

「第3次周南市健康づくり計画」
中間評価見直しのためのアンケート調査
報告書

令和6年8月

周南市

目次

第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査対象者	1
3 調査期間	1
4 調査方法	1
5 回収結果	1
6 報告書の見方	1
第2章 20歳以上の市民 調査結果	2
1 属性	2
2 食生活・食育について	4
3 歯の健康について	22
4 運動習慣について	33
5 たばこやお酒（アルコール）について	39
6 健康管理について	45
7 自殺予防について	62
8 休養について	67
第3章 年長児・小学6年生・中学3年生 調査結果	75
1 属性	75
2 食生活・食育について	76
3 歯の健康について	84

第1章 調査概要

1 調査目的

令和2年3月に策定された「第3次周南市健康づくり計画」の見直し結果を踏まえた「周南市健康づくり計画中間評価・見直し版」を策定することを目的とし、本調査を実施した。

2 調査対象者

市が抽出した周南市全域の市民（20歳以上の市民、中学生、小学生、年長児）

3 調査期間

2024年6月11日（火）～ 2024年6月24日（月）
なお、いずれも7月5日（金）回収分までを集計に含めている。

4 調査方法

抽出方法 無作為に抽出

20歳以上の市民：郵送配布、郵送・WEB回収

中学生・小学生・年長児：園及び学校を通じて配布、郵送回収

5 回収結果

調査対象区分	20歳以上の市民	中学3年生	小学6年生	年長児
配布数	1,700件	131件	122件	117件
有効回収数	524件	122件	107件	109件
有効回収率	30.8%	93.1%	87.7%	93.2%

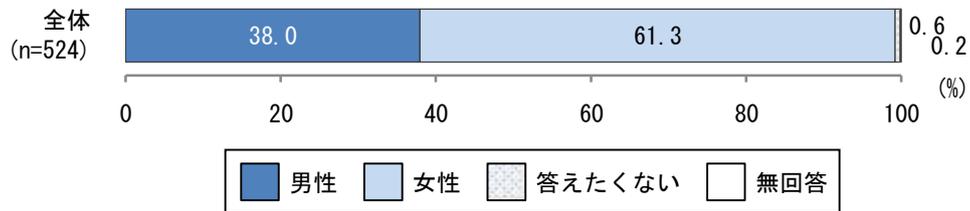
6 報告書の見方

- ・報告書中の「n=」とはパーセントを計算するときの母数となるサンプル数（回答者数）を示している。
- ・算出されたパーセントは小数第二位を四捨五入して、小数第一位までの表示としているため、その合計が必ずしも100.0%にならない場合もある。また、複数回答で質問している調査項目においては、その合計は100.0%を超える。
- ・回答数が10件未満のものはコメントを割愛している。
- ・自由記述は、原則として原文のままとした。

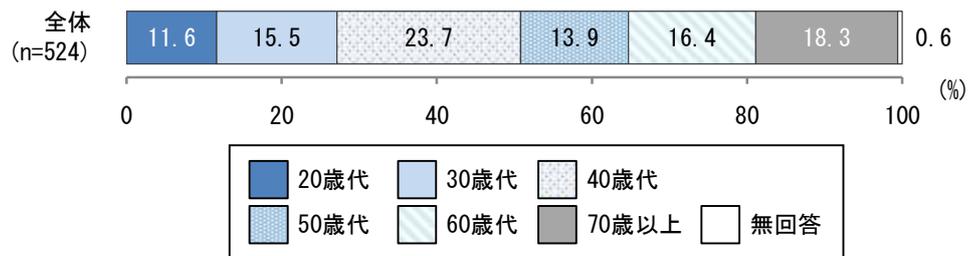
第2章 20歳以上の市民 調査結果

1 属性

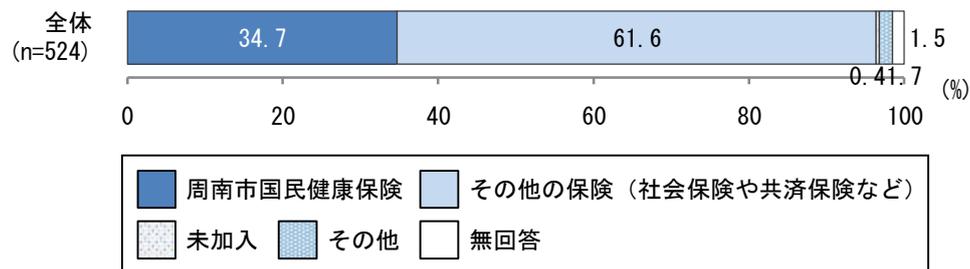
(1) 性別



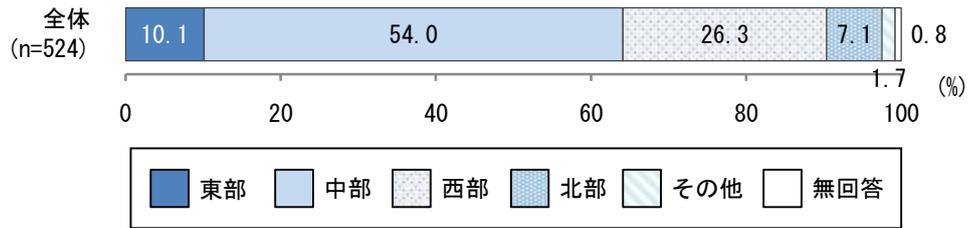
(2) 年齢



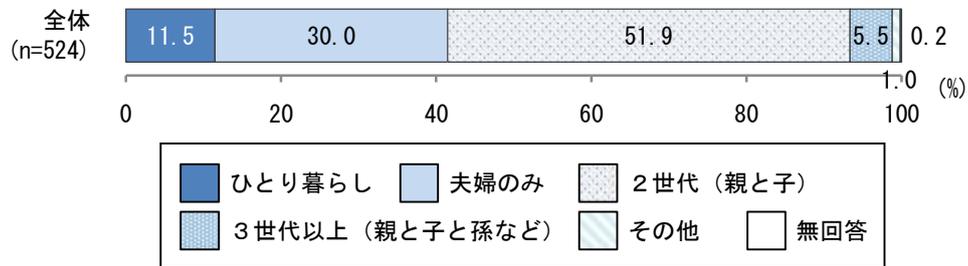
(3) 健康保険



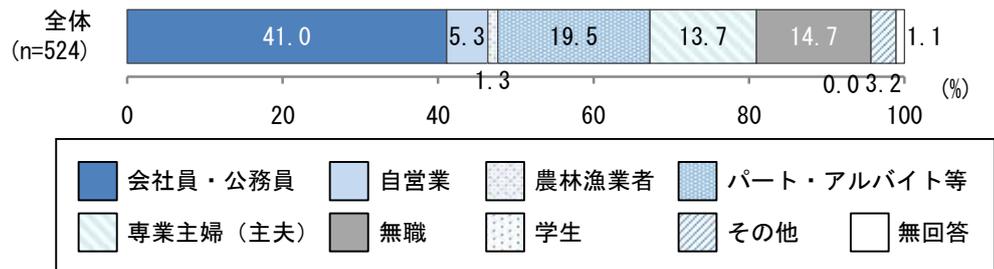
(4) 居住地域



(5) 家族構成



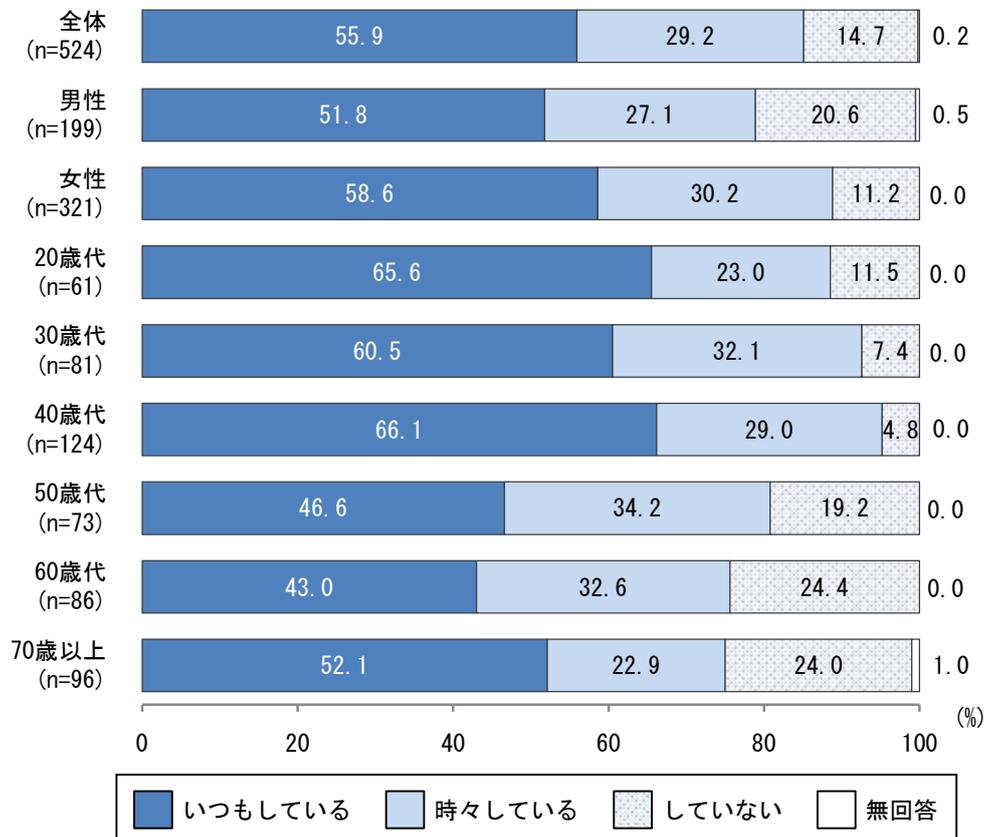
(6) 職業



2 食生活・食育について

問7 食事の時にあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をしていますか。【〇は1つだけ】

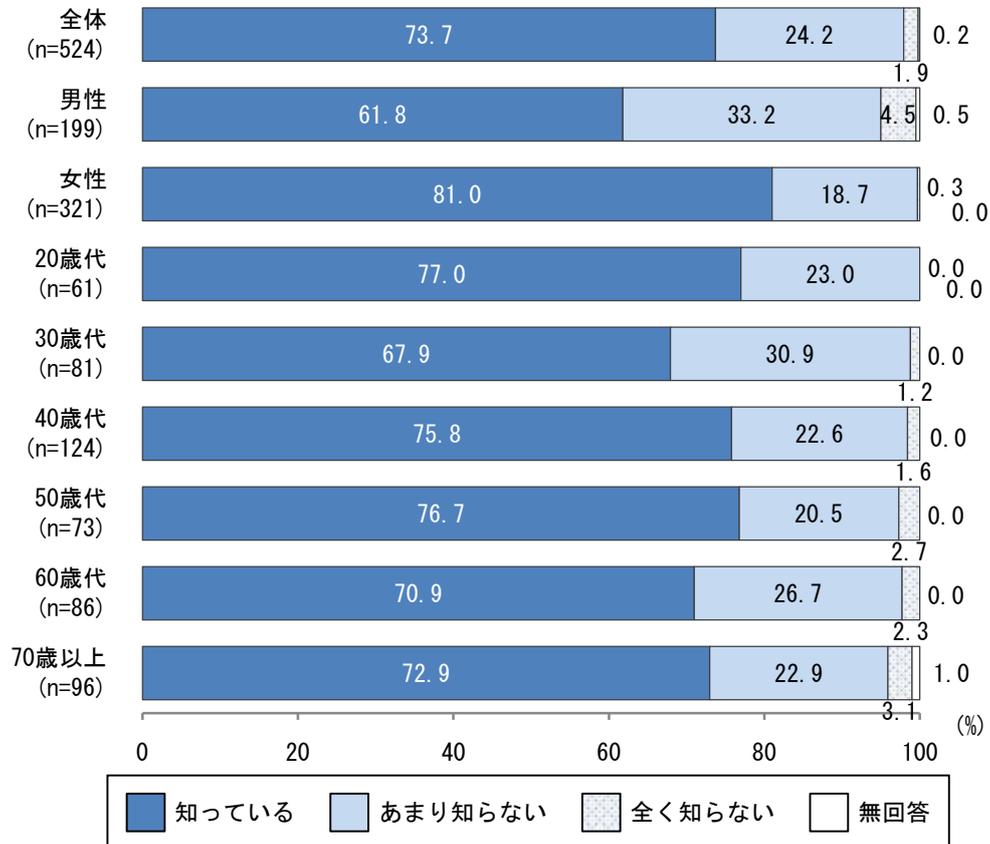
【食事の時のあいさつの頻度（性別・年代別）】



- 食事の時のあいさつの頻度について、全体で見ると、「いつもしている」との回答が55.9%と最も高く、次いで「時々している」(29.2%)、「していない」(14.7%)の順となっている。
- 性別にみると、「いつもしている」との回答は男性(51.8%)が女性(58.6%)に比べ6.8ポイント低く、「していない」との回答は男性(20.6%)が女性(11.2%)に比べ9.4ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「していない」との回答は60歳代以上で2割台半ばと他の年代に比べ高くなっている。

問 8 伝統的な行事食（ひな祭りのちらし寿司・大みそかの年越しそば・正月のおせち料理等）や地域の郷土料理を知っていますか。【〇は1つだけ】

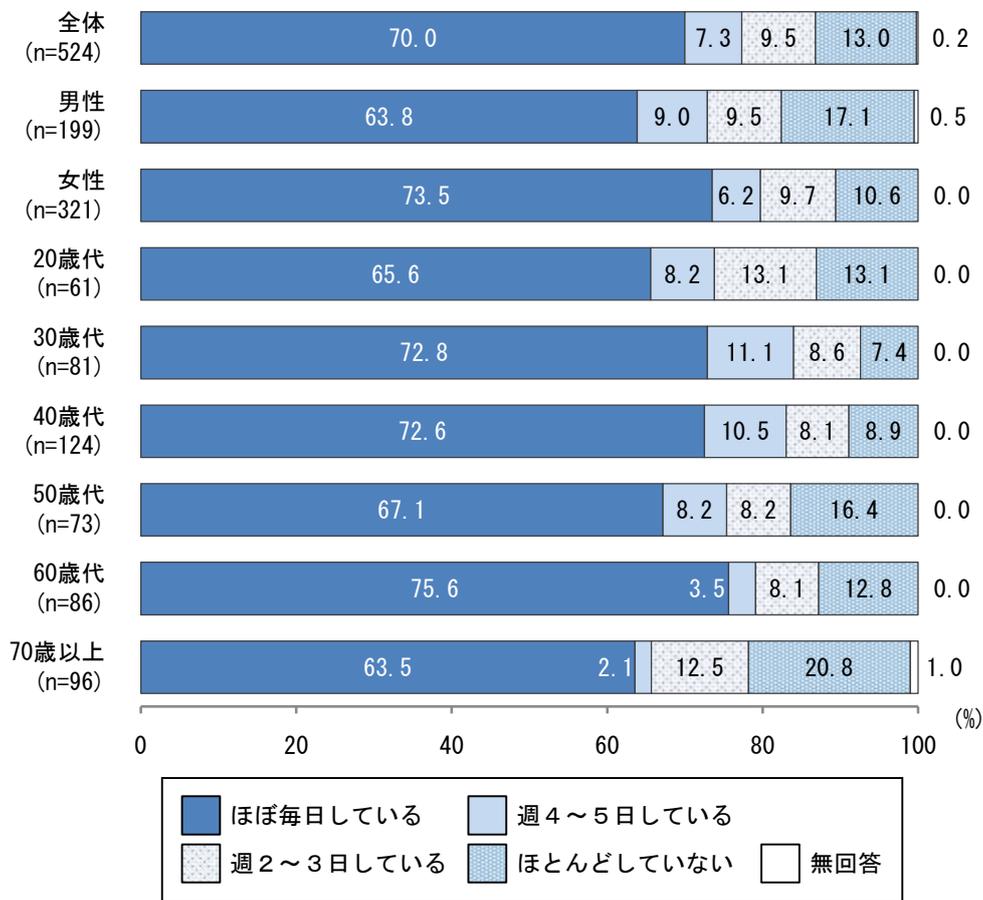
【伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況（性別・年代別）】



- 伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況について、全体でみると、「知っている」との回答が73.7%と最も高く、次いで「あまり知らない」(24.2%)、「全く知らない」(1.9%)の順となっている。
- 性別にみると、「知っている」との回答は男性(61.8%)が女性(81.0%)に比べ19.2ポイント低く、『知らない』(「全く知らない」+「あまり知らない」)との回答は男性(37.7%)が女性(19.0%)に比べ18.7ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「知っている」との回答は30歳代で6割台後半と他の年代に比べ低くなっている。

問9 家族や仲間と楽しく食事をしていますか。【〇は1つだけ】

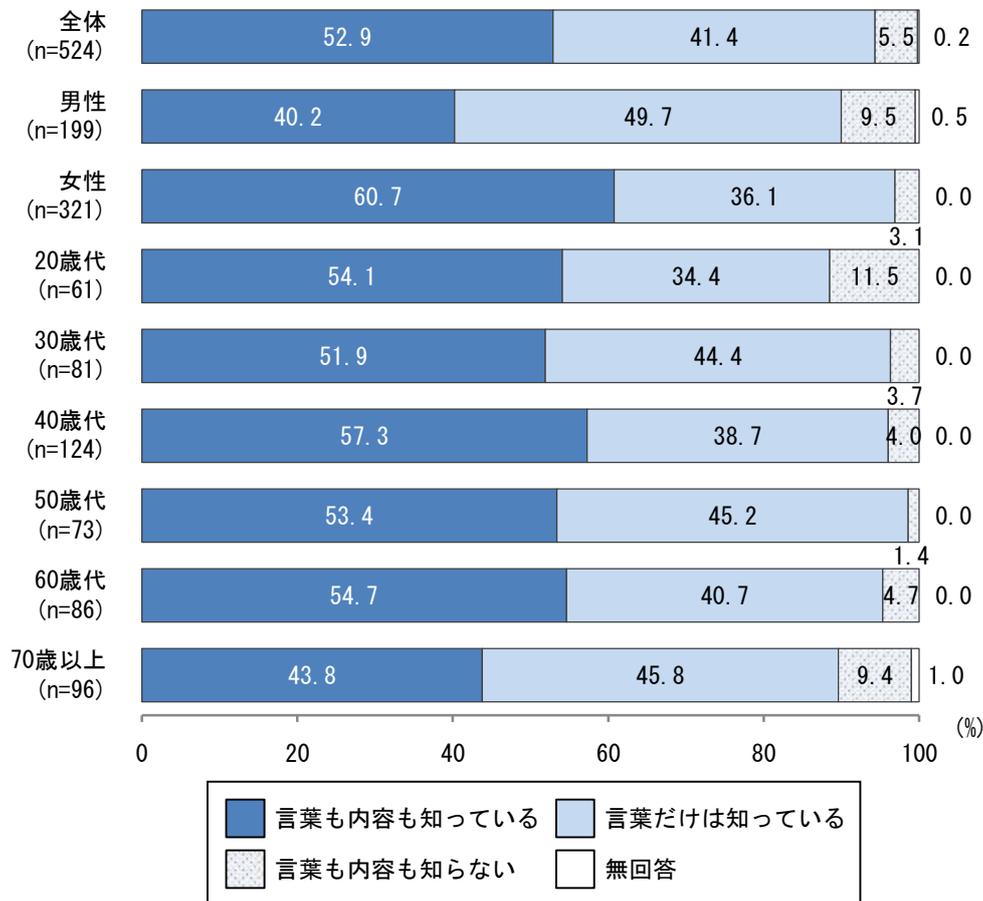
【家族や仲間と楽しく食事をする頻度（性別・年代別）】



- 家族や仲間と楽しく食事をする頻度について、全体で見ると、「ほぼ毎日している」との回答が70.0%と最も高く、次いで「ほとんどしていない」(13.0%)、「週2～3日している」(9.5%)、「週4～5日している」(7.3%)の順となっている。
- 性別にみると、「ほぼ毎日している」との回答は男性(63.8%)が女性(73.5%)に比べ9.7ポイント低く、「ほとんどしていない」との回答は男性(17.1%)が女性(10.6%)に比べ6.5ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「ほとんどしていない」との回答は70歳以上で約2割と他の年代に比べ高くなっている。

問 10 食育について知っていますか。【○は1つだけ】

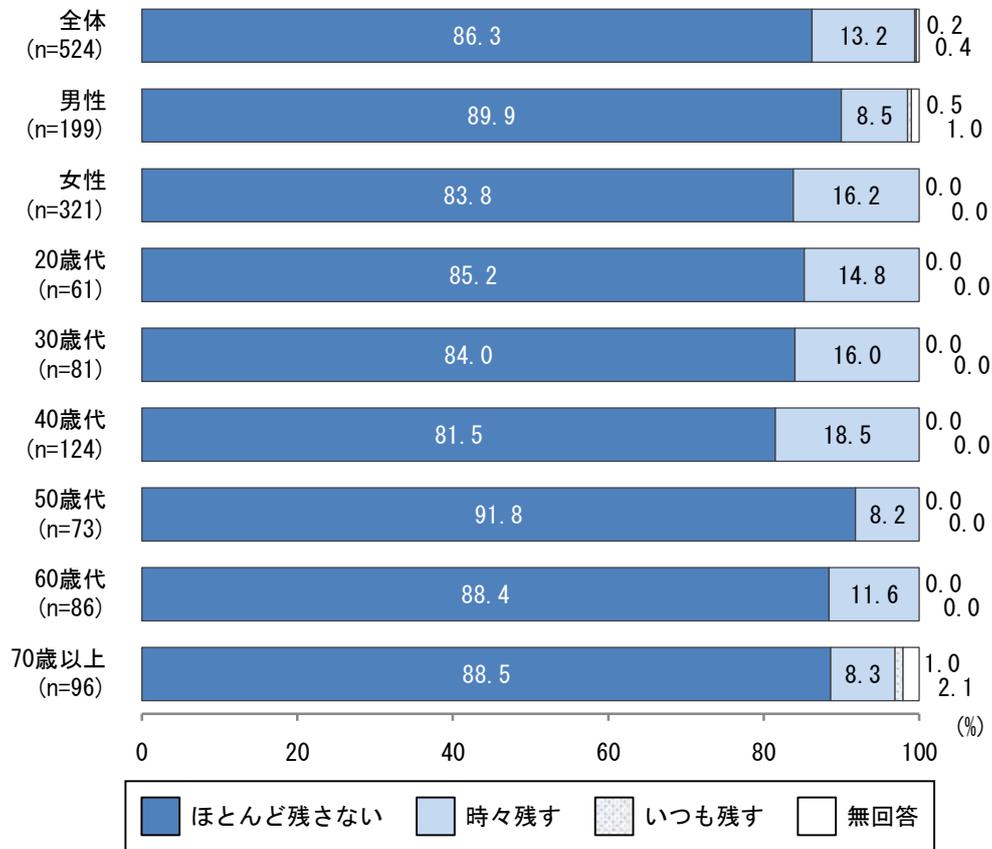
【食育の認知状況（性別・年代別）】



- 食育の認知状況について、全体で見ると、「言葉も内容も知っている」との回答が52.9%と最も高く、次いで「言葉だけは知っている」(41.4%)、「言葉も内容も知らない」(5.5%)の順となっている。
- 性別にみると、「言葉も内容も知っている」との回答は男性(40.2%)が女性(60.7%)に比べ20.5ポイント低く、「言葉だけは知っている」との回答は男性(49.7%)が女性(36.1%)に比べ13.6ポイント、「言葉も内容も知らない」との回答は男性(9.5%)が女性(3.1%)に比べ6.4ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「言葉も内容も知らない」との回答は20歳代・70歳以上で1割台と他の年代に比べ高くなっている。

問 11 準備された食事を残さず食べますか。【〇は1つだけ】

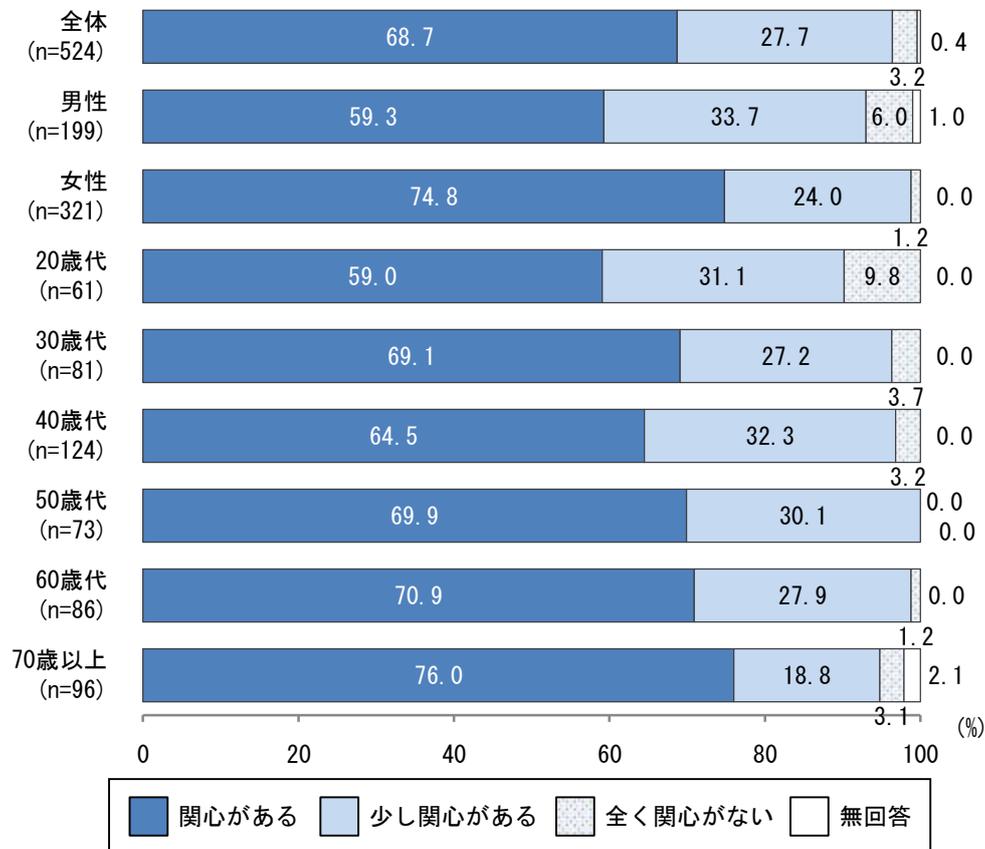
【準備された食事を残さず食べるか（性別・年代別）】



- 準備された食事を残さず食べるかについて、全体で見ると、「ほとんど残さない」との回答が86.3%と最も高く、次いで「時々残す」(13.2%)、「いつも残す」(0.2%)の順となっている。
- 性別にみると、「ほとんど残さない」との回答は男性(89.9%)が女性(83.8%)に比べ6.1ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「時々残す」との回答は50歳代・70歳以上で1割未満と他の年代に比べ低くなっている。

問 12 食の安全について関心がありますか。【〇は1つだけ】

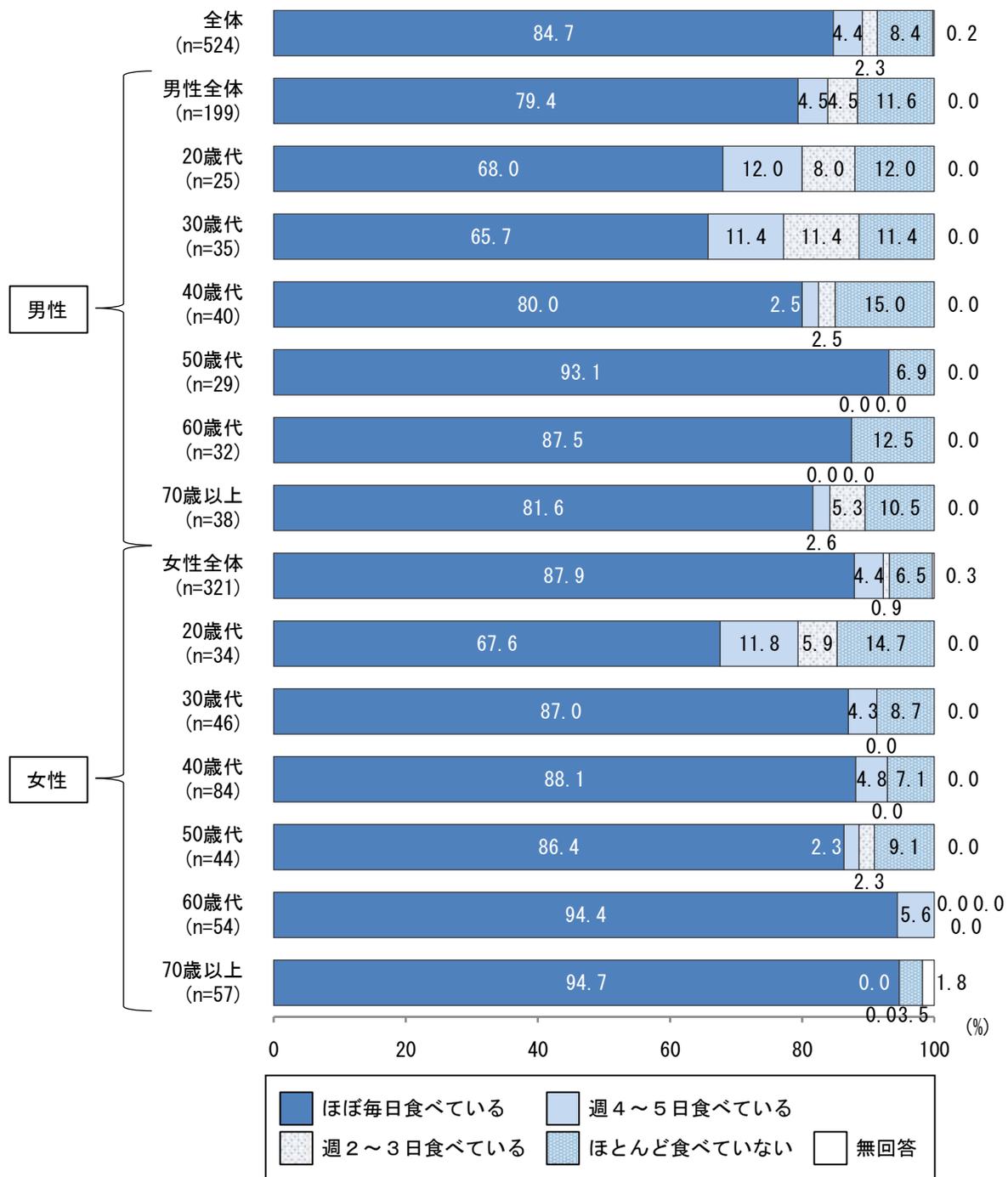
【食の安全への関心（性別・年代別）】



- 食の安全への関心について、全体で見ると、『関心がある』（「関心がある」＋「少し関心がある」）との回答は96.4%、「全く関心がない」との回答は3.2%となっている。
- 性別にみると、『関心がある』との回答は男性（93.0%）が女性（98.8%）に比べ5.8ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、『関心がある』との回答はすべての年代で9割以上と高くなっている。

問 13 朝ごはんを毎日食べていますか。【○は1つだけ】

【朝食を食べる頻度（性年代別）】

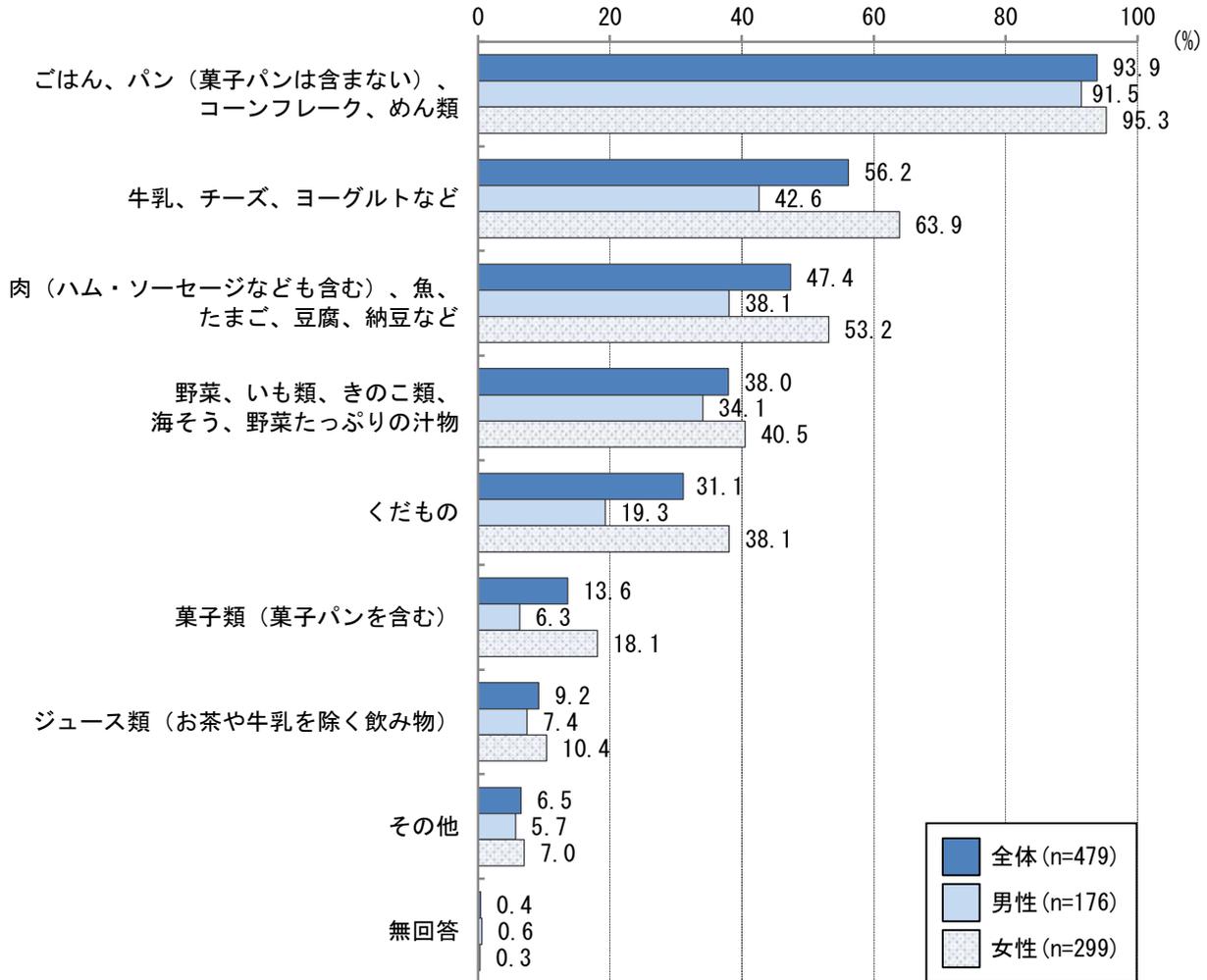


- 朝食を食べる頻度について、全体でみると、「ほぼ毎日食べている」との回答が84.7%と最も高く、次いで「ほとんど食べていない」(8.4%)、「週4~5日食べている」(4.4%)、「週2~3日食べている」(2.3%)の順となっている。
- 性年代別にみると、「ほぼ毎日食べている」との回答は男女ともに20歳代・男性30歳代で6割台後半と他の性年代に比べ低くなっている。

問13で「1」、「2」、「3」のいずれかに○をつけた人におたずねします。

問13-1 ふだん、どのような朝ごはんを食べていますか。【あてはまるものすべてに○】

【朝食の種類（性別）】



- 朝食の種類について、全体で見ると、「ごはん、パン（菓子パンは含まない）、コーンフレーク、めん類」との回答が93.9%と最も高く、次いで「牛乳、チーズ、ヨーグルトなど」（56.2%）、「肉（ハム・ソーセージなども含む）、魚、たまご、豆腐、納豆など」（47.4%）などの順となっている。
- 性別にみると、すべての項目で男性が女性に比べ低くなっている。

【朝食の種類（年代別）】

(%)

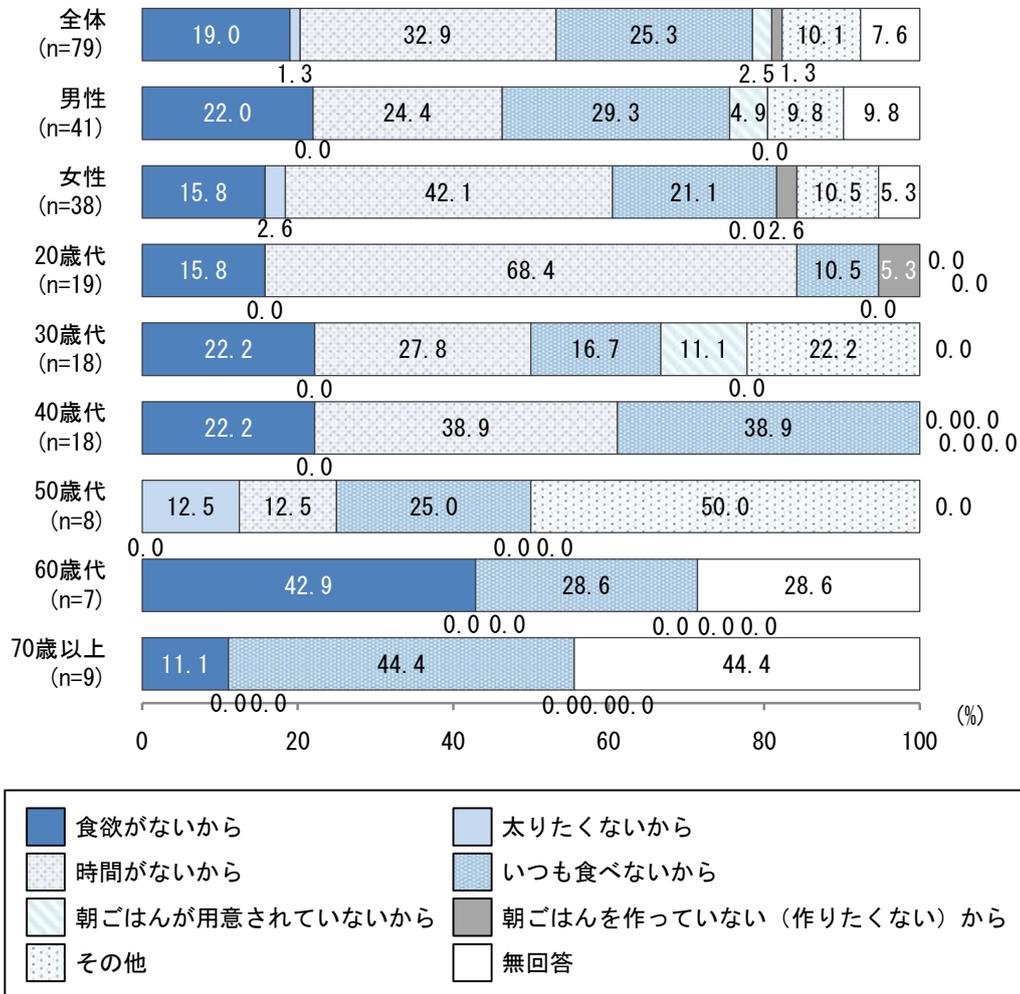
		件数	ごはん、パン（菓子パンは含まない）、めん類	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	肉（ハム・ソーセージなども含む）、魚、たまご、豆腐、納豆など	野菜、いも類、きのこ類、海そう、野菜たっぷりの汁物	くだもの	菓子類（菓子パンを含む）	ジュース類（お茶や牛乳を除く飲み物）
全体		479	93.9	56.2	47.4	38.0	31.1	13.6	9.2
年代別	20歳代	53	90.6	41.5	24.5	17.0	18.9	17.0	11.3
	30歳代	73	90.4	54.8	50.7	26.0	23.3	21.9	8.2
	40歳代	112	97.3	58.0	49.1	39.3	25.0	15.2	10.7
	50歳代	67	97.0	41.8	38.8	28.4	23.9	9.0	10.4
	60歳代	82	90.2	62.2	53.7	45.1	39.0	6.1	6.1
	70歳以上	89	95.5	67.4	57.3	58.4	49.4	12.4	9.0
			件数	その他	無回答				
全体		479	6.5	0.4					
年代別	20歳代	53	3.8	0.0					
	30歳代	73	4.1	0.0					
	40歳代	112	3.6	0.0					
	50歳代	67	6.0	0.0					
	60歳代	82	12.2	1.2					
	70歳以上	89	7.9	1.1					

- 年代別にみると、「野菜、いも類、きのこ類、海そう、野菜たっぷりの汁物」との回答は70歳以上で5割台後半、「くだもの」との回答は70歳以上で約5割と他の年代に比べ高くなっている。

問 13 で「2」、「3」、「4」のいずれかに○をつけた人におたずねします。

問 13-2 食べない（ことがある）主な理由は何ですか。【○は1つだけ】

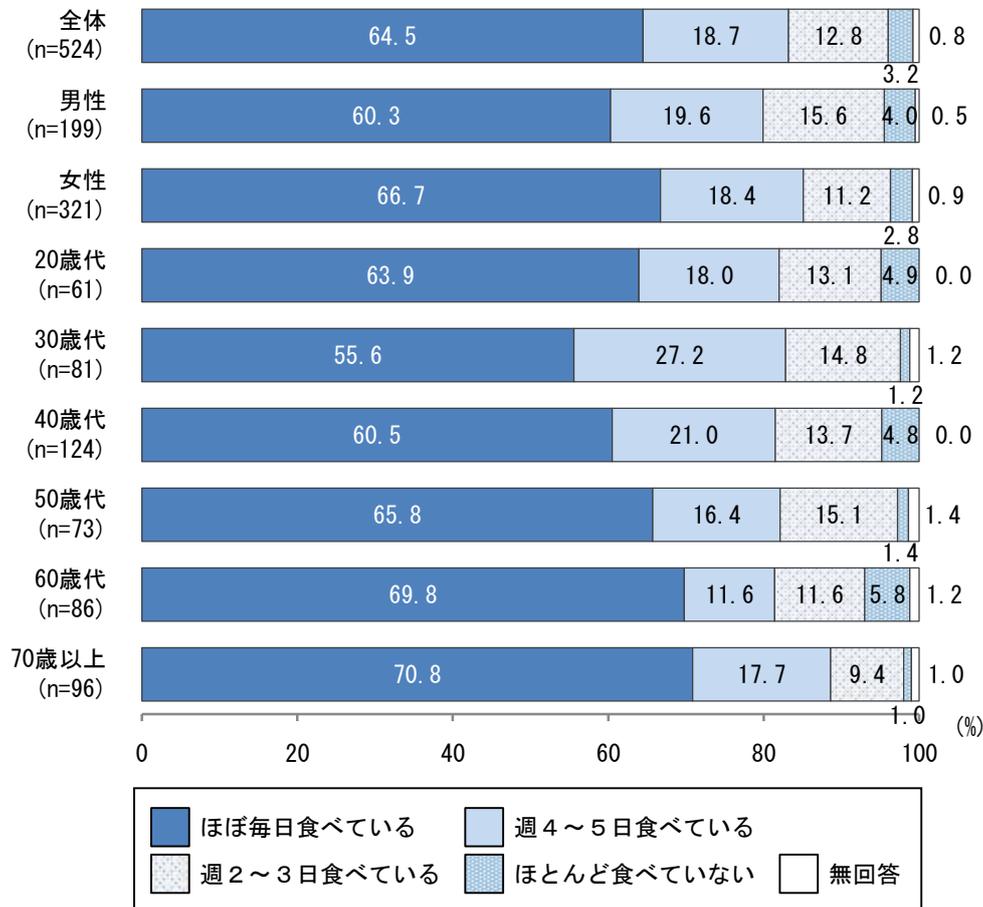
【朝食を食べない主な理由（性別・年代別）】



- 朝食を食べない主な理由について、全体で見ると、「時間がないから」との回答が32.9%と最も高く、次いで「いつも食べないから」(25.3%)、「食欲がないから」(19.0%)などの順となっている。
- 性別にみると、「食欲がないから」との回答は男性(22.0%)が女性(15.8%)に比べ6.2ポイント、「いつも食べないから」との回答は男性(29.3%)が女性(21.1%)に比べ8.2ポイント高く、「時間がないから」との回答は男性(24.4%)が女性(42.1%)に比べ17.7ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「時間がないから」との回答は20歳代で6割台後半、「いつも食べないから」との回答は40歳代で3割台後半と他の年代に比べ高くなっている。

問 14 1日3回の食事で、いつも野菜を食べていますか。【○は1つだけ】

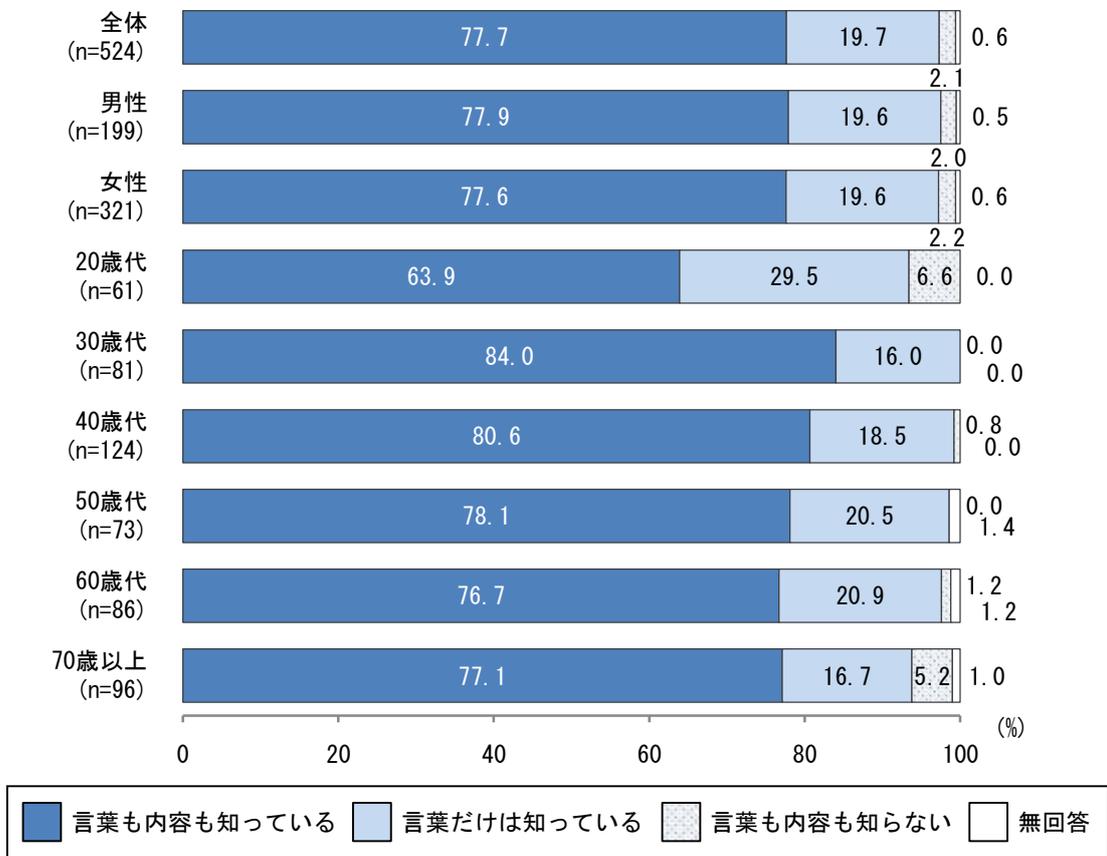
【1日3食、野菜を食べる頻度（性別・年代別）】



- 1日3食、野菜を食べる頻度について、全体で見ると、「ほぼ毎日食べている」との回答が64.5%と最も高く、次いで「週4～5日食べている」(18.7%)、「週2～3日食べている」(12.8%)、「ほとんど食べていない」(3.2%)の順となっている。
- 性別にみると、「ほぼ毎日食べている」との回答は男性(60.3%)が女性(66.7%)に比べ6.4ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「ほぼ毎日食べている」との回答は30歳代で5割台半ばと他の年代に比べ低くなっている。

問 15 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」を知っていますか。【〇は1つだけ】

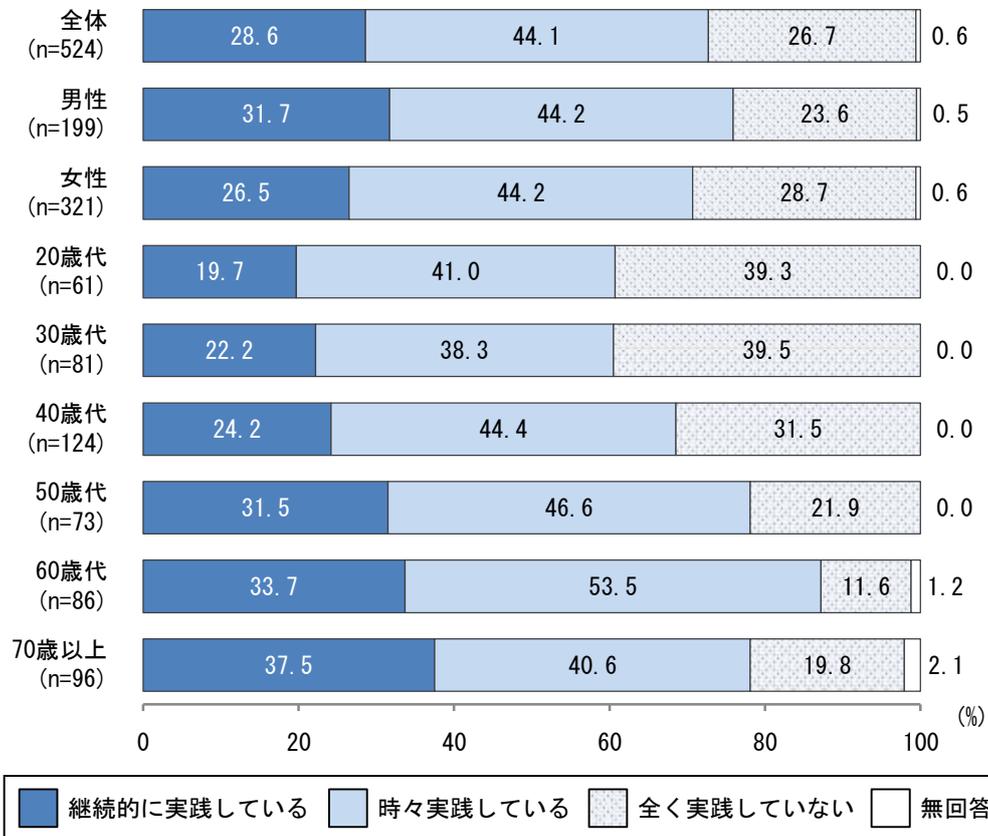
【内臓脂肪症候群の認知状況（性別・年代別）】



- 内臓脂肪症候群の認知状況について、全体でみると、「言葉も内容も知っている」との回答が77.7%と最も高く、次いで「言葉だけは知っている」(19.7%)、「言葉も内容も知らない」(2.1%)の順となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「言葉も内容も知っている」との回答は20歳代で6割台前半と他の年代に比べ低くなっている。

問 16 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の予防や改善のために適切な食事、運動などを継続的に実践していますか。【〇は1つだけ】

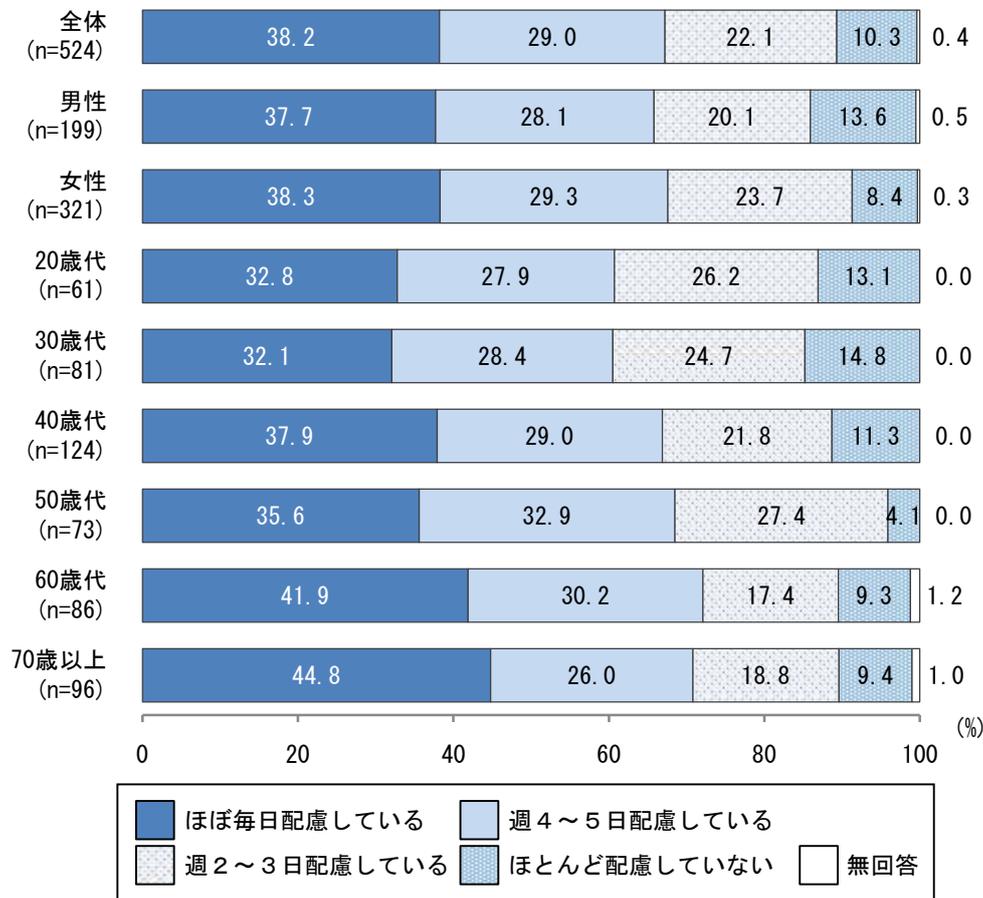
【内臓脂肪症候群の予防や改善のための適切な食事、運動などの実践状況（性別・年代別）】



- 内臓脂肪症候群の予防や改善のための適切な食事、運動などの実践状況について、全体で見ると、「時々実践している」との回答が44.1%と最も高く、次いで「継続的に実践している」(28.6%)、「全く実践していない」(26.7%)の順となっている。
- 性別にみると、「継続的に実践している」との回答は男性(31.7%)が女性(26.5%)に比べ5.2ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「継続的に実践している」との回答は年代が上がるにつれて高くなっている。

問 17 栄養バランスに配慮した食生活を送っていますか。【〇は1つだけ】

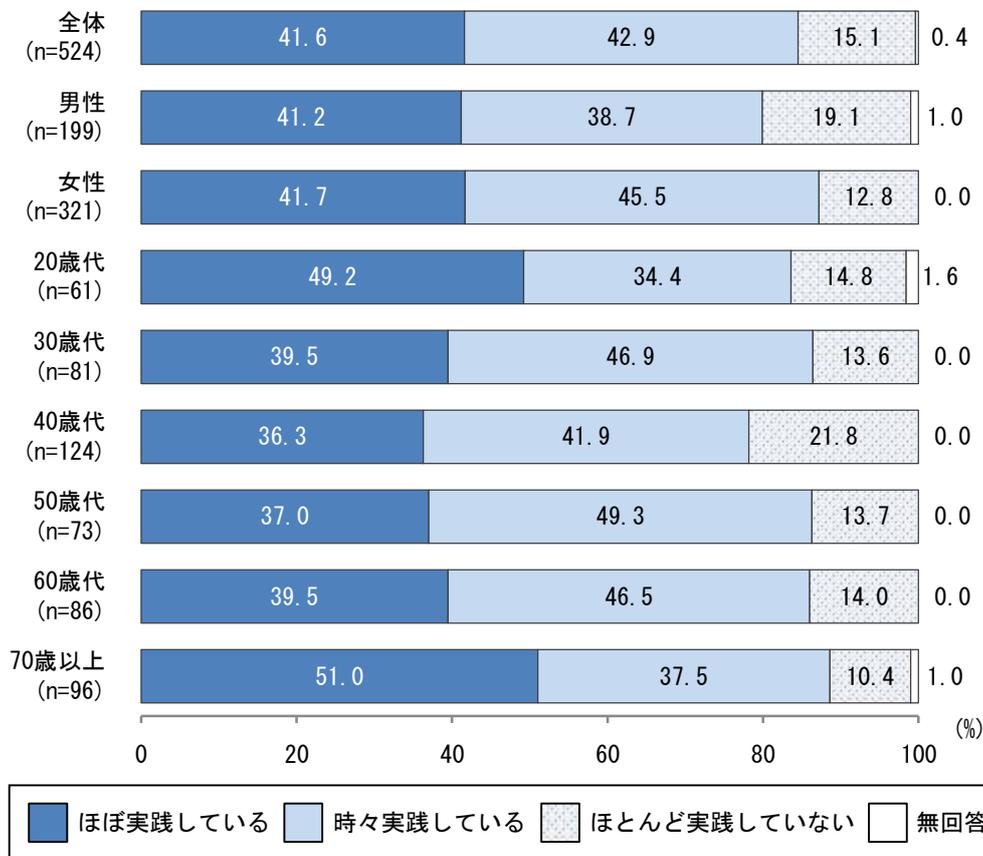
【栄養バランスに配慮する頻度（性別・年代別）】



- 栄養バランスに配慮する頻度について、全体で見ると、「ほぼ毎日配慮している」との回答が38.2%と最も高く、次いで「週4～5日配慮している」(29.0%)、「週2～3日配慮している」(22.1%)、「ほとんど配慮していない」(10.3%)の順となっている。
- 性別にみると、「ほとんど配慮していない」との回答は男性(13.6%)が女性(8.4%)に比べ5.2ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「ほぼ毎日配慮している」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

問 18 よく噛んで味わって食べることを実践していますか。【〇は1つだけ】

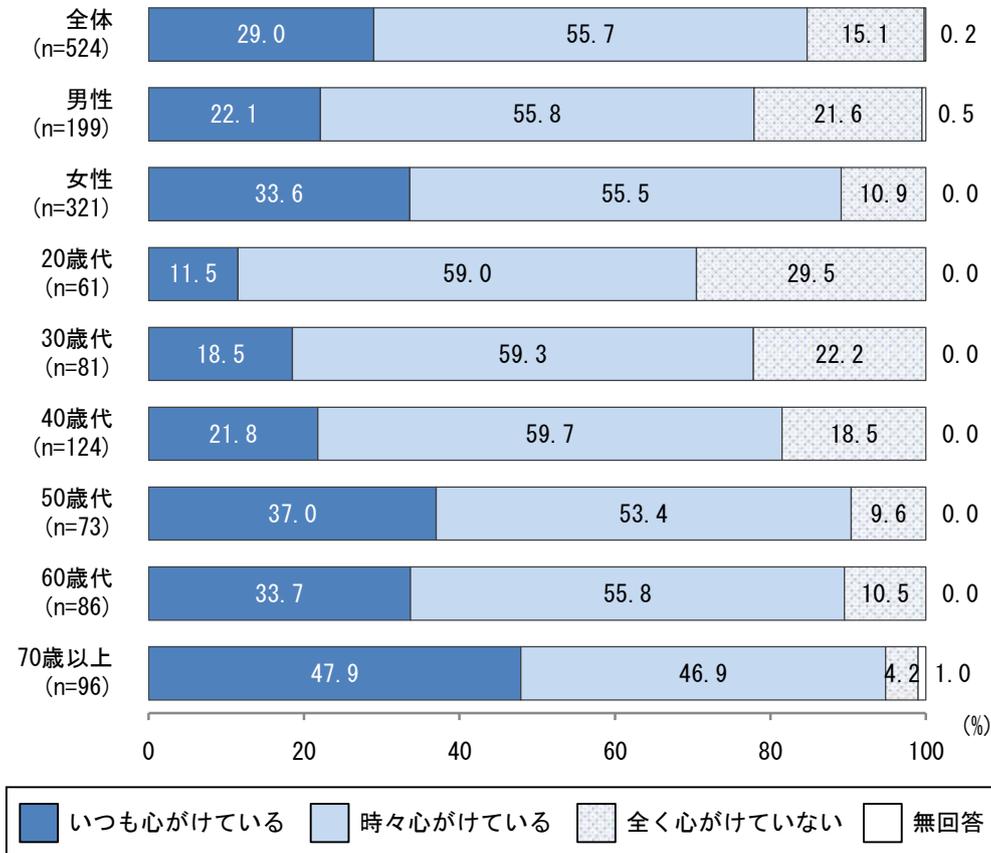
【よく噛んで味わって食べる頻度（性別・年代別）】



- よく噛んで味わって食べる頻度について、全体で見ると、「時々実践している」との回答が42.9%と最も高く、次いで「ほぼ実践している」(41.6%)、「ほとんど実践していない」(15.1%)の順となっている。
- 性別にみると、「時々実践している」との回答は男性(38.7%)が女性(45.5%)に比べ6.8ポイント低く、「ほとんど実践していない」との回答は男性(19.1%)が女性(12.8%)に比べ6.3ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「ほとんど実践していない」との回答は40歳代で2割台前半と他の年代に比べ高くなっている。

問 19 「塩分の多い料理を控えること」についてどの程度心がけていますか。【○は1つだけ】

【塩分の多い料理を控える頻度（性別・年代別）】

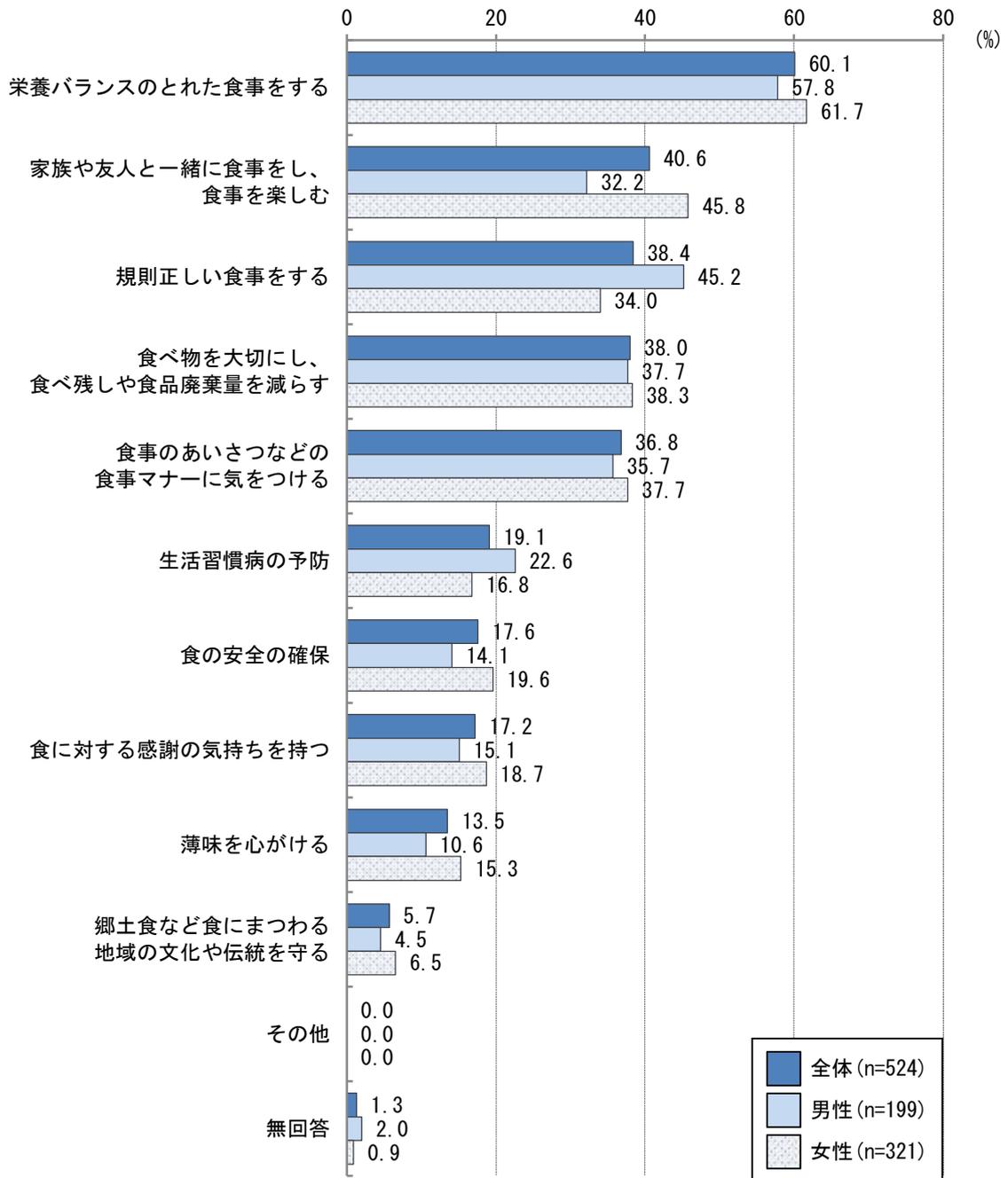


- 塩分の多い料理を控える頻度について、全体で見ると、「時々心がけている」との回答が55.7%と最も高く、次いで「いつも心がけている」(29.0%)、「全く心がけていない」(15.1%)の順となっている。
- 性別にみると、「いつも心がけている」との回答は男性(22.1%)が女性(33.6%)に比べ11.5ポイント低く、「全く心がけていない」との回答は男性(21.6%)が女性(10.9%)に比べ10.7ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「いつも心がけている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

問 20 「食育」について、特に必要と考えている項目を以下の中から選んでください。

【〇は3つまで】

【食育について特に必要と考えている項目（性別）】



- 食育について特に必要と考えている項目について、全体で見ると、「栄養バランスのとれた食事をする」との回答が60.1%と最も高く、次いで「家族や友人と一緒に食事をし、食事を楽しむ」(40.6%)、「規則正しい食事をする」(38.4%)などの順となっている。
- 性別にみると、「家族や友人と一緒に食事をし、食事を楽しむ」との回答は男性(32.2%)が女性(45.8%)に比べ13.6ポイント、「食の安全の確保」との回答は男性(14.1%)が女性(19.6%)に比べ5.5ポイント低く、「規則正しい食事をする」との回答は男性(45.2%)が女性(34.0%)に比べ11.2ポイント、「生活習慣病の予防」との回答は男性(22.6%)が女性(16.8%)に比べ5.8ポイント高くなっている。

【食育について特に必要と考えている項目（年代別）】

(%)

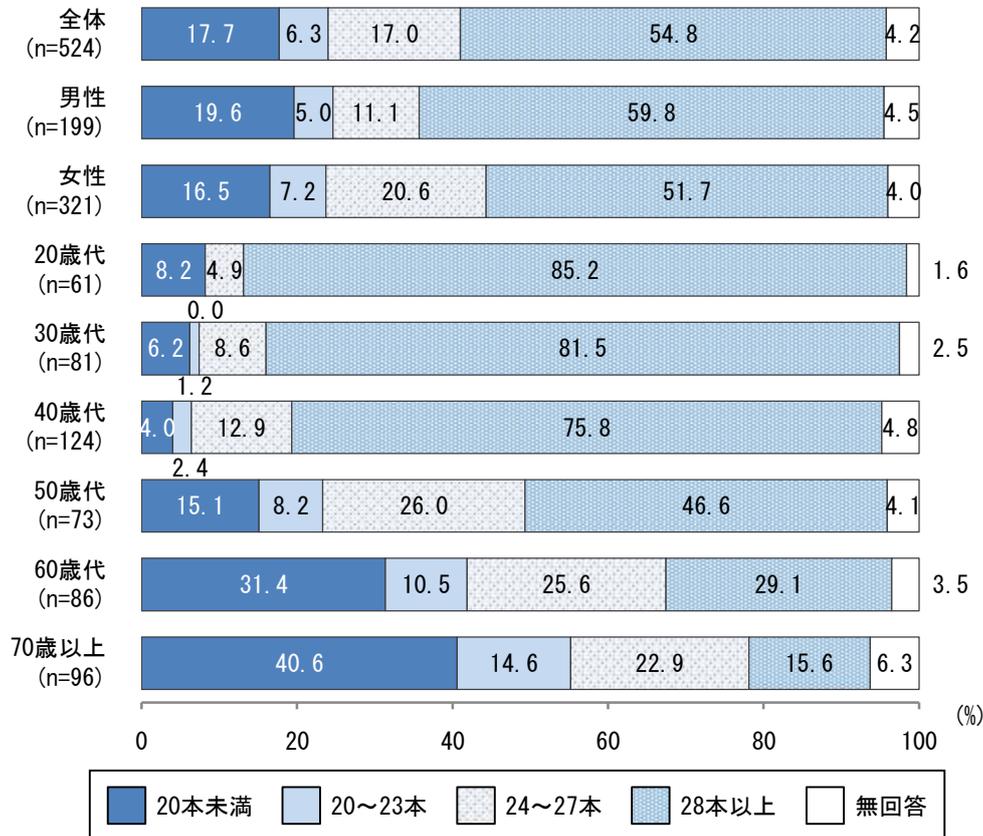
	件数	栄養バランスのとれた食事をとする	家族や友人と一緒に食事をし、食事を楽しむ	規則正しい食事をとする	減らすべしや食品廃棄量を減らす	食べ物を大切にし、食残しや食品廃棄量を減らす	食事のマナーに気をつける	食事のあいさつなどの生活習慣病の予防
全体	524	60.1	40.6	38.4	38.0	36.8	19.1	
年代別	20歳代	61	55.7	45.9	36.1	32.8	45.9	18.0
	30歳代	81	53.1	48.1	28.4	39.5	55.6	13.6
	40歳代	124	67.7	45.2	32.3	35.5	39.5	18.5
	50歳代	73	63.0	39.7	34.2	38.4	37.0	15.1
	60歳代	86	58.1	43.0	53.5	43.0	18.6	20.9
	70歳以上	96	59.4	22.9	45.8	37.5	28.1	27.1
全体	件数	食の安全の確保	食に対する感謝の気持ちを持つ	薄味を心がける	守る郷土食の文化や伝統を	その他	無回答	
全体	524	17.6	17.2	13.5	5.7	0.0	1.3	
年代別	20歳代	61	6.6	13.1	4.9	8.2	0.0	0.0
	30歳代	81	11.1	24.7	7.4	6.2	0.0	0.0
	40歳代	124	25.0	19.4	7.3	10.5	0.0	0.0
	50歳代	73	19.2	15.1	13.7	4.1	0.0	0.0
	60歳代	86	20.9	11.6	22.1	2.3	0.0	3.5
	70歳以上	96	16.7	16.7	24.0	2.1	0.0	4.2

- 年代別にみると、「家族や友人と一緒に食事をし、食事を楽しむ」との回答は70歳以上で2割台前半と他の年代に比べ低く、「規則正しい食事をとする」との回答は60歳代で5割台前半、「食事のあいさつなどの食事マナーに気をつける」との回答は30歳代で5割台半ばと他の年代に比べ高く、60歳代で1割台後半と低くなっている。

3 歯の健康について

問 21 自分の歯（入れ歯や差し歯等の義歯でない歯）は何本ありますか。

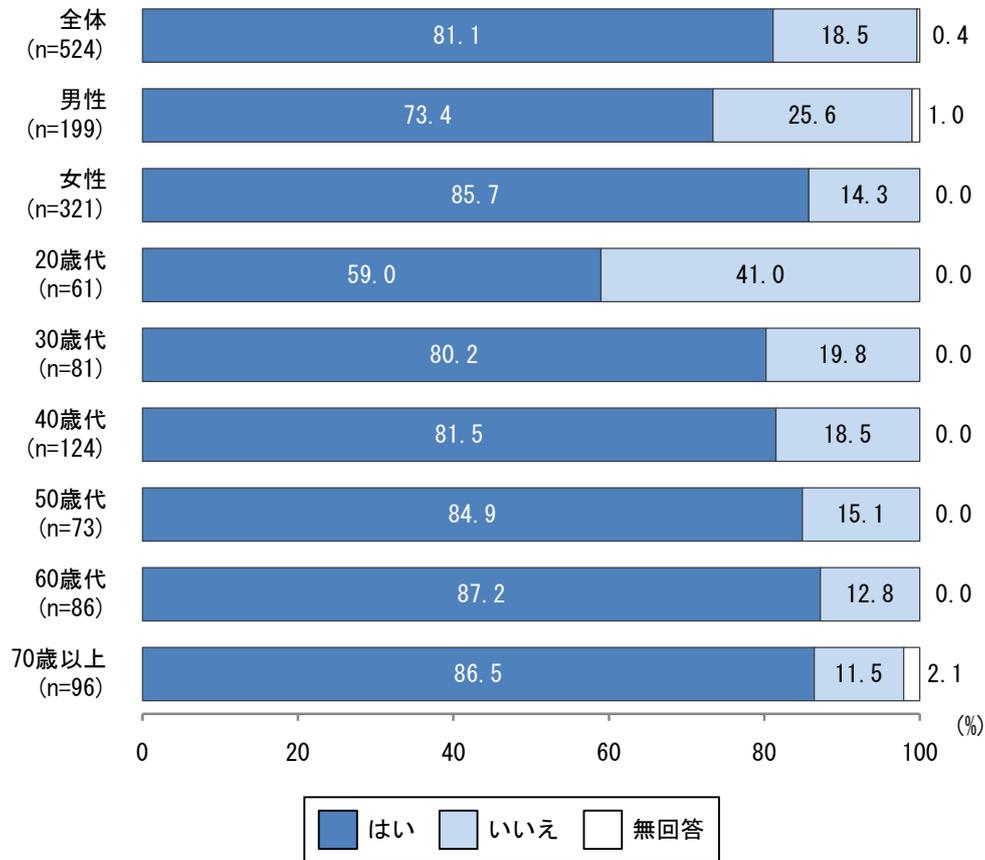
【現在の歯の本数（性別・年代別）】



- 現在の歯の本数について、全体で見ると、「28本以上」との回答が54.8%と最も高く、次いで「20本未満」（17.7%）、「24～27本」（17.0%）、「20～23本」（6.3%）の順となっている。
- 性別にみると、「24～27本」との回答は男性（11.1%）が女性（20.6%）に比べ9.5ポイント低く、「28本以上」との回答は男性（59.8%）が女性（51.7%）に比べ8.1ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「28本以上」との回答は年代が上がるにつれて低くなっている。

問 22 かかりつけの歯科医院がありますか。【〇は1つだけ】

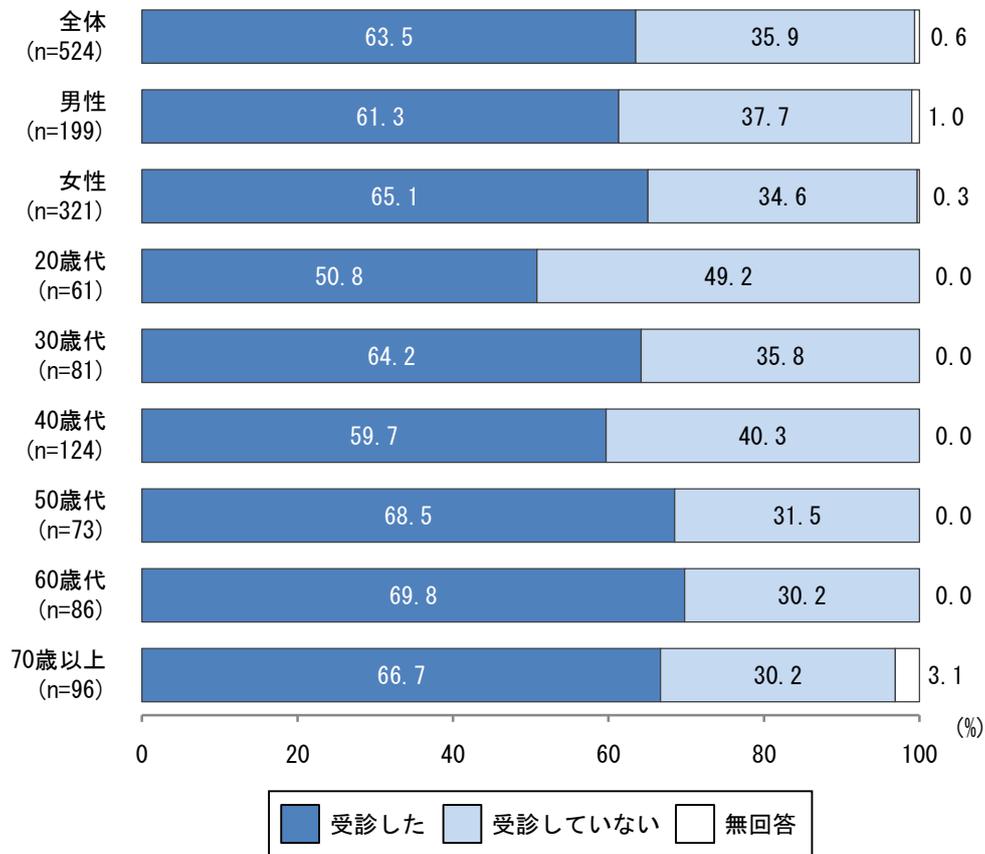
【かかりつけの歯科医院の有無（性別・年代別）】



- かかりつけの歯科医院の有無について、全体で見ると、「はい」（かかりつけの歯科医院がある）との回答は81.1%、「いいえ」（かかりつけの歯科医院がない）との回答は18.5%となっている。
- 性別にみると、「はい」との回答は男性（73.4%）が女性（85.7%）に比べ12.3ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「はい」との回答は20歳代で5割台後半と他の年代に比べ低くなっている。

問 23 この1年間に歯科検診を受けましたか。【〇は1つだけ】

【直近1年間における歯科健診の受診状況（性別・年代別）】

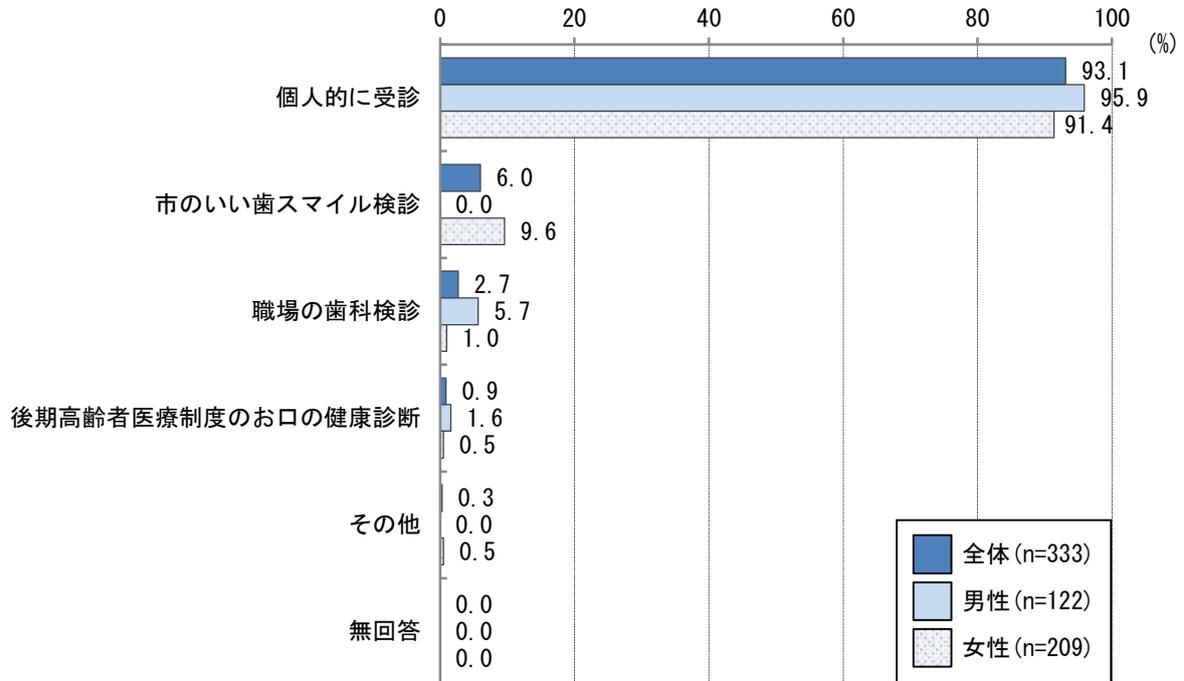


- 直近1年間における歯科健診の受診状況について、全体で見ると、「受診した」との回答は63.5%、「受診していない」との回答は35.9%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「受診した」との回答は20歳代で約5割と他の年代に比べ低くなっている。

問 23 で「1」に○をつけた方におたずねします。

問 23-1 どの検診を受けましたか。【あてはまるものすべてに○】

【受診方法（性別）】



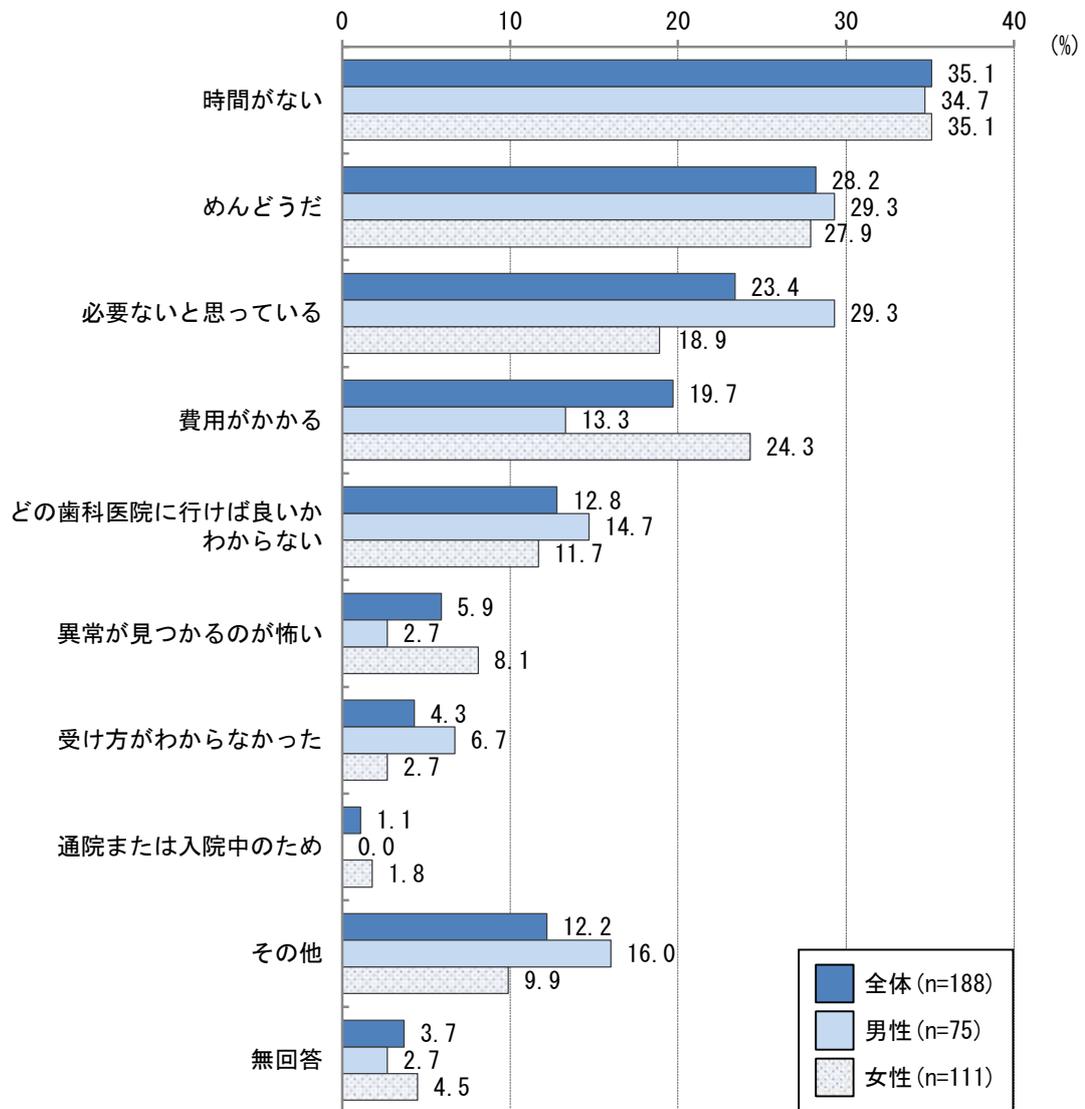
- 受診方法について、全体で見ると、「個人的に受診」との回答が93.1%と最も高く、次いで「市のいい歯スマイル検診」(6.0%)、「職場の歯科検診」(2.7%)、「後期高齢者医療制度のお口の健康診断」(0.9%)の順となっている。
- 性別にみると、「市のいい歯スマイル検診」との回答は男性(0.0%)が女性(9.6%)に比べ9.6ポイント低くなっている。

問 23 で「2」に○をつけた方におたずねします。

問 23-2 この1年間に歯科検診を受けていない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

【歯科検診を受けていない理由（性別）】



- 歯科検診を受けていない理由について、全体で見ると、「時間がない」との回答が35.1%と最も高く、次いで「めんどろだ」(28.2%)、「必要ないと思っている」(23.4%)などの順となっている。
- 性別にみると、「必要ないと思っている」との回答は男性(29.3%)が女性(18.9%)に比べ10.4ポイント高く、「費用がかかる」との回答は男性(13.3%)が女性(24.3%)に比べ11.0ポイント、「異常が見つかるのが怖い」との回答は男性(2.7%)が女性(8.1%)に比べ5.4ポイント低くなっている。

【歯科検診を受けていない理由（年代別）】

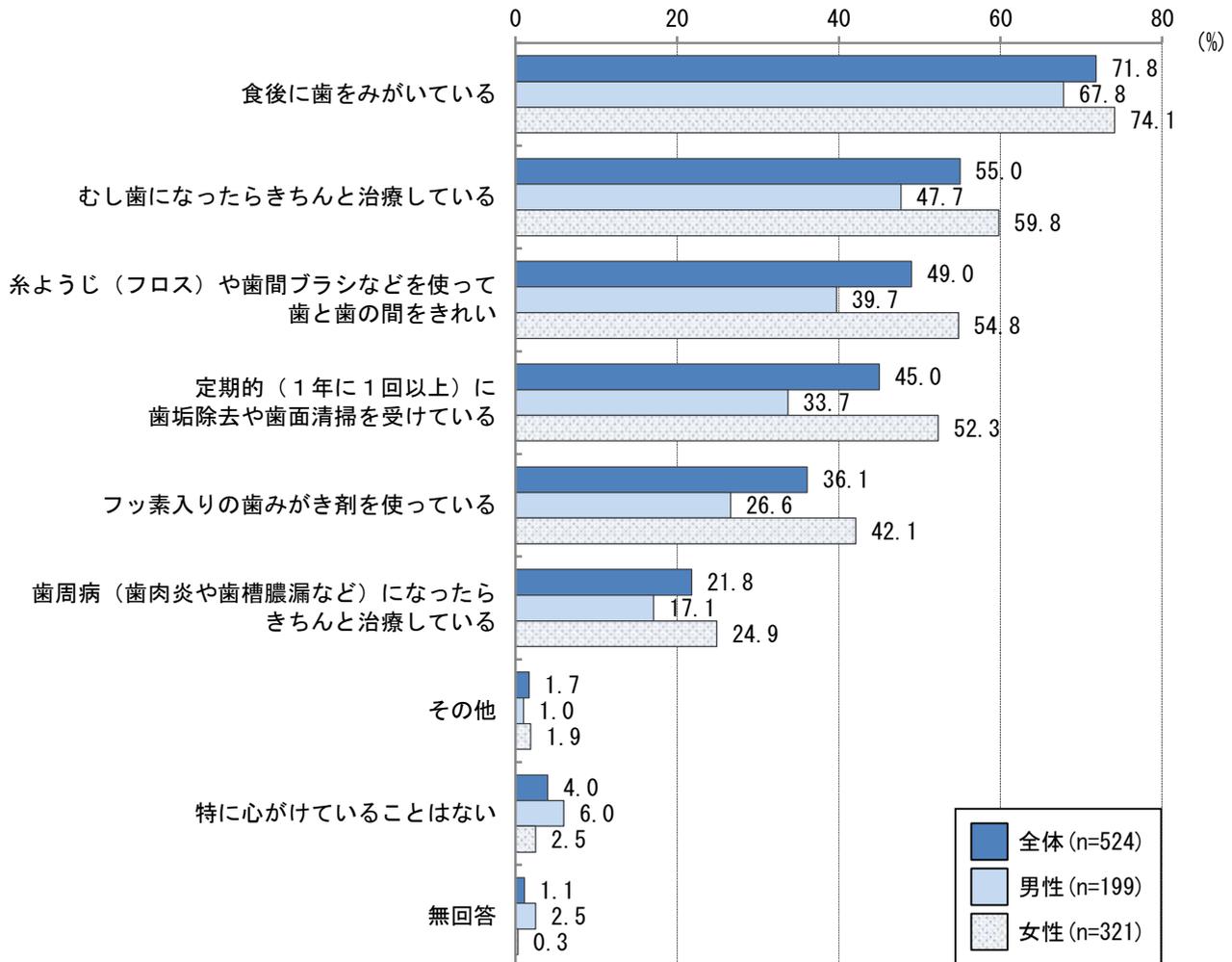
		件数	時間がない	めんどうだ	必要ないと思っている	費用がかかる	どの歯科医院に行けばいいかわからない	異常が見つかるのが怖い	た受け方がわからなかった
全体		188	35.1	28.2	23.4	19.7	12.8	5.9	4.3
年代別	20歳代	30	46.7	33.3	23.3	20.0	23.3	6.7	6.7
	30歳代	29	58.6	24.1	17.2	44.8	17.2	10.3	3.4
	40歳代	50	40.0	36.0	20.0	20.0	12.0	6.0	4.0
	50歳代	23	34.8	34.8	17.4	17.4	0.0	0.0	0.0
	60歳代	26	15.4	23.1	26.9	3.8	11.5	3.8	11.5
	70歳以上	29	10.3	13.8	34.5	10.3	10.3	6.9	0.0
		件数	め通院または入院中のため	その他	無回答				
全体		188	1.1	12.2	3.7				
年代別	20歳代	30	0.0	10.0	0.0				
	30歳代	29	0.0	0.0	0.0				
	40歳代	50	0.0	14.0	2.0				
	50歳代	23	0.0	8.7	4.3				
	60歳代	26	3.8	11.5	7.7				
	70歳以上	29	3.4	27.6	10.3				

- 年代別にみると、「時間がない」との回答は30歳代で5割台後半、「必要ないと思っている」との回答は70歳以上で3割台半ば、「費用がかかる」との回答は30歳代で4割台半ばと他の年代に比べ高くなっている。

問 24 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることがありますか。

【あてはまるものすべてに○】

【歯や歯ぐきの健康のために心がけていること（性別）】



- 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることについて、全体でみると、「食後に歯をみがいている」との回答が71.8%と最も高く、次いで「むし歯になったらきちんと治療している」（55.0%）、「糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなどを使って歯と歯の間をきれいにしている」（49.0%）などの順となっている。
- 性別にみると、すべての項目で男性が女性に比べ低くなっている。

【歯や歯ぐきの健康のために心がけていること（年代別）】

(%)

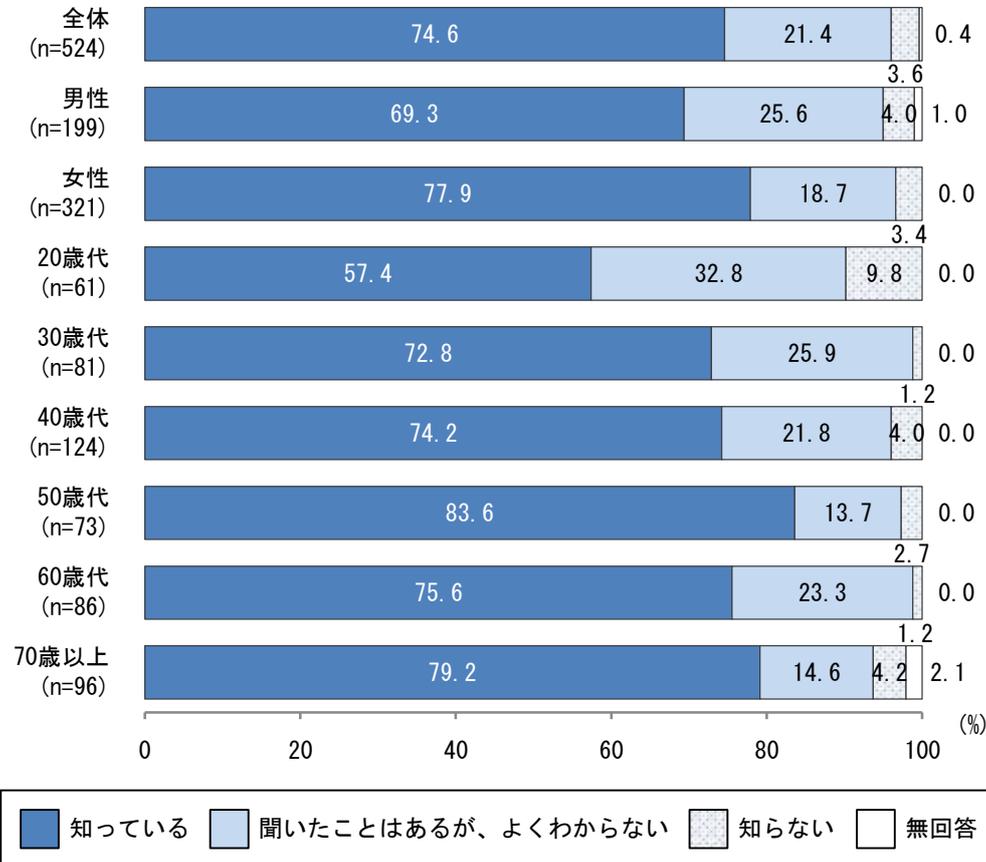
		件数	食後に歯をみがいている	むし歯になったらきちんと治療している	糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなどを使っている	定期的（1年に1回以上）に歯垢除去や歯面清掃を受けている	フッ素入りの歯みがき剤を使っている	歯周病（歯肉炎や歯槽膿漏など）の治療している	その他
全体		524	71.8	55.0	49.0	45.0	36.1	21.8	1.7
年代別	20歳代	61	75.4	32.8	37.7	36.1	39.3	6.6	0.0
	30歳代	81	70.4	53.1	51.9	45.7	49.4	13.6	2.5
	40歳代	124	73.4	60.5	49.2	43.5	37.9	13.7	0.0
	50歳代	73	75.3	64.4	50.7	52.1	37.0	31.5	2.7
	60歳代	86	68.6	51.2	47.7	40.7	31.4	27.9	2.3
	70歳以上	96	68.8	60.4	53.1	50.0	25.0	36.5	3.1
		件数	特になし	無回答					
全体		524	4.0	1.1					
年代別	20歳代	61	8.2	0.0					
	30歳代	81	3.7	0.0					
	40歳代	124	4.8	0.0					
	50歳代	73	1.4	0.0					
	60歳代	86	3.5	0.0					
	70歳以上	96	2.1	6.3					

- 年代別にみると、「むし歯になったらきちんと治療している」との回答は20歳代で3割台前半と他の年代に比べ低く、「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」との回答は30歳代で約5割と他の年代に比べ高くなっている。

問 25 あなたは、歯の健康が全身の健康・生活習慣病に関係することを知っていますか。

【○は1つだけ】

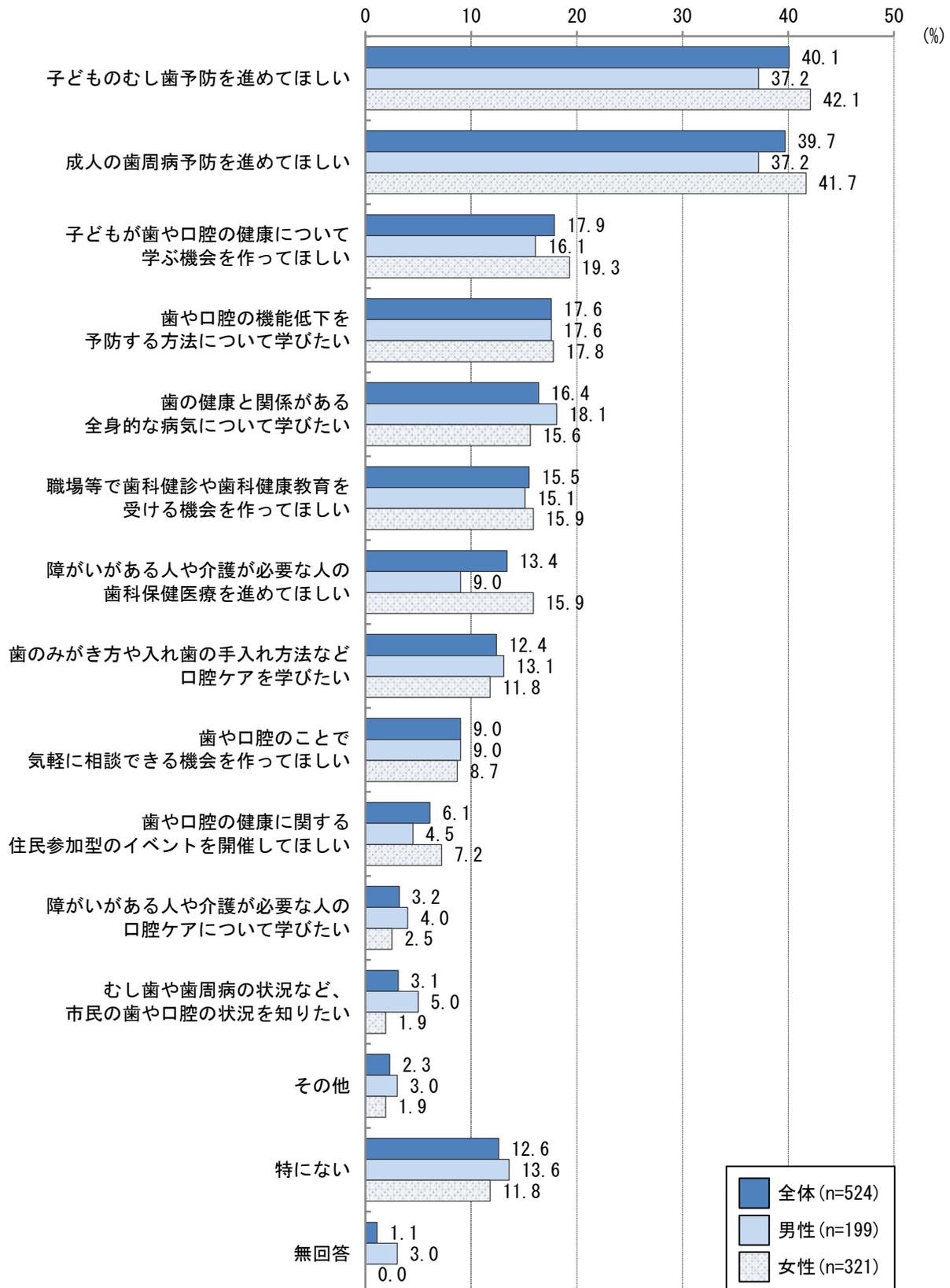
【歯の健康が全身の健康・生活習慣病に関係することへの認知状況（性別・年代別）】



- 歯の健康が全身の健康・生活習慣病に関係することへの認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答が74.6%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが、よくわからない」(21.4%)、「知らない」(3.6%)の順となっている。
- 性別にみると、「知っている」との回答は男性(69.3%)が女性(77.9%)に比べ8.6ポイント低く、「聞いたことはあるが、よくわからない」との回答は男性(25.6%)が女性(18.7%)に比べ6.9ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「知っている」との回答は20歳代で5割台後半と他の年代に比べ低くなっている。

問 26 生涯にわたる歯や口腔の健康に関して、市で取り組んでほしいことを選んでください。
【〇は3つまで】

【歯や口腔の健康に関して、市で取り組んでほしいこと（性別）】

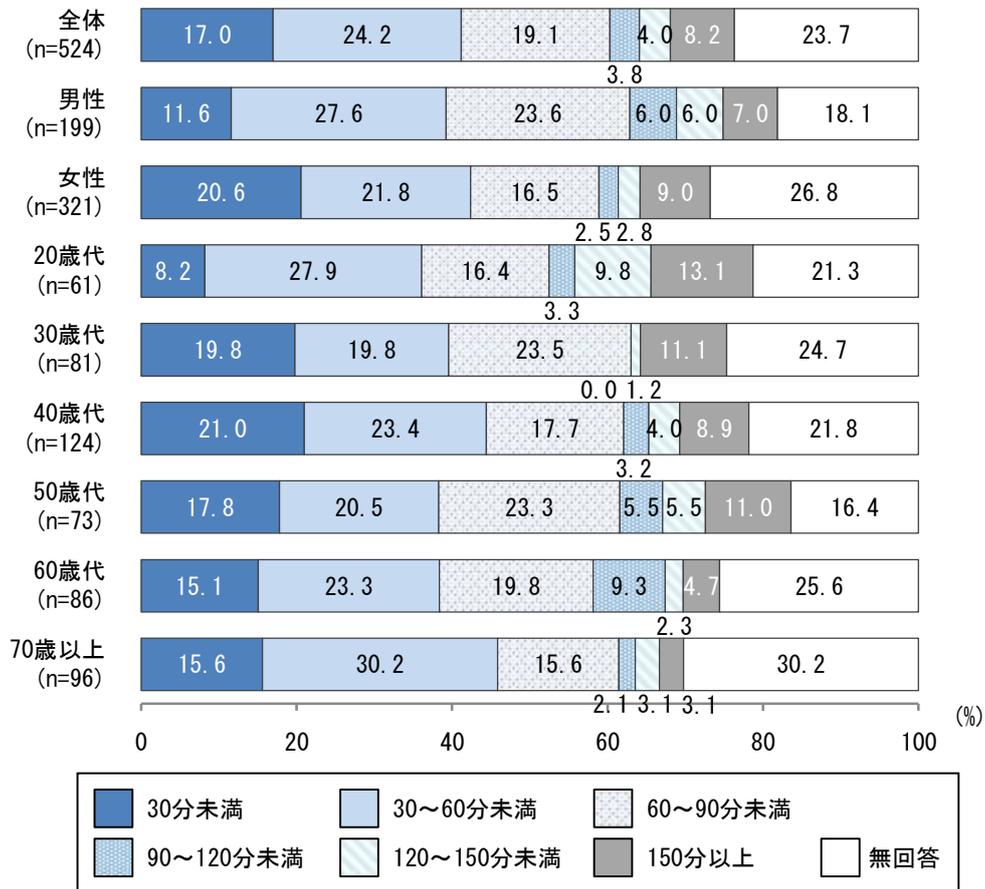


- 歯や口腔の健康に関して、市で取り組んでほしいことについて、全体で見ると、「子どものむし歯予防を進めてほしい」との回答が40.1%と最も高く、次いで「成人の歯周病予防を進めてほしい」（39.7%）、「子どもが歯や口腔の健康について学ぶ機会を作ってほしい」（17.9%）、「歯や口腔の機能低下を予防する方法について学びたい」（17.6%）などの順となっている。
- 性別にみると、「障がいがある人や介護が必要な人の歯科保健医療を進めてほしい」との回答は男性（9.0%）が女性（15.9%）に比べ6.9ポイント低くなっている。

4 運動習慣について

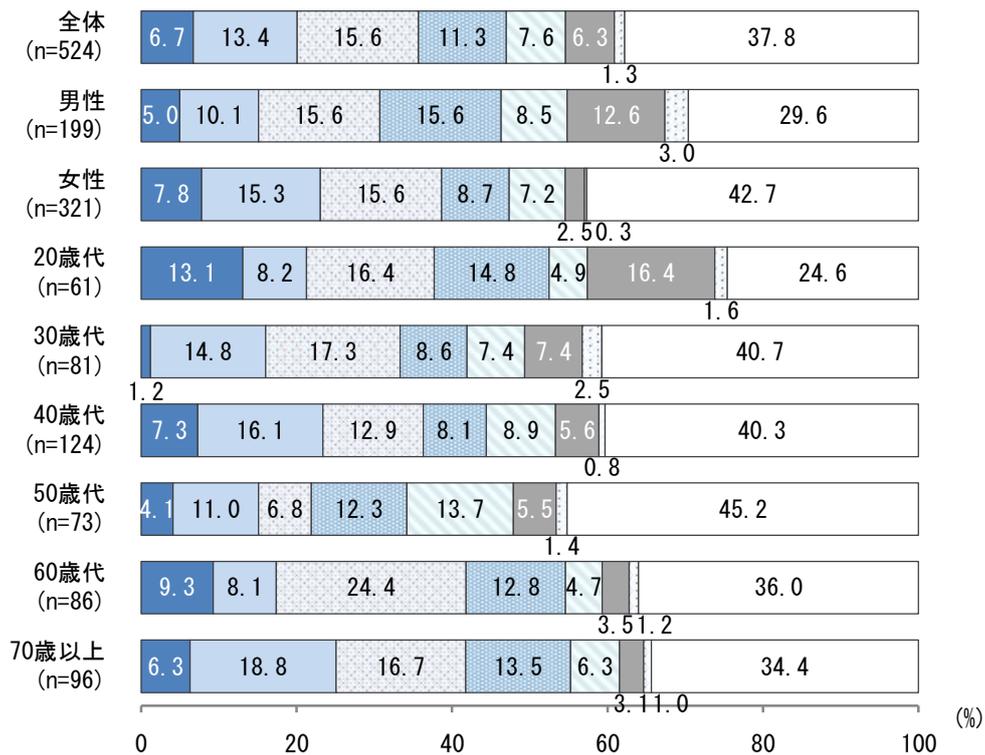
問 27 1日あたり平均して何分くらい歩きますか（通勤通学や屋内の移動も含む）。
歩数を把握している方は1日の平均歩数をご記入ください。

【1日に歩く時間（性別・年代別）】



- 1日に歩く時間について、全体で見ると、「30～60分未満」との回答が24.2%と最も高く、次いで「60～90分未満」（19.1%）、「30分未満」（17.0%）などの順となっている。
- 性別にみると、「30分未満」との回答は男性（11.6%）が女性（20.6%）に比べ9.0ポイント低く、「30～60分未満」との回答は男性（27.6%）が女性（21.8%）に比べ5.8ポイント、「60～90分未満」との回答は男性（23.6%）が女性（16.5%）に比べ7.1ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「30分未満」との回答は20歳代で1割未満と他の年代に比べ低くなっている。

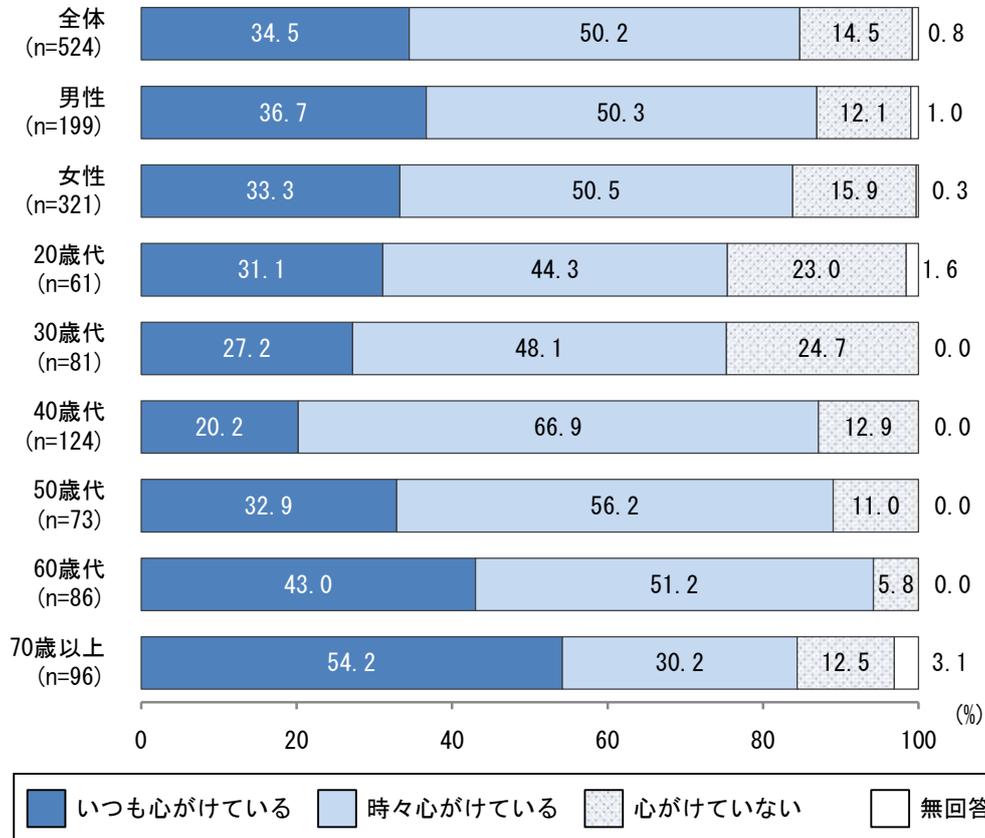
【1日の平均歩数（性別・年代別）】



- 1日の平均歩数について、全体で見ると、「4,000~6,000歩未満」との回答が15.6%と最も高く、次いで「2,000~4,000歩未満」(13.4%)、「6,000~8,000歩未満」(11.3%)などの順となっている。
- 性別にみると、「2,000~4,000歩未満」との回答は男性(10.1%)が女性(15.3%)に比べ5.2ポイント低く、「4,000~6,000歩未満」との回答は男性(15.6%)が女性(8.7%)に比べ6.9ポイント、「10,000~12,000歩未満」との回答は男性(12.6%)が女性(2.5%)に比べ10.1ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「10,000~12,000歩未満」との回答は20歳代で1割台後半と他の年代に比べ高くなっている。

問 28 日頃から健康のために意識的に身体を動かすよう心がけていますか（例：できるだけ歩く、階段を使うなど）。【〇は1つだけ】

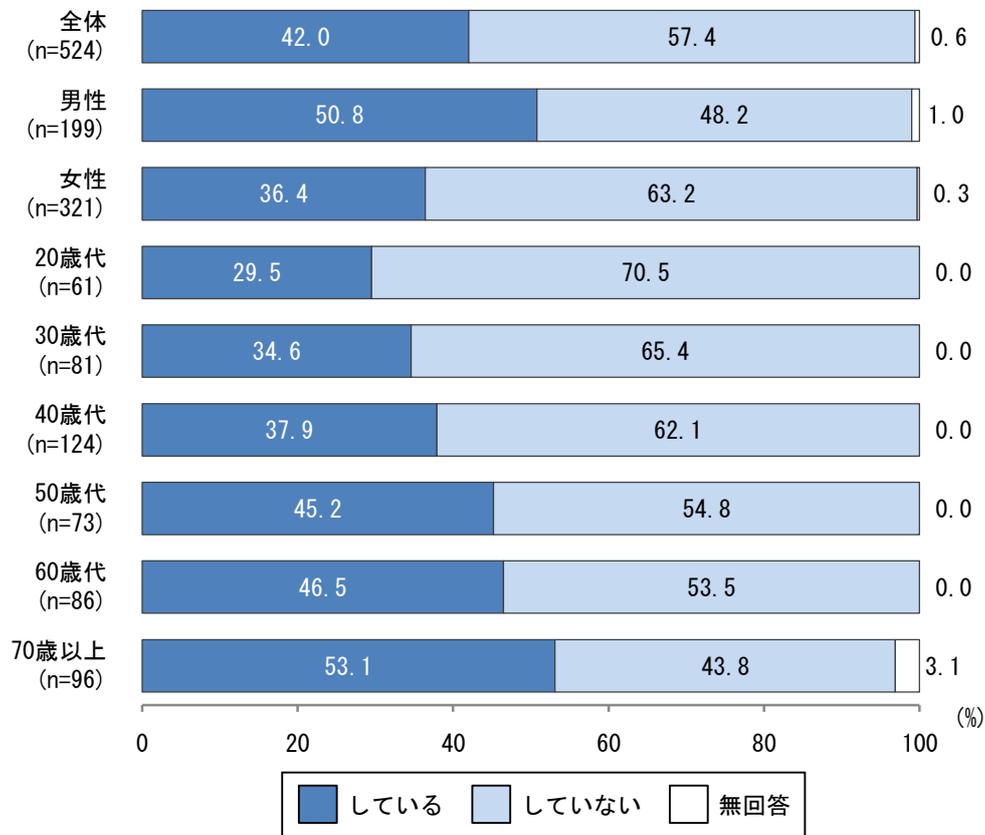
【健康のために意識的に身体を動かすよう心がけている頻度（性別・年代別）】



- 健康のために意識的に身体を動かすよう心がけている頻度について、全体で見ると、「時々心がけている」との回答が50.2%と最も高く、次いで「いつも心がけている」(34.5%)、「心がけていない」(14.5%)の順となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「いつも心がけている」との回答は40歳代で約2割と他の年代に比べ低くなっている。

問 29 定期的に運動（1回30分以上週2回程度）していますか。【○は1つだけ】

【定期的な運動習慣の有無（性別・年代別）】

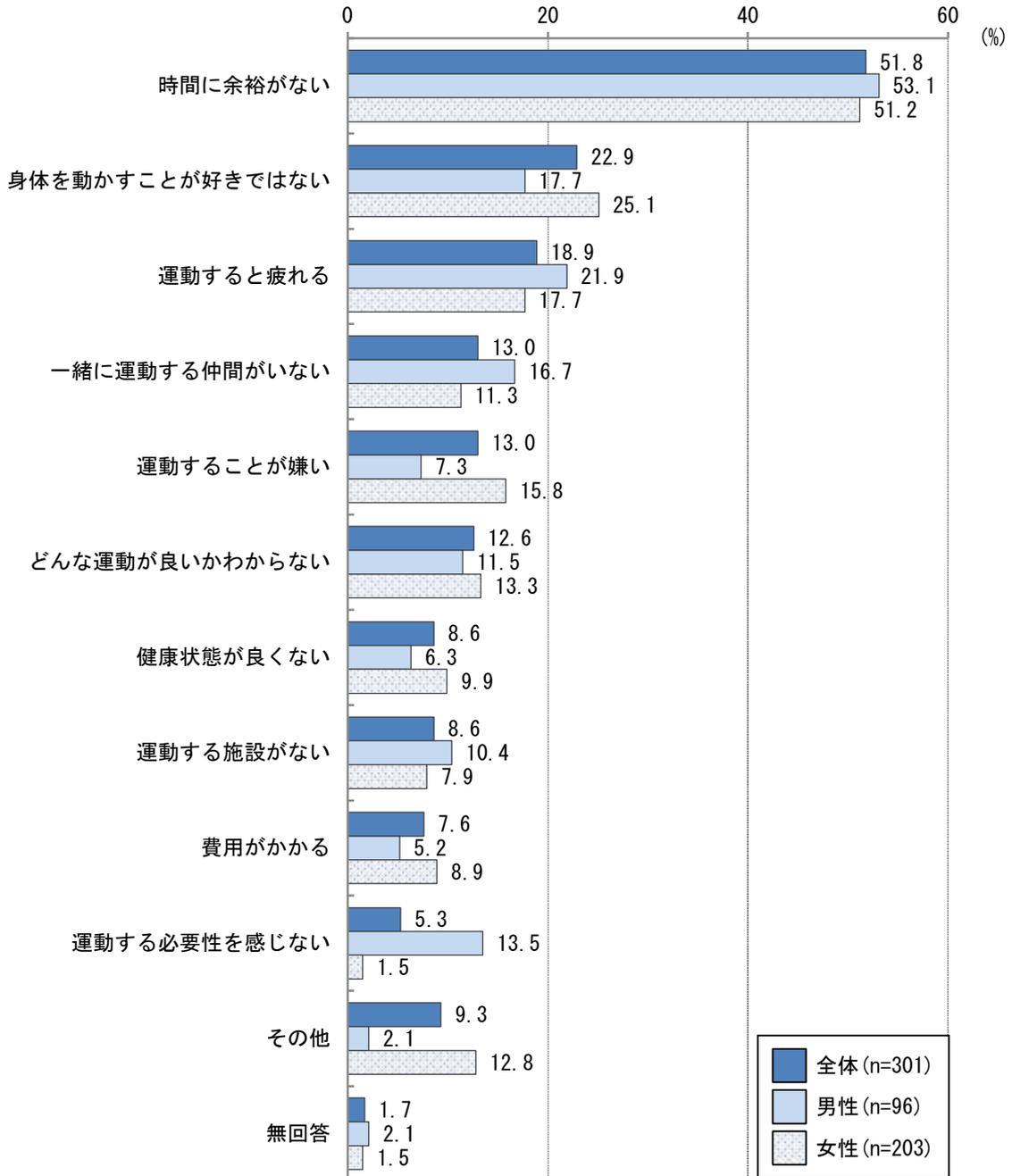


- 定期的な運動習慣の有無について、全体で見ると、「している」との回答は42.0%、「していない」との回答は57.4%となっている。
- 性別にみると、「している」との回答は男性（50.8%）が女性（36.4%）に比べ14.4ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「している」との回答は年代が上がるにつれて高くなっている。

問 29 で「2」に○をつけた方におたずねします。

問 29-1 運動をしていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】

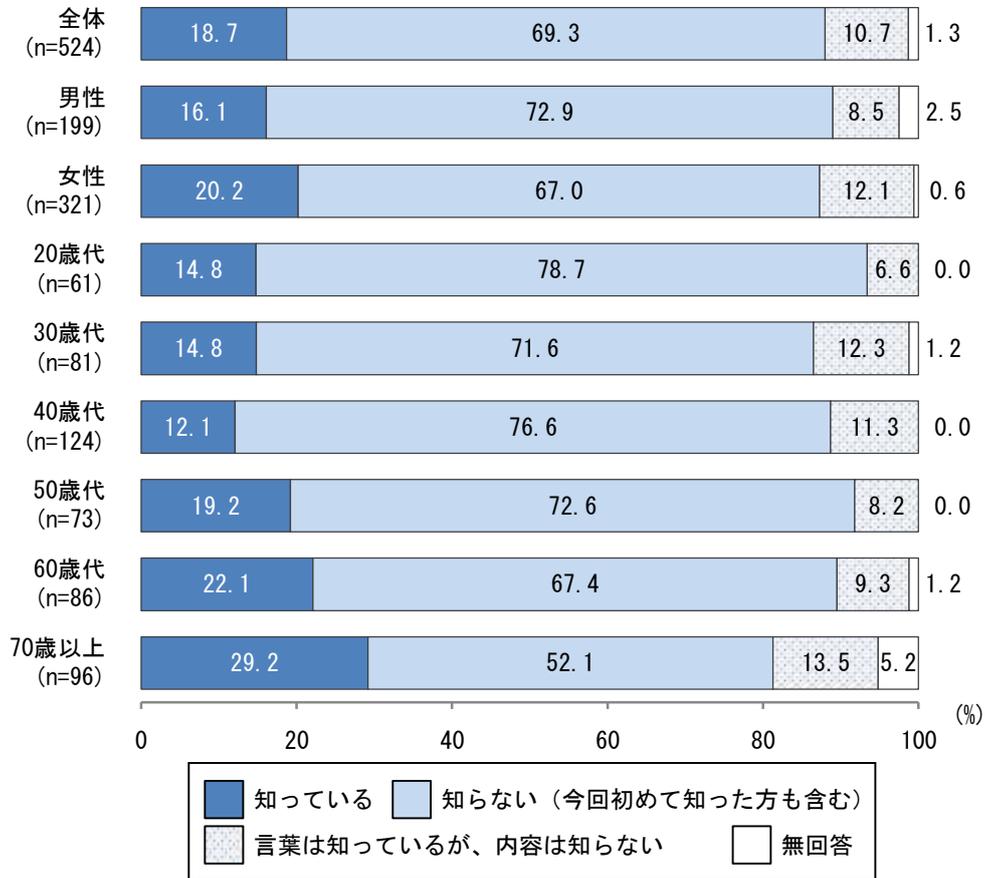
【運動をしていない理由（性別）】



- 運動をしていない理由について、全体で見ると、「時間に余裕がない」との回答が51.8%と最も高く、次いで「身体を動かすことが好きではない」(22.9%)、「運動すると疲れる」(18.9%)などの順となっている。
- 性別にみると、「身体を動かすことが好きではない」との回答は男性(17.7%)が女性(25.1%)に比べ7.4ポイント、
「運動することが嫌い」との回答は男性(7.3%)が女性(15.8%)に比べ8.5ポイント低く、「一緒に運動する仲間がいない」との回答は男性(16.7%)が女性(11.3%)に比べ5.4ポイント、
「運動する必要性を感じない」との回答は男性(13.5%)が女性(1.5%)に比べ12.0ポイント高くなっている。

問 30 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。【〇は1つだけ】

【ロコモティブシンドロームの認知状況（性別・年代別）】

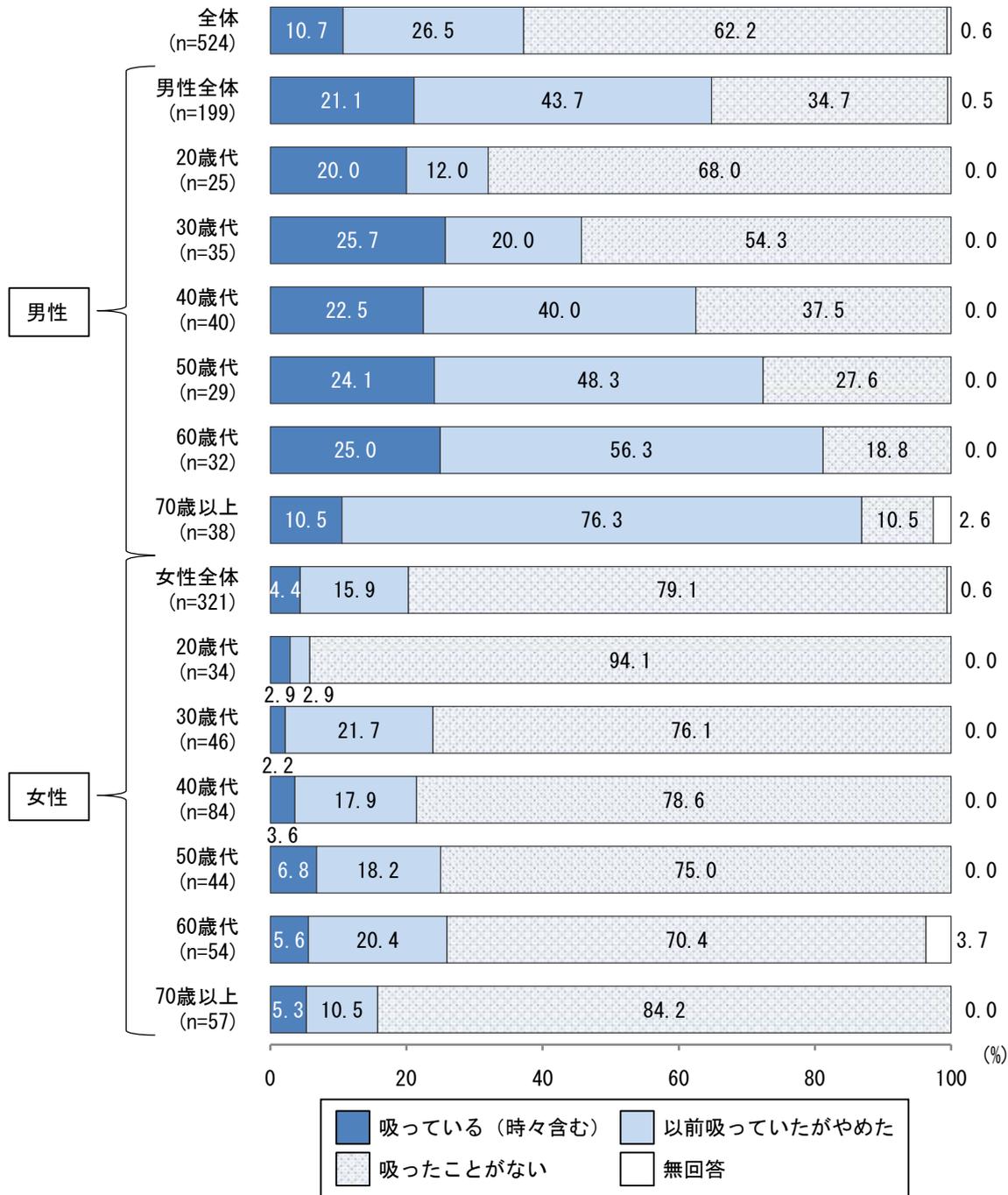


- ロコモティブシンドロームの認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は18.7%、『知らない』（「知らない」＋「言葉は知っているが、内容は知らない」）との回答は80.0%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「知っている」との回答は70歳以上で約3割と他の年代に比べ高くなっている。

5 たばこやお酒（アルコール）について

問 31 たばこを吸っていますか。【〇は1つだけ】

【喫煙状況（性年代別）】

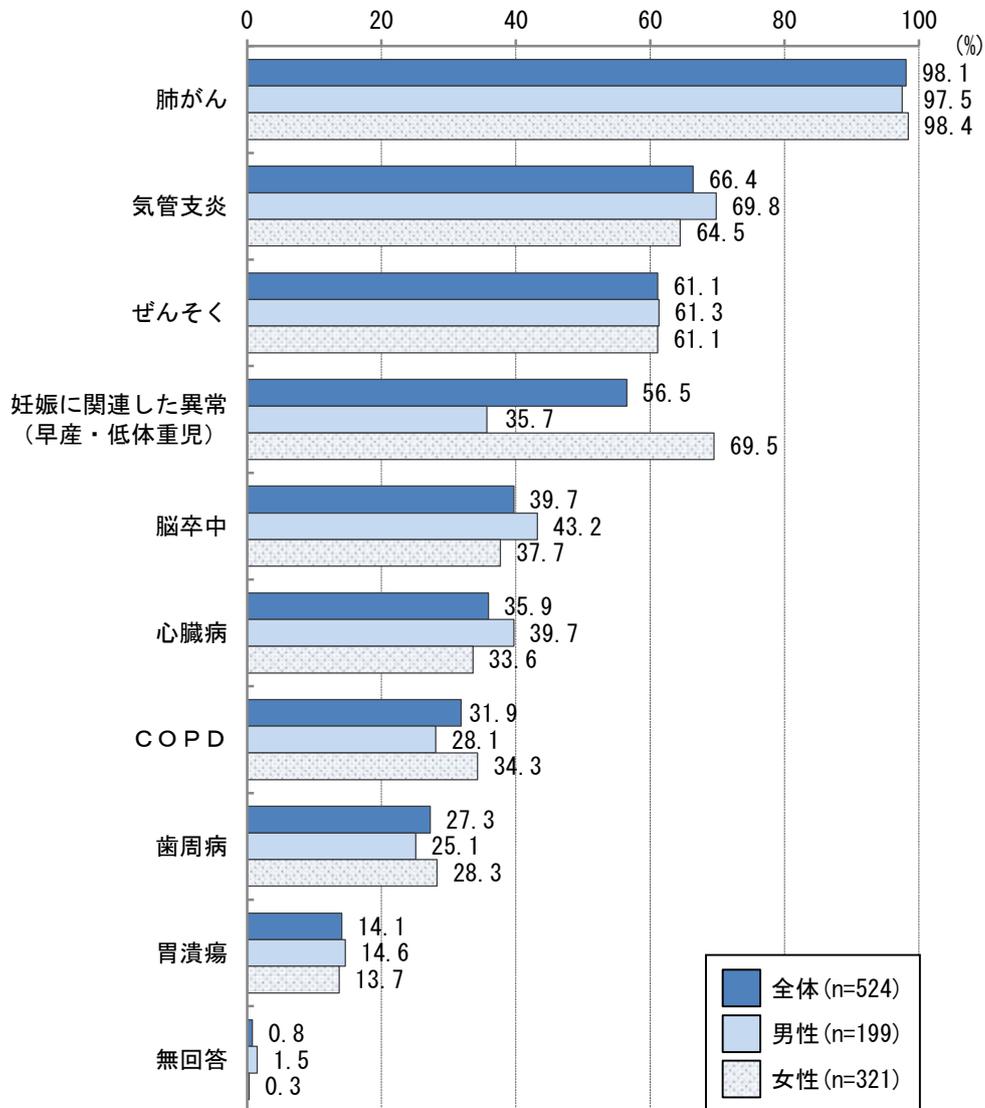


- 喫煙状況について、全体で見ると、「吸ったことがない」との回答が62.2%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」(26.5%)、「吸っている（時々含む）」(10.7%)の順となっている。
- 性年代別にみると、「以前吸っていたがやめた」との回答は男性20歳代から年代が上がるにつれて高くなっている。

問 32 たばこが健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。

【あてはまるものすべてに○】

【たばこが身体の健康に及ぼす影響の認知状況（性別）】

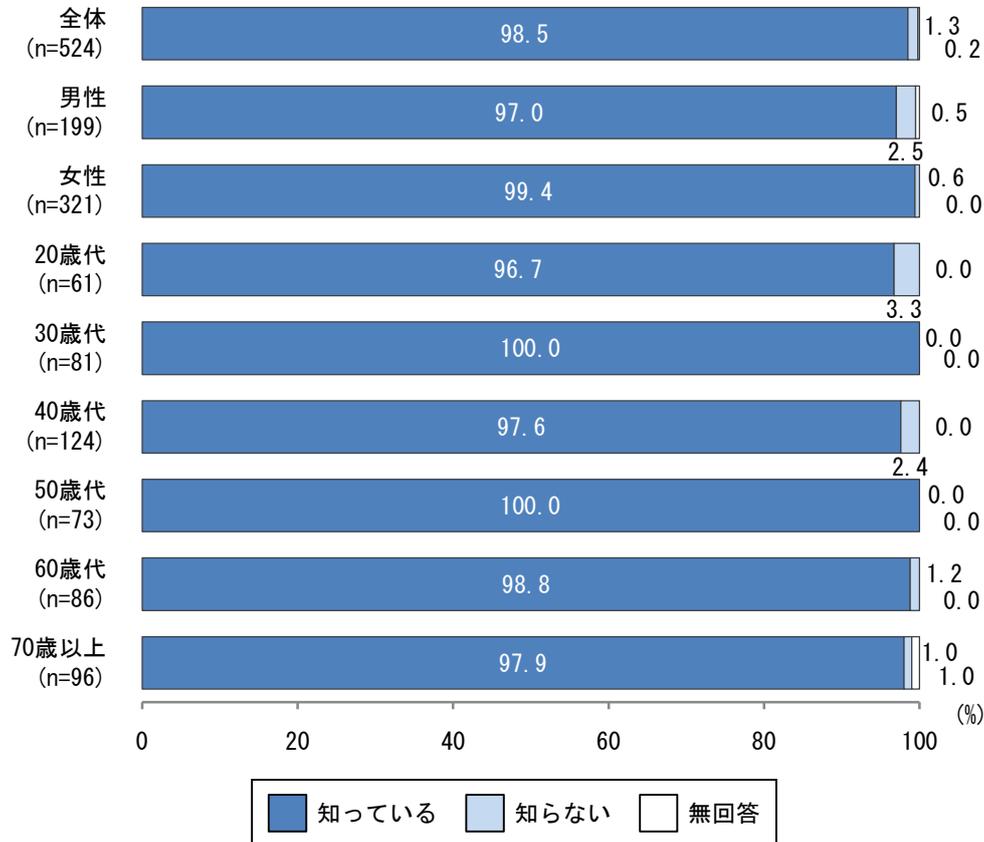


- たばこが身体の健康に及ぼす影響の認知状況について、全体で見ると、「肺がん」との回答が98.1%と最も高く、次いで「気管支炎」(66.4%)、「ぜんそく」(61.1%)などの順となっている。
- 性別にみると、「気管支炎」との回答は男性(69.8%)が女性(64.5%)に比べ5.3ポイント、「脳卒中」との回答は男性(43.2%)が女性(37.7%)に比べ5.5ポイント高く、「妊娠に関連した異常(早産・低体重児)」との回答は男性(35.7%)が女性(69.5%)に比べ33.8ポイント、「COPD」との回答は男性(28.1%)が女性(34.3%)に比べ6.2ポイント低くなっている。

問 33 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。

【○は1つだけ】

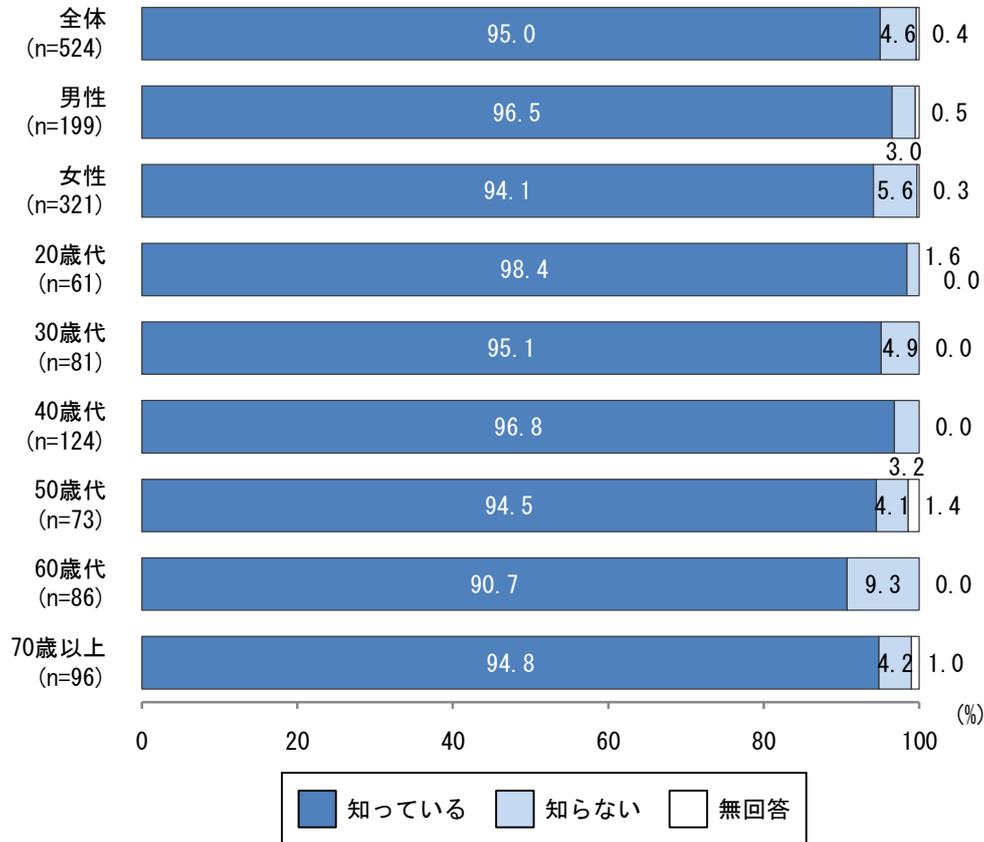
【たばこの煙がまわりの人の健康に影響を及ぼすことの認知状況（性別・年代別）】



- たばこの煙がまわりの人の健康に影響を及ぼすことの認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は98.5%、「知らない」との回答は1.3%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、大きな差はみられない。

問 34 受動喫煙防止のため、たばこを吸ってはいけない場所があることを知っていますか。
【〇は1つだけ】

【喫煙禁止場所の認知状況（性別・年代別）】

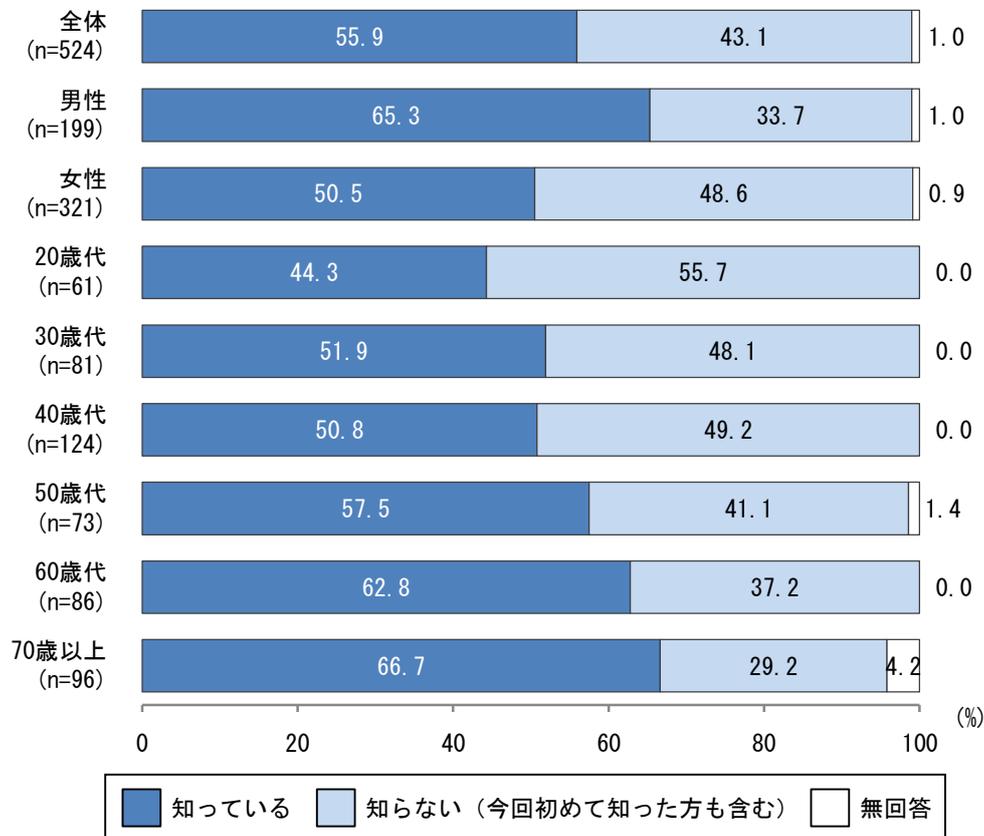


- 喫煙禁止場所の認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は95.0%、「知らない」との回答は4.6%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、大きな差はみられない。

問 35 適切な飲酒量は、ビール中ビン1本（日本酒1合）であることを知っていますか。

【〇は1つだけ】

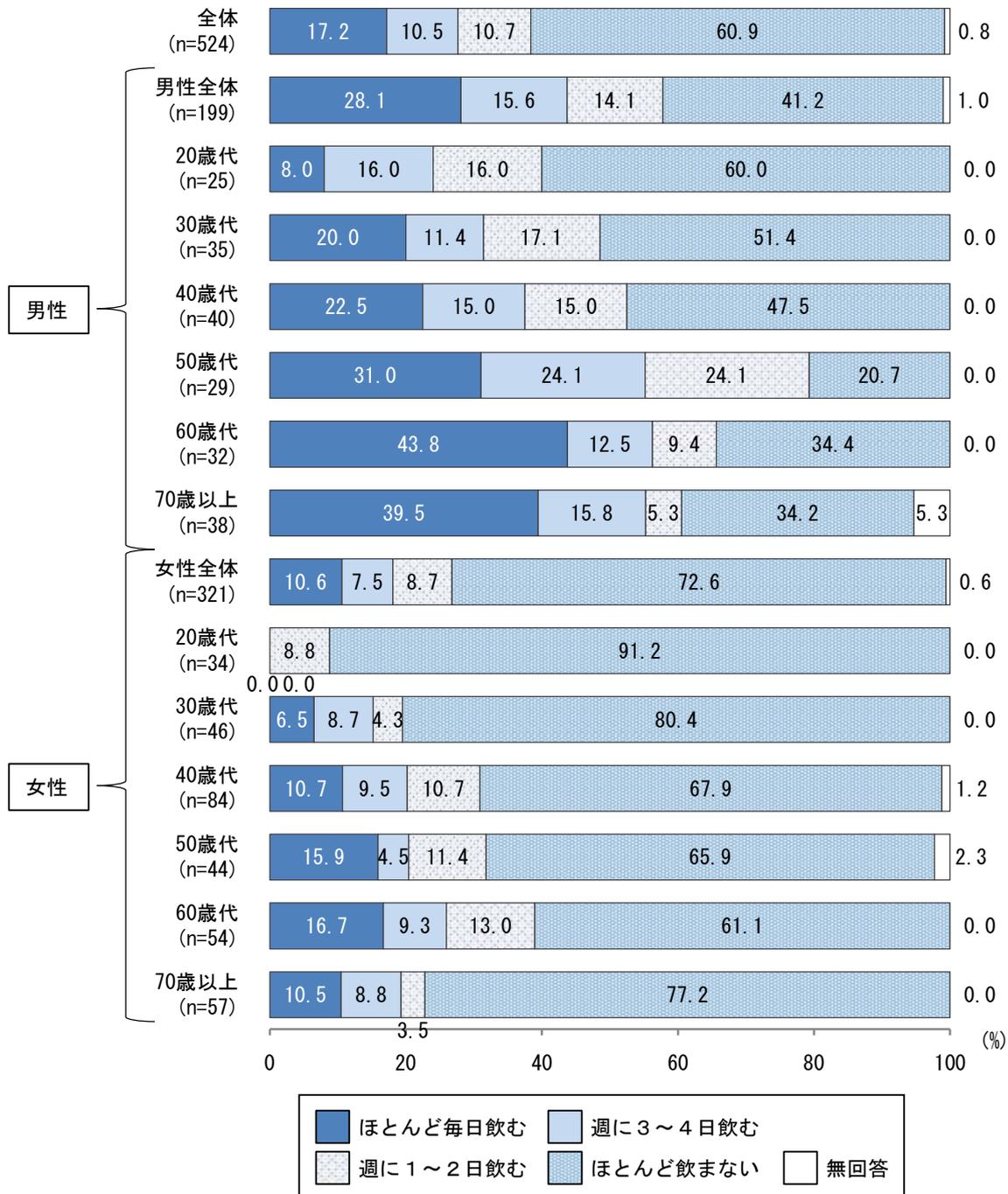
【適切な飲酒量の認知状況（性別・年代別）】



- 適切な飲酒量の認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は55.9%、「知らない（今回初めて知った方も含む）」との回答は43.1%となっている。
- 性別にみると、「知っている」との回答は男性（65.3%）が女性（50.5%）に比べ14.8ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「知っている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

問 36 週に何日くらい、お酒を飲みますか。【〇は1つだけ】

【飲酒頻度（性年代別）】

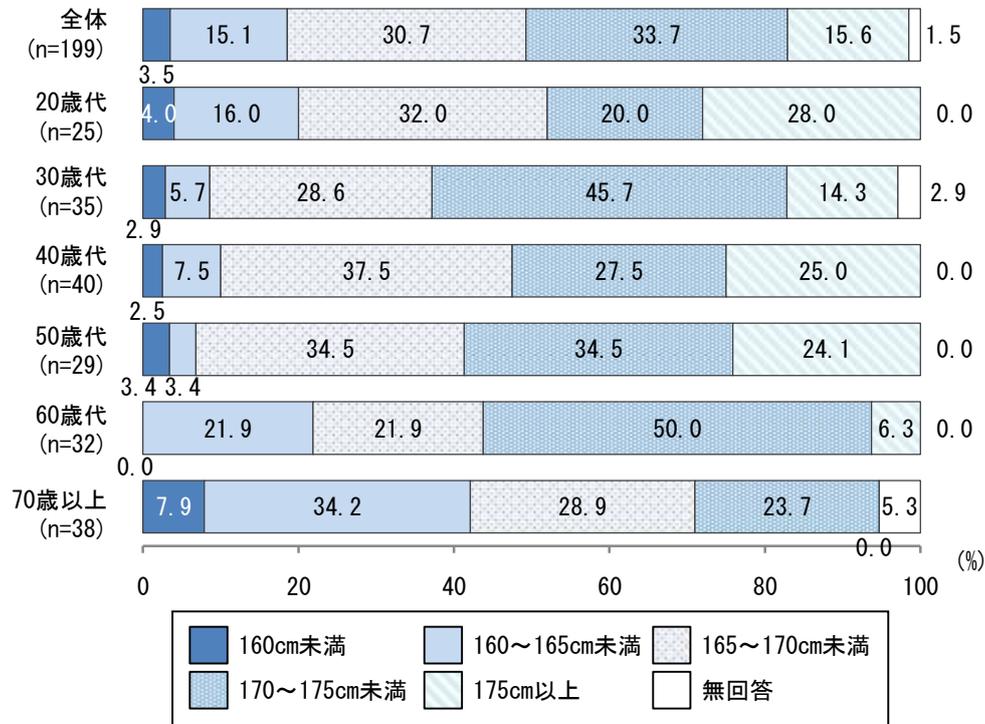


- 飲酒頻度について、全体で見ると、「ほとんど飲まない」との回答が60.9%と最も高く、次いで「ほとんど毎日飲む」(17.2%)、「週に1~2日飲む」(10.7%)、「週に3~4日飲む」(10.5%)の順となっている。
- 性年代別にみると、「ほとんど毎日飲む」との回答は男女ともに年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

6 健康管理について

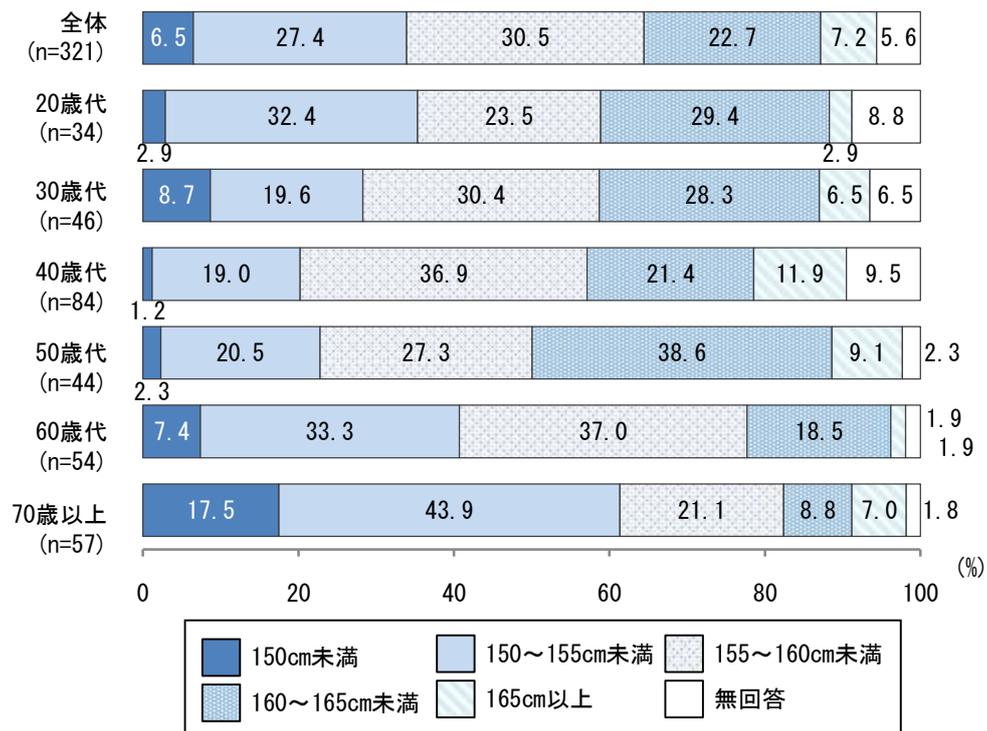
問 37 現在の身長・体重を教えてください。

【身長／男性（年代別）】



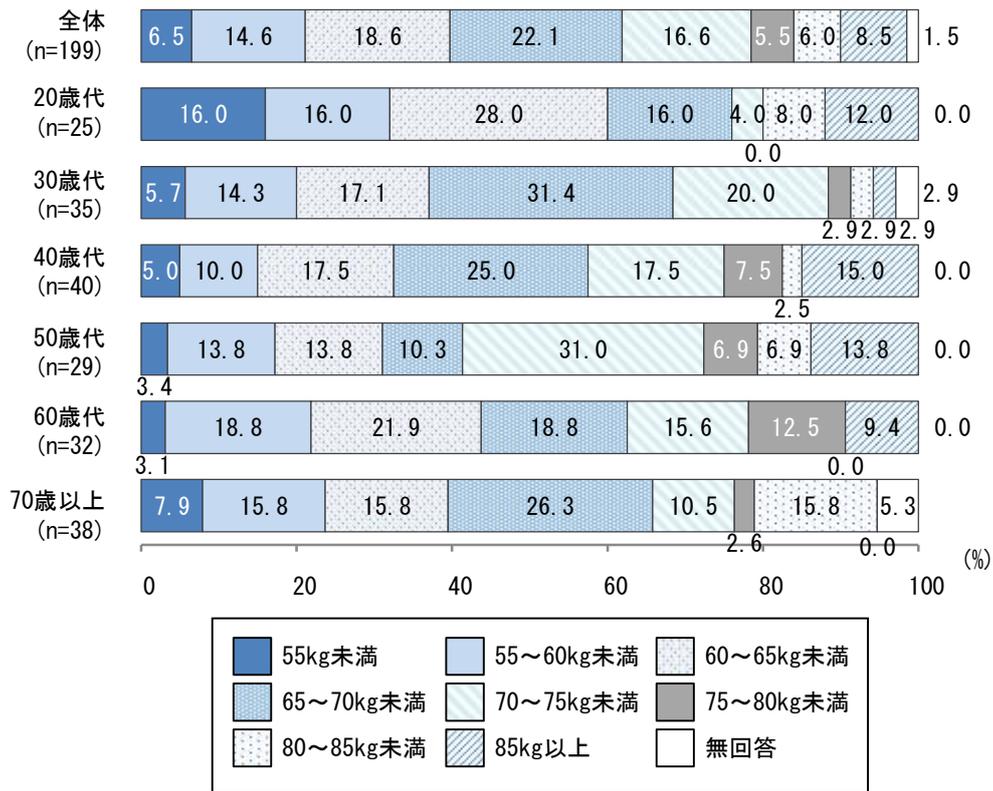
- 男性の身長について、全体で見ると、「170～175cm 未満」との回答が33.7%と最も高く、次いで「165～170cm 未満」（30.7%）、「175cm 以上」（15.6%）などの順となっている。
- 年代別にみると、「170～175cm 未満」との回答は30歳代・60歳代で約5割と他の年代に比べ高く、「175cm 以上」との回答は60歳以上で1割未満と他の年代に比べ低くなっている。

【身長／女性（年代別）】



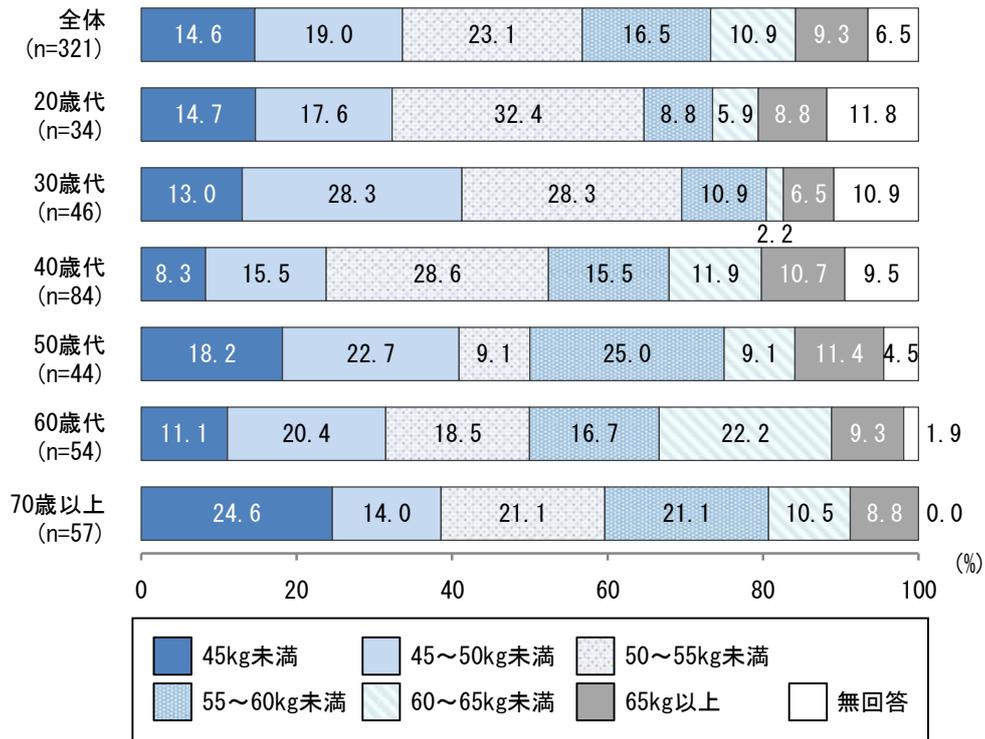
- 女性の身長について、全体で見ると、「155～160cm 未満」との回答が30.5%と最も高く、次いで「150～155cm 未満」(27.4%)、「160～165cm 未満」(22.7%)などの順となっている。
- 年代別にみると、「150～155cm 未満」との回答は20歳代・60歳代・70歳以上で3割以上、「160～165cm 未満」との回答は50歳代で3割台後半と他の年代に比べ高くなっている。

【体重／男性（年代別）】



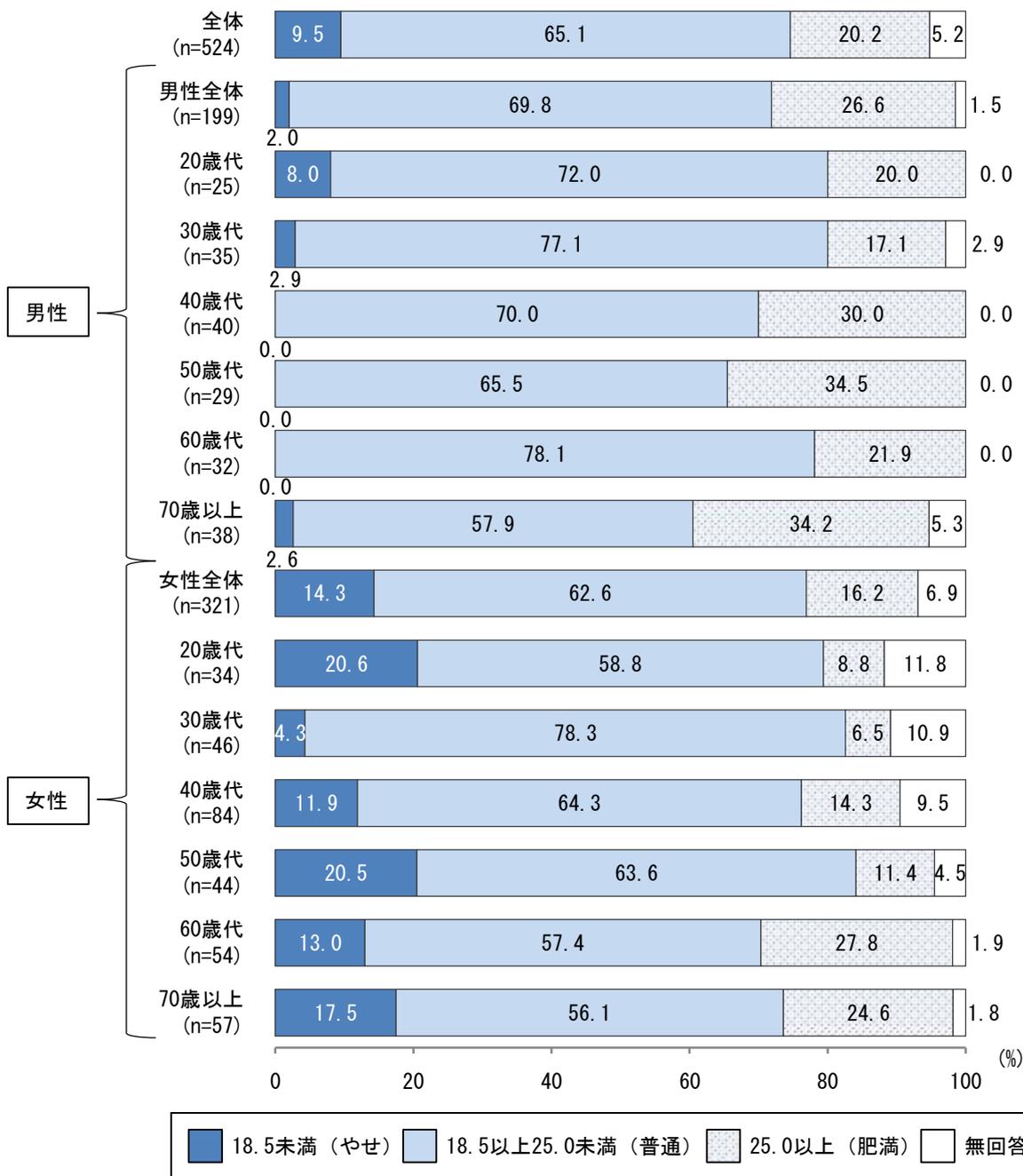
- 男性の体重について、全体で見ると、「65～70kg 未満」との回答が 22.1%と最も高く、次いで「60～65kg 未満」（18.6%）、「70～75kg 未満」（16.6%）などの順となっている。
- 年代別にみると、「60～65kg 未満」との回答は 20 歳代で 2 割台後半、「65～70kg 未満」との回答は 30 歳代で 3 割台前半、「70～75kg 未満」との回答は 50 歳代で 3 割台前半と他の年代に比べ高くなっている。

【体重／女性（年代別）】



- 女性の体重について、全体で見ると、「50～55kg 未満」との回答が 23.1%と最も高く、次いで「45～50kg 未満」(19.0%)、「55～60kg 未満」(16.5%) などの順となっている。
- 年代別にみると、「45kg 未満」との回答は 70 歳以上で 2 割台半ば、「50～55kg 未満」との回答は 20 歳代から 40 歳代で約 3 割と他の年代に比べ高くなっている。

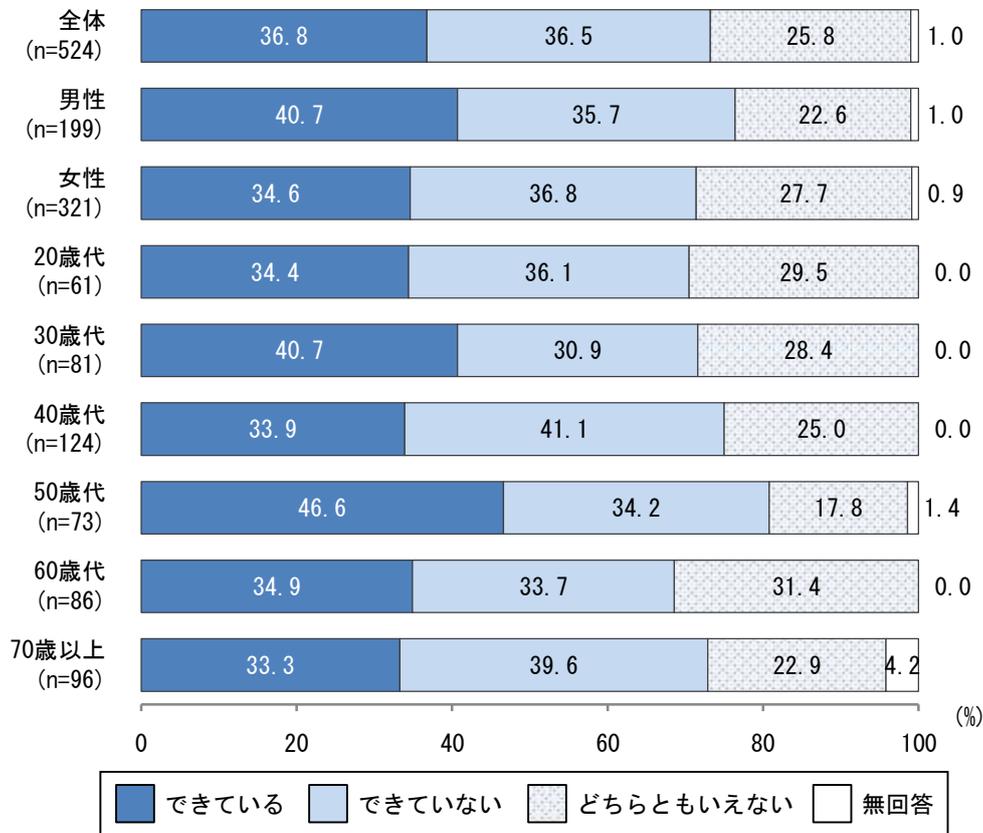
【BMI / 3区分 (性年代別)】



- BMIについて、全体で見ると、「18.5未満 (やせ)」に該当する人は9.5%、「18.5以上25.0未満 (普通)」に該当する人は65.1%、「25.0以上 (肥満)」に該当する人は20.2%となっている。
- 性年代別にみると、「25.0以上 (肥満)」に該当する人は男性40歳代・50歳代・70歳以上で3割以上、「18.5未満 (やせ)」に該当する人は女性20歳代・50歳代で約2割と他の性年代に比べ高くなっている。

問 38 自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできていますか。【〇は1つだけ】

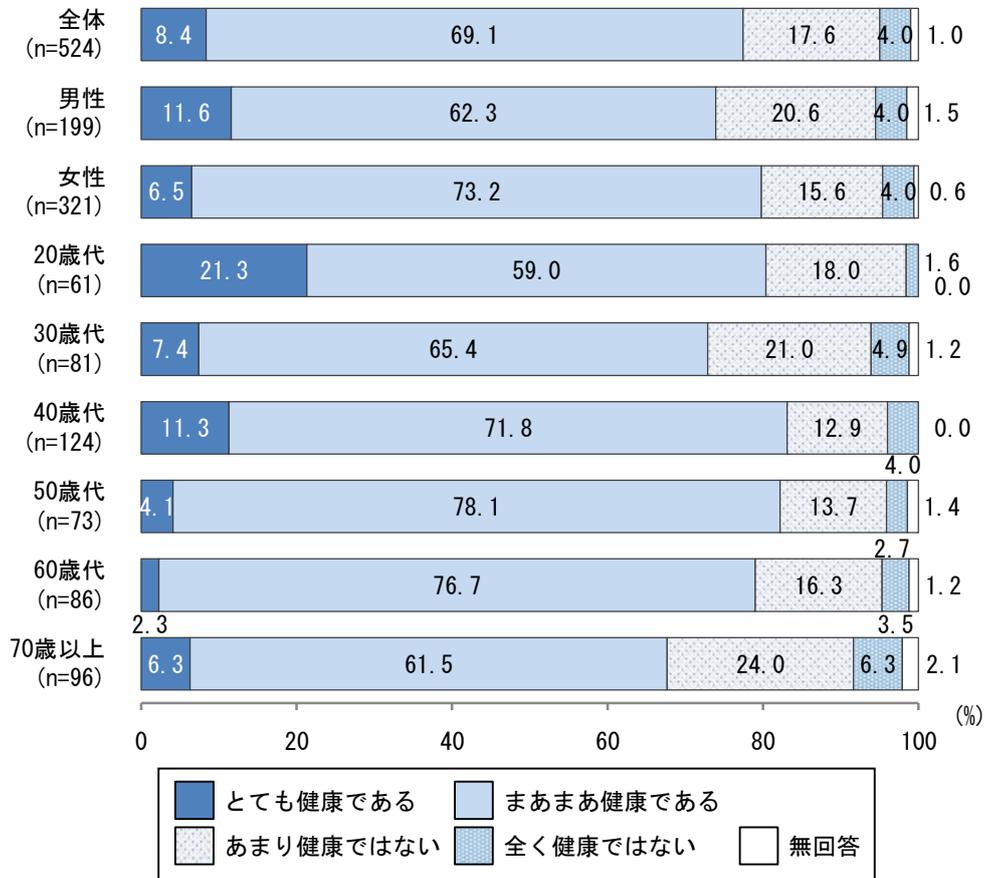
【適正体重を認識し、体重をコントロールできているか（性別・年代別）】



- 適正体重を認識し、体重をコントロールできているかについて、全体で見ると、「できている」との回答が36.8%と最も高く、次いで「できていない」(36.5%)、「どちらともいえない」(25.8%)の順となっている。
- 性別にみると、「できている」との回答は男性(40.7%)が女性(34.6%)に比べ6.1ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「できている」との回答は30歳代・50歳代で4割台と他の年代に比べ高くなっている。

問 39 現在、あなたご自身は健康だと思いますか。【〇は1つだけ】

【現在の健康状態（性別・年代別）】

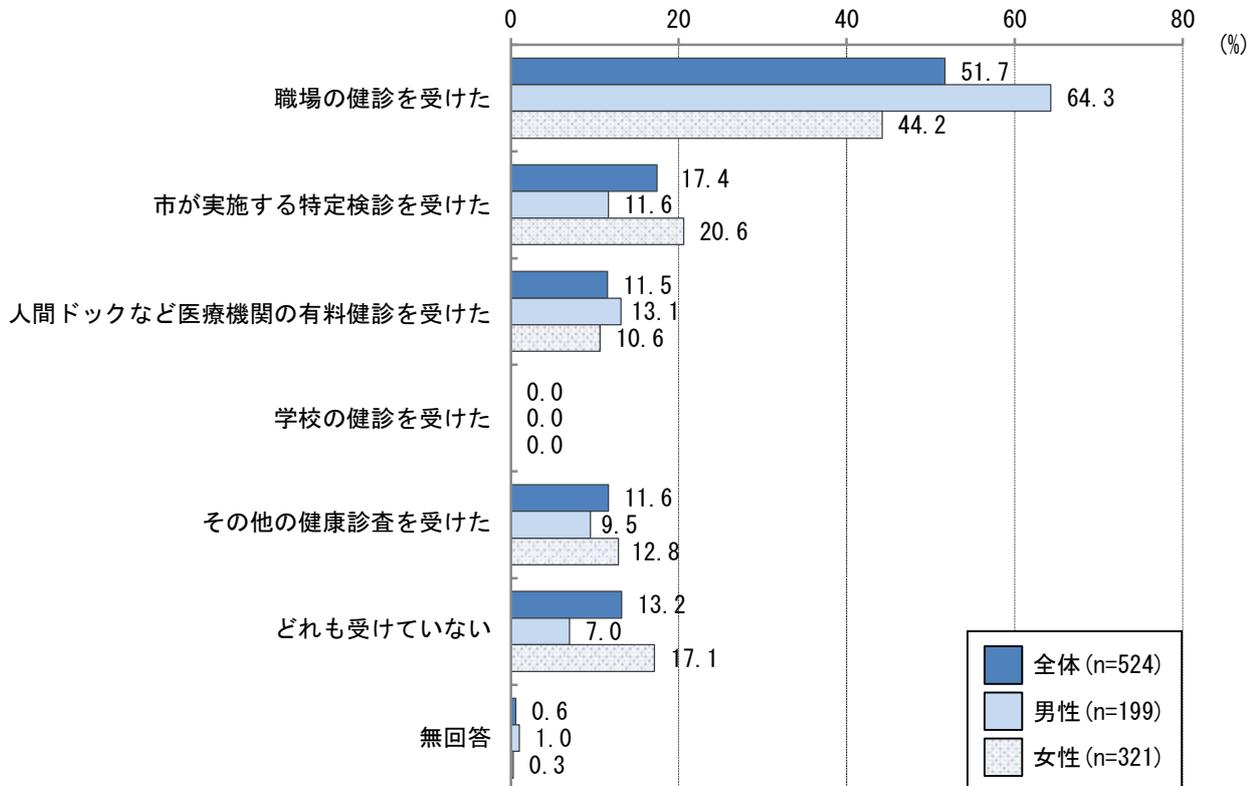


- 現在の健康状態について、全体で見ると、『健康である』（「とても健康である」＋「まあまあ健康である」）との回答は77.5%、『健康ではない』（「全く健康ではない」＋「あまり健康ではない」）との回答は21.6%となっている。
- 性別にみると、『健康である』との回答は男性（73.9%）が女性（79.7%）に比べ5.8ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、『健康ではない』との回答は30歳代・70歳以上で約3割と他の年代に比べ高くなっている。

問 40 この1年間に血液・尿検査などの健康診査や健康診断を受けましたか。

【あてはまるものすべてに○】

【直近1年間における健康診査や健康診断の受診状況（性別）】



- 直近1年間における健康診査や健康診断の受診状況について、全体で見ると、「職場の健診を受けた」との回答が51.7%と最も高く、次いで「市が実施する特定検診を受けた」（17.4%）、「人間ドックなど医療機関の有料健診を受けた」（11.5%）などの順となっている。
- 性別にみると、「職場の健診を受けた」との回答は男性（64.3%）が女性（44.2%）に比べ20.1ポイント高く、「市が実施する特定検診を受けた」との回答は男性（11.6%）が女性（20.6%）に比べ9.0ポイント低くなっている。

【直近 1 年間における健康診査や健康診断の受診状況（年代別）】

(%)

		件数	職場の健診を受けた	市が実施する特定健診を受けた	人間ドックなど医療機関の有料健診を受けた	学校の健診を受けた	その他の健康診査を受けた	どれも受けていない	無回答
全体		524	51.7	17.4	11.5	0.0	11.6	13.2	0.6
年代別	20歳代	61	80.3	1.6	1.6	0.0	6.6	13.1	0.0
	30歳代	81	71.6	3.7	4.9	0.0	8.6	17.3	0.0
	40歳代	124	62.1	14.5	13.7	0.0	4.0	10.5	0.8
	50歳代	73	69.9	9.6	12.3	0.0	11.0	5.5	0.0
	60歳代	86	33.7	24.4	15.1	0.0	14.0	18.6	0.0
	70歳以上	96	6.3	40.6	16.7	0.0	26.0	14.6	2.1

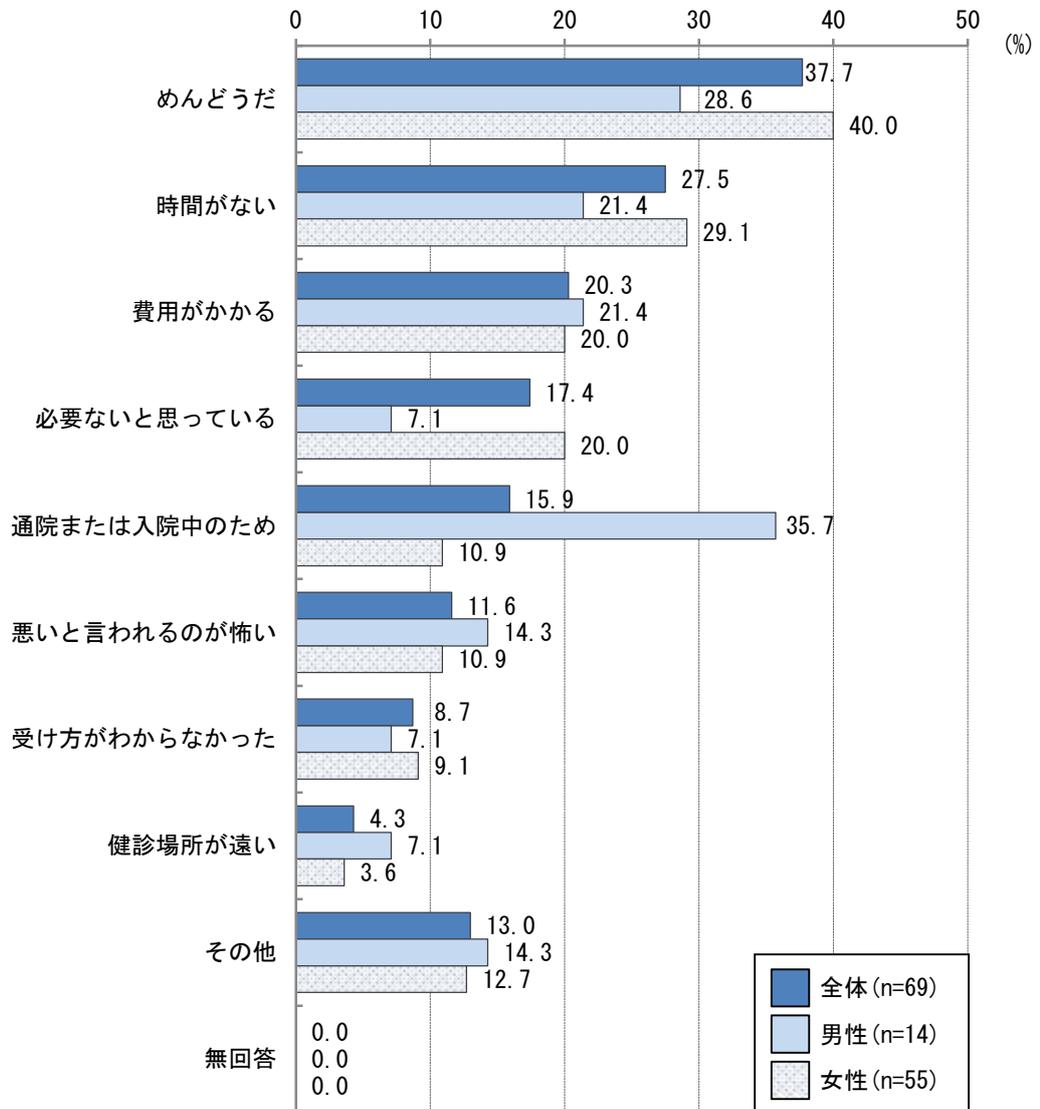
- 年代別にみると、「職場の健診を受けた」との回答は 20 歳代で約 8 割、「市が実施する特定健診を受けた」との回答は 70 歳以上で約 4 割と他の年代に比べ高くなっている。

問 40 で「6」に○をつけた方におたずねします。

問 40-1 この1年に健康診査や健康診断を受けていない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

【健康診査や健康診断を受けていない理由（性別）】



- 健康診査や健康診断を受けていない理由について、全体で見ると、「めんどうだ」との回答が37.7%と最も高く、次いで「時間がない」(27.5%)、「費用がかかる」(20.3%)などの順となっている。
- 性別にみると、「めんどうだ」との回答は男性(28.6%)が女性(40.0%)に比べ11.4ポイント、「時間がない」との回答は男性(21.4%)が女性(29.1%)に比べ7.7ポイント、「必要ないと思っている」との回答は男性(7.1%)が女性(20.0%)に比べ12.9ポイント低く、「通院または入院中のため」との回答は男性(35.7%)が女性(10.9%)に比べ24.8ポイント高くなっている。

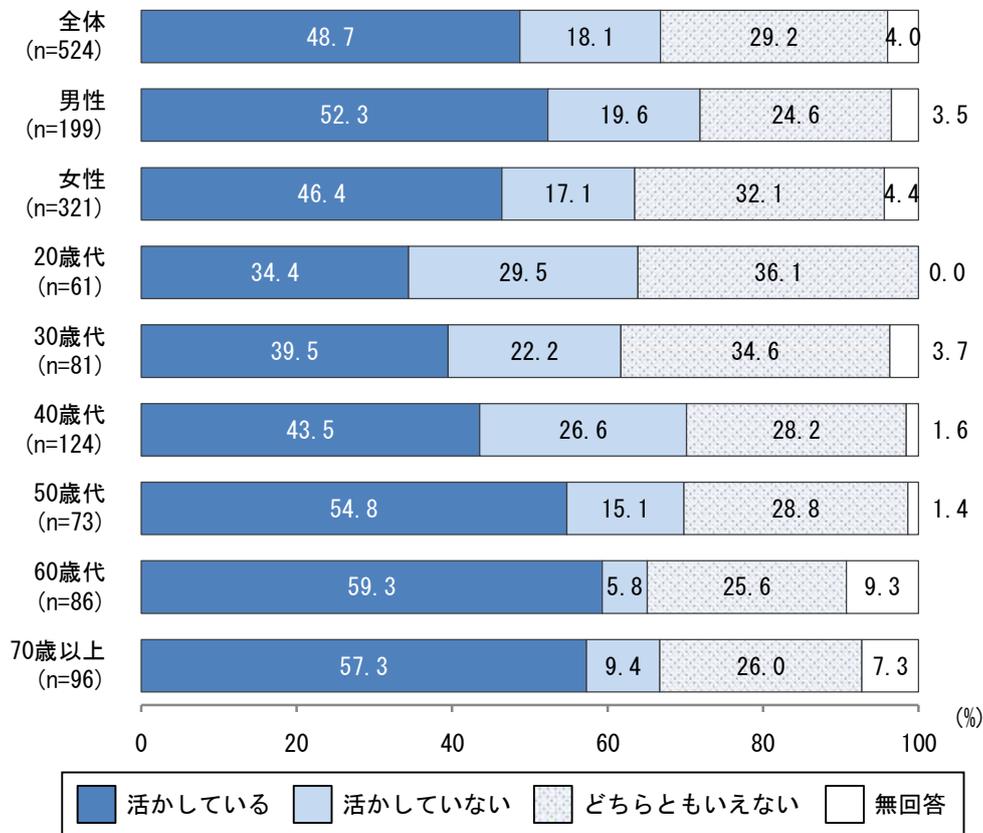
【健康診査や健康診断を受けていない理由（年代別）】

		件数	めんどうだ	時間がない	費用がかかる	必要ないと思っている	め通院または入院中のた	い悪いと言われるのが怖	た受け方がわからなかつ
									(%)
全体		69	37.7	27.5	20.3	17.4	15.9	11.6	8.7
年代別	20歳代	8	12.5	37.5	50.0	0.0	12.5	0.0	37.5
	30歳代	14	14.3	42.9	35.7	7.1	14.3	0.0	21.4
	40歳代	13	61.5	38.5	15.4	23.1	0.0	23.1	0.0
	50歳代	4	75.0	50.0	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	60歳代	16	50.0	18.8	0.0	12.5	31.3	18.8	0.0
	70歳以上	14	28.6	0.0	7.1	35.7	21.4	14.3	0.0
		件数	健診場所が遠い	その他	無回答				
全体		69	4.3	13.0	0.0				
年代別	20歳代	8	0.0	25.0	0.0				
	30歳代	14	0.0	7.1	0.0				
	40歳代	13	7.7	0.0	0.0				
	50歳代	4	0.0	25.0	0.0				
	60歳代	16	6.3	18.8	0.0				
	70歳以上	14	7.1	14.3	0.0				

- 年代別にみると、「めんどうだ」との回答は40歳代で6割台前半、「必要ないと思っている」との回答は70歳以上で3割台半ばと他の年代に比べ高くなっている。

問 41 健診結果を生活習慣の見直しに活かしていますか。【○は1つだけ】

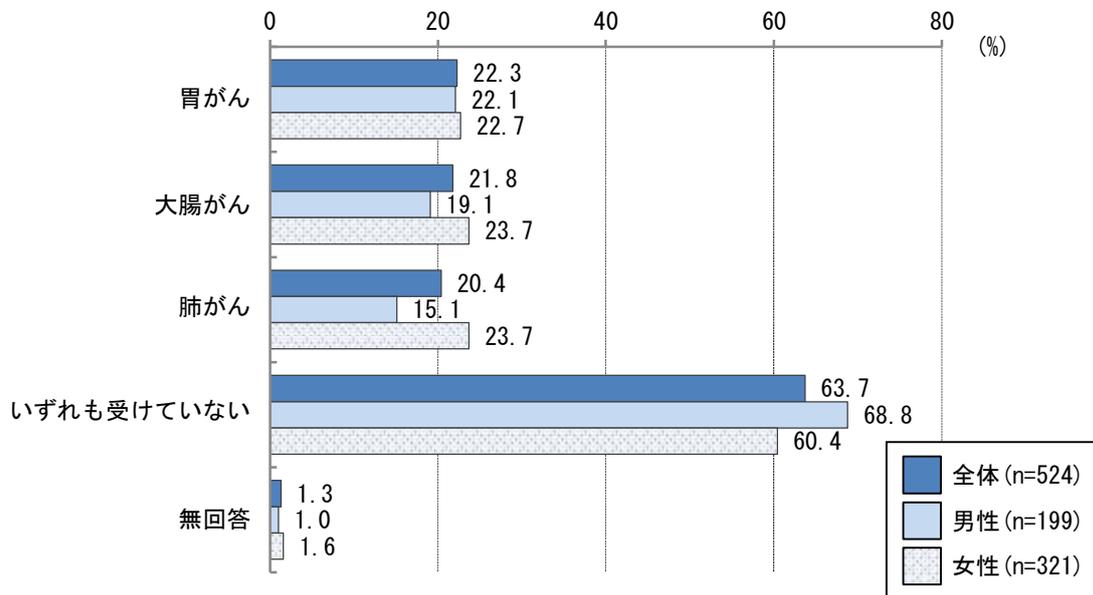
【健診結果を生活習慣の見直しに活かしているか（性別・年代別）】



- 健診結果を生活習慣の見直しに活かしているかについて、全体で見ると、「活かしている」との回答が48.7%と最も高く、次いで「どちらともいえない」(29.2%)、「活かしていない」(18.1%)の順となっている。
- 性別にみると、「活かしている」との回答は男性(52.3%)が女性(46.4%)に比べ5.9ポイント高くなっている。
- 年代別にみると、「活かしている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

問 42 この1年間に以下のがん検診を受けましたか（人間ドックで受けた場合も含む）。
【あてはまるものすべてに○】

【直近1年間に受診したがん検診の種類（性別）】



- 直近1年間に受診したがん検診の種類について、全体で見ると、「胃がん」との回答が22.3%と高く、「大腸がん」（21.8%）、「肺がん」（20.4%）の順となっている。また、「いずれも受けていない」との回答は63.7%と最も高くなっている。
- 性別にみると、「肺がん」との回答は男性（15.1%）が女性（23.7%）に比べ8.6ポイント低くなっている。また、「いずれも受けていない」との回答は男性（68.8%）が女性（60.4%）に比べ8.4ポイント高くなっている。

【直近1年間に受診したがん検診の種類（年代別）】

		件数	胃がん	大腸がん	肺がん	いずれも受けていない	無回答
全体		524	22.3	21.8	20.4	63.7	1.3
年代別	20歳代	61	0.0	0.0	1.6	95.1	3.3
	30歳代	81	3.7	2.5	0.0	95.1	0.0
	40歳代	124	31.5	29.8	25.0	53.2	0.0
	50歳代	73	31.5	27.4	28.8	50.7	1.4
	60歳代	86	29.1	31.4	27.9	55.8	1.2
	70歳以上	96	28.1	28.1	30.2	49.0	3.1

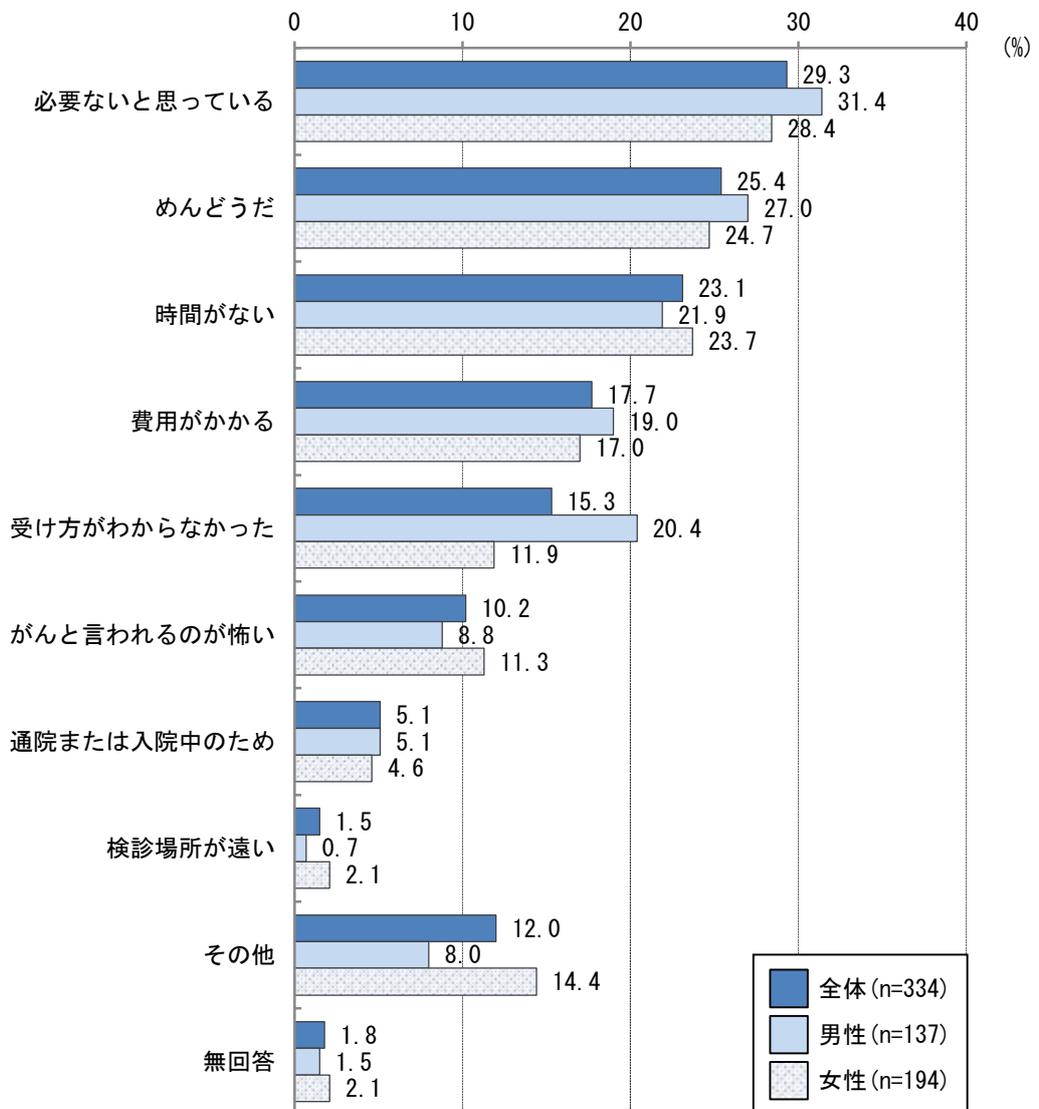
- 年代別にみると、すべての項目で、20歳代・30歳代で1割未満と他の年代に比べ低く、40歳代以上では大きな差はみられない。

問 42 で「4」に○をつけた方におたずねします。

問 42-1 この1年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

【がん検診を受けていない理由（性別）】



- がん検診を受けていない理由について、全体で見ると、「必要ないと思っている」との回答が29.3%と最も高く、次いで「めんどろだ」(25.4%)、「時間がない」(23.1%)などの順となっている。
- 性別にみると、「受け方がわからなかった」との回答は男性(20.4%)が女性(11.9%)に比べ8.5ポイント高くなっている。

【がん検診を受けていない理由（年代別）】

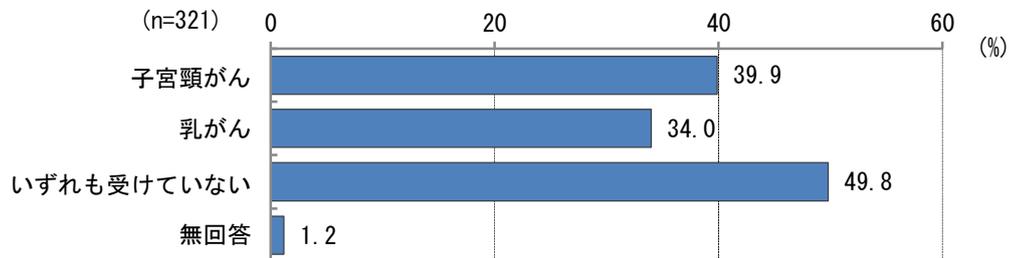
		件数	必要ないと思っている	めんどろだ	時間がない	費用がかかる	受け方がわからなかった	がんと言われるのが怖	め通院または入院中のた
全体		334	29.3	25.4	23.1	17.7	15.3	10.2	5.1
年代別	20歳代	58	43.1	13.8	24.1	19.0	32.8	1.7	3.4
	30歳代	77	33.8	20.8	20.8	22.1	23.4	6.5	3.9
	40歳代	66	25.8	31.8	34.8	22.7	6.1	10.6	0.0
	50歳代	37	18.9	32.4	32.4	18.9	10.8	10.8	2.7
	60歳代	48	22.9	33.3	16.7	6.3	8.3	20.8	10.4
	70歳以上	47	25.5	25.5	6.4	12.8	4.3	14.9	12.8
		件数	検診場所が遠い	その他	無回答				
全体		334	1.5	12.0	1.8				
年代別	20歳代	58	0.0	5.2	1.7				
	30歳代	77	1.3	10.4	0.0				
	40歳代	66	3.0	10.6	1.5				
	50歳代	37	2.7	16.2	2.7				
	60歳代	48	0.0	14.6	2.1				
	70歳以上	47	2.1	19.1	4.3				

- 年代別にみると、「必要ないと思っている」との回答は20歳代で4割台前半、「受け方がわからなかった」との回答は20歳代で3割台前半、30歳代で2割台前半、「がんと言われるのが怖い」との回答は60歳代で約2割と他の年代に比べ高くなっている。

女性の方におたずねします。

問 43 この2年間に以下のがん検診を受けましたか。【あてはまるものすべてに○】

【直近2年間に受診したがん検診の種類】



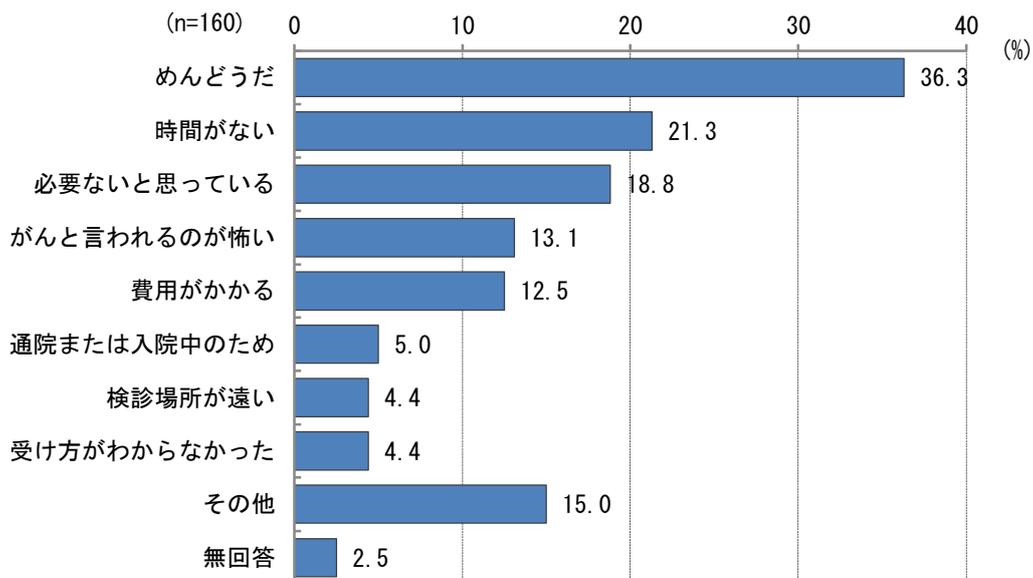
- 直近2年間に受診したがん検診の種類について、全体でみると、「子宮頸がん」との回答が39.9%と高く、「乳がん」(34.0%)の順となっている。また、「いずれも受けていない」との回答は49.8%と最も高くなっている。

問 43 で「3」に○をつけた方におたずねします。

問 43-1 この2年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

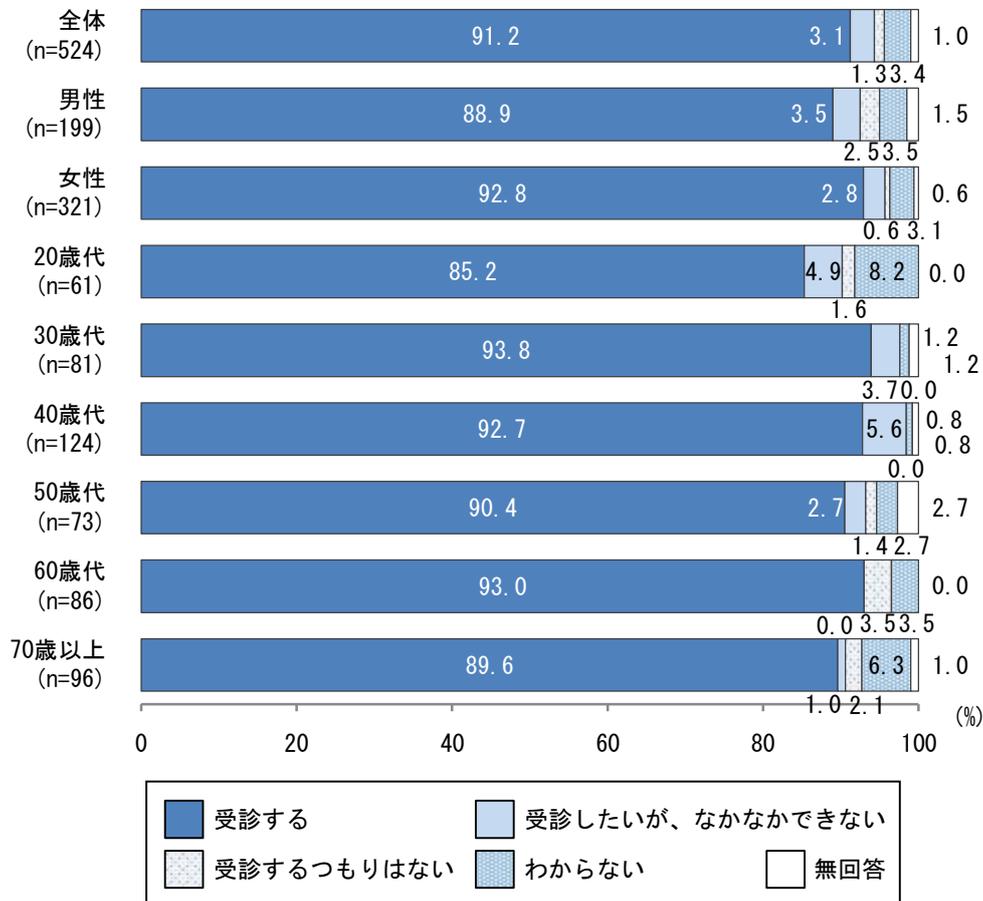
【がん検診を受けていない理由】



- がん検診を受けていない理由について、全体でみると、「めんどうだ」との回答が36.3%と最も高く、次いで「時間がない」(21.3%)、「必要ないと思っている」(18.8%)などの順となっている。

問 44 もし、がん検診で異常が認められた場合、医療機関を受診しますか。【○は1つだけ】

【がん検診で異常が認められた場合、医療機関を受診するか（性別・年代別）】

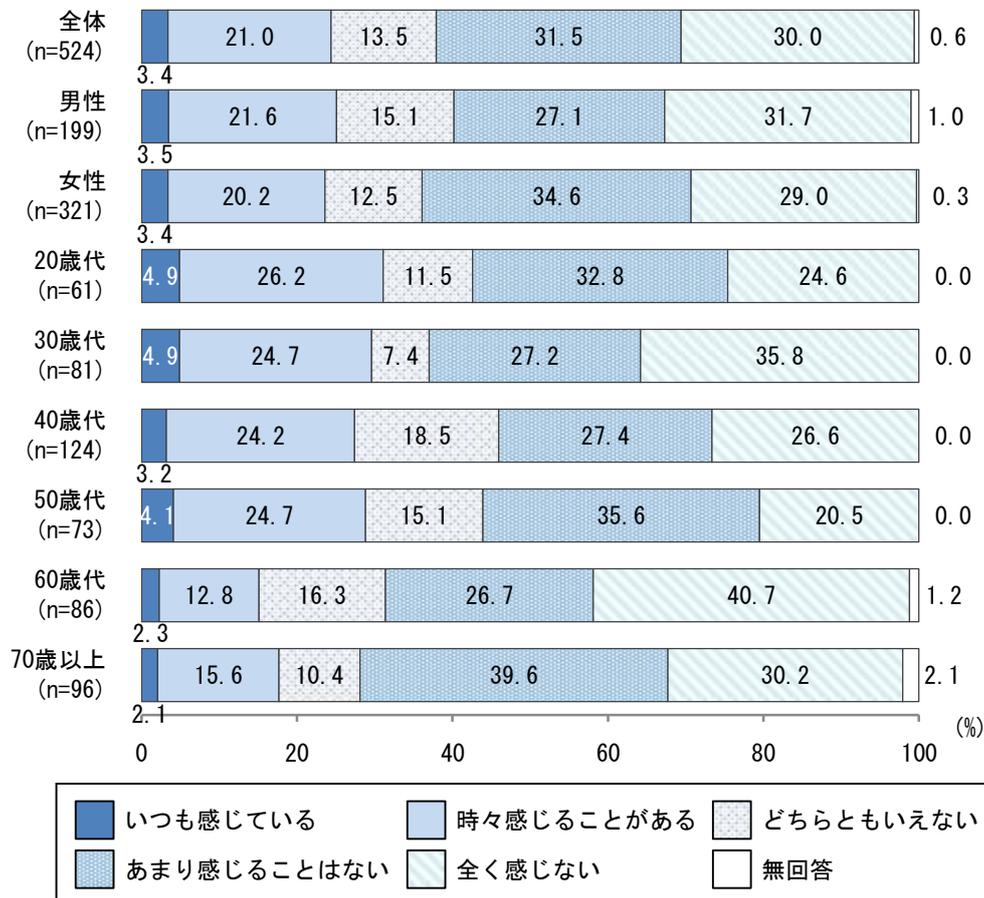


- がん検診で異常が認められた場合、医療機関を受診するかについて、全体で見ると、「受診する」との回答が91.2%と最も高く、次いで「受診したいが、なかなかできない」(3.1%)、「受診するつもりはない」(1.3%)の順となっている。また、「わからない」との回答は3.4%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「受診する」との回答はすべての年代で8割以上となっている。

7 自殺予防について

問 45 生きることが辛くなるほどのストレスを感じることはありませんか。【〇は1つだけ】

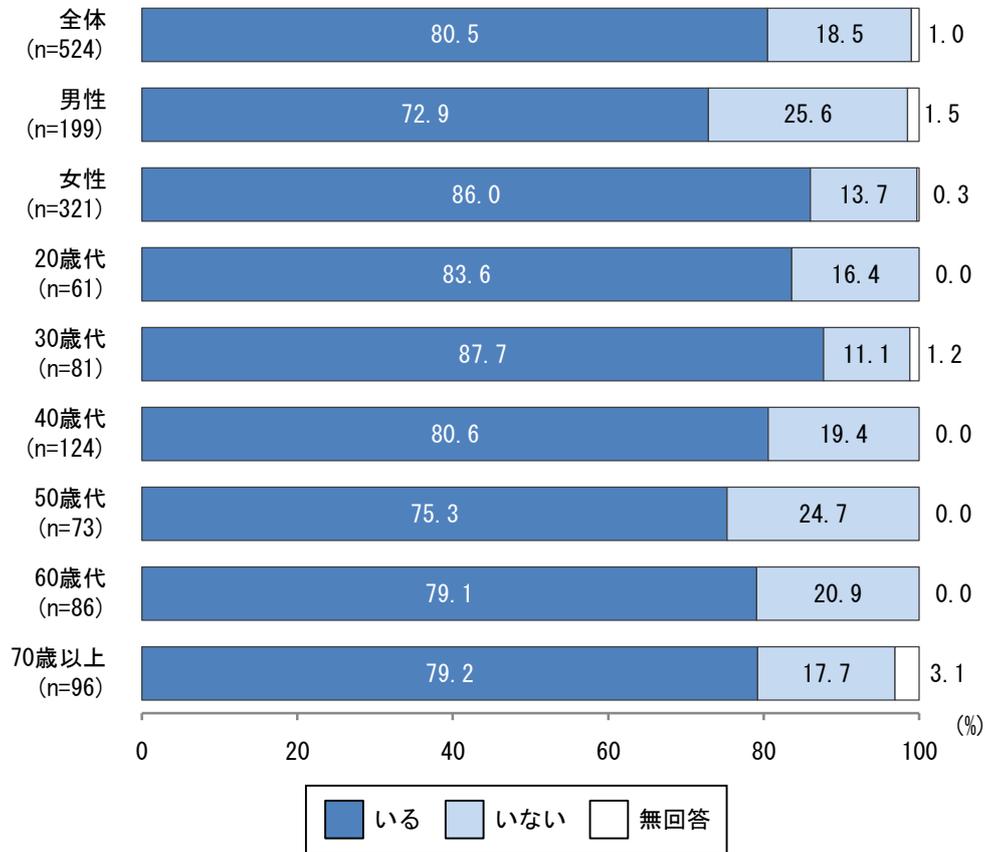
【生きることが辛くなるほどのストレスを感じる頻度（性別・年代別）】



- 生きることが辛くなるほどのストレスを感じる頻度について、全体で見ると、「あまり感じることはない」との回答が31.5%と最も高く、次いで「全く感じない」(30.0%)、「時々感じることがある」(21.0%)などの順となっている。
- 性別にみると、「あまり感じることはない」との回答は男性(27.1%)が女性(34.6%)に比べ7.5ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「全く感じない」との回答は60歳代で約4割と他の年代に比べ高くなっている。

問 46 ストレスを感じたときに、相談できる相手はいますか。【〇は1つだけ】

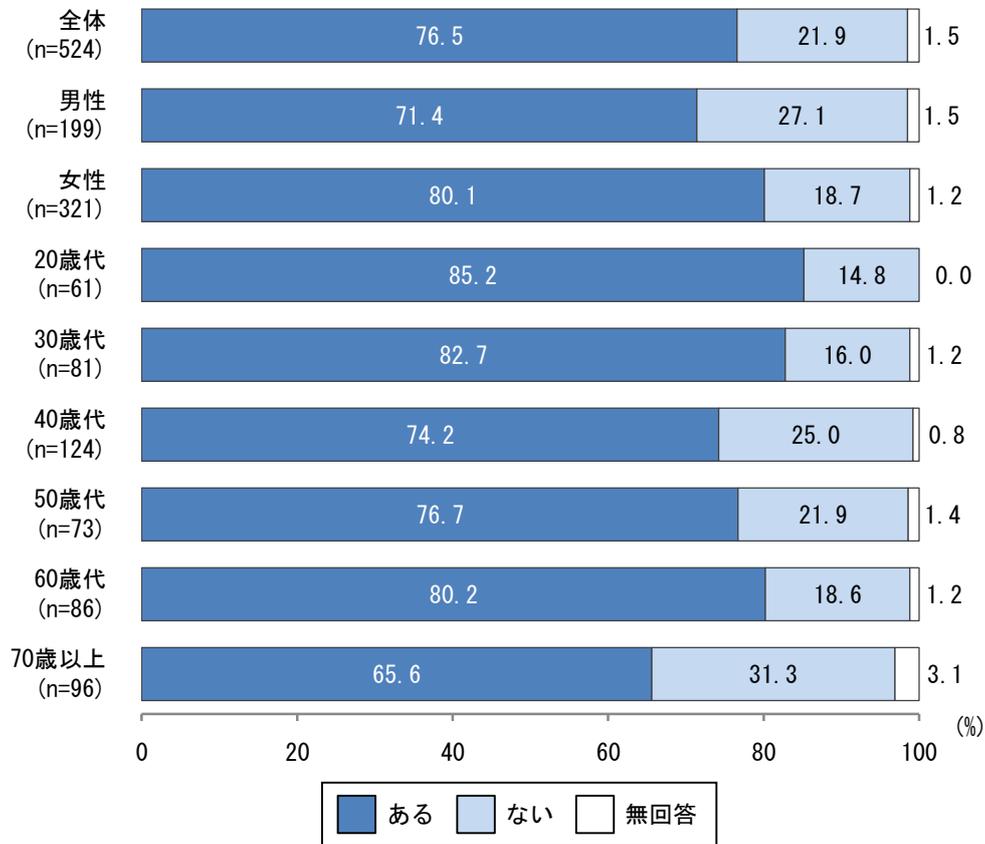
【ストレスを感じた時に相談できる人の有無（性別・年代別）】



- ストレスを感じた時に相談できる人の有無について、全体で見ると、「いる」との回答は80.5%、「いない」との回答は18.5%となっている。
- 性別にみると、「いる」との回答は男性（72.9%）が女性（86.0%）に比べ13.1ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「いる」との回答はすべての年代で7割以上となっている。

問 47 ストレスを感じたときの解消方法がありますか。【〇は1つだけ】

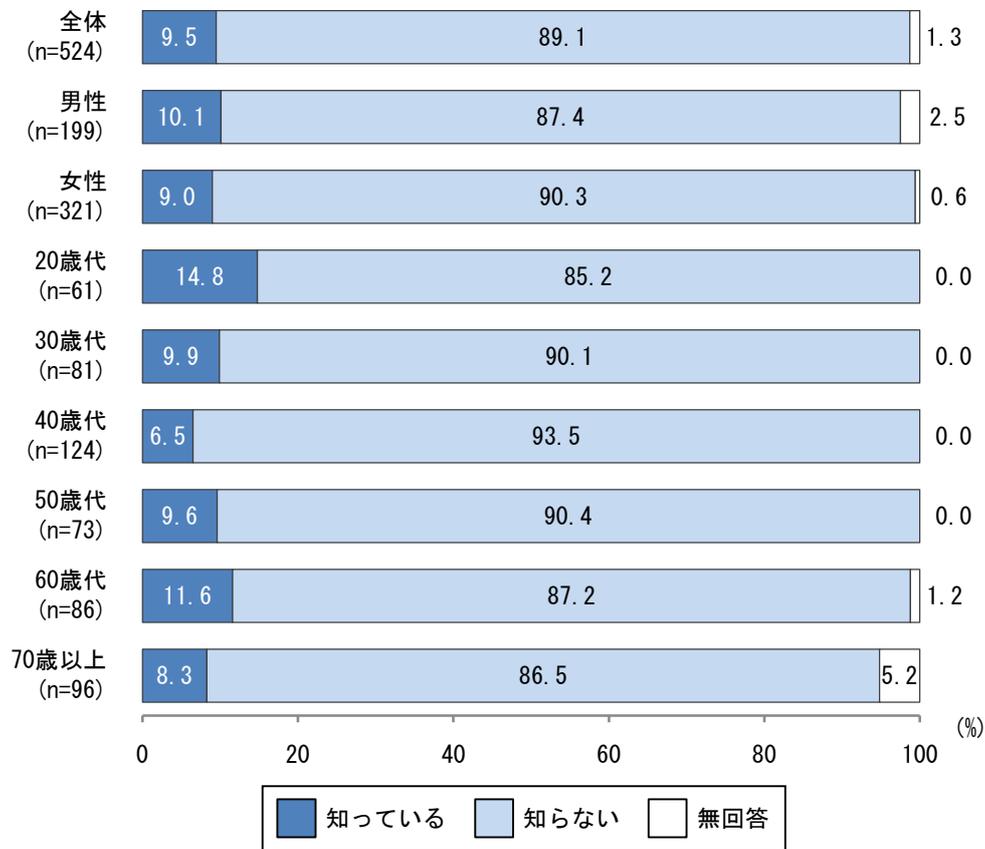
【ストレスの解消方法の有無（性別・年代別）】



- ストレスの解消方法の有無について、全体で見ると、「ある」との回答は76.5%、「ない」との回答は21.9%となっている。
- 性別にみると、「ある」との回答は男性（71.4%）が女性（80.1%）に比べ8.7ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「ある」との回答は70歳以上で6割台半ばと他の年代に比べ低くなっている。

問 48 ゲートキーパーを知っていますか。【○は1つだけ】

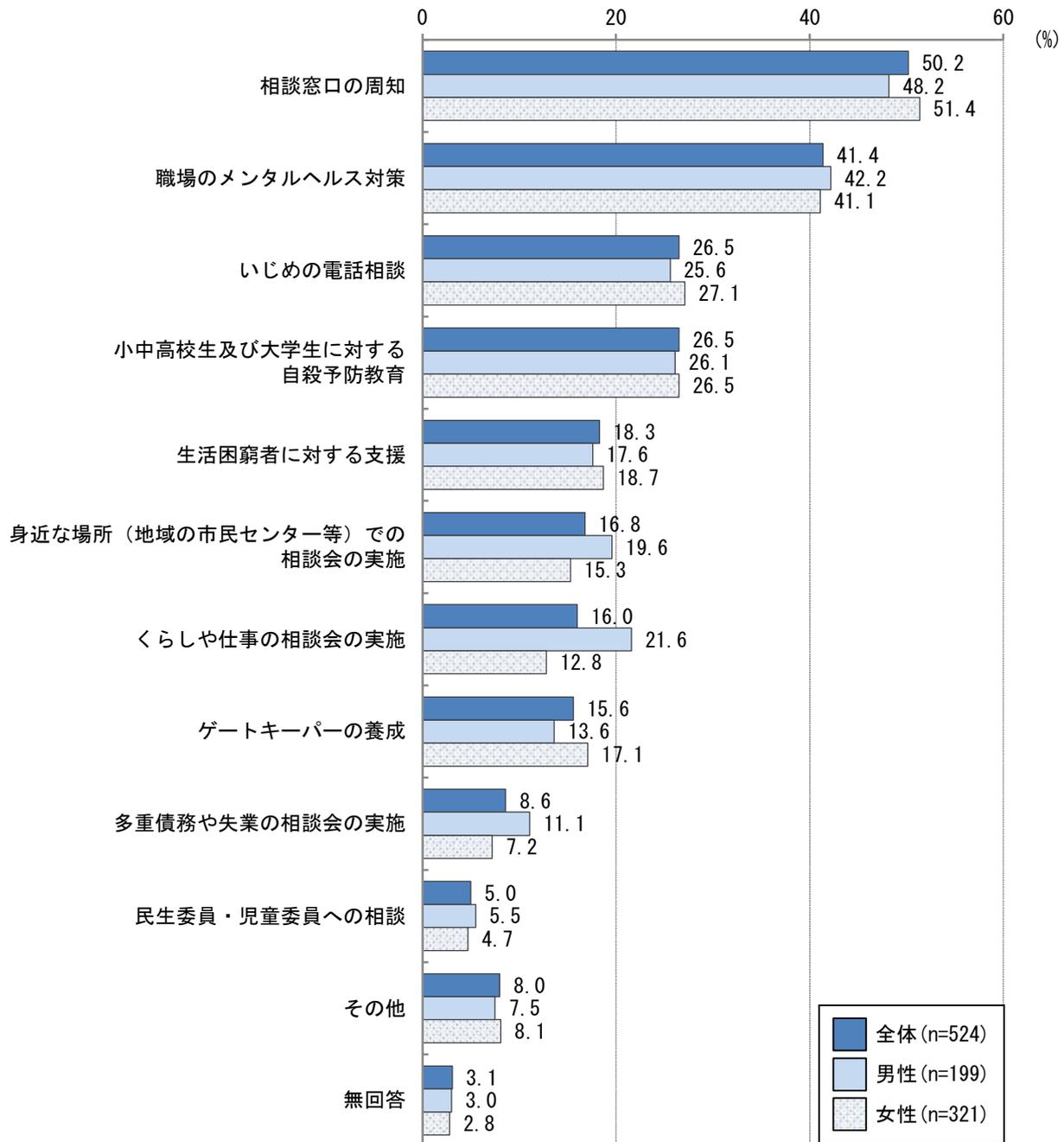
【ゲートキーパーの認知状況（性別・年代別）】



- ゲートキーパーの認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は9.5%、「知らない」との回答は89.1%となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、大きな差はみられない。

問 49 自殺を予防するためにどのようなことが必要だと思いますか。
特に必要だと思われるものを3つまで選んでください。【〇は3つまで】

【自殺を予防するために必要なこと（性別）】

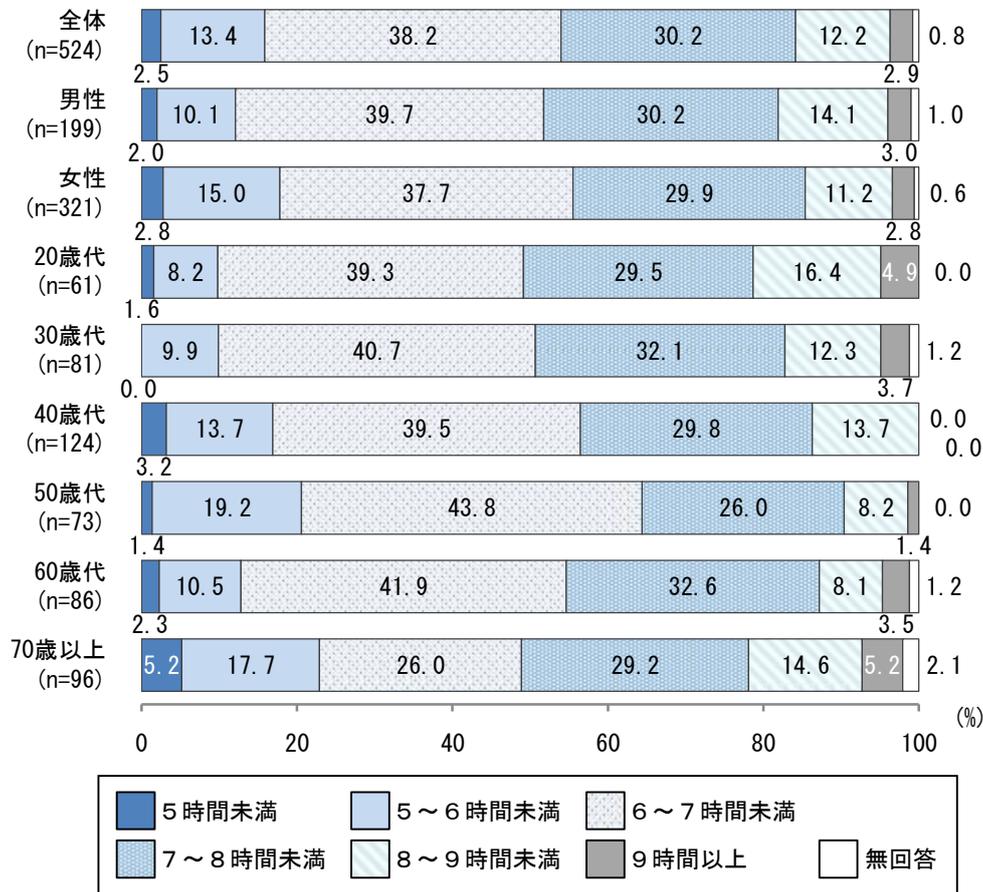


- 自殺を予防するために必要なことについて、全体で見ると、「相談窓口の周知」との回答が50.2%と最も高く、次いで「職場のメンタルヘルス対策」(41.4%)、「いじめの電話相談」、「小中高校生及び大学生に対する自殺予防教育」(ともに26.5%)などの順となっている。
- 性別にみると、「くらしや仕事の相談会の実施」との回答は男性(21.6%)が女性(12.8%)に比べ8.8ポイント高くなっている。

8 休養について

問 50 ふだんの睡眠時間は、1日平均何時間くらいですか。

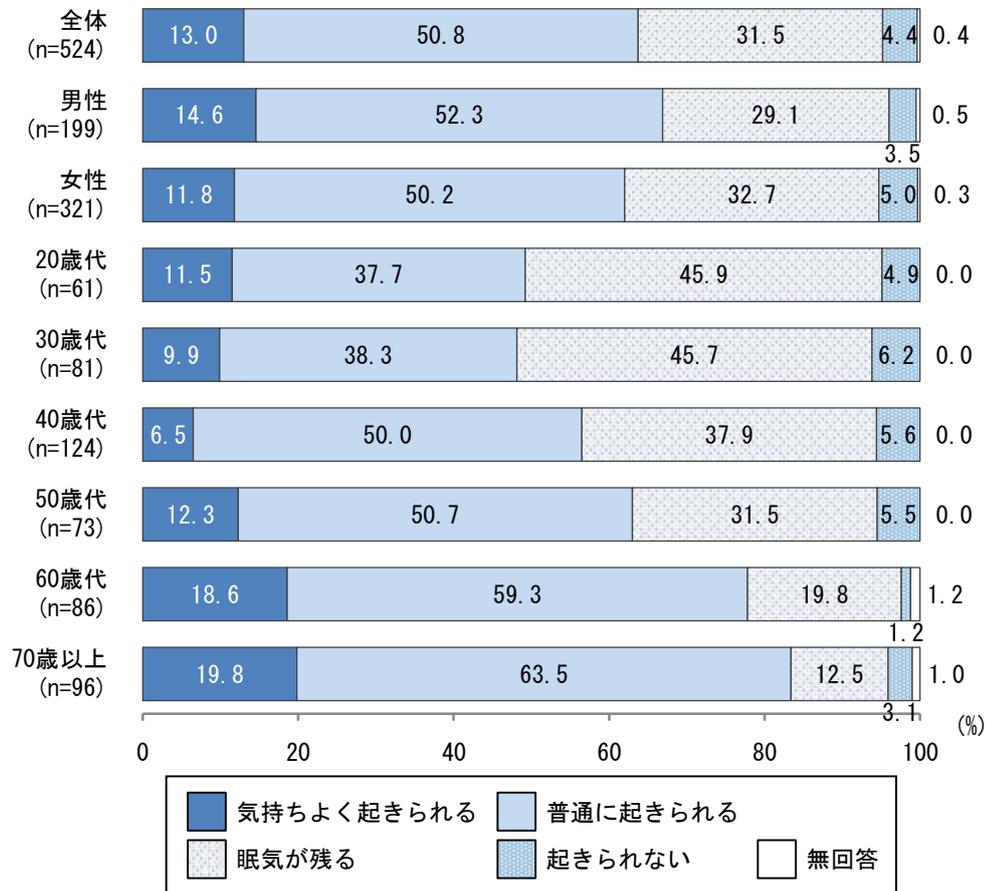
【1日の平均睡眠時間（性別・年代別）】



- 1日の平均睡眠時間について、全体で見ると、「6～7時間未満」との回答が38.2%と最も高く、次いで「7～8時間未満」(30.2%)、「5～6時間未満」(13.4%)などの順となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、大きな差はみられない。

問 51 朝気持ちよく起きられますか。【○は1つだけ】

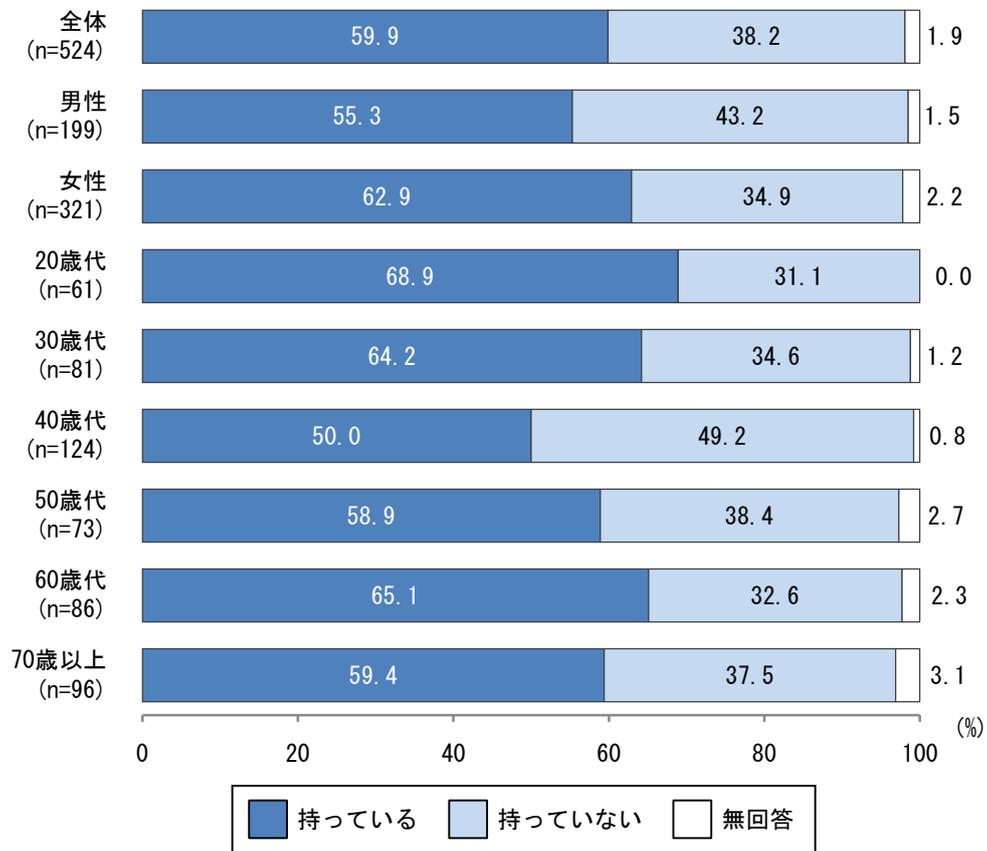
【朝気持ちよく起きられるか（性別・年代別）】



- 朝気持ちよく起きられるかについて、全体で見ると、「普通に起きられる」との回答が50.8%と最も高く、次いで「眠気が残る」(31.5%)、「気持ちよく起きられる」(13.0%)、「起きられない」(4.4%)の順となっている。
- 性別にみると、大きな差はみられない。
- 年代別にみると、「眠気が残る」との回答は年代が上がるにつれて低くなっている。

問 52 心身の疲労回復のための方法を持っていますか。【〇は1つだけ】

【心身の疲労回復のための方法の有無（性別・年代別）】



- 心身の疲労回復のための方法の有無について、全体で見ると、「持っている」との回答は59.9%、「持っていない」との回答は38.2%となっている。
- 性別にみると、「持っている」との回答は男性（55.3%）が女性（62.9%）に比べ7.6ポイント低くなっている。
- 年代別にみると、「持っていない」との回答は40歳代で約5割と他の年代に比べ高くなっている。

問 53 誰もがいきいきと健康的な生活を送るために、今後、周南市ではどのような取り組みが重要だと思いますか。ご自由にお書きください。

【自由意見】

◆設備・催し・地域交流に関する意見（62件）

運動や地域交流のための場所の提供
大人も子どもも健康になれる公園作り。
徳山デッキにお店を開店させてほしい。高齢者が楽しめる場所を作ってほしい。
廃業した病院等でリハビリに使っていた用具等を集めて、リハビリのため病院へ行かなくても市で運営できる1回300円とかでどれでも使えるそんな場所があれば良いのではないかと思います。
仕事帰りに通えるようなスポーツジムを徳山駅の近くに作ってもらえるように企業を誘致してほしい。チョコザップとか。
13年間利用した健康ルームが閉鎖され、とても残念でした。現在はジムを利用していますが、退職すると金銭的に継続もどうか…と。健康ルームを利用していた高齢者も沢山いると思います。健康ルームの復活をお願い致します。
一人暮らしが増えているので、昔のようにご近所つきあいができる環境があれば良いかと…。難しいとは思いますが…。
高齢者にはインターバル速歩を、子どもには外で太陽にあたる時間をそれぞれ増やす取組をしてはどうでしょうか？働く世代には癒しの空間を。駅の次は自然豊かな山の中にグランピング施設や遊歩道など整備されてはいかがでしょうか？
子ども食堂のような、大人でも気軽に、誰もが行けるカフェのようなお店で、おしゃべりできる空間があったら良いと思います。作っていただけたら幸いです。
恋路のプールみたいなのが周南市にもほしいけど、どうせ街中だし行くのが辛そう…。徳山駅周辺の駐車場増やして無償にしてほしい。
子どもが遊べる公園がもう少しほしいと思う。公園に出かけるとなると玖珂や岩国に行くことも多く、緑地公園以外に駐車場ありで大きめの遊具付き公園があると嬉しい。

運動や地域交流のためのイベント開催
趣味を持つための講座の紹介。社会参加のためのボランティア募集。
地域のお祭りなど。
高齢になっても体を動かすイベントの機会が増えると良いと思っています。
一人でも楽しめるようなイベントの開催。家族で参加できるイベントの開催が低価格、もしくは無料で行われると嬉しいです。
港付近の空気をきれいにしていきたい。食の大切さやより自然な食事を広める知ってもらう試食会など。高齢者と若者との食事会。（高齢者から学ぶ日本食や郷土料理）
マラソンや歩いたりする健康のイベントがあると楽しいと思う。
結局は自分の意志と、ご褒美があればできる人、病気になるまで知識はあっても取り組まない人もいるので、定期的に（病気になった人たちの）講演会や相談会などを開き、参加者に何かしらのクーポンや商品券の配布などがあれば（全員でなくてもくじやガラポンの抽選でもいいと思います）、少しは興味を持つ人が増えるような気がします。

場所やイベント以外について
キャッシュレス化、ポイント付与等に対応するために必要な説明会の開催を願いたい。アナログ人間にとっては、このようなデジタル化がストレスになっている。少しでも理解できればストレスも緩和されるだろう。
自然に触れる場所が人には必要だと思います。
病院を増やしてほしい。
有機栽培農家の支援。学校給食の質の向上。徳山デッキを何とかしてほしい。期待が大きかったのに空きテナントばかりで、この町で暮らして今後大丈夫かと不安になる。
市民センター等の充実。使用目的等により、1年前でも予約ができるように。利用時の制限を利用者の意見も聞き、柔軟に対応してほしい。

◆健康に関する意見（38件）

人間ドックの簡素化。いくつもの病院にかかって検査するよりも、時間もないので、1回で全部してくれる人間ドックをしたいが、高いし、敷居が高くできない。若者も受けやすいように間口を広げて健康にもっと気をつけて早めに診断してもらえば助かる命も増えると思う。
仕事をしている人は毎年健診を受診するのが義務づけられているが、仕事をしていない人は健診の種類によって対象年齢に該当していなかったりいろいろな制約があれば、受診できない年に病気が進行したりするので年齢に左右されない方法で健診を受けられたらいいなあと思います。
広報「しゅうなん」に載せて紹介してみても！！家や職場で椅子に座って簡単にできる運動。（健康な体づくり）栄養バランスの取れた食事。（病気にかかりにくい体づくり）缶詰品や惣菜をアレンジとか。噛む力を保ち、口の渇きを解消できる健口体操とか。積極的に外に出掛けよう。（心の健康づくり）人との関わりができるサークルやイベント、地域活動への参加など。
dヘルスケアのように、ためたポイントをお金のように使えるアプリを市民に無料で提供。たまにガチャをしたりして楽しんで運動が続くアプリがあると…きれいな運動もやる気が出るし、続くと思う。元気な老人が就労できる場を提供する。保育現場での子どもの相手や、高齢者施設やデイサービス施設での話し相手など、生き甲斐があると心身ともに健康でいられると思う。歯のメンテナンスでインプラントの助成・保険適応など。
誰でも気軽に健康診断がいつでも受けられる場所があると良い。歯科検診を何ヵ月かに一度、誰でも無料で受けられるようにする。健康・元気などをテーマにしたイベントを行う。
検診や健康診断の再検査、精密検査の啓発と費用補助。繰り返し使用できるリフィル処方箋の周知と普及。急病で入社前に病院にかかったが、お薬をもらいたい旨のご老人の方が多く診察までに時間を要し半日かかった。他市町村や下松市で支給されている難病見舞金の支給を周南市でも同様に受けられるような取組。原因が不明であって、治療方法が確立していない指定難病患者は長期の療養を余儀なくされ、日常生活の低下は避けられない。誰もがいきいきと生活できるように精神的・経済的負担を緩和するための施策を他市同様講じてほしい。
食生活（減塩食）について。塩分、何gまでと言うが実際どのぐらいの味なのか、よく分からないため、生活習慣病に関する勉強会など、各地域でしてほしい。
地域毎に推奨するウォーキングコースの紹介。

◆経済的支援に関する意見（23件）

経済がまわり一人ひとりが豊かな生活ができる取組。弱者の犠牲の上に成り立つ世の中であってはならない。まずそういった取組をしなければ誰もがいきいきと健康的な生活を送ることはできない。
市民税を最少にする。
保険料の自己負担額の引き下げ。通院等の費用への補助金制度。通院等の費用を市が負担。
物価高のため地域の商品券を販売してほしい。
健診費用の補助。もっと安く受けれるようにしてほしい。
物価上昇に伴い、食費の負担増になっているので、買い物（食品）の補助があれば助かります。

◆就労・労働環境に関する意見（15件）

市での取組でできるかはわからないが、現状の勤務時間、賃金では多くの人が健康的な生活を送っていないのではないかと思う。子育て世帯、ひとり親世帯は特に、共働きフルタイム勤務、保育時間も必然的に延び、帰宅後から子を寝かせられるのが22時等になっては、子の健康も不安になる。時間がないと、食事バランスを考えるのも疎かに、急いで食事をするのもしばしばある。時間の余裕、経済的余裕の確保が重要ではないか。
子どもがいる世帯への補助金など、円安の世の中でも普通の暮らしができるようにしてほしい。子どもの保育料が高く、困っている。子どもとの時間を確保したいのに、正社員で仕事をしないと家計が回らないので、もっと子どもとの時間を確保できるような事に取り組んでほしい。
みんな働き過ぎだと思うので周南市の祝日を作って休みにしてほしい。
時間・お金がないことで生活や食事の質が低下していると思うので、各企業の就労時間・賃金の見直しが必要だと思います。健康に対する意識の低さは知識のなさからだと思うので、学校でも教育のひとつとして取り入れたらいいと思います。
所得の格差を減らす。
市からの一般企業等職場への巡回。（企業内で悩み相談など取り組まれても外部が介入しないと分からない、伝えられないことがある）

◆教育・子育てに関する意見（14件）

幼少期からの健康づくりの教育。
子育て支援、待機保育園児を0にしてほしい。
子どものために税金を使ってほしい。
子育て家庭や介護をしている家庭が働きやすく、頼りやすい社会。一時保育の確充。病児保育の価格引き下げ。時短勤務への配慮など。
保育園等へは出産前後トータル8週間？程度は待機児童もはいれるようですが子ども達が小さいと手に負えない。最悪でも、妊娠直後からみていただけるほうが体調的にも子どもにも良い。仕事もできずに困るので待機児童問題、保育士増員はやく解決してほしい。保育士の通信教育があり費用がおさえられるが、実際は大学等をでていないと受けられない。大学にいけない。実技試験なしで、その土地でしか保育士の資格が活かせないという括りで十分なので筆記とスクーリング等で、その点緩和してもらいたい。受けたい人はたくさんいる。
子育てと仕事で困窮しているママさんが多いと思うので職場へ、環境整備を促してもらったり学校用品はなるべく補助金など支給していただき、普通に生活水準が保てると心も安定していくと思うのでそうすれば家庭も笑顔が増えると思うので、リアルなママの、助けになるような支援を充実させてあげてほしいです。

◆いじめ・自殺・悩み等に関する意見（10件）

大人でも気軽に電話相談できる空気を。（自殺・生活・いじめ・ストレスなど）広めていくことが必要だと思う。
いじめをなくしてほしい。大人になってもいじめがある。夜寝れない。食べれない。いじめは子どもだけではない。ひとりでは何もできないのに人数（仲間）をつくる。ひとりでは太刀打ちできない。食欲がない。変なことを考える。
子どもの虐待や男性・女性でも会社からのハラスメントに声を上げやすい市民センターや相談を設けて、その場所を公表し、誰もが行きやすいセンターがあればと思います。
以前家族の精神疾患の件で相談したことがある。行政の限界もわかるが、結局本人次第としか言われず、その後フォローの電話も一度もない。家族は引き続き絶望の中にいる。
メンタルヘルスの病院が少ない。保険適用できるカウンセリングもないです。軽い鬱を患っていますが、病院を探すのが大変です。

◆交通に関する意見（9件）

周南市も高齢化が進み、特に田舎の方は高齢者ばかりです。買い物難民と呼ばれる人々も増えていると思います。週1回でも移動販売の車が来れば、買い物で家から出る人もいるでしょうし、安否確認にもなると思います。そのための助成金等を市が提供すれば、もっと色々な地域に移動販売が来るのではないのでしょうか？通院にしても同じです。小さな車でいいので週に1回でも家の近くまで来て、拾ってほしいです。誰も乗っていない大型バス（防長交通）などに助成金を出しても意味がないのです。なぜなら高齢者はそのバス停までも行くことができないのですから。
免許返納すると交通手段が悪いと思うように出かけられません。過疎化地域への交通手段の充実、コミュニティバス等の充実をお願いします。
高齢者の意見。交通アクセスをさらに、きめ細かくする。最寄りの駅（電車）の便、買物（町の中）まで、病院までの利便性がさらに良くなれば、行動範囲がさらに広がり、自力で動けて生活の活力になると思います。生活が楽しくなる⇒元気が出る。※自転車（電動）車イス（電動）等の通行がスムーズにできるように市道、生活道がさらに良くなること。道路の安全確保（段差、ガードレール等）の設備。※各地区のイベント、行事にもっともっと高齢者を誘い出す。市民センターへ行きたくても、行かない、行けない人達を小地区で行事してセンターへの便を時々考えて、交流して参加意欲を引き出す。他地区見学や交流も、行動の刺激になる。
街が暗い。街灯をつけ、夜明るくしてほしい。外国人が多く事件が増えた。夜暗すぎて危ない！！健康なことよりも命が危ないと思う。
交通の便が悪いので困ります。病院、買い物不便です。タクシーを使うのでタクシー代も安くありません。

◆その他の意見（32件）

人のことが思いやれる道徳教育の推進。限られた予算で大変でしょうが、費用対効果ですべて判断されることがないように今後も留意していただきますようお願いいたします。周辺部に住める人がますます減少。熊の出没が山中、町中を問わず生じていることの原因と効果的な対策の実施を。河川の水質が悪化の傾向になってきているように思われます。生活排水の影響が大きいと思いますが、水質検査の回数増及び市民への周知の強化。

このようなアンケートで調査するのは良いと思います。ここに相談QRコードやチャットのようなものを貼ってもよし。

周南市の活性化。休みの日は光、下松方面に出ることが多い。鹿野や熊毛はのどかな風景を活かしながら発展してほしい。

自己責任ではあるが…何もかもにゆとりがなく市がしてくださっているであろう取組？に興味もなければ、意味も感じない。

そもそも周南市は何もしてくれないと期待していない。子どもを大切になんて思っていないさそう。動物に対しては特にひどいと思う。お金持ちだけが大切なのかなとよく思っています。

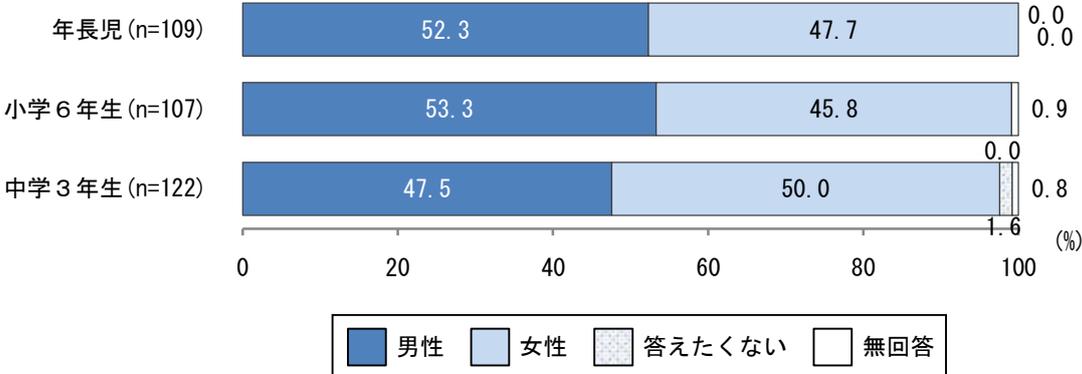
人口増につながる政策と公平で無駄のない財政運営。

まずは市役所の縦割り構造を見直し、課を超えて市民の生活と向き合うこと。そして寄せられた市民の声に対して、必ず返答をするとしながら結局返答をしていないので、姿勢を見直すこと。時間のかかる市の取り組みのスピード感を見直すこと。

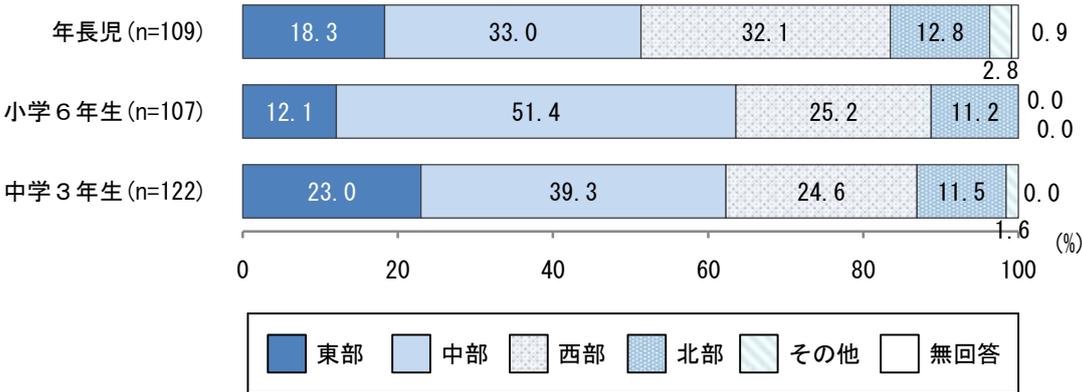
第3章 年長児・小学6年生・中学3年生 調査結果

1 属性

(1) 性別



(2) 居住地域

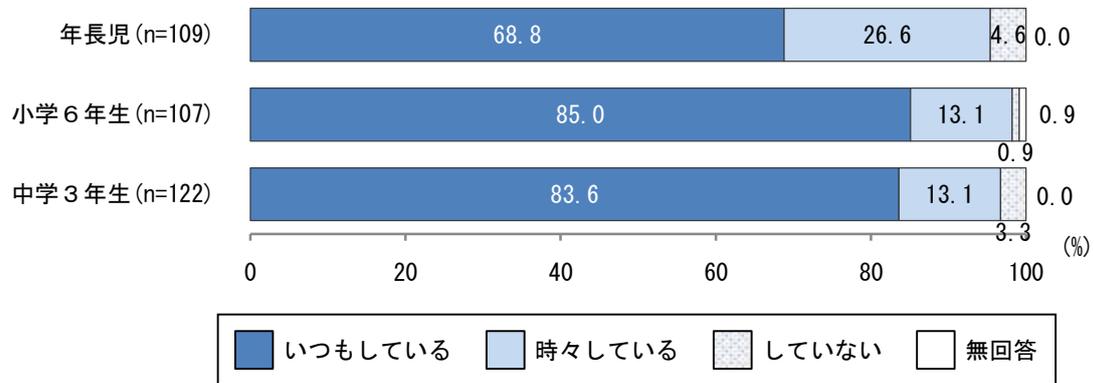


2 食生活・食育について

《年長児 問3・小学生 問3・中学生 問3》

食事の時にあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をしていますか。【〇は1つだけ】

【食事の時のあいさつの頻度】

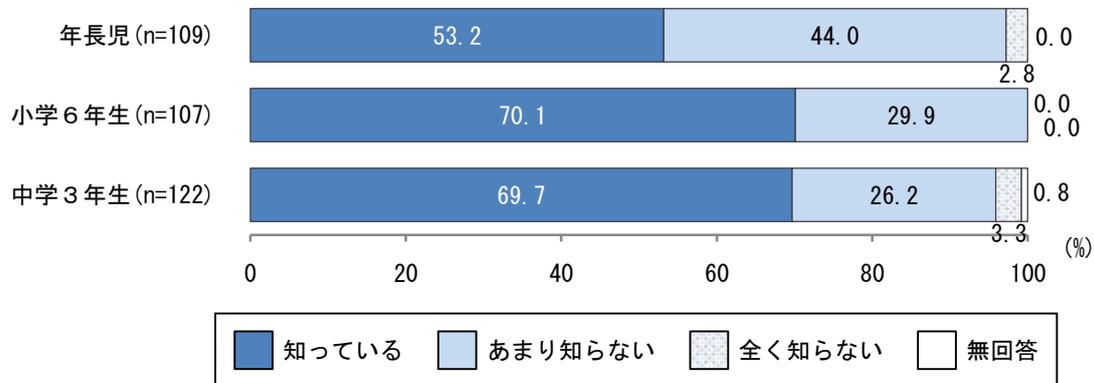


- 食事の時のあいさつの頻度について、全体でみると、小学6年生・中学3年生では大きな差はみられない。
- 「いつもしている」との回答は年長児で 68.8%と小学6年生・中学3年生に比べ低く、「時々している」との回答は年長児で 26.6%と小学6年生・中学3年生に比べ高くなっている。

《年長児 問4・小学生 問4・中学生 問4》

伝統的な行事食（ひな祭りのちらし寿司・大みそかの年越しそば・正月のおせち料理等）や地域の郷土料理を知っていますか。【〇は1つだけ】

【伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況】

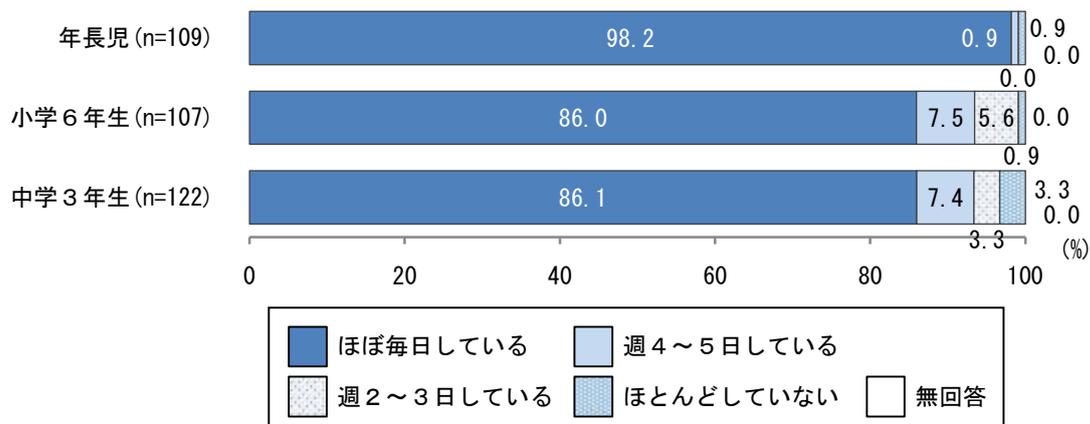


- 伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況について、全体でみると、小学6年生・中学3年生では大きな差はみられない。
- 「知っている」との回答は年長児で53.2%と小学6年生・中学3年生に比べ低く、「あまり知らない」との回答は年長児で44.0%と小学6年生・中学3年生に比べ高くなっている。

《年長児 問5・小学生 問5・中学生 問5》

1日1回は家族と一緒に食事をしていますか。【〇は1つだけ】

【家族と一緒に食事をする頻度】

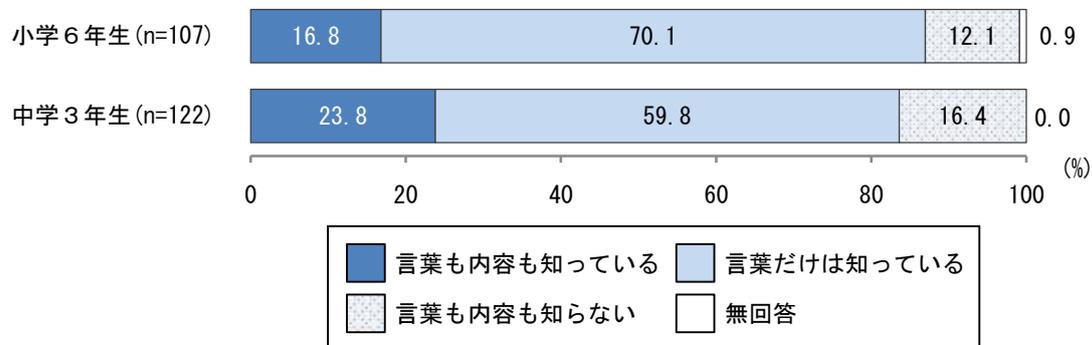


- 家族と一緒に食事をする頻度について、全体でみると、小学6年生・中学3年生では大きな差はみられない。
- 「ほぼ毎日している」との回答は年長児で98.2%と小学6年生・中学3年生に比べ高くなっている。

《小学生 問6・中学生 問6》

食育について知っていますか。【〇は1つだけ】

【食育の認知状況】

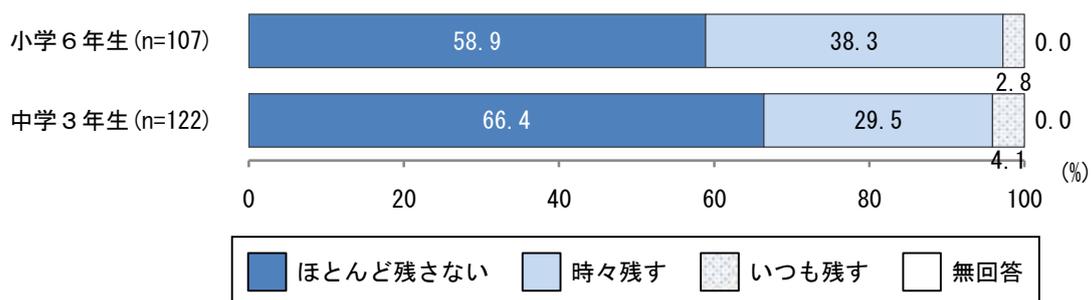


- 食育の認知状況について、全体でみると、「言葉も内容も知っている」との回答は小学6年生（16.8%）が中学3年生（23.8%）に比べ7.0ポイント低く、「言葉だけは知っている」との回答は小学6年生（70.1%）が中学3年生（59.8%）に比べ10.3ポイント高くなっている。

《小学生 問7・中学生 問7》

準備された食事を残さず食べますか。【〇は1つだけ】

【準備された食事を残さず食べるか】

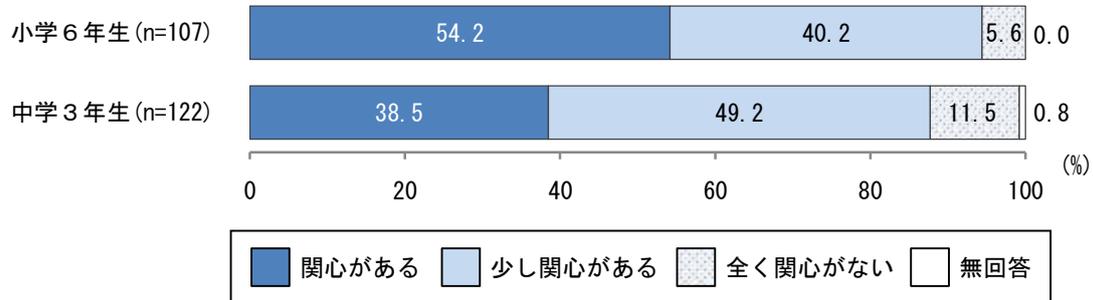


- 準備された食事を残さず食べるかについて、全体でみると、「ほとんど残さない」との回答は小学6年生（58.9%）が中学3年生（66.4%）に比べ7.5ポイント低く、「時々残す」との回答は小学6年生（38.3%）が中学3年生（29.5%）に比べ8.8ポイント高くなっている。

《小学生 問8・中学生 問8》

食の安全について関心がありますか。【〇は1つだけ】

【食の安全への関心】

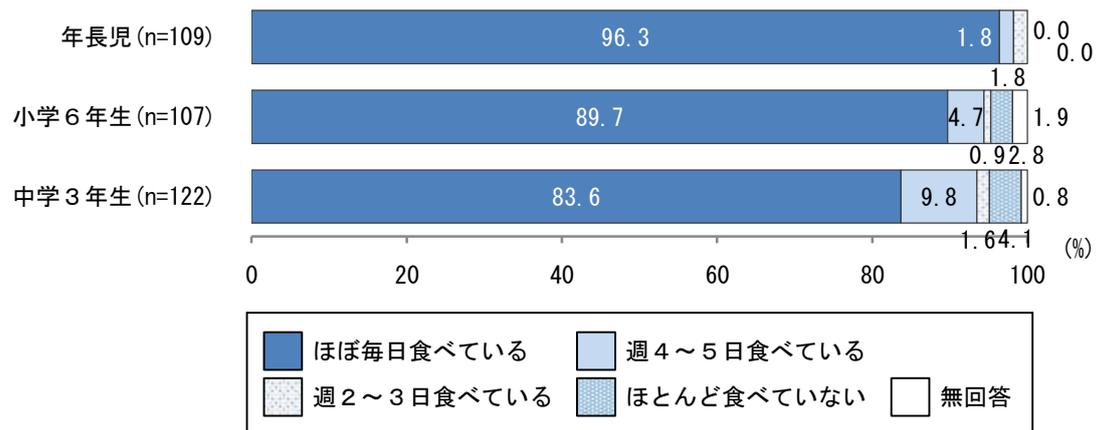


- 食の安全への関心について、全体でみると、「関心がある」との回答は小学6年生(54.2%)が中学3年生(38.5%)に比べ15.7ポイント高く、「少し関心がある」との回答は小学6年生(40.2%)が中学3年生(49.2%)に比べ9.0ポイント高くなっている。

《年長児 問6・小学生 問9・中学生 問9》

朝ごはんを毎日食べていますか。【〇は1つだけ】

【朝食を食べる頻度】

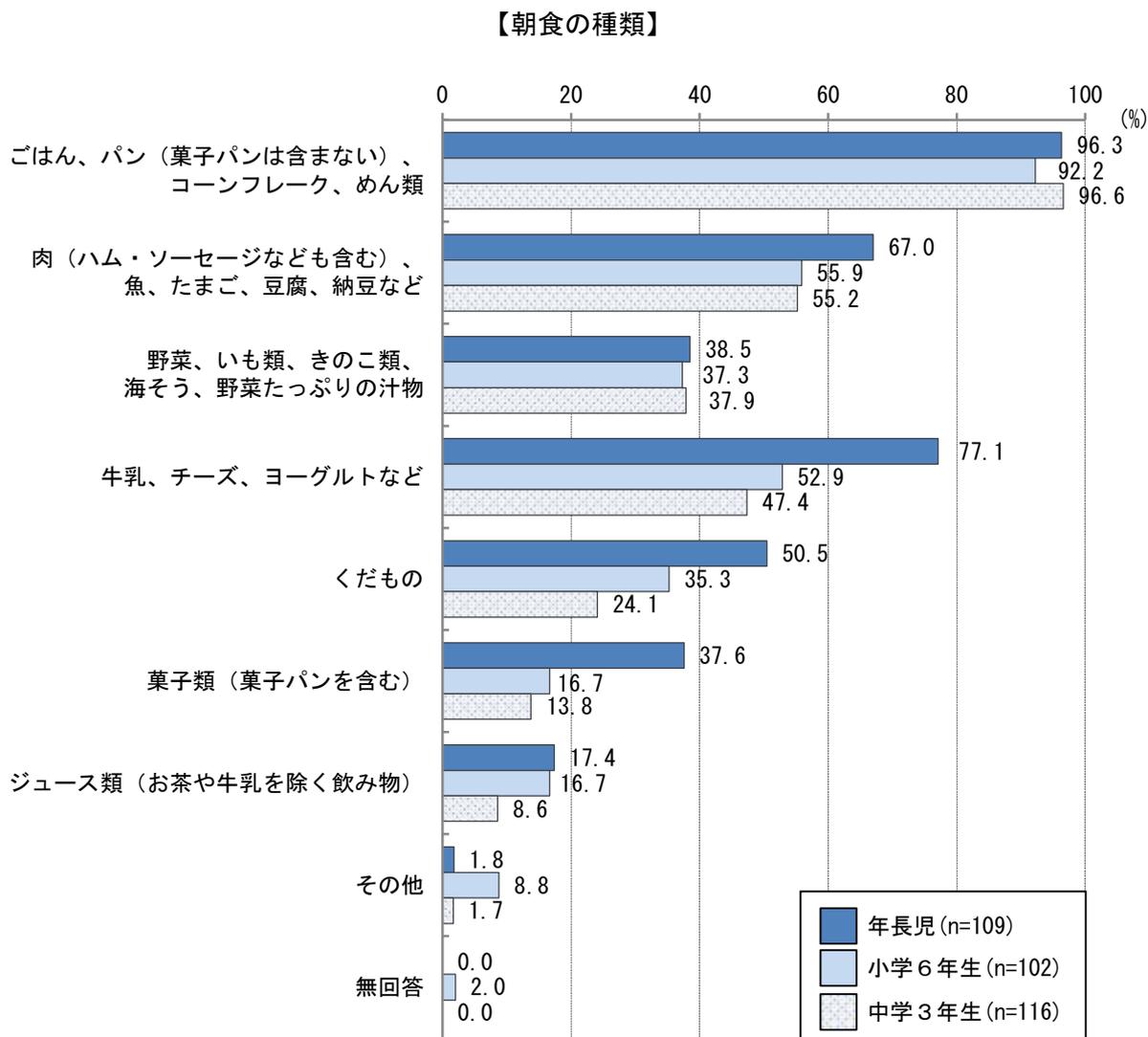


- 朝食を食べる頻度について、全体でみると、「ほぼ毎日食べている」との回答は年長児で96.3%と最も高く、年齢が上がるにつれて低くなっている。

《年長児 問6-1・小学生 問9-1・中学生 問9-1》

年長児 問6・小中学生 問9で「1」、「2」、「3」のいずれかに○をつけた人に聞きます。

ふだん、どのような朝ごはんを食べていますか。【あてはまるものすべてに○】



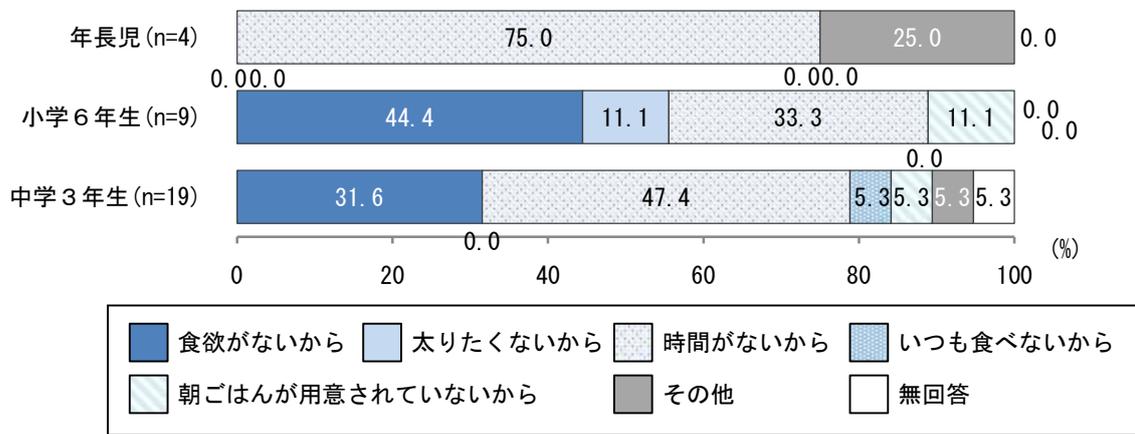
- 朝食の種類について、全体で見ると、「ごはん、パン（菓子パンは含まない）、コーンフレーク、めん類」との回答はすべての年齢で9割以上となっている。
- ほぼすべての項目で年長児が最も高く、「肉（ハム・ソーセージなども含む）、魚、たまご、豆腐、納豆など」、「牛乳、チーズ、ヨーグルトなど」、「くだもの」、「菓子類（菓子パンを含む）」、「ジュース類（お茶や牛乳を除く飲み物）」との回答は年齢が上がるにつれて低くなっている。

《年長児 問6-2・小学生 問9-2・中学生 問9-2》

年長児 問6・小中学生 問9で「2」、「3」、「4」のいずれかに○をつけた人に聞きます。

食べない（ことがある）主な理由は何ですか。【○は1つだけ】

【朝食を食べない主な理由】

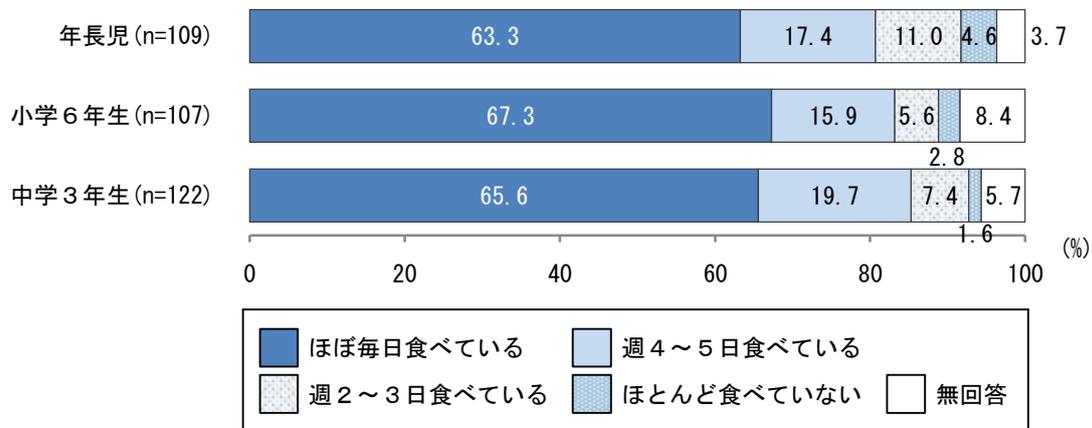


※回答件数が少ないため分析はしていない

《年長児 問7・小学生 問10・中学生 問10》

1日3回の食事で、いつも野菜を食べていますか。【○は1つだけ】

【野菜を食べる頻度】

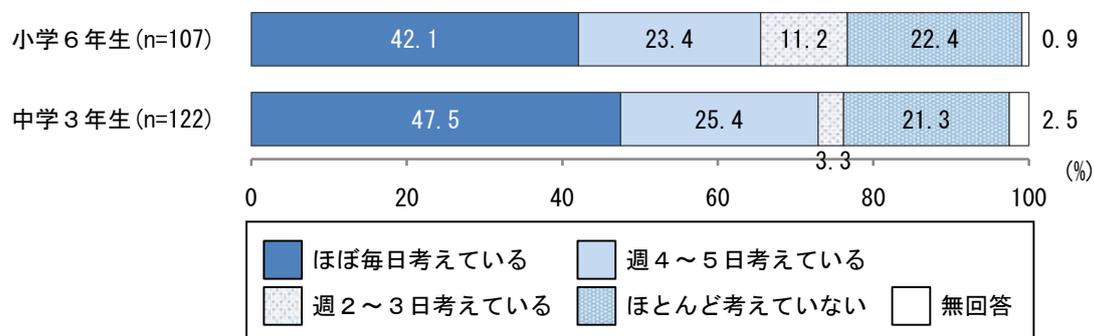


- 野菜を食べる頻度について、全体でみると、小学6年生・中学3年生では大きな差はみられない。
- 「週2～3日食べている」との回答は年長児で11.0%と小学6年生・中学3年生に比べ高くなっている。

《小学生 問 11・中学生 問 11》

栄養バランスを考えた食生活を送っていますか。【〇は1つだけ】

【栄養バランスを考えている頻度】

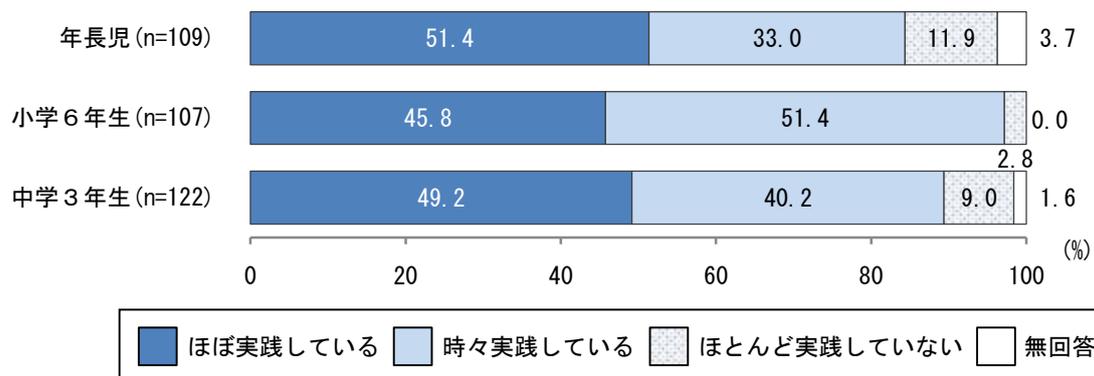


- 栄養バランスを考えている頻度について、全体でみると、「ほぼ毎日考えている」との回答は小学6年生（42.1%）が中学3年生（47.5%）に比べ5.4ポイント低く、「週2～3日考えている」との回答は小学6年生（11.2%）が中学3年生（3.3%）に比べ7.9ポイント高くなっている。

《年長児 問 8・小学生 問 12・中学生 問 12》

よく噛んで味わって食べることを実践していますか。【〇は1つだけ】

【よく噛んで味わって食べる頻度】

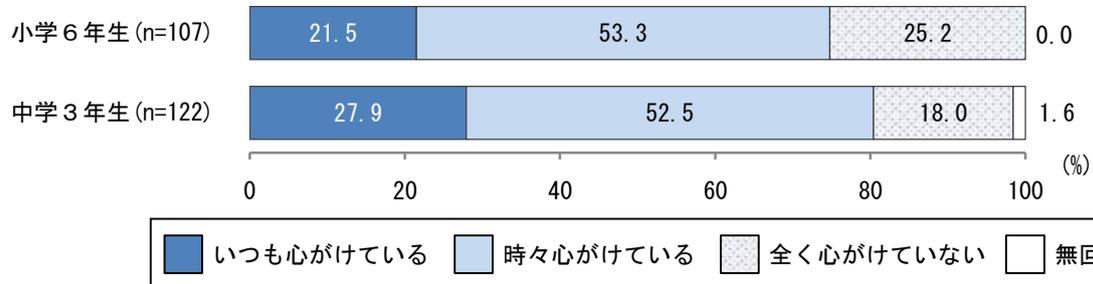


- よく噛んで味わって食べる頻度について、全体でみると、「ほとんど実践していない」との回答は小学6年生で2.8%と年長児・中学3年生に比べ低くなっている。

《小学生 問 13・中学生 問 13》

「塩分の多い料理を控えること」についてどの程度心がけていますか。【○は1つだけ】

【塩分の多い料理を控える頻度】



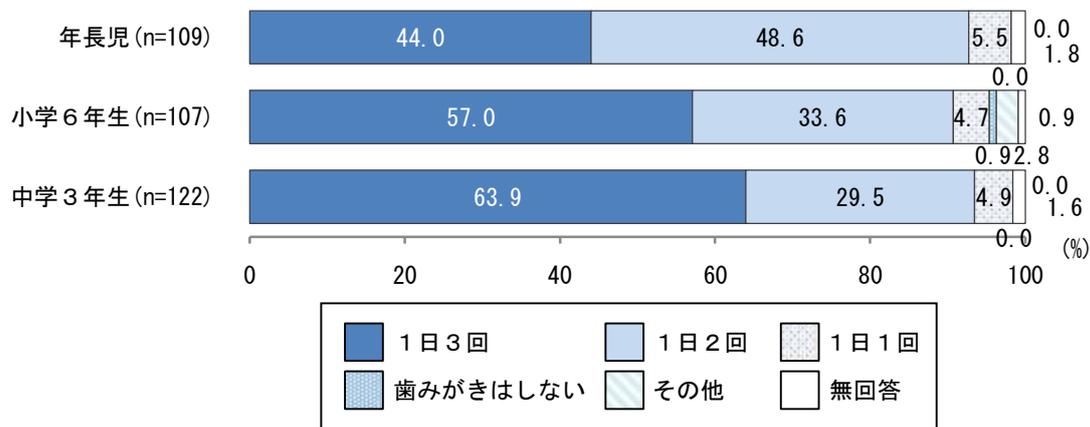
- 塩分の多い料理を控える頻度について、全体でみると、「いつも心がけている」との回答は小学6年生（21.5%）が中学3年生（27.9%）に比べ6.4ポイント低く、「全く心がけていない」との回答は小学6年生（25.2%）が中学3年生（18.0%）に比べ7.2ポイント高くなっている。

3 歯の健康について

《年長児 問9・小学生 問14・中学生 問14》

1日に何回くらい歯みがきをしますか。【〇は1つだけ】

【歯みがきをする頻度】

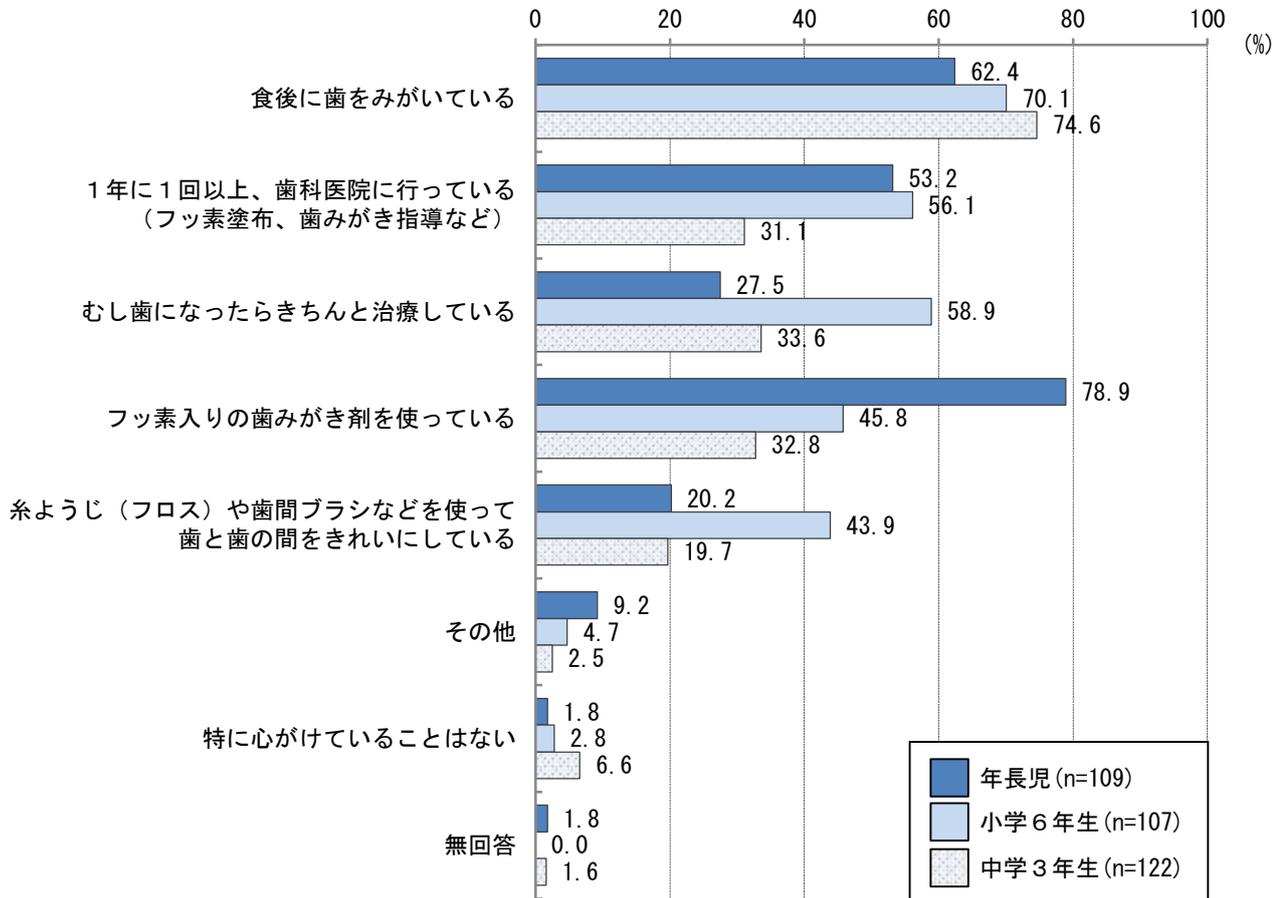


- 歯みがきをする頻度について、全体で見ると、「1日3回」との回答は年齢が上がるにつれて高く、「1日2回」との回答は年齢が上がるにつれて低くなっている。

《年長児 問 10・小学生 問 15・中学生 問 15》

歯や歯ぐきの健康のために心がけていることがありますか。【あてはまるものすべてに○】

【歯や歯ぐきの健康のために心がけていること】



- 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることについて、全体でみると、「食後に歯をみがいている」との回答は年齢が上がるにつれて高くなっている。
- 「むし歯になったらきちんと治療している」との回答は小学6年生で58.9%、「糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどを使って歯と歯の間をきれいにしている」との回答は小学6年生で43.9%と、年長児・中学3年生に比べ高くなっている。
- 「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」との回答は年長児で78.9%と小学6年生・中学3年生に比べ高く、年齢が上がるにつれて低くなっている。