健康づくりに関するアンケート調査
結果報告書

平成27年2月

新　座　市

― 目 次―

第１章　調査の概要　1

第１節　調査の概要 …… 2
１　調査の目的 …… 2
２　調査対象者 …… 2
３　調査方法及び調査期間 …… 2
４　回収結果 …… 2
５　報告書を見る際の留意点 …… 2

第２章　調査結果の内容　3

第１節　回答者自身の状況について …… 4
1-1　性別（問１） …… 4
1-2　年齢（問２） …… 4
1-3　性・年齢（問１・問２を基に作成） …… 5
1-4　職業（問３） …… 5
1-5　世帯構成（問４） …… 8
1-6　居住地区（問５） …… 9
1-7　体格指数（ＢＭＩ：問６） …… 10
1-8　標準体重と適正だと思う体重との比較（問６を基に作成） …… 11
1-9　健康保険の種類（問７） …… 12

第２節　健康状態について …… 13
2-1　主観的健康観（問８） …… 13
2-2　「健康な状態」に対する考え（問９） …… 14
2-3　「健康」について意識する時（問 10） …… 17
2-4　健康診断の受診状況（問 11） …… 19
2-5　健康診断を受けなかった理由（問 11－1） …… 20
2-6　健康情報の入手先（問 12） …… 22
2-7　健康に関する用語の認知度（問 13） …… 24

第３節　食生活について …… 26
3-1　普段の食生活で心がけていることの有無（問 14） …… 26
3-2　普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないこと（問 15） … 27
3-3　朝食を食べる頻度（問 16） …… 29
3-4　薄味や減塩への取組状況（問 17） …… 30
3-5　野菜の摂取状況（問 18） …… 31
3-6　主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況（問 19） …… 32
3-7　「食育」への関心（問 20） …… 33
3-8　食に関する活動への参加状況（問 21） …… 34
3-9　地産地消の取組状況（問 22） …… 35
3-10　今後やってみたい食育の取組（問 23） …… 36

第４節　運動や身体活動について …… 38
4-1　普段の活動で心がけていること（問 24） …… 38
4-2　普段の活動で心がけて実施していること（問 24-1） …… 39

4-3　運動の頻度（問 25）…… 41
4-4　1 日 30 分、1 年以上継続の有無（問 25-1）…… 42
4-5　運動習慣の状況（問 25、問 25-1 を基に作成）…… 43
4-6　1 日の歩行時間（問 26）…… 44
4-7　運動不足を感じているか（問 27）…… 45
4-8　定期的に運動をするための条件（問 28）…… 46

第５節　いきがいや社会参加について…… 48
5-1　いきがいの有無（問 29）…… 48
5-2　いきがいを感じる内容（問 29-1）…… 49
5-3　一緒に楽しむ仲間の有無（問 30）…… 51
5-4　現在参加している活動（問 31）…… 52
5-5　今後参加したい活動（問 32）…… 54
5-6　現在参加している活動と今後参加したい活動の比較（問 31・32 を基に作成）56

第６節　こころの健康と休養について…… 57
6-1　主観的幸福度（問 33）…… 57
6-2　ストレスの有無（問 34）…… 58
6-3　悩みやストレスの原因（34-1）…… 59
6-4　ストレスの解消法（問 35）…… 61
6-5　こころの健康測定指標（Ｋ６）の状況（問 36）…… 63
6-6　こころの健康測定指標（Ｋ６）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況（問 36 を基に作成）64
6-7　うつ状態の有無（問 37）…… 66
6-8　うつ状態の解消方法（問 37-1）…… 68
6-9　うつ状態の解消について何もしていない理由（問 37-2）…… 69
6-10　平均的な睡眠時間（問 38）…… 70
6-11　普段の睡眠で休養がとれているか（問 39）…… 71
6-12　「ゲートキーパー」の認知度（問 40）…… 72

第７節　歯と口腔の健康について…… 73
7-1　定期的な歯科健診や治療の有無（問 41）…… 73
7-2　歯科健診や治療を受けていない理由（問 41-1）…… 74
7-3　1 日の歯磨きの回数（問 42）…… 76
7-4　歯間部清掃用具の使用状況（問 43）…… 77
7-5　口の健康のために気をつけていること（問 44）…… 78
7-6　歯周病についての認知度（問 45）…… 81
7-7　口の中の気になる症状（問 46）…… 82
7-8　口の中の気になる症状の個数（問 46 を基に作成）…… 84
7-9　炎症や歯周病の有無（問 47）…… 85
7-10　口腔と全身の健康の関係についての認知度（問 48）…… 86
7-11　現在の歯の本数（問 49）…… 87
7-12　8020 運動の認知度（問 50）…… 88

第８節　飲酒について…… 89
8-1　飲酒の頻度（問 51）…… 89
8-2　一日当たりの飲酒量（問 51-1）…… 90
8-3　週当たりアルコール摂取量（問 51、問 51-1 を基に作成）…… 91
8-4　今後の飲酒に対する考え方（問 51-2）…… 92

8-5　節酒・禁酒のための支援内容（問 51-3）…… 93

第９節　喫煙について…… 95
9-1　喫煙習慣の有無（問 52）…… 95
9-2　今後の喫煙に対する考え方（問 52-1）…… 96
9-3　受動喫煙の機会（問 53）…… 97
9-4　公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方（問 54）…… 101

第 10 節　地域のつながり等の状況…… 102
10-1　地域の人たちとのつながりの強さ（問 55）…… 102
10-2　地域のつながりの強さの状況（問 56）…… 103

資料１　主な指標における全国平均との比較　107
1　食生活…… 109
2　運動・身体活動…… 110
3　いきがい・社会参加…… 111
4　こころの健康・休養…… 111
5　歯・口腔の健康…… 112
6　飲酒…… 112
7　喫煙…… 113

資料２　自由記入の内容　115

資料３　調査票　131

第１章
調査の概要

第１節　調査の概要

1　調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取り組みの状況等を把握し、「第２次いきいき新座 21 プラン」策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

2　調査対象者

市内在住の２０歳以上の者から等間隔無作為法により抽出した人（3,000 人）

3　調査方法及び調査期間

調査方法：郵送配布・郵送回収
調査期間：平成 26 年4月 25 日（金）～5月9日（金）
※対象者全員に対し、勧奨を兼ねた礼状を5月9日（金）に発送しました。

4　回収結果

対象者数　：3,000 人
有効回収数：1,180 人
有効回収率：39.3%

5　報告書を見る際の留意点

（1）回答率について

①比率はすべて百分率で表し、小数点以下第２位を四捨五入して算出しました。このため、比率の合計は 100%を上下することがあります。

②一人の回答者が２つ以上の回答をすることができる設問（複数回答）では、比率の合計が 100%を上回ることがあります。

（2）表記について

①図表及び文章中で、選択肢を一部省略して用いています。

②文章中で選択肢を引用する場合は「　」を用いています。また、いくつかの選択肢を合わせて一つのまとまりとする場合は“　”で囲んで表記しています。

（3）地区区分について

この調査では、居住地区（問５）を次のとおり区分しています。

区分名	含まれる地区
東部第一地区	池田・道場・片山・野寺
東部第二地区	畑中・馬場・栄・新塚
西部地区	新堀・西堀・本多・あたご・菅沢・野火止一～四丁目
南部地区	石神・栗原・堀ノ内
北部第一地区	東北・東・野火止五～八丁目
北部第二地区	中野・大和田・新座・北野

第2章
調査結果の内容

第１節　回答者自身の状況について

1-1　性別（問１）

問１　性別（１つ）

「女性」が 57.8%

性別については、「男性」が 41.5%、「女性」が 57.8%となっています。

図　性別

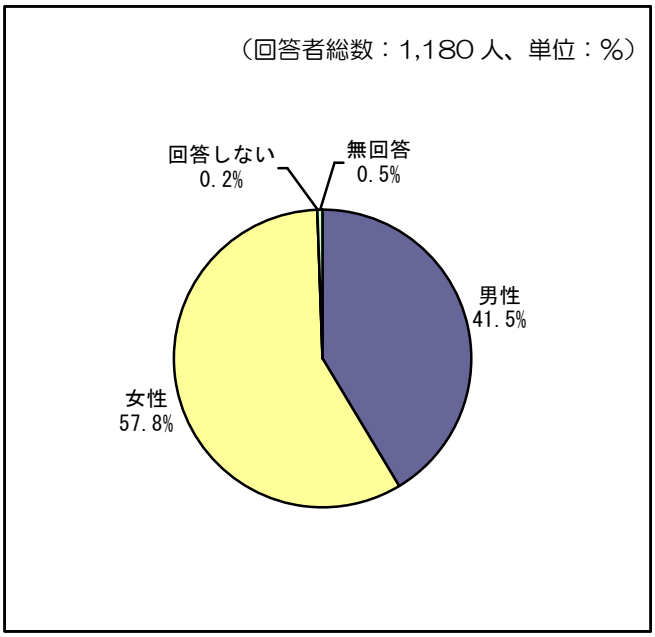


表　性別

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
男性	490 (41.5)
女性	682 (57.8)
回答しない	2 (0.2)
無回答	6 (0.5)

1-2　年齢（問２）

問２　年齢（平成 26 年４月１日現在）（１つ）

「40～64 歳」が 48.0%

年齢については、「40～64 歳」が 48.0%で最も多く、次いで「65 歳以上」が 28.0%、「20～39 歳」が 23.6%となっています。

図　年齢

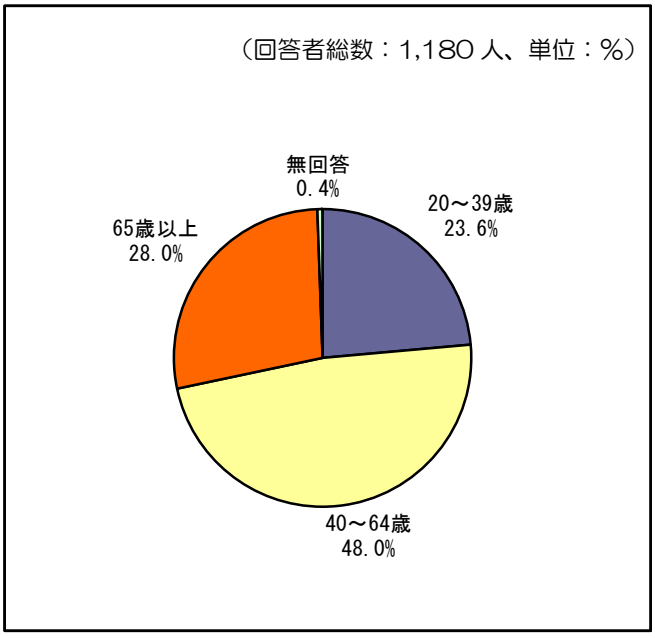


表　年齢

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
20～39 歳	279 (23.6)
29 歳以下	82 (6.9)
30～39 歳	197 (16.7)
40～64 歳	566 (48.0)
40～49 歳	224 (19.0)
50～59 歳	199 (16.9)
60～64 歳	143 (12.1)
65 歳以上	330 (28.0)
65～69 歳	150 (12.7)
70 歳以上	180 (15.3)
無回答	5 (0.4)

1-3　性・年齢（問１・問２を基に作成）

※問１・問２を基に作成

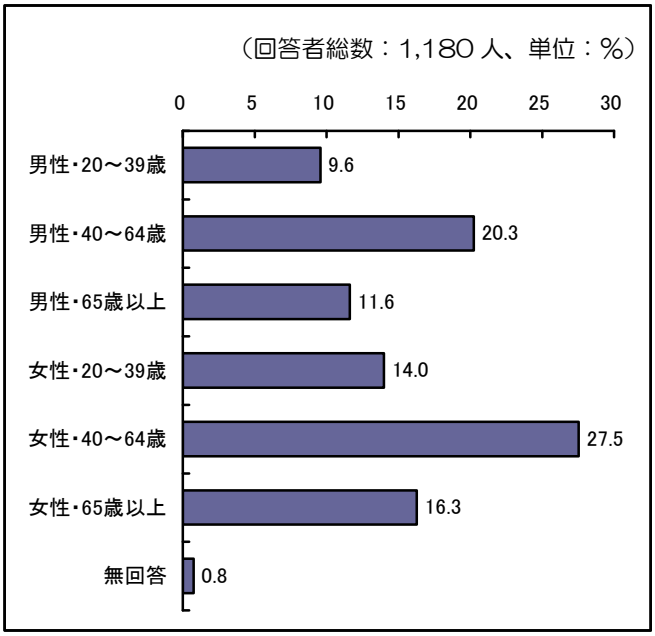
「女性・40～64 歳」が 27.5%

問 1・問 2 を合成し、回答者の性・年齢別割合をみると、「女性・40～64 歳」が 27.5%で最も多く、次いで「男性・40～64 歳」が 20.3%で続いています。

表　性・年齢

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
男性・20～39 歳	113 (　9.6)
男性・40～64 歳	239 (20.3)
男性・65 歳以上	137 (11.6)
女性・20～39 歳	165 (14.0)
女性・40～64 歳	325 (27.5)
女性・65 歳以上	192 (16.3)
無回答	9 (　0.8)

図　性・年齢



1-4　職業（問３）

問３　職業　（主なもの１つに○）

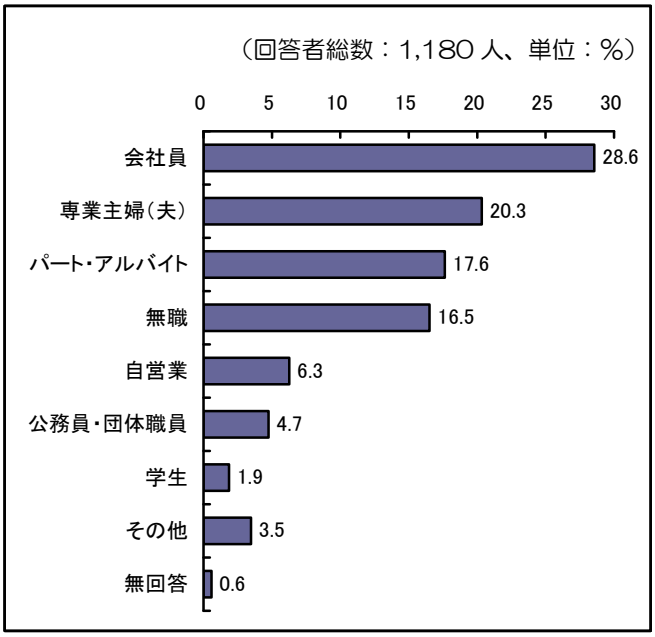
「会社員」が 28.6%

職業については、「会社員」が 28.6%で最も多く、次いで「専業主婦（夫）」が 20.3%、「パート・アルバイト」が 17.6%で続いています。

表　職業

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
会社員	337 (28.6)
専業主婦（夫）	240 (20.3)
パート・アルバイト	208 (17.6)
無職	195 (16.5)
自営業	74 (　6.3)
公務員・団体職員	56 (　4.7)
学生	22 (　1.9)
その他	41 (　3.5)
無回答	7 (　0.6)

図　職業

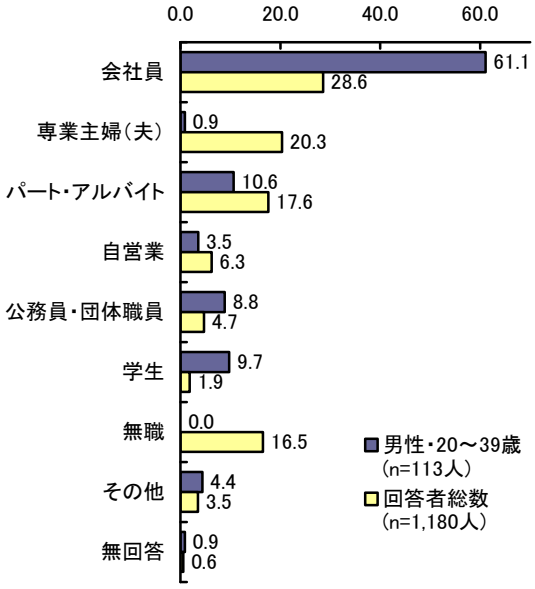


【性・年齢別】

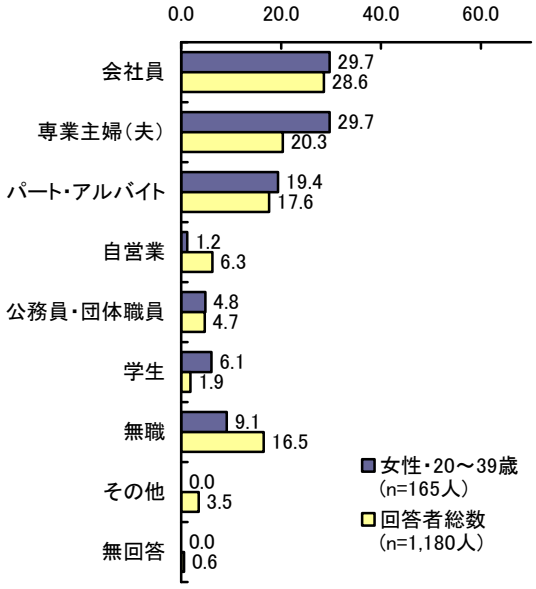
これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は「会社員」、「専業主婦（夫）」の割合が高くなっているのに対し、40～64 歳は「パート・アルバイト」が最も高くなっているなど、年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見た職業

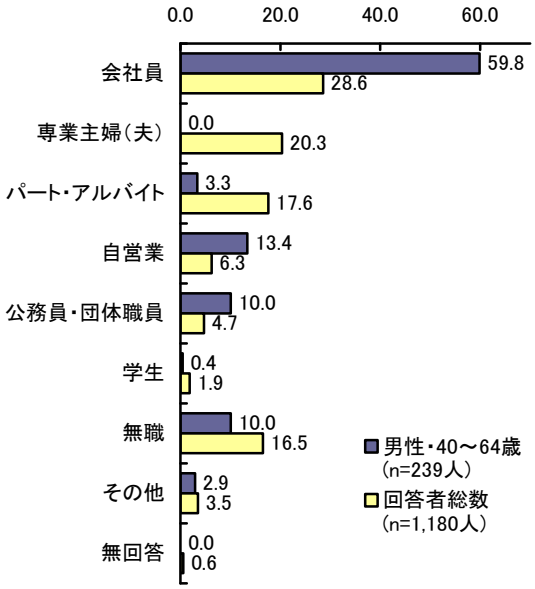
①男性・20～39 歳



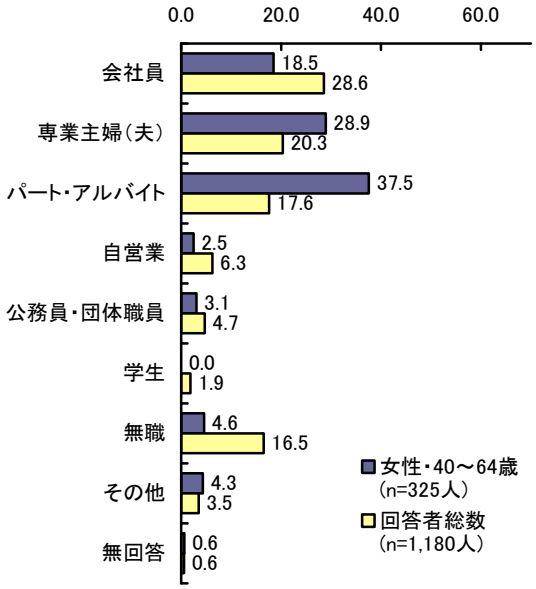
④女性・20～39 歳



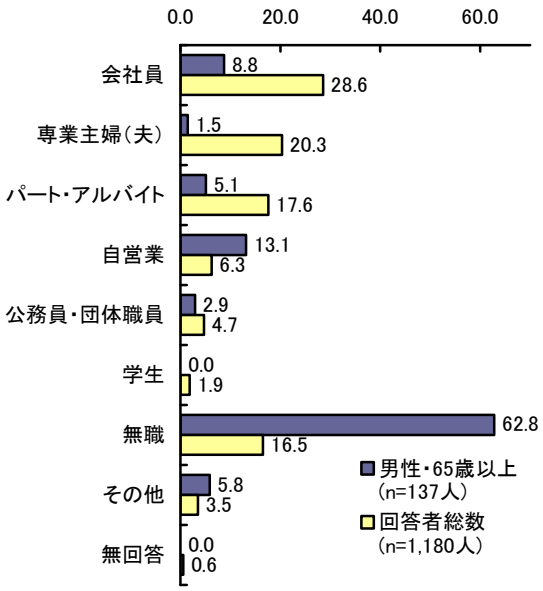
②男性・40～64 歳



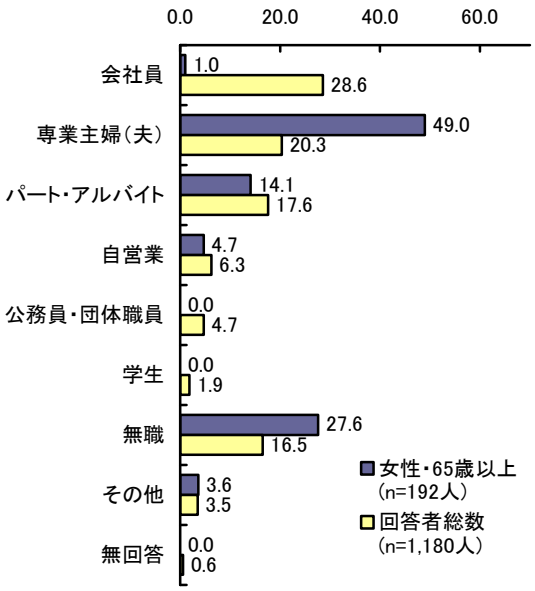
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



1-5　世帯構成（問４）

問４　世帯構成（１つ）

「二世代世帯」が 54.7%

世帯構成については、「二世代世帯」が 54.7%で最も多く、次いで「夫婦のみ」が 28.0%、「ひとり暮らし」が 8.0%となっています。

図　世帯構成

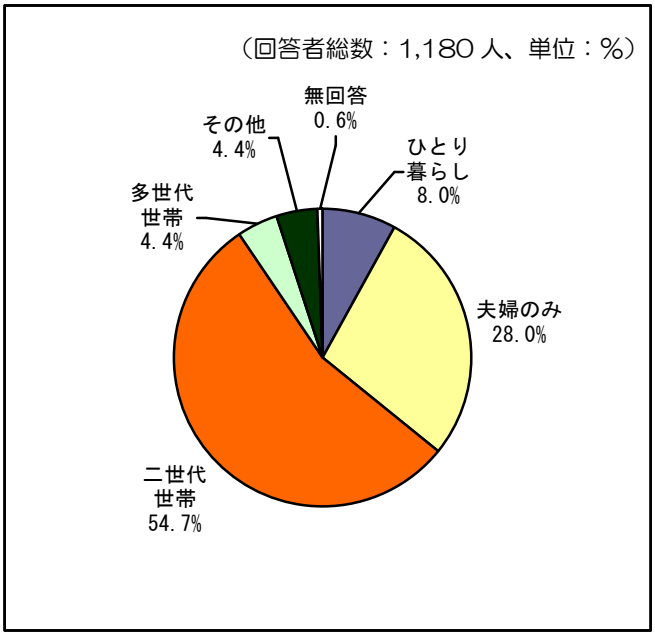


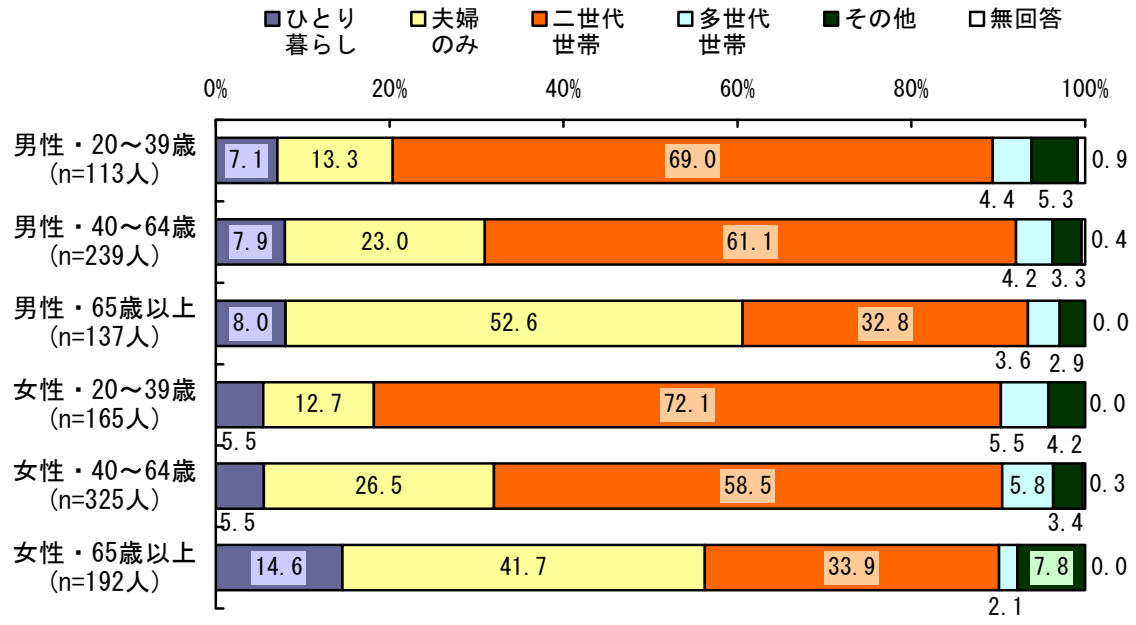
表　世帯構成

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
ひとり暮らし	94 (8.0)
夫婦のみ	330 (28.0)
二世代世帯	645 (54.7)
多世代世帯	52 (4.4)
その他	52 (4.4)
無回答	7 (0.6)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに年齢層が高くなるにつれて「夫婦のみ」の割合が高くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た世帯構成



1-6　居住地区（問５）

問５　居住地区（１つ）

「北部第１地区」が最も多い

居住地区については、「北部第１地区」が 20.3%で最も多く、次いで「西部地区」が 19.2%、「北部第２地区」が 18.0%で続いています。

※各地区の区分の考え方については、２ ページを参照してください。

図　居住地区

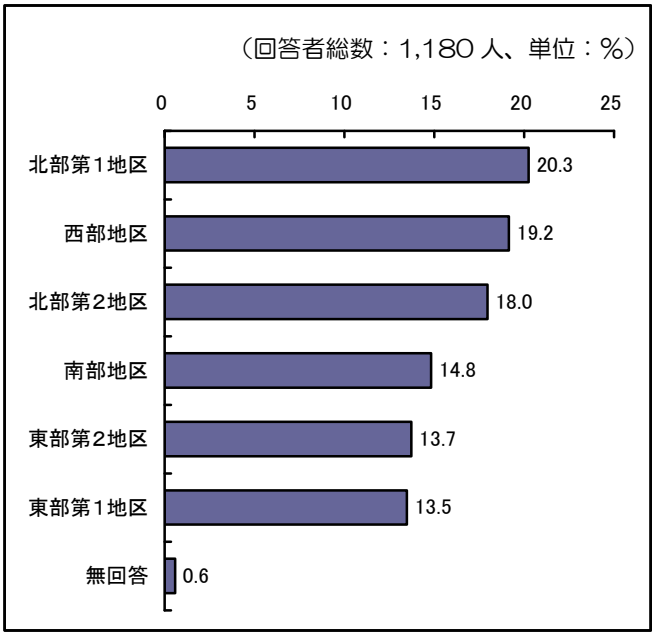


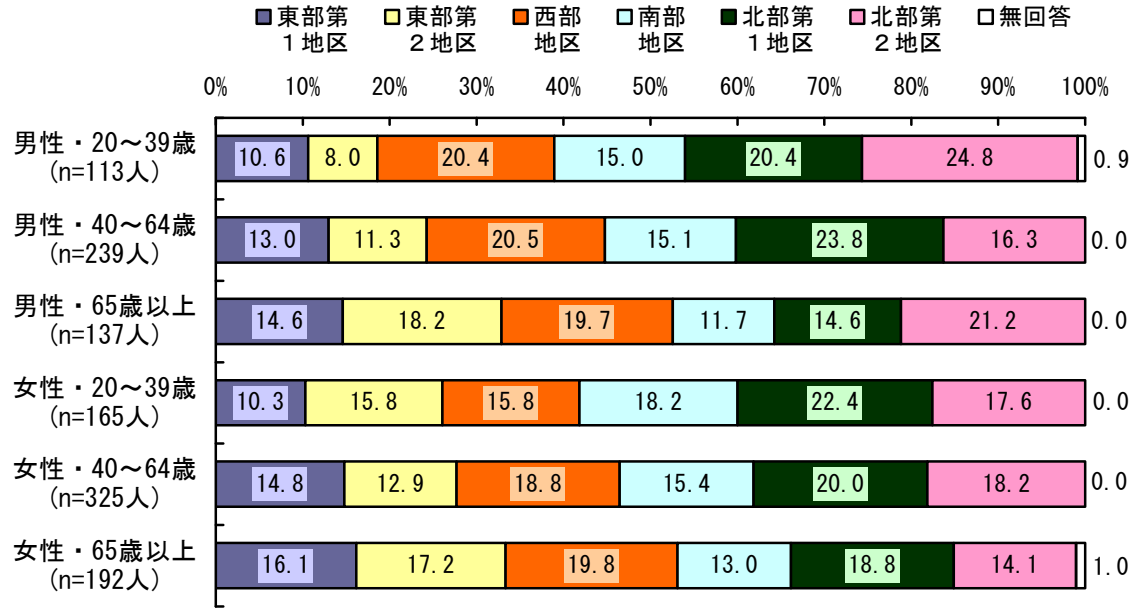
表　居住地区

区　分	人（%）
回答者総数	1,180（100.0）
北部第１地区	239（ 20.3）
西部地区	226（ 19.2）
北部第２地区	212（ 18.0）
南部地区	175（ 14.8）
東部第２地区	162（ 13.7）
東部第１地区	159（ 13.5）
無回答	7（ 0.6）

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、「北部第２地区」は男性の 20～39 歳で割合が高く、「東部第２地区」は男性、女性ともに 65 歳以上の割合が高くなっているなど、地区による格差が見られます。

図　性・年齢別に見た居住地区



1-7　体格指数（ＢＭＩ※：問６）

※現在の身長及び体重を基に算出

「肥満」は 21.9%

現在の身長及び体重から体格指数（ＢＭＩ）を算出し３区分に分類しました。

その結果、「標準（18.5～25 未満）」が 67.0%で最も多く、次いで「肥満（25 以上）」が 21.9%、「やせ（18.5 未満）」が 8.8%となっています。

図　体格指数（ＢＭＩ）

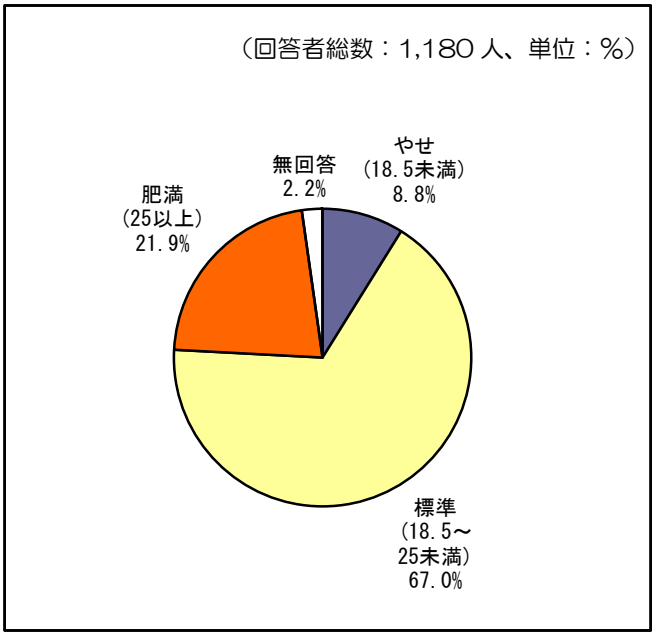


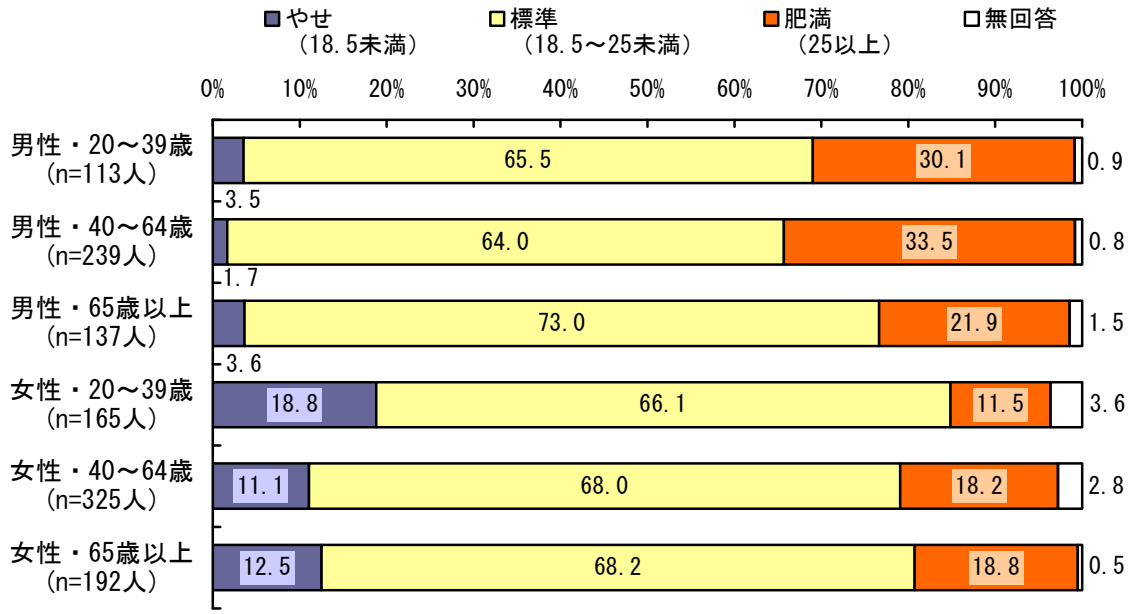
表　体格指数（ＢＭＩ）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
やせ（18.5 未満）	104 (　8.8)
標準（18.5～25 未満）	791 (67.0)
肥満（25 以上）	259 (21.9)
無回答	26 (　2.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳及び男性の 40～64 歳は「肥満（25 以上）」が３割以上となっています。

図　性・年齢別に見た体格指数（ＢＭＩ）



※「体格指数（ＢＭＩ）」とは、体重と身長から算出される肥満度の目安のことで、「体重（kg）÷身長（m）^{2}」により算出されます。一般にＢＭＩが 22 のときの体重を標準体重とし、18.5 未満の場合はやせ（低体重）、25 以上の場合を肥満としています。

1-8　標準体重と適正だと思う体重との比較（問６を基に作成）

※ＢＭＩが 22 となる体重（標準体重）と回答者が適正だと思う体重との比較により作成

「標準体重より軽い」が 44.8%

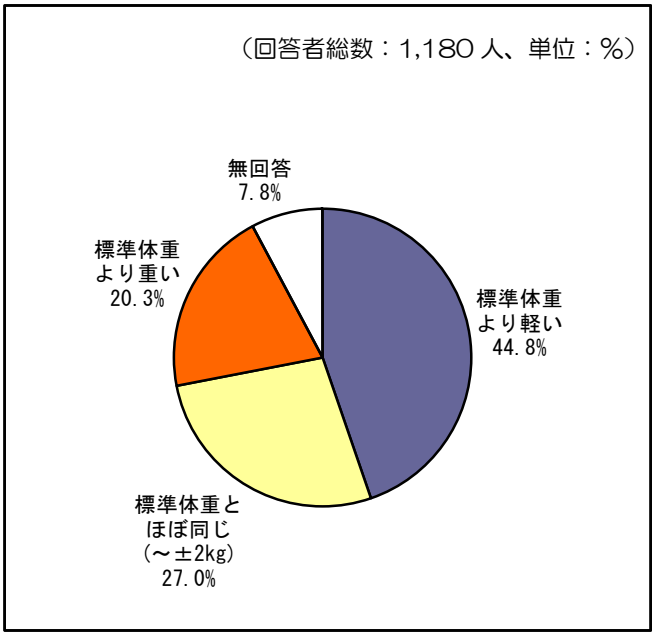
回答者それぞれについてＢＭＩが 22 となる体重（標準体重）を求め、回答者が適正だと思う体重と比較しました。

その結果、「標準体重より軽い」が 44.8%、「標準体重とほぼ同じ（～±2kg）」が 27.0%、「標準体重より重い」が 20.3%となっています。

表　標準体重と適正だと思う体重との比較

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
標準体重より軽い	529 (44.8)
標準体重とほぼ同じ（～±2ｋｇ）	319 (27.0)
標準体重より重い	240 (20.3)
無回答	92 (　7.8)

図　標準体重と適正だと思う体重との比較

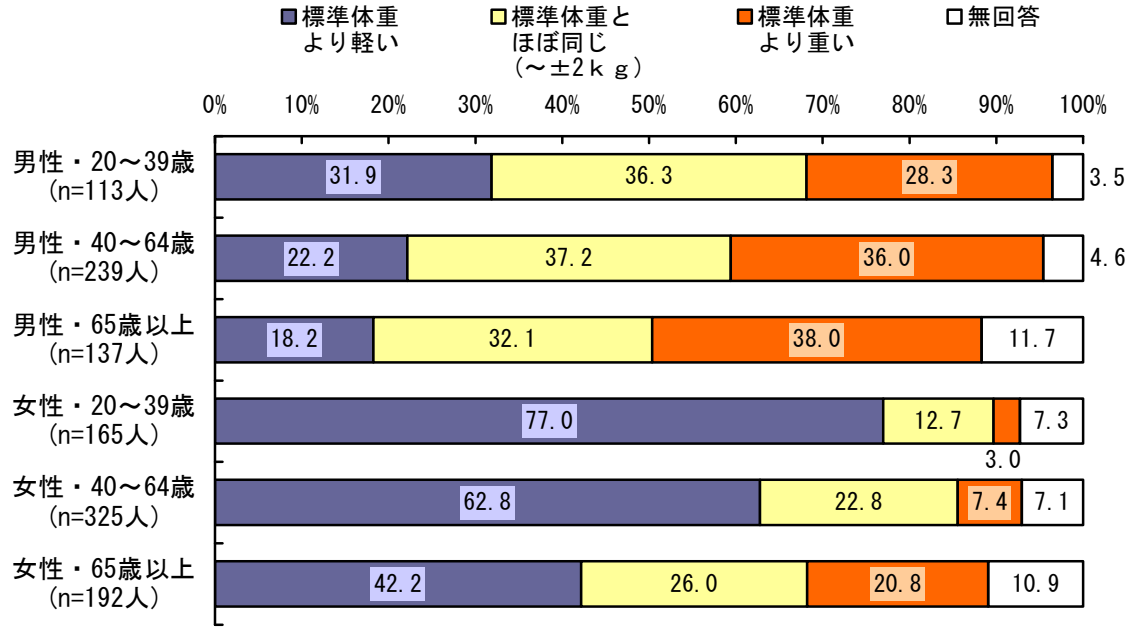


【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、どの年齢層においても女性は男性に比べて「標準体重より軽い」の割合が高くなっています。

また、男性、女性ともに年齢層が高くなるにつれて「標準体重より軽い」の割合が低くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た標準体重と適正だと思う体重との比較



1-9　健康保険の種類（問７）

問７　あなたの健康保険の種類は次のどれですか。（１つ）

「国民健康保険」が 43.6%

健康保険の種類については、「国民健康保険」が 43.6%で最も多く、次いで「社会保険など国保以外の保険（本人）」が 34.3%、「社会保険など国保以外の保険（扶養）」が 18.8%となっています。

図　健康保険の種類

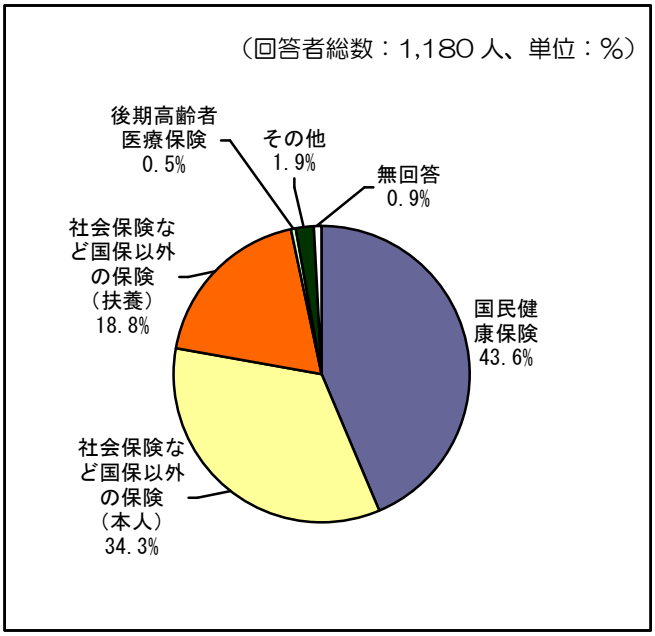


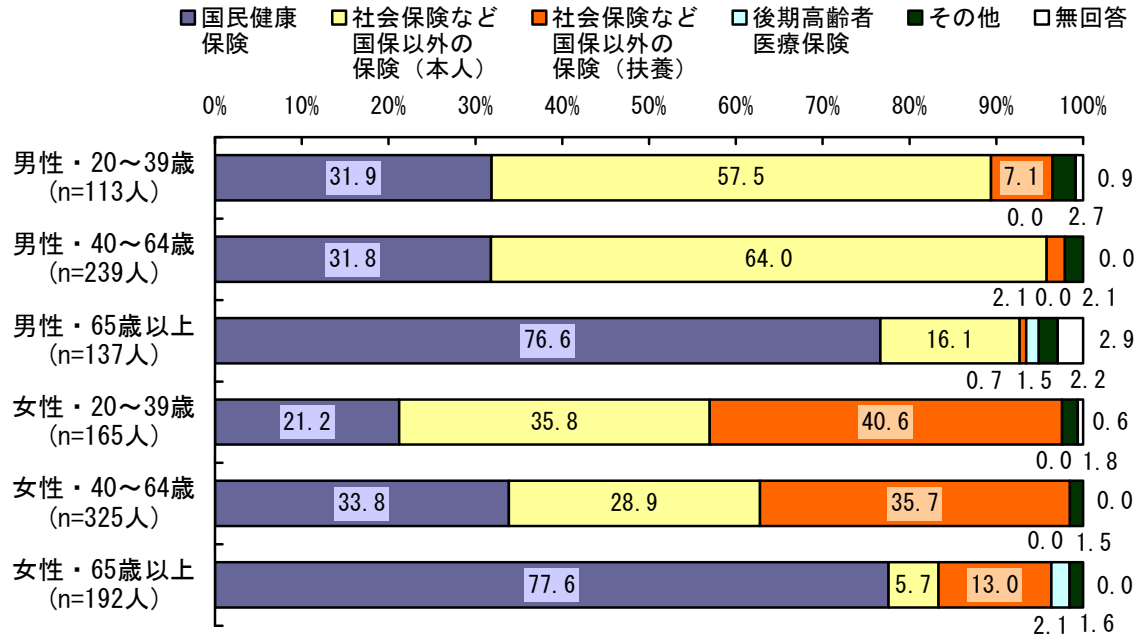
表　健康保険の種類

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
国民健康保険	514 (43.6)
社会保険など国保以外の保険（本人）	405 (34.3)
社会保険など国保以外の保険（扶養）	222 (18.8)
後期高齢者医療保険	6 (0.5)
その他	22 (1.9)
無回答	11 (0.9)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は「国民健康保険」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た健康保険の種類



第2節　健康状態について

2-1　主観的健康観（問8）

問8　自分のことを「健康」だと思いますか。（1つ）

“健康だと思う”が80.0%

主観的健康観については、「『健康』だと思う」が29.4%、「どちらかと言えば『健康』だと思う」が50.6%で、これらを合わせると80.0%が“健康だと思う”と回答しています。

図　主観的健康観

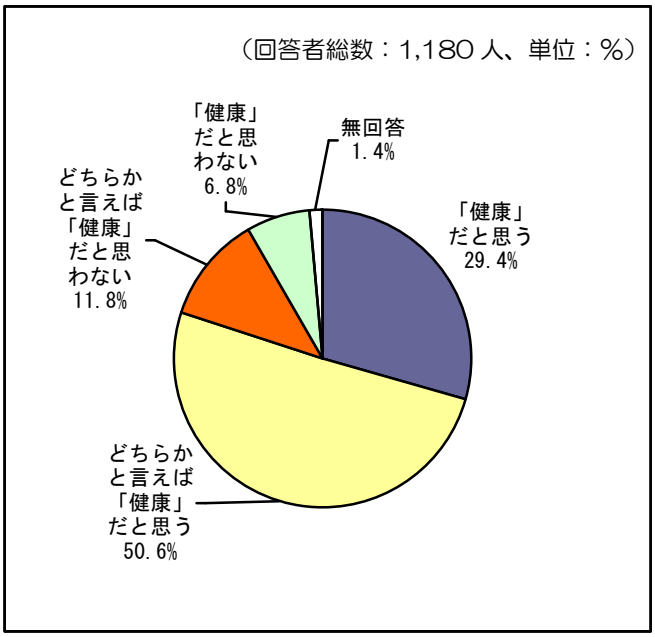


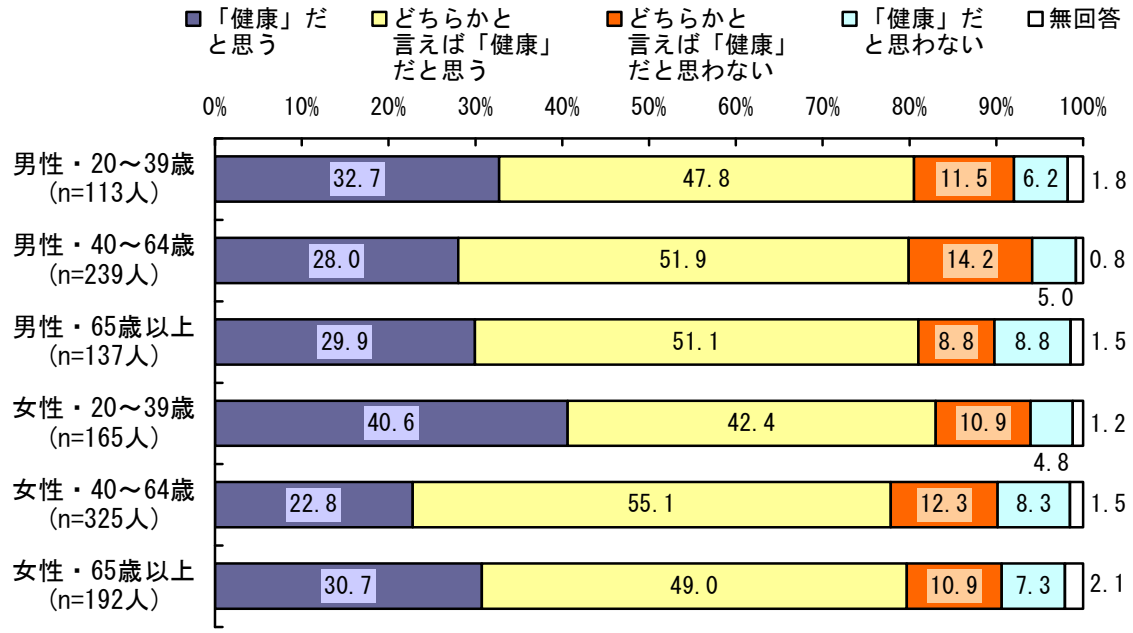
表　主観的健康観

区　分	人（%）
回答者総数	1,180（100.0）
「健康」だと思う	347（ 29.4）
どちらかと言えば「健康」だと思う	597（ 50.6）
どちらかと言えば「健康」だと思わない	139（ 11.8）
「健康」だと思わない	80（ 6.8）
無回答	17（ 1.4）

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の40～64歳は「『健康』だと思う」の割合が他の回答者に比べて低く、女性の20～39歳との格差が大きくなっています。

図　性・年齢別に見た主観的健康観



2-2　「健康な状態」に対する考え（問９）

問９　あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。（いくつでも）

「心身に病気や障がいのないこと」や「快食、快眠、快便であること」が多く見られる

「健康な状態」に対する考えについては、「心身に病気や障がいのないこと」が 74.0%で最も多く、次いで「快食、快眠、快便であること」が 57.8%、「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもったり、前向きな気持ちであること」が 43.6%で続いています。

図　「健康な状態」に対する考え（複数回答）

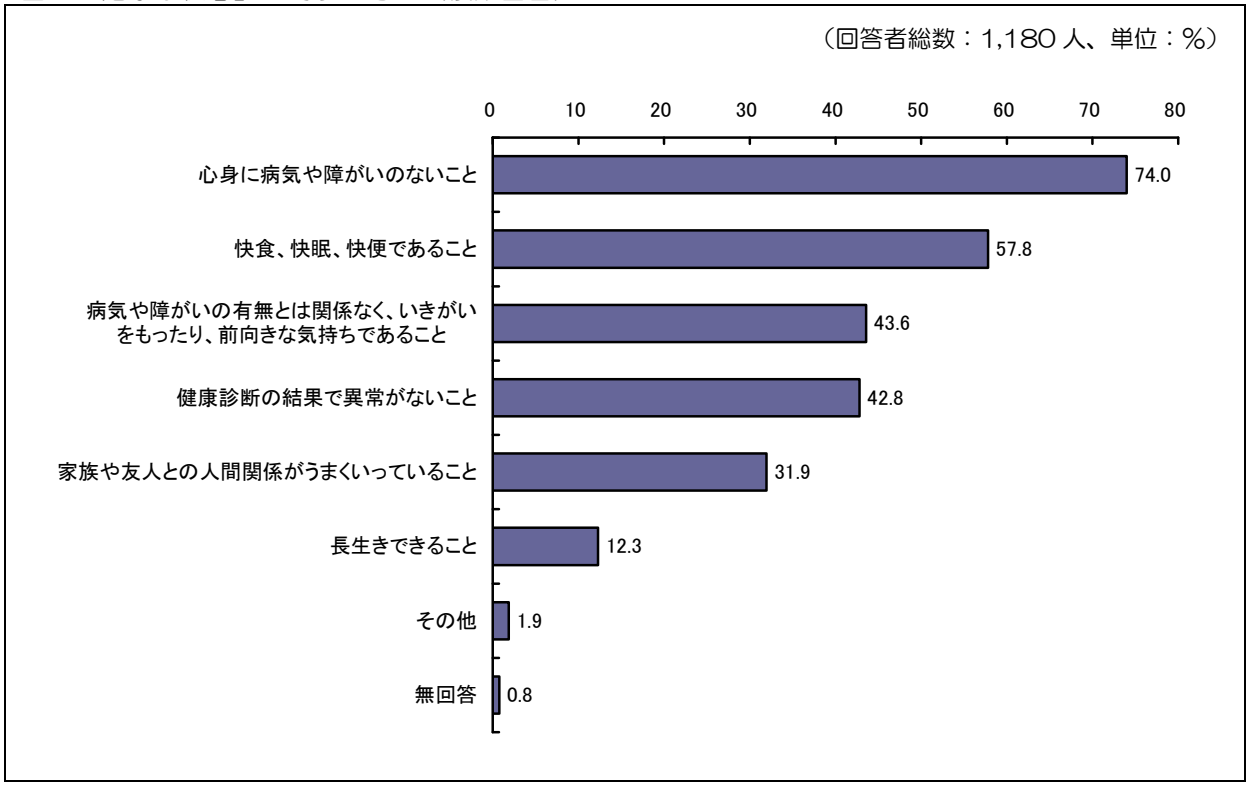


表　「健康な状態」に対する考え（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
心身に病気や障がいのないこと	873 (74.0)
快食、快眠、快便であること	682 (57.8)
病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもったり、前向きな気持ちであること	514 (43.6)
健康診断の結果で異常がないこと	505 (42.8)
家族や友人との人間関係がうまくいっていること	377 (31.9)
長生きできること	145 (12.3)
その他	22 (1.9)
無回答	9 (0.8)

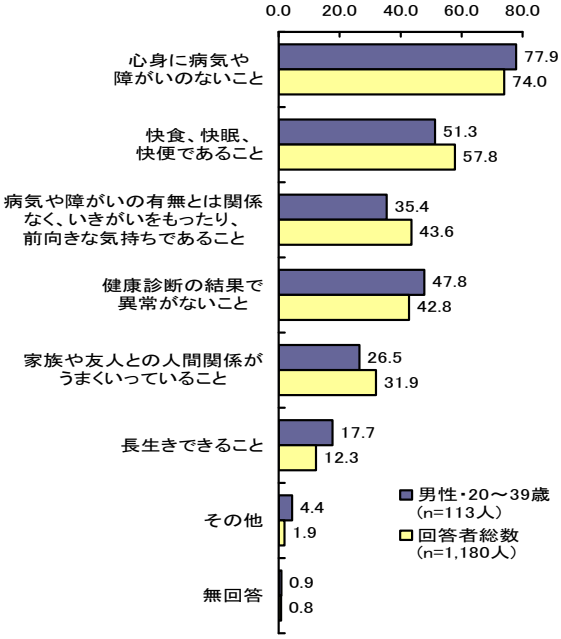
【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもったり、前向きな気持ちであること」の割合が他の回答者に比べて低く、「健康診断の結果で異常がないこと」の割合が高くなっています。

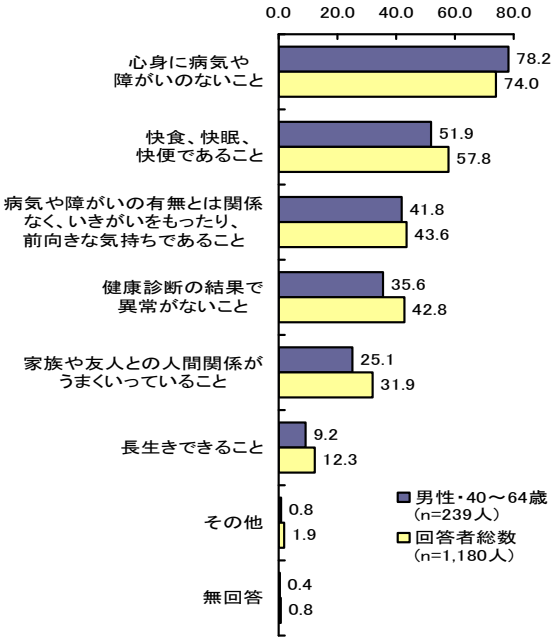
また、女性の 65 歳以上は「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもったり、前向きな気持ちであること」及び「家族や友人との人間関係がうまくいっていること」の割合が他の回答者に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た「健康な状態」に対する考え（複数回答）

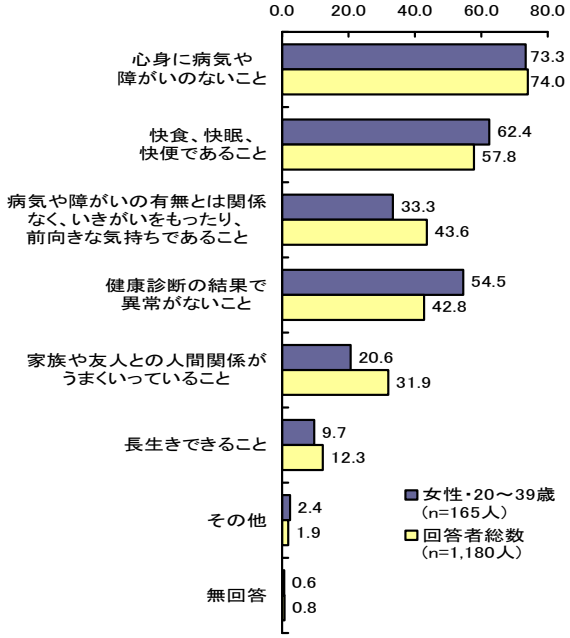
①男性・20～39 歳



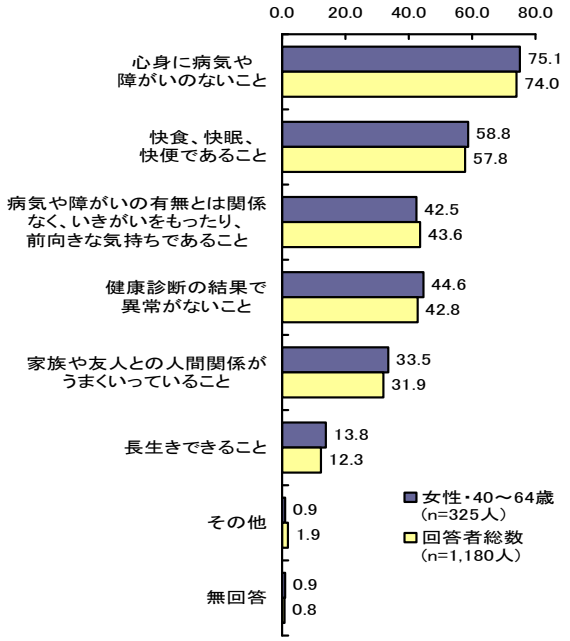
②男性・40～64 歳



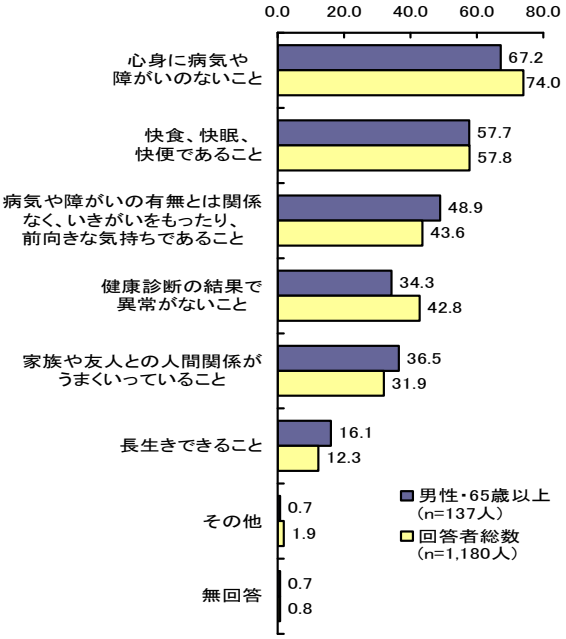
④女性・20～39 歳



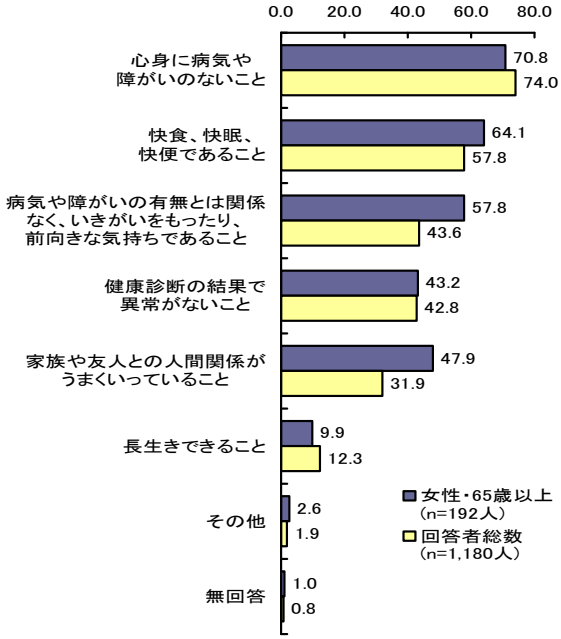
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



2-3　「健康」について意識する時（問 10）

問 10　「健康」について意識するのはどんな時ですか。（いくつでも）

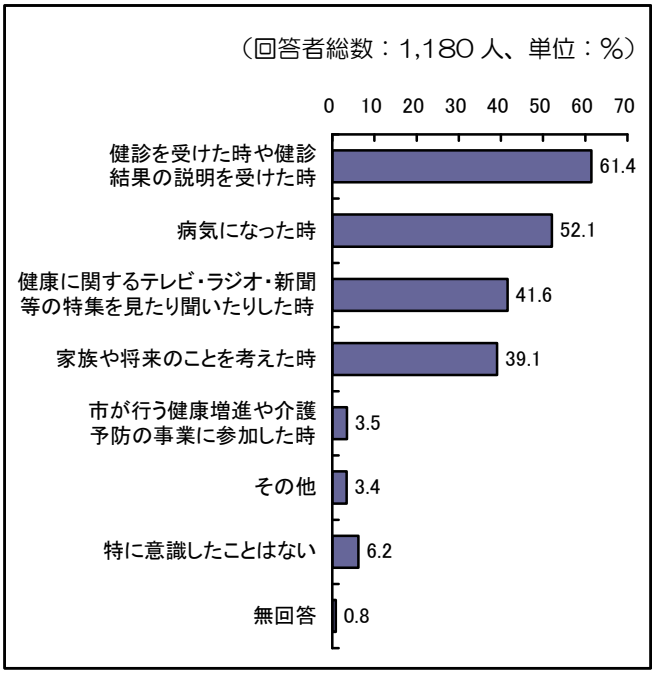
「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が最も多い

「健康」について意識する時については、「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が 61.4%で最も多く、次いで「病気になった時」が 52.1%で続いています。

表　「健康」について意識する時（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時	725 (61.4)
病気になった時	615 (52.1)
健康に関するテレビ・ラジオ・新聞等の特集を見たり聞いたりした時	491 (41.6)
家族や将来のことを考えた時	461 (39.1)
市が行う健康増進や介護予防の事業に参加した時	41 (3.5)
その他	40 (3.4)
特に意識したことはない	73 (6.2)
無回答	10 (0.8)

図　「健康」について意識する時（複数回答）



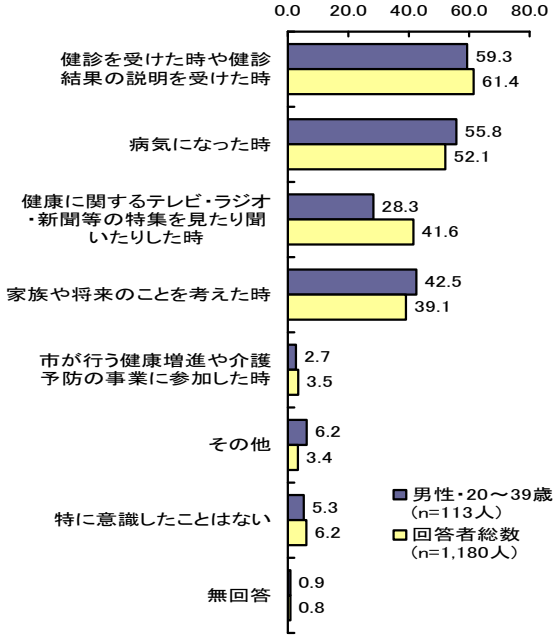
【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」は性・年齢層による格差は小さくなっています。

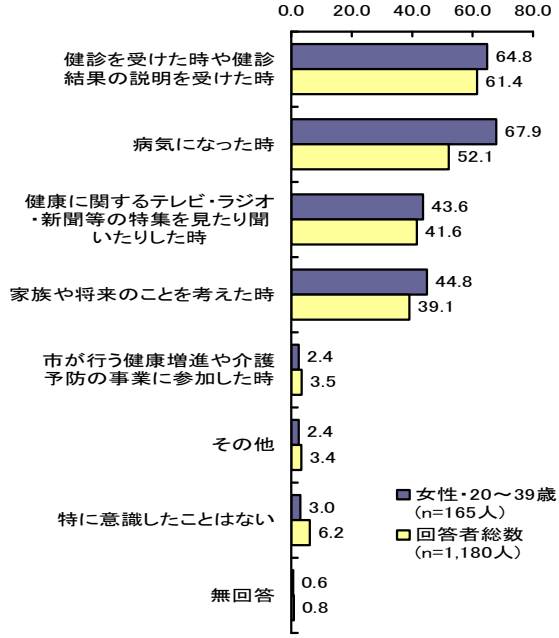
これに対し、「病気になった時」や「健康に関するテレビ・ラジオ・新聞等の特集を見たり聞いたりした時」の割合は、男性はどの年齢層においても低くなっているなど、性・年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見た「健康」について意識する時（複数回答）

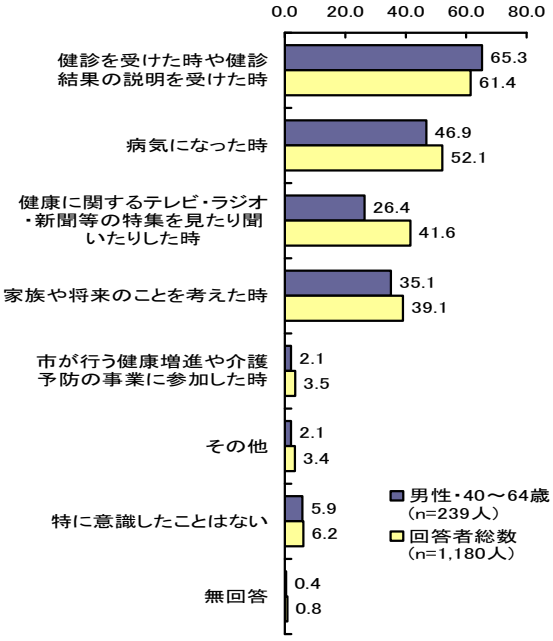
①男性・20～39 歳



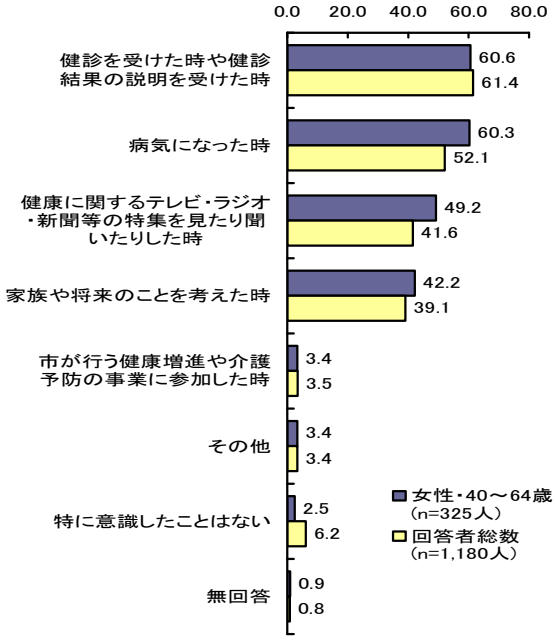
④女性・20～39 歳



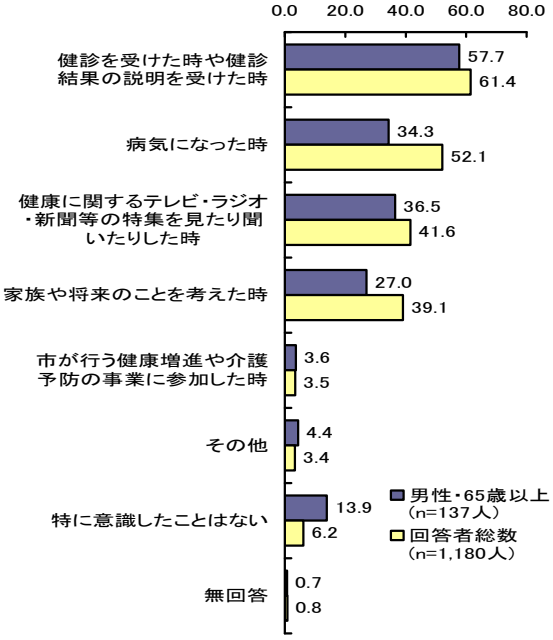
②男性・40～64 歳



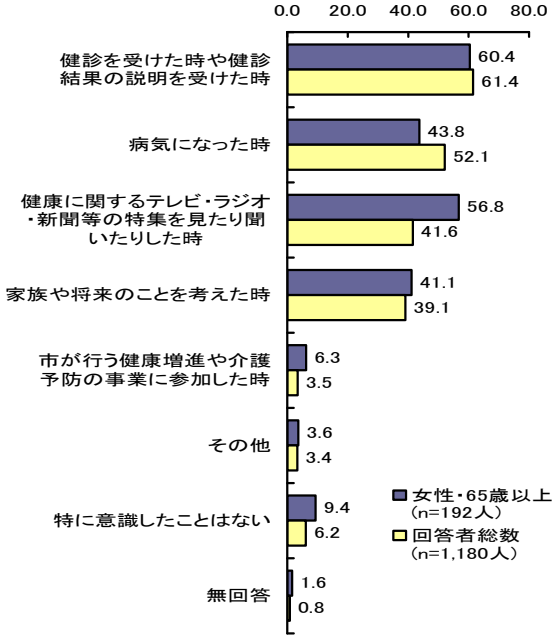
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



2-4　健康診断の受診状況（問 11）

問 11　この１年間に、健康診断を受けましたか。（１つ）

「受けた」が 73.0%

健康診断の受診状況については、「受けた」が 73.0%、「受けていない」が 26.5%（313 人）となっています。

図　健康診断の受診状況

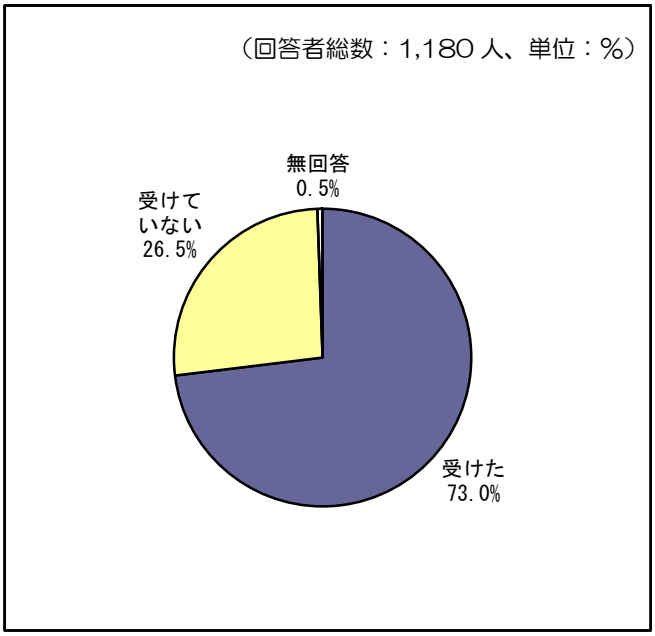


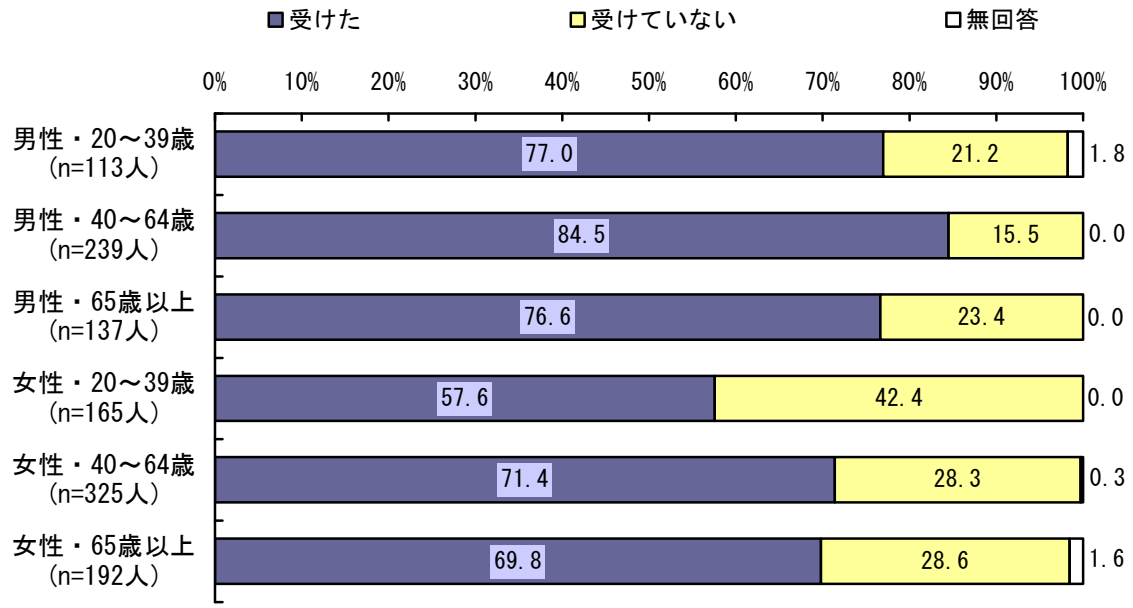
表　健康診断の受診状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
受けた	861 (73.0)
受けていない	313 (26.5)
無回答	6 (0.5)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は「受けた」の割合が他の回答者に比べて低くなっています。

図　性・年齢別に見た健康診断の受診状況



2-5　健康診断を受けなかった理由（問 11－1）

問 11-1　健康診断を受けなかった理由は何ですか。（いくつでも）

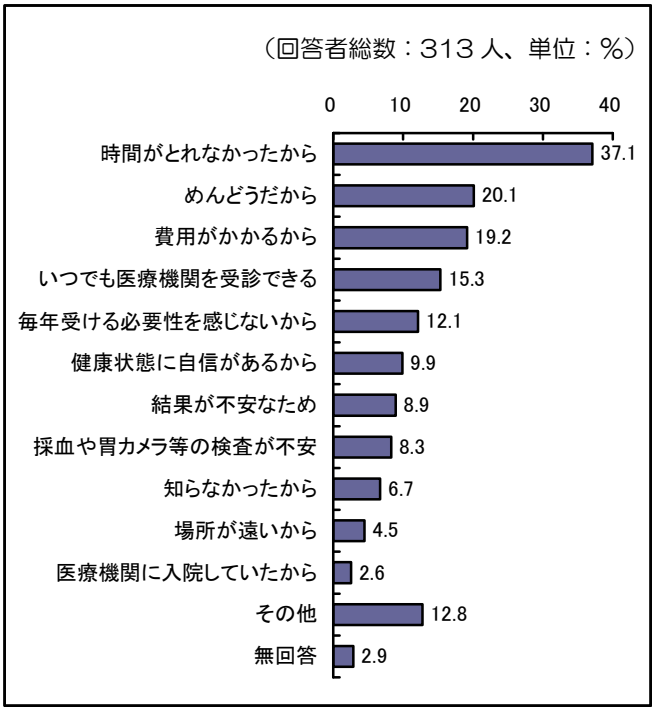
「時間がとれなかった」が最も多い

健康診断を「受けていない」と回答した 313 人に対し、その理由について聞いたところ、「時間がとれなかったから」が 37.1%で最も多く、次いで「めんどうだから」が 20.1%、「費用がかかるから」が 19.2%で続いています。

表　健康診断を受けなかった理由（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	313 (100.0)
時間がとれなかったから	116 (37.1)
めんどうだから	63 (20.1)
費用がかかるから	60 (19.2)
いつでも医療機関を受診できるから	48 (15.3)
毎年受ける必要性を感じないから	38 (12.1)
健康状態に自信があるから	31 (9.9)
結果が不安なため	28 (8.9)
採血や胃カメラ等の検査が不安だから	26 (8.3)
知らなかったから	21 (6.7)
場所が遠いから	14 (4.5)
医療機関に入院していたから	8 (2.6)
その他	40 (12.8)
無回答	9 (2.9)

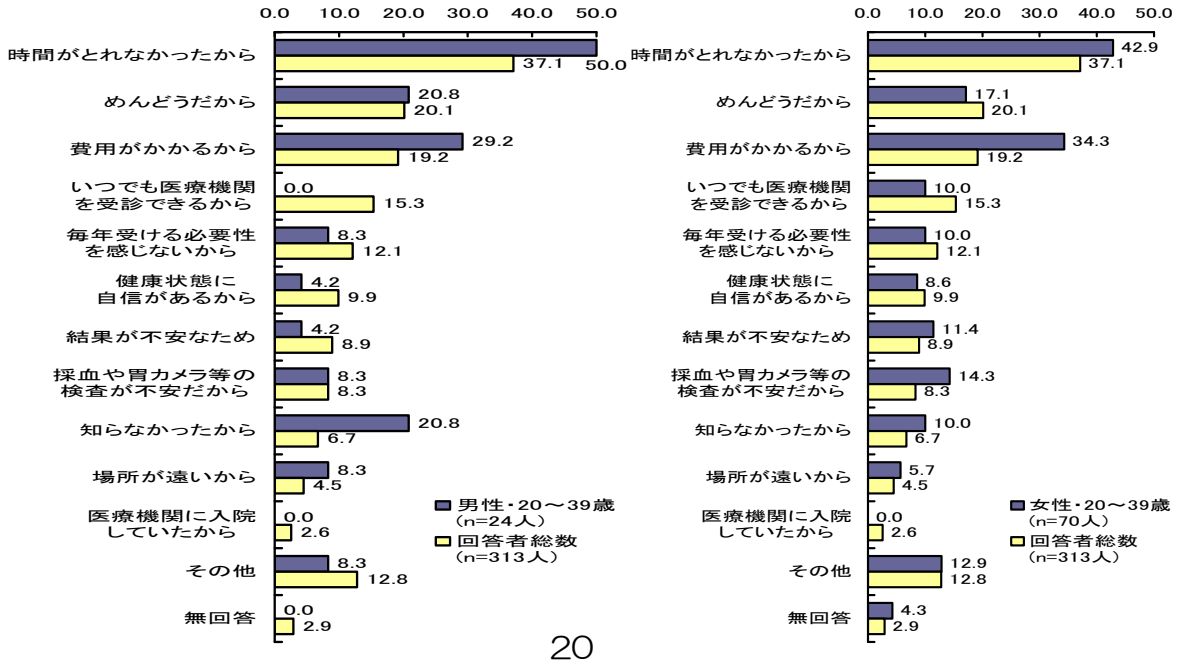
図　健康診断を受けなかった理由（複数回答）



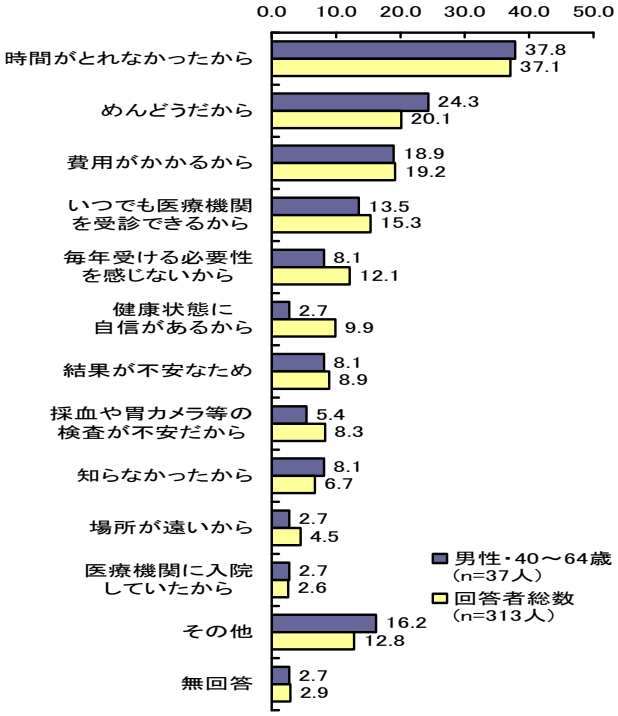
【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「時間がとれなかったから」の割合が高くなっています。

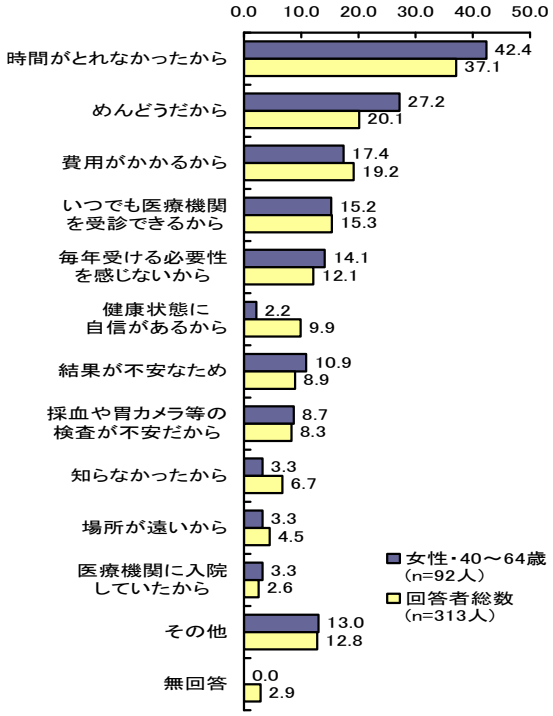
図　性・年齢別に見た健康診断を受けなかった理由（複数回答）



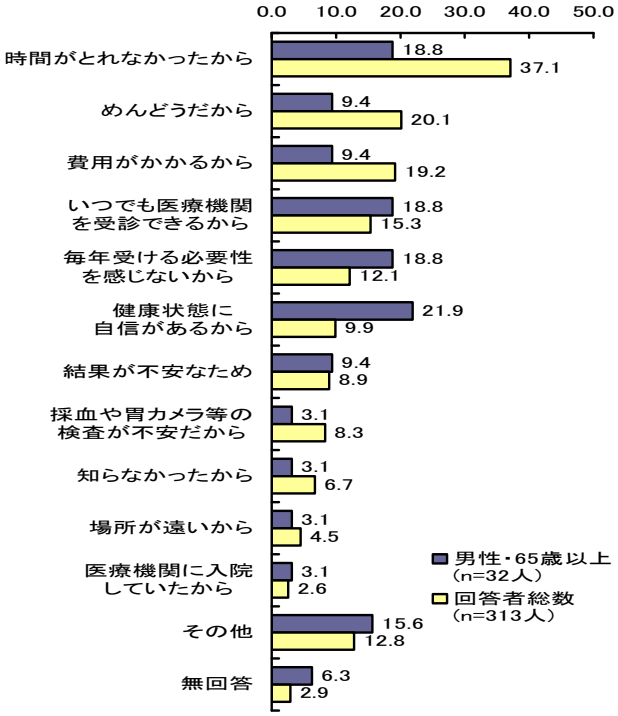
②男性・40～64 歳



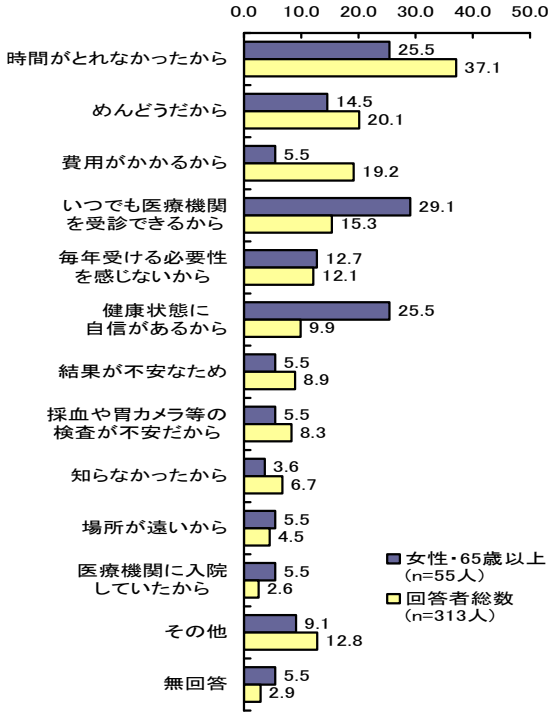
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



2-6　健康情報の入手先（問 12）

問 12　健康に関する知識や情報を何から得ますか。（いくつでも）

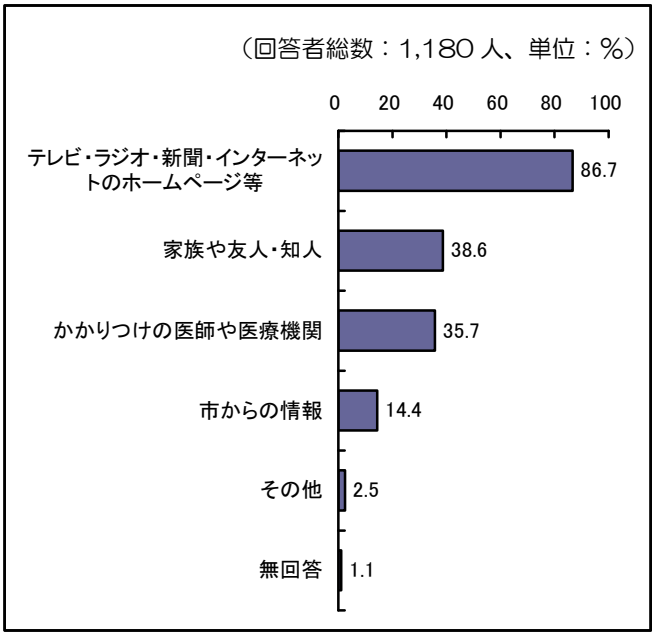
「テレビ・ラジオ・新聞等」が最も多い

健康情報の入手先については、「テレビ・ラジオ・新聞・インターネットのホームページ等」が 86.7%で最も多く、次いで「家族や友人・知人」が 38.6%、「かかりつけの医師や医療機関」が 35.7%で続いています。

表　健康情報の入手先（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
テレビ・ラジオ・新聞・インターネットのホームページ等	1,023 (86.7)
家族や友人・知人	456 (38.6)
かかりつけの医師や医療機関	421 (35.7)
市からの情報	170 (14.4)
その他	29 (2.5)
無回答	13 (1.1)

図　健康情報の入手先（複数回答）

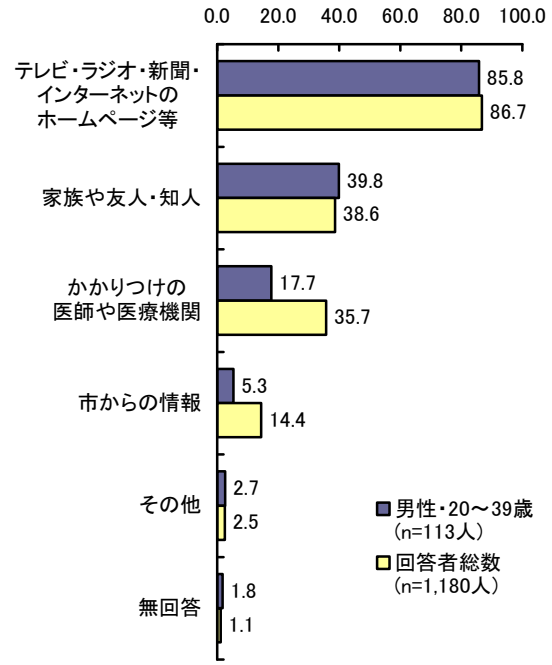


【性・年齢別】

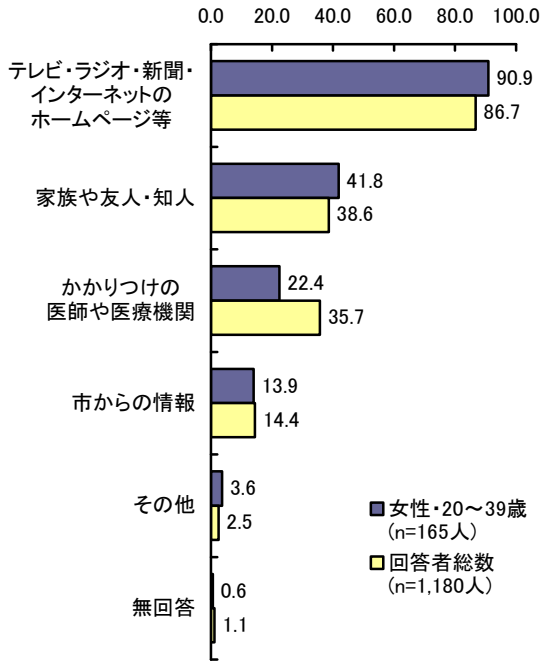
これを性・年齢別に見ると、「かかりつけの医師や医療機関」の割合は男性、女性ともに 20～39 歳で低く、65 歳以上で高くなっています。

図　性・年齢別に見た健康情報の入手先（複数回答）

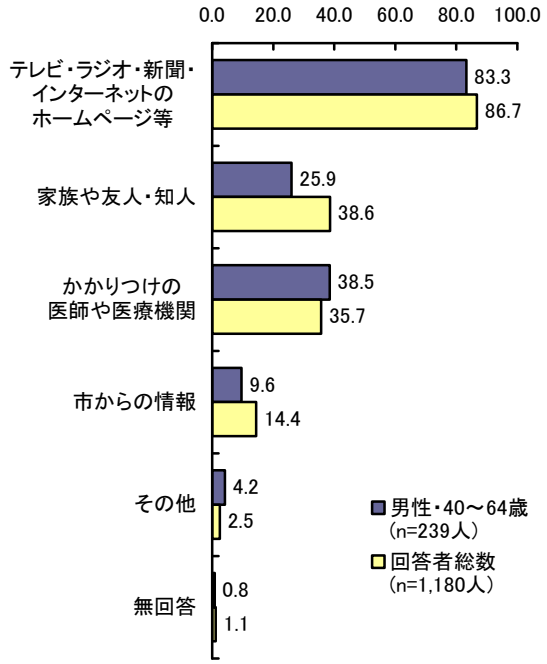
①男性・20～39 歳



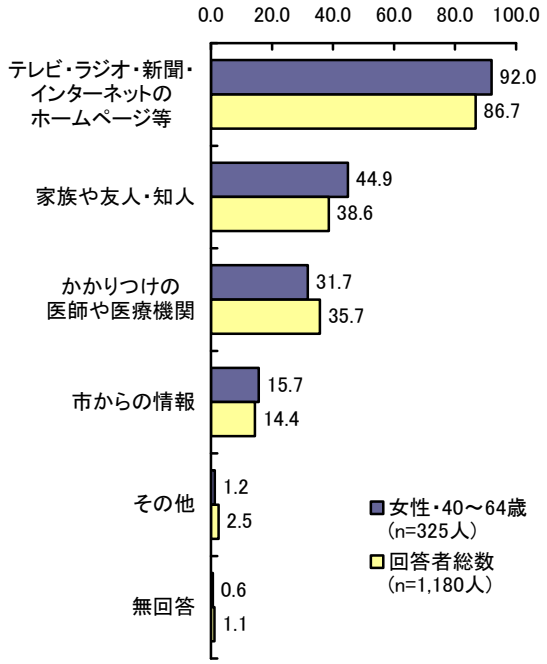
④女性・20～39 歳



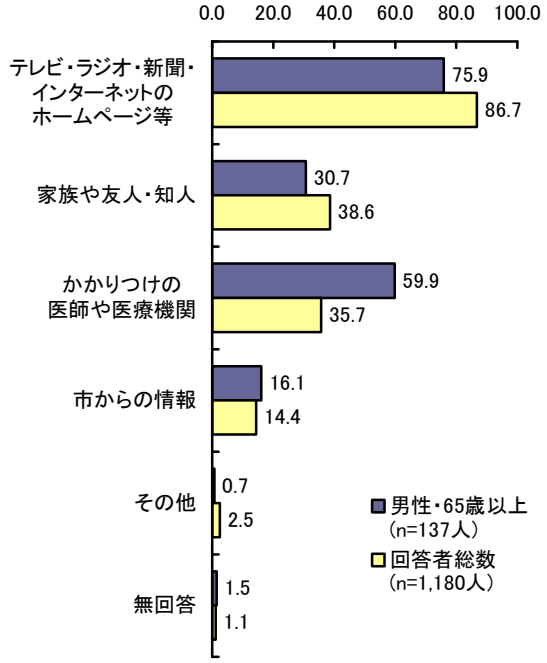
②男性・40～64 歳



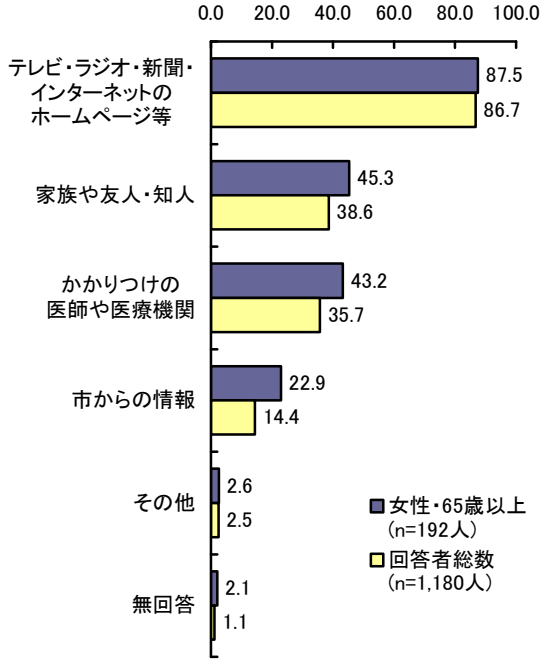
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



2-7　健康に関する用語の認知度（問 13）

問 13　あなたは、次の言葉を聞いたことがありますか。次の（1）～（2）の質問について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

（1）ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

“聞いたことがある”が 46.0%

ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、「聞いたことがあり、内容もわかる」が 20.1%、「聞いたことがあるが、内容はわからない」が 25.9%であり、これらを合わせると 46.0%が“聞いたことがある”と回答しています。

図　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

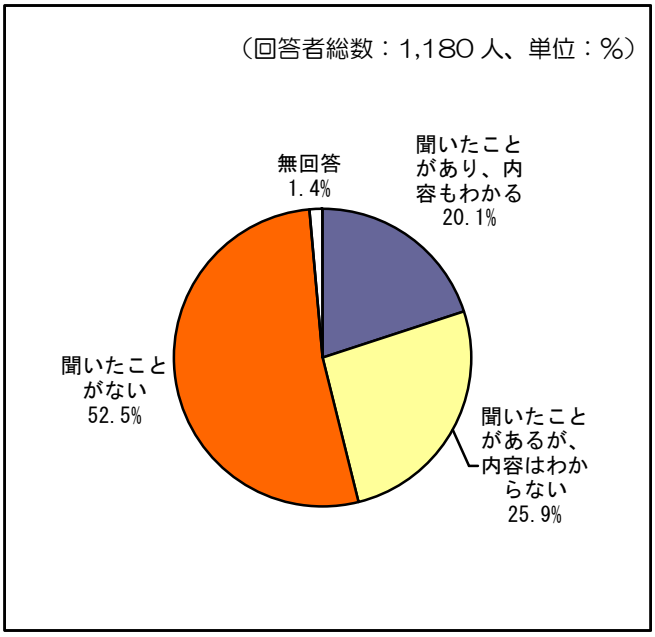


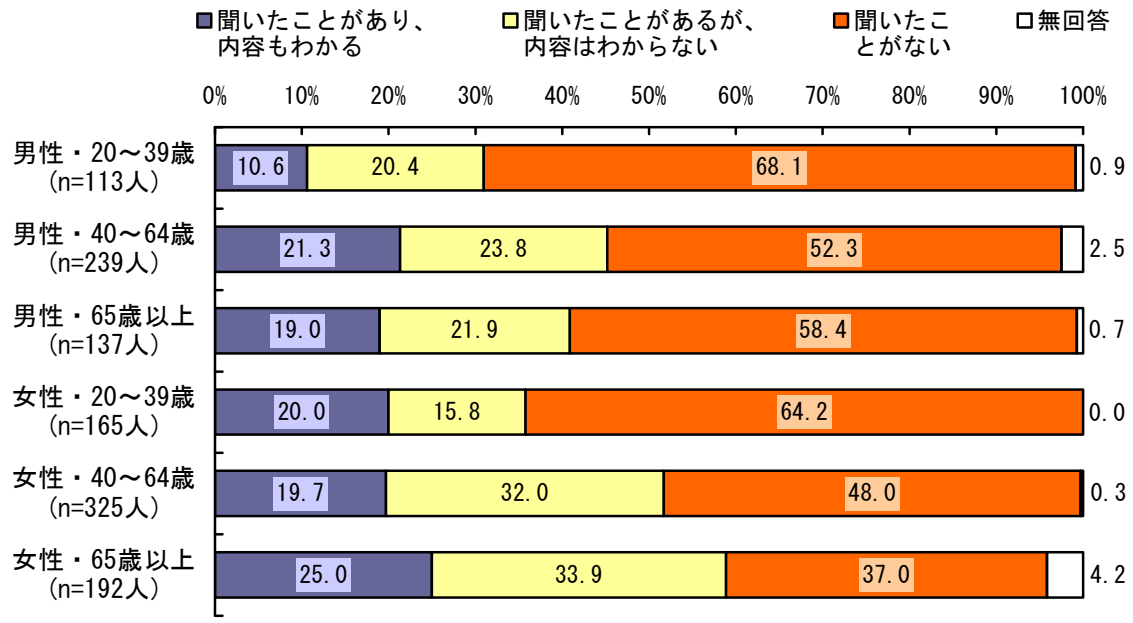
表　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180（100.0）
聞いたことがあり、内容もわかる	237（ 20.1）
聞いたことがあるが、内容はわからない	306（ 25.9）
聞いたことがない	620（ 52.5）
無回答	17（ 1.4）

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 20～39 歳は他の回答者に比べて「聞いたことがない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見たＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度



（2）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

“聞いたことがある”が 31.8%

ロコモティブシンドローム(運動器症候群）の認知度については、「聞いたことがあり、内容もわかる」が 15.1%、「聞いたことがあるが、内容はわからない」が 16.7%であり、これらを合わせると 31.8%が“聞いたことがある”と回答しています。

図　ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

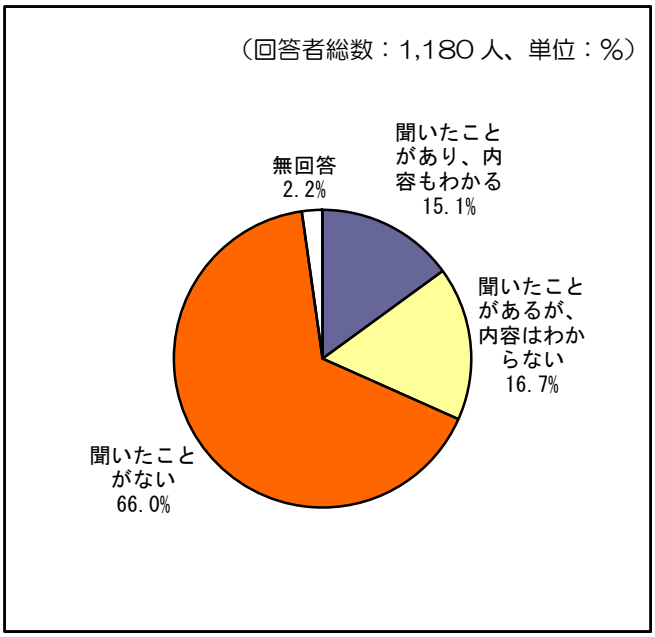


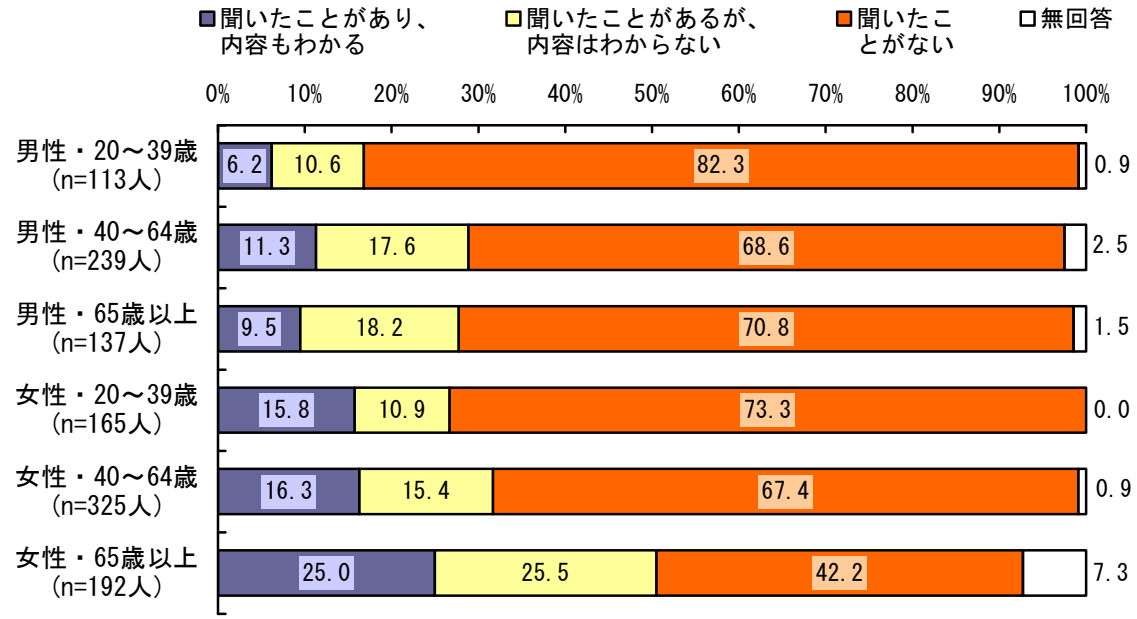
表　ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
聞いたことがあり、内容もわかる	178 (15.1)
聞いたことがあるが、内容はわからない	197 (16.7)
聞いたことがない	779 (66.0)
無回答	26 (2.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「聞いたことがない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見たロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度



第3節　食生活について

3-1　普段の食生活で心がけていることの有無（問 14）

問 14　普段の食生活で心がけていることがありますか。（１つ）

「ある」が 76.4%

普段の食生活で心がけていることの有無については、「ある」が 76.4%、「ない」が 20.7%となっています。

図　普段の食生活で心がけていることの有無

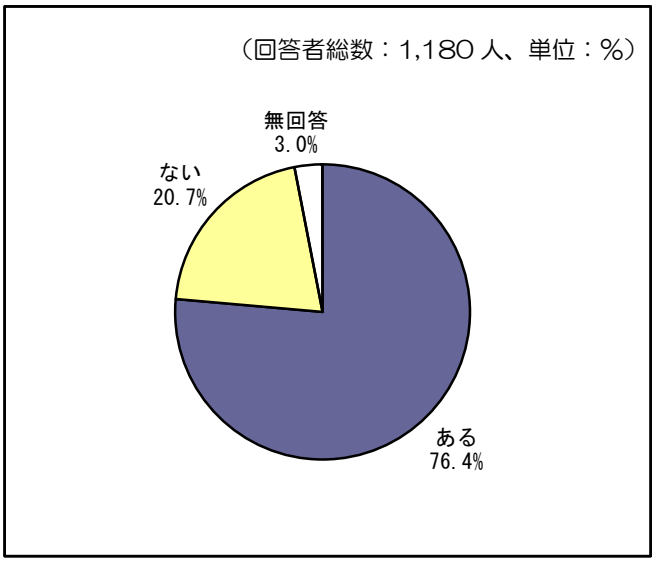


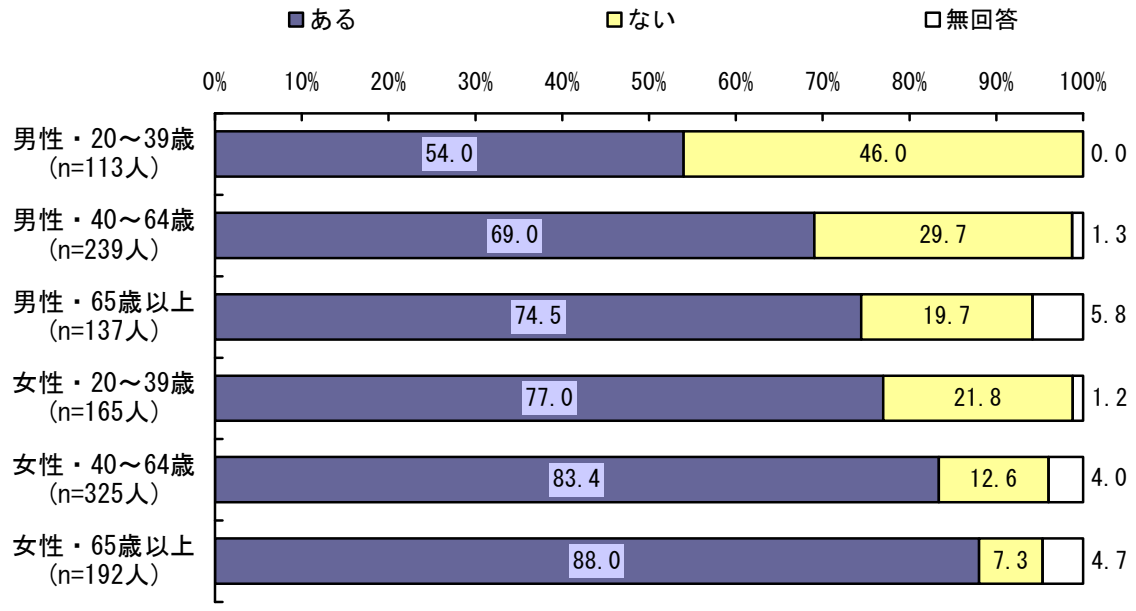
表　普段の食生活で心がけていることの有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
ある	901 (76.4)
ない	244 (20.7)
無回答	35 (3.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「ない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た普段の食生活で心がけていることの有無



3-2　普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないこと（問 15）

問 15　普段の食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。（いくつでも）

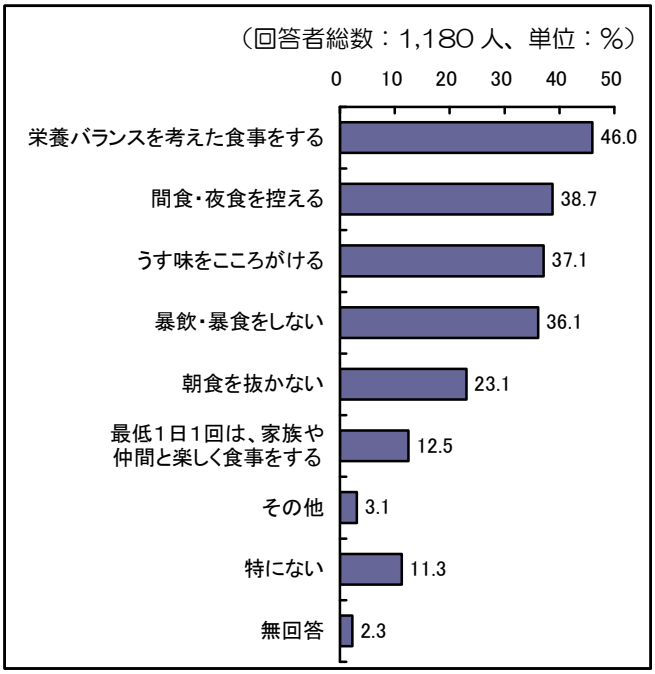
「栄養バランスを考えた食事」が最も多い

普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないことについては、「栄養バランスを考えた食事をする」が 46.0%で最も多く、次いで「間食・夜食を控える」が 38.7%、「うす味をこころがける」が 37.1%で続いています。

表　普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないこと（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
栄養バランスを考えた食事をする	543 (46.0)
間食・夜食を控える	457 (38.7)
うす味をこころがける	438 (37.1)
暴飲・暴食をしない	426 (36.1)
朝食を抜かない	272 (23.1)
最低1日1回は、家族や仲間と楽しく食事をする	147 (12.5)
その他	36 (3.1)
特にない	133 (11.3)
無回答	27 (2.3)

図　普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないこと（複数回答）

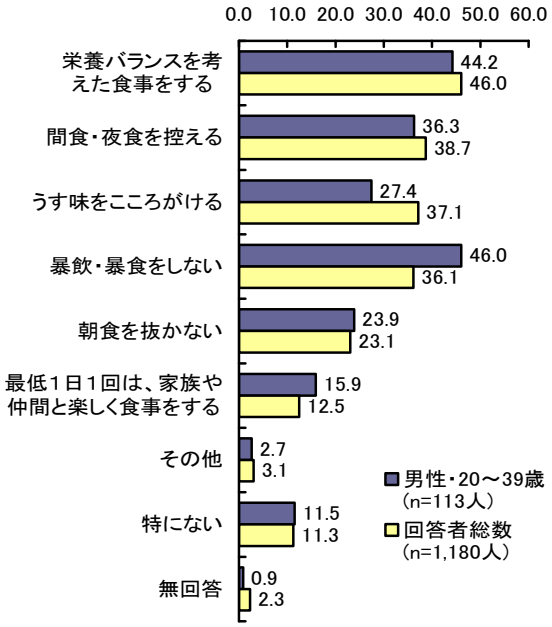


【性・年齢別】

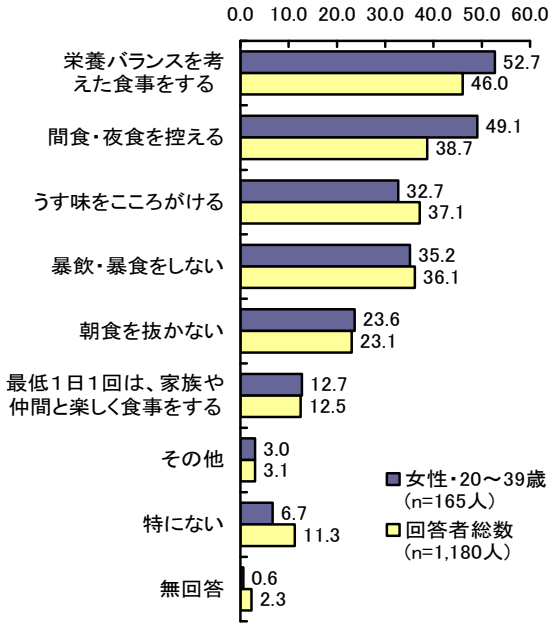
これを性・年齢別に見ると、「栄養バランスを考えた食事をする」の割合は、どの年齢層においても男性は女性よりも低くなっているなど、性・年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見た普段の食生活で「実行したい」と思うものの、できていないこと（複数回答）

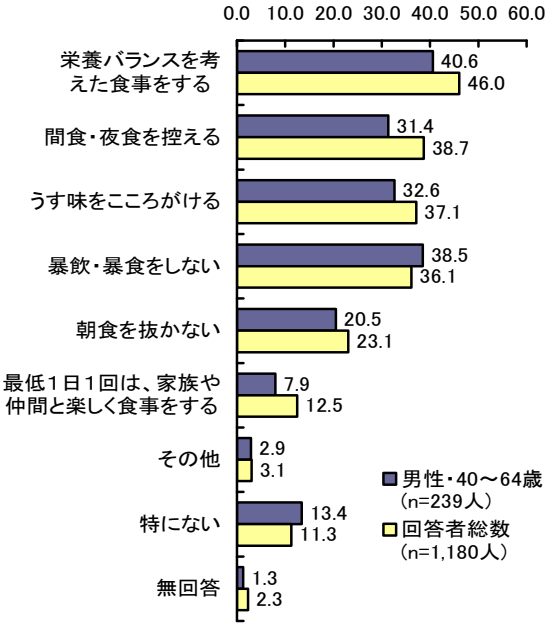
①男性・20～39 歳



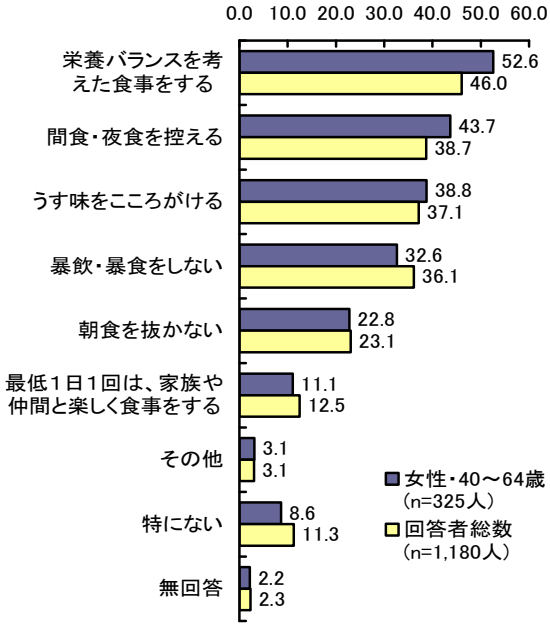
④女性・20～39 歳



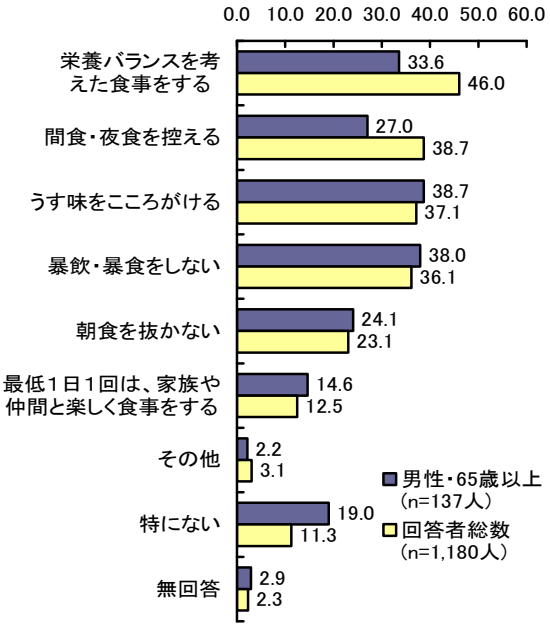
②男性・40～64 歳



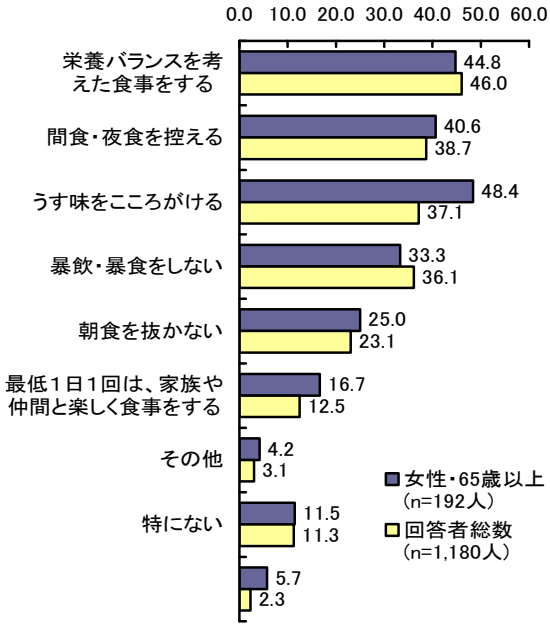
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



3-3　朝食を食べる頻度（問 16）

問 16　朝食を食べる頻度はどのくらいですか。（１つ）

「ほぼ毎日食べる」が 79.9%

朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が 79.9%で最も多く、次いで「週４～５回程度」が 5.3%、「週２～３回程度」が 4.7%となっています。

また、「ほとんど食べない」は 9.2%となっています。

図　朝食を食べる頻度

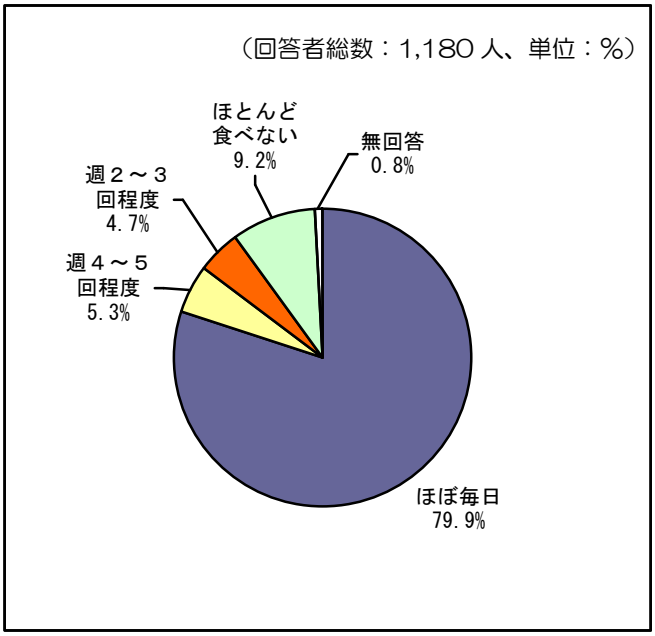


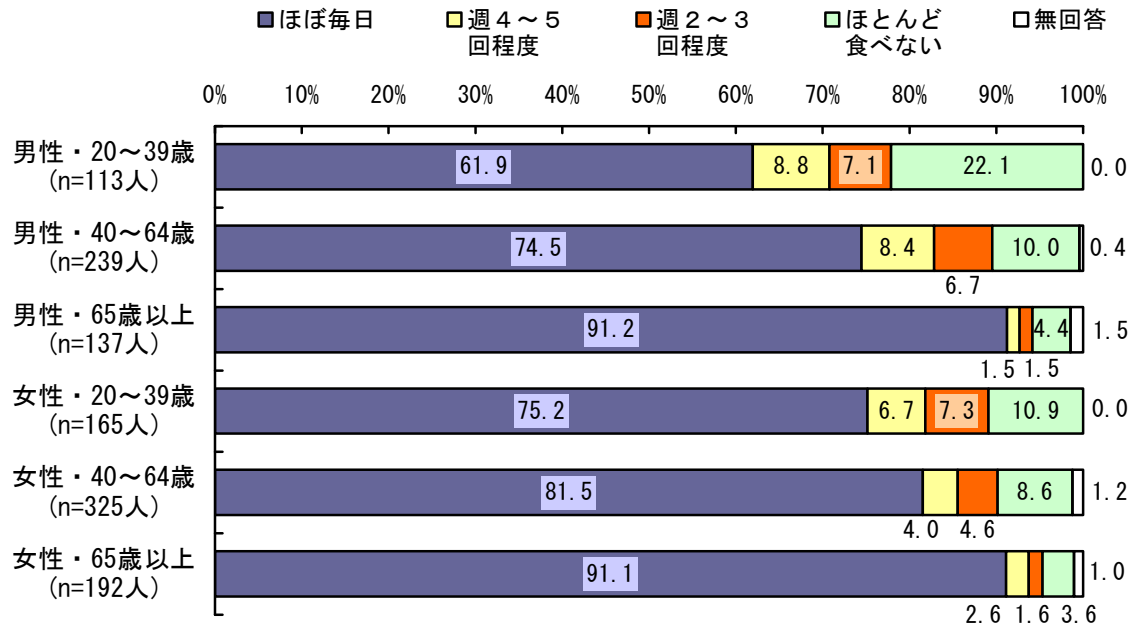
表　朝食を食べる頻度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
ほぼ毎日	943 (79.9)
週４～５回程度	63 (5.3)
週２～３回程度	56 (4.7)
ほとんど食べない	109 (9.2)
無回答	9 (0.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「ほぼ毎日」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た朝食を食べる頻度



3-4　薄味や減塩への取組状況（問 17）

問 17　普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。（１つ）

“取り組んでいる”が 67.7%

薄味や減塩への取組状況については、「いつも取り組んでいる」が 28.6%、「ときどき取り組んでいる」が 39.1%であり、これらを合わせると 67.7%が“取り組んでいる”と回答しています。

図　薄味や減塩への取組状況

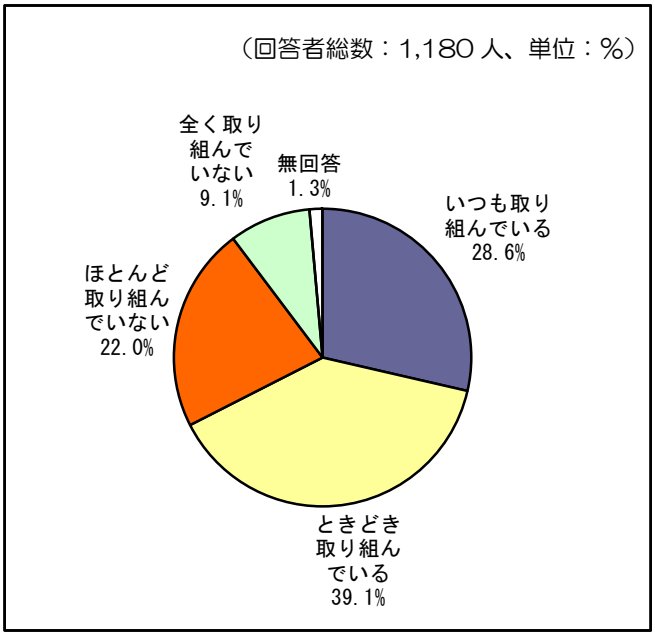


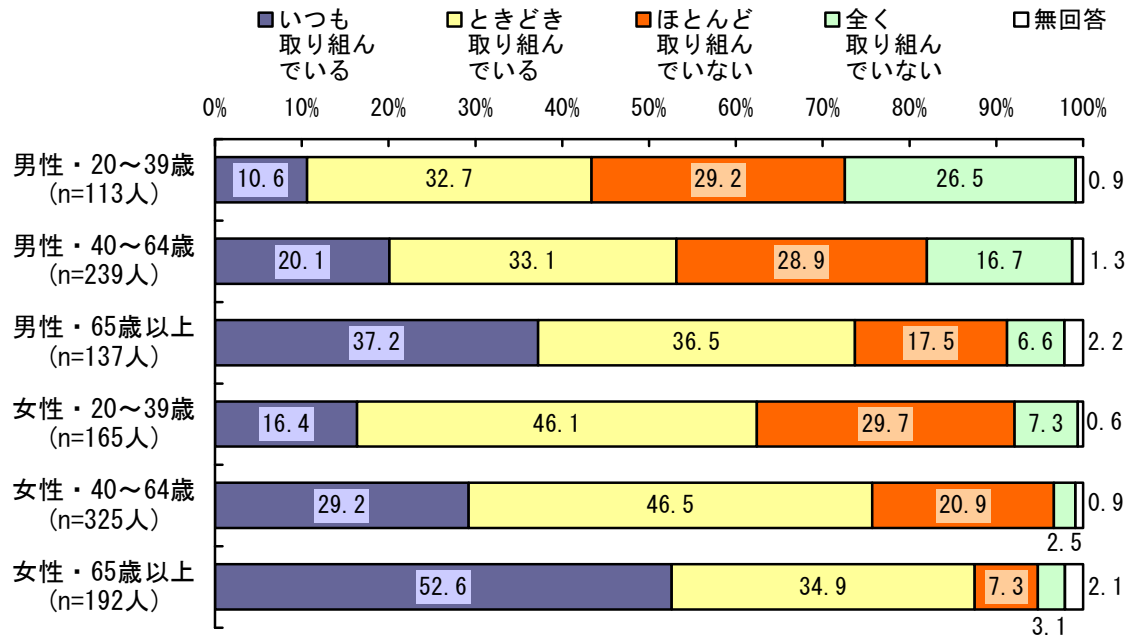
表　薄味や減塩への取組状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
いつも取り組んでいる	337 (28.6)
ときどき取り組んでいる	461 (39.1)
ほとんど取り組んでいない	260 (22.0)
全く取り組んでいない	107 (9.1)
無回答	15 (1.3)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上では他の年齢層に比べて「いつも取り組んでいる」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た薄味や減塩への取組状況



3-5　野菜の摂取状況（問 18）

問 18　あなたは普段、１日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。１皿は小鉢１コ分（約７０ｇ程度）と考えてください。（１つ）

「１～２皿」が 56.4%

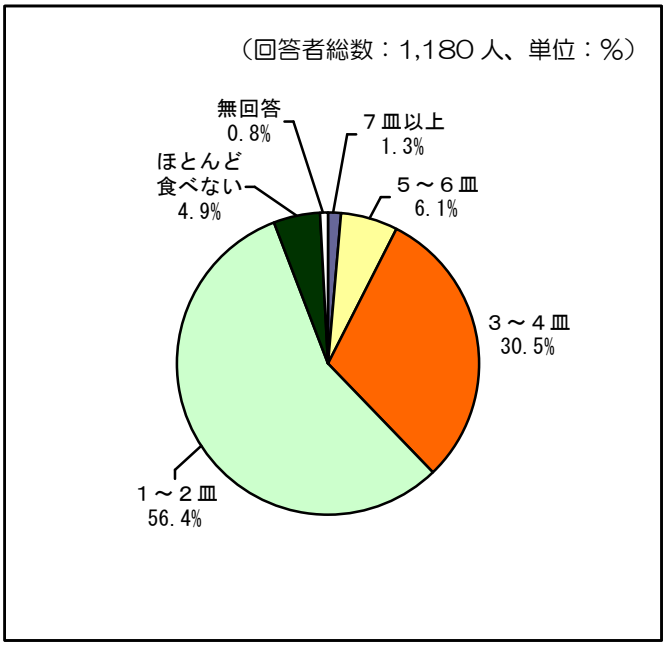
野菜の摂取状況については、「１～２皿」が 56.4%で最も多く、次いで「３～４皿」が 30.5%、「５～６皿」が 6.1%で続いています。

一方、「ほとんど食べない」は 4.9%となっています。

表　野菜の摂取状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
７皿以上	15 (　1.3)
５～６皿	72 (　6.1)
３～４皿	360 (30.5)
１～２皿	665 (56.4)
ほとんど食べない	58 (　4.9)
無回答	10 (　0.8)

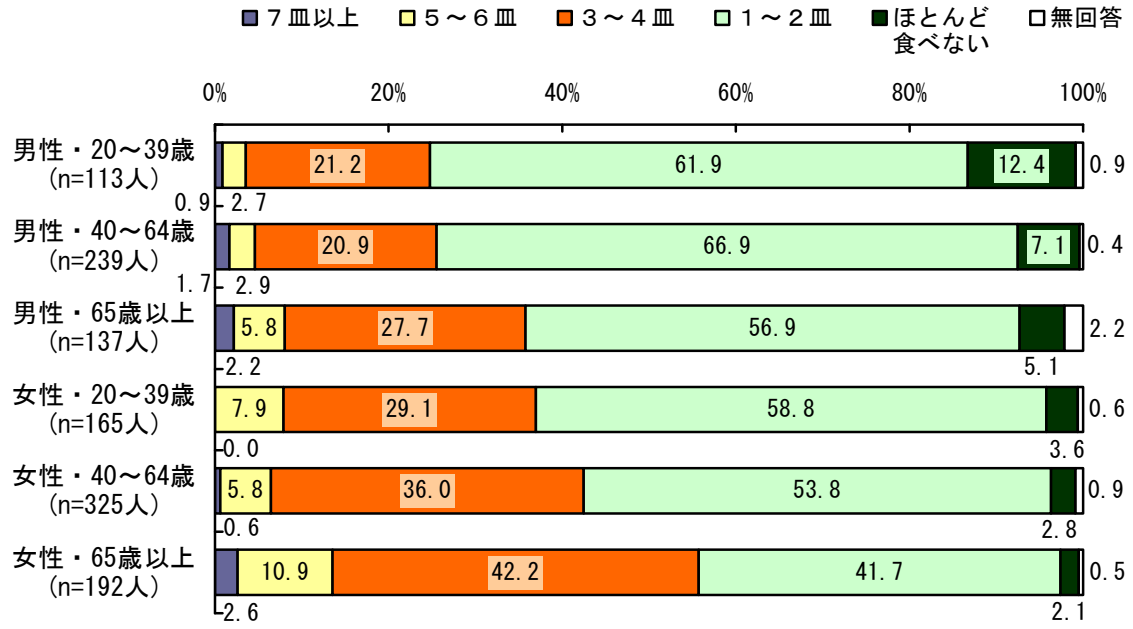
図　野菜の摂取状況



【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、３皿以上食べている人の割合は男性の 20～39 歳及び男性の 40～64 歳で低く、女性の 65 歳以上で高くなっています。

図　性・年齢別に見た野菜の摂取状況



3-6　主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況（問 19）

問 19　主食（ごはん・パン・麺類等）、主菜（卵・肉・魚・大豆・大豆製品等が主体のおかず）、副菜（野菜・海草・いも類等が主体のおかず）をそろえることはバランスの良い食事をとる上でのポイントですが、１日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。（１つ）

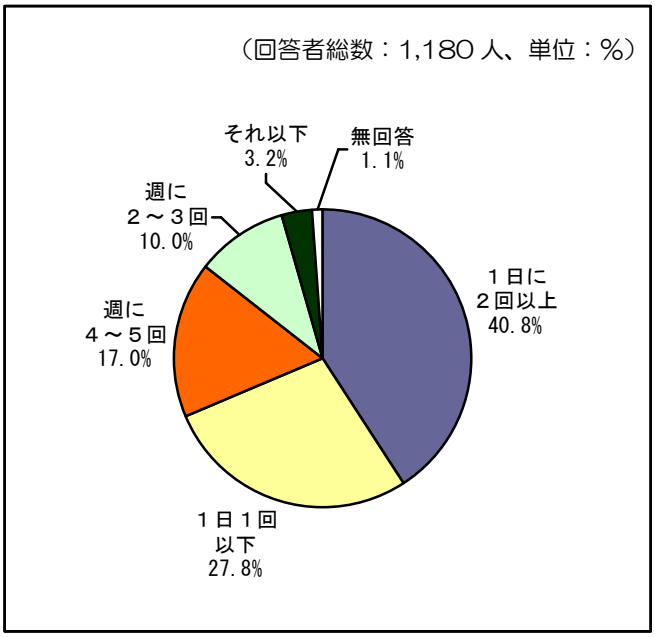
「１日に２回以上」が 40.8%

主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況については、「１日に２回以上」が 40.8%で最も多く、次いで「１日１回以下」が 27.8%、「週に４～５回」が 17.0%となっています。

表　主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
１日に２回以上	482 (40.8)
１日１回以下	328 (27.8)
週に４～５回	201 (17.0)
週に２～３回	118 (10.0)
それ以下	38 (3.2)
無回答	13 (1.1)

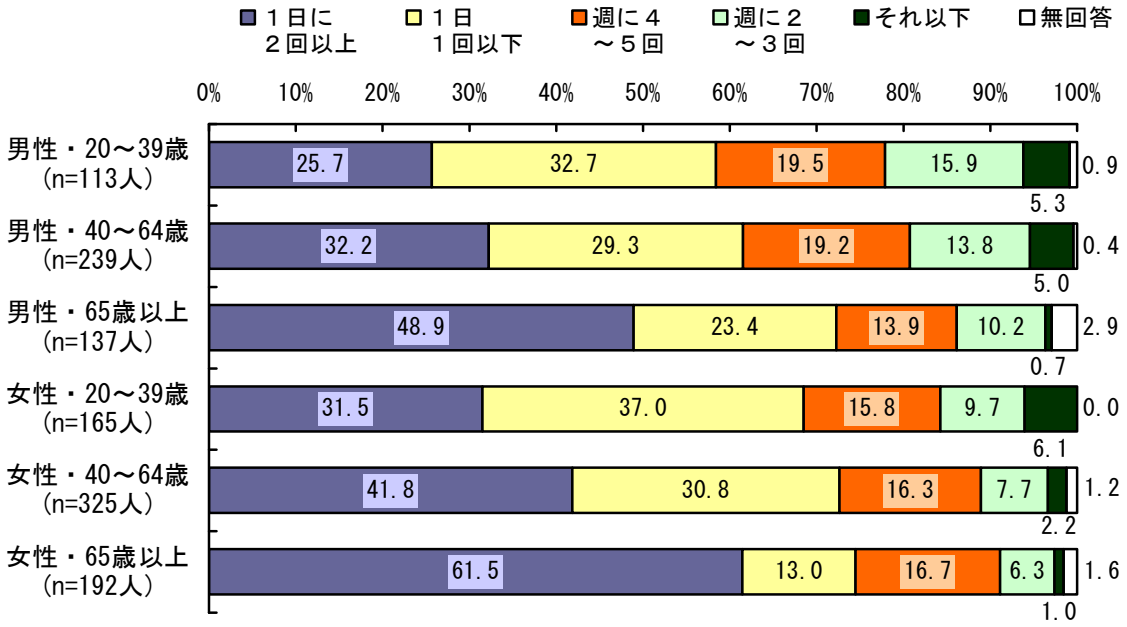
図　主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況



【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上では他の年齢層に比べて「1 日に２回以上」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況



3-7　「食育」への関心（問 20）

問 20　「食育」に関心がありますか。（１つ）

“関心がある”が 68.4%

「食育」への関心については、「関心がある」が 30.1%、「どちらかといえば関心がある」が 38.3%であり、これらを合わせると 68.4%が“関心がある”と回答しています。

図　「食育」への関心

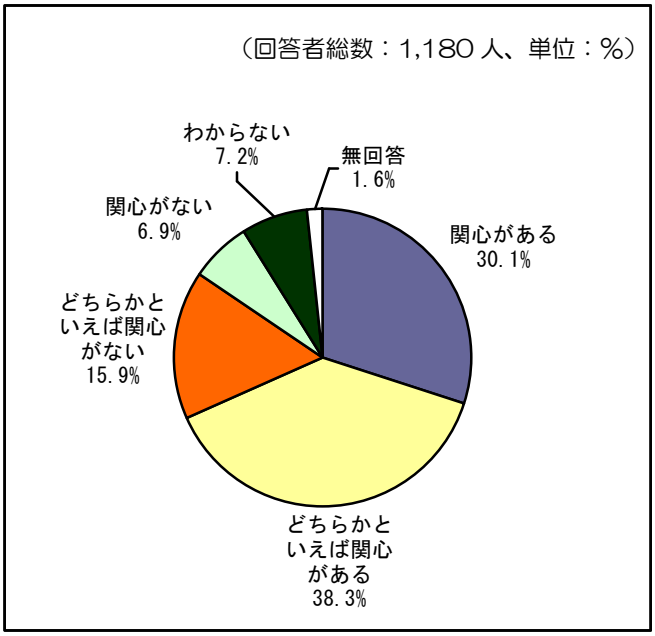


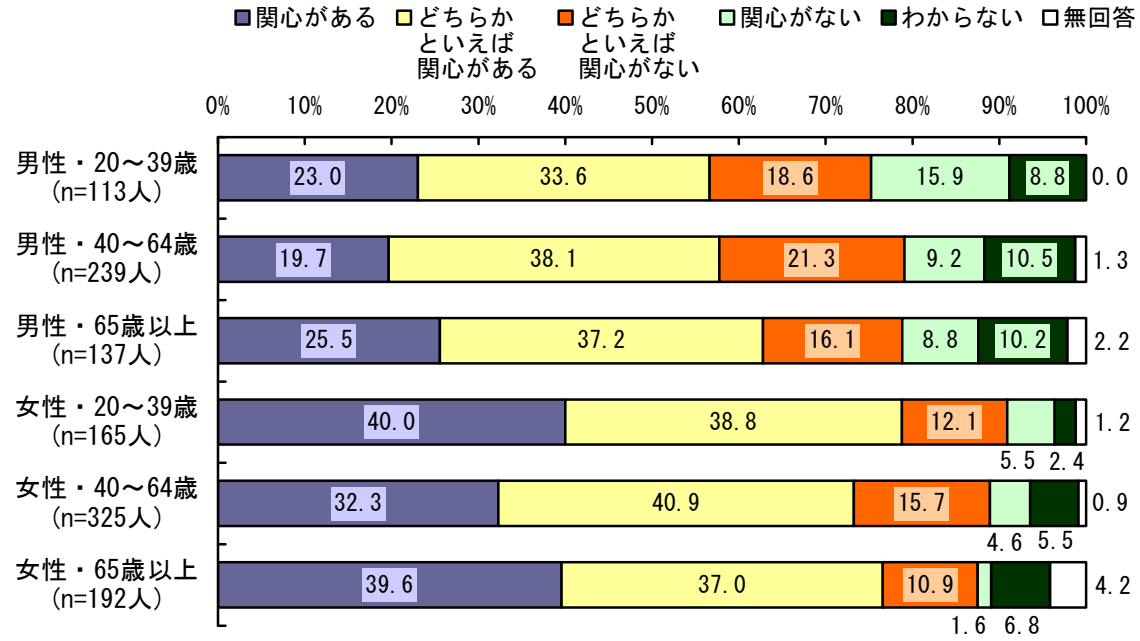
表　「食育」への関心

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
関心がある	355 (30.1)
どちらかといえば関心がある	452 (38.3)
どちらかといえば関心がない	188 (15.9)
関心がない	81 (6.9)
わからない	85 (7.2)
無回答	19 (1.6)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、どの年齢層においても男性に比べて女性の方が「関心がある」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た「食育」への関心



3-8　食に関する活動への参加状況（問 21）

問 21　食に関する地域活動やイベント（公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加していますか。（１つ）

“参加している”は 11.8%

食に関する活動への参加状況については、「よく参加している」が 2.3%、「ときどき参加している」が 9.5%であり、これらを合わせると 11.8%が“参加している”と回答しています。

図　食に関する活動への参加状況

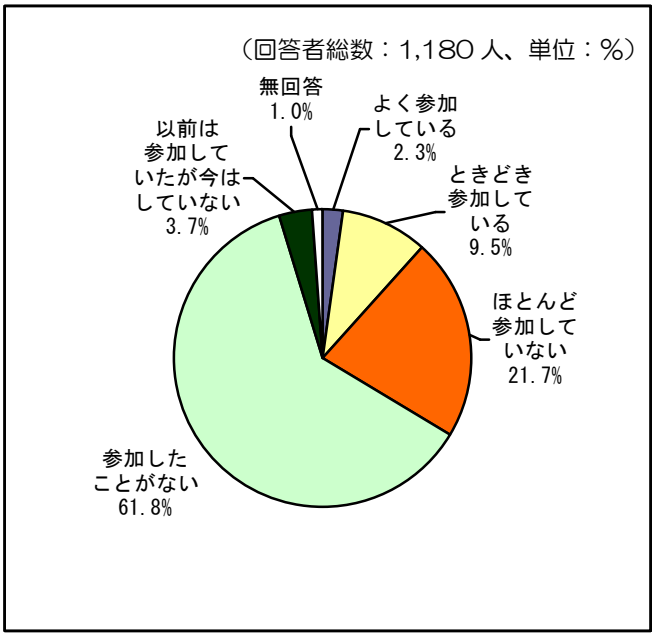


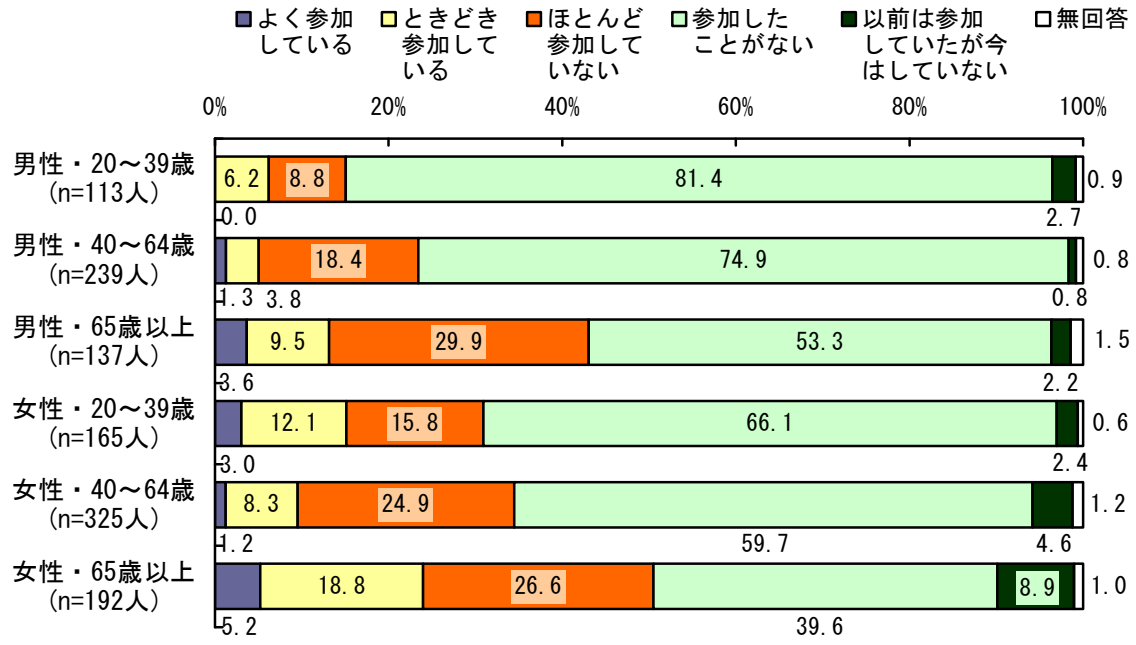
表　食に関する活動への参加状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
よく参加している	27 (　2.3)
ときどき参加している	112 (　9.5)
ほとんど参加していない	256 (21.7)
参加したことがない	729 (61.8)
以前は参加していたが今はしていない	44 (　3.7)
無回答	12 (　1.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の 65 歳以上は他の回答者に比べて「よく参加している」・「ときどき参加している」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た食に関する活動への参加状況



3-9　地産地消の取組状況（問 22）

問 22　地産地消に取り組んでいますか。（１つ）

“取り組んでいる”が 57.4%

地産地消の取組状況については、「いつも取り組んでいる」が 10.8%、「ときどき取り組んでいる」が 46.6%であり、これらを合わせると 57.4%が“取り組んでいる”と回答しています。

図　地産地消の取組状況

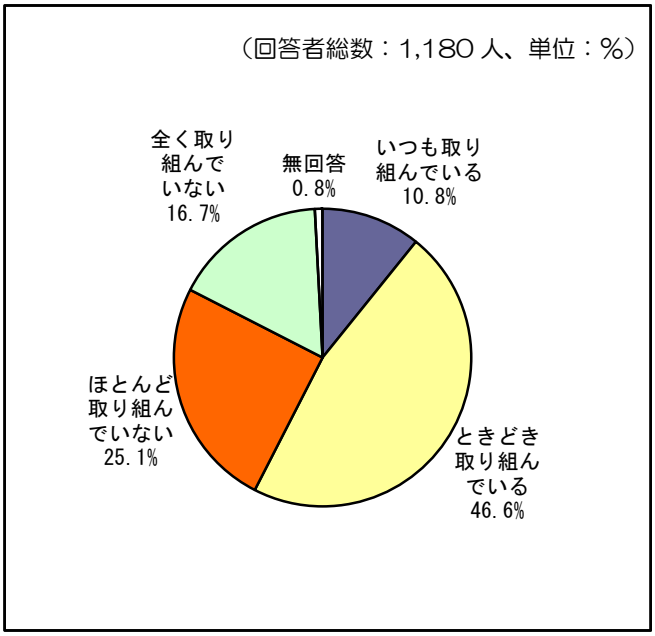


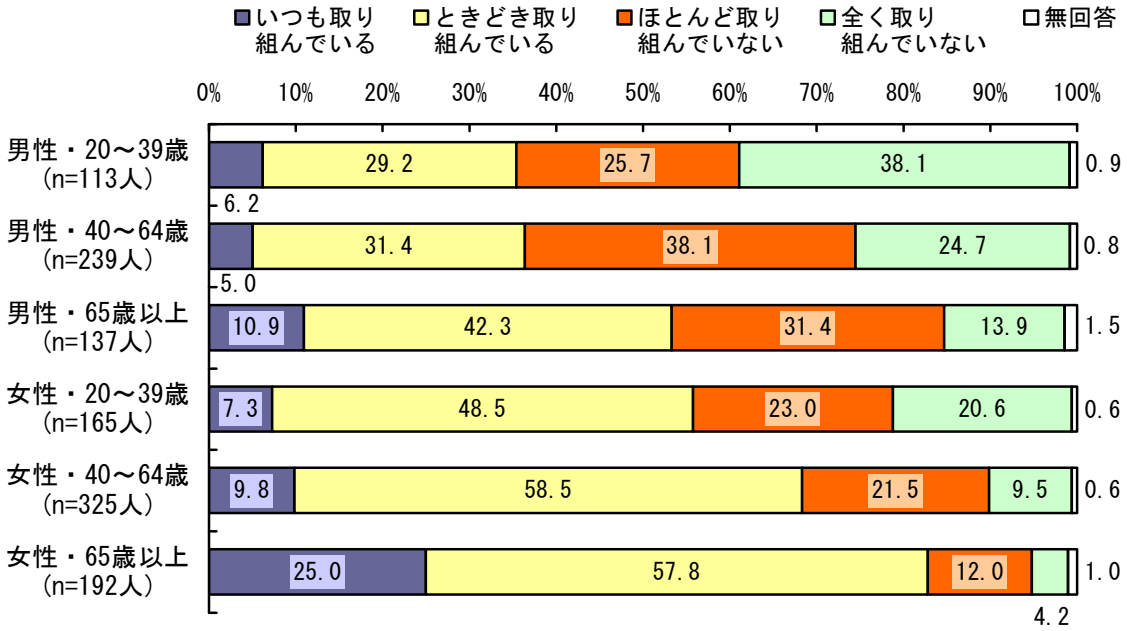
表　地産地消の取組状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
いつも取り組んでいる	127 (10.8)
ときどき取り組んでいる	550 (46.6)
ほとんど取り組んでいない	296 (25.1)
全く取り組んでいない	197 (16.7)
無回答	10 (0.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、「いつも取り組んでいる」・「ときどき取り組んでいる」の割合は、男性の 20～39 歳及び男性の 40～64 歳で低く、女性の 65 歳以上で高くなっています。

図　性・年齢別に見た地産地消の取組状況



3-10　今後やってみたい食育の取組（問 23）

問 23　今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。（いくつでも）

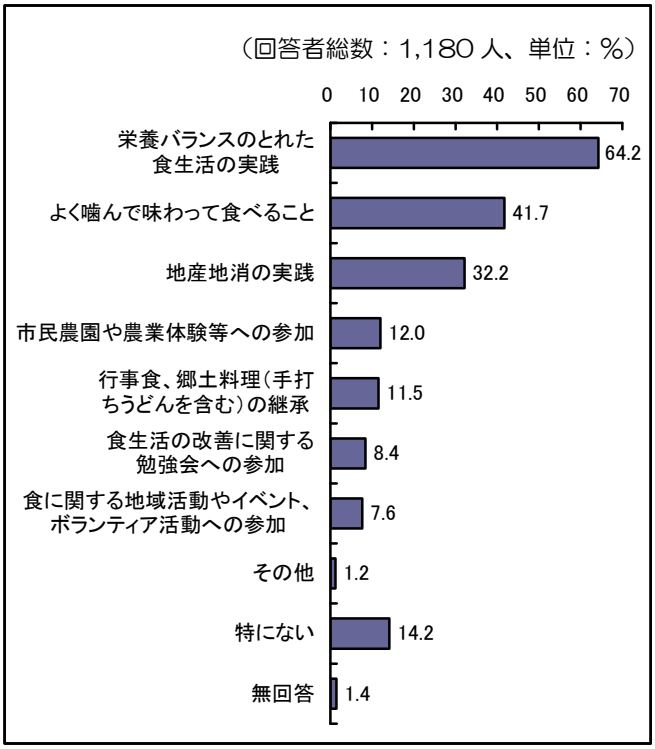
「栄養バランスのとれた食生活の実践」が最も多い

今後やってみたい食育の取組については､「栄養バランスのとれた食生活の実践」が 64.2%で最も多く、次いで「よく噛んで味わって食べること」が 41.7%、「地産地消の実践」が 32.2%で続いています。

表　今後やってみたい食育の取り組み（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
栄養バランスのとれた食生活の実践	758 (64.2)
よく噛んで味わって食べること	492 (41.7)
地産地消の実践	380 (32.2)
市民農園や農業体験等への参加	142 (12.0)
行事食、郷土料理（手打ちうどんを含む）の継承	136 (11.5)
食生活の改善に関する勉強会への参加	99 (8.4)
食に関する地域活動やイベント、ボランティア活動への参加	90 (7.6)
その他	14 (1.2)
特にない	167 (14.2)
無回答	17 (1.4)

図　今後やってみたい食育の取組（複数回答）

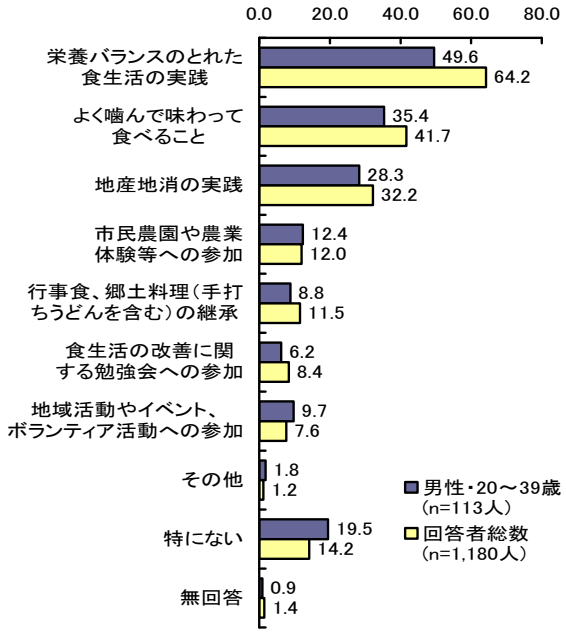


【性・年齢別】

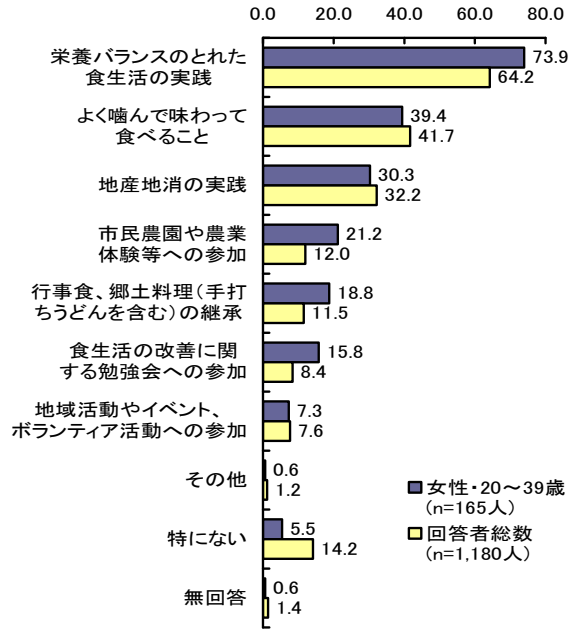
これを性・年齢別に見ると、「栄養バランスのとれた食生活の実践」の割合は、どの年レ層においても男性に比べて女性の方が高くなっています。

図　性・年齢別に見た今後やってみたい食育の取組（複数回答）

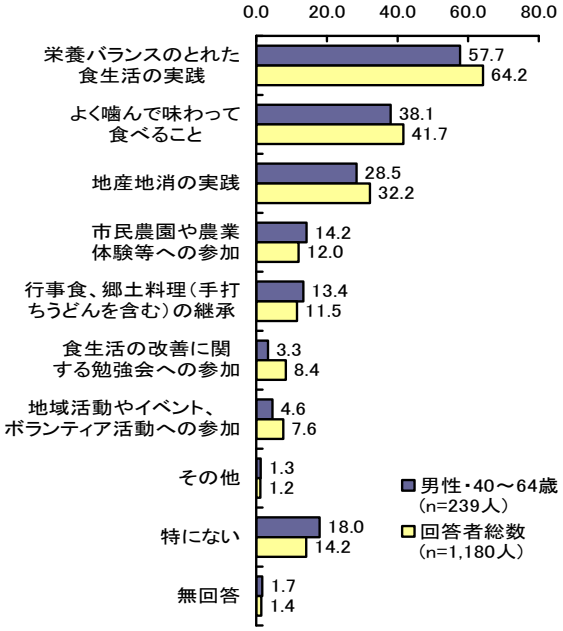
①男性・20～39 歳



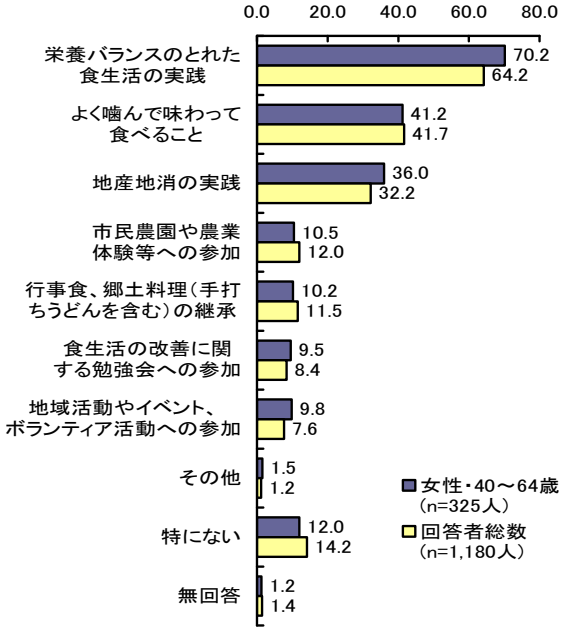
④女性・20～39 歳



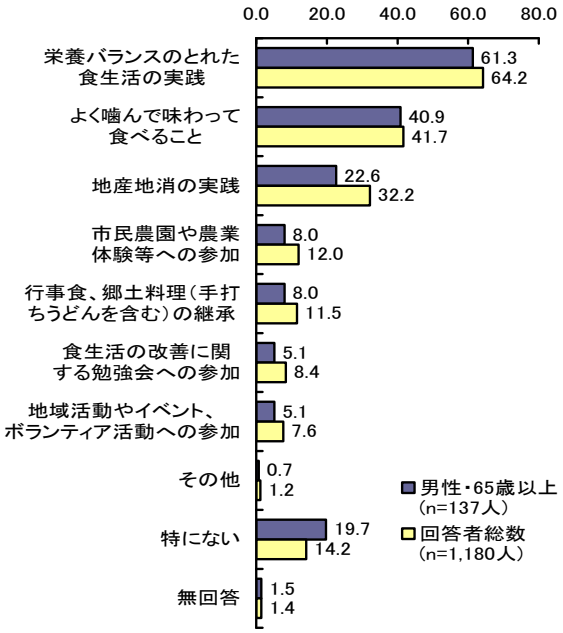
②男性・40～64 歳



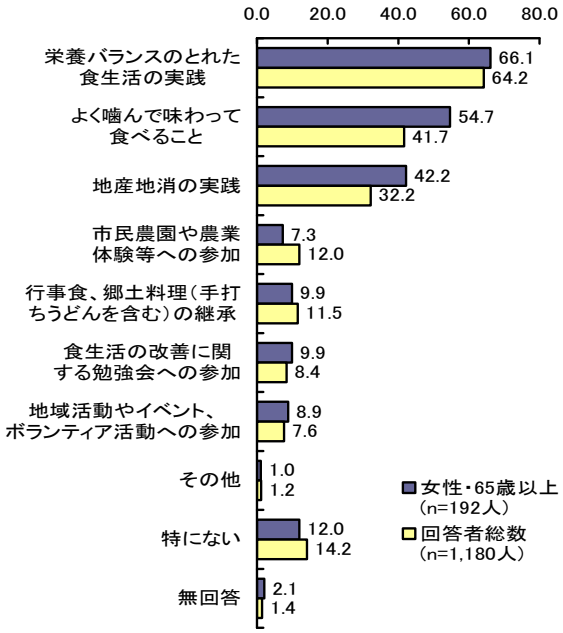
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



第４節　運動や身体活動について

4-1　普段の活動で心がけていること（問 24）

問 24　普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（１つ）

「ある」が 74.0%

普段の活動で心がけていることについては、「ある」が 74.0%（873 人）、「ない」が 25.0%となっています。

図　普段の活動で心がけていること

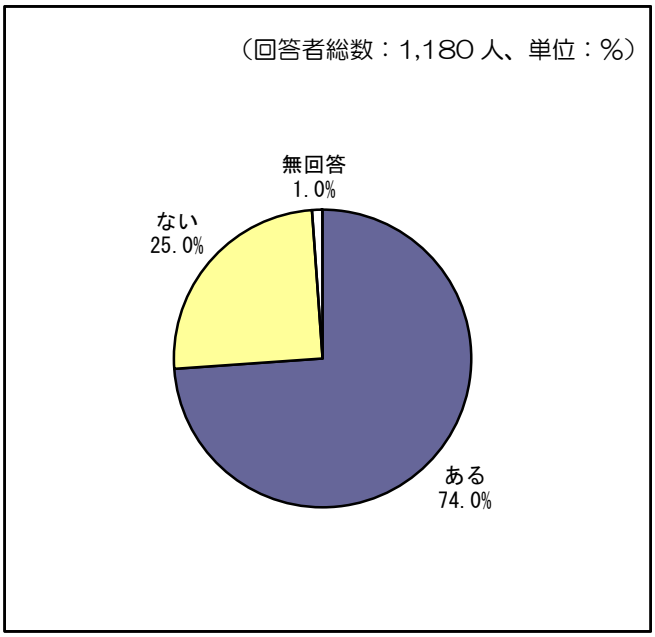


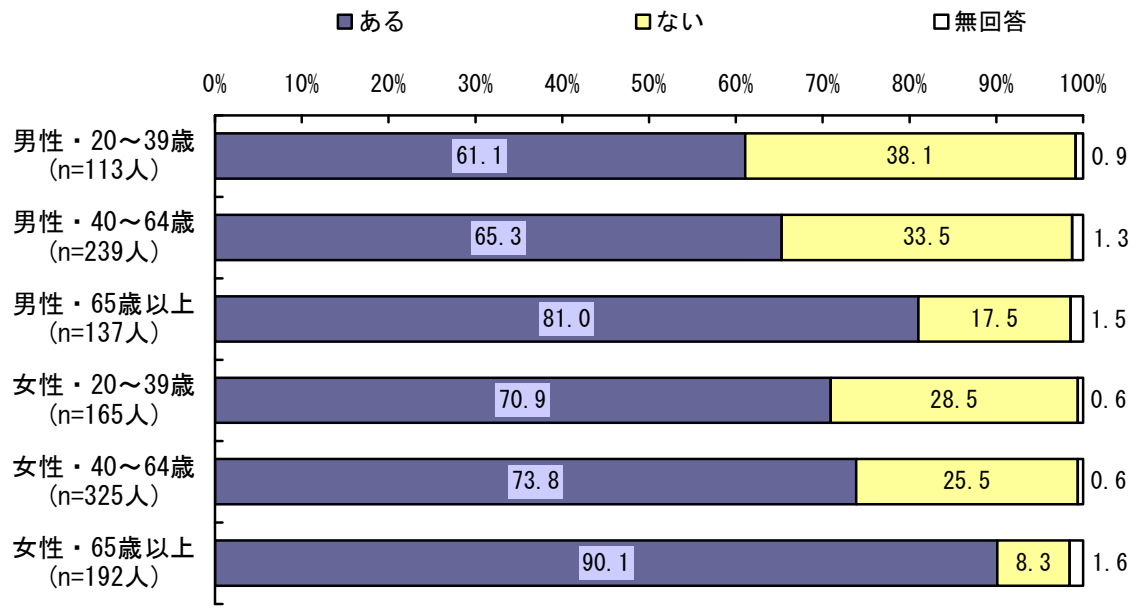
表　普段の活動で心がけていること

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
ある	873 (74.0)
ない	295 (25.0)
無回答	12 (　1.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の回答者に比べて「ある」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た普段の活動で心がけていること



4-2　普段の活動で心がけて実施していること（問 24-1）

問 24-1　下記のうち、実施していることは何ですか。（いくつでも）

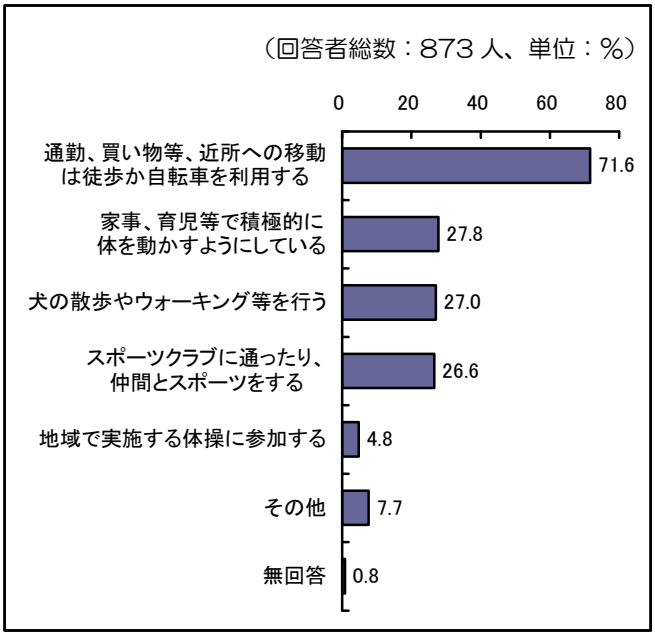
「徒歩か自転車を利用」が最も多い

普段の活動で心がけていることが「ある」と回答した 873 人に対し、その内容について聞いたところ、「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が 71.6%で最も多くなっています。

表　普段の活動で心がけて実施していること（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	873 (100.0)
通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する	625 (71.6)
家事、育児等で積極的に体を動かすようにしている	243 (27.8)
犬の散歩やウォーキング等を行う	236 (27.0)
スポーツクラブに通ったり、仲間とスポーツをする	232 (26.6)
地域で実施する体操に参加する	42 (4.8)
その他	67 (7.7)
無回答	7 (0.8)

図　普段の活動で心がけて実施していること（複数回答）

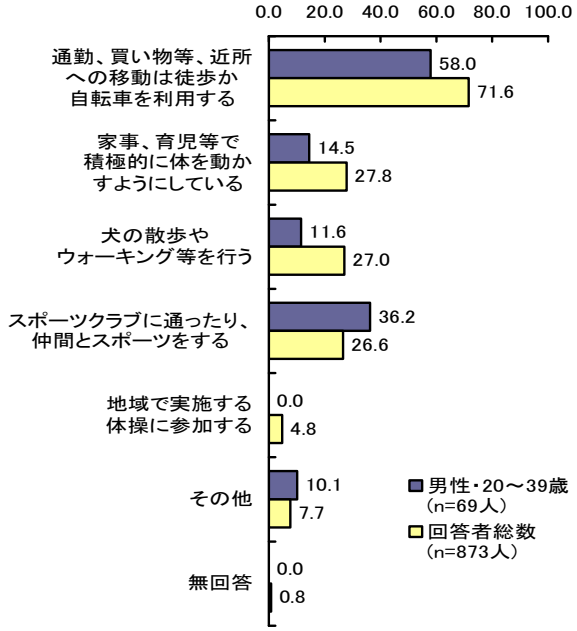


【性・年齢別】

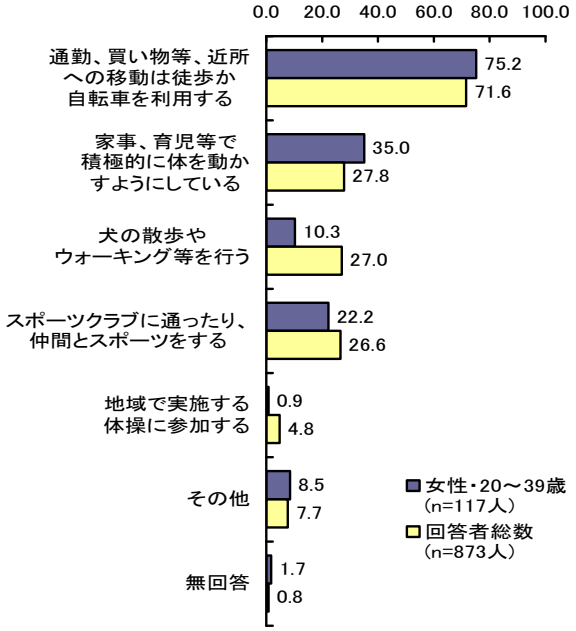
これを性・年齢別に見ると、どの年齢層においても男性は女性に比べて「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」及び「家事、育児等で積極的に体を動かすようにしている」の割合が低く、「スポーツクラブに通ったり、仲間とスポーツをする」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た普段の活動で心がけて実施していること（複数回答）

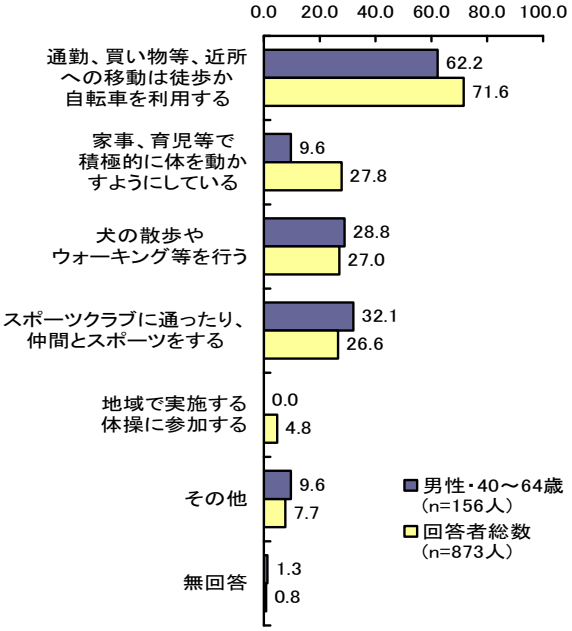
①男性・20～39 歳



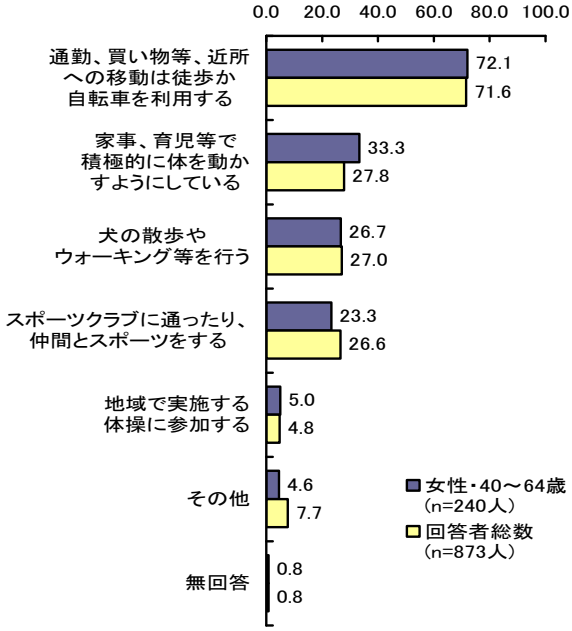
④女性・20～39 歳



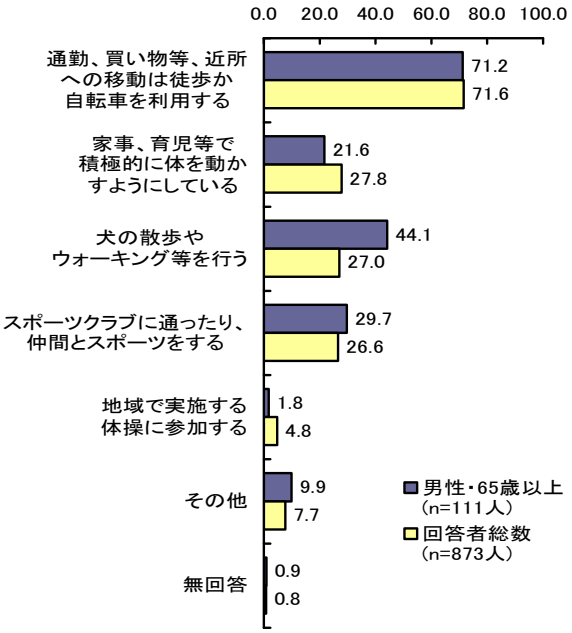
②男性・40～64 歳



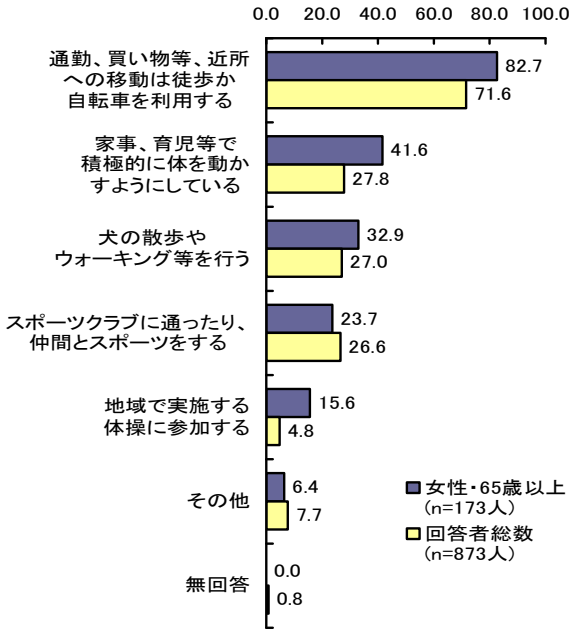
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



4-3　運動の頻度（問 25）

問 25　運動をどのくらいの頻度で行っていますか。（１つ）

“行っている”が 60.1%

運動の頻度については、回答者総数から「運動は行っていない」（36.9%）及び無回答（3.0%）を除く 60.1%が“行っている”と回答しています。また、行っている人の頻度では「週 3 回以上」が 23.5%で最も多くなっています。

図　運動の頻度

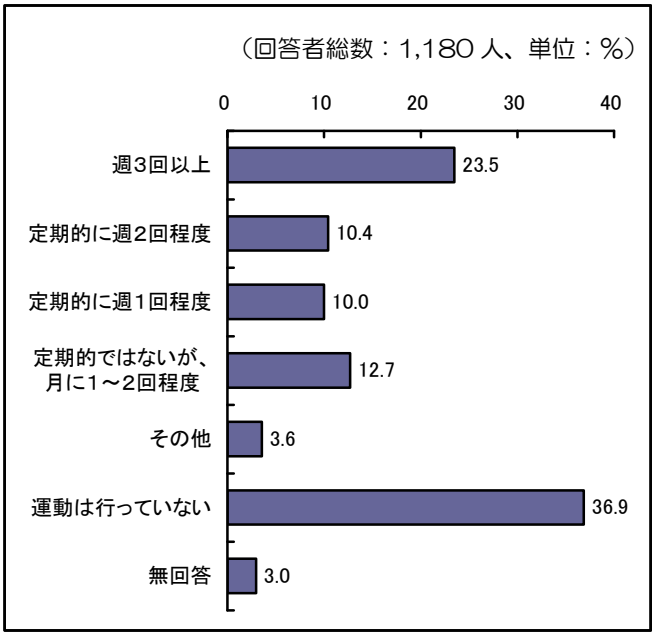


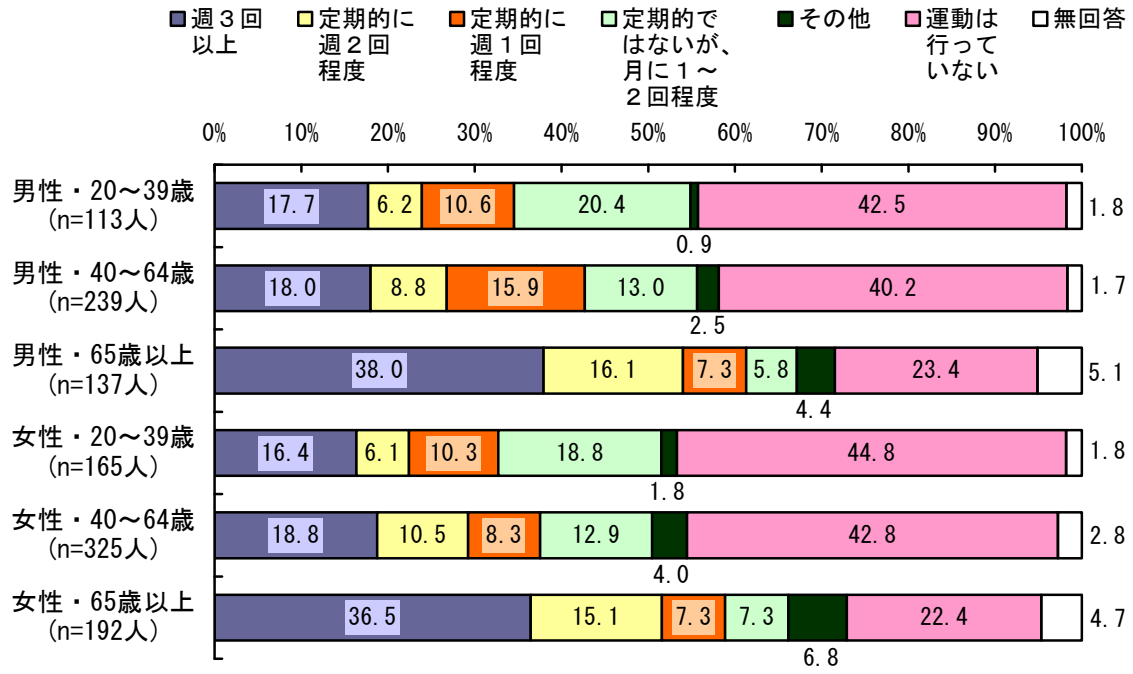
表　運動の頻度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180（100.0）
週３回以上	277（ 23.5）
定期的に週２回程度	123（ 10.4）
定期的に週１回程度	118（ 10.0）
定期的ではないが、月に１～２回程度	150（ 12.7）
その他	42（ 3.6）
運動は行っていない	435（ 36.9）
無回答	35（ 3.0）

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の回答者に比べて「週３回以上」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た運動の頻度



4-4　1日30分、1年以上継続の有無（問25-1）

問25-1　その運動は、１日30分以上で１年以上持続していますか。（１つ）

「はい」が69.0%

運動を月に１～２回程度以上実施していると回答した668人に対し、その運動について１日30分、１年以上継続の有無を聞いたところ、「はい」が69.0%、「いいえ」が29.6%となっています。

図　１日30分、１年以上継続の有無

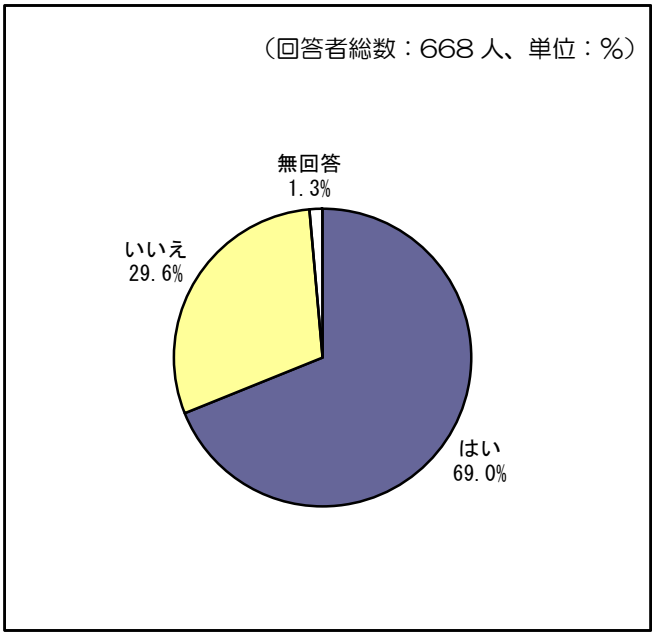


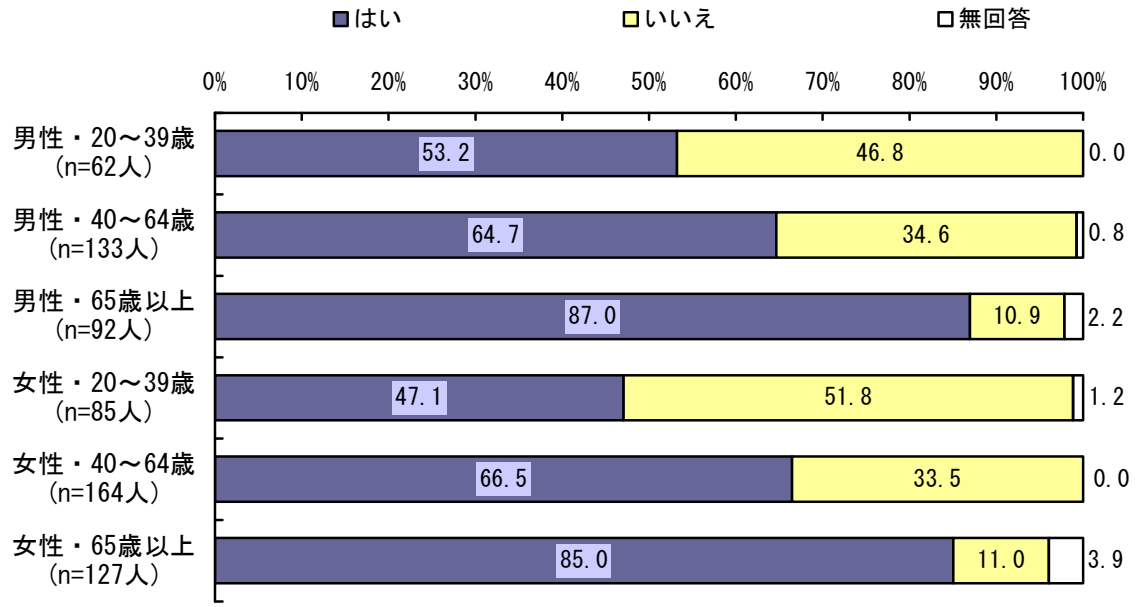
表　１日30分、１年以上継続の有無

区　分	人（%）
回答者総数	668 (100.0)
はい	461 (69.0)
いいえ	198 (29.6)
無回答	9 (　1.3)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに65歳以上は他の回答者に比べて「はい」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た１日30分、１年以上継続の有無



4-5　運動習慣の状況（問 25、問 25-1 を基に作成）

※問 25、問 25-1 を基に作成

「運動習慣がある」は 26.6%

運動の頻度が週 2 回以上であるか、またその運動が 1 日 30 分、1 年以上継続しているか否かによって、運動習慣の有無に区分したところ、「運動習慣がある」が 26.6%、「運動習慣がない」が 70.4%となっています。

図　運動習慣の状況

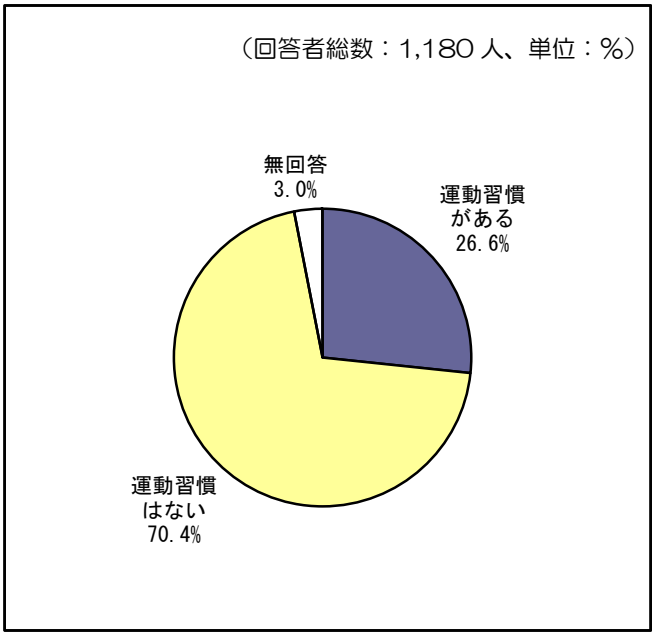


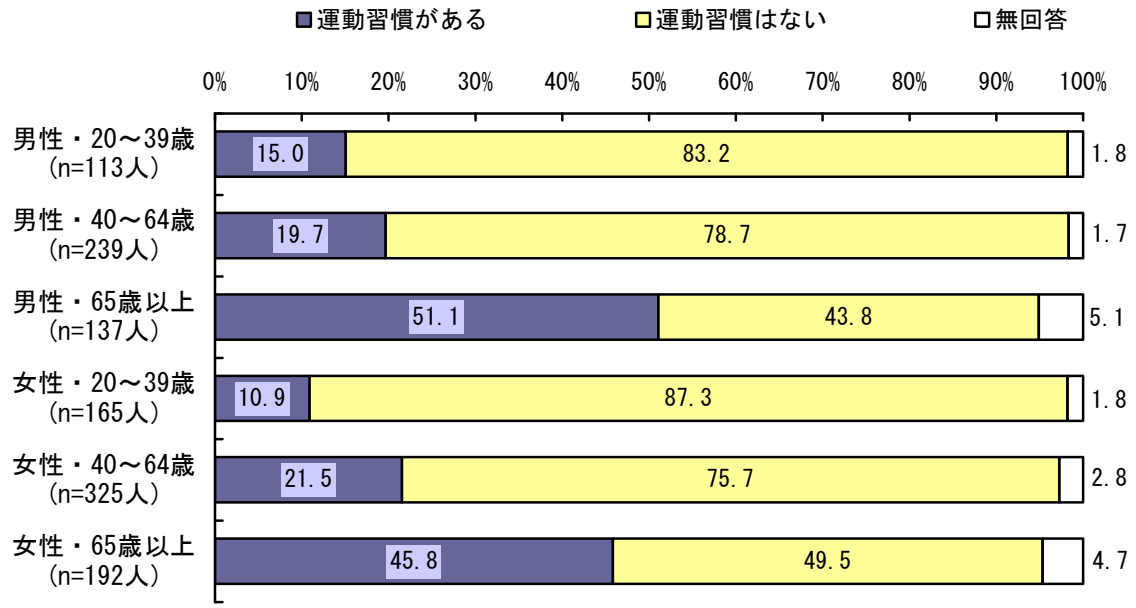
表　運動習慣の状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
運動習慣がある	314 (26.6)
運動習慣はない	831 (70.4)
無回答	35 (3.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の回答者に比べて「運動習慣がある」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た運動習慣の状況



4-6　1日の歩行時間（問26）

問 26　あなたは普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（1 つ）

「30 分～1 時間未満」が 38.0%

1 日の歩行時間については、「30 分～1 時間未満」が 38.0%で最も多く、次いで「1 時間 30 分以上」が 27.0%で続いています。

図　1 日の歩行時間

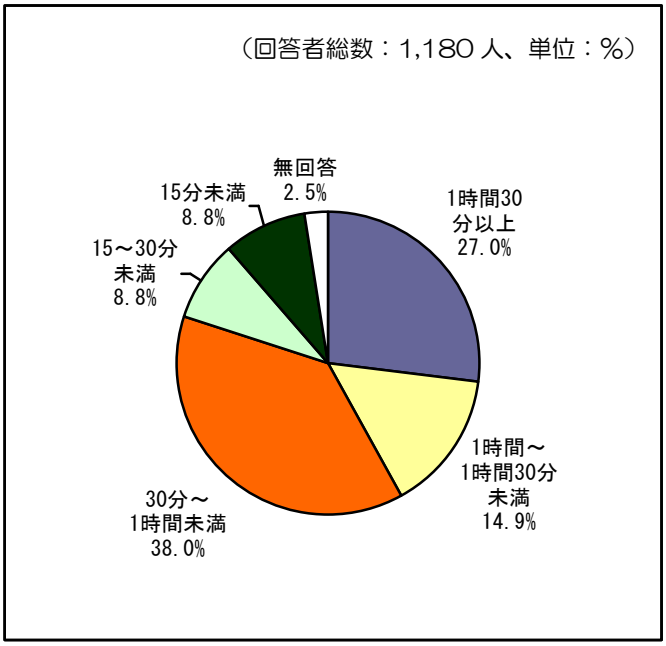


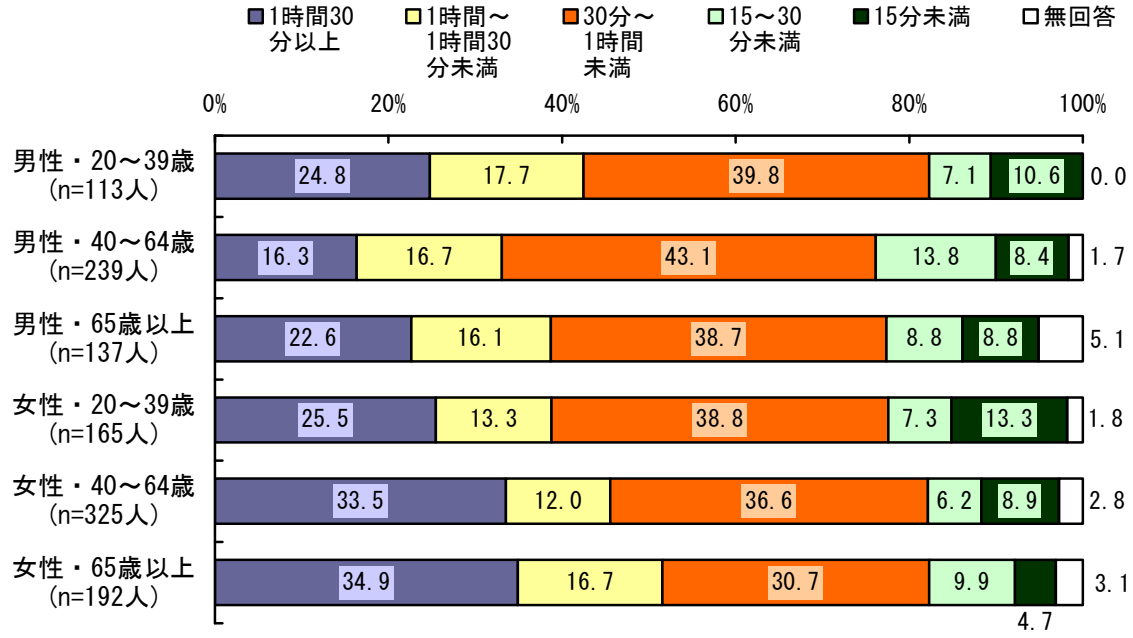
表　1 日の歩行時間

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
1 時間 30 分以上	319 (27.0)
1 時間～1 時間 30 分未満	176 (14.9)
30 分～1 時間未満	448 (38.0)
15～30 分未満	104 (8.8)
15 分未満	104 (8.8)
無回答	29 (2.5)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳は他の回答者に比べて「1 時間 30 分以上」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た 1 日の歩行時間



4-7　運動不足を感じているか（問 27）

問 27　あなたは、普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。（１つ）

「感じている」が 63.6%

運動不足を感じているかについては、「感じている」が 63.6%、「特に感じていない」が 35.3%となっています。

図　運動不足を感じているか

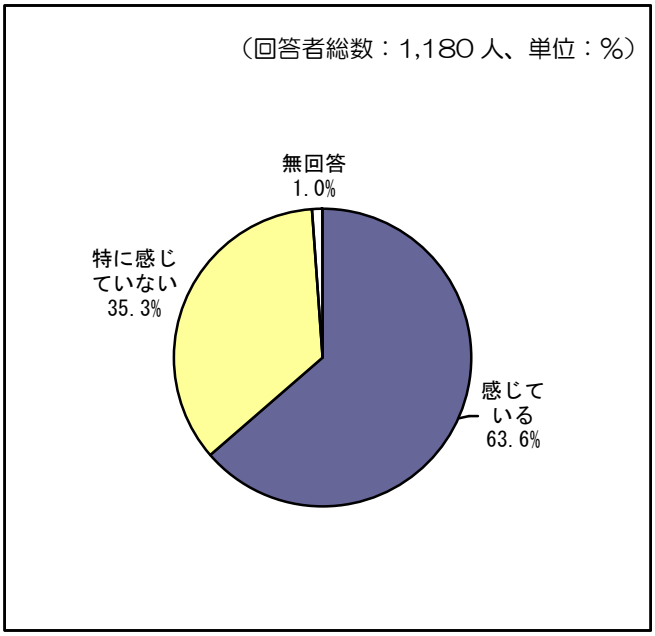


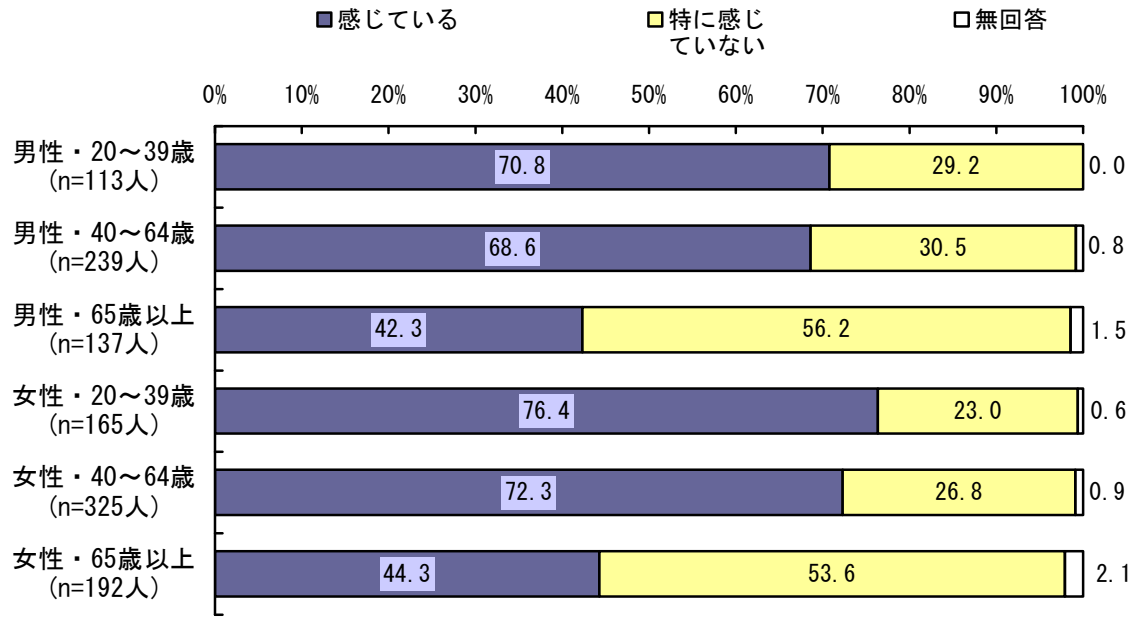
表　運動不足を感じているか

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
感じている	751 (63.6)
特に感じていない	417 (35.3)
無回答	12 (1.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の回答者に比べて「感じている」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た運動不足を感じているか



4-8　定期的に運動をするための条件（問 28）

問 28　定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。（いくつでも）

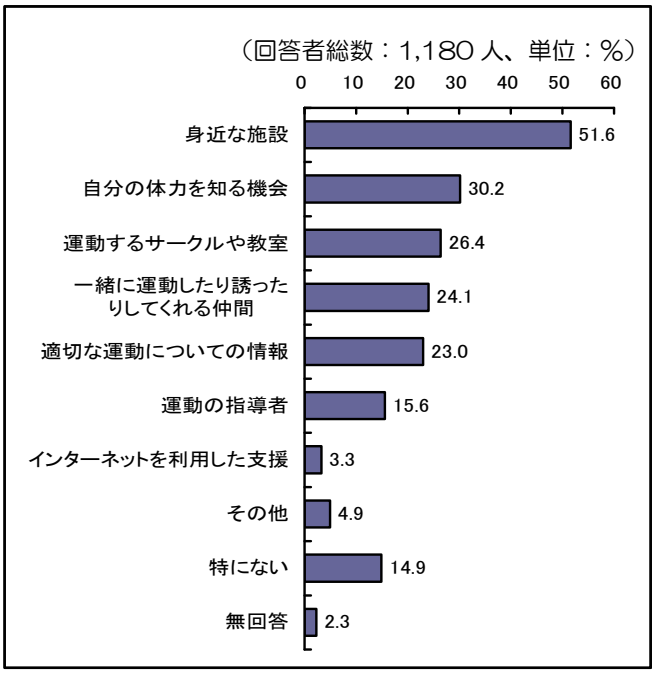
「身近な施設」が 51.6%

定期的に運動をするための条件については、「身近な施設」が 51.6%で最も多く、次いで「自分の体力を知る機会」が 30.2%、「運動するサークルや教室」が 26.4%で続いています。

表　定期的に運動をするための条件（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
身近な施設	609 (51.6)
自分の体力を知る機会	356 (30.2)
運動するサークルや教室	311 (26.4)
一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間	284 (24.1)
適切な運動についての情報	271 (23.0)
運動の指導者	184 (15.6)
インターネットを利用した支援	39 (3.3)
その他	58 (4.9)
特にない	176 (14.9)
無回答	27 (2.3)

図　定期的に運動をするための条件（複数回答）

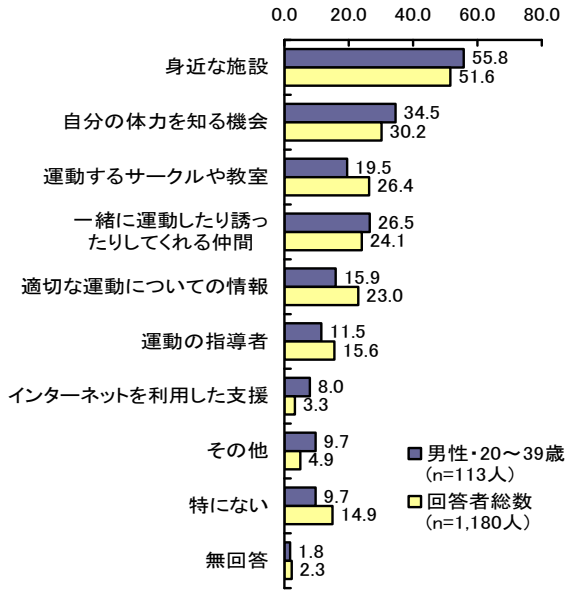


【性・年齢別】

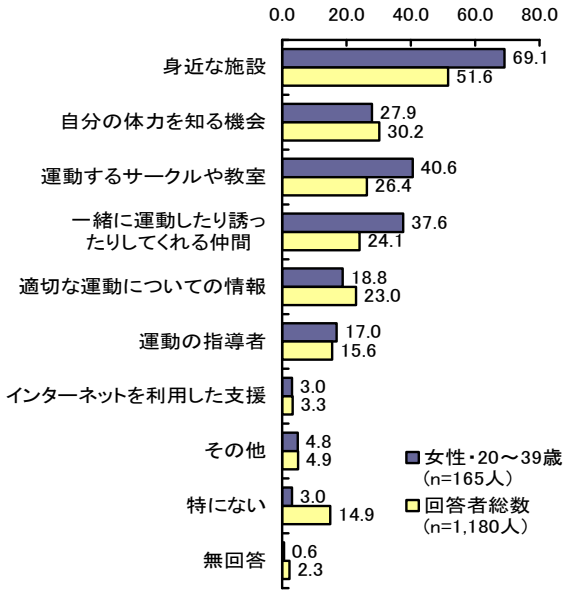
これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「身近な施設」、「運動するサークルや教室」及び「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た定期的に運動をするための条件（複数回答）

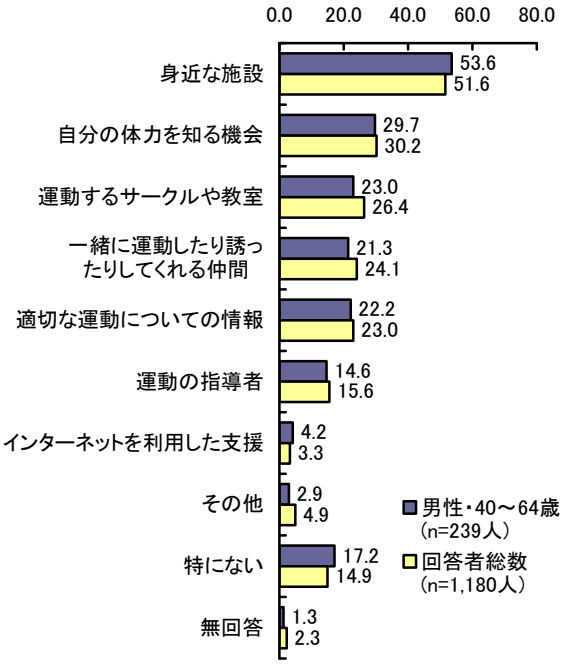
①男性・20～39 歳



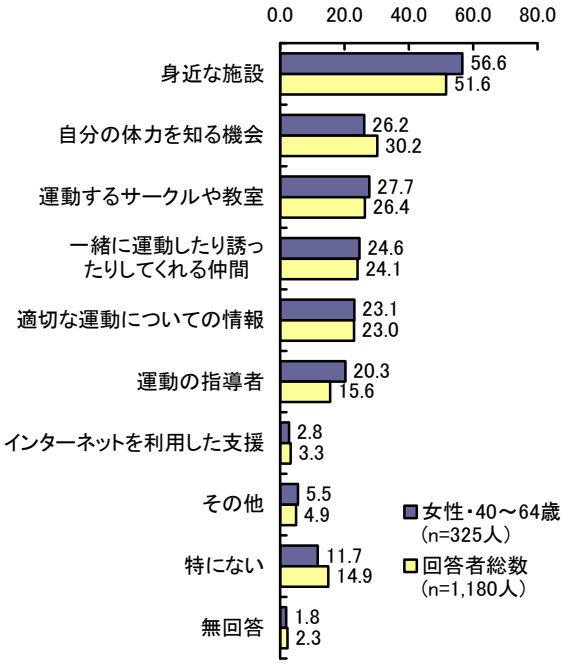
④女性・20～39 歳



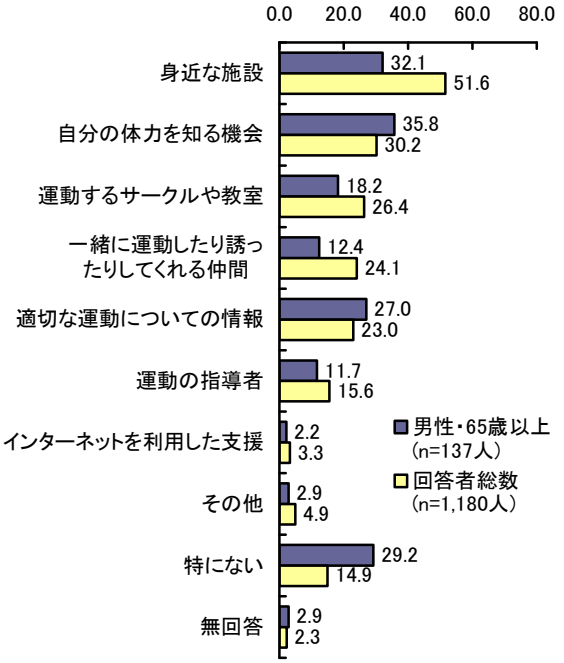
②男性・40～64 歳



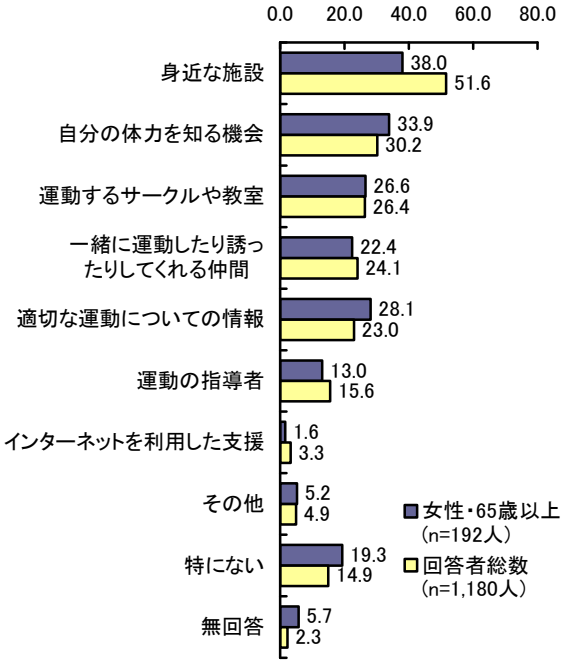
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



第5節　いきがいや社会参加について

5-1　いきがいの有無（問 29）

問 29　現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。（１つ）

“感じている”が 75.4%

いきがいの有無については、「とても感じている」が 19.8%、「どちらかといえば感じているが 55.6%であり、これらを合わせると 75.4%（890 人）が“感じている”と回答しています。

図　いきがいの有無

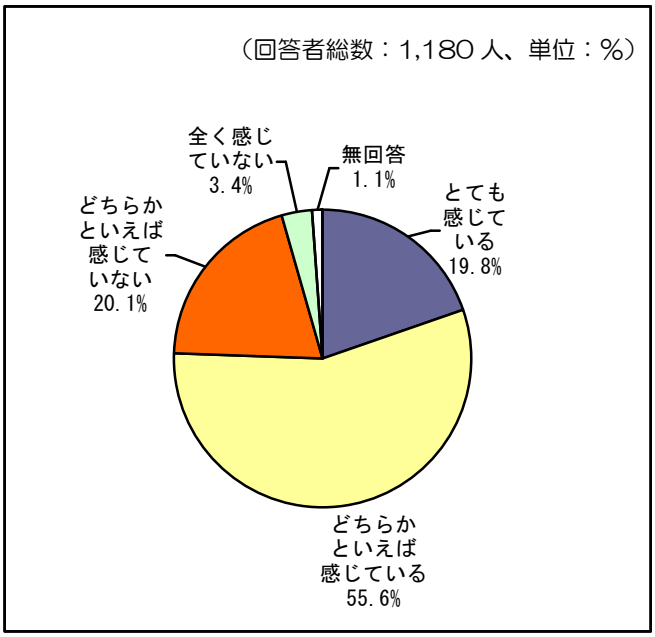


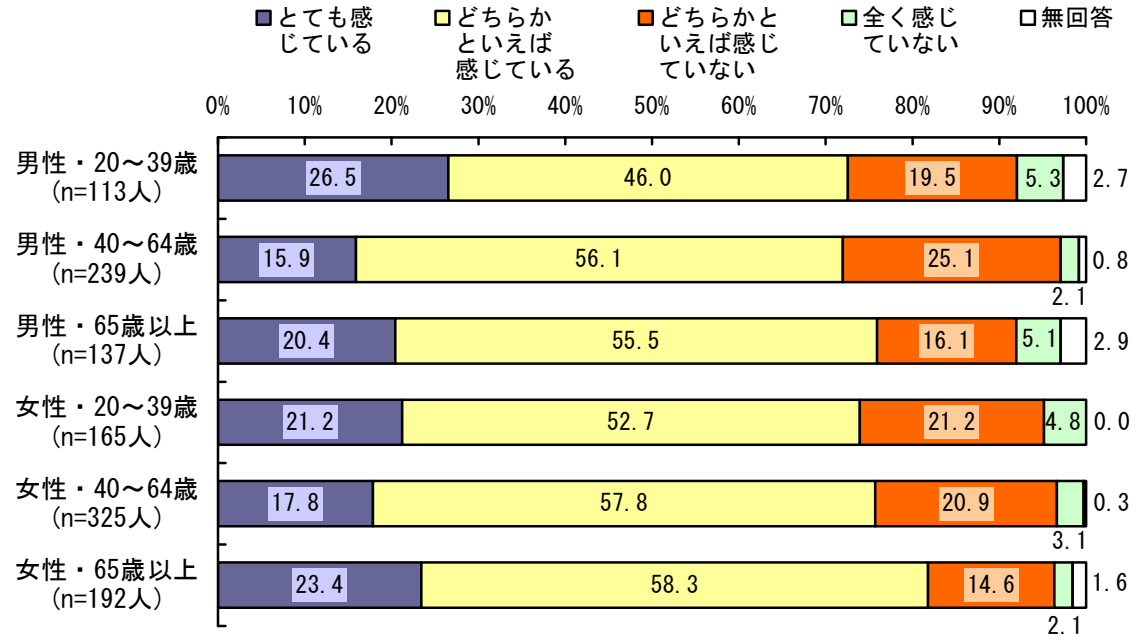
表　いきがいの有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
とても感じている	234 (19.8)
どちらかといえば感じている	656 (55.6)
どちらかといえば感じていない	237 (20.1)
全く感じていない	40 (3.4)
無回答	13 (1.1)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 40～64 歳では“感じている”の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見たいきがいの有無



5-2　いきがいを感じる内容（問 29-1）

問 29-1　どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。（いくつでも）

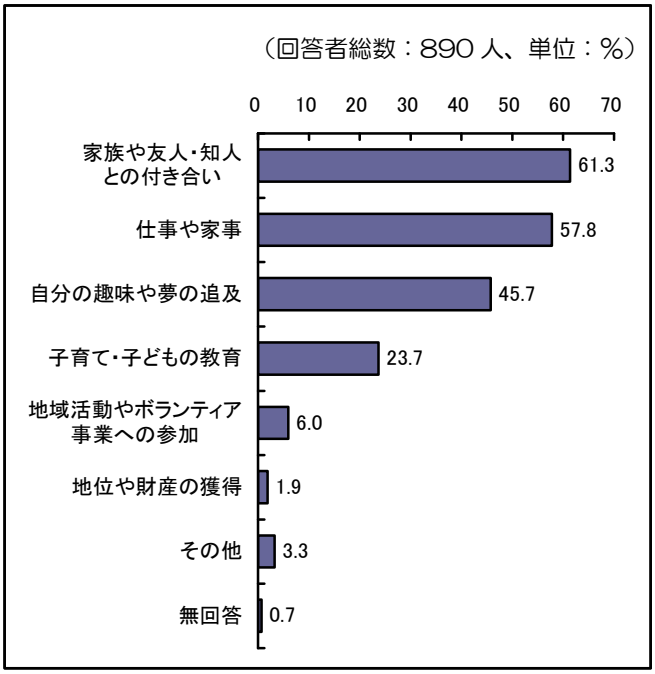
「家族や友人・知人との付き合い」が 61.3%

いきがいを“感じている”と回答した 890 人に対し、その内容について聞いたところ、「家族や友人・知人との付き合い」が 61.3%で最も多く、次いで「仕事や家事」が 57.8%、「自分の趣味や夢の追求」が 45.7%で続いています。

表　いきがいを感じる内容（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	890 (100.0)
家族や友人・知人との付き合い	546 (61.3)
仕事や家事	514 (57.8)
自分の趣味や夢の追及	407 (45.7)
子育て・子どもの教育	211 (23.7)
地域活動やボランティア事業への参加	53 (6.0)
地位や財産の獲得	17 (1.9)
その他	29 (3.3)
無回答	6 (0.7)

図　いきがいを感じる内容（複数回答）

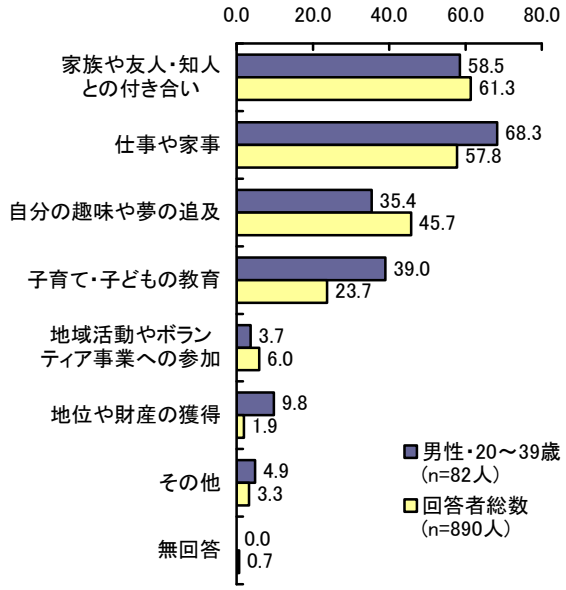


【性・年齢別】

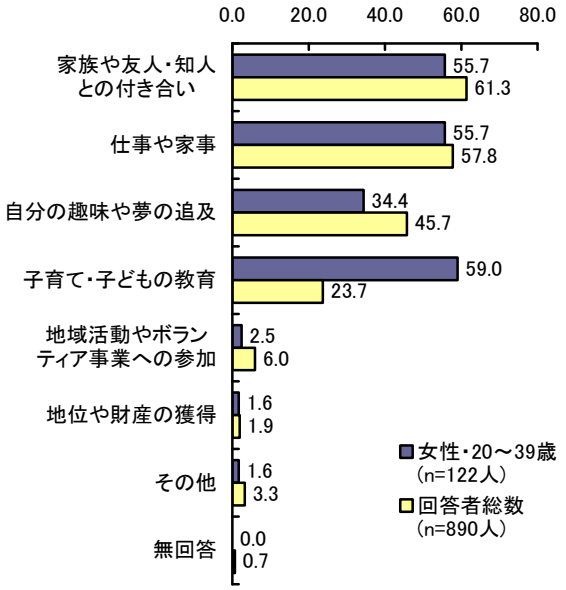
これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は「子育て・子どもの教育」の割合が高く、女性の 65 歳以上は「家族や友人・知人との付き合い」の割合が他の回答者に比べて高くなっているなど、性・年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見たいきがいを感じる内容（複数回答）

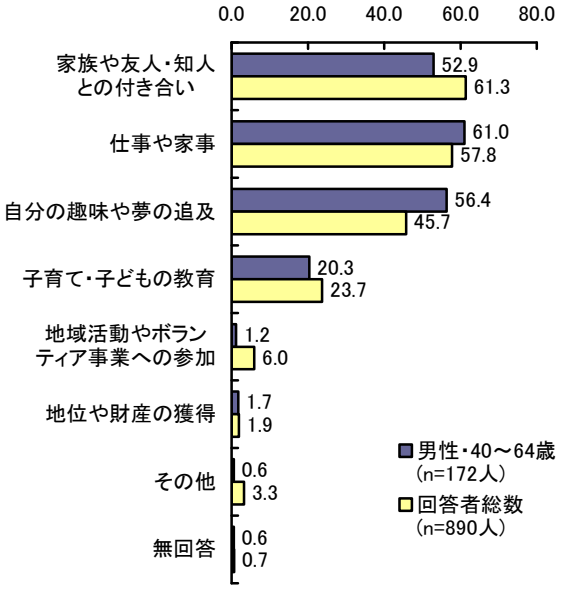
①男性・20～39 歳



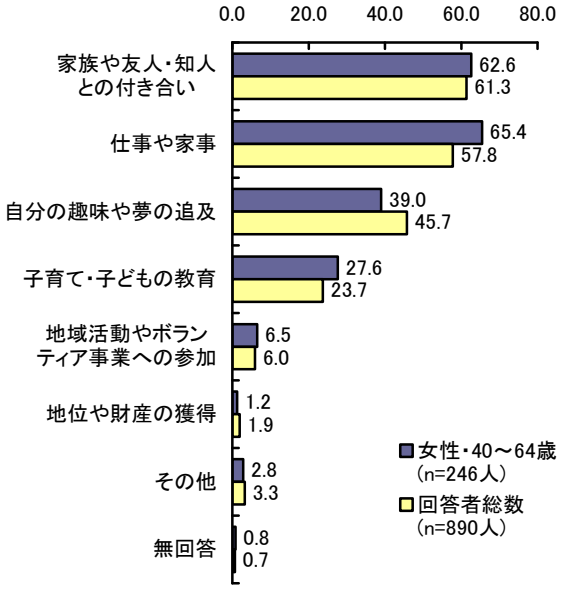
④女性・20～39 歳



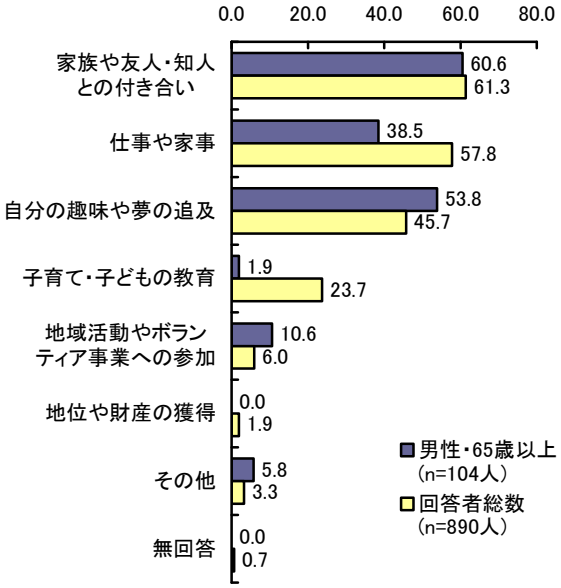
②男性・40～64 歳



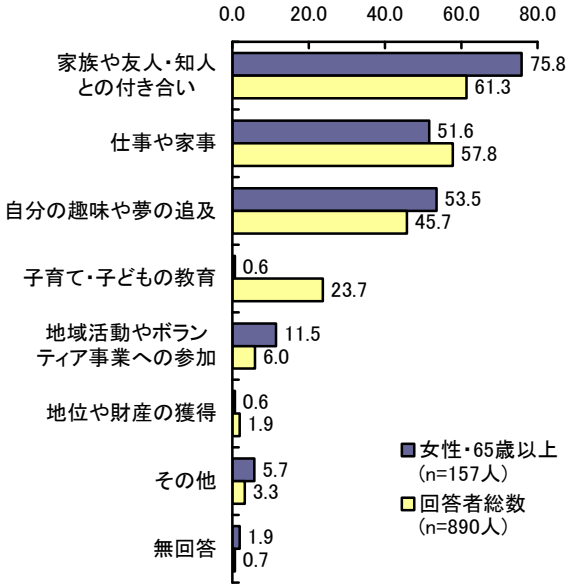
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



5-3　一緒に楽しむ仲間の有無（問 30）

問 30　趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。（１つ）

「いる」が 68.0%

一緒に楽しむ仲間の有無については、「いる」が 68.0%（802 人）、「いない」が 31.0%となっています。

図　一緒に楽しむ仲間の有無

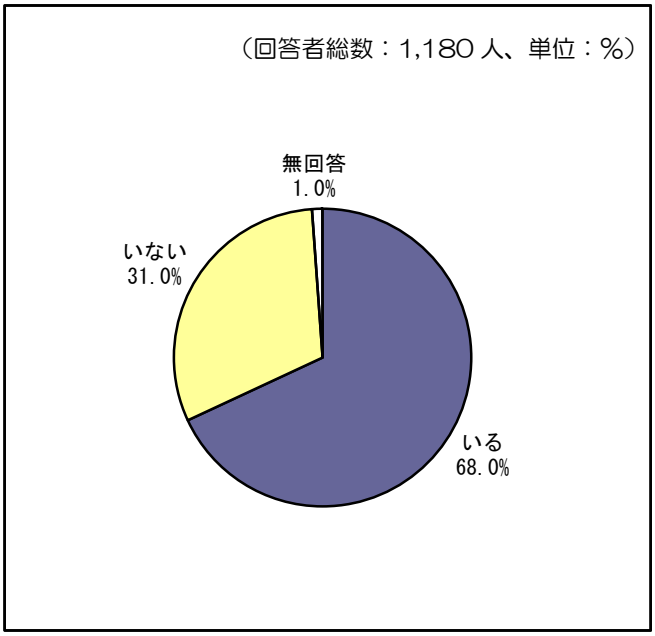


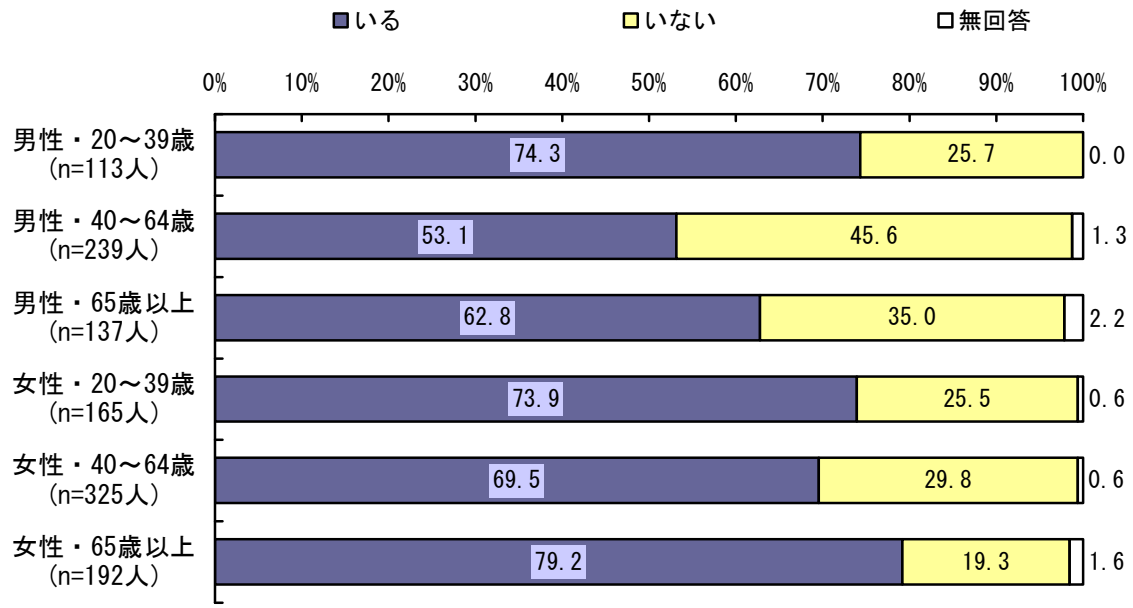
表　一緒に楽しむ仲間の有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
いる	802 (68.0)
いない	366 (31.0)
無回答	12 (1.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳では「いる」の割合が他の回答者に比べて低くなっています。

図　性・年齢別に見た一緒に楽しむ仲間の有無



5-4　現在参加している活動（問 31）

問 31　現在、あなたはどのような活動に参加していますか。（いくつでも）

“参加している”が 43.4%

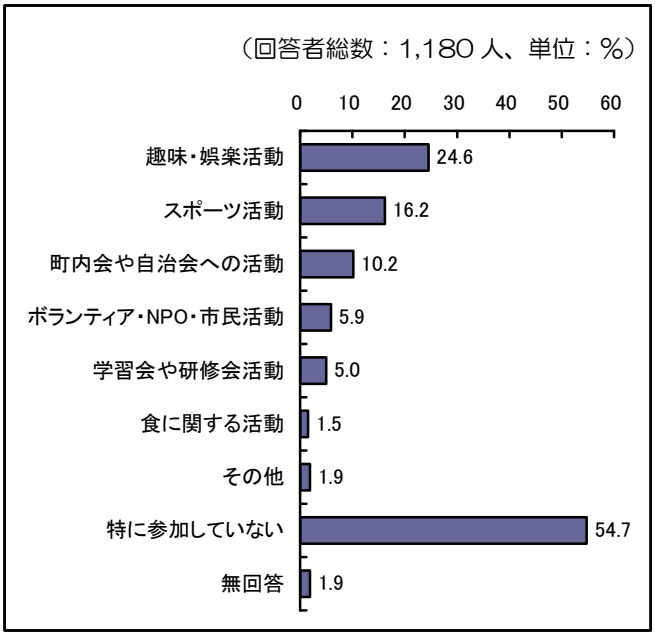
現在参加している活動については、回答者総数から「特に参加していない」（54.7%）及び無回答（1.9%）を除く 43.4%が“参加している”と回答しています。

その内訳は、「趣味・娯楽活動」が 24.6%で最も多く、次いで「スポーツ活動」が 16.2%で続いています。

表　現在参加している活動（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
趣味・娯楽活動	290 (24.6)
スポーツ活動	191 (16.2)
町内会や自治会への活動	120 (10.2)
ボランティア・NPO・市民活動	70 (5.9)
学習会や研修会活動	59 (5.0)
食に関する活動	18 (1.5)
その他	22 (1.9)
特に参加していない	646 (54.7)
無回答	22 (1.9)

図　現在参加している活動（複数回答）

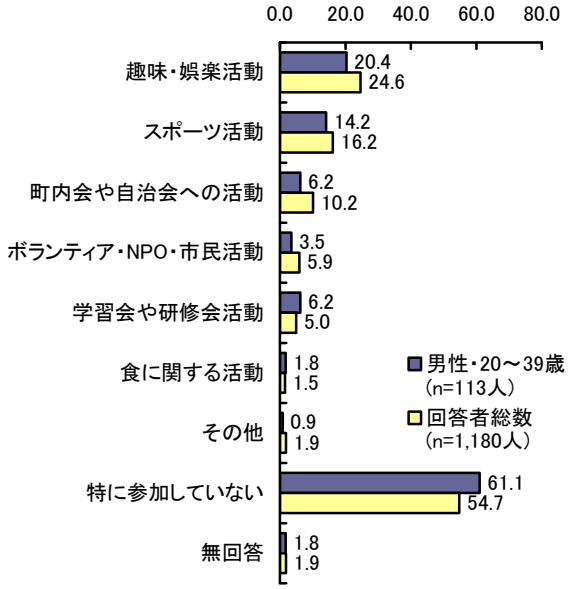


【性・年齢別】

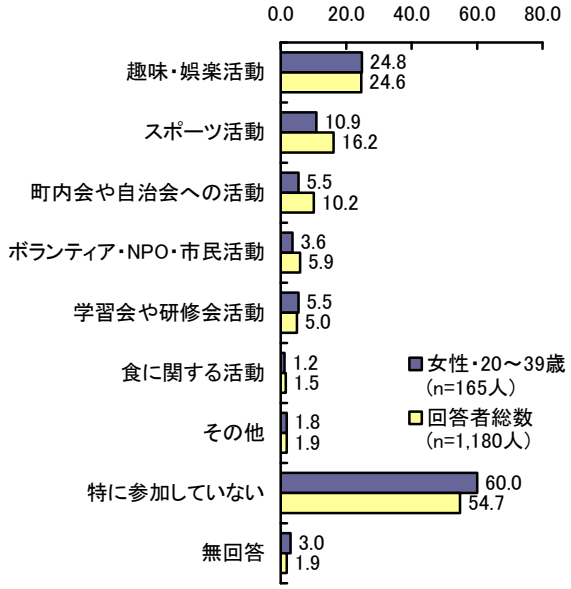
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳、男性の 40～64 歳及び女性の 20～39 歳では「特に参加していない」の割合が回答者全体に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た現在参加している活動（複数回答）

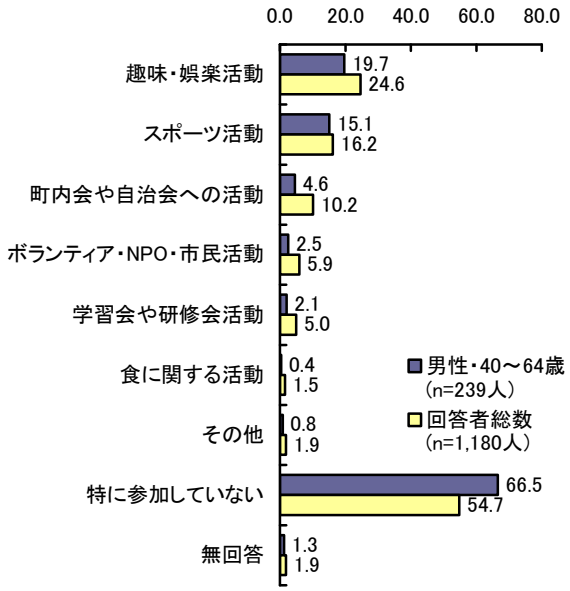
①男性・20～39 歳



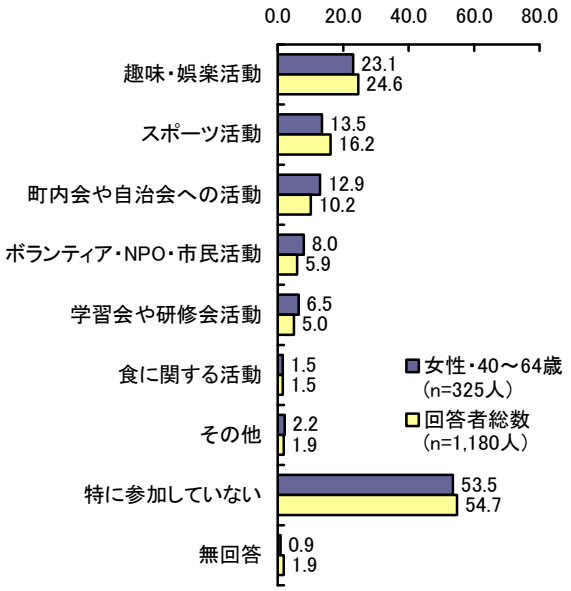
④女性・20～39 歳



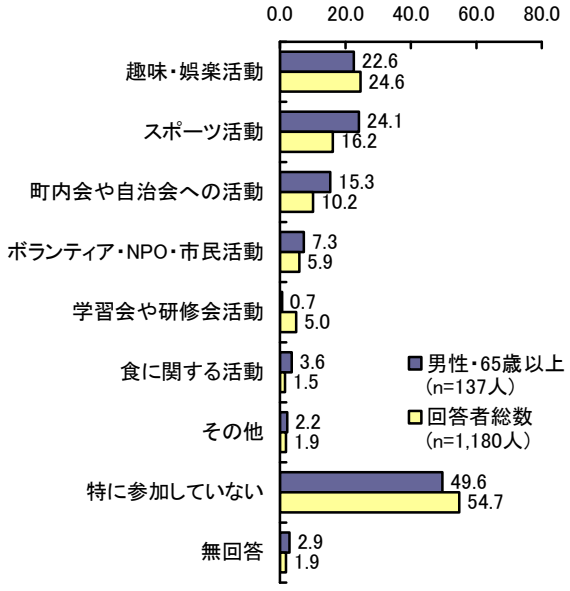
②男性・40～64 歳



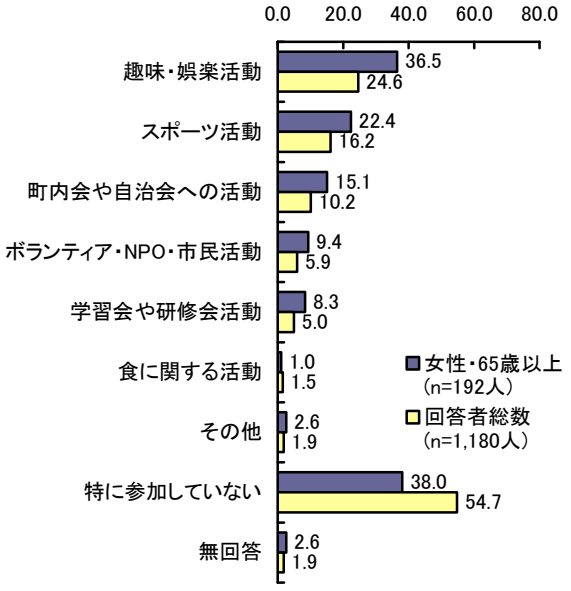
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



5-5　今後参加したい活動（問 32）

問 32　今後どのような活動に参加したいですか。（いくつでも）

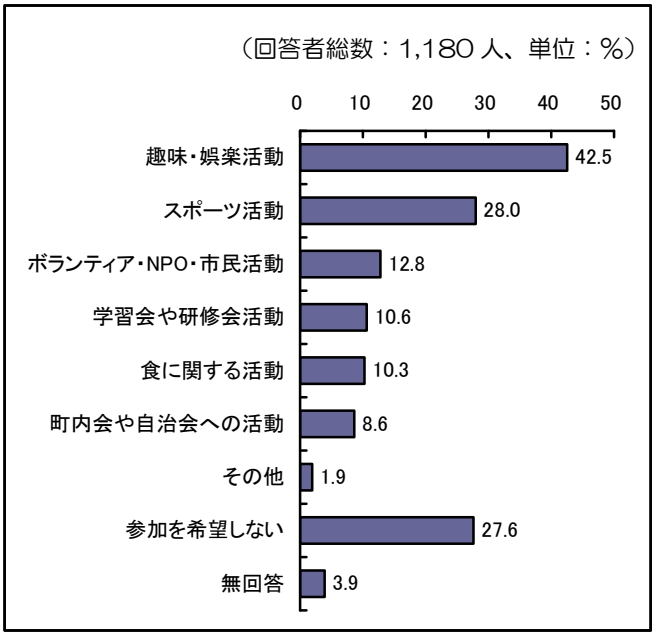
「趣味・娯楽活動」が 42.5%

今後参加したい活動については、「趣味・娯楽活動」が 42.5%で最も多く、次いで「スポーツ活動」が 28.0%で続いています。

表　今後参加したい活動（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
趣味・娯楽活動	502 (42.5)
スポーツ活動	330 (28.0)
ボランティア・NPO・市民活動	151 (12.8)
学習会や研修会活動	125 (10.6)
食に関する活動	121 (10.3)
町内会や自治会への活動	102 (8.6)
その他	23 (1.9)
参加を希望しない	326 (27.6)
無回答	46 (3.9)

図　今後参加したい活動（複数回答）

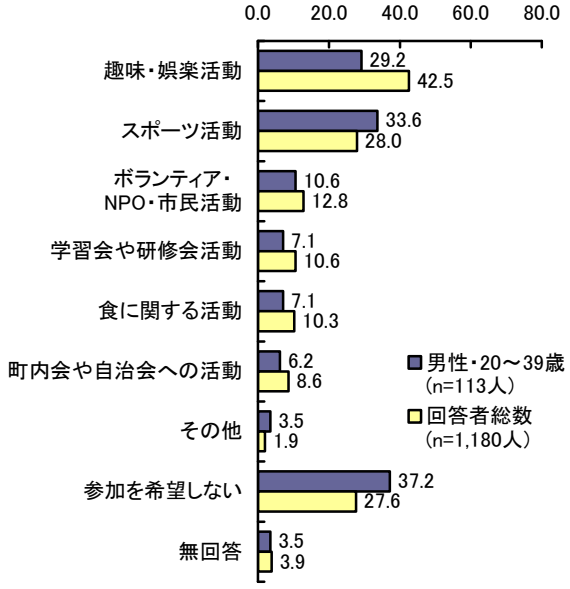


【性・年齢別】

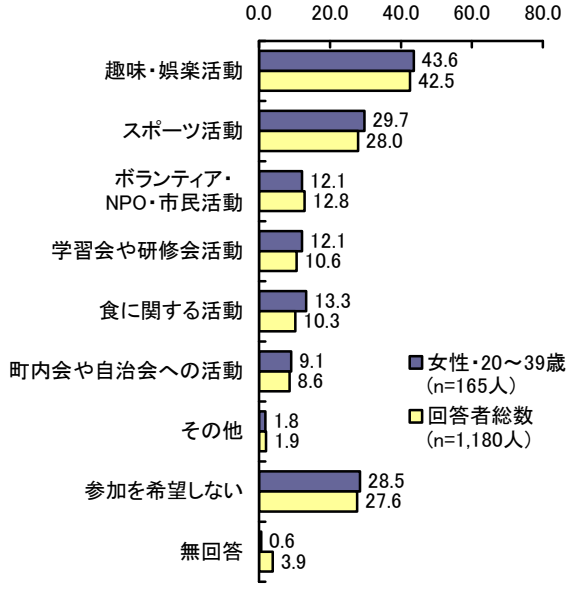
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「参加を希望しない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た今後参加したい活動（複数回答）

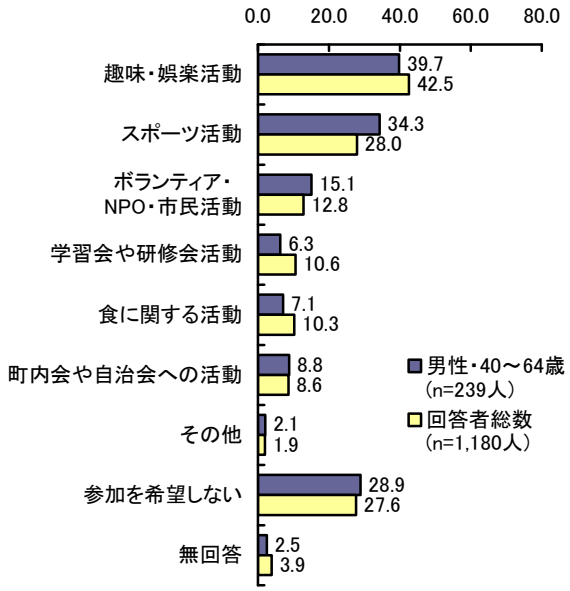
①男性・20～39 歳



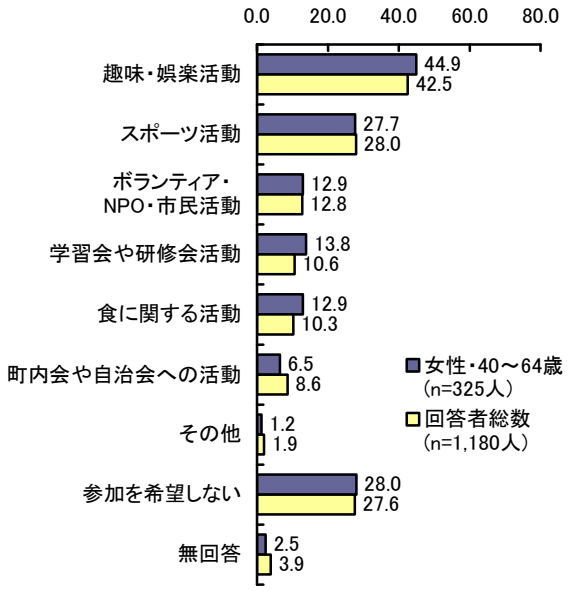
④女性・20～39 歳



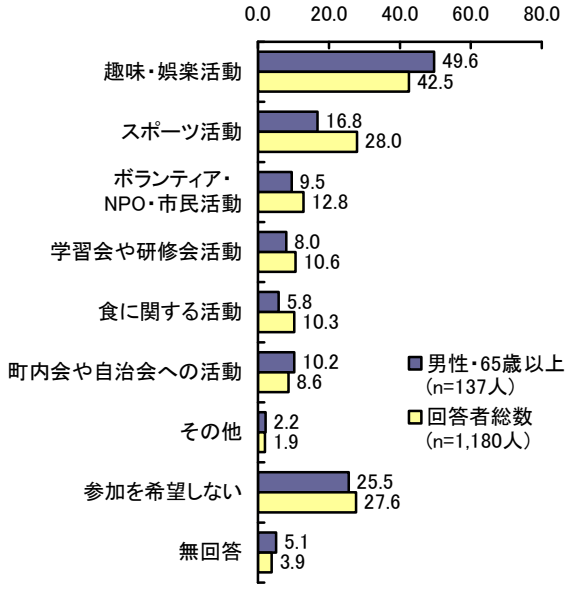
②男性・40～64 歳



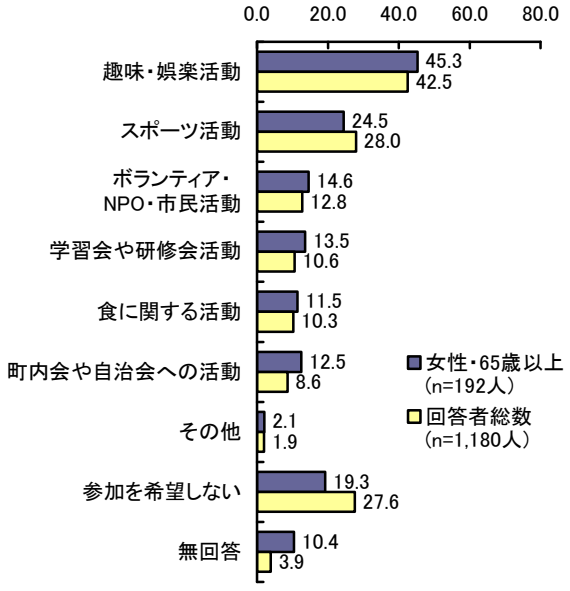
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



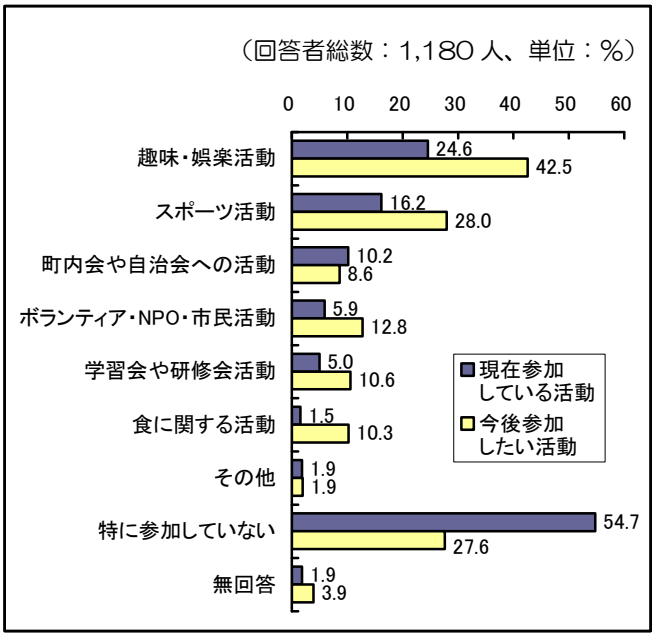
5-6　現在参加している活動と今後参加したい活動の比較（問31・32を基に作成）

※問31・32を基に作成

「趣味・娯楽」及び「スポーツ」では、現在と今後の意向との差が大きい

現在参加している活動と今後参加したい活動を比較したところ、「趣味・娯楽活動」及び「スポーツ活動」において、現在参加している活動に対し、今後参加したい活動の割合が高くなっています。

図　現在参加している活動と今後参加したい活動の比較（複数回答）



第6節　こころの健康と休養について

6-1　主観的幸福度（問 33）

問 33　現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を０点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を１つだけ○で囲んでください。

「やや高い（6～8 点）」が 42.9%

主観的幸福度については、「やや高い（6～8 点）」が 42.9%で最も多く、次いで「普通（5 点）」が 26.4%で続いています。

図　主観的幸福度

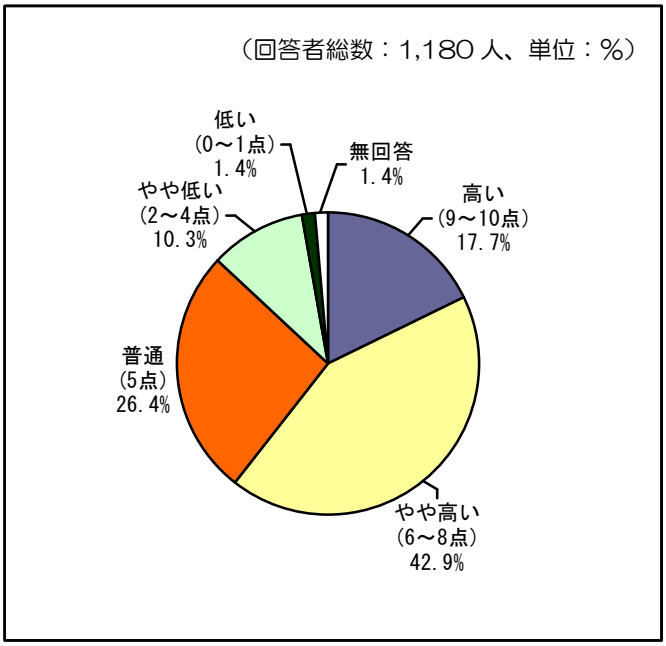


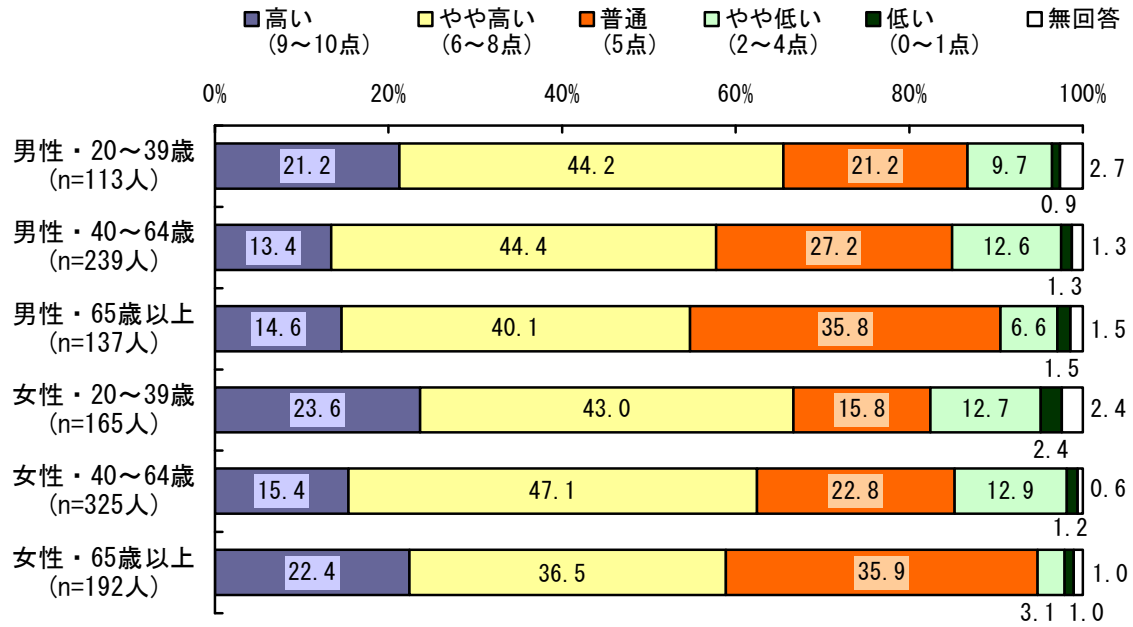
表　主観的幸福度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
高い（9～10 点）	209 (17.7)
やや高い（6～8 点）	506 (42.9)
普通（5 点）	311 (26.4)
やや低い(2～4 点）	122 (10.3)
低い（0～1 点）	16 (1.4)
無回答	16 (1.4)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに年齢層が高くなるほど「高い（9～10 点）」及び「やや高い（6～8 点）」を合わせた割合が低くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た主観的幸福度



6-2　ストレスの有無（問 34）

問 34　過去 1 年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。（1 つ）

“感じている”が 60.6%

ストレスの有無については、「感じている」が 24.2%、「どちらかといえば感じている」が 36.4%であり、これらを合わせると 60.6%が“感じている”と回答しています。

図　ストレスの有無

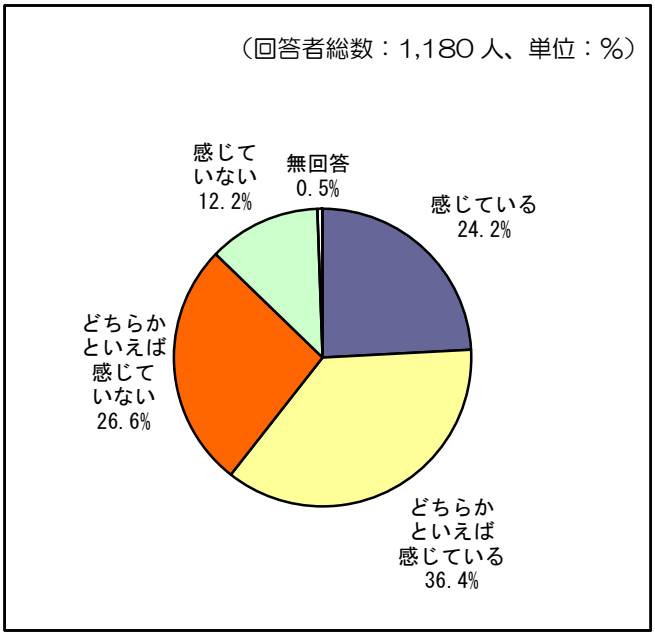


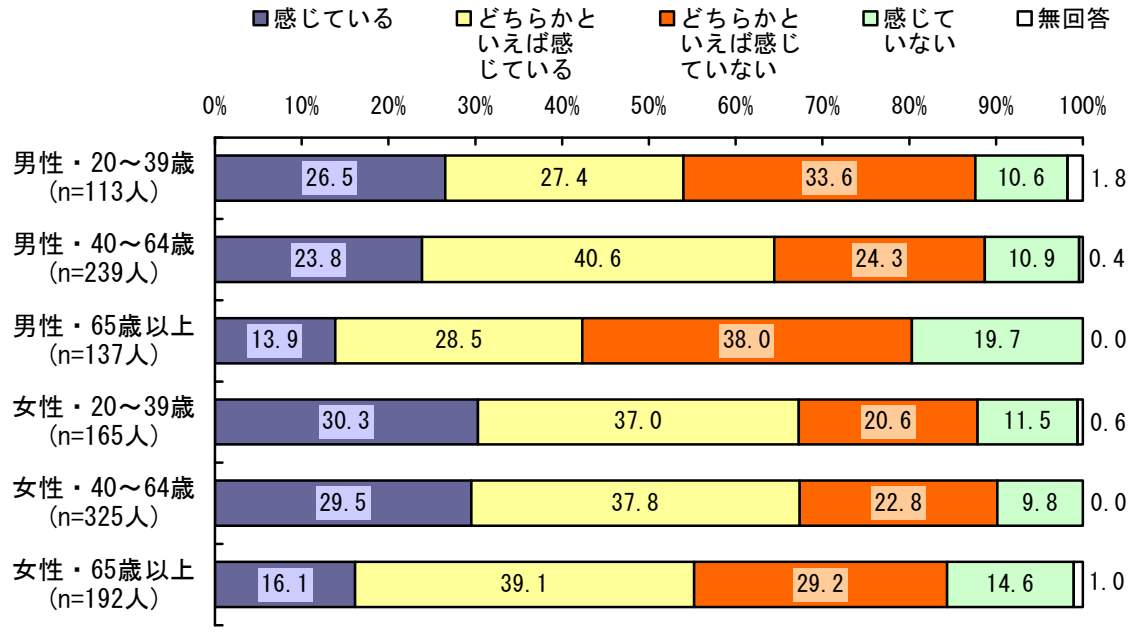
表　ストレスの有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
感じている	286 (24.2)
どちらかといえば感じている	430 (36.4)
どちらかといえば感じていない	314 (26.6)
感じていない	144 (12.2)
無回答	6 (0.5)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の回答者に比べて「感じている」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見たストレスの有無



6-3　悩みやストレスの原因（34-1）

問 34-1　現在、感じている悩みやストレスは何ですか。（いくつでも）

「健康・病気について」が 43.2%

悩みやストレスの原因については、「自分や家族の健康・病気について」が 43.2%で最も多く、次いで「家事や仕事の負担について」が 37.8%、「経済的な問題について」が 36.3%で続いています。

図　悩みやストレスの原因（複数回答）

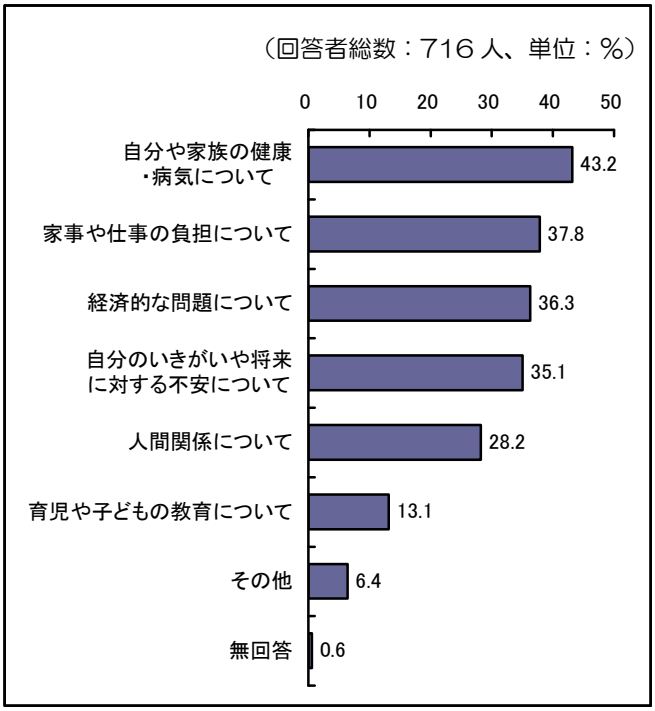


表　悩みやストレスの原因（複数回答）

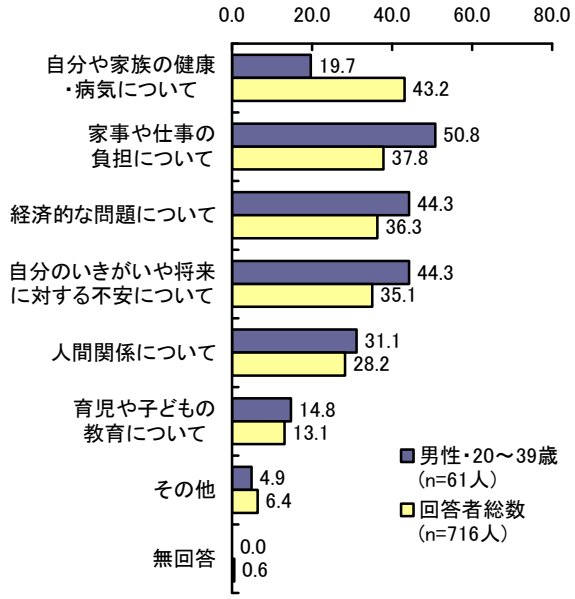
区　分	人（%）
回答者総数	716 (100.0)
自分や家族の健康・病気について	309 (43.2)
家事や仕事の負担について	271 (37.8)
経済的な問題について	260 (36.3)
自分のいきがいや将来に対する不安について	251 (35.1)
人間関係について	202 (28.2)
育児や子どもの教育について	94 (13.1)
その他	46 (6.4)
無回答	4 (0.6)

【性・年齢別】

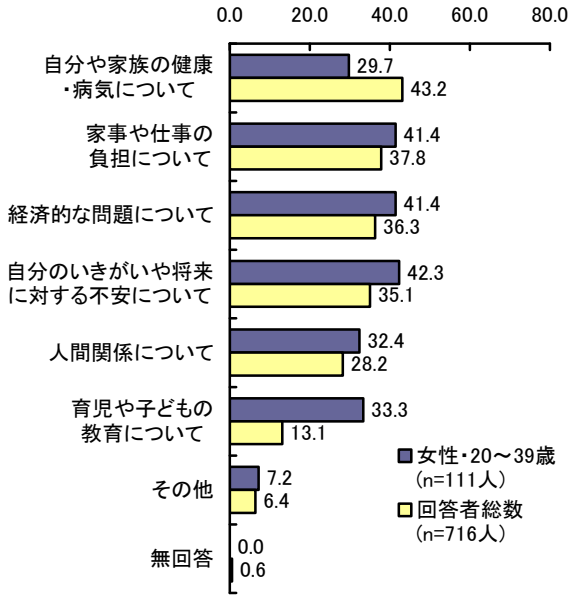
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳及び男性の 40～64 歳は「自分や家族の健康・病気について」の割合が低く、「家事や仕事の負担について」の割合が高くなっているなど、性・年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見た悩みやストレスの原因（複数回答）

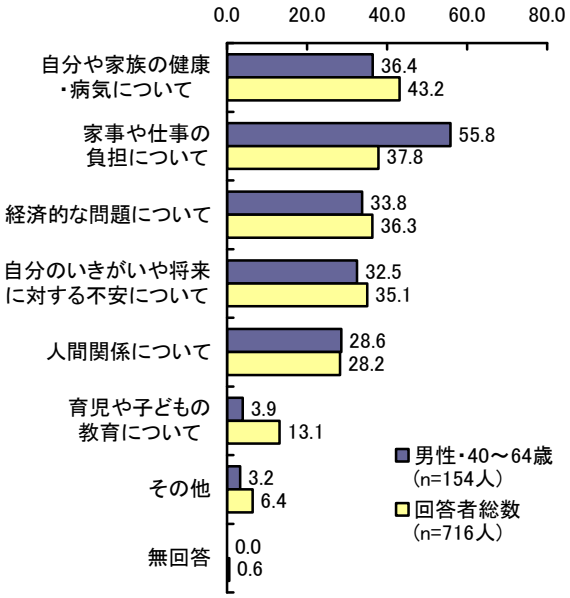
①男性・20～39 歳



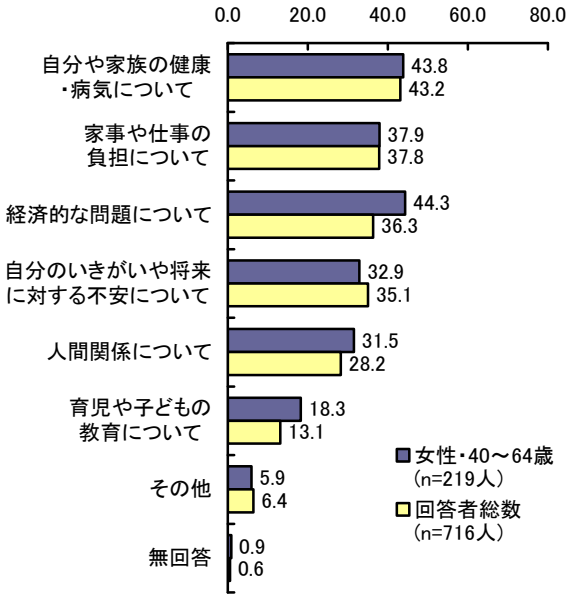
④女性・20～39 歳



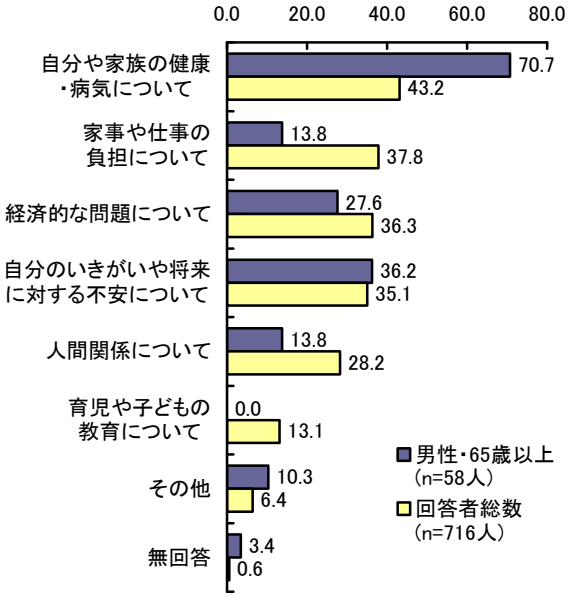
②男性・40～64 歳



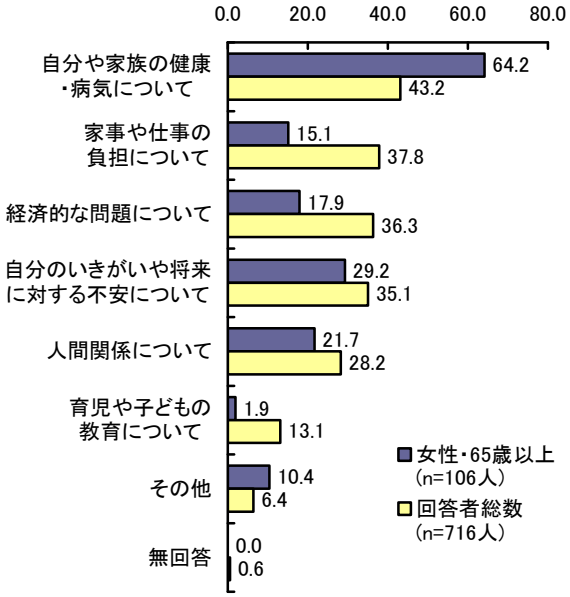
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



6-4　ストレスの解消法（問 35）

問 35　ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。（いくつでも）

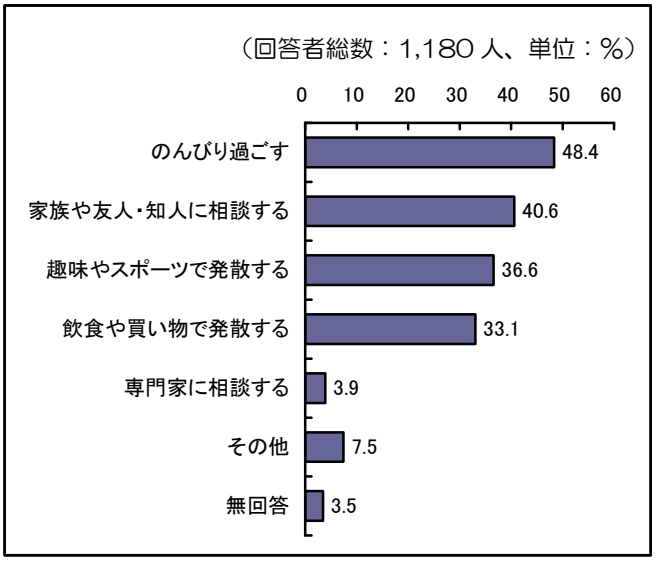
「のんびり過ごす」が 48.4%

ストレスの解消法については、「のんびり過ごす」が 48.4%で最も多く、次いで「家族や友人・知人に相談する」が 40.6%、「趣味やスポーツで発散する」が 36.6%で続いています。

表　ストレスの解消法（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
のんびり過ごす	571 (48.4)
家族や友人・知人に相談する	479 (40.6)
趣味やスポーツで発散する	432 (36.6)
飲食や買い物で発散する	390 (33.1)
専門家に相談する	46 (　3.9)
その他	88 (　7.5)
無回答	41 (　3.5)

図　ストレスの解消法（複数回答）

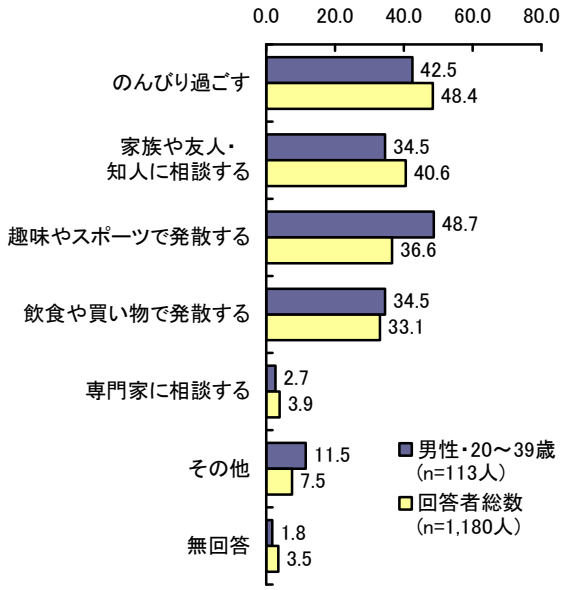


【性・年齢別】

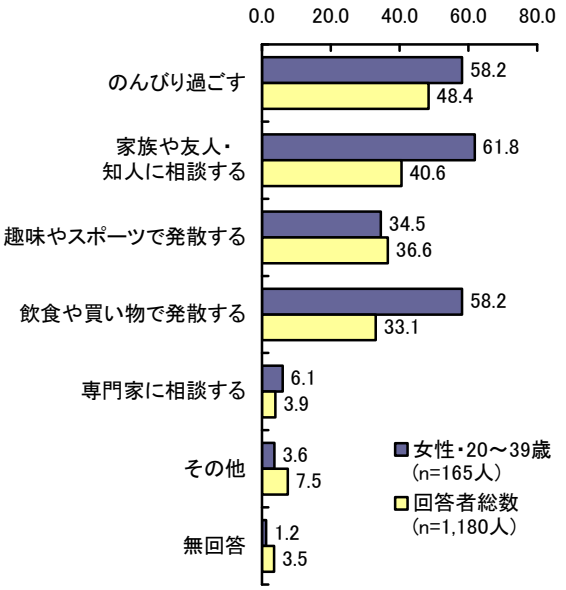
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は「趣味やスポーツで発散する」の割合が高く、女性の 20～39 歳は「家族や友人・知人に相談する」の割合が高くなっているなど、性・年齢層による格差が見られます。

図　性・年齢別に見たストレスの解消法（複数回答）

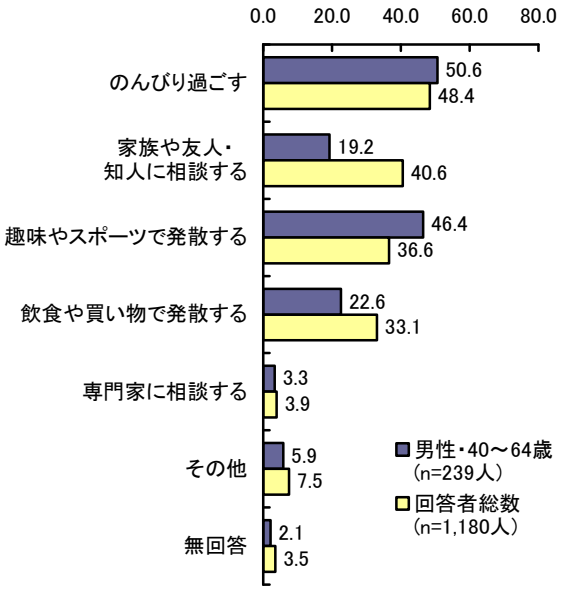
①男性・20～39 歳



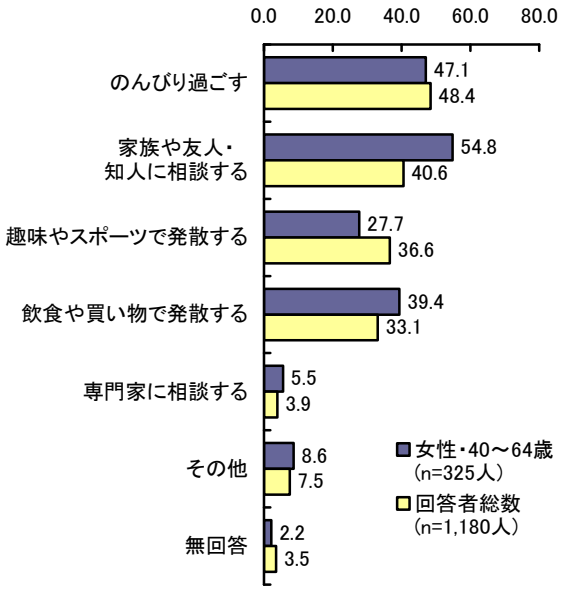
④女性・20～39 歳



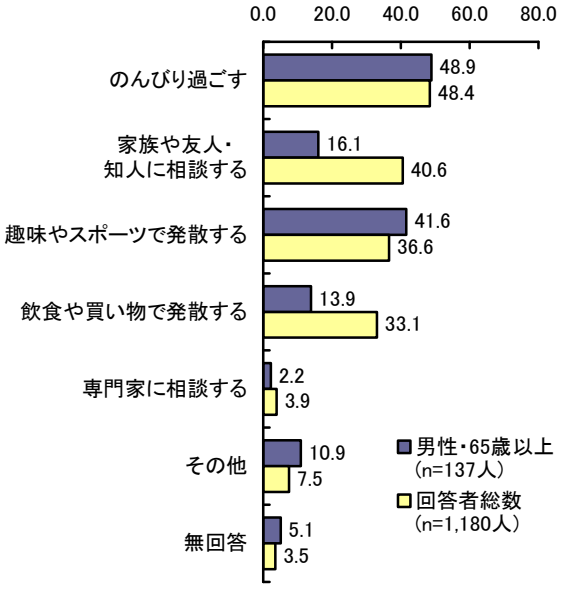
②男性・40～64 歳



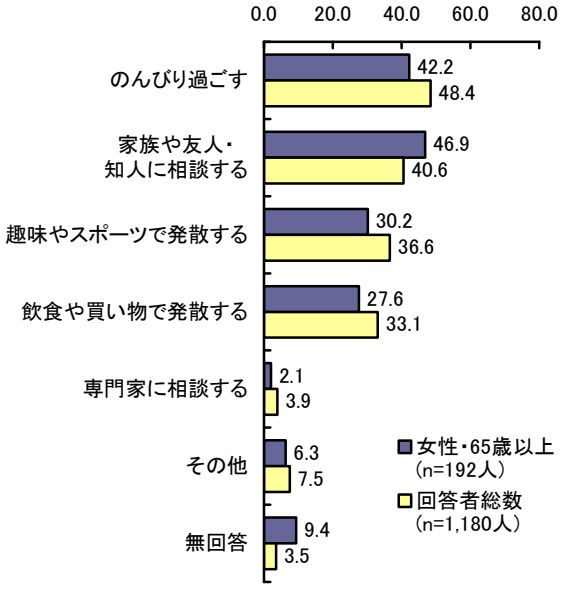
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



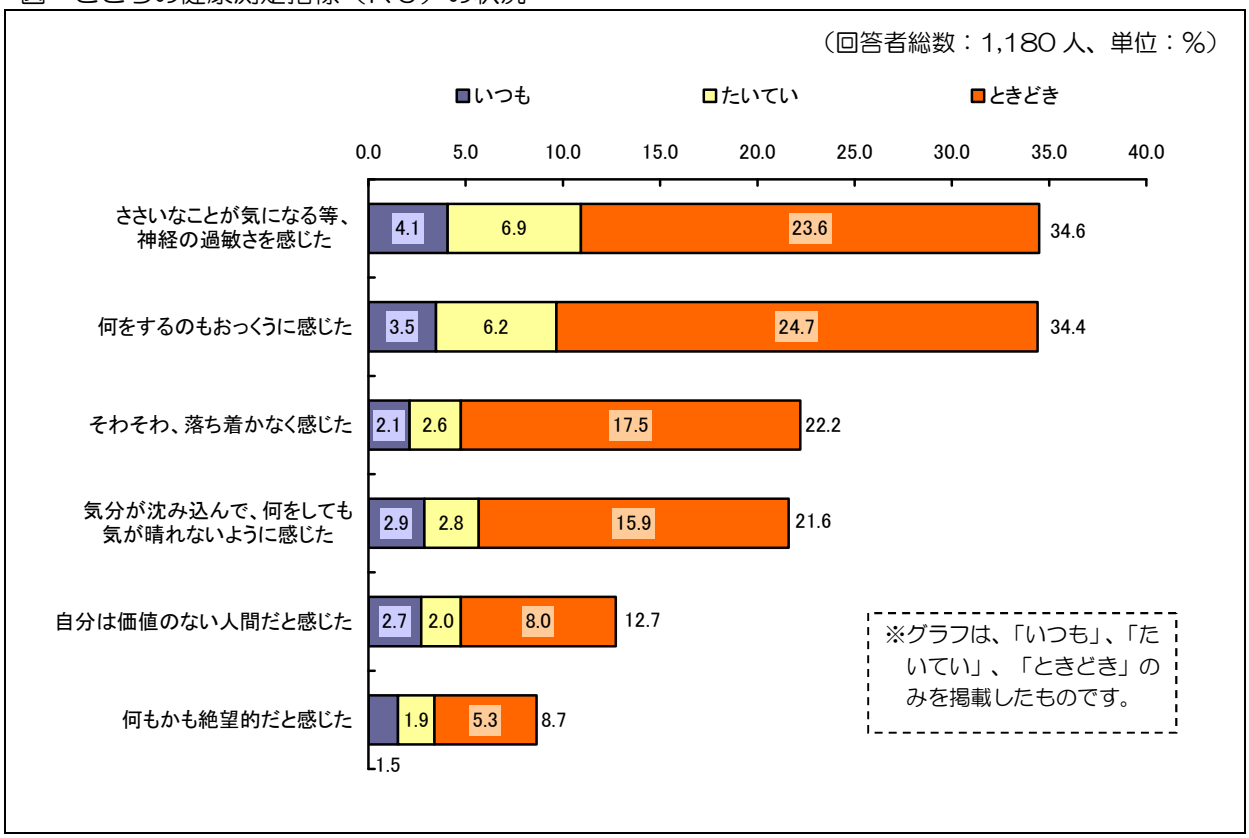
6-5　こころの健康測定指標（Ｋ６）※の状況（問 36）

問 36　次のそれぞれの質問について、過去１か月の間はどうでしたか。次の（1）～（6）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。

「神経の過敏さを感じた」や「何をするのもおっくうに感じた」が多く見られる

こころの健康測定指標（Ｋ６）について、「いつも」、「たいてい」及び「ときどき」を合わせた構成比をみると、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」が 34.6%で最も多く次いで「何をするのもおっくうに感じた」が 34.4%で続いています。

図　こころの健康測定指標（Ｋ６）の状況



※ 「こころの健康測定指標（Ｋ６）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

６つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について５段階（「まったくない」（０点）、「少しだけ」（１点）、「ときどき」（２点）、「たいてい」（３点）、「いつも」（４点））で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、10 点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

表　こころの健康測定指標（Ｋ６）の状況　　単位：人（%）

区　　分	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない	無回答
ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた	48 （ 4.1）	81 （ 6.9）	278 （23.6）	369 （31.3）	368 （31.2）	36 （ 3.1）
何をするのもおっくうに感じた	41 （ 3.5）	73 （ 6.2）	292 （24.7）	378 （32.0）	358 （30.3）	38 （ 3.2）
そわそわ、落ち着かなく感じた	25 （ 2.1）	31 （ 2.6）	206 （17.5）	312 （26.4）	556 （47.1）	50 （ 4.2）
気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じた	34 （ 2.9）	33 （ 2.8）	188 （15.9）	331 （28.1）	553 （46.9）	41 （ 3.5）
自分は価値のない人間だと感じた	32 （ 2.7）	24 （ 2.0）	94 （ 8.0）	194 （16.4）	793 （67.2）	43 （ 3.6）
何もかも絶望的だと感じた	18 （ 1.5）	22 （ 1.9）	62 （ 5.3）	143 （12.1）	890 （75.4）	45 （ 3.8）

6-6　こころの健康測定指標（Ｋ６）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況（問 36 を基に作成）

※問 36 を基に作成

“高い”は 13.3%

こころの健康測定指標（Ｋ６）の点数化による気分障がい･不安障がいの状況について、前ページ下欄注釈の算出方法方法に基づき点数化しました。

その結果、「低い（0～4 点）」が 54.8%、「やや低い（5～9 点）」が 27.1%であり、これらを合わせると 81.9%が“低い”と回答しています。

一方、「やや高い（10～14 点）」が 9.0%、「高い（15 点以上）」が 4.3%であり、これらを合わせると 13.3%が“高い”と回答しています。

図　こころの健康測定指標（Ｋ６）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

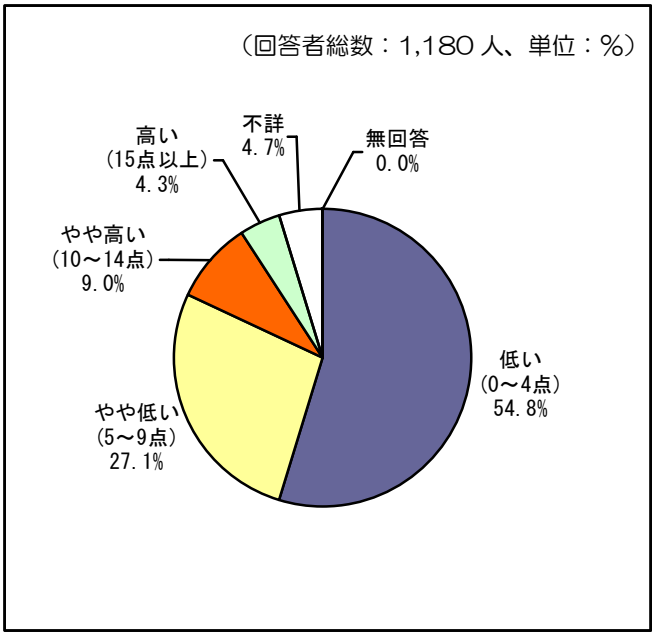


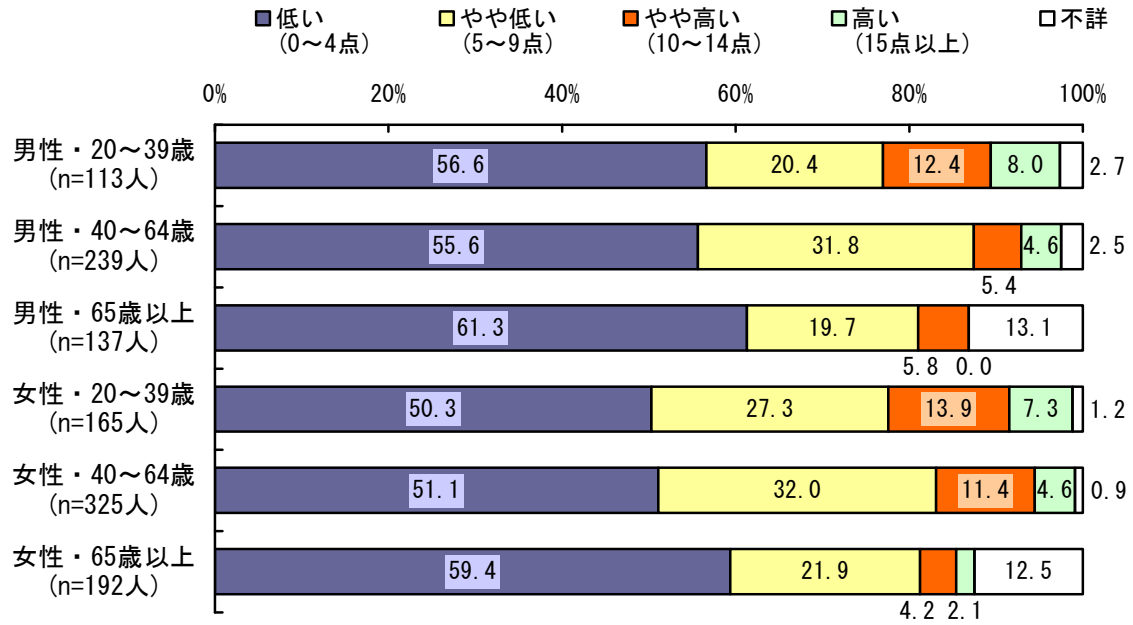
表　こころの健康測定指標（Ｋ６）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
低い（0～4 点）	647 (54.8)
やや低い（5～9 点）	320 (27.1)
やや高い（10～14 点）	106 (9.0)
高い（15 点以上）	51 (4.3)
不詳	56 (4.7)
無回答	0 (0.0)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 40～64 歳は他の年齢層に比べて「やや高い（10～14 点）」及び「高い（15 点以上）」を合わせた割合がやや高くなっています。

図　性・年齢別に見たこころの健康測定指標（K６）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況



6-7　うつ状態の有無（問 37）

問 37　過去１年間の間に２週間以上、下記のような状態が続いたことがありますか。（いくつでも）

“症状がある”が 44.5%

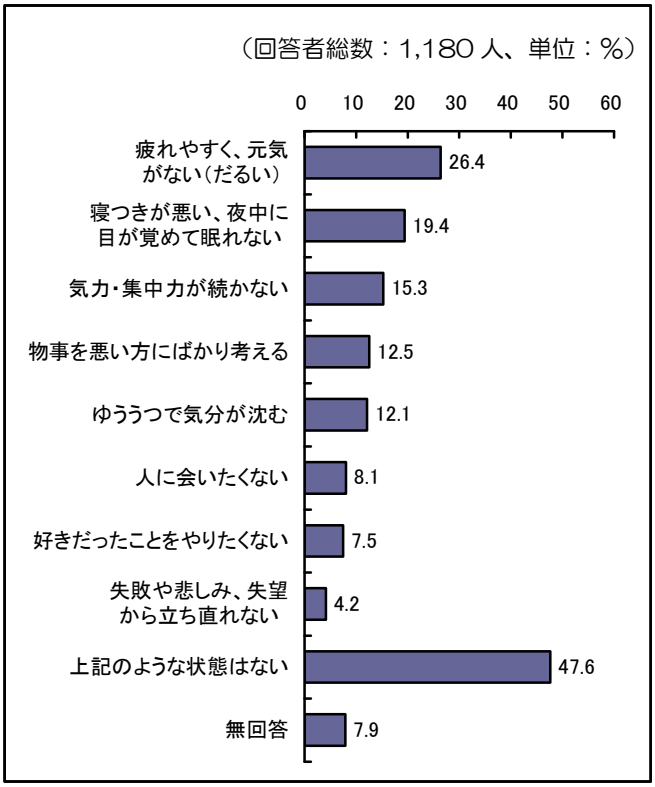
うつ状態の有無については、回答者総数から「上記のような症状はない」（47.6%）及び無回答（7.9%）を除く 44.5%が“症状がある”と回答しています。

その内訳は、「疲れやすく、元気がない（だるい）」26.4%で最も多く、次いで「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が 19.4%で続いています。

表　うつ状態の有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
疲れやすく、元気がない（だるい）	311 (26.4)
寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない	229 (19.4)
気力・集中力が続かない	180 (15.3)
物事を悪い方にばかり考える	148 (12.5)
ゆううつで気分が沈む	143 (12.1)
人に会いたくない	95 (8.1)
好きだったことをやりたくない	88 (7.5)
失敗や悲しみ、失望から立ち直れない	49 (4.2)
上記のような状態はない	562 (47.6)
無回答	93 (7.9)

図　うつ状態の有無

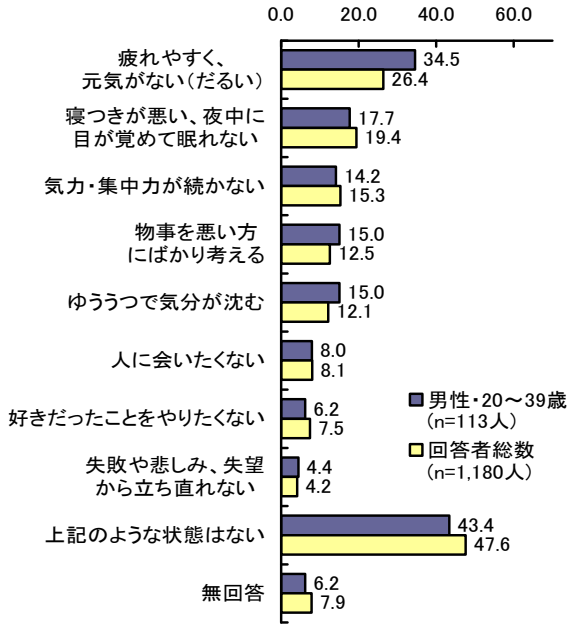


【性・年齢別】

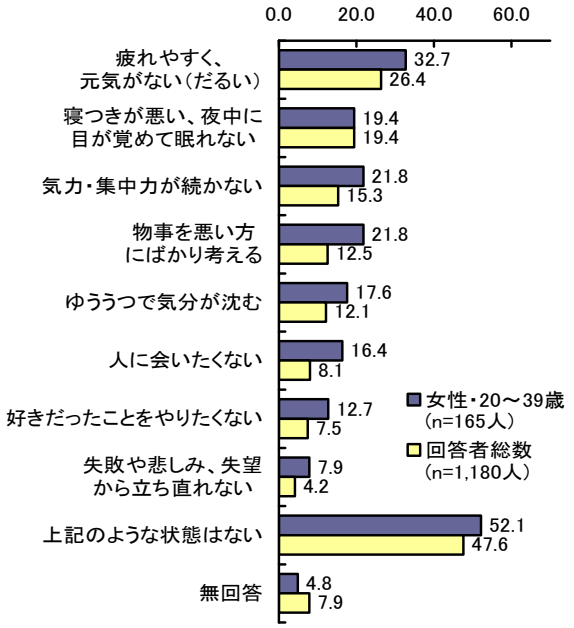
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳、女性の 40～64 歳及び女性の 65 歳以上では「上記のような状態はない」の割合が回答者全体よりも高くなっています。

図　性・年齢別に見たうつ状態の有無

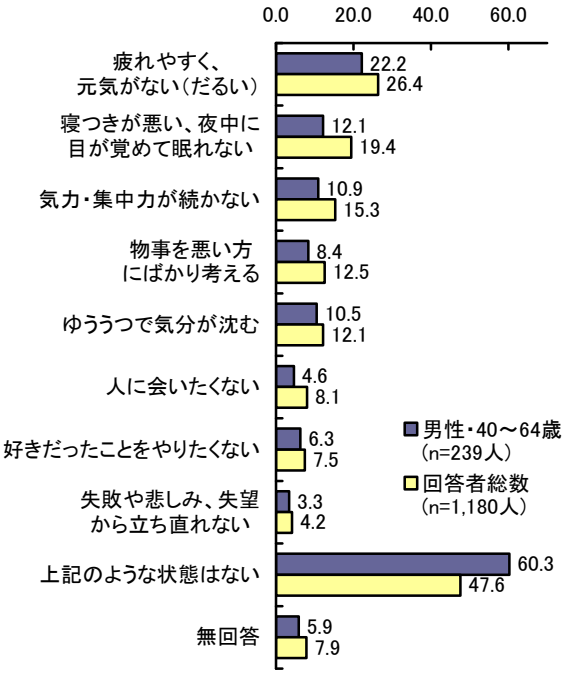
①男性・20～39 歳



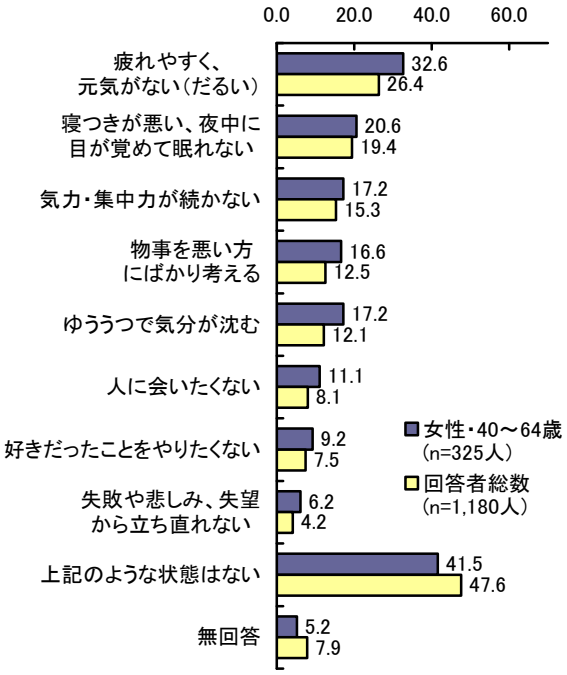
④女性・20～39 歳



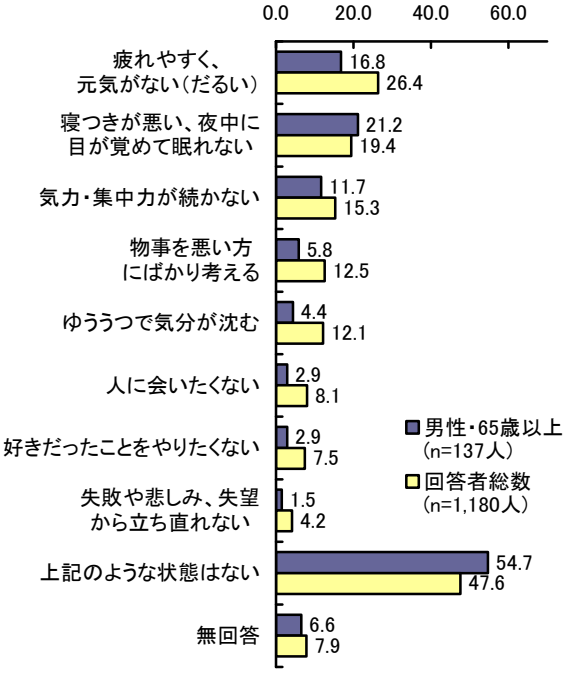
②男性・40～64 歳



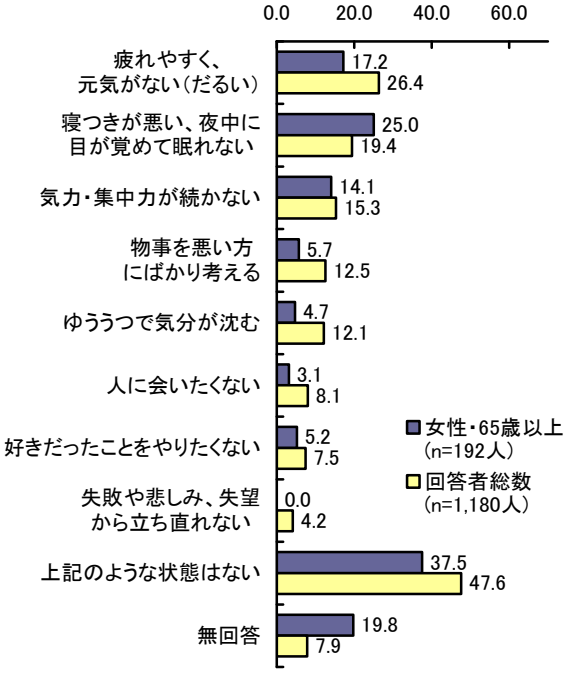
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



6-8　うつ状態の解消方法（問 37-1）

問 37-1　問 37 の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

「何もしていない」が 48.4%

うつ状態の解消方法については、「何もしていない」が 48.4%（254 人）で最も多く、次いで「家族・友人に相談した」30.1%で続いています。

また、「専門家に相談もしくは受診した」は 13.1%となっています。

図　うつ状態の解消方法

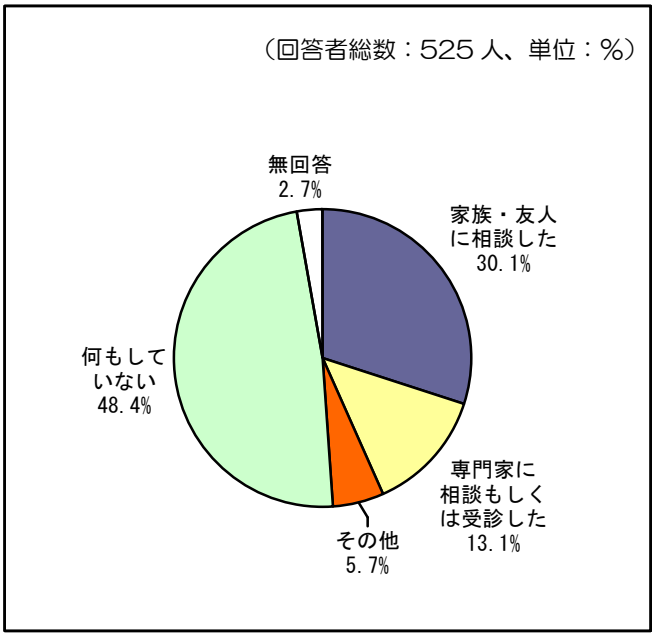


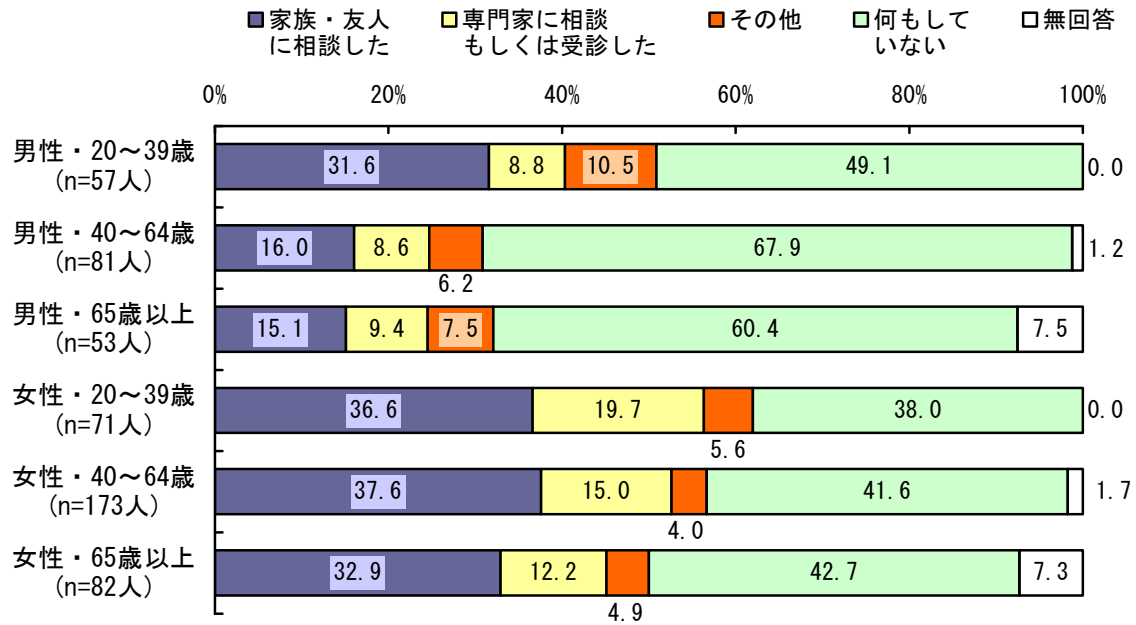
表　うつ状態の解消方法

区　分	人（%）
回答者総数	525 (100.0)
家族・友人に相談した	158 (30.1)
専門家に相談もしくは受診した	69 (13.1)
その他	30 (5.7)
何もしていない	254 (48.4)
無回答	14 (2.7)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳及び男性の 65 歳以上は他の回答者に比べて「家族・友人に相談した」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見たうつ状態の解消方法



6-9　うつ状態の解消について何もしていない理由（問 37-2）

問 37-2　何もしていない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

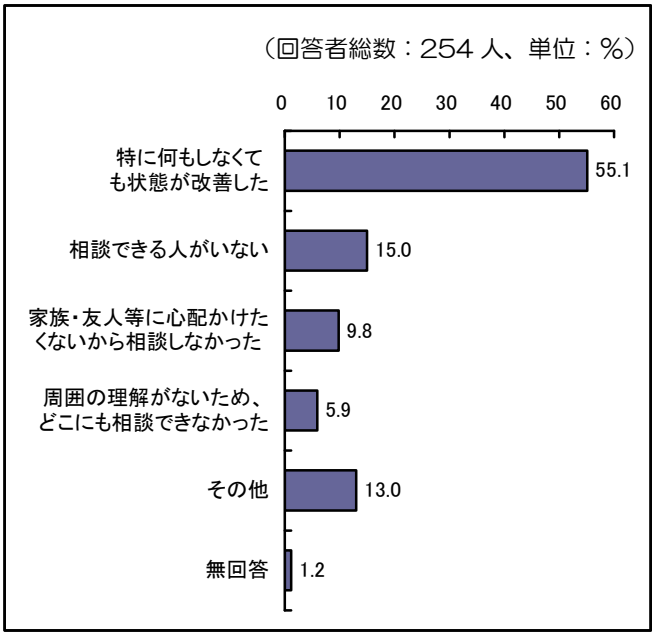
“何もしなくても改善した”が 55.1%

うつ状態の解消について「何もしていない」と回答した 254 人に対し、その理由について聞いたところ、「特に何もしなくても状態が改善した」が 55.1%で最も多くなっています。

表　うつ状態の解消について何もしていない理由

区　分	人（%）
回答者総数	254 (100.0)
特に何もしなくても状態が改善した	140 (55.1)
相談できる人がいない	38 (15.0)
家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった	25 (9.8)
周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった	15 (5.9)
その他	33 (13.0)
無回答	3 (1.2)

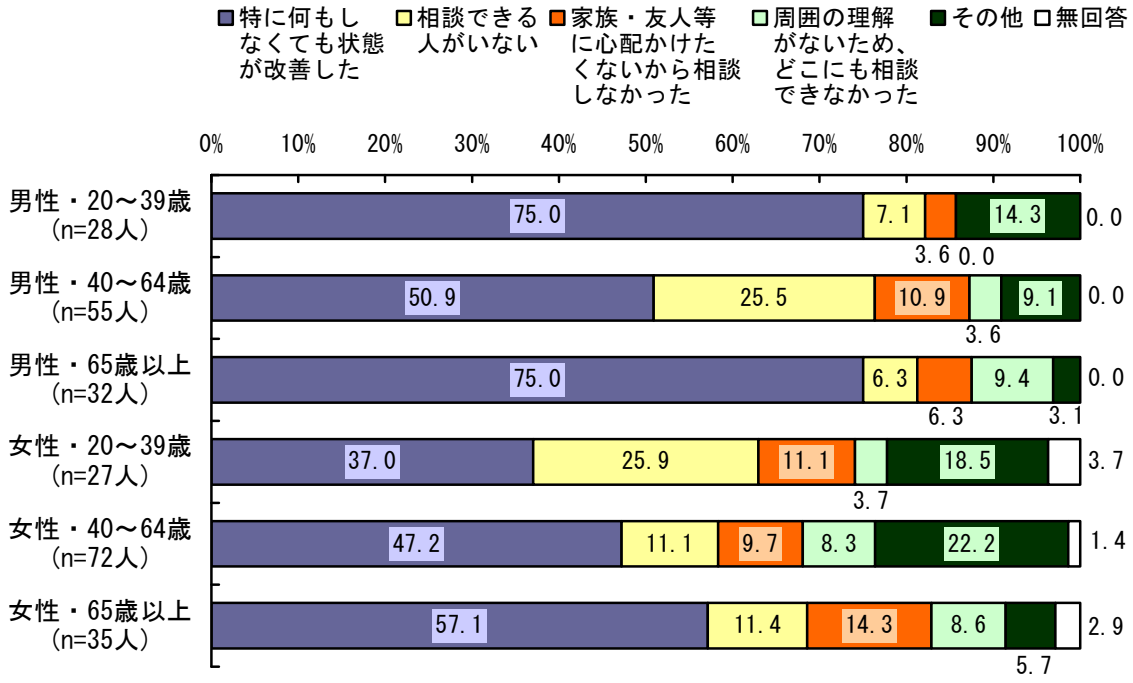
図　うつ状態の解消について何もしていない理由



【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳及び女性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「相談できる人がいない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見たうつ状態の解消について何もしていない理由



6-10　平均的な睡眠時間（問 38）

問 38　あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。（１つ）

「6～7 時間未満」が 32.5%

平均的な睡眠時間については、「6～7 時間未満」が 32.5%で最も多く、次いで「5～6 時間未満」が 31.3%、「7～8 時間未満」が 18.6%で続いています。

図　平均的な睡眠時間

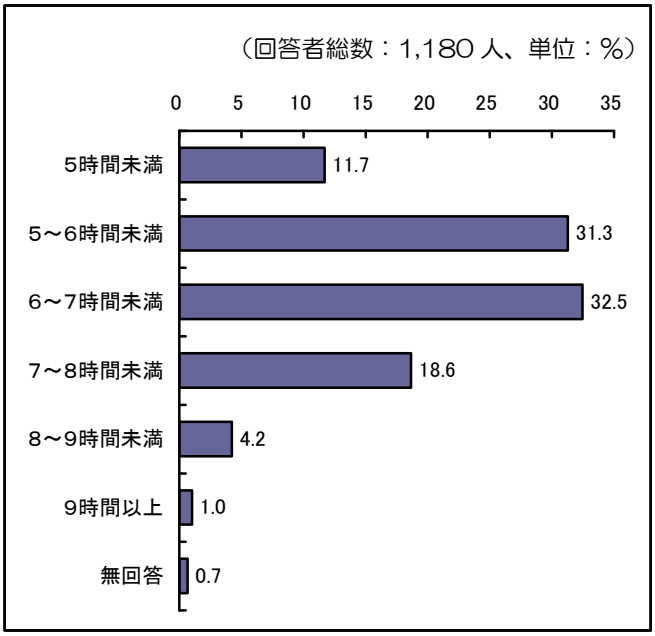


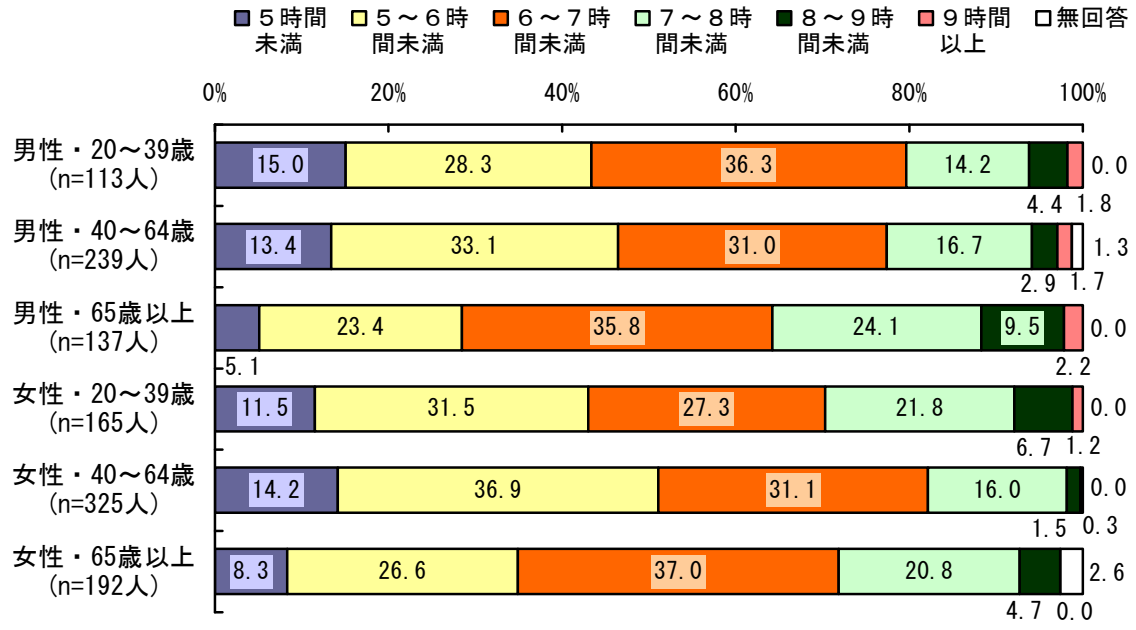
表　平均的な睡眠時間

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
５時間未満	138 (11.7)
５～６時間未満	369 (31.3)
６～７時間未満	383 (32.5)
７～８時間未満	220 (18.6)
８～９時間未満	50 (4.2)
９時間以上	12 (1.0)
無回答	8 (0.7)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の年齢層に比べて６時間未満である回答者の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た平均的な睡眠時間



6-11　普段の睡眠で休養がとれているか（問 39）

問 39　普段の睡眠で休養がとれていますか。（１つ）

“とれている”が 69.3%

普段の睡眠で休養がとれているかについては、「十分とれている」が 16.1%、「大体とれている」が 53.2%であり、これら合わせると 69.3%が“とれている”と回答しています。

図　普段の睡眠で休養がとれているか

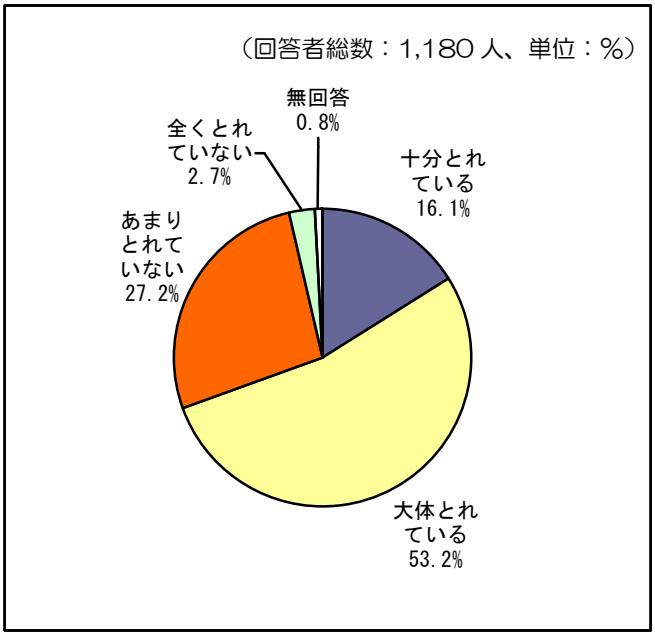


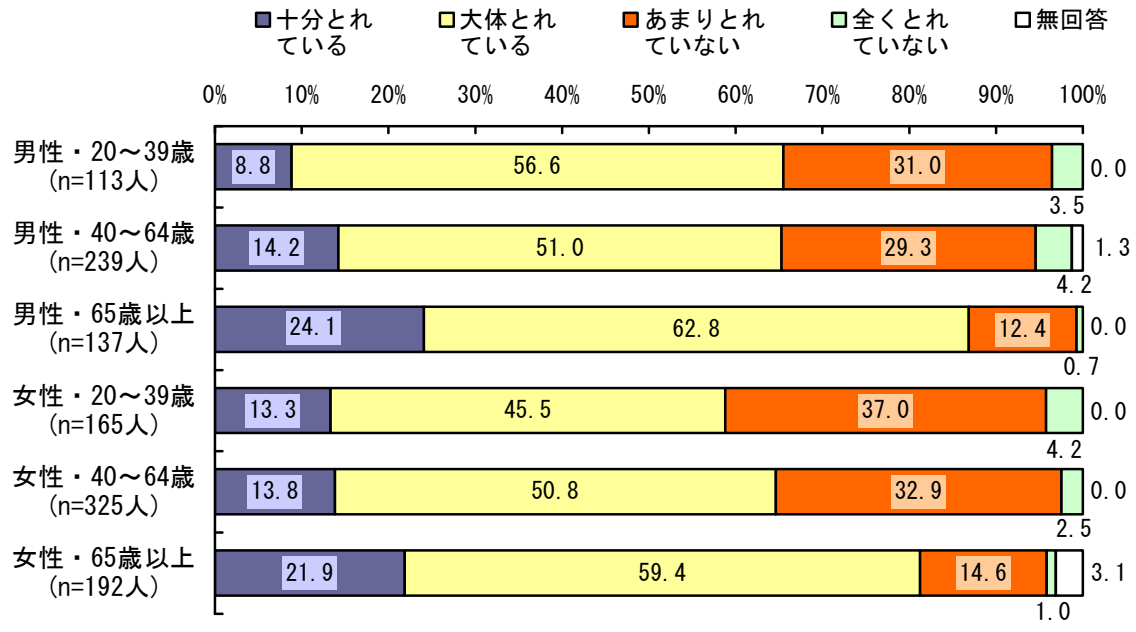
表　普段の睡眠で休養がとれているか

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
十分とれている	190 (16.1)
大体とれている	628 (53.2)
あまりとれていない	321 (27.2)
全くとれていない	32 (2.7)
無回答	9 (0.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 64 歳以下の年齢層では「あまりとれていない」及び「全くとれていない」を合わせた割合が３割以上となっています。

図　性・年齢別に見た普段の睡眠で休養がとれているか



6-12　「ゲートキーパー」の認知度（問 40）

問 40　「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。（1 つ）

“聞いたことがある”が 10.9%

「ゲートキーパー」の認知度については、「聞いたことがない」が 88.3%でとなっています。

一方、「聞いたことがあり、内容もわかる」が 4.0%、「聞いたことはあるが、内容はわからない」が 6.9%で、これらを合わせると 10.9%が“聞いたことがある”と回答しています。

図　「ゲートキーパー」の認知度

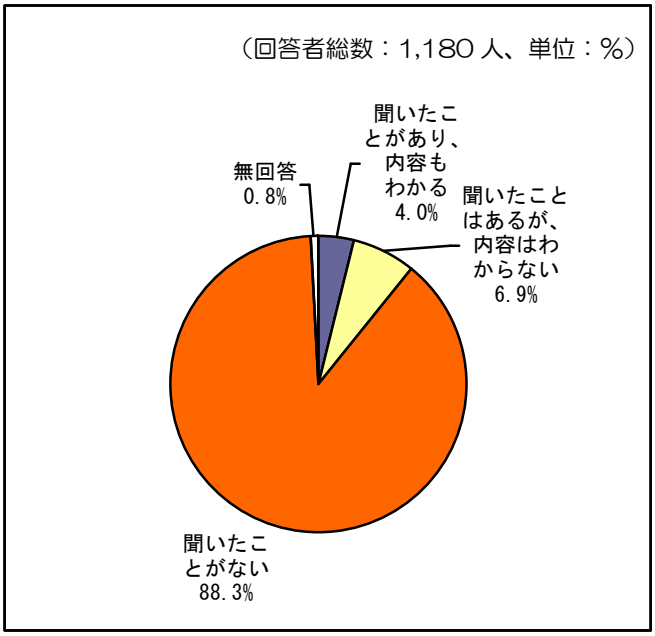


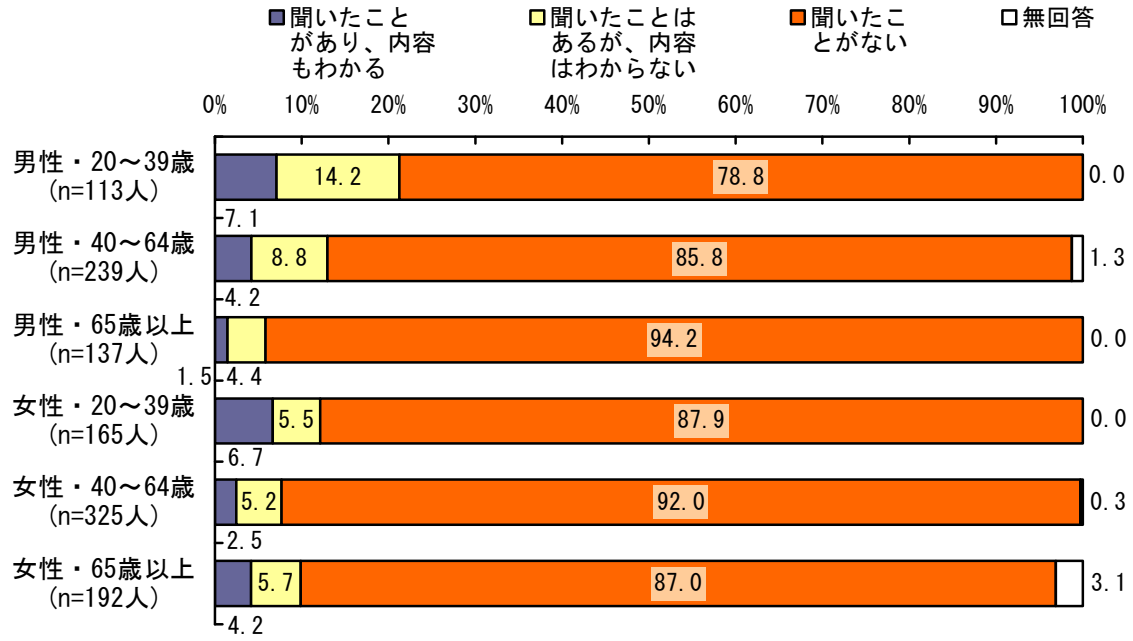
表　「ゲートキーパー」の認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
聞いたことがあり、内容もわかる	47 (　4.0)
聞いたことはあるが、内容はわからない	81 (　6.9)
聞いたことがない	1,042 (88.3)
無回答	10 (　0.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 20～39 歳は他の回答者に比べて低くなっています。「聞いたことがあり、内容もわかる」の割合がやや高くなっています。

図　性・年齢別に見た「ゲートキーパー」の認知度



第7節　歯と口腔の健康について

7-1　定期的な歯科健診や治療の有無（問 41）

問 41　歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。（１つ）

“受けている”が 70.6%

定期的な歯科健診や治療の有無については、「定期的ではないが、健診や治療を受けている」が 48.7%で最も多く、これに「定期的に健診や治療を受けている」（21.9%）を合わせると 70.6%が“受けている”と回答しています。

一方、「全く受けていない」は 27.5%（325 人）となっています。

図　定期的な歯科健診や治療の有無

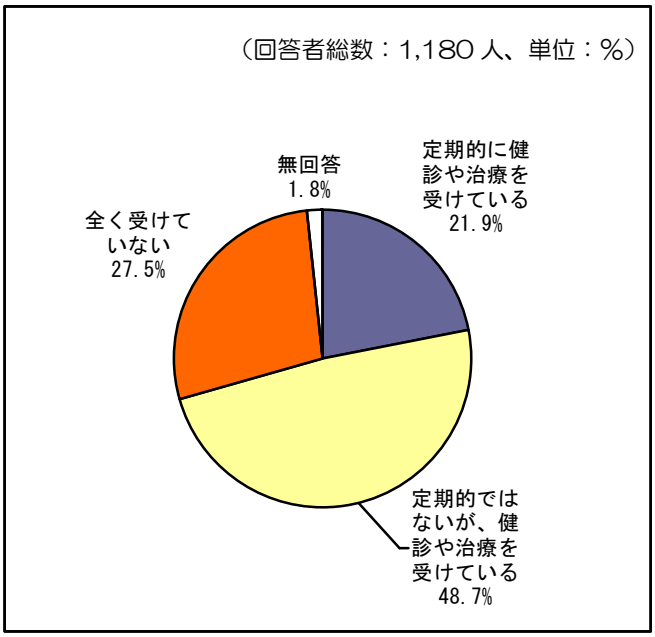


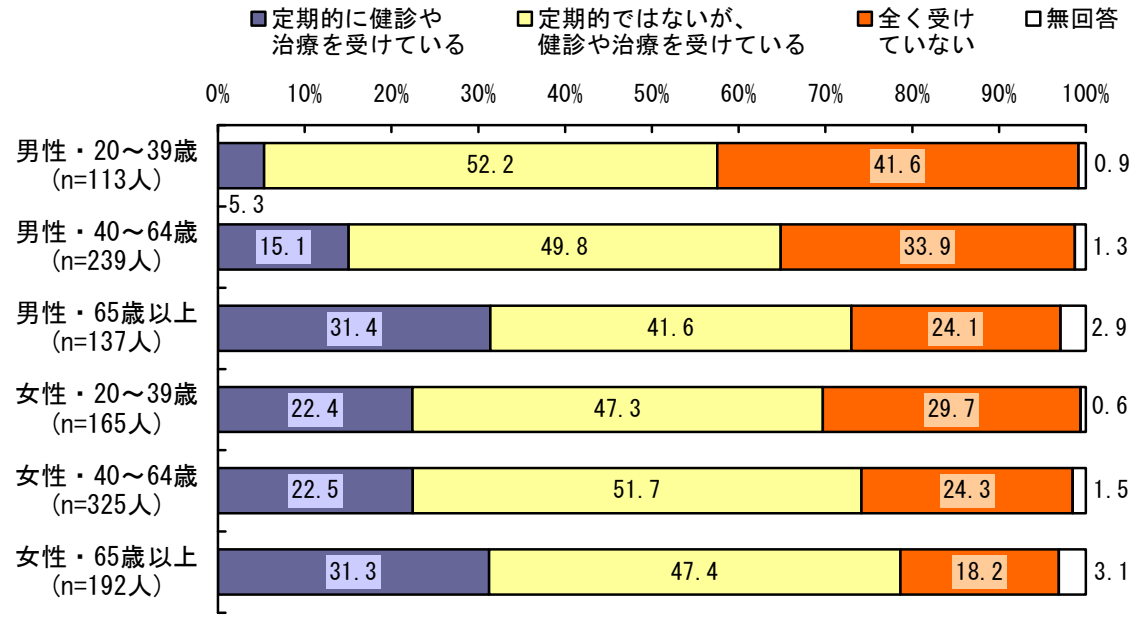
表　定期的な歯科健診や治療の有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
定期的に健診や治療を受けている	259 (21.9)
定期的ではないが、健診や治療を受けている	575 (48.7)
全く受けていない	325 (27.5)
無回答	21 (1.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 65 歳以上は他の年齢層に比べて「定期的に健診や治療を受けている」の割合が高くなっています。これに対し、男性の 20～39 歳及び男性の40～64 歳は他の回答者に比べて「全く受けていない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た定期的な歯科健診や治療の有無



7-2　歯科健診や治療を受けていない理由（問 41-1）

問 41-1　歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。（いくつでも）

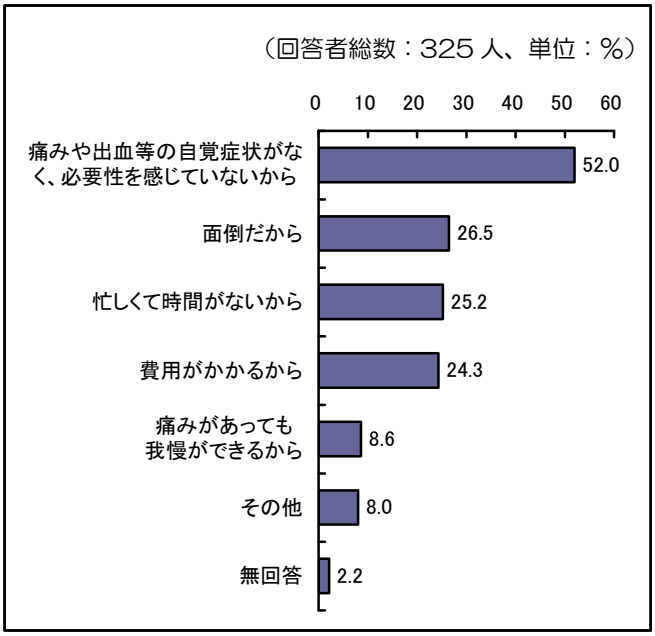
“必要性を感じていないから”が 52.0%

歯科健診や治療を「全く受けていない」と回答した 325 人に対し、その理由について聞いたところ、「痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が 52.0%で最も多くなっています。

表　歯科健診や治療を受けていない理由（複数回答）

区　分	人（%）
回答者総数	325（100.0）
痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから	169（ 52.0）
面倒だから	86（ 26.5）
忙しくて時間がないから	82（ 25.2）
費用がかかるから	79（ 24.3）
痛みがあっても我慢ができるから	28（ 8.6）
その他	26（ 8.0）
無回答	7（ 2.2）

図　歯科健診や治療を受けていない理由（複数回答）

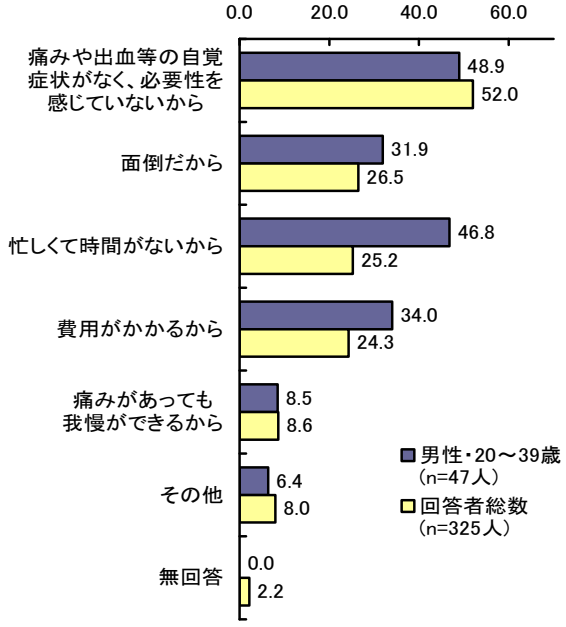


【性・年齢別】

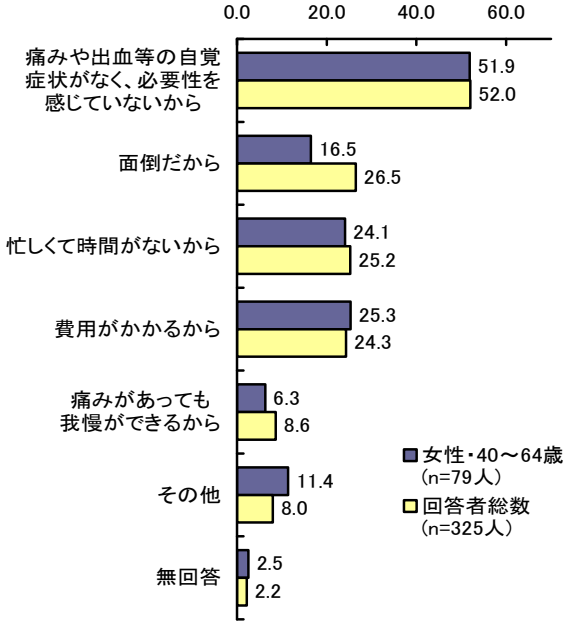
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「忙しくて時間がないから」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た歯科健診や治療を受けていない理由（複数回答）

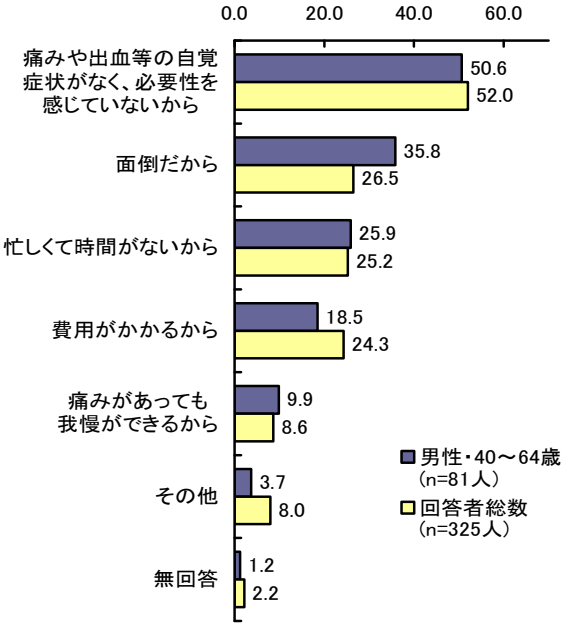
①男性・20～39 歳



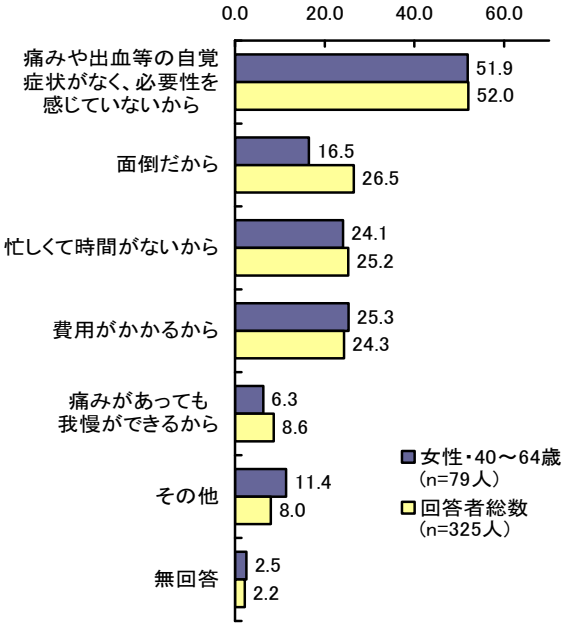
④女性・20～39 歳



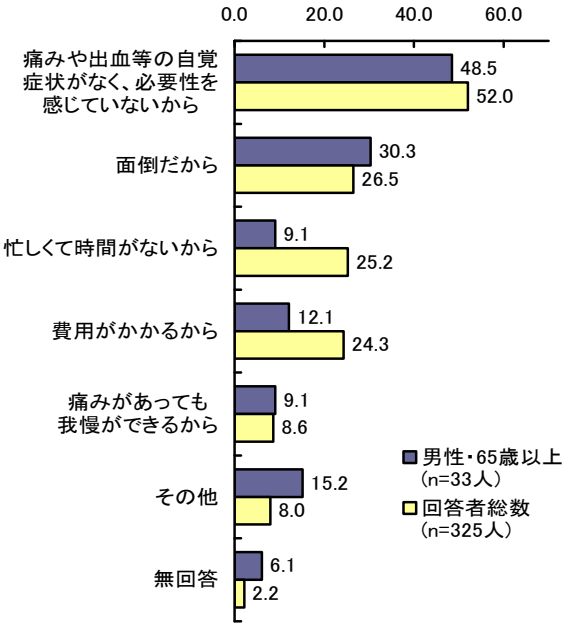
②男性・40～64 歳



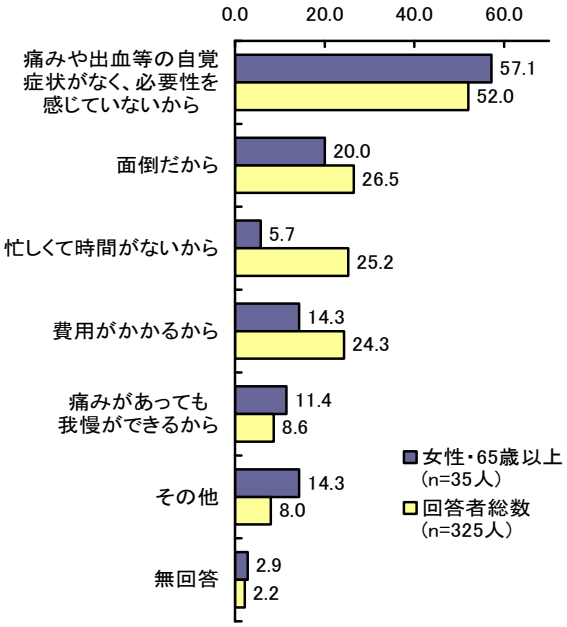
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



7-3　1日の歯磨きの回数（問42）

問42　1日何回歯をみがきますか。（1つ）

「2回」が51.1%

1日の歯磨きの回数については、「2回」が51.1%で最も多く、次いで「3回」が25.3%で続いています。

図　1日の歯磨きの回数

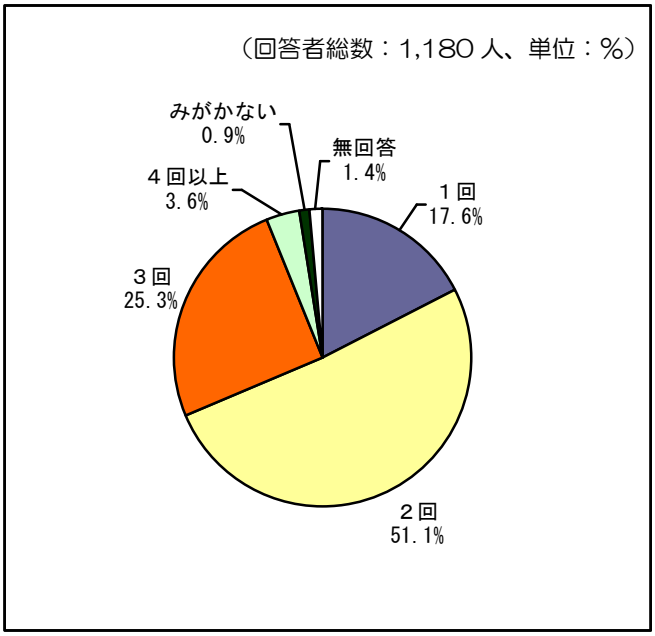


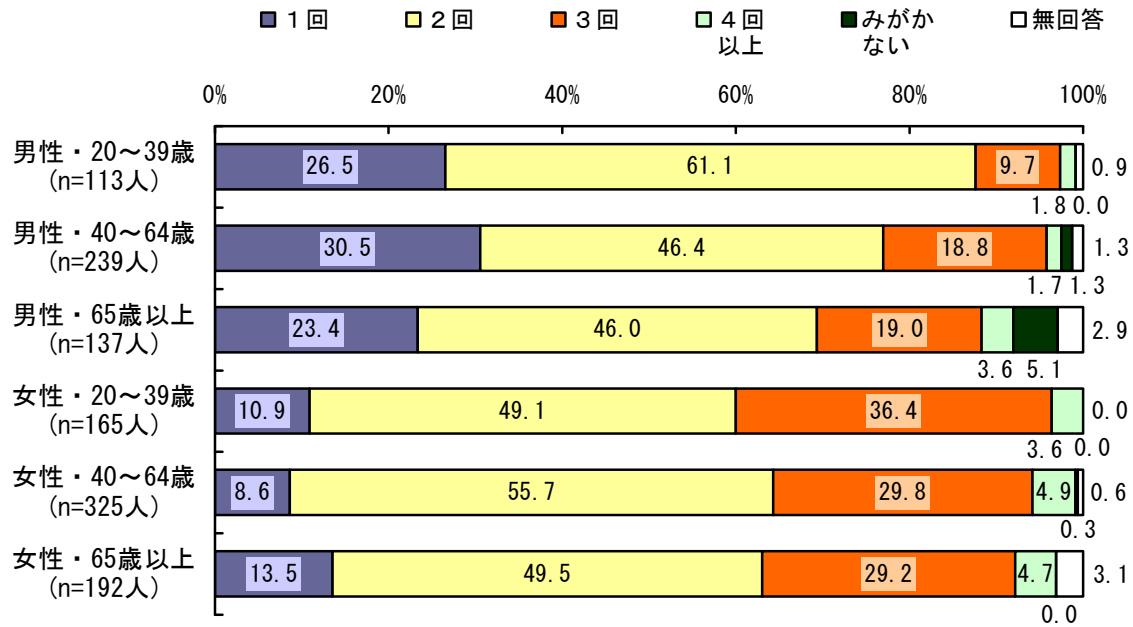
表　1日の歯磨きの回数

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
1回	208 (17.6)
2回	603 (51.1)
3回	298 (25.3)
4回以上	43 (3.6)
みがかない	11 (0.9)
無回答	17 (1.4)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、どの年齢層においても女性は男性に比べて「1 回」の割合が低く、「3回」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た1日の歯磨きの回数



7-4　歯間部清掃用具の使用状況（問 43）

問 43　普段お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。（1 つ）

“よく使う・ときどき使う”が 42.5%

歯間部清掃用具の使用状況としては、「よく使っている」が 23.9%、「ときどき使う」が 18.6%であり、これらを合わせると 42.5%が“よく使う・ときどき使う”と回答しています。

図　歯間部清掃用具の使用状況

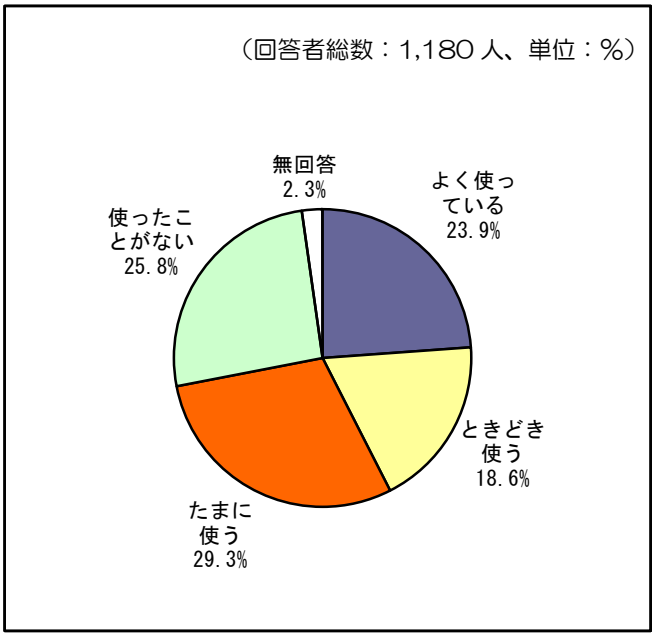


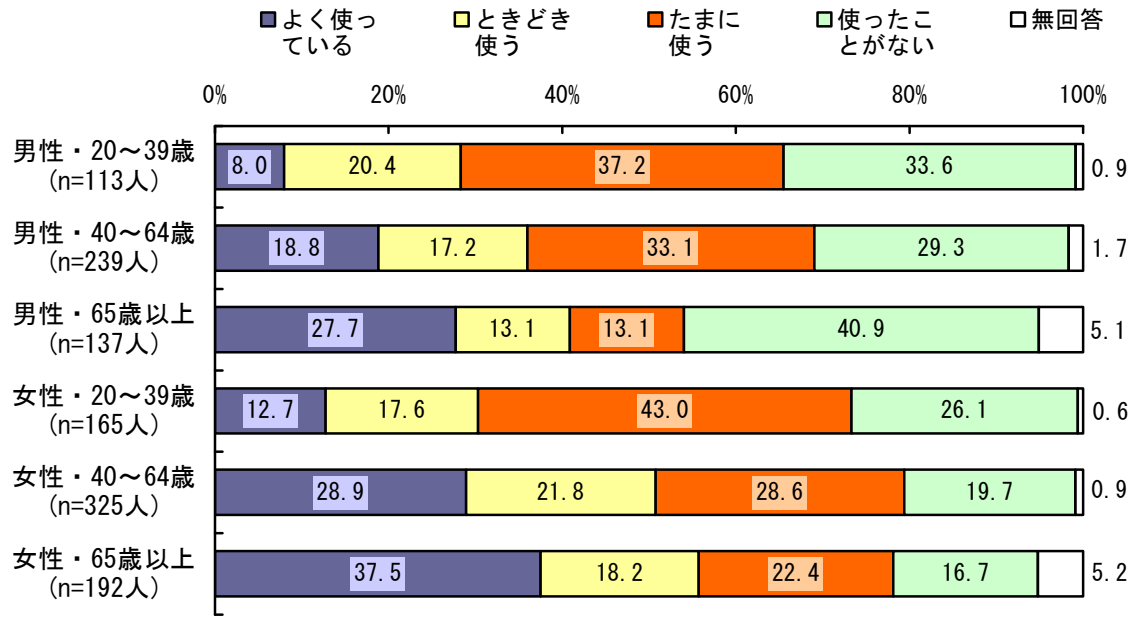
表　歯間部清掃用具の使用状況

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
よく使っている	282 (23.9)
ときどき使う	220 (18.6)
たまに使う	346 (29.3)
使ったことがない	305 (25.8)
無回答	27 (2.3)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに年齢層が高くなるほど「よく使っている」の割合が高くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た歯間部清掃用具の使用状況



7-5　口の健康のために気をつけていること（問 44）

問 44　普段、お口の健康のために気をつけていること（実行していること）は何ですか。（いくつでも）

「一日２回以上歯みがきをしている」が 62.3%

口の健康のために気をつけていることについては、「一日２回以上歯みがきをしている」が 62.3%で最も多く、次いで「一日１回は丁寧に歯みがきをしている」が 36.4%、「過去１年以内に歯科健診を受けた」が 33.2%で続いています。

図　口の健康のために気をつけていること（複数回答）

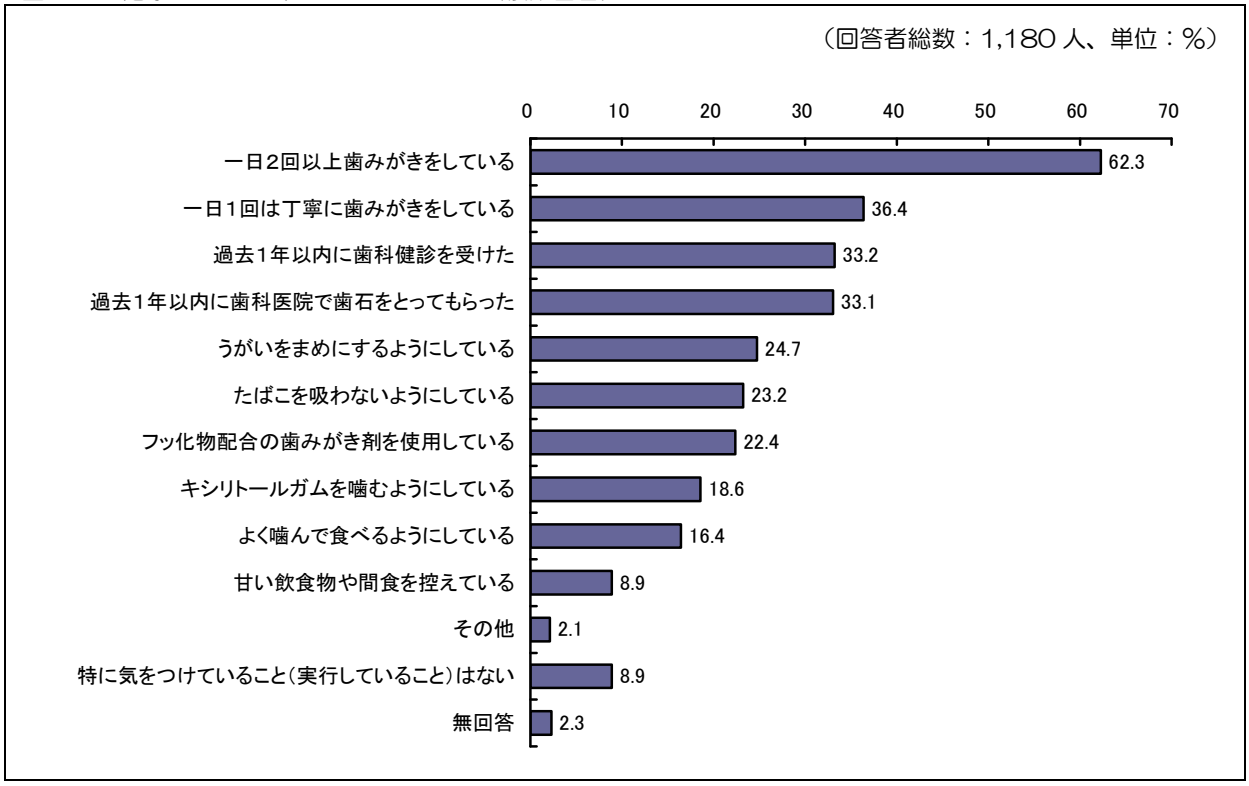


表　口の健康のために気をつけていること（複数回答）

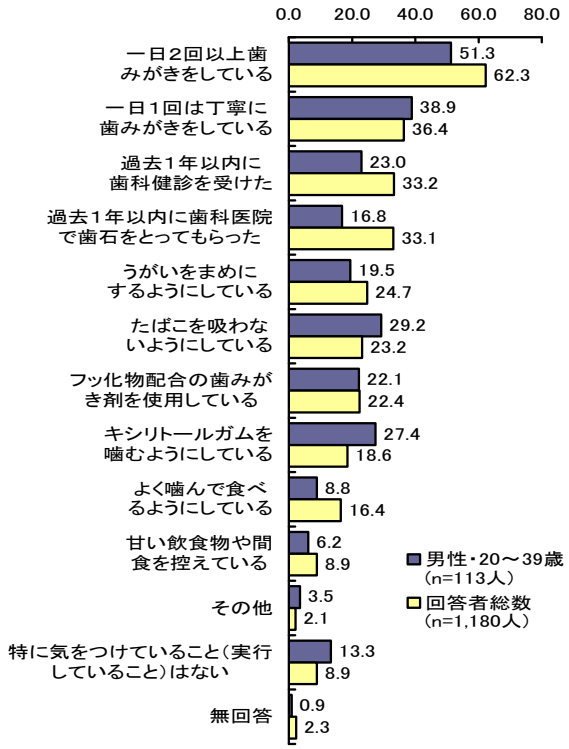
区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
一日２回以上歯みがきをしている	735 (62.3)
一日１回は丁寧に歯みがきをしている	429 (36.4)
過去１年以内に歯科健診を受けた	392 (33.2)
過去１年以内に歯科医院で歯石をとってもらった	390 (33.1)
うがいをまめにするようにしている	292 (24.7)
たばこを吸わないようにしている	274 (23.2)
フッ化物配合の歯みがき剤を使用している	264 (22.4)
キシリトールガムを噛むようにしている	219 (18.6)
よく噛んで食べるようにしている	194 (16.4)
甘い飲食物や間食を控えている	105 (8.9)
その他	25 (2.1)
特に気をつけていること（実行していること）はない	105 (8.9)
無回答	27 (2.3)

【性・年齢別】

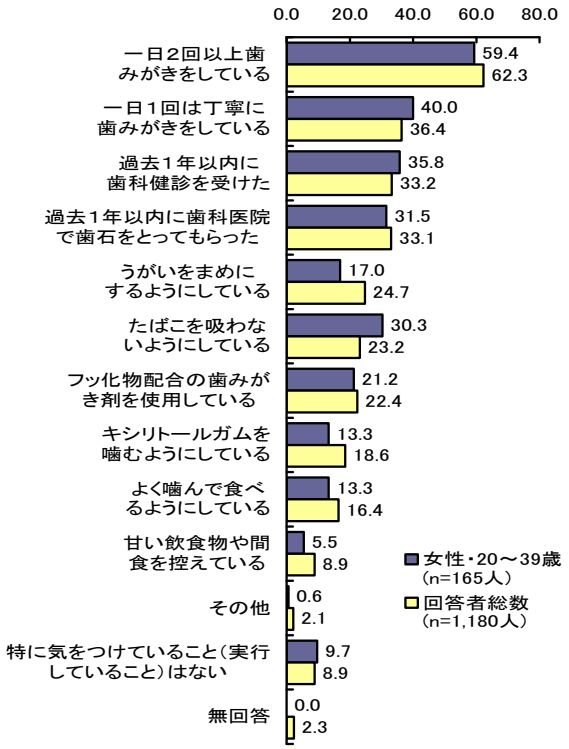
これを性・年齢別に見ると、男性はどの年齢層においても「一日２回以上歯みがきをしている」の割合が回答者全体に比べて低く、「特に気をつけていること（実行していること）はない」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た口の健康のために気をつけていること（複数回答）

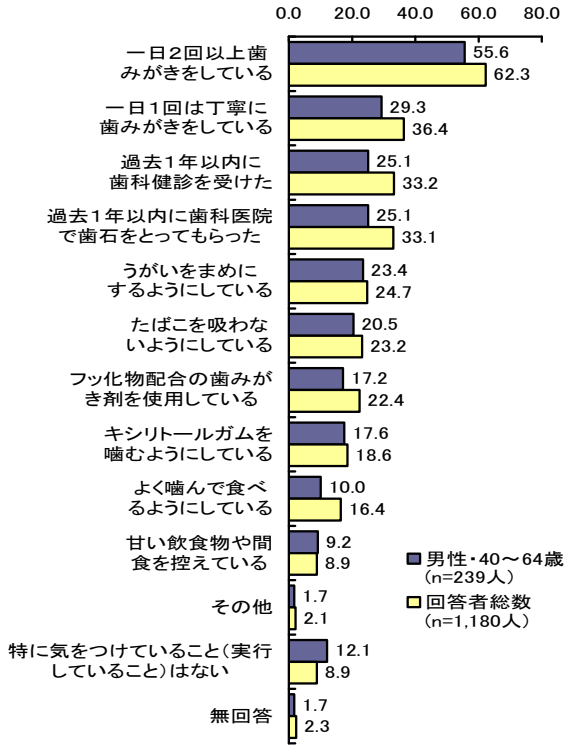
①男性・20～39 歳



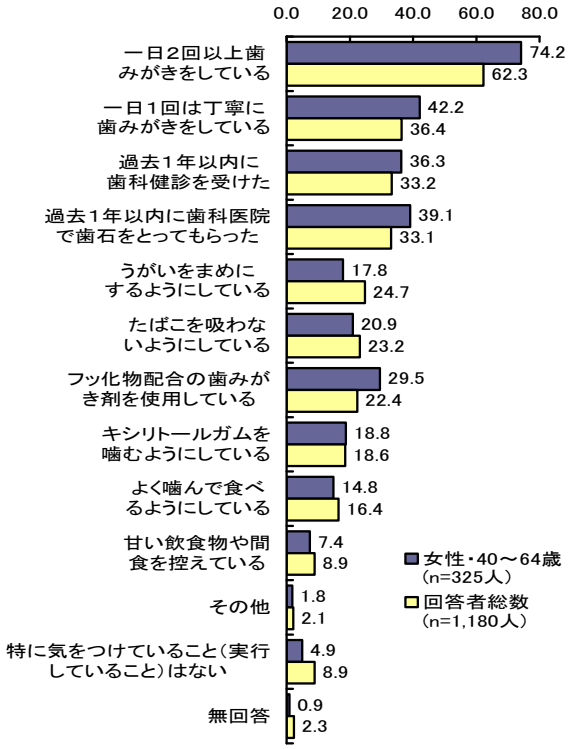
④女性・20～39 歳



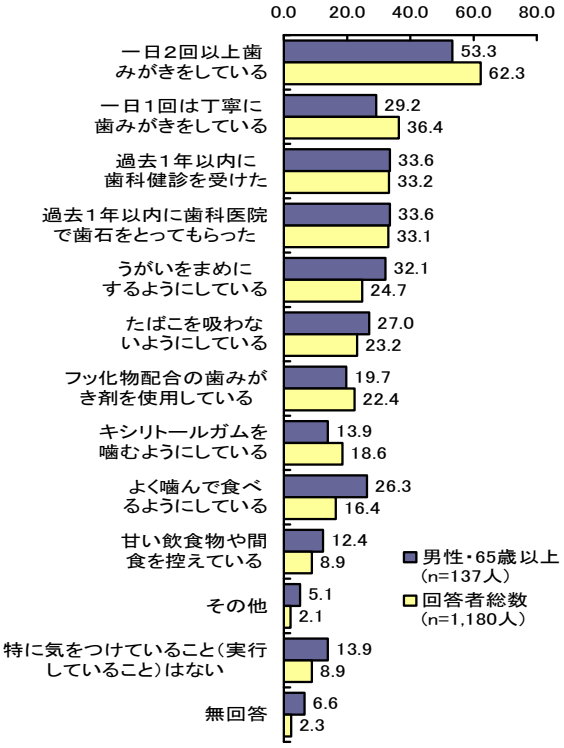
②男性・40～64 歳



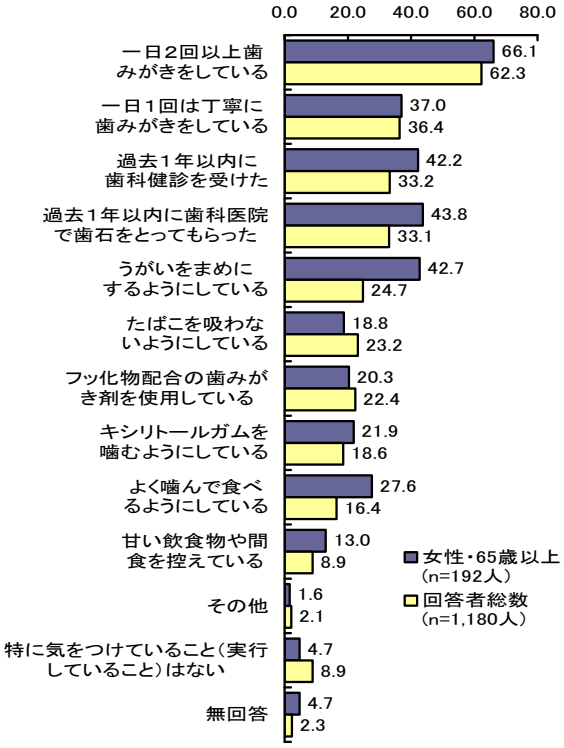
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



7-6　歯周病についての認知度（問 45）

問 45　歯周病について知っていますか。（1 つ）

「言葉も内容も知っている」が 76.4%

歯周病についての認知度については、「言葉も内容も知っている」が 76.4%で最も多く、次いで「言葉は知っているが、内容はわからない」は 20.3%で続いています。

図　歯周病についての認知度

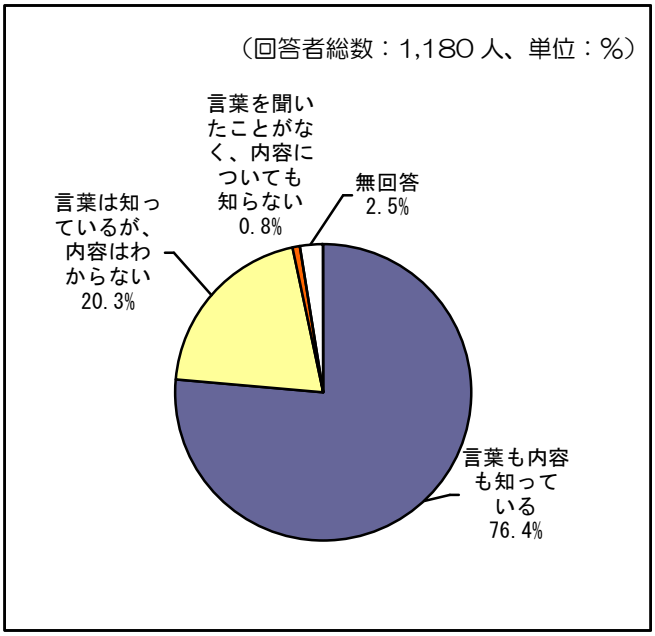


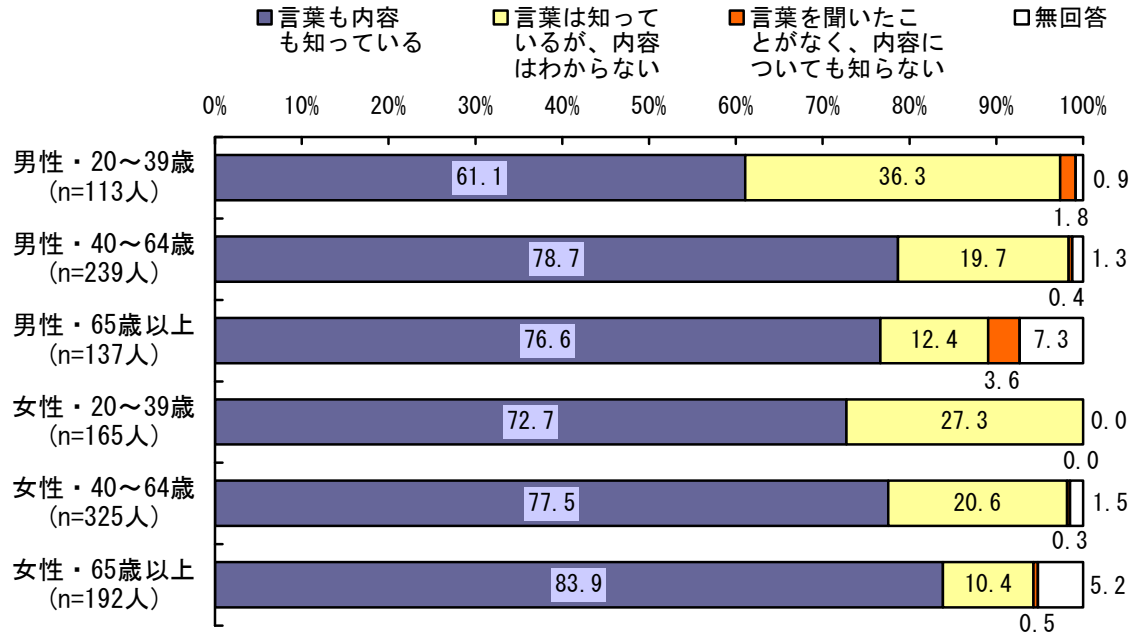
表　歯周病についての認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
言葉も内容も知っている	901 (76.4)
言葉は知っているが、内容はわからない	239 (20.3)
言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない	10 (0.8)
無回答	30 (2.5)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「言葉も内容も知っている」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た歯周病についての認知度



7-7　口の中の気になる症状（問 46）

問 46　お口の中の気になる症状はありますか。（いくつでも）

「口臭が気になる」が 25.5%

口の中の気になる症状については、「口臭が気になる」が 25.5%で最も多く、次いで「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が 21.4%で続いています。

図　口の中の気になる症状（複数回答）

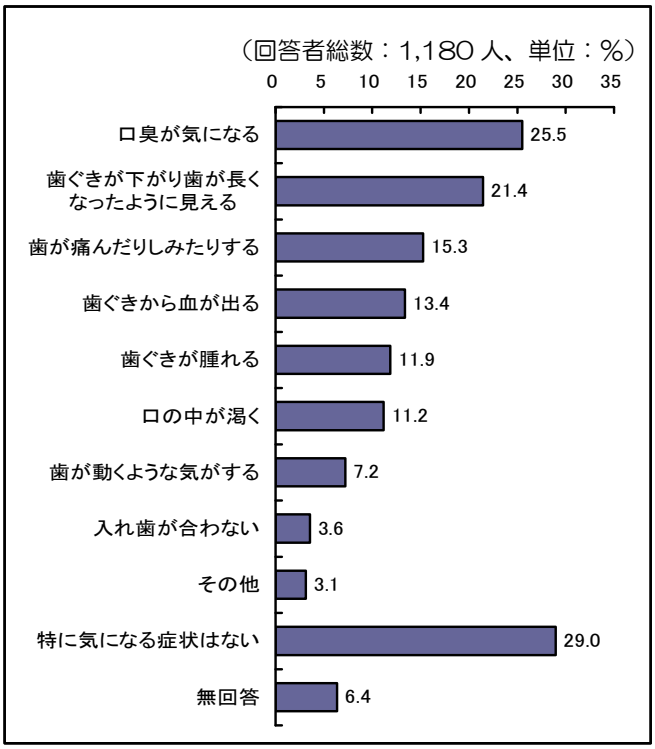


表　口の中の気になる症状（複数回答）

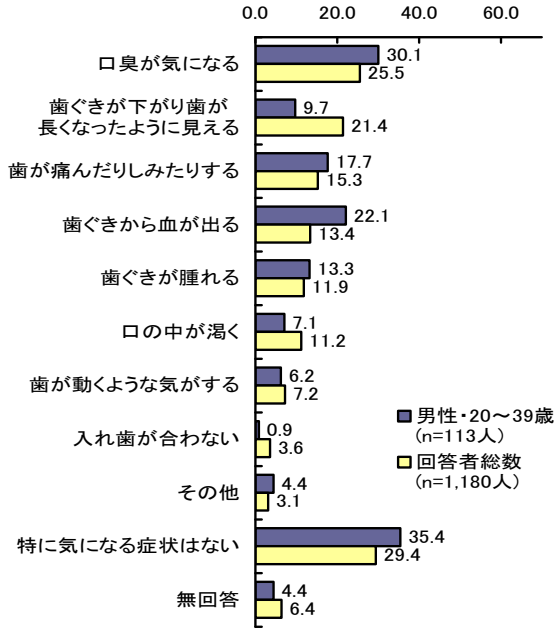
区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
口臭が気になる	301 (25.5)
歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える	253 (21.4)
歯が痛んだりしみたりする	180 (15.3)
歯ぐきから血が出る	158 (13.4)
歯ぐきが腫れる	140 (11.9)
口の中が渇く	132 (11.2)
歯が動くような気がする	85 (7.2)
入れ歯が合わない	42 (3.6)
その他	37 (3.1)
特に気になる症状はない	342 (29.0)
無回答	75 (6.4)

【性・年齢別】

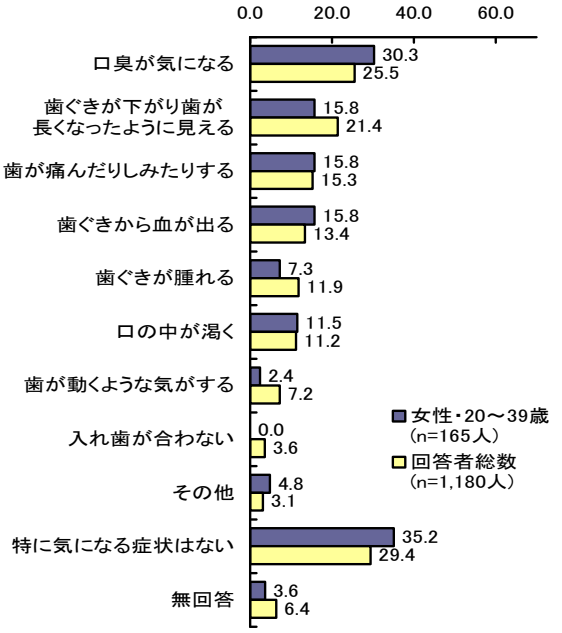
これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに 20～39 歳は「口臭が気になる」の割合が回答者全体に比べて高く、女性の 65 歳以上は「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」の割合が回答者全体に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た口の中の気になる症状（複数回答）

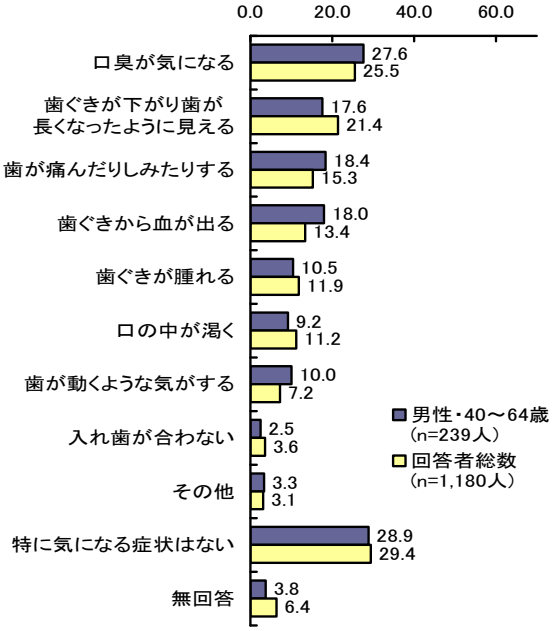
①男性・20～39 歳



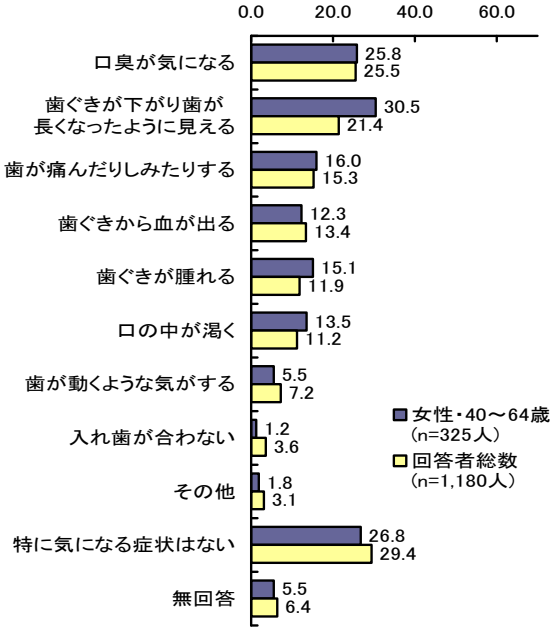
④女性・20～39 歳



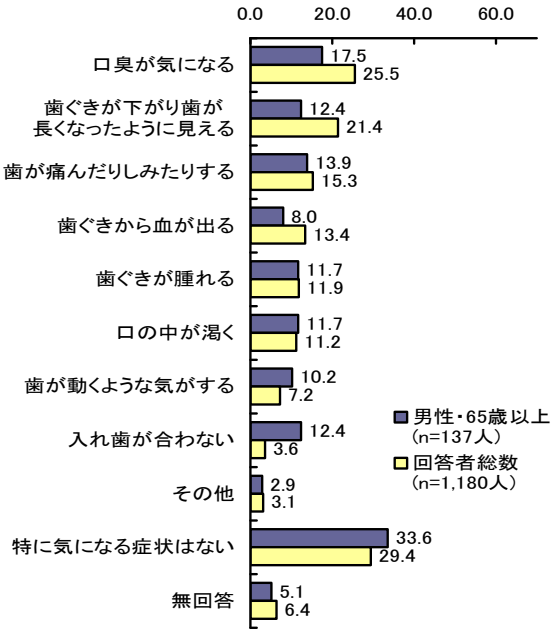
②男性・40～64 歳



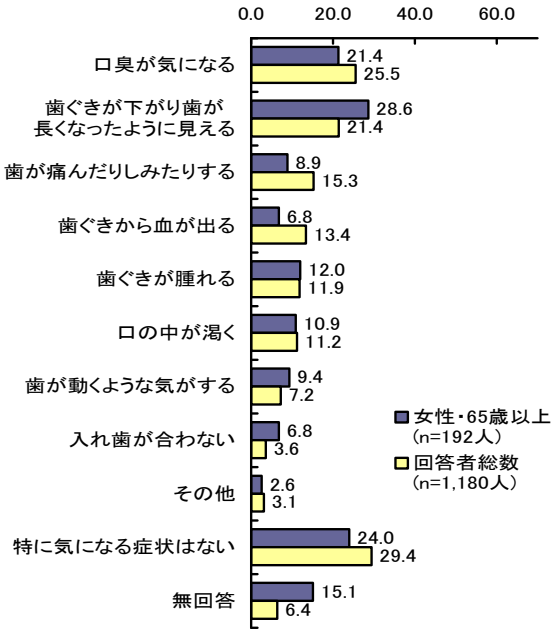
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



7-8　口の中の気になる症状の個数（問 46 を基に作成）

※問 46 を基に作成

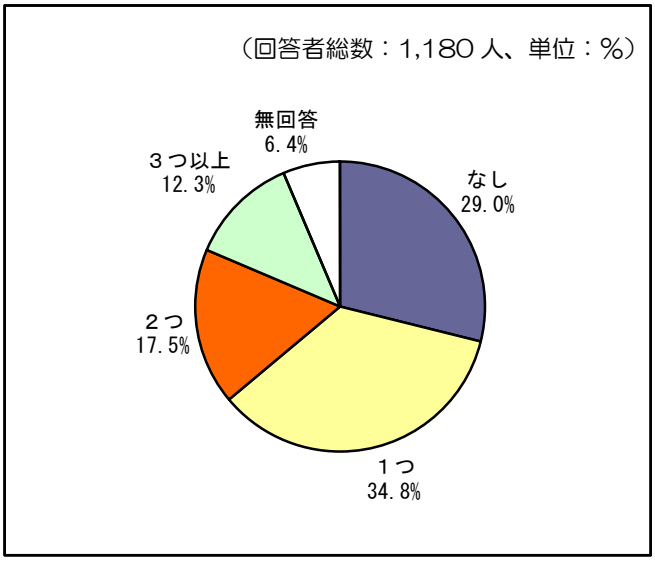
「１つ」が 34.8%

問 46 の回答構成から口の中の気になる症状別の数を集計したところ、「１つ」が 34.8%で最も多く、次いで「なし」が 29.0%、「２つ」が 17.5%、「3 つ以上」が 12.3%となっています。

表　口の中の気になる症状の個数

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
なし	342 (29.0)
１つ	411 (34.8)
２つ	207 (17.5)
３つ以上	145 (12.3)
無回答	75 (6.4)

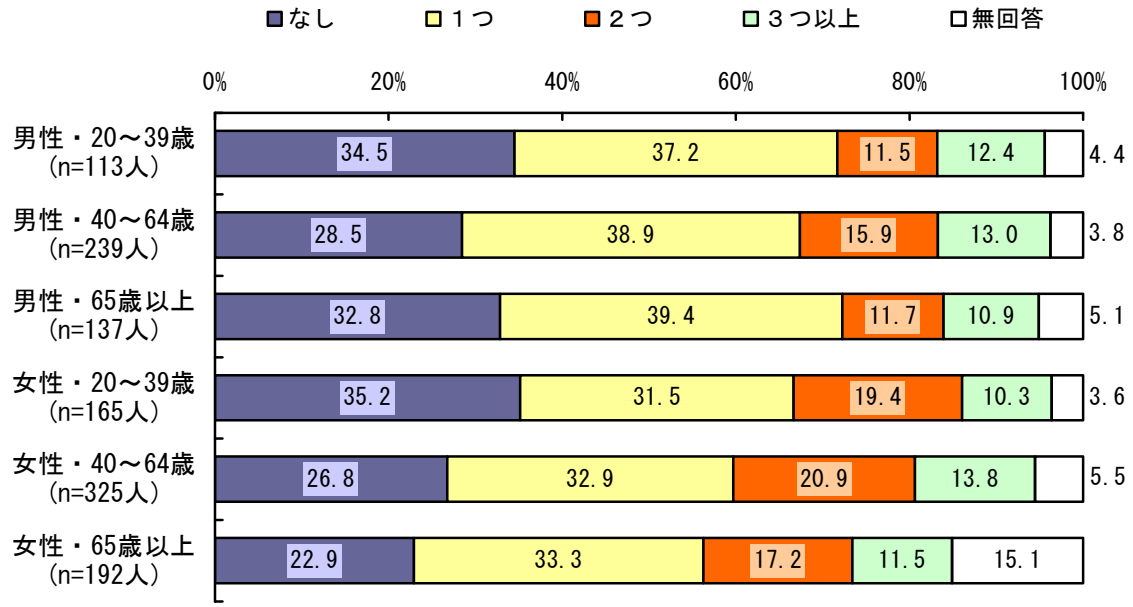
図　口の中の気になる症状の個数



【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性は年齢層が高くなるにつれて「なし」の割合が低くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た口の中の気になる症状の個数



7-9　炎症や歯周病の有無（問 47）

問 47　あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。（１つ）

“ある”は 23.2%

炎症や歯周病の有無については、「特にない」が 53.1%で最も多くなっています。

一方、「歯周病がある」が 13.6%、「歯ぐきに炎症がある」がが 9.6%であり、これらを合わせると 23.2%が“ある”と回答しています。

図　炎症や歯周病の有無

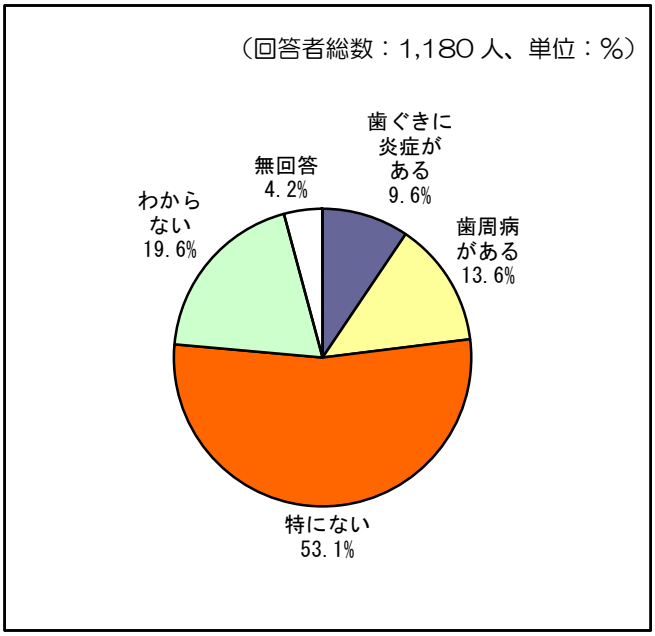


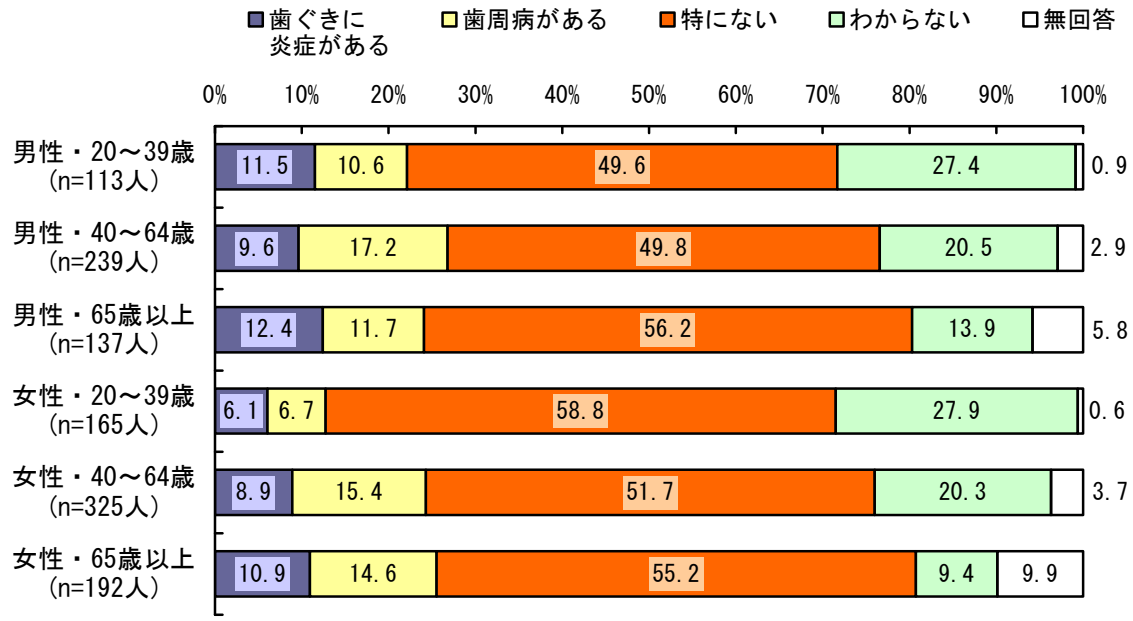
表　炎症や歯周病の有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
歯ぐきに炎症がある	113 (9.6)
歯周病がある	160 (13.6)
特にない	627 (53.1)
わからない	231 (19.6)
無回答	49 (4.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の 20～39 歳は他の回答者に比べて「歯ぐきに炎症がある」及び「歯周病がある」の割合が低くなっています。

図　性・年齢別に見た炎症や歯周病の有無



7-10　口腔と全身の健康の関係についての認知度（問 48）

問 48　歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。（１つ）

“詳しくわからないが聞いたことがある”が 63.5%

口腔と全身の健康の関係についての認知度については、「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」が 63.5%で最も多く、次いで「詳しく知っている」が 23.5%となっています。

図　口腔と全身の健康の関係についての認知度

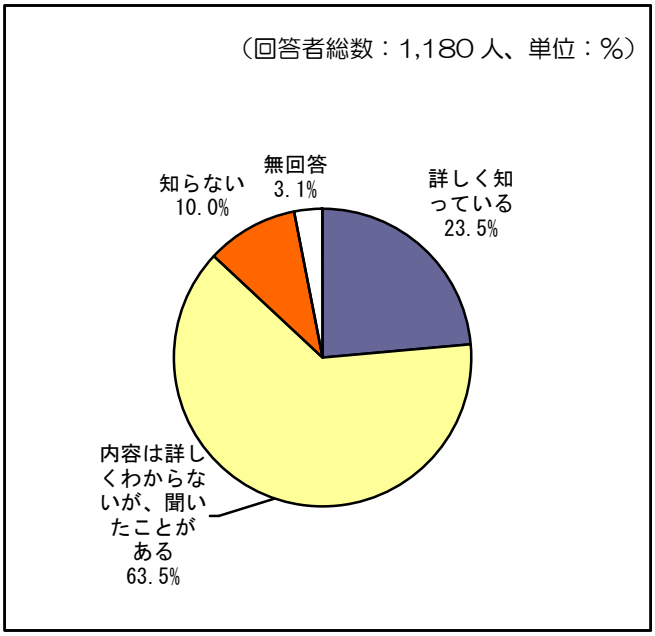


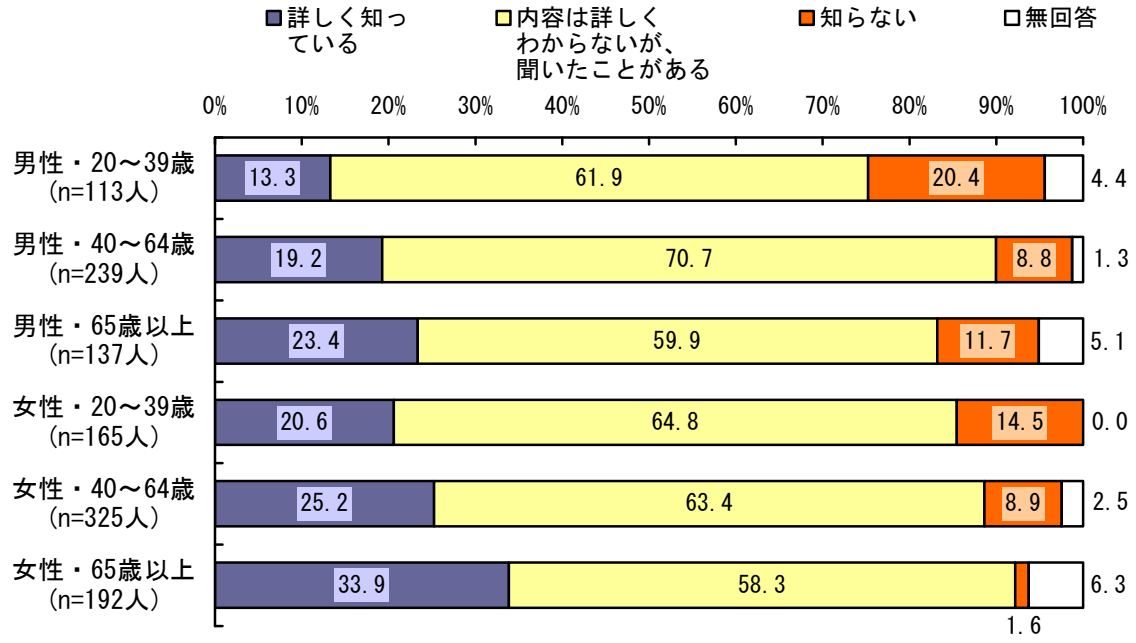
表　口腔と全身の健康の関係についての認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
詳しく知っている	277 (23.5)
内容は詳しくわからないが、聞いたことがある	749 (63.5)
知らない	118 (10.0)
無回答	36 (3.1)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに年齢層が高くなるにつれて「詳しく知っている」の割合が高くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た口腔と全身の健康の関係についての認知度



7-11　現在の歯の本数（問 49）

問 49　あなたの歯は現在何本ありますか。（入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。）

「全部ある（28 本）」が 51.2%

現在の歯の本数については、「全部ある（28 本）」が 51.2%で最も多く、次いで「ほとんどある（20～27 本）」が 29.7%で続いています。

図　現在の歯の本数

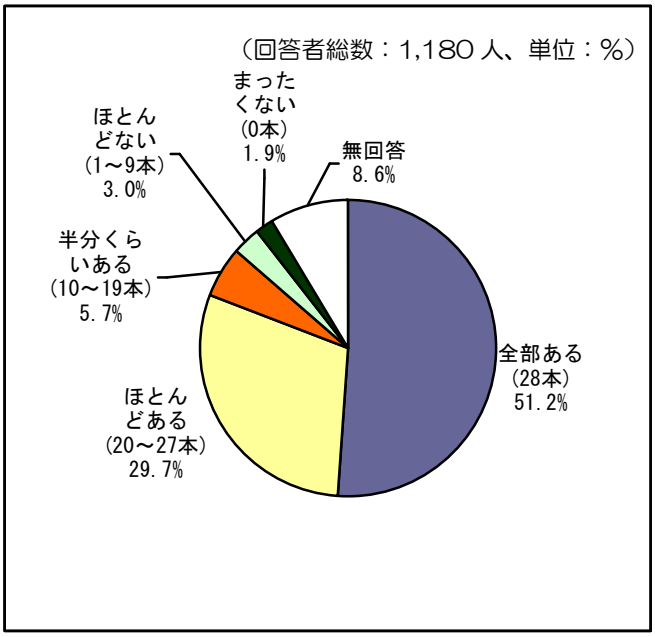


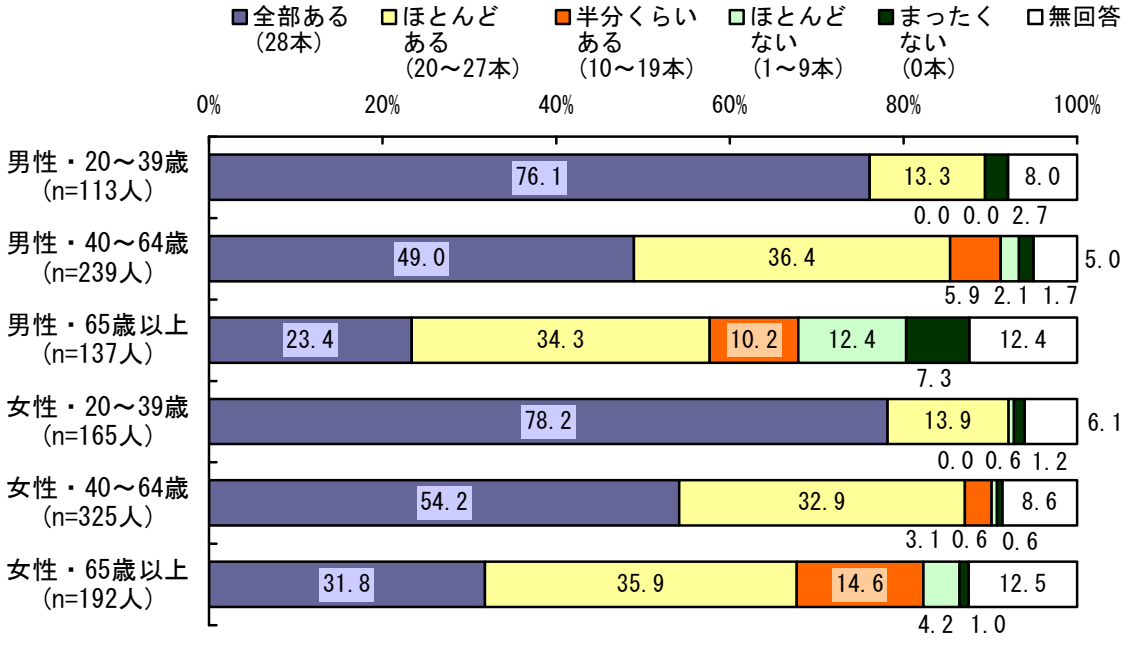
表　現在の歯の本数

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
全部ある（28 本）	604 (51.2)
ほとんどある（20～27 本）	350 (29.7)
半分くらいある（10～19 本）	67 (5.7)
ほとんどない（1～9 本）	35 (3.0)
まったくない（0 本）	23 (1.9)
無回答	101 (8.6)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性、女性ともに年齢層が高くなるにつれて「全部ある（28 本）」の割合が低くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た現在の歯の本数



7-12　8020 運動の認知度（問 50）

問 50　８０２０運動（８０歳で自身の歯を２０本以上保有することを目指す運動）について、知っていますか。（１つ）

「言葉も内容も知っている」が 41.2%

8020 運動の認知度については、「言葉も内容も知っている」が 41.2%で最も多く、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」は 35.9%と回答しています。

図　8020 運動の認知度

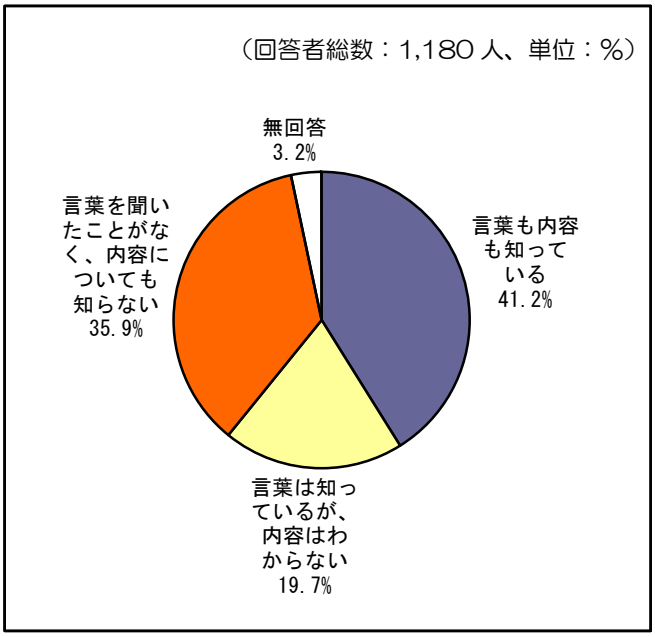


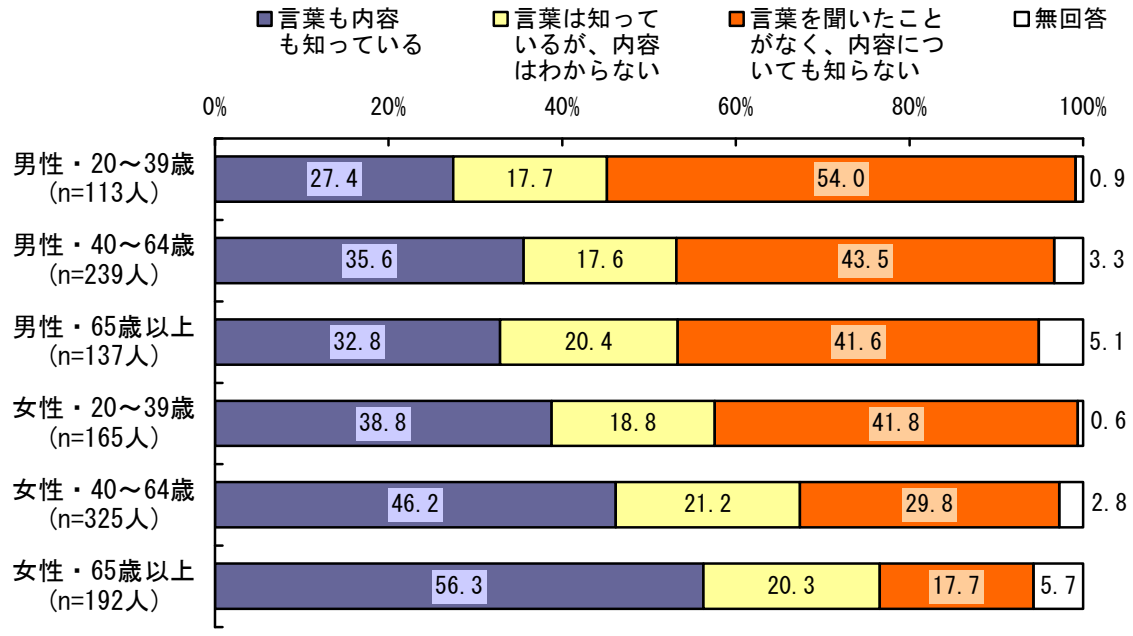
表　8020 運動の認知度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
言葉も内容も知っている	486 (41.2)
言葉は知っているが、内容はわからない	232 (19.7)
言葉を聞いたことがなく､内容についても知らない	424 (35.9)
無回答	38 (3.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性は年齢層が高くなるにつれて「言葉も内容も知っている」の割合が高くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た 8020 運動の認知度



第８節　飲酒について

8-1　飲酒の頻度（問 51）

問 51　あなたはどのくらいの頻度でお酒をのみますか。（１つ）

「飲まない」が 36.6%

飲酒の頻度については、「飲まない」が 36.6%で最も多く、次いで「週に４回以上」が 25.8%で続いています。

また、お酒を飲むと回答した人は合わせて 61.8%（722 人）となっています。

図　飲酒の頻度

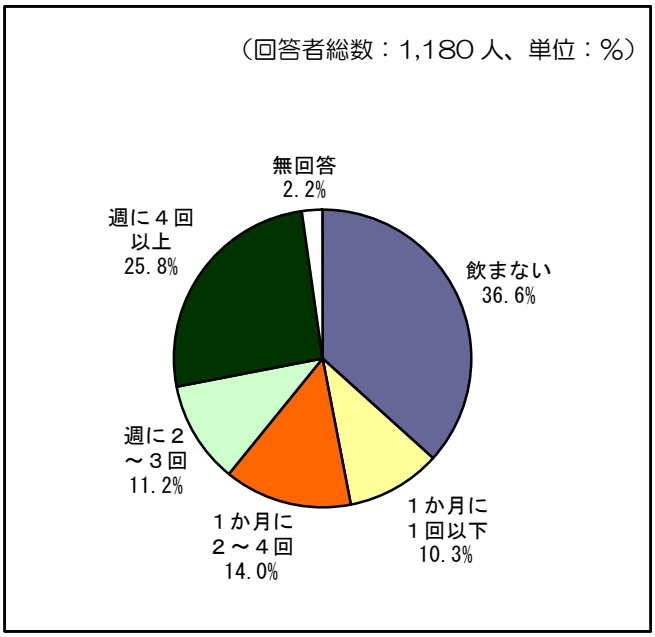


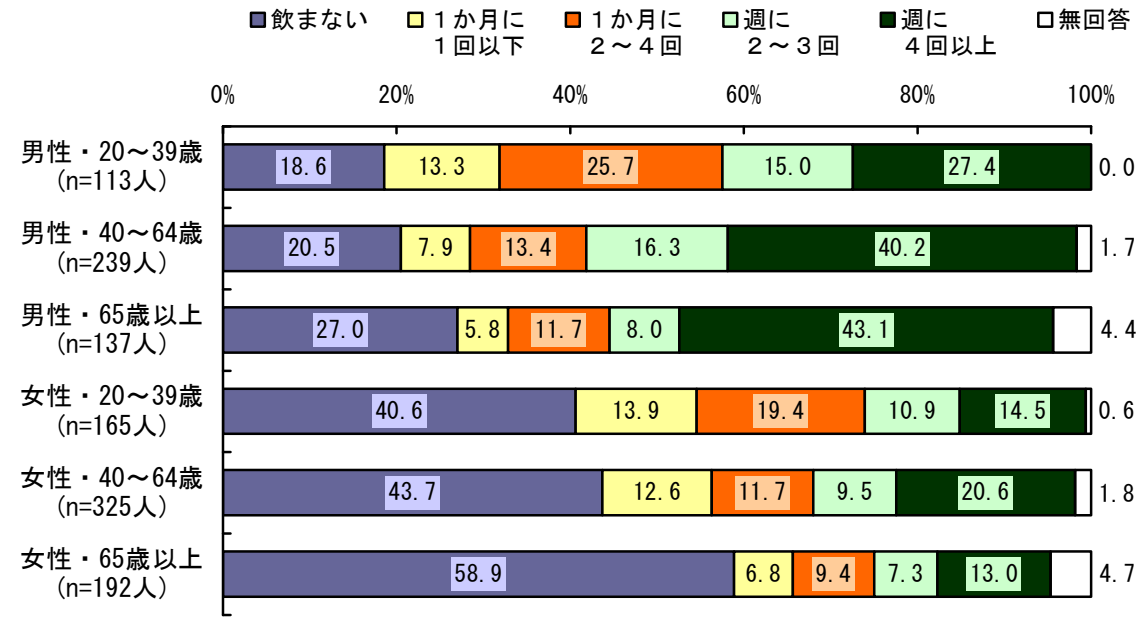
表　飲酒の頻度

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
飲まない	432 (36.6)
１か月に１回以下	121 (10.3)
１か月に２～４回	165 (14.0)
週に２～３回	132 (11.2)
週に４回以上	304 (25.8)
無回答	26 (2.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳及び男性の 65 歳以上は週に２回以上と回答した人の割合が他の回答者に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た飲酒の頻度



8-2　一日当たりの飲酒量（問 51-1）

問 51-1　適量は一日１合と言われますが、どれくらいの量を飲みますか。（１つ）

「1 合未満」が 41.1%

お酒を飲むと回答した 722 人に対し、一日当たりの飲酒量については、「1 合未満」が 41.1%で最も多く、次いで「1～2 合未満」が 33.4%、「2～3 合未満」が 16.2%で続いています。

図　一日当たりの飲酒量

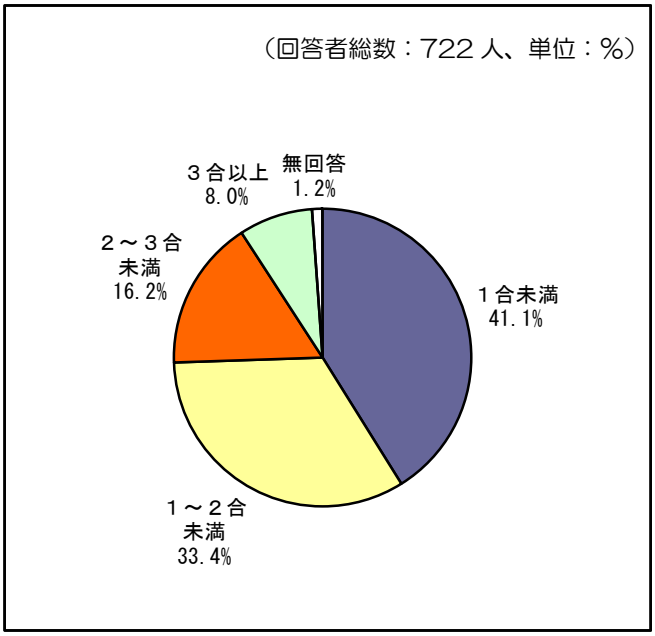


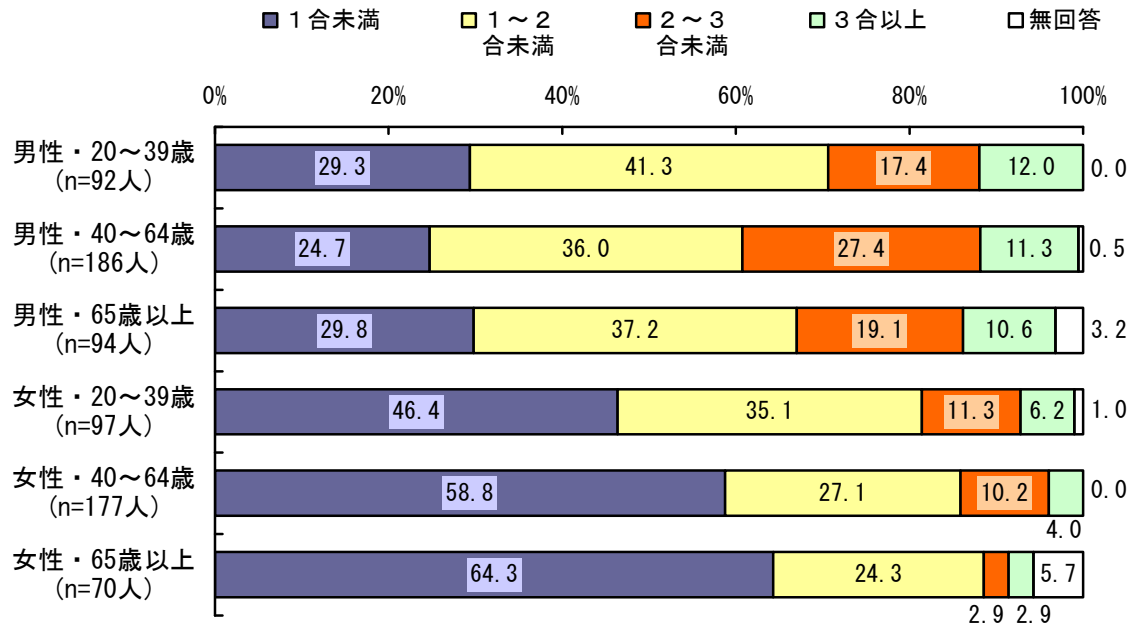
表　一日当たりの飲酒量

区　分	人（%）
回答者総数	722 (100.0)
１合未満	297 (41.1)
１～２合未満	241 (33.4)
２～３合未満	117 (16.2)
３合以上	58 (8.0)
無回答	9 (1.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳は 2 合以上と回答した人の割合が他の回答者に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た一日当たりの飲酒量



8-3　週当たりアルコール摂取量（問 51、問 51-1 を基に作成）

※問 51、問 51-1 を基に作成

「10ｇ未満」が 57.6%

お酒を飲むと回答した 722 人に対し、週当たりアルコール摂取量を推定したところ、「10ｇ未満」が 57.6%で最も多くなっています。

図　週当たりアルコール摂取量

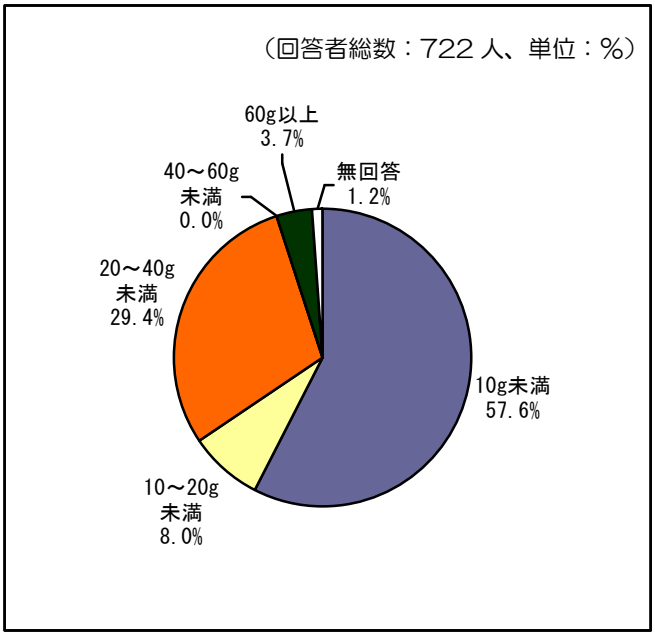


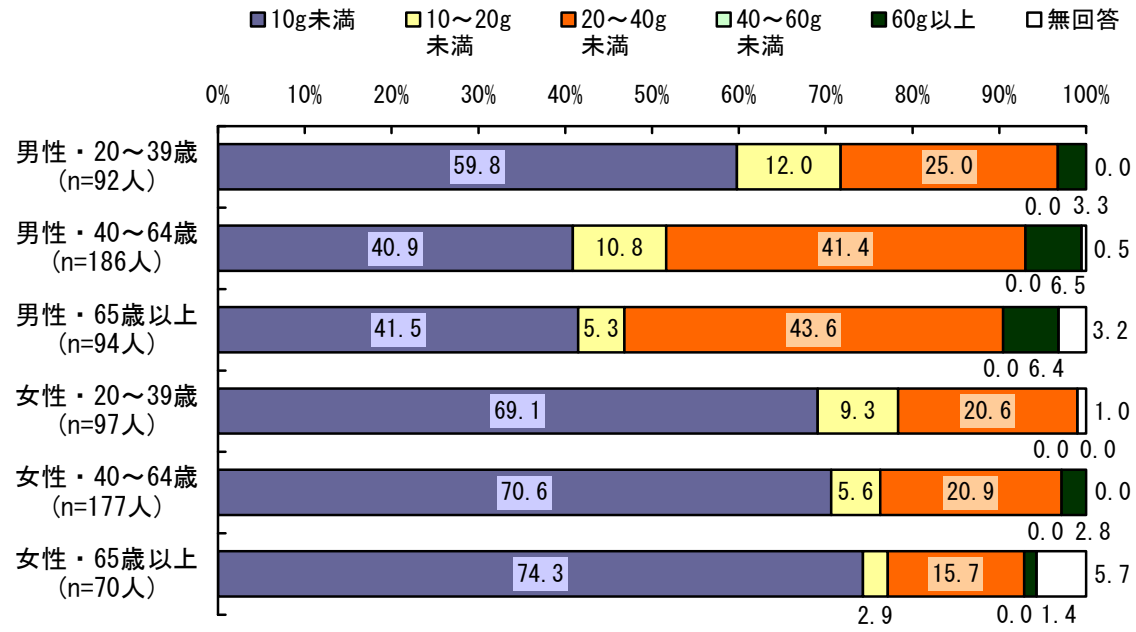
表　週当たりアルコール摂取量

区　分	人（%）
回答者総数	722 (100.0)
10g 未満	416 (57.6)
10～20g 未満	58 (8.0)
20～40g 未満	212 (29.4)
40～60g 未満	0 (0.0)
60g 以上	27 (3.7)
無回答	9 (1.2)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 40～64 歳及び男性の 65 歳以上は 20ｇ以上と回答した人の割合が他の回答者に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た週当たりアルコール摂取量



8-4　今後の飲酒に対する考え方（問 51-2）

問 51-2　今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

“このままでよい”が 79.6%

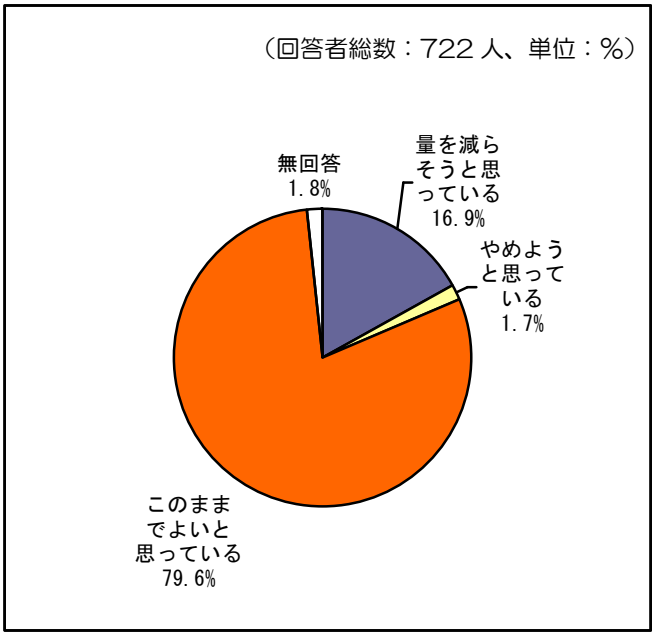
今後の飲酒に対する考え方については、「このままでよいと思っている」が 79.6%となっています。

一方、「量を減らそうと思っている」が 16.9%、「やめようと思っている」が 1.7％であり、これらを合わせると 18.6%（134 人）が節酒・禁酒を考えていると回答しています。

表　今後の飲酒に対する考え方

区　分	人（%）
回答者総数	722 (100.0)
量を減らそうと思っている	122 (16.9)
やめようと思っている	12 (1.7)
このままでよいと思っている	575 (79.6)
無回答	13 (1.8)

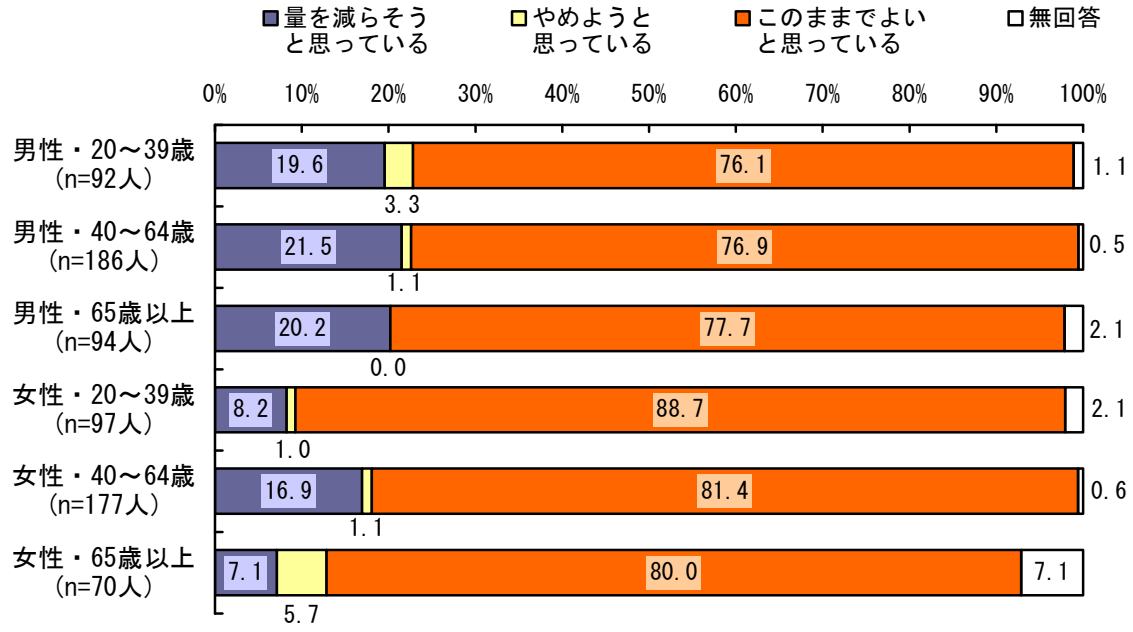
図　今後の飲酒に対する考え方



【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性はどの年齢層においても「量を減らそうと思っている」と「やめようと思っている」を合わせた割合が２割程度となっています。

図　性・年齢別に見た今後の飲酒に対する考え方



8-5　節酒・禁酒のための支援内容（問 51-3）

問 51-3　節酒（禁酒）するための支援として、どのようなことを望みますか。（いくつでも）

「不要」が 52.2%

節酒・禁酒を考えていると回答した 134 人に対し、そのための支援内容について聞いたところ、回答者総数から「不要」（52.2%）及び無回答（9.7%）を除く 38.1%が“何らかの支援が必要”と回答しています。

その内訳は、「専門家の指導や助言」が 14.9%で最も多く、次いで「節酒のための情報提供」11.9%で続いています。

図　節酒・禁酒のための支援内容（複数回答）

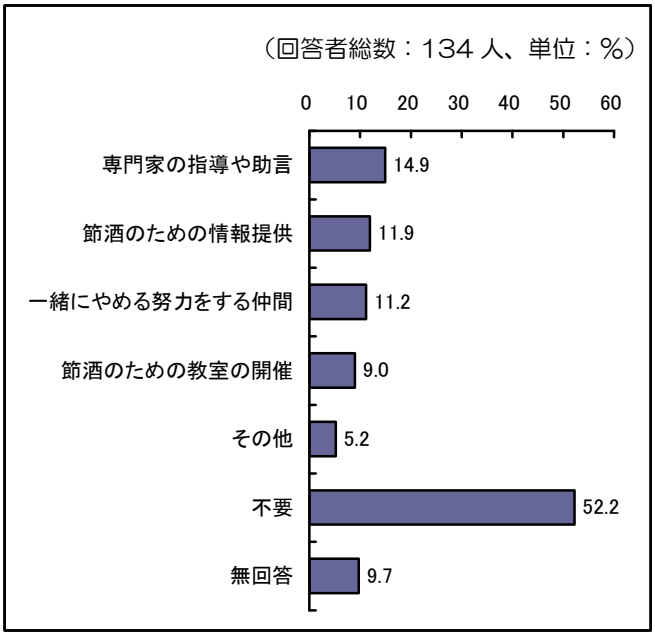


表　節酒・禁酒のための支援内容（複数回答）

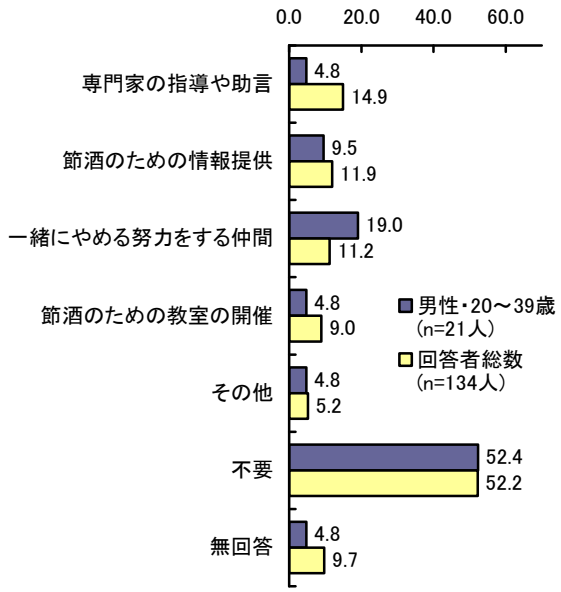
区　分	人（%）
回答者総数	134 (100.0)
専門家の指導や助言	20 (14.9)
節酒のための情報提供	16 (11.9)
一緒にやめる努力をする仲間	15 (11.2)
節酒のための教室の開催	12 (9.0)
その他	7 (5.2)
不要	70 (52.2)
無回答	13 (9.7)

【性・年齢別】

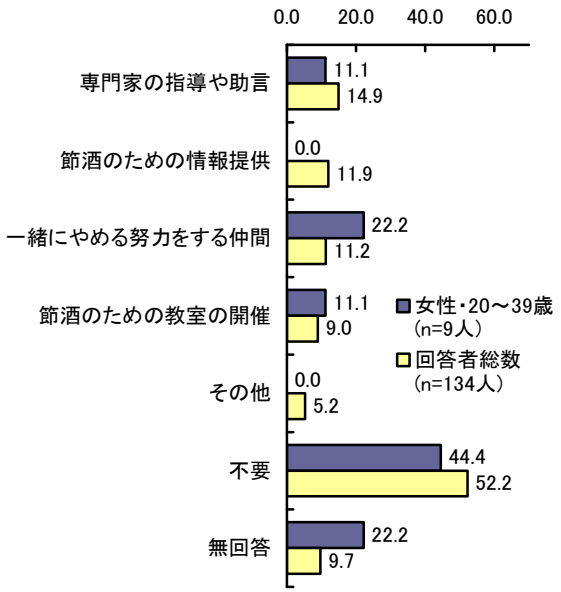
これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳は「一緒にやめる努力をする仲間」の割合が回答者全体に比べて高く、男性の 40～64 歳は「専門家の指導や助言」及び「摂取のための情報提供」の割合が回答者全体に比べて高くなっています。

図　性・年齢別に見た節酒・禁酒のための支援内容

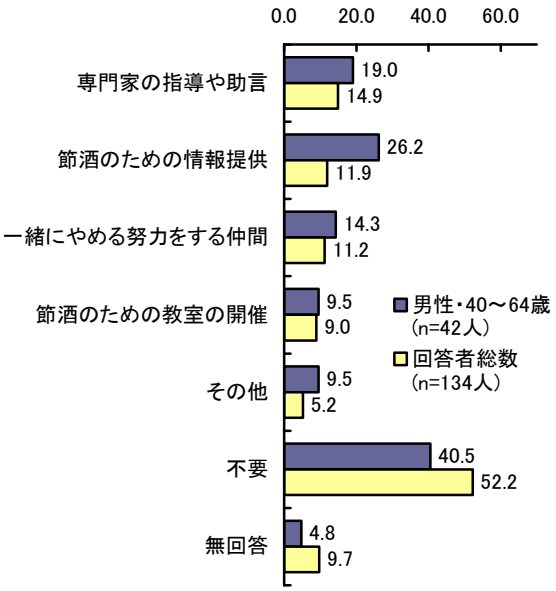
①男性・20～39 歳



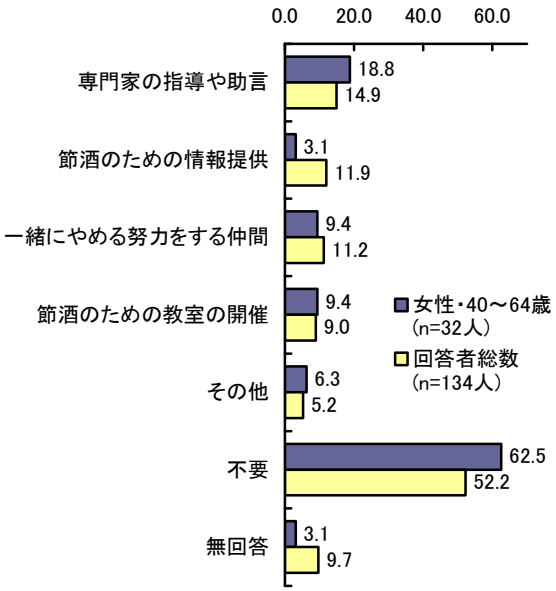
④女性・20～39 歳



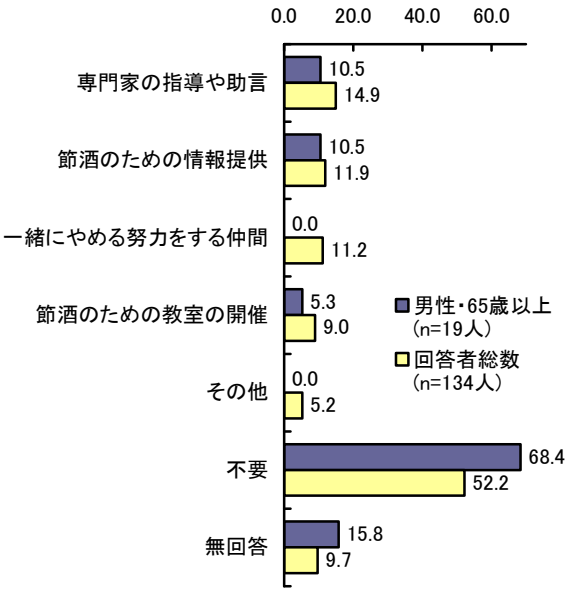
②男性・40～64 歳



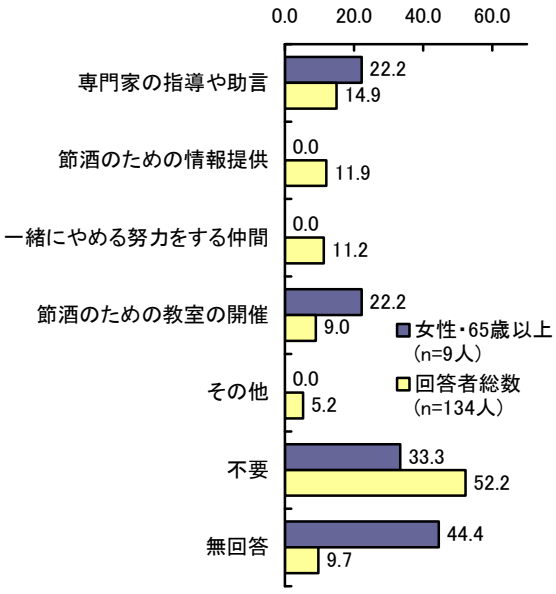
⑤女性・40～64 歳



③男性・65 歳以上



⑥女性・65 歳以上



第9節　喫煙について

9-1　喫煙習慣の有無（問 52）

問 52　喫煙の習慣がありますか。（１つ）

「ない」が 76.9%

喫煙習慣の有無については、「ない」が 76.9%、「ある」が 20.0%（236 人）となっています。

図　喫煙習慣の有無

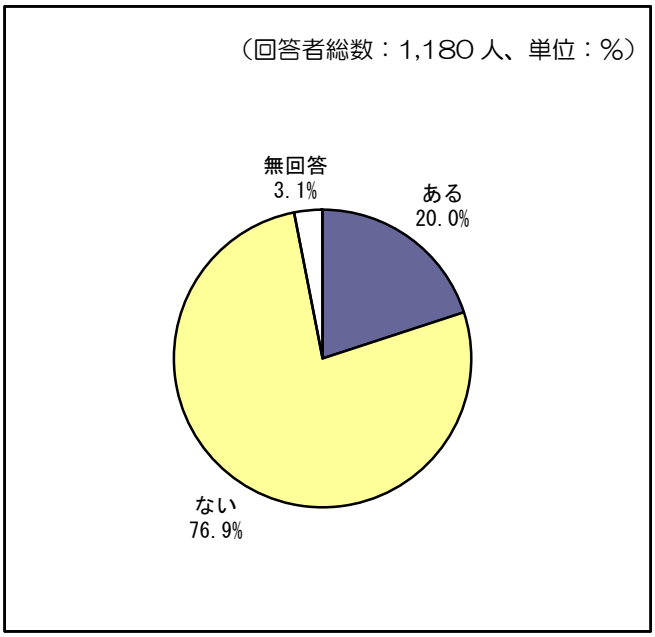


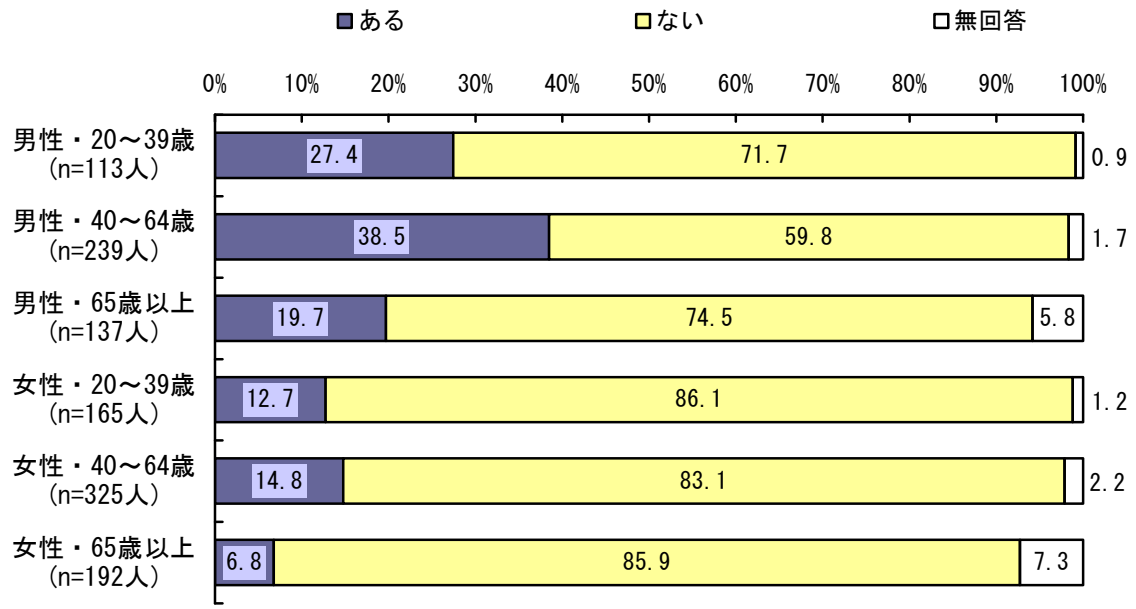
表　喫煙習慣の有無

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
ある	236 (20.0)
ない	908 (76.9)
無回答	36 (　3.1)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳及び男性の 40～64 歳は他の回答者に比べて「ある」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た喫煙習慣の有無



9-2　今後の喫煙に対する考え方（問 52-1）

問 52-1　今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

「量を減らそうと思っている」が 41.5%

喫煙習慣が「ある」と答えた 236 人に対し、今後の喫煙に対する考え方について聞いたところ、「量を減らそうと思っている」が 41.5%で最も多く、次いで「やめようと思っている」が 29.7%で続いています。

図　今後の喫煙に対する考え方

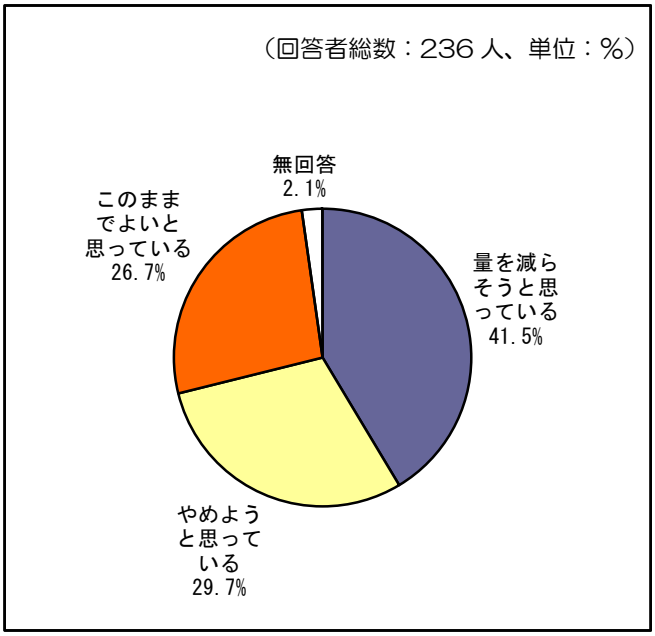


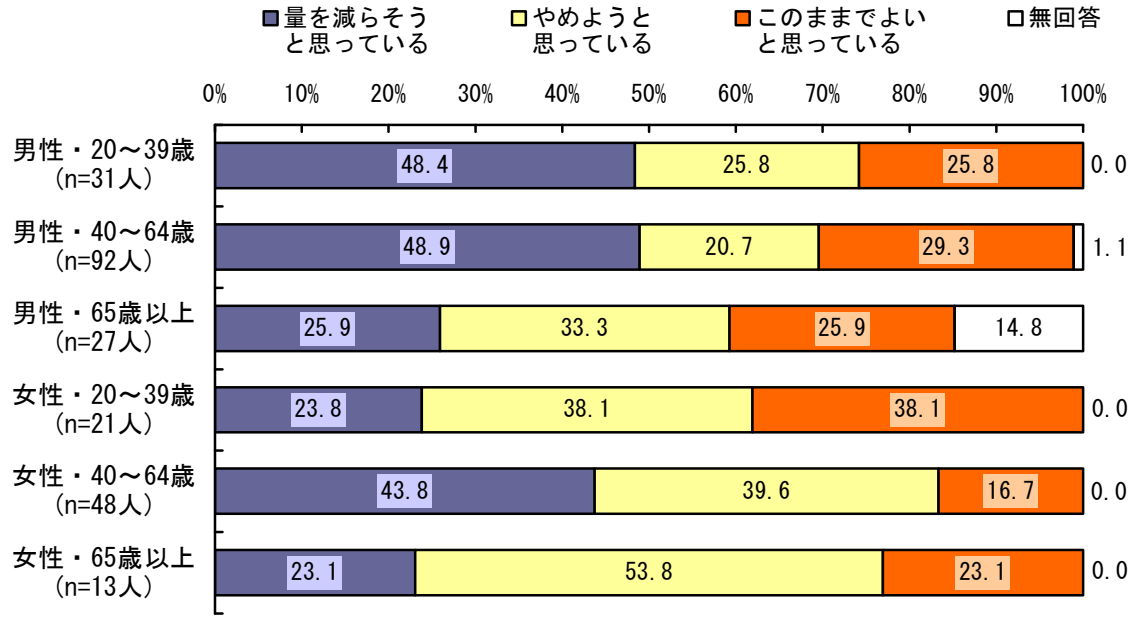
表　今後の喫煙に対する考え方

区　分	人（%）
回答者総数	236 (100.0)
量を減らそうと思っている	98 (41.5)
やめようと思っている	70 (29.7)
このままでよいと思っている	63 (26.7)
無回答	5 (2.1)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性の 20～39 歳、男性の 40～64 歳及び女性の 40～64 歳は他の回答者に比べて「量を減らそうと思っている」の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た今後の喫煙に対する考え方



9-3　受動喫煙の機会（問 53）

問 53　あなたはこの 1 か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の（1）～（6）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。

「飲食店・商業施設（スーパー等）」が 24．7%

受動喫煙の機会について、「いつも」、「たいてい」及び「ときどき」を合わせた割合をみると、「飲食店・商業施設（スーパー等）」が 24.7%で最も多く、次いで「職場」が 20.3%、「家庭」が 15.2%で続いています。

図　受動喫煙の機会

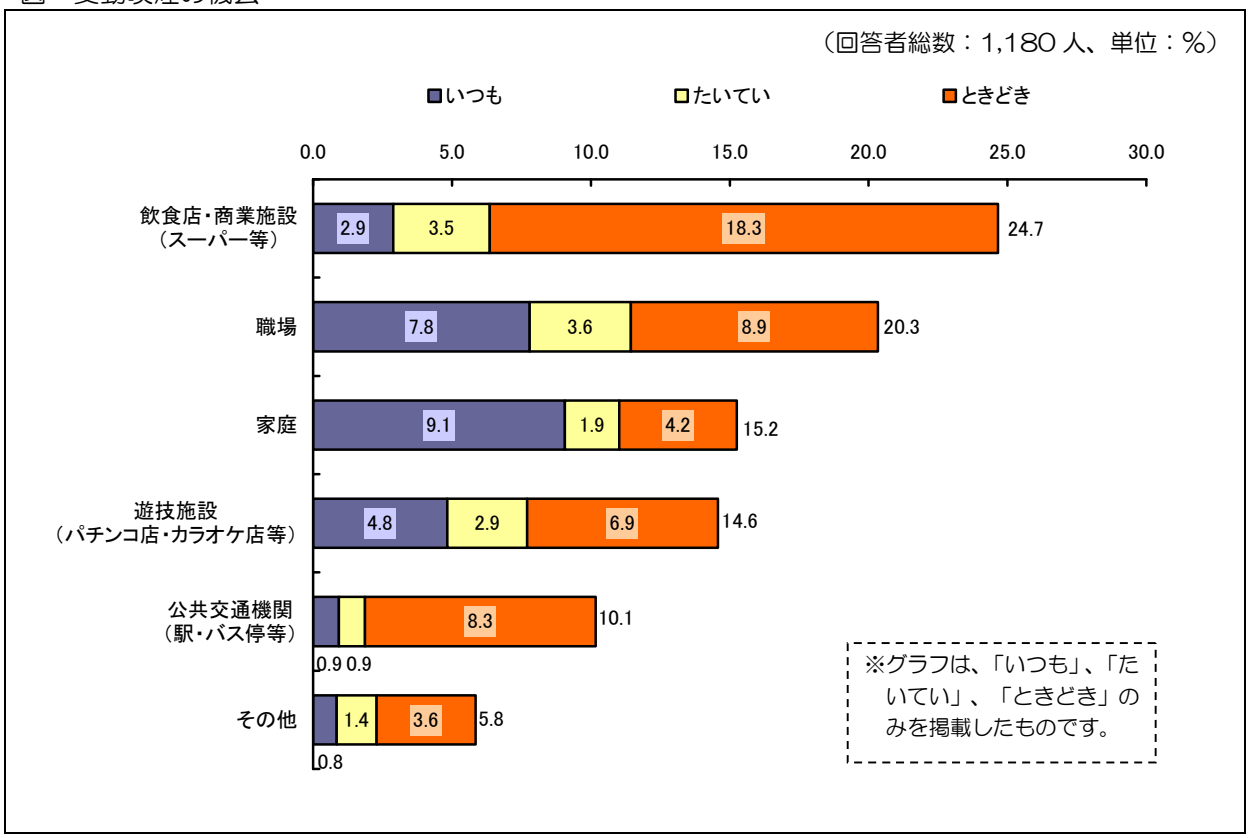


表　受動喫煙の機会　　単位：人（%）

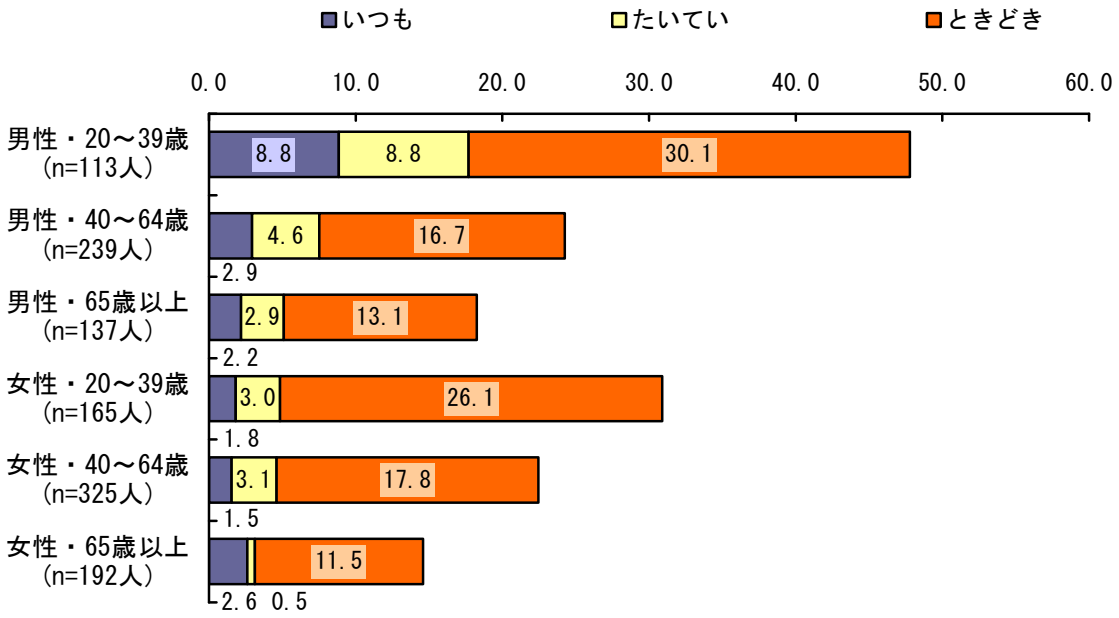
区　分	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない	無回答
飲食店・商業施設（スーパー等）	34（2.9）	41（3.5）	216（18.3）	305（25.8）	378（32.0）	206（17.5）
職場	92（7.8）	43（3.6）	105（8.9）	137（11.6）	529（44.8）	274（23.2）
家庭	107（9.1）	23（1.9）	50（4.2）	82（6.9）	707（59.9）	211（17.9）
遊技施設（パチンコ店・カラオケ店等）	57（4.8）	34（2.9）	81（6.9）	113（9.6）	592（50.2）	303（25.7）
公共交通機関（駅・バス停等）	11（0.9）	11（0.9）	98（8.3）	197（16.7）	612（51.9）	251（21.3）
その他	10（0.8）	17（1.4）	42（3.6）	27（2.3）	241（20.4）	843（71.4）

【性・年齢別】

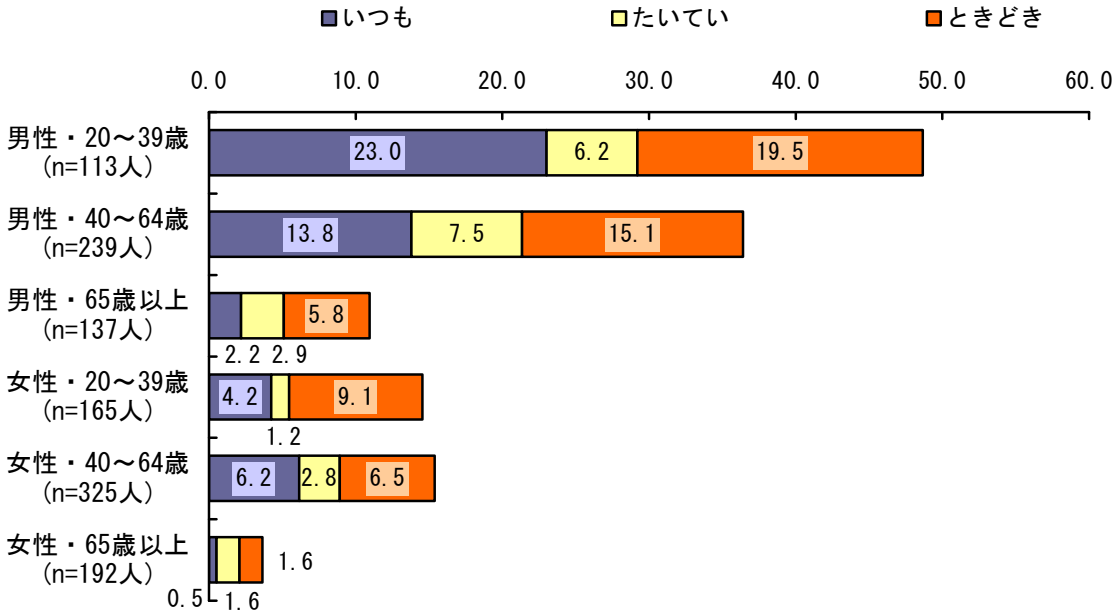
受動喫煙の機会ごとに、性・年齢別の「いつも」、「たいてい」及び「ときどき」を合わせた割合をみると、「飲食店・商業施設（スーパー等）」は、男女ともに 20～39 歳で高くなっています。

図　性・年齢別に見た受動喫煙の機会

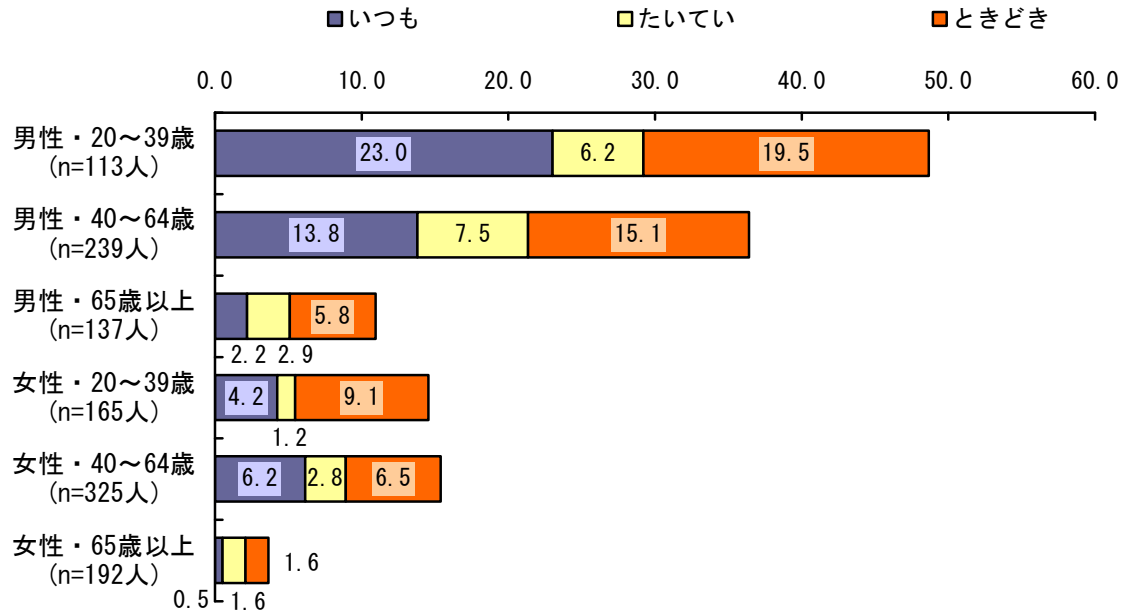
①飲食店・商業施設（スーパー等）



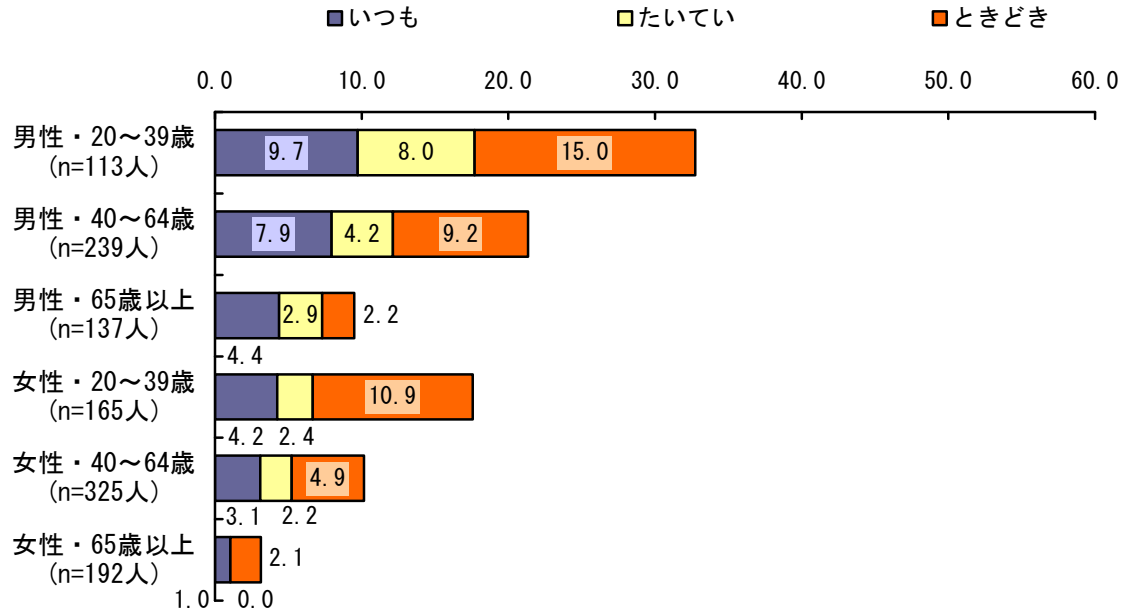
②職場



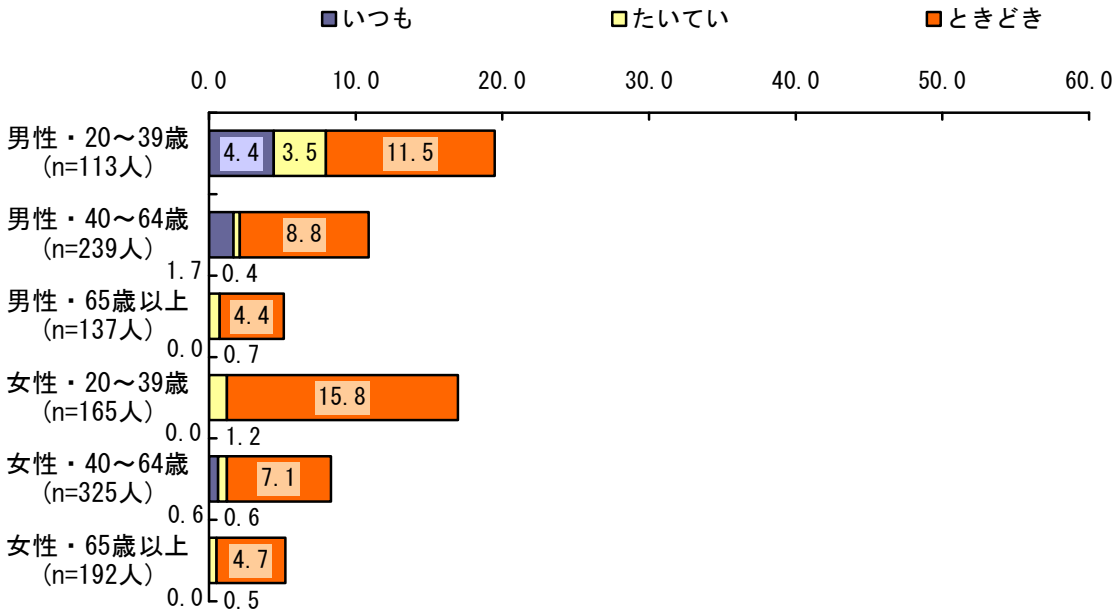
③家庭



④遊技施設（パチンコ店・カラオケ店等）



⑤公共交通機関（駅・バス停等）



9-4　公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方（問 54）

問 54　不特定多数の人が利用する公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方について、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

「施設内完全空間分煙で十分」が 36.4%

公共施設等の禁煙･分煙に対する考え方については､「施設内完全空間分煙で十分」が 36.4%で最も多く、次いで「敷地内全面禁煙を望む」が 24.7%で続いています。

図　公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方

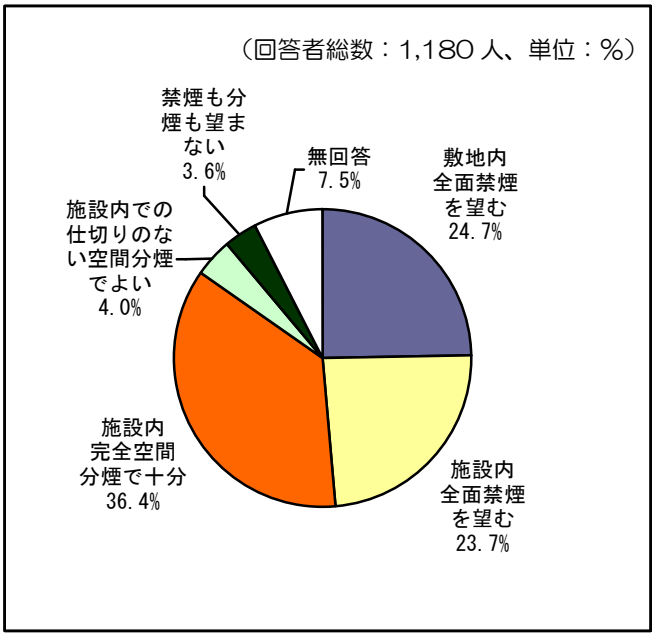


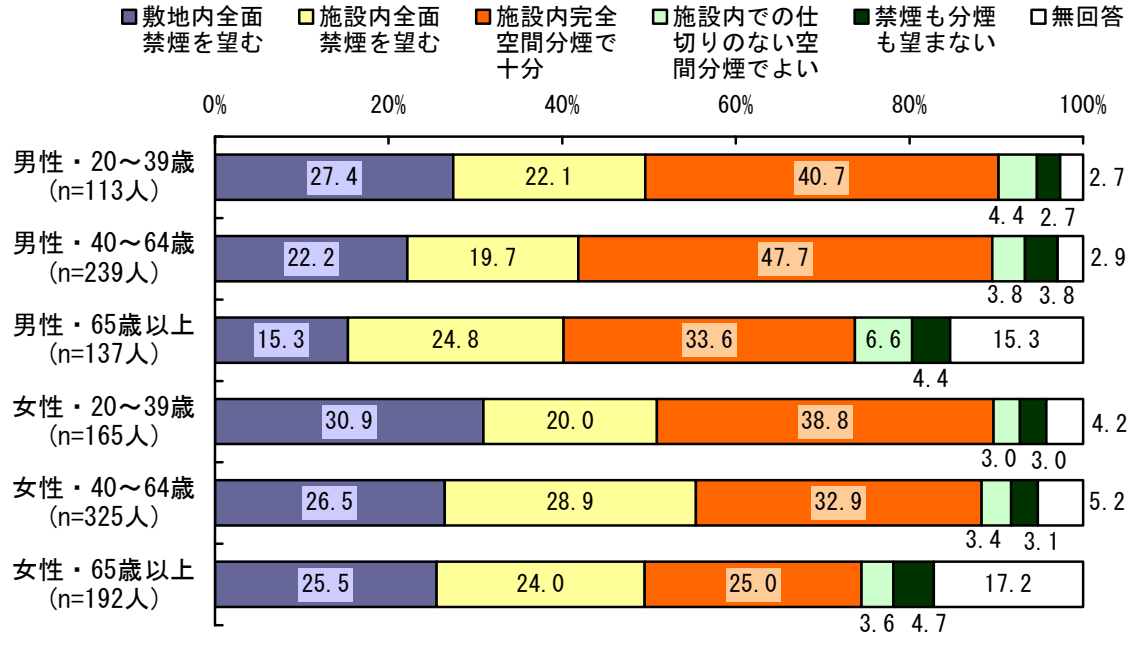
表　公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
敷地内全面禁煙を望む	292 (24.7)
施設内全面禁煙を望む	280 (23.7)
施設内完全空間分煙で十分	429 (36.4)
施設内での仕切りのない空間分煙でよい	47 (4.0)
禁煙も分煙も望まない	43 (3.6)
無回答	89 (7.5)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、男性は年齢層が高くなるほど「敷地内全面禁煙を望む」の割合が低くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方



第 10 節　地域のつながり等の状況

10-1　地域の人たちとのつながりの強さ（問 55）

問 55　あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。（１つ）

“強い・どちらかといえば強い”は 27.5%

地域の人たちとのつながりの強さについては、「強い方だと思う」が 5.0%、「どちらかといえば強い方だと思う」が 22.5%で、これらを合わせると 27.5%が“強い・どちらかといえば強い”と回答しています。

一方、「弱い方だと思う」が 36.2%、「どちらかと言えば弱い方だと思う」が 32.5%で、これらを合わせると、68.7%が“弱い・とちらかといえば弱い”と回答しています。

図　地域の人たちとのつながりの強さ

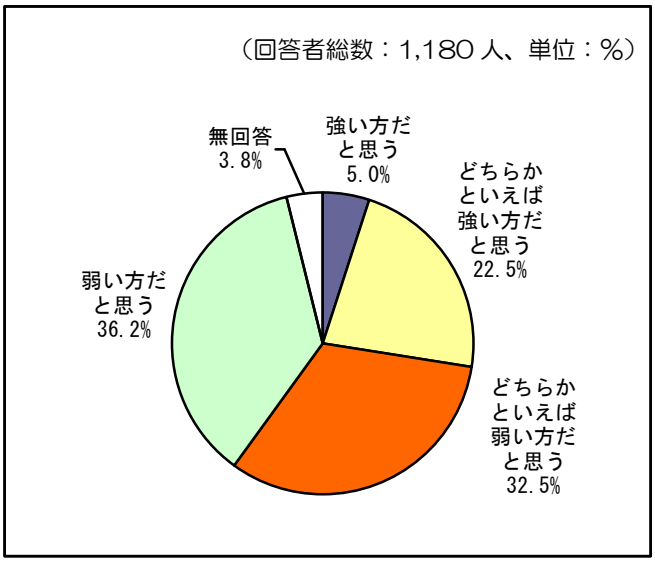


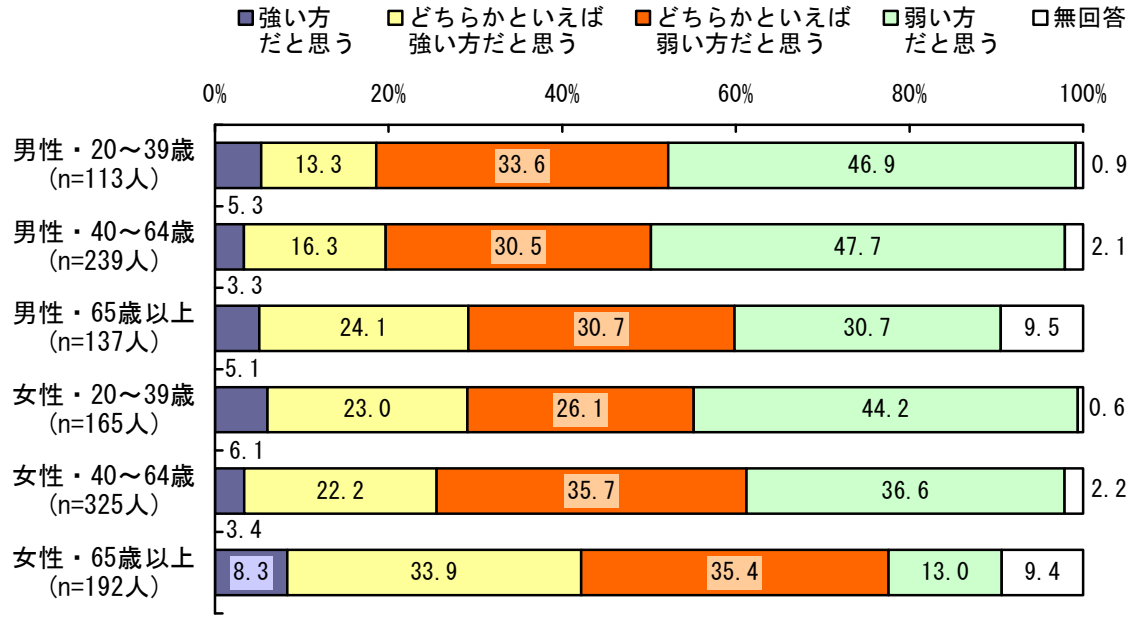
表　地域の人たちとのつながりの強さ

区　分	人（%）
回答者総数	1,180 (100.0)
強い方だと思う	59 (5.0)
どちらかといえば強い方だと思う	266 (22.5)
どちらかといえば弱い方だと思う	383 (32.5)
弱い方だと思う	427 (36.2)
無回答	45 (3.8)

【性・年齢別】

これを性・年齢別に見ると、女性の 65 歳以上は他の回答者に比べて“強い・どちらかといえば強い”の割合が高くなっています。

図　性・年齢別に見た地域の人たちとのつながりの強さ



10-2　地域のつながりの強さの状況（問 56）

問 56　あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の（1）～（6）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。

「お互いにあいさつをしている」は 79.6%

地域のつながりの強さの状況について、「そう思う」及び「ややそう思う」を合わせた割合をみると、「お互いにあいさつをしている」が 79.6%で最も多く、次いで「地域のきずなをもっと深めたい」が 45.3%で続いています。

一方、「人間関係がわずらわしく感じるときがある」は、「そう思う」及び「ややそう思う」を合わせた割合が 25.8%と低くなっています。

図　地域のつながりの強さの状況

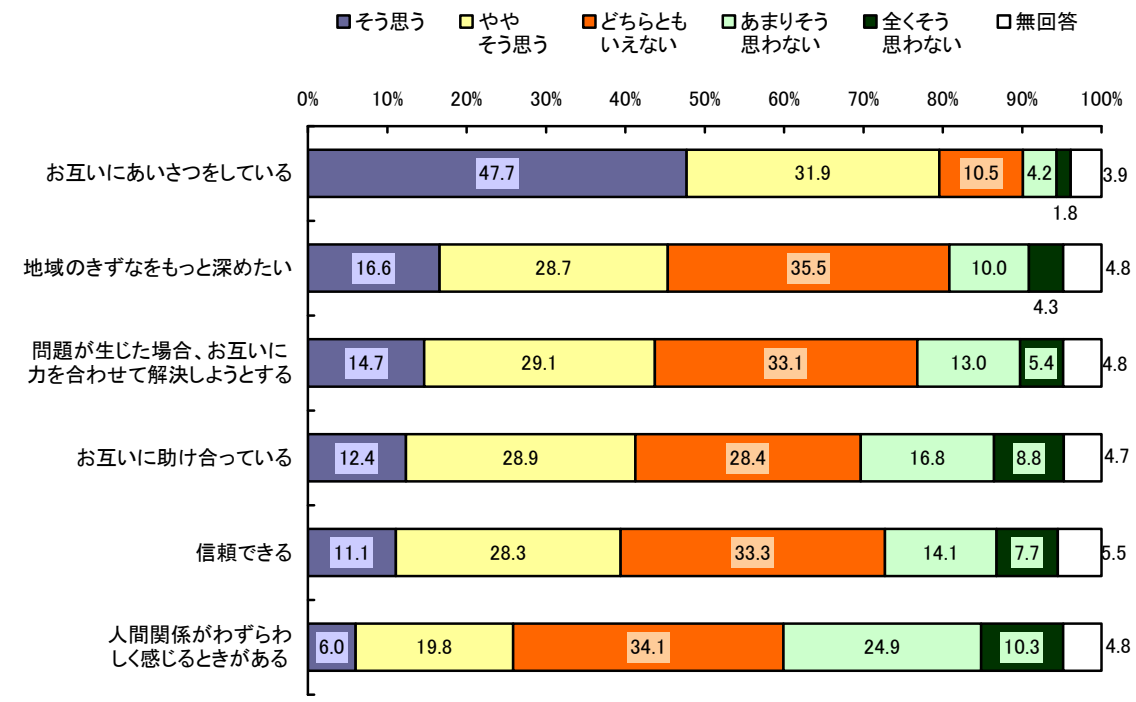


表　地域のつながりの強さの状況　　単位：人（%）

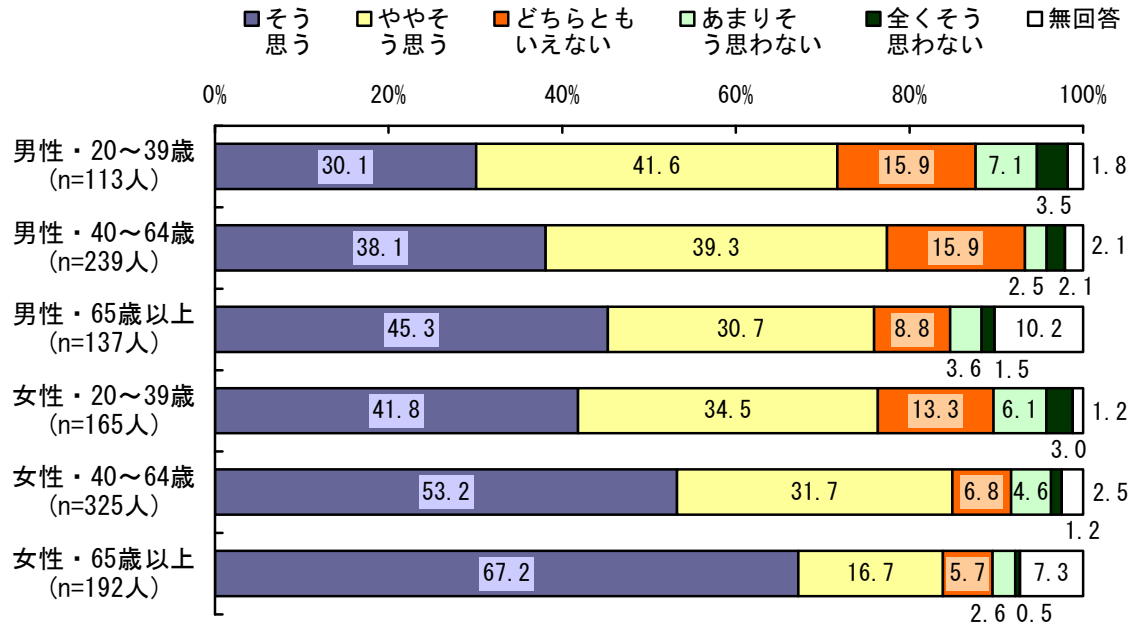
区　　分	そう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	全くそう思わない	無回答
お互いにあいさつをしている	563（47.7）	376（31.9）	124（10.5）	50（ 4.2）	21（ 1.8）	46（ 3.9）
地域のきずなをもっと深めたい	196（16.6）	339（28.7）	419（35.5）	118（10.0）	51（ 4.3）	57（ 4.8）
問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする	173（14.7）	343（29.1）	390（33.1）	153（13.0）	64（ 5.4）	57（ 4.8）
お互いに助け合っている	146（12.4）	341（28.9）	335（28.4）	198（16.8）	104（ 8.8）	56（ 4.7）
信頼できる	131（11.1）	334（28.3）	393（33.3）	166（14.1）	91（ 7.7）	65（ 5.5）
人間関係がわずらわしく感じるときがある	71（ 6.0）	234（19.8）	402（34.1）	294（24.9）	122（10.3）	57（ 4.8）

【性・年齢別】

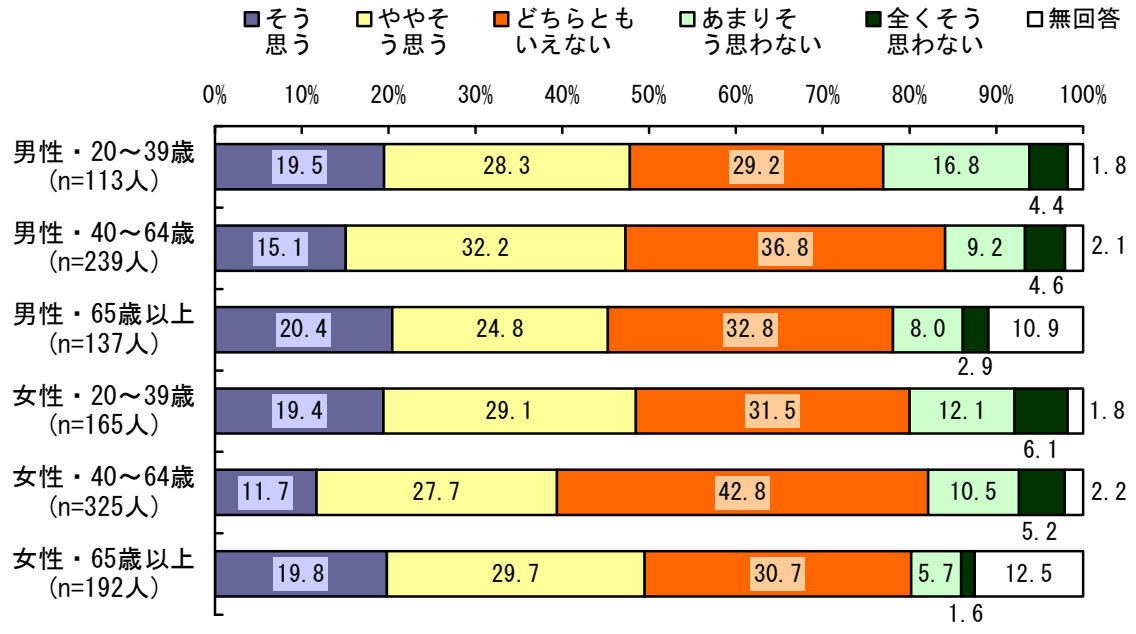
これを性・年齢別に見ると、「①お互いにあいさつをしている」では、どの年齢層においても男性に比べて女性の方が「そう思う」の割合が高く、また、男性、女性ともに年齢層が高くなるにつれて「そう思う」の割合が高くなる傾向が見られます。

図　性・年齢別に見た地域の人たちとのつながりの強さ

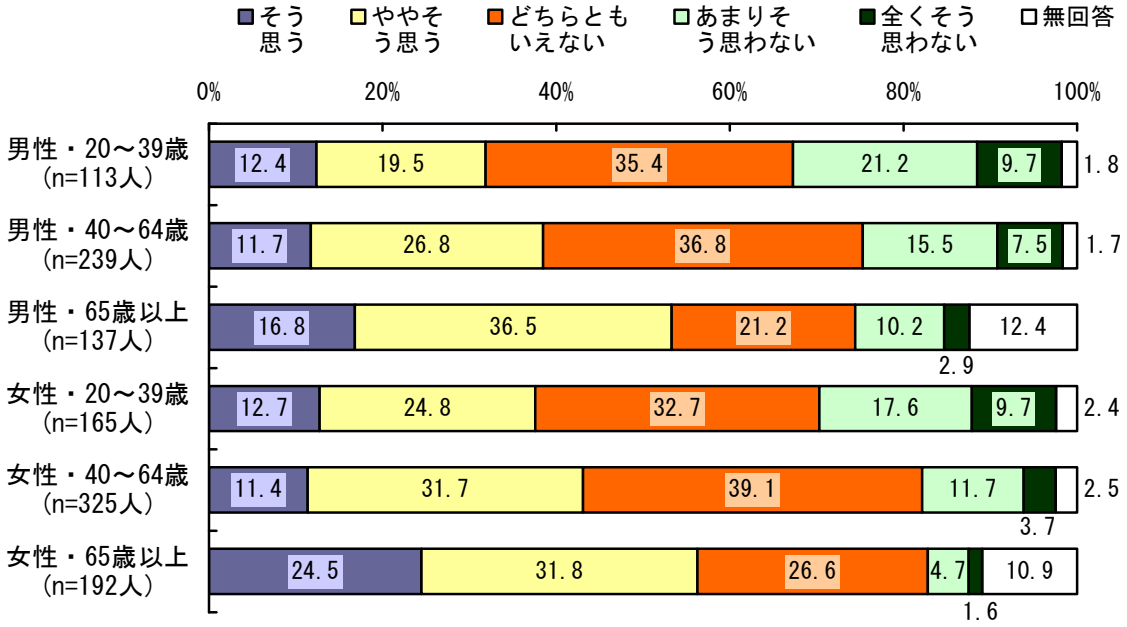
①お互いにあいさつをしている



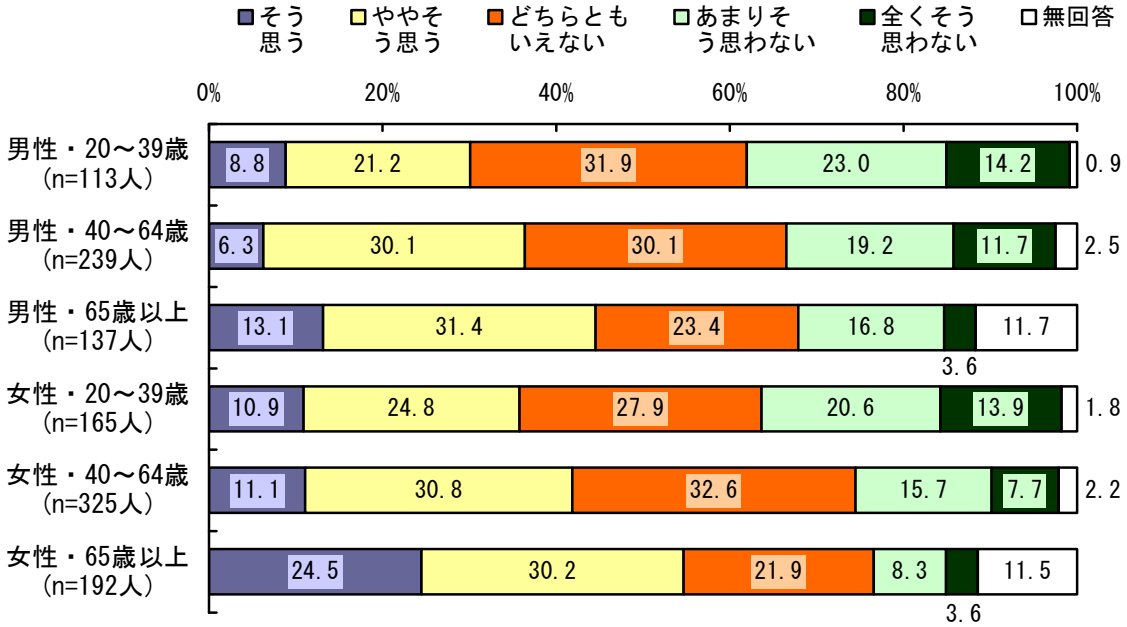
②地域のきずなをもっと深めたい



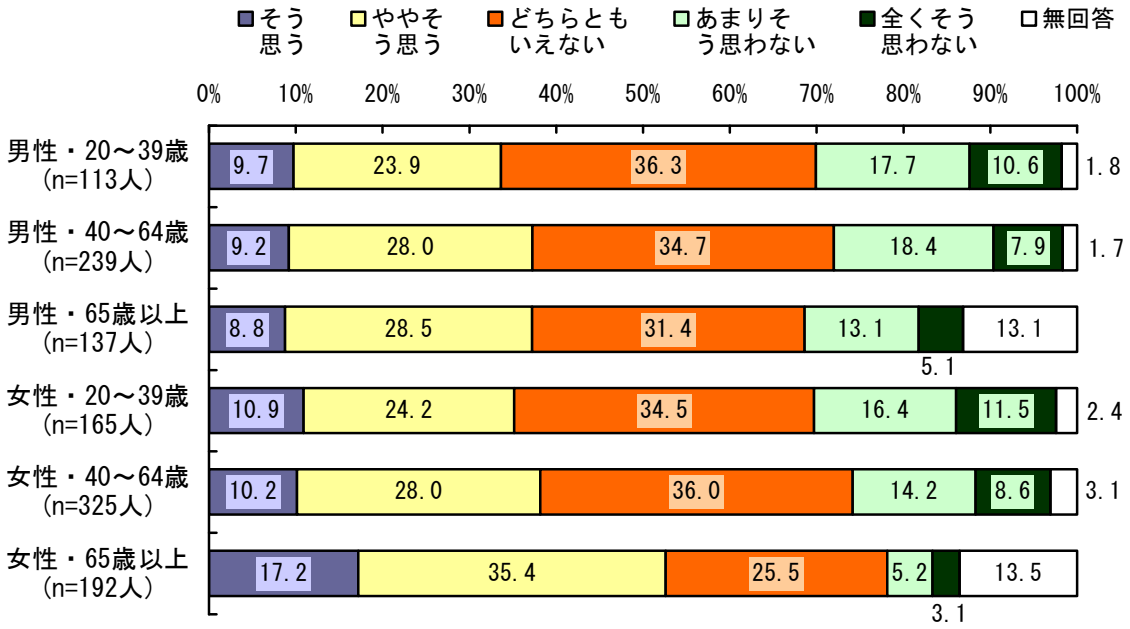
③問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする



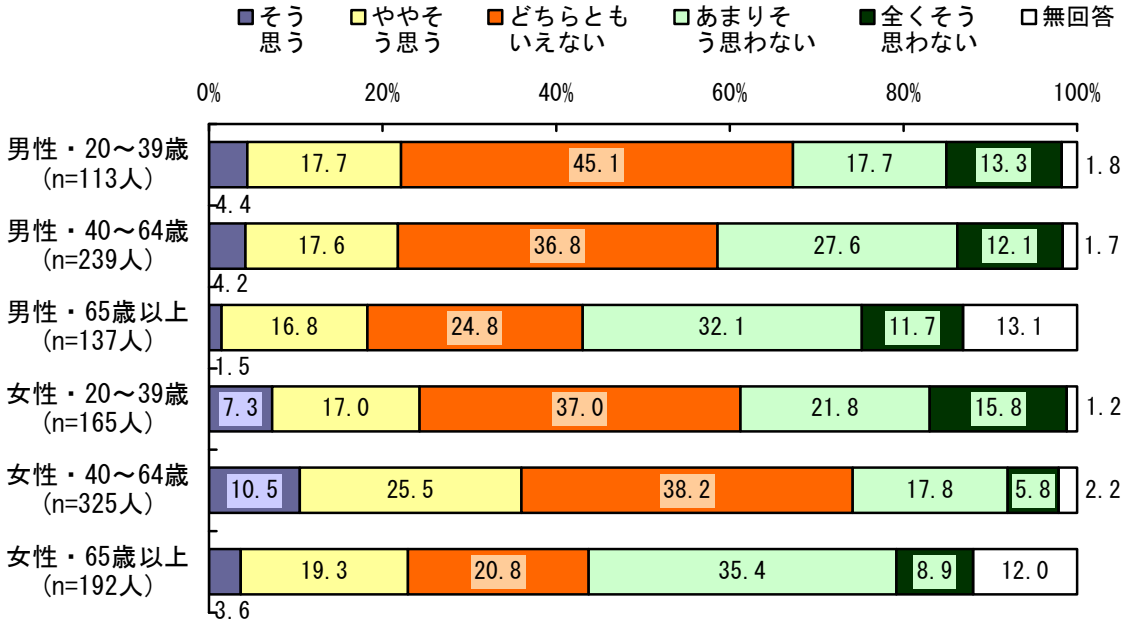
④お互いに助け合っている



⑤信頼できる



⑥人間関係がわずらわしく感じるときがある



資料１
主な指標における全国平均との比較

資料１　主な指標における全国平均との比較

健康づくりに関するアンケート調査結果について、国の「健康日本 21（第二次）」における主な指標の現状値と比較しました。

【凡例】

○：全国平均のいずれよりも良好
△：全国平均のいずれかとほぼ同じ（±２%未満）
×：全国平均のいずれよりも不良

【比較結果の概況】

区　分	全国平均よりも良好 ○	全国平均とほぼ同じ △	全国平均よりも不良 ×	計
１　食生活	３	１	３	７
２　運動・身体活動	５	０	５	10
３　いきがい・社会参加	１	０	２	３
４　こころの健康・休養	０	０	２	２
５　歯・口腔の健康	４	１	０	５
６　飲酒	１	０	１	２
７　喫煙	１	１	１	３

1　食生活

体格指数は良好であるが、バランスの取れた食生活が課題となっている

肥満者の割合では、男性はおおむね全国平均とほぼ同じ水準です。女性は全国平均よりも良好な状況となっています。また、20 歳代女性のやせの者の割合についても全国平均よりも良好な状況であり、本市はＢＭＩ※についてはおおむね良好な結果となっています。

食生活については、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている者の割合及び野菜の摂取量が全国平均よりも低くなっています。

区　分		国の指標		新座市	評価
		現状値	目標値	H26 現在	
肥満者の割合（ＢＭＩ≧２５）	20～60 歳代男性	31.2%	28%	31.3%	△
	40～60 歳代女性	22.2%	19%	18.3%	○
やせの者の割合（ＢＭＩ＜18.5）	20 歳代女性	29.0%	20%	17.8%	○
低栄養の割合（ＢＭＩ≦20）	65 歳以上男性	17.4%	22%	10.2%	○
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合		68.1%	80%	40.8%	×
野菜摂取量	一日平均野菜摂取量	282ｇ	350ｇ以上	185ｇ（※）	×
	一日 210ｇ（3 皿）以上摂取している者の割合	62.8%	―	37.9%	×

※平成２６年度の新座市の野菜摂取量は次のように算出しました。

一皿の野菜摂取量を 70ｇとして、それぞれの選択肢の中央値を標準皿数とした上で推定摂取量を求め、無回答を除く回答者数で平均値を算出しました。

区　分	標準皿数	推定摂取量
ほとんど食べない	0.0 皿	0ｇ
１～２皿	1.5 皿	105ｇ
３～４皿	3.5 皿	245ｇ
５～６皿	5.5 皿	385ｇ
７皿以上	7.0 皿	490ｇ

※ 「ＢＭＩ（Body Mass Index）」とは、体重と身長から算出される肥満度の目安のことで、日本語で「体格指数」と訳されます。「体重（kg）÷身長（m）^{2}」により算出され、一般にＢＭＩが２２のときの体重を標準体重とし、１８．５未満の場合はやせ（低体重）、２５以上の場合を肥満としています。

2　運動・身体活動

運動習慣を有する者の割合は 65 歳以上は高いが 20～64 歳は低い

1 日の歩数については、65 歳以上は男女ともに全国平均を上回っているものの、20～64 歳の男女はいずれも全国平均を下回っています。

運動習慣を有する者の割合は、男性、女性ともに 20～64 歳は全国平均を下回り、65 歳以上は全国平均を上回っています。

区　分		国の指標		新座市	評価
		現状値	目標値	H26 現在	
1 日の歩数 ※1,500 歩の増加を約 15 分間の活動時間の増加として換算	男性 20～64 歳	7,841 歩	9,000 歩	5,755 歩	×
	女性 20～64 歳	6,883 歩	8,500 歩	6,543 歩	×
	男性 65 歳以上	5,628 歩	7,000 歩	6,123 歩	○
	女性 65 歳以上	4,584歩	6,000 歩	7,126 歩	○
運動習慣を有する者の割合	男性 20～64 歳	26.3%	36%	18.2%	×
	女性 20～64 歳	22.9%	33%	18.0%	×
	20～64 歳総数	24.3%	34%	18.1%	×
	男性 65 歳以上	47.6%	58%	51.1%	○
	女性 65 歳以上	37.6%	48%	45.8%	○
	65 歳以上総数	41.9%	52%	48.2%	○

【一日の歩数の算出方法】

1,500 歩の増加を約 15 分間の活動時間の増加として歩数に換算し、各選択肢の中央値を標準歩数としたうえで、無回答を除く回答者数で平均値を算出しました。

区　分	標準歩数
15 分未満	750 歩
15～30 分未満	2,250 歩
30 分～1 時間未満	4,500 歩
1 時間～1 時間 30 分未満	7,500 歩
1 時間 30 分以上	11,500 歩

3　いきがい・社会参加

地域とのつながりが強いと思う者の割合は、全国平均を大きく下回る

地域活動をしている者の割合は、女性の 65 歳以上は全国平均を上回っているものの、男性の 65 歳以上は下回っています。

地域とのつながりが強いと思う者の割合は、全国平均を大きく下回っています。

区　分		国の指標		新座市	評価
		現状値	目標値	H26 現在	
就業又は何らかの地域活動をしている者の割合	65 歳以上男性	64.0%	80%	49.6%	×
	65 歳以上女性	55.1%	80%	59.9%	○
自分と地域のつながりが強いと思う者の割合		45.7%	65%	27.5%	×

4　こころの健康・休養

睡眠による休養がとれていない人や心理的苦痛を感じている人の割合が高い

睡眠による休養を十分に取れていない者の割合は全国平均より高くなっています。

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合も、全国平均をやや上回っています。

区　分	国の指標		新座市	評価
	現状値	目標値	H26現在	
睡眠による休養を十分に取れていない者の割合	18.4%	15%	29.9%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合（K6※≧10 点）	10.4%	9.4%	13.3%	×

※「こころの健康測定指標（K６）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

６つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について５段階（「まったくない」（０点）、「少しだけ」（１点）、「ときどき」（２点）、「たいてい」（３点）、「いつも」（４点））で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、１０点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

5　歯・口腔の健康

ほとんどの項目において全国平均を上回る

歯・口腔の健康に関する指標は、自分の歯を有する者の割合は全国平均を上回り、進行した歯周炎を有する者の割合は全国平均を下回っています。

区　分		国の指標		新座市	評価
		現状値	目標値	H26 現在	
60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する者の割合		60.2%	70%	73.7%	○
40 歳で喪失歯のない者の割合		54.1%	75%	65.2%	○
進行した歯周炎を有する者の割合	40 歳代	37.3%	25%	21.9%	○
	60 歳代	54.7%	45%	24.2%	○
過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合		34.1%	65%	33.2%	△

※新座市の歯の本数の数値は、60～64 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合です。
※新座市の歯周炎の数値は、それぞれ 40～49 歳、60～64 歳の数値です。
※新座市の歯科検診を受診した者の割合は、「定期的に健診や治療を受けている」又は「定期的ではないが、健診や治療を受けている」と回答した割合です。

6　飲酒

生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性は低く女性が高い

生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性（40ｇ以上）は全国平均を下回っていますが、女性（20ｇ以上）が全国平均よりも高くなっています。

区　分		国の指標		新座市	評価
		現状値	目標値	H26 現在	
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合	男性 40g 以上	15.3%	13%	5.6%	○
	女性 20ｇ以上	7.5%	6.4%	21.5%	×

7　喫煙

家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合が高い

成人の喫煙率は県平均を下回り、全国平均とほぼ同じ水準となっていますが、家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合は全国平均を上回っています。

ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、全国平均を大きく上回っています。

区　分	国の指標		新座市	評価
	現状値	目標値	H26 現在	
成人の喫煙率の割合	19.5%	12%	20.0%	△
家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合	10.7%	3%	15.2%	×
ＣＯＰＤの認知度	25%	80%	46.0%	○

資料２
自由記入の内容

資料２　自由記入の内容

調査票の巻末に設けた自由記入欄に寄せられた内容は、次の通りです。基本的に原文のまま記載しています。

１　食生活に関する意見

○先日、ＮＨＫの番組で見た市役所食堂のバイキング、１度行きたいと思います。とてもバランス良い食材が並んで居たように思い、勉強になりそうだゾウーキリン。

○地場野菜に会場開くこと。（土・日）だけではだめだと思う。

○手軽にどこでもできる事は健康づくりに役立ち楽しく続けられると思います。また、食文化については今後１人世帯になりがちな高齢者を対象に、自分で作って食べる習慣をもてるよう料理実習等をもてたらと思います。定期的に（週 1 回等）集会所での会食や、皆で作って食べる給食（スローフード）、地産地消の食材のメニューを実際に作ったり、試食で紹介したりしてはと思います。

○１日 30 品目を食べるのは現実的に難しい。誰でも実践しやすい簡単な方法を（現実に沿った方法を）提案してほしい。本当に困っている人に手を差し伸べられるような世の中であって頂きたいと思います。

○健康教室で、食事のことを色々教えてもらってとてもよかったと思っていましたので、実践していきたいと思っています。

○地産地消による農業レストランなどがあると良い。

○当方大学生になりますが、東野小学校の給食は美味しかったです。自校給食の取組を通して、食について考えられたのは幸いなことでした。

○新座市産の野菜を買える場所をもっと増やしてほしい。また、調理法やバランスのとれた献立などを知る機会がもっと増えると、子どもの食育にも役立ち助かる。

２　運動・身体活動に関する意見

○黒目川沿いが子どもとの良い散歩コースになっているのですが、フェンスが壊れて危ないところがあったりするので、整備して頂けると安心して散歩できると思います。

○新座市は公園が多い所なので、大人・子ども達の健康づくりの場所に体操（ラジオ）との他の運動に活用されることを望みます。

○小中学校などの校庭・体育館を団体で予約して使用しているようですが、自由に個人・仲間・家族単位でも使用できる時間を設けてほしいと思います。

○新座市の体育館、ジムが少なく近くにありません。もっと作ってほしい。

○安全なウォーキング・ジョギング・散歩コースなどがあったら知りたい。

○健康づくり大賛成です。ご尽力に感謝します。高齢者が皆楽しく運動し、健康である事を願って止みません。

○スポーツのできる施設、環境がもっとあるとよい、と思う。（プール（屋内）・テニス場など）。

○就業時間内に運動タイムを設ければ、働く人々の運動不足が少しは解消できると思う。運動不足→健康ＮＧ→保険高額という関係は改善しなければと思う。

○本多緑道でウォーキングの時、総合体育館の喫煙所の在り方、野球場前での在り方、マレットゴルフ中での在り方など、マナーの悪いスポーツ関係者への「周知徹底」よろしくお願いします。

○広い公園を増やしてほしいです。

○温水プール施設がない。新座体育館に併設してほしい。

○練馬区は、スポーツジム施設が安値で色々な場所にあるが、新座市は１か所しかない。栄地区は新座の孤島のようである。改善を要求したい。

○市内に大きな公園・水あそび場・遊具など子どもと遊べる環境を増やしてほしい。森や林を整理しすぎて自然でない。

○住んでいる地区に安いスポーツジムをつくってほしい。収入が少ない人への援助をしてほしい。正直国のやる事は的外れなことが多く税金の無駄遣いとしか思えない。何もせずに税金を減らしてくれる事が低層の者にとっては一番ありがたい。

○子ども達も体力が落ちていると言うが、公園の遊具が減らされたり、ボールを使えない公園が多かったりと子ども達の遊ぶ場所が少なくなっている現状を把握してほしい。

○自分が知らないだけだと思いますが、体を動かすための施設など少ない。あるいは、情報が少ない、子どもの遊び場も・・・。とにかく車が多い、渋滞している場所が多い。平林寺の入園料が値上がりしてあまり行けなくなった。市民ぐらい安くしてもいいのでは・・・。

○家から 10 分以内の距離に都市公園をつくり、天気の良い日にいけるようにしてほしい。

○昔、体育館のプログラムで夕方にエアロビ等がありましたが、現在はない気がします。夕方にもプログラムがあると（エヴァエヴァ）参加しやすいのですが・・・。

○高齢者のスポーツ施設が少ないと思う。

○黒目川沿い遊歩道、整備して左右歩けるように途中きれないよう、またウォーキング人数も増えていますし、ベンチ・トイレなどがあったらいいと思います。

○スイミングプールがありません。仕方がないので、隣の東久留米体育館のプールへ行きます。恐縮しながら・・・。

○体育館が遠いので（車で行けない人のためなど）志木駅からバス等の案内があったらよいのですが。近くの公民館等でスポーツ等のイベントができないでしょうか？

○市民（多数での）ウォーキングの機会をもっと持ちたい。

○自分はほぼ毎月スポーツジムに通い、何らかのスポーツを楽しんでいるが、市で同じ様なことを無料や安い料金で行うよりも近隣にある施設を上手に使って、料金の援助等を考えた方が多くの人間が運動する機会を得ることができると思う。

○家族で、友達同士で体を思いっきり使って遊べる場所が市内にあればと思います。散歩やボール遊びができるような「大泉中央公園」くらいの公園や、千葉県野田市の「清水公園」みたいな少し大きな公園が近くにあるといいなぁと思いました。すぐ行ける場所にみんなで集まって遊んだりできる所がほしいです。

○市のスポーツ施設や運動のサークルを増やしてほしいと思います。そうしたものを通じて地域の人に触れ合いたいなと思っています。

○ラジオ体操とか、誰でも、いつでも参加できる軽い運動の場をたくさんつくってほしい。市の放送で毎朝、毎日流しても良いかも（ラジオ体操）。

○ウォーキング協会の支部を作ってウォーキングを身近なものにする。協会のウォーキングステーションを設置して啓もうする。

○市全体が健康づくり、スポーツ促進の意識付けと啓蒙活動を大きな市民運動としてほしい。公共施設の有効活用（陸上競技場・野球場体育館他）市民がいつでもだれでも利用できるようにしてほしい。特に市営陸上競技場及び周辺の市民（家族・ひとりひとり）がウォーキング・ジョギング・散歩する人々いつも賑わっている風景を想像すると楽しいではありませんか。
→実行しませんか。

○色々な地域にジムをつくってほしい。

○新座市は祭事を大切にする市だと思いました。人の集まる機会を利用して参加者全員でラジオ体操をしたり、歌に合わせた体操（新座オリジナル）を作ったりして、普及していく場を多くもつ事ができたらいいと思います。

○毎日食事をうまく食べています。週 5 日体育館にて運動をしています。会社を定年退職した人は、体育館内、外にて自分の合うスポーツがあると思います。

○エヴァエヴァ程度ではなく、体育館のプログラムを充実させてほしい。体育館の職員は和光市の体育館を視察し、個人が使いやすいように変更してほしい。

○温水プールがない。（ごみ処理所近辺に造ってほしい。夏場に使える温水プールがない。（片山は閉鎖してしまった。25m・5mプールのこと）

○朝・夕とウォーキングをしたいが、歩道が狭くバイクや車がスピードを出していて危なくて、川沿いにしようかと思ったが街灯は少なく、家族からも反対されたので、断念してしまいました。健康づくり＝住みやすいまちづくりだと思います。

○高齢者が多くなった今、毎日簡単に一人で行くことができる、楽しく仲間と運動ができる、総合体育館プールがある、また色々な事ができる施設を作ってほしい。

○他の市まで行かなくても新座市に遊具を多く、広い公園がほしいです。家ばっかり建って、子どもの行き場が無いのに子育てに力を入れているとは言わないで下さい。森を無駄にしないで下さい。外に出ない子どもや、遊び方を知らない親子が多くなり、休みの日でもゲームやテレビばかり、児童館も遠い。新座市の無駄な多さには…新座市に住まなきゃ良かったと思うほどです。10 年たてば変わるかと思っていましたが変わらなかった事に…。親も子どもも忙しいので近くで体をいっしょに動かせたら･･･（子どもが多いので近くが…）。

○地区内に歩道（散歩道）のコースないしは整備（小学校のグランド使用）があると良い。

○私は 71 歳になりました。毎日お友達とマレットゴルフをしています。お願いがあります。東コースの近くにトイレを設置して頂けないでしょうか。年と共にトイレが近くなり、今の設置場所まで行くのはとても遠いと友人達も申しております。そして・・・東コースの近くに自転車置き場もあれば良いのにと、おじいちゃんおばあちゃん達がよく話しております。

○毎年、新座市民ロードレースを楽しみにしています。今後、大会がもっと充実することを願っています。

○志木駅付近に住んでいますが、体育館等新座市の施設が遠いため、カルチャー的なものやスポーツ教室などに参加したいと思っても、参加できず残念です。通いやすい場所でやっていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

○もう少しスポーツクラブ（新座駅）につくってほしい。

○子ども達とゆっくり散歩できる広い広い広い公園がほしい。小さな公園ばかりで夏は日陰もない。朝霞の青葉台公園のような老若男女楽しめる場が必要！！！そこから健康づくりもうまれる。

○私を含め 60 歳以上の方が増えるにあたり、散歩コース（公園）ができるとありがたいです。体育館にプール（一年中用）がほしいです。平林寺の境内には紅葉の時のみ入っていますが、入場料の負担が高いと思います。市民の特典で割引制度を希望します。

○道路整備の中でランニング道なども併せてご検討いただきたい。

○駅近くにスポーツクラブをつくってほしいです。市民の健康のためです。

○市内を走れるマラソンコースがあると良い。

○新座市は子どもが遊べる大型公園が少なすぎます。例えば、平林寺を一部開放してもっと自由に出入りできるようにしてほしいです。総合運動公園内にも、幼児から小学生が遊べる施設をつくってほしいです。

○新座駅周辺に体育・文化施設がほしいです！

○スポーツが売りの新座市をつくってもらいたい。

○雑木林等の自然は、積極的に残す政策を考えて散歩することが楽しくなるような環境を作れば、外出も増え健康づくりに役立つと思う。

○「黒目川」の両岸の道は早朝より晩方まで散歩・ランニング・犬の散歩と多くの人々が活用しています(夏の朝６時頃は活動している人、両岸約 100 人）。舗装の道と土の道とかあります。「土の道」は野草また各家の草花で覆われています。「土の道」には自然がありますので是非残して下さい（永久的に！）。お金（費用）も掛かっておりますが、定期的な除草には有り難いです。

○野火止用水を 15 年程友だちとウォーキングをしていますが、大きな木がどんどん切られ、夏など日陰が少なくなり、暑くて歩くことが難しくなるのではと友人と話しています。66 歳の健康な私ですが、日陰がないところは夏は本当に厳しいです（特にニトリのあたり）。日陰のある遊歩道がほしいです。

○保健センター近くに運動施設がほしい（市民ジムのようなもの）。朝霞の施設を利用できると聞いたが、遠いので。

○健康を意識するのは病気になった時、健康診断を受けた時、また、高齢になった時であろう。であるから、普段から意識しないで済むように軽スポーツ・ウォーキング等誰でもが気軽に楽しめる機会がいつでもどこでもできる環境整備が有効ではないか。県が推進している「ながらスポーツ」の普及をもっと推進したらよいのではないでしょうか。

○安く利用できるスポーツジム施設がほしいです。また、施設マップなどの情報などもあれば良いと思います。

○参加することがないので、市でどのように行っているのかわかりません。ただ、日頃筋力をつける努力をしています。寝たきりになるのは、筋力がなくなることが大きな原因となっているようです。個人的に団体に入っていますが、上は 80 歳、下は小学生といった人達が参加しています。ハードなトレーニングではありませんので、大丈夫です。そのようなトレーニングを身近でできる環境になると良いと思っています。その人のペースでできる様な！思いたった時にできるような！

○室内プールの設置。通路（歩行者用・自転車用）の区別、確保。30 ㎞道路を車で運転中、違法な追い越しをする車が何台もいる。中・高生が道に 3～4 列に並んで歩いていて危ない。

○歩行者専用の遊歩道の整備に取り組んでほしい。大人向けにストレッチ運動や簡単な筋トレができる施設を設けてほしい。

○公民館や体育館で色々やっているのに利用してなくてすみません。近くの友人とスポーツクラブに楽しく行っているので。

○栗原に在住しているが、近くに東久留米スポーツセンターがある。

○黒目川が近くにあるが、東久留米はやわらかいアスファルトを使用し、ウォーキング・ジョギングがしやすく整備されている。新座市側は舗装道がじゃり道です。目黒川沿いは桜を植えて桜並木にし、名所にすれば経済効果も期待できると思う。野火止用水はホタルを見れるようにもっときれいにして環境整備にも力を入れてほしい。

○緑道の散歩道をお年寄りの方がよく歩いています。ところどころにちょっと休憩できるイスがあると助かります。特に陣屋通りにないので、宜しくお願い致します。

○新座市体育協会主催の会員制フィットネス教室「EVER EVER」ですが、保育スペースも併設しているようで、小さな子どもを持つお母さん方も参加できるようなので良いなぁと思いました。私も下の子どもがもう少し手が離れたら利用したいと思いました。同じく体育協会主催の「体力づくり教室」も良さそうですが、土曜日もクラスがあれば良いなと思いました。それと、Kids Star Project ですが、幼稚園に入る前の 3 歳児クラスも親子体操という形であればと思いました。（以前住んでいた所では、そういったクラスがあり、とても楽しかったので。）

○プールやフィットネスを格安で利用できるところがほしい。体力測定を無料でやってほしい。

○新座には平林寺や黒目川、野火止用水等、自然のきれいな場所が所々にたくさんある。そういったところを線でつないでいったりしてウォーキングの道を整備し、長い散歩道を永年にかけて延長していってはどうかと思う。新座市に

一般市民が利用できる体育館、プール施設を建設してほしい。温泉施設（民間の温泉があるので）があると良いと思う。

○市内の大きい道路が都内の道路のように歩道と自転車道が付いていたら、市内から市外へスムーズにサイクリングもランニングもできると感じます。例えば、保谷志木線で都内へ等。志木市を通って荒川等にスムーズに出られる歩道・自転車道があったら、行動が広がると思う。

○室内プールは必要だと思う。

○運動したいと思っていますが、近くに施設がないので困っています。

○パートをしているので、なかなか運動できませんが、近くの公民館で週一ぐらいの間隔でストレッチができる環境（いつ行ってもできる状態）になればベストだと思います。

○近くの地域でスポーツを楽しむ所ありますか？ジムは行っておりますが、地域の方とのふれあいをしたいです。

3　いきがい・社会参加に関する意見

○新座市に移住して 5 年目を迎えた高齢夫婦です、借家の状態などで近所付合いなどありませんが、子ども達が近所に住んでいますので、心配して時々来てくれます。市のボランティアはやっておりませんが、別な所で友人との出会いは続けています。

○新堀の高齢者いきいき広場に参加させていただいています。（月・水・金体操）とても体に良い運動だと思います。関係者の皆様、シルバーの皆様、参加している方にお仲間ありがとうございます。

○新規開発住宅地に引越して間もないため、地域とのつながりは薄いです。

○隣人との接点が少ない。機会もないし、挨拶はするけど、それ以上は踏みこんでの話があまりできない。

○お年寄りにもっと健康でいていただくために、ボランティアなどを積極的に進めて、必要とされているんだと思わせてあげたら良いのではと思います。１日中、一人で窓から人の行動を見ているよりは、人のためにもっと外へ出たら良いのではと思います。生きる喜びとか、ありがとうと言われる喜びを知ったら長生きできるのではないのでしょうか。

○地域のご近所を含めてもう少し人間関係を密にしたいです。家族のうち、主婦の方は町内会の仕事でお顔を合わせますが、お子さんやお父さんとなると、全く話す機会がありません。災害時に助けあうためにも、ご家族、ペットも含めてふれあえる会があるといいのになあと思います。そうした関係が作れると、お互いの健康状態にも関心をもてて、よい影響が出るのではないかと思います。

○栗原に住んでおり、町内の方々と関わりを持ちたいのですが、イベントなど参加しやすいものがあまりなく、きっかけがなかなかないと感じています。公民館や公共施設で無料や低料金で食事や家計、育児などのイベントがあれば、また仕事のない土日などに参加したいです。

○公園や集会所が少なく、コミュニケーションが軽薄になりやすい。また、健康づくりをする施設も新座駅周辺に少ない。

○私の住んでいる所は、新座市でも端の方のせいか商店も少なく、楽しく過ごせる場所が少ないと思います。ほとんど清瀬か東久留米の駅のまわりで買い物をし、お茶を飲んだり楽しんでいます。せっかくコミュニティセンターができ、図書館もあっても、楽しくお茶を飲める喫茶店もなく、ただ借りてきて返しに行くだけです。東久留米市などは、障がい者の人たちとその家族で運営するバオバブとかいう喫茶店が入っています。損得抜きでそういうお店でもあちらこちらにあると、障がい者の人達の生きがいになると思います。（東久留米中央公民館や図書館）もちろん赤字だとは思いますが…。老人が増える時代、ゆっくりお茶を飲んだりできる場所がほしいと思います。あと、病院に行くバス便、ないのと同じです。堀ノ内病院もあと何年もつかという感じしかありません。ほとんど、東久留米や清瀬の病院に通っている人が多い。志木中央病院は混みすぎです。

○新座市に引越してから 7 年がたちます。人と人との交流がほとんどなく、地域全体が冷たく感じます。以前住んでいた地域は、近所の方やお店の方と自然と仲良くなり、挨拶もひんぱんにする様になり、おしゃべりもする親しみを感じさせられました。しかし新座は全くそういう事はない様に思われます。時期が来たらまた引越ししたいなぁと思っております。

4　こころの健康に関する意見

○個人の体の健康づくりより社会の健全化によるストレスの解消を希望する。

5　喫煙に関する意見

○喫煙者に対してもっと厳しい姿勢が必要と思う。歩行中もそうであるが、吸っている本人から後ろの人が迷惑している事を気づかせる事が必要。本当はヘルメットやチューブを装置して煙を他人に触れさせない方法でたばこを吸ってほしいと思う。一部の路上でNGとなっていても、法的に罰せられないから、吸っている方も悪びれる様子がない。自分のはいた煙やたばこの先から出る煙を自分でそのまま循環して吸ってほしいと思う。吸っている人ですから、たばこの煙は目にしみたりする事を分かっていると思う。「条例→法令」必要かと思う。

○歩行喫煙者を取り締まってほしい。

○道路では、歩いていて歩きたばこをする人の煙を吸いますし、たばこの灰が風で流れて体にまとわりついたりする。また、横を通る車の窓が開いていて、そこからたばこの煙が出てきて吸いますし、灰を窓の外へ捨てるので体についたりする。住宅地を歩いていると、通る家からたばこの煙が流れてきて吸ってしまったりします。自転車や原付バイクで車の後ろを走っていると、前の車からたばこの煙が流れてきたり灰が飛んできたりして吸ってしまいます。レストランで禁煙席にいても、トイレに向かう途中に喫煙席を通らなくてはならず、煙を吸ってしまっている。スーパーでは、入口横に喫煙コーナーがあり、煙が流れてきて吸ってしまっている。それは市役所も同じで、入口横の喫煙コーナーは無くしてほしい。スーパーや市役所等、喫煙コーナーでたばこを吸っている方々は、自分で髪や服等、体中からたばこ臭さがわからないでしょうが、側に来るだけでたばこ臭く不快な思いをします。窓口等や、エレベーターの中では臭くて気持ち悪くなります。仕事中の喫煙は止めてほしい。たばこを吸わない人はガマンするしかないのでしょうか？

○自分自身は、喫煙の経験もないのに今年肺ガンの疑いがあり、検診しております。道路や施設での喫煙をもっと強くしてほしいと思います。海外ではどうしても吸いたい人は、飲食店でも外に出て吸っています。

○西武池袋線ひばりヶ丘駅周辺（特に西武バスから駅までの道）での禁煙を推進して頂きたいです。

○志木駅前の喫煙が徹底されていない。

○歩きたばこをやめさせてほしいです。

○道でたばこを吸っている人、吸いながら歩いている人がいるので迷惑です。

○身体にたばこが悪いのなら新座だけでもたばこを売らなきゃいいじゃないですか。

○路上でのたばこのポイ捨て、喫煙者が相当な数の人がいる。通学の時間帯に子どもの目の高さにたばこがあったり、歩行中に灰が飛んで目や口に入る事が異常にあり、トラブルになりそう。罰金にして頂きたい。（酒を飲んで自転車や、路上喫煙）

○学校行事なので、校内禁煙のため校門の外で喫煙している保護者を見かけます。一歩出れば良いのか、校門前にしゃがみ込んで吸っている姿に見苦しく思い、個人の自由とは言えマナーはどうなのか考えさせられます。

○道路でのくわえたばこの全面禁煙。

6　検（健）診に関する意見

○毎年、市の集団検診（市役所でのレディース・デー）を利用していますが、市役所や大和田公民館など少し遠いところなので、福祉の里などでもやってほしいです。

○無料の検診ではあまりにも簡易であまり意味がないように思う。また受診したが、無料のせいかその時の医師が私の気になっているコトに全く答えてくれず、結局もっと詳しい検診（有料）を受ける、という回答のみでがっかりした。無料で検診できるチケット？も期間が過ぎると受けられず、（5 年に 1 度？の乳がん検診など）もっと臨機応変にしてほしい。受診できる時間や曜日も（仕事があるので日曜もできるように）。

○市でのがん検診などの日程を増やしてほしい。

○がん検診を無料で行ってほしい。

○生活に余裕がない者は、健康診断を受けたりする時間もお金もない状態の中で、健康のためにと言われても実行できない。誰もが時間を作れるわけではないので、時間やお金がなくても利用できる場所や機会を作るなど、もっと考えてほしいと思う。

○子宮がんの無料のクーポンほしいです。

○無料で誰もが受けられる健康診断が必要。

○40 歳までの無料健康診断がありますが、40 歳以上も同じ様な無料健康診断があれば是非受けたいと思っています。費用の問題や身近な所で健康診断が受けられないので、是非上記の健康診断を実施してほしい。

○健康診査をすべて１割負担にしてほしい。

○50 代になって、市から健康診断のお知らせが届きますが、平日は毎日仕事で土・日しか時間がとれません。その為なかなか行けずに足が遠のきます。いつでも、自由に時間が空いてる時に健康診断ができれば、参加できるなと思っています。

○テレビの番組で尼崎市が行っている健康診断とてもわかりやすく、私達の市でも参考にしてもらえたらと思いました。

○健康診断を安く受けることができたら、受けたいと思います。そういった情報があれば知りたいです。

○安く病院等整った施設で人間ドッグが受けられるようにしてほしい。

○健康診断実施場所の「～公民館」が遠いため（車ないので）参加できていません。移動車等で、駅前等に来てくれると助かります。

○入院や通院等で色々検査をしますが、特定健康診査でまた同じ検査をするのがもったいない気がいつもしている。

○検診で胃カメラをすすめられるのは良いが、鼻からのものを積極的に使ってほしい。口からのものは負担が大きくつらく、結果が異常なしでは、鼻からの楽なものが良い。それで異常があれば、経口の胃カメラになっても納得がいく。腫瘍マーカー等オプションも健診にとり入れてほしい。データがおかしいことがあったのでしっかり検査管理してほしい。健診をわずらわしく思っているような医師もいるようだ。予防医学のために、医師の質と熱意の向上が不可欠、忙しいかもしれないが、医師の道を選んだ以上プロを期待する。新座市にも！

○がん検診を、勤めている人のために土曜日か日曜日に入れて頂くようにお願いしたいです。

○毎年送られてくる特定健康診査は大変ありがたい事です。健康診断のない者にとって、いつでも受診できる安心感があります。

○健康診断や、歯科検診に扶養内だとなかなか行けない。

○子どもだけでなく、大人も健診などをもっとしてほしい。テレビなどで定期健診をしたほうがよいなどと言われていて、もちろん今後のためにぜひやりたいが、小さい子どもがいたり、費用がかかり負担があるとなかなか行けないので、そこら辺を考慮しつつお願いしたい。

○健康診断を受けられる病院等を近県でも受診できるようにして頂きたい。

○年 1 回の人間ドッグ補助があり、毎年受診しています。本人 5000 円負担でとてもありがたいと思います。健康状態を確認しています。

○市の健診を新堀方面でもやってほしい。参加したいのにどこも遠すぎる。

○高齢者等お勤めしていない方は、自分から積極的に希望しなければ健診を受ける機会がありません。より多くの方に、健診にあまり興味を

持っていない方々にも、年に 1 回は受けざるを得ないような仕組みがあると良いと思います。または、もっと関心を持ってもらえるようなアピールをする等。具体的ではなくてすみません。いつもありがとうございます。

○市の健康診断を受けたいと毎年思っていますが、タイミングが合わなかったりお知らせがわかりづらかったりで、なかなか受けることができずにいます。若い世代でも主婦の人や職場で健康診断をやってくれない人など受けたいと思っている人はたくさんいると思います。今年こそは受けたいです。わかりやすいお知らせを期待しています。役所の皆様、いつも市民のためにありがとうございます。

○健康診断をお誕生月に受診するシステムでしたら、きっかけになりやすいと思う。

○がん検診の四市の枠をもう少し広げてほしい。

○私は 40 代ですが、たまに風邪などで地域の医院にかかることがあります。その待合室にいるご老人の多さにビックリしました。しかも、皆顔見知りのようで世間話をしながら順番を待っています。ご老人達は医療費の安さのおかげで、こうして毎日病院に来ては世間話をし、薬をもらって生活をしているのではないかと、うたがった見方をしてしまいたくなります。なぜなら、この人たちの医療費負担が軽いのは、我々は働いている世代の税金によるものだから。今後、病院にかからずとも済む予防的な部分に税金を使い、その予防を怠り、医療費がかかる人たちには相当な分を負担するようにしてもらいたい。また、健康に気をつかい、病気にかからない世帯には税金を安くするような制度になってほしい。

○今回初めて無料の健診を受けましたが、病院の受付の対応がすごく面倒だという感じがしました。

○市の健康診断に参加しづらい。

7　情報提供に関する意見

○アパート・マンション住まいのためなのか、市で行っている配布物などが届かないので情報がこない（検診など）。みんながネットを利用するわけではないので・・・行事などの内容もほとんど知らない。

○大人より子どもの健康づくりのためになる機会や情報が少ない。新座市で育った訳ではないので良く分かりませんが、この地域の児童センターやサークルなどは、宗教の誘いやマナーの無い人が目立つので、子どもの集団活動などはなるべく避けたいと思っています。運動や習い事がもっと若い人向けに作ってくれたらいいなと毎月の広報見て感じます。

○志木駅前の電子掲示板でも健康に関する情報を流したらどうか。それにしても、あの掲示板は小さい（和光駅前くらいがいい）。

○「新座市の健康づくり」とは何か？内容について理解する機会もなく、情報もない。新座市の市民に対して何を発信しているのか？「発信している」と考えているのであれば、努力不足であると考える。各家庭に「広報」で情報発信できていると考えているのであれば、思い上がりであると考える。公務員として、市民の公僕であると意識を再認識すべきであると思う。

○歯医者さんの治療で不安だったのが保健センターから教えていただいた歯科に行って解決いたしました。ありがとうございました。

○健康づくりのメッセージをこれからも一層発信しつづけていってほしい。

○知らないことが多い。

○ＰＲ不足。

○広報不足。新座市が何をやっているかわからない。

○不勉強のため市の取り組みを知らない。もっとアピールしてほしい。

○市がどのようにやっているのか全く知りません。

○新座市の体操を初めてあるのを知りました。とてもいい事だと思います。市役所の中では流れているのを聞きます。ほとんどの人が知らないと思います。いい事なのでもっともっと広めて下さい。流してください。皆が口ずさむくらいに・・。

○健康に良いと思われる教室などをもっと知りたいです。夫婦２人の生活なのでほとんど近所との交流もないので、そういう情報が分かりにくいです。

○市の民間の運動施設の一覧表（場所と内容と広さ大きさ）があれば便利です。

○情報の開示が少ない（広報活動が少ない）。市役所に行って初めて地下鉄の話を知った。

○そもそもメッセージが届いてないので市に対して何も感じません。

○どの様に取組まれているのか把握できていません。また、他の自治体では取組みがどの程度なのかも把握できていません。相対的な比較を含めて、新座市がどのレベルにあるのかお知らせ頂けたら良いと思います。併せてこの観点で新座市の優位性についても、ぜひ、お知らせ下さい。

○新座市の「健康づくり」については、広報等でよく記事を目にします。公民館でのイベントがあるのですが、つい出向くのがおっくうになってしまいますので、「健康」についての記事を載せていただくと助かります。（食育やロコモ予防について等）。

○サークル・セミナーを増やして案内もあれば参加すると思う。

○新座市の健康に関する施策について、ＨＰ上の情報を充実して、アクセス容易にしてほしいです。

○急病の時、自分の車で夜間でも行ける病院を教えてくれるようなパンフレットがほしい。救急車で夜眼科に行ったら怒られたことがあるので…。

○新座市広報を毎月読んでます。保健センター通信や介護の教室など、ためになります。５月号から広報が変わり大きくなり、なれるまで大変です。

○広報にいざに健康について悩みがある人は、保健センターにどうぞでいいんじゃないですか。

○健康づくりに良い講座等がありましたら是非お知らせ下さい。

○新座市健康づくり情報などあまり聞かないのですが、どのような運動をしているのか情報の回数を多く。

○頭が痛くて手がしびれる時は○○科にみてもらったらいいとか、鼻血が大量に出た後は○○科で、そういう知識を広報などに豆知識として載せてもらうと助かります。

○保健センターの事務が今いち市民には見えていない。もっと、オープンにどんなことをやっているのか「保健だより」みたいなもので、公開されると良いと思う（保健センターに行ってみないとわからないではなく）。例えば、こんな申請を受け付けている、こんな相談を受けている、などの具体例。

○新座市の健康づくりについて、何をやっているのかがあまりよくわからないので、駅などにポスターを貼ってもらえたらいいと思います。

○市民の声は反映されているのでしょうか。私達、若者にも伝わるような行動を求めております。（性・年齢不明）

○情報が少ない？（自分で調べないと分からない。）

８　医療に関する意見

○全国に先がけて医療費軽減をし、市民の人口増加を図り発展に寄与すべき。

○医療費が格安で受けられる事を希望。

○夫 75 歳、本人 66 歳で、毎年 10 万円以上の医療費が厳しい。認知度の低下、ストレスをためやすい性格、腰痛他先行の不安を抱えている。健康不安のほか葬儀やお墓の相談などできる場があるのか知りたい。

○子ども医療費の対象年齢をあげて頂き、ありがとうございます。今後私共の地域では、高齢化が進み地域としての対応が必要となってくることが想定されます。家族、町内会だけでなく、市としても支援検討願います（高齢者医療費負担、ごみすて、一人の方見回り等）。幸いに我が家は両親ともに健康ですが･･･。今後とも住みよい町になるようによろしくお願いいたします。

○健康づくりの１つとして担っているこども医療費制度が高校生（18 歳）まではすばらしいと思う。23 区でもできてないことで、今後も市民のために良い制度を考えていってほしい。

○歯医者や内科等の医療機関にかかりたいが、どの医療機関が技術・サービス的に安心できるのかわからない為、不安でなかなか行けません。市公認のようなものがあればいいのですが･･･。

○病院（歯医者も含め）に行きたくても、子どもが小さく見ていてもらう人もいないので困っています。保育園に一時預けているが、二重にお金がかかるので、悪化してどうしようもなくならないと行うという気持ちになれずにいます。通院のために格安または無料で預かってもらえる環境があると助かります。

○転入してきて間がないため、市の取り組みはよくわかりません。ただ、子どもの医療費が高校生まで無料なのは大変ありがたく、各種検診も無料で福祉面で充実した施策を行っている事だと思います。是非、続けていただきたいと思っています。

○総合病院（大学病院）がない。

○市境県境いのため、今は医療機関に行くことが不便、内容によって何ヶ所もとなると面倒になる。近くの医院では全てを行えない。

○大きな病院がない。

９　予防接種に関する意見

○様々な予防接種の補助の幅広くしてほしい。

○近所にかかりつけの病院がなく、また公共交通機関が使いにくいため、運転免許がない私には子どもを予防接種に連れて行くのも１日ががりだった。公費負担のものは行政区分もあって難しいとは思うが、近隣の市で受けられないものか（病院に問い合わせたところ、市からの委任状が必要とのことだった）。

○子どもや親のインフルエンザ注射の助成をしていただければいいなと思います。
　子ども　２回 5,000×2＝10,000
　大人　１回 3,000×2＝6,000
　計 16,000 円

10　その他の意見

○今後は、新座市の健康づくりに対して、よく見ていきたいと思います。市に対して、なるべく迷惑掛けないよう努力して参ります。

○何も植えてない畑が多く、常にほこりっぽい。ぜん息の様なせきが引越して来てから出るようになりました。

○毎年ありがとうございます。今年で 73 歳になりました。今、私個人の事ですが、どこも悪くなく日々自分勝手の生活しております。お隣の方にも皆様良くして下さいます。そして私は子どもの時から我がままのようでした。今も我がままでこれでよいのか時々まよいます。でも私には男の子が二人います。孫 6 人若人が生活できないでしょうか、時おり生活費として、何拾万とおねだりに来ます。またかと思いながらがっかりしたり、私に感謝するかと思いながら、日々の生活を送っています。年寄りはお金使えません。

○新座市に期待すること・・・今の市政では意見を伝える気にならない。職員さんは頑張っていると思うけど、トップの方が、もう少し理解する努力をしないと健康に対する考え方だけではなくね。でも、近隣及び全国的に子育て支援にばかりお金をかけているけど、若いころ頑張っていただいたお年寄の方に健康支援を含め、補助も充実させてあげてほしい。子どもの医療費を無料にしたため、病院が混んでもなかなか行けなくて（待ち時間が長い）ガマンしていることもあるんじゃないかな。机上だけで考えないで現場を見ようね。野火止方面にも保健センターがほしい。道場は遠すぎて場所もわからない。

○市民まつりでの血管年齢や、骨密度の検査など調べてもらえるのはとても良かったです。

○質問が多すぎる。

○死ぬことを権利として認めてほしい。

○健康体操にはできるだけ参加したい。但し、近所で継続したい。

○市役所の福祉関係者の障がい者への話の聴き方を見つめ直してほしい。めちゃくちゃな人がいます。

○新座市が健康づくりに多額の予算をとって下さっているのは嬉しいのですが、そのために他に使う予算が少なくなるのも考えものです。できるだけ、自分達で「健康づくり」をすることも大切ですね。老人達への過保護で若者達への金銭的負担は考えて行きたい課題だと思います。

○健康は個人、家族がまず意識・努力することだと思う。自分達でできなくなったら生きる必要もない。健康問題ではないが、環境づくりについて思うこと。道路の生垣、野火止用水の一部復活など努力していることは解るが、“仏作って魂入れず”が多々ある。生垣（ツツジ）を破壊する野生ポピーを駆除すれば、毎年新規の植樹をする必要がない。ふるさと館近所のせせらぎは大変評価するが、ヘドロ・雑草の除去は誰が？ボランティア？

○これからいろいろお世話になると思います。よろしくお願いします。

○山下通りの交通量が増え、ドライバー同士、ドライバーと歩行者間で頻繁に子競り合いがある。交通量の増加の原因は山下通りに連結する交差点への信号機の設置が原因であるが、山下通り自体は交通量の急激増加対策ができていないため大変危険になりつつある。ごみ回収場所の設置（これまで道路脇にあった）、生活道路としての整備等を望んでいる。健康意識向上とともに、安全安心な生活圏の確保についても宜しくお願いしたいと考える（単なる信号機等のインフラ整備ではなく、道路にジャマな物を置かない。人が生活する場所であるという意識改善を推進してほしい）。

○保健センターがもっと近いといいと思う。バスの便もあまりないし不便です。

○アンケート調査や健康高齢、福祉アンケートを出しても年金生活をしている者は、それ以外に現金をかけることできず生活をできますか。

○和光市は朝霞市より劣る。

○特に要望はありませんが、健康法の「5S」を思い出し、健康に留意しています。

○新座市に越して来てまだ1年しか経っていないので、この町について知っている事が少なく感じます。まだまだ若輩者ですが、少しでも貢献できたらと思っております。

○市のはずれにある地域で、市民と感ずることが少なく都民と感ずることが多い。市民と感じられる市政を期待したい。都に比べ市政のレベルが低い（いなか！）。

○自然あふれる新座市のおかげで健康に過ごすことができています。ありがとうございます。

○犬の散歩の人、犬は塀側を歩くように、車・自転車の人は迷惑です。

○健康との関係で高齢者（限らない場合もあろうが）の孤立死・孤独死を絶対に生んではならないと思う。そのために必要なマンパワーの確保をし、リストアップ対象者の巡回、指導など地域との交流や情報交換などきめ細やかな対応が必要。

○健康でいるということは個人的なもので、自助努力によるものが大きいと感じます。行政がどのような関わりをもたれようとしているか分かりませんが、新座市において、他市と比較して何か特徴的な疾患が多く、徒らに健康保険費などが費やされていくのは問題があると思いますので、そのような調査は賛成します。

○新座市についてはないが、WHO基準などは日本人に当てはまらない基準があるので、これから何か市でやるのであれば、学者さんに現在の日本人に効果（いみ）のある正しい基準などを確認してから行ってほしい。

○住民の事を色々考えてくれていると思います。

○健康は自己管理が大切だと思います。どのように自己管理すれば良いか等のセミナーがあると良いし日時に考えてほしい（誰もが参加できる）。

○高齢者の見守りシステムの構築 etc.

○今まで関心がなかったが、新座市の健康づくりに多少関心を持った。

○色々と公民館でイベントなどがありますが、仕事を持っていると行けない事もあり、平日の夜や日・祝日にも増やしていただけたらと思いますが、新座市は、市民の事を大切に色々催しをして下さってるように思います。ありがとうございます。

○健康づくりとは直接関係ありませんが、市民の中には高度な、専門的な知識や能力・技能を有しておられる方が多数いらっしゃると思います。これらの方々を講師になっていただき、市民の知識、能力アップの催しを行っていったらいかがですか？新座市には現在はこのような制度が既にあるのかも知れませんが･･･。現在は、まだ会社勤めの毎日ですが、退社すれば多少協力できると思います。

○新座市の突端に住居があり、あまり行事等に参加していませんが、広報を見て色々な催し物がある事が分かって、年に数回参加するといった状態です。生活圏は殆ど東京都で用を足しています。なるべく迷惑かけないように、友達も市外の人が多いのですが、よく会って健康面等々話し合ったり旅行したり心身共に健康でいられるよう心がけています。

○今はまだ仕事をしているので色々な集まりに出席できないが、退職したら利用したいと思います。ご苦労様です。（性・年齢不明）

○いつも色々な面でお世話様になっております。健康に過ごせる事に感謝致しております。

○自宅で仕事をしていて外出はあまりせず、買物等生活圏が東久留米市、清瀬市ですので、あまり新座市民としての意見もなく、参考になるのか心配です。

○例えば、包括支援センターで色々なイベントを催していますが、参加したいものが遠方のセンターでは参加できません。何か内容に片寄りがあるような気がしますが、テーマ等はどなたが決めているのでしょうか。例えば、65 歳以上の条件入りですが、体調、健康には個人差があるので、60 歳以上など引き下げ可能でしょうか。

○アンケート調査に問 3～問 7 までは不要と思う。

○市民農園を拡大してほしい。（特に栗原地区）

○今は車で出かけられるが、保谷朝霞線のバスで堀ノ内病院へ行く事が考えられます。ただ婦人科がありません。全科があれば検診時に 1 ヶ所で済みます。

○70 歳以上からの電車やバス等の運賃を無料にしてほしい（東京都のように…）。ごみのカゴをなくしてほしい。ひとり暮らしの老人には厳しいです。バスの本数を増やしてほしいです。

○新座市に居をかまえて良かったと思える様にしたい。

○質問事項 56→多すぎる。質問内容→くどい、しつこい、答えるのにめんどうです。

○日頃より、広報やイベントなど大変かと思いますがありがとうございます。その積み重ねなのか、朝～夕さんぽ等で市民の皆様が健康に気を配っているように思えます。私自身としては、平日は仕事のためあまり健康づくりには関心はありませんでした。このアンケートにより改めて考えました。広報をもっとよく見てみます。皆様もどうぞお体にお気をつけて下さいますようお祈り申し上げます。

○仕事をしているため、朝 6 時頃家を出て、夜は 7 時頃帰宅のため新座市で取り組んでいらっしゃる諸々の事についてほとんど知らないのが現状です。いつか定年を迎えた時、初めて新座市の市としてどういう活動をしていらっしゃるか知ることになるでしょう。健診も会社で受けているので…。今は健康づくりに対してよりも、交通網の充実に対する要望の方が大きいです

○こうしたアンケートは何に役立てるのか良く分からない。市行政に具体的に反映されると良い。（広報等に○○アンケート等の結果を添え、政策を展開します）

○健康に対する意識・関心は自らが「不健康」と認識しない限りなかなか起きるものではないと思います。加えて私は健康に対して次のような虚無感・諦念を覚えています。即ち災害や事故等に遭えばそれまでの健康などはたちまち無になりますし、他方でたばこをガンガン吸っても長寿の人もいれば、節制して日々健康的に

暮らしても癌によって短命に終わる人もいるように、そもそも肉体の頑健/脆弱は所与のもの（遺伝とか）によって予め決まっているのではないか、といった諦めに似た感情です。次世代の行政による健康への取組においては、そもそも自らが健康と認識していてそれに関心・興味を持たない人や、私のような虚無感に支配されている人達をこそ対象とし、啓蒙を通じ積極的な参加を促すような取組を期待します。

〇健康づくり色々とお知らせいただいておりますが、主人が一人でいられない（自分の事はできるのですが手助けが必要）要介護１なので、夕方 3 時から仕事もあり、自分のために使う時間がありません。デイサービス等を受けさせていただいておりますが、部屋の片づけ、買物で終わります。

〇体力年齢測定のイベントがあれば楽しいです。改善する為のアドバイスが聴ければもっといいですね。

〇バーベキュー場を整備してほしい。

〇アンケートの質問、多すぎるのじゃない。

〇色々とお世話下さいまして誠に有り難う御座居ます。

〇歩道の段差を少なくしてほしい（デコボコのままでなく埋めてほしい）。障害のある方が何度か転んでいます。手伝って起きあがれましたが、デコボコにつまずいて転んでしまったようです！！老人が増えている現在、歩道の確保とデコボコを直して、歩きやすい道をつくっていただきたいと心から思います！

〇新座市は形というか、そこそこ広いので何か催し物があっても参加するのが大変ということが多くて…。もしいろいろな催し物があるのなら、地区をもう少し分けると近くて行きやすいなぁと思うことがあります。

〇現在、車椅子の障がい者で難病の患者でもあります。駅前の歩道が車椅子で歩くのがとても不便です。もう少し平らになると良いなぁと思います。

〇新堀地区はコミセン以外の市の施設での催し物は参加が難しい。特に・・。

〇市内の道路を区画整理して広げまっすぐにしてほしい。

〇私は元気で「新座市老人福祉センター（第一・第二・福祉の里）」を利用しています。その時に思いますが、新座市在住 60 歳以上の方々が利用でき、また朝霞・和光・志木の方々が利用する時は、その都度 300 円出しているそうです。上記以外の人は利用できないはずですが、多くの人が利用し狭くなっています。ぜひ、再度「厳しく」調査し（新座市住民票）健康づくり（60 歳以上）の場が狭くなってほしくないはずです。

〇あまり参加したこともありませんが、少しずつ興味をもっていきたいと思います。提出が遅くなり申し訳ありませんでした。宜しくお願いいたします。

〇介護保険料、健康保険料をずっと払っていて、あまりお医者さんにかからない人には、年に 5,000 円程度でも戻す様にしたら、気軽に病院から薬を大量に無駄にもらう人は少なくなる。医療費を削減できると語る人が近くに何人もいます。私もそう思います。どう思いますか？

〇老後、健康で安心して生活できる地域づくりをしてほしい。心配事がある時、気軽に相談できる所があると良いと思う。

〇先日、「大便について」の学習会を受講致しました。大変面白く参考になりました。今後も、これと自分で感じた企画には参加したいと思っています。希望講座、筋肉について「その維持と劣化防止」みたいな企画。

〇家族（生活は別）兄を介護しています。新座市の介護に力を入れていただき、日頃から感謝しています。

〇町内会の打合せ等、1 回に打合せが長く、そういうことが面どうだと思う。若いせいだが…。町内会に入りたがらないという声をよくきく。

〇世の中が便利になる、それに伴い人との接点も自然と減っていく感があります。健康づくりも市の調査でありましたら一部の盛り上がりではなく、市民全員の意識改革が必要と思います。健康とは、心身の健康ですよね！花一輪…街の

場所場所に植えてあるだけでも市民一人一人の心身の健康につながる…とそう思います。

〇地域貢献、市民の健康増進のため、今後も市政の運営に尽力下さい。

〇仕事に追われまだ考えが及びません。ゆっくりできる様になったら考えたいです。その時はアドバイスよろしくお願いします。

〇家族の介護や高齢の親との同居等で、地域活動やイベントなどにはなかなか参加できずにいるのが現状です。市報等で参加したいとか、行ってみたいと思う行事があっても、開催地が遠く交通の便が悪かったりと断念することが多い。

〇新座市が市民の健康づくりに取り組んでいるとは思えません。大学生や 20 代～50 代の働く人や、主婦が健診や運動に取り組める環境づくり（例えば、平日の夜間や休日に優先的に施設が利用できるなど）にぜひ、取り組んで下さい。老人と子どもばかりが優先されていませんか。

〇新座のすみずみまで気配りをしてほしいと思う。常日頃から市の財政状況が悪いと伺っておりますが、このような事にお金をかけるのはいかがな物かと思います。もっと力を入れるべき点があるのではないでしょうか。（性・年齢不明）

〇新座市は不便で税金が高くて、できるならば住みたくない。

〇もっと大きなショッピングモールなどがあればいいと思います。

〇実感できていない。

〇このようなアンケートから集計して方針を打ち出し、それで「やってます」感を出して終わるのではなく、ＰＤＣＡサイクルです。本当にプランが実行されているのか、現場はどうなのか、ちゃんと見てほしい。

資料3
調査票

アンケート調査へのご協力のお願い

～新座市の健康づくりについてあなたのご意見をお聴かせください～

市民の皆さまには、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、市政にご協力いただきましてありがとうございます。

現在、新座市では、一人ひとりがお互いの意志や活動を尊重し合いながら、自分らしく健やかで、心豊かに生活できる地域を目指し、「元気の出るいきいき新座２１プラン」を展開しています。この計画は、平成２７年３月末に計画期間の終了を迎えることから、次期計画策定に向けて準備を進めているところです。

つきましては、皆さまの健康づくりに対する考え方や取り組んでいること等について、お聴かせいただき、次期計画の策定に活かしていくために、本調査票を送付させていただきました。お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、この調査は、市内にお住まいの２０歳以上の方３，０００人を無作為に選ばせていただいております。転出等によって行き違いで送付している場合はご容赦ください。
また、本調査は無記名で行い、回答については統計的に処理するため、個人が特定されるものではありません。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

平成２６年４月

新座市長　須　田　健　治

■　記入にあたってのお願い

- 個人の意識を調査しますので、宛名のご本人がご記入ください。
- 回収期間中にご不在の方は回答いただかなくても結構です。また、代筆が必要な方の代筆は差し支えありません。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。
  「その他」の場合は、（　）内に具体的内容を簡潔にご記入ください。
- ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手不要）をご利用のうえ、下記期日までにご投函ください。
- 住所・氏名の記載は不要です。

返送期日：5月9日（金）



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

■　問合せ

新座市保健センター　電話：０４８－４８１－２２１１（代表）

1　あなた自身のことについてうかがいます

問1　性別（1つ）

1　男性	2　女性	3　回答しない

問2　年齢（平成26年4月1日現在）（1つ）

1　29歳以下	3　40～49歳	5　60～64歳	7　70歳以上
2　30～39歳	4　50～59歳	6　65～69歳	

問3　職業　（主なもの1つに○）

1　会社員	4　パート・アルバイト	7　無職
2　公務員・団体職員	5　専業主婦（夫）	8　その他（　　）
3　自営業	6　学生	

問4　世帯構成（1つ）

1　ひとり暮らし（単身赴任含む）	3　二世代世帯（親と子）	5　その他（　　）
2　夫婦のみ	4　多世代世帯	

問5　居住地区（1つ）

1　東部第1地区（池田・道場・片山・野寺）
2　東部第2地区（畑中・馬場・栄・新塚）
3　西部地区（新堀・西堀・本多・あたご・菅沢・野火止一～四丁目）
4　南部地区（石神・栗原・堀ノ内）
5　北部第1地区（東北・東・野火止五～八丁目）
6　北部第2地区（中野・大和田・新座・北野）

問6　現在の身長と体重をご記入ください。また、あなたが適正だと思う体重はどのくらいですか。

現在の身長 [　　] cm　現在の体重 [　　] kg　適正だと思う体重 [　　] kg

問7　あなたの健康保険の種類は次のどれですか。（1つ）

1　国民健康保険	4　後期高齢者医療保険
2　社会保険など国保以外の保険（本人）	5　その他（　　）
3　社会保険など国保以外の保険（扶養）	

2　健康状態についてうかがいます

問８　自分のことを「健康」だと思いますか。（１つ）

１　「健康」だと思う	３　どちらかと言えば「健康」だと思わない
２　どちらかと言えば「健康」だと思う	４　「健康」だと思わない

問９　あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。（いくつでも）

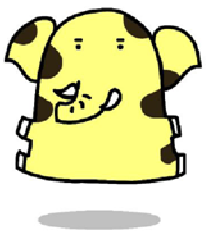
１　心身に病気や障がいのないこと
２　病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもったり、前向きな気持ちであること
３　快食、快眠、快便であること
４　健康診断の結果で異常がないこと
５　家族や友人との人間関係がうまくいっていること
６　長生きできること
７　その他（　　）

問10　「健康」について意識するのはどんな時ですか。（いくつでも）

１　健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時
２　健康に関するテレビ・ラジオ・新聞等の特集を見たり聞いたりした時
３　市が行う健康増進や介護予防の事業に参加した時
４　家族や将来のことを考えた時
５　病気になった時
６　その他（　　）
７　特に意識したことはない

問11　この１年間に、健康診断を受けましたか。（１つ）

１　受けた
２　受けていない



→問11-1　健康診断を受けなかった理由は何ですか。（いくつでも）

１　知らなかったから	７　毎年受ける必要性を感じないから
２　時間がとれなかったから	８　健康状態に自信があるから
３　場所が遠いから	９　いつでも医療機関を受診できるから
４　費用がかかるから	10　結果が不安なため
５　採血や胃カメラ等の検査が不安だから	11　めんどうだから
６　医療機関に入院していたから	12　その他（　　）

問12　健康に関する知識や情報を何から得ますか。（いくつでも）

1　テレビ・ラジオ・新聞・インターネットのホームページ等
2　市からの情報（市ホームページ・広報「にいざ」・市の窓口等）
3　家族や友人・知人
4　かかりつけの医師や医療機関
5　その他（　　）

問13　あなたは、次の言葉を聞いたことがありますか。次の（1）～（2）の質問について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

	聞いたことがある		聞いたことがない
	内容もわかる	内容はわからない	
（1）「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを伴いながら、徐々に呼吸障がいが進行していきます。	1	2	3
（2）「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」 骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。	1	2	3



3　食生活についてうかがいます

問14　普段の食生活で心がけていることがありますか。（１つ）

１　ある	２　ない

問15　普段の食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。（いくつでも）

１　朝食を抜かない	５　栄養バランスを考えた食事をする
２　うす味をこころがける	６　最低１日１回は、家族や仲間と楽しく食事をする
３　間食・夜食を控える	７　その他（　　）
４　暴飲・暴食をしない	８　特にない

問16　朝食を食べる頻度はどのくらいですか。（１つ）

１　ほぼ毎日	２　週４～５回程度	３　週２～３回程度	４　ほとんど食べない

問17　普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。（１つ）

１　いつも取り組んでいる	３　ほとんど取り組んでいない
２　ときどき取り組んでいる	４　全く取り組んでいない

問18　あなたは普段、１日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。１皿は小鉢１コ分（約７０ｇ程度）と考えてください。（１つ）

１　ほとんど食べない	４　５～６皿
２　１～２皿	５　７皿以上
３　３～４皿	



問19　主食（ごはん・パン・麺類等）、主菜（卵・肉・魚・大豆・大豆製品等が主体のおかず）、副菜（野菜・海草・いも類等が主体のおかず）をそろえることはバランスの良い食事をとる上でのポイントですが、１日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。（１つ）

１　１日に２回以上	３　週に４～５回	５　それ以下
２　１日１回以下	４　週に２～３回	

問20　「食育」に関心がありますか。（１つ）

１　関心がある
２　どちらかといえば関心がある
３　どちらかといえば関心がない
４　関心がない
５　わからない



食育とは？（食育基本法より抜粋）

① 生きる上での基本であって、知育・体育・徳育の基盤となるもの。

② 様々な経験を通じて「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。

問21　食に関する地域活動やイベント（公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加していますか。（１つ）

１　よく参加している
２　ときどき参加している
３　ほとんど参加していない
４　参加したことがない
５　以前は参加していたが今はしていない

問22　地産地消に取り組んでいますか。（１つ）

１　いつも取り組んでいる
２　ときどき取り組んでいる
３　ほとんど取り組んでいない
４　全く取り組んでいない

地産地消とは？

「地域生産ー地域消費」の略語で、私達の身近なところで生産された農林水産物（地産）を食べること（地消）を言います。



オイラも「地産地消」に積極的に取り組んでいるゾウ♪
新座では、にんじんやほうれん草が特産品だけど、これらの地元野菜は、市内の農産物直売所や、農家の軒先直売所、スーパーマーケット等で入手できるんだゾウ！

問23　今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。（いくつでも）

１　栄養バランスのとれた食生活の実践
２　地産地消の実践
３　行事食、郷土料理（手打ちうどんを含む）の継承
４　市民農園や農業体験等への参加
５　よく噛んで味わって食べること
６　食生活の改善に関する勉強会への参加
７　食に関する地域活動やイベント、ボランティア活動への参加
８　その他（　　）
９　特にない

4　運動や身体活動についてうかがいます

問24　普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（１つ）

１　ある　　２　ない

問24-1　下記のうち、実施していることは何ですか。（いくつでも）

１　通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する
２　家事、育児等で積極的に体を動かすようにしている
３　犬の散歩やウォーキング等を行う
４　地域で実施する体操（ラジオ体操、公民館で行う体操等）に参加する
５　スポーツクラブに通ったり、仲間とスポーツをする
６　その他（　　）

問25　運動をどのくらいの頻度で行っていますか。（１つ）

１　週３回以上
２　定期的に週２回程度
３　定期的に週１回程度
４　定期的ではないが、月に１～２回程度
５　その他（　　）
６　運動は行っていない



問25-1　その運動は、１日30分以上で１年以上持続していますか。（１つ）

１　はい　　２　いいえ

問26　あなたは普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（１つ）

１　15 分未満　　３　30 分～1 時間未満　　５　1 時間 30 分以上
２　15～30 分未満　　４　1 時間～1 時間 30 分未満

問27　あなたは、普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。（１つ）

１　感じている　　２　特に感じていない



問28　定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。（いくつでも）

１　自分の体力を知る機会
２　インターネットを利用した支援
３　運動の指導者
４　適切な運動についての情報
５　身近な施設
６　運動するサークルや教室
７　一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間
８　その他（　　）
９　特にない

5　いきがいや社会参加についてうかがいます

問29　現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。（１つ）

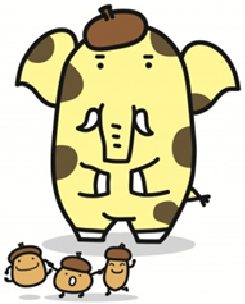
１　とても感じている	３　どちらかといえば感じていない
２　どちらかといえば感じている	４　全く感じていない

→問29-1　どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。（いくつでも）

１　仕事や家事	５　子育て・子どもの教育
２　家族や友人・知人との付き合い	６　地位や財産の獲得
３　自分の趣味や夢の追及	７　その他（　　）
４　地域活動やボランティア事業への参加	

問30　趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。（１つ）

１　いる	２　いない



問31　現在、あなたはどのような活動に参加していますか。（いくつでも）

１　町内会や自治会への活動	５　学習会や研修会活動
２　ボランティア・NPO・市民活動	６　趣味・娯楽活動
３　食に関する活動	７　その他（　　）
４　スポーツ活動	８　特に参加していない

問32　今後どのような活動に参加したいですか。（いくつでも）

１　町内会や自治会への活動	５　学習会や研修会活動
２　ボランティア・NPO・市民活動	６　趣味・娯楽活動
３　食に関する活動	７　その他（　　）
４　スポーツ活動	８　参加を希望しない



6　こころの健康と休養についてうかがいます

問33　現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を10 点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を１つだけ○で囲んでください。

（とても不幸）　　（ふつう）　　（とても幸せ）

0点　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10点

問34　過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。（１つ）

1　感じている
2　どちらかといえば感じている
3　どちらかといえば感じていない
4　感じていない

→問34-1　現在、感じている悩みやストレスは何ですか。（いくつでも）

1　家事や仕事の負担について
2　人間関係について
3　自分のいきがいや将来に対する不安について
4　自分や家族の健康・病気について
5　育児や子どもの教育について
6　経済的な問題（収入・借金等）について
7　その他（　　）

問35　ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。（いくつでも）

1　家族や友人・知人に相談する
2　飲食や買い物で発散する
3　趣味やスポーツで発散する
4　のんびり過ごす
5　専門家（医療機関・相談窓口）に相談する
6　その他（　　）

問36　次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどうでしたか。次の（1）～（6）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。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
（1）そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
（2）ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じましたか。	1	2	3	4	5
（3）何をするのもおっくうに感じましたか。	1	2	3	4	5
（4）気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
（5）何もかも絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
（6）自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

問37　過去１年間の間に２週間以上、下記のような状態が続いたことがありますか。（いくつでも）

１　ゆううつで気分が沈む	５　寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない
２　好きだったことをやりたくない	６　人に会いたくない
３　気力・集中力が続かない	７　物事を悪い方にばかり考える
４　疲れやすく、元気がない（だるい）	８　失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
	９　上記のような状態はない

問37-1　問37の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

１　家族・友人に相談した
２　専門家（医療機関・相談窓口）に相談もしくは受診した
３　その他（　　）
４　何もしていない

問37-2　何もしていない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

１　特に何もしなくても状態が改善した
２　家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった
３　周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった（相談してもわかってもらえない等）
４　相談できる人がいない
５　その他（　　）

問38　あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。（１つ）

１　５時間未満	４　７～８時間未満
２　５～６時間未満	５　８～９時間未満
３　６～７時間未満	６　９時間以上

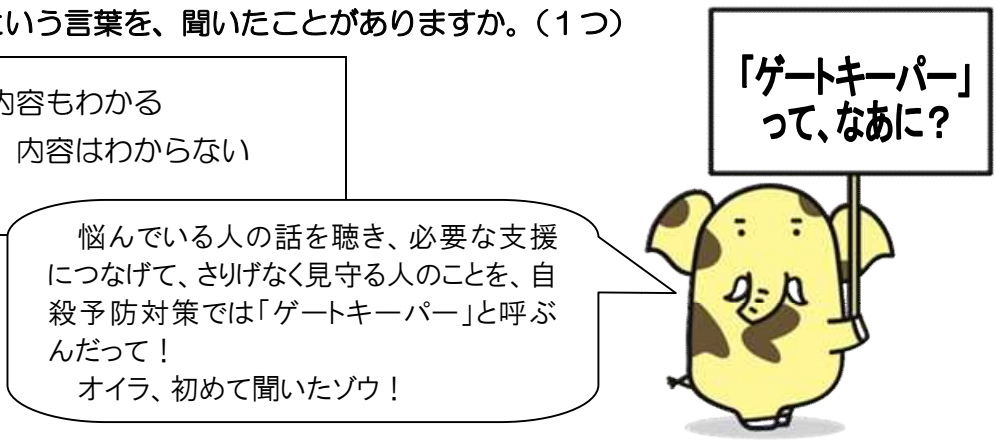


問39　普段の睡眠で休養がとれていますか。（１つ）

１　十分とれている	３　あまりとれていない
２　大体とれている	４　全くとれていない

問40　「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。（１つ）

１　聞いたことがあり、内容もわかる
２　聞いたことはあるが、内容はわからない
３　聞いたことがない



7　歯の健康についてうかがいます

問41　歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。（１つ）

１　定期的に健診や治療を受けている
２　定期的ではないが、健診や治療を受けている
３　全く受けていない

→ 問41-1　歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。（いくつでも）

１　痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから
２　忙しくて時間がないから
３　痛みがあっても我慢ができるから
４　面倒だから
５　費用がかかるから
６　その他（　　）

問42　１日何回歯をみがきますか。（１つ）

１　１回　　３　３回　　５　みがかない
２　２回　　４　４回以上



問43　普段お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。（１つ）

１　よく使っている　　３　たまに使う
２　ときどき使う　　４　使ったことがない

問44　普段、お口の健康のために気をつけていること（実行していること）は何ですか。（いくつでも）

１　一日２回以上歯みがきをしている
２　一日１回は丁寧に歯みがきをしている
３　フッ化物（フッ素）配合の歯みがき剤を使用している
４　うがいをまめにするようにしている
５　キシリトールガムを噛むようにしている
６　甘い飲食物や間食を控えている
７　たばこを吸わないようにしている
８　よく噛んで食べるようにしている
９　過去１年以内に歯科健診を受けた
10　過去１年以内に歯科医院で歯石をとってもらった
11　その他（　　）
12　特に気をつけていること（実行していること）はない



問45　歯周病について知っていますか。（１つ）



１　言葉も内容も知っている
２　言葉は知っているが、内容はわからない
３　言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない

問46　お口の中の気になる症状はありますか。（いくつでも）

１　歯ぐきから血が出る
２　歯ぐきが腫れる
３　歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える
４　歯が動くような気がする
５　口臭が気になる
６　歯が痛んだりしみたりする
７　入れ歯が合わない
８　口の中が渇く
９　その他（　　）
10　特に気になる症状はない

問47　あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。（１つ）

１　歯ぐきに炎症がある　　２　歯周病がある　　３　特にない　　４　わからない

問48　歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。（１つ）

１　詳しく知っている
２　内容は詳しくわからないが、聞いたことがある
３　知らない

問49　あなたの歯は現在何本ありますか。（入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。）

（　　）本



問50　８０２０運動（８０歳で自身の歯を２０本以上保有することを目指す運動）について、知っていますか。（１つ）

１　言葉も内容も知っている
２　言葉は知っているが、内容はわからない
３　言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない

8　お酒についてうかがいます

問51　あなたはどのくらいの頻度でお酒をのみますか。（１つ）

１　飲まない
２　１か月に１回以下　　４　週に２～３回
３　１か月に２～４回　　５　週に４回以上

→問51-1　適量は一日１合と言われますが、どれくらいの量を飲みますか。（１つ）

１　１合未満
２　１～２合未満
３　２～３合未満
４　３合以上

１合の目安
日本酒：180ml　　ビール：中瓶1本（500ml）
ワイン：グラス2杯（240ml）　缶チューハイ：1缶（350ml）
ウイスキー：ダブル1杯（60ml）

→問51-2　今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

１　量を減らそうと思っている
２　やめようと思っている
３　このままでよいと思っている

→問51-3　節酒（禁酒）するための支援として、どのようなことを望みますか。（いくつでも）

１　節酒（禁酒）のための教室の開催
２　専門家の指導や助言
３　一緒にやめる努力をする仲間
４　節酒のための情報提供（ホームページや広報等）
５　その他（　　）
６　不要



9　たばこについてうかがいます

問52　喫煙の習慣がありますか。（１つ）

１　ある　　２　ない

→問52-1　今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

１　量を減らそうと思っている
２　やめようと思っている
３　このままでよいと思っている

問53　あなたはこの1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の（1）～（6）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。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
（1）家庭	1	2	3	4	5
（2）職場	1	2	3	4	5
（3）飲食店・商業施設（スーパー等）	1	2	3	4	5
（4）公共交通機関（駅・バス停等）	1	2	3	4	5
（5）遊技施設（パチンコ店・カラオケ店等）	1	2	3	4	5
（6）その他（　　）	1	2	3	4	5

問54　不特定多数の人が利用する公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方について、最もあてはまるものを下記から選んでください。（１つ）

１　敷地内全面禁煙を望む
２　施設内全面禁煙を望む
３　施設内完全空間分煙で十分
４　施設内での仕切りのない空間分煙でよい
５　禁煙も分煙も望まない

「完全空間分煙」とは？

仕切り等を設けることによって、喫煙所以外で煙を一切吸わないようにすることをいいます。





たくさんの質問にお答えいただき感謝申し上げますゾウ。
次が最後のページだゾウ！

10　お住まいの地域についてうかがいます

問55　あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。（１つ）

１　強い方だと思う	３　どちらかといえば弱い方だと思う
２　どちらかといえば強い方だと思う	４　弱い方だと思う

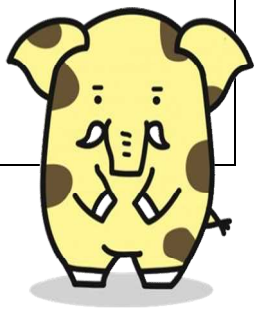
問56　あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の（1）～（6）について、 あてはまる番号を１つ選んで○印をつけてください。

〔地域の状況〕	そう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	全くそう思わない
（1）お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
（2）信頼できる	1	2	3	4	5
（3）お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
（4）問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5
（5）地域のきずなをもっと深めたい	1	2	3	4	5
（6）人間関係がわずらわしく感じるときがある	1	2	3	4	5

最後になりますが、新座市の健康づくりについて日頃感じていることや、ご意見・ご提案等がありましたら、次の枠内にご記入ください。

お忙しい中、調査にご協力いただきありがとうございました。この調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、５月９日（金）までに投函してください。

この調査は、無記名調査ですので、お名前を書く必要はありません。



ご協力ありがとうございました。

健康づくりに関するアンケート調査
結果報告書

平成２７年２月

発　行　新座市
編　集　新座市保健センター
〒352-0024
埼玉県新座市道場二丁目 14 番４号
電話　０４８（４８１）２２１１（代表）
http://www.city.niiza.lg.jp