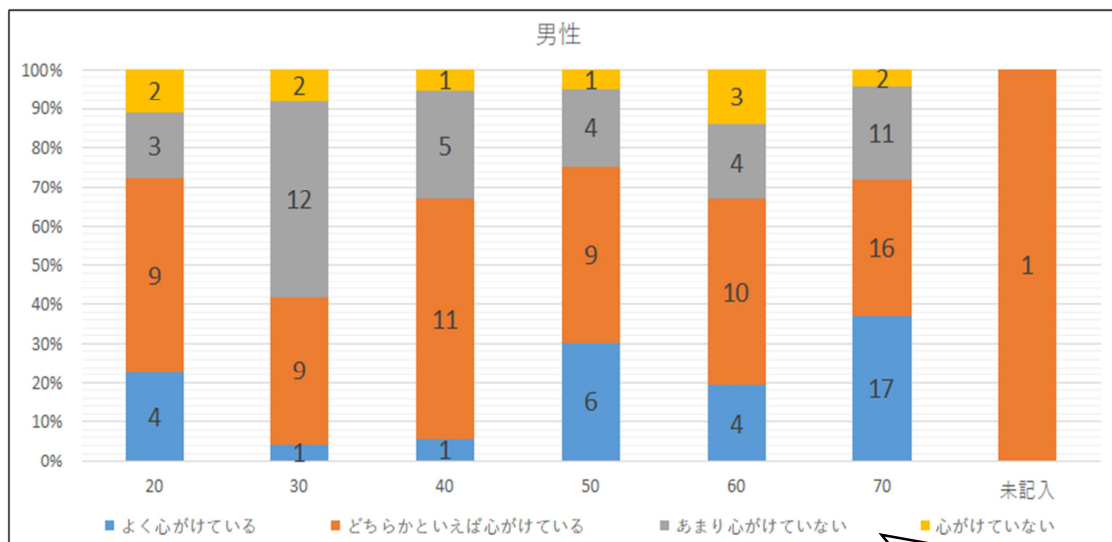


## 2. 置戸町民の健康意識・行動に関するアンケート調査（健康増進計画アンケート）

【調査の一部を抜粋】

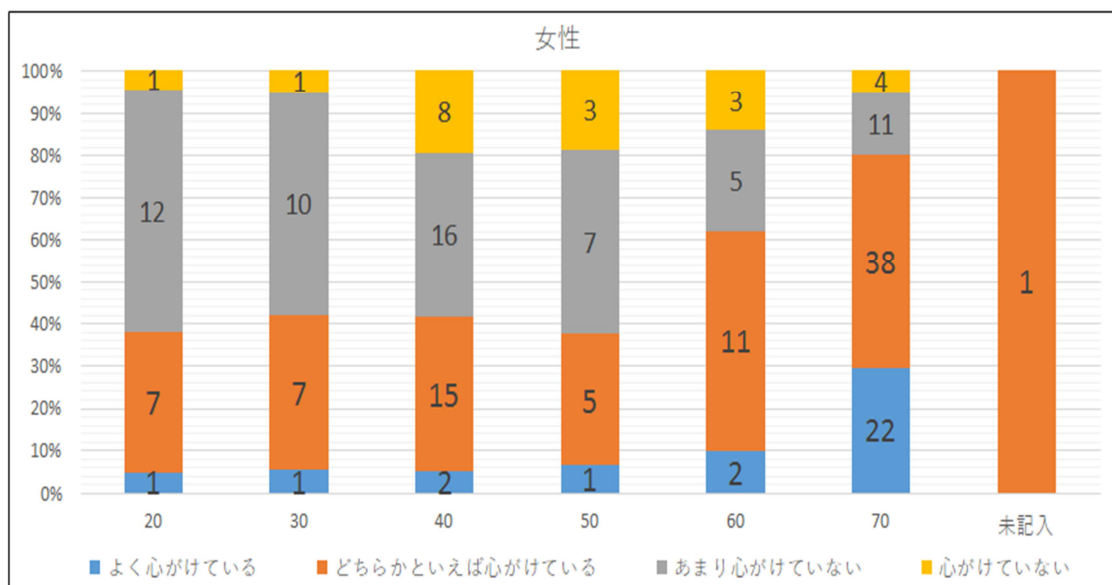
・日常生活で身体を動かすように心がけていますか。(男性)



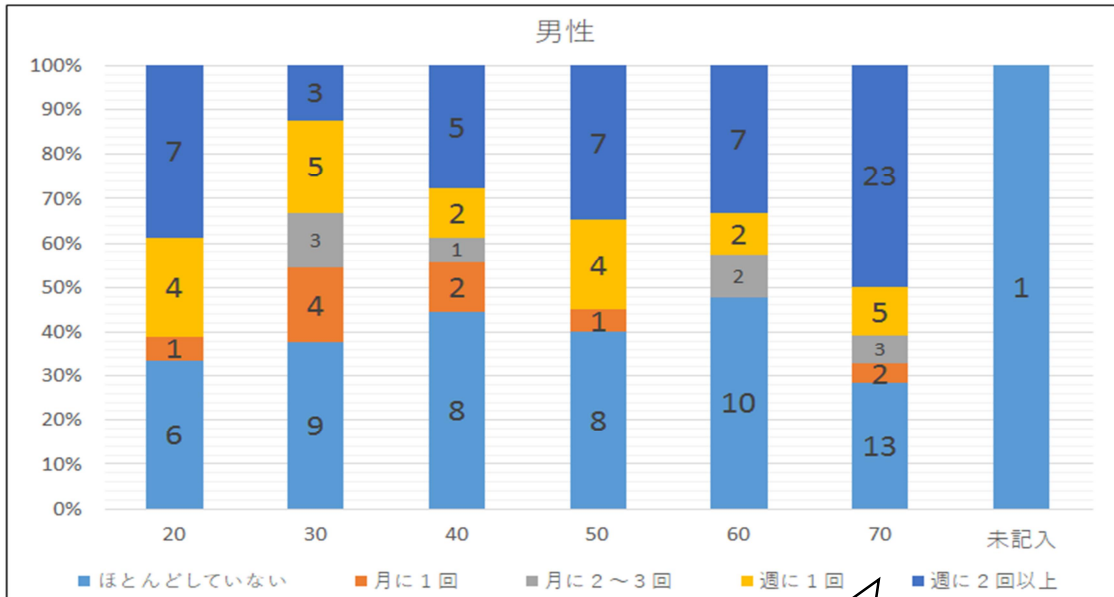
20～40代の女性では、日常で身体を動かすように心がけている方の割合が半数以下となっています。

70代は「よく心がけている」「どちらかといえば心がけている」と回答した方の割合が男女ともに高く、77.0%となっています。

・日常生活で身体を動かすように心がけていますか。(女性)



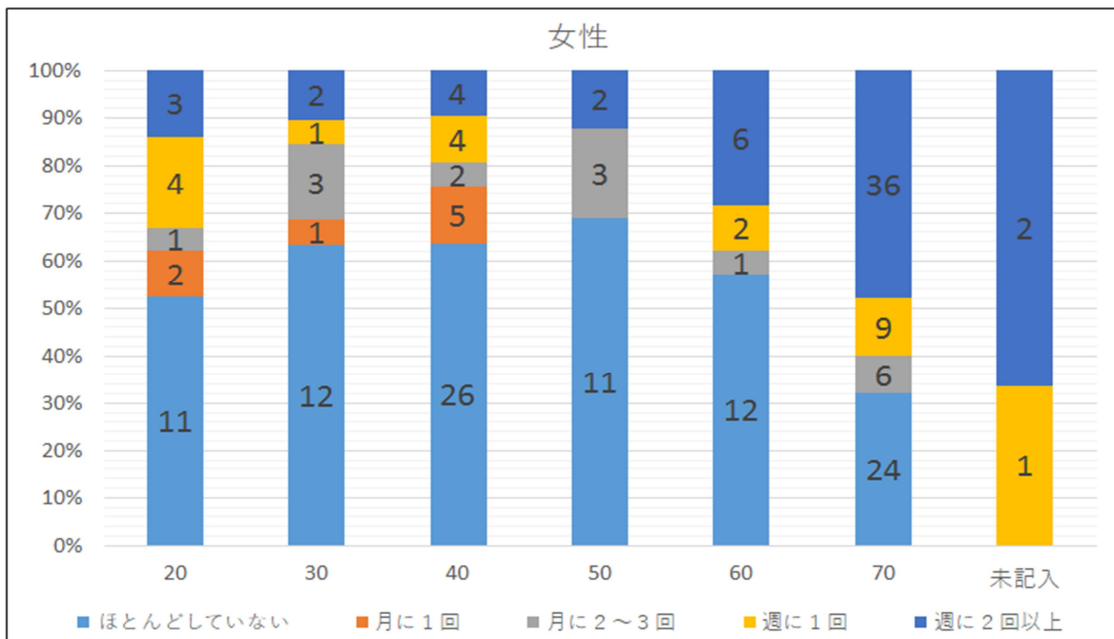
・定期的に運動をしていますか。(男性)



20~50代の女性では、運動習慣のない方が半数以上となっていました。

70代は、男女ともに定期的に運動をしている方の割合がほかの世代に比べて高くなっています。

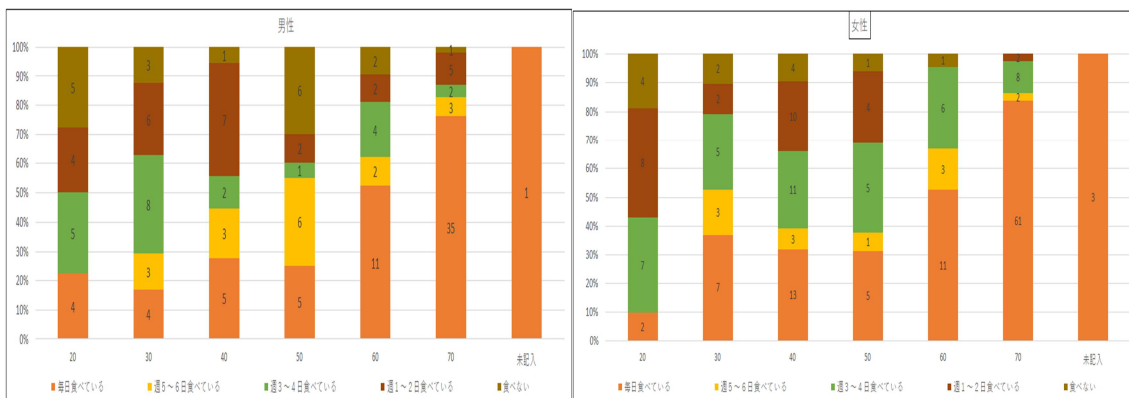
・定期的に運動をしていますか。(女性)



・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。

(男性)

(女性)



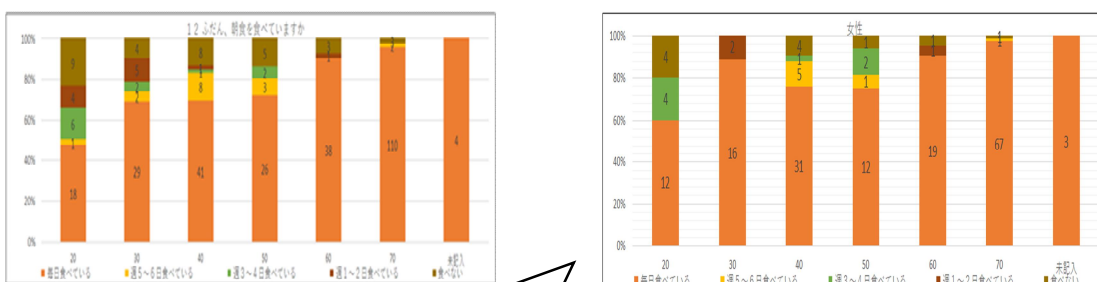
年代が上がるごとに、バランスの良い食事を食べている方の割合が高くなる傾向にあります。

バランスの良い食事を週に5日以上食べられている20代は、男性22.2%、女性9.5%となっています。

・ふだん、朝食を食べていますか。

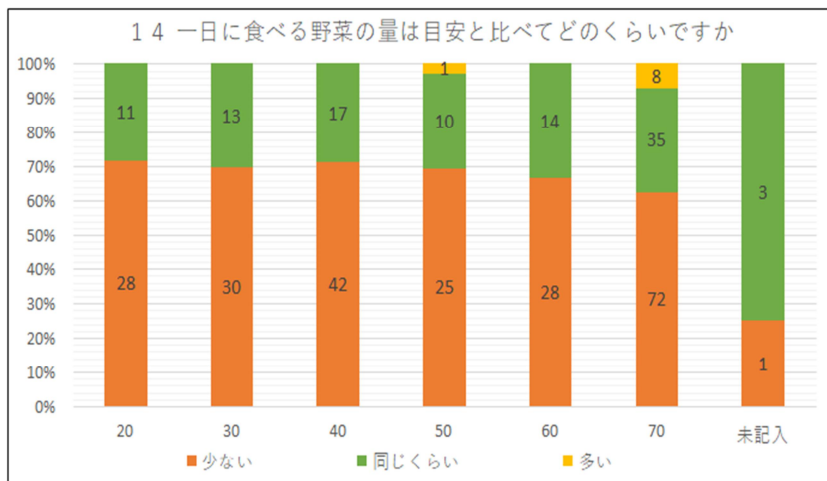
(男性)

(女性)



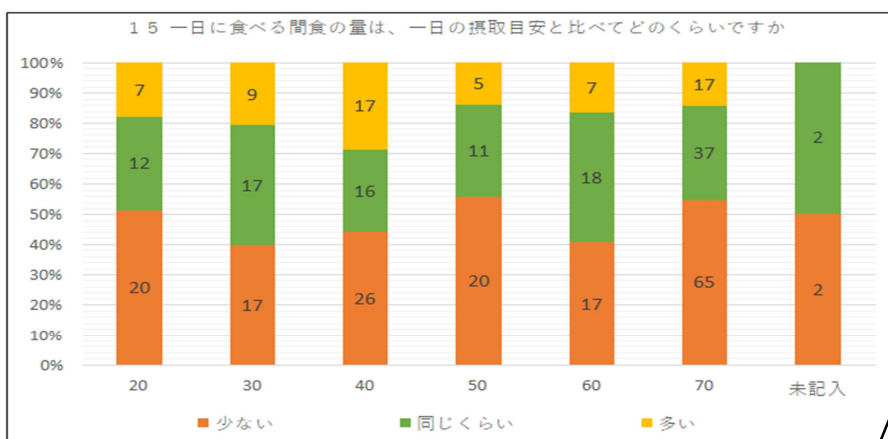
朝食欠食率は20代男性で約29.4%、女性で約19.0%となっています。

・1日に食べる野菜の量は、目安(350g/日)と比べてどのくらいですか。



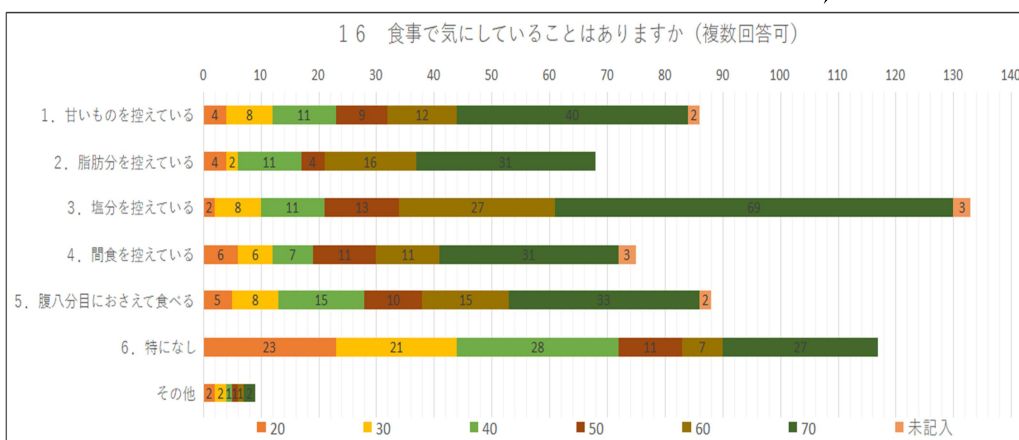
1日の野菜摂取量が少ない人の割合は66.9%となっています。

・1日に食べる間食の量は、目安量(200kcal以内/日)と比べてどのくらいですか。

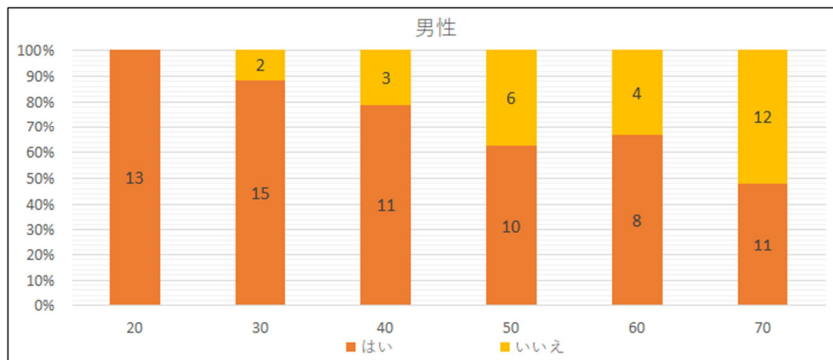


60・70代では60%前後の方が減塩を意識している一方、間食や甘いものを控えている人は約30%となっています。

・食事で気にしていることはありますか。

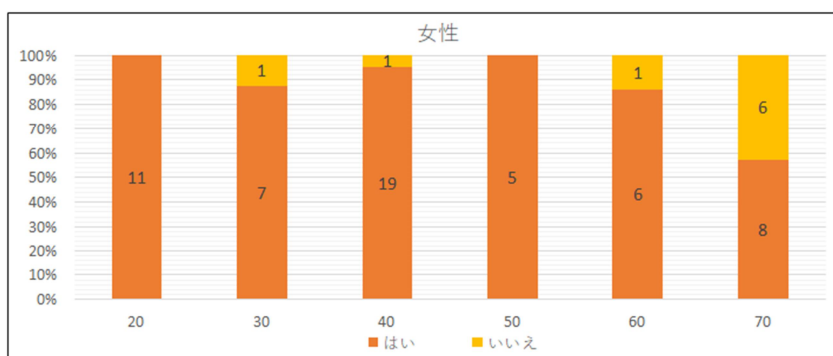


・休肝日を作っていますか。(男性)

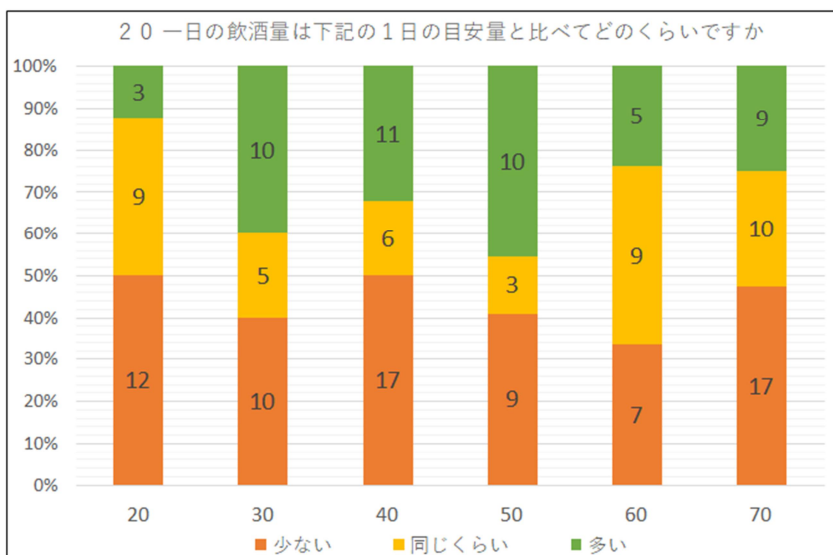


男性の4人に1人(70代男性は2人に1人)は休肝日を作っていません。

・休肝日を作っていますか。(女性)



・1日の飲酒量は下記の目安量(純アルコール 20g/日)と比べてどのくらいですか。

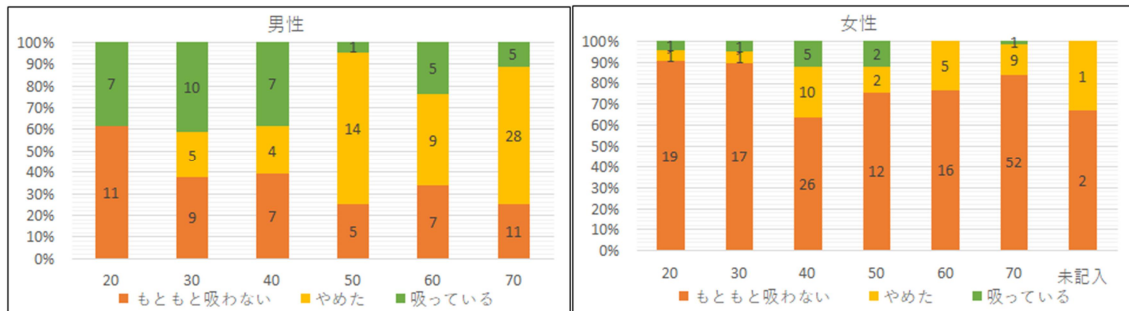


生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性(44.6%)が、全国(13.9%)に比べて高くなっています。

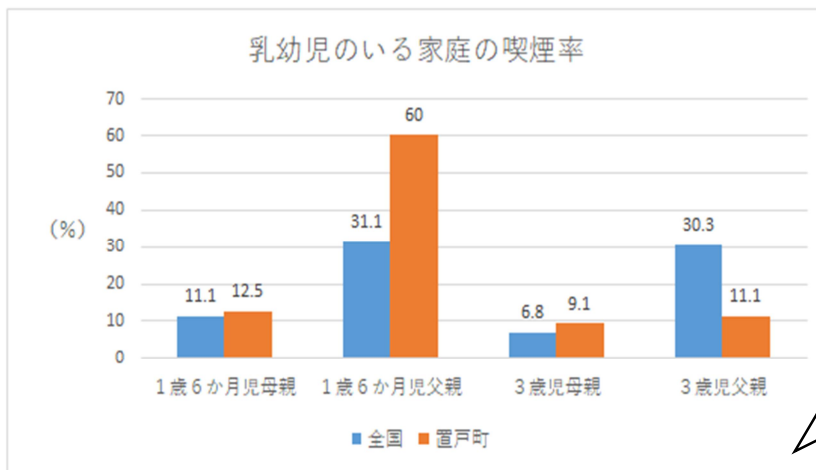
・たばこを吸いますか。

(男性)

(女性)



\*乳幼児のいる家庭の喫煙率は……

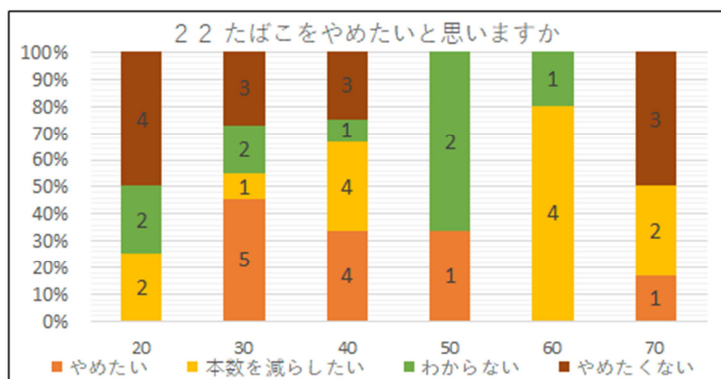


男性の喫煙率 (28.6%)は、全国の男性喫煙率 (24.5%)を上回っています。

乳幼児のいる家庭の喫煙率は、3歳児家庭の父親を除き、全国より高くなっています。

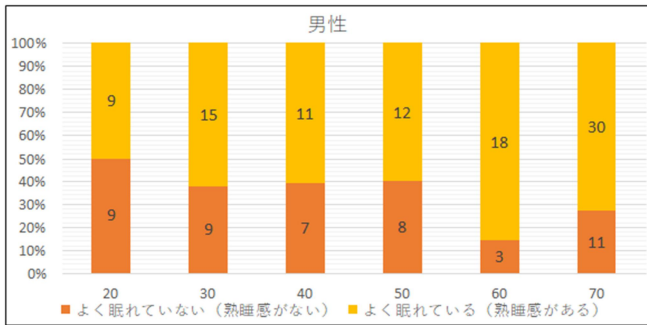
(出典:子育てアンケート R5)

・たばこをやめたいと思いますか。



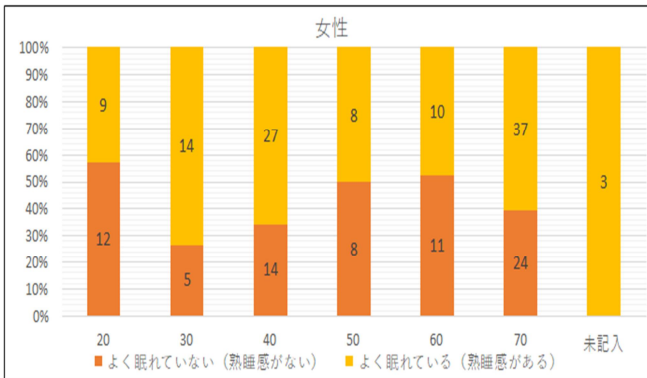
現在たばこを吸っている方で、禁煙したいと思っている方は24.4%です。

・よく眠れていますか。(男性)

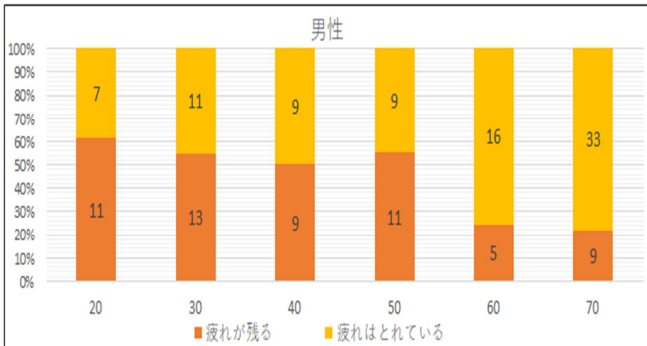


熟睡感がない、睡眠で疲れがとれない女性の割合が、それぞれ40.7%、53.8%と約半数を占めています。

・よく眠れていますか。(女性)

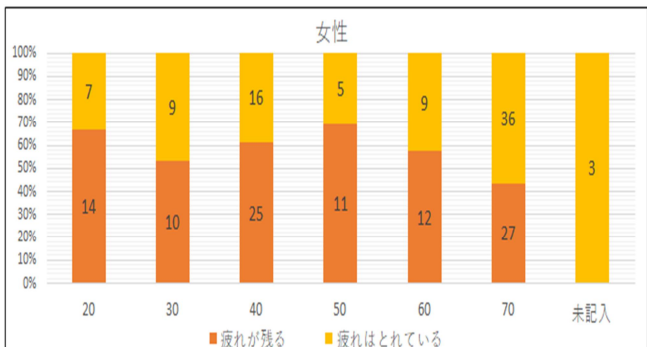


・睡眠で疲れはとれていますか。(男性)

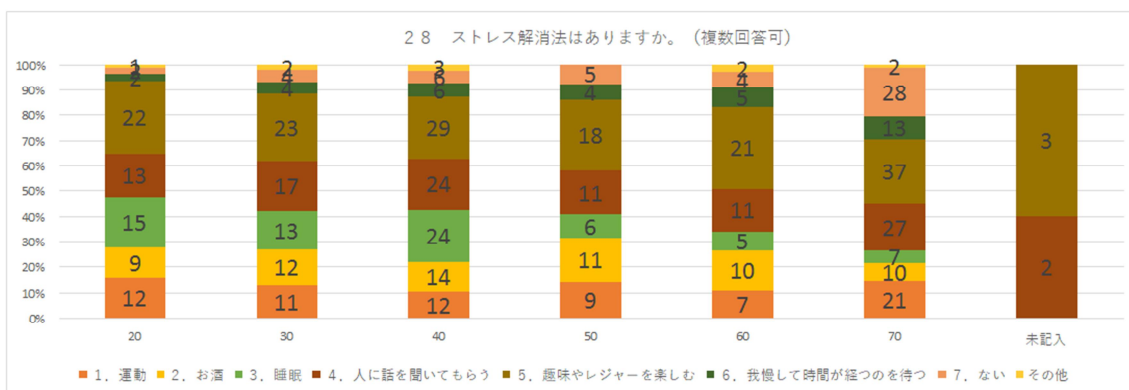


睡眠で疲れがとれている男性の割合は、59.4%でH27年度と比較して、改善傾向です。

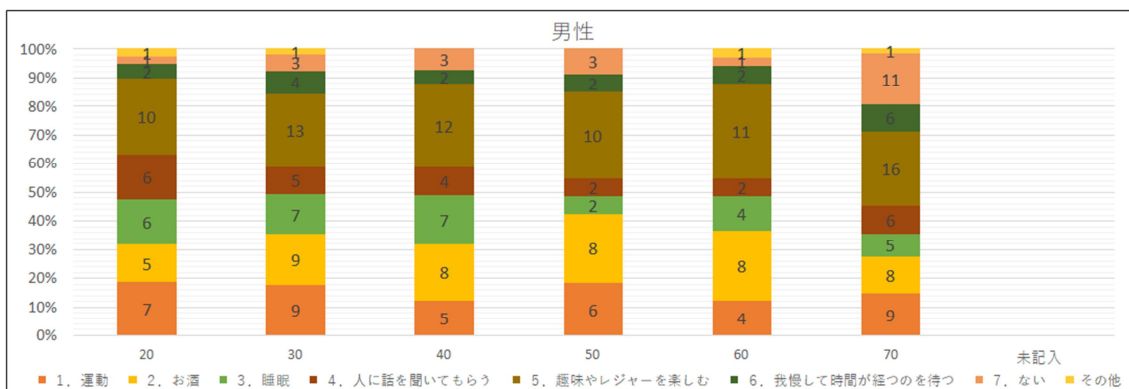
・睡眠で疲れはとれていますか。(女性)



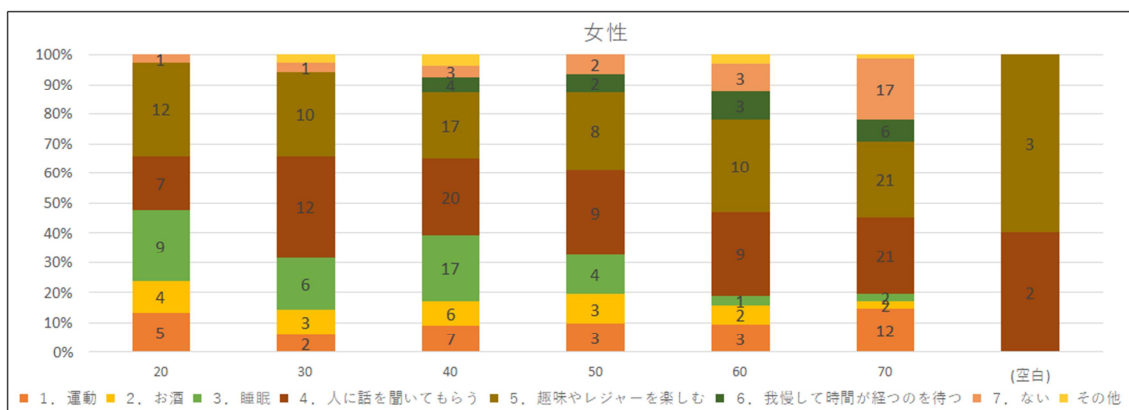
・ストレス解消法はありますか。



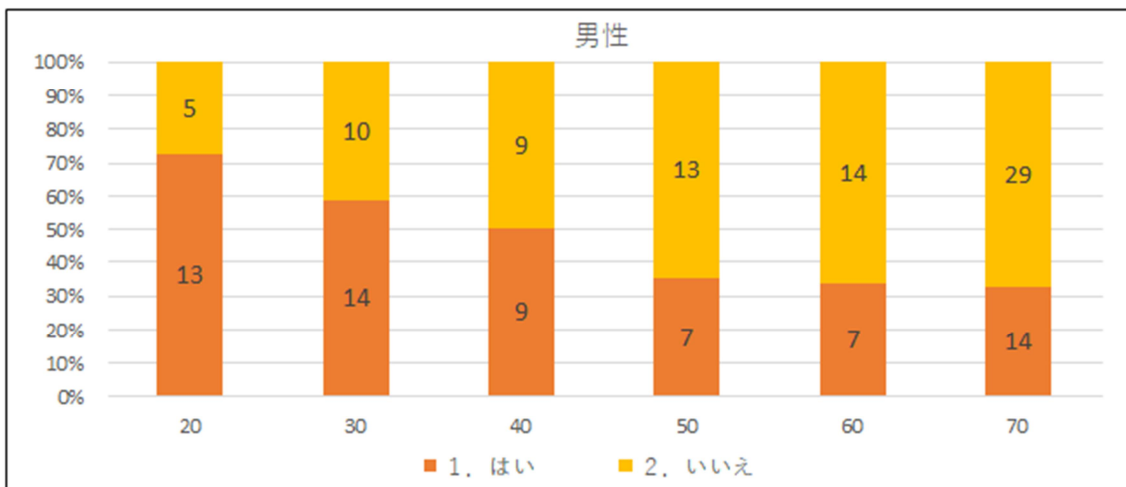
・ストレス解消法はありますか。(男性)



・ストレス解消法はありますか。(女性)

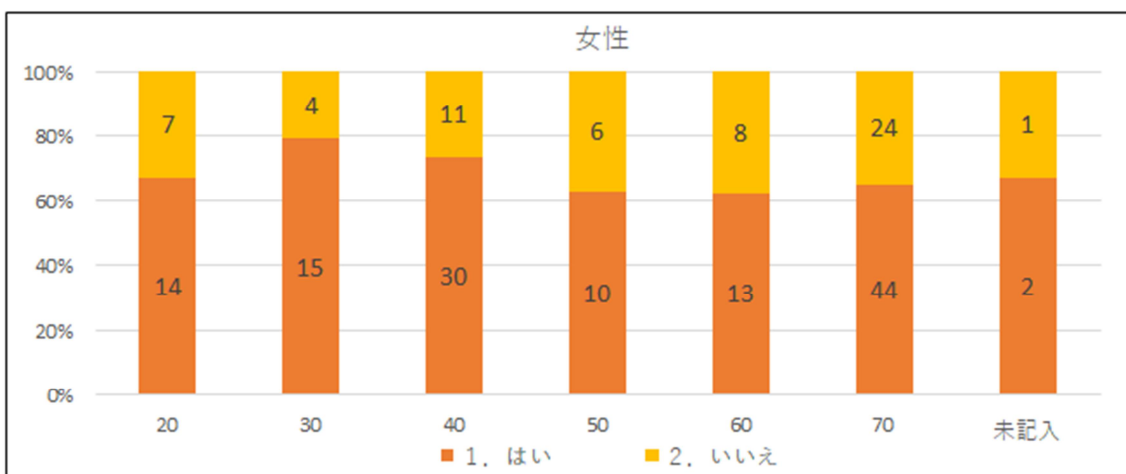


・悩みやストレスを感じたときに誰かに相談しますか。(男性)

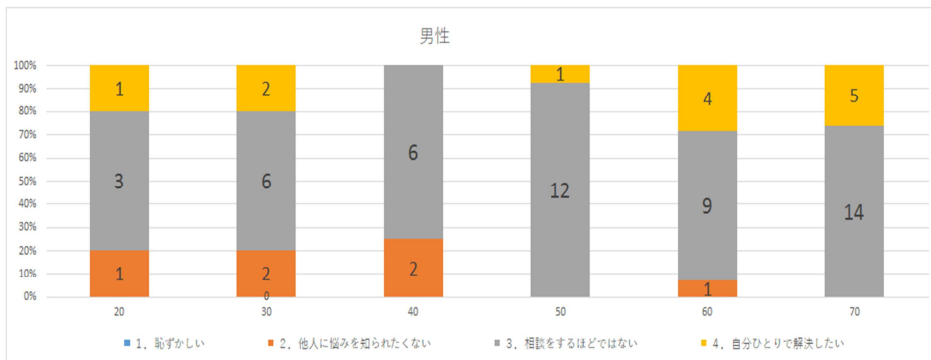


男性の半数以上が悩みを相談していません。  
特に、60代以上は67.2%の方が悩みを相談できていません。

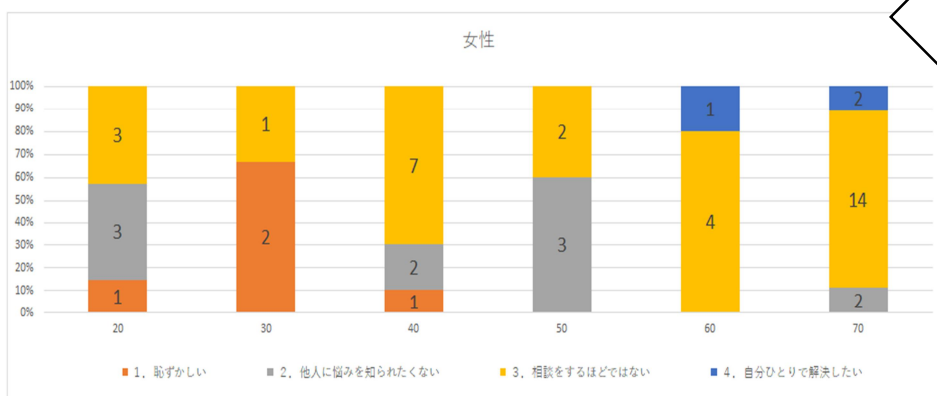
・悩みやストレスを感じたときに誰かに相談しますか。(女性)



・相談しない理由はありますか。(男性)

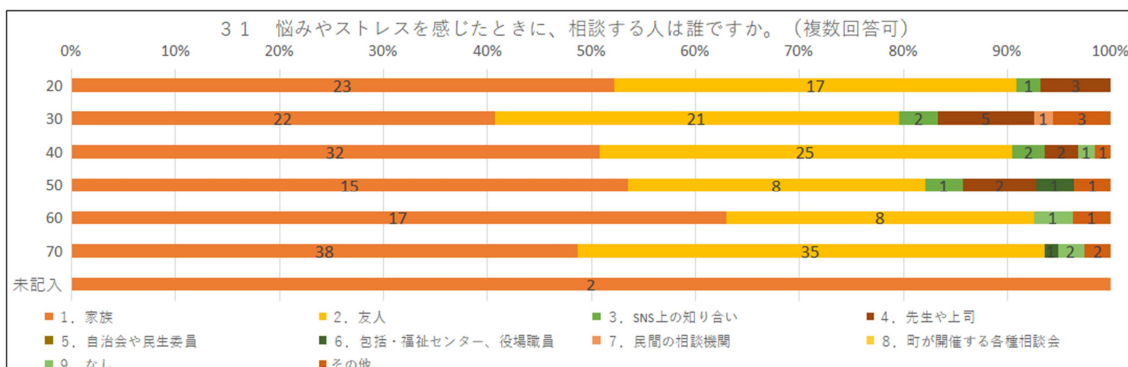


・相談しない理由はありますか。(女性)



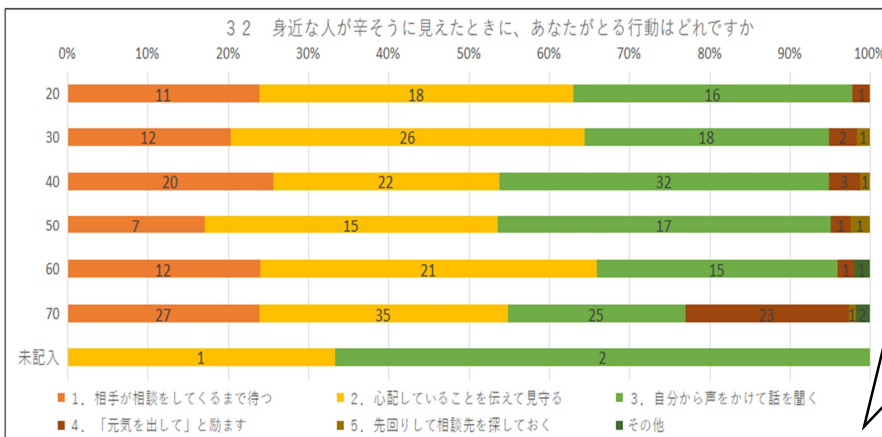
相談しない理由として「相談するほどではない」を選んだ方が65.1%を占めています。

・悩みやストレスを感じたときに、相談する人はだれですか。



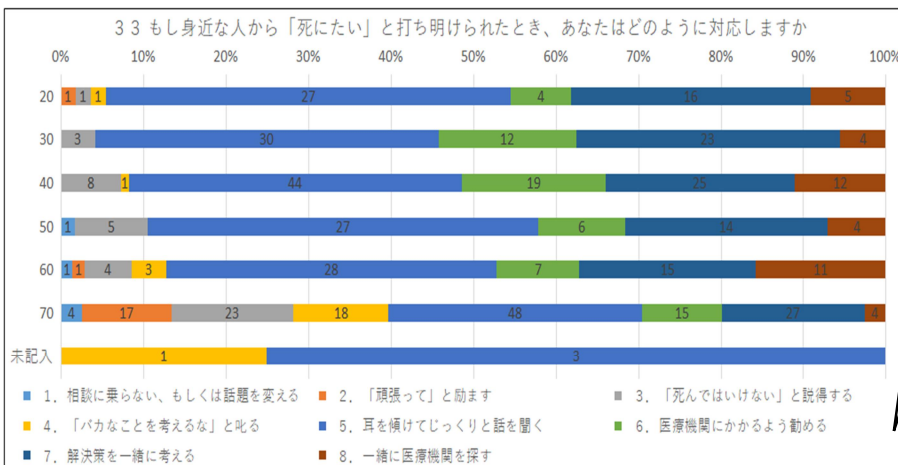
悩みを相談する相手として、「家族・親族」を選んだ方は76.4%、行政や専門機関への相談は1.5%でした。

・身近な人が辛そうに見えたときに、あなたがとる行動はどれですか。



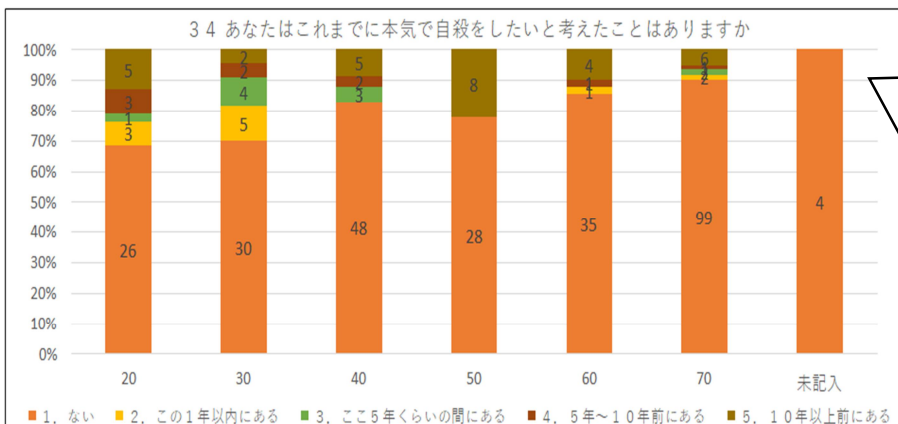
「心配していることを伝えて見守る」が43.1%と最も多く、次いで「自分から声をかけて話を聞く」が31.9%となっていました。

・もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、あなたはどのように対応しますか。



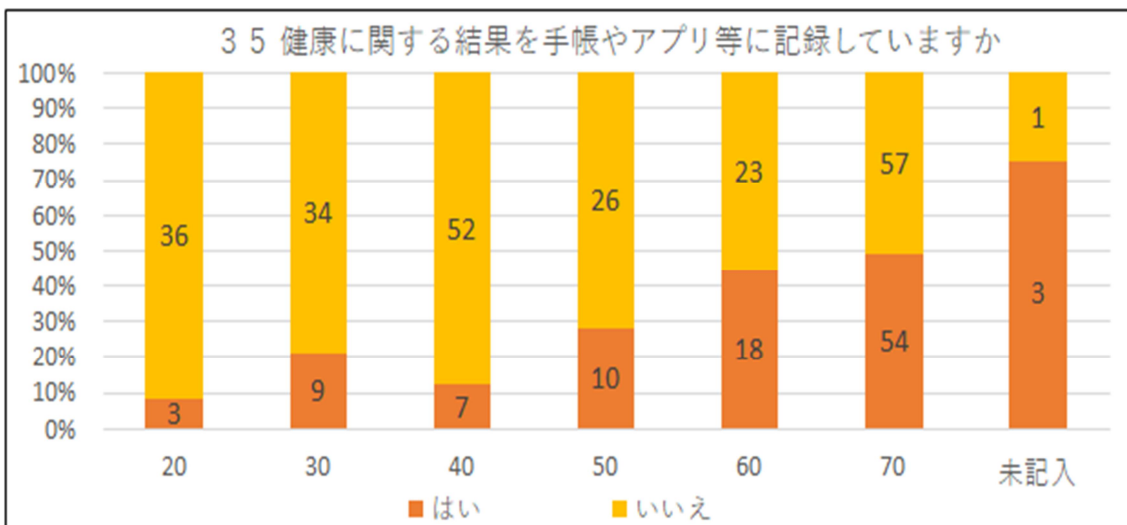
「死にたい」と打ち明けられた際に、耳を傾けてじっくりと話を聞くことができる方は39.6%となっています。

・あなたはこれまでに本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。



直近1年以内に死にたいと思ったことがある方が3.3%います。

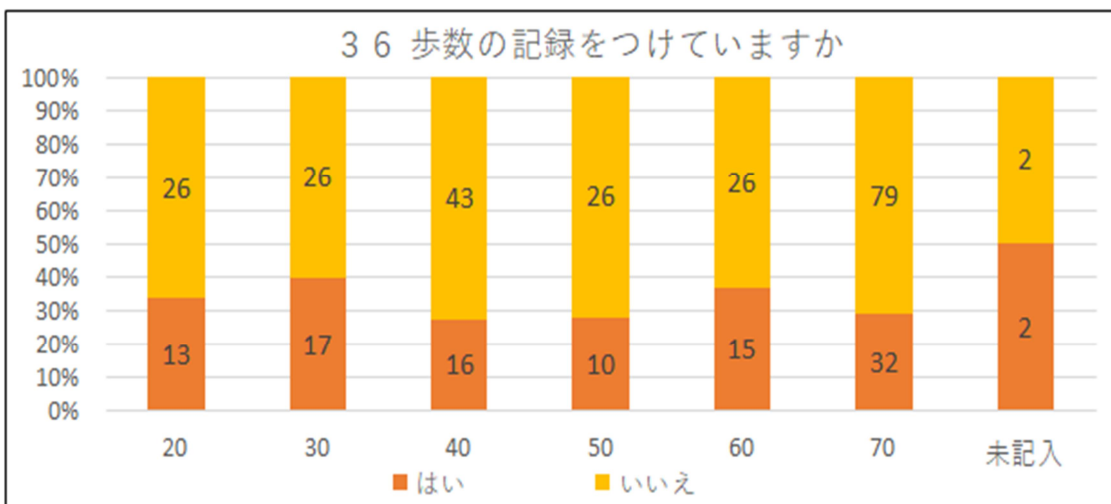
・健康に関する結果(体重、血圧、健診結果など)を手帳やアプリに記録していますか。



青年期で健康の記録をつけている方は7.7%、壮年期の方は18.8%と、高齢期の方と比べて、割合が低くなっています。

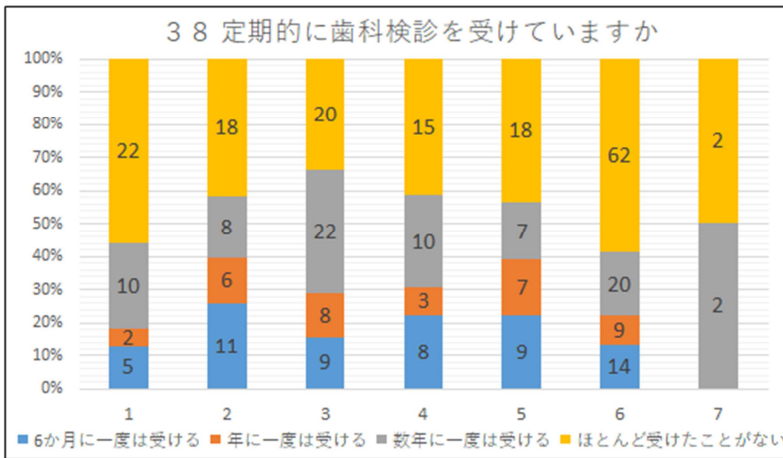
健康の記録をつけている方は、全体の31.2%でした。

・歩数を、手帳やアプリに記録していますか。



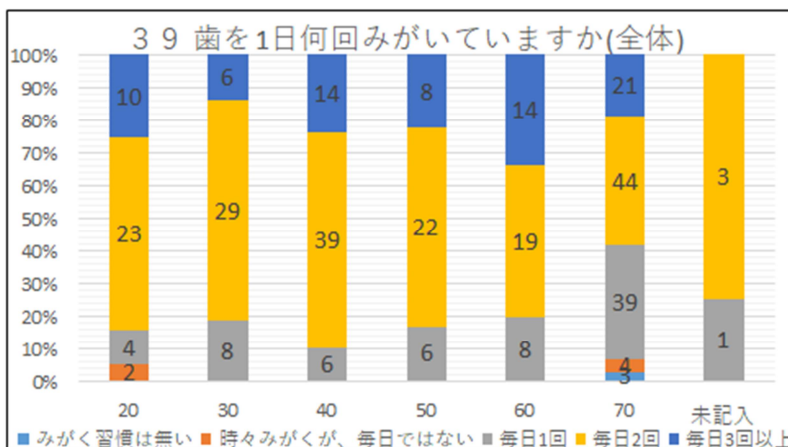
世代ごとに大きな差はなく、全体では31.5%の方が歩数の記録をつけています。

・定期的に歯科検診を受けていますか。



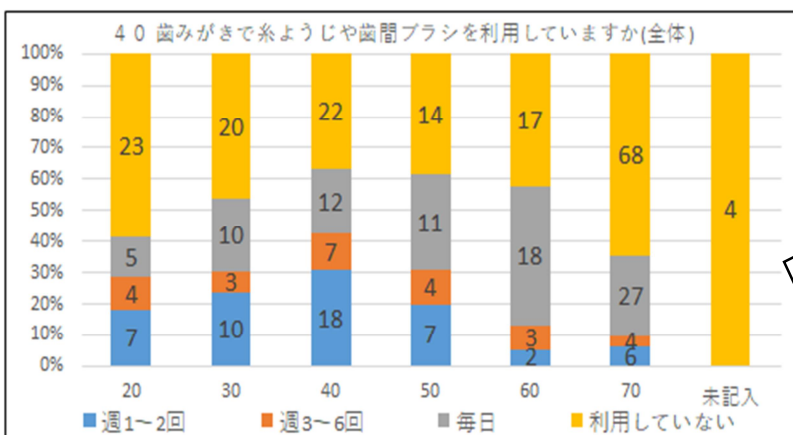
定期的に歯科検診を受けている人の割合は、H27 調査時と比べて改善傾向ですが、定期検診を受けたことがない人が約 40% となっています。

・歯を1日に何回みがいていますか。



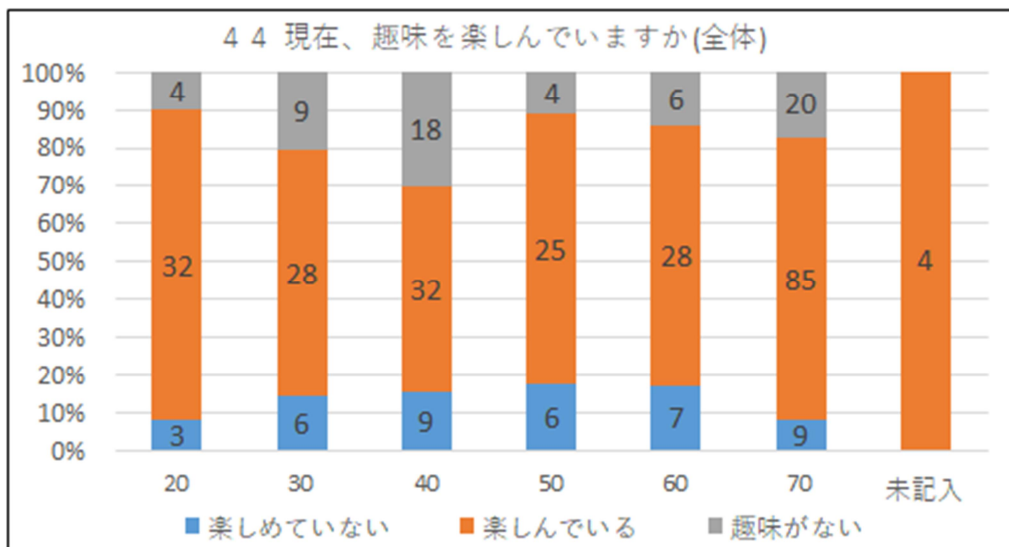
毎日歯をみがく習慣がない人が一定数います。

・歯みがきで、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用していますか。



デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合は 48.5%と、H27 年調査時から半数以下の状態が続いています。

・現在、趣味を楽しんでいますか。



趣味を楽しめていない、趣味がない、と回答した人は30代34.9%、40代が45.8%と、ほかの年代に比べて多くなっています。

趣味を楽しんでいる、と回答した方は20代が82.0%、70代が74.6%とほかの年代に比べて多くなっています。