

健康づくりと食育に関するアンケート 調査報告書

平成 27 年 3 月

上里町

健康づくりと食育に関するアンケート調査報告書 目次

I 調査の概要.....	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査の設計.....	1
(1) 調査地域.....	1
(2) 調査対象.....	1
(3) 標本数.....	1
(4) 抽出方法.....	1
(5) 回収状況.....	1
(6) 調査方法.....	1
(7) 調査時期.....	1
3. 報告書をみるにあたって.....	1
II 回答者の属性.....	2
1. 性別.....	2
2. 年齢.....	2
3. 居住地区.....	2
4. 職業.....	3
5. 家族構成.....	3
6. 利用できる医療保険の種類.....	3
III 調査結果.....	4
1. 健康について.....	4
(1) 現在の健康状態.....	4
(2) BMI値.....	5
(3) 自身の体重についての認識.....	6
(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことの認知.....	7
2. 食生活について.....	8
(1) 朝食の摂取状況.....	8
(2) 食事における咀嚼状況.....	9
(3) 適切な食事の内容と量の認知.....	10
(4) バランスのとれた食事の摂取状況.....	11
(5) 野菜の摂取状況.....	12
(6) 家族や周囲の人との一緒に食事について.....	13
(7) 自身の食習慣.....	14

(8) 外食の状況	16
(9) 栄養成分表示の活用	17
(10) 上里町の農産物の購入状況	18
(11) 上里町の農産物の非購入理由	19
(12) 郷土料理や行事食の伝承について	20
3. 食育について	21
(1) 「食育」という言葉や意味の認知	21
(2) 「食育」についての関心	23
(3) 「食事バランスガイド」という言葉や内容の認知	24
(4) 食生活における栄養バランス等への配慮	25
(5) 食生活に必要な情報	26
(6) 「食育」推進にかかわるボランティア活動への参加状況	28
(7) 参加しているボランティア活動	29
4. 休養、心の健康について	30
(1) 朝のめざめ	30
(2) 睡眠を助けるためのアルコールの飲用や睡眠薬・精神安定剤の使用状況	31
(3) 生きがいの有無	33
(4) 悩みの相談相手の有無	34
(5) 生きていることがつらいと感じたことの有無	35
(6) 自殺予防や悩み事相談についての相談機関の認知	36
5. 歯の健康について	38
(1) 現在の歯の本数	38
(2) 歯みがきの状況	39
(3) 歯ブラシ以外の清掃用具の使用状況	40
(4) 歯科健診の受診状況	41
(5) 歯や口の健康のために気をつけていること	42
6. 酒・たばこについて	44
(1) 飲酒頻度	44
(2) 1日あたりの飲酒量	45
(3) 1日あたりの節度ある飲酒量	46
(4) 妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることの認知	47
(5) 喫煙状況	48
(6) 1日あたりの喫煙本数	49
(7) 喫煙時における分煙等の配慮	50
(8) たばこの健康への影響についての認識	51

7. 生活習慣病・がんについて	53
(1) 健康診査・がん検診の受診状況	53
(2) 健康診査・がん検診を受診しない理由	54
(3) 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味の認知	55
8. 身体活動(運動、行動)について	56
(1) 歩くことについて	56
(2) 運動習慣の有無	57
(3) 定期的に運動するために必要なこと	58
(4) 「こむぎっち体操」の認知	59
(5) 「こむぎっち体操」の実践経験	60
(6) 社会活動への参加状況	61
(7) 「食育」や「健康づくり」に関する情報の入手経路	62
9. 健康に対する意識	64
IV 調査結果からみた考察(現状と課題)	66

I 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、町民の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活状況等を把握し、平成 27 年度に策定を予定している「(仮称) 上里町健康づくり推進総合計画」の基礎資料とすることを目的に実施している。

2. 調査の設計

- (1) 調査地域：上里町全域
- (2) 調査対象：上里町に居住する 20 歳以上の男女個人
- (3) 標本数：2,100 人
- (4) 抽出方法：住民基本台帳にもとづく単純無作為抽出
- (5) 回収数：860 人（有効回収率：41.0%）
- (6) 調査方法：郵送調査法
- (7) 調査時期：平成 27 年 1 月上旬～1 月下旬

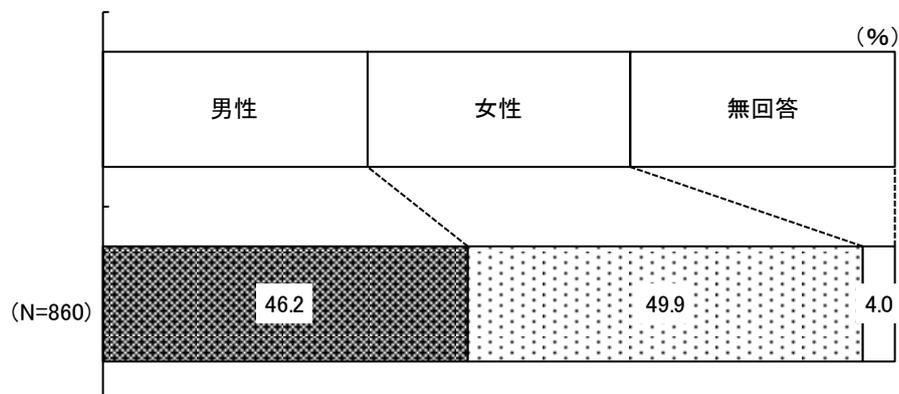
3. 報告書をみるにあたって

- (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 つ以上の回答を要する（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) 図表中における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を除いているため、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。
- (4) 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）は図中では表記していない場合がある。
- (5) 図表中の記号の意味は、以下のとおりです。

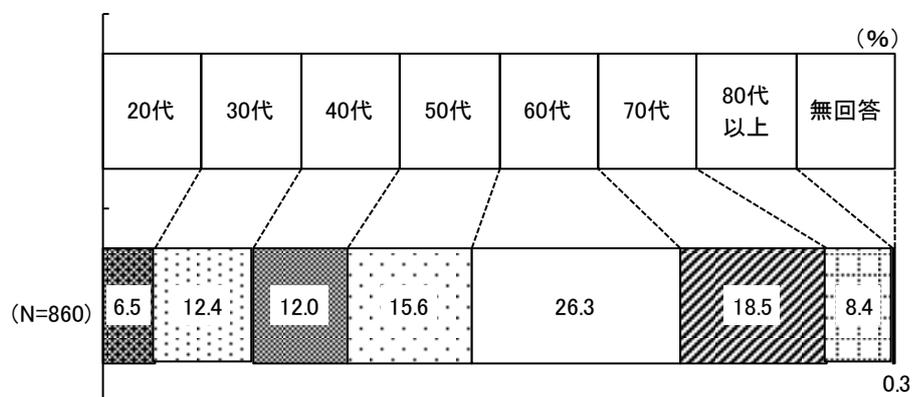
全体値より ○：20%以上高い ●：20%以上低い
△：10%～20%未満高い ▲：10%～20%未満低い

II 回答者の属性

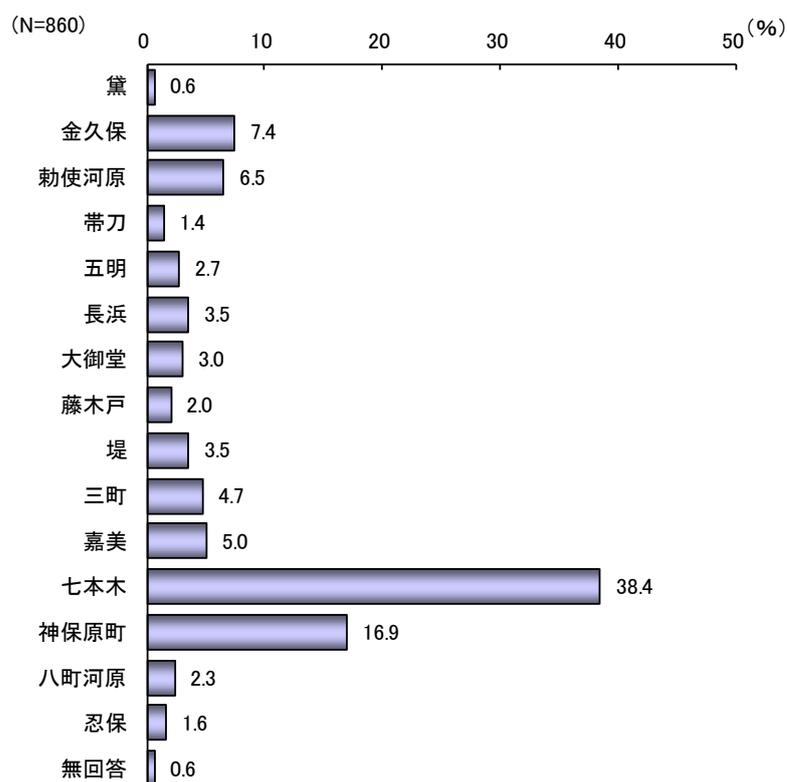
1. 性別



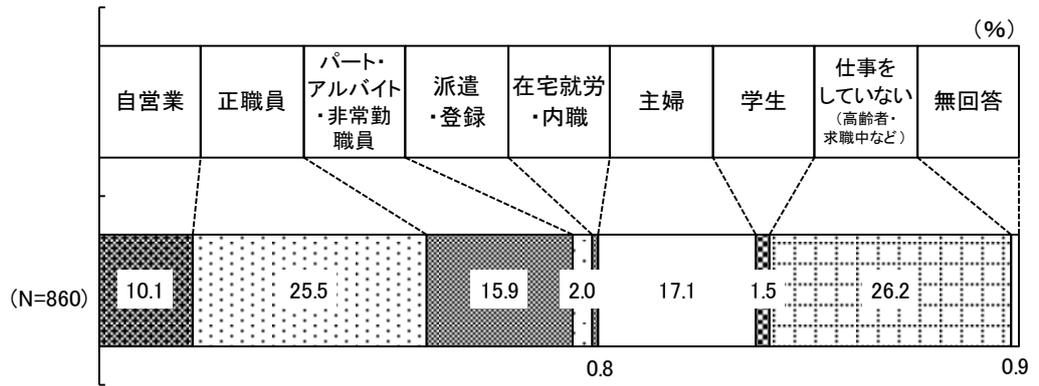
2. 年齢



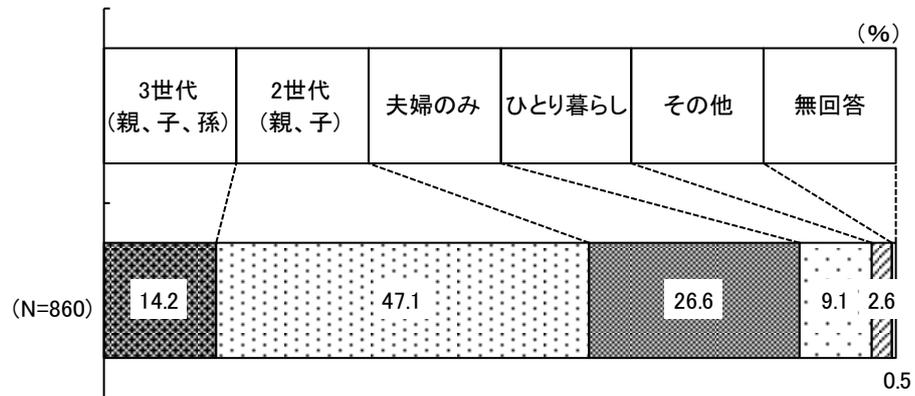
3. 居住地区



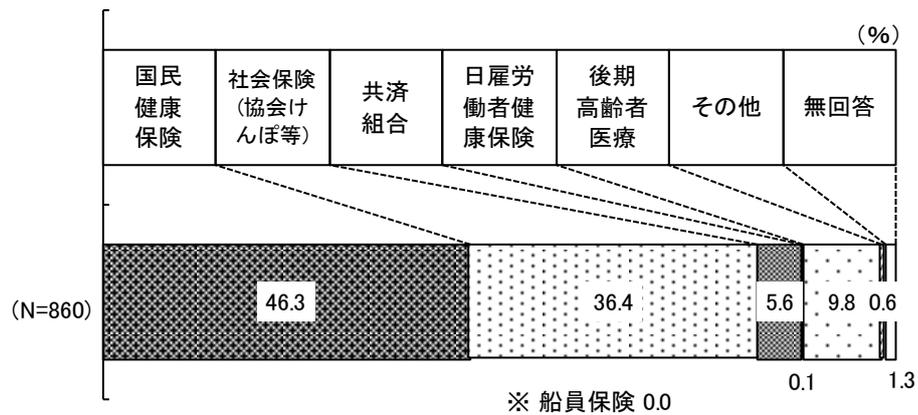
4. 職業



5. 家族構成



6. 利用できる医療保険の種類

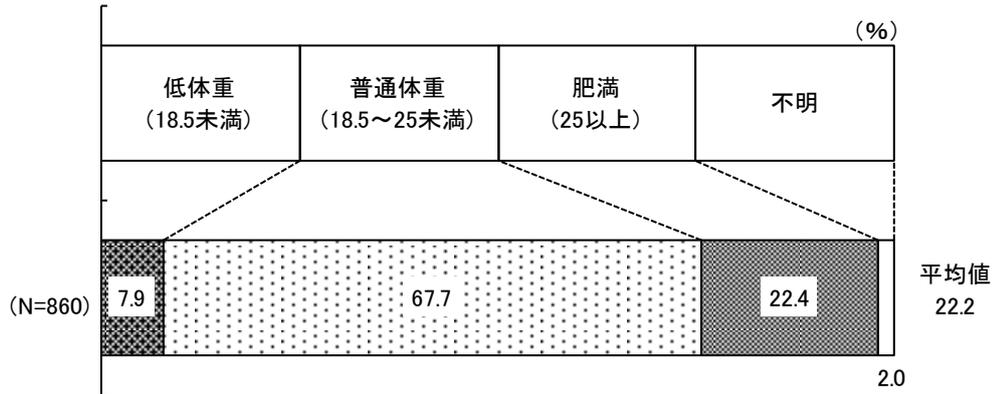


(2) BMI 値

身長と体重からBMI 値を求めたところ、「普通体重」の人が 67.7%と多数を占めている。「肥満」は 22.4%と 5 人に 1 人強の割合となっている。「低体重」は 7.9%と少ない。

問8 あなたの身長と体重を教えてください。(過去1年間に健康診断で計測した方はその数字を、していない方はおよその数字をご記入ください)

※BMI は身長と体重 の回答から求めた値です。BMI (ビー・エム・アイ)とは Body Mass Index の略で肥満度の指標をあらわす指標です。BMI は「体重 (kg) ÷身長 (m)の 2 乗」で求め、標準値は 22 です。



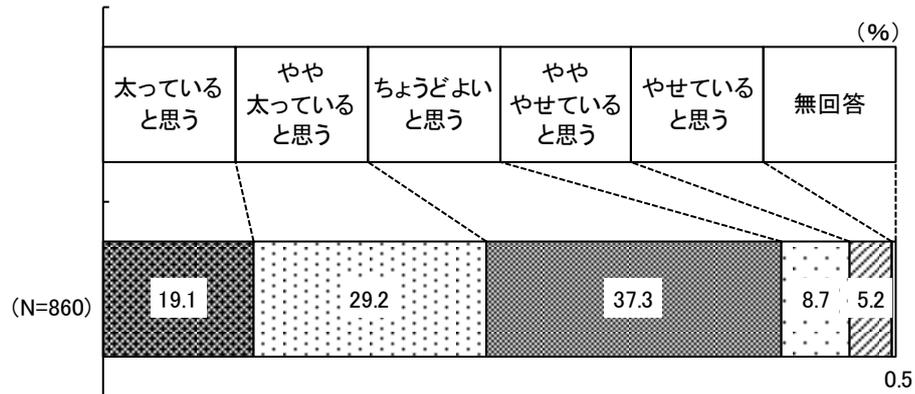
性別にみると、女性では「低体重」、男性では「肥満」の割合がやや多くなっている。
 性・年齢別にみると、男性 50 代以下では「肥満」は 30%を超え多くなっている。一方、女性 20~30 代では「低体重」が約 5 人に 1 人の割合でいる。

	合計	低体重 (18.5未満)	普通体重 (18.5~25 未満)	肥満(25 以上)	不明	BMI値 平均値
【全体】	860	7.9	67.7	22.4	2.0	22.2
【性別】						
男性	397	1.8	69.8	28.0	0.5	23.4
女性	429	13.3	65.7	17.9	3.0	21.3
【年齢別】						
20代	56	14.3	75.0	▲ 10.7	0.0	21.3
30代	107	11.2	59.8	24.3	4.7	21.5
40代	103	8.7	68.0	22.3	1.0	22.4
50代	134	4.5	67.9	26.1	1.5	22.8
60代	226	7.5	67.7	23.9	0.9	22.7
70代以上	231	6.9	69.7	20.8	2.6	22.1
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	1.4	65.7	△ 32.9	0.0	23.7
男性 40~50代	109	1.8	66.1	32.1	0.0	23.9
男性 60代	108	0.0	69.4	29.6	0.9	23.3
男性 70代以上	109	3.7	77.1	18.3	0.9	22.6
女性 20~30代	89	△ 20.2	65.2	▲ 9.0	5.6	19.6
女性 40~50代	121	9.9	70.2	17.4	2.5	21.5
女性 60代	111	13.5	66.7	18.9	0.9	22.1
女性 70代以上	107	11.2	59.8	25.2	3.7	21.9

(3) 自身の体重についての認識

自身の体重については、「太っていると思う」(19.1%)、「やや太っていると思う」(29.2%)を合わせると、「太っている」とする人は48.3%と半数近くを占める。「ちょうどよいと思う」とする人は37.3%である。「やせている」とする人は13.9%と少ない。

問9 あなたは、現在の体重をどう思いますか。(1つ選択)



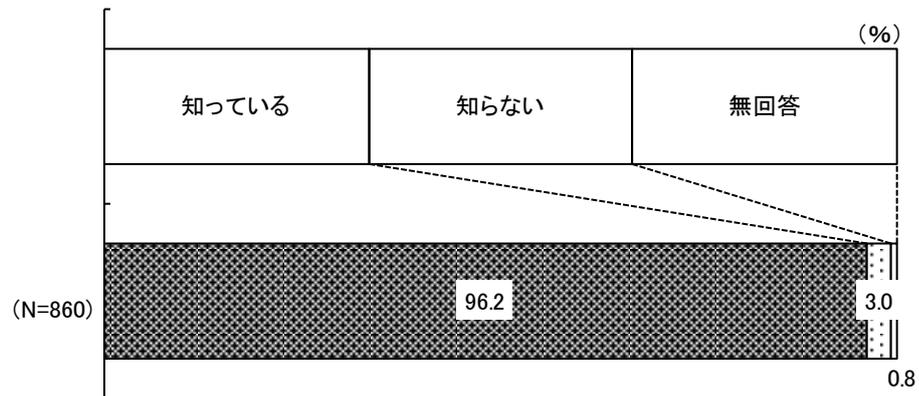
年齢別にみると、30~50代は「太っている」とする人が55%前後と多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下と女性40~50代で「太っている」とする人が他の層に比べ多くなっている。
BMI値別にみると、普通体重であるにもかかわらず「太っている」と思っている人が38.5%と多くなっている。

	合計	太っていると思う	やや太っていると思う	ちょうどよいと思う	やややせていると思う	やせていると思う	無回答
【全体】	860	19.1	29.2	37.3	8.7	5.2	0.5
【性別】							
男性	397	16.9	30.7	38.5	9.3	4.5	0.0
女性	429	21.4	28.9	36.4	7.2	5.4	0.7
【年齢別】							
20代	56	17.9	25.0	41.1	8.9	7.1	0.0
30代	107	26.2	27.1	33.6	8.4	3.7	0.9
40代	103	24.3	32.0	30.1	11.7	1.9	0.0
50代	134	26.9	32.8	31.3	4.5	4.5	0.0
60代	226	15.0	33.2	41.6	5.3	4.9	0.0
70代以上	231	12.6	24.2	41.1	13.4	7.8	0.9
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	24.3	30.0	34.3	7.1	4.3	0.0
男性 40~50代	109	25.7	30.3	29.4	10.1	4.6	0.0
男性 60代	108	9.3	36.1	45.4	5.6	3.7	0.0
男性 70代以上	109	10.1	26.6	44.0	13.8	5.5	0.0
女性 20~30代	89	22.5	23.6	38.2	9.0	5.6	1.1
女性 40~50代	121	24.8	35.5	31.4	5.8	2.5	0.0
女性 60代	111	20.7	31.5	37.8	3.6	6.3	0.0
女性 70代以上	107	16.8	23.4	39.3	11.2	7.5	1.9
【BMI値】							
低体重	68	▲ 1.5	● 2.9	29.4	△ 26.5	○ 38.2	1.5
普通体重	582	▲ 6.7	31.8	△ 49.1	9.5	2.9	0.0
肥満	193	○ 62.2	31.6	● 5.2	0.0	0.0	1.0

(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことの認知

どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを「知っている」人が96.2%と大多数を占めている。

問10 あなたは、どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。(1つ選択)

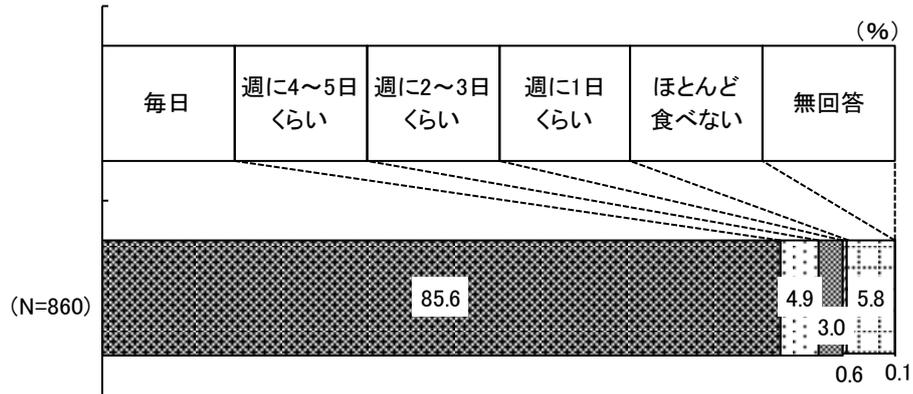


2. 食生活について

(1) 朝食の摂取状況

「毎日」朝食をとっている人は 85.6%となっている。「週に 2~3 日くらい」(3.0%)、「週に 1 日くらい」(0.6%)、「ほとんど食べない」(5.8%) など、1 週間で半分以下の人は 1 割にとどまっている。

問11 あなたは、朝食を食べていますか。(1 つ選択)



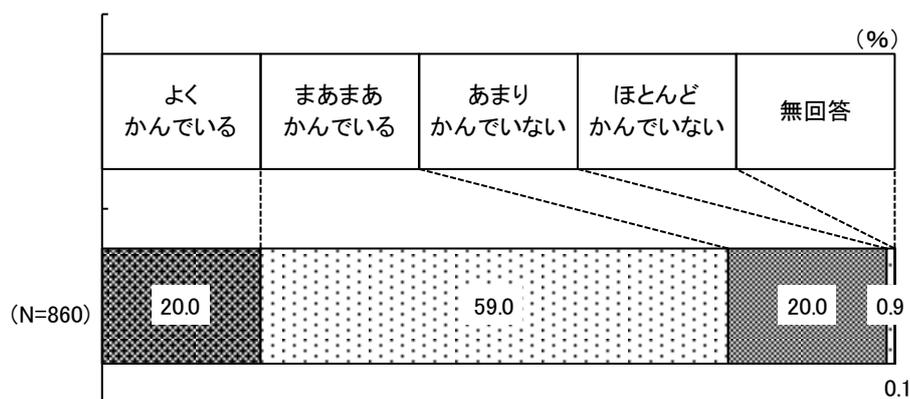
年齢別にみると、30 代以下では「毎日」朝食をとっている人は 60%台と少なくなっている。性・年齢別にみると、男性 30 代以下では「毎日」とする人が少なくなっており、「ほとんど食べない」とする人が 2 割強と多くなっている。家族構成別にみると、ひとり暮らしの人は、「毎日」とする人が 7 割と少なくなっている。

	合計	毎日	週に4~5日くらい	週に2~3日くらい	週に1日くらい	ほとんど食べない	無回答
【全体】	860	85.6	4.9	3.0	0.6	5.8	0.1
【性別】							
男性	397	83.6	5.3	3.0	1.0	7.1	0.0
女性	429	87.4	4.9	2.8	0.2	4.7	0.0
【年齢別】							
20代	56	● 62.5	14.3	12.5	0.0	10.7	0.0
30代	107	▲ 67.3	9.3	5.6	0.9	△ 16.8	0.0
40代	103	80.6	5.8	4.9	1.9	6.8	0.0
50代	134	83.6	4.5	3.0	0.0	9.0	0.0
60代	226	92.9	4.0	0.9	0.4	1.8	0.0
70代以上	231	△ 96.5	1.3	0.9	0.4	0.9	0.0
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	● 54.3	14.3	8.6	1.4	△ 21.4	0.0
男性 40~50代	109	78.9	5.5	4.6	1.8	9.2	0.0
男性 60代	108	94.4	3.7	0.0	0.0	1.9	0.0
男性 70代以上	109	△ 96.3	0.9	0.9	0.9	0.9	0.0
女性 20~30代	89	▲ 73.0	9.0	7.9	0.0	10.1	0.0
女性 40~50代	121	86.0	5.0	2.5	0.0	6.6	0.0
女性 60代	111	91.9	4.5	1.8	0.9	0.9	0.0
女性 70代以上	107	△ 97.2	1.9	0.0	0.0	0.9	0.0
【家族構成】							
3世代	122	91.8	4.9	0.0	0.8	2.5	0.0
2世代	405	82.5	6.4	4.0	0.5	6.7	0.0
夫婦のみ	229	93.0	2.2	0.9	0.9	3.1	0.0
ひとり暮らし	78	▲ 70.5	5.1	10.3	0.0	14.1	0.0

(2) 食事における咀嚼状況

食事をとるときに、「よくかんでいる」(20.0%)、「まあまあかんでいる」(59.0%)を合わせた“かんでいる”とする人は79.0%を占める。これに対し“かんでいない”とする人は20.9%と約5人に1人の割合となっている。

問12 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(1つ選択)



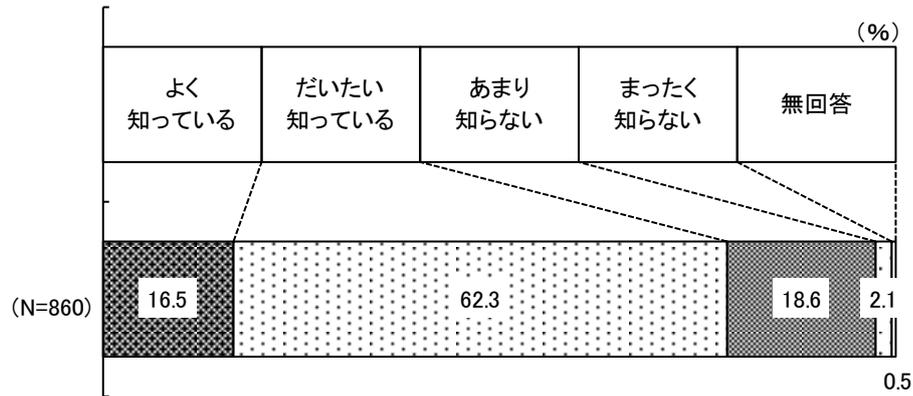
性別にみると、男性は“かんでいない”が24.9%と女性の17.0%に比べやや多くなっている。年齢別にみると、60代以上では“かんでいる”とする人は8割を超え多くなっている。性・年齢別にみると、男性20代～50代では“かんでいない”とする人が35%前後と目立っている。

	合計	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない	無回答
【全体】	860	20.0	59.0	20.0	0.9	0.1
【性別】						
男性	397	20.2	54.9	23.4	1.5	0.0
女性	429	19.8	63.2	16.8	0.2	0.0
【年齢別】						
20代	56	17.9	51.8	26.8	3.6	0.0
30代	107	11.2	57.9	△ 30.8	0.0	0.0
40代	103	17.5	52.4	29.1	1.0	0.0
50代	134	10.4	62.7	24.6	2.2	0.0
60代	226	20.8	63.3	15.5	0.4	0.0
70代以上	231	△ 30.3	58.4	10.8	0.4	0.0
【性・年齢別】						
男性 20～30代	70	▲ 10.0	54.3	△ 32.9	2.9	0.0
男性 40～50代	109	▲ 9.2	54.1	△ 33.0	3.7	0.0
男性 60代	108	25.9	58.3	15.7	0.0	0.0
男性 70代以上	109	△ 31.2	53.2	15.6	0.0	0.0
女性 20～30代	89	16.9	57.3	25.8	0.0	0.0
女性 40～50代	121	16.5	63.6	19.8	0.0	0.0
女性 60代	111	16.2	68.5	14.4	0.9	0.0
女性 70代以上	107	29.9	62.6	▲ 7.5	0.0	0.0

(3) 適切な食事の内容と量の認知

食事の適切な内容と量を、「よく知っている」(16.5%)、「だいたい知っている」(62.3%)を合わせた“知っている”とする人は78.8%を占める。これに対し“知らない”とする人は20.7%と5人に1人の割合となっている。

問13 あなたにとっての適切な食事内容、量を知っていますか。(1つ選択)



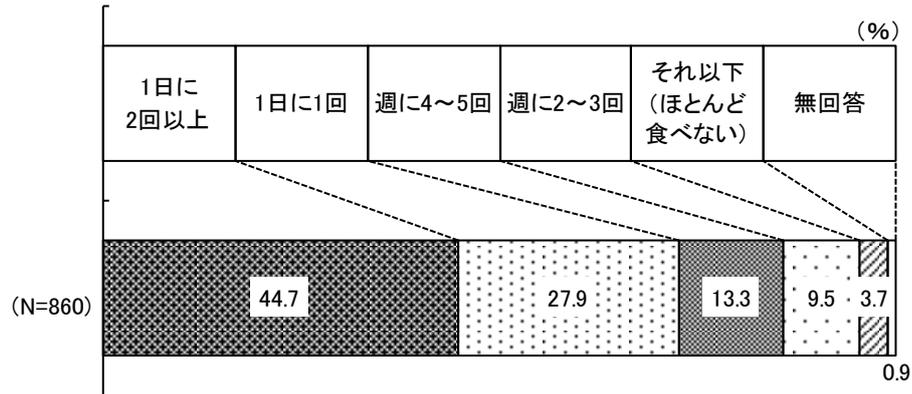
年齢別にみると、30代以下で“知らない”とする人が多くなっている。性・年齢別にみると、男性20~30代では“知らない”とする人が45%強と多くなっている。

	合計	よく知っている	だいたい知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
【全体】	860	16.5	62.3	18.6	2.1	0.5
【性別】						
男性	397	16.4	58.2	21.2	3.8	0.5
女性	429	16.6	66.2	16.3	0.7	0.2
【年齢別】						
20代	56	16.1	▲ 42.9	△ 37.5	3.6	0.0
30代	107	▲ 4.7	60.7	△ 30.8	3.7	0.0
40代	103	15.5	59.2	23.3	1.9	0.0
50代	134	7.5	70.9	17.9	3.7	0.0
60代	226	16.8	67.3	14.6	0.9	0.4
70代以上	231	△ 27.7	59.7	10.4	1.3	0.9
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	7.1	▲ 47.1	△ 37.1	8.6	0.0
男性 40~50代	109	9.2	57.8	27.5	5.5	0.0
男性 60代	108	19.4	63.9	14.8	0.9	0.9
男性 70代以上	109	△ 26.6	59.6	11.0	1.8	0.9
女性 20~30代	89	10.1	59.6	△ 30.3	0.0	0.0
女性 40~50代	121	11.6	△ 72.7	14.9	0.8	0.0
女性 60代	111	14.4	70.3	14.4	0.9	0.0
女性 70代以上	107	△ 29.9	60.7	▲ 7.5	0.9	0.9

(4) バランスのとれた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜のそろった食事を、「1日に2回以上」とっている人は 44.7%と最も多いが半数を切っている。ついで多いのは、「1日に1回」で27.9%となっている。

問14 あなたは、主食(ごはん、パン、めん類等)・主菜(卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず)・副菜(野菜、海藻、いも類等が主体のおかず)のそろった食事を食べていますか。
(1つ選択)



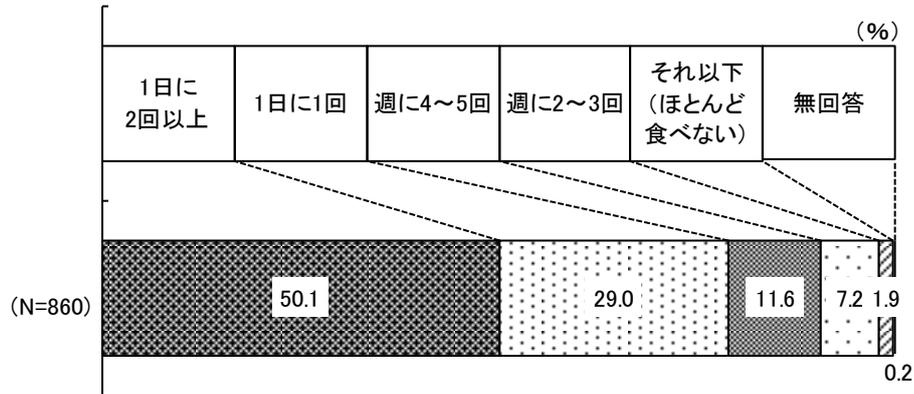
年齢別にみると、40代以下では「1日に2回以上」は35%前後と少なくなっている。性・年齢別にみると、女性30代以下では「1日に2回以上」は30%弱と少なくなっている。

	合計	1日に2回以上	1日に1回	週に4~5回	週に2~3回	それ以下(ほとんど食べない)	無回答
【全体】	860	44.7	27.9	13.3	9.5	3.7	0.9
【性別】							
男性	397	45.3	27.2	11.3	11.8	3.3	1.0
女性	429	44.3	28.7	14.7	7.5	4.2	0.7
【年齢別】							
20代	56	35.7	30.4	10.7	14.3	8.9	0.0
30代	107	▲ 32.7	28.0	19.6	11.2	8.4	0.0
40代	103	▲ 34.0	35.0	12.6	7.8	9.7	1.0
50代	134	38.1	32.8	14.9	10.4	3.7	0.0
60代	226	51.3	25.7	14.2	8.8	0.0	0.0
70代以上	231	54.5	23.8	9.5	8.7	0.9	2.6
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	35.7	28.6	8.6	△ 20.0	7.1	0.0
男性 40~50代	109	34.9	33.9	12.8	11.0	6.4	0.9
男性 60代	108	50.9	25.9	12.0	11.1	0.0	0.0
男性 70代以上	109	△ 56.0	21.1	11.0	8.3	0.9	2.8
女性 20~30代	89	▲ 29.2	30.3	△ 23.6	6.7	10.1	0.0
女性 40~50代	121	38.8	33.9	13.2	8.3	5.8	0.0
女性 60代	111	53.2	23.4	17.1	6.3	0.0	0.0
女性 70代以上	107	54.2	27.1	6.5	8.4	0.9	2.8

(5) 野菜の摂取状況

野菜の入った料理を、「1日に2回以上」とっている人は50.1%と半数である。ついで、「1日に1回」が29.0%が続いている。

問15 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。(1つ選択)



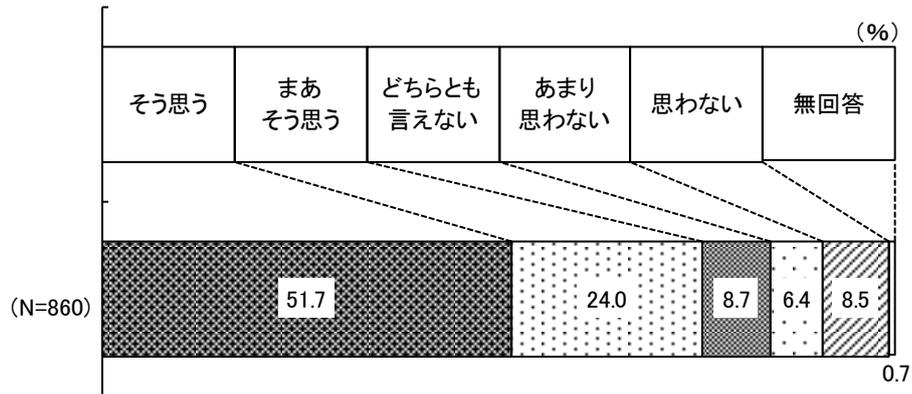
年齢別にみると、30代以下や50代では「1日に2回以上」は30%台と少なくなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下や女性30代以下では「1日に2回以上」は30%台と少なくなっている。

	合計	1日に2回以上	1日に1回	週に4~5回	週に2~3回	それ以下(ほとんど食べない)	無回答
【全体】	860	50.1	29.0	11.6	7.2	1.9	0.2
【性別】							
男性	397	45.1	29.5	13.9	10.1	1.3	0.3
女性	429	53.8	28.7	10.0	4.9	2.6	0.0
【年齢別】							
20代	56	▲ 37.5	30.4	10.7	14.3	5.4	1.8
30代	107	▲ 38.3	37.4	13.1	7.5	3.7	0.0
40代	103	47.6	30.1	10.7	5.8	5.8	0.0
50代	134	▲ 39.6	38.8	11.9	9.0	0.7	0.0
60代	226	54.4	24.3	13.3	8.0	0.0	0.0
70代以上	231	△ 61.9	22.9	10.0	4.3	0.9	0.0
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	▲ 34.3	32.9	12.9	15.7	2.9	1.4
男性 40~50代	109	▲ 33.0	△ 39.4	13.8	11.9	1.8	0.0
男性 60代	108	49.1	25.9	15.7	9.3	0.0	0.0
男性 70代以上	109	59.6	21.1	12.8	5.5	0.9	0.0
女性 20~30代	89	▲ 38.2	38.2	12.4	5.6	5.6	0.0
女性 40~50代	121	51.2	30.6	9.9	4.1	4.1	0.0
女性 60代	111	59.5	22.5	11.7	6.3	0.0	0.0
女性 70代以上	107	△ 64.5	24.3	6.5	3.7	0.9	0.0

(6) 家族や周囲の人との一緒に食事について

食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと“思う”とする人は75.7%と4人に3人の割合となっている。“思わない”とする人は14.9%である。

問16 あなたは、食事を家族や周囲の人と一緒に食べる人が多いほうだと思いますか。(1つ選択)



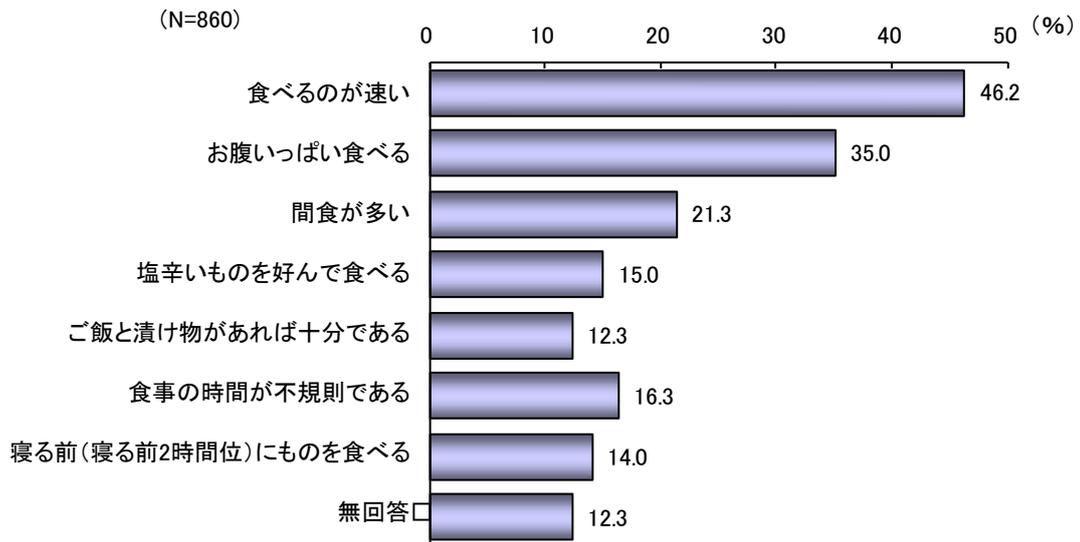
性別、年齢別に大きな差はみられないが、性・年齢別にみると、男性50代以下では「そう思う」と積極的に肯定している人は4割と少なく、“思わない”とする人が2~3割みられる。家族構成別にみると、ひとり暮らしの人は「思わない」が50%弱と多くなっている。

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらとも言えない	あまり思わない	思わない	無回答
【全体】	860	51.7	24.0	8.7	6.4	8.5	0.7
【性別】							
男性	397	48.6	24.9	8.6	6.5	11.1	0.3
女性	429	54.1	23.5	8.2	6.8	6.5	0.9
【年齢別】							
20代	56	50.0	26.8	8.9	3.6	10.7	0.0
30代	107	51.4	29.9	3.7	7.5	6.5	0.9
40代	103	49.5	25.2	8.7	9.7	6.8	0.0
50代	134	47.0	23.9	7.5	8.2	13.4	0.0
60代	226	54.4	22.6	12.8	4.9	4.9	0.4
70代以上	231	53.2	21.6	7.8	5.6	10.4	1.3
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	44.3	△ 34.3	2.9	5.7	12.9	0.0
男性 40~50代	109	▲ 40.4	22.9	8.3	10.1	18.3	0.0
男性 60代	108	50.0	25.9	13.0	5.6	4.6	0.9
男性 70代以上	109	57.8	20.2	8.3	4.6	9.2	0.0
女性 20~30代	89	55.1	25.8	6.7	6.7	4.5	1.1
女性 40~50代	121	55.4	25.6	6.6	8.3	4.1	0.0
女性 60代	111	58.6	19.8	11.7	4.5	5.4	0.0
女性 70代以上	107	46.7	23.4	7.5	7.5	12.1	2.8
【家族構成】							
3世代	122	58.2	31.1	6.6	1.6	2.5	0.0
2世代	405	54.3	26.4	6.9	7.4	4.7	0.2
夫婦のみ	229	60.7	20.5	9.6	4.4	4.8	0.0
ひとり暮らし	78	● 2.6	▲ 12.8	△ 19.2	11.5	○ 48.7	5.1

(7) 自身の食習慣

自身の食習慣については、「食べるのが速い」が46.2%で最も多く、ついで「お腹いっぱい食べる」が35.0%、「間食が多い」が21.3%が続いている。

問17 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。(あてはまるものすべてを選択)



年齢別にみると、「お腹いっぱい食べる」、「間食が多い」は、30代で5割強と多くなっている。「食事の時間が不規則」は、30代以下で35%を超え多くなっている。性・年齢別にみると、「食べるのが速い」は、男性50代以下で半数を超え多くなっている。「お腹いっぱい食べる」は、男女とも30代以下で多くなっている。「間食が多い」は、女性50代以下で35%を超え多くなっている。「食事の時間が不規則」は、男性30代以下で5割強と多くなっている。「寝る前にもものを食べる」は、男性50代以下では4人に1人があげている。家族構成別にみると、ひとり暮らしの人で「食事の時間が不規則」が3割弱と少ない。

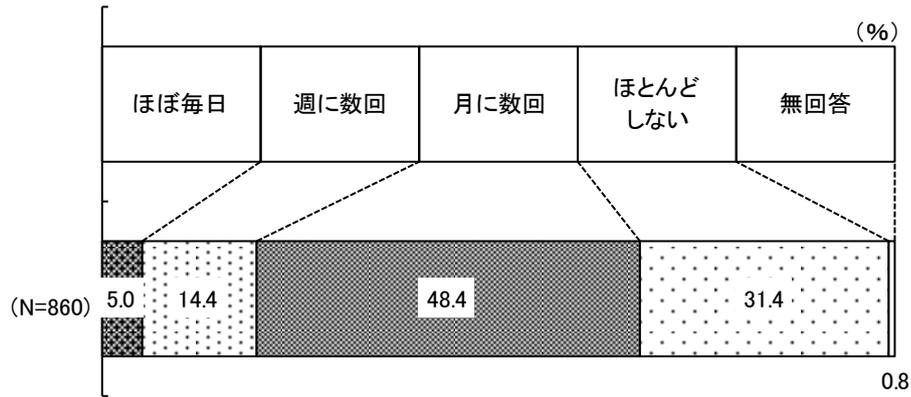
	合計	食べるのが速い	お腹いっぱい食べる	間食が多い	塩辛いものを好んで食べる	ご飯と漬物があれば十分である	食事の時間が不規則である	寝る前(寝る前2時間位)にもものを食べる	無回答
【全体】	860	46.2	35.0	21.3	15.0	12.3	16.3	14.0	12.3
【性別】									
男性	397	49.6	36.8	15.4	20.9	13.4	20.4	15.1	10.8
女性	429	43.4	34.0	27.5	10.3	11.0	12.1	12.8	13.5
【年齢別】									
20代	56	46.4	41.1	23.2	10.7	3.6	○ 39.3	14.3	5.4
30代	107	51.4	△ 51.4	△ 31.8	22.4	11.2	○ 36.4	22.4	4.7
40代	103	52.4	40.8	25.2	16.5	6.8	22.3	23.3	6.8
50代	134	54.5	41.0	27.6	16.4	11.9	17.9	21.6	5.2
60代	226	42.5	29.2	17.3	13.3	14.6	7.1	9.7	16.4
70代以上	231	39.8	25.1	14.3	13.0	15.6	6.5	5.2	19.9
【性・年齢別】									
男性 20～30代	70	55.7	△ 45.7	17.1	22.9	8.6	○ 51.4	△ 25.7	▲ 1.4
男性 40～50代	109	△ 58.7	44.0	18.3	21.1	11.0	24.8	△ 24.8	3.7
男性 60代	108	43.5	32.4	▲ 9.3	21.3	16.7	9.3	8.3	14.8
男性 70代以上	109	43.1	28.4	17.4	19.3	15.6	7.3	5.5	19.3
女性 20～30代	89	43.8	△ 47.2	△ 38.2	15.7	9.0	△ 27.0	15.7	7.9
女性 40～50代	121	48.8	40.5	△ 35.5	12.4	9.1	14.0	19.0	7.4
女性 60代	111	43.2	27.0	25.2	6.3	11.7	▲ 4.5	10.8	16.2
女性 70代以上	107	36.4	▲ 22.4	▲ 11.2	7.5	14.0	▲ 5.6	5.6	△ 22.4
【家族構成】									
3世代	122	50.0	31.1	22.1	18.0	12.3	15.6	16.4	13.9
2世代	405	47.9	36.8	24.9	14.6	11.6	19.3	15.1	9.4
夫婦のみ	229	42.4	32.8	16.2	15.7	11.8	7.0	10.5	15.3
ひとり暮らし	78	44.9	39.7	17.9	10.3	14.1	△ 28.2	16.7	15.4

(8) 外食の状況

外食の頻度は「月に数回」が48.4%と最も多くなっている。「ほぼ毎日」、「週に数回」と頻度が高い人は合わせて19.4%である。一方、「ほとんどしない」とする人は31.4%となっている。

問18 あなたは、日ごろ外食をどのくらいしますか。(1つ選択)

※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。



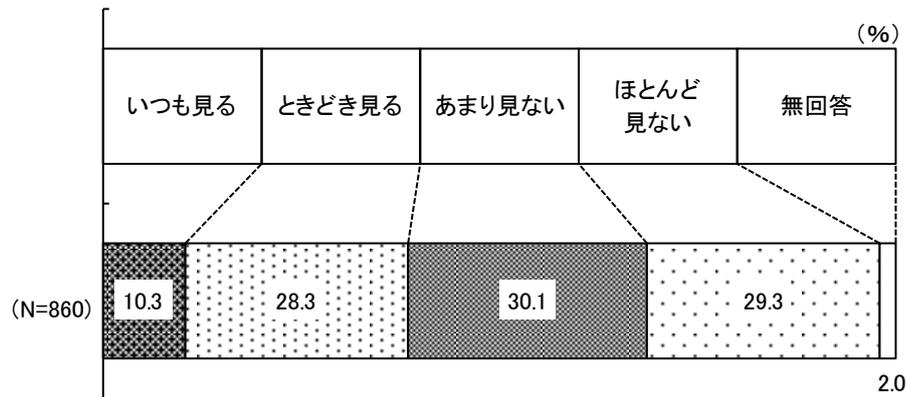
性別では、男性で「ほぼ毎日」、「週に数回」と頻度が高い人が4人に1人とやや多くなっている。年齢別にみると、30代以下では「ほぼ毎日」、「週に数回」と頻度が高い人がほぼ3人に1人と多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では「ほぼ毎日」、「週に数回」と頻度が高い人が4割前後と多くなっている。一方、女性60代以下では「月に数回」とする人が多くなっている。

	合計	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	ほとんどしない	無回答
【全体】	860	5.0	14.4	48.4	31.4	0.8
【性別】						
男性	397	8.3	17.1	42.1	31.5	1.0
女性	429	1.9	12.4	55.5	29.6	0.7
【年齢別】						
20代	56	3.6	△ 30.4	48.2	▲ 17.9	0.0
30代	107	6.5	△ 26.2	52.3	▲ 14.0	0.9
40代	103	10.7	15.5	49.5	23.3	1.0
50代	134	8.2	16.4	52.2	23.1	0.0
60代	226	3.5	9.7	54.9	31.4	0.4
70代以上	231	1.7	7.8	▲ 38.1	△ 50.6	1.7
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	7.1	△ 34.3	38.6	▲ 20.0	0.0
男性 40~50代	109	△ 19.3	19.3	41.3	▲ 19.3	0.9
男性 60代	108	4.6	11.1	48.1	35.2	0.9
男性 70代以上	109	1.8	10.1	39.4	△ 46.8	1.8
女性 20~30代	89	4.5	23.6	△ 59.6	● 11.2	1.1
女性 40~50代	121	0.8	12.4	△ 61.2	25.6	0.0
女性 60代	111	1.8	9.0	△ 62.2	27.0	0.0
女性 70代以上	107	0.9	5.6	39.3	○ 52.3	1.9

(9) 栄養成分表示の活用

外食時や食品購入時にカロリーや栄養成分表示を「いつも見る」人は 10.3%、「ときどき見る」人は 28.3%であり、両者を合わせると 38.6%の人が“見る”としている。一方、「あまり見ない」(30.1%)、「ほとんど見ない」(29.3%)を合わせた“見ない”とする人は 59.4%と 6 割を占める。

問19 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。(1 つ 選択)



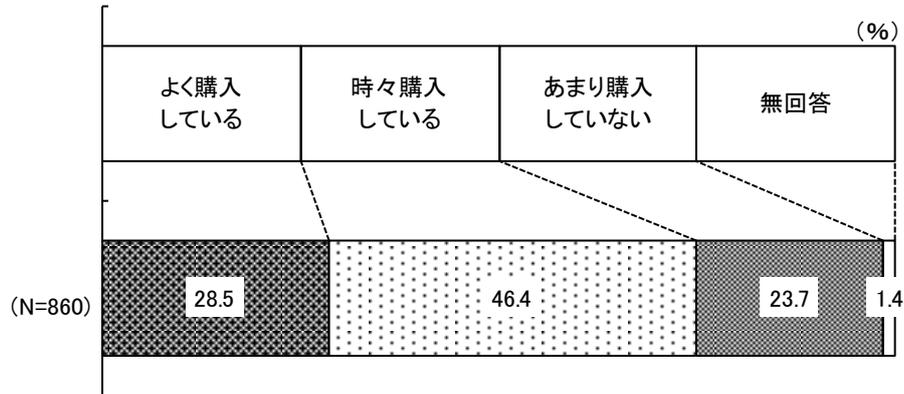
性別にみると、男性の 40%弱は「ほとんど見ない」としている。一方、女性の場合は“見る”は 53.4%と半数強を占めている。年齢別にみると、70 代以上では“見ない”とする人が 71.0%とやや多くなっている。性・年齢別にみても、男性の場合はどの年代層も“見ない”とする人が多くなっている。女性の場合は 40~50 代では“見る”とする人が 66.1%と 3 人に 2 人の割合となっている。

	合計	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
【全体】	860	10.3	28.3	30.1	29.3	2.0
【性別】						
男性	397	5.0	▲ 17.6	35.0	△ 39.8	2.5
女性	429	14.7	△ 38.7	24.5	20.5	1.6
【年齢別】						
20代	56	14.3	32.1	▲ 19.6	33.9	0.0
30代	107	12.1	31.8	23.4	31.8	0.9
40代	103	16.5	30.1	23.3	29.1	1.0
50代	134	11.2	34.3	23.1	31.3	0.0
60代	226	8.0	32.7	32.7	24.3	2.2
70代以上	231	7.8	▲ 16.9	39.8	31.2	4.3
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	7.1	25.7	21.4	△ 44.3	1.4
男性 40~50代	109	4.6	▲ 18.3	27.5	△ 48.6	0.9
男性 60代	108	3.7	20.4	36.1	36.1	3.7
男性 70代以上	109	5.5	▲ 9.2	△ 49.5	32.1	3.7
女性 20~30代	89	15.7	37.1	22.5	24.7	0.0
女性 40~50代	121	△ 21.5	△ 44.6	▲ 19.0	▲ 14.9	0.0
女性 60代	111	11.7	△ 45.0	28.8	▲ 13.5	0.9
女性 70代以上	107	9.3	26.2	28.0	30.8	5.6

(10) 上里町の農産物の購入状況

上里町の農産物の購入については、「よく購入している」が28.5%、「時々購入している」が46.4%で、両者を合わせると74.9%が“購入している”としている。

問20 あなたのご家庭では、上里町の農産物を購入していますか。(1つ選択)



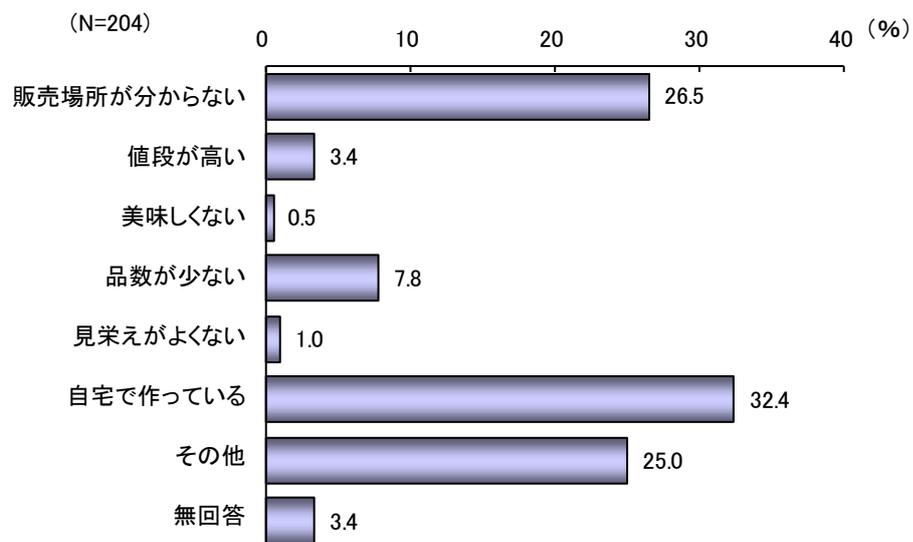
年齢別にみると、20代では「あまり購入していない」とする人が40%強と多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では「あまり購入していない」とする人が35%強と多くなっている。

	合計	よく購入している	時々購入している	あまり購入していない	無回答
【全体】	860	28.5	46.4	23.7	1.4
【性別】					
男性	397	25.4	44.1	28.5	2.0
女性	429	31.0	48.7	19.3	0.9
【年齢別】					
20代	56	▲ 17.9	41.1	△ 41.1	0.0
30代	107	27.1	44.9	28.0	0.0
40代	103	31.1	39.8	29.1	0.0
50代	134	26.1	48.5	25.4	0.0
60代	226	29.2	50.0	19.0	1.8
70代以上	231	31.2	46.8	18.6	3.5
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	25.7	37.1	△ 37.1	0.0
男性 40～50代	109	22.0	42.2	△ 35.8	0.0
男性 60代	108	22.2	48.1	25.9	3.7
男性 70代以上	109	31.2	46.8	18.3	3.7
女性 20～30代	89	23.6	48.3	28.1	0.0
女性 40～50代	121	33.1	47.1	19.8	0.0
女性 60代	111	36.0	51.4	▲ 12.6	0.0
女性 70代以上	107	29.9	48.6	17.8	3.7

(11) 上里町の農産物の非購入理由

上里町の農産物を「あまり購入していない」と回答した人の理由をみると、「自宅で作っている」が32.4%で最も多く、ついで「販売場所がわからない」が26.5%が続いている。「品数が少ない」(7.8%)や「値段が高い」(3.4%)などの否定的な理由をあげる人は少ない。

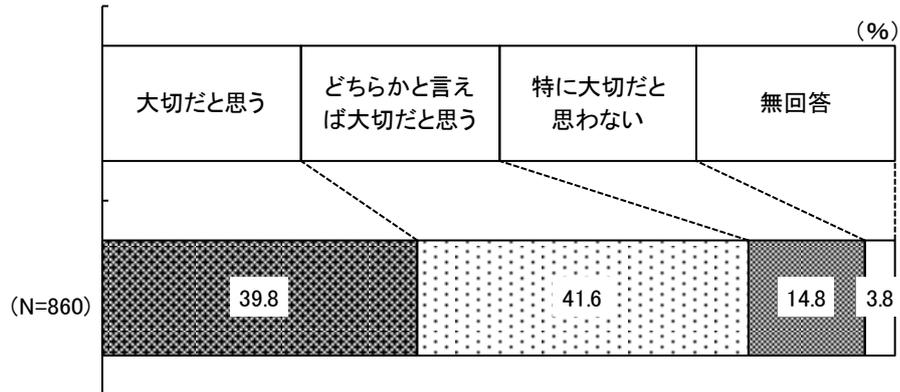
問20_1 (問20で「3」と回答された方にお聞きます)購入していない理由は何ですか。(1つ選択)



(12) 郷土料理や行事食の伝承について

上里町の郷土料理や行事食の伝承については、「大切だと思う」が39.8%、「どちらかと言えば大切だと思う」が41.6%となっており、この両者を合わせると、81.4%と多数の人が“大切だと思う”としている。

問21 上里町の郷土料理(地粉うどんなど)や行事食(おせち料理など)について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。(1つ選択)



属性別にみてもあまり大きな差はなく、各層とも“大切だと思う”としている人が多数を占めている。

	合計	大切だと思 う	どちらか と言えば 大切だと思 う	特に大切 だと思わ ない	無回答
【全体】	860	39.8	41.6	14.8	3.8
【性別】					
男性	397	37.5	40.6	16.6	5.3
女性	429	41.5	43.4	13.1	2.1
【年齢別】					
20代	56	48.2	▲ 26.8	21.4	3.6
30代	107	32.7	44.9	17.8	4.7
40代	103	47.6	36.9	12.6	2.9
50代	134	30.6	50.7	15.7	3.0
60代	226	40.7	43.4	12.8	3.1
70代以上	231	42.0	39.0	13.9	5.2
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	34.3	37.1	22.9	5.7
男性 40～50代	109	33.0	47.7	13.8	5.5
男性 60代	108	40.7	38.9	14.8	5.6
男性 70代以上	109	41.3	37.6	16.5	4.6
女性 20～30代	89	40.4	40.4	15.7	3.4
女性 40～50代	121	43.8	41.3	14.0	0.8
女性 60代	111	40.5	47.7	10.8	0.9
女性 70代以上	107	41.1	43.0	12.1	3.7

3. 食育について

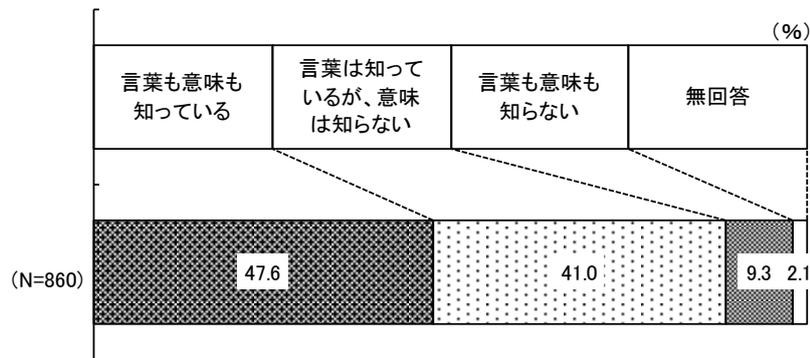
(1) 「食育」という言葉や意味の認知

食育という言葉やその意味について、「言葉も意味も知っている」は 47.6%と半数近くを占めるが、「言葉は知っているが、意味は知らない」も 41.0%みられる。「言葉も意味も知らない」は 9.3%と少ない。

問22 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(1つ選択)

※食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



性別にみると、女性は「言葉も意味も知っている」が半数強あり男性に比べると多くなっている。年齢別にみると、30代以下では「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」がほぼ拮抗している。性・年齢別にみると、「言葉も意味も知っている」とする人は女性40～50代で6割弱と最も多くなっている。

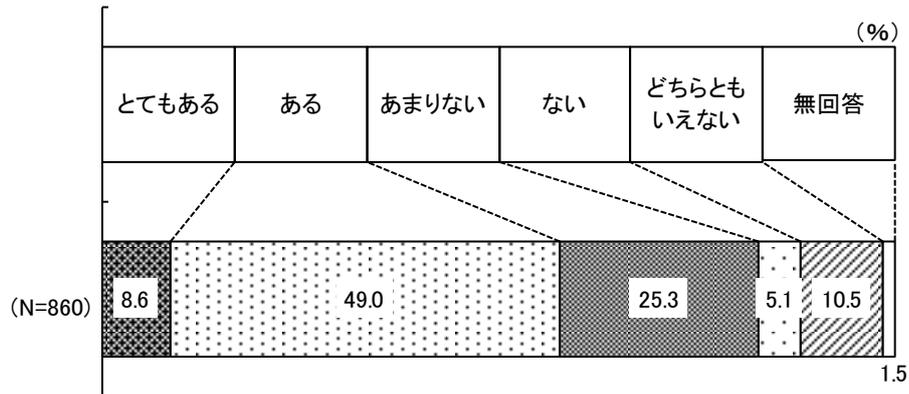
(%)

	合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
【全体】	860	47.6	41.0	9.3	2.1
【性別】					
男性	397	41.6	42.6	13.9	2.0
女性	429	52.4	39.6	5.6	2.3
【年齢別】					
20代	56	48.2	48.2	3.6	0.0
30代	107	43.0	44.9	11.2	0.9
40代	103	56.3	35.0	5.8	2.9
50代	134	47.8	45.5	6.7	0.0
60代	226	51.3	38.5	9.3	0.9
70代以上	231	42.0	40.3	12.6	5.2
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	40.0	42.9	15.7	1.4
男性 40～50代	109	43.1	43.1	11.9	1.8
男性 60代	108	48.1	37.0	13.0	1.9
男性 70代以上	109	▲ 34.9	46.8	15.6	2.8
女性 20～30代	89	48.3	48.3	3.4	0.0
女性 40～50代	121	△ 58.7	38.8	1.7	0.8
女性 60代	111	53.2	40.5	6.3	0.0
女性 70代以上	107	48.6	32.7	10.3	8.4

(2) 「食育」についての関心

食育について関心が「とてもある」人は 8.6%と少ないが、「ある」人は 49.0%と半数を占め、両者を合わせると 57.6%が“関心がある”としている。「あまりない」と「ない」を合わせた“関心がない”人は 30.4%となっている。

問23 あなたは、「食育」について関心がありますか。(1つ選択)



性別にみると、男性の場合、“関心がない”とする人は 40.3%と多いが、女性の場合は 21.7%にとどまっている。年齢別にみると、20代では“関心がない”が“40%弱と多くなっている。性・年齢別にみると、男性 50代以下では“関心がない”が“関心ある”をわずかではあるが上回っている。

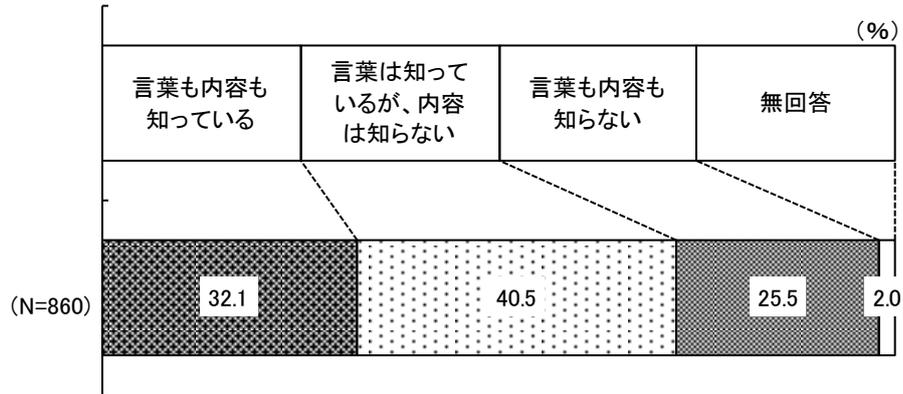
	合計	とてもある	ある	あまりない	ない	どちらともいえない	無回答
【全体】	860	8.6	49.0	25.3	5.1	10.5	1.5
【性別】							
男性	397	6.3	42.3	33.0	7.3	9.6	1.5
女性	429	10.3	55.7	18.2	3.5	10.7	1.6
【年齢別】							
20代	56	12.5	▲ 33.9	19.6	△ 19.6	14.3	0.0
30代	107	11.2	51.4	22.4	6.5	7.5	0.9
40代	103	15.5	45.6	25.2	4.9	8.7	0.0
50代	134	3.7	49.3	32.8	3.7	10.4	0.0
60代	226	8.4	52.2	23.9	2.7	11.1	1.8
70代以上	231	6.5	49.4	25.1	4.3	11.3	3.5
【性・年齢別】							
男性 20～30代	70	10.0	▲ 32.9	32.9	14.3	10.0	0.0
男性 40～50代	109	4.6	39.4	△ 37.6	8.3	10.1	0.0
男性 60代	108	5.6	47.2	33.3	3.7	7.4	2.8
男性 70代以上	109	6.4	45.9	28.4	5.5	11.0	2.8
女性 20～30代	89	12.4	56.2	▲ 13.5	9.0	7.9	1.1
女性 40～50代	121	12.4	55.4	21.5	0.8	9.9	0.0
女性 60代	111	9.9	57.7	▲ 15.3	1.8	14.4	0.9
女性 70代以上	107	6.5	54.2	20.6	3.7	10.3	4.7

(3) 「食事バランスガイド」という言葉や内容の認知

「食事バランスガイド」という言葉やその内容について、「言葉も内容も知っている」は 32.1%であり、「言葉は知っているが、内容は知らない」は 40.5%、「言葉も意味も知らない」は 25.5%となっている。

問24 あなたは、「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。(1つ選択)

※「食事バランスガイド」とは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマで示したものです。健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすく示しています。



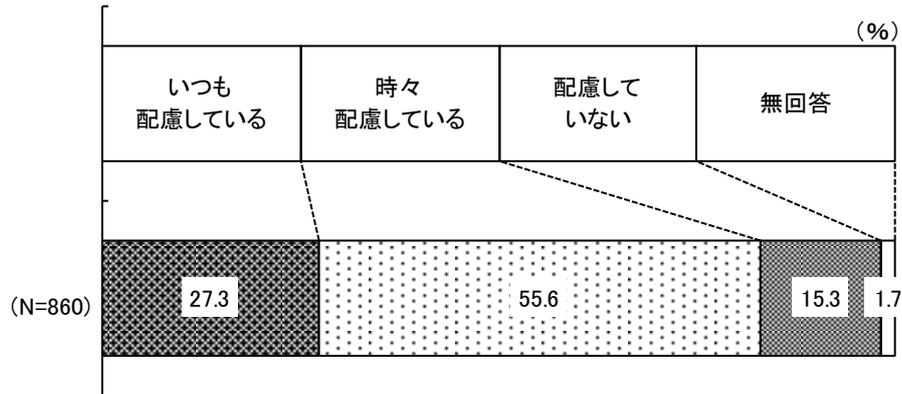
性・年齢別にみると、男性 50 代以下では「言葉も意味も知らない」とする人が 50%近くと多くなっている。

	合計	言葉も内容も知っている	言葉は知っているが、内容は知らない	言葉も内容も知らない	無回答
【全体】	860	32.1	40.5	25.5	2.0
【性別】					
男性	397	23.2	41.3	33.2	2.3
女性	429	40.8	38.9	18.6	1.6
【年齢別】					
20代	56	37.5	▲ 28.6	33.9	0.0
30代	107	▲ 20.6	44.9	33.6	0.9
40代	103	34.0	38.8	27.2	0.0
50代	134	24.6	38.8	△ 36.6	0.0
60代	226	37.6	42.0	19.0	1.3
70代以上	231	34.6	41.6	18.2	5.6
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	● 8.6	45.7	○ 45.7	0.0
男性 40～50代	109	▲ 19.3	33.0	○ 47.7	0.0
男性 60代	108	29.6	45.4	22.2	2.8
男性 70代以上	109	30.3	42.2	22.0	5.5
女性 20～30代	89	40.4	33.7	24.7	1.1
女性 40～50代	121	37.2	43.8	19.0	0.0
女性 60代	111	△ 45.9	37.8	16.2	0.0
女性 70代以上	107	40.2	39.3	▲ 15.0	5.6

(4) 食生活における栄養バランス等への配慮

食生活における栄養バランスに「いつも配慮している」は 27.3%、「ときどき配慮している」は 55.6%であり、「配慮している」人は 82.9%と多くなっている。

問25 あなたは、日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していますか。(1つ選択)



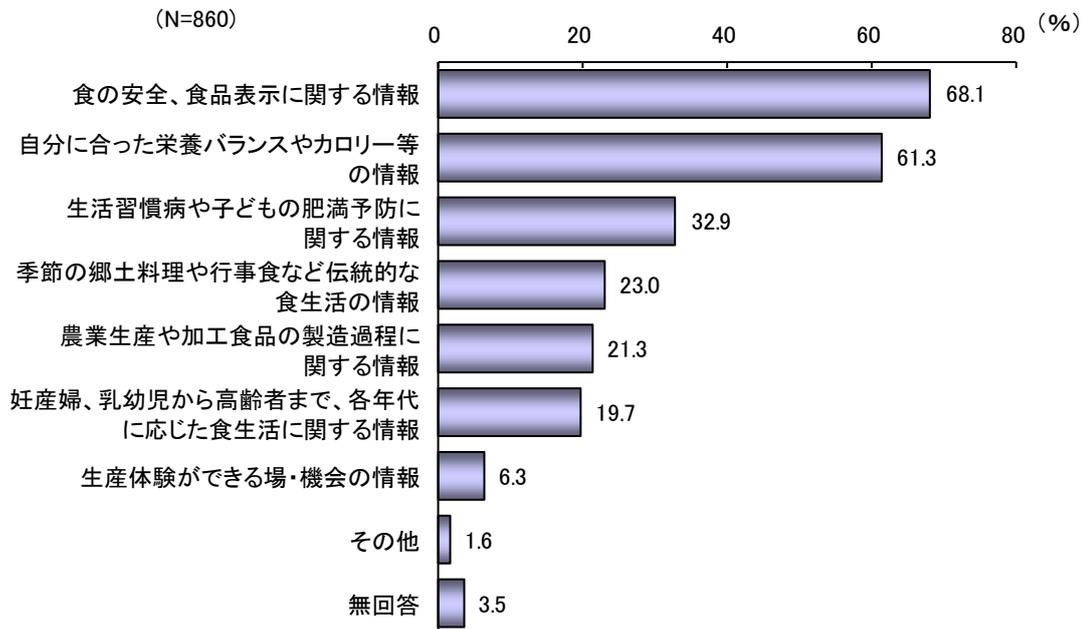
性・年齢別にみると、男性 50 代以下では「配慮していない」とする人がほぼ 30%と多くなっている。

	合計	いつも配慮している	時々配慮している	配慮していない	無回答
【全体】	860	27.3	55.6	15.3	1.7
【性別】					
男性	397	20.4	56.4	21.4	1.8
女性	429	33.8	54.5	9.8	1.9
【年齢別】					
20代	56	19.6	58.9	19.6	1.8
30代	107	21.5	60.7	17.8	0.0
40代	103	23.3	57.3	18.4	1.0
50代	134	24.6	55.2	20.1	0.0
60代	226	30.1	58.4	9.7	1.8
70代以上	231	32.9	48.9	14.3	3.9
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	▲ 14.3	55.7	△ 28.6	1.4
男性 40～50代	109	▲ 10.1	59.6	△ 30.3	0.0
男性 60代	108	24.1	62.0	12.0	1.9
男性 70代以上	109	31.2	47.7	17.4	3.7
女性 20～30代	89	24.7	64.0	11.2	0.0
女性 40～50代	121	35.5	53.7	9.9	0.8
女性 60代	111	36.9	54.1	7.2	1.8
女性 70代以上	107	36.4	48.6	10.3	4.7

(5) 食生活に必要な情報

食生活において知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(68.1%)と「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(61.3%)の2項目が60%を超え上位にあげられている。ついで、「生活習慣病や子供の肥満予防に関する情報」が32.9%で続いている。

問26 あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、今後どういう情報を知りたいですか。(上位3つまで選択)



属性別にみた特徴は、以下の通りである。

- ・「食の安全、食品表示に関する情報」…女性 40～60 代では 80%弱と多い。
- ・「生活習慣病や子供の肥満予防に関する情報」…30～50 代に多くなっている。
- ・「妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報」
…女性 30 代以下では 40%近くがあげている。

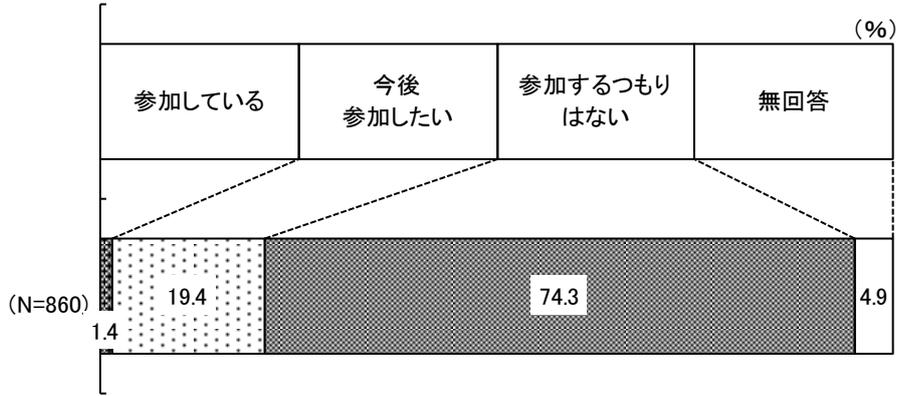
(%)

	合計	食の安全、食品表示に関する情報	自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報	生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報	季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報	農業生産や加工食品の製造過程に関する情報	妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報	生産体験ができる場・機会の情報	その他	無回答
【全体】	860	68.1	61.3	32.9	23.0	21.3	19.7	6.3	1.6	3.5
【性別】										
男性	397	68.8	59.7	35.0	21.7	19.4	17.1	5.5	2.3	4.0
女性	429	68.1	62.7	31.5	23.8	24.0	22.8	7.0	0.9	2.3
【年齢別】										
20代	56	▲ 57.1	66.1	37.5	30.4	14.3	△ 35.7	8.9	0.0	0.0
30代	107	63.6	55.1	△ 43.0	26.2	15.9	28.0	△ 19.6	1.9	0.9
40代	103	71.8	68.9	△ 45.6	21.4	22.3	15.5	6.8	1.0	1.0
50代	134	74.6	64.2	△ 43.3	14.9	21.6	17.2	4.5	3.0	0.7
60代	226	76.5	58.4	27.9	24.8	24.3	19.9	4.0	0.9	2.7
70代以上	231	58.9	61.0	▲ 19.9	23.4	21.6	14.7	2.6	2.2	9.1
【性・年齢別】										
男性 20～30代	70	68.6	60.0	40.0	31.4	▲ 8.6	22.9	12.9	1.4	1.4
男性 40～50代	109	67.9	67.0	△ 43.1	16.5	17.4	12.8	3.7	3.7	1.8
男性 60代	108	75.9	▲ 50.0	31.5	24.1	23.1	18.5	5.6	0.9	3.7
男性 70代以上	109	62.4	61.5	27.5	18.3	23.9	16.5	2.8	2.8	8.3
女性 20～30代	89	▲ 55.1	58.4	42.7	23.6	21.3	△ 37.1	△ 18.0	1.1	0.0
女性 40～50代	121	77.7	65.3	△ 43.8	18.2	27.3	20.7	7.4	0.8	0.0
女性 60代	111	77.5	66.7	25.2	25.2	26.1	21.6	2.7	0.9	1.8
女性 70代以上	107	▲ 57.9	59.8	▲ 14.0	29.0	20.6	14.0	1.9	0.9	7.5

(6) 「食育」推進にかかわるボランティア活動への参加状況

食育の推進にかかわるボランティア活動に「参加している」人は 1.4%とごくわずかである。「今後参加したい」とする人も 19.4%にとどまっている。

問27 あなたは、食育の推進にかかわるボランティア活動に参加していますか。(1つ選択)



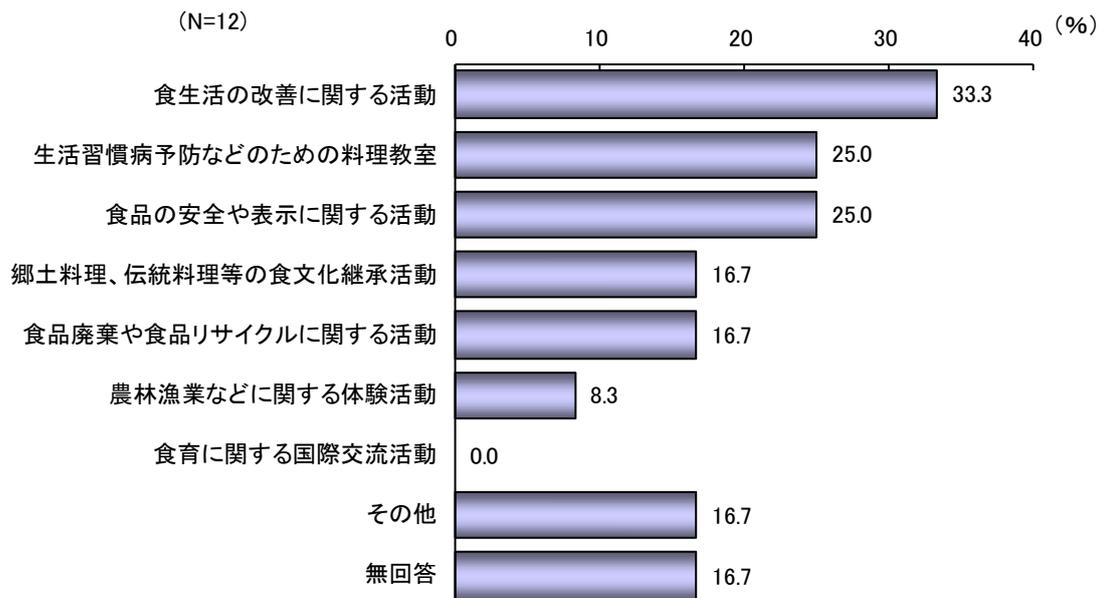
属性別にみても、大きな差はみられない。

	合計	参加している	今後参加したい	参加するつもりはない	無回答
【全体】	860	1.4	19.4	74.3	4.9
【性別】					
男性	397	1.0	17.6	76.6	4.8
女性	429	1.6	20.7	72.5	5.1
【年齢別】					
20代	56	1.8	23.2	75.0	0.0
30代	107	0.0	24.3	75.7	0.0
40代	103	1.0	18.4	75.7	4.9
50代	134	0.7	19.4	79.9	0.0
60代	226	0.9	22.6	73.0	3.5
70代以上	231	3.0	13.4	71.0	12.6
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	1.4	25.7	72.9	0.0
男性 40～50代	109	0.0	13.8	82.6	3.7
男性 60代	108	0.0	20.4	76.9	2.8
男性 70代以上	109	2.8	13.8	72.5	11.0
女性 20～30代	89	0.0	22.5	77.5	0.0
女性 40～50代	121	1.7	24.0	73.6	0.8
女性 60代	111	1.8	25.2	68.5	4.5
女性 70代以上	107	2.8	11.2	71.0	△ 15.0

(7) 参加しているボランティア活動

食育の推進にかかわるボランティア活動に「参加している」人は12人となっているが、その活動内容は、「食生活の改善に関する活動」(4人)が最も多い。

問27_1 (問27で「1」と回答された方にお聞きします)どのような食育に関するボランティアに参加していますか。(上位3つまで選択)

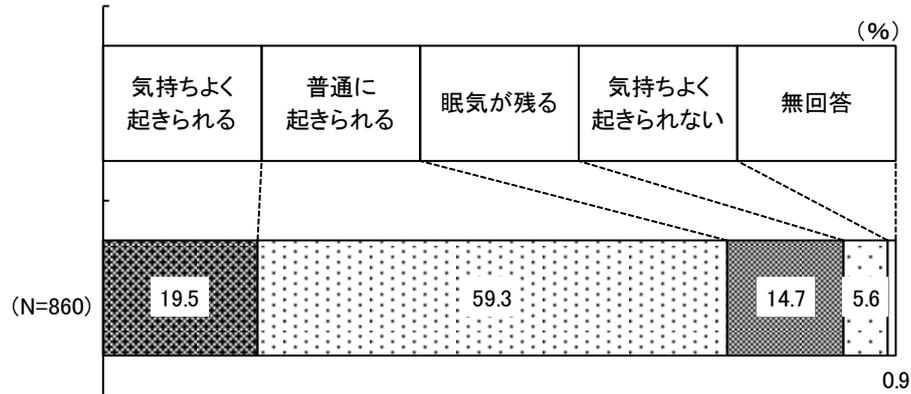


4. 休養、心の健康について

(1) 朝のめざめ

朝のめざめについては、「気持ちよく起きられる」(19.5%)、「普通に起きられる」(59.3%)を合わせると、問題なく朝のめざめを迎えている人は78.8%である。「眠気が残る」とする人は14.7%、「気持ちよく起きられない」とする人は5.6%となっている。

問28 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。(1つ選択)



年齢別にみると、20代では「眠気が残る」とする人が35.7%と多くなっている。性・年齢別にみると、女性30代以下では「眠気が残る」とする人が32.6%と3人に1人の割合でいる。

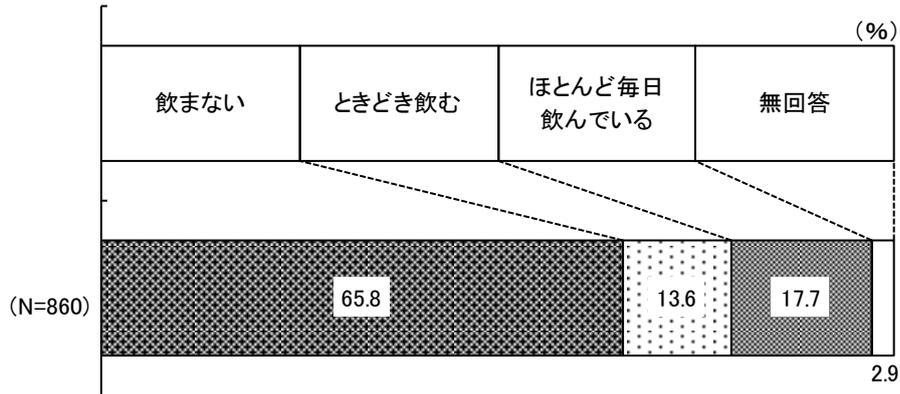
	合計	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	眠気が残る	気持ちよく起きられない	無回答
【全体】	860	19.5	59.3	14.7	5.6	0.9
【性別】						
男性	397	22.2	56.9	13.6	6.0	1.3
女性	429	17.0	60.4	16.8	5.1	0.7
【年齢別】						
20代	56	10.7	▲ 44.6	○ 35.7	8.9	0.0
30代	107	12.1	51.4	24.3	12.1	0.0
40代	103	10.7	57.3	20.4	11.7	0.0
50代	134	15.7	59.7	20.1	3.7	0.7
60代	226	24.8	64.6	8.4	1.8	0.4
70代以上	231	26.4	61.9	5.6	3.5	2.6
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	12.9	50.0	24.3	12.9	0.0
男性 40~50代	109	14.7	56.9	19.3	9.2	0.0
男性 60代	108	25.9	63.9	9.3	0.9	0.0
男性 70代以上	109	△ 32.1	54.1	5.5	3.7	4.6
女性 20~30代	89	10.1	▲ 47.2	△ 32.6	10.1	0.0
女性 40~50代	121	11.6	60.3	22.3	5.0	0.8
女性 60代	111	23.4	65.8	8.1	1.8	0.9
女性 70代以上	107	22.4	66.4	6.5	3.7	0.9

(2) 睡眠を助けるためのアルコールの飲用や睡眠薬・精神安定剤の使用状況

問29 あなたは、睡眠を助けるためアルコールを飲んだり、睡眠薬や精神安定剤などを使用しますか。(1つ選択)

[アルコール]

睡眠を助けるためのアルコールの飲用状況を見ると、「ほとんど毎日飲んでいる」は17.7%、「ときどき飲む」は13.6%となっている。

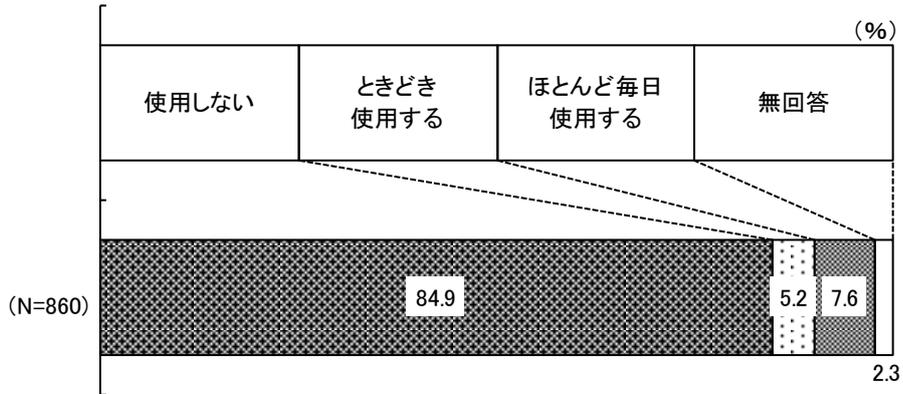


性別にみると、男性の場合、「飲まない」人は52.4%にとどまり、「ほとんど毎日飲んでいる」が29.5%と多くなっている。性・年齢別にみると、男性40～60代では「ほとんど毎日飲んでいる」が3～4割と多くなっている。

	合計	飲まない	ときどき飲む	ほとんど毎日飲んでいる	無回答
【全体】	860	65.8	13.6	17.7	2.9
【性別】					
男性	397	▲ 52.4	15.6	△ 29.5	2.5
女性	429	△ 77.9	11.7	▲ 7.2	3.3
【年齢別】					
20代	56	△ 78.6	17.9	▲ 3.6	0.0
30代	107	67.3	17.8	15.0	0.0
40代	103	62.1	15.5	22.3	0.0
50代	134	60.4	15.7	20.9	3.0
60代	226	64.2	11.1	22.1	2.7
70代以上	231	68.8	10.8	13.9	6.5
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	58.6	△ 24.3	17.1	0.0
男性 40～50代	109	▲ 50.5	16.5	△ 31.2	1.8
男性 60代	108	▲ 46.3	10.2	○ 41.7	1.9
男性 70代以上	109	56.9	14.7	22.9	5.5
女性 20～30代	89	△ 80.9	13.5	▲ 5.6	0.0
女性 40～50代	121	71.1	14.0	13.2	1.7
女性 60代	111	△ 80.2	11.7	▲ 4.5	3.6
女性 70代以上	107	△ 81.3	6.5	▲ 4.7	7.5

[睡眠薬や精神安定剤など]

睡眠を助けるための睡眠薬や精神安定剤の使用状況をみると、「ほとんど毎日使用する」は7.6%、「ときどき飲む」は5.3%となっている。



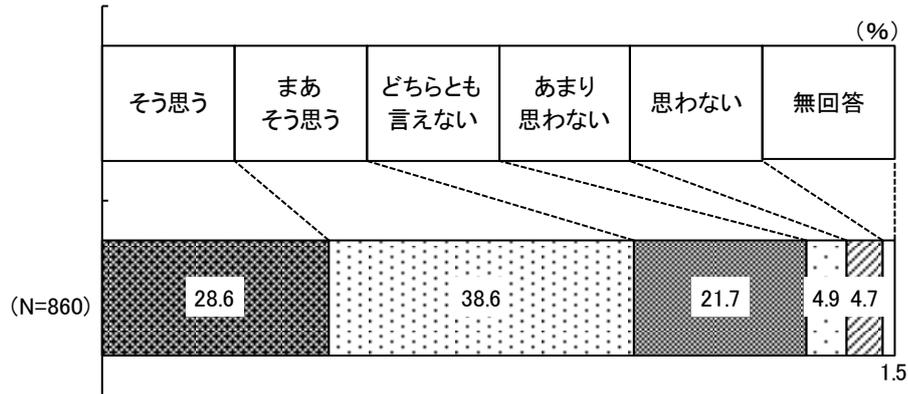
性・年齢別にみると、女性70歳以上では「使用しない」は67.3%にとどまり、「ほとんど毎日使用する」が16.8%いる。男性70歳以上でも「使用しない」は75.2%と他の年齢層に比べ少なくなっている。

	合計	使用しない	ときどき使用する	ほとんど毎日使用する	無回答
【全体】	860	84.9	5.2	7.6	2.3
【性別】					
男性	397	86.9	4.0	6.5	2.5
女性	429	83.0	6.3	8.4	2.3
【年齢別】					
20代	56	94.6	3.6	1.8	0.0
30代	107	88.8	4.7	5.6	0.9
40代	103	91.3	1.9	5.8	1.0
50代	134	89.6	2.2	6.0	2.2
60代	226	88.1	5.3	5.3	1.3
70代以上	231	▲ 71.9	9.1	13.9	5.2
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	90.0	5.7	4.3	0.0
男性 40～50代	109	88.1	1.8	8.3	1.8
男性 60代	108	△ 95.4	1.9	2.8	0.0
男性 70代以上	109	75.2	7.3	10.1	7.3
女性 20～30代	89	91.0	3.4	4.5	1.1
女性 40～50代	121	92.6	1.7	4.1	1.7
女性 60代	111	81.1	8.1	8.1	2.7
女性 70代以上	107	▲ 67.3	12.1	16.8	3.7

(3) 生きがいの有無

生きがいを持っていると思うかとの質問に、「そう思う」(28.6%)、「まあそう思う」(38.6%)を合わせると、“生きがいを持っている”とする人は67.2%である。これに対し、「思わない」(4.7%)、「あまり思わない」(4.9%)を合わせた“生きがいを持っていない”とする人は9.6%となっている。

問30 あなたは、生きがいを持っていると思いますか。(1つ選択)



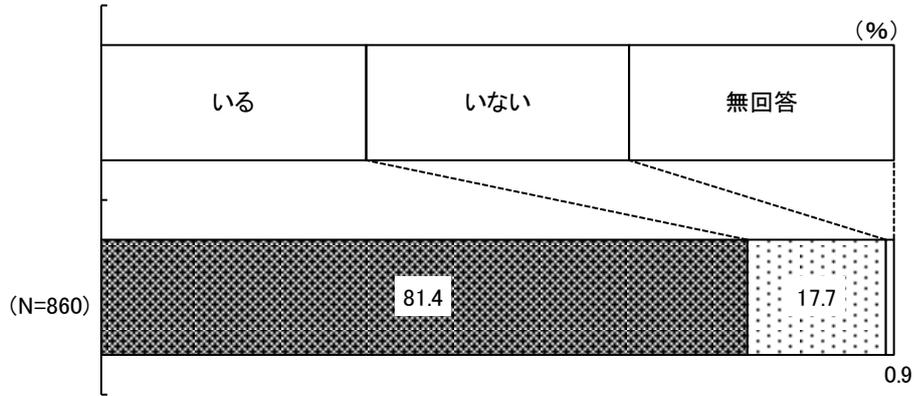
属性別にみると、年齢別では50代、性・年齢別では男性40～50代では“生きがいを持っていない”とする人が15.6%とやや多くなっている。

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらとも言えない	あまり思わない	思わない	無回答
【全体】	860	28.6	38.6	21.7	4.9	4.7	1.5
【性別】							
男性	397	28.7	38.5	21.4	5.0	5.0	1.3
女性	429	28.9	38.5	21.9	4.7	4.4	1.6
【年齢別】							
20代	56	28.6	39.3	17.9	5.4	8.9	0.0
30代	107	29.9	43.0	16.8	2.8	6.5	0.9
40代	103	19.4	43.7	28.2	3.9	4.9	0.0
50代	134	22.4	34.3	26.1	10.4	5.2	1.5
60代	226	32.7	39.8	20.8	3.5	2.7	0.4
70代以上	231	31.6	35.9	20.8	3.9	3.9	3.9
【性・年齢別】							
男性 20～30代	70	30.0	44.3	14.3	2.9	8.6	0.0
男性 40～50代	109	20.2	33.0	31.2	10.1	5.5	0.0
男性 60代	108	29.6	46.3	18.5	0.9	3.7	0.9
男性 70代以上	109	35.8	33.0	19.3	4.6	3.7	3.7
女性 20～30代	89	28.1	40.4	20.2	4.5	5.6	1.1
女性 40～50代	121	22.3	43.0	22.3	5.8	5.0	1.7
女性 60代	111	36.0	35.1	21.6	5.4	1.8	0.0
女性 70代以上	107	29.9	35.5	23.4	2.8	4.7	3.7

(4) 悩みの相談相手の有無

悩み事の相談相手が「いない」とする人は 17.7%いる。

問31 あなたは、悩み事を相談できる相手がありますか。(1つ選択)



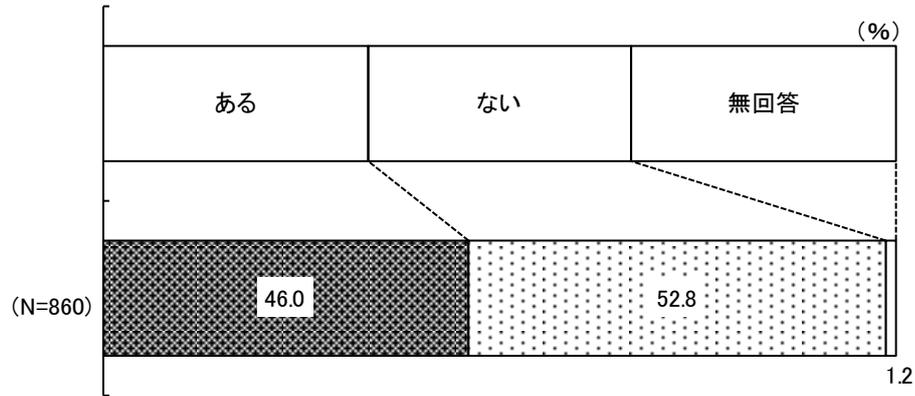
属性別にみると、相談相手が「いない」としているのは、男性にやや多く、特に男性 40～50 代では 29.4%と 3 割近くを占めている。

	合計	いる	いない	無回答
【全体】	860	81.4	17.7	0.9
【性別】				
男性	397	74.1	24.7	1.3
女性	429	87.9	11.4	0.7
【年齢別】				
20代	56	91.1	8.9	0.0
30代	107	86.0	14.0	0.0
40代	103	80.6	18.4	1.0
50代	134	76.9	23.1	0.0
60代	226	82.7	16.8	0.4
70代以上	231	78.8	18.6	2.6
【性・年齢別】				
男性 20～30代	70	77.1	22.9	0.0
男性 40～50代	109	▲ 69.7	△ 29.4	0.9
男性 60代	108	76.9	23.1	0.0
男性 70代以上	109	74.3	22.0	3.7
女性 20～30代	89	△ 96.6	▲ 3.4	0.0
女性 40～50代	121	86.0	14.0	0.0
女性 60代	111	88.3	10.8	0.9
女性 70代以上	107	82.2	15.9	1.9

(5) 生きていることがつらいと感じたことの有無

今までに生きていることがつらいと感じたことが「ある」とする人は 46.0%となっている。

問32 あなたは、今までに生きていることがつらいと感じたことがありますか。(1つ選択)



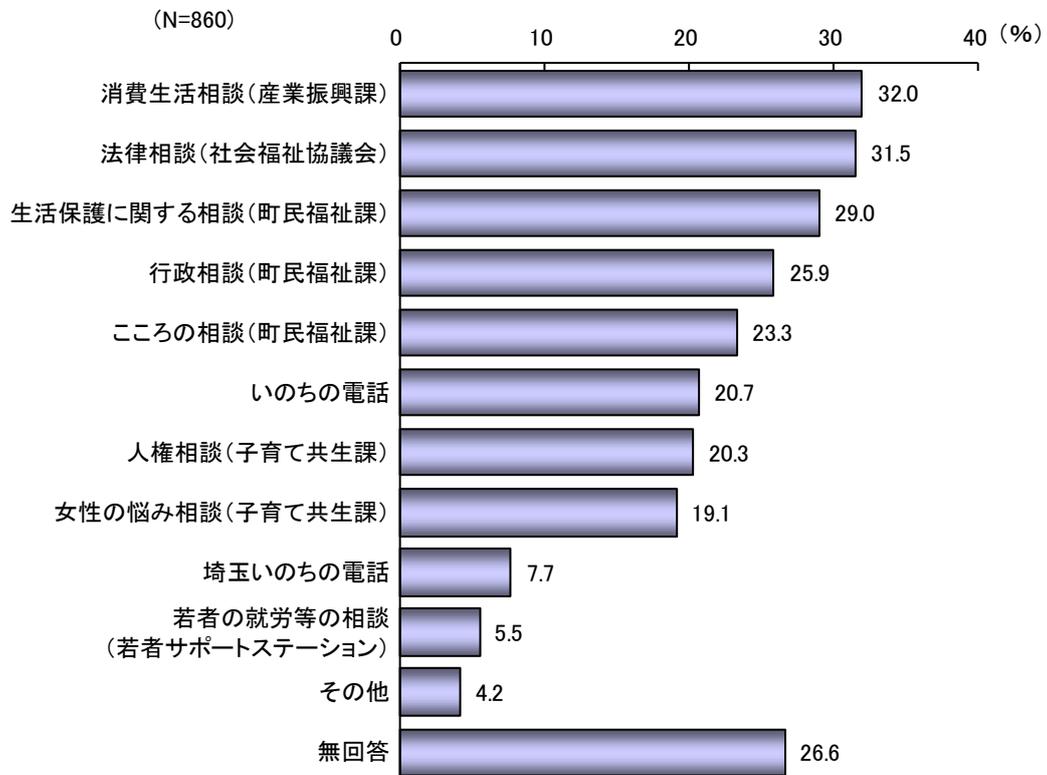
属性別にみると、今までに生きていることがつらいと感じたことが「ある」としているのは、年齢別では 30 代、40 代、性・年齢別では、男性 40～50 代と女性 50 代以下に多くなっている。

	合計	ある	ない	無回答
				(%)
【全体】	860	46.0	52.8	1.2
【性別】				
男性	397	44.6	53.9	1.5
女性	429	49.2	50.3	0.5
【年齢別】				
20代	56	46.4	53.6	0.0
30代	107	△ 60.7	▲ 39.3	0.0
40代	103	△ 61.2	▲ 37.9	1.0
50代	134	53.0	47.0	0.0
60代	226	40.7	58.8	0.4
70代以上	231	▲ 33.8	△ 62.8	3.5
【性・年齢別】				
男性 20～30代	70	50.0	50.0	0.0
男性 40～50代	109	△ 56.9	▲ 42.2	0.9
男性 60代	108	38.0	61.1	0.9
男性 70代以上	109	▲ 35.8	60.6	3.7
女性 20～30代	89	△ 60.7	▲ 39.3	0.0
女性 40～50代	121	△ 58.7	▲ 41.3	0.0
女性 60代	111	42.3	57.7	0.0
女性 70代以上	107	▲ 35.5	62.6	1.9

(6) 自殺予防や悩み事相談についての相談機関の認知

行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものとしては、「消費生活相談（産業振興課）」、「法律相談（社会福祉協議会）」、「生活保護に関する相談（町民福祉課）」の3つが30%前後で上位にあげられ、以下、「行政相談（町民福祉課）」、「こころの相談（町民福祉課）」、「いのちの電話」、「人権相談（子育て共生課）」、「女性の悩み相談（子育て共生課）」が続いている。一方、相談機関を知らないと思われる「無回答」は26.6%ある。

問33 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。
 (知っているものすべて選択)



属性別にみると、年齢が若い人ほど、各種の相談機関の認知度が低くなる傾向がみられる。

(%)

	合計	消費生活 相談(産 業振興 課)	法律相談 (社会福 祉協議 会)	生活保護 に関する 相談(町 民福祉 課)	行政相談 (町民福 祉課)	こころの 相談(町 民福祉 課)	いのちの 電話	人権相談 (子育て 共生課)	女性の悩 み相談 (子育て 共生課)
【全体】	860	32.0	31.5	29.0	25.9	23.3	20.7	20.3	19.1
【性別】									
男性	397	31.7	31.5	28.0	30.2	21.7	16.4	20.4	10.8
女性	429	33.6	31.9	30.5	23.1	24.2	24.9	20.7	26.8
【年齢別】									
20代	56	● 10.7	▲ 17.9	▲ 17.9	▲ 7.1	21.4	△ 39.3	▲ 8.9	12.5
30代	107	28.0	▲ 14.0	▲ 17.8	▲ 7.5	27.1	22.4	16.8	29.0
40代	103	35.0	34.0	23.3	23.3	22.3	30.1	17.5	28.2
50代	134	31.3	29.1	25.4	18.7	19.4	△ 33.6	17.9	18.7
60代	226	△ 42.0	40.3	35.8	△ 37.2	27.0	16.4	27.9	19.9
70代以上	231	28.6	34.2	34.6	33.3	20.8	▲ 8.2	19.9	11.3
【性・年齢別】									
男性 20～30代	70	22.9	▲ 17.1	▲ 12.9	▲ 8.6	24.3	24.3	▲ 10.0	▲ 8.6
男性 40～50代	109	32.1	29.4	24.8	24.8	18.3	25.7	19.3	15.6
男性 60代	108	37.0	32.4	33.3	35.2	24.1	13.0	24.1	▲ 6.5
男性 70代以上	109	32.1	41.3	34.9	△ 44.0	20.2	▲ 5.5	23.9	11.0
女性 20～30代	89	22.5	▲ 14.6	21.3	▲ 6.7	25.8	30.3	18.0	△ 34.8
女性 40～50代	121	34.7	33.9	24.8	18.2	22.3	△ 37.2	17.4	28.9
女性 60代	111	△ 48.6	△ 47.7	△ 39.6	△ 39.6	29.7	20.7	△ 31.5	△ 32.4
女性 70代以上	107	26.2	28.0	35.5	25.2	19.6	11.2	15.9	12.1

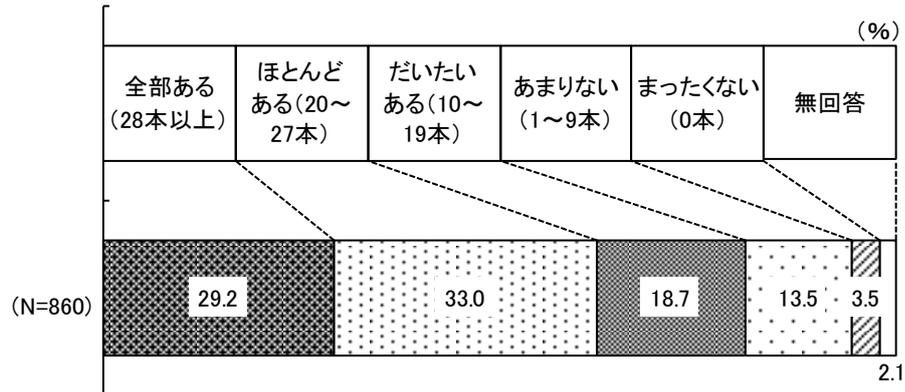
	合計	埼玉いの ちの電話	若者の就 労等の相 談(若者 サポート ステー ション)	その他	無回答
【全体】	860	7.7	5.5	4.2	26.6
【性別】					
男性	397	5.5	5.3	4.3	28.2
女性	429	10.0	5.6	4.2	24.7
【年齢別】					
20代	56	10.7	8.9	5.4	28.6
30代	107	5.6	9.3	4.7	27.1
40代	103	8.7	3.9	4.9	18.4
50代	134	13.4	4.5	5.2	25.4
60代	226	8.4	4.4	4.0	20.4
70代以上	231	3.5	4.8	3.0	36.4
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	5.7	5.7	5.7	35.7
男性 40～50代	109	8.3	4.6	6.4	23.9
男性 60代	108	2.8	6.5	2.8	25.9
男性 70代以上	109	5.5	3.7	2.8	30.3
女性 20～30代	89	9.0	12.4	4.5	22.5
女性 40～50代	121	14.9	3.3	4.1	20.7
女性 60代	111	13.5	2.7	4.5	▲ 14.4
女性 70代以上	107	1.9	5.6	3.7	△ 41.1

5. 歯の健康について

(1) 現在の歯の本数

現在の歯の本数については、「全部ある」は29.2%、「ほとんどある」は33.0%であり、両者を合わせた“20本以上”の割合は62.2%となる。

問34 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。(1つ選択)



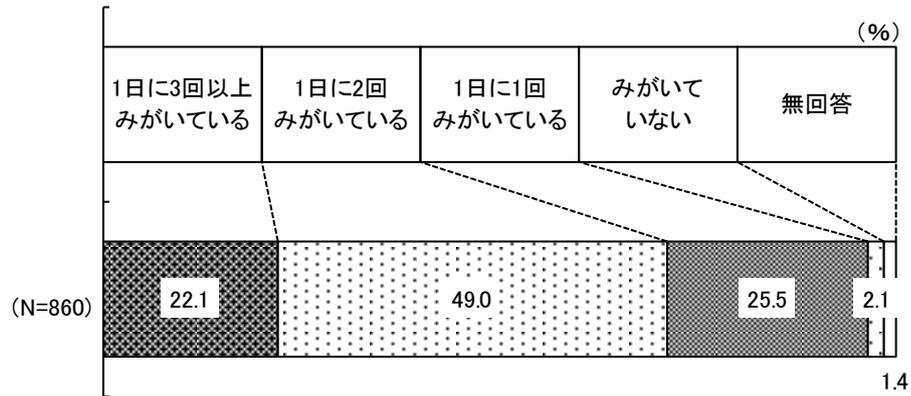
70代以上の“20本以上”の割合をみると、男性は27.5%、女性は23.3%となっている。

	合計	全部ある (28本以上)	ほとんどある (20~27本)	だいたいある (10~19本)	あまりない (1~9本)	まったくなく (0本)	無回答
【全体】	860	29.2	33.0	18.7	13.5	3.5	2.1
【性別】							
男性	397	29.0	32.2	18.4	14.6	4.5	1.3
女性	429	29.6	34.5	19.1	11.9	2.6	2.3
【年齢別】							
20代	56	○ 78.6	▲ 21.4	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	0.0
30代	107	○ 60.7	▲ 36.4	▲ 1.9	▲ 0.9	0.0	0.0
40代	103	○ 52.4	▲ 39.8	▲ 3.9	3.9	0.0	0.0
50代	134	26.9	△ 44.8	20.1	6.7	0.0	1.5
60代	226	▲ 18.6	▲ 36.3	△ 30.1	13.3	1.8	0.0
70代以上	231	● 3.9	▲ 21.6	25.5	△ 30.7	11.3	6.9
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	○ 65.7	32.9	▲ 1.4	▲ 0.0	0.0	0.0
男性 40~50代	109	35.8	40.4	16.5	6.4	0.0	0.9
男性 60代	108	22.2	34.3	24.1	16.7	2.8	0.0
男性 70代以上	109	● 5.5	▲ 22.0	25.7	△ 29.4	△ 13.8	3.7
女性 20~30代	89	○ 66.3	31.5	▲ 1.1	▲ 1.1	0.0	0.0
女性 40~50代	121	△ 39.7	△ 45.5	10.7	4.1	0.0	0.0
女性 60代	111	▲ 16.2	▲ 36.9	△ 36.0	9.9	0.9	0.0
女性 70代以上	107	● 0.9	▲ 22.4	26.2	△ 31.8	9.3	9.3

(2) 歯みがきの状況

歯みがきの頻度については、「1日3回以上みがいている」は22.1%、「1日2回みがいている」は49.0%、「1日に1回みがいている」は25.5%となっている。「みがいていない」は2.1%と少ない。

問35 あなたは、毎日歯をみがいていますか。(1つ選択)



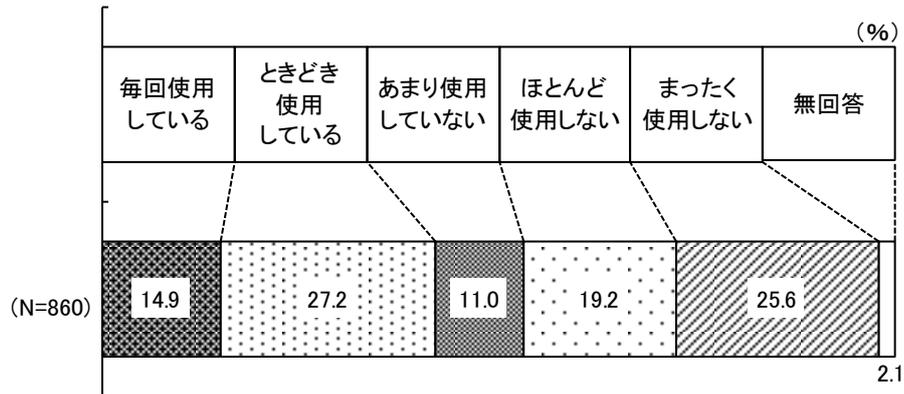
「1日3回以上みがいている」は、年齢別では20代で37.5%、性・年齢別では、女性20~30代で33.7%、女性40~50代で43.0%と多くなっている。

	合計	1日に3回以上みがいている	1日に2回みがいている	1日に1回みがいている	みがいていない	無回答
【全体】	860	22.1	49.0	25.5	2.1	1.4
【性別】						
男性	397	15.9	43.6	△ 35.8	3.3	1.5
女性	429	28.4	53.4	15.6	1.2	1.4
【年齢別】						
20代	56	△ 37.5	44.6	17.9	0.0	0.0
30代	107	18.7	57.9	22.4	0.9	0.0
40代	103	27.2	52.4	19.4	1.0	0.0
50代	134	26.9	51.5	19.4	2.2	0.0
60代	226	21.2	51.3	27.0	0.0	0.4
70代以上	231	16.0	40.3	33.3	5.6	4.8
【性・年齢別】						
男性 20~30代	70	14.3	51.4	32.9	1.4	0.0
男性 40~50代	109	▲ 11.0	51.4	33.9	3.7	0.0
男性 60代	108	17.6	42.6	△ 38.9	0.0	0.9
男性 70代以上	109	20.2	▲ 31.2	△ 36.7	7.3	4.6
女性 20~30代	89	△ 33.7	55.1	▲ 11.2	0.0	0.0
女性 40~50代	121	○ 43.0	50.4	▲ 6.6	0.0	0.0
女性 60代	111	24.3	△ 59.5	16.2	0.0	0.0
女性 70代以上	107	▲ 12.1	48.6	29.0	4.7	5.6

(3) 歯ブラシ以外の清掃用具の使用状況

歯みがき時に歯ブラシ以外の清掃用具を「毎回使用している」は 14.9%、「ときどき使用している」は 27.2%であり、両者を合わせた“使用率”は 42.1%となっている。

問36 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具(歯間ブラシや糸ようじ)を使用しますか。(1つ選択)



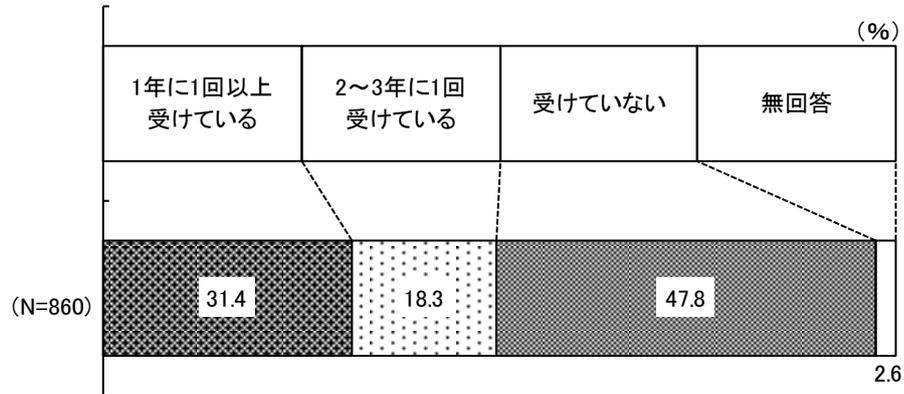
年齢別にみると、20代の使用率は 26.8%にとどまっている。性・年齢別にみると、男性 30代以下では 28.5%と 3割を切っている。一方、女性 40~60代の“使用率”は 50%を超えている。

	合計	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	まったく使用しない	無回答
【全体】	860	14.9	27.2	11.0	19.2	25.6	2.1
【性別】							
男性	397	13.4	20.7	10.8	21.2	31.7	2.3
女性	429	16.1	33.6	11.0	17.0	20.5	1.9
【年齢別】							
20代	56	14.3	▲ 12.5	12.5	25.0	△ 35.7	0.0
30代	107	7.5	△ 37.4	10.3	15.9	29.0	0.0
40代	103	10.7	33.0	7.8	21.4	27.2	0.0
50代	134	15.7	32.8	8.2	15.7	27.6	0.0
60代	226	15.0	29.2	14.2	20.8	19.5	1.3
70代以上	231	19.9	18.2	10.8	19.0	25.5	6.5
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	7.1	21.4	14.3	17.1	△ 40.0	0.0
男性 40~50代	109	11.0	23.9	8.3	23.9	33.0	0.0
男性 60代	108	11.1	23.1	14.8	22.2	26.9	1.9
男性 70代以上	109	22.0	▲ 14.7	7.3	20.2	29.4	6.4
女性 20~30代	89	11.2	34.8	7.9	20.2	25.8	0.0
女性 40~50代	121	16.5	△ 40.5	8.3	13.2	21.5	0.0
女性 60代	111	18.0	36.0	13.5	18.9	▲ 12.6	0.9
女性 70代以上	107	17.8	21.5	14.0	16.8	23.4	6.5

(4) 歯科健診の受診状況

歯の健診を「1年に1回以上受けている」は31.4%、「2～3年に1回受けている」は18.3%であり、両者を合わせた“受診率”は49.7%と半数を占めている。

問37 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(1つ選択)



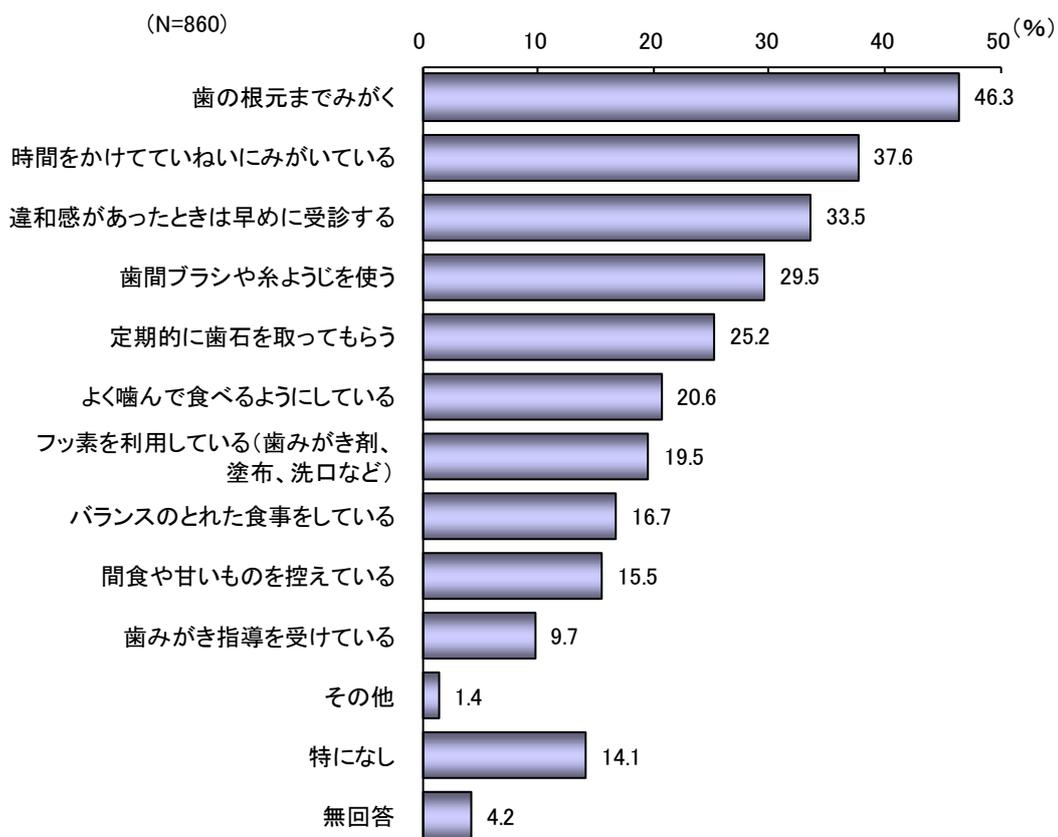
性別にみると、男性で「受けていない」が52.9%とやや多くなっている。性・年齢別にみると、「受けていない」は、男性40～50代が65.1%と最も多くなっている。

	合計	1年に1回以上受けている	2～3年に1回受けている	受けていない	無回答
【全体】	860	31.4	18.3	47.8	2.6
【性別】					
男性	397	26.7	18.1	52.9	2.3
女性	429	35.2	18.2	44.1	2.6
【年齢別】					
20代	56	23.2	23.2	51.8	1.8
30代	107	41.1	15.0	43.9	0.0
40代	103	28.2	21.4	50.5	0.0
50代	134	23.9	19.4	54.5	2.2
60代	226	35.0	19.0	44.7	1.3
70代以上	231	31.2	15.6	46.8	6.5
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	27.1	17.1	54.3	1.4
男性 40～50代	109	▲ 15.6	18.3	△ 65.1	0.9
男性 60代	108	28.7	20.4	49.1	1.9
男性 70代以上	109	35.8	16.5	43.1	4.6
女性 20～30代	89	39.3	19.1	41.6	0.0
女性 40～50代	121	33.9	21.5	43.0	1.7
女性 60代	111	38.7	18.0	42.3	0.9
女性 70代以上	107	29.0	14.0	49.5	7.5

(5) 歯や口の健康のために気をつけていること

歯や口の健康のために気をつけていることとしては、「歯の根元までみがく」が46.3%で最も多く、以下、「時間をかけていねいにみがいている」(37.6%)、「違和感があったときは早めに受診する」(33.5%)、「歯間ブラシや糸ようじを使う」(29.5%)が続いている。

問38 あなたは、歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべて選択)



性別にみると、男性に比べ女性の方が、さまざまな歯や口のための健康法を行っている。

(%)

	合計	歯の根元までみがく	時間をかけていてねいにみがいている	違和感があつたときは早めに受診する	歯間ブラシや糸ようじを使う	定期的に歯石を取ってもらう	よく噛んで食べるようにしている	フッ素を利用している(歯みがき剤、塗布、洗口など)	バランスのとれた食事をしている
【全体】	860	46.3	37.6	33.5	29.5	25.2	20.6	19.5	16.7
【性別】									
男性	397	41.8	31.7	26.2	22.2	20.4	20.4	15.6	13.6
女性	429	50.3	43.6	40.3	36.4	29.8	20.7	22.8	19.3
【年齢別】									
20代	56	55.4	△ 51.8	39.3	19.6	16.1	17.9	28.6	12.5
30代	107	43.0	40.2	30.8	32.7	△ 36.4	12.1	27.1	8.4
40代	103	50.5	37.9	34.0	30.1	24.3	▲ 7.8	26.2	11.7
50代	134	47.8	38.1	34.3	34.3	24.6	15.7	16.4	12.7
60代	226	53.1	39.8	37.6	31.0	30.1	23.0	18.6	22.1
70代以上	231	▲ 35.9	30.7	28.1	26.0	18.2	△ 31.2	13.4	20.8
【性・年齢別】									
男性 20～30代	70	▲ 34.3	42.9	▲ 22.9	▲ 17.1	18.6	▲ 10.0	24.3	8.6
男性 40～50代	109	39.4	▲ 24.8	26.6	21.1	▲ 14.7	▲ 8.3	11.0	▲ 5.5
男性 60代	108	54.6	30.6	28.7	24.1	27.8	25.9	14.8	22.2
男性 70代以上	109	▲ 35.8	33.0	25.7	24.8	20.2	△ 33.0	14.7	15.6
女性 20～30代	89	55.1	44.9	41.6	36.0	△ 36.0	18.0	29.2	11.2
女性 40～50代	121	56.2	△ 50.4	40.5	△ 43.0	33.1	15.7	28.9	17.4
女性 60代	111	51.4	△ 47.7	△ 47.7	37.8	32.4	20.7	20.7	22.5
女性 70代以上	107	38.3	30.8	30.8	27.1	17.8	29.0	13.1	25.2

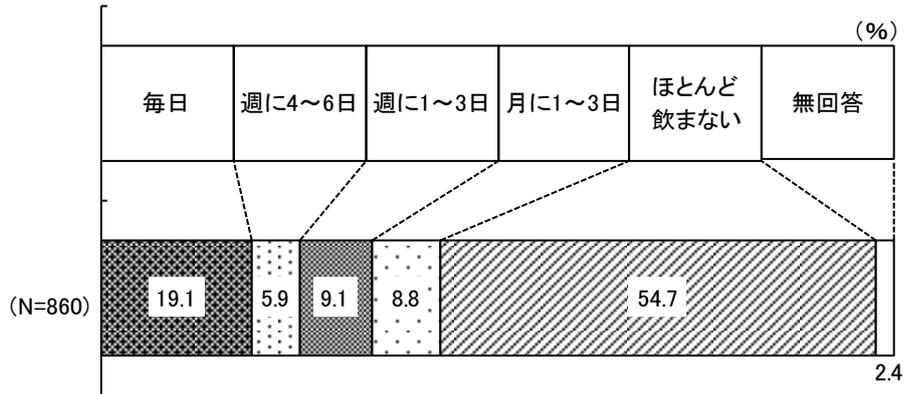
	合計	間食や甘いものを控えている	歯みがき指導を受けている	その他	特になし	無回答
【全体】	860	15.5	9.7	1.4	14.1	4.2
【性別】						
男性	397	17.4	6.8	1.3	18.6	4.0
女性	429	13.8	12.1	1.6	9.8	4.0
【年齢別】						
20代	56	10.7	5.4	0.0	14.3	3.6
30代	107	5.6	5.6	0.9	13.1	0.9
40代	103	12.6	12.6	0.0	20.4	0.0
50代	134	9.0	10.4	3.0	16.4	3.0
60代	226	20.4	11.9	0.9	9.3	1.3
70代以上	231	21.2	8.7	2.2	15.2	11.3
【性・年齢別】						
男性 20～30代	70	10.0	1.4	1.4	18.6	2.9
男性 40～50代	109	11.9	5.5	0.9	△ 29.4	1.8
男性 60代	108	24.1	7.4	0.0	9.3	1.9
男性 70代以上	109	20.2	11.0	2.8	17.4	9.2
女性 20～30代	89	5.6	9.0	0.0	10.1	1.1
女性 40～50代	121	9.1	17.4	2.5	8.3	1.7
女性 60代	111	17.1	15.3	1.8	8.1	0.9
女性 70代以上	107	22.4	5.6	1.9	13.1	12.1

6. 酒・たばこについて

(1) 飲酒頻度

酒を「ほとんど飲まない」人は54.7%と半数を超える。酒を“飲む”人は42.9%となっており、このうち「毎日」(19.1%)、「週に4~6日」(5.9%)と飲酒頻度が高い人は25.0%となっている。

問39 あなたはどのくらい飲酒していますか。(1つ選択)



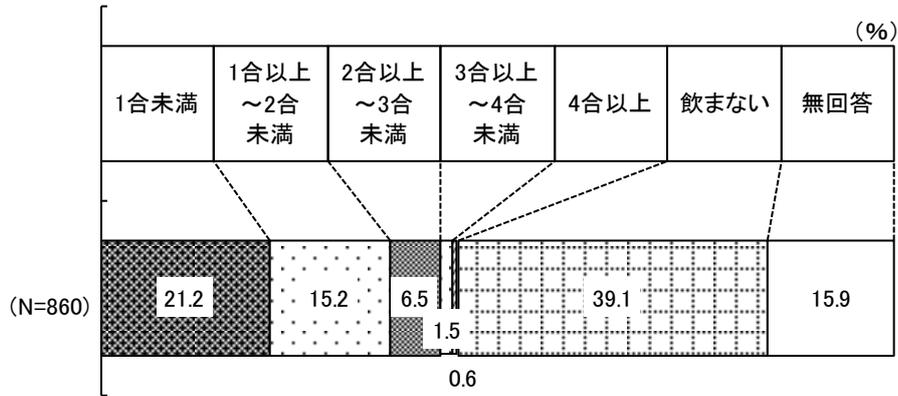
性別にみると、男性の飲酒率は60.7%であり、このうち「毎日」飲む人は32.2%となっている。女性の飲酒率は27.5%である。性・年齢別にみると、男性で「毎日」飲む人は、60代で46.3%、40~50代で31.2%と多くなっている。

	合計	毎日	週に4~6日	週に1~3日	月に1~3日	ほとんど飲まない	無回答
【全体】	860	19.1	5.9	9.1	8.8	54.7	2.4
【性別】							
男性	397	△ 32.2	9.6	11.1	7.8	▲ 38.3	1.0
女性	429	▲ 6.8	2.8	7.9	10.0	△ 68.8	3.7
【年齢別】							
20代	56	▲ 3.6	1.8	12.5	△ 28.6	53.6	0.0
30代	107	13.1	4.7	12.1	12.1	57.9	0.0
40代	103	22.3	7.8	4.9	11.7	53.4	0.0
50代	134	20.9	9.0	11.2	6.7	51.5	0.7
60代	226	25.7	5.8	8.4	7.5	50.9	1.8
70代以上	231	16.5	5.2	7.8	3.9	59.7	6.9
【性・年齢別】							
男性 20~30代	70	17.1	7.1	12.9	△ 21.4	▲ 41.4	0.0
男性 40~50代	109	△ 31.2	10.1	12.8	4.6	▲ 40.4	0.9
男性 60代	108	○ 46.3	11.1	7.4	7.4	● 27.8	0.0
男性 70代以上	109	28.4	9.2	11.9	2.8	45.0	2.8
女性 20~30代	89	▲ 3.4	1.1	12.4	15.7	△ 67.4	0.0
女性 40~50代	121	13.2	6.6	5.0	11.6	63.6	0.0
女性 60代	111	▲ 6.3	0.9	9.9	8.1	△ 71.2	3.6
女性 70代以上	107	▲ 2.8	1.9	4.7	5.6	△ 73.8	11.2

(2) 1日あたりの飲酒量

1日あたりの飲酒量は、「1合未満」が21.2%、「1合以上～2合未満」が15.2%と多いが、「2合以上」も8.6%と1割弱みられる。

問40ーア あなたは、1日あたりどのくらいの量の飲酒をしますか。(1つ選択)



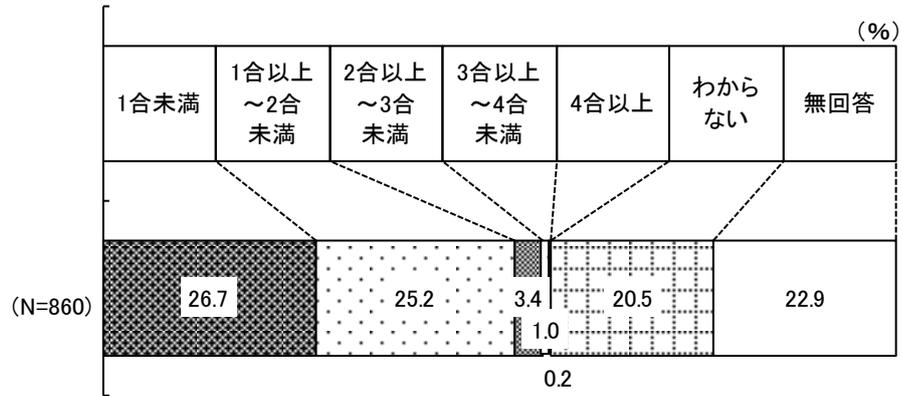
性別にみると、男性の場合“2合以上”は14.6%となっている。性・年齢別にみると、男性40～50代では“2合以上”が24.8%と多くなっている。

	合計	1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上～4合未満	4合以上	飲まない	無回答
【全体】	860	21.2	15.2	6.5	1.5	0.6	39.1	15.9
【性別】								
男性	397	21.7	△ 27.0	10.8	2.5	1.3	29.2	7.6
女性	429	21.4	▲ 4.2	3.0	0.7	0.0	47.6	23.1
【年齢別】								
20代	56	26.8	16.1	5.4	1.8	0.0	41.1	8.9
30代	107	26.2	12.1	7.5	0.0	0.9	45.8	7.5
40代	103	20.4	11.7	11.7	3.9	1.0	44.7	6.8
50代	134	24.6	12.7	9.7	3.7	1.5	39.6	8.2
60代	226	20.8	20.4	5.3	1.3	0.4	33.2	18.6
70代以上	231	16.5	14.7	3.0	0.0	0.0	38.5	△ 27.3
【性・年齢別】								
男性 20～30代	70	24.3	22.9	12.9	0.0	1.4	32.9	▲ 5.7
男性 40～50代	109	19.3	19.3	15.6	6.4	2.8	33.0	▲ 3.7
男性 60代	108	21.3	○ 38.9	10.2	2.8	0.9	▲ 21.3	▲ 4.6
男性 70代以上	109	22.9	△ 25.7	5.5	0.0	0.0	31.2	14.7
女性 20～30代	89	28.1	6.7	2.2	1.1	0.0	△ 51.7	10.1
女性 40～50代	121	25.6	▲ 5.0	6.6	1.7	0.0	△ 51.2	9.9
女性 60代	111	21.6	▲ 2.7	0.9	0.0	0.0	44.1	△ 30.6
女性 70代以上	107	▲ 11.2	▲ 2.8	0.9	0.0	0.0	43.9	○ 41.1

(3) 1日あたりの節度ある飲酒量

1日あたりの節度ある飲酒量としては、「1合未満」が26.7%、「1合以上～2合未満」が25.2%と多くなっている。

問40-イ 節度ある飲酒の量とは1日どのくらいだと思いますか。(1つ選択)



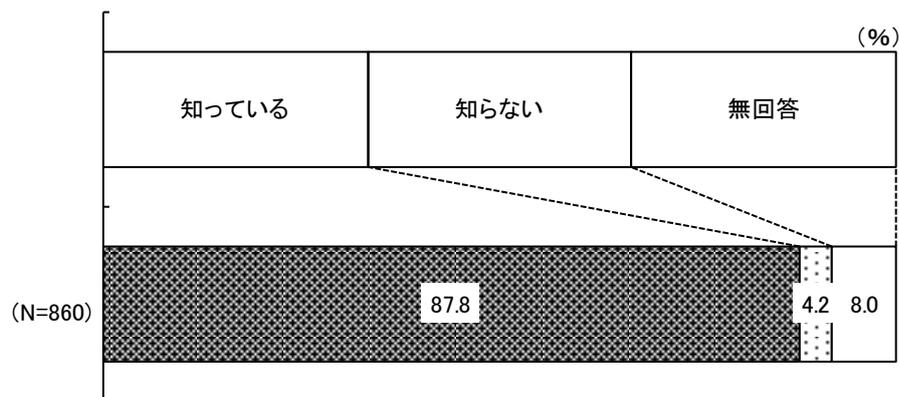
性・年齢別にみると、男性 40～60代では「1合以上～2合未満」とする人が4割前後と多くなっている。

	合計	1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上～4合未満	4合以上	わからない	無回答
【全体】	860	26.7	25.2	3.4	1.0	0.2	20.5	22.9
【性別】								
男性	397	28.0	35.0	5.0	2.0	0.3	15.9	13.9
女性	429	26.6	16.1	1.9	0.2	0.2	24.9	30.1
【年齢別】								
20代	56	30.4	30.4	5.4	0.0	0.0	28.6	▲ 5.4
30代	107	31.8	27.1	3.7	1.9	0.0	22.4	13.1
40代	103	32.0	29.1	4.9	1.0	1.0	24.3	▲ 7.8
50代	134	31.3	31.3	4.5	2.2	0.0	21.6	▲ 9.0
60代	226	24.3	27.4	2.2	0.9	0.4	16.8	27.9
70代以上	231	21.2	16.0	2.6	0.0	0.0	18.6	△ 41.6
【性・年齢別】								
男性 20～30代	70	32.9	30.0	7.1	2.9	0.0	18.6	▲ 8.6
男性 40～50代	109	25.7	△ 38.5	6.4	2.8	0.0	20.2	▲ 6.4
男性 60代	108	25.9	△ 42.6	2.8	1.9	0.9	▲ 10.2	15.7
男性 70代以上	109	29.4	27.5	4.6	0.0	0.0	15.6	22.9
女性 20～30代	89	31.5	24.7	2.2	0.0	0.0	29.2	▲ 12.4
女性 40～50代	121	36.4	23.1	3.3	0.8	0.8	26.4	▲ 9.1
女性 60代	111	24.3	▲ 13.5	0.9	0.0	0.0	23.4	△ 37.8
女性 70代以上	107	▲ 14.0	● 3.7	0.9	0.0	0.0	20.6	○ 60.7

(4) 妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることの認知

妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを「知っている」とする人は87.8%と多数を占めている。

問41 あなたは、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを知っていますか。(1つ選択)



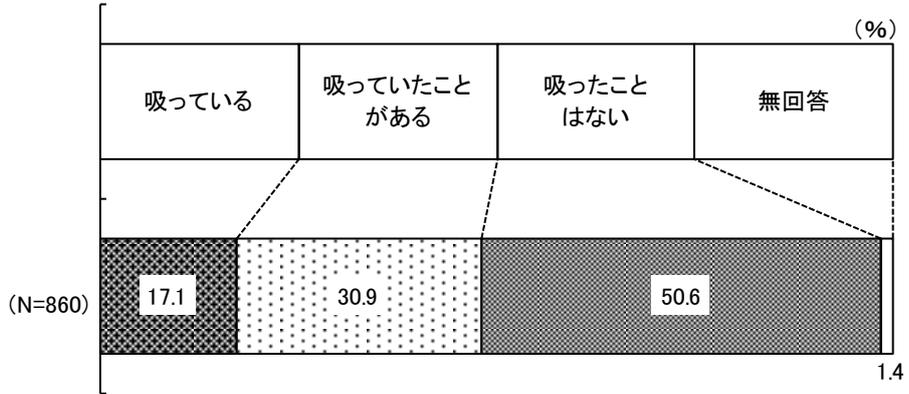
属性別にみても、各層とも「知っている」とする人が多数を占めている。

	合計	知っている	知らない	無回答
【全体】	860	87.8	4.2	8.0
【性別】				
男性	397	83.1	7.8	9.1
女性	429	93.7	0.7	5.6
【年齢別】				
20代	56	94.6	5.4	0.0
30代	107	97.2	1.9	0.9
40代	103	95.1	3.9	1.0
50代	134	92.5	3.0	4.5
60代	226	88.1	3.1	8.8
70代以上	231	▲ 75.8	6.9	17.3
【性・年齢別】				
男性 20～30代	70	91.4	7.1	1.4
男性 40～50代	109	89.9	6.4	3.7
男性 60代	108	82.4	5.6	12.0
男性 70代以上	109	▲ 71.6	11.9	16.5
女性 20～30代	89	△ 100.0	0.0	0.0
女性 40～50代	121	96.7	0.8	2.5
女性 60代	111	94.6	0.0	5.4
女性 70代以上	107	84.1	1.9	14.0

(5) 喫煙状況

たばこを「吸っている」は 17.1%である。「吸っていたことがある」は 30.9%となっている。

問42 あなたは、たばこを吸っていますか。(1つ選択)



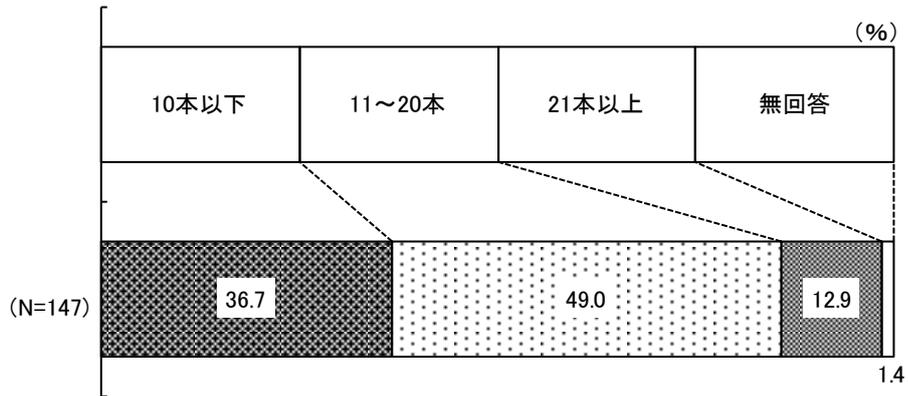
性別にみると、男性の喫煙率は 27.5%、女性の喫煙率は 7.5%となっている。性・年齢別にみると、男性 50 代以下の喫煙率は 40%弱、女性 20～30 代の喫煙率は 16.9%と高くなっている。

	合計	吸っている	吸っていたことがある	吸ったことはない	無回答
【全体】	860	17.1	30.9	50.6	1.4
【性別】					
男性	397	△ 27.5	△ 45.8	● 26.4	0.3
女性	429	7.5	▲ 16.6	○ 73.9	2.1
【年齢別】					
20代	56	19.6	● 10.7	△ 69.6	0.0
30代	107	△ 28.0	25.2	46.7	0.0
40代	103	26.2	30.1	43.7	0.0
50代	134	23.1	32.1	44.0	0.7
60代	226	14.6	31.4	53.5	0.4
70代以上	231	▲ 6.5	37.2	51.9	4.3
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	○ 37.1	21.4	41.4	0.0
男性 40～50代	109	○ 39.4	△ 41.3	● 19.3	0.0
男性 60代	108	26.9	○ 50.9	● 22.2	0.0
男性 70代以上	109	10.1	○ 60.6	● 28.4	0.9
女性 20～30代	89	16.9	▲ 18.0	△ 65.2	0.0
女性 40～50代	121	9.1	22.3	△ 67.8	0.8
女性 60代	111	▲ 3.6	▲ 11.7	○ 83.8	0.9
女性 70代以上	107	▲ 1.9	▲ 13.1	○ 78.5	6.5

(6) 1日あたりの喫煙本数

喫煙者の1日あたりの喫煙本数は、「11～20本」が49.0%と多く、ついで、「10本以下」が36.7%となっている。「21本以上」は12.9%である。

問42_1 (問42で「1」と回答された方にお聞きします)あなたは、1日平均何本のたばこを吸っていますか。



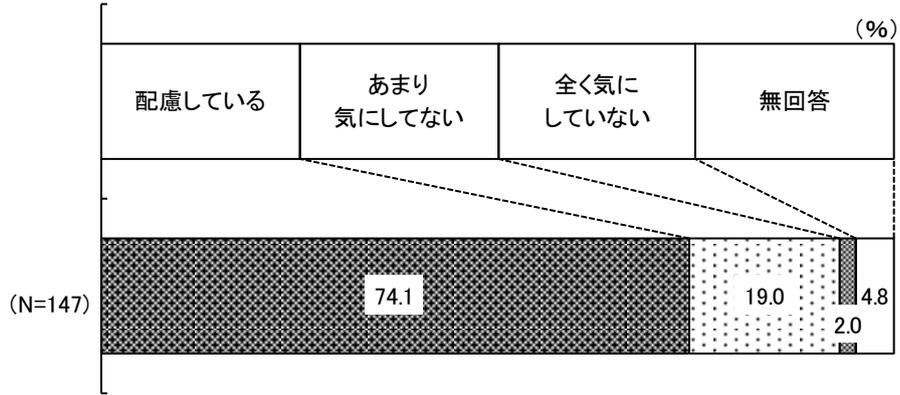
性別にみると、女性は「10本以下」が59.4%と多くなっている。

	合計	10本以下	11～20本	21本以上	無回答
【問42で「1」と回答された方】	147	36.7	49.0	12.9	1.4
【性別】					
男性	109	30.3	52.3	16.5	0.9
女性	32	○ 59.4	▲ 37.5	▲ 0.0	3.1

(7) 喫煙時における分煙等の配慮

喫煙者のうち、分煙等に「配慮している」とする人は 74.1%である。これに対し、「あまり気にしていない」(19.0%)、「全く気にしていない」(2.0%) など“配慮していない”とする人は 21.0%と少なくない。

問42.2 (問42で「1」と回答された方にお聞きします)あなたは、たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮していますか。(1つ選択)



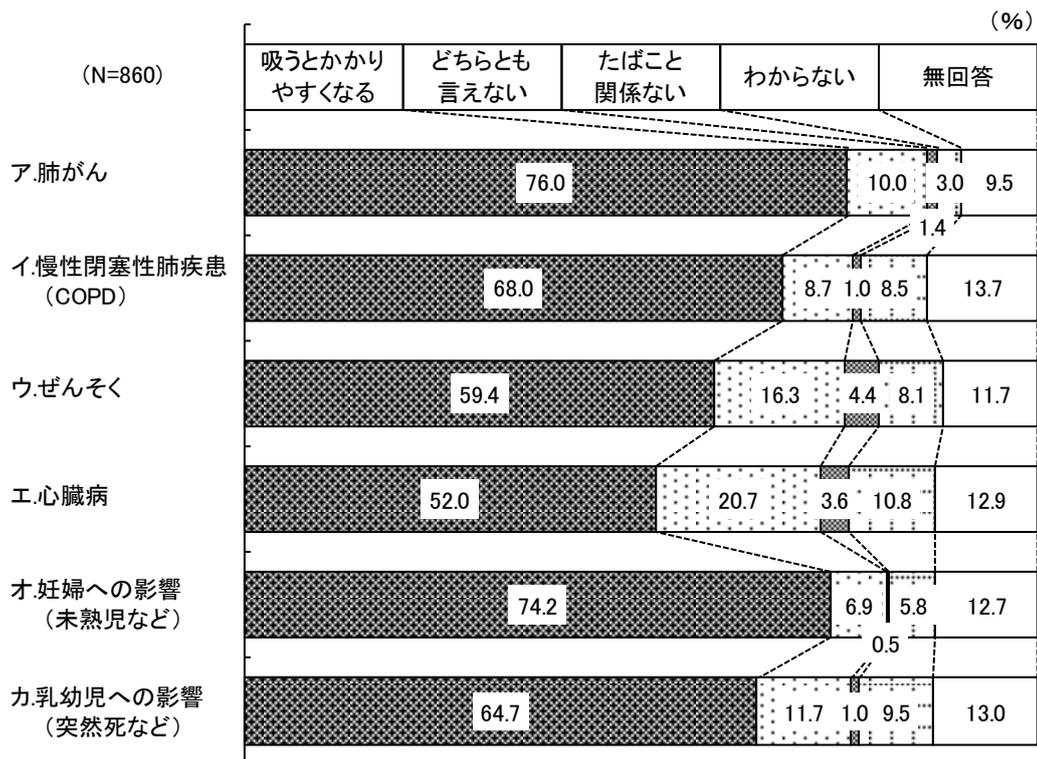
性別にみると、男性は女性に比べると“配慮していない”とする人がやや多くなっている。

	合計	配慮している	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
【問42で「1」と回答された方】	147	74.1	19.0	2.0	4.8
【性別】					
男性	109	72.5	19.3	2.8	5.5
女性	32	81.3	15.6	0.0	3.1

(8) たばこの健康への影響についての認識

たばこの煙は健康に影響がない(「たばこと関係ない」とする人は、いずれの項目においても少数派である。影響がある(「吸うとかかりやすくなる」としている項目としては、「肺がん」(76.0%)、「妊婦への影響」(74.2%)が70%以上と多く、ついで、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」(68.0%)、「乳幼児への影響」(64.7%)が続いている。

問43 たばこの煙が健康へ与える影響について、どう思いますか。(アからカの質問に対して1つずつ選択)



属性別にみると、男女ともどの項目も、年齢が若い人ほど「吸うとわかりやすくなる」とする人が多くなっている。

【たばこの煙を「吸うとわかりやすくなる」と思っている比率】

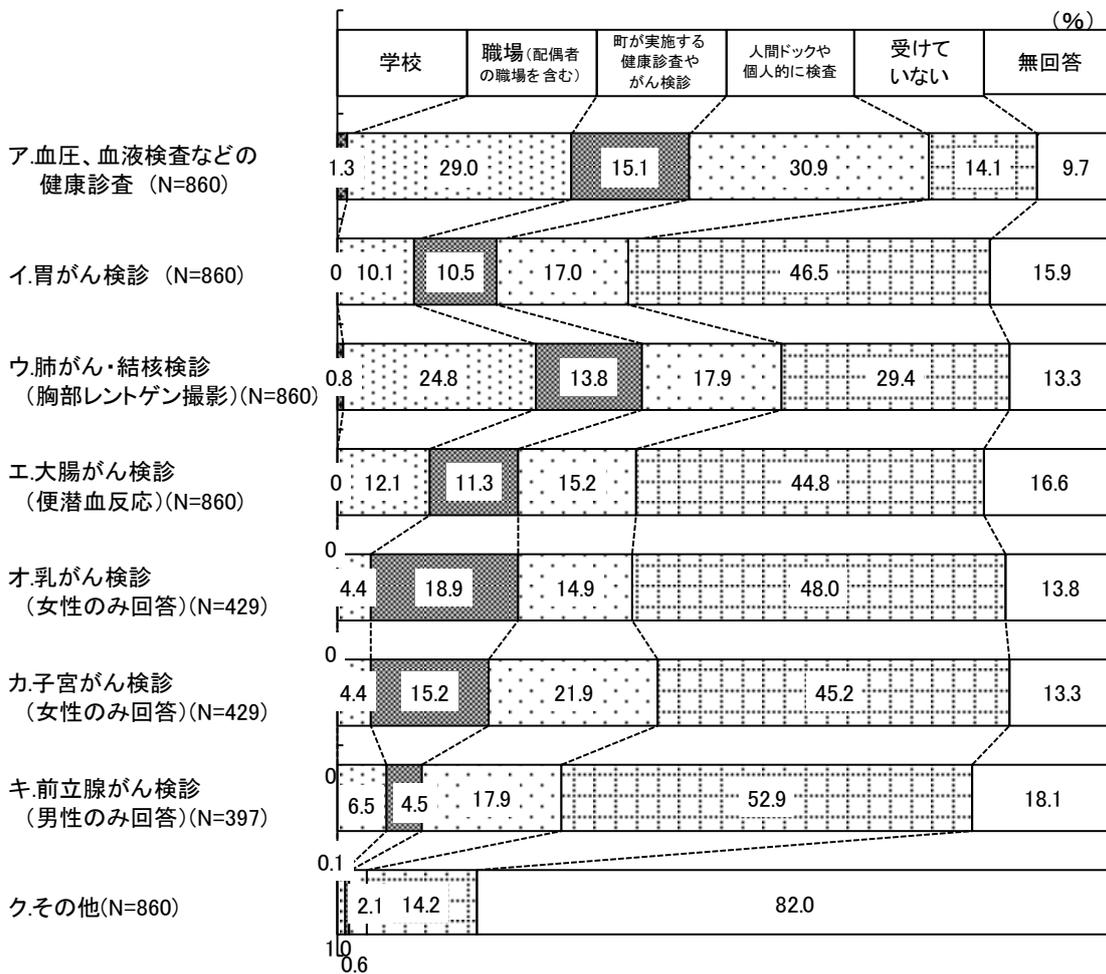
	合計	ア.肺がん	イ.慢性閉塞性肺疾患(COPD)	ウ.ぜんそく	エ.心臓病	オ.妊婦への影響(未熟児など)	カ.乳幼児への影響(突然死など)
【全体】	860	76.0	68.0	59.4	52.0	74.2	64.7
【性別】							
男性	397	76.3	68.3	59.2	52.1	73.0	63.5
女性	429	76.7	69.0	60.4	52.4	76.7	66.9
【年齢別】							
20代	56	○ 96.4	△ 78.6	△ 69.6	55.4	△ 89.3	△ 80.4
30代	107	△ 88.8	△ 84.1	63.6	61.7	△ 88.8	△ 78.5
40代	103	△ 87.4	△ 80.6	65.0	61.2	△ 85.4	△ 78.6
50代	134	79.9	72.4	62.7	57.5	△ 87.3	△ 77.6
60代	226	73.5	69.9	63.3	54.0	74.8	64.6
70代以上	231	▲ 60.6	▲ 48.1	▲ 46.8	▲ 37.7	● 50.6	● 41.1
【性・年齢別】							
男性 20～30代	70	△ 94.3	△ 81.4	58.6	54.3	△ 87.1	△ 75.7
男性 40～50代	109	81.7	74.3	63.3	60.6	83.5	73.4
男性 60代	108	66.7	63.9	59.3	50.9	70.4	62.0
男性 70代以上	109	68.8	▲ 57.8	55.0	43.1	▲ 56.0	▲ 47.7
女性 20～30代	89	△ 88.8	△ 82.0	△ 69.7	61.8	△ 89.9	△ 80.9
女性 40～50代	121	84.3	76.9	63.6	57.0	△ 88.4	△ 82.6
女性 60代	111	81.1	75.7	66.7	55.9	79.3	66.7
女性 70代以上	107	● 53.3	● 42.1	▲ 42.1	▲ 36.4	● 49.5	● 37.4

7. 生活習慣病・がんについて

(1) 健康診査・がん検診の受診状況

健康診査やがん検診の受診状況を見ると、「血圧、血液検査などの健康診査」の受診率が最も高く76.3%を占める。以下、「肺がん・結核検診」が57.3%、「大腸がん検診」が38.6%、「胃がん検診」が37.6%となっている。なお、女性の「乳がん検診」受診率は38.2%、「子宮がん検診」の受診率は41.5%、男性の「前立腺がん検診」の受診率は28.9%となっている。

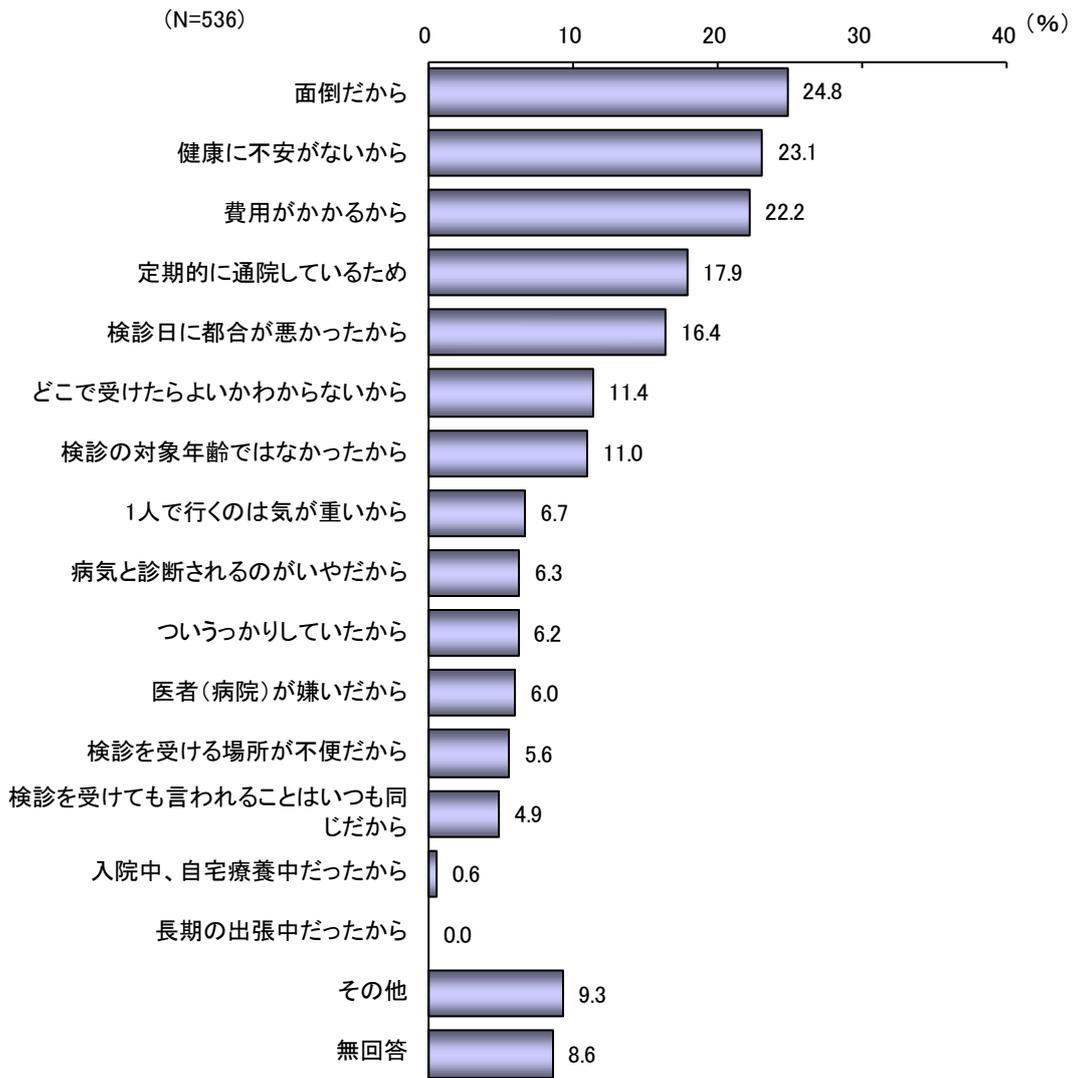
問44 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、健康診断やがん検診を受けていますか。(アからクの質問に対して1つずつ選択)



(2) 健康診査・がん検診を受診しない理由

健康診査やがん検診を受診していない人の受診しない理由をみると、「面倒だから」、「健康に不安がないから」、「費用がかかるから」が20%台で上位にあげられている。

問44-1 【問 44 のア～キの該当する健(検)診で、ひとつでも「5」に○がついた方にお聞きします】受けていない理由は何ですか。(上位3つまで選択)

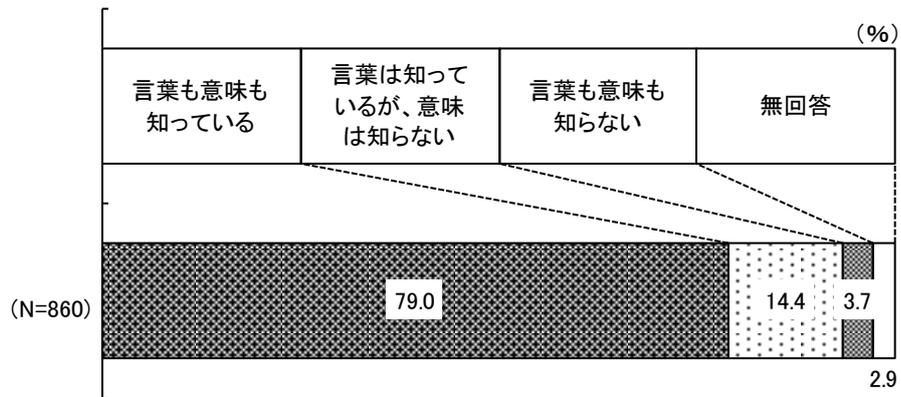


(3) 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味の認知

「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味について、「言葉も意味も知っている」は79.0%と多数を占めている。「言葉は知っているが、意味は知らない」は14.4%、「言葉も意味も知らない」は3.7%にとどまる。

問45 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉や意味を知っていますか。(1つ選択)

※内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。



属性別にみても、各層とも「言葉も意味も知っている」とする人が多数を占めている。

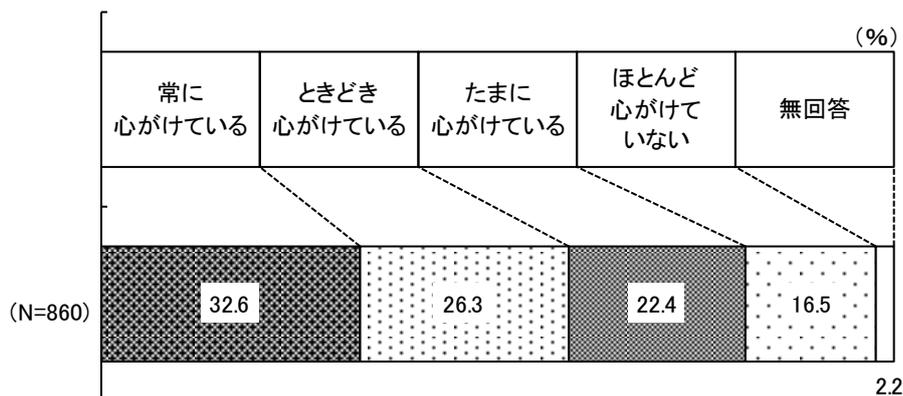
	合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
【全体】	860	79.0	14.4	3.7	2.9
【性別】					
男性	397	79.6	14.9	2.8	2.8
女性	429	79.5	13.5	4.4	2.6
【年齢別】					
20代	56	85.7	14.3	0.0	0.0
30代	107	86.0	10.3	2.8	0.9
40代	103	83.5	14.6	1.9	0.0
50代	134	88.1	10.4	0.7	0.7
60代	226	85.0	10.2	2.7	2.2
70代以上	231	▲ 60.6	22.9	8.7	7.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	70	△ 91.4	8.6	0.0	0.0
男性 40～50代	109	86.2	12.8	0.9	0.0
男性 60代	108	80.6	13.0	2.8	3.7
男性 70代以上	109	▲ 64.2	22.9	6.4	6.4
女性 20～30代	89	80.9	14.6	3.4	1.1
女性 40～50代	121	85.1	12.4	1.7	0.8
女性 60代	111	△ 89.2	7.2	2.7	0.9
女性 70代以上	107	▲ 61.7	20.6	10.3	7.5

8. 身体活動(運動、行動)について

(1) 歩くことについて

歩くことを「常に心がけている」は32.6%、「ときどき心がけている」は26.3%、「たまに心がけている」は22.4%であり、これらを合わせると“心がけている”人は81.3%と多数を占める。

問46 あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。(1つ選択)



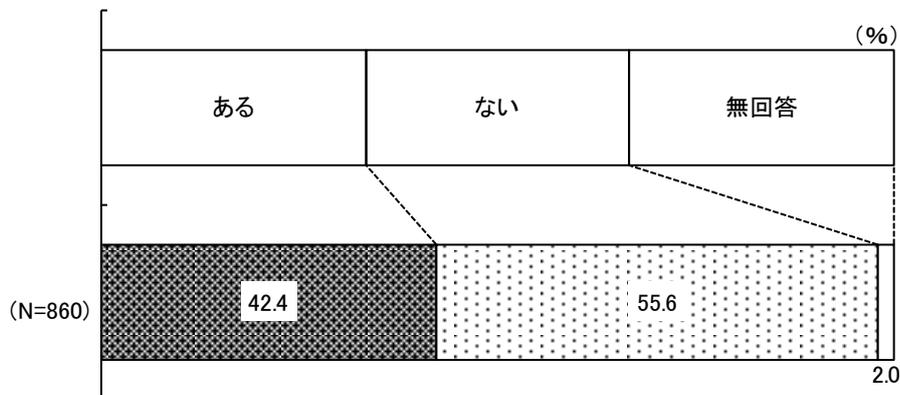
性・年齢別にみると、男女とも60代以上では「常に心がけている」は40%以上と多くなっている。これに対し、男女とも20～30代では「ほとんど心がけていない」が3割弱と多くなっている。

	合計	常に心がけている	ときどき心がけている	たまに心がけている	ほとんど心がけていない	無回答
【全体】	860	32.6	26.3	22.4	16.5	2.2
【性別】						
男性	397	34.8	27.5	18.9	16.6	2.3
女性	429	30.5	25.4	25.9	16.3	1.9
【年齢別】						
20代	56	▲ 17.9	21.4	25.0	△ 35.7	0.0
30代	107	▲ 14.0	27.1	△ 33.6	25.2	0.0
40代	103	▲ 18.4	27.2	32.0	21.4	1.0
50代	134	▲ 20.9	34.3	26.9	17.2	0.7
60代	226	40.7	27.9	19.0	11.5	0.9
70代以上	231	△ 49.8	20.8	13.4	10.0	6.1
【性・年齢別】						
男性 20～30代	70	▲ 17.1	25.7	28.6	△ 28.6	0.0
男性 40～50代	109	24.8	30.3	22.9	22.0	0.0
男性 60代	108	41.7	31.5	13.9	12.0	0.9
男性 70代以上	109	△ 48.6	22.0	13.8	8.3	7.3
女性 20～30代	89	▲ 13.5	25.8	31.5	△ 29.2	0.0
女性 40～50代	121	▲ 15.7	31.4	△ 34.7	16.5	1.7
女性 60代	111	40.5	24.3	23.4	10.8	0.9
女性 70代以上	107	△ 51.4	19.6	14.0	10.3	4.7

(2) 運動習慣の有無

日ごろ、運動する習慣が「ある」としている人は 42.4%である。

問47 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。(1つ選択)



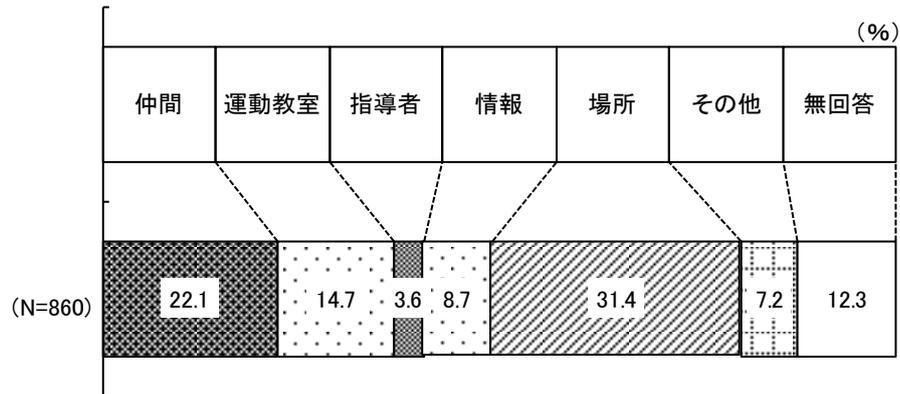
性・年齢別にみると、男女とも 60 代以上では「ある」が 5~6 割と多くなっているが、男女とも 50 代以下では「ある」が 2~3 割台と少なくなっている。

	合計	ある (%)	ない (%)	無回答 (%)
【全体】	860	42.4	55.6	2.0
【性別】				
男性	397	44.3	53.4	2.3
女性	429	41.3	57.1	1.6
【年齢別】				
20代	56	▲ 25.0	△ 75.0	0.0
30代	107	▲ 29.0	△ 71.0	0.0
40代	103	▲ 26.2	△ 73.8	0.0
50代	134	▲ 27.6	△ 71.6	0.7
60代	226	△ 56.6	▲ 42.5	0.9
70代以上	231	△ 55.4	▲ 38.5	6.1
【性・年齢別】				
男性 20~30代	70	37.1	62.9	0.0
男性 40~50代	109	▲ 28.4	△ 71.6	0.0
男性 60代	108	△ 54.6	▲ 44.4	0.9
男性 70代以上	109	△ 55.0	▲ 37.6	7.3
女性 20~30代	89	● 20.2	○ 79.8	0.0
女性 40~50代	121	▲ 27.3	△ 71.9	0.8
女性 60代	111	△ 59.5	▲ 39.6	0.9
女性 70代以上	107	△ 56.1	▲ 39.3	4.7

(3) 定期的に運動するために必要なこと

定期的に運動するためにあったらよいと思うものとしては、「場所」が最も多く 31.4% を占める。ついで、「仲間」が 22.1%、「運動教室」が 14.7%、「情報」が 8.7%で続いている。

問48 あなたは、定期的に運動するためにあったらよいと思うものは何ですか。(1つ選択)



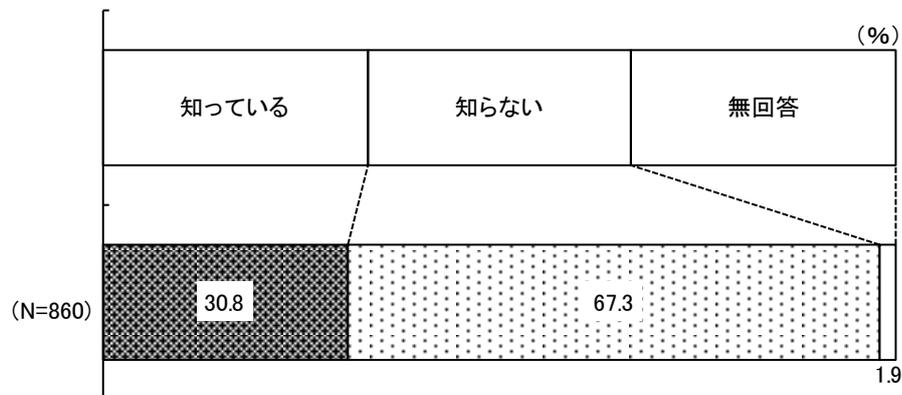
性・年齢別にみると、「場所」をあげる人は、男性 50 代以下で 40%以上と多くなっている。「運動教室」は、女性 60 代で 3 割弱と多くなっている。

	合計	仲間	運動教室	指導者	情報	場所	その他	無回答
【全体】	860	22.1	14.7	3.6	8.7	31.4	7.2	12.3
【性別】								
男性	397	23.2	10.3	3.5	8.8	36.5	6.8	10.8
女性	429	20.5	18.2	4.0	8.9	28.0	7.5	13.1
【年齢別】								
20代	56	26.8	10.7	1.8	3.6	△ 44.6	5.4	7.1
30代	107	20.6	10.3	3.7	2.8	△ 43.0	12.1	7.5
40代	103	22.3	11.7	4.9	6.8	△ 42.7	4.9	6.8
50代	134	17.2	13.4	3.7	11.2	34.3	11.2	9.0
60代	226	21.7	23.0	4.9	11.1	25.2	5.3	8.8
70代以上	231	25.1	11.7	2.2	10.0	21.6	6.1	△ 23.4
【性・年齢別】								
男性 20~30代	70	25.7	5.7	1.4	2.9	○ 52.9	8.6	2.9
男性 40~50代	109	21.1	10.1	1.8	8.3	△ 42.2	11.0	5.5
男性 60代	108	25.9	15.7	8.3	10.2	25.9	3.7	10.2
男性 70代以上	109	21.1	8.3	1.8	11.9	30.3	4.6	22.0
女性 20~30代	89	21.3	12.4	4.5	3.4	37.1	10.1	11.2
女性 40~50代	121	18.2	14.0	6.6	10.7	35.5	6.6	8.3
女性 60代	111	17.1	△ 28.8	1.8	12.6	25.2	6.3	8.1
女性 70代以上	107	26.2	16.8	2.8	7.5	▲ 14.0	7.5	△ 25.2

(4) 「こむぎっち体操」の認知

「こむぎっち体操」を「知っている」人は30.8%となっている。

問49 あなたは、「こむぎっち体操」を知っていますか。(1つ選択)



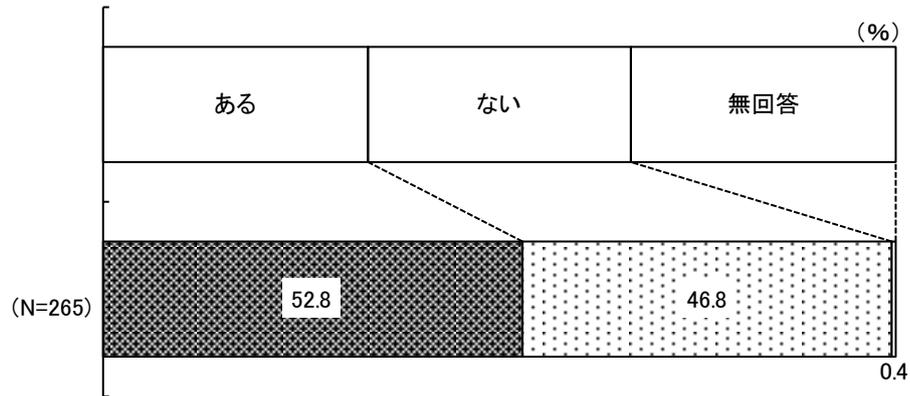
属性別にみると、「知っている」は年齢では40代、性・年齢別では女性40～50代で40%を超え多くなっている。

	合計	知っている	知らない	無回答
				(%)
【全体】	860	30.8	67.3	1.9
【性別】				
男性	397	25.2	73.0	1.8
女性	429	36.1	62.0	1.9
【年齢別】				
20代	56	▲ 16.1	△ 83.9	0.0
30代	107	31.8	68.2	0.0
40代	103	△ 43.7	▲ 56.3	0.0
50代	134	23.1	76.9	0.0
60代	226	31.4	67.3	1.3
70代以上	231	32.5	61.9	5.6
【性・年齢別】				
男性 20～30代	70	▲ 18.6	△ 81.4	0.0
男性 40～50代	109	22.0	△ 78.0	0.0
男性 60代	108	25.9	72.2	1.9
男性 70代以上	109	32.1	63.3	4.6
女性 20～30代	89	32.6	67.4	0.0
女性 40～50代	121	△ 41.3	58.7	0.0
女性 60代	111	36.0	63.1	0.9
女性 70代以上	107	33.6	59.8	6.5

(5) 「こむぎっち体操」の実践経験

「こむぎっち体操」を「知っている」人のうち、実際に行なったことが「ある」として
いる人は52.8%と半数強を占めている。

問49-1 【問 49 で「1」と回答された方にお聞きます】あなたは、「こむぎっち体操」を実際に行
なったことがありますか。(1つ選択)



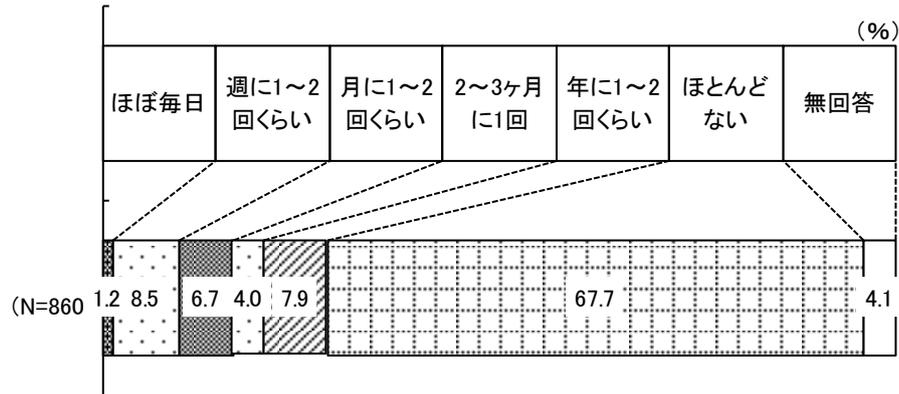
性・年齢別にみると、「こむぎっち体操」を実際に行なったことが「ある」としている人
は、男性60代以上で6~7割と多くなっている。

	合計	ある (%)	ない (%)	無回答 (%)
【問49で「1」と回答された方】	265	52.8	46.8	0.4
【性別】				
男性	100	60.0	39.0	1.0
女性	155	47.7	52.3	0.0
【年齢別】				
20代	9	44.4	55.6	0.0
30代	34	44.1	55.9	0.0
40代	45	▲ 42.2	△ 57.8	0.0
50代	31	48.4	51.6	0.0
60代	71	△ 63.4	▲ 35.2	1.4
70代以上	75	56.0	44.0	0.0
【性・年齢別】				
男性 20~30代	13	53.8	46.2	0.0
男性 40~50代	24	45.8	54.2	0.0
男性 60代	28	△ 71.4	● 25.0	3.6
男性 70代以上	35	△ 62.9	37.1	0.0
女性 20~30代	29	▲ 37.9	△ 62.1	0.0
女性 40~50代	50	44.0	56.0	0.0
女性 60代	40	57.5	42.5	0.0
女性 70代以上	36	50.0	50.0	0.0

(6) 社会活動への参加状況

社会活動に参加することが「ほとんどない」は67.7%とほぼ3人に2人の割合となっている。参加している人の参加頻度としては、「週1～2回くらい」(8.5%)と「年に1～2回くらい」(7.9%)がやや多くなっている。

問50 あなたは、社会活動(ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど)に参加することがありますか。(1つ選択)



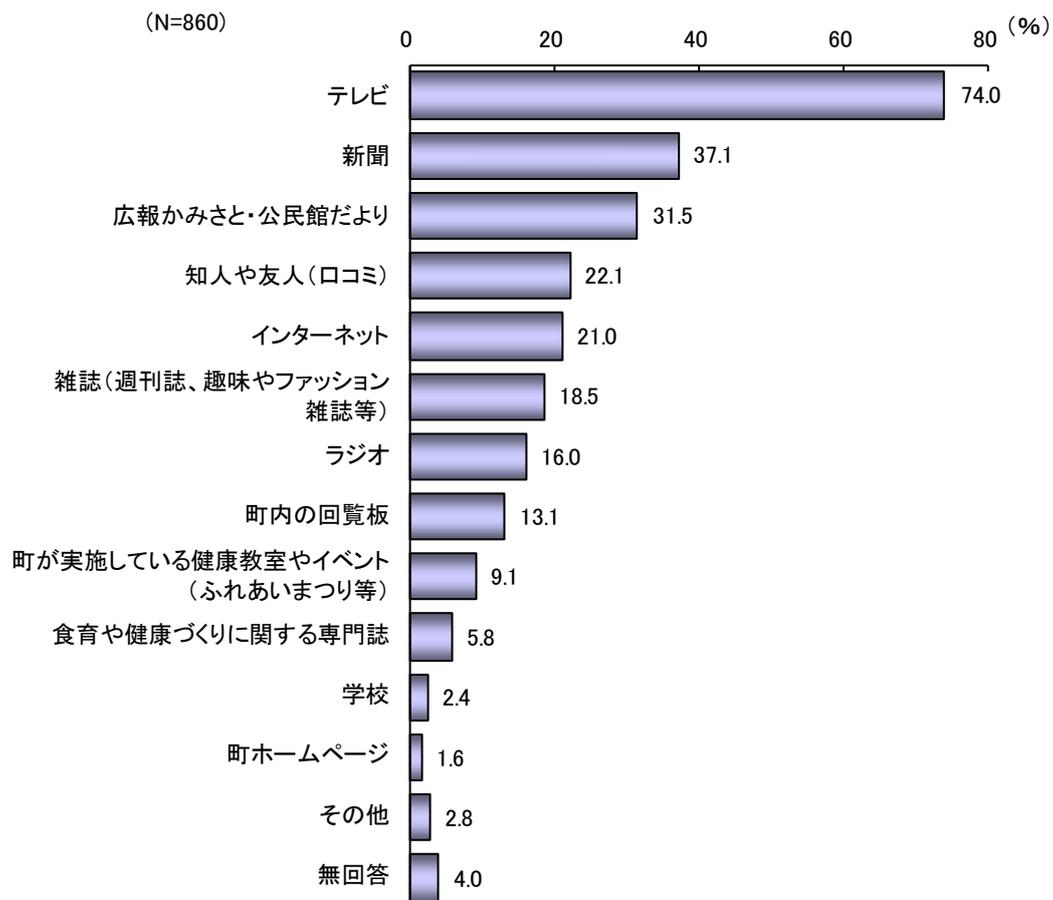
性・年齢別にみると、「ほとんどない」は男女とも50代以下では8割前後と多くっている。

	合計	ほぼ毎日	週に1～2回くらい	月に1～2回くらい	2～3ヶ月に1回	年に1～2回くらい	ほとんどない	無回答
【全体】	860	1.2	8.5	6.7	4.0	7.9	67.7	4.1
【性別】								
男性	397	1.0	7.3	7.6	4.5	9.1	67.0	3.5
女性	429	1.4	10.3	6.1	3.5	6.5	68.1	4.2
【年齢別】								
20代	56	0.0	1.8	3.6	5.4	7.1	△ 82.1	0.0
30代	107	0.0	1.9	2.8	3.7	6.5	△ 84.1	0.9
40代	103	1.9	2.9	3.9	5.8	8.7	75.7	1.0
50代	134	0.7	3.0	6.0	4.5	6.7	△ 78.4	0.7
60代	226	1.3	14.2	10.6	2.2	8.4	61.1	2.2
70代以上	231	1.7	13.4	7.4	4.3	8.7	▲ 52.8	11.7
【性・年齢別】								
男性 20～30代	70	0.0	1.4	2.9	4.3	7.1	△ 82.9	1.4
男性 40～50代	109	0.9	1.8	3.7	6.4	9.2	76.1	1.8
男性 60代	108	0.9	10.2	12.0	1.9	8.3	63.9	2.8
男性 70代以上	109	1.8	13.8	10.1	5.5	11.0	▲ 50.5	7.3
女性 20～30代	89	0.0	2.2	3.4	4.5	6.7	△ 83.1	0.0
女性 40～50代	121	1.7	4.1	6.6	4.1	5.8	△ 77.7	0.0
女性 60代	111	1.8	△ 18.9	8.1	2.7	7.2	59.5	1.8
女性 70代以上	107	1.9	15.0	5.6	2.8	6.5	▲ 53.3	△ 15.0

(5) 「食育」や「健康づくり」に関する情報の入手経路

食育や健康づくりに関する情報の入手経路としては、「テレビ」が74.0%と最も多く、以下、「新聞」が37.1%、「広報かみさと・公民館だより」が31.5%が続いている。

問51 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。(あてはまるものすべて選択)



性・年齢別にみると、「広報かみさと・公民館だより」は女性 40～60 代で 45%半ばと多くなっている。

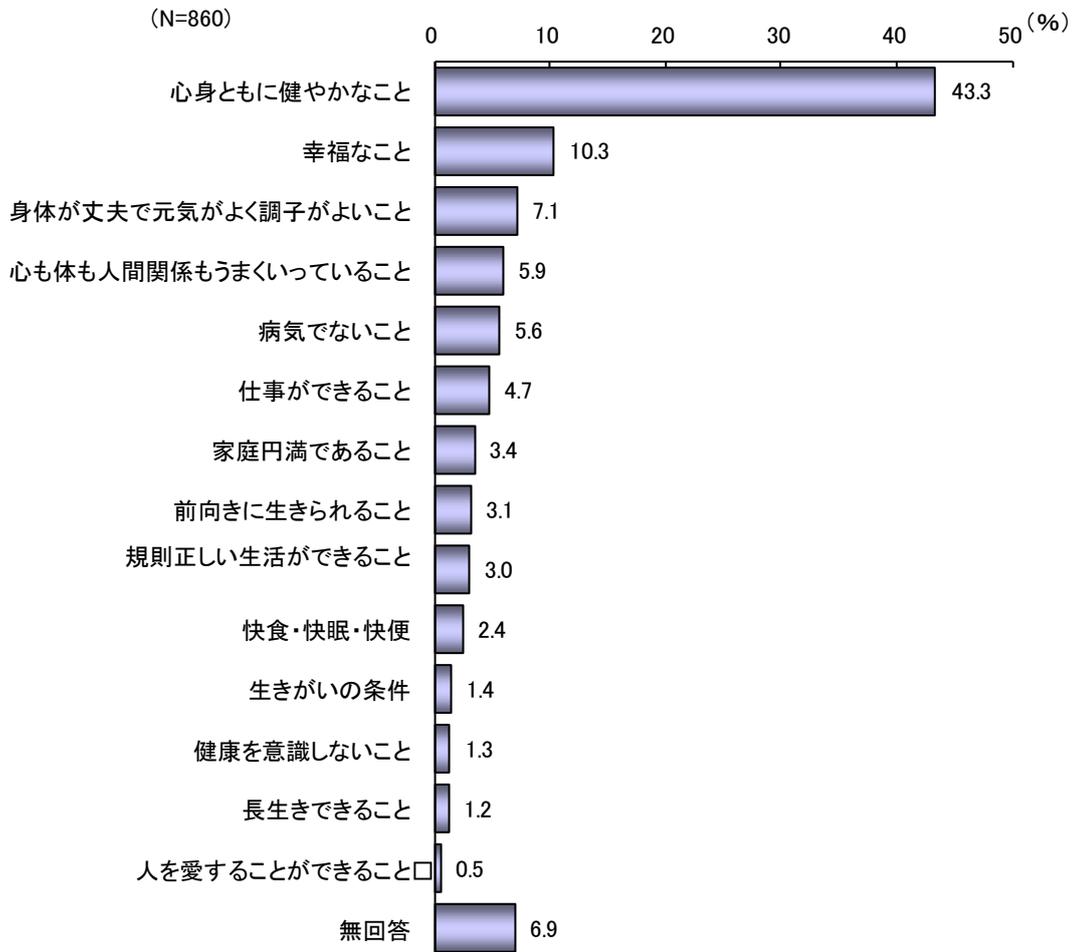
	合計	テレビ	新聞	広報かみさと・公民館だより	知人や友人(ロコミ)	インターネット	雑誌(週刊誌、趣味やファッション雑誌等)	ラジオ	町内の回覧板	(%)
【全体】	860	74.0	37.1	31.5	22.1	21.0	18.5	16.0	13.1	
【性別】										
男性	397	72.0	38.8	25.4	16.9	24.2	14.9	17.1	11.8	
女性	429	76.0	36.1	37.8	27.0	18.6	22.1	15.6	14.5	
【年齢別】										
20代	56	64.3	● 12.5	● 7.1	25.0	○ 57.1	23.2	8.9	3.6	
30代	107	72.9	▲ 17.8	▲ 21.5	20.6	○ 41.1	20.6	10.3	6.5	
40代	103	78.6	30.1	32.0	15.5	△ 35.9	20.4	16.5	6.8	
50代	134	76.9	38.1	29.9	23.1	26.9	23.1	15.7	9.0	
60代	226	77.4	△ 51.3	38.1	28.8	▲ 10.6	20.8	15.9	18.6	
70代以上	231	70.1	40.7	35.9	18.2	▲ 3.0	10.8	20.8	18.2	
【性・年齢別】										
男性 20～30代	70	67.1	▲ 22.9	● 11.4	18.6	○ 50.0	14.3	10.0	5.7	
男性 40～50代	109	70.6	32.1	▲ 16.5	▲ 10.1	△ 37.6	17.4	19.3	▲ 2.8	
男性 60代	108	75.0	△ 47.2	30.6	21.3	13.9	17.6	16.7	20.4	
男性 70代以上	109	73.4	46.8	37.6	18.3	▲ 4.6	10.1	20.2	15.6	
女性 20～30代	89	71.9	● 11.2	▲ 20.2	25.8	○ 43.8	28.1	10.1	5.6	
女性 40～50代	121	82.6	36.4	△ 45.5	28.9	24.0	26.4	14.0	12.4	
女性 60代	111	80.2	△ 55.9	△ 45.9	△ 36.0	▲ 8.1	24.3	15.3	17.1	
女性 70代以上	107	68.2	36.4	35.5	16.8	▲ 1.9	10.3	22.4	21.5	

	合計	町が実施している健康教室やイベント(ふれあいまつり等)	食育や健康づくりに関する専門誌	学校	町ホームページ	その他	無回答
【全体】	860	9.1	5.8	2.4	1.6	2.8	4.0
【性別】							
男性	397	7.6	4.5	1.0	2.5	2.5	4.5
女性	429	10.0	7.2	3.7	0.9	2.8	3.5
【年齢別】							
20代	56	1.8	3.6	△ 16.1	3.6	3.6	0.0
30代	107	3.7	3.7	2.8	0.9	4.7	1.9
40代	103	7.8	7.8	4.9	3.9	1.9	1.9
50代	134	4.5	7.5	3.0	0.7	3.7	3.0
60代	226	10.6	6.6	0.0	0.9	0.9	4.0
70代以上	231	15.2	4.8	0.0	1.7	3.5	7.4
【性・年齢別】							
男性 20～30代	70	1.4	4.3	4.3	2.9	4.3	2.9
男性 40～50代	109	2.8	4.6	0.9	3.7	3.7	4.6
男性 60代	108	8.3	5.6	0.0	1.9	0.9	4.6
男性 70代以上	109	15.6	3.7	0.0	1.8	1.8	5.5
女性 20～30代	89	4.5	3.4	9.0	1.1	4.5	0.0
女性 40～50代	121	9.1	10.7	6.6	0.8	2.5	0.8
女性 60代	111	11.7	8.1	0.0	0.0	0.0	3.6
女性 70代以上	107	14.0	5.6	0.0	1.9	4.7	9.3

9. 健康に対する意識

健康とは「心身ともに健やかなこと」をあげる人が43.3%と多くなっている。

問52 あなたは、「健康とは何か」と聞かれたら、どのように答えますか。(自分の考えに一番近いものを1つ選んでください)



性・年齢別にみると、「心身ともに健やかなこと」は女性 50 代以下では 5～6 割と多くなっている。

	合計	心身ともに健やかなこと	幸福なこと	身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	心も体も人間関係もうまくいっていること	病気でないこと	仕事ができること	家庭円満であること	前向きに生きられること
【全体】	860	43.3	10.3	7.1	5.9	5.6	4.7	3.4	3.1
【性別】									
男性	397	42.3	9.1	6.5	5.0	6.8	6.0	3.5	2.3
女性	429	45.7	10.5	7.9	7.0	4.7	3.0	2.8	3.7
【年齢別】									
20代	56	△ 53.6	5.4	14.3	3.6	8.9	1.8	0.0	3.6
30代	107	47.7	14.0	7.5	3.7	5.6	5.6	1.9	2.8
40代	103	△ 59.2	7.8	3.9	8.7	7.8	1.9	2.9	0.0
50代	134	50.7	9.7	6.7	5.2	6.7	4.5	0.7	2.2
60代	226	40.3	11.9	8.0	7.5	3.5	4.9	3.1	4.0
70代以上	231	▲ 29.9	10.0	6.1	5.2	5.2	6.1	6.9	4.3
【性・年齢別】									
男性 20～30代	70	44.3	10.0	10.0	1.4	7.1	8.6	1.4	2.9
男性 40～50代	109	46.8	11.0	6.4	5.5	9.2	4.6	1.8	0.9
男性 60代	108	40.7	9.3	5.6	7.4	5.6	6.5	2.8	1.9
男性 70代以上	109	37.6	6.4	5.5	4.6	5.5	5.5	7.3	3.7
女性 20～30代	89	△ 53.9	12.4	10.1	5.6	5.6	1.1	1.1	3.4
女性 40～50代	121	△ 62.0	6.6	5.0	8.3	5.8	1.7	1.7	0.8
女性 60代	111	39.6	13.5	10.8	8.1	1.8	3.6	1.8	6.3
女性 70代以上	107	▲ 26.2	10.3	6.5	5.6	5.6	5.6	6.5	4.7

	合計	規則正しい生活ができること	快食・快眠・快便	生きがいの条件	健康を意識しないこと	長生きできること	人を愛することができること	無回答
【全体】	860	3.0	2.4	1.4	1.3	1.2	0.5	6.9
【性別】								
男性	397	2.3	2.5	1.8	1.8	1.0	0.3	8.8
女性	429	4.0	1.9	1.2	0.9	1.4	0.7	4.7
【年齢別】								
20代	56	0.0	0.0	1.8	1.8	0.0	1.8	3.6
30代	107	0.9	0.9	0.0	2.8	0.9	1.9	3.7
40代	103	1.0	1.0	0.0	1.9	1.0	0.0	2.9
50代	134	0.0	3.0	0.7	2.2	0.7	0.0	6.7
60代	226	4.4	2.2	0.4	0.9	0.9	0.4	7.5
70代以上	231	6.1	4.3	3.9	0.0	2.2	0.0	10.0
【性・年齢別】								
男性 20～30代	70	1.4	0.0	1.4	2.9	1.4	1.4	5.7
男性 40～50代	109	0.9	2.8	0.0	3.7	0.9	0.0	5.5
男性 60代	108	1.9	1.9	0.9	0.9	1.9	0.0	13.0
男性 70代以上	109	4.6	4.6	4.6	0.0	0.0	0.0	10.1
女性 20～30代	89	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	2.2	2.2
女性 40～50代	121	0.0	1.7	0.8	0.8	0.8	0.0	4.1
女性 60代	111	7.2	2.7	0.0	0.9	0.0	0.9	2.7
女性 70代以上	107	8.4	2.8	3.7	0.0	4.7	0.0	9.3
【家族構成】								
3世代	122	2.5	0.8	1.6	0.0	1.6	0.0	2.5
2世代	405	2.0	1.7	1.0	2.5	0.5	1.0	7.4
夫婦のみ	229	5.2	4.8	2.2	0.0	1.7	0.0	6.1
ひとり暮らし	78	2.6	2.6	1.3	1.3	1.3	0.0	10.3
【BMI値】								
低体重	68	1.5	2.9	1.5	1.5	2.9	0.0	1.5
普通体重	582	3.1	2.9	1.7	1.7	0.3	0.7	6.7
肥満	193	2.6	1.0	0.5	0.0	3.1	0.0	8.8

IV 調査結果からみた考察（現状と課題）

1. 健康・食生活について

① 過度の肥満意識の払拭

身長と体重から求めたBMI値は、「普通体重」が67.7%と多数を占め、「肥満」は22.4%、「低体重」は7.9%となっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では「肥満」は30%を超えやや多くなっている。一方、女性30代以下では「低体重」が20.2%と5人に1人弱の割合でいる。

BMI値と自身の体型についての関係を見ると、「肥満」の人は“太っている”が多く、「低体重」の人は“やせている”が多くなっており、概ね自己認識と一致しているといえるが、「普通体重」の人は38.5%が“太っている”としており、肥満意識を持っている人が少なくない。

96.2%と大多数の人が、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを「知っている」としているにもかかわらず、過度に太りすぎを気にしている傾向があることから、適切な指導が求められよう。

② 朝食摂取の推進

朝食を「毎日」食べているとする人は85.6%と多数を占めているが、「週に2~3日くらい」（3.0%）、「週に1日くらい」（0.6%）、「ほとんど食べない」（5.8%）など、1週間で半分以下の人が1割みられ、特に、30代以下では2割強と多くなっている。毎日の生活のスタートである朝食を食べることが、健康の維持増進にとっても重要であることの理解を深め、習慣化につなげていくことが求められる。

③ 栄養バランスに配慮した食生活の確立

食生活における栄養バランスに、“配慮している”人は82.9%、食事の適切な内容と量を“知っている”は78.8%と多いが、食生活における栄養バランスに「配慮していない」（15.3%）、食事の適切な内容と量を知らない”（20.7%）とする人も少なくない。

さらに、食生活において、主食・主菜・副菜のそろった食事を、「1日に2回以上」とっている人は44.7%、野菜の入った料理を、「1日に2回以上」とっている人は50.1%であり、栄養バランスに配慮した食生活ができていない人が少なくないともいえる。また、食生活において知りたい情報として、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」（61.3%）をあげる人も多く、栄養バランスへの関心を喚起するとともに、理解を深めることが求められる。

④ 「孤食」の防止

食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと“思う”は75.7% “思わない”は14.9%であるが、ひとり暮らしの人は“思わない”が50%弱と多くなっている。「孤食」により、食事への関心が薄れ、不規則な食事に陥りがちとなるなどと指摘されていることから、地域との連携を含めた対応を検討していくことが求められる。

⑤ 地産地消の推進

上里町の農産物の購入については、「よく購入している」、「時々購入している」を合わせると74.9%が“購入している”としている。一方、上里町の農産物を「あまり購入していない」人は23.7%とほぼ4人に1人の割合となっており、その理由をみると、「自宅で作っている」(32.4%)について「販売場所がわからない」が26.5%あり、販売場所等の周知を図るなど、より一層の地産地消を進めていくことが求められよう。

⑥ 郷土料理や行事食の伝承の推進

上里町の郷土料理や行事食の伝承については、「大切だと思う」が39.8%、「どちらかと言えば大切だと思う」が41.6%となっており、この両者を合わせると、81.4%と多数の人が“大切だと思う”としており、伝承・継承を進めていくことが求められる。

⑦ 食に対する関心の喚起

食育に“関心がある”(「とてもある」+「ある」)人は57.6%と6割弱となっている。一方、“関心がない”(「ない」+「あまりない」)人は30.4%あり、特に、男性では4割と多くなっている。

食事バランスガイドを、「言葉も内容も知っている」人は32.1%にとどまり、「言葉は知っているが、内容は知らない」は40.5%、「言葉も意味も知らない」は25.5%となっている。特に、男性50代以下では「言葉も意味も知らない」とする人が50%近くと多くなっており、男性層を中心に、食に対する関心の低さが目立っており、知識の普及・啓発を図っていく必要がある。

⑧ 食品の安全性、食品表示についての啓発

外食時や食品購入時にカロリーや栄養成分表示を「いつも見る」、「ときどき見る」を合わせた“見る”人は38.6%にとどまり、“見ない”人が59.4%と多くなっている。

一方、食生活において知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(68.1%)をあげる人が7割近くと多数を占めており、食の安全、食品表示について積極的に啓発活動を進めていく必要がある。

2. 歯の健康について

① 8020運動の推進

70代以上の現在の歯の本数が“20本以上”の割合をみると、男性は27.5%、女性は23.3%となっており、8020運動のさらなる推進が求められる。

② 歯の健康づくりに向けた啓発活動

むし歯を防ぐためには、1日3回「食べたら歯みがき」の習慣をつけ、細菌と歯垢を取り除くことが大切とされている。歯みがきの頻度については、「1日3回以上」は22.1%にとどまり、「1日2回」が49.0%、「1日に1回」が25.5%となっている。また、歯みがき時に歯ブラシ以外の清掃用具を「毎回使用している」、「ときどき使用している」を合わせた“使用率”は42.1%と半数を切っている。さらに、歯の健診を「1年に1回以上受けている」は31.4%、「2～3年に1回受けている」は18.3%であり、歯科健診の“受診率”も49.7%にとどまっている。

歯の健康づくりに向けての正しい歯みがき習慣を身につけるなどの啓発活動が求められる。

③ 咀嚼の効用の訴求

食事をとるときに、「よくかんでいる」(20.0%)、「まあまあかんでいる」(59.0%)を合わせた“かんでいる”とする人は79.0%を占める。これに対し“かんでいない”とする人は20.9%と約5人に1人の割合となっている。

咀嚼については、1口30回以上かむことを目標とする「嚙^カミング30(カミングサンマル)」運動が提唱され、「よくかむ」ことで肥満や生活習慣病の予防を目指す動きが活発になってきており、咀嚼の効用を周知していくことが求められる。

3. 酒・たばこについて

① 適正な飲酒習慣づくり

「ほぼ毎日」酒を飲むとする人は、19.1%と約5人に1人の割合となっているが、男性は32.2%と多くなっており、「休肝日」を設けるなど飲酒が常態化しないよう啓蒙していく必要がある。

② 正しい喫煙マナーの周知

男性の喫煙率は27.5%、女性の喫煙率は7.5%となっている。喫煙者のうち、分煙等に「配慮している」とする人は74.1%であるがし、「あまり気にしていない」(19.0%)、「全く気にしていない」(2.0%)など“配慮していない”とする人が21.0%と少なくない。喫煙マナーの周知徹底が求められる。

③ 喫煙による健康影響の周知

たばこを吸うことによる、がん・循環器・呼吸器・妊娠への影響といった広範な健康影響が指摘されている。たばこの煙は健康に影響がある(「吸うとかかりやすくなる」としている項目としては、「肺がん」(76.0%)、「妊婦への影響」(74.2%)、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」(68.0%)、「乳幼児への影響」(64.7%)となっている。影響がない(「たばこ関係ない」とする人は、いずれの項目においても少数派であるが、「どちらとも言えない」、「わからない」としている人も少なくない。たばこの健康影響についてより一層の周知を図っていくことが求められる。

4. 身体活動(運動、行動)について

① 運動習慣づくり

日ごろ、運動する習慣が「ある」としている人は42.4%と半数を切っている。定期的に運動するためにあたらよいと思うものとしては、「場所」をあげる人が31.4%と最も多く、ついで、「仲間」が22.1%でつづいている。

また、上里町が独自に創った「こむぎっち体操」を「知っている」人は30.8%にとどまり、さらに、「知っている」人のうち、実際に行なったことが「ある」人は52.8%となっている。

健康の維持増進のための運動習慣づくりに向け、場所の確保やさまざまな情報提供を通じ、一層の支援や取り組みが求められる。

② 社会活動参加の推進

社会活動に参加することが「ほとんどない」人は67.7%とほぼ3人に2人の割合となっており、「週1~2回くらい」(8.5%)、「月に1~2回くらい」(6.7%)など積極的に関わっている人はまだまだ少ない状況にある。地域の連帯感や相互扶助の意識にもとづき地域のさまざまな人たちが共に支え合い、交流できる地域社会づくりのために、社会活動への参加を促進していく必要がある。

健康づくりと食育に関する
アンケート調査報告書

発行日／平成 27 年 3 月

発 行／上里町保健センター

〒369-0306 埼玉県児玉郡上里町大字七本木 307
TEL. 0495-33-2550