

# 第2次白石町健康増進計画策定のための アンケート調査結果

平成28年3月

白 石 町

# 目 次

I. 調査の概要 .....	3
II. アンケート調査結果.....	4
1. 回答者の状況 .....	4
1-1. 回答者の属性 .....	4
(1) 性別及び年齢 .....	4
(2) 家族構成 .....	4
(3) 職業.....	5
1-2. 身体状況 (BMI の状況) .....	6
(1) 肥満の割合 .....	6
(2) 低体重者の割合 .....	8
2. 食生活 .....	9
2-1. 朝食の摂取状況 .....	9
(1) 朝食の摂取の有無.....	9
(2) 朝食を食べなくなった時期 .....	10
(3) 朝食を食べない理由 .....	11
2-2. 健康を意識した食生活.....	13
(1) 健康を意識した食生活をしているか.....	13
(2) 健康を意識した食生活で心がけていること .....	14
(3) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取状況 .....	15
(4) 野菜の摂取状況 .....	17
(5) 緑黄色野菜の摂取状況.....	19
(6) 緑黄色野菜のがん予防効果の認知度.....	20
(7) 塩分を控えた食事を心がけているか.....	21
(8) 食塩摂取目安量 (男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満) の認知度.....	22
(9) 1日の間食回数 .....	23
(10) 食事を食べる速さの状況 .....	25
3. 運動習慣.....	26
(1) 運動習慣の有無 .....	26
(2) 1週間に行う運動日数.....	28
(3) 1日に行う運動時間 .....	30
(4) 運動の継続期間 .....	32
(5) 1日の平均歩行数.....	33
(6) 自分に適した運動の種類や量を知っているか.....	34
(7) ロコモティブシンドローム (運動器症候群) の認知度 .....	35

4. 休養 .....	37
(1) 睡眠による休養 .....	37
(2) 精神的疲れやストレス .....	39
(3) 死にたいとの思い .....	41
(4) 他人への相談 .....	43
(5) 精神的なストレスについての相談場所 .....	45
5. 喫煙・飲酒習慣 .....	46
5-1. 喫煙状況 .....	46
(1) 喫煙習慣 .....	46
(2) 過去の喫煙歴 .....	48
(3) 1日のたばこの本数と喫煙開始年齢 .....	49
(4) 喫煙指数 .....	52
(5) たばこと歯周病との関係 .....	54
(6) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 .....	56
5-2. 飲酒状況 .....	58
(1) 週の飲酒状況 .....	58
(2) 1日の飲酒量 .....	59
(3) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の状況 .....	60
(4) お酒を飲み始めた年代 .....	61
(5) アルコールの健康への影響について .....	61
6. 歯科 .....	62
(1) 歯の本数 .....	62
(2) 歯磨きの回数 .....	64
(3) 歯間部清掃用具の使用 .....	66
(4) 歯や口の中の状態 .....	67
(5) 歯科診療・歯科健診の受診の有無 .....	69
(6) 受けた診療内容 .....	70
(7) むし歯や歯周病の健康との関係について .....	71
7. 健康づくりの取組み .....	72
(1) 自分の適正体重の認知度 .....	72
(2) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度 .....	74
(3) 骨粗しょう症の予防について .....	76
(4) 骨粗しょう症予防のために心がけていること .....	77
(5) がん検診の受診状況 .....	78
(6) 健康診断等の受診状況 .....	79
(資料) 調査票 白石町健康づくりに関するアンケート .....	80

# I. 調査の概要

## 1) 調査の目的

白石町が今後行う健康づくりの方策である「第2次白石町健康増進計画」を策定するにあたり、町民の食生活や運動、生活習慣、健康づくりへの希望等を把握するためにアンケート調査を行う。

## 2) 調査地域

白石町全域

## 3) 調査対象

白石町に住民票を有する満20歳以上80歳未満の男女

## 4) 抽出方法

住民基本台帳から無作為抽出

## 5) 調査方法

郵送法

## 6) サンプル数（配布数・回収数）

配布数	回収数	回収率
2,000 サンプル	844 サンプル	42.2%

## Ⅱ. アンケート調査結果

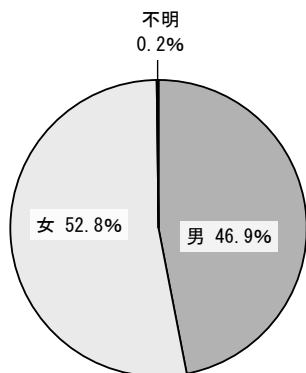
### 1. 回答者の状況

#### 1-1. 回答者の属性

- ・回答者の男女比は、男性 46.9%、女性 52.8%と、女性がやや多くなっている。
- ・年代別では、60 歳代の割合が最も多く 25.7%となっており、次いで 50 歳代の割合が 19.3%となっている。20 歳代については 7.6%と、前回と同様に最も少なくなっている。
- ・家族構成は、「二世帯世帯（親と子ども）」が最も多く 42.4%で、次いで「三世帯世帯（親と子ども、孫）」が 26.1%、「夫婦のみの世帯」が 20.4%となっている。
- ・職業は、「会社、事業所勤務」が最も多く 27.7%で、次いで「農林漁業」が 15.1%となっている。

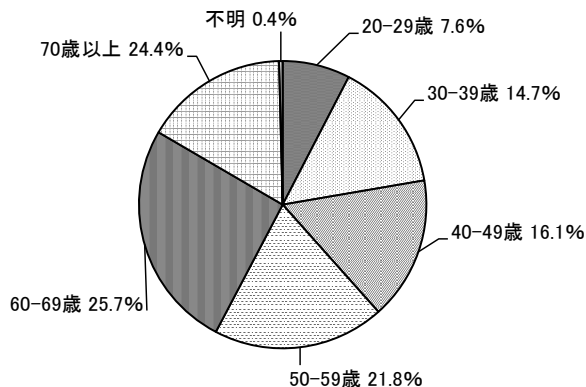
#### (1) 性別及び年齢

##### 1) 性別

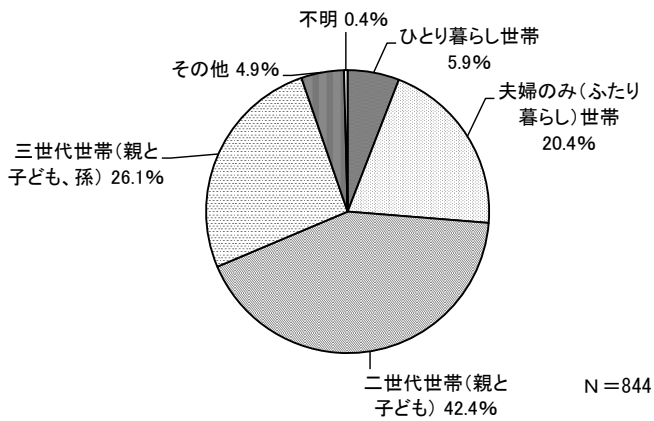


	回答数(人)	構成比(%)
男	396	46.9
女	446	52.8
不明	2	0.2
合計	844	99.9

##### 2) 年齢

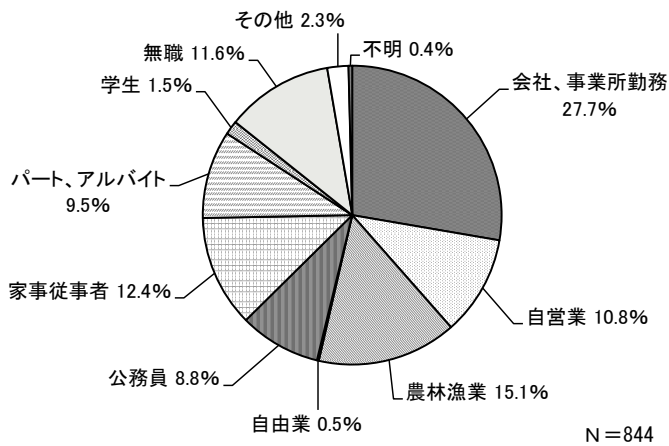


	回答数(人)	構成比(%)
20-29歳	64	7.6
30-39歳	124	14.7
40-49歳	136	16.1
50-59歳	163	19.3
60-69歳	217	25.7
70歳以上	137	16.2
不明	3	0.4
合計	844	100.0



	回答数(人)	構成比(%)
ひとり暮らし世帯	50	5.9
夫婦のみ(ふたり暮らし)世帯	172	20.4
二世世代帯(親と子ども)	358	42.4
三世世代帯(親と子ども、孫)	220	26.1
その他	41	4.9
不明	3	0.4
合計	844	100.1

### (3) 職業



	回答数(人)	構成比(%)
会社、事業所勤務	234	27.7
自営業	91	10.8
農林漁業	128	15.1
自由業(弁護士、芸術家等)	2	0.2
公務員	74	8.8
家事従事者(一般家庭の主婦等)	102	12.1
パート、アルバイト	80	9.5
学生	13	1.5
無職	98	11.6
その他	19	2.3
不明	3	0.4
合計	844	100.0

## 1-2. 身体状況（BMI の状況）

### ■ BMI の定義

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上
分類	低体重 (やせ)	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

#### ※BMI 指数

身長と体重から肥満度を見る体格指数で、 $[\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m)}] \div [\text{身長 (m)}]$  で求められる。

肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI が 25.0 以上を「肥満」とする。

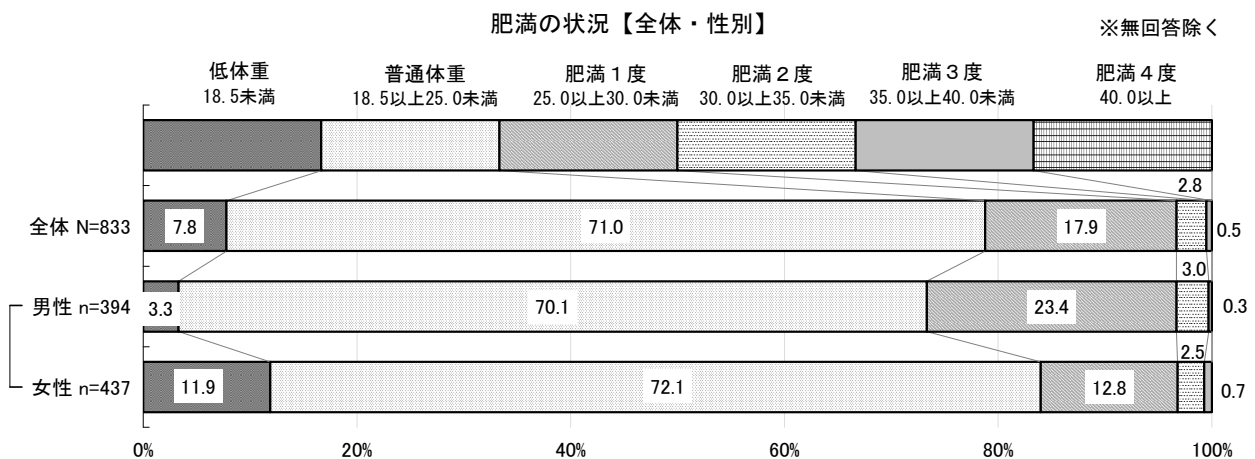
BMI は 22 が健康的な標準値で、もっとも生活習慣病になりにくいとされており、高齢者では、20 以下が低栄養状態の指標となっている。

### (1) 肥満の割合

- ・肥満は全体で 21.2%、男性が 26.7%、女性が 16.0%であり、前回調査よりも肥満の割合が高くなっている。（前回調査：全体が 18.6%、男性は 22.0%、女性は 15.5%）
- ・性別、年代別にみると、肥満の割合は男性では 40～49 歳で最も高く、女性では 70 歳以上で最も高くなっている。
- ・壮年期（40～60 歳代）肥満者の割合は、男性で 28.6%、女性で 15.8%となっている。

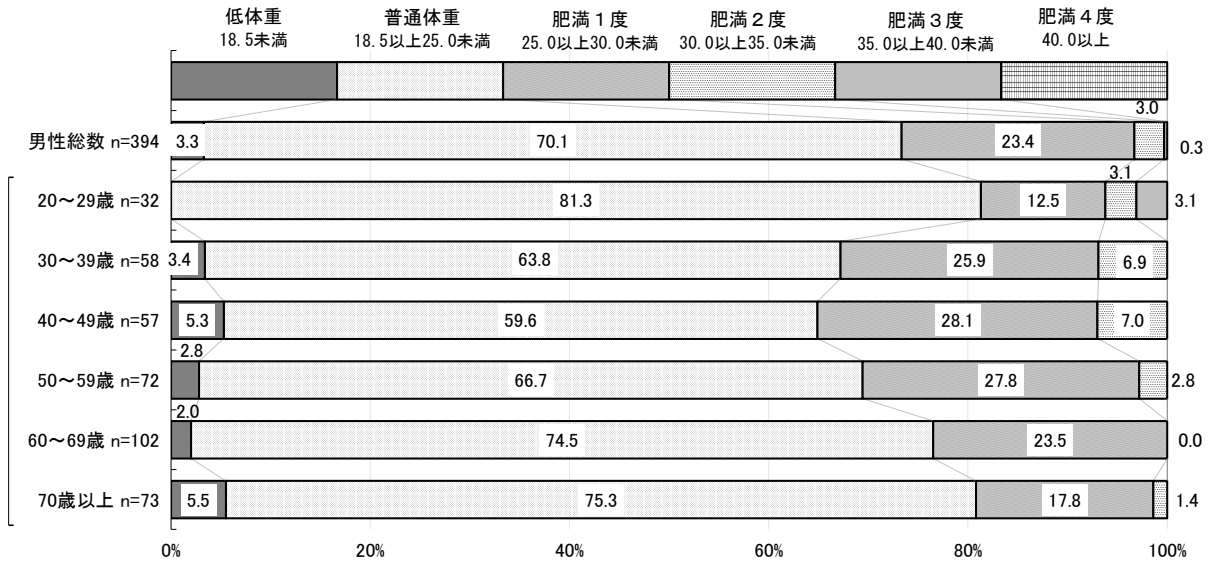
### ■ BMI の状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	BMI 25.0以上 (%)
※無回答除く			低体重 18.5未満	普通体重 18.5以上 25.0未満	肥満1度 25.0以上 30.0未満	肥満2度 30.0以上 35.0未満	肥満3度 35.0以上 40.0未満	肥満4度 40.0以上	
合計	(人)	833	65	592	149	23	4	0	21.2
	(%)	100.0	7.8	71.0	17.9	2.8	0.5	0.0	-
性別	男性	394	3.3	70.1	23.4	3.0	0.3	0.0	26.7
	女性	437	11.9	72.1	12.8	2.5	0.7	0.0	16.0
	不明	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	-



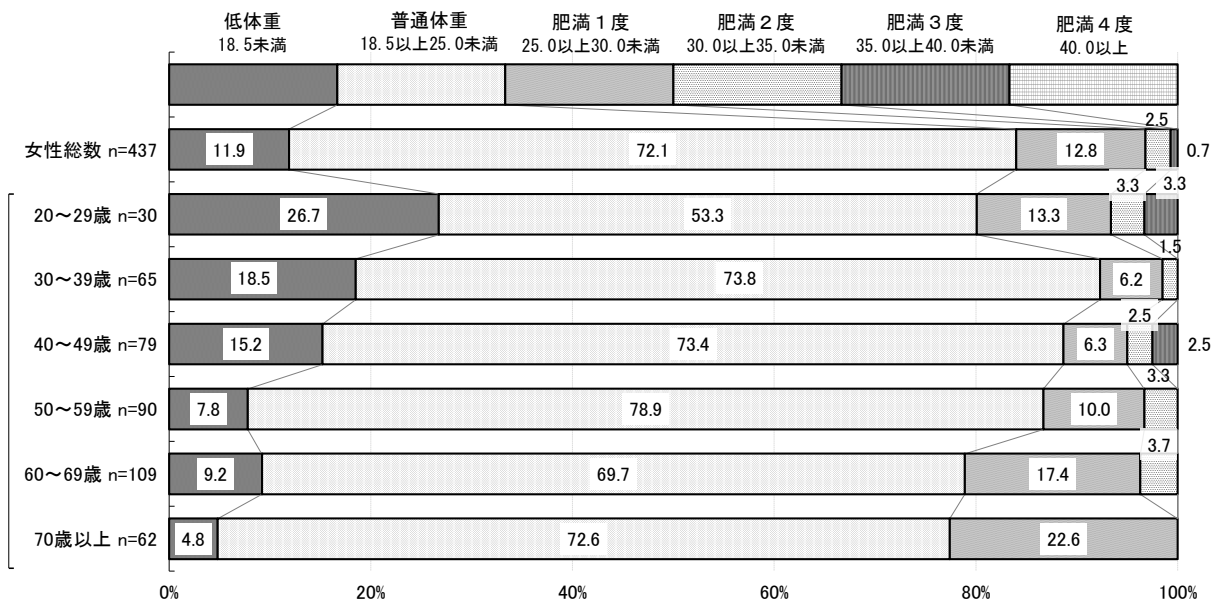
肥満の状況 【男性・年齢別】

※無回答除く



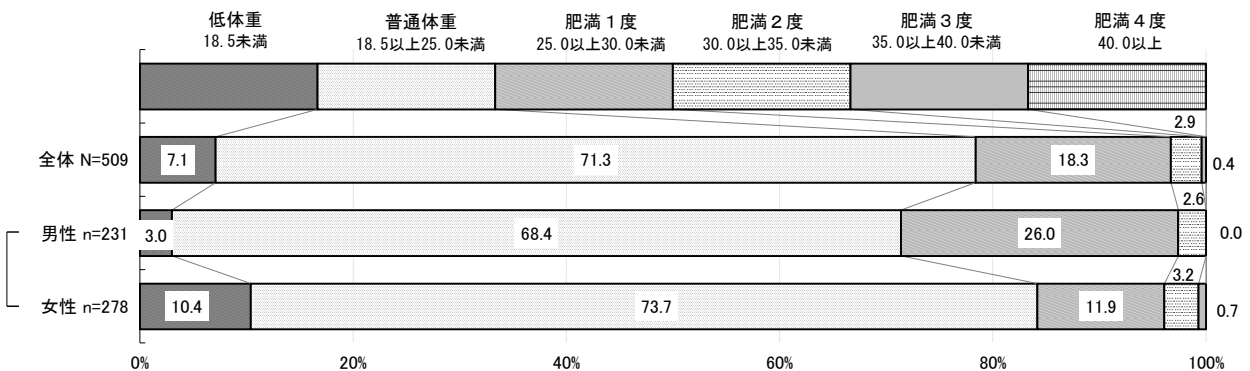
肥満の状況 【女性・年齢別】

※無回答除く



壮年期 (40～60歳) 肥満者の割合【全体・性別】

※無回答除く

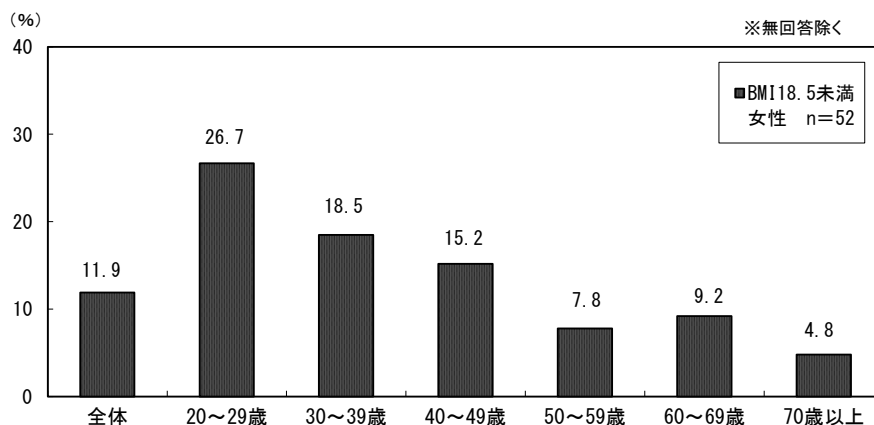




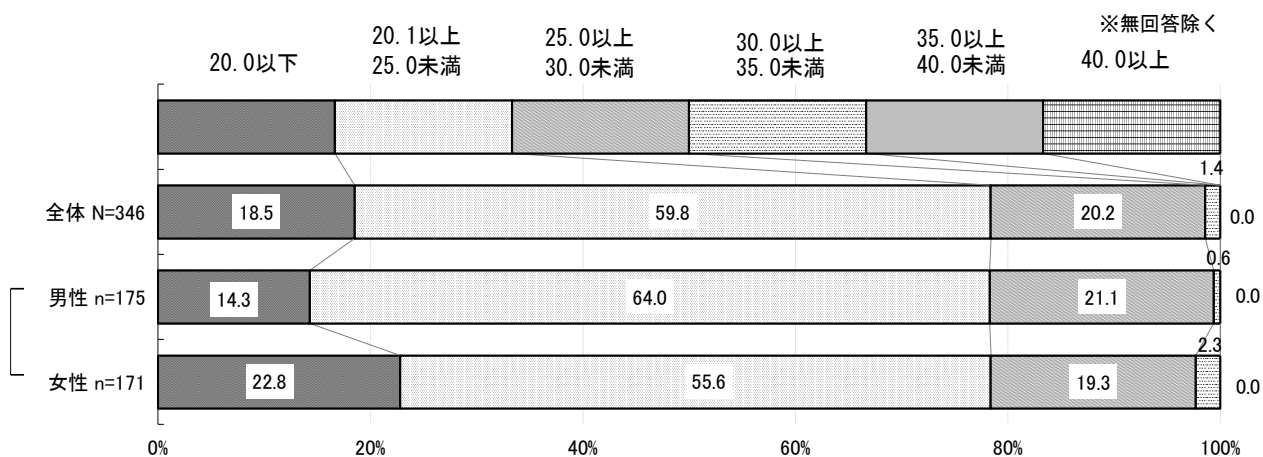
## (2) 低体重者の割合

- ・ BMI 18.5 未満の女性の低体重者は、全体で 11.9%と 1 割を超えている。特に 20～29 歳では 26.7%と他の年代と比較すると突出して高くなっている。
- ・ BMI 20.0 以下の低栄養傾向にある高齢者の割合は、全体で 18.5%、男性 14.3%、女性 22.8%となっており、男性より女性の方が多くなっている。

BMI 18.5 未満の女性の割合【年代別】



BMI 20.0 以下の高齢者 (60 歳以上) の割合【全体・性別】



## 2. 食生活

### 2-1. 朝食の摂取状況

#### (1) 朝食の摂取の有無

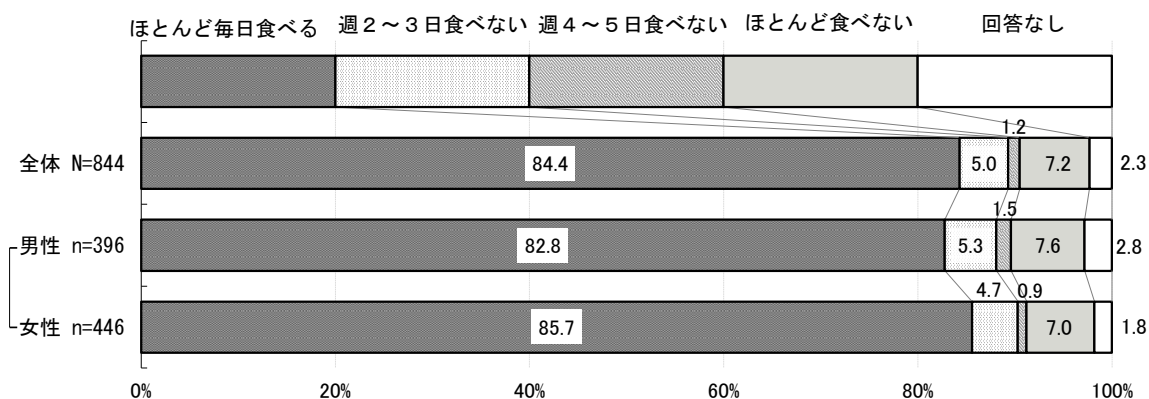
・朝食を食べない(週2～3日以上食べない)人の割合は、全体で13.4%、男性で14.4%、女性で12.6%であり、男性の方が多くなっているが、前回調査と比較すると男性は減少し、女性は増加している。(前回調査：全体が11.4%、男性は14.6%、女性は8.3%)

・「週2～3日以上食べない」のは、男女ともに20代が最も多い。

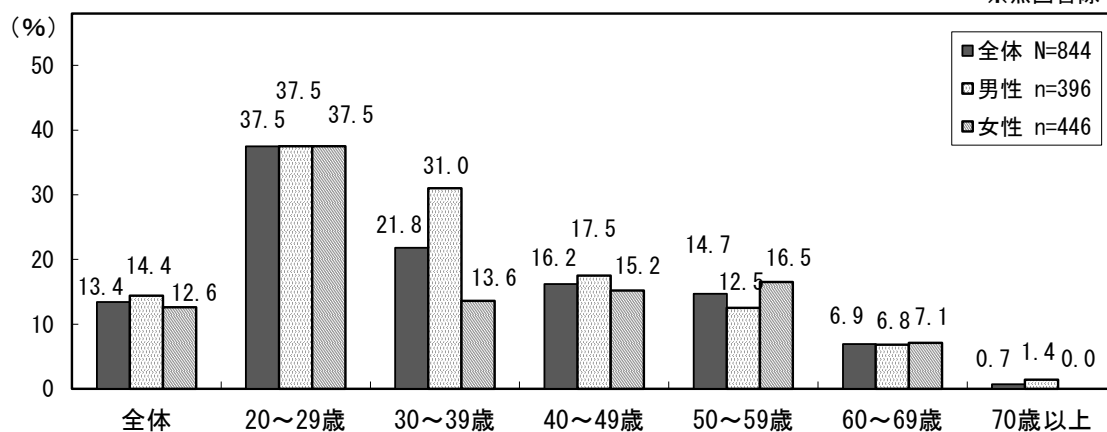
#### ■ 朝食の摂取の有無

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. ほとんど 毎日食べる	2. 週2～3日 食べない	3. 週4～5日 食べない	4. ほとんど 食べない	回答なし	週2～3日 以上食べない (%)
全体	合計 (人)	844	712	42	10	61	19	13.4
	合計 (%)	100.1	84.4	5.0	1.2	7.2	2.3	-
	男性	396	82.8	5.3	1.5	7.6	2.8	14.4
	女性	446	85.7	4.7	0.9	7.0	1.8	12.6
	不明	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-

朝食を食べているか 【全体・性別】



朝食欠食率 (週2～3日以上食べない人の割合) 【全体・性・年代別】 ※無回答除く



## (2) 朝食を食べなくなった時期

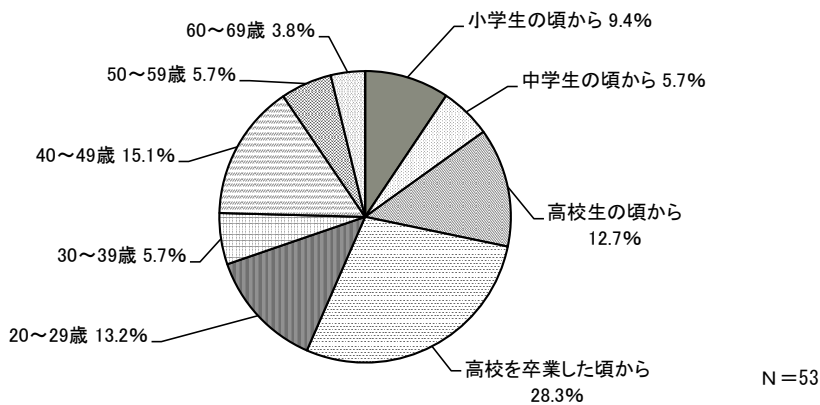
- ・朝食を食べなくなった時期は、全体で「高校を卒業した頃から」が25.0%と最も多く、特に男性で、28.3%と高くなっている。
- ・女性では、「20～29歳」が27.3%と最も高く、次いで「高校を卒業した頃から」が21.8%となっている。

### ■ 朝食を食べなくなった時期

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 小学生の頃 から	2. 中学生の頃 から	3. 高校生 の頃 から	4. 高校 を卒 業し た頃 から	5. 20～29 歳	6. 30～39 歳	7. 40～49 歳	8. 50～59 歳	9. 60～69 歳	10. 70歳 以上
※無回答除く												
全体	合計	(人) 108	8	5	12	27	22	14	12	6	2	0
		(%) 100.2	7.4	4.6	11.2	25.0	20.4	13.0	11.1	5.6	1.9	0.0
	性別	男性	53	9.4	5.7	13.2	28.3	13.2	5.7	15.1	5.7	3.8
	女性	55	5.5	3.6	9.1	21.8	27.3	20.0	7.3	5.5	0.0	0.0

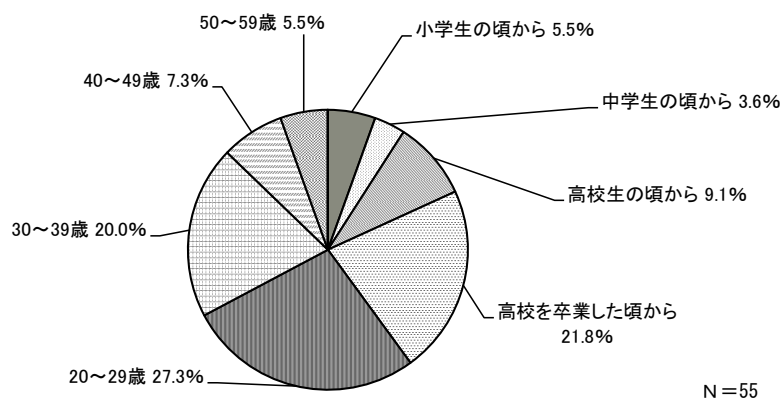
朝食を食べなくなった時期【男性】

※無回答除く



朝食を食べなくなった時期【女性】

※無回答除く



### (3) 朝食を食べない理由

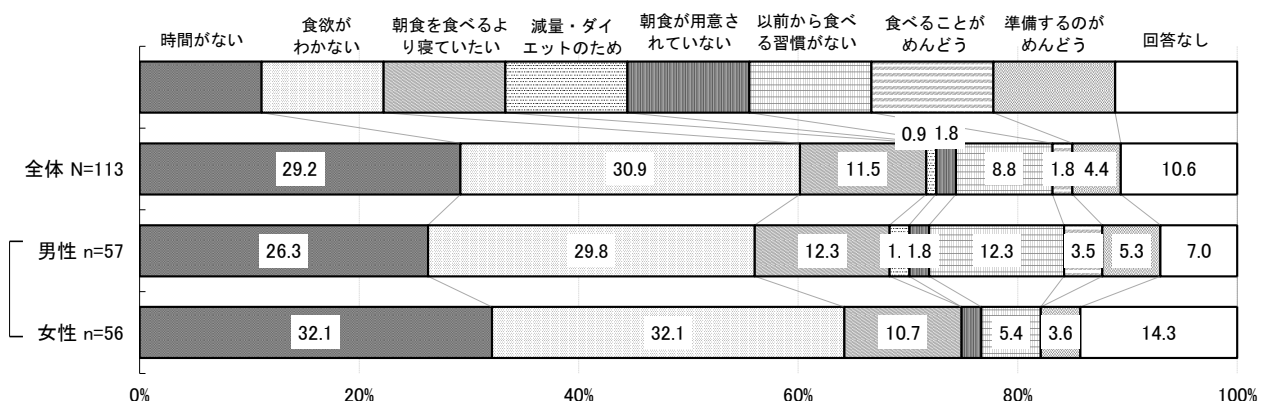
・朝食を食べない理由は、男性では「食欲がわからない」が29.8%と最も高く、次いで「時間がない」が26.3%となっている。年齢別では、20～29歳、30～39歳では、「食欲がわからない」が最も多い理由だが、40～49歳では、「時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」が同率で30.0%、50～59歳では「時間がない」が最も高く55.6%、60～69歳では「食欲がわからない」が42.9%と最も高くなっている。

・女性では、全体でみると「時間がない」「食欲がわからない」が同率で32.1%と最も高くなっている。年齢別では、20～29歳では「朝食を食べるより寝ていたい」が41.7%、30～39歳では「食欲がわからない」が55.6%、40～49歳では、「時間がない」が最も高く33.3%となっている。50～59歳、60～69歳では「時間がない」が最も高くそれぞれ40.0%、37.5%となっている。

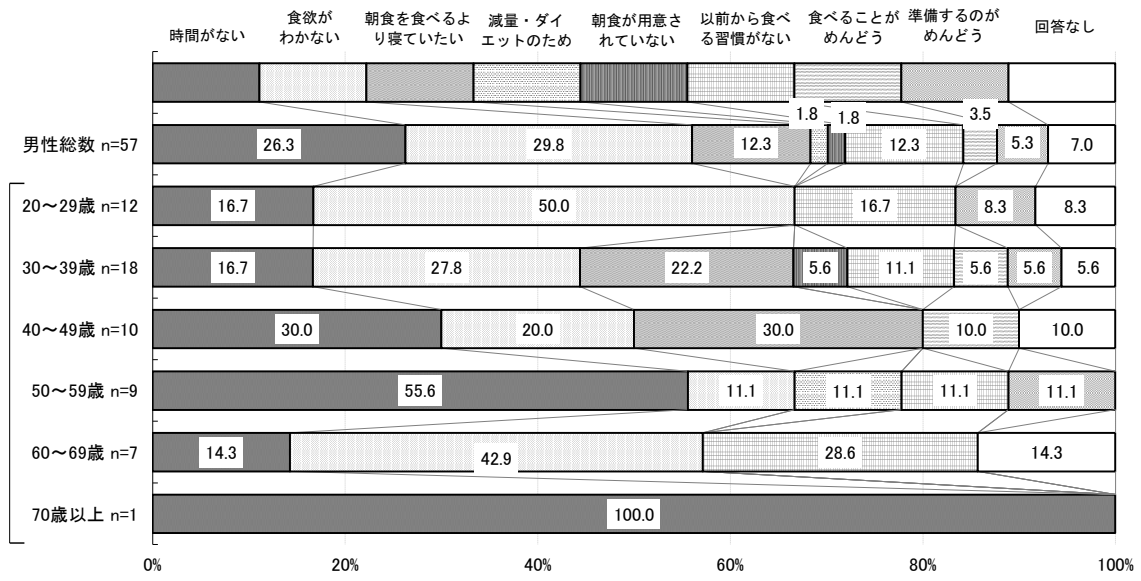
#### ■ 朝食を食べない理由

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 時間がない	2. 食欲がわからない	3. 朝食を食べるより寝ていたい	4. 減量・ダイエットのため	5. 朝食が用意されていない	6. 以前から食べる習慣がない	7. 食べることがめんどう	8. 準備するのがめんどう	回答なし
(人)	(%)										
合計	(人)	113	33	35	13	1	2	10	2	5	12
	(%)	99.9	29.2	30.9	11.5	0.9	1.8	8.8	1.8	4.4	10.6
性別	男性	57	26.3	29.8	12.3	1.8	1.8	12.3	3.5	5.3	7.0
	女性	56	32.1	32.1	10.7	0.0	1.8	5.4	0.0	3.6	14.3
年代別	20～29歳	24	20.8	41.7	20.8	0.0	0.0	8.3	0.0	4.2	4.2
	30～39歳	27	18.5	37.0	14.8	0.0	3.7	7.4	3.7	3.7	11.1
	40～49歳	22	31.8	22.7	18.2	0.0	4.5	4.5	4.5	0.0	13.6
	50～59歳	24	45.8	20.8	0.0	4.2	0.0	8.3	0.0	8.3	12.5
	60～69歳	15	26.7	33.3	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	6.7	13.3
	70歳以上	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

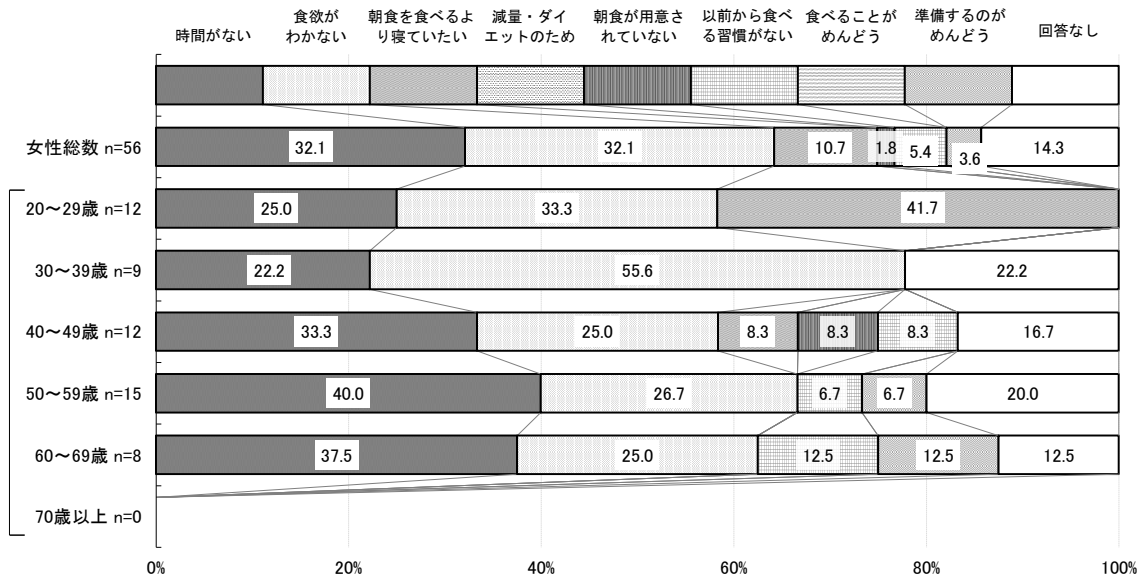
朝食を食べない理由 【全体・性別】



### 朝食を食べない理由 【男性・年齢別】



### 朝食を食べない理由 【女性・年齢別】



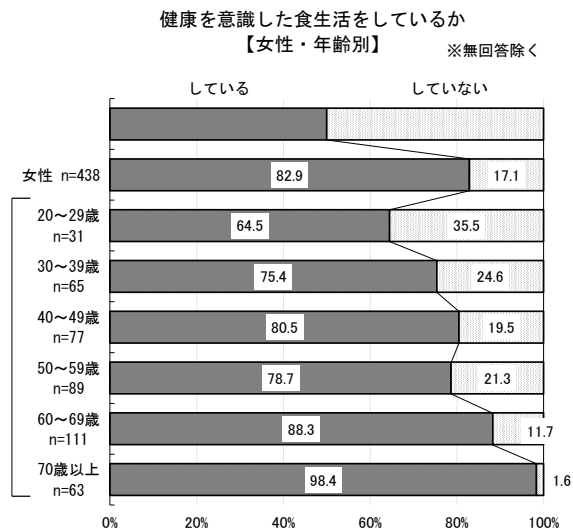
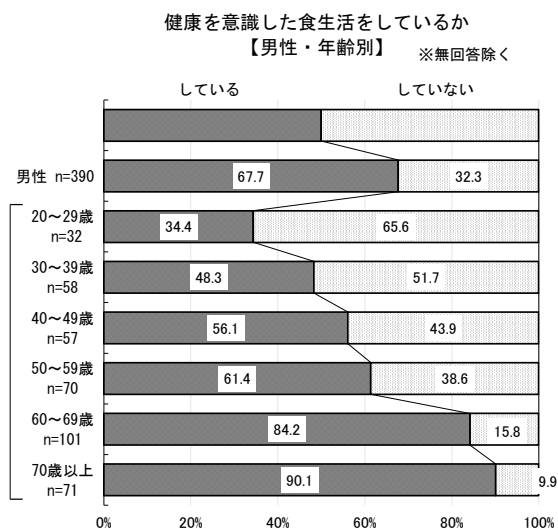
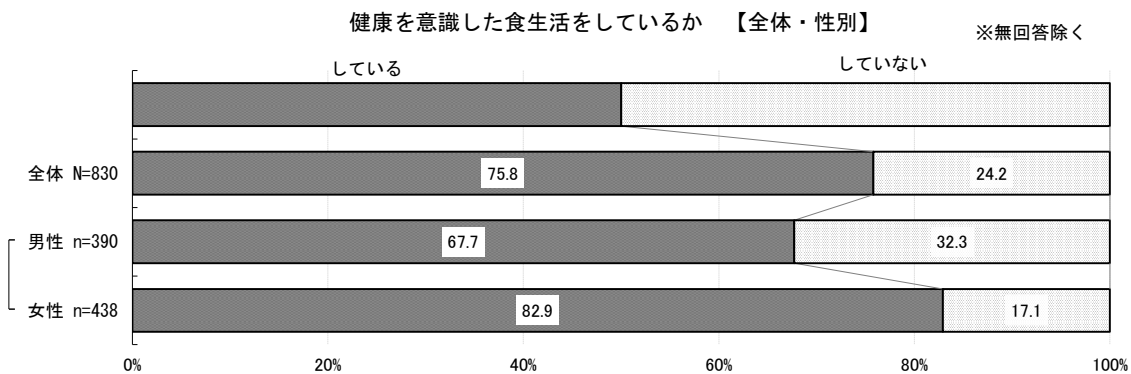
## 2-2. 健康を意識した食生活

### (1) 健康を意識した食生活をしているか

- ・健康を意識した食生活をしているかの問いに対し、「している」と答えたのは、全体で75.8%である。
- ・男性は67.7%、女性は82.9%となっており、女性の方が健康を意識した食生活をしている。
- ・年齢が高くなるほど、意識している人が多くなり、男性は、20～39歳までは「している」より「していない」構成比の方が高いが、40歳を超えると逆転する。
- ・女性は、20歳代で、「している」と回答した人が男性の2倍近くの割合となっており、30歳を超えると70%が意識し、70歳以上で100%近くの人が健康を意識している。

#### ■ 健康を意識した食生活をしているか

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. している	2. していない
※無回答除く				
合計	(人)	830	629	201
	(%)	100.0	75.8	24.2
性別	男性	390	67.7	32.3
	女性	438	82.9	17.1
	不明	2	100.0	0.0

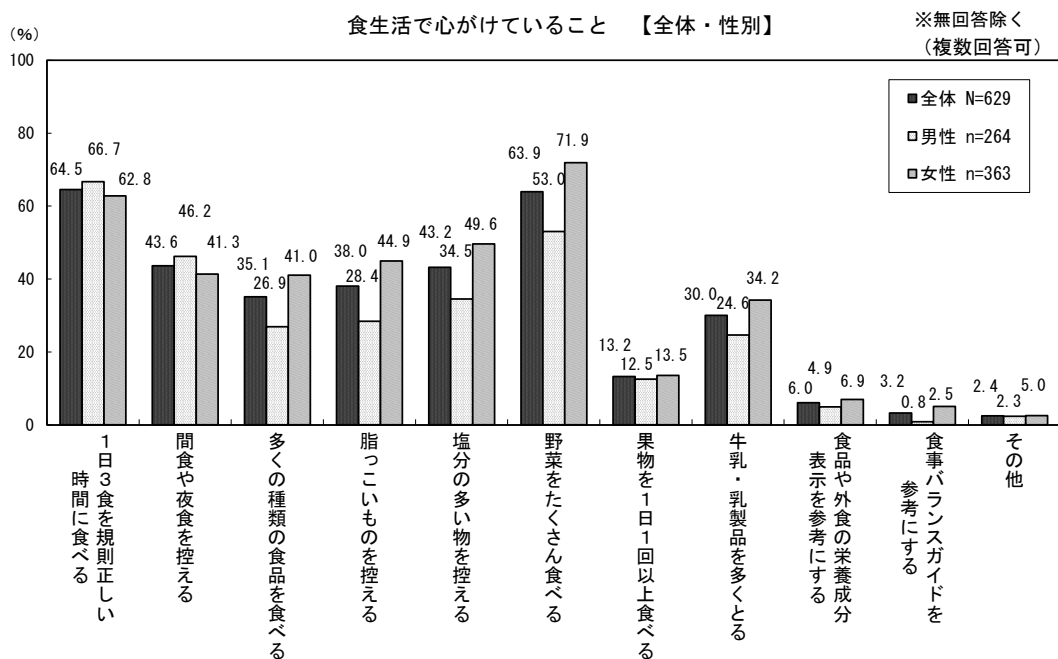


## (2) 健康を意識した食生活で心がけていること

- ・全体では「1日3食を規則正しい時間に食べる」が64.5%と最も高く、次いで「野菜をたくさん食べる」が63.9%、続いて「間食や夜食を控える」が43.6%となっている。
- ・男性では、「1日3食を規則正しい時間に食べる」が66.7%と最も高く、次いで「野菜をたくさん食べる」が53.0%、「間食や夜食を控える」が46.2%と、全体と同じ傾向になっている。
- ・女性では、「野菜をたくさん食べる」が71.9%と最も高く、次いで「1日3食を規則正しい時間に食べる」が62.8%、「塩分の多い物を控える」が49.6%となっている。

### ■ 健康を意識した食生活で心がけていること

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 1日3食を規則正しい時間に食べる	2. 間食や夜食を控える	3. 多くの種類の食品を食べる	4. 脂っこいものを控える	5. 塩分の多い物を控える	6. 野菜をたくさん食べる	7. 果物を1日1回以上食べる	8. 牛乳・乳製品を多くとる	9. 食品や外食の栄養成分表示を参考にする	10. 食事バランスガイドを参考にする	11. その他
合計	(人)	629	406	274	221	239	272	402	83	189	38	20	15
	(%)	-	64.5	43.6	35.1	38.0	43.2	63.9	13.2	30.0	6.0	3.2	2.4
性別	男性	264	66.7	46.2	26.9	28.4	34.5	53.0	12.5	24.6	4.9	0.8	2.3
	女性	363	62.8	41.3	41.0	44.9	49.6	71.9	13.5	34.2	6.9	5.0	2.5

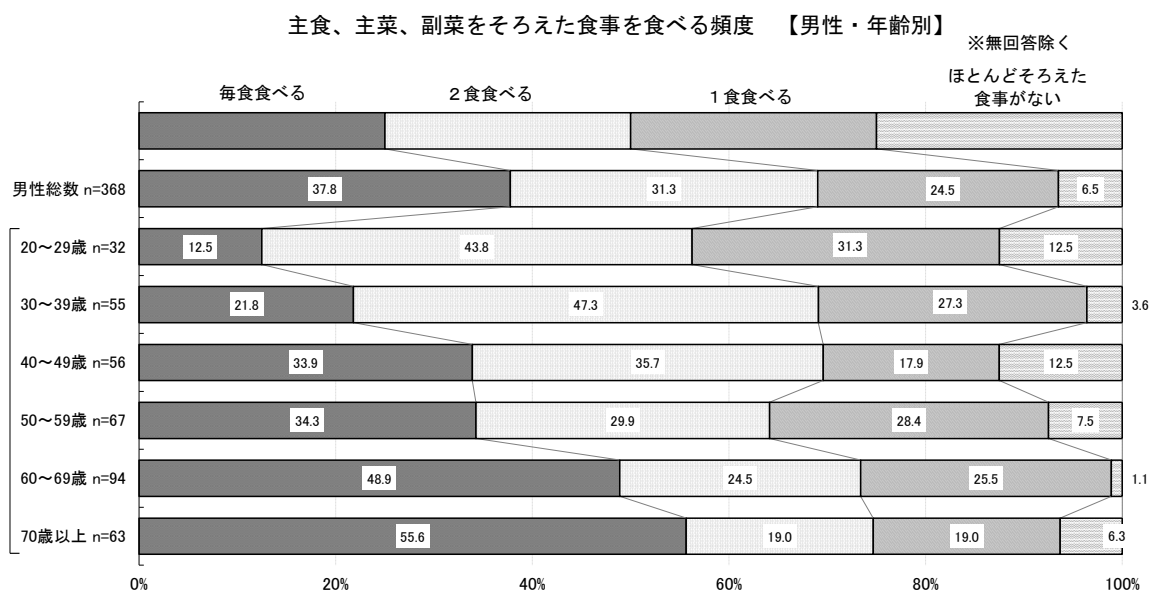
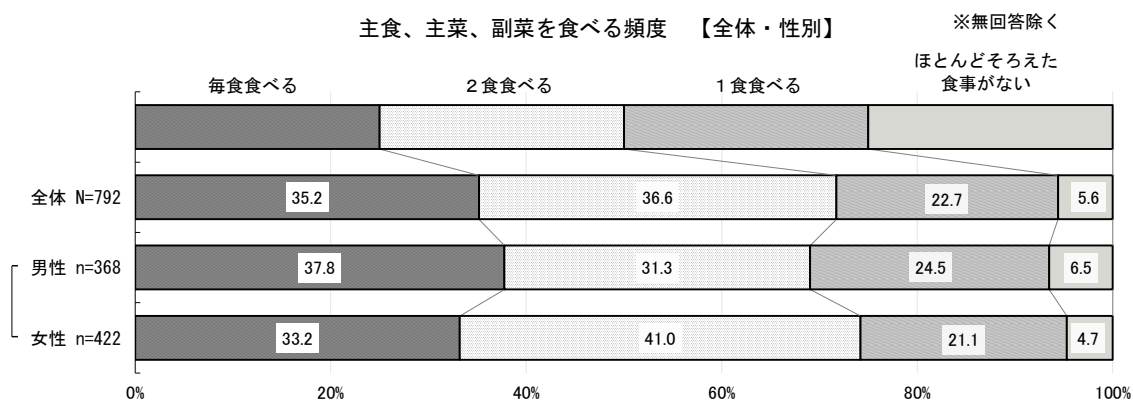


### (3) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取状況

- ・全体では、「2食食べる」が36.6%と最も高くなっているが、「毎食食べる」と回答した人も35.2%と同程度の割合である。
- ・性別で見ると、「毎食食べる」人の割合は男性の方が高くなっているが、「ほとんどそろえた食事がない」の割合も男性の方がわずかに高くなっている。
- ・年齢別では、男性では年齢が上がるほど毎食食べる人の割合も増加し、70歳以上では55.6%の人が毎食食べている。
- ・女性では、30～39歳で「毎食食べる」と回答した人の割合が大幅に上昇するが、50～59歳では再び減少し21.2%となっている。70歳以上では、約70%の人が「毎食食べる」と回答している。

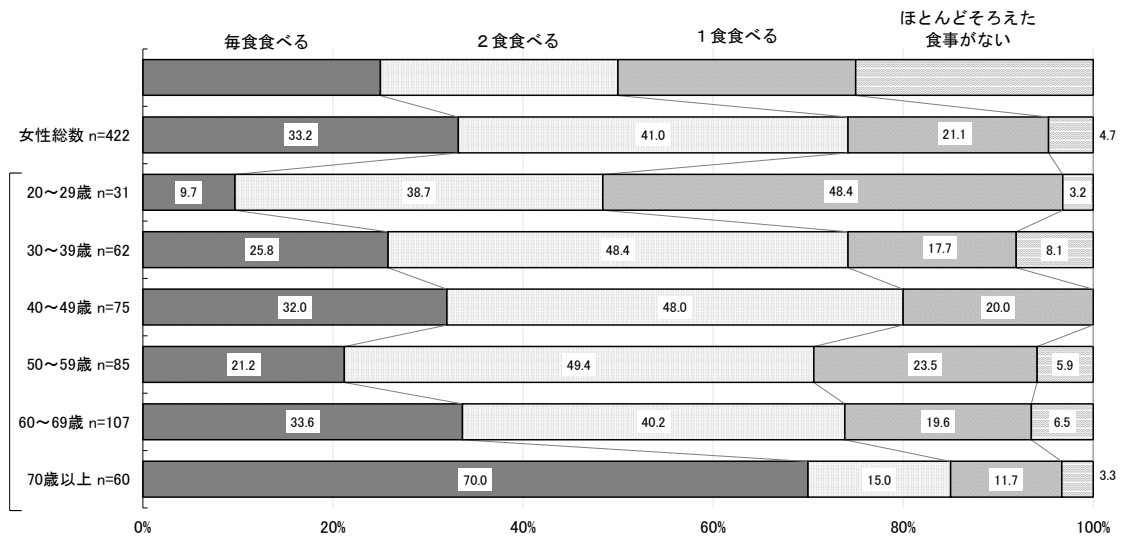
#### ■ 主食、主菜、副菜をそろえた食事の摂取状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 毎食食べる	2. 2食食べる	3. 1食食べる	4. ほとんどそろえた 食事がない
※無回答除く						
合計	(人)	792	279	290	179	44
	(%)	100.1	35.2	36.6	22.7	5.6
性別	男性	368	37.8	31.3	24.5	6.5
	女性	422	33.2	41.0	21.1	4.7
	不明	2	0.0	100.0	0.0	0.0





主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べる頻度 【女性・年齢別】 ※無回答除く

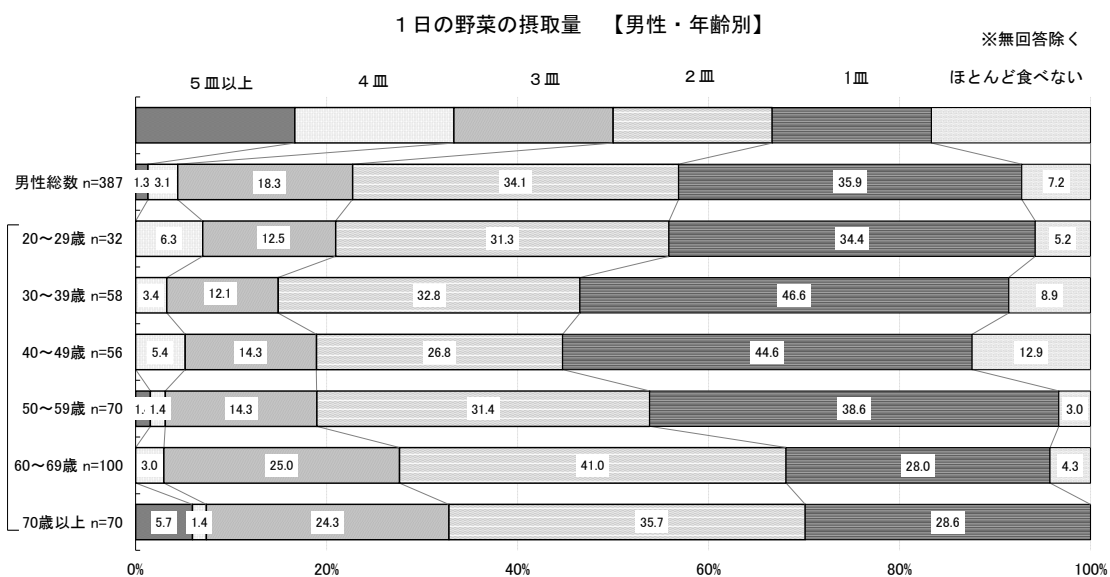
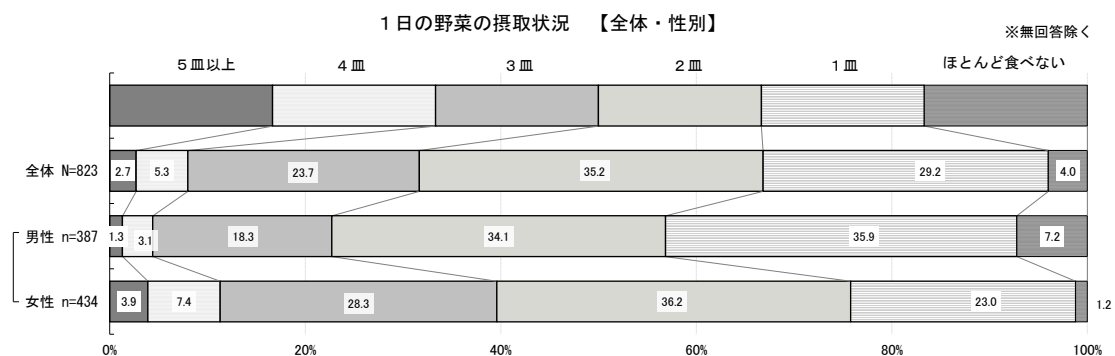


#### (4) 野菜の摂取状況

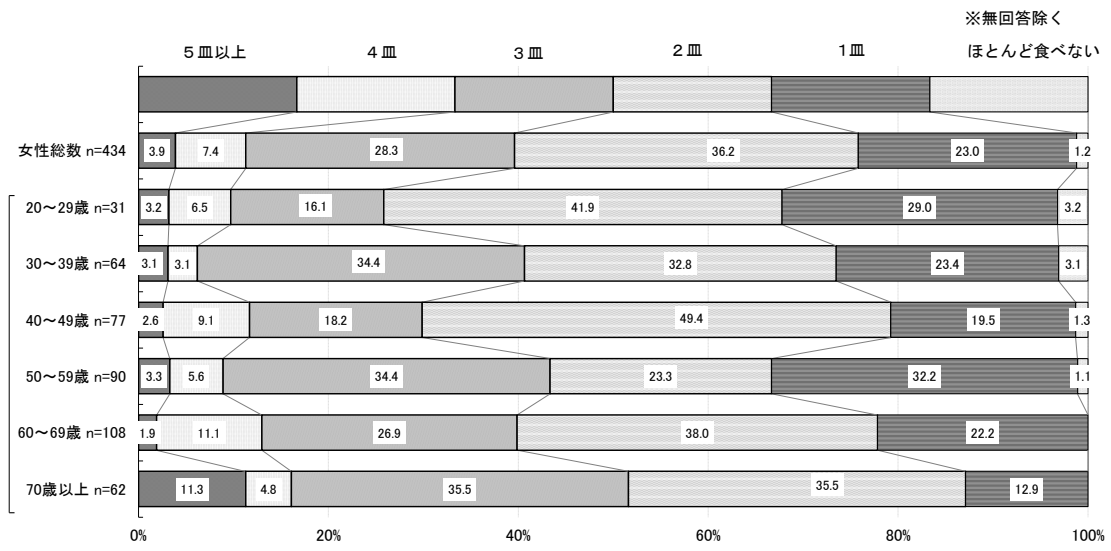
- ・性別にみると、男性では1皿と回答した人が35.9%と最も高く、女性では2皿と回答した人が36.2%と最も高くなっている。
- ・年齢別では、男性は、1皿以上食べる人の割合は、40～49歳まで徐々に減少していくが、50～59歳で再び増加し、97.0%の人が1皿以上食べている。
- ・女性では全ての年齢で、95%以上の人が1皿以上野菜を食べており、60～69歳、70歳以上では100%の人が1皿以上食べている。また、70歳以上では、5皿以上食べる人の割合が11.3%となっており、男性の約2倍の値となっている。

#### ■ 野菜の摂取状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 5皿以上	2. 4皿	3. 3皿	4. 2皿	5. 1皿	6. ほとんど食べない
※無回答除く								
全体	合計 (人)	823	22	44	195	289	240	33
	合計 (%)	100.1	2.7	5.3	23.7	35.2	29.2	4.0
	男性	387	1.3	3.1	18.3	34.1	35.9	7.2
	女性	434	3.9	7.4	28.3	36.2	23.0	1.2
	不明	2	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0



1日の野菜の摂取量 【女性・年齢別】

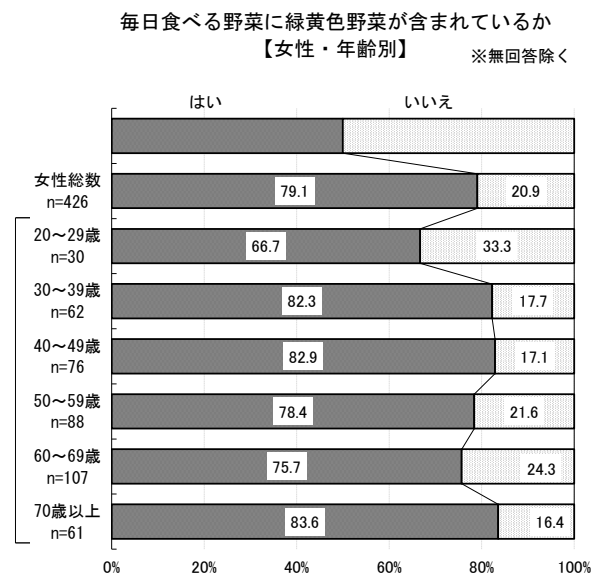
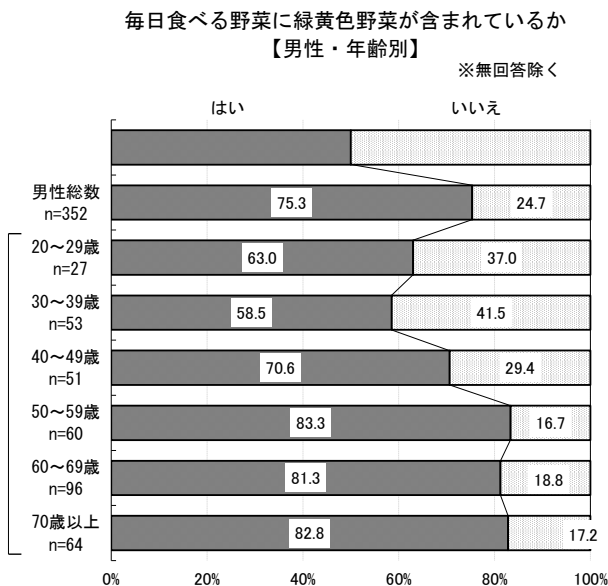
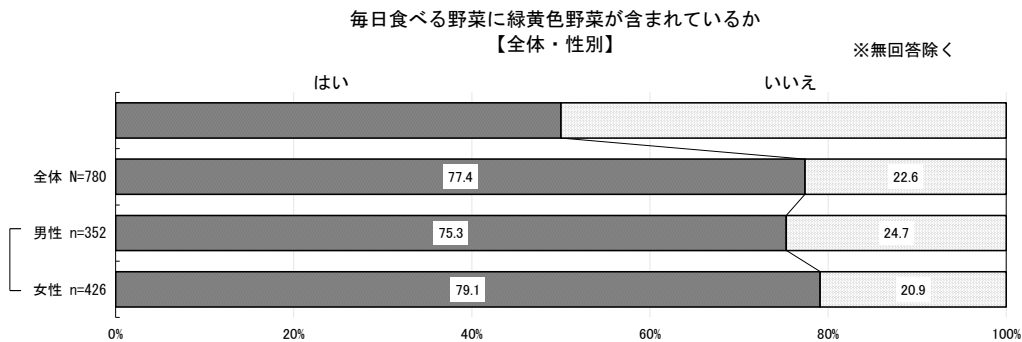


## (5) 緑黄色野菜の摂取状況

- ・全体では、毎日食べる野菜に緑黄色野菜が含まれていると回答した人は、77.4%となっている。
- ・性別で見ると、「はい」と回答した人の割合は、男性が75.3%、女性が79.1%と女性の方がやや高くなっている。
- ・男性は、年齢が上がるにつれて「はい」と回答している人の割合が増加し、50歳以上では、80%以上の人が、緑黄色野菜を摂取している状況である。
- ・女性では、30歳以上の約80%が「はい」と回答しており、緑黄色野菜の摂取状況が高くなっている。

### ■ 毎日食べる野菜に緑黄色野菜が含まれているか

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. はい	2. いいえ	
※無回答除く					
全体	合計	780	604	176	
		(%)	77.4	22.6	
	性別	男性	352	75.3	24.7
		女性	426	79.1	20.9
	不明	2	100.0	0.0	

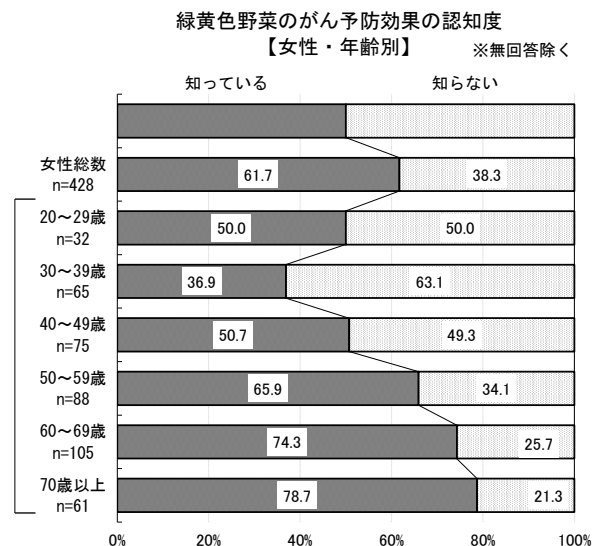
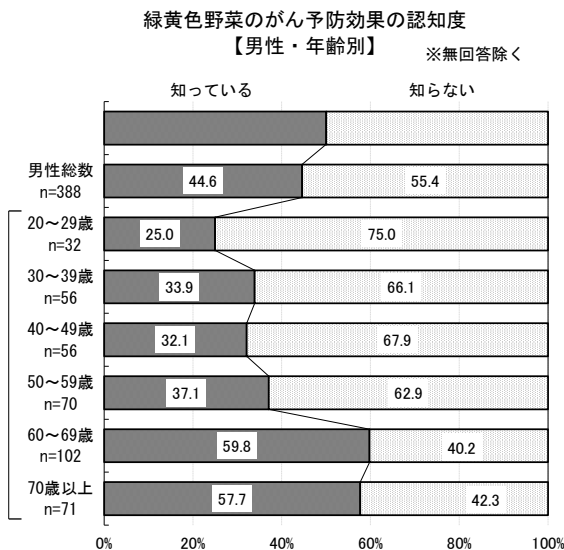
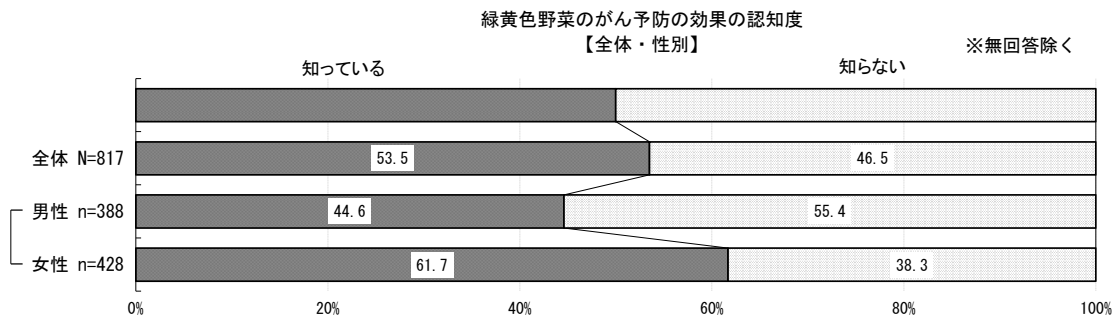


## (6) 緑黄色野菜のがん予防効果の認知度

- ・全体でみると、「知っている」と回答した人の割合が 53.5%、「知らない」と回答した人の割合が 46.5%となっており、「知っている」と回答した人の割合がやや高くなっている。
- ・性別でみると、「知っている」と回答した人は、男性で 44.6%、女性で 61.7%と女性の方が認知度が高くなっている。
- ・男性は、年齢別でみると 20～59 歳まで 30%前後を推移しているが、60 歳以上になると大幅に増加し、約 60%の人が認知している。
- ・女性は、年齢別にみると 20～29 歳で 50%の人が認知しており、30～39 歳では 36.9%と認知度が下がるが、その後年齢が上がるにつれて認知度も高くなっている。70 歳以上では約 80%の人が認知している。

### ■ 緑黄色野菜のがん予防の効果があることを知っているか

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 知っている	2. 知らない
※無回答除く				
全体	合計	817	437	380
		(人)		
		(%)	53.5	46.5
	性別			
	男性	388	44.6	55.4
	女性	428	61.7	38.3
	不明	1	0.0	100.0

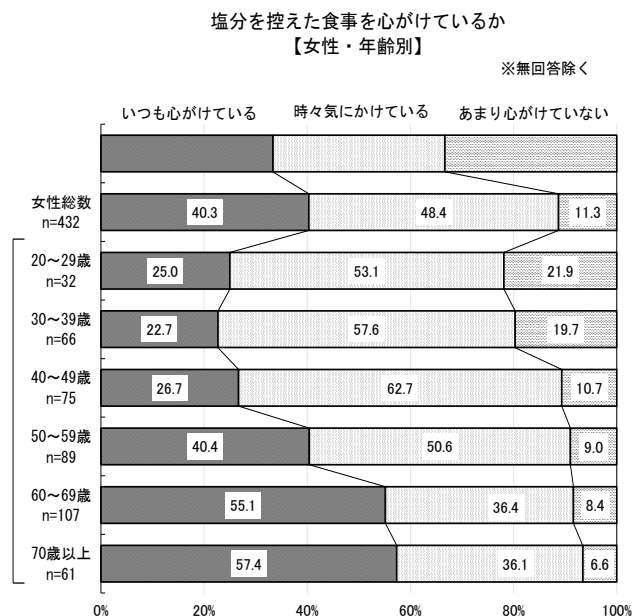
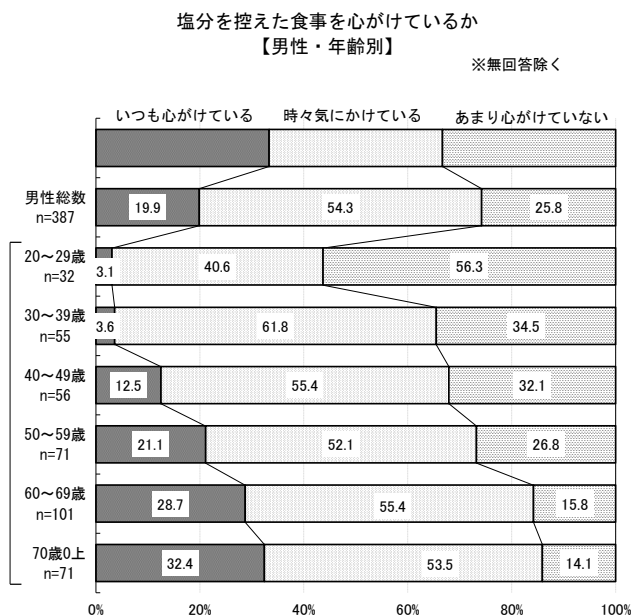
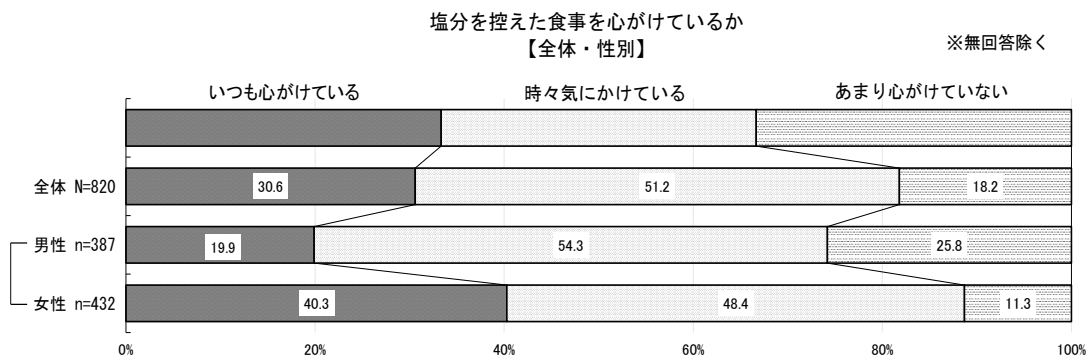


## (7) 塩分を控えた食事を心がけているか

- ・男女ともに「いつも心がけている」と回答した人の割合は年齢が上がるにつれて増加している。
- ・男性では、年齢別にみると、20～29歳では「いつも心がけている」「時々気にかけている」を合わせて43.7%、「あまり心がけていない」が56.3%となっており、心がけていない人の割合の方が高いが、30～39歳では65.4%の人が気にかけて、「あまり心がけていない」は34.5%となっており、気にかけている人の方が多くなっている。
- ・女性では、20～29歳で「いつも心がけている」「時々気にかけている」を合わせた78.1%の人が気にかけており、60歳以上では半数以上の人が「いつも心がけている」と回答している。

### ■ 塩分を控えた食事を心がけているか

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. いつも心がけている	2. 時々気にかけている	3. あまり心がけていない
※無回答除く					
全体	合計	820	251	420	149
		(%)	30.6	51.2	18.2
	男性	387	19.9	54.3	25.8
	女性	432	40.3	48.4	11.3
	不明	1	0.0	100.0	0.0



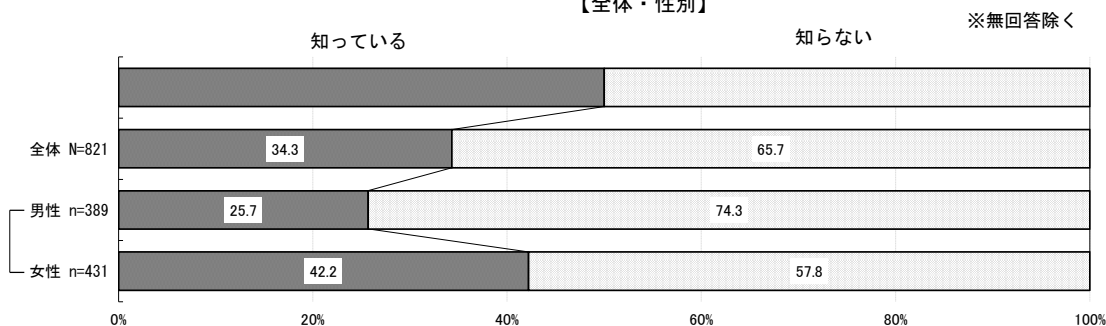
(8) 食塩摂取目安量（男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満）の認知度

- ・全体では、「知っている」と回答した人（34.7%）よりも「知らない」と回答した人（65.3%）の方が高くなっている。
- ・男女別では、「知っている」と回答した人の割合は、女性の方が大幅に高くなっている。
- ・男性では、年齢別にみると「知っている」と回答した人の割合は、50～59歳で最も高く 33.8%、30～39歳で最も低く 10.7%となっている。
- ・女性では、年齢別にみると「知っている」と回答した人の割合は、30～59歳までは 30%前後で推移しているが、60歳以上になると大幅に増加し、60%を超えている。

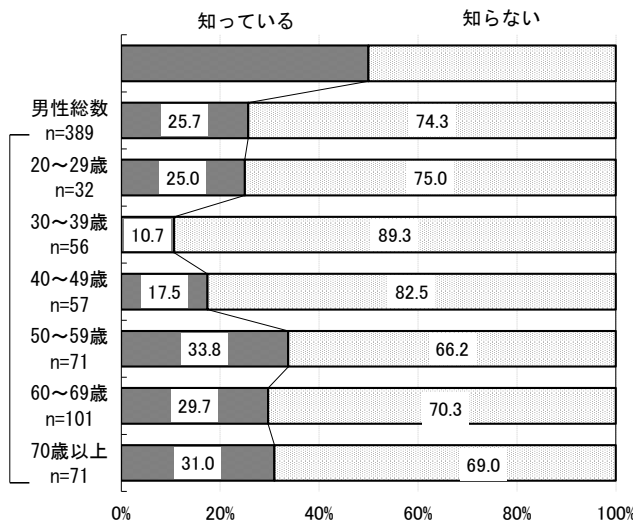
■ 食塩摂取目安量（男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満）の認知度

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 知っている	2. 知らない
※無回答除く				
合計	(人)	806	280	526
	(%)	100.0	34.7	65.3
性別	男性	383	26.1	73.9
	女性	422	42.7	57.3
	不明	1	0.0	100.0

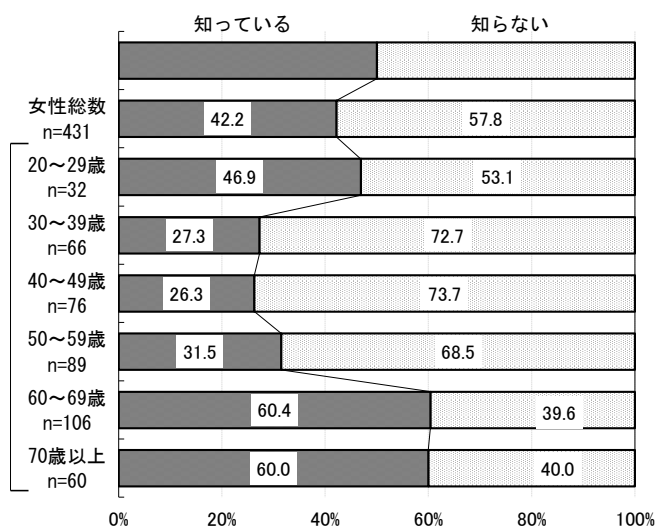
食塩摂取目標量（男性8.0g未満、女性7.0g未満）の認知度  
【全体・性別】



食塩摂取目標量  
（男性8.0g未満、女性7.0g未満）の認知度  
【男性・年齢別】 ※無回答除く



食塩摂取目標量  
（男性8.0g未満、女性7.0g未満）の認知度  
【女性・年齢別】 ※無回答除く



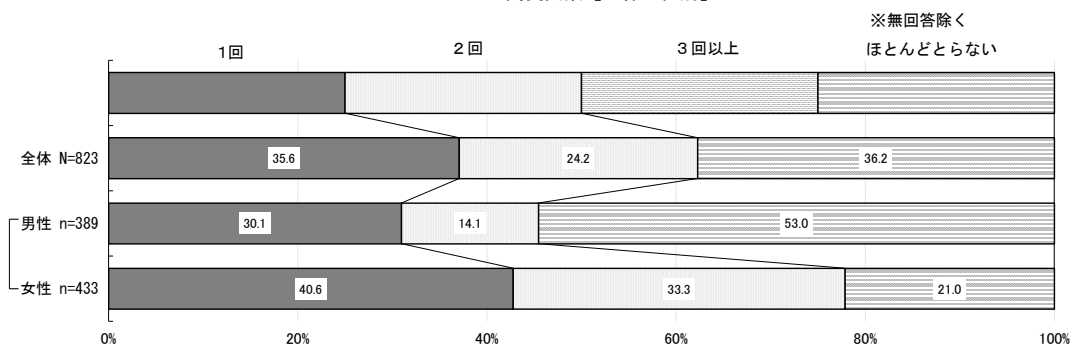
## (9) 1日の間食回数

- ・全体で「ほとんどとらない」が36.2%と最も多いが、男女別では、男性で「ほとんどとらない」が53.0%、女性では「1回」が40.6%と最も高くなっている。
- ・男性は、年齢別にみると「3回以上」の割合は、20～29歳で6.3%と最も高く、「ほとんどとらない」の割合は40～49歳で最も高くなっている。
- ・女性では、年齢別にみると「3回以上」と回答した人は20～29歳で21.9%と他の年代と比較すると突出して高くなっている。また、「ほとんどとらない」と回答した人は、全ての年代で20%前後となっており、男性と比較すると大幅に低くなっている。

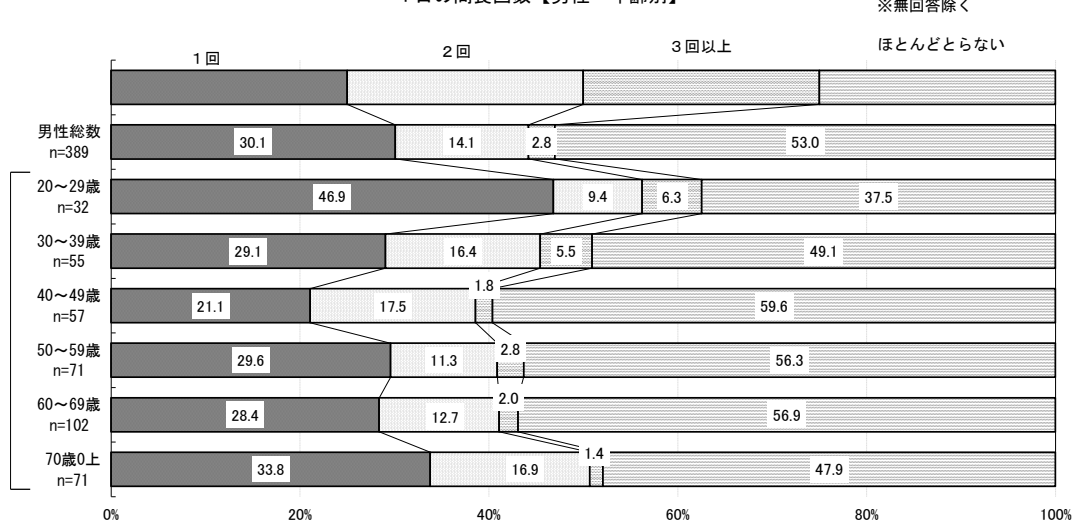
### ■ 1日の間食回数

構成比 (%)		サンプル数	1. 1回	2. 2回	3. 3回以上	4. ほとんどとらない	
※無回答除く		(人)					
全体	合計	(人)	823	293	199	33	298
		(%)	100.0	35.6	24.2	4.0	36.2
	性別	男性	389	30.1	14.1	2.8	53.0
		女性	433	40.6	33.3	5.1	21.0
	不明	1	0.0	0.0	0.0	100.0	

1日の間食回数【全体・性別】

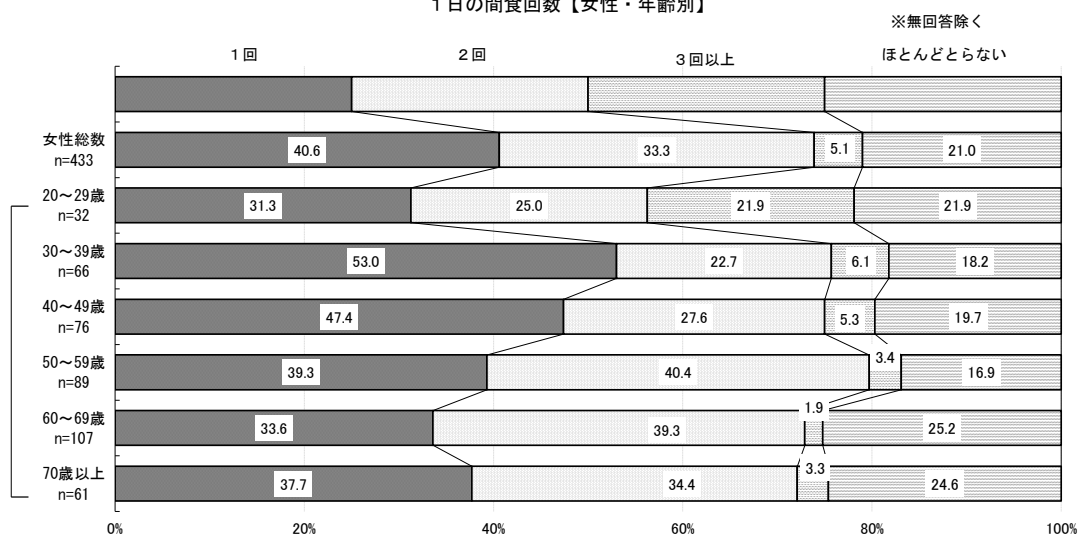


1日の間食回数【男性・年齢別】





1日の間食回数【女性・年齢別】

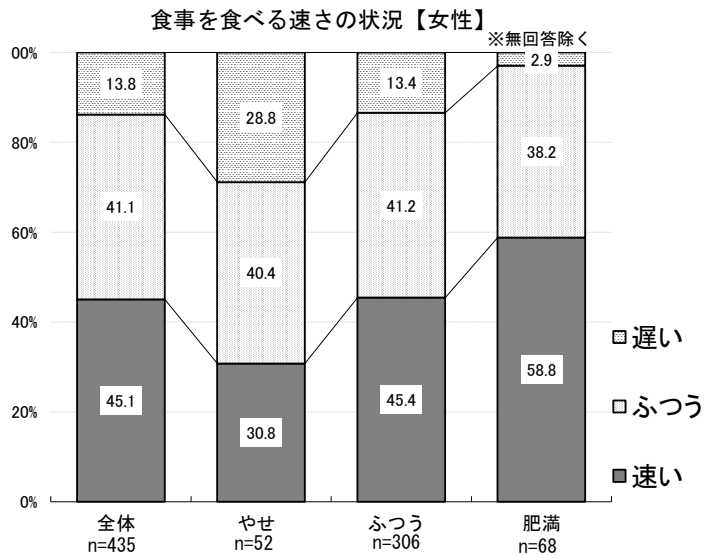
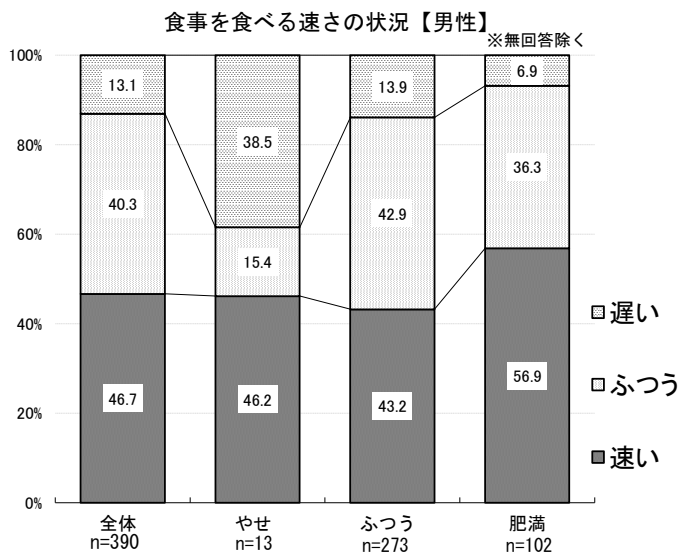
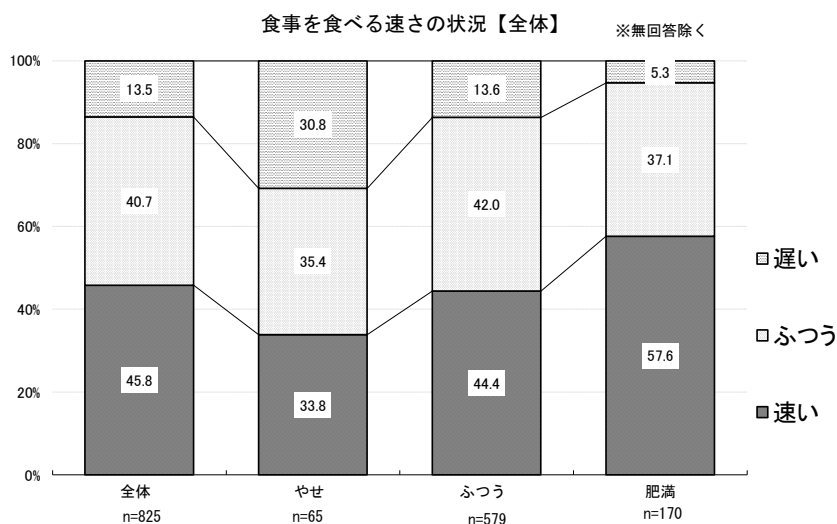


## (10) 食事を食べる速さの状況

・肥満者（BMI ≥25）では、「速い」と回答した人の割合は、全体では 57.6%、男性で 56.9%、女性で 58.8%となっており、男女ともにやせ（BMI <18.5）及びふつう（18.5 ≤ BMI <25）の人に比べて高くなっている。

■ 食べる速さとBMIの状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 速い	2. ふつう	3. 遅い
※無回答除く					
合計	(人)	825	378	336	111
	(%)	100.0	45.8	40.7	13.5
性別	男性	390	46.7	40.3	13.1
	女性	435	45.1	41.1	13.8
男性	1. 肥満	102	56.9	36.3	6.9
	2. 普通	273	43.2	42.9	13.9
	3. やせ	13	46.2	15.4	38.5
女性	1. 肥満	68	58.8	38.2	2.9
	2. 普通	306	45.4	41.2	13.4
	3. やせ	52	30.8	40.4	28.8



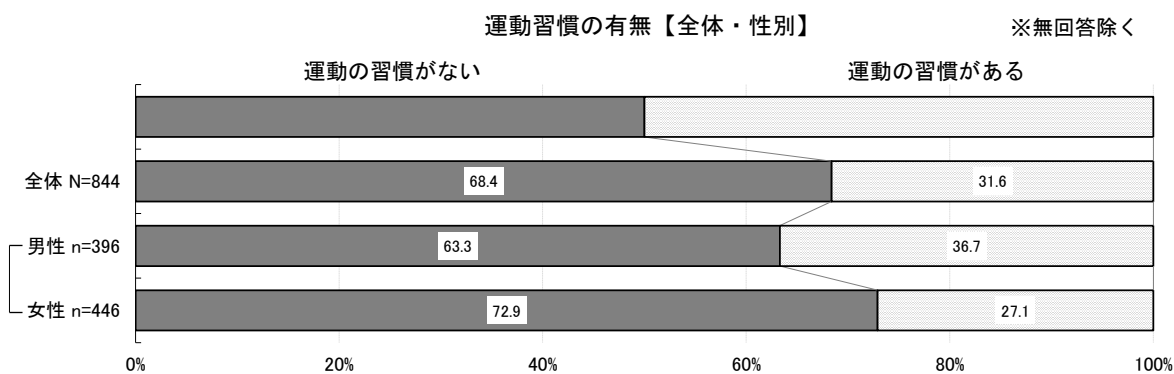
### 3. 運動習慣

#### (1) 運動習慣の有無

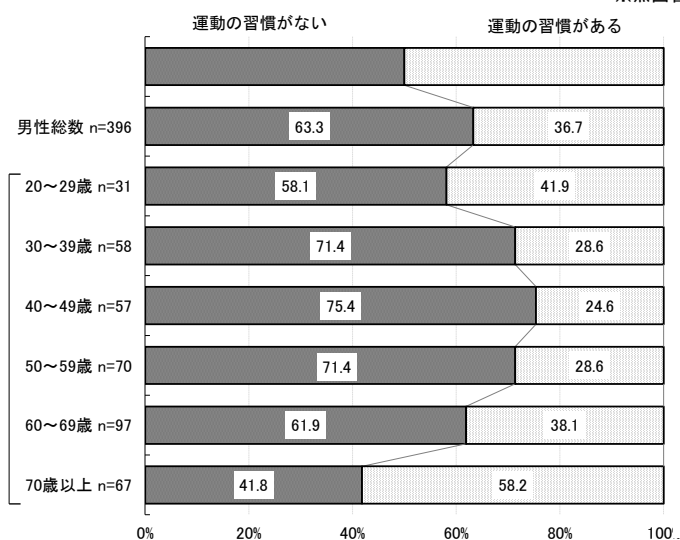
- ・「運動の習慣がある」と答えたのは、全体では 31.6%で、男性は、36.7%、女性は 27.1%となっている。
- ・年齢別でみると、「運動の習慣がない」のは、男女ともに 40～49 歳で最も高く、男性では 75.4%、女性では 85.5%となっている。女性では「運動の習慣がない」のは、30～39 歳においても高く、81.8%となっている。
- ・運動習慣者は、20～59 歳までは 10%前後だが、60 歳以上では 20%を超えている。全体的に女性は男性に比べて運動習慣者の割合が低い傾向にある。

#### ■ 運動習慣の有無

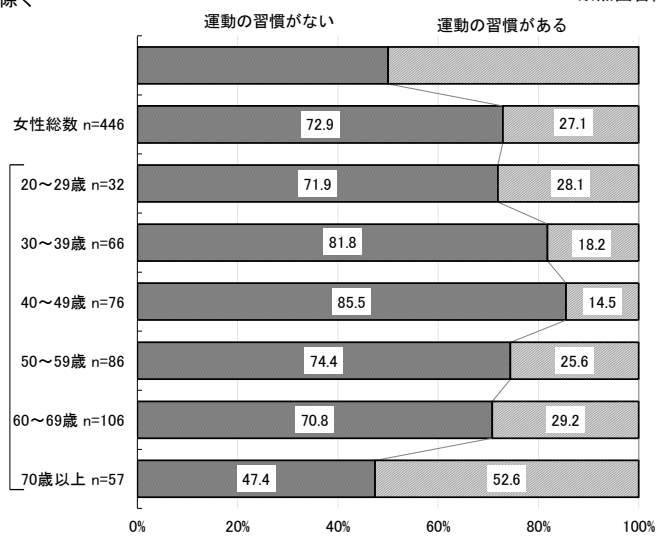
構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 運動の習慣がない	2. 運動の習慣がある
合計	(人)	804	550	254
	(%)	100.0	68.4	31.6
性別	男性	379	63.3	36.7
	女性	424	72.9	27.1
	不明	1	100.0	0.0
年代別	20～29歳	63	65.1	34.9
	30～39歳	122	77.0	23.0
	40～49歳	133	81.2	18.8
	50～59歳	156	73.1	26.9
	60～69歳	204	66.7	33.3
	70歳以上	124	44.4	55.6
	不明	2	100.0	0.0



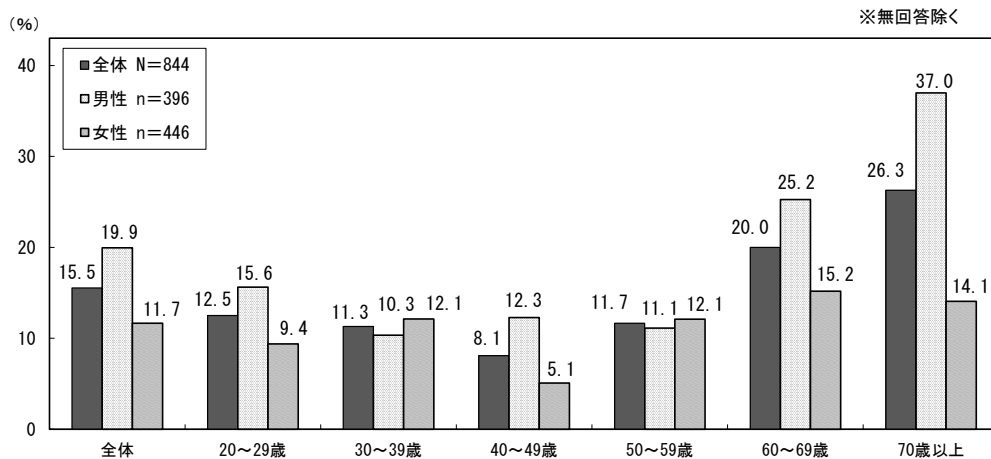
運動習慣の有無 【男性・年齢別】 ※無回答除く



運動習慣の有無 【女性・年齢別】 ※無回答除く



運動習慣者の割合 【全体・性・年齢別】 ※無回答除く



※運動習慣者：週2日以上、1回の運動時間が30分以上、1年以上継続している人

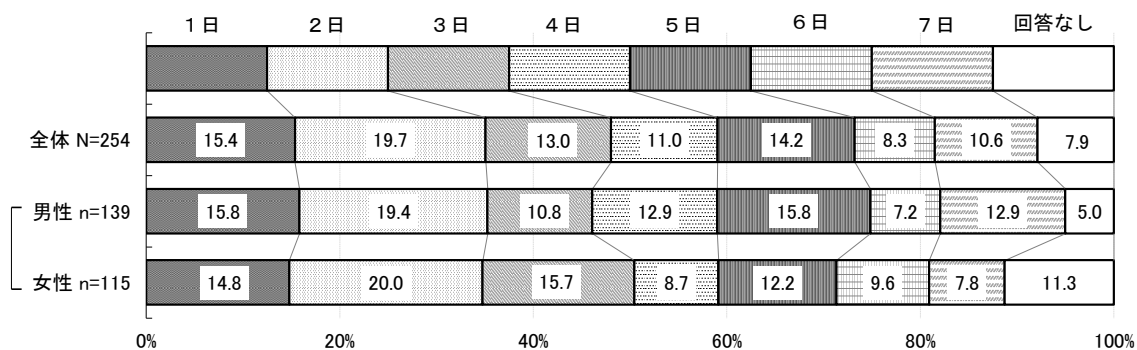
## (2) 1週間に行う運動日数

- ・ 1週間に行う運動日数は、男女ともに「2日」が最も多く、男性では19.4%、女性では20.0%となっている。
- ・ 年齢別にみると、「1日」と回答した人が最も多いのは、男性では30～39歳で31.3%、女性では、40～49歳で27.3%と運動日数が少なくなっている。
- ・ 「7日」と回答した人が最も多いのは、男性では40～49歳で21.4%、女性では、50～59歳で13.6%となっており、運動日数が多くなっている。

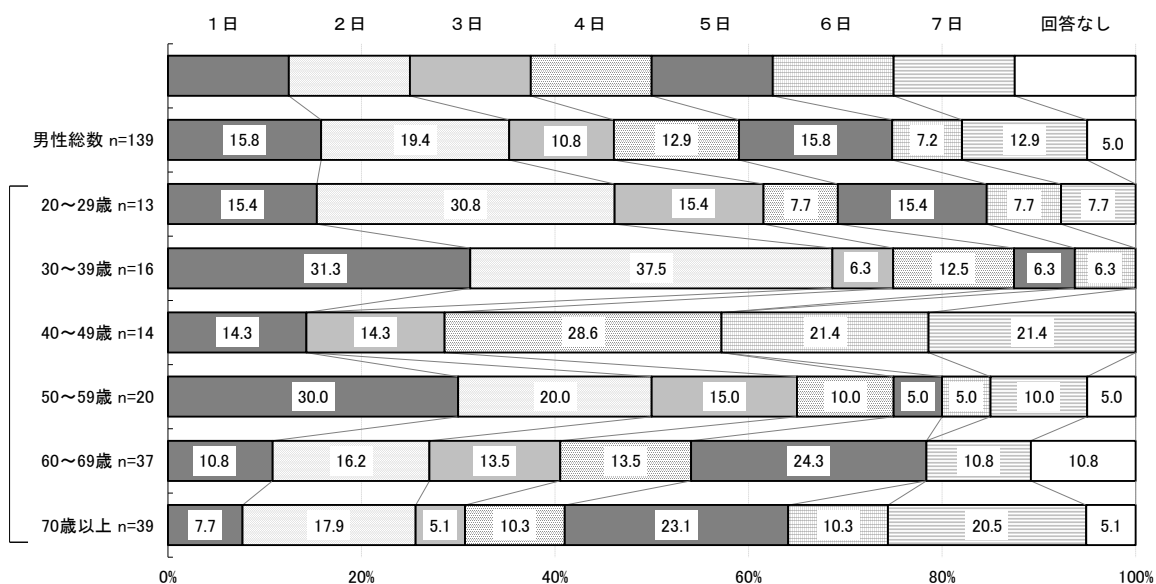
### ■ 1週間に行う運動日数

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	回答なし	
			1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日		
全体	合計	(人)	254	39	50	33	28	36	21	27	20
		(%)	100.1	15.4	19.7	13.0	11.0	14.2	8.3	10.6	7.9
	性別	男性	139	15.8	19.4	10.8	12.9	15.8	7.2	12.9	5.0
	女性	115	14.8	20.0	15.7	8.7	12.2	9.6	7.8	11.3	

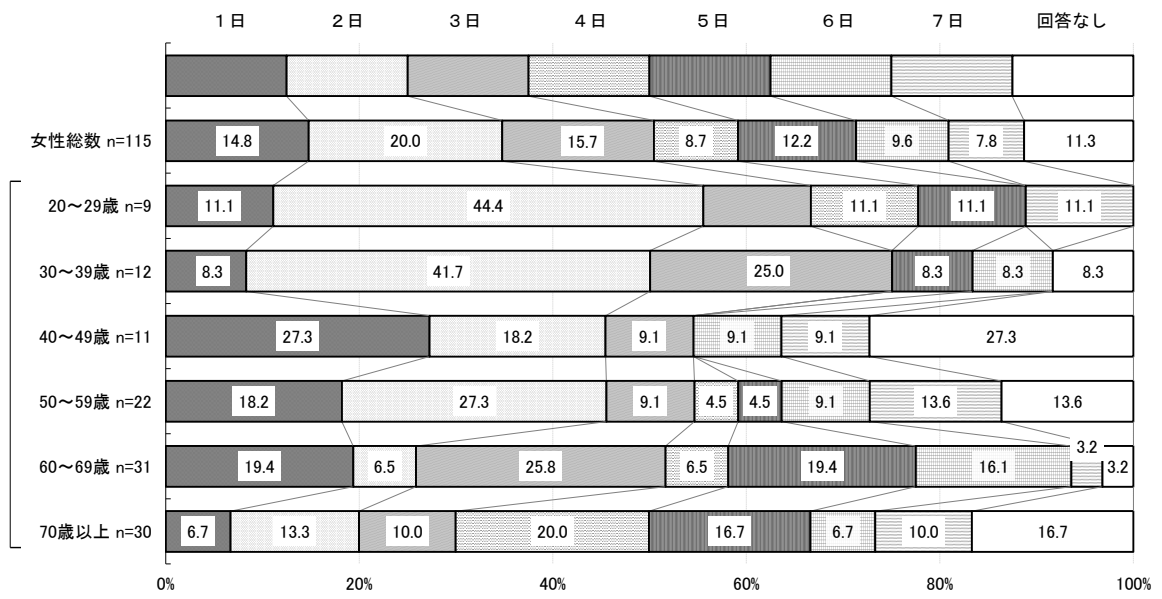
1週間に行う運動日数 【全体・性別】



1週間に行う運動日数 【男性・年齢別】



1週間に行う運動日数 【女性・年齢別】



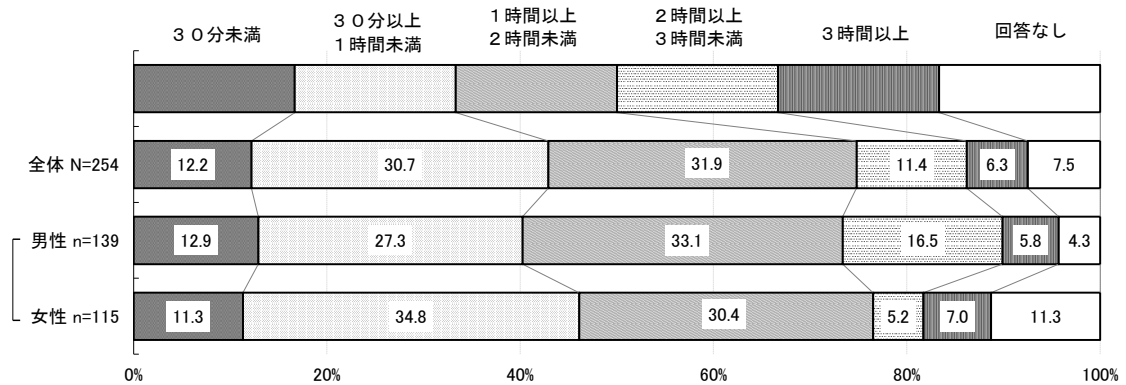
### (3) 1日に行う運動時間

- ・ 1日に行う運動時間は、男性では「1時間以上2時間未満」が最も高く 33.1%で、女性では「30分以上1時間未満」が最も高く 34.8%となっている。
- ・ 男性では、年齢別にみると1時間未満の割合は70歳以上で最も高く、48.8%となっている。1時間以上の割合は20～29歳で最も高く 77.0%となっている。
- ・ 女性では、年齢別にみると1時間未満の割合は20～29歳で最も高く、55.5%となっている。1時間以上の割合は30～39歳で最も高く、66.7%となっている。

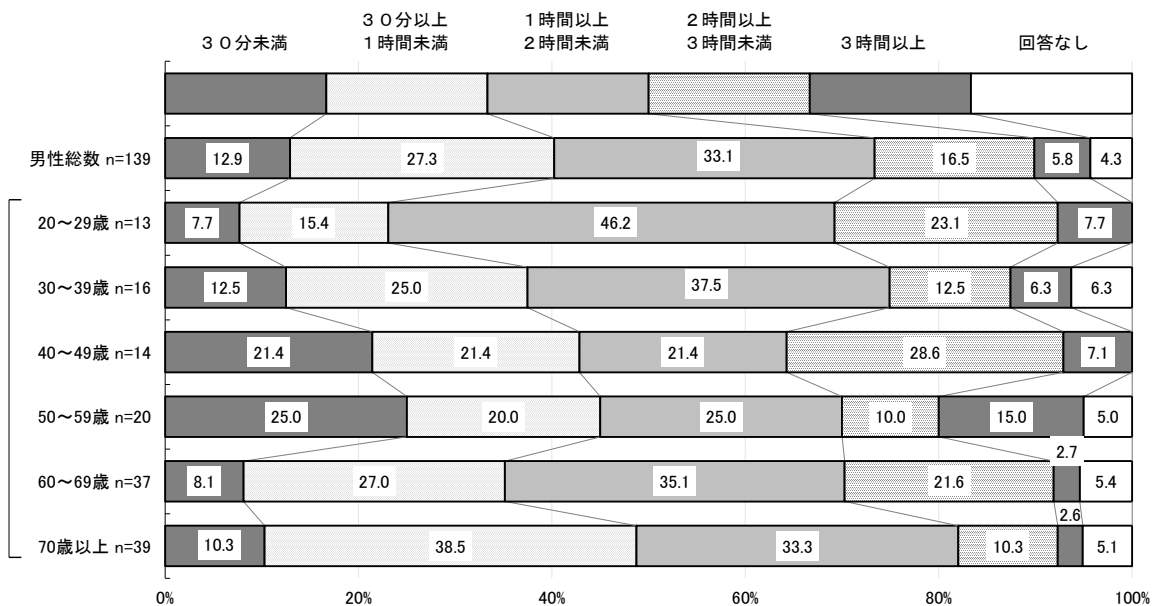
#### ■ 1日に行う運動時間

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 30分未満	2. 30分以上 1時間未満	3. 1時間以上 2時間未満	4. 2時間以上 3時間未満	5. 3時間以上	回答なし
全体	合計 (人)	254	31	78	81	29	16	19
	(%)	100.0	12.2	30.7	31.9	11.4	6.3	7.5
	性別 男性	139	12.9	27.3	33.1	16.5	5.8	4.3
	女性	115	11.3	34.8	30.4	5.2	7.0	11.3

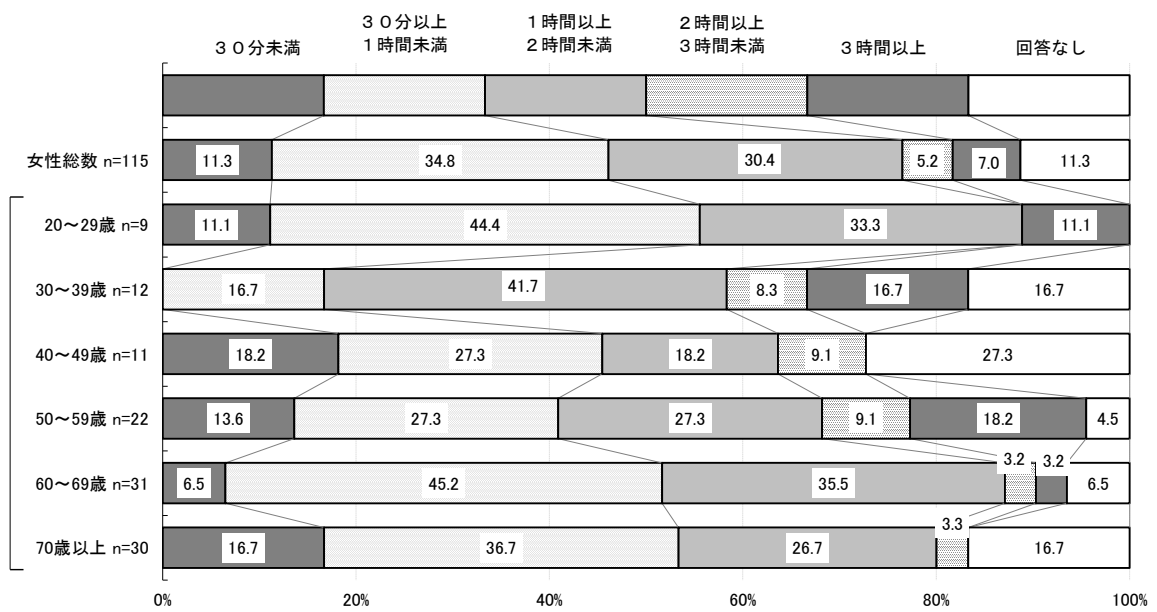
1日の平均運動時間 【全体・性別】



1日の平均運動時間 【男性・年齢別】



1日の平均運動時間 【女性・年齢別】





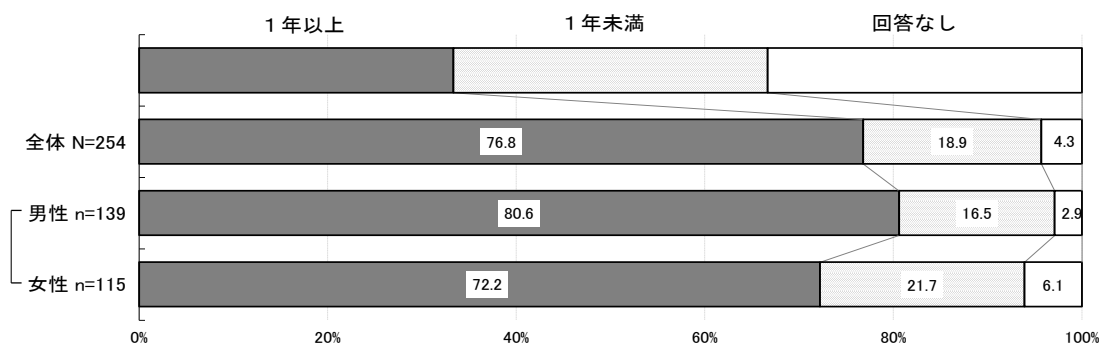
#### (4) 運動の継続期間

- ・運動の継続期間は、全体で「1年以上」が76.8%で、男性が80.6%、女性が72.2%と「1年以上」の割合は男性の方が高い。
- ・年齢別にみると、男性は、「1年以上」の割合が20～29歳で53.8%と最も低いが、30歳以上では80%前後を維持している。
- ・女性では、「1年以上」が30～69歳までは80%を前後しているが、70歳以上になると60.0%まで減少している。

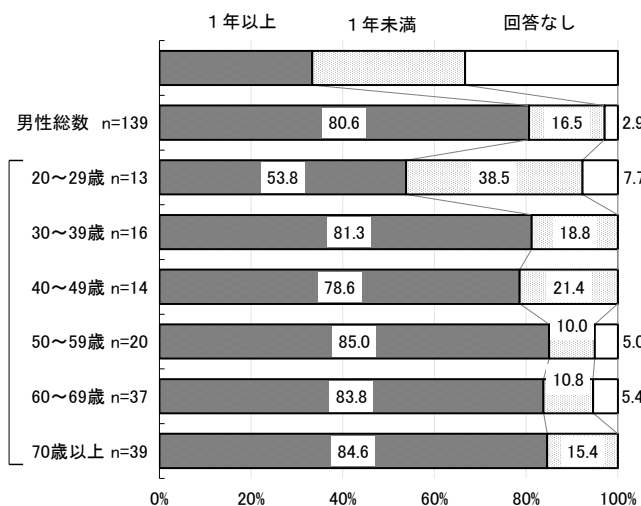
#### ■ 運動の継続期間

構成比 (%)			サンプル数 (人)	1. 1年以上	2. 1年未満	回答なし
全体	合計	(人)	254	195	48	11
		(%)	100.0	76.8	18.9	4.3
	性別	男性	139	80.6	16.5	2.9
		女性	115	72.2	21.7	6.1

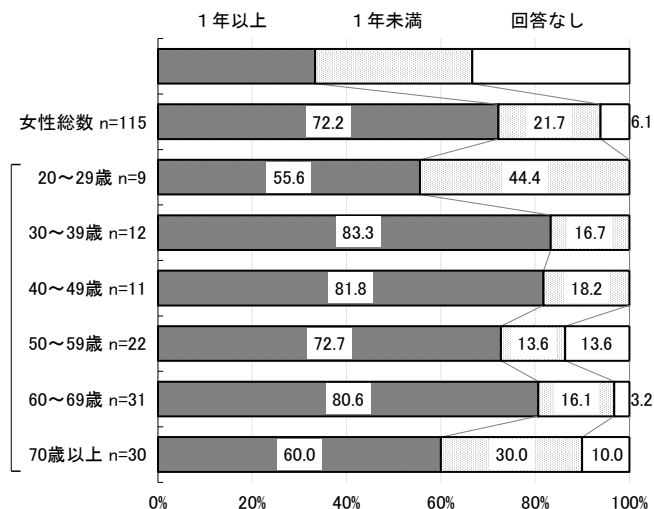
運動の継続期間 【全体・性別】



運動の継続期間 【男性・年齢別】

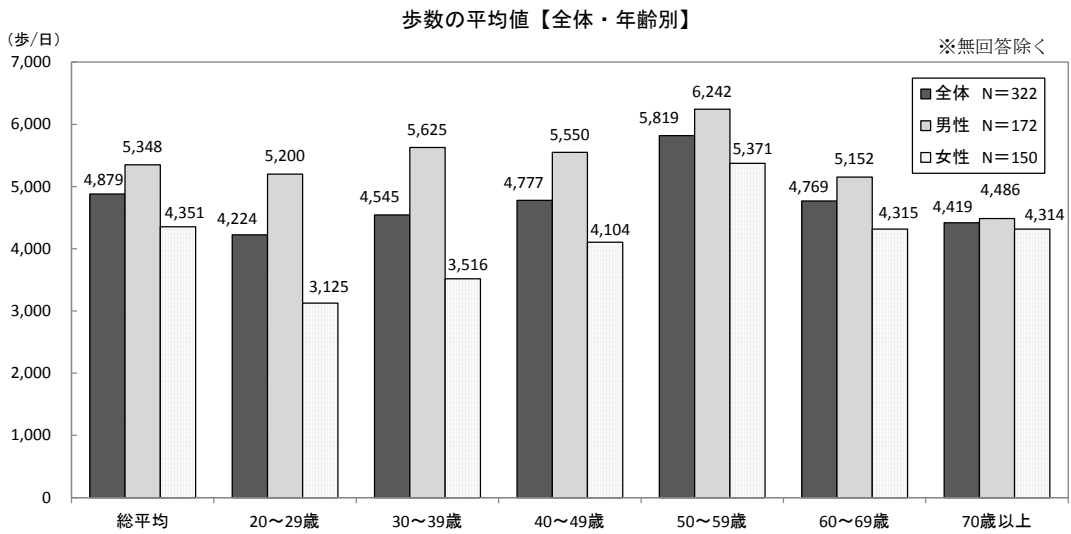


運動の継続期間 【女性・年齢別】



## (5) 1日の平均歩行数

- ・全体では、1日の平均歩数は4,879歩となっている。
- ・男性は1日平均5,348歩、女性は1日平均4,351歩と、男性の方が歩行数が多くなっている。
- ・年齢別では、男女ともに最も多いのが50～59歳で、男性は6,242歩、女性では5,371歩となっている。
- ・最も歩行数が少ないのは、男性は70歳以上で4,486歩、女性では20～29歳で3,125歩となっている。



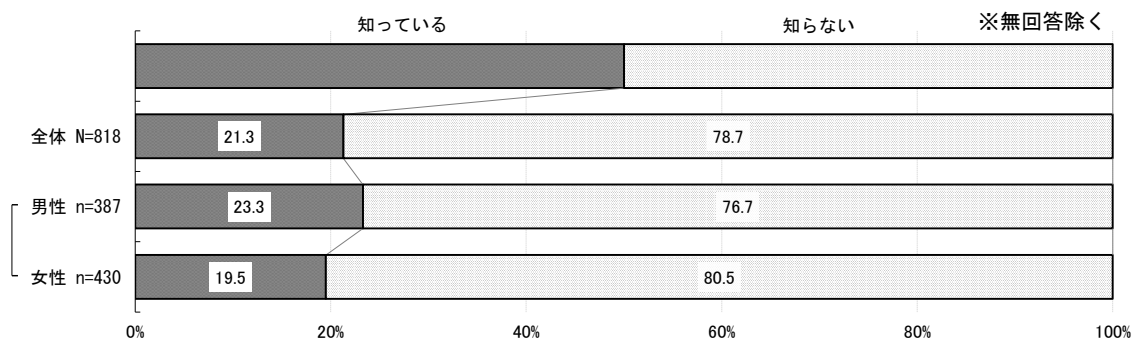
## (6) 自分に適した運動の種類や量を知っているか

- ・「知っている」と回答した人の割合は全体で21.3%となっている。
- ・男性では、年齢別にみると「知っている」と回答した人の割合が、20～29歳で最も高く37.5%となっている。
- ・女性では、年齢別にみると「知っている」と回答した人の割合は、60～69歳で大幅に増加し29.0%となっている。

### ■ 自分に適した運動の種類や量を知っているか

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 知っている	2. 知らない
※無回答除く				
合計	(人)	818	174	644
	(%)	100.0	21.3	78.7
性別	男性	387	23.3	76.7
	女性	430	19.5	80.5
	不明	1	0.0	100.0

自分に適した運動の種類や量を知っているか 【全体・性別】



自分に適した運動の種類や量を知っているか

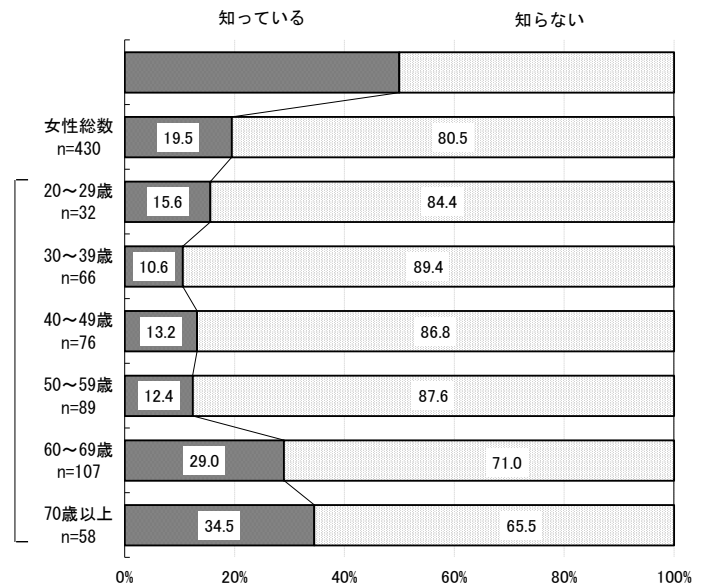
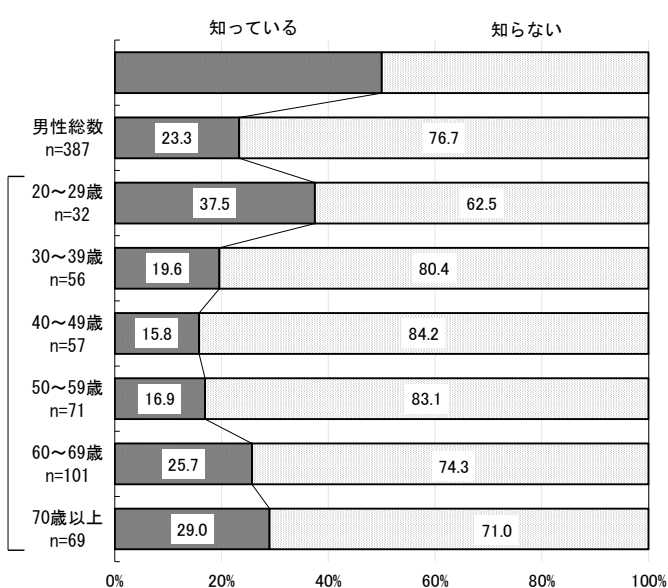
【男性・年齢別】

※無回答除く

自分に適した運動の種類や量を知っているか

【女性・年齢別】

※無回答除く

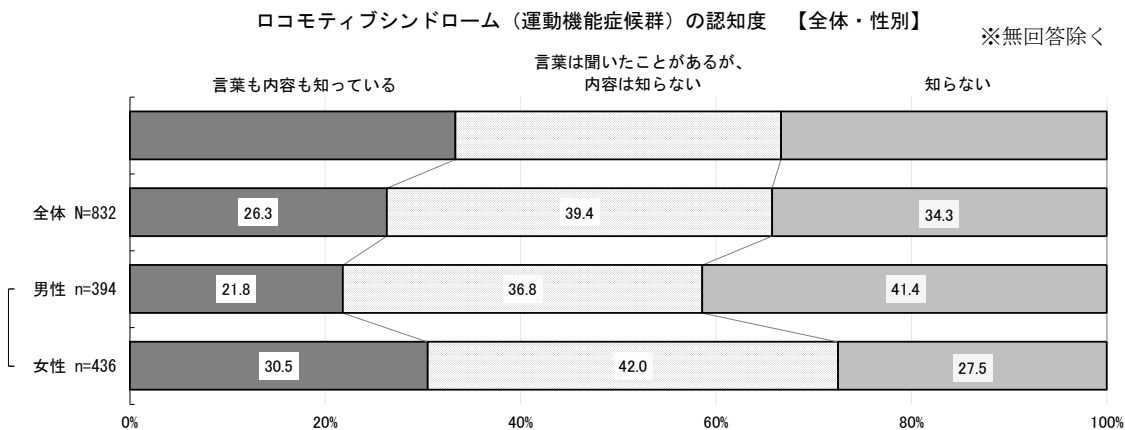


## (7) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

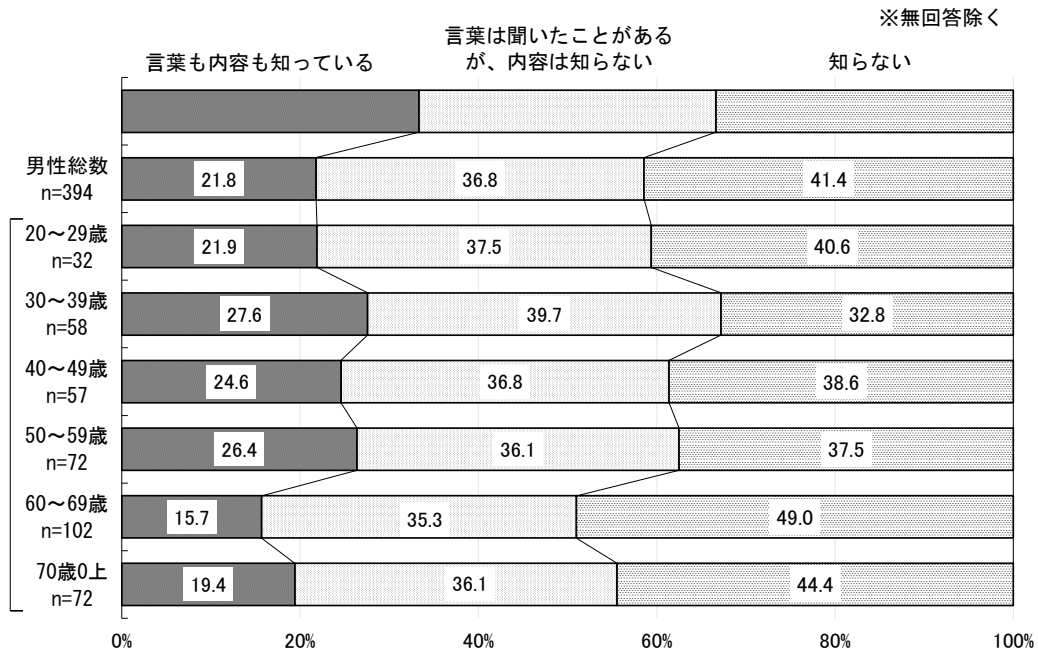
- ・全体では、「言葉も内容も知っている」と回答した人は 26.3%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は 39.4%、「知らない」は 34.3%であり、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」人の割合が最も高い。
- ・男女別では、男性では「知らない」と回答した人が 41.4%で最も高く、女性では「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した人が 42.0%と最も高くなっている。男性よりも女性の方が認知度が高くなっている。
- ・年齢別では、男性では 20 代を除くと、年齢が上がるにつれて「知らない」と回答している人の割合が増加する傾向にある。
- ・女性では、「知っている」と回答した人は 60～69 歳で突出して高くなっており、「知らない」と回答した人は、30～39 歳で 15.6%と最も低くなっている。

### ■ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

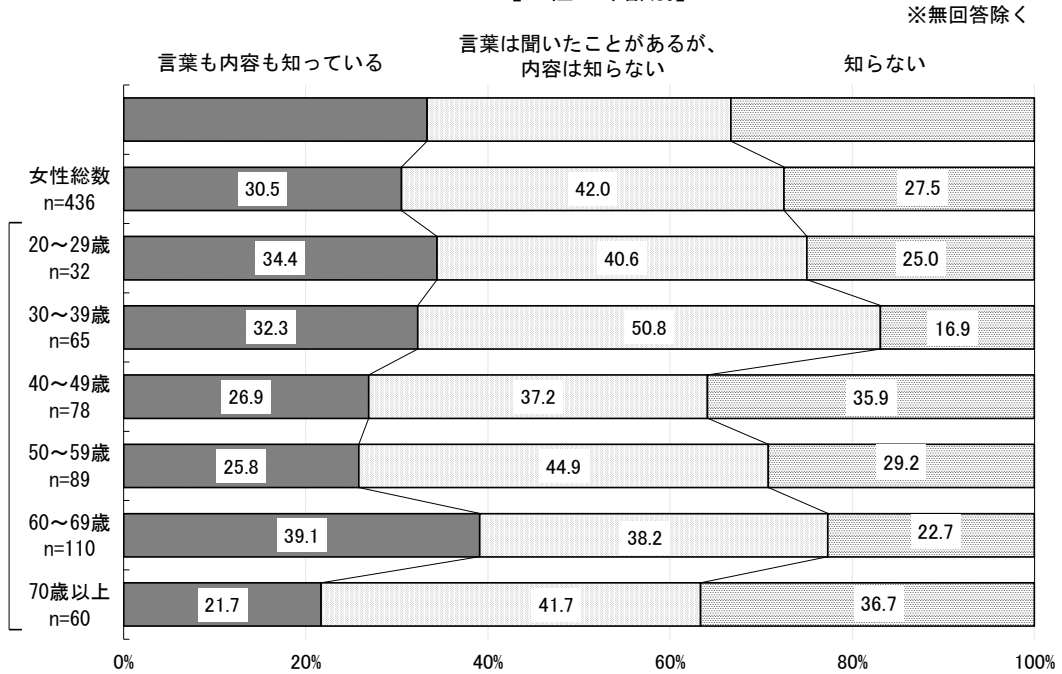
構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 言葉も内容も知って いる	2. 言葉は聞いたことが あるが、内容は知ら ない	3. 知らない
※無回答除く					
全体	合計	832	219	328	285
		(人)			
		100.0	26.3	39.4	34.3
		(%)			
	性別	男性	394	21.8	36.8
	女性	436	30.5	42.0	27.5
	不明	2	0.0	0.0	100.0



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度  
【男性・年齢別】



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度  
【女性・年齢別】



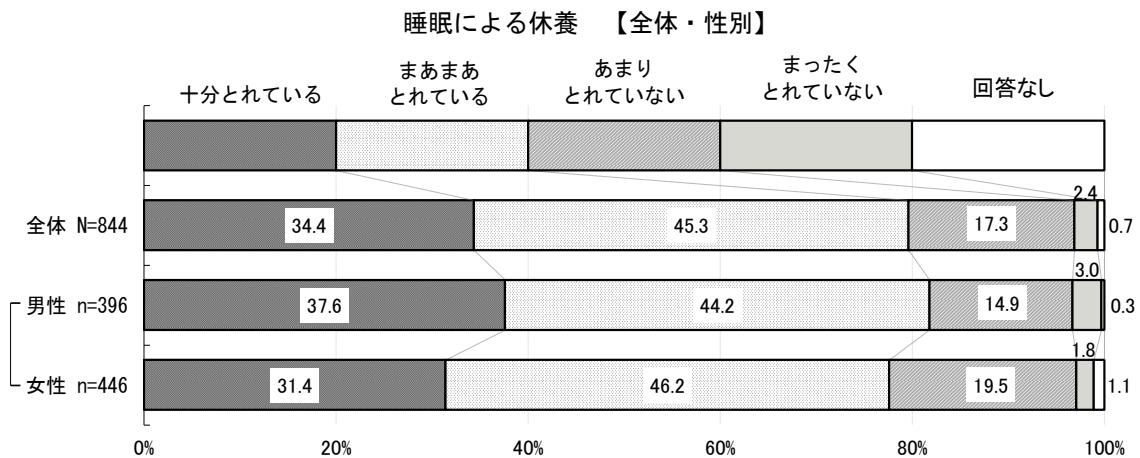
## 4. 休養

### (1) 睡眠による休養

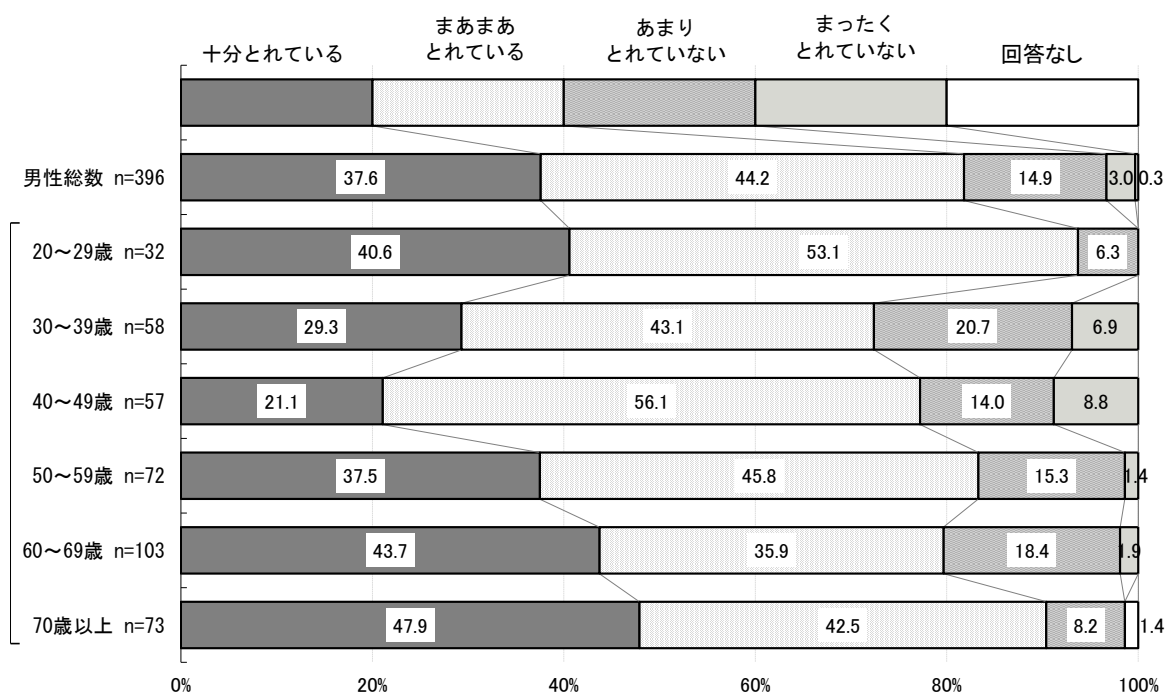
- ・睡眠による休養がとれている人（「十分とれている人」と「まあまあとれている人」の計）は79.7%で、逆に休養がとれていない人（「あまりとれていない人」と「まったくとれていない人」の計）は、19.7%である。
- ・男性で睡眠による休養がとれていない人は17.9%、女性では21.3%となっており、女性の方がとれていない人の構成比が高い。
- ・年齢別でみると、休養がとれていない人は、男性では30～39歳が多く27.6%で、女性では、40～49歳が多く32.9%と構成比が高い。

#### ■睡眠による休養が十分とれているか

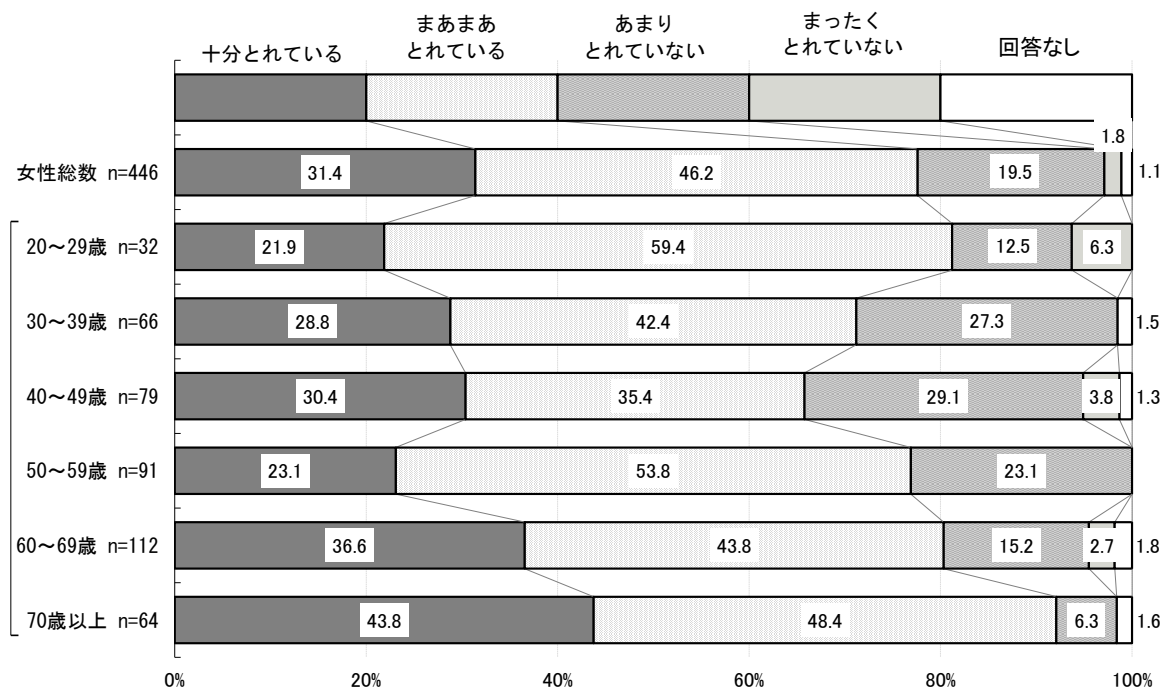
構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 十分とれてい る	2. まあまあ とれている	3. あまり とれていない	4. まったく とれていない	回答なし	
全体	合計	(人) 844	290	382	146	20	6	
		(%) 100.1	34.4	45.3	17.3	2.4	0.7	
	性別	男性	396	37.6	44.2	14.9	3.0	0.3
		女性	446	31.4	46.2	19.5	1.8	1.1
	不明	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	



睡眠による休養 【男性・年齢別】



睡眠による休養 【女性・年齢別】



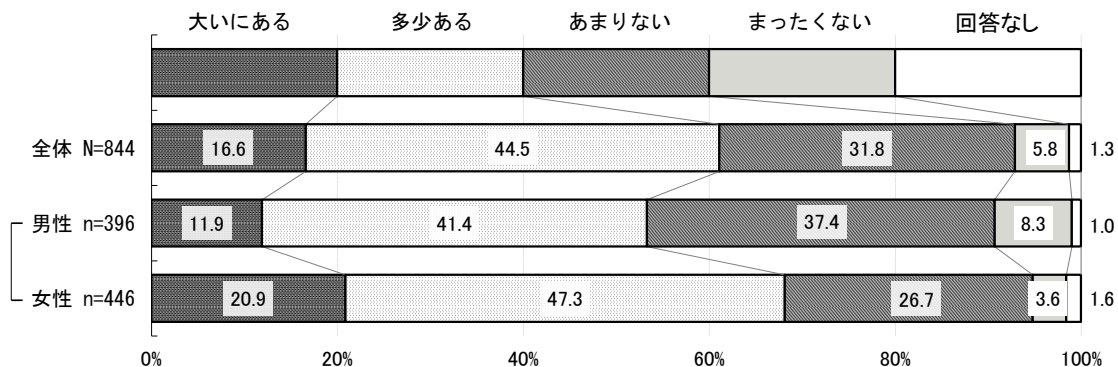
## (2) 精神的疲れやストレス

- ・精神的疲れやストレスを感じる人がいる人（「大いにある」と「多少ある」の計）は、全体で61.1%であり、男性で53.3%、女性で68.2%と女性の構成比が高い。
- ・性別、年代別にみると、ストレスを感じる人がいる人は、男性では、30～39歳が70.7%と多く、女性は20～29歳に多く90.7%を占めている。また、男女とも年齢が低い方が精神的疲れやストレスを感じている割合が高くなっている。

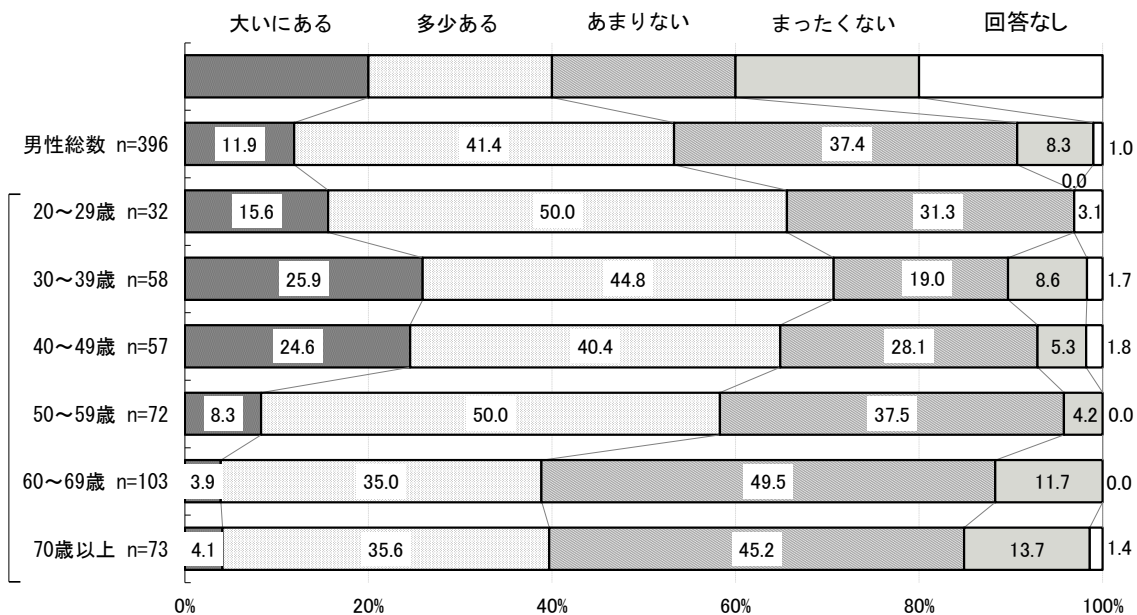
### ■ 精神的疲れやストレスを感じること

構成比 (%)		サンプル数	1.	2.	3.	4.		
		(人)	大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	回答なし	
全体	合計	(人) 844	140	376	268	49	11	
		(%) 100.0	16.6	44.5	31.8	5.8	1.3	
	性別	男性	396	11.9	41.4	37.4	8.3	1.0
		女性	446	20.9	47.3	26.7	3.6	1.6
	回答なし	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	

精神的疲れやストレスを感じること 【全体・性別】

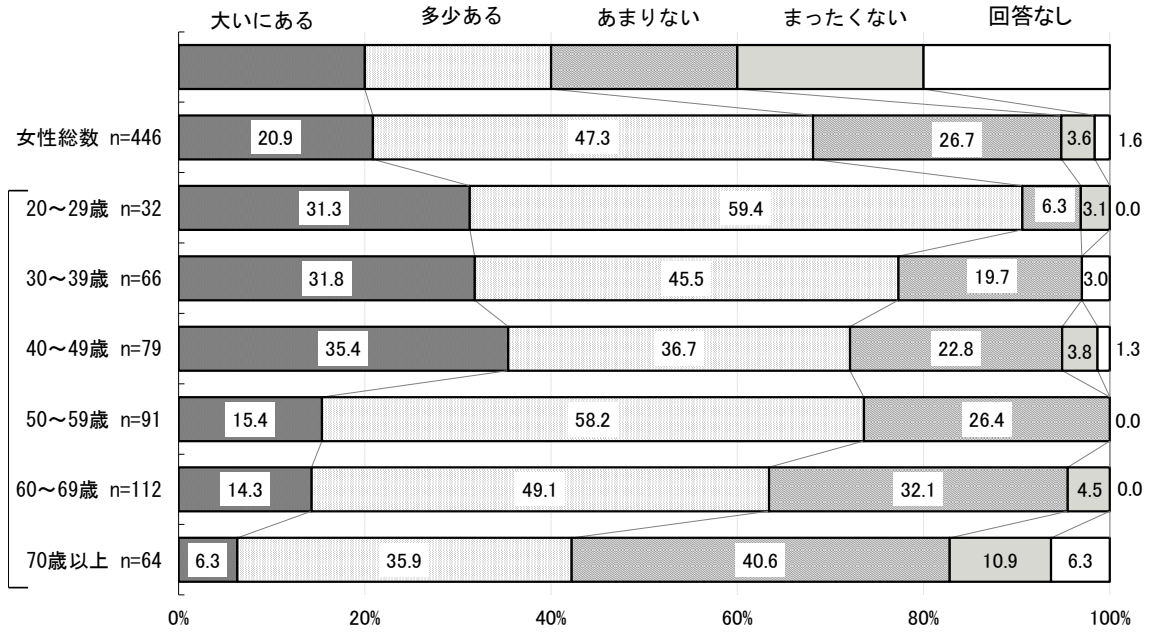


精神的疲れやストレスを感じること 【男性・年齢別】





精神的疲れやストレスを感じること 【女性・年齢別】

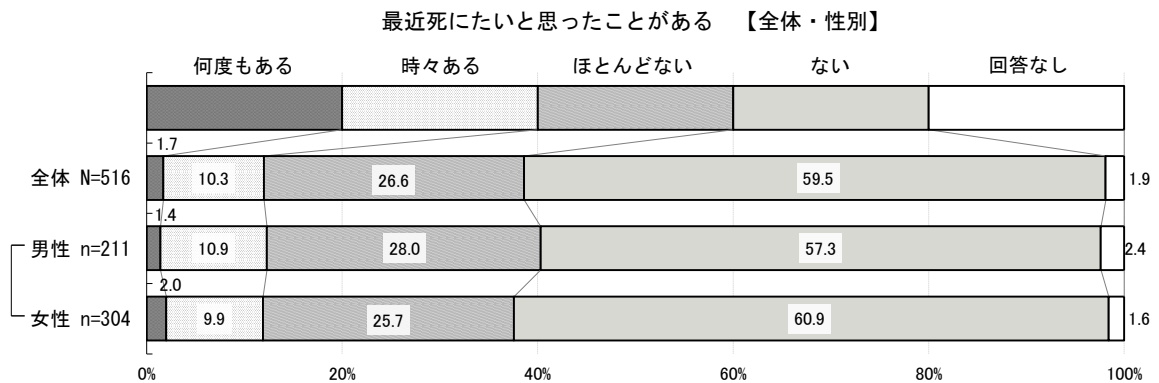


### (3) 死にたいとの思い

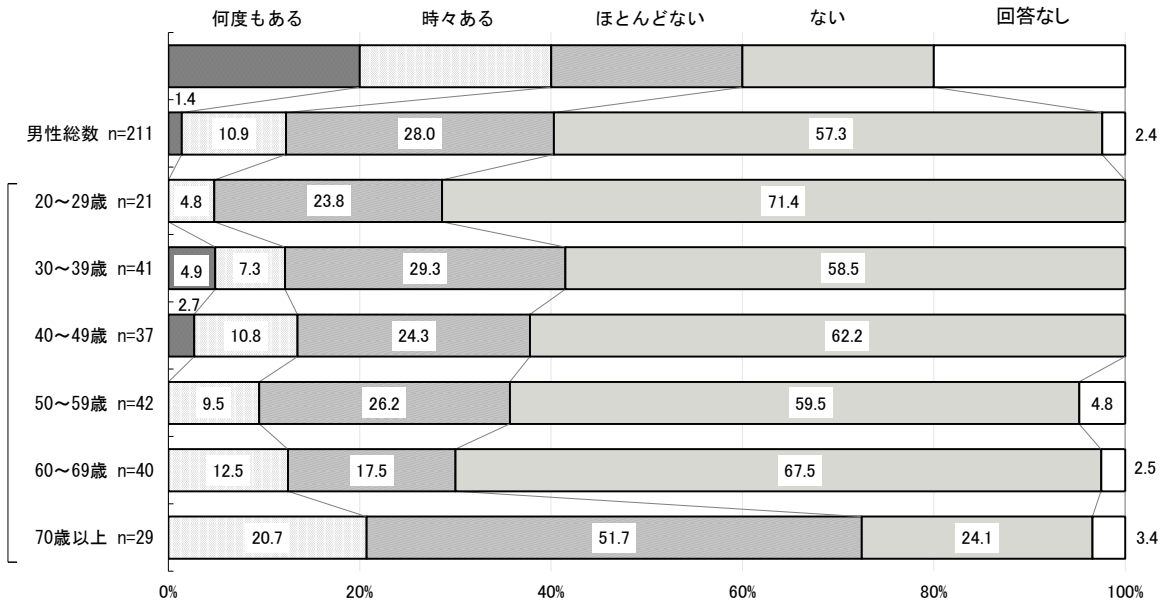
- ・精神的疲れやストレスを感じることがあると答えた人のうち、最近死にたいと思ったことがあるか尋ねたところ、「ない」「ほとんどない」と回答した人は444人で86.1%を占めている。ただし、「何度もある」は9人(1.7%)、「時々ある」は53人(10.3%)となっており、合せて62人(12.0%)もの人が最近死にたいと思ったと回答している。
- ・性別にみると、死にたいと思ったことのある人(「何度もある」と「時々ある」の計)が、男性で12.3%、女性で11.9%と男性の構成比がわずかに高い。
- ・年齢別では、死にたいと思ったことがある人は、男女とも70歳以上が最も割合が高く、男性で20.7%、女性で22.2%となっている。

#### ■ 死にたいとの思い

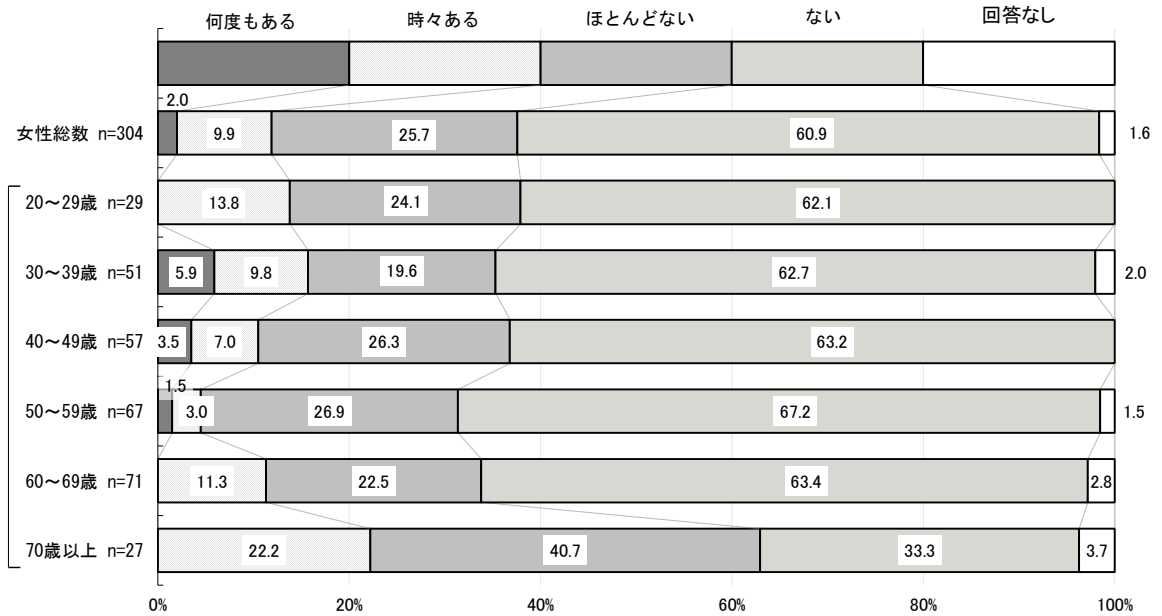
実数(人)		サンプル数 (人)	1. 何度もある	2. 時々ある	3. ほとんどない	4. ない	回答なし
合計	(人)	516	9	53	137	307	10
	(%)	100.0	1.7	10.3	26.6	59.5	1.9
性別	男性	211	3	23	59	121	5
	女性	304	6	30	78	185	5
	不明	1	0	0	0	1	0
年代別	20~29歳	50	0	5	12	33	
	30~39歳	92	5	8	22	56	1
	40~49歳	94	3	8	24	59	
	50~59歳	109	1	6	29	70	3
	60~69歳	112	0	13	23	73	3
	70歳以上	56	0	12	26	16	2
	不明	3	0	1	1	0	1



最近死にたいと思ったことがある 【男性・年齢別】



最近死にたいと思ったことがある 【女性・年齢別】



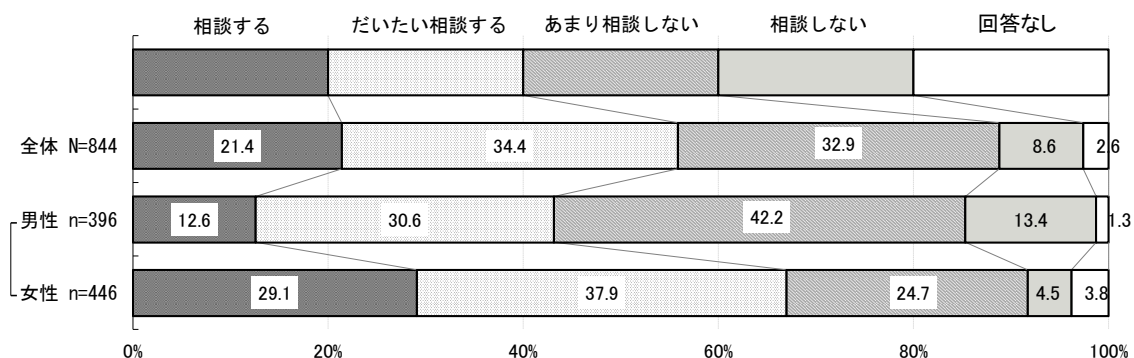
#### (4) 他人への相談

- ・精神的疲れやストレスを感じることがないと答えた人のうち、心配事や悩み事があったときに誰かに相談をするか尋ねたところ、相談する（「相談する」と「だいたい相談する」の計）と回答した人は55.8%となっている。
- ・性別でみると、相談をする人は男性が43.2%、女性は67.0%となっており、男性の方が割合が低くなっている。
- ・年齢別でみると、相談をしない人（「あまり相談しない」と「相談しない」の計）の割合は、男性では50～59歳（61.1%）、女性では60～69歳（37.6%）が最も高くなっている。

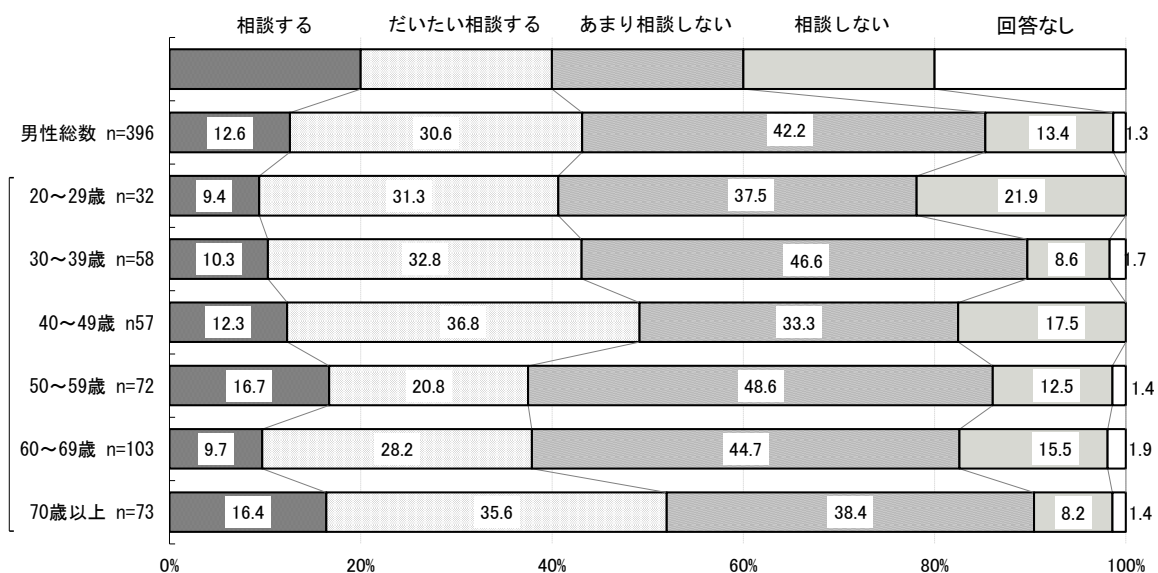
#### ■ 自分で抱えきれない心配事や悩みがあったときの相談

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 相談する	2. だいたい相談する	3. あまり相談しない	4. 相談しない	回答なし	
全体	合計	844	181	290	278	73	22	
			21.4	34.4	32.9	8.6	2.6	
	性別	男性	396	12.6	30.6	42.2	13.4	1.3
		女性	446	29.1	37.9	24.7	4.5	3.8
	回答なし	2	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	

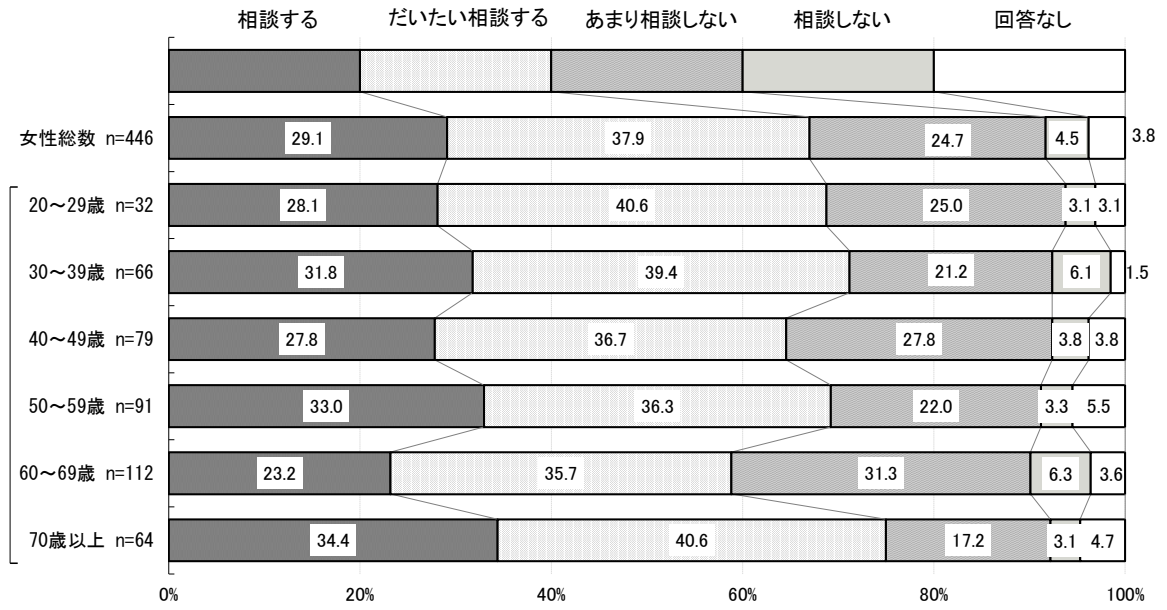
自分で抱えきれない心配事や悩みがあったときの相談 【全体・性別】



自分で抱えきれない心配事や悩みがあったときの相談 【男性・年齢別】



自分で抱えきれない心配事や悩み事があったときの相談 【女性・年齢別】



## (5) 精神的なストレスについての相談場所

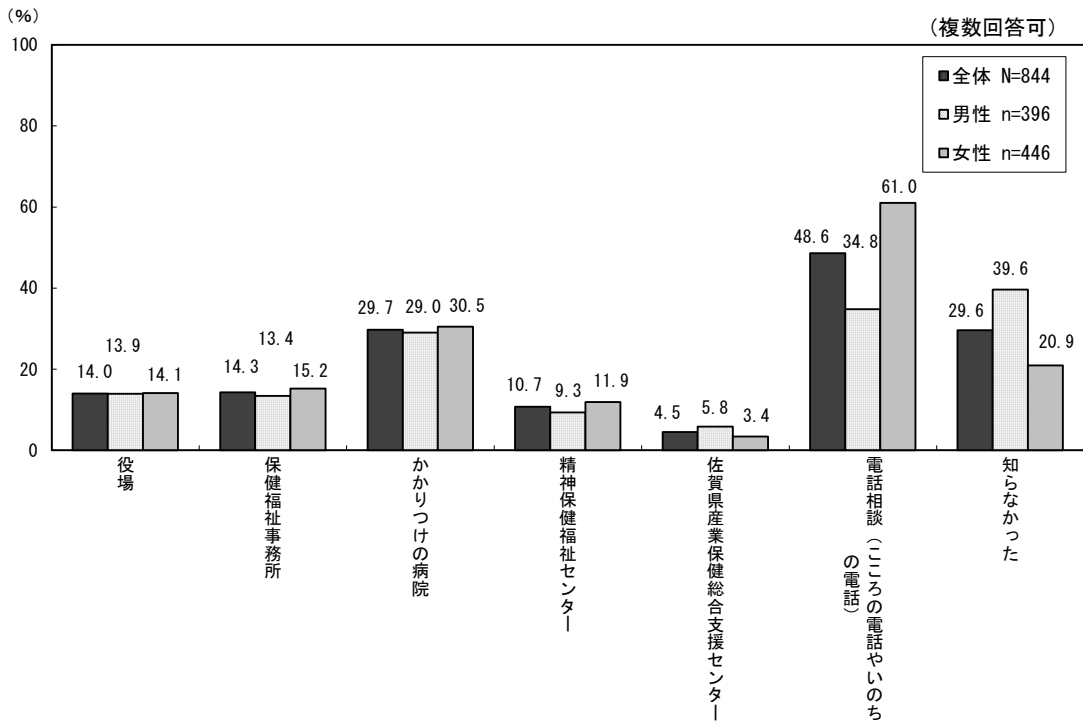
- ・精神的なストレスについて相談できる場所の認知度は、「電話相談（こころの電話やいのちの電話）」が最も高く全体で 48.6%と約半数の人が知っているという回答している。次いで、「かかりつけの病院」（29.7%）、「保健福祉事務所」（14.3%）、「役場」（14.0%）となっている。対して、「知らなかった」と回答した人は全体の 29.6%となっている。
- ・男女別にみると、何処かしら相談できる場所を知っているという回答者は、総じて女性の方が割合が高く、「知らなかった」人は男性の方が高い割合となっている。

### 精神的なストレスについての相談場所の認知度

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 役場	2. 保健福祉事務所	3. かかりつけの病院	4. 精神保健福祉センター	5. 佐賀県産業保健総合支援センター	6. 電話相談（こころの電話やいのちの電話）	7. 知らなかった
合計	(人)								
全体	合計	844	118	121	251	90	38	410	250
		(%)	14.0	14.3	29.7	10.7	4.5	48.6	29.6
	性別	男性	396	13.9	13.4	29.0	9.3	5.8	34.8
	女性	446	14.1	15.2	30.5	11.9	3.4	61.0	20.9

精神的なストレスについての相談場所の認知度【全体・性別】

※無回答除く  
(複数回答可)



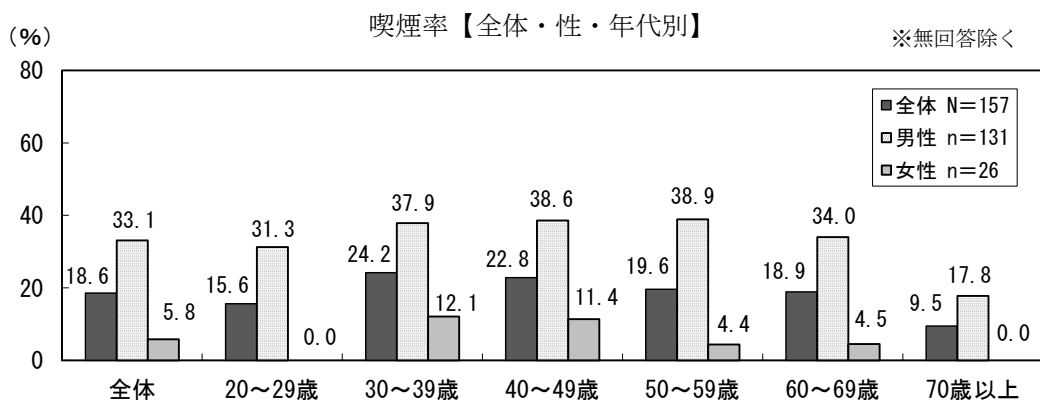
## 5. 喫煙・飲酒習慣

### 5-1. 喫煙状況

#### (1) 喫煙習慣

- ・喫煙習慣がある人（「現在吸っている」と回答した人）は、全体で18.6%、男性は、33.1%、女性は5.8%である。
- ・性別、年代別にみると、男性は50～59歳（38.9%）、女性は30～39歳（12.1%）が最も高い割合となっている。

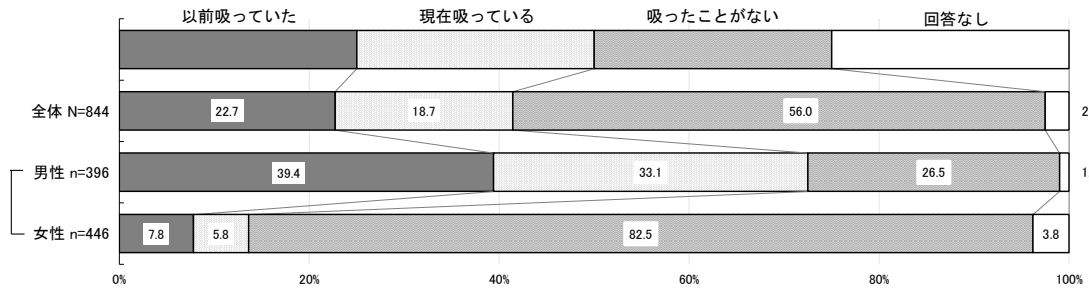
- **喫煙者の定義（国民健康・栄養調査の定義）**  
 合計100本以上、または6ヶ月以上吸った経験があり、かつ、現在（この1ヶ月）「毎日吸っている」または「ときどき吸っている人」
- **喫煙指数**  
 喫煙指数 = 1日の本数 × 喫煙期間（年）



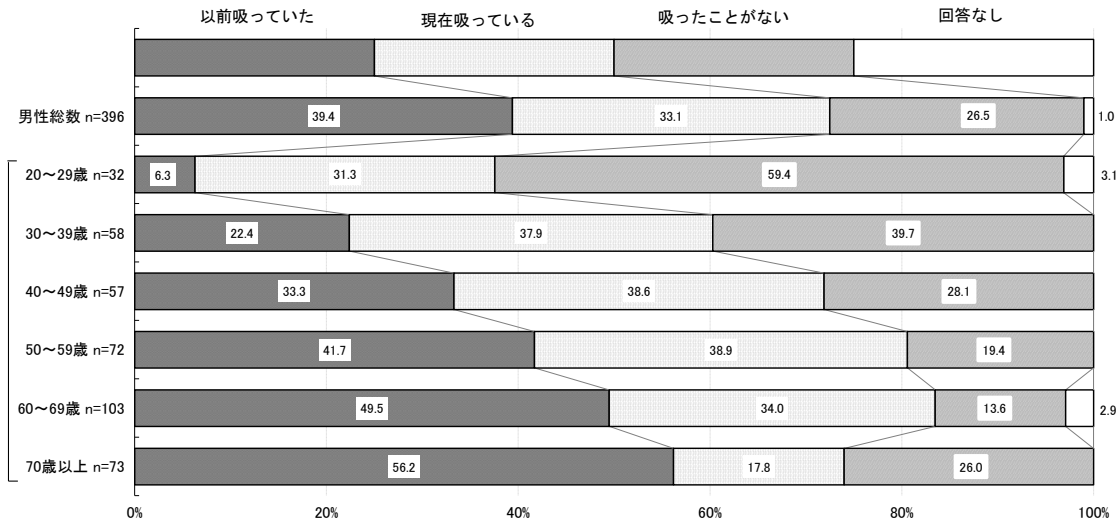
#### ■ 現在の喫煙状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 以前吸っていた	2. 現在吸っている	3. 吸ったことがない	回答なし	喫煙率 (%)
全体	合計 (人)	844	192	158	473	21	18.6
	合計 (%)	99.9	22.7	18.7	56.0	2.5	-
	男性	396	39.4	33.1	26.5	1.0	33.1
	女性	446	7.8	5.8	82.5	3.8	5.8
	不明	2	50.0	50.0	0.0	0.0	50.0

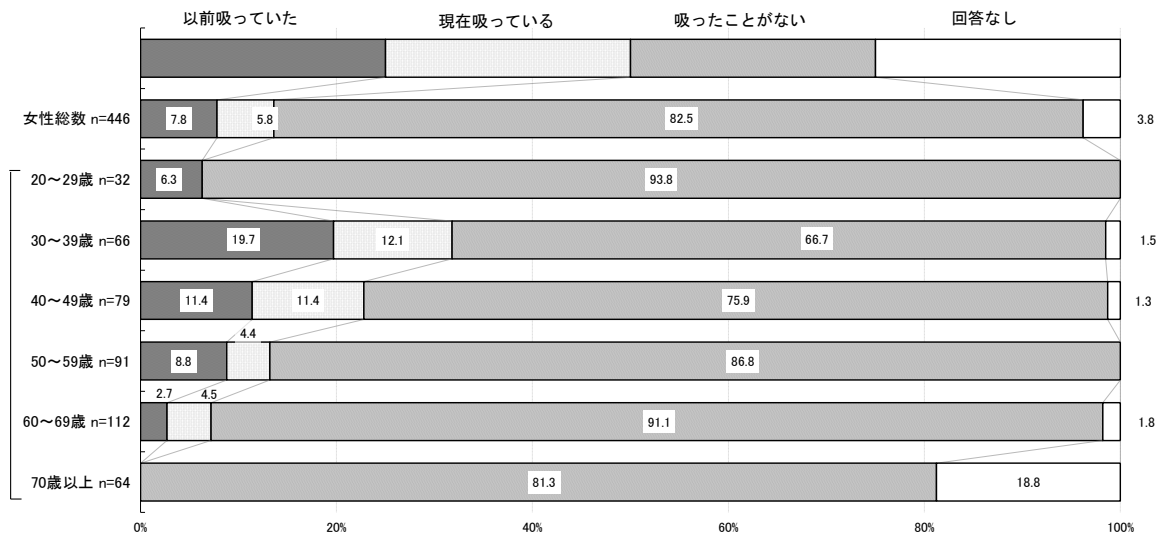
たばこを吸ったことがあるか【全体・性別】



たばこを吸ったことがあるか【男性・年齢別】



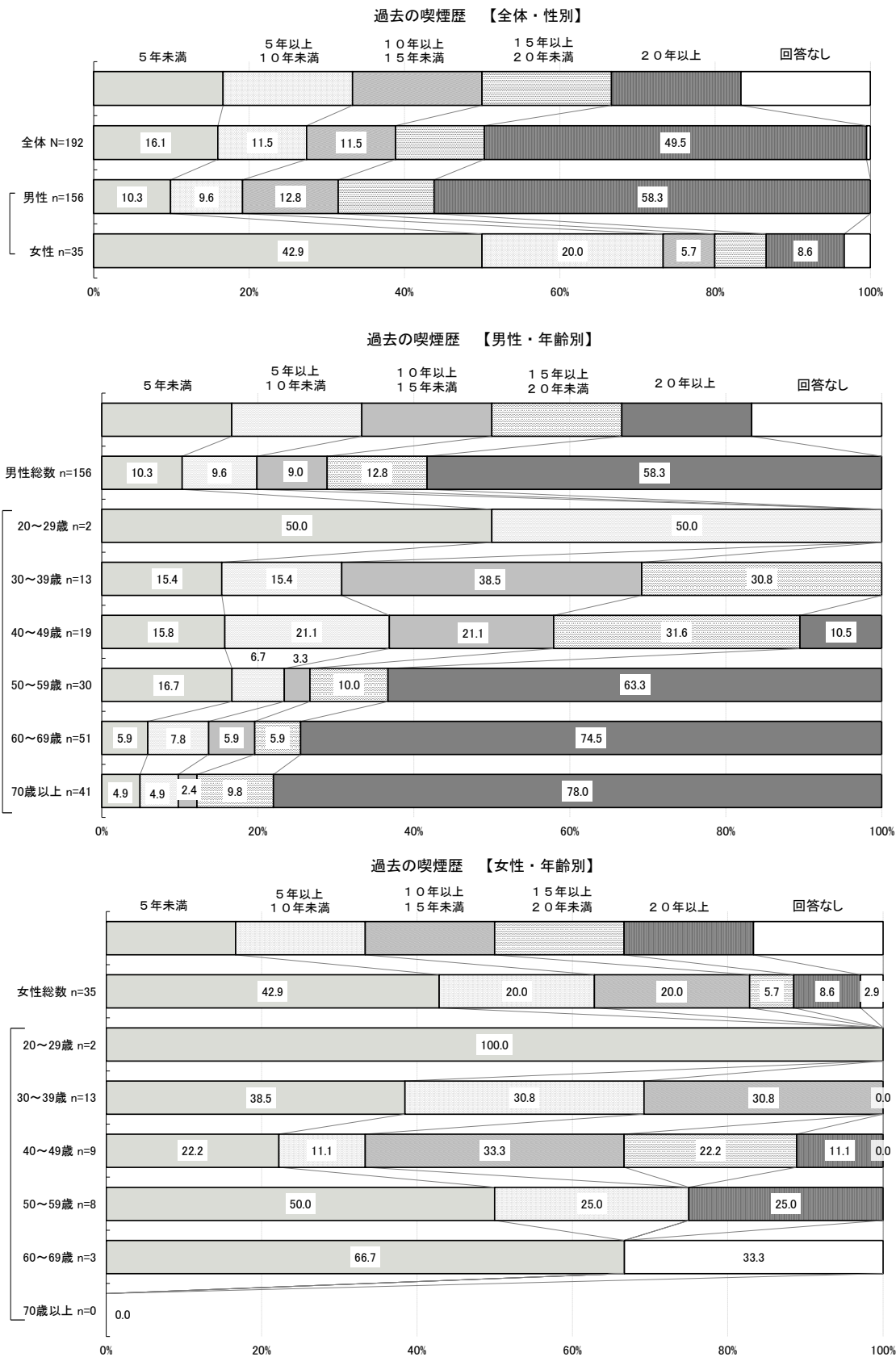
たばこを吸ったことがあるか【女性・年齢別】





## (2) 過去の喫煙歴

- ・過去の喫煙歴とは、以前喫煙していた人の喫煙期間を表す。
- ・男性の過去の喫煙歴は、年齢に応じて長くなっている。
- ・女性の過去の喫煙歴は、10年未満が62.9%と半数以上となっている。



### (3) 1日のたばこの本数と喫煙開始年齢

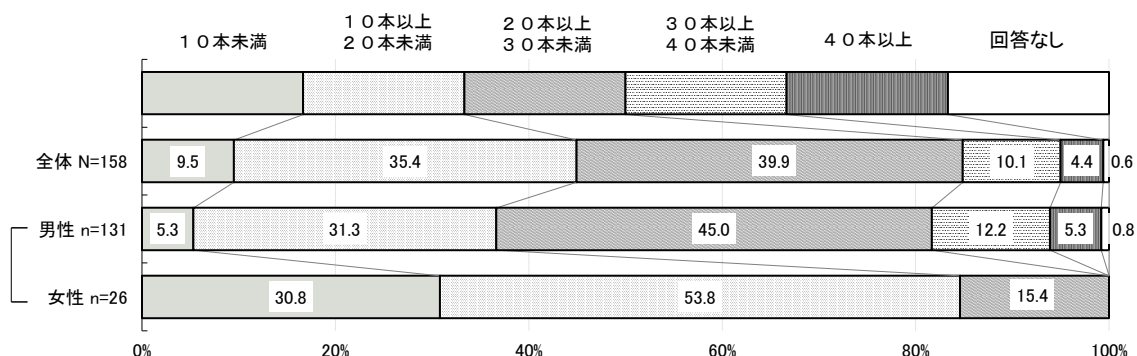
#### ① 1日のたばこの本数

- ・ 1日のたばこの本数は、男性は「20本以上 30本未満」(45.0%)、女性は「10本以上 20本未満」(53.8%) が最も多くなっている。
- ・ 年代別にみると、1日に20本以上たばこを吸うと回答した人は、男女とも50～59歳が最も多い。

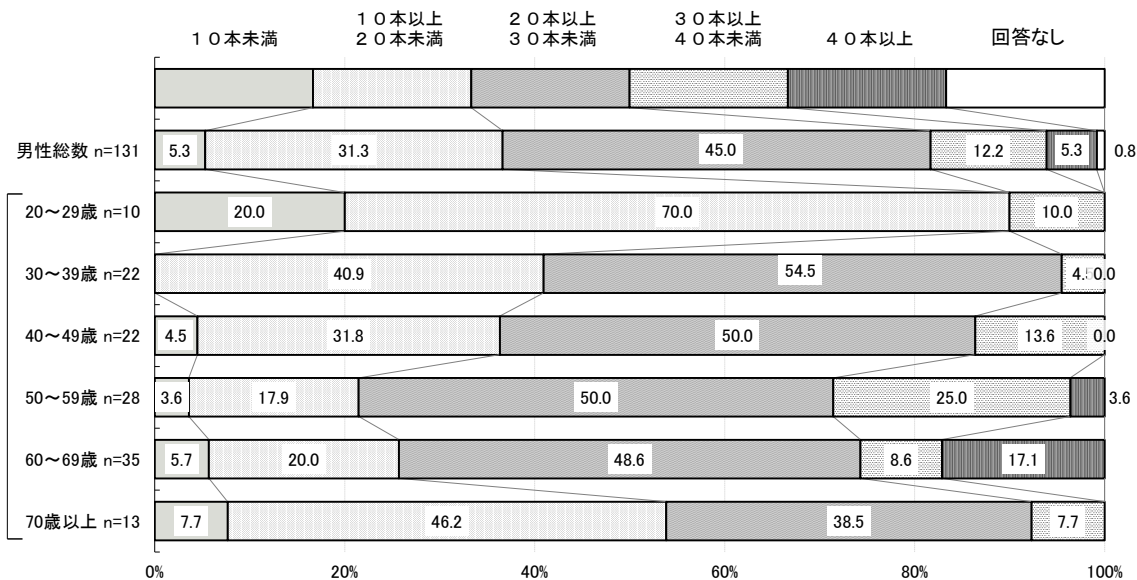
#### ■ 1日のたばこの本数

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 10本未満	2. 10本以上 20本未満	3. 20本以上 30本未満	4. 30本以上 40本未満	5. 40本以上	回答なし
合計	(人)	158	15	56	63	16	7	1
	(%)	99.9	9.5	35.4	39.9	10.1	4.4	0.6
性別	男性	131	5.3	31.3	45.0	12.2	5.3	0.8
	女性	26	30.8	53.8	15.4	0.0	0.0	0.0
	不明	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

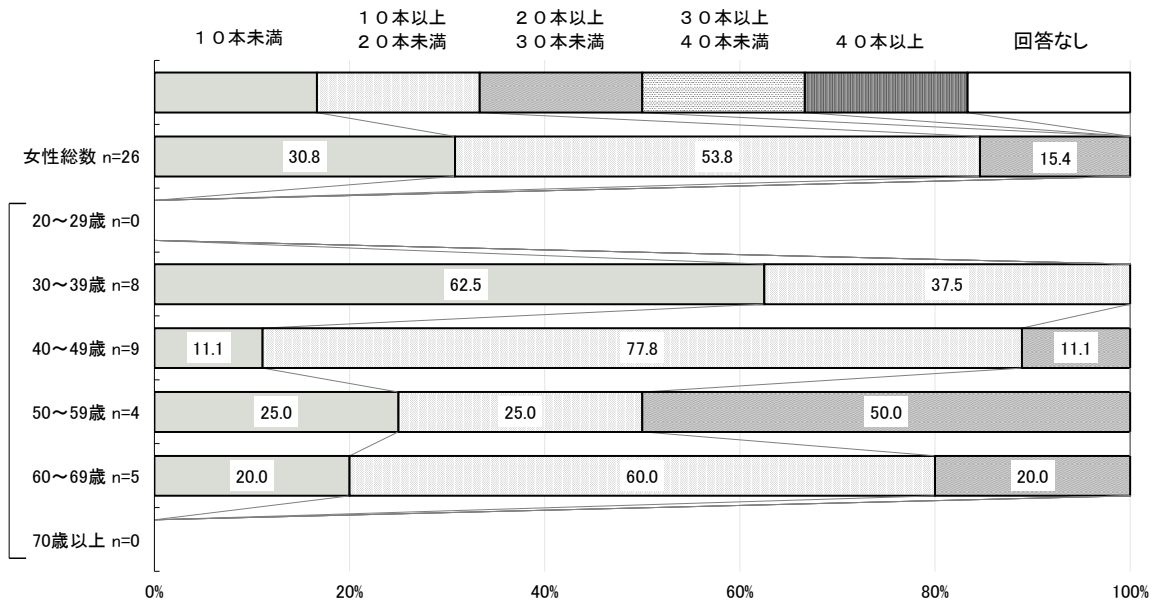
1日のたばこの本数 【全体・性別】



1日のたばこの本数 【男性・年齢別】



1日のたばこの本数 【女性・年齢別】



② 喫煙開始年齢

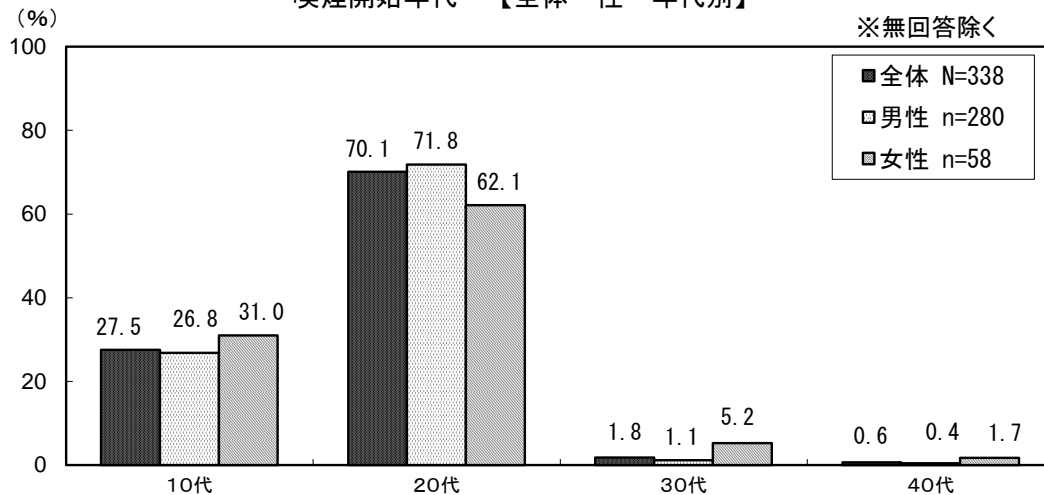
・喫煙開始年齢は20代が最も多く全体の70%を占めている。  
 ・20歳未満の年齢の内訳をみると、男女ともに18歳、19歳のときに喫煙を開始する人が多くなっており、高校卒業時に喫煙を開始している状況がうかがえる。

■ 喫煙開始年齢（20歳未満内訳）

（単位：人）

開始年齢	男性	女性	計
12歳	1	0	1
13歳	2	0	2
14歳	1	3	4
15歳	10	1	11
16歳	8	3	11
17歳	4	0	4
18歳	39	5	44
19歳	10	6	16
計	75	18	93

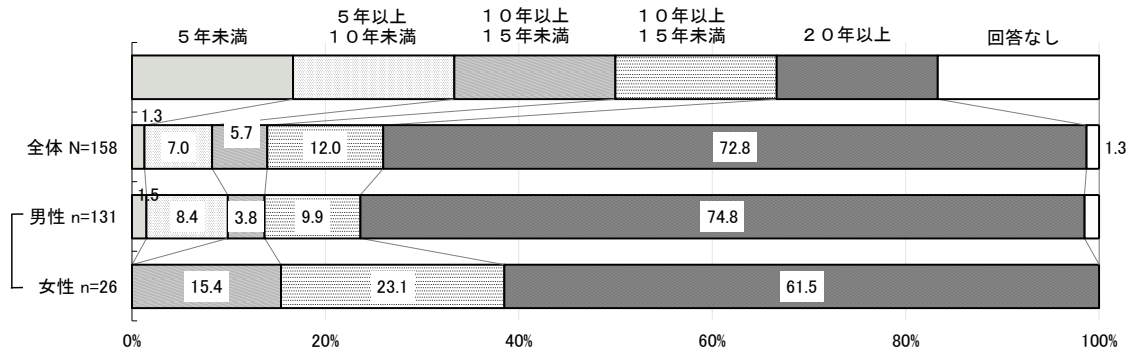
喫煙開始年代 【全体・性・年代別】



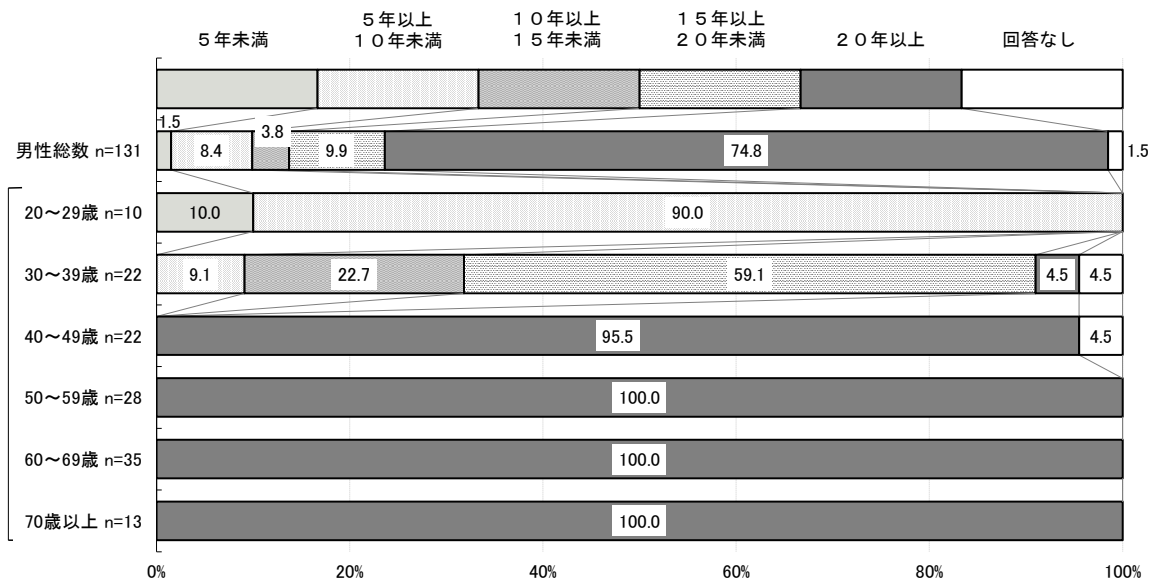
### ③ 喫煙歴（現在の喫煙者）

・現在の喫煙者において、男性の74.8%、女性の61.5%が20年以上の喫煙歴があり、男女とも年齢に応じて喫煙歴は長い。

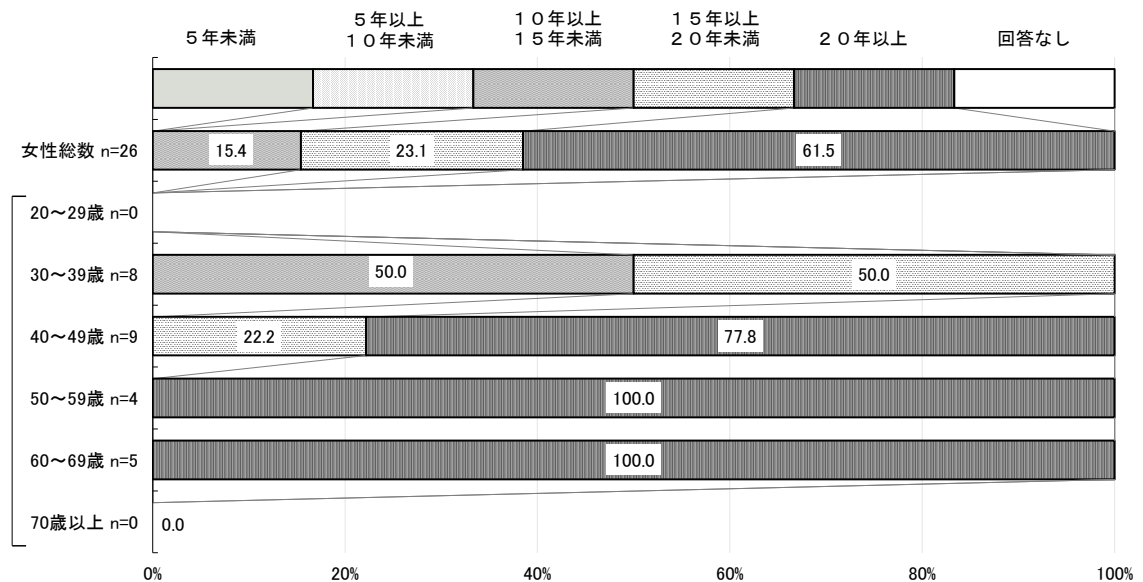
喫煙歴 【全体・性別】



喫煙歴（現在の喫煙者） 【男性・年齢別】



喫煙歴（現在の喫煙者） 【女性・年齢別】

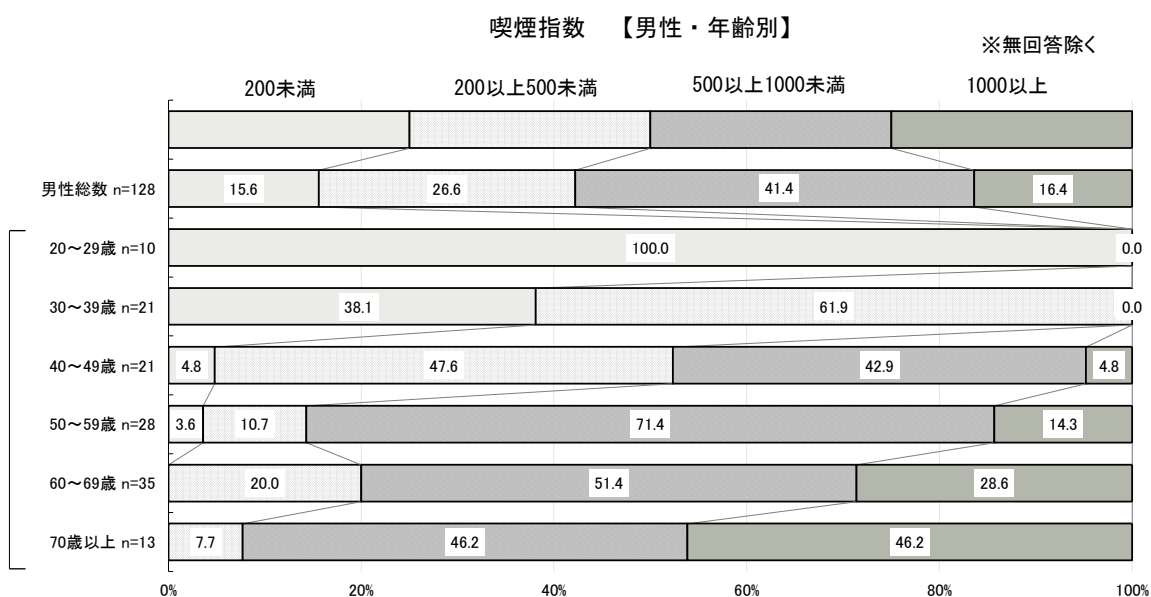
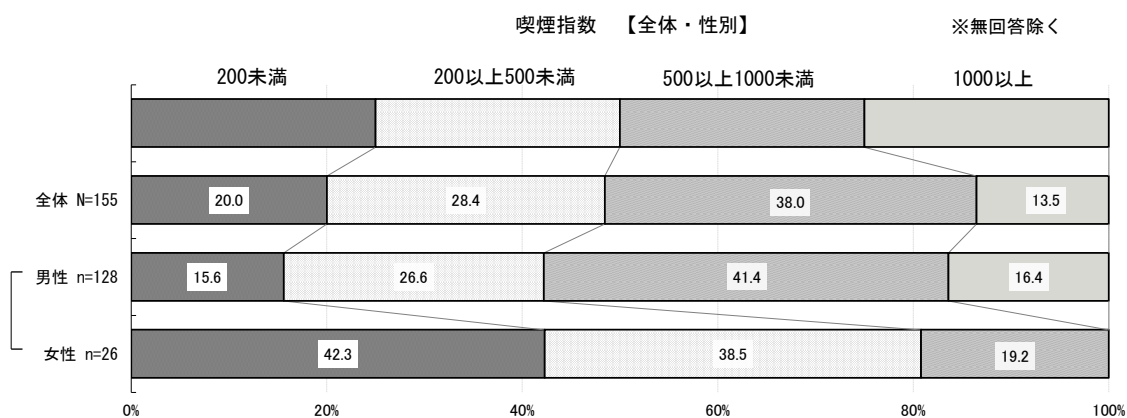


## (4) 喫煙指数

- ・喫煙指数は、男性の57.8%、女性の19.2%が500を越えている。
- ・年齢別にみると、男性では年齢があがるにつれて1000以上の人も増加している。
- ・女性では、男性と比べると喫煙指数は低いですが、50～59歳では喫煙指数500以上の人が50.0%と他の年代と比べると高くなっている。

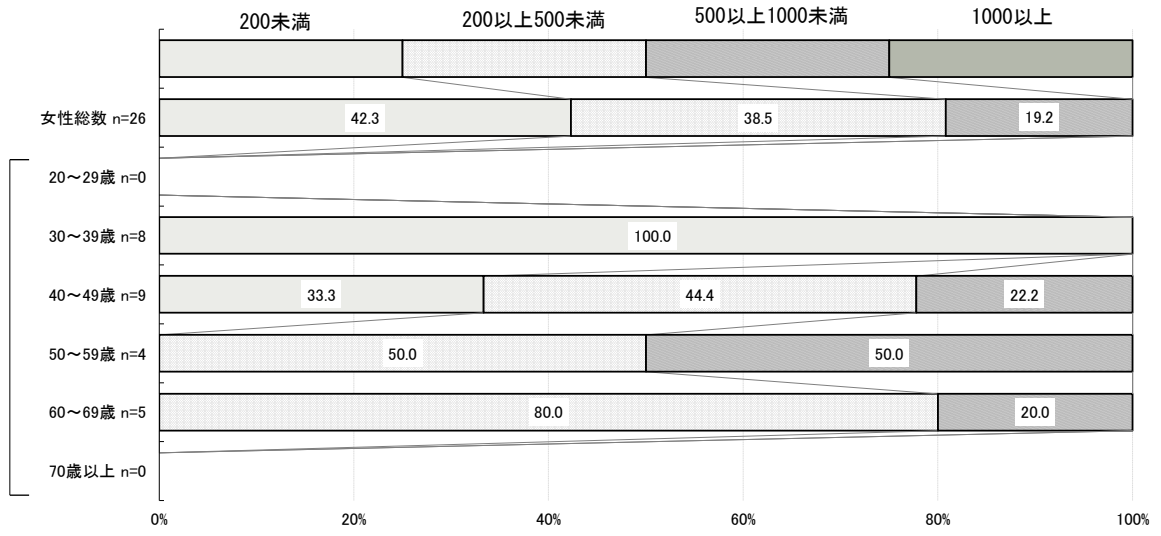
### ■ 喫煙指数

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 200未満	2. 200以上 500未満	3. 500以上 1000未満	4. 1000以上
合計	(人)					
全体	合計	155	31	44	59	21
		99.9	20.0	28.4	38.0	13.5
	男性	128	15.6	26.6	41.4	16.4
	女性	26	42.3	38.5	19.2	0.0
	不明	1	0.0	0.0	100.0	0.0



喫煙指数 【女性・年齢別】

※無回答除く



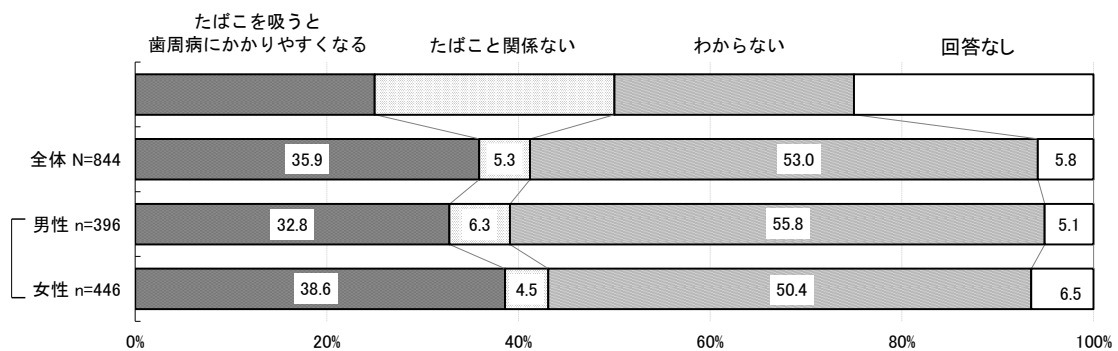
## (5) たばこと歯周病との関係

- ・たばこと歯周病との関係について、男性の55.8%、女性の50.4%の人が「わからない」と回答している。
- ・「たばこを吸うと歯周病にかかりやすくなる」と思う人は、男性が32.8%、女性が38.6%となっており、男女とも年齢が高くなる程その割合は低くなっている。

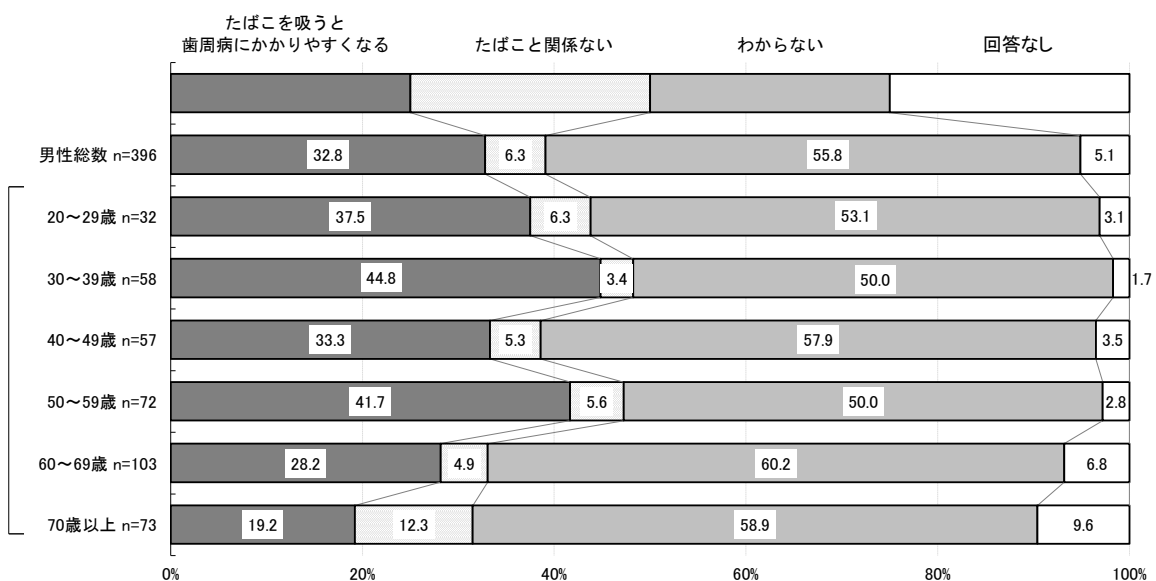
### ■ たばこと歯周病との関係

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. たばこを吸うと歯周病 にかかりやすくなる	2. たばこと関係ない	3. わからない	回答なし
全体	合計	844	303	45	447	49
			35.9	5.3	53.0	5.8
	性別					
	男性	396	32.8	6.3	55.8	5.1
	女性	446	38.6	4.5	50.4	6.5
	不明	2	50.0	0.0	50.0	0.0

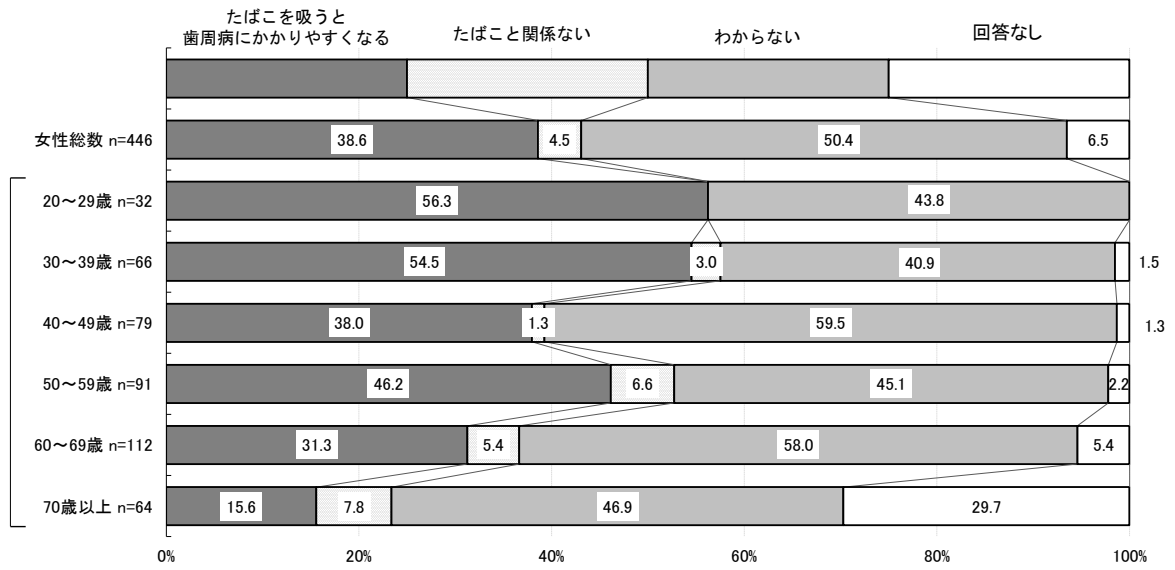
たばこと歯周病の関係 【全体・性別】



たばこと歯周病の関係 【男性・年齢別】



たばこと歯周病の関係 【女性・年齢別】





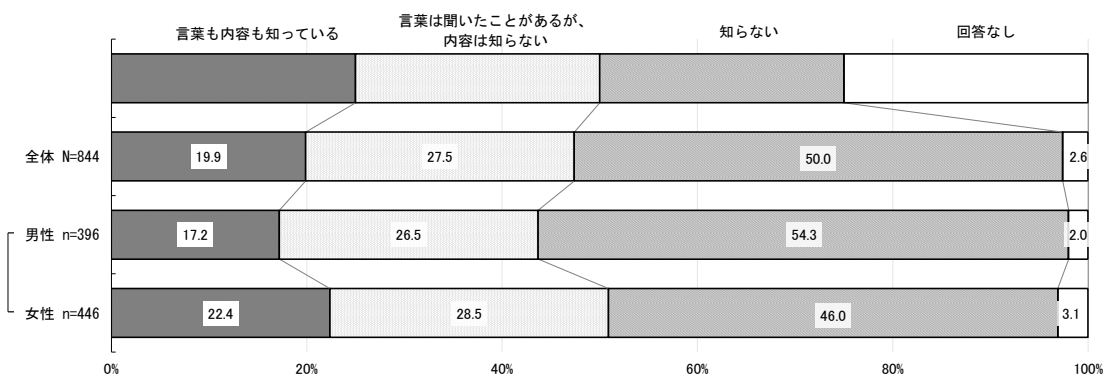
## (6) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「言葉も内容も知っている」と回答した人は、男性が17.2%、女性が22.4%となっており、女性の方が認知度が高い。
- ・ 男女とも年齢が高くなる程、認知度は低くなっている。

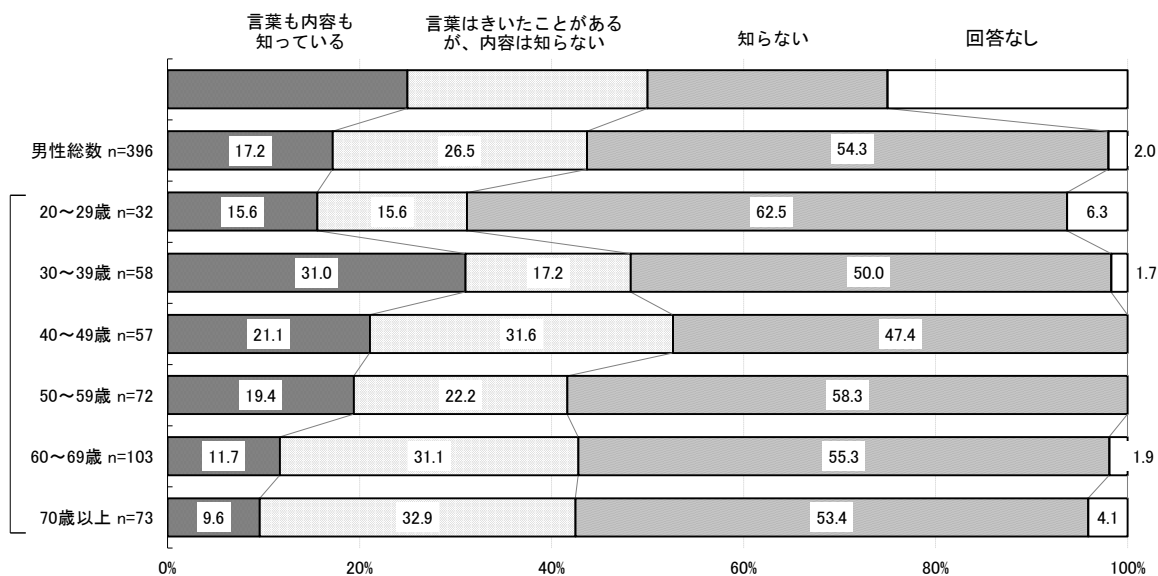
### ■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 言葉も内容も知っ ている	2. 言葉は聞いたこと があるが、内容は	3. 知らない	回答なし	
全体	合計 (人)	844	168	232	422	22	
	合計 (%)	100.0	19.9	27.5	50.0	2.6	
	性別	男性	396	17.2	26.5	54.3	2.0
		女性	446	22.4	28.5	46.0	3.1
	不明	2	0.0	0.0	100.0	0.0	

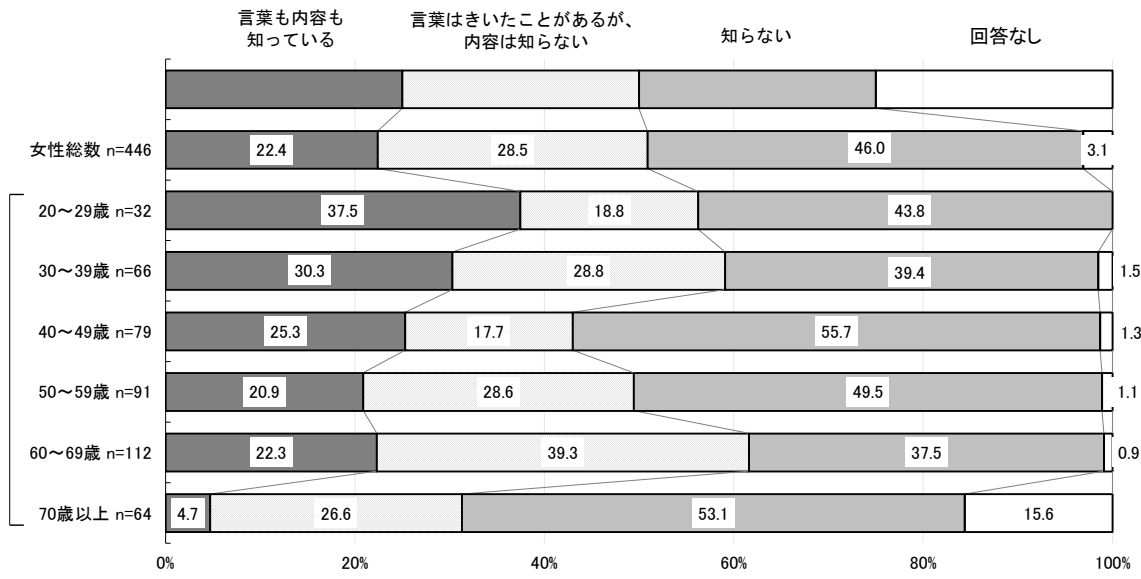
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 【全体・性別】



COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 【男性・年齢別】



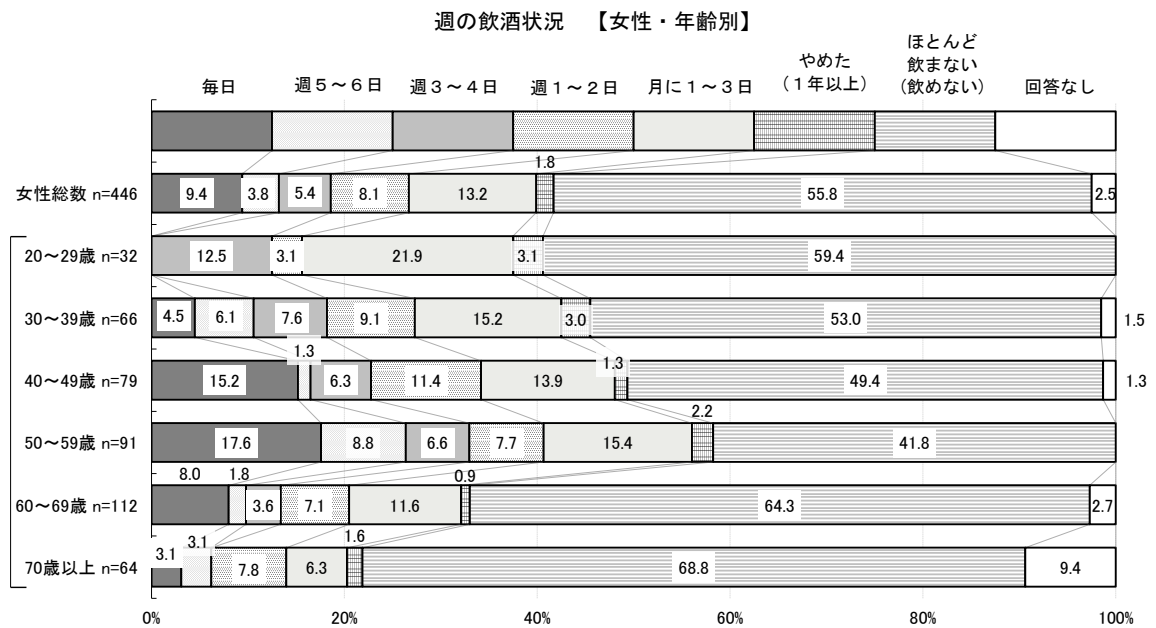
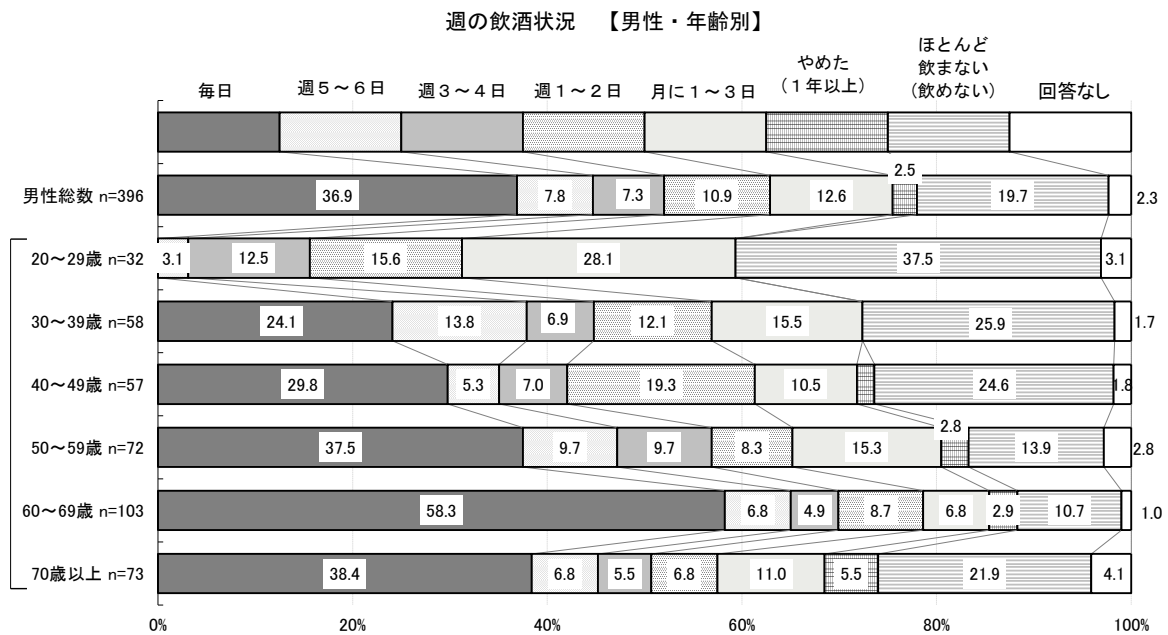
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 【女性・年齢別】



## 5-2. 飲酒状況

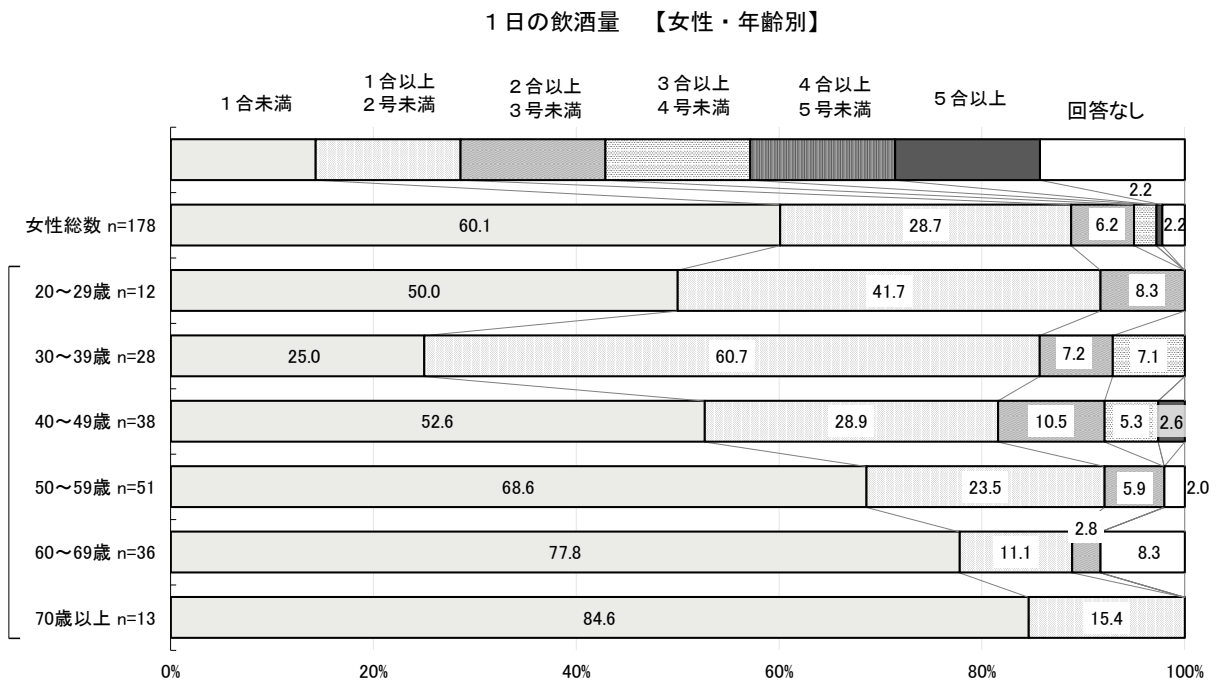
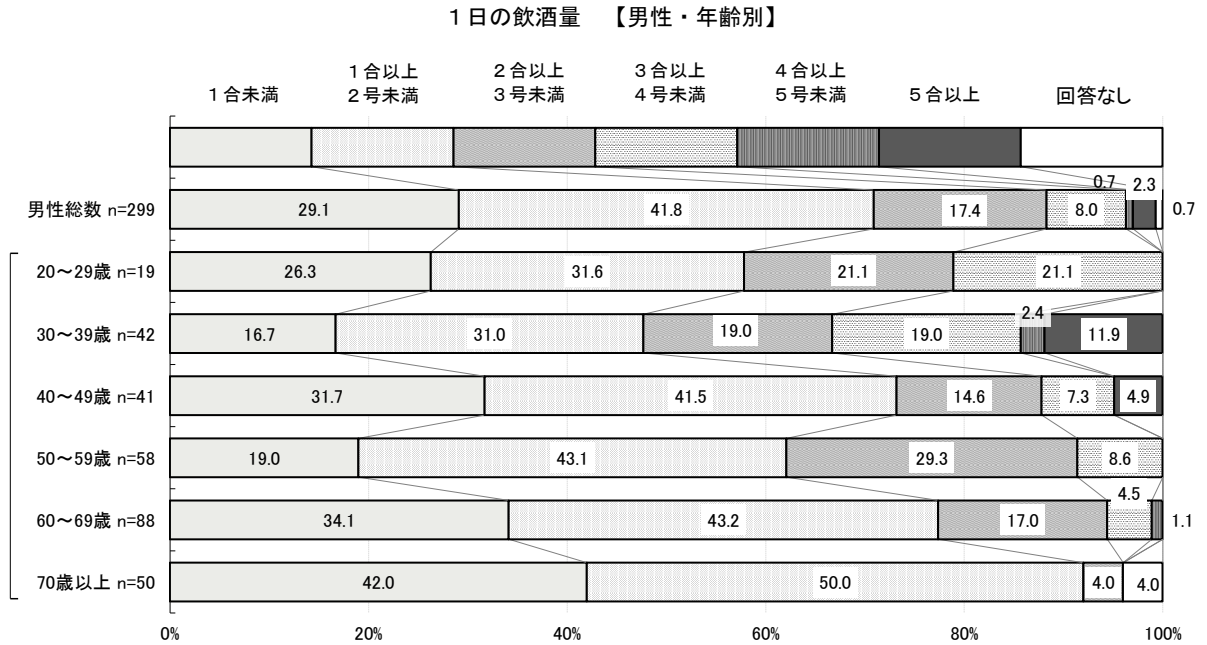
### (1) 週の飲酒状況

- ・週3～4日以上の飲酒習慣がある人は、男性で52.0%、女性で18.6%である。
- ・男性の50～59歳、60～69歳、70歳以上に飲酒習慣がある人が多い。
- ・女性は、50～59歳に飲酒習慣がある人が多い。



## (2) 1日の飲酒量

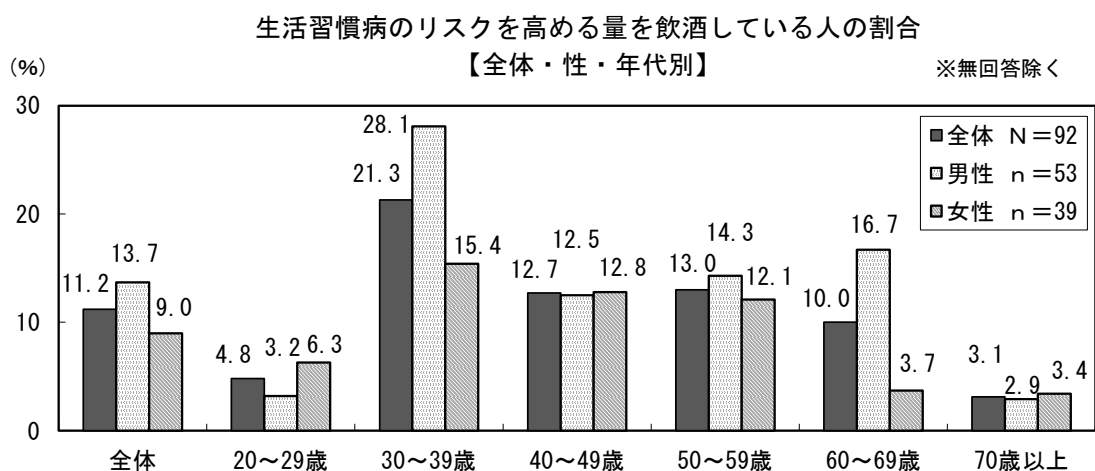
- ・男性は「1合以上2合未満」(41.8%)の割合が最も高い。
- ・女性の約6割が「1合未満」と回答しているものの、30～39歳では1合以上の飲酒をすると回答している人が75.0%となっている。



### (3) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の状況

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合をみると、男性は 13.7%、女性は 9.0%と男性の方が高くなっている。
- ・男性では 30～39 歳で 28.1%と突出して高く、女性では、30～50 歳代で高い状況である。

■ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量  
 ・ 1 日の平均純アルコール摂取量が男性で 40 g、女性で 20 g 以上



〈参考〉 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶 1 本 500ml)	清酒 (1 合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (25 度) (1 合 180ml)	ワイン (1 杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

資料：厚生労働省

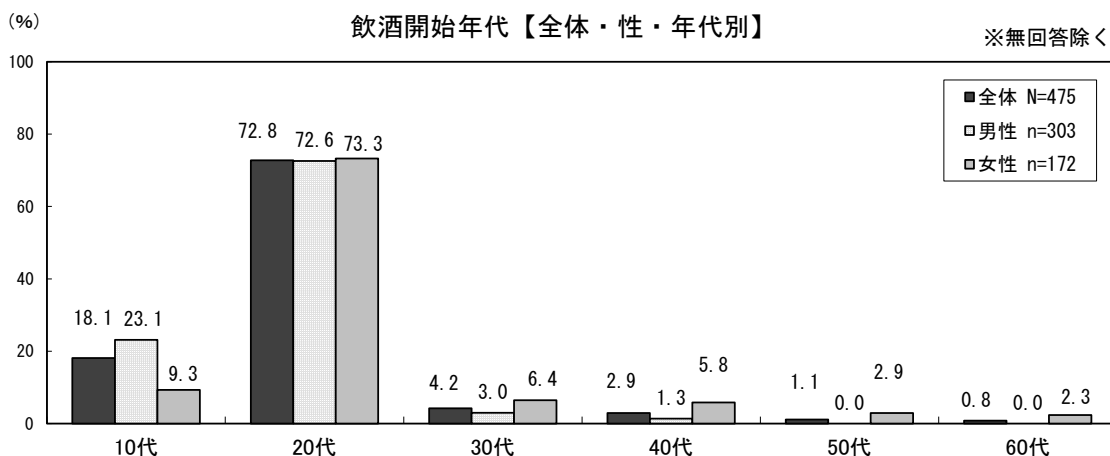
#### (4) お酒を飲み始めた年代

・ 飲酒開始年齢をみると、未成年のうちに飲酒を始めたのは女性より男性が多くなっている。

・ 年代の内訳をみると、男女ともに18歳・19歳での飲酒開始が多くなっている。

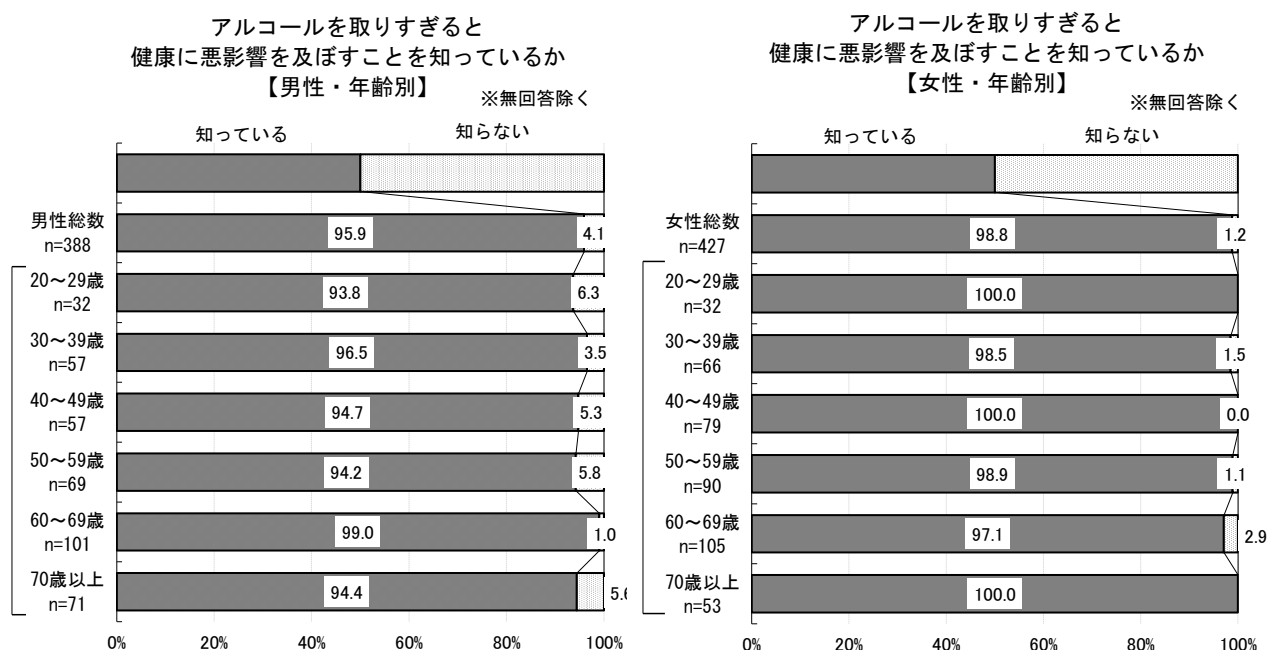
■ 飲酒開始年齢 (20歳未満内訳)  
(単位:人)

開始年齢	男性	女性	計
12歳	0	1	1
13歳	0	1	1
14歳	1	0	1
15歳	3	0	3
16歳	2	1	3
17歳	5	1	6
18歳	48	8	56
19歳	11	4	15
計	70	16	86



#### (5) アルコールの健康への影響について

・ アルコールの健康への影響について、アルコールを取りすぎると健康に悪影響を及ぼすことを知っているかと尋ねたところ、男女とも9割以上が「知っている」と回答している。



## 6. 歯科

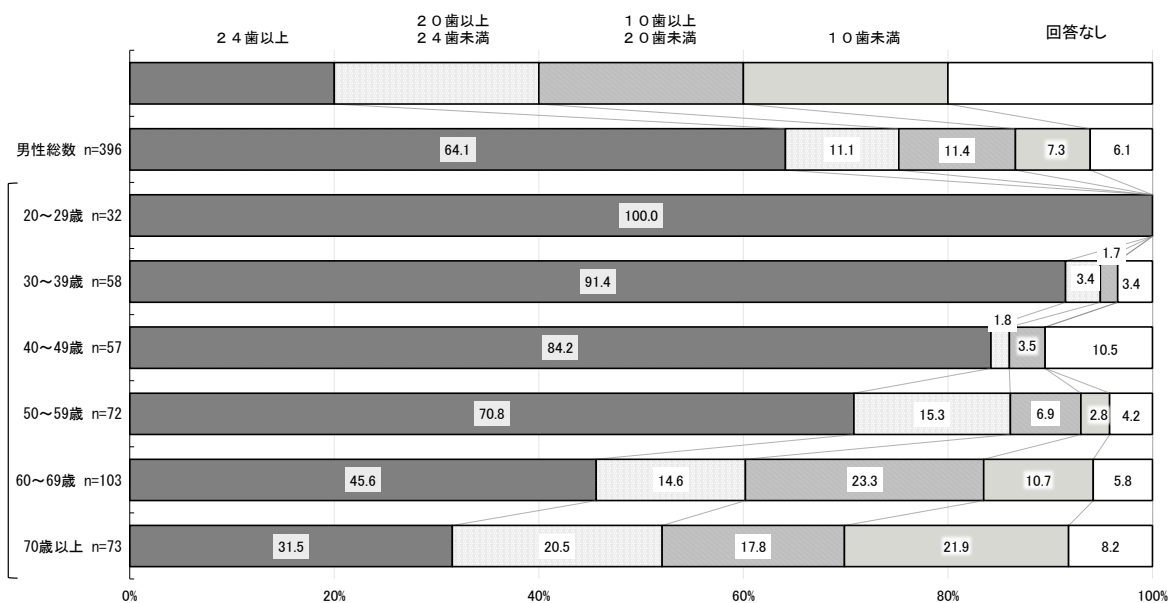
### (1) 歯の本数

- ・厚生労働省や日本歯科医師会は、満 80 歳で自分の歯を 20 本残す運動を進めている。
- ・大人の歯の数は、28（親知らずを入れると 32）であり、全体で「24 歯以上」ある人は、66.8%となっている。
- ・性別では、「24 歯以上」ある人は、男性で 64.1%、女性で 69.3%と同程度である。
- ・年齢別では、「24 歯以上」ある人は 60 歳代では 48.4%だが、70 歳以上になると 31.4%と大幅に低くなっている。

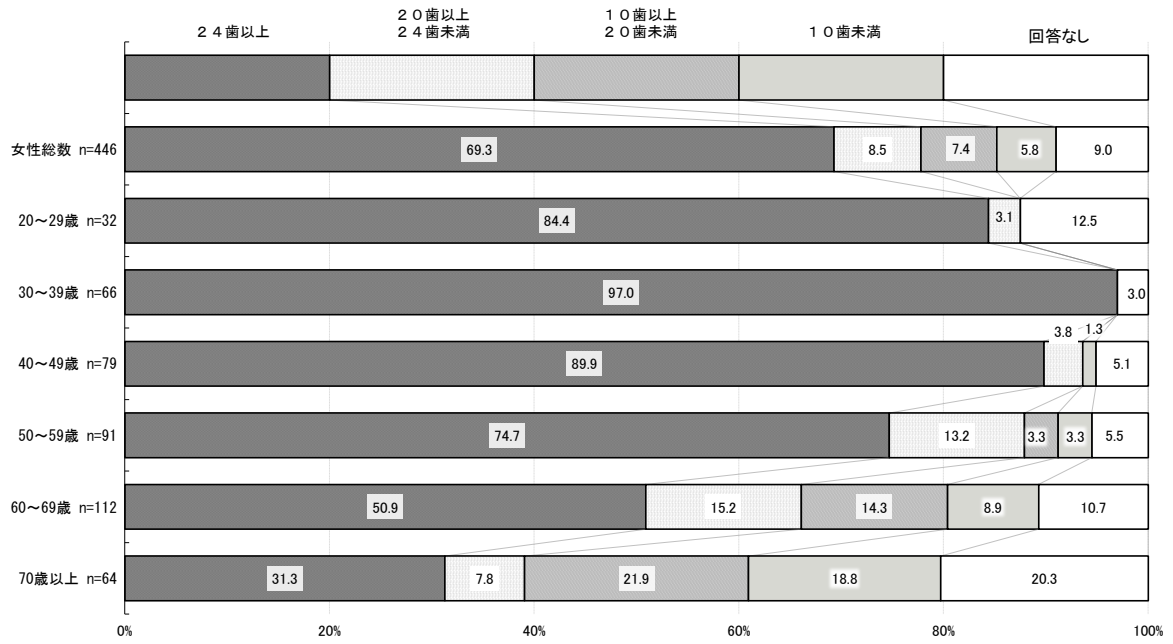
#### ■ 歯の本数（現状の本数）

構成比 (%)	サンプル数 (人)	1. 24 歯以上	2. 20 歯以上 24 歯未満	3. 10 歯以上 20 歯未満	4. 10 歯未満	回答なし
合計 (人)	844	564	82	78	56	64
合計 (%)	99.8	66.8	9.7	9.2	6.6	7.5
性別						
男性	396	64.1	11.1	11.4	7.3	6.1
女性	446	69.3	8.5	7.4	5.8	9.0
不明	2	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0
年代別						
20～29歳	64	92.2	1.6	0.0	0.0	6.3
30～39歳	124	94.4	1.6	0.8	0.0	3.2
40～49歳	136	87.5	2.9	1.5	0.7	7.4
50～59歳	163	73.0	14.1	4.9	3.1	4.9
60～69歳	217	48.4	14.7	18.4	10.1	8.3
70歳以上	137	31.4	14.6	19.7	20.4	13.9
不明	3	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3

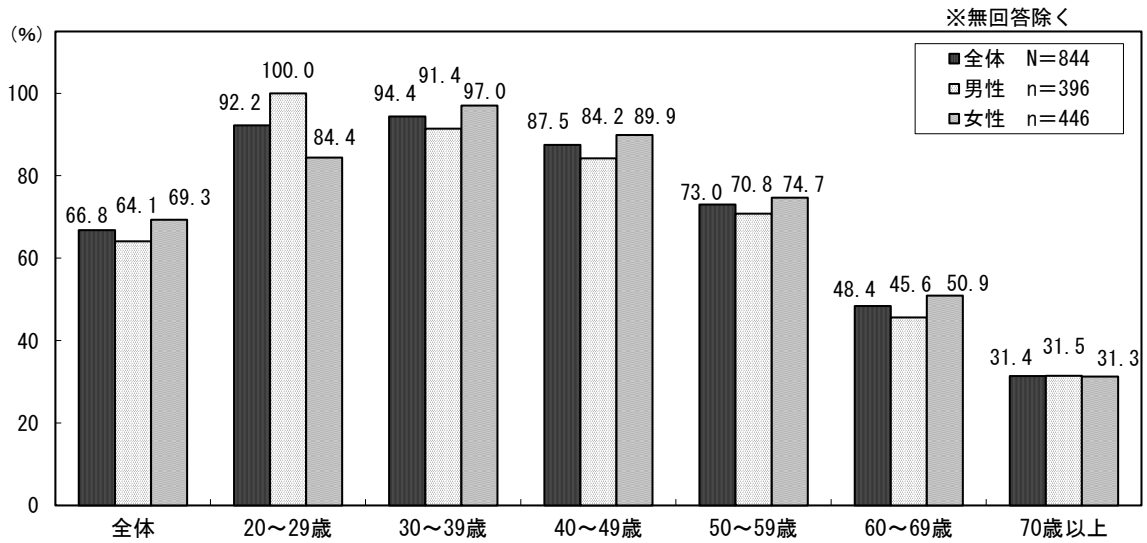
歯の本数 【男性・年齢別】



歯の本数 【女性・年齢別】



24歯以上有する人【全体・性・年代別】





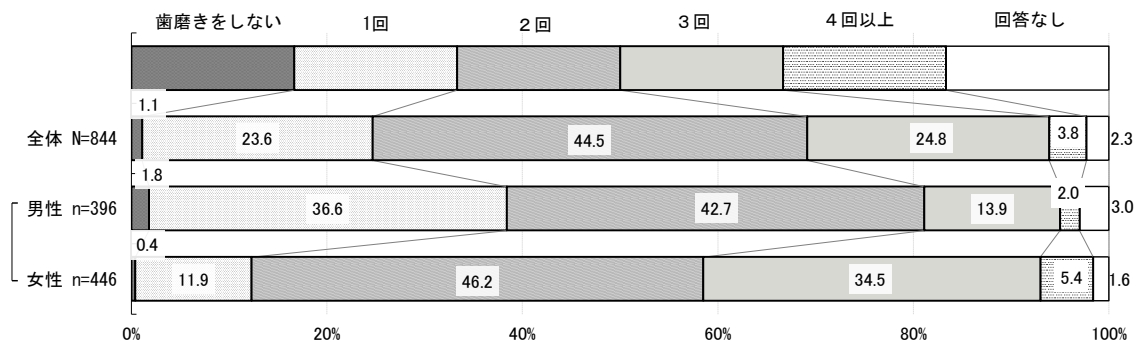
## (2) 歯磨きの回数

- ・ 歯磨きの回数は、全体で「2回」が 44.5%と最も多くなっており、男女別にみても差はみられない。
- ・ 歯磨きの回数は、「3回」と回答した男性は 13.9%に対して、女性は 34.5%と女性の方が歯を磨く回数が多くなっている。
- ・ 男性は年齢が上がるにつれて、磨く回数が減っている。

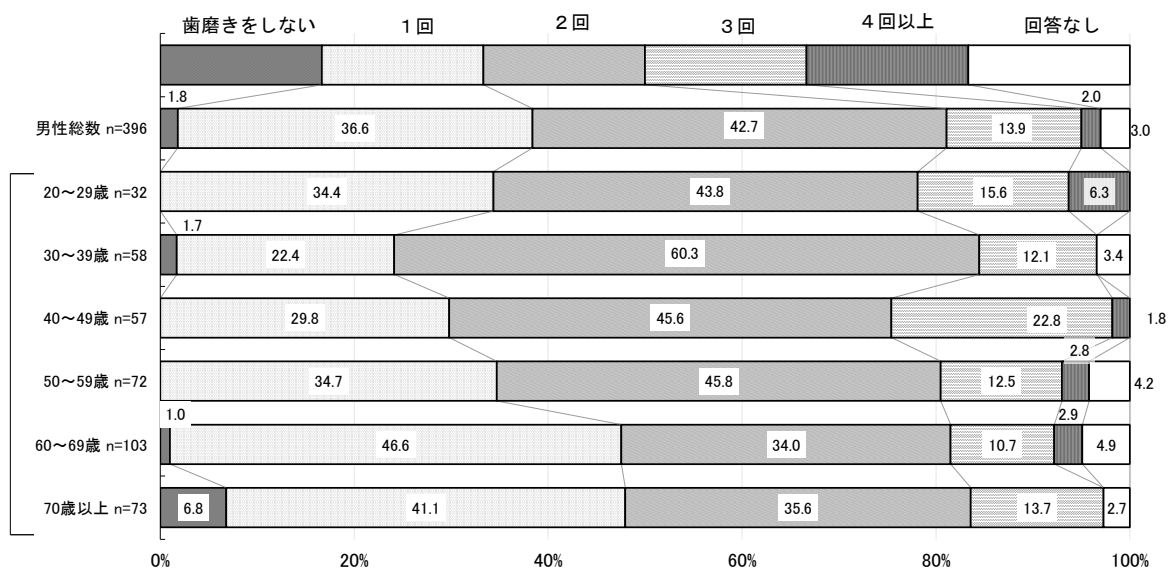
### ■ 歯磨きの回数

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 歯磨きをしない	2. 1回	3. 2回	4. 3回	5. 4回以上	回答なし
全体	合計 (人)	844	9	199	376	209	32	19
	合計 (%)	100.1	1.1	23.6	44.5	24.8	3.8	2.3
	男性	396	1.8	36.6	42.7	13.9	2.0	3.0
	女性	446	0.4	11.9	46.2	34.5	5.4	1.6
	不明	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0

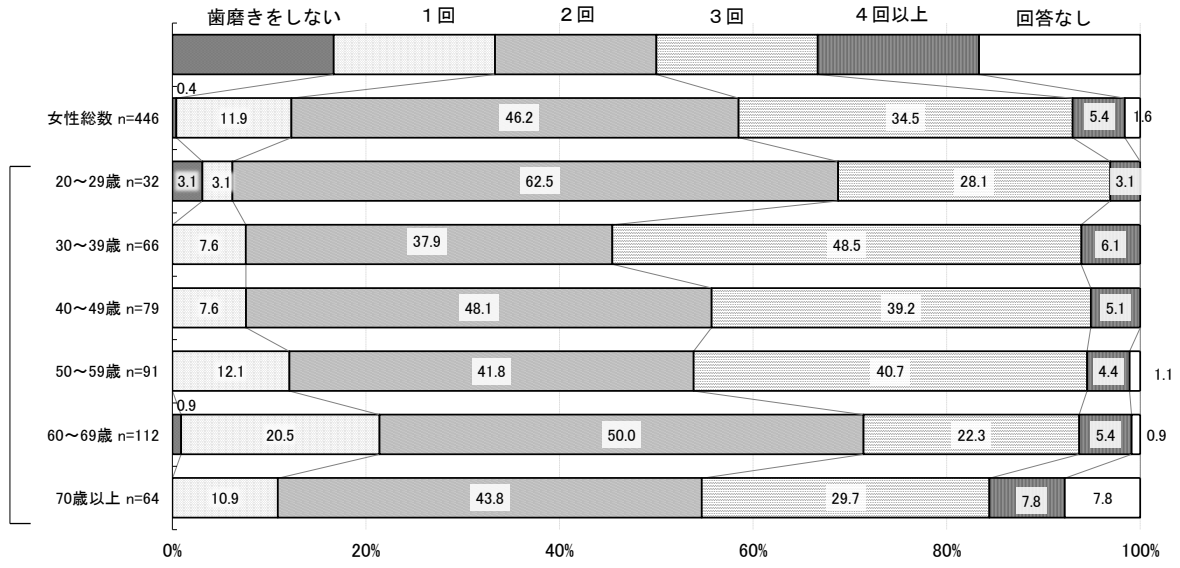
1日の歯を磨く回数 【全体・性別】



1日の歯を磨く回数 【男性・年齢別】



### 1日の歯を磨く回数 【女性・年齢別】

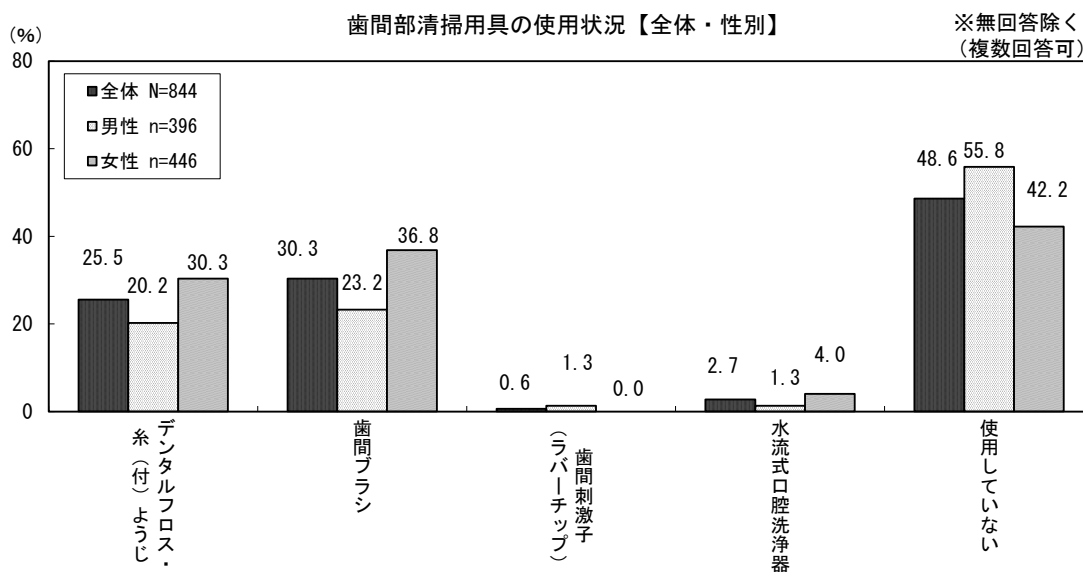


### (3) 歯間部清掃用具の使用

- ・歯間部清掃用具の使用状況は、全体で 51.4%の人が使用しており、男性が 44.2%、女性が 57.8%と女性の方が多い。
- ・使用している歯間部清掃用具の種類は、「歯間ブラシ」が最も多く全体で 30.3%、次いで「デンタルフロス・糸（付）ようじ」で 25.5%となっており、男性と比較して女性の使用率の方が、高くなっている。

■ 歯間部清掃用具の使用状況

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. デンタルフロス・糸（付）ようじ	2. 歯間ブラシ	3. 歯間刺激子（ラバーチップ）	4. 水流式口腔洗浄器	5. 使用していない
(人)	(%)						
合計	(人)	844	215	256	5	23	410
	(%)	-	25.5	30.3	0.6	2.7	48.6
性別	男性	396	20.2	23.2	1.3	1.3	55.8
	女性	446	30.3	36.8	0.0	4.0	42.2
	不明	2	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
年代別	20～29歳	64	35.9	6.3	0.0	4.7	59.4
	30～39歳	124	31.5	17.7	0.0	2.4	59.7
	40～49歳	136	39.0	26.5	0.0	0.7	44.1
	50～59歳	163	25.8	35.0	0.6	3.1	47.9
	60～69歳	217	18.4	36.9	0.9	3.7	47.5
	70歳以上	137	13.1	41.6	1.5	2.2	39.4
	不明	3	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0



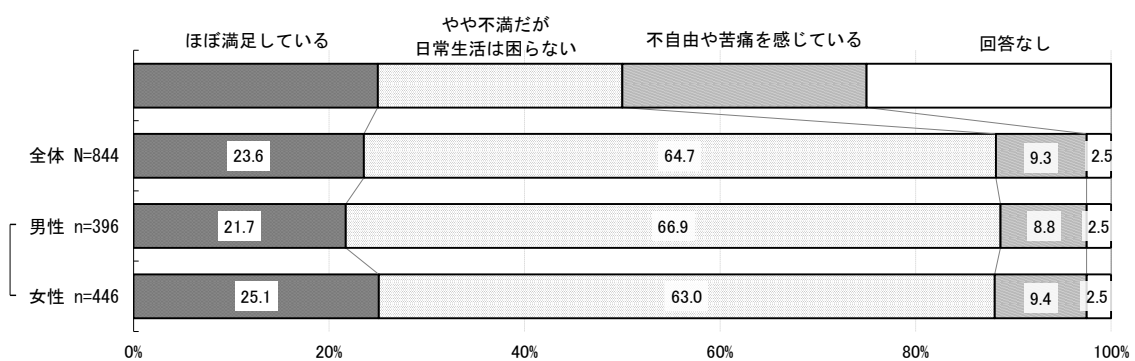
#### (4) 歯や口の中の状態

- ・歯や口の中の状態について、「ほぼ満足している」が23.6%、「やや不満だが日常は困らない」が64.7%、「不自由や苦痛を感じている」が9.3%となっている。
- ・「ほぼ満足している」と回答した男性が21.7%に対して、女性の方が25.1%と高くなっている。
- ・70歳以上では、「ほぼ満足している」と回答した人が27.0%と20歳代に次いで高いことから、家族や歯科診療所による、口腔ケアが行き届いていることがうかがえる。

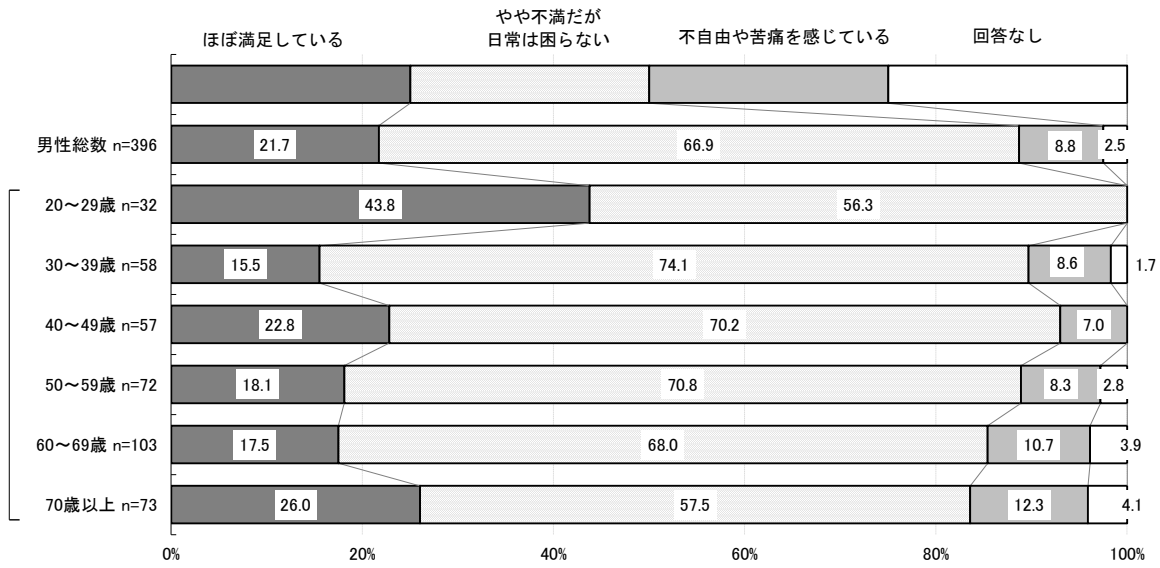
#### ■ 歯や口の中の状態

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. ほぼ満足している	2. やや不満だが日常は困らない	3. 不自由や苦痛を感じている	回答なし
合計	(人)	844	199	546	78	21
	(%)	100.1	23.6	64.7	9.3	2.5
性別	男性	396	21.7	66.9	8.8	2.5
	女性	446	25.1	63.0	9.4	2.5
	不明	2	50.0	0.0	50.0	0.0
年代別	20~29歳	64	32.8	64.1	3.1	0.0
	30~39歳	124	21.8	67.7	8.9	1.6
	40~49歳	136	22.8	68.4	8.1	0.7
	50~59歳	163	22.7	66.9	9.2	1.2
	60~69歳	217	21.2	64.5	11.1	3.2
	70歳以上	137	27.0	55.5	10.9	6.6
	不明	3	0.0	100.0	0.0	0.0

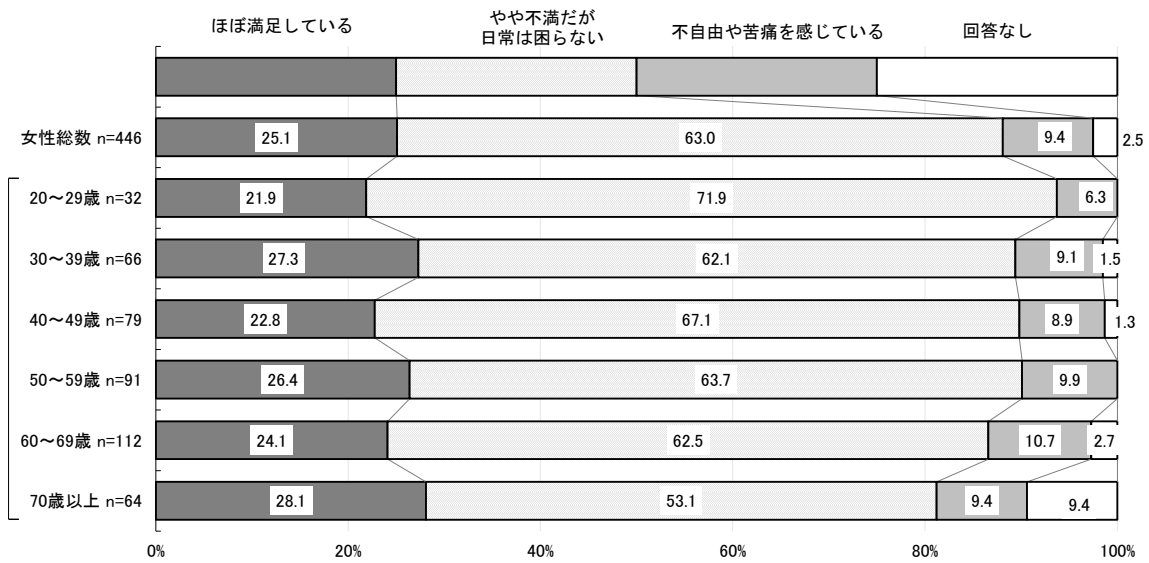
歯や口の中の状態についてどのように感じているか 【全体・性別】



歯や口の中の状態についてどのように感じているか 【男性・年齢別】



歯や口の中の状態についてどのように感じているか 【女性・年齢別】



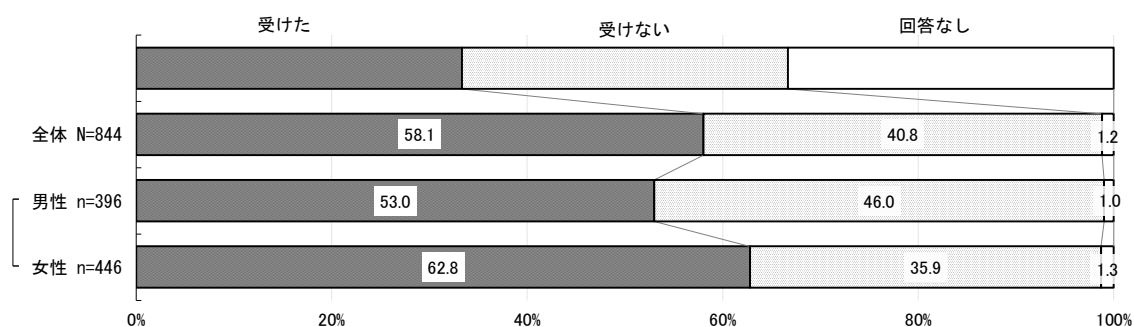
## (5) 歯科診療・歯科健診の受診の有無

- ・この1年間に町、職場、歯科診療所等で歯科健診を「受けた」と回答した人は、58.1%と過半数を超えている。
- ・「受けた」と回答した男性は53.0%に対して、女性の方が62.8%と高くなっている。
- ・年齢別では、男性は「50～59歳」で48.6%から「60～69歳」では60.2%となっており、女性は「50～59歳」で58.2%から「60～69歳」では68.8%となっており、年齢が上がるほど、受診率は高くなる傾向がみられる。

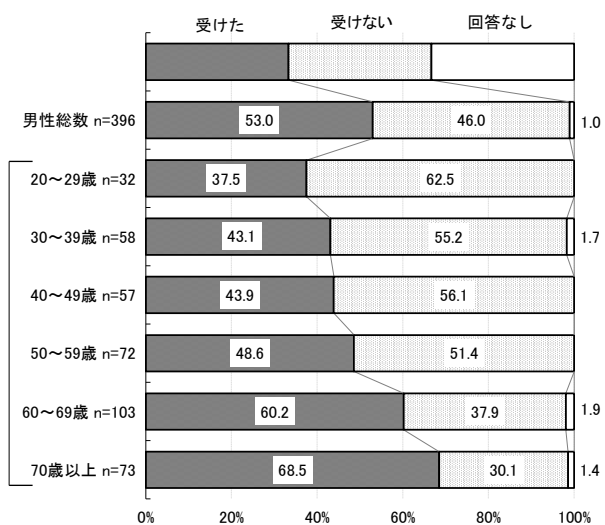
### ■ 歯科検診受診の有無

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 受けた	2. 受けない	回答なし
全体	合計 (人)	844	490	344	10
	合計 (%)	100.1	58.1	40.8	1.2
	性別 男性	396	53.0	46.0	1.0
	性別 女性	446	62.8	35.9	1.3
	性別 不明	2	0.0	100.0	0.0

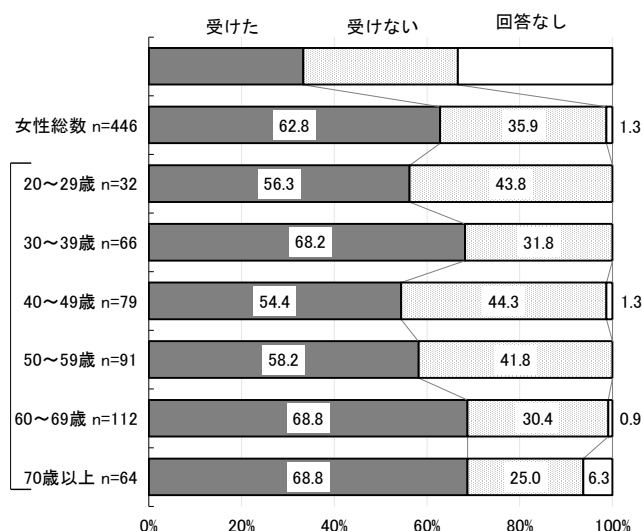
歯科診療所・歯科診療科で診療または定期健診を受けたか 【全体・性別】



歯科診療所・歯科診療科で診療または定期健診を受けたか 【男性・年齢別】



歯科診療所・歯科診療科で診療または定期健診を受けたか 【女性・年齢別】

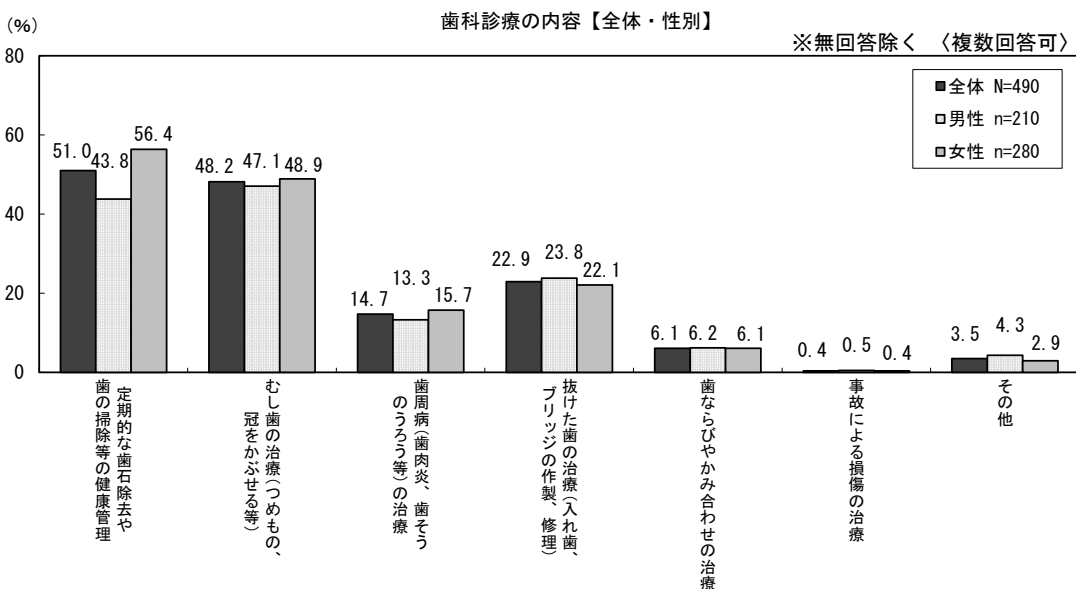


## (6) 受けた診療内容

- ・この1年間に町、職場、歯科診療所等で歯科健診を受けた人のうち、受けた診療内容をみると、最も多いのが「定期的な歯石除去や歯の掃除等の健康管理」で51.0%、次いで「むし歯の治療（つめもの、冠をかぶせる等）」が48.2%となっている。
- ・「定期的な歯石除去や歯の掃除等の健康管理」は、30～39歳の62.9%をピークに、40歳以降の受診率は低くなっている。
- ・「むし歯の治療」は、60歳以上になると受診者は半数を下回っている。
- ・「抜けた歯の治療」の受診者は、50歳未満で10%未満だったものが、50～59歳になると22.7%となり、年齢が上がるにつれて受診者の割合も高くなっている。

### ■ 受けた診療内容

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 定期的な歯石除去や歯の掃除等の健康管理	2. むし歯の治療（つめもの、冠をかぶせる等）	3. 歯周病（歯肉炎、歯そこのうろそう等）の治療	4. 抜けた歯の治療（入れ歯、ブリッジの作製、修理）	5. 歯ならびやかみ合わせの治療	6. 事故による損傷の治療	7. その他
(人)	(%)								
合計	(人)	490	250	236	72	112	30	2	17
	(%)	-	51.0	48.2	14.7	22.9	6.1	0.4	3.5
性別	男性	210	43.8	47.1	13.3	23.8	6.2	0.5	4.3
	女性	280	56.4	48.9	15.7	22.1	6.1	0.4	2.9
年代別	20～29歳	30	60.0	70.0	3.3	0.0	16.7	0.0	6.7
	30～39歳	70	62.9	50.0	5.7	10.0	8.6	0.0	8.6
	40～49歳	68	60.3	57.4	11.8	8.8	5.9	0.0	2.9
	50～59歳	88	56.8	52.3	19.3	22.7	2.3	0.0	1.1
	60～69歳	139	45.3	41.7	19.4	31.7	3.6	0.7	3.6
	70歳以上	94	35.1	39.4	16.0	37.2	8.5	1.1	1.1
	不明	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

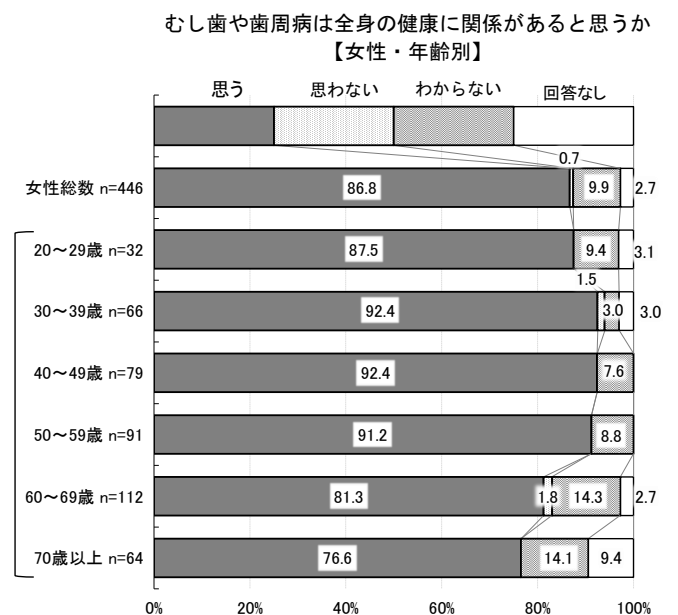
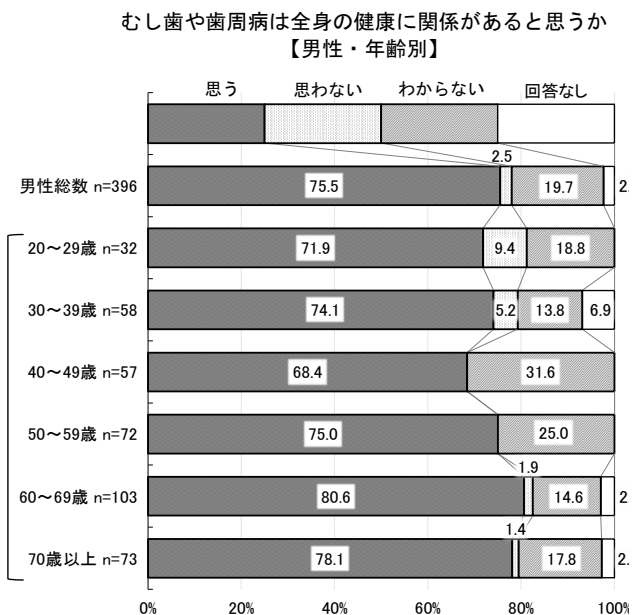
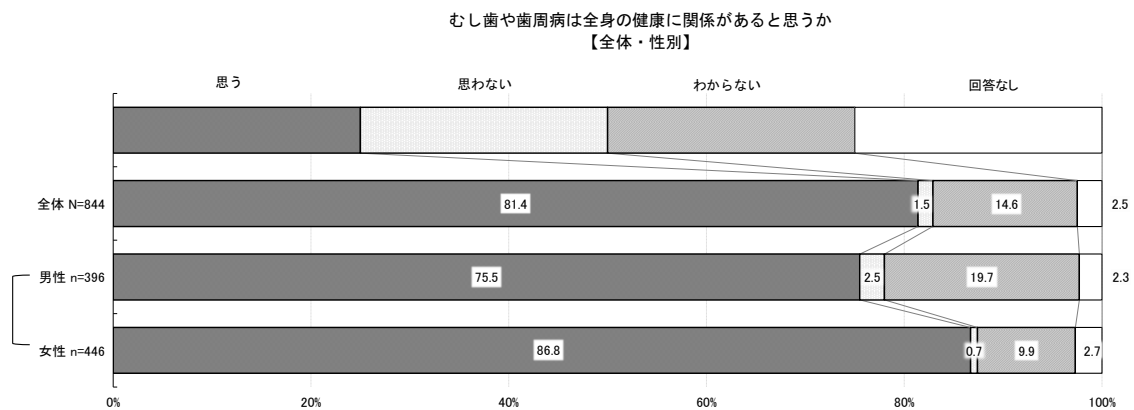


## (7) むし歯や歯周病の健康との関係について

- ・ むし歯や歯周病は全身の健康に関係があると思うか尋ねたところ、「思う」と回答した人は、全体の 81.4% になっている。また、男性に比べて女性の方が「思う」と回答した人の割合が高い。
- ・ 「思わない」と回答した 20～29 歳の男性が 9.4% と、全体よりも高くなっている。
- ・ 「わからない」といった回答は、特に男性に多くなっている。

### ■ むし歯や歯周病の、健康との関係について

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 思う	2. 思わない	わからない	回答なし	
全体	合計	(人) 844	687	13	123	21	
		(%) 100.0	81.4	1.5	14.6	2.5	
	性別	男性	396	75.5	2.5	19.7	2.3
		女性	446	86.8	0.7	9.9	2.7
	不明	2	50.0	0.0	50.0	0.0	





## 7. 健康づくりの取組み

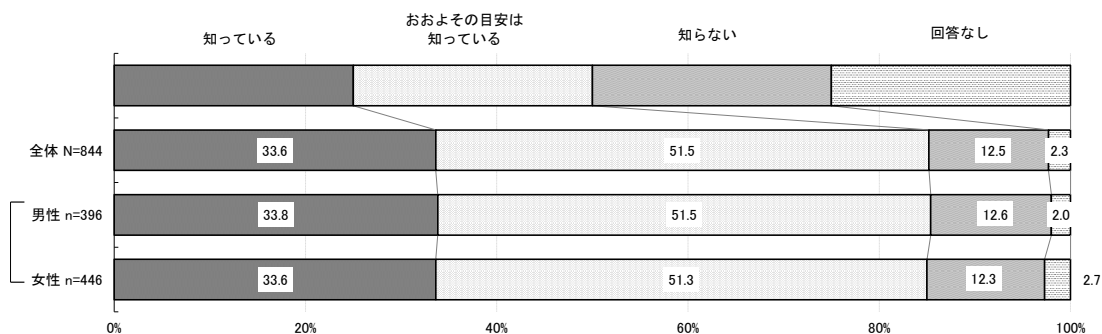
### (1) 自分の適正体重の認知度

- ・適正体重とは、肥満でもなく痩せすぎでもない、健康的に生活できる体重のこと。適正体重は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症率が、一番低いとされる数値。
- ・「知っている」と回答した人 (33.6%) と、「おおよその目安は知っている」と回答した人 (51.5%) を合わせると、85.1%の人が自分の適正体重を知っている。
- ・「知らない」と回答した年齢は、男性では40～59歳、女性では70歳以上で高くなっている。

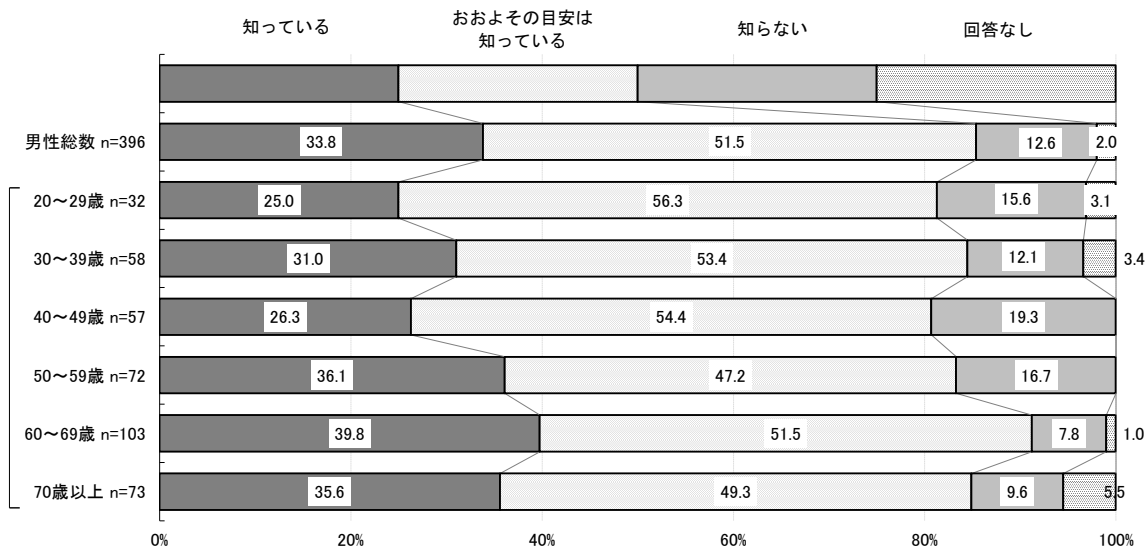
#### ■ 自分の適正体重の認知度

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 知っている	2. おおよその目安 は知っている	3. 知らない	4. 回答なし	
全体	合計	(人) 844	284	435	105	20	
		(%) 99.9	33.6	51.5	12.5	2.3	
	性別	男性	396	33.8	51.5	12.6	2.0
		女性	446	33.6	51.3	12.3	2.7
	不明	2	0.0	100.0	0.0	0.0	

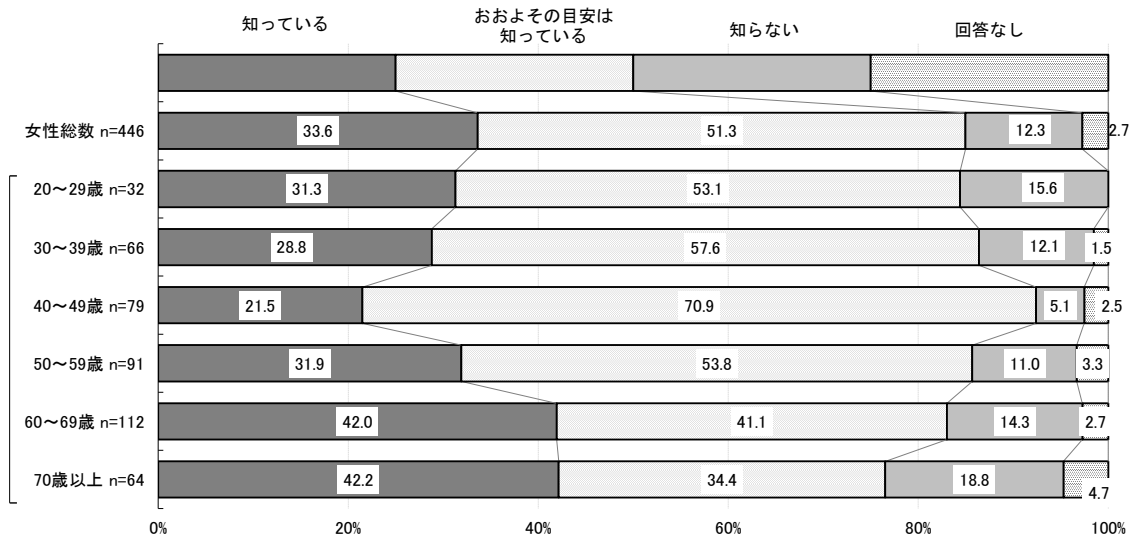
自分の適正体重の認知度 【全体・性別】



自分の適正体重の認知度 【男性・年齢別】



自分の適正体重の認知度 【女性・年齢別】



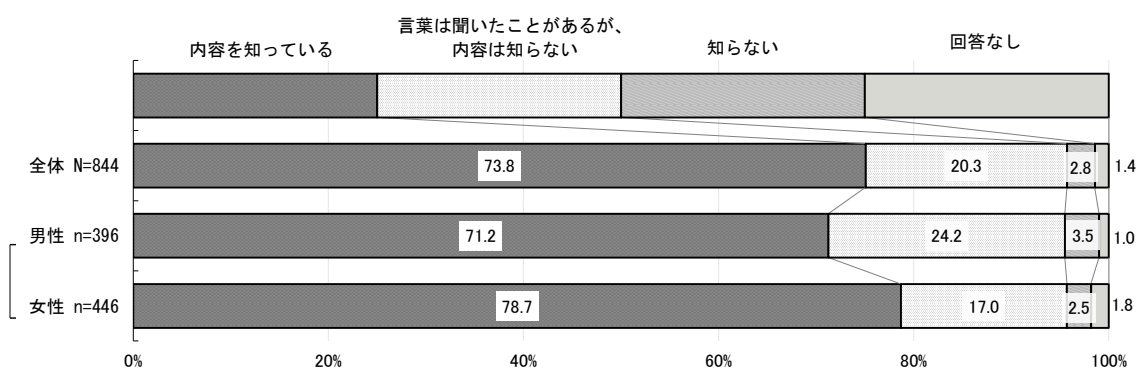
## (2) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度

- ・内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪がたまり、高血糖や高血圧などの症状を複数併発した状態で、放置すると糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などを引き起こしやすくなる。
- ・言葉や内容を知っている人（「内容を知っている」と「言葉を聞いたことがあるが内容は知らない」の計）は、全体で 95.6%と多くを占める。また、男女間で認知度に差はみられない。
- ・年齢別では、男女ともに、40～49 歳で「内容を知っている」人の割合が高い。

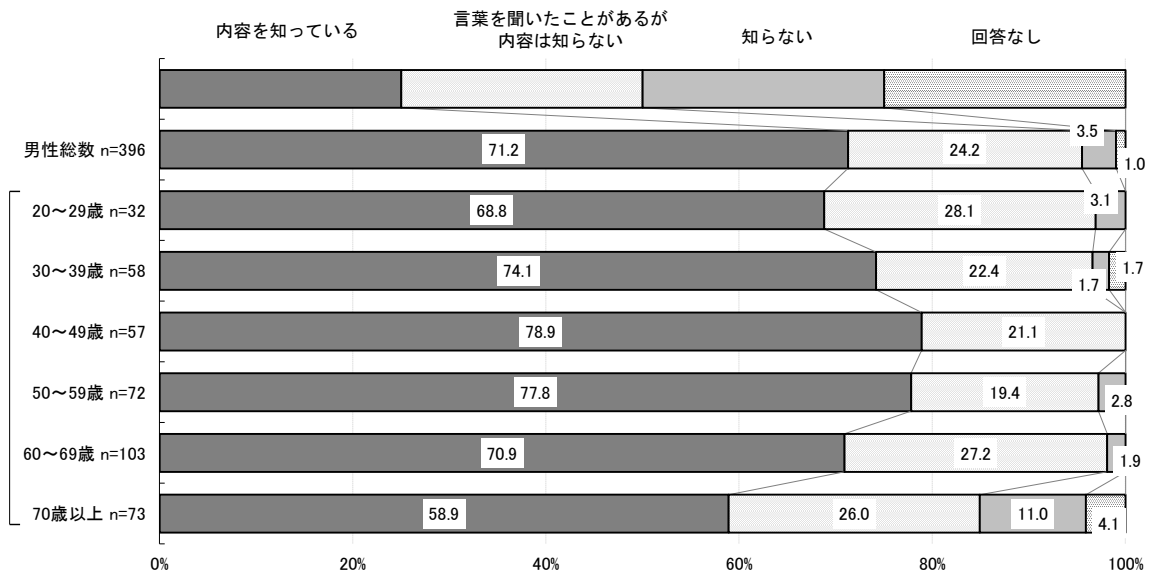
### ■ 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. 内容を知っている	2. 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない	3. 知らない	4. 回答なし	
全体	合計	(人) 844	635	172	25	12	
		(%) 100.0	75.2	20.4	3.0	1.4	
	性別	男性	396	71.2	24.2	3.5	1.0
		女性	446	78.7	17.0	2.5	1.8
	不明	2	100.0	0.0	0.0	0.0	

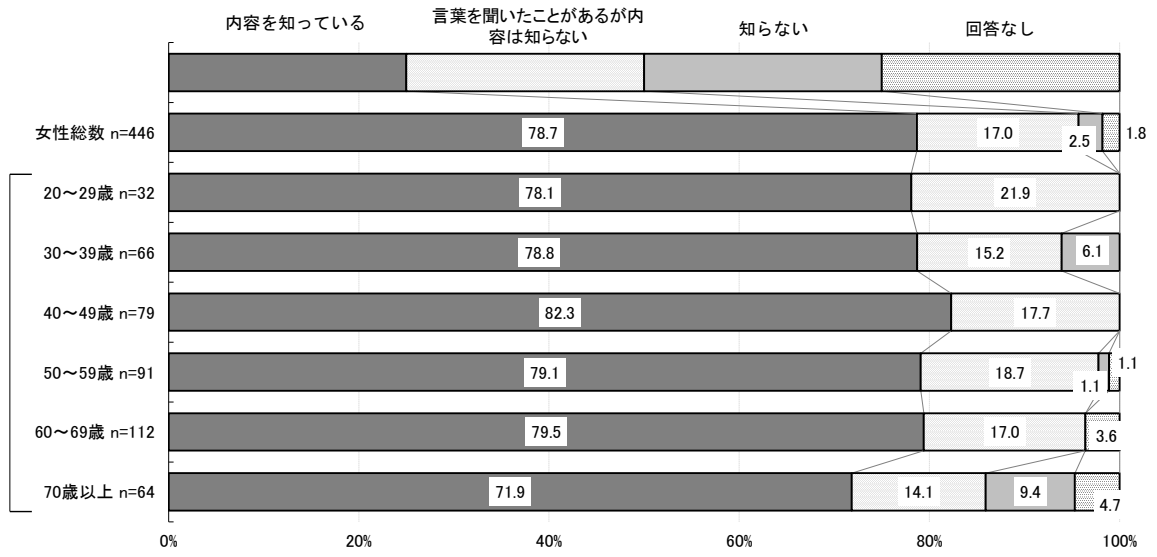
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度 【全体・性別】



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度 【男性・年齢別】



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度 【女性・年齢別】



### (3) 骨粗しょう症の予防について

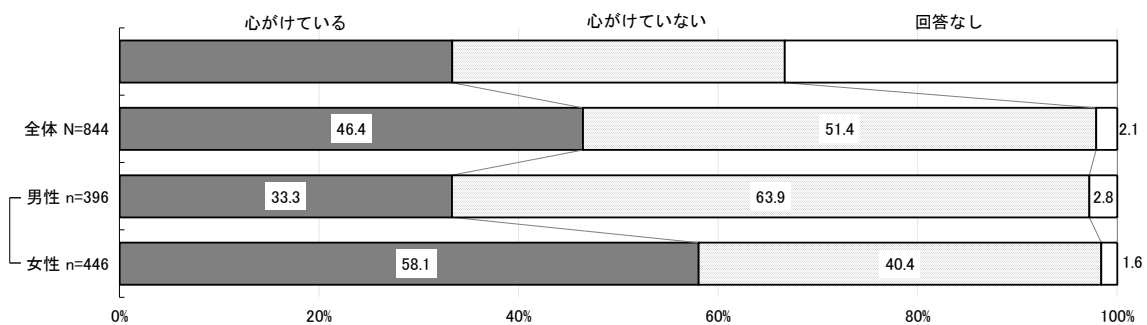
・骨粗しょう症の予防に心がけているか尋ねたところ、「心がけている」と回答したのは、全体で 46.4%、「心がけていない」は 51.4%となっており、心がけていない人の割合が高い。男女別にみると、女性の 58.1%は心がけているが、男性は 33.3%と女性より低い。

・年齢別にみると、20～49 歳の男性で心がけていると回答した人は各年代で 20%未満となっており、女性は 20 歳代で 31.3%、30 歳以上になると 40%を超えており、男性に比べて、女性の方が若い頃から、骨粗しょう症の予防に心がけていることがうかがえる。

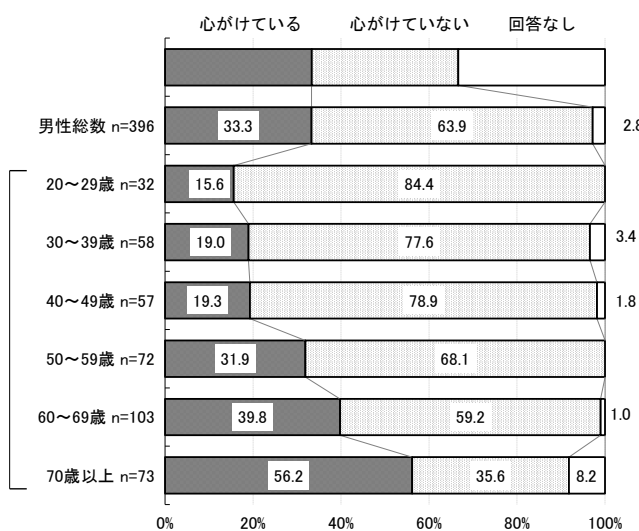
#### ■ 骨粗しょう症の予防について

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. ある	2. ない	回答なし	
全体	合計	(人) 844	392	434	18	
		(%) 99.9	46.4	51.4	2.1	
	性別	男性	396	33.3	63.9	2.8
		女性	446	58.1	40.4	1.6
	不明	2	50.0	50.0	0.0	

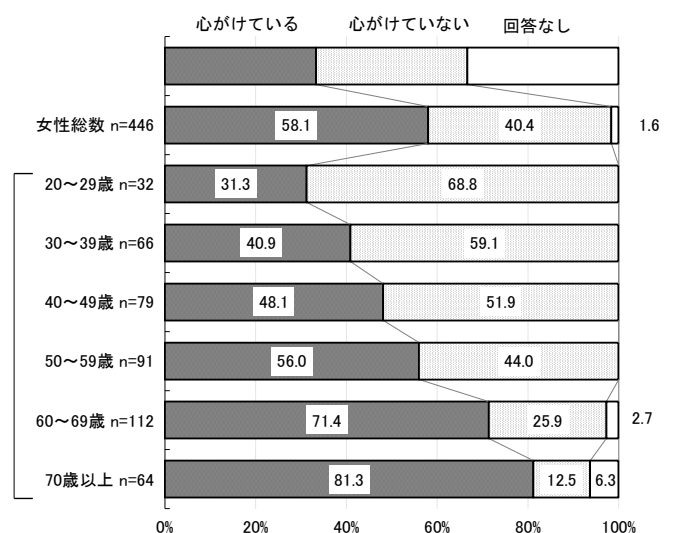
骨粗しょう症の予防に心がけているか  
【全体・性別】



骨粗しょう症の予防に心がけているか  
【男性・年齢別】



骨粗しょう症の予防に心がけているか  
【女性・年齢別】



#### (4) 骨粗しょう症予防のために心がけていること

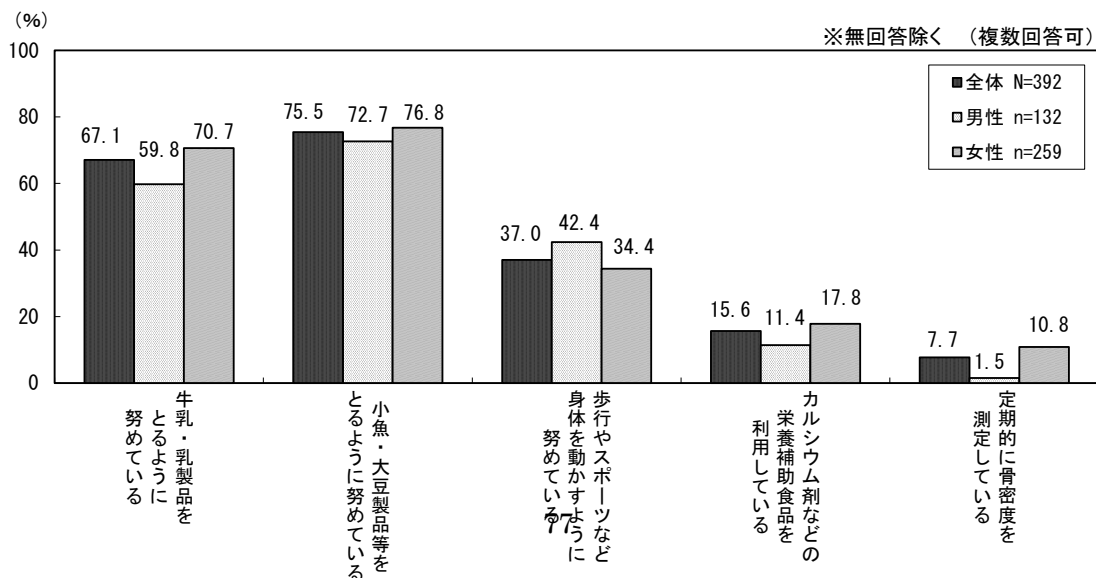
・骨粗しょう症の予防に心がけていると回答した人のうち、どのようなことをしているのか尋ねると、「小魚・大豆製品等をとるように努めている」が最も高く 75.5%となっており、その中でも特に 60～69 歳の割合が高い。次いで「牛乳・乳製品をとるように努めている」で 67.1%となっており、40～49 歳に多くみられる。また、「歩行やスポーツなど身体を動かすように努めている」と回答した年代は 70 歳以上が最も高い。

・男女別では、男性に比べて女性の方が食事を心がけており、反対に女性より男性の方が、身体を動かすことに心がけている。

#### ■ 骨粗しょう症の予防のために心がけていること

構成比 (%) ※無回答除く		サンプル数 (人)	1. 牛乳・乳製品をとるように努めている	2. 小魚・大豆製品等をとるように努めている	3. 歩行やスポーツなど身体を動かすように努めている	4. カルシウム剤などの栄養補助食品を利用している	5. 定期的に骨密度を測定している	6. その他
(人)	(%)							
合計	(人)	392	263	296	145	61	30	3
	(%)	-	67.1	75.5	37.0	15.6	7.7	0.8
性別	男性	132	59.8	72.7	42.4	11.4	1.5	0.8
	女性	259	70.7	76.8	34.4	17.8	10.8	0.8
	不明	1	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
年代別	20～29歳	15	66.7	46.7	40.0	6.7	6.7	0.0
	30～39歳	38	65.8	71.1	23.7	10.5	2.6	0.0
	40～49歳	49	85.7	65.3	20.4	8.2	4.1	4.1
	50～59歳	74	68.9	74.3	39.2	14.9	6.8	1.4
	60～69歳	122	63.1	81.1	39.3	21.3	10.7	0.0
	70歳以上	93	62.4	80.6	45.2	16.1	8.6	0.0
	不明	1	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0

骨粗しょう症の予防のために心がけていること【全体・性別】



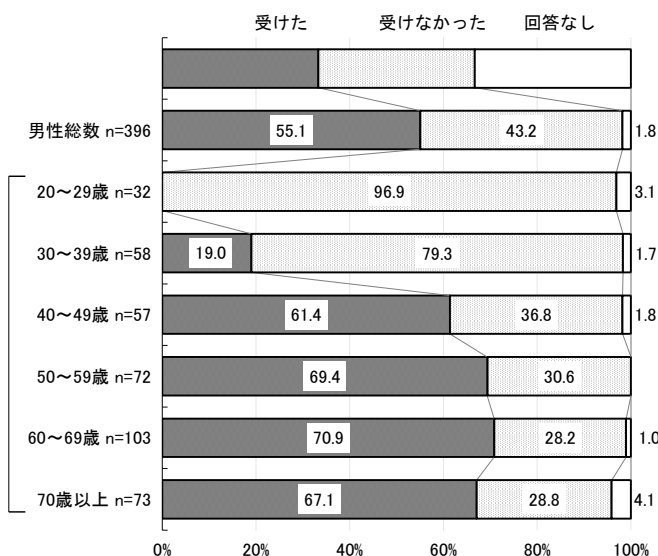
## (5) がん検診の受診状況

- ・この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮がん検診など何らかのがん検診を「受けた」と回答した人は、全体で58.1%、「受けなかった」が40.0%となっている。
- ・「受けた」と回答した男性は55.1%、女性は60.5%とやや女性の方が上回っている。
- ・年齢別にみると、40歳未満の男性の受診割合は19.0%と低くなっている。女性の場合は、30歳以上になると50%以上が受診している。
- ・また、受診者のうち、がん検診を受けた場所は、「医療機関」が43.7%と最も高く、他にも「町の健診」が高くなっている。

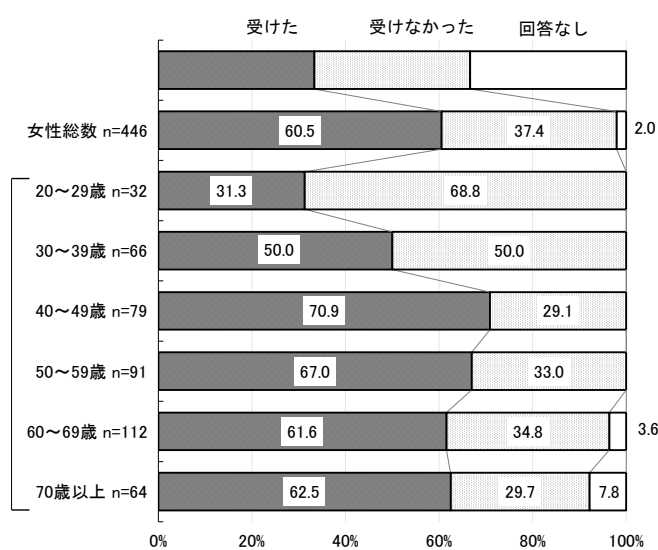
### ■ この1年間でがん検診の受診有無

構成比 (%)		サンプル数 (人)	1. ある	2. ない	回答なし
全体	合計	(人) 844	490	338	16
		(%) 99.9	58.1	40.0	1.8
	性別	男性 396	55.1	43.2	1.8
		女性 446	60.5	37.4	2.0
	不明 2	100.0	0.0	0.0	

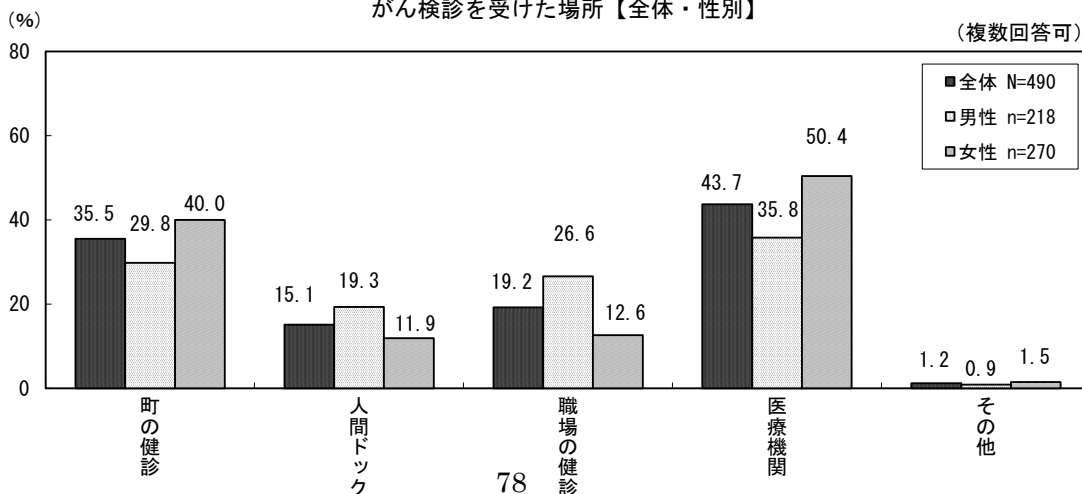
過去1年間のがん検診の受診  
【男性・年齢別】



過去1年間の健診がん検診の受診  
【女性・年齢別】



がん検診を受けた場所【全体・性別】

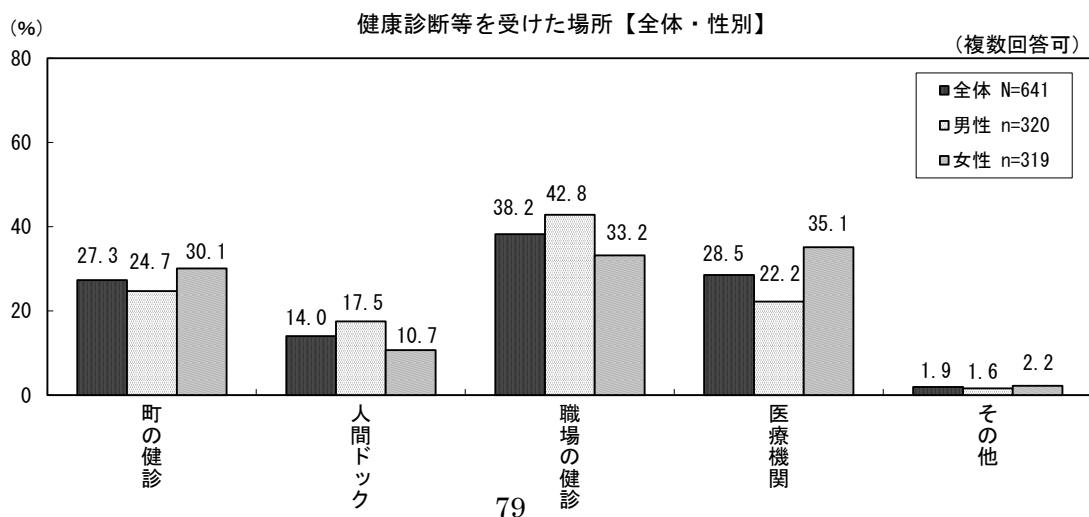
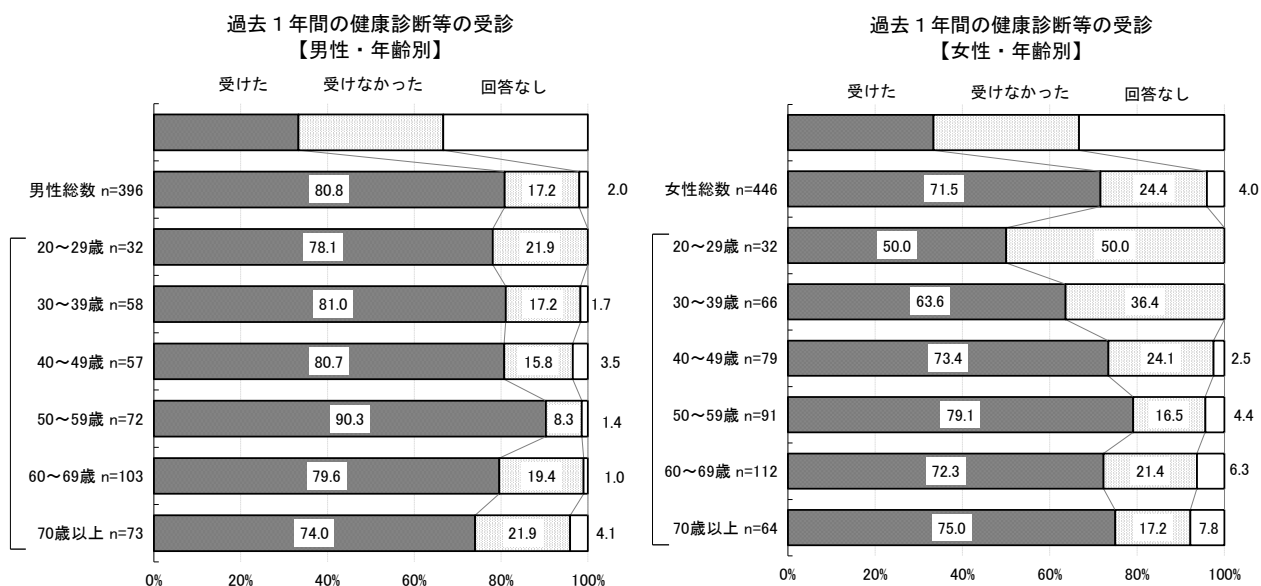


## (6) 健康診断等の受診状況

- ・この1年間に健康診断等(特定健診含む)を「受けた」と回答した人は、全体で75.9%、「受けなかった」が21.0%となっている。
- ・「受けた」と回答した男性は80.8%、女性は71.5%と男性の方が上回っている。
- ・受診者のうち、健康診断等を受けた場所は、「職場の健診」が38.2%と最も高く、他にも「医療機関」や「町の健診」が高くなっている。
- ・また、20代~30代の女性の受診割合が低い要因として、結婚等を機に職場を離れてしまい、受診できる時間と場所が限られてしまうことが推測される。

### ■ この1年間で健康診断等の受診の有無

構成比(%)		サンプル数 (人)	1. 受けた	2. 受けなかった	回答なし	
全体	合計	(人) 844	641	177	26	
		(%) 99.9	75.9	21.0	3.0	
	性別	男性	396	80.8	17.2	2.0
		女性	446	71.5	24.4	4.0
		不明	2	100.0	0.0	





## 白石町健康づくりに関するアンケート

### 【調査ご協力をお願い】

皆様には、日頃より町政にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

この調査は、町民の皆様の食生活や運動などの生活習慣についてお尋ねし、平成28年度から5か年間の計画期間とする第2次白石町健康増進計画の策定の資料とするために実施するものです。

調査対象者は、町内にお住まいの20歳以上の中から2,000人を無作為に抽出し、あなた様に調査のご協力をお願いさせていただきました。

この調査は、無記名でご回答いただき、個人のお名前を出すことはありません。

また、結果については、統計的に処理いたしますので、皆様にはご迷惑をおかけすることはありません。

お忙しいところに誠に恐縮ですが、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。

平成27年8月

白石町長 田島 健一

### 【記入にあたってのお願い】

1. この調査は、封筒の宛名の方ご本人がお答えください。  
なお、ご本人が記入できない場合は、ご家族の方がご本人に直接おたずねになり、その結果を記入してください。
2. 質問の内容をよくお読みいただき、○又は回答欄に記入してください。
3. 記入は、黒や青の鉛筆やペン、ボールペンなどをお願いします。
4. 設問によってご回答いただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従ってご回答ください。特にことわりのない場合は次の設問にお進みください。
5. ご記入いただいた調査票は、同封した返信用封筒（切手不要）に入れて平成27年8月26日（水）までに投函してください。

#### ■お問い合わせ先

白石町役場 保健福祉課 健康づくり係

電話（直通）：0952-84-7116

## 【調査票】

### 1. あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。あてはまる方に○をつけてください。

1. 男

2. 女

問2 あなたの年齢は何歳ですか。

(平成27年7月1日現在でお答えください)

歳

問3 あなたの身長、体重を記入してください。

(小数点以下は四捨五入してください)

身長

cm

体重

kg

問4 あなたのご家族の構成を、お答えください。あてはまる番号に○をつけてください。

(○はひとつだけ)

1. ひとり暮らし世帯
2. 夫婦のみ(ふたり暮らし)世帯
3. 二世帯世帯(親と子ども)
4. 三世帯世帯(親と子ども、孫)
5. その他( )

問5 あなたの主な職業を、次の中から選んで○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1. 会社、事業所勤務      | 6. 主婦・主夫     |
| 2. 自営業           | 7. パート、アルバイト |
| 3. 農林漁業          | 8. 学生        |
| 4. 自由業(弁護士、芸術家等) | 9. 無職        |
| 5. 公務員           | 10. その他( )   |

## 2. あなたの食生活についておたずねします。

問6 あなたは、ふだん朝食を食べますか。あてはまる番号に○をつけてください。

(○はひとつだけ)

- |              |       |
|--------------|-------|
| 1. ほとんど毎日食べる | → 問7へ |
| 2. 週2～3日食べない |       |
| 3. 週4～5日食べない |       |
| 4. ほとんど食べない  |       |

問6-1 いつ頃から朝食を食べないようになりましたか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1. 小学生の頃から    | 6. 30～39歳 |
| 2. 中学生の頃から    | 7. 40～49歳 |
| 3. 高校生の頃から    | 8. 50～59歳 |
| 4. 高校を卒業した頃から | 9. 60～69歳 |
| 5. 20～29歳     | 10. 70歳以上 |

問6-2 朝食を食べない理由は何ですか。問6で、2、3、4と答えた方のみ、最も大きな理由と思う番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 時間がない         | 5. 朝食が用意されていない  |
| 2. 食欲がわからない      | 6. 以前から食べる習慣がない |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 7. 食べるのがめんどろ    |
| 4. 減量・ダイエットのため   | 8. 準備するのがめんどろ   |

問7 あなたは、健康を意識した食生活をしていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

- |       |         |        |       |
|-------|---------|--------|-------|
| 1. はい | → 問7-1へ | 2. いいえ | → 問8へ |
|-------|---------|--------|-------|

問7-1 あなたが心がけていることは、どのようなことですか。  
 あてはまるものを選んで○をつけてください。(複数回答可)

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 1日3食を規則正しい時間に食べる |                       |
| 2. 間食や夜食を控える        |                       |
| 3. 多くの種類の食品を食べる     |                       |
| 4. 脂っこいものを控える       |                       |
| 5. 塩分の多いものを控える      |                       |
| 6. 野菜をたくさん食べる       | 9. 食品や外食の栄養成分表示を参考にする |
| 7. 果物を1日1回以上食べる     | 10. 食事バランスガイド*を参考にする  |
| 8. 牛乳・乳製品を多くとる      | 11. その他 ( )           |

※ 食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかの望ましい食事のとり方やおよその量を、「コマのイラスト」で示したもの。

問8 あなたは、1日に主食（米、パン、めん類）、主菜（魚や肉、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ類など）をそろえた食事をどのくらい食べていますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 1. 毎食食べる | 3. 1食食べる         |
| 2. 2食食べる | 4. ほとんどそろえた食事が無い |

問9 あなたは、ふだん野菜を1日に何皿くらい食べていますか。(1皿は小鉢1皿程度(70g)です。) あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| 1. 5皿以上 |                    |
| 2. 4皿   |                    |
| 3. 3皿   |                    |
| 4. 2皿   |                    |
| 5. 1皿   | 6. ほとんど食べない → 問10へ |

問9-1 毎日食べる野菜には、緑黄色野菜\*が含まれていますか。  
 あてはまる番号に○をつけてください。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

※緑黄色野菜：にんじん、ほうれんそう、ピーマンなど中身も色の濃い野菜

問 10 あなたは、緑黄色野菜にがん予防の効果があることを知っていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らない

問 11 あなたは、塩分を控えた食事を心がけていますか。(○はひとつだけ)

1. いつも心がけている

2. 時々気にかけている

3. あまり心がけていない

問 12 あなたは、食塩摂取目標量が成人の場合、男性が8.0g未満、女性が7.0g未満であることを知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らない

※ 食塩摂取量例：味噌汁1杯=1.5～2g、インスタントラーメン1食=5～6g、  
食パン(6枚切り1枚)=0.8gの塩分が含まれています。

問 13 あなたは、食事以外で間食を1日に何回取りますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 1回

2. 2回

3. 3回以上

4. ほとんどとらない

問 14 あなたが食事を食べる速さ(他の人と比較して)について、あてはまる番号を1つ  
選んで○印をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 早い

2. やや早い

3. ふつう

4. やや遅い

5. 遅い

3. あなたの運動習慣についておたずねします。

問 15 あなたは、運動の習慣がありますか。次の中からあてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

1. 運動の習慣がない → 問 16 へ

2. 運動の習慣がある

→ 問 15-1 1週間に行う運動日数は平均すると何日ですか。

日

→ 問 15-2 運動を行う1日の平均運動時間はどのくらいですか。  
(1日に2回以上運動する方は、時間を合計してください)

分

→ 問 15-3 その運動をどのくらい続けていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 1年以上

2. 1年未満

問 16 あなたは、日常生活の中で1日何歩、歩いていると思いますか。

1.

歩ぐらい

2. わからない

問 17 あなたは、自分に適した運動の種類や量を知っていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らない

問 18 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉や内容について  
知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている               |
| 2. 言葉はきいたことがあるが、内容は知らない      |
| 3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含みます） |

※ロコモティブシンドロームとは：

筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩  
行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危  
険の高い状態をいいます。

#### 4. あなたの休養についておたずねします。

問 19 あなたは、ここ1ヶ月間、睡眠による休養が十分とれていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

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

問 20 あなたは、最近（1ヶ月ほど）精神的疲れやストレスを感じることはありませんか。  
あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 大いにある | 3. あまりない  |
| 2. 多少ある  | 4. まったくない |
- 問 22 へ

→ 問 21 あなたは、最近（1ヶ月ほど）死にたいと思ったことがありますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 何度もある | 3. ほとんどない |
| 2. 時々ある  | 4. まったくない |

問 22 あなたは、自分で抱えきれないような心配事や悩み事があつたときに、人に相談す  
る方ですか。あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 相談する     | 3. あまり相談しない |
| 2. だいたい相談する | 4. 相談しない    |

問 23 あなたは、精神的なストレスについて相談できる場所として、次のところを知っていましたか。あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 1. 役場         | 5. 佐賀県産業保健総合支援センター     |
| 2. 保健福祉事務所    | 6. 電話相談(こころの電話やいのちの電話) |
| 3. かかりつけの病院   | 7. 知らなかった              |
| 4. 精神保健福祉センター |                        |

5. あなたの喫煙・飲酒習慣についておたずねします。

問 24 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |             |   |          |
|-------------|---|----------|
| 1. 以前吸っていた  | → | 問 24-1 へ |
| 2. 現在吸っている  | → | 問 24-2 へ |
| 3. 吸ったことがない | → | 問 25 へ   |

→ 問 24-1 喫煙の期間は何歳からですか何歳までですか。

<input type="text"/>	歳から	<input type="text"/>	歳まで
----------------------	-----	----------------------	-----

→ 問 24-2 1日平均何本ぐらい吸いますか。また何歳から吸っていますか。

<input type="text"/>	本	<input type="text"/>	歳から
----------------------	---	----------------------	-----

問 25 あなたは、たばこと歯周病\*との関係についてどう思いますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. たばこを吸うと歯周病にかかりやすくなる |          |
| 2. たばこと関係ない            | 3. わからない |

\* 歯周病とは：細菌により、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が炎症を起こす病気

問 26 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾)という言葉や内容について知っていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

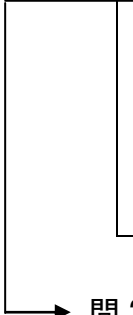
- |                              |
|------------------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている               |
| 2. 言葉はきいたことがあるが、内容は知らない      |
| 3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合も含みます) |

\* COPDとは：主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患です。



問 27 あなたは、どのくらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
 あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. 毎日             |            |
| 2. 週 5～6 日        |            |
| 3. 週 3～4 日        |            |
| 4. 週 1～2 日        |            |
| 5. 月に 1～3 日       |            |
| 6. やめた（1年以上やめている） | → 問 27-2 へ |
| 7. ほとんど飲まない（飲めない） | → 問 28 へ   |



問 27-1 お酒を飲む日は、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。  
清酒に換算し、あてはまるものを1つ選んでください。（○はひとつだけ）

- |                     |
|---------------------|
| 1. 1合（180ml）未満      |
| 2. 1合以上、2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上、3合（540ml）未満 |
| 4. 3合以上、4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上、5合（900ml）未満 |
| 6. 5合以上             |

▼清酒 1 合（180ml）は、次の量に相当します。

清酒 1 合 = (180ml)	{	ビール、発泡酒、中瓶 1 本	約 500ml
		焼酎（20度）	約 135ml
		焼酎（35度）	約 80ml
		チューハイ（7度）	約 350ml
		ウィスキーダブル 1 杯	約 60ml
		ワイン 2 杯	約 240ml

問 27-2 あなたは、お酒を何歳ぐらいから飲み始めましたか。

歳

問 28 あなたは、アルコールを取りすぎると健康に影響を及ぼすことを知っていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らない

6. あなたの歯や口のことについておたずねします。

問 29 あなたの歯は、現在何本ありますか。(さし歯は数えますが、入れ歯は除きます)  
※普通の歯の本数は、「親知らず」を含めて、32本です。

本

問 30 あなたは、1日に何回歯磨きをしますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 歯磨きをしない

4. 3回

2. 1回

5. 4回以上

3. 2回

問 31 あなたは、歯や歯のすき間の手入れのために、次の器具(歯間部清掃用具など)を  
使用していますか。使用しているものの番号に○をつけてください。(複数回答可)

1. デンタルフロス・糸(付) ようじ

4. 水流式口腔洗浄器

2. 歯間ブラシ

5. 使用していない

3. 歯間刺激子(ラバーチップ)

問 32 あなたは、歯や口の中の状態についてどのように感じていますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. ほぼ満足している

2. やや不満だが日常は困らない

3. 不自由や苦痛を感じている

問 33 あなたは、この1年間に歯科診療所や病院の歯科診療科で診療(訪問診療を含む)  
または定期検診を受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 受けた → 問 33-1 へ

2. 受けない → 問 34 へ

問 33-1 受けた診療内容で、あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

1. 定期的な歯石除去や歯の清掃などの健康管理や検診
2. むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせる等)
3. 歯周病(歯肉炎、歯そこのうろう等)の治療
4. 抜けた歯の治療(入れ歯、ブリッジの作成、修理)
5. 歯ならびやかみ合わせの治療
6. 事故による損傷の治療
7. その他( )

問 34 あなたは、むし歯や歯周病は全身の健康に関係があると思いますか。  
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

## 7. 健康づくりの取組みについておたずねします。

問 35 あなたは、自分の適正体重<sup>\*</sup>を知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 知っている
2. おおよその目安は知っている
3. 知らない

<sup>\*</sup> 適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長 165 cm の方の場合… $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約 } 60$  適正体重は 60kg となります。

問 36 あなたは、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)という言葉や、内容を知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 内容を知っている
2. 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない
3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含みます)

<sup>\*</sup> 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは:

内臓の周囲に脂肪がたまり、それに加えて高血糖、高血圧、高脂血、高コレステロールの症状のいくつかを複数併せ持つ状態。放置すると、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞などを起こしやすくなります。

問 37 あなたは、骨粗しょう症の予防に心がけていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. はい	2. いいえ	→ 問 38 へ
-------	--------	----------

問 37-1 あなたが、予防のために心がけていることは、どのようなことですか。あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

1. 牛乳・乳製品をとるように努めている
2. 小魚・大豆製品等をとるように努めている
3. 歩行やスポーツなど身体を動かすように努めている
4. カルシウム剤などの栄養補助食品を利用している
5. 定期的に骨密度を測定している
6. その他 ( )

問 38 あなたは、この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮がん検診など何らかのがん検診を受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 受けた	2. 受けなかった	→ 問 39 へ
--------	-----------	----------

問 38-1 あなたは、がん検診をどこで受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

(複数回答可)

1. 町の健診	2. 人間ドック	3. 職場の健診	4. 医療機関	5. その他
---------	----------	----------	---------	--------

問 39 あなたは、健康診断等(特定健診含む)をこの1年間に受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 受けた	2. 受けなかった	→ 問 40 へ
--------	-----------	----------

問 39-1 あなたは、健康診断等(特定健診含む)をどこで受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

(複数回答可)

1. 町の健診	2. 人間ドック	3. 職場の健診	4. 医療機関	5. その他
---------	----------	----------	---------	--------

問 40 町や町民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。



以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。