射水市健康づくりアンケート調査結果

（市民アンケート）

調査の概要

調査目的　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、市民向けに実施した。

調査地域　射水市全域

調査対象　市内在住の 20 歳以上の男女 2,000 人（地区・年齢を考慮）

調査期間　令和５年 12 月１日 ～ 令和６年１月 10 日

調査方法　郵送による配布、回収（Web 上でも回答できるよう Web 回答フォームを設けた）

回収状況

配布数	回収数	回収率	有効回答数
2,000	860 紙 回 答:608 Web 回答:252	43.0%	858 紙 回 答:607 Web 回答:251

射水市保健センター

目　次

1 回答者の属性……3

2 調査結果

あなたの健康状態について…… 5

運動習慣について……6

食習慣や食への関心について…… 8

休養・こころの健康について…… 15

飲酒について…… 19

喫煙について…… 20

歯の健康について……22

糖尿病について……23

健康に関する言葉について…… 24

地域のつながりについて……25

健康づくりの取組について…… 26

【調査結果の見方】

・回答結果の割合（%）は、有効回答数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計が100%にならない場合があります。

・複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100%を超える場合があります。

・図表中で「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す。

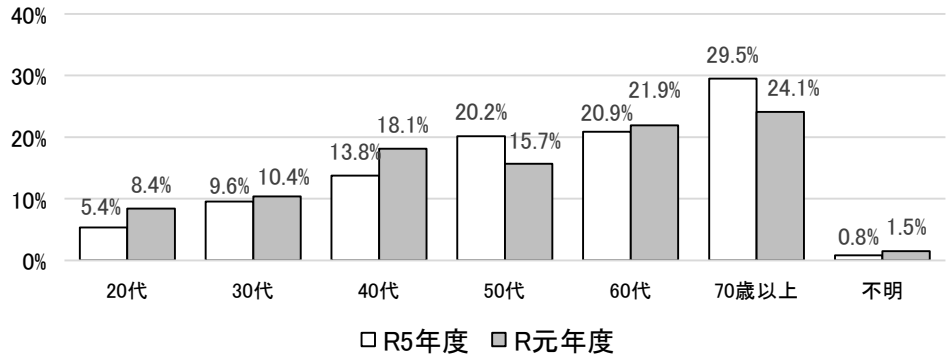
・令和元年度に同様の調査を行っており、比較できるものは並べて表示しています。

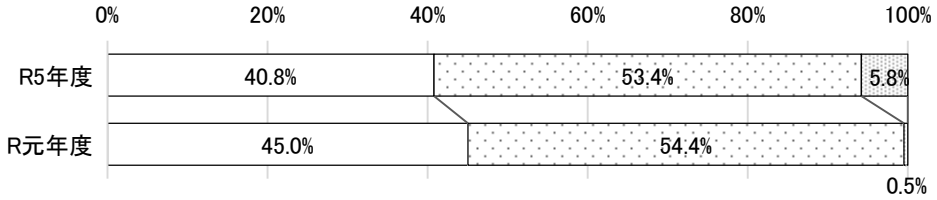
Ⅰ 回答者の属性

（1） 年齢・性別

・ 年齢は、「60 代」が 20.9%、「70 代以上」が 29.5%で回答者の半分を占めています。
・ 性別は、「男性」が 40.8%、「女性」が 53.4%となっています。

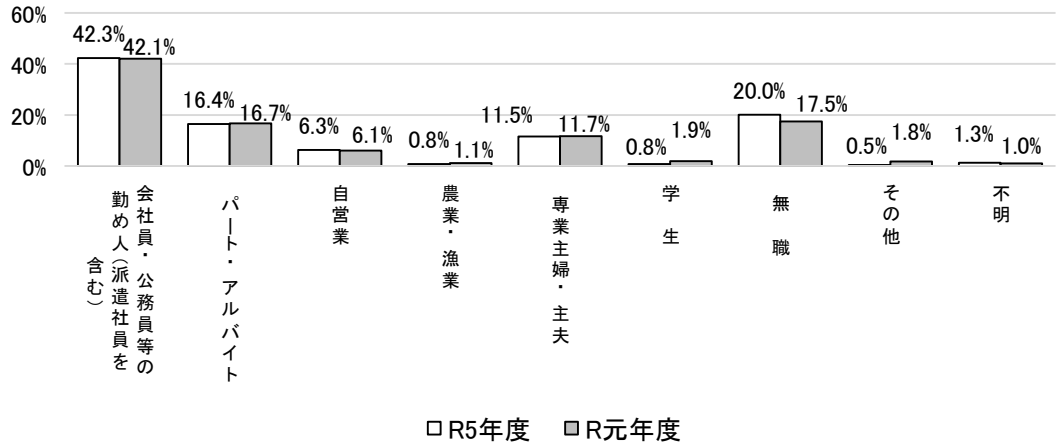
項目	男性	女性	その他・不明	計	（割合）
20代	16	29	1	46	5.4%
30代	33	48	1	82	9.6%
40代	49	63	6	118	13.8%
50代	66	93	14	173	20.2%
60代	83	95	1	179	20.9%
70代以上	102	130	21	253	29.5%
不明	1	0	6	7	0.8%
計	350	458	50	858	100.0%
（割合）	40.8%	53.4%	5.8%	100.0%	





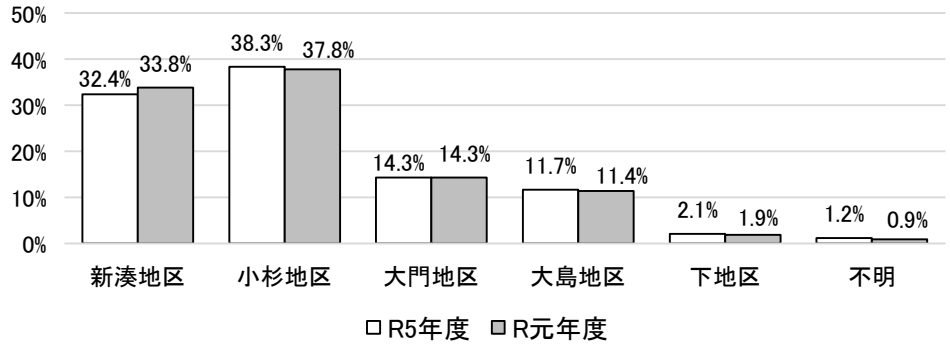
（2） 職業

・「会社員・公務員等の勤め人」が最も多く 42.3%、次いで「無職」が 20.0%です。



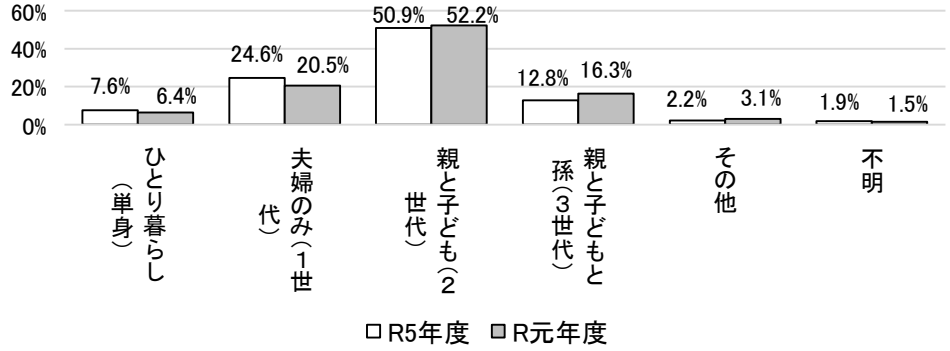
（3） 居住地区

・「小杉地区」が最も多く 38.3%、次いで「新湊地区」が 32.4%です。



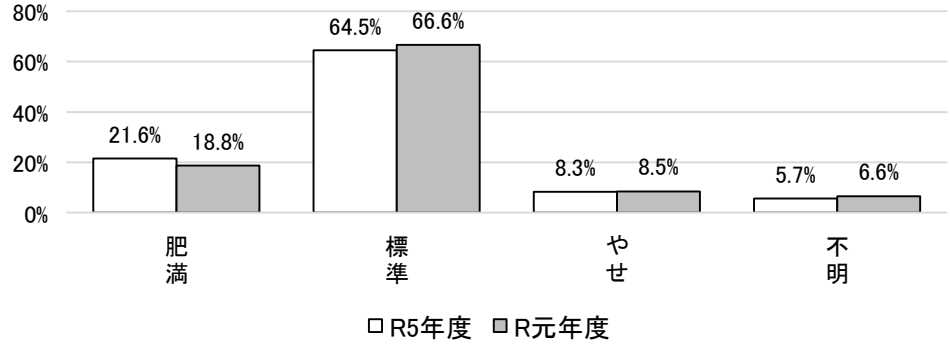
（4） 家族構成

・「親と子ども（2 世代）」が最も多く 50.9%、次いで「夫婦のみ（1 世代）」が 24.6%です。



（5） 体格（BMI※の区分による肥満・標準・やせの割合）

・「標準」の人が最も多く 64.5%、次いで「肥満」が 21.6%です。



※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）により算出

25 以上	肥満
18.5 以上 25 未満	標準
18.5 未満	やせ

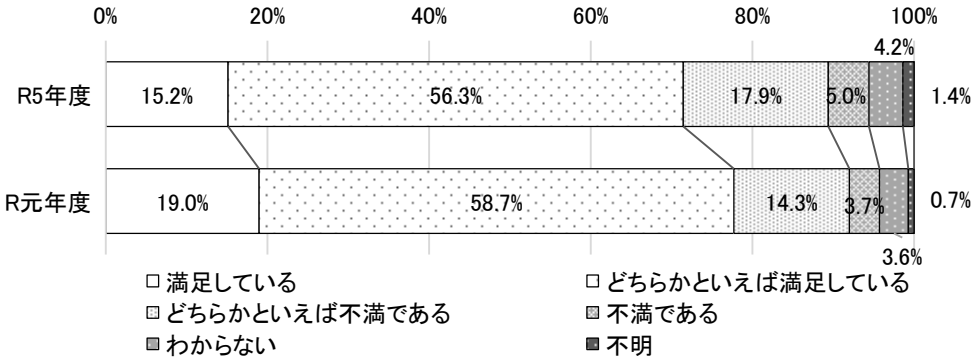
○ 回答者の属性は、前回調査と比較すると大きな差はなく、全体の分析結果における属性による影響は少ないと思われます。

2 調査結果（有効回答数 858 人の結果）

あなたの健康状態について

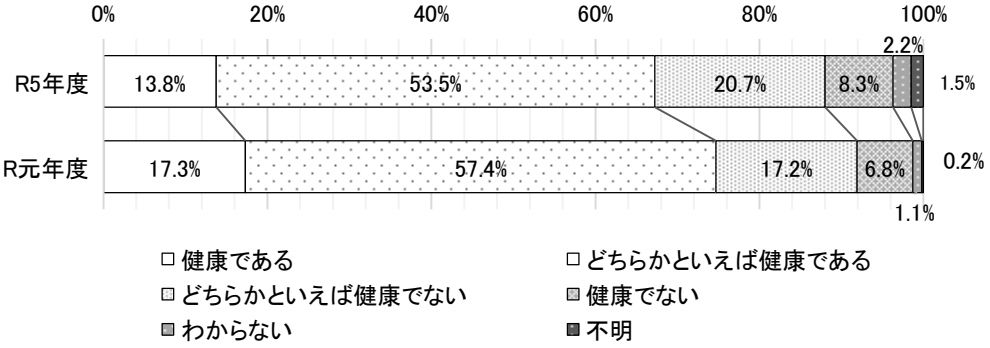
問1	あなたは、生活全般について、現在どの程度満足していますか

・「満足している」「どちらかといえば満足している」を合わせると 71.5%です。



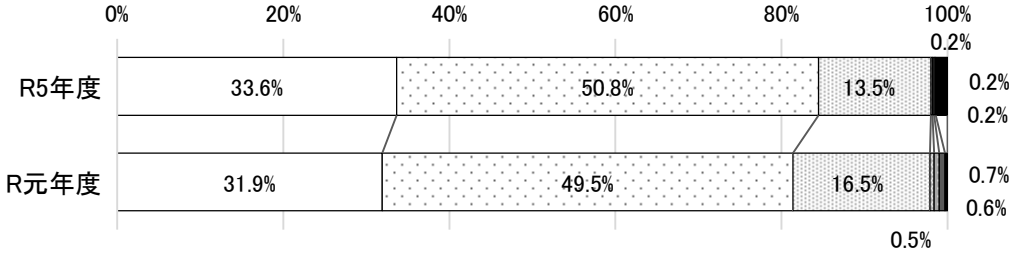
問2	あなたは、自分の今の健康状態をどのように感じていますか

・「健康である」「どちらかといえば健康である」を合わせると 67.3%です。



問3	あなたは、自分の健康について、どのようにしたいと思っていますか

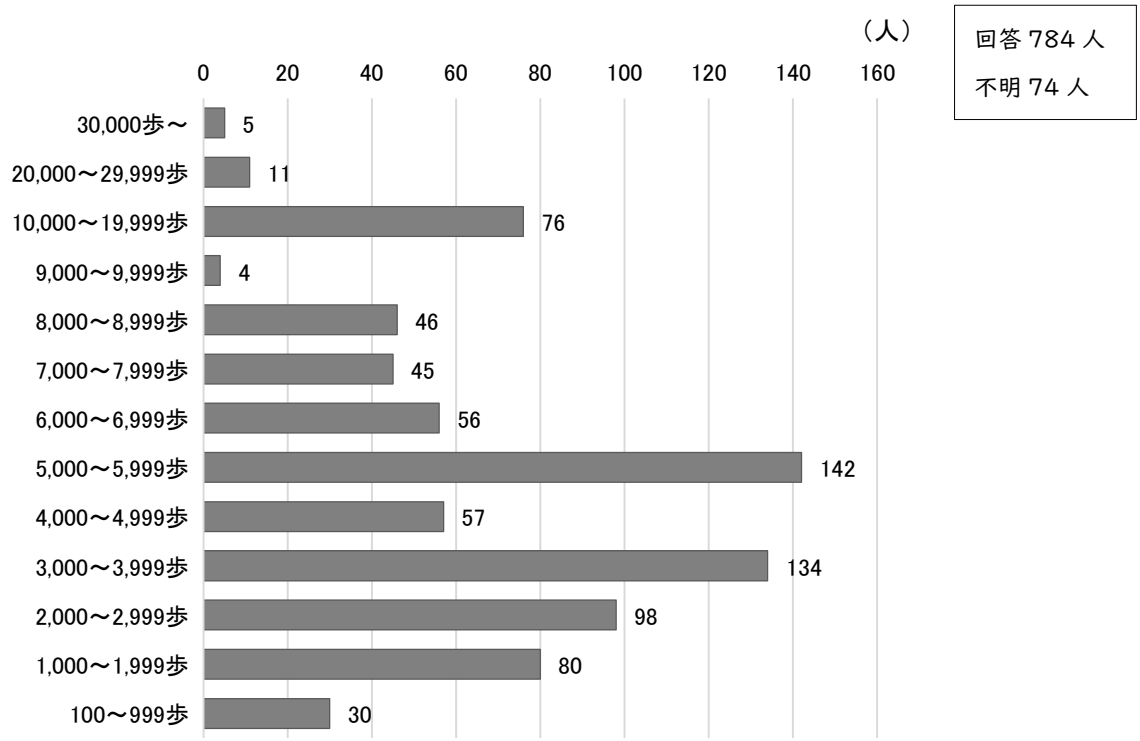
・「今よりも健康状態を良くしたい」「今の健康状態を保ちたい」が 84.4%です。



運動習慣について

問4	あなたの1日あたりの歩数はどれくらいですか

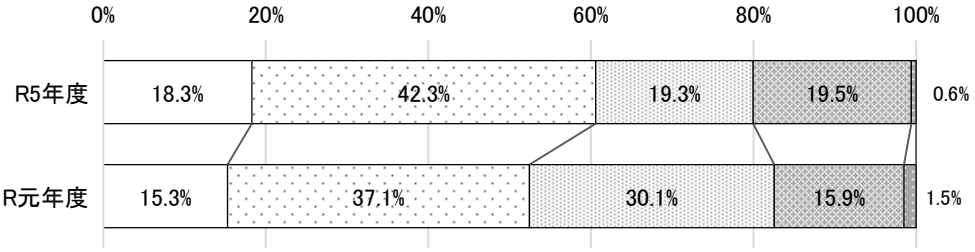
・ 回答者が最も多かったのは 5,000~5,999 歩で 142 人、次いで 3,000~3,999 歩で 134 人です。
・ 1日あたりの歩数の平均は 5,159 歩で、男性が 5,821 歩、女性が 4,742 歩と男性の方が多いです。
・ 年代別にみると、20~64 歳の女性の歩数の平均が、男性と比べ 1,590 歩少ないです。



	20~64 歳		65 歳以上		合計	
歩数	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均値	6,696 歩	5,106 歩	4,673 歩	4,164 歩	5,821 歩	4,742 歩
	5,723 歩		4,335 歩		5,159 歩	

問5	あなたは、日常生活の中で健康の保持・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

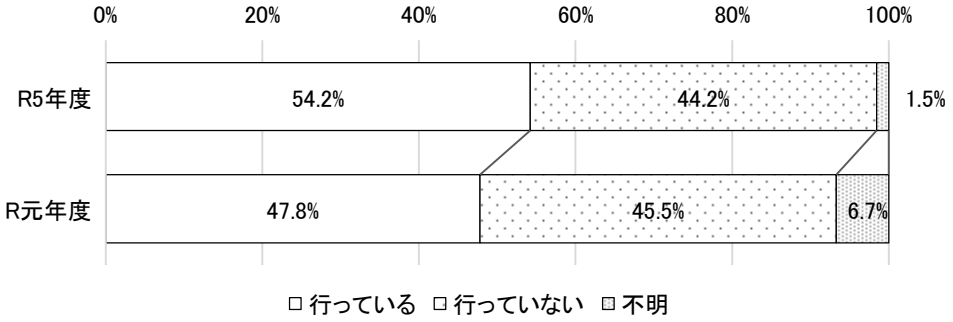
・ 「いつもしている」「時々している」を合わせると 60.6%で、R 元年度より増加しています。



□いつもしている□時々している□以前はしていたが、現在はしていない□全くしていない□不明

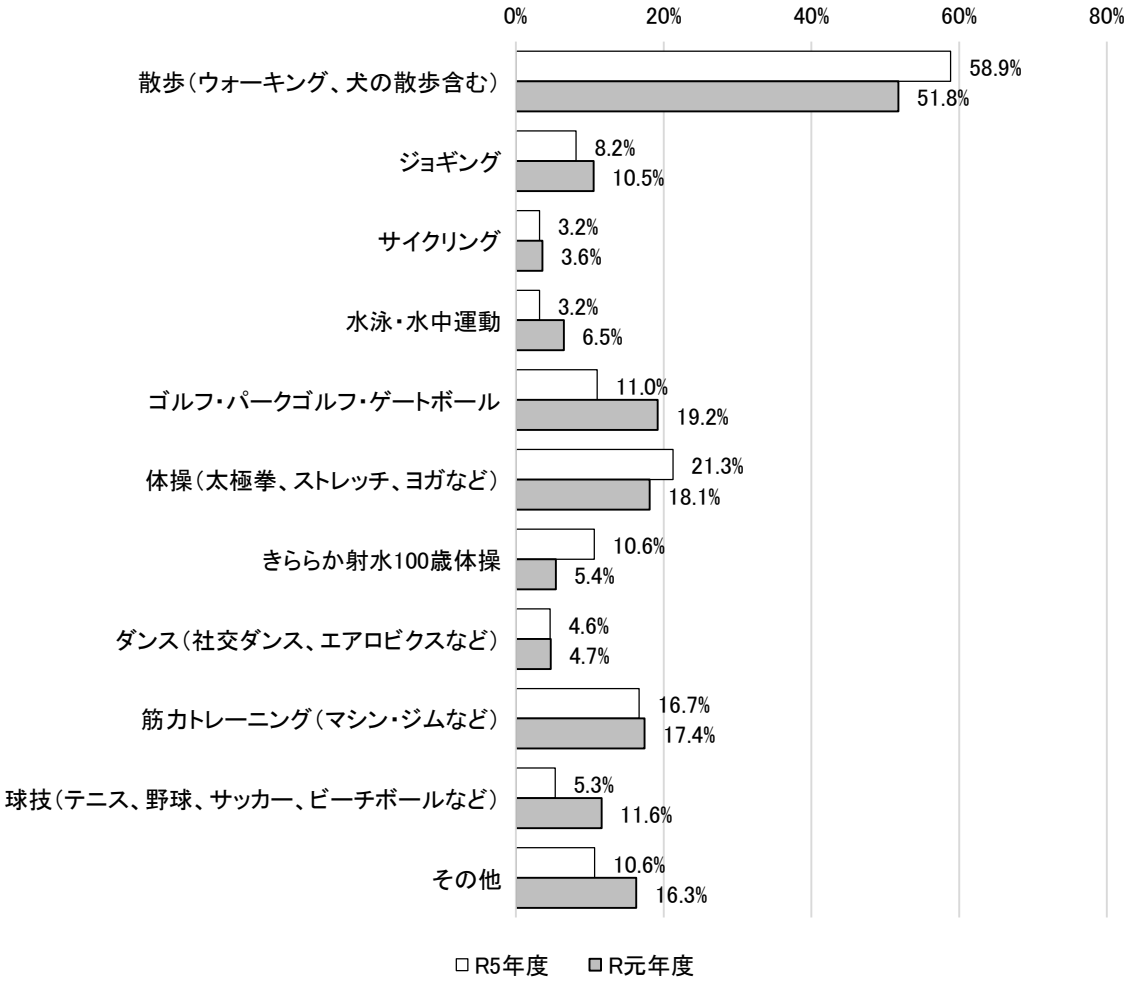
問5－1	問5で「いつもしている」「時々している」と回答した方（520 人） あなたは、1回30分以上、週2日以上の運動を、1年以上継続して行っていますか

・「行っている」が 54.2%、「行っていない」が 44.2%です。



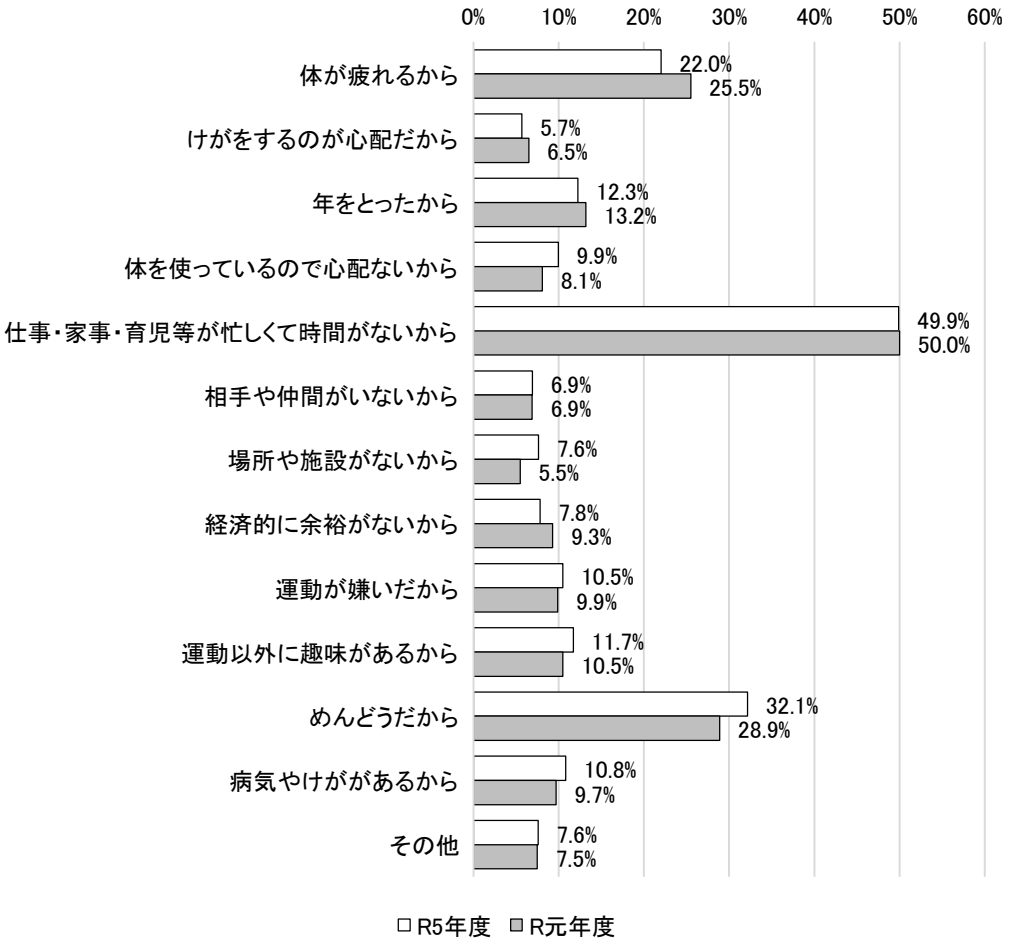
問5－2	問5－1で「行っている」と回答した方（282 人） 定期的に行っている運動は何ですか（複数回答）

・「散歩」が最も多く 58.9%、次いで「体操」が 21.3%です。



問5−3	問5で「以前はしていたが、現在はしていない」「全くしていない」と回答した方、問5−1で「行っていない」と回答した方（563 人） 運動習慣の定着の妨げとなっていることは何ですか（複数回答）

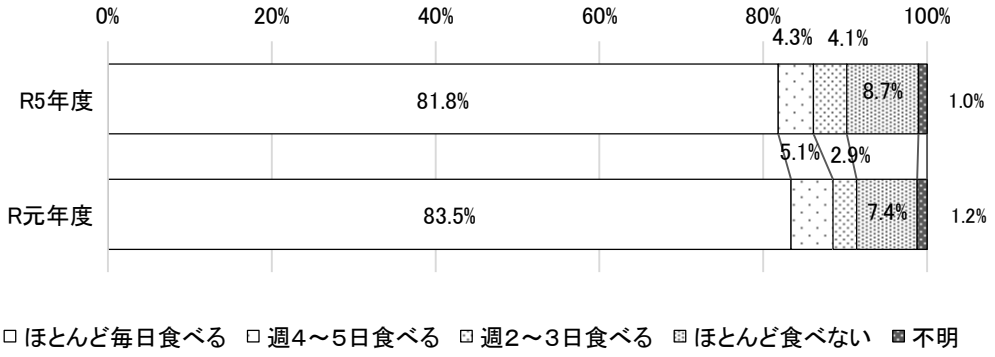
・「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」が最も多く 49.9%、次いで「めんどうだから」が 32.1%です。



食習慣や食への関心について

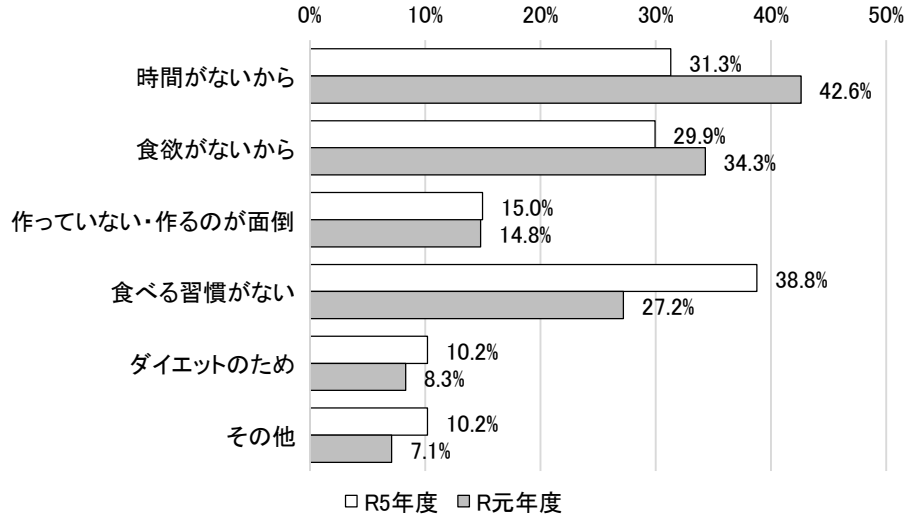
問6	あなたはふだん朝食を食べていますか

・「ほとんど毎日食べる」が最も多く 81.8%、次いで「ほとんど食べない」が 8.7%です。



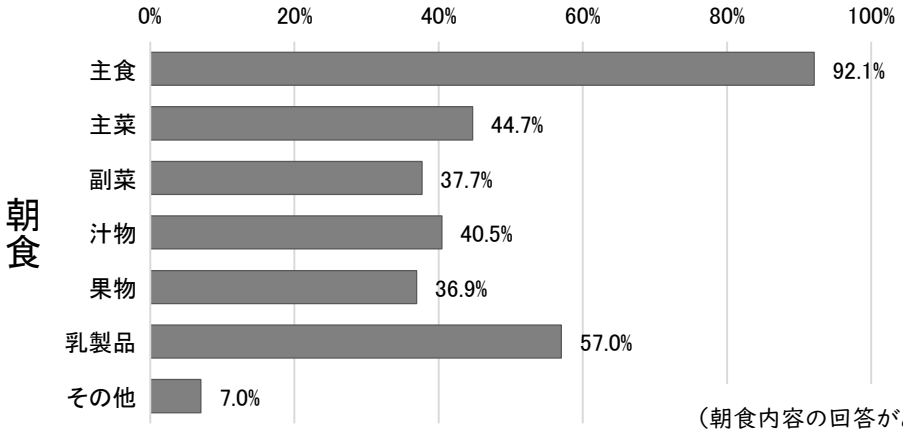
問6－1	問6で「週4~5日食べる」「週2~3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した方（147 人） 朝食を食べない理由は何ですか（複数回答）

・「食べる習慣がない」が最も多く 38.8%、次いで「時間がないから」が 31.3%です。



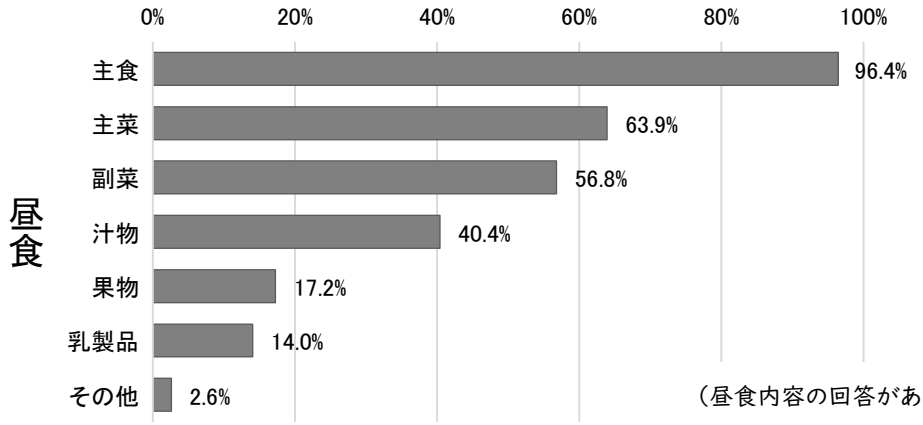
問7	あなたのふだんの食事内容をおたずねします（複数回答）

・ 朝食は「主食」が最も多く 92.1%、次いで「乳製品」が 57.0%です。



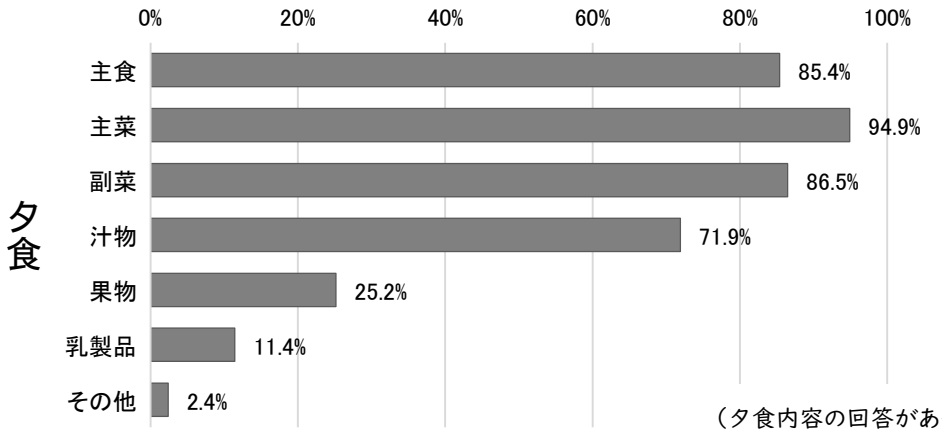
（朝食内容の回答があった 796 人の内訳）

・ 昼食は「主食」が最も多く 96.4%、次いで「主菜」が 63.9%です。



（昼食内容の回答があった 812 人の内訳）

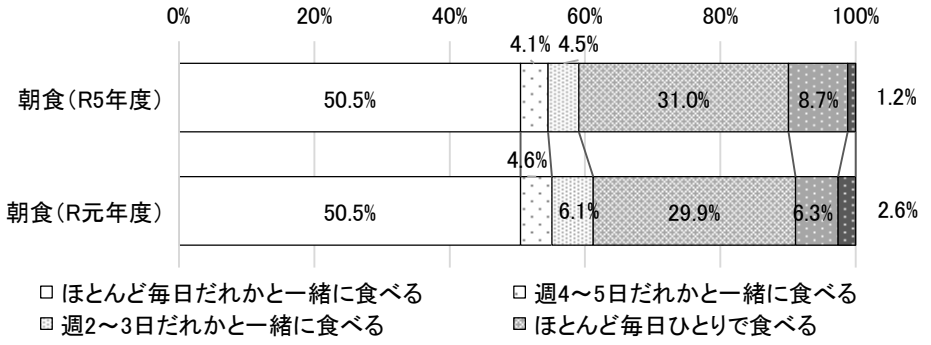
・ 夕食は、「主菜」が最も多く 94.9%、次いで「副菜」が 86.5%です。

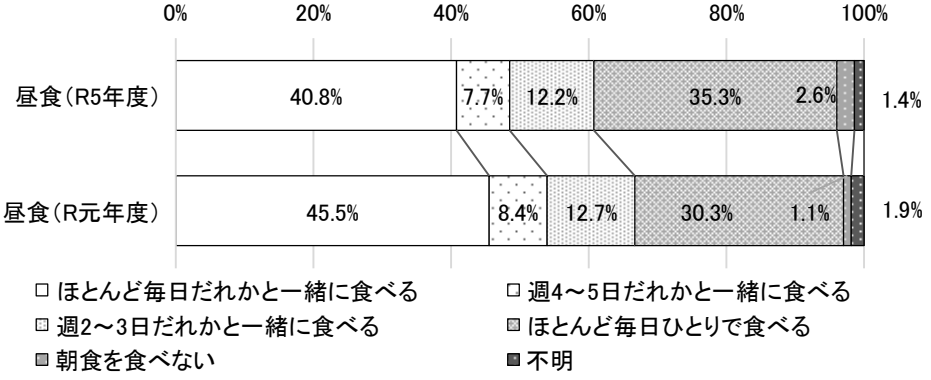


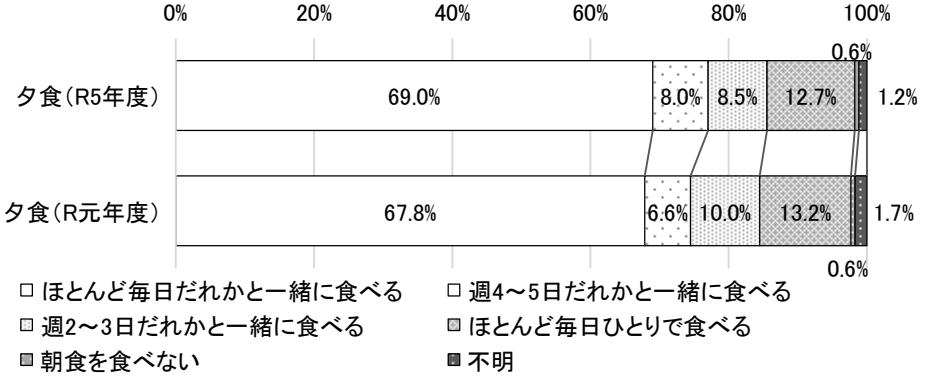
（夕食内容の回答があった 830 人の内訳）

問8	あなたは、家族や友人等だれかと一緒に2人以上で食事することがどれくらいありますか

・「ほとんど毎日だれかと一緒に食べる」が最も多く、朝食、昼食に比べ、夕食が一番多いです。

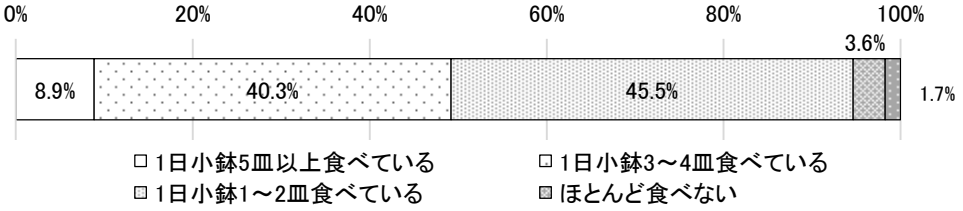






問9	あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか

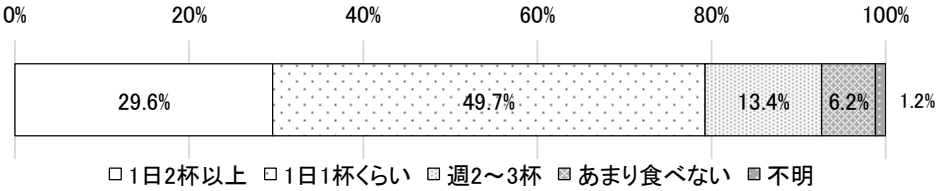
・「1日小鉢1～2皿食べている」が最も多く45.5%、次いで「1日小鉢3～4皿食べている」が40.3%です。



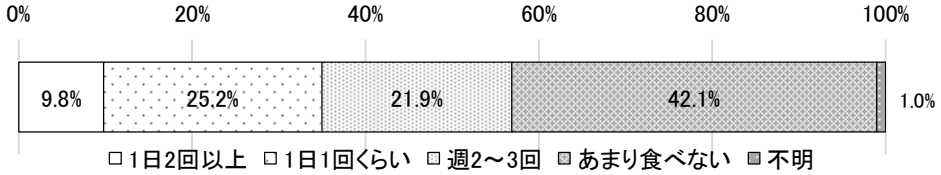
問10	あなたが食べたり、利用したりする食品等の頻度についておたずねします

・

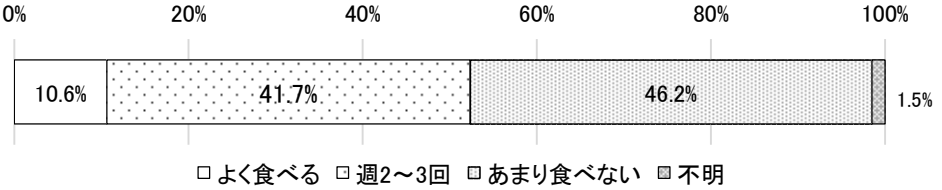
みそ汁、スープなど



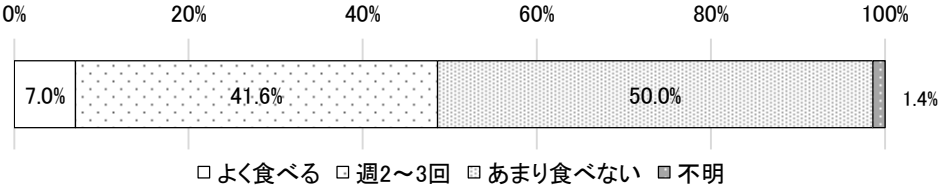
漬物、梅干しなど



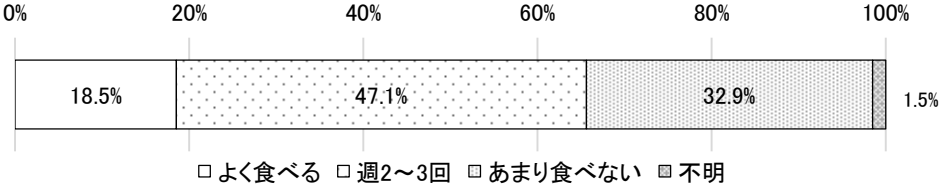
ちくわ、かまぼこ
などの練り製品



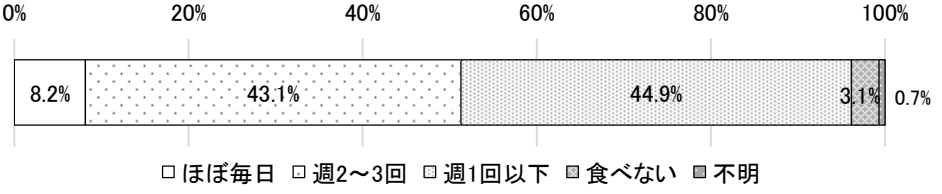
あじの開き、みりん
干し、塩鮭など



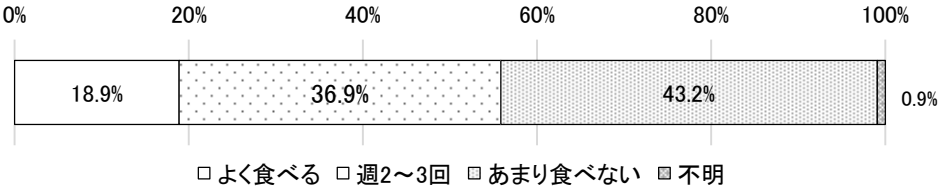
ハムやソーセージ



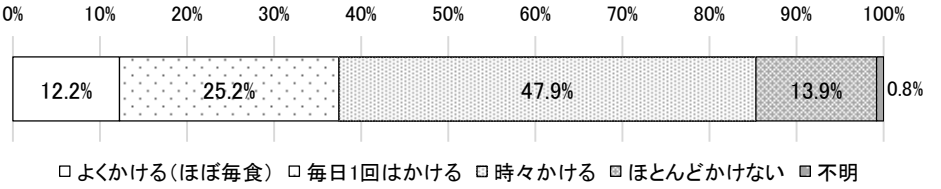
うどん、ラーメンなど
の麺類



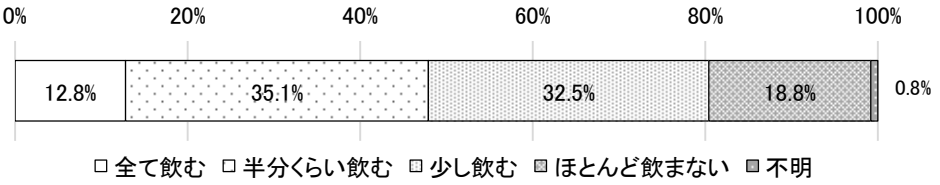
せんべい、おかき、
ポテトチップスなど



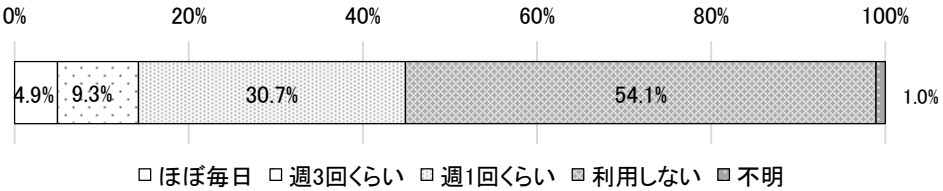
しょうゆやソース
などをかけける頻度



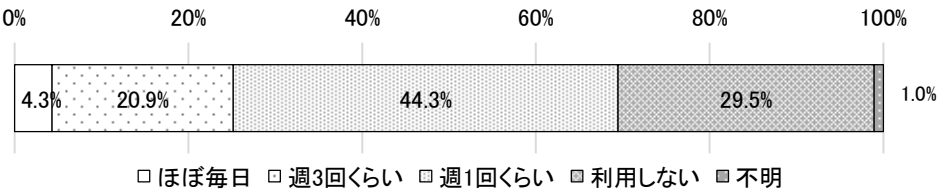
うどんやラーメン
などの汁



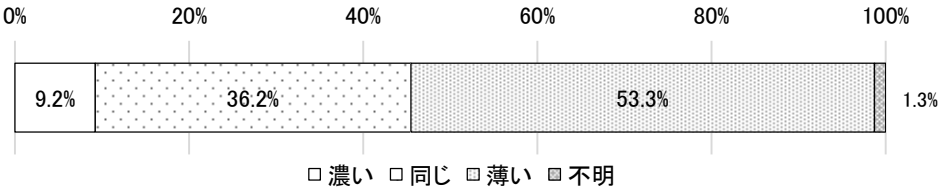
昼食で外食や
コンビニ弁当など



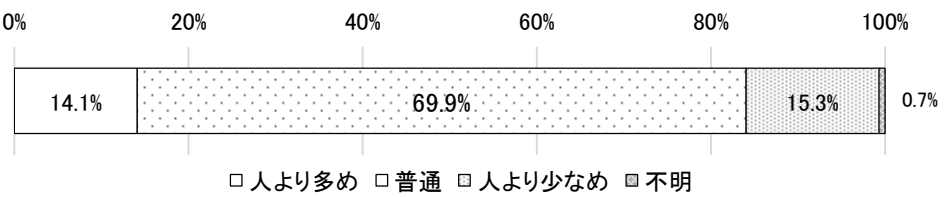
夕食で外食や
お総菜など



家庭の味付けは
外食と比べて



食事の量

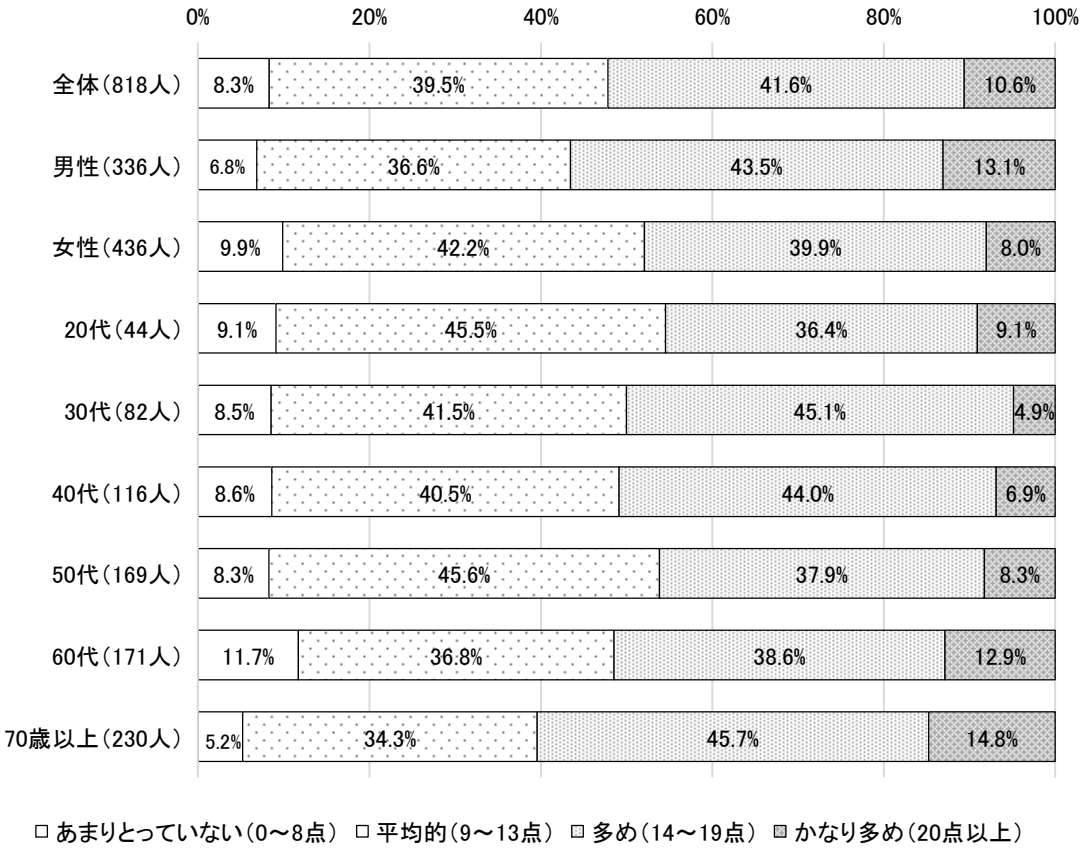


【塩分摂取量の評価】

問10の質問は、塩分摂取量を評価する13項目の質問を引用※しており、それぞれの質問を点数化し、下記の区分で評価しています。

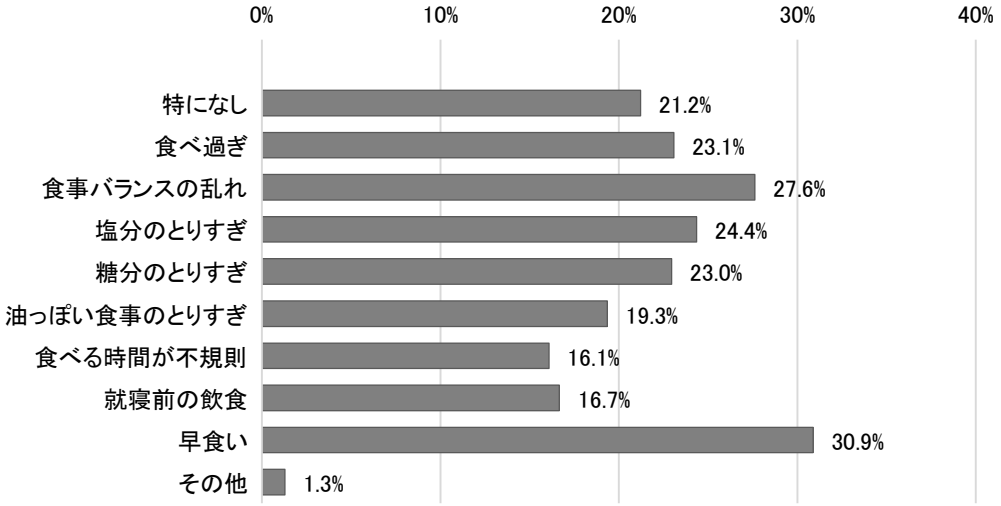
※土橋卓也、増田香織他：血圧20：1239-1243, 2013, Yasutake K, Tsuchihashi T,et al.Hypertens Res 39:879-885,2016 を参考

・ 塩分摂取量が多い人（「多め」「かなり多め」と回答した人）は52.2%です。
・ 女性より男性が塩分摂取量が多く、年代別では、70歳以上が多いです。



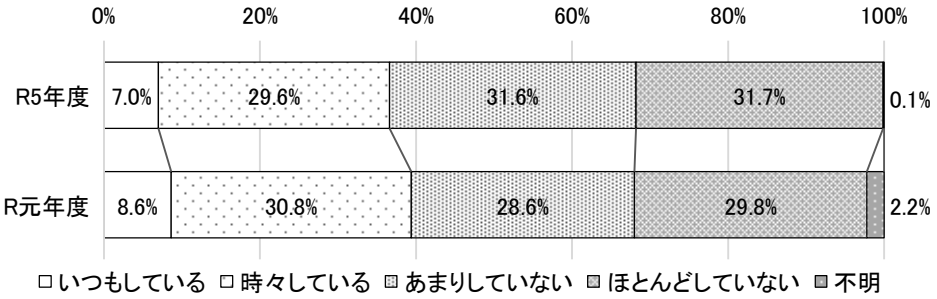
問11	あなたの現在の食生活について、どのような問題があると思いますか（複数回答）

・「早食い」が最も多く30.9%、次いで「食事バランスの乱れ」が27.6%です。



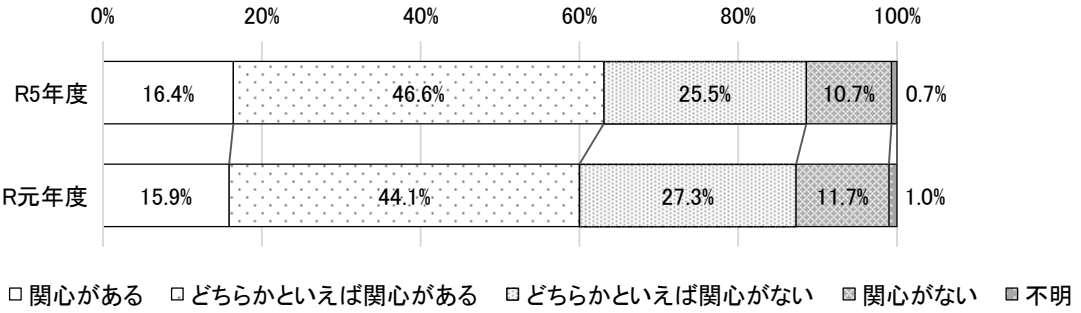
問12	あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に栄養成分の表示を参考にしていますか

・「いつもしている」「時々している」を合わせると 36.6%です。



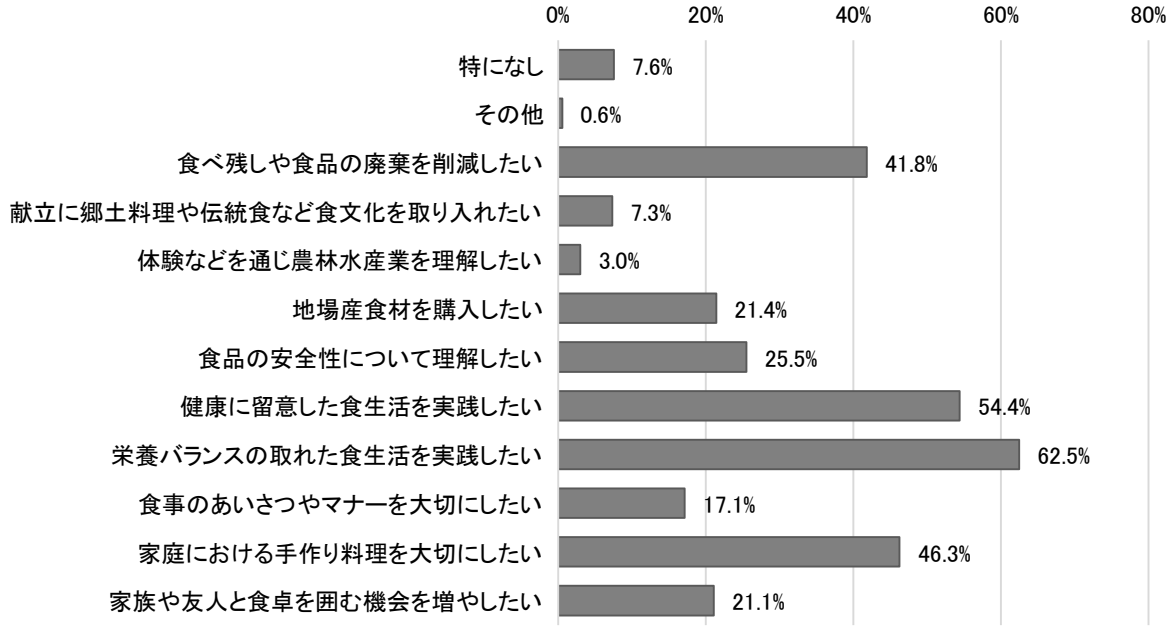
問13	あなたは、食育に関心がありますか

・「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせると 63.0%です。



問14	今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか（複数回答）

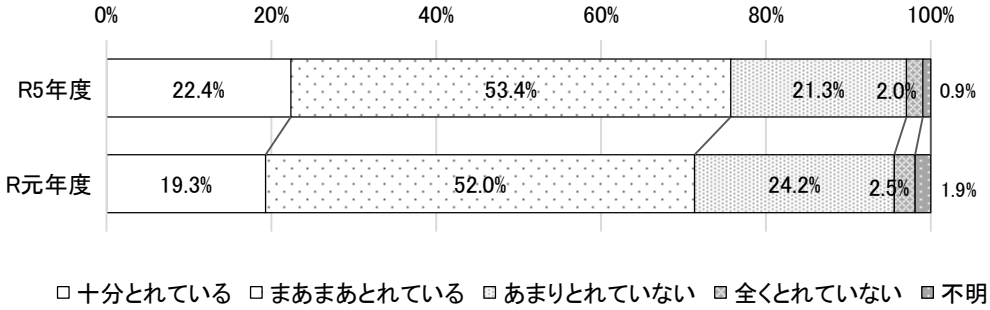
・「栄養バランスの取れた食生活を実践したい」が最も多く 62.5%、次いで「健康に留意した食生活を実践したい」が 54.4%です。



休養・こころの健康について

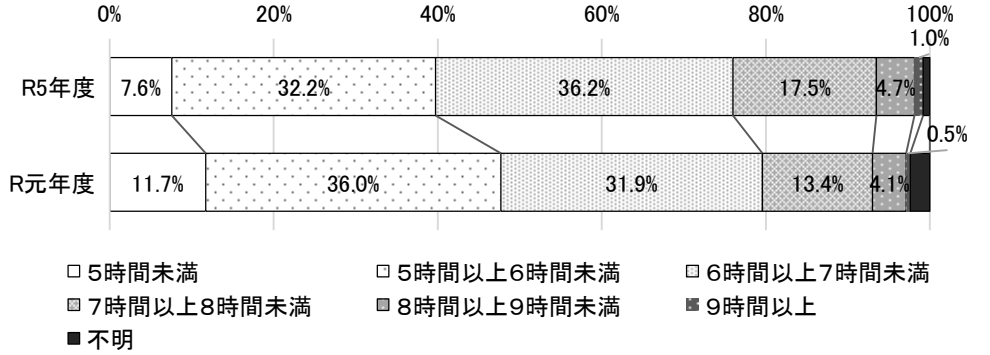
問15	あなたは、ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか

・「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせると、75.8%です。
・ 睡眠による休養が十分に取れていない人（「あまりとれていない」「全くとれていない」）は 23.3%です。



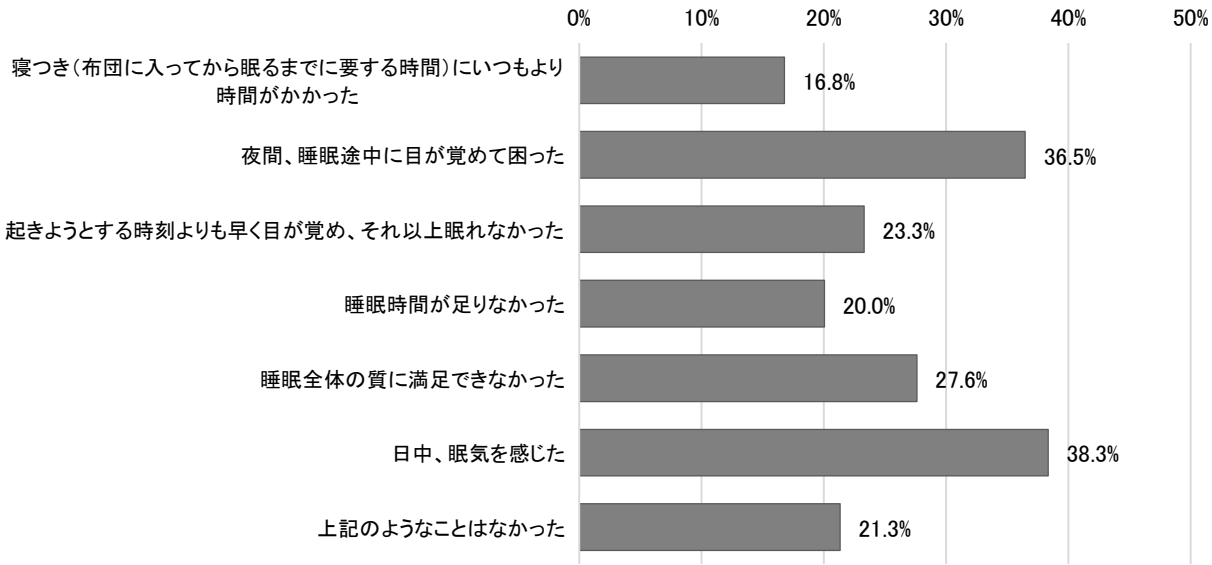
問16	ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか

・「6時間以上7時間未満」が最も多く 36.2%、次いで「5 時間以上6時間未満」が 32.2%です。



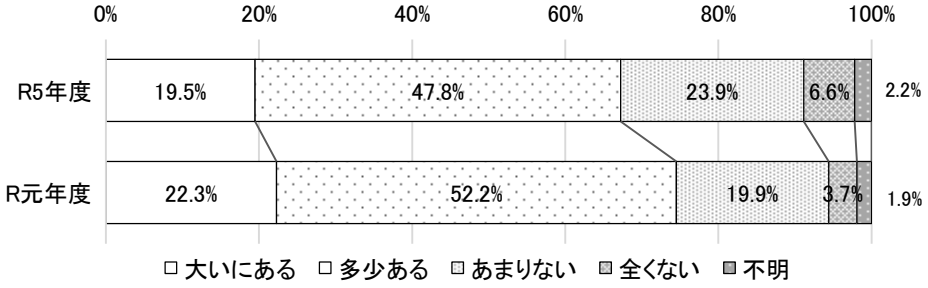
問17	あなたは、ここ1ヶ月間で、次のようなことが週3回以上ありましたか（複数回答）

・「日中、眠気を感じた」が最も多く 38.3%、次いで「夜間、睡眠途中に目が覚めて困った」が 36.5%です。



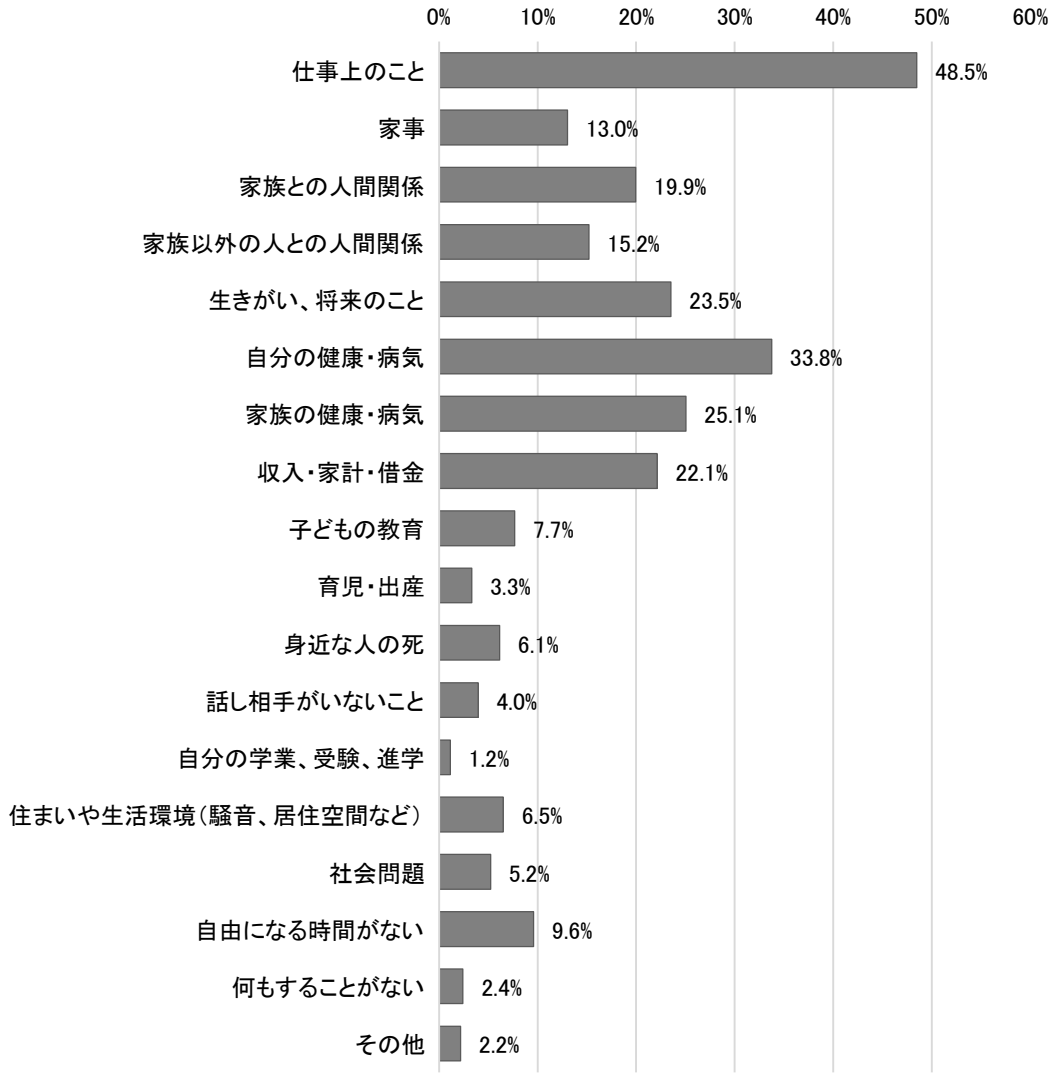
問18	あなたは、ここ1ヶ月でストレス（不満・悩み・苦労）を感じたことがありますか

・「多少ある」が最も多く47.8%、次いで「あまりない」が 23.9%です。



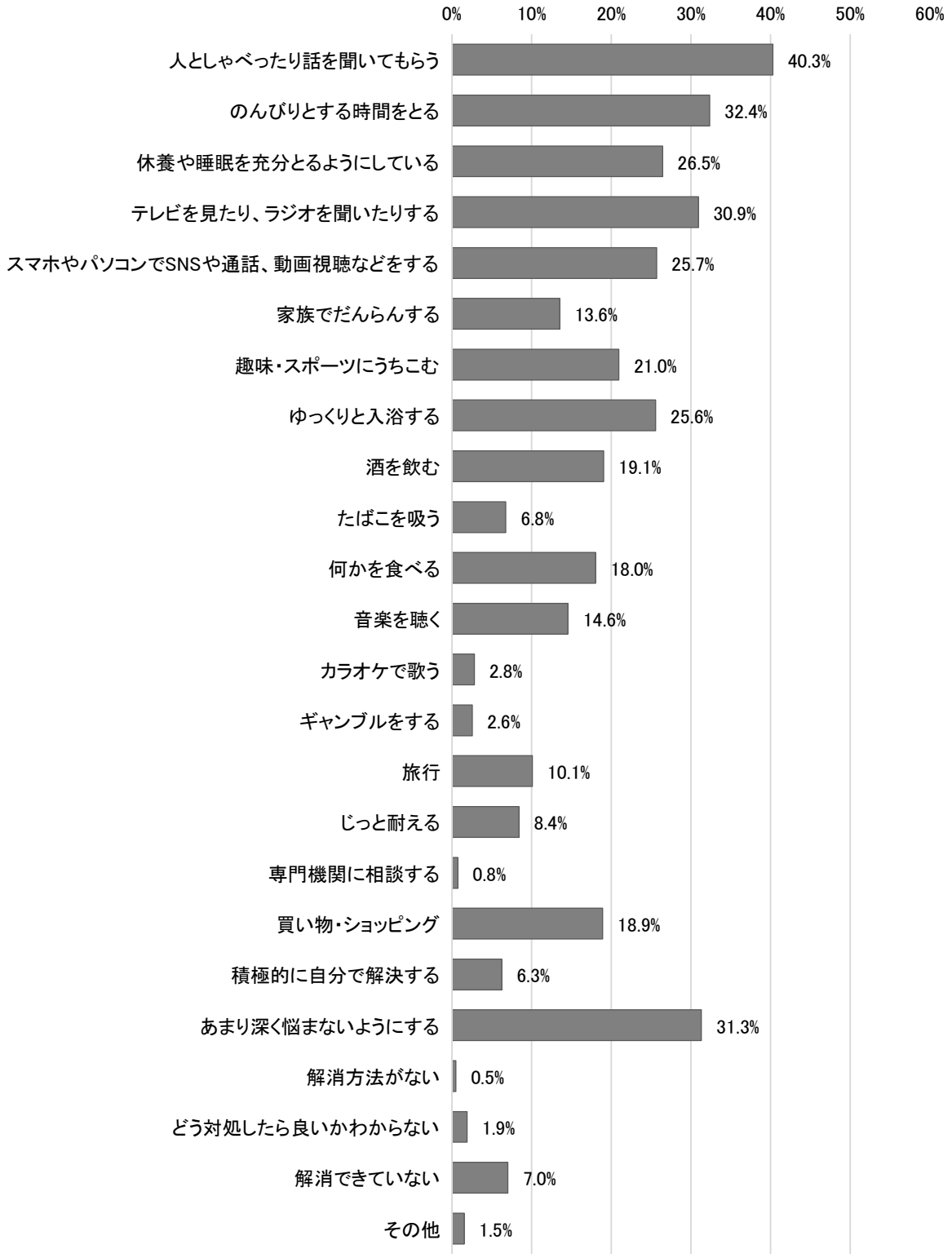
問18−1	問18で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した方（782 人） それはどのような内容ですか（複数回答）

・「仕事上のこと」が最も多く48.5%、次いで「自分の健康・病気」が 33.8%です。



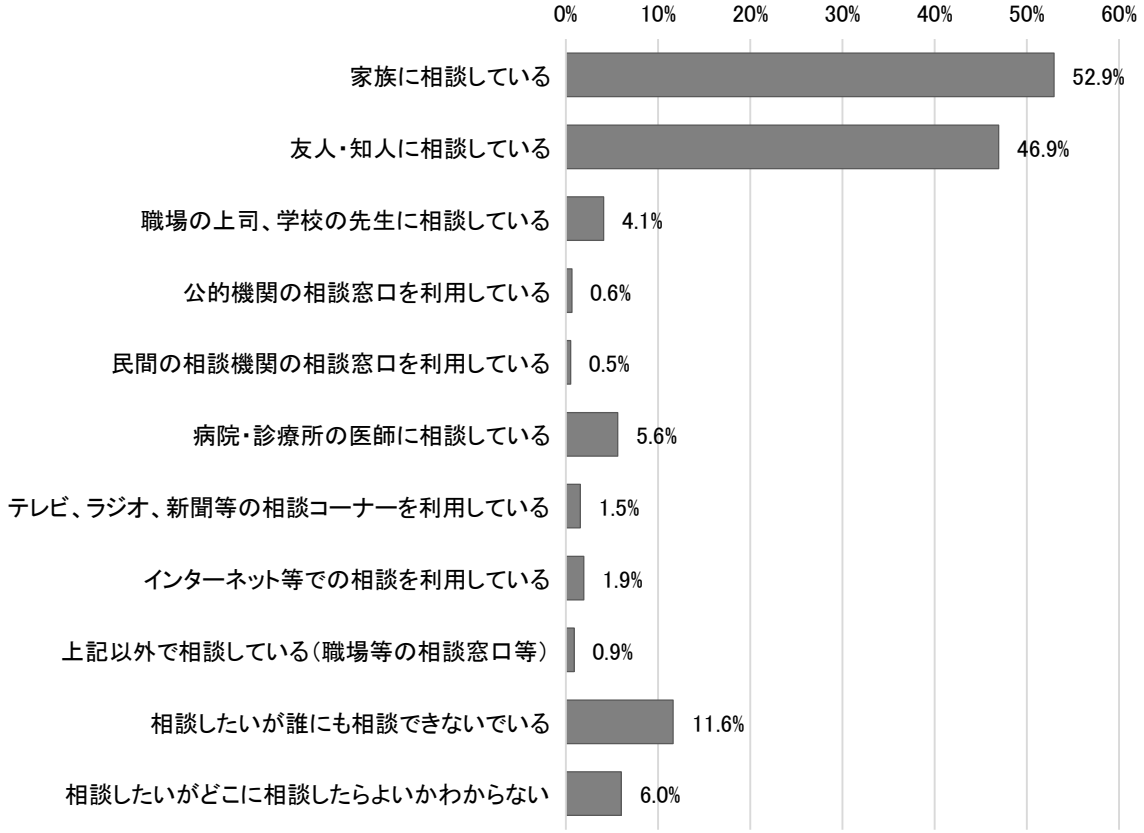
問18−2	問18で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した方（782 人） あなたはストレスや悩み、イライラをどのようにして解消していますか（複数回答）

・「人としゃべったり話を聞いてもらう」が最も多く 40.3%、次いで「のんびりとする時間をとる」が 32.4%です。

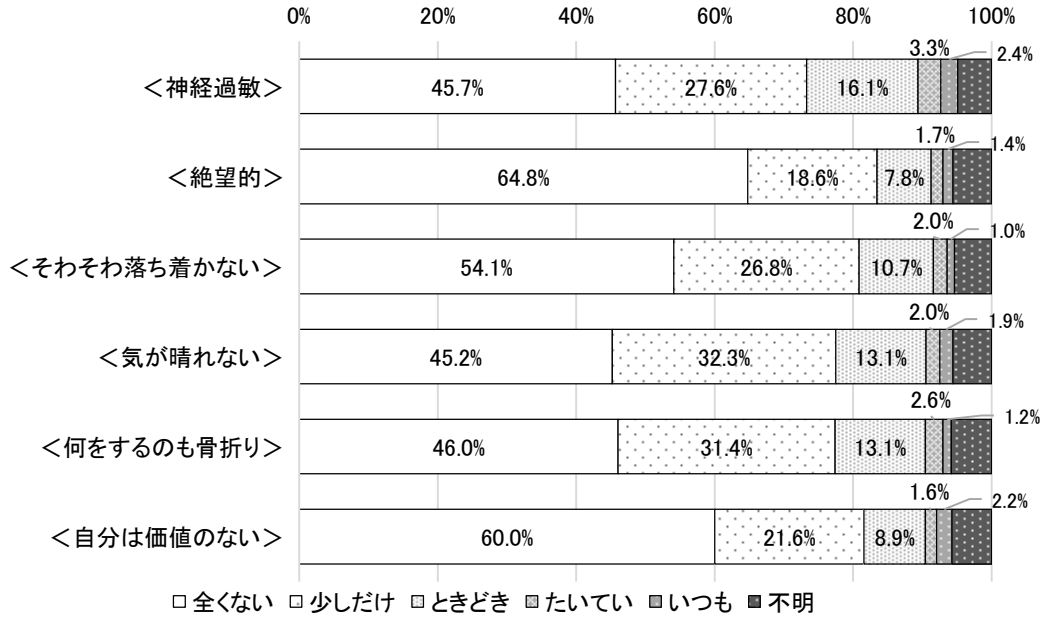


問18−3	問18で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した方（782 人） あなたは、ストレスや悩みをどのように相談していますか（複数回答）

・「家族に相談している」が最も多く 52.9%、次いで「知人・友人に相談している」が 46.9%です。



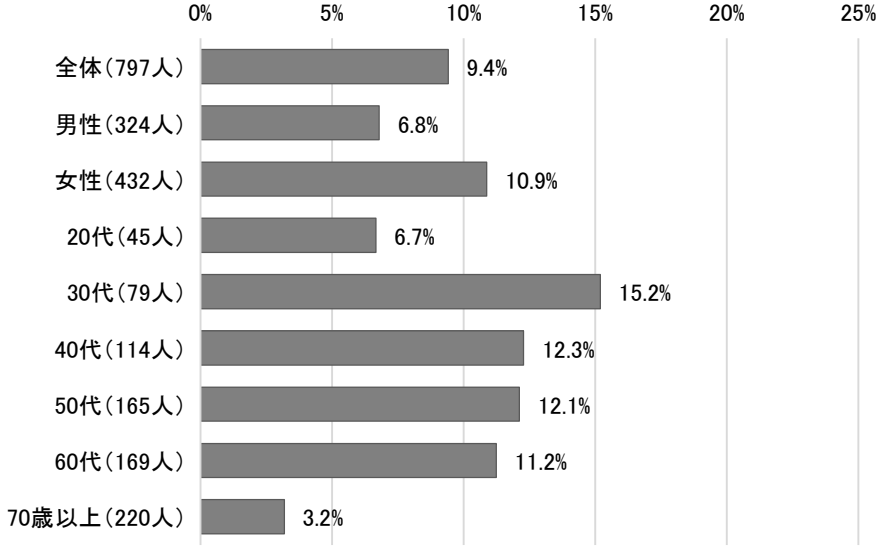
問19	次の項目について、過去1ヶ月間はどのように感じましたか



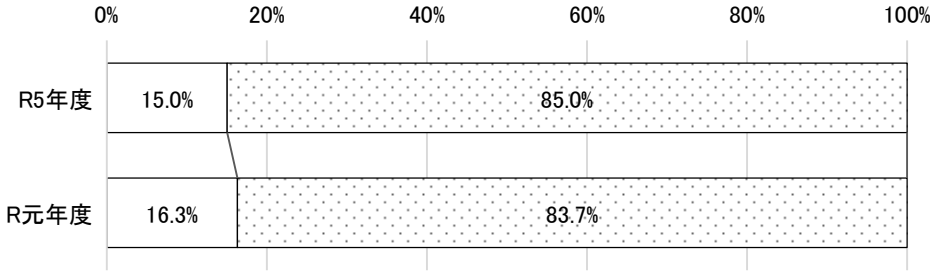
【気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合】

問19の質問はこころの状態に関する６項目の質問（K6）から引用しており、質問を点数化し、10 点以上を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人」としています。

・ 男性より女性が多く、年代別では、30 代が 15.2%と多いです。



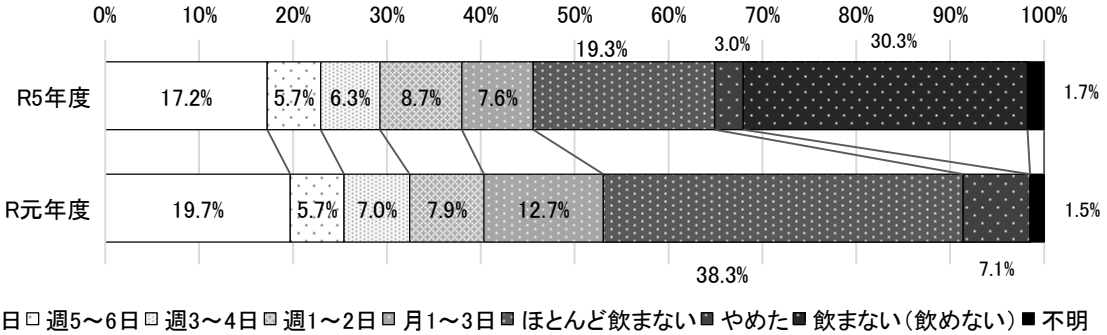
【1 週間の労働時間（1 週間の労働時間が 40 時間以上（439 人）の回答）】



飲酒について

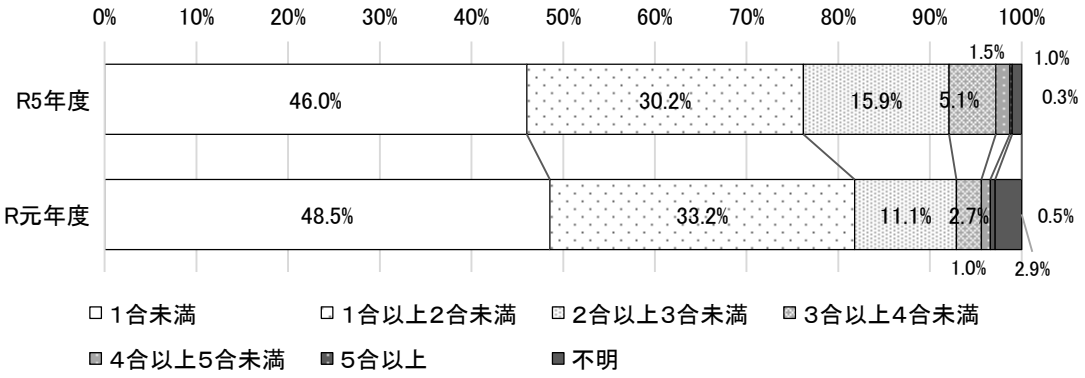
問 20	あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの頻度で飲みますか

・「飲まない（飲めない）」が最も多く 30.3%、次いで「ほとんど飲まない」が 19.3%です。



問20－1	問20で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月1～3日」と回答した方（391 人） 1日あたりの飲酒量はどれくらいですか

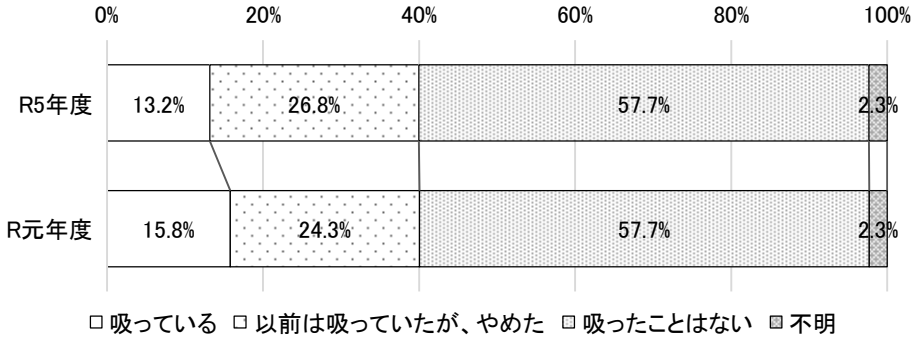
・「1合未満」が最も多く 46.0%、次いで「1合以上2合未満」が 30.2%です。



喫煙について

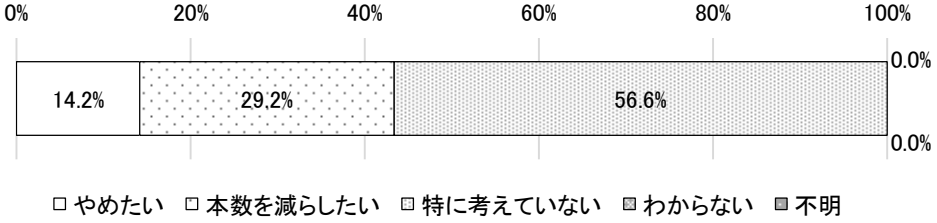
問21	あなたは、たばこ（電子たばこ含む）を吸っていますか

・「吸ったことはない」が最も多く 57.7%、次いで「以前は吸っていたが、やめた」が 26.8%です。



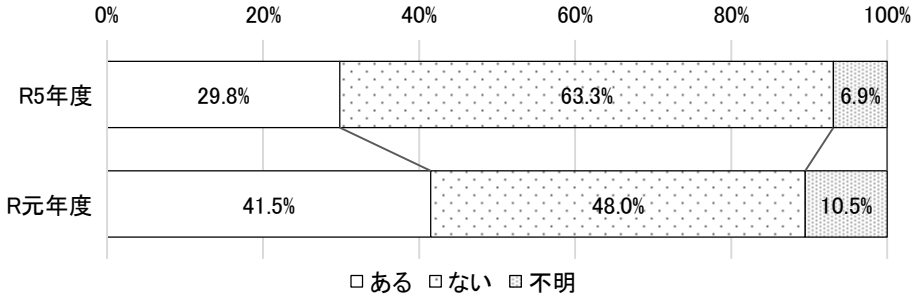
問21－1	問21で「吸っている」と回答した方（113 人） 今後どのようにしたいと思っていますか

・「特に考えていない」が最も多く 56.6%、次いで「本数を減らしたい」が 29.2%です。



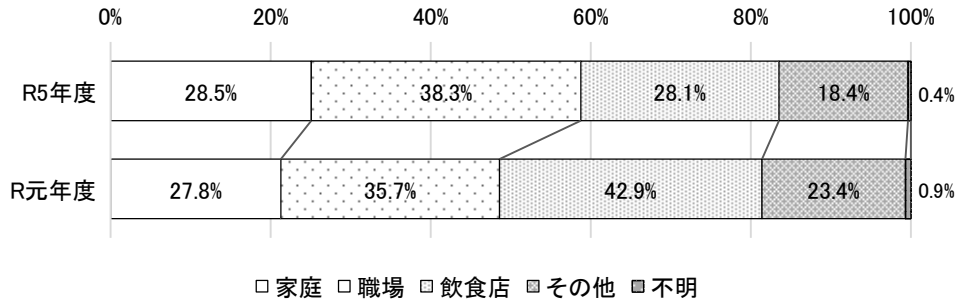
問22	あなたはここ1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか

・「ある」が 29.8%、「ない」が 63.3%です。R 元年度より「ある」と答えた方は減少しています。



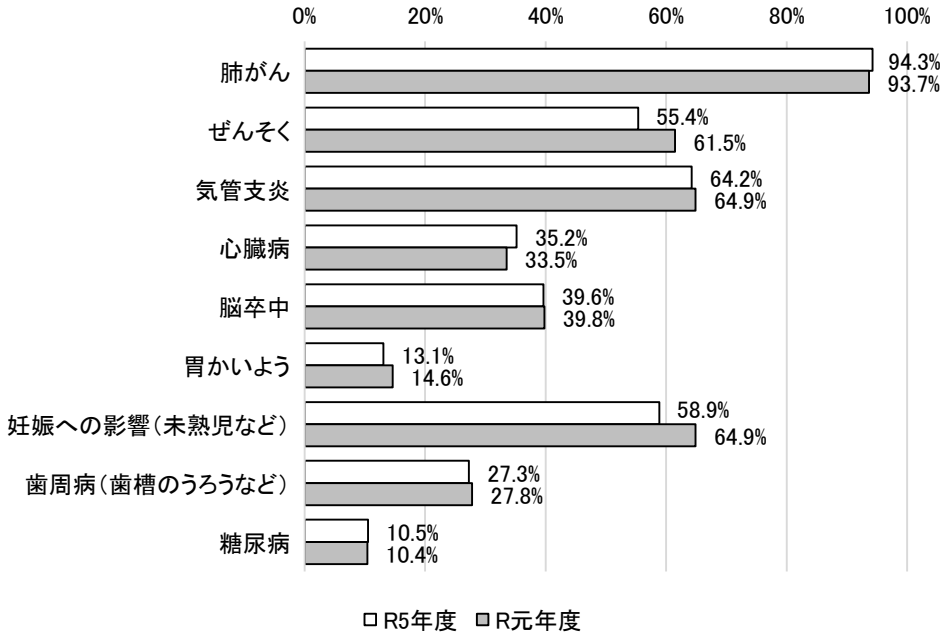
問22－1	問22で「ある」と答えた方（256 人） どこで受動喫煙の機会がありましたか（複数回答）

・「職場」が最も多く 38.3%、次いで「家庭」が 28.5%です。



問23	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（複数回答）

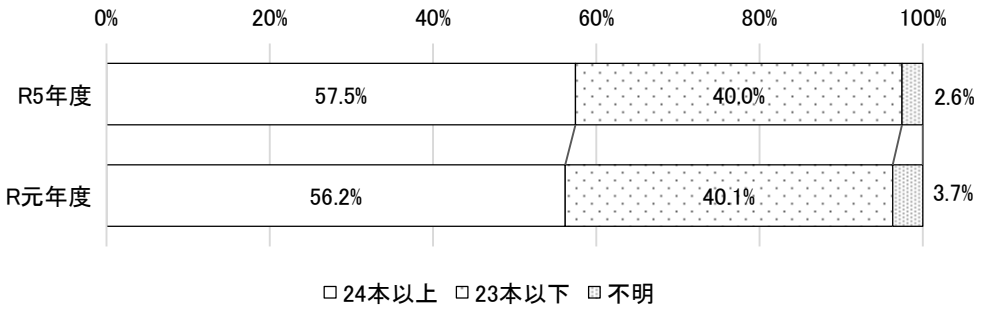
・「肺がん」最も多く 94.3%、次いで「気管支炎」が 64.2%です。



歯の健康について

問24	現在、自分の歯は何本ありますか

・「24本以上」が 57.5%、「23本以下」が 40.0%です。



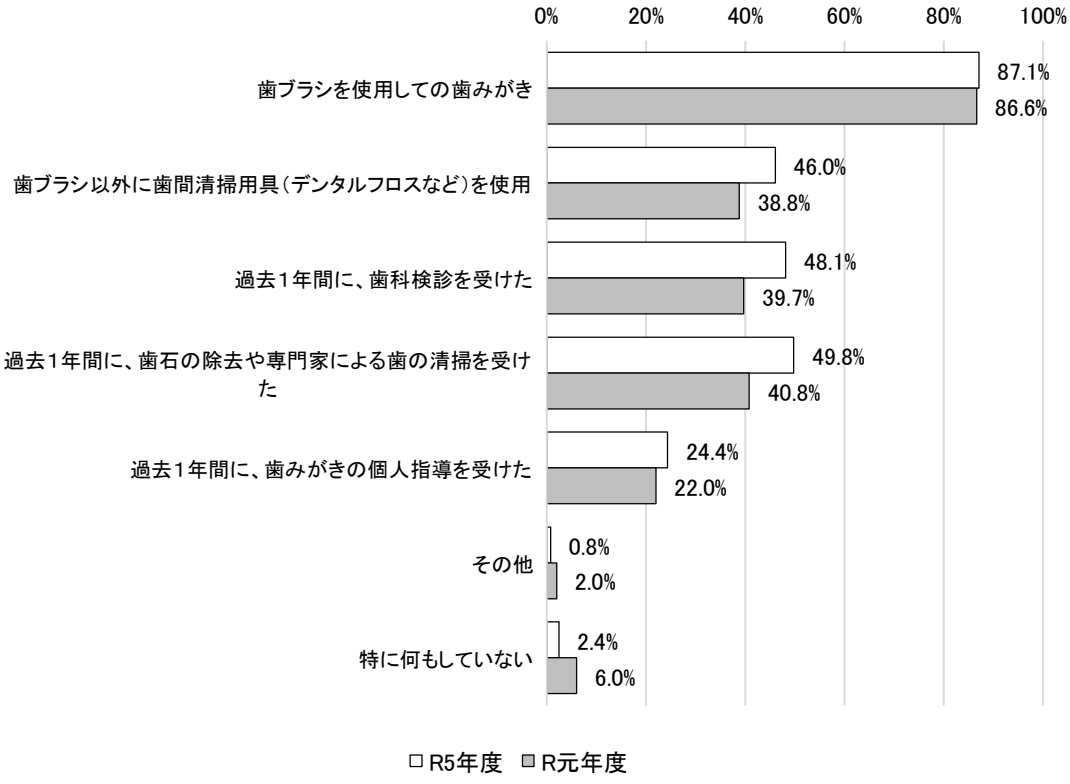
＊親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。

ブリッジ：両隣の歯を削り、型を取ったあとに一塊の繋がった歯を入れる治療のこと

インプラント：歯が抜けたところの顎の骨に人工の歯の根本を埋めて、それを土台に歯を作る治療のこと

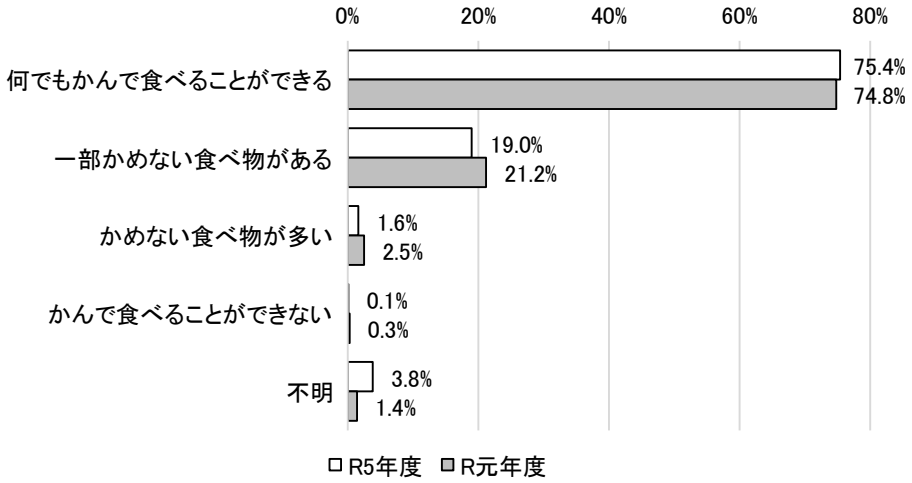
問25	あなたが歯の健康のために実施していることは何ですか（複数回答）

・「歯ブラシを使用しての歯みがき」が最も多く 87.1%、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 49.8%です。



問26	かんで食べるときの状態について、あてはまるものを1つ選んでください

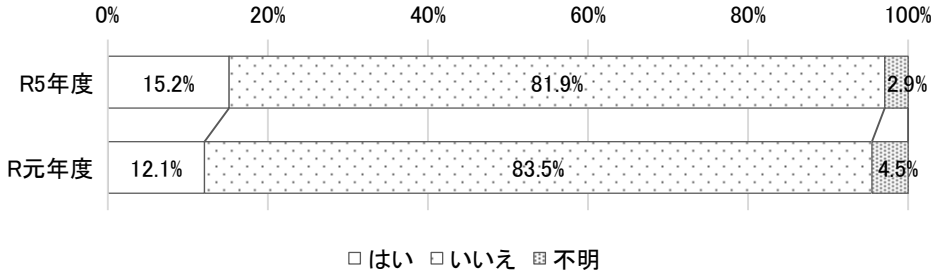
・「何でもかんで食べることができる」が最も多く75.4%、次いで「一部かめない食べ物がある」が 19.0%です。



糖尿病について

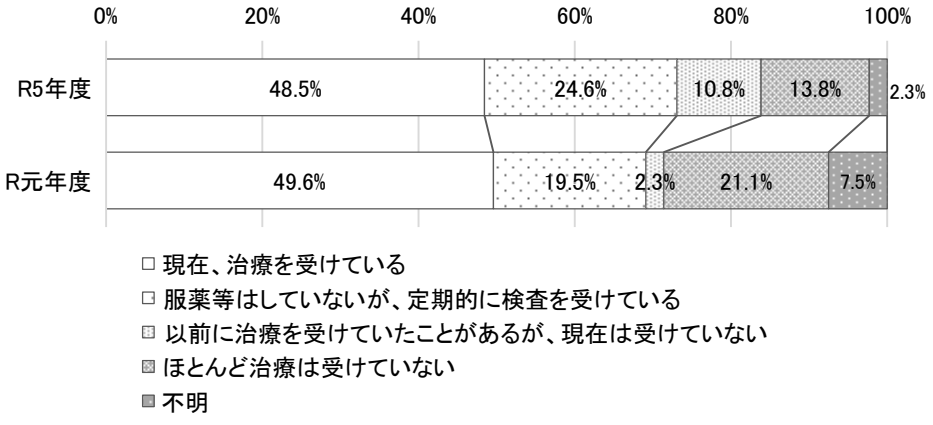
問27	あなたは、これまでに医療機関や健診等で糖尿病と言われたことがありますか

・「はい」が 15.2%、「いいえ」が 81.9%です。



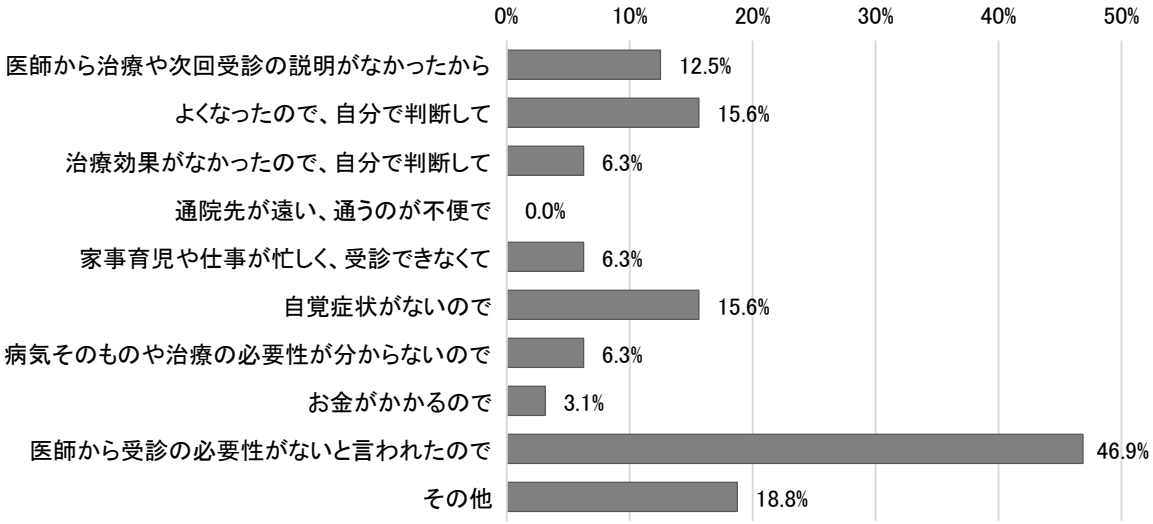
問27－1	問27で「はい」と回答した方（130 人） 糖尿病の治療を受けたことがありますか

・「現在、治療を受けている」が最も多く48.5%、次いで「服薬等はしていないが、定期的に検査を受けている」が 24.6%です。



問27－2	問27－1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（32 人） 治療を受けていないのはなぜですか（複数回答）

・「医師から受診の必要性がないと言われたので」が最も多く 46.9%、次いで「よくなったので、自分で判断して」と「自覚症状がないので」が 15.6%です。

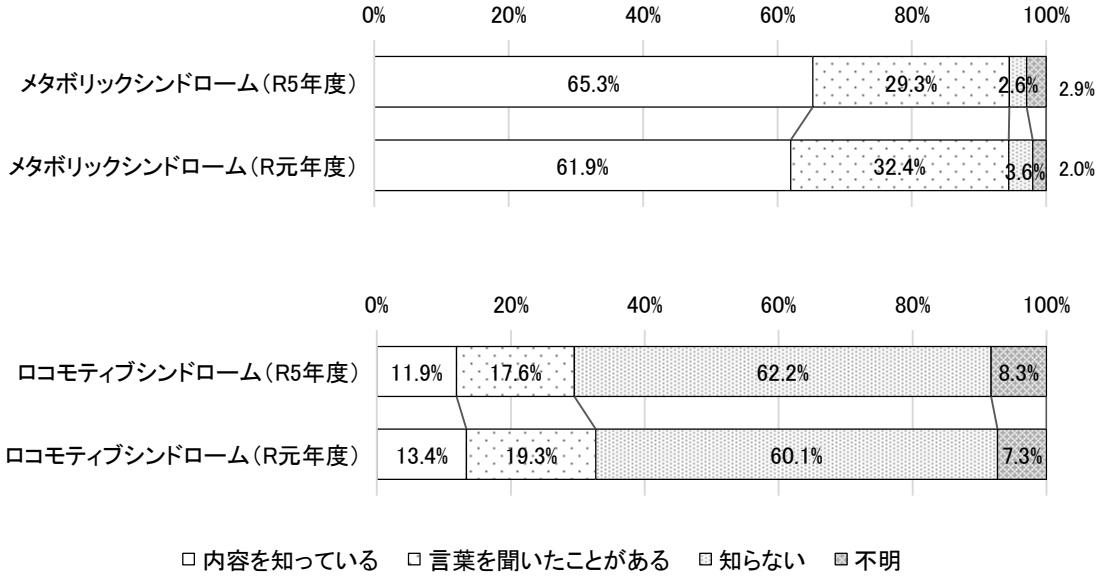


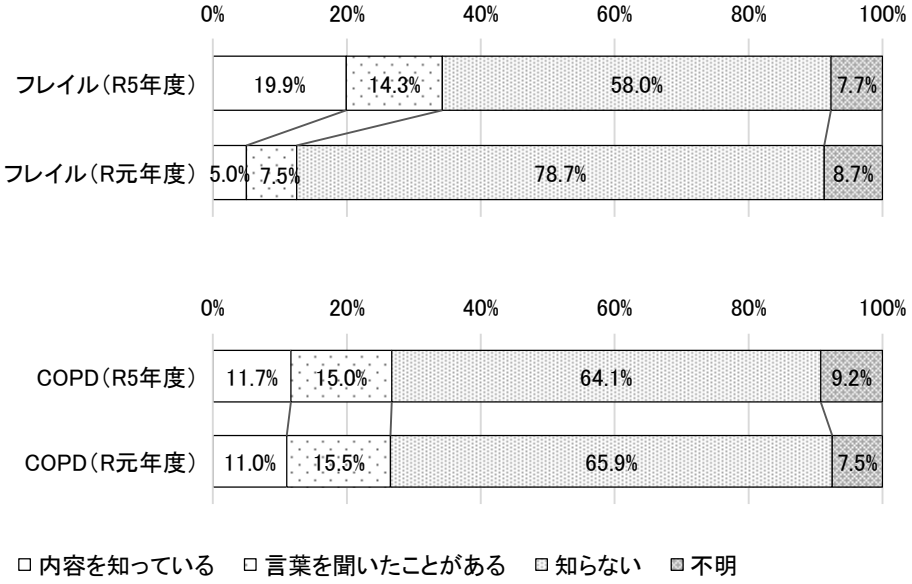
健康に関する言葉について

問28	あなたは、次の言葉を聞いたことはありますか （メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、フレイル、COPD）

・「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 65.3%で、4つの言葉の中で最も認知されています。

・「フレイル」について内容を知っている人の割合は 19.9%で、R 元年度より増加しています。

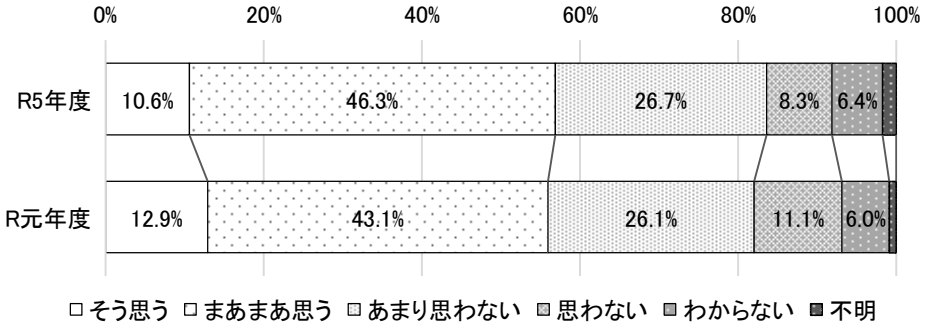




地域のつながりについて

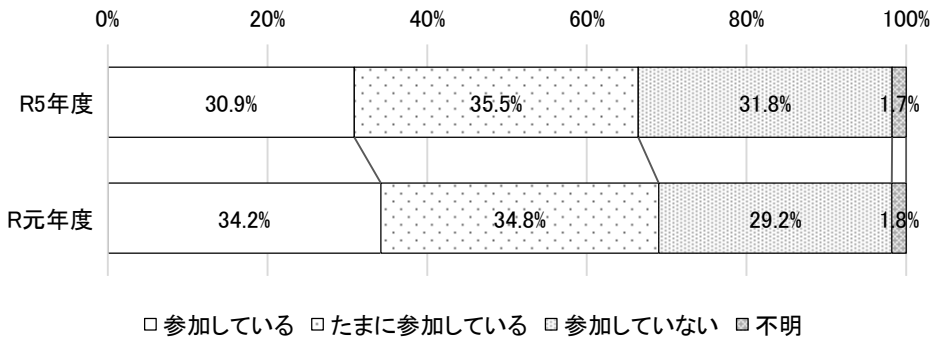
問29	あなたは、お住まいの地域で、地域の方とお互いに助け合っていると思いますか

・「そう思う」「まあまあ思う」を合わせると 56.9%です。



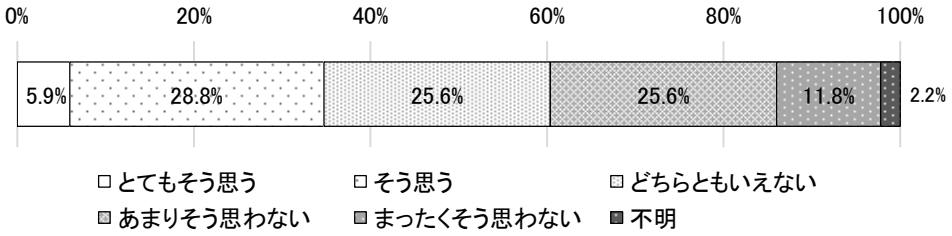
問30	あなたは、地域の活動（自治会・町内会・老人会・PTA など）に参加していますか

・「参加している」「たまに参加している」を合わせると 66.4%です。



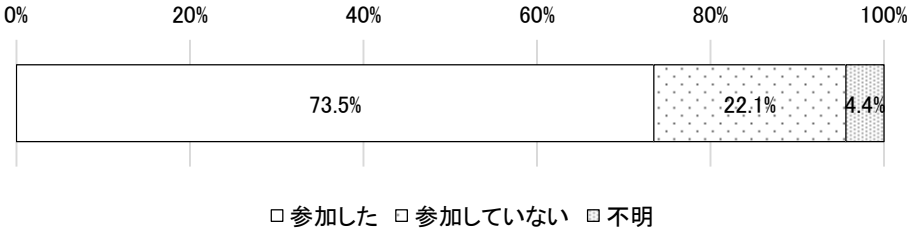
問31	あなたは、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか

・「とてもそう思う」「そう思う」を合わせると 34.7%です。



問31－1	問31で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した方（298 人） あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか

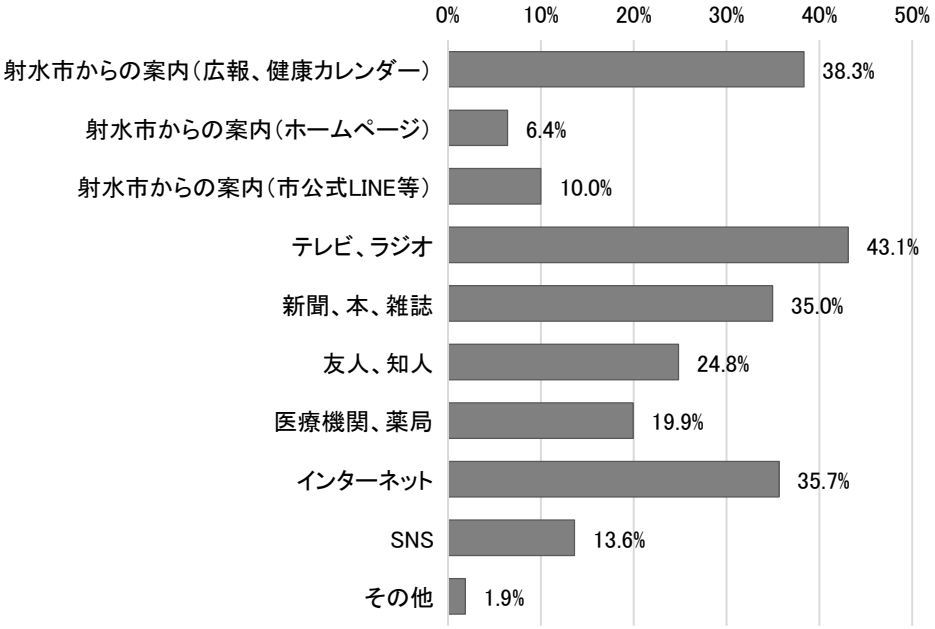
・「参加した」が 73.5%、「参加していない」が 22.1%です。



健康づくりの取組について

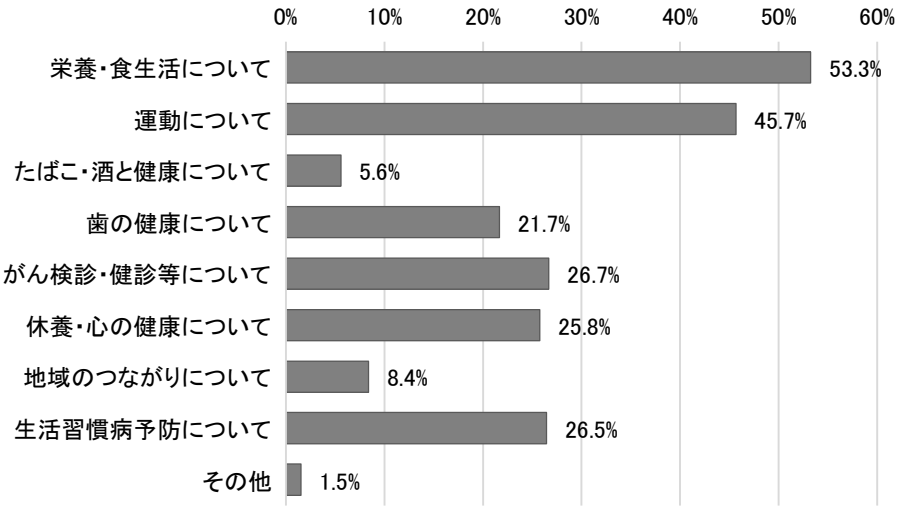
問32	あなたは、健康づくりに関する情報を、主にどこから得ていますか（複数回答）

・「テレビ、ラジオ」が最も多く 43.1%、次いで「射水市からの案内（広報、健康カレンダー）」が 38.3%です。



問33	健康づくりについて、あなたが知りたいことや取り組みたいことは何ですか（複数回答）

・「栄養・食生活について」が最も多く 53.3%、次いで「運動について」が 45.7%です。



問33－1	具体的にどのような健康づくりの取組があれば参加したいですか（抜粋）

ニュースポーツ体験会、家族全員で参加できるようなスポーツイベント

市民が無料で使えるスポーツジムがあったらいい

サウナフェス的なイベント、身近で楽しめる、身体を動かすことのできる機会、場所

テレビや音楽を聞いてのリラックス体操

社会人スポーツクラブがもっと増えて自分のやりたいスポーツにフリーで参加したい

ランニングスクール、運動(ヨガ・体操・ダンス等)の教室

体力測定、登山、ハイキング、本格的ではないサイクリング、親子サイクリング

まちを巡りながらウォーキングのようなイベントなど

毎月 1 回市内を歩くウォーキング教室（3km 程）があれば参加したい

腰やヒザの痛みを軽減できるストレッチ法

更年期を軽くするメンタル、身体の講座

フレイル予防、運動、栄養、心の健康（ストレス、人間関係）

赤ちゃんや子供をあずかってくれる運動の場

子供と一緒に料理教室、子供と一緒にダンス教室

健康にも良い美味いもの展

家で採れた野菜を使った簡単なレシピの教室、地域の材料を使用した昔からの健康食作りなど

地域振興券などが参加賞などで貰えるイベント(簡単食事教室、自宅で出来る運動指導、測定会)

日中は仕事や子育てで忙しく、どこかへ集合するのは難しいので、インターネットを使った取り組み

射水市版ヘルスケアアプリ的なもの（指導や情報共有など)

土日が休みではないので動画配信で簡単な（テレビ体操的な）ストレッチ運動をやってほしい

毎日続ける事によってポイント等がもらえる取組

笑って話する講義、軽運動・生活習慣病についてのお話