
健康づくりについてのアンケート調査

報告書

令和4(2022)年3月

寝屋川市

目 次

調査の概要	1
1 調査方法と回収状況	1
2 調査結果の概要	2
集計結果	5
1 回答者の属性	5
2 健康づくりについて	8
3 食生活と食育について	31
4 たばことアルコール（お酒）について	51
5 身体活動・運動について	71
6 こころの健康について	78
7 歯の健康について	89
8 健診・検診について	97
9 新型コロナウイルス感染症について	106
自由記述意見	110
アンケート調査に用いた調査票	121

調査の概要

1 調査方法と回収状況

① 調査の目的

平成30(2018)年3月に策定した「寝屋川市健康増進計画（平成30年度～令和4年度）」が令和5(2023)年度に最終年度（国の方針変更に伴い、令和4(2022)年度より1年間延長）を迎えるにあたって、健康づくりや食育に関する市民の生活状況や意識を把握し、これまでの保健事業等の取り組みの評価、今後の保健事業推進の参考とするとともに、「(仮称)第二次寝屋川市健康増進計画」を策定するための基礎資料とするために実施しました。

② 調査方法と回収状況

調査対象	18歳以上の市民 3,000人（無作為抽出）
調査方法	・ 郵送にて調査票を配布 ・ 回答は調査票への記入・返送とWEB回答システムを併用 ・ 対象者全員に礼状と催促状を兼ねたりマインドはがきを送付（1回）
調査期間	令和3(2021)年7月30日から8月20日
回収状況	有効回答数：1,335件 有効回答率：44.5%（前回調査(H29実施)50.4%）

③ 本資料について

※アンケート調査結果における各設問の母数n（Number of caseの略）は、設問に対する有効回答数を意味します。

※各選択肢の構成比（%）は小数点第2位を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が100%を超える場合があります。

※クロス集計結果のうち、属性が無回答である場合は表記を割愛しています。このため、属性ごとの母数nの合計は設問に対する有効回答総数の値と一致しないことがあります。

※グラフ中の数字は、特に断り書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は%です。

※選択肢「その他」の記述内容のうち、同じ内容の記述は集約し、長文の記述については趣旨を損ねない範囲で要約しています。

2 調査結果の概要

(1) 回答者の主な属性

	今回調査	前回調査
性別	男性 36.7% 女性 48.7% その他 0.1% 無回答 14.5%	男性 41.5% 女性 57.4% 無回答 1.1%
年齢	18～39歳 15.7% 40～64歳 39.0% 65歳以上 44.2% 無回答 1.1%	18～39歳 18.4% 40～64歳 36.7% 65歳以上 43.6% 無回答 1.4%

(2) 健康づくりについて

	今回調査	前回調査
健康状態	自分は健康だと思う 73.4% (健康 17.3%+まあまあ 56.1%)	自分は健康だと思う 79.2% (健康 19.8%+まあまあ 59.4%)
病気の状況	何らかの病気を治療した経験がある 54.3%	
体格指数 (BMI)	40～64歳男性：肥満 35.6% 18～39歳女性：やせ 14.4%	

(3) 食生活と食育について

	今回調査	前回調査
健康の維持のために行っていること	食事に気を付ける 57.8% (65歳以上女性 74.5%)	
ふだんの食事について	1日3食食べる 67.4% 野菜をしっかり食べる 44.2% 間食や夜食を控える 33.0% 栄養のバランスを考えて食べる 32.8% 味付けの濃い料理を控える 32.2% 油の多い料理を控える 26.8% よく噛んで食べる 19.5% 栄養成分表示やアレルギー表示を確認する 8.3%	
朝食の欠食率	欠食率 (朝食を食べない) 男性 14.3% (18～39歳 19.3%) 女性 6.9% (18～39歳 14.4%) 欠食の理由 (朝食を食べないのみ) 朝食・昼食兼用で食べる 35.8%	
栄養バランスを考えた食事	1日のうち主食・主菜・副菜の揃った食事をとる回数 2回 42.8% 3回 27.3% 1回 21.7%	

(4) たばことアルコール（お酒）について

	今回調査	前回調査
成人の喫煙率	男性 26.3% 女性 7.7%	男性 23.7% 女性 8.4%
自分の喫煙について	やめたい・本数を減らしたい 男性 61.4% 女性 83.7%	
受動喫煙にさらされる機会	日常的に何らかの場所で受動喫煙にさらされる機会がある 37.0%	
飲酒の状況	週5日以上飲酒する 男性 32.8% 女性 11.9%	週5日以上飲酒する 男性 38.2% 女性 11.3%
	生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒 男性 26.5% 女性 24.7%	生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒 (再計算値) 男性 22.1% 女性 23.8%

*生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日あたりの純アルコール摂取量が男性40グラム、女性20グラム

(5) 身体活動・運動について

	今回調査	前回調査
運動習慣の状況	運動習慣*がある 男性 38.6% 女性 32.5%	運動習慣*がある 男性 36.9% 女性 31.2%
運動不足感	自分がかかなり運動不足と感じている 男性 38.2% 女性 44.6%	

*運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している

(6) こころの健康について

	今回調査	前回調査
睡眠による休養の状況	普通の睡眠で休養がとれている 74.3% (十分 23.7%+まあまあ 50.6%)	普通の睡眠で休養がとれている 74.5% (十分 19.1%+まあまあ 55.4%)
ストレスの状況	ストレスを感じている 27.0% (いつも感じている 8.5%+感じるときが多い 18.5%)	ストレスを感じている 29.9% (いつも感じている 8.7%+感じるときが多い 21.2%)
	ストレスを解消できていない 39.3% (解消できていない 8.4%+解消できないことが多い 30.9%)	
	ストレスについて相談できる相手がいる 男性 56.6% 女性 75.6%	ストレスについて相談できる相手がいる 男性 58.9% 女性 76.8%
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	K6*合計点10点以上 男性 9.8% 女性 14.1% (29歳以下 36.6%)	

*K6：心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標

(7) 歯の健康について

	今回調査	前回調査
歯の本数	80歳（75～84歳）で20本以上 34.0% 60歳（55～64歳）で24本以上 49.5%	
歯や歯肉の症状	歯や歯肉に何らかの症状がある 31.2%	
歯と口の健康について取り組んでいること	歯みがきをしっかりしている 69.2% 歯間清掃補助具を使っている 41.2% 定期的に歯科検診・受診 39.3% 気になれば診てもらっている 28.8% 入れ歯の手入れを行っている 16.9%	歯みがきをしっかりしている 73.1% 歯間清掃補助具を使っている 36.2% 定期的に歯科検診・受診 33.2% 気になれば診てもらっている 29.7% 入れ歯の手入れを行っている 20.7%

(8) 健診・検診について

	今回調査	前回調査
健診・検診の受診状況	1年間で何らかの健診・検診を受けた 74.1%（男性 76.6% 女性 73.1%）	1年間で何らかの健診・検診を受けた 77.7%（男性 76.0% 女性 78.7%）
がん検診を受診しやすくするために必要なこと	手軽な費用で受診できる 62.5% 近くの場所で受診できる 53.6% 手軽に申し込みができる 46.0%	手軽な費用で受診できる 62.0% 近くの場所で受診できる 54.4% 手軽に申し込みができる 47.7%

(9) 新型コロナウイルス感染症について

	今回調査	
コロナウイルスの感染拡大により日々の暮らしで変わったこと	外出を控えたり、閉じこもりがちになった 69.1% 運動する機会が減った 34.0% 体力が低下した 31.4% 体重が増えた 23.8%	身体活動・運動面での影響を受けた人が多い

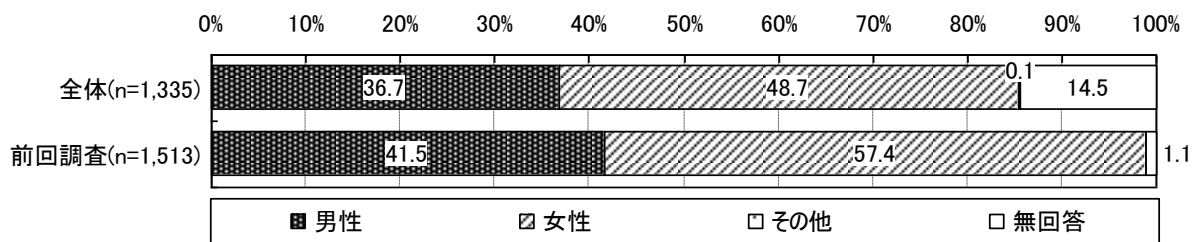
集計結果

1 回答者の属性

◆あなたとご家族に関して、①から⑦のそれぞれについてあてはまるものを選んで番号に○をつけてください。

① あなたの性別

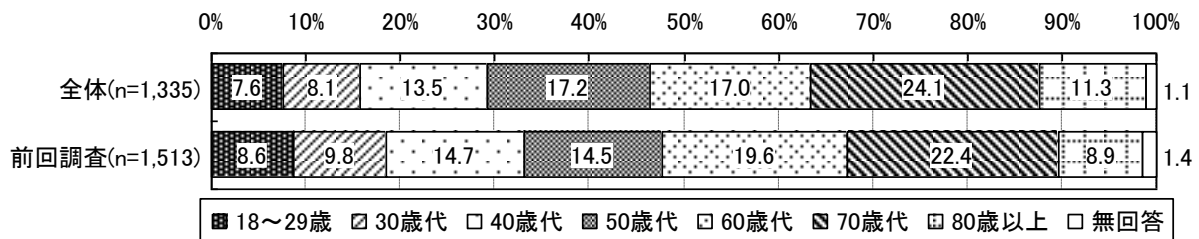
○無回答が14.5%と前回調査より大幅に増えていますが、男性・女性の割合は大きく変わりありません。



※前回調査では選択肢「その他」の設定はしていません。

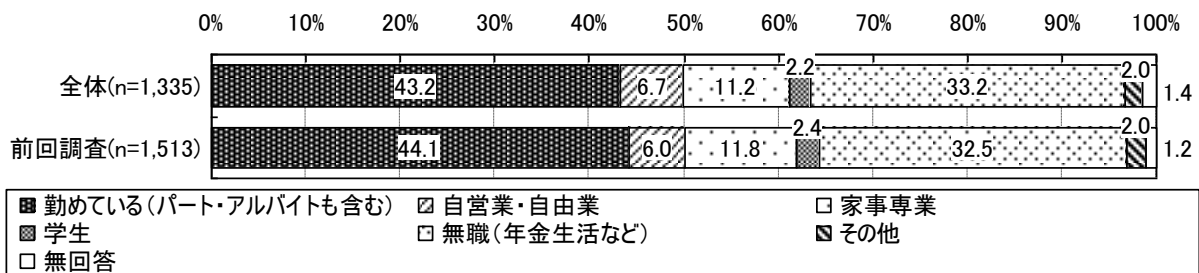
② あなたの年齢

○前回調査と比べて、高年齢者の割合が高くなっています。



③ あなたの職業

○「勤めている」が43.2%、「無職」が33.2%など、前回調査と大きく変わりありません。

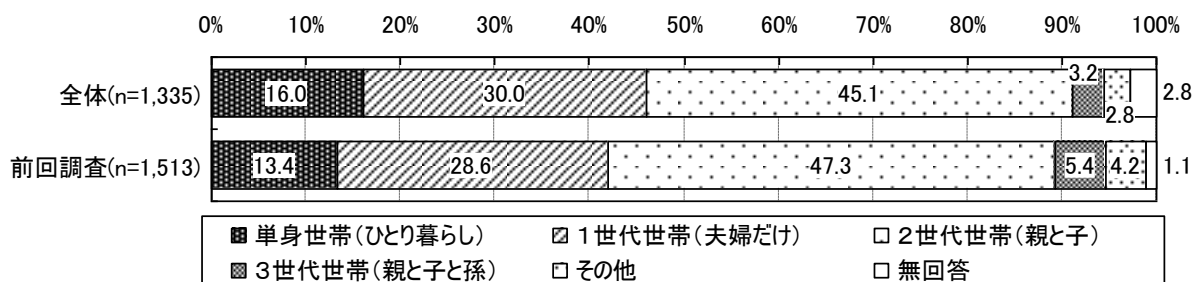


◆選択肢「その他」の記述内容

- ・会社経営 ・NPO法人代表 ・医師 ・左官業(2) ・靴・陶器・下着デザイナー
- ・乗務員 ・作業所 ・就職活動中(3) ・休職中 ・失業中(2) ・生活保護(2)
- ・障害者 ・家事手伝い など

④ 一緒に住んでいるご家族の構成

○「2世代世帯」が45.1%、「1世代世帯」が30.0%、「単身世帯」が16.0%となっており、前回調査より「1世代世帯」「単身世帯」が増えています。

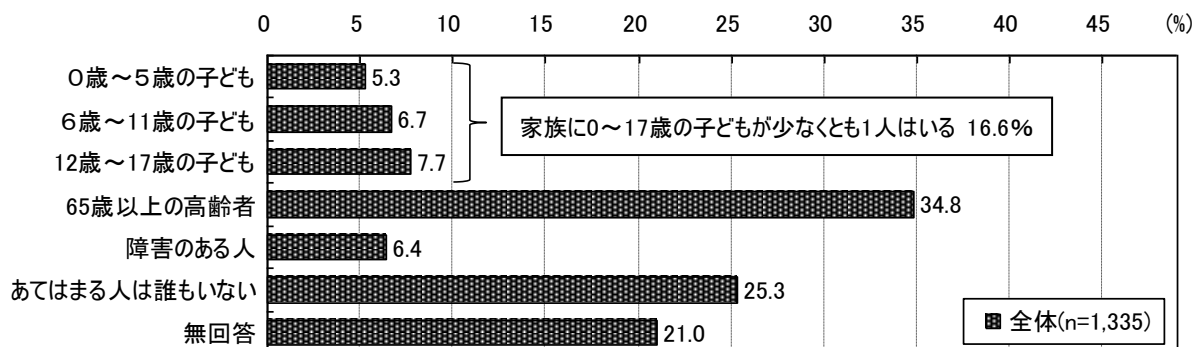


◆選択肢「その他」の記述内容

- ・親 ・孫 ・兄と弟 ・弟(2) ・妹(2) ・姪 ・彼氏 ・同棲 ・一世代+自分の母
- ・1世代と子 ・親と姉 ・夫婦と子(2) ・夫婦と親 ・夫婦と孫 ・親と子と姉
- ・嫁の連れ子 ・同居人あり ・会社の寮 ・施設入所(4) ・グループホーム など

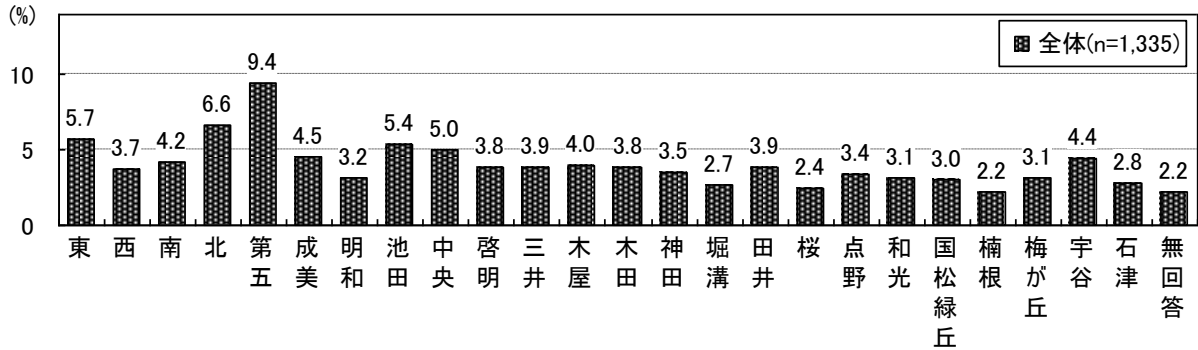
■ご家族の中にあてはまる方がおられる場合は○をつけてください。(あなたも含みます。)

○「65歳以上の高齢者」が34.8%、「0歳～5歳の子ども」「6歳～11歳の子ども」「12歳～17歳の子ども」のいずれかを選び家族に子どもがいる人が16.6%、「障害のある人」が6.4%となっています。



⑤ お住まいの地域(小学校区)

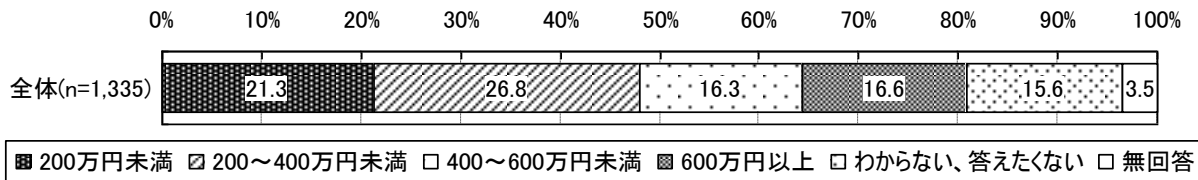
○校区により変動はありますが、おおむね前回調査と同じような分布となっています。



中学校区(単位:%)	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九	第十	友呂岐	中木田	無回答
今回調査(n=1,335)	10.7	7.8	10.5	6.4	6.6	12.4	6.9	7.1	8.3	8.3	6.8	6.0	2.2
前回調査(n=1,513)	9.5	9.1	10.4	4.4	7.6	12.0	6.2	6.5	9.1	6.9	7.9	5.7	4.9

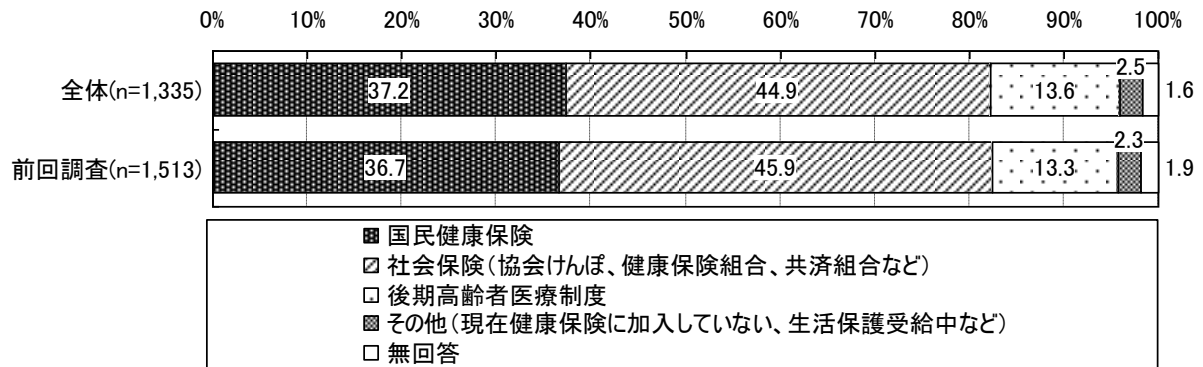
⑥ 世帯の年間総収入

○「200～400万円未満」が26.8%と最も割合が高く、次いで「200万円未満」が21.3%となっています。



⑦ 加入している健康保険など

○「社会保険」が44.9%、「国民健康保険」が37.2%、「後期高齢者医療制度」が13.6%と、前回調査と変わりありません。



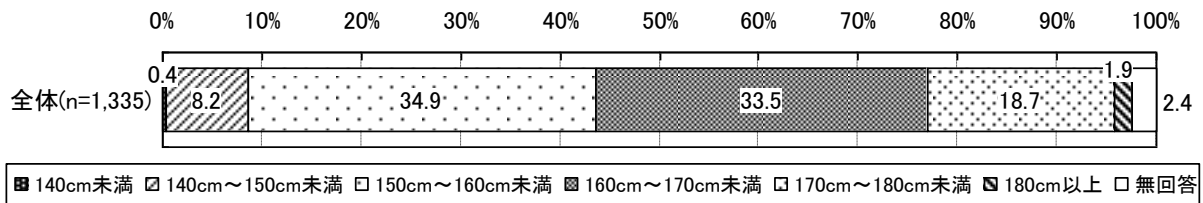
2 健康づくりについて

◆身長と体重をお書きください。(数字を記入してください)

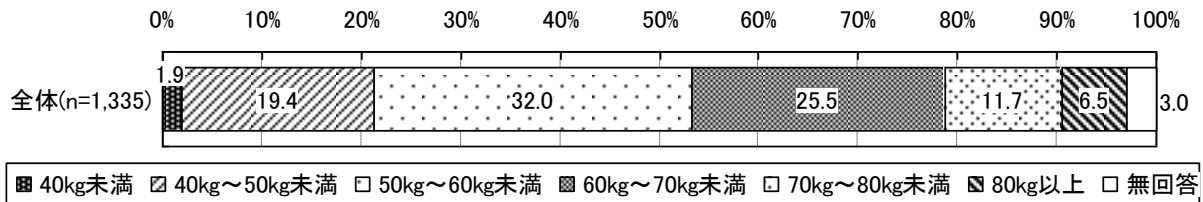
○身長と体重の回答結果からBMI（体格指数）を算出したところ、「標準」が66.1%、「肥満」が21.1%、「やせ」が9.4%となっています。

○男性は29.8%が「肥満」で、特に40～64歳の男性では35.6%が「肥満」となっています。また、18～39歳の女性で「やせ」が14.4%見られます。

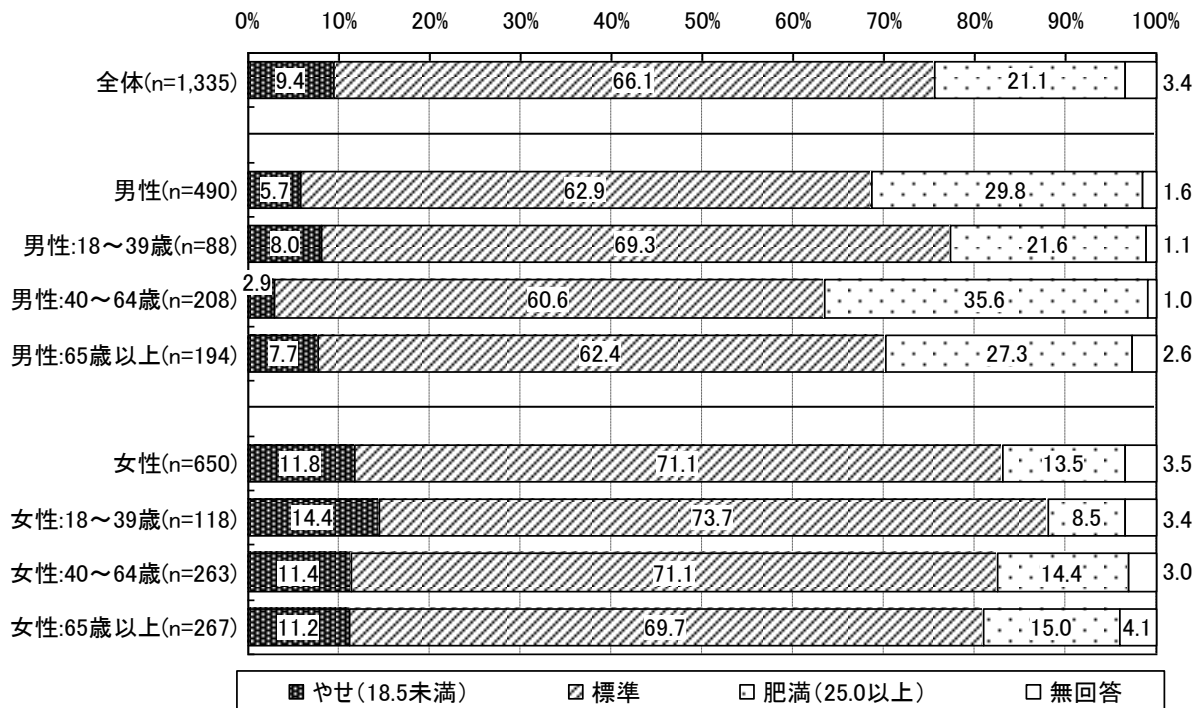
(1) 身長



(2) 体重

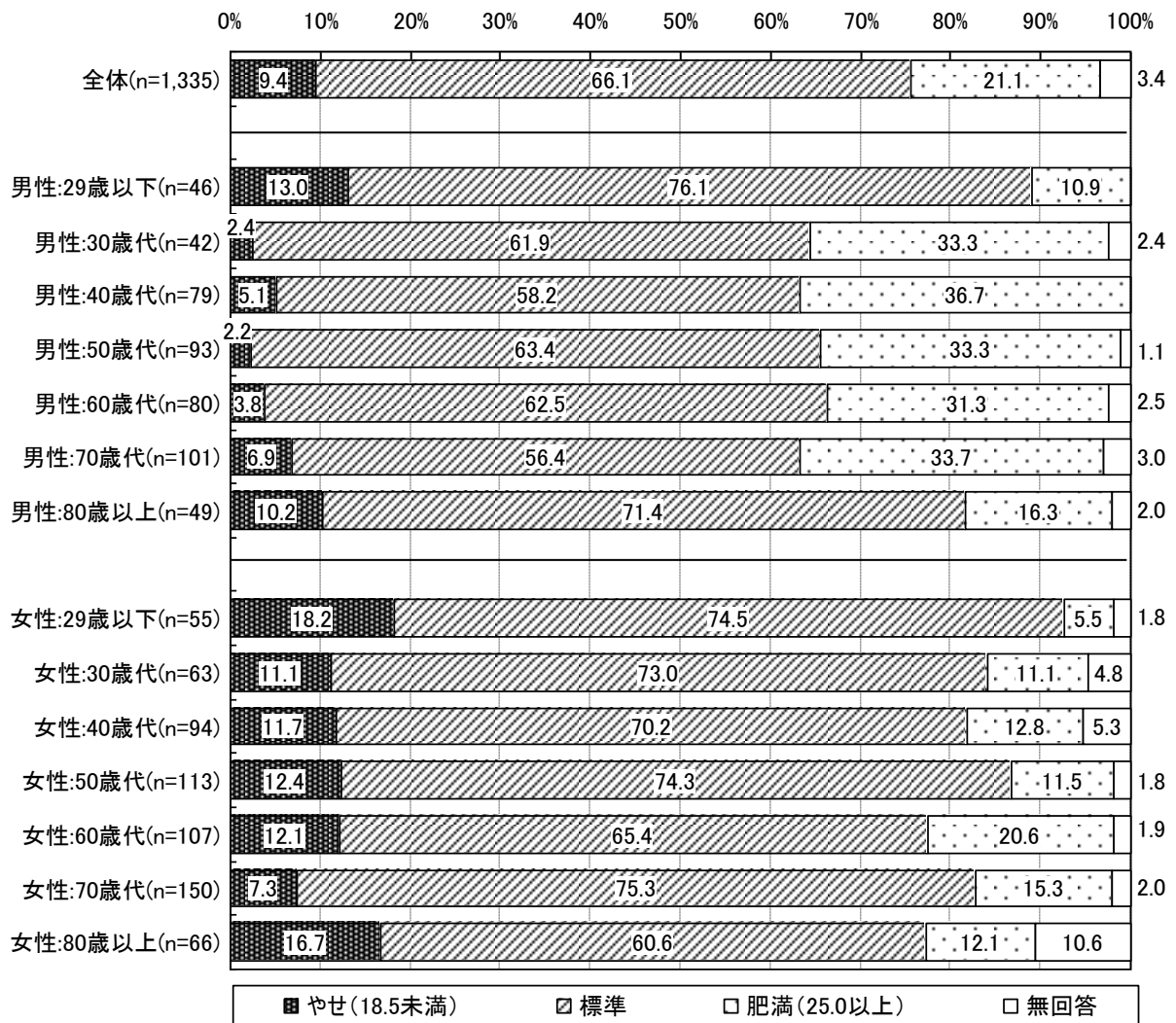


■BMI（体格指数）



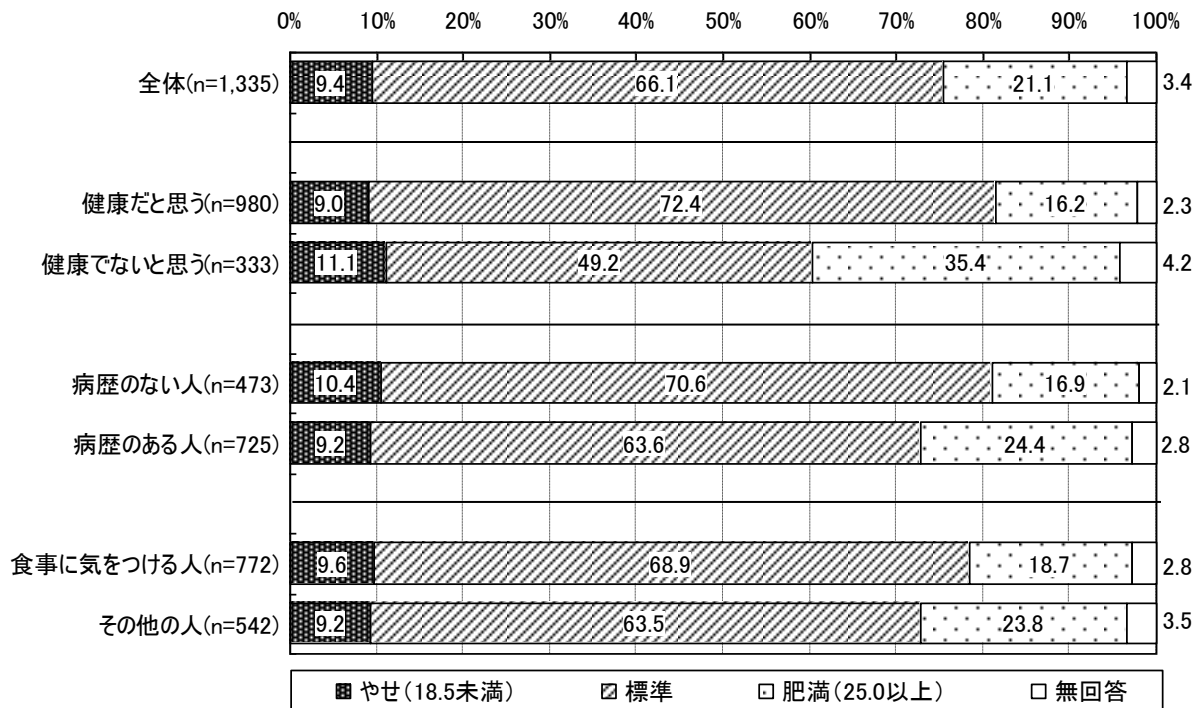
***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○30～70歳代の男性は「肥満」が31.3～36.7%となっています。また、29歳以下の女性の18.2%、80歳以上の女性の16.7%が「やせ」となっています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○後述の健康観（p13～14）・病歴の有無（p15～17）・習慣（p23～27）別にみると、自分が健康でないと思う人、何らかの病気の治療歴がある人、健康を維持するために食事を気をつけると答えなかった人で「肥満」の割合が高くなっています。一方、「やせ」については差異は見られません。



■ [参考] 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（令和2年1月）による『熱量の食事摂取基準（目標とするBMIの範囲）』にあてはまる人の割合

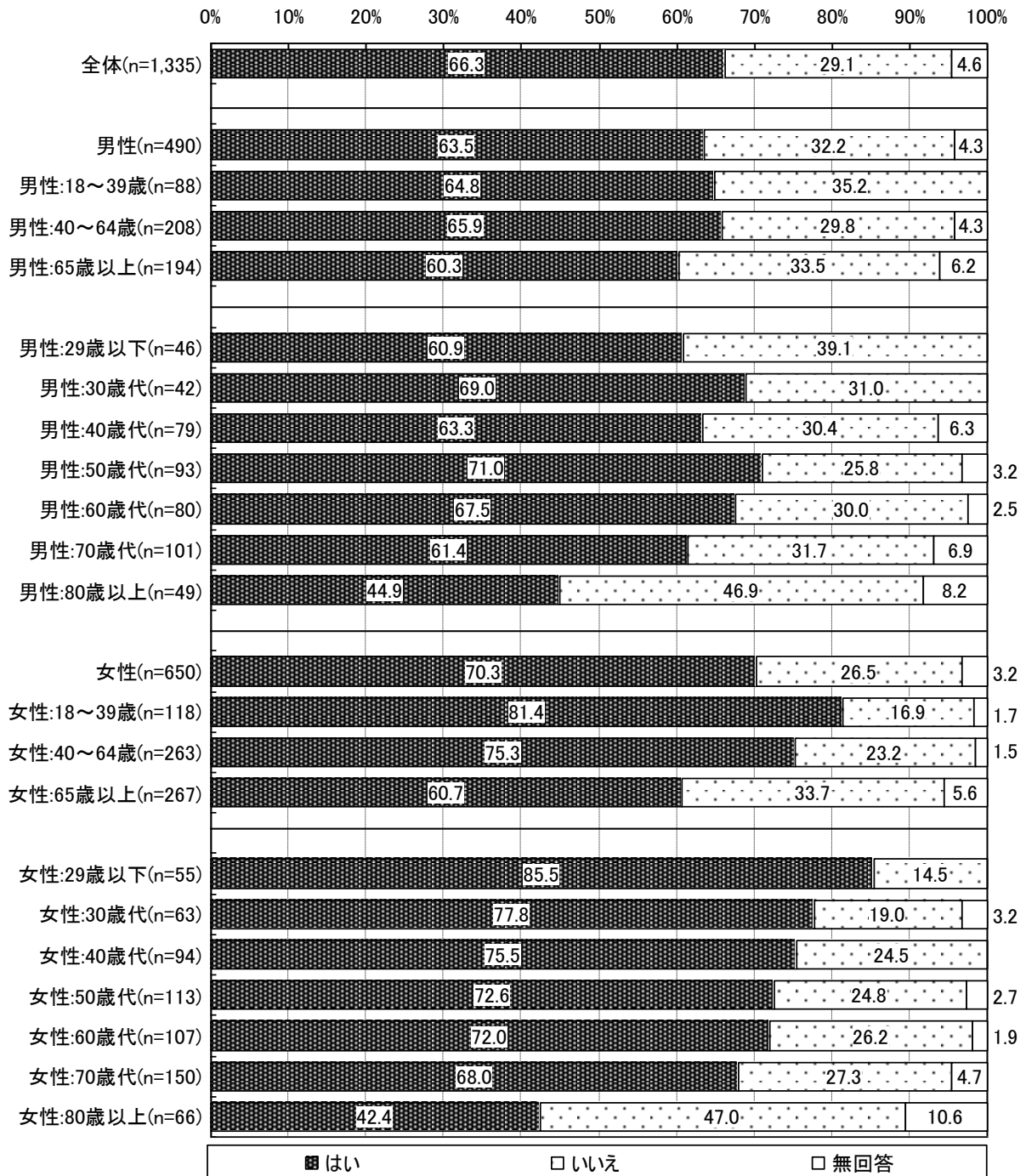
年齢	目標とするBMIの範囲	あてはまる人の割合
18～49歳 (n=390)	18.5～24.9	87.4%
50～64歳 (n=340)	20.0～24.9	77.6%
65～74歳 (n=305)	21.5～24.9	61.3%
75歳以上 (n=285)	21.5～24.9	62.5%

※性別無回答者 (n=194) を含む割合

◆自分の適正体重を知っていますか。(〇は1つ)

○自分の適正体重を知っている人(「はい」と回答)は66.3%となっています。

○29歳以下の女性で85.5%となるなど、女性は若いほど割合が高くなっています。

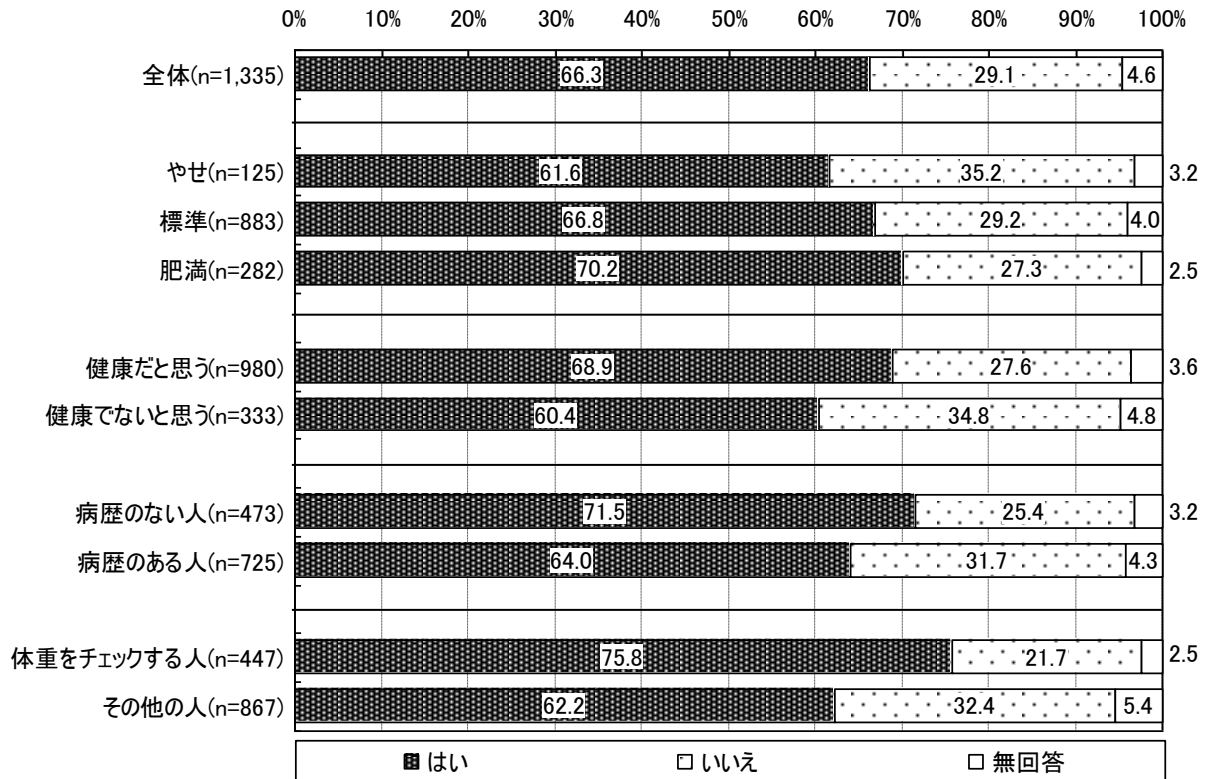


※適正体重とは、統計的に病気にかかりにくいとされている体重です。適正体重の計算方法は、身長(m)×身長(m)×22です。例えば、身長160cmの人なら、1.6m×1.6m×22=56.3kgです。

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○BMI（体格指数）別にみると、体格が肥満に向かうほど適正体重を知っている人の割合が高くなり、自分の体重についての自覚はあるものと思われます。

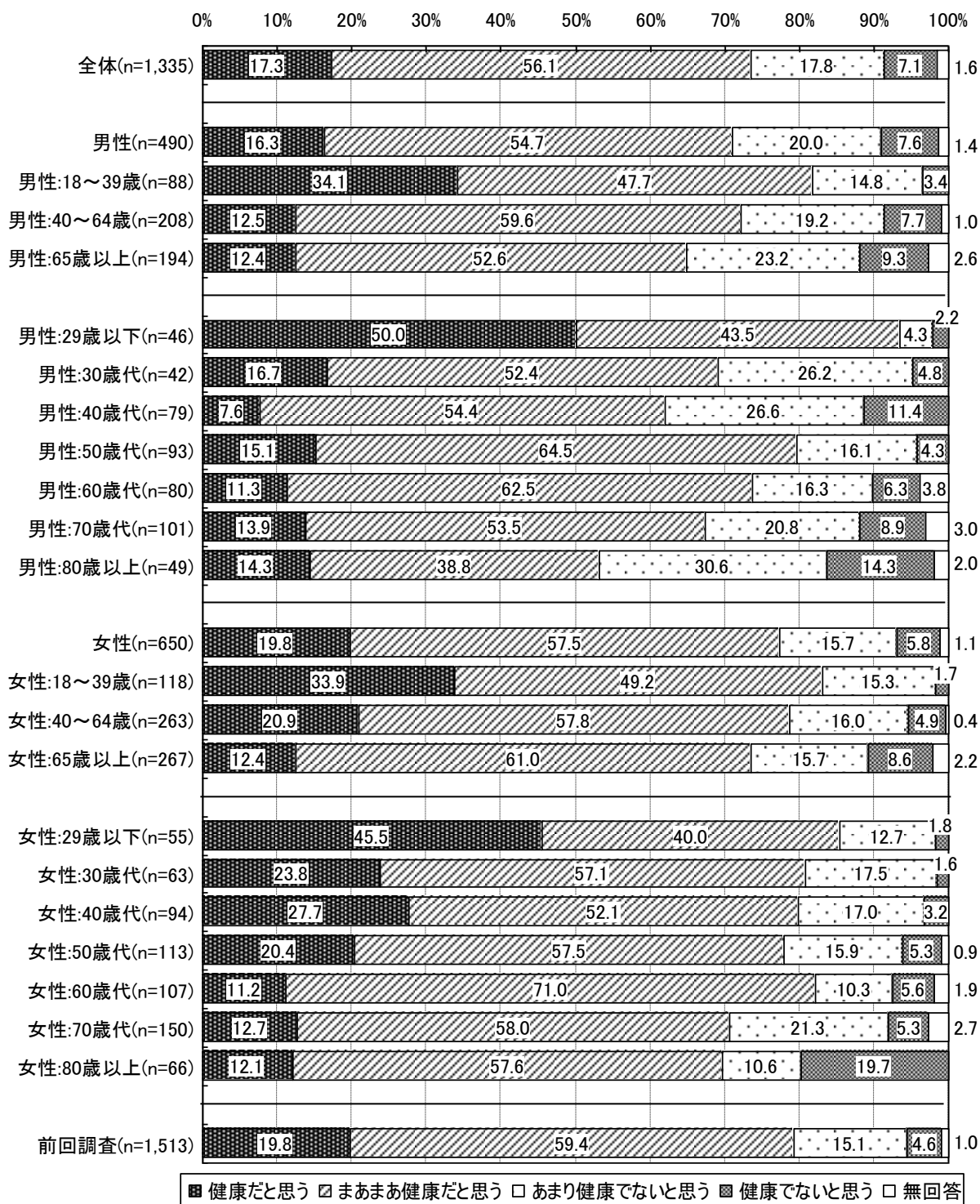
○後述の健康観（p13～14）・病歴の有無（p15～17）・習慣（p23～27）別にみると、自分が健康でないと思う人、何らかの病気の治療歴がある人、健康を維持するために体重をこまめにチェックすると答えなかった人で「いいえ（自分の適正体重を知らない）」の割合が高くなっています。



◆自分の健康状態をどのように考えていますか。(〇は1つ)

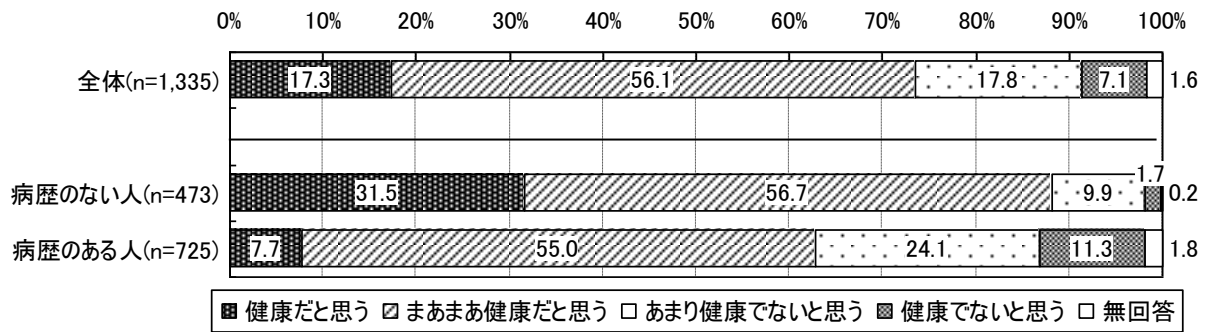
○「健康だと思う」が17.3%、「まあまあ健康だと思う」が56.1%と、回答者の73.4%が自分は健康であると認識していますが、前回調査の結果(79.2%)と比べると割合は低下しています。

○男女とも年齢が若いほど健康観は高くなり、18~39歳の女性で83.1%、18~39歳の男性で81.8%、40~64歳の女性で78.7%などとなっています。



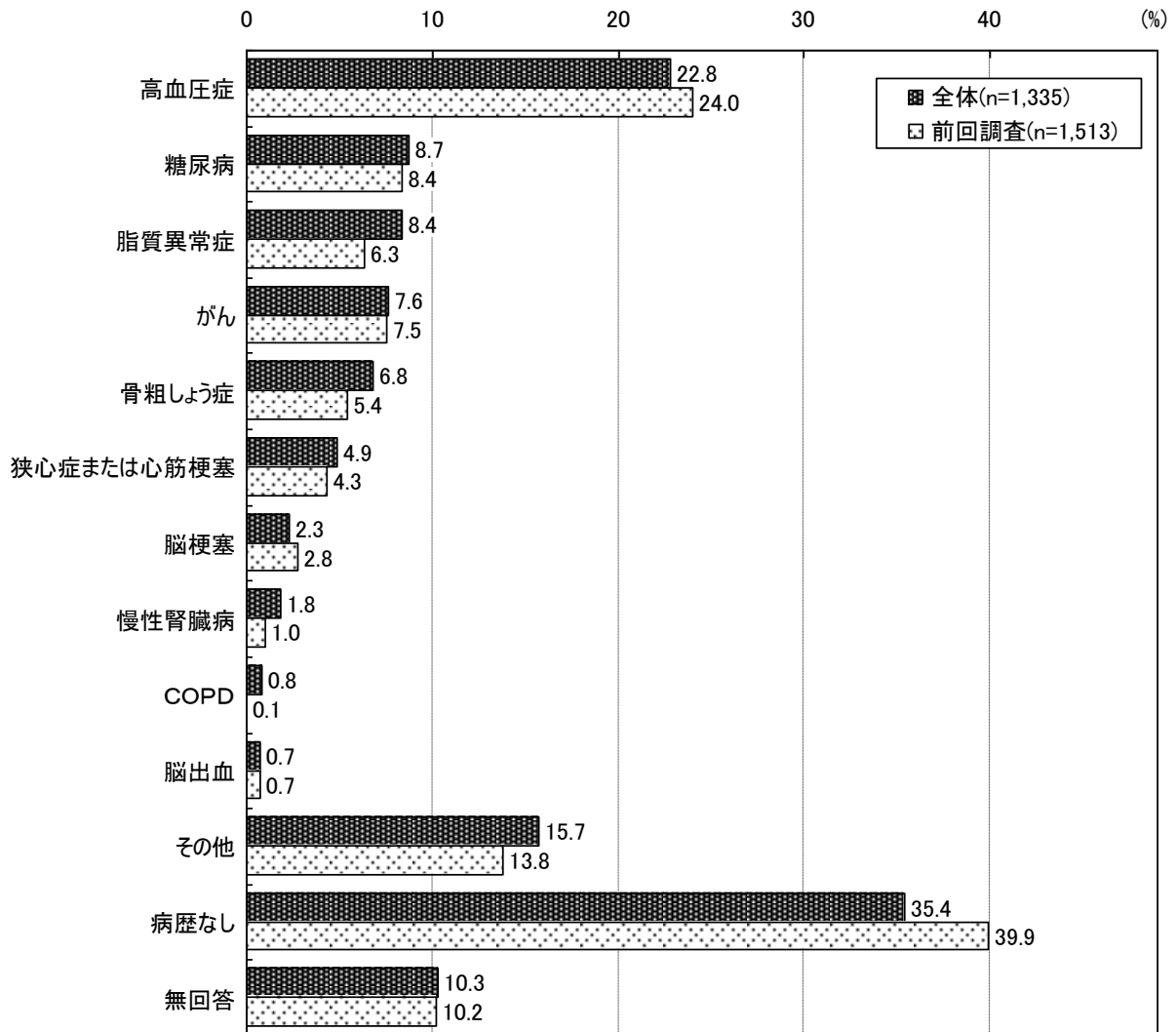
***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○後述の病歴の有無（p15～17）別にみると、病気の治療歴がない人の88.2%と比べると健康観は低いものの、何らかの病気の治療歴がある人についても62.7%が自分は健康であると認識しています。



◆あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。
 (現在治療中のもも含めて、○はいくつでも)

- 「病歴なし」と無回答を除き、回答者の54.3%が何らかの病気の治療歴を持っており、前回調査の結果(49.9%)と比べて割合は上昇しています。
- 内容別には「高血圧症」が22.8%と最も割合が高く、次いで「糖尿病」が8.7%、「脂質異常症」が8.4%、「がん」が7.6%、「骨粗しょう症」が6.8%などとなっています。



※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することで生ずる肺の炎症性疾患です。

■選択肢「がん」「その他」の記述内容

(がんの部位)

- ・胃(16) ・大腸(13) ・乳(12) ・前立腺(9) ・子宮(6) ・肺(6)
- ・悪性リンパ腫(4) ・直腸(4) ・血液(3) ・卵巣(3) ・咽頭(2) ・舌(2)
- ・十二指腸(2) ・膀胱(2) ・頭基底細胞 ・胃腺腫 ・肝臓 ・胸膜 ・甲状腺
- ・すい臓 ・胆のう ・骨 ・胆管

(その他)

- ・リウマチ(13) ・ぜんそく(11) ・甲状腺機能低下症(8) ・うつ(6) ・痛風(6)
- ・アトピー性皮膚炎(5) ・心不全(5) ・橋本病(4) ・バセドウ病(4) ・貧血(4)
- ・胃潰瘍(3) 子宮筋腫(3) ・前立腺肥大症(3) ・てんかん(3) ・統合失調症(3)
- ・パーキンソン病(3) ・肺炎(3) ・パニック障害(3) ・不整脈(3) ・緑内障(3)
- ・肝臓病(3) ・潰瘍性大腸炎(2) ・肝硬変(2) ・高脂血症(2) ・心臓病(2)
- ・脊柱管狭窄症(2) ・胆石(2) ・尿管結石(2) ・肺気腫(2) 白内障(2) ・眼(2)
- ・ひざ関節痛(2) ・歯(2) ・S L E (2) ・変形性膝関節症(2) ・A型肝炎
- ・I g A腎症 ・S A S ・アルツハイマー型認知症 ・アレルギー ・胃弱
- ・肩から腕の痛み ・記憶障害 ・気管支喘息 ・逆流性食道炎 ・急性腎炎
- ・狭窄症 ・結核性胸膜炎 ・高血糖 ・膠原病 ・好酸球性副鼻腔炎
- ・硬膜内髄外腫瘍 ・高リン脂質 ・股関節を痛めている ・サルコイドーシス
- ・痔 ・シェーグレン症候群 ・子宮頸部異形成 ・子宮内膜症 ・自己免疫疾患
- ・自己免疫性肝炎 ・自己免疫性膵炎 ・湿疹 ・脂肪肝 ・食道アカラシア
- ・食道炎 ・神経症 ・真性多血症 ・心臓弁膜症 ・じんましん ・心理症
- ・すい臓炎 ・頭痛 ・すべり症 ・整骨院 ・精神疾患 ・側弯症 ・大腸憩室炎
- ・大動脈解離 ・腸閉塞 ・特発性間質性肺炎 ・尿の出が悪い ・ネフローゼ症候群
- ・脳動脈瘤 ・発達障害 ・ばね指 ・鼻炎 ・非結核性抗酸菌症 ・膝関節変形症
- ・肥大型心筋症 ・非定型抗酸菌症 ・不安神経症 ・副鼻腔炎 ・偏頭痛
- ・弁膜症 ・慢性骨髄性白血病 ・右脛骨近位端骨折 ・右目網膜静脈閉塞症
- ・無呼吸症候群 ・メニエール ・腰椎狭窄症 ・気管支喘息 ・狭窄症
- ・頚椎症 ・頚椎症性神経根症 ・更年期障害 ・心因性咳嗽 ・前立腺
- ・多発筋痛症 ・蓄膿症 ・洞不全症候群 ・難治性腹水 ・尿道狭窄症 ・認知症
- ・鼻 ・不安障害 ・不整脈 ・慢性胃炎 ・卵巣嚢腫

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○65歳以上の男女で「高血圧症」の割合が36.3～38.1%と高く、65歳以上の女性では「骨粗しょう症」も21.0%となっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
高血圧症	22.8	22.7	3.4	16.3	38.1	20.6	0.0	13.7	36.3
糖尿病	8.7	11.0	2.3	9.1	17	5.7	0.8	0.8	12.7
脂質異常症	8.4	8.0	4.5	9.6	7.7	9.2	0.0	9.5	13.1
がん	7.6	7.3	0	1.9	16.5	7.4	1.7	4.6	12.7
骨粗しょう症	6.8	0.6	0	0	1.5	10.5	0.0	4.2	21.0
狭心症または心筋梗塞	4.9	6.1	0	2.9	12.4	3.4	0.0	1.1	6.7
脳梗塞	2.3	4.1	1.1	1.9	7.7	0.9	0.0	0.4	1.9
慢性腎臓病	1.8	1.4	1.1	1	2.1	1.7	0.8	1.5	2.2
COPD	0.8	1.4	0	0	3.6	0.3	0.0	0.4	0.4
脳出血	0.7	1.2	0	1	2.1	0.3	0.0	0.8	0.0
その他	15.7	13.7	4.5	16.3	14.9	16.2	8.5	19.8	16.1
病歴なし	35.4	36.5	72.7	43.3	12.9	40.2	80.5	47.1	15.4
無回答	10.3	9.6	10.2	11.5	7.2	9.7	9.3	10.6	9.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「高血圧症」は80歳以上の女性で51.5%、80歳以上の男性で44.9%となっているほか、「骨粗しょう症」も80歳以上の女性で31.8%となっています。

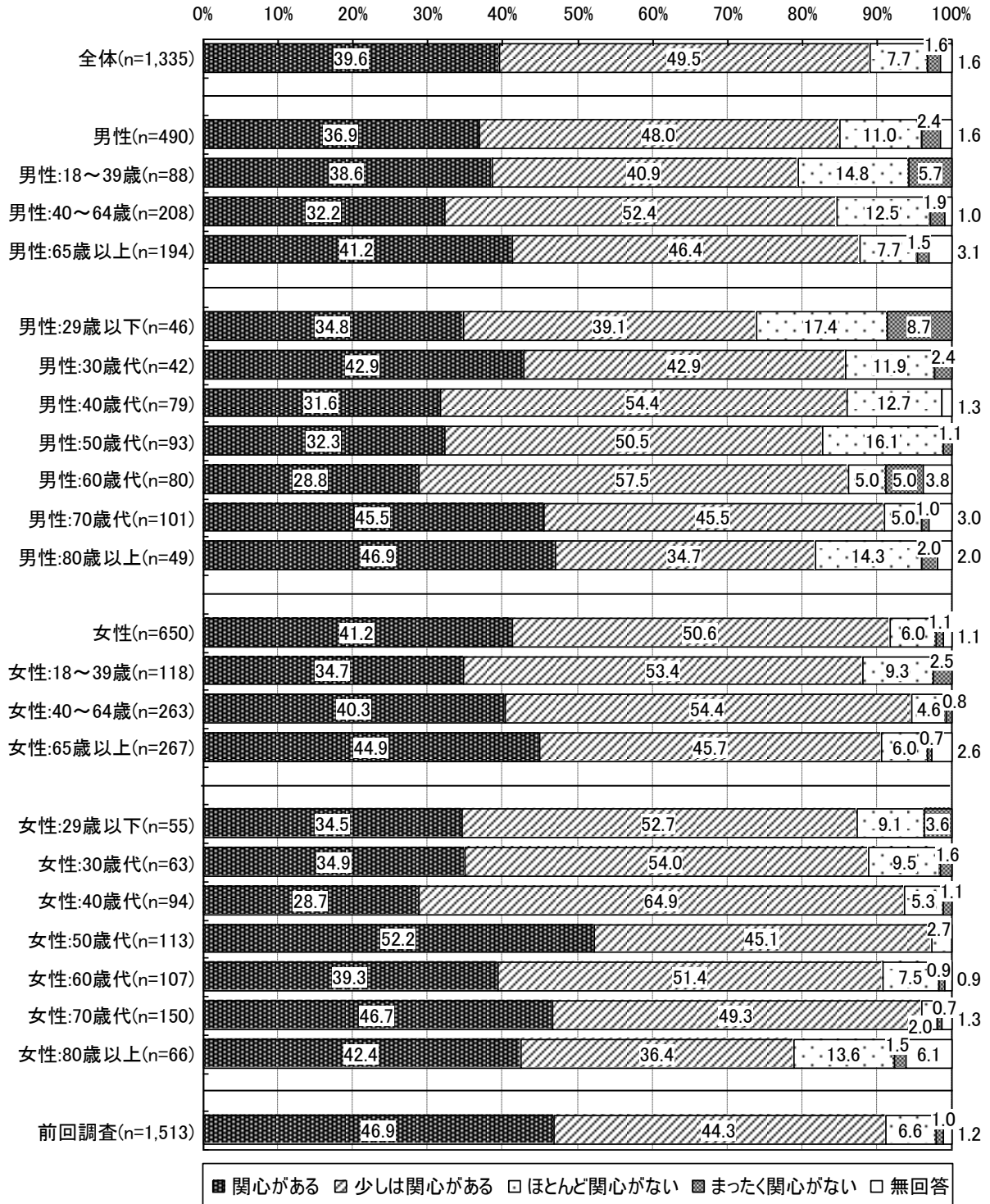
単位：%	全体 (n=1,335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
高血圧症	22.8	0.0	7.1	8.9	19.4	28.8	37.6	44.9	0.0	0.0	1.1	17.7	24.3	34.7	51.5
糖尿病	8.7	0.0	4.8	7.6	8.6	12.5	17.8	20.4	0.0	1.6	0.0	0.9	3.7	12.0	19.7
脂質異常症	8.4	2.2	7.1	7.6	9.7	8.8	8.9	8.2	0.0	0.0	1.1	11.5	13.1	18.0	7.6
がん	7.6	0.0	0.0	0.0	3.2	6.3	18.8	18.4	0.0	3.2	4.3	4.4	6.5	15.3	10.6
骨粗しょう症	6.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	4.1	0.0	0.0	0.0	3.5	12.1	19.3	31.8
狭心症または心筋梗塞	4.9	0.0	0.0	2.5	2.2	8.8	9.9	18.4	0.0	0.0	1.1	1.8	0.0	5.3	15.2
脳梗塞	2.3	2.2	0.0	1.3	3.2	1.3	10.9	6.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	2.7	1.5
慢性腎臓病	1.8	0.0	2.4	1.3	0.0	2.5	0.0	6.1	0.0	1.6	2.1	0.9	1.9	1.3	4.5
脳出血	0.7	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	2.0	4.1	0.0	0.0	1.1	0.9	0.0	0.0	0.0
COPD	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	3.0	6.1	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.7	0.0
その他	15.7	2.2	7.1	17.7	14.0	15.0	15.8	16.3	9.1	7.9	14.9	25.7	14.0	14.7	22.7
病歴なし	35.4	87.0	57.1	50.6	41.9	25.0	13.9	4.1	81.8	79.4	61.7	43.4	31.8	15.3	1.5
無回答	10.3	6.5	14.3	12.7	14.0	8.8	5.9	4.1	9.1	9.5	14.9	8.0	11.2	8.0	7.6

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆あなたは、健康づくりに関心がありますか。(〇は1つ)

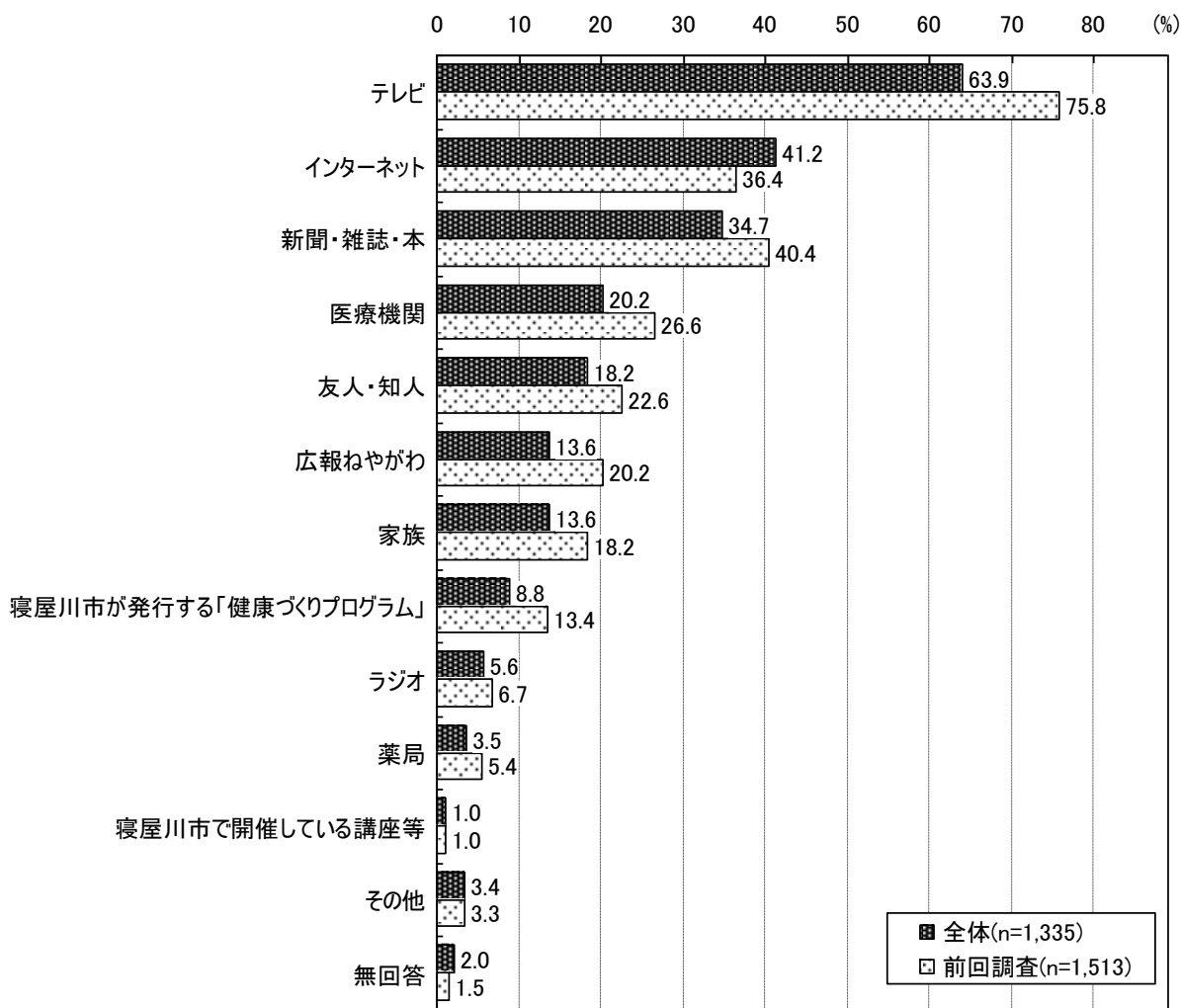
○「関心がある」が39.6%、「少しは関心がある」が49.5%と、回答者の89.1%が健康づくりについて何らかの関心を示していますが、前回調査の結果と比べると「関心がある」(46.9%)とはっきり答える人が減っています。

○男性は65歳以上の87.6%、女性は40～64歳の94.7%がピークとなっています。



◆健康に関する情報について、どこから入手していますか。(〇はいくつでも)

- 「テレビ」が63.9%と最も割合が高く、次いで「インターネット」が41.2%、「新聞・雑誌・本」が34.7%、「医療機関」が20.2%、「友人・知人」が18.2%、「広報ねやがわ」と「家族」がそれぞれ13.6%などとなっています。
- 前回調査の結果と比べると、「インターネット」を除くすべての項目で割合が低下しています。



※寝屋川市健康づくりプログラムは、乳幼児期の健診や予防接種、また各種がん検診や特定健診、成人の予防接種など、市民の各年代に応じた健康づくりに役立つ情報を満載した冊子です。

■選択肢「その他」の記述内容

- ・会社・職場・仕事(7) ・健康診断・人間ドック(4) ・施設(3) ・大学・学校(3)
- ・ジム(3) ・健康保険組合(2) ・YouTube ・お客さん ・主治医 ・スマホ
- ・デイサービス ・ヘルパー ・訪問看護 ・友だちに聞く ・入手はしていない

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○男女とも年齢が高いほど「テレビ」が増え、逆に年齢が低いほど「インターネット」が増える傾向にあります。また、「新聞・雑誌・本」や「友人・知人」、「広報ねやがわ」「寝屋川市が発行する『健康づくりプログラム』」は65歳以上の女性で、「医療機関」は65歳以上の男性で割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性				女性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
テレビ	63.9	53.3	43.2	49.5	61.9	70.5	52.5	72.2	76.8
インターネット	41.2	40.6	71.6	51.4	14.9	45.7	83.1	64.6	10.5
新聞・雑誌・本	34.7	24.7	9.1	20.7	36.1	40.6	16.9	35.7	55.8
医療機関	20.2	21.6	10.2	17.3	31.4	17.4	14.4	16.7	19.5
友人・知人	18.2	9.8	8.0	12.0	8.2	23.4	22.9	22.8	24.0
広報ねやがわ	13.6	10.0	6.8	7.7	13.9	16.2	5.1	16.7	20.6
家族	13.6	15.1	14.8	17.8	12.4	12.9	20.3	11.8	10.5
健康づくりプログラム	8.8	6.3	1.1	3.8	11.3	9.4	0.8	5.7	16.9
ラジオ	5.6	5.7	1.1	7.2	6.2	5.5	0.8	3.8	9.4
薬局	3.5	4.3	1.1	4.8	5.2	2.9	5.1	3.4	1.5
講座等	1.0	0.8	0.0	0.0	2.1	1.2	0.0	0.0	3.0
その他	3.4	4.1	2.3	5.3	3.6	3.4	5.1	3.4	2.6
無回答	2.0	2.4	0.0	3.8	2.1	1.1	0.0	0.4	2.2

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「テレビ」は60～70歳代の女性で80%前後と割合が高く、「インターネット」は30歳代までの女性と30歳代の男性で80%前後となっています。

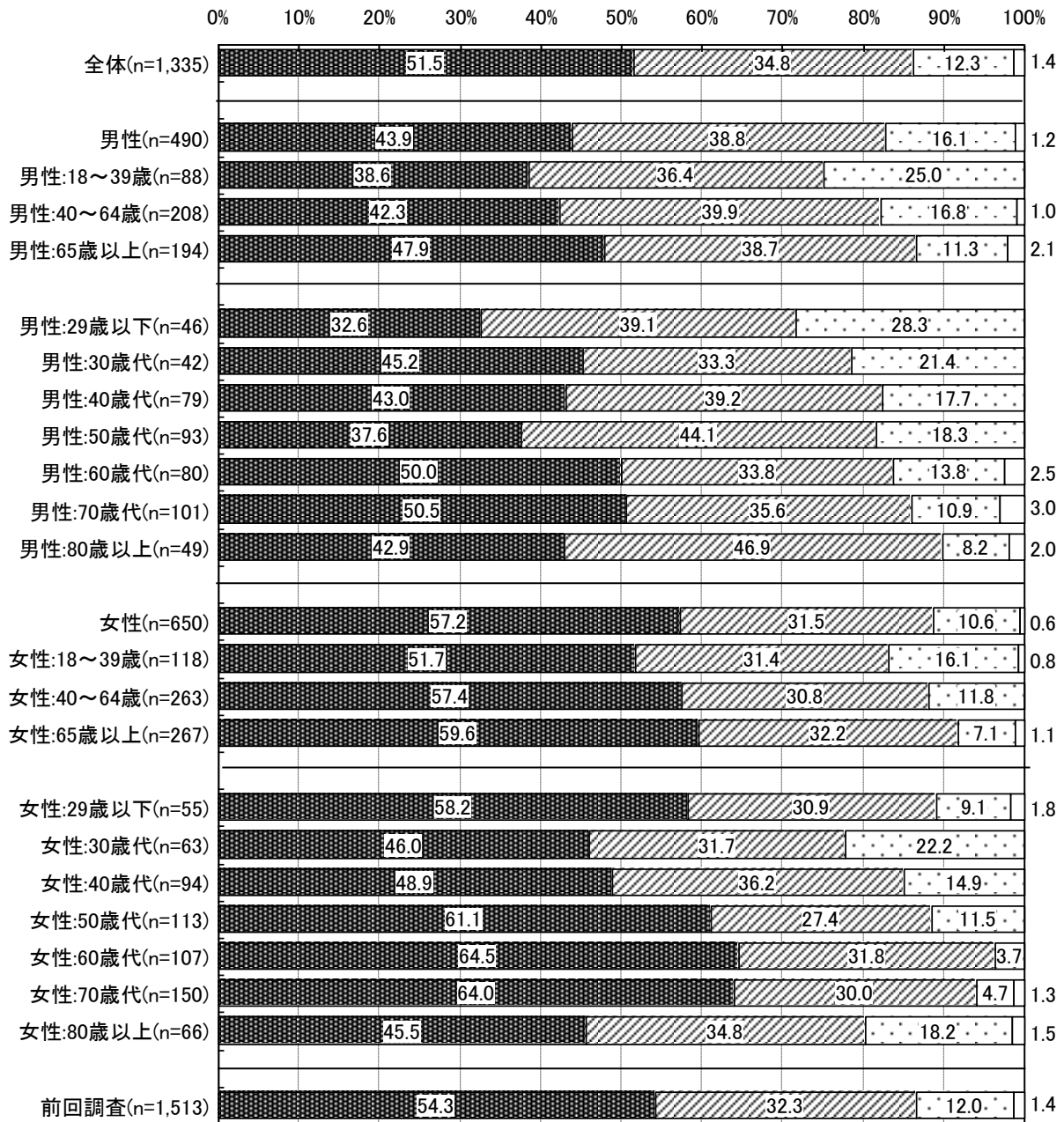
単位：%	全体 (n=1,335)	男性							女性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
テレビ	63.9	45.7	40.5	49.4	48.4	57.5	63.4	59.2	52.7	52.4	68.1	69.9	81.3	79.3	69.7
インターネット	41.2	65.2	78.6	51.9	54.8	30.0	15.8	8.2	83.6	82.5	69.1	67.3	39.3	9.3	1.5
新聞・雑誌・本	34.7	4.3	14.3	15.2	26.9	22.5	36.6	42.9	16.4	17.5	31.9	32.7	51.4	58.0	51.5
医療機関	20.2	6.5	14.3	15.2	17.2	28.8	24.8	42.9	16.4	12.7	18.1	16.8	14.0	20.7	21.2
友人・知人	18.2	2.2	14.3	15.2	11.8	5.0	6.9	14.3	16.4	28.6	20.2	23.0	25.2	26.7	18.2
広報ねやがわ	13.6	6.5	7.1	6.3	7.5	10.0	16.8	12.2	1.8	7.9	20.2	14.2	17.8	23.3	15.2
家族	13.6	19.6	9.5	16.5	15.1	17.5	12.9	14.3	18.2	22.2	14.9	9.7	10.3	8.0	16.7
健康づくりプログラム	8.8	0.0	2.4	3.8	3.2	5.0	16.8	6.1	0.0	1.6	4.3	6.2	10.3	18.0	16.7
ラジオ	5.6	2.2	0.0	5.1	7.5	6.3	6.9	8.2	0.0	1.6	3.2	4.4	6.5	10.0	7.6
薬局	3.5	2.2	0.0	3.8	5.4	5.0	2.0	12.2	7.3	3.2	3.2	5.3	0.0	1.3	3.0
講座等	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.7	1.5
その他	3.4	0.0	4.8	6.3	4.3	3.8	4.0	4.1	10.9	0.0	0.0	8.0	0.0	2.0	6.1
無回答	2.0	0.0	0.0	3.8	4.3	3.8	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	0.7	6.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆「健康寿命」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

○「言葉も意味も知っている」が51.5%、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が34.8%と、「健康寿命」の言葉を知っている人は86.3%となっており、前回調査の結果(86.6%)と変わりありません。

○男性と比べて女性で「言葉も意味も知っている」と答える人が多く、男女とも年齢が高いほど「言葉も意味も知っている」と答える人が増える傾向にあります。



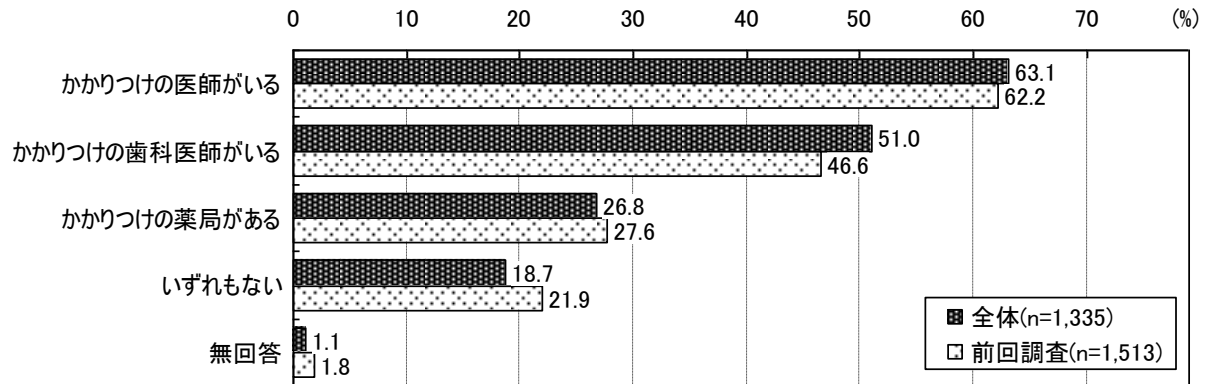
■ 言葉も意味も知っている □ 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない □ 言葉も意味も知らない □ 無回答

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

◆かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。(〇はいくつでも)

○「いずれもない」と無回答を除き、回答者の80.2%が何らかの「かかりつけ」を持っており、前回調査の結果(76.3%)より割合が高くなっています。

○内容別には、「かかりつけの医師がいる」が63.1%、「かかりつけの歯科医師がいる」が51.0%、「かかりつけの薬局がある」が26.8%となっています。



○「かかりつけの医師がいる」は65歳以上の男女で80%前後となっているほか、65歳以上の女性で「かかりつけの歯科医師がいる」が65.5%、「かかりつけの薬局がある」が39.7%と割合が高くなっています。一方、「いずれもない」は18～39歳の男女と40～64歳の男性で30%以上となっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性			女性				
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
かかりつけの医師がいる	63.1	60.2	38.6	51.0	79.9	62.6	43.2	52.5	81.3
かかりつけの歯科医師がいる	51.0	42.4	34.1	38.9	50.0	57.1	43.2	55.1	65.5
かかりつけの薬局がある	26.8	22.9	15.9	17.8	31.4	28.5	14.4	23.6	39.7
いずれもない	18.7	26.1	39.8	34.1	11.3	15.8	34.7	19.4	3.7
無回答	1.1	1.0	0.0	0.5	2.1	1.1	0.0	1.5	1.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、反転白字は10ポイント以上低いもの

○「かかりつけの医師がいる」は80歳以上の男女で90%前後、70歳代の男女で80%前後となっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性							女性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
医師	63.1	39.1	38.1	44.3	48.4	70.0	80.2	89.8	45.5	41.3	39.4	60.2	66.4	78.0	93.9
歯科医師	51.0	32.6	35.7	31.6	41.9	47.5	45.5	61.2	34.5	50.8	52.1	54.0	64.5	68.0	59.1
薬局	26.8	19.6	11.9	21.5	17.2	18.8	27.7	44.9	16.4	12.7	14.9	27.4	30.8	39.3	47.0
いずれもない	18.7	30.4	50.0	39.2	35.5	17.5	12.9	4.1	36.4	33.3	25.5	18.6	7.5	4.7	1.5
無回答	1.1	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	2.0	2.0	0.0	0.0	1.1	1.8	1.9	1.3	0.0

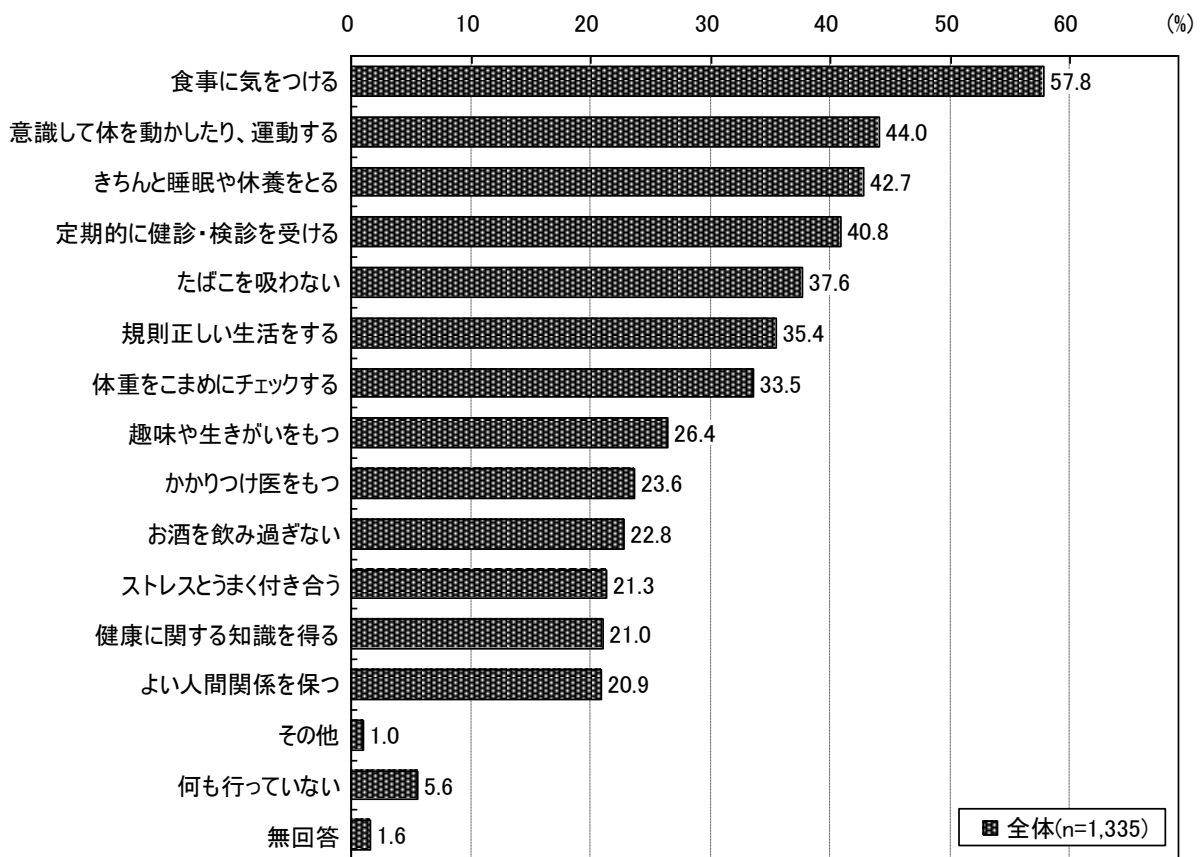
※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、反転白字は10ポイント以上低いもの

◆あなたは、健康を維持するために、何か意識的に行っていることがありますか。

(〇はいくつでも)

○「何も行っていない」と無回答を除き、回答者の92.8%が健康を維持するために、何らかの内容を意識的に行っていると答えています。

○内容別には、「食事に気をつける」が57.8%と最も割合が高く、次いで「意識して体を動かしたり、運動する」が44.0%、「きちんと睡眠や休養をとる」が42.7%、「定期的に健診・検診を受ける」が40.8%、「たばこを吸わない」が37.6%、「規則正しい生活をする」が35.4%、「体重をこまめにチェックする」が33.5%などとなっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・ジムに週に2回 ・トレーニングジム通い ・スポーツジムで少し
- ・ラジオ体操（自宅で）、NHKを録画をして1日2回 ・ストレッチ（寝る前）
- ・血圧測定 ・定期的に治療 ・たばこ、お酒はまったくなし
- ・極力デイサービス等に通うようにしています ・夢や希望をもつ
- ・思っている、なかなかできないことが多い

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「食事に気をつける」は男性と比べて女性で割合が高く、65歳以上の女性では74.5%を占めています。また、男女とも年齢が高いほど割合が高くなっています。「意識して体を動かしたり、運動する」は65歳以上の女性で、「かかりつけ医をもつ」は65歳以上の男女で、「定期的に健診・検診を受ける」は40～64歳の女性で、「たばこを吸わない」は18～39歳の女性と65歳以上の男性でそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
食事に気をつける	57.8	47.6	38.6	47.1	52.1	63.4	43.2	61.2	74.5
意識して体を動かしたり、運動する	44.0	43.7	45.5	35.6	51.5	43.1	28.0	38.8	54.3
きちんと睡眠や休養をとる	42.7	37.6	34.1	32.7	44.3	47.8	47.5	48.7	47.6
定期的に健診・検診を受ける	40.8	36.3	10.2	38.5	45.9	44.8	22.0	51.0	48.7
たばこを吸わない	37.6	42.4	34.1	38.0	51.0	36.2	51.7	33.5	31.8
規則正しい生活をする	35.4	28.8	20.5	26.0	35.6	39.4	32.2	39.5	42.7
体重をこまめにチェックする	33.5	29.8	19.3	31.7	32.5	36.9	29.7	38.0	39.0
趣味や生きがいをもつ	26.4	23.7	26.1	23.1	23.2	28.2	34.7	24.3	28.8
かかりつけ医をもつ	23.6	20.2	6.8	12.0	35.1	23.2	5.1	16.0	38.6
お酒を飲み過ぎない	22.8	28.2	29.5	26.0	29.9	19.4	26.3	21.7	13.9
ストレスとうまく付き合う	21.3	20.2	17.0	26.0	15.5	21.8	20.3	27.8	16.9
健康に関する知識を得る	21.0	14.5	10.2	16.8	13.9	26.3	19.5	27.4	28.1
よい人間関係を保つ	20.9	17.8	21.6	13.9	20.1	22.6	16.9	22.1	25.5
その他	1.0	1.6	0.0	1.4	2.6	0.8	0.0	0.4	1.5
何も行っていない	5.6	9.4	13.6	13.9	2.6	4.0	7.6	4.6	1.5
無回答	1.6	1.6	1.1	0.0	3.6	1.1	0.0	1.9	0.7

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「食事に気をつける」は60歳以上の女性、「意識して体を動かしたり、運動する」は70歳代の女性、「きちんと睡眠や休養をとる」は70歳代の男性と29歳以下・40歳代の女性でそれぞれ割合が高くなっています。

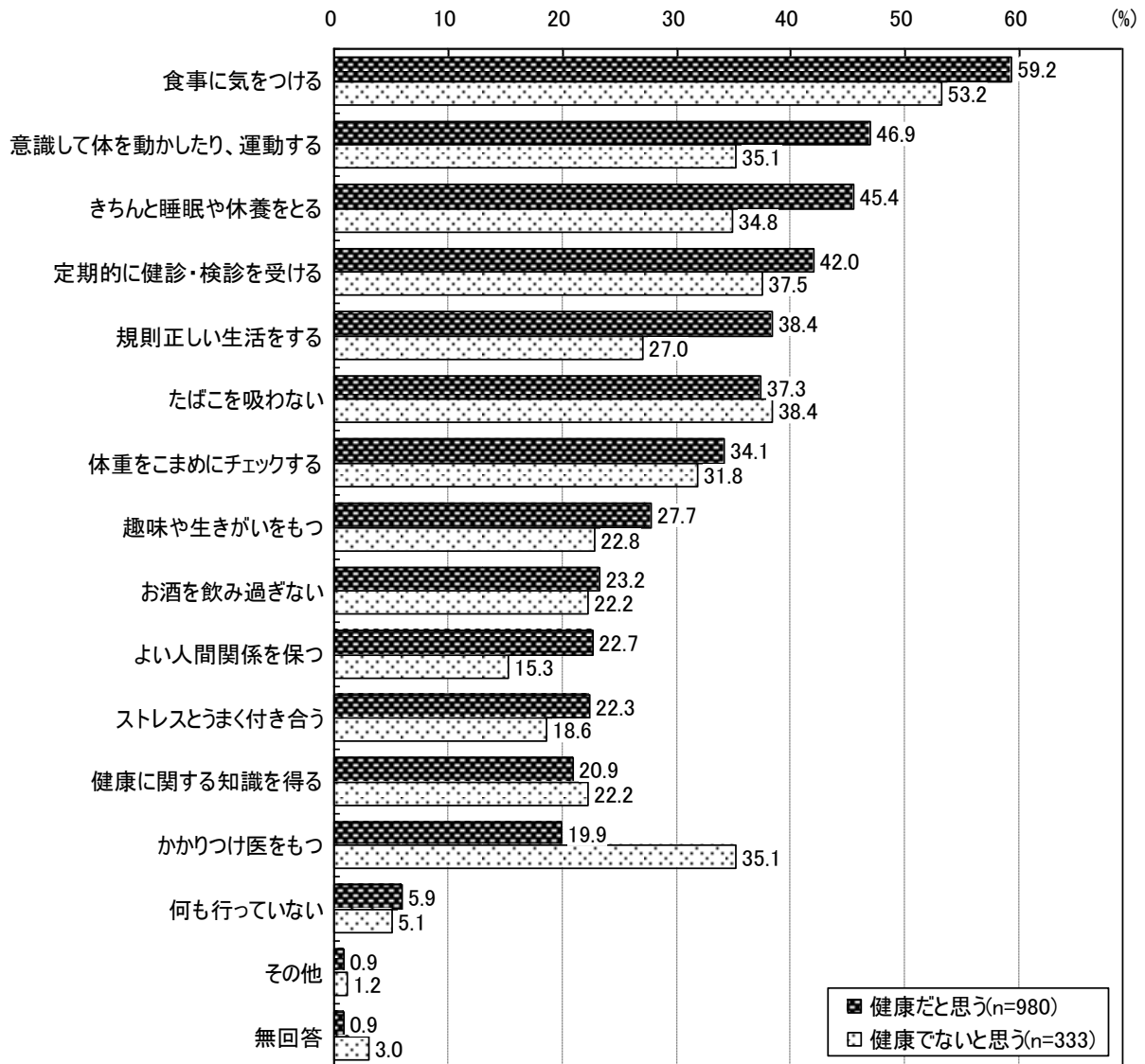
○「食事に気をつける」は29歳以下の男女、「意識して体を動かしたり、運動する」は40歳代までの女性と40歳代の男性、「きちんと睡眠や休養をとる」は30・40・60歳代の男性でそれぞれ割合が低くなっています。

単位：%	全体 (n=335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
食事に気をつける	57.8	28.3	50.0	44.3	50.5	41.3	58.4	51.0	36.4	49.2	58.5	59.3	70.1	78.0	69.7
意識して体を動かしたり、運動する	44.0	52.2	38.1	29.1	41.9	46.3	48.5	53.1	27.3	28.6	29.8	46.9	44.9	56.7	50.0
きちんと睡眠や休養をとる	42.7	37.0	31.0	27.8	36.6	30.0	54.5	38.8	52.7	42.9	59.6	42.5	47.7	46.0	47.0
定期的に健診・検診を受ける	40.8	6.5	14.3	31.6	39.8	40.0	51.5	46.9	10.9	31.7	51.1	51.3	43.9	52.7	48.5
たばこを吸わない	37.6	37.0	31.0	36.7	36.6	43.8	49.5	61.2	56.4	47.6	36.2	32.7	26.2	33.3	36.4
規則正しい生活をする	35.4	17.4	23.8	20.3	30.1	31.3	39.6	28.6	23.6	39.7	38.3	37.2	49.5	44.7	30.3
体重をこまめにチェックする	33.5	10.9	28.6	26.6	31.2	37.5	37.6	22.4	30.9	28.6	31.9	42.5	43.0	43.3	22.7
趣味や生きがいをもつ	26.4	30.4	21.4	17.7	28.0	20.0	26.7	20.4	47.3	23.8	24.5	24.8	28.0	28.0	27.3
かかりつけ医をもつ	23.6	4.3	9.5	8.9	16.1	17.5	31.7	51.0	3.6	6.3	12.8	18.6	20.6	42.7	39.4
お酒を飲み過ぎない	22.8	28.3	31.0	29.1	23.7	23.8	28.7	38.8	30.9	22.2	27.7	23.0	7.5	20.0	6.1
ストレスとうまく付き合う	21.3	8.7	26.2	27.8	25.8	20.0	13.9	16.3	29.1	12.7	31.9	22.1	25.2	19.3	10.6
健康に関する知識を得る	21.0	4.3	16.7	13.9	19.4	13.8	15.8	12.2	20.0	19.0	22.3	31.0	27.1	31.3	22.7
よい人間関係を保つ	20.9	23.9	19.0	10.1	18.3	13.8	21.8	20.4	20.0	14.3	27.7	18.6	20.6	29.3	19.7
その他	1.0	0.0	0.0	1.3	2.2	1.3	2.0	4.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.9	0.7	3.0
何も行っていない	5.6	13.0	14.3	13.9	16.1	6.3	2.0	2.0	7.3	7.9	2.1	7.1	3.7	1.3	0.0
無回答	1.6	0.0	2.4	0.0	0.0	3.8	2.0	4.1	0.0	0.0	2.1	1.8	0.9	1.3	0.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

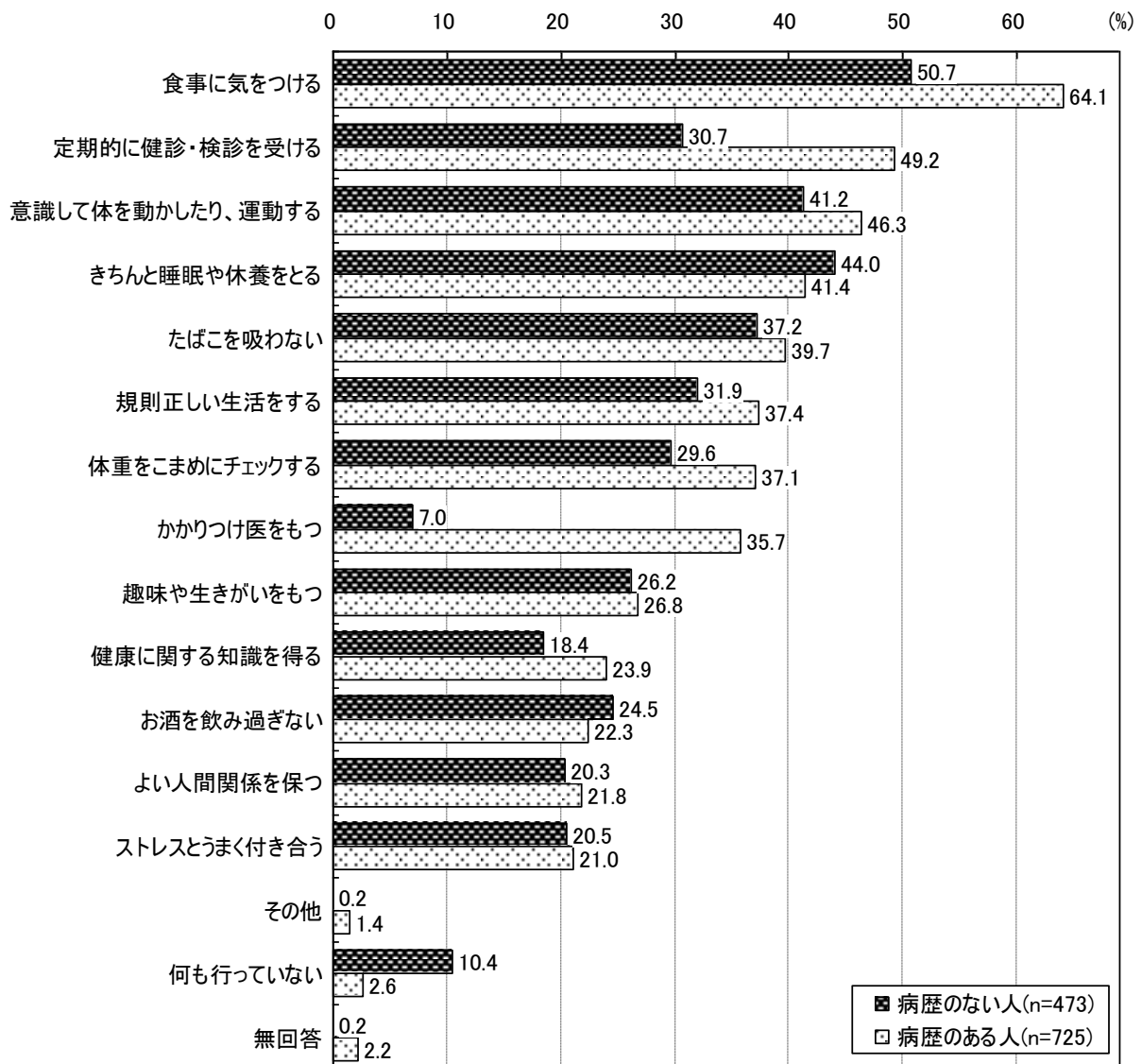
***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○健康観別にみると、自分が健康だと思う人は健康でないと思う人より「食事に気をつける」「意識して体を動かしたり、運動する」「きちんと睡眠や休養をとる」「規則正しい生活をする」の割合が高く、自分が健康でないと思う人は「かかりつけ医をもつ」の割合が高くなっています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

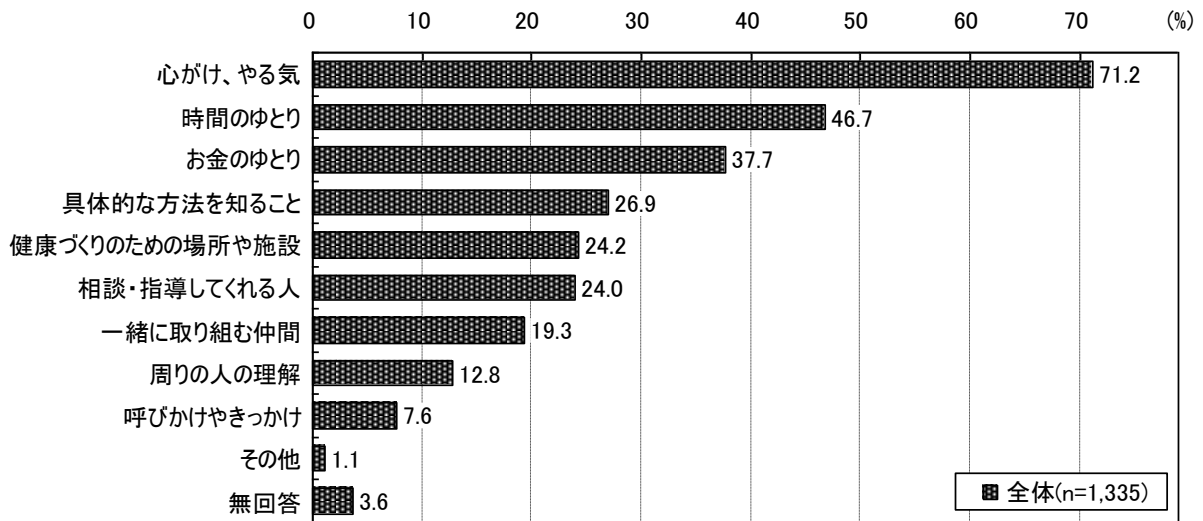
○病歴の有無別にみると、何らかの病気の治療歴がある人は治療歴がない人と比べて「食事に気をつける」「定期的に健診・検診を受ける」「かかりつけ医をもつ」の割合が高くなっています。



◆健康的な生活習慣を続けるために、どのようなことが必要だと思いますか。

(〇はいくつでも)

○「心がけ、やる気」が71.2%と最も割合が高く、次いで「時間のゆとり」が46.7%、「お金のゆとり」が37.7%、「具体的な方法を知ること」が26.9%などとなっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・ 相談しやすい医者 ・ 高齢者の居場所 ・ 家で体力づくりをしている
- ・ 気分転換できるシチュエーション ・ 生きる希望 ・ 自分の態度 ・ 根気
- ・ 市民プールが必要 ・ いろいろな課との連携 ・ 何もしていない

○「時間のゆとり」は18～39歳の女性で65.3%、40～64歳の女性で61.6%と割合が高く、「お金のゆとり」は40～64歳の女性で48.3%となっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性				女性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
心がけ、やる気	71.2	70.2	70.5	68.3	72.2	73.2	66.1	73.4	76.4
時間のゆとり	46.7	46.1	54.5	54.8	33.0	50.5	65.3	61.6	33.0
お金のゆとり	37.7	35.5	37.5	42.3	27.3	39.8	44.1	48.3	29.6
具体的な方法を知ること	26.9	26.5	33.0	30.8	19.1	27.7	30.5	31.9	22.5
健康づくりのための場所や施設	24.2	19.2	18.2	19.7	19.1	26.0	22.0	28.1	25.8
相談・指導してくれる人	24.0	19.6	19.3	21.6	17.5	25.5	18.6	27.4	26.6
一緒に取り組む仲間	19.3	15.5	20.5	13.5	15.5	20.8	18.6	20.2	22.1
周りの人の理解	12.8	11.8	15.9	14.4	7.2	13.4	16.9	14.8	10.5
呼びかけやきっかけ	7.6	4.7	5.7	5.8	3.1	9.8	13.6	9.9	8.2
その他	1.1	2.4	0.0	1.9	4.1	0.2	0.0	0.4	0.0
無回答	3.6	3.1	2.3	1.0	5.7	3.4	1.7	1.5	5.6

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「心がけ、やる気」は40歳代の男性で、「時間のゆとり」は60歳以上の男性と70歳以上の女性で、「お金のゆとり」は80歳以上の男女と29歳以下の男性でそれぞれ割合が低くなっています。

単位：%	全体 (n=335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
心がけ、やる気	71.2	69.6	71.4	59.5	76.3	70.0	75.2	65.3	65.5	66.7	70.2	75.2	79.4	80.0	62.1
時間のゆとり	46.7	47.8	61.9	53.2	64.5	35.0	35.6	24.5	60.0	69.8	62.8	66.4	49.5	31.3	24.2
お金のゆとり	37.7	26.1	50.0	41.8	47.3	31.3	28.7	20.4	43.6	44.4	48.9	51.3	40.2	28.0	25.8
具体的な方法を知ること	26.9	30.4	35.7	27.8	33.3	26.3	17.8	18.4	27.3	33.3	24.5	35.4	30.8	26.7	12.1
健康づくりのための場所や施設	24.2	10.9	26.2	20.3	21.5	15.0	14.9	30.6	29.1	15.9	19.1	30.1	35.5	28.0	16.7
相談・指導してくれる人	24.0	17.4	21.4	20.3	23.7	13.8	15.8	28.6	21.8	15.9	25.5	28.3	27.1	24.7	31.8
一緒に取り組む仲間	19.3	13.0	28.6	16.5	12.9	12.5	12.9	20.4	23.6	14.3	17.0	23.0	20.6	24.7	16.7
周りの人の理解	12.8	15.2	16.7	13.9	16.1	5.0	7.9	12.2	27.3	7.9	20.2	12.4	7.5	8.0	21.2
呼びかけやきっかけ	7.6	2.2	9.5	3.8	5.4	7.5	2.0	4.1	20.0	7.9	10.6	11.5	5.6	8.7	9.1
その他	1.1	0.0	0.0	3.8	1.1	2.5	2.0	8.2	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	3.6	4.3	0.0	1.3	1.1	3.8	5.9	4.1	1.8	1.6	3.2	0.9	0.0	7.3	6.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○前問の『健康を維持するために意識的に行っている内容』とクロス集計を行った結果は次の通りです。

○「健康に関する知識を得る」「よい人間関係を保つ」「意識して体を動かしたり、運動する」「趣味や生きがいをもつ」「ストレスとうまく付き合う」「体重をこまめにチェックする」と答えた人は「心がけ、やる気」が80%以上となっています。

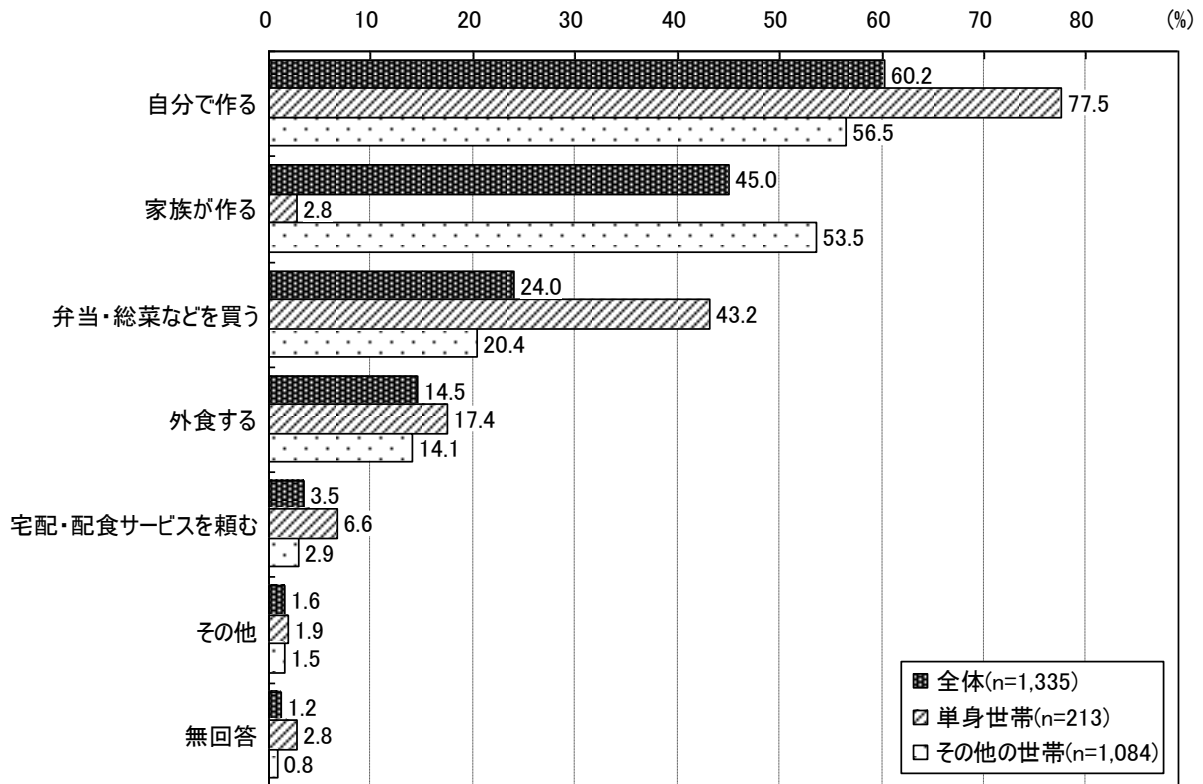
単位：%	全体 (n=1,335)	食事 (n=772)	運動 (n=587)	睡眠休養 (n=570)	健診検診 (n=545)	たばこ (n=502)	規則生活 (n=473)	体重 (n=447)	生きがい (n=352)
心がけ、やる気	71.2	80.4	82.1	78.4	80.0	76.1	80.5	81.9	82.1
時間のゆとり	46.7	48.4	48.9	53.5	51.9	53.0	49.3	52.1	56.3
お金のゆとり	37.7	39.1	39.0	41.8	42.9	43.4	40.0	45.2	46.9
具体的な方法を知ること	26.9	32.5	33.6	32.3	31.9	34.5	35.5	34.5	37.8
健康づくりのための場所や施設	24.2	26.7	33.7	26.3	30.8	27.5	29.0	28.6	35.5
相談・指導してくれる人	24.0	28.4	27.9	26.7	31.0	26.3	29.8	30.9	31.3
一緒に取り組む仲間	19.3	21.2	23.5	21.8	24.8	23.9	22.4	23.0	29.5
周りの人の理解	12.8	13.3	14.3	15.6	15.6	17.7	16.3	15.0	17.6
呼びかけやきっかけ	7.6	8.5	8.5	7.9	10.1	10.8	8.5	9.6	11.4
その他	1.1	0.9	1.0	0.9	1.1	1.4	1.3	0.9	1.1
無回答	3.6	2.3	1.5	1.8	2.0	2.2	1.9	2.0	2.0

単位：%	かかりつけ医 (n=315)	お酒 (n=305)	ストレス (n=284)	知識 (n=281)	人間関係 (n=279)	何もせず (n=75)	その他 (n=13)
心がけ、やる気	74.6	78.4	82.0	84.7	82.8	54.7	46.2
時間のゆとり	49.2	56.7	66.2	58.4	59.5	53.3	30.8
お金のゆとり	40.6	48.2	43.7	48.4	43.0	38.7	46.2
具体的な方法を知ること	31.4	37.0	39.4	54.4	38.7	17.3	23.1
健康づくりのための場所や施設	29.2	31.8	33.1	38.4	34.4	16.0	38.5
相談・指導してくれる人	34.9	29.5	33.8	35.2	33.3	9.3	30.8
一緒に取り組む仲間	26.3	23.9	25.7	28.8	34.1	8.0	15.4
周りの人の理解	18.1	19.3	19.4	21.7	22.2	8.0	7.7
呼びかけやきっかけ	10.2	13.8	11.6	13.2	11.1	2.7	0.0
その他	2.2	2.0	0.4	0.4	1.4	1.3	15.4
無回答	5.4	0.7	1.1	1.4	2.2	4.0	7.7

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

3 食生活と食育について

◆ふだん食事の用意はどうしていますか。(〇はいくつでも)



○「自分で作る」が60.2%、「家族が作る」が45.0%、「弁当・総菜などを買う」が24.0%、「外食する」が14.5%などとなっています。

○家族形態別にみると、単身世帯では「自分で作る」が77.5%、「弁当・総菜などを買う」が43.2%と割合が高くなっています。

■選択肢「その他」の記述内容

- ・福祉施設・事業所・病院等で提供(9) ・ヘルパー(2) ・買ってきてもらう
- ・生協の利用 ・たまに外食、宅配 ・インスタント ・知人が作る
- ・昼は外食の場合がある

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○女性は85.2%が「自分で作る」、男性は76.3%が「家族が作る」と答えています。また、18～39歳の女性では「外食する」が31.4%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
自分で作る	60.2	26.5	33.0	22.6	27.8	85.2	66.1	90.5	88.4
家族が作る	45.0	76.3	81.8	80.3	69.6	23.1	50.8	22.1	12.0
弁当・総菜などを 買う	24.0	21.6	19.3	25.0	19.1	26.6	33.9	25.5	24.7
外食する	14.5	15.3	20.5	15.9	12.4	15.2	31.4	15.2	7.9
宅配・配食サ ービスを頼む	3.5	3.9	9.1	2.4	3.1	3.1	5.9	2.7	2.2
その他	1.6	1.6	0.0	1.9	2.1	1.4	0.0	0.8	2.6
無回答	1.2	1.2	0.0	1.0	2.1	0.8	0.8	1.1	0.4

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「弁当・総菜などを買う」は30歳代や80歳以上の女性で、「外食する」は30歳代までの女性と29歳以下の男性でそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
自分で作る	60.2	28.3	38.1	27.8	18.3	31.3	23.8	26.5	50.9	79.4	88.3	89.4	97.2	95.3	65.2
家族が作る	45.0	89.1	73.8	78.5	83.9	63.8	76.2	69.4	74.5	30.2	29.8	22.1	6.5	8.0	27.3
弁当・総菜な どを買う	24.0	21.7	16.7	19.0	26.9	30.0	16.8	16.3	25.5	41.3	26.6	24.8	24.3	20.7	34.8
外食する	14.5	26.1	14.3	19.0	16.1	11.3	11.9	12.2	30.9	31.7	19.1	13.3	13.1	6.0	7.6
宅配・配食サ ービスを頼む	3.5	15.2	2.4	2.5	3.2	1.3	2.0	6.1	3.6	7.9	4.3	2.7	0.0	3.3	1.5
その他	1.6	0.0	0.0	0.0	3.2	1.3	1.0	6.1	0.0	0.0	1.1	0.0	1.9	0.7	7.6
無回答	1.2	0.0	0.0	0.0	1.1	2.5	1.0	4.1	1.8	0.0	1.1	0.9	0.9	0.7	0.0

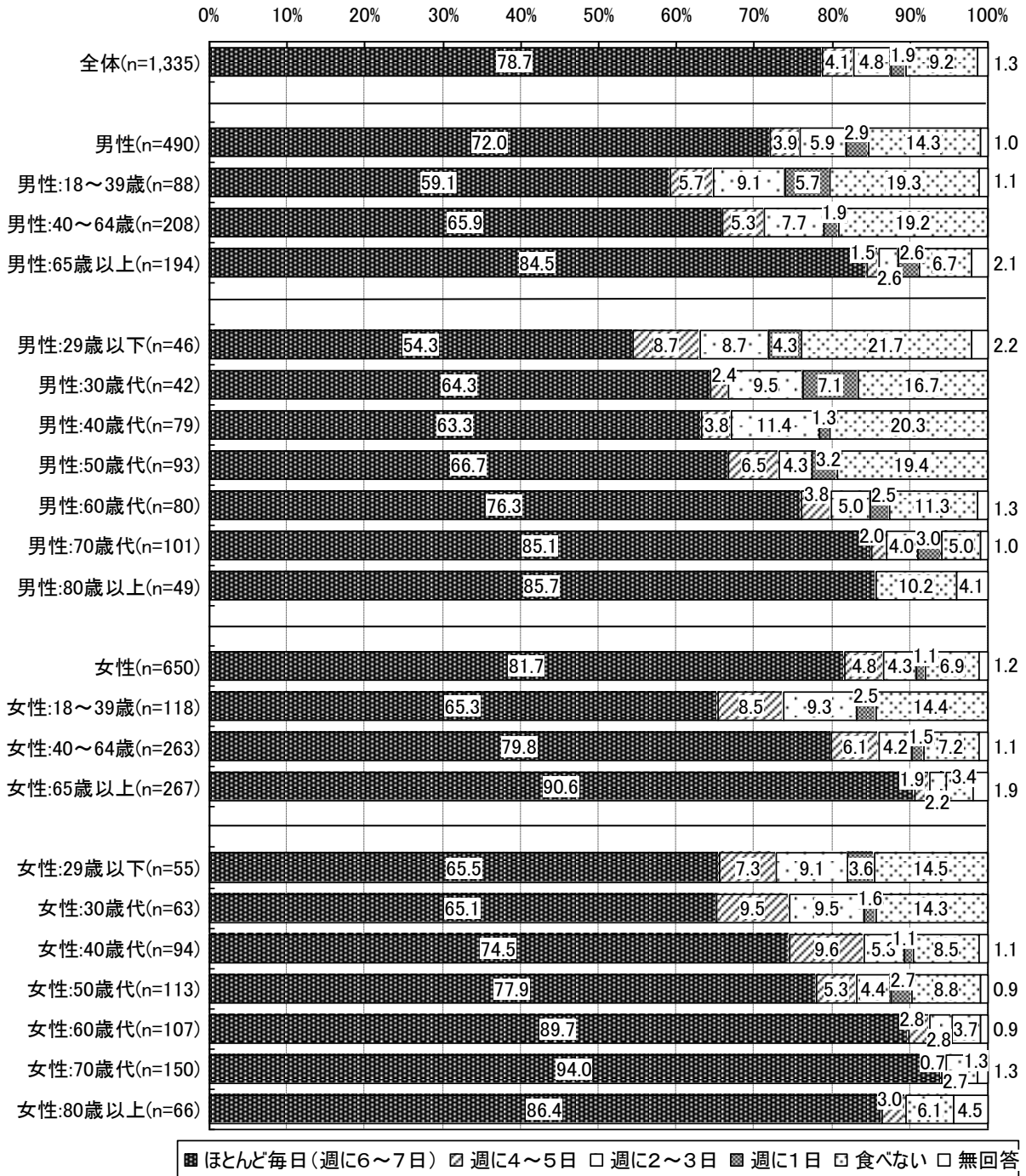
※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆朝食を食べていますか。(〇は1つ)

○「ほとんど毎日(週に6~7日)」が78.7%を占めています。

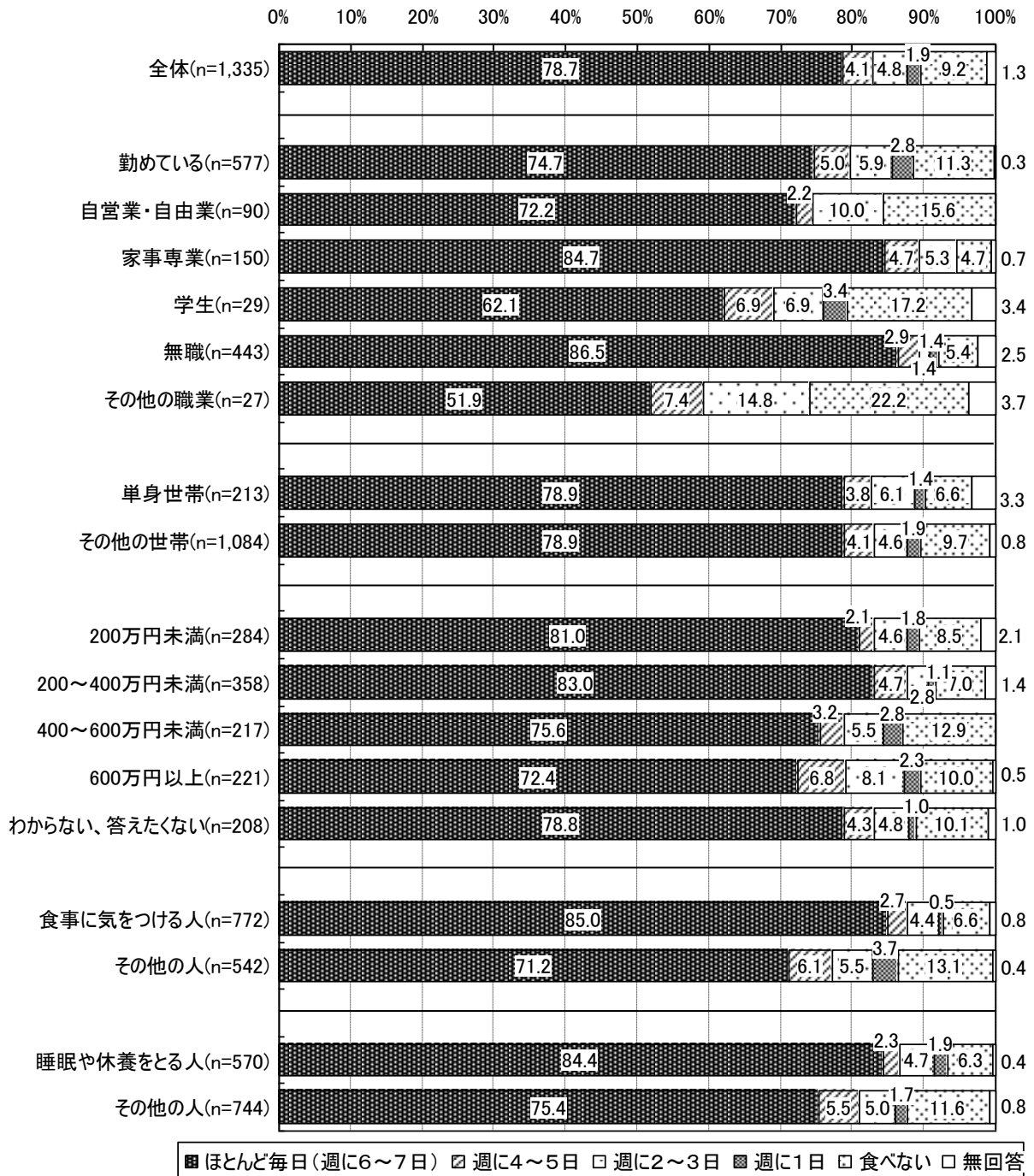
○男女とも年齢が若いほど「ほとんど毎日(週に6~7日)」の割合が低くなる傾向にあり、18~39歳の男性は59.1%、女性も65.3%にとどまっています。また、「食べない」と答えた人は18~39歳と40~64歳の男性で19%台となっています。

○29歳以下と40歳代の男性の20%以上が「食べない」と答えています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

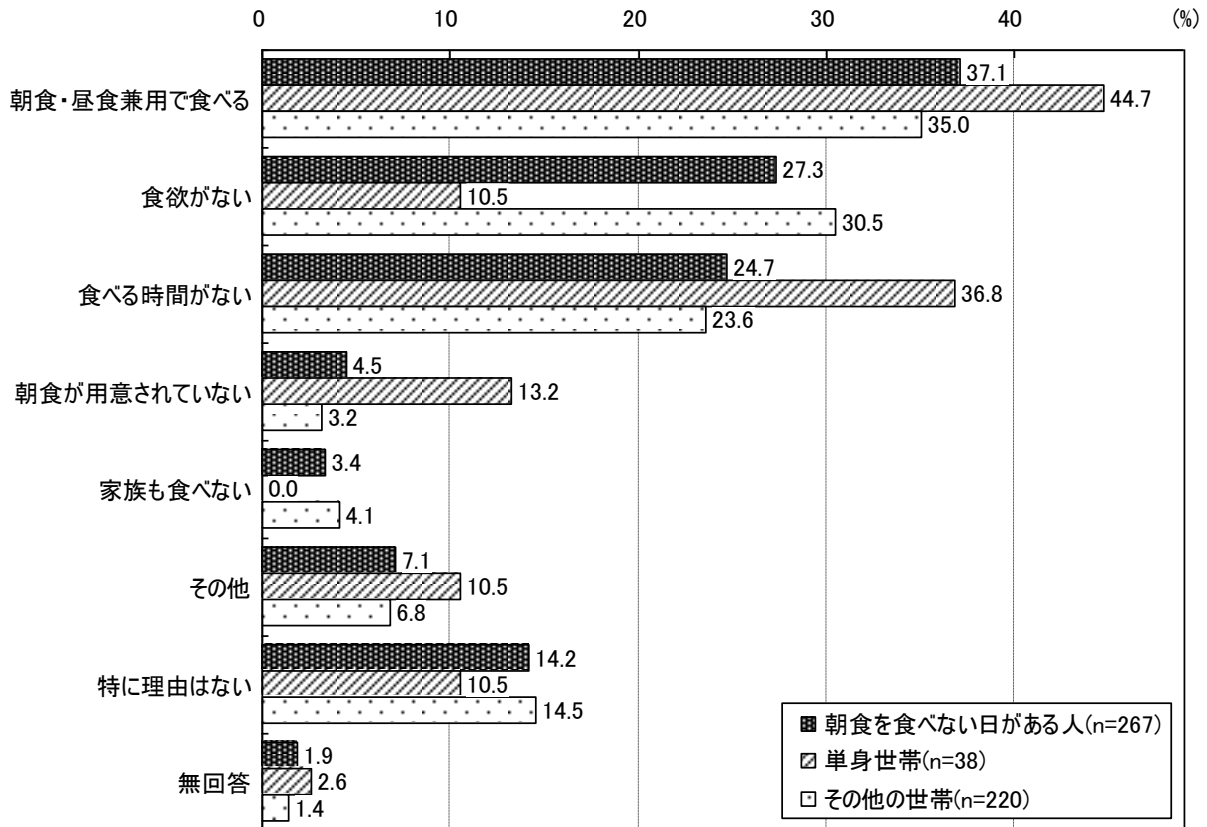
- 職業別にみると、学生は「ほとんど毎日（週に6～7日）」が62.1%と割合が低く、「食べない」が17.2%となっています。
- 家族形態別にみると、単身世帯とその他の世帯で大きな違いは見られません。
- 世帯の年間総収入別にみると、200万円以上の人については収入額が高いほど「ほとんど毎日（週に6～7日）」と答える人が減る傾向が見られます。
- 健康づくりの習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつける、きちんと睡眠や休養をとると答えた人で、そのように答えなかった人より「ほとんど毎日（週に6～7日）」の割合が高くなっています。



◆朝食を食べないのはどうしてですか。(〇はいくつでも)

○「特に理由はない」と無回答を除き、朝食を食べない日がある人のうち83.9%が何らかの理由をあげており、内容別には「朝食・昼食兼用で食べる」が37.1%（朝食をまったく食べない人(n=123)に限定すると35.8%）、「食欲がない」が27.3%（同26.0%）、「食べる時間がない」が24.7%（同18.7%）となっています。

○家族形態別にみると、単身世帯で「朝食・昼食兼用で食べる」が44.7%、「食べる時間がない」が36.8%と割合が高くなっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・お腹減ってないから
- ・作る時間がない
- ・子どもたちを食べさせるのに忙しい
- ・あえて空腹の時間を作っているの、食べていません
- ・一人だから
- ・お金足りない
- ・特にいらぬ
- ・ダイエット
- ・食事制限で食べにくい
- ・食べ過ぎると調子がよくないので果物のみ
- ・ヨーグルトを食べている
- ・果物とヨーグルトのみ
- ・体調を整えるため野菜スムージーにしている
- ・朝が早いのでバナナ、豆乳、ヨーグルトのスムージーを毎朝飲んでます
- ・プロテイン、ビタミンC、プルーンをドリンクで。夜遅い（夕食が遅いので、朝、消化しきれないようだから）
- ・豆乳、バナナ

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「朝食・昼食兼用で食べる」は女性で48.6%となっており、なかでも65歳以上の女性では65.0%を占めています。また、「食欲がない」と「食べる時間がない」は男女とも年齢が若いほど割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=267)	男 性				女 性			
		全体 (n=132)	18～39歳 (n=35)	40～64歳 (n=71)	65歳以上 (n=26)	全体 (n=111)	18～39歳 (n=41)	40～64歳 (n=50)	65歳以上 (n=20)
朝食・昼食兼用で食べる	37.1	25.0	31.4	15.5	42.3	48.6	48.8	42.0	65.0
食欲がない	27.3	25.8	31.4	26.8	15.4	29.7	36.6	28.0	20.0
食べる時間がない	24.7	26.5	31.4	31.0	7.7	24.3	39.0	18.0	10.0
朝食が用意されていない	4.5	6.8	5.7	5.6	11.5	1.8	2.4	2.0	0.0
家族も食べない	3.4	2.3	0.0	4.2	0.0	4.5	2.4	6.0	5.0
その他	7.1	4.5	2.9	4.2	7.7	9.0	4.9	12.0	10.0
特に理由はない	14.2	20.5	17.1	19.7	26.9	8.1	4.9	10.0	10.0
無回答	1.9	3.0	2.9	2.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「朝食・昼食兼用で食べる」は70歳代の女性で71.4%となっています。

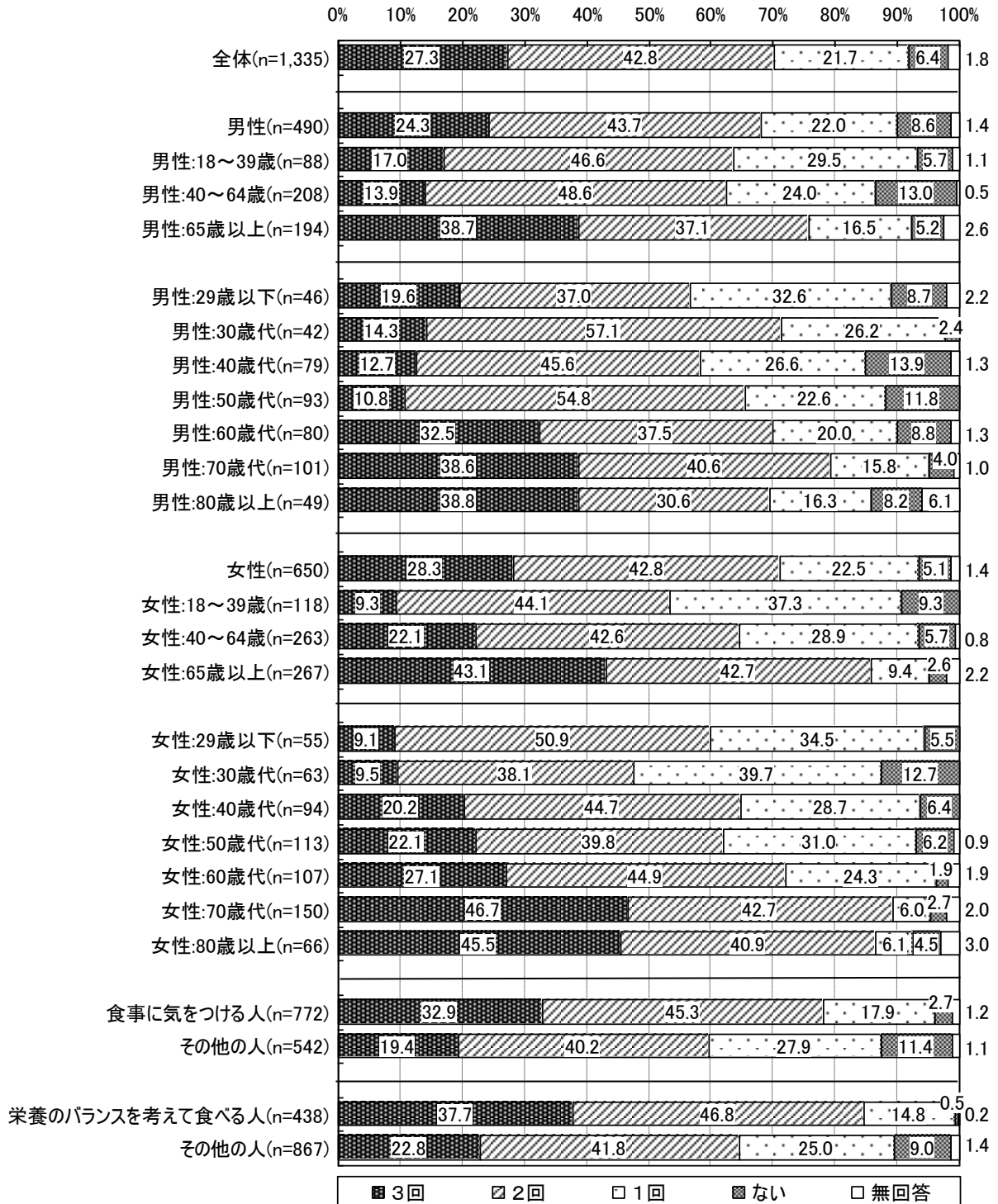
単位：%	全体 (n=267)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=20)	30歳代 (n=15)	40歳代 (n=29)	50歳代 (n=31)	60歳代 (n=18)	70歳代 (n=14)	80歳以上 (n=5)	29歳以下 (n=19)	30歳代 (n=22)	40歳代 (n=23)	50歳代 (n=24)	60歳代 (n=10)	70歳代 (n=7)	80歳以上 (n=6)
朝食・昼食兼用で食べる	37.1	35.0	26.7	6.9	19.4	38.9	35.7	40.0	52.6	45.5	47.8	41.7	50.0	71.4	50.0
食欲がない	27.3	40.0	20.0	37.9	19.4	11.1	28.6	0.0	42.1	31.8	21.7	29.2	40.0	0.0	33.3
食べる時間がない	24.7	40.0	20.0	37.9	32.3	11.1	7.1	0.0	42.1	36.4	17.4	20.8	0.0	28.6	0.0
朝食が用意されていない	4.5	5.0	6.7	0.0	6.5	16.7	0.0	40.0	5.3	0.0	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0
家族も食べない	3.4	0.0	0.0	3.4	6.5	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	8.7	4.2	0.0	0.0	16.7
その他	7.1	0.0	6.7	0.0	9.7	0.0	7.1	20.0	0.0	9.1	13.0	8.3	20.0	14.3	0.0
特に理由はない	14.2	15.0	20.0	20.7	19.4	22.2	21.4	40.0	0.0	9.1	13.0	8.3	10.0	0.0	16.7
無回答	1.9	5.0	0.0	3.4	0.0	5.6	7.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に何回食べていますか。(〇は1つ)

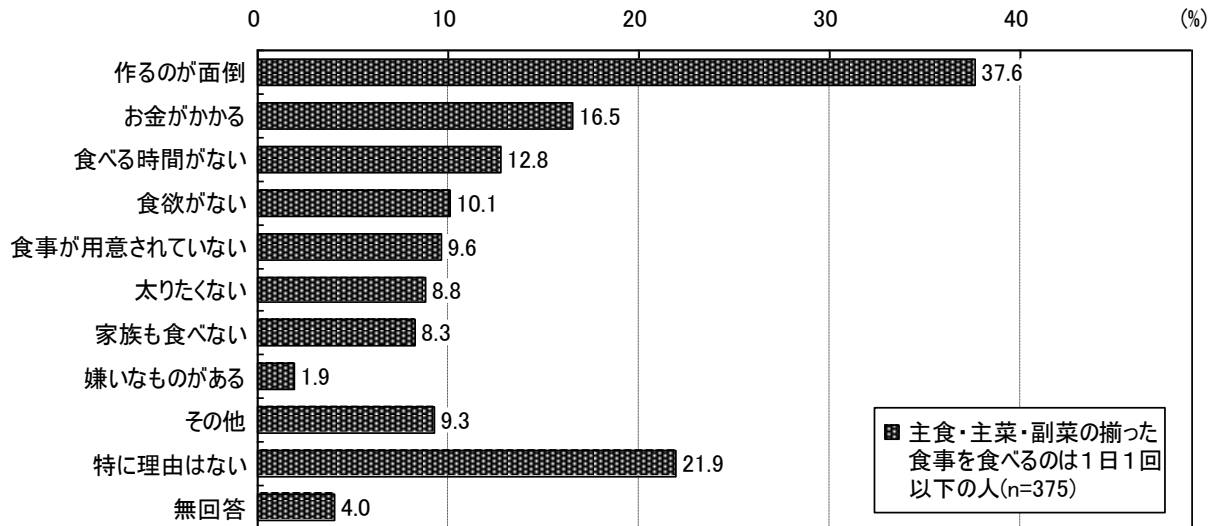
○1日に「2回」が42.8%、「3回」が27.3%、「1回」が21.7%、「ない」が6.4%となっています。「3回」は65歳以上の女性で43.1%、65歳以上の男性で38.7%となっています。また、「1回」は18～39歳の女性で37.3%と特に割合が高くなっています。

○健康を維持するために食事に気をつける、ふだんの食事で栄養のバランスを考えて食べると答えた人で、「3回」「2回」の割合が高くなっています。



◆主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

○「特に理由はない」と無回答を除き、主食・主菜・副菜の揃った食事を食べるのは1日1回以下の人のうち74.1%が何らかの理由をあげています。内容別には「作るのが面倒」が37.6%と最も割合が高く、次いで「お金がかかる」が16.5%、「食べる時間がない」が12.8%、「食欲がない」が10.1%などとなっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・ 作る時間がない(3) ・ 自分一人だけなので(2) ・ 自分では作らない(2)
- ・ 1日2食のため ・ 仕事で時間がない ・ お金が足りない ・ 単身赴任のため
- ・ 昼食が外食のため ・ 昼は簡単にすませるため ・ 昼は好きな物を食べるので
- ・ 主食類は摂らないため ・ 炭水化物が好きじゃない ・ 主食を食べない
- ・ 夜はお米を食べない ・ 仕事の都合上、少ない量になる ・ 時間が不規則
- ・ 朝食は食べず、昼食は簡単な物に、夕食は家族揃って主食、主菜、副菜にしている
- ・ 朝パン食、昼麺等、夜米食 ・ 朝昼兼用なので、主食、主菜、副菜は夕食のみ
- ・ 朝忙しい、昼はお弁当 ・ 果物を多く摂っている ・ 夕食を中心にしている
- ・ 1日に揃ってないだけで日々よく食べている
- ・ 手がしびれてて作れず、仕方なく

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「作るのが面倒」は女性で49.2%、なかでも18～39歳の女性で56.4%と割合が高くなっています。また、18～39歳の女性では「食べる時間がない」も25.5%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=375)	男 性				女 性			
		全体 (n=150)	18～39歳 (n=31)	40～64歳 (n=77)	65歳以上 (n=42)	全体 (n=179)	18～39歳 (n=55)	40～64歳 (n=91)	65歳以上 (n=32)
作るのが面倒	37.6	27.3	41.9	23.4	23.8	49.2	56.4	45.1	46.9
お金がかかる	16.5	14.0	22.6	10.4	14.3	19.6	18.2	25.3	6.3
食べる時間がない	12.8	12.7	16.1	16.9	2.4	15.1	25.5	13.2	3.1
食欲がない	10.1	8.0	3.2	5.2	16.7	12.8	9.1	14.3	15.6
食事が用意されていない	9.6	17.3	16.1	16.9	19.0	3.9	7.3	3.3	0.0
太りたくない	8.8	9.3	9.7	10.4	7.1	10.1	10.9	11.0	3.1
家族も食べない	8.3	8.0	6.5	9.1	7.1	9.5	10.9	9.9	6.3
嫌いなものがある	1.9	2.0	0.0	2.6	2.4	2.2	1.8	3.3	0.0
その他	9.3	5.3	3.2	3.9	9.5	11.7	9.1	14.3	9.4
特に理由はない	21.9	25.3	16.1	26.0	31.0	16.2	12.7	18.7	15.6
無回答	4.0	4.7	0.0	3.9	9.5	2.8	0.0	2.2	9.4

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

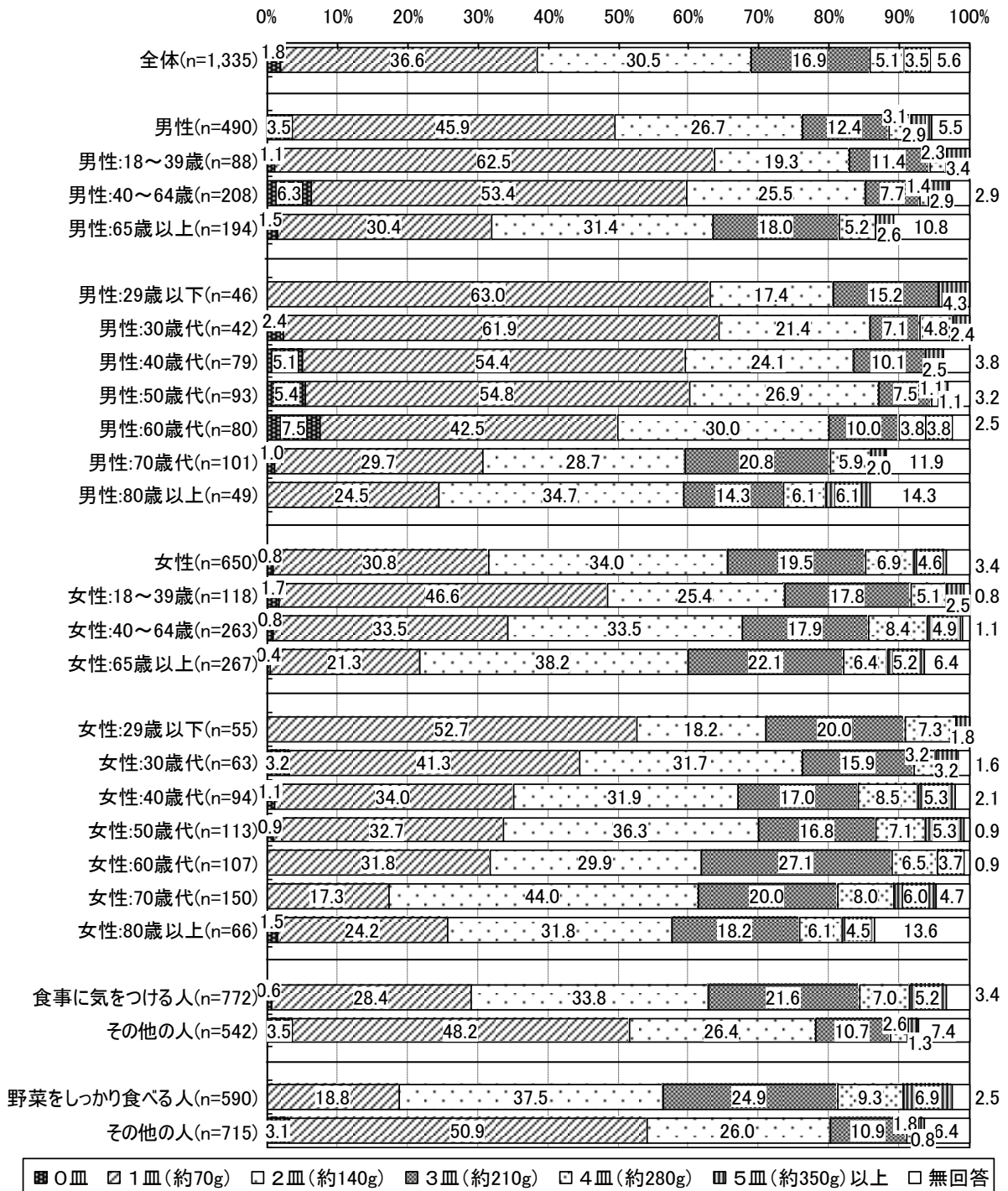
○「作るのが面倒」は60歳代の女性で67.9%となっています。

単位：%	全体 (n=375)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=19)	30歳代 (n=12)	40歳代 (n=32)	50歳代 (n=32)	60歳代 (n=23)	70歳代 (n=20)	80歳以上 (n=12)	29歳以下 (n=22)	30歳代 (n=33)	40歳代 (n=33)	50歳代 (n=42)	60歳代 (n=28)	70歳代 (n=13)	80歳以上 (n=7)
作るのが面倒	37.6	42.1	41.7	28.1	25.0	13.0	20.0	33.3	54.5	57.6	48.5	31.0	67.9	46.2	28.6
お金がかかる	16.5	26.3	16.7	15.6	3.1	13.0	15.0	16.7	13.6	21.2	27.3	21.4	17.9	7.7	14.3
食べる時間がない	12.8	21.1	8.3	18.8	18.8	4.3	5.0	0.0	18.2	30.3	18.2	11.9	7.1	0.0	0.0
食欲がない	10.1	5.3	0.0	3.1	9.4	0.0	15.0	33.3	9.1	9.1	15.2	9.5	17.9	23.1	14.3
用意されていない	9.6	26.3	0.0	15.6	15.6	21.7	15.0	25.0	13.6	3.0	3.0	2.4	3.6	0.0	0.0
太りたくない	8.8	0.0	25.0	12.5	3.1	17.4	5.0	8.3	13.6	9.1	9.1	11.9	10.7	0.0	0.0
家族も食べない	8.3	10.5	0.0	6.3	9.4	8.7	15.0	0.0	13.6	9.1	6.1	11.9	7.1	7.7	14.3
嫌いなものがある	1.9	0.0	0.0	3.1	0.0	4.3	0.0	8.3	4.5	0.0	3.0	4.8	0.0	0.0	0.0
その他	9.3	0.0	8.3	0.0	9.4	4.3	10.0	8.3	9.1	9.1	9.1	21.4	10.7	7.7	0.0
特に理由はない	21.9	10.5	25.0	25.0	21.9	43.5	30.0	16.7	9.1	15.2	18.2	21.4	14.3	15.4	14.3
無回答	4.0	0.0	0.0	0.0	9.4	0.0	15.0	8.3	0.0	0.0	6.1	0.0	0.0	7.7	28.6

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

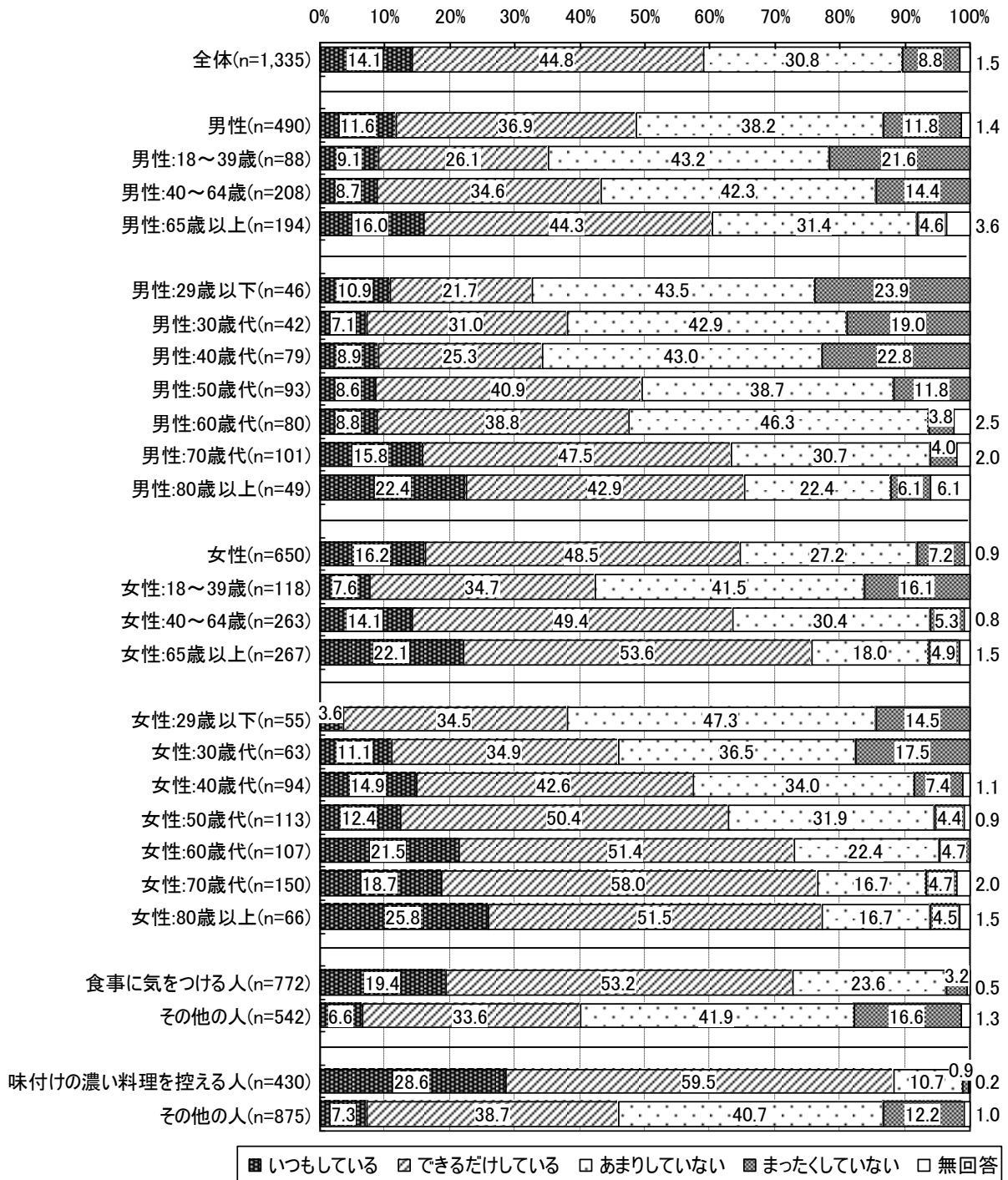
◆野菜を1日に何皿食べますか。(〇は1つ)

- 1日に「1皿(約70g)」が36.6%、次いで「2皿(約140g)」が30.5%、「3皿(約210g)」が16.9%となっています。
- 「1皿(約70g)」は男性が45.9%で女性に比べて割合が高く、18~39歳の男性で62.5%、40~64歳の男性で53.4%、18~39歳の女性で46.6%(29歳以下の女性は52.7%)などとなっています。
- 習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつける、ふだんの食事で野菜をしっかり食べると答えた人で、「3皿(約210g)」以上の割合が高くなっています。



◆食塩を多く含む食品（漬物・佃煮・汁もの・めん類の汁など）を控えるようにしていますか。（〇は1つ）

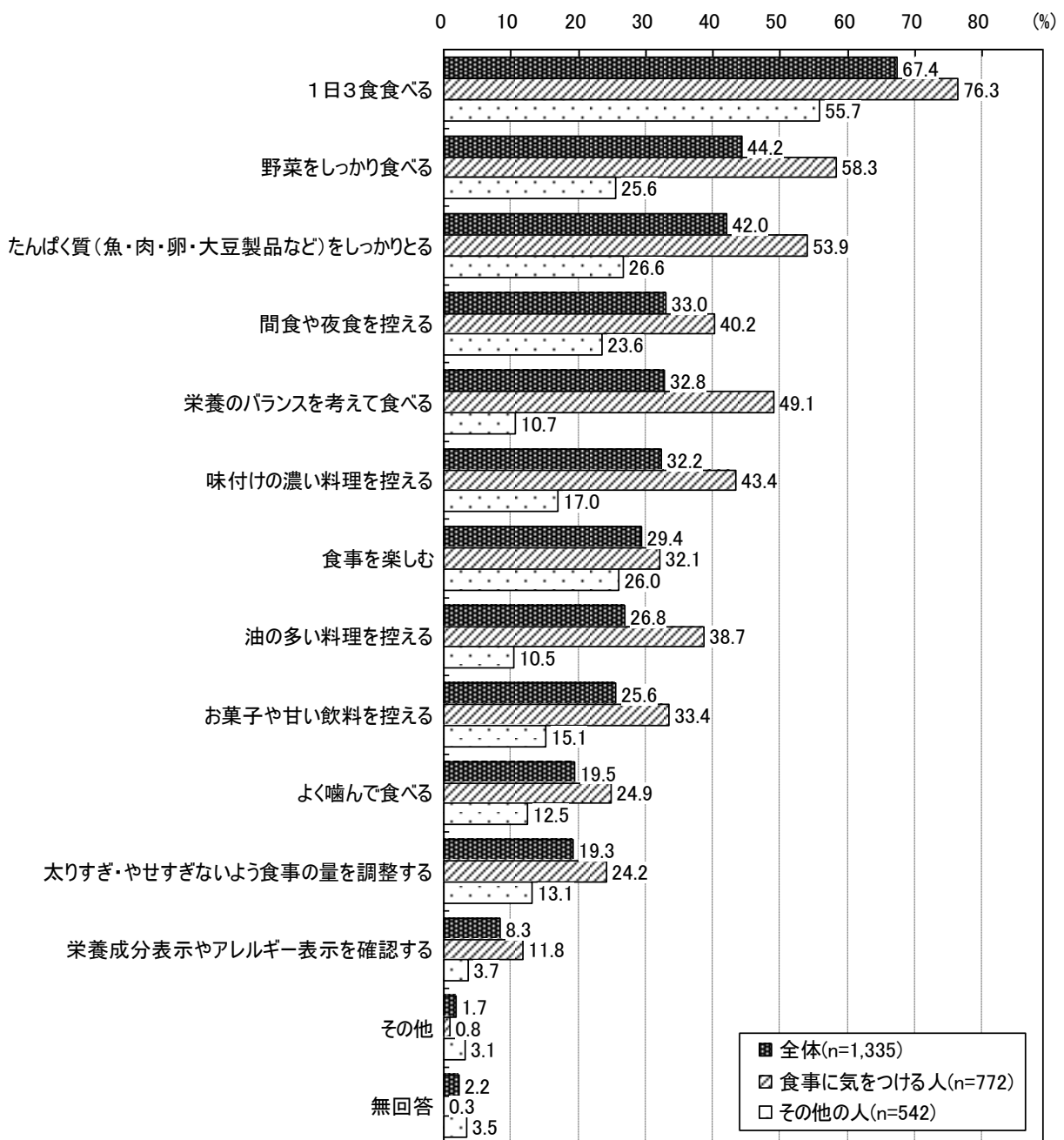
- 「いつもしている」が14.1%、「できるだけしている」が44.8%と、食塩を多く含む食品を控えるようにしている人は58.9%となっています。
- 男性より女性で、また年齢が高いほど食塩を多く含む食品を控える人の割合が高く、65歳以上の女性では75.7%となっています。
- 習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつける、ふだんの食事で味付けの濃い料理を控えると答えた人で食塩を多く含む食品を控える傾向が見られます。



◆あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。

(○はいくつでも)

- 「1日3食食べる」が67.4%と最も割合が高く、次いで「野菜をしっかり食べる」が44.2%、「たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品など)をしっかり取る」が42.0%、「間食や夜食を控える」が33.0%、「栄養のバランスを考えて食べる」が32.8%、「味付けの濃い料理を控える」が32.2%、「食事を楽しむ」が29.4%などとなっています。
- 習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつけると答えた人は、そう答えなかった人と比べてすべての項目で割合が高く、なかでも「栄養のバランスを考えて食べる」「野菜をしっかり食べる」は30ポイント以上の差が生じています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・発酵食品を食べる ・毎朝青汁飲む（ときどき夕食も） ・塩分に気をつける
- ・塩分、糖分は好き ・1日2食 ・21時以降は食べない ・人工的な物は食べない
- ・医師のご指導による食事 ・用意された物を食べる ・ある物 ・鯖アレルギー
- ・お金がないから1日1回 ・何も考えていない
- ・気にはなるけどなかなかうまくいかない、仕事で遅くなり土日だけ気にして作るようにしている

○「1日3食食べる」「野菜をしっかり食べる」「油の多い料理を控える」は男女とも年齢が高いほど割合が高くなっています。一方、「食事を楽しむ」は年齢が低いほど割合が高くなっています。

○65歳以上の女性は「1日3食食べる」「たんぱく質をしっかりとり」「味付けの濃い料理を控える」「油の多い料理を控える」で割合が高く、65歳以上の男性は「間食や夜食を控える」で割合が高くなっています。

○「味付けの濃い料理を控える」は18歳から64歳までの男性、「油の多い料理を控える」や「お菓子や甘い飲料を控える」は18～39歳の男性で特に割合が低くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
1日3食食べる	67.4	62.9	48.9	57.2	75.3	69.5	51.7	65.8	80.9
野菜をしっかり食べる	44.2	36.9	29.5	37.0	40.2	48.2	39.0	49.4	50.9
たんぱく質をしっかりとり	42.0	38.8	37.5	31.7	46.9	44.2	29.7	41.4	53.2
間食や夜食を控える	33.0	33.5	19.3	30.3	43.3	32.3	27.1	26.2	40.8
栄養のバランスを考えて食べる	32.8	24.1	22.7	20.2	28.9	39.1	26.3	42.2	41.6
味付けの濃い料理を控える	32.2	19.8	14.8	14.4	27.8	40.5	29.7	34.6	50.9
食事を楽しむ	29.4	29.6	33.0	31.3	26.3	31.2	44.9	28.9	27.7
油の多い料理を控える	26.8	20.4	9.1	17.8	28.4	30.0	15.3	27.0	39.3
お菓子や甘い飲料を控える	25.6	22.4	14.8	23.6	24.7	27.8	25.4	24.0	33.0
よく噛んで食べる	19.5	17.6	10.2	14.4	24.2	19.5	21.2	16.3	22.1
太りすぎ・やせすぎないように食事の量を調整する	19.3	19.2	15.9	21.2	18.6	19.2	26.3	20.5	15.0
栄養成分表示やアレルギー表示を確認する	8.3	6.3	6.8	7.7	4.6	9.8	11.9	9.9	9.0
その他	1.7	2.2	4.5	2.4	1.0	1.1	0.8	2.3	0.0
無回答	2.2	2.9	3.4	2.4	3.1	1.8	1.7	1.5	2.2

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「1日3食食べる」は70歳代の男女で80%前後を占めるのに対し、40歳代までの男性、30歳代までの女性では50%前後にとどまっています。この他、70歳代の女性は「たんぱく質をしっかりとる」「野菜をしっかりとる」「味付けの濃い料理を控える」などの割合が高くなっています。

○「食事を楽しむ」は29歳以下の女性で54.5%と割合が高くなっています。

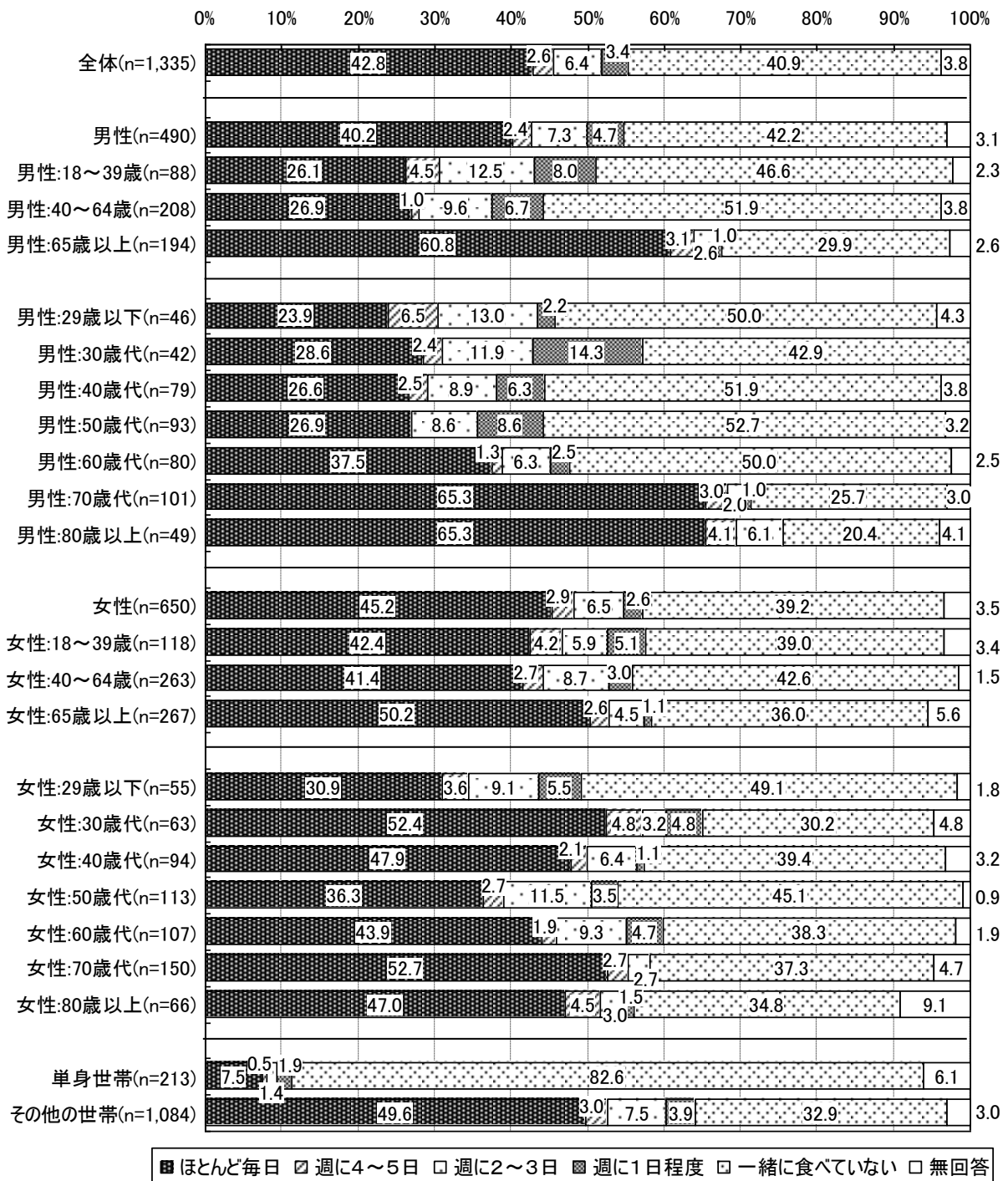
単位：%	全体 (n=335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
1日3食食べる	67.4	45.7	52.4	51.9	61.3	62.5	79.2	75.5	52.7	50.8	66.0	61.9	73.8	85.3	75.8
野菜をしっかりとる	44.2	26.1	33.3	38.0	40.9	30.0	41.6	42.9	41.8	36.5	44.7	57.5	45.8	55.3	40.9
たんぱく質をしっかりとる	42.0	37.0	38.1	29.1	33.3	41.3	46.5	46.9	23.6	34.9	42.6	39.8	48.6	56.0	45.5
間食や夜食を控える	33.0	23.9	14.3	20.3	37.6	31.3	48.5	44.9	30.9	23.8	21.3	23.0	37.4	42.7	42.4
栄養のバランスを考えて食べる	32.8	17.4	28.6	16.5	21.5	22.5	30.7	32.7	14.5	36.5	43.6	40.7	42.1	42.0	40.9
味付けの濃い料理を控える	32.2	15.2	14.3	13.9	17.2	16.3	28.7	30.6	29.1	30.2	34.0	31.0	43.0	52.7	53.0
食事を楽しむ	29.4	34.8	31.0	36.7	30.1	21.3	25.7	32.7	54.5	36.5	34.0	28.3	26.2	28.7	22.7
油の多い料理を控える	26.8	8.7	9.5	13.9	22.6	18.8	30.7	28.6	12.7	17.5	17.0	29.2	36.4	44.0	33.3
お菓子や甘い飲料を控える	25.6	17.4	11.9	16.5	29.0	21.3	26.7	26.5	27.3	23.8	19.1	25.7	33.6	34.0	25.8
よく噛んで食べる	19.5	17.4	2.4	13.9	15.1	11.3	29.7	26.5	29.1	14.3	10.6	23.0	15.0	21.3	27.3
太りすぎ・やせすぎないよう食量を調整する	19.3	19.6	11.9	17.7	21.5	20.0	20.8	18.4	32.7	20.6	19.1	21.2	19.6	18.0	6.1
栄養成分表示やアレルギー表示を確認する	8.3	2.2	11.9	7.6	7.5	7.5	5.0	2.0	10.9	12.7	9.6	11.5	7.5	12.0	3.0
その他	1.7	6.5	2.4	2.5	3.2	1.3	1.0	0.0	0.0	1.6	2.1	2.7	0.9	0.0	0.0
無回答	2.2	4.3	2.4	3.8	2.2	2.5	2.0	4.1	0.0	3.2	1.1	1.8	1.9	0.7	6.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆朝食・夕食を誰かと一緒に食べていますか。(〇は1つ)

(1) 朝食

○「ほとんど毎日」が42.8%、「一緒に食べていない」が40.9%と大きく分かれています。
 ○65歳以上の男性の60.8%、65歳以上の女性の50.2%が「ほとんど毎日」と答えています。
 ○40～64歳の男性の51.9%、18～39歳の男性の46.6%は「一緒に食べていない」と答えています。
 ○家族形態別にみると、単身世帯の人は82.6%が「一緒に食べていない」と答えており、週に1日以上誰かと食事を一緒に食べている人は11.3%にとどまっています。

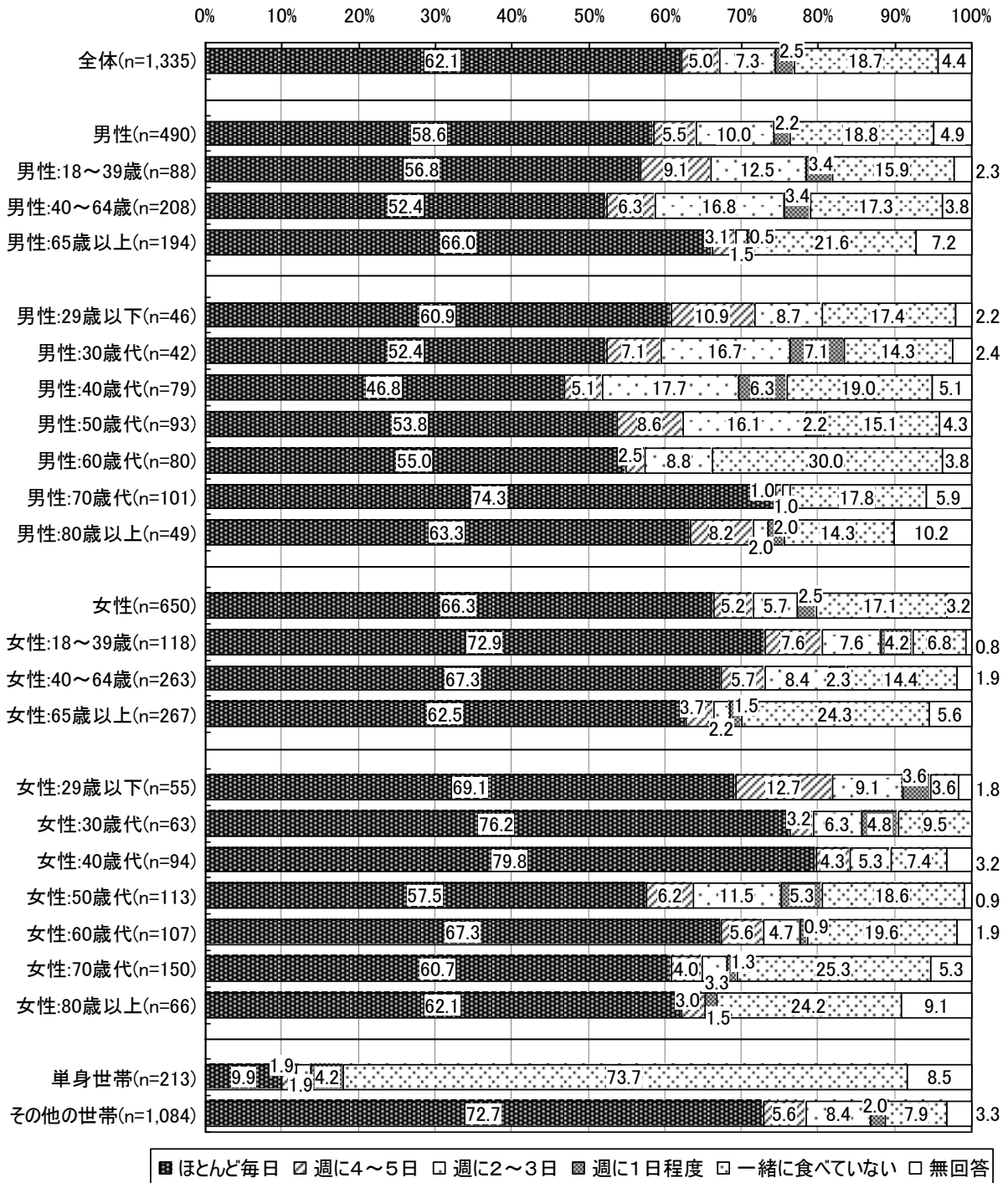


(2) 夕食

○「ほとんど毎日」が62.1%、「一緒に食べていない」が18.7%となっています。

○18～39歳の女性の72.9%、40～64歳の女性の67.3%が「ほとんど毎日」と答えていますが、65歳以上の女性の24.3%、65歳以上の男性の21.6%は「一緒に食べていない」と答えています。

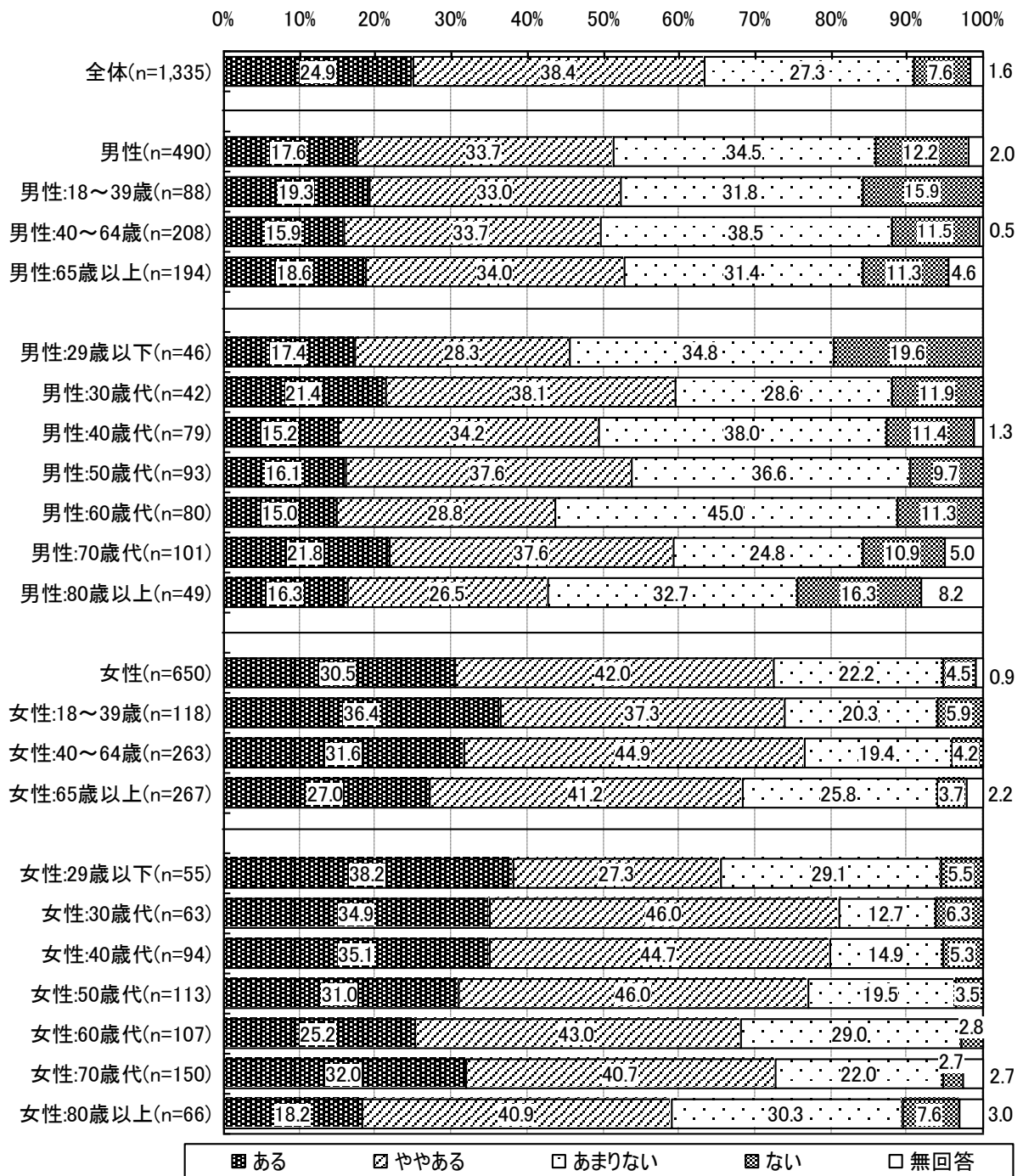
○家族形態別にみると、単身世帯の人は73.7%が「一緒に食べていない」と答えており、週に1日以上誰かと食事を一緒に食べている人は17.9%にとどまっています。



◆食育について関心がありますか。(〇は1つ)

○「ある」が24.9%、「ややある」が38.4%と、食育について関心がある人は63.3%となっています。

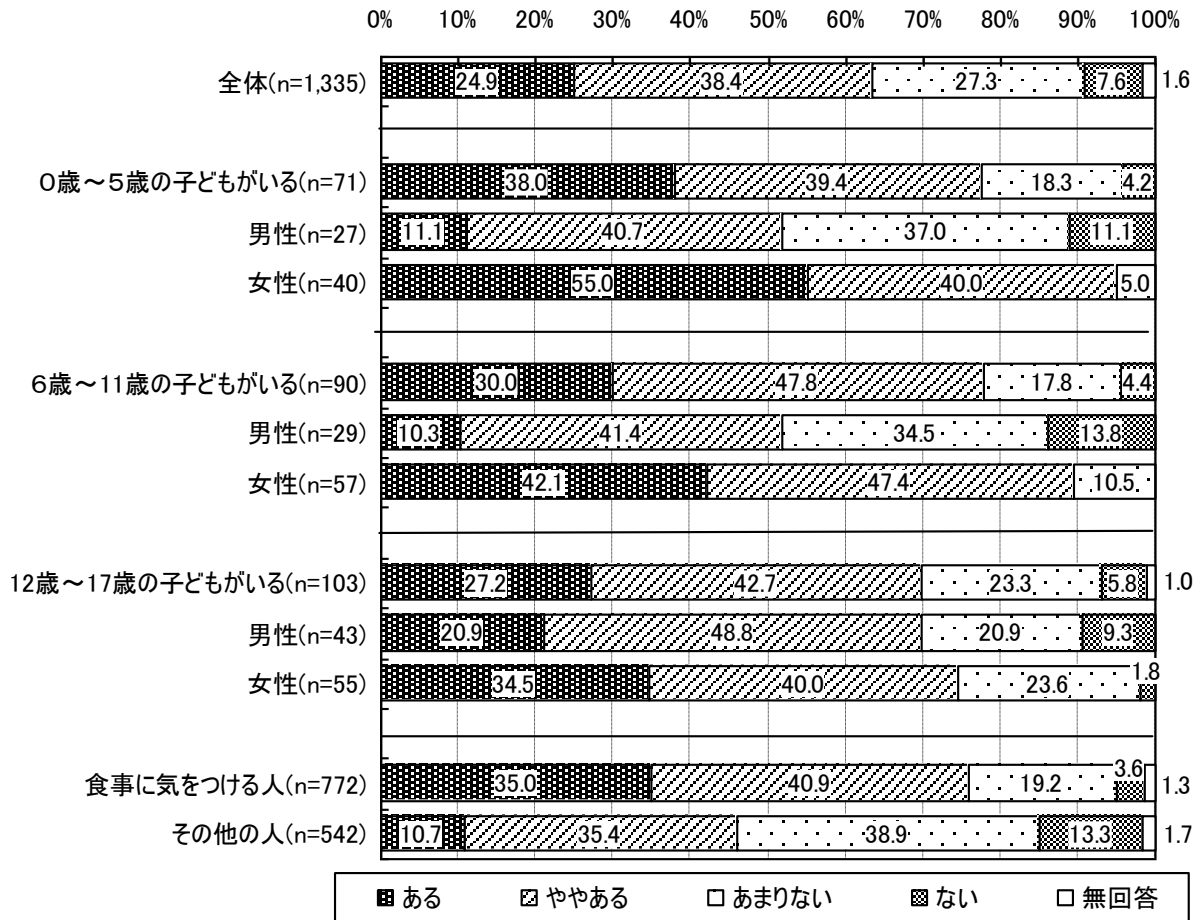
○食育について関心がある人は、女性が72.5%、男性が51.3%と意識差が見られます。



※食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

- 家族形態別にみると、年齢の低い子どもと一緒に住む人で食育への関心がより高くなっており、なかでも0～5歳の子どもと一緒に住む女性の55.0%、6～11歳の子どもと一緒に住む女性の42.1%がはっきり関心が「ある」と答えています。
- 習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつけると答えた人は、食育について関心がある人が75.9%と割合が高くなっています。

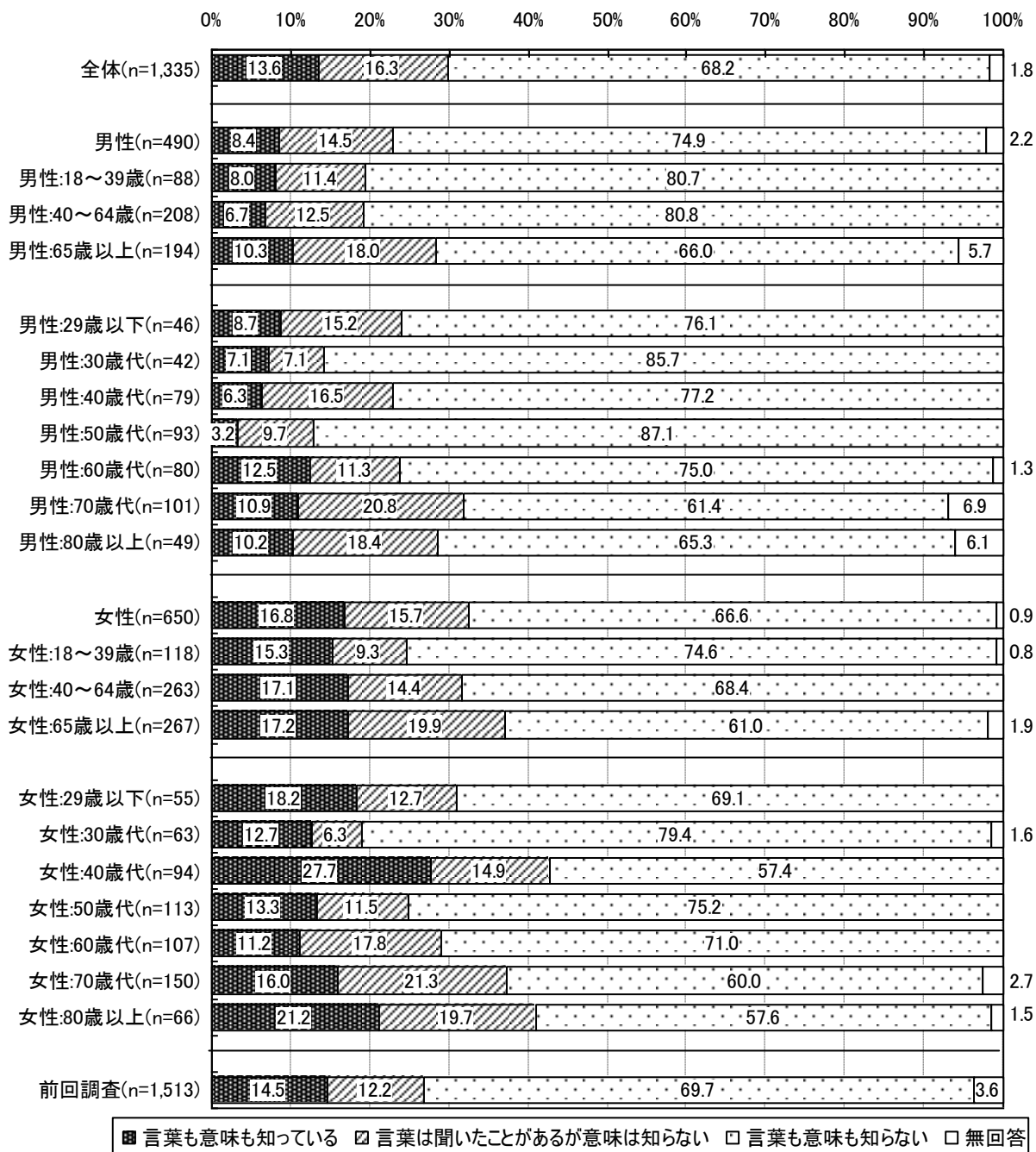


◆「かみかみの日」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

○「言葉も意味も知らない」が68.2%、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が16.3%、「言葉も意味も知っている」が13.6%と、「かみかみの日」という言葉を知っている割合は29.9%となっています。

○前回調査の結果(26.7%)と比べると、言葉を知っている割合は上昇しています。

○言葉を知っている割合は女性が32.5%、男性が22.9%と差が見られます。また、40歳の女性は42.6%と特に割合が高くなっています。

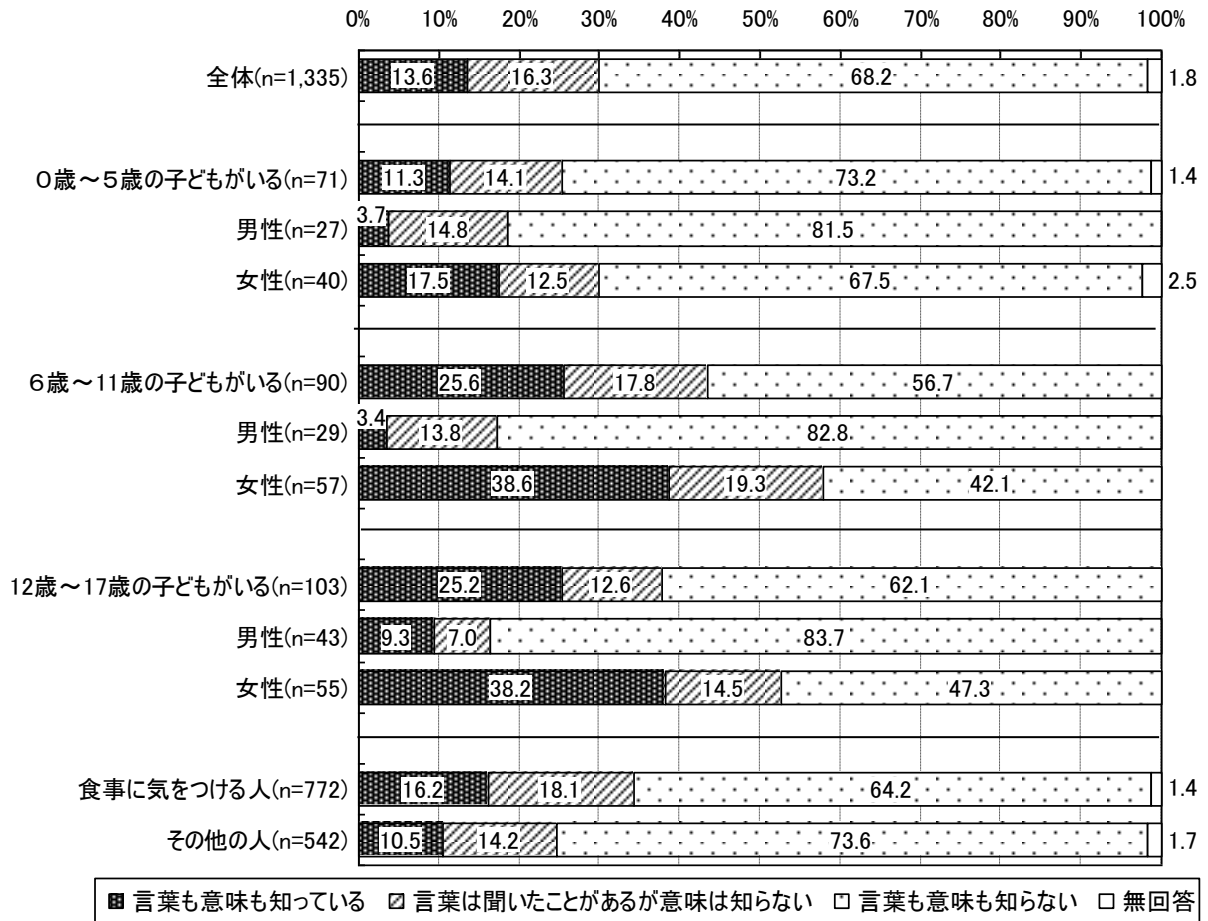


※かみかみの日：毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように、「かみかみの日」としています。市内の保育所(園)・幼稚園・小学校でも、この日はよく噛んで食べる料理やおやつにして食育に取り組んでいます。

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○家族形態別に見ると、6歳以上の子どもと一緒に住む女性で言葉や意味を知っている割合が高くなっています。

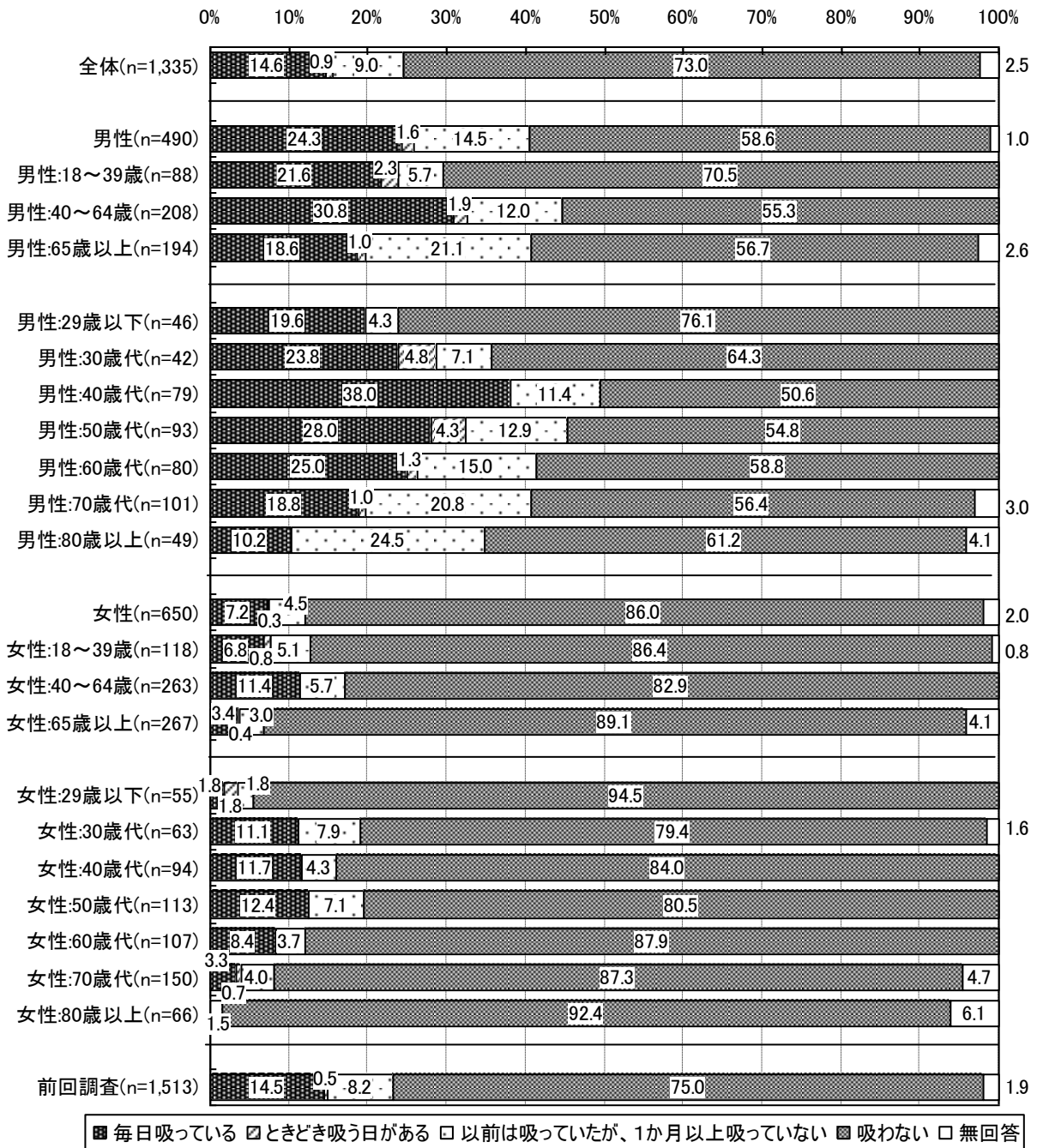
○習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつけると答えた人は、言葉や意味を知っている割合が高くなっています。



4 たばことアルコール（お酒）について

◆あなたは、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこも含みます。）を吸っていますか。
（〇は1つ）

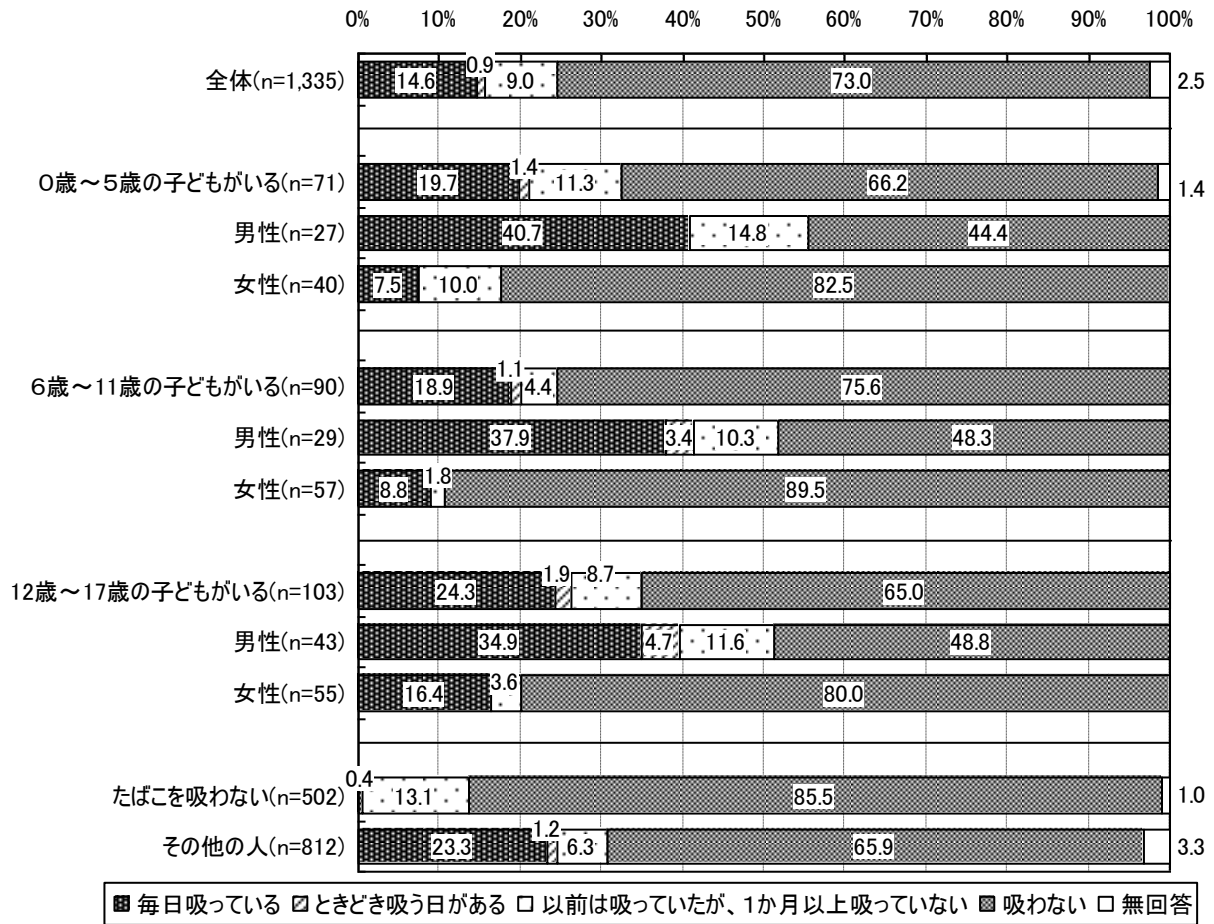
- 「毎日吸っている」が14.6%、「時々吸う日がある」が0.9%と、現在喫煙している人の割合（喫煙率）は15.5%で、前回調査の結果（15.0%）よりやや上回っています。
- 男性の喫煙率は25.9%、女性は7.5%（20歳以上の回答者に限定すると、男性 26.3%、女性 7.7%）で、40歳代の男性では38.0%が毎日喫煙しています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○家族形態別に見ると、17歳以下の子どもと一緒に住む男性の35～41%、12～17歳の子どもと一緒に住む女性の16.4%が毎日喫煙しています。

○習慣別にみると、健康を維持するためにたばこを吸わないと答えなかった人のうち24.5%が喫煙しています。

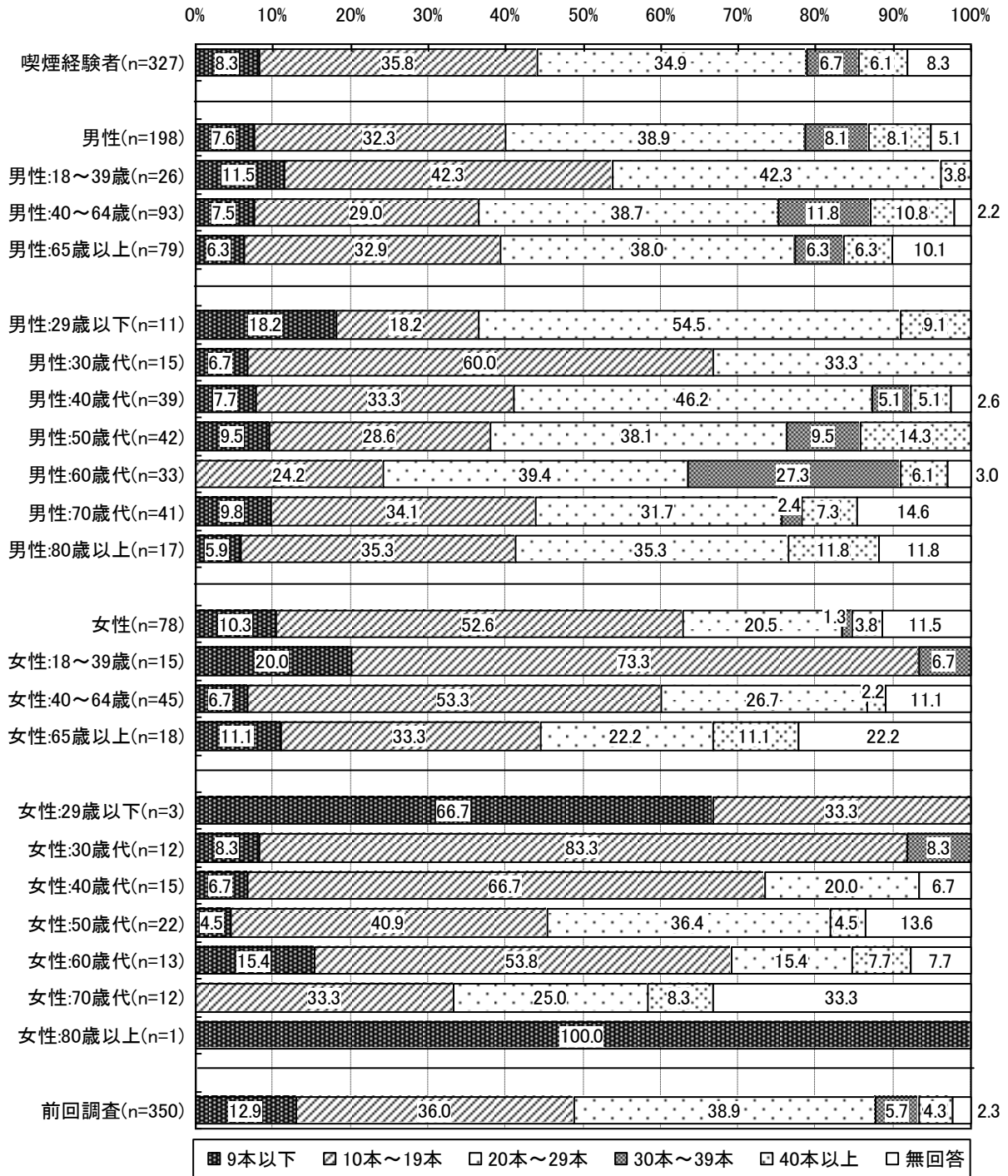


◆これまでの喫煙状況について記入してください。

(1) 1日平均の本数

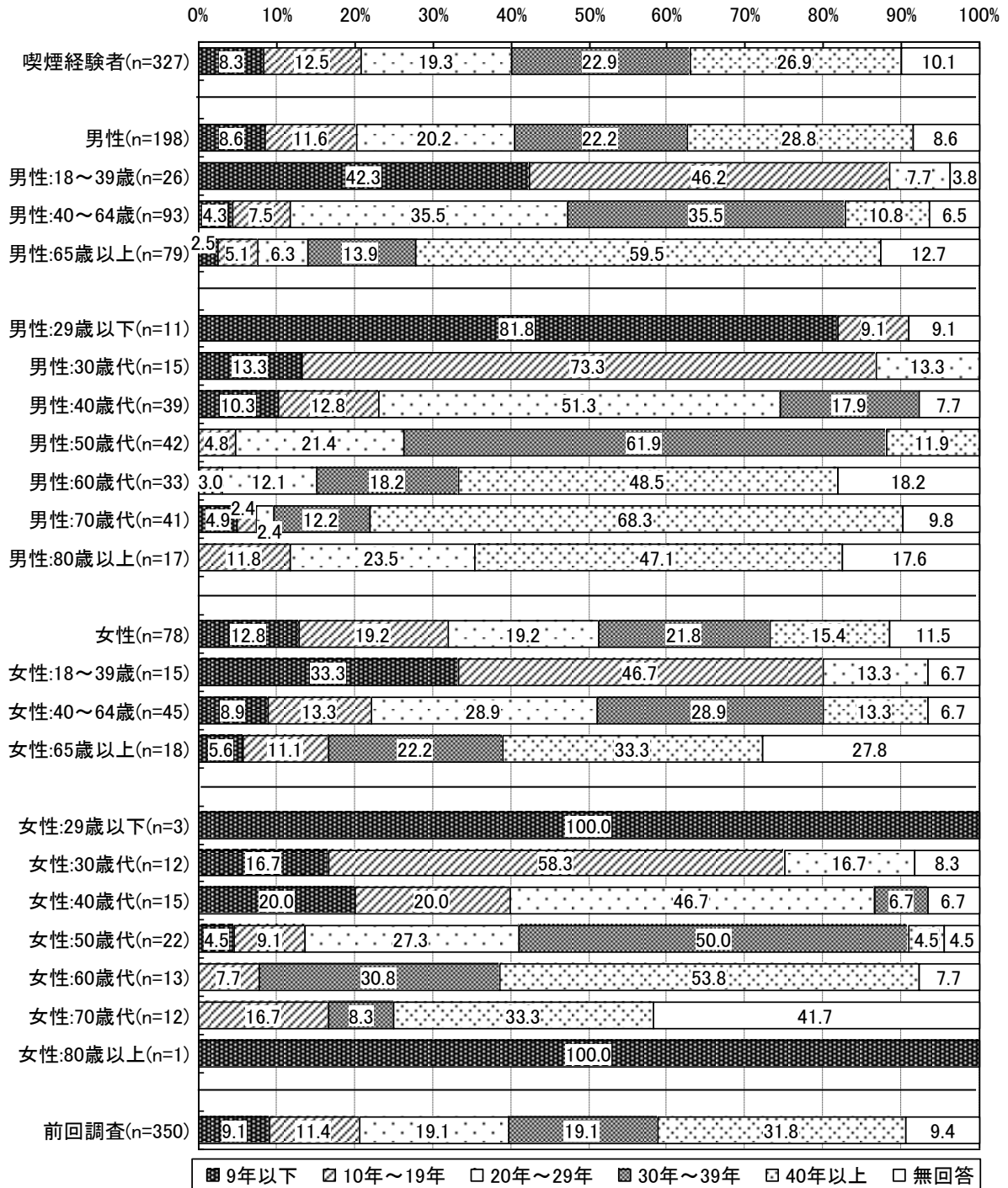
○「10本～19本」が35.8%、「20本～29本」が34.9%の順となっています。

○1日平均20本以上喫煙する人の割合は47.7%と、前回調査の結果（48.9%）をやや下回っていますが、30本以上喫煙する人の割合が高くなっています。



(2) 喫煙年数

○「40年以上」が26.9%、「30年～39年」が22.9%、「20年～29年」が19.3%の順となっています。前回調査の結果と比べても大きな変化は見られません。



■ブリンクマン指数

- 1日の喫煙本数と喫煙年数を掛け合わせた数を「ブリンクマン指数」といい、喫煙が身体に与える影響を知ることができます。
- 今回調査の結果では、65歳以上の男性で、肺がんや気管支などの疾患にかかる危険性が極めて高くなるブリンクマン指数600以上の人の割合が喫煙経験者のうち51.9%となっています。

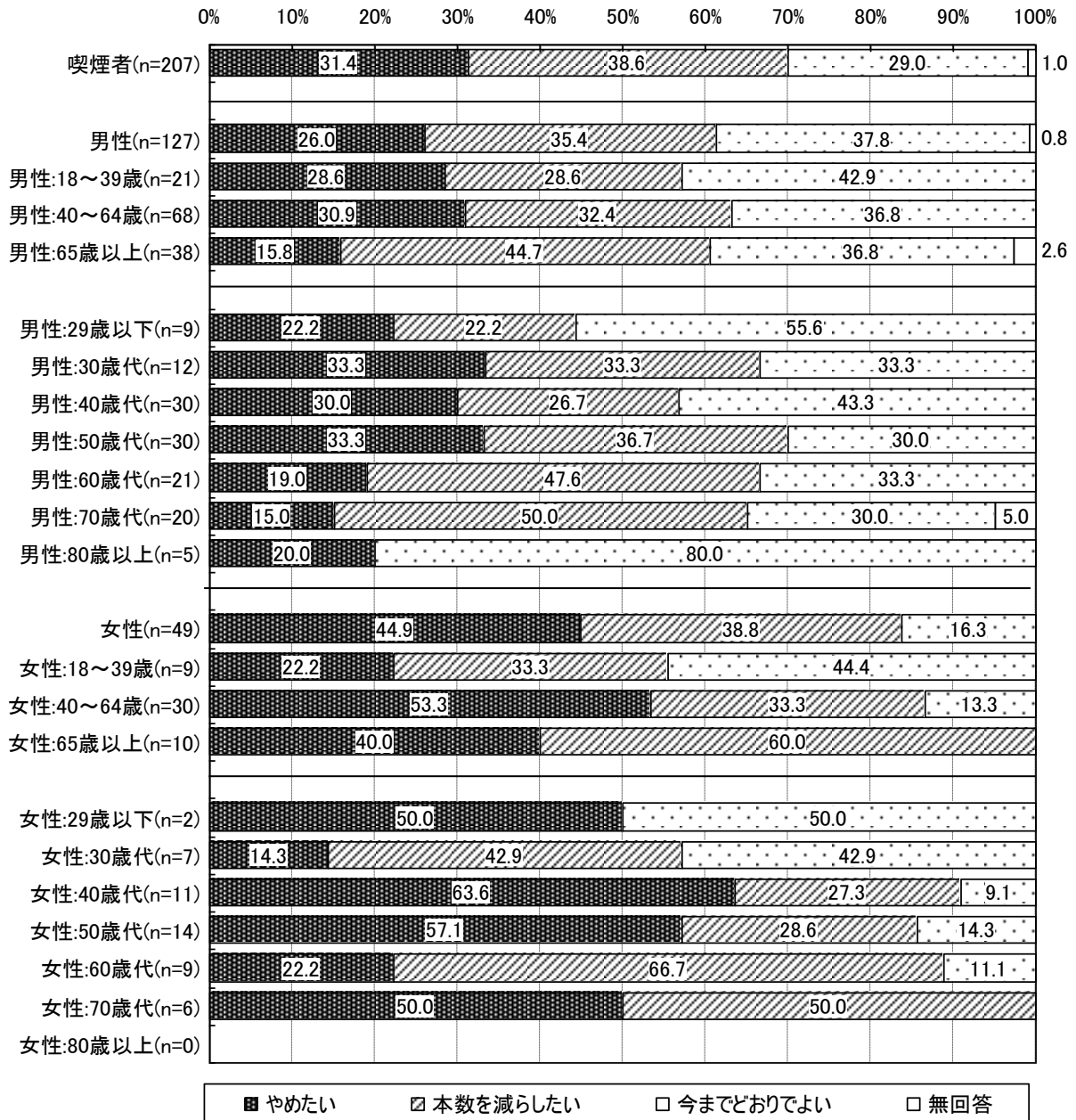
単位：%	喫煙 経験者 (n=327)	男 性				女 性			
		全体 (n=198)	18～39歳 (n=26)	40～64歳 (n=93)	65歳以上 (n=79)	全体 (n=78)	18～39歳 (n=15)	40～64歳 (n=45)	65歳以上 (n=18)
200未満	16.8	15.2	61.5	8.6	7.6	26.9	73.3	17.8	11.1
200～400未満	17.4	17.7	30.8	21.5	8.9	23.1	20.0	28.9	11.1
400～600未満	17.7	18.2	3.8	24.7	15.2	14.1	0.0	20.0	11.1
600～800未満	15.3	14.6	0.0	19.4	13.9	14.1	0.0	17.8	16.7
800～1000未満	7.0	9.6	0.0	9.7	12.7	1.3	0.0	2.2	0.0
1000以上	13.5	14.6	0.0	9.7	25.3	5.1	0.0	2.2	16.7
無回答	12.2	10.1	3.8	6.5	16.5	15.4	6.7	11.1	33.3

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆自分の喫煙について、どのように考えていますか。(〇は1つ)

○「本数を減らしたい」が38.6%、「やめたい」が31.4%、「今までどおりでよい」が29.0%となっています。

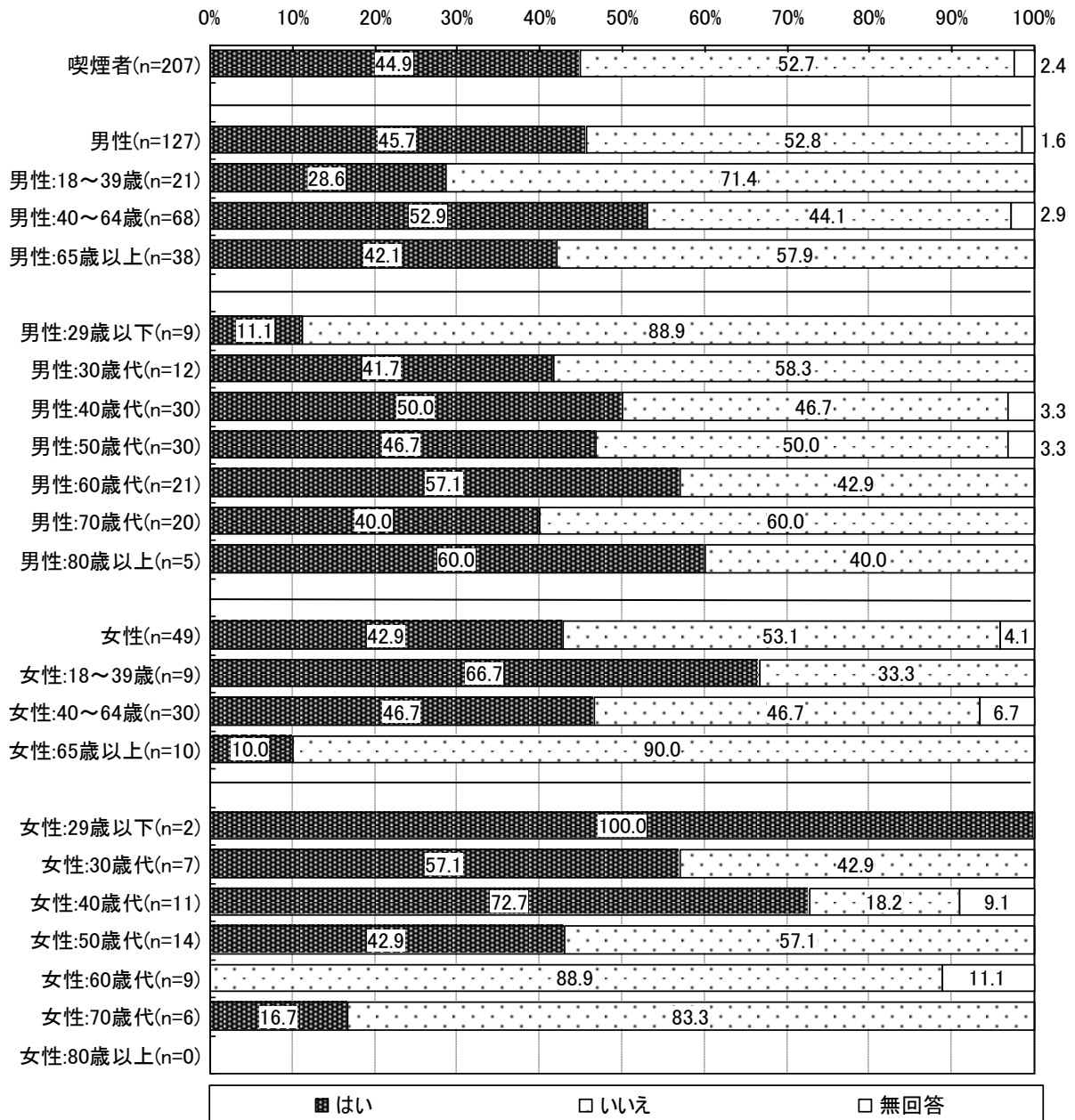
○女性は「やめたい」が44.9%、男性は「今までどおりでよい」が37.8%とそれぞれ最も割合が高くなっています。



◆禁煙に取り組んだことがありますか。(〇は1つ、「はい」と答えた人は禁煙に取り組んだ回数を記入してください)

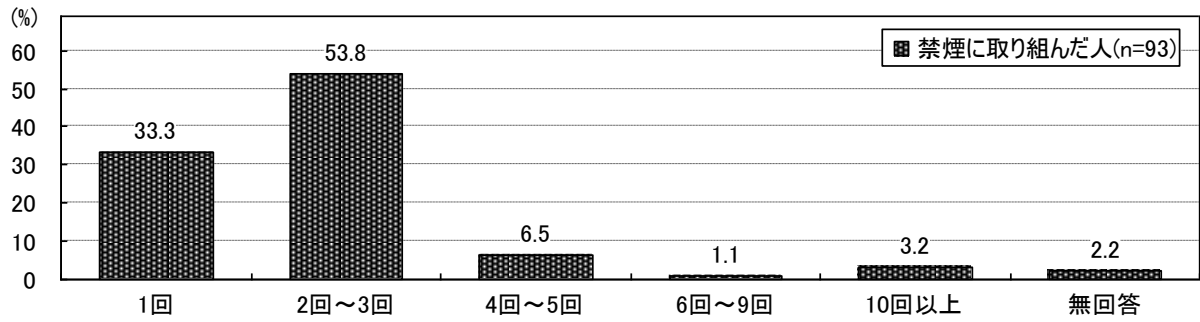
○禁煙に取り組んだ経験がある(「はい」と回答)喫煙者は44.9%で、男性が45.7%、女性が42.9%となっています。

○18~39歳の女性は66.7%が禁煙に取り組んだ経験があると答えています。



■禁煙に取り組んだ回数

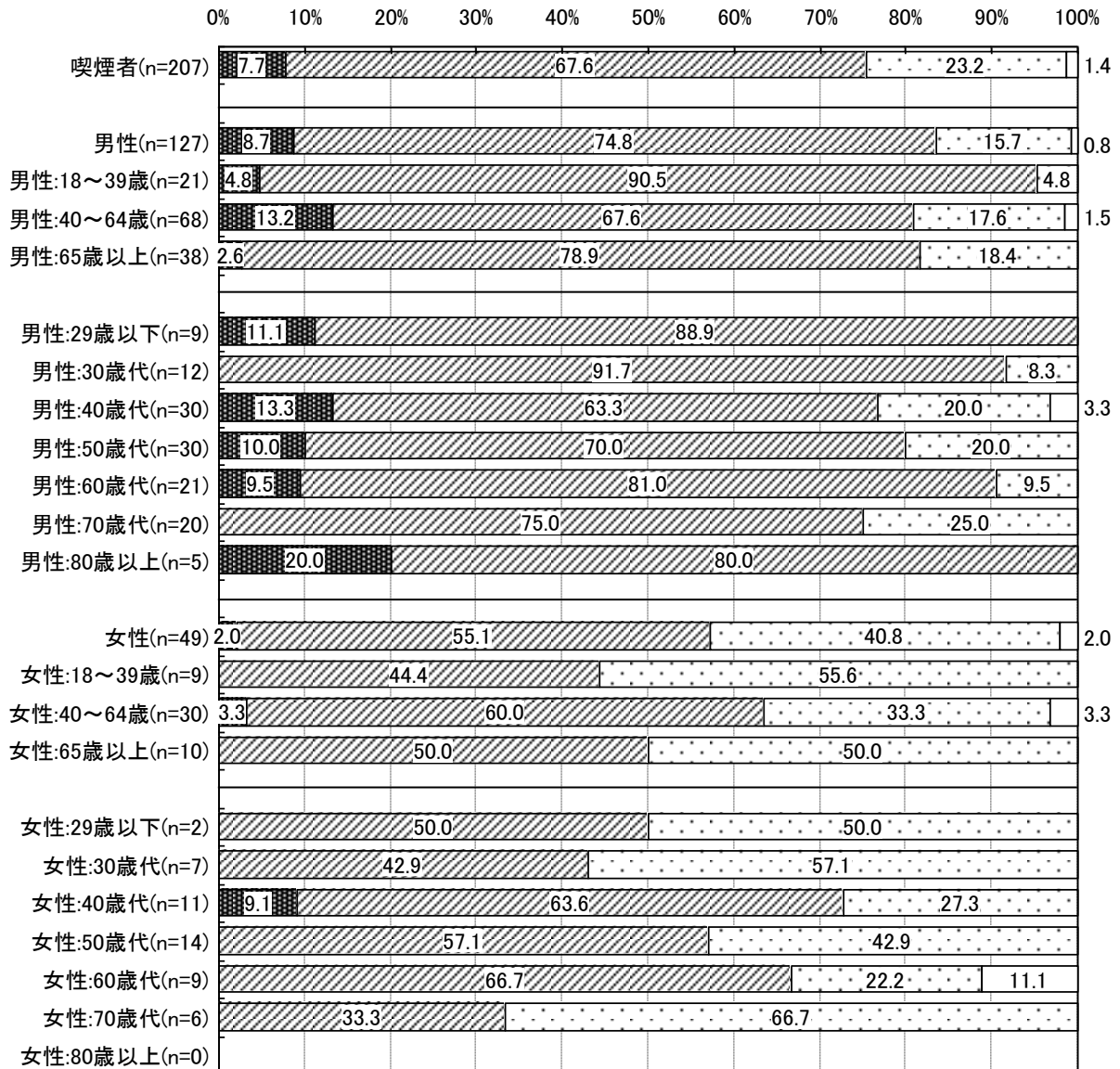
○「2回～3回」が53.8%、「1回」が33.3%となっていますが、「10回以上」という人も3.2%見られます。



◆たばこを吸う場所や状況を分けていますか。(〇は1つ)

○「喫煙ができる場所で吸っている」が67.6%、「喫煙ができる場所でも、吸わない人がいたら自分も吸わない」が23.2%、「いつでも吸いたい時に場所を選ばず吸っている」が7.7%となっています。

○女性で「喫煙ができる場所でも、吸わない人がいたら自分も吸わない」が40.8%、40～64歳の男性で「いつでも吸いたい時に場所を選ばず吸っている」が13.2%とやや割合が高くなっています。

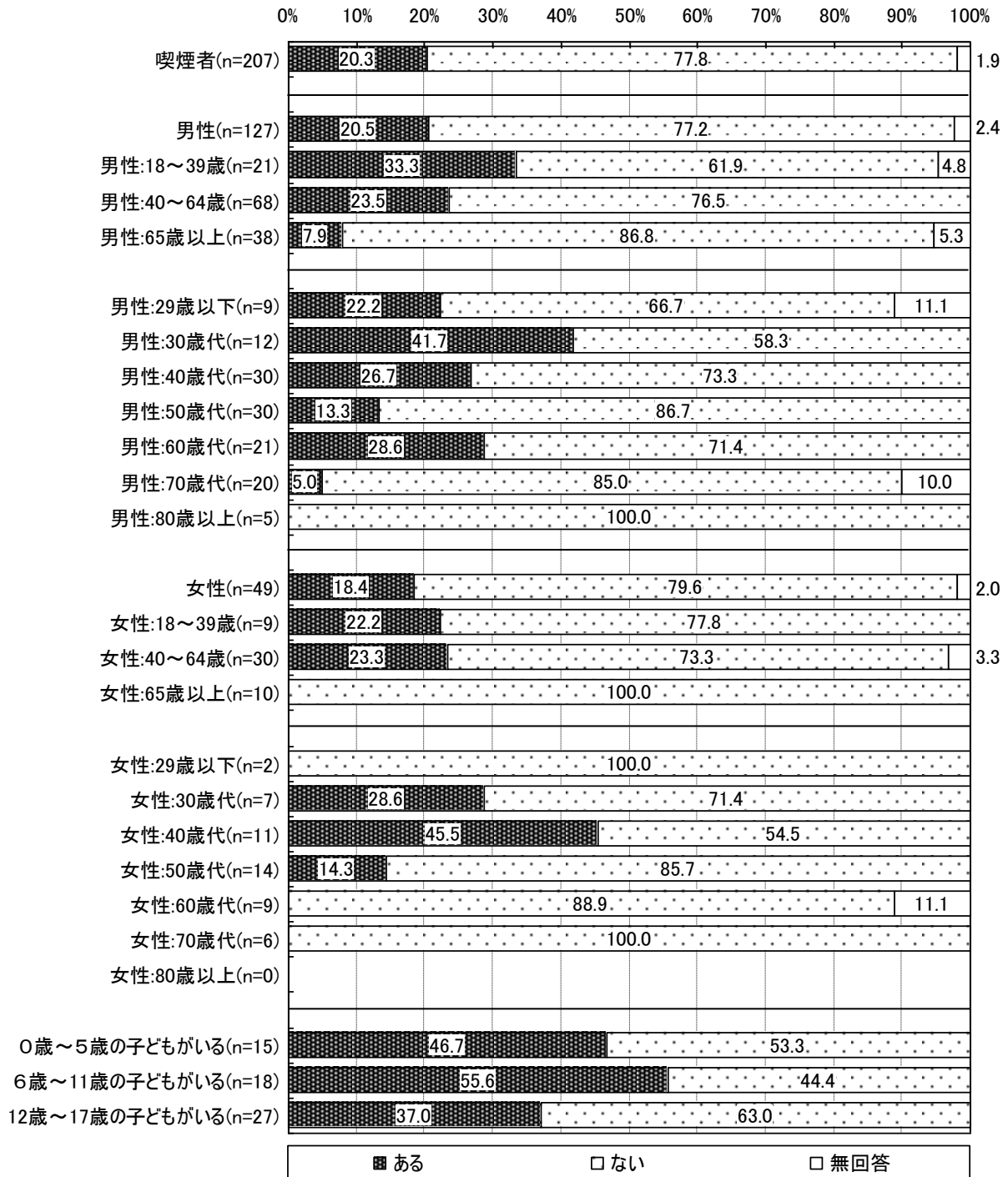


いつでも吸いたい時に場所を選ばず吸っている 喫煙ができる場所で吸っている
 喫煙ができる場所でも、吸わない人がいたら自分も吸わない 無回答

◆子どもの周囲でたばこを吸うことがありますか。(〇は1つ)

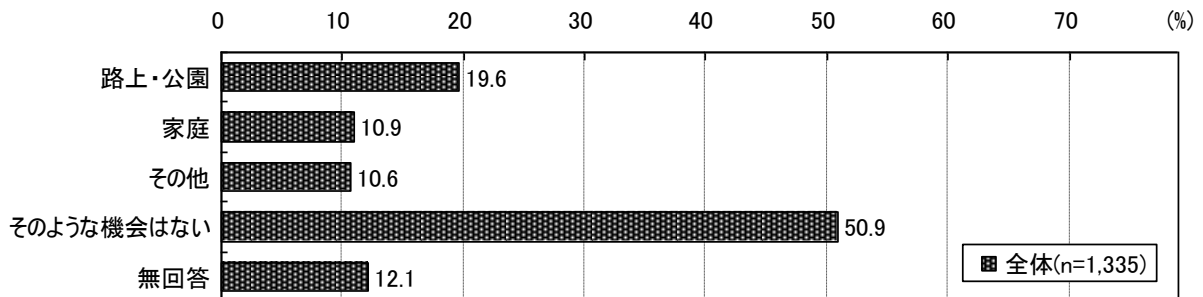
○子どもの周囲でたばこを吸うことが「ある」人は20.3%で、特に30歳代の男性では41.7%と割合が高くなっています。

○家族形態別にみると、11歳までの子どもと一緒に住んでいる人の50%前後が子どもの周囲でたばこを吸っていると答えています。



◆あなたは、日常的に受動喫煙にさらされる機会がありますか。(〇はいくつでも)

○「そのような機会はない」と無回答を除き、日常的に何らかの場所で受動喫煙にさらされる機会がある人の割合は37.0%となっており、内容別には「路上・公園」が19.6%、「家庭」が10.9%となっています。



■ 選択肢「その他」の記述内容

- ・ 職場、会社、仕事場・仕事先(52) ・ 隣近所の家、マンションのベランダから(16)
- ・ 飲食店・居酒屋・喫茶店・外食時(15) ・ 喫煙所(7) ・ 店・スーパー・コンビニ(7)
- ・ 外出時(4) ・ 今はない(4) ・ 歩きたばこ(3) ・ 駅周辺の路上、駅前広場(3)
- ・ 家族の家(3) ・ 車内(2) ・ 週2日 ・ 吸ってはいけない所で吸ってる人がいる場合
- ・ たまに ・ 知人で喫煙者がいる ・ バイト先

○18~39歳の女性で「路上・公園」が39.0%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性				女性			
		全体 (n=489)	18~39歳 (n=88)	40~64歳 (n=208)	65歳以上 (n=193)	全体 (n=650)	18~39歳 (n=118)	40~64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
路上・公園	19.6	21.8	21.6	26.0	17.5	19.2	39.0	21.7	7.9
家庭	10.9	8.2	12.5	8.7	5.7	14.2	20.3	14.1	11.6
その他	10.6	14.3	22.7	17.3	7.2	8.0	7.6	10.6	5.6
そのような機会はない	50.9	51.0	47.7	47.1	56.7	51.4	39.8	54.0	54.3
無回答	12.1	8.6	4.5	4.8	14.4	12.0	5.1	4.2	22.5

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○29歳以下の女性で「路上・公園」が49.1%と割合が高くなっています。

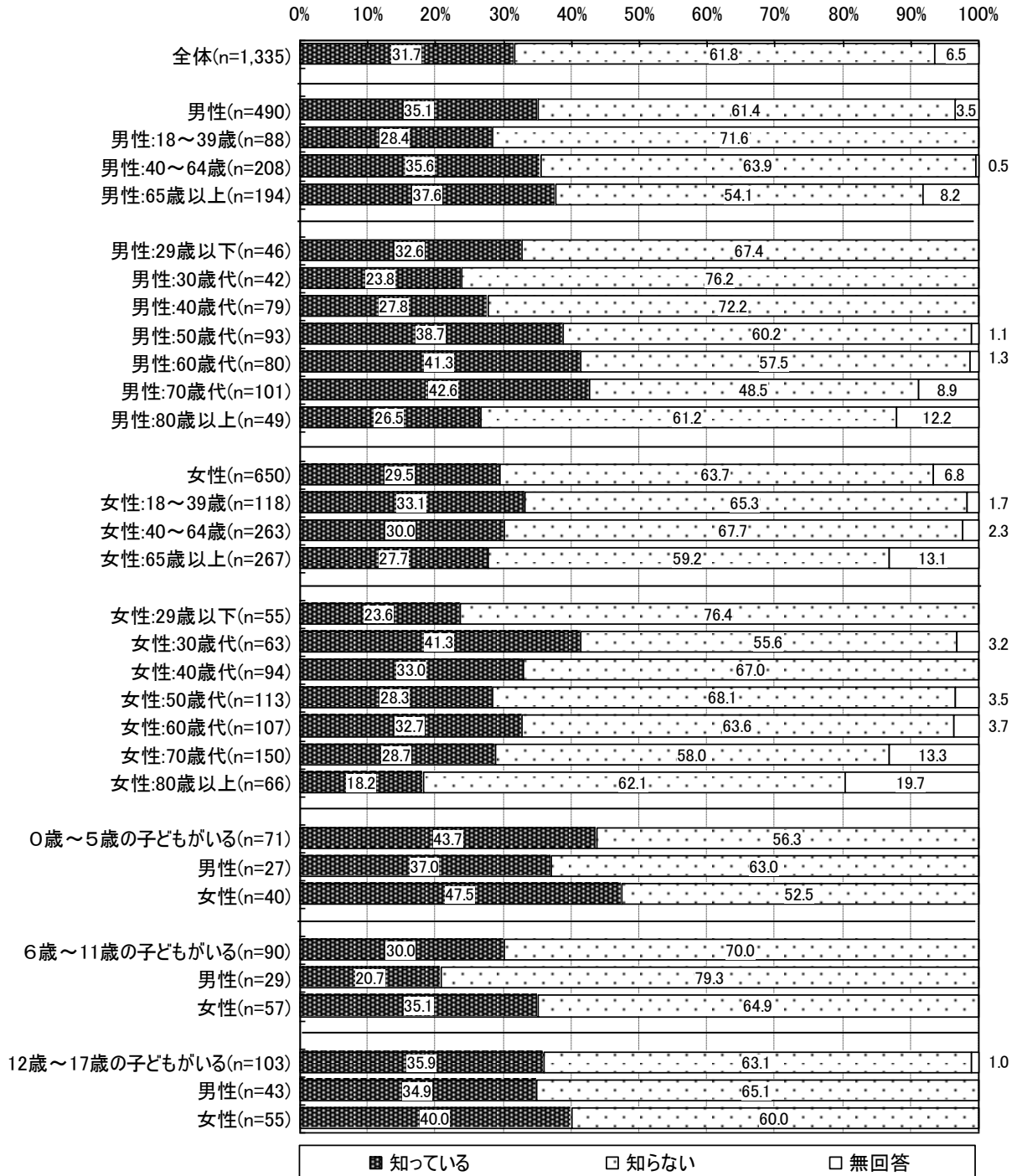
単位：%	全体 (n=1,335)	男性							女性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
路上・公園	19.6	21.7	21.4	25.3	25.8	28.8	17.8	6.1	49.1	30.2	26.6	22.1	14.0	8.7	0.0
家庭	10.9	21.7	2.4	10.1	6.5	7.5	6.9	4.1	21.8	19.0	11.7	15.0	17.8	11.3	6.1
その他	10.6	17.4	28.6	21.5	17.2	11.3	5.9	4.1	9.1	6.3	12.8	9.7	7.5	5.3	6.1
そのような機会はない	50.9	43.5	52.4	48.1	45.2	45.0	58.4	67.3	32.7	46.0	52.1	53.1	52.3	56.7	56.1
無回答	12.1	6.5	2.4	1.3	7.5	8.8	12.9	20.4	3.6	6.3	3.2	4.4	9.3	21.3	31.8

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」を知っていますか。
(〇は1つ)

○条例を「知っている」人は31.7%で、男性は年齢が高いほど、女性は年齢が若いほど割合が高くなる傾向にあります。

○家族形態別にみると、5歳までの子どもと一緒に住んでいる人で43.7%が知っている一方、6～11歳の子どもと一緒に住んでいる人では30.0%にとどまっています。

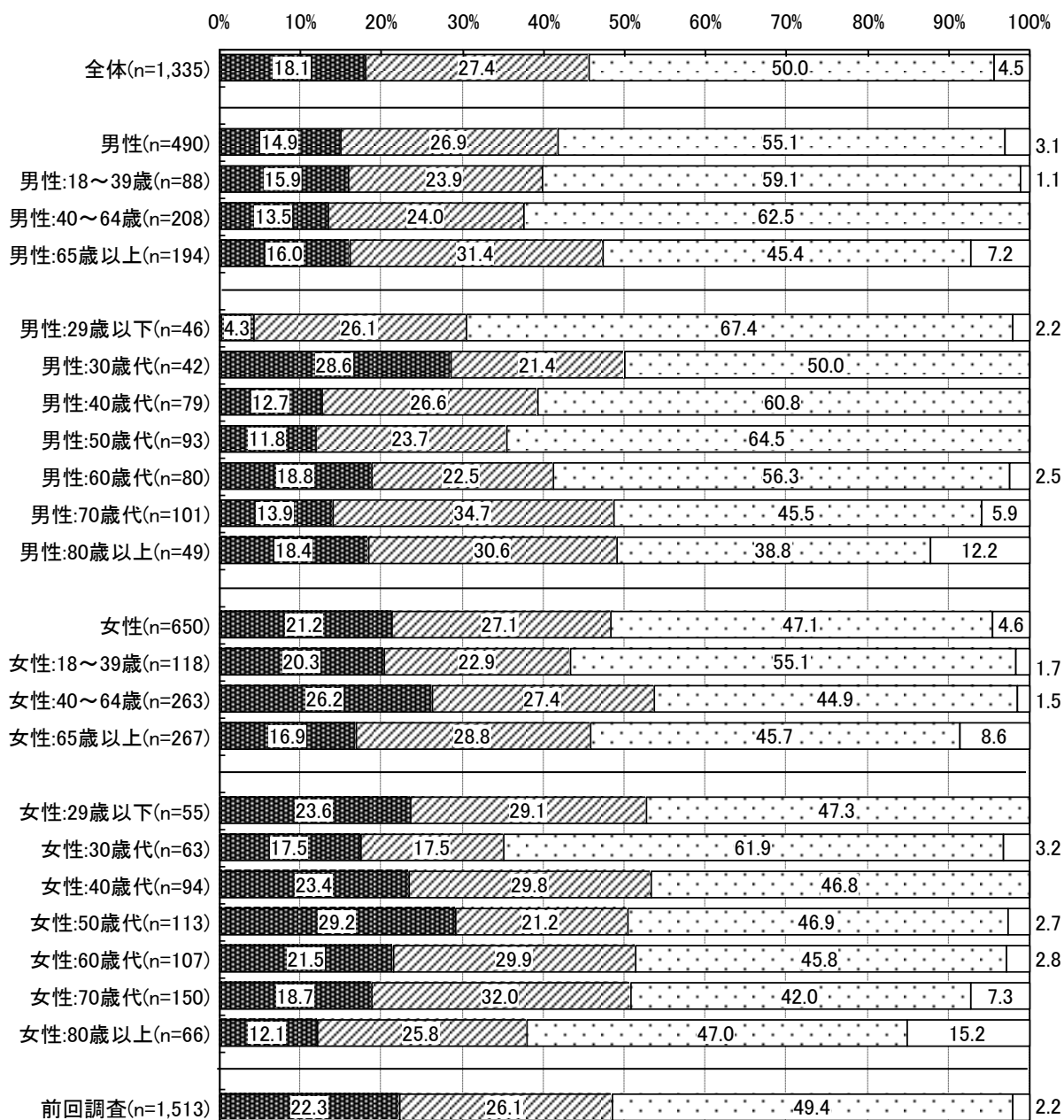


※市では、令和2(2020)年10月1日に「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」が施行され、子どもと同室の空間や自動車の車内を始め、学校や保育所等の周囲や通学路、公園等での喫煙を制限するほか、市内4駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しています。

◆ 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか。
 (〇は1つ)

○「言葉も意味も知っている」が18.1%、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が27.4%と、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合は45.5%となっており、前回調査の結果（48.4%）より割合は低下しています。

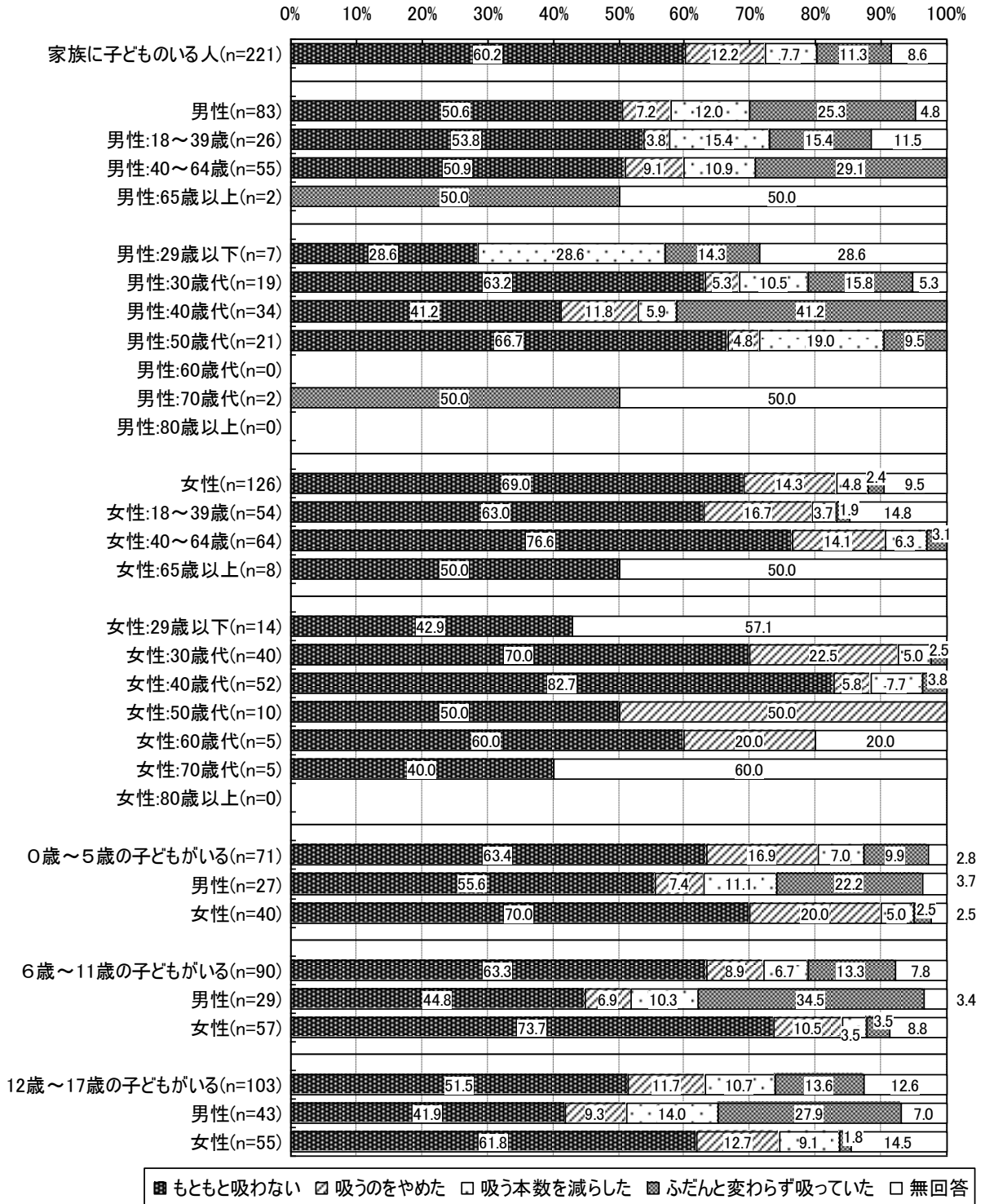
○「言葉も意味も知っている」人は男性と比べて女性の割合が高く、40～64歳の女性では26.2%となっています。



■ 言葉も意味も知っている □ 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない □ 言葉も意味も知らない □ 無回答

◆お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親の妊娠中にたばこを吸っていましたか。(〇は1つ)

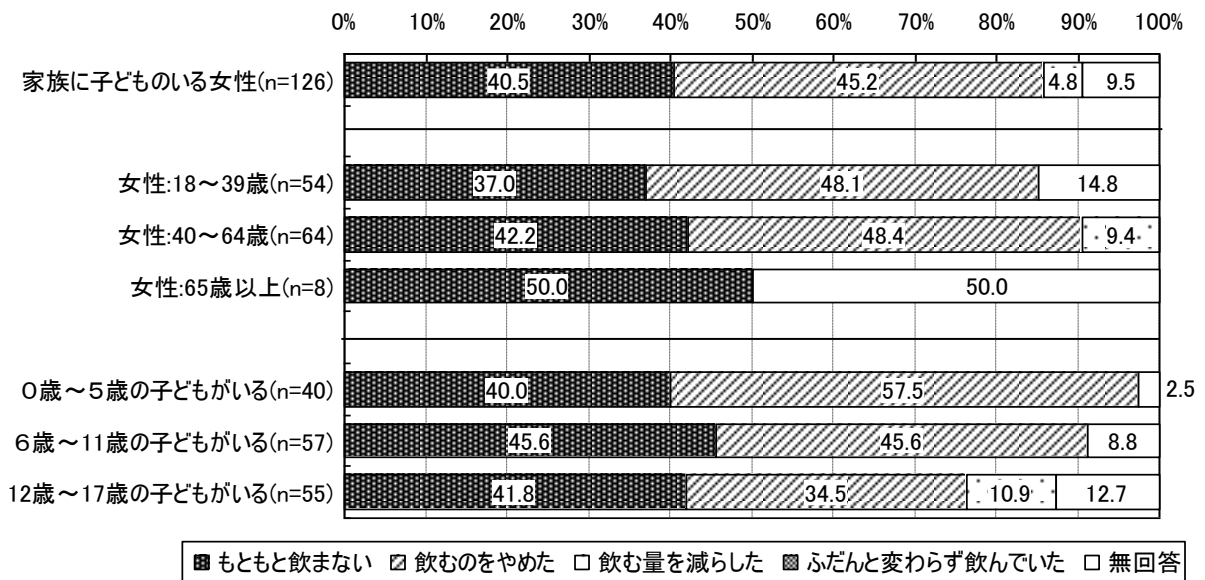
○「もともと吸わない」が60.2%、「吸うのをやめた」が12.2%、「ふだんと変わらず吸っていた」が11.3%、「吸う本数を減らした」が7.7%となっており、72.4%の人が子どもの母親が妊娠中にたばこを吸っていないと答えています。
 ○40歳代の男性では「ふだんと変わらず吸っていた」という人が41.2%と、とりわけ割合が高くなっています。



◆お子さんのいる方（女性）におたずねします。妊娠中・授乳期間中にアルコール類を飲んでいましたか。（〇は1つ）

○「飲むのをやめた」が45.2%、「もともと飲まない」が40.5%、「飲む量を減らした」が4.8%となっており、85.7%の人が子どもの母親が妊娠中・授乳期間中にアルコール類を飲んでいないと答えています。

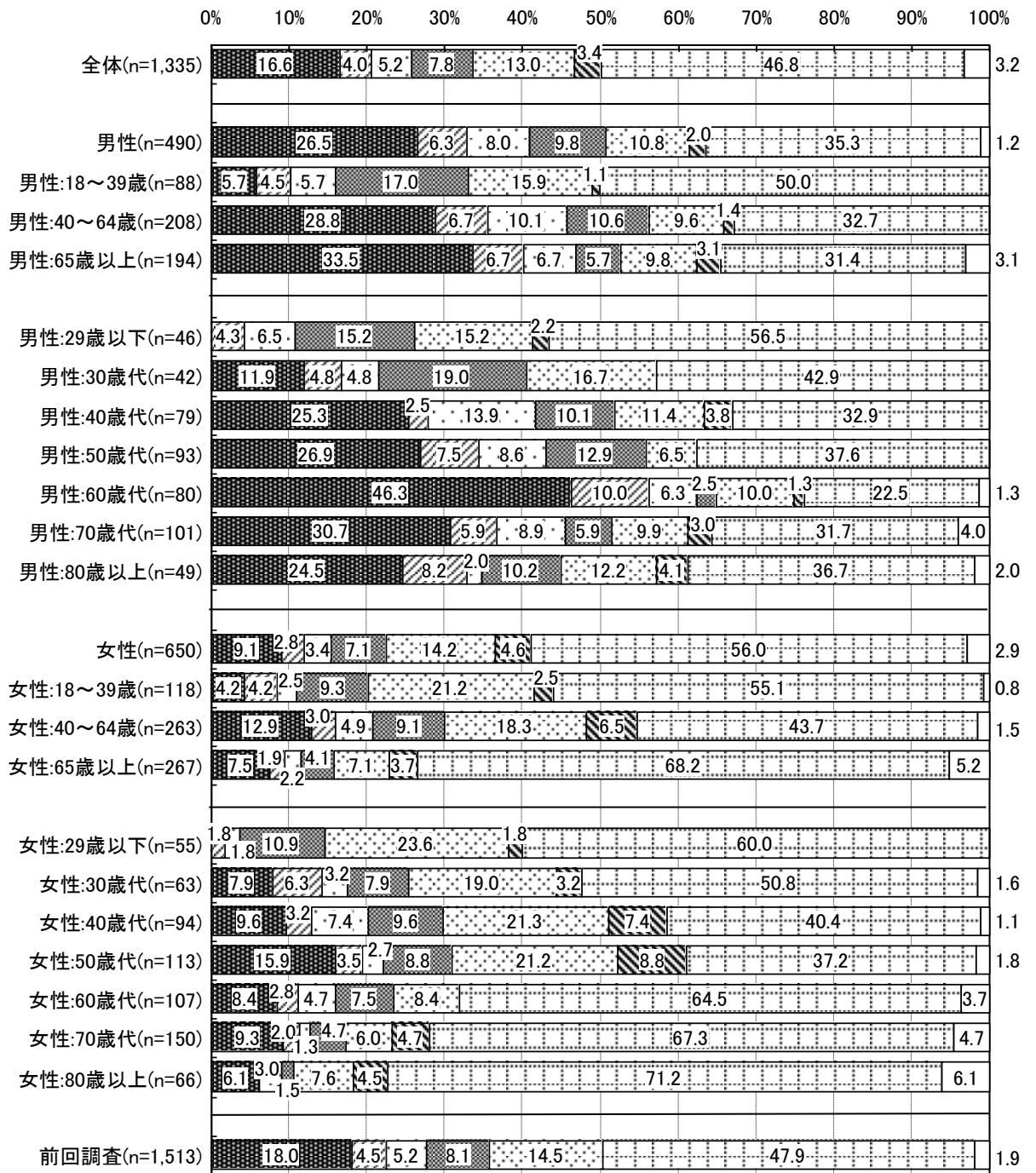
○家族形態別にみると、5歳までの子どもと一緒に住んでいる女性の97.5%、6歳～11歳の子どもと一緒にみると住んでいる女性の91.2%が母親がアルコール類を飲んでいないと答えています。



◆現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(〇は1つ)

○アルコール類を飲む人の割合(飲酒率)は50.0%で、前回調査の結果(50.3%)と変わりありません。頻度別には「毎日飲む」が16.6%、「月に1~3日飲む」が13.0%、「週に1~2日飲む」が7.8%などの順となっています。

○飲酒率は男性が63.4%、女性が41.2%となっており、60歳代の男性では46.3%が「毎日飲む」と答えています。一方、29歳以下の男性は「アルコール類は飲まない」が56.5%、同年代の女性も60.0%を占めており、若年層のアルコール離れの傾向がうかがえます。

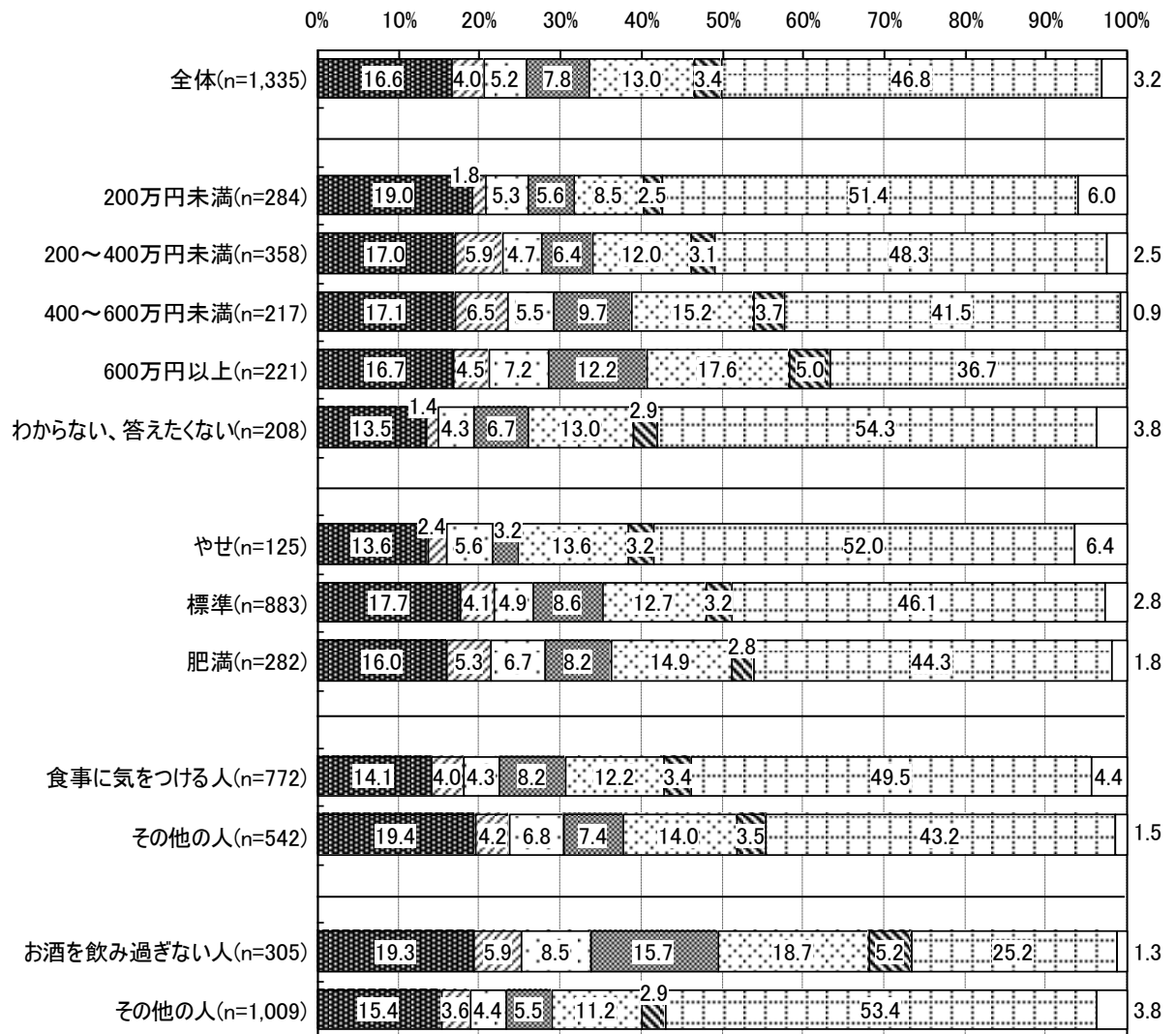


■ 毎日飲む □ 週に5~6日飲む □ 週に3~4日飲む ■ 週に1~2日飲む □ 月に1~3日飲む ■ その他 □ アルコール類は飲まない □ 無回答

■ 選択肢「その他」の記述内容

- ・ 2か月に1回 ・ 2～3か月に1回 ・ 数か月に1回 ・ 1年間でときどき
- ・ 年間で4～5日 ・ 年に1～2度 ・ 年1回 ・ 夏は少々 ・ 食前少し
- ・ 月に2口程 ・ まれに飲む程度 ・ たまに ・ 体調が悪い時以外
- ・ ここ2年間は飲んでいない ・ 会社人生の時

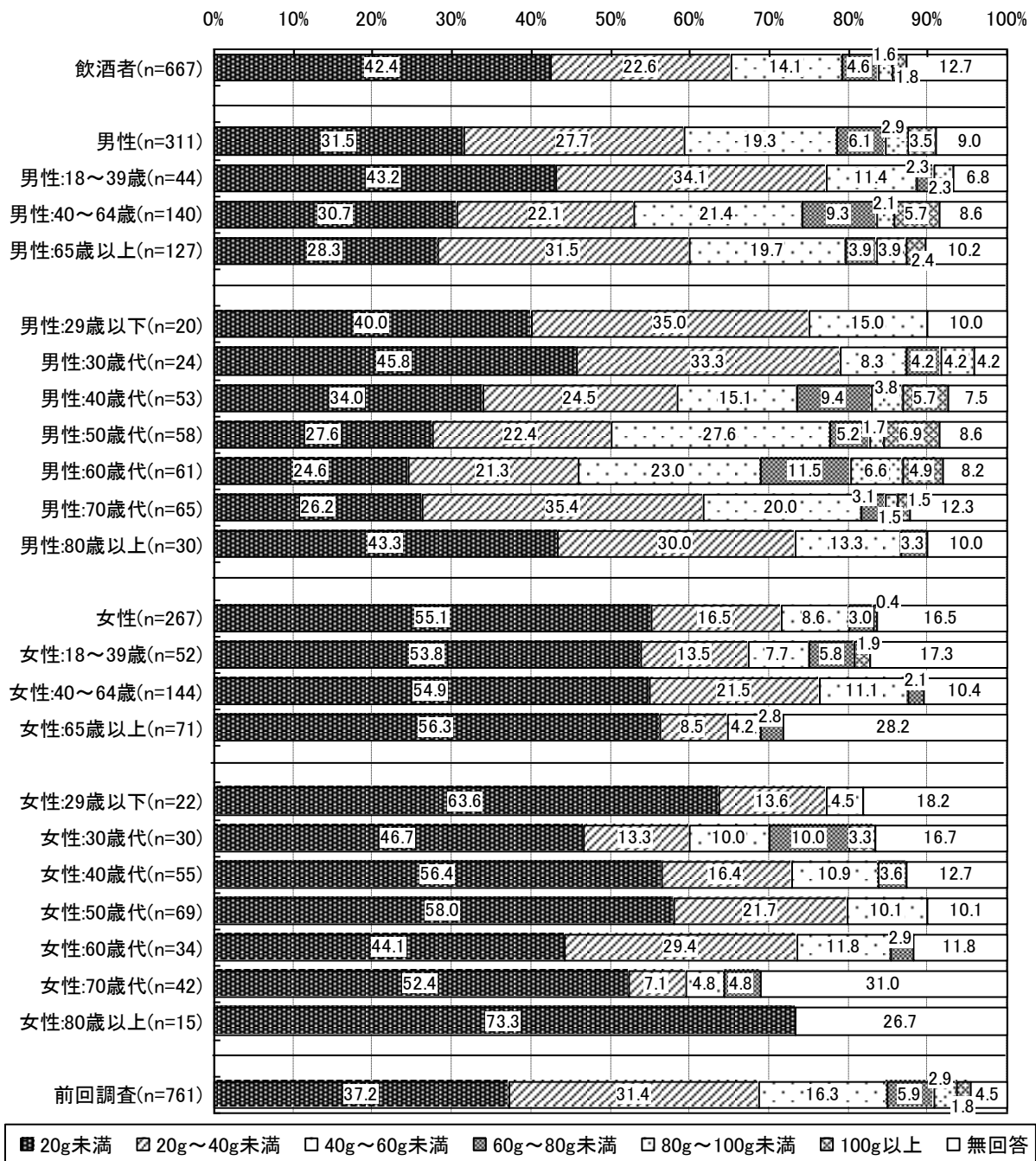
- 世帯の収入別にみると、収入額が高くなるほど飲酒率が高くなる傾向にありますが、「毎日飲む」人の割合は収入額が低いほど割合が高くなっています。
- BMI（体格指数）別にみると、肥満に向かうほど飲酒率が高くなる傾向にあります。
- 習慣別にみると、健康を維持するために食事に気をつけると答えた人で、そのように答えなかった人と比べて飲酒率が低くなっています。また逆に、お酒を飲み過ぎないと答えた人は、そのように答えなかった人と比べて飲酒率が高くなっています。



■ 毎日飲む □ 週に5～6日飲む □ 週に3～4日飲む ■ 週に1～2日飲む □ 月に1～3日飲む ■ その他 □ アルコール類は飲まない □ 無回答

◆1日あたりアルコール類をどのくらい飲んでいますか。飲んでいるアルコール（お酒）の種類と量を記入してください。

- 飲んでいるアルコール（お酒）の種類と量を記入してもらい、次ページの表に従って純アルコール量に換算し、複数の種類のアルコールを飲んでいる場合は合算することで、1日あたりに摂取する純アルコール量を算出しました。
- 「20g未満」が42.4%と最も割合が高く、前回調査の結果と比べて割合が高くなっています。これに次いで「20g～40g未満」が22.6%、「40g～60g未満」が14.1%、「60g～80g未満」が4.6%とアルコール摂取量が少ないほど割合が高くなっています。



[アルコールの種類・量と純アルコール量の換算表]

アルコールの種類と量		度数	量	純アルコール量
ビール系飲料	普通缶・小瓶・小ジョッキ	5%	350ml	14.0g
	ロング缶・中瓶・中ジョッキ	5%	500ml	20.0g
	大瓶・大ジョッキ	5%	630ml	25.2g
チューハイ・ ハイボール・ カクテル	普通缶	5%	350ml	14.0g
		7%	350ml	19.6g
		9%	350ml	25.2g
	ロング缶	5%	500ml	20.0g
		7%	500ml	28.0g
		9%	500ml	36.0g
日本酒	1合	15%	180ml	21.6g
梅酒	1合	15%	180ml	21.6g
ワイン	グラス1杯	12%	120ml	11.5g
焼酎	ロック1杯	25%	100ml	20.0g
	水割り・お湯割り1杯	25%	50ml	10.0g
泡盛	ロック1杯	30%	100ml	24.0g
	水割り・お湯割り1杯	30%	50ml	12.0g
ウイスキー・洋酒	ロック1杯	40%	120ml	38.4g
	ダブル1杯	40%	60ml	19.2g
	シングル1杯	40%	30ml	9.6g
その他	記述内容から勘案し、直接純アルコール量を記入			

※純アルコール量(g)＝度数(%)×量(ml)×0.8(比重)

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人

○「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」とは、厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」において、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の人と定義されており、以下の計算式で算出されます。

【男性】「毎日×40g以上」+「週5～6日×40g以上」+「週3～4日×60g以上」
+「週1～2日×100g以上」+「月1～3日×100g以上」

【女性】「毎日×20g以上」+「週5～6日×20g以上」+「週3～4日×20g以上」
+「週1～2日×60g以上」+「月1～3日×100g以上」

○今回調査で「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」は、男性が26.5%、女性が24.7%で、同様に計算した前回調査の結果（男性 22.1% 女性 23.8%）と比べると男女とも割合が高くなっています。

[飲酒頻度×飲酒量]

男性：対象者数 75人（26.5%） 女性：対象者数 55人（24.7%）

件数	全体	20g未満	20～40g	40～60g	60～80g	80～100g	100g以上
男性	283	98	86	60	19	9	11
毎日飲む	126	16	48	31	17	6	8
週に5～6日飲む	29	14	7	8	0	0	0
週に3～4日飲む	37	13	9	11	2	1	1
週に1～2日飲む	42	25	11	5	0	1	0
月に1～3日飲む	44	29	9	4	0	1	1
女性	223	147	44	23	8	0	1
毎日飲む	58	25	16	14	3	0	0
週に5～6日飲む	16	6	5	3	2	0	0
週に3～4日飲む	22	13	7	2	0	0	0
週に1～2日飲む	39	33	2	2	2	0	0
月に1～3日飲む	73	58	11	2	1	0	1

※網かけ太字は「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」にあてはまるもの

■前回調査（再計算値）

男性：対象者数 83人（22.1%） 女性：対象者数 82人（23.8%）

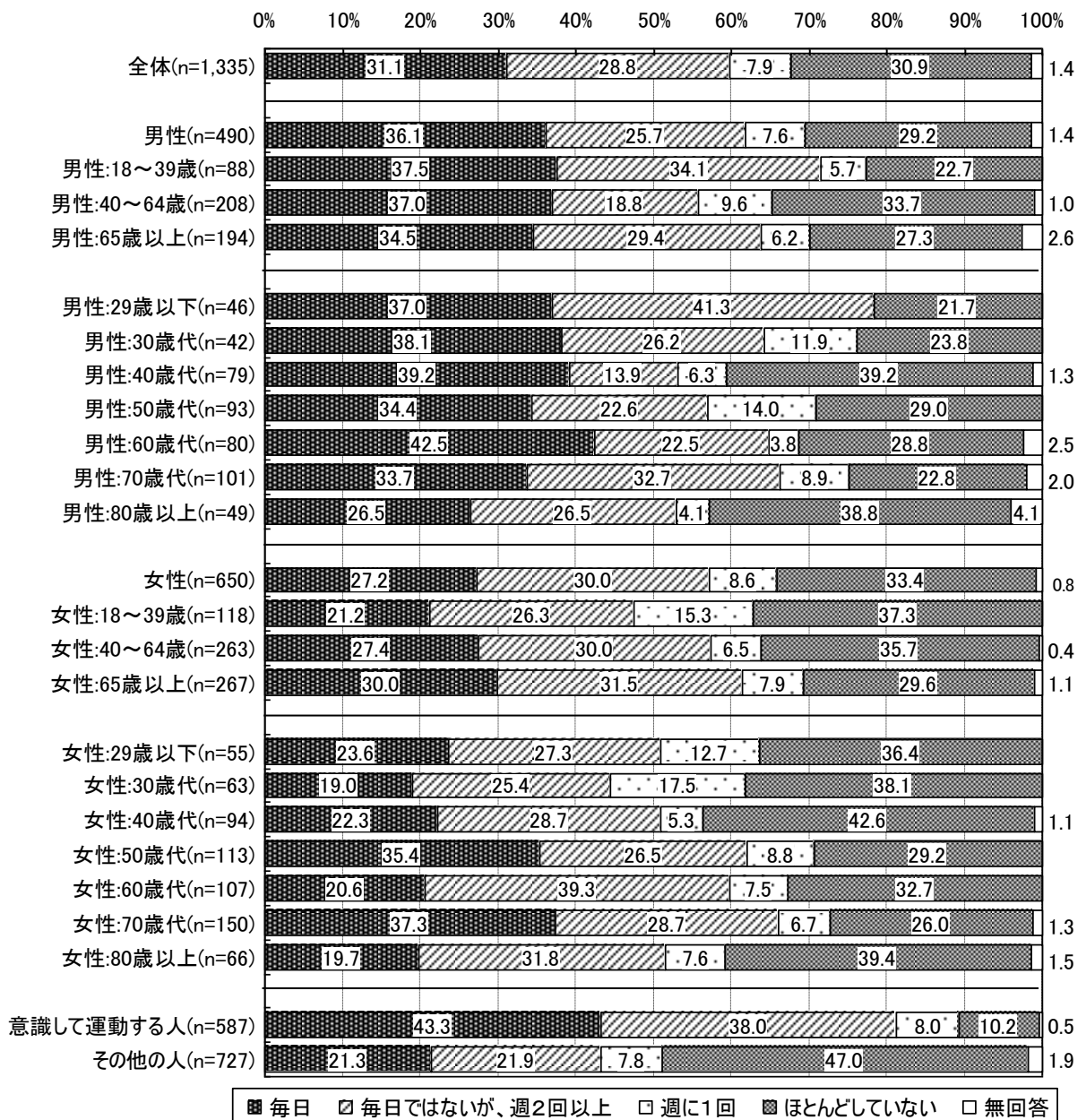
件数	全体	20g未満	20～40g	40～60g	60～80g	80～100g	100g以上
男性	375	128	134	64	29	14	6
毎日飲む	193	55	75	41	13	7	2
週に5～6日飲む	37	14	10	8	3	1	1
週に3～4日飲む	39	19	14	2	3	1	0
週に1～2日飲む	45	17	12	7	6	1	2
月に1～3日飲む	61	23	23	6	4	4	1
女性	345	153	102	59	16	8	7
毎日飲む	70	31	24	8	3	1	3
週に5～6日飲む	26	9	7	7	3	0	0
週に3～4日飲む	33	17	11	5	0	0	0
週に1～2日飲む	72	35	21	9	4	2	1
月に1～3日飲む	144	61	39	30	6	5	3

※網かけ太字は「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」にあてはまるもの

5 身体活動・運動について

◆あなたは、体を動かす仕事をしているか、「意識的に体を動かす」ようにしていますか。(〇は1つ)

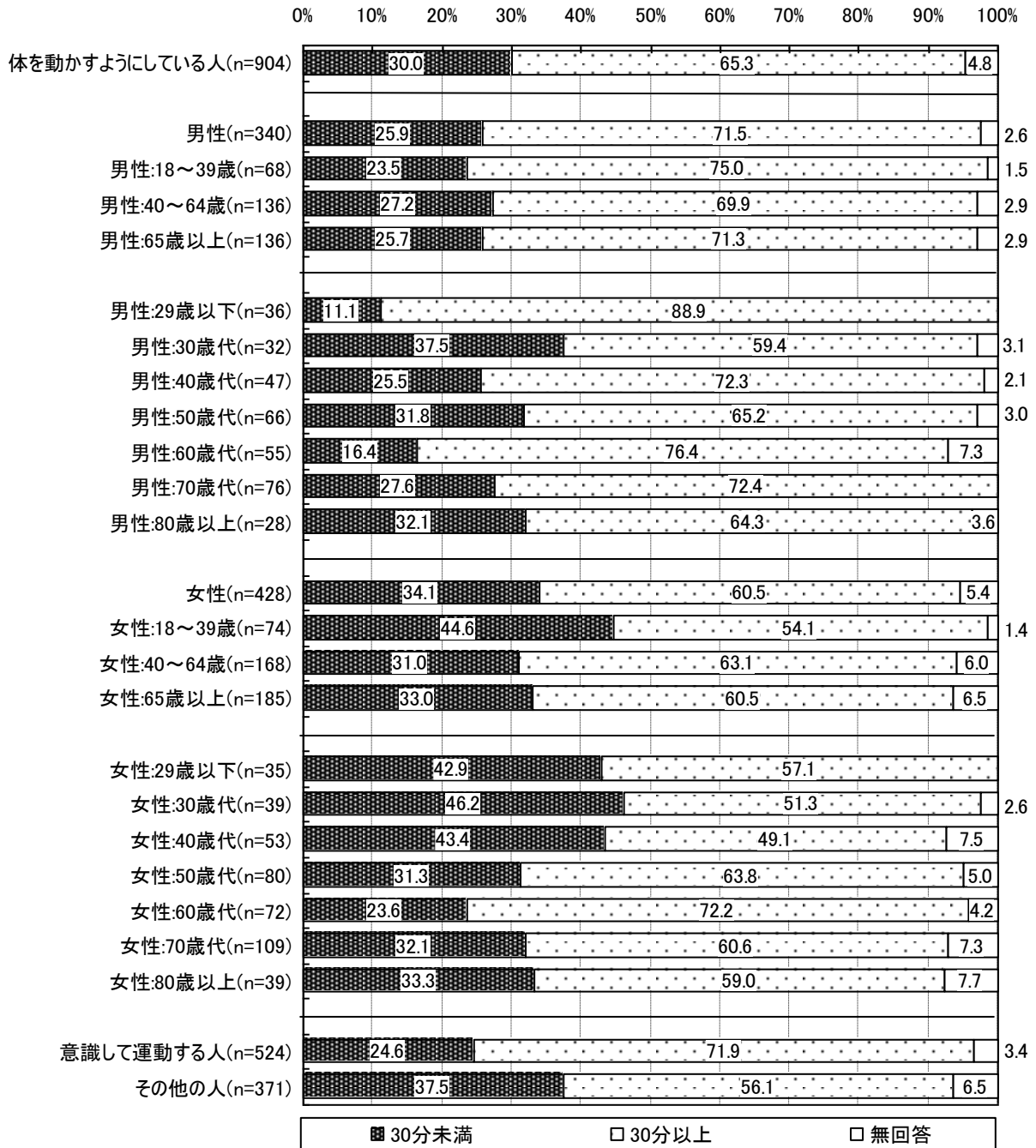
- 「毎日」が31.1%、「毎日ではないが、週2回以上」が28.8%と、回答者の59.9%が週2回以上意識的に体を動かすようにしています。
- 18～39歳の男性は週2回以上意識的に体を動かすようにしている人が71.6%を占めるのに対し、40～64歳の男性では55.8%にとどまっています。また、女性については、年齢が高いほど意識的に体を動かすようにしている人が増える傾向にあります。
- 習慣別にみると、健康を維持するために意識して体を動かしたり運動すると答えた人の81.3%が週2回以上意識的に体を動かすようにしています。



◆1回あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つ)

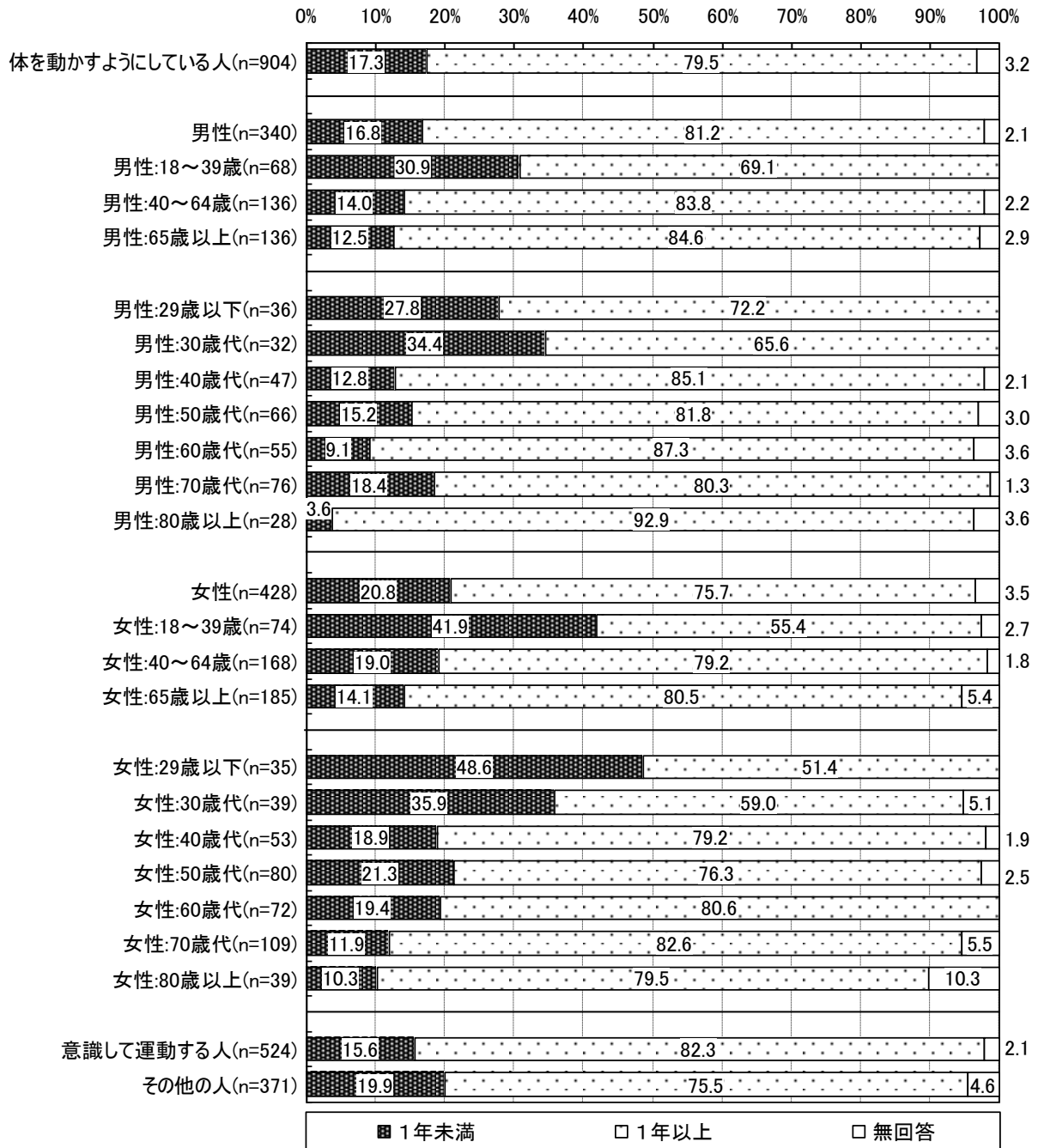
○意識的に体を動かすようにしている人に1回あたりの時間を尋ねたところ、「30分以上」が65.3%を占めています。

○18～39歳の女性で「30分未満」が44.6%と割合が高くなっています。



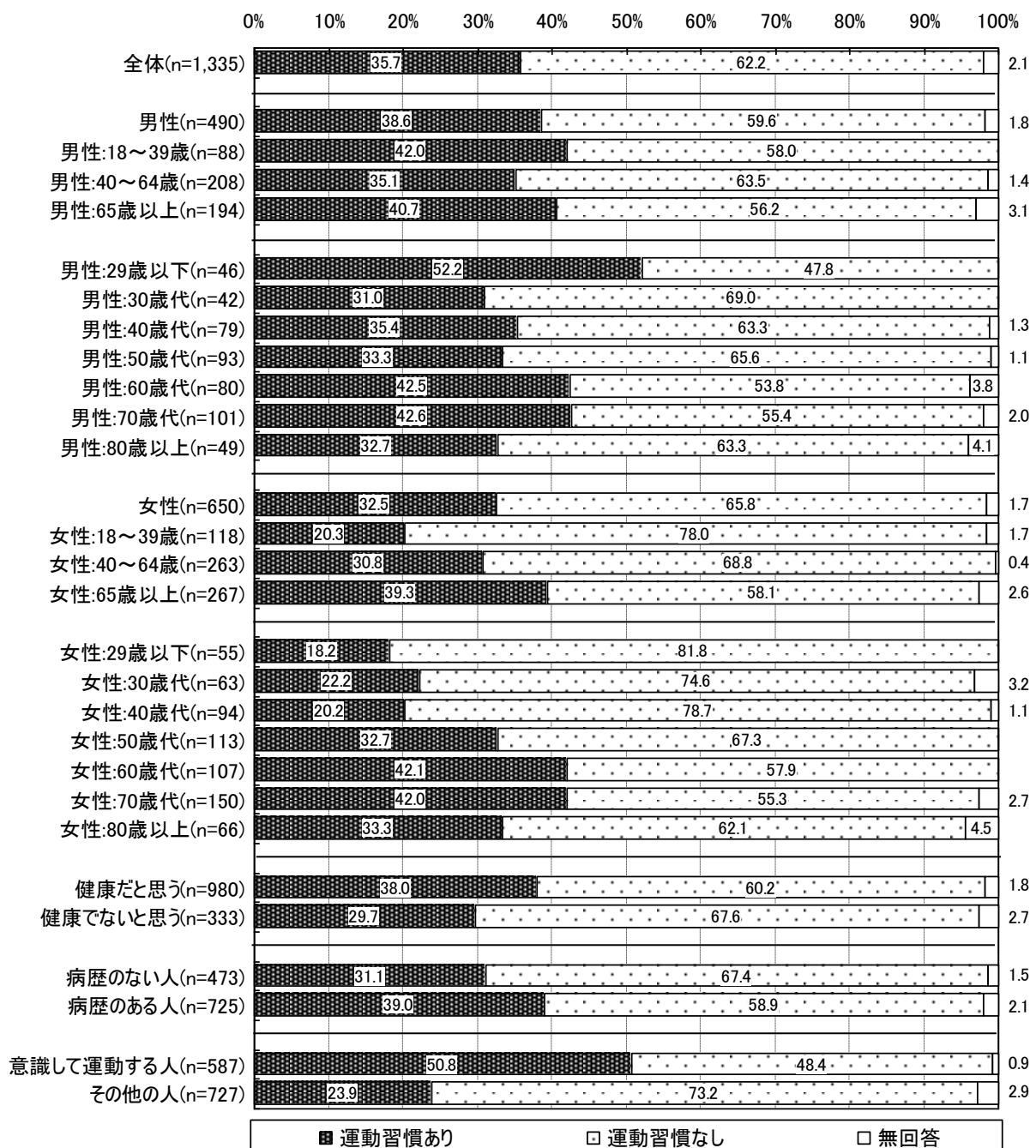
◆どれくらいの期間続けていますか。(〇は1つ)

- 意識的に体を動かすようにしている人にどれくらいの期間続けているか尋ねたところ、「1年以上」が79.5%を占めています。
- 「1年未満」は18～39歳の女性で41.9%、18～39歳の男性で30.9%とやや割合が高くなっています。



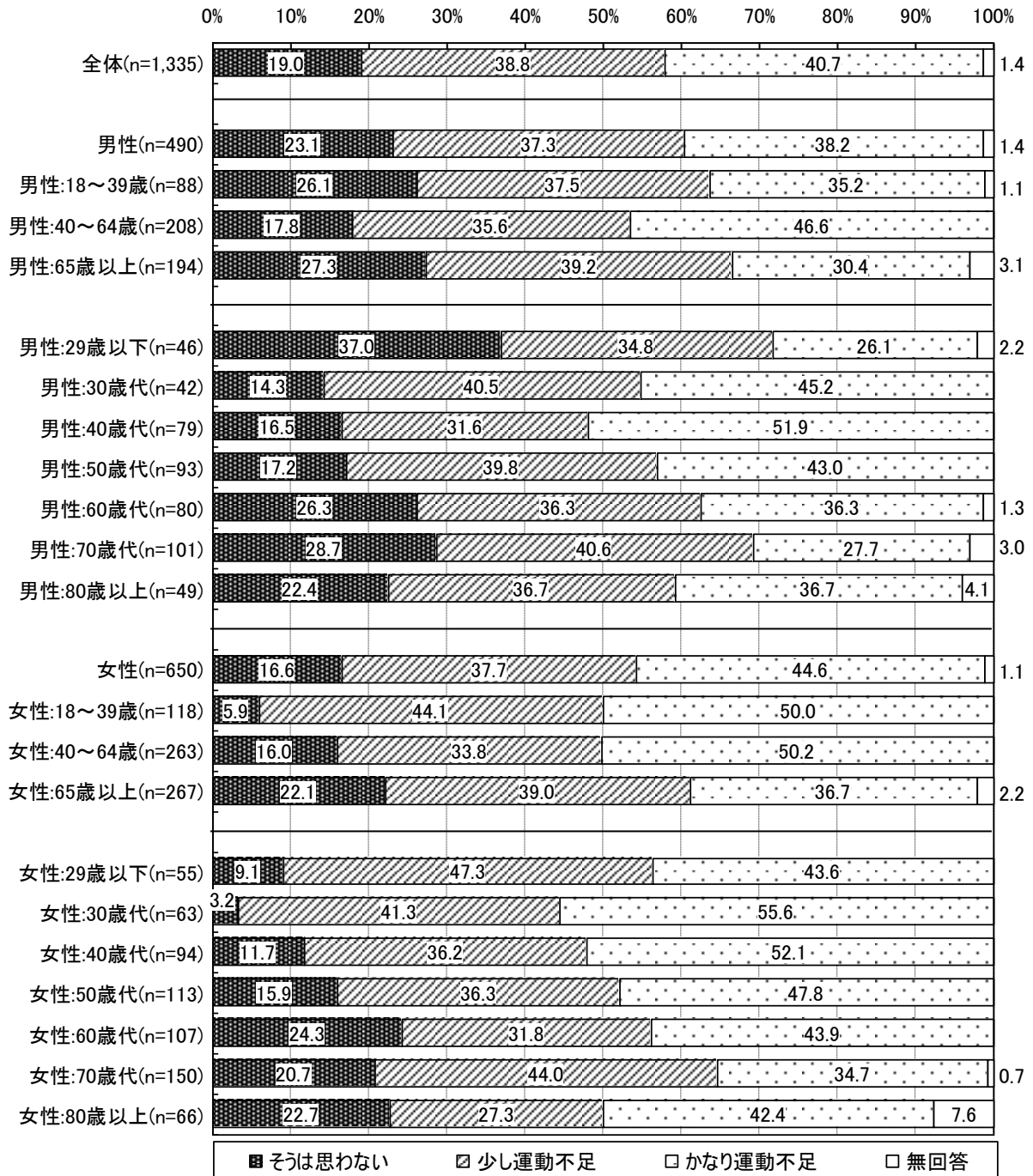
■運動習慣のある人

- 「運動習慣のある人」とは、厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」で、1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人と定義されています。
- 今回調査で「運動習慣のある人」は、男性が38.6%、女性が32.5%で、前回調査の結果（男性 36.9% 女性 31.2%）と比べると男女とも割合が高くなっています。
- 29歳以下の男性では52.2%と特に割合が高いほか、60～70歳代の男女で40%以上となっています。
- 健康観や病歴の有無、習慣別にみると、自分が健康だと思う人、何らかの病気の治療歴がある人、健康を維持するために意識して体を動かしたり運動する人で、それぞれそうでない人より割合が高くなっています。



◆運動不足だと思いますか。(〇は1つ)

- 「かなり運動不足」が40.7%、「少し運動不足」が38.8%と、回答者の79.5%が何らかの運動不足感を持っています。
- 「かなり運動不足」と答えた人は、30～40歳代の女性、40歳代の男性で50%以上となっています。

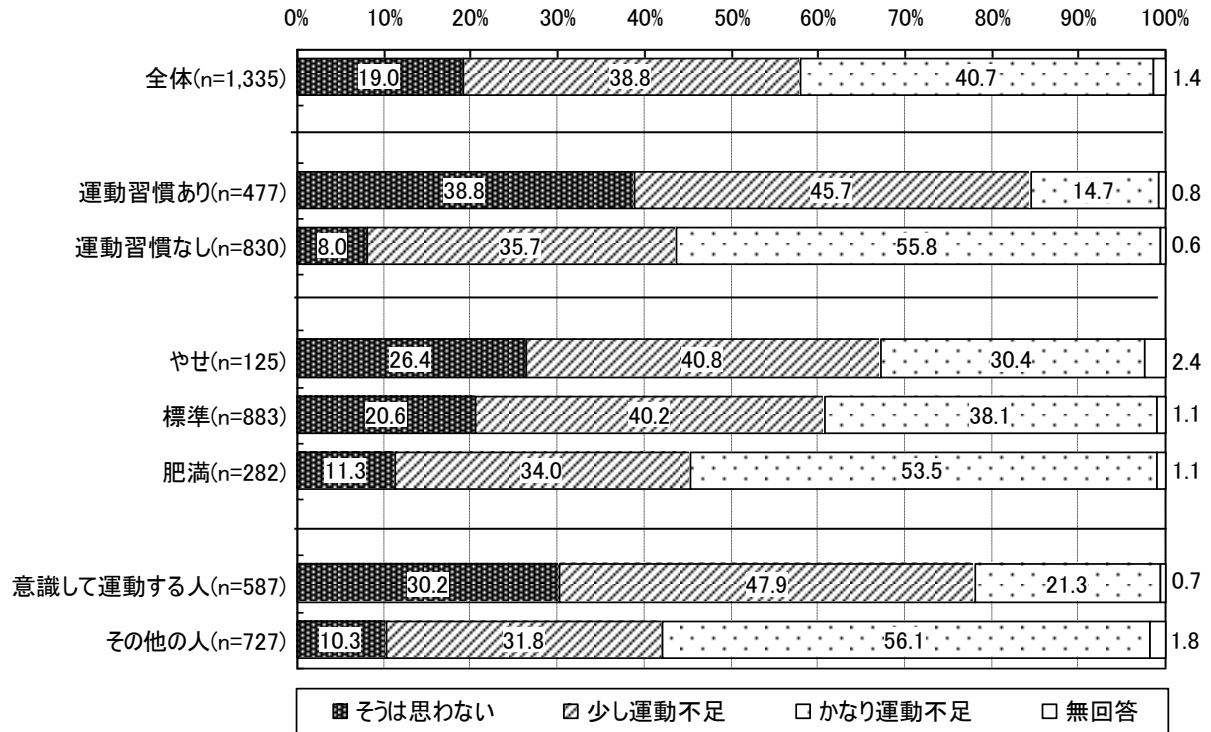


***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○運動習慣の有無別にみると、運動習慣のない人の55.8%が「かなり運動不足」と答えています。

○BMI（体格指数）別にみると、肥満の人で「かなり運動不足」と答えた人が53.5%となっています。

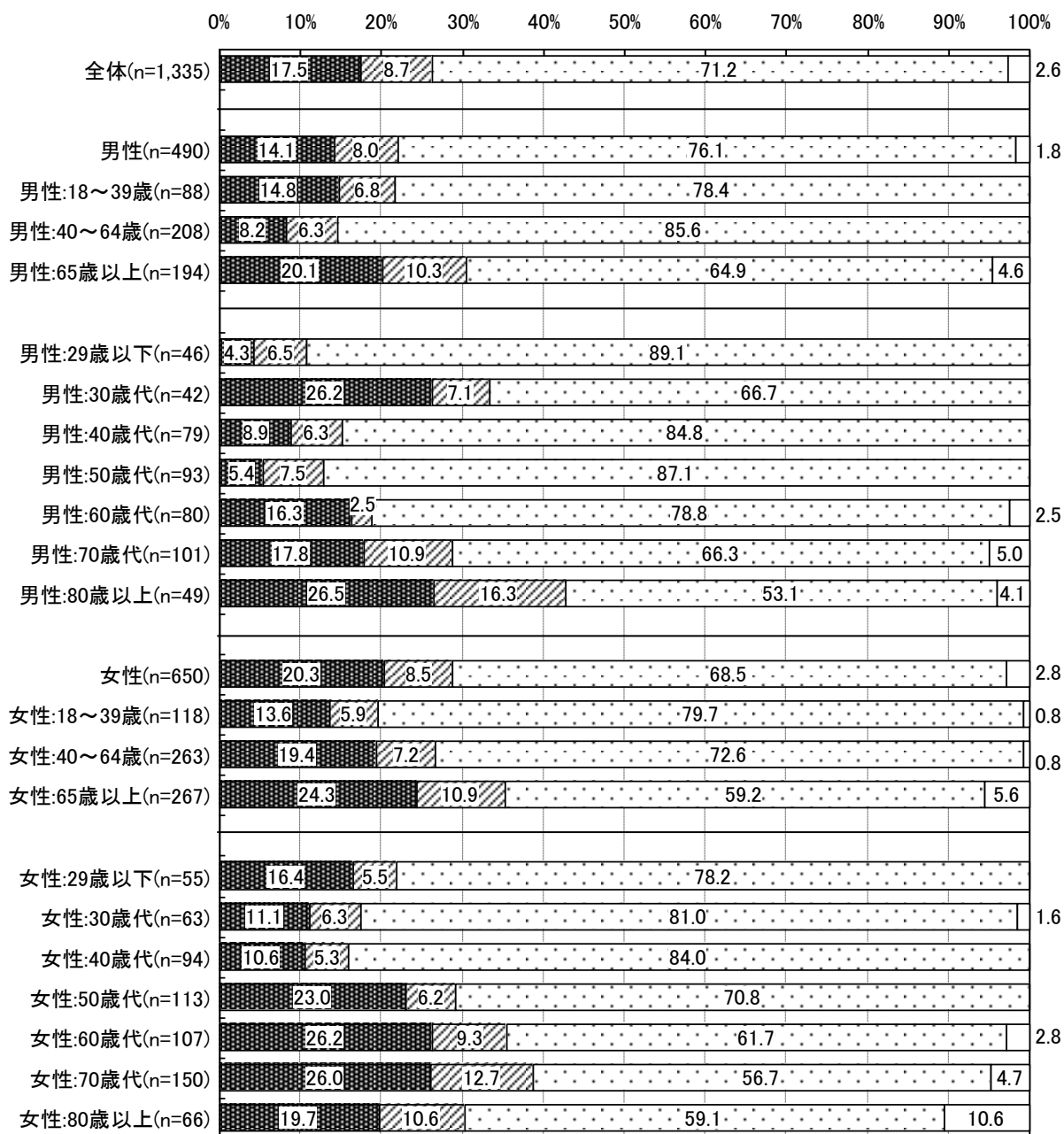
○習慣別にみると、健康を維持するために意識して体を動かしたり運動すると答えなかった人で「かなり運動不足」が56.1%となっています。



◆フレイルという言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

○「言葉も意味も知らない」が71.2%、「言葉や意味も知っている」が17.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.7%となっており、「フレイル」の言葉を知っている人は26.2%にとどまっています。

○「言葉や意味も知っている」と答えた人は65歳以上の女性で24.3%、同年代の男性で20.1%となっているほか、30歳代の男性で26.2%となっています。



■ 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

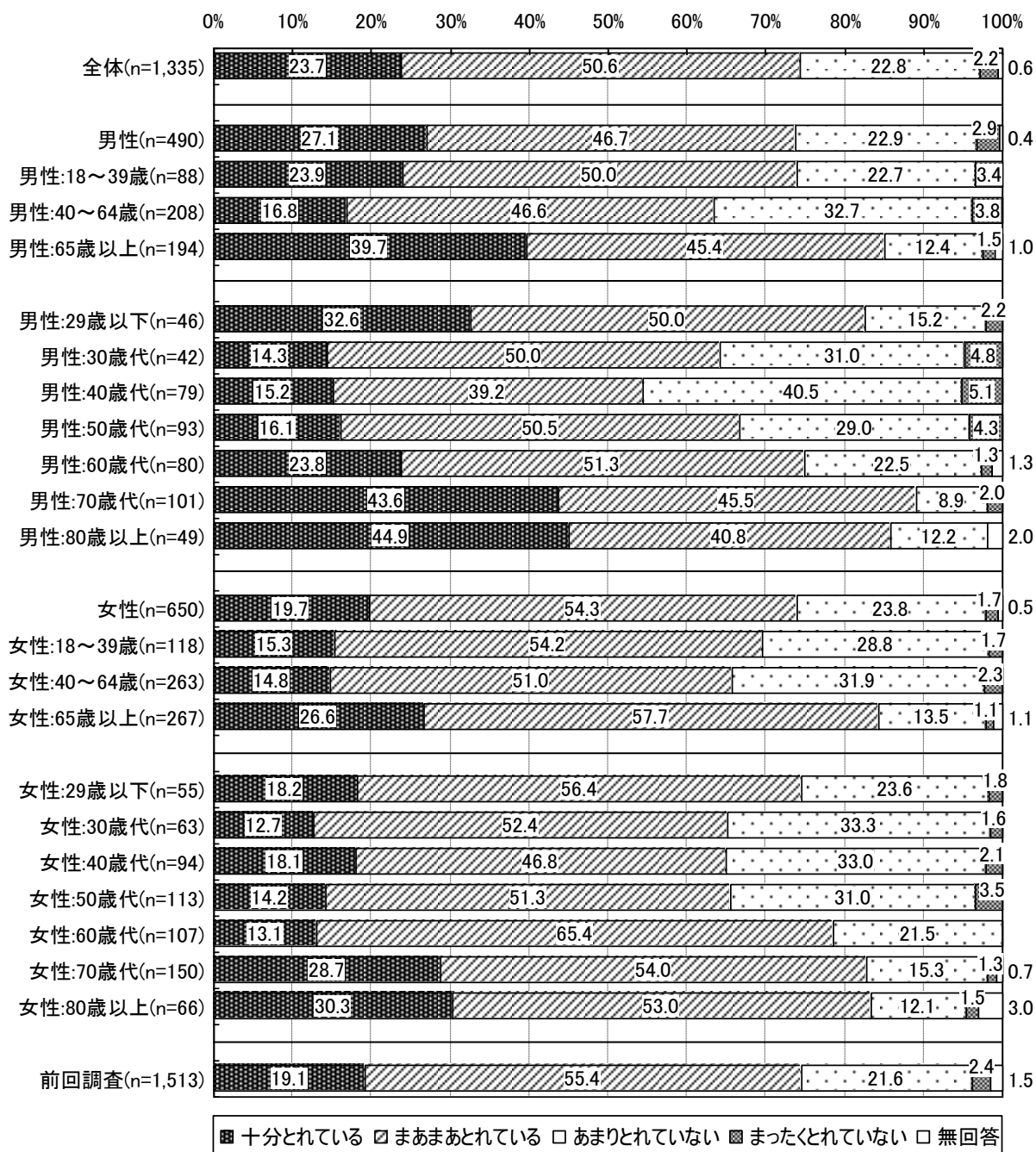
※フレイルとは、加齢に伴って、運動機能や認知機能等が低下していく、健康な状態と要介護状態との中間の状態であり、適切な介入・支援により自立した健康な状態へ戻ることが可能な期間のことです。

6 こころの健康について

◆あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。(〇は1つ)

○「十分とれている」が23.7%、「まあまあとれている」が50.6%と、回答者の74.3%が普段の睡眠で休養がとれていると答えており、前回調査の結果(74.5%)と変わりありません。

○65歳以上の男性の85.1%、65歳以上の女性の84.3%が睡眠による休養がとれていると答えています。一方、「あまりとれていない」と答えた人は40歳代の男性で40.5%、30～50歳代の女性と30歳代の男性で30%以上見られます。

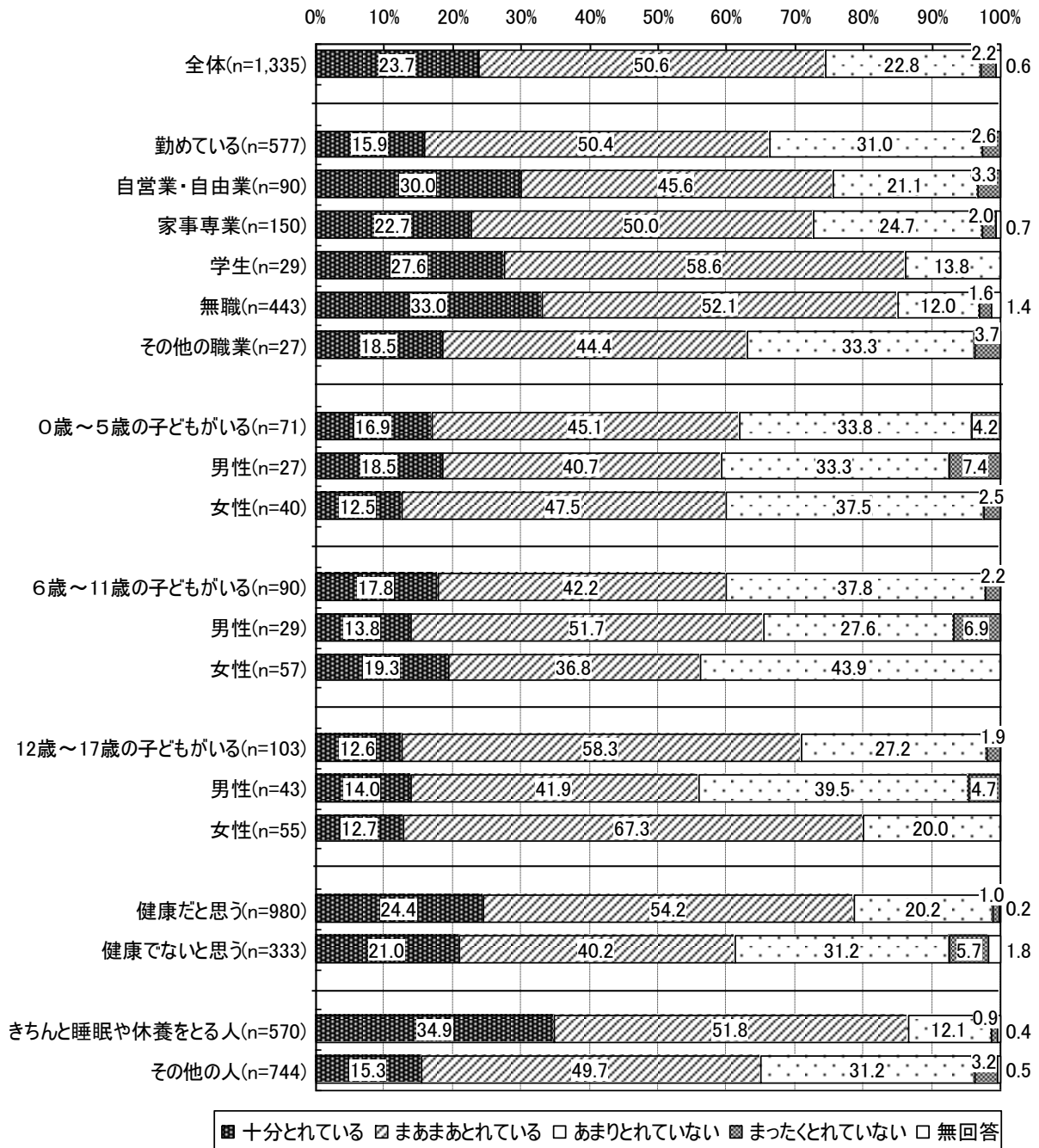


***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○職業別にみると、勤めている人で「あまりとれていない」が31.0%と割合が高くなっています。

○家族形態別にみると、12～17歳の子どもと一緒に住む女性と6～11歳の子どもと一緒に住む男性を除いて、子どもと一緒に住む男女で「あまりとれていない」と答える人が30%以上となっています。

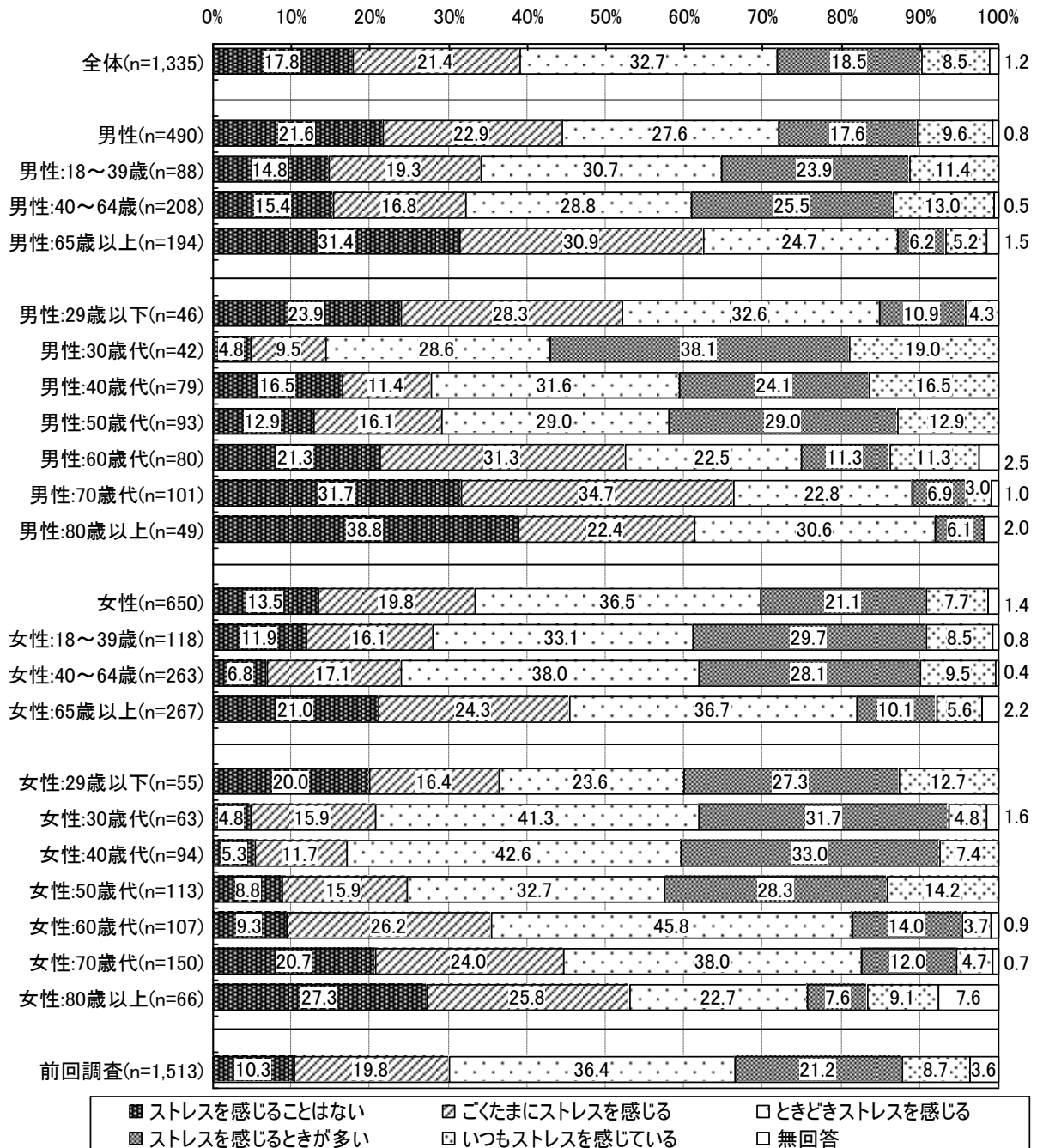
○健康観や習慣別にみると、自分が健康ではないと思う人や、健康を維持するためにきちんと睡眠や休養をとると答えなかった人で、「あまりとれていない」と答える人の割合が高くなっています。



◆あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。(〇は1つ)

○「いつもストレスを感じている」が8.5%、「ストレスを感じる 때가多い」が18.5%と、回答者の27.0%が頻繁にストレスを感じていますが、前回調査の結果(29.9%)と比べると割合は低下しています。

○頻繁にストレスを感じている人は、30歳代の男性で57.1%にのぼるほか、40~50歳代の男女で40%以上となっています。



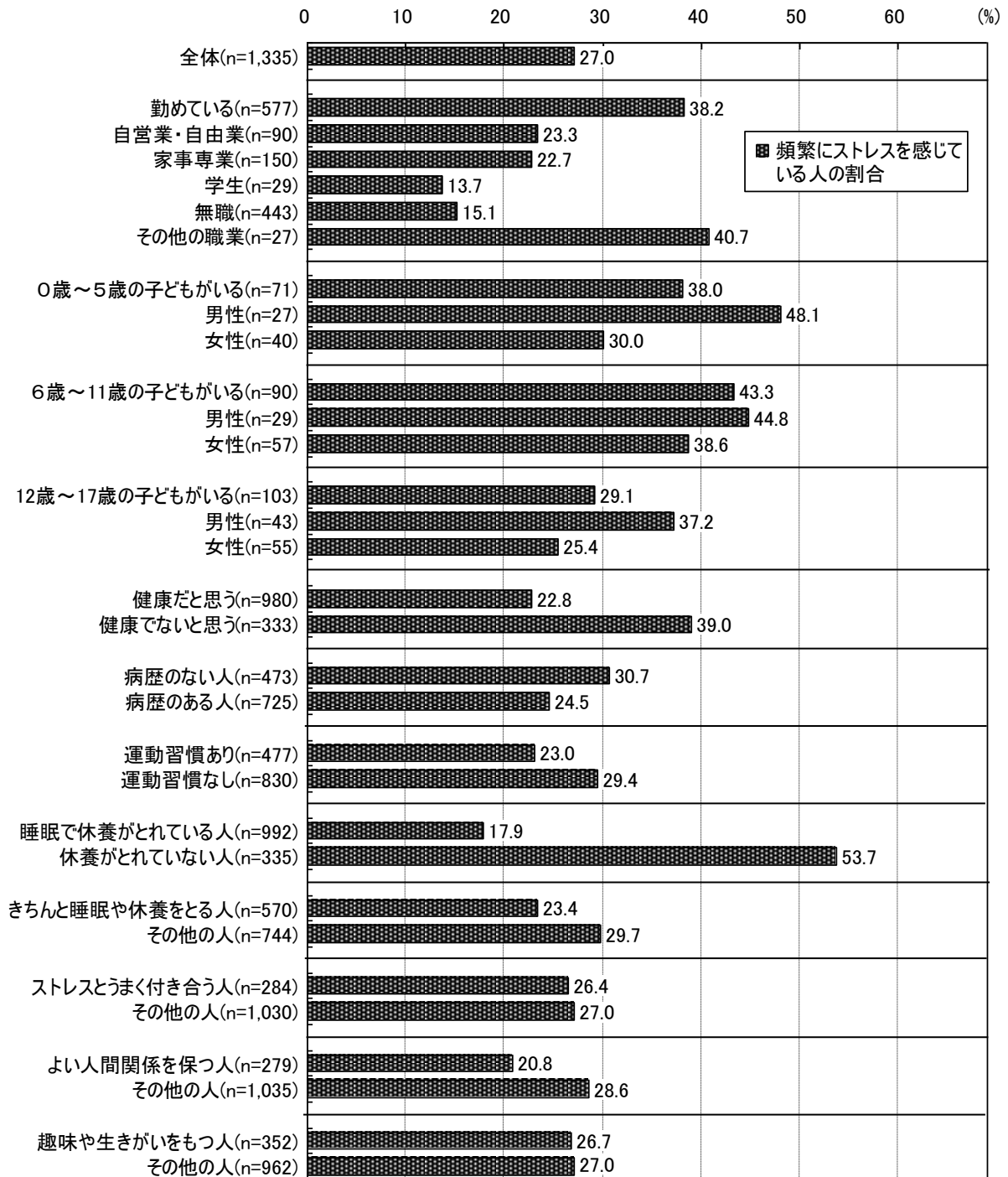
■ 頻繁にストレスを感じている人の割合

(「いつもストレスを感じている」+「ストレスを感じる時が多い」)

○ 職業別にみると、勤めている人で38.2%、その他の職業で40.7%となっています。

○ 家族形態別にみると、子どもと一緒に住む人で割合が高くなっています。

○ 健康観や病歴の有無、習慣別にみると、睡眠による休養がとれていない人で53.7%と高い割合となっているほか、自分が健康ではないと思う人、病気の治療歴のない人（おそらく年齢の若い人が多いためと思われます）、運動習慣のない人などで割合が高くなっています。

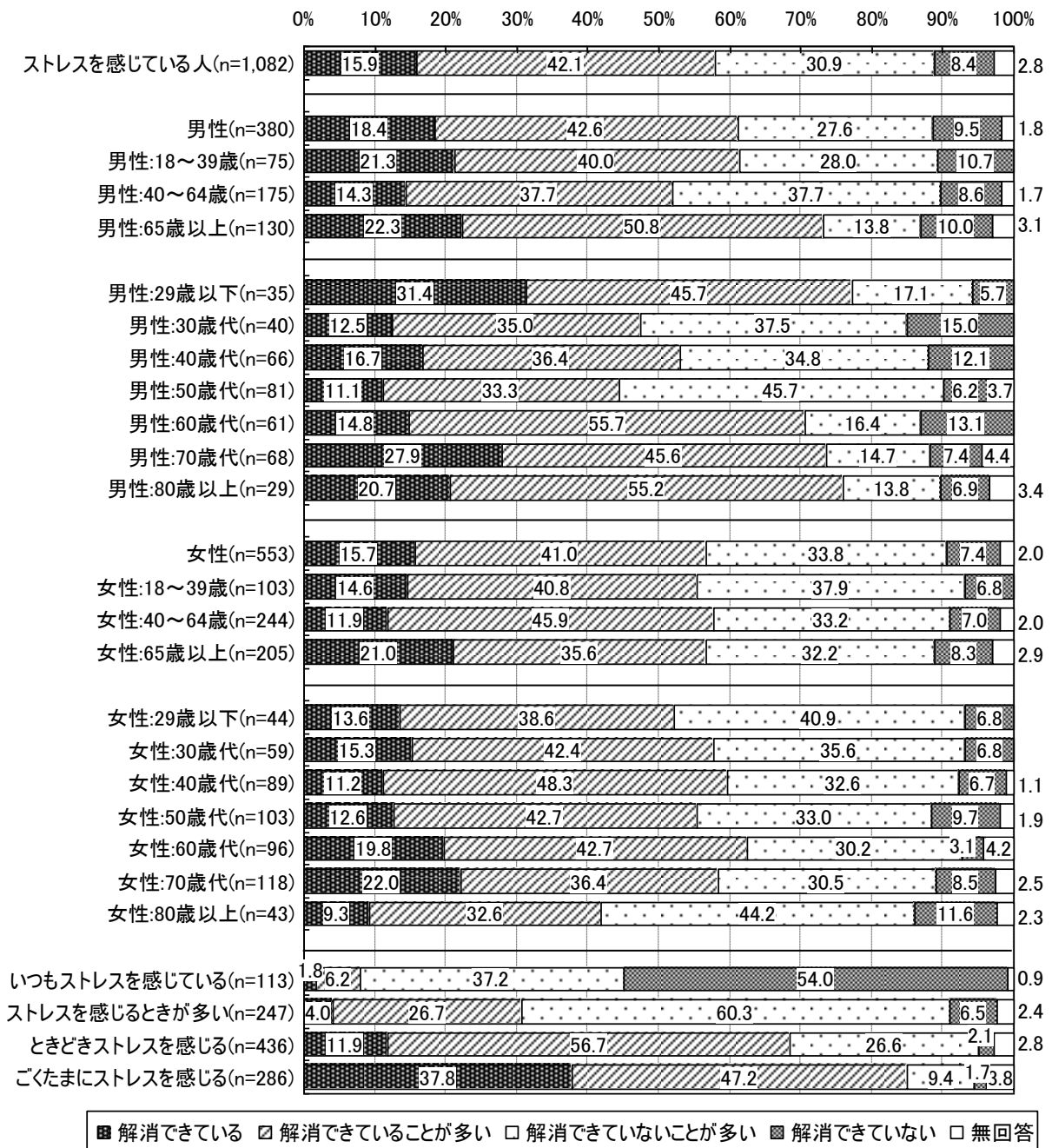


◆ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

○日頃の生活の中で何らかのストレスを感じている人に、そのストレスが解消できているか尋ねたところ、「解消できていない」が8.4%、「解消できていないことが多い」が30.9%と、39.3%の人がストレスを解消できていません。

○ストレスを解消できていない人は、80歳以上の女性で55.8%、30歳代の男性で52.5%、50歳代の男性で51.9%などとなっています。一方、29歳以下の男性では「解消できている」と「解消できていることが多い」の割合が合わせて77.1%と高くなっています。

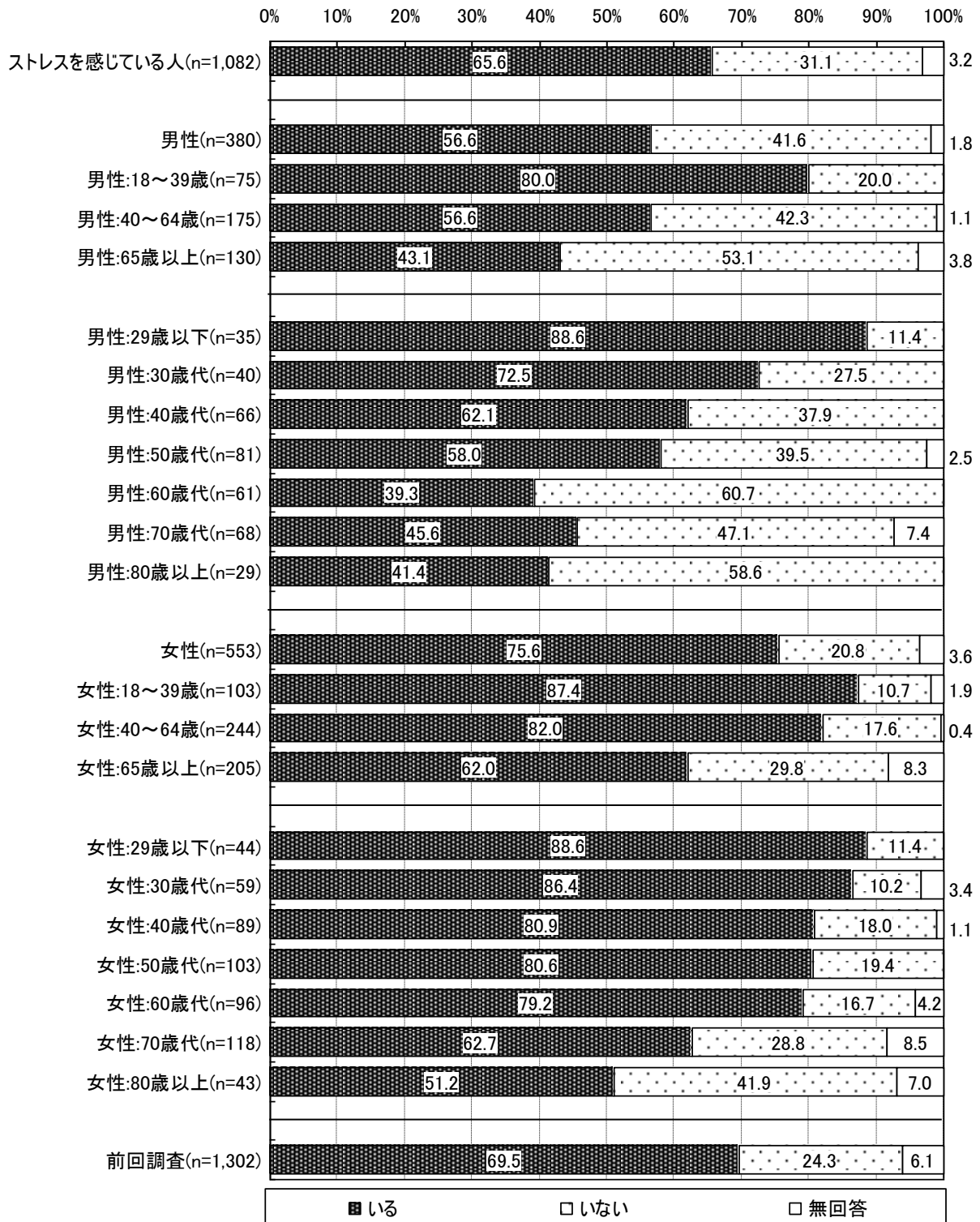
○ストレスを感じている程度別にみると、いつもストレスを感じている人はストレスを「解消できていない」という人が54.0%、ストレスを感じるが多い人は「解消できていないことが多い」という人が60.3%をそれぞれ占めています。



◆あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。(○は1つ)

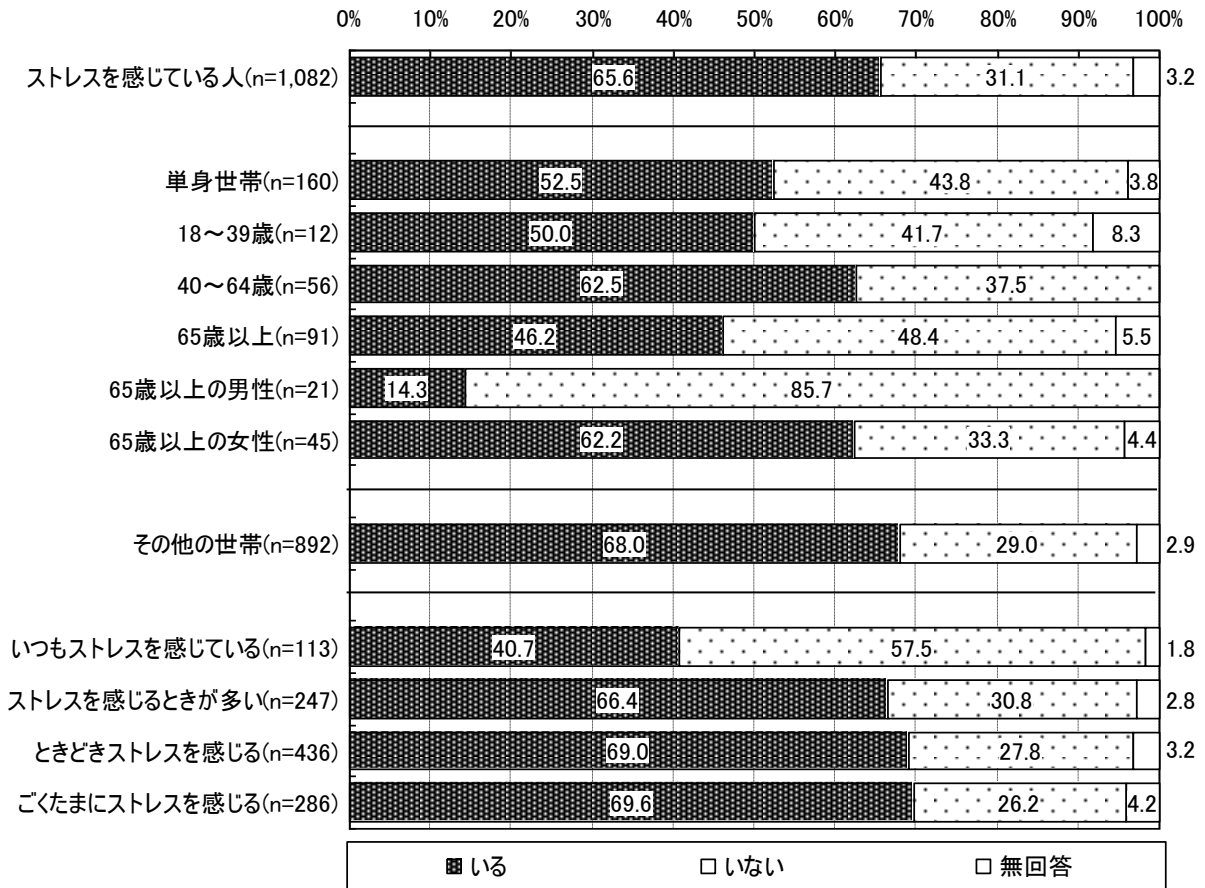
○日頃の生活の中で何らかのストレスを感じている人に、相談できる相手がいるか尋ねたところ、「いる」が65.6%、「いない」が31.1%となっています。前回調査の結果(24.3%)と比べると、相談相手が「いない」人が増えています。

○相談相手が「いない」人は、65歳以上の男性で53.1%、40～64歳の男性で42.3%と割合が高くなっています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

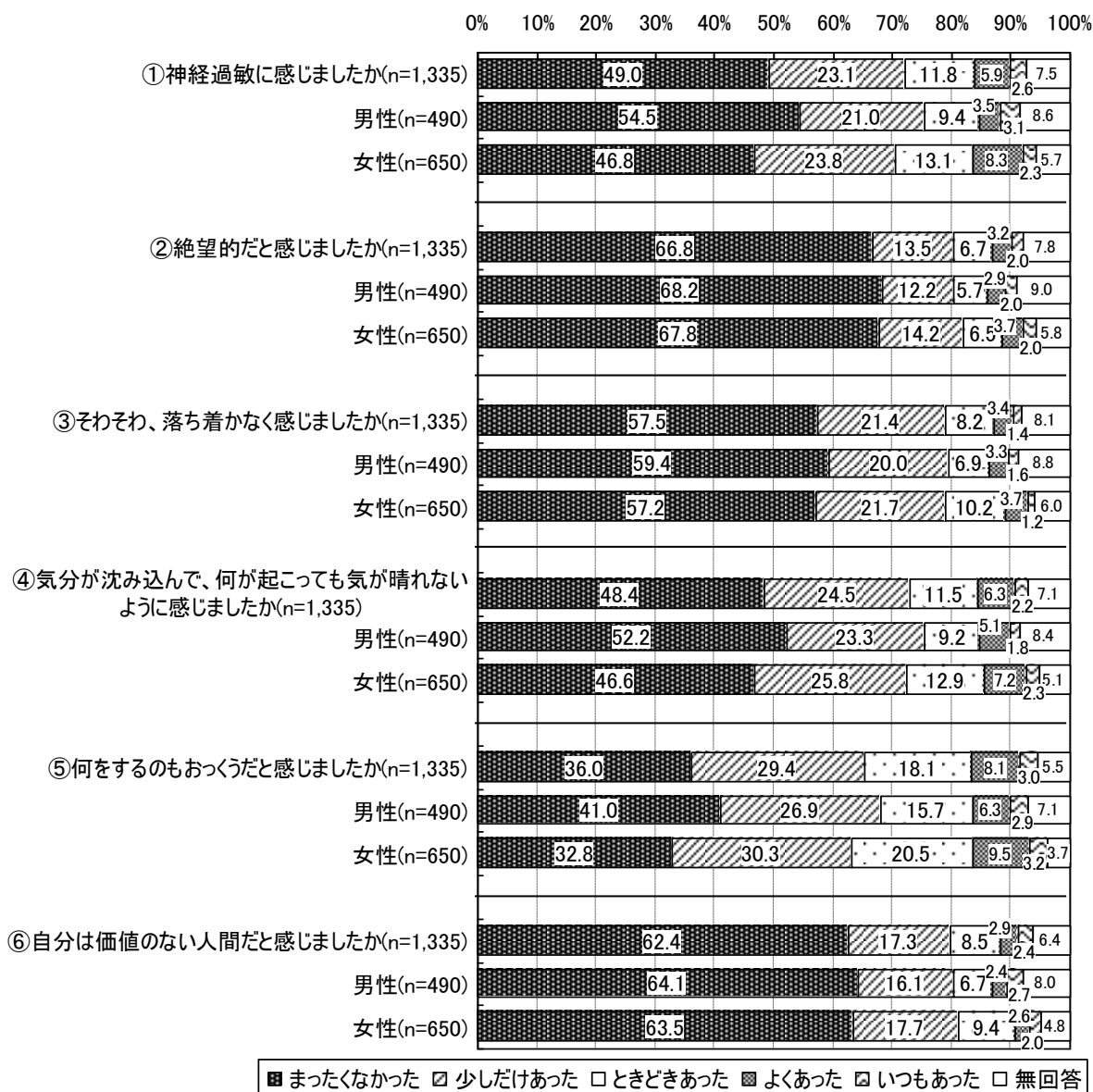
- 家族形態別にみると、単身世帯で相談相手が「いない」人は43.8%で、なかでも65歳以上の男性では85.7%と割合が高くなっています。
- ストレスを感じている程度別にみると、いつもストレスを感じている人は相談相手が「いない」人が57.5%を占めています。



◆このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。(○は1つ)

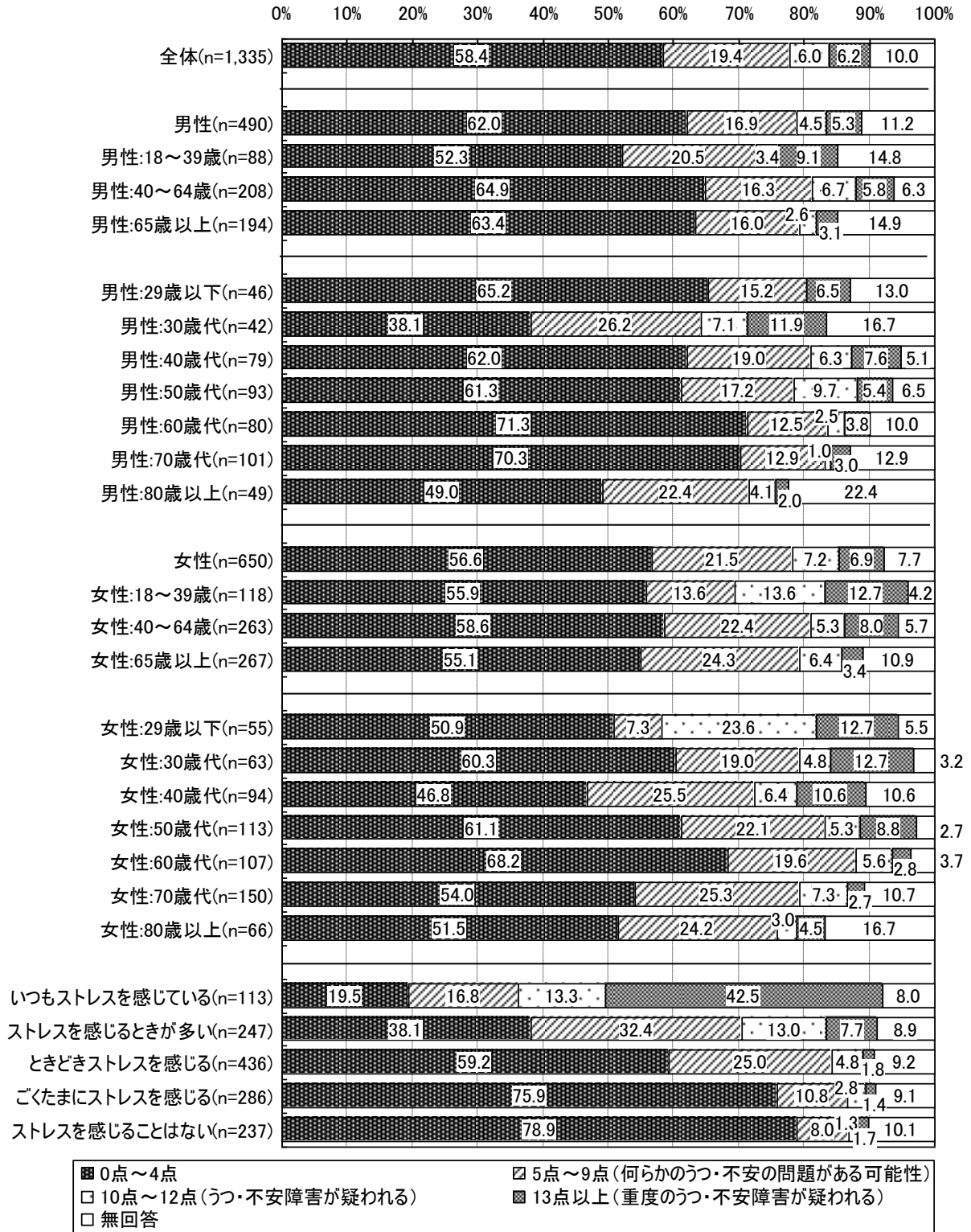
○健康日本21（第二次）では、目標項目の1つに「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少」を掲げており、厚生労働省が実施している「国民生活基礎調査」でこころの状態に関する6項目の質問（K6）の合計点（0点～24点）における10点以上の人を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人」と定義しています。

○「K6」は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されているもので、「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「それぞれ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。



■ 「K6」の合計点

- 「K6」の合計点が10点以上で、うつ・不安障害が疑われる人の割合は、男性が9.8%、女性が14.1%となっており、特に29歳以下の女性では36.3%と高くなっています。
- ストレスを感じている程度別にみると、いつもストレスを感じている人は10点以上が55.8%と非常に高い割合となっています。

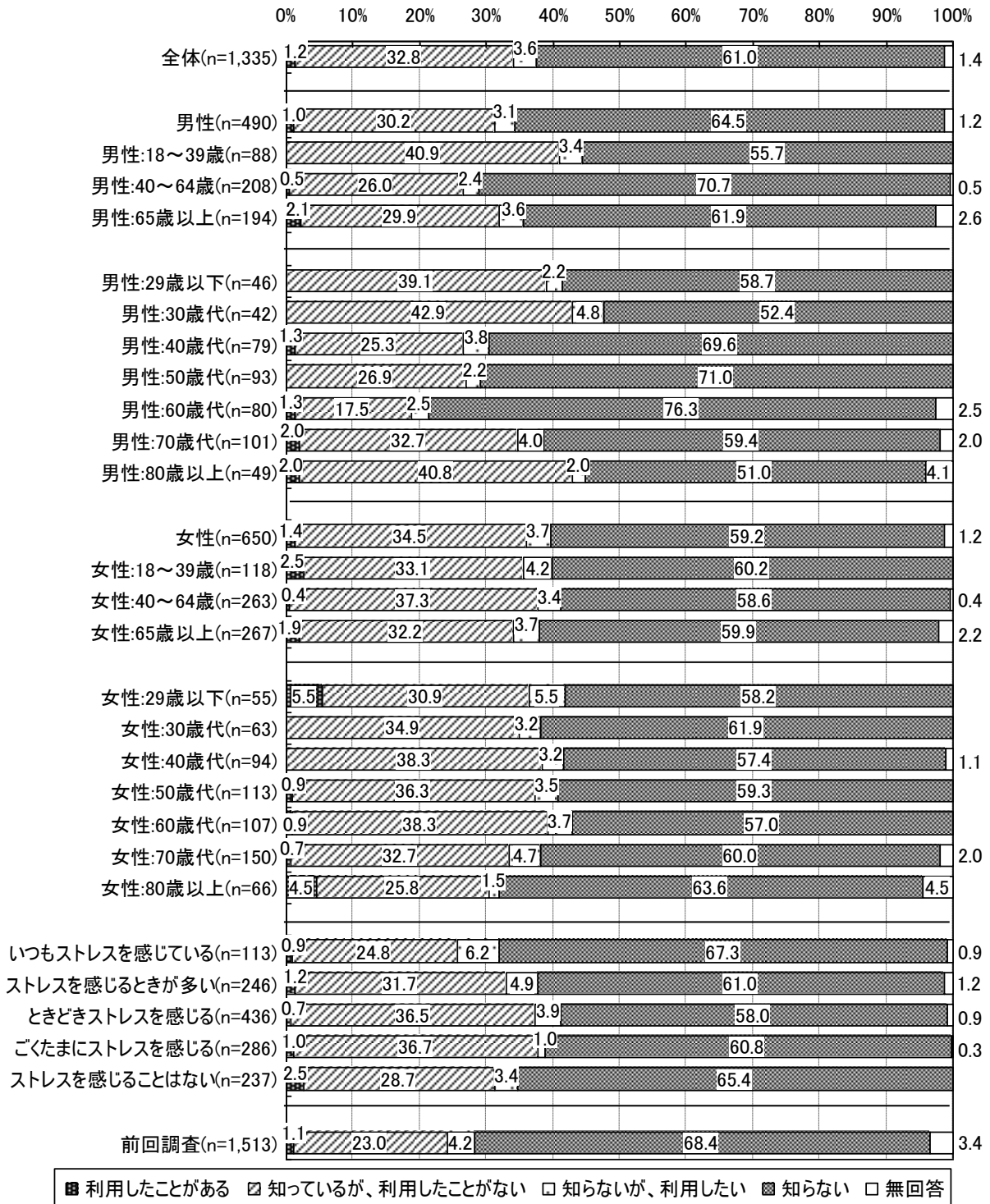


◆こころの健康について相談できる窓口があることを知っていますか。(〇は1つ)

○「利用したことがある」が1.2%、「知っているが、利用したことがない」が32.8%と、こころの健康について相談できる窓口があることを知っている人は回答者の34.0%となっており、前回調査の結果(24.1%)より割合が高くなっています。

○40～64歳の男性で「知らない」が70.7%となっています。

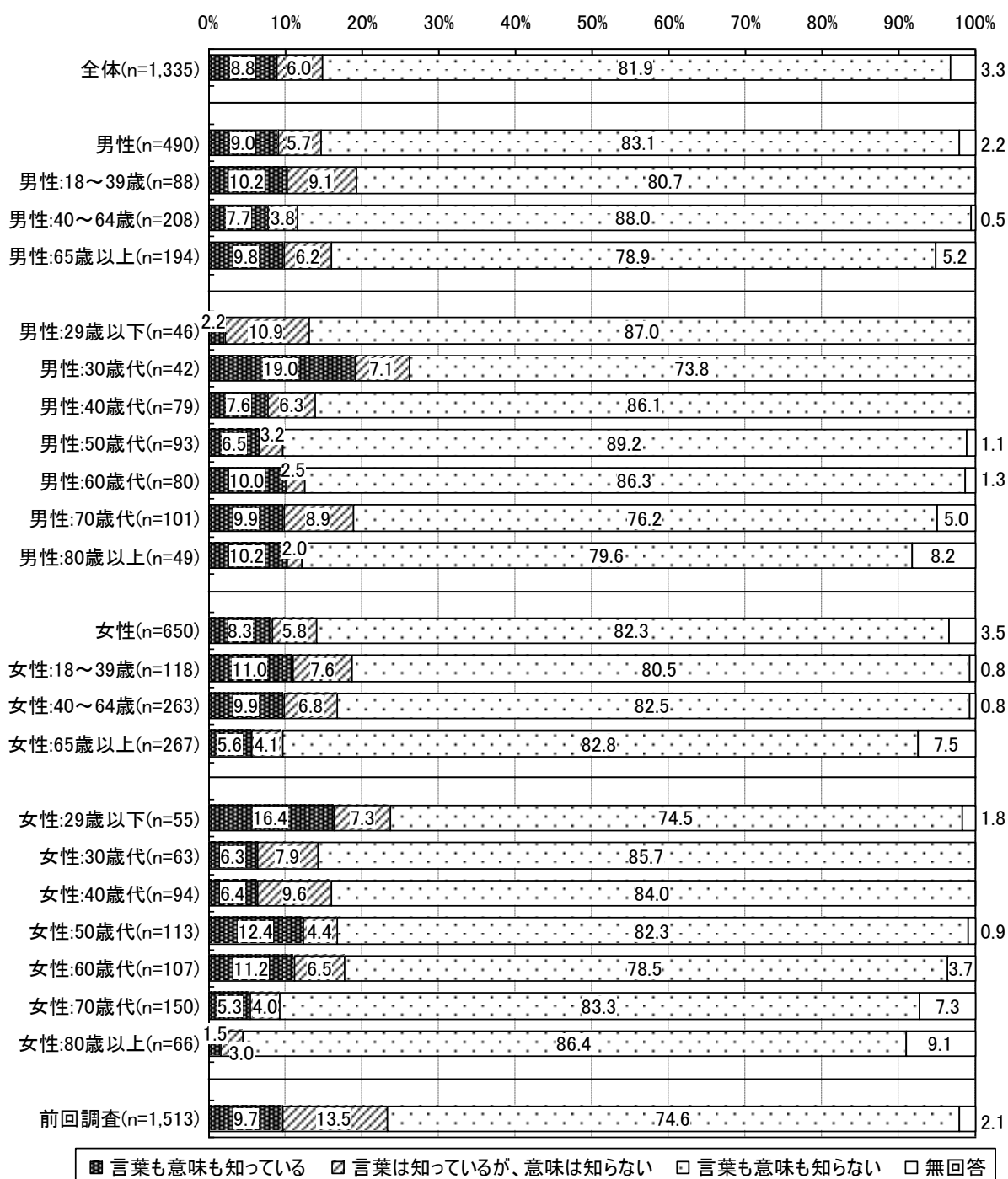
○ストレスを感じている程度別にみると、いつもストレスを感じている人では「知らない」が67.3%とやや割合が高くなっています。



◆自殺対策における「ゲートキーパー」という言葉やその意味を知っていますか。
(〇は1つ)

○「言葉も意味も知っている」が8.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が6.0%と、「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合は14.8%となっており、前回調査の結果(23.2%)と比べると割合が低下しています。

○言葉を知っている人の割合は30歳代の男性で26.1%と高くなっています。



■ 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

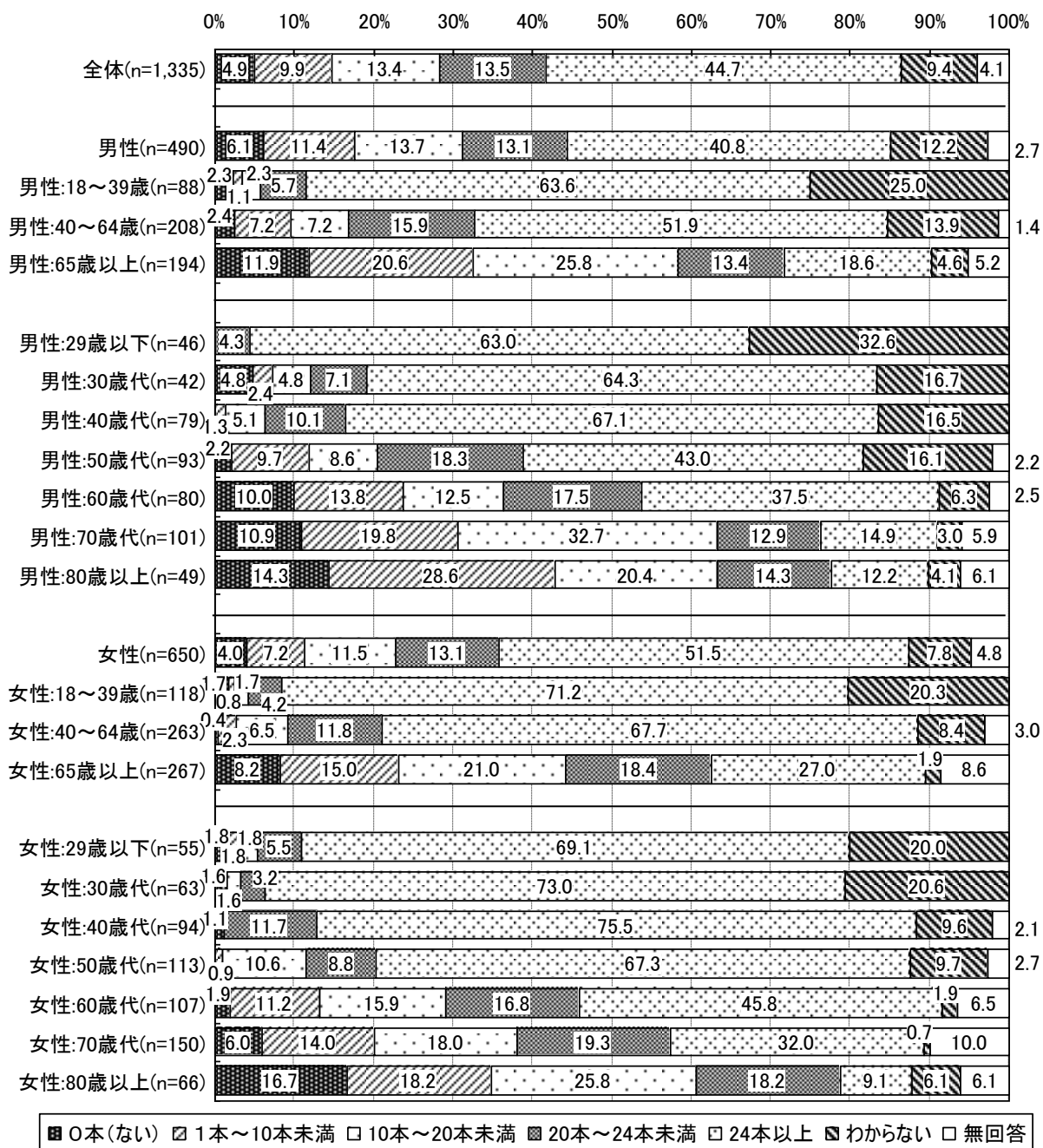
※ゲートキーパーとは、地域や職場、教育その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のことです。

7 歯の健康について

◆永久歯（親しらずを除く）は全部で28本あります。現在あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。（○は1つ）

○「24本以上」が44.7%、「20本～24本未満」が13.5%、「10本～20本未満」が13.4%の順となっています。

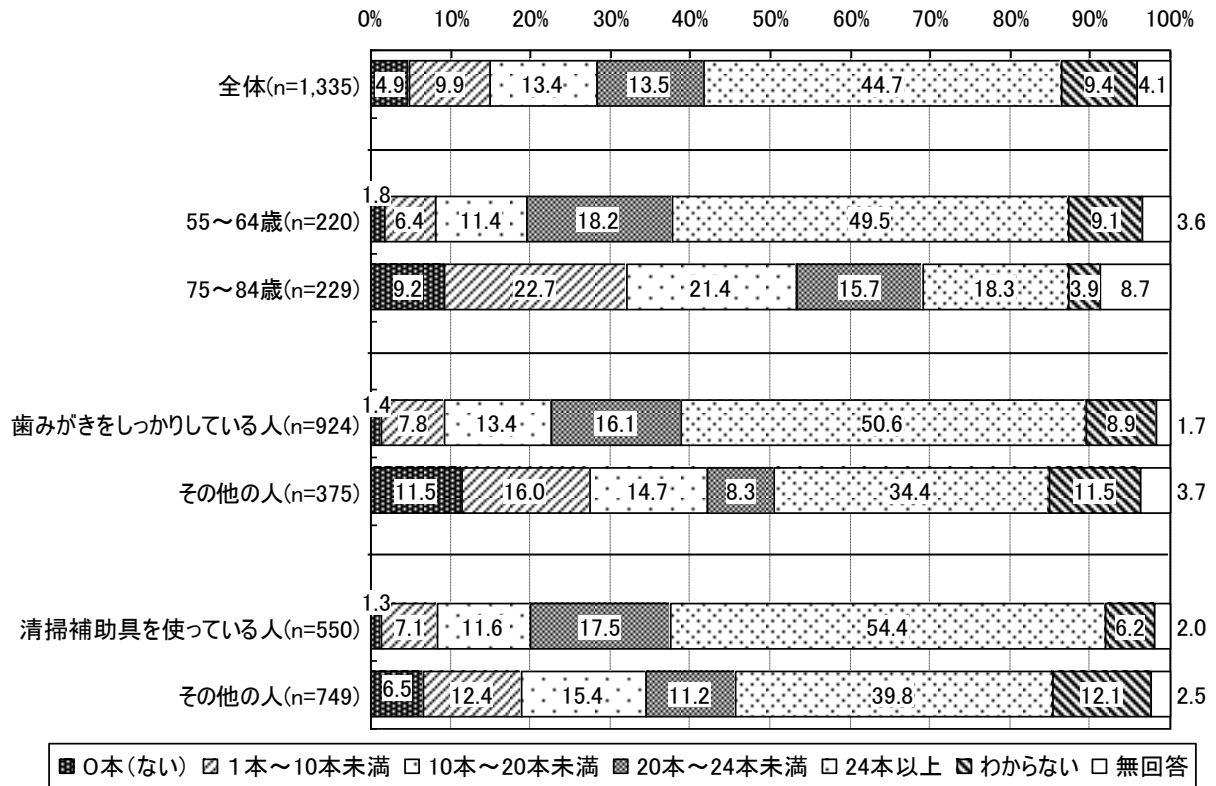
○29歳以下の男性の32.6%、30歳代以下の女性の20%以上が「わからない」と答えています。



***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

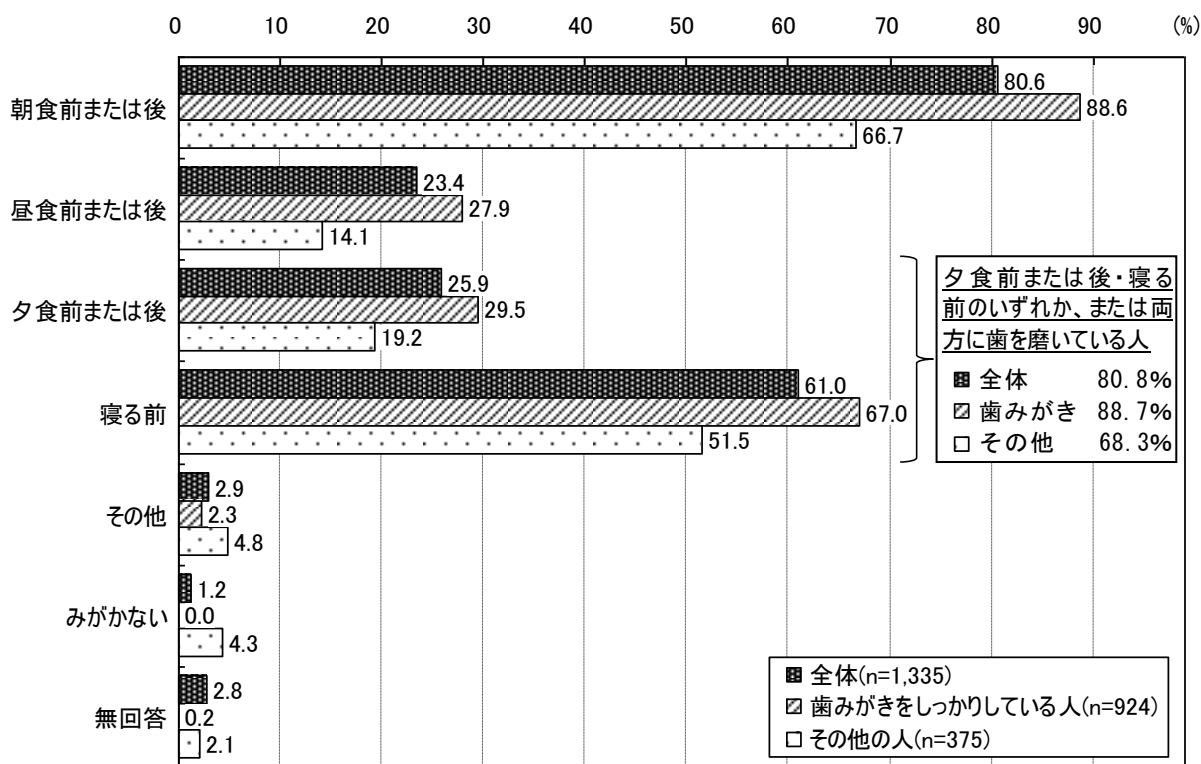
○60歳時点（集計上は55～64歳）で歯が24本以上ある人の割合は49.5%、80歳時点（集計上は75～84歳）で歯が20本以上ある人の割合は34.0%となっています。

○後述の歯と口の健康について日頃取り組んでいること（p95～96）として、歯みがきをしっかりしている人や歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている人は、そうではない人と比べて歯の本数が多い傾向にあります。



◆いつ歯をみがいていますか。(〇はいくつでも)

○「朝食前または後」が80.6%、「寝る前」が61.0%の順となっています。また、「夕食前または後」と「寝る前」のいずれかに歯を磨いている人は80.8%となっています。
 ○後述の歯と口の健康について日頃取り組んでいること (p95~96) として、歯みがきをしっかりしている人は、そうでない人と比べて歯を磨く割合がそれぞれ高くなっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・朝昼晩(3) ・毎食後(3) ・ときどき(3) ・お風呂で(3) ・朝夜食後(2)
- ・朝、寝る前に(2) ・食後(2) ・気が向いた時だけ(2) ・気になった時(2)
- ・3日に1回 ・ウォーターピックする ・間食後 ・出かける前 ・帰宅後
- ・風呂あがり ・昼食後マウスウォッシュ ・モンダミン利用 ・夜、洗口剤使用
- ・フルデンチャー (総義歯)

○40~60歳代の女性でよく歯をみがいている様子が見えます。「寝る前」は男女とも年齢が低いほど歯を磨いている人の割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性				女性			
		全体 (n=490)	18~39歳 (n=88)	40~64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18~39歳 (n=118)	40~64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
朝食前または後	80.6	74.9	79.5	77.9	69.6	86.3	83.1	92.4	81.6
昼食前または後	23.4	13.7	19.3	12.5	12.4	32.0	22.9	38.0	30.3
夕食前または後	25.9	22.2	25.0	20.7	22.7	29.4	25.4	29.3	31.5
寝る前	61.0	56.3	71.6	60.1	45.4	65.8	72.9	71.1	57.7
その他	2.9	3.5	2.3	3.4	4.1	2.5	1.7	1.9	3.4
みがかない	1.2	1.8	0.0	1.4	3.1	0.5	0.0	0.0	1.1
無回答	2.8	2.2	0.0	0.5	5.2	3.1	0.0	0.8	6.7

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

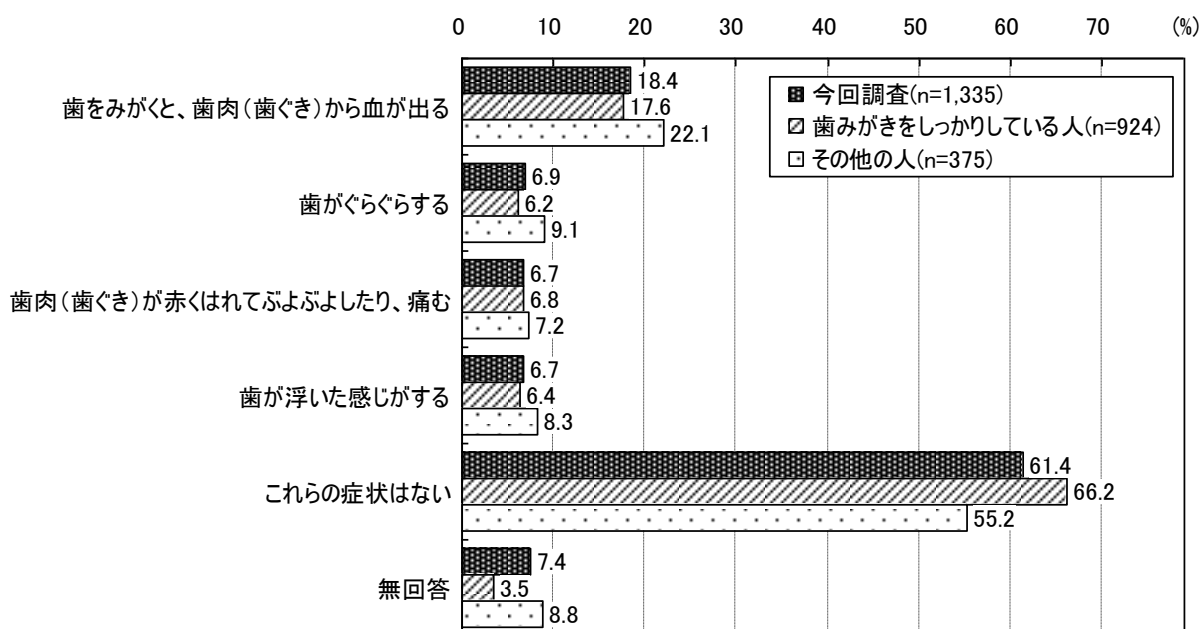
***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

単位：%	全体 (n=335)	男 性						女 性							
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
朝食前または後	80.6	76.1	83.3	70.9	84.9	73.8	74.3	57.1	83.6	82.5	93.6	92.0	91.6	83.3	69.7
昼食前または後	23.4	28.3	9.5	10.1	17.2	8.8	11.9	14.3	16.4	28.6	37.2	38.9	35.5	33.3	21.2
夕食前または後	25.9	26.1	23.8	17.7	22.6	20.0	23.8	24.5	29.1	22.2	33.0	31.0	23.4	32.7	31.8
寝る前	61.0	73.9	69.0	64.6	53.8	52.5	49.5	40.8	69.1	76.2	70.2	69.9	72.0	56.7	51.5
その他	2.9	2.2	2.4	1.3	5.4	5.0	4.0	2.0	3.6	0.0	2.1	2.7	0.9	4.7	1.5
みがかない	1.2	0.0	0.0	2.5	0.0	5.0	1.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5
無回答	2.8	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	4.0	10.2	0.0	0.0	0.0	0.9	3.7	5.3	10.6

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆歯や歯肉（歯ぐき）に何か症状はありますか。（〇はいくつでも）

- 「これらの症状はない」と無回答を除き、歯や歯肉に何らかの症状がある人の割合は31.2%となっています。
- 内容別には、「歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る」が18.4%、「歯がぐらぐらする」が6.9%、「歯肉（歯ぐき）が赤くはれてぶよぶよしたり、痛む」と「歯が浮いた感じがする」がそれぞれ6.7%となっています。
- 後述の歯と口の健康について日頃取り組んでいること（p95～96）として、歯みがきをしっかりしている人は、そうでない人と比べて症状のある人の割合がやや低くなっています。



○18～39歳の男性で「歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る」が29.5%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性				女性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る	18.4	21.2	29.5	22.6	16.0	17.1	19.5	19.4	13.9
歯がぐらぐらする	6.9	8.6	3.4	7.7	11.9	4.8	0.8	4.2	7.1
歯肉（歯ぐき）が赤くはれてぶよぶよしたり、痛む	6.7	5.9	2.3	7.7	5.7	7.1	5.1	8.0	7.1
歯が浮いた感じがする	6.7	4.5	0.0	4.3	6.7	8.0	0.8	12.2	7.1
これらの症状はない	61.4	60.6	64.8	60.6	58.8	63.7	74.6	65.0	57.7
無回答	7.4	6.1	1.1	3.4	11.3	7.2	1.7	2.7	13.9

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る」は30歳代の男性で38.1%、40歳代の男性で29.1%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る	18.4	21.7	38.1	29.1	19.4	17.5	16.8	12.2	16.4	22.2	21.3	19.5	15.0	18.0	4.5
歯がぐらぐらする	6.9	2.2	4.8	5.1	9.7	8.8	11.9	14.3	1.8	0.0	3.2	3.5	8.4	6.0	7.6
歯肉（歯ぐき）が赤くはれてぶよぶよしたり、痛む	6.7	2.2	2.4	3.8	10.8	5.0	5.9	8.2	3.6	6.3	8.5	7.1	6.5	8.0	7.6
歯が浮いた感じがする	6.7	0.0	0.0	2.5	6.5	5.0	6.9	6.1	1.8	0.0	10.6	14.2	10.3	6.7	6.1
これらの症状はない	61.4	76.1	52.4	58.2	62.4	60.0	57.4	61.2	76.4	73.0	64.9	65.5	62.6	59.3	51.5
無回答	7.4	0.0	2.4	3.8	2.2	6.3	12.9	12.2	1.8	1.6	1.1	2.7	6.5	11.3	24.2

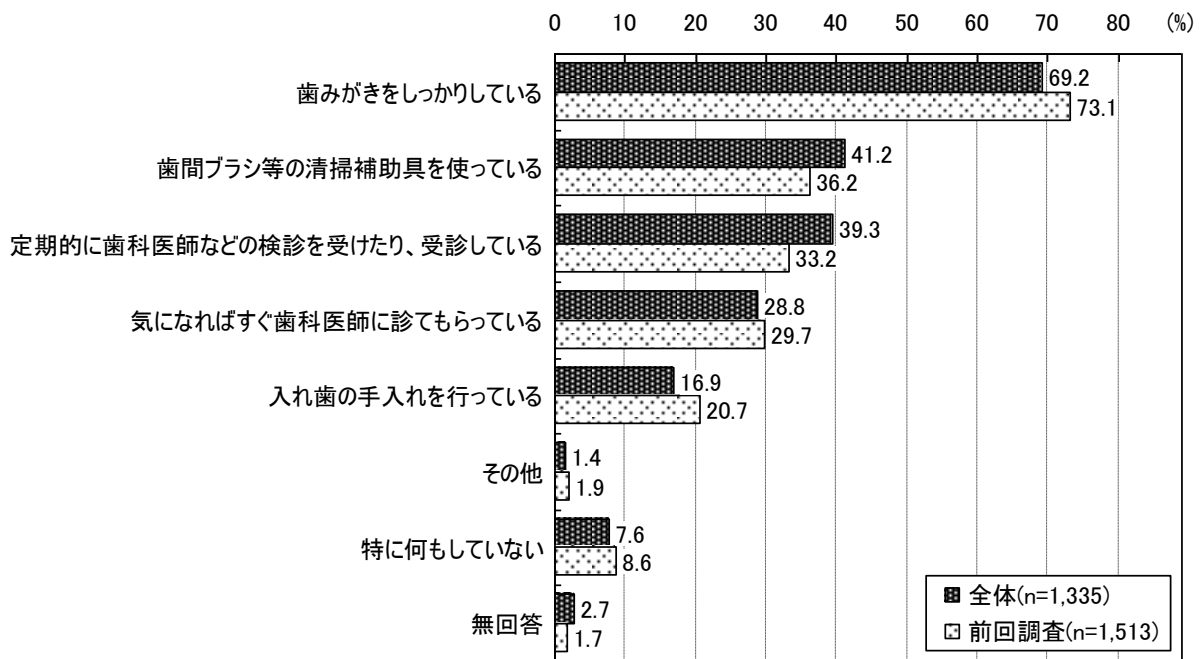
※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください。

(〇はいくつでも)

○「特に何もしていない」と無回答を除き、歯と口の健康について何らかの取り組んでいることがある人の割合は89.7%で、前回調査の結果と変わりありません。

○内容別には、「歯みがきをしっかりしている」が69.2%、「歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている」が41.2%、「定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している」が39.3%、「気になればすぐ歯科医師に診てもらっている」が28.8%、「入れ歯の手入れを行っている」が16.9%の順となっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・現在、歯科通院中
- ・治療するため予約した
- ・定期的にクリーニングを受診
- ・矯正しているので定期的に診てもらっている
- ・ときどき診てもらおう
- ・インプラント2本入れてもらっている途中
- ・3か月に1回
- ・忙しくて最近歯医者に行けていない
- ・コロナになって歯科に行っていない
- ・歯茎のマッサージを行う、毎日
- ・マウスウォッシュを使う
- ・マウスピースの装着

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

- 「歯みがきをしっかりしている」「歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている」「定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している」「気になればすぐ歯科医師に診てもらっている」はいずれも男性より女性の割合が高くなっています。
- 「歯みがきをしっかりしている」は18～39歳の女性で、「歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている」と「定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している」は40～64歳の女性で、「入れ歯の手入れを行っている」は65歳以上の男女でそれぞれ割合が高くなっています。
- 18～39歳の男性は「歯みがきをしっかりしている」以外の内容に取り組む人の割合が低くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
歯みがきをしっかりしている	69.2	65.1	75.0	68.8	56.7	74.3	83.9	78.3	66.7
歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている	41.2	28.2	22.7	28.4	30.4	50.9	40.7	63.1	43.8
定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している	39.3	29.6	19.3	29.8	34.0	45.4	31.4	50.6	46.4
気になればすぐ歯科医師に診てもらっている	28.8	24.1	18.2	20.7	30.4	32.2	32.2	29.3	35.2
入れ歯の手入れを行っている	16.9	16.9	0.0	6.3	36.1	14.5	0.0	3.4	31.8
その他	1.4	0.8	0.0	1.0	1.0	2.0	2.5	1.5	2.2
特に何もしていない	7.6	12.2	17.0	13.5	8.8	4.5	7.6	1.5	6.0
無回答	2.7	2.2	0.0	1.0	4.6	3.1	0.0	0.8	6.4

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

- 「歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている」は40～50歳代の女性で60%以上となっています。

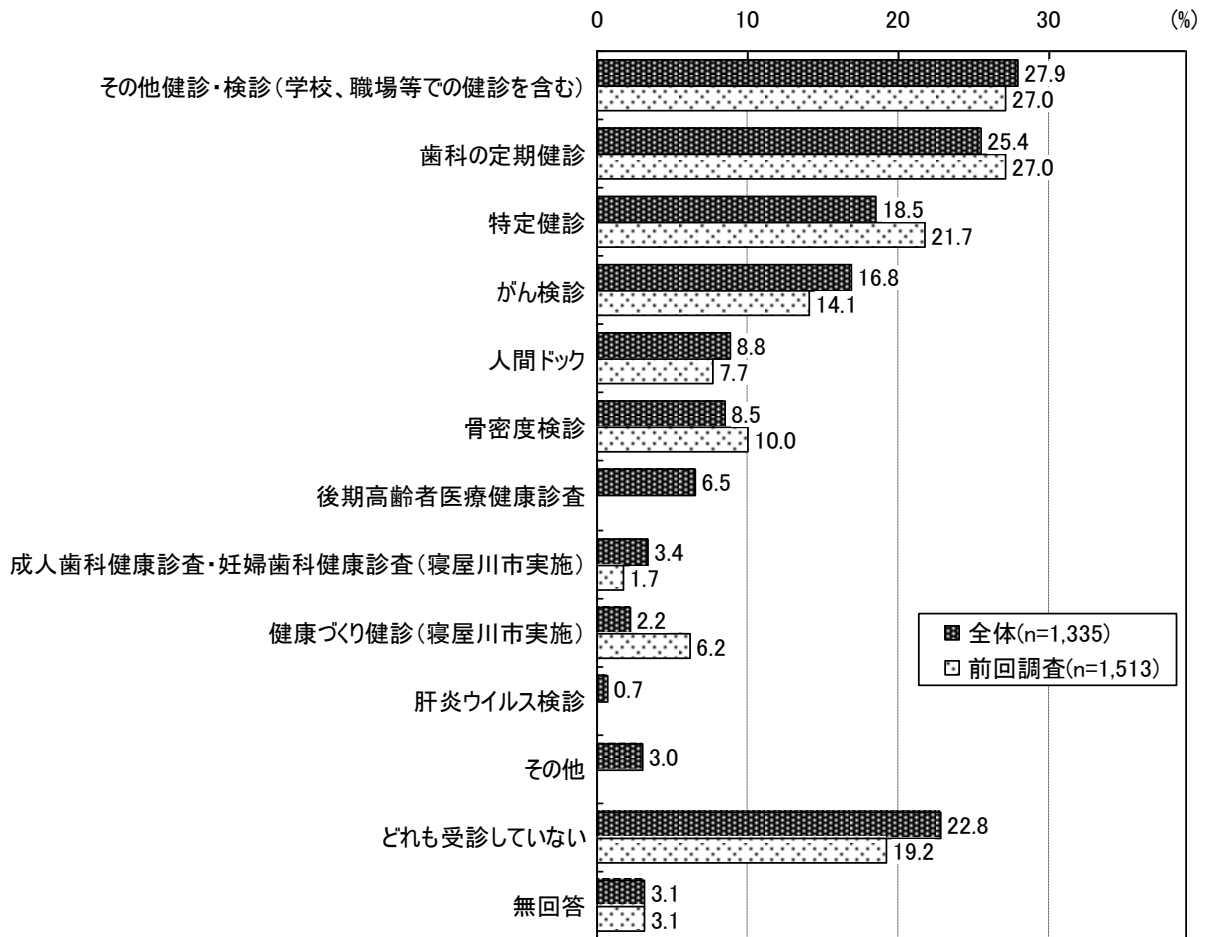
単位：%	全体 (n=1,335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
歯みがきをしっかりしている	69.2	76.1	73.8	62.0	73.1	63.8	59.4	51.0	85.5	82.5	78.7	77.9	74.8	69.3	57.6
歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている	41.2	21.7	23.8	24.1	29.0	32.5	34.7	22.4	30.9	49.2	62.8	61.1	57.0	52.0	24.2
定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している	39.3	19.6	19.0	25.3	31.2	35.0	30.7	40.8	25.5	36.5	52.1	46.9	51.4	50.0	37.9
気になればすぐ歯科医師に診てもらっている	28.8	19.6	16.7	17.7	24.7	22.5	29.7	34.7	29.1	34.9	25.5	33.6	37.4	30.7	34.8
入れ歯の手入れを行っている	16.9	0.0	0.0	3.8	5.4	22.5	31.7	51.0	0.0	0.0	0.0	4.4	13.1	31.3	42.4
その他	1.4	0.0	0.0	1.3	1.1	0.0	0.0	4.1	1.8	3.2	2.1	1.8	0.9	2.7	1.5
特に何もしていない	7.6	13.0	21.4	17.7	9.7	15.0	6.9	6.1	9.1	6.3	2.1	1.8	3.7	4.7	7.6
無回答	2.7	0.0	0.0	0.0	2.2	1.3	5.0	6.1	0.0	0.0	0.0	0.9	3.7	6.7	6.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

8 健診・検診について

◆この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(〇はいくつでも)

- 「どれも受診していない」と無回答を除き、1年間で何らかの健診・検診を受けた人の割合は74.1%となっており、前回調査の結果(77.7%)より割合が低下しています。
- 内容別には、「その他健診・検診(学校、職場等での健診を含む)」が27.9%、「歯科の定期健診」が25.4%、「特定健診」が18.5%、「がん検診」が16.8%などとなっています。



- ※骨密度検診は、骨粗しょう症の予防を目的として骨の量を測定する検査です。市でも30歳以上の女性を対象に実施しています。
- ※肝炎ウイルス検診は、40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象に肝炎ウイルス感染の早期発見を目的として実施しています。
- ※特定健診は、国民健康保険や社会保険の医療保険者が40歳から74歳の被保険者に実施する健診で、生活習慣病に着目し、必要に応じ生活習慣改善に向けた保健指導を行います。
- ※健康づくり健診は、市が行っている健診です。市民で15歳から39歳の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象としており、生活習慣病の予防を目的としています。また、健診後に保健指導も実施しています。
- ※後期高齢者医療健康診査は、生活習慣病の早期発見のため、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に実施しています。
- ※成人歯科健康診査は、市民で30歳～70歳の5歳刻みの方を対象にむし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、妊婦歯科健康診査は市民で妊娠中の方を対象に口腔の健康を目的として、市で実施しています。

■選択肢「その他」の記述内容

- ・血液検査(11) ・定期的に検査・検診(5) ・かかりつけ医等を定期的に受診(4)
- ・乳がん検診(4) ・子宮がん検診(2) ・施設内で健診(2) ・エコー・超音波診断(2)
- ・眼底検査(2) ・心臓、心電図(2) ・MR脳検査 ・大腸がん潜血検査 ・肝機能
- ・骨密度の検査 ・会社が行う健康診断 ・個人的に検診 ・膝の手術をした
- ・コロナで検診していない(歯科医院) ・脳梗塞で入院
- ・在宅医療で24時間365日、医師にお世話になっている
- ・毎月尿と血圧の具合を診てもらっている

○「その他健診・検診(学校、職場等での健診を含む)」は、18歳から64歳までの男性で50%以上、18~39歳の女性で44.9%となっています。

○65歳以上の女性で「特定健診」が30.0%、「骨密度検診」が20.2%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18~39歳 (n=88)	40~64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18~39歳 (n=118)	40~64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
その他健診・検診	27.9	37.3	58.0	52.4	11.9	24.5	44.9	35.4	4.9
歯科の定期健診	25.4	19.8	13.6	17.8	24.7	29.7	23.7	30.4	31.8
特定健診	18.5	14.5	0.0	12.5	23.2	21.2	0.0	22.1	30.0
がん検診	16.8	11.8	4.5	9.6	17.5	20.6	11.9	29.3	15.7
人間ドック	8.8	10.6	9.1	13.5	8.2	7.8	5.1	14.1	3.0
骨密度検診	8.5	1.6	1.1	1.4	2.1	12.5	2.5	9.1	20.2
後期高齢者医療健康 診査	6.5	6.3	0.0	0.0	16.0	5.2	0.0	0.8	12.0
成人歯科健康診査・ 妊婦歯科健康診査	3.4	2.2	1.1	1.0	4.1	4.6	6.8	3.4	4.9
健康づくり健診	2.2	1.2	1.1	1.0	1.5	2.5	0.8	1.5	4.1
肝炎ウイルス検診	0.7	1.0	0.0	1.9	0.5	0.6	0.0	1.1	0.4
その他	3.0	2.2	0.0	1.9	3.6	3.1	1.7	2.3	4.5
どれも受診してい ない	22.8	21.2	26.1	17.8	22.7	23.4	27.1	18.3	27.0
無回答	3.1	2.2	0.0	0.5	5.2	3.5	0.0	0.8	7.5

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○50歳代までの男性と29歳以下・50歳代の女性で「その他健診・検診」、80歳以上の男性で「後期高齢者医療健康診査」は38.8%、70歳以上の女性で「歯科の定期健診」と「特定健診」が35~37%と割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男性							女性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
その他健診・検診(学校、職場等での健診を含む)	27.9	50.0	66.7	60.8	49.5	31.3	9.9	6.1	60.0	31.7	24.5	46.0	21.5	4.7	1.5
歯科の定期健診	25.4	8.7	19.0	19.0	16.1	22.5	21.8	30.6	23.6	23.8	35.1	26.5	28.0	36.7	25.8
特定健診	18.5	0.0	0.0	11.4	14.0	20.3	21.3	18.4	0.0	0.0	22.3	20.4	28.0	35.3	16.7
がん検診	16.8	2.2	7.1	10.1	10.8	11.3	15.8	22.4	5.5	17.5	33.0	25.7	24.3	18.7	7.6
人間ドック	8.8	8.7	9.5	12.7	14.0	12.5	8.9	4.1	1.8	7.9	14.9	17.7	4.7	2.7	3.0
骨密度検診	8.5	2.2	0.0	2.5	1.1	1.3	3.0	0.0	0.0	4.8	7.4	8.8	15.9	20.0	21.2
後期高齢者医療健康診査	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.9	38.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.9	12.7	19.7
成人歯科健康診査・妊婦歯科健康診査(寝屋川市実施)	3.4	0.0	2.4	0.0	1.1	5.0	1.0	8.2	1.8	11.1	8.5	0.0	3.7	3.3	7.6
健康づくり健診(寝屋川市実施)	2.2	2.2	0.0	1.3	1.1	1.3	1.0	2.0	0.0	1.6	3.2	0.9	0.9	5.3	3.0
肝炎ウイルス検診	0.7	0.0	0.0	2.5	2.2	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.1	0.0	2.8	0.0	0.0
その他	3.0	0.0	0.0	0.0	2.2	3.8	5.0	2.0	3.6	0.0	2.1	0.9	4.7	2.0	10.6
どれも受診していない	22.8	32.6	19.0	12.7	18.3	25.0	25.7	16.3	20.0	33.3	20.2	17.7	24.3	20.0	37.9
無回答	3.1	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	5.9	6.1	0.0	0.0	1.1	0.0	2.8	9.3	6.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

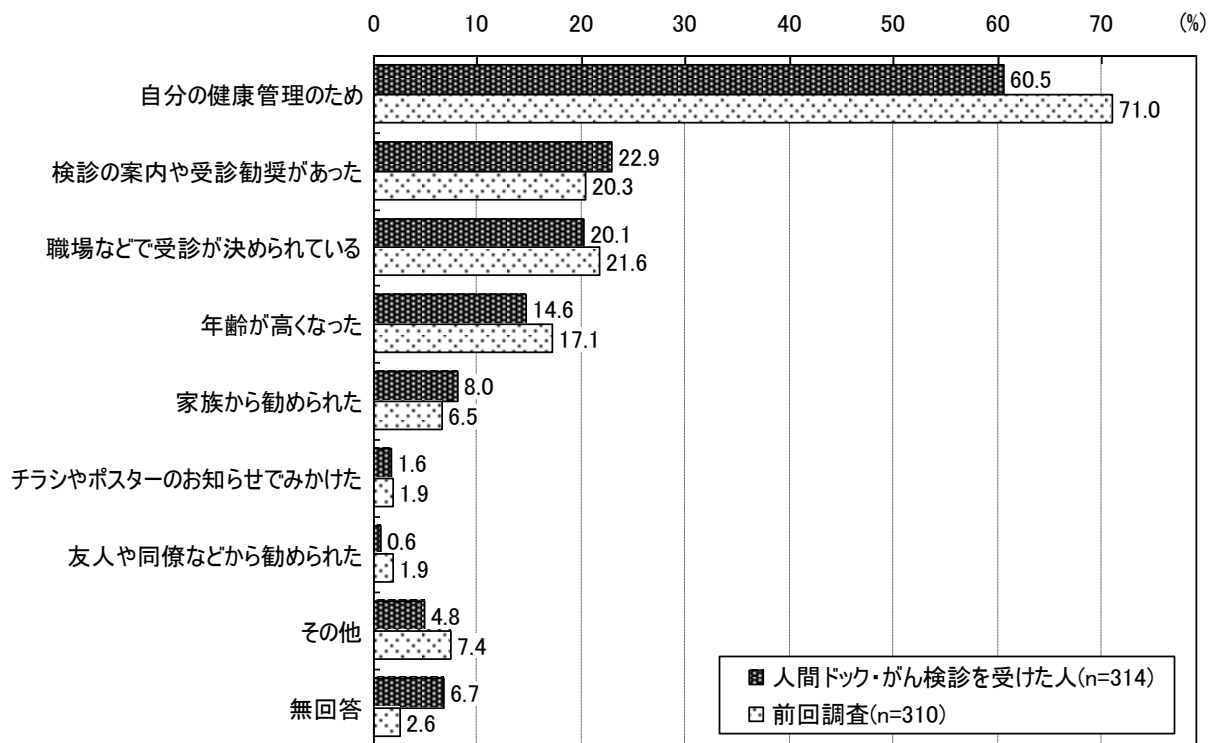
○加入している保険制度別にみると、「その他健診・検診」は社会保険加入者の51.8%、「特定健診」は国民健康保険加入者の29.8%、「後期高齢者医療健康診査」は後期高齢者医療制度加入者の31.9%がそれぞれ受けていると答えています。

単位：%	全体 (n=1,335)	国民健康保険 (n=497)	社会保険 (n=600)	後期高齢者医療制度 (n=182)	その他 (n=343)
その他健診・検診	27.9	10.3	51.8	2.7	14.7
歯科の定期健診	25.4	27.6	23.3	30.8	11.8
特定健診	18.5	29.8	11.3	15.4	2.9
がん検診	16.8	18.7	15.8	15.4	14.7
人間ドック	8.8	5.6	13.2	4.9	2.9
骨密度検診	8.5	11.9	4.3	13.7	5.9
後期高齢者医療健康診査	6.5	5.4	0.2	31.9	2.9
成人歯科健康診査・妊婦歯科健康診査	3.4	3.6	2.8	6.0	0.0
健康づくり健診	2.2	3.2	1.3	2.7	2.9
肝炎ウイルス検診	0.7	0.8	0.8	0.0	2.9
その他	3.0	3.6	1.7	5.5	2.9
どれも受診していない	22.8	28.4	16.2	24.2	35.3
無回答	3.1	3.2	0.3	7.1	11.8

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆がん検診（人間ドックの検診メニューを含む）を受診した理由をお答えください。
（〇はいくつでも）

- 人間ドックやがん検診を受けた人に受診した理由を尋ねたところ、「自分の健康管理のため」が60.5%と最も割合が高く、次いで「検診の案内や受診勧奨があった」が22.9%、「職場などで受診が決められている」が20.1%、「年齢が高くなった」が14.6%となっています。
- 前回調査の結果（71.0%）と比べると、「自分の健康管理のため」と答えた人の割合が低下しています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・かかりつけの先生
- ・かかりつけ医に勧められた
- ・診察があったから
- ・通院中に
- ・妊婦健診時
- ・3か月定期検健診
- ・がんになったので
- ・悪性リンパ腫があるため
- ・体に異変があったから
- ・再発しないか6か月おきに検査している

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「自分の健康管理のため」は65歳以上の女性で、「職場などで受診が決められている」は18歳から64歳までの男性で、「年齢が高くなった」は65歳以上の男性でそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=314)	男 性				女 性			
		全体 (n=101)	18～39歳 (n=11)	40～64歳 (n=41)	65歳以上 (n=49)	全体 (n=169)	18～39歳 (n=18)	40～64歳 (n=102)	65歳以上 (n=48)
自分の健康管理のため	60.5	54.5	27.3	43.9	69.4	66.9	50.0	62.7	81.3
検診の案内や受診勧奨があった	22.9	18.8	9.1	22.0	18.4	26.0	22.2	26.5	25.0
職場などで受診が決められている	20.1	24.8	54.5	41.5	4.1	18.3	16.7	27.5	0.0
年齢が高くなった	14.6	16.8	0.0	4.9	30.6	13.6	0.0	12.7	20.8
家族から勧められた	8.0	10.9	27.3	9.8	8.2	5.3	11.1	5.9	2.1
チラシやポスターのお知らせでみかけた	1.6	2.0	0.0	4.9	0.0	1.8	0.0	0.0	6.3
友人や同僚などから勧められた	0.6	1.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	4.8	4.0	0.0	2.4	6.1	4.1	22.2	1.0	4.2
無回答	6.7	8.9	0.0	17.1	4.1	5.3	5.6	5.9	4.2

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「自分の健康管理のため」は60歳以上の女性と80歳以上の男性で、「職場などで受診が決められている」は50歳代までの男性で、「年齢が高くなった」は80歳以上の男性などでそれぞれ割合が高くなっています。

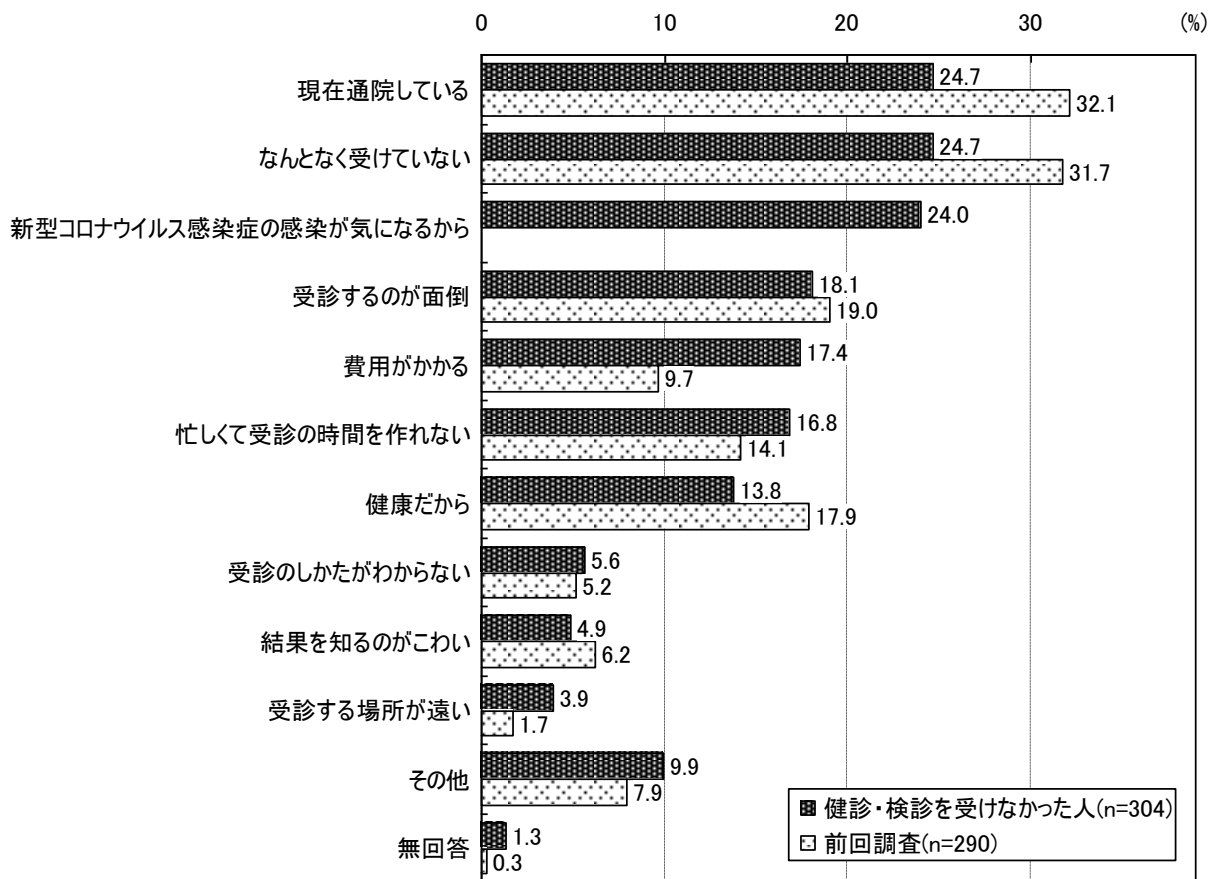
単位：%	全体 (n=314)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=5)	30歳代 (n=6)	40歳代 (n=15)	50歳代 (n=19)	60歳代 (n=18)	70歳代 (n=25)	80歳以上 (n=13)	29歳以下 (n=4)	30歳代 (n=14)	40歳代 (n=40)	50歳代 (n=43)	60歳代 (n=29)	70歳代 (n=31)	80歳以上 (n=7)
自分の健康管理のため	60.5	20.0	33.3	26.7	52.6	66.7	64.0	76.9	25.0	57.1	65.0	58.1	75.9	77.4	85.7
検診の案内や受診勧奨があった	22.9	20.0	0.0	20.0	15.8	27.8	24.0	7.7	25.0	21.4	35.0	20.9	34.5	16.1	14.3
職場などで受診が決められている	20.1	40.0	66.7	46.7	36.8	16.7	8.0	0.0	0.0	21.4	17.5	39.5	13.8	0.0	0.0
年齢が高くなった	14.6	0.0	0.0	6.7	5.3	27.8	16.0	46.2	0.0	0.0	20.0	9.3	6.9	25.8	14.3
家族から勧められた	8.0	40.0	16.7	13.3	10.5	5.6	4.0	15.4	0.0	14.3	10.0	2.3	3.4	3.2	0.0
チラシやポスターのお知らせでみかけた	1.6	0.0	0.0	6.7	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.4	6.5	0.0
友人や同僚などから勧められた	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	4.8	0.0	0.0	6.7	0.0	0.0	12.0	0.0	25.0	21.4	0.0	2.3	0.0	3.2	14.3
無回答	6.7	0.0	0.0	20.0	15.8	5.6	8.0	0.0	25.0	0.0	7.5	7.0	0.0	6.5	0.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆どれも受診しなかった理由をお答えください。(〇はいくつでも)

○この1年間でどれも健診・検診を受けなかった人に受診しなかった理由を尋ねたところ、「現在通院している」と「なんとなく受けていない」がそれぞれ24.7%で最も割合が高く、次いで「新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから」が24.0%、「受診するのが面倒」が18.1%、「費用がかかる」が17.4%、「忙しくて受診の時間を作れない」が16.8%などとなっています。

○前回調査の結果と比べると、「現在通院している」と「なんとなく受けていない」の割合が低下し、「費用がかかる」の割合が倍近くになっています。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・毎月診察に行っている ・かかりつけ医で検査を受けている ・かかりつけ医にて
- ・かかりつけの医師、病院、薬局がある ・健康保険組合で毎年受診している
- ・会社で受けている ・10月頃受けるつもり ・歯科通院予定 ・入院中
- ・受診していた病院がなくなったから ・薬をもらいに行くだけ
- ・パート勤めになったので、会社での健診がなくなったから
- ・予約したがコロナで中止になった(緊急事態宣言で) ・コロナで受けそびれた
- ・退職間もないため ・申し込みが面倒 ・時間がかかる ・医者が嫌い
- ・どこ行ってどのプランが良いか、どれが安いか調べる時間がない
- ・閉鎖空間でパニック症状が出る時があり、それが不安で参加できない
- ・いつ、どこでやっているかわからないし、教えてほしいくらい

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「現在通院している」は65歳以上の女性で、「なんとなく受けていない」は40～64歳の男性で、「新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから」は40～64歳の女性で、「受診するのが面倒」は18歳から64歳までの男性で、「費用がかかる」は18～39歳の男女と40～64歳の男性で、「忙しくて受診の時間を作れない」は18～39歳の男性と40～64歳の女性で、「健康だから」は18～39歳の男性でそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=304)	男 性				女 性			
		全体 (n=104)	18～39歳 (n=23)	40～64歳 (n=37)	65歳以上 (n=44)	全体 (n=152)	18～39歳 (n=32)	40～64歳 (n=48)	65歳以上 (n=72)
現在通院している	24.7	17.3	4.3	8.1	31.8	27.0	3.1	12.5	47.2
なんとなく受けていない	24.7	23.1	13.0	37.8	15.9	25.7	28.1	22.9	26.4
新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから	24.0	21.2	21.7	27.0	15.9	27.0	28.1	35.4	20.8
受診するのが面倒	18.1	26.9	34.8	32.4	18.2	14.5	21.9	16.7	9.7
費用がかかる	17.4	23.1	39.1	29.7	9.1	13.2	34.4	18.8	0.0
忙しくて受診の時間を作れない	16.8	22.1	34.8	24.3	13.6	15.8	25.0	31.3	1.4
健康だから	13.8	18.3	30.4	21.6	9.1	9.9	12.5	8.3	9.7
受診のしかたがわからない	5.6	5.8	13.0	5.4	2.3	5.9	15.6	4.2	2.8
結果を知るのが怖い	4.9	6.7	4.3	13.5	2.3	3.9	6.3	2.1	4.2
受診する場所が遠い	3.9	1.9	0.0	5.4	0.0	5.3	6.3	8.3	2.8
その他	9.9	7.7	13.0	0.0	11.4	12.5	12.5	14.6	11.1
無回答	1.3	1.0	0.0	0.0	2.3	2.0	3.1	0.0	2.8

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

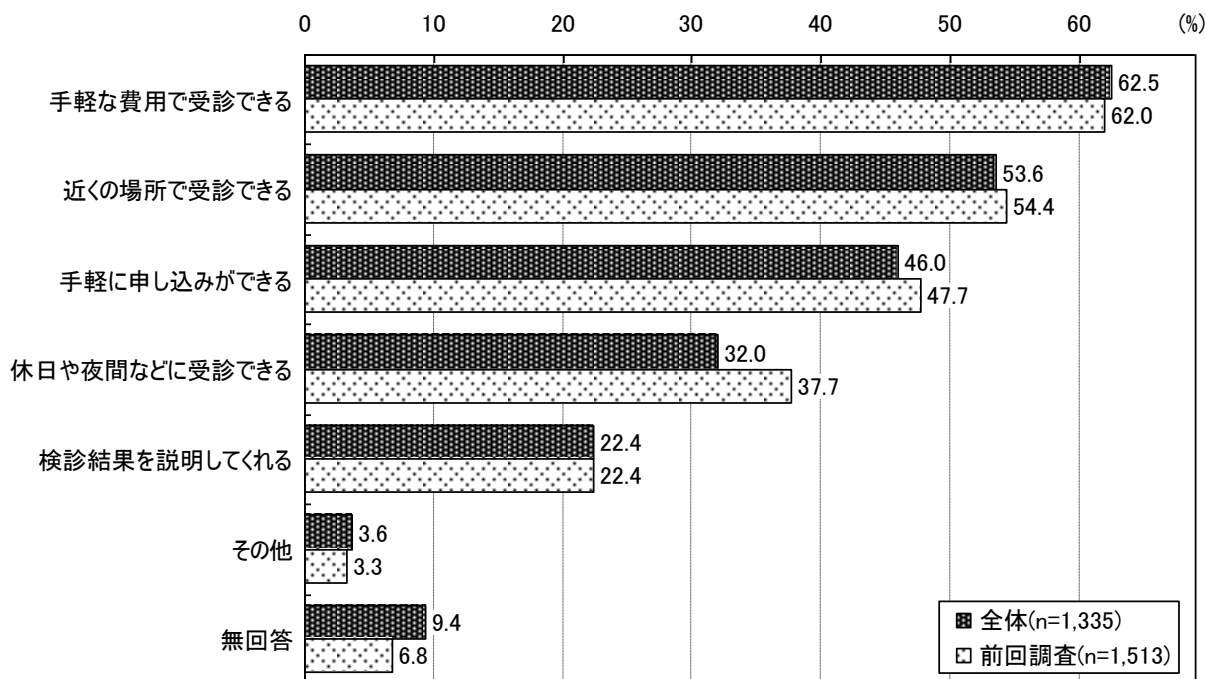
単位：%	全体 (n=304)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=15)	30歳代 (n=8)	40歳代 (n=10)	50歳代 (n=17)	60歳代 (n=20)	70歳代 (n=26)	80歳以上 (n=8)	29歳以下 (n=11)	30歳代 (n=21)	40歳代 (n=19)	50歳代 (n=20)	60歳代 (n=26)	70歳代 (n=30)	80歳以上 (n=25)
現在通院している	24.7	6.7	0.0	20.0	5.9	0.0	26.9	87.5	0.0	4.8	10.5	20.0	11.5	50.0	64.0
なんとなく受けていない	24.7	13.3	12.5	50.0	29.4	25.0	19.2	12.5	27.3	28.6	10.5	25.0	50.0	16.7	20.0
新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから	24.0	13.3	37.5	10.0	41.2	20.0	19.2	0.0	45.5	19.0	36.8	30.0	38.5	20.0	12.0
受診するのが面倒	18.1	26.7	50.0	60.0	17.6	30.0	19.2	0.0	9.1	28.6	15.8	25.0	11.5	13.3	0.0
忙しくて受診の時間を作れない	16.8	20.0	62.5	30.0	29.4	25.0	7.7	0.0	9.1	33.3	52.6	15.0	7.7	3.3	0.0
費用がかかる	17.4	33.3	50.0	40.0	29.4	15.0	11.5	0.0	27.3	38.1	36.8	10.0	0.0	0.0	0.0
健康だから	13.8	46.7	0.0	20.0	17.6	15.0	15.4	0.0	27.3	4.8	10.5	5.0	11.5	16.7	0.0
受診のしかたがわからない	5.6	13.3	12.5	10.0	0.0	5.0	3.8	0.0	18.2	14.3	0.0	10.0	0.0	6.7	0.0
結果を知るのが怖い	4.9	0.0	12.5	30.0	5.9	5.0	3.8	0.0	0.0	9.5	5.3	0.0	3.8	3.3	4.0
受診する場所が遠い	3.9	0.0	0.0	10.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	15.8	5.0	0.0	0.0	8.0
その他	9.9	13.3	12.5	0.0	0.0	10.0	11.5	0.0	0.0	19.0	10.5	25.0	7.7	10.0	12.0
無回答	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	0.0	0.0	4.8	0.0	0.0	0.0	3.3	4.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

◆がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。(〇はいくつでも)

○「手軽な費用で受診できる」が62.5%と最も割合が高く、次いで「近くの場所で受診できる」が53.6%、「手軽に申し込みができる」が46.0%、「休日や夜間などに受診できる」が32.0%、「検診結果を説明してくれる」が22.4%の順となっています。

○前回調査の結果と比べると、「休日や夜間などに受診できる」が減少した以外、他の項目で大きな変化は見られません。



■選択肢「その他」の記述内容

- ・ 特定健診と同時に受診、まとめて検診できると良い、何かのついでに受診できる(4)
- ・ 義務、強制にする(3) ・ 待ち時間の短縮化、短時間に(3) ・ 無料にする(2)
- ・ 費用が高い、費用がない(2) ・ 予約せずに受診できる ・ 説明会、広報活動
- ・ チラシを送って来てくれることが大切 ・ 成人歯科検診のように受診券が届けばいい
- ・ 市が場所を決めて開催してくれればいい ・ 好きな病院(市外)で受診できるように
- ・ スーパーとかで申込書、検査相談所があると敷居が下がるかも
- ・ 職場でできるようにする ・ 職場の理解(受診のために休める等)
- ・ 手軽な検査キットの配布 ・ 検体等を郵送できる ・ 結果次第での処置
- ・ 血液検査のようなものでわかればと思う ・ 痛くない
- ・ マンモグラフィーやその他にも痛みや恥ずかしさのあるものでないと良いと思う
- ・ 鼻からの胃カメラが望ましい ・ 信頼できる医者がいる
- ・ 早期発見ができるタイミングを自分なりに習得したい
- ・ パニック症に理解のある受診場所をお願いしたい
- ・ 自分の時間があれば ・ 受診しようと思えばできるが ・ 自分が問題
- ・ 5週に1回通院中 ・ コロナを治める ・ 今はコロナで行きづらい

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○「手軽な費用で受診できる」は18～39歳の女性で、「手軽に申し込みができる」は18歳から64歳までの女性で、「休日や夜間などに受診できる」は18歳～39歳までの男女と40～64歳の男性でそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
手軽な費用で受診できる	62.5	61.8	69.3	67.3	52.6	64.8	79.7	67.7	55.4
近くの場所で受診できる	53.6	50.2	54.5	52.9	45.4	57.8	55.1	62.4	54.7
手軽に申し込みができる	46.0	42.2	48.9	46.2	35.1	51.1	62.7	56.3	40.8
休日や夜間などに受診できる	32.0	40.6	52.3	56.7	18.0	28.0	47.5	39.5	8.2
検診結果を説明してくれる	22.4	21.2	17.0	19.7	24.7	23.8	20.3	22.8	26.2
その他	3.6	3.9	3.4	2.9	5.2	3.4	1.7	4.9	2.6
無回答	9.4	7.8	5.7	3.4	13.4	8.6	1.7	1.9	18.0

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○「近くの場所で受診できる」は40歳代の女性と30歳代の男性で、「手軽に申し込みができる」は30歳代の男性と40歳代までの女性でそれぞれ割合が高くなっています。

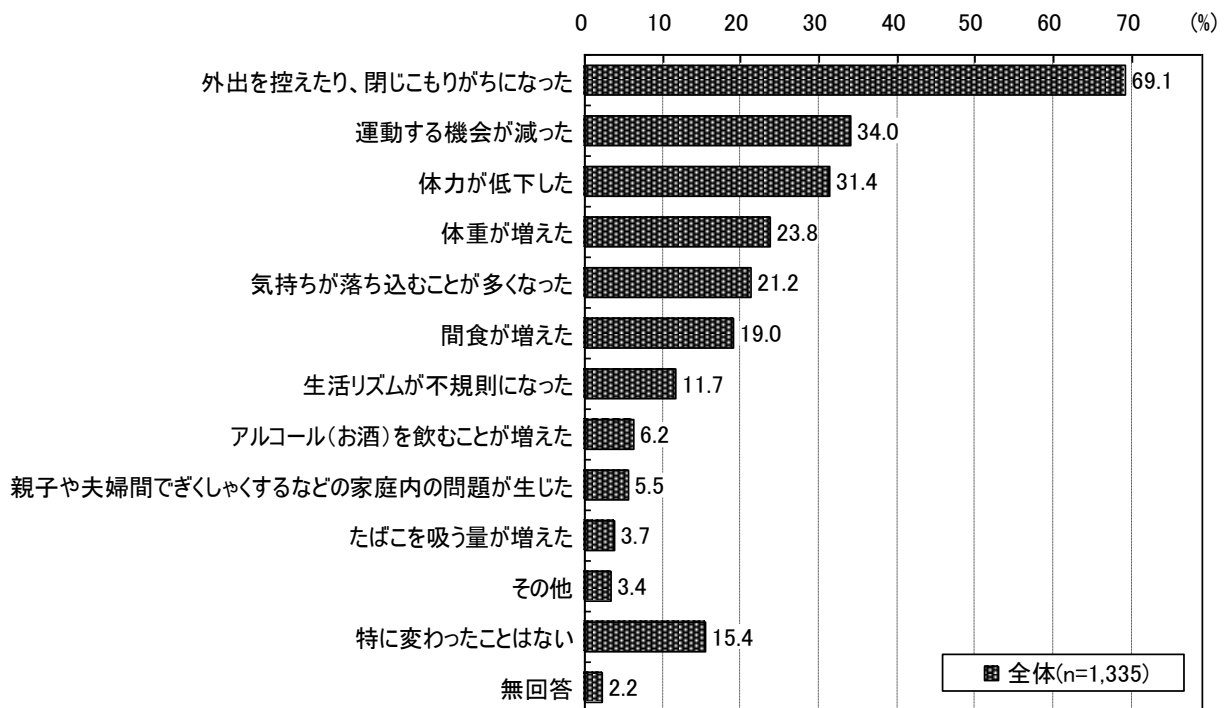
単位：%	全体 (n=1,335)	男 性							女 性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
手軽な費用で受診できる	62.5	65.2	73.8	68.4	66.7	65.0	53.5	40.8	76.4	82.5	69.1	70.8	64.5	56.0	42.4
近くの場所で受診できる	53.6	45.7	64.3	62.0	48.4	46.3	45.5	42.9	54.5	55.6	64.9	62.8	57.0	53.3	56.1
手軽に申し込みができる	46.0	34.8	64.3	45.6	40.9	47.5	34.7	34.7	61.8	63.5	60.6	54.0	54.2	39.3	33.3
休日や夜間などに受診できる	32.0	47.8	57.1	58.2	62.4	31.3	18.8	10.2	56.4	39.7	39.4	46.9	17.8	8.0	7.6
検診結果を説明してくれる	22.4	13.0	21.4	19.0	20.4	16.3	28.7	26.5	23.6	17.5	22.3	26.5	19.6	28.7	22.7
その他	3.6	2.2	4.8	5.1	2.2	5.0	4.0	4.1	1.8	1.6	5.3	5.3	2.8	4.0	0.0
無回答	9.4	10.9	0.0	2.5	3.2	3.8	12.9	24.5	1.8	1.6	1.1	1.8	6.5	16.7	27.3

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

9 新型コロナウイルス感染症について

◆このたびの新型コロナウイルス感染症の感染拡大にあたって、日々の暮らしの中で何か変わったことがありましたか。(〇はいくつでも)

○「外出を控えたり、閉じこもりがちになった」が69.1%と最も割合が高く、次いで「運動する機会が減った」が34.0%、「体力が低下した」が31.4%、「体重が増えた」が23.8%、「気持ちが落ち込むことが多くなった」が21.2%、「間食が増えた」が19.0%などとなっています。



■ 選択肢「その他」の記述内容

- ・ 外出・外食しなくなった、できなくなった(8) ・ 人と会う機会が減った(5)
- ・ 仕事が減った・失った、収入が大幅に減少した(4) ・ 旅行に行けなくなった(4)
- ・ マスクが息苦しい、暑い季節のマスク着用が大変(3)
- ・ 疲れを感じるようになった、気力・集中力が低下、面倒くさがりになった(3)
- ・ 友人がいなくなった、彼氏が見つかりにくくなった(2)
- ・ 帰省できない(2) ・ ストレスを発散できない(2)
- ・ 電車・バスの利用を控えるようになった(2)
- ・ 高齢の親や親せきの様子を見ることができなくなり体調などが心配
- ・ 子どもは連絡なしにちかい ・ 一人の時間が増えた ・ 体重が減った
- ・ 移動手段を自転車にしているが、熱中症のリスクを感じる
- ・ テレビやインターネットを見る機会が増え、眼が悪くなった
- ・ 人とあまり近づかない ・ かかりつけでの受診 ・ 店を休業してお金がない
- ・ 屋内でできるプラモ創作の技術を究めることに気づいた
- ・ コロナに感染した。無症状で自宅療養をした。

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○65歳以上の女性で「体力が低下した」が40.8%、18～39歳の女性と65歳以上の女性で「気持ちが落ち込むことが多くなった」がそれぞれ28.8%とやや割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	男 性				女 性			
		全体 (n=490)	18～39歳 (n=88)	40～64歳 (n=208)	65歳以上 (n=194)	全体 (n=650)	18～39歳 (n=118)	40～64歳 (n=263)	65歳以上 (n=267)
外出を控えたり、閉じこもりがちになった	69.1	65.7	67.0	60.6	70.6	72.2	72.0	71.1	73.4
運動する機会が減った	34.0	34.7	36.4	29.3	39.7	33.2	38.1	30.0	34.1
体力が低下した	31.4	27.6	33.0	26.9	25.8	34.8	33.9	29.3	40.8
体重が増えた	23.8	20.6	20.5	23.6	17.5	26.2	27.1	26.6	25.5
気持ちが落ち込むことが多くなった	21.2	14.5	13.6	13.5	16.0	26.5	28.8	23.2	28.8
間食が増えた	19.0	12.2	15.9	13.5	9.3	24.8	28.8	24.3	23.2
生活リズムが不規則になった	11.7	12.4	14.8	11.5	12.4	10.9	19.5	6.1	12.0
アルコール（お酒）を飲むことが増えた	6.2	10.0	8.0	12.0	8.8	3.7	8.5	4.2	1.1
親子や夫婦間でぎくしゃくするなどの家庭内の問題が生じた	5.5	5.1	8.0	4.8	4.1	5.7	5.1	6.5	5.2
たばこを吸う量が増えた	3.7	6.3	9.1	8.2	3.1	1.7	1.7	2.7	0.7
その他	3.4	3.5	5.7	3.4	2.6	3.4	3.4	4.2	2.6
特に変わったことはない	15.4	18.2	18.2	20.7	15.5	13.2	12.7	15.6	11.2
無回答	2.2	1.6	0.0	1.4	2.6	2.3	0.0	1.1	4.1

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○80歳以上の男性で「運動する機会が減った」、70歳代の女性で「体力が低下した」や「気持ちが落ち込むことが多くなった」、29歳以下の女性で「間食が増えた」、29歳以下の男女で「生活リズムが不規則になった」がそれぞれ割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=335)	男性							女性						
		29歳以下 (n=46)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=79)	50歳代 (n=93)	60歳代 (n=80)	70歳代 (n=101)	80歳以上 (n=49)	29歳以下 (n=55)	30歳代 (n=63)	40歳代 (n=94)	50歳代 (n=113)	60歳代 (n=107)	70歳代 (n=150)	80歳以上 (n=66)
外出を控えたり、閉じこもりがちになった	69.1	58.7	76.2	63.3	60.2	60.0	70.3	77.6	69.1	74.6	74.5	63.7	78.5	76.0	65.2
運動する機会が減った	34.0	34.8	38.1	35.4	25.8	26.3	41.6	46.9	38.2	38.1	37.2	26.5	32.7	37.3	21.2
体力が低下した	31.4	34.8	31.0	26.6	30.1	21.3	23.8	32.7	32.7	34.9	35.1	23.9	35.5	46.0	28.8
体重が増えた	23.8	17.4	23.8	22.8	24.7	18.8	20.8	12.2	25.5	28.6	33.0	22.1	29.0	30.0	9.1
気持ちが落ち込むことが多くなった	21.2	13.0	14.3	15.2	12.9	15.0	17.8	10.2	30.9	27.0	29.8	18.6	25.2	31.3	22.7
間食が増えた	19.0	13.0	19.0	15.2	10.8	10.0	11.9	8.2	30.9	27.0	24.5	24.8	25.2	26.0	13.6
生活リズムが不規則になった	11.7	21.7	7.1	11.4	11.8	12.5	8.9	18.4	25.5	14.3	4.3	7.1	12.1	12.0	7.6
アルコール（お酒）を飲むことが増えた	6.2	6.5	9.5	12.7	12.9	11.3	6.9	8.2	5.5	11.1	6.4	2.7	1.9	2.0	0.0
親子や夫婦でざくしゃくするなどの家庭の問題性じた	5.5	8.7	7.1	6.3	2.2	6.3	5.0	2.0	3.6	6.3	6.4	7.1	7.5	4.7	3.0
たばこを吸う量が増えた	3.7	8.7	9.5	8.9	6.5	5.0	4.0	4.1	3.6	0.0	1.1	2.7	3.7	0.7	0.0
その他	3.4	6.5	4.8	3.8	2.2	6.3	0.0	4.1	1.8	4.8	3.2	7.1	1.9	2.7	1.5
特に変わったことはない	15.4	19.6	16.7	17.7	24.7	18.8	13.9	14.3	16.4	9.5	12.8	18.6	10.3	10.7	16.7
無回答	2.2	0.0	0.0	1.3	0.0	3.8	2.0	4.1	0.0	0.0	1.1	0.9	0.9	4.0	7.6

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

○BMI（体格指数）別にみると、肥満に向かうほど「外出を控えたり、閉じこもりがちになった」「体力が低下した」「体重が増えた」「間食が増えた」の4項目の割合が高くなっています。

単位：%	全体 (n=1,335)	BMI（体格指数）		
		やせ (n=125)	標準 (n=883)	肥満 (n=282)
外出を控えたり、閉じこもりがちになった	69.1	66.4	66.8	73.8
体力が低下した	31.4	28.8	30.6	36.5
体重が増えた	23.8	1.6	22.2	40.1
間食が増えた	19.0	9.6	17.8	26.2

※網かけ太字は全体構成比より10ポイント以上高いもの、斜線太字は10ポイント以上低いもの

***** 健康づくりについてのアンケート調査 *****

○各項目同士の相関関係をみると、外出を控えたことによる運動機会の減少や体力の低下、体重の増加、気持ちの落ち込み、間食・飲酒・喫煙量の増加など、それぞれが互いに影響し合っている様子がうかがえます。

単位：%	全体 (n=1,335)	閉じこもりがちに (n=923)	体力が低下 (n=419)	気持ちが落ち込む (n=283)	家庭内の問題 (n=73)	運動機会の減った (n=454)
外出を控えたり、閉じこもりがちになった	69.1		87.4	88.3	87.7	85.9
体力が低下した	31.4	39.7		54.4	61.6	57.3
気持ちが落ち込むことが多くなった	21.2	27.1	36.8		57.5	30.0
親子や夫婦間でぎくしゃくするなどの家庭内の問題が生じた	5.5	6.9	10.7	14.8		7.9
運動する機会が減った	34.0	42.3	62.1	48.1	49.3	
間食が増えた	19.0	23.2	29.4	32.9	34.2	28.2
アルコール（お酒）を飲むことが増えた	6.2	6.8	9.5	9.2	11.0	8.4
たばこを吸う量が増えた	3.7	3.8	5.0	4.2	6.8	3.7
体重が増えた	23.8	27.5	39.9	29.0	32.9	35.9
生活リズムが不規則になった	11.7	14.0	23.4	23.0	28.8	22.0
その他	3.4	2.4	2.1	3.5	4.1	2.0

単位：%	間食が増えた (n=253)	お酒が増えた (n=83)	たばこが増えた (n=49)	体重が増えた (n=318)	生活が不規則に (n=156)	その他 (n=45)
外出を控えたり、閉じこもりがちになった	84.6	75.9	71.4	79.9	82.7	48.9
体力が低下した	48.6	48.2	42.9	52.5	62.8	20.0
気持ちが落ち込むことが多くなった	36.8	31.3	24.5	25.8	41.7	22.2
親子や夫婦間でぎくしゃくするなどの家庭内の問題が生じた	9.9	9.6	10.2	7.5	13.5	6.7
運動する機会が減った	50.6	45.8	34.7	51.3	64.1	20.0
間食が増えた		22.9	34.7	41.8	40.4	11.1
アルコール（お酒）を飲むことが増えた	7.5		24.5	11.3	10.3	4.4
たばこを吸う量が増えた	6.7	14.5		5.3	7.7	2.2
体重が増えた	52.6	43.4	34.7		41.7	15.6
生活リズムが不規則になった	24.9	19.3	24.5	20.4		8.9
その他	2.0	2.4	2.0	2.2	2.6	

※網かけ太字は全体構成比より15ポイント以上高いもの、斜線太字は15ポイント以上低いもの

自由記述意見

◆最後に、寝屋川市における今後の健康づくりの推進に向けて、ご意見やご提案等がありましたら、自由にご記入ください。

○調査票末尾に設けた自由回答欄には、回答者のうち213人の方から記述がありました。

《各種健診・検診について》

- ・市民に受診料が無料でがん、人間ドックを受けられるようにすることを望みます。
- ・人間ドック、脳ドックの補助金が出るのは大変ありがたいことなので続けてほしいですが、やり方をもう少しわかりやすくPRしてほしい。
- ・人間ドックを寝屋川市で低価格で受診できたらありがたい。
- ・人間ドック等の健診を受診できるようにしてほしい。いつでも申し込みができるようにしてほしい。
- ・健康診断をもう少し受けやすいシステムにしてほしい。がん検診等も受けやすくしてほしいです。あまり身近なこととして受けない人が結構おられます。
- ・検査だけでも気軽に受けられるようにしてください。
- ・がん検診を受けたいが場所がわからない。
- ・健康診断などをもっと積極的に受けたいと思いました。
- ・目、耳の検診もあると良いと思います。
- ・がん検診や歯科など半強制で予約してくれたら、仕事も休みやすいと思う。
- ・がん検診を無料で受けることができるのは、行ってみようという意識が出て健康に向きあういい機会になったので、とても良かったと思います。今後も続けていただけたらうれしいです。ありがとうございました。
- ・市として積極的に推進していただいていると感謝しております。強いて言えば、検診の中に超音波エコー検査も入れていただけると、なお良いかなと思っています。
- ・健康診断車（レントゲン車）があると思うのですが、近くの広場とか、神社の所まで来てくださったら幸せと思います。各地区には集会所もあると思いますので。
- ・後期高齢者健診に骨密度検診が入っておらず（以前はありました）、気がついた時は悪くなっていました。後期高齢者にもしてほしかった。
- ・四條畷、門真等近隣で受診での制限を外したら。
- ・以前は乳がん検診が受けやすく、よく受けていましたが、申し込みがややこしくなり最近では受けていません。2年に1回でも簡単にしてほしいです。
- ・毎年、特定健診とがん検診のセットを受けるのですが、パートがあるので平日、週1回木曜日が休みなのですが、なかなか日が合わないのが苦勞します。できれば土曜や日曜ならいつでも空いているのでしてもらえたらありがたいです。
- ・今年、夫に成人歯科健診のはがきが届いたのですが、説得しても受けてくれませんでした。何かもっと受診しやすくなる方法を教えてほしいです。
- ・市民健診が40歳以上ですが、もっと引き下げて30歳からでも良いかと思っています。40歳だと手遅れもあるかもしれません。若い時から健康に意識を持って良いと思います。
- ・市民のためにいろいろとお考えくださりありがとうございます。定期検診には参加したいものの、閉鎖空間にてパニックになることがあり、実現できずにあります。理解のある方が居てくださると安心いたします。ご検討いただければ幸いです。
- ・以前、市の集団がん検診を受診したところ、肺はレントゲン検査、胃はバリウムでの検査であった。結果を聞きに行ったら、改めて肺のCT（MRI?）が必要と言われ、病院で

検査を受けた。胃は胃カメラによる検査の方が良いとのこと。バリウム検査の結果はあいまいでよくわからない。検査の方法も進歩しているので、最初からCTや胃カメラを使つての検査にすべきだと思う。

- ・ 様々な病気の定期検診をワンコインや無料でできるようにしてほしいです。不妊治療の補助金ももっとほしいと思った。（まだ特にとりかかってないので調べてみただけです）
- ・ 各校区等にがん検診などを増やしてほしいです。
- ・ 乳がん検診は2年に一度、近くの医療機関で受診できると良いです。
- ・ 検診（女性の乳がん等）受けられる年齢を、毎年できるようにしてほしい。触診は女性が良いと思います。もっと細かな検診が無料でできれば良い。
- ・ 健康ドックに受診参加していますが、結果が3か月位かかり非常に遅い。定期的なサイクル、結果判断工程で、なんでこれ程時間がかかるのか。受診者として不安と適当な次の処置がとれない。
- ・ 2021年度、2年に1回健康増進課へ申し込んでいます。もっと利用したいですが、毎年1回受けられたら、規則正しい健診で自分の健康管理を前向きに実行していけたらと思います。
- ・ 寝屋川市のがんドックには、とても興味があり、低料金でできるので受けたいと思っています。
- ・ 健康づくり健診の検査内容を充実してほしいです。
- ・ 特定健診の項目を費用の面も考慮して増やしてほしいです。がん検診も負担を少なくしてほしいです。
- ・ 今年、健保と市の健診+自主的検査追加したが、年齢に応じた検査補助があるのはありがたかったです。ただ、これらを効率よく受診するのが一苦労でした。全部健診が終わってから、別の健診の案内が来たり…。自分の年齢で受けることのできる検査と時期が一覧でみることができればスケジュールを立てやすい。
- ・ 後期高齢者のがん検診について、何歳までがん検診は必要ですか。
- ・ 社会福祉センターでの健診は、何時から受付しているのか知りたい。受付開始30分前に行くと、もう既に健診が始まっている。（はがきには受付10:00~10:30とある）
- ・ 健診は受けたいんですが、どのタイミングで受ければいいのかわからなく、2年程受けてないです。無料券があった時は受けてました。
- ・ 80歳までは毎年保健センターでがん検診を受けていた。車の免許返納してから交通不便で行けなくなった。近くに巡回バス（がん検診車）などが来てくれればいいのに。例えばコミセンとか、成田不動尊駐車場とか。私は夫を自宅でみている。何も支援を受けず頑張っているが、私に何かあったらどうしようもない。夫の通院に福祉タクシーは本当にありがたい。
- ・ 個人情報にはなるが、各人の健康診断結果や通院情報をデータ化して、一人ひとりのケアができれば良いのではないかと思います。外で倒れたりした時に情報共有できるし、会社、学校などにも助け合える。寝屋川市はとても良くしてくれています。大変でしょうが頑張ってください。感謝しています。

《健康教育や健康相談・指導、関連情報の発信について》

- ・ ①女性の骨粗鬆症に対して、もう少し啓発してほしい。
- ・ ②認知症予防に力を入れてほしい。
- ・ ③寝たきり予防に啓発が必要です。
- ・ リモートや電話で健康相談や指導を行ってほしい。動画配信等でわかりやすい案内等もしてほしい。
- ・ 特にありませんが、健康料理レシピなどあれば。
- ・ 妻の健康相談の際、保健師さんに大変適切なアドバイスをいただき感謝しています。（R2年4月頃）

- ・毎月発行の広報は殆ど読まないため、今後は多少読むように心がける。それによりもっと健康に対する意識を高めることで、より向上させたい。
- ・生活を過ごすうちに広報さえみる習慣さえも失ってしまい、健康づくりの情報から“情報弱者”となり孤立してしまいました。健康づくりのイベントがあれば、そちらから郵送かメールでプッシュ通知してくださると大変助かります。平日はほぼ予定が埋まっているので、休日開催が望ましいです（日曜日）。参加費用1000円未満だと更に良いと思います。今回のアンケートで健康な生活について原点に戻るきっかけになりました。本当にありがとうございました。
- ・足の悪い方でも自由に参加できる健康体操を教えてくれる教室をつくってほしいです。
- ・健康づくりができる場所を1地域に1つはほしい。公民館などの開放をもっと手軽に利用できるように。
- ・ひとり暮らしになり気分が落ち込む。コロナになってから特に。一人で外出していたが、怖いから家に閉じこもってしまう。食欲がなくなる、笑うことがない。老人が町内で集まって、歌、体操ができる場所を作ってほしいです。他の市では認知症のための体操を公民館等でしているところもあるそうで、寝屋川でもお願いします。
- ・高齢者や子どものイベントが多い印象だが、40代現役向けの健康づくりイベントや場所を提供していただけたら参加したいです。
- ・健康キャンペーンの実施。できたら中長期的にスタンプを貯める等、景品は健康グッズ等にする。
- ・長野県（他の市の方）で健康体操といって、音楽と体操（ラジオ体操などのようなこと）を交えてやっておりましたが、老若男女できる簡単な体操があればと思います。
- ・高齢と身体状況に応じた自主運動要項（説明書図面で）。
自主予防ストレッチ（例）
 1. 肥満の体系に対して
 2. 足腰の弱い人に足して
 3. 高血圧の人に対して（糖尿病等々）
 4. その他いろいろな身体状況を想定してストレッチ方法等
- ・幼児（3歳以下）の健康（教室）イベントを土・日にもしてほしいです。
- ・高齢者が増加していくので、健康寿命を延ばす運動プログラムの提案や、生きがいづくりの提供など、同年代で集える場を作ってほしいです。（高齢者でなく中高年からでも…）
- ・まだまだ動ける高齢者が多くいます。気軽にできるボランティアをポイント制などにして、お互いに助け合えるシステムを作ってください。ウォーキングしながらゴミ拾いをしたらポイントもらえるとか…。
- ・健康ポイント制度を利用してよく講座を申し込んでいたが、なくなったのが残念。
- ・子どもたちに市の歯の健康づくりのイベントに毎年通って、指導やフッ素をぬってもらいととても助かりました。もうずいぶん昔のことですが今でも行われているのでしょうか。
- ・健康寿命を延ばすためにも、もっと積極的に参加（社会的に）したい気持ちはありますが、性の違和感を持っている者としてはどうしても消極的になってしまい、孤立してしまいます。50歳を過ぎて一人で生きていくことの辛さを、今実感しています。特に災害時における行動に不安があります。
- ・「健康づくりの推進」を実践する機会が少なく、保健所などにそういったことをしてもらえないのかわからない。また期待していない。
- ・自分の健康状態について、どこに相談していいかわからない。どのような相談窓口があるのか、あるのならもっと大々的にお知らせいただければ大変助かります。
- ・これからもわかりやすい情報などをお願いします。
- ・なかなか難しいと思いますが、一定以上（55歳）の年齢のひとり世帯への定期訪問による健康に対する啓蒙活動があればと思います。

- ・健康の取り組みの案内をひんばんにわかりやすく案内してほしいです。広報にしつこいぐらいに案内してくれたら、市の健康づくりの取り組みに参加する気持ちになります。気にはなっているけど、よくわからないので、大きくはっきりと表示していただければと思います。よろしくお願いします。
- ・現市長になってから広報が読みやすくなり興味が持てるようになった。広報で全面的に健康づくりについてPRしていただければと思います。
- ・高齢者の居場所（図書館中断）等、高齢者の集える場がない。小・中学校の教室利用をもっと盛んに！
- ・健康づくりのために、市が何をしているのかまったく知りません。その本人が何かしなければと思わない限り、何の意味もないです。僕ら脳梗塞者は日々自分と闘っています。自分は大丈夫と思っている人が多すぎる。僕が健康講座しましょうか。整体やっています。
- ・①ボケないためには本を読むことも大切です。寝屋川市駅前に図書館ができますが、車を無料で停められないのが残念です。総合センターにあった時はとても便利でした。地震のため閉鎖になりましたが残念です。私は車に乗っています。本が多くても大丈夫ですし、骨折してからはなおさらです。総合センターにまた図書館ができることを希望します。
②タクシー無料使用も自宅より寝屋川市駅までは無料にしてほしい。
- ・気軽に相談できる窓口があれば良いと思います。
- ・昨年11月に寝屋川市の有料老人ホーム（現在は自立しています）に引っ越しました。その際に、住民票を移しましたが「住所地特例の仕組み」により、移す前の自治体が引き続き保険者となり、寝屋川市では費用の安い特定健診を受けることができない状況となっているため、健康管理が不十分であります。よって「住所地特例」の対象者でも健康づくりの一環として受診できるようお願いします。
- ・ある程度機能が回復すれば、機能向上のリハビリ的な行動を停止される昨今、もう少し続けるようなことができる条例があればと思う。
- ・高齢化に向け認知症について知る機会や、認知症の人への対応の仕方を身につける必要が重要になってきていると感じます。
- ・近くの公民館などで健康づくりの話などを聞かせてほしいです。遠い場所まではなかなか行けない人もいますので、数人を決めてできたらいいですが。
- ・①中央高齢者福祉センターで第一水曜やっている体操を皆知らない。広めてほしい。スタンプリューみたいインセンティブ付けるとか。
②関目の赤いベンチ（高齢者や身体の不自由な方が休めるイスの設置。保育園からマルヤスの間や、寝屋1丁目の道は、よく店舗の店先のコンクリートで休んだりしている）、関目の赤いベンチ運動を真似してほしい。「赤いベンチで会いましょう、歌もある」
- ・毎月の広報にいろいろなことが載っているの、大変参考になります。
- ・共働き（自営業）のうえに、子育てもするととなると経済的、時間、体力的な面で限界という無理なことが多く、意識しててもできないことばかりです。
- ・HPをいつか見て参考にしたい。

《運動施設や機会、公園等について》

- ・高齢者として気軽に取り組める運動施設や機会があれば（例えば手近な公園等での軽体操の運動等の参加できる方策があれば）。健康づくりの本紙内容、大変勉強になりました。ありがとうございます。
- ・足腰体操等、高齢者の体が動かせる、自由に参加できる施設がほしい。
- ・各地域で緑が多くてみんなで触れ合える場所があり、地域で管理して、また、いざという時は避難場所として使える場所を作ってほしいです。
- ・子どもたちがボール遊びのできる公園が少なすぎる。子どもが発散できる広い公園など考えてほしい。
- ・成田町の公園や広場にアスレチックの設備がない。地域格差がひどすぎる。

- ・運動器具がいろいろ置いてある公園があったらいいなと思います。
- ・公園等に健康（筋トレ）器具をつけてほしい。
- ・海外（中国など）で見る公園の健康グッズを整えてほしいです。何年に一度でもいいので健康グッズをほしい（家でもどこでもできるもの）。
- ・打上川治水緑地に遊具や健康器具を設置してほしい。
- ・高齢になると外出が足など悪くて、行きたくても行けなくなるので、家の近く（集会所等）で軽い運動などできるといいですね。以前、田舎に行った時、朝ラジオ体操の曲が流れてきたので、皆それぞれ家の前で体操をしていたのを見ました。そんなものかなと思って…。
- ・コロナ前は市の元気いきいき体操を利用して体を動かすことも、また利用者同士の交流もできていたが、今はなくなり体を皆で動かし楽しむ場がない状態。高齢者が心身ともに健康で過ごすには気軽に集まれる場が地域のあちこちに必要だと思います。
- ・グランドゴルフ専門にできる場所。
- ・マラソン大会等の開催を心待ちにしています。
- ・①フィットネスクラブがどんどんなくなっていくので、何とかした方が良い。
②市民プールのな所がほとんどないので、何とかした方が良い。
③公園が少ないうえに、あっても小規模で子どもの体力向上を考えているとは思えない。
- ・公民館で健康UP体操に参加しているが、ずっと続けてほしい。コロナで中止になっているので、何か他の方法で体操ができないか考えてほしい。
- ・運動を楽しめるイベントをしてほしい。特に60歳以上の人の運動を楽しめるイベント。
- ・行きやすい所で体操教室とかをしてほしい。エスポワールとか行きにくい。
- ・近くに安く利用できるスポーツクラブ（水泳含む）があればいい。
- ・水泳ができる場所を増設してください。
- ・寝屋川市としての屋内プールがほしい（例：交野ドーム）。門真のプールがあるが、場所の不便さと駐車料金の問題で利用しづらい。
- ・香里園のフィットネスクラブのプールで運動しているが、9月で閉館してしまうので香里園にプールがなくなります。香里園の駅の近くにプールを誘致してほしいです。
- ・無料で通えるジムがほしい。できればプール。理由→コロナで外出が減り、運動不足。
- ・市が提供するスポーツジムのようなのがあれば良いと思う。市民プールを作してほしい。
- ・プール施設（屋内）を増やしてほしい。
- ・ウォーキング趣味です。香里園にも大きな公園ほしいです。あと安全なウォーキングコース。打上治水公園、とてもすてきな公園なのですが、日陰とベンチが少なく、夏は熱中症まちがいなしで近寄れません。もっと日陰がほしいです。
- ・健康のためのウォーキングや自転車で走るの、夏の猛暑日にはまったくと言って意味がないように思います。
- ・健康マップロード（仮）長期的施策。高齢者の施設拡大、参加型レク。
- ・寝屋川市はいろんなことに積極的に取り組まれているので、安心して住むことができます。40代でも参加できる運動プログラムなどがあればうれしいです。ヨガ、ピラティスなど、時間なども選べ気軽に参加できればうれしいです。頑張ってください。
- ・このコロナウイルスの影響で寝屋川市におけるフィットネスクラブがどんどん閉館しています。何か対策を、どうかよろしくをお願いします。
- ・有線でラジオ体操など流してほしい。
- ・簡単な体操などを教えてくれる所が近くにあれば良い。
- ・近所に緑地も多く、早くコロナが終息すると、夫婦二人ウォーキング等行きたいです。二人で健康寿命について話しながら、一日でも長く一生を楽しみたいと考えています。

- ・元氣なお年寄りがもっと体操等できる場所を増やしていき、一部ではなくみんながゲートボール等参加できるように回覧で、今こんな活動をしている等わかりやすくしてほしい。
- ・老後の運動の広場。例：グランドゴルフの広場、200人以上が大会のできる専用場所があれば皆さん喜ぶ、健康になる、医者いらず。
- ・中高年が手軽に一人でも参加できる運動の企画があれば参加したいです。
- ・年齢関係なく気軽に運動（ウォーキング）や器具等を使ったりできる、コンパクトでいいので地域各所にあつたらいいのに…と思います。
- ・コロナ禍が落ち着いた頃にも、家族で参加できるウォーキングなど、体を動かすイベントなどがあればいいなと思います。
- ・運動ができる場所があつたらと思います（気軽に）。
- ・気軽に運動ができる場所があればうれしい。また、自分に合った運動方法、運動内容等を教えていただければ、なおうれしく思います。
- ・小規模で時間が短く簡単体操ができ、会場も歩いていける、住んでいる近所がいいです。とにかく軽く体を動かしたいです。
- ・コミセン等で運動したいと思うのですが、つてがなく方法がわかりません。下手だと気を使うし、仲間に入りにくいと聞きます。手軽に体を動かすことができるでしょうか。

《新型コロナウイルス感染症について》

- ・コロナワクチンの対応も早くしてください。ワクチンクーポンの発送が遅く、集団接種の申し込みができませんでした。その後、申し込みが集中して、今ではまったくつながらない状態です。1週間早く送ってくれたらと悔やまれます。
- ・ワクチン接種を早く受けたい。電話予約も取れず、ネット操作もできない人たちのために、何かいろいろと考えてほしかった。申込書が届いて2か月も後は納得いかない。
- ・ワクチン接種に関すること。予約に時間がかかる。電話40回目で通じた。スムーズにしてほしかった。
- ・一般の人も早くコロナワクチンを打てるようにしてほしい。
- ・他の地区に比べて、コロナワクチンの方法はすばらしい方法で良かったと思います。
- ・ワクチン接種を早く若者に行き渡ってほしいです。寝屋川市は頑張ってくれてると思っています。
- ・寝屋川市ではコロナワクチン接種、高齢者は非常にスムーズに早期に実施していただき感謝です。
- ・ワクチン接種の推奨に向けてクーポンなど考慮してほしい。あと、ワクチン接種後、2日間の休みを確保してほしい。熱出した状態で休み取れず働き、ストレスにつながった（2回目接種後）。
- ・現在、新型コロナウイルス感染予防のため、イベントなどが延期、中止になり、出かけるのが億劫になったりしています。早く終息のためにも予防接種の年齢を下げ、進めてほしいです。
- ・コロナで飲食店の補償により開けているより利益を得ており、あえて店を閉めたまましている個人事業主が多いと聞きます。限りある予算を有効に使ってください。と、どこか関係部署にお伝えください。
- ・コロナによる影響が大きく、いろんな面に害を与えている。
- ・生活が苦しくなり、かろうじて健康を維持しながら生きることが年齢とともに困難になりつつある。寝屋川市ではいろいろな取り組みをされているようだが、実際には利用するには難しいことが多い。市民の立場にたつての施策をお願いしたい。コロナ感染者の数が人口に比して多いと感じるが、真剣に取り組んでほしい。
- ・コロナの影響で仕事ができない、規制されているなど不安な方も多いと思うので、そういう人を対象とした傾聴やカウンセリングなどを無料でしてあげてはどうでしょうか。

- ・日本は世界的にも知的だと思われています。コロナの報道について、いろんないい薬があるはずなのに、それを早くから使わないのはおかしい。また、PCR検査はコロナ感染に利用すべきではない。ワクチンを打った人が感染を拡大している世界の現状。マスクをつけっぱなしは息苦しい。コロナ感染を何かとつなぎとめるのは止めてほしい。インフルエンザとコロナをきちんと分けて報道してほしい。サービスについては過去の処置に学ぶべし。緊急事態宣言ばかりで、多くの食堂関係が大変なことになっている。職を禁止され大変なことになっている人に、厚い手当を国が組むことを早急に望む。「赤ひげ」の医者のように、現在の医者も早くから市民に寄りそうべき。がっかりしています。
- ・新型コロナウイルス感染が早く収まりますように願っています。
- ・コロナウイルス感染症の対応に大変ご尽力をされていることと思います。ありがとうございます。1日も早い終息を願っています。
- ・このたびコロナウイルスのワクチン接種をご近所のかかりつけの病院でしていただき、大変ありがたく思いました。また、年齢に応じた接種も良かったと思います。ありがとうございました。
- ・私は新型コロナのワクチンは打ちません。ご近所の奥さんで、私よりずっと健康だった方がワクチンを打った4日後にくも膜下出血で倒れ、もう2か月過ぎましたが、意識不明のままです。こんな話、ニュースにも出てきません。何故ですか。
- ・コロナで大変な時、市からでもまわって町を見てください。いろいろ変な人がウロウロしています。こわいです。

《受動喫煙対策について》

- ・路上すべて禁煙にしてほしい。煙がマスクの中に入ってきて不愉快です。平池八坂の緑道でたばこを吸っている人がいるのでベンチを片づけてほしい。日よけの棚もいらない。
- ・居酒屋でも完全禁煙になればと、ガマンしながら通っている店があります。
- ・市役所内でのたばこ禁止のため、ローソン前にて職員が多く来て近所迷惑。風向きにより、わが家まで臭いがしてたまらん。迷惑です。
- ・駅周辺での禁煙が守られていません。アーケード商店街でも灰皿が置いてあるので立ち止まって喫煙されています。
- ・隣近所やくわえたばこの煙、吸いたくない。たばこ禁止してもらいたい。トイレが煙で白くなって、咳が何日も止まらなくなった。
- ・駅周辺の喫煙者が目障りです。
- ・道路環境的に子どもが自転車で走りやすいとは言い難い。
- ・寝屋川市駅の東側（イズミヤの前付近）で年配の人たちがたむろして、マスクをせず、酒やたばこしている。せっかく禁止区域にしたのに残念である。自転車等を注意する黄色い服を着た人も、その人たちと話をしている。注意はできないと思いますが、一緒に話をしていれば禁止区域にした効果が薄れる。ただ地面にシールを貼っているだけと思う。自転車監視委員を市役所で採用してのでしたら、両方注意できるようにするか等を考えてほしい。せっかくの取り組みが残念です。
- ・例えばCOPDとか、ほか何点か知らない言葉がありました。もう少し勉強しないとだめだなあと思いました。

《医療機関やかかりつけ医・歯科医・薬局について》

- ・通院等なくても「かかりつけ医」に相談する医者をつくる機会を援助願いたい。
- ・設備の整った市民病院を作ってください。中途半端な病院ばかり。
- ・南校区、萱島地区に総合的な市民病院をぜひつくっていただきたいです。よろしく願います。
- ・公的医療機関がないのでコロナ陽性時の受診先など不安に感じます。(单身)

- ・ 病院の待ち時間を減らす、もしくは待ちのストレスを軽減する努力をするような条例が必要。患者をバカにしている病院がある。待たせ過ぎ。すごいストレス。
- ・ 70歳を過ぎて医者に行くと加齢と言われる。とても傷つきます。何か他に言い方ありませんか。それ以来健診は受けていない。保険使うのがもったいないと思うようになった。
- ・ 田井町から徒歩で病院まで行くのは遠くて不便です。せめて三中近くにタウンバスがあればと願っています。田井町には病院がなく不便です。
- ・ 病院の予約や待ち時間等がスマホで確認できるようになればうれしい。(待ち時間が長すぎて、次行くのが嫌になるため)
- ・ 薬の処方箋を持って薬局に行くのが苦痛。
- ・ 今年1月に引っ越しをして来たので、近所の医療機関の情報がわかりません。どこか調べられるサイトがあれば教えていただきたいです。知り合いもいないのでネットでみているだけです。
- ・ 43歳より関西医大に通院のため、健康づくりは考えられない。
- ・ 近くの歯医者に行った時、差し歯が取れたので行ったのに入れ歯を見て、こんな汚いのだったらコロナになるぞとめっちゃ怒られました。ビクビクして帰る時、スリッパを早く消毒しろと受付の人に言っていました。二度と行きたくないと怖くなりました。

《国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険制度等について》

- ・ すばらしいサービスが提供されていると思います。ただ、受けている恩恵に比べると保険料はかなり高いとも思っています。行政(国・府)に対する働きかけを積極的に行ってほしいと思います。
- ・ 現在1割負担だが、糖尿病やがんの治療に月1万円以上かかっている。年金が月11万円なので、2割負担になれば生活が更に苦しくなる。2割負担をやめてほしい。国保料も高すぎます。安くしてほしい。
- ・ 後期高齢者医療制度をよろしくお願いします。
- ・ 地域包括支援センターの細かい取り組みを希望いたします。
- ・ 医療費をかからないようにしてください。
- ・ 医療費の補助。
- ・ 高齢者医療保険料をもう少し安くしてほしい。高齢者が相談場所と会話、何かの時やさしくできる相談。
- ・ 年金生活者には介護保険料は負担である。基準額を下げるべきだ。近くに生活保護受給者が多数いて、「医療0」を自慢している。聞くと腹が立つ。まじめに支払う者が嫌になってくる。
- ・ 母子家庭ですが収入の加減で手当は停止しています。手当は何とかなりますが、医療費が3割負担のため、病院に行くことをいつもためらいます。せめて医療費だけでももう少し負担軽減できればと思います。
- ・ がんマーカー等の検査費用が低価格になるように補助をしてほしいです。
- ・ 健診もしてくれるし、コロナの接種も予約取れたのでいいです。ありがたいことです。保険料が高いので不正に使用したりする人たちが少しでも少なくなっただけでほしいですね。とてもいいことしてる市の人たちには感謝しています。
- ・ 国民健康保険料が高すぎる。収入に対する料金が合っていない。健康保険料、国民年金、税金を払うために生きているみたいだ。これらの支払いだけで手元には何も残らない。労働時間が長く、運動する時間を作れるはずがない。運動する時間がほしい。

《市役所や保健所について》

- ・ 役所職員の多さに…、システム増進で要因減少し高齢社会に経費使う。
- ・ 保健所職員の待遇改善

- ・保健所や総合センターに同じような課があり、わかりにくい。市役所、総合センター、池の里といろいろ分かれているので不便である。一つの建物にまとめてほしいです。手続きをするのに、あちこち行かされて困ります。移動する者の身になってください。
- ・保健所がもっと身近に利用できるようになれば良い。何が相談できる場所なのかわかりづらい。一度5～6年ほど前に利用したが、建物も内部も古く印象は良くない。市役所と同じように近代化とシステム化を進めるべきでは。
- ・このような形で市民の現実の声を聞くことは感心します。以前はなかったと思いますが。特定健診を受け、何か気になることがあれば内容を教えてもらい、対策に近いアドバイスをもらい（最近）光栄です。これからも市民のことをよろしく願います。
- ・保護費をもう1～2万上げてくれると楽になる。もっとまともな職員をそろえてほしい。
- ・市はよくやってくれていると思います。
- ・頑張っておられると思います。
- ・良い市だと思います。
- ・よくやっておられるので、特別にこれといった意見はなし。
- ・的外れかもわかりませんが、以前の市長より現市長に期待している。感じることは寝屋川市政が明るくなってよく見えるようになったことか。具体的には寝屋川広報を捨てなくなったことか。
- ・現市長になってから寝屋川市役所は非常に良くなったと感じています。
- ・他市に比べて健康づくりやコロナ対策の取り組みはよくやっていると思います。
- ・市長には期待しています。
- ・市長、さまざまな改革してくださること期待しています。
- ・寝屋川市は現市長になりましていろいろな面で良くなっているように思います。うれしく思っております。これからも楽しみにしております。
- ・寝屋川市はよく頑張っていると思う。コロナ患者数が多いのは許せよう。
- ・その他、市長さん、なかなか活動的で、市長としてすばらしい。
- ・この2～3年市役所内が明るくなりました。寝屋川市に誇りが持てるようになりました。誇りの持てる市に住んでいることが安心ややすらぎにつながり、そのことが健康の元（秘訣）を思っています。住民税27万円も喜んで納めます。健康は安心とやすらぎからだと思っています。これからも誇りの持てる寝屋川市を続けてください。
- ・大阪の中核都市として積極的な活動を行っていると思います。寝屋川市に移動して約1年半となりますが、さらにブラッシュアップされることを期待します。また、職員の皆様の行政サービスも素晴らしいと感じています。ありがとうございます。
- ・市民のために頑張ってくださいありがとうございます。
- ・良いこと、どんどん進めて。
- ・会社では取り組みがある。市が実施しようと取り組みだしたことは良いと思う。新市長になり市民への見える化をするようになり、やっ和高額市民税を払ったことが少しずつ納得している。
- ・市長のTwitterをフォローさせてもらっていますが、いろいろな情報を配信していただき助かっています。
- ・いつもお世話になりありがとうございます。これからもよろしく願います。
- ・いろいろとありがとうございます。これからもよろしく願います。本当にお世話になります。
- ・毎日の大変なお仕事、本当にご苦労様です。わが家はこれからはしっかりと自粛していきたいと思っています。終息がみえない中、皆様の疲労がたまりませんよう、これからもよろしく願います。
- ・平素はお世話になりましてありがとうございます。無事にコロナワクチンを接種できて感謝いたします。皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

- ・ いつも「寝屋川市は健康づくりの市民への情報提供や普及に積極的だなあ」とは思っていますが、個人的にそれをゆっくり吟味する時間が、仕事に追われ拝見できていない状況です。会社を辞めてゆっくりできるような年齢になってからが寝屋川市の健康づくりに関してゆっくり考えられるのかなあとと思います。
- ・ 役所では今、困っても何もできない。言っても同じ。もう寝屋川市には希望は持っていません。何か所に助けて下さいと言ったかわからない。もう疲れました。結局、私のようなだめ人間は今の生活しかありません。使ってはいけないお金があったおかげで、今は生きています。
- ・ 寝屋川市が健康づくりの推進を行っていることを知らなかった。
- ・ 期待してません。

《アンケートについて》

- ・ 自由記入は当欄1か所くらいで良いと思う。帳票も色刷りで、かつ紙質も良い。健康データを取るなら、今後このやり方が良いと感じる。市長は京阪の駅であいさつやアピールを昔からよく頑張っておられた。市政の改善も進めてくれると思う。
- ・ 現在入院中のため、わかるところだけ記入しました。(代理)
- ・ たまにアンケートは良いと思います。
- ・ このアンケートの結果が、いつ頃、何を見たら反映されているのか、あらかじめ知らせてくれるといいのと思う。R5~9って先であまりにも長い。市役所に用事でTELしてもつながらない時も多々ある。困った時に困る。細かいところをもっといねいにしてほしい。コロナかもと思ってTELした時の対応も当てにならず困った。やっている感より、やってくれることを望む。
- ・ このようなアンケート、項目が多くてちょっとしんどいです。
- ・ 横文字が多いと覚えにくい。
- ・ 市での健康アンケートは初めての取り組みかと思います。最近、寝屋川市も良くなってきている感じがしております。ありがとうございます。

《その他》

- ・ お金がなくて生活が苦しい。障害者になって生きづらい。
- ・ 会社でのストレス（残業、売上、各数値）でお酒の量がとても増えてきている。転職に関しても、何か市から協力があれば転職したい。
- ・ 昨年米寿のお祝いを済ませ、両膝関節機能障害で身体障がい者になりましたけど、コロナ生活にも負けず、週2回の介護施設に杖歩行で通っています。コロナまでは近場の温泉にもおいしい物をいただきに出かけていました。寝屋川乗合タクシーを利用しています。これからも頑張ります。
- ・ 福祉委員の方も大変だと思いますが、高齢者も相談の機会が減り大変心細く感じております。
- ・ 寝屋川市駅前の整備、特に駐車場の数が少なすぎる。かなり不便です。
- ・ 香里園駅周辺に、市の施設が少ない。
- ・ 住宅がもたらす健康の視点から、耐震診断の補助だけではなく、インスペクションの補助金も検討してほしい。
- ・ 私は86歳、要支援です。週1買い物に行ってもらっています。ひとり暮らしですが、こまめに動いていますが、動悸が激しくなるのでつらいです。通院と郵便局へいくことです。だんだん食事づくりも手を抜きます。1日何とか無事に過ごせば良いとしています。
- ・ 本人に代わり長男が記しました。本人は今年脳梗塞で入退院後、老人ホームに入所しています。医療保険、介護保険のお世話になっております。コロナワクチンの接種もできました。ありがとうございます。

- ・約20年前から早朝、寝屋川市駅、萱島駅間を川沿いの道を楽しく歩いています。四季の自然を楽しんでいます。
- ・私はふだんから平日も休日も相変わらずの基本的な生活を行っています。
- ・直接健康とは関係ありませんが、高齢者にとってペットとの生活は生きがいにもなりますし、(犬の場合)散歩したり、またペットのために長生きしようと健康に気をつけるようになりますが、なかなか高齢でひとり暮らしでは譲ってもらえないし、認めてもらえません。何かいい方法があればいいなと思います。
- ・健康とは関係ないが、0歳から保育料の無償化を寝屋川市でもやってほしい。知人が何名も守口へ引越しをしています。やっぱり子どもの無償化が大きな決め手みたいです。兄弟や姉妹で同じ保育園へ入れないので、送迎が大変負担です。正社員女性しか産休・育休がないので、パート職員は産休・育休なしで、すぐ子どもを預けたいのに「働いていない」扱いで、預けれる保育園(認可)に入れないのが理不尽。今年、第2子を出産してスムーズに保育園へ入れなく苦労した。
- ・今まで主人の介護で自分のことは後まわしでした。一人になりこれからどう生きていくか、前向きに元気になりたい。コロナでなかなか外出ができないので、今までは毎日必死でしたが、疲れを取り体を大切に健康にしたいです。
- ・10年前、がん検診を受診、前立腺がん判明、手術して年1回の定期検査も来年3月で(異状なし)卒業。今は元気で過ごしています。ありがとうございます。コロナ対応で大変でしょうが、今後も私たちをよろしくお願いします。
- ・もうこの年齢になったので、何とか穏やかに過ごしたい。
- ・①大阪で事件がある度に寝屋川が悪いイメージでしたが、途中からパトロールをしてもらい、良くなってきたのでは? できたら続けてほしいものです。
②公園などの駐車場代をもう少し安くしてもらったら、小さな子どもさんのいる家庭が助かると思います。

アンケート調査に用いた調査票



健康づくりについてのアンケート

— ご協力をお願い —

皆様には、日頃から市政の推進につきまして、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

市では、皆様の健康づくりを推進するために「寝屋川市健康増進計画（平成30年度～令和4年度）」に基づき、様々な取り組みを実施しております。令和4年度の計画期間終了に伴い、「第二次寝屋川市健康増進計画（令和5年度～令和9年度）」を新たに策定することといたしました。

つきましては、皆様の健康観や、生活習慣の実態に即した計画を策定するため、18歳以上の市民を対象に、アンケート調査を実施いたします。

ご多用のこととは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、本調査は無記名式ですので、個人が特定されることはありません。また、調査の目的以外には一切使用しませんので、回答された方に不利益になることはありません。

令和3(2021)年8月

寝屋川市長 広瀬 慶輔

《調査票の記入の仕方》

- 1 できる限り宛名に書かれたご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、本人に代わって別の方がご記入ください。
- 2 ご回答の内容は、**令和3(2021)年8月現在の状況**でお答えください。
※新型コロナウイルス感染症の影響で以前と生活状況が変わっている方は現在の状況でお答えください。
- 3 調査票には、お名前をご記入いただく必要はありません。
- 4 質問への回答は、あてはまる番号に○印をつける他、記入欄に直接お書きいただくものがあります。「その他」とお答えの方は、()内にその内容をくわしくお書きください。
- 5 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**8月20日(金)までに無記名でご投函ください。(切手は不要です。)**
- 6 次のアドレスまたはQRコードからインターネットを通じてご回答いただくことも可能です。**(調査票の返送は不要です。)**

https://s-kantan.jp/city-neyagawa-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=570



《お問い合わせ先》 寝屋川市保健所 保健総務課
電話：072-829-7771
電子メール：h-soumu@city.neyagawa.osaka.jp

この調査票で「あなた」とは、封筒のあて名の方の事です

あなたやご家族について

問1 あなたとご家族に関して、①から⑦のそれぞれについてあてはまるものを選んで番号に○をつけてください。

①あなたの性別	1 男性	2 女性	3 その他		
②あなたの年齢	1 18・19歳	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳	
	5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳	
	9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～69歳	12 70～74歳	
	13 75～79歳	14 80～84歳	15 85歳以上		
③あなたの職業	1 勤めている（パート・アルバイトも含む）		2 自営業・自由業		
	3 家事専業		4 学生		
	5 無職（年金生活など）		6 その他（ ）		
④一緒に住んでいるご家族の構成	1 単身世帯（ひとり暮らし）		2 1世代世帯（夫婦だけ）		
	3 2世代世帯（親と子）		4 3世代世帯（親と子と孫）		
	5 その他（ ）				
	ご家族の中にあてはまる方がおられる場合は○をつけてください。（あなたも含みます。）		1 0歳～5歳の子ども		
			2 6歳～11歳の子ども		
3 12歳～17歳の子ども					
4 65歳以上の高齢者					
		5 障害のある人			
		6 あてはまる人は誰もいない			
⑤お住まいの地域(小学校区)	1 東	2 西	3 南	4 北	
	5 第五	6 成美	7 明和	8 池田	
	9 中央	10 啓明	11 三井	12 木屋	
	13 木田	14 神田	15 堀溝	16 田井	
	17 桜	18 点野	19 和光	20 国松緑丘	
	21 楠根	22 梅が丘	23 宇谷	24 石津	
	小学校区がわからない方はお住まいの住所をお書きください			寝屋川市	丁目
	⑥世帯の年間総収入	1 200万円未満		2 200～400万円未満	
		3 400～600万円未満		4 600万円以上	
		5 わからない、答えたくない			
⑦加入している健康保険など	1 国民健康保険（市町村国保、退職者国保など）				
	2 社会保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など）				
	3 後期高齢者医療制度				
	4 その他（現在健康保険に加入していない、生活保護受給中など）				

健康づくりについて

問2 身長と体重をお書きください。(数字を記入してください)

(1) 身長 cm (2) 体重 kg

問3 自分の適正体重※を知っていますか。(○は1つ)

1 はい 2 いいえ

※適正体重とは、統計的に病気にかかりにくいとされている体重です。適正体重の計算方法は、身長(m)×身長(m)×22です。例えば、身長160cmの人なら、1.6m×1.6m×22=56.3kgです。

問4 自分の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う 2 まあまあ健康だと思う
3 あまり健康でないと思う 4 健康でないと思う

問5 あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。
(現在治療中のものも含めて、○はいくつでも)

1 糖尿病 2 高血圧症 3 脂質異常症
4 狭心症または心筋梗塞 5 脳梗塞 6 脳出血
7 慢性腎臓病 8 がん(部位:) 9 骨粗しょう症
10 COPD※ 11 その他() 12 病歴なし

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することで生ずる肺の炎症性疾患です。

問6 あなたは、健康づくりに関心がありますか。(○は1つ)

1 関心がある 2 少しは関心がある
3 ほとんど関心がない 4 まったく関心がない

問7 健康に関する情報について、どこから入手していますか。(○はいくつでも)

1 テレビ 2 ラジオ 3 インターネット
4 新聞・雑誌・本 5 寝屋川市が発行する「健康づくりプログラム」※
6 広報ねやがわ 7 寝屋川市で開催している講座等
8 医療機関 9 薬局 10 家族
11 友人・知人 12 その他()

※寝屋川市健康づくりプログラムは、乳幼児期の健診や予防接種、また各種がん検診や特定健診、成人の予防接種など、市民の各年代に応じた健康づくりに役立つ情報を満載した冊子です。

問8 「健康寿命」※という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている 2 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

問9 かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 かかりつけの医師がいる | 2 かかりつけの歯科医師がいる |
| 3 かかりつけの薬局がある | 4 いずれもない |

問10 あなたは、健康を維持するために、何か意識的に行っていることがありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 食事に気をつける | 2 意識して体を動かしたり、運動する |
| 3 体重をこまめにチェックする | 4 きちんと睡眠や休養をとる |
| 5 規則正しい生活をする | 6 ストレスとうまく付き合う |
| 7 よい人間関係を保つ | 8 趣味や生きがいをもつ |
| 9 健康に関する知識を得る | 10 たばこを吸わない |
| 11 お酒を飲み過ぎない | 12 定期的に健診・検診を受ける |
| 13 かかりつけ医をもつ | 14 その他 () |
| 15 何も行っていない | |

問11 健康的な生活習慣を続けるために、どのようなことが必要だと思いますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 心がけ、やる気 | 2 時間のゆとり |
| 3 お金のゆとり | 4 一緒に取り組む仲間 |
| 5 具体的な方法を知ること | 6 相談・指導してくれる人 |
| 7 周りの人の理解 | 8 健康づくりのための場所や施設 |
| 9 呼びかけやきっかけ | 10 その他 () |

食生活と食育について

問12 ふだん食事の用意はどうしていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 自分で作る | 2 家族が作る |
| 3 弁当・総菜などを買う | 4 宅配・配食サービスを頼む |
| 5 外食する | 6 その他 () |

問13 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

*コーヒー、ジュース、菓子、果物、乳製品などを摂取しただけの場合は食べたことになりません。

- | |
|--|
| 1 ほとんど毎日(週に6~7日) |
| 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1日 5 食べない |

→ 問13-1 朝食を食べないのはどうしてですか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|---------------|---------------|-----------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がない | 3 家族も食べない |
| 4 朝食が用意されていない | 5 朝食・昼食兼用で食べる | |
| 6 その他 () | 7 特に理由はない | |

問14 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に何回食べていますか。(○は1つ)

1	3回
2	2回
3	1回
4	ない

→ 問14-1 主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 食べる時間がない	2 食欲がない
3 家族も食べない	4 食事が用意されていない
5 作るのが面倒	6 嫌いなものがある
7 太りたくない	8 お金がかかる
9 その他 ()	10 特に理由はない

問15 野菜を1日に何皿食べますか。(数字を記入)

1日に () 皿 *小皿やおわんに入った野菜料理(約70g)を一皿として換算



野菜サラダ
(小皿1皿)



野菜いため
(小皿1皿)



煮物
(小皿1皿)



野菜のおひたし
(小皿1皿)



具だくさんみそ汁
(おわん1杯)

問16 食塩を多く含む食品(漬物・佃煮・汁もの・めん類の汁など)を控えるようにしていますか。(○は1つ)

1 いつもしている	2 できるだけしている
3 あまりしていない	4 まったくしていない

問17 あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

1 1日3食食べる	2 栄養のバランスを考えて食べる
3 野菜をしっかり食べる	4 たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品など)をしっかり取る
5 味付けの濃い料理を控える	6 油の多い料理を控える
7 お菓子や甘い飲料を控える	8 よく噛んで食べる
9 太りすぎ・やせすぎないように食事の量を調整する	10 間食や夜食を控える
11 栄養成分表示※やアレルギー表示※を確認する	12 食事を楽しむ
13 その他 ()	

※栄養成分表示とアレルギー表示の例

ビスケットの栄養成分表示

栄養成分表示	
1枚(標準5.4g)当たり	
エネルギー	24kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.6g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.04g

プリン

○…「特定原材料」7品目を原材料に使用している場合

△…食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまう場合

アレルギー表示	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
	○	○	△				

問18 朝食・夕食を誰かと一緒に食べていますか。(それぞれ○は1つ)

(1) 朝食		(2) 夕食	
1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日
3 週に2～3日	4 週に1日程度	3 週に2～3日	4 週に1日程度
5 一緒に食べていない		5 一緒に食べていない	

問19 食育*について関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ややある	3 あまりない	4 ない
------	--------	---------	------

※食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

問20 「かみかみの日」*という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない	

※かみかみの日：毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように、「かみかみの日」としています。市内の保育所(園)・幼稚園・小学校でも、この日はよく噛んで食べる料理やおやつにして食育に取り組んでいます。

たばことアルコール(お酒)について

問21 あなたは、たばこ(加熱式たばこ・電子たばこも含まれます。)を吸っていますか。(○は1つ)

1 毎日吸っている
2 ときどき吸う日がある
3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
4 吸わない → (次のページの間22へ)

→ 問21-1 これまでの喫煙状況について記入してください。

1日平均()本 喫煙年数()年

※既にたばこを吸っていない人も喫煙を止める前の状況をお答えください。

→ 【現在、たばこを吸っている方(問21の1と2に回答した方)におたずねします。】

問21-2 自分の喫煙について、どのように考えていますか。(○は1つ)

1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 今までどおりでよい

問21-3 禁煙に取り組んだことがありますか。(○は1つ、「はい」と答えた人は禁煙に取り組んだ回数を記入してください)

1 はい()回 2 いいえ

問21-4 たばこを吸う場所や状況を分けていますか。(○は1つ)

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | いつでも吸いたい時に場所を選ばず吸っている |
| 2 | 喫煙ができる場所で吸っている |
| 3 | 喫煙ができる場所でも、吸わない人がいたら自分も吸わない |

問21-5 子どもの周囲でたばこを吸うことがありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|----|---|----|
| 1 | ある | 2 | ない |
|---|----|---|----|

問22 あなたは、日常的に受動喫煙*にさらされる機会がありますか。(○はいくつでも)

- | | | | | | |
|---|------------|---|-------|---|---------|
| 1 | 家庭 | 2 | 路上・公園 | 3 | その他 () |
| 4 | そのような機会はない | | | | |

※受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸入することをいいます。

問23 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」*を知っていますか。(○は1つ)

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

※市では、令和2(2020)年10月1日に「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」が施行され、子どもと同室の空間や自動車の車内を始め、学校や保育所等の周囲や通学路、公園等での喫煙を制限するほか、市内4駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しています。

問24 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | 言葉も意味も知っている |
| 2 | 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない |
| 3 | 言葉も意味も知らない |

問25 お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親の妊娠中にたばこを吸っていましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|---------------|
| 1 | もともと吸わない | 2 | 吸うのをやめた |
| 3 | 吸う本数を減らした | 4 | ふだんと変わらず吸っていた |
















問26 お子さんのいる方(女性)におたずねします。妊娠中・授乳期間中にアルコール類を飲んでいましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|----------|---|--------------|
| 1 | もともと飲まない | 2 | 飲むのをやめた |
| 3 | 飲む量を減らした | 4 | ふだんと変わらず飲んでた |

問27 現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(○は1つ)

1 毎日飲む	2 週に5～6日飲む	3 週に3～4日飲む
4 週に1～2日飲む	5 月に1～3日飲む	6 その他 ()
7 アルコール類は飲まない		

→ 問27-1 1日あたりアルコール類をどのくらい飲んでいきますか。飲んでいるアルコール(お酒)の種類と量を記入してください。

例) 缶ビール(350ml)を2本、日本酒1合など	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">  ビール 中びん1本500mL </td> <td style="text-align: center;">  ワイン グラス2杯240mL </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  日本酒 1合180mL </td> <td style="text-align: center;">  焼酎 (25度) 100mL </td> <td style="text-align: center;">  ウイスキー ブランデー ダブル1杯60mL </td> </tr> </table>	 ビール 中びん1本500mL	 ワイン グラス2杯240mL	 日本酒 1合180mL	 焼酎 (25度) 100mL	 ウイスキー ブランデー ダブル1杯60mL
 ビール 中びん1本500mL	 ワイン グラス2杯240mL					
 日本酒 1合180mL	 焼酎 (25度) 100mL	 ウイスキー ブランデー ダブル1杯60mL				

※日によって飲む種類が違う場合は、最近の日について記入してください。

身体活動・運動について

問28 あなたは、体を動かす仕事をしているか、「意識的に体を動かす」※ようにしていますか。(○は1つ)

1 毎日	2 毎日ではないが、週2回以上	3 週に1回
4 ほとんどしていない		

※「意識的に体を動かす」には、ウォーキング等の運動やスポーツ、体育の授業、部活動、徒歩での買い物や通勤・通学などを含みます。

→ 問28-1 1回あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つ)

1 30分未満	2 30分以上
---------	---------

→ 問28-2 どれくらいの期間続けていますか。(○は1つ)

1 1年未満	2 1年以上
--------	--------

問29 運動不足だと思いますか。(○は1つ)

1 そうは思わない	2 少し運動不足	3 かなり運動不足
-----------	----------	-----------

問30 フレイル※という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない	

※フレイルとは、加齢に伴って、運動機能や認知機能等が低下していく、健康な状態と要介護状態との中間の状態であり、適切な介入・支援により自立した健康な状態へ戻ることが可能な期間のことです。

こころの健康について

問31 あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問32 あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 ストレスを感じることはない | 3 ときどきストレスを感じる |
| 2 ごくたまにストレスを感じる | 5 いつもストレスを感じている |
| 4 ストレスを感じる時が多い | |

→ 問32-1 ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 解消できている | 2 解消できていることが多い |
| 3 解消できていないことが多い | 4 解消できていない |

→ 問32-2 あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。(〇は1つ)

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

問33 このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。(それぞれ〇は1つ)

	まったく なかった	少しだけ あった	ときどき あった	よく あった	いつも あった
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をするのもおっくうだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問34 こころの健康について相談できる窓口*があることを知っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 利用したことがある | 2 知っているが、利用したことがない |
| 3 知らないが、利用したい | 4 知らない |

*こころの健康について相談できる窓口の詳細については、寝屋川市のホームページ
(https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kenkou/hokenkoumu/jisatsuyobou/soudannmadoguti.html) をご参照ください。



健診・検診について

問40 この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(〇はいくつでも)

1 人間ドック	2 がん検診
3 骨密度検診*	4 肝炎ウイルス検診*
5 特定健診*	6 健康づくり健診(寝屋川市実施)*
7 後期高齢者医療健康診査*	
8 成人歯科健康診査・妊婦歯科健康診査(寝屋川市実施)*	
9 歯科の定期健診	10 その他健診・検診(学校、職場等での健診を含む)
11 その他()	
12 どれも受診していない	

※骨密度検診は、骨粗しょう症の予防を目的として骨の量を測定する検査です。市でも30歳以上の女性を対象に実施しています。

※肝炎ウイルス検診は、40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象に肝炎ウイルス感染の早期発見を目的として実施しています。

※特定健診は、国民健康保険や社会保険の医療保険者が40歳から74歳の被保険者に実施する健診で、生活習慣病に着目し、必要に応じ生活習慣改善に向けた保健指導を行います。

※健康づくり健診は、市が行っている健診です。市民で15歳から39歳の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象としており、生活習慣病の予防を目的としています。また、健診後に保健指導も実施しています。

※後期高齢者医療健康診査は、生活習慣病の早期発見のため、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に実施しています。

※成人歯科健康診査は、市民で30歳～70歳の5歳刻みの方を対象にむし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、妊婦歯科健康診査は市民で妊娠中の方を対象に口腔の健康を目的として、市で実施しています。

→ 問40-1 がん検診(人間ドックの検診メニューを含む)を受診した理由をお答えください。(〇はいくつでも)

1 自分の健康管理のため	2 検診の案内や受診勧奨があった
3 チラシやポスターのお知らせでみかけた	4 家族から勧められた
5 友人や同僚などから勧められた	6 年齢が高くなった
7 職場などで受診が決められている	8 その他()

→ 問40-2 どれも受診しなかった理由をお答えください。(〇はいくつでも)

1 健康だから	2 忙しくて受診の時間を作れない
3 受診するのが面倒	4 結果を知るのがこわい
5 現在通院している	6 受診のしかたがわからない
7 受診する場所が遠い	8 費用がかかる
9 なんとなく受けていない	10 新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから
11 その他()	

問41 がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。
(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 休日や夜間などに受診できる | 2 近くで受診できる |
| 3 手軽な費用で受診できる | 4 手軽に申し込みができる |
| 5 検診結果を説明してくれる | 6 その他 () |

新型コロナウイルス感染症について

問42 このたびの新型コロナウイルス感染症の感染拡大にあたって、日々の暮らしの中で何か変わったことがありましたか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------------|
| 1 外出を控えたり、閉じこもりがちになった |
| 2 体力が低下した |
| 3 気持ちが落ち込むことが多くなった |
| 4 親子や夫婦間でぎくしゃくするなどの家庭内の問題が生じた |
| 5 運動する機会が減った |
| 6 間食が増えた |
| 7 アルコール（お酒）を飲むことが増えた |
| 8 たばこを吸う量が増えた |
| 9 体重が増えた |
| 10 生活リズムが不規則になった |
| 11 その他 () |
| 12 特に変わったことはない |

◆最後に、寝屋川市における今後の健康づくりの推進に向けて、ご意見やご提案等がありましたら、自由にご記入ください。

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。
お手数ですが、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに
8月20日（金）までに投函してください。



健康づくりについてのアンケート調査 報告書

令和4(2022)年3月

発行 寝屋川市保健所 保健総務課

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町28-3

TEL : 072-829-7771 (直通) FAX : 072-838-1152

URL : https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kenkou/hokensoumu/hokenjyo.html