

岬町
健康づくりに関するアンケート調査
＜成人＞
【調査結果報告書】

令和6年4月
岬町

目次

1 調査の概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 調査対象及び調査方法	1
(3) 配布数及び回収結果	1
(4) 数値の基本的な取扱いについて	2
2 調査結果	3
1. あなた自身について	3
1. 居住地区	3
2. 性別	3
3. 年齢	4
4. 世帯構成	4
5. 雇用形態	4
6. 身長と体重	5
7. 主観的な健康状態	6
2. 食生活について	7
8. ふだんの食生活	7
9. 朝食・昼食・夕食の頻度	15
9-1. 朝食を食べない理由	17
10. バランスよく食べているか	18
11. 朝食と夕食に食べているもの	19
12. 同居している人との共食の頻度	21
13. 1日に食べる野菜の量	23
14. 1日に食べる果物の量	24
15. 自分の食生活について	25
15-1. 自分の食生活の問題点	26
15-2. 自分の食生活を改善したいか	27
16. 食育への関心	28
3. 運動・身体活動について	29
17. 1日の歩数	29
18. 定期的な運動をしているか	30
18-1. 運動をしていない理由	31
19. もっと運動しやすくなるために必要なもの	32
4. ストレスや睡眠の状況について	33
20. 最近1か月間のあなたの状態	33
21. 最近1か月間にストレスを感じたか	38
21-1. ストレスの種類	39
21-2. ストレスを感じた時どうしているか	40
21-3. 誰に（どこに）相談するか	41
21-4. ストレスは解消できているか	42
22. 平均睡眠時間	43

23. 睡眠で休養がとれているか	44
24. 生活全般の満足度	45
5. 歯の状態について	46
25. 歯の本数	46
26. 歯科検診を受けているか	47
26-1. この1年間に歯科検診を受けたか	48
27. 噛んで食べる時の状況	49
28. 歯ぐきの状態	50
29. オーラルフレイルを知っているか	52
6. 健康管理や健診について	53
30. この1年間に健診や人間ドックを受けたか	53
30-1. 医療機関への受診をすすめられたか	54
30-2. 医療機関を受診したか	55
31. 糖尿病といわれたことがあるか	56
31-1. 糖尿病の治療を受けたことがあるか	57
32. かかったことのある病気	58
33. 足腰の痛み（65歳以上）	59
7. 健康づくり全般について	60
34. 健康に関する用語の認知度	60
35. 健康づくりのためにしていること	63
36. 健康に関する情報の入手方法	64
37. この1か月間の受動喫煙	65
38. 地域でのつながり	66
39. 活動への参加	67
40. 健康づくりについて知りたいこと	68
41. 町民の「健康づくり」のために岬町が力を入れるべきこと	69
8. 健康づくりや食育に関する自由意見（抜粋）	70
9. 喫煙について（20歳以上）	73
42. たばこを吸っているか	73
42-1. たばこをやめようと思うか	74
42-2. 禁煙にチャレンジした経験	75
42-3. 禁煙の方法を知っているか	76
10. 飲酒について（20歳以上）	77
43. 飲酒の日数（1週間あたり）	77
43-1. 飲酒の量（1日あたり）	78
43-2. 休肝日を設けているか	79
44. 適正飲酒量を知っているか	80
11. がん検診について（20歳以上）	81
45. がん検診を受けているか	81
45-1. がん検診を受けない理由	82
46. 肝炎ウイルス検査を受けたことがあるか	83
3 調査のまとめ	84

I 調査の概要

(1) 調査目的

岬町では、「みんなで支えあう健康づくり ～すべての町民が健やかに暮らせるまちをめざして～」という基本理念に基づき、平成27年度から令和6年度の計画で「第2次健康みさき21（岬町第2次健康増進計画及び食育推進計画）」を策定し、町民の健康づくりに総合的に取り組んできました。また、令和3年3月には中間評価を行いました。

本アンケート調査は、上記計画の最終評価をし、次期計画である「第3次健康みさき21（岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画）」の策定に向けて、町民の皆様の実態やニーズを把握するためのものです。

(2) 調査対象及び調査方法

項目	内容
調査対象	①＜成人＞18歳以上の一般住民 ②＜乳幼児＞0～5歳児の保護者 ③＜小学生＞小学校1～3年生の保護者 ④＜中学生＞中学2年生 ⑤＜高校生＞高校2年生
調査方法	①郵送配布・回収またはweb調査 ②～④web調査（案内文書を保育所・学校等を通じて配布） ⑤学校配布・回収
調査時期	令和6年1月～3月

(3) 配布数及び回収結果

調査対象	配布数	有効回収数/ 有効回収率
①＜成人＞18歳以上の一般住民	1,500 票	463 票/30.9%
②＜乳幼児＞0～5歳児の保護者	211 票	135 票/64.0%
③＜小学生＞小学校1～3年生の保護者	236 票	89 票/37.7%
④＜中学生＞中学2年生	69 票	18 票/26.1%
⑤＜高校生＞高校2年生	98 票	81 票/82.7%

(4) 数値の基本的な取扱いについて

- ・ 比率はすべて百分率(%)で表し、小数点以下2位を四捨五入して算出しています。したがって、合計が100%を上下する場合があります。
- ・ 基数となるべき実数は、“n=〇〇〇”として掲載し、各比率はnを100%として算出しています。
- ・ 質問の終わりに「〇はいくつでも」とある問は、1人の回答者が2つ以上の回答を出してもよい問であり、したがって、各回答の合計比率は100%を超える場合があります。
- ・ 文中、グラフ中の選択肢の文言は作図等の都合により一部簡略化する場合があります。
- ・ 今回の回答で、性別の「その他」については統計上有意な数字でなかったため、クロス集計には採用していません。

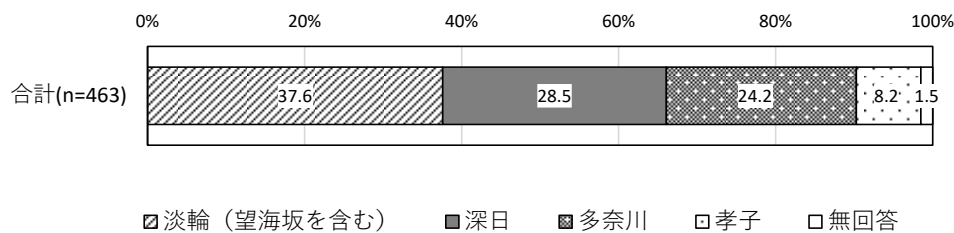
2 調査結果

1. あなた自身について

1. 居住地区

問1：あなたのお住まいの地区を教えてください。（○はひとつ）

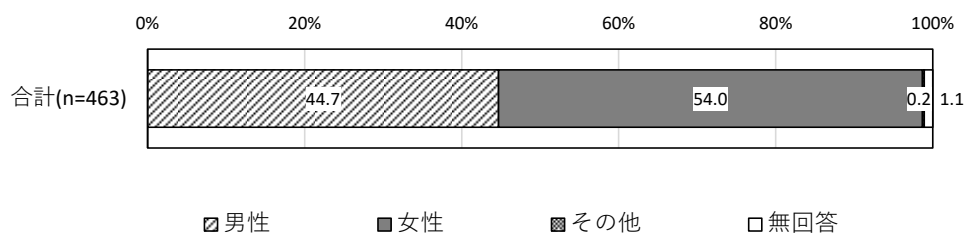
「淡輪（望海坂を含む）」が最も高く 37.6%、次いで「深日」が 28.5%、「多奈川」が 24.2%となっています。



2. 性別

問2：性別を教えてください。（○はひとつ）

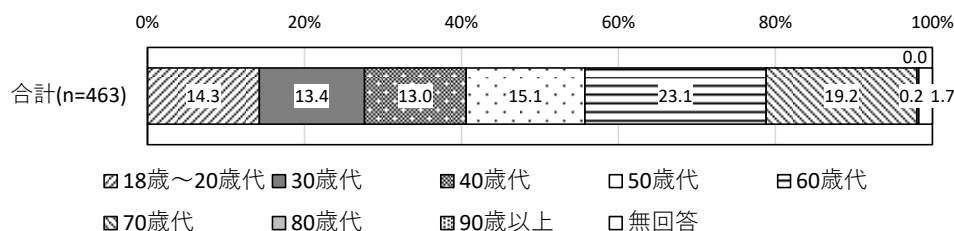
「女性」が 54.0%、「男性」が 44.7%となっています。



3. 年齢

問3：年齢を教えてください。（数字で記入）（令和6年1月31日現在）

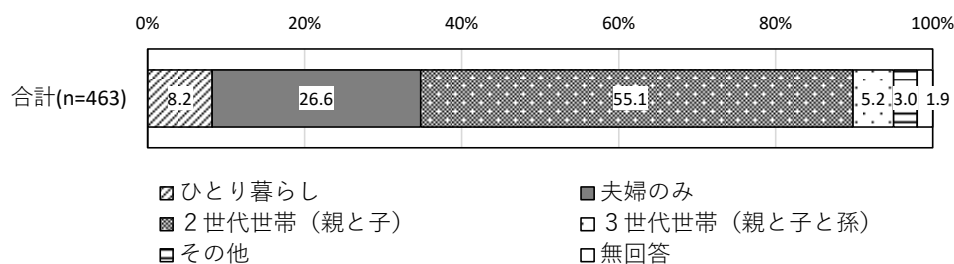
「60歳代」が最も高く23.1%、次いで「70歳代」が19.2%、「50歳代」が15.1%となっています。



4. 世帯構成

問4：あなたの世帯構成を教えてください。（〇はひとつ）

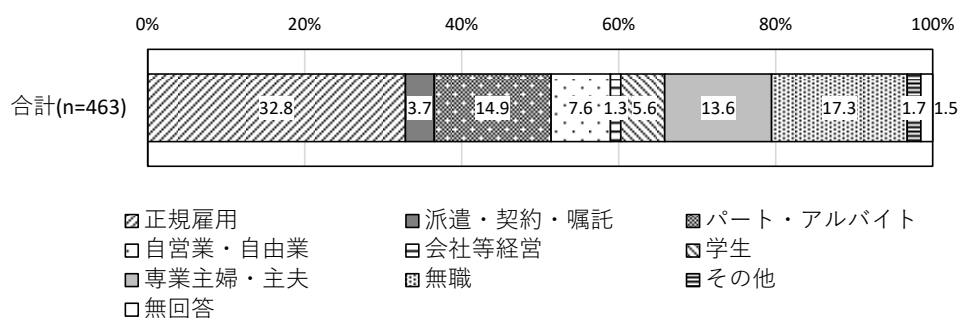
「2世代世帯（親と子）」が最も高く55.1%、次いで「夫婦のみ」が26.6%となっています。



5. 雇用形態

問5：あなたの雇用形態を教えてください。（〇はひとつ）

「正規雇用」が最も高く32.8%、次いで「無職」が17.3%となっています。

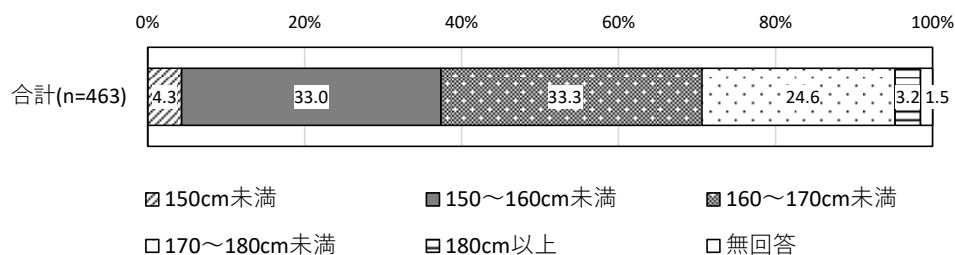


6. 身長と体重

問6：あなたの身長と体重を教えてください。（数字で記入）

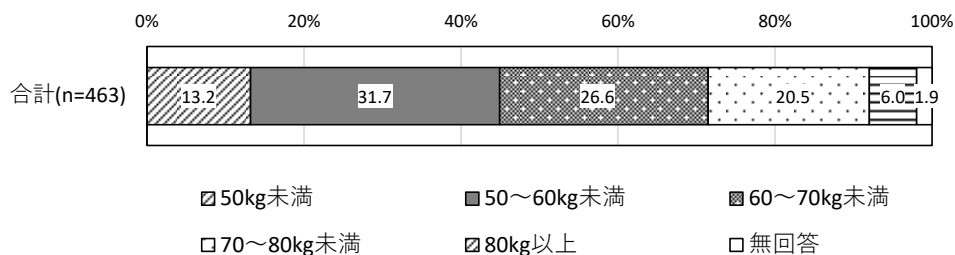
<身長>

「160～170 cm未満」が最も高く 33.3%、次いで「150～160cm 未満」が 33.0%となっています。



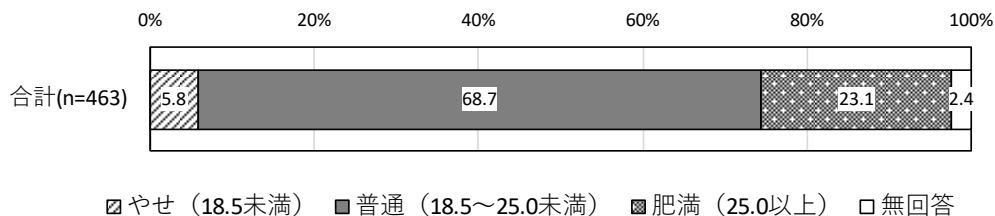
<体重>

「50～60kg 未満」が最も高く 31.7%、次いで「60～70kg 未満」が 26.6%となっています。



<BMI>

「普通（18.5～25.0 未満）」が最も高く 68.7%、次いで「肥満（25.0 以上）」が 23.1%となっています。



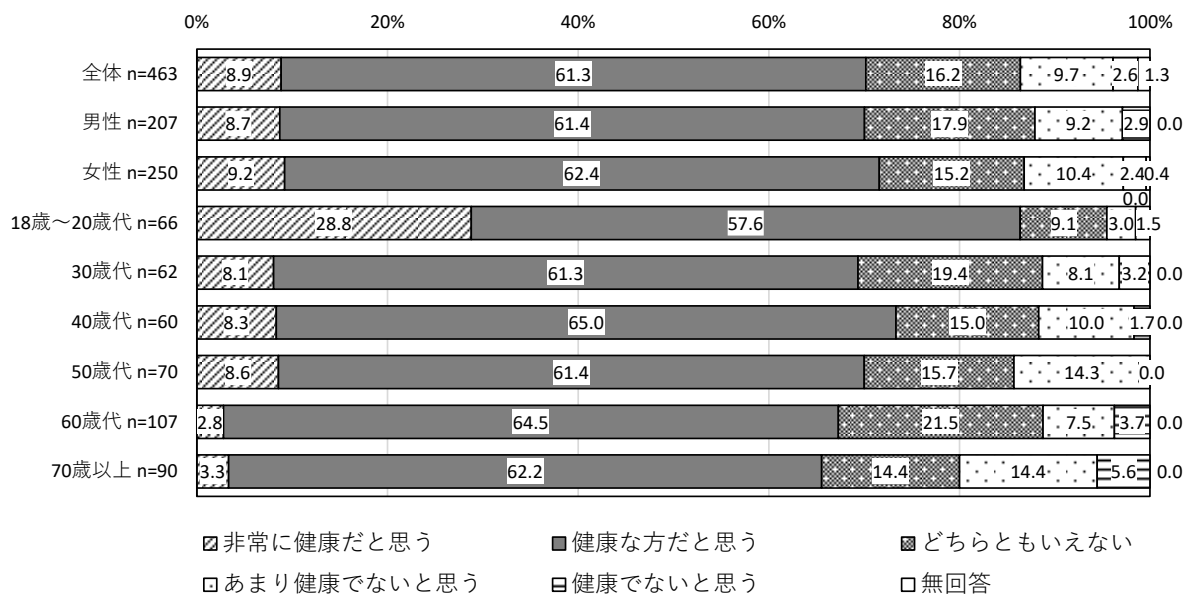
$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \text{ の } 2 \text{ 乗}\}$$

7. 主観的な健康状態

問7：現在のあなたの健康状態をお聞かせください。（○はひとつ）

全体では「健康な方だと思う」が最も高く 61.3%となっています。

「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」を合わせた割合は、年代別では18～20歳代が86.4%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向にあります。



2. 食生活について

8. ふだんの食生活

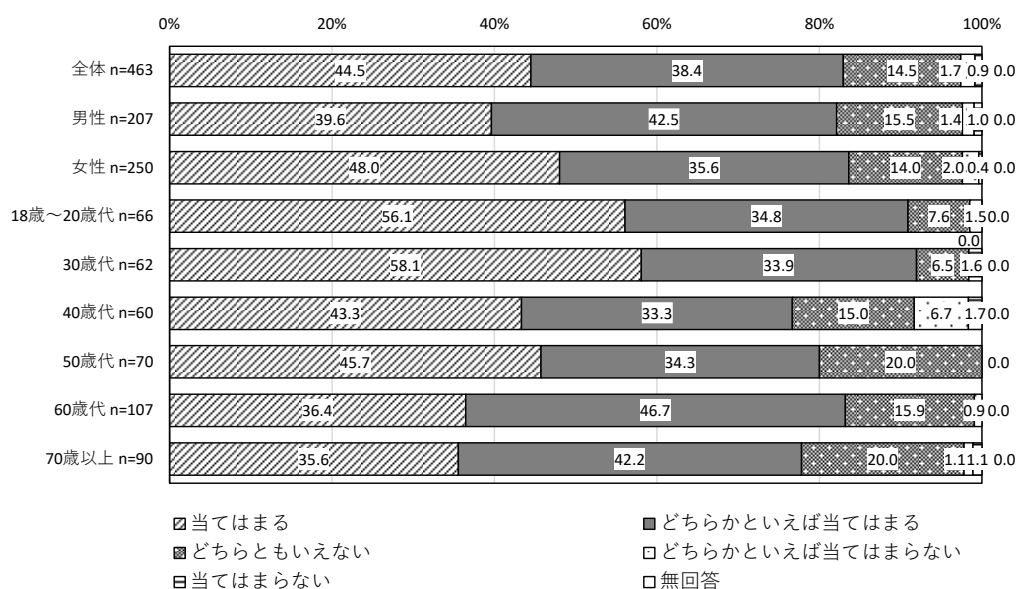
問8：あなたのふだんの食生活についておたずねします。

次の①～⑮のそれぞれについて、次から当てはまるものにひとつずつ○印を記入してください。

① 食事時間が楽しい

全体では「当てはまる」が44.5%と最も高く、次いで「どちらかといえば当てはまる」が38.4%となっています。

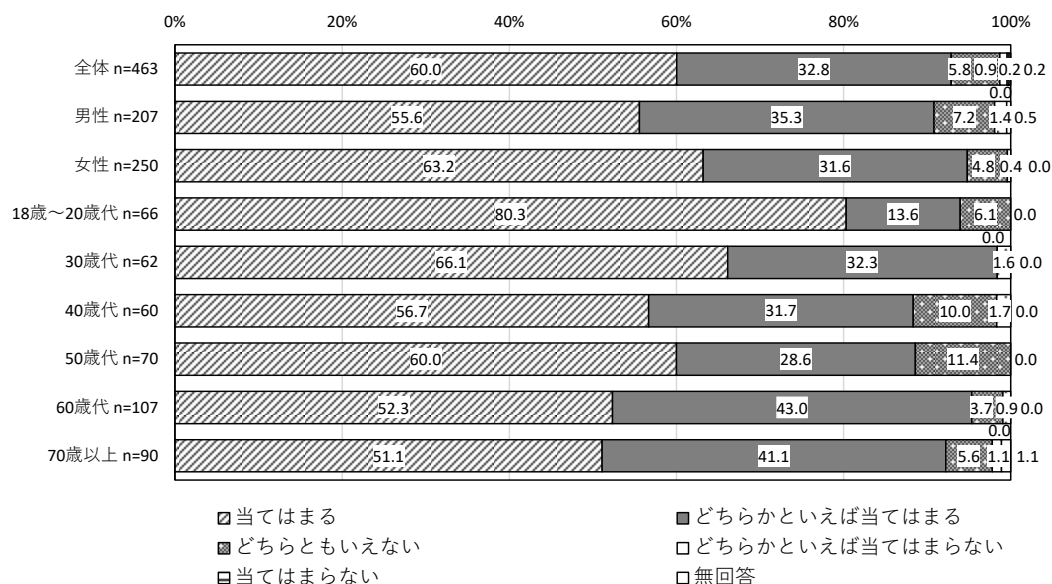
「当てはまる」は、年代別では30歳代が最も高く58.1%となっています。



②食事がおいしい

全体では「当てはまる」が最も高く 60.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 32.8%となっています。

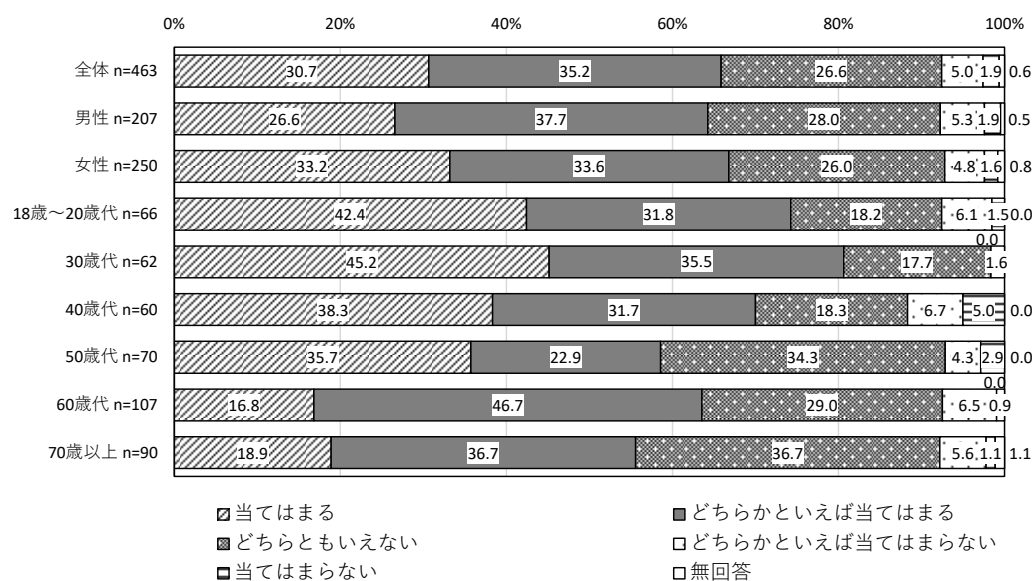
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 63.2%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 80.3%となっており、年代が上がるにつれて低くなる傾向にあります。



③食事の時間が待ち遠しい

全体では「どちらかといえば当てはまる」が最も高く 35.2%、次いで「当てはまる」が 30.7%となっています。

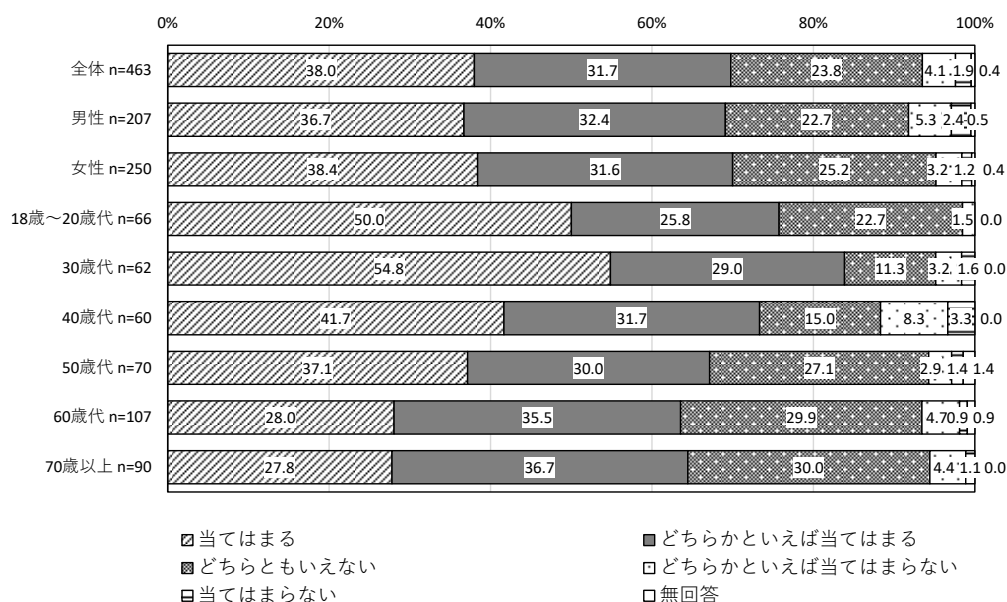
「当てはまる」は、年代別では 30 歳代が最も高く 45.2%となっており、40 歳代以上では年代が上がるにつれて低くなる傾向にあります。



④食卓の雰囲気は明るい

全体では「当てはまる」が最も高く 38.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 31.7%となっています。

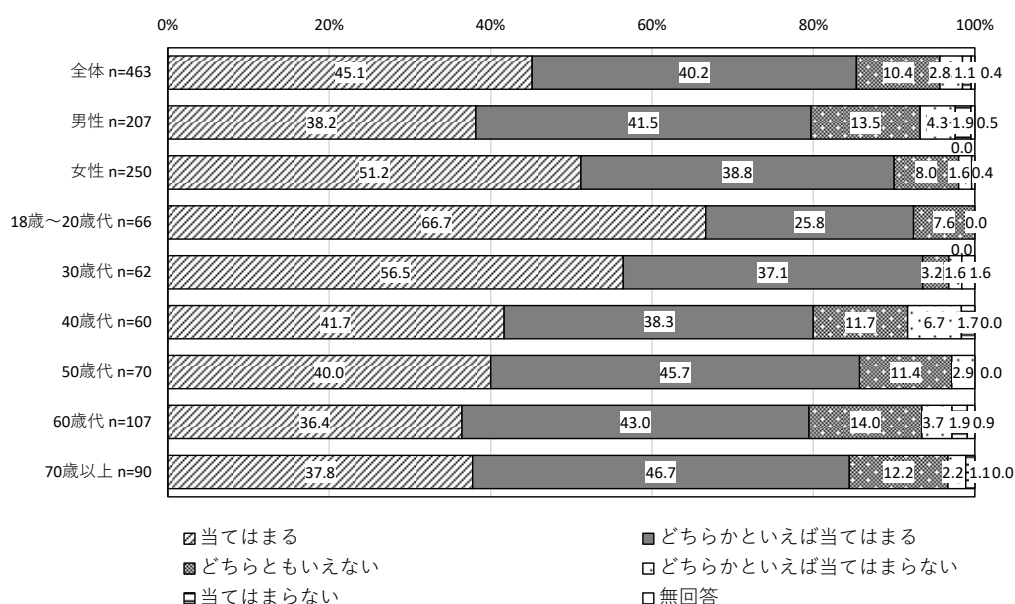
「当てはまる」は、年代別では 30 歳代が最も高く 54.8%となっており、40 歳代以上では年代が上がるにつれて低くなっています。



⑤食べたいものを食べている

全体では「当てはまる」が最も高く 45.1%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 40.2%となっています。

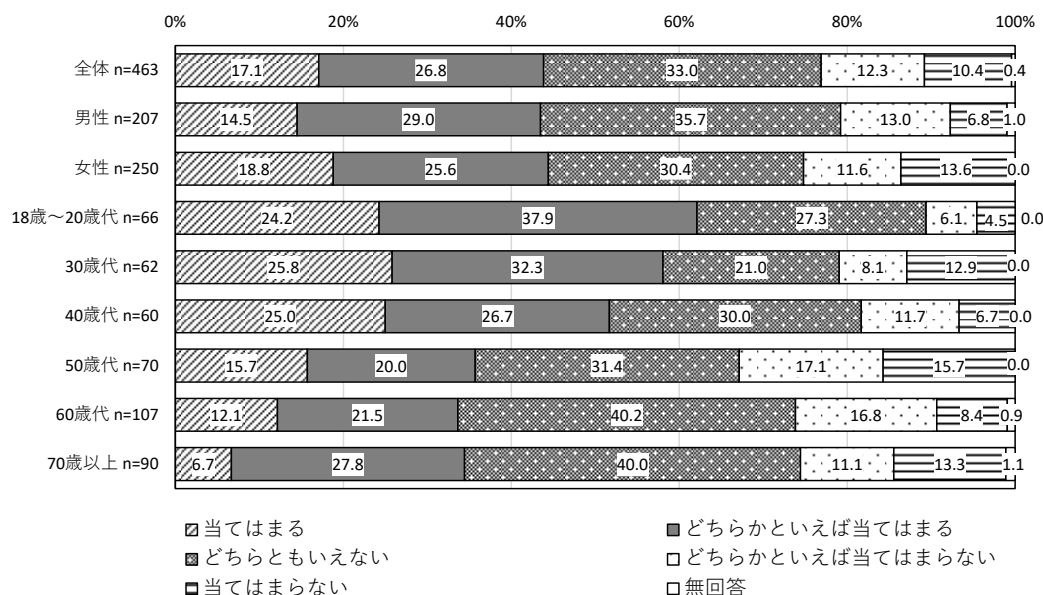
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 51.2%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 66.7%となっており、年代が上がるにつれて低くなる傾向にあります。



⑥嫌いなものもがんばって食べる

全体では「どちらともいえない」が最も高く 33.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 26.8%となっています。

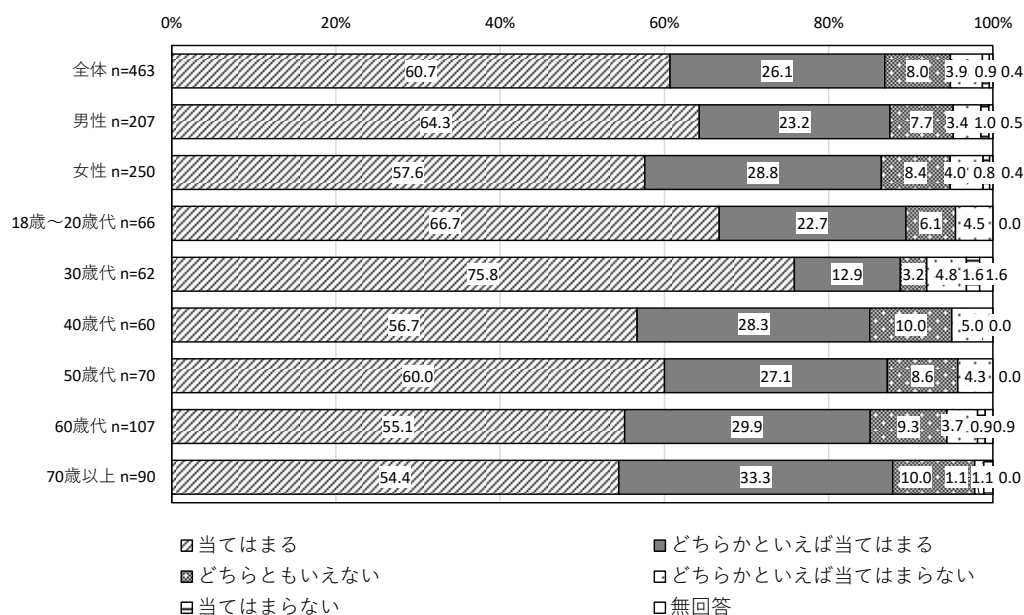
「当てはまる」は、年代別では 30 歳代が最も高く 25.8%となっており、40 歳代以上では年代が上がるにつれて低くなっています。



⑦食事を残さずに食べる

全体では「当てはまる」が最も高く 60.7%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 26.1%となっています。

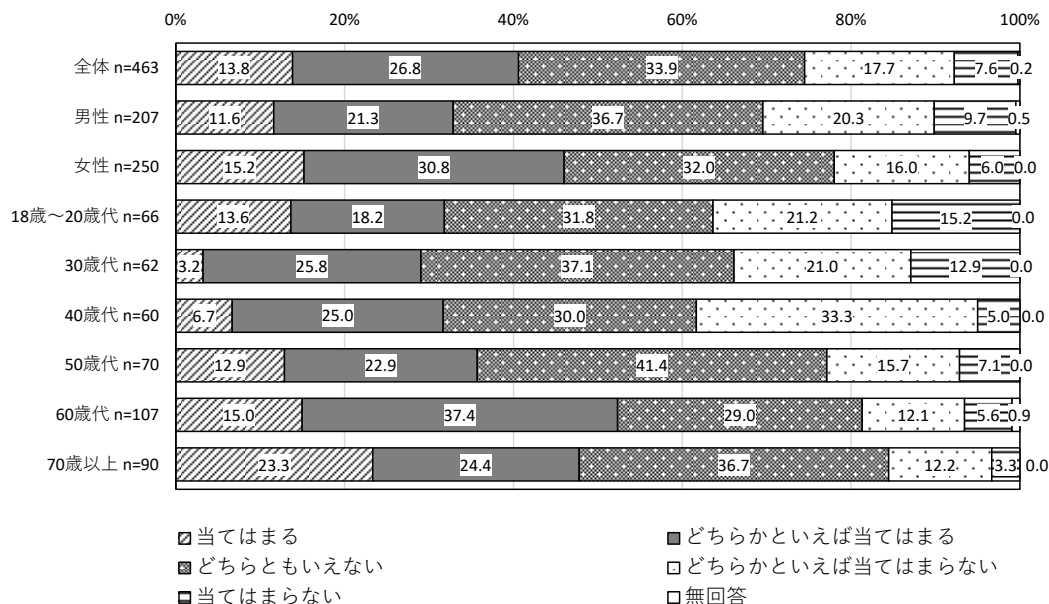
「当てはまる」は、性別では男性のほうが高く 64.3%、年代別では 30 歳代が最も高く 75.8%となっています。



⑧塩分を控えている

全体では「どちらともいえない」が最も高く 33.9%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 26.8%となっています。

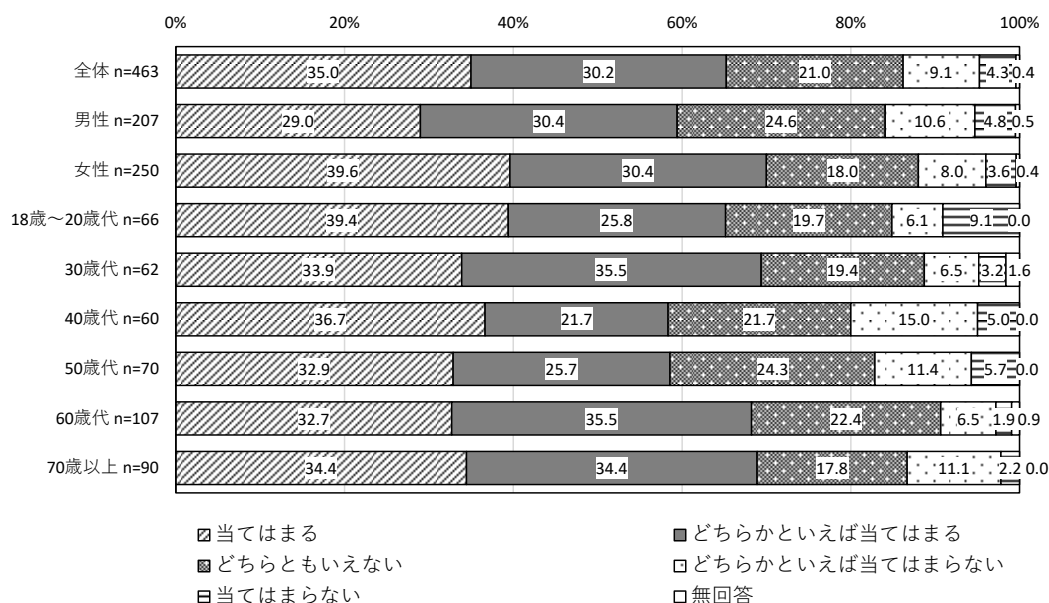
「当てはまる」は、年代別では 30 歳代が最も低く 3.2%となっており、40 歳代以上では年代が上がるにつれて高くなっています。



⑨毎食野菜をとっている

全体では「当てはまる」が最も高く 35.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 30.2%となっています。

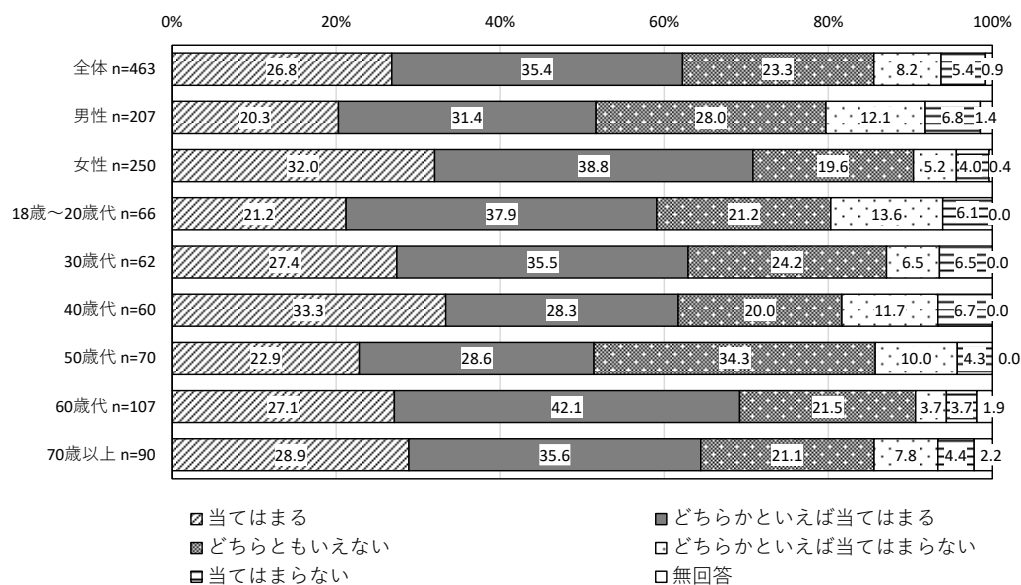
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 39.6%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 39.4%となっています。



⑩栄養のバランスを気にしている

全体では「どちらかといえば当てはまる」が最も高く 35.4%、次いで「当てはまる」が 26.8%となっています。

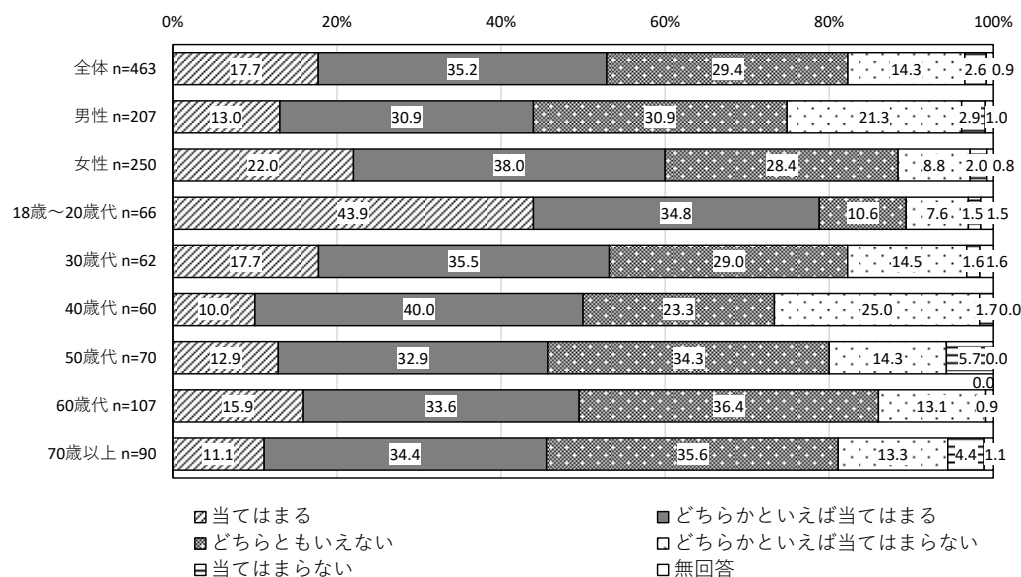
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 32.0%、年代別では 40 歳代が最も高く 33.3%となっています。



⑪食事はよく噛んで味わっている

全体では「どちらかといえば当てはまる」が最も高く 35.2%、次いで「どちらともいえない」が 29.4%となっています。

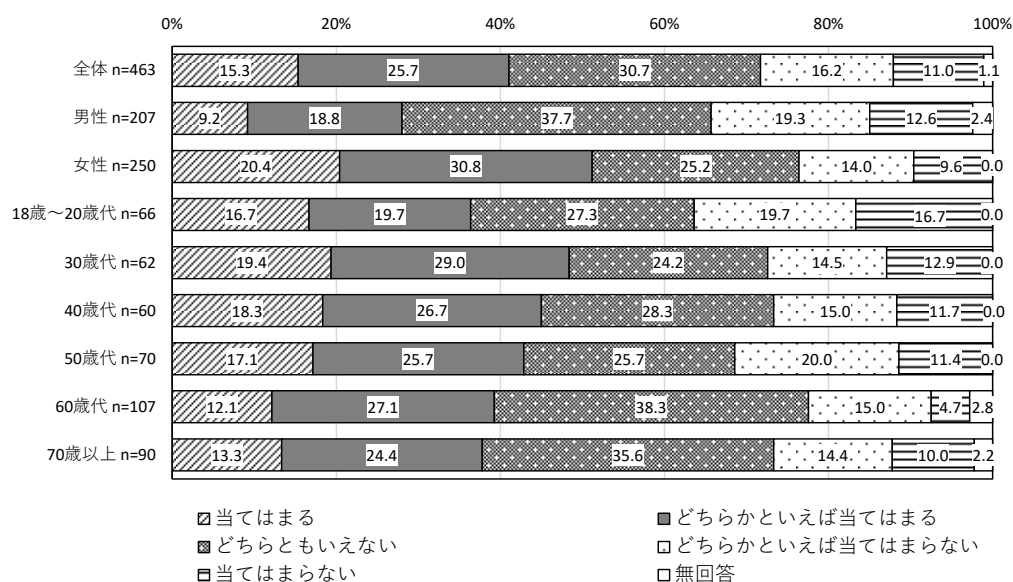
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 22.0%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 43.9%となっています。



⑫食に関する情報をいろいろな情報源から探している

全体では「どちらともいえない」が最も高く 30.7%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 25.7%となっています。

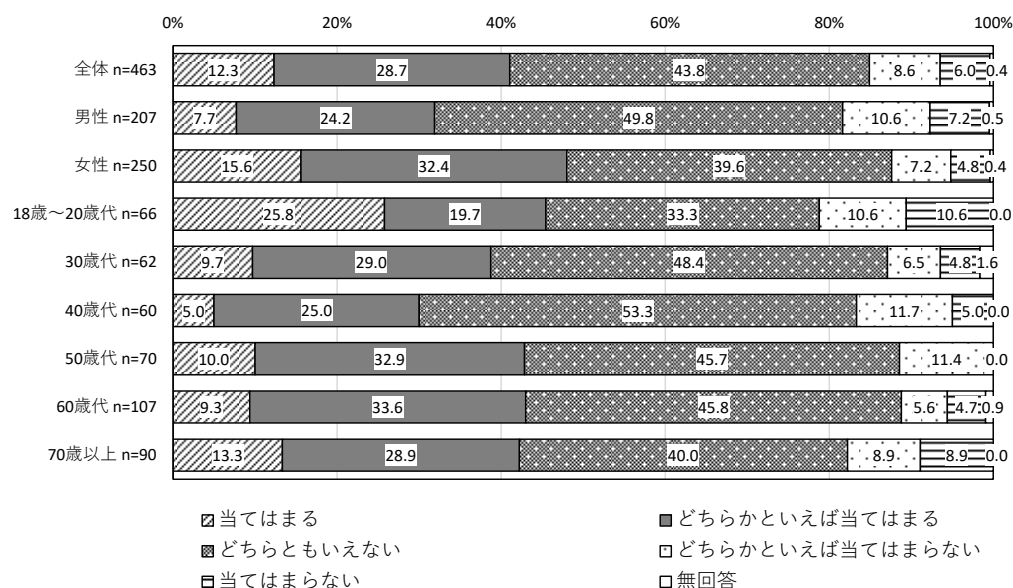
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 20.4%、年代別では 30 歳代が最も高く 19.4%となっています。



⑬食に関する情報が正しいかどうか判断できる

全体では「どちらともいえない」が最も高く 43.8%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 28.7%となっています。

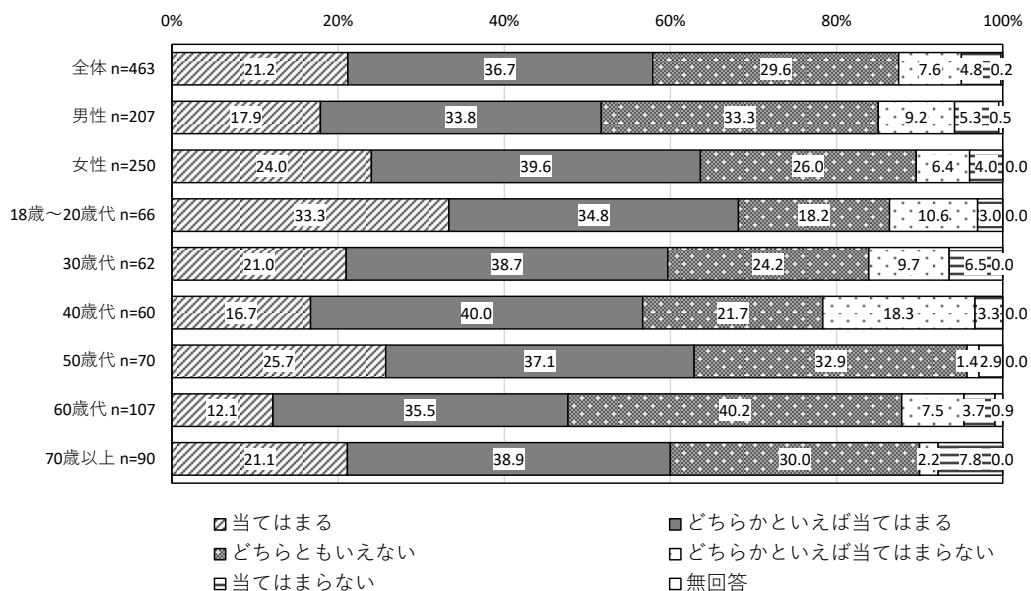
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 15.6%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 25.8%、最も低いのは 40 歳代で 5.0%となっています。



⑭地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思う

全体では「どちらかといえば当てはまる」が最も高く 36.7%、次いで「どちらともいえない」が 29.6%となっています。

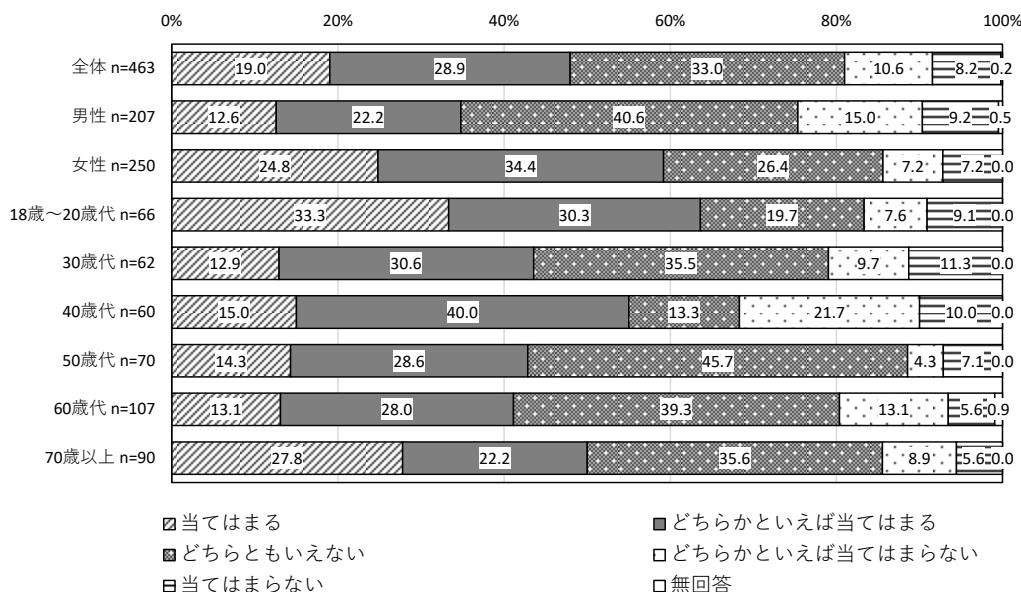
「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 24.0%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 33.3%、最も低いのは 60 歳代で 12.1%となっています。



⑮地元の農産物を食べている

全体では「どちらともいえない」が最も高く 33.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 28.9%となっています。

「当てはまる」は、性別では女性のほうが高く 24.8%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 33.3%、最も低いのは 30 歳代で 12.9%となっています。



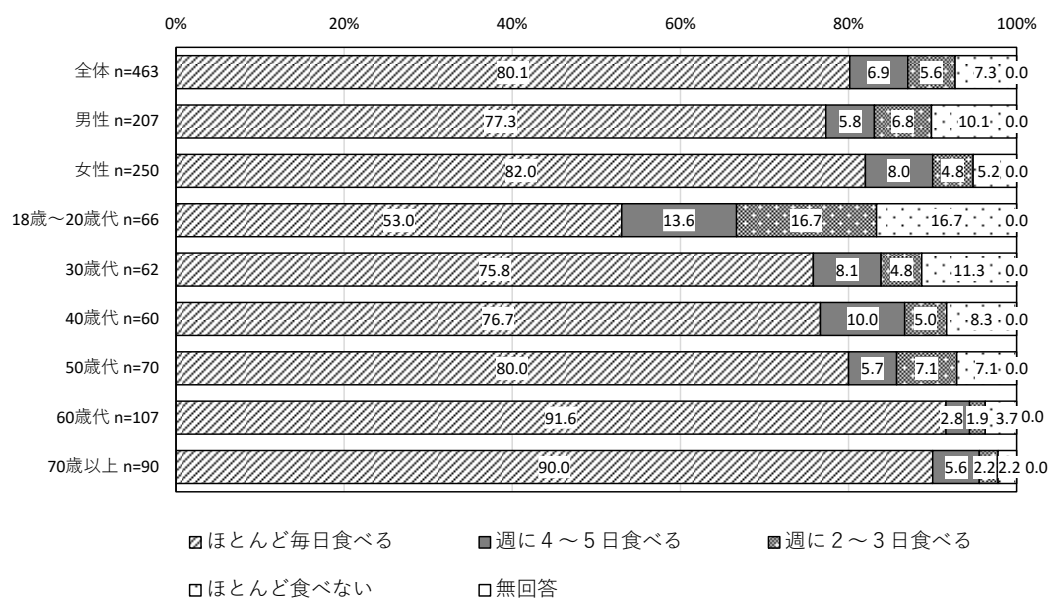
9. 朝食・昼食・夕食の頻度

問 9：あなたはふだん朝食・昼食・夕食をどの程度食べていますか。（それぞれひとつに○）

①朝食をどの程度食べるか

全体では「ほとんど毎日食べる」が 80.1%と最も高くなっています。

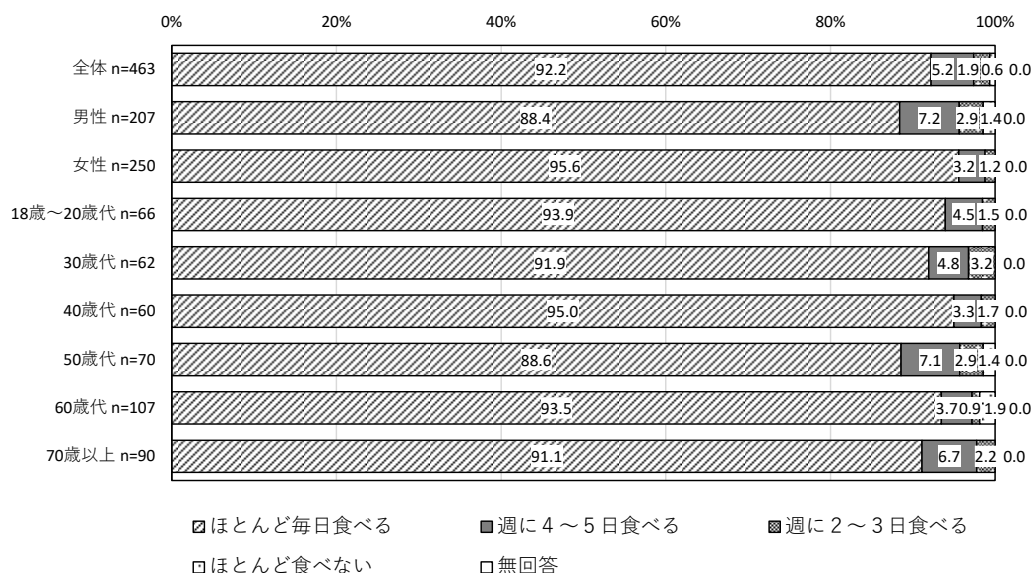
「ほとんど毎日食べる」は、年代別では 18 歳～20 歳代が最も低く 53.0%となっており、年代が上がるにつれて高くなっています。



②昼食をどの程度食べるか

全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く 92.2%となっています。

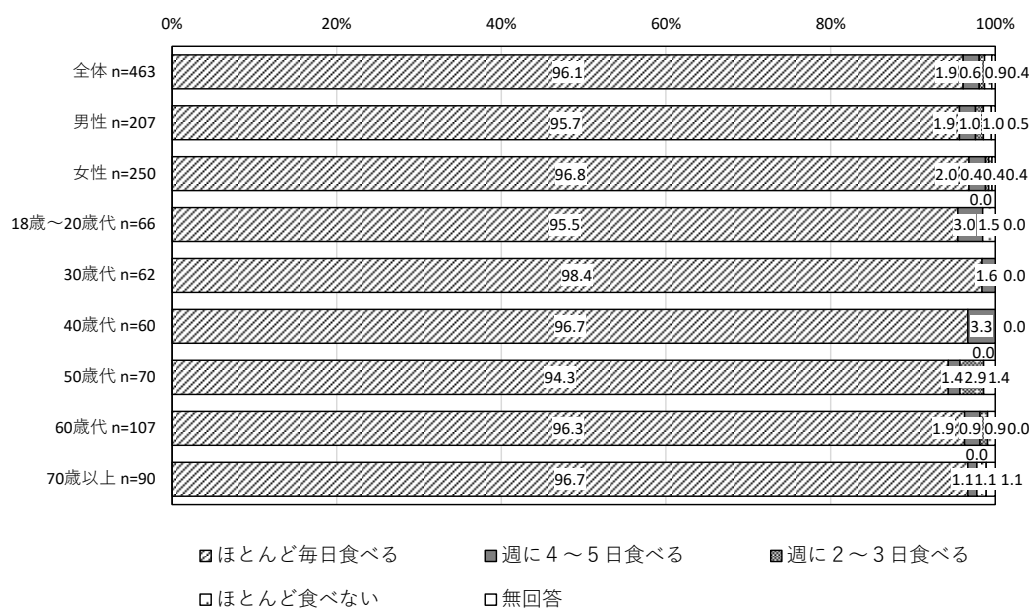
「ほとんど毎日食べる」は、性別では男性のほうが低く 88.4%、年代別では 50 歳代が最も低く 88.6%となっています。



③夕食をどの程度食べるか

全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く 96.1%となっています。

「ほとんど毎日食べる」は、年代別では 50 歳代が最も低く 94.3%となっています。



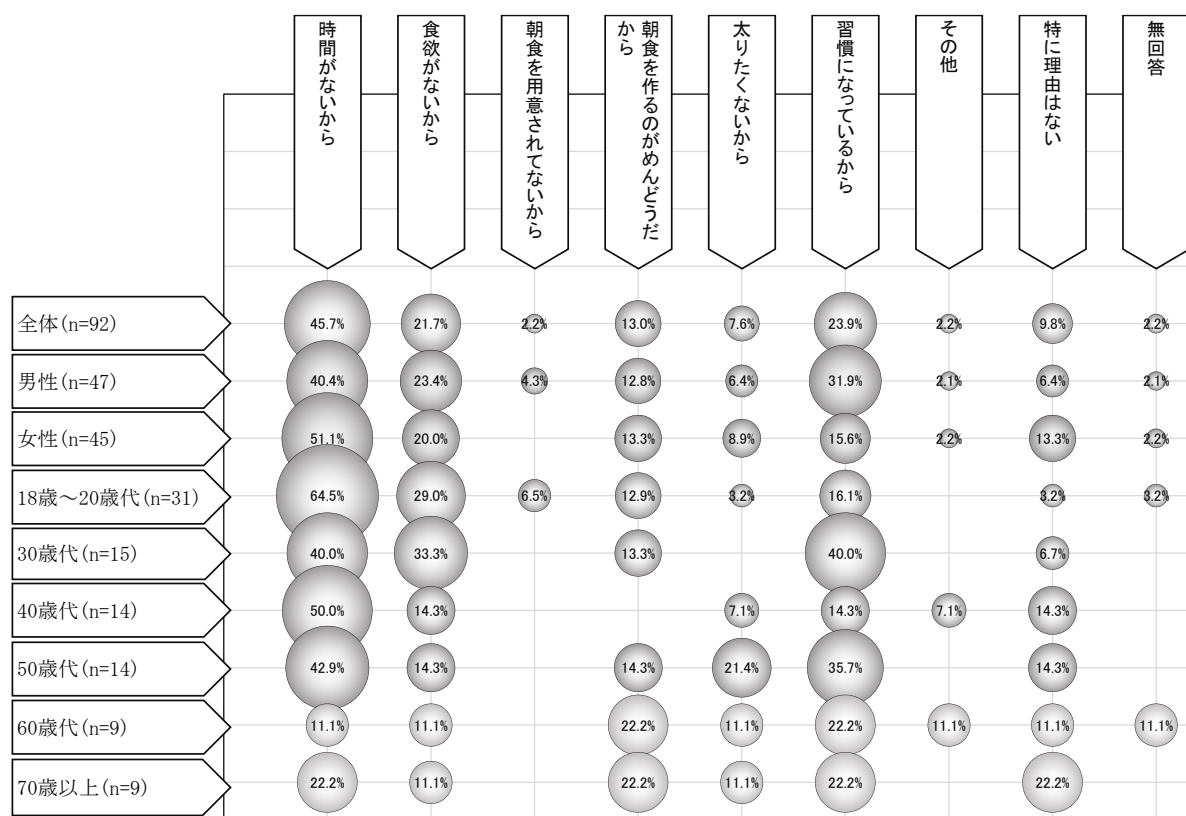
問9で朝食の「ほとんど毎日食べる」以外に○をつけた人

9-1. 朝食を食べない理由

問9-1：朝食を食べない理由は何ですか。（○はいくつでも）

全体では「時間がないから」が最も高く 45.7%となっており、次いで「習慣になっているから」が 23.9%となっています。

「時間がないから」は、性別では女性のほうが高く 51.1%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 64.5%となっています。



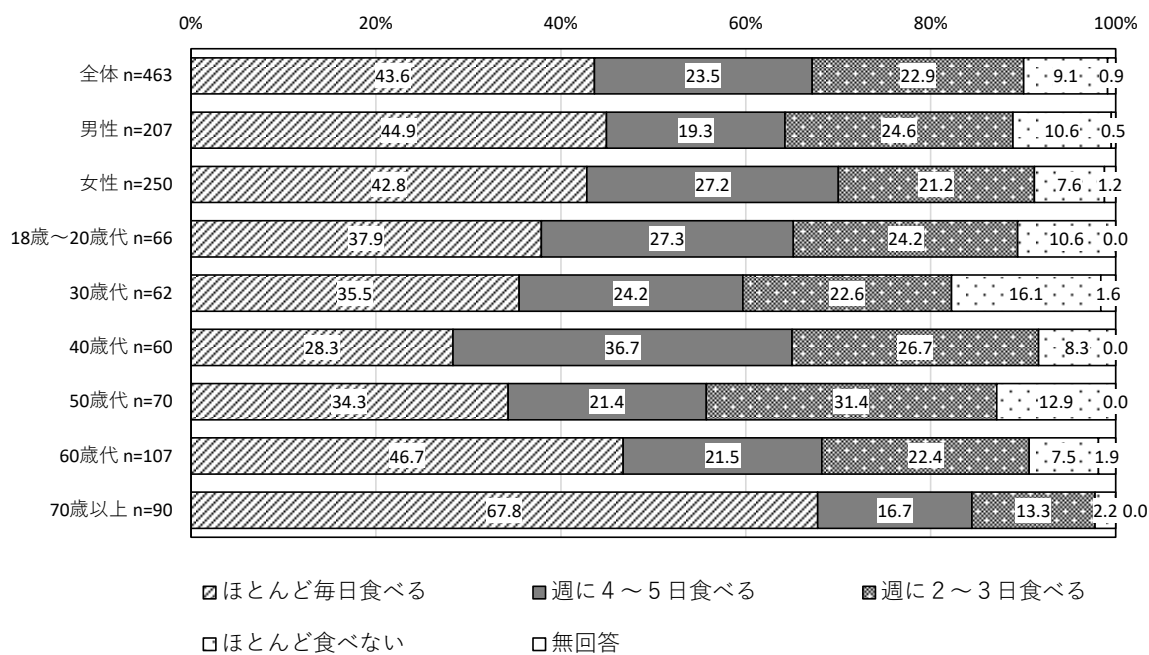
その他：歯磨き時の嘔吐が苦痛なため

10. バランスよく食べているか

問 10：主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○はひとつ）

全体では「ほとんど毎日食べる」が43.6%と最も高くなっています。

「ほとんど毎日食べる」は、年代別では40歳代が最も低く28.3%となっており、50歳代以上では年代が上がるにつれて高くなっています。



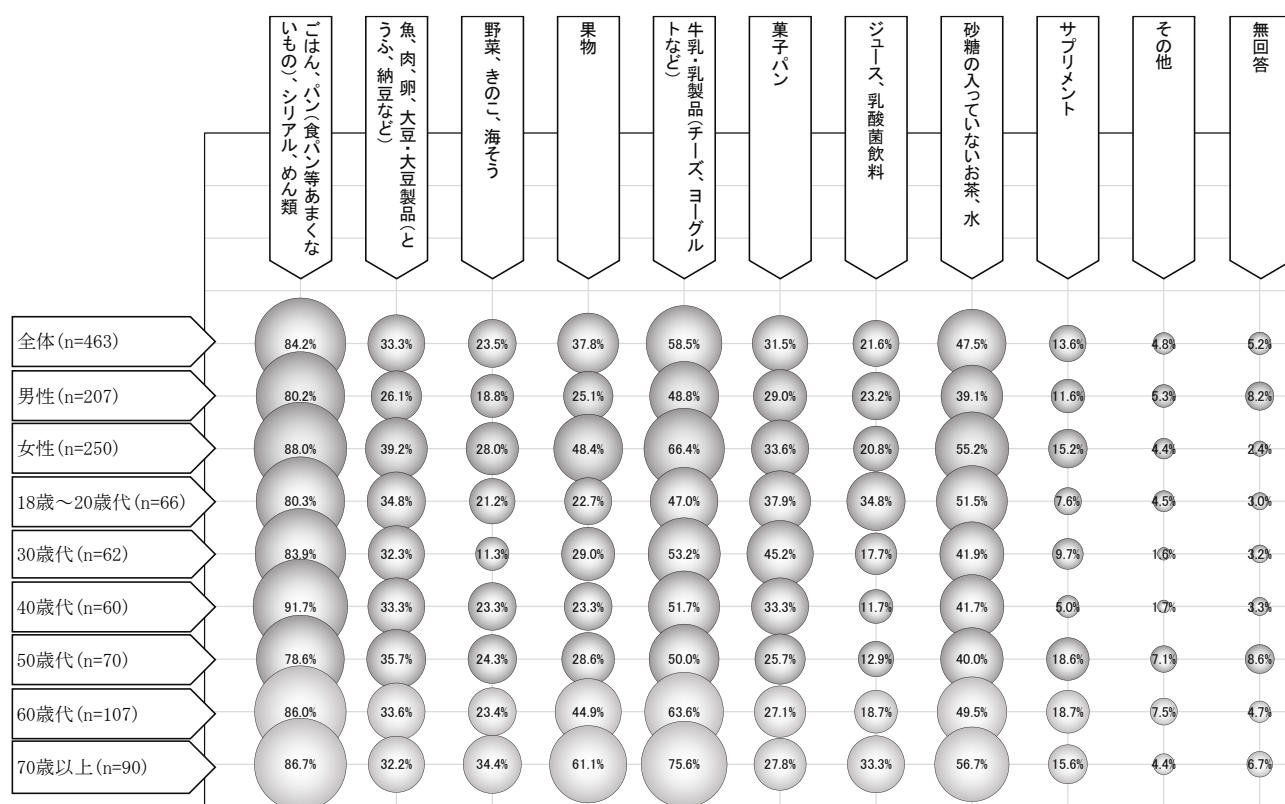
11. 朝食と夕食に食べているもの

問 11：あなたは食事に何を食べますか。（「朝食」と「夕食」のそれぞれで○はいくつでも）

①朝食

全体では「ごはん、パン(食パン等あまくないもの)、シリアル、めん類」が最も高く84.2%となっており、次いで「牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)」が58.5%となっています。

「ごはん、パン(食パン等あまくないもの)、シリアル、めん類」は、性別では女性のほうが高く88.0%、年代別では40歳代が最も高く91.7%となっています。

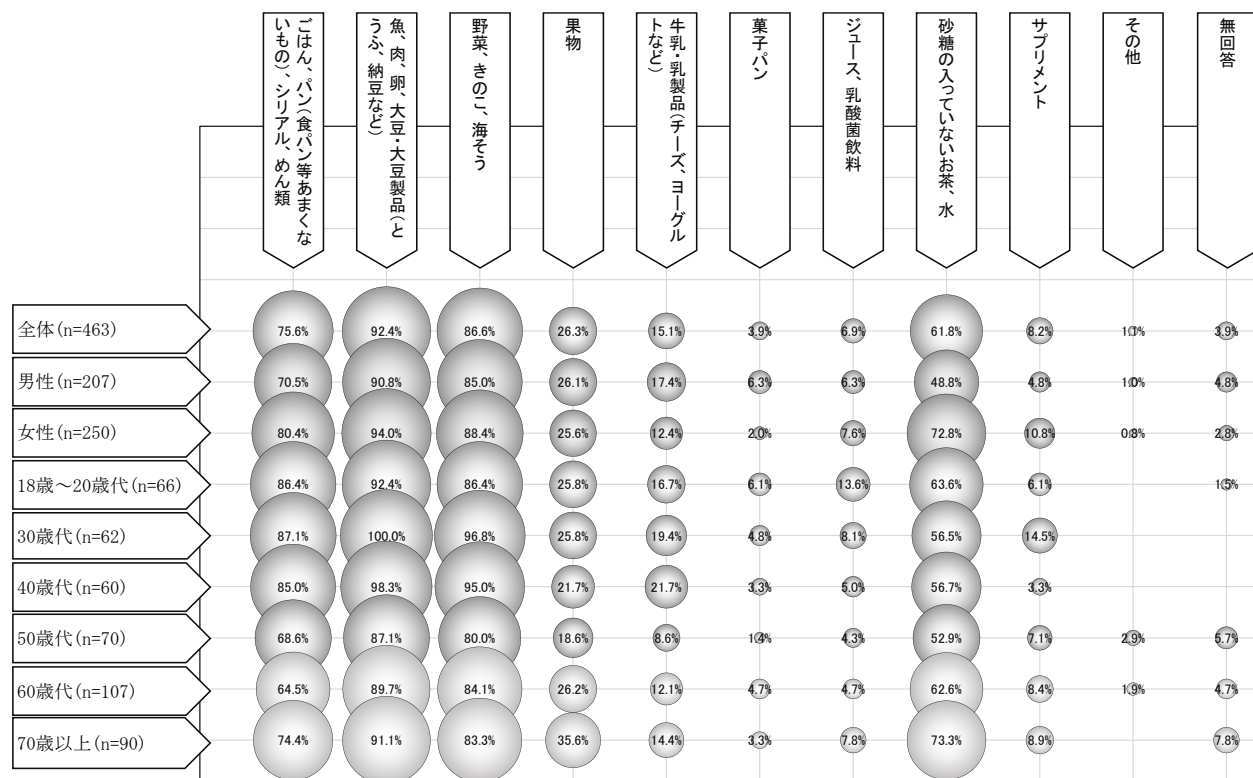


その他：コーヒー（10人）/豆乳/プロテイン/甘酒/スープ

②夕食

全体では「魚、肉、卵、大豆・大豆製品(とうふ、納豆など)」が最も高く 92.4%となっており、次いで「野菜、きのこ、海そう」が86.6%、「ごはん、パン(食パン等あまくないもの)、シリアル、めん類」が75.6%となっています。

「魚、肉、卵、大豆・大豆製品(とうふ、納豆など)」は、性別では女性のほうが高く 94.0%、年代別では 30 歳代が最も高く 100.0%となっています。



その他：酒類

問4で「ひとり暮らし」以外に○をつけた人

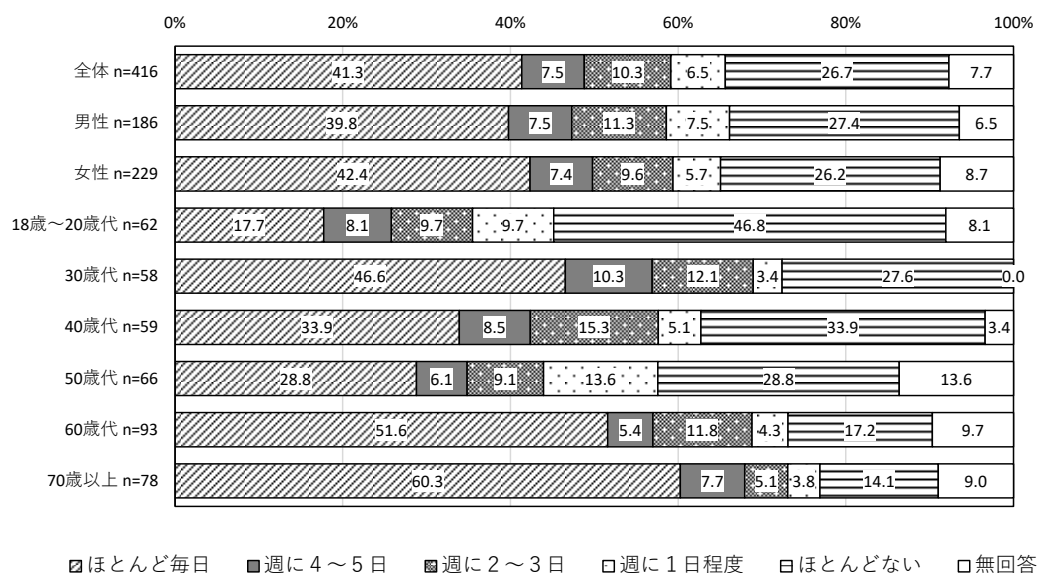
12. 同居している人との共食の頻度

問12：あなたは同居している方とどのくらいの頻度で朝食と夕食を一緒に食べていますか。（それぞれひとつに○）

①同居者と朝食を一緒に食べる頻度

全体では「ほとんど毎日」が最も高く41.3%、次いで「ほとんどない」が26.7%となっています。

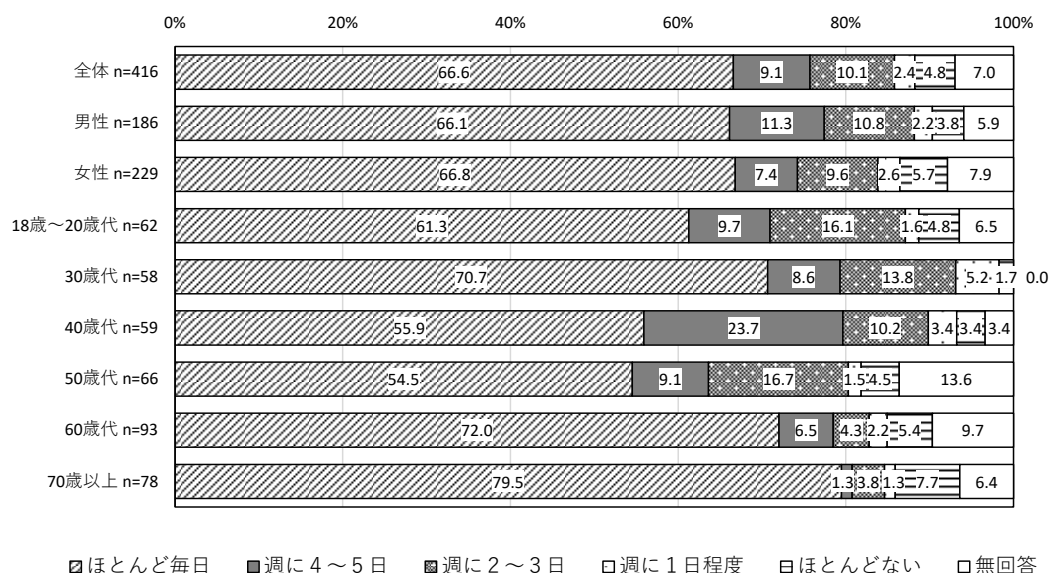
「ほとんど毎日」は、年代別では18歳～20歳代が最も低く17.7%となっています。



②同居者と夕食を一緒に食べる頻度

全体では「ほとんど毎日」が最も高く 66.6%、次いで「週に2～3日」が 10.1%となっています。

「ほとんど毎日」は、年代別では 50 歳代が最も低く 54.5%となっています。



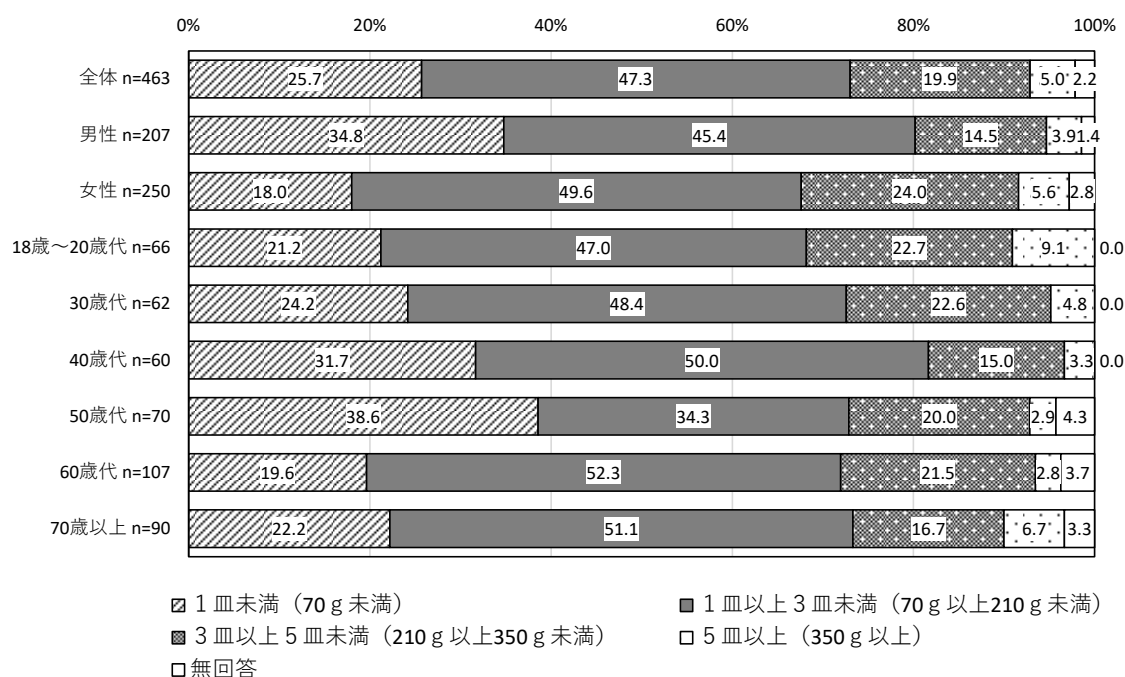
13. 1日に食べる野菜の量

問 13：1日にどのくらい野菜料理を食べていますか。（〇はひとつ）

全体では「1皿以上3皿未満（70g以上210g未満）」が47.3%と最も高く、次いで「1皿未満（70g未満）」が25.7%となっています。

性別では男性のほうが食べる量が少ない傾向にあり、「1皿未満（70g未満）」が34.8%にのびります。

年代別では、50歳代までは年代が上がるにつれて少なくなる傾向にあります。



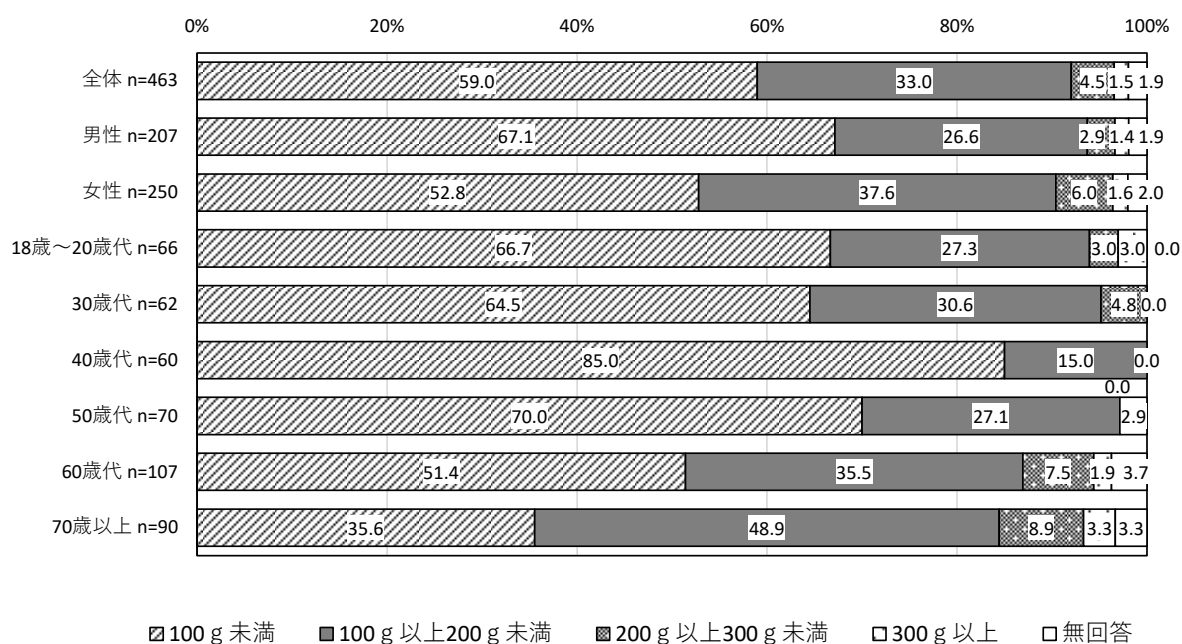
※350gの目安：プチトマト5個、きゅうり1／3本、ほうれん草のおひたし1皿（小）、にんじん（中）1／2本、キャベツの大きめの葉1枚、ピーマン1／2個の合計

14. 1日に食べる果物の量

問 14：1日にどのくらい果物を食べていますか。（○はひとつ）

全体では「100g 未満」が最も高く 59.0%、次いで「100g 以上 200g 未満」が 33.0%となっています。

「100g 未満」は、性別では男性のほうが高く 67.1%、年代別では 40 歳代が最も高く 85.0%となっており、50 歳代以上では年代が上がるにつれて低くなっています。



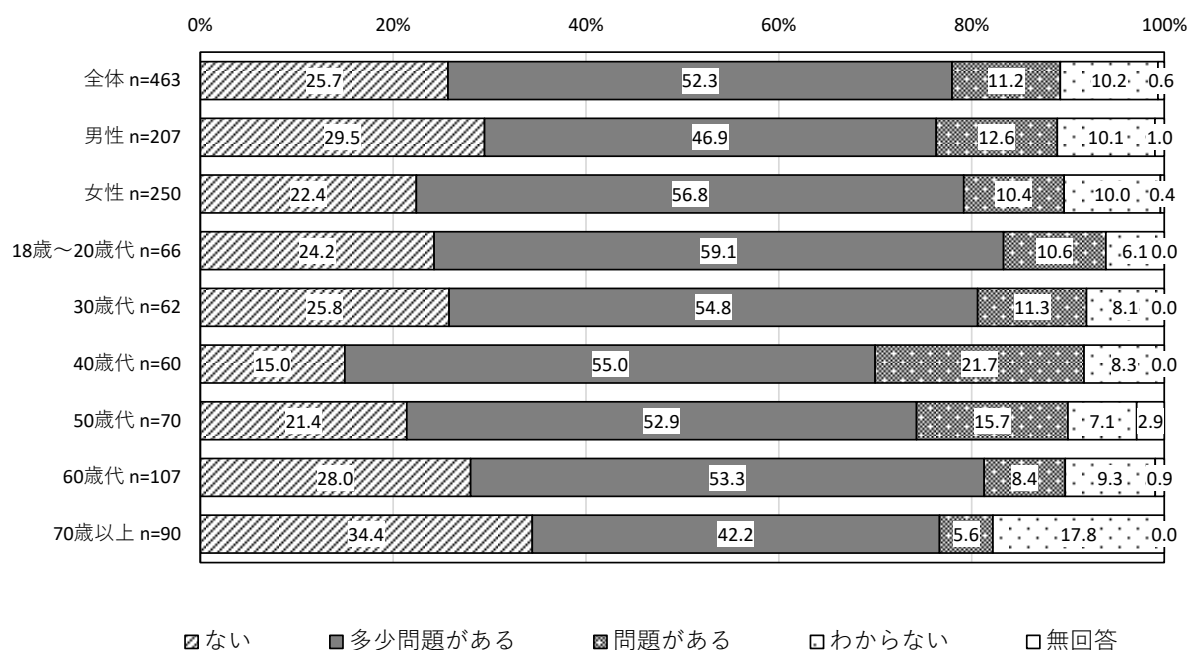
※100 g の目安：りんご半個、みかん1個、バナナ1本 など

15. 自分の食生活について

問 15：自分の食生活に問題があると思いますか。（○はひとつ）

全体では「多少問題がある」が最も高く 52.3%、次いで「ない」が 25.7%となっています。

「ない」は、性別では女性のほうが低く 22.4%、年代別では 40 歳代が最も低く 15.0%となっており、50 歳代以上では年代が上がるにつれて高くなっています。



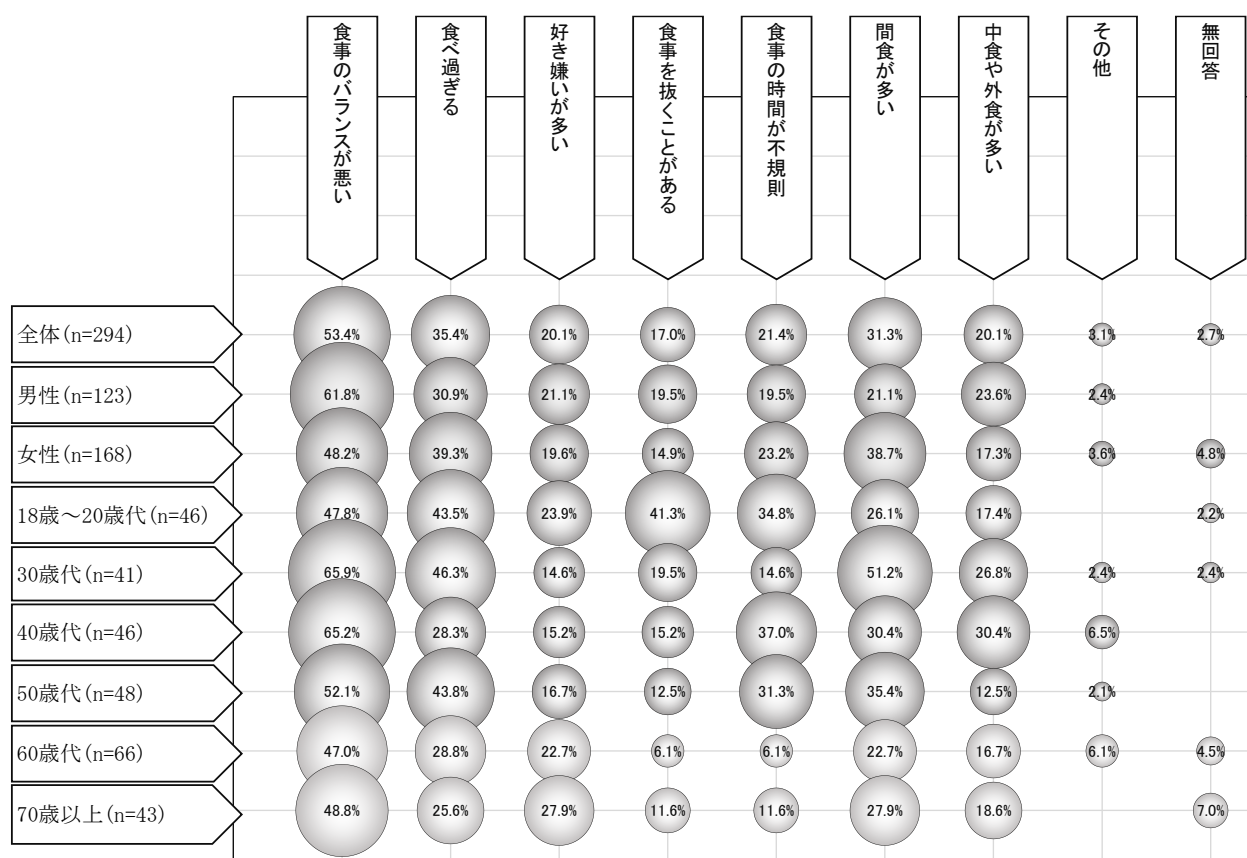
問 15-1～2 は、問 15 で「多少問題がある」「問題がある」に○をつけた人

15-1. 自分の食生活の問題点

問 15-1：自分の食生活の問題点はどのようなことですか。（○はいくつでも）

全体では「食事のバランスが悪い」が最も高く 53.4%となっており、次いで「食べ過ぎる」が 35.4%となっています。

「食事のバランスが悪い」は、性別では男性のほうが高く 61.8%、年代別では 30 歳代と 40 歳代が高く、それぞれ 65.9%、65.2%となっています。



その他：時間的余裕がない/金銭的余裕がない（2人）/野菜不足（2人）/魚介類不足/塩分が多い/飲酒（3人）/食べるのが早い/骨粗しょう症のためカルシウム、ビタミンDを取ることを心掛けている/糖尿病のため糖質制限をしている/妊娠中のため/夕食の時刻が遅い

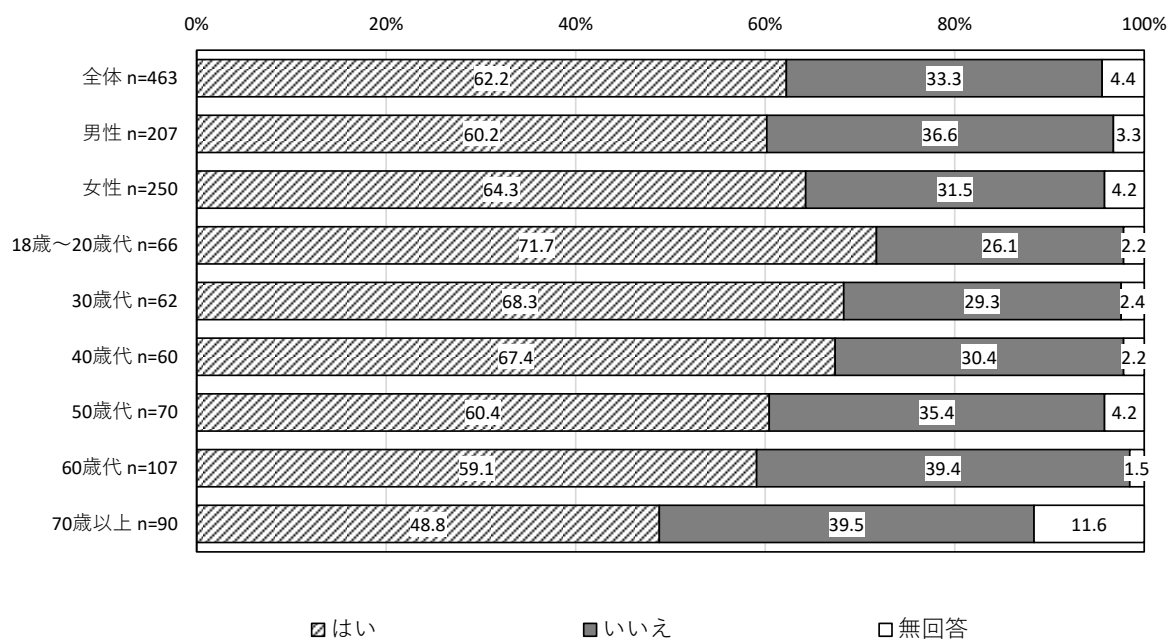
※中食：コンビニエンスストア・スーパーなどのお弁当や惣菜、外食店のデリバリーなど、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べること

15-2. 自分の食生活を改善したいか

問 15-2：自分の食生活を改善したいと思いますか。（どちらかに○）

全体では「はい」が 62.2%となっています。

「はい」は、年代別では 18 歳～20 歳以上が最も高く 71.7%となっており、年代が上がるにつれて低くなっています。

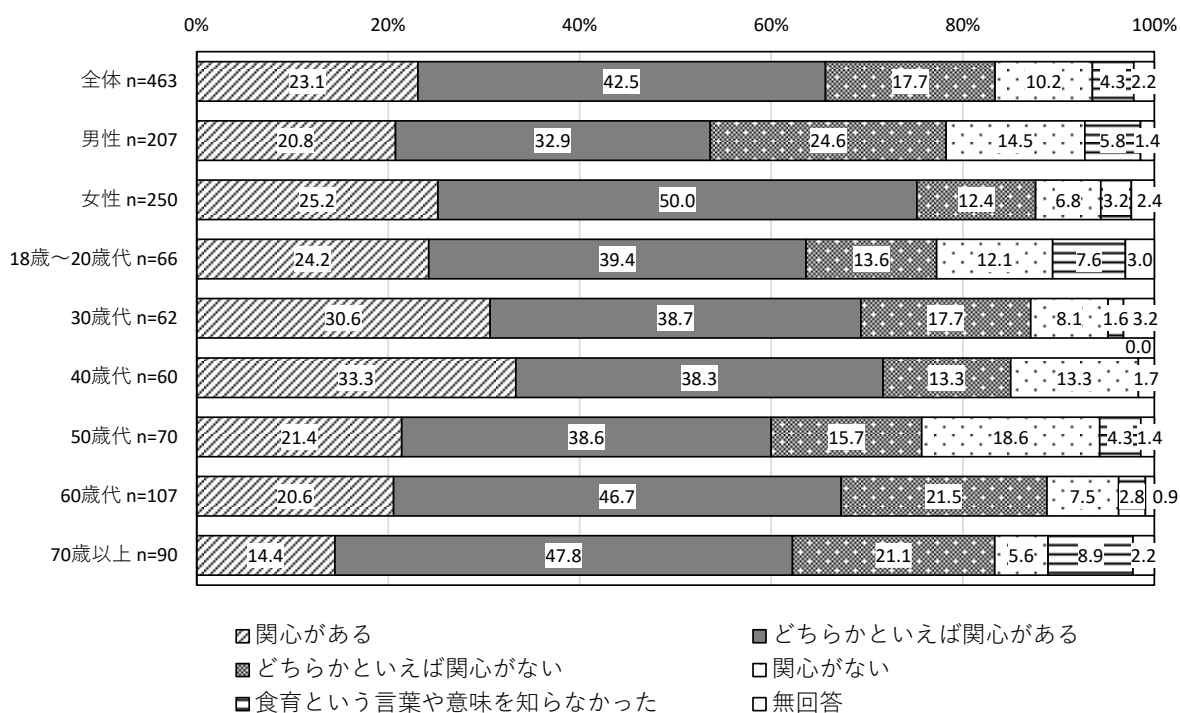


16. 食育への関心

問 16：あなたは「食育」に関心がありますか。（○はひとつ）

全体では「どちらかといえば関心がある」が最も高く 42.5%、次いで「関心がある」が 23.1%となっています。

「関心がある」は、年代別では 40 歳代が最も高く 33.3%となっており、最も低いのが 70 歳以上で 14.4%となっています。



※食育：規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることを育てること

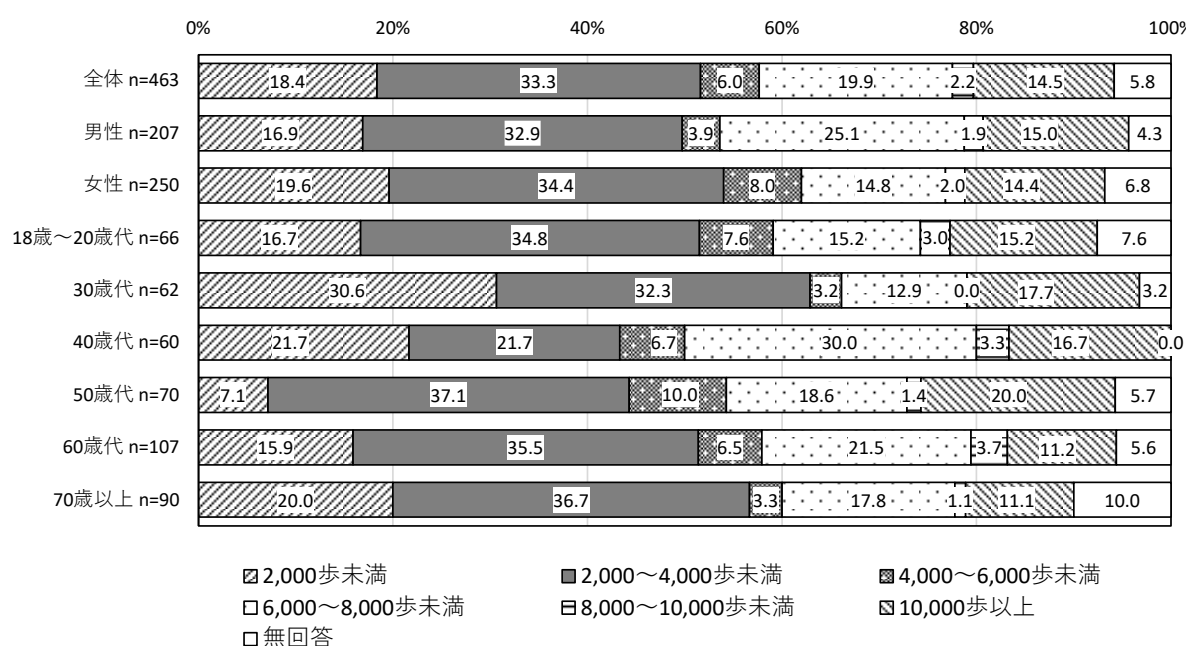
3. 運動・身体活動について

17. 1日の歩数

問 17：通勤・通学、仕事、家事、ウォーキングなどで歩く時間は、合計して1日平均
どれぐらいですか。（数字で記入）
（ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。）

全体では「2,000～4,000 歩未満」が最も高く 33.3%、次いで「6,000～8,000 歩未満」が
19.9%となっています。

性別では女性のほうが少なく、年代別では 30 歳代が最も少なくなっています。



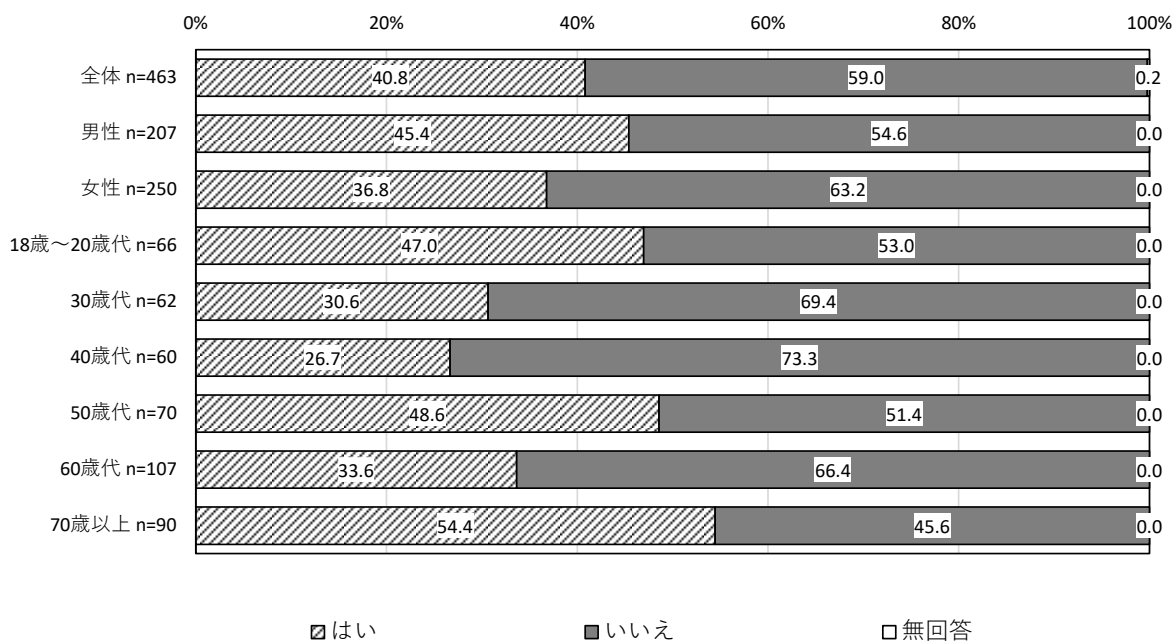
※10 分あたり 1,000 歩（国民健康・栄養調査）として計算。

18. 定期的な運動をしているか

問 18：あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上行っていますか。
(どちらかに○)

全体では「いいえ」が59.0%となっています。

「いいえ」は、性別では女性のほうが高く63.2%、年代別では40歳代が最も高く73.3%となっています。



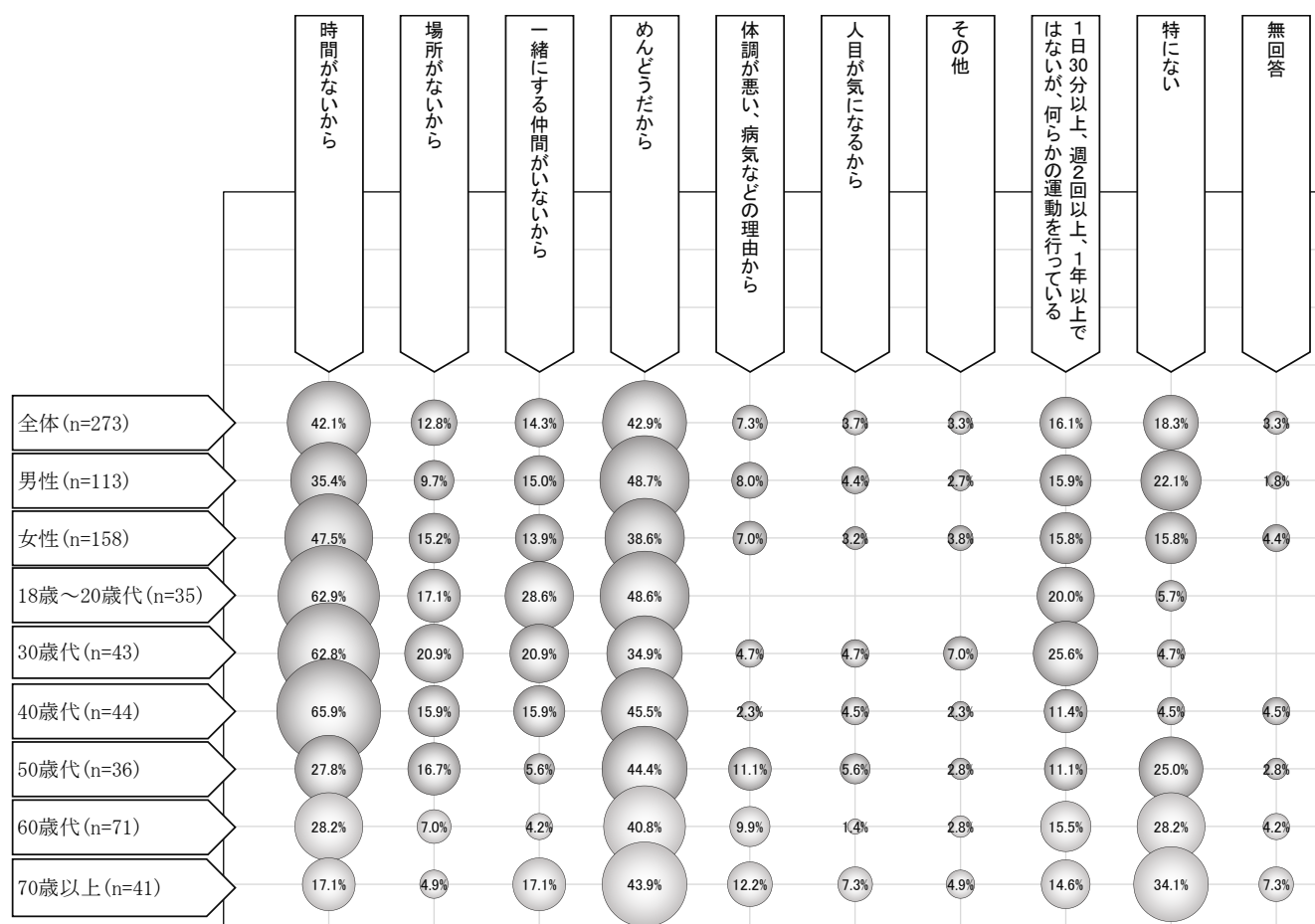
問 18 で「いいえ」に○をつけた人

18-1. 運動をしていない理由

問 18-1：定期的な運動をしていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

全体では「めんどうだから」が最も高く 42.9%となっており、次いで「時間がないから」が 42.1%となっています。

「めんどうだから」は、性別では男性のほうが高く 48.7%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 48.6%となっています。



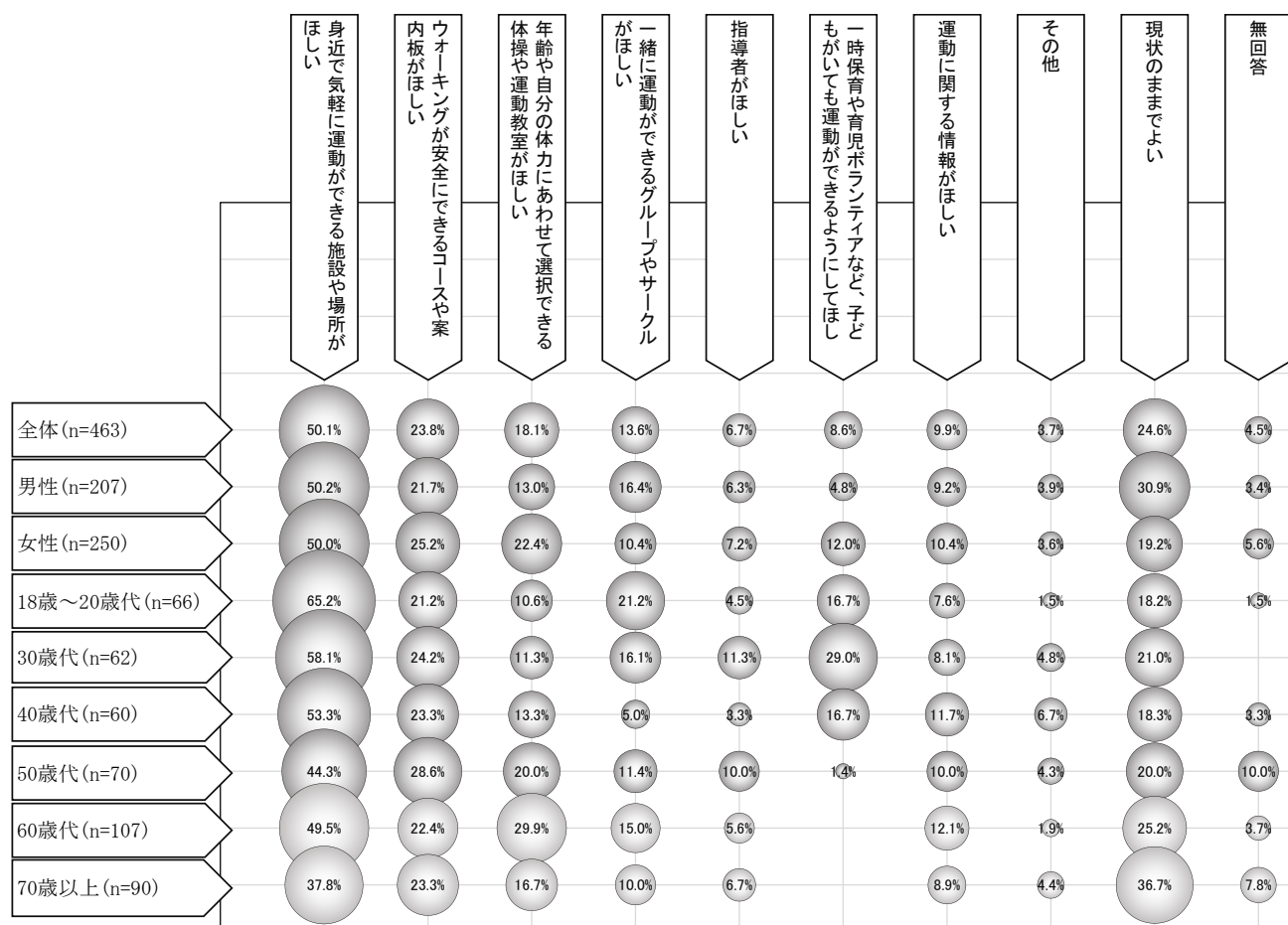
その他：体が不自由なため（4人）/習慣づいていないため、なかなか行動に移せない/
大型スーパーなどで1時間以上歩いて買い物することが多く、これが運動になっている
と思っているため/畑仕事、家の仕事で動いているため（2人）/暑さ寒さに弱いため（2
人）/気が向くとストレッチ、ウォーキングするが持続できない/何かからすればいいのかわ
からない/仕事で疲れているから/気分にならないから

19. もっと運動しやすくなるために必要なもの

問 19：もっと運動しやすくなるには、どのようなことが必要だと思いますか。
(○はいくつでも)

全体では「身近で気軽に運動ができる施設や場所がほしい」が最も高く 50.1%となっており、次いで「現状のままでよい」が 24.6%となっています。

「身近で気軽に運動ができる施設や場所がほしい」は、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 65.2%となっています。



その他：町内の公園に大人の運動器具を設置してほしい/運動に楽しみがあるといい/土の道、緑が豊かで車が来ない所を散歩したい。アスファルトは嫌/土日夜にできる場所がない/町がしている色々なことは全部昼なので、夜にもしてほしい/本人のやる気(5人)/時間(4人)/短時間でできる運動情報/金銭的余裕(2人)/土日にテニスできるコートがほしい(休日は協会に概ね占有されている&子どもを連れて行くと危ないと文句を言われる)/体育館やグラウンドの新設や、改修をしてほしい

4. ストレスや睡眠の状況について

20. 最近1か月間のあなたの状態

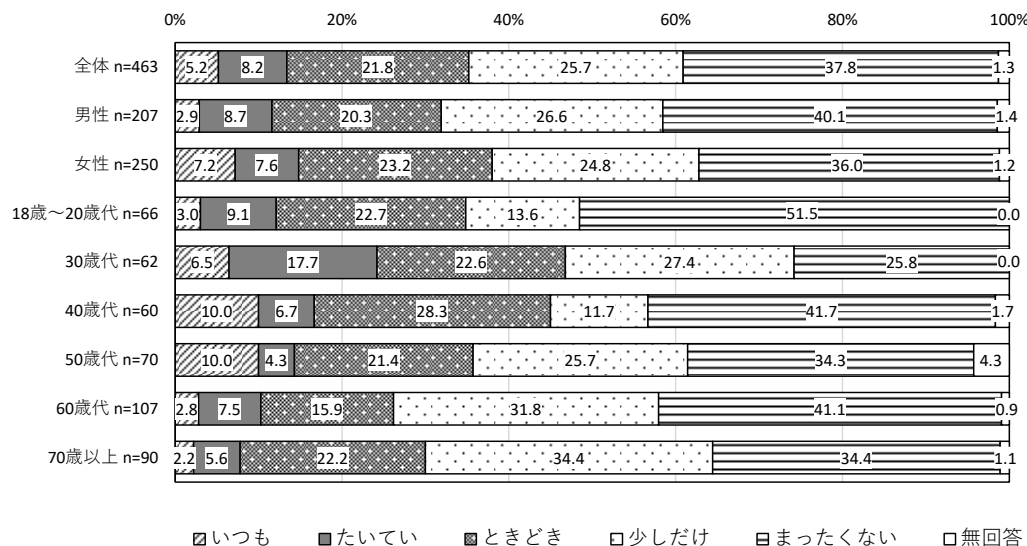
問 20：最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものをお選びください。（それぞれひとつに○）

①神経過敏に感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 37.8%、次いで「少しだけ」が 25.7%となっています。

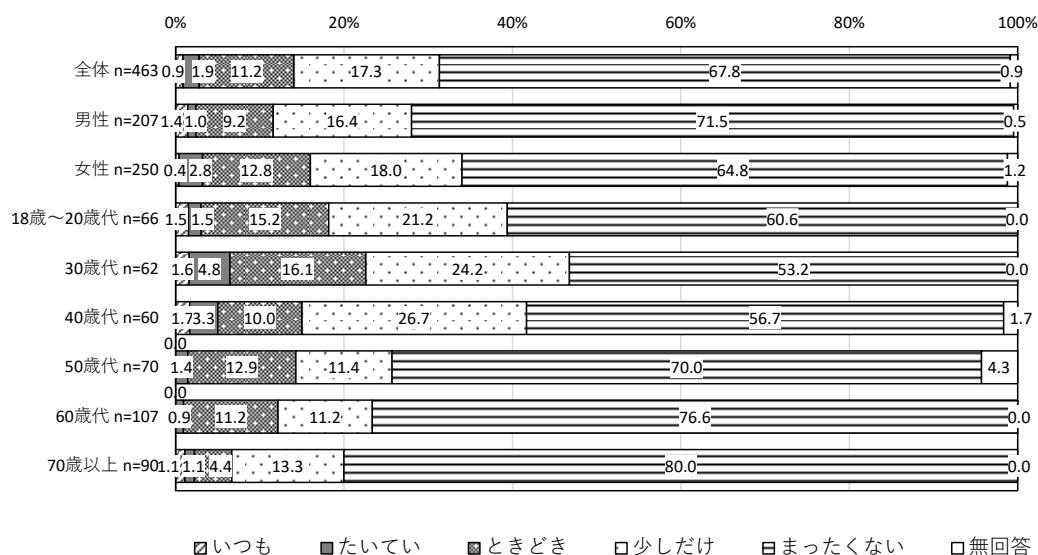
「まったくない」は、性別では女性のほうが低く 36.0%、年代別では 30 歳代が最も低く 25.8%となっています。



②絶望的だと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 67.8%、次いで「少しだけ」が 17.3%となっています。

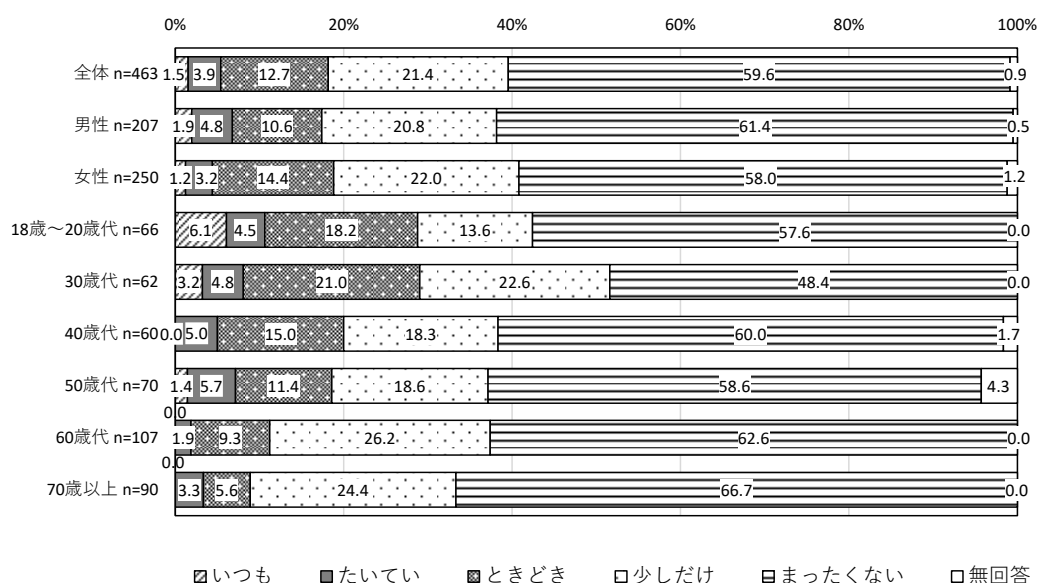
「まったくない」は、性別では女性のほうが低く 64.8%、年代別では 30 歳代が最も低く 53.2%となっています。



③それぞれ、落ち着かなく感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 59.6%、次いで「少しだけ」が 21.4%となっています。

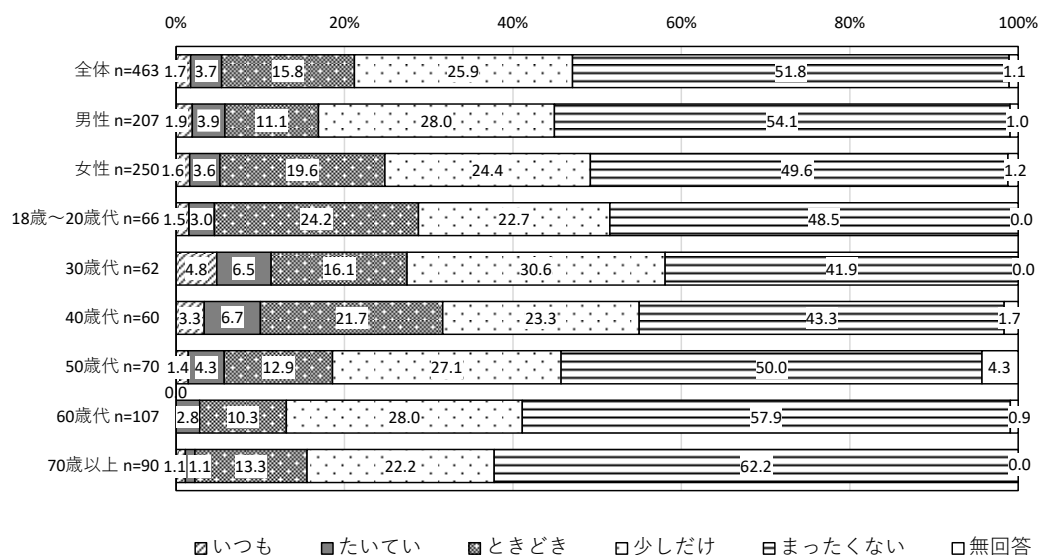
「まったくない」は、性別では女性のほうが低く 58.0%、年代別では 30 歳代が最も低く 48.4%となっています。



④気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じたか

全体では「まったくない」が最も高く51.8%、次いで「少しだけ」が25.9%となっています。

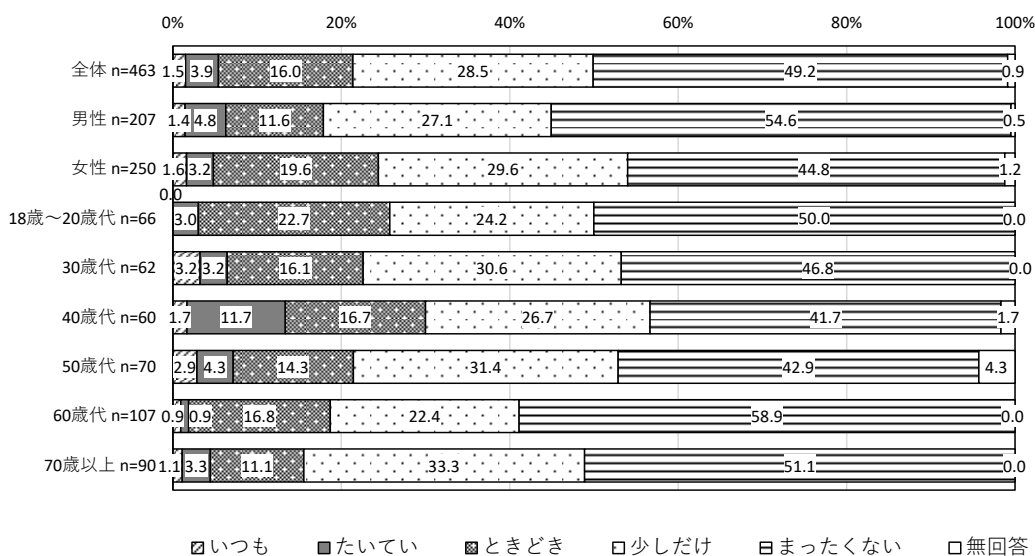
「まったくない」は、性別では女性のほうが低く49.6%、年代別では30歳代が最も低く41.9%となっています。



⑤何をするのも骨折りだと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く49.2%、次いで「少しだけ」が28.5%となっています。

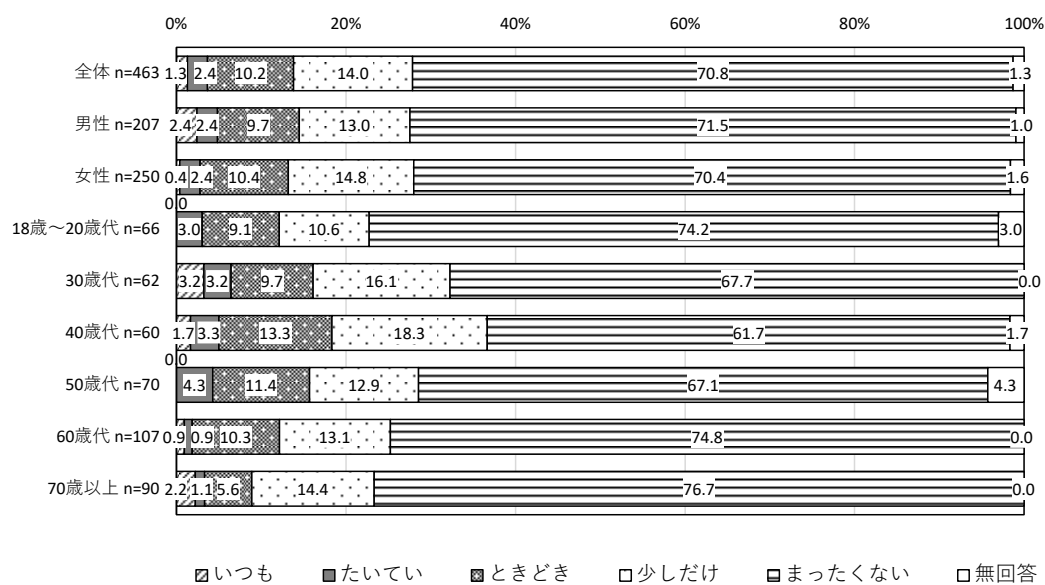
「まったくない」は、性別では女性のほうが低く44.8%、年代別では40歳代が最も低く41.7%となっています。



⑥自分は価値のない人間だと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 70.8%、次いで「少しだけ」が 14.0%となっています。

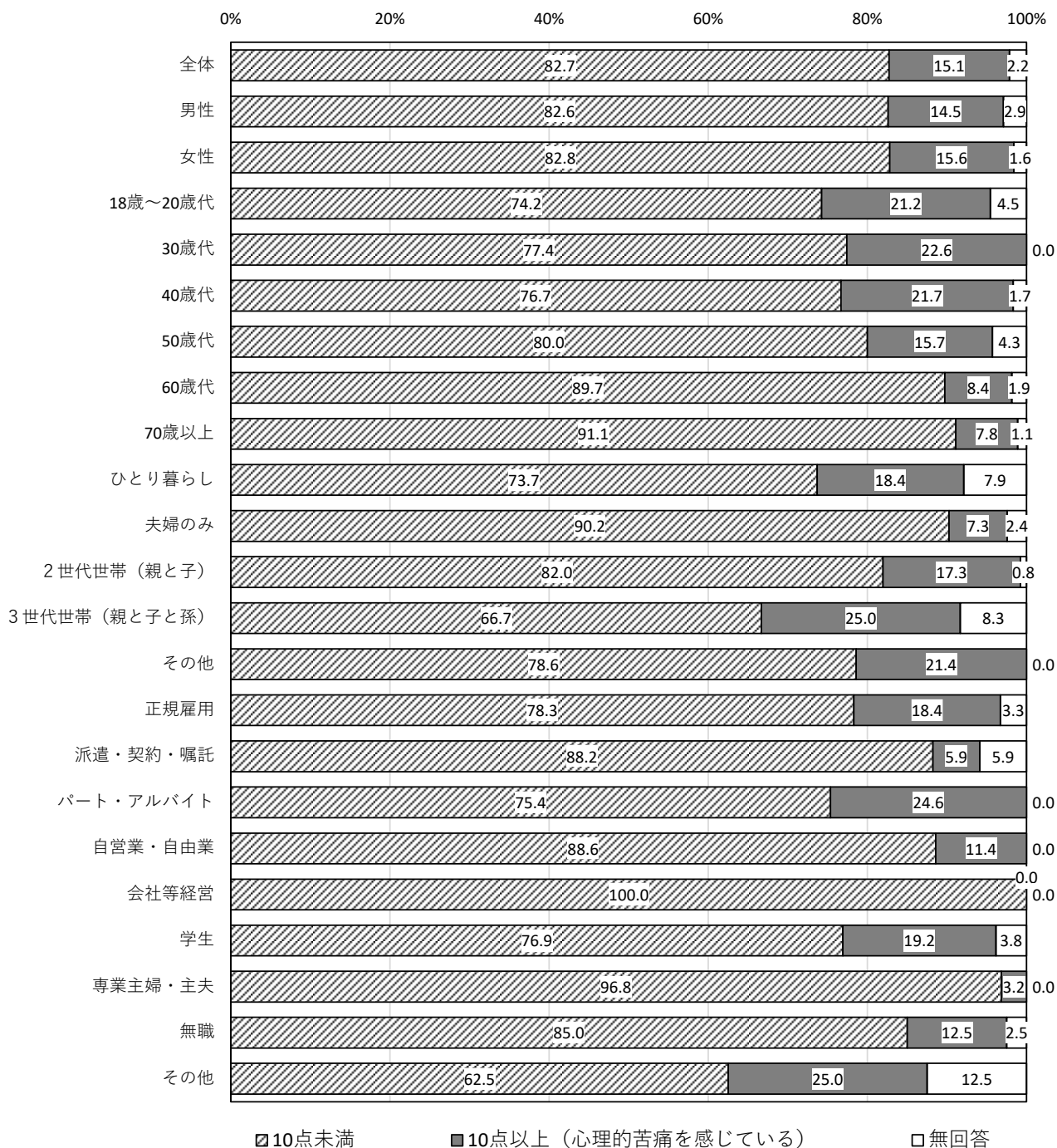
「まったくない」は、年代別では 40 歳代が最も低く 61.7%となっています。



< K 6（気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛） >

全体では「10点未満」が52.1%となっています。

「10点以上（心理的苦痛を感じている）」が最も高いのが、年代別では18歳～20歳代で68.2%、世帯構成別では2世代世帯（親と子）で55.7%、雇用形態別では学生で69.2%となっています。



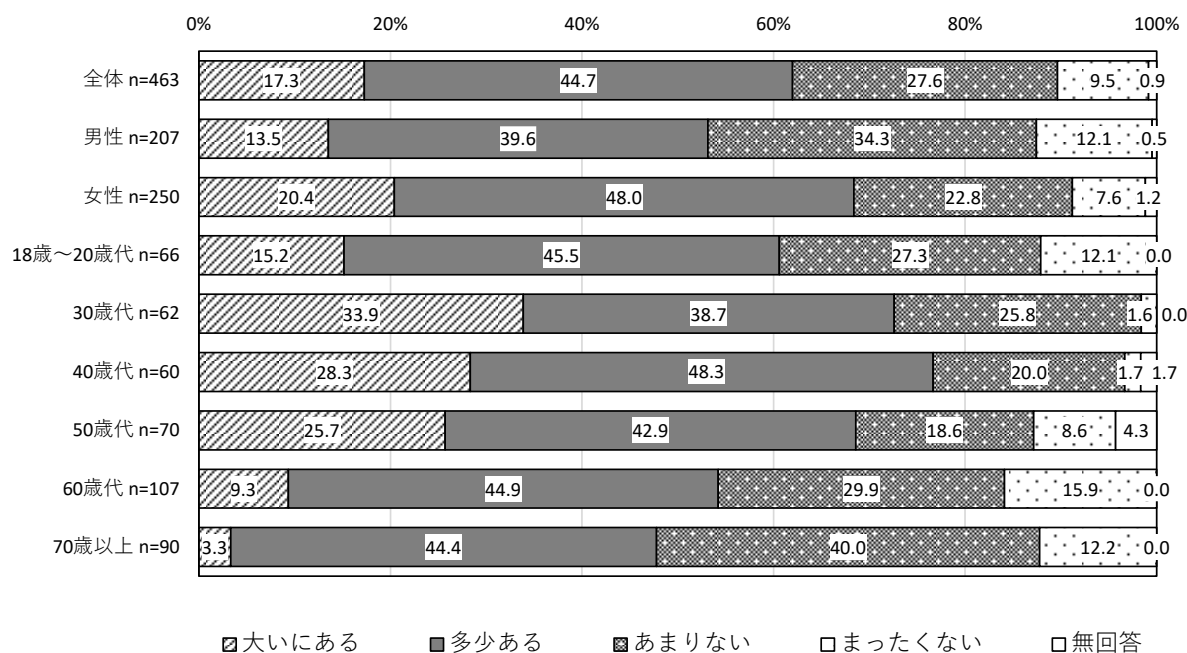
※K 6：健康日本 21（第三次）において、①神経過敏に感じたか ②絶望的だと感じたか ③それぞれ、落ち着かなく感じたか ④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じたか ⑤何をするのも骨折りだと感じたか ⑥自分は価値のない人間だと感じたか の6項目、5段階の合計点が10点以上である者を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」としている。

21. 最近1か月間にストレスを感じたか

問 21：最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。（○はひとつ）

全体では「多少ある」が最も高く 44.7%、次いで「あまりない」が 27.6%となっています。

「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は、性別では女性のほうが高く 68.4%、年代別では 40 歳代が最も高く 76.6%となっています。



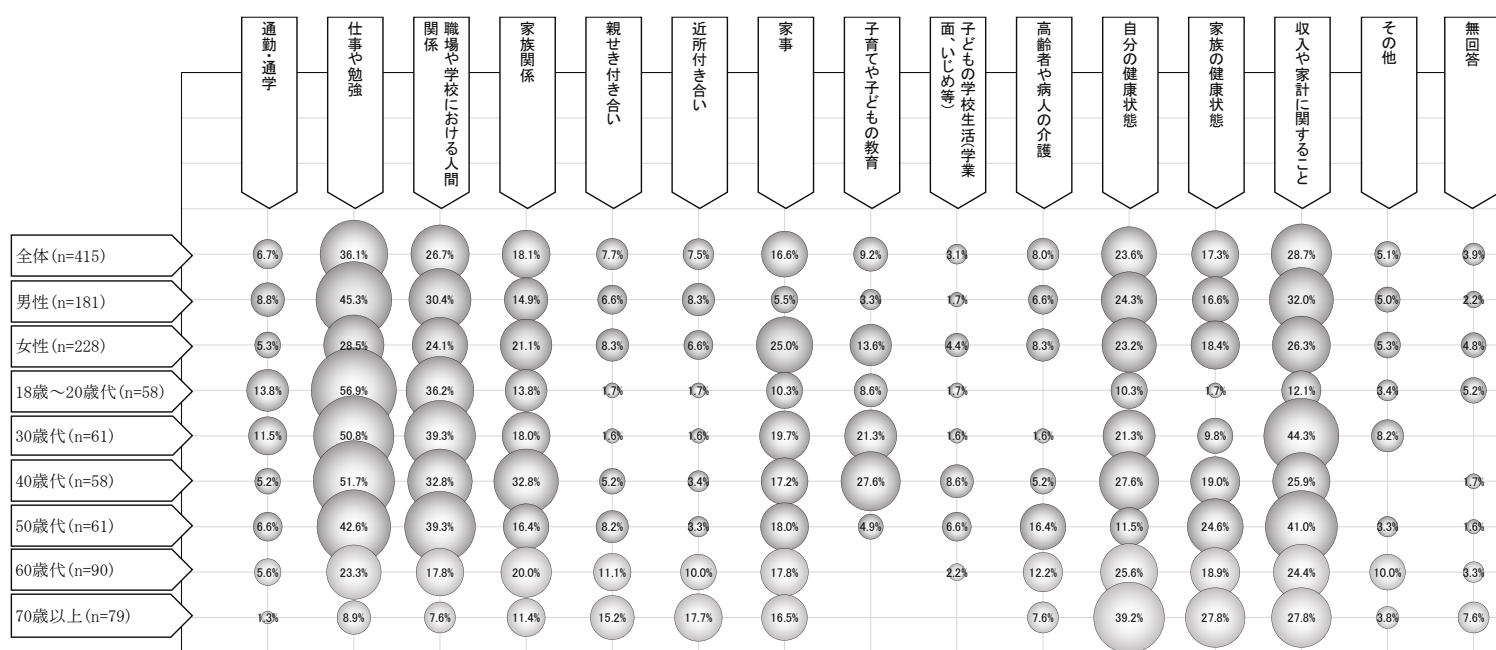
問21-1～4は、問21で「まったくない」以外に○をつけた人

21-1. ストレスの種類

問 21-1：ストレスを感じる方はどのようなストレスを感じますか。（○はいくつでも）

全体では「仕事や勉強」が最も高く 36.1%となっており、次いで「収入や家計に関すること」が 28.7%となっています。

「仕事や勉強」は、性別では男性のほうが高く 45.3%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 56.9%となっています。



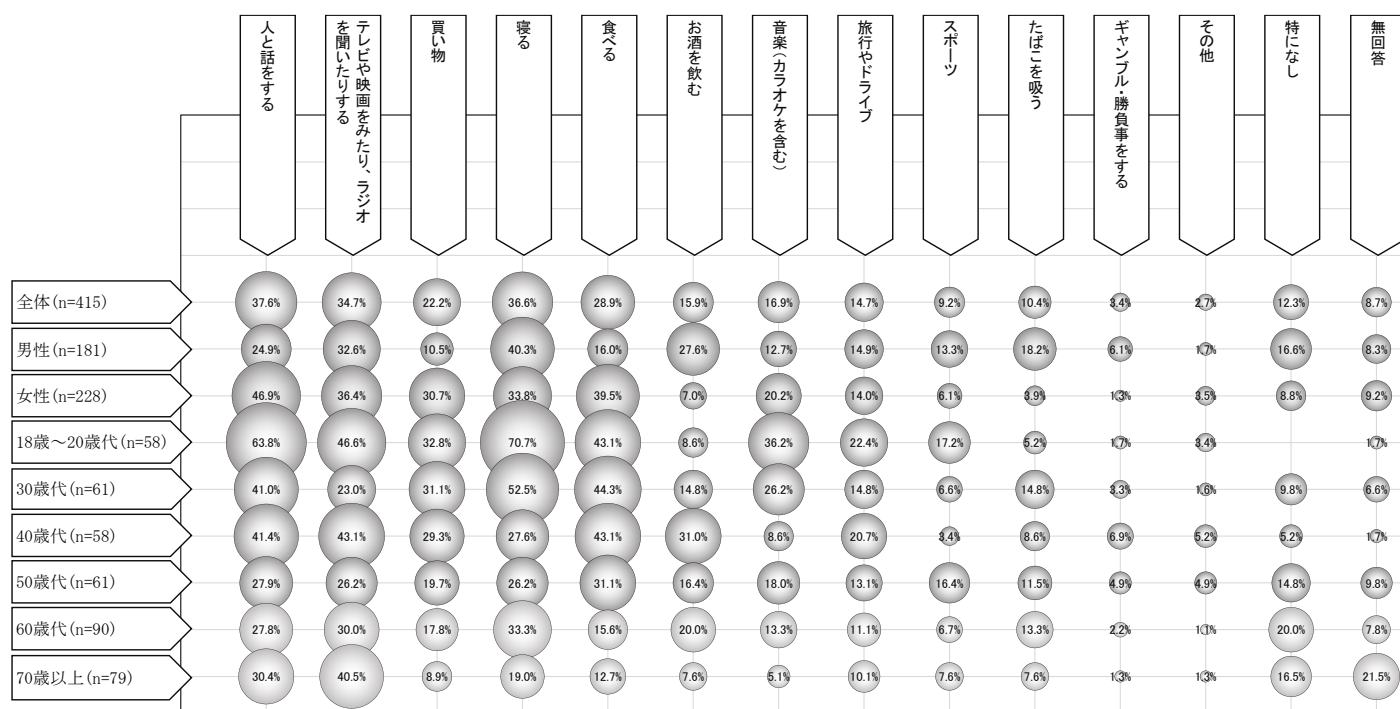
その他：血液検査時の問診/ペットの健康状態/山林等について/骨折中のため/夜中に目が覚める/就活/将来に対しての漠然とした不安/天災など（3人）/新聞記事やニュースを見て/バイパス道のトラックのジョイント通過者/孫守り/つわり/パチンコ負けた/新生活に対する不安/ドライブ時に遭遇するマナーの悪い運転

21-2. ストレスを感じた時どうしているか

問 21-2：あなたは、ストレスを感じた時、どうしていますか。(〇はいくつでも)

全体では「人と話をする」が最も高く 37.6%となっており、次いで「寝る」が 36.6%となっています。

「人と話をする」は、性別では女性のほうが高く 46.9%、年代別では 18 歳～20 歳代が最も高く 63.8%となっています。



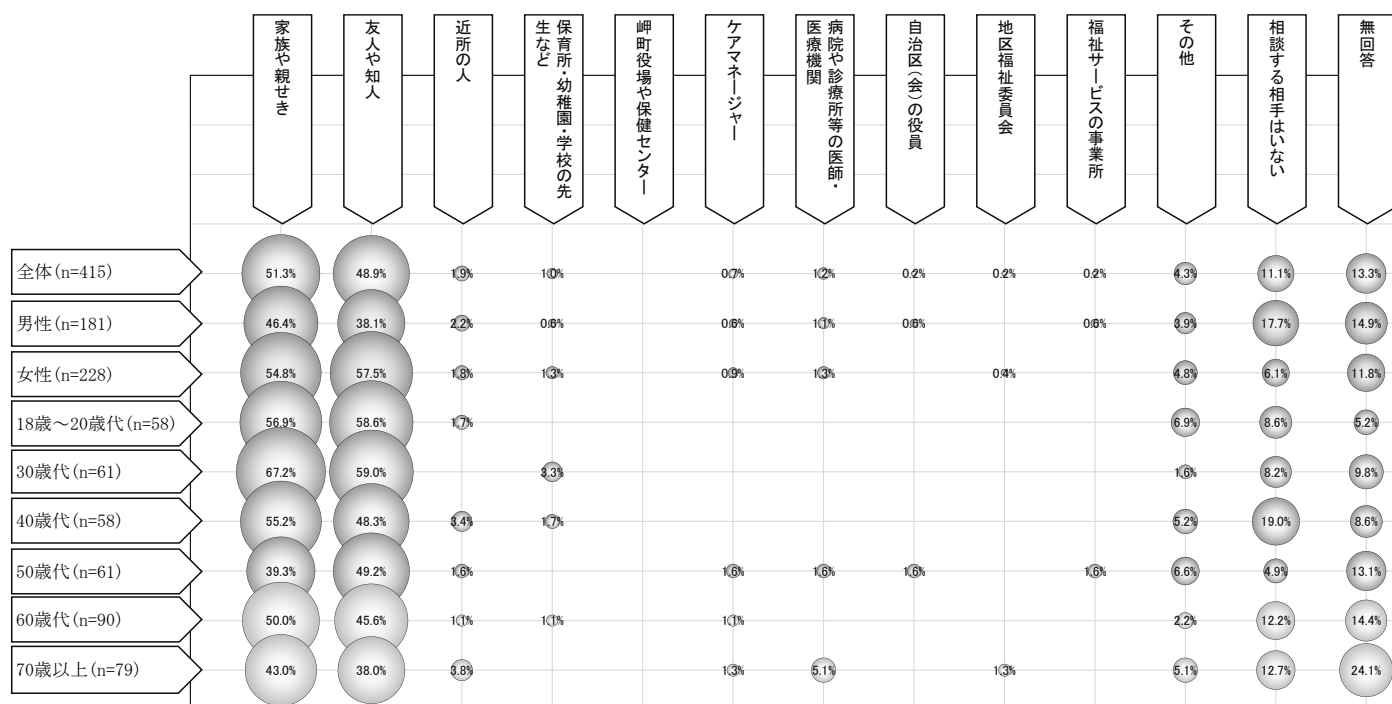
その他：ウォーキング/趣味（2人）/スマホを見る/読書（2人）/楽しい計画をする/ゲームをする（2人）/庭の花の手入れ、掃除/ジムに行く/ショッピング/YouTube/お金を使う/ネットの対人対処法を読み漁る

21-3. 誰に（どこに）相談するか

問 21-3：ストレスを感じた時は、誰に（どこに）相談しますか。（○はいくつでも）

全体では「家族や親せき」が最も高く 51.3%となっており、次いで「友人や知人」が 48.9%となっています。

「家族や親せき」は、性別では女性のほうが高く 54.8%、年代別では 30 歳代が最も高く 67.2%となっています。



その他：相談しない・したくない（12 人）/仕事関係の人（3 人）

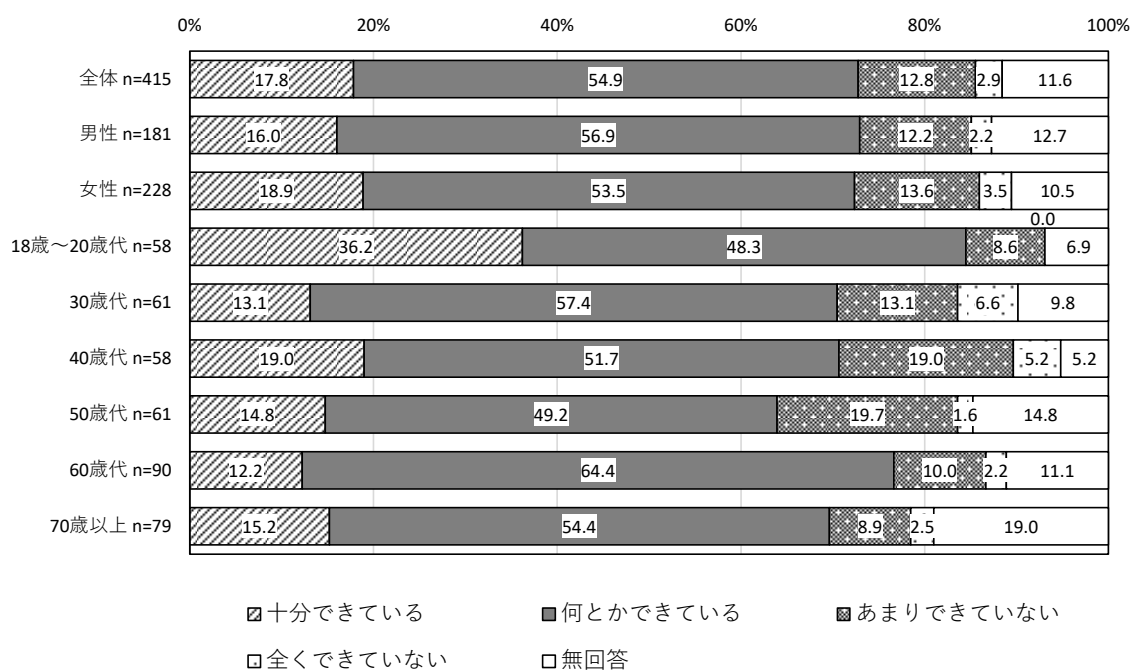
※選択肢のうち、以下の項目はいずれの属性も 0.0%であったため、グラフ上は割愛。割愛項目：民生委員・児童委員/保健所/社会福祉協議会/地域包括センター/いきいきネット相談支援センター/子育て支援センター/福祉なんでも相談。

21-4. ストレスは解消できているか

問 21-4：ストレスは解消できていますか。（○はひとつ）

全体では「何とかできている」が最も高く 54.9%、次いで「十分できている」が 17.8%となっています。

「十分できている」と「何とかできている」を合わせた割合が最も低いのが、年代別では 50 歳代で 64.0%となっています。

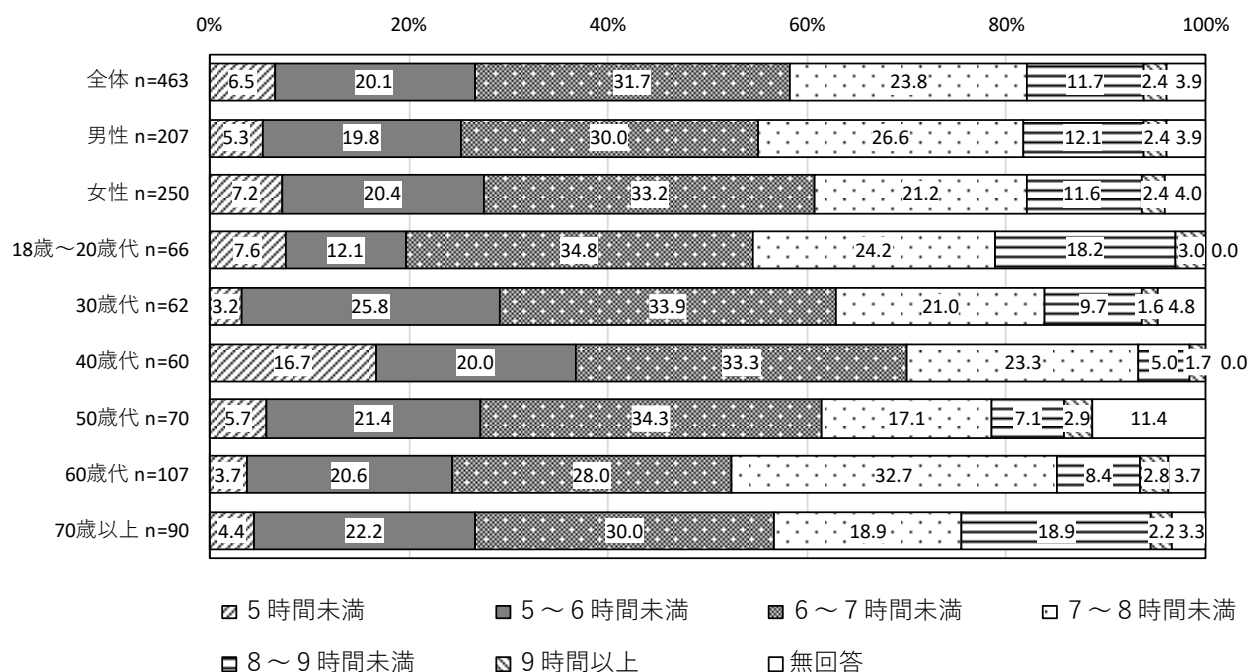


22. 平均睡眠時間

問 22：最近 1 か月間のあなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいですか。（数字で記入）

全体では「6～7 時間未満」が最も高く 31.7%、次いで「7～8 時間未満」が 23.8%となっています。

性別では女性のほうが短く、年代別では 40 歳代で 6 時間未満が 36.7%にのぼるなど、最も短くなっています。



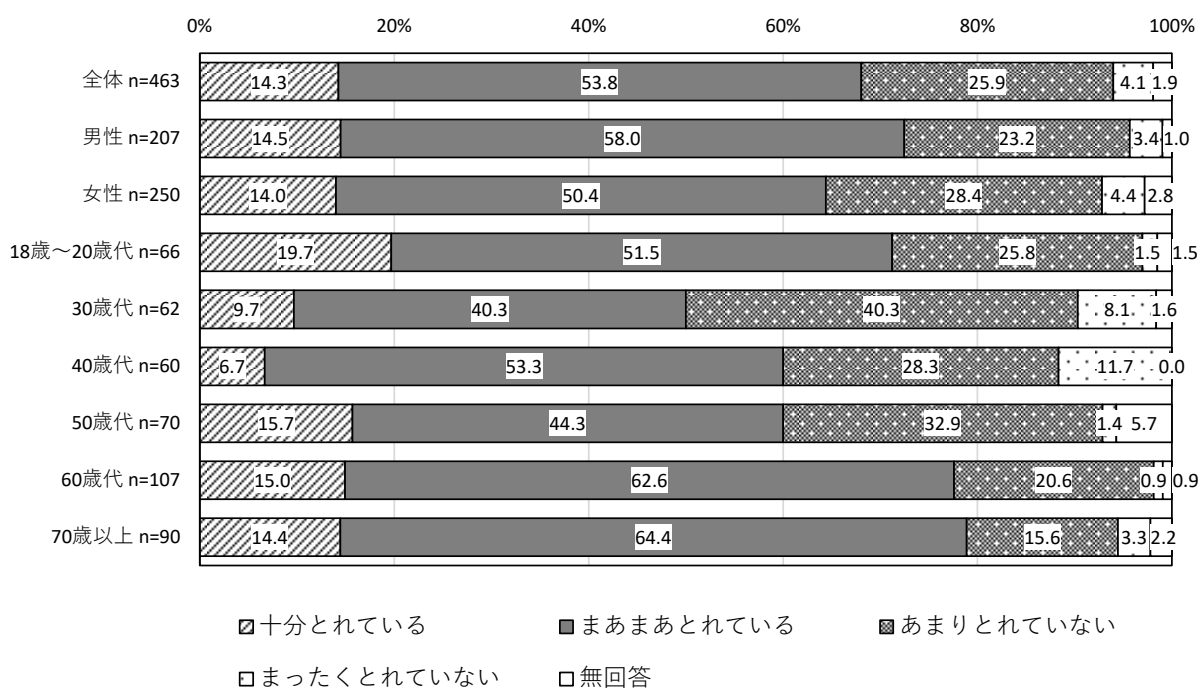
※厚生労働省によると、成人の推奨時間は 6 時間以上。

23. 睡眠で休養がとれているか

問 23：あなたは、ふだんの睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。（○はひとつ）

全体では「まあまあとれている」が最も高く 53.8%、次いで「あまりとれていない」が 25.9%となっています。

「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた割合は、性別では女性のほうが低く 64.4%、年代別では 30 歳代が最も低く 50.0%となっています。

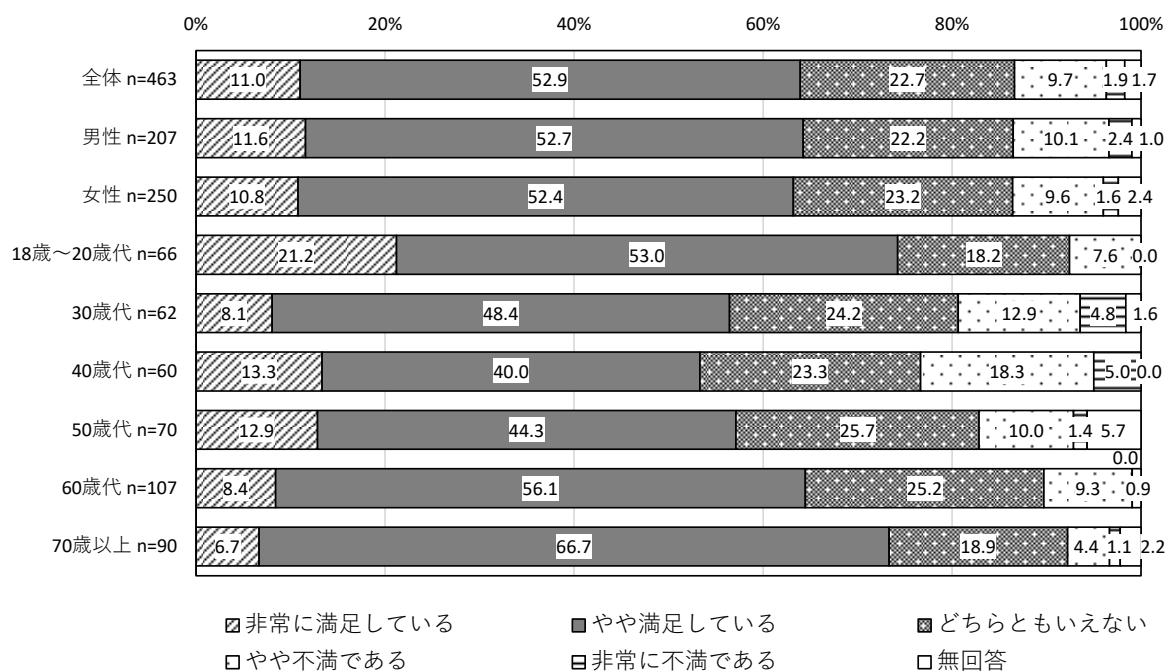


24. 生活全般の満足度

問 24：自分の生活全般について、現在どの程度満足していますか。（○はひとつ）

全体では「やや満足している」が最も高く 52.9%、次いで「どちらともいえない」が 22.7% となっています。

「非常に満足している」と「やや満足している」を合わせた割合は、年代別では 40 歳代が最も低く 53.3%となっています。



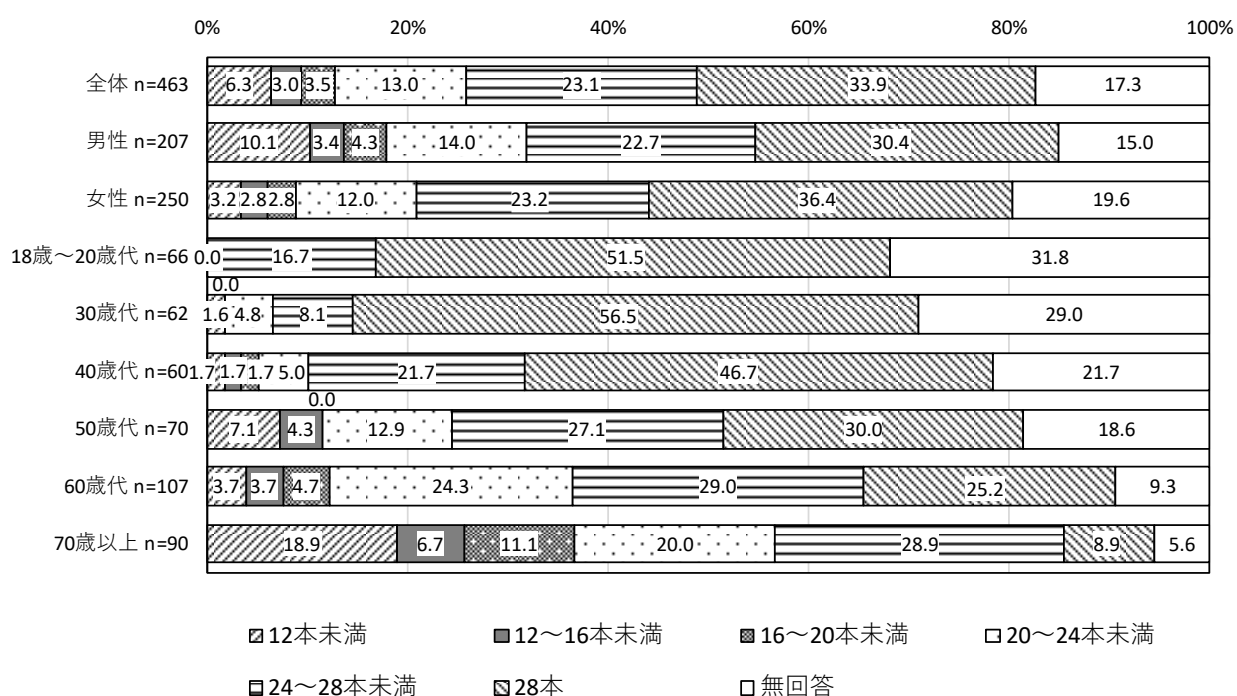
5. 歯の状態について

25. 歯の本数

問 25：自分の歯は何本ありますか。（数字で記入）

全体では「28本」が最も高く 33.9%、次いで「24～28本未満」が 23.1%となっています。

「28本」は、性別では女性のほうが高く 36.4%、年代別では 30 歳代が最も高く 56.5%となっています。

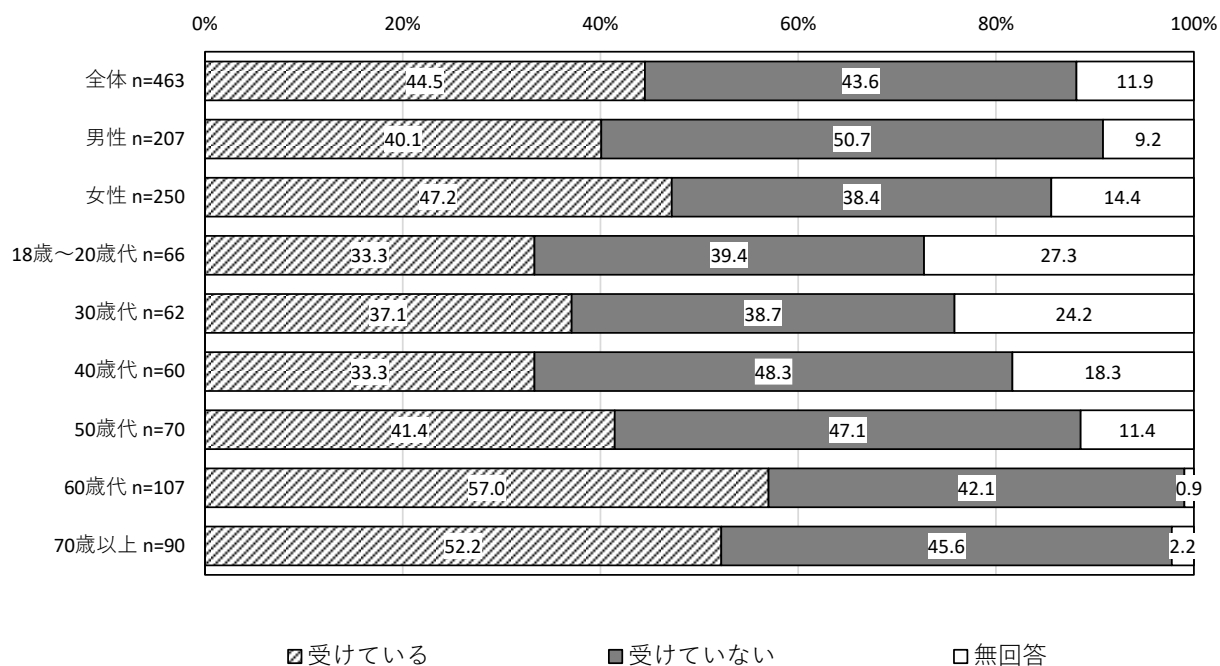


26. 歯科検診を受けているか

問 26：あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。（どちらかに○）

全体では「受けている」が44.5%となっています。

「受けている」は、性別では女性のほうが高く47.2%、年代別では60歳代が最も高く57.0%、最も低いのは18歳～20歳代と40歳代で33.3%となっています。



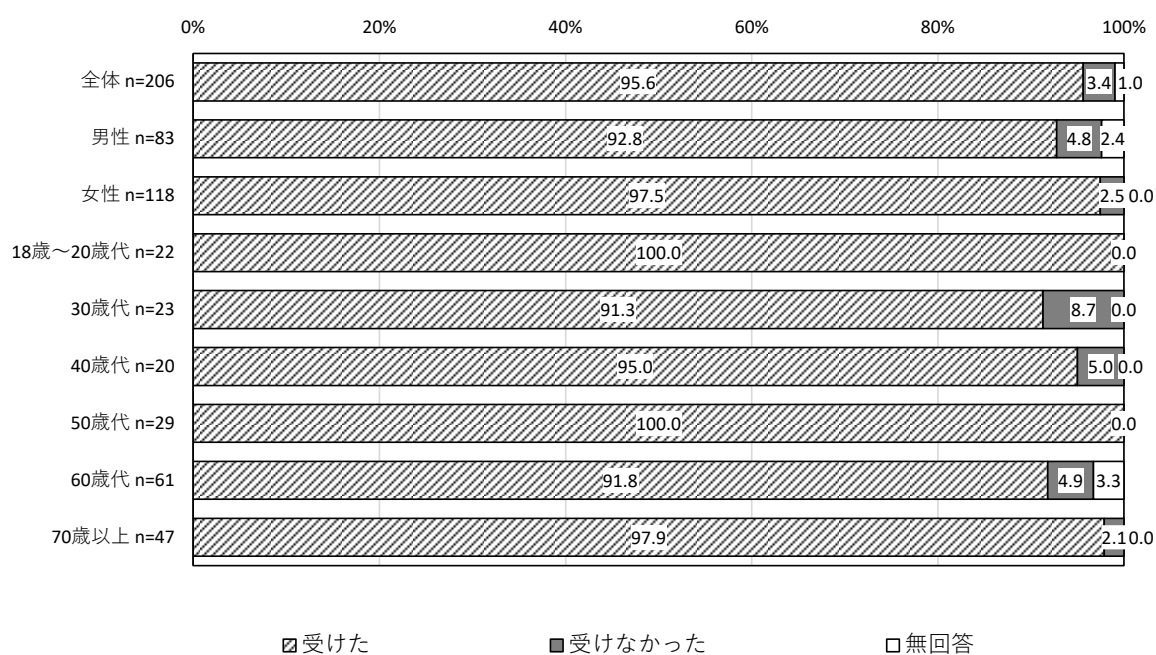
問 26 で「受けている」に○をつけた人

26-1. この 1 年間に歯科検診を受けたか

問 26-1：この 1 年間に、歯科検診を受けましたか。（どちらかに○）

全体では「受けた」が 95.6%となっています。

「受けた」は、年代別では 18 歳～20 歳代と 50 歳代が最も高く 100.0%、最も低いのは 30 歳代で 91.3%となっています。

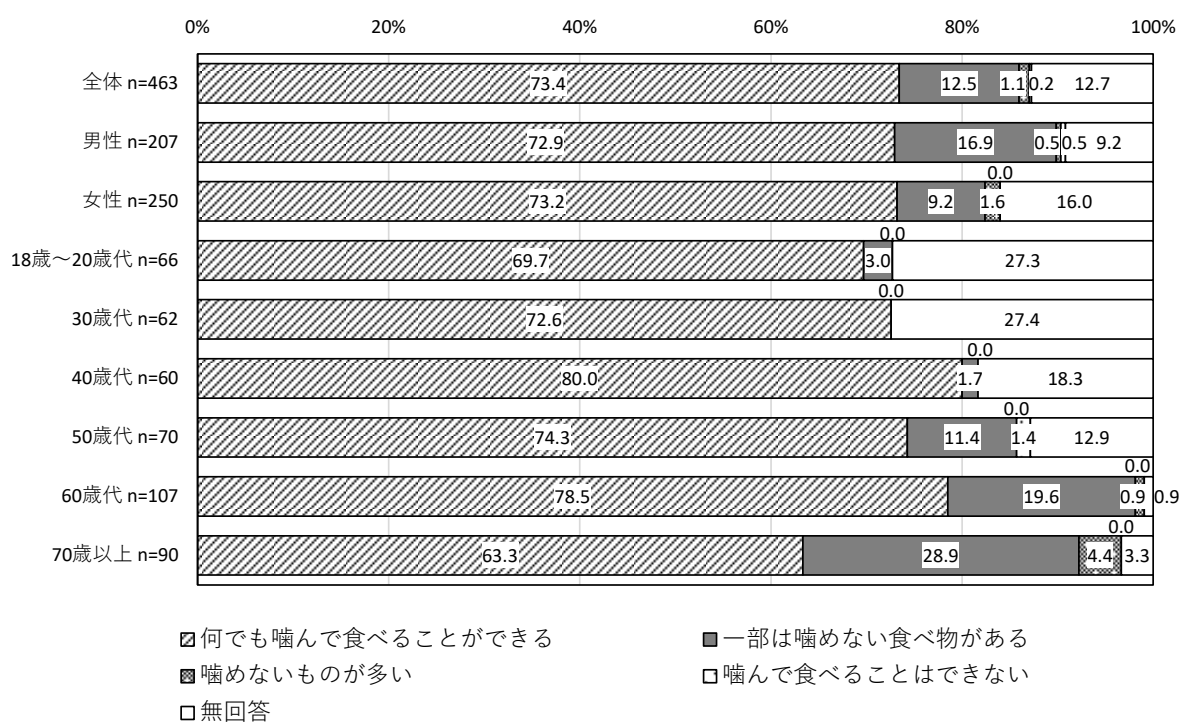


27. 嚙んで食べる時の状況

問 27：嚙んで食べる時の状況についておうかがいします。（○はひとつ）

全体では「何でも嚙んで食べることができる」が最も高く 73.4%、次いで「一部は嚙めない食べ物がある」が 12.5%となっています。

「何でも嚙んで食べることができる」は、年代別では 70 歳以上が最も低く 63.3%となっています。



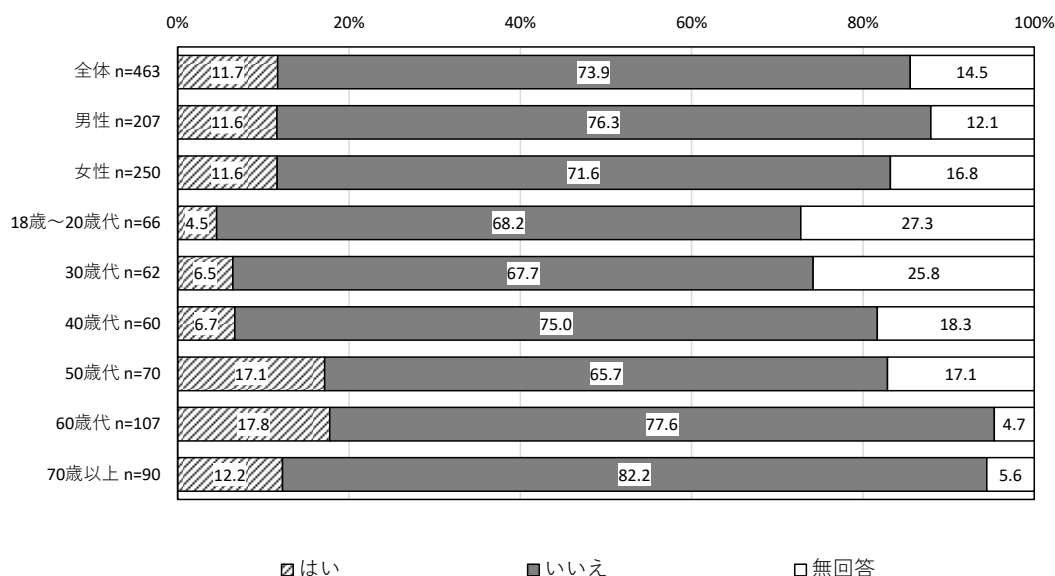
28. 歯ぐきの状態

問 28：現在のあなたの歯ぐきの状態について、はい・いいえでお答えください。
(①～④の項目についてどちらかに○)

①歯茎が腫れている

全体では「いいえ」が73.9%となっています。

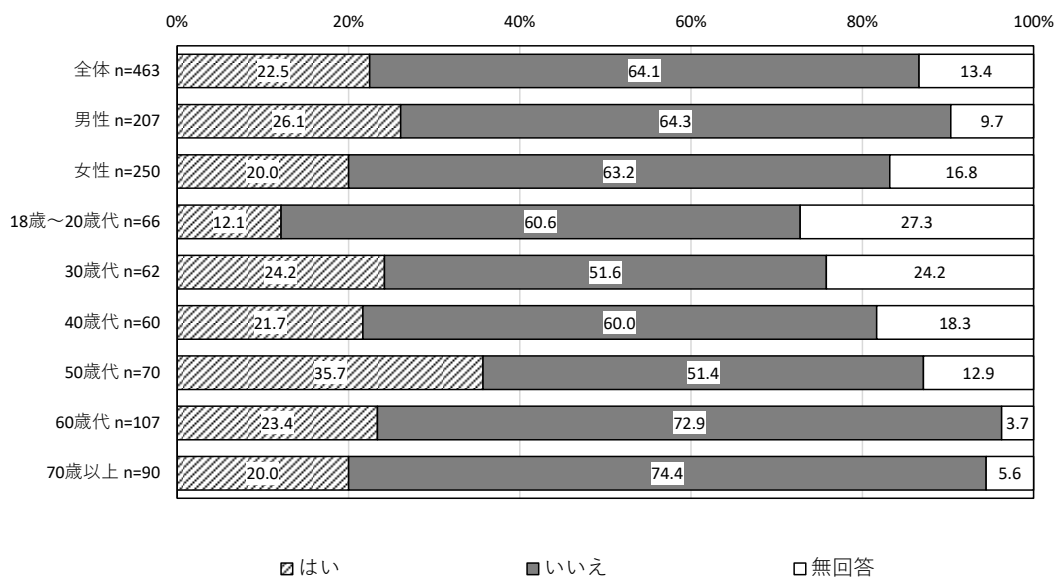
「はい」は、年代別では60歳代が最も高く17.8%となっています。



②歯を磨いたときに血が出る

全体では「いいえ」が64.1%となっています。

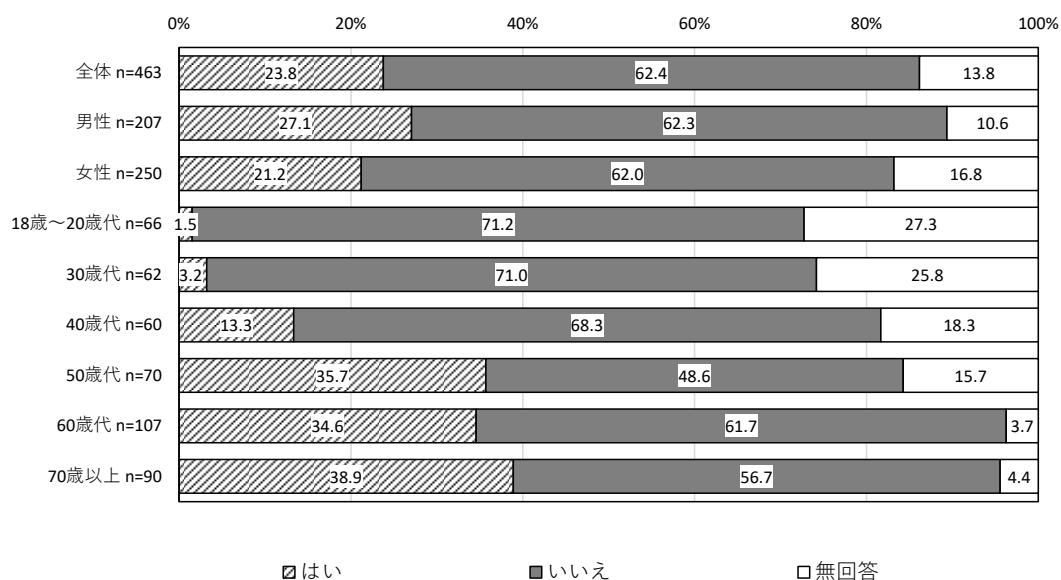
「はい」は、性別では男性のほうが高く26.1%、年代別では50歳代が最も高く35.7%となっています。



③歯茎が下がって歯の根が出ている

全体では「いいえ」が62.4%となっています。

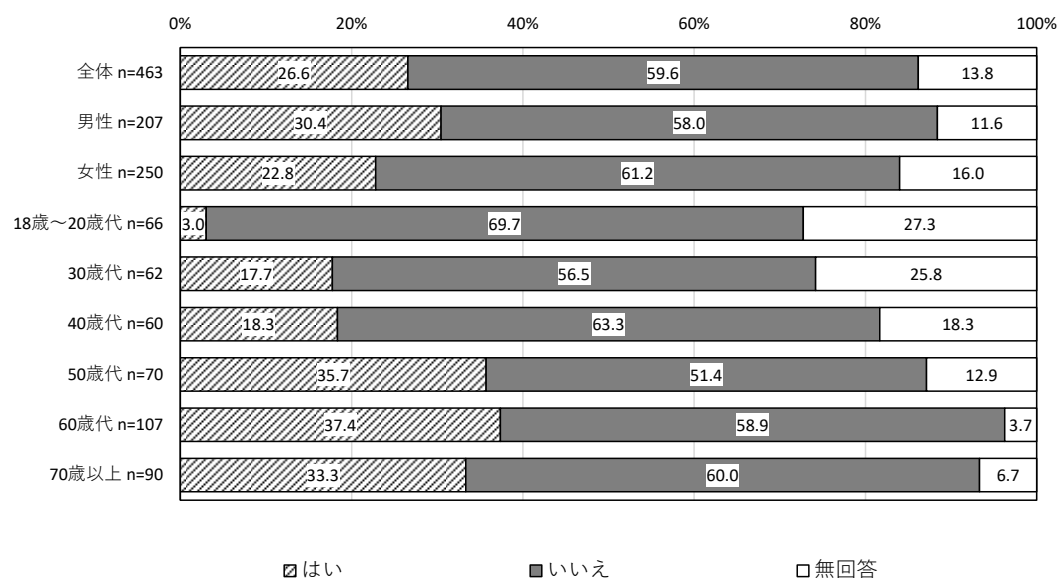
「はい」は、性別では男性のほうが高く27.1%、年代別では70歳以上が最も高く38.9%となっています。



④歯科医に歯周病と言われたことがある

全体では「いいえ」が59.6%となっています。

「はい」は、性別では男性のほうが高く30.4%、年代別では60歳代が最も高く37.4%となっています。

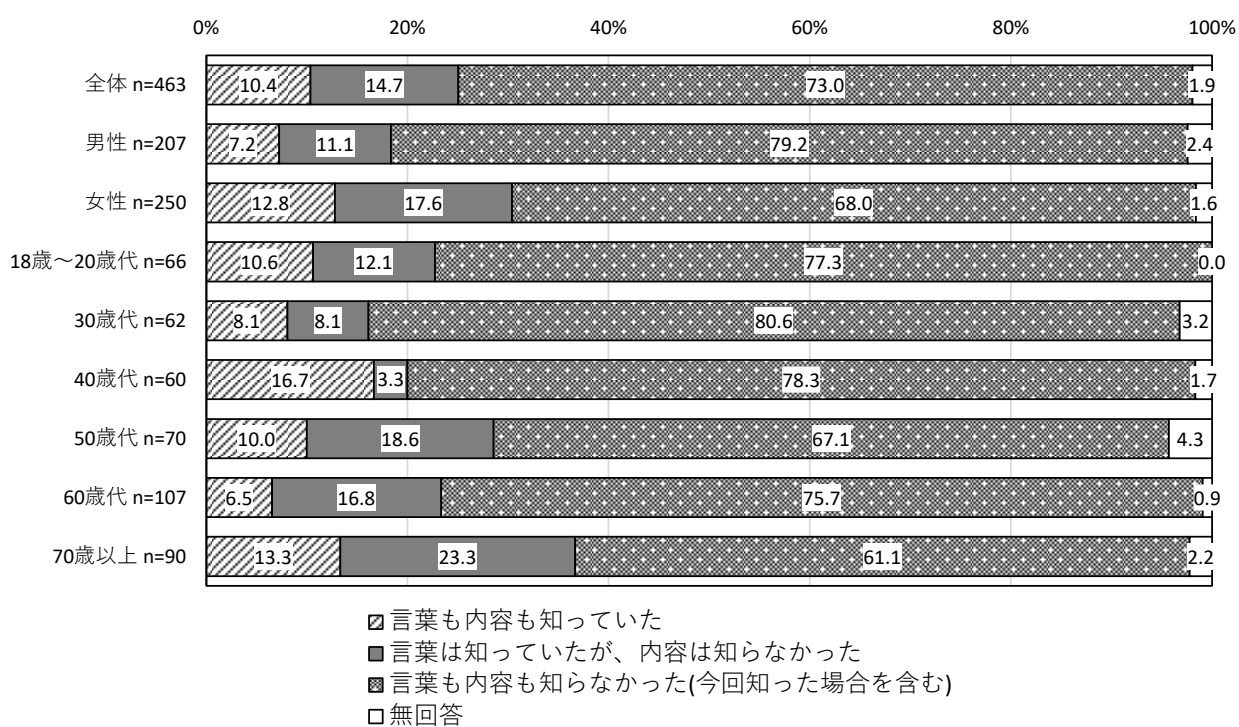


29. オーラルフレイルを知っているか

問 29：あなたは、「オーラルフレイル」を知っていますか。(○はひとつ)

全体では「内容も言葉も知らなかった(今回知った場合を含む)」が73.0%となっています。

「内容も言葉も知らなかった(今回知った場合を含む)」は、年代別では30歳代が最も高く80.6%となっています。



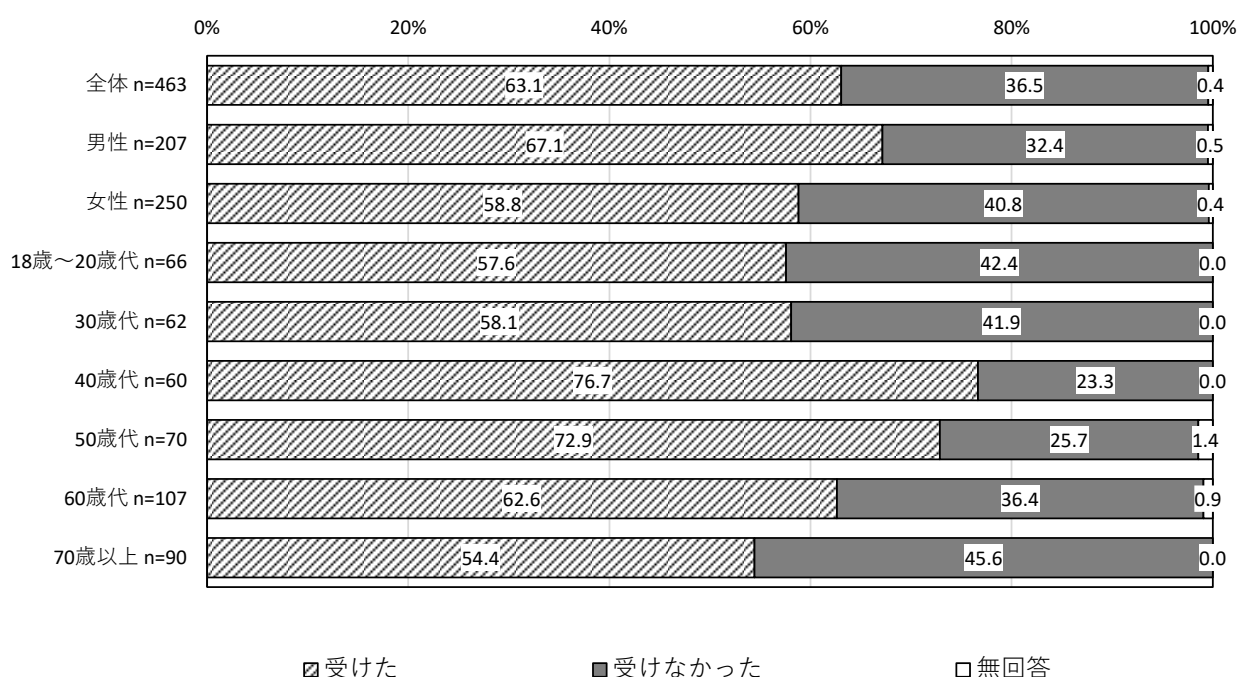
6. 健康管理や健診について

30. この1年間に健診や人間ドックを受けたか

問 30：あなたはここ1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。(どちらかに○)(がんのみの検診、妊婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。)

全体では「受けた」が63.1%となっています。

「受けた」は、性別では女性のほうが低く58.8%、年代別では70歳以上が最も低く54.4%となっています。



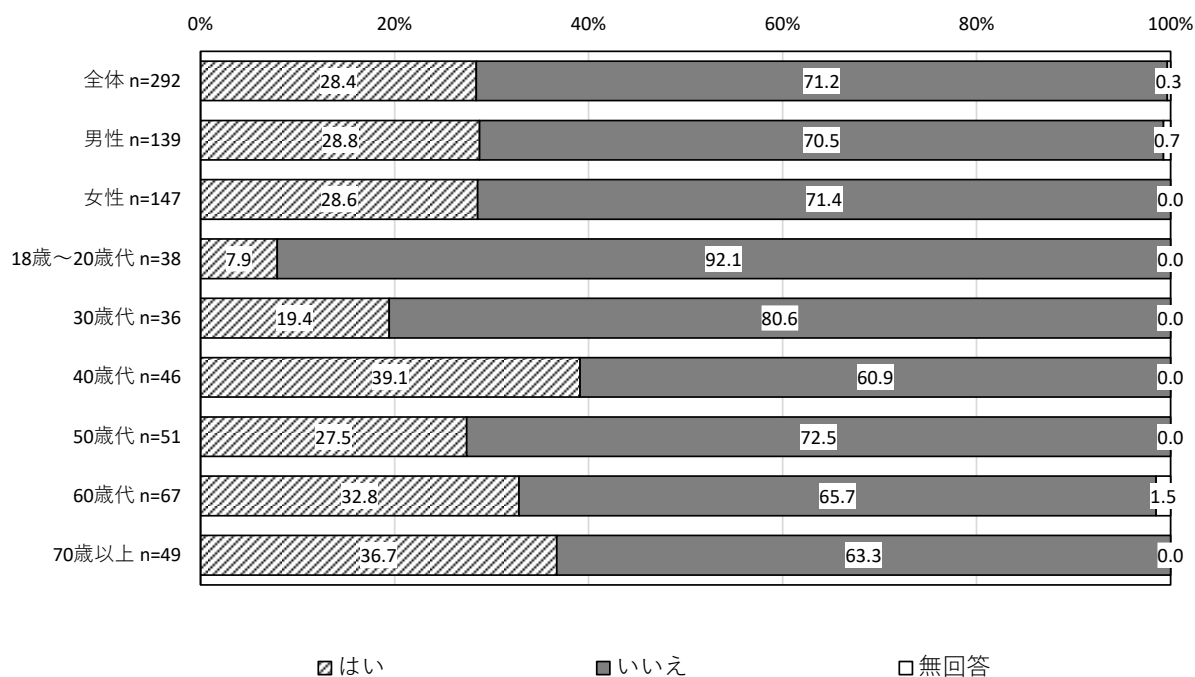
問 30 で「受けた」に○をつけた人

30-1. 医療機関への受診をすすめられたか

問 30-1：その結果、医療機関を受診(検査や治療のため再受診)するよう言われましたか。
(どちらかに○)

全体では「いいえ」が71.2%となっています。

「いいえ」は、年代別では18歳～20歳代が最も高く92.1%となっています。



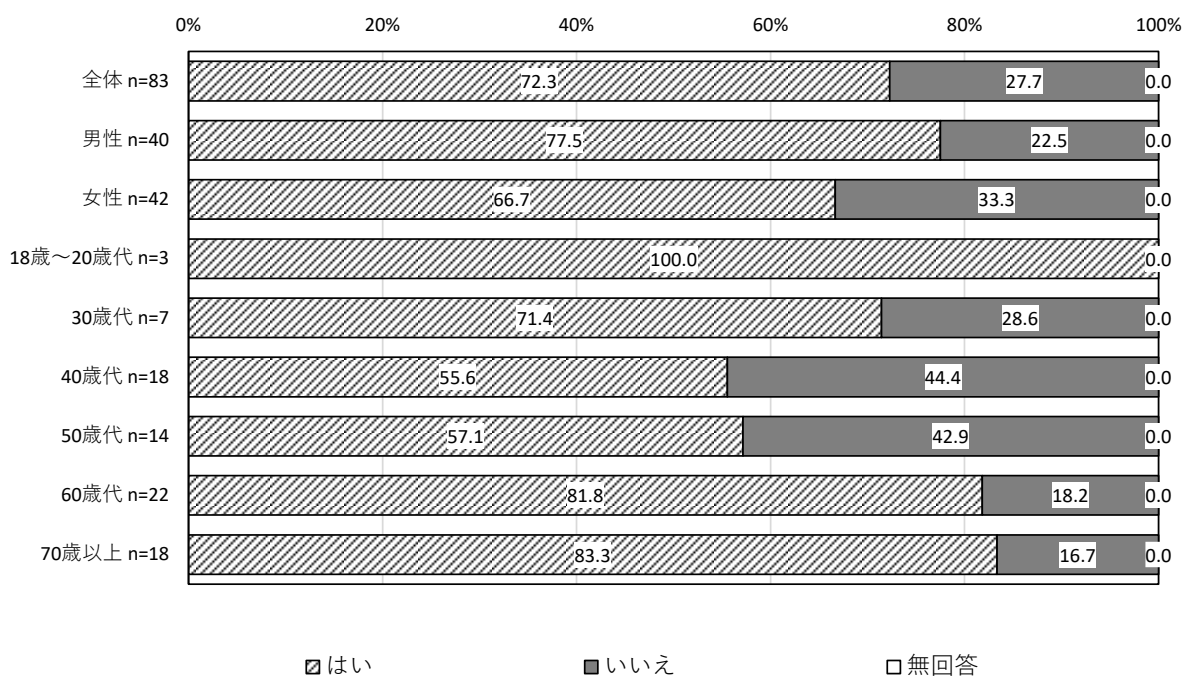
問 30-1 で「はい」に○をつけた人

30-2. 医療機関を受診したか

問 30-2：その結果、医療機関を受診しましたか。（どちらかに○）

全体では「はい」が72.3%となっています。

「はい」は、性別では男性の方が高く 77.5%となっています。

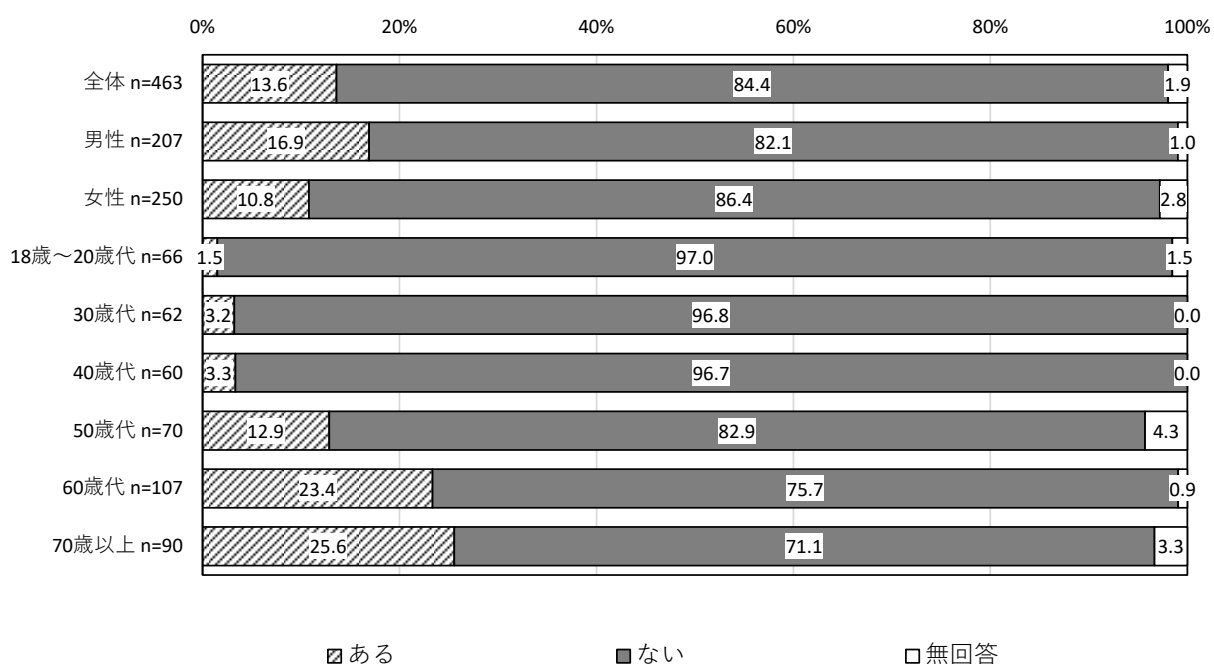


31. 糖尿病といわれたことがあるか

問 31：あなたはこれまでに、医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。（どちらかに○）（「境界型である」、「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。）

全体では「ない」が84.4%となっています。

「ある」は、性別では男性の方が高く16.9%、年代別では70歳以上が最も高く25.6%となっており、年代が上がるにつれて高くなっています。

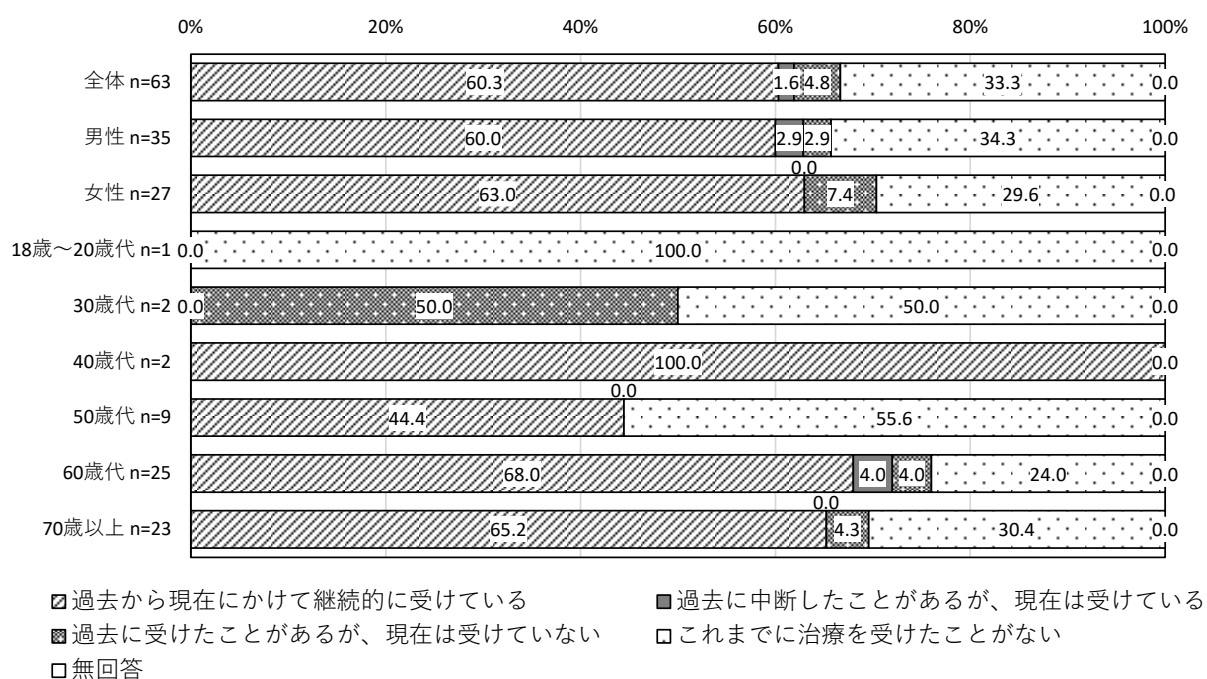


問31で「ある」に○をつけた人

31-1. 糖尿病の治療を受けたことがあるか

問 31-1：糖尿病の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。(○はひとつ)

全体では「過去から現在にかけて継続的に受けている」が最も高く 60.3%、次いで「これまでに治療を受けたことがない」が 33.3%となっています。

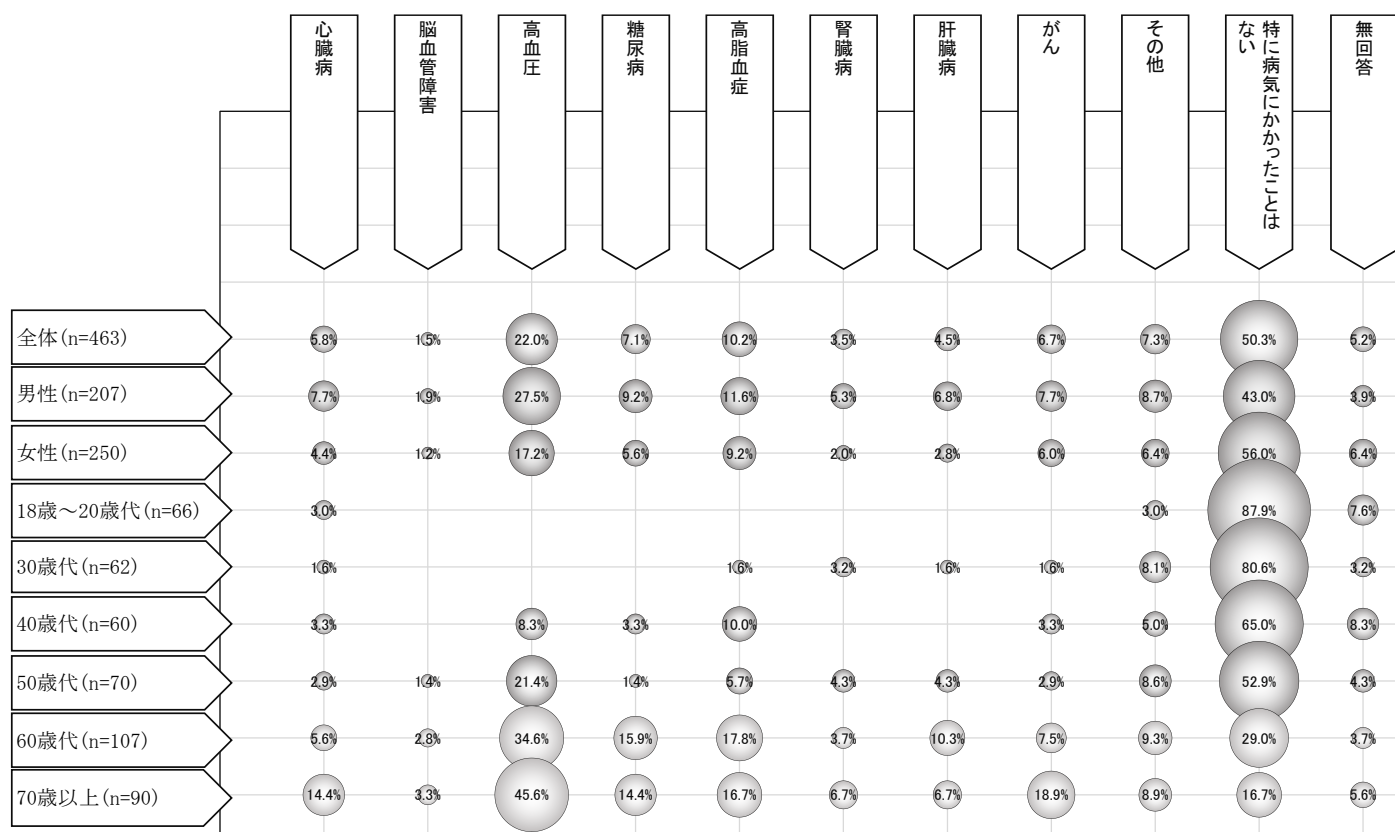


32. かかったことのある病気

問 32：あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。（○はいくつでも）
（現在治療中のものも含めます。）

全体では「特に病気にかかったことはない」が最も高く 50.3%となっており、次いで「高血圧」が 22.0%となっています。

「高血圧」は、性別では男性のほうが高く 27.5%、年代別では 70 歳代が最も高く 45.6%となっています。



その他：痛風（3人）/喘息（3人）/緑内障（2人）/逆流性食道炎（2人） 等

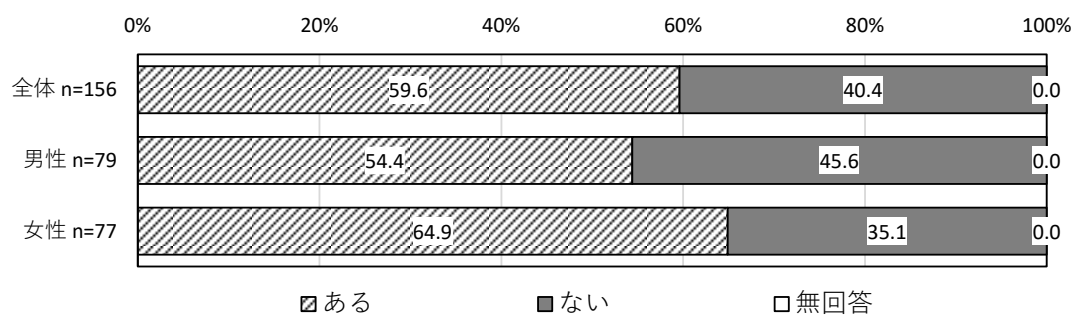
65 歳以上の方にお伺いします

33. 足腰の痛み（65 歳以上）

問 33：足腰に痛みはありますか。（○はひとつ）

全体では「ある」が 59.6%となっています。

「ある」は、女性のほうが高く 64.9%となっています。



7. 健康づくり全般について

34. 健康に関する用語の認知度

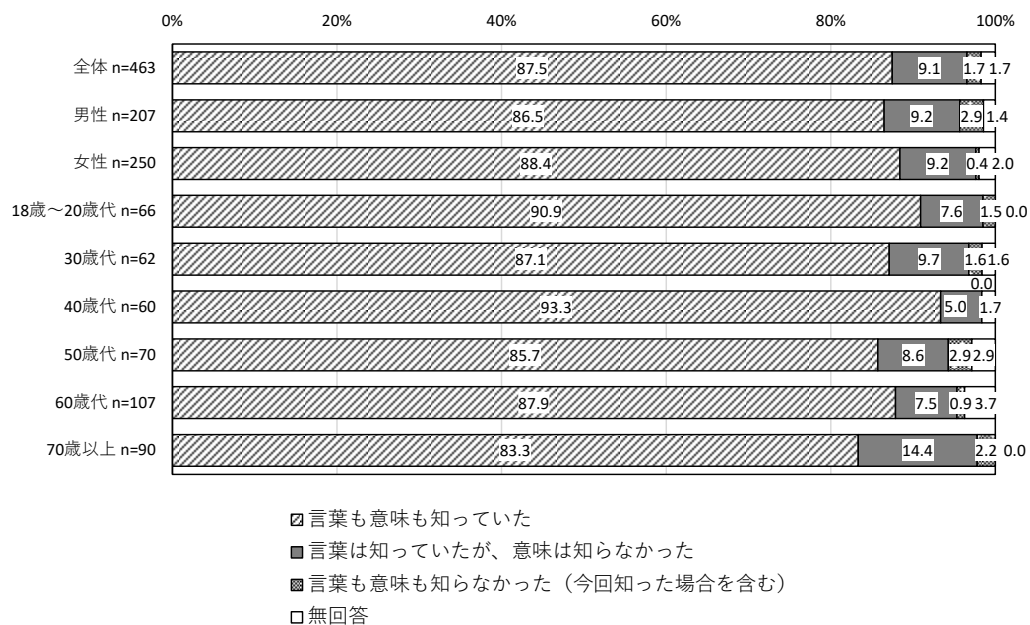
問 34：あなたは以下の言葉についてどの程度知っていますか。

(①～④の項目についてそれぞれ○はひとつ)

①メタボリックシンドロームについてどの程度知っているか

全体では「言葉も意味も知っていた」が最も高く 87.5%、次いで「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 9.1%となっています。

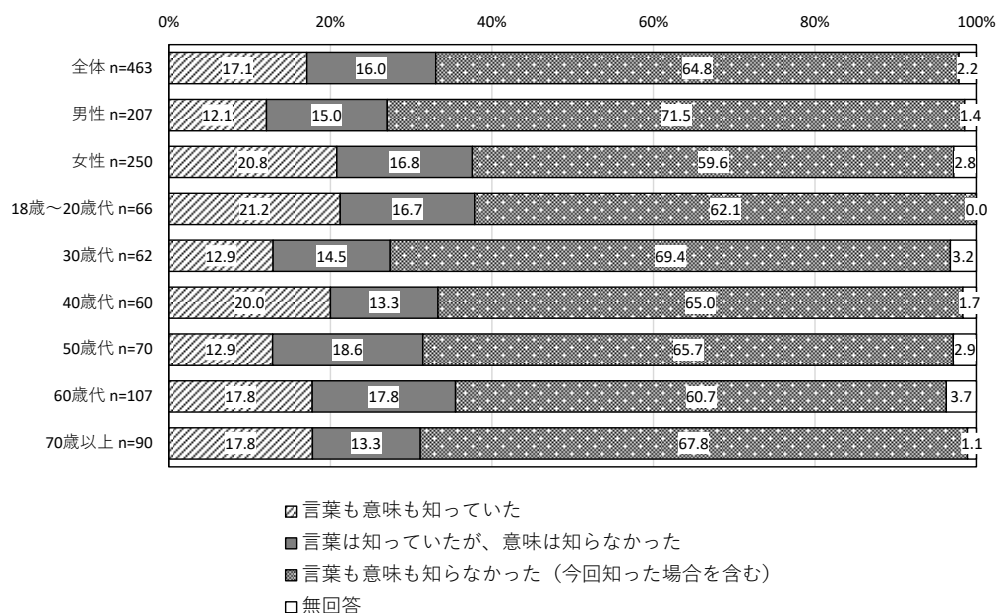
「言葉も意味も知っていた」は、年代別では 40 歳代が最も高く 93.3%となっています。



②ロコモティブシンドロームについてどの程度知っているか

全体では「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 64.8%、次いで「言葉も意味も知っていた」が 17.1%となっています。

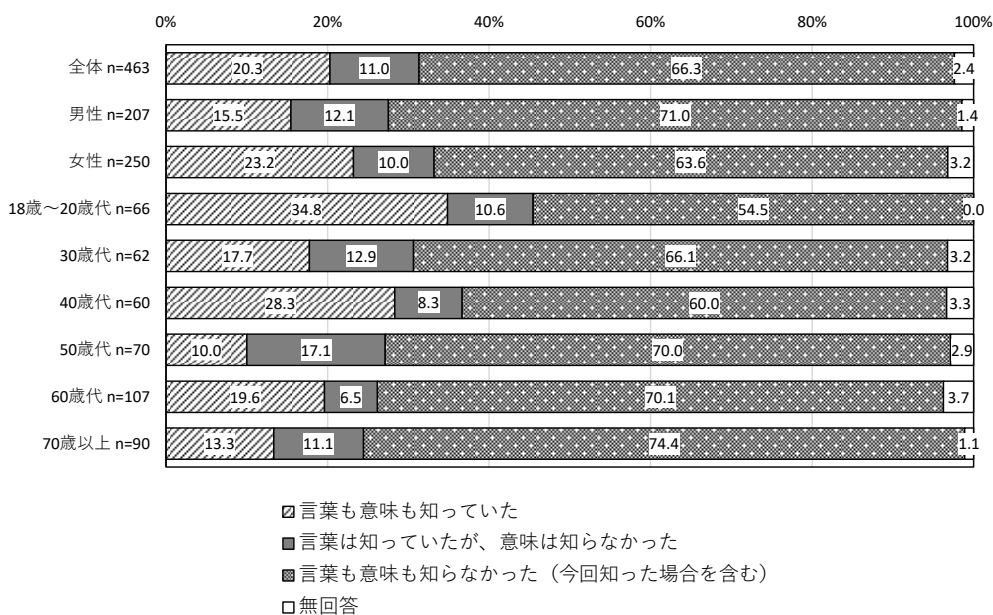
「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」は、性別では男性のほうが高く 71.5%、年代別では 30 歳代が最も高く 69.4%となっています。



③COPDについてどの程度知っているか

全体では「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 66.3%、次いで「言葉も意味も知っていた」が 20.3%となっています。

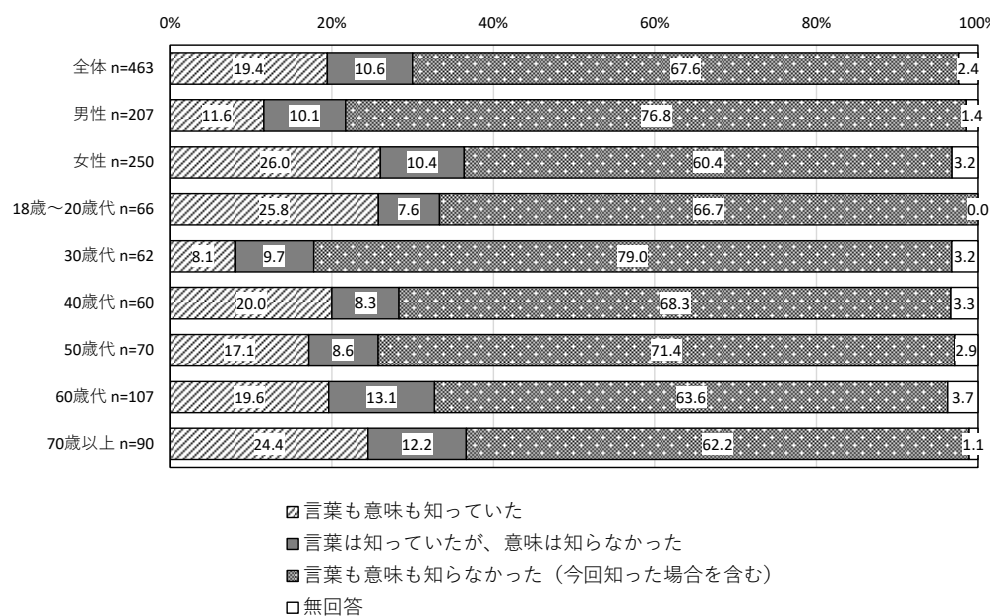
「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」は、性別では男性のほうが高く 71.0%、年代別では 70 歳以上が最も高く 74.4%となっています。



④フレイルについてどの程度知っているか

全体では「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 67.6%、次いで「言葉も意味も知っていた」が 19.4%となっています。

「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」は、性別では男性のほうが高く 76.8%、年代別では 30 歳代が最も高く 79.0%となっています。

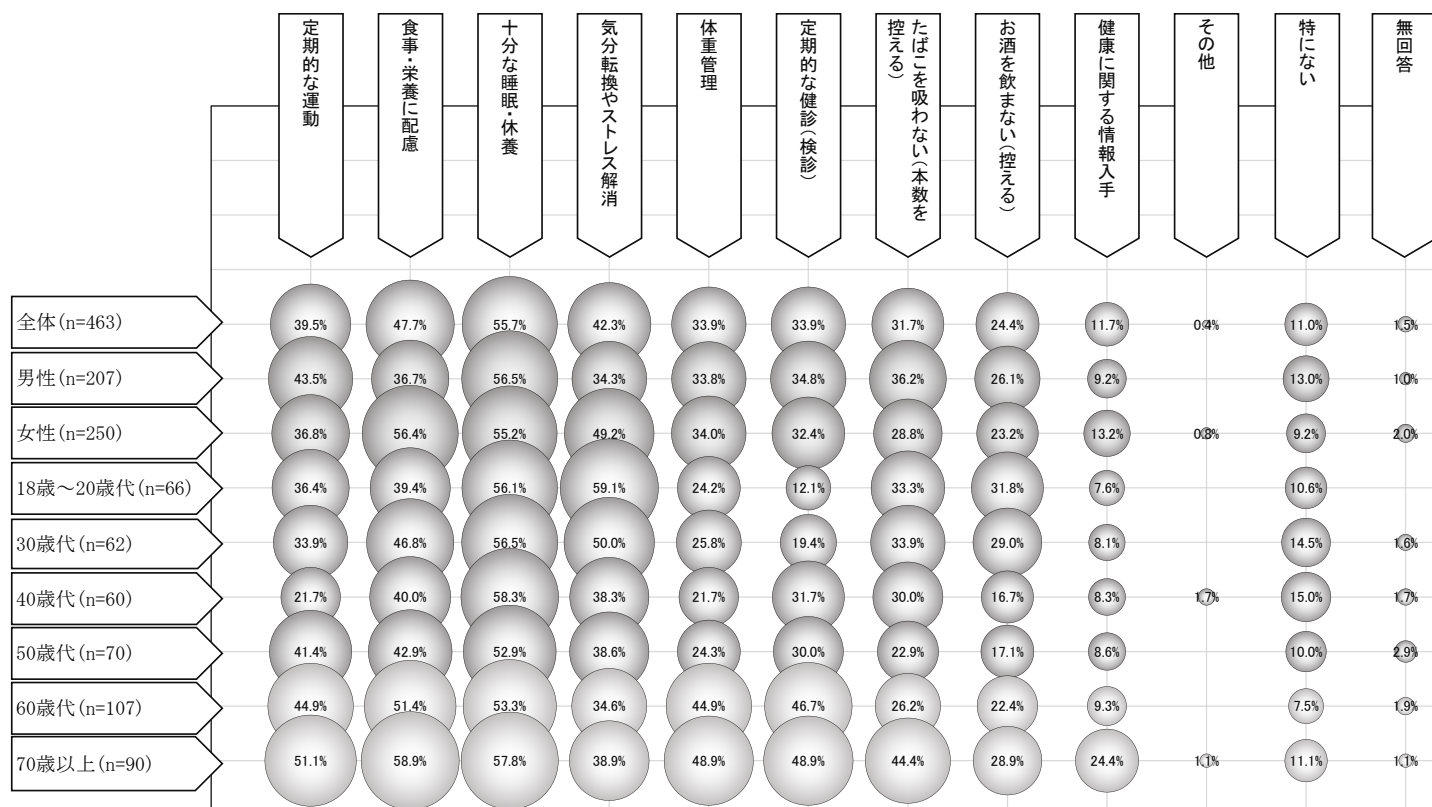


35. 健康づくりのためにしていること

問 35：健康づくりのために、実践したり、心がけていることはありますか。
(〇はいくつでも)

全体では「十分な睡眠・休養」が最も高く 55.7%となっており、次いで「食事・栄養に配慮」が 47.7%となっています。

「十分な睡眠・休養」は、年代別では 40 歳代が最も高く 58.3%となっています。



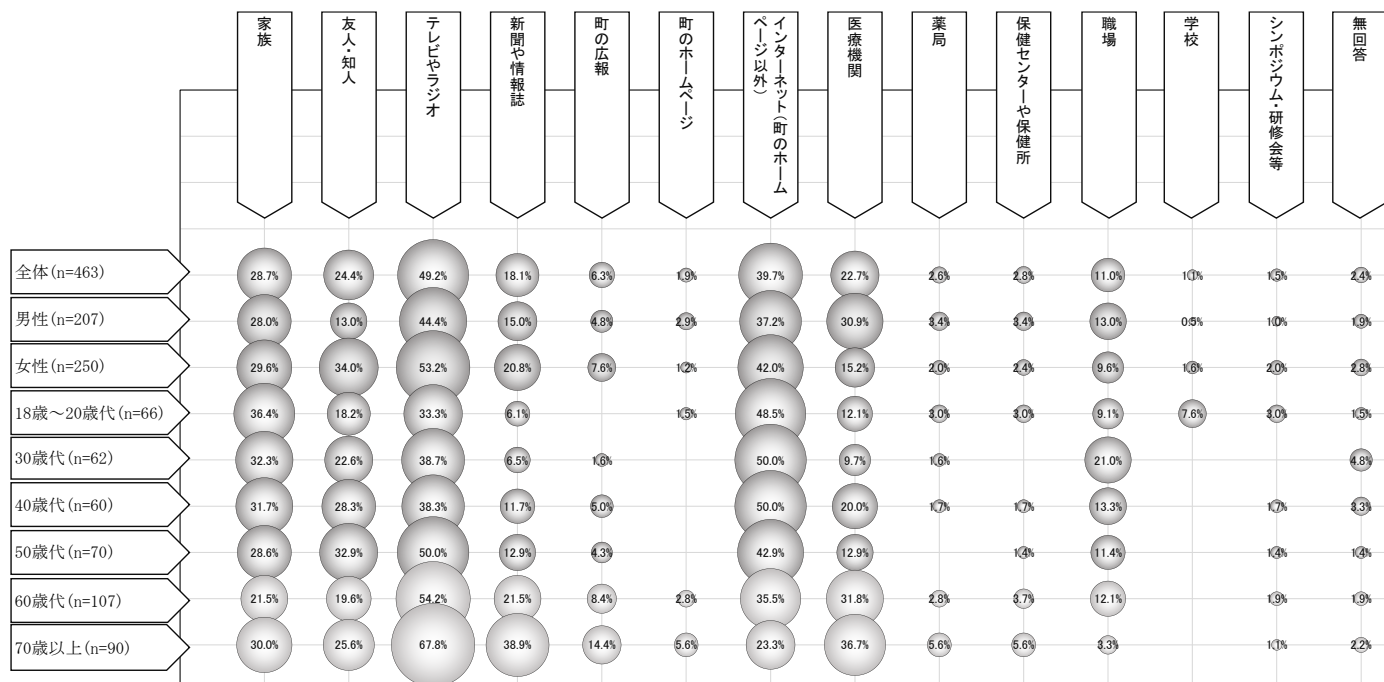
その他：笑う（2人）/歩く/口腔ケア/家族の健康は考えるが自分のことは後回しになりがち

36. 健康に関する情報の入手方法

問 36：健康に関する情報はどのように入手していますか。（○はいくつでも）

全体では「テレビやラジオ」が最も高く 49.2%となっており、次いで「インターネット（町のホームページ以外）」が 39.7%となっています。

「テレビやラジオ」は、性別では女性のほうが高く 53.2%、年代別では 70 歳以上が最も高く 67.8%となっています。

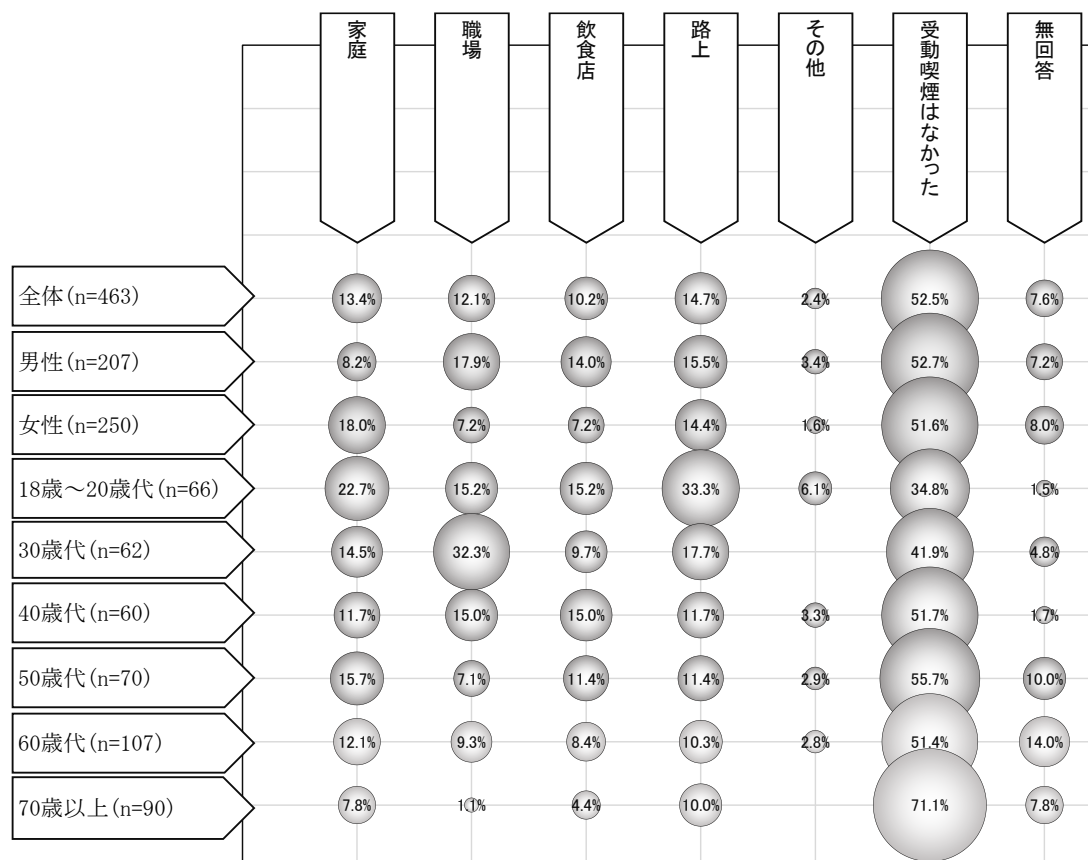


37. この1か月間の受動喫煙

問 37：あなたは、この1か月間で、受動喫煙（※）がどこかでありましたか
（○はいくつでも）

全体では「受動喫煙はなかった」が最も高く 52.5%となっており、次いで「路上」が 14.7%となっています。

「受動喫煙はなかった」は、年代別では 70 歳以上が最も高く 71.1%となっています。



その他：親戚の家（3人）/駅（2人）/ホテル/コンビニ/仕切りのない喫煙所/大学の喫煙所

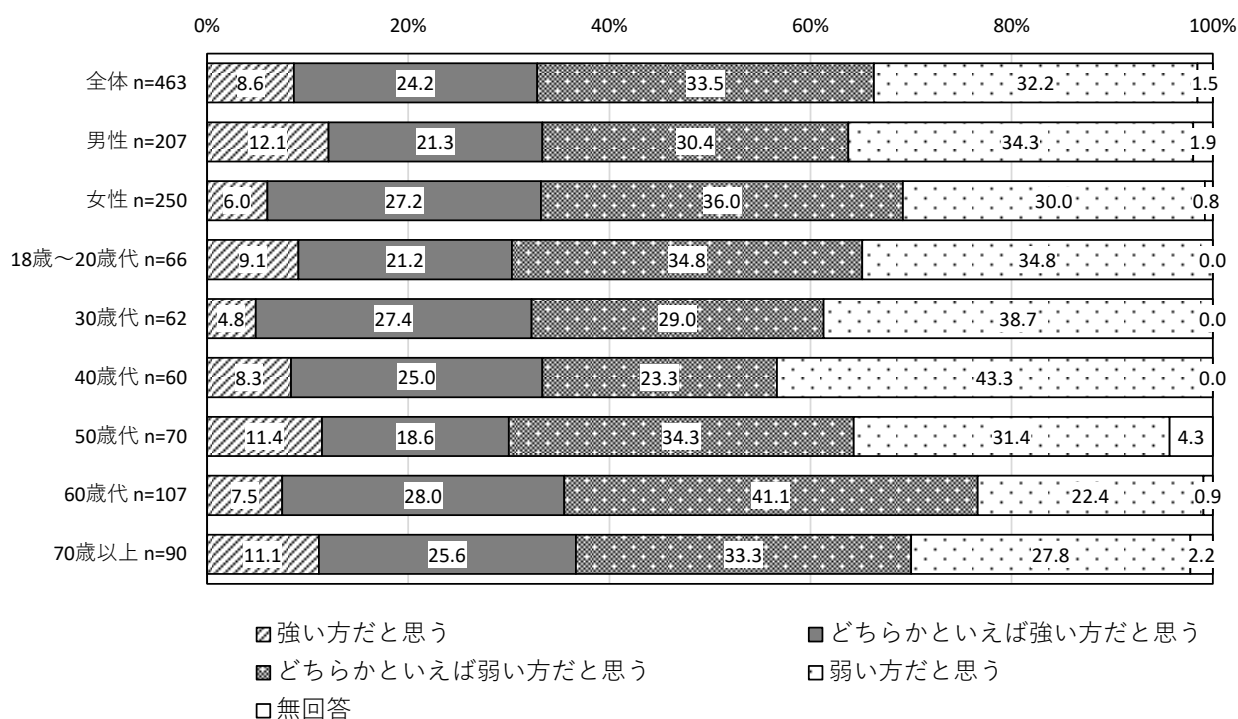
※受動喫煙：他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸ってしまうこと

38. 地域でのつながり

問 38：あなたは、地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。（○はひとつ）

全体では「どちらかといえば弱い方だと思う」が最も高く 33.5%、次いで「弱い方だと思う」が 32.2%となっています。

「強い方だと思う」は、性別では男性のほうが高く 12.1%、年代別では 50 歳代と 70 歳以上が高く、それぞれ 11.4%、11.1%となっています。

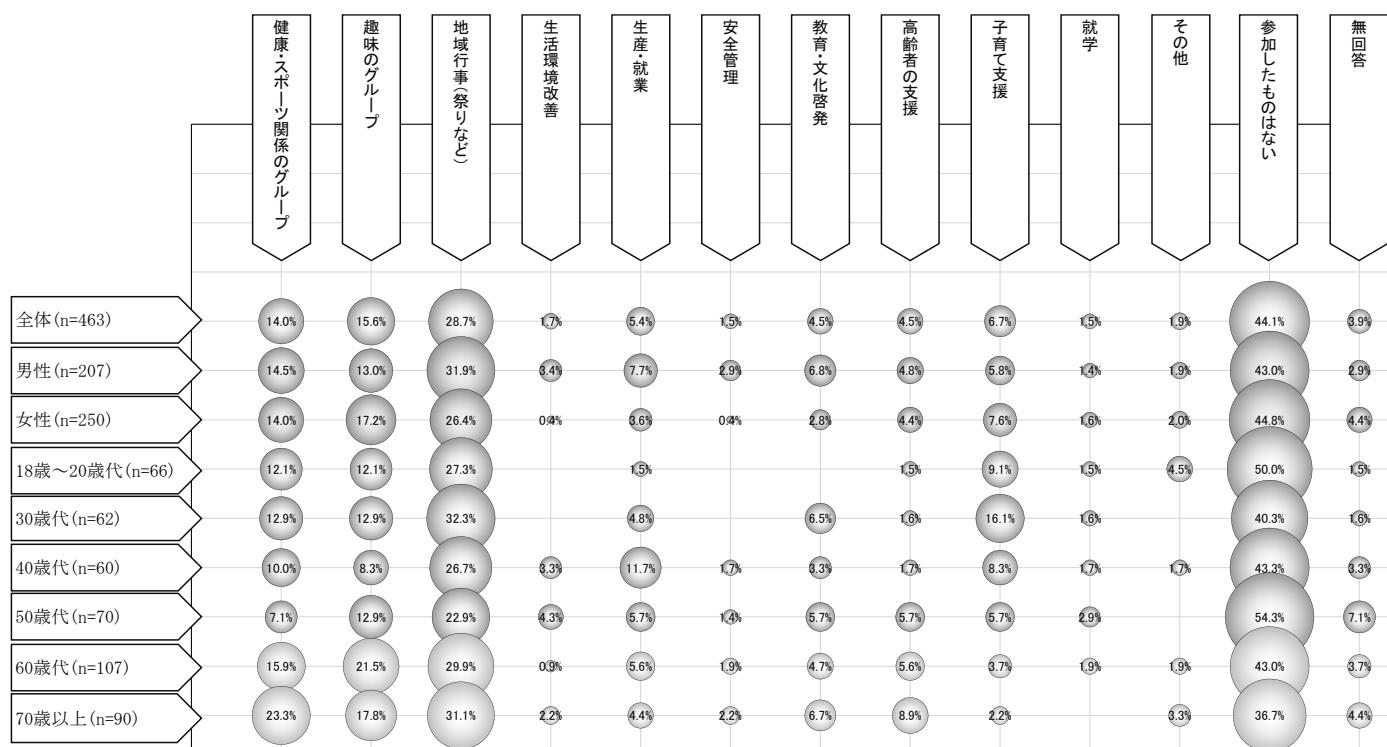


39. 活動への参加

問 39：過去 1 年間に次の活動に参加しましたか。（〇はいくつでも）

全体では「参加したものはない」が最も高く 44.1%となっており、次いで「地域行事(祭りなど)」が 28.7%となっています。

「地域行事(祭りなど)」は、性別では男性のほうが高く 31.9%、年代別では 30 歳代が最も高く 32.3%となっています。



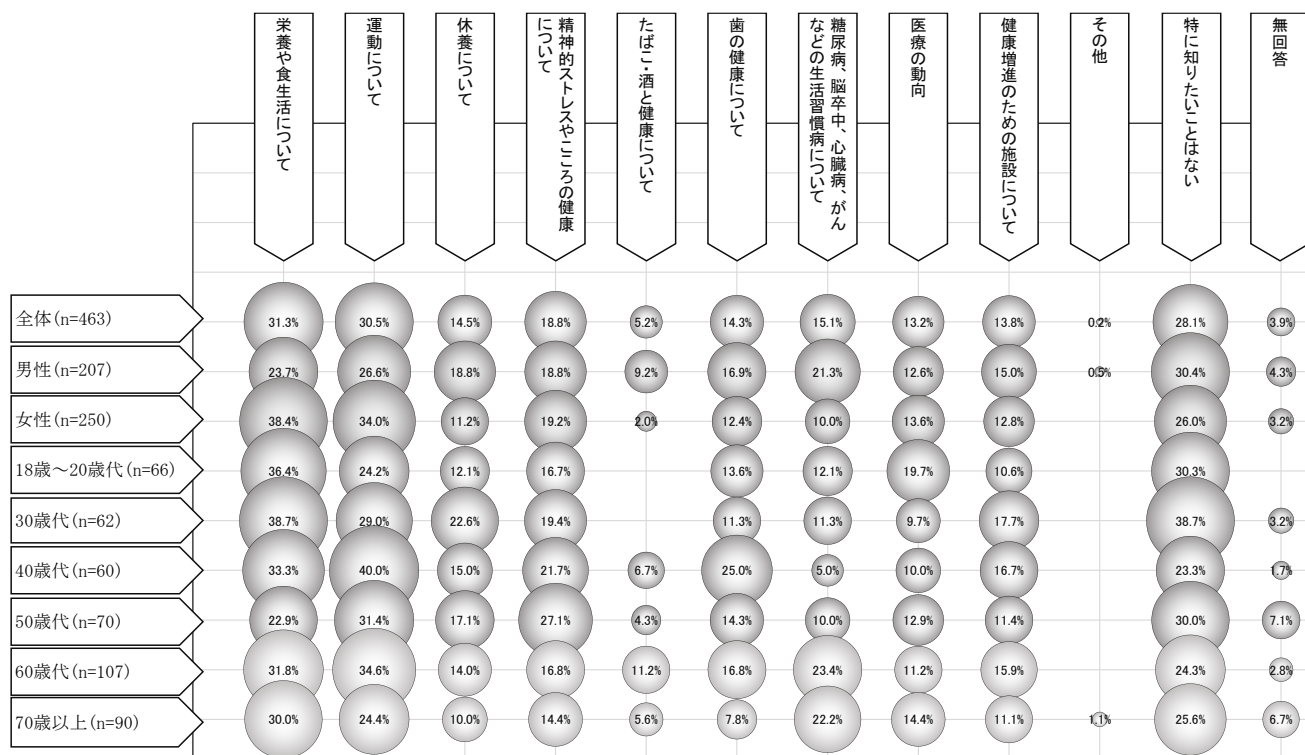
その他：消防団活動/ボランティア活動（2人）/清掃/PTA/たちばなキッサ/寺の行事/町の健康教室/ソフトバレー

40. 健康づくりについて知りたいこと

問 40：健康づくりについてあなたが知りたいことは何ですか。（〇はいくつでも）

全体では「栄養や食生活について」が最も高く 31.3%となっており、次いで「運動について」が 30.5%となっています。

「栄養や食生活について」は、性別では女性のほうが高く 38.4%、年代別では 30 歳代が最も高く 38.7%となっています。



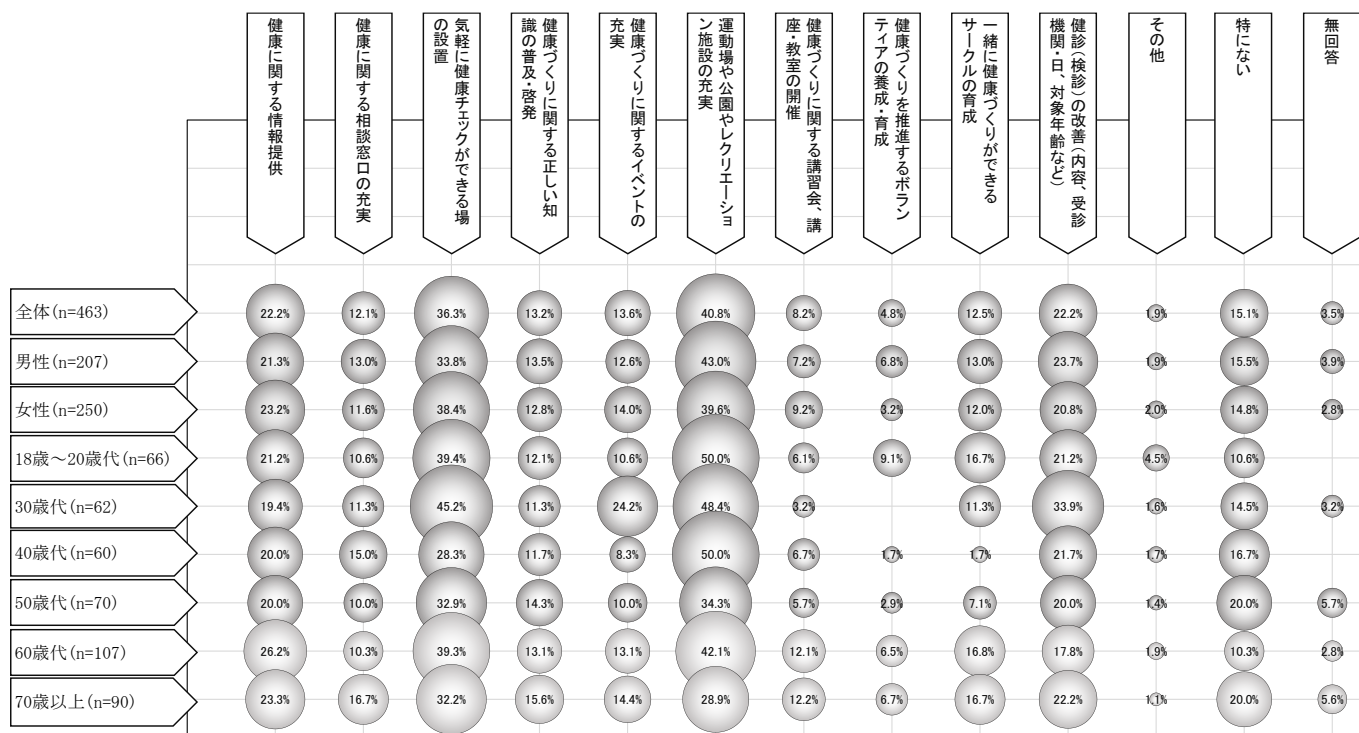
その他：上手に賢く医療を受ける方法/感染症の予防対策/専門的な病院

41. 町民の「健康づくり」のために岬町が力を入れるべきこと

問 41：町民の「健康づくり」のために、岬町はどのようなことに力を入れるべきと思いますか。（○はいくつでも）

全体では「運動場や公園やレクリエーション施設の充実」が最も高く 40.8%となっており、次いで「気軽に健康チェックができる場の設置」が36.3%となっています。

「運動場や公園やレクリエーション施設の充実」は、性別では男性のほうが高く 43.0%、年代別では18～20歳代と40歳代が最も高く 50.0%となっています。



その他：現状のままでいい/楽しく運動を行えるようにする設備の建設、また今ある施設への設備投資/夜に参加できるもの/普通の自然/乳がん子宮がん検診の毎年実施/保育施設、福祉施設での食育強化/夕の池跡の公園等の開放/子どもの任意のワクチン接種の時期がきたらメールが届くサービス/若い世代の人が輝ける場所づくり/若者向きの施設/ジムがほしい

8. 健康づくりや食育に関する自由意見（抜粋）

- ウォーキングコース(道)を整備してほしい。歩道のないところに歩道を作してほしい。
- 毎年開催されている体操教室は、バスの便のよい場所と、時刻表に合った開催時間にしてほしい。
- 筋トレマシンがほしい。
- 子どもたち（高齢者もちろん）が外に出て遊べるような施設等ができれば、より活気溢れる町になり将来的な健康づくりも育成できるのではないかと感じています。
- 自然環境に恵まれている山中町ならばこそ、ウォーキングコースの設立及び整備が必要。特に公園などのトイレの設置等手洗い場などが必要ではないかと思います。
- 検診できる年をもっと若くからでもできるようにすべき。がんの確率は若い人でもあります。定期的に検診に行けるようにすべき。特に乳がん検診は20才からでもできるようにしてください。
- 月に一度でも小さなサークルで運動が出来る方法があればいいことだと思います。
- 働いている人や学生は日中健康講座に参加できないため、夜に参加できるヨガクラスなど開催してほしいです。
- 健康についての最新情報の講座などの情報や、薬のリスク、病院に行くのを減らし健康で元気にいられる食の話。気楽に出来る体操などをいつでも気軽に参加できる所がほしい。予防医学に力を入れて薬を使わない方法があればいいなと思います。
- ピアッツアジムの使用料を町民に限りもっと利用しやすい料金にしてほしい。
- 地域住民の健康づくりを促すイベントや企画、施設等があるとよいと思います。高齢者の方も多いので、地域連携の意味もこめて地域のつながりが広がるものがあるとよいと思います。
- 近くに運動する所を作してほしい。
- 計画づくりに終わっていませんか？計画策定の後はどうなっていますか？
- がん検診などの対象年齢を下げたほうがいい。無料検診をふやしてほしいです。
- 2年に1回のマンモグラフィーを1年に1回にさせていただきたいです。子宮がん検診も毎年ワンコインで受診出来るようにして頂きたいです。
- 学校の給食が手作りなのでありがたいのですが、量が足りない。もう1品増やしてほしい。スープものばかり野菜物が多いので、例えば唐揚げならば一個増やすなどしてほしい。小・中の子どもが給食足りない・・・とよく言ってきます。一定の金額で押えるための給食ではなく値上げしてもいいのでもう少し内容の充実をお願いします。

- 海水浴シーズンオフ期間中に家族で「せんなん里海公園」にウォーキングや砂浜で孫を遊ばそうと車で行ったら駐車場が有料（意外と高い）だったので阿保らしく入場せずに引き返した経験があります。岬町が健康づくりを推進するのであれば岬町住民は免許証確認等で半額にするなど配慮すべきでは。岬町が「健康でいきいきと日々過ごす事ができる」取組は、掛け声だけでなく、駐車料金のお金を安くして楽しく利用しやすい環境づくりにも取り組むことを期待します。
- 家の近くにジム等ができて、みんなで集まれる場所があれば嬉しいです。
- ビーチバレーの町であるという強みからビーチヨガ等行って下されば参加します。
- 岬町は高齢者が多いため若い人が集まれる場所やイベント等がもっとほしい。健康づくりのイベント等は参加しても高齢者ばかりでは・・・と思い参加をためらいがち。ヨガやピラティス等は比較的若い世代の方も参加しやすいのでは？と思います。運動＋美容のイベント等があるとなおよいと思います。
- 幼少期からの食育が健康づくりの土台なので、保育施設・小学校での食育強化が大切だと思います。泉大津市のオーガニック給食の取り組みなどは素晴らしいと感じます。自然豊かな地域だからこそできる食育があると思います。おやつが添加物だらけの市販菓子など選ぶものも食育のひとつだと思います。
- 岬町内の歩道、自転車車道を充実させ自動車に頼らず歩く事を主に教えることだと思います。
- ウォーキングロード、サイクリングロード、健康増設施設等が少ない。特に遊園地の数と内容を充実してほしいです。
- 若い世代も気軽かつ十分に利用できるジムがほしいです。いま入会しているジムは費用が高いのですが、町のものに比べるとしっかりしているし利用可能時間も長いです。町内に、きれいで利用しやすいものがあれば絶対そっちにするのにはと思います。
- もっと岬町の「良さ」をアピールしたらどうでしょうか？大阪市内にない「海」「山」などがあるのですから。もっともっと岬町が明るくなればイベントがあるのでは？深日港のイベントなど。もっともっとTV向などに取材（ロケ）してもらうとか色々考えませんか？
- スポーツ広場など運動できる施設の情報が古いので定期的に更新してほしいです。
- 気軽な散策コースと設備整備、里山海岸山林山の屋根、畦道など。
- 大阪府が推進しているアプリ VITALITY のようなポイントが町内で使えるアプリがあると健康づくりに積極的になると思います。例えば１日 6,000 歩でポイントやクーポンがゲットできそれを町内でスーパーやどこかで使える等。
- 高齢化社会が進む岬町が健康づくりに力を入れていることは知っていますが、行政社協和大ビクスなど事業が散在して補完しきれていないと感じています。岬町一つのチームとして町民の健康づくりを総合的に管理し見直して見るべきだと思います。
- 自然が豊かな岬町なので、この立地を生かして健康的なイベントなどの企画・催しを増やしてほしい。例えば年一回のみさきファミリーマラソンをもっと盛大に行って町民が積極的に参加出来る環境を立案してほしい。年少者から高齢者、障害者までが終日楽しめるスポーツ大会にしてほしいです。

- 岬町の特徴として、健康づくりの町でよいのでは？ピアッツア5はもったいない。近隣市町村からもたくさん来るような、外国人でも受入オッケーみたいなバリアフリー的な、和歌山市ともっと連携するなどするとよいと思います。
- 夜でもウォーキングが出来るよう、街灯の数を増やしてほしい。歩きやすいようにガタガタの道の整備をしてほしいです。
- 休日でも健康診断を受けられるようにしてほしいです。
- 海岸線を楽しみながら、ジョギング、ウォーキング、トレッキング、サイクリングなどが出来るコースがあるとよい。中学校、小学校のグラウンドや設備を利用した中高年向けの健康づくり活動イベントが出来るとよいのでは？
- 公園に懸垂が出来る鉄棒を設置してほしい。歩道・遊歩道内に白線を引いてほしい（白線の上を歩いて内転筋を鍛えたい）です。
- 全てにおいて若者主体の政策を重視して予算をかけるべきだと思います。
- 図書館など、リフレッシュできる場所があればよいのと思います。一人でも気兼ねなく過ごせる場所がほしいです。
- 学校給食にマーガリン(トランス脂肪酸)が使用されるなどは避けて頂きたいです。子どもたちが心身ともに健康であることが、この地域の未来だと考えます。
- スポーツができる設備を整えてほしいと思います。
- 検診の予約等を電話以外でできると助かります。
- 町民全体でのスポーツイベントが、みさきファミリーマラソン大会しかないので、増やしてほしいです。

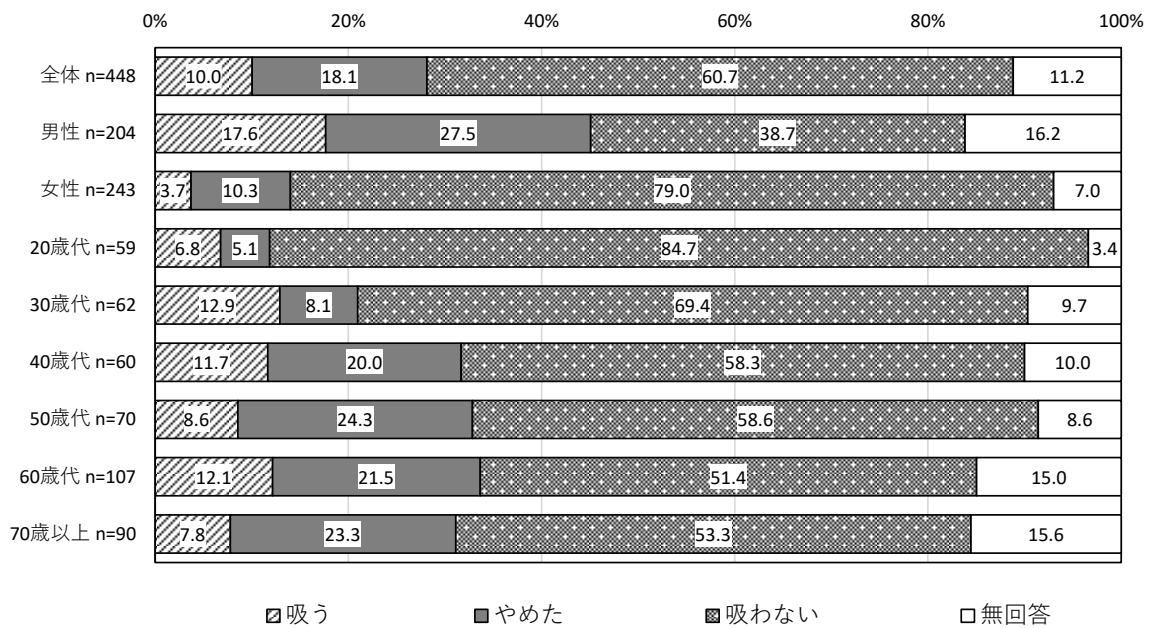
9. 喫煙について（20 歳以上）

42. たばこを吸っているか

問 42：あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか。（○はひとつ）

全体では「吸わない」が最も高く 60.7%、次いで「やめた」が 18.1%となっています。

「吸う」は、性別では男性のほうが高く 17.6%、年代別では 30 歳代と 60 歳代が高く、それぞれ 12.9%、12.1%となっています。



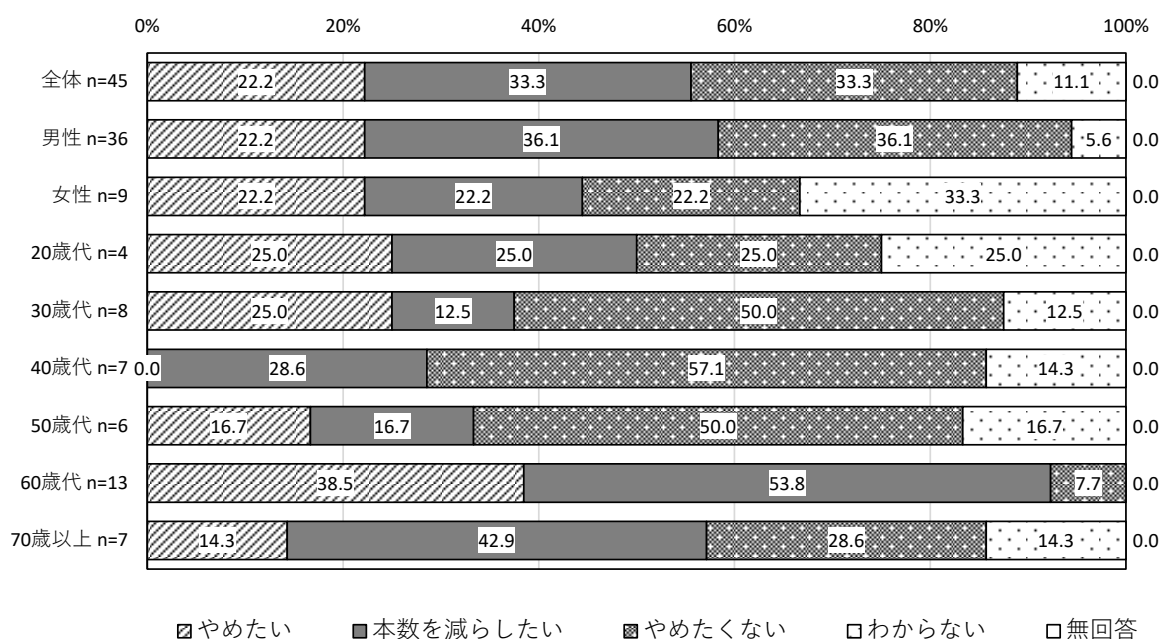
問 42-1～3 は、問 42 で「吸う」に○をつけた人

42-1. たばこをやめようと思うか

問 42-1：たばこをやめようと思いますか。(○はひとつ)

全体では「本数を減らしたい」と「やめたくない」が最も高く、それぞれ 33.3%となっています。

「やめたい」と「本数を減らしたい」を合わせた割合が最も高いのが、年代別では 60 歳代で 92.3%となっており、最も低いのが 40 歳代で 28.6%となっています。

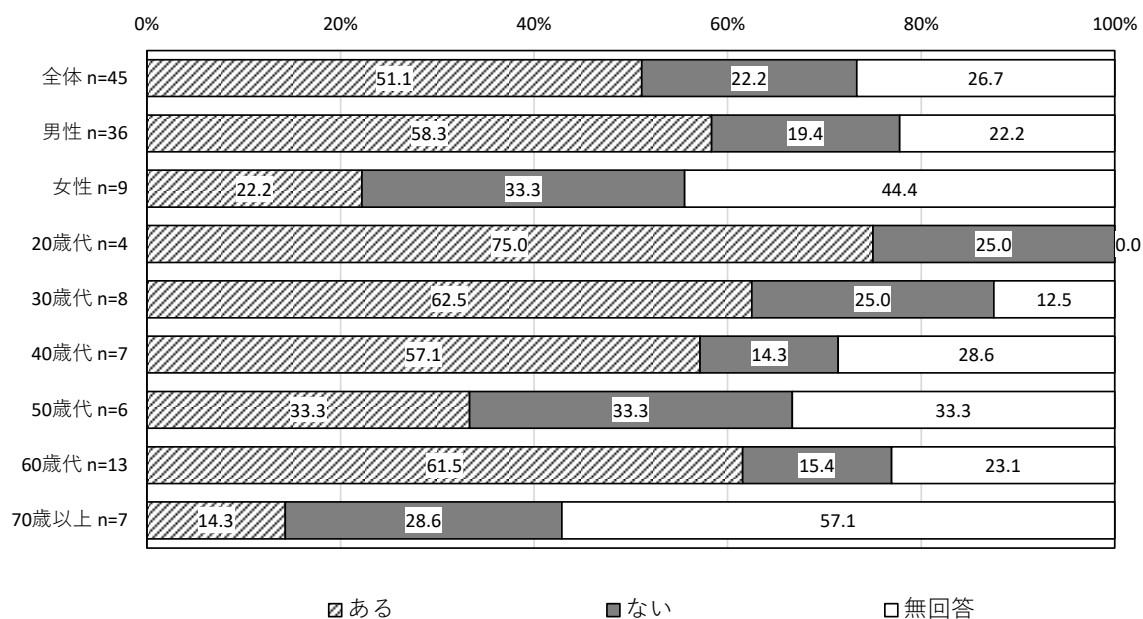


42-2. 禁煙にチャレンジした経験

問 42-2：禁煙にチャレンジした経験はありますか。（どちらかに○）

全体では「ある」が51.1%となっています。

「ある」は、性別では男性のほうが高く 58.3%、年代別では 20 歳代が最も高く 75.0%となっています。

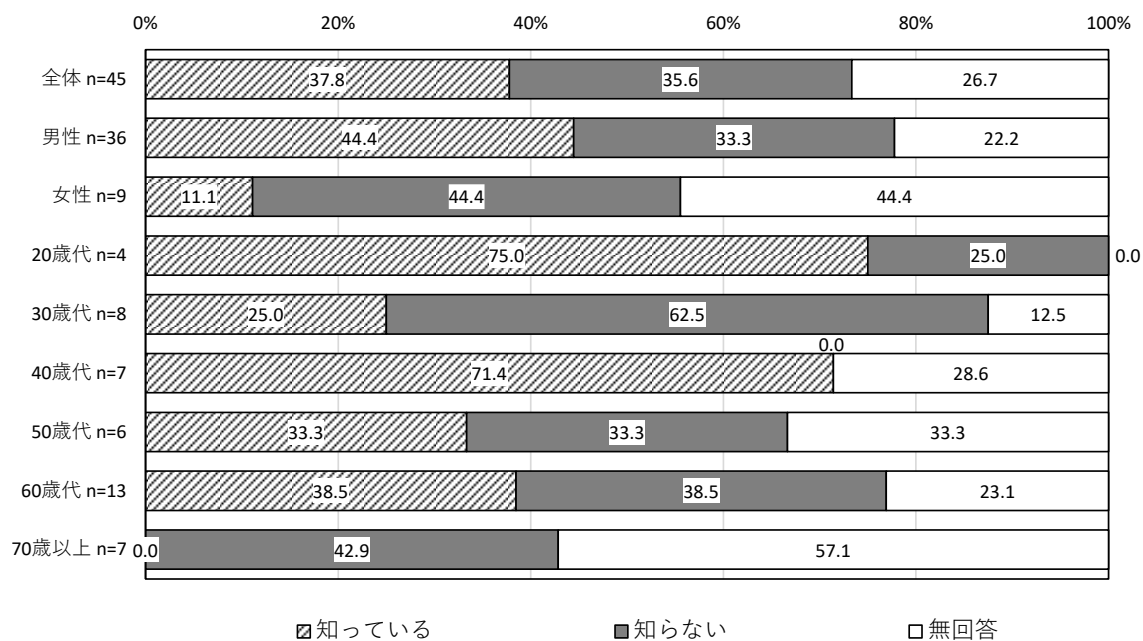


42-3. 禁煙の方法を知っているか

問 42-3：禁煙の方法を知っていますか。（どちらかに○）

全体では「知っている」が37.8%となっています。

「知っている」は、性別では男性のほうが高く44.4%、年代別では20歳代が最も高く75.0%となっています。



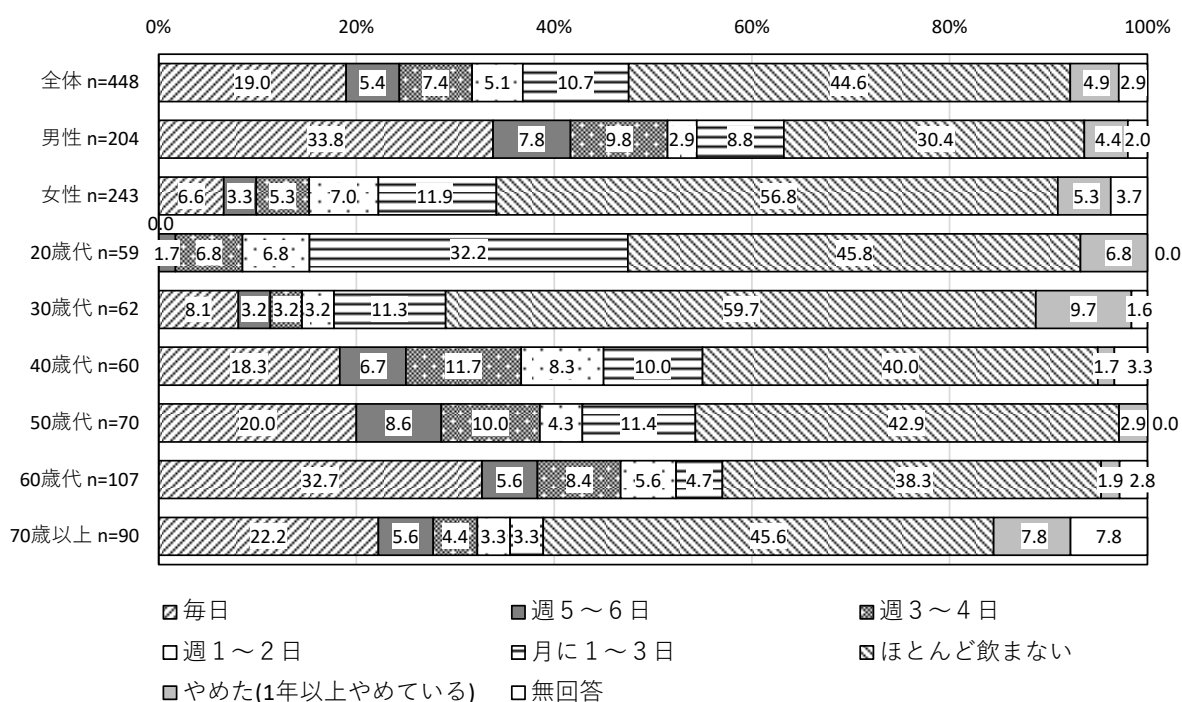
10. 飲酒について（20 歳以上）

43. 飲酒の日数（1 週間あたり）

問 43：あなたは、週に何日位、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（○はひとつ）

全体では「ほとんど飲まない」が最も高く 44.6%、次いで「毎日」が 19.0%となっています。

「毎日」は、性別では男性のほうが大幅に高く 33.8%、年代別では 60 歳代が最も高く 32.7%となっています。



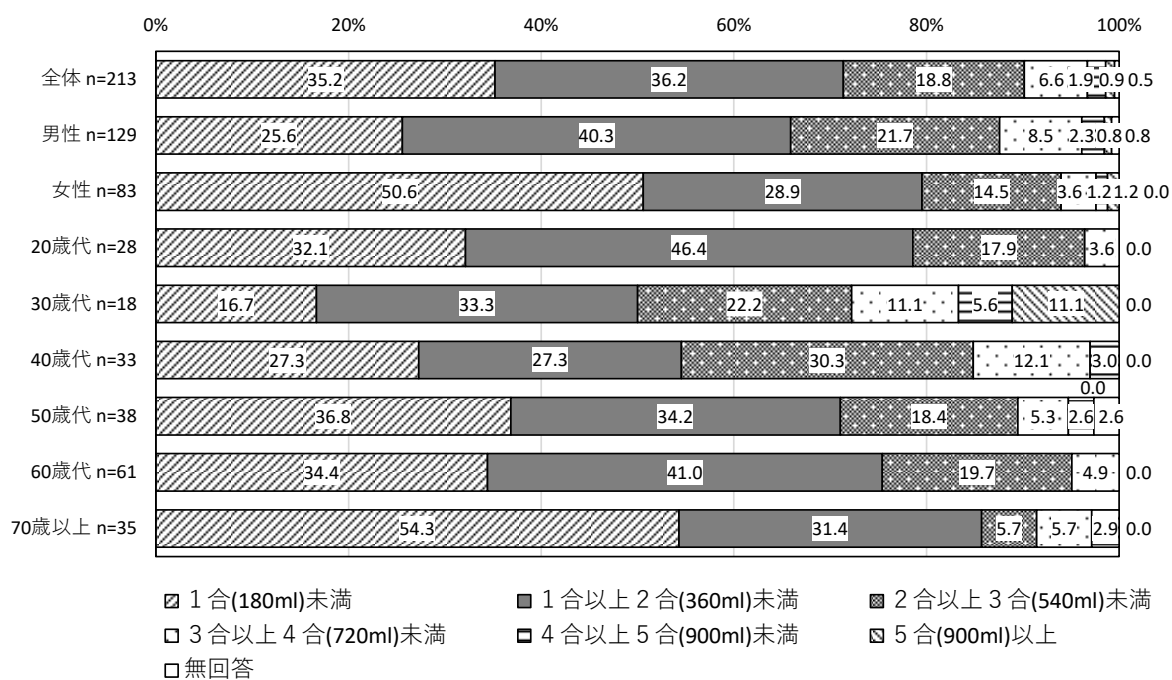
問 43-1～2 は、問 43 で「ほとんど飲まない」「やめた(1 年以上やめている)」以外に○をつけた人

43-1. 飲酒の量（1 日あたり）

問 43-1：お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（○はひとつ）

全体では「1 合以上 2 合（360ml）未満」が最も高く 36.2%、次いで「1 合（180ml）未満」が 35.2%となっています。

「1 合未満」は、性別では女性のほうが高く 50.6%、年代別では 70 歳以上が最も高く 54.3%となっています。

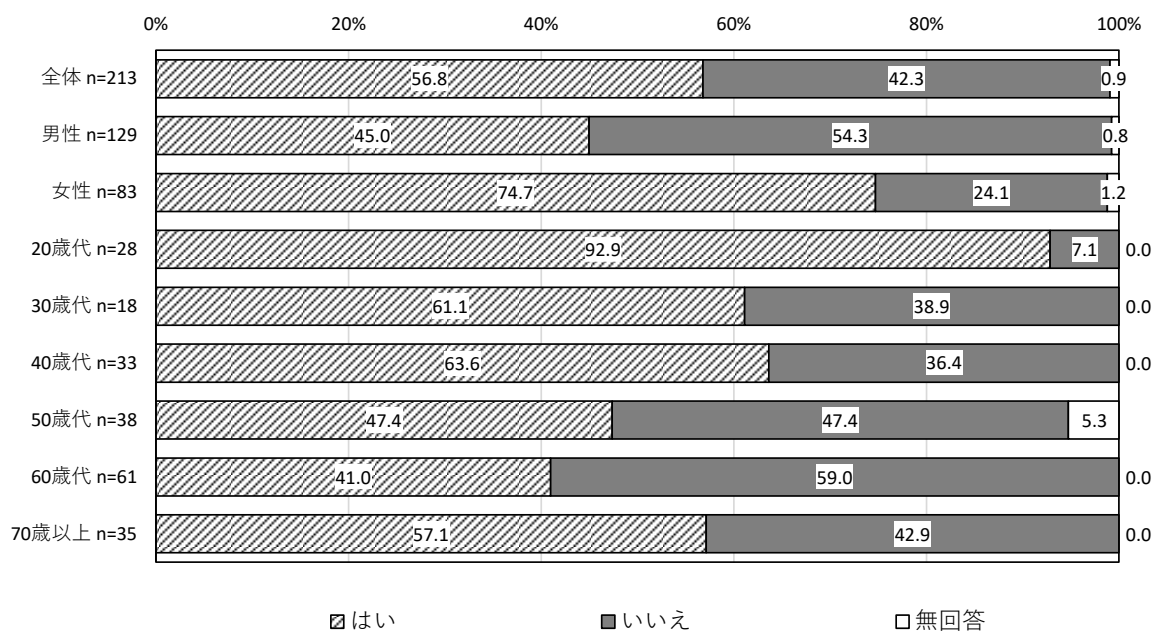


43-2. 休肝日を設けているか

問 43-2：休肝日を設けていますか。（どちらかに○）

全体では「はい」が 56.8%となっています。

「はい」は、性別では女性のほうが大幅に高く 74.7%、年代別では 20 歳代が最も高く 92.9%となっています。

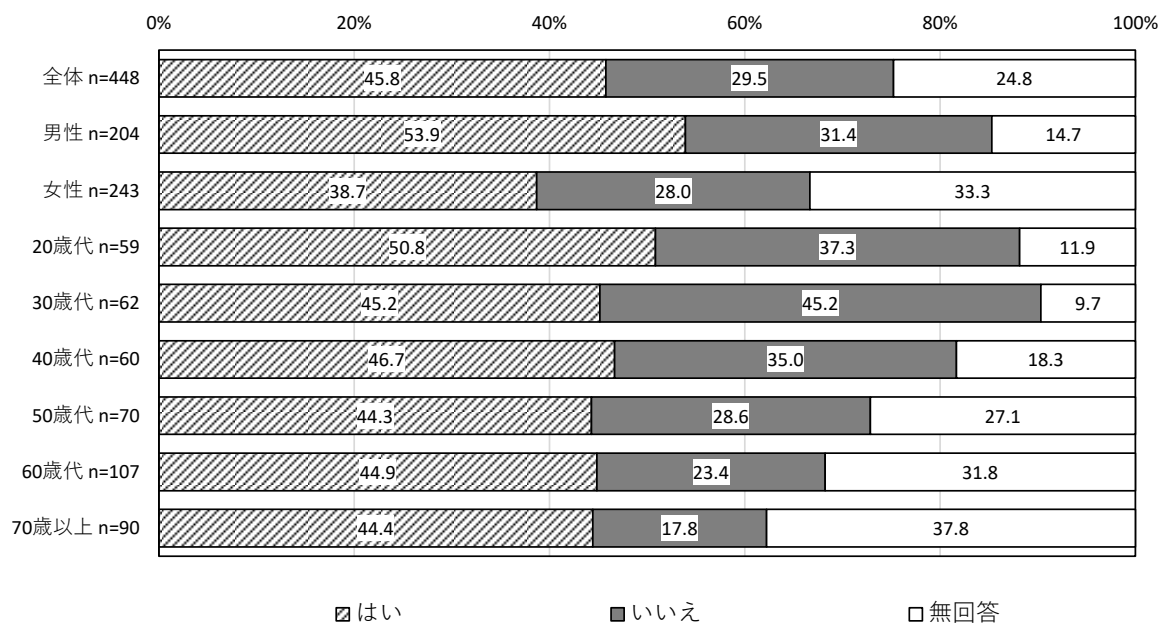


44. 適正飲酒量を知っているか

問 44：適正飲酒の量は、1日あたり清酒1合程度であることをご存じですか。
(どちらかに○)

全体では「はい」が45.8%となっています。

「はい」は、性別では男性のほうが高く53.9%、年代別では20歳代が最も高く50.8%となっています。



11. がん検診について（20 歳以上）

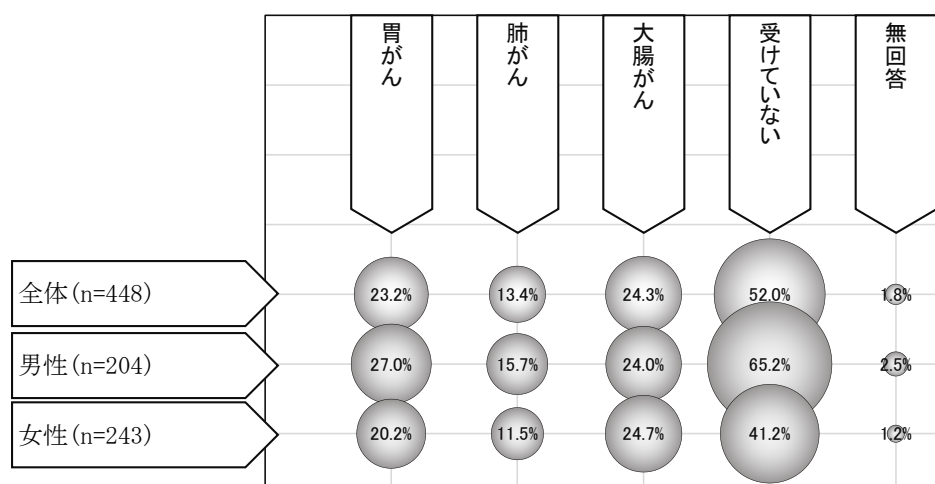
45. がん検診を受けているか

問 45：あなたは定期的ながん検診を受けていますか。（受けている検診すべてに○）

< 胃がん・肺がん・大腸がん・受けていない（男性・女性） >

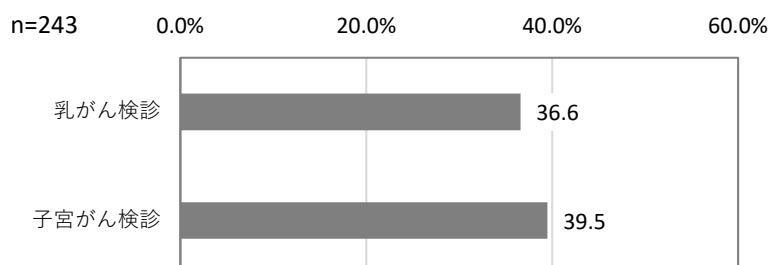
全体では「受けていない」が最も高く 52.0%となっており、次いで「大腸がん」が 24.3%となっています。

「受けていない」は男性のほうが高くなっています。



< 乳がん・子宮がん（女性） >

「乳がん検診」が 36.6%、「子宮がん検診」が 39.5%となっています。



※各検診の対象年齢が異なるため、本調査は参考程度。

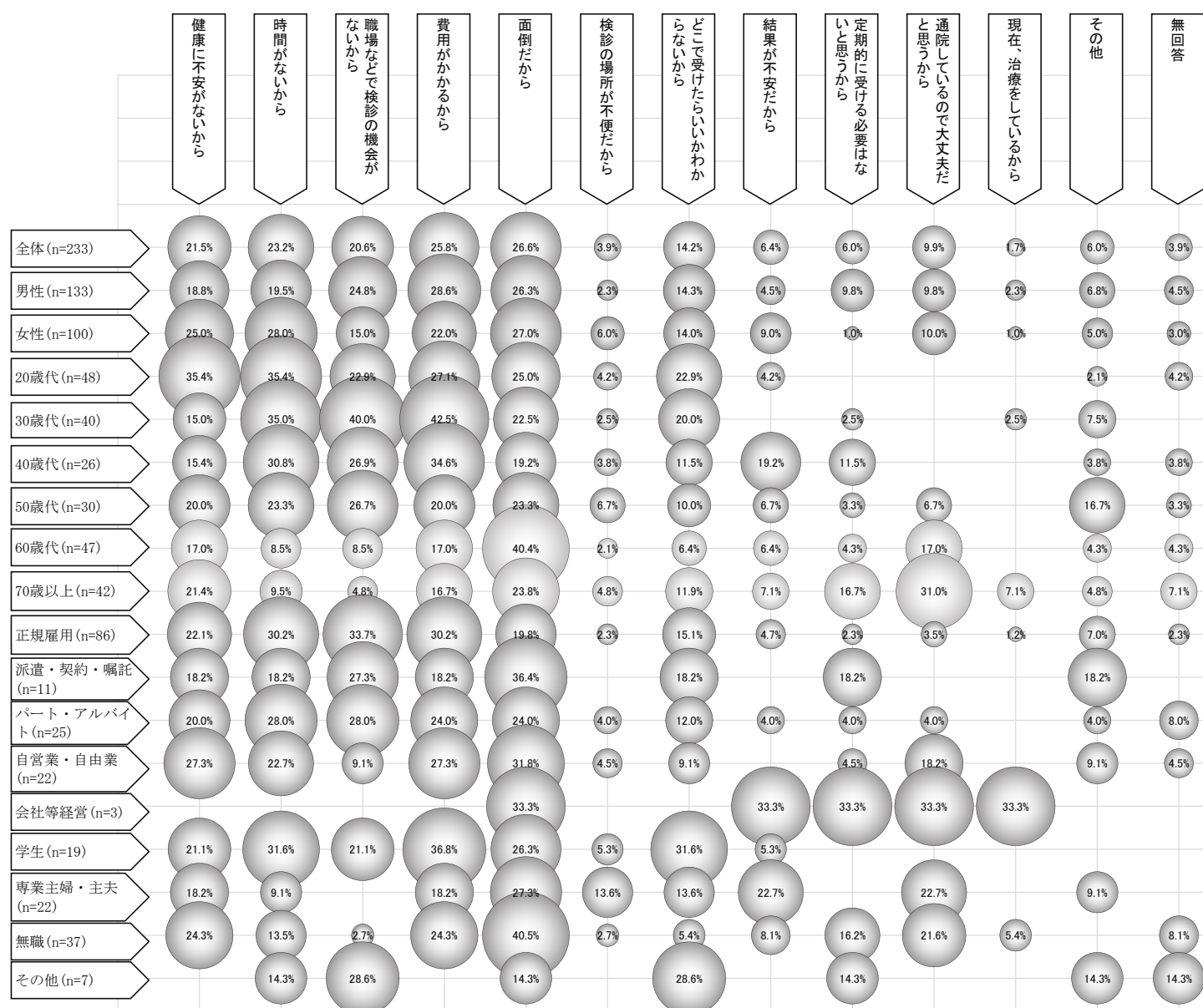
問 45-1 は、問 45 で「受けていない」に○をつけた人

45-1. がん検診を受けない理由

問 45-1：がん検診を定期的に受けていない理由をお答えください。（○はいくつでも）

全体では「面倒だから」が最も高く 26.6%となっており、次いで「費用がかかるから」が 25.8%となっています。

「面倒だから」は、年代別では 60 歳代が最も高く 40.4%、雇用形態別では無職が最も高く 40.5%となっています。



その他：新型コロナウイルス感染症の拡大時期は受けていない/がん家系ではないから/お金がないから/年齢的に無駄かなと思う/死ぬときは死ぬから/若いから

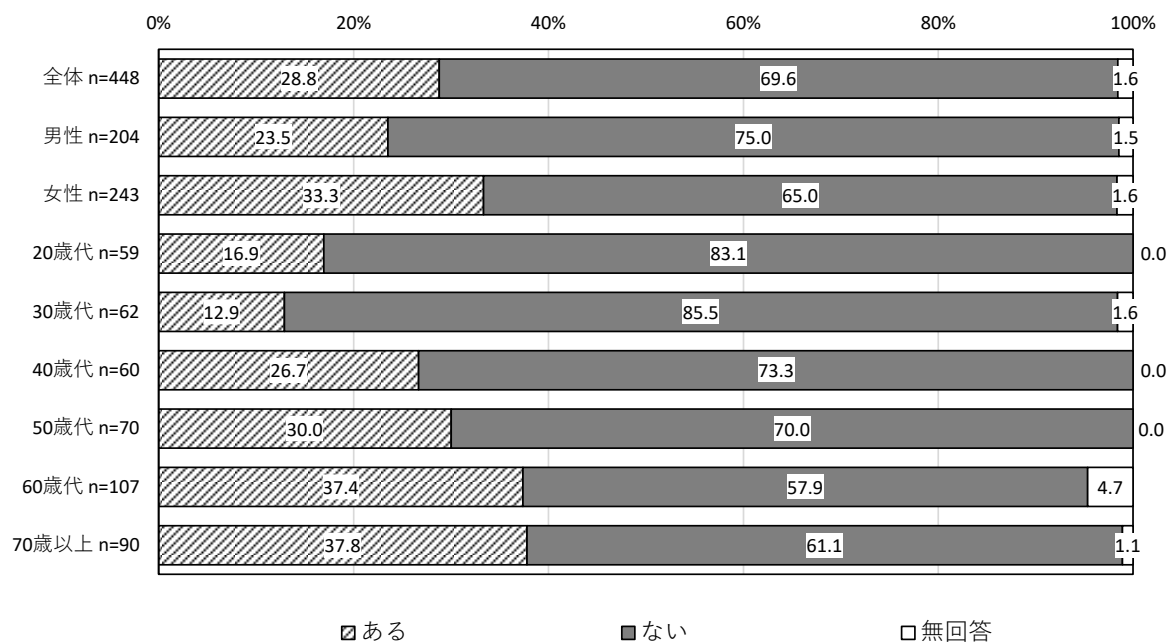
46. 肝炎ウイルス検査を受けたことがあるか

問 46：あなたはこれまでに肝炎ウイルス検査（B型・C型肝炎）を受けたことがありますか。

（どちらかに○）

全体では「ない」が69.6%となっています。

「ある」は、性別では女性のほうが高く33.3%、年代別では70歳以上と60歳代が高く、それぞれ37.8%、37.4%となっています。



3 調査のまとめ

●あなた自身について

- ・居住地区は、「淡輪（望海坂を含む）」が 37.6%、「深日」が 28.5%、「多奈川」が 24.2%。
- ・性別は、「女性」が 54.0%、「男性」が 44.7%。
- ・年齢は、「60 歳代」が 23.1%、「70 歳代」が 19.2%、「50 歳代」が 15.1%。
- ・世帯構成は、「2 世代世帯（親と子）」が最も高く 55.1%。
- ・雇用形態は、「正規雇用」が最も高く 32.8%。
- ・身長は、「160～170 cm未満」が最も高く 33.3%。
- ・体重は、「50～60kg 未満」が最も高く 31.7%。
- ・BMI は、「普通（18.5～25.0 未満）」が最も高く 68.7%。
- ・主観的な健康状態は、「健康な方だと思う」が最も高く 61.3%。

●食生活について

- ・“食事時間を楽しんでいる”が 44.5%、“食事をおいしく食べている”が 60.0%、“食事の時間が待ち遠しい”が 30.7%、“食卓の雰囲気は明るい”が 38.0%、“食べたいものを食べている”が 45.1%、“嫌いなものも頑張って食べる”が 17.1%、“食事を残さずに食べる”60.7%、“塩分を控えている”が 13.8%、“毎食野菜をとっている”が 35.0%、“栄養のバランスを気にしている”が 26.8%、“食事はよく噛んで味わっている”が 17.7%、“食に関する情報をいろいろな情報源から探している”が 15.3%、“食に関する情報が正しいかどうか判断できる”が 12.3%、“地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思う”が 21.2%、“地元の農産物を食べている”が 19.0%、それぞれ「当てはまる」と答えている。
- ・朝食・昼食・夕食の頻度は、朝食が 80.1%、昼食が 92.2%、夕食が 96.1%、「ほとんど毎日食べる」と答えている。
- ・朝食を食べない理由は、「時間がないから」が最も高く 45.7%。
- ・主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べることが 1 日に 2 回以上あるかについては、「ほとんど毎日」が 43.6%。
- ・朝食に食べているものは、「ごはん、パン(食パン等あまくないもの)、シリアル、めん類」が最も高く 84.2%。
- ・夕食に食べているものは、「魚、肉、卵、大豆・大豆製品(とうふ、納豆など)」が最も高く 92.4%。

- ・同居している人との共食の頻度は、朝食は「ほとんど毎日」が41.3%。夕食は「ほとんど毎日」が66.6%。
- ・1日に食べる野菜の量は、「1皿以上3皿未満（70g以上 210g未満）」が最も高く47.3%。
- ・1日に食べる果物の量は、「100g未満」が最も高く59.0%。
- ・食生活に問題はあるかについては、「多少問題がある」が最も高く52.3%。
- ・自分の食生活の問題点は、「食事のバランスが悪い」が最も高く53.4%。
- ・自分の食生活を改善したいかは、全体では「はい」が62.2%。「はい」は、18歳～20歳以上が最も高く、年代が上がるにつれて低くなっている。
- ・「食育」に関心があるかは、全体では「どちらかといえば関心がある」が最も高く42.5%。「関心がある」は、40歳代が最も高く、最も低いのが70歳以上。

●運動・身体活動について

- ・1日の歩数は、全体では「2,000～4,000歩未満」が最も高く33.3%。女性のほうが少なく、30歳代が最も少ない。
- ・定期的な運動をしているかについて、「いいえ」が59.0%。
- ・定期的な運動をしていない理由は、全体では「めんどうだから」が最も高く42.9%。「めんどうだから」は、男性のほうが高く、18歳～20歳代が最も高い。
- ・もっと運動しやすくなるために必要なものは、「身近で気軽に運動ができる施設や場所がほしい」が最も高く50.1%。

●ストレスや睡眠の状況について

- ・“神経過敏に感じたか”が37.8%、“絶望的だと感じたか”が67.8%、“そろそろ、落ち着かなく感じたか”が59.6%、“気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか”が51.8%、“何をするのも骨折りだと感じたか”が49.2%、“自分は価値のない人間だと感じたか”が70.8%、それぞれ「まったくない」と答えている。
- ・K6（気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛）は、全体では「10点未満」が52.1%。「10点以上（心理的苦痛を感じている）」が最も高いのは、年代別では18歳～20歳代、世帯構成別では2世代世帯（親と子）、雇用形態別では学生。
- ・最近1か月間にストレスを感じたかについては、全体では「多少ある」が最も高く44.7%。「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は、女性のほうが高く、40歳代が最も高い。

- ・どのようなことにストレスを感じるかについては、「仕事や勉強」が最も高く 36.1%。
- ・ストレスを感じた時どうしているかについては、「人と話をする」が最も高く 37.6%。
- ・誰に（どこに）相談するかについては、「家族や親せき」が最も高く 51.3%。
- ・ストレスは解消できているかについては、「何とかできている」が最も高く 54.9%。
- ・1日の平均睡眠時間は、全体では「6～7時間未満」が最も高く 31.7%。女性のほうが短く、40歳代が最も短い。
- ・睡眠で休養がとれているかについては、「まあまあとれている」が最も高く 53.8%。
- ・現在の生活全般の満足度は、全体では「やや満足している」が最も高く 52.9%。「非常に満足している」と「やや満足している」を合わせた割合は、40歳代が最も低い。

●歯の状態について

- ・歯の本数は、「28本」が最も高く 33.9%。
- ・歯科検診を受けているかについては、全体では「受けている」が 44.5%。最も低いのは 18歳～20歳代と 40歳代。
- ・この1年間に歯科検診受けたかについては、全体では「受けた」が 95.6%。「受けた」は、18歳～20歳代と 50歳代が最も高く、最も低いのは 30歳代。
- ・噛んで食えるときの状況は、「何でも噛んで食べることができる」が最も高く 73.4%。
- ・“歯茎が腫れているか”は 73.9%、“歯を磨いたときに血が出るか”は 64.1%、“歯茎が下がって歯の根が出ているか”は 62.4%、“歯科医に歯周病と言われたことがあるか”は 59.6%が、それぞれ「いいえ」と答えている。
- ・オーラルフレイルを知っているかについては、「内容も言葉も知らなかった（今回知った場合を含む）」が 73.0%。

●健康管理や健診について

- ・この1年間に健診や人間ドックを「受けた」が 63.1%。
- ・医療機関への受診をすすめられたかについては、「いいえ」が 71.2%。
- ・医療機関を受診したかについては、「はい」が 72.3%。
- ・糖尿病といわれたことが「ない」が、全体では 84.4%。「ある」は、男性のほうが高く、70歳以上が最も高く、年代が上がるにつれて高くなっている。
- ・糖尿病の治療を受けたことがあるかについては、「過去から現在にかけて継続的に受けている」が最も高く 60.3%。
- ・今までにかかったことのある病気は、「特に病気にかかったことはない」が最も高く 50.3%、次いで「高血圧」が 22.0%。

- ・足腰の痛みがあるか（65 歳以上）については、「ある」が 59.6%。「ある」は、女性のほうが高い。
- ・メタボリックシンドロームの認知度は、「言葉も意味も知っていた」が最も高く 87.5%。
- ・ロコモティブシンドロームの認知度は、「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 64.8%。
- ・COPD の認知度は、「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 66.3%。
- ・フレイルの認知度は、「言葉も意味も知らなかった（今回知った場合を含む）」が最も高く 67.6%。

●健康づくり全般について

- ・健康づくりのためにしていることは、全体では「十分な睡眠・休養」が最も高く 55.7%。
「十分な睡眠・休養」は、40 歳代が最も高い。
- ・健康に関する情報の入手方法は、全体では「テレビやラジオ」が最も高く 49.2%。「テレビやラジオ」は、女性のほうが高く、70 歳代が最も高い。
- ・この 1 か月間の受動喫煙があったかについては、全体では「受動喫煙はなかった」が最も高く 52.5%。「受動喫煙はなかった」は、70 歳代が最も高い。
- ・地域の人たちとのつながりについては、全体では「どちらかといえば弱い方だと思う」が最も高く 33.5%。「強い方だと思う」は、男性のほうが高く、50 歳代と 70 歳以上が高い。
- ・活動への参加は、全体では「参加したものはない」が最も高く 44.1%。「地域行事(祭りなど)」は、男性のほうが高く、30 歳代が最も高い。
- ・健康づくりについて知りたいことは、全体では「栄養や食生活について」が最も高く 31.3%。「栄養や食生活について」は、女性のほうが高く、30 歳代が最も高い。
- ・町民の「健康づくり」のために岬町が力を入れるべきことは、全体では「運動場や公園やレクリエーション施設の充実」が最も高く 40.8%。「運動場や公園やレクリエーション施設の充実」は、男性のほうが高く、18～20 歳代と 40 歳代が最も高い。

●喫煙について（20 歳以上）

- ・たばこを習慣的に吸っているかについては、全体では「吸わない」が最も高く 60.7%。「吸う」は、男性のほうが高く、30 歳代と 60 歳代が高い。
- ・たばこをやめようと思うかについては、「本数を減らしたい」と「やめたくない」が最も高く、それぞれ 33.3%。
- ・禁煙にチャレンジした経験が「ある」が、全体では 51.1%。「ある」は、男性のほうが高く、20 歳代が最も高い。
- ・禁煙の方法を「知っている」が 37.8%。

●飲酒について（20 歳以上）

- ・1 週間あたりの飲酒の日数は、全体では「ほとんど飲まない」が最も高く 44.6%。「毎日」は、男性のほうが大幅に高く、60 歳代が最も高い。
- ・1 日あたりの飲酒の量は、「1 合以上 2 合（360ml）未満」が最も高く 36.2%。
- ・休肝日を設けているかについては、全体では「はい」が 56.8%。「はい」は、女性のほうが大幅に高く、20 歳代が最も高い。
- ・適正飲酒量を知っているかは、「はい」が 45.8%。

●がん検診について（20 歳以上）

- ・胃がん・肺がん・大腸がん検診を受けているかについては、全体では「受けていない」が最も高く 52.0%。「受けていない」は男性の方が高い。
- ・女性で乳がん・子宮がんを受けている人は、「乳がん検診」が 36.6%、「子宮がん検診」が 39.5%。
- ・がん検診を定期的に受けていない理由は、「面倒だから」が最も高く 26.6%となっており、次いで「費用がかかるから」が 25.8%。
- ・肝炎ウイルス検査を受けたことが「ない」が、全体では 69.6%。「ある」は、女性のほうが高く、70 歳以上と 60 歳代が高い。