

2019 年度

「第 2 次射水市健康増進プラン」のためのアンケート調査  
報告書

(市民アンケート結果の概要)

射水市 保健センター



# 目次

<b>1. 調査の概要</b> .....	<b>1</b>
(1) 調査目的 .....	1
(2) 調査地域 .....	1
(3) 調査対象 .....	1
(4) 調査方法 .....	1
(5) 調査期間 .....	1
(6) アンケートの配布・回収状況 .....	1
(7) 調査結果の見方 .....	1
<b>2. 調査結果</b> .....	<b>2</b>
(1) 基本属性 .....	2
(2) 健康状態について .....	5
(3) 生活習慣の見直しについて .....	7
(4) 運動習慣について .....	8
(5) 食習慣や食への関心について .....	12
(6) 休養・こころの健康について .....	22
(7) 飲酒について .....	25
(8) 喫煙について .....	26
(9) 歯の健康について .....	31
(10) がん検診および健診の受診状況 .....	33
(11) 糖尿病について .....	35
(12) 健康に関する言葉 .....	38
(13) 地域とのつながりについて .....	39

## 1. 調査の概要

### (1) 調査目的

射水市では、健康増進法に基づき「射水市健康増進プラン」を策定している。2009年（平成21年）に策定した「射水市健康増進プラン」が2019年度をもって終了することから、国の基本方針である「健康日本21（第2次）」を勘案して、「健康でみんなが支え合い豊かな心を育み誰もが輝くまち」を基本理念とした「第2次射水市健康増進プラン」の策定を進めている。

本調査は、市民のさらなる健康寿命延伸に向けて現況に即した施策を検討するため、市内在住の20歳以上の方を対象に実施したものである。

### (2) 調査地域

射水市全域

### (3) 調査対象

市内在住の20歳以上の方 2,000人

### (4) 調査方法

・郵送による配布、回収

※回答に際して、Web上でも回答できるようWeb回答フォームを設けた。

### (5) 調査期間

2019年8月9日（金）～8月30日（金）

### (6) アンケートの配布・回収状況

配布数	回収数	回収率	有効回答数
2,000	1,102 紙回答 : 995 Web回答 : 107	55.1%	1,101 紙回答 : 994 Web回答 : 107

### (7) 調査結果の見方

- ①調査結果は百分率で表示している。百分率は小数点第2位を四捨五入して算出しているため、合計値が100%にならない場合がある。
- ②1つの質問に対して1つの回答を求めているものは「SA」（Single Answer）、複数の回答を求めているものは「MA」（Multiple Answer）、自由記述を求めているものは「FA」（Free Answer）と表示している。
- ③複数の回答が可能な質問では、百分率は回答者数を本調査の総回答者数で除した数値であるため、各項目の比率の合計値が100%とは限らない。
- ④図表中の「N」は、集計対象者の総数である。
- ⑤図表中において「不明」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものである。

## 2. 調査結果

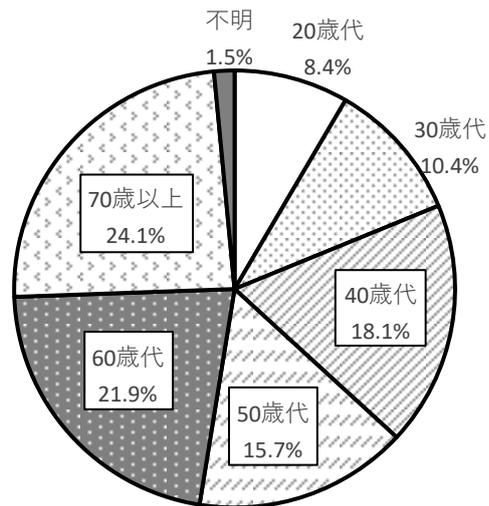
### (1) 基本属性

あなたの年齢・性別・職業・お住まいの地区・家族構成・身長・体重を教えてください。

#### ① 年齢 (SA)

・「70歳以上」が最も多く24.1%、次いで「60歳代」が21.9%である。

図表 1 年齢

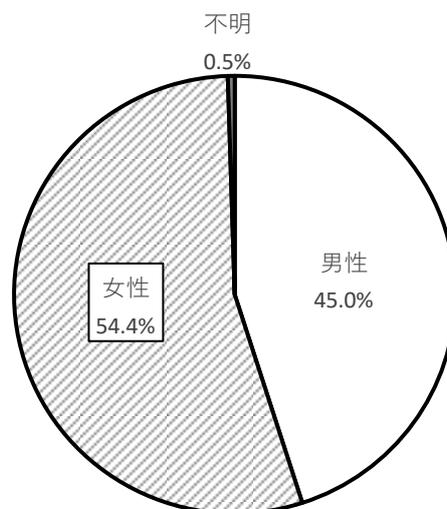


(N=1,101)

#### ② 性別 (SA)

・男性が45.0%、女性が54.4%である。

図表 2 性別

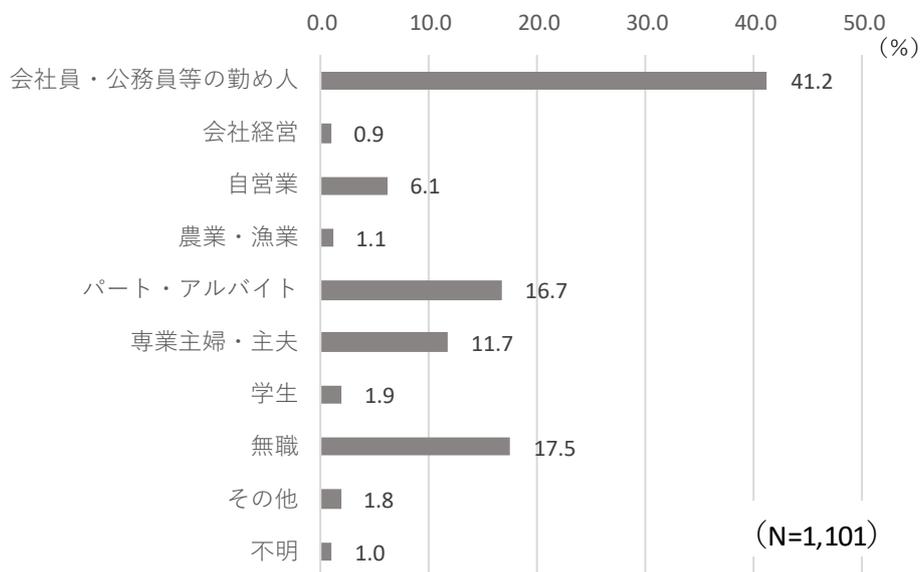


(N=1,101)

③ 職業 (SA)

・「会社員・公務員等の勤め人」が最も多く 41.2%、次いで「無職」が 17.5%である。

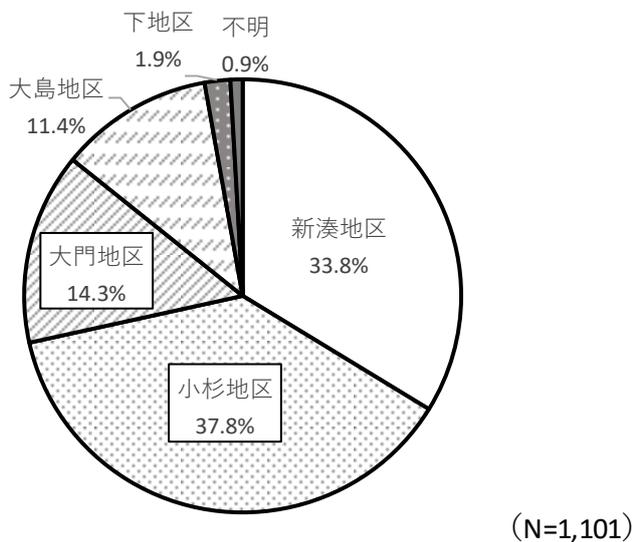
図表 3 職業



④ お住まいの地区 (SA)

・「小杉地区」が最も多く 37.8%、次いで「新湊地区」が 33.8%である。

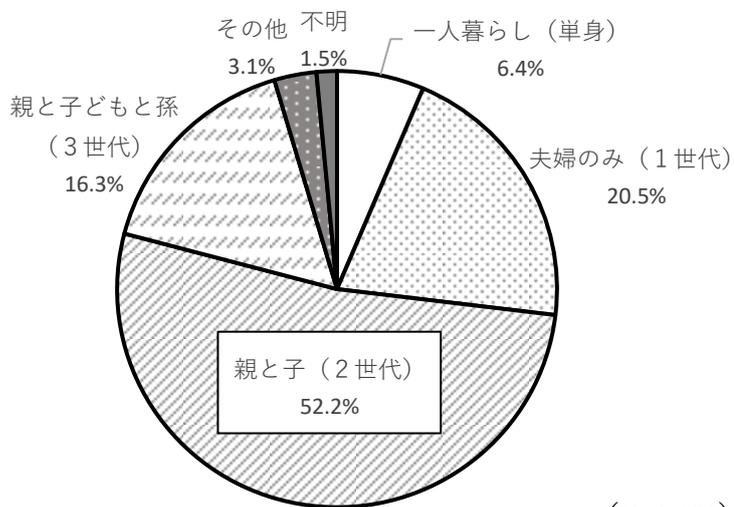
図表 4 お住まいの地区



⑤ 家族構成 (SA)

・「親と子 (2世代)」が最も多く 52.2%、次いで「夫婦のみ (1世代)」が 20.5%である。

図表 5 家族構成

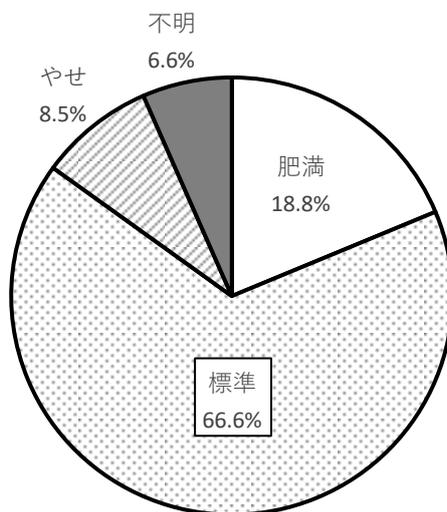


(N=1,101)

⑥ BMI (SA)

・「標準」の人が最も多く 66.6%、次いで「肥満」が 18.8%である。

図表 6 BMI



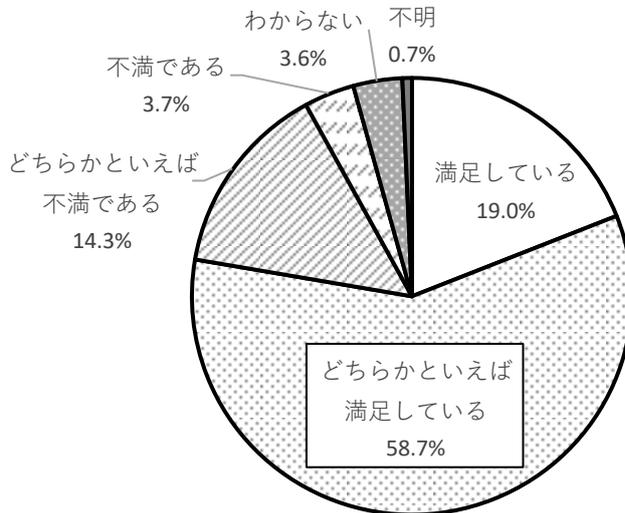
(N=1,101)

(2) 健康状態について

問1 (SA) あなたは、生活全般について現在どの程度満足していますか。

・「どちらかといえば満足している」が最も多く 58.7%、次いで「満足している」が 19.0%である。

図表 7 生活全般への満足度

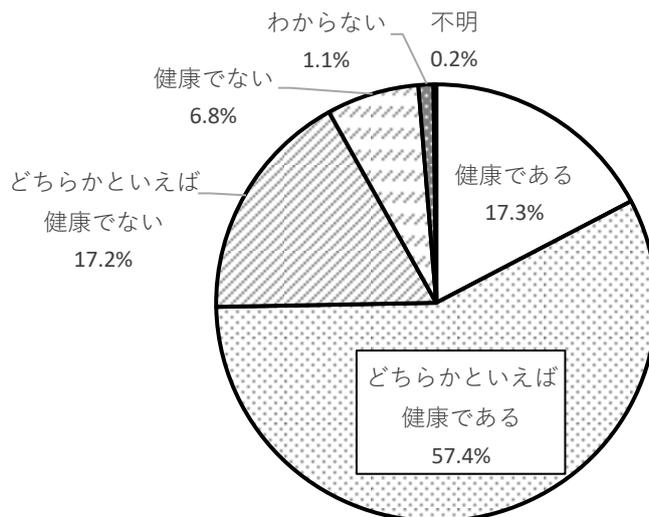


(N=1,101)

問2 (SA) あなたは、今の健康状態をどのように感じていますか。

・「どちらかといえば健康である」が最も多く 57.4%、次いで「健康である」が 17.3%である。

図表 8 今の健康状態

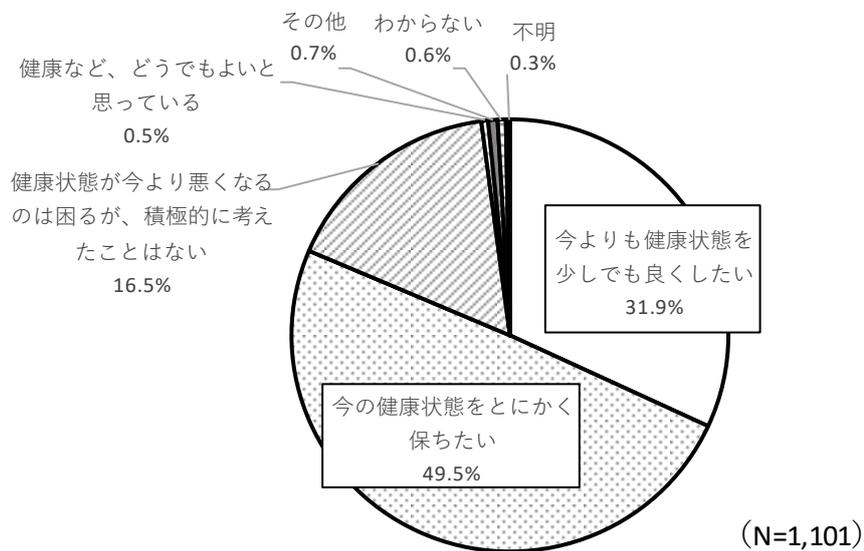


(N=1,101)

問3 (SA) あなたは、ご自身の健康状態を、今後どのようにしたいと思っていますか。

・「今の健康状態をとにかく保ちたい」が最も多く 49.5%、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が 31.9%である。

図表 9 今後の健康状態

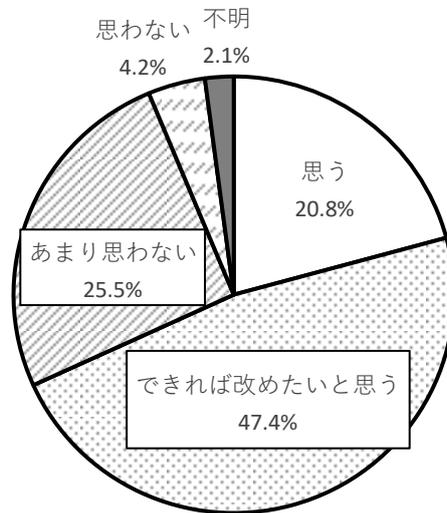


(3) 生活習慣の見直しについて

問4 (SA)	あなたは、健康のために生活習慣を改めたいと思いますか。
---------	-----------------------------

・「できれば改めたいと思う」が最も多く 47.4%、次いで「あまり思わない」が 25.5%である。

図表 10 生活習慣を改めたいか

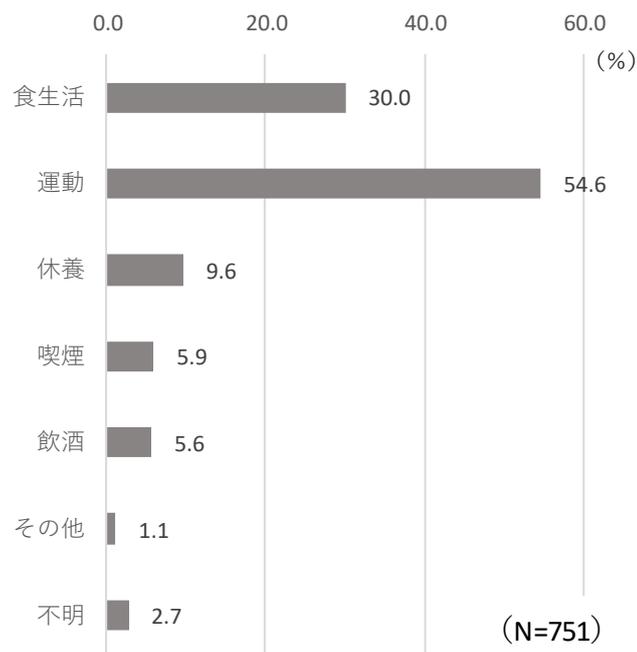


(N=1,101)

問4-1 (MA)	問4で「思う」「できれば改めたいと思う」と回答した方におたずねします。あなたが改めたいと思う生活習慣は何ですか。
-----------	--

・改めたいと思う生活習慣は「運動」が最も多く 54.6%、次いで「食生活」が 30.0%である。

図表 11 改めたい生活習慣



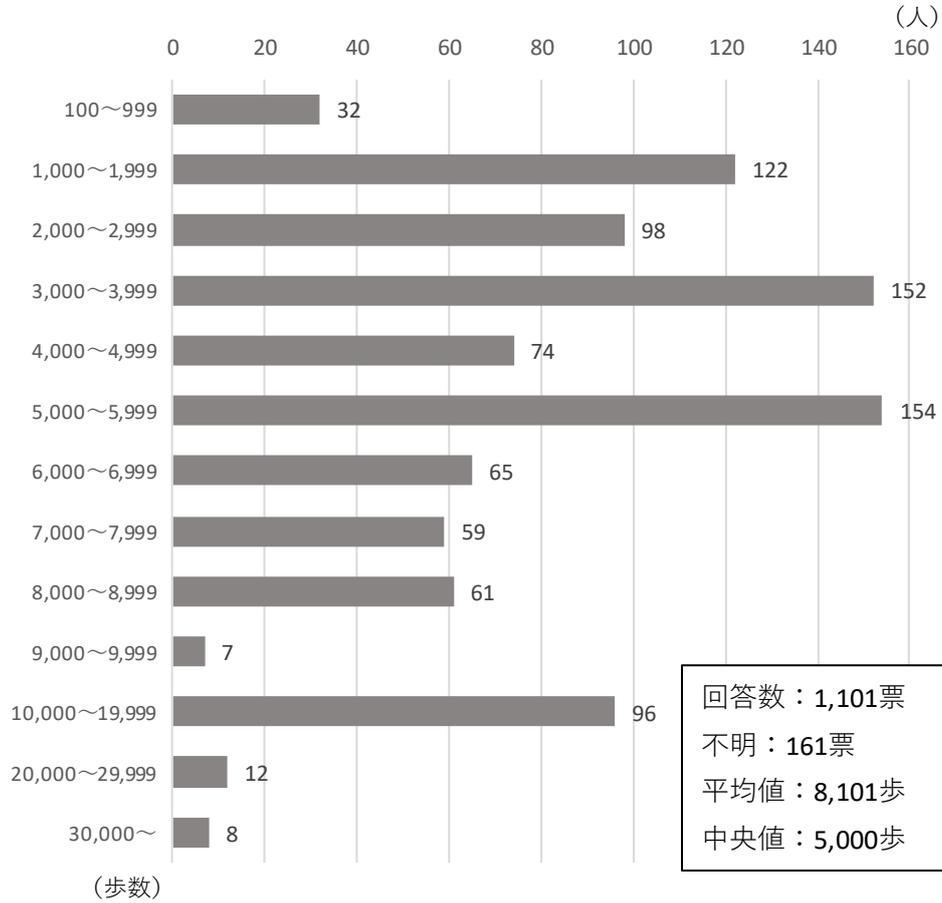
(N=751)

#### (4) 運動習慣について

問5 (SA) あなたの1日あたりの歩数はどれくらいですか。

- 1日あたりの歩数の平均は8,101歩であり、中央値は5,000歩である。
- 回答者が最も多かったのは、5,000～5,999歩で154人、次いで3,000～3,999歩で152人である。

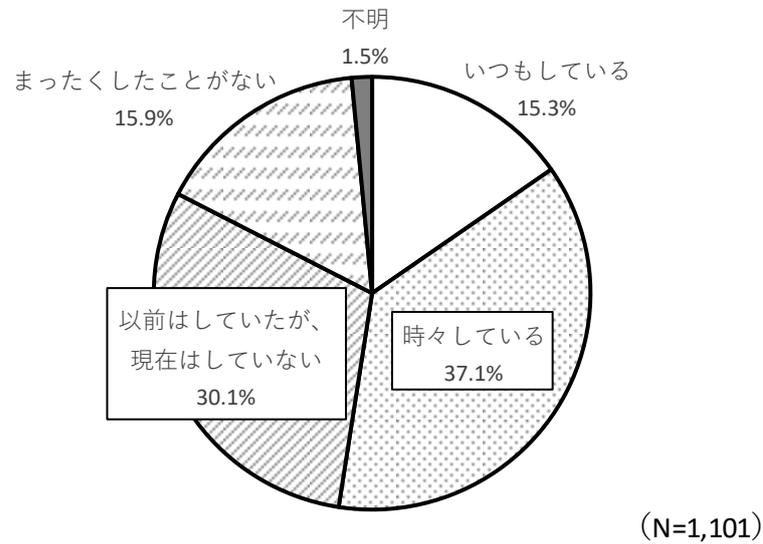
図表 12 1日あたりの歩数



問6 (SA)	あなたは日頃から、健康の保持・増進のために意識的に身体を動かしたり運動したりしていますか。
---------	---

・「時々している」が最も多く 37.1%、次いで「以前はしていたが、現在はしていない」が 30.1%である。

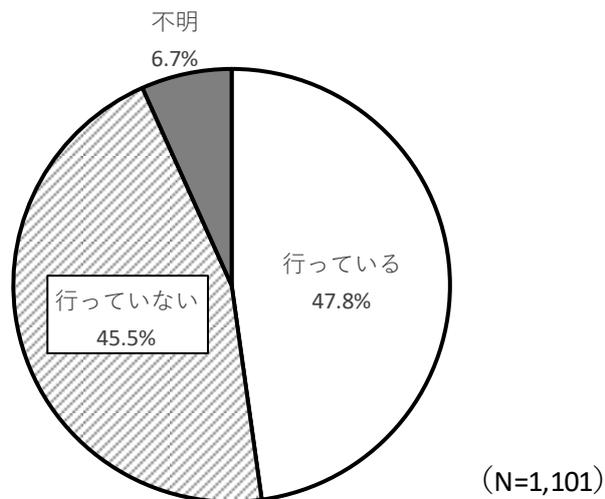
図表 1 3 健康維持・増進のための運動状況



問6-1 (SA)	問6で「いつもしている」「時々している」と回答した方におたずねします。あなたは、1回30分以上、週2日以上、1年以上継続して行っていますか。
-----------	--

・「行っている」が 47.8%、「行っていない」が 45.5%である。

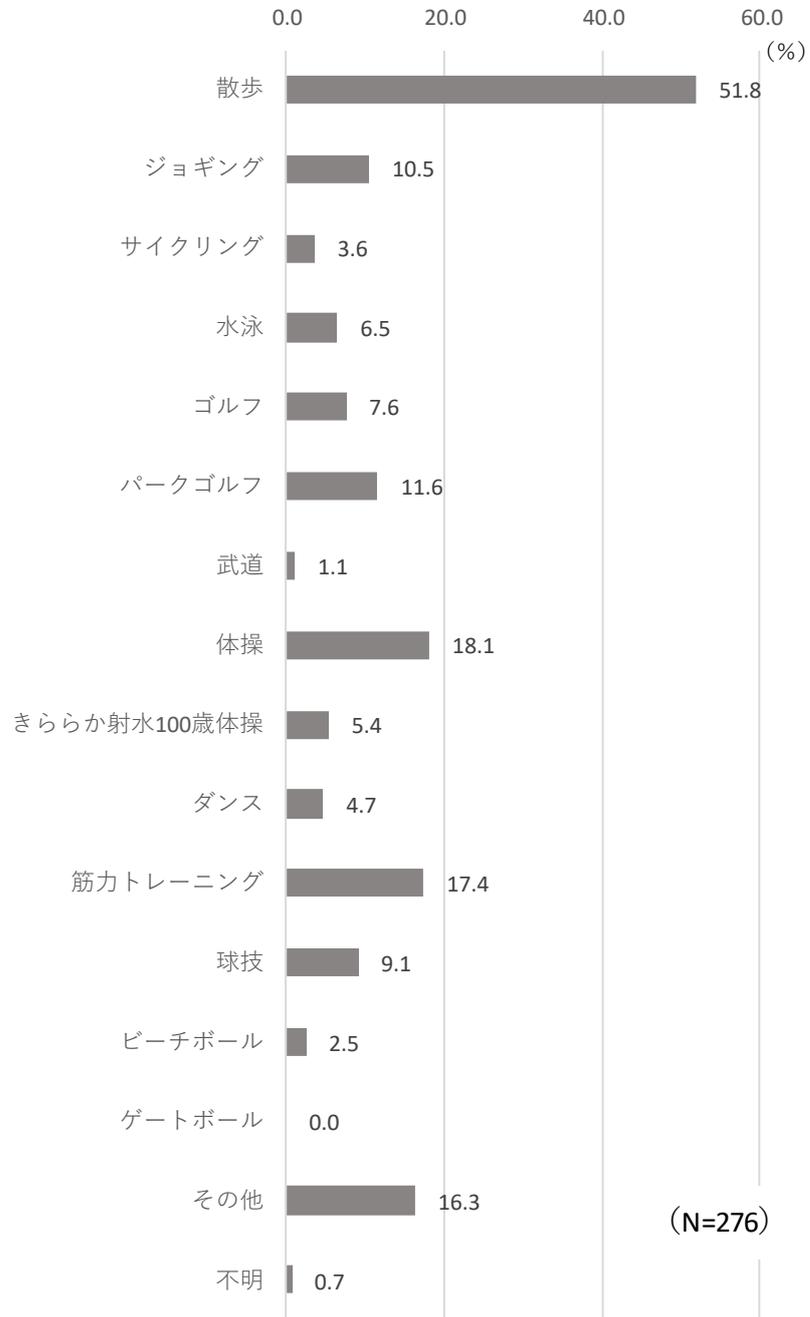
図表 1 4 運動の継続状況



問6-2 (MA)	問6-1で「行っている」と回答した方におたずねします。 定期的に行っている運動は何ですか。
--------------	--

・定期的に行っている運動は、「散歩」が最も多く51.8%、次いで「体操」が18.1%である。

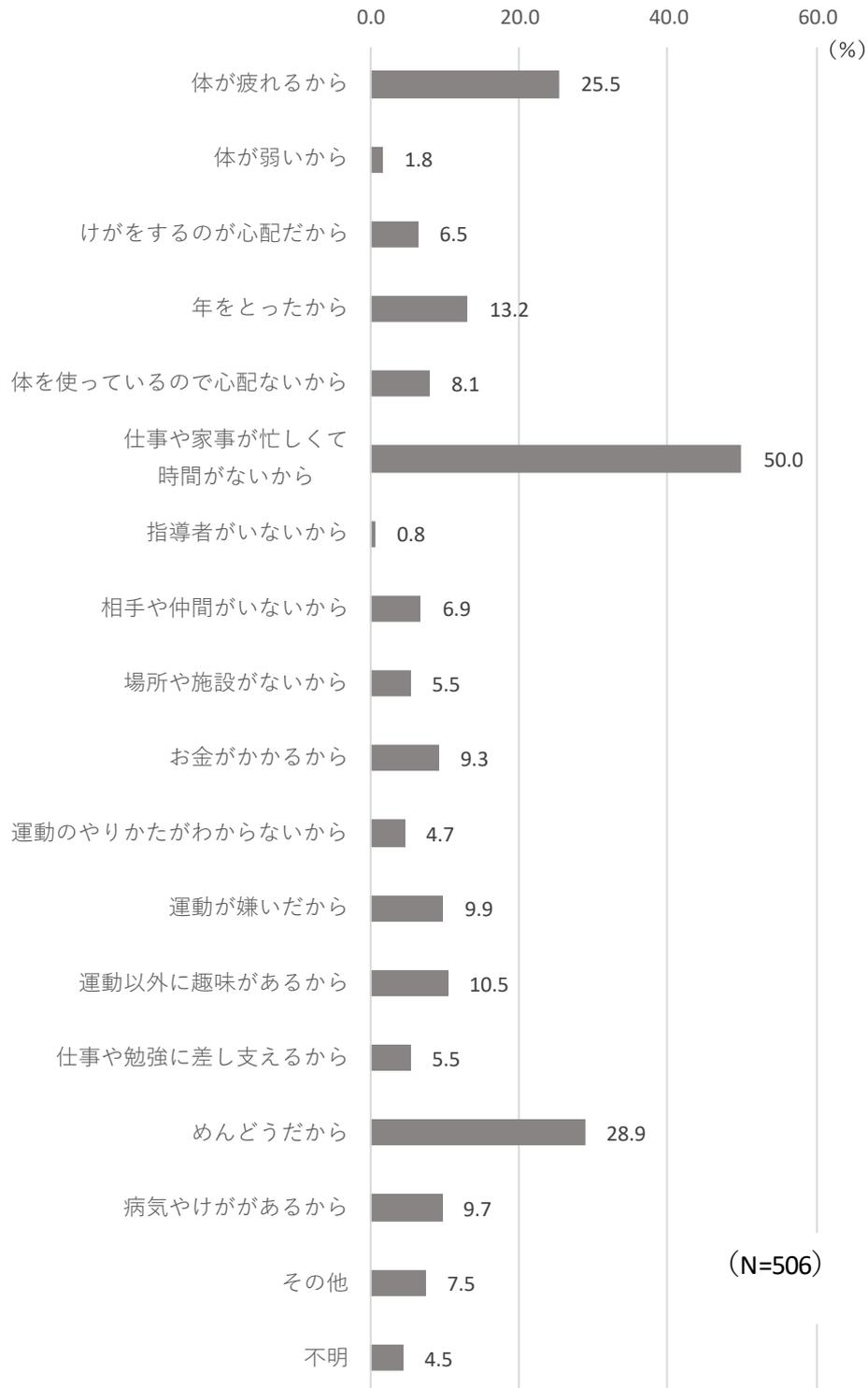
図表 15 定期的に行っている運動



問6-3 (MA)	問6で「以前はしていたが、現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。 運動をしていない理由は何ですか。
--------------	--

- ・運動をしていない理由は、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」が最も多く 50.0%、次いで「めんどうだから」が 28.9%である。

図表 16 運動をしていない理由

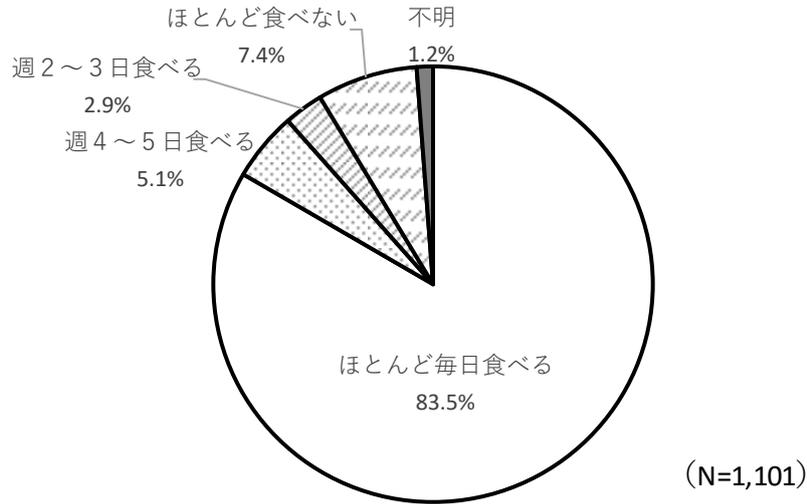


(5) 食習慣や食への関心について

問7 (SA)	あなたはふだん朝食を食べていますか。
---------	--------------------

- ・「ほとんど毎日食べる」が最も多く 83.5%、次いで「ほとんど食べない」が 7.4%である。
- ・「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の合計は 15.3%である。

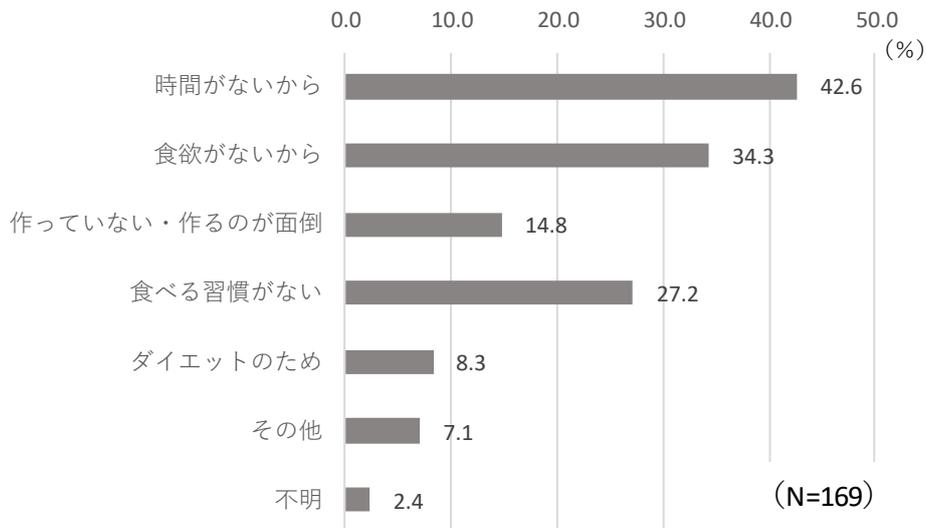
図表 17 朝食を食べているかどうか



問7-1 (MA)	問7で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した方におたずねします。 朝食を食べない理由は何ですか。
-----------	---

- ・「時間がないから」が最も多く 42.6%、次いで「食欲がないから」が 34.3%である。

図表 18 朝食を食べない理由

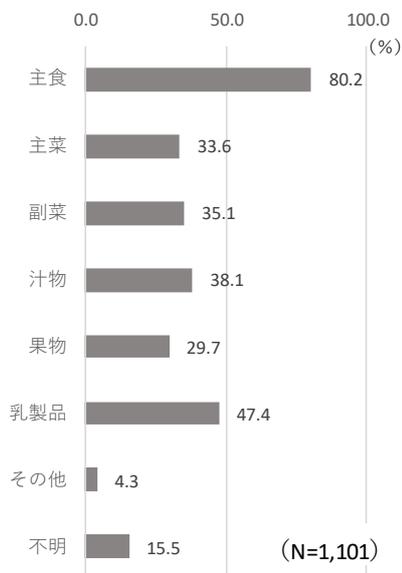


**問 8 (MA) あなたの普段の食事内容をお尋ねします。**

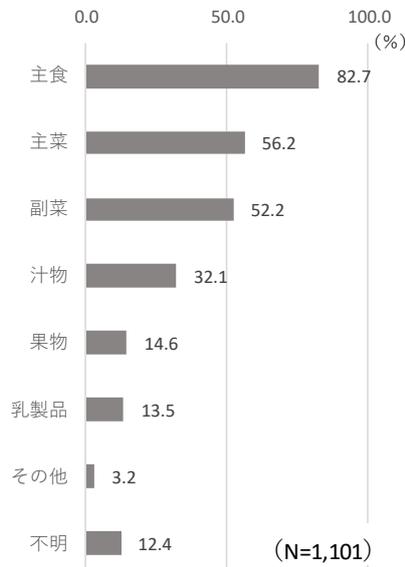
- ・朝食は「主食」が最も多く 80.2%、次いで「乳製品」が 47.4%である。
- ・昼食は「主食」が最も多く 82.7%、次いで「主菜」が 56.2%である。
- ・夕食は「主菜」が最も多く 81.1%、次いで「副菜」が 74.5%である。

**図表 19 普段の食事内容**

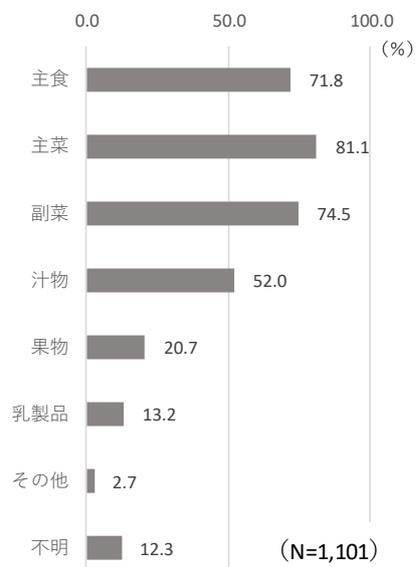
＜朝食＞



＜昼食＞



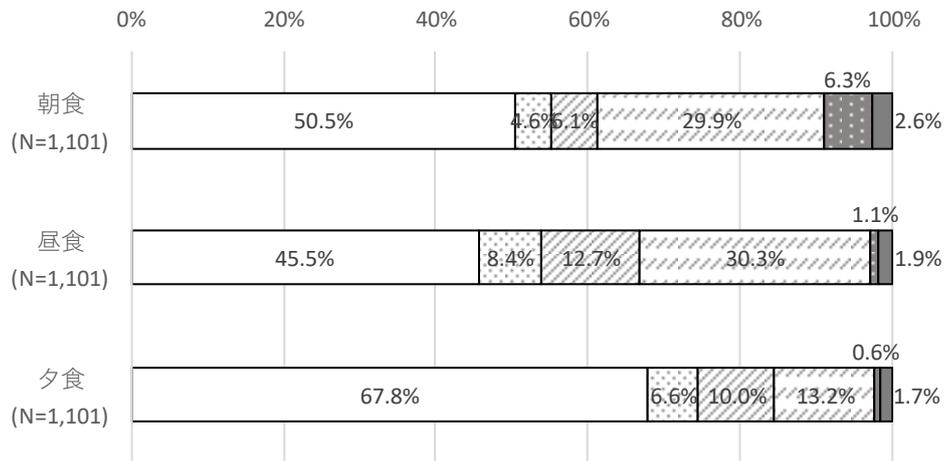
＜夕食＞



**問9 (SA)** あなたは、家族や友人等だれかと一緒に2人以上で食事をするのがどれくらいありますか。

- どの食事においても、「ほとんど毎日だれかと一緒に食べる」が最も多い。
- 昼食の「週4～5日だれかと一緒に食べる」「週2～3日だれかと一緒に食べる」「ほとんど毎日1人で食べる」の合計は51.4%と半数以上である。

**図表 20 2人以上での食事**

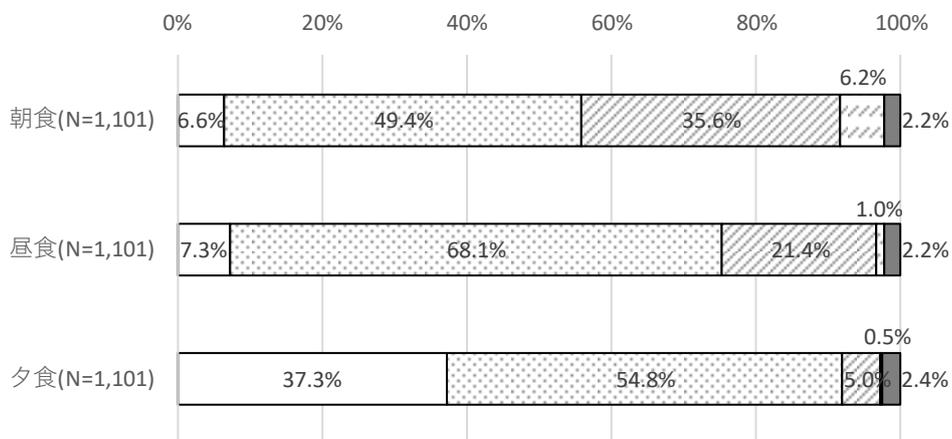


ほとんど毎日だれかと一緒に食べる     週4～5日だれかと一緒に食べる  
 週2～3日だれかと一緒に食べる     ほとんど毎日1人で食べる  
 食べない     不明

**問10 (SA)** あなたが食事にかかる時間はどれくらいですか。

- どの食事でも「10～30分未満」が最も多い。
- 朝食、昼食に比べ、夕食は「30分以上」を回答した人の割合が多く37.3%みられた。

**図表 21 食事にかかる時間**

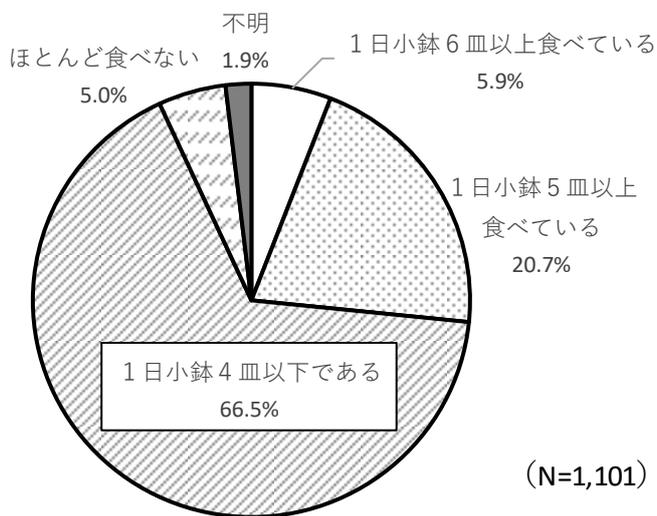


30分以上     10～30分未満     10分未満     食べない     不明

問 11 (SA) あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか。

- ・「1日小鉢4皿以下である」が最も多く66.5%、次いで「1日小鉢5皿以上食べている」が20.7%である。
- ・野菜料理を1日5皿以上食べている人の割合は26.6%である。

図表 2 2 野菜料理の摂取頻度

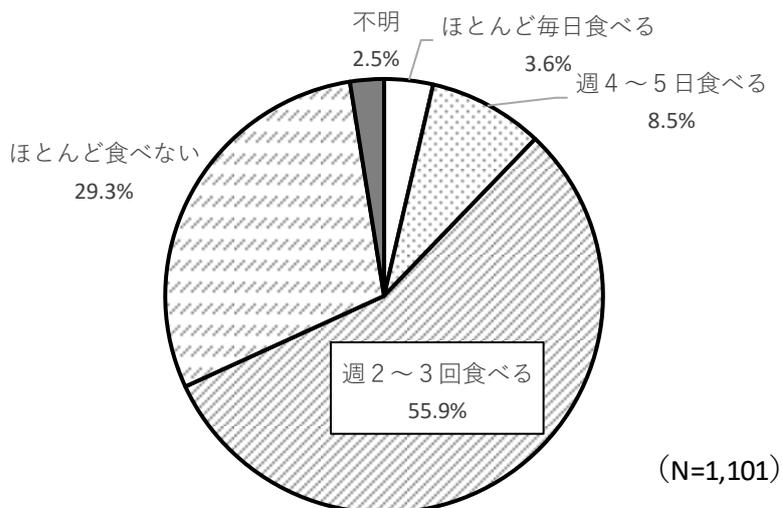


問 12 (SA) あなたが食べたり、利用したりする食事の頻度についておたずねします。

① ア うどん、ラーメンなど麺類

- ・「週2～3回食べる」が最も多く55.9%、次いで「ほとんど食べない」が29.3%である。

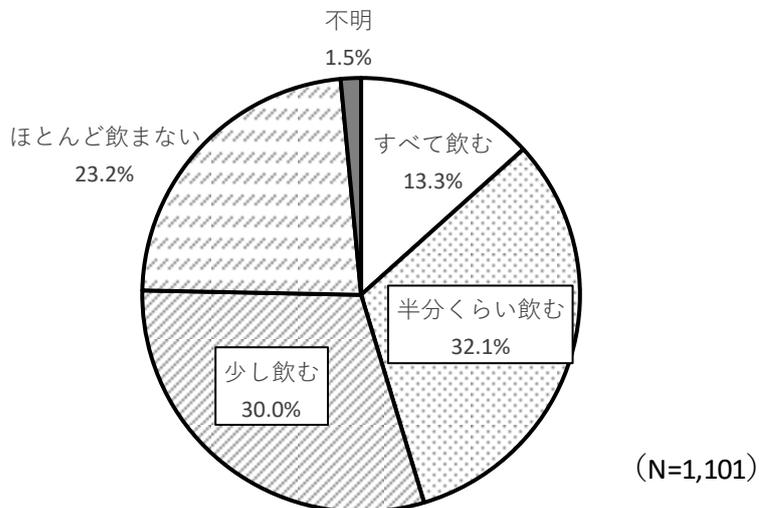
図表 2 3 ア うどん、ラーメンなど麺類



② イ うどん、ラーメンなど麺類の汁

・「半分くらい飲む」が最も多く 32.1%、次いで「少し飲む」が 30.0%である。

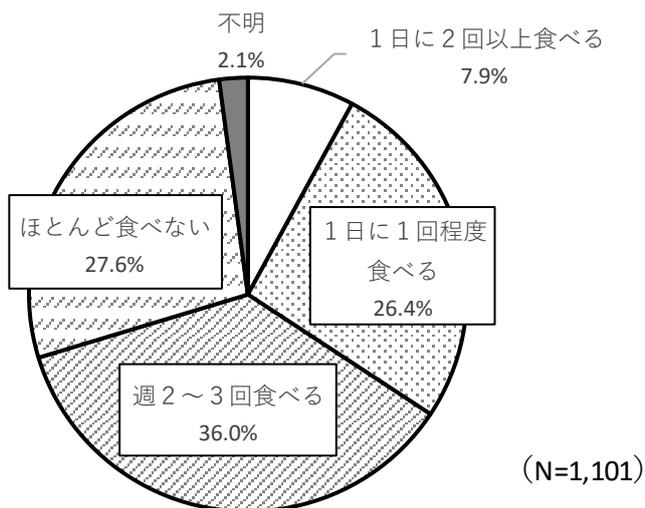
図表 24 イ うどん、ラーメンなど麺類の汁



③ ウ 漬物、梅干しなど

・「週2～3回食べる」が最も多く 36.0%、次いで「ほとんど食べない」が 27.6%である。

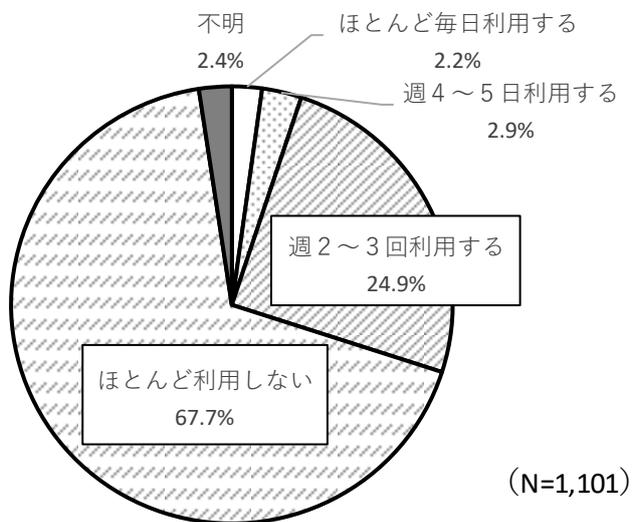
図表 25 ウ 漬物、梅干しなど



④ エ 外食

・「ほとんど利用しない」が最も多く 67.7%、次いで「週2～3回利用する」が 24.9%である。

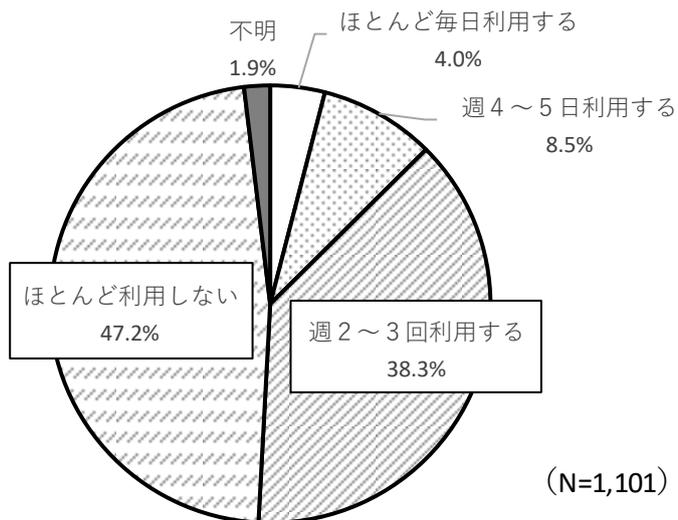
図表 26 エ 外食



⑤ オ 市販の惣菜や弁当

・「ほとんど利用しない」が最も多く 47.2%、次いで「週2～3回利用する」が 38.3%である。

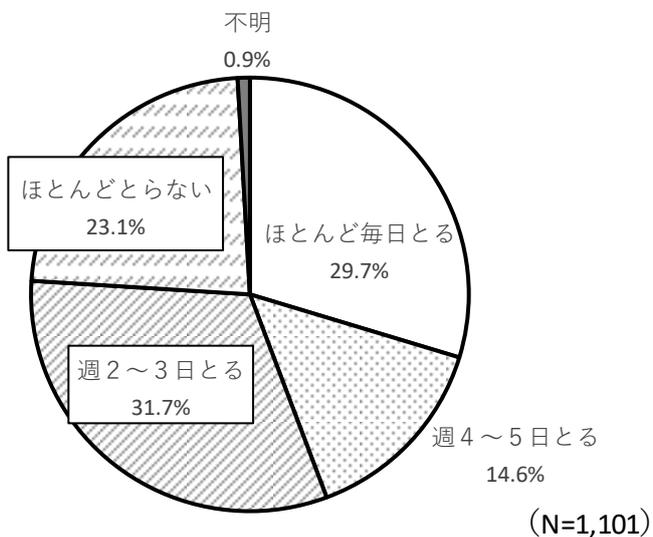
図表 27 オ 市販の惣菜や弁当



問 13 (SA) あなたは、朝、昼、夕の3食以外に、間食や甘い飲み物をとっていますか。

・「週2～3日とる」が最も多く31.7%、次いで「ほとんど毎日とる」が29.7%である。

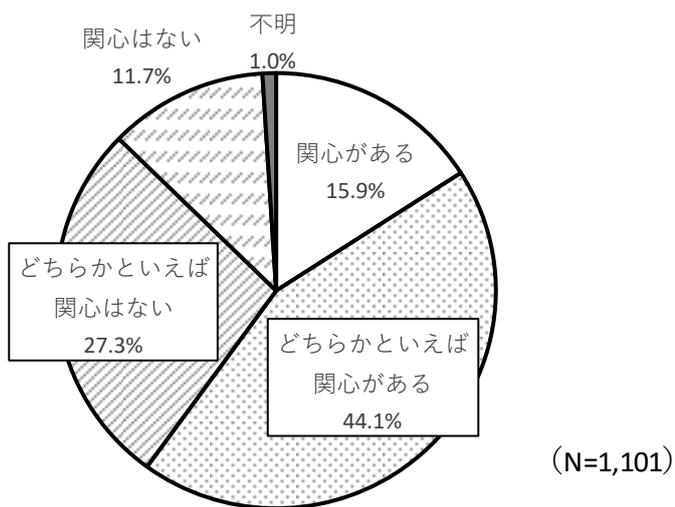
図表 28 間食や甘い飲み物の摂取頻度



問 14 (SA) あなたは、「食育」に関心がありますか。

・「どちらかといえば関心がある」が最も多く44.1%、次いで「どちらかといえば関心はない」が27.3%である。

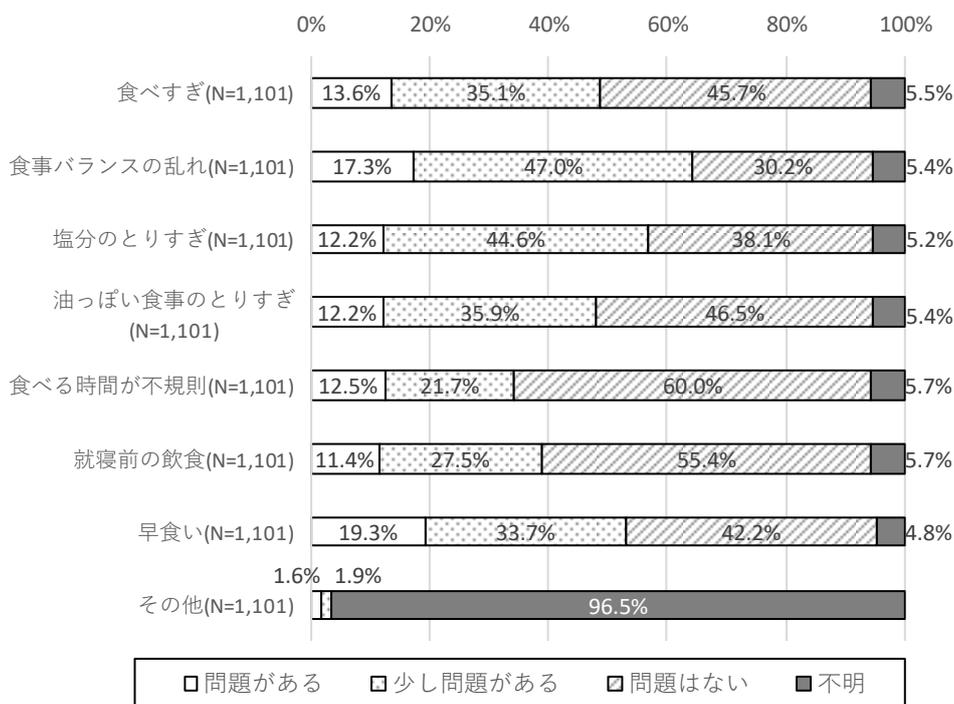
図表 29 食育への関心度



**問 15 (SA) あなたの現在の食生活について、どのような問題があると思いますか。**

- ・食生活について問題だと感じている人（「問題がある」「少し問題がある」の回答者）の割合は、「食事バランスの乱れ」が最も多く 64.3%、次いで「塩分のとりすぎ」が 56.8%である。
- ・「食べる時間が不規則」および「就寝前の飲食」については「問題ない」と回答した人の割合が 5割以上である。

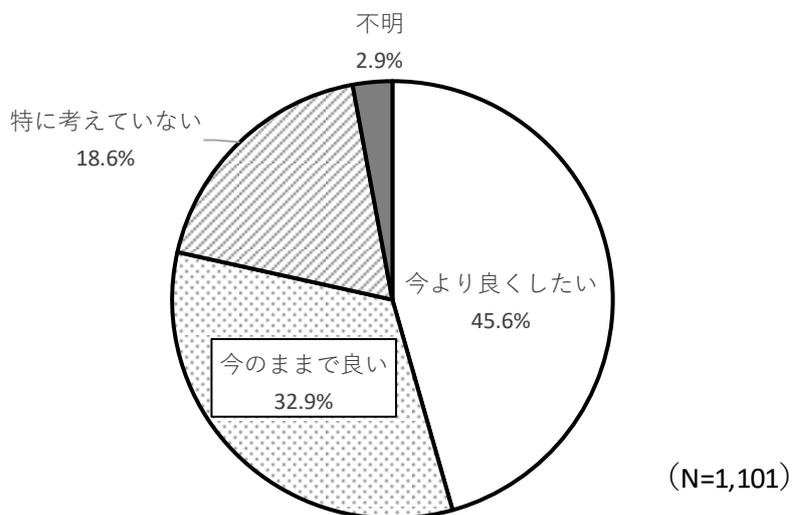
**図表 30 食生活の問題**



問 16 (SA) あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

・「今より良くしたい」が最も多く 45.6%、次いで「今のままで良い」が 32.9%である。

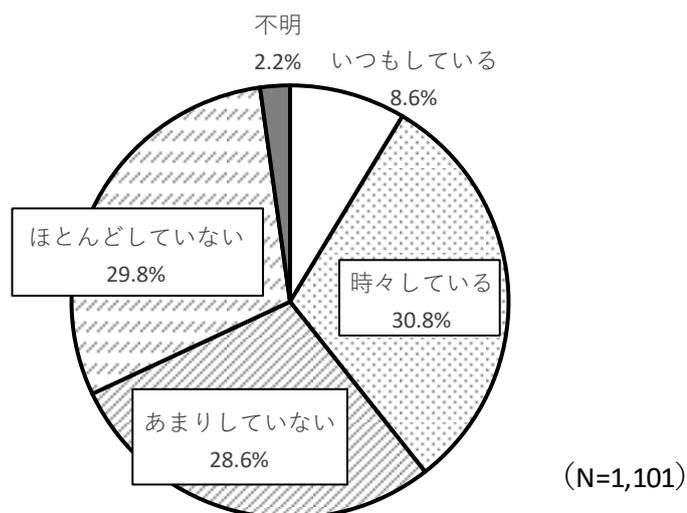
図表 3 1 食生活の改善意向



問 17 (SA) あなたは、ふだん食品を購入するときや外食をする時に栄養成分表示を参考にしていますか。

・「時々している」が最も多く 30.8%、次いで「ほとんどしていない」が 29.8%である。  
 ・栄養成分表示を参考にする人の割合は 39.4%である。

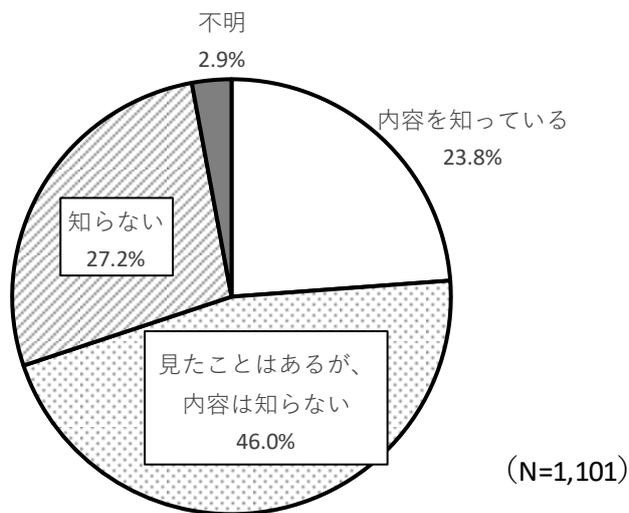
図表 3 2 栄養成分表示の参考状況



問 18 (SA) あなたは「食事バランスガイド」について知っていますか。

・「見たことはあるが、内容は知らない」が最も多く 46.0%、次いで「知らない」が 27.2%である。

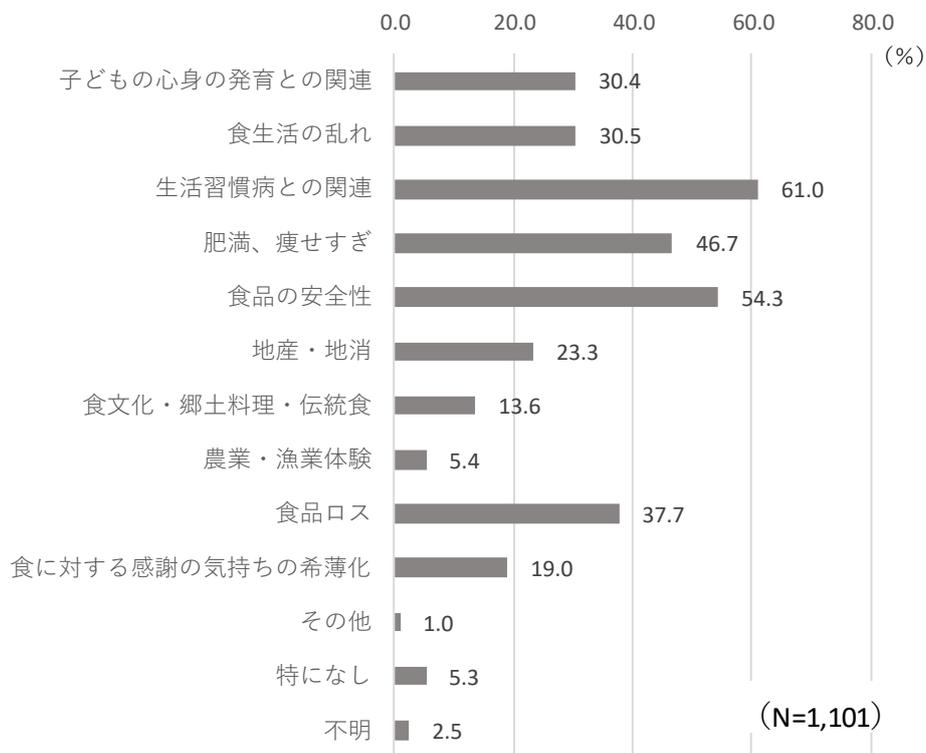
図表 3 3 食事バランスガイドの認知状況



問 19 (MA) あなたは、食についてどのようなことに関心がありますか。

・「生活習慣病との関連」が最も多く 61.0%、次いで「食品の安全性」が 54.3%である。

図表 3 4 食についての関心

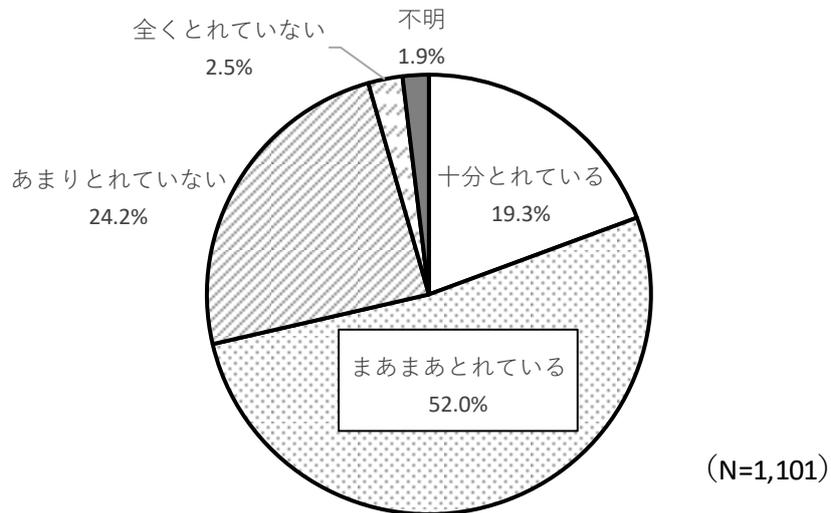


(6) 休養・こころの健康について

問 20 (SA) あなたは、ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

- ・「まあまあとれている」が最も多く 52.0%、次いで「あまりとれていない」が 24.2%である。
- ・睡眠による休養が十分に取れていない人の割合は 26.7%である。

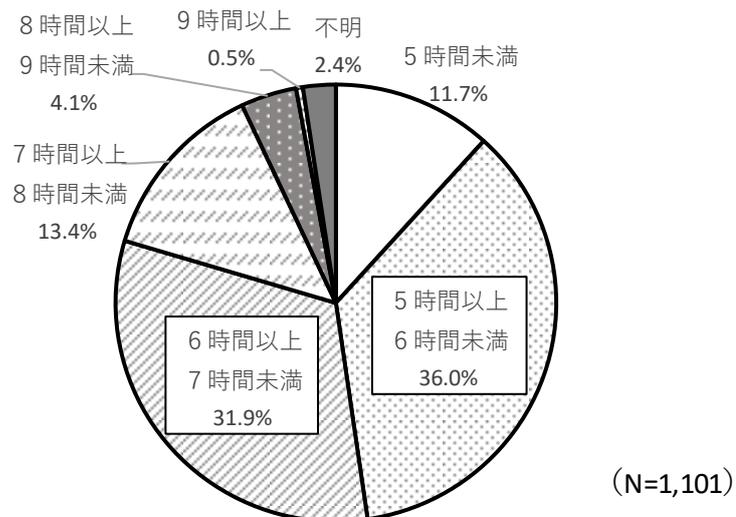
図表 35 睡眠で休養が十分とれているか



問 21 (SA) ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。

- ・「5時間以上6時間未満」が最も多く 36.0%、次いで「6時間以上7時間未満」が 31.9%である。

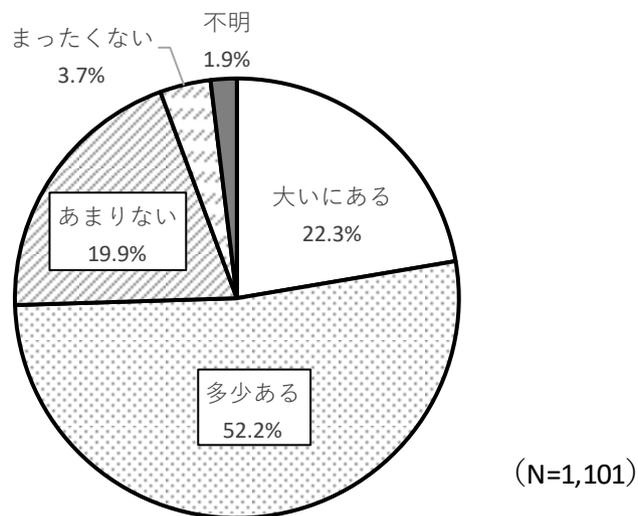
図表 36 平均睡眠時間



問 22 (SA) あなたは、ここ1ヶ月間でストレス(不満・悩み・苦勞)を感じたことがありますか。

- ・「多少ある」が最も多く 52.2%、次いで「大いにある」が 22.3%である。
- ・ストレスを感じたことがある人の割合は 74.5%である。

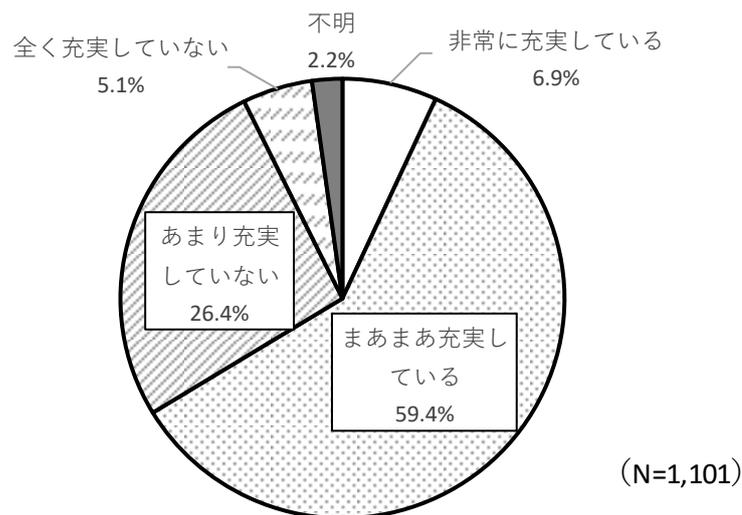
図表 37 ストレスを感じたか



問 23 (SA) 余暇は充実していますか。

- ・「まあまあ充実している」が最も多く 59.4%、次いで「あまり充実していない」が 26.4%である。

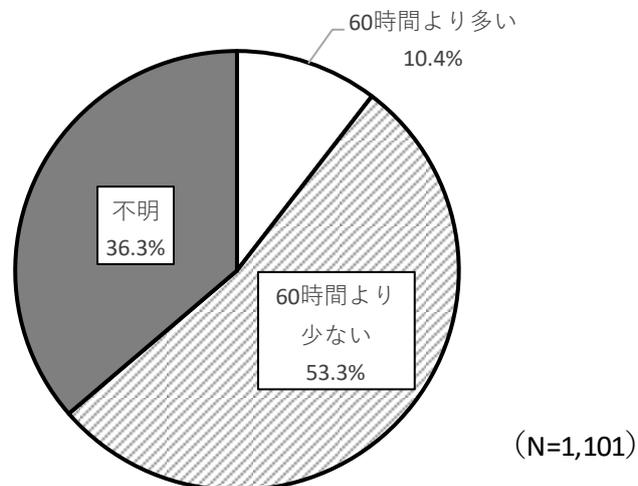
図表 38 余暇は充実しているか



問 24 (SA) 現在お勤めをしている方にお尋ねします。1週間の労働時間はどれくらいですか。

・「60時間より少ない」が最も多く53.3%である。

図表 39 1週間の労働時間

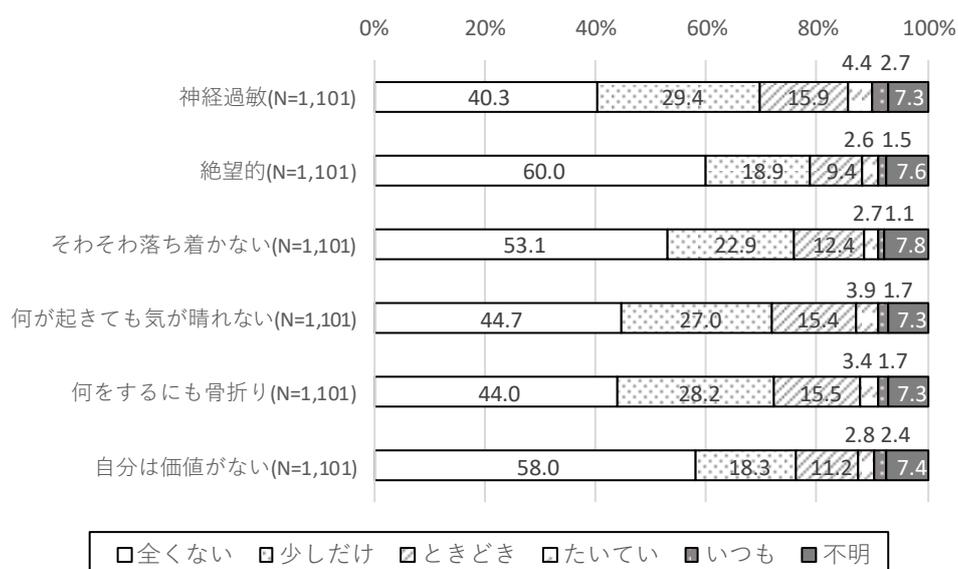


問 25 (SA) 次の項目について、過去1ヶ月間はどのように感じましたか。

・「全くない」の回答者の割合は、「絶望的」が最も多く60.0%、次いで「自分は価値がない」が58.0%である。

・何かしらの心の不安を感じた人（「少しだけ」「ときどき」「たいてい」「いつも」の回答者）の割合は、「神経過敏」が最も多く52.4%、次いで「何をするにも骨折り」が45.8%である。

図表 40 過去1ヶ月間のこころの状況

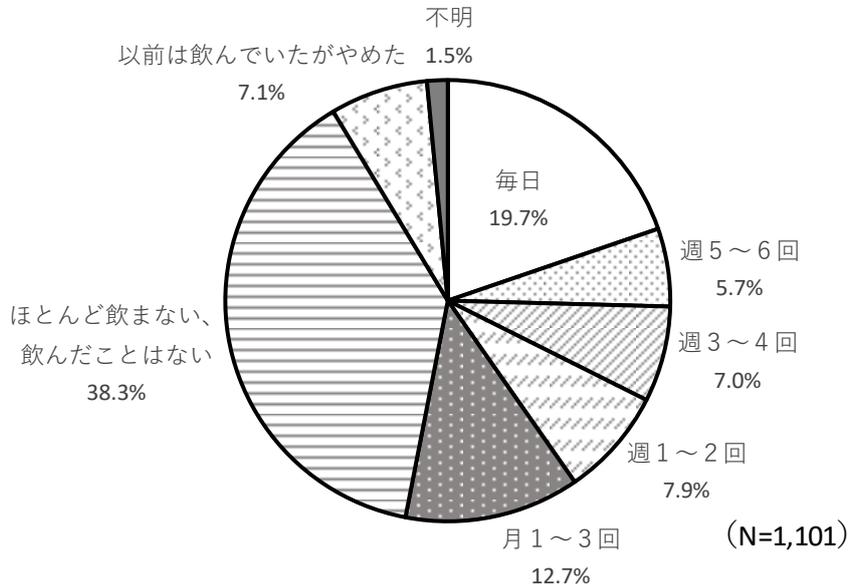


(7) 飲酒について

問 26 (SA) あなたは、お酒（アルコール類）をどれくらいの割合で飲みますか。

・「ほとんど飲まない、飲んだことはない」が最も多く 38.3%、次いで「毎日」が 19.7%である。

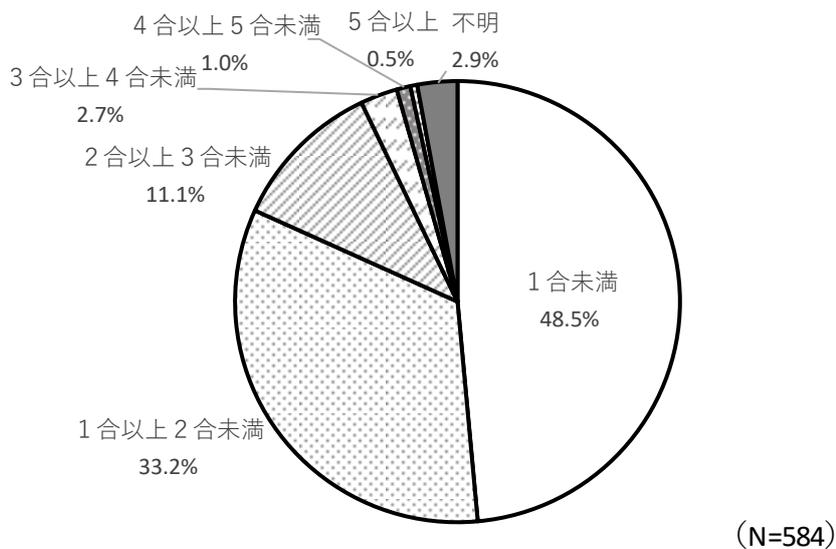
図表 4 1 飲酒頻度



問 26-1 (SA) 問 26 で「毎日」「週 5～6 回」「週 3～4 回」「週 1～2 回」「月 1～3 回」と回答した方におたずねします。1 日あたりの飲酒量はどれくらいですか。

・「1 合未満」が最も多く 48.5%、次いで「1 合以上 2 合未満」が 33.2%である。

図表 4 2 飲酒量

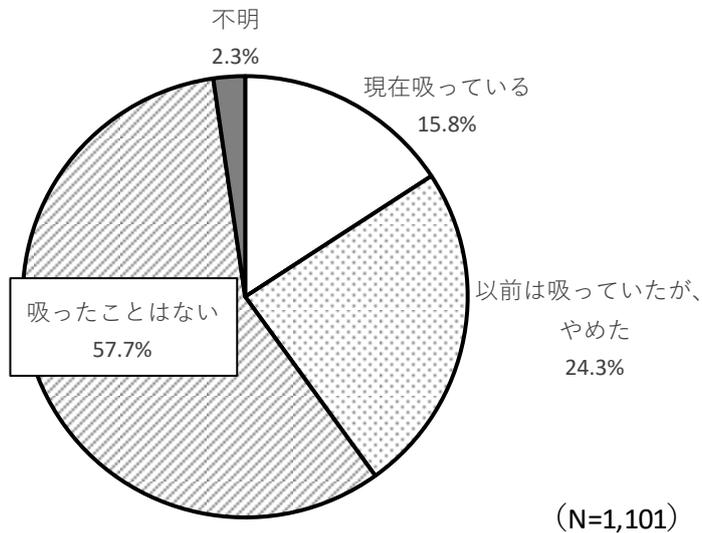


(8) 喫煙について

問 27 (SA) あなたは、たばこ（電子たばこ含む）を吸っていますか。

・「吸ったことはない」が最も多く 57.7%、次いで「以前吸っていたが、やめた」が 24.3%である。

図表 4 3 喫煙状況



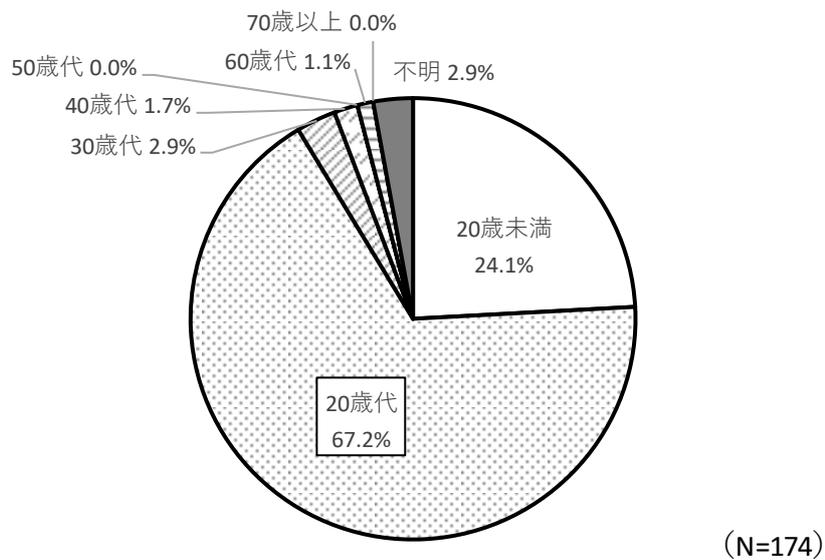
問 27-1 (SA)

問 27 で「現在吸っている」と回答した方におたずねします。

① たばこを吸い始めた年齢

・「20 歳代」が最も多く 67.2%、次いで「20 歳未満」が 24.1%である。

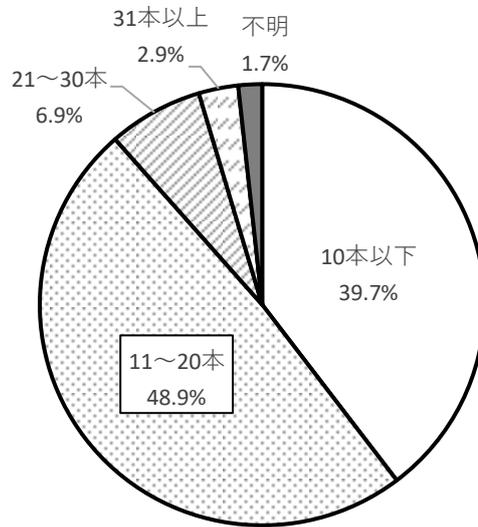
図表 4 4 喫煙状況



② 1日に吸うたばこの平均本数

・「11～20本」が最も多く48.9%、次いで「10本以下」が39.7%である。

図表 4 5 喫煙状況

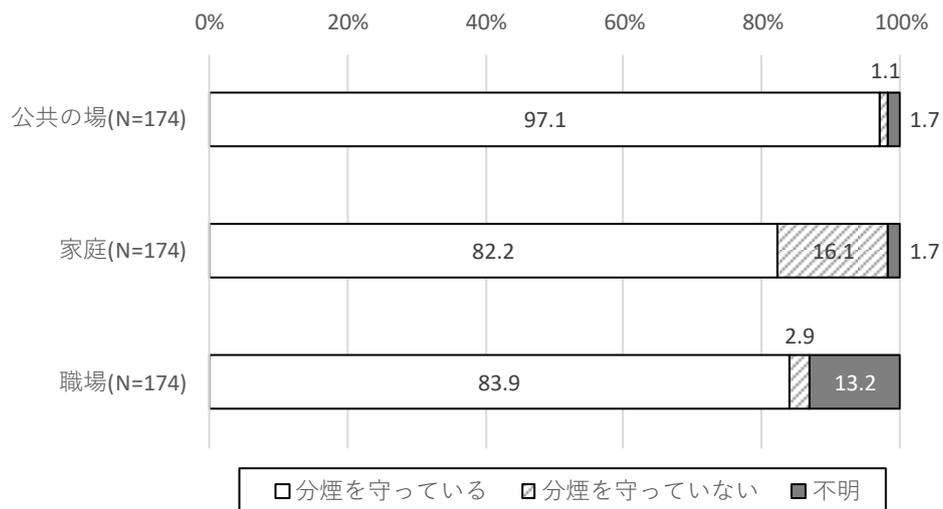


(N=174)

③ 分煙について

・「公共の場」「家庭」「職場」のどれも「分煙を守っている」が8割以上である。  
 ・「公共の場」「職場」に比べ、「家庭」の「分煙を守っていない」が16.1%と回答が多い。

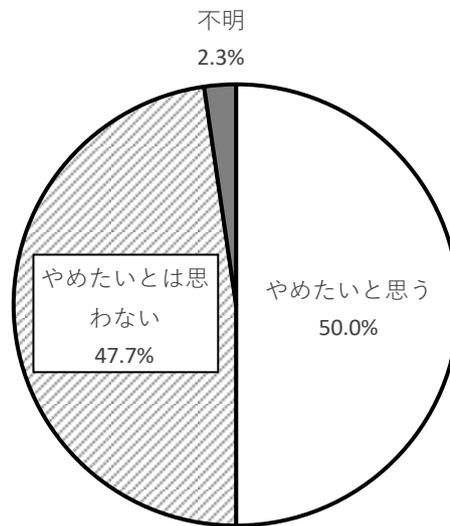
図表 4 6 分煙意識



④ 禁煙意向について

・たばこをやめたいと思う人は50.0%、やめたいと思わない人は47.7%である。

図表 4 7 禁煙意向

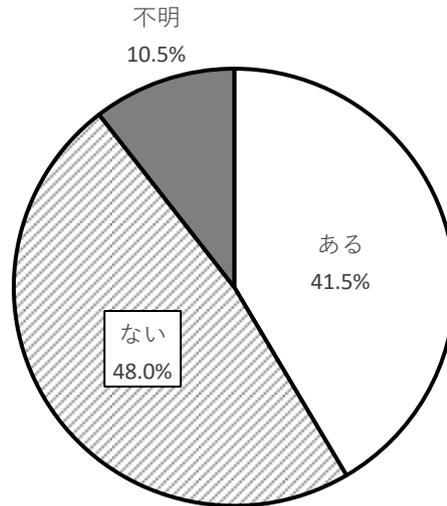


(N=174)

問 28 (SA)	受動喫煙防止の義務化が始まっていますが、あなたはここ 1 ヶ月間で受動喫煙（他人が吸っているたばこの煙を吸う）の機会がありましたか。
-----------	--

・「ある」が 41.5%、「ない」が 48.0%である。

図表 4 8 受動喫煙の機会

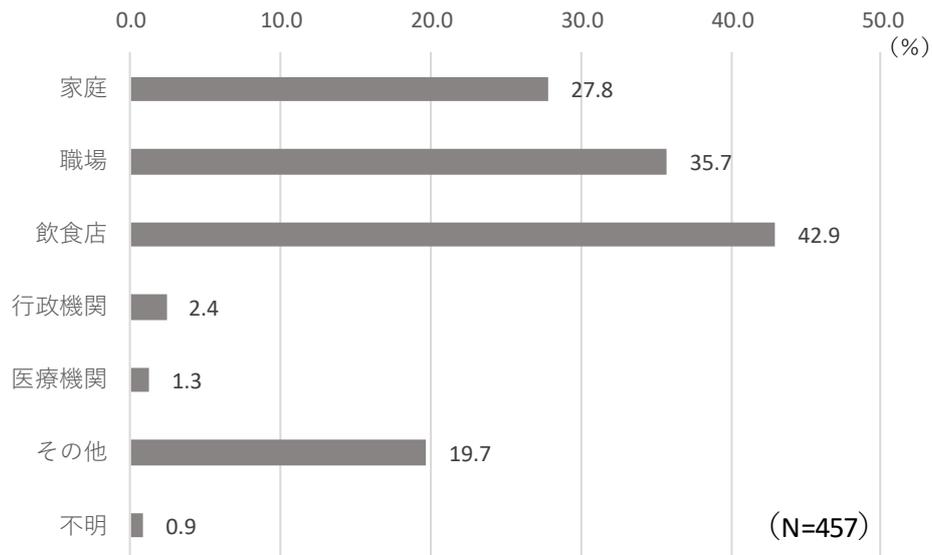


(N=1,101)

問 28-1 (MA)	問 28 で「ある」と答えた方におたずねします。どこで受動喫煙の機会がありましたか。
-------------	--

・受動喫煙した場所は「飲食店」が最も多く 42.9%、次いで「職場」が 35.7%である。

図表 4 9 受動喫煙した場所

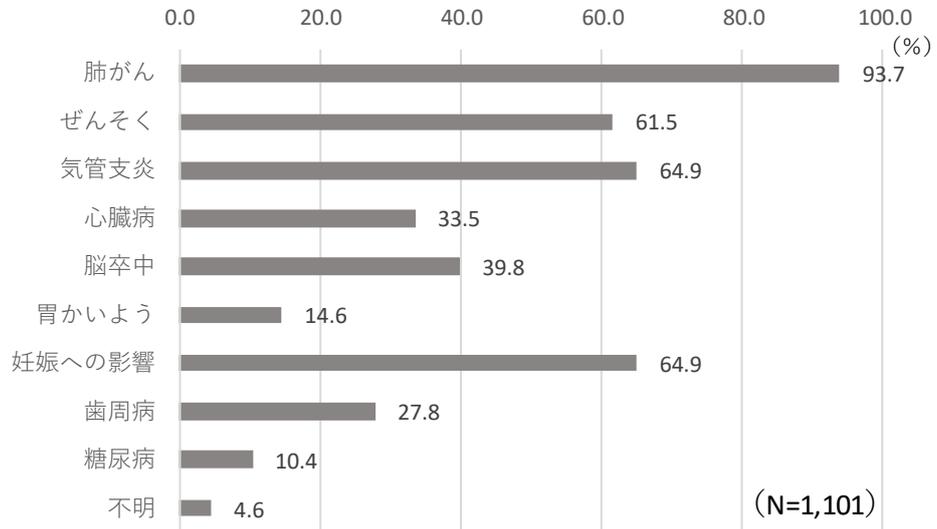


(N=457)

問 29 (MA)	たばこを吸うとかかりやすくなる病気について、知っているものすべてに○をつけてください。
-----------	---

・「肺がん」が最も多く 93.7%、次いで「気管支炎」と「妊娠への影響」が 64.9%である。

図表 50 たばこを吸うとかかりやすくなる病気について知っているもの

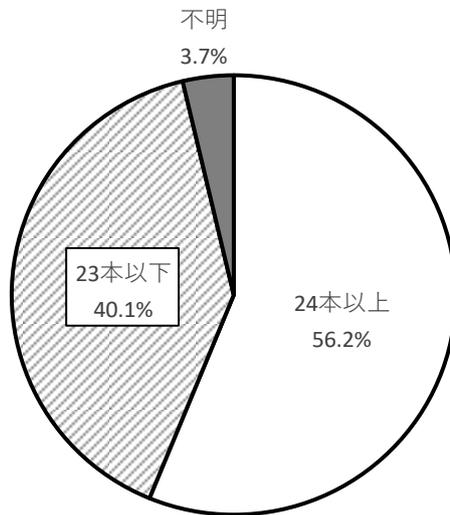


(9) 歯の健康について

問 30 (SA) 現在、自分の歯は何本ありますか。

・「24 本以上」が 56.2%、「23 本以下」が 40.1%である。

図表 5 1 歯の本数

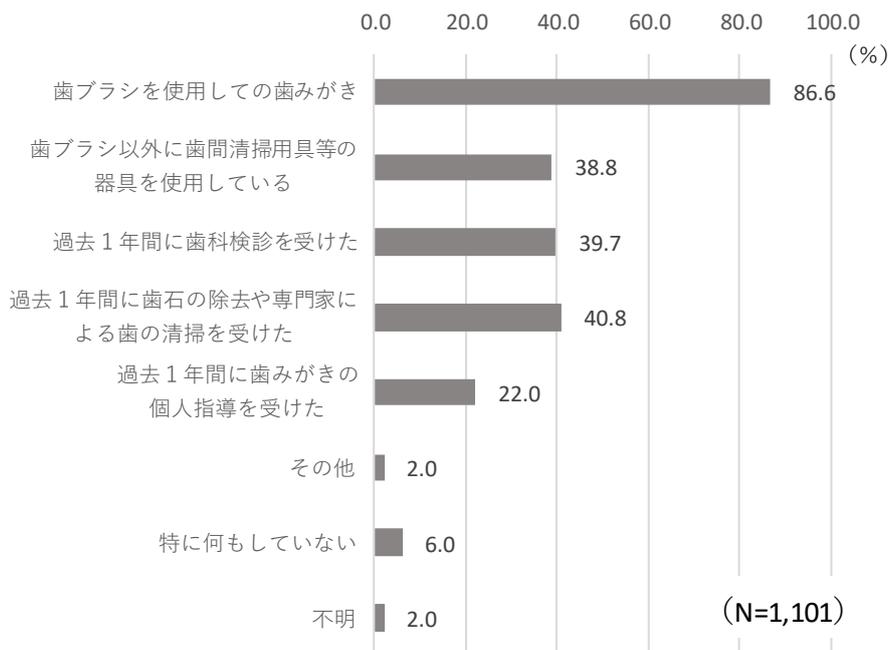


(N=1,101)

問 31 (MA) あなたが歯の健康のために実施していることは何ですか。

・「歯ブラシを使用しての歯みがき」が最も多く 86.6%、次いで「過去1年間に歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けた」が 40.8%である。

図表 5 2 歯の健康のために実施していること

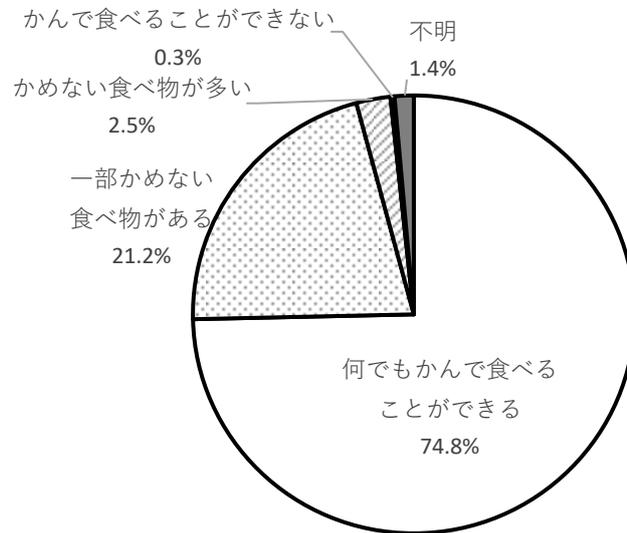


(N=1,101)

問 32 (SA) かんで食べる時の状態について、あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

・「何でもかんで食べることができる」が最も多く 74.8%、次いで「一部かめない食べ物がある」が 21.2% である。

図表 5 3 かんで食べる時の状態



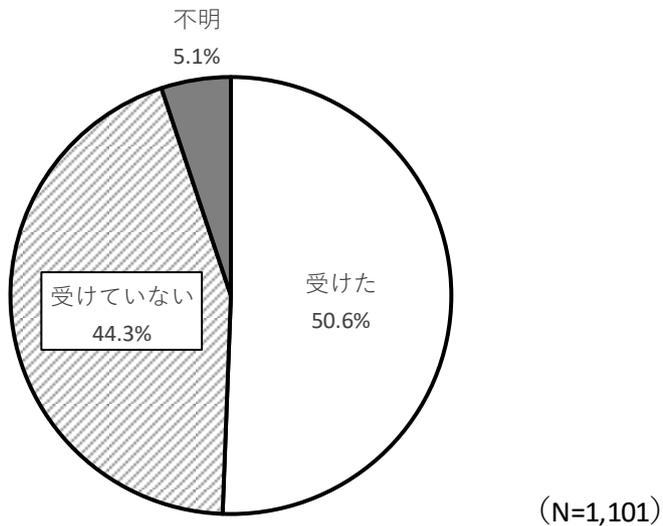
(N=1,101)

(10) がん検診および健診の受診状況

問 33 (SA)	あなたは、過去 1 年間にがん検診を受けたことがありますか。
-----------	--------------------------------

・「受けた」が 50.6%、「受けていない」が 44.3%である。

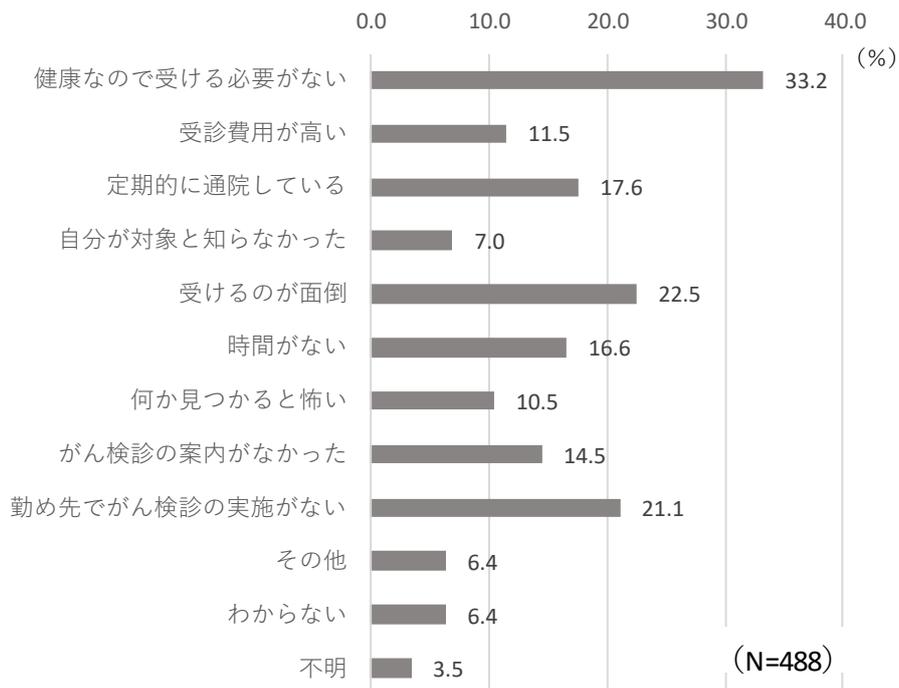
図表 5 4 がん検診の受診状況



問 33-1 (MA)	問 33 で「ない」と回答した方におたずねします。 がん検診を受けなかった理由は何ですか。
-------------	--

・「健康なので受ける必要がない」が最も多く 33.2%、次いで「受けるのが面倒」が 22.5%である。

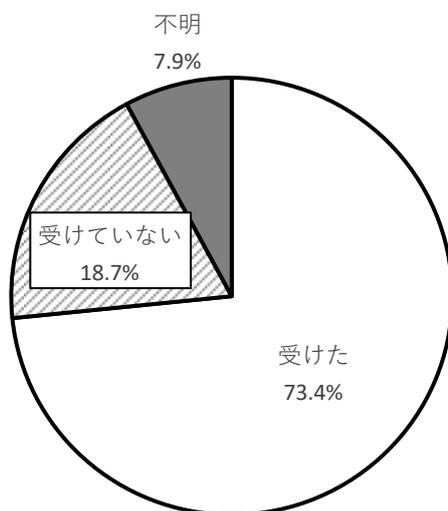
図表 5 5 がん検診を受けなかった理由



問 34 (SA)	あなたは過去1年間に、がん検診以外の健診（健康診断・健康診査・特定健診・人間ドックを含む）を受けたことがありますか。
-----------	--

・「受けた」が73.4%、「受けていない」が18.7%である。

図表 56 がん検診以外の健診の受診状況

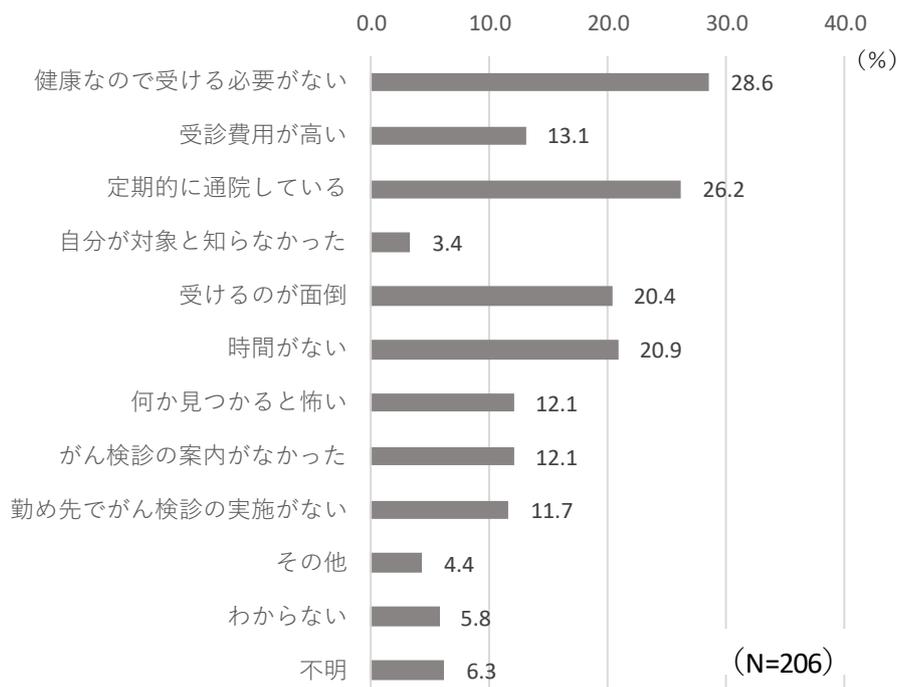


(N=1,101)

問 34-1 (MA)	問 34 で「ない」と回答した方におたずねします。健診を受けなかった理由は何ですか。
-------------	--

・「健康なので受ける必要がない」が最も多く28.6%、次いで「定期的に通院している」が26.2%である。

図表 57 健診を受けなかった理由



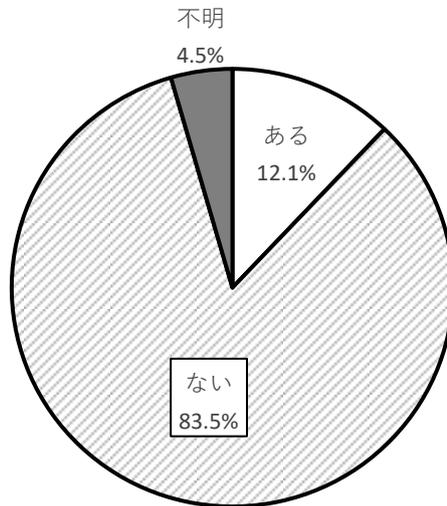
(N=206)

(11) 糖尿病について

問 35 (SA)	あなたは、これまでに医療機関や健診等で糖尿病と言われたことがありますか。
-----------	--------------------------------------

・「ある」が 12.1%、「ない」が 83.5%である。

図表 58 糖尿病と言われたか

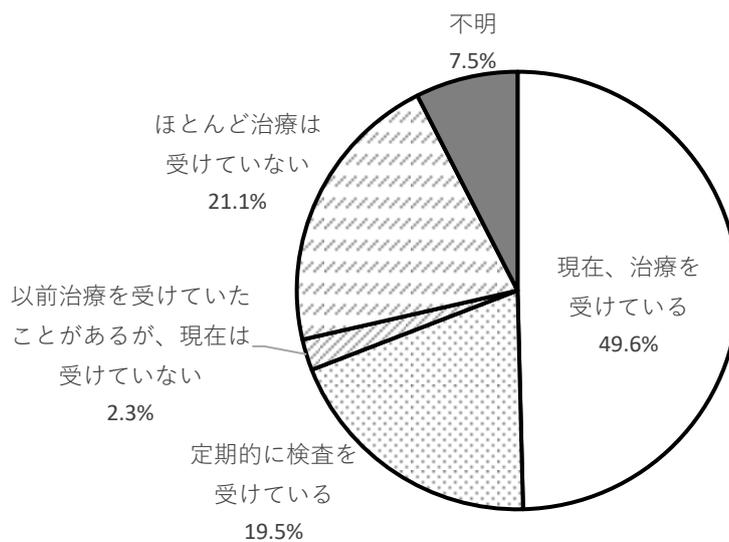


(N=1,101)

問 35-1 (SA)	問 35 で「はい」と回答した方におたずねします。糖尿病の治療を受けたことがありますか。
-------------	--

・「現在、治療を受けている」が最も多く 49.6%、次いで「ほとんど治療は受けていない」が 21.1%である。

図表 59 糖尿病の治療

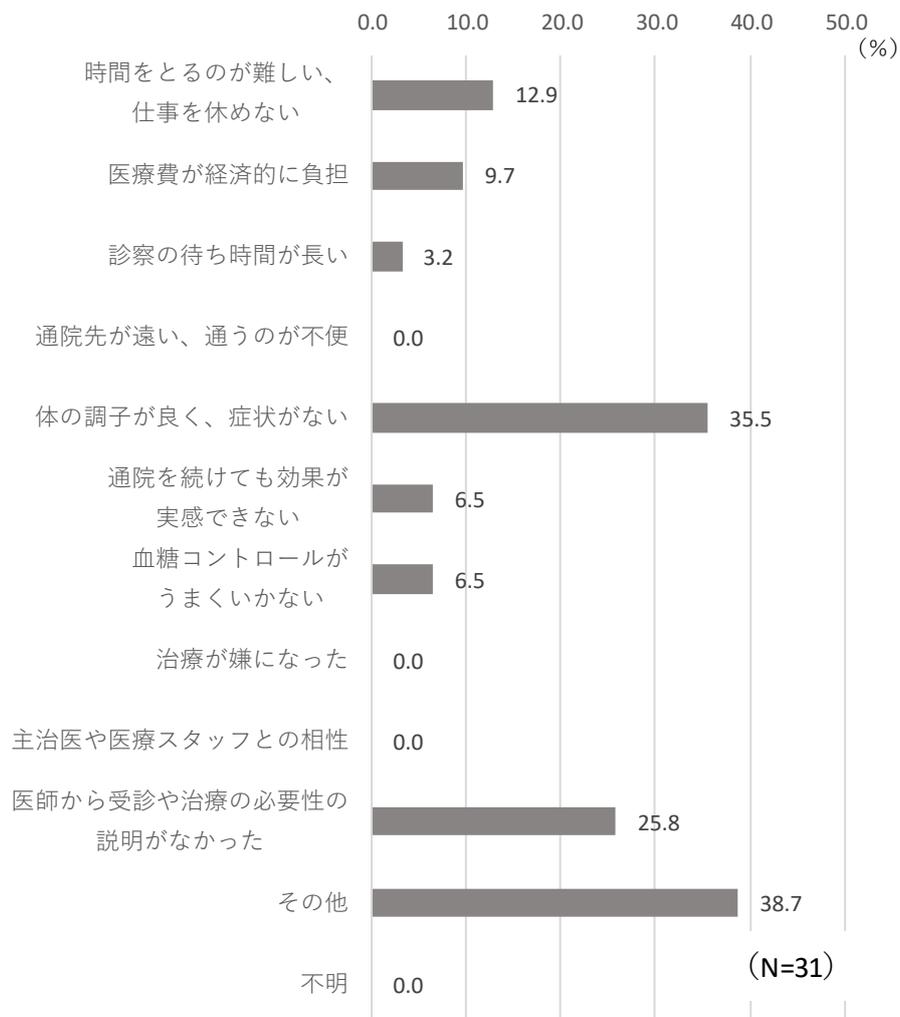


(N=133)

問 35-2 (MA)	問 35-1 で「以前に治療を受けていたことがあるが、現在は受けていない」「ほとんど治療は受けていない」と回答した方におたずねします。 治療を受けていないのはなぜですか。
----------------	--

- ・「体の調子が良く、症状がない」が最も多く 35.5%、次いで「医師から受診や治療の必要性の説明がなかった」が 25.8%である。

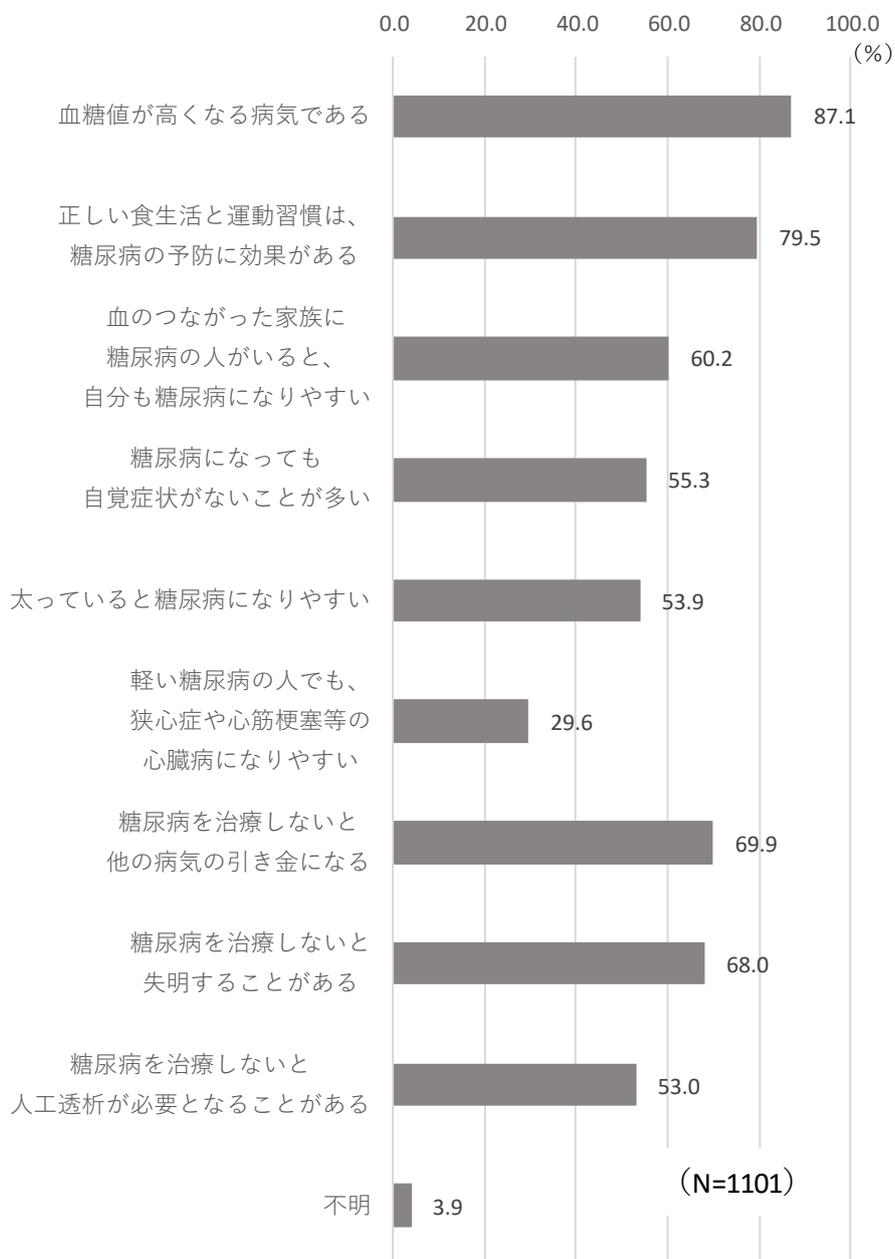
図表 60 治療を受けない理由



問 36 (MA) 糖尿病について、知っているものすべてに○をつけてください。

・「血糖値が高くなる病気である」が最も多く 87.1%、次いで「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」が 79.5%である。

図表 6 1 糖尿病について知っているもの

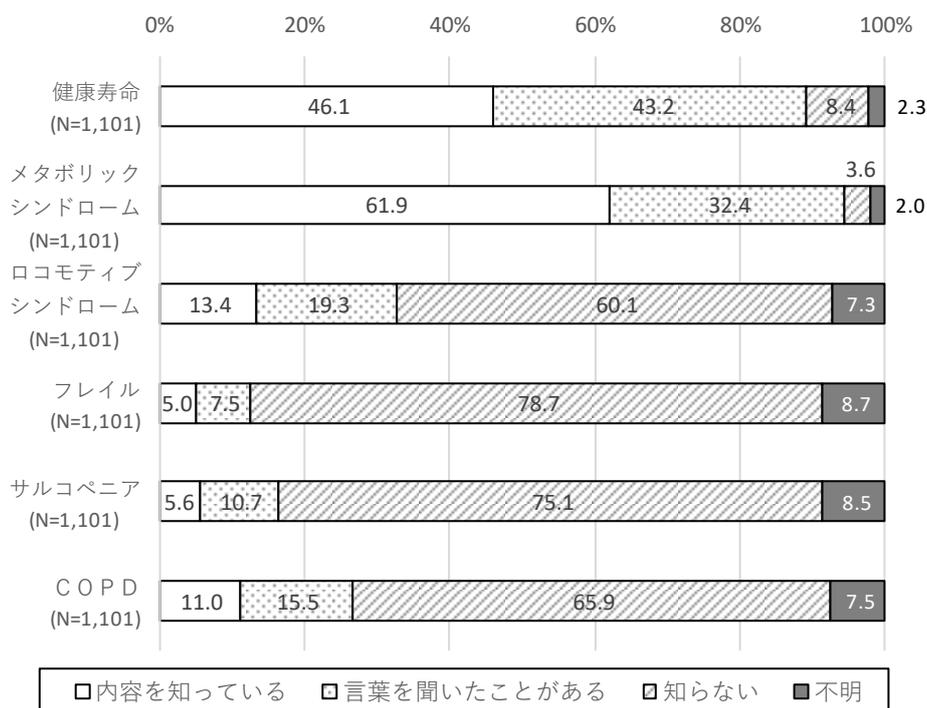


(12) 健康に関する言葉

問 37 (SA) あなたは、次の言葉を聞いたことはありますか。

- ・「健康寿命」について内容を知っている人の割合が 46.1%である。
- ・「メタボリックシンドローム」について内容を知っている人の割合は 61.9%であり、6つの言葉の中で最も認知されている。
- ・「ロコモティブシンドローム」「フレイル」「サルコペニア」「COPD」において、6割以上が「知らない」と回答している。

図表 6 2 健康に関する言葉の認知度

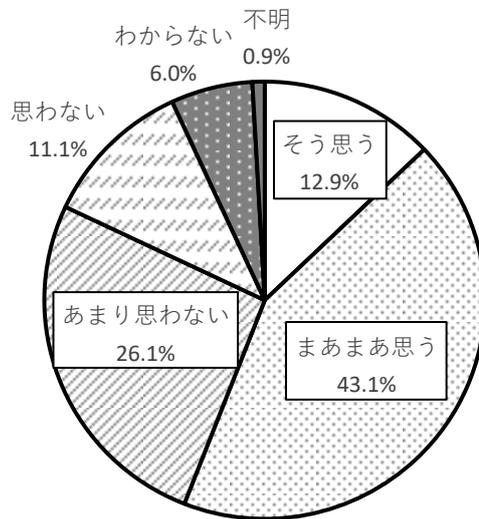


(13) 地域とのつながりについて

問 38 (SA) あなたは、お住いの地域で、地域の方とお互いに助け合っていると思いますか。

・「まあまあ思う」が最も多く 43.1%、次いで「あまり思わない」が 26.1%である。

図表 6 3 地域での助け合い意識



(N=1,101)

問 39 (SA) あなたは、次の活動のうち、どの活動に参加していますか。

- ・「地域の活動」は「参加している」および「たまに参加している」人の割合が 69.0%と半数以上である。
- ・「スポーツ・娯楽・趣味活動」は 5 割以上の人に参加していない。
- ・「健康づくり関係ボランティア」は 8 割以上の人に参加していない。

図表 6 4 参加している活動

