

健康づくりと食育に関するアンケート 調査報告書

平成 28 年 3 月

玉村町

健康づくりと食育に関するアンケート調査報告書 目次

I 調査の概要.....	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査の設計.....	1
3. 報告書をみるにあたって.....	1
II 回答者の属性.....	2
1. 性別.....	2
2. 年齢.....	2
3. 職業.....	2
4. 家族構成.....	3
III 調査結果.....	4
1. 健康について.....	4
(1) 現在の健康状態.....	4
(2) BMI 値.....	5
(3) 自身の体重についての認識.....	6
(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことの認知.....	7
(5) 自分の適正体重の認知.....	8
(6) 適正体重の維持.....	9
2. 食生活について.....	10
(1) 朝食の摂取状況.....	10
(2) 食事における咀嚼状況.....	11
(3) 適切な食事の内容と量の認知.....	12
(4) バランスのとれた食事の摂取状況.....	13
(5) 野菜の摂取状況.....	14
(6) 家族や周囲の人との一緒に食事について.....	15
(7) 自分の食事についての評価.....	16
(8) 今後の自分の食事について.....	17
(9) 自身の食習慣.....	18
(10) 外食の状況.....	20
(11) 栄養成分表示の活用.....	21
(12) 玉村産の農産物の購入状況.....	22
(13) 玉村産の農産物の非購入理由.....	23
(14) 郷土料理や行事食の伝承について.....	24

3. 食育について	25
(1) 食育という言葉や意味の認知	25
(2) 食育についての関心	27
(3) 「食事バランスガイド」という言葉や内容の認知	28
(4) 食生活における栄養バランス等への配慮	29
(5) 食生活に必要な情報	30
(6) 食育推進にかかわるボランティア活動への参加状況	32
(7) 参加しているボランティア活動	33
4. 休養、心の健康について	34
(1) 朝のめざめ	34
(2) 睡眠を助けるためのアルコールの飲用や睡眠薬・精神安定剤の使用状況	35
(3) 生きがいの有無	37
(4) 悩みの相談相手の有無	38
(5) 生きていることがつらいと感じたことの有無	39
(6) 大きいストレスの有無	40
(7) 大きいストレスの原因	41
(8) 大きいストレスの対処法	42
(9) ストレス解消法	43
(10) 自殺予防や悩み事相談についての相談機関の認知	45
5. 歯と口の健康について	47
(1) 現在の歯の本数	47
(2) 歯みがきの状況	48
(3) 歯ブラシ以外の清掃用具の使用状況	49
(4) 口の健診の受診状況	50
(5) 歯や口の健康のために気をつけていること	51
6. 酒・たばこについて	53
(1) 飲酒頻度	53
(2) 1日あたりの飲酒量	54
(3) 1日あたりの節度ある飲酒量	55
(4) 節度ある飲酒や禁酒についての考え	56
(5) 妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることの認知	57
(6) 喫煙状況	58
(7) 1日あたりの喫煙本数	59
(8) 喫煙時における分煙等の配慮	60
(9) 禁煙の意思	61
(10) たばこの健康への影響についての認識	62

7. 生活習慣病・がんについて	64
(1) 健康診査・がん検診の受診状況	64
(2) 健康診査・がん検診を受診しない理由	65
(3) 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味の認知	66
8. 身体活動(運動、行動)について	67
(1) 歩くことについて	67
(2) 1日の平均歩行数	68
(3) 運動習慣の有無	69
(4) 定期的に運動するために必要なこと	70
(5) 「健康の日」の認知	71
(6) 「健康の日」における健康づくりの実践	72
(7) 社会活動への参加状況	73
(8) 食育や健康づくりに関する情報の入手経路	74
9. 健康づくりについての要望	76
IV 調査結果からみた考察(現状と課題)	78

I 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、町民の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活状況等を把握し、第2次健康増進計画・食育推進計画の基礎資料とすることを目的に実施している。

2. 調査の設計

- (1) 調査地域：玉村町全域
- (2) 調査対象：玉村町に居住する20歳から65歳の男女個人
- (3) 標本数：1,200人
- (4) 抽出方法：住民基本台帳にもとづく単純無作為抽出
- (5) 回収数：486人（有効回収率：40.5%）
- (6) 調査方法：郵送調査法
- (7) 調査時期：平成27年11月

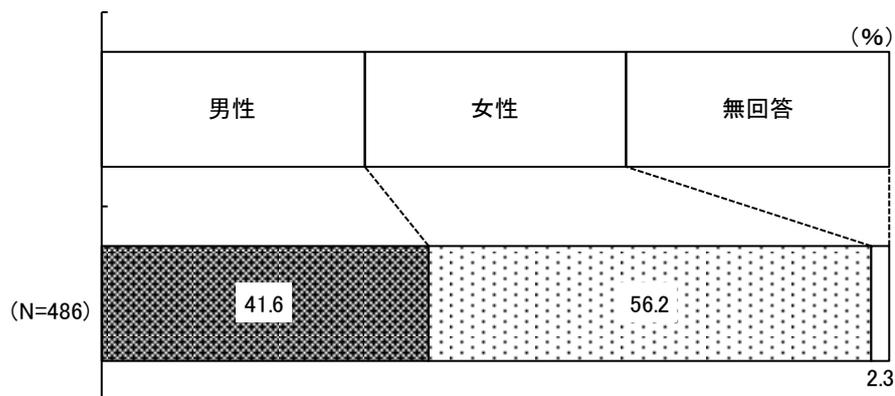
3. 報告書をみるにあたって

- (1) 集計は小数点以下第2位を四捨五入している。従って回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。
- (2) 2つ以上の回答を要する（複数回答）質問の場合、その回答比率の合計は100%を超える場合がある。
- (3) 図表中における年齢別などのクロス集計結果については、該当する属性等の設問に対する無回答者を除いているため、属性ごとの基数の合計と全体の基数は同じにならない場合がある。
- (4) 図表中においては見やすさを考慮し、回答割合が極端に少ない数値（例：0.0%、0.1%など）は図中では表記していない場合がある。
- (5) 図表中の記号の意味は、以下のとおりである。

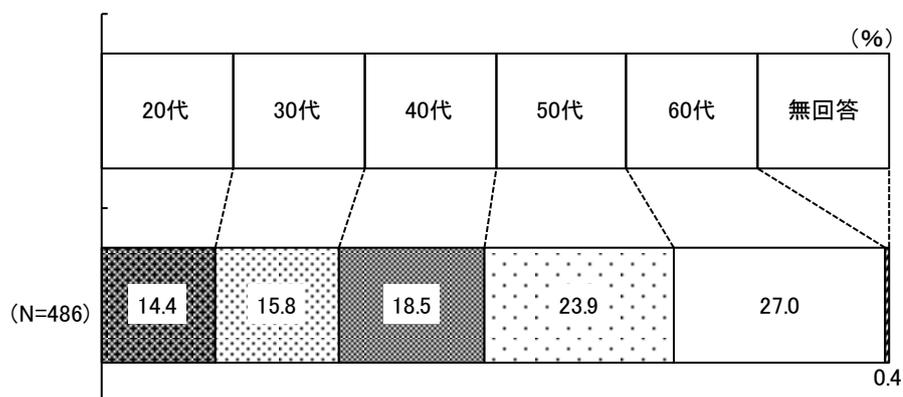
{	全体値より	○：20%以上高い	●：20%以上低い
		△：10%～20%未満高い	▲：10%～20%未満低い

II 回答者の属性

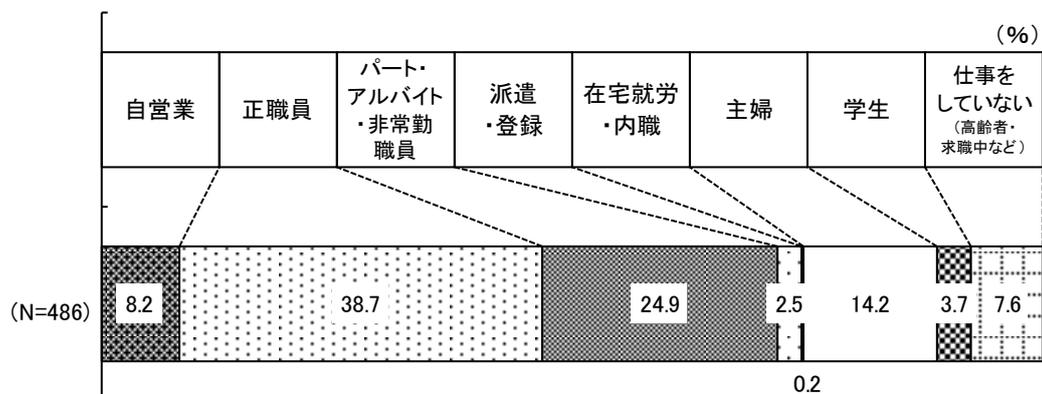
1. 性別



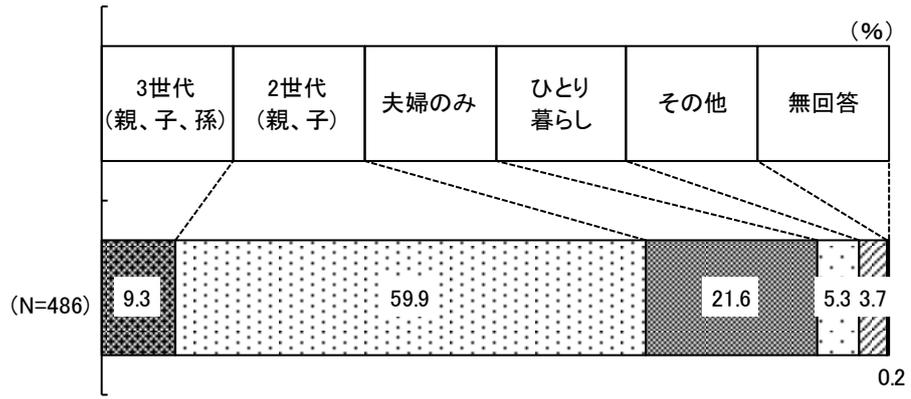
2. 年齢



3. 職業



4. 家族構成



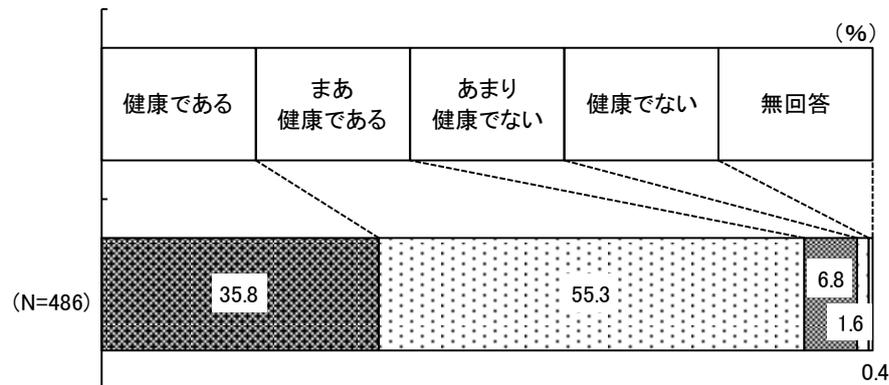
Ⅲ 調査結果

1. 健康について

(1) 現在の健康状態

現在の健康状態については、「健康である」が35.8%、「まあ健康である」が55.3%となっており、この両者を合わせると91.1%と大多数が“健康である”としている。「あまり健康でない」(6.8%)、「健康でない」(1.6%)を合わせた“健康でない”は8.4%と少ない。

問5 あなたの現在の健康状態について、どう感じていますか。(1つ選択)



性別にみると「健康である」は女性に多くなっている。年齢別にみると、年齢が高くなるほど「健康である」は少なくなっている。性・年齢別にみると、男性20～30代と男性60代では“健康でない”が10%を超えやや多くなっている。

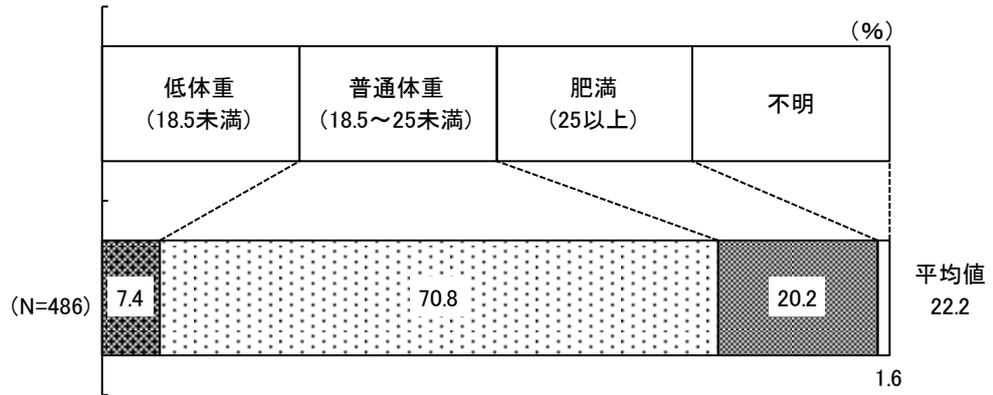
	合計	健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない	無回答
【全体】	486	35.8	55.3	6.8	1.6	0.4
【性別】						
男性	202	29.2	59.9	8.4	2.0	0.5
女性	273	41.0	52.0	5.5	1.1	0.4
【年齢別】						
20代	70	45.7	45.7	4.3	4.3	0.0
30代	77	44.2	▲ 44.2	10.4	1.3	0.0
40代	90	35.6	55.6	7.8	1.1	0.0
50代	116	36.2	59.5	3.4	0.0	0.9
60代	131	▲ 25.2	63.4	8.4	2.3	0.8
【性・年齢別】						
男性 20～30代	46	△ 50.0	▲ 37.0	8.7	4.3	0.0
男性 40～50代	92	▲ 25.0	△ 69.6	5.4	0.0	0.0
男性 60代	64	▲ 20.3	62.5	12.5	3.1	1.6
女性 20～30代	93	45.2	47.3	6.5	1.1	0.0
女性 40～50代	112	44.6	48.2	5.4	0.9	0.9
女性 60代	66	28.8	65.2	4.5	1.5	0.0

(2) BMI 値

身長と体重からBMI 値を求めたところ、「普通体重」の人が 70.8%と多数を占めている。「肥満」は 20.2%と 5 人に 1 人の割合となっている。「低体重」は 7.4%と少ない。

問 6 あなたの身長と体重を教えてください。(過去1年間に健康診断で計測した方はその数字を、していない方はおよその数字をご記入ください)

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



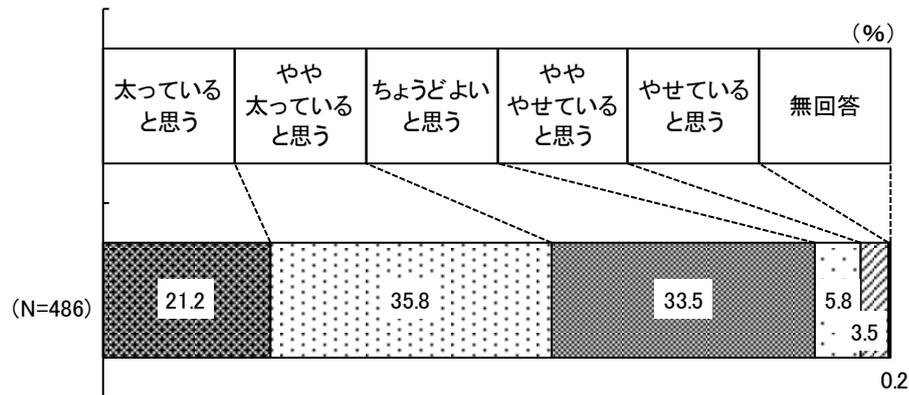
性別にみると、女性では「低体重」、男性では「肥満」の割合がやや多くなっている。
 性・年齢別にみると、男性 40~50 代では「肥満」が 37.0%と多くなっている。一方、女性 20~30 代では「低体重」が 15.1%とやや多くなっている。

	合計	低体重 (18.5未満)	普通体 重(18.5 以上25 未満)	肥満 (25以 上)	不明
【全体】	486	7.4	70.8	20.2	1.6
【性別】					
男性	202	3.5	66.3	29.7	0.5
女性	273	10.3	74.0	13.2	2.6
【年齢別】					
20代	70	15.7	72.9	▲ 5.7	5.7
30代	77	10.4	72.7	14.3	2.6
40代	90	4.4	68.9	24.4	2.2
50代	116	6.9	70.7	22.4	0.0
60代	131	3.8	69.5	26.7	0.0
【性・年齢別】					
男性 20~30代	46	8.7	76.1	15.2	0.0
男性 40~50代	92	2.2	▲ 59.8	△ 37.0	1.1
男性 60代	64	1.6	68.8	29.7	0.0
女性 20~30代	93	15.1	72.0	▲ 6.5	6.5
女性 40~50代	112	8.9	77.7	12.5	0.9
女性 60代	66	6.1	69.7	24.2	0.0

(3) 自身の体重についての認識

自身の体重については、「太っていると思う」(21.2%)、「やや太っていると思う」(35.8%)を合わせると、“太っている”は57.0%と6割近くを占めている。「ちょうどよいと思う」は33.5%である。“やせている”は9.3%と少ない。

問7 あなたは、現在の体重をどう思いますか。(1つ選択)



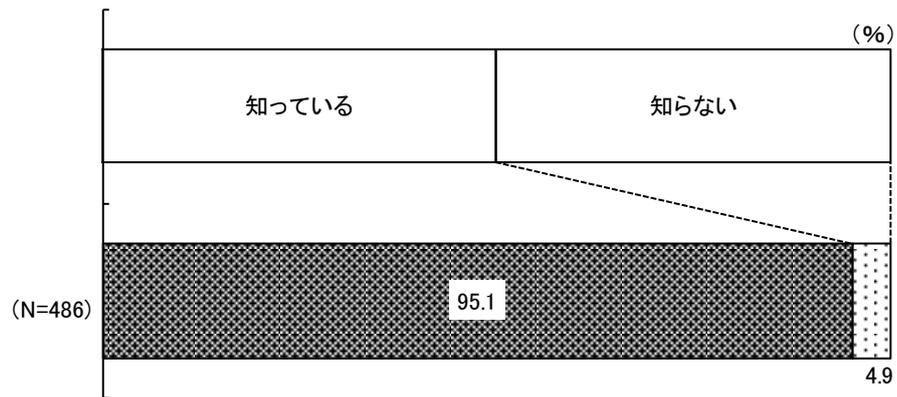
性・年齢別にみると、男性40～50代と女性の各年代層では“太っている”が60%前後と多くなっている。BMI値別にみると、普通体重であるにもかかわらず“太っている”と思っている人が50.0%と多くなっている。

	合計	太っていると思う	やや太っていると思う	ちょうどよいと思う	やややせていると思う	やせていると思う	無回答
【全体】	486	21.2	35.8	33.5	5.8	3.5	0.2
【性別】							
男性	202	18.3	37.6	30.7	7.9	5.0	0.5
女性	273	23.4	35.5	35.2	3.7	2.2	0.0
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	13.0	34.8	34.8	4.3	13.0	0.0
男性 40～50代	92	22.8	40.2	26.1	7.6	2.2	1.1
男性 60代	64	15.6	35.9	34.4	10.9	3.1	0.0
女性 20～30代	93	22.6	35.5	37.6	2.2	2.2	0.0
女性 40～50代	112	24.1	35.7	35.7	1.8	2.7	0.0
女性 60代	66	24.2	36.4	28.8	9.1	1.5	0.0
【BMI値】							
低体重	36	▲ 2.8	● 5.6	41.7	13.9	○ 36.1	0.0
普通体重	344	11.6	38.4	42.2	6.7	1.2	0.0
肥満	98	○ 62.2	36.7	● 0.0	0.0	0.0	1.0

(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことの認知

どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを「知っている」人が95.1%と大多数を占めている。

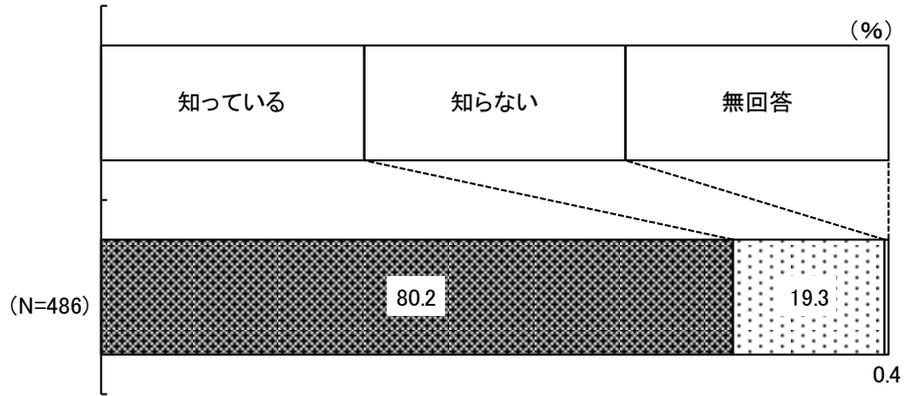
問 8 あなたは、どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。(1つ選択)



(5) 自分の適正体重の認知

自分の適性体重を「知っている」は 80.2%と多数を占めるが、「知らない」(19.3%)も 5 人に 1 人の割合でいる。

問 9 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(1つ選択)



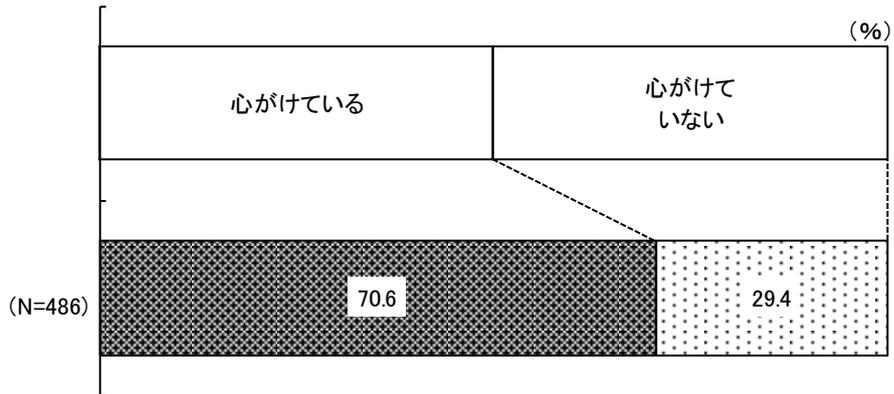
年齢別にみると、20代、30代では「知らない」が3割前後と多くなっている。性・年齢別にみると、男女とも20~30代では「知らない」が3割と多くなっている。

	合計	知っている (%)	知らない (%)	無回答 (%)
【全体】	486	80.2	19.3	0.4
【性別】				
男性	202	78.7	21.3	0.0
女性	273	81.7	17.6	0.7
【年齢別】				
20代	70	▲ 68.6	△ 31.4	0.0
30代	77	71.4	28.6	0.0
40代	90	82.2	16.7	1.1
50代	116	85.3	14.7	0.0
60代	131	85.5	13.7	0.8
【性・年齢別】				
男性 20~30代	46	▲ 69.6	△ 30.4	0.0
男性 40~50代	92	79.3	20.7	0.0
男性 60代	64	84.4	15.6	0.0
女性 20~30代	93	▲ 68.8	△ 31.2	0.0
女性 40~50代	112	88.4	10.7	0.9
女性 60代	66	87.9	10.6	1.5

(6) 適正体重の維持

自分の適正体重に近づけよう、あるいは適正体重を維持しようと「心がけている」人は70.6%と多くなっているが、「心がけていない」人も29.4%と3割いる。

問 10 あなたは、自分の適正体重に近づけよう、あるいは適正体重を維持しようと心がけていますか。(1つ選択)



年齢別にみると、20代では「心がけていない」が4割を超え多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下と女性20～30代では「心がけていない」が4割前後と多くなっている。

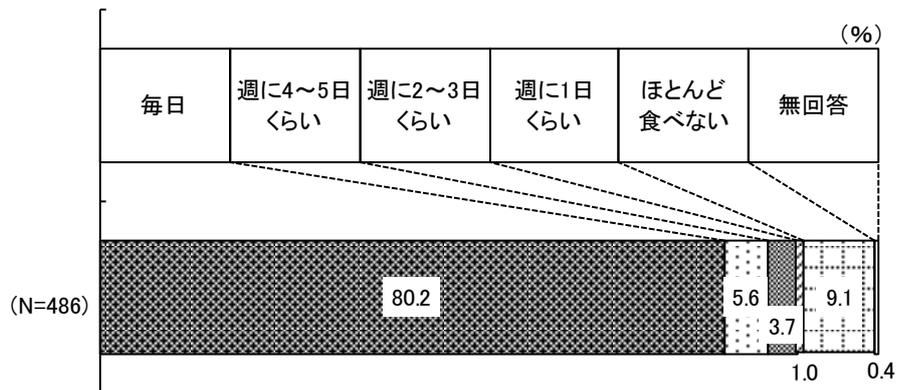
	合計	心がけている (%)	心がけていない (%)
【全体】	486	70.6	29.4
【性別】			
男性	202	66.3	33.7
女性	273	74.0	26.0
【年齢別】			
20代	70	▲ 57.1	△ 42.9
30代	77	64.9	35.1
40代	90	68.9	31.1
50代	116	75.0	25.0
60代	131	77.9	22.1
【性・年齢別】			
男性 20～30代	46	63.0	37.0
男性 40～50代	92	▲ 59.8	△ 40.2
男性 60代	64	78.1	21.9
女性 20～30代	93	▲ 59.1	△ 40.9
女性 40～50代	112	△ 83.0	▲ 17.0
女性 60代	66	78.8	21.2

2. 食生活について

(1) 朝食の摂取状況

「毎日」朝食をとっている人は 80.2%となっている。一方、「週に 2~3 日くらい」(3.7%)、「週に 1 日くらい」(1.0%)、「ほとんど食べない」(9.1%) など、1 週間で半分以下の人は 13.8%と約 7 人に 1 人の割合でいる。

問 11 あなたは、朝食を食べていますか。(1つ選択)



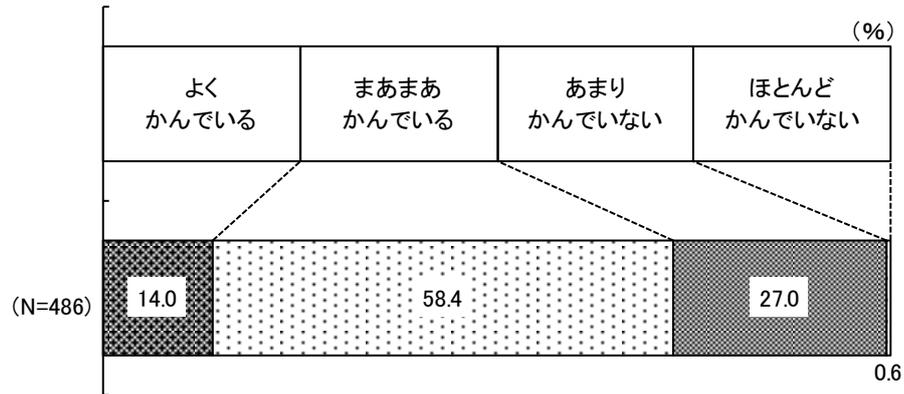
年齢別にみると、20代では「毎日」朝食をとっている人は60%強にとどまっている。性・年齢別にみると、男性40~50代と女性20~30代では「毎日」は70%を切っており、「ほとんど食べない」が少なくない。家族構成別にみると、ひとり暮らしの人は、「毎日」が5割強と少なくなっている。

	合計	毎日	週に4~5日くらい	週に2~3日くらい	週に1日くらい	ほとんど食べない	無回答
【全体】	486	80.2	5.6	3.7	1.0	9.1	0.4
【性別】							
男性	202	76.2	5.0	5.0	1.5	11.4	1.0
女性	273	82.4	6.2	2.9	0.7	7.7	0.0
【年齢別】							
20代	70	▲ 61.4	14.3	5.7	1.4	15.7	1.4
30代	77	77.9	5.2	5.2	1.3	9.1	1.3
40代	90	80.0	2.2	1.1	2.2	14.4	0.0
50代	116	76.7	6.9	5.2	0.9	10.3	0.0
60代	131	△ 94.7	2.3	2.3	0.0	0.8	0.0
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	71.7	8.7	2.2	2.2	10.9	4.3
男性 40~50代	92	▲ 67.4	5.4	6.5	2.2	18.5	0.0
男性 60代	64	△ 92.2	1.6	4.7	0.0	1.6	0.0
女性 20~30代	93	▲ 66.7	10.8	7.5	1.1	14.0	0.0
女性 40~50代	112	86.6	4.5	0.9	0.9	7.1	0.0
女性 60代	66	△ 97.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【家族構成】							
3世代	45	84.4	2.2	0.0	0.0	13.3	0.0
2世代	291	79.4	4.8	4.8	1.4	9.3	0.3
夫婦のみ	105	86.7	8.6	1.0	0.0	3.8	0.0
ひとり暮らし	26	● 53.8	3.8	11.5	3.8	△ 23.1	3.8

(2) 食事における咀嚼状況

食事をとるときに、「よくかんでいる」(14.0%)、「まあまあかんでいる」(58.4%)を合わせた“かんでいる”は72.4%を占める。これに対し“かんでいない”は27.6%と4人に1人強の割合となっている。

問 12 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(1つ選択)



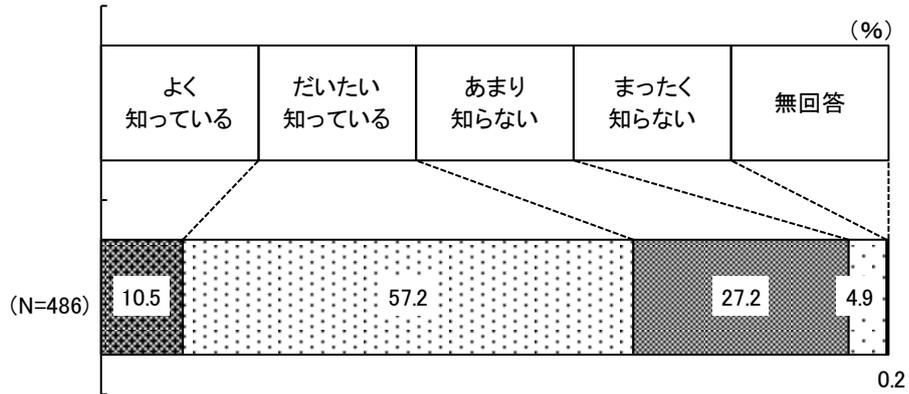
性別にみると、男性は“かんでいない”が32.7%と女性の23.8%に比べやや多くなっている。年齢別にみると、30代では“かんでいる”は64.9%と少なくなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では“かんでいない”が30%を超えやや多くなっている。

	合計	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない
【全体】	486	14.0	58.4	27.0	0.6
【性別】					
男性	202	8.9	58.4	32.2	0.5
女性	273	17.9	58.2	23.1	0.7
【年齢別】					
20代	70	17.1	57.1	25.7	0.0
30代	77	14.3	50.6	32.5	2.6
40代	90	8.9	60.0	30.0	1.1
50代	116	12.9	61.2	25.9	0.0
60代	131	16.8	59.5	23.7	0.0
【性・年齢別】					
男性 20~30代	46	13.0	52.2	32.6	2.2
男性 40~50代	92	6.5	58.7	34.8	0.0
男性 60代	64	9.4	62.5	28.1	0.0
女性 20~30代	93	18.3	52.7	28.0	1.1
女性 40~50代	112	15.2	62.5	21.4	0.9
女性 60代	66	22.7	57.6	19.7	0.0

(3) 適切な食事の内容と量の認知

食事の適切な内容、量を「よく知っている」(10.5%)、「だいたい知っている」(57.2%)を合わせた“知っている”は67.7%と3人に2人強の割合にとどまっており、“知らない”は32.1%とほぼ3人に1人の割合でいる。

問 13 あなたにとっての適切な食事内容、量を知っていますか。(1つ選択)



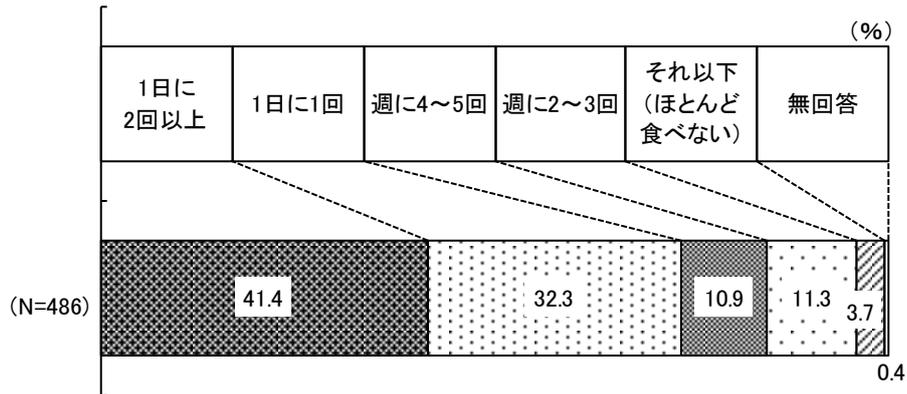
性別にみると、男性では“知らない”が40.6%と多くなっている。年齢別にみると、20代、30代では“知らない”が40%を超え多くなっている。性・年齢別にみると、男性20~30代では“知らない”が47.8%と5割近くみられる。

	合計	よく知っている	だいたい知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
【全体】	486	10.5	57.2	27.2	4.9	0.2
【性別】						
男性	202	9.9	49.5	34.2	6.4	0.0
女性	273	11.4	62.6	21.6	4.0	0.4
【年齢別】						
20代	70	20.0	● 37.1	31.4	11.4	0.0
30代	77	7.8	50.6	△ 37.7	3.9	0.0
40代	90	10.0	57.8	28.9	3.3	0.0
50代	116	7.8	65.5	25.0	1.7	0.0
60代	131	9.9	63.4	19.8	6.1	0.8
【性・年齢別】						
男性 20~30代	46	15.2	● 37.0	△ 39.1	8.7	0.0
男性 40~50代	92	7.6	48.9	△ 40.2	3.3	0.0
男性 60代	64	9.4	59.4	21.9	9.4	0.0
女性 20~30代	93	14.0	▲ 46.2	32.3	7.5	0.0
女性 40~50代	112	9.8	△ 73.2	▲ 15.2	1.8	0.0
女性 60代	66	10.6	66.7	18.2	3.0	1.5

(4) バランスのとれた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜のそろった食事を、「1日に2回以上」とっている人は41.4%と最も多いが半数を切っている。ついで多いのは、「1日に1回」で32.3%となっている。

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



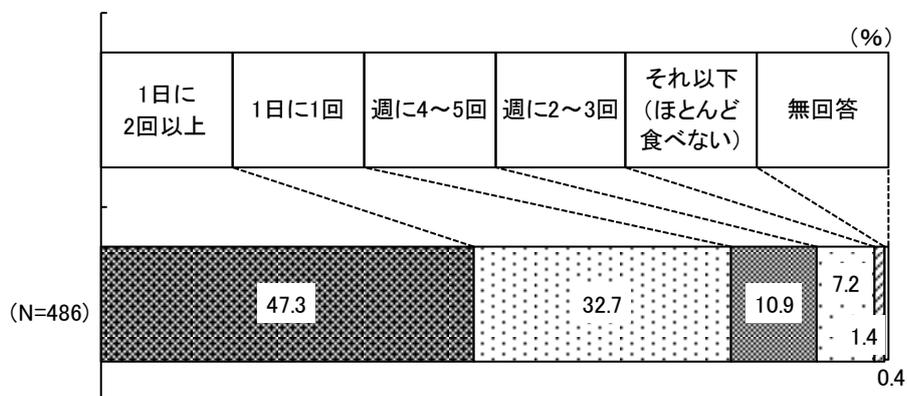
年齢別にみると、40代以下では「1日に2回以上」は40%を切っている。性・年齢別にみると、「1日に2回以上」は男性40~50代と女性20~30代では30%前後と少なくなっている。

	合計	1日に2回以上	1日に1回	週に4~5回	週に2~3回	それ以下(ほとんど食べない)	無回答
【全体】	486	41.4	32.3	10.9	11.3	3.7	0.4
【性別】							
男性	202	39.6	29.7	10.9	15.3	4.5	0.0
女性	273	43.2	34.1	11.4	7.7	2.9	0.7
【年齢別】							
20代	70	▲ 30.0	35.7	10.0	15.7	8.6	0.0
30代	77	33.8	40.3	14.3	6.5	5.2	0.0
40代	90	35.6	27.8	12.2	17.8	5.6	1.1
50代	116	43.1	33.6	10.3	10.3	1.7	0.9
60代	131	△ 54.2	27.5	9.2	8.4	0.8	0.0
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	41.3	34.8	4.3	15.2	4.3	0.0
男性 40~50代	92	33.7	29.3	14.1	16.3	6.5	0.0
男性 60代	64	46.9	26.6	10.9	14.1	1.6	0.0
女性 20~30代	93	▲ 29.0	39.8	17.2	6.5	7.5	0.0
女性 40~50代	112	43.8	33.0	8.9	11.6	0.9	1.8
女性 60代	66	○ 62.1	27.3	7.6	3.0	0.0	0.0

(5) 野菜の摂取状況

野菜の入った料理を、「1日に2回以上」とっている人は47.3%とほぼ半数である。ついで、「1日に1回」が32.7%でつづいている。

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



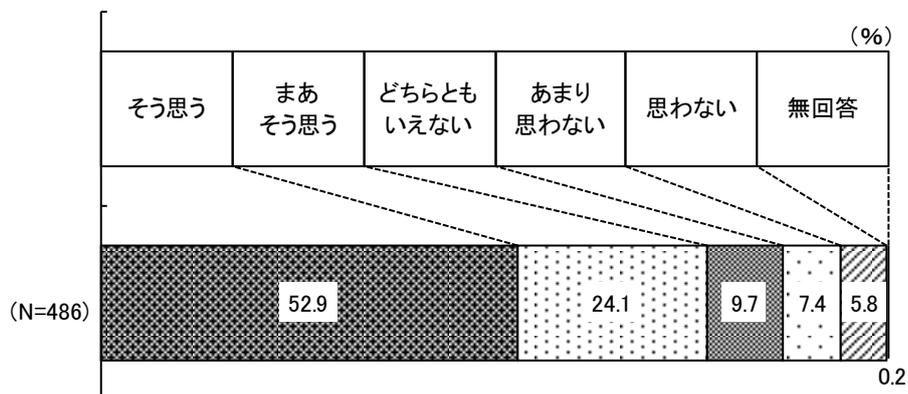
性別にみると、「1日に2回以上」は女性では半数を超えているのに対し、男性では4割と差がみられる。年齢別にみると、20代や40代では「1日に2回以上」は40%強と少なくなっている。性・年齢別にみると、男性40~50代では「1日に2回以上」は30%強と少なくなっている。

	合計	1日に2回以上	1日に1回	週に4~5回	週に2~3回	それ以下(ほとんど食べない)	無回答
【全体】	486	47.3	32.7	10.9	7.2	1.4	0.4
【性別】							
男性	202	40.6	33.2	10.4	12.9	2.5	0.5
女性	273	52.7	31.5	11.4	3.3	0.7	0.4
【年齢別】							
20代	70	40.0	34.3	12.9	11.4	1.4	0.0
30代	77	51.9	33.8	9.1	5.2	0.0	0.0
40代	90	42.2	27.8	16.7	7.8	3.3	2.2
50代	116	47.4	37.1	7.8	6.9	0.9	0.0
60代	131	51.9	30.5	9.9	6.1	1.5	0.0
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	50.0	28.3	6.5	15.2	0.0	0.0
男性 40~50代	92	▲ 32.6	37.0	10.9	14.1	4.3	1.1
男性 60代	64	45.3	31.3	12.5	9.4	1.6	0.0
女性 20~30代	93	45.2	35.5	12.9	5.4	1.1	0.0
女性 40~50代	112	55.4	29.5	12.5	1.8	0.0	0.9
女性 60代	66	△ 59.1	28.8	7.6	3.0	1.5	0.0

(6) 家族や周囲の人との一緒に食事について

食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと“思う”は77.0%と8割近くを占めている。“思わない”は13.2%である。

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



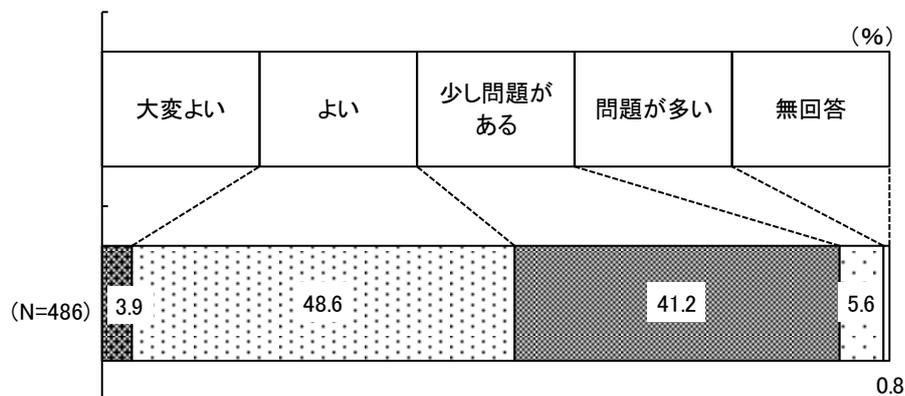
性別にみると、男性では“思わない”が2割弱とやや多くなっている。年齢別にみると、20代と40代に“思わない”が2割弱とやや多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では「そう思う」と積極的に肯定している人は5割を切り、“思わない”が3割前後と多くなっている。

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答
【全体】	486	52.9	24.1	9.7	7.4	5.8	0.2
【性別】							
男性	202	45.0	24.3	11.9	10.4	8.4	0.0
女性	273	58.6	24.5	7.7	5.5	3.3	0.4
【年齢別】							
20代	70	45.7	27.1	10.0	8.6	8.6	0.0
30代	77	61.0	18.2	9.1	6.5	5.2	0.0
40代	90	53.3	21.1	6.7	10.0	7.8	1.1
50代	116	▲ 42.2	30.2	15.5	7.8	4.3	0.0
60代	131	61.1	22.1	6.9	5.3	4.6	0.0
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	47.8	21.7	6.5	△ 17.4	6.5	0.0
男性 40～50代	92	▲ 39.1	23.9	16.3	10.9	9.8	0.0
男性 60代	64	51.6	26.6	9.4	4.7	7.8	0.0
女性 20～30代	93	58.1	23.7	9.7	3.2	5.4	0.0
女性 40～50代	112	52.7	28.6	8.0	7.1	2.7	0.9
女性 60代	66	△ 69.7	18.2	4.5	6.1	1.5	0.0

(7) 自分の食事についての評価

現在の自分の食事を“よい”とする人は52.5%、一方“問題”を感じている人は46.8%となっており、ほぼ二分されている。

問 17 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。(1つ選択)



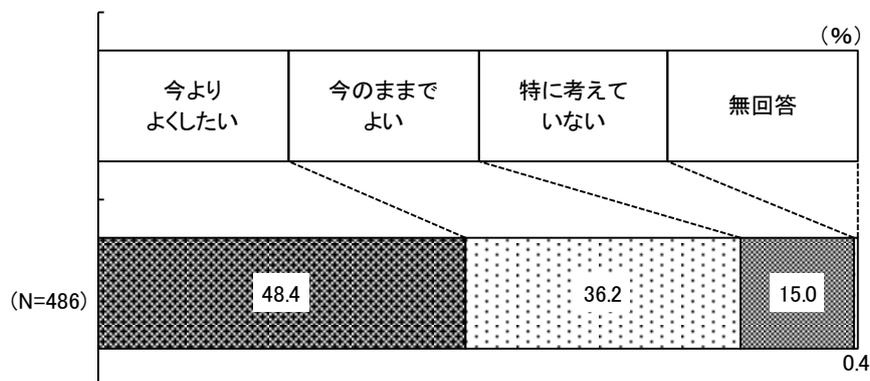
性別では大きな差はみられないが、年齢別では、40代以下、性・年齢別では、男性40～50代、女性50代以下では“問題”を感じている人は5割を超えている。特に、女性20～30代では“問題”を感じている人が6割近くを占めている。

	合計	大変よい	よい	少し問題がある	問題が多い	無回答
						(%)
【全体】	486	3.9	48.6	41.2	5.6	0.8
【性別】						
男性	202	6.9	46.0	38.6	6.4	2.0
女性	273	1.8	50.5	42.9	4.8	0.0
【年齢別】						
20代	70	1.4	45.7	45.7	7.1	0.0
30代	77	5.2	41.6	46.8	5.2	1.3
40代	90	3.3	▲ 33.3	47.8	12.2	3.3
50代	116	4.3	50.0	43.1	2.6	0.0
60代	131	4.6	△ 62.6	▲ 29.8	3.1	0.0
【性・年齢別】						
男性 20～30代	46	10.9	47.8	34.8	4.3	2.2
男性 40～50代	92	5.4	▲ 37.0	45.7	8.7	3.3
男性 60代	64	6.3	57.8	31.3	4.7	0.0
女性 20～30代	93	0.0	41.9	△ 51.6	6.5	0.0
女性 40～50代	112	2.7	47.3	44.6	5.4	0.0
女性 60代	66	3.0	△ 66.7	▲ 28.8	1.5	0.0

(8) 今後の自分の食事について

今後の自分の食事について、「今より良くしたい」は48.4%とほぼ半数を占め、「今のままでよい」の36.2%を上回っている。「特に考えていない」は15.0%である。

問 18 あなたは、自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか。(1つ選択)



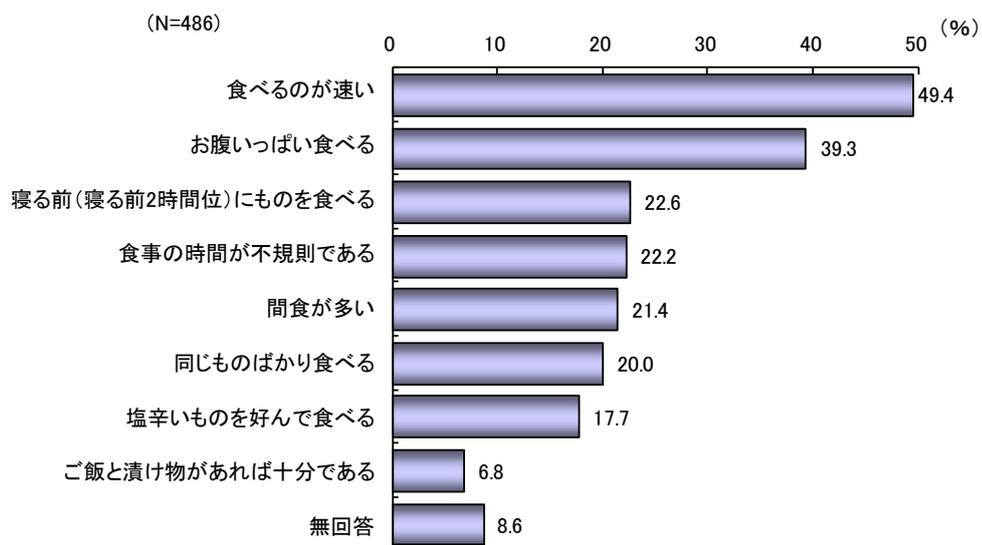
性別にみると、女性は「今より良くしたい」が5割を超え多くなっている。年齢別にみると、40代以下で「今より良くしたい」が5割を超えている。性・年齢別にみると、女性50代以下で「今より良くしたい」が多くなっている。なお、自分の食事に“問題”を感じている人は「今より良くしたい」が多数を占めている。

	合計	今より 良く したい	今の ま まで よ い	特に考 えてい ない	無回答
【全体】	486	48.4	36.2	15.0	0.4
【性別】					
男性	202	39.1	41.6	18.3	1.0
女性	273	53.8	33.3	12.8	0.0
【年齢別】					
20代	70	52.9	28.6	18.6	0.0
30代	77	△ 59.7	▲ 24.7	15.6	0.0
40代	90	55.6	26.7	16.7	1.1
50代	116	46.6	39.7	13.8	0.0
60代	131	▲ 35.9	△ 50.4	13.0	0.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	43.5	39.1	17.4	0.0
男性 40～50代	92	42.4	34.8	21.7	1.1
男性 60代	64	▲ 31.3	△ 53.1	14.1	1.6
女性 20～30代	93	△ 60.2	▲ 22.6	17.2	0.0
女性 40～50代	112	56.3	33.9	9.8	0.0
女性 60代	66	40.9	△ 47.0	12.1	0.0
【自分の食事についての評価】					
大変よい	19	● 21.1	○ 73.7	5.3	0.0
よい	236	▲ 33.1	○ 56.4	10.2	0.4
少し問題がある	200	△ 66.5	● 13.0	20.5	0.0
問題が多い	27	○ 70.4	● 7.4	22.2	0.0

(9) 自身の食習慣

自身の食習慣については、「食べるのが速い」が49.4%で最も多く、以下、「お腹いっぱい食べる」が39.3%、「寝る前（寝る前2時間位）にものを食べる」が22.6%、「食事の時間が不規則である」が22.2%、「間食が多い」が21.4%でつづいている。

問19 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。(あてはまるものすべてを選択)



性別にみると、男性では「食べるのが速い」が5割を超えて多くなっており、女性の場合は「間食が多い」が3割弱と多くなっている。年齢別にみると、20代で「食事の時間が不規則」が40%強と多いが目立っている。性・年齢別にみると、男性40～50代では「寝る前にものを食べる」、「食事の時間が不規則」が多くなっている。男性60代では「食べるのが速い」がやや多くなっている。女性20～30代では「間食が多い」が4割近くと多いが目立っている。

(%)

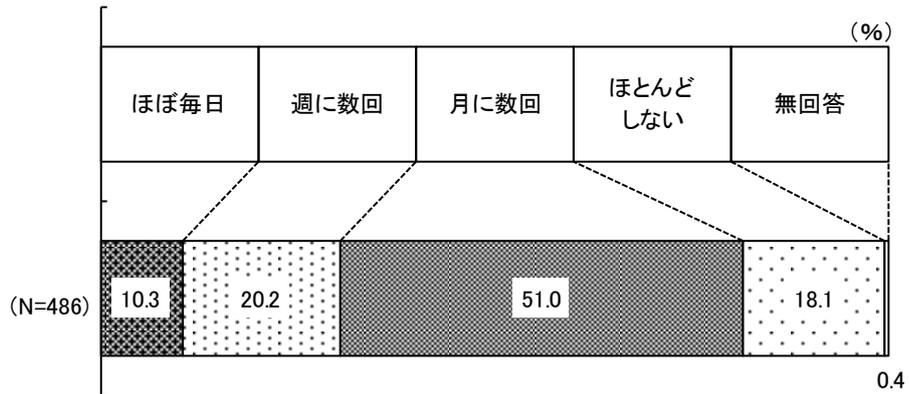
	合計	食べるのが速い	お腹いっぱい食べる	寝る前(寝る前2時間位)にもものを食べる	食事の時間が不規則である	間食が多い	同じものばかり食べる	塩辛いものを好んで食べる	ご飯と漬け物があれば十分である	無回答
【全体】	486	49.4	39.3	22.6	22.2	21.4	20.0	17.7	6.8	8.6
【性別】										
男性	202	56.9	39.1	26.7	26.2	▲ 11.4	19.8	24.8	5.0	5.0
女性	273	44.3	39.2	19.4	19.4	28.9	18.7	12.1	8.4	11.4
【年齢別】										
20代	70	40.0	△ 50.0	30.0	○ 42.9	30.0	28.6	20.0	10.0	5.7
30代	77	54.5	42.9	19.5	18.2	△ 32.5	20.8	11.7	5.2	3.9
40代	90	53.3	△ 51.1	31.1	24.4	26.7	22.2	20.0	4.4	6.7
50代	116	46.6	31.0	20.7	22.4	12.9	16.4	16.4	8.6	9.5
60代	131	50.4	31.3	16.8	▲ 12.2	14.5	16.8	19.8	6.1	13.7
【性・年齢別】										
男性 20～30代	46	54.3	47.8	23.9	30.4	19.6	21.7	15.2	2.2	2.2
男性 40～50代	92	55.4	43.5	△ 33.7	△ 33.7	▲ 7.6	18.5	25.0	6.5	4.3
男性 60代	64	△ 60.9	▲ 26.6	18.8	12.5	▲ 10.9	20.3	△ 31.3	4.7	7.8
女性 20～30代	93	45.2	44.1	24.7	30.1	△ 37.6	21.5	15.1	10.8	6.5
女性 40～50代	112	44.6	37.5	17.9	15.2	28.6	19.6	11.6	7.1	11.6
女性 60代	66	40.9	36.4	15.2	▲ 12.1	18.2	13.6	9.1	7.6	18.2

(10) 外食の状況

外食の頻度は「月に数回」が51.0%と最も多くなっている。「ほぼ毎日」(10.3%)、「週に数回」(20.2%)と頻度が高い人は合わせて 30.5%である。一方、「ほとんどしない」は 18.1%となっている。

問 20 あなたは、日ごろ外食をどのくらいしますか。(1つ選択)

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



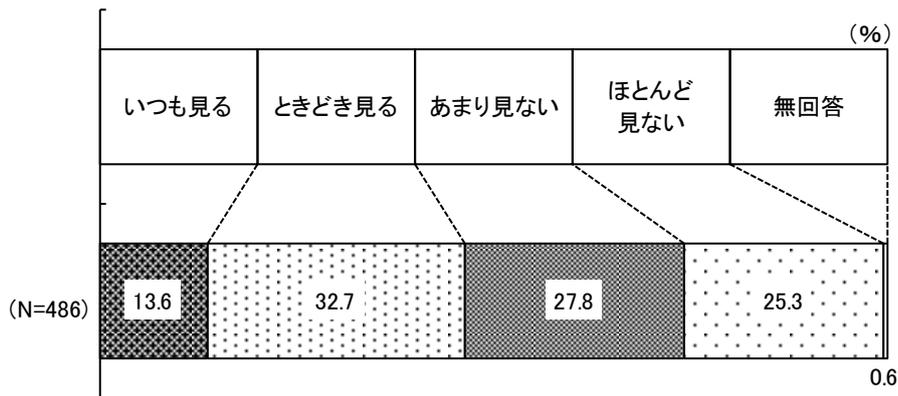
性別では、男性で「ほぼ毎日」、「週に数回」と頻度が高い人が 4 割弱と多くなっている。年齢別にみると、20 代では「週に数回」が 4 割弱と多く、「ほぼ毎日」を合わせた頻度の高い人が 5 割強と多くなっている。性・年齢別にみると、男性 40~50 代では「ほぼ毎日」が 23.9%と多くなっている。

	合計	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	ほとんどしない	無回答
【全体】	486	10.3	20.2	51.0	18.1	0.4
【性別】						
男性	202	15.3	22.3	46.0	15.8	0.5
女性	273	6.6	19.0	54.2	19.8	0.4
【年齢別】						
20代	70	12.9	△ 38.6	▲ 32.9	15.7	0.0
30代	77	6.5	27.3	55.8	10.4	0.0
40代	90	15.6	20.0	43.3	20.0	1.1
50代	116	14.7	14.7	56.9	13.8	0.0
60代	131	3.8	▲ 9.9	58.8	26.7	0.8
【性・年齢別】						
男性 20~30代	46	10.9	△ 37.0	41.3	10.9	0.0
男性 40~50代	92	△ 23.9	20.7	41.3	13.0	1.1
男性 60代	64	6.3	14.1	56.3	23.4	0.0
女性 20~30代	93	8.6	△ 32.3	46.2	12.9	0.0
女性 40~50代	112	8.0	14.3	58.0	19.6	0.0
女性 60代	66	1.5	▲ 6.1	60.6	△ 30.3	1.5

(11) 栄養成分表示の活用

外食時や食品購入時にカロリーや栄養成分表示を「いつも見る」人は 13.6%、「ときどき見る」人は 32.7%であり、両者を合わせると 46.3%の人が“見る”としている。一方、「あまり見ない」(27.8%)、「ほとんど見ない」(25.3%)を合わせた“見ない”は 53.1%と半数を上回っている。

問 21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。(1 つ 選択)



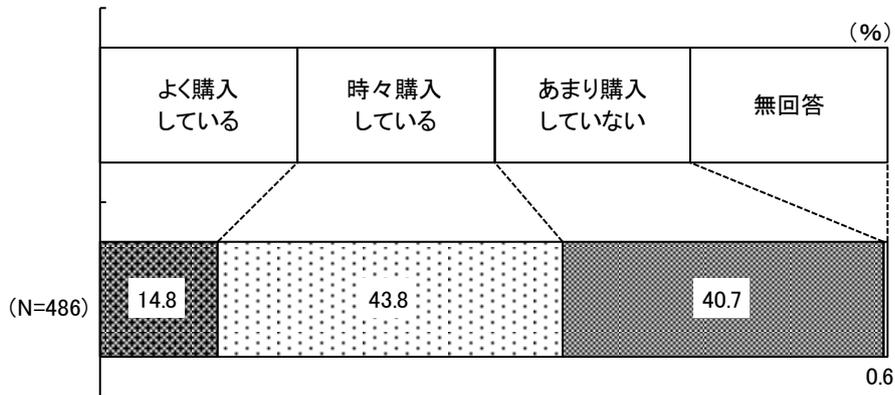
性別にみると、男性の 40%弱は「ほとんど見ない」としている。一方、女性の場合は“見る”は 59.0%と 6 割近くを占めている。年齢別にみると、60 代は“見ない”が 7 割弱とやや多くなっている。性・年齢別にみても、男性はどの年代層も“見ない”が多くなっている。女性は 50 代以下で“見る”が 6 割を超え多くなっている。

	合計	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
【全体】	486	13.6	32.7	27.8	25.3	0.6
【性別】						
男性	202	7.9	▲ 22.3	31.7	△ 37.6	0.5
女性	273	17.2	41.8	23.8	16.5	0.7
【年齢別】						
20代	70	21.4	30.0	21.4	27.1	0.0
30代	77	14.3	41.6	24.7	19.5	0.0
40代	90	14.4	33.3	25.6	24.4	2.2
50代	116	12.9	39.7	22.4	24.1	0.9
60代	131	9.2	22.9	△ 38.9	29.0	0.0
【性・年齢別】						
男性 20~30代	46	8.7	26.1	28.3	△ 37.0	0.0
男性 40~50代	92	8.7	27.2	23.9	△ 39.1	1.1
男性 60代	64	6.3	● 12.5	△ 45.3	△ 35.9	0.0
女性 20~30代	93	21.5	△ 44.1	18.3	16.1	0.0
女性 40~50代	112	17.0	△ 45.5	23.2	▲ 12.5	1.8
女性 60代	66	12.1	33.3	31.8	22.7	0.0

(12) 玉村産の農産物の購入状況

玉村産の農産物の購入については、「よく購入している」が14.8%、「時々購入している」が43.8%で、両者を合わせると58.6%が“購入している”としている。

問 22 あなたのご家庭では、玉村産の農産物を購入していますか。(1つ選択)



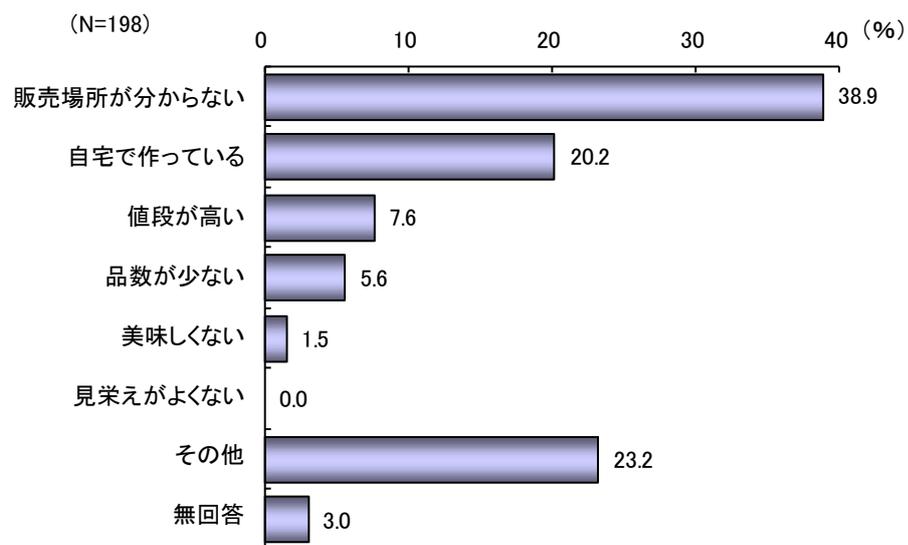
年齢別にみると、20代と40代で「あまり購入していない」が50%前後と多くなっている。性・年齢別にみると、男性50代以下では「あまり購入していない」が50%強と多くなっている。

	合計	よく購入している	時々購入している	あまり購入していない	無回答
【全体】	486	14.8	43.8	40.7	0.6
【性別】					
男性	202	11.4	43.1	44.6	1.0
女性	273	16.8	44.7	38.1	0.4
【年齢別】					
20代	70	15.7	▲ 30.0	△ 54.3	0.0
30代	77	10.4	50.6	39.0	0.0
40代	90	12.2	37.8	47.8	2.2
50代	116	13.8	48.3	37.9	0.0
60代	131	19.8	47.3	32.1	0.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	8.7	39.1	△ 52.2	0.0
男性 40～50代	92	9.8	37.0	△ 52.2	1.1
男性 60代	64	15.6	△ 54.7	▲ 28.1	1.6
女性 20～30代	93	14.0	43.0	43.0	0.0
女性 40～50代	112	16.1	48.2	34.8	0.9
女性 60代	66	22.7	40.9	36.4	0.0

(13) 玉村産の農産物の非購入理由

玉村産の農産物を「あまり購入していない」と回答した人の理由をみると、「販売場所がわからない」が38.9%で最も多く、ついで「自宅で作っている」が20.2%でつづいている。「値段が高い」(7.6%)、「品数が少ない」(5.6%)などの否定的な理由をあげる人は少ない。

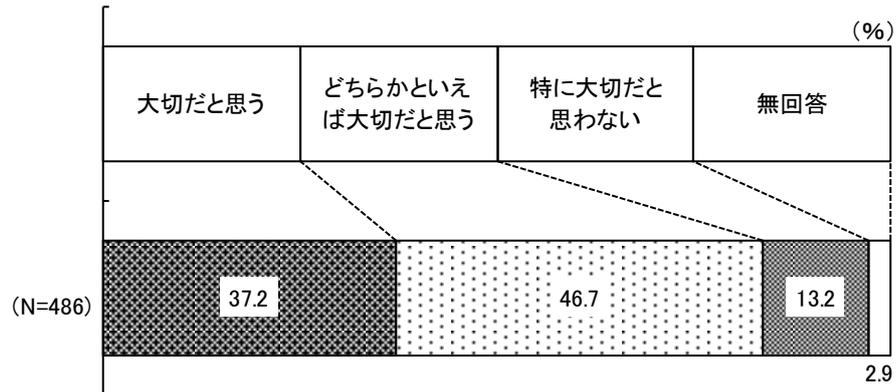
問 22-1 【問 22 で「3」と回答された方にお聞きます】購入していない理由は何ですか。(1つ選択)



(14) 郷土料理や行事食の伝承について

郷土料理や行事食の伝承については、「大切だと思う」が37.2%、「どちらかといえば大切だと思う」が46.7%となっており、この両者を合わせると、83.9%と多数の人が“大切だと思う”としている。

問 23 あなたは、郷土料理(地粉うどんなど)や行事食(おせち料理など)について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。(1つ選択)



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

	合計	大切だと思う	どちらかといえば大切だと思う	特に大切だと思わない	無回答
【全体】	486	37.2	46.7	13.2	2.9
【性別】					
男性	202	36.1	43.1	17.8	3.0
女性	273	38.1	49.5	9.9	2.6
【年齢別】					
20代	70	47.1	41.4	7.1	4.3
30代	77	42.9	39.0	13.0	5.2
40代	90	36.7	48.9	11.1	3.3
50代	116	33.6	52.6	11.2	2.6
60代	131	32.8	47.3	19.1	0.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	△ 47.8	▲ 28.3	19.6	4.3
男性 40～50代	92	31.5	50.0	15.2	3.3
男性 60代	64	34.4	43.8	20.3	1.6
女性 20～30代	93	44.1	46.2	5.4	4.3
女性 40～50代	112	37.5	51.8	8.0	2.7
女性 60代	66	31.8	50.0	18.2	0.0

3. 食育について

(1) 食育という言葉や意味の認知

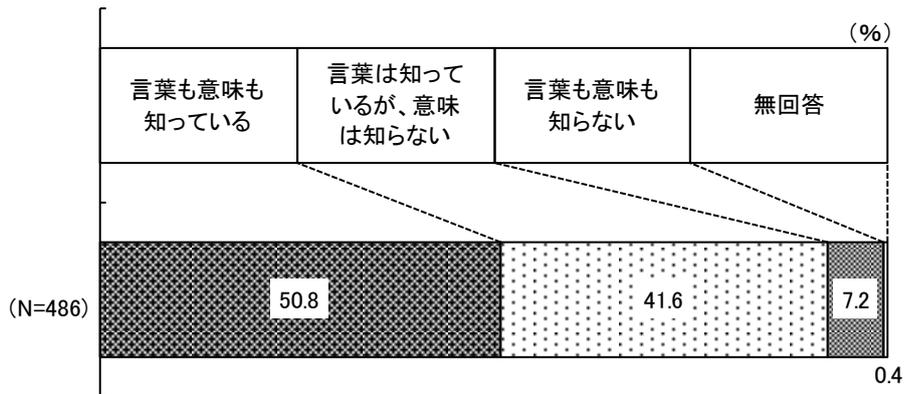
食育という言葉やその意味について、「言葉も意味も知っている」は50.8%と半数を占めるが、「言葉は知っているが、意味は知らない」も41.6%みられる。「言葉も意味も知らない」は7.2%と少ない。

問 24 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(1つ選択)

※食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。

①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

②様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



性別にみると、女性は「言葉も意味も知っている」が6割を占め、男性の4割と大きな差がみられる。年齢別にみると、40代では「言葉も意味も知っている」が6割を超え多くなっている。性・年齢別にみると、「言葉も意味も知っている」は女性40～50代で75.0%と多いのが目立っている。

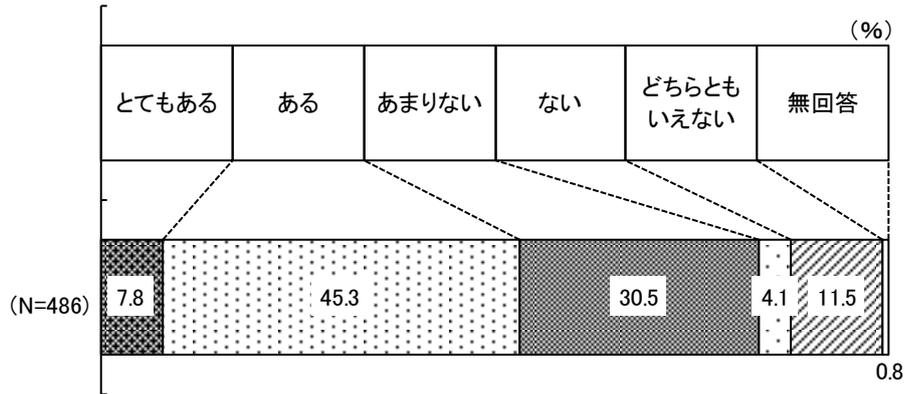
(%)

	合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
【全体】	486	50.8	41.6	7.2	0.4
【性別】					
男性	202	▲ 39.6	47.0	12.9	0.5
女性	273	59.0	38.1	2.6	0.4
【年齢別】					
20代	70	▲ 40.0	48.6	11.4	0.0
30代	77	49.4	46.8	3.9	0.0
40代	90	△ 63.3	▲ 28.9	5.6	2.2
50代	116	55.2	37.9	6.9	0.0
60代	131	45.8	45.8	8.4	0.0
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	▲ 37.0	50.0	13.0	0.0
男性 40～50代	92	▲ 38.0	48.9	12.0	1.1
男性 60代	64	43.8	42.2	14.1	0.0
女性 20～30代	93	49.5	47.3	3.2	0.0
女性 40～50代	112	○ 75.0	▲ 22.3	1.8	0.9
女性 60代	66	47.0	50.0	3.0	0.0

(2) 食育についての関心

食育について関心が「とてもある」人は 7.8%と少ないが、「ある」人は 45.3%を占め、両者を合わせると 53.1%が「関心がある」となっている。「あまりない」(30.5%)と「ない」(4.1%)を合わせた「関心がない」人は 34.6%となっている。

問 25 あなたは、「食育」について関心がありますか。(1つ選択)



性別にみると、男性では「関心がない」が 46.0%と多いが、女性では 26.4%にとどまっている。年齢別にみると、20代では「関心がない」が「40%強と多くなっている。性・年齢別にみると、男性 50代以下では「関心がない」が 50%前後と多くなっている。

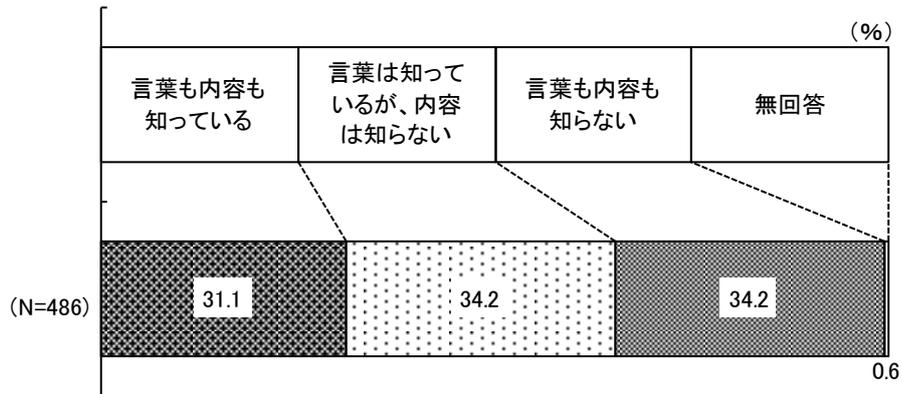
	合計	とてもある	ある	あまりない	ない	どちらともいえない	無回答
							(%)
【全体】	486	7.8	45.3	30.5	4.1	11.5	0.8
【性別】							
男性	202	5.4	36.6	39.1	6.9	11.4	0.5
女性	273	9.2	51.3	24.2	2.2	12.1	1.1
【年齢別】							
20代	70	15.7	▲ 32.9	37.1	5.7	8.6	0.0
30代	77	9.1	44.2	29.9	5.2	11.7	0.0
40代	90	6.7	51.1	25.6	4.4	11.1	1.1
50代	116	6.9	46.6	31.9	1.7	12.1	0.9
60代	131	4.6	48.1	28.2	4.6	13.0	1.5
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	8.7	▲ 28.3	△ 41.3	10.9	10.9	0.0
男性 40～50代	92	3.3	35.9	△ 42.4	6.5	10.9	1.1
男性 60代	64	6.3	43.8	32.8	4.7	12.5	0.0
女性 20～30代	93	12.9	44.1	29.0	3.2	10.8	0.0
女性 40～50代	112	9.8	△ 58.0	▲ 18.8	0.0	12.5	0.9
女性 60代	66	3.0	51.5	24.2	4.5	13.6	3.0

(3) 「食事バランスガイド」という言葉や内容の認知

「食事バランスガイド」という言葉やその内容について、「言葉も内容も知っている」は 31.1%であり、「言葉は知っているが、内容は知らない」は 34.2%、「言葉も意味も知らない」は 34.2%となっている。

問 26 あなたは、「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。(1つ選択)

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



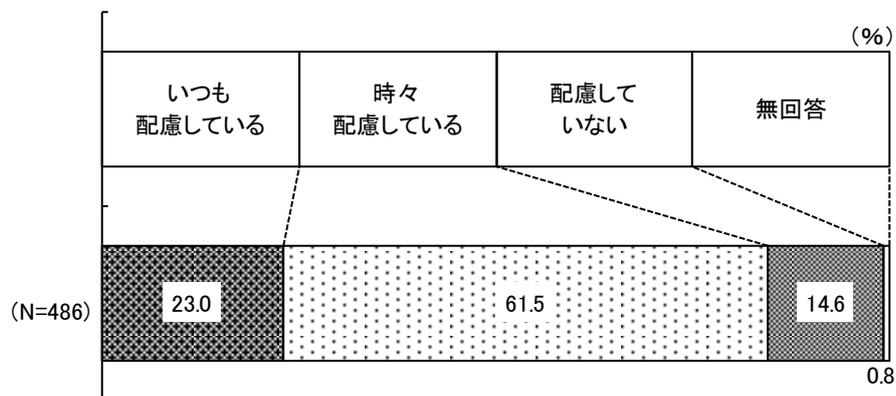
性・年齢別にみると、男性 50 代以下では「言葉も意味も知らない」が 50%台と多くなっている。

	合計	言葉も内容も知っている	言葉は知っているが、内容は知らない	言葉も内容も知らない	無回答
【全体】	486	31.1	34.2	34.2	0.6
【性別】					
男性	202	▲ 16.8	34.2	△ 48.5	0.5
女性	273	△ 41.4	34.1	▲ 23.8	0.7
【年齢別】					
20代	70	31.4	28.6	40.0	0.0
30代	77	40.3	27.3	32.5	0.0
40代	90	32.2	30.0	35.6	2.2
50代	116	30.2	37.1	31.9	0.9
60代	131	26.0	42.0	32.1	0.0
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	21.7	▲ 19.6	○ 58.7	0.0
男性 40～50代	92	▲ 14.1	34.8	△ 50.0	1.1
男性 60代	64	▲ 17.2	43.8	39.1	0.0
女性 20～30代	93	△ 44.1	31.2	24.7	0.0
女性 40～50代	112	△ 44.6	33.0	▲ 20.5	1.8
女性 60代	66	33.3	40.9	25.8	0.0

(4) 食生活における栄養バランス等への配慮

食生活における栄養バランスに「いつも配慮している」は23.0%、「時々配慮している」は61.5%であり、“配慮している”人は84.5%と多い。

問 27 あなたは、日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していますか。(1つ選択)



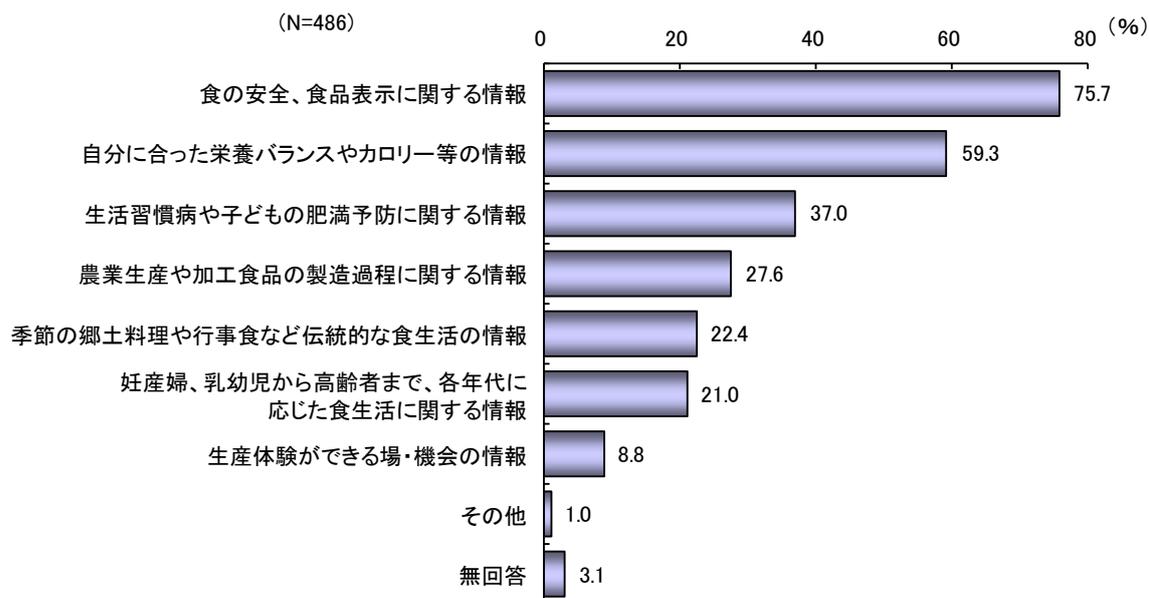
性・年齢別にみると、男性50代以下では「配慮していない」が25%前後と多くなっている。

	合計	いつも 配慮 している	時々配 慮して いる	配慮し ていな い	無回答
【全体】	486	23.0	61.5	14.6	0.8
【性別】					
男性	202	▲ 12.9	63.9	22.3	1.0
女性	273	31.1	59.0	9.2	0.7
【年齢別】					
20代	70	17.1	60.0	22.9	0.0
30代	77	16.9	67.5	15.6	0.0
40代	90	14.4	64.4	17.8	3.3
50代	116	29.3	57.8	12.9	0.0
60代	131	30.5	59.5	9.2	0.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	▲ 13.0	63.0	23.9	0.0
男性 40～50代	92	▲ 8.7	63.0	△ 26.1	2.2
男性 60代	64	18.8	65.6	15.6	0.0
女性 20～30代	93	19.4	63.4	17.2	0.0
女性 40～50代	112	△ 34.8	58.0	6.3	0.9
女性 60代	66	△ 42.4	53.0	▲ 3.0	1.5

(5) 食生活に必要な情報

食生活において知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(75.7%)が最も多く、ついで、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(59.3%)、「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」(37.0%)が多くなっている。

問 28 あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、今後どういう情報を知りたいですか。(上位3つまで選択)



性・年齢別にみると、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」は男性 20～30 代、「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」は男性 40～50 代、「妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報」は女性 20～30 代に多くなっている。

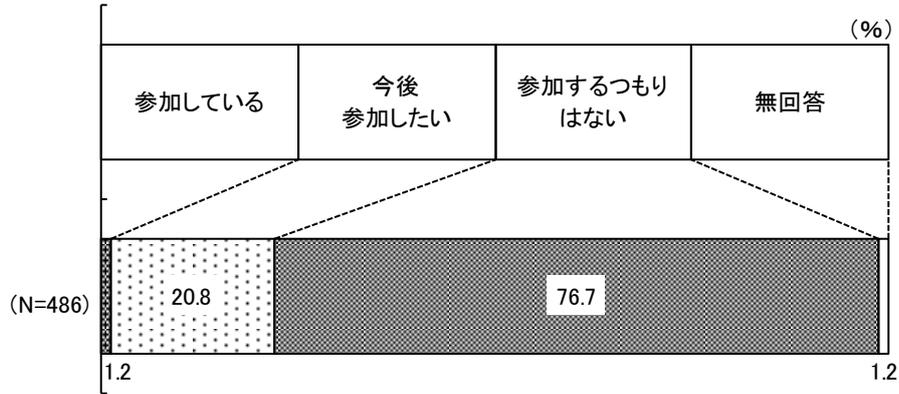
(%)

	合計	食の安全、食品表示に関する情報	自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報	生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報	農業生産や加工食品の製造過程に関する情報	季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報	妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報	生産体験ができる場・機会の情報	その他	無回答
【全体】	486	75.7	59.3	37.0	27.6	22.4	21.0	8.8	1.0	3.1
【性別】										
男性	202	72.3	63.4	40.6	20.8	24.8	13.9	7.9	1.0	5.4
女性	273	78.8	56.8	35.5	30.8	20.9	26.4	8.4	0.7	1.5
【年齢別】										
20代	70	75.7	67.1	30.0	18.6	22.9	△ 38.6	10.0	0.0	1.4
30代	77	75.3	58.4	39.0	27.3	23.4	28.6	18.2	1.3	0.0
40代	90	66.7	60.0	45.6	27.8	23.3	16.7	8.9	1.1	4.4
50代	116	80.2	57.8	44.0	26.7	20.7	15.5	6.0	0.9	1.7
60代	131	77.9	55.7	28.2	32.8	22.9	14.5	5.3	1.5	6.1
【性・年齢別】										
男性 20～30代	46	76.1	△ 69.6	32.6	▲ 17.4	26.1	23.9	13.0	0.0	0.0
男性 40～50代	92	69.6	62.0	△ 51.1	18.5	23.9	12.0	6.5	2.2	5.4
男性 60代	64	73.4	60.9	31.3	26.6	25.0	▲ 9.4	6.3	0.0	9.4
女性 20～30代	93	77.4	60.2	37.6	22.6	21.5	△ 38.7	12.9	0.0	1.1
女性 40～50代	112	77.7	56.3	40.2	33.0	20.5	19.6	8.0	0.0	0.9
女性 60代	66	81.8	51.5	▲ 25.8	△ 37.9	21.2	19.7	3.0	3.0	3.0

(6) 食育推進にかかわるボランティア活動への参加状況

食育の推進にかかわるボランティア活動に「参加している」人は 1.2%とごくわずかである。「今後参加したい」人も 20.8%にとどまっている。

問 29 あなたは、食育の推進にかかわるボランティア活動に参加していますか。(1つ選択)



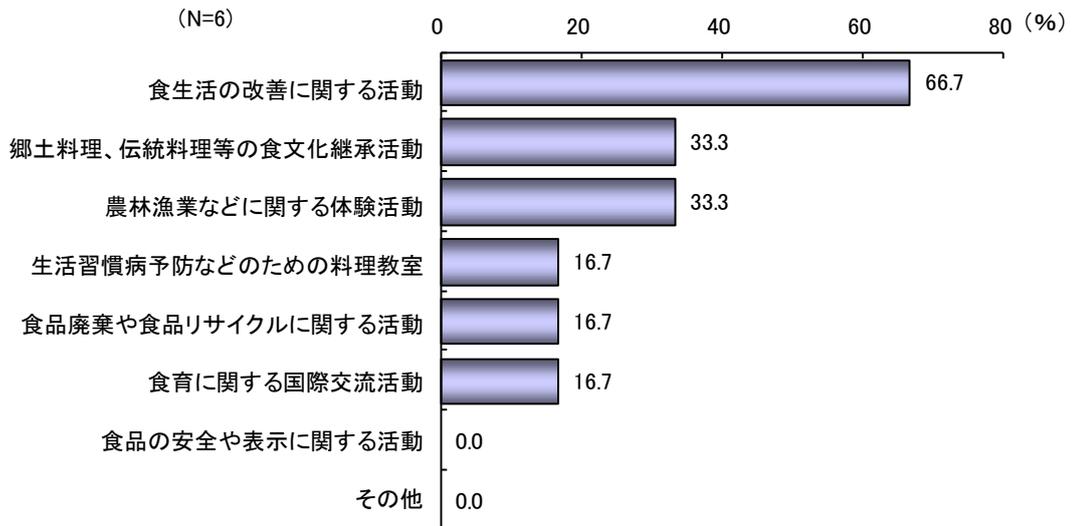
性・年齢別にみると、男性 40～50 代では「参加するつもりはない」が 9 割と特に多くなっている。

	合計	参加している	今後参加したい	参加するつもりはない	無回答
【全体】	486	1.2	20.8	76.7	1.2
【性別】					
男性	202	0.5	13.9	84.2	1.5
女性	273	1.8	26.4	70.7	1.1
【年齢別】					
20代	70	1.4	22.9	75.7	0.0
30代	77	1.3	23.4	75.3	0.0
40代	90	1.1	18.9	78.9	1.1
50代	116	0.0	20.7	77.6	1.7
60代	131	2.3	19.8	75.6	2.3
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	2.2	19.6	78.3	0.0
男性 40～50代	92	0.0	▲ 8.7	△ 90.2	1.1
男性 60代	64	0.0	17.2	79.7	3.1
女性 20～30代	93	1.1	25.8	73.1	0.0
女性 40～50代	112	0.9	29.5	67.9	1.8
女性 60代	66	4.5	22.7	71.2	1.5

(7) 参加しているボランティア活動

食育の推進にかかわるボランティア活動に「参加している」人は6人となっているが、その活動内容は、「食生活の改善に関する活動」(4人)が最も多い。

問 29-1【問 29 で「1」と回答された方にお聞きします】どのような食育に関するボランティアに参加していますか。(上位3つまで選択)

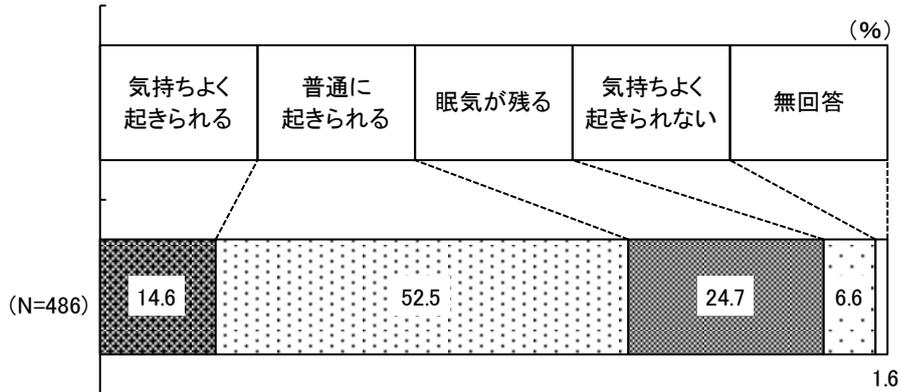


4. 休養、心の健康について

(1) 朝のめざま

朝のめざまめについては、「気持ちよく起きられる」(14.6%)、「普通に起きられる」(52.5%)を合わせると、問題なく朝のめざまを迎えている人は67.1%と約3人に2人である。一方、「眠気が残る」は24.7%、「気持ちよく起きられない」は6.6%あり、問題なく朝のめざまを迎えられない人も少なくない。

問 30 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。(1つ選択)



年齢別にみると、20代では「眠気が残る」が48.6%と半数近くを占めている。性・年齢別にみると、男女とも20~30代では「眠気が残る」が4割前後と多くなっている。

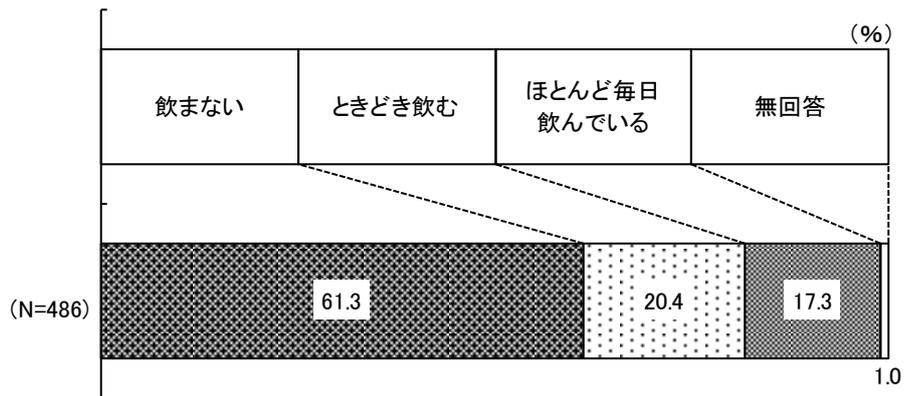
	合計	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	眠気が残る	気持ちよく起きられない	無回答
【全体】	486	14.6	52.5	24.7	6.6	1.6
【性別】						
男性	202	13.4	54.0	21.3	9.4	2.0
女性	273	15.8	51.3	27.1	4.4	1.5
【年齢別】						
20代	70	▲ 4.3	▲ 34.3	○ 48.6	11.4	1.4
30代	77	9.1	49.4	△ 35.1	6.5	0.0
40代	90	14.4	▲ 41.1	△ 35.6	6.7	2.2
50代	116	16.4	59.5	16.4	6.0	1.7
60代	131	22.1	△ 65.6	▲ 5.3	4.6	2.3
【性・年齢別】						
男性 20~30代	46	6.5	45.7	△ 37.0	10.9	0.0
男性 40~50代	92	12.0	50.0	25.0	10.9	2.2
男性 60代	64	20.3	△ 65.6	● 4.7	6.3	3.1
女性 20~30代	93	6.5	▲ 40.9	△ 44.1	7.5	1.1
女性 40~50代	112	18.8	51.8	25.0	2.7	1.8
女性 60代	66	24.2	△ 65.2	▲ 6.1	3.0	1.5

(2) 睡眠を助けるためのアルコールの飲用や睡眠薬・精神安定剤の使用状況

問 31 あなたは、睡眠を助けるためアルコールを飲んだり、睡眠薬や精神安定剤などを使用しますか。(1つ選択)

【アルコール】

睡眠を助けるためのアルコールの飲用状況を見ると、「ほとんど毎日飲んでいる」は17.3%、「ときどき飲む」は20.4%であり、両者を合わせた飲用率は37.7%となっている。

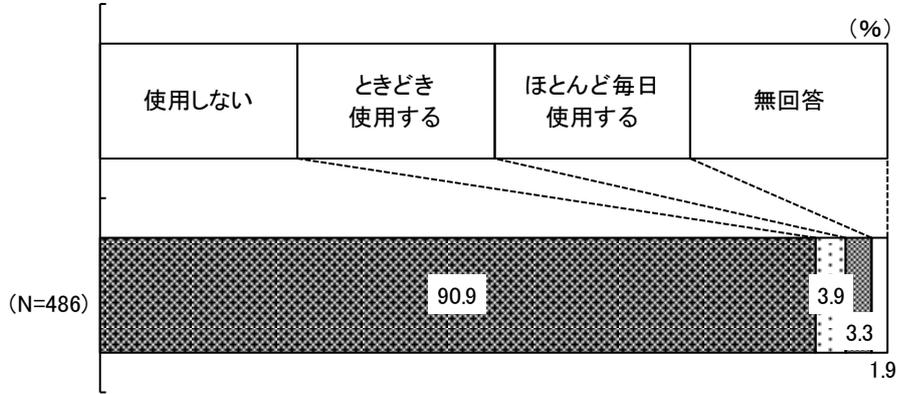


性別にみると、男性では「ほとんど毎日飲んでいる」が25.7%とやや多くなっている。性・年齢別にみると、男性40~60代では「ほとんど毎日飲んでいる」が3割前後と多くなっている。

	合計	飲まない	ときどき飲む	ほとんど毎日飲んでいる	無回答
【全体】	486	61.3	20.4	17.3	1.0
【性別】					
男性	202	52.0	21.8	25.7	0.5
女性	273	67.0	19.8	11.7	1.5
【年齢別】					
20代	70	64.3	28.6	▲ 7.1	0.0
30代	77	70.1	18.2	11.7	0.0
40代	90	61.1	18.9	20.0	0.0
50代	116	59.5	18.1	20.7	1.7
60代	131	55.7	20.6	21.4	2.3
【性・年齢別】					
男性 20~30代	46	58.7	26.1	15.2	0.0
男性 40~50代	92	53.3	18.5	27.2	1.1
男性 60代	64	▲ 45.3	23.4	△ 31.3	0.0
女性 20~30代	93	69.9	22.6	7.5	0.0
女性 40~50代	112	65.2	18.8	15.2	0.9
女性 60代	66	65.2	18.2	12.1	4.5

[睡眠薬や精神安定剤など]

睡眠を助けるための睡眠薬や精神安定剤の使用状況をみると、「ほとんど毎日使用する」は3.3%、「ときどき使用する」は3.9%であり、両者を合わせた使用率は7.2%となっている。



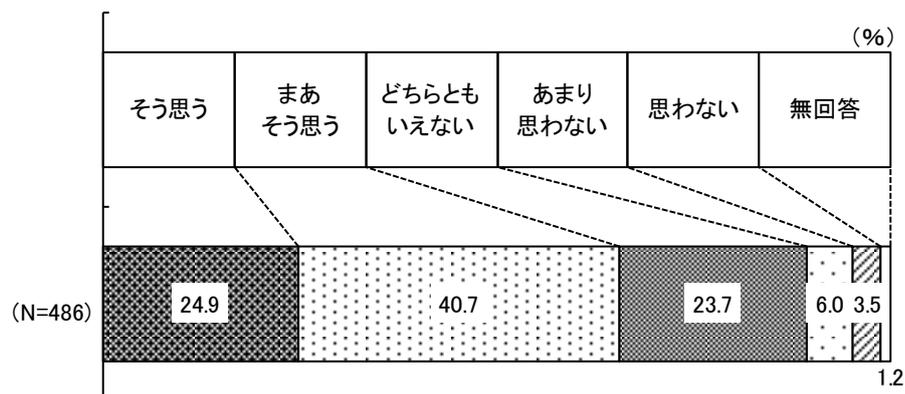
属性別にみてもあまり大きな差はみられない。

	合計	使用しない	ときどき使用する	ほとんど毎日使用する	無回答
【全体】	486	90.9	3.9	3.3	1.9
【性別】					
男性	202	93.1	2.5	2.5	2.0
女性	273	89.4	4.8	4.0	1.8
【年齢別】					
20代	70	92.9	1.4	5.7	0.0
30代	77	93.5	5.2	1.3	0.0
40代	90	91.1	4.4	3.3	1.1
50代	116	92.2	0.9	4.3	2.6
60代	131	87.0	6.9	2.3	3.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	91.3	4.3	4.3	0.0
男性 40～50代	92	96.7	0.0	1.1	2.2
男性 60代	64	89.1	4.7	3.1	3.1
女性 20～30代	93	94.6	2.2	3.2	0.0
女性 40～50代	112	87.5	4.5	6.3	1.8
女性 60代	66	84.8	9.1	1.5	4.5

(3) 生きがいの有無

生きがいを持っていると思うかとの質問に、「そう思う」(24.9%)、「まあそう思う」(40.7%)を合わせると、“生きがいを持っている”人は65.6%である。これに対し、「思わない」(3.5%)、「あまり思わない」(6.0%)を合わせた“生きがいを持っていない”人は9.5%となっている。

問 32 あなたは、生きがいを持っていると思いますか。(1つ選択)



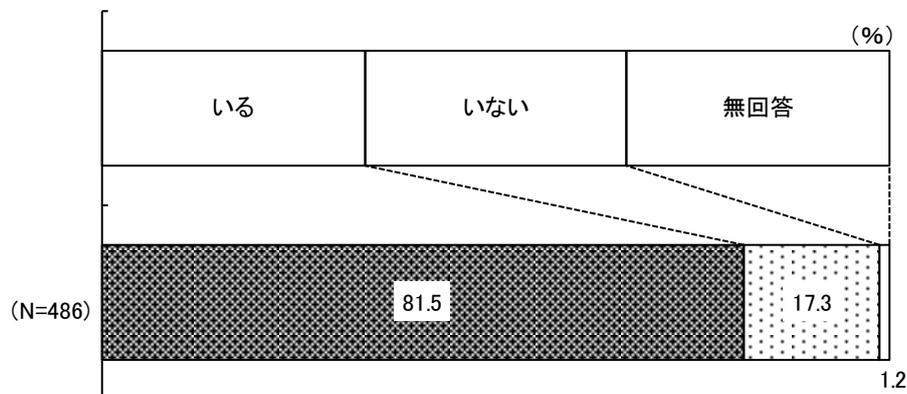
年齢別にみると、20代では“生きがいを持っていない”が2割近くを占めている。性・年齢別にみると、男性50代以下で“生きがいを持っていない”が15%弱とやや多くなっている。

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答
【全体】	486	24.9	40.7	23.7	6.0	3.5	1.2
【性別】							
男性	202	22.8	41.1	23.3	6.4	5.0	1.5
女性	273	26.4	41.0	23.1	5.9	2.6	1.1
【年齢別】							
20代	70	30.0	38.6	14.3	10.0	7.1	0.0
30代	77	△ 35.1	33.8	23.4	2.6	3.9	1.3
40代	90	23.3	41.1	23.3	8.9	3.3	0.0
50代	116	17.2	△ 50.9	24.1	3.4	2.6	1.7
60代	131	24.4	37.4	28.2	5.3	2.3	2.3
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	30.4	34.8	21.7	8.7	4.3	0.0
男性 40～50代	92	19.6	42.4	22.8	8.7	5.4	1.1
男性 60代	64	21.9	43.8	25.0	1.6	4.7	3.1
女性 20～30代	93	34.4	37.6	15.1	5.4	6.5	1.1
女性 40～50代	112	19.6	△ 50.9	24.1	3.6	0.9	0.9
女性 60代	66	27.3	▲ 30.3	31.8	9.1	0.0	1.5

(4) 悩みの相談相手の有無

悩み事の相談相手が「いない」人は 17.3%となっている。

問 33 あなたは、悩み事を相談できる相手がありますか。(1つ選択)



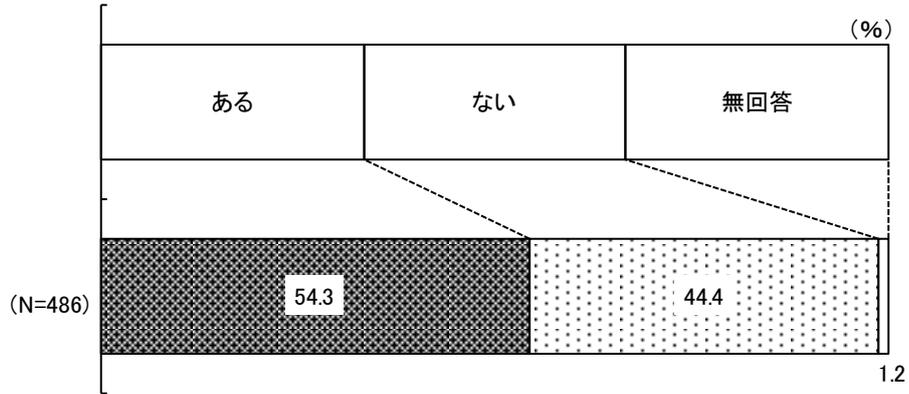
属性別にみると、相談相手が「いない」としているのは、男性にやや多く、特に男性 40代以上では 3 割を占めている。

	合計	いる	いない	無回答
				(%)
【全体】	486	81.5	17.3	1.2
【性別】				
男性	202	▲ 70.3	△ 28.2	1.5
女性	273	89.4	9.5	1.1
【年齢別】				
20代	70	85.7	14.3	0.0
30代	77	83.1	16.9	0.0
40代	90	90.0	10.0	0.0
50代	116	74.1	23.3	2.6
60代	131	78.6	19.1	2.3
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	78.3	21.7	0.0
男性 40～50代	92	▲ 68.5	△ 30.4	1.1
男性 60代	64	▲ 67.2	△ 29.7	3.1
女性 20～30代	93	87.1	12.9	0.0
女性 40～50代	112	91.1	▲ 7.1	1.8
女性 60代	66	89.4	9.1	1.5

(5) 生きていることがつらいと感じたことの有無

今までに生きていることがつらいと感じたことが「ある」人は 54.3%と半数を超えている。

問 34 あなたは、今までに生きていることがつらいと感じたことがありますか。(1つ選択)



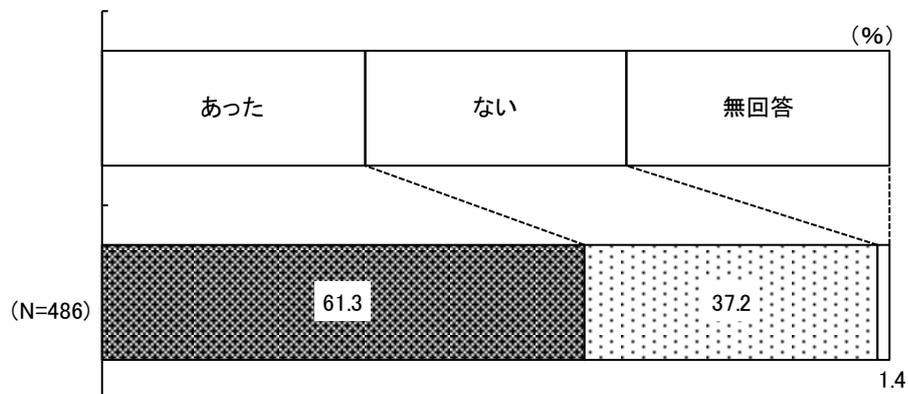
属性別にみると、今までに生きていることがつらいと感じたことが「ある」としているのは、年齢別では 40 代、性・年齢別では、女性 20～30 代にやや多くなっている。

	合計	ある	ない	無回答
		(%)		
【全体】	486	54.3	44.4	1.2
【性別】				
男性	202	50.0	48.5	1.5
女性	273	56.8	42.1	1.1
【年齢別】				
20代	70	62.9	37.1	0.0
30代	77	61.0	39.0	0.0
40代	90	△ 68.9	▲ 31.1	0.0
50代	116	50.0	46.6	3.4
60代	131	▲ 39.7	△ 58.8	1.5
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	47.8	52.2	0.0
男性 40～50代	92	56.5	41.3	2.2
男性 60代	64	▲ 42.2	△ 56.3	1.6
女性 20～30代	93	△ 67.7	▲ 32.3	0.0
女性 40～50代	112	59.8	38.4	1.8
女性 60代	66	▲ 36.4	△ 62.1	1.5

(6) 大きいストレスの有無

この1年に悩みや心配事など大きなストレスが「あった」人は61.3%である。

問 35 あなたはこの1年に悩みや心配事など大きなストレスがありましたか。(1つ選択)



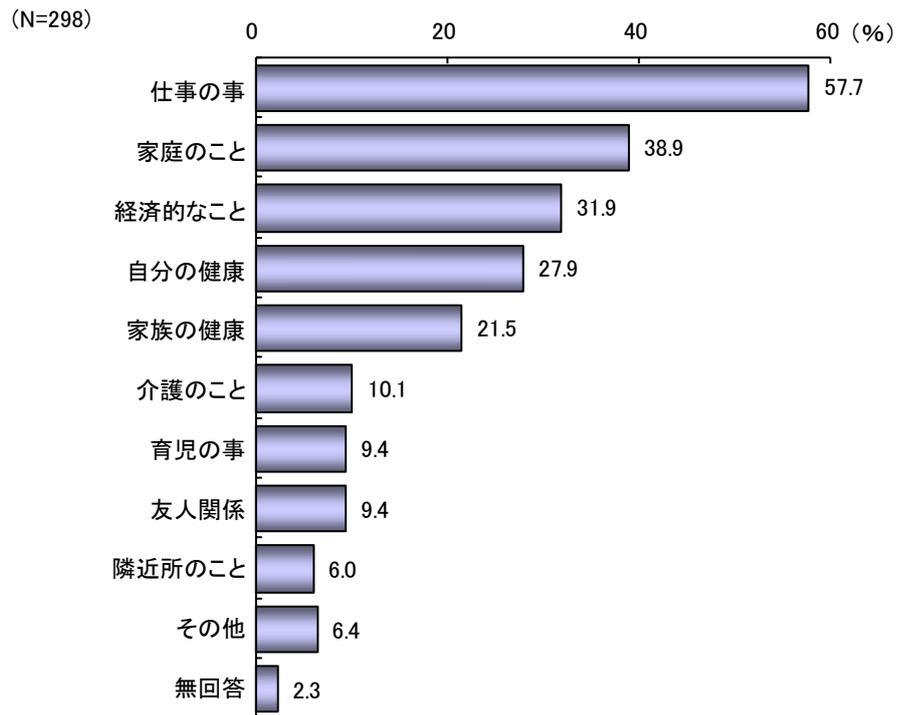
属性別にみると、「あった」は、女性 20～30 代で 7 割強と最も多くなっている。

	合計	あった	ない	無回答
				(%)
【全体】	486	61.3	37.2	1.4
【性別】				
男性	202	56.9	41.6	1.5
女性	273	64.1	34.4	1.5
【年齢別】				
20代	70	67.1	32.9	0.0
30代	77	67.5	29.9	2.6
40代	90	68.9	30.0	1.1
50代	116	63.8	34.5	1.7
60代	131	▲ 47.3	△ 51.1	1.5
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	54.3	43.5	2.2
男性 40～50代	92	62.0	37.0	1.1
男性 60代	64	51.6	46.9	1.6
女性 20～30代	93	△ 73.1	▲ 25.8	1.1
女性 40～50代	112	69.6	28.6	1.8
女性 60代	66	▲ 42.4	△ 56.1	1.5

(7) 大きいストレスの原因

この1年に悩みや心配事など大きなストレスが「あった」人の原因をみると、「仕事の事」が57.7%で最も多く、以下、「家庭の事」(38.9%)、「経済的なこと」(31.9%)、「自分の健康」(27.9%)、「家族の健康」(21.5%)がづついている。

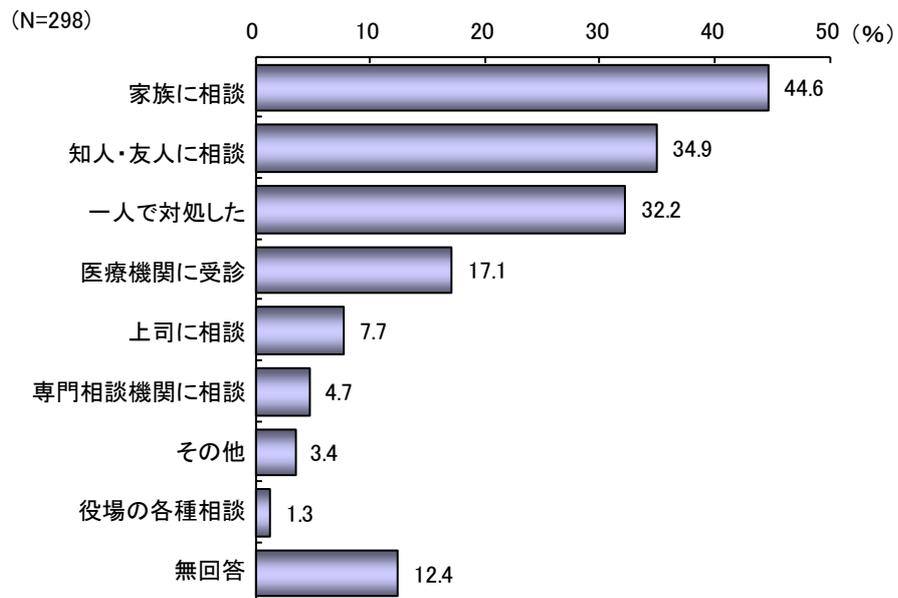
問 35-1 【問 35 で「1」と回答された方にお聞きます】 どのようなことでストレスがありましたか。
(あてはまるものすべてを選択)



(8) 大きいストレスの対処法

この1年に悩みや心配事など大きなストレスが「あった」人の対処法をみると、「家族に相談」が44.6%で最も多く、ついで、「知人・友人に相談」が34.9%で多くなっているが、「一人で対処した」人も32.2%と少なくない。

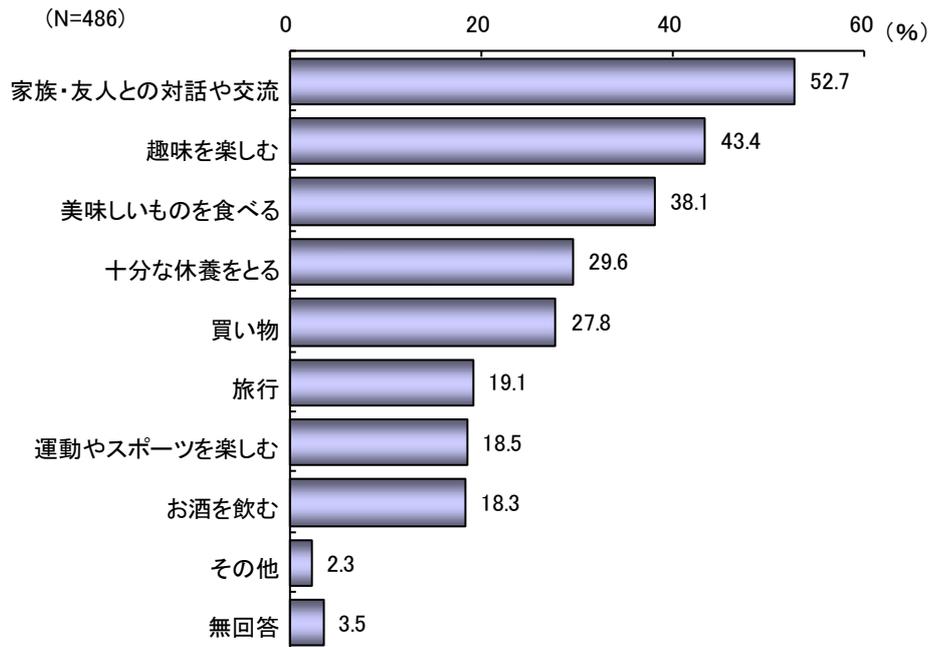
問 35-2 【問 35 で「1」と回答された方にお聞きします】 どのように対処しましたか。(あてはまるものをすべて選択)



(9) ストレス解消法

主なストレス解消法としては、「家族・友人との対話や交流」が 52.7%で最も多く、ついで、「趣味を楽しむ」が 43.4%で多くなっている。以下、「美味しいものを食べる」(38.1%)、「十分な休養をとる」(29.6%)、「買い物」(27.6%) がつづいている。

問 36 あなたの主なストレス解消法は何ですか。(上位3つまで選択)



属性別にみると、「家族・友人との対話や交流」は女性 40 代以上に多くなっている。「趣味を楽しむ」は男性に多く、特に男性 50 代以下で目立っている。「美味しいものを食べる」は女性 20～30 代で多くなっている。

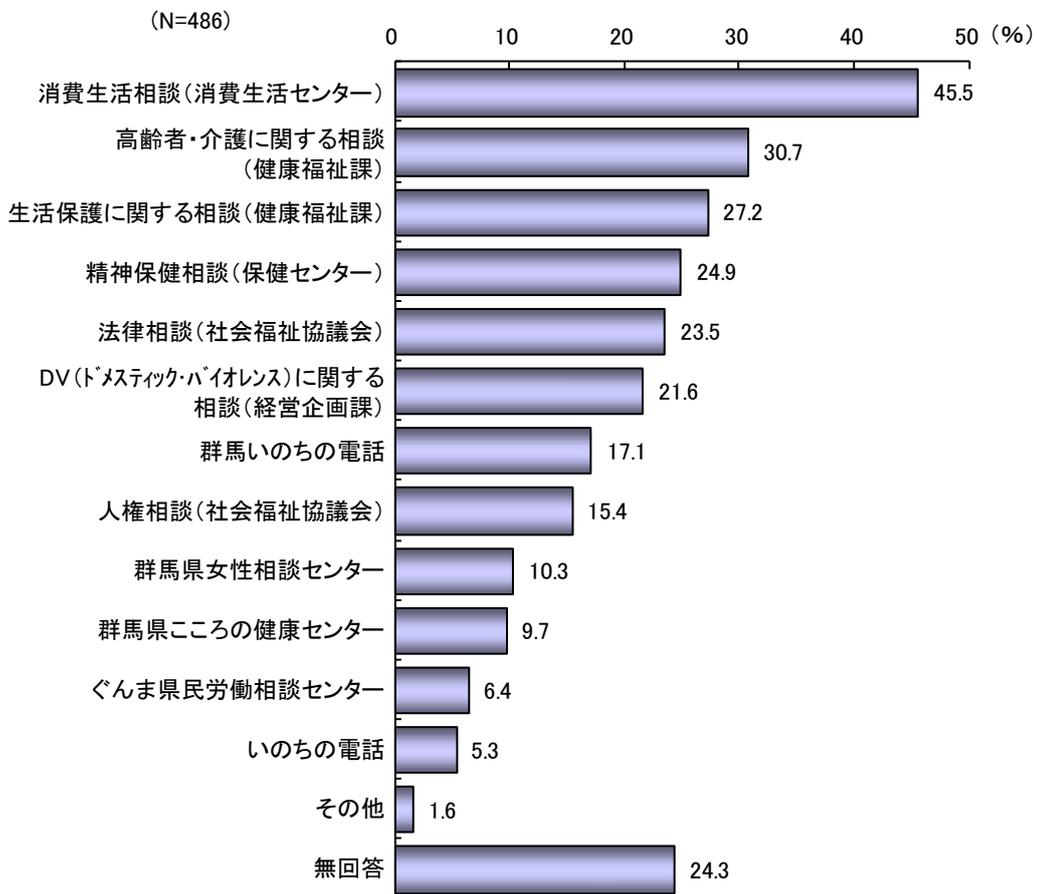
(%)

	合計	家族・友人との対話や交流	趣味を楽しむ	美味しいものを食べる	十分な休養をとる	買い物	旅行	運動やスポーツを楽しむ	お酒を飲む	その他	無回答
【全体】	486	52.7	43.4	38.1	29.6	27.8	19.1	18.5	18.3	2.3	3.5
【性別】											
男性	202	▲ 39.1	△ 57.9	▲ 26.7	32.2	▲ 13.4	14.9	22.3	△ 30.7	1.0	5.4
女性	273	61.9	▲ 32.6	46.2	27.8	△ 38.5	22.7	15.0	9.9	3.3	2.2
【年齢別】											
20代	70	45.7	△ 61.4	47.1	31.4	35.7	10.0	14.3	10.0	2.9	4.3
30代	77	59.7	37.7	41.6	29.9	△ 42.9	▲ 6.5	15.6	13.0	1.3	1.3
40代	90	55.6	38.9	38.9	37.8	24.4	17.8	16.7	22.2	0.0	3.3
50代	116	46.6	46.6	36.2	28.4	▲ 17.2	27.6	22.4	25.0	3.4	4.3
60代	131	55.7	38.2	31.3	24.4	25.2	24.4	20.6	17.6	3.1	3.8
【性・年齢別】											
男性 20～30代	46	43.5	△ 63.0	28.3	32.6	28.3	▲ 6.5	17.4	17.4	0.0	4.3
男性 40～50代	92	▲ 34.8	△ 62.0	30.4	30.4	▲ 9.8	17.4	22.8	△ 34.8	1.1	6.5
男性 60代	64	▲ 42.2	48.4	▲ 20.3	34.4	● 7.8	17.2	25.0	△ 34.4	1.6	4.7
女性 20～30代	93	55.9	41.9	△ 52.7	30.1	△ 46.2	9.7	10.8	9.7	3.2	2.2
女性 40～50代	112	62.5	▲ 27.7	42.9	33.9	28.6	28.6	17.9	15.2	2.7	1.8
女性 60代	66	△ 69.7	▲ 28.8	40.9	▲ 15.2	△ 42.4	△ 30.3	16.7	▲ 1.5	4.5	3.0

(10) 自殺予防や悩み事相談についての相談機関の認知

行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものとしては、「消費生活相談（消費生活センター）」が45.5%で最も多く、ついで、「高齢者・介護に関する相談（健康福祉課）」が30.7%で多くなっている。以下、「生活保護に関する相談（健康福祉課）」（27.2%）、「精神保健相談（保健センター）」（24.9%）、「法律相談（社会福祉協議会）」（23.5%）、「DV（ドメスティック・バイオレンス）に関する相談（経営企画課）」（21.6%）の5つが20%台でつづいている。一方、相談機関を知らないと思われる「無回答」は24.3%となっている。

問 37 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。
（知っているものすべて選択）



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

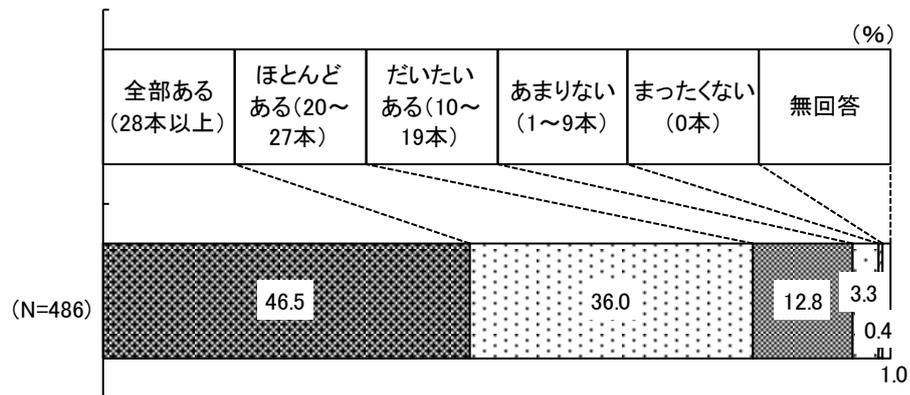
(%)								
	合計	消費生活相談 (消費生活センター)	高齢者・介護に関する 相談(健康福祉課)	生活保護に関する 相談(健康福祉課)	精神保健相談 (保健センター)	法律相談(社会福祉協議会)	DV(ドメスティック・バイオレンス)に関する 相談(経営企画課)	群馬いのちの電話
【全体】	486	45.5	30.7	27.2	24.9	23.5	21.6	17.1
【性別】								
男性	202	37.6	25.7	23.3	20.3	21.3	18.3	11.9
女性	273	51.3	33.7	29.3	28.6	25.6	24.2	20.9
【年齢別】								
20代	70	▲ 34.3	22.9	27.1	31.4	14.3	22.9	11.4
30代	77	44.2	▲ 15.6	18.2	18.2	20.8	27.3	22.1
40代	90	43.3	27.8	23.3	21.1	20.0	24.4	22.2
50代	116	50.0	39.7	31.9	25.0	28.4	19.8	18.1
60代	131	48.9	38.2	30.5	28.2	27.5	17.6	13.0
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	▲ 28.3	▲ 10.9	23.9	19.6	15.2	17.4	13.0
男性 40～50代	92	38.0	28.3	22.8	17.4	19.6	19.6	12.0
男性 60代	64	43.8	32.8	23.4	25.0	28.1	17.2	10.9
女性 20～30代	93	45.2	22.6	21.5	28.0	19.4	30.1	18.3
女性 40～50代	112	54.5	38.4	31.3	27.7	29.5	23.2	26.8
女性 60代	66	53.0	△ 42.4	36.4	31.8	27.3	18.2	15.2
	合計	人権相談(社会福祉協議会)	群馬県女性相談センター	群馬県こころの健康センター	ぐんま県民労働相談センター	いのちの電話	その他	無回答
【全体】	486	15.4	10.3	9.7	6.4	5.3	1.6	24.3
【性別】								
男性	202	10.9	5.4	7.4	5.4	5.4	1.5	32.2
女性	273	18.3	13.6	11.4	7.3	5.5	1.8	17.9
【年齢別】								
20代	70	7.1	7.1	5.7	11.4	8.6	0.0	31.4
30代	77	13.0	14.3	10.4	2.6	3.9	1.3	32.5
40代	90	16.7	17.8	14.4	10.0	6.7	2.2	17.8
50代	116	16.4	8.6	10.3	4.3	4.3	1.7	18.1
60代	131	19.8	6.1	7.6	5.3	4.6	2.3	26.0
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	6.5	4.3	6.5	6.5	10.9	0.0	△ 43.5
男性 40～50代	92	9.8	6.5	8.7	5.4	6.5	2.2	27.2
男性 60代	64	15.6	4.7	6.3	4.7	0.0	1.6	31.3
女性 20～30代	93	11.8	14.0	9.7	7.5	4.3	1.1	24.7
女性 40～50代	112	21.4	17.0	14.3	8.0	4.5	1.8	▲ 10.7
女性 60代	66	22.7	7.6	9.1	6.1	9.1	3.0	21.2

5. 歯と口の健康について

(1) 現在の歯の本数

現在の歯の本数については、「全部ある」は46.5%、「ほとんどある」は36.0%であり、両者を合わせた“20本以上”の割合は82.5%を占めている。

問 38 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。(1つ選択)



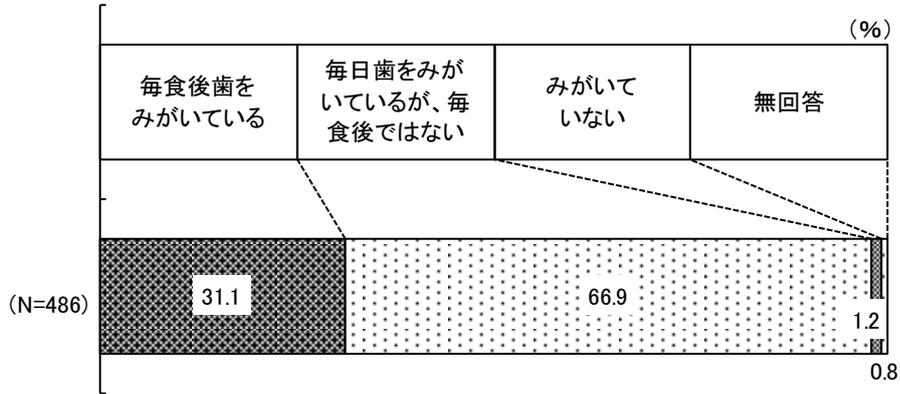
性・年齢別に“20本以上”の割合をみると、男性60代は68.8%、女性60代は62.1%となっている。

	合計	全部ある (28本以上)	ほとんどある (20~27本)	だいたいある (10~19本)	あまりない (1~9本)	まったくない (0本)	無回答
【全体】	486	46.5	36.0	12.8	3.3	0.4	1.0
【性別】							
男性	202	41.1	38.1	14.9	4.5	1.0	0.5
女性	273	49.5	35.2	11.4	2.6	0.0	1.5
【年齢別】							
20代	70	○ 75.7	▲ 21.4	▲ 0.0	0.0	0.0	2.9
30代	77	○ 68.8	▲ 26.0	5.2	0.0	0.0	0.0
40代	90	△ 56.7	32.2	8.9	0.0	0.0	2.2
50代	116	▲ 31.9	△ 47.4	18.1	1.7	0.9	0.0
60代	131	● 23.7	42.0	22.1	10.7	0.8	0.8
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	○ 69.6	26.1	4.3	0.0	0.0	0.0
男性 40~50代	92	37.0	41.3	18.5	1.1	1.1	1.1
男性 60代	64	▲ 26.6	42.2	17.2	12.5	1.6	0.0
女性 20~30代	93	○ 74.2	▲ 22.6	▲ 1.1	0.0	0.0	2.2
女性 40~50代	112	46.4	41.1	10.7	0.9	0.0	0.9
女性 60代	66	● 19.7	42.4	△ 27.3	9.1	0.0	1.5

(2) 歯みがきの状況

歯みがきの頻度については、「毎食後歯をみがいている」は31.1%、「毎日歯をみがいているが、毎食後ではない」は66.9%となっている。「みがいていない」は1.2%と少ない。

問 39 あなたは、毎日歯をみがいていますか。(1つ選択)



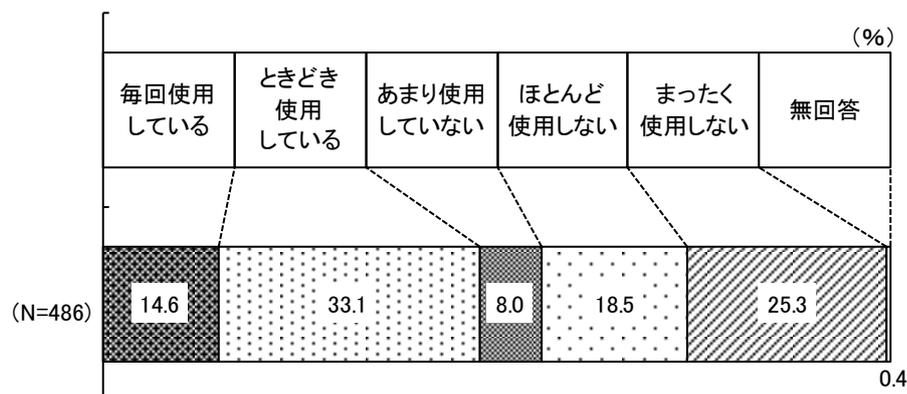
属性別にみると、「みがいていない」は各層とも少ないが、「毎食後歯をみがいている」は男性では2割にとどまり、女性の4割弱と差がみられる。

	合計	毎食後歯をみがいている	毎日歯をみがいているが、毎食後ではない	みがいていない	無回答
【全体】	486	31.1	66.9	1.2	0.8
【性別】					
男性	202	▲ 19.8	△ 78.2	2.0	0.0
女性	273	38.8	59.0	0.7	1.5
【年齢別】					
20代	70	31.4	67.1	0.0	1.4
30代	77	37.7	61.0	1.3	0.0
40代	90	27.8	68.9	2.2	1.1
50代	116	28.4	70.7	0.9	0.0
60代	131	30.5	66.4	1.5	1.5
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	21.7	76.1	2.2	0.0
男性 40～50代	92	▲ 17.4	△ 80.4	2.2	0.0
男性 60代	64	21.9	76.6	1.6	0.0
女性 20～30代	93	39.8	59.1	0.0	1.1
女性 40～50代	112	36.6	61.6	0.9	0.9
女性 60代	66	39.4	▲ 56.1	1.5	3.0

(3) 歯ブラシ以外の清掃用具の使用状況

歯みがき時に歯ブラシ以外の清掃用具を「毎回使用している」は 14.6%、「ときどき使用している」は 33.1%であり、両者を合わせた“使用率”は 47.7%となっている。

問 40 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具(歯間ブラシや糸ようじ)を使用しますか。(1つ選択)



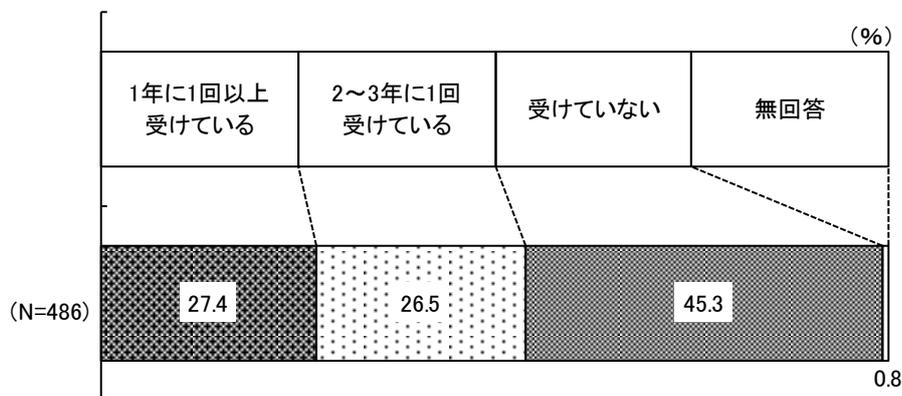
年齢別にみると、20代の使用率は 35.7%にとどまっている。性・年齢別にみると、男性 50代以下では 3割台と少なくなっている。

	合計	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	まったく使用しない	無回答
【全体】	486	14.6	33.1	8.0	18.5	25.3	0.4
【性別】							
男性	202	14.4	24.3	6.4	24.8	30.2	0.0
女性	273	15.4	38.5	9.2	14.3	22.0	0.7
【年齢別】							
20代	70	11.4	24.3	5.7	21.4	△ 35.7	1.4
30代	77	9.1	42.9	11.7	▲ 7.8	28.6	0.0
40代	90	▲ 4.4	37.8	10.0	18.9	27.8	1.1
50代	116	17.2	30.2	7.8	25.9	19.0	0.0
60代	131	23.7	31.3	6.1	16.8	22.1	0.0
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	8.7	26.1	10.9	17.4	△ 37.0	0.0
男性 40～50代	92	8.7	23.9	5.4	△ 30.4	31.5	0.0
男性 60代	64	△ 26.6	23.4	4.7	21.9	23.4	0.0
女性 20～30代	93	11.8	34.4	8.6	12.9	31.2	1.1
女性 40～50代	112	14.3	41.1	10.7	17.0	16.1	0.9
女性 60代	66	21.2	39.4	7.6	12.1	19.7	0.0

(4) 口の健診の受診状況

口の健診を「1年に1回以上受けている」人は27.4%、「2～3年に1回受けている」人は26.5%であり、両者を合わせた“受診率”は53.9%と半数を上回っている。

問 41 あなたは、定期的に口の健診を受けていますか。(1つ選択)



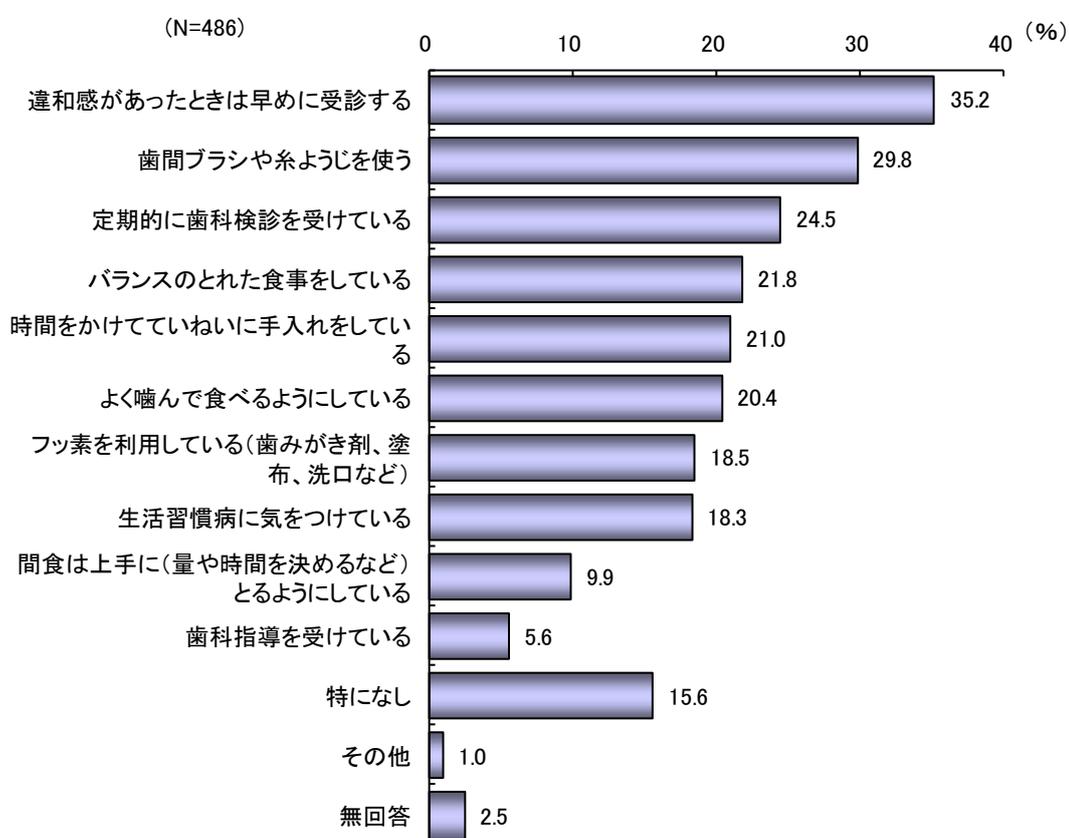
性別にみると、男性で「受けていない」が55.9%と多くなっている。性・年齢別にみると、「受けていない」は、男性40～50代が63.0%と最も多くなっている。

	合計	1年に1回以上受けている	2～3年に1回受けている	受けていない	無回答
【全体】	486	27.4	26.5	45.3	0.8
【性別】					
男性	202	21.3	22.8	△ 55.9	0.0
女性	273	32.6	27.5	38.5	1.5
【年齢別】					
20代	70	30.0	25.7	42.9	1.4
30代	77	24.7	33.8	41.6	0.0
40代	90	25.6	28.9	44.4	1.1
50代	116	28.4	26.7	44.0	0.9
60代	131	27.5	21.4	50.4	0.8
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	28.3	28.3	43.5	0.0
男性 40～50代	92	18.5	18.5	△ 63.0	0.0
男性 60代	64	20.3	25.0	54.7	0.0
女性 20～30代	93	28.0	28.0	43.0	1.1
女性 40～50代	112	34.8	33.9	▲ 29.5	1.8
女性 60代	66	34.8	16.7	47.0	1.5

(5) 歯や口の健康のために気をつけていること

歯や口の健康のために気をつけていることとしては、「違和感があったときは早めに受診する」が 35.2%で最も多く、以下、「歯間ブラシや糸ようじを使う」(29.8%)、「定期的に歯科検診を受けている」(24.5%)、「バランスのとれた食事をしている」(21.8%)、「時間をかけていねいに手入れをしている」(21.0%)、「よく噛んで食べるようにしている」(20.4%)、が 20%台でつづいている。なお、「特になし」も 15.6%と約6人に1人の割合でいる。

問 42 あなたは、歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべて選択)



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

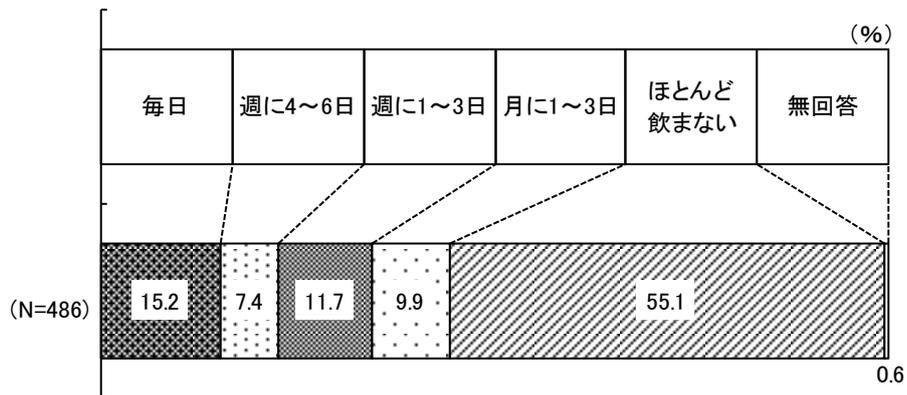
	合計	違和感があったときは早めに受診する	歯間ブラシや糸ようじを使う	定期的に歯科検診を受けている	バランスのとれた食事をしている	時間をかけていねいに手入れをしている	よく噛んで食べるようにしている	フッ素を利用している (歯みがき剤、塗布、洗口など)	(%)
【全体】	486	35.2	29.8	24.5	21.8	21.0	20.4	18.5	
【性別】									
男性	202	29.7	20.8	17.3	17.8	13.9	17.3	14.4	
女性	273	38.5	37.4	30.8	25.3	26.0	23.1	21.2	
【年齢別】									
20代	70	28.6	22.9	18.6	12.9	30.0	21.4	27.1	
30代	77	33.8	29.9	26.0	13.0	20.8	16.9	24.7	
40代	90	34.4	24.4	23.3	15.6	21.1	▲ 6.7	18.9	
50代	116	35.3	32.8	24.1	25.0	19.8	25.9	17.2	
60代	131	39.7	33.6	27.5	△ 32.8	16.8	26.7	11.5	
【性・年齢別】									
男性 20～30代	46	28.3	▲ 17.4	17.4	▲ 10.9	17.4	17.4	21.7	
男性 40～50代	92	26.1	▲ 19.6	15.2	▲ 9.8	17.4	14.1	16.3	
男性 60代	64	35.9	25.0	20.3	△ 34.4	▲ 6.3	21.9	▲ 6.3	
女性 20～30代	93	31.2	32.3	26.9	15.1	29.0	20.4	26.9	
女性 40～50代	112	42.0	37.5	31.3	29.5	22.3	20.5	19.6	
女性 60代	66	42.4	△ 42.4	△ 34.8	△ 31.8	27.3	△ 31.8	16.7	
	合計	生活習慣病に気をつけている	特になし	間食は上手に(量や時間を決めるなど)とるようにしている。	歯科指導を受けている	その他	無回答		
【全体】	486	18.3	15.6	9.9	5.6	1.0	2.5		
【性別】									
男性	202	16.8	△ 25.7	9.9	4.0	0.5	3.0		
女性	273	19.8	8.8	9.9	7.0	1.5	2.2		
【年齢別】									
20代	70	20.0	15.7	12.9	5.7	2.9	5.7		
30代	77	▲ 7.8	13.0	6.5	0.0	0.0	1.3		
40代	90	8.9	△ 25.6	5.6	2.2	1.1	3.3		
50代	116	20.7	12.1	8.6	11.2	0.0	1.7		
60代	131	28.2	13.7	14.5	6.1	1.5	1.5		
【性・年齢別】									
男性 20～30代	46	13.0	21.7	6.5	0.0	0.0	6.5		
男性 40～50代	92	12.0	△ 30.4	6.5	6.5	0.0	2.2		
男性 60代	64	26.6	21.9	17.2	3.1	1.6	1.6		
女性 20～30代	93	14.0	11.8	10.8	4.3	2.2	2.2		
女性 40～50代	112	18.8	8.0	8.0	8.0	0.9	2.7		
女性 60代	66	△ 30.3	6.1	12.1	9.1	1.5	1.5		

6. 酒・たばこについて

(1) 飲酒頻度

酒を「ほとんど飲まない」人は55.1%と半数を超える。酒を「毎日」飲む人は15.2%、「週に4～6日」飲む人は7.4%となっており、両者を合わせた飲酒頻度が高い人は22.6%となっている。

問 43 あなたはどのくらい飲酒していますか。(1つ選択)



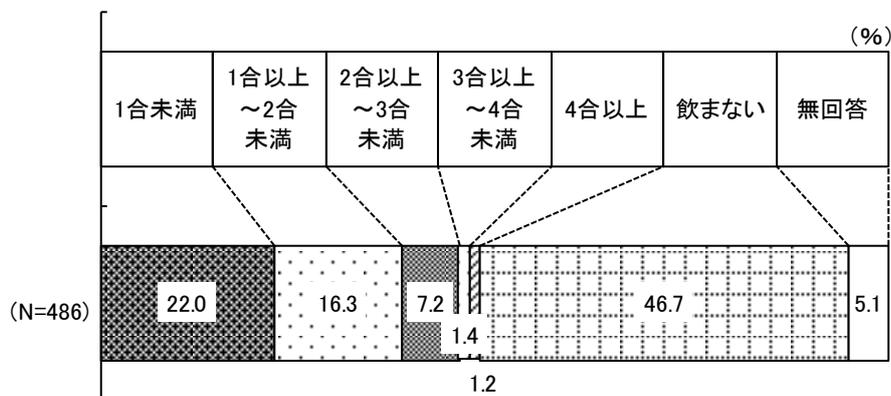
性別にみると、男性で「毎日」飲む人は26.7%と4人に1人強となっている。女性は「ほとんど飲まない」人が67.8%である。性・年齢別にみると、男性40代以上では「毎日」飲む人が3割前後と多くなっている。

	合計	毎日	週に4～6日	週に1～3日	月に1～3日	ほとんど飲まない	無回答
【全体】	486	15.2	7.4	11.7	9.9	55.1	0.6
【性別】							
男性	202	△ 26.7	8.4	13.9	12.9	▲ 37.6	0.5
女性	273	7.3	7.0	10.3	7.0	△ 67.8	0.7
【年齢別】							
20代	70	7.1	0.0	15.7	11.4	64.3	1.4
30代	77	7.8	5.2	11.7	19.5	55.8	0.0
40代	90	17.8	10.0	11.1	7.8	51.1	2.2
50代	116	19.8	10.3	13.8	7.8	48.3	0.0
60代	131	18.3	8.4	8.4	6.9	58.0	0.0
【性・年齢別】							
男性 20～30代	46	17.4	2.2	17.4	△ 23.9	▲ 39.1	0.0
男性 40～50代	92	△ 28.3	10.9	17.4	8.7	● 33.7	1.1
男性 60代	64	△ 31.3	9.4	6.3	10.9	▲ 42.2	0.0
女性 20～30代	93	▲ 3.2	3.2	12.9	10.8	△ 68.8	1.1
女性 40～50代	112	11.6	9.8	8.0	6.3	63.4	0.9
女性 60代	66	6.1	7.6	10.6	3.0	△ 72.7	0.0

(2) 1日あたりの飲酒量

1日あたりの飲酒量は、「1合未満」が22.0%、「1合以上～2合未満」が16.3%と多いが、「2合以上」も9.8%と1割みられる。

問 44ーア あなたは、1日あたりどのくらいの量の飲酒をしますか。(1つ選択)



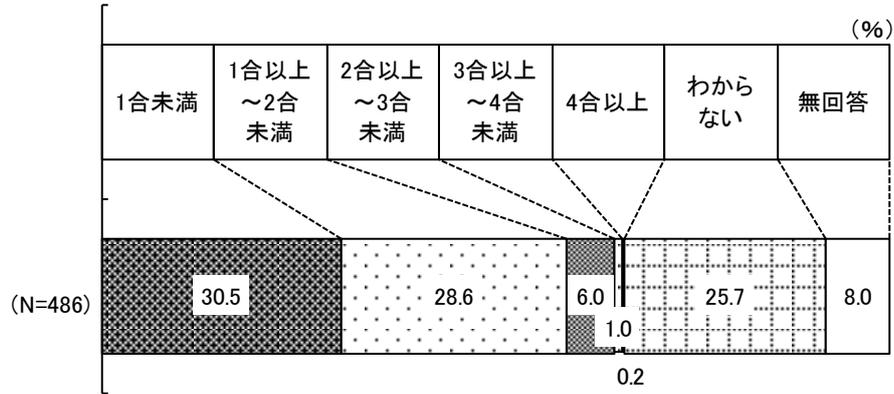
性別にみると、男性の場合“2合以上”は18.9%となっている。性・年齢別にみると、男性はどの年代でも“2合以上”が2割みられる。

	合計	1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上～4合未満	4合以上	飲まない	無回答
【全体】	486	22.0	16.3	7.2	1.4	1.2	46.7	5.1
【性別】								
男性	202	18.8	24.8	13.9	2.5	2.5	▲ 34.7	3.0
女性	273	24.5	10.3	2.6	0.7	0.4	54.9	6.6
【年齢別】								
20代	70	21.4	7.1	7.1	1.4	0.0	△ 60.0	2.9
30代	77	26.0	11.7	3.9	2.6	2.6	49.4	3.9
40代	90	21.1	17.8	7.8	0.0	4.4	42.2	6.7
50代	116	18.1	21.6	7.8	3.4	0.0	45.7	3.4
60代	131	22.9	18.3	8.4	0.0	0.0	42.7	7.6
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	21.7	15.2	10.9	4.3	4.3	43.5	0.0
男性 40～50代	92	18.5	△ 27.2	13.0	3.3	3.3	▲ 32.6	2.2
男性 60代	64	17.2	△ 28.1	△ 17.2	0.0	0.0	▲ 31.3	6.3
女性 20～30代	93	26.9	6.5	3.2	1.1	0.0	△ 58.1	4.3
女性 40～50代	112	18.8	14.3	3.6	0.9	0.9	54.5	7.1
女性 60代	66	28.8	9.1	0.0	0.0	0.0	53.0	9.1

(3) 1日あたりの節度ある飲酒量

1日あたりの節度ある飲酒量としては、「1合未満」が30.5%、「1合以上～2合未満」が28.6%と多くなっている。「2合以上」は7.2%と少ない。

問 44-イ 節度ある飲酒の量とは1日どのくらいだと思いますか。(1つ選択)



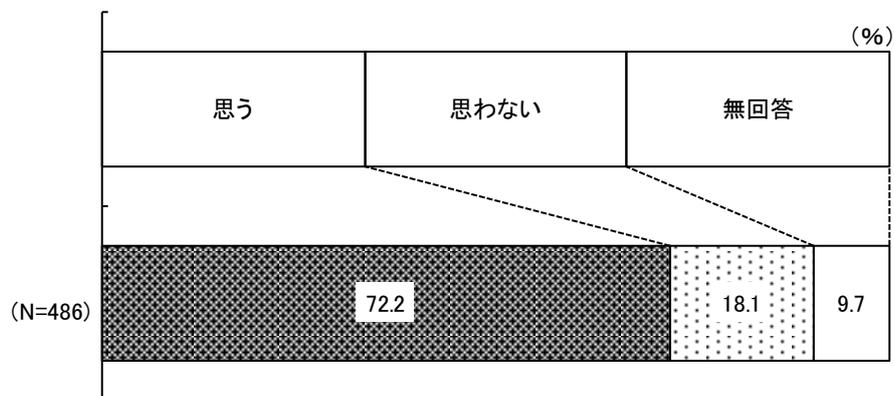
年齢別にみると、20代では「わからない」が40%と多くなっている。

	合計	1合未満	1合以上 ～2合未 満	2合以上 ～3合未 満	3合以上 ～4合未 満	4合以上	わか ら な い	無回 答	(%)
【全体】	486	30.5	28.6	6.0	1.0	0.2	25.7	8.0	
【性別】									
男性	202	25.7	33.7	9.4	2.0	0.5	24.8	4.0	
女性	273	33.7	25.3	3.7	0.4	0.0	26.0	11.0	
【年齢別】									
20代	70	28.6	▲ 18.6	5.7	1.4	0.0	△ 40.0	5.7	
30代	77	36.4	23.4	7.8	1.3	0.0	28.6	2.6	
40代	90	31.1	28.9	6.7	2.2	1.1	22.2	7.8	
50代	116	29.3	34.5	5.2	0.9	0.0	25.0	5.2	
60代	131	27.5	32.1	5.3	0.0	0.0	19.8	15.3	
【性・年齢別】									
男性 20～30代	46	32.6	19.6	13.0	4.3	0.0	30.4	0.0	
男性 40～50代	92	23.9	38.0	7.6	2.2	1.1	23.9	3.3	
男性 60代	64	23.4	37.5	9.4	0.0	0.0	21.9	7.8	
女性 20～30代	93	33.3	21.5	4.3	0.0	0.0	35.5	5.4	
女性 40～50代	112	33.9	27.7	4.5	0.9	0.0	24.1	8.9	
女性 60代	66	31.8	27.3	1.5	0.0	0.0	16.7	△ 22.7	

(4) 節度ある飲酒や禁酒についての考え

節度ある飲酒、または禁酒をしようと「思う」は72.2%であり、「思わない」は18.1%となっている。

問 45 あなたは節度ある飲酒、または禁酒をしようと思えますか。(1つ選択)



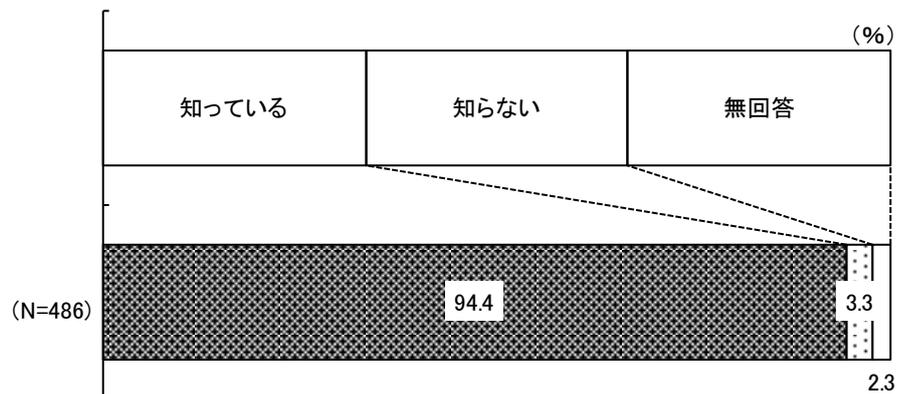
1日あたりの飲酒量別にみると、3合以上飲んでいる人は少数ではあるが、「思わない」が多くなっている。

	合計	思う	思わ ない	無回答
【全体】	486	72.2	18.1	9.7
【1日あたりの飲酒量】				
1合未満	107	△ 84.1	15.0	0.9
1合以上～2合未満	79	77.2	22.8	0.0
2合以上～3合未満	35	▲ 60.0	○ 40.0	0.0
3合以上～4合未満	7	● 28.6	○ 71.4	0.0
4合以上	6	● 50.0	○ 50.0	0.0
飲まない	227	73.6	13.2	13.2

(5) 妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることの認知

妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを「知っている」人は94.4%と大多数を占めている。

問 46 あなたは、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを知っていますか。(1つ選択)



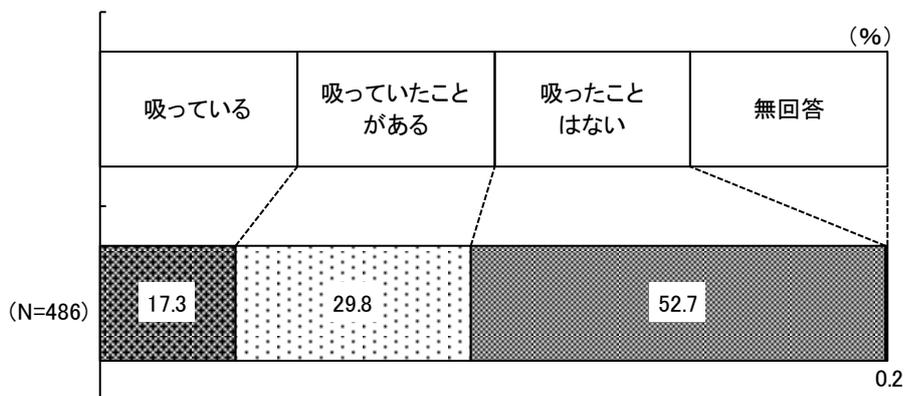
属性別にみても、各層とも「知っている」が多数を占めている。

	合計	知っている (%)	知らない (%)	無回答 (%)
【全体】	486	94.4	3.3	2.3
【性別】				
男性	202	91.1	5.9	3.0
女性	273	96.7	1.5	1.8
【年齢別】				
20代	70	92.9	5.7	1.4
30代	77	96.1	3.9	0.0
40代	90	95.6	3.3	1.1
50代	116	97.4	1.7	0.9
60代	131	90.8	3.1	6.1
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	89.1	10.9	0.0
男性 40～50代	92	94.6	4.3	1.1
男性 60代	64	87.5	4.7	7.8
女性 20～30代	93	96.8	2.2	1.1
女性 40～50代	112	98.2	0.9	0.9
女性 60代	66	93.9	1.5	4.5

(6) 喫煙状況

たばこを「吸っている」人は 17.3%である。「吸っていたことがある」人は 29.8%となっている。

問 47 あなたは、たばこを吸っていますか。(1つ選択)



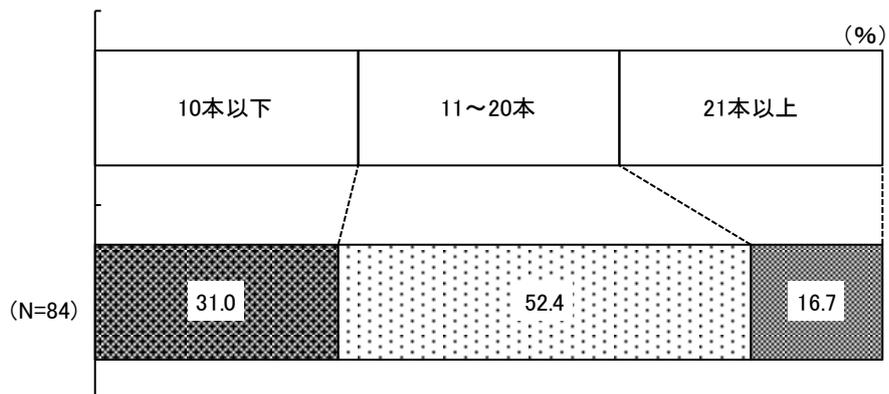
性別にみると、男性の喫煙率は 27.7%、女性の喫煙率は 9.5%となっている。性・年齢別にみると、男性 40~50 代の喫煙率が最も高く 34.8%となっている。

	合計	吸っている	吸っていたことがある	吸ったことはない	無回答
【全体】	486	17.3	29.8	52.7	0.2
【性別】					
男性	202	△ 27.7	△ 41.6	● 30.7	0.0
女性	273	9.5	20.5	△ 69.6	0.4
【年齢別】					
20代	70	18.6	▲ 12.9	△ 67.1	1.4
30代	77	7.8	35.1	57.1	0.0
40代	90	22.2	32.2	45.6	0.0
50代	116	22.4	28.4	49.1	0.0
60代	131	14.5	35.1	50.4	0.0
【性・年齢別】					
男性 20~30代	46	17.4	28.3	54.3	0.0
男性 40~50代	92	△ 34.8	38.0	● 27.2	0.0
男性 60代	64	25.0	○ 56.3	● 18.8	0.0
女性 20~30代	93	9.7	20.4	△ 68.8	1.1
女性 40~50代	112	12.5	23.2	△ 64.3	0.0
女性 60代	66	▲ 4.5	▲ 15.2	○ 80.3	0.0

(7) 1日あたりの喫煙本数

喫煙者の1日あたりの喫煙本数は、「11～20本」が52.4%と多く、ついで、「10本以下」が31.0%となっている。「21本以上」は16.7%である。

問 47-1 【問 47 で「1」と回答された方にお聞きします】 あなたは、1日平均何本のたばこを吸っていますか。



性別にみると、女性は「10本以下」が57.7%と多くなっている。

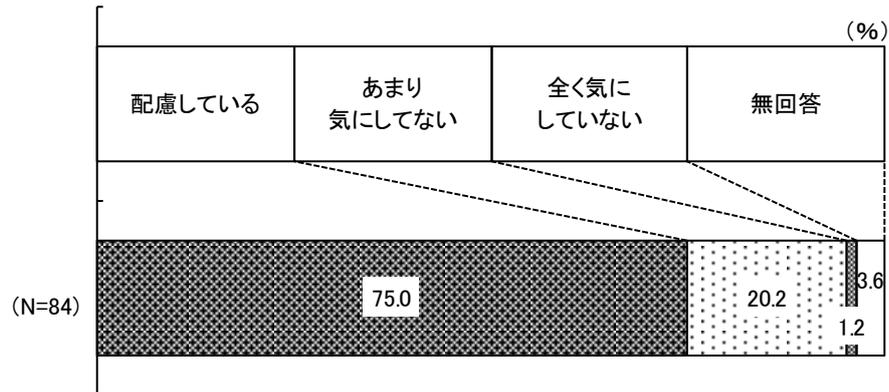
(%)

	合計	10本以下	11～20本	21本以上
【問47で1.「吸っている」と回答した方】	84	31.0	52.4	16.7
【性別】				
男性	56	▲ 19.6	57.1	23.2
女性	26	○ 57.7	▲ 38.5	▲ 3.8

(8) 喫煙時における分煙等の配慮

喫煙者のうち、分煙等に「配慮している」は 75.0%である。これに対し、「あまり気にしていない」(20.2%)、「全く気にしていない」(1.2%) など“配慮していない”は 21.4%と少なくない。

問 47-2【問 47 で「1」と回答された方にお聞きします】あなたは、たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮していますか。(1つ選択)



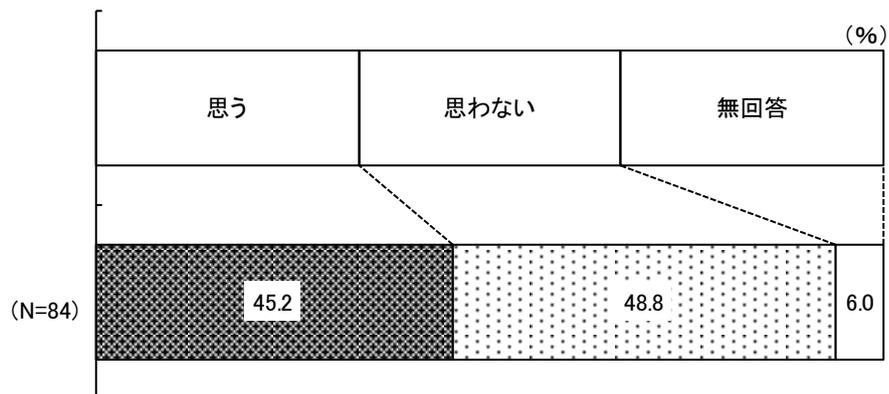
性別にみると、男性は女性に比べ、“配慮していない”人が 28.6%と多くなっている。

	合計	配慮している	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
【問47で1.「吸っている」と回答した方】	84	75.0	20.2	1.2	3.6
【性別】					
男性	56	67.9	26.8	1.8	3.6
女性	26	△ 88.5	▲ 7.7	0.0	3.8

(9) 禁煙の意思

喫煙者のうち、禁煙しようと「思う」人は45.2%、「思わない」人が48.8%となっており、二分されている。

問 47-3 【問 47 で「1」と回答された方にお聞きします】 あなたは禁煙しようと思いますか。(1 つ選択)



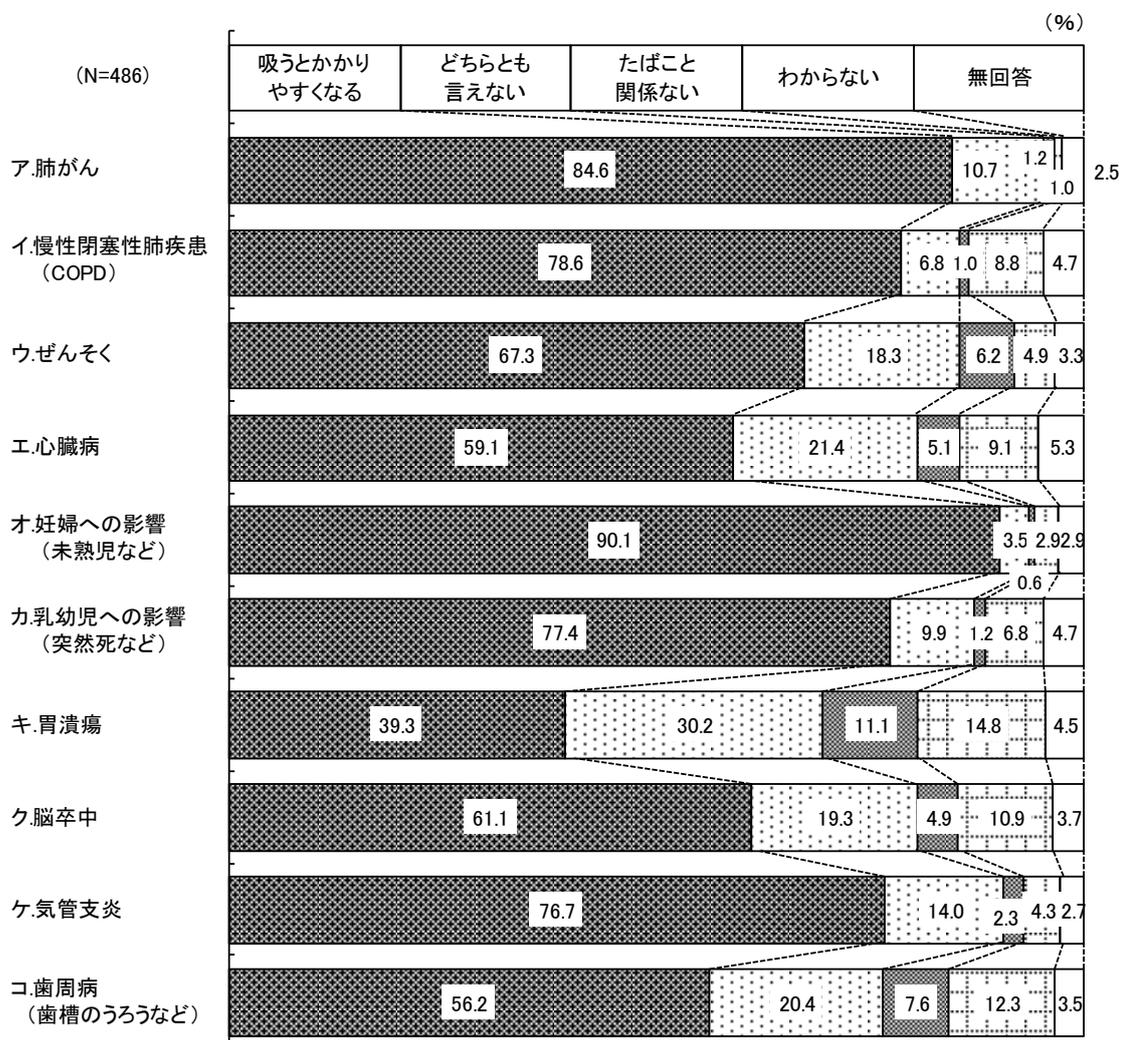
性別にみると、女性は禁煙しようと「思う」人が57.7%とやや多くなっている。

	(%)			
	合計	思う	思わ ない	無回答
【問47で1.「吸っている」と回答した方】	84	45.2	48.8	6.0
【性別】				
男性	56	41.1	50.0	8.9
女性	26	△ 57.7	42.3	0.0

(10) たばこの健康への影響についての認識

たばこの煙は健康に影響がない(「たばこと関係ない」)は、いずれの項目においても基本的に少数派である。影響がある(「吸うとかかりやすくなる」)としている項目としては、「妊婦への影響」(90.1%)、「肺がん」(84.6%)が80%以上と多く、ついで、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」(78.6%)、「乳幼児への影響」(77.4%)、「気管支炎」(76.7%)が70%台でつづいている。

問 48 たばこの煙が健康へ与える影響について、どう思いますか。(アからコの質問に対して1つずつ選択)



属性別「吸うとわかりやすくなる」と思っている比率をみると、女性 60 代ではやや少なくなっているが、全体的には大きな差はみられない。

[たばこの煙を「吸うとわかりやすくなる」と思っている比率]

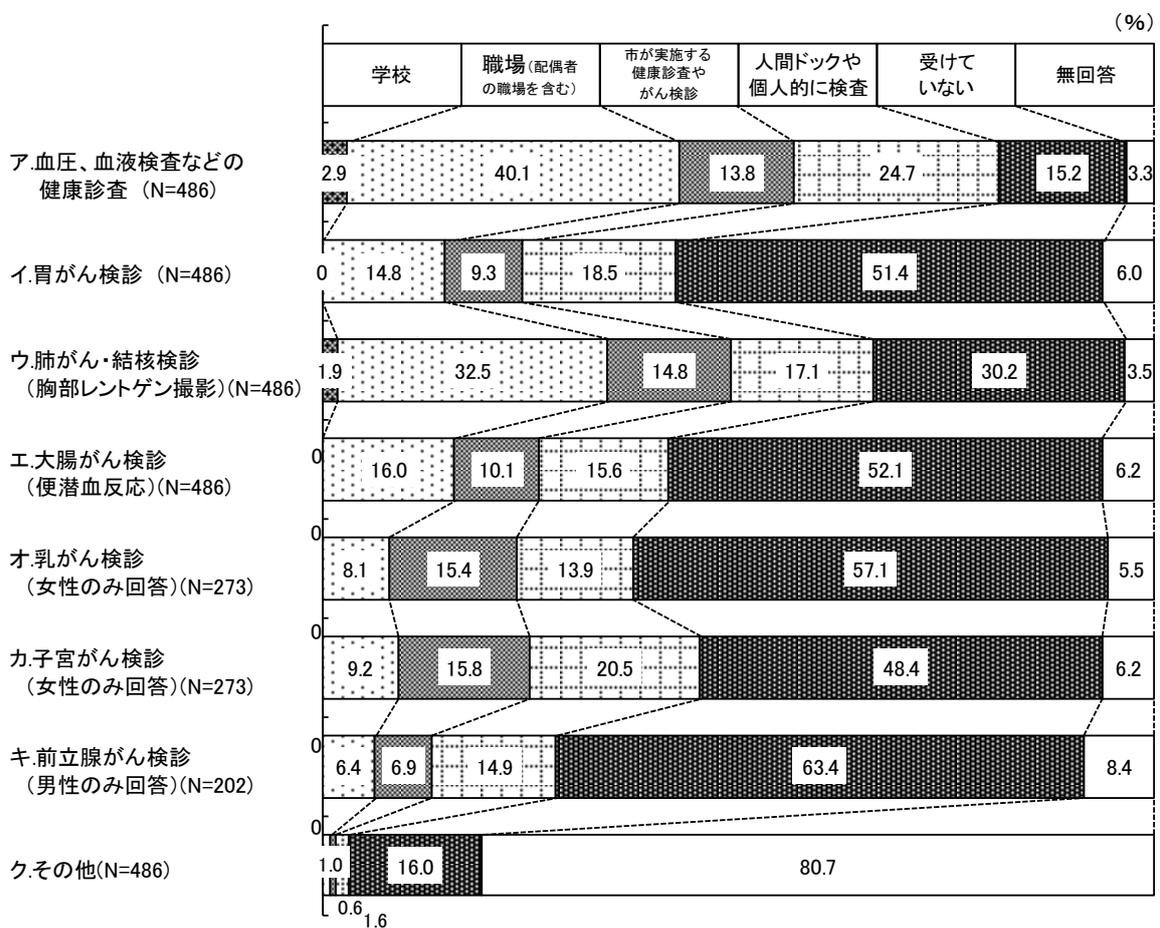
							(%)
	合計	ア.肺がん	イ.慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	ウ.ぜんそく	エ.心臓病	オ.妊婦への影響 (未熟児など)	
【全体】	486	84.6	78.6	67.3	59.1	90.1	
【性別】							
男性	202	83.7	81.7	66.3	57.9	86.6	
女性	273	85.0	76.6	67.8	59.3	92.3	
【年齢別】							
20代	70	90.0	78.6	71.4	62.9	98.6	
30代	77	90.9	84.4	67.5	57.1	94.8	
40代	90	82.2	81.1	64.4	61.1	93.3	
50代	116	85.3	79.3	68.1	64.7	90.5	
60代	131	78.6	72.5	65.6	51.1	80.2	
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	87.0	84.8	58.7	50.0	95.7	
男性 40~50代	92	81.5	79.3	65.2	62.0	88.0	
男性 60代	64	84.4	82.8	73.4	57.8	▲ 78.1	
女性 20~30代	93	92.5	81.7	74.2	63.4	96.8	
女性 40~50代	112	85.7	80.4	67.9	64.3	94.6	
女性 60代	66	▲ 72.7	▲ 62.1	57.6	▲ 43.9	81.8	
	合計	カ.乳幼児への影響 (突然死など)	キ.胃潰瘍	ク.脳卒中	ケ.気管支炎	コ.歯周病 (歯槽のうろなど)	
【全体】	486	77.4	39.3	61.1	76.7	56.2	
【性別】							
男性	202	75.2	43.6	61.9	75.2	53.0	
女性	273	78.4	36.3	60.4	77.7	57.9	
【年齢別】							
20代	70	△ 90.0	45.7	68.6	80.0	○ 80.0	
30代	77	85.7	35.1	64.9	85.7	△ 68.8	
40代	90	81.1	46.7	68.9	74.4	60.0	
50代	116	79.3	40.5	63.8	73.3	▲ 45.7	
60代	131	▲ 61.1	31.3	▲ 46.6	74.0	▲ 42.0	
【性・年齢別】							
男性 20~30代	46	80.4	37.0	63.0	73.9	63.0	
男性 40~50代	92	76.1	△ 50.0	66.3	73.9	55.4	
男性 60代	64	70.3	39.1	54.7	78.1	▲ 42.2	
女性 20~30代	93	△ 91.4	41.9	68.8	△ 87.1	○ 79.6	
女性 40~50代	112	83.0	37.5	66.1	74.1	49.1	
女性 60代	66	● 51.5	▲ 24.2	● 37.9	69.7	▲ 40.9	

7. 生活習慣病・がんについて

(1) 健康診査・がん検診の受診状況

健康診査やがん検診の受診状況を見ると、「血圧、血液検査などの健康診査」の受診率が最も高く81.5%を占める。以下、「肺がん・結核検診」が66.3%、「胃がん検診」が42.6%、「大腸がん検診」が41.7%となっている。なお、女性の「子宮がん検診」の受診率は45.5%、「乳がん検診」受診率は37.4%、男性の「前立腺がん検診」の受診率は28.2%となっている。

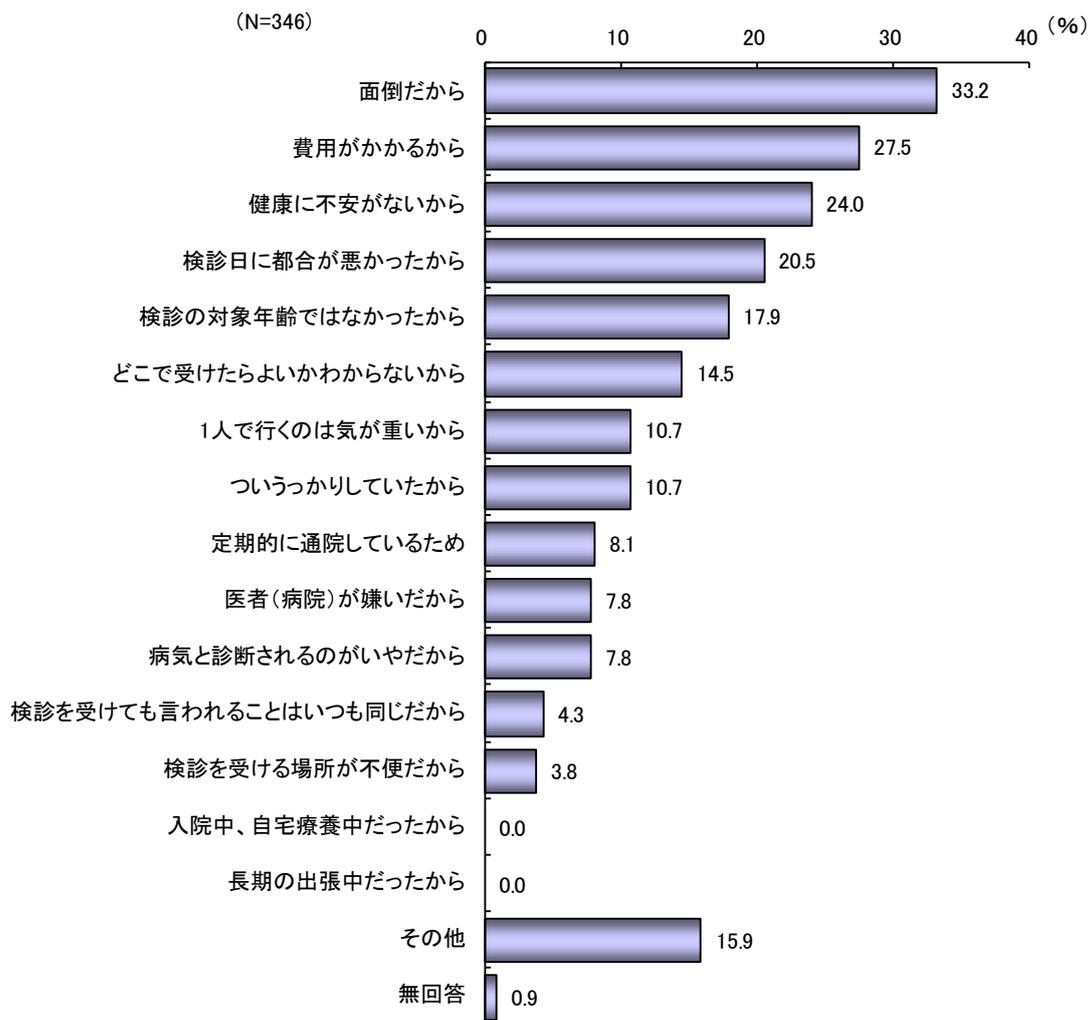
問 49 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、健康診断やがん検診を受けていますか。(アからクの質問に対して1つずつ選択)



(2) 健康診査・がん検診を受診しない理由

健康診査やがん検診を受診していない人の受診しない理由をみると、「面倒だから」が33.2%と最も多く、ついで、「費用がかかるから」(27.5%)、「健康に不安がないから」(24.0%)、「検診日に都合が悪かったから」(20.5%)が20%台でつづいている。

問 49-1 【問 49 のア～キの該当する健(検)診で、ひとつでも「5」に○がついた方にお聞きます】
受けていない理由は何ですか。(上位3つまで選択)

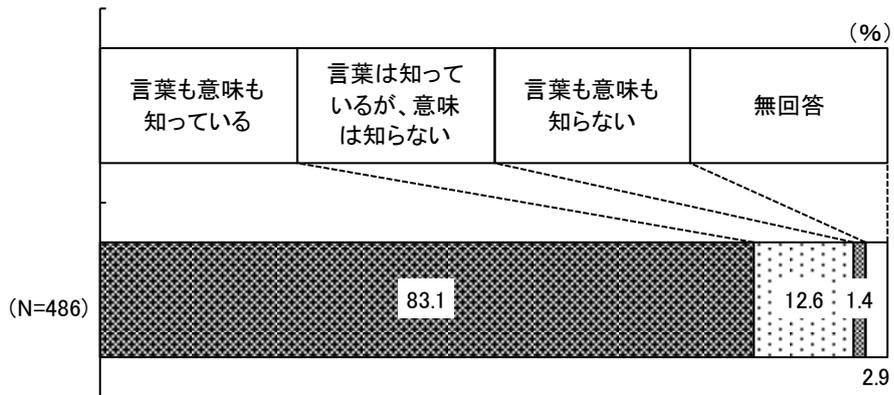


(3) 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味の認知

「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味について、「言葉も意味も知っている」は83.1%と多数を占めている。「言葉は知っているが、意味は知らない」は12.6%、「言葉も意味も知らない」は1.4%と少ない。

問 50 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉や意味を知っていますか。(1つ選択)

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



属性別にみても、各層とも「言葉も意味も知っている」が多数を占めている。

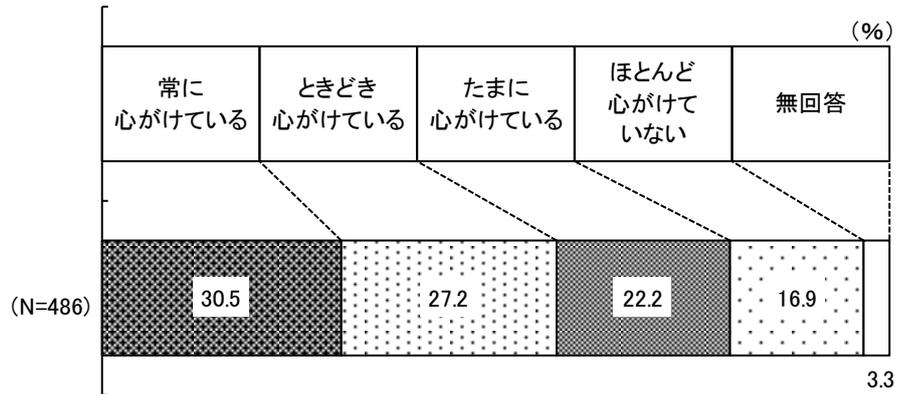
	合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
【全体】	486	83.1	12.6	1.4	2.9
【性別】					
男性	202	76.2	18.3	2.5	3.0
女性	273	88.3	8.8	0.4	2.6
【年齢別】					
20代	70	81.4	12.9	2.9	2.9
30代	77	84.4	11.7	2.6	1.3
40代	90	85.6	13.3	0.0	1.1
50代	116	86.2	9.5	0.9	3.4
60代	131	78.6	15.3	1.5	4.6
【性・年齢別】					
男性 20～30代	46	76.1	17.4	4.3	2.2
男性 40～50代	92	78.3	17.4	1.1	3.3
男性 60代	64	73.4	20.3	3.1	3.1
女性 20～30代	93	87.1	10.8	1.1	1.1
女性 40～50代	112	92.0	6.3	0.0	1.8
女性 60代	66	83.3	10.6	0.0	6.1

8. 身体活動(運動、行動)について

(1) 歩くことについて

歩くことを「常に心がけている」は30.5%、「ときどき心がけている」は27.2%、「たまに心がけている」は22.2%であり、これらを合わせると“心がけている”人は79.9%と多数を占める。

問 51 あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。(1つ選択)



性・年齢別にみると、男女とも60代は「常に心がけている」は40%台と多くなっている。

	合計	常に心がけている	ときどき心がけている	たまに心がけている	ほとんど心がけていない	無回答
【全体】	486	30.5	27.2	22.2	16.9	3.3
【性別】						
男性	202	30.7	29.7	19.3	16.3	4.0
女性	273	30.4	25.3	24.2	17.2	2.9
【年齢別】						
20代	70	27.1	24.3	25.7	21.4	1.4
30代	77	▲ 18.2	32.5	29.9	18.2	1.3
40代	90	23.3	22.2	24.4	△ 30.0	0.0
50代	116	33.6	31.9	17.2	12.9	4.3
60代	131	△ 42.0	24.4	18.3	8.4	6.9
【性・年齢別】						
男性 20~30代	46	26.1	28.3	21.7	21.7	2.2
男性 40~50代	92	23.9	31.5	19.6	20.7	4.3
男性 60代	64	△ 43.8	28.1	17.2	▲ 6.3	4.7
女性 20~30代	93	▲ 19.4	30.1	31.2	18.3	1.1
女性 40~50代	112	33.9	23.2	21.4	20.5	0.9
女性 60代	66	△ 40.9	21.2	18.2	10.6	9.1

(2) 1日の平均歩行数

1日の平均歩数は、3,345歩となっている。

性別にみると、男性の4,000歩に対し、女性は2,894歩と少なくなっている。

問 52 あなたが1日に歩く平均的な歩数を記入してください。

※ 歩数が分からない方は、下記の式で換算し、記入してください。

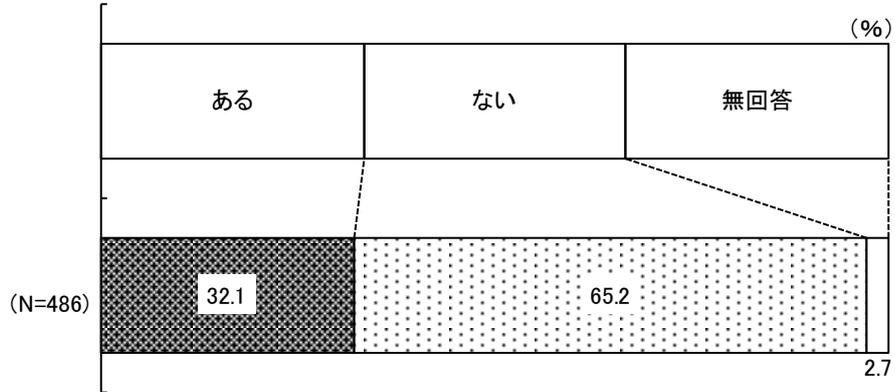
歩数 = 1日の歩行距離 (m) ÷ 歩幅 (狭い人で0.6m、広い人で0.7m)

	平均歩数
【全体】	3,345
【性別】	
男性	4,000
女性	2,894
【年齢別】	
20代	3,426
30代	2,871
40代	2,413
50代	3,863
60代	3,727
【性・年齢別】	
男性 20～30代	3,586
男性 40～50代	4,021
男性 60代	4,267
女性 20～30代	2,946
女性 40～50代	2,588
女性 60代	3,261

(3) 運動習慣の有無

日ごろ、運動する習慣が「ある」人は 32.1%と、3人に1人の割合にとどまっている。

問 53 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。(1つ選択)



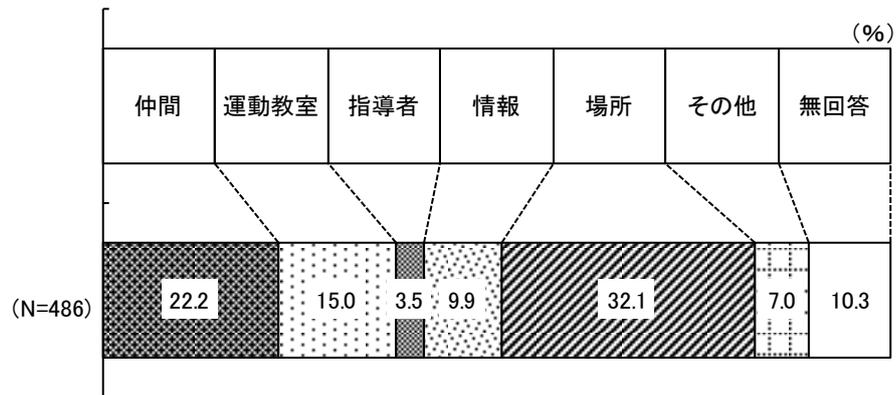
性・年齢別にみると、女性 60代では「ある」が5割と多くなっている。一方、女性 20～30代は 15.1%と少ないのが目立っている。

	合計	ある	ない	無回答
				(%)
【全体】	486	32.1	65.2	2.7
【性別】				
男性	202	31.7	64.9	3.5
女性	273	31.5	66.3	2.2
【年齢別】				
20代	70	28.6	70.0	1.4
30代	77	▲ 22.1	△ 76.6	1.3
40代	90	25.6	73.3	1.1
50代	116	31.0	66.4	2.6
60代	131	△ 45.0	▲ 49.6	5.3
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	37.0	60.9	2.2
男性 40～50代	92	23.9	72.8	3.3
男性 60代	64	39.1	56.3	4.7
女性 20～30代	93	▲ 15.1	△ 83.9	1.1
女性 40～50代	112	33.0	66.1	0.9
女性 60代	66	△ 51.5	● 42.4	6.1

(4) 定期的に運動するために必要なこと

定期的に運動するためにあったらよいと思うものとしては、「場所」が最も多く 32.1% を占める。ついで、「仲間」が 22.2%、「運動教室」が 15.0%、「情報」が 9.9% がつづいている。

問 54 あなたは、定期的に運動するためにあったらよいと思うものは何ですか。(1つ選択)



性・年齢別にみると、「場所」をあげる人は、男性 40～50 代で 45.7%と多くなっている。「仲間」は男女とも 20～30 代で 30%台と多くなっている。「運動教室」は、女性 60 代で 30%強と多くなっている。

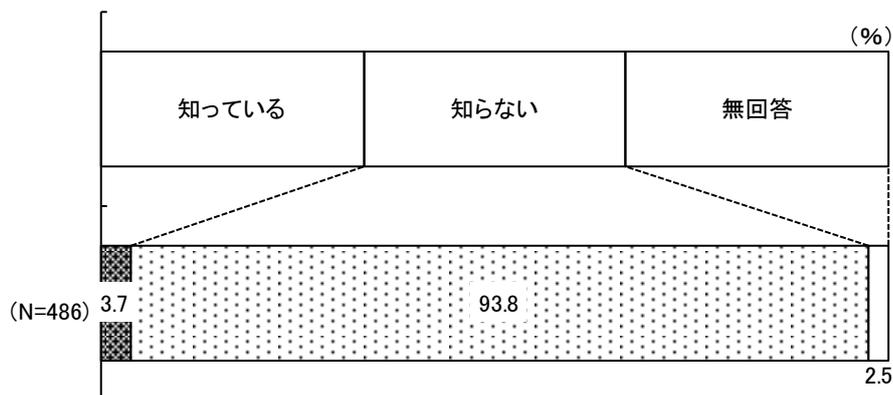
	合計	仲間	運動教室	指導者	情報	場所	その他	無回答
【全体】	486	22.2	15.0	3.5	9.9	32.1	7.0	10.3
【性別】								
男性	202	21.8	7.9	3.5	6.9	△ 42.6	9.4	7.9
女性	273	23.1	20.5	3.3	12.1	24.9	4.4	11.7
【年齢別】								
20代	70	△ 35.7	5.7	1.4	5.7	37.1	8.6	5.7
30代	77	29.9	10.4	5.2	6.5	35.1	7.8	5.2
40代	90	17.8	20.0	4.4	10.0	28.9	7.8	11.1
50代	116	19.8	13.8	3.4	15.5	29.3	7.8	10.3
60代	131	16.0	20.6	3.1	9.2	32.1	3.8	15.3
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	△ 37.0	6.5	0.0	2.2	39.1	10.9	4.3
男性 40～50代	92	15.2	7.6	5.4	7.6	△ 45.7	10.9	7.6
男性 60代	64	20.3	9.4	3.1	9.4	40.6	6.3	10.9
女性 20～30代	93	△ 32.3	8.6	4.3	7.5	35.5	5.4	6.5
女性 40～50代	112	22.3	24.1	2.7	17.9	▲ 16.1	5.4	11.6
女性 60代	66	▲ 12.1	△ 31.8	3.0	9.1	24.2	0.0	19.7

(5) 「健康の日」の認知

「健康の日」を「知っている」人は3.7%にとどまっている。

問 55 あなたは、「健康の日」を知っていますか。(1つ選択)

※ 玉村町は、健康づくりを自ら進んで行ったり地域ぐるみで取り組んだりしてもらうための日として、毎月第1日曜日を「健康の日」と制定しました。



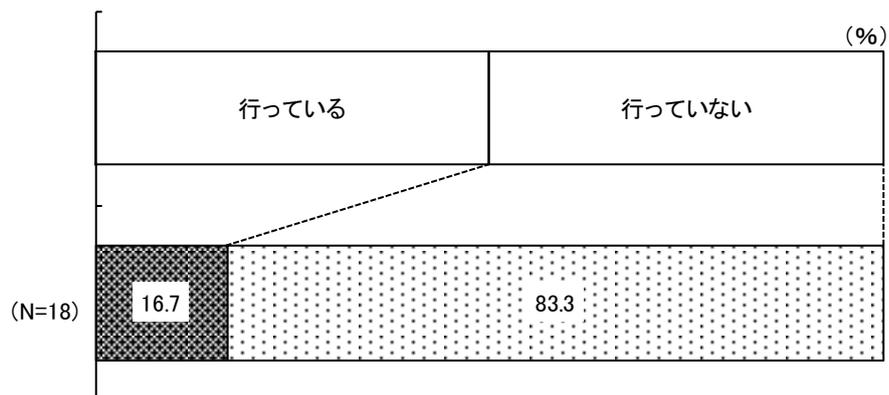
属性別にみても、各層とも「知っている」人は少ない。

	合計	知っている (%)	知らない (%)	無回答 (%)
【全体】	486	3.7	93.8	2.5
【性別】				
男性	202	3.0	93.6	3.5
女性	273	4.4	93.8	1.8
【年齢別】				
20代	70	2.9	97.1	0.0
30代	77	2.6	96.1	1.3
40代	90	5.6	93.3	1.1
50代	116	0.9	96.6	2.6
60代	131	6.1	88.5	5.3
【性・年齢別】				
男性 20～30代	46	4.3	93.5	2.2
男性 40～50代	92	2.2	94.6	3.3
男性 60代	64	3.1	92.2	4.7
女性 20～30代	93	2.2	97.8	0.0
女性 40～50代	112	3.6	95.5	0.9
女性 60代	66	9.1	84.8	6.1

(6) 「健康の日」における健康づくりの実践

「健康の日」を「知っている」人のうち、自ら健康づくりを「行なっている」人は 16.7% と少ない。

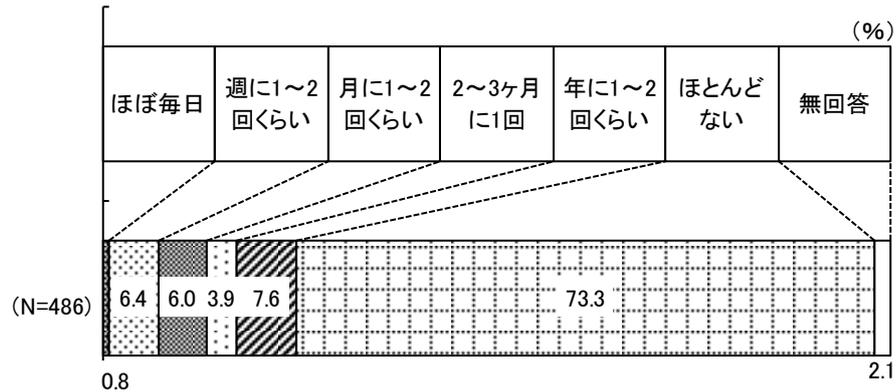
問 55-1 【問 55 で「1」と回答された方にお聞きします】「健康の日」に、実際に自ら健康づくりを行っていますか。(1つ選択)



(7) 社会活動への参加状況

社会活動に参加することが「ほとんどない」は73.3%と、ほぼ4人に3人の割合となっている。参加している人の参加頻度としては、「年に1~2回くらい」(7.6%)、「週1~2回くらい」(6.4%)、「月に1~2回くらい」(6.0%)がやや多くなっている。

問 56 あなたは、社会活動(ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど)に参加することがありますか。(1つ選択)



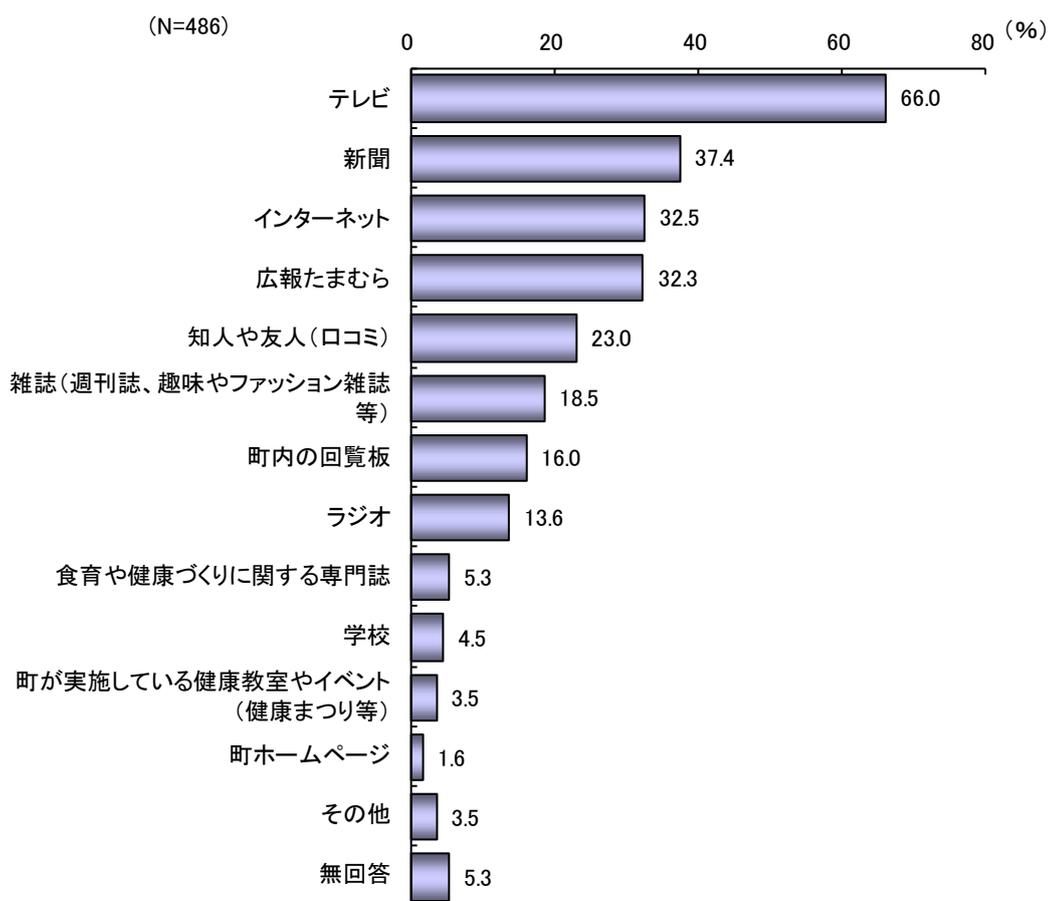
性・年齢別にみると、「ほとんどない」は男性40~50代、女性50代以下では8割前後と多くなっている。

	合計	ほぼ毎日	週に1~2回くらい	月に1~2回くらい	2~3ヶ月に1回	年に1~2回くらい	ほとんどない	無回答
【全体】	486	0.8	6.4	6.0	3.9	7.6	73.3	2.1
【性別】								
男性	202	0.5	4.5	6.4	5.4	10.4	69.3	3.5
女性	273	1.1	8.1	5.5	2.9	5.5	75.8	1.1
【年齢別】								
20代	70	1.4	7.1	5.7	0.0	10.0	75.7	0.0
30代	77	0.0	6.5	5.2	1.3	6.5	79.2	1.3
40代	90	1.1	3.3	6.7	2.2	4.4	82.2	0.0
50代	116	0.0	5.2	6.0	5.2	6.0	75.0	2.6
60代	131	1.5	9.2	6.1	7.6	10.7	▲ 60.3	4.6
【性・年齢別】								
男性 20~30代	46	0.0	6.5	13.0	0.0	10.9	67.4	2.2
男性 40~50代	92	0.0	5.4	3.3	5.4	5.4	77.2	3.3
男性 60代	64	1.6	1.6	6.3	9.4	17.2	▲ 59.4	4.7
女性 20~30代	93	1.1	7.5	2.2	1.1	6.5	81.7	0.0
女性 40~50代	112	0.9	3.6	8.0	2.7	5.4	79.5	0.0
女性 60代	66	1.5	△ 16.7	6.1	6.1	4.5	▲ 60.6	4.5

(8) 食育や健康づくりに関する情報の入手経路

食育や健康づくりに関する情報の入手経路としては、「テレビ」が66.0%と最も多く、以下、「新聞」が37.4%、「広報たまむら」が32.3%、「インターネット」が32.5%でつづいている。

問 57 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。(あてはまるものすべて選択)



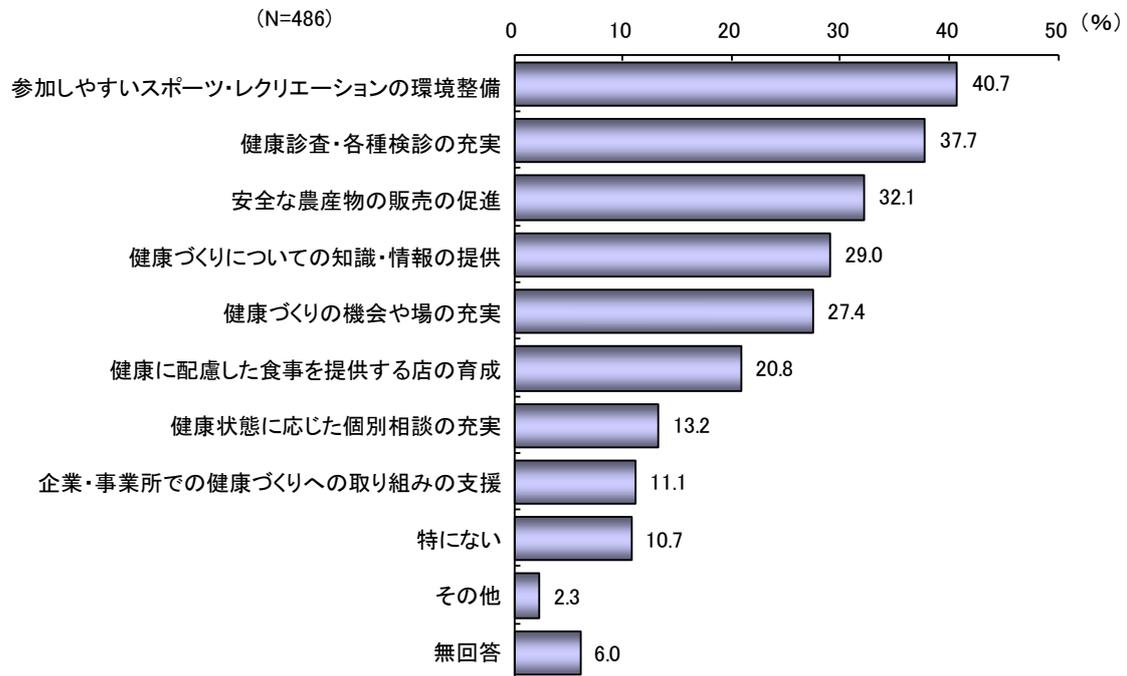
性・年齢別にみると、「インターネット」は男女とも20～30代に多く5割前後を占めている。「広報たまむら」は女性60代で5割弱と多くなっている。

	合計	テレビ	新聞	インターネット	広報たまむら	知人や友人(口コミ)	雑誌(週刊誌、趣味やファッション雑誌等)	町内の回覧板
							(%)	
【全体】	486	66.0	37.4	32.5	32.3	23.0	18.5	16.0
【性別】								
男性	202	56.9	35.1	33.7	25.2	20.8	11.9	13.9
女性	273	74.0	39.9	32.2	37.0	24.5	23.4	17.6
【年齢別】								
20代	70	67.1	● 12.9	○ 54.3	▲ 17.1	22.9	22.9	▲ 2.9
30代	77	57.1	▲ 26.0	△ 42.9	32.5	20.8	23.4	14.3
40代	90	60.0	33.3	35.6	37.8	21.1	15.6	15.6
50代	116	73.3	46.6	26.7	32.8	16.4	17.2	21.6
60代	131	67.9	△ 51.9	▲ 18.3	36.6	32.1	16.0	19.8
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	56.5	● 17.4	○ 54.3	▲ 17.4	26.1	17.4	8.7
男性 40～50代	92	▲ 54.3	31.5	29.3	29.3	▲ 12.0	10.9	17.4
男性 60代	64	60.9	△ 53.1	25.0	25.0	29.7	9.4	12.5
女性 20～30代	93	67.7	▲ 20.4	△ 47.3	26.9	18.3	26.9	7.5
女性 40～50代	112	△ 78.6	△ 49.1	32.1	39.3	24.1	20.5	20.5
女性 60代	66	74.2	△ 51.5	● 12.1	△ 48.5	△ 34.8	22.7	△ 27.3
	合計	ラジオ	食育や健康づくりに関する専門誌	学校	町が実施している健康教室やイベント(健康まつり等)	その他	町ホームページ	無回答
【全体】	486	13.6	5.3	4.5	3.5	3.5	1.6	5.3
【性別】								
男性	202	17.3	2.0	2.5	0.5	3.0	1.5	9.4
女性	273	11.0	7.3	5.5	5.5	3.7	1.8	2.2
【年齢別】								
20代	70	8.6	7.1	14.3	1.4	2.9	2.9	5.7
30代	77	7.8	5.2	5.2	3.9	3.9	0.0	3.9
40代	90	13.3	4.4	7.8	2.2	6.7	2.2	3.3
50代	116	18.1	6.0	0.0	2.6	3.4	3.4	6.0
60代	131	16.0	4.6	0.8	6.1	1.5	0.0	6.9
【性・年齢別】								
男性 20～30代	46	15.2	2.2	6.5	0.0	2.2	2.2	6.5
男性 40～50代	92	16.3	2.2	1.1	0.0	4.3	2.2	10.9
男性 60代	64	20.3	1.6	1.6	1.6	1.6	0.0	9.4
女性 20～30代	93	4.3	7.5	9.7	4.3	4.3	1.1	3.2
女性 40～50代	112	16.1	7.1	5.4	3.6	4.5	3.6	0.0
女性 60代	66	12.1	7.6	0.0	10.6	1.5	0.0	4.5

9. 健康づくりについての要望

健康づくりのために、玉村町に重点的に取り組んで欲しいこととしては、「参加しやすいスポーツ・レクリエーションの環境整備」(40.7%)と「健康診査・各種検診の充実」(37.7%)が40%前後で上位にあげられ、以下、「安全な農産物の販売の促進」(32.1%)と「健康づくりについての知識・情報の提供」(29.0%)、「健康づくりの機会や場の充実」(27.4%)が30%前後でつづいている。

問 58 健康づくりのために、玉村町に重点的に取り組んで欲しいことは何ですか。
(あてはまるものをすべて選択)



性・年齢別にみると、女性 60 代で「健康づくりの機会や場の充実」がやや多くなっている。

(%)

	合計	参加しやすいスポーツ・レクリエーションの環境整備	健康診断・各種検診の充実	安全な農産物の販売の促進	健康づくりについての知識・情報の提供	健康づくりの機会や場の充実	健康に配慮した食事を提供する店の育成	健康状態に応じた個別相談の充実	企業・事業所での健康づくりへの取り組みの支援	特にな	その他	無回答
【全体】	486	40.7	37.7	32.1	29.0	27.4	20.8	13.2	11.1	10.7	2.3	6.0
【性別】												
男性	202	39.1	34.7	29.7	26.7	21.8	16.8	11.9	11.4	14.9	2.0	5.9
女性	273	41.8	40.7	33.3	30.8	31.9	24.2	13.6	11.0	8.1	1.8	6.2
【年齢別】												
20代	70	38.6	40.0	24.3	22.9	24.3	12.9	20.0	7.1	11.4	1.4	5.7
30代	77	44.2	44.2	26.0	19.5	24.7	24.7	10.4	13.0	6.5	3.9	5.2
40代	90	43.3	46.7	28.9	30.0	21.1	25.6	12.2	12.2	7.8	3.3	4.4
50代	116	38.8	29.3	34.5	32.8	32.8	20.7	15.5	14.7	12.9	0.0	3.4
60代	131	40.5	33.6	38.9	33.6	30.5	19.1	9.9	8.4	13.0	3.1	9.9
【性・年齢別】												
男性 20～30代	46	50.0	39.1	30.4	23.9	▲ 15.2	15.2	13.0	6.5	8.7	0.0	4.3
男性 40～50代	92	37.0	30.4	25.0	25.0	26.1	18.5	13.0	17.4	14.1	2.2	4.3
男性 60代	64	34.4	37.5	35.9	31.3	20.3	15.6	9.4	6.3	20.3	3.1	9.4
女性 20～30代	93	36.6	45.2	22.6	19.4	29.0	21.5	15.1	11.8	9.7	2.2	6.5
女性 40～50代	112	43.8	42.9	36.6	36.6	29.5	26.8	14.3	10.7	8.0	0.9	3.6
女性 60代	66	47.0	30.3	40.9	36.4	△ 40.9	22.7	10.6	10.6	6.1	3.0	10.6

IV 調査結果からみた考察（現状と課題）

1. 健康・食生活について

① 過度の肥満意識の払拭

身長と体重から求めたBMI値は、「普通体重」が70.8%と多数を占め、「肥満」は20.2%、「低体重」は7.4%となっている。性・年齢別にみると、男性40～50代では「肥満」が37.0%と多くなっている。一方、女性20～30代では「低体重」が15.1%とやや多くなっている。

BMI値と自身の体型についての関係をみると、「肥満」の人は“太っている”が多く、「低体重」の人は“やせている”が多く、概ね自己認識と一致しているといえるが、「普通体重」の人は50.0%が“太っている”としており、さらに、「低体重」にもかかわらず“太っている”としている人が8.4%みられ、肥満意識を持っている人が少なくない。

95.1%と大多数の人が、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを「知っている」とし、自分の適性体重を「知っている」とする人も80.2%と多数を占めているにもかかわらず、過度に太りすぎを気にしている傾向があることから、適切な情報提供が求められる。

② 朝食摂取の推進

朝食を「毎日」食べているとする人は80.2%と多数を占めているが、「週に2～3日くらい」（3.7%）、「週に1日くらい」（1.0%）、「ほとんど食べない」（9.1%）など、1週間で半分以下の人が13.8%と約7人に1人の割合でみられ、男性40～50代と女性20～30代では「毎日」とする人は70%を切っており、「ほとんど食べない」とする人が少なくない。毎日の生活のスタートである朝食を食べることが、健康の維持増進にとっても重要であることの理解を深め、習慣化につなげていくことが求められる。

③ 栄養バランスに配慮した食生活の確立

食生活における栄養バランスに「いつも配慮している」は23.0%、「ときどき配慮している」は61.5%であり、“配慮している”人は84.5%と多いにもかかわらず、食事の適切な内容、量を“知らない”とする人は32.1%とほぼ3人に1人の割合である。さらに、食生活において、主食・主菜・副菜のそろった食事を、「1日に2回以上」としている人は41.4%、野菜の入った料理を「1日に2回以上」としている人は47.3%と、半数を切っており、現在の自分の食事に“問題”を感じている人も46.8%と多い。また、食生活において知りたい情報として、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」をあげる人も59.3%と多いことから、栄養バランスへの関心を喚起するとともに、理解を深めることが求められる。

④ 「孤食」の防止

食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと“思う”は77.0%、“思わない”は13.2%となっている。特に、男性50代以下では“思わない”とする人が3割前後と多くなっている。「孤食」により、食事への関心が薄れ、不規則な食事に陥りがちとなるなどと指摘されていることから、地域との連携を含めた対応を検討していくことが求められる。

⑤ 地産地消の推進

玉村産の農産物の購入については、「よく購入している」、「時々購入している」を合わせた“購入している”は58.6%にとどまっている。玉村産の農産物を「あまり購入していない」人の理由をみると、「販売場所がわからない」が38.9%と最も多く、販売場所等の周知を図るなど、より一層の地産地消を進めていくことが求められるよう。

⑥ 郷土料理や行事食の伝承の推進

玉村町の郷土料理や行事食の伝承については、「大切だと思う」が37.2%、「どちらかと言えば大切だと思う」が46.7%となっており、この両者を合わせると、83.9%と多数の人が“大切だと思う”としており、伝承・継承を進めていくことが求められる。

⑦ 食に対する関心の喚起

食育に“関心がある”人は53.1%と5割強となっている。一方、“関心がない”人は34.6%で、特に、男性では46.0%と多くなっている。

食事バランスガイドを、「言葉も内容も知っている」人は31.1%にとどまり、「言葉は知っているが、内容は知らない」は34.2%、「言葉も意味も知らない」は34.2%と多くなっている。特に、男性50代以下では「言葉も意味も知らない」とする人が50%台と多くなっており、男性を中心に、食に対する関心の低さが目立っており、知識の普及・啓発を図っていく必要がある。

⑧ 食品の安全性、食品表示についての啓発

食生活において知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」をあげる人が75.7%と多数を占めており、食の安全、食品表示について積極的に啓発活動を進めていく必要がある。

2. 休養・心の健康について

① 悩み事相談窓口の充実

生きていることがつらいと感じたことが「ある」人は 54.3%と半数を超えており、さらにこの1年に悩みや心配事など大きなストレスが「あった」人は 61.3%と多くなっている。大きいストレスがあったとする人のストレスへの対処法としては「家族に相談」が 44.6%、「知人・友人に相談」が 34.9%と多くなっているが「1人で対処した」人も 32.2%みられる。また、悩み事の相談相手が「いない」人も 17.3%いる。

自殺予防や悩み事相談についての相談機関で知っているものとして、「消費生活相談（消費生活センター）」が 45.5%、「高齢者・介護に関する相談（健康福祉課）」が 30.7%であったが、他の相談機関については 30%を下回っていることから、相談しやすい体制の整備や心の健康相談の窓口の充実、相談機関の周知を図るなどの支援や取り組みが求められる。

3. 歯と口の健康について

① 8020運動の推進

現在の歯の本数が“20本以上”の割合をみると、男性 60代は 68.8%、女性 60代は 62.1%となっており、8020運動のさらなる推進が求められる。

② 歯と口の健康づくりに向けた啓発活動

歯を残すためには、1日3回「食べたら歯みがき」の習慣をつけ、細菌と歯垢を取り除くことが大切とされている。歯みがきの頻度については、「毎食後歯をみがいている」は 31.1%、「毎日歯をみがいているが、毎食後ではない」は 66.9%となっている。また、歯みがき時に歯ブラシ以外の清掃用具を「毎回使用している」、「ときどき使用している」を合わせた“使用率”は 47.7%と半数を切っている。さらに、口の健診を「1年に1回以上受けている」は 27.4%、「2～3年に1回受けている」は 26.5%であり、口の健診の“受診率”も 53.9%にとどまっている。

歯と口の健康づくりに向けての正しい生活習慣・清掃習慣を身につけるなどの啓発活動が求められる。

③ 咀嚼の効用の周知

食事をとるときに、「よくかんでいる」（14.0%）、「まあまあかんでいる」（58.4%）を合わせた“かんでいる”とする人は 72.4%であり、“かんでいない”とする人は 27.6%と4人に1人強の割合となっている。

咀嚼については、1口30回以上かむことを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」運動が提唱され、「よくかむ」ことでむし歯や歯周病の予防、肥満や生活習慣

病の予防を目指す動きが活発になってきており、咀嚼の効用を周知していくことが求められる。

4. 酒・たばこについて

① 適正な飲酒習慣づくり

「毎日」酒を飲むとする人は、全体では 15.2%となっているが、男性は 26.7%と多くなっており、「休肝日」を設けるなど飲酒が常態化しないよう啓蒙していく必要がある。

② 正しい喫煙マナーの周知

男性の喫煙率は 27.7%、女性の喫煙率は 9.5%となっている。喫煙者のうち、分煙等に「配慮している」とする人は 75.0%であるが、「あまり気にしていない」(20.2%)、「全く気にしていない」(1.2%) など“配慮していない”とする人が 21.4%と少ない。喫煙マナーの周知徹底が求められる。

③ 喫煙による健康への影響の周知

たばこを吸うことによる、がん・循環器・呼吸器・妊娠への影響といった広範な健康影響が指摘されている。たばこの煙は健康に影響がある（「吸うとわかりやすくなる」）としている項目としては、「妊婦への影響」(90.1%)、「肺がん」(84.6%) が 80%以上と多く、ついで、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」(78.6%)、「乳幼児への影響」(77.4%)、「気管支炎」(76.7%) が 70%台でつづいている。影響がない（「たばこと関係ない」）とする人は、いずれの項目においても少数派であるが、「どちらとも言えない」、「わからない」としている人も少なくない。たばこの健康影響についてより一層の周知を図っていくことが求められる。

5. 生活習慣病・がんについて

① 健康診査・がん検診の受診率向上に向けた啓発活動

健康診査やがん検診の受診状況を見ると、「血圧、血液検査などの健康診査」の受診率は 81.5%を占め、「肺がん・結核検診」は 66.3%と 3 人に 2 人の割合となっているが、「胃がん検診」は 42.6%、「大腸がん検診」は 41.7%、女性の「子宮がん検診」は 45.5%、「乳がん検診」は 37.4%、男性の「前立腺がん検診」は 28.2%と 50%を切っている。

また、健康診査やがん検診を受診していない人の受診しない理由をみると、「面倒だから」が 33.2%と最も多くなっている。

生活習慣病対策・がん対策として、予防や早期発見・早期治療が重要であることから、健康診査やがん検診受診の必要性の一層の啓発を図ることが求められる。

6. 身体活動(運動、行動)について

① 運動習慣づくり

日ごろ、運動する習慣が「ある」としている人は 32.1%と3人に1人の割合にとどまっている。定期的に運動するためにあったらよいと思うものとしては、「場所」をあげる人が 32.1%と最も多く、ついで、「仲間」が 22.2%でつづいている。

また、玉村町が制定した「健康の日」を「知っている」人は 3.7%と少ない。

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

② 社会活動参加の推進

社会活動に参加することが「ほとんどない」人は 73.3%とほぼ4人に3人の割合となっており、「週 1~2 回くらい」(6.4%)、「月に 1~2 回くらい」(6.0%) など積極的に関わっている人はまだまだ少ない状況にある。地域の連帯感や相互扶助の意識にもとづき地域のさまざまな人たちが共に支え合い、交流できる地域社会づくりのために、社会活動への参加を促進していく必要がある。