

**瑞穂市健康増進計画策定のための
アンケート調査 結果報告書**

令和2年3月

瑞 穂 市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の概要	2
	(1) 調査の目的	2
	(2) 調査実施期間	2
	(3) 調査基準日	2
	(4) 回収結果	2
2	報告書の見方	3
II	調査結果	5
1	小学生・中学生	6
	(1) 回答者の属性について	6
	(2) 家族構成について	7
	(3) 食事について	8
	(4) 睡眠について	11
	(5) 生活習慣について	12
2	16歳以上市民	21
	(1) 回答者の属性について	21
	(2) 生活状況について	22
	(3) 健康意識・健康診断について	23
	(4) 食生活・運動習慣について	33
	(5) 休養・睡眠について	46
	(6) 心の病気について	49
	(7) お酒・たばこについて	50

I 調査の概要

1 調査の概要

(1) 調査の目的

「瑞穂市第二次健康増進計画」の見直しに伴い、市民の健康状況、健康づくりの意識・活動、生活習慣等に関する実態を把握し、目標値の再設定や施策の見直しに活用することを目的として市民に対してアンケート調査を実施しました。

(2) 調査実施期間

令和2年3月14日～3月26日

(3) 調査基準日

令和2年3月1日現在

(4) 回収結果

調査対象	調査方法	配布数	回収数	回収率
小学生・中学生	郵送による配布・回収	495 人	244 人	49.3%
16 歳以上市民	郵送による配布・回収	1,505 人	682 人	45.3%
合計		2,000 人	926 人	46.3%

2 報告書の見方

●集計について

本報告書では、設問ごとに全体の集計結果とクロス集計結果を記載しています。なお、クロス集計結果では、性別等の不明・無回答者が含まれていないため、クロス集計結果の回答者総数の合計と全体の回答者総数は合致しません。

●「N」について

グラフ中の「N」とは、Number of Cases の略で、各設問に該当する回答者総数を表します。

●「%」について

グラフ中の「%」は、小数点第2位以下を四捨五入しているため、単数回答の設問（選択肢の中から1つを選ぶもの）であっても、合計が100.0%にならない場合があります。

また、複数回答の設問の場合（選択肢の中から複数を選ぶもの）は、「N」に対する各選択肢の回答者数の割合を示します。

●「不明・無回答」について

図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。

●「BMI」について

肥満の判定に用いられる体格指数で、「体重（kg）／身長（m）²」で求めることができ、18.5未満を「やせ型」、18.5以上25.0未満を「適正」、25.0以上を「肥満」としています。

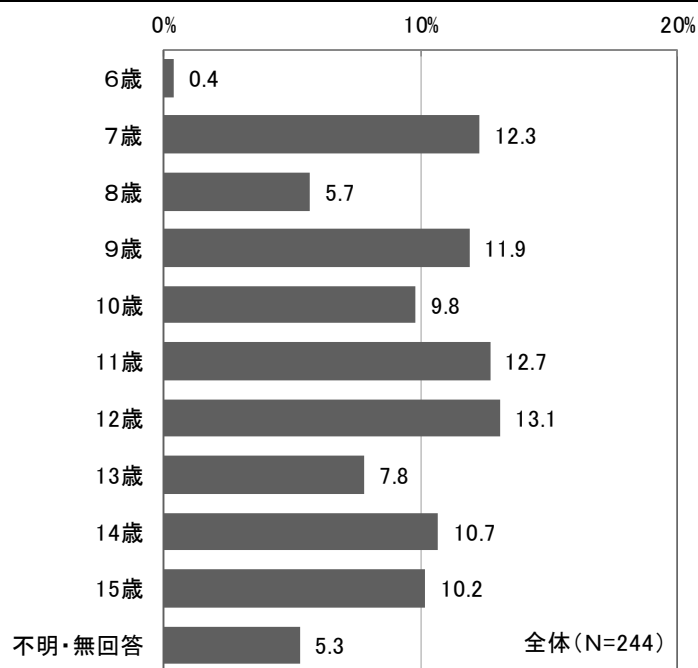
Ⅱ 調査結果

1 小学生・中学生

(1) 回答者の属性について

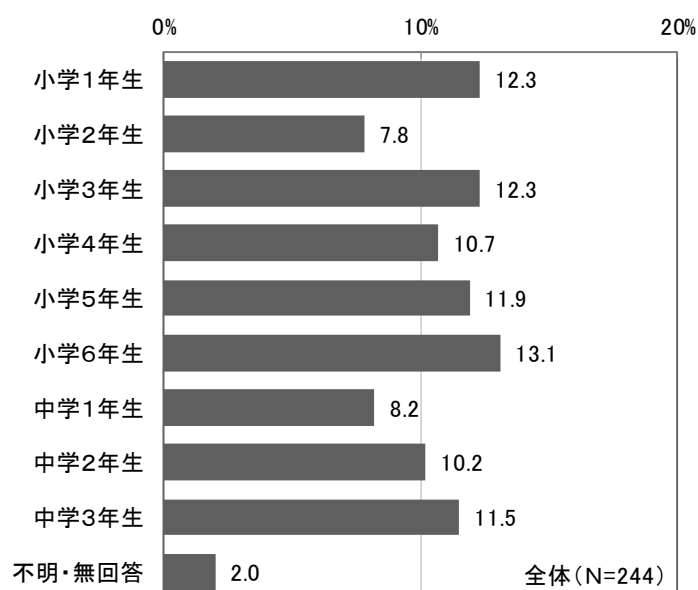
問1 あなたの年齢は何歳ですか。(数字を記入)

年齢についてみると、「12歳」が13.1%と最も高く、次いで「11歳」が12.7%、「7歳」が12.3%となっています。



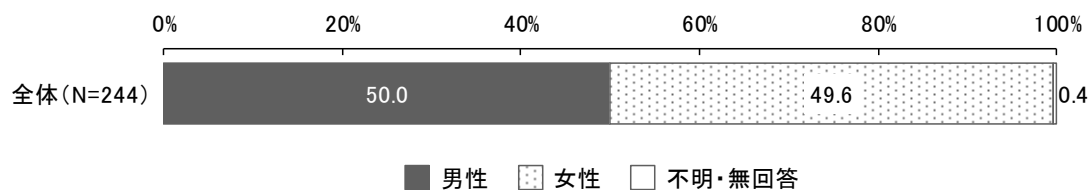
問2 あなたの学年を教えてください。(単数回答、学年は数字を記入)

学年についてみると、「小学6年生」が13.1%と最も高く、次いで「小学1年生」「小学3年生」がそれぞれ12.3%、「小学5年生」が11.9%となっています。



問3 あなたの性別はどちらですか。(単数回答)

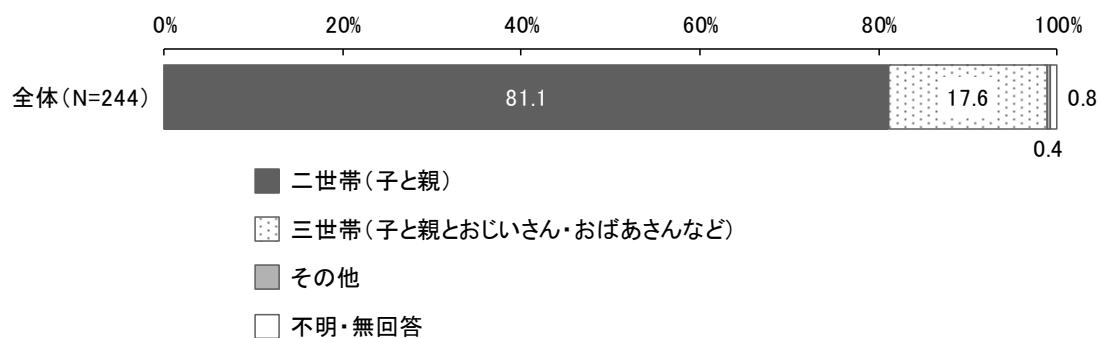
性別についてみると、「男性」が50.0%、「女性」が49.6%となっています。



(2) 家族構成について

問4 あなたの家族構成は次のうちどれですか。(単数回答)

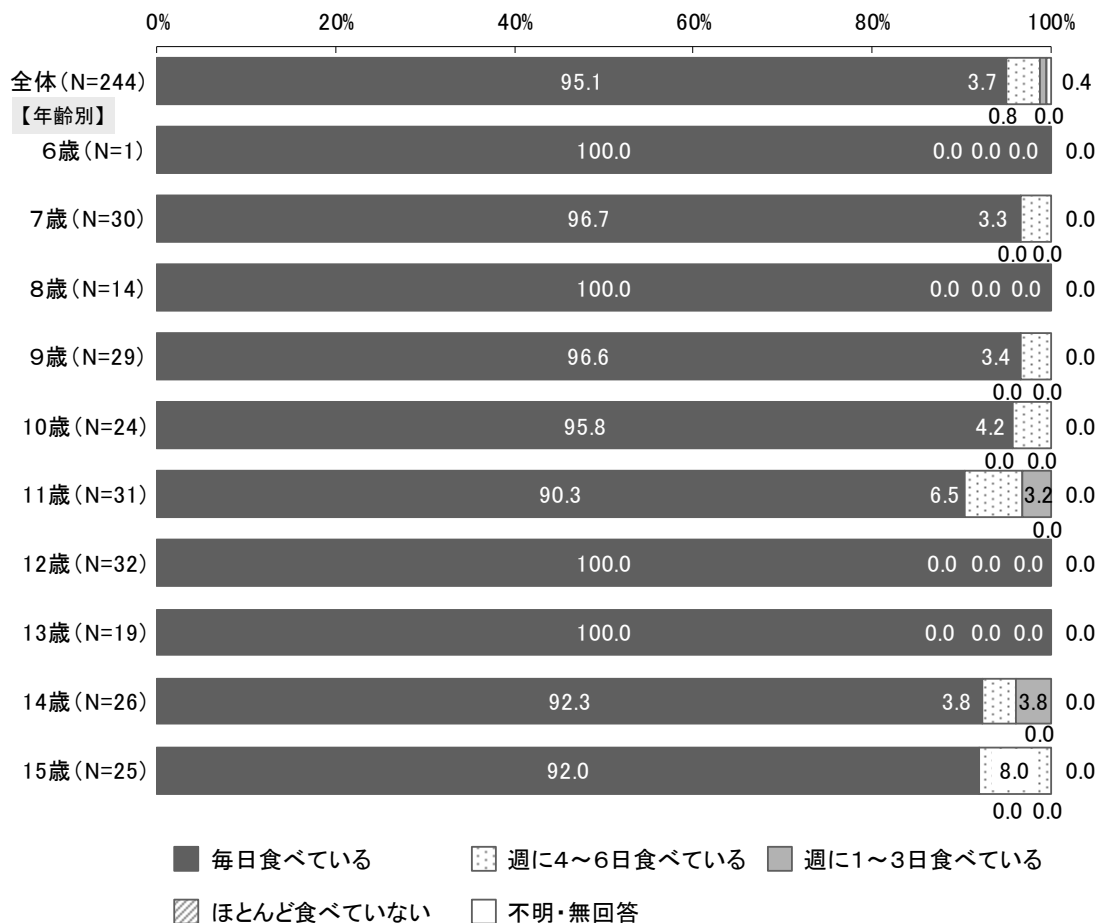
家族構成についてみると、「二世帯（子と親）」が81.1%と最も高く、次いで「三世帯（子と親とおじいさん・おばあさんなど）」が17.6%、「その他」が0.4%となっています。



(3) 食事について

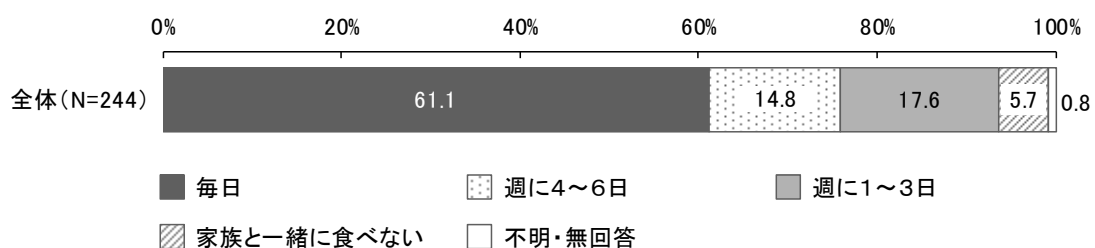
問5 あなたは、朝ごはんを週に何日食べていますか。(単数回答)

朝ごはんを週に何日食べているかについてみると、「毎日食べている」が95.1%と最も高く、次いで「週に4～6日食べている」が3.7%、「週に1～3日食べている」が0.8%となっています。年齢別みると、「週に1～3日食べている」が11歳で3.2%、14歳で3.8%となっています。



問6 あなたは、朝ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか。(単数回答)

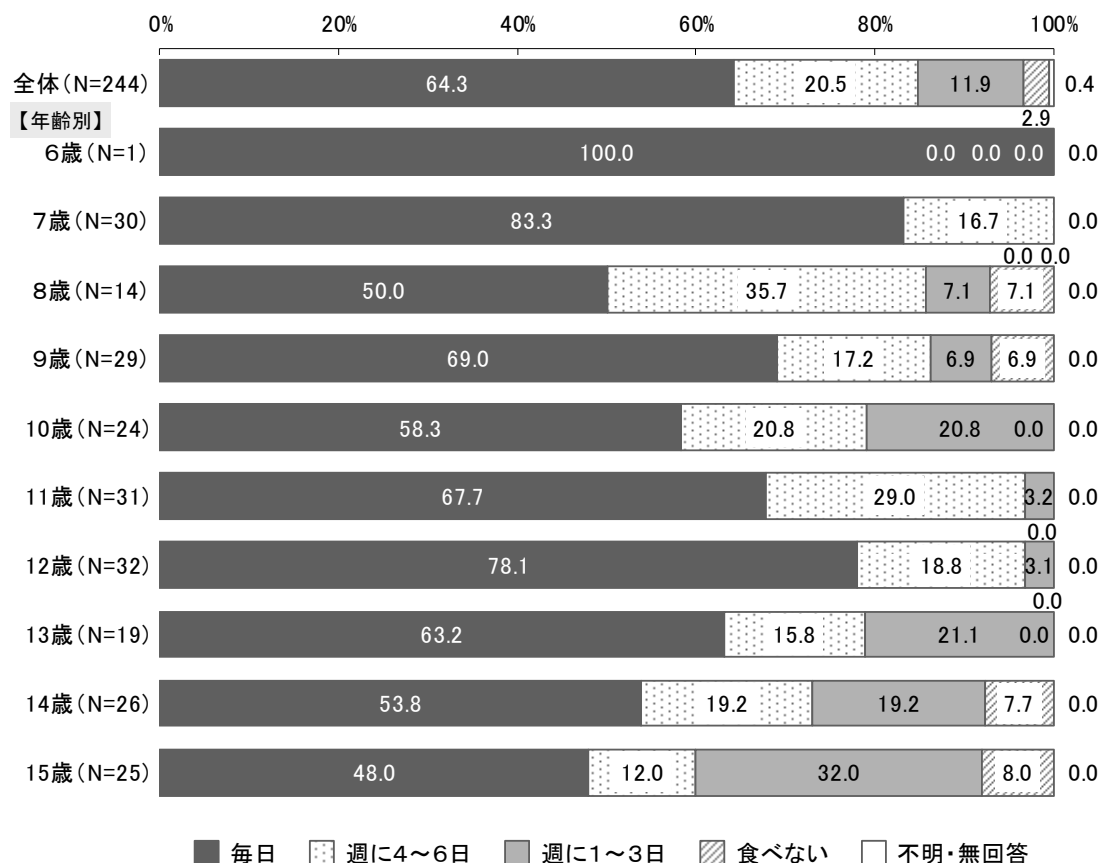
朝ごはんを家族と一緒に食べる日数についてみると、「毎日」が61.1%と最も高く、次いで「週に1～3日」が17.6%、「週に4～6日」が14.8%となっています。



問7 あなたは、食事以外におやつを食べる日は、週に何日ありますか。(単数回答)

食事以外におやつを食べる日についてみると、「毎日」が64.3%と最も高く、次いで「週に4～6日」が20.5%、「週に1～3日」が11.9%となっています。

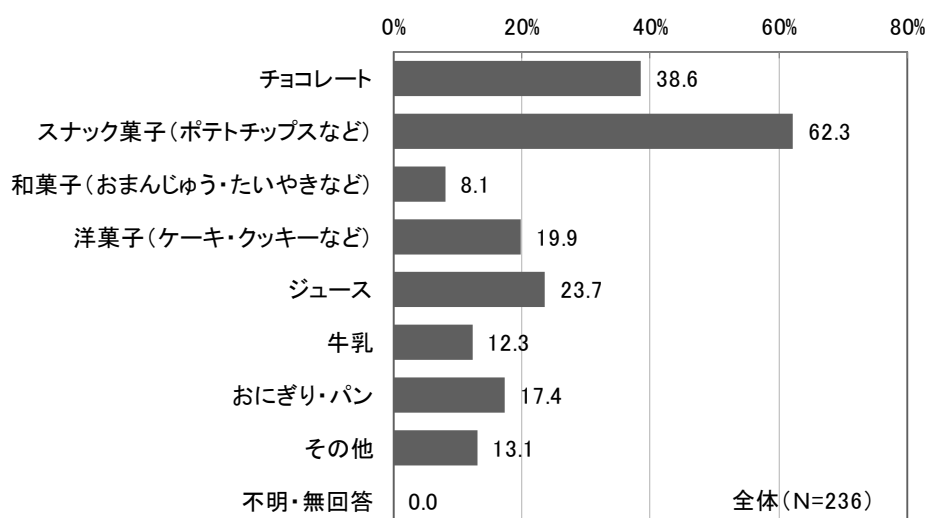
年齢別にみると、「毎日」が6歳から14歳までで5割を超えています。



問8 あなたは、おやつでよく食べるものはどのようなものですか。(複数回答)

※問7で『おやつを食べる』(1～3)と答えたかたのみへの質問

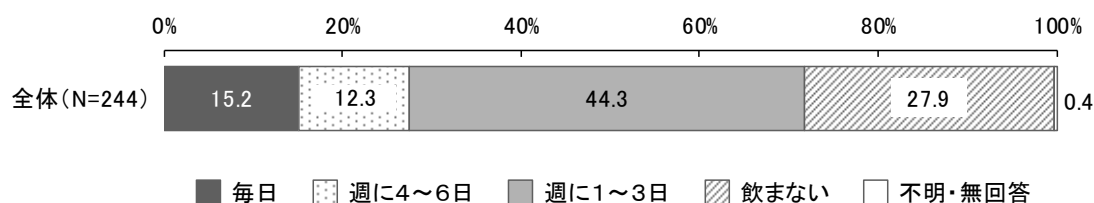
おやつでよく食べるものについてみると、「スナック菓子(ポテトチップスなど)」が62.3%と最も高く、次いで「チョコレート」が38.6%、「ジュース」が23.7%となっています。



(資料2)

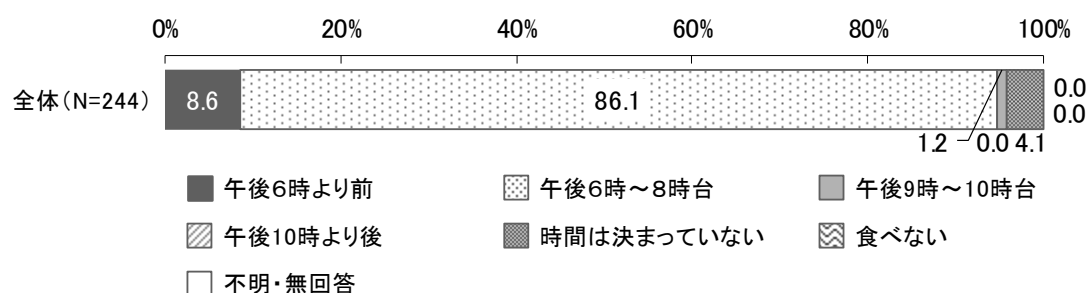
問9 あなたは、お茶や水以外の甘い飲み物（コーラ・ジュース・スポーツドリンクなど）を、週に何日飲みますか。（単数回答）

お茶や水以外の甘い飲み物を、週に何日飲むかについてみると、「週に1～3日」が44.3%と最も高く、次いで「飲まない」が27.9%、「毎日」が15.2%となっています。



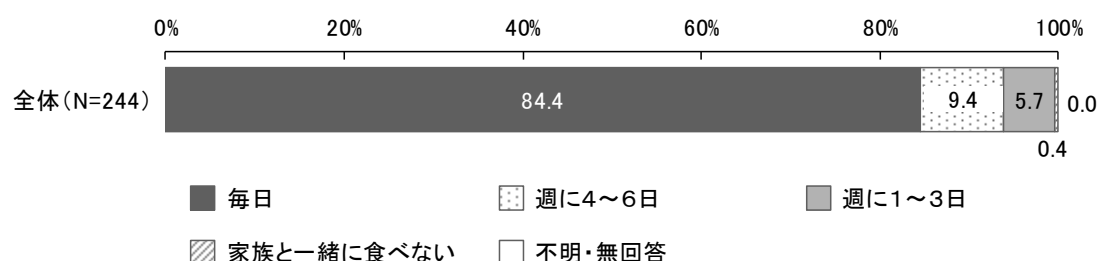
問10 あなたは、夕ごはんを何時に食べますか。（単数回答）

夕ごはんを何時に食べるかについてみると、「午後6時～8時台」が86.1%と最も高く、次いで「午後6時より前」が8.6%、「時間は決まっていない」が4.1%となっています。



問11 あなたは、夕ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか。（単数回答）

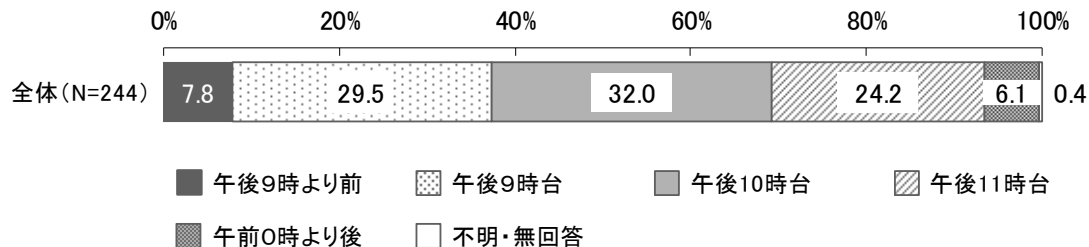
夕ごはんを家族と一緒に食べる日数についてみると、「毎日」が84.4%と最も高く、次いで「週に4～6日」が9.4%、「週に1～3日」が5.7%となっています。



(4)睡眠について

問12 あなたの寝る時間を教えてください。(単数回答)

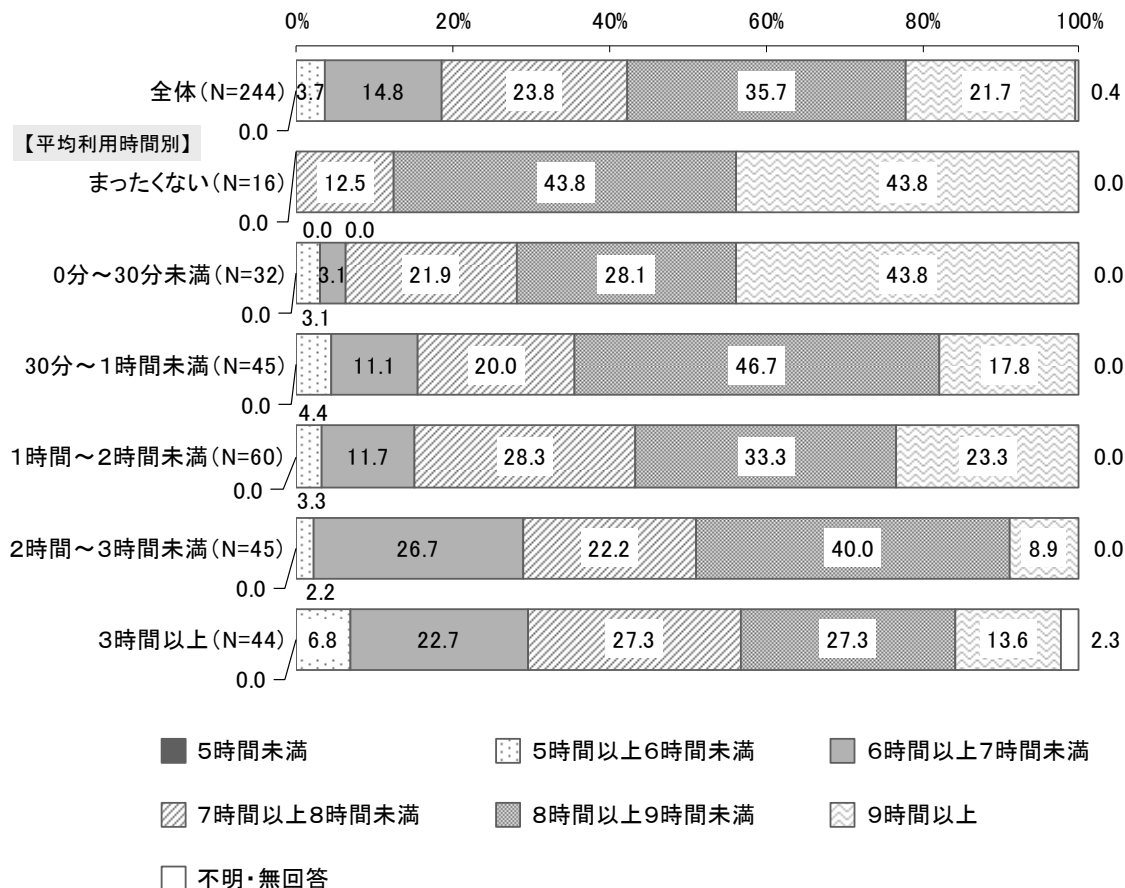
寝る時間についてみると、「午後10時台」が32.0%と最も高く、次いで「午後9時台」が29.5%、「午後11時台」が24.2%となっています。



問13 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(単数回答)

1日の平均睡眠時間についてみると、「8時間以上9時間未満」が35.7%と最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が23.8%、「9時間以上」が21.7%となっています。

スマートフォン、パソコン、ゲーム機の1日の平均利用時間別にみると、平均利用時間が長くなるにつれて平均睡眠時間は短くなる傾向がみられます。



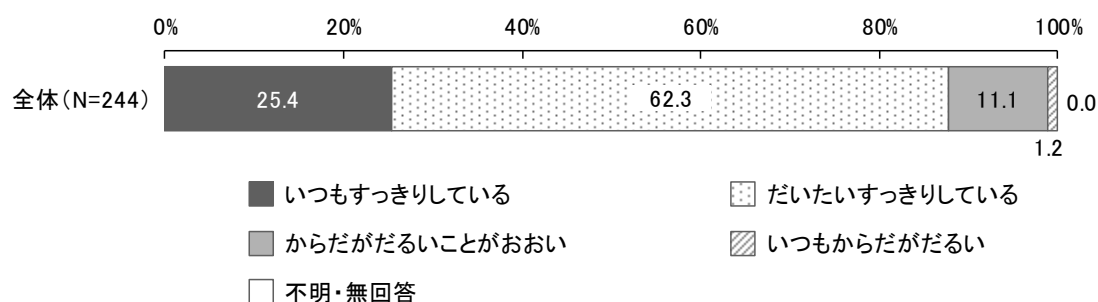
問14 あなたは、朝起きた時のからだの調子はどうですか。(単数回答)

朝起きた時のからだの調子についてみると、『すっきりしている』が87.3%、『だるい』が12.4%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『すっきりしている』…「いつもすっきりしている」と「だいたいすっきりしている」の合算

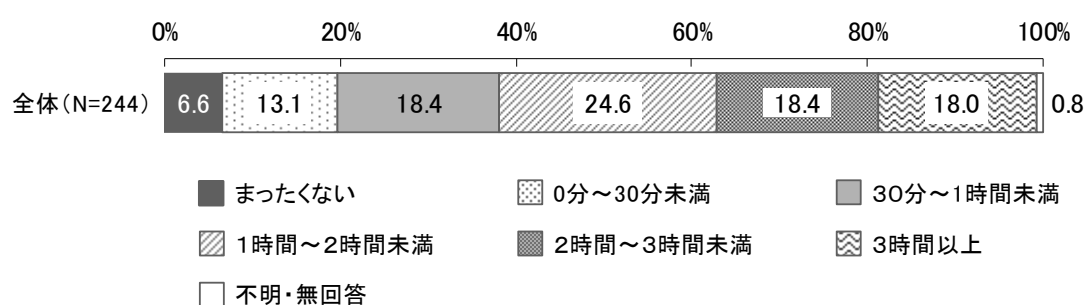
『だるい』…「からだのだるいことがおおい」と「いつもからだのだるい」の合算



(5) 生活習慣について

問15 スマートフォン、パソコン、ゲーム機の1日の平均利用時間はどれくらいですか。(単数回答)

スマートフォン、パソコン、ゲーム機の1日の平均利用時間についてみると、「1時間～2時間未満」が24.6%と最も高く、次いで「30分～1時間未満」「2時間～3時間未満」がそれぞれ18.4%、「3時間以上」が18.0%となっています。



(資料2)

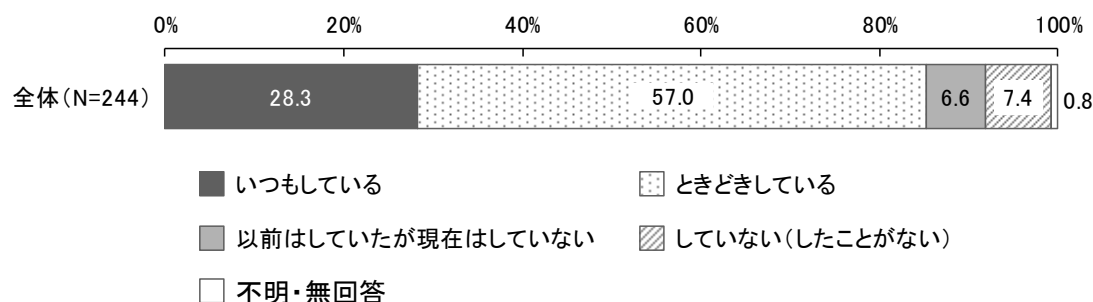
問16 あなたは、学校の保健体育の授業以外で、運動（身体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。（単数回答）

学校の保健体育の授業以外で、運動やスポーツをしているかについてみると、『している』が85.3%、『していない』が14.0%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『している』 … 「いつもしている」と「ときどきしている」の合算

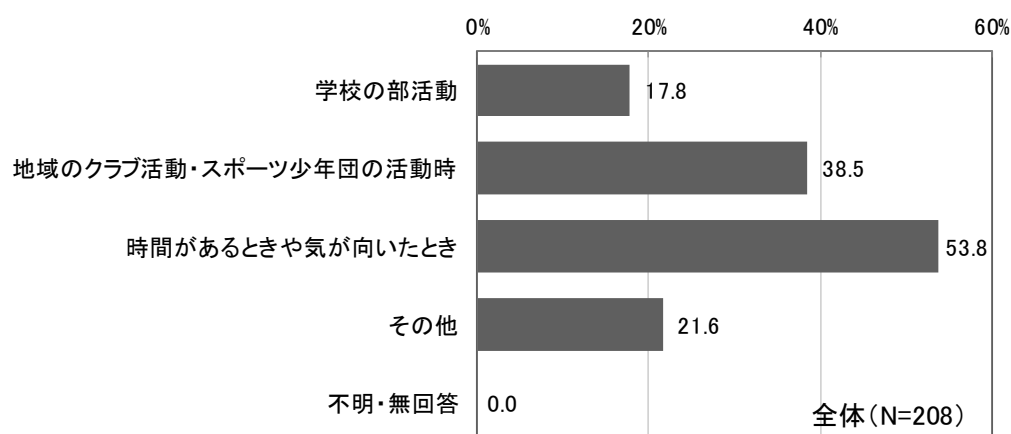
『していない』 … 「以前はしていたが現在はしていない」と「していない（したことがない）」の合算



問17 どのような機会に運動をしていますか。（複数回答）

※問16で「1. いつもしている」または「2. ときどきしている」と答えたかたのみへの質問

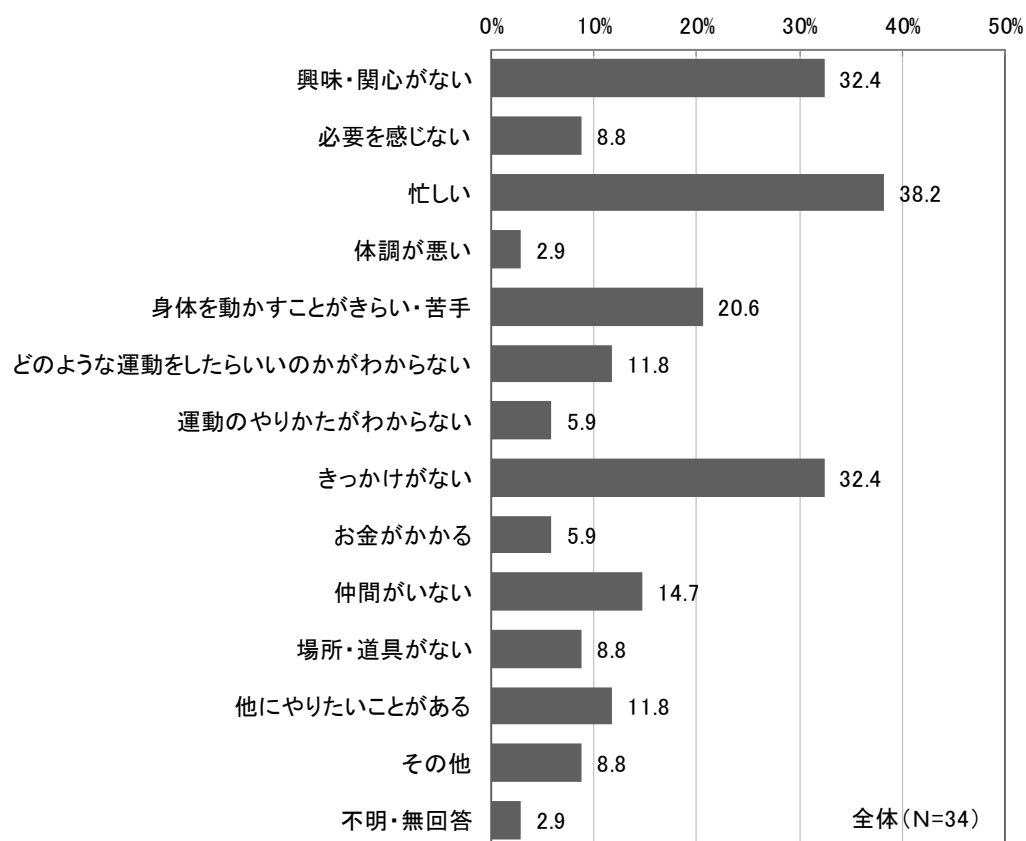
どのような機会に運動をしているかについてみると、「時間があるときや気が向いたとき」が53.8%と最も高く、次いで「地域のクラブ活動・スポーツ少年団の活動時」が38.5%、「その他」が21.6%となっています。



問18 現在、運動をしていない理由は何ですか。(複数回答)

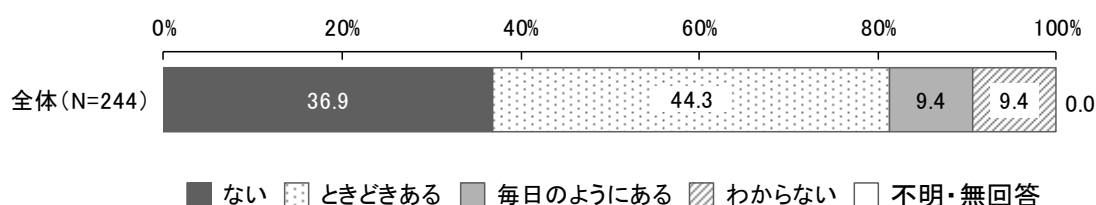
※問16で「3. 以前はしていたが現在はしていない」または「4. していない(したことがない)」と答えたかたのみへの質問

運動をしていない理由についてみると、「忙しい」が38.2%と最も高く、次いで「興味・関心がない」「きっかけがない」がそれぞれ32.4%、「身体を動かすことがきらい・苦手」が20.6%となっています。



問19 あなたは、毎日の生活の中でなやみやストレスがありますか。(単数回答)

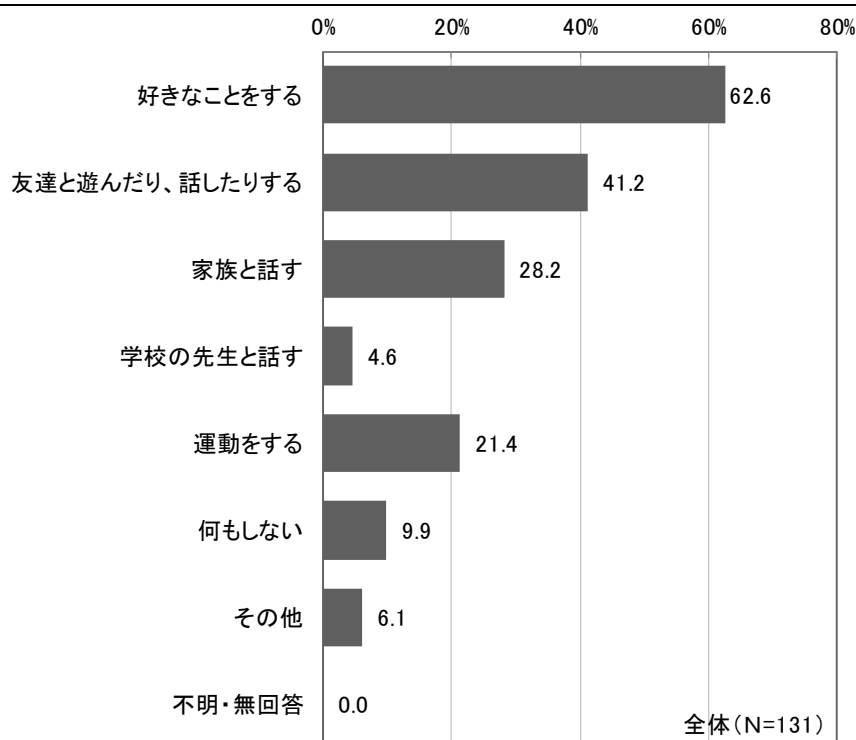
毎日の生活の中でなやみやストレスがあるかについてみると、「ときどきある」が44.3%と最も高く、次いで「ない」が36.9%、「毎日のようにある」「わからない」がそれぞれ9.4%となっています。



問20 あなたは、なやみやストレスをかるくするために何をしますか。(複数回答)

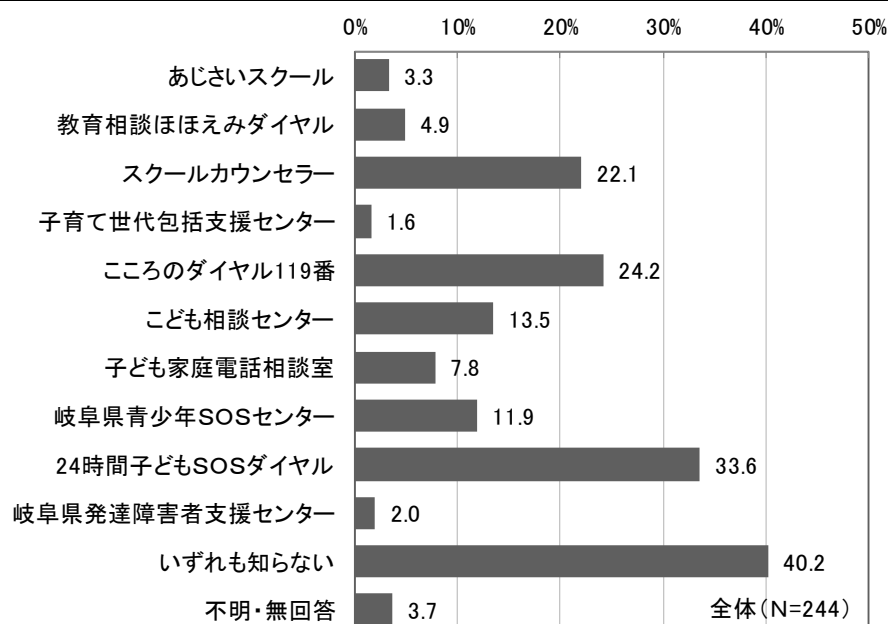
※問19で「2. ときどきある」または「3. 毎日のようにある」と答えたかたのみへの質問

なやみやストレスをかるくするために何をするかについてみると、「好きなことをする」が62.6%と最も高く、次いで「友達と遊んだり、話したりする」が41.2%、「家族と話す」が28.2%となっています。



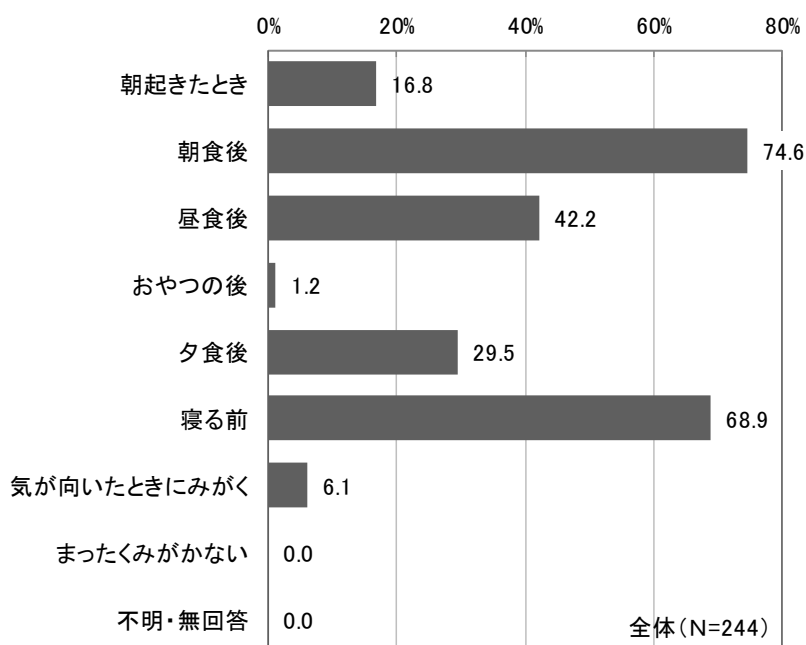
問21 なやみを相談できる窓口で、あなたが知っている窓口はどれですか。(複数回答)

なやみを相談できる窓口で、あなたが知っている窓口はどれかについてみると、「いずれも知らない」が40.2%と最も高く、次いで「24時間子どもSOSダイヤル」が33.6%、「こころのダイヤル119番」が24.2%となっています。



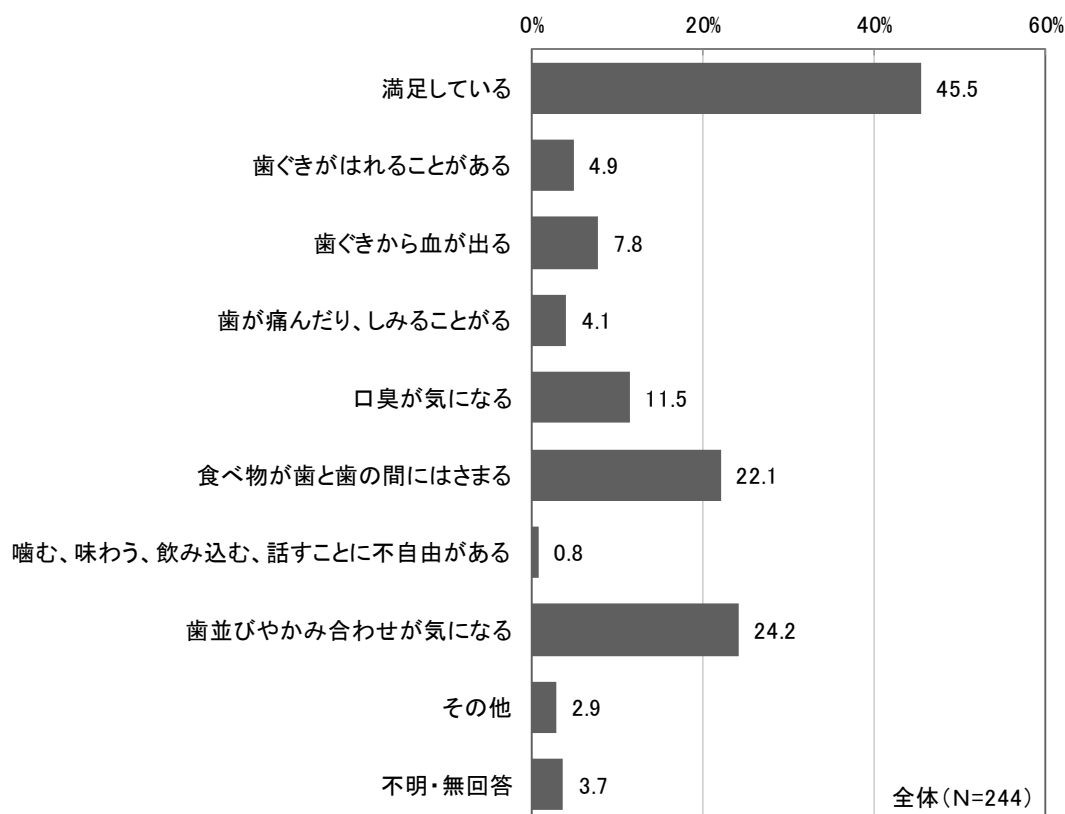
問22 あなたは、いつ歯をみがきますか。(複数回答)

いつ歯をみがくかについてみると、「朝食後」が74.6%と最も高く、次いで「寝る前」が68.9%、「昼食後」が42.2%となっています。



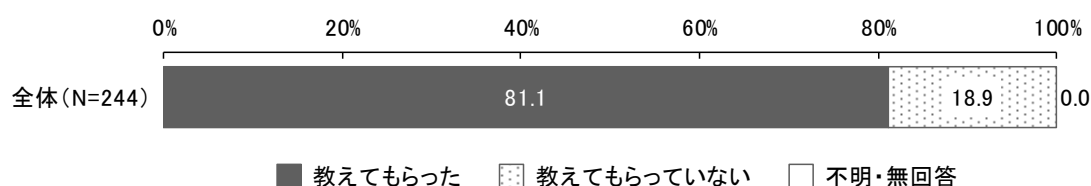
問23 あなたは、歯や口について次の症状等がありますか。(複数回答)

歯や口について次の症状等があるかについてみると、「満足している」が45.5%と最も高く、次いで「歯並びやかみ合わせが気になる」が24.2%、「食べ物や歯と歯の間にはさまる」が22.1%となっています。



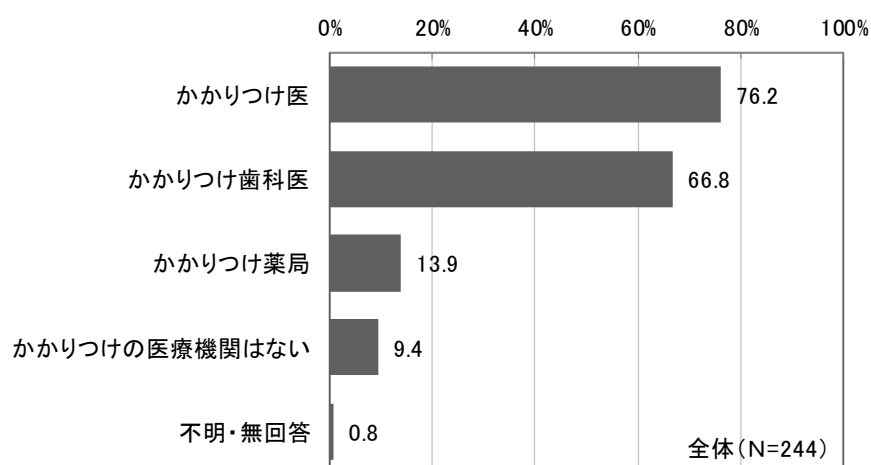
問24 あなたは、ここ1年の間で歯のみがきかたを教えてもらいましたか。（単数回答）

1年の間で歯のみがきかたを教えてもらったかについてみると、「教えてもらった」が81.1%、「教えてもらっていない」が18.9%となっています。



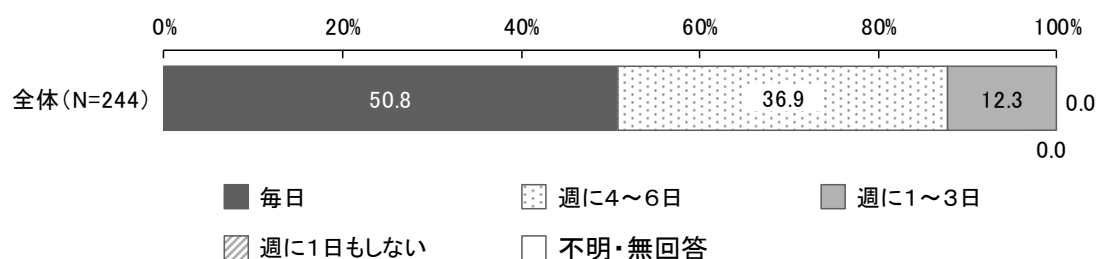
問25 あなたは、身近で気軽に健康状態の相談や治療を受けることができる、「かかりつけ」の医療機関がありますか。（複数回答）

「かかりつけ」の医療機関があるかについてみると、「かかりつけ医」が76.2%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」が66.8%となっています。なお、「かかりつけの医療機関はない」は9.4%となっています



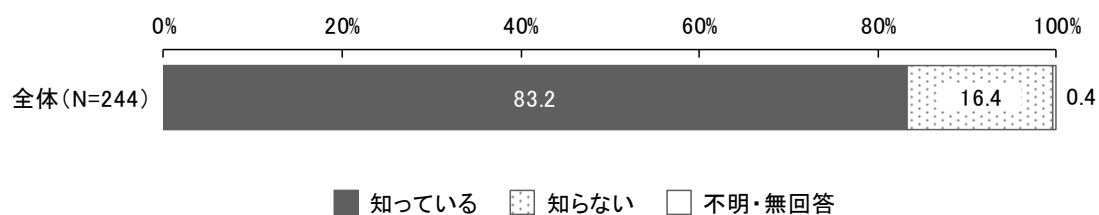
問26 あなたは週に何日うんちをしますか。（単数回答）

排便の頻度についてみると、「毎日」が50.8%と最も高く、次いで「週に4～6日」が36.9%、「週に1～3日」が12.3%となっています。



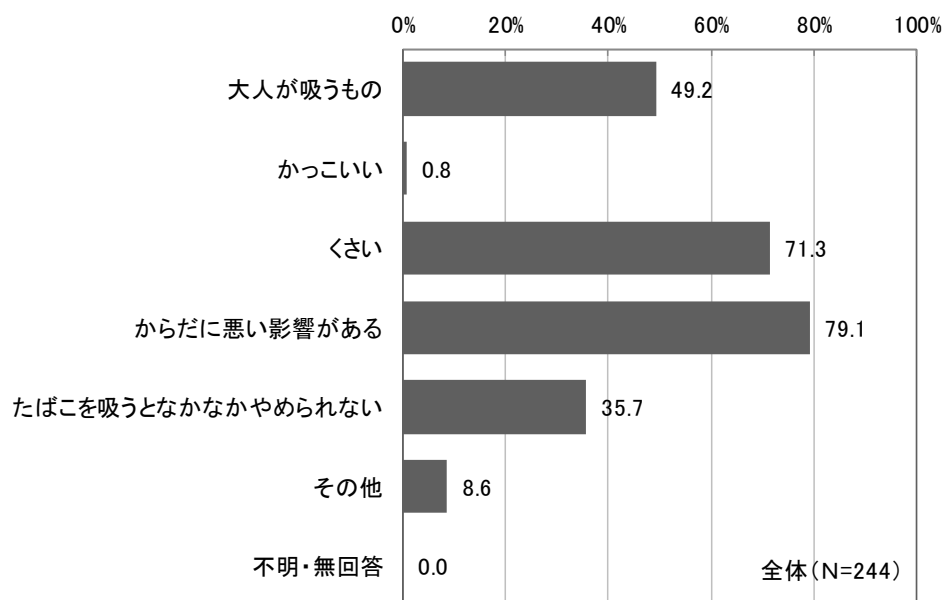
問27 あなたは、たばこが身体におよぼす影響を知っていますか。(単数回答)

たばこが身体におよぼす影響を知っているかについてみると、「知っている」が83.2%、「知らない」が16.4%となっています。



問28 あなたは、たばこに対してどのようなイメージがありますか。(複数回答)

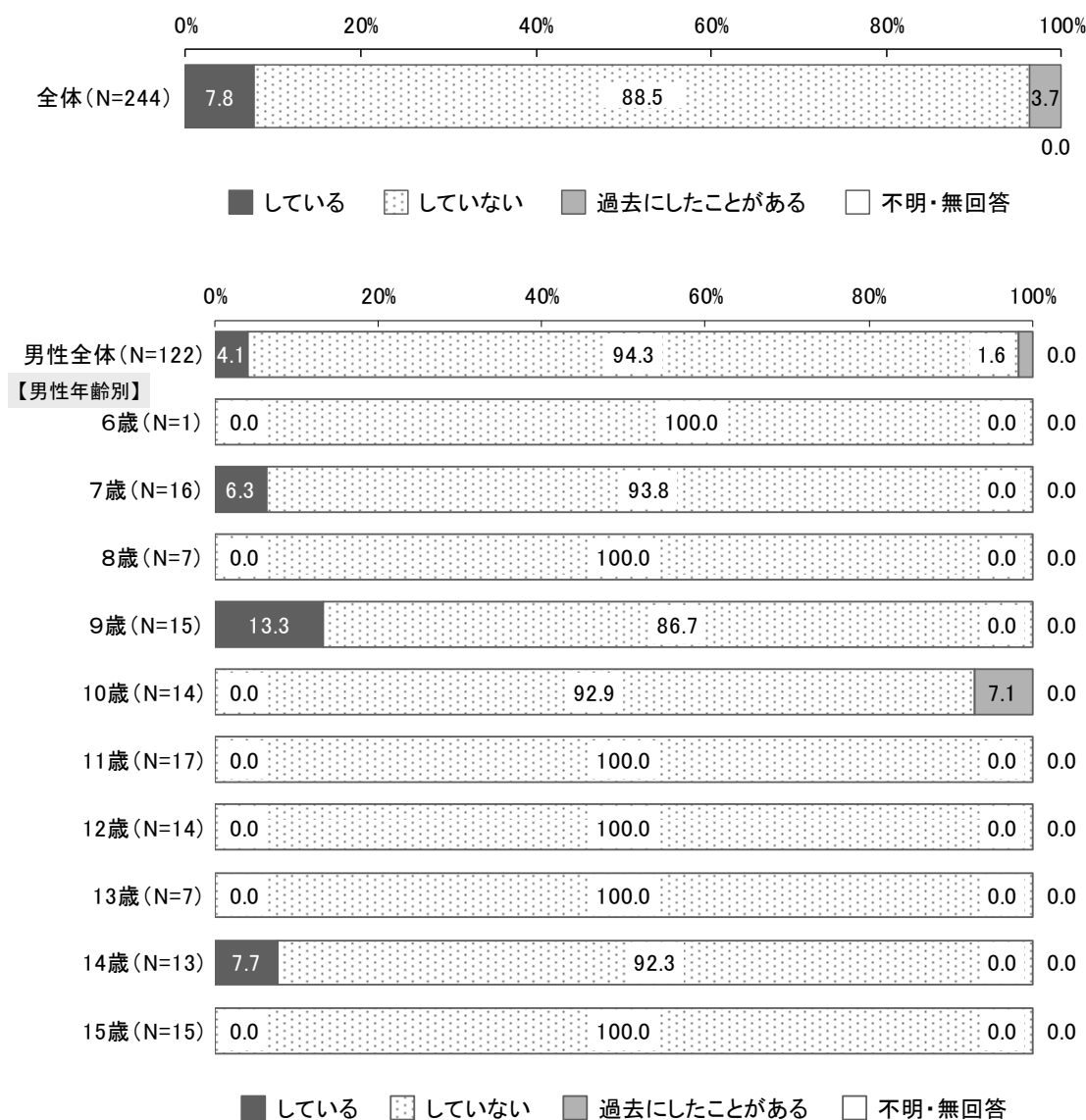
たばこに対するイメージについてみると、「からだに悪い影響がある」が79.1%と最も高く、次いで「くさい」が71.3%、「大人が吸うもの」が49.2%となっています。

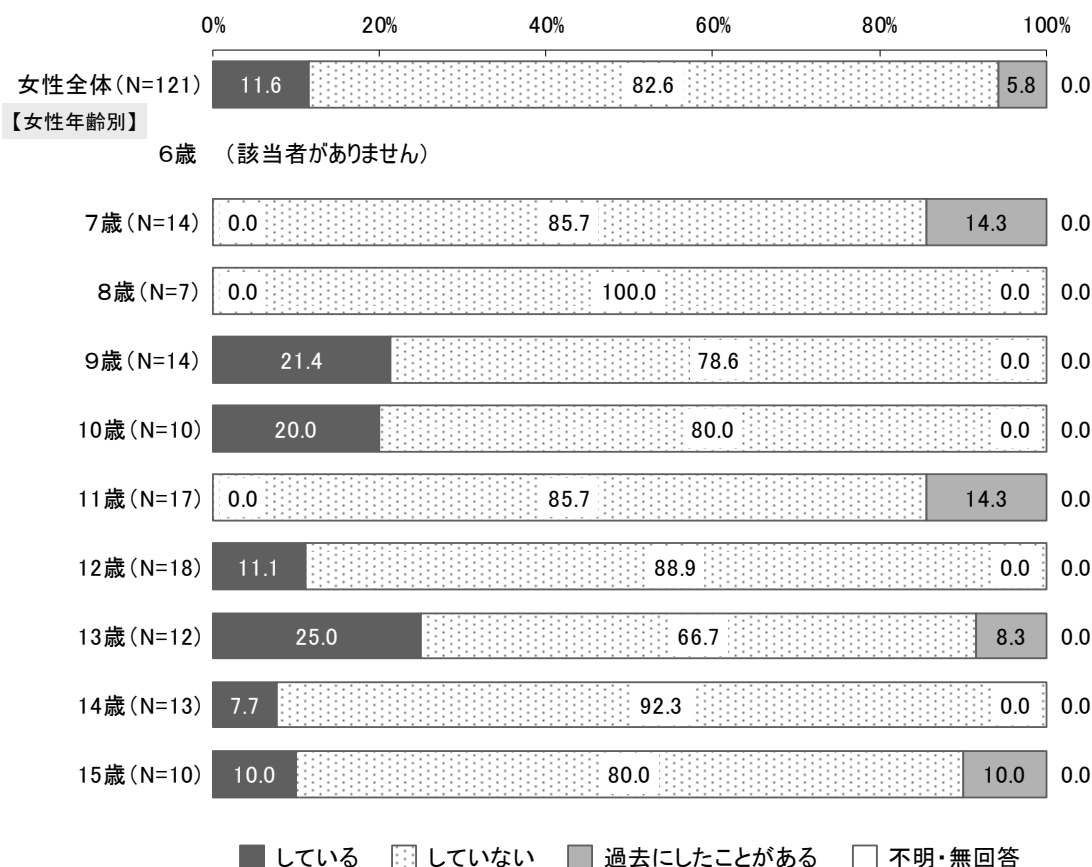


問29 あなたは、現在ダイエットをしていますか。(単数回答)

現在ダイエットをしているかについてみると、「していない」が88.5%と最も高く、次いで「している」が7.8%、「過去にしたことがある」が3.7%となっています。

女性年齢別でみると、女性全体で「している」が11.6%、13歳で25.0%となっています。

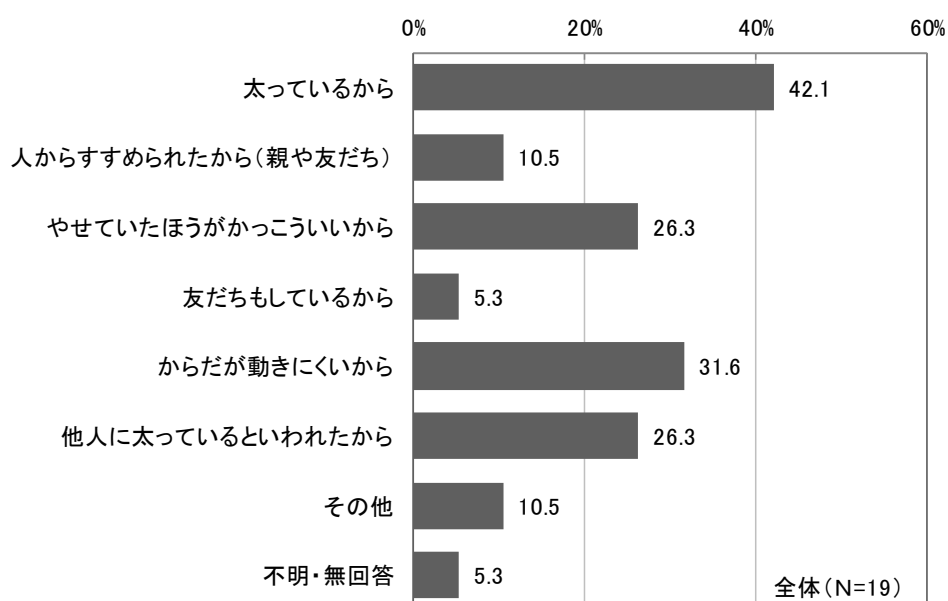




問30 なぜダイエットをしているのですか。（複数回答）

※問 29 で「1. している」と答えたかたのみへの質問

なぜダイエットをしているかについてみると、「太っているから」が 42.1%と最も高く、次いで「からだが動きにくいから」が 31.6%、「やせていたほうがかっこういいから」「他人に太っているといわれたから」がそれぞれ 26.3%となっています。

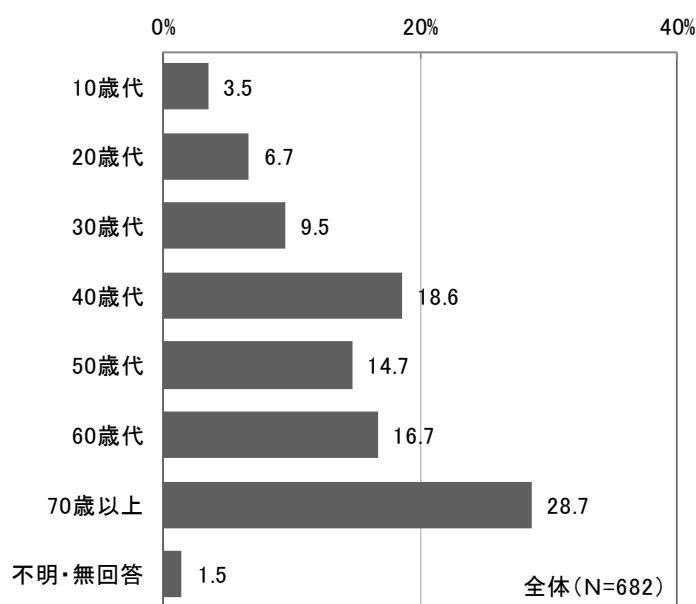


2 16 歳以上市民

(1) 回答者の属性について

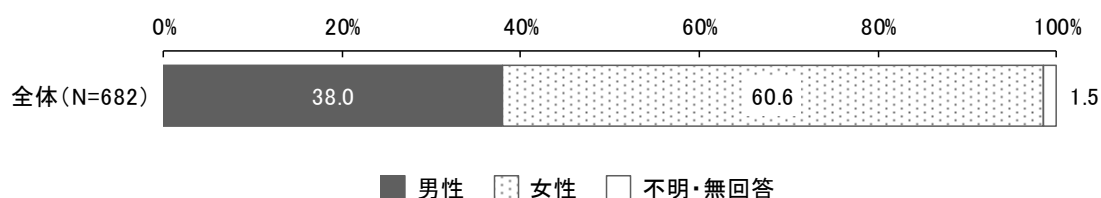
問1 あなたの年齢は何歳ですか。(数字を記入)

年齢についてみると、「70 歳以上」が 28.7%と最も高く、次いで「40 歳代」が 18.6%、「60 歳代」が 16.7%となっています。



問2 あなたの性別はどちらですか。(単数回答)

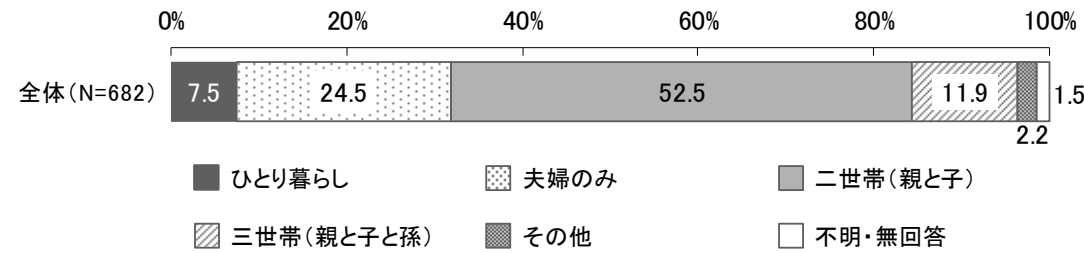
性別についてみると、「男性」が 38.0%、「女性」が 60.6%となっています。



(2) 生活状況について

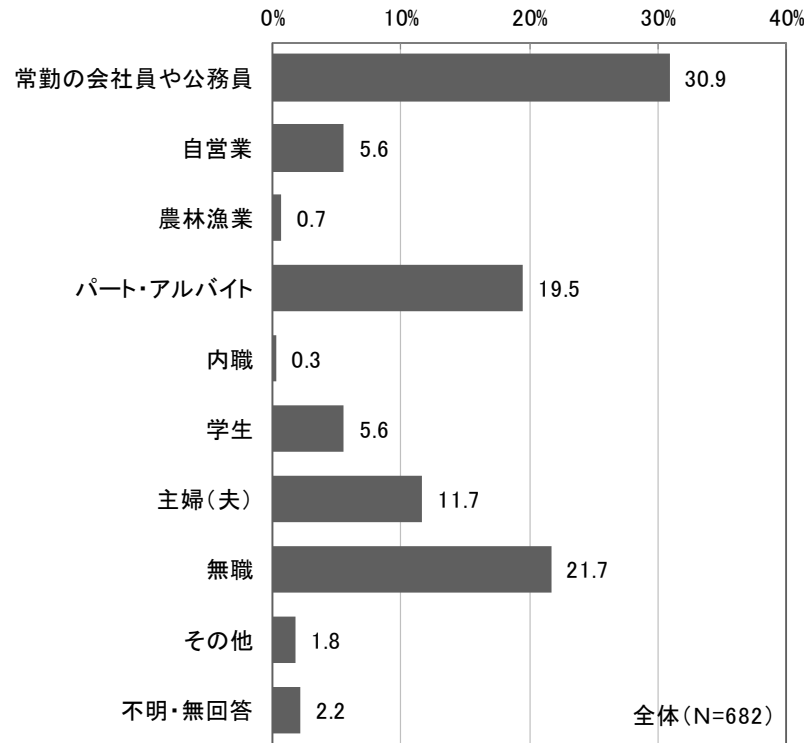
問3 あなたの家族構成は次のうちどれですか。(単数回答)

家族構成についてみると、「二世帯(親と子)」が52.5%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が24.5%、「三世帯(親と子と孫)」が11.9%となっています。



問4 あなたの主な職業は何ですか。(単数回答)

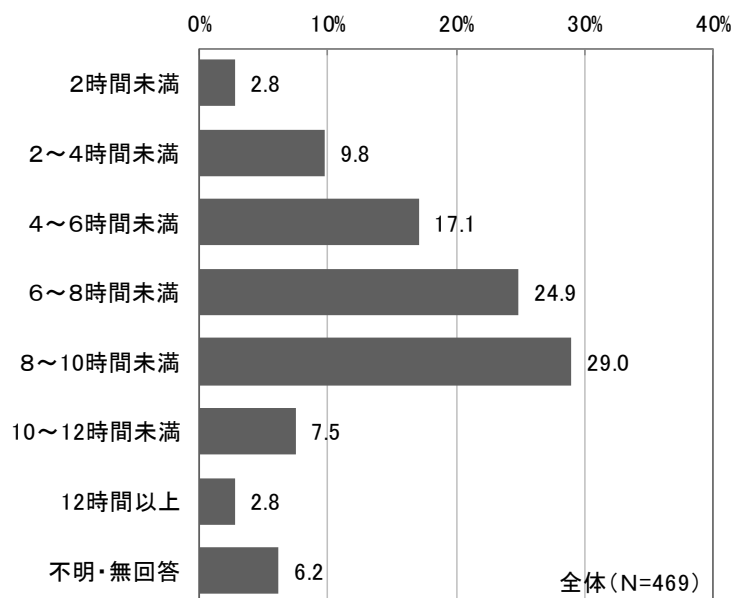
主な職業についてみると、「常勤の会社員や公務員」が30.9%と最も高く、次いで「無職」が21.7%、「パート・アルバイト」が19.5%となっています。



問4-1 あなたが出勤している日の1日あたりの労働時間は平均するとどのくらいですか。
(単数回答)

※問4で「1. 常勤の会社員や公務員」「2. 自営業」「3. 農林漁業」「4. パート・アルバイト」「5. 内職」「7. 主婦(夫)」と答えたかたのみへの質問

1日あたりの労働時間についてみると、「8～10時間未満」が29.0%と最も高く、次いで「6～8時間未満」が24.9%、「4～6時間未満」が17.1%となっています。



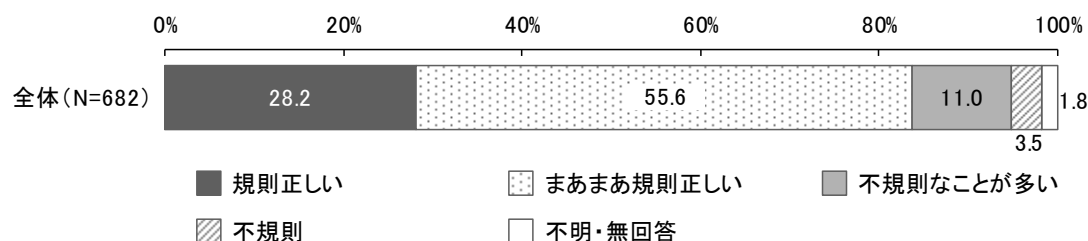
(3) 健康意識・健康診断について

問5 あなたは、規則正しい生活をしていますか。(単数回答)

規則正しい生活をしているかについてみると、『規則正しい』が83.8%、『不規則』が14.5%となっています。

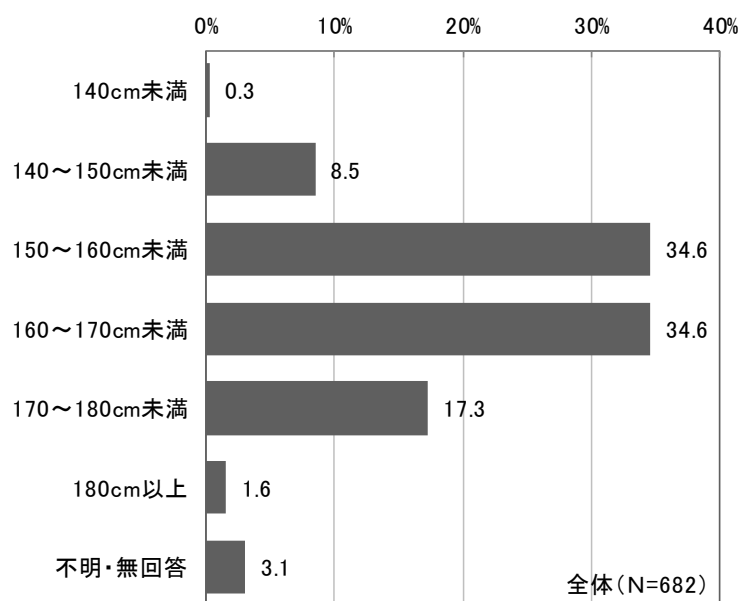
本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『規則正しい』 … 「規則正しい」と「まあまあ規則正しい」の合算
『不規則』 … 「不規則なことが多い」と「不規則」の合算



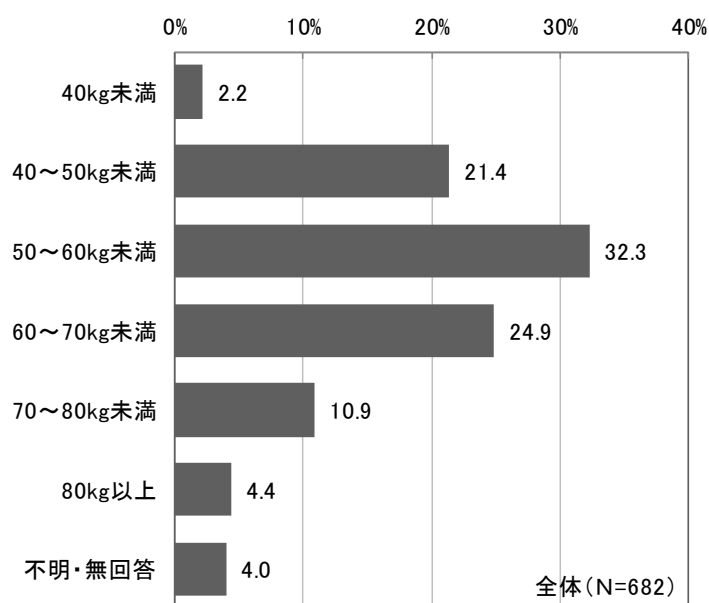
問6① 身長はどれくらいですか。(数字を記入)

身長についてみると、「150～160cm 未満」「160～170cm 未満」がそれぞれ 34.6%と最も高く、次いで「170～180cm 未満」が 17.3%、「140～150cm 未満」が 8.5%となっています。



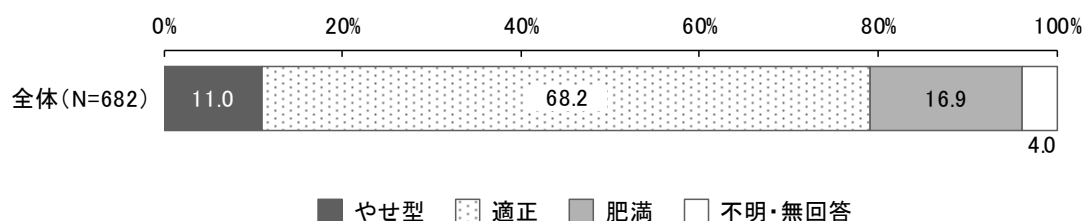
問6② 体重はどれくらいですか。(数字を記入)

体重についてみると、「50～60kg 未満」が 32.3%と最も高く、次いで「60～70kg 未満」が 24.9%、「40～50kg 未満」が 21.4%となっています。



BMI 値 [3区分]

BMI 値についてみると、「適正」が 68.2%と最も高く、次いで「肥満」が 16.9%、「やせ型」が 11.0%となっています。

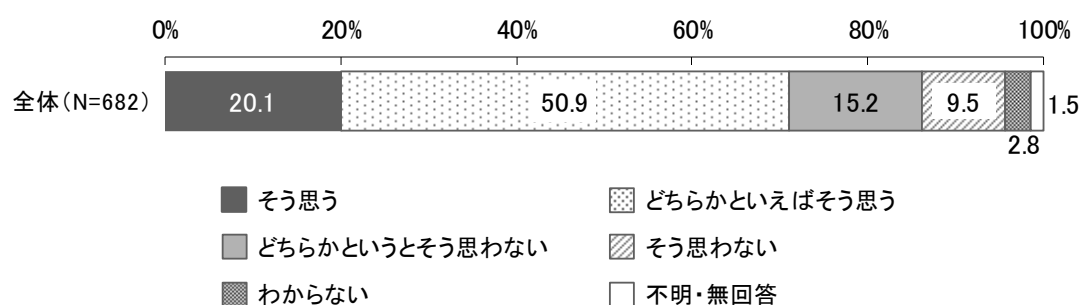


問7 あなたは現在、ご自身が健康だと思いますか。(単数回答)

自身が健康だと思うかについてみると、『そう思う』が 71.0%、『そう思わない』が 24.7%となっています。

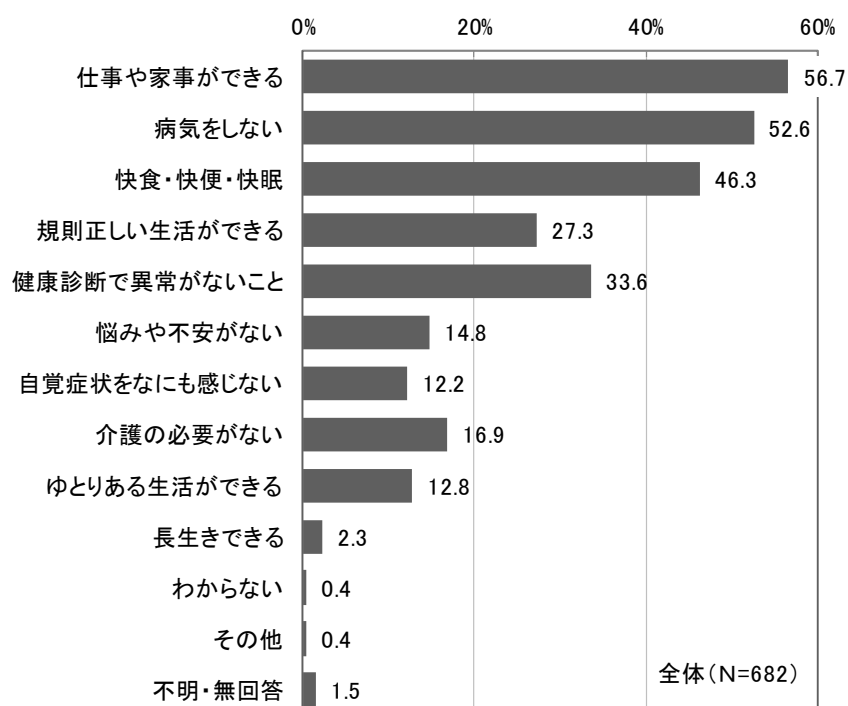
本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『そう思う』 … 「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合算
 『そう思わない』 … 「そう思わない」と「どちらかというと思わない」の合算



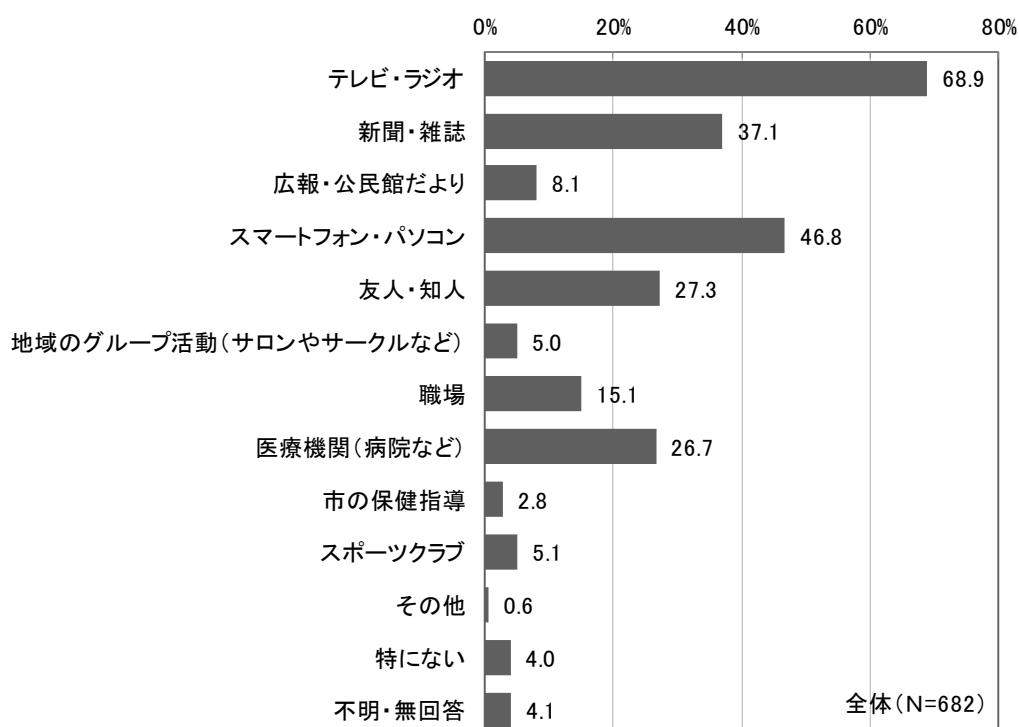
問8 あなたが思う「健康」とはどのようなことですか。(複数回答)

自身が思う「健康」とはどのようなことかについてみると、「仕事や家事ができる」が56.7%と最も高く、次いで「病気をしない」が52.6%、「快食・快便・快眠」が46.3%となっています。



問9 あなたは、健康に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答)

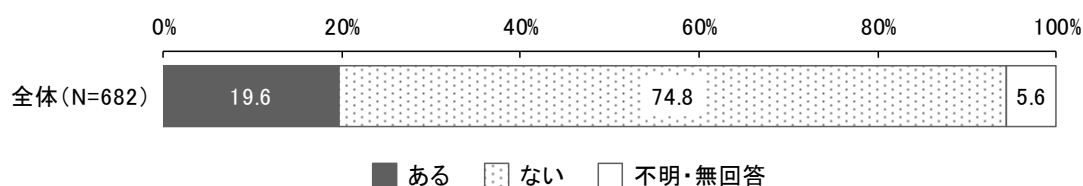
健康に関する情報の入手手段についてみると、「テレビ・ラジオ」が68.9%と最も高く、次いで「スマートフォン・パソコン」が46.8%、「新聞・雑誌」が37.1%となっています。



(資料2)

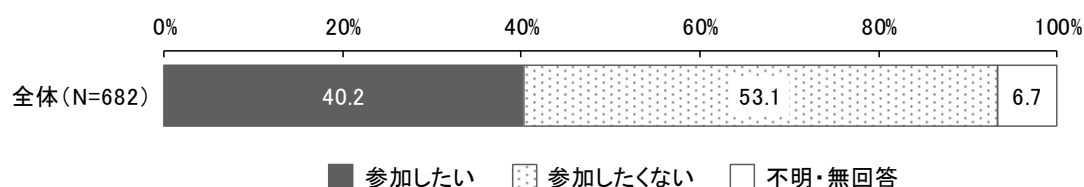
問10 あなたは地域、職場などで、健康や栄養について学習する機会がありますか。(単数回答)

地域、職場などで、健康や栄養について学習する機会があるかについてみると、「ある」が74.8%、「ない」が19.6%となっています。



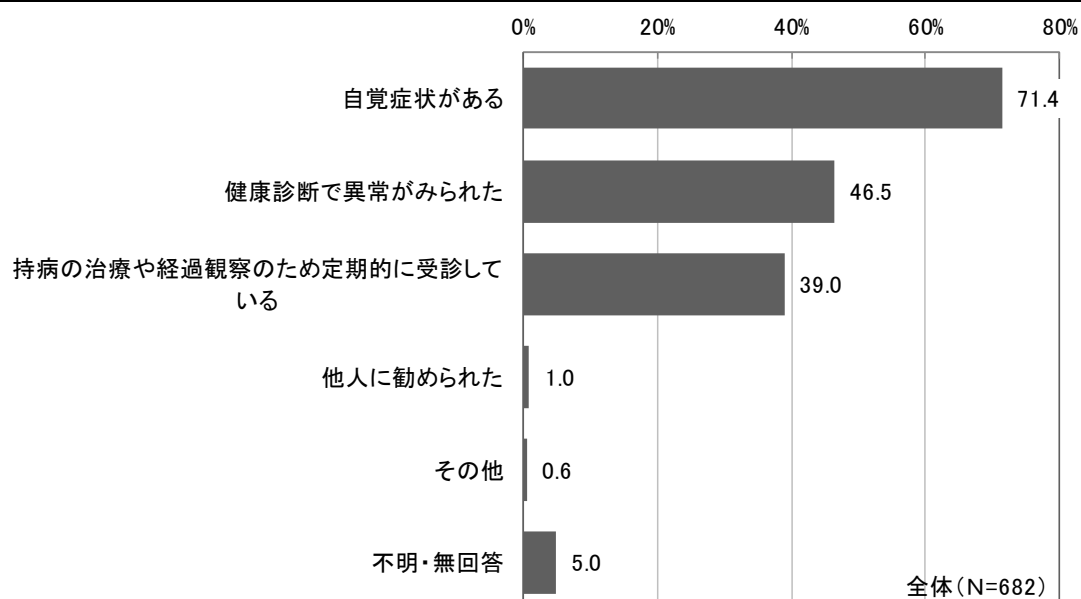
問11 健康づくりについて、学習する機会があれば参加したいと思いますか。(単数回答)

健康づくりについて、学習する機会があれば参加したいかについてみると、「参加したい」が40.2%、「参加したくない」が53.1%となっています。



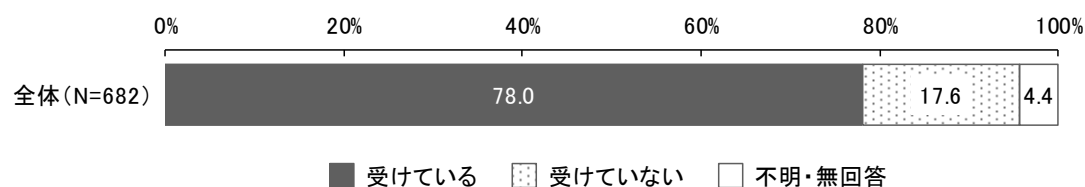
問12 あなたが病院受診をする場合の動機はどのようなことですか。(複数回答)

病院受診をする場合の動機についてみると、「自覚症状がある」が71.4%と最も高く、次いで「健康診断で異常がみられた」が46.5%、「持病の治療や経過観察のため定期的に受診している」が39.0%となっています。



問13 あなたは血圧・血液検査・尿検査などのある健康診断を定期的に受けていますか。
(単数回答)

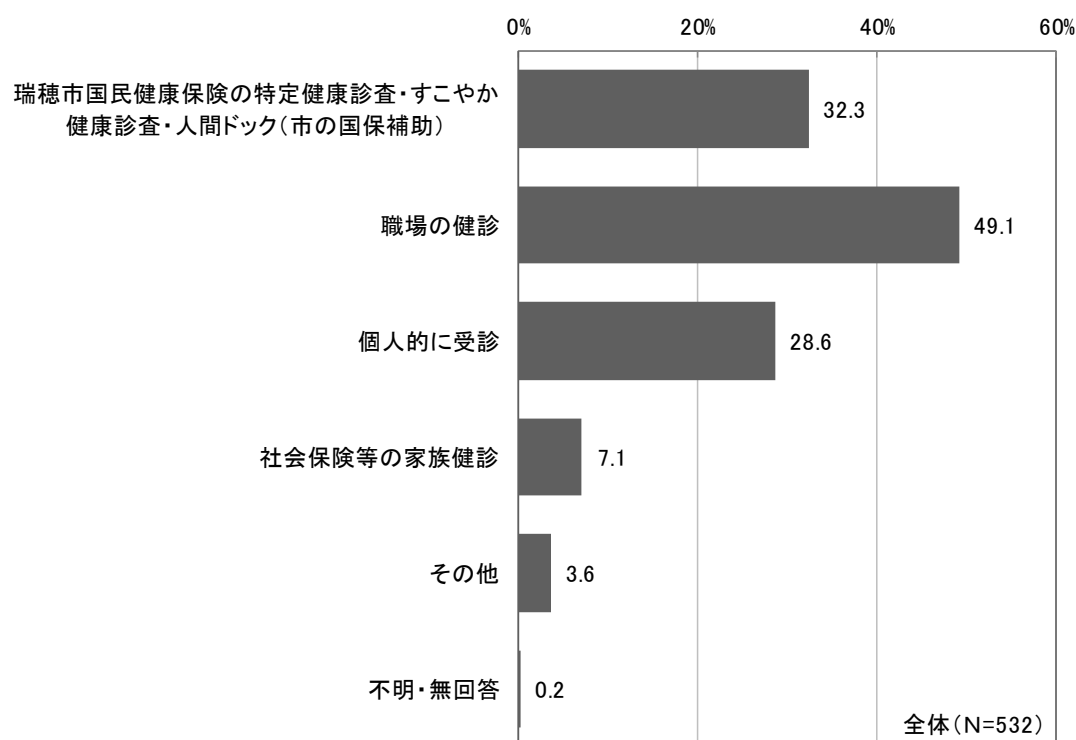
健康診断を定期的に受けているかについてみると、「受けている」が78.0%、「受けていない」が17.6%となっています。



問13-1 どこで健診を受けていますか。(複数回答)

※問13で「1. 受けている」と答えたかたのみへの質問

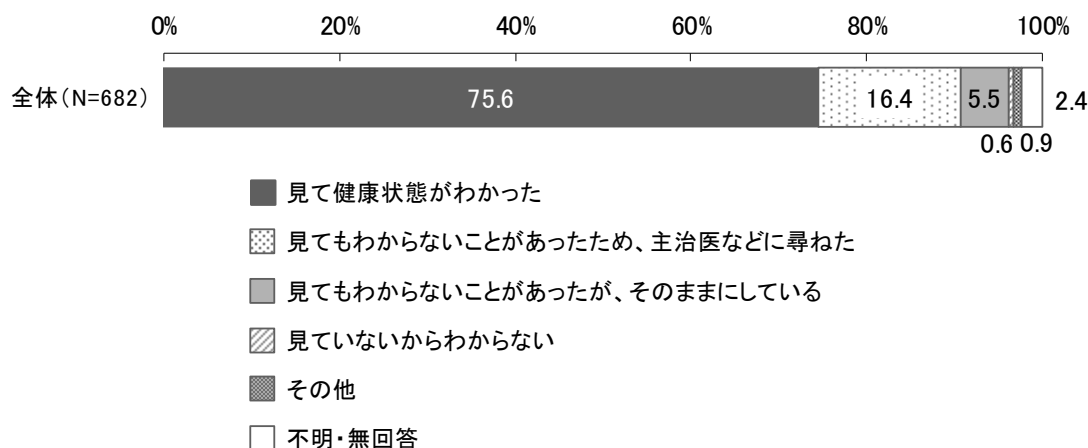
どこで健診を受けているかについてみると、「職場の健診」が49.1%と最も高く、次いで「瑞穂市国民健康保険の特定健康診査・すこやか健康診査・人間ドック(市の国保補助)」が32.3%、「個人的に受診」が28.6%となっています。



問13－2 健診結果を見てどう思いましたか。(単数回答)

※問13で「1. 受けている」と答えたかたのみへの質問

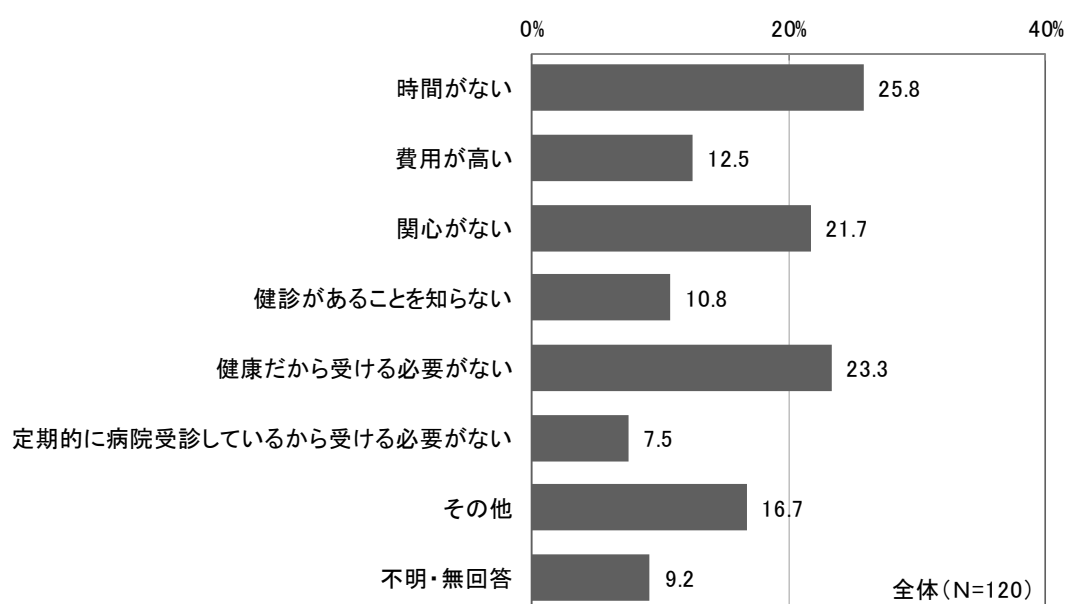
健診結果を見てどう思ったかについてみると、「見て健康状態がわかった」が75.6%と最も高く、次いで「見てもわからないことがあったため、主治医などに尋ねた」が16.4%、「見てもわからないことがあったが、そのままにしている」が5.5%となっています。



問13－3 健診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答)

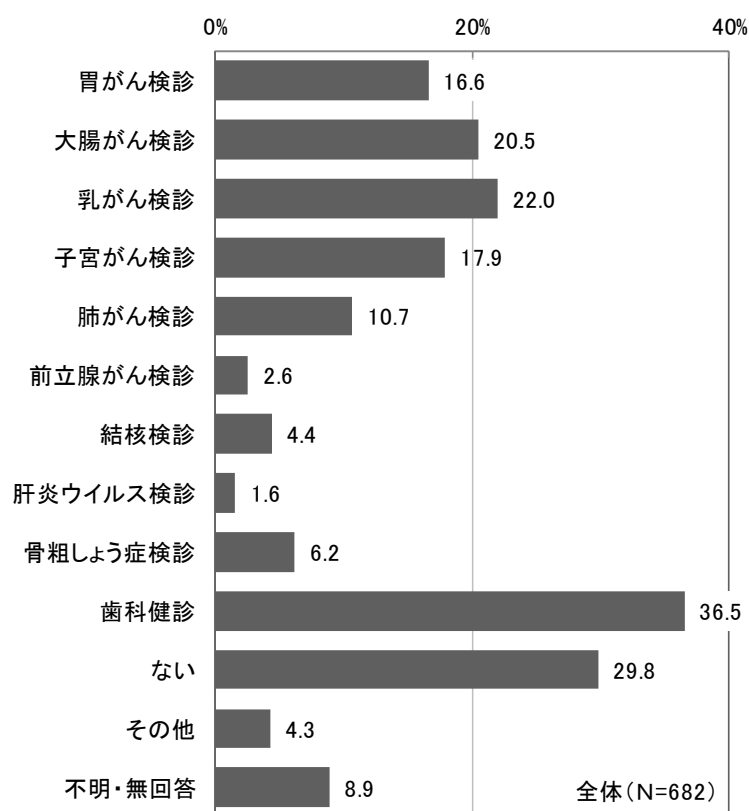
※問13で「2. 受けていない」と答えたかたのみへの質問

健診を受けなかった理由についてみると、「時間がない」が25.8%と最も高く、次いで「健康だから受ける必要がない」が23.3%、「関心がない」が21.7%となっています。



問14 健診以外で定期的に受けている検診はありますか。(単数回答)

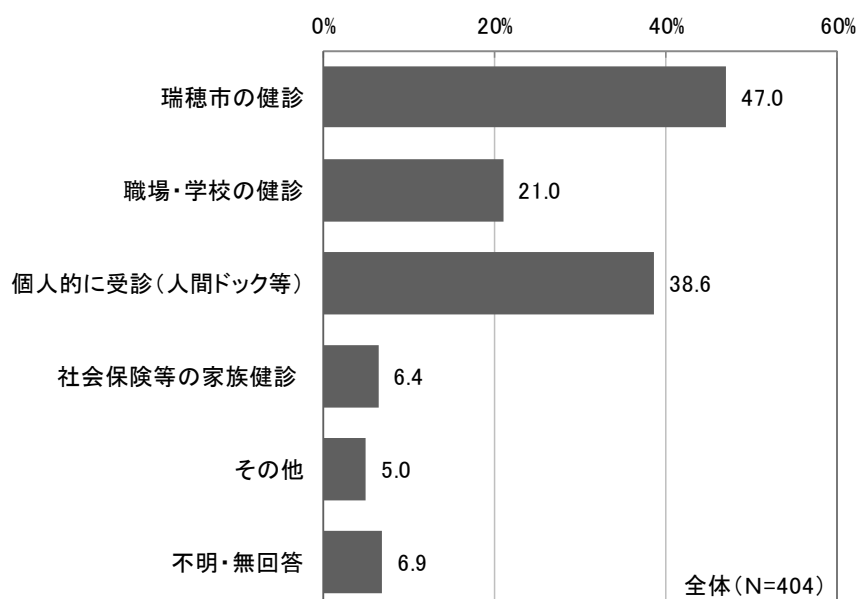
健診以外で定期的に受けている検診があるかについてみると、「歯科健診」が 36.5%と最も高く、次いで「ない」が 29.8%、「乳がん検診」が 22.0%となっています。



問14-1 どこで検診を受けていますか。(複数回答)

※問 14 で『検診を受けている』(1~10) と答えたかたへの質問

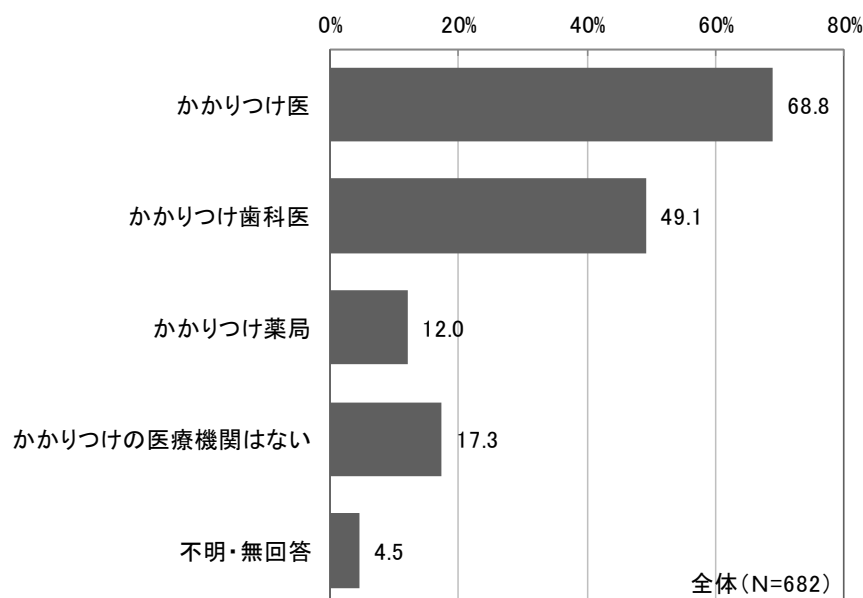
どこで検診を受けているかについてみると、「瑞穂市の健診」が 47.0%と最も高く、次いで「個人的に受診 (人間ドック等)」が 38.6%、「職場・学校の健診」が 21.0%となっています。



(資料2)

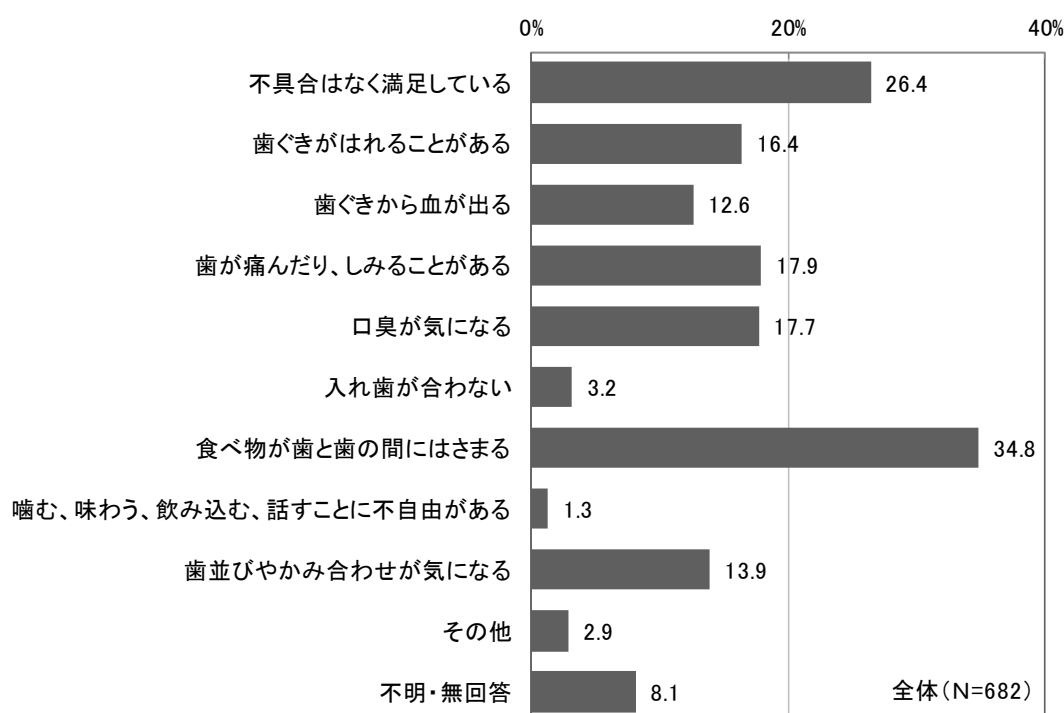
問15 あなたは、身近で気軽に健康状態の相談や治療を受けることができる、「かかりつけ」の医療機関がありますか。(複数回答)

「かかりつけ」の医療機関があるかについてみると、「かかりつけ医」が68.8%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」が49.1%、「かかりつけの医療機関はない」が17.3%となっています。



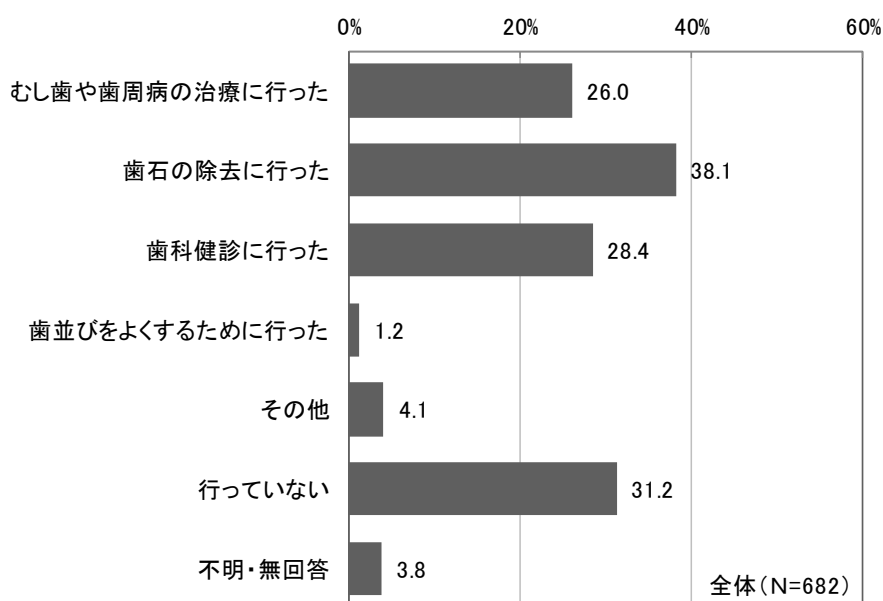
問16 あなたは、歯や口について次の症状などがありますか。(複数回答)

歯や口について次の症状についてみると、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が34.8%と最も高く、次いで「不具合はなく満足している」が26.4%、「歯が痛んだり、しみることがある」が17.9%となっています。



問17 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。(複数回答)

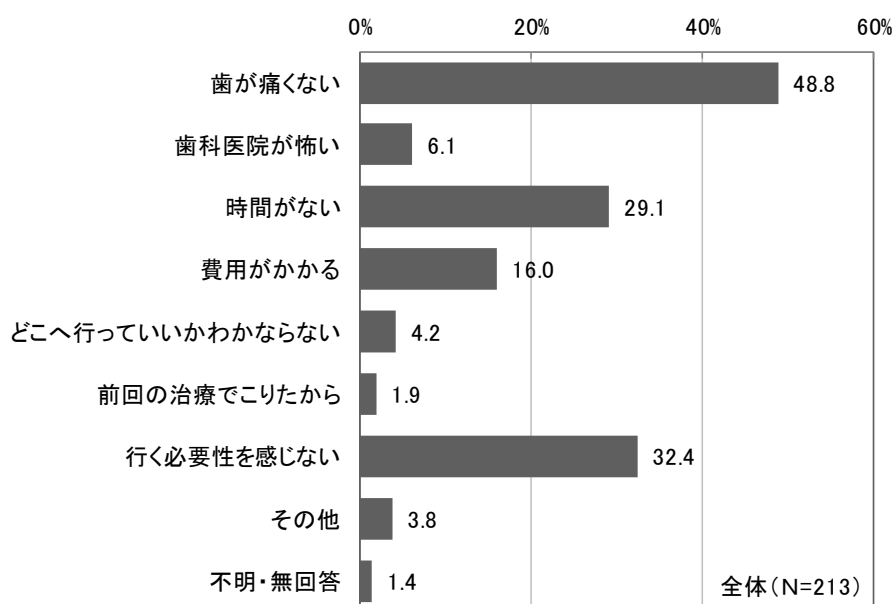
この1年間に歯科医院に行ったかについてみると、「歯石の除去に行った」が38.1%と最も高く、次いで「行っていない」が31.2%、「歯科健診に行った」が28.4%となっています。



問17-1 この1年間に歯科医院に行っていない理由は何ですか。(複数回答)

※問17で「6. 行っていない」と答えたかたのみへの質問

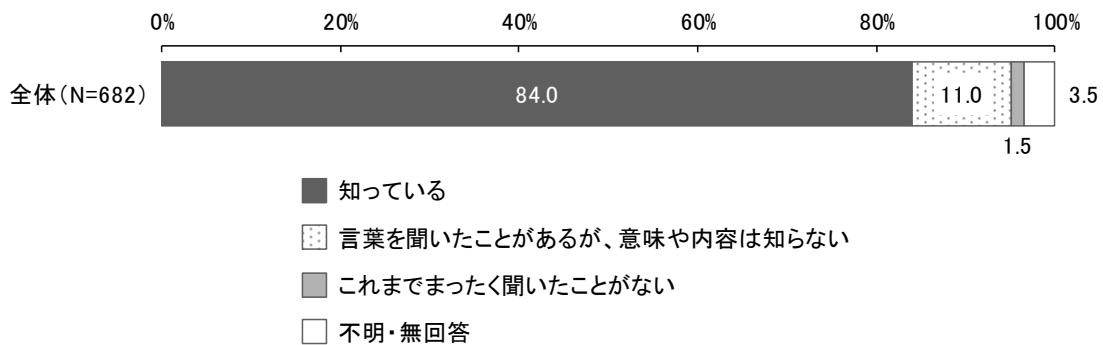
この1年間に歯科医院に行っていない理由についてみると、「歯が痛くない」が48.8%と最も高く、次いで「行く必要性を感じない」が32.4%、「時間がない」が29.1%となっています。



(4) 食生活・運動習慣について

問18 あなたは、「メタボリックシンドローム」を知っていますか。(単数回答)

「メタボリックシンドローム」の認知度についてみると、「知っている」が84.0%と最も高く、次いで「言葉を聞いたことがあるが、意味や内容は知らない」が11.0%、「これまでまったく聞いたことがない」が1.5%となっています。

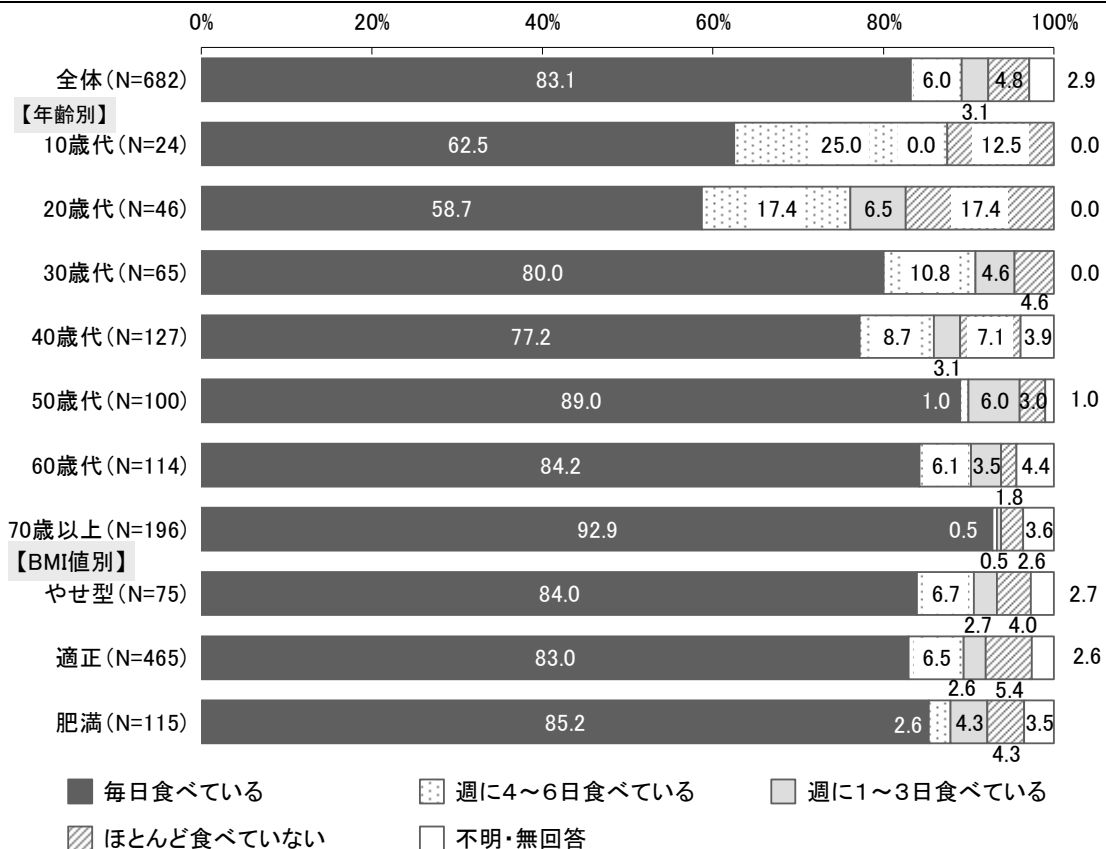


問19 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。(単数回答)

朝食を食べる頻度についてみると、「毎日食べている」が83.1%と最も高く、次いで「週に4～6日食べている」が6.0%、「ほとんど食べていない」が4.8%となっています。

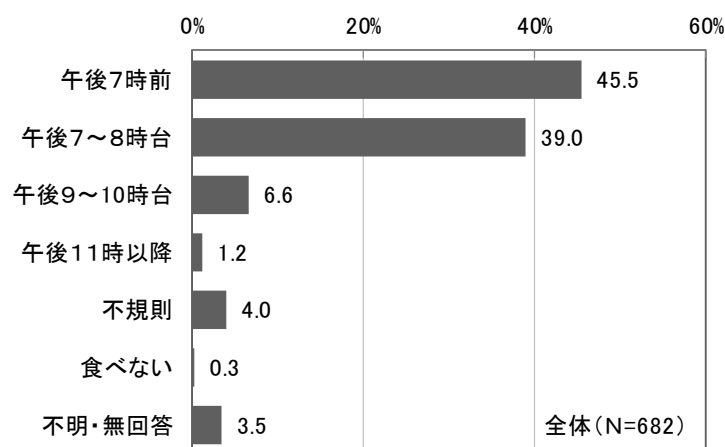
年齢別にみると、「ほとんど食べていない」が10歳代で12.5%、20歳代で17.4%となっています。

BMI値別にみると、大差はみられません。



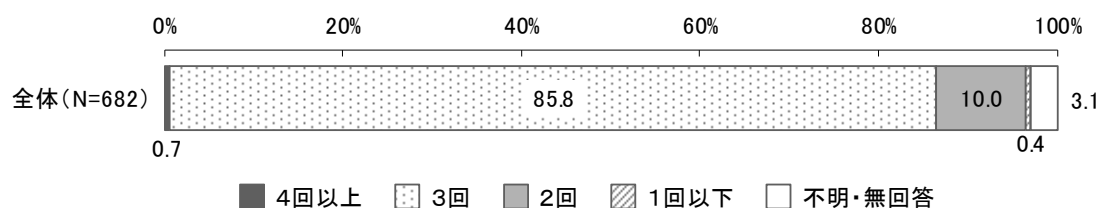
問20 あなたの普段の夕食開始時刻は何時頃ですか。(単数回答)

夕食の開始時刻についてみると、「午後7時前」が45.5%と最も高く、次いで「午後7～8時台」が39.0%、「午後9～10時台」が6.6%となっています。



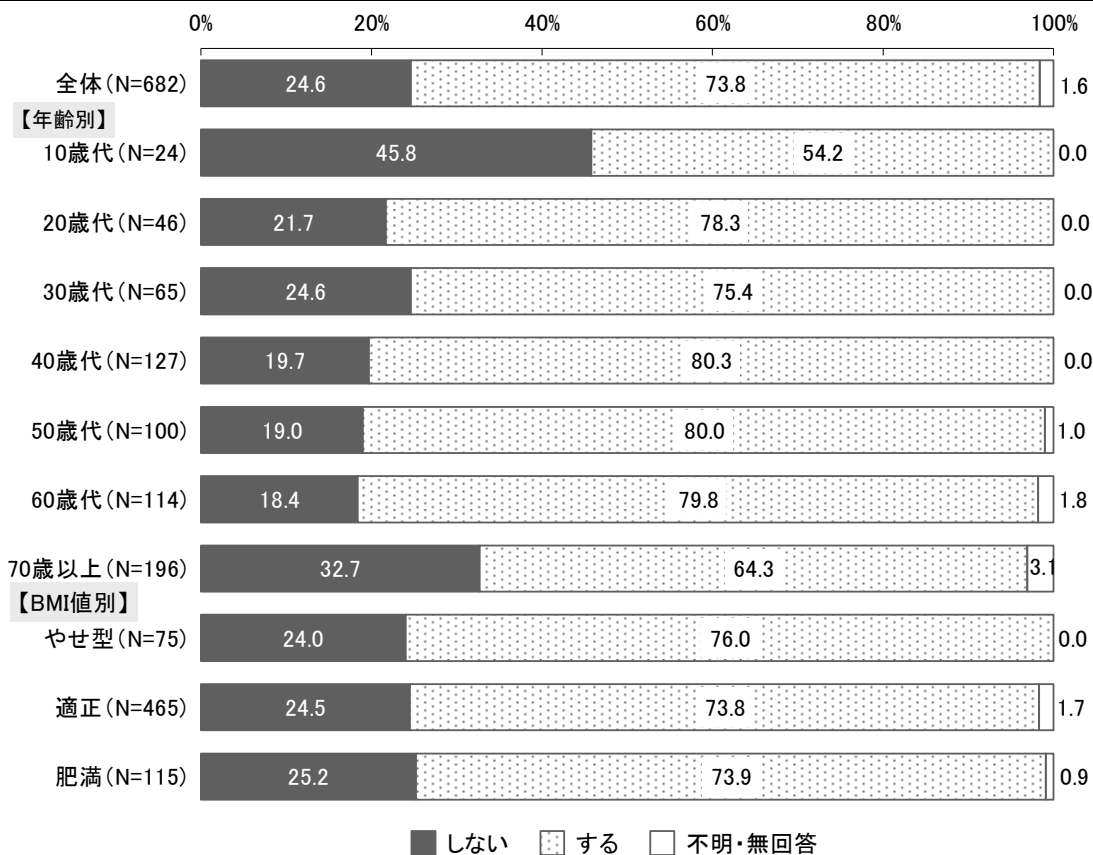
問21 あなたは、食事は1日何回食べますか。(単数回答)

食事の回数についてみると、「3回」が85.8%と最も高く、次いで「2回」が10.0%、「4回以上」が0.7%となっています。



問22 あなたは、普段、間食をしますか。(単数回答)

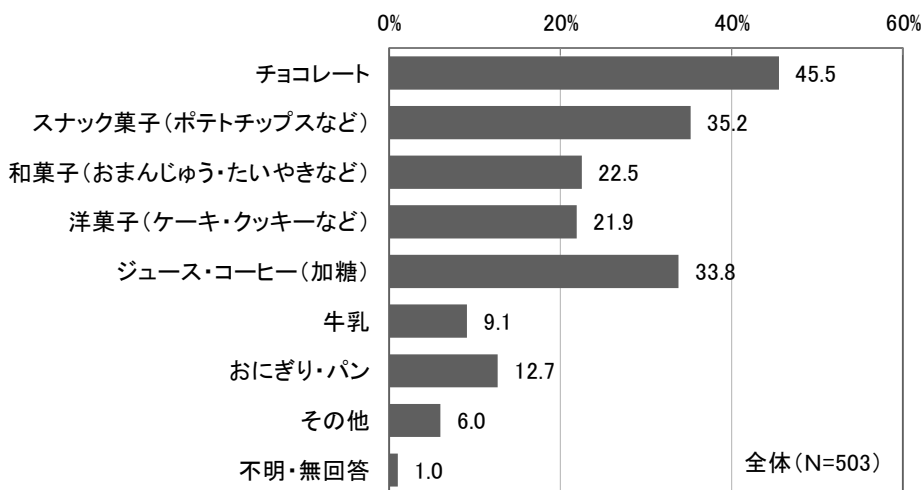
普段、間食をするかについてみると、「しない」が24.6%、「する」が73.8%となっています。
 年齢別にみると、「しない」が10歳代で45.8%、70歳以上で32.7%となっています。
 BMI値別にみると、大差はみられません。



問22-1 間食でよく食べるものはどのようなものですか。(複数回答)

※問22で「2. する」と答えたかたのみへの質問

間食でよく食べるものについてみると、「チョコレート」が45.5%と最も高く、次いで「スナック菓子(ポテトチップスなど)」が35.2%、「ジュース・コーヒー(加糖)」が33.8%となっています。

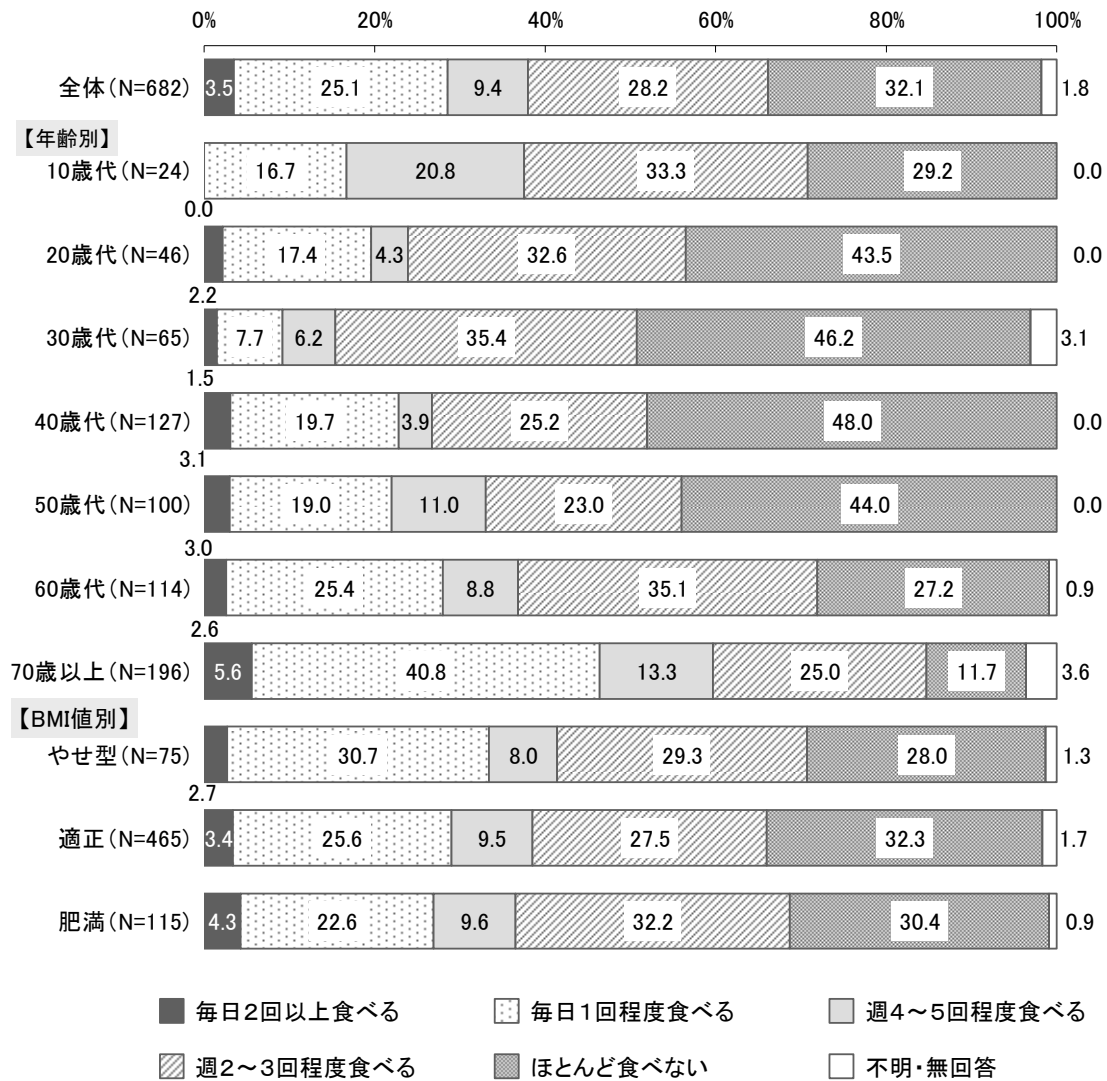


問23 あなたは、どのくらいの頻度で果物を食べますか。(単数回答)

果物を食べる頻度についてみると、「ほとんど食べない」が32.1%と最も高く、次いで「週2～3回程度食べる」が28.2%、「毎日1回程度食べる」が25.1%となっています。

年齢別にみると、「毎日1回程度食べる」が70歳以上で40.8%となっています。

BMI値別にみると、大差はみられません。



問24 あなたは、普段の食生活において、野菜を意識して多く食べるようにしていますか。
(単数回答)

野菜を意識して多く食べるようにしているかについてみると、『意識している』が80.4%、『意識していない』が18.9%となっています。

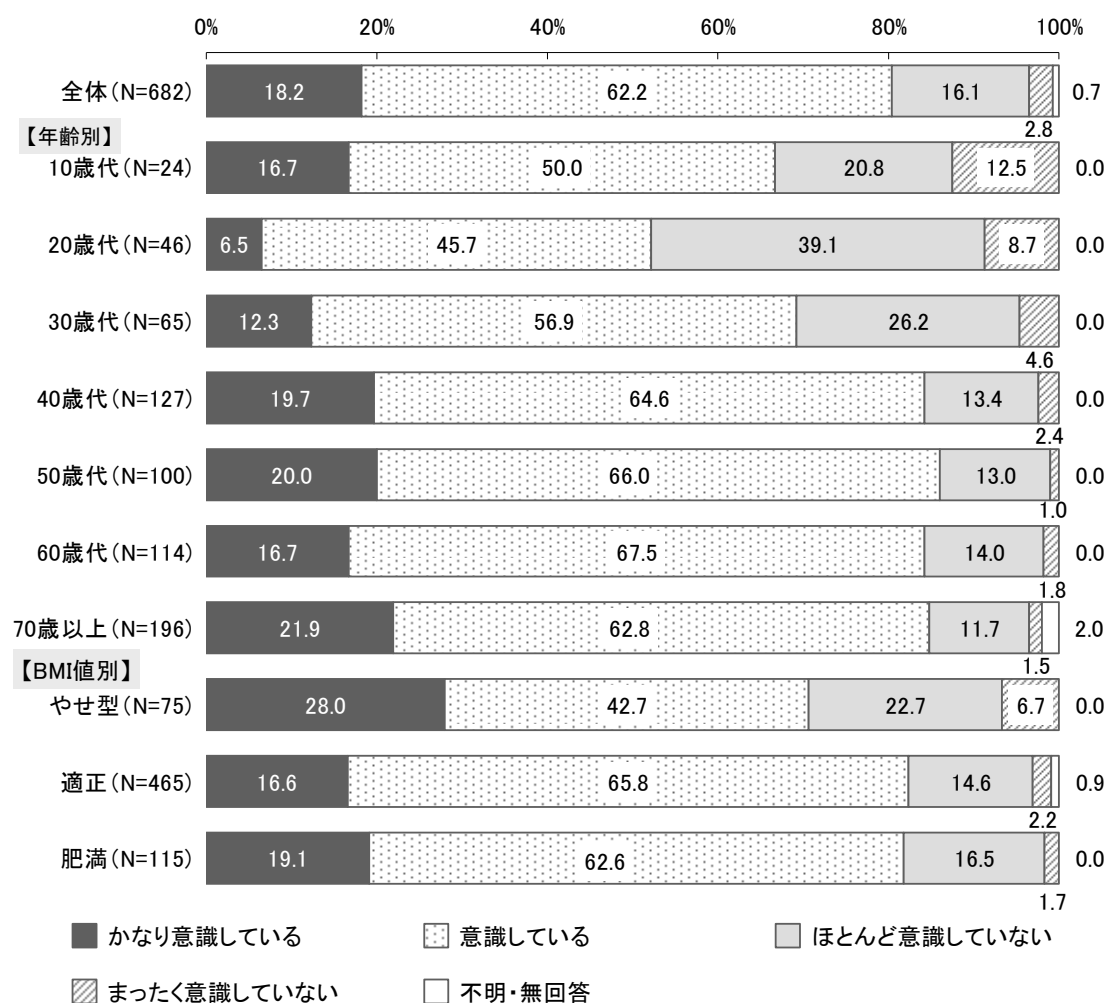
年齢別にみると、『意識していない』が20歳代で47.8%となっています。

BMI値別にみると、『意識していない』がやせ型で29.4%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

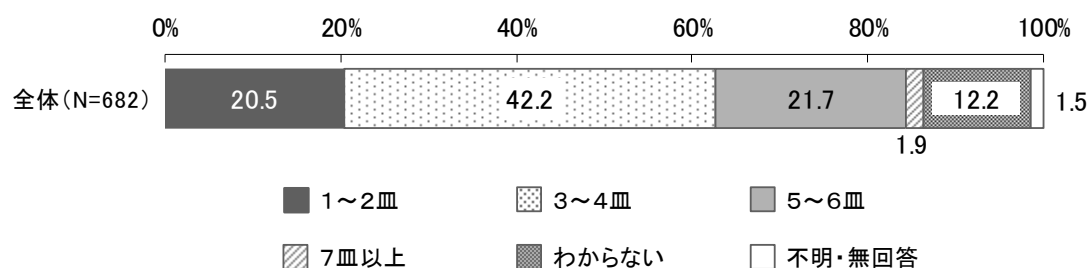
『意識している』 … 「かなり意識している」と「意識している」の合算

『意識していない』 … 「ほとんど意識していない」と「まったく意識していない」の合算



問25 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましい野菜の量の目安はどれくらいだと思いますか。(単数回答)

健康のために1日に食べることが望ましい野菜の量の目安はどれくらいだと思うかについてみると、「3～4皿」が42.2%と最も高く、次いで「5～6皿」が21.7%、「1～2皿」が20.5%となっています。



問26 あなたは、普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。(単数回答)

普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけているかについてみると、『気をつけている』が59.1%、『気をつけていない』が39.9%となっています。

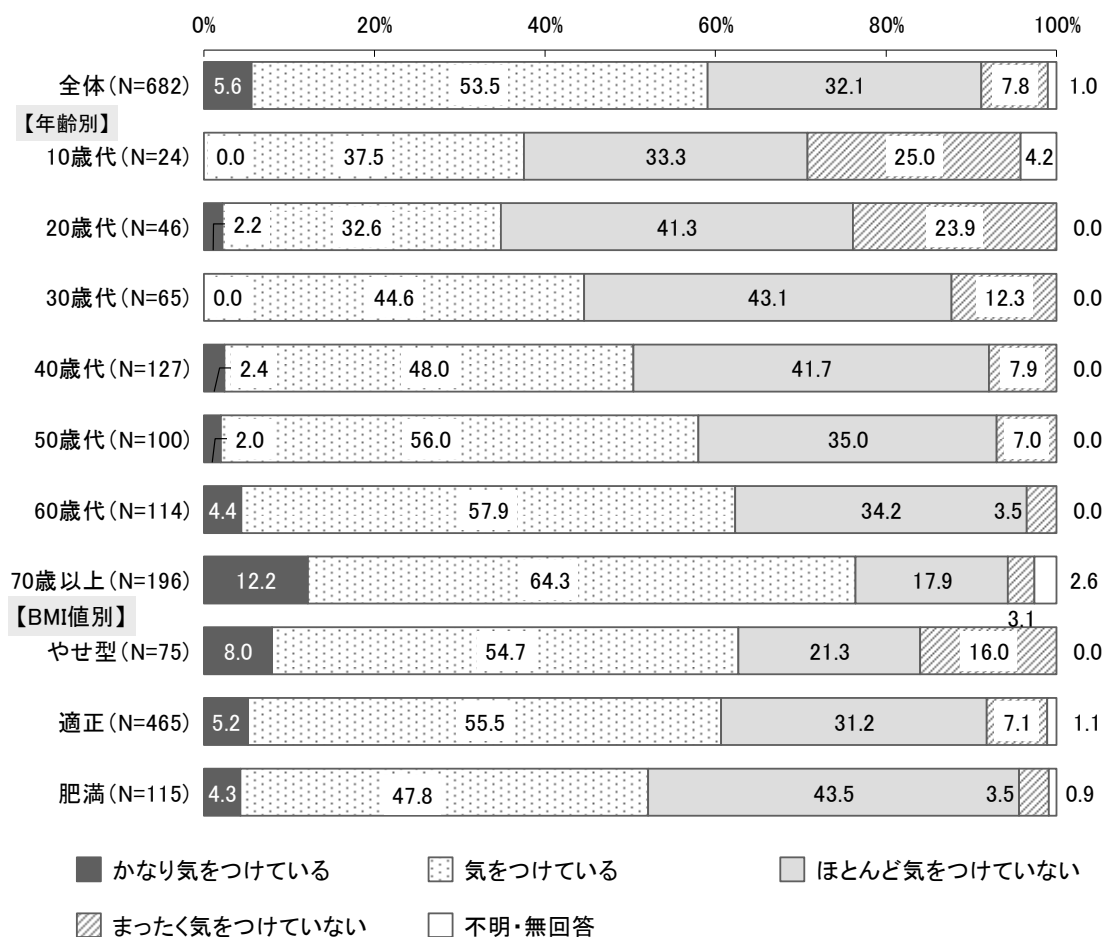
年齢別にみると、『気をつけている』が年齢が上がるにつれて高くなっています。

BMI値別にみると、『気をつけていない』が肥満で47.0%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

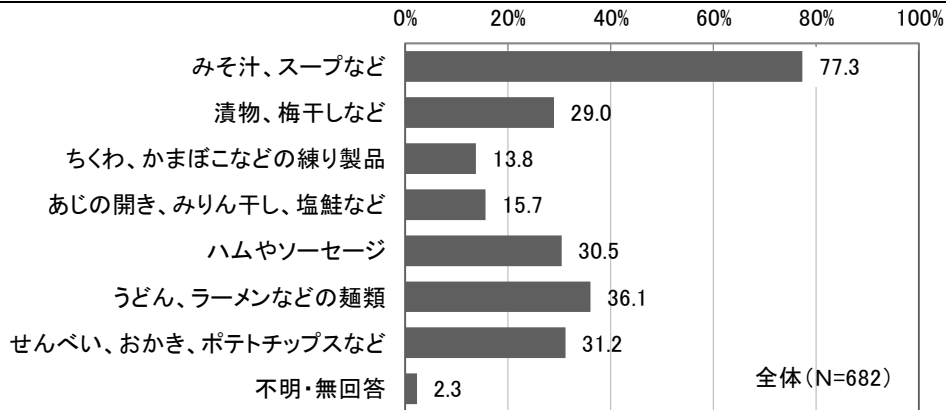
『気をつけている』 … 「かなり気をつけている」と「気をつけている」の合算

『気をつけていない』 … 「ほとんど気をつけていない」と「まったく気をつけていない」の合算



問27 あなたが、週2回以上とっているものに○をつけてください。(複数回答)

週2回以上とっているものについてみると、「みそ汁、スープなど」が77.3%と最も高く、次いで「うどん、ラーメンなどの麺類」が36.1%、「せんべい、おかき、ポテトチップスなど」が31.2%となっています。

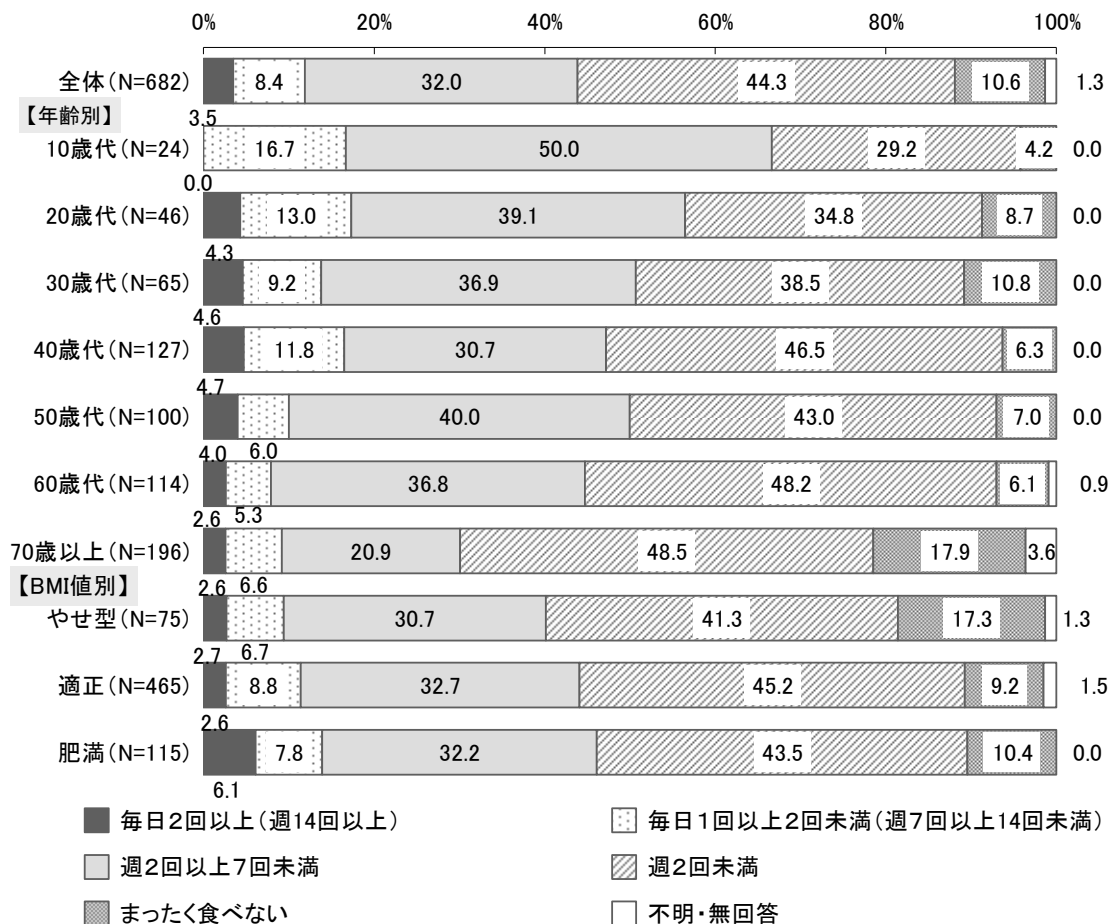


問28 あなたは、どのくらいの頻度で出来合いのもの（スーパー・コンビニのお惣菜やお弁当、レトルト食品や冷凍食品）を食べますか。(単数回答)

出来合いのものを食べる頻度についてみると、「週2回未満」が44.3%と最も高く、次いで「週2回以上7回未満」が32.0%、「まったく食べない」が10.6%となっています。

年齢別にみると、「週2回以上7回未満」が10歳代で50.0%、50歳代で40.0%となっています。

BMI値別にみると、「まったく食べない」がやせ型で17.3%となっています。

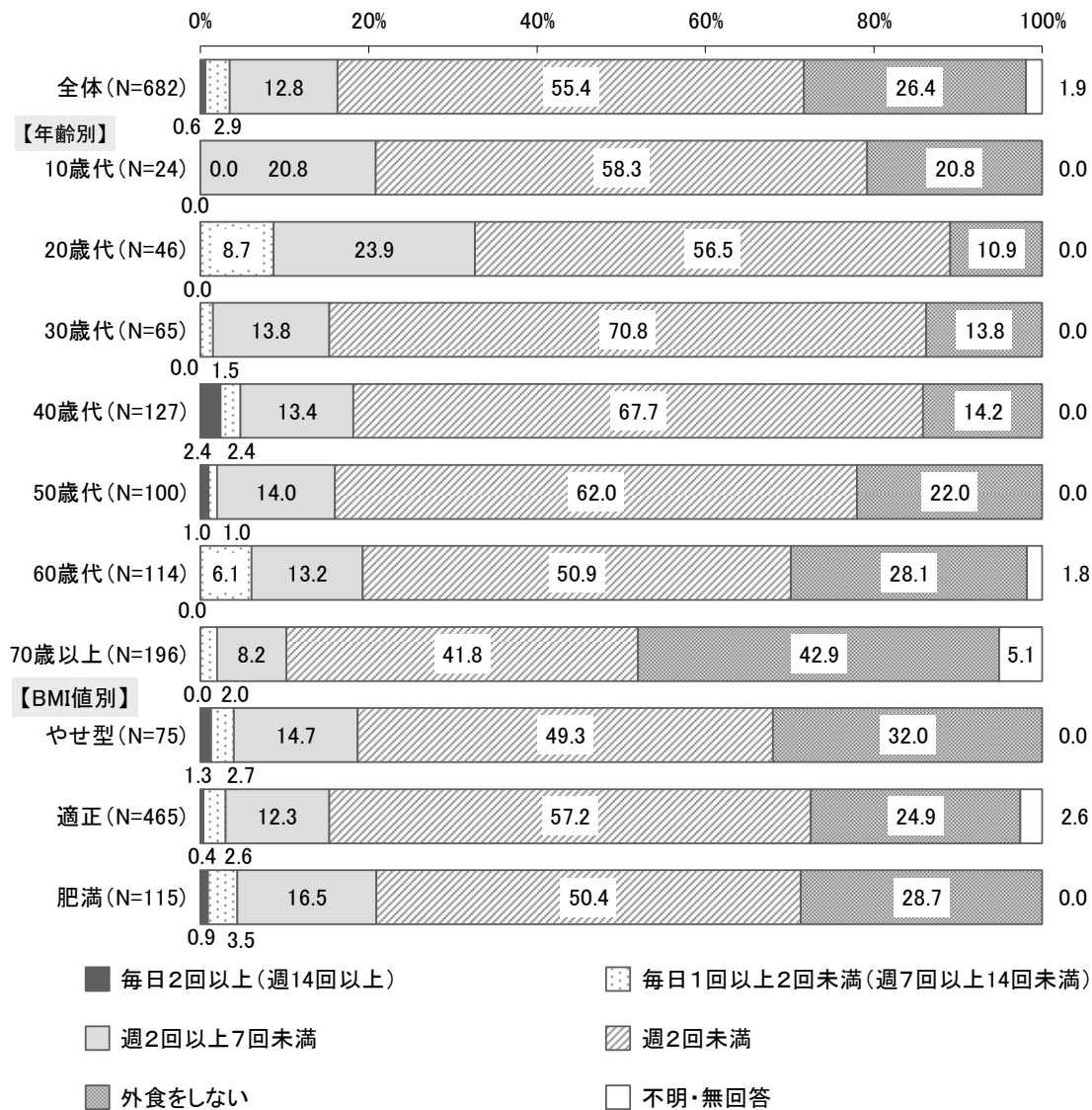


問29 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしますか。(単数回答)

外食をする頻度についてみると、「週2回未満」が55.4%と最も高く、次いで「外食をしない」が26.4%、「週2回以上7回未満」が12.8%となっています。

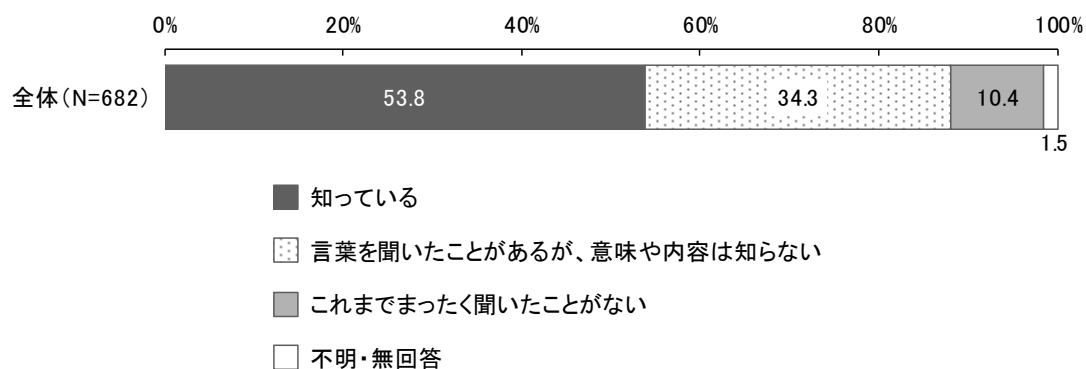
年齢別にみると、「外食をしない」が70歳以上で42.9%となっています。

BMI値別にみると、「外食をしない」がやせ型で32.0%となっています。



問30 あなたは、「食育」を知っていますか。(単数回答)

食育の認知度についてみると、「知っている」が53.8%と最も高く、次いで「言葉を聞いたことがあるが、意味や内容は知らない」が34.3%、「これまでまったく聞いたことがない」が10.4%となっています。



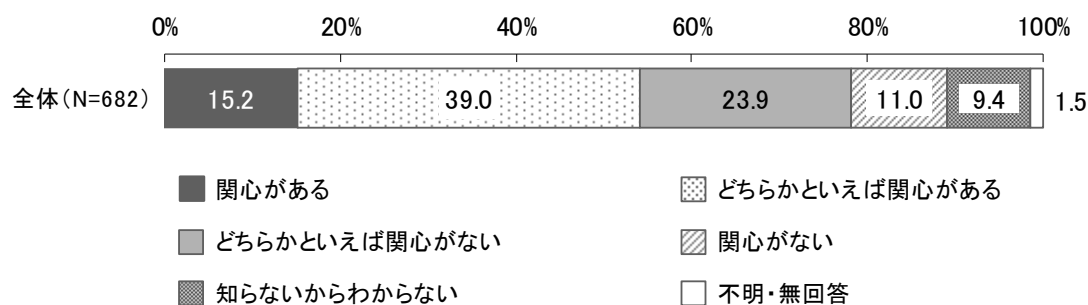
問31 あなたは、「食育」に関心がありますか。(単数回答)

「食育」に関心があるかについてみると、『関心がある』が54.2%、『関心がない』が34.9%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『関心がある』 … 「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合算

『関心がない』 … 「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」の合算

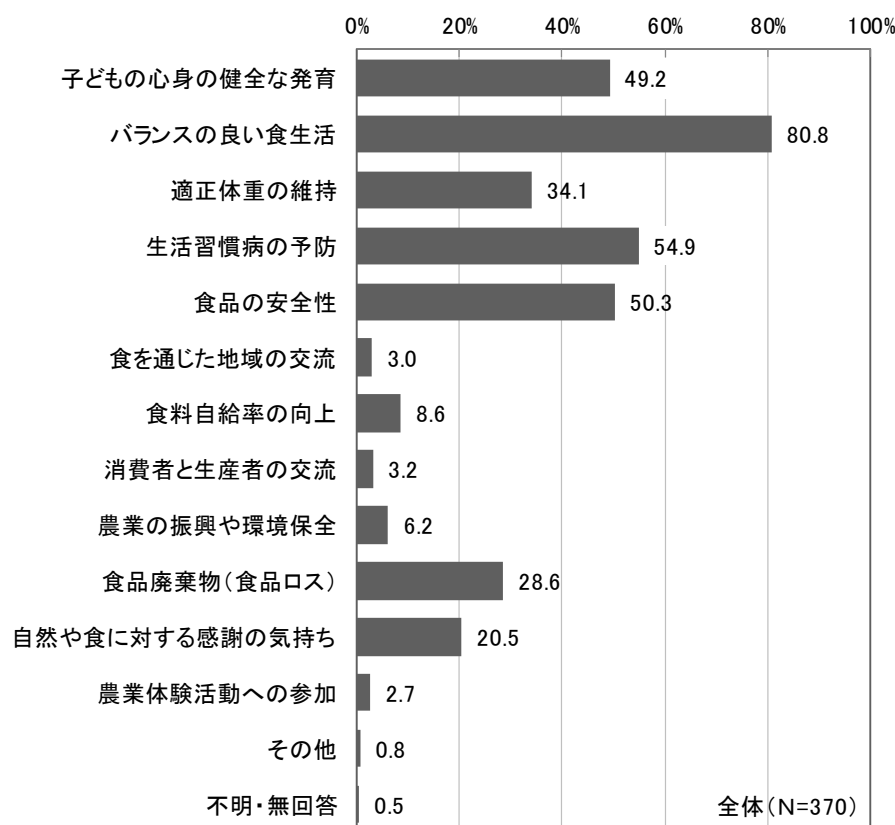


(資料2)

問31-1 あなたは、「食育」について、どのようなことに関心がありますか。(複数回答)

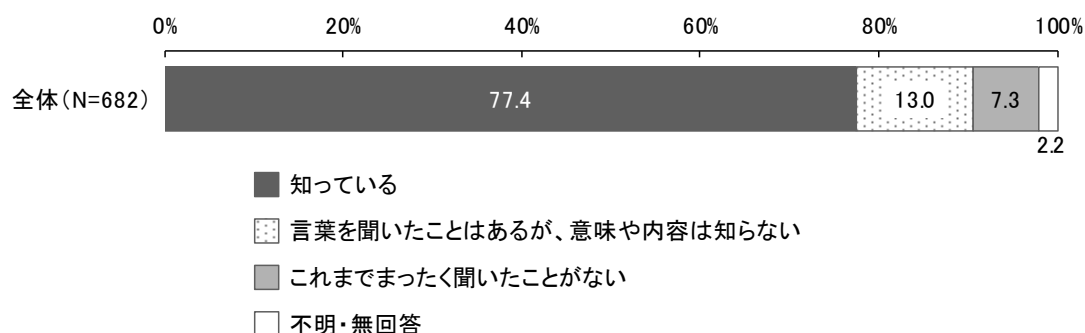
※問31で「1. 関心がある」または「2. どちらかといえば関心がある」と答えたかたのみへの質問

「食育」について、どのようなことに関心があるかについてみると、「バランスの良い食生活」が80.8%と最も高く、次いで「生活習慣病の予防」が54.9%、「食品の安全性」が50.3%となっています。



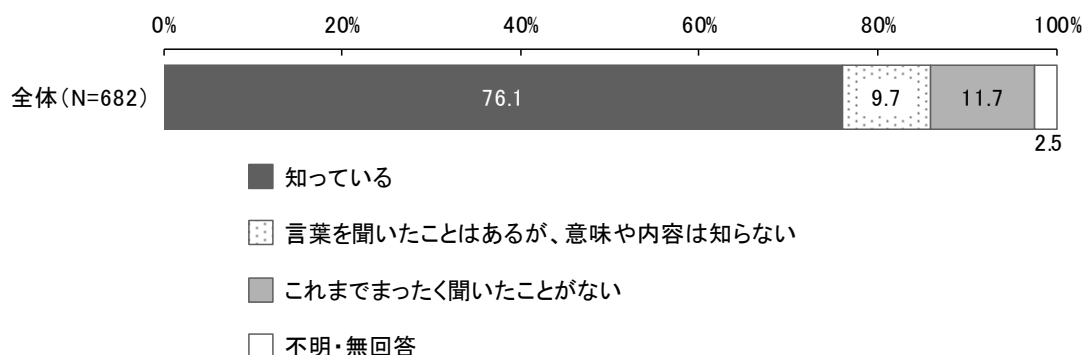
問32 あなたは、「食品ロス」を知っていますか。(単数回答)

「食品ロス」の認知度についてみると、「知っている」が77.4%と最も高く、次いで「言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない」が13.0%、「これまでまったく聞いたことがない」が7.3%となっています。



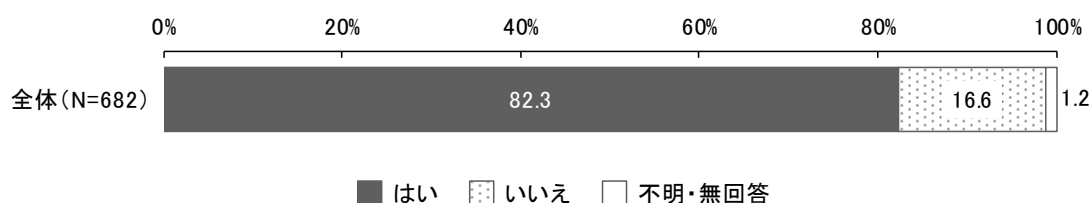
問33 あなたは、「地産地消」を知っていますか。(単数回答)

「地産地消」の認知度についてみると、「知っている」が76.1%と最も高く、次いで「これまでまったく聞いたことがない」が11.7%、「言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない」が9.7%となっています。



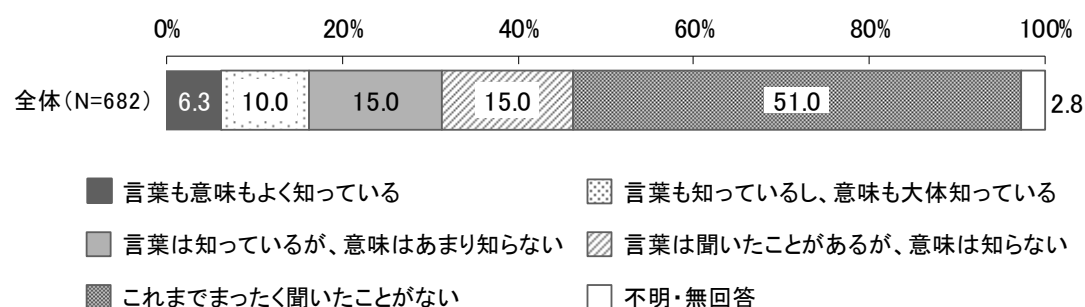
問34 あなたは、1日1回は家族・友人など複数で食事をしていますか。(単数回答)

1日1回は家族・友人など複数で食事をしているかについてみると、「はい」が82.3%、「いいえ」が16.6%となっています。



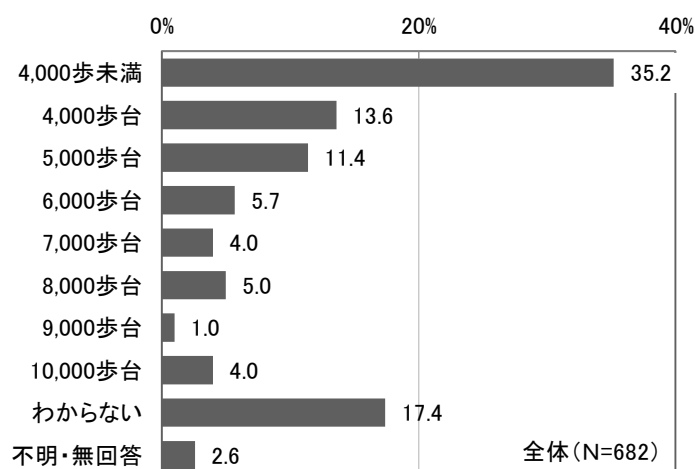
問35 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。(単数回答)

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度についてみると、「これまでまったく聞いたことがない」が51.0%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味はあまり知らない」「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」がそれぞれ15.0%、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が10.0%、「言葉も意味もよく知っている」が6.3%となっています。



問36 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。(単数回答)

1日の平均歩数についてみると、「4,000歩未満」が35.2%と最も高く、次いで「わからない」が17.4%、「4,000歩台」が13.6%となっています。

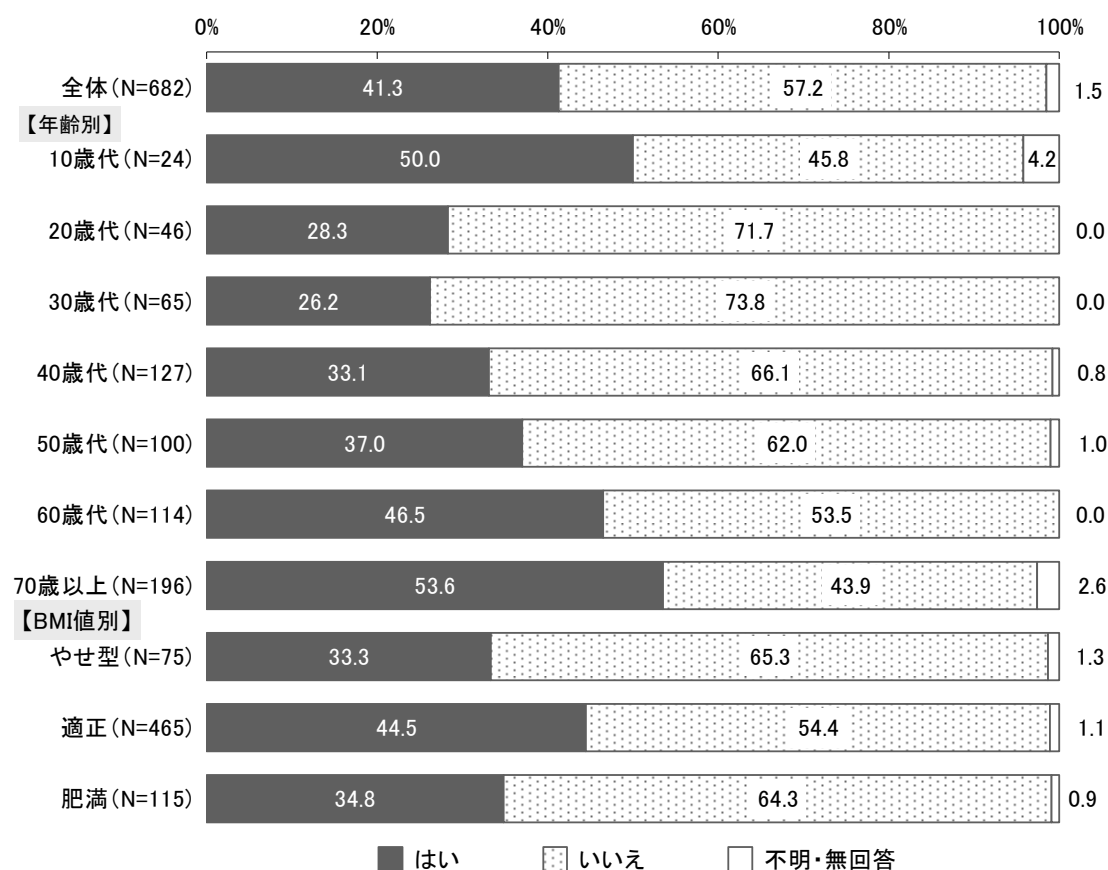


問37 あなたは仕事、家事以外に何か体を動かしていますか。(単数回答)

仕事、家事以外に何か体を動かしているかについてみると、「はい」が41.3%、「いいえ」が57.2%となっています。

年齢別にみると、「いいえ」が20歳代で71.7%、30歳代で73.8%となっています。

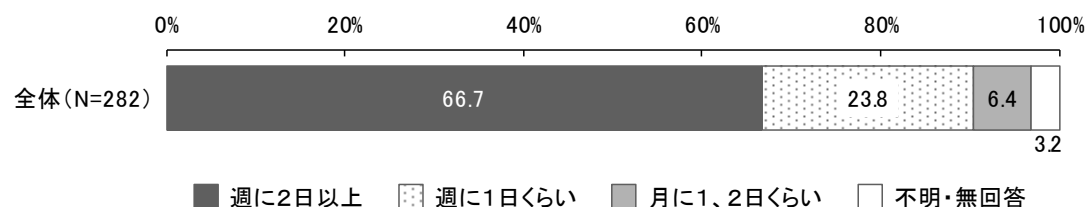
BMI値別にみると、「いいえ」がやせ型で65.3%、肥満で64.3%となっています。



問37-1 仕事、家事以外に体を動かす頻度はどれくらいですか。(単数回答)

※問37で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

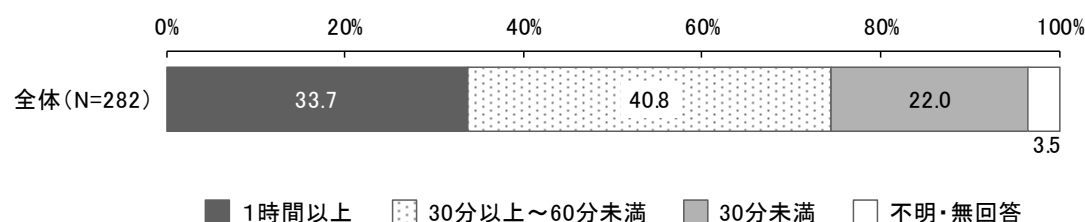
仕事、家事以外に体を動かす頻度についてみると、「週に2日以上」が66.7%と最も高く、次いで「週に1日くらい」が23.8%、「月に1、2日くらい」が6.4%となっています。



問37-2 仕事、家事以外に1日に体を動かす時間はどれくらいですか。(単数回答)

※問37で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

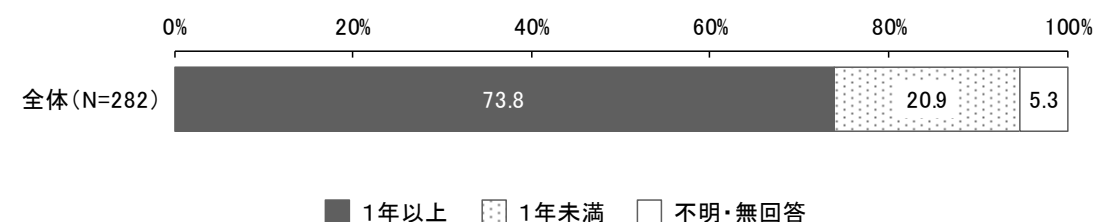
仕事、家事以外に1日に体を動かす時間についてみると、「30分以上～60分未満」が40.8%と最も高く、次いで「1時間以上」が33.7%、「30分未満」が22.0%となっています。



問37-3 どれくらい続けていますか。(単数回答)

※問37で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

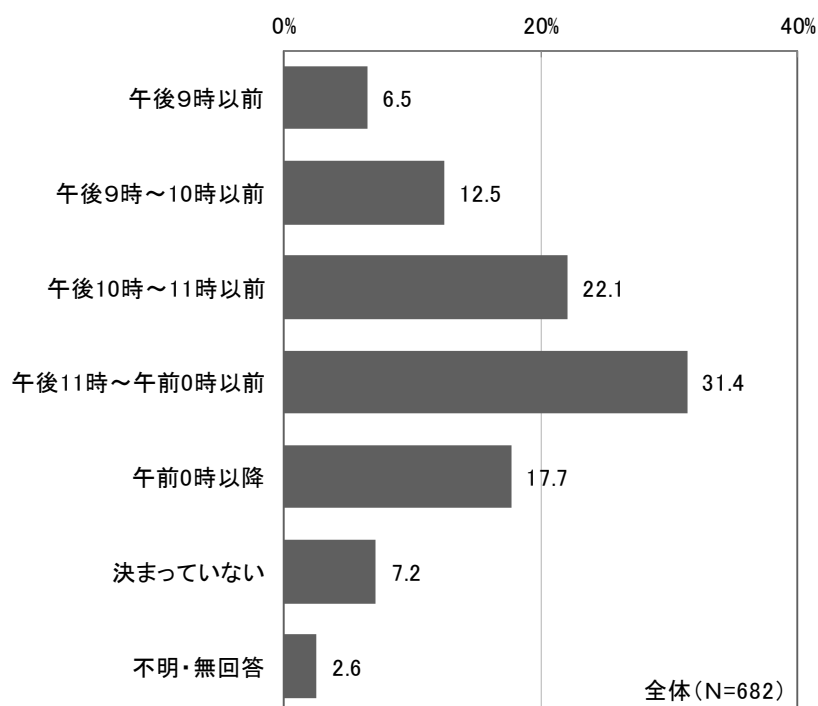
どれくらい続けているかについてみると、「1年以上」が73.8%、「1年未満」が20.9%となっています。



(5) 休養・睡眠について

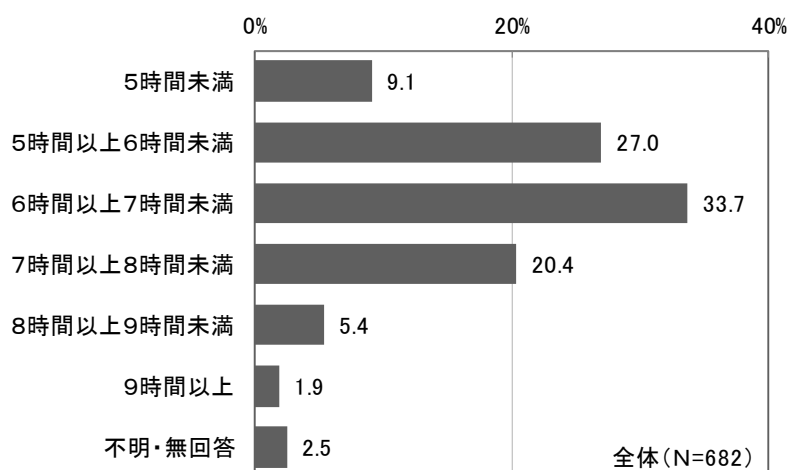
問38 あなたの就寝時間を教えてください。（単数回答）

就寝時間についてみると、「午後 11 時～午前 0 時以前」が 31.4%と最も高く、次いで「午後 10 時～11 時以前」が 22.1%、「午前 0 時以降」が 17.7%となっています。



問39 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。（単数回答）

1日の平均睡眠時間についてみると、「6時間以上7時間未満」が 33.7%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が 27.0%、「7時間以上8時間未満」が 20.4%となっています。



(資料2)

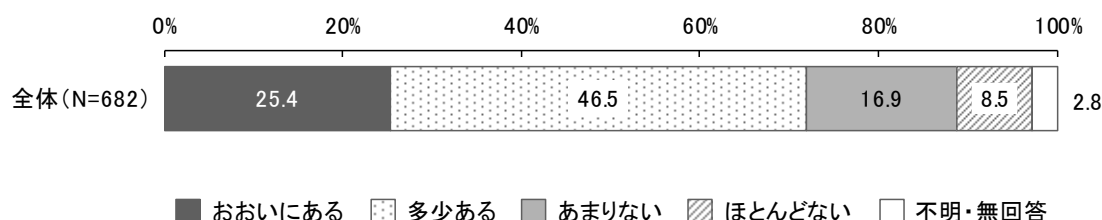
問40 あなたはこの1か月間に、不満・悩み・苦労などのストレスを感じたことはありますか。
(単数回答)

この1か月間に、不満・悩み・苦労などのストレスを感じたことがあるかについてみると、『ある』が71.9%、『ない』が25.4%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

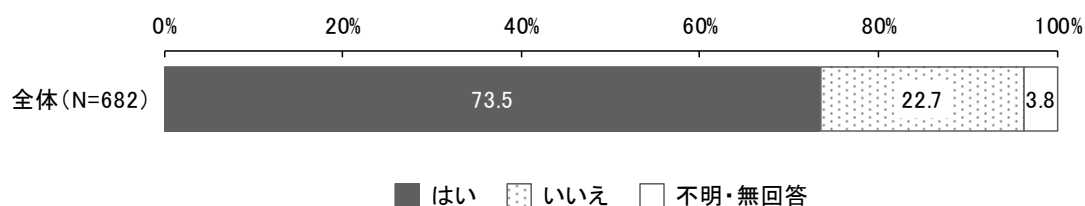
『ある』 …「おおいにある」と「多少ある」の合算

『ない』 …「あまりない」と「ほとんどない」の合算



問41 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。(単数回答)

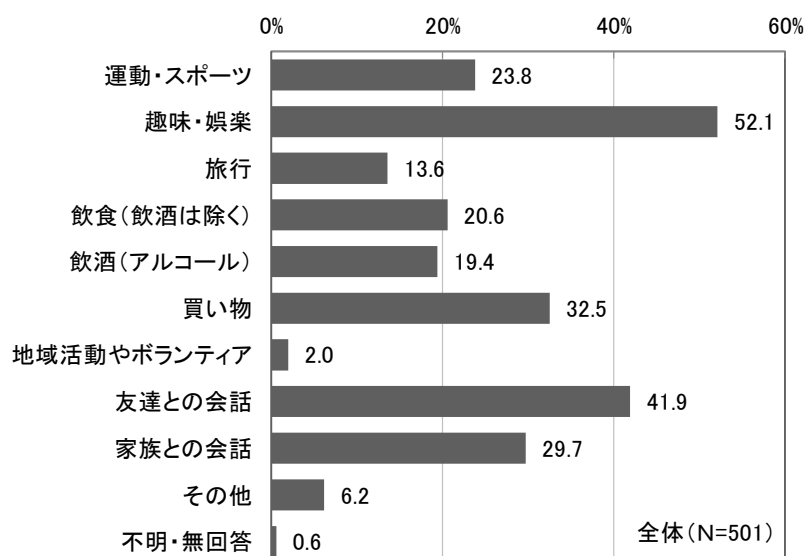
自分なりのストレス解消方法があるかについてみると、「はい」が73.5%、「いいえ」が22.7%となっています。



問41-1 あなたは、どのようにストレスを解消していますか。(複数回答)

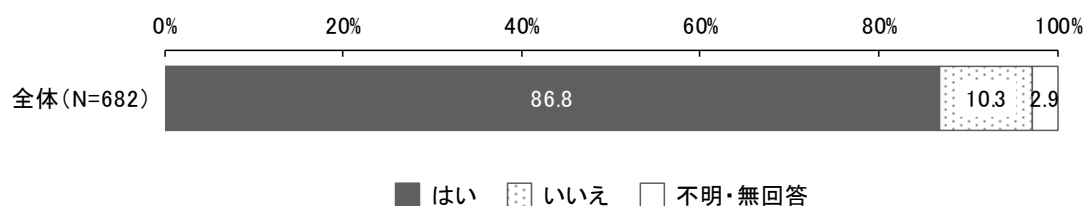
※問41で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

ストレスの解消法についてみると、「趣味・娯楽」が52.1%と最も高く、次いで「友達との会話」が41.9%、「買い物」が32.5%となっています。



問42 あなたは、困ったときに相談できる人はいいますか。(単数回答)

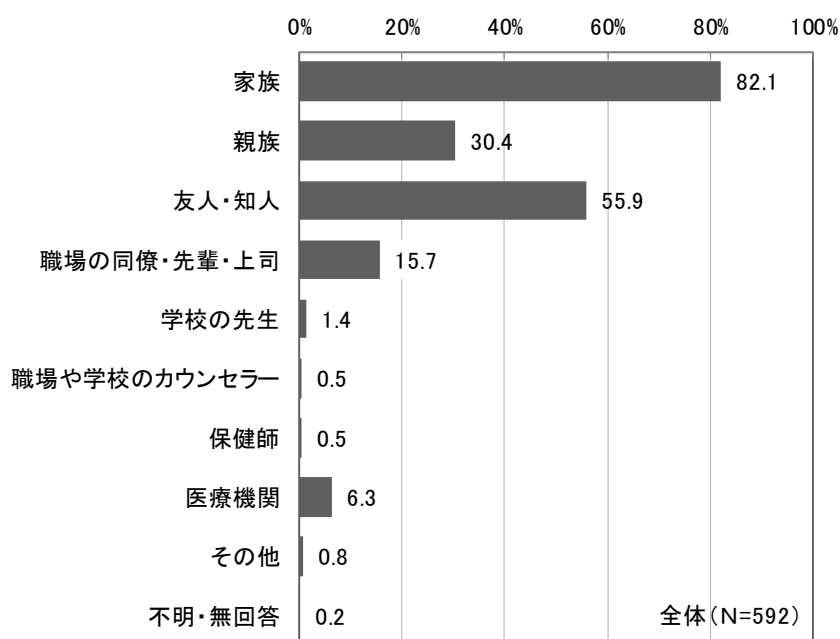
困ったときに相談できる人はいるかについてみると、「はい」が86.8%、「いいえ」が10.3%となっています。



問42-1 あなたが主に相談する人は誰ですか。(複数回答)

※問42で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

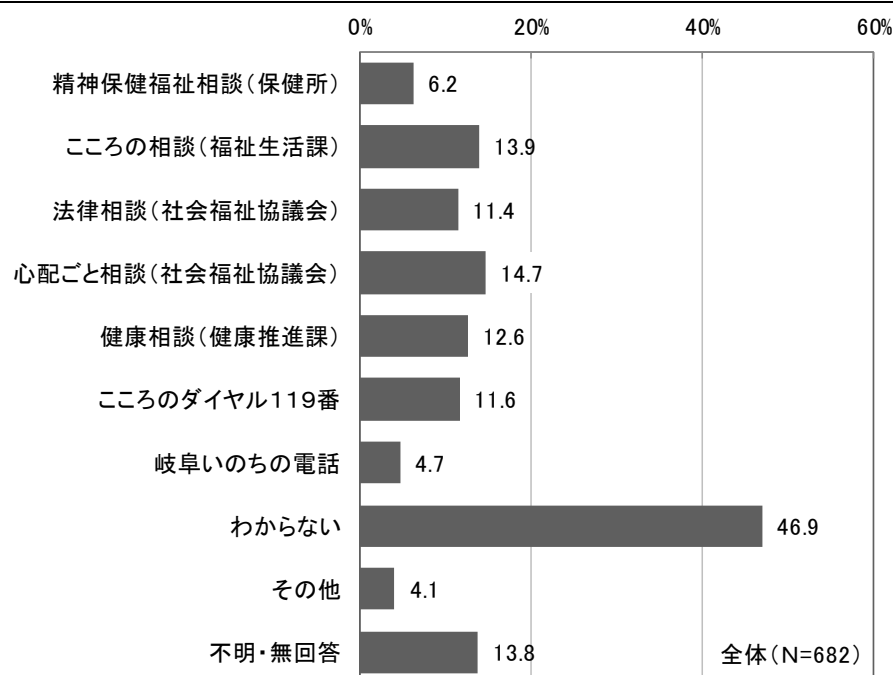
主な相談先についてみると、「家族」が82.1%と最も高く、次いで「友人・知人」が55.9%、「親族」が30.4%となっています。



(6)心の病気について

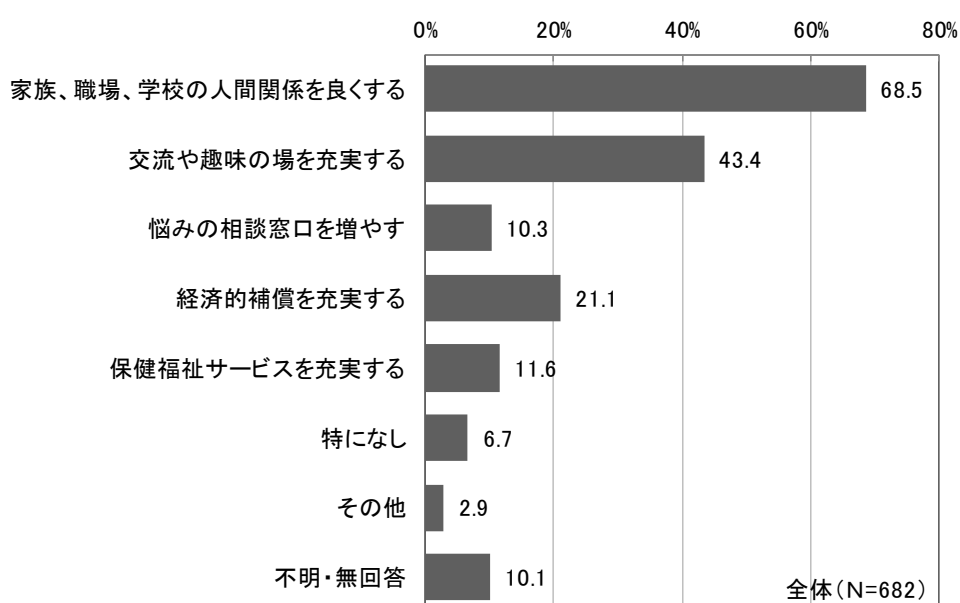
問43 あなたが知っている悩みの相談先は何ですか。(複数回答)

知っている悩みの相談先についてみると、「わからない」が46.9%と最も高く、次いで「心配ごと相談(社会福祉協議会)」が14.7%、「こころの相談(福祉生活課)」が13.9%となっています。



問44 あなたは、心の病気を予防するために、必要なことは何だと思いますか。(複数回答)

心の病気を予防するために、必要なことについてみると、「家族、職場、学校の人間関係を良くする」が68.5%と最も高く、次いで「交流や趣味の場を充実する」が43.4%、「経済的補償を充実する」が21.1%となっています。



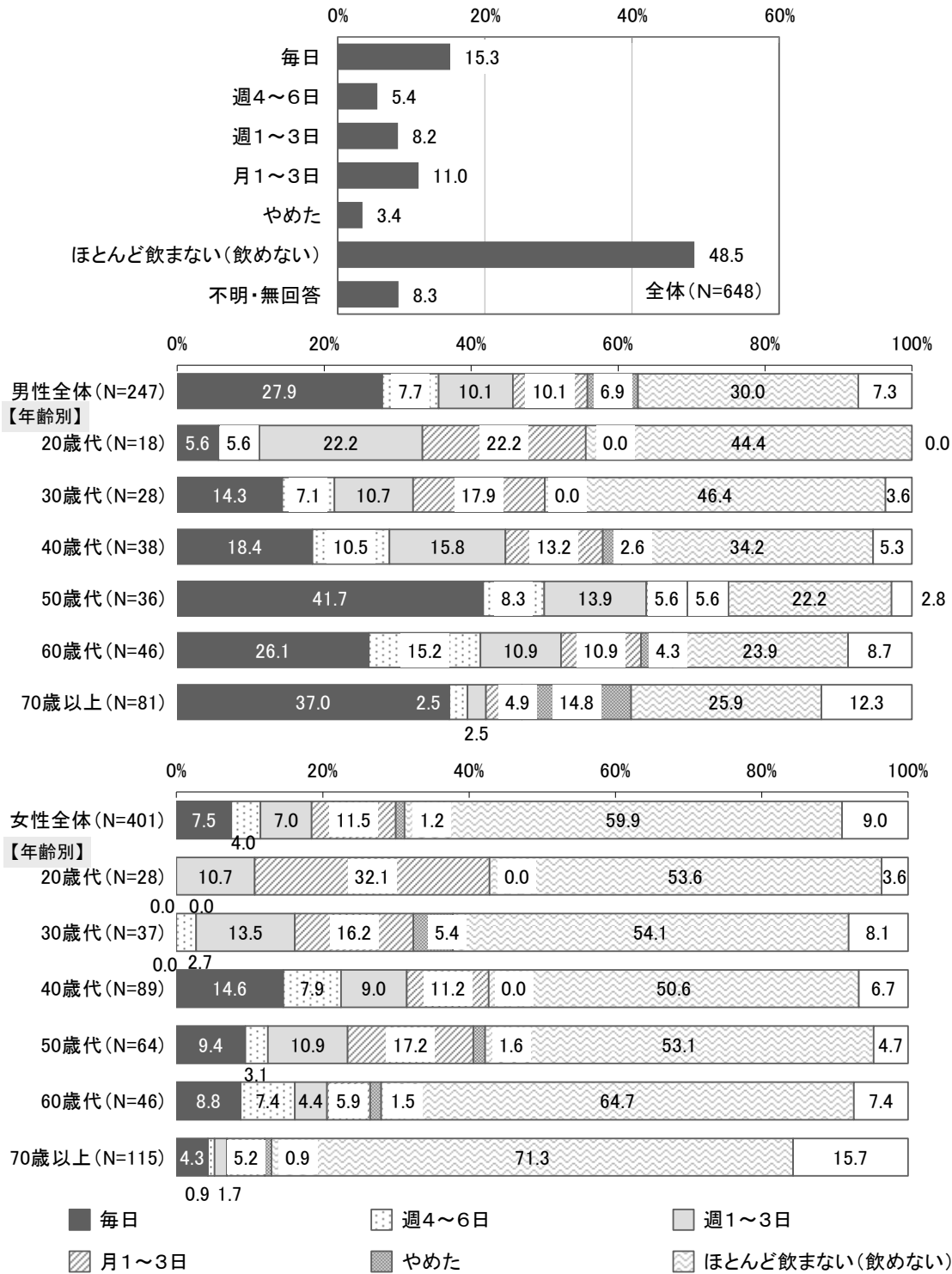
(7) お酒・たばこについて

※20 歳以上のかたへの質問

問45 あなたは、お酒（洋酒・日本酒、ビール、焼酎、ワインなど）をどのくらいの頻度で飲みますか。（単数回答）

お酒を飲む頻度についてみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」が48.5%と最も高く、次いで「毎日」が15.3%、「月1～3日」が11.0%となっています。

男性年齢別にみると、男性全体で「毎日」が27.9%、50歳代で「毎日」が41.7%となっています。

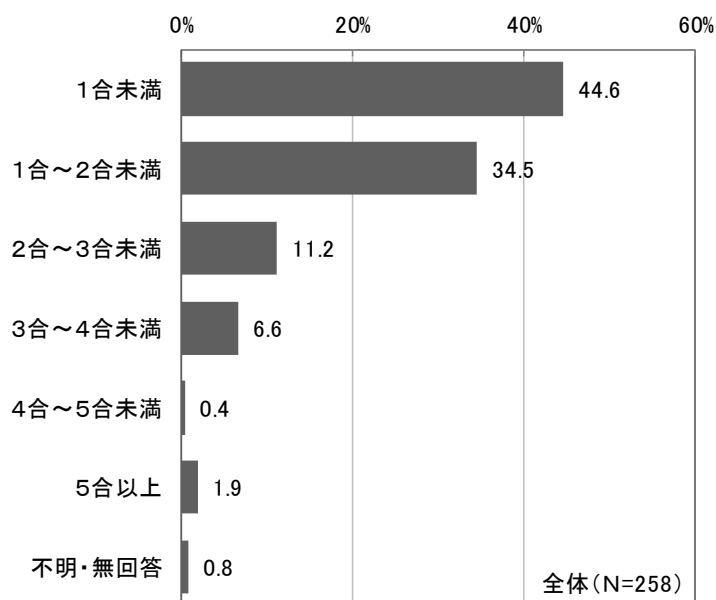


(資料2)

問45ー1 あなたは、1日のだいたいの飲酒量について、下記の換算表を参考に日本酒に換算してお答えください。(単数回答)

※問45で『お酒を飲む』(1～4)と答えたかたのみへの質問

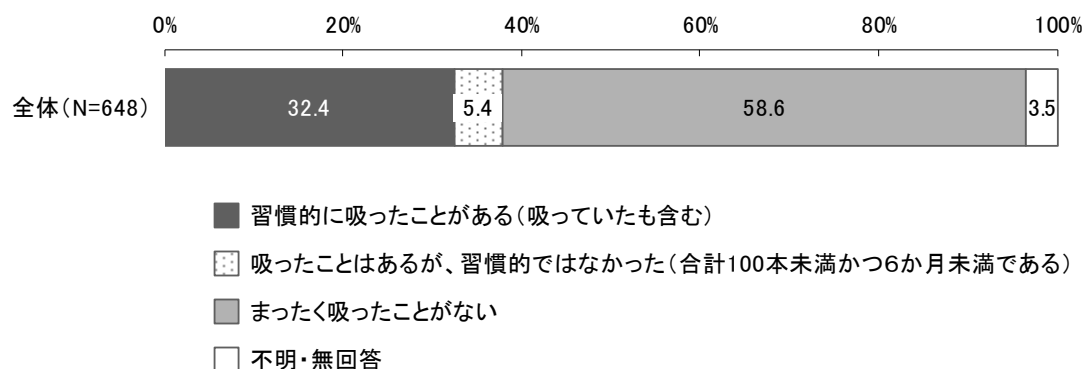
1日のだいたいの飲酒量についてみると、「1合未満」が44.6%と最も高く、次いで「1合～2合未満」が34.5%、「2合～3合未満」が11.2%となっています。

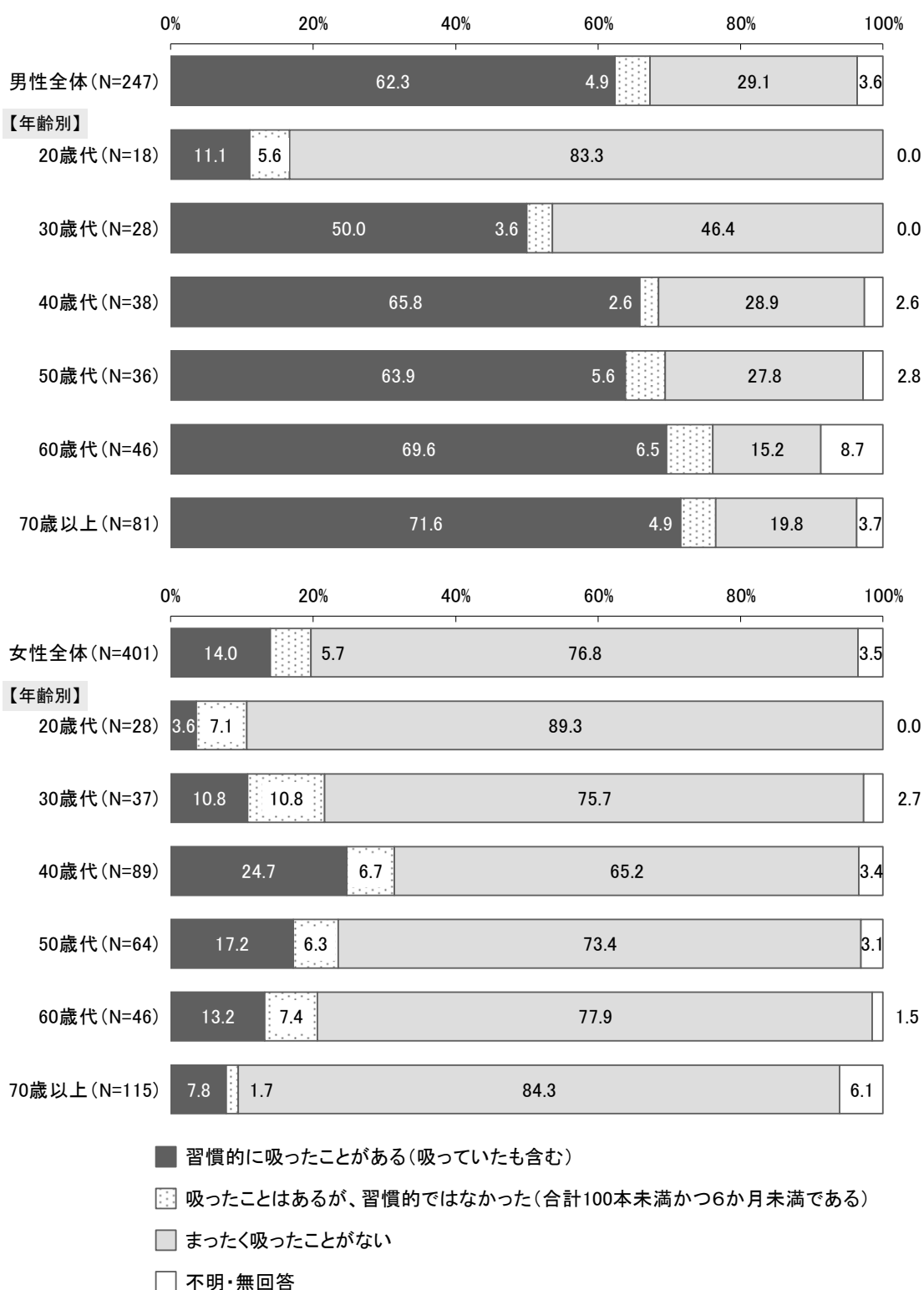


問46 あなたは、今までにたばこを吸ったことがありますか。(単数回答)

今までにたばこを吸ったことがあるかについてみると、「まったく吸ったことがない」が58.6%と最も高く、次いで「習慣的に吸ったことがある(吸っていたも含む)」が32.4%、「吸ったことはあるが、習慣的ではなかった(合計100本未満かつ6か月未満である)」が5.4%となっています。

男性年齢別にみると、男性全体で「習慣的に吸ったことがある(吸っていたも含む)」が62.3%、60歳代で69.6%、70歳以上で71.6%となっています。

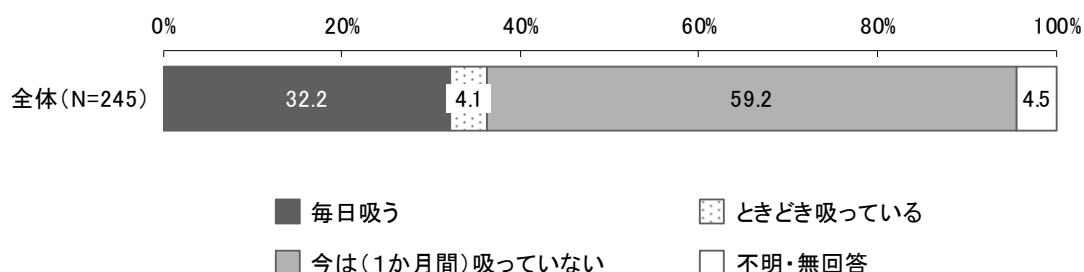




問46-1 ここ1か月間、たばこをどのくらい吸っていますか。(単数回答)

※問46で『吸ったことがある』(1～2)と答えたかたのみへの質問

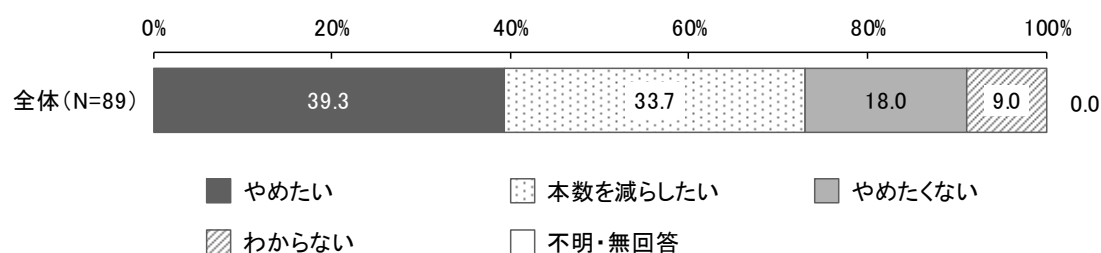
ここ1か月間、たばこをどのくらい吸っているかについてみると、「今は(1か月間)吸っていない」が59.2%と最も高く、次いで「毎日吸う」が32.2%、「ときどき吸っている」が4.1%となっています。



問46-2 たばこをやめたいと思いますか。(単数回答)

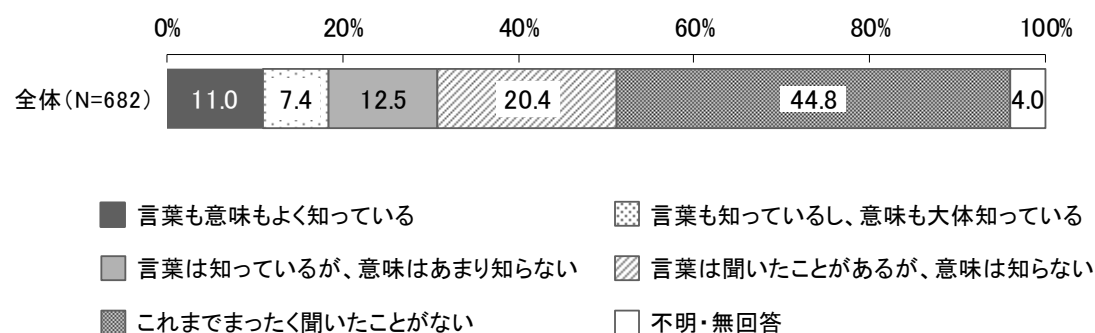
※問46-1で『吸っている』(1～2)と答えたかたのみへの質問

たばこをやめたいと思うかについてみると、「やめたい」が39.3%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」が33.7%、「やめたくない」が18.0%となっています。



問47 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(単数回答)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度についてみると、「これまでまったく聞いたことがない」が44.8%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が20.4%、「言葉は知っているが、意味はあまり知らない」が12.5%となっています。



瑞穂市健康増進計画策定のための
アンケート調査 結果報告書

発 行： 瑞穂市

編 集： 瑞穂市 健康福祉部 健康推進課

住 所： 〒501-0293
瑞穂市別府1288番地（穂積庁舎）

TEL： 058-327-8611（直通）

発行年月：令和2年3月