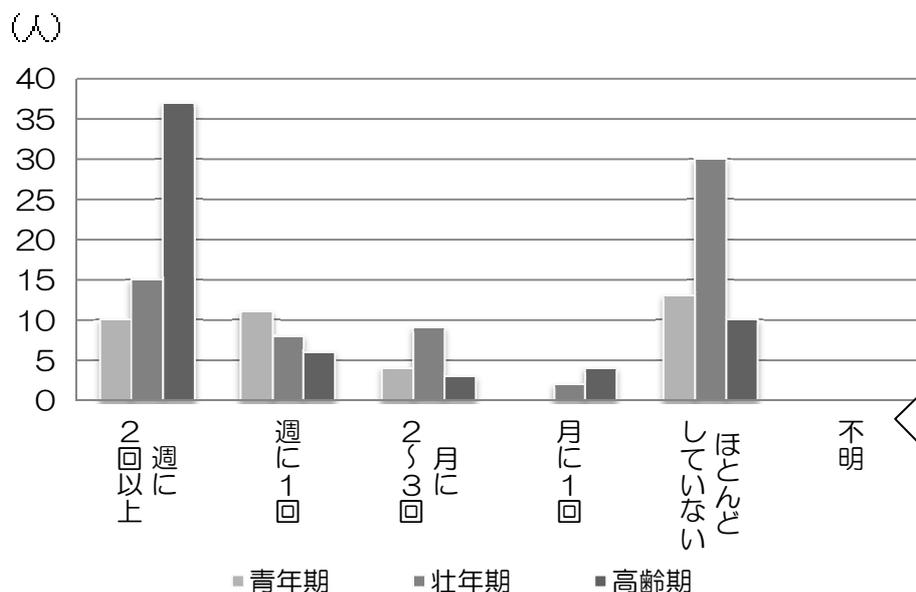


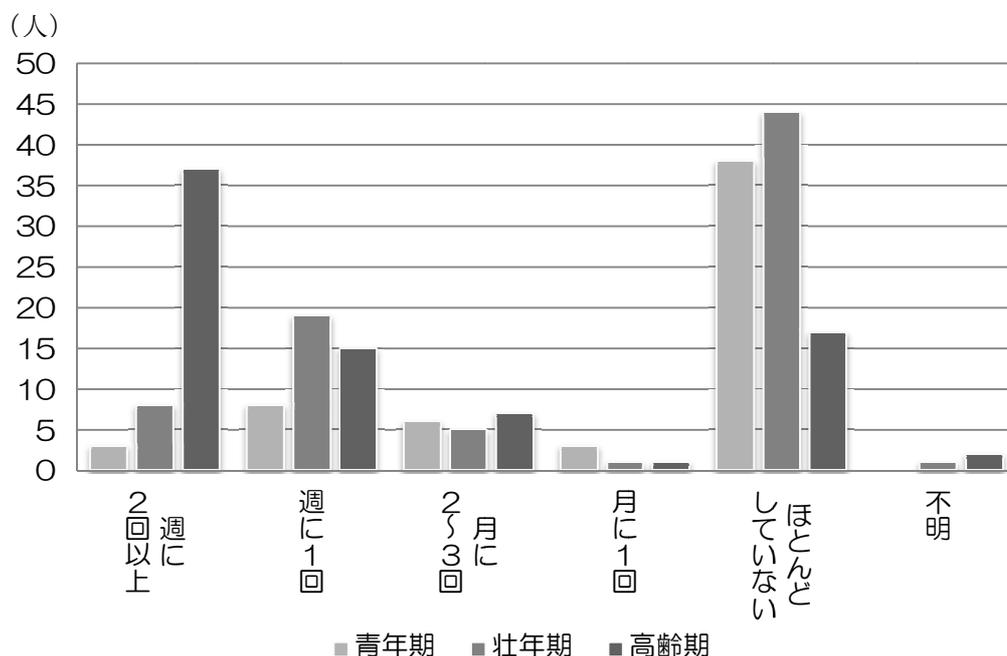
## 2. 健康増進計画アンケート

図表4.4 定期的に運動していますか（男性）

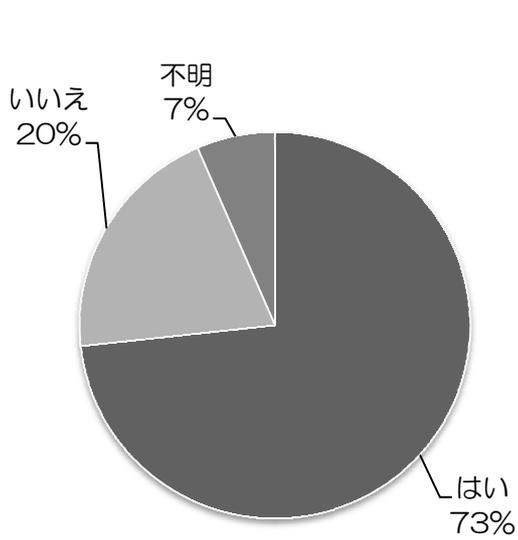


置戸町は、青年期・壮年期で運動習慣のない人が多く、特に女性に運動習慣のない人が多くなっています。運動不足感もこれに比例しています。

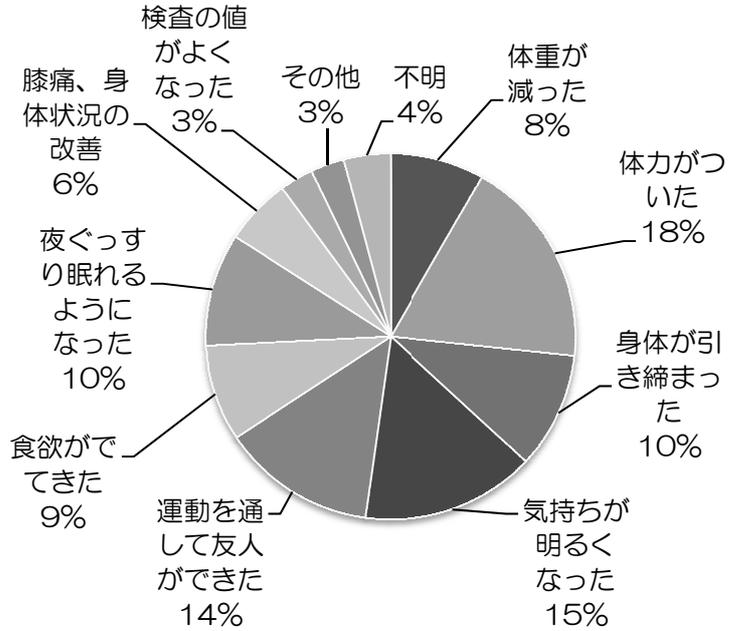
図表4.5 定期的に運動していますか（女性）



図表46 実感している運動効果がありますか

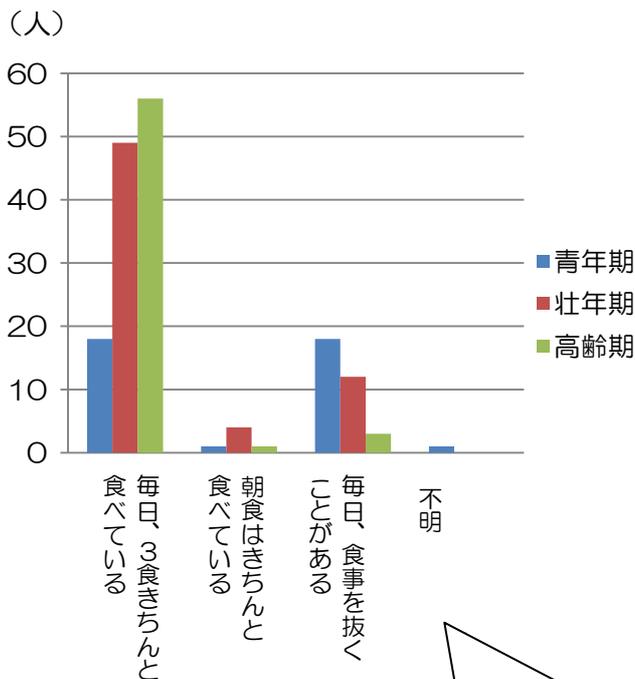


図表47 運動の効果はどんなことですか

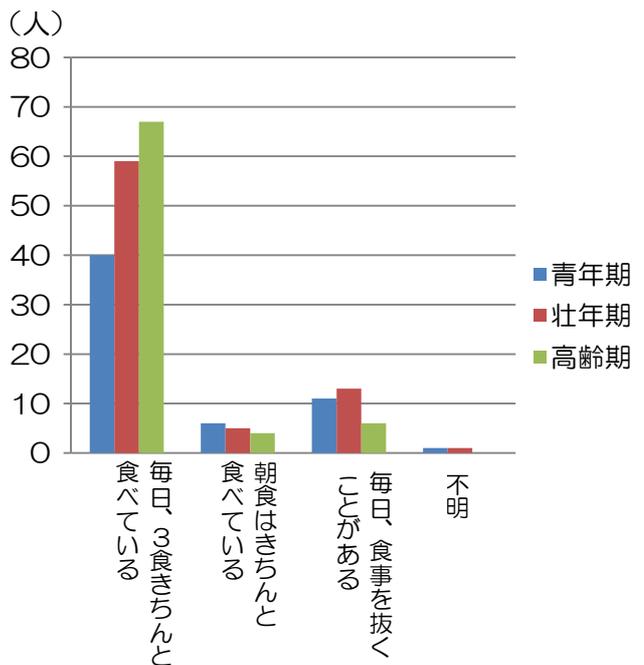


・運動効果を実感している人は多いです。  
 ・男女別でみると、男性は身体面（体重減少、体力増進）、女性は精神面（気持ちや仲間づくり）での効果を感じています。  
 ・「検査の結果がよくなった」は、5.9%です。

図表48 規則正しく「ご飯やおかず」を食べていますか（複数回答）（男性）

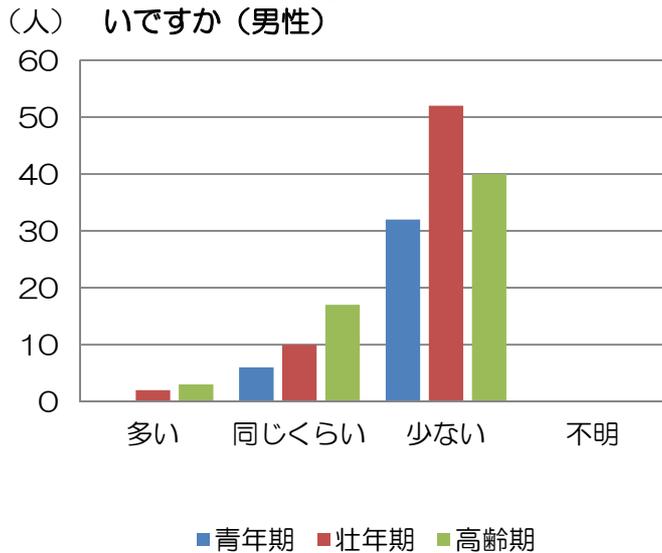


図表49 規則正しく「ご飯やおかず」を食べていますか（複数回答）（女性）

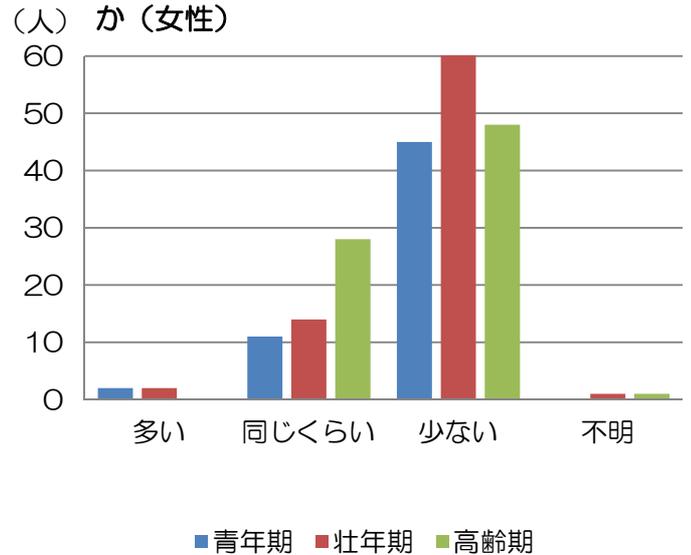


男性の20～40歳代の欠食率が高いです。

図表50 1日に食べる野菜の量は1日に必要な量350gと比べてどのくらいですか（男性）

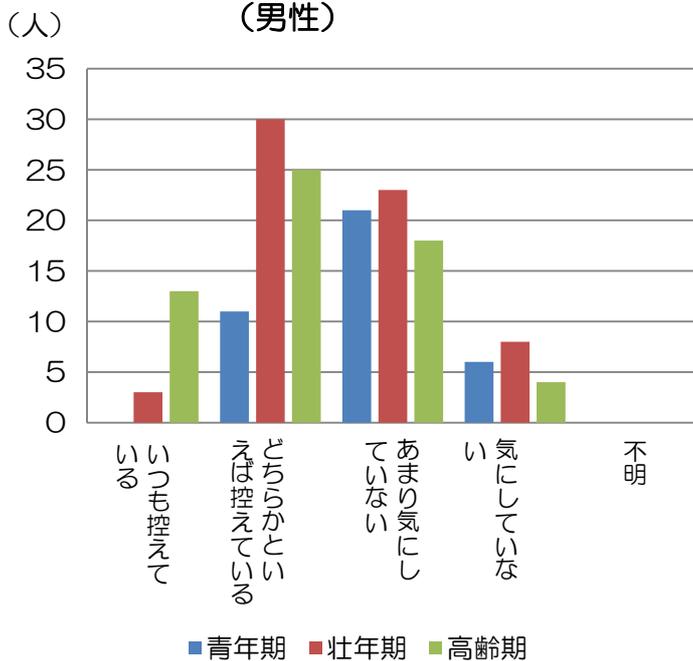


図表51 1日に食べる野菜の量は1日に必要な量350gと比べてどのくらいですか（女性）

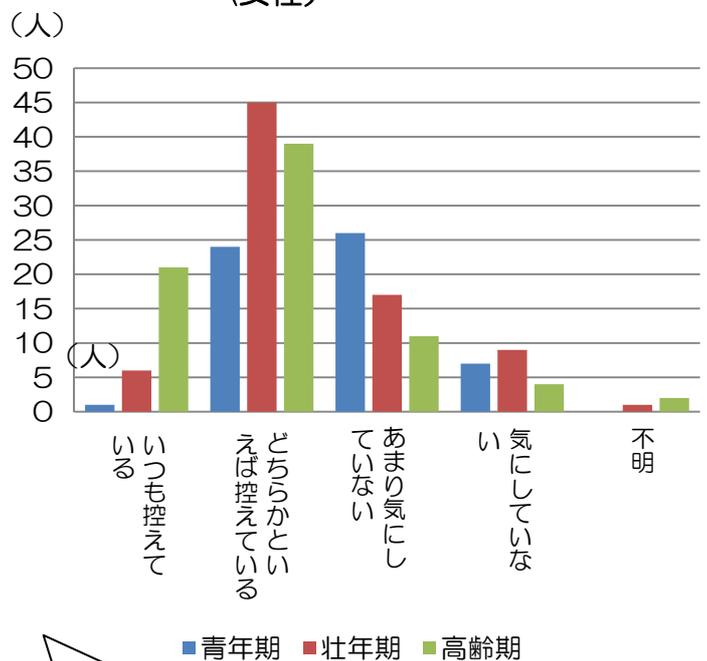


男女とも青年期・壮年期の野菜摂取率が低いです。

図表52 脂肪分を控えていますか（男性）

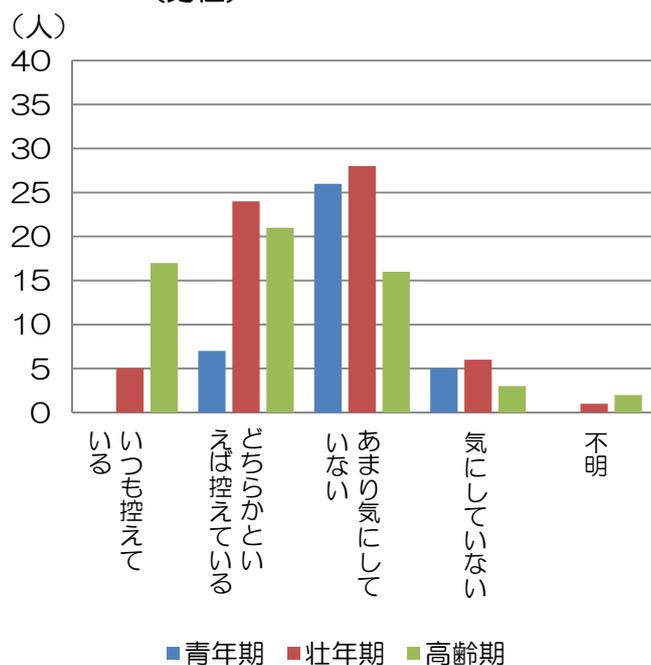


図表53 脂肪分を控えていますか（女性）

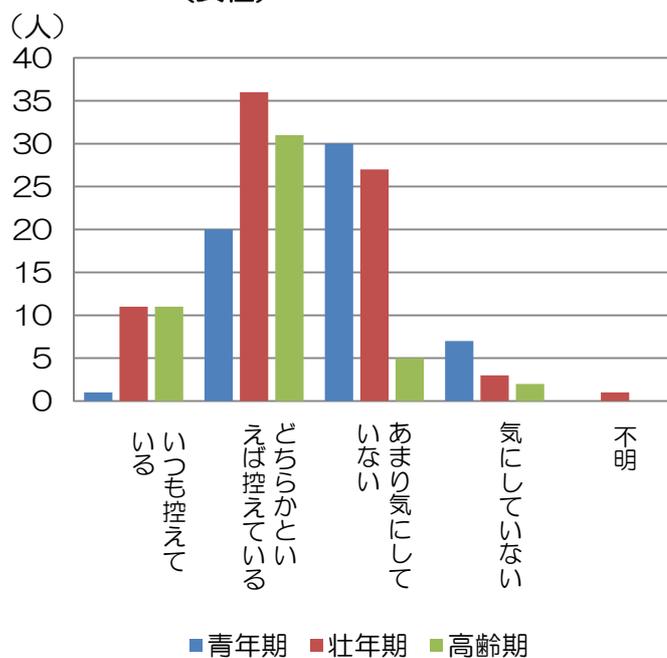


・男性の20～40歳代、女性の青年期で「あまり気にしてない」「気にしてない人」が多いです。

図表54 塩分を控えていますか  
(男性)

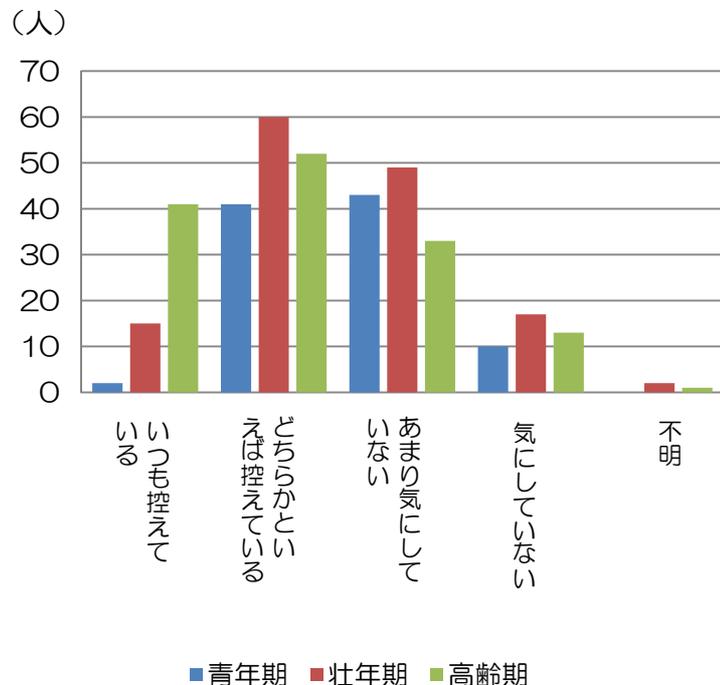


図表55 塩分を控えていますか  
(女性)



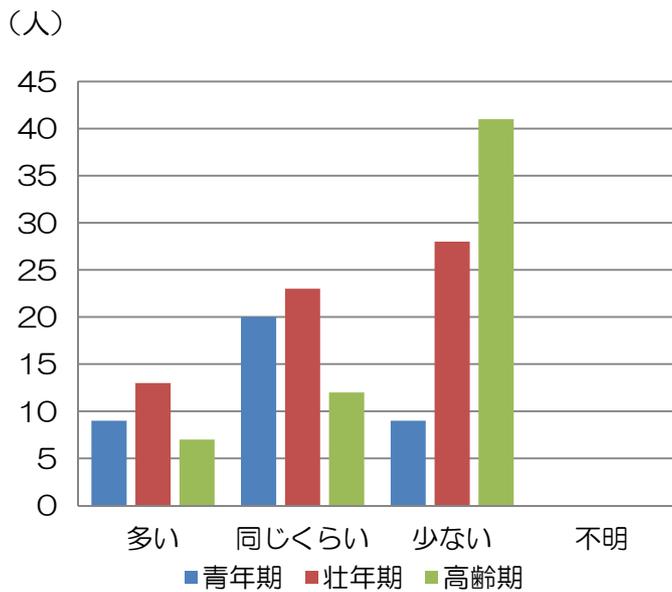
40歳代まで、塩分をあまり気にしていない人が多いです。

図表56 間食を控えていますか (男女)

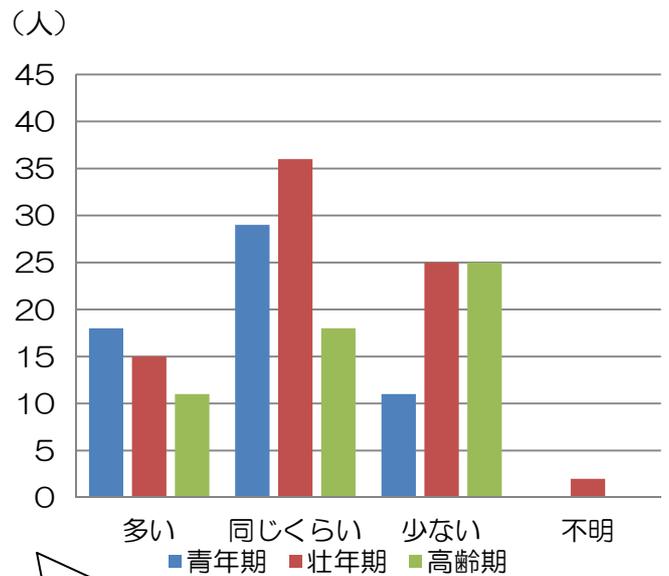


青年期・壮年期は、控える人が少なくなっています。

図表57 1日に食べる間食は、平均すると1日の適量：200Kcalと比べてどのくらいですか（男性）

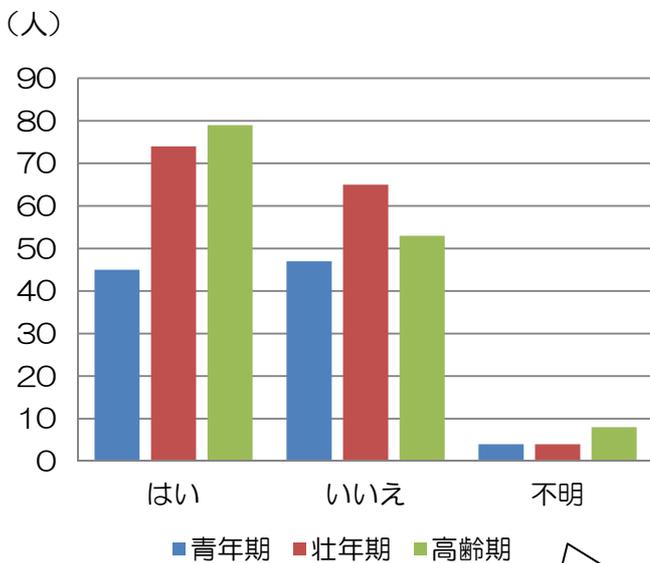


図表58 1日に食べる間食は、平均すると1日の適量：200Kcalと比べてどのくらいですか（女性）

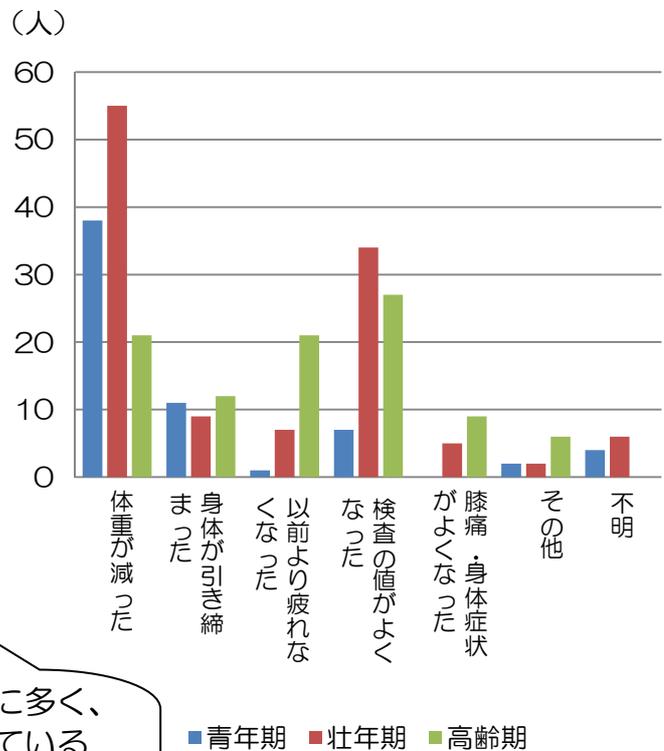


女性は、多い人が多く、特に青年期が多くなっています。

図表59 今までに食事に気をつけたことで、効果を実感したことがありますか（男女）

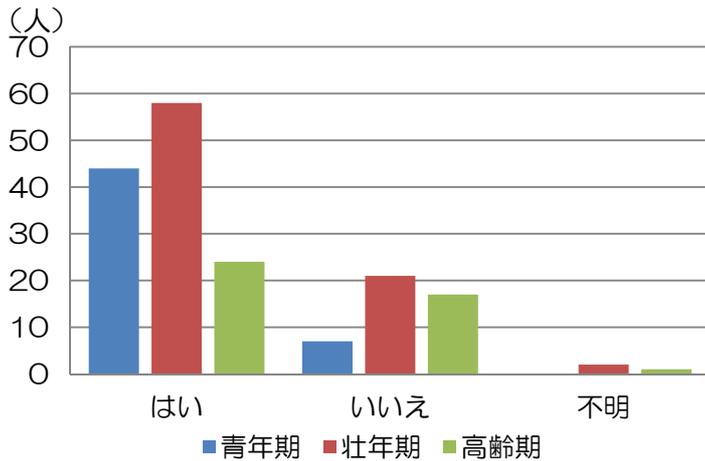


図表60 効果はどんなことですか（男女）



・食事の効果を感じる世代は壮年期に多く、効果としては体重減少の効果を感じている人が多いです。  
 ・男性に比べ、女性は検査数値の改善を感じる人が少ないです。

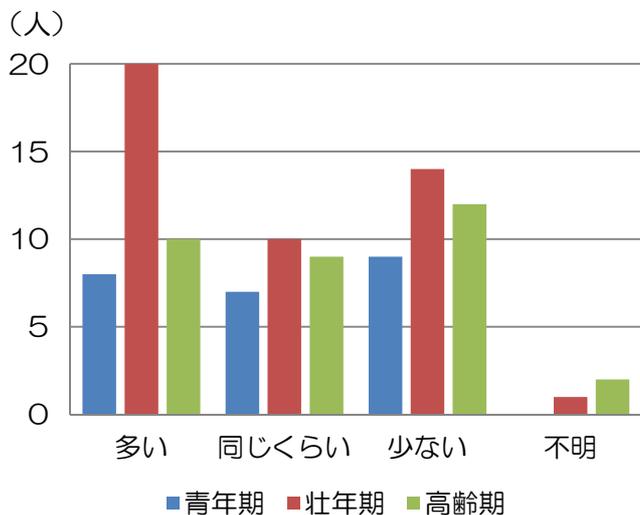
図表61 休肝日をつくっていますか (男女)



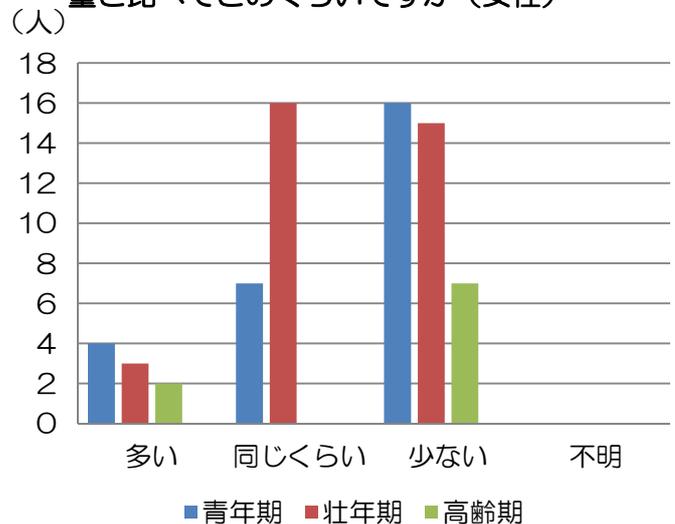
壮年期で、休肝日がない人が多く、男性全体でみると、3人に1人が休肝日がありません。

男性で、飲酒量の多い人が多くなっています。

図表62 1日の飲酒量は節度ある飲酒量と比べてどのくらいですか (男性)



図表63 1日の飲酒量は節度ある飲酒量と比べてどのくらいですか (女性)



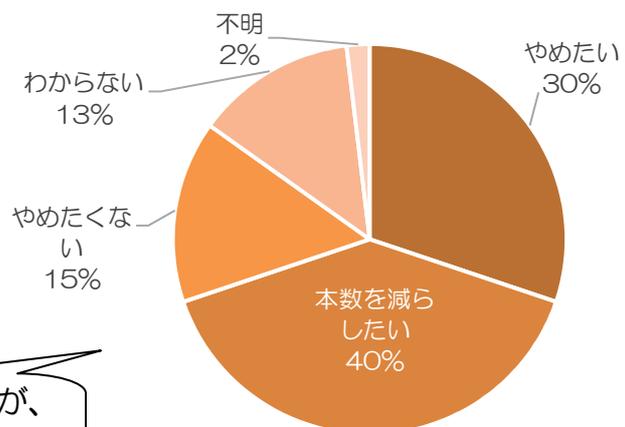
図表64 喫煙率 (%)

	男性	女性
置戸町	25.9	5.1
北海道	32.6	15.6
全国	31.0	9.6

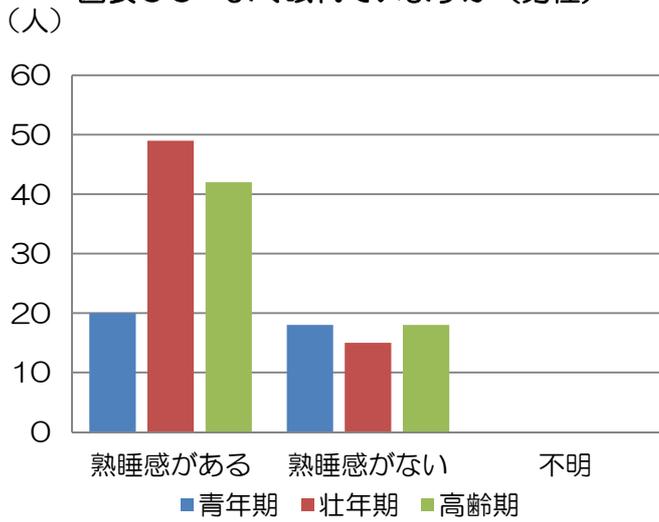
置戸町の喫煙率は低いです。

本数を減らしたい人が、多くなっています。

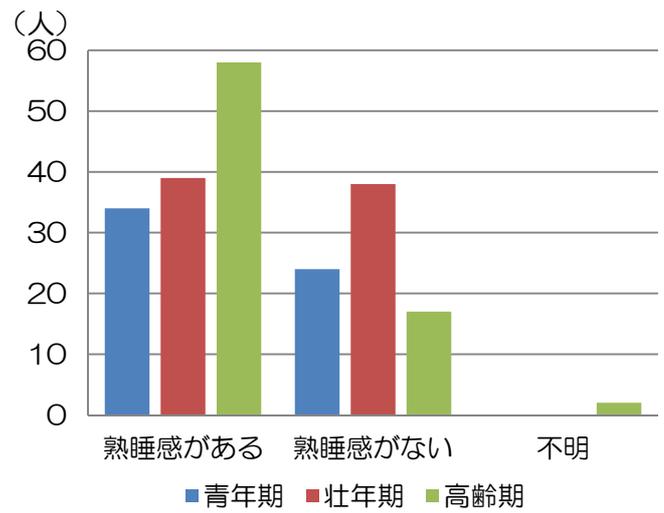
図表65 たばこを吸っている方への質問 (男女)



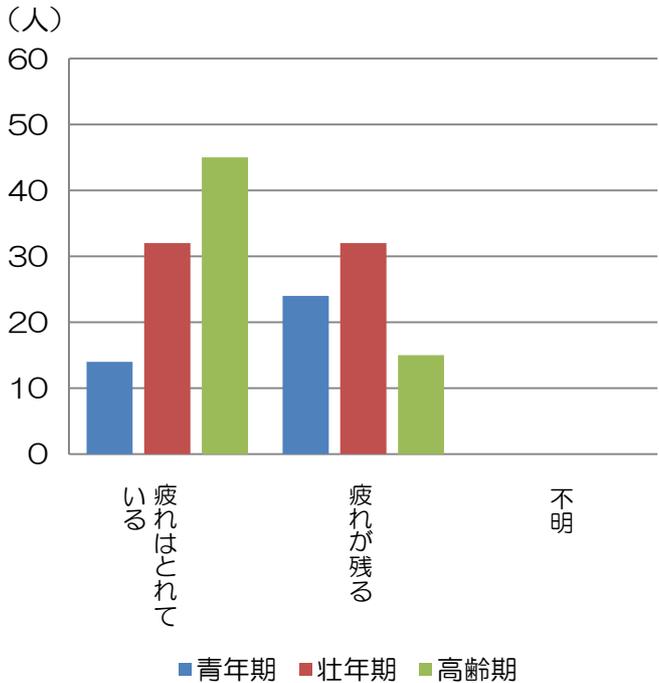
図表66 よく眠れていますか(男性)



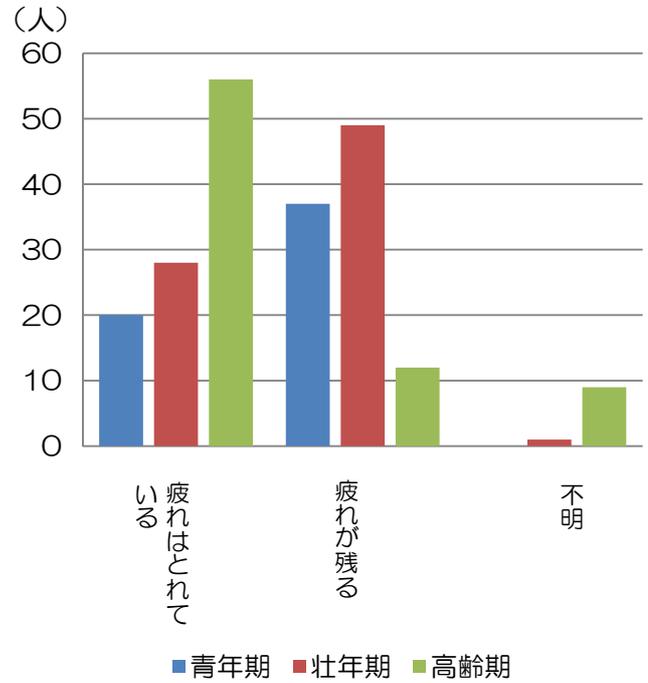
図表67 よく眠れていますか(女性)



図表68 睡眠で疲れはとれますか(男性)

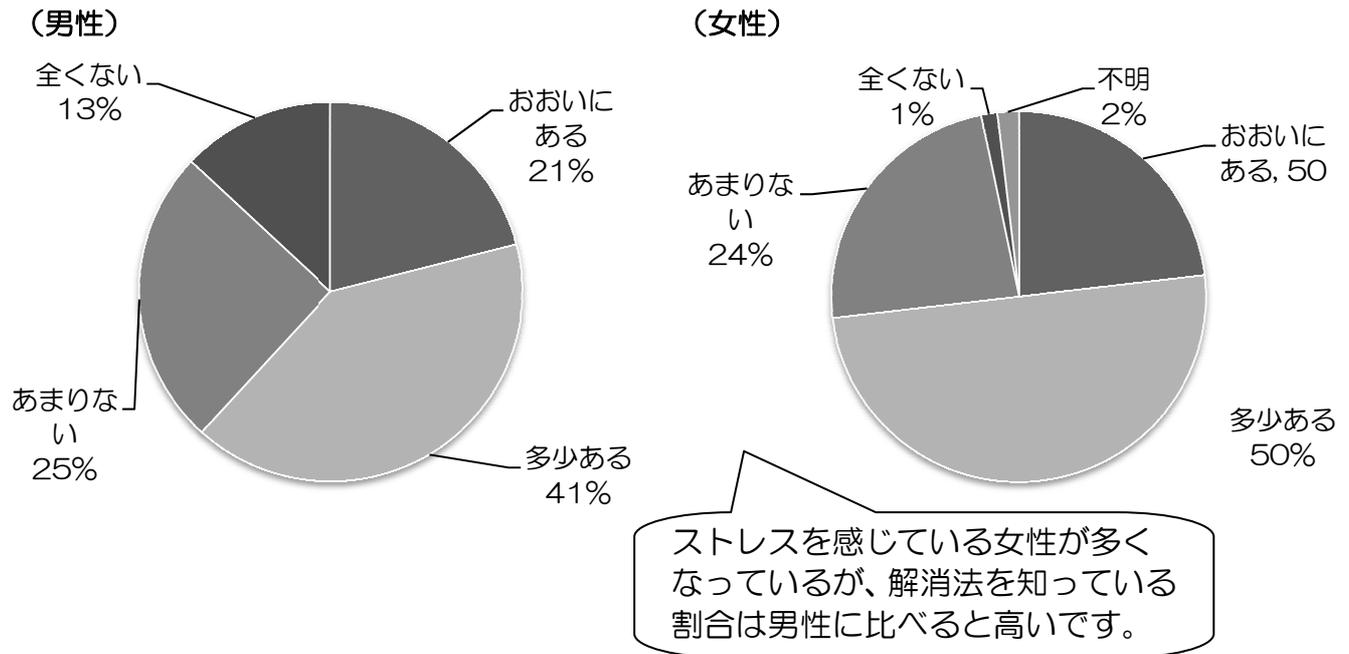


図表69 睡眠で疲れはとれますか(女性)

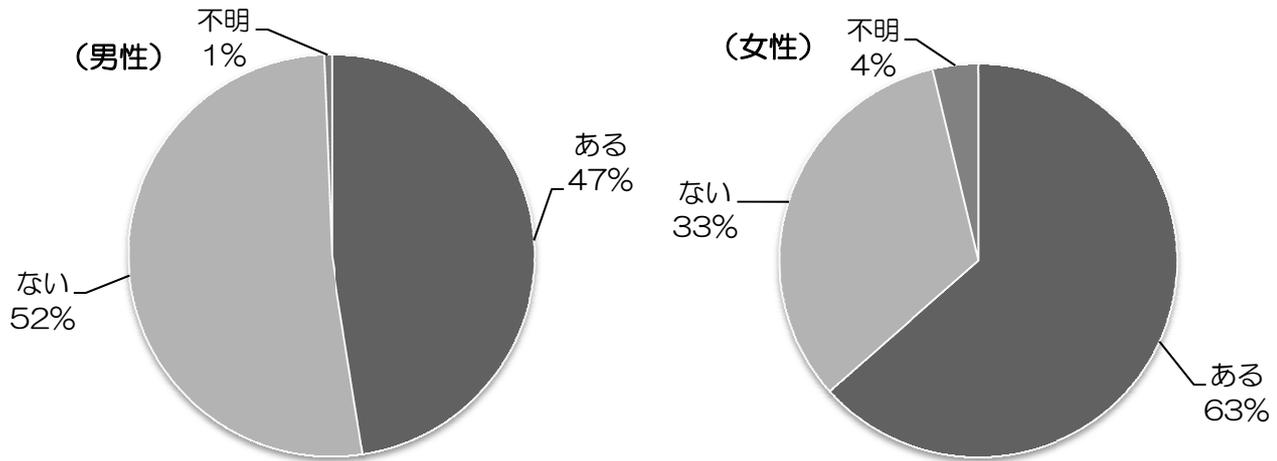


30歳代男性、30～64歳代女性の眠れていない、疲れがとれていない割合が高いです。

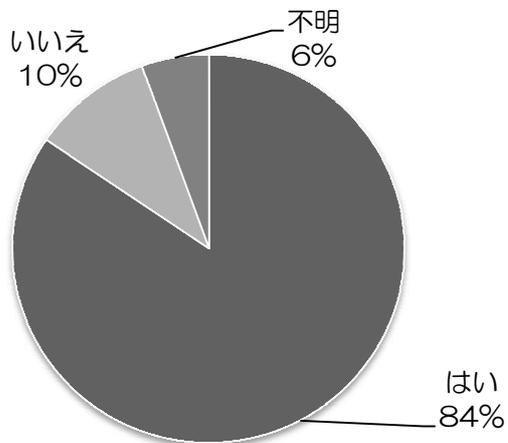
図表70 ストレスを感じることはありませんか



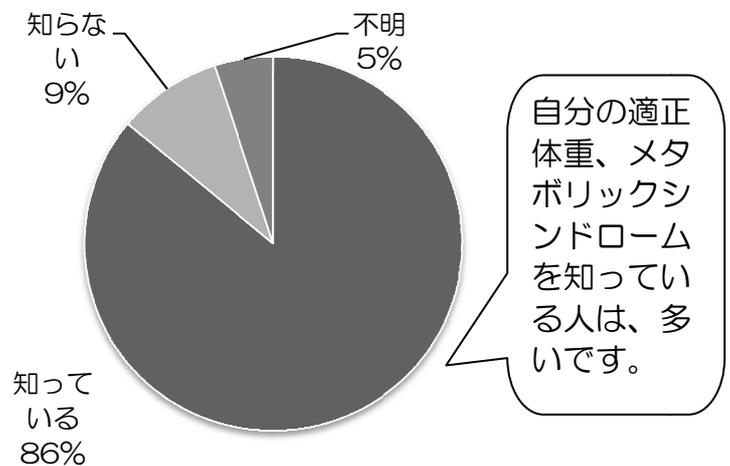
図表71 自分なりのストレス解消法がありますか



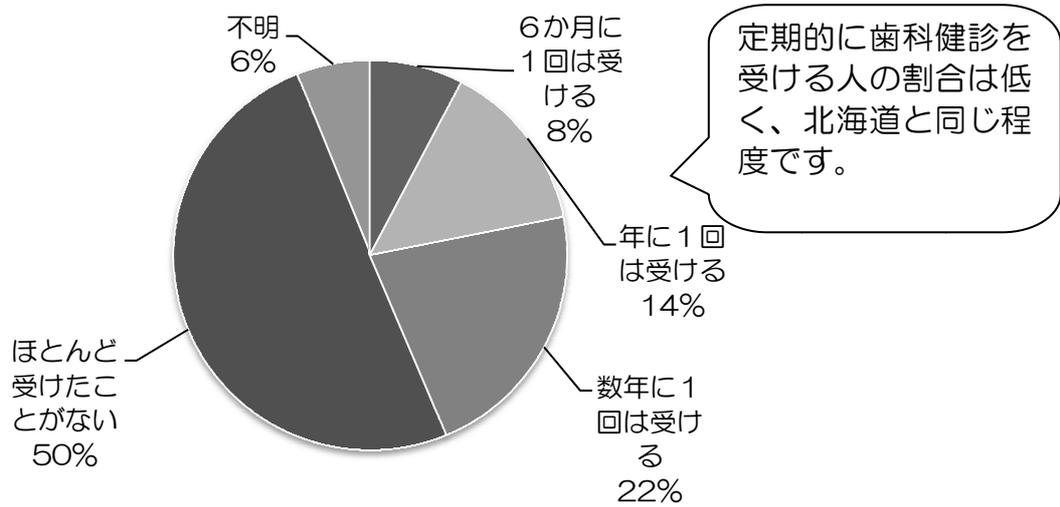
図表72 自分の「適正」体重がどのくらいか知っていますか (男女)



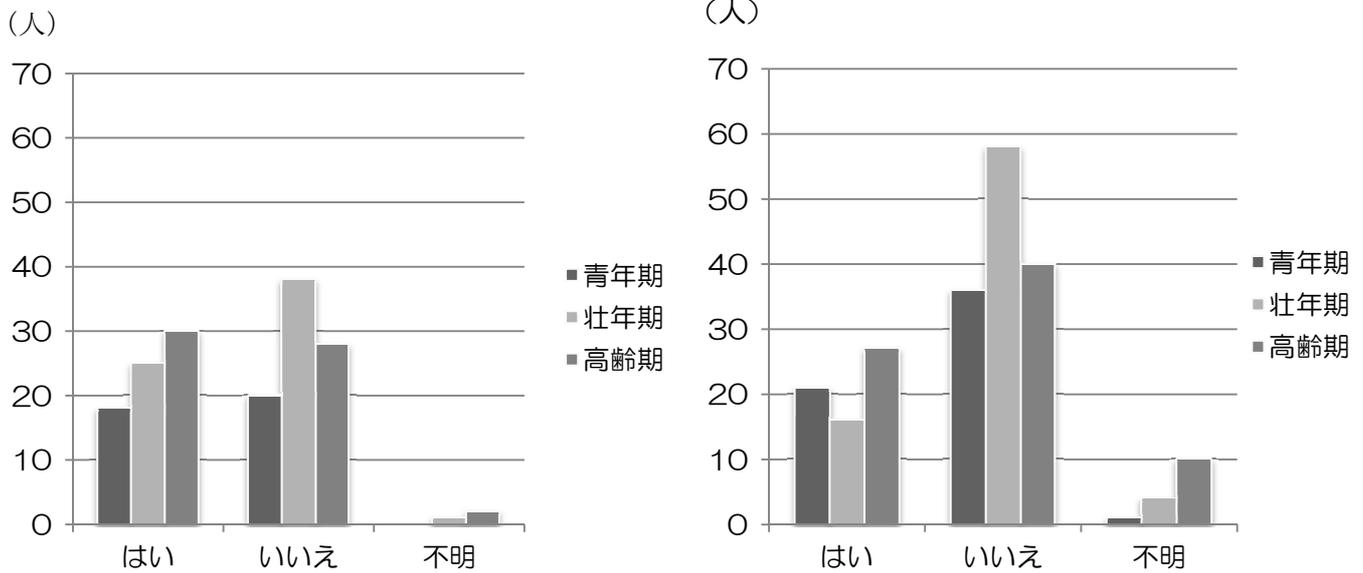
図表73 メタボリックシンドロームを知っていますか (男女)



図表74 定期的に歯科健診を受けていますか(男女)

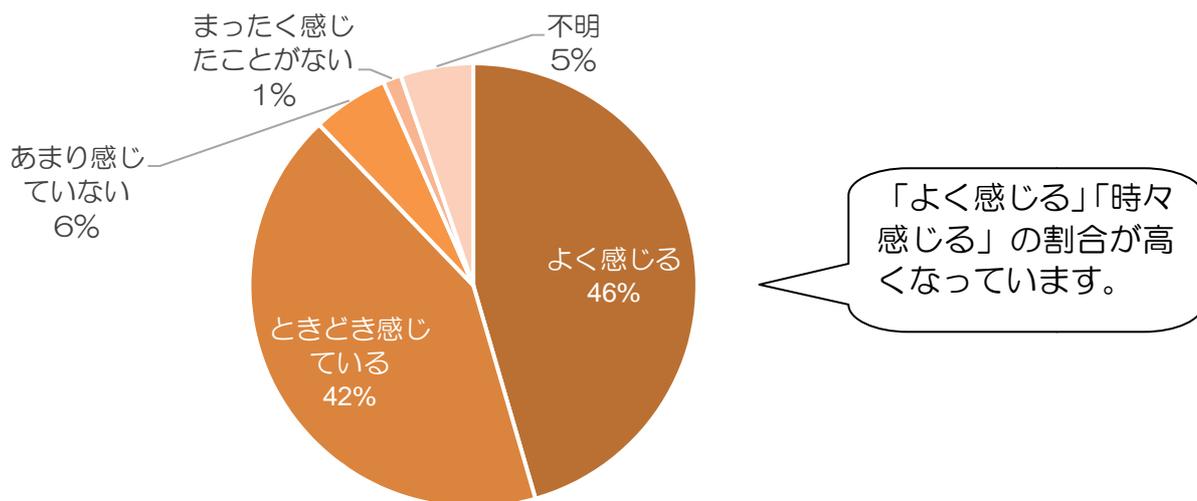


図表75 あなたは健康づくりのために、ご家族や周囲のサポートを受けることがありますか (男性) (女性)



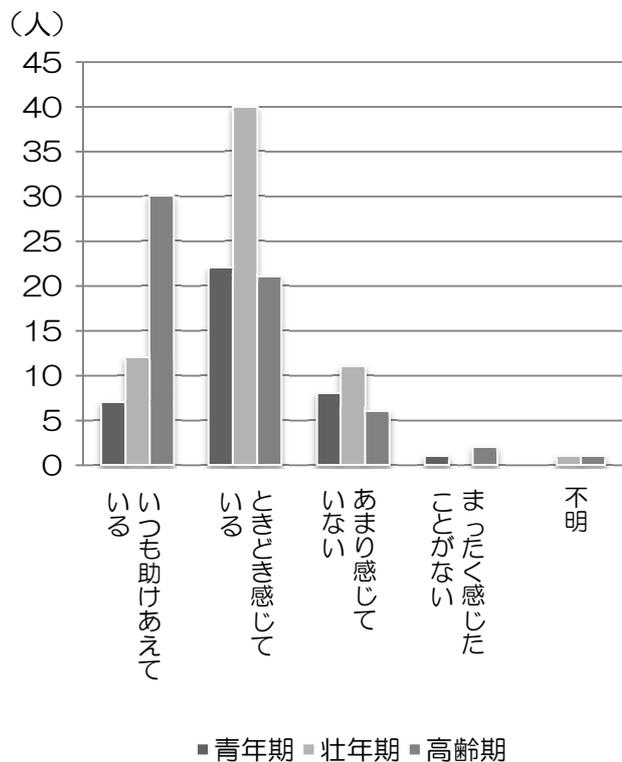
女性がサポートを受ける割合が低くなっているが、男性の壮年期も低くなっています。

図表76 家族や親しい人と「楽しい時間を過ごせている」と実感していますか（男女）

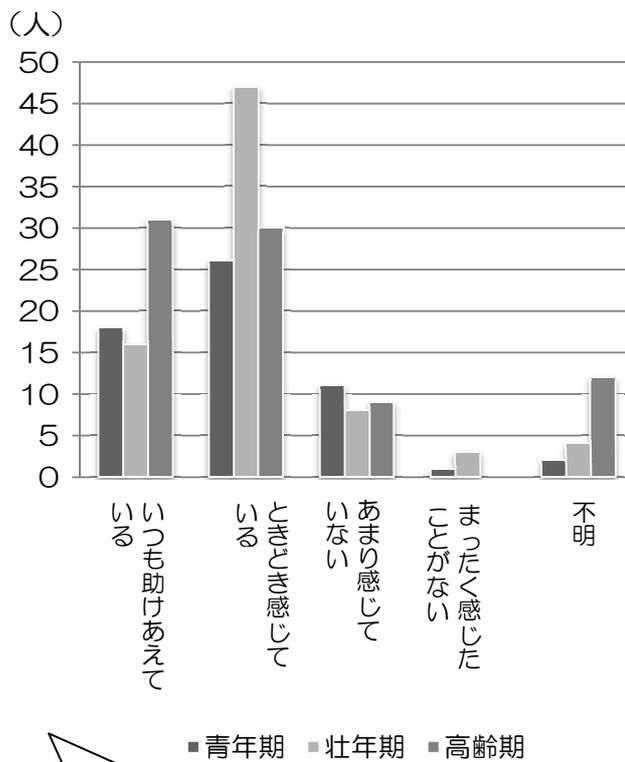


図表77 置戸町での生活についてお互いに助けあっていると感じますか

(男性)



(女性)



助けあえていると感じている人が多く、特に青年期の女性の割合が高いです。

図表78 現在、趣味を楽しんでいますか（男女）

