
阿南市 健康に関する市民意識調査

－ 報告書 －

平成30年1月

徳島県 阿南市

～ 目 次 ～

I 調査の概要	1
II 回答者の属性	3
1 性別	3
2 年齢	3
3 職業	4
4 家族構成	5
III 調査結果	6
【1】健康について	6
1 現在の健康状態	6
2 健康上の問題による日常生活への影響の有無	7
3 健康上の問題により日常生活に影響すること	8
4 介護・介助の必要性	9
5 治療中又は後遺症のある病気	10
6 健康に関する不安	11
7 健康な状態について	13
8 身長と体重（BMI 指数）	14
9 体重測定の頻度	15
10 適正体重について	16
11 適正体重を維持するために体重をコントロールすること	17
12 20 歳からの 10 kg 以上の体重増加	18
13 メタボリックシンドロームの認知度	19
【2】食生活について	20
1 食育への関心について	20
2 朝食の摂取状況	21
3 朝食を毎日食べない主な理由	22
4 3 食規則正しい食事の摂取状況	23
5 週 3 回以上の就寝前 2 時間以内の夕食の有無	24
6 栄養バランスについて	25
7 食事を共にする家族や友人の有無	26
8 30 分以上かけての食事の有無	27
9 栄養成分表示の認知度	28
10 栄養成分表示の参考状況	29
11 適正体重を維持することのできる食事量について	30
12 自分の食生活について	31
13 今後の自分の食生活	32
14 間食の摂取状況	33
15 健康や栄養に関する催しの参加状況	34
16 脂肪分の多い食事の摂取状況	35

17	塩味について	36
18	牛乳や乳製品の摂取頻度	37
19	豆類や大豆製品の摂取頻度	38
20	緑黄色野菜の摂取頻度	39
21	その他の野菜の摂取頻度	40
22	果物の摂取頻度	41
23	地産地消を意識すること	42
【3】	運動習慣について	43
1	意識的に体を動かすこと	43
2	1日の平均歩数	44
3	週2回以上の1回30分以上の運動	45
4	週2回以上の1回30分以上の運動継続期間	46
5	運動をしない主な理由	47
6	日常の外出状況	48
7	地域活動への参加状況	49
8	運動施設の利用頻度	51
9	積立貯筋通帳（阿南健康完歩マップ）の認知度	52
【4】	休養・心の健康について	53
1	1日の睡眠時間	53
2	睡眠による休養について	54
3	睡眠補助品の利用について	55
4	ストレス（不安・悩みなど）の有無	56
5	ストレスの具体的な内容	57
6	ストレスの解消について	60
7	不安・悩みや困ったことの相談先	61
8	生きがいについて	62
【5】	自殺予防対策について	63
1	自殺対策が自分自身に関わる問題だと思うか	63
2	最近の様子について	64
3	自殺について考えたときの対処方法	72
4	ゲートキーパーの認知度	73
5	自殺予防対策として大切だと思うこと	74
【6】	喫煙について	76
1	喫煙の有無	76
2	1日平均のたばこ本数	77
3	禁煙意向	78
4	家族は禁煙を望んでいるか	79
5	たばこの副流煙について	80
6	受動喫煙の場所	81
7	たばこが影響する病気	82
8	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	83

【7】 飲酒について-----	84
1 アルコール類の摂取状況-----	84
2 1日のアルコール平均摂取量-----	85
3 今後の飲酒量について-----	86
4 飲酒の適量について-----	87
【8】 歯の健康について-----	88
1 歯の本数-----	88
2 過去1年間の歯科受診について-----	89
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの使用状況-----	90
【9】 日頃の健康管理について-----	91
1 健診や各種がん検診の受診状況-----	91
2 過去1年間の検診内容-----	93
3 健診及び各種がん検診を受けていない主な理由-----	94
4 健康の維持・増進のために気をつけていること-----	95
5 健康づくりに関して知りたい情報-----	96
6 保健指導の有無-----	97
7 保健指導による変化-----	98
8 家族で健康について話し合うこと-----	99
9 健康阿南21の認知度-----	100
【10】 市の取組について-----	101
1 市の健康づくりへの取組について-----	101
2 今後特に力を入れてほしい取組-----	102

I 調査の概要

【調査の目的】

本調査は「健康阿南 21」の見直しにあたり、市民の健康に関する意識や生活習慣等の状況を把握し、計画策定の基礎資料とすることを目的として実施した。

【調査対象】

本市に居住する 15 歳以上の市民

【対象者抽出方法】

住民基本台帳による無作為抽出

【調査方法】

郵送配布・回収

【調査期間】

平成 29 年（2017 年）11 月

【回収結果】

配布数 ----- 2,000 件

有効回収数 ----- 812 件

有効回収率 ----- 40.6%

◆地区別回収状況（上段：構成比%、下段：回答件数）◆

サンプル数	富岡地区	宝田地区	中野島地区	長生地区	大野地区	加茂谷地区	桑野地区	見能林地区
100.0	11.1	3.7	5.9	4.3	2.3	1.2	4.4	12.9
812	90	30	48	35	19	10	36	105
	新野地区	福井地区	椿地区	伊島地区	橘地区	那賀川地区	羽ノ浦地区	無回答
	5.2	2.8	1.7	0.0	3.0	17.0	20.7	3.7
	42	23	14	0	24	138	168	30

※「問1③ お住まいの地区」より

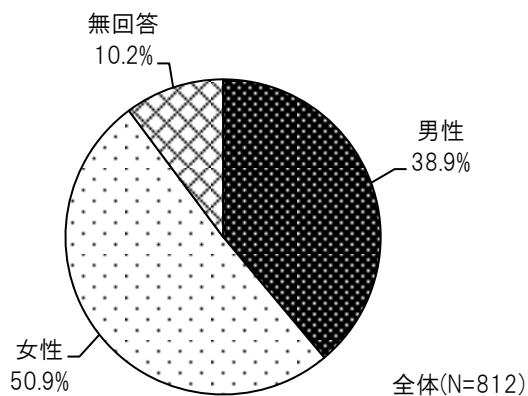
【報告書の見方について】

- (1) 集計は小数点以下第2位を四捨五入している。従って、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。
- (2) 2つ以上の回答を可能とした(複数回答)質問の場合、その回答比率の合計は100%を超える場合がある。
- (3) 数表、図表、文中に示すNは、比率算出上の基数(標本数)である。全標本数を示す「全体」を「N」、「該当数」を「n」で表記している。
- (4) 図表中における性別や年齢別などのクロス集計結果については、該当する属性等の設問に対する無回答者(例えば、年齢別でクロス集計する場合における年齢の無回答者)を除いて表記しているため、属性ごとの基数の合計と全体の基数は同じにならない場合がある。
- (5) 図表中においては見やすさを考慮し、回答割合が極端に少ない数値(例:0.0%、0.1%など)は、図と干渉して見えにくい場合などに省略している場合がある。また、複数回答の図表中においては、見やすさを考慮し、回答割合の高い順に並べ替えて表記している場合がある。
- (6) この他、個別に参照事項がある場合は、本報告書の該当箇所に適宜記載した。

Ⅱ 回答者の属性

1 性別

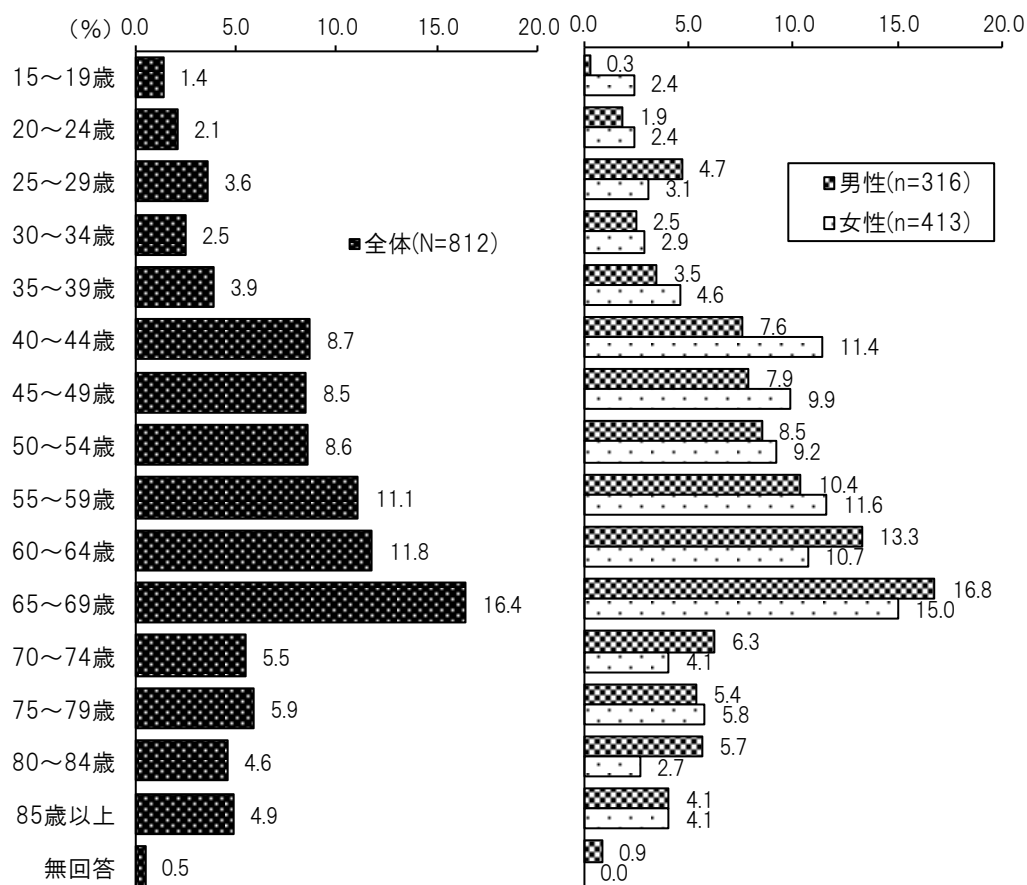
性別構成比は、男性が 38.9%、女性が 50.9%で、女性の割合が高い。



2 年齢

年齢別構成は、「65～69 歳」の割合が 16.4%と最も高く、次いで「60～64 歳」(11.8%)、「55～59 歳」(11.1%)の順となっており、60 歳以上(合計)で、全体の約半数(49.1%)を占めている。

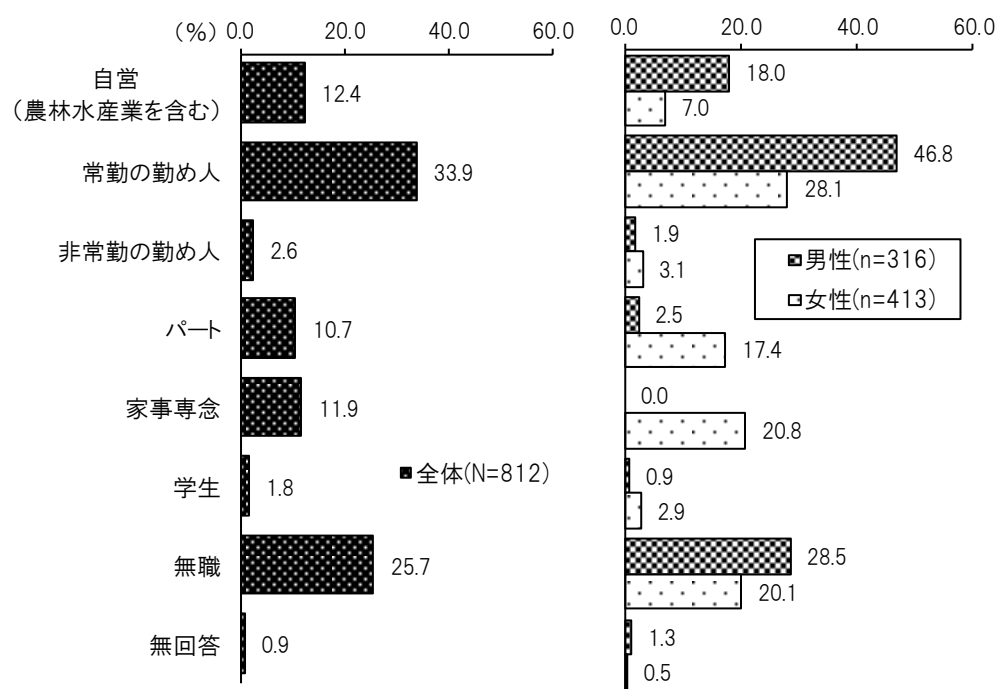
性別では、男性は女性に比べ 60 歳以上の割合が高く、女性は 40 歳代などで男性を上回っている。



3 職業

職業別構成については、「常勤の勤め人」の割合が 33.9%と最も高く、次いで「無職」(25.7%)、「自営（農林水産業を含む）」(12.4%) の順となっている。

性別では、男性は「自営（農林水産業を含む）」「常勤の勤め人」「無職」の割合が女性を大きく上回り、女性は「パート」「家事専念」の割合が高い。

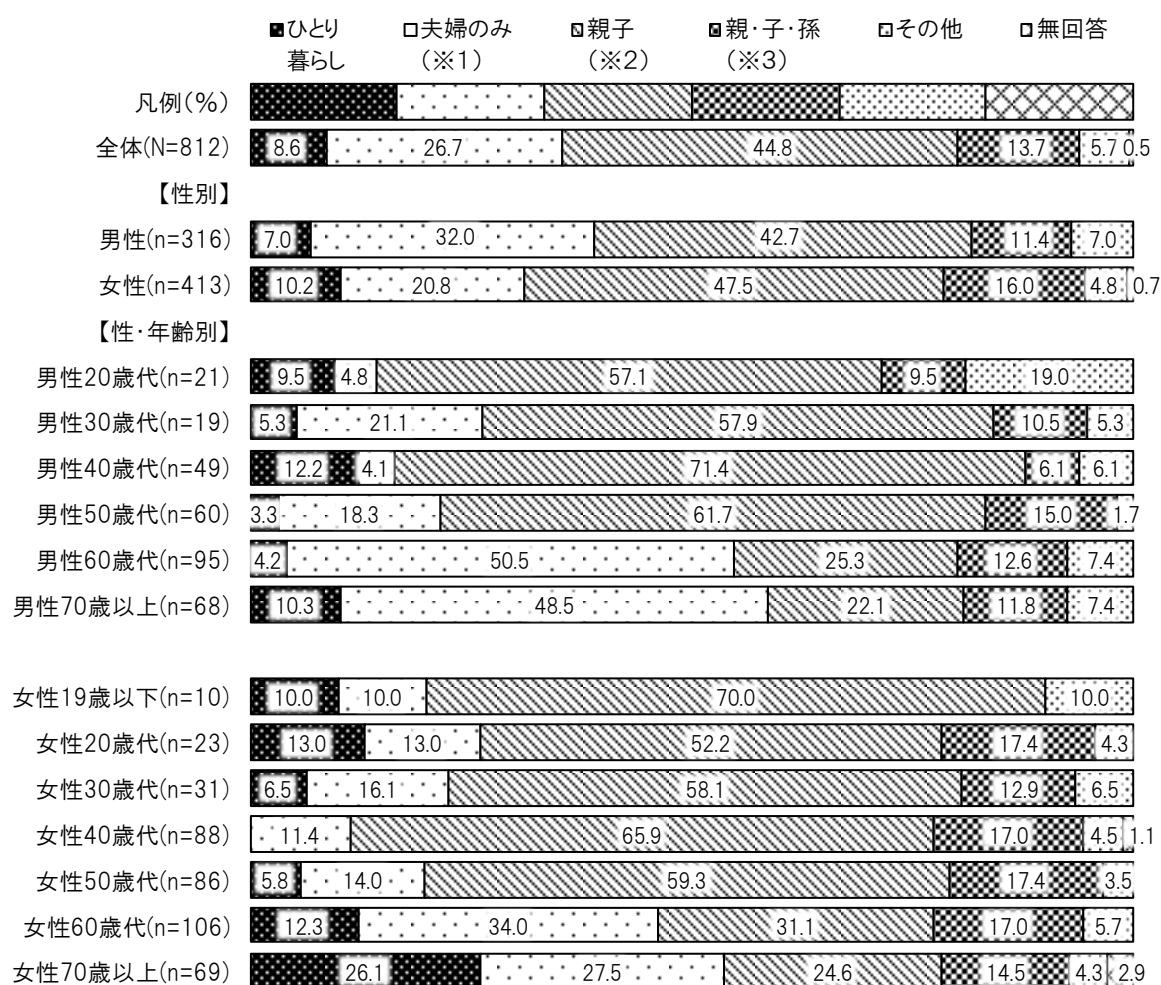


4 家族構成

家族構成については、「親子二世代世帯」の割合が 44.8%と最も高く、次いで「夫婦のみの世帯」(26.7%)、「親・子・孫三世代世帯」(13.7%)の順となっている。また、「ひとり暮らし」は約1割(8.6%)みられた。

性別では、男性は「夫婦のみの世帯」が女性を大きく上回り、女性は「親子二世代世帯」「親・子・孫三世代世帯」などの割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男女ともに 60 歳以上になると「夫婦のみの世帯」の割合が高くなる傾向にあり、女性の 70 歳以上では「ひとり暮らし」の割合が最も高くなっている。



※1: 夫婦のみの世帯

※2: 親子二世代世帯

※3: 親・子・孫三世代世帯

注: 男性 19 歳以下については、件数(n=)が1のため省略している。(以下同様)

Ⅲ 調査結果

【1】健康について

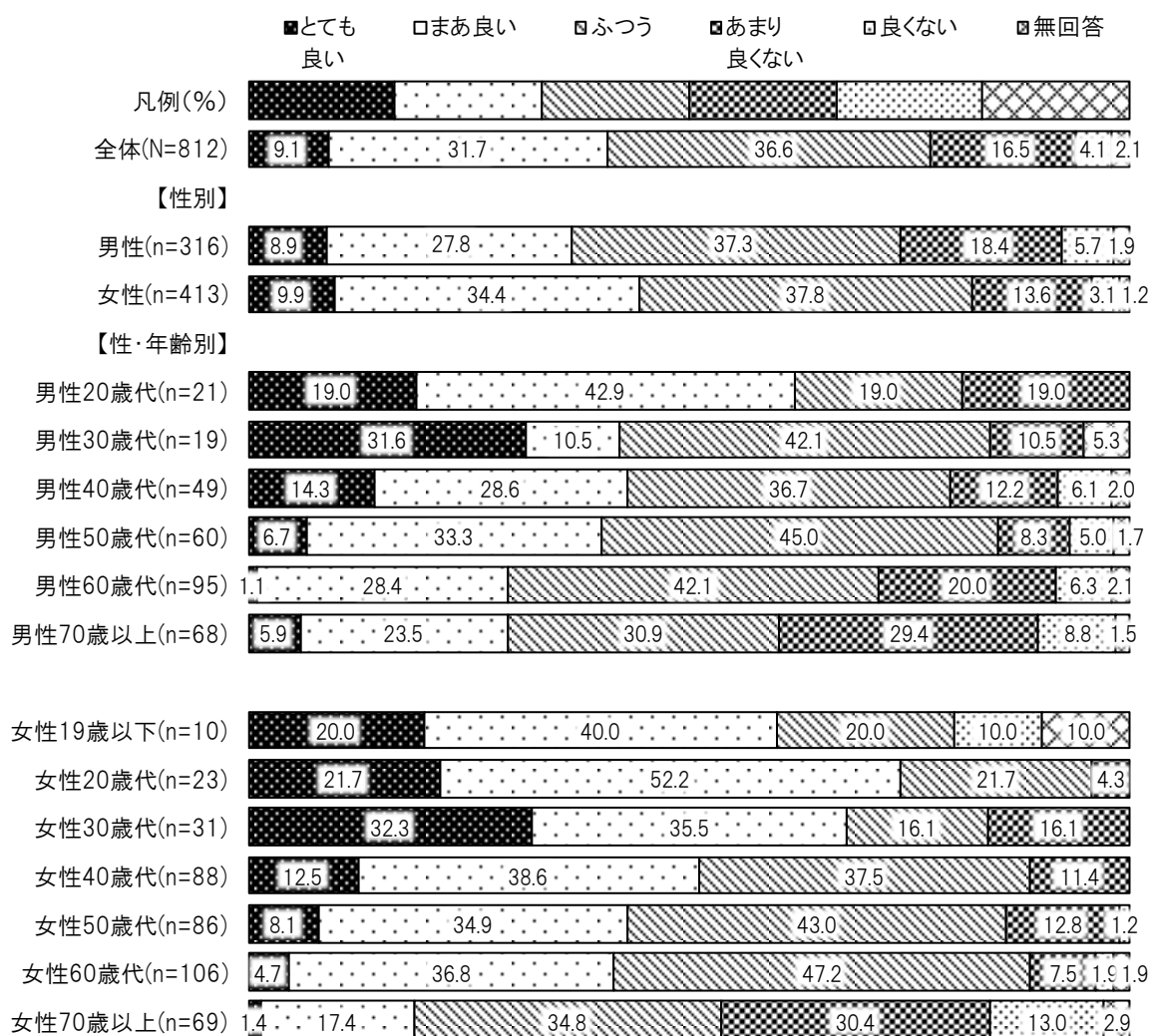
1 現在の健康状態

問2 あなたの現在の健康状態はいかがですか。（○は1つだけ）

現在の健康状態については、「とても良い」の割合が9.1%、「まあ良い」が31.7%で、合計約4割（40.8%）が『良い』と回答している。一方、「あまり良くない」（16.5%）、「良くない」（4.1%）の合計は約2割（20.6%）となっている。また、「ふつう」は36.6%であった。

性別では、男性は女性に比べ「あまり良くない」の割合が高く、女性は「まあ良い」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男女ともに30歳代で「とても良い」の割合が他の年齢層を上回っており、男女とも70歳以上で「あまり良くない」の割合が高くなっている。



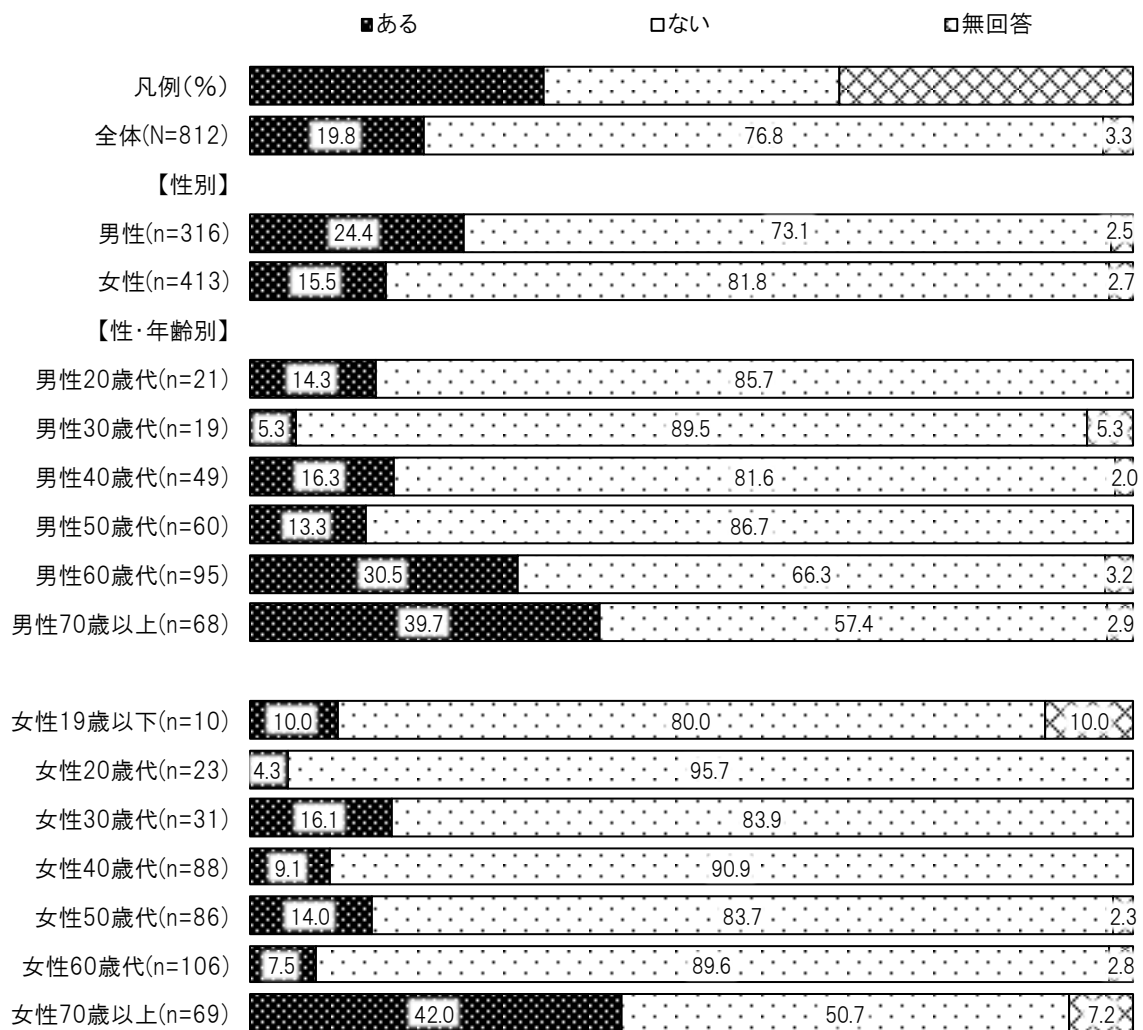
2 健康上の問題による日常生活への影響の有無

問3 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つだけ)

健康上の問題による日常生活への影響の有無については、「ある」が約2割(19.8%)を占めており、「ない」は76.8%であった。

性別では、男性は女性に比べ「ある」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性は60歳以上で「ある」の割合が高くなる傾向にあり、女性は70歳以上で「ある」の割合が4割以上を占め高くなっている。



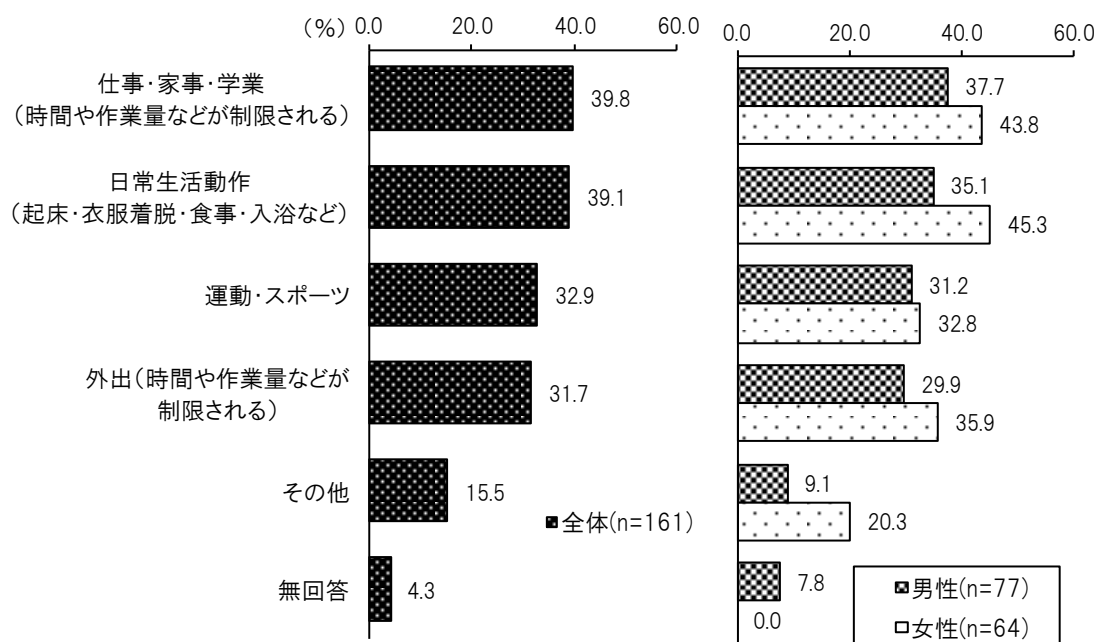
3 健康上の問題により日常生活に影響すること

【問3で「1」と答えた方におたずねします】

問4 それはどのようなことに影響がありますか。（あてはまるものすべてに○）

健康上の問題により日常生活に影響することについては、「仕事・家事・学業（時間や作業量などが制限される）」の割合が39.8%と最も高く、ほぼ並んで「日常生活動作（起床・衣服着脱・食事・入浴など）」（39.1%）が続き、以下「運動・スポーツ」（32.9%）、「外出（時間や作業量などが制限される）」（31.7%）の順となっている。

性別では、全項目において、女性の割合が男性を上回っている。

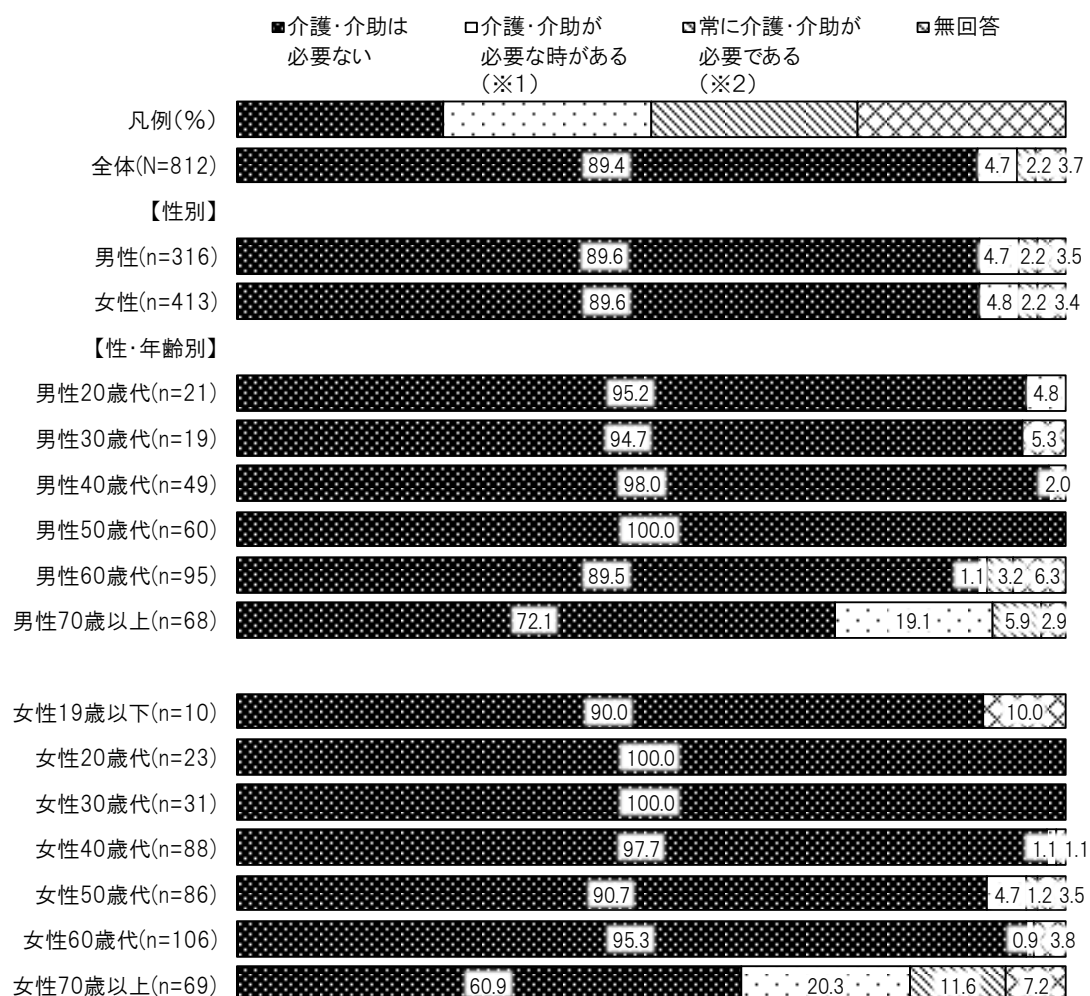


4 介護・介助の必要性

問5 あなたは、普段の生活で、介護・介助が必要ですか。（○は1つだけ）

介護・介助の必要性については、「介護・介助は必要ない」が約9割（89.4%）と大半を占めている。一方、「何らかの介護・介助が必要な時がある」（4.7%）、「常に何らかの介護・介助が必要である」（2.2%）の合計は6.9%となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男女ともに70歳以上で「何らかの介護・介助が必要な時がある」「常に何らかの介護・介助が必要である」の割合が高くなる傾向にある。



※1：何らかの介護・介助が必要な時がある

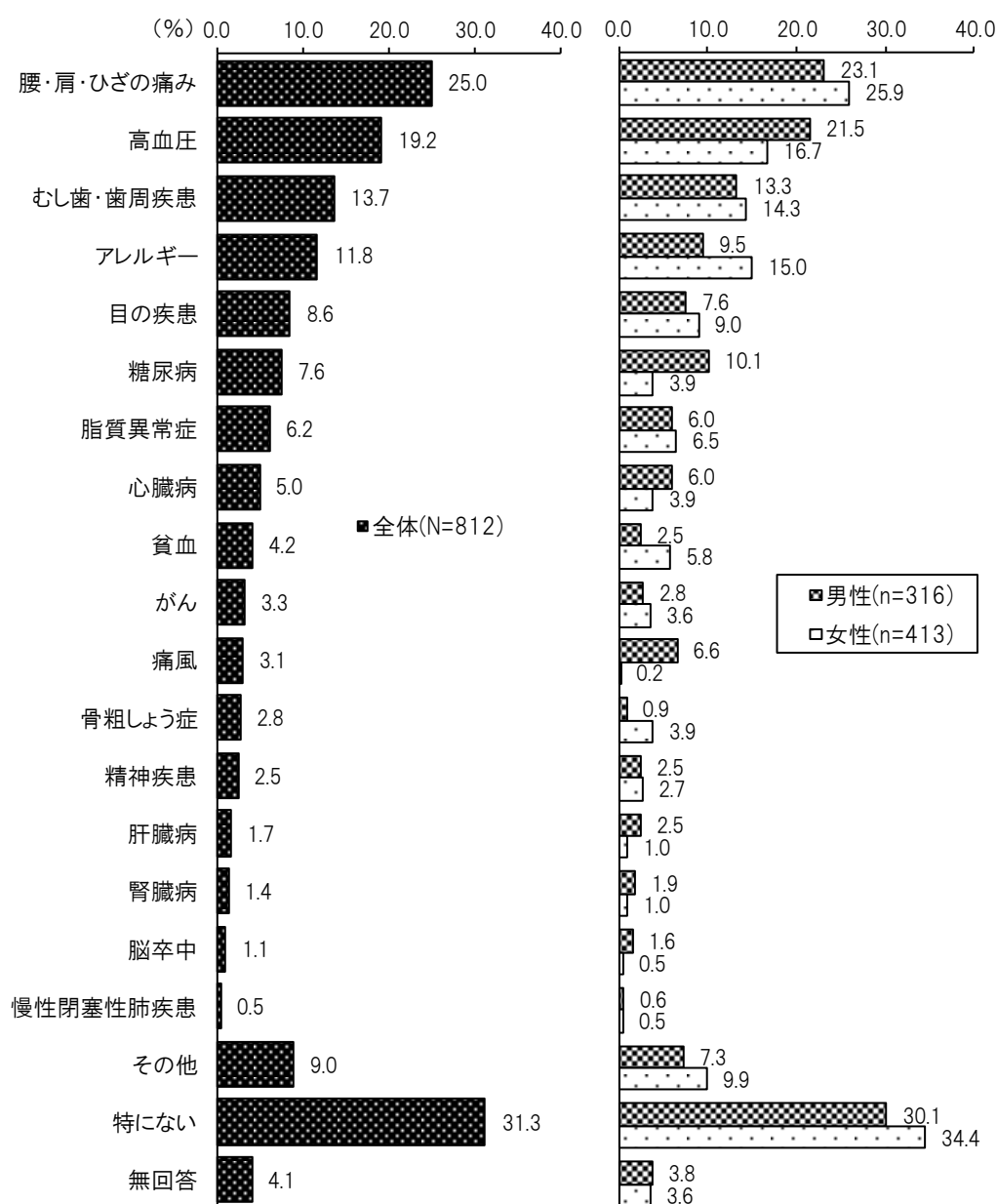
※2：常に何らかの介護・介助が必要である

5 治療中又は後遺症のある病気

問6 現在、治療中又は後遺症のある病気はありますか。（あてはまるものすべてに○）

治療中又は後遺症のある病気については、「腰・肩・ひざの痛み」の割合が25.0%と最も高く、次いで「高血圧」(19.2%)、「むし歯・歯周疾患」(13.7%)、「アレルギー」(11.8%)の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「高血圧」「糖尿病」「痛風」などの割合が高く、女性は「アレルギー」などで男性を上回っている。

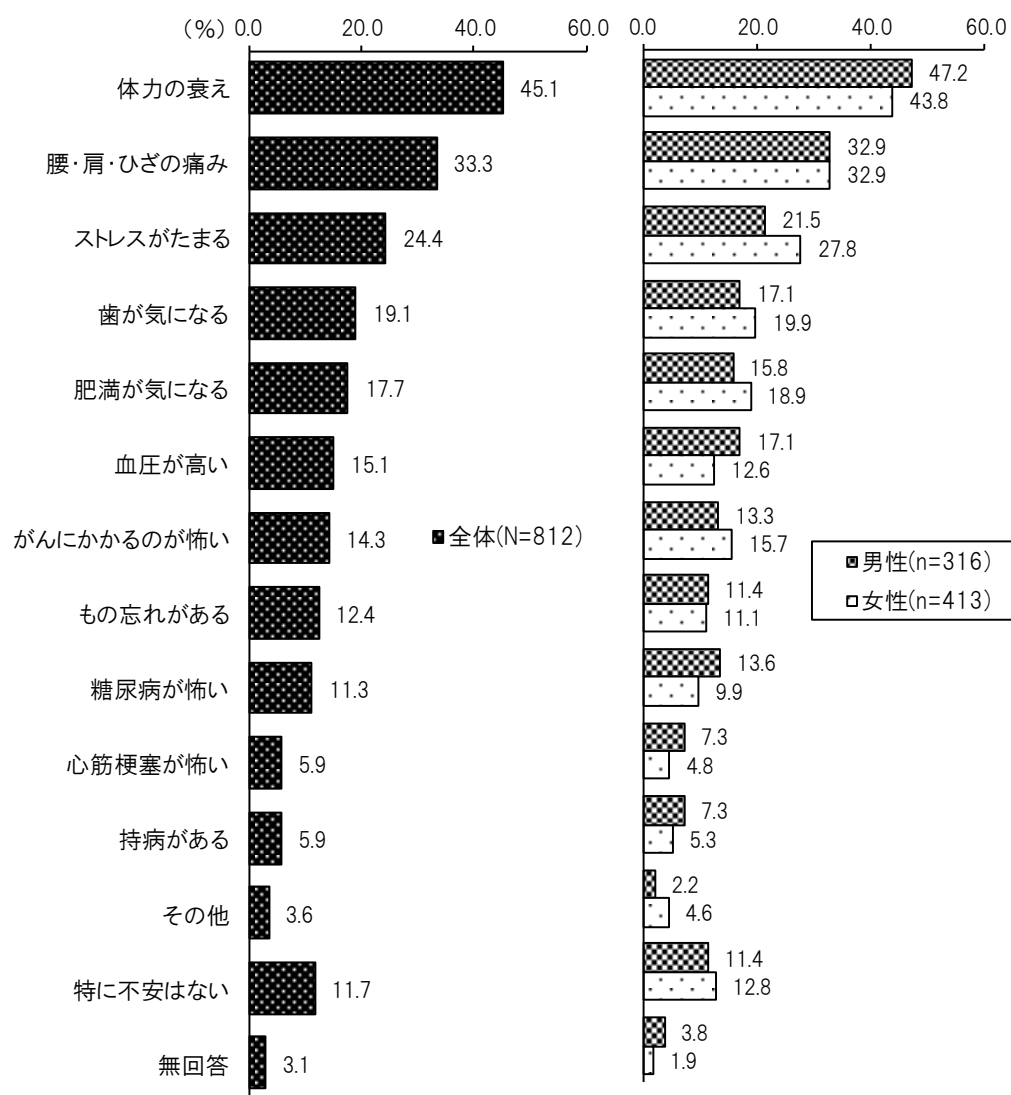


6 健康に関する不安

問7 あなたは、現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。（主なもの3つまでに○）

健康に関する不安については、「体力の衰え」の割合が45.1%と最も高く、次いで「腰・肩・ひざの痛み」（33.3%）、「ストレスがたまる」（24.4%）、「歯が気になる」（19.1%）、「肥満が気になる」（17.7%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「体力の衰え」「血圧が高い」「糖尿病が怖い」などの割合がやや高く、女性は「ストレスがたまる」などで男性を上回っている。



性・年齢別でみると、男性は 40 歳代で「ストレスがたまる」「肥満が気になる」「がんにかかるのが怖い」、50 歳代で「歯が気になる」、50 歳以上で「血圧が高い」などの割合がそれぞれ高くなっている。一方、女性は 20 歳代で「歯が気になる」、30 歳代で「がんにかかるのが怖い」「糖尿病が怖い」、70 歳以上で「腰・肩・ひざの痛み」「血圧が高い」などの割合が他の年齢層に比べ高くなっている。また、男女ともに 70 歳以上で「体力の衰え」「もの忘れがある」がそれぞれ高くなっている。

	体力の衰え	腰・肩・ひざの痛み	ストレスがたまる	歯が気になる	肥満が気になる	血圧が高い	がんにかかるのが怖い	もの忘れがある	糖尿病が怖い	心筋梗塞が怖い	持病がある	その他	特に不安はない
全体(N=812)	45.1	33.3	24.4	19.1	17.7	15.1	14.3	12.4	11.3	5.9	5.9	3.6	11.7
【男性・年齢別】													
20歳代(n=21)	28.6	19.0	33.3	14.3	23.8	0.0	9.5	4.8	0.0	0.0	9.5	4.8	19.0
30歳代(n=19)	42.1	26.3	36.8	10.5	21.1	0.0	15.8	5.3	10.5	0.0	5.3	5.3	21.1
40歳代(n=49)	38.8	24.5	40.8	18.4	30.6	12.2	20.4	4.1	10.2	8.2	6.1	0.0	12.2
50歳代(n=60)	50.0	33.3	20.0	26.7	13.3	20.0	15.0	8.3	11.7	3.3	0.0	5.0	11.7
60歳代(n=95)	50.5	46.3	16.8	18.9	15.8	22.1	12.6	11.6	17.9	8.4	9.5	0.0	6.3
70歳以上(n=68)	54.4	27.9	8.8	7.4	2.9	20.6	8.8	23.5	17.6	13.2	11.8	2.9	10.3
【女性・年齢別】													
19歳以下(n=10)	10.0	10.0	20.0	30.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	50.0
20歳代(n=23)	26.1	21.7	47.8	43.5	17.4	4.3	21.7	0.0	13.0	0.0	4.3	0.0	17.4
30歳代(n=31)	25.8	29.0	38.7	25.8	16.1	0.0	38.7	9.7	19.4	3.2	3.2	6.5	12.9
40歳代(n=88)	47.7	19.3	46.6	18.2	26.1	1.1	22.7	3.4	5.7	5.7	5.7	5.7	13.6
50歳代(n=86)	48.8	23.3	39.5	12.8	27.9	9.3	11.6	11.6	11.6	2.3	4.7	5.8	14.0
60歳代(n=106)	41.5	39.6	11.3	20.8	14.2	19.8	13.2	9.4	9.4	5.7	6.6	5.7	14.2
70歳以上(n=69)	55.1	60.9	4.3	17.4	8.7	30.4	4.3	29.0	10.1	8.7	4.3	1.4	1.4

注：表中の「網掛け」は、各クロス集計（性別・年齢別など）において最も高い割合を示している。

（例／性別の場合、男性と女性を比べて高い方に、年齢別の場合、最も割合が高い年齢層に網掛け。）

但し、回答割合が 10%未満の項目、n数が 10 未満の項目、及び「その他」については網掛けしていない。

また「無回答」は表記から省略している。

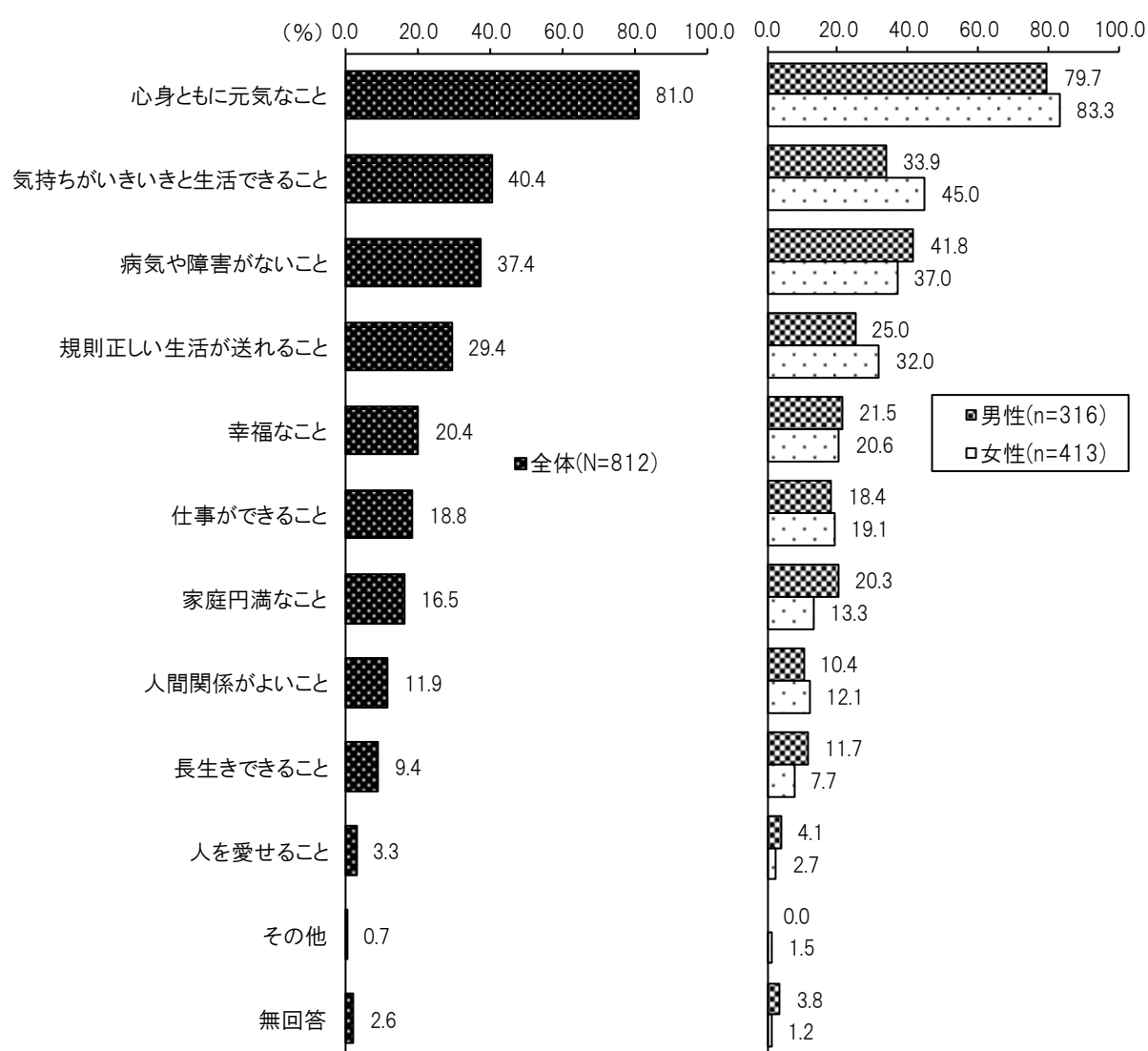
単位は％（パーセント）。本報告書においては、以下同様。

7 健康な状態について

問8 「健康」とは、どんなことだと思いますか。あなたの考えに近いもの3つを選んでください。（主なもの3つまでに○）

健康な状態については、「心身ともに元気なこと」の割合が81.0%と突出して高く、次いで「気持ちがいきいきと生活できること」(40.4%)、「病気や障害がないこと」(37.4%)、「規則正しい生活が送れること」(29.4%)、「幸福なこと」(20.4%)の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「病気や障害がないこと」「家庭円満なこと」「長生きできること」などの割合が高く、女性は「気持ちがいきいきと生活できること」「規則正しい生活が送れること」などで男性を大きく上回っている。



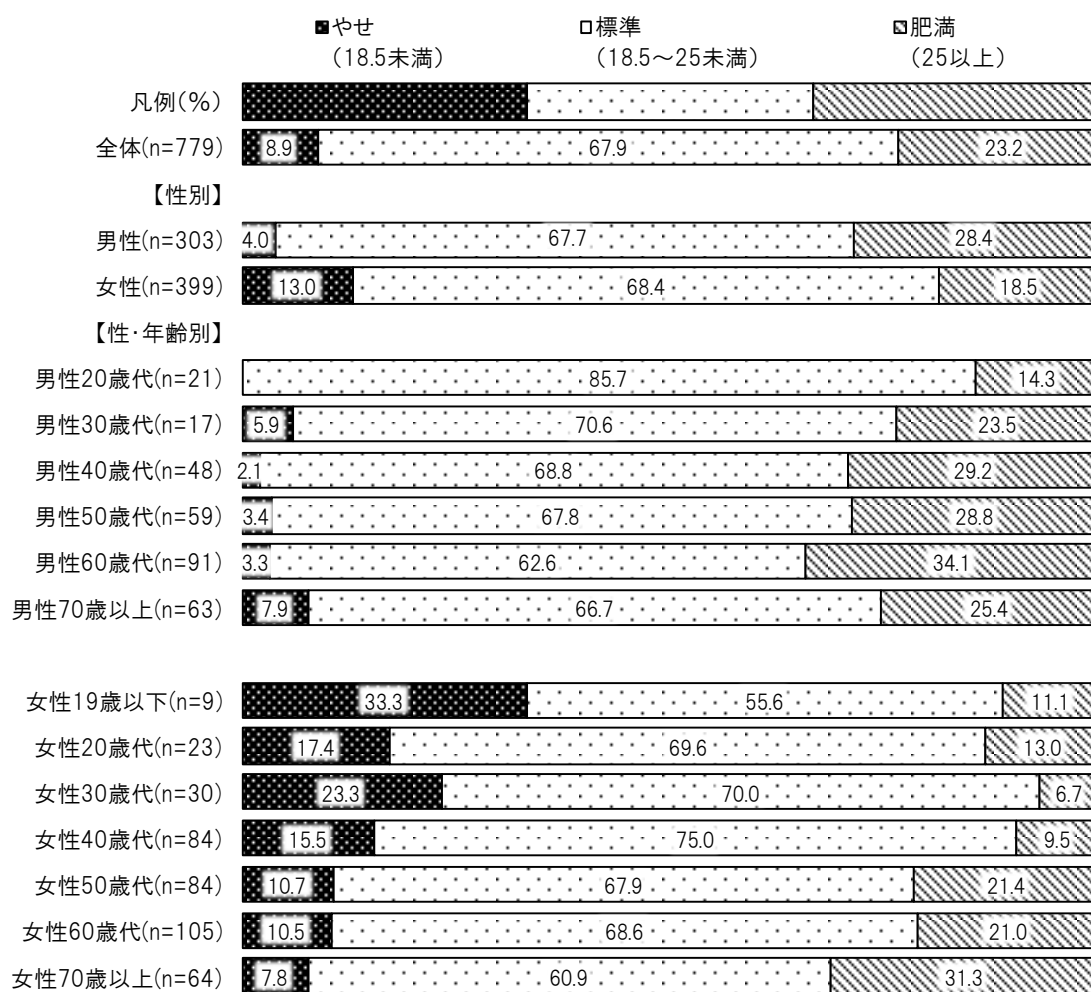
8 身長と体重（BMI 指数）

問9 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長と体重（BMI 指数）については、「標準（18.5～25未満）」が約7割（67.9%）を占めており、「肥満（25以上）」は23.2%、「やせ（18.5未満）」は約1割（8.9%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「肥満（25以上）」の割合が高く、女性は「やせ（18.5未満）」の割合が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性は60歳代で「肥満（25以上）」、70歳以上で「やせ（18.5未満）」の割合が他の年齢層を上回っている。女性はおおむね若い年齢層ほど「やせ（18.5未満）」の割合が増える傾向にあり、50歳以上になると「肥満（25以上）」の割合が高くなる傾向にある。



平均身長 (cm)	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	173.0	170.9	170.7	169.7	170.7	167.3	163.4
女性	157.7	157.3	158.1	158.7	157.5	154.6	151.0

平均体重 (kg)	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	56.0	65.3	68.6	70.1	68.7	66.2	61.0
女性	50.4	52.1	52.2	54.4	56.3	55.0	52.7

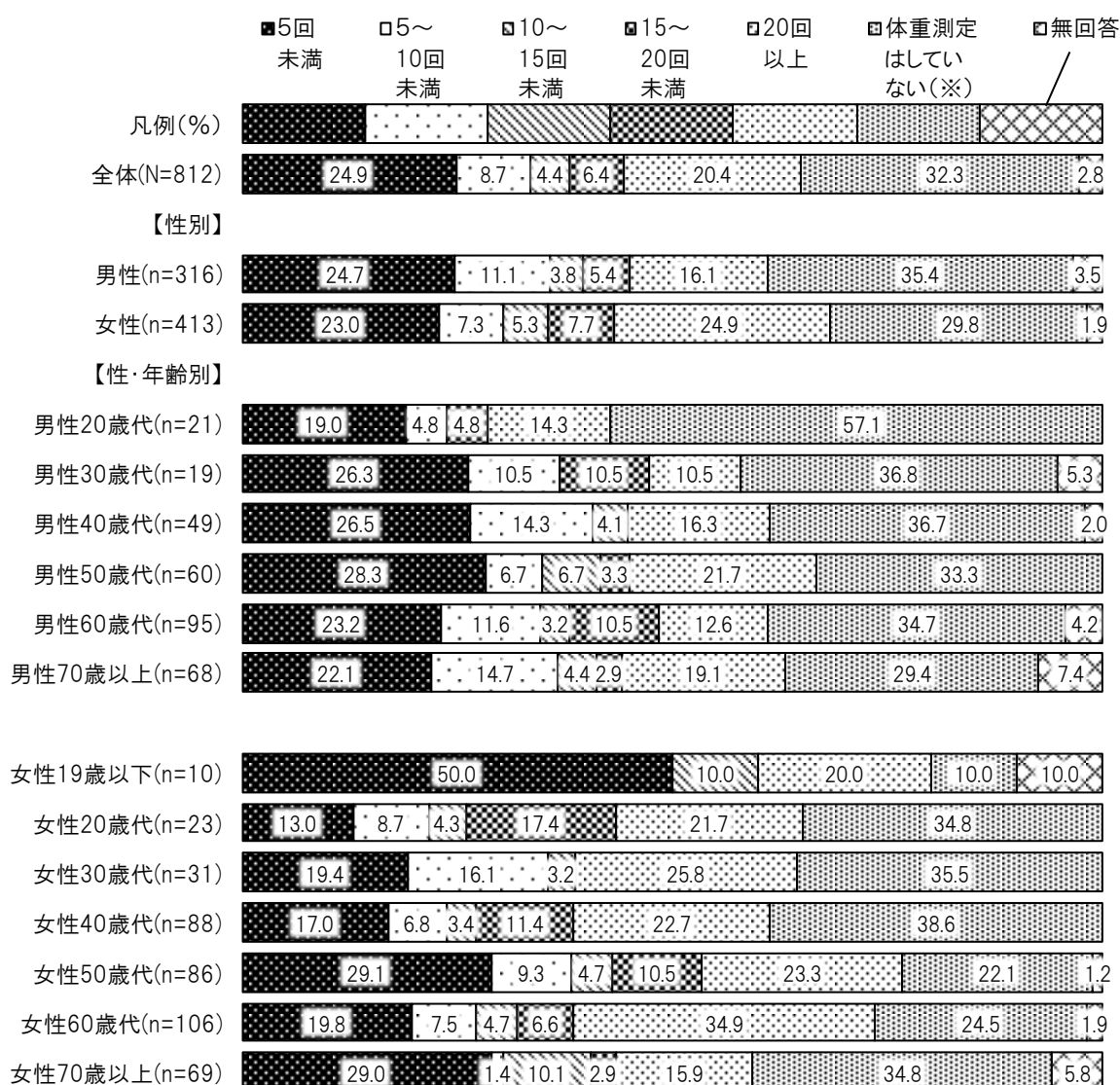
9 体重測定の頻度

問 10 あなたは、定期的に体重測定していますか。（○は1つだけ）

体重測定の頻度については、「5回未満」の割合が24.9%と最も高く、次いで「20回以上」（20.4%）、「5～10回未満」（8.7%）となっている。一方、「定期的に体重測定はしていない」は約3割（32.3%）みられた。

性別では、男性は女性に比べ「5～10回未満」「定期的に体重測定はしていない」の割合が高く、女性は「20回以上」の割合が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性は20歳代で「定期的に体重測定はしていない」、50歳代と70歳以上で「20回以上」の割合がそれぞれ高くなっている。女性は20歳代で「15～20回未満」、60歳代で「20回以上」の割合がそれぞれ他の年齢層を上回っている。



※定期的に体重測定はしていない

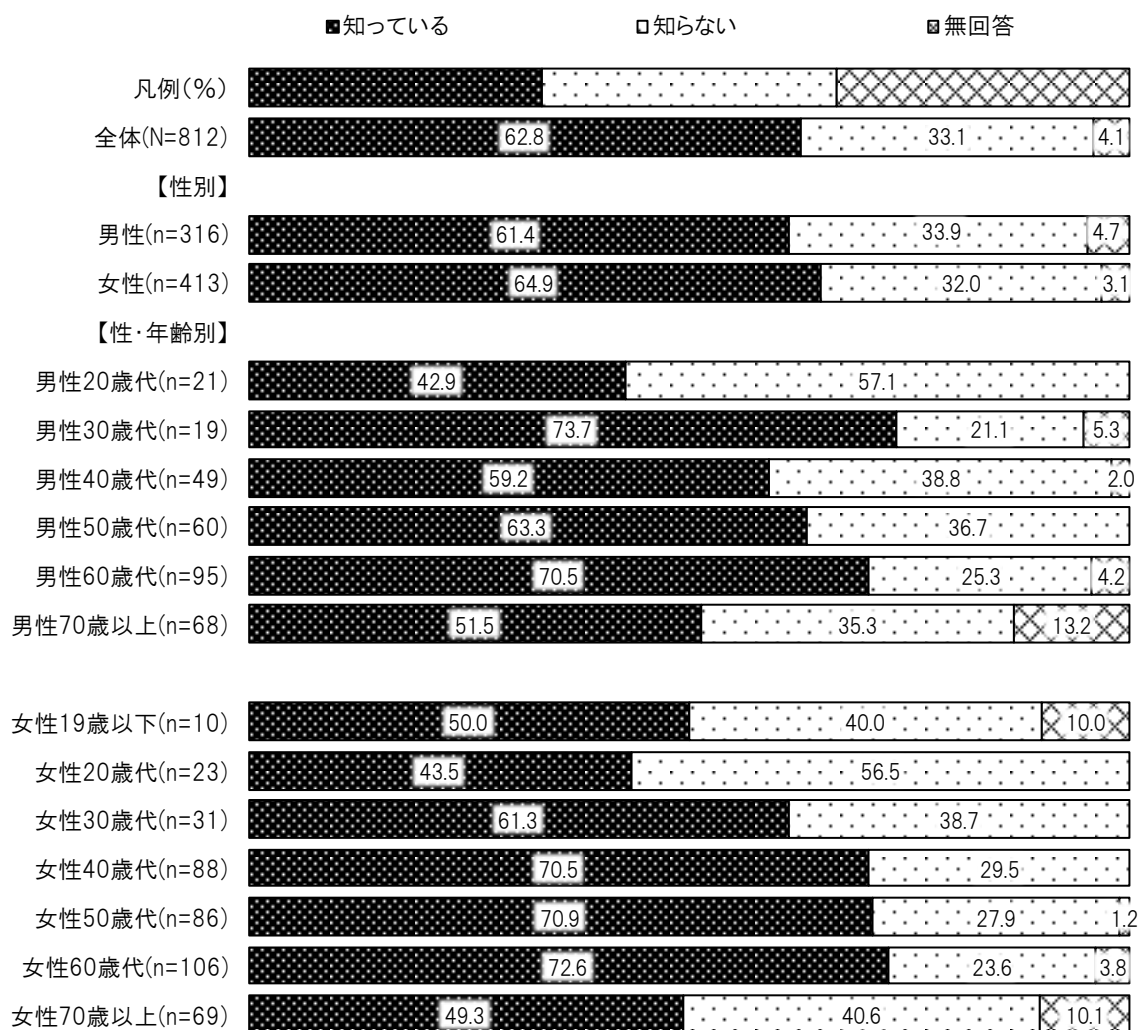
注：回数は、1か月の測定回数。

10 適正体重について

問 11 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。（○は1つだけ）

適正体重については、「知っている」が約6割（62.8%）を占めており、「知らない」は33.1%となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男女ともに20歳代で「知らない」の割合が過半数を占めている。また、男性の30歳代と60歳代、女性の40～60歳代で「知っている」の割合が、他の年齢層に比べそれぞれ高くなっている。



11 適正体重を維持するために体重をコントロールすること

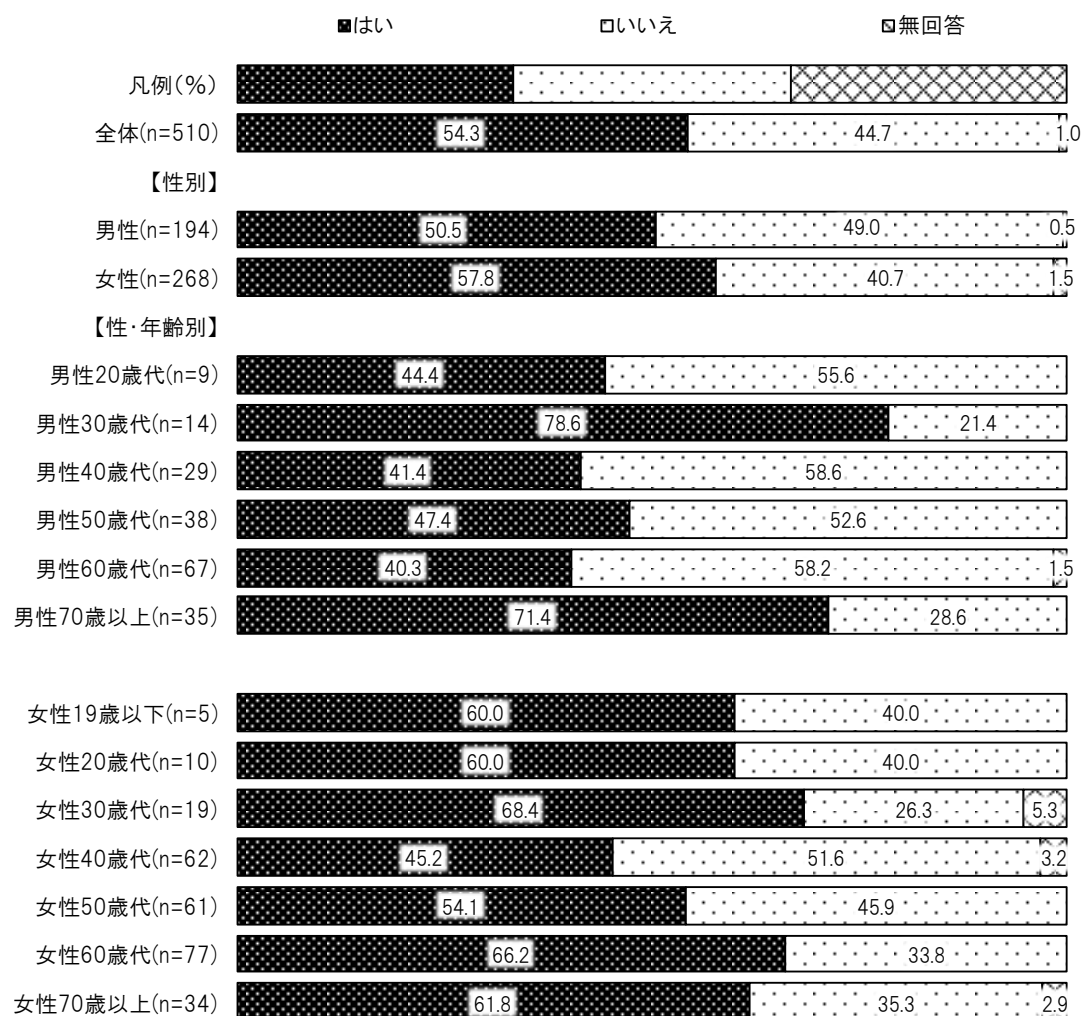
【問 11 で「1」と答えた方におたずねします】

問 12 適正体重を維持するために、食事（量や内容）や運動などで体重のコントロール
につとめていますか。（○は1つだけ）

適正体重を維持するために体重をコントロールすることについては、「はい」が過半数（54.3%）を占めており、「いいえ」は44.7%となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性は30歳代と70歳以上で、女性は30歳代と60歳代で「はい」の割合が他の年齢層に比べ高くなっている。



12 20歳からの10kg以上の体重増加

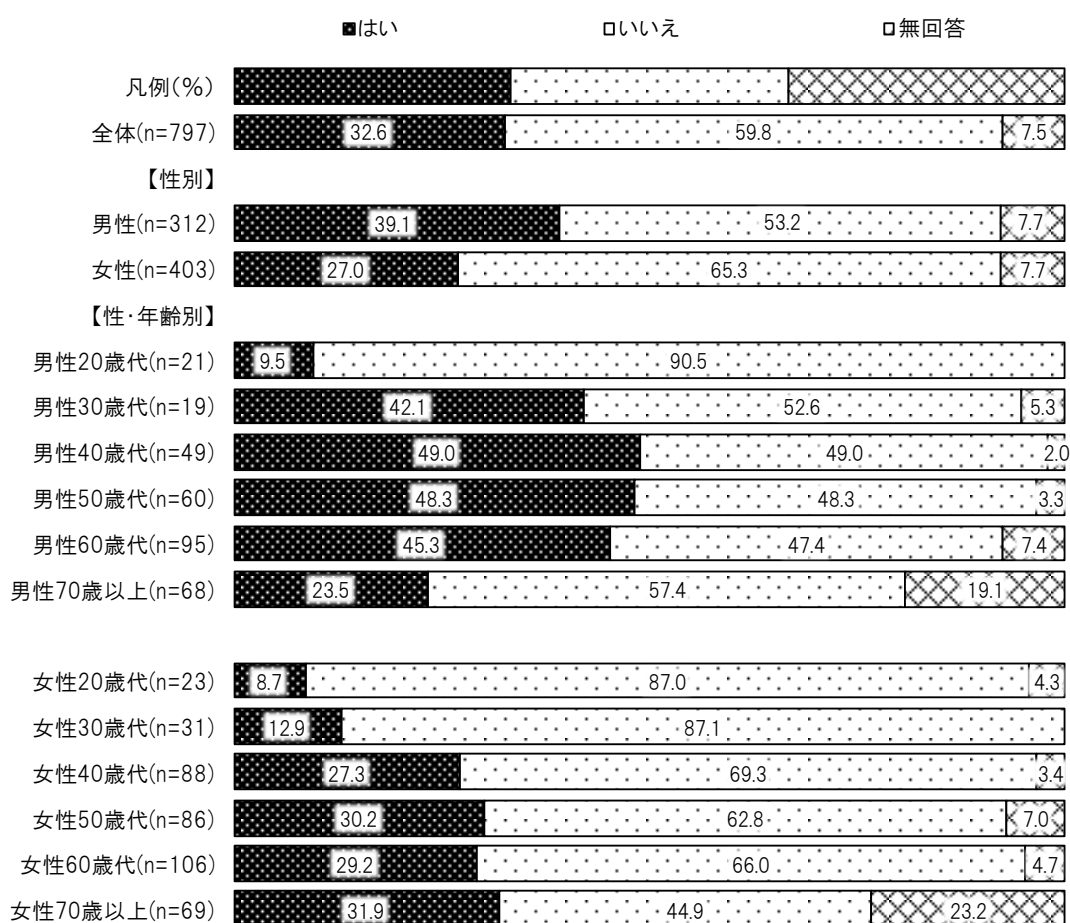
【20歳以上の方におたずねします。】

問 13 20歳のときから体重は10kg以上増えましたか。（○は1つだけ）

20歳からの10kg以上の体重増加については、「いいえ」が約6割（59.8%）を占めており、「はい」は約3割（32.6%）となっている。

性別では、男性は「はい」の割合が女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、「はい」の割合は、男性の30～60歳代でそれぞれ4割以上を占めており、女性は40歳以上の年齢層で約3割を占めている。



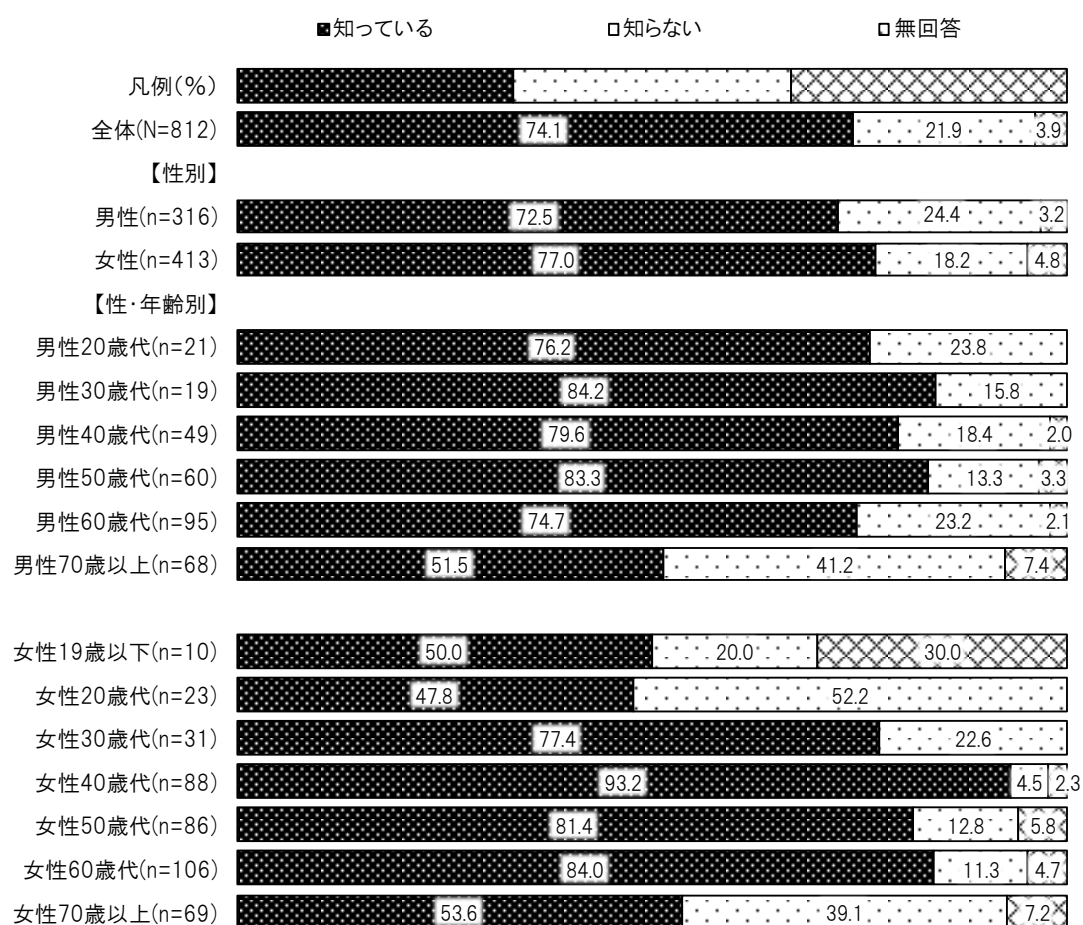
13 メタボリックシンドロームの認知度

問 14 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とはどのような状態か知っていますか。（○は1つだけ）

メタボリックシンドロームの認知度については、「知っている」が7割以上（74.1%）を占めており、「知らない」は約2割（21.9%）となっている。

性別では、「知っている」割合は、女性が男性をやや上回っている。

性・年齢別でみると、男性の70歳以上、女性の20歳代と70歳以上で「知らない」の割合がそれぞれ高くなっている。



【2】食生活について

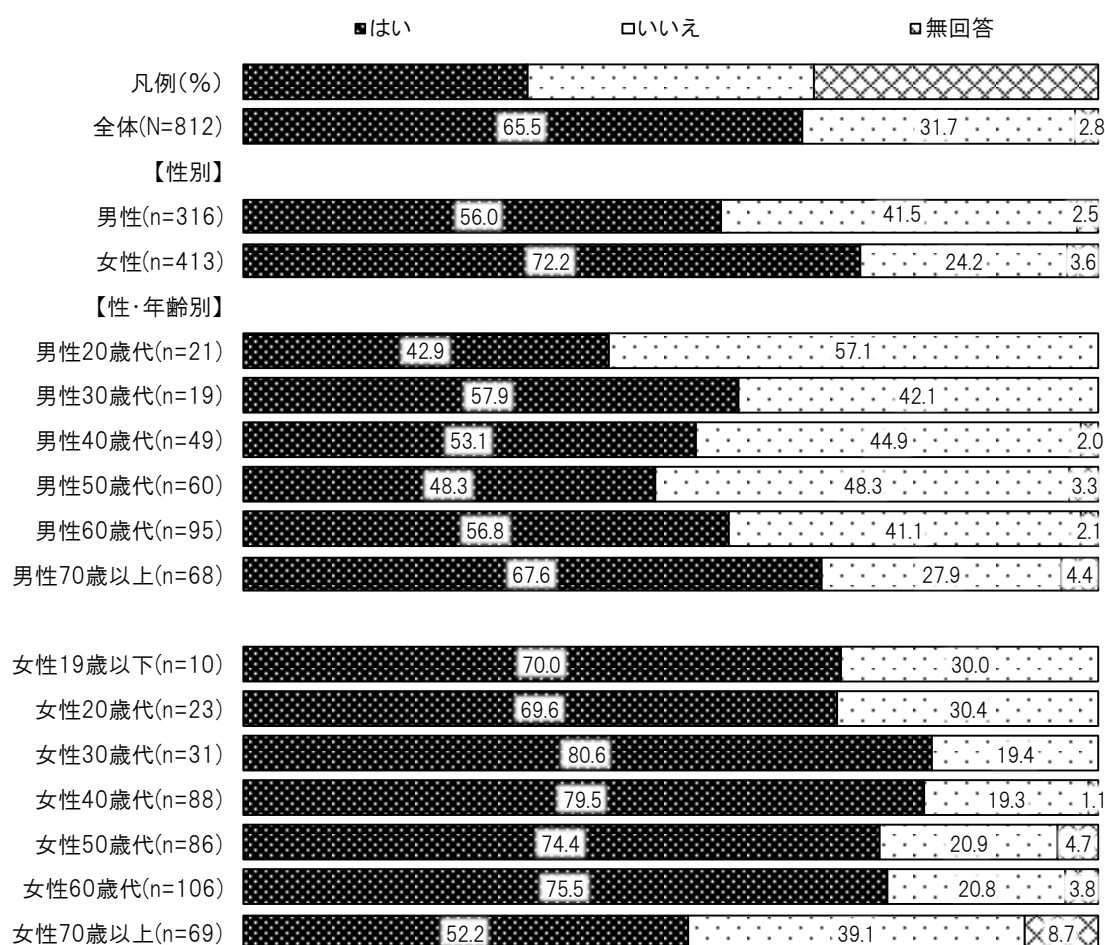
1 食育への関心について

問 15 食育に関心を持っていますか。（○は1つだけ）

食育に関心を持っていることについては、「はい」が6割以上（65.5%）を占めており、「いいえ」は約3割（31.7%）であった。

性別では、「はい」の割合は、女性が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代、女性の70歳以上で「いいえ」の割合が他の年齢層を大きく上回っている。



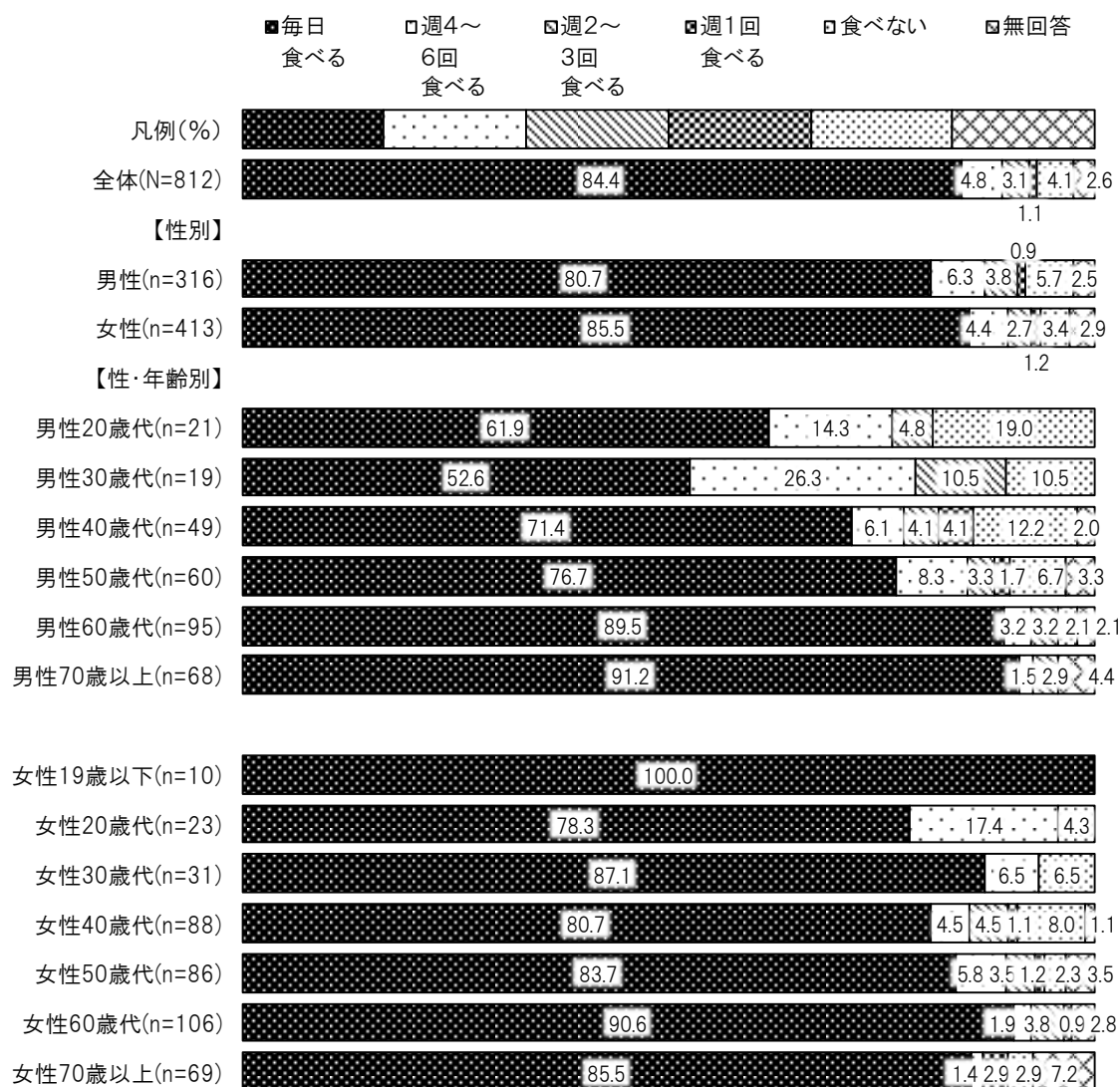
2 朝食の摂取状況

問 16 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つだけ）

朝食の摂取状況については、「毎日食べる」が8割以上（84.4%）と大半を占め最も高く、次いで「週4～6回食べる」（4.8%）、「週2～3回食べる」（3.1%）となっている。一方、「食べない」は4.1%みられた。

性別では、女性は「毎日食べる」で男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性はおおむね年齢が上がるほど「毎日食べる」の割合が増える傾向にあり、男性の40歳代以下の年齢層で「食べない」の割合が高くなっている。



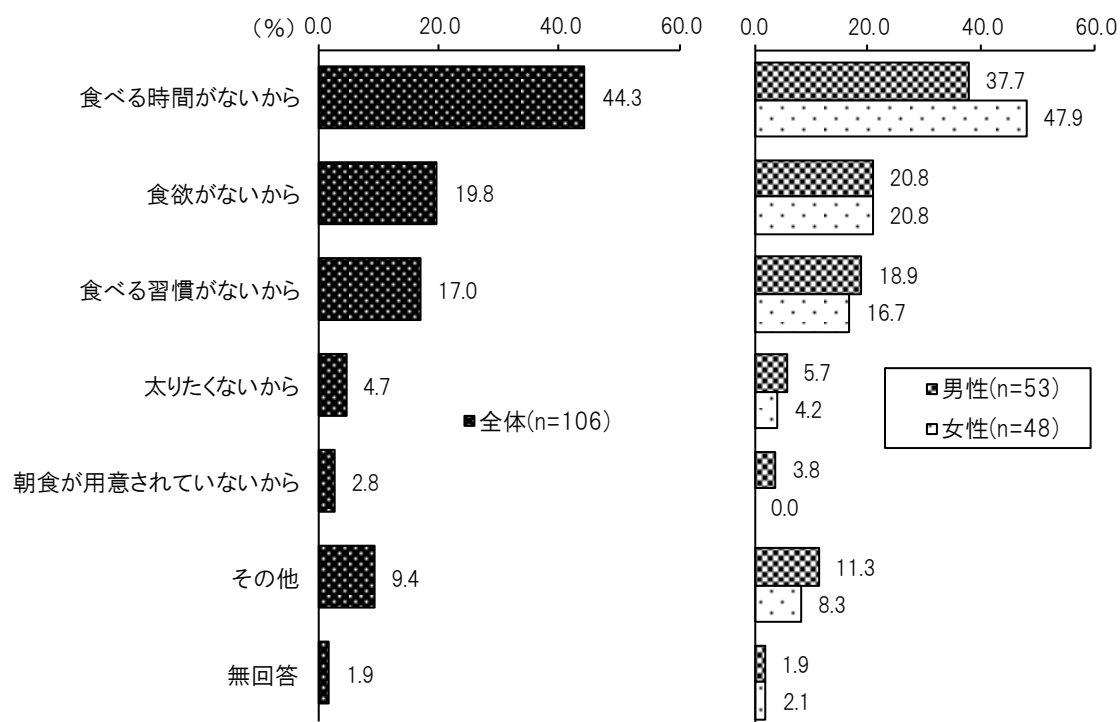
3 朝食を毎日食べない主な理由

【問 16 で「2～5」と答えた方におたずねします】

問 17 朝食を毎日食べない主な理由は何ですか。（○は1つだけ）

朝食を毎日食べない主な理由については、「食べる時間がないから」の割合が 44.3%と最も高く、次いで「食欲がないから」（19.8%）、「食べる習慣がないから」（17.0%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「朝食が用意されていないから」の割合が高く、女性は「食べる時間がないから」で男性を大きく上回っている。



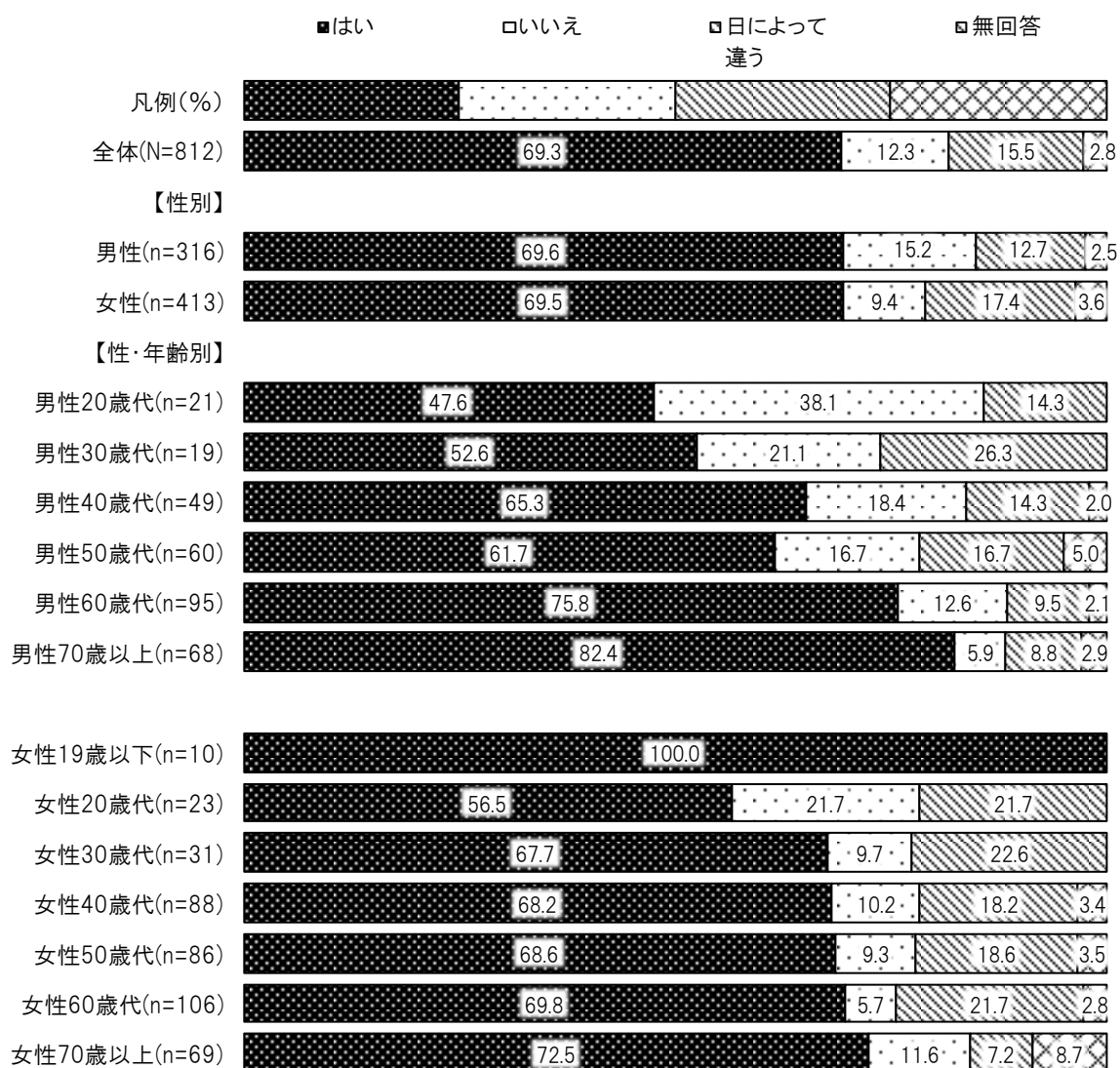
4 三食規則正しい食事の摂取状況

問 18 朝・昼・夜三食規則正しく食べていますか。（○は1つだけ）

三食規則正しく食事を食べていることについては、「はい」が約7割（69.3%）を占めており、「いいえ」は12.3%であった。また、「日によって違う」は15.5%みられた。

性別では、男性は女性に比べ「いいえ」の割合が高くなっており、女性は「日によって違う」で男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性はおおむね年齢が上がるほど「はい」の割合が増える傾向にあり、男女ともに20歳代で「いいえ」の割合が他の年齢層を上回っている。



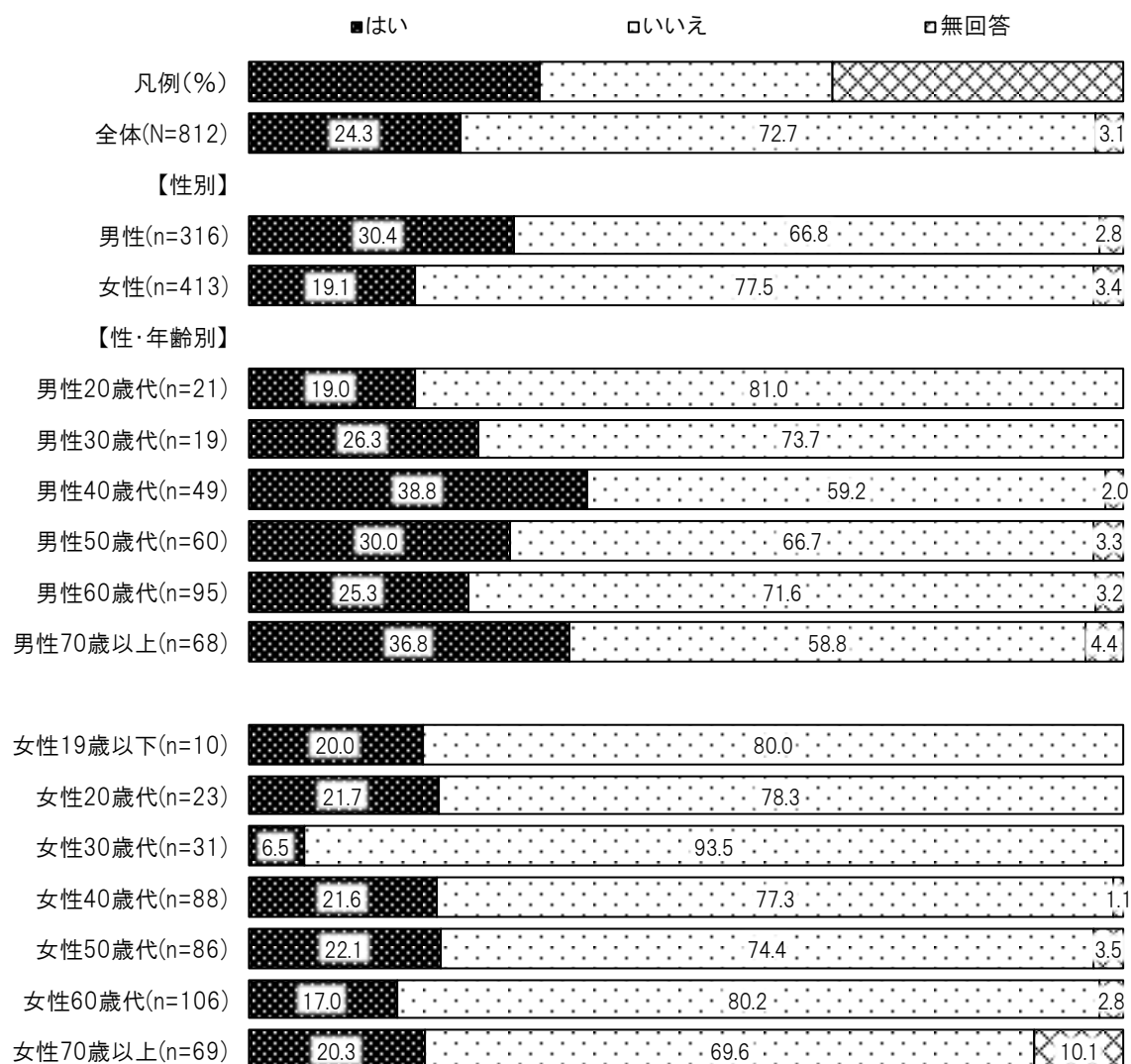
5 週3回以上の就寝前2時間以内の夕食の有無

問 19 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。(○は1つだけ)

週3回以上の就寝前2時間以内の夕食の有無については、「いいえ」が約7割(72.7%)を占めており、「はい」は24.3%となっている。

性別では、「はい」の割合は、男性が女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、「はい」の割合は、男性の40歳代と70歳以上で他の年齢層を上回っており、女性は30歳代で最も低くなっている。



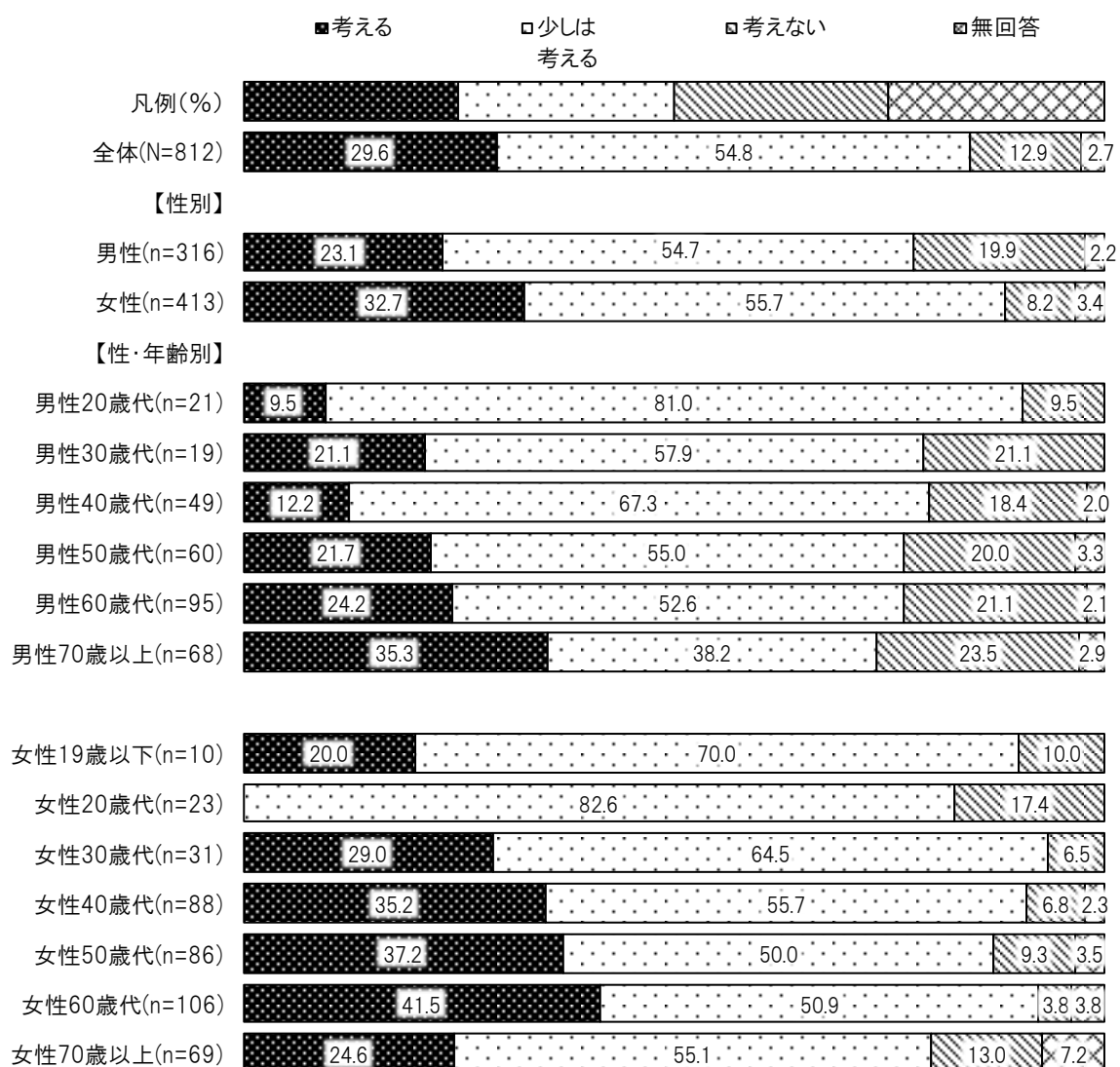
6 栄養バランスについて

問 20 主食、主菜、副菜を基本に栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。
(○は1つだけ)

栄養バランスについては、「考える」が29.6%、「少しは考える」が54.8%で、合計84.4%が『考える』と回答している。一方、「考えない」は12.9%となっている。

性別では、男性は女性に比べ「考えない」の割合が高くなっており、女性は「考える」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の70歳以上で「考える」の割合が高くなっており、女性の20歳代で「考えない」の割合が高くなっており、

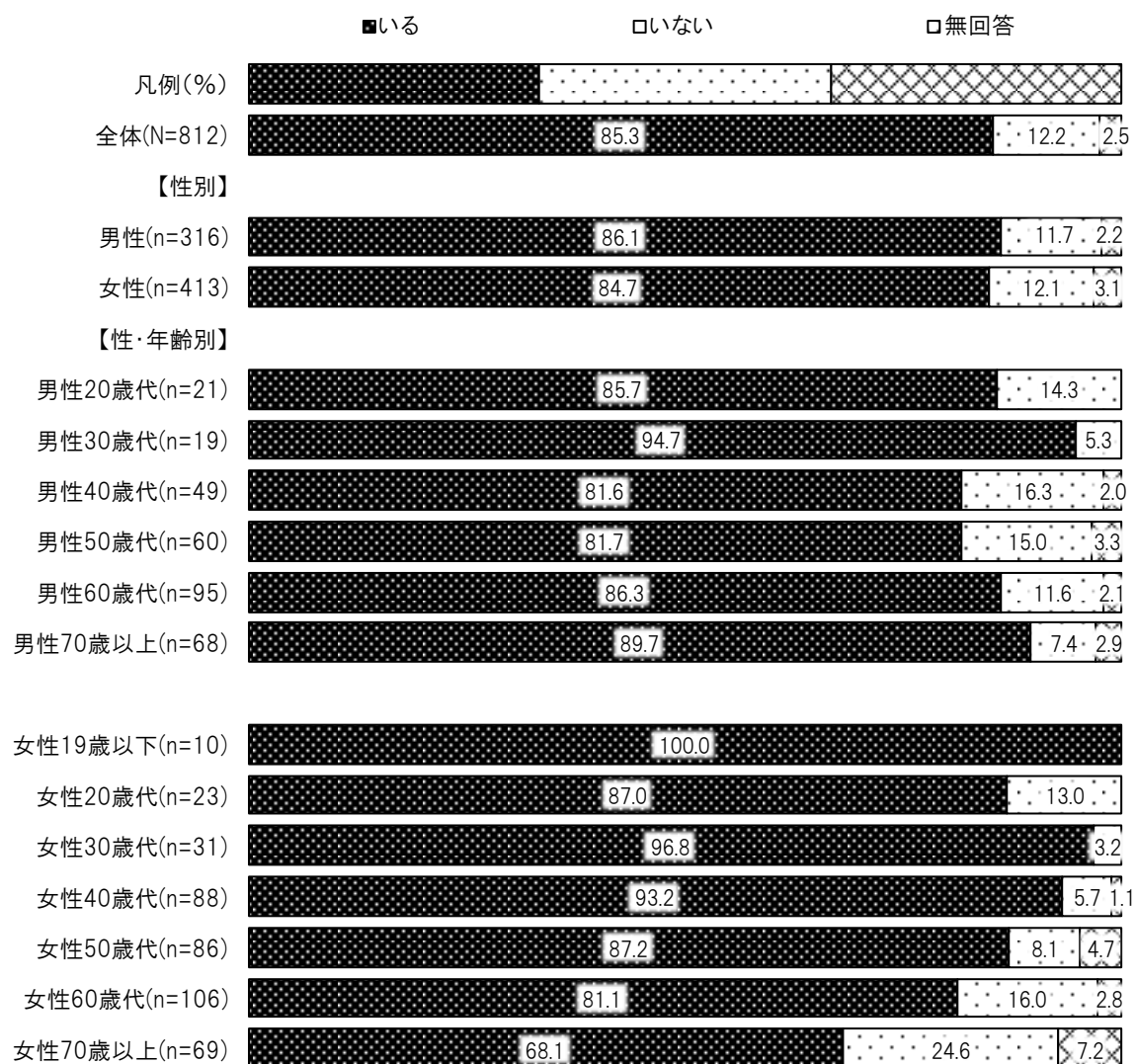


7 食事を共にする家族や友人の有無

問 21 1日に最低1食は、食事を共にする家族や友人がいますか。（○は1つだけ）

食事を共にする家族や友人の有無については、「いる」が85.3%と大半を占めているが、約1割（12.2%）は「いない」と回答している。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の30歳代で「いる」の割合が他の年齢層を上回っており、女性はおおむね年齢が上がるほど「いない」の割合が増える傾向にある。

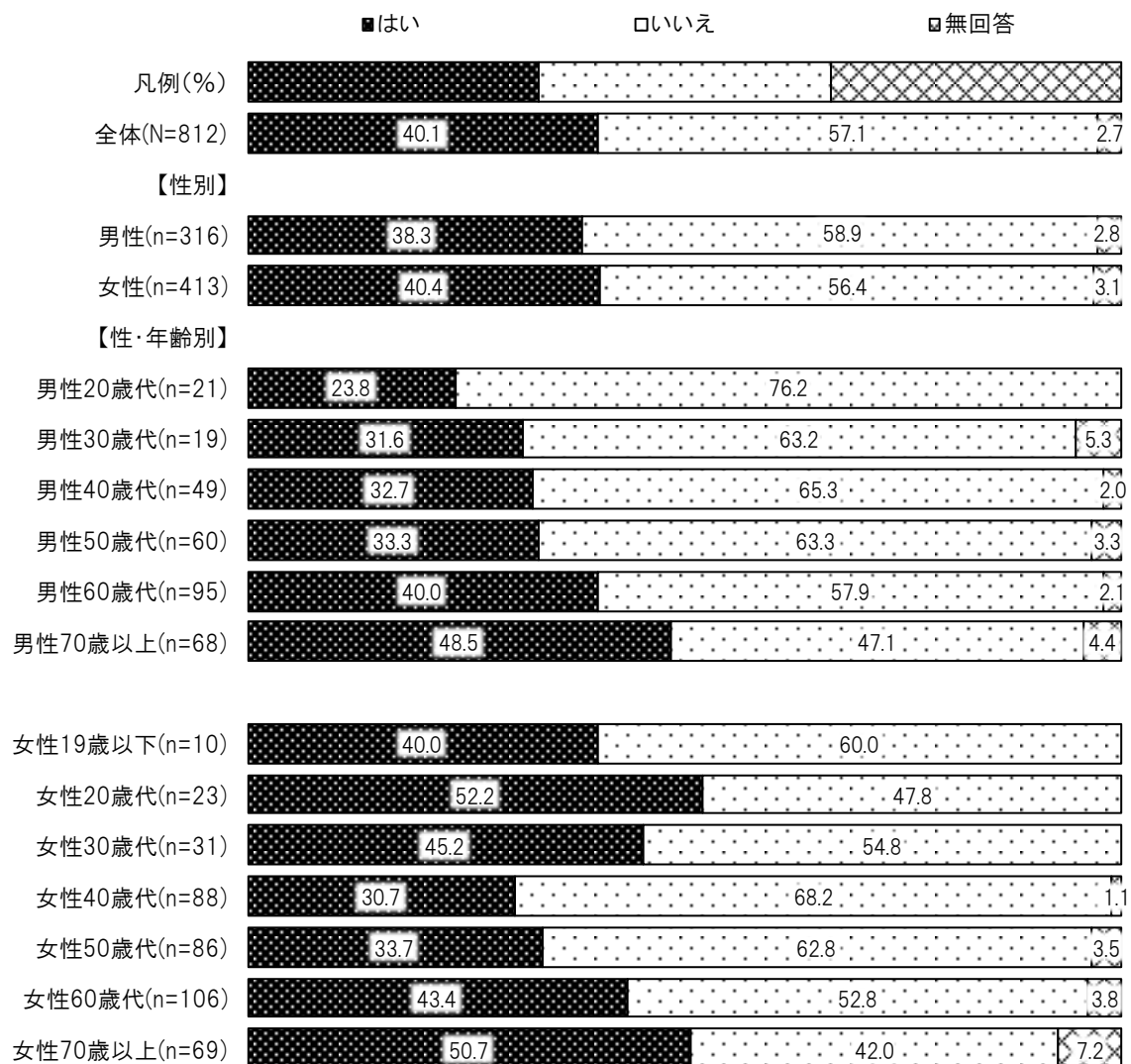


8 30分以上かけての食事の有無

問 22 1日に最低1食は、30分以上かけて食事をとっていますか。（○は1つだけ）

30分以上かけての食事の有無については、「いいえ」が6割近く（57.1%）を占めており、「はい」は約4割（40.1%）であった。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性は60歳以上になると「はい」の割合が高くなる傾向にあり、女性の40～50歳代で「いいえ」の割合が他の年齢層を上回っている。



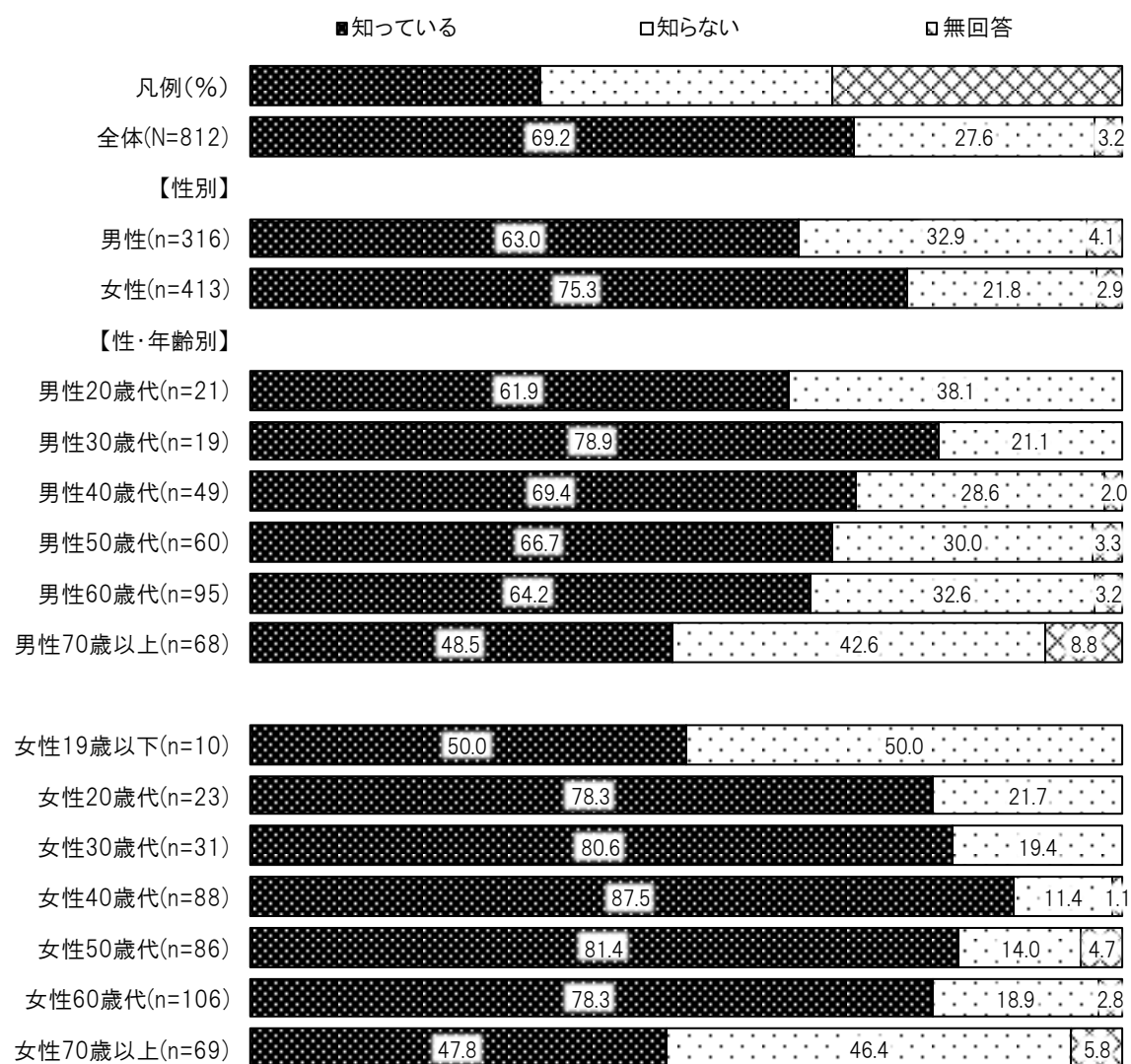
9 栄養成分表示の認知度

問 23 外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示がなされていることがありますが、このことを知っていますか。（○は1つだけ）

栄養成分表示の認知度については、「知っている」が約7割（69.2%）を占めており、「知らない」は27.6%であった。

性別では、「知っている」割合は、女性が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の30歳代で「知っている」の割合が8割近くを占め高くなっているが、男女ともに70歳以上になると「知らない」の割合が4割以上を占めている。



10 栄養成分表示の参考状況

【問 23 で「1」と答えた方におたずねします】

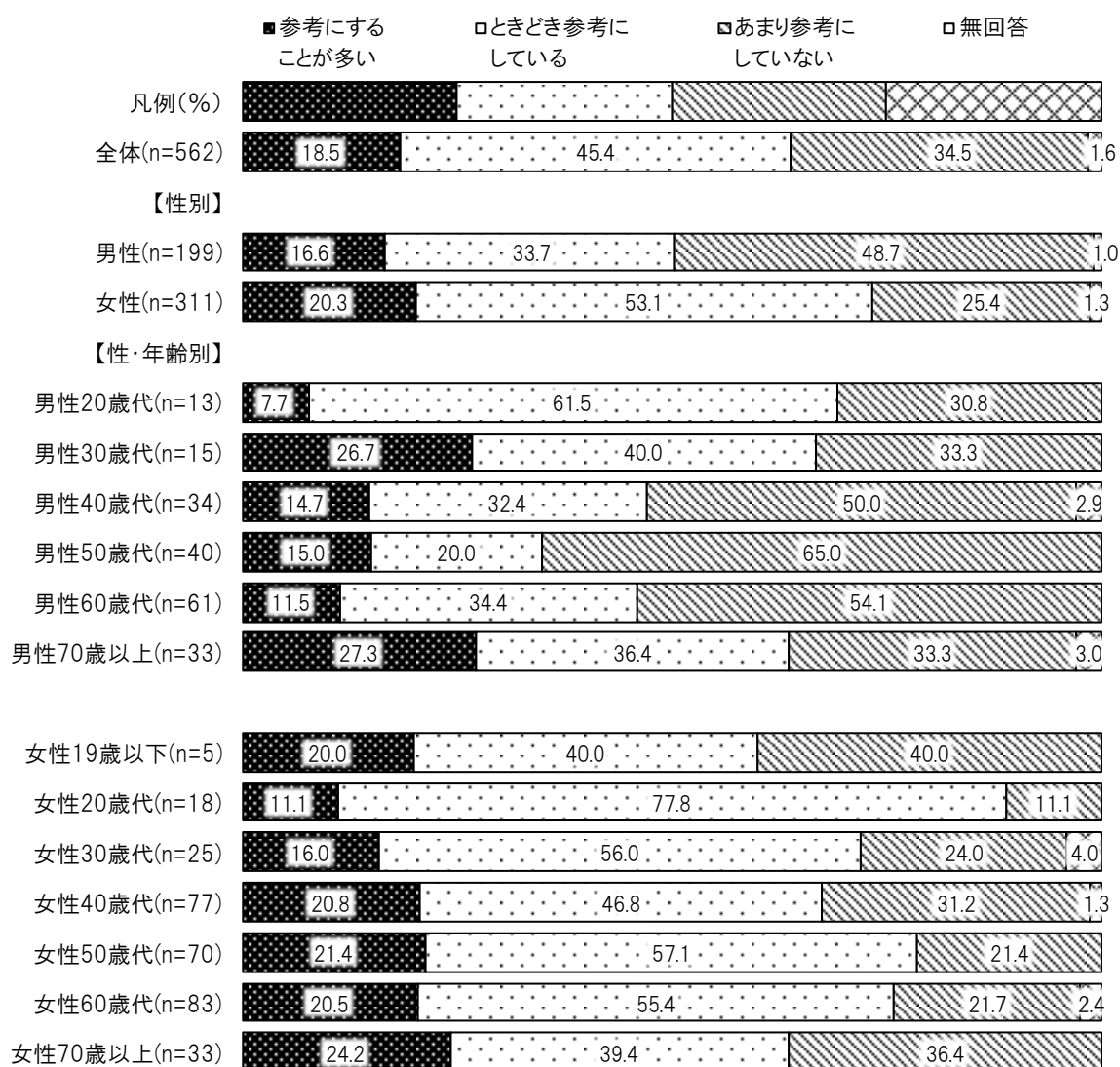
問 24 外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか。

(○は1つだけ)

栄養成分表示の参考状況については、「参考にすることが多い」が18.5%、「ときどき参考にしている」が45.4%で、合計63.9%が『参考にしている』と回答している。一方、「あまり参考にしていない」は34.5%であった。

性別では、男性は「あまり参考にしていない」が半数近くを占め女性を大きく上回っており、女性は男性に比べ「ときどき参考にしている」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の40～60歳代の年齢層で「あまり参考にしていない」の割合が高く、女性は20歳代で「ときどき参考にしている」の割合が高くなっている。



注：女性19歳以下については、件数(n=)が少ないため参考値として参照。

11 適正体重を維持することのできる食事量について

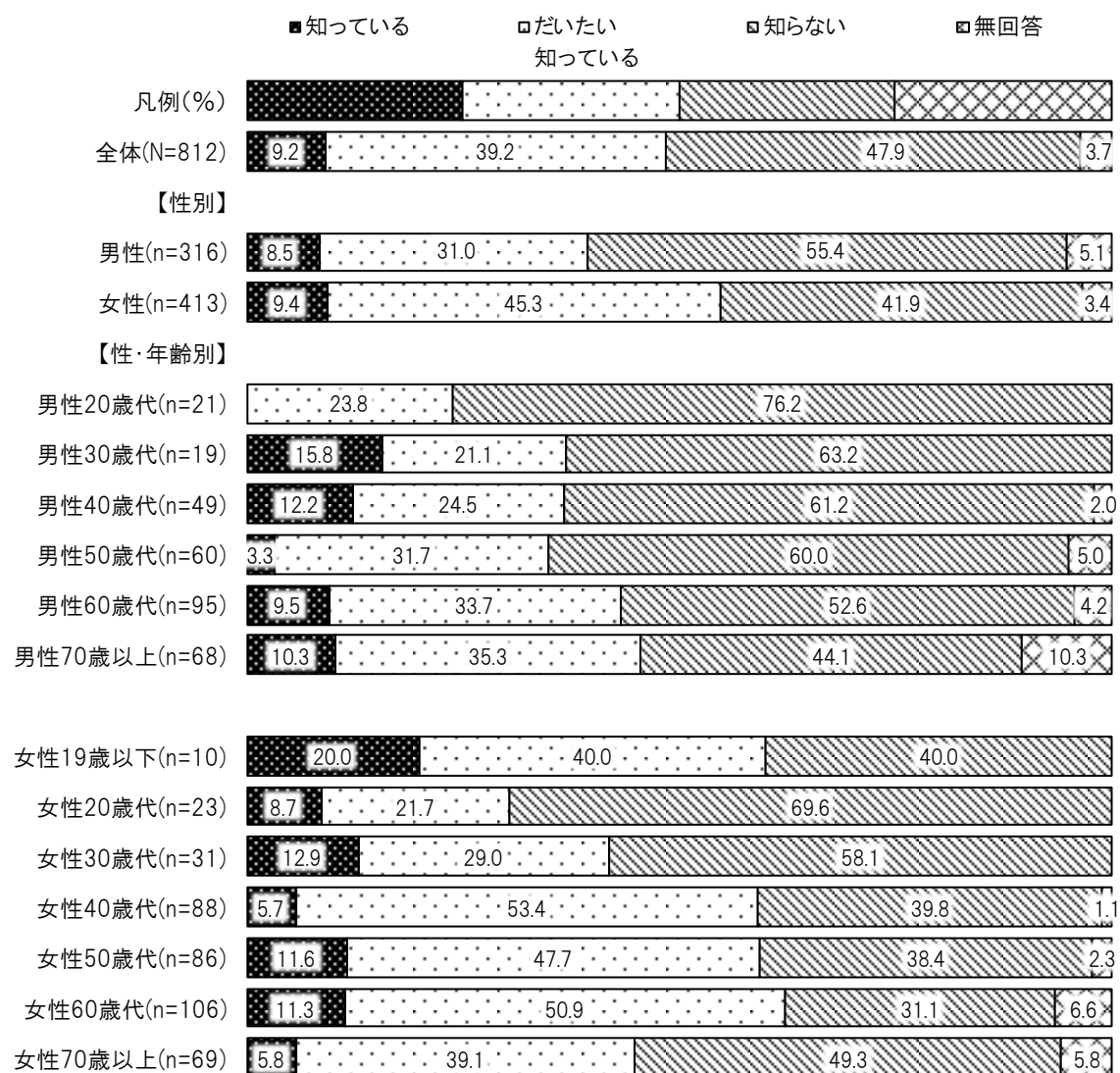
問 25 あなたは適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。

(○は1つだけ)

適正体重を維持することのできる食事量については、「知っている」が 9.2%、「だいたい知っている」が 39.2%で、合計 48.4%が『知っている』と回答している。一方、「知らない」は 47.9%であった。

性別では、男性は女性に比べ「知らない」の割合が高く、女性は「だいたい知っている」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男女ともに 20 歳代の年齢層で「知らない」の割合が最も高くなっている。



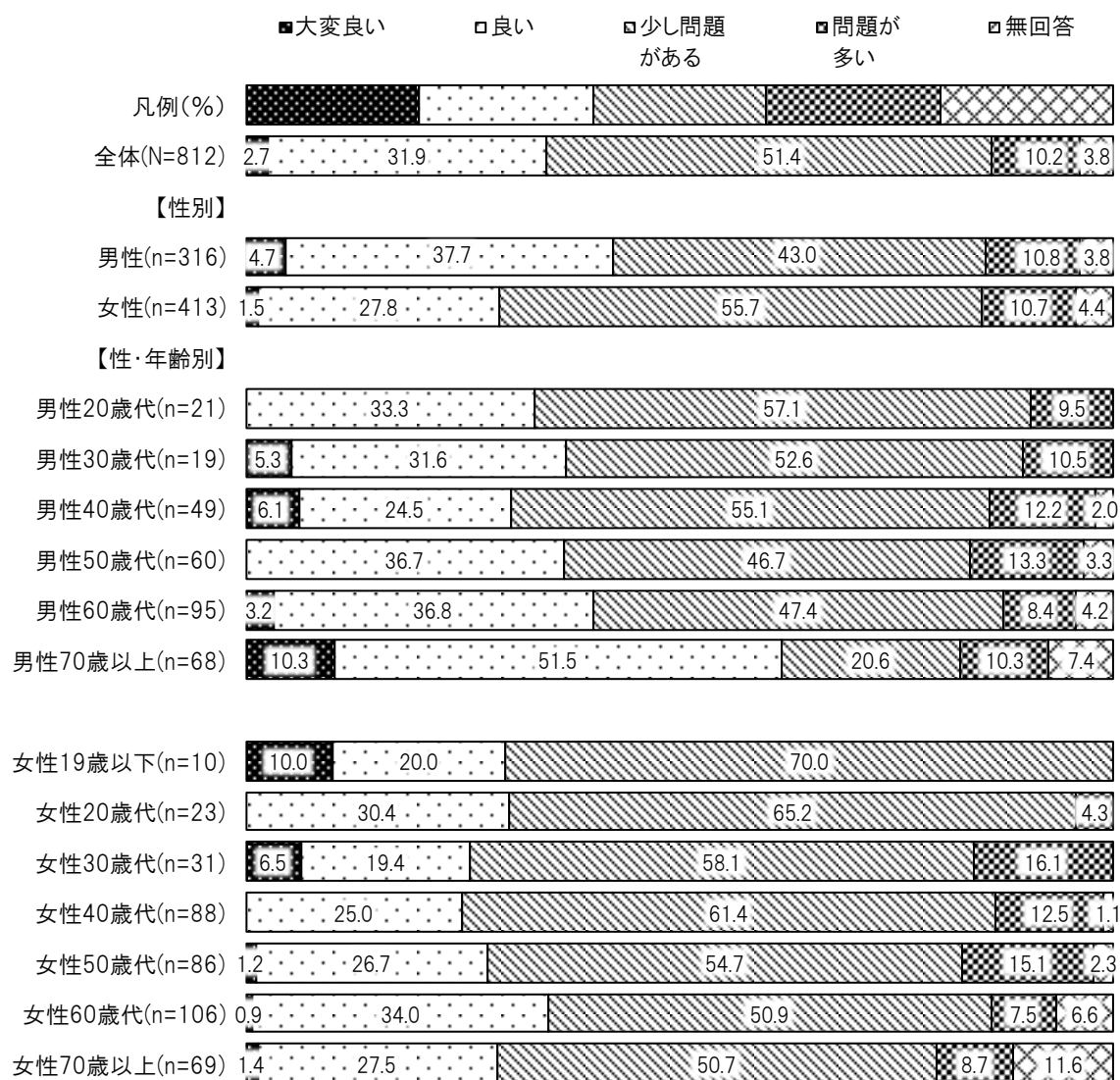
12 自分の食生活について

問 26 自分の食生活についてどのように思われていますか。(○は1つだけ)

自分の食生活については、「大変良い」の割合が2.7%、「良い」が31.9%で、合計34.6%が『良い』と回答している。一方、「少し問題がある」(51.4%)、「問題が多い」(10.2%)の合計は約6割(61.6%)となっている。

性別では、男性は女性に比べ「良い」の割合が高く、女性は「少し問題がある」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の70歳以上で「良い」の割合が約半数を占め高くなっており、女性の30～50歳代の年齢層で「問題が多い」の割合が高くなっている。



13 今後の自分の食生活

【問 26 で「3・4」と答えた方におたずねします】

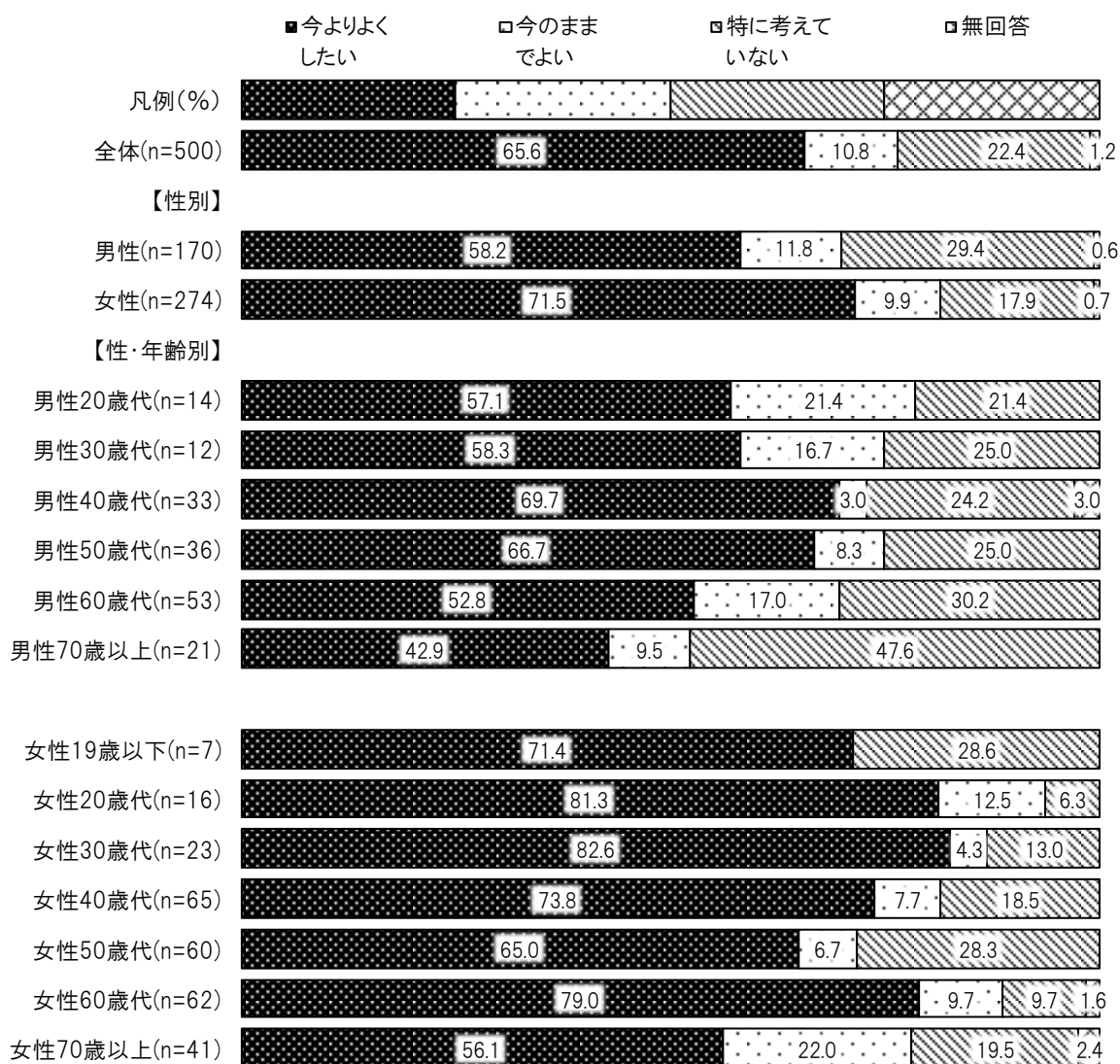
問 27 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

(○は1つだけ)

今後の自分の食生活については、「今よりよくしたい」が6割以上(65.6%)を占めており、「今のままでよい」は約1割(10.8%)であった。また、「特に考えていない」は22.4%となっている。

性別では、男性は女性に比べ「特に考えていない」の割合が高く、女性は「今よりよくしたい」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の40～50歳代の年齢層で「今よりよくしたい」の割合が高くなっており、男性の70歳以上で「特に考えていない」の割合が半数近くを占め高くなっている。また、女性の50歳代で「特に考えていない」の割合が高くなっている。



注: 女性 19 歳以下については、件数(n=)が少ないため参考値として参照。

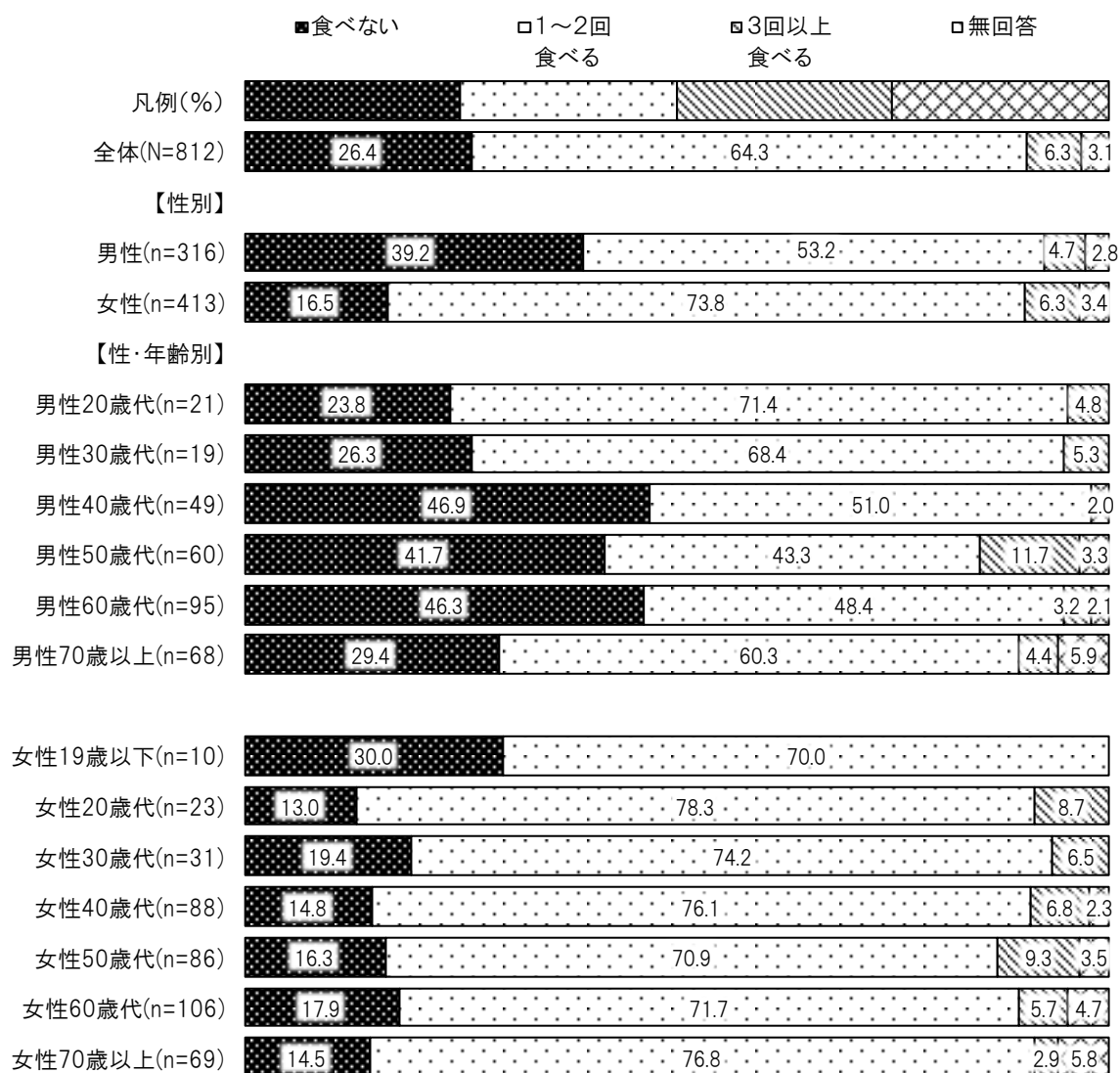
14 間食の摂取状況

問 28 間食（夜食を含む）を1日何回くらい食べていますか。（○は1つだけ）

間食の摂取状況については、「1～2回食べる」の割合が64.3%と最も高く、「食べない」は26.4%となっている。

性別では、男性は「食べない」が4割近くを占め、女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の40～60歳代の年齢層で「食べない」の割合が高くなっている。



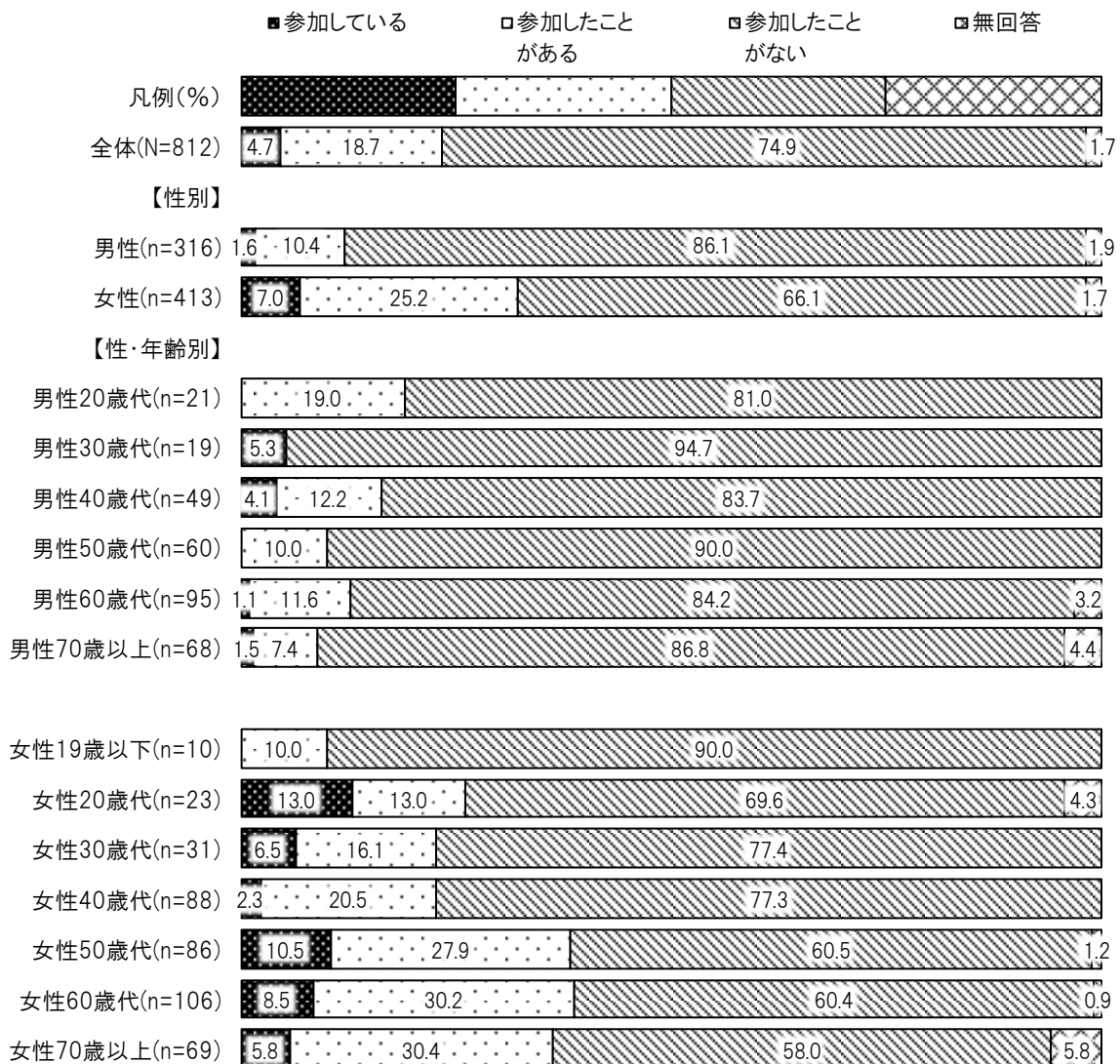
15 健康や栄養に関する催しの参加状況

問 29 地域や職域において健康や栄養に関する催しに参加していますか。
(○は1つだけ)

健康や栄養に関する催しの参加状況については、「参加している」が 4.7%、「参加したことがある」が 18.7%で、合計 23.4%が『参加したことがある』と回答している。一方、7割以上（74.9%）は「参加したことがない」と回答している。

性別では、男性は女性に比べ「参加したことがない」の割合が高く、女性は「参加したことがある」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の 20 歳代、女性の 50 歳以上で「参加したことがある」の割合がそれぞれ高くなっている。



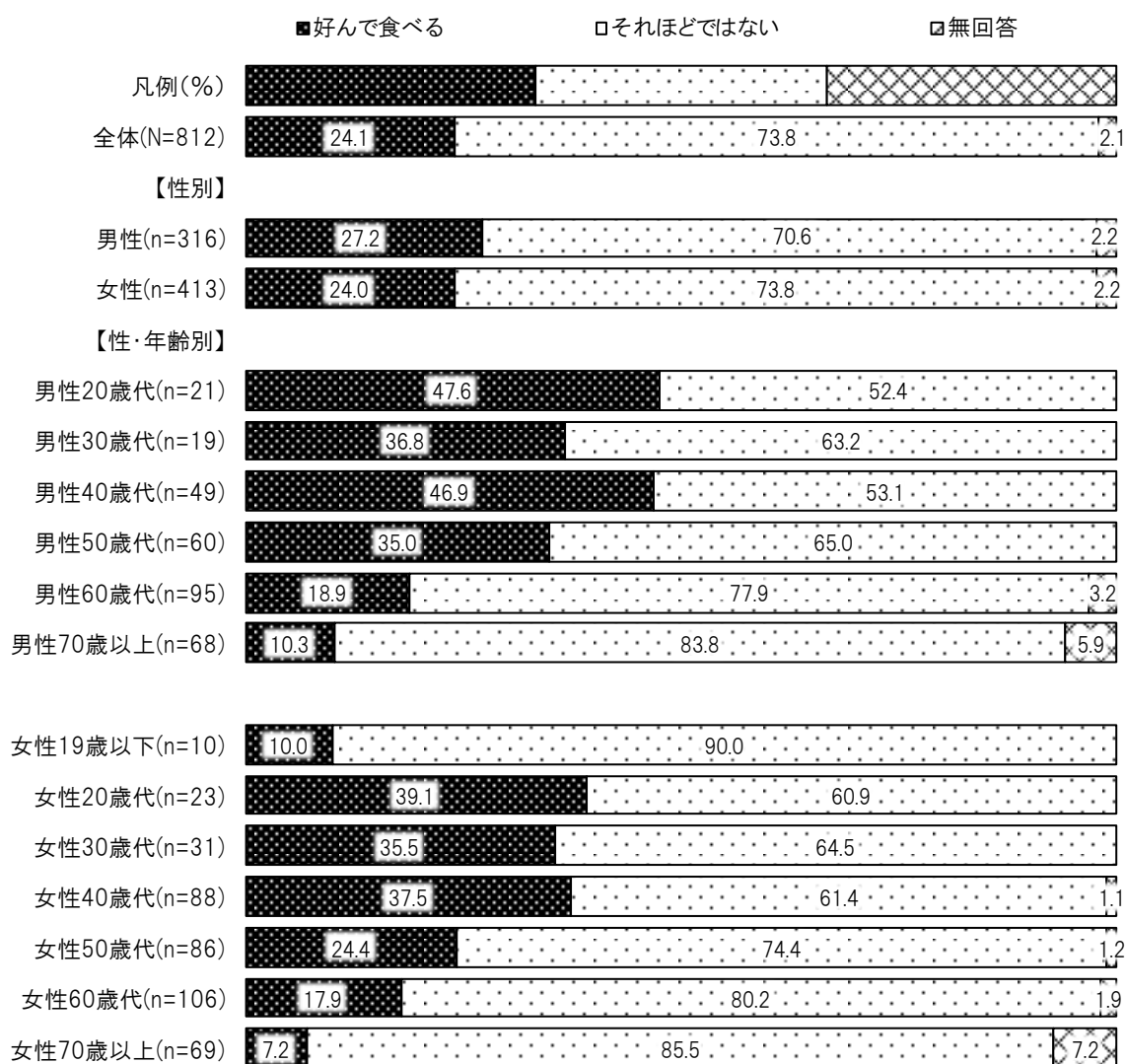
16 脂肪分の多い食事の摂取状況

問 30 脂肪分の多い食事を食べますか。（○は1つだけ）

脂肪分の多い食事の摂取状況については、「それほどではない」が7割以上（73.8%）を占めており、「好んで食べる」は24.1%となっている。

性別では、男性は女性に比べ「好んで食べる」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代と40歳代、女性の20～40歳代で「好んで食べる」の割合がそれぞれ高くなっている。



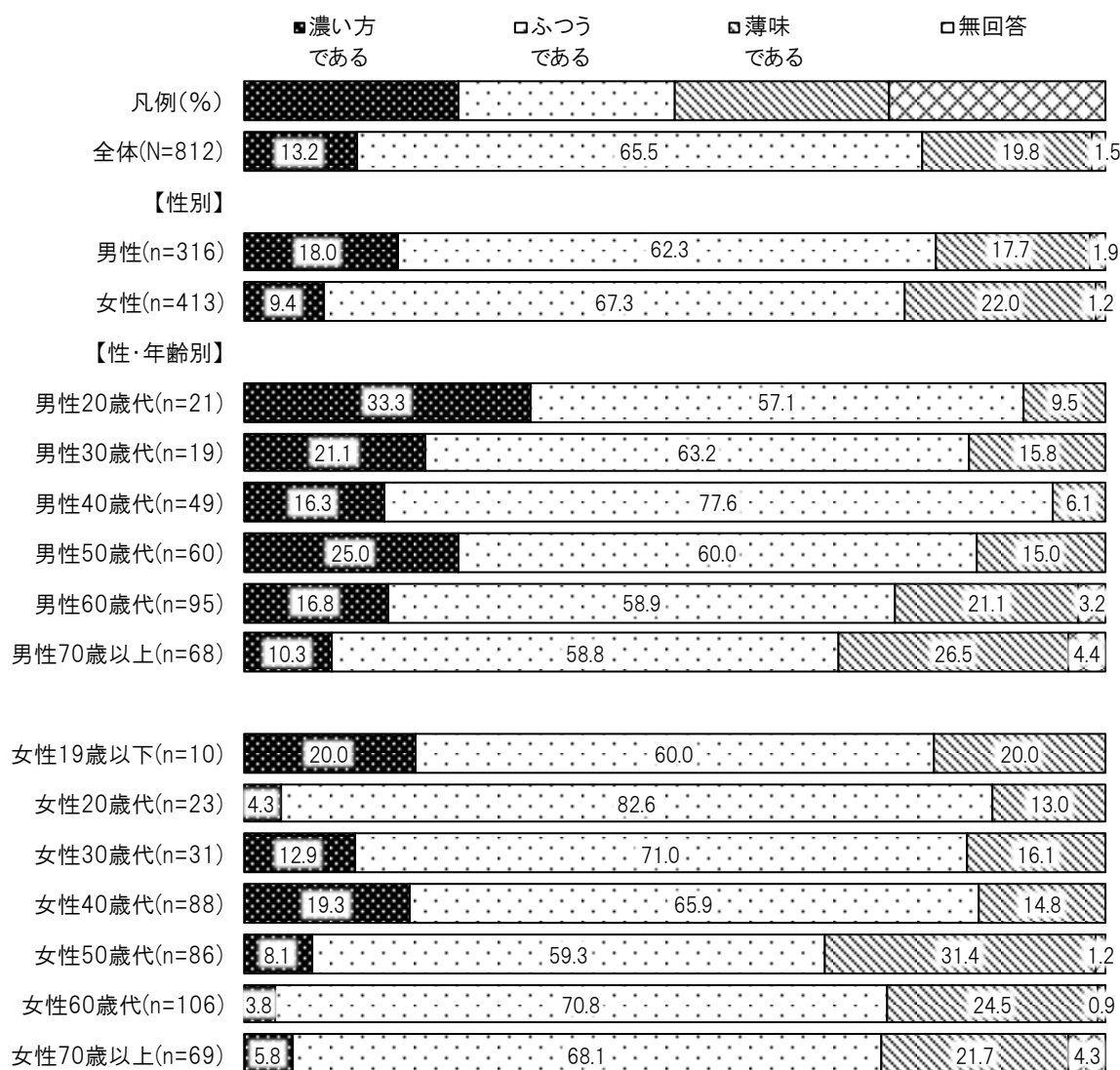
17 塩味について

問 31 塩味についていかがですか。（○は1つだけ）

塩味については、「ふつうである」が6割以上（65.5%）を占めており、「薄味である」は約2割（19.8%）となっている。また、「濃い方である」は13.2%であった。

性別では、男性は「濃い方である」の割合が女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代、女性の19歳以下と40歳代で「濃い方である」の割合がそれぞれ高くなっている。



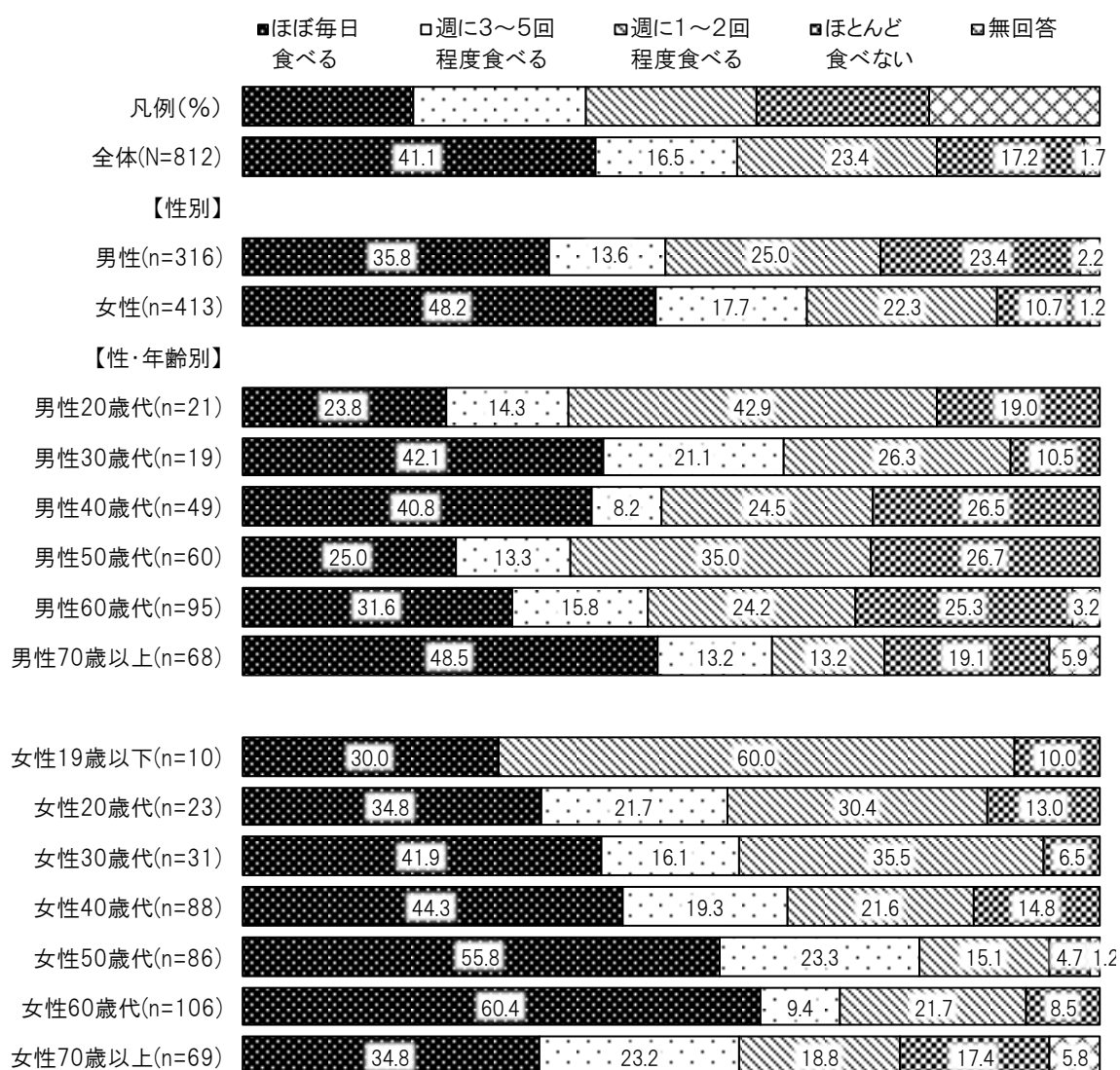
18 牛乳や乳製品の摂取頻度

問 32 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）をどれくらいの頻度で食べていますか。
（○は1つだけ）

牛乳や乳製品の摂取頻度については、「ほぼ毎日食べる」の割合が約4割（41.1%）を占め最も高く、次いで「週に1～2回程度食べる」（23.4%）、「週に3～5回程度食べる」（16.5%）となっている。一方、「ほとんど食べない」は17.2%であった。

性別では、男性は女性に比べ「ほとんど食べない」の割合が高く、女性は「ほぼ毎日食べる」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の30～40歳代、70歳以上で「ほぼ毎日食べる」の割合がそれぞれ高くなっており、女性はおおむね年齢が上がるほど「ほぼ毎日食べる」の割合が増える傾向にある。



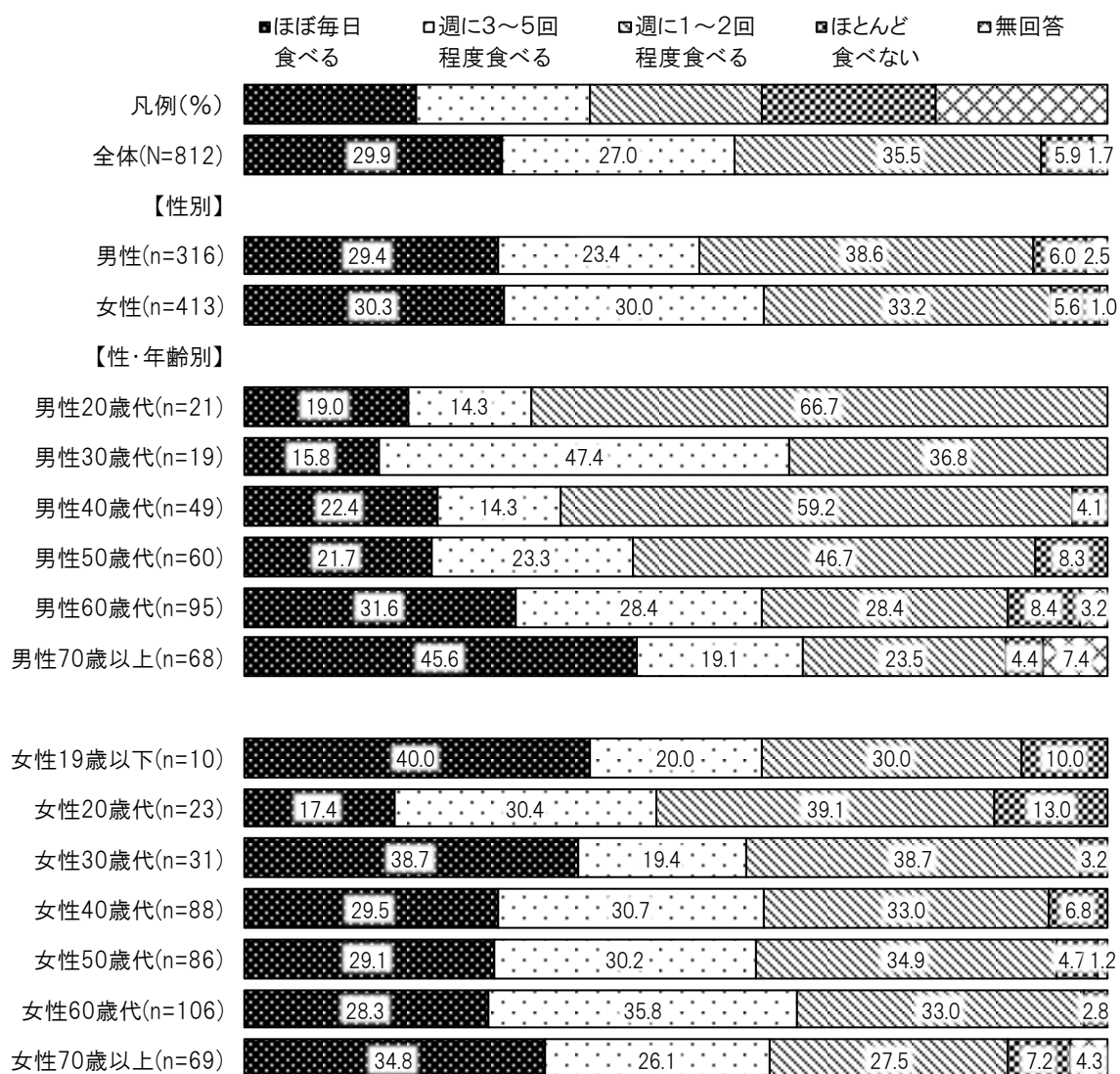
19 豆類や大豆製品の摂取頻度

問 33 豆類や大豆製品（豆腐、納豆など）をどれくらいの頻度で食べていますか。
（○は1つだけ）

豆類や大豆製品の摂取頻度については、「週に1～2回程度食べる」の割合が35.5%と最も高く、次いで「ほぼ毎日食べる」（29.9%）、「週に3～5回程度食べる」（27.0%）となっている。一方、「ほとんど食べない」は5.9%であった。

性別では、男性は女性に比べ「週に1～2回程度食べる」の割合が高く、女性は「週に3～5回程度食べる」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性は60歳以上で「ほぼ毎日食べる」の割合が高くなる傾向にあり、女性の20歳代では「ほぼ毎日食べる」の割合が低くなっている。



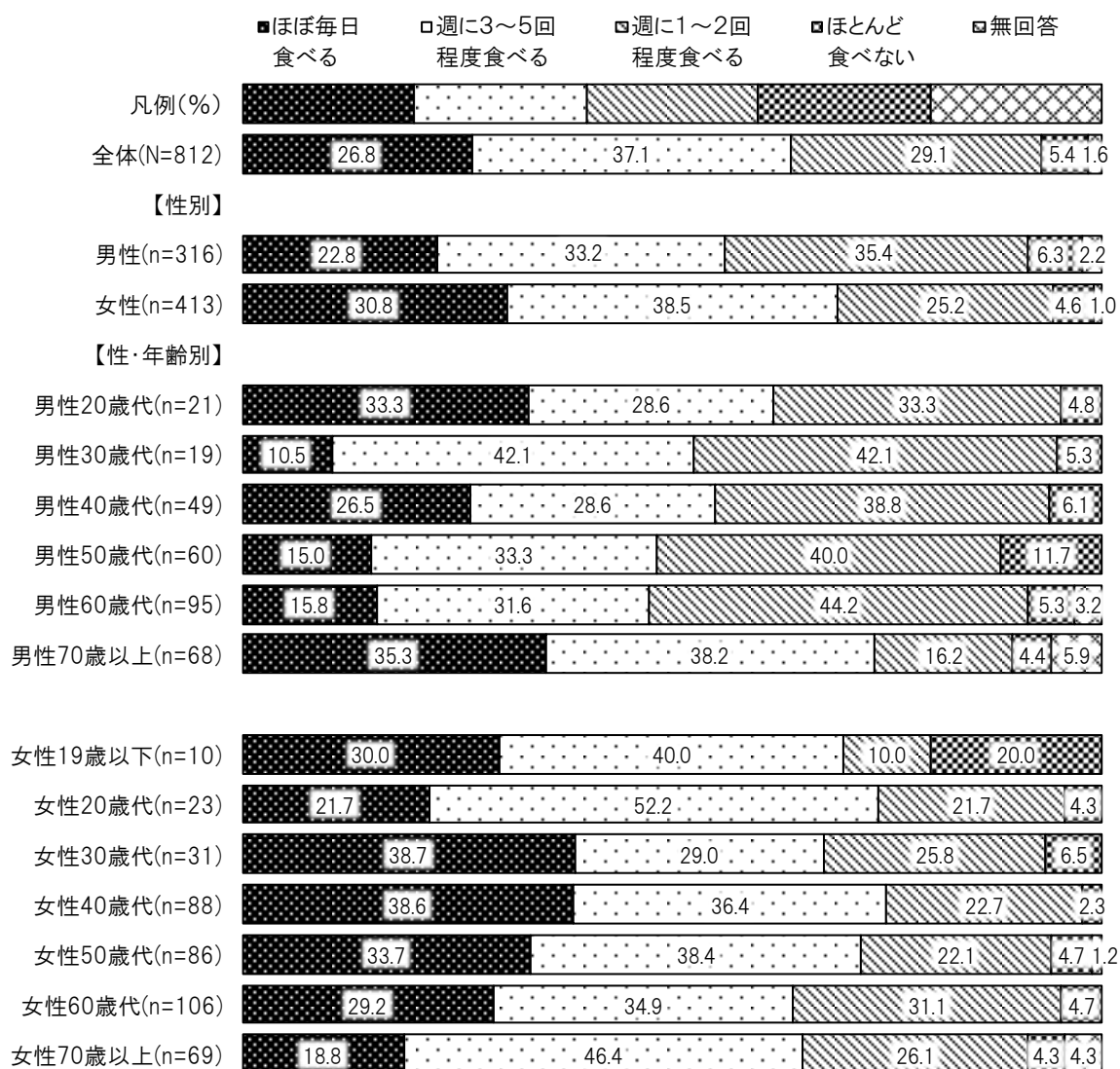
20 緑黄色野菜の摂取頻度

問 34 緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）をどれくらいの頻度で食べていますか。
（○は1つだけ）

緑黄色野菜の摂取頻度については、「週に3～5回程度食べる」の割合が37.1%と最も高く、次いで「週に1～2回程度食べる」（29.1%）、「ほぼ毎日食べる」（26.8%）となっている。一方、「ほとんど食べない」は5.4%であった。

性別では、男性は女性に比べ「週に1～2回程度食べる」の割合が高く、女性は「ほぼ毎日食べる」「週に3～5回程度食べる」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代、40歳代、70歳以上で「ほぼ毎日食べる」の割合が高くなっており、女性の70歳以上では「ほぼ毎日食べる」の割合が低くなっている。



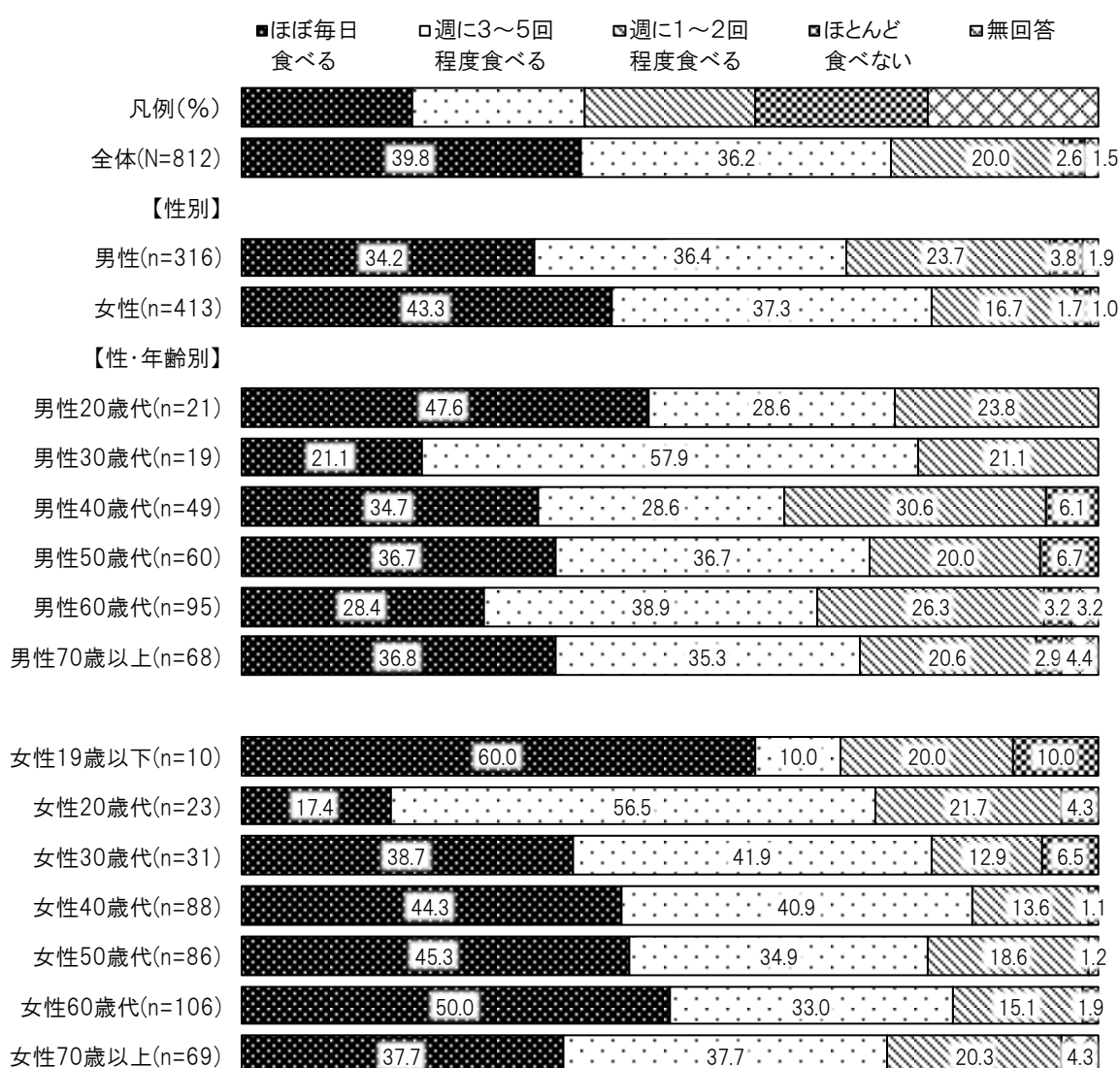
21 その他の野菜の摂取頻度

問 35 その他の野菜（大根、キャベツ、白菜、きゅうりなど）をどれくらいの頻度で食べていますか。（○は1つだけ）

その他の野菜の摂取頻度については、「ほぼ毎日食べる」の割合が約4割（39.8%）を占め最も高く、次いで「週に3～5回程度食べる」（36.2%）、「週に1～2回程度食べる」（20.0%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「週に1～2回程度食べる」の割合が高く、女性は「ほぼ毎日食べる」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代で「ほぼ毎日食べる」の割合が高くなっており、女性の20歳代では「ほぼ毎日食べる」の割合が他の年齢層に比べ低くなっている。



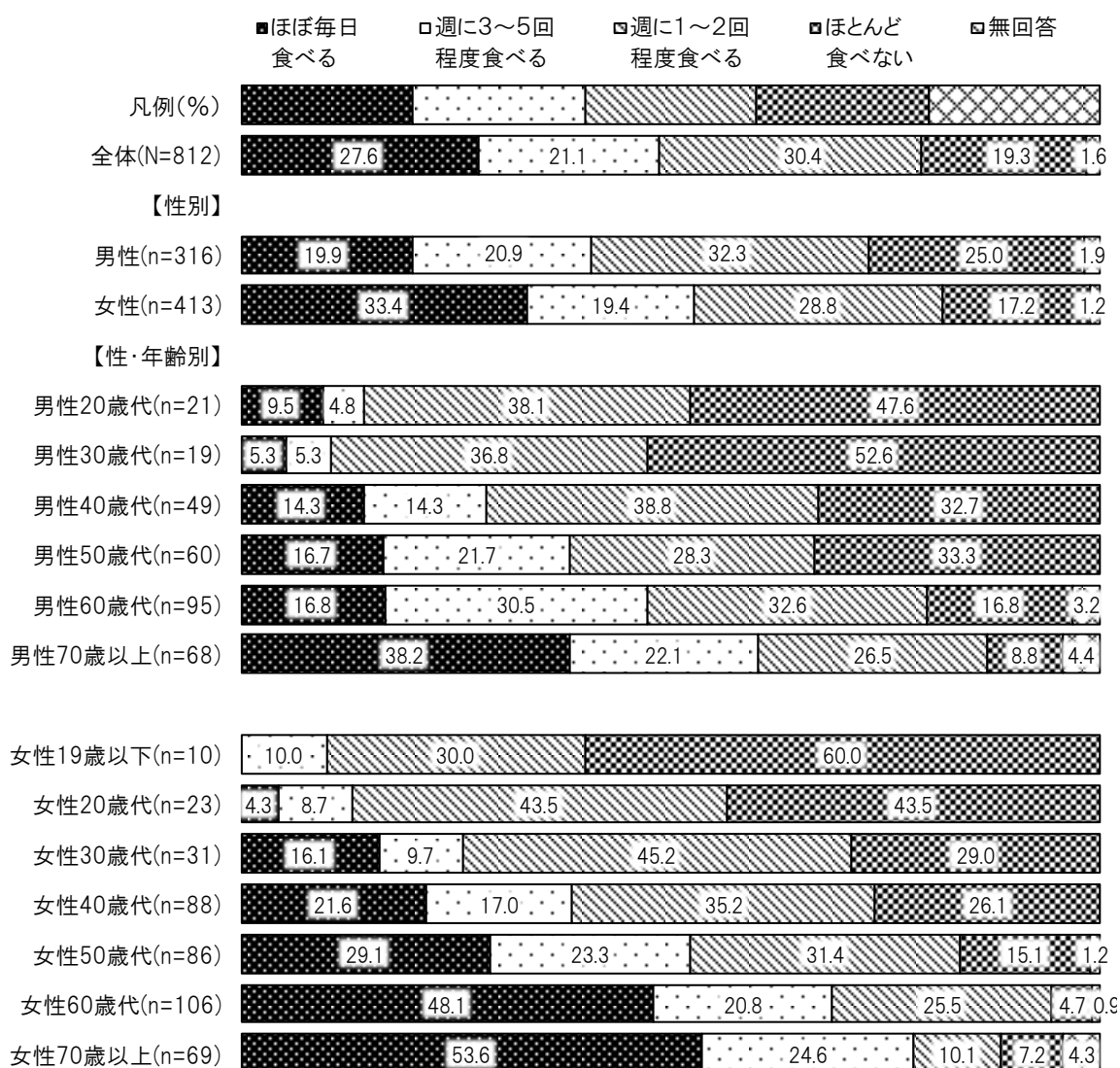
22 果物の摂取頻度

問 36 果物をどれくらいの頻度で食べていますか。（○は1つだけ）

果物の摂取頻度については、「週に1～2回程度食べる」の割合が約3割（30.4%）を占め最も高く、次いで「ほぼ毎日食べる」（27.6%）、「週に3～5回程度食べる」（21.1%）となっている。一方、約2割（19.3%）は「ほとんど食べない」と回答している。

性別では、男性は女性に比べ「ほとんど食べない」の割合が高く、女性は「ほぼ毎日食べる」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の30歳代以下で「ほとんど食べない」の割合が高く、女性は年齢が上がるほど「ほぼ毎日食べる」の割合が増える傾向にある。



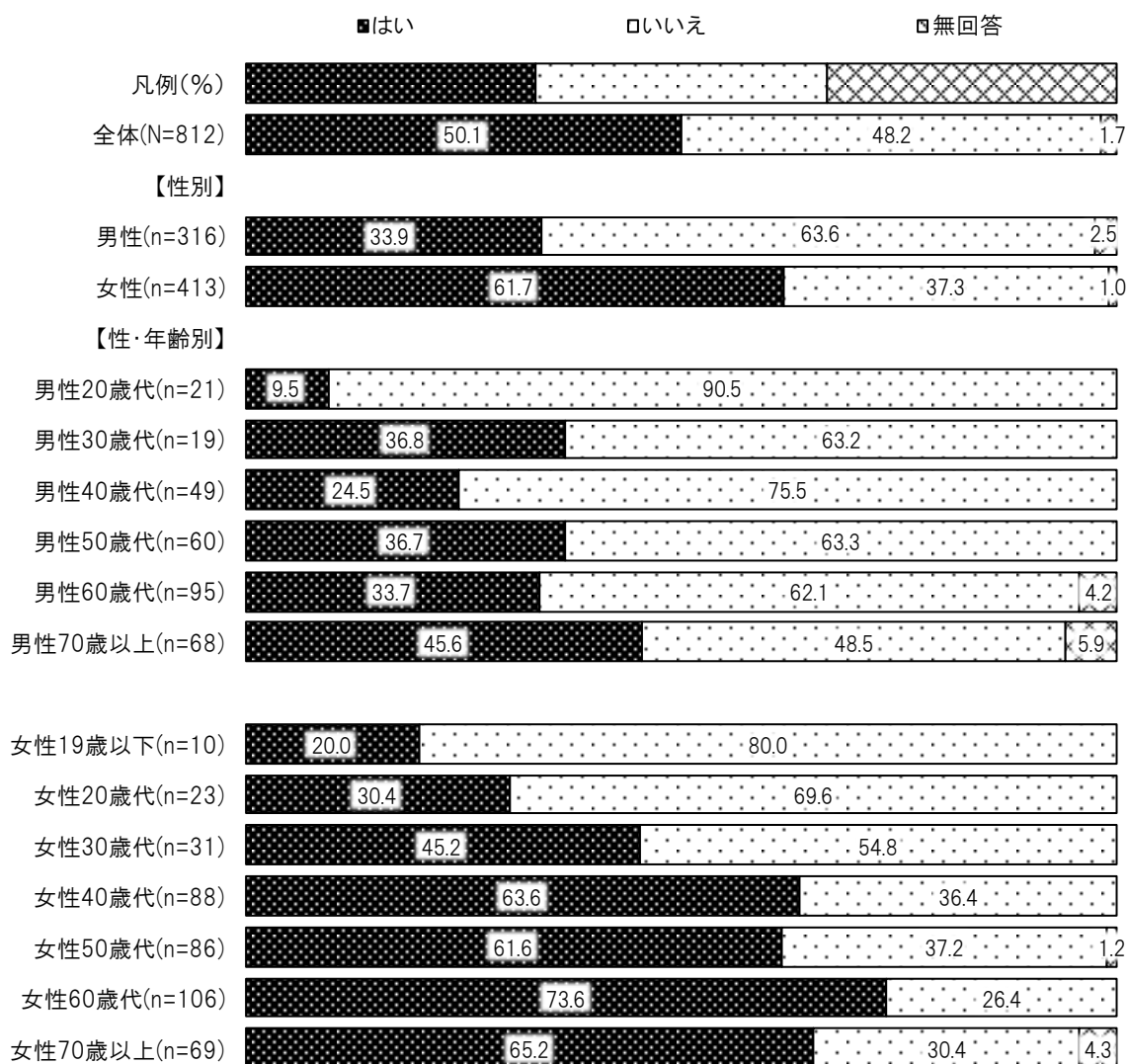
23 地産地消を意識すること

問 37 普段の買い物や食事の際に地産地消を意識していますか。（○は1つだけ）

地産地消を意識することについては、「はい」が 50.1%、「いいえ」が 48.2%となっている。

性別では、「はい」の割合は、女性が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の 20 歳代で「いいえ」が約 9 割を占め高くなっており、女性はおおむね年齢が上がるほど「はい」が増える傾向にある。



【3】運動習慣について

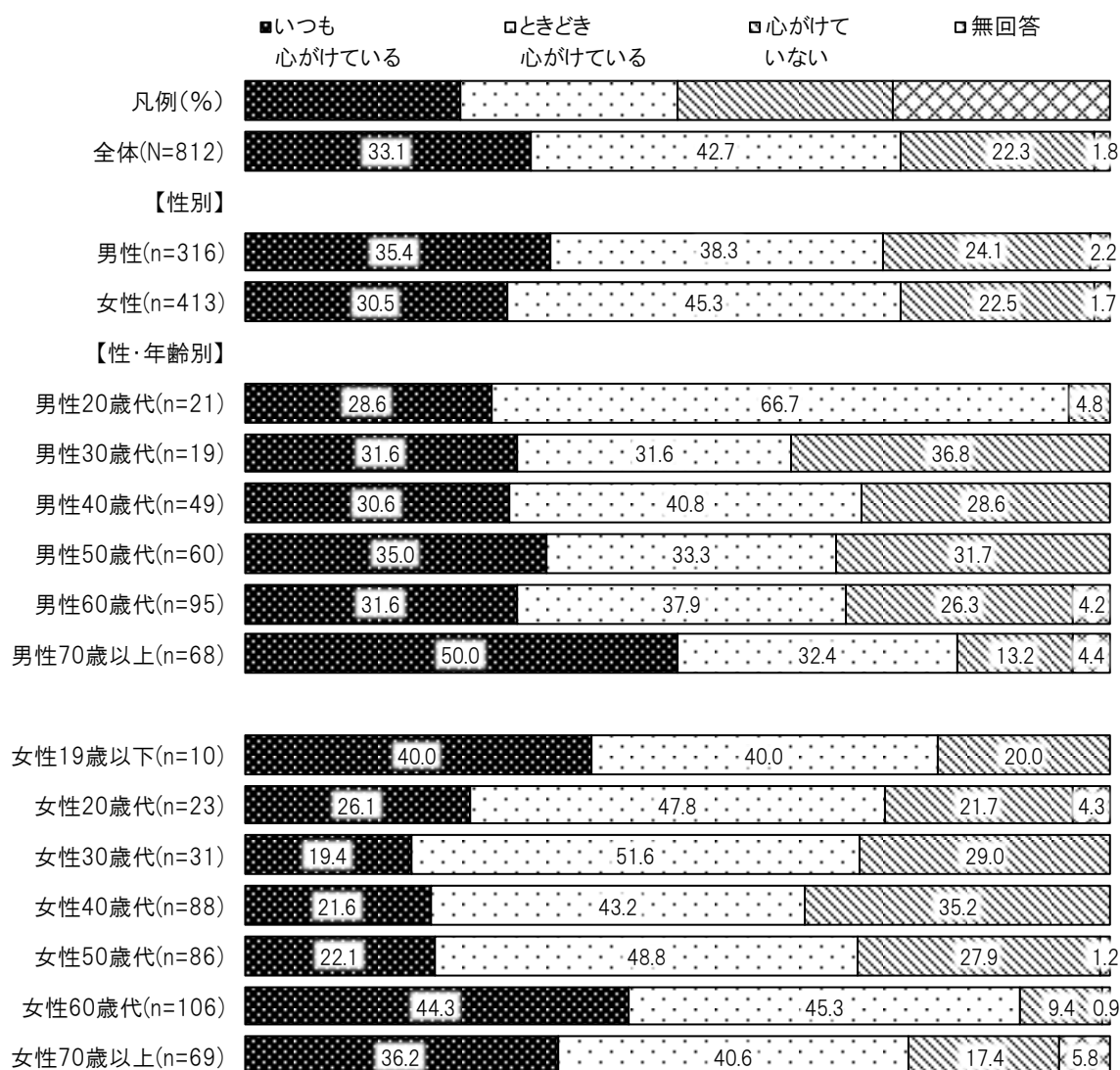
1 意識的に体を動かすこと

問 38 日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか。
 (例：早歩きや階段を使うなど) (○は1つだけ)

意識的に体を動かすことについては、「いつも心がけている」が 33.1%、「ときどき心がけている」が 42.7%で、合計 75.8%が『心がけている』と回答している。一方、約 2 割 (22.3%) は「心がけていない」と回答している。

性別では、男性は女性に比べ「いつも心がけている」の割合が高く、女性は「ときどき心がけている」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性の 70 歳以上で「いつも心がけている」の割合が半数を占め高くなっており、女性の 40 歳代では「心がけていない」の割合が高くなっている。

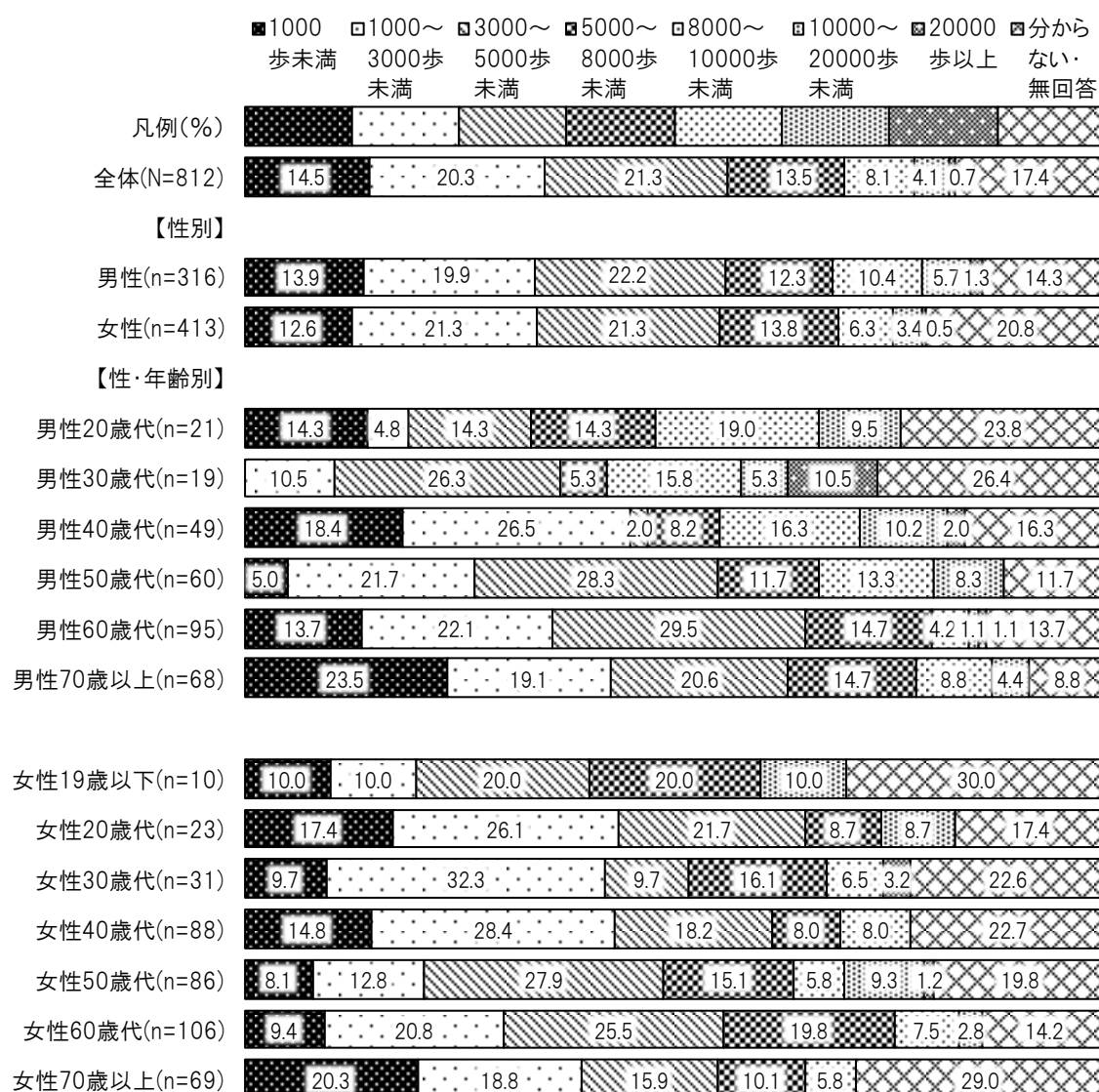


2 1日の平均歩数

問 39 あなたは、1日に平均何歩くらい歩いていると思いますか。（○は1つだけ）

1日の平均歩数については、「3000～5000 歩未満」の割合が 21.3%と最も高く、ほぼ並んで「1000～3000 歩未満」（20.3%）が続き、以下「1000 歩未満」（14.5%）、「5000～8000 歩未満」（13.5%）となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男女とも 70 歳以上で「1000 歩未満」の割合が高い傾向にある。



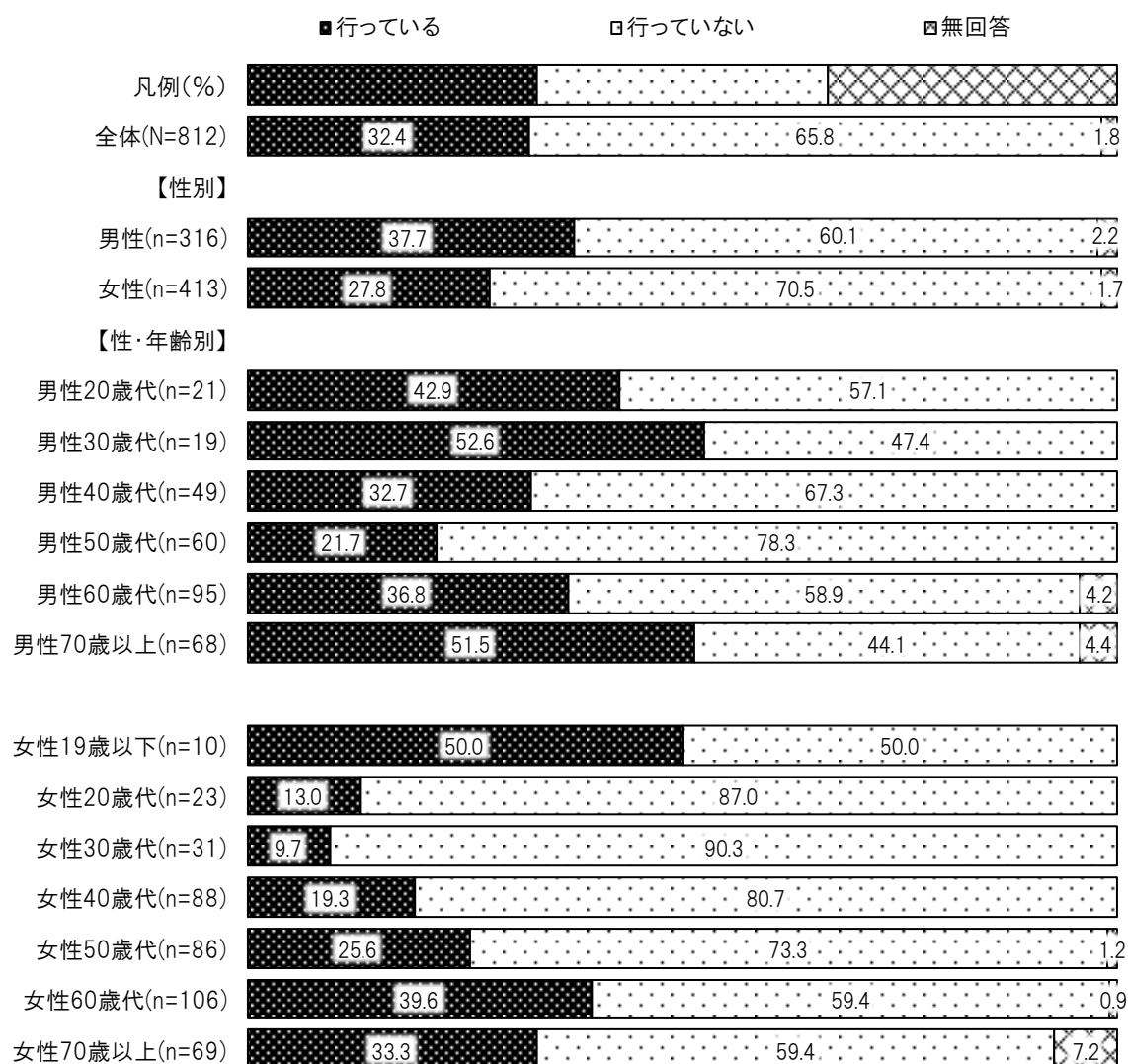
3 週2回以上の1回30分以上の運動

問 40 1回30分以上の運動（ウォーキングなど）を週2回以上行っていますか。
（○は1つだけ）

週2回以上の1回30分以上の運動については、「行っていない」が7割近く（65.8%）を占めており、「行っている」は約3割（32.4%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「行っている」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の50歳代で「行っていない」の割合が高く、女性はおおむね年齢が上がるほど「行っている」の割合が増える傾向にある。



4 週2回以上の1回30分以上の運動継続期間

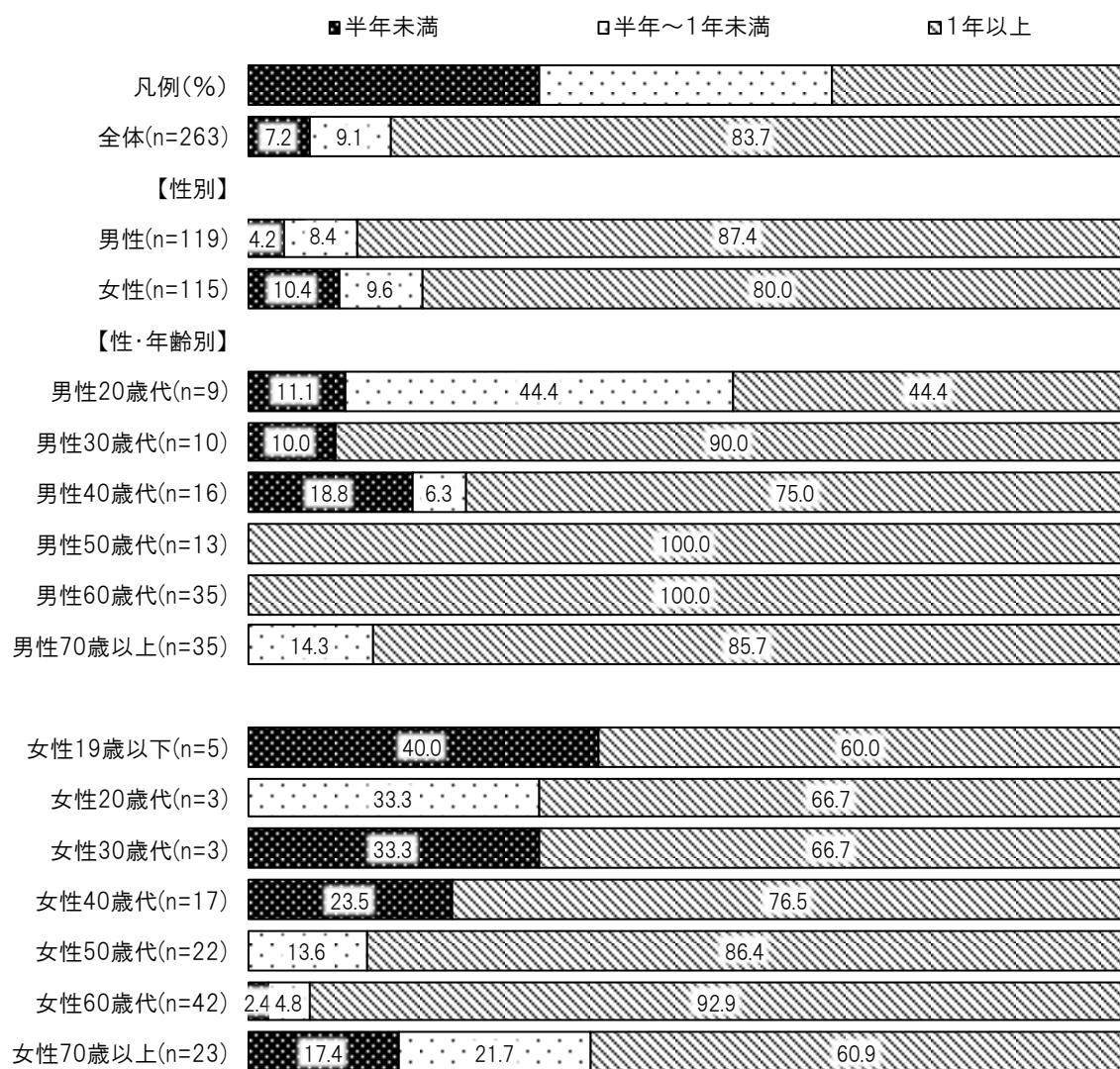
【問40で「1」と答えた方におたずねします】

問41 その運動は、どれくらいの期間続けていますか。（○は1つだけ）

週2回以上の1回30分以上の運動継続期間については、「1年以上」が8割以上(83.7%)を占め最も高く、次いで「半年～1年未満」(9.1%)、「半年未満」(7.2%)となっている。

性別では、男性は女性に比べ「1年以上」の割合が高く、女性は「半年未満」の割合が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性の40歳代で「半年未満」の割合が高くなっており、女性はおおむね年齢が上がるほど「1年以上」の割合が高くなる傾向にある。



注：男性20歳代と女性30歳代以下については、件数(n)が少ないため参考値として参照。

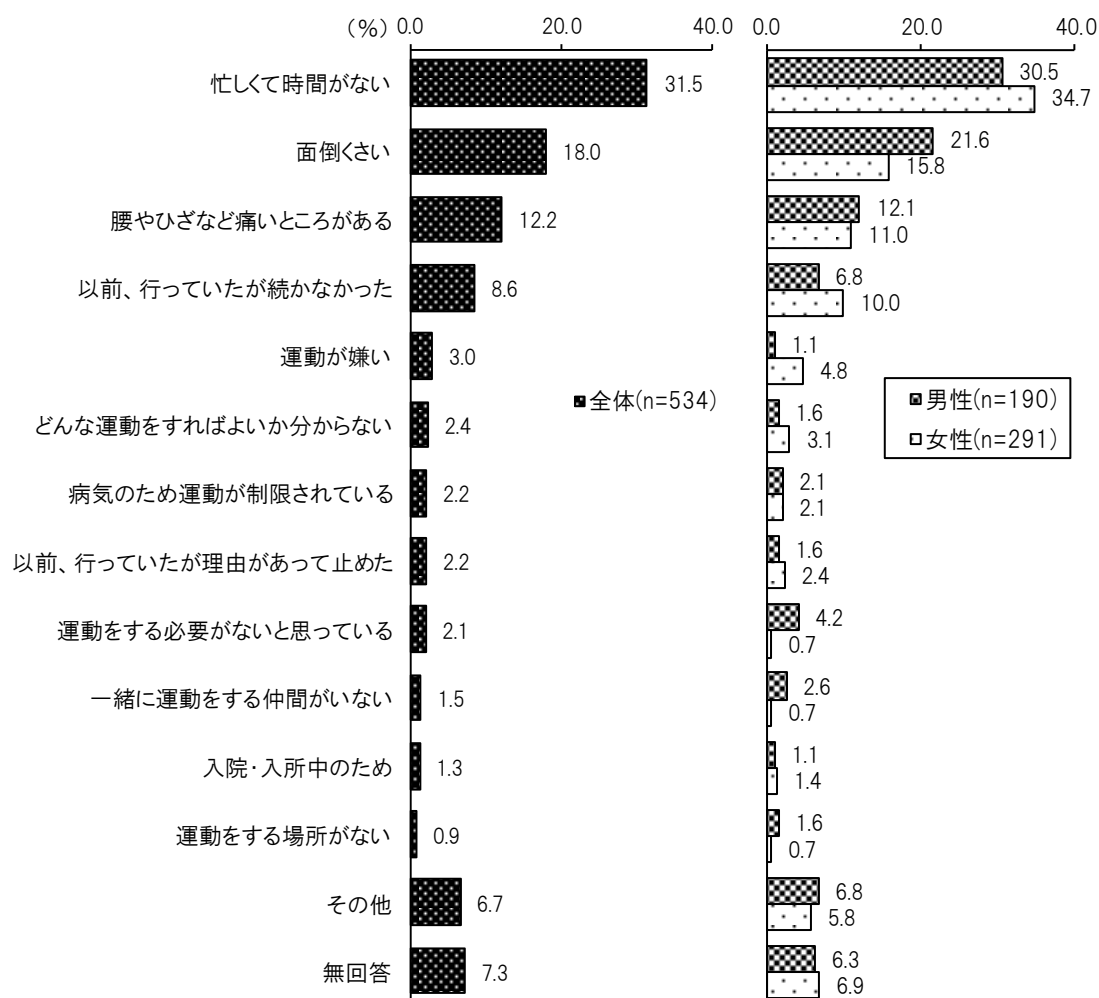
5 運動をしない主な理由

【問 40 で「2」と答えた方におたずねします】

問 42 運動をしない主な理由は何ですか。（○は1つだけ）

運動をしない主な理由については、「忙しくて時間がない」の割合が31.5%と最も高く、次いで「面倒くさい」（18.0%）、「腰やひざなど痛いところがある」（12.2%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「面倒くさい」などの割合が高く、女性は「忙しくて時間がない」などで男性を上回っている。



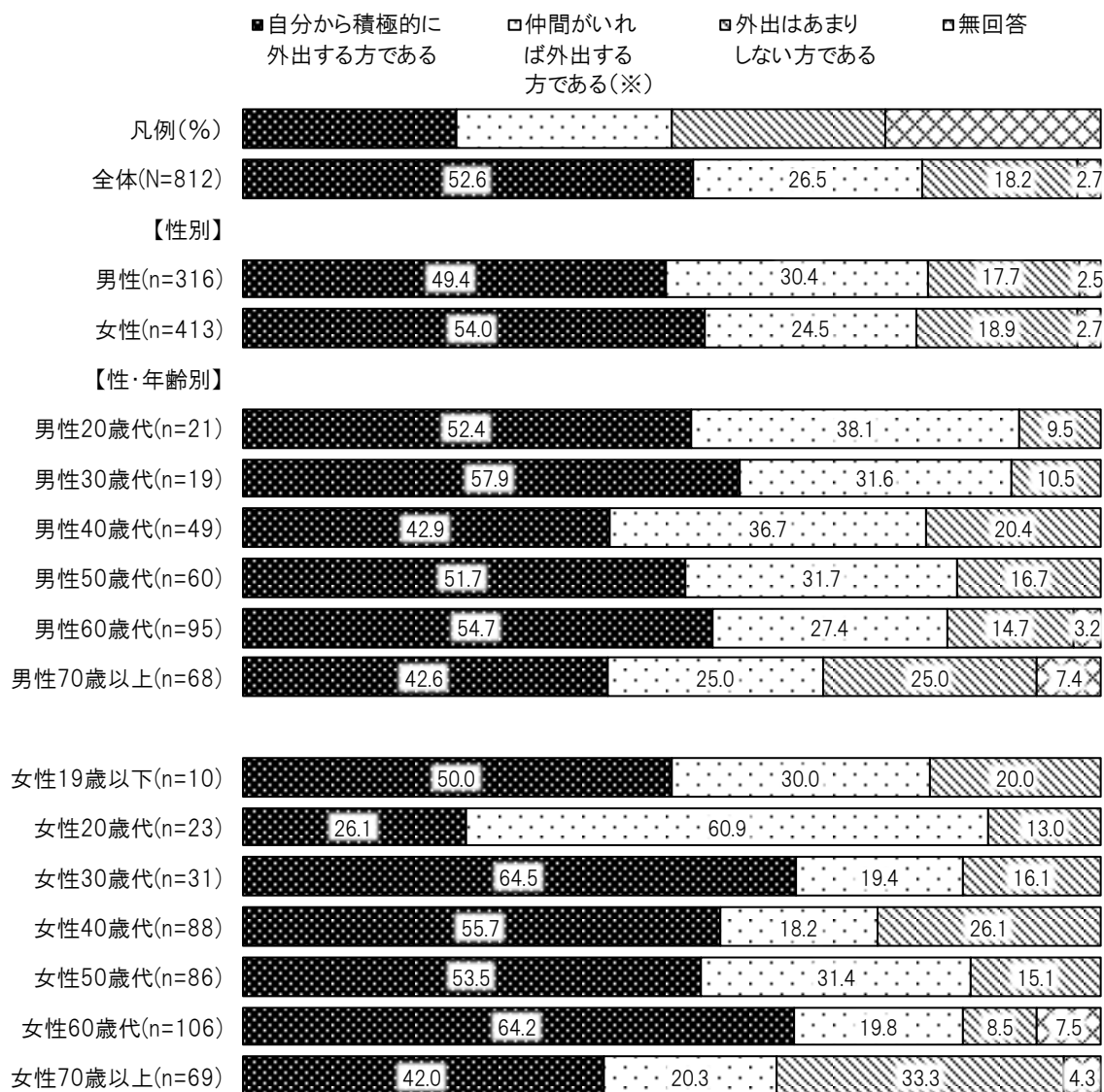
6 日常の外出状況

問 43 買い物や散歩などを含めた日常の外出状況はいかがですか。（○は1つだけ）

日常の外出状況については、「自分から積極的に外出する方である」が半数以上（52.6%）を占め最も高く、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」は26.5%となっている。一方、約2割（18.2%）は「外出はあまりしない方である」と回答している。

性別では、男性は女性に比べ「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」の割合が高く、女性は「自分から積極的に外出する方である」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男女ともに70歳以上で「外出はあまりしない方である」の割合が高くなっており、女性の20歳代で「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」の割合が他の年齢層を上回っている。



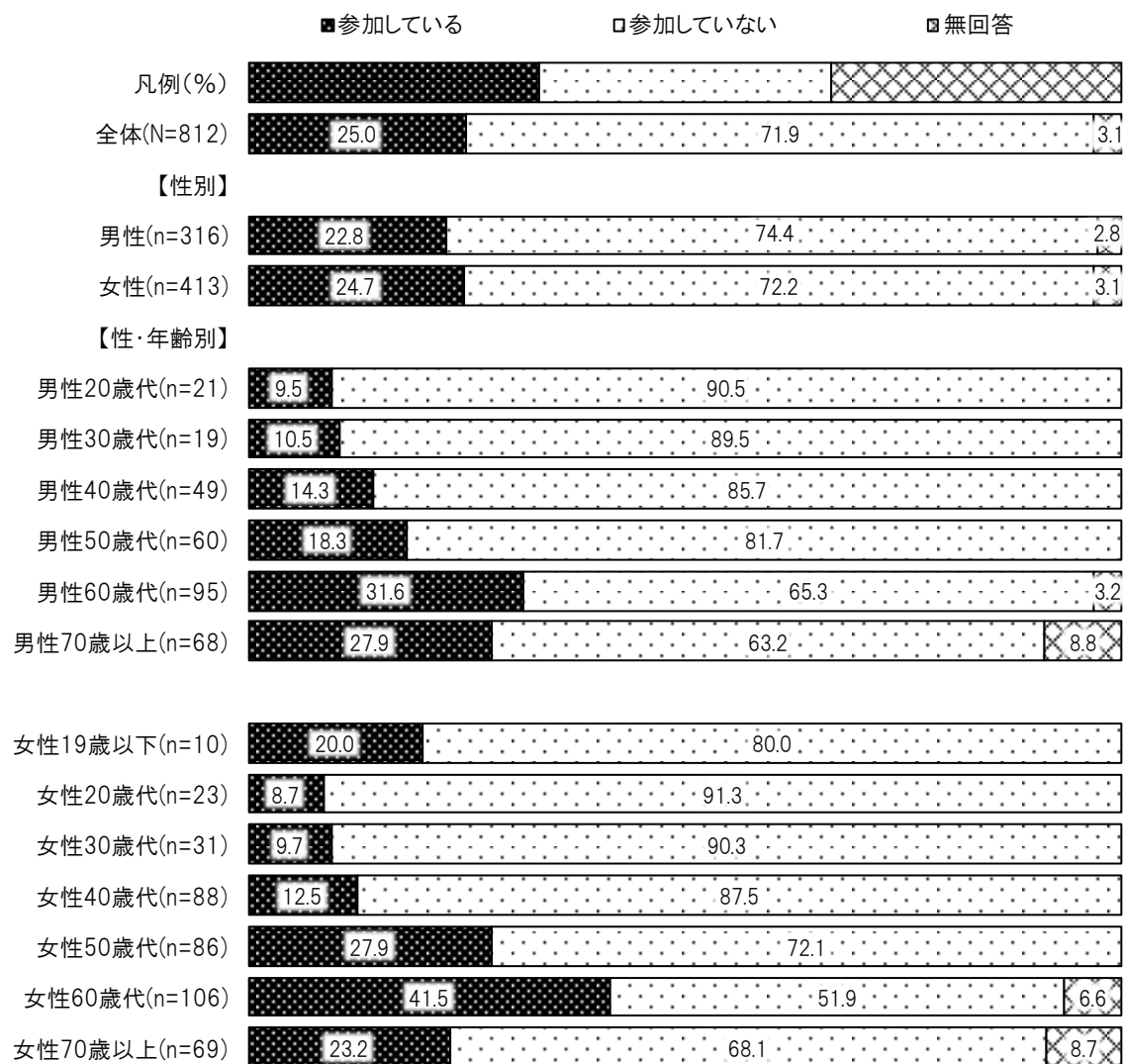
※家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である

7 地域活動への参加状況

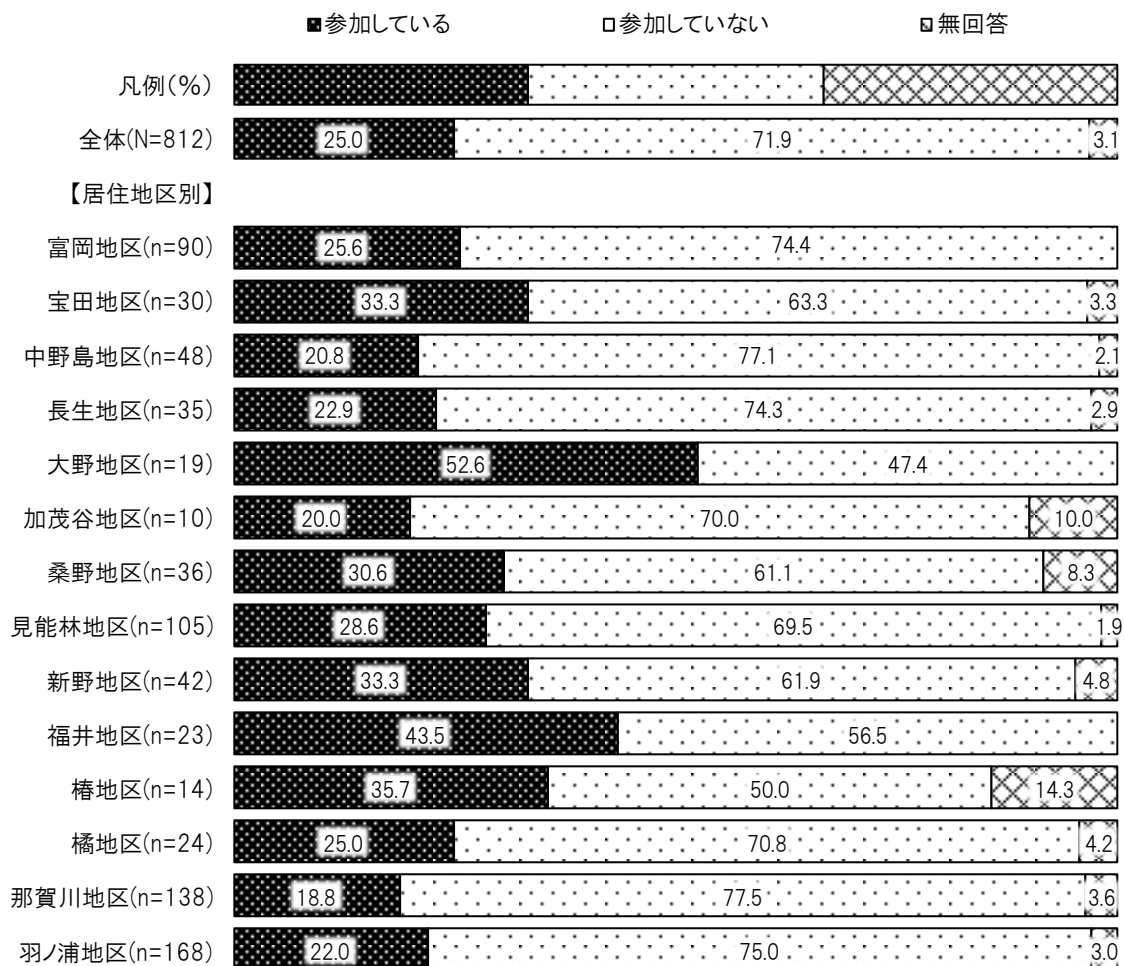
問 44 自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか。
(○は1つだけ)

地域活動への参加状況については、「参加していない」は約7割（71.9%）となっており、「参加している」は25.0%であった。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の60歳以上、女性の50歳以上の年齢層で「参加している」の割合が高くなっている。



居住地区別では、大野地区や福井地区などで「参加している」の割合が他の地区に比べ高くなっている。



8 運動施設の利用頻度

問 45 あなたは、市内の運動施設をどのくらいの頻度で利用していますか。
(○は1つだけ)

運動施設の利用頻度については、「利用していない」の割合が8割以上(83.0%)を占めており、以下「2～5回未満」(4.9%)、「2回未満」(3.8%)の順となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の40歳代以下で「2回未満」「2～5回未満」の割合が高くなっている。また、女性の20歳代と70歳以上で「2～5回未満」の割合がそれぞれ高くなっている。



注：回数は、1か月の利用回数。

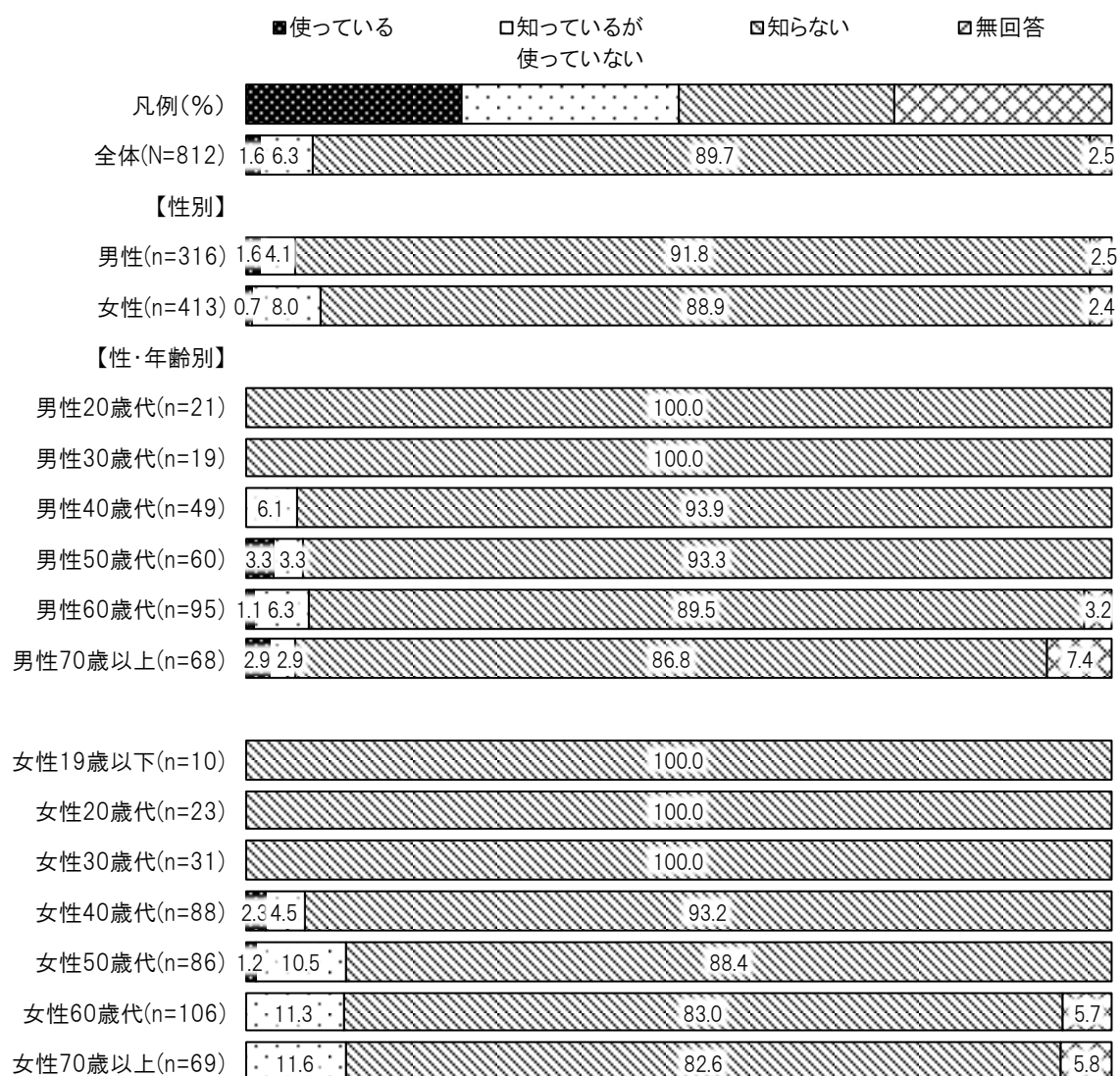
9 積立貯筋通帳（阿南健康完歩マップ）の認知度

問 46 「積立貯筋通帳（阿南健康完歩マップ）」を知っていますか。（○は1つだけ）

積立貯筋通帳（阿南健康完歩マップ）の認知度については、「使っている」が 1.6%、「知っているが使っていない」が 6.3%で、合計約 1 割（7.9%）の認知率となっている。一方、約 9 割（89.7%）は「知らない」と回答している。

性別では、女性は男性に比べ「知っているが使っていない」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別でみると、男女ともに 40 歳以上になると認知率が高くなる傾向にある。



【4】休養・心の健康について

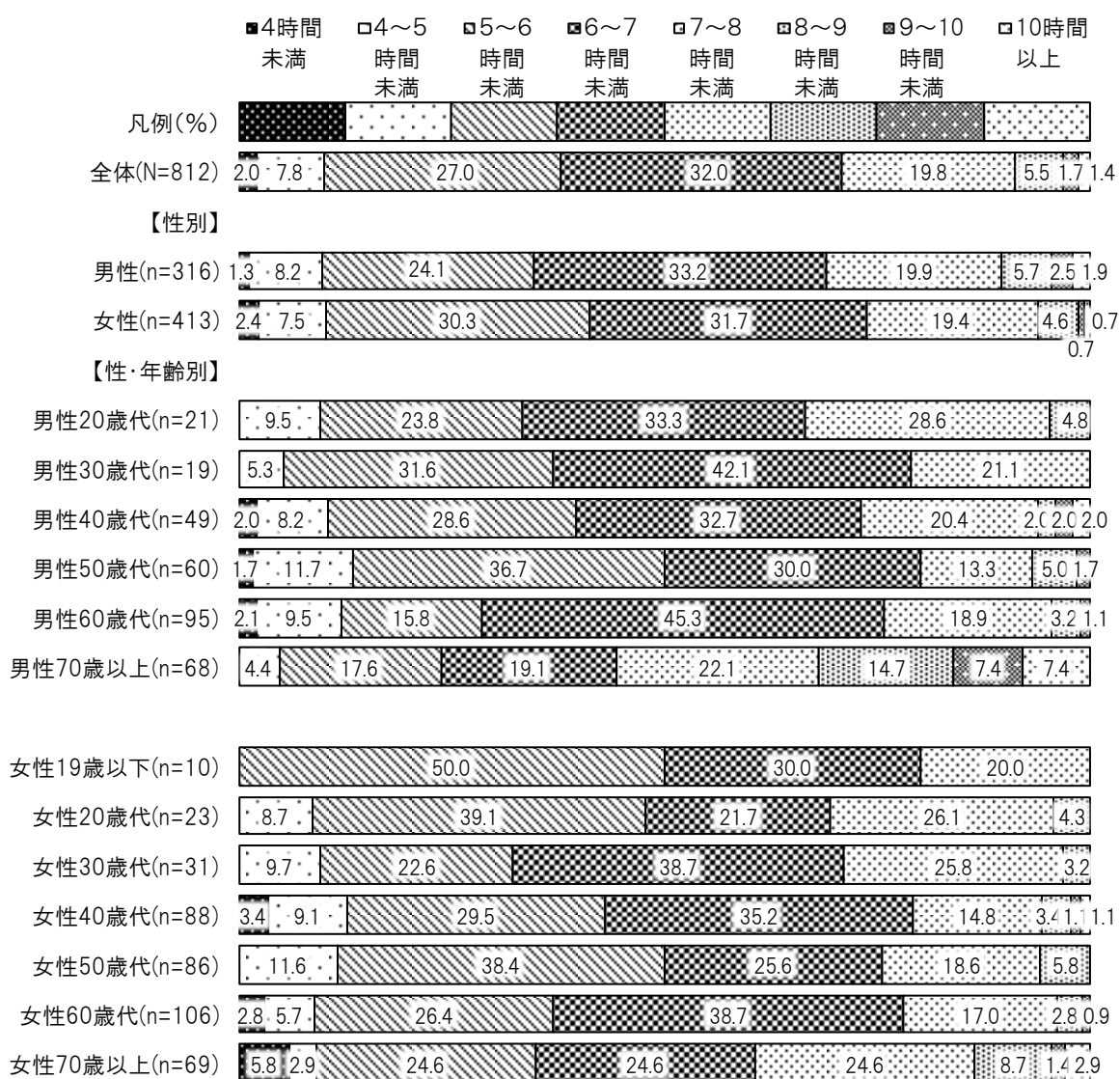
1 1日の睡眠時間

問 47 あなたの1日の睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つだけ）

1日の睡眠時間については、「6～7時間未満」が32.0%と最も高く、次いで「5～6時間未満」(27.0%)、「7～8時間未満」(19.8%)が続いている。

性別では、女性は男性に比べ「5～6時間未満」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、女性の20歳代以下と男女ともに50歳代の年齢層で「5～6時間未満」の割合がそれぞれ高くなっている。



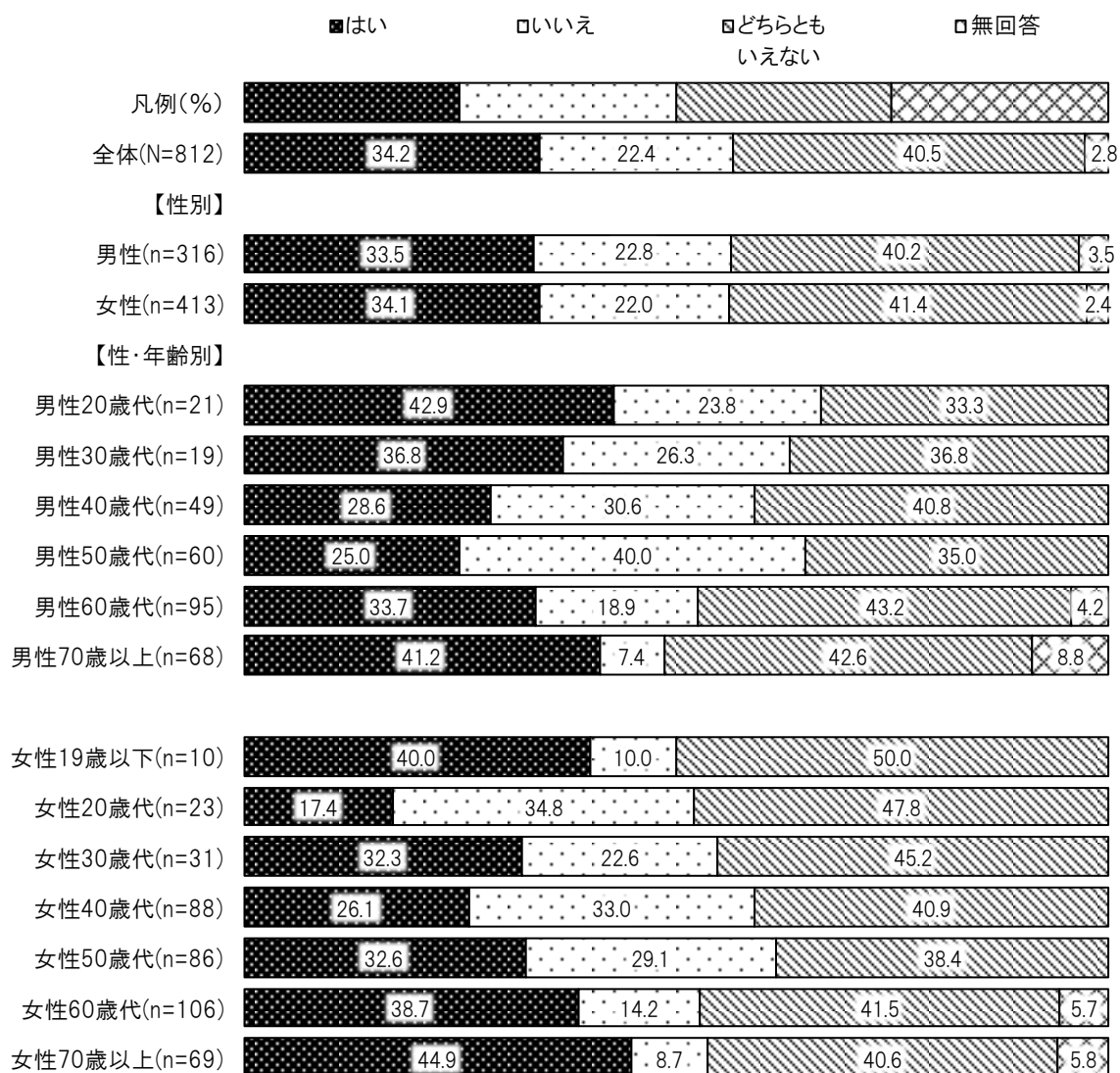
注：無回答は省略している。

2 睡眠による休養について

問 48 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。（○は1つだけ）

睡眠による休養が十分にとれていることについては、「はい」が 34.2%、「いいえ」が 22.4%となっている。また、「どちらともいえない」は約4割（40.5%）であった。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の50歳代、女性の20歳代と40～50歳代で「いいえ」の割合がそれぞれ高くなっている。



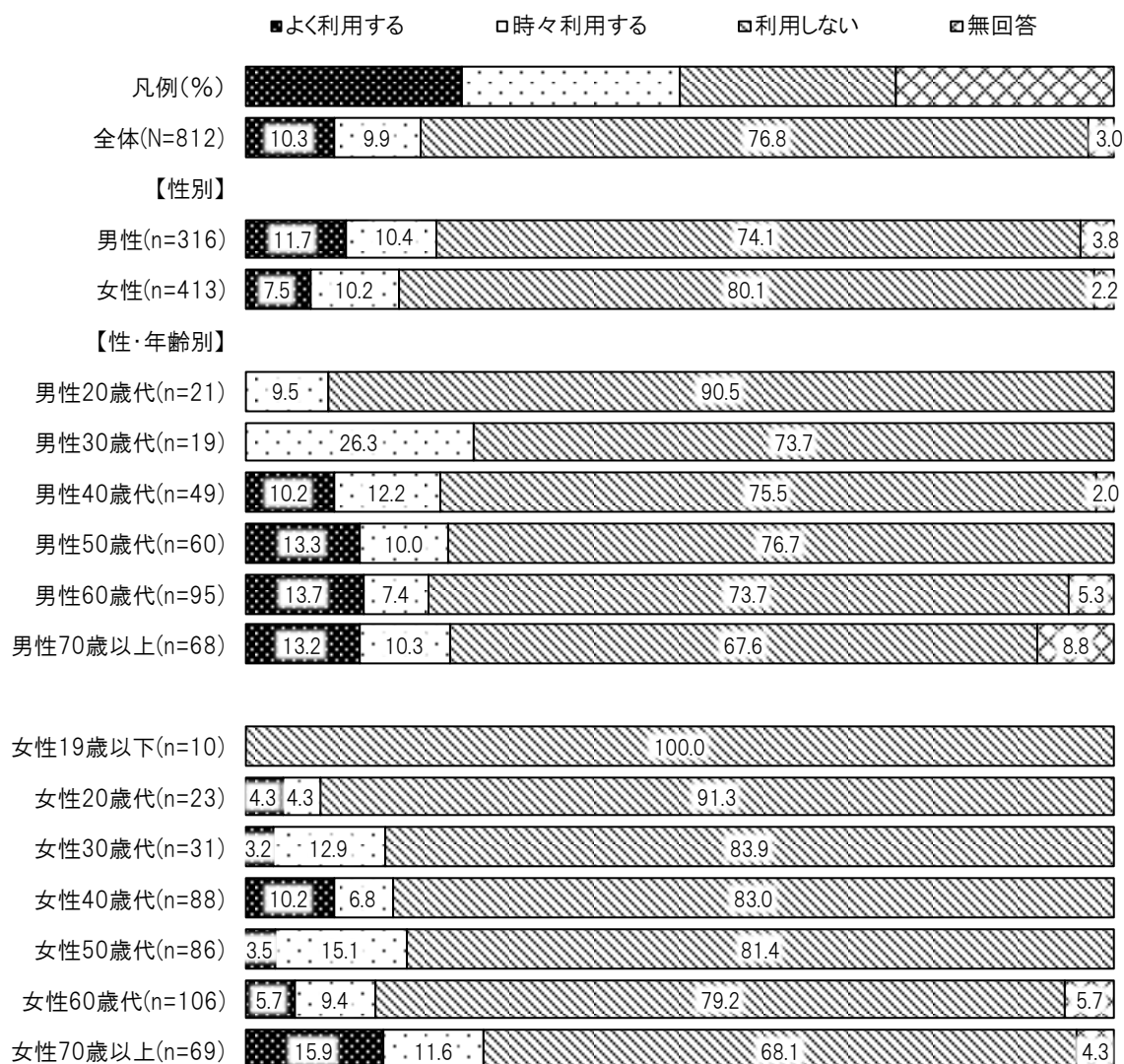
3 睡眠補助品の利用について

問 49 眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬など）やアルコールを用いることがありますか。（○は1つだけ）

睡眠補助品の利用については、「よく利用する」が 10.3%、「時々利用する」が 9.9%で、合計約 2 割（20.2%）が『利用する』と回答している。一方、「利用しない」は 76.8%であった。

性別では、男性は女性に比べ「よく利用する」の割合がやや高く、女性は「利用しない」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性の 40 歳以上、女性の 70 歳以上で「よく利用する」の割合が高くなっている。



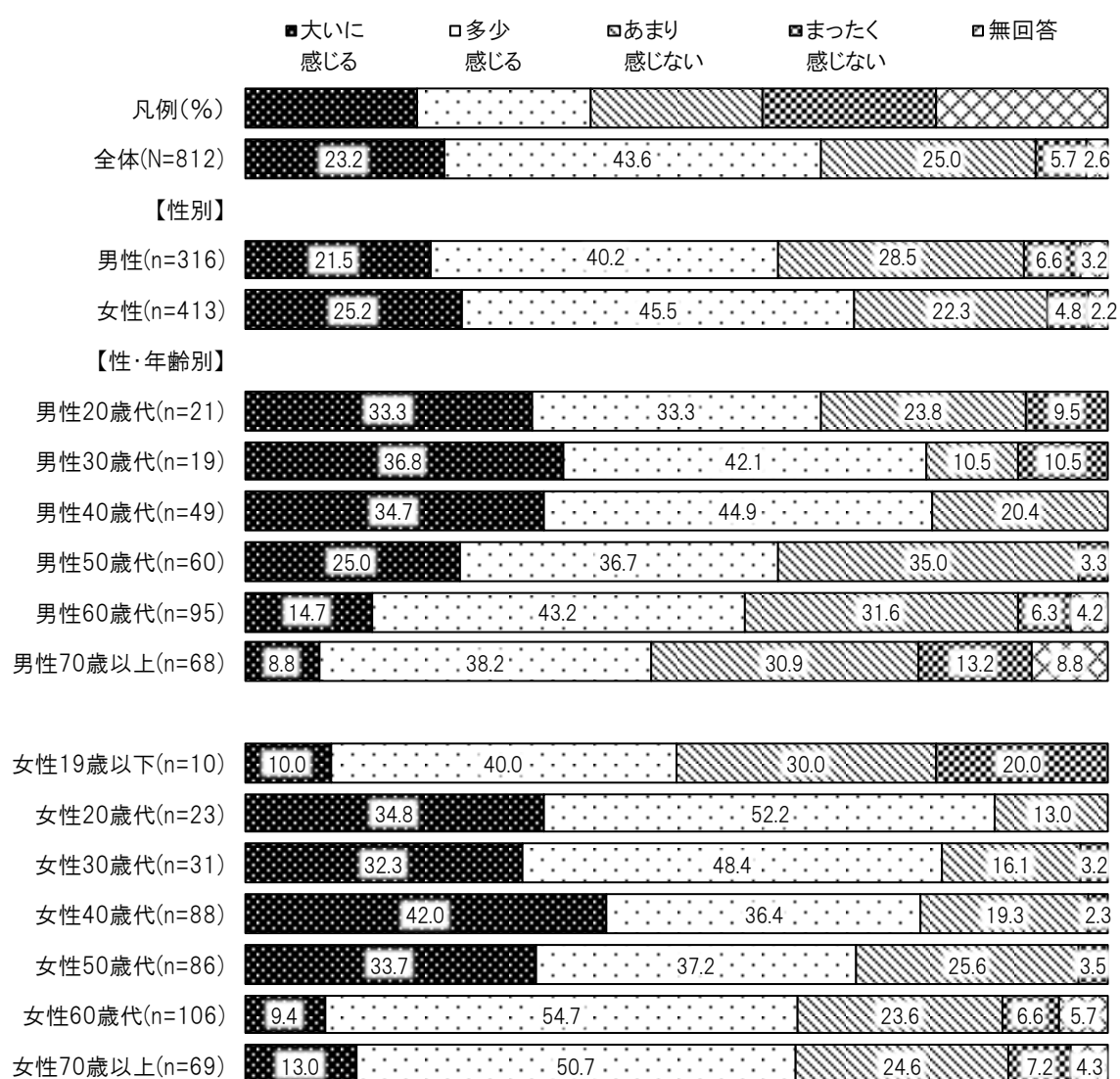
4 ストレス（不安・悩みなど）の有無

問 50 最近 1 か月の間にストレス（不安・悩みなど）を感じたことがありますか。
（○は 1 つだけ）

ストレス（不安・悩みなど）の有無については、「大いに感じる」の割合が 23.2%、「多少感じる」が 43.6%で、合計 66.8%が『感じる』と回答している。一方、「あまり感じない」（25.0%）、「まったく感じない」（5.7%）の合計は約 3 割（30.7%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「あまり感じない」の割合が高く、女性は「大いに感じる」「多少感じる」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男性はおおむね若い年齢層ほど「大いに感じる」の割合が増える傾向にあり、女性は 40 歳代で「大いに感じる」の割合が 4 割を超え最も高くなっている。

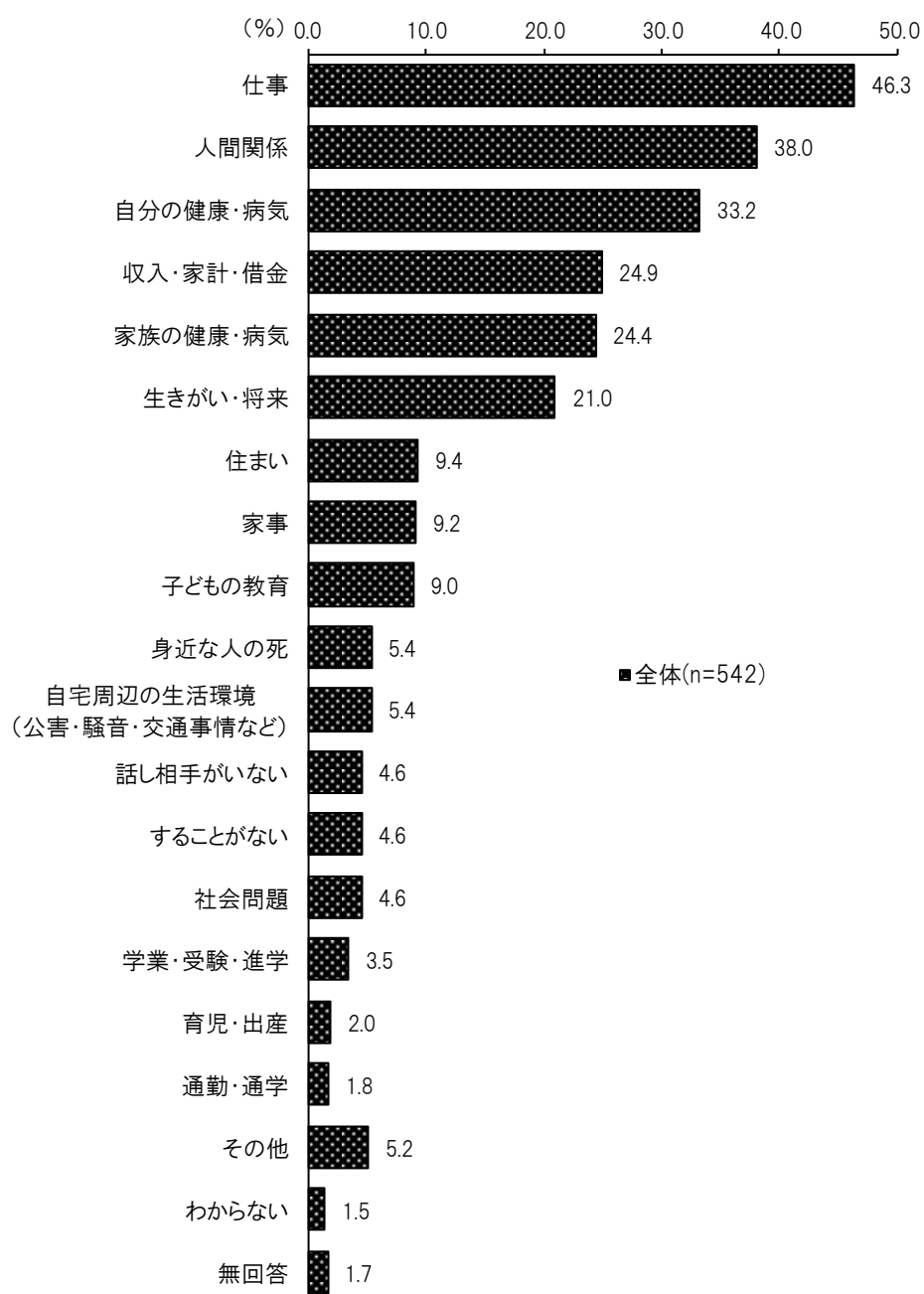


5 ストレスの具体的な内容

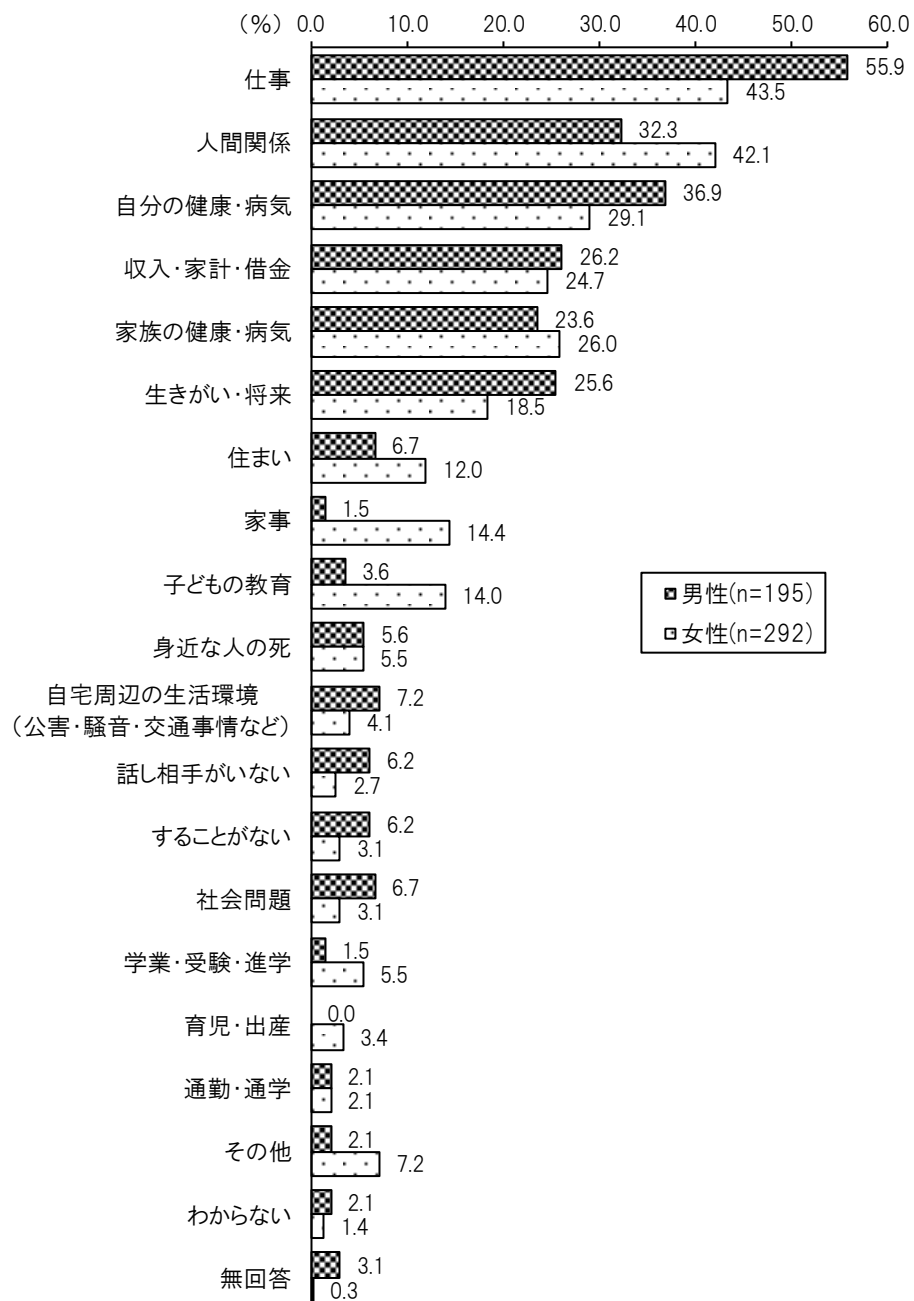
【問 50 で「1・2」と答えた方におたずねします】

問 51 ストレスの具体的な内容は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

ストレスの具体的な内容については、「仕事」の割合が 46.3%と最も高く、次いで「人間関係」（38.0%）、「自分の健康・病気」（33.2%）、「収入・家計・借金」（24.9%）、「家族の健康・病気」（24.4%）の順となっている。



性別では、男性は女性に比べ「仕事」「自分の健康・病気」「生きがい・将来」などの割合が高く、女性は「人間関係」「住まい」「家事」「子どもの教育」などで男性を大きく上回っている。



性・年齢別でみると、男女ともに 20 歳代で「人間関係」「生きがい・将来」、70 歳以上で「自分の健康・病気」の割合がそれぞれ高くなっている。また、男性は 30 歳代で「収入・家計・借金」「住まい」、50 歳代で「仕事」の割合が高くなっている。女性は 40 歳代で「仕事」「子どもの教育」などの割合が高くなっている。

	仕事	人間関係	自分の健康・病気	収入・家計・借金	家族の健康・病気	生きがい・将来	住まい	家事	子どもの教育	身近な人の死	（公害・騒音・交通環境など） 自宅周辺の生活環境
全体(n=542)	46.3	38.0	33.2	24.9	24.4	21.0	9.4	9.2	9.0	5.4	5.4
【男性・年齢別】											
20歳代(n=14)	78.6	57.1	14.3	35.7	7.1	42.9	0.0	0.0	7.1	0.0	0.0
30歳代(n=15)	66.7	46.7	20.0	46.7	20.0	26.7	20.0	0.0	6.7	0.0	0.0
40歳代(n=39)	76.9	46.2	23.1	25.6	25.6	10.3	7.7	7.7	7.7	5.1	5.1
50歳代(n=37)	83.8	37.8	24.3	18.9	8.1	29.7	0.0	0.0	0.0	2.7	8.1
60歳代(n=55)	41.8	27.3	52.7	29.1	30.9	29.1	9.1	0.0	3.6	9.1	10.9
70歳以上(n=32)	12.5	3.1	59.4	18.8	37.5	28.1	6.3	0.0	0.0	9.4	9.4
【女性・年齢別】											
19歳以下(n=5)	0.0	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20歳代(n=20)	60.0	70.0	0.0	20.0	5.0	35.0	5.0	5.0	15.0	5.0	10.0
30歳代(n=25)	52.0	56.0	16.0	28.0	4.0	28.0	16.0	16.0	20.0	12.0	0.0
40歳代(n=69)	69.6	46.4	24.6	34.8	18.8	11.6	10.1	18.8	36.2	2.9	4.3
50歳代(n=61)	59.0	50.8	27.9	31.1	41.0	26.2	18.0	14.8	9.8	6.6	1.6
60歳代(n=68)	23.5	30.9	29.4	20.6	39.7	14.7	11.8	13.2	1.5	1.5	5.9
70歳以上(n=44)	4.5	20.5	59.1	9.1	20.5	13.6	9.1	13.6	2.3	11.4	4.5

	話し相手がない	することがない	社会問題	学業・受験・進学	育児・出産	通勤・通学	その他	わからない
全体(n=542)	4.6	4.6	4.6	3.5	2.0	1.8	5.2	1.5
【男性・年齢別】								
20歳代(n=14)	0.0	7.1	14.3	7.1	0.0	7.1	0.0	0.0
30歳代(n=15)	13.3	6.7	6.7	0.0	0.0	0.0	13.3	0.0
40歳代(n=39)	2.6	0.0	5.1	0.0	0.0	2.6	0.0	5.1
50歳代(n=37)	2.7	0.0	2.7	0.0	0.0	5.4	5.4	0.0
60歳代(n=55)	3.6	5.5	7.3	1.8	0.0	0.0	0.0	1.8
70歳以上(n=32)	18.8	18.8	9.4	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1
【女性・年齢別】								
19歳以下(n=5)	0.0	0.0	0.0	80.0	0.0	0.0	0.0	20.0
20歳代(n=20)	5.0	10.0	0.0	15.0	15.0	5.0	0.0	5.0
30歳代(n=25)	4.0	4.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	0.0
40歳代(n=69)	0.0	4.3	2.9	8.7	4.3	5.8	7.2	0.0
50歳代(n=61)	3.3	0.0	3.3	1.6	1.6	0.0	6.6	1.6
60歳代(n=68)	1.5	1.5	2.9	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0
70歳以上(n=44)	6.8	4.5	4.5	2.3	0.0	0.0	11.4	2.3

注：女性 19 歳以下については、件数(n)が少ないため参考値として参照。

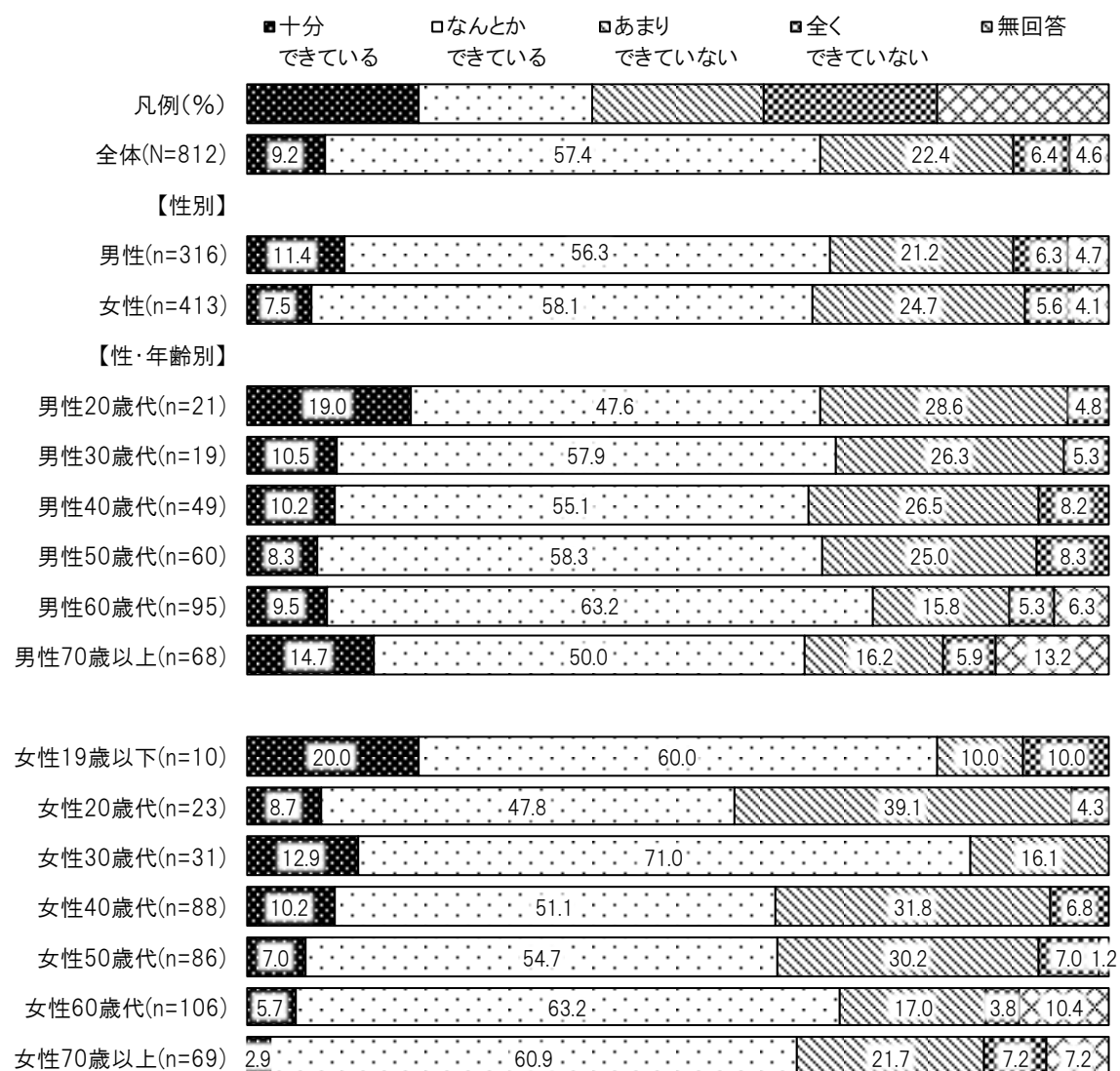
6 ストレスの解消について

問 52 ストレス（不安・悩みなど）を解消できていますか。（○は1つだけ）

ストレスの解消については、「十分できている」の割合が9.2%、「なんとかできている」が57.4%で、合計66.6%が『できている』と回答している。一方、「あまりできていない」（22.4%）、「全くできていない」（6.4%）の合計は約3割（28.8%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「十分できている」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代で「十分できている」の割合が他の年齢層を上回っている。また女性の20歳代で「あまりできていない」、女性の30歳代で「なんとかできている」の割合が高くなっている。

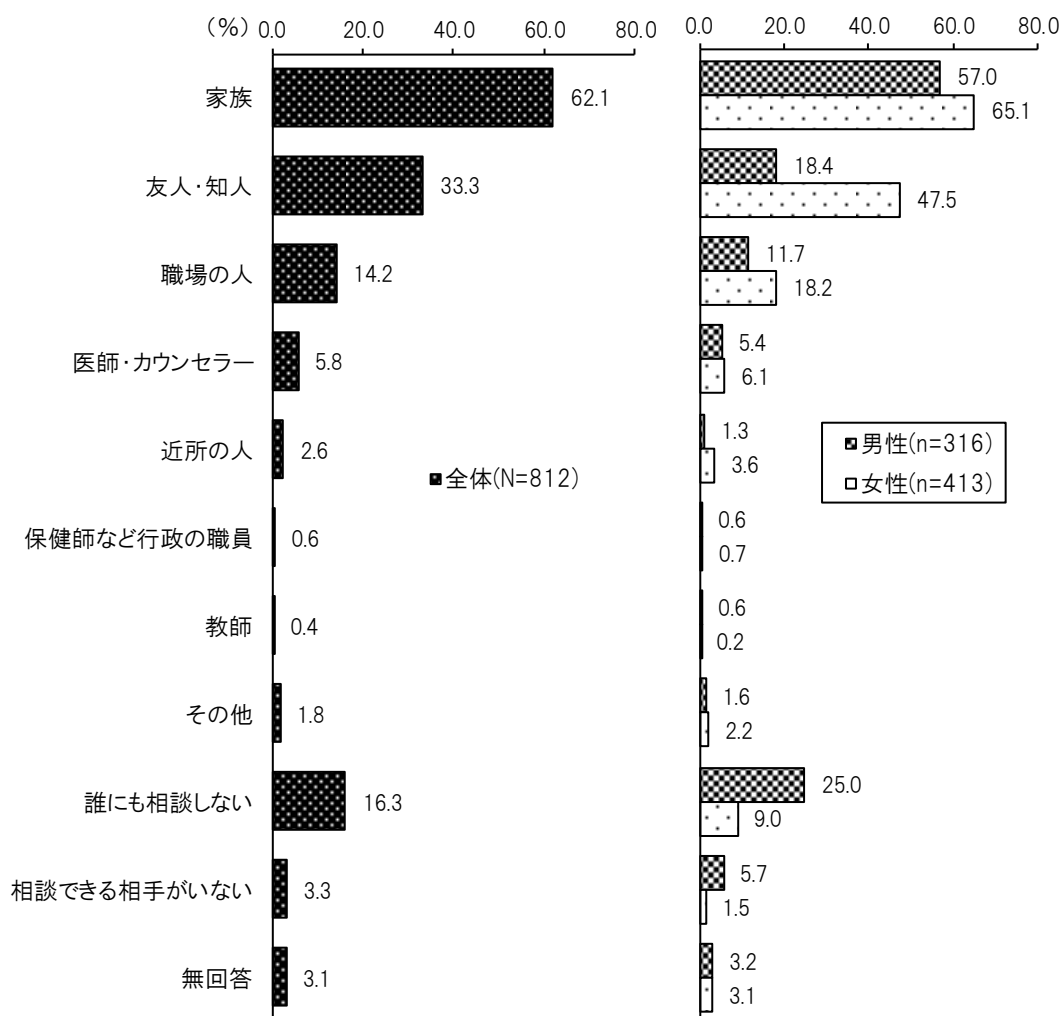


7 不安・悩みや困ったことの相談先

問 53 あなたは、不安・悩みや困ったことを誰に相談していますか。
(あてはまるものすべてに○)

不安・悩みや困ったことの相談先については、「家族」の割合が 62.1%と最も高く、次いで「友人・知人」(33.3%)、「職場の人」(14.2%) の順となっている。

性別では、男性は「誰にも相談しない」が女性を大きく上回っており、女性は「家族」「友人・知人」「職場の人」などが男性を上回っている。

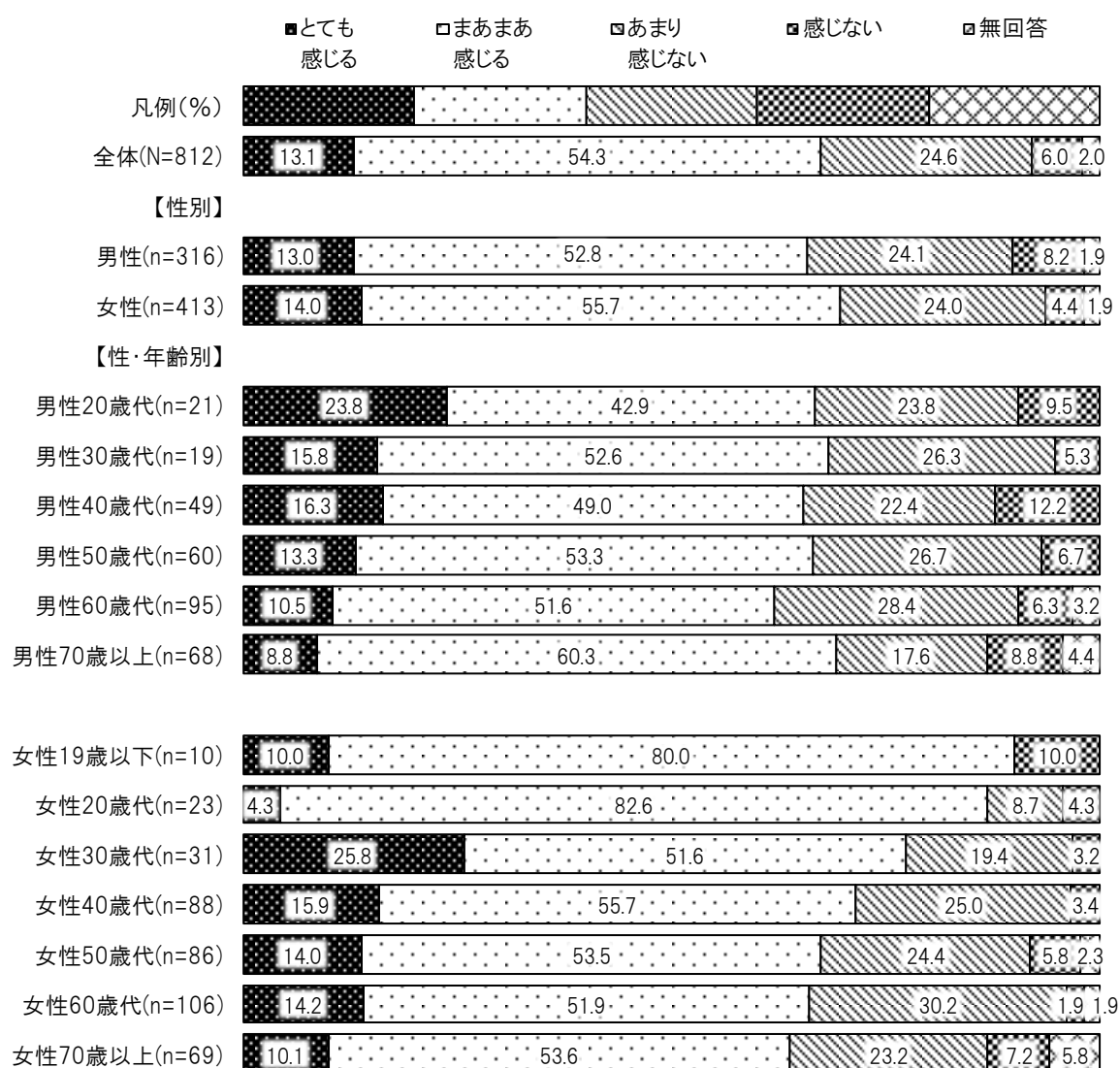


8 生きがいについて

問 54 あなたは、現在の生活に生きがいを感じますか。（○は1つだけ）

生きがいについては、「とても感じる」の割合が 13.1%、「まあまあ感じる」が 54.3%で、合計 67.4%が『感じる』と回答している。一方、「あまり感じない」（24.6%）、「感じない」（6.0%）の合計は約3割（30.6%）となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性はおおむね若い年齢層ほど「とても感じる」の割合が増える傾向にある。女性は30歳代で「とても感じる」、60歳代で「あまり感じない」の割合がそれぞれ高くなっている。



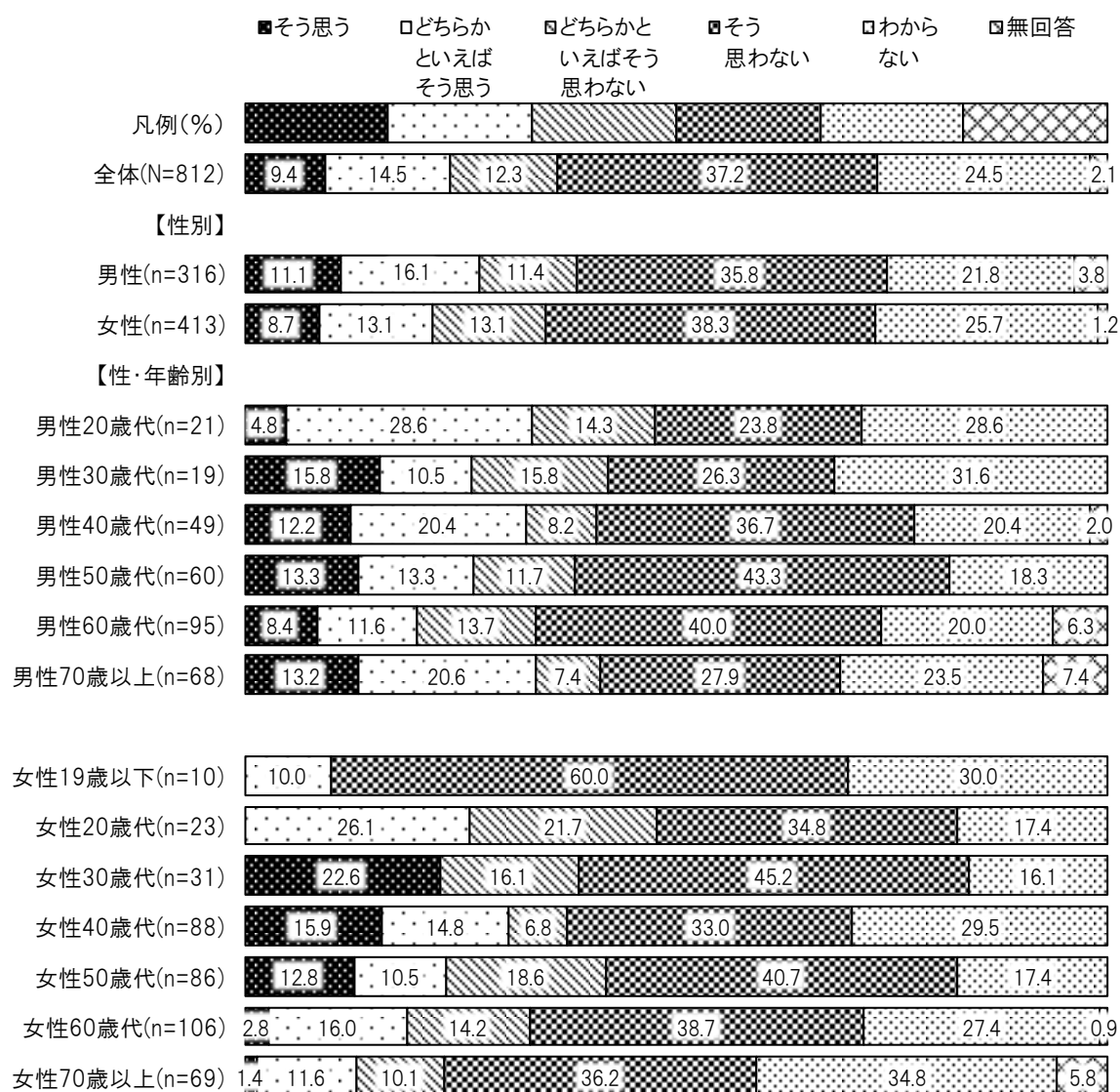
【5】自殺予防対策について

1 自殺対策が自分自身に関わる問題だと思うか

問 55 社会全体で取り組む課題として自殺対策基本法が施行されています。あなたは、自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（○は1つだけ）

自殺対策が自分自身に関わる問題だと思うことについては、「そう思う」の割合が9.4%、「どちらかといえばそう思う」が14.5%で、合計23.9%が『そう思う』と回答している。一方、「どちらかといえばそう思わない」（12.3%）、「そう思わない」（37.2%）の合計は約5割（49.5%）となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の60歳代、女性の60歳以上の年齢層で『そう思う（合計）』の割合が低くなっている。



2 最近の様子について

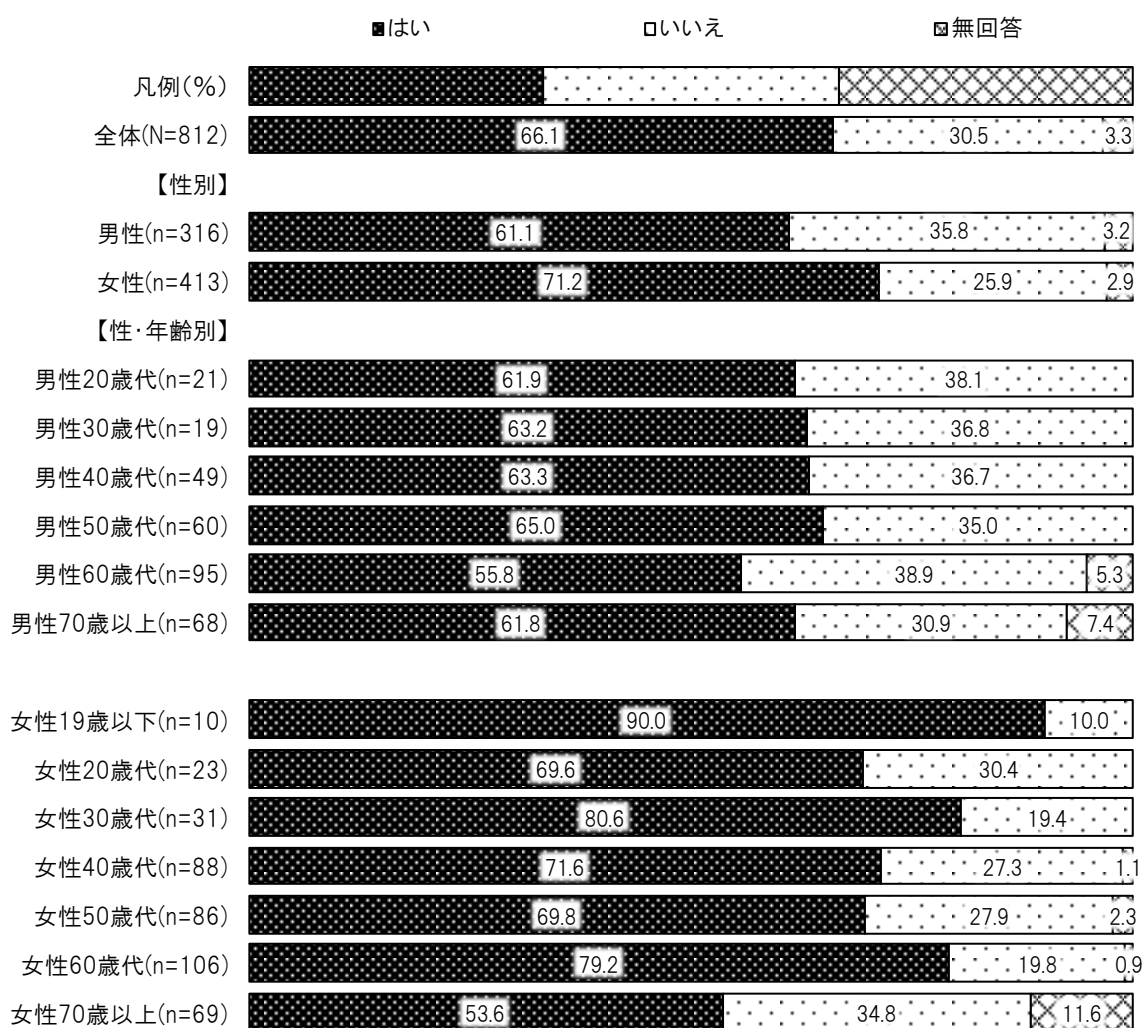
問 56 あなたの最近の様子について次の項目ごとに、それぞれ1つを選んでください。
(それぞれ1つに○)

①毎日の生活が充実していますか

毎日の生活が充実していることについては、「はい」が7割近く（66.1%）を占めており、「いいえ」は約3割（30.5%）となっている。

性別では、「はい」の割合は、女性が男性を大きく上回っている。

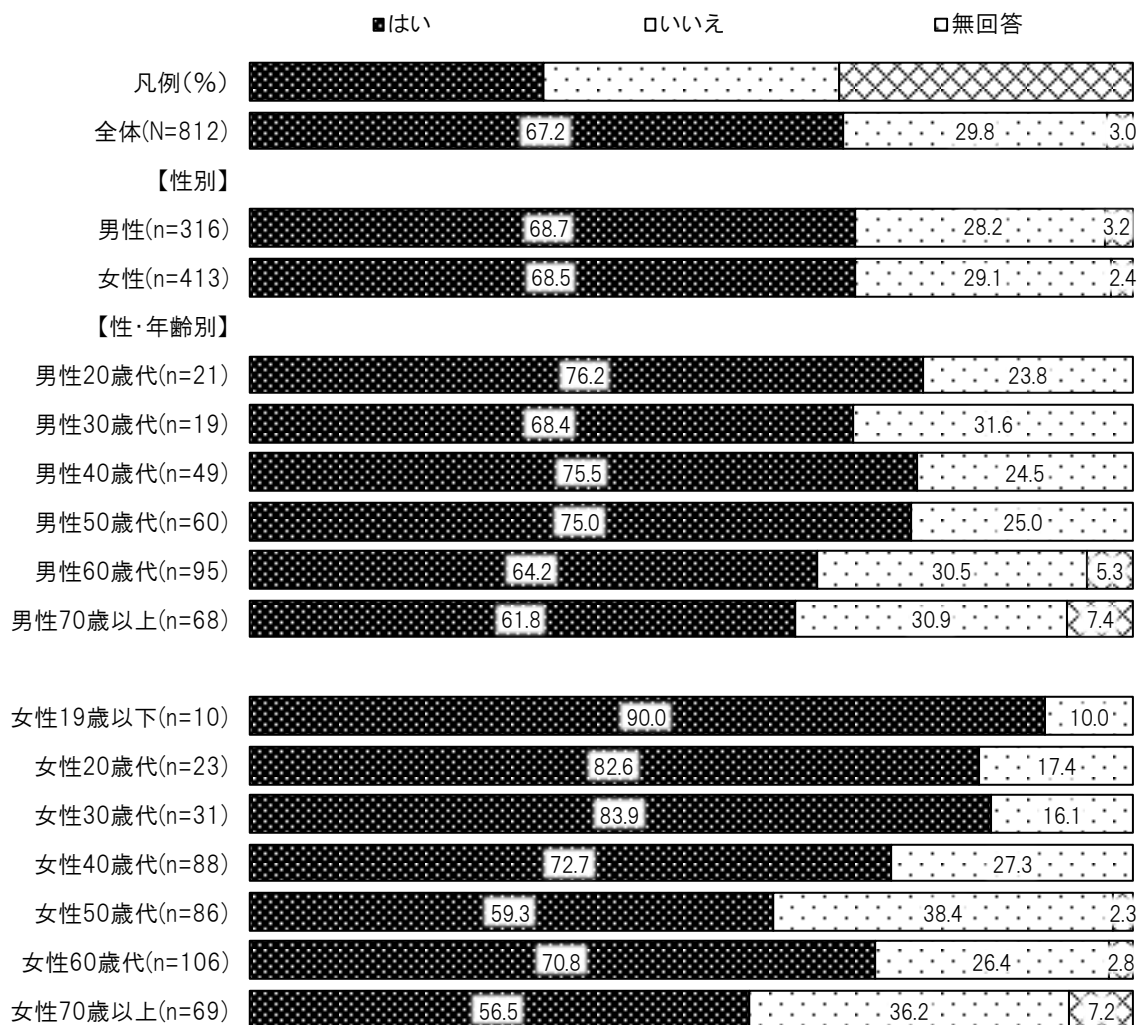
性・年齢別でみると、男性の60歳代、女性の70歳以上で「はい」の割合がそれぞれ低くなっている。



②これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか

これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていることについては、「はい」が7割近く（67.2%）を占めており、「いいえ」は約3割（29.8%）となっている。

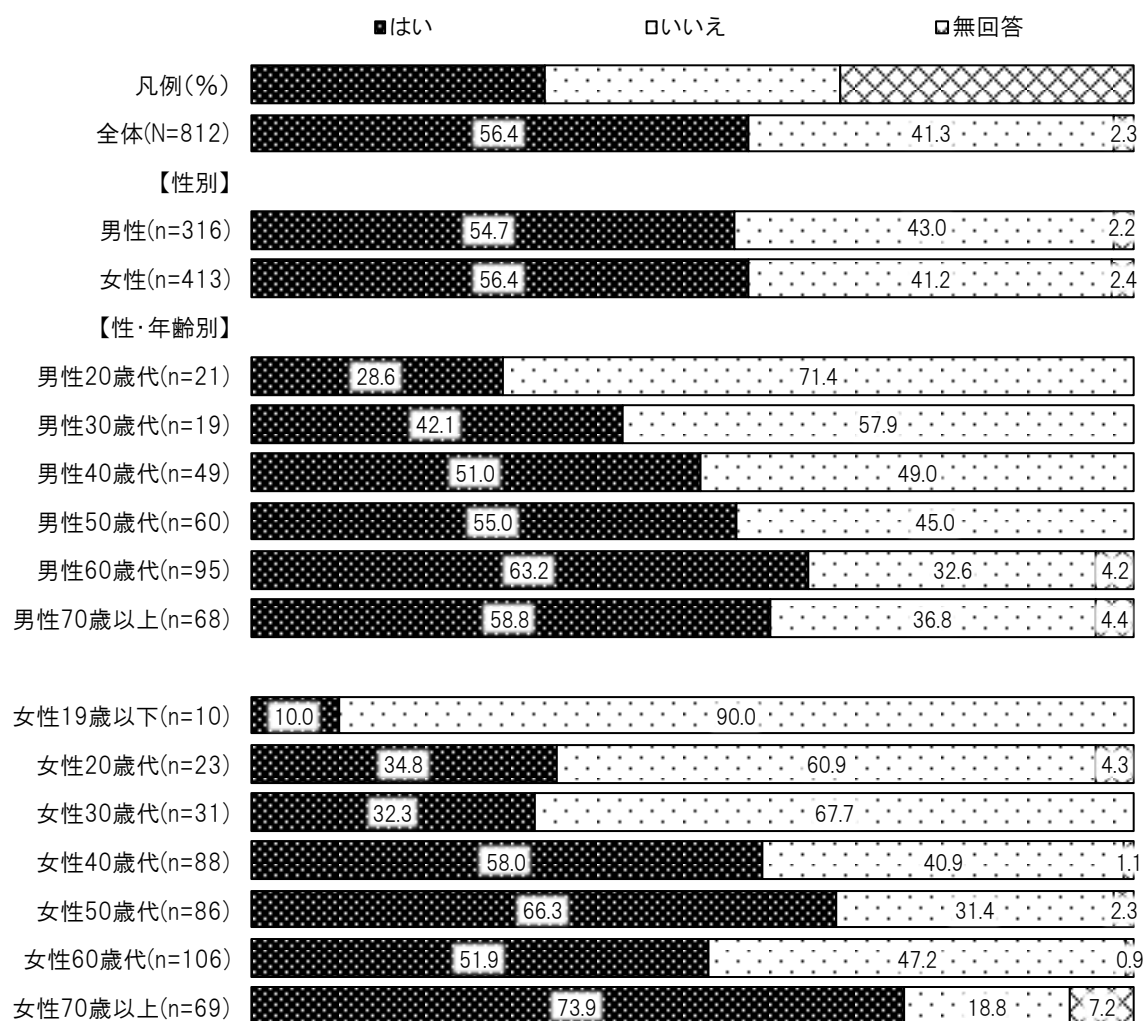
性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の60歳以上、女性の50歳代と70歳以上で「はい」の割合がそれぞれ低くなっている。



③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか

以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられることについては、「はい」が過半数（56.4%）を占めており、「いいえ」は約4割（41.3%）となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性はおおむね年齢が上がるほど「はい」が増える傾向にあり、女性は40歳以上で高くなる傾向にある。

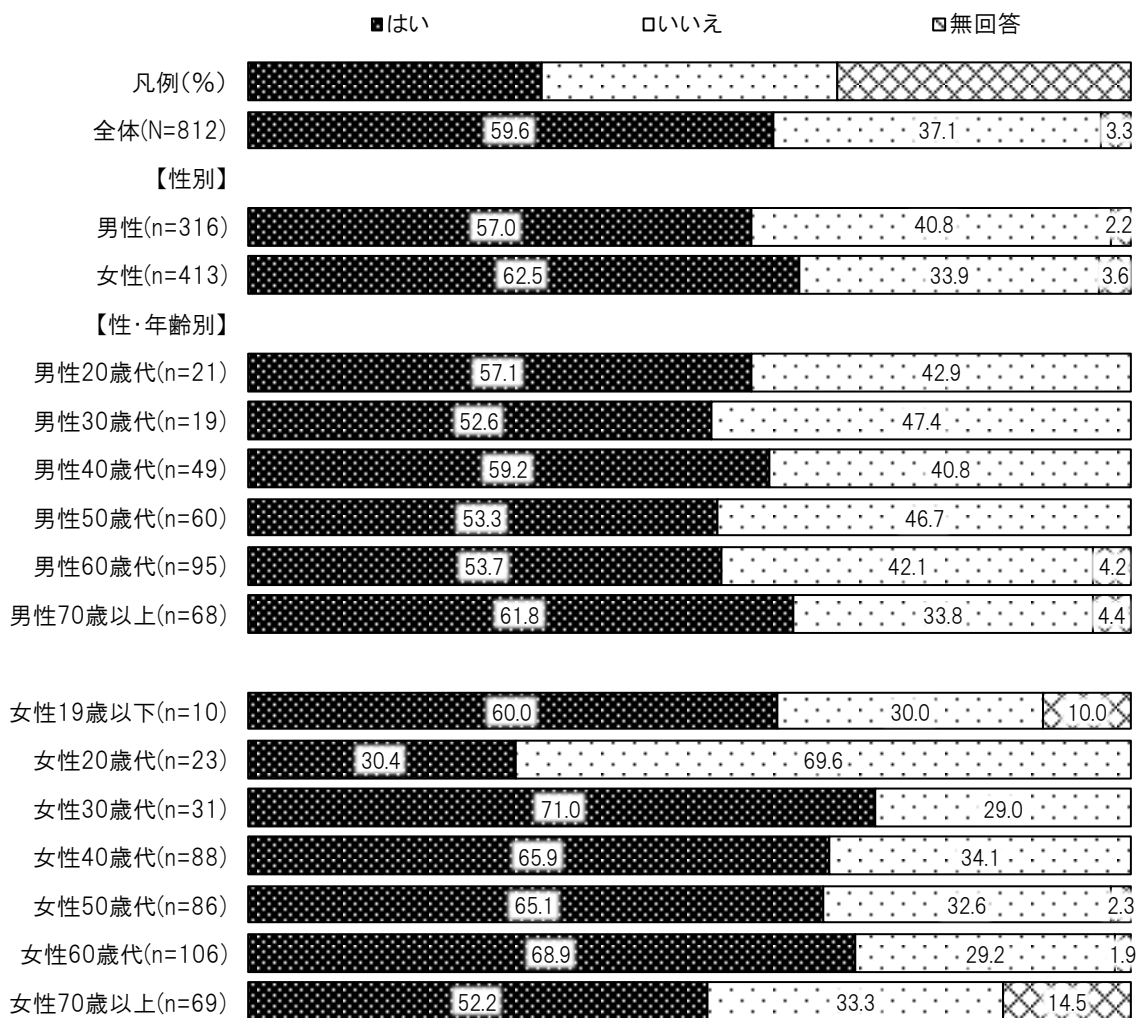


④自分は役に立つ人間だと考えることができますか

自分は役に立つ人間だと考えることができることについては、「はい」が約6割(59.6%)を占めており、「いいえ」は37.1%となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、女性の20歳代で「いいえ」の割合が高くなっている。

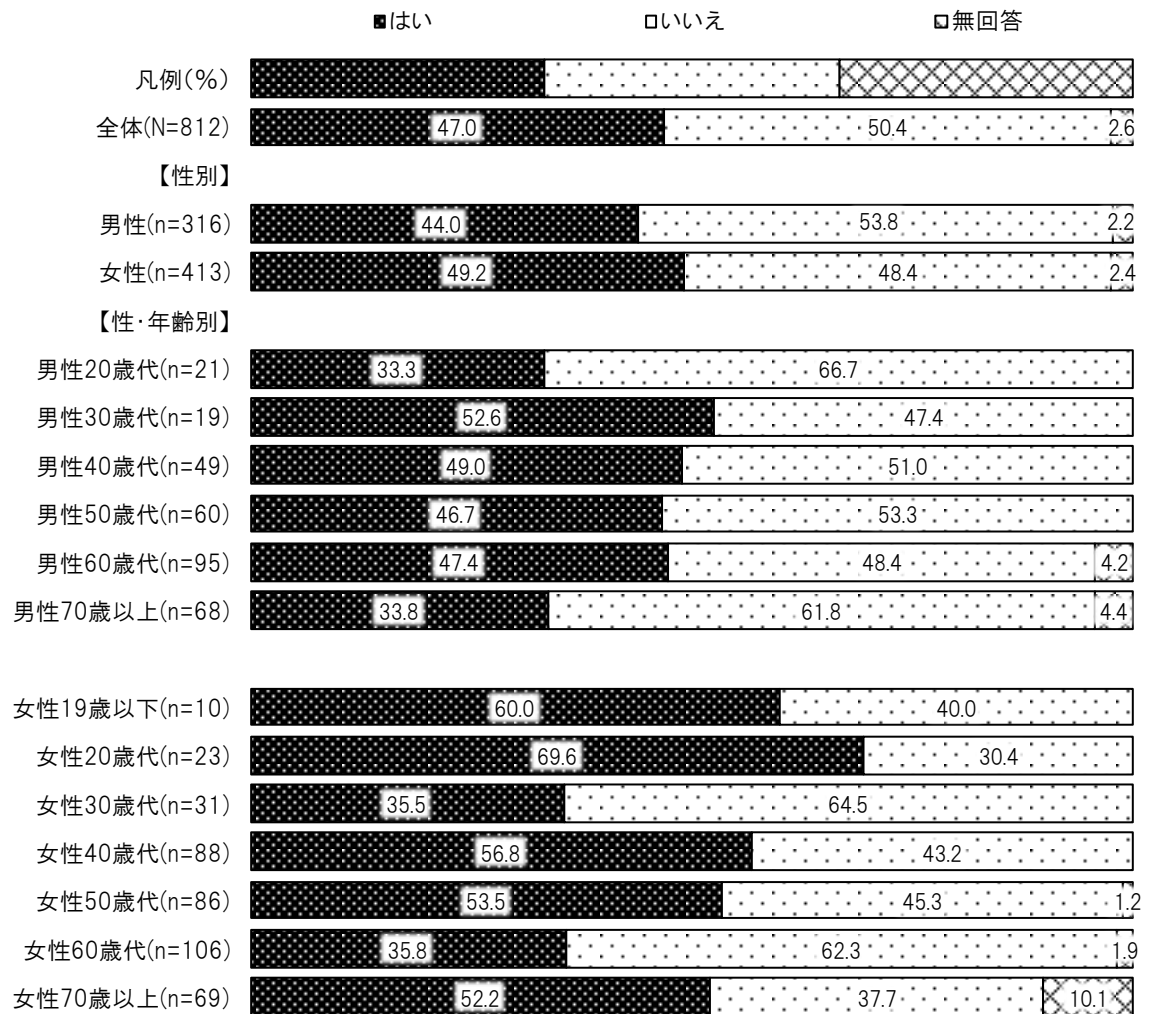


⑤わけもなく疲れたような感じがしますか

わけもなく疲れたような感じがすることについては、「はい」が 47.0%、「いいえ」は 50.4%となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の 20 歳代と 70 歳以上、女性の 30 歳代と 60 歳代で「いいえ」の割合がそれぞれ高くなっている。

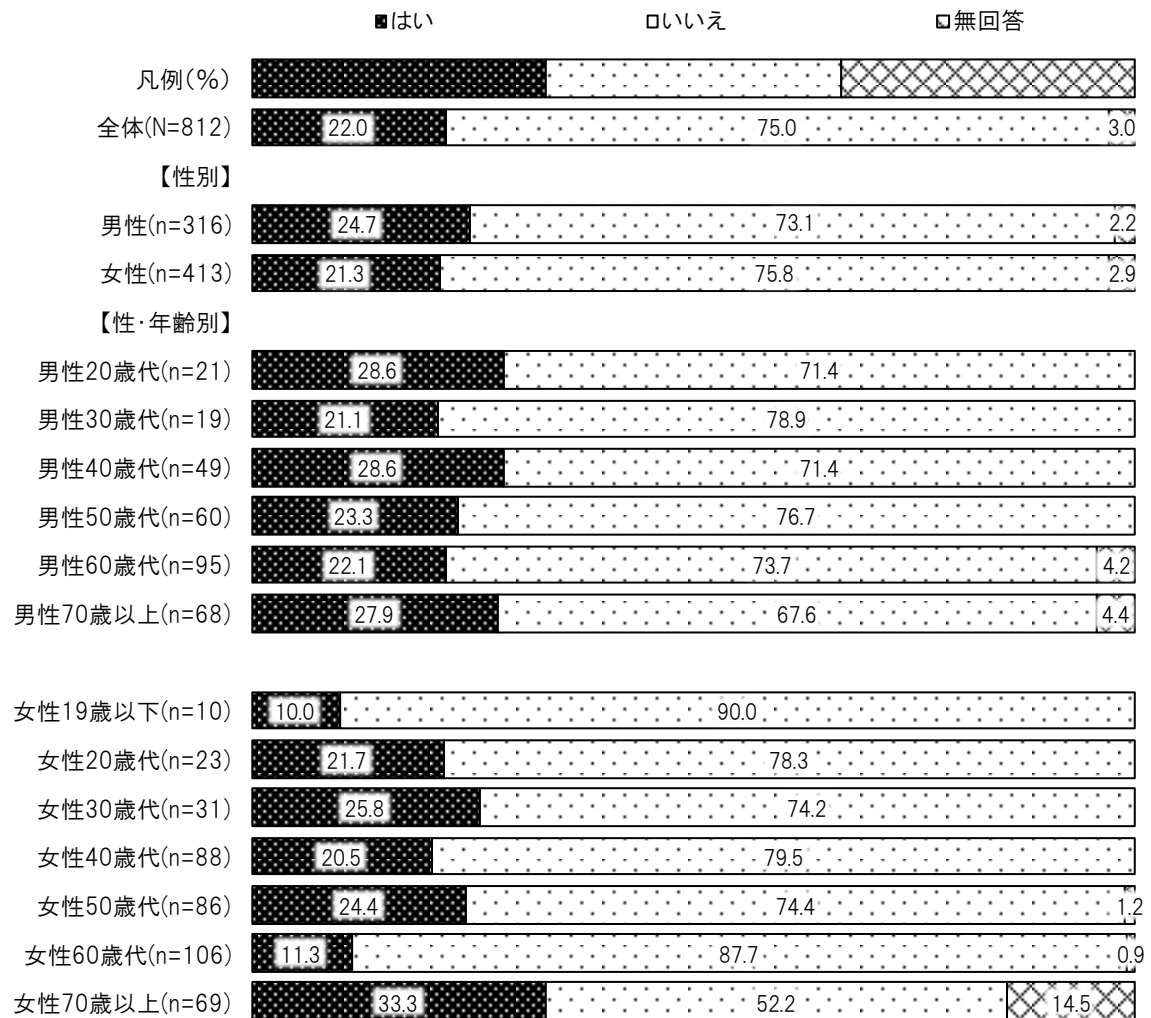


⑥死について何度も考えることがありますか

死について何度も考えることについては、「はい」が約2割（22.0%）を占めており、「いいえ」は75.0%となっている。

性別では、男性は女性に比べ「はい」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別でみると、女性の19歳以下と60歳代で「いいえ」の割合が高くなっており、女性の70歳以上で「はい」の割合が高くなっている。

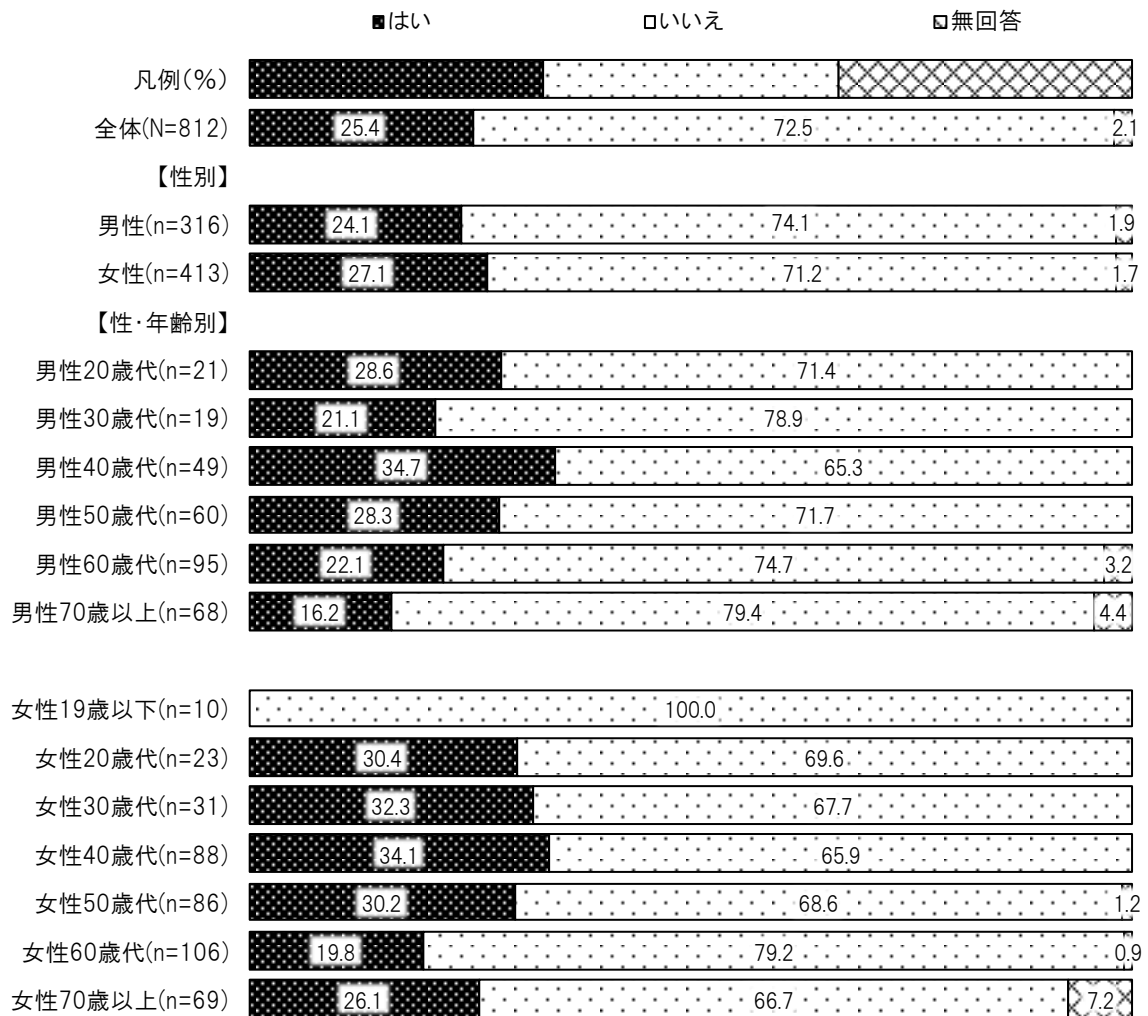


⑦最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか

最近ひどく困ったことやつらいと思ったことについては、およそ4人に1人（25.4%）が「はい」と回答しており、「いいえ」は72.5%となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合がやや高くなっている。

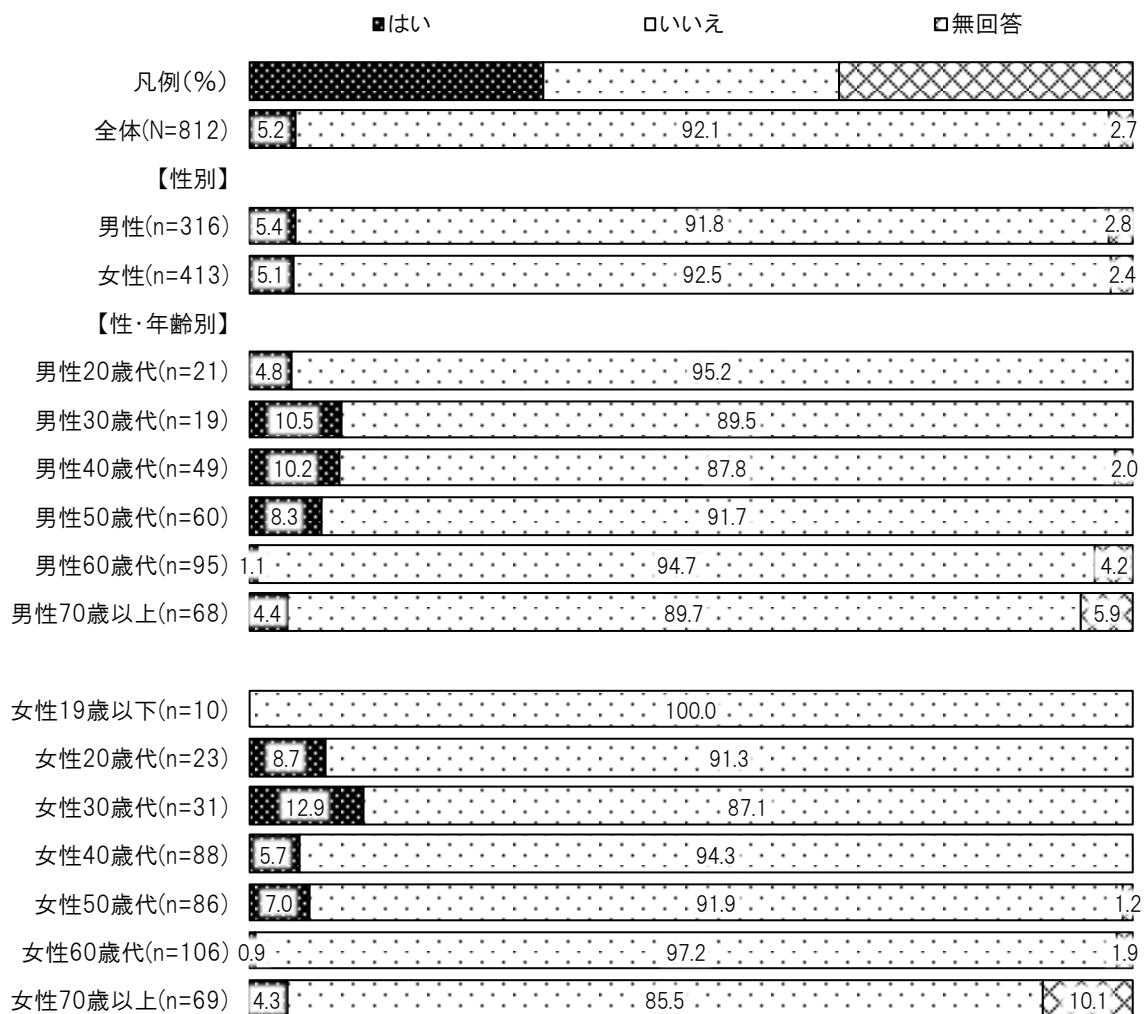
性・年齢別でみると、男性の40歳代で「はい」の割合が最も高くなっており、女性の60歳代で「いいえ」の割合が高くなっている。



⑧気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか

気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることについては、「いいえ」が9割以上(92.1%)と大半を占めており、「はい」は5.2%となっている。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の30～50歳代、女性の30歳代で「はい」の割合がそれぞれ高くなっている。



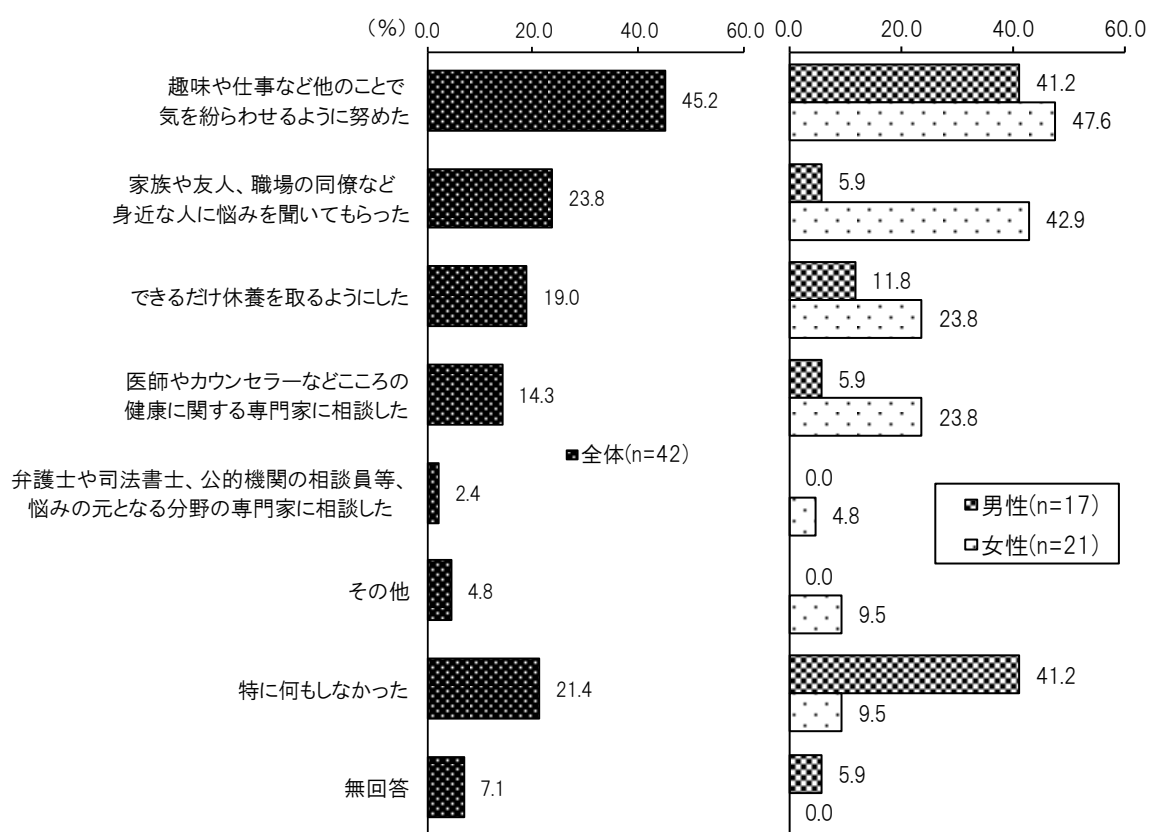
3 自殺について考えたときの対処方法

【問 56⑧で「1」と答えた方におたずねします】

問 57 そのように考えたとき、どうされましたか。（あてはまるものすべてに○）

自殺について考えたときの対処方法については、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」の割合が45.2%と最も高く、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」（23.8%）、「できるだけ休養を取るようにした」（19.0%）、「医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した」（14.3%）の順となっている。

性別では、男性は「特に何もしなかった」が女性を大きく上回っており、女性は「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」「できるだけ休養を取るようにした」「医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した」などで男性を大きく上回っている。



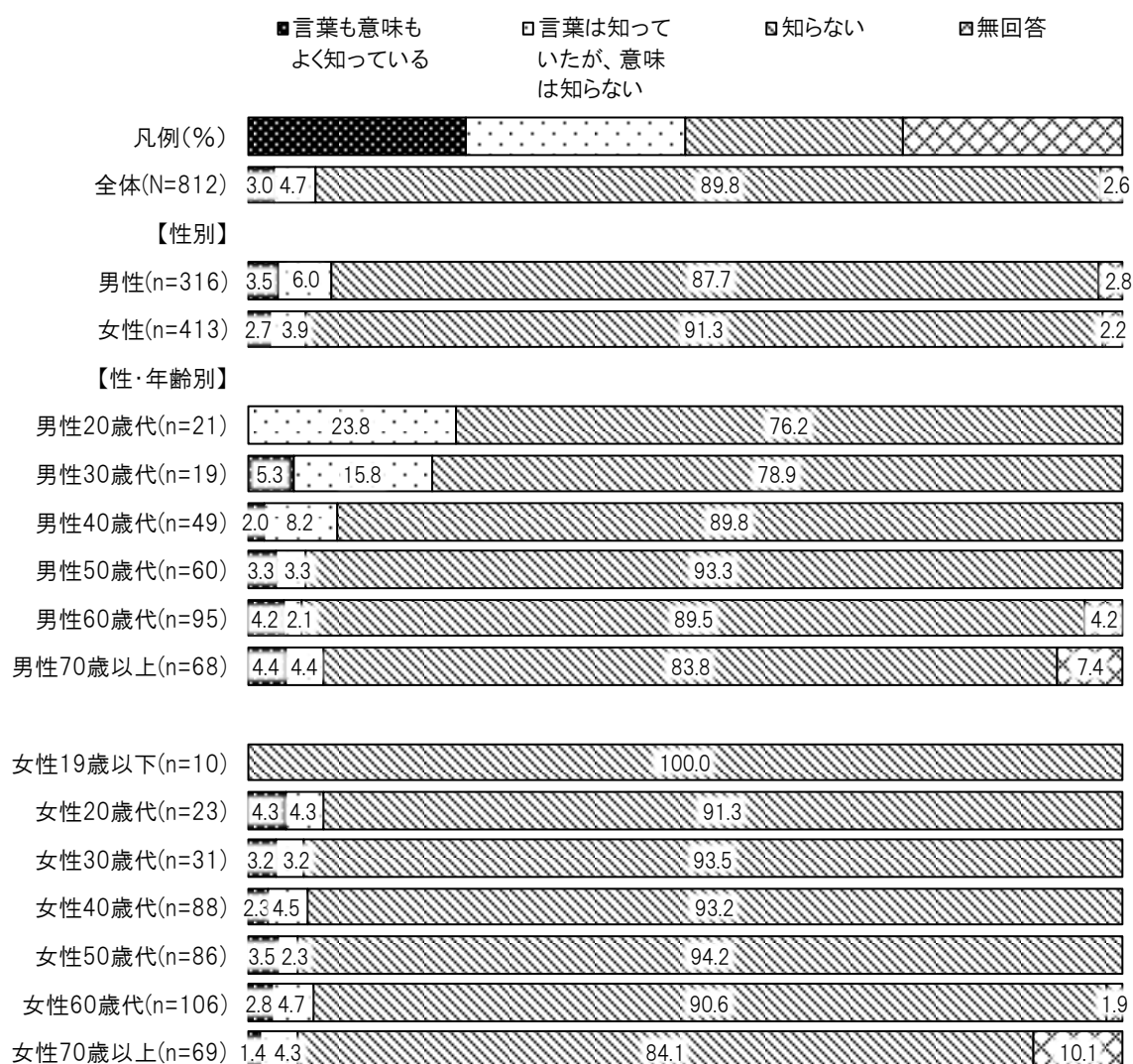
4 ゲートキーパーの認知度

問 58 あなたは「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。（○は1つだけ）

ゲートキーパーの認知度については、「言葉も意味もよく知っている」が 3.0%、「言葉は知っていたが、意味は知らない」が 4.7%で、合計 7.7%の『認知率』となっている。一方、約 9 割（89.8%）が「知らない」と回答している。

性別では、女性は男性に比べ「知らない」の割合がやや高くなっている。

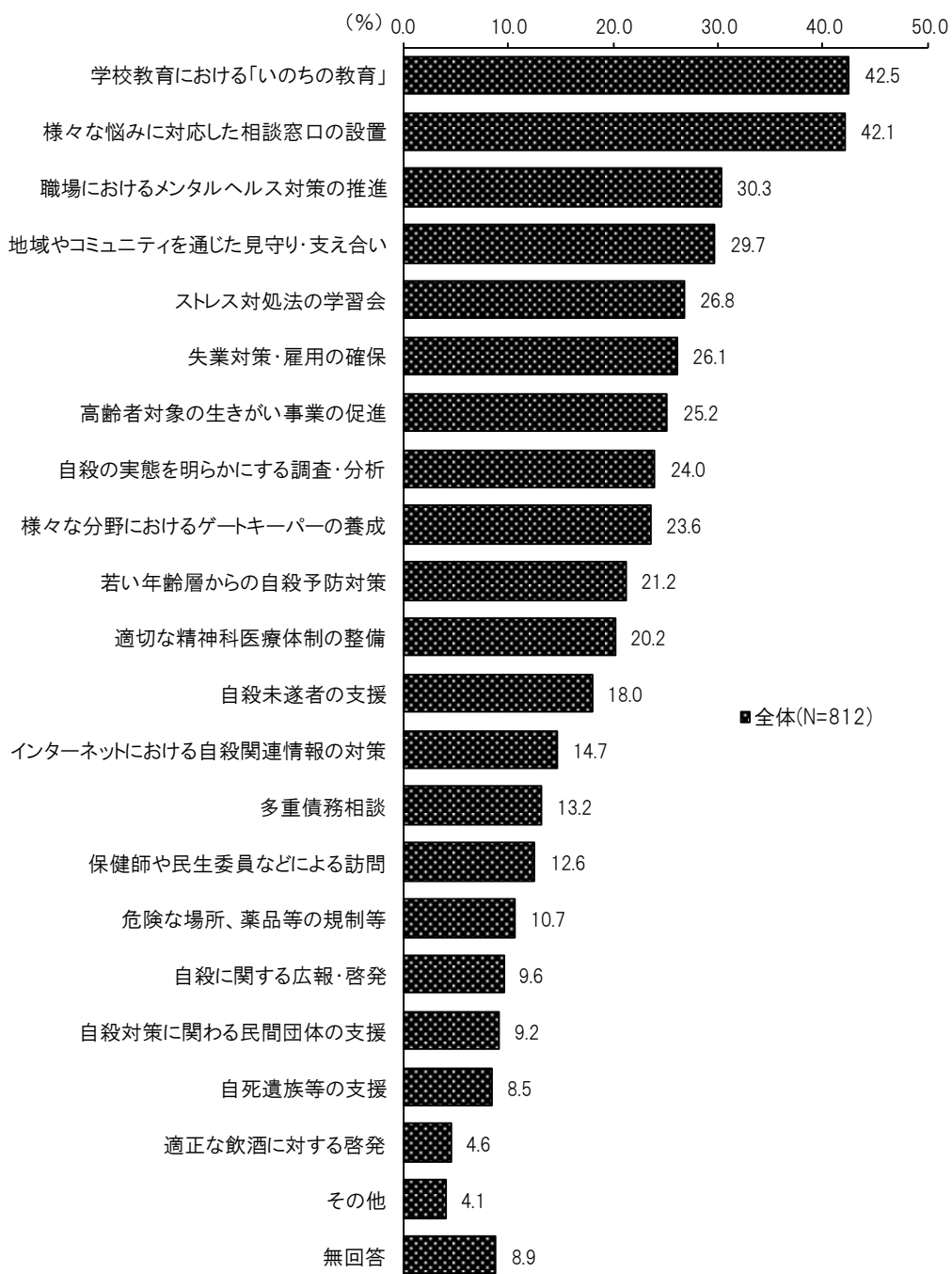
性・年齢別でみると、男性の 30 歳代以下で『認知率（合計）』の割合が他の年齢層に比べ高くなっている。



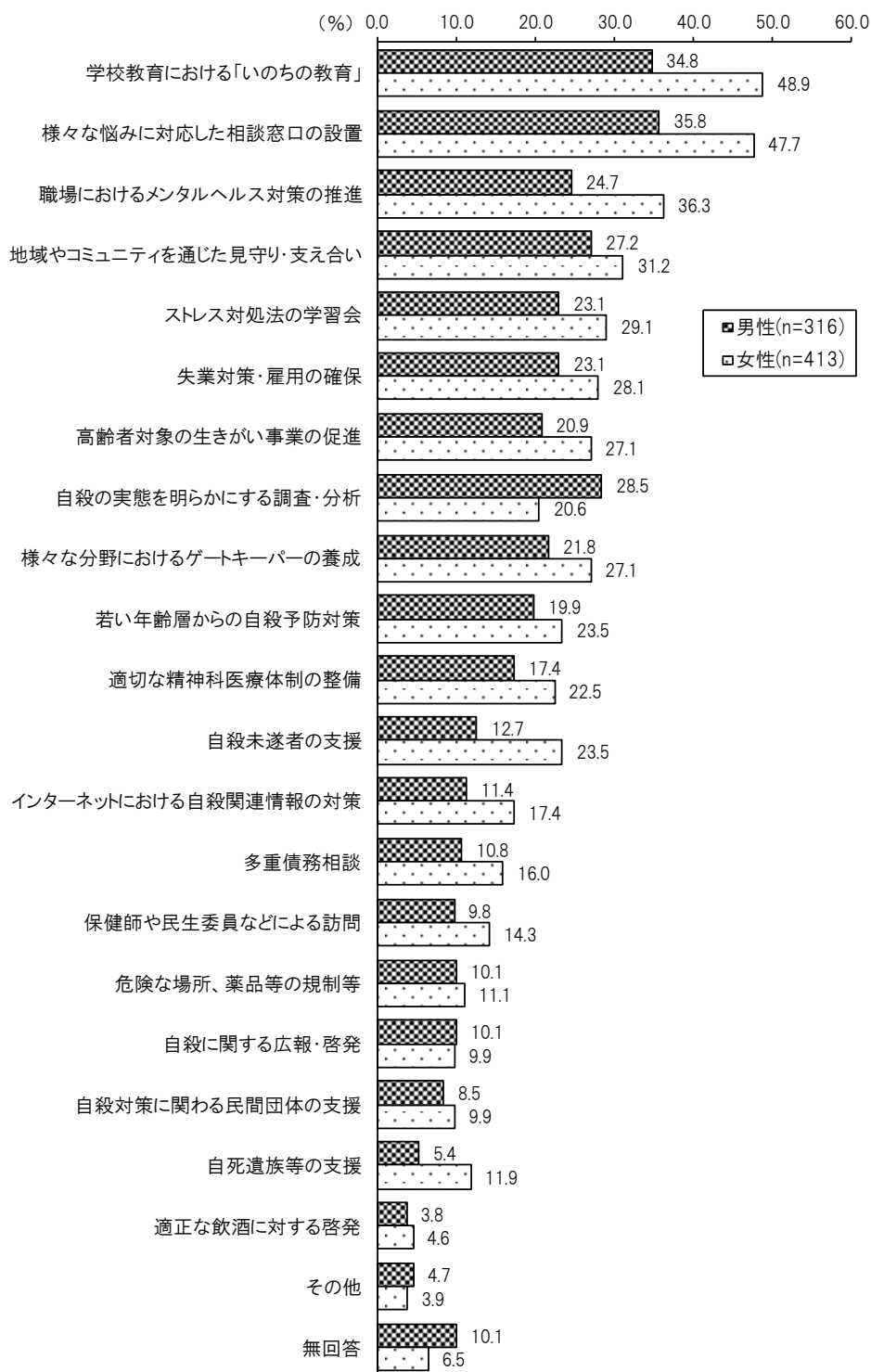
5 自殺予防対策として大切だと思うこと

問 59 あなたはこれからの自殺予防対策として、どのようなことが大切だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

自殺予防対策として大切だと思うことについては、「学校教育におけるいのちの教育」の割合が42.5%と最も高く、ほぼ並んで「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」(42.1%)が続き、以下「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(30.3%)、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」(29.7%)、「ストレス対処法の学習会」(26.8%)の順となっている。



性別では、男性は女性に比べ「自殺の実態を明らかにする調査・分析」の割合が高くなっており、女性は、ほぼすべての項目で男性を上回っており、特に「学校教育におけるいのちの教育」「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」「自殺未遂者の支援」などの割合が高くなっている。



【6】喫煙について

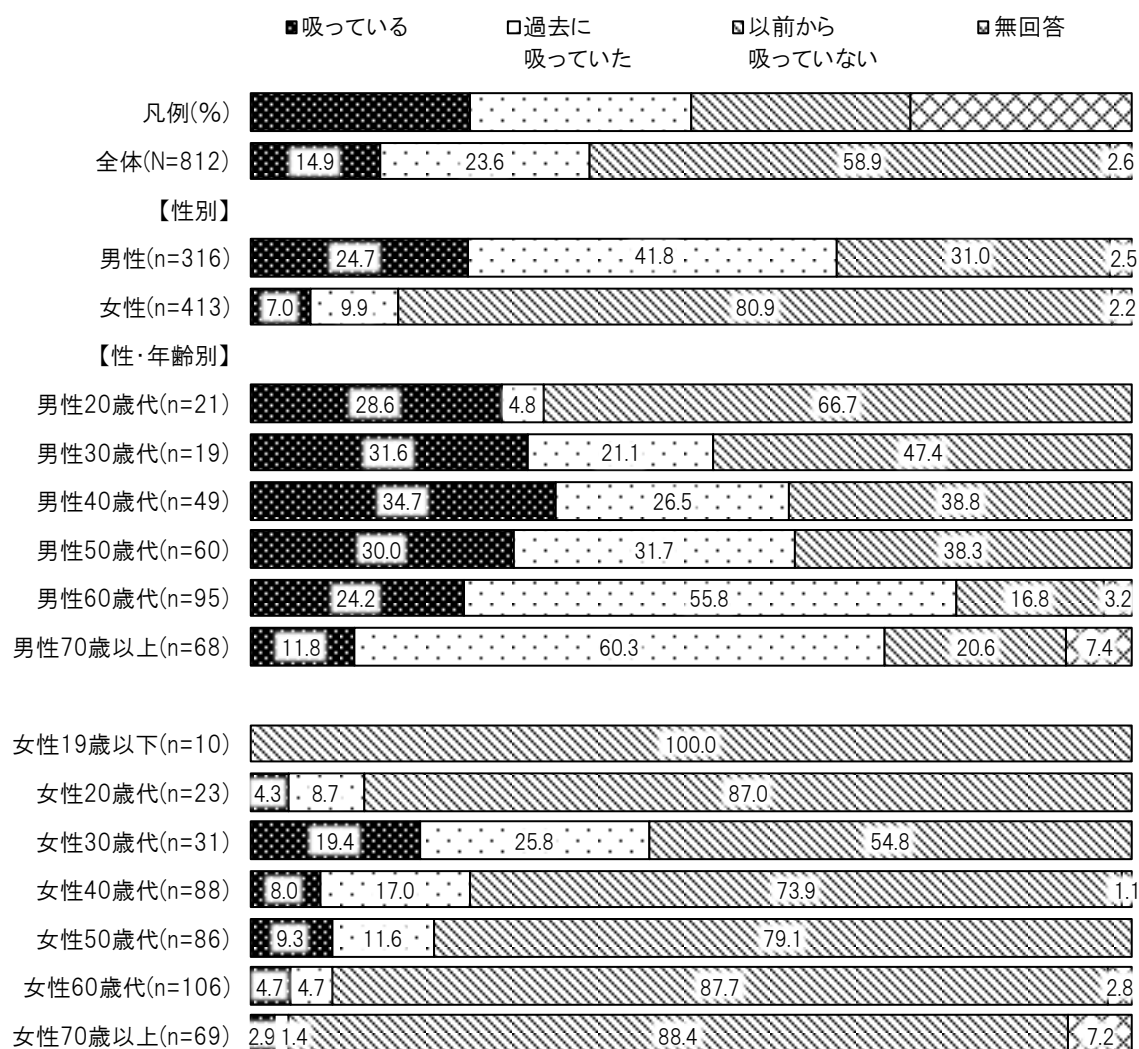
1 喫煙の有無

問 60 あなたは、現在たばこを吸っていますか。（○は1つだけ）

喫煙の有無については、「吸っている」が 14.9%、「過去に吸っていた」が 23.6%で、合計約 4 割（38.5%）が喫煙経験者となっている。また、約 6 割（58.9%）は「以前から吸っていない」と回答している。

性別では、男性は「吸っている」「過去に吸っていた」の割合が女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性は年齢が上がるほど「過去に吸っていた」の割合が増える傾向にあり、女性は 30 歳代で「吸っている」「過去に吸っていた」の割合が他の年齢層を大きく上回っている。



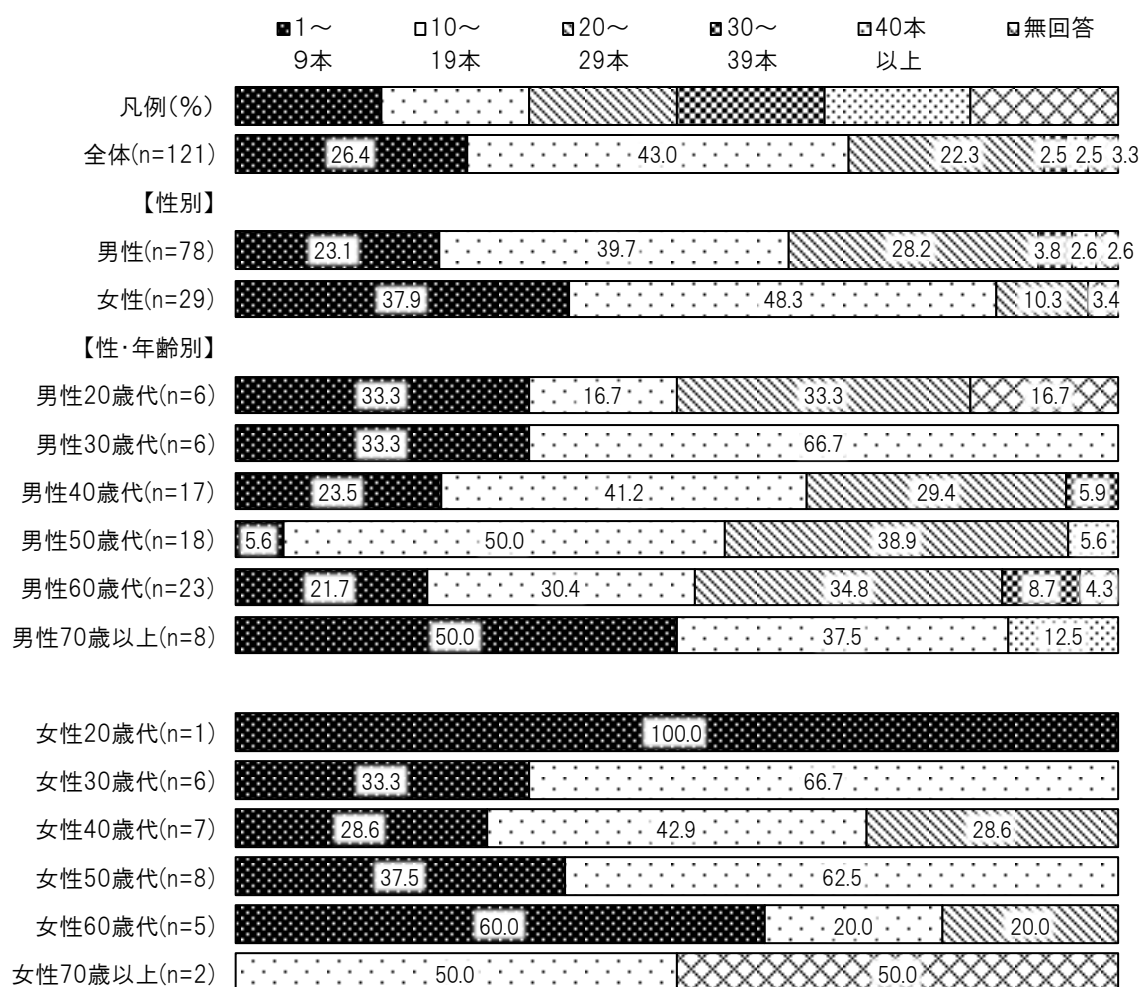
2 1日平均のたばこ本数

【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 61 平均すると1日当たり、何本たばこを吸っていますか。（○は1つだけ）

1日平均のたばこ本数については、「10～19本」が43.0%と最も高く、次いで「1～9本」(26.4%)、「20～29本」(22.3%)が続いている。

性別では、男性は女性に比べ「20～29本」の割合が高くなっており、女性は「1～9本」「10～19本」で男性を大きく上回っている。



注1: 男女ともに19歳以下は、該当者なし。

注2: 性・年齢別のn数(n=)が10未満の項目については、参考値として参照。

3 禁煙意向

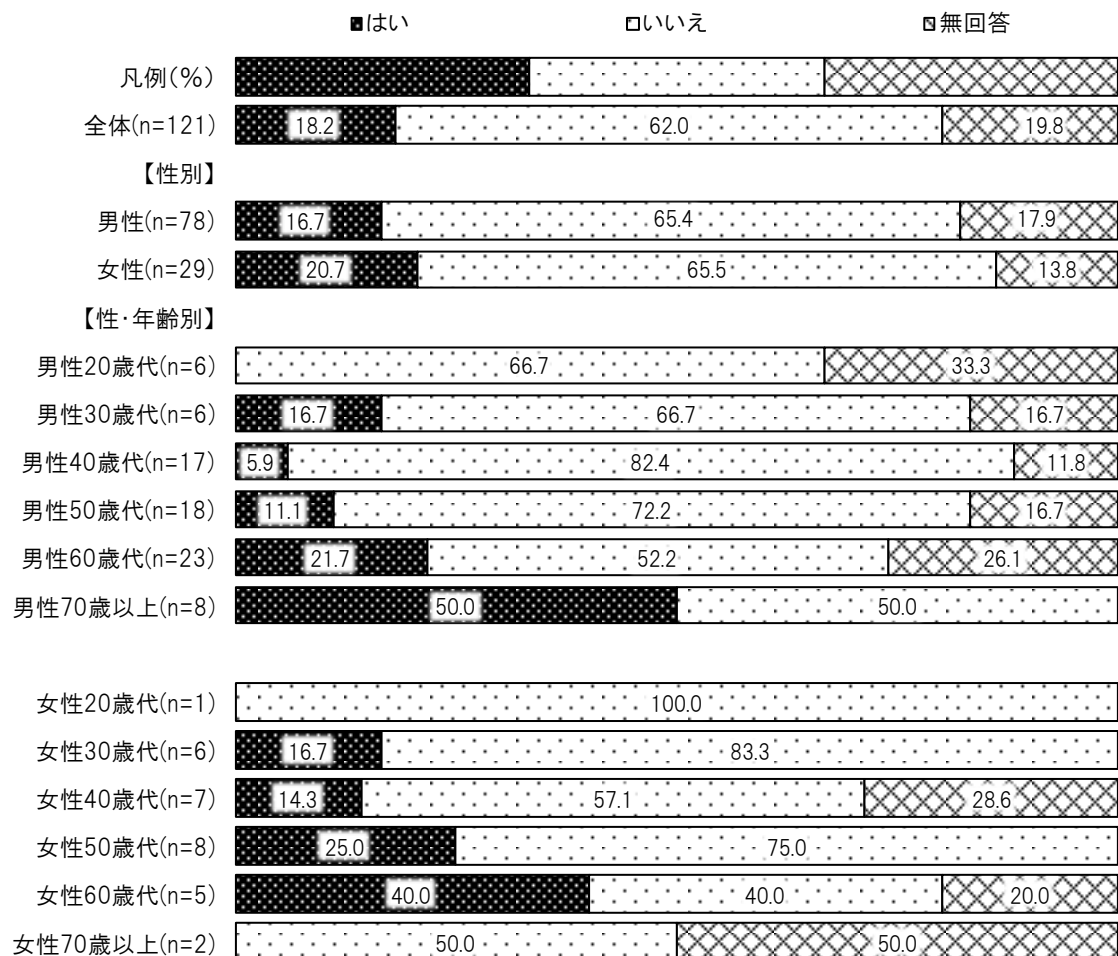
【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 62 あなたは、今後6か月以内に禁煙しようと考えていますか。（○は1つだけ）

禁煙意向については、「いいえ」が約6割（62.0%）を占めており、「はい」は約2割（18.2%）となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別でみると、男性はおおむね年齢が上がるほど「はい」の割合が増える傾向にある。



注1：男女ともに19歳以下は、該当者なし。

注2：性・年齢別のn数(n=)が10未満の項目については、参考値として参照。

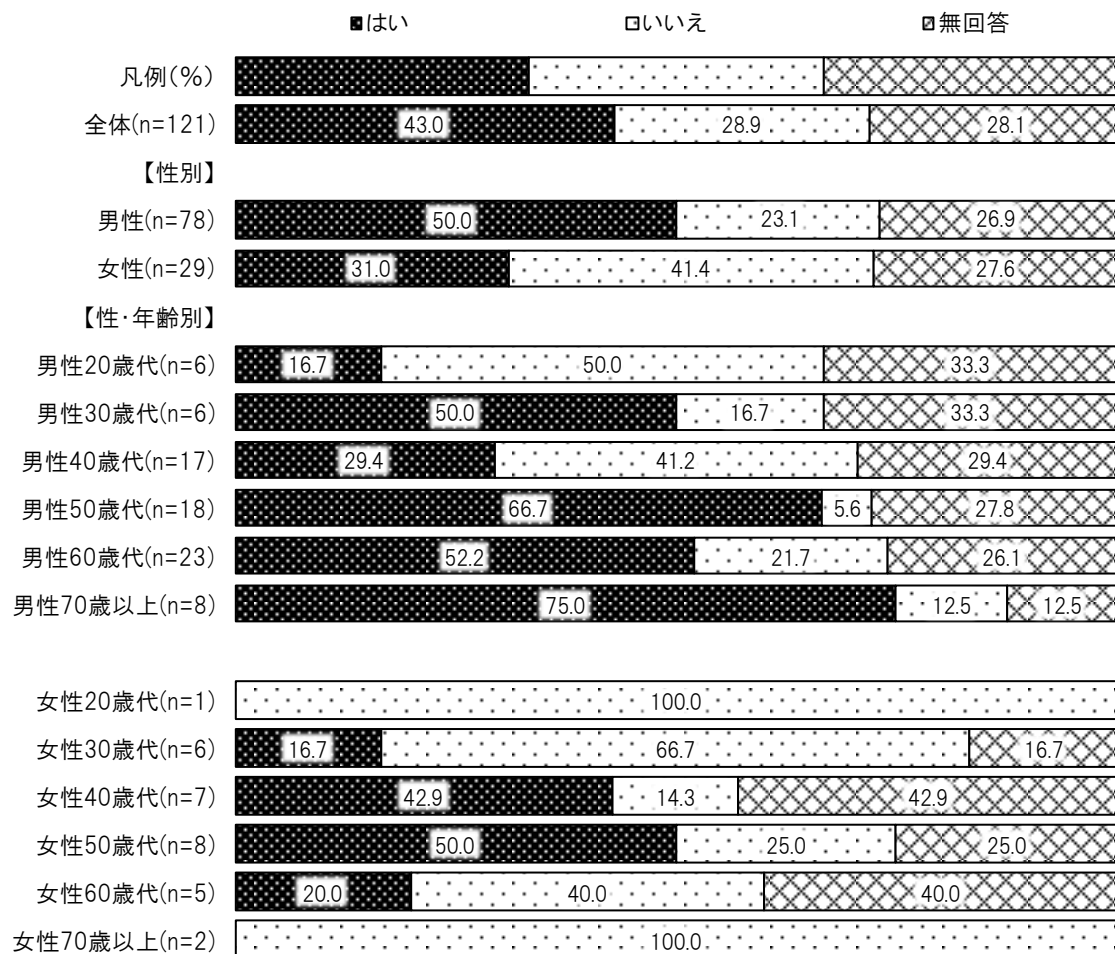
4 家族は禁煙を望んでいるか

【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 63 家族はあなたの禁煙を望んでいますか。（○は1つだけ）

家族が禁煙を望んでいることについては、「はい」が4割以上（43.0%）を占めており、「いいえ」は約3割（28.9%）となっている。

性別では、男性は「はい」が半数を占め女性を大きく上回っている。



注1: 男女ともに19歳以下は、該当者なし。

注2: 性・年齢別のn数(n=)が10未満の項目については、参考値として参照。

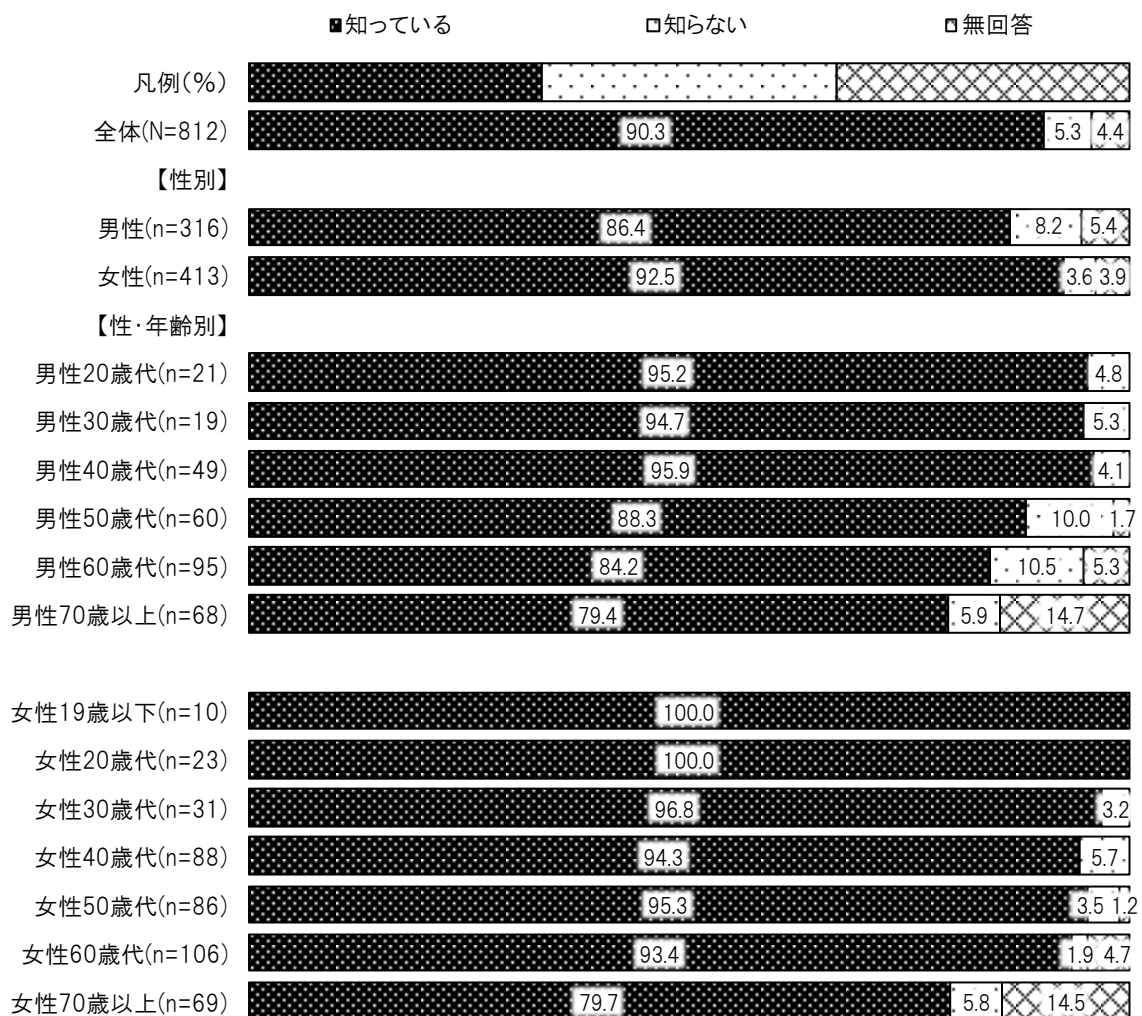
5 たばこの副流煙について

問 64 たばこの副流煙は、喫煙者よりも吸わない人に悪影響があることを知っていますか。（○は1つだけ）

たばこの副流煙については、「知っている」が約9割（90.3%）と大半を占めている。

性別では、女性は男性に比べ「知っている」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の50歳以上、女性の70歳以上で「知っている」の割合がやや低くなっている。

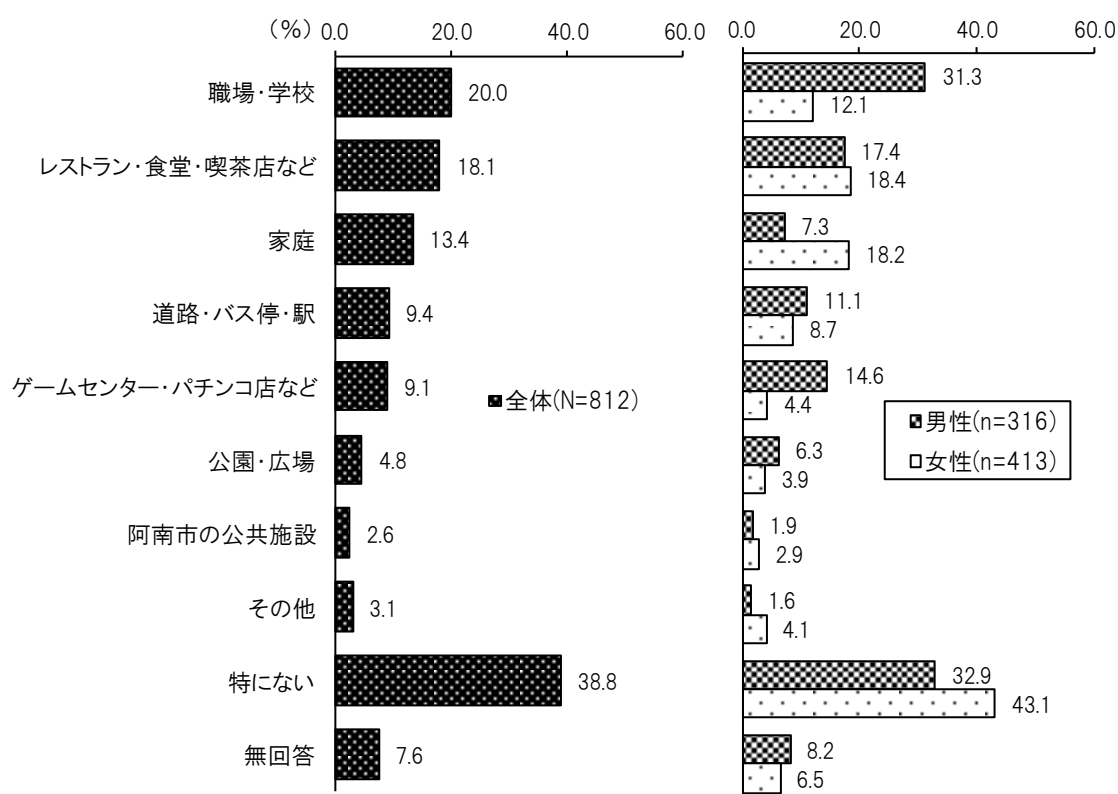


6 受動喫煙の場所

問 65 あなたはこの1か月間に、次の場所でまわりの人のたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙といいます）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

受動喫煙の場所については、「職場・学校」の割合が20.0%と最も高く、次いで「レストラン・食堂・喫茶店など」（18.1%）、「家庭」（13.4%）の順となっている。

性別では、男性は「職場・学校」「ゲームセンター・パチンコ店など」が女性を大きく上回っており、女性は男性に比べ「家庭」の割合が高くなっている。

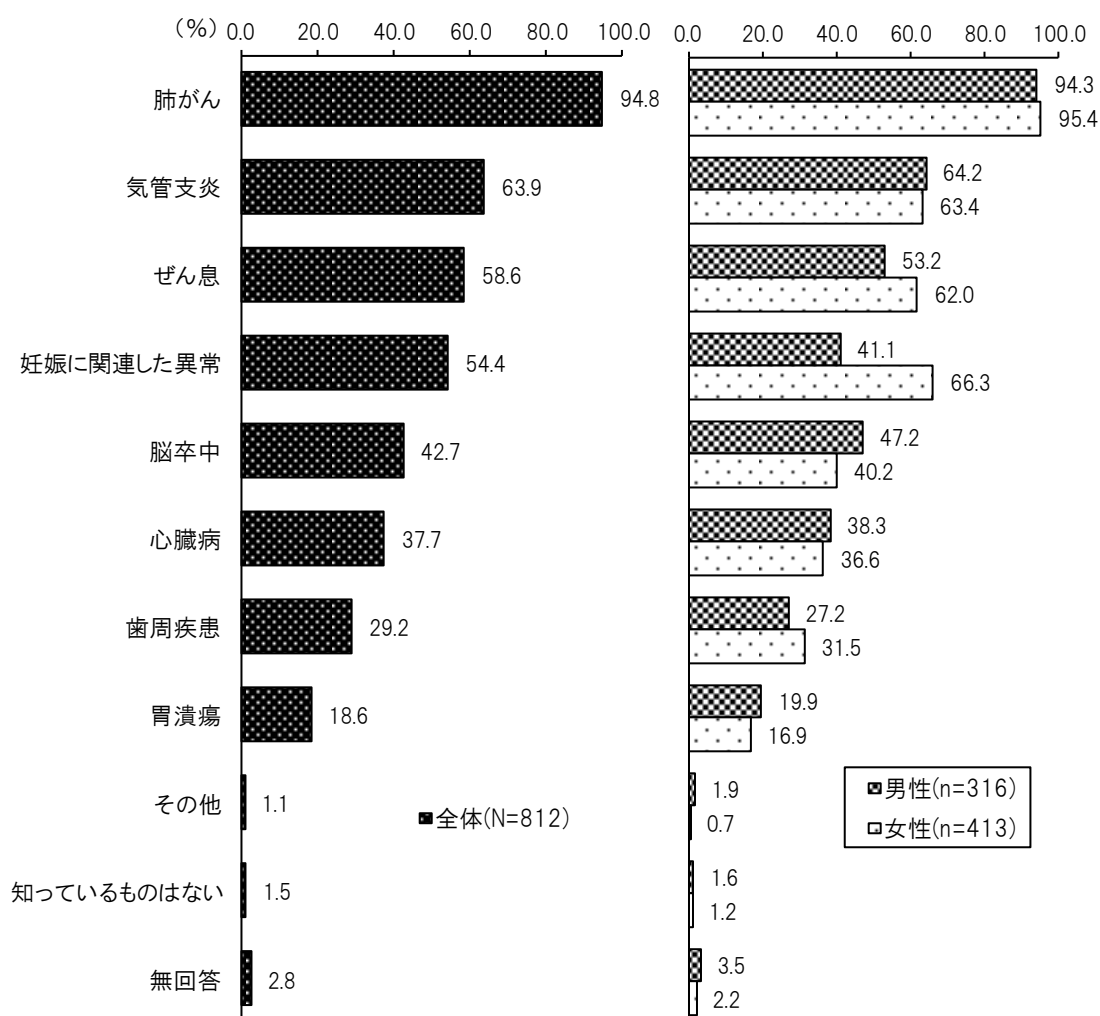


7 たばこが影響する病気

問 66 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

たばこが影響する病気については、「肺がん」の割合が 94.8%と最も高く、次いで「気管支炎」(63.9%)、「ぜん息」(58.6%)、「妊娠に関連した異常」(54.4%)、「脳卒中」(42.7%)の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「脳卒中」の割合が高くなっており、女性は「ぜん息」「妊娠に関連した異常」などで男性を上回っている。

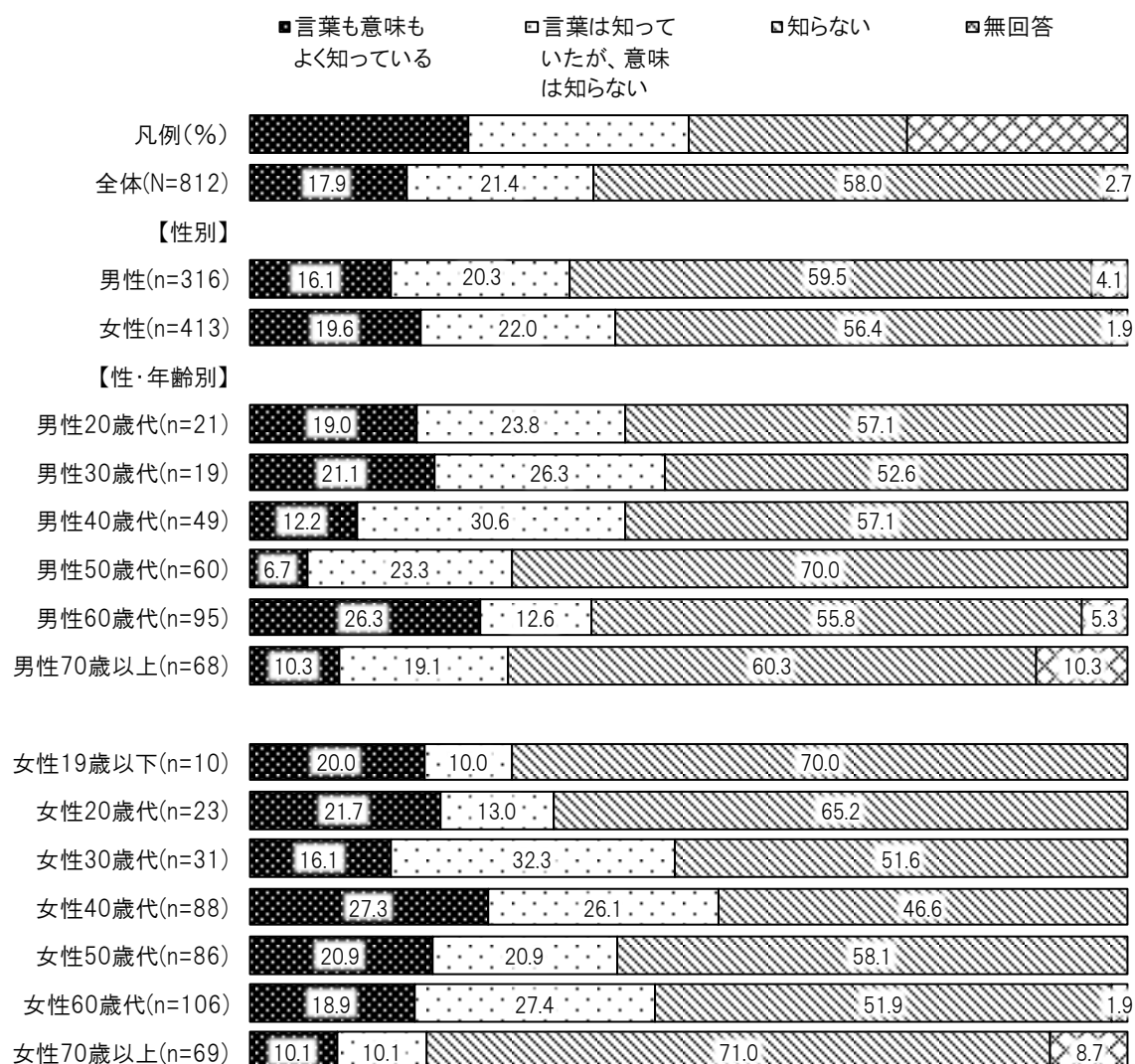


8 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

問 67 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。
（○は1つだけ）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、「言葉も意味もよく知っている」が17.9%、「言葉は知っていたが、意味は知らない」が21.4%で、合計約4割（39.3%）の『認知率』となっている。一方、約6割（58.0%）は「知らない」と回答している。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の60歳代、女性の40歳代で「言葉も意味もよく知っている」の割合がそれぞれ高くなっている。



【7】飲酒について

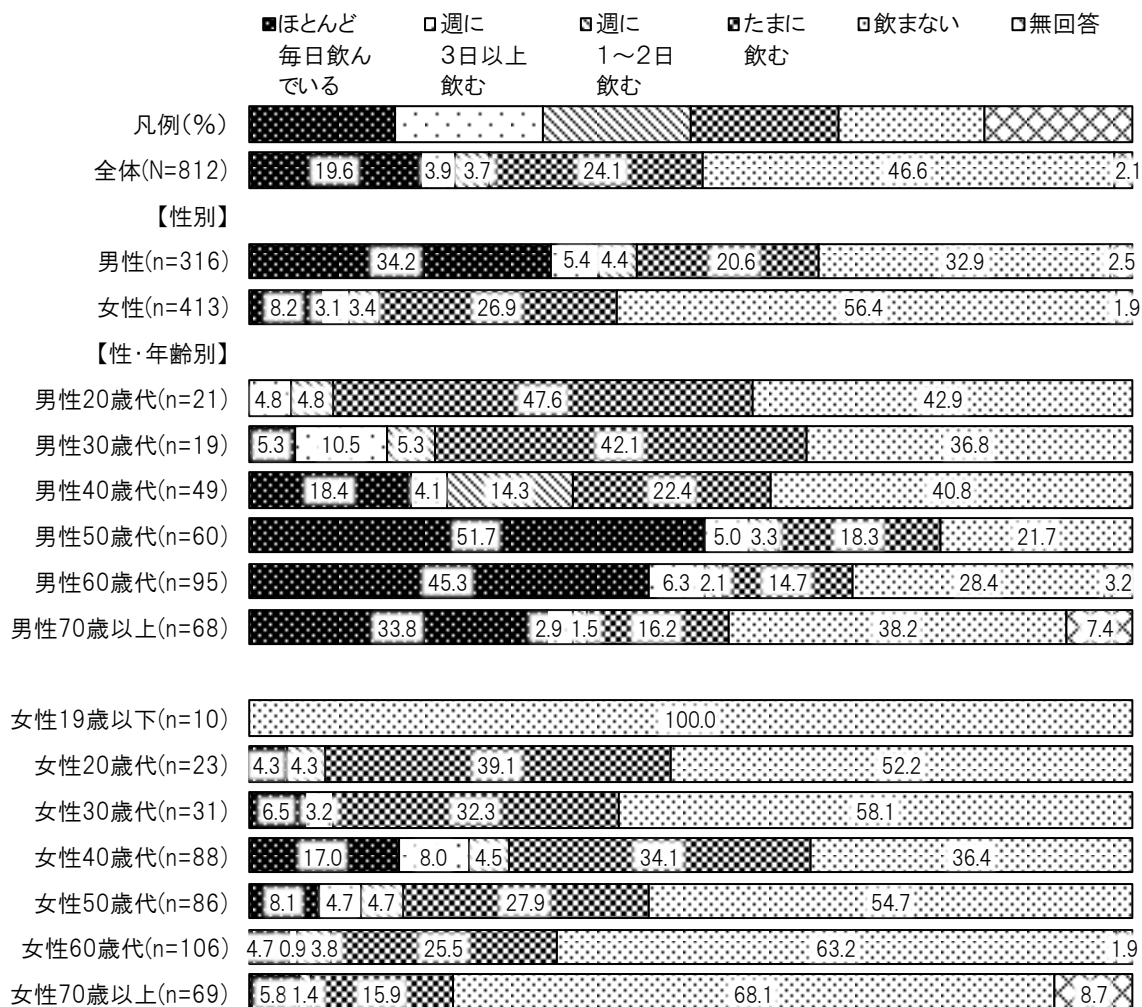
1 アルコール類の摂取状況

問 68 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。
(○は1つだけ)

アルコール類の摂取状況については、「たまに飲む」が 24.1%と最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」(19.6%)が続いている。一方、4割以上(46.6%)は「飲まない」と回答している。

性別では、男性は「ほとんど毎日飲んでいる」が女性を大きく上回っており、女性は男性に比べ「たまに飲む」「飲まない」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性は 50 歳以上になると「ほとんど毎日飲んでいる」の割合が高くなる傾向にあり、女性は 40 歳代で「ほとんど毎日飲んでいる」の割合が高くなっている。



2 1日のアルコール平均摂取量

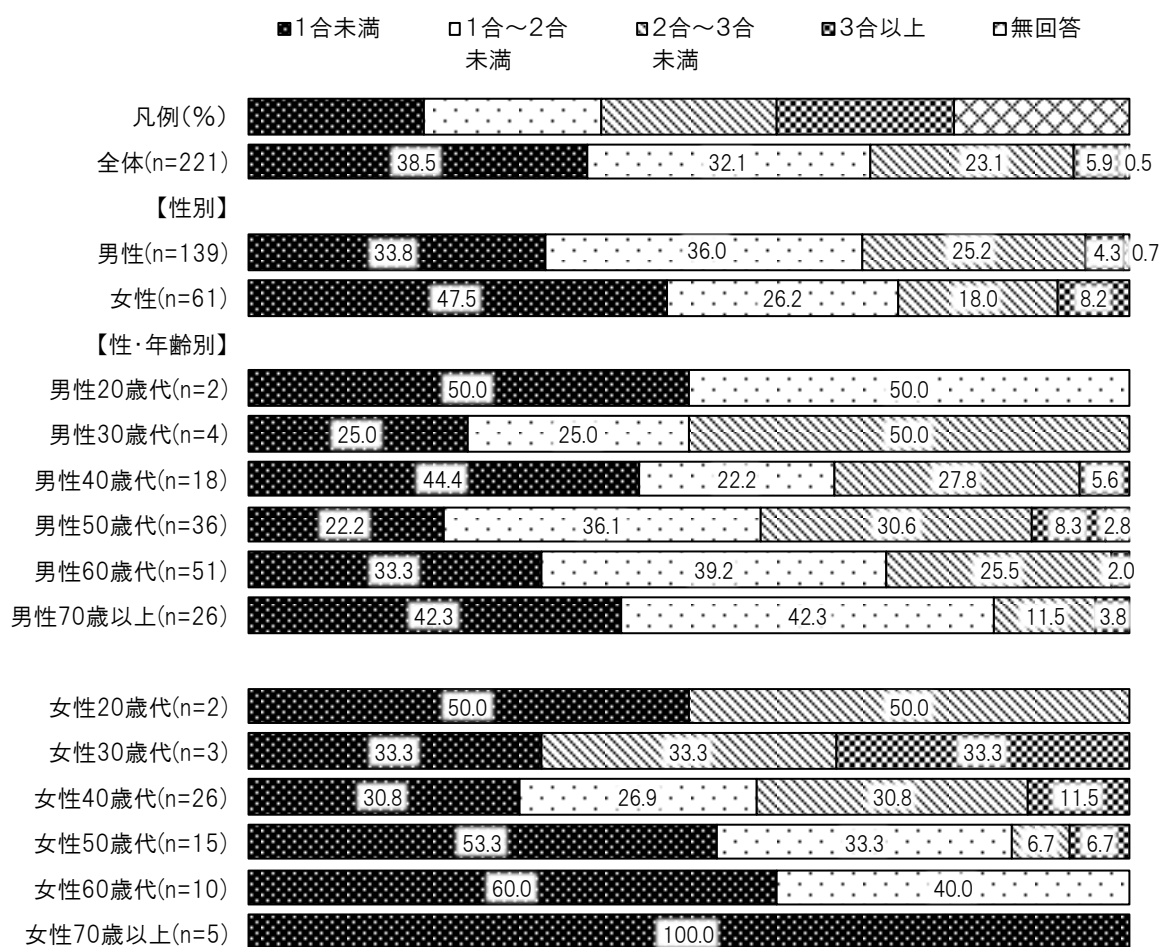
【問 68 で「1～3」と答えた方におたずねします】

問 69 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。下記の表を参考にし、日本酒に換算してお答えください。（〇は1つだけ）

1日のアルコール平均摂取量については、「1合未満」が38.5%と最も高く、次いで「1合～2合未満」(32.1%)、「2合～3合未満」(23.1%)の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「1合～2合未満」「2合～3合未満」の割合が高くなっており、女性は「1合未満」が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、女性の40歳代で「2合～3合未満」の割合が高くなっている。



注1: 男女ともに19歳以下は、該当者なし。

注2: 性・年齢別のn数(n=)が10未満の項目については、参考値として参照。

3 今後の飲酒量について

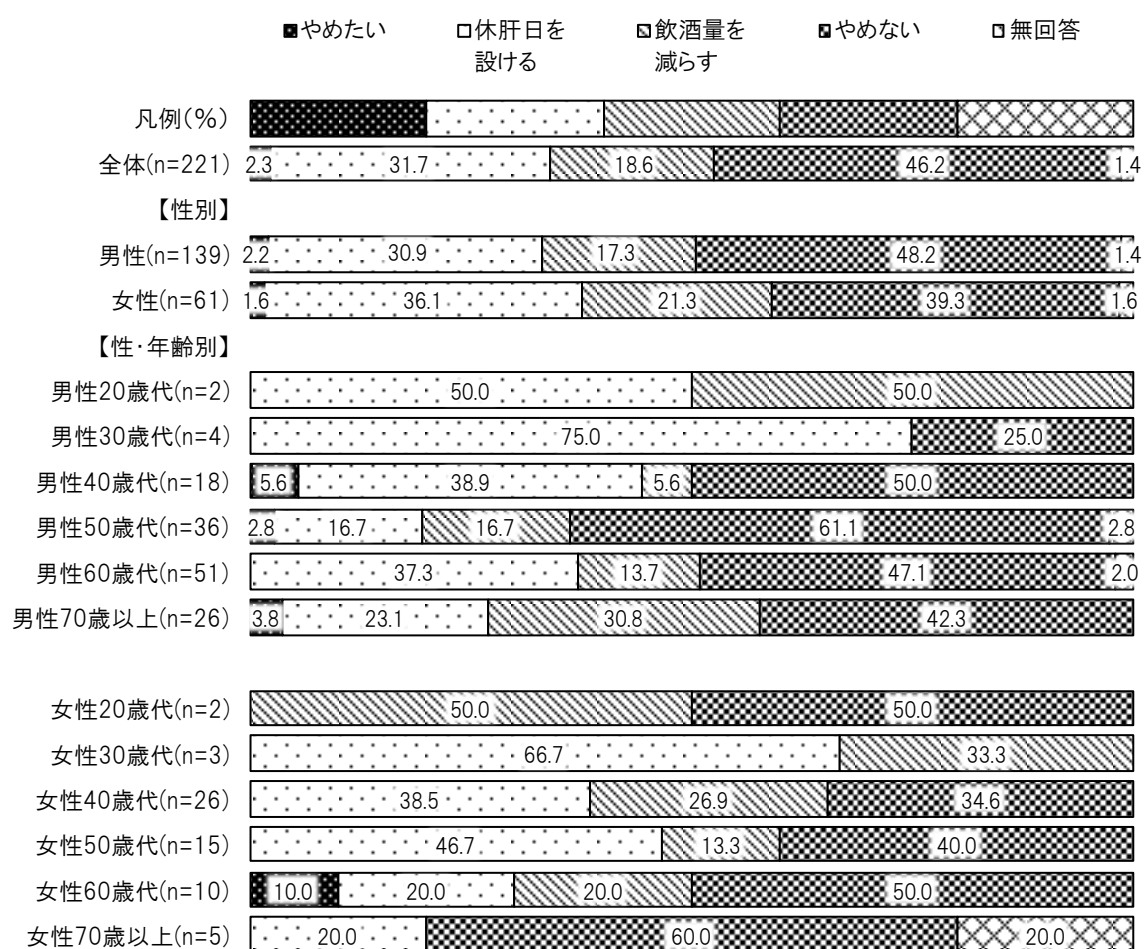
【問 68 で「1～3」と答えた方におたずねします】

問 70 今後、飲酒についてどのようにお考えですか。（○は1つだけ）

今後の飲酒量については、「やめない」が46.2%と最も高く、次いで「休肝日を設ける」(31.7%)、「飲酒量を減らす」(18.6%)が続いている。一方、「やめたい」は2.3%だった。

性別では、男性は「やめない」が女性を上回っており、女性は男性に比べ「休肝日を設ける」「飲酒量を減らす」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の50歳代で「やめない」、男性の70歳以上で「飲酒量を減らす」の割合がそれぞれ高くなっている。



注1: 男女ともに19歳以下は、該当者なし。

注2: 性・年齢別のn数(n)が10未満の項目については、参考値として参照。

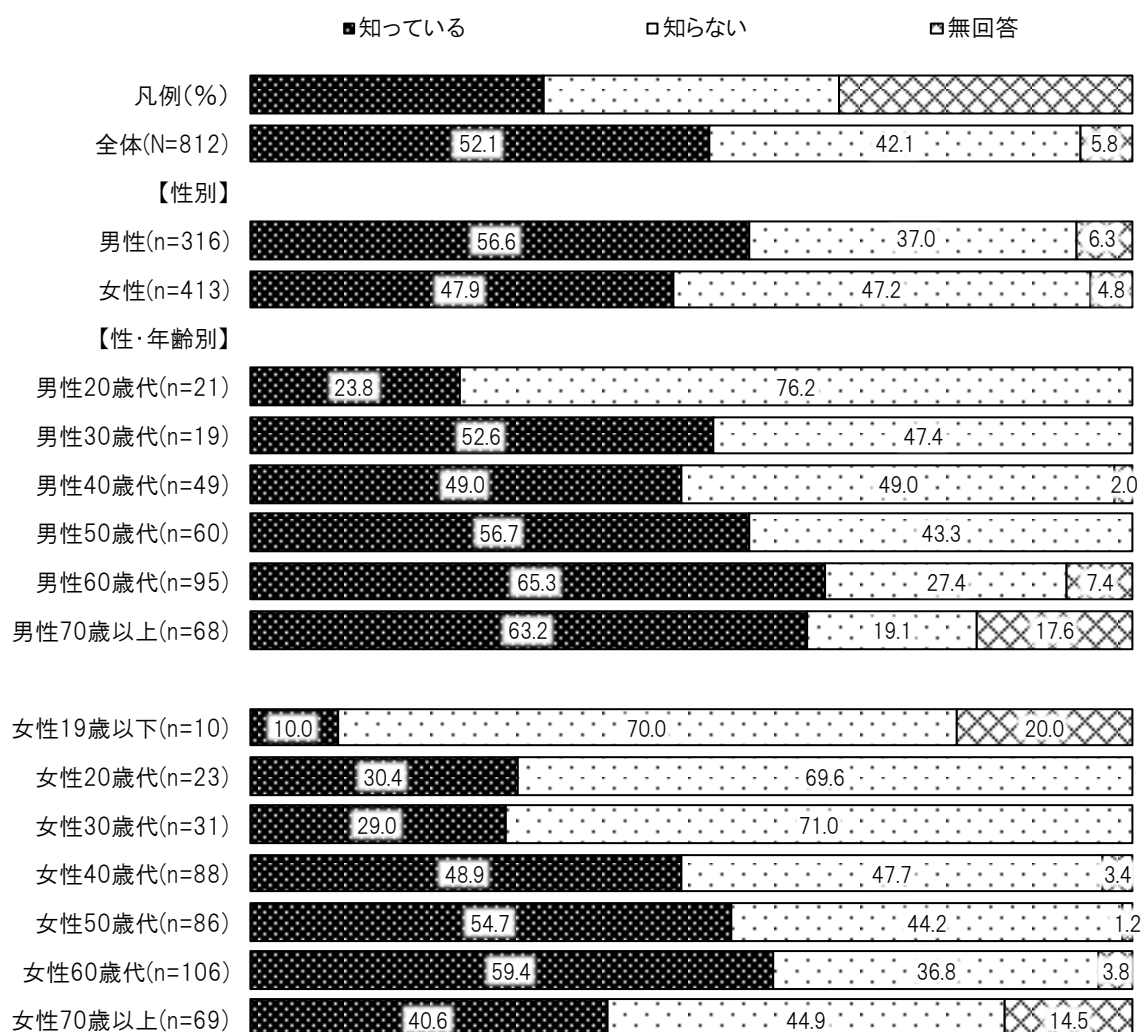
4 飲酒の適量について

問 71 飲酒の適量は、1 日に日本酒 1 合程度ということを知っていますか。
(○は 1 つだけ)

飲酒の適量については、「知っている」が過半数（52.1%）を占めており、「知らない」は約 4 割（42.1%）となっている。

性別では、男性は女性に比べ「知っている」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男性の 20 歳代、女性の 30 歳代以下で「知らない」の割合がそれぞれ高くなっている。



【8】歯の健康について

1 歯の本数

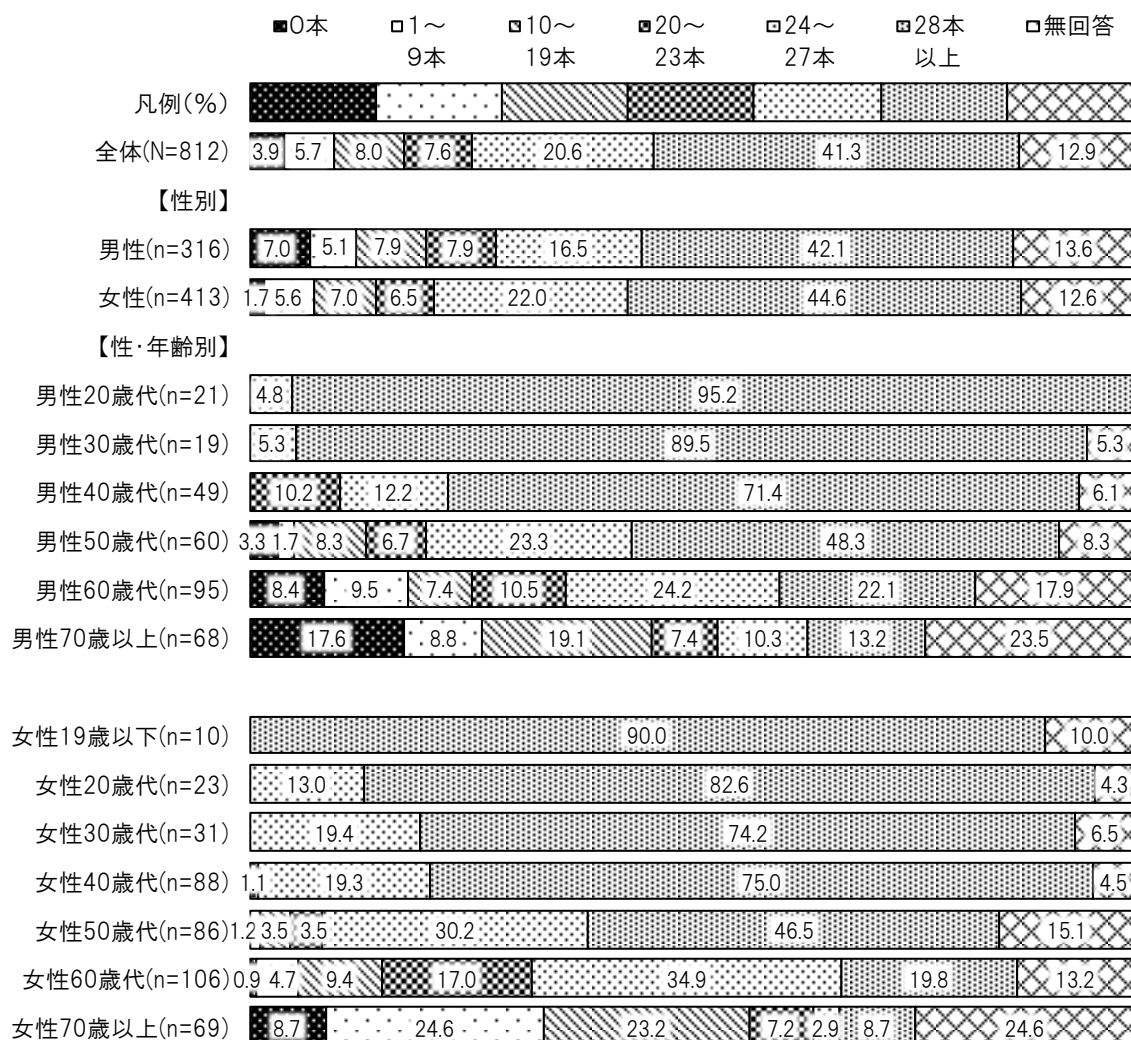
問 72 現在、あなたの歯は何本ありますか。

(永久歯は、通常 28 本です。親知らずが、全て生えていれば 32 本です。)

歯の本数については、「28 本以上」が 41.3%と最も高く、次いで「24～27 本」(20.6%)、この他はそれぞれ 1 割未満となっている。

性別では、男性は女性に比べ「0 本」の割合が高くなっており、女性は「24～27 本」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男女ともに 50～60 歳代で「24～27 本」の割合が高くなっている。また、男性の 70 歳以上で「0 本」「10～19 本」、女性の 60 歳代で「20～23 本」、女性の 70 歳以上で「1～9 本」「10～19 本」の割合がそれぞれ高くなっている。

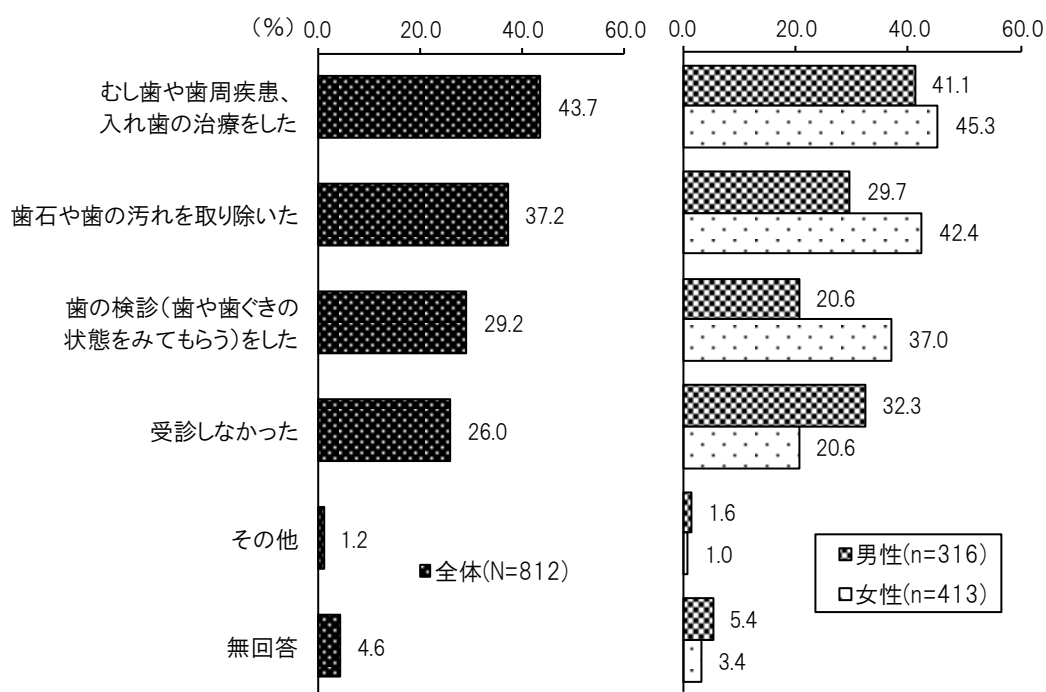


2 過去1年間の歯科受診について

問 73 過去1年間に歯科を受診したことがありますか。（あてはまるものすべてに○）

過去1年間の歯科受診については、「むし歯や歯周疾患、入れ歯の治療をした」の割合が43.7%と最も高く、次いで「歯石や歯の汚れを取り除いた」(37.2%)、「歯の検診（歯や歯ぐきの状態をみてもらう）をした」(29.2%)、「受診しなかった」(26.0%)の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「受診しなかった」の割合が高く、女性は「歯石や歯の汚れを取り除いた」「歯の検診（歯や歯ぐきの状態をみてもらう）をした」が男性を大きく上回っている。



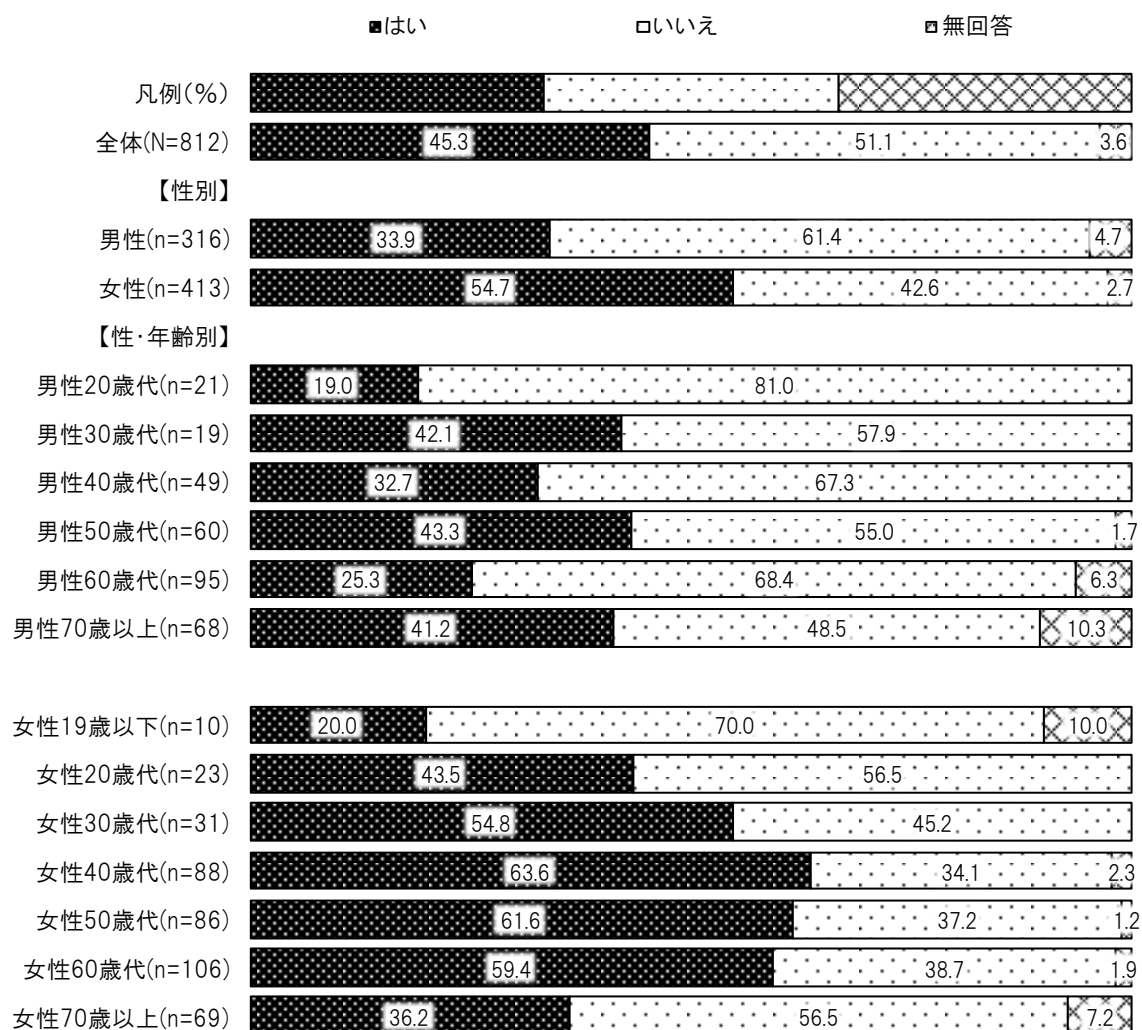
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの使用状況

問 74 歯ブラシ以外のデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを、ふだん使用していますか。(○は1つだけ)

デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを使用していることについては、「はい」が45.3%で、「いいえ」は51.1%となっている。

性別では、「はい」の割合は、女性が男性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の20歳代、女性の20歳代以下と70歳以上で「いいえ」の割合がそれぞれ高くなっている。



【9】日頃の健康管理について

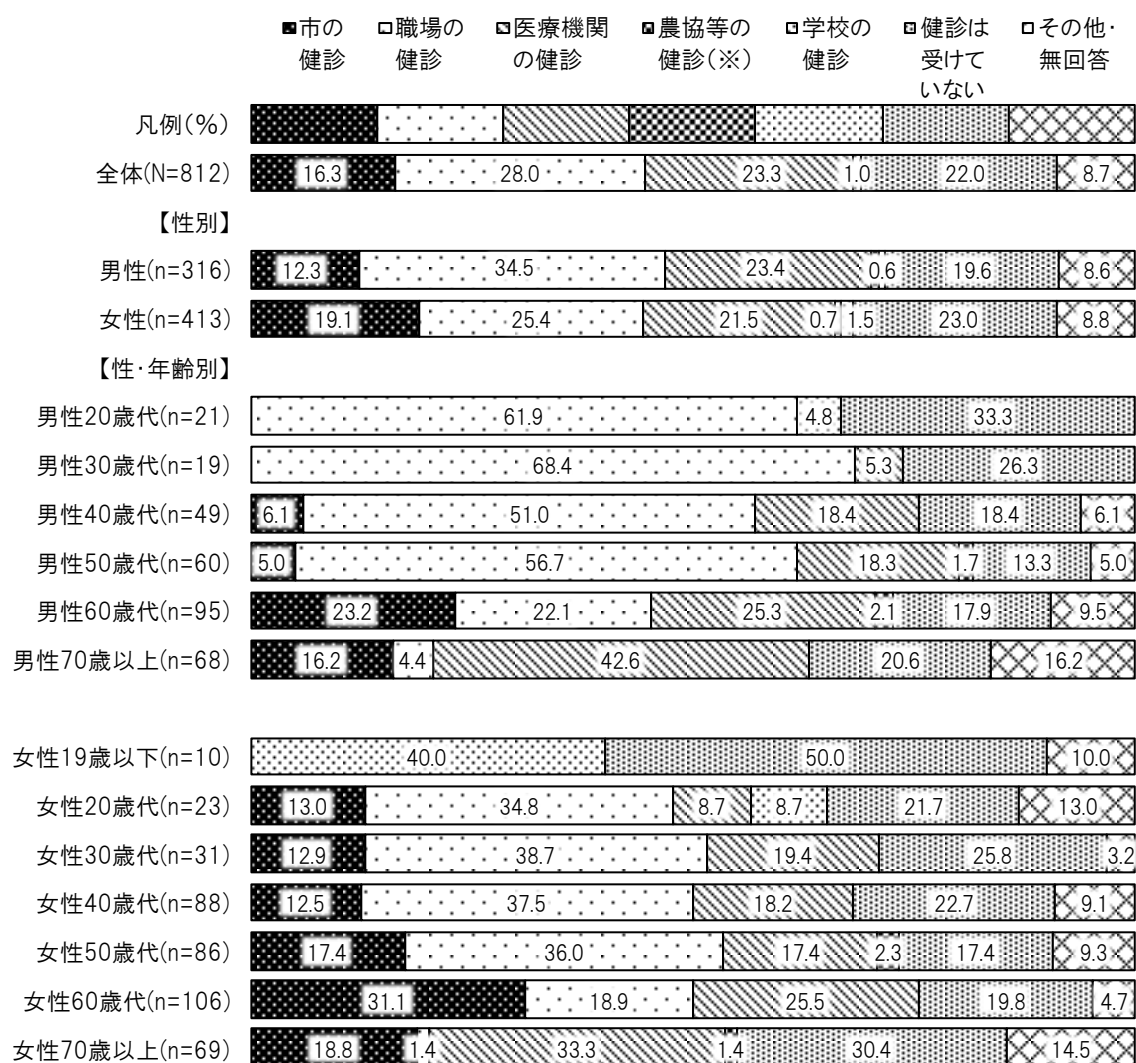
1 健診や各種がん検診の受診状況

問 75 あなたは、過去 1 年間に、健診及び各種がん検診を受けましたか。
(○は 1 つだけ)

健診や各種がん検診の受診状況については、「職場の健診」が 28.0%と最も高く、次いで「医療機関の健診」(23.3%)、「市の健診」(16.3%)が続いている。一方、約 2 割 (22.0%) は「健診は受けていない」と回答している。

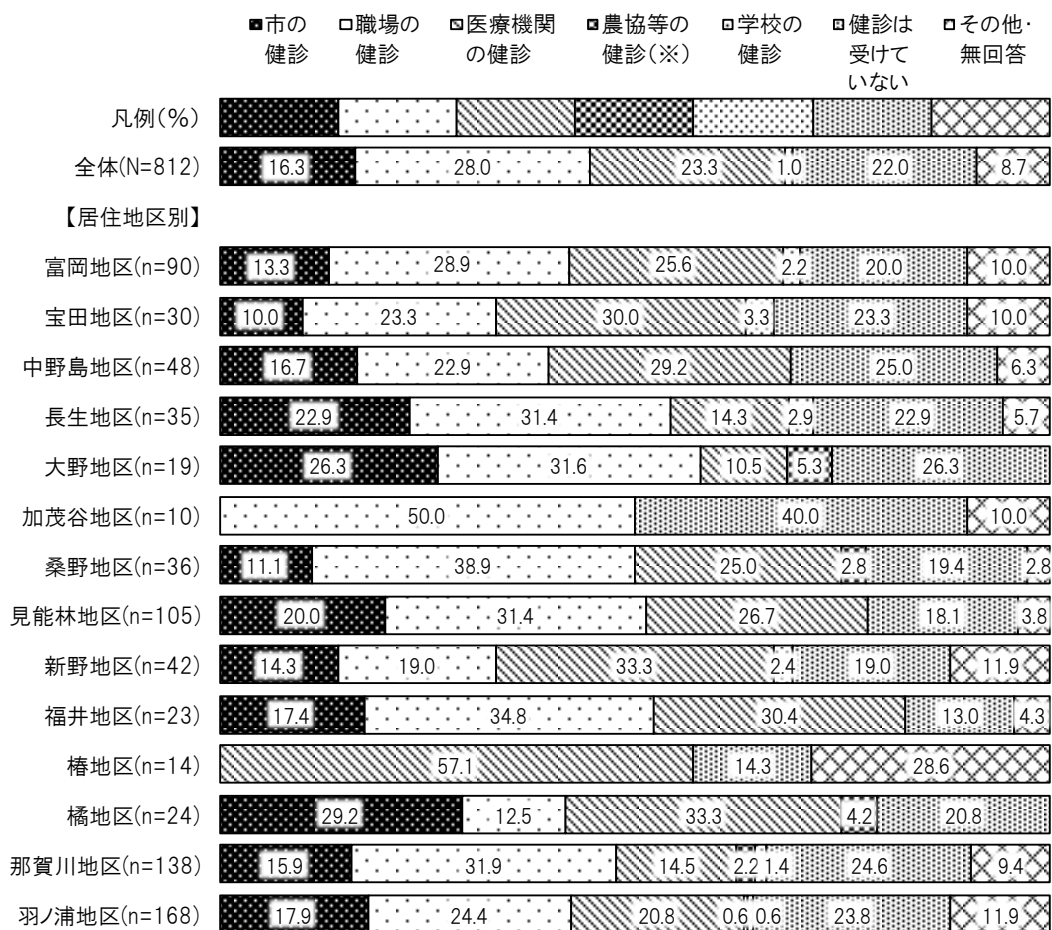
性別では、男性は女性に比べ「職場の健診」の割合が高く、女性は「市の健診」「健診は受けていない」が男性を上回っている。

性・年齢別でみると、男女ともに 50 歳代以下で「職場の健診」、男女ともに 60 歳代で「市の健診」の割合が高くなっている。



※農協・漁協等の健診

居住地区別では、橘地区、大野地区などで「市の健診」、椿地区で「医療機関の健診」がそれぞれ他の地区を上回っている。



※農協・漁協等の健診

2 過去1年間の検診内容

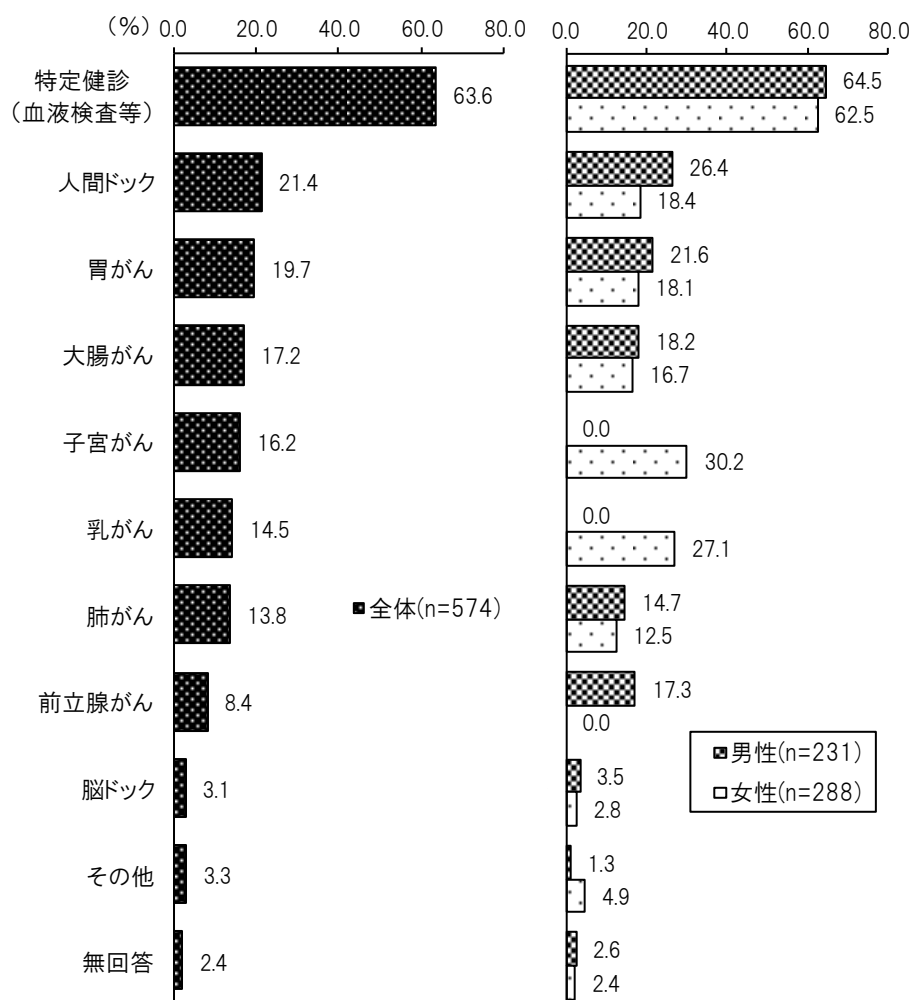
【問 75 で「1～6」と答えた方におたずねします】

問 76 あなたは、過去1年間に、どんな検診を受けましたか。

(あてはまるものすべてに○)

過去1年間の検診内容については、「特定健診（血液検査等）」の割合が63.6%と突出して高く、次いで「人間ドック」（21.4%）、「胃がん」（19.7%）、「大腸がん」（17.2%）、「子宮がん」（16.2%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「人間ドック」などの割合が高くなっている。



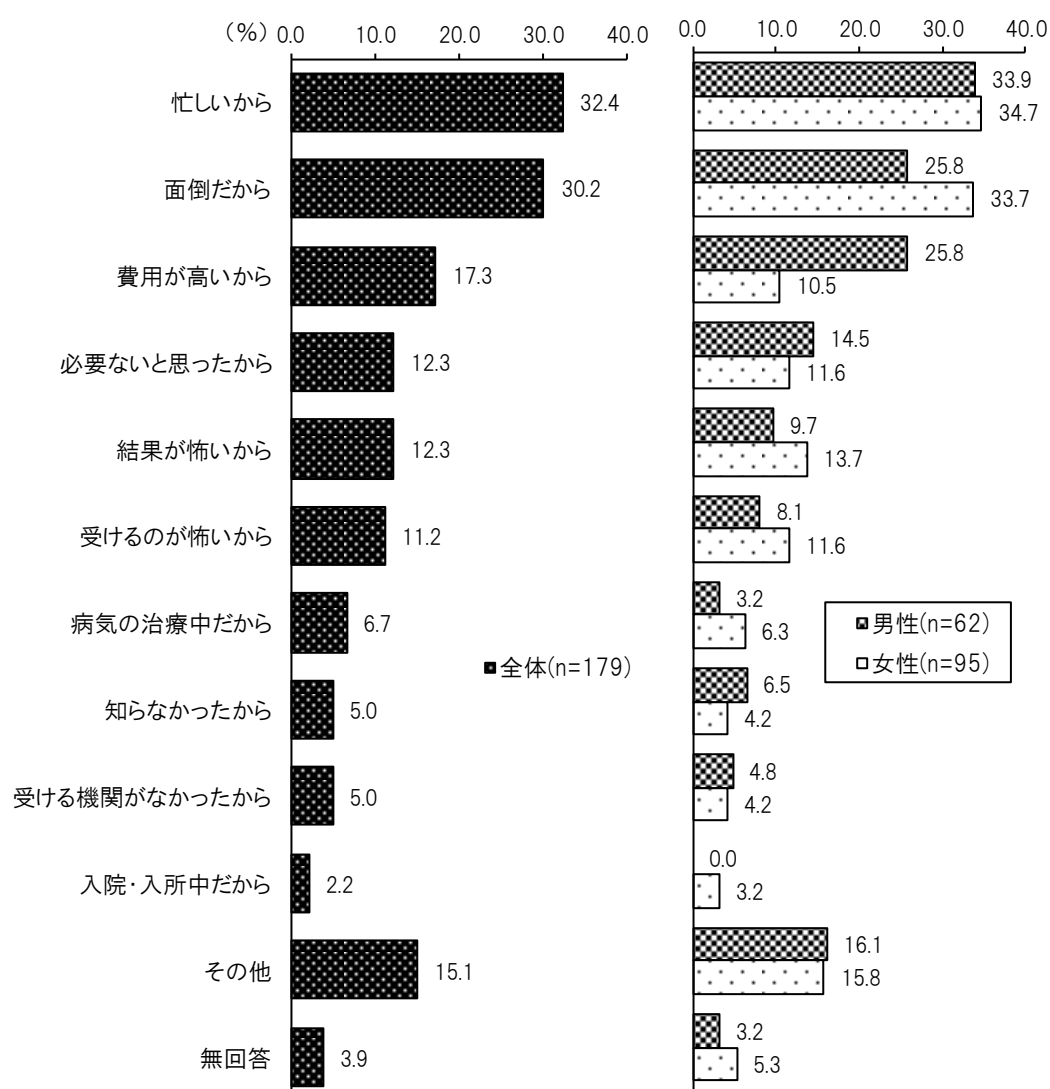
3 健診及び各種がん検診を受けていない主な理由

【問 75 で「7」と答えた方におたずねします】

問 77 健診及び各種がん検診を受けていない主な理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

健診及び各種がん検診を受けていない主な理由については、「忙しいから」の割合が32.4%と最も高く、ほぼ並んで「面倒だから」(30.2%)が続き、以下「費用が高いから」(17.3%)、「必要ないと思ったから」「結果が怖いから」(各12.3%)の順となっている。性別では、男性は「費用が高いから」が女性を大きく上回っており、女性は男性に比べ「面倒だから」「結果が怖いから」などの割合が高くなっている。

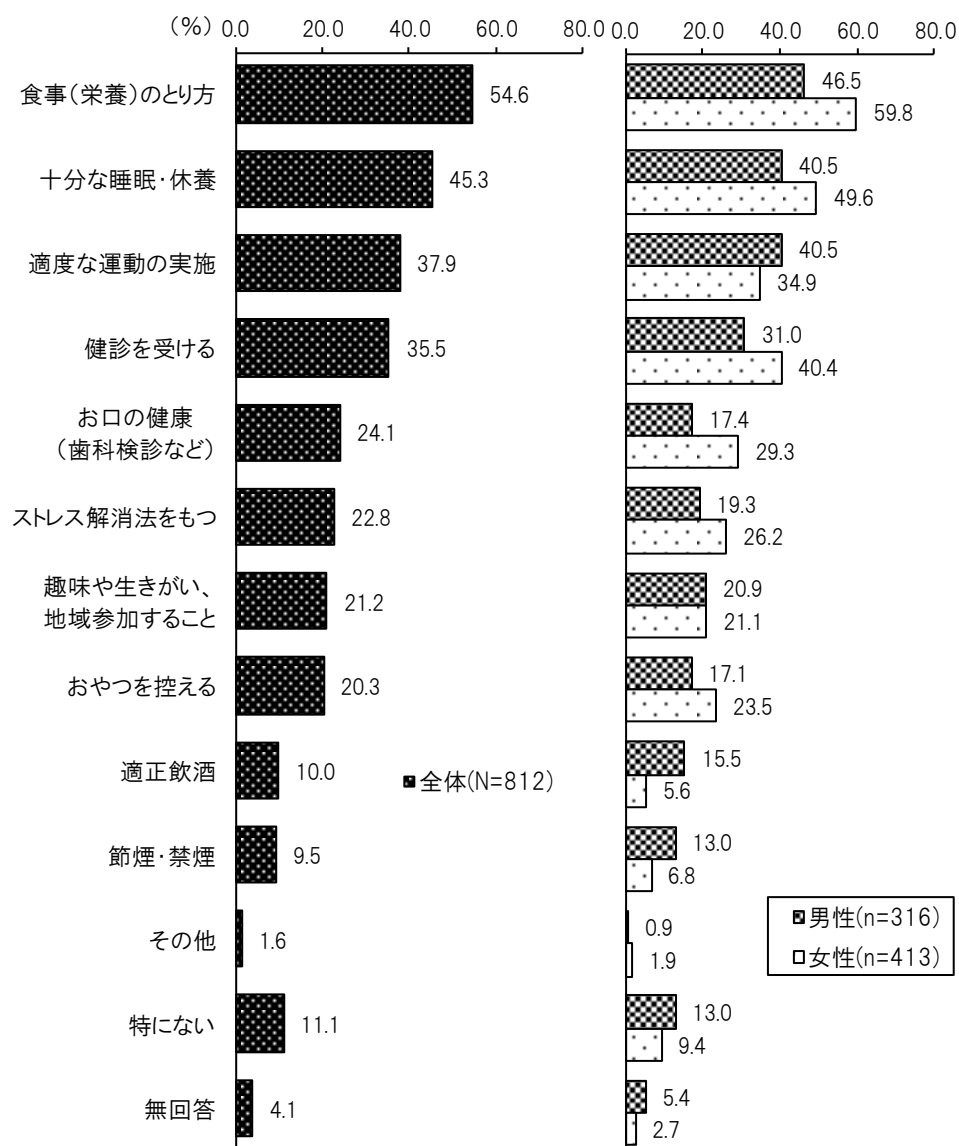


4 健康の維持・増進のために気をつけていること

問 78 ふだん、健康の維持・増進のためにどのようなことに気をつけていますか。
(あてはまるものすべてに○)

健康の維持・増進のために気をつけていることについては、「食事（栄養）のとり方」の割合が 54.6%と最も高く、次いで「十分な睡眠・休養」（45.3%）、「適度な運動の実施」（37.9%）、「健診を受ける」（35.5%）、「お口の健康（歯科検診など）」（24.1%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「適度な運動の実施」「適正飲酒」「節煙・禁煙」の割合が高くなっており、女性は「食事（栄養）のとり方」「十分な睡眠・休養」「健診を受ける」「お口の健康（歯科検診など）」などの割合が男性を大きく上回っている。

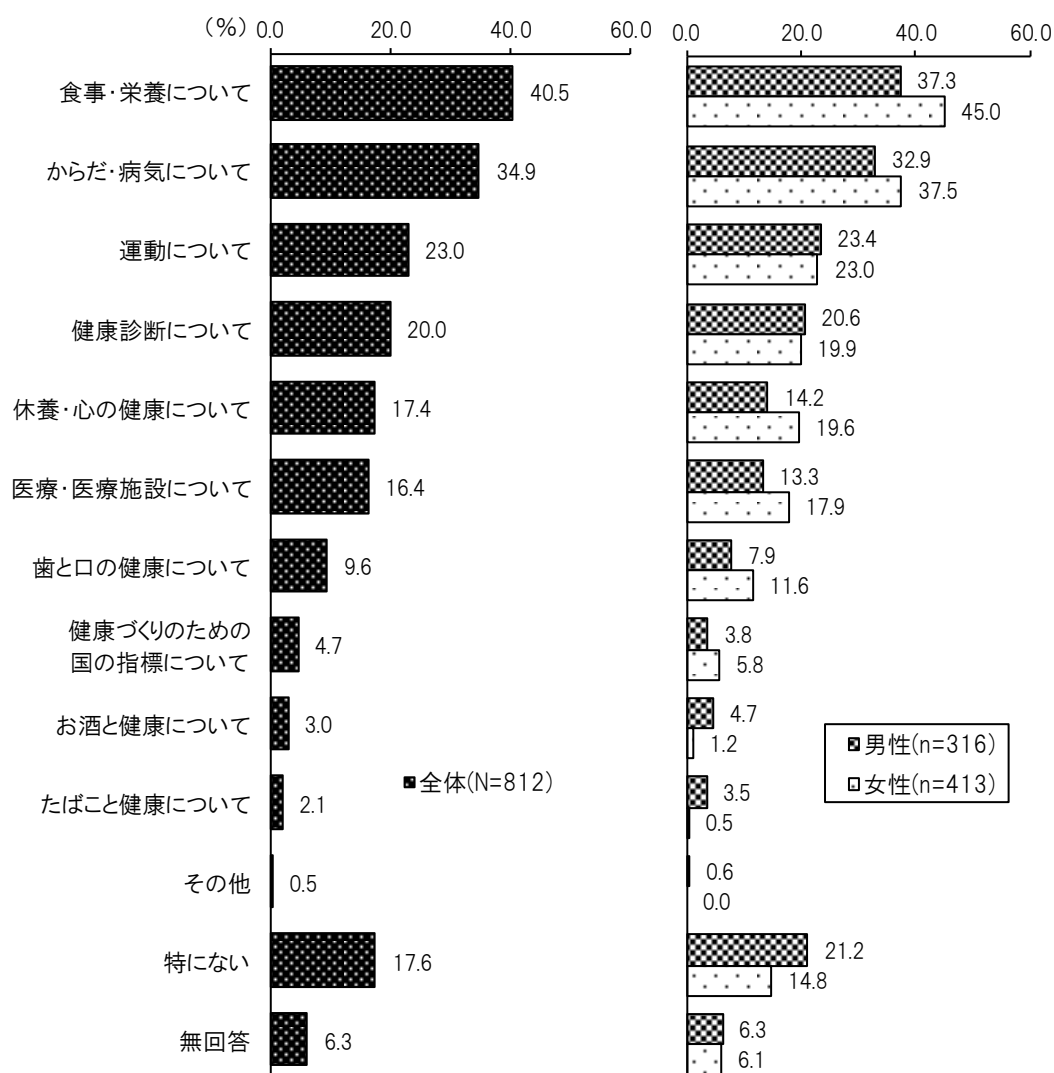


5 健康づくりに関して知りたい情報

問 79 健康づくりに関して、知りたい情報は何ですか。（主なもの3つまでに○）

健康づくりに関して知りたい情報については、「食事・栄養について」の割合が40.5%と最も高く、次いで「からだ・病気について」（34.9%）、「運動について」（23.0%）、「健康診断について」（20.0%）、「休養・心の健康について」（17.4%）の順となっている。

性別では、男性は女性に比べ「特にない」の割合が高くなっており、女性は「食事・栄養について」「からだ・病気について」「休養・心の健康について」「医療・医療施設について」などの割合が男性を上回っている。



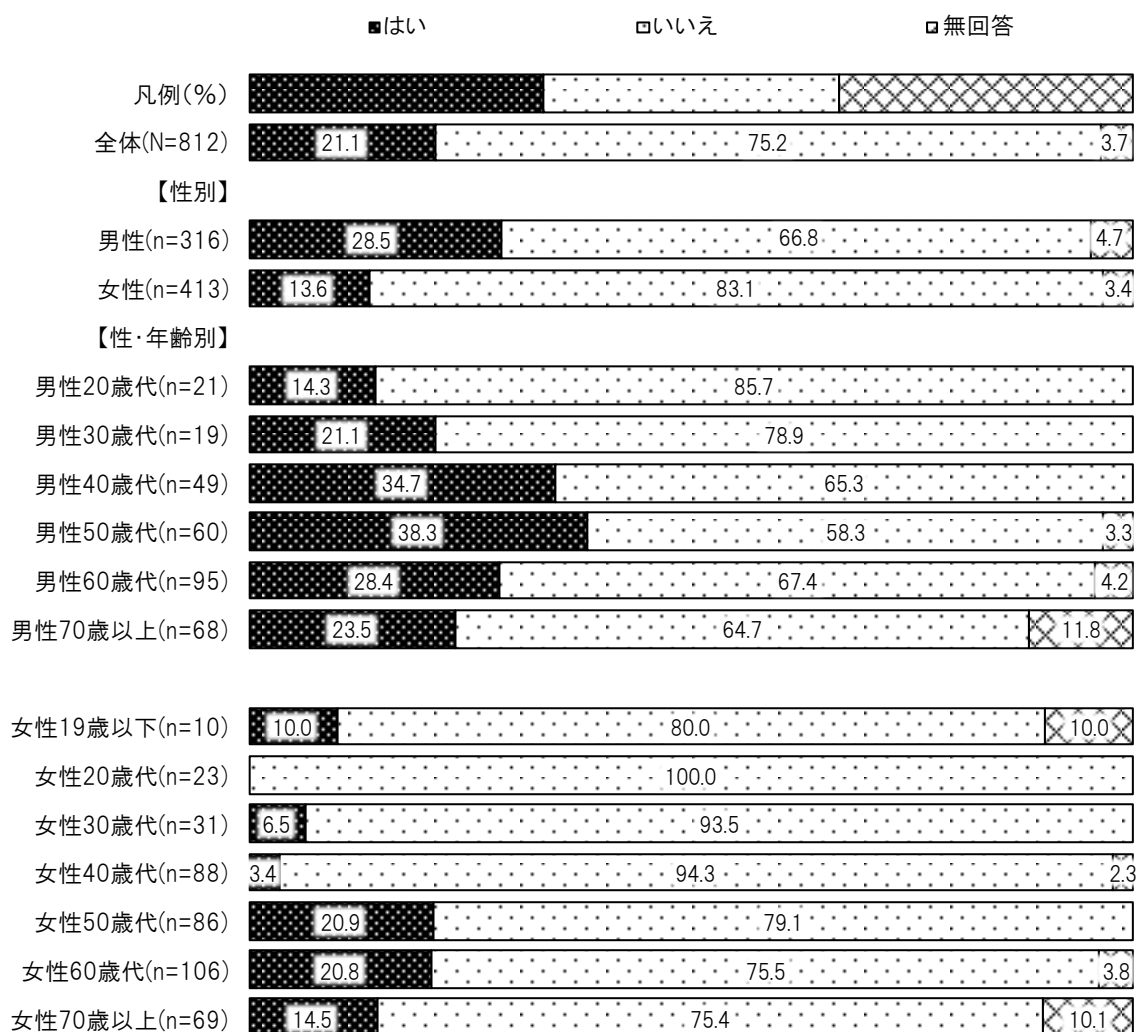
6 保健指導の有無

問 80 今までに保健師・栄養士から保健指導を受けたことがありますか。
(○は1つだけ)

保健指導の有無については、「はい」が約2割(21.1%)を占めており、「いいえ」は75.2%となっている。

性別では、「はい」の割合は、男性が女性を大きく上回っている。

性・年齢別でみると、男性の40～50歳代、女性の50歳以上で「はい」の割合が高くなっている。



7 保健指導による変化

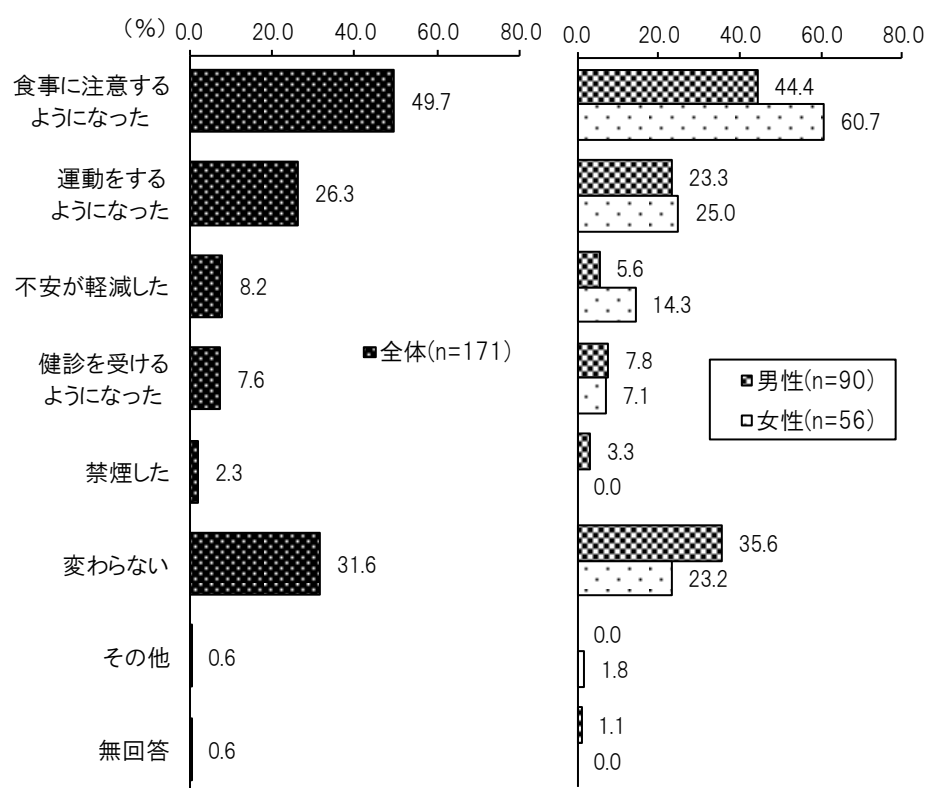
【問 80 で「1」と答えた方におたずねします】

問 81 保健指導を受けたことにより、何か変わりましたか。

(あてはまるものすべてに○)

保健指導による変化については、「食事に注意するようになった」の割合が 49.7%と最も高く、次いで「運動をするようになった」(26.3%)が続いている。一方、約3割(31.6%)は「変わらない」と回答している。

性別では、男性は女性に比べ「変わらない」の割合が高く、女性は「食事に注意するようになった」「不安が軽減した」の割合が男性を大きく上回っている。



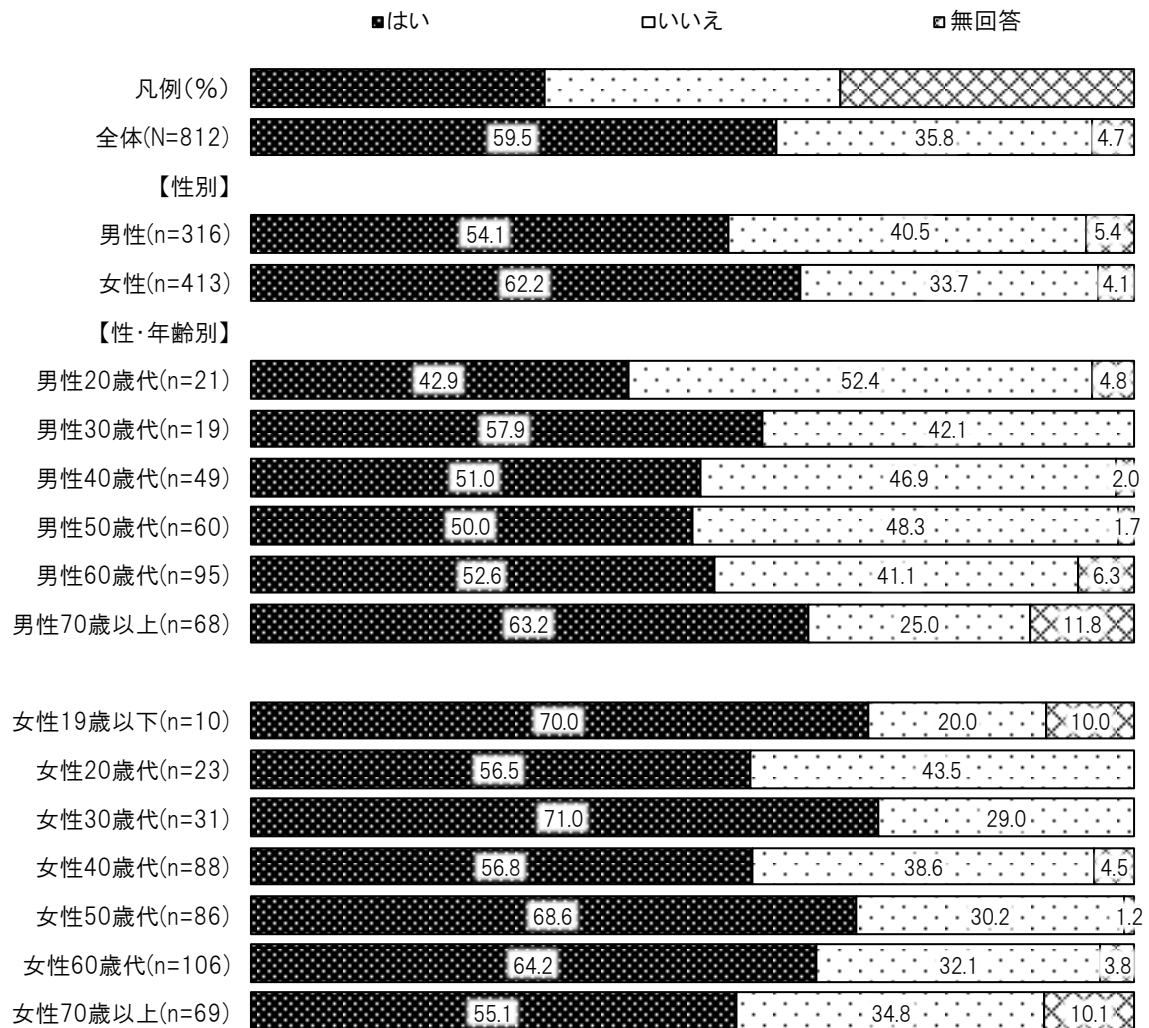
8 家族で健康について話し合うこと

問 82 家族で健康について、話し合うことはありますか。（○は1つだけ）

家族で健康について話し合うことについては、「はい」が約6割（59.5%）を占めており、「いいえ」は35.8%となっている。

性別では、女性は男性に比べ「はい」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、男女ともに20歳代で「いいえ」の割合が最も高くなっている。

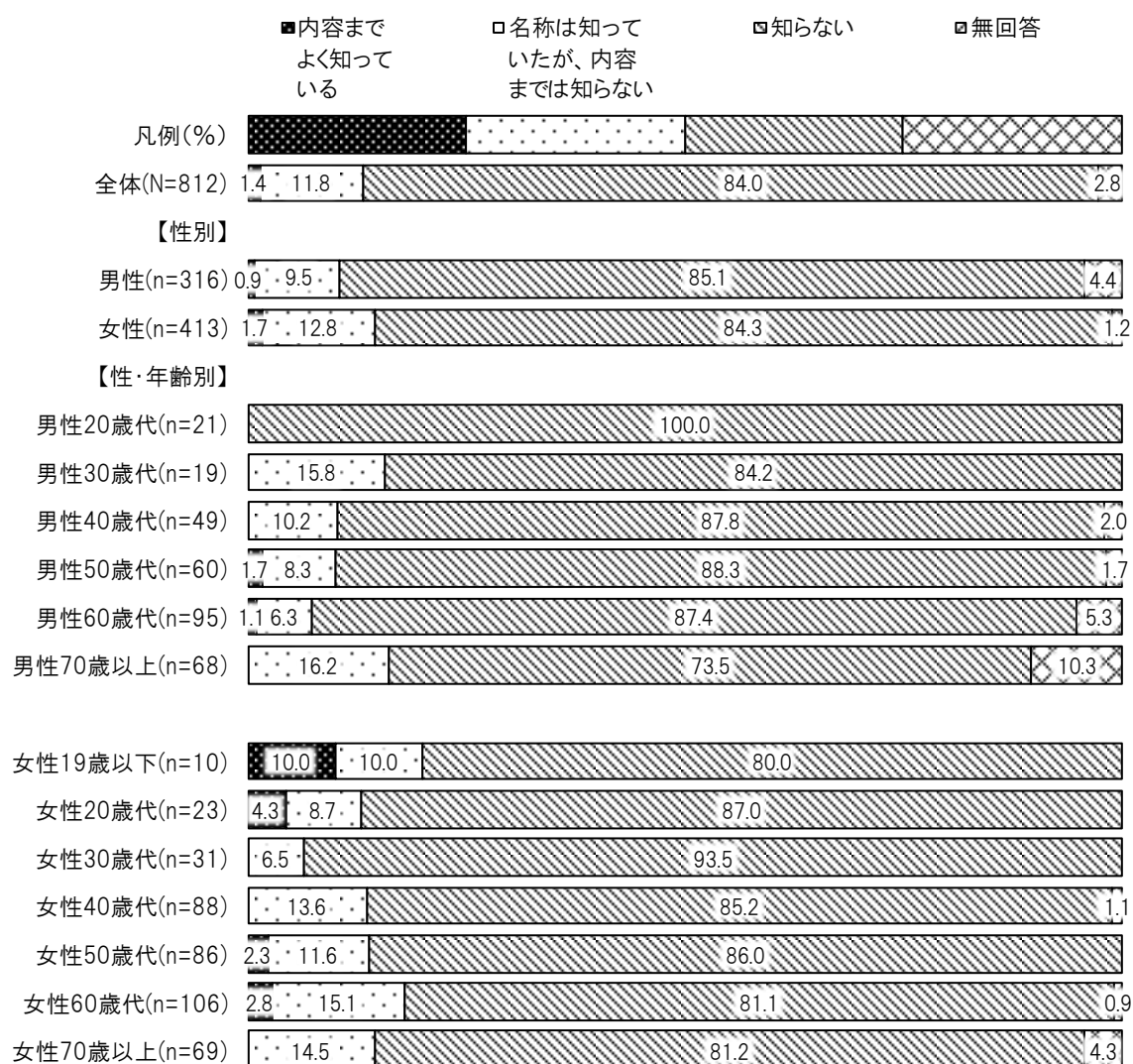


9 健康阿南 21 の認知度

問 83 あなたは、「健康阿南 21」について知っていますか。（○は 1 つだけ）

健康阿南 21 の認知度については、「内容までよく知っている」が 1.4%、「名称は知っていたが、内容までは知らない」が 11.8%で、合計 13.2%の『認知率』となっている。一方、約 8 割以上（84.0%）は「知らない」と回答している。

性別では大きな差はみられないが、性・年齢別でみると、男性の 20 歳代、女性の 30 歳代で「知らない」の割合がそれぞれ高くなっている。



【10】市の取組について

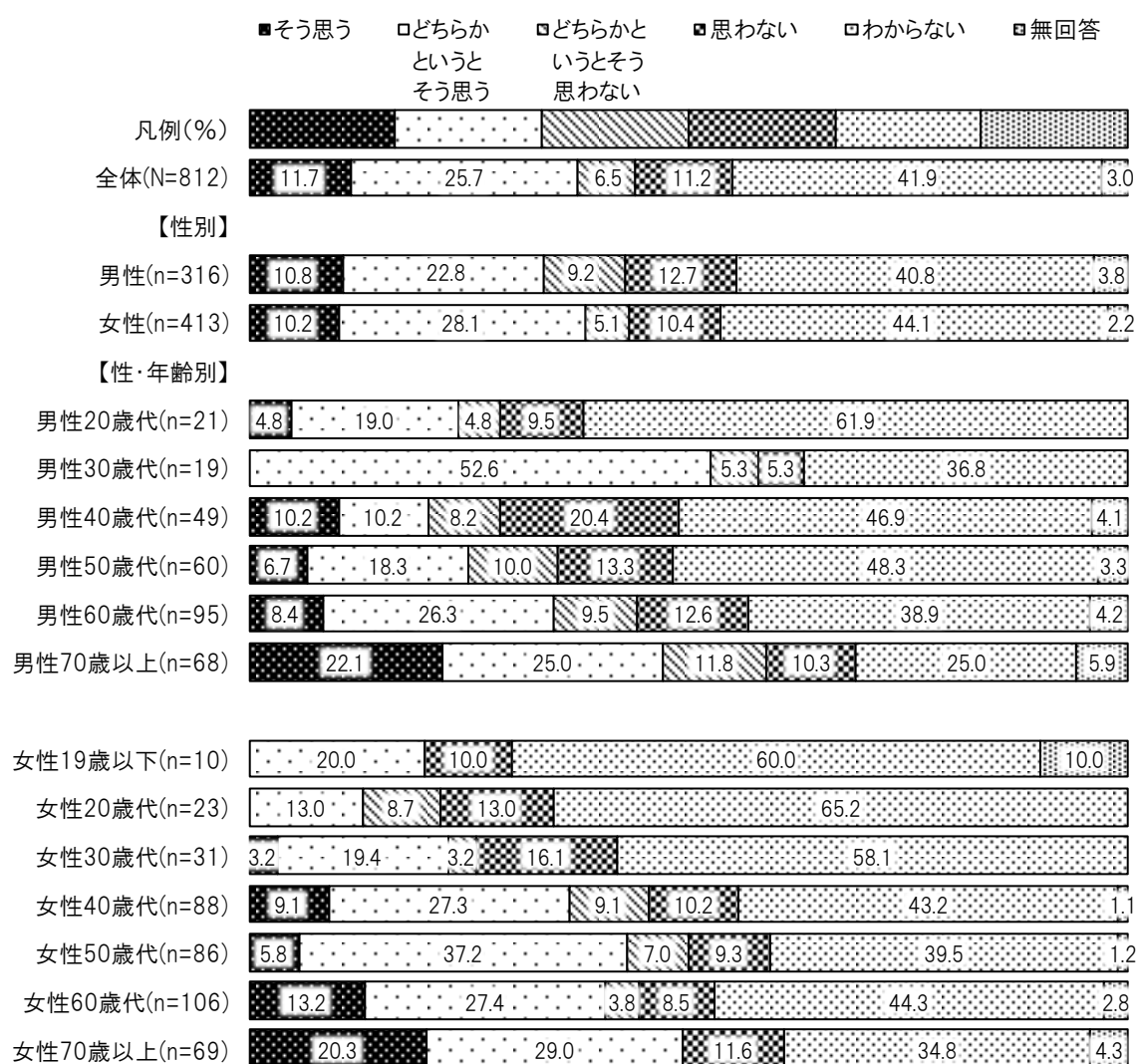
1 市の健康づくりへの取組について

問 84 阿南市は、市民の健康づくりに力を入れて取り組んでいると思いますか。
(○は1つだけ)

市が健康づくりに力を入れて取り組んでいることについては、「そう思う」の割合が11.7%、「どちらかというと思う」が25.7%で、合計37.4%が『そう思う』と回答している。一方、「どちらかというと思わない」(6.5%)、「思わない」(11.2%)の合計は17.7%となっている。

性別では、男性は女性に比べ「どちらかというと思わない」の割合がやや高く、女性は「どちらかというと思う」が男性を上回っている。

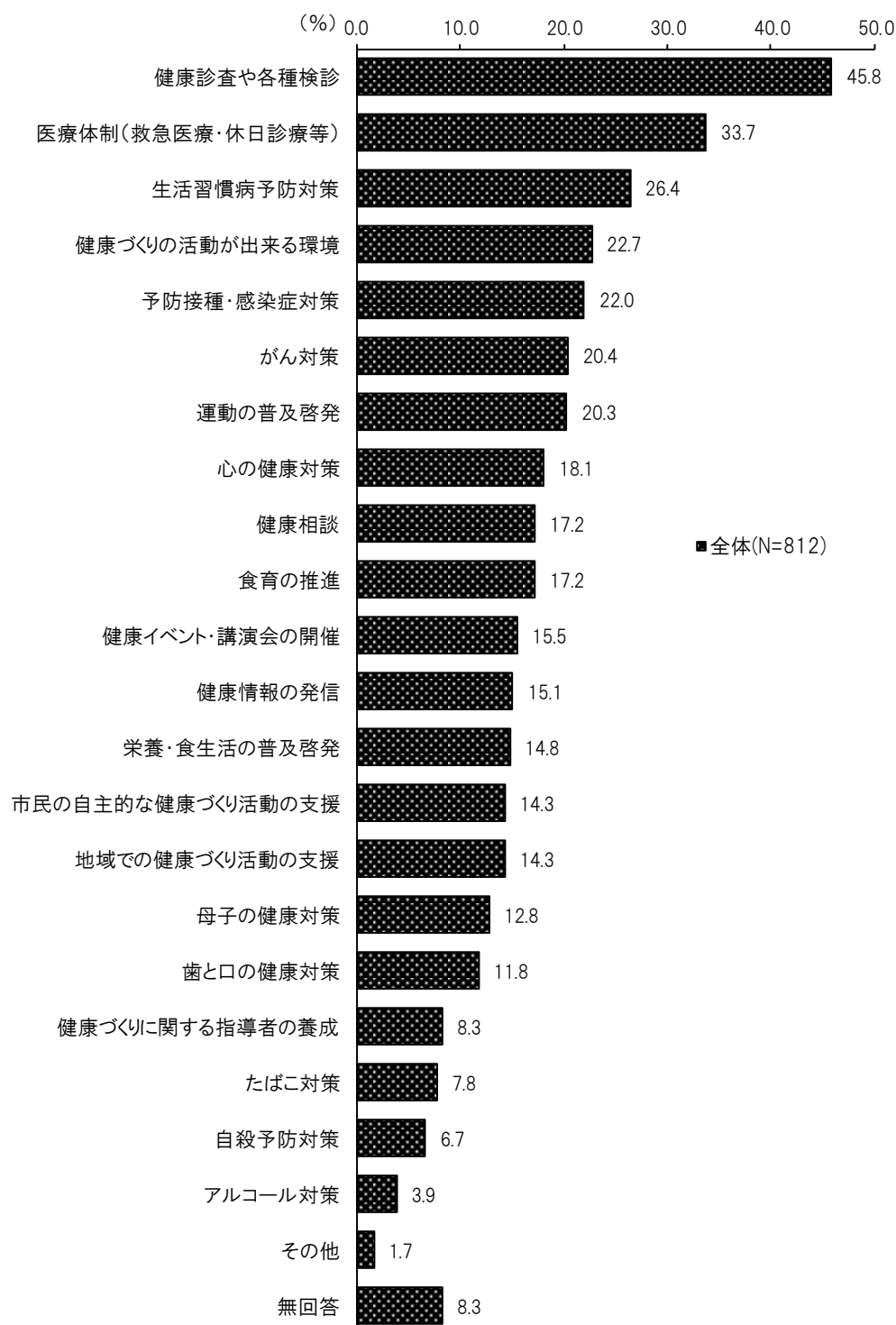
性・年齢別でみると、男性の30歳代で「どちらかというと思う」、男性の40歳代と女性の30歳代で「思わない」の割合がそれぞれ高くなっている。また、男女とも70歳以上で「そう思う」の割合が他の年齢層を上回っている。



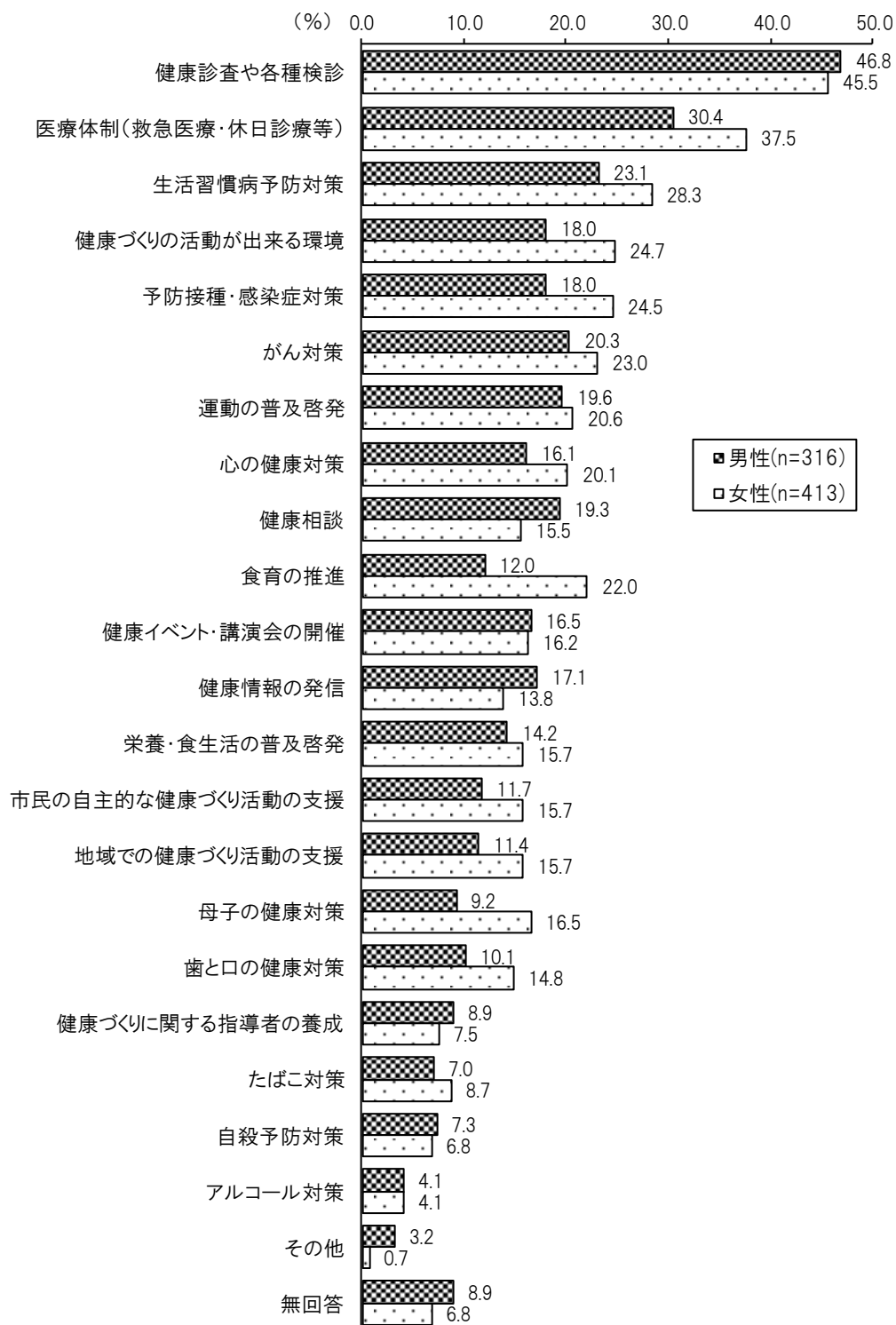
2 今後特に力を入れてほしい取組

問 85 市民の健康づくり推進のために、阿南市が、今後特に力を入れてほしい取組は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

今後特に力を入れてほしい取組については、「健康診査や各種検診」の割合が 45.8%と最も高く、次いで「医療体制（救急医療・休日診療等）」（33.7%）、「生活習慣病予防対策」（26.4%）、「健康づくりの活動が出来る環境」（22.7%）、「予防接種・感染症対策」（22.0%）の順となっている。



性別では、男性は女性に比べ「健康相談」の割合がやや高く、女性は「医療体制（救急医療・休日診療等）」「生活習慣病予防対策」「健康づくりの活動が出来る環境」「予防接種・感染症対策」「食育の推進」「母子の健康対策」などで男性を上回っている。



資料/調査票

あなたご自身（宛名のご本人）のことについておたずねします

問1 この調査票にご回答いただく方（以下「あなた」と言います）ご自身のことについてお答えください。（①から⑤それぞれ○は1つずつ）

①性別	1 男性	2 女性	
②年齢	1 15～19 歳 2 20～24 歳 3 25～29 歳 4 30～34 歳 5 35～39 歳	6 40～44 歳 7 45～49 歳 8 50～54 歳 9 55～59 歳 10 60～64 歳	11 65～69 歳 12 70～74 歳 13 75～79 歳 14 80～84 歳 15 85 歳以上
③お住まいの 地区	1 富岡地区 2 宝田地区 3 中野島地区 4 長生地区 5 大野地区	6 加茂谷地区 7 桑野地区 8 見能林地区 9 新野地区 10 福井地区	11 椿地区 12 伊島地区 13 橘地区 14 那賀川地区 15 羽ノ浦地区
	※地区名がわからない場合は、町名をお書きください。 (阿南市 町)		
④職業	1 自営（農林水産業を含む） 2 常勤の勤め人 3 非常勤の勤め人 4 パート 5 家事専念 6 学生 7 無職		
⑤家族構成	1 ひとり暮らし 2 夫婦のみの世帯 3 親子二世帯世帯	4 親・子・孫三世帯世帯 5 その他（ ）	

健康についておたずねします

1	とても良い	4	あまり良くない
2	まあ良い	5	良くない
3	ふつう		

1 ある
2 ない→ 次は問5へ

問4 それはどのようなことに影響がありますか。(あてはまるものすべてに○)

	日常生活動作（起床・衣服着脱・食事・入浴など）
	外出（時間や作業量などが制限される）
	仕事・家事・学業（時間や作業量などが制限される）
	運動・スポーツ
	その他（ ）

1 介護・介助は必要ない 2 何らかの介護・介助が必要な時がある 3 常に何らかの介護・介助が必要である

1	がん	8	肝臓病	15	アレルギー
2	心臓病	9	腎臓病	16	目の疾患
3	脳卒中	10	貧血	17	慢性閉塞性肺疾患
4	高血圧	11	骨粗しょう症	18	その他
5	糖尿病	12	むし歯・歯周疾患	(	)
6	脂質異常症	13	精神疾患	19	特にない
7	痛風	14	腰・肩・ひざの痛み		

問7 あなたは、現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。（主なもの3つまでに○）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 体力の衰え | 8 血圧が高い |
| 2 ストレスがたまる | 9 腰・肩・ひざの痛み |
| 3 がんにかかるのが怖い | 10 持病がある |
| 4 肥満が気になる | 11 もの忘れがある |
| 5 歯が気になる | 12 その他（ ） |
| 6 心筋梗塞が怖い | 13 特に不安はない |
| 7 糖尿病が怖い | |

問8 「健康」とは、どんなことだと思いますか。あなたの考えに近いもの3つを選んでください。（主なもの3つまでに○）

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 幸福なこと | 7 規則正しい生活が送れること |
| 2 心身ともに元気なこと | 8 人を愛せること |
| 3 仕事ができること | 9 人間関係がよいこと |
| 4 家庭円満なこと | 10 気持ちがいきいきと生活できること |
| 5 長生きできること | 11 その他（ ） |
| 6 病気や障害がないこと | |

問9 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

問10 あなたは、定期的に体重測定していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 1か月に5回未満 | 4 1か月に15～20回未満 |
| 2 1か月に5～10回未満 | 5 1か月に20回以上 |
| 3 1か月に10～15回未満 | 6 定期的に体重測定はしていない |

問11 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------|--|
| 1 知っている | 2 知らない→ 次は問13へ |
|---------|--|

※適正体重とは、身長（m）×身長（m）×22 で求めた値の±10%以内で、健康維持のために望ましいとされている体重です。

【問11で「1」と答えた方におたずねします】

問12 適正体重を維持するために、食事（量や内容）や運動などで体重のコントロールに
つとめていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【20 歳以上の方におたずねします。それ以外の方は問 14 へお進みください。】

問 13 20 歳のときから体重は 10 kg 以上増えましたか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 14 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とはどのような状態か知っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

※メタボリックシンドロームとは、おなかまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、血中脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせて持っている状態をいいます。

食生活についておたずねします

問 15 食育に関心を持っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

※食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけて、健全な食生活を実践することができる人を育てることを言います。

問 16 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|--------------------|------------|
| 1 毎日食べる → 次は問 18 へ | 4 週 1 回食べる |
| 2 週 4～6 回食べる | 5 食べない |
| 3 週 2～3 回食べる | |

【問 16 で「2～5」と答えた方におたずねします】

問 17 朝食を毎日食べない主な理由は何ですか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 食べる時間がないから | 4 太りたくないから |
| 2 食欲がないから | 5 朝食が用意されていないから |
| 3 食べる習慣がないから | 6 その他（ ） |

問 18 朝・昼・夜 3 食規則正しく食べていますか。（○は 1 つだけ）

- | | | |
|------|-------|-----------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 日によって違う |
|------|-------|-----------|

問 19 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週 3 回以上ありますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 20 主食、主菜、副菜を基本に栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。
(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|----------|--------|
| 1 考える | 2 少しは考える | 3 考えない |
|-------|----------|--------|

問 21 1日に最低1食は、食事を共にする家族や友人がいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問 22 1日に最低1食は、30分以上かけて食事をとっていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 23 外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示がなされていることがあります
が、このことを知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|-------------------|
| 1 知っている | 2 知らない → 次は問 25 へ |
|---------|-------------------|

【問 23 で「1」と答えた方におたずねします】

問 24 外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 参考にすることが多い | 3 あまり参考にしていない |
| 2 ときどき参考にしている | |

問 25 あなたは適正体重(適正体重の説明は問 11 にあります)を維持することのできる
食事量を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|-------------|--------|
| 1 知っている | 2 だいたい知っている | 3 知らない |
|---------|-------------|--------|

問 26 自分の食生活についてどのように思われていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1 大変良い → 次は問 28 へ | 3 少し問題がある |
| 2 良い → 次は問 28 へ | 4 問題が多い |

【問 26 で「3・4」と答えた方におたずねします】

問 27 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1 今よりよくしたい | 2 今のままでよい | 3 特に考えていない |
|------------|-----------|------------|

問 28 間食(夜食を含む)を1日何回くらい食べていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|-----------|-----------|
| 1 食べない | 2 1～2回食べる | 3 3回以上食べる |
|--------|-----------|-----------|

問 29 地域や職域において健康や栄養に関する催しに参加していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|-------------|-------------|
| 1 参加している | 2 参加したことがある | 3 参加したことがない |
|----------|-------------|-------------|

問 30 脂肪分の多い食事を食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 好んで食べる | 2 それほどではない |
|----------|------------|

問 31 塩味についていかがですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 濃い方である | 2 ふつうである | 3 薄味である |
|----------|----------|---------|

問 32 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)をどれくらいの頻度で食べていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週に1～2回程度食べる |
| 2 週に3～5回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 33 豆類や大豆製品(豆腐、納豆など)をどれくらいの頻度で食べていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週に1～2回程度食べる |
| 2 週に3～5回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 34 緑黄色野菜(ほうれん草、人参など)をどれくらいの頻度で食べていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週に1～2回程度食べる |
| 2 週に3～5回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 35 その他の野菜(大根、キャベツ、白菜、きゅうりなど)をどれくらいの頻度で食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週に1～2回程度食べる |
| 2 週に3～5回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 36 果物をどれくらいの頻度で食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週に1～2回程度食べる |
| 2 週に3～5回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 37 普段の買い物や食事の際に地産地消を意識していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

※地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。

運動習慣についておたずねします

問 38 日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか。
(例：早歩きや階段を使うなど) (○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 いつも心がけている | 3 心がけていない |
| 2 ときどき心がけている | |

問 39 あなたは、1日に平均何歩くらい歩いていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 1,000 歩未満 | 5 8,000～10,000 歩未満 |
| 2 1,000～3,000 歩未満 | 6 10,000～20,000 歩未満 |
| 3 3,000～5,000 歩未満 | 7 20,000 歩以上 |
| 4 5,000～8,000 歩未満 | 8 わからない |

※約 10 分の歩行は 600m～700mで約 1,000 歩です。

問 40 1回 30 分以上の運動（ウォーキングなど）を週 2 回以上行っていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------|-------------------|
| 1 行っている | 2 行っていない→次は問 42 へ |
|---------|-------------------|

【問 40 で「1」と答えた方におたずねします】

問 41 その運動は、どれくらいの期間続けていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|------------|---------|
| 1 半年未満 | 2 半年～1 年未満 | 3 1 年以上 |
|--------|------------|---------|



次は問 43 にお進みください

【問 40 で「2」と答えた方におたずねします】

問 42 運動をしない主な理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1 忙しくて時間がない | 8 どんな運動をすればよいか分からない |
| 2 面倒くさい | 9 一緒に運動をする仲間がいない |
| 3 運動が嫌い | 10 運動をする必要がないと思っている |
| 4 腰やひざなど痛いところがある | 11 以前、行っていたが理由があって止めた |
| 5 入院・入所中のため | 12 以前、行っていたが続かなかった |
| 6 運動をする場所がない | 13 その他 () |
| 7 病気のため運動が制限されている | |

問 43 買い物や散歩などを含めた日常の外出状況はいかがですか。（○は1つだけ）

- | |
|--------------------------------|
| 1 自分から積極的に外出する方である |
| 2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である |
| 3 外出はあまりしない方である |

問 44 自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 参加している | 2 参加していない |
|----------|-----------|

問 45 あなたは、市内の運動施設をどのくらいの頻度で利用していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|------------|
| 1 月に20回以上 | 4 月に2～5回未満 |
| 2 月に10～20回未満 | 5 月に2回未満 |
| 3 月に5～10回未満 | 6 利用していない |

問 46 「積立貯筋通帳（阿南健康完歩マップ）」を知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|--------|
| 1 使っている | 3 知らない |
| 2 知っているが使っていない | |

※完歩マップとは、阿南市内の史跡や名所巡りのできるウォーキングコース（全14コース）をまとめた冊子です。各コース約10km（健康増進ロードは約5km）が設定されています。積立貯筋通帳は、完歩マップのコースをウォーキングした記録手帳です。完歩マップ・積立貯筋通帳ともに、保健センターや各公民館で配布しています。

休養・心の健康についておたずねします

問 47 あなたの1日の睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------|------------|
| 1 4時間未満 | 5 7～8時間未満 |
| 2 4～5時間未満 | 6 8～9時間未満 |
| 3 5～6時間未満 | 7 9～10時間未満 |
| 4 6～7時間未満 | 8 10時間以上 |

問 48 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|------|-------|-------------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 どちらともいえない |
|------|-------|-------------|

※睡眠によって休養が十分にとれている状態とは、目覚めた時にすっきりとしていて、さわやかな感じがある状態のことです。

問 49 眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬など）やアルコールを用いることがありますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 よく利用する | 2 時々利用する | 3 利用しない |
|----------|----------|---------|

問 50 最近1か月の間にストレス（不安・悩みなど）を感じたことがありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------|-----------------------|
| 1 大いに感じる | 3 あまり感じない → 次は問 52 へ |
| 2 多少感じる | 4 まったく感じない → 次は問 52 へ |

【問 50 で「1・2」と答えた方におたずねします】

問 51 ストレスの具体的な内容は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------|----------------|
| 1 仕事 | 11 学業・受験・進学 |
| 2 人間関係 | 12 身近な人の死 |
| 3 生きがい・将来 | 13 話し相手がない |
| 4 自分の健康・病気 | 14 することがない |
| 5 家族の健康・病気 | 15 社会問題 |
| 6 収入・家計・借金 | 16 通勤・通学 |
| 7 子どもの教育 | 17 自宅周辺の生活環境 |
| 8 住まい | （公害・騒音・交通事情など） |
| 9 家事 | 18 その他（ ） |
| 10 育児・出産 | 19 わからない |

問 52 ストレス（不安・悩みなど）を解消できていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 十分できている | 3 あまりできていない |
| 2 なんとかできている | 4 全くできていない |

問 53 あなたは、不安・悩みや困ったことを誰に相談していますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 家族 | 6 教師 |
| 2 職場の人 | 7 保健師など行政の職員 |
| 3 友人・知人 | 8 その他（ ） |
| 4 医師・カウンセラー | 9 誰にも相談しない |
| 5 近所の人 | 10 相談できる相手がない |

問 54 あなたは、現在の生活に生きがいを感じますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 とても感じる | 3 あまり感じない |
| 2 まあまあ感じる | 4 感じない |

自殺予防対策についておたずねします

問 55 社会全体で取り組む課題として自殺対策基本法が施行されています。あなたは、自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|----------|
| 1 そう思う | 4 そう思わない |
| 2 どちらかといえばそう思う | 5 わからない |
| 3 どちらかといえばそう思わない | |

問 56 あなたの最近の様子について次の項目ごとに、それぞれ1つを選んでください。（それぞれ1つに○）

①毎日の生活が充実していますか	1 はい	2 いいえ
②これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	1 はい	2 いいえ
③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	1 はい	2 いいえ
④自分は役に立つ人間だと考えることができますか	1 はい	2 いいえ
⑤わけもなく疲れたような感じがしますか	1 はい	2 いいえ
⑥死について何度も考えることがありますか	1 はい	2 いいえ
⑦最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか	1 はい	2 いいえ
⑧気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	<u>1</u> はい	2 いいえ



問 56⑧で「1 はい」と答えた方は、次は問 57 へお進みください。

それ以外の方は問 58 へお進みください。

【問 56⑧で「1」と答えた方におたずねします】

問 57 そのように考えたとき、どうされましたか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 2 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した
- 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
- 6 その他（ ）
- 7 特に何もしなかった

問 58 あなたは「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。（○は1つだけ）

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らない
- 3 知らない

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ること）ができる人のことで、「命の門番」と位置付けられる人のことです。

問 59 あなたはこれからの自殺予防対策として、どのようなことが大切だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 自殺の実態を明らかにする調査・分析 | 12 自殺未遂者の支援 |
| 2 様々な分野におけるゲートキーパーの養成 | 13 自殺対策に関わる民間団体の支援 |
| 3 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い | 14 自死遺族等の支援 |
| 4 様々な悩みに対応した相談窓口の設置 | 15 適切な精神科医療体制の整備 |
| 5 危険な場所、薬品等の規制等 | 16 ストレス対処法の学習会 |
| 6 自殺に関する広報・啓発 | 17 多重債務相談 |
| 7 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 | 18 失業対策・雇用の確保 |
| 8 学校教育における「いのちの教育」 | 19 高齢者対象の生きがい事業の促進 |
| 9 若い年齢層からの自殺予防対策 | 20 適正な飲酒に対する啓発 |
| 10 インターネットにおける自殺関連情報の対策 | 21 その他 |
| 11 保健師や民生委員などによる訪問 | （ ） |

喫煙についておたずねします

問 60 あなたは、現在たばこを吸っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 吸っている | 3 以前から吸っていない→ 次は問 64 へ |
| 2 過去に吸っていた→ 次は問 64 へ | |

【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 61 平均すると1日当たり、何本たばこを吸っていますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 1～9本 | 3 20～29本 | 5 40本以上 |
| 2 10～19本 | 4 30～39本 | |

【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 62 あなたは、今後6か月以内に禁煙しようと考えていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【問 60 で「1」と答えた方におたずねします】

問 63 家族はあなたの禁煙を望んでいますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 64 たばこの副流煙は、喫煙者よりも吸わない人に悪影響があることを知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問 65 あなたはこの1か月間に、次の場所でまわりの人のたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙といいます）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 家庭 | 6 公園・広場 |
| 2 職場・学校 | 7 阿南市の公共施設 |
| 3 レストラン・食堂・喫茶店など | 8 その他（ ） |
| 4 ゲームセンター・パチンコ店など | 9 特にない |
| 5 道路・バス停・駅 | |

問 66 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------|-------------|---------------|
| 1 肺がん | 5 脳卒中 | 9 その他 |
| 2 ぜん息 | 6 胃潰瘍 | （ ） |
| 3 気管支炎 | 7 妊娠に関連した異常 | 10 知っているものはない |
| 4 心臓病 | 8 歯周疾患 | |

問 67 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（○は1つだけ）

- | |
|---------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている |
| 2 言葉は知っていたが、意味は知らない |
| 3 知らない |

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙を主原因とする、正常な呼吸を害する肺疾患です。肺の生活習慣病とも呼ばれています。

飲酒についておたずねします

問 68 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|--|
| 1 ほとんど毎日飲んでいる | 4 たまに飲む → 次は問 71 へ |
| 2 週に3日以上飲む | 5 飲まない → 次は問 71 へ |
| 3 週に1～2日飲む | |

【問 68 で「1～3」と答えた方におたずねします】

問 69 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。下記の表を参考にし、日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 3 2合～3合(540ml)未満 |
| 2 1合～2合(360ml)未満 | 4 3合以上 |

日本酒 1 合(180ml)の純アルコール量を他の酒類に換算すると・・・
 ○ビール中ビン 1 本(500ml)
 ○ワイン 2 杯(240ml)
 ○ウイスキー・ブランデーダブル 1 杯(60ml)
 ○焼酎 90ml

【問 68 で「1～3」と答えた方におたずねします】

問 70 今後、飲酒についてどのようにお考えですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 やめたい | 3 飲酒量を減らす |
| 2 休肝日を設ける | 4 やめない |

問 71 飲酒の適量は、1日に日本酒 1 合程度ということを知っていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

歯の健康についておたずねします

問 72 現在、あなたの歯は何本ありますか。

(永久歯は、通常 28 本です。親知らずが、全て生えていれば 32 本です。)

_____ 本

問 73 過去 1 年間に歯科を受診したことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 むし歯や歯周疾患、入れ歯の治療をした
- 2 歯石や歯の汚れを取り除いた
- 3 歯の検診(歯や歯ぐきの状態をみてもらう)をした
- 4 受診しなかった
- 5 その他 ()

問 74 歯ブラシ以外のデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを、ふだん使用していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

日頃の健康管理についておたずねします

問 75 あなたは、過去 1 年間に、健診及び各種がん検診を受けましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1 市の健診を受けた | 5 学校の健診を受けた |
| 2 職場の健診を受けた | 6 その他 () |
| 3 医療機関の健診を受けた | 7 健診は受けていない→ 次は問 77 へ |
| 4 農協・漁協等の健診を受けた | |

【問 75 で「1～6」と答えた方におたずねします】

問 76 あなたは、過去 1 年間に、どんな検診を受けましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 特定健診(血液検査等) | 6 前立腺がん |
| 2 人間ドック | 7 大腸がん |
| 3 脳ドック | 8 子宮がん |
| 4 胃がん | 9 乳がん |
| 5 肺がん | 10 その他 () |



次は問 78 へお進みください

【問 75 で「7」と答えた方におたずねします】

問 77 健診及び各種がん検診を受けていない主な理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 忙しいから | 7 結果が怖いから |
| 2 知らなかったから | 8 受けるのが怖いから |
| 3 必要ないと思ったから | 9 受ける機関がなかったから |
| 4 面倒だから | 10 費用が高いから |
| 5 病気の治療中だから | 11 その他 () |
| 6 入院・入所中だから | |

問 78 ふだん、健康の維持・増進のためにどのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 食事(栄養)のとり方 | 7 節煙・禁煙 |
| 2 おやつを控える | 8 十分な睡眠・休養 |
| 3 お口の健康(歯科検診など) | 9 ストレス解消法をもつ |
| 4 適度な運動の実施 | 10 趣味や生きがい、地域参加すること |
| 5 健診を受ける | 11 その他 () |
| 6 適正飲酒 | 12 特にない |

問 79 健康づくりに関して、知りたい情報は何か。(主なもの3つまでに○)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1 食事・栄養について | 7 たばこと健康について |
| 2 からだ・病気について | 8 お酒と健康について |
| 3 医療・医療施設について | 9 歯と口の健康について |
| 4 休養・心の健康について | 10 健康づくりのための国の指標について |
| 5 健康診断について | 11 その他 () |
| 6 運動について | 12 特にない |

問 80 今までに保健師・栄養士から保健指導を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 次は問 82 へ |
|------|------------------|

【問 80 で「1」と答えた方におたずねします】

問 81 保健指導を受けたことにより、何か変わりましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 運動をするようになった | 5 不安が軽減した |
| 2 食事に注意するようになった | 6 変わらない |
| 3 禁煙した | 7 その他 () |
| 4 健診を受けるようになった | |

問 82 家族で健康について、話し合うことはありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 83 あなたは、「健康阿南 21」について知っていますか。（○は1つだけ）

- | |
|-----------------------|
| 1 内容までよく知っている |
| 2 名称は知っていたが、内容までは知らない |
| 3 知らない |

※「健康阿南 21」とは、21 世紀における国民健康づくり運動「健康日本 21」の地方計画として、阿南市では健康の指標となる具体的な数値目標を掲げ、平成 20 年度から平成 29 年度までの健康づくりプランとして策定しています。

市の取組についておたずねします

問 84 阿南市は、市民の健康づくりに力を入れて取り組んでいると思いますか。
（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|---------|
| 1 そう思う | 4 思わない |
| 2 どちらかというと思う | 5 わからない |
| 3 どちらかというと思わない | |

問 85 市民の健康づくり推進のために、阿南市が、今後特に力を入れてほしい取組は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 健康診査や各種検診 | 12 歯と口の健康対策 |
| 2 健康相談 | 13 生活習慣病予防対策 |
| 3 健康情報の発信 | 14 がん対策 |
| 4 健康イベント・講演会の開催 | 15 母子の健康対策 |
| 5 栄養・食生活の普及啓発 | 16 市民の自主的な健康づくり活動の支援 |
| 6 食育の推進 | 17 健康づくりに関する指導者の養成 |
| 7 運動の普及啓発 | 18 地域での健康づくり活動の支援 |
| 8 心の健康対策 | 19 健康づくりの活動が出来る環境 |
| 9 自殺予防対策 | 20 医療体制（救急医療・休日診療等） |
| 10 たばこ対策 | 21 予防接種・感染症対策 |
| 11 アルコール対策 | 22 その他（ ） |

問 86 最後に、健康なまちづくりについて、意見やアイデアのある方は、ご自由にお書きください。

～ご協力ありがとうございました～

阿南市 健康意識調査結果報告書

発 行／平成 30 年（2018 年）1 月
発 行 者／徳島県 阿南市
問 合 せ 先／阿南市 保健福祉部 保健センター
〒774-0030 阿南市富岡町北通 33 番地 1
（阿南ひまわり会館内）
TEL（0884）22-1590
FAX（0884）22-1894
