

平成27年度

能代市

市民健康意識調査結果

健康づくり課

## 1. 実施時期

平成27年9月1日（火）から9月24日（木）まで

参考：H24調査時期 平成24年5月11日から平成24年5月31日

## 2. 対象者

市内にお住まいの20歳以上の方の中から無作為に選んだ2,000人

参考：H24調査対象者 同条件1,200人

## 3. 調査項目

基本的に平成24年度と調査項目を同じとし、若干新規項目を追加

①健康状態や健康管理方法について：5項目	P 4～P 10
②食生活について：7項目（内6項目一部変更と追加）	P 11～P 21
③運動習慣について：5項目（内1項目追加）	P 22～P 27
④タバコについて：6項目	P 28～P 33
⑤お酒について：2項目	P 34～P 35
⑥歯の健康について：2項目（内1項目一部変更）	P 36～P 38
⑦ストレスについて：3項目	P 39～P 42
⑧健（検）診について：5項目（全項目追加）	P 43～P 48
⑨健康づくりに関する自由記載	P 49～P 50

## 4. 調査方法・回収状況

郵送による回答方式 回収率43.3% 回答数866件

参考：H24回収率46.7% 回答数560件

## 5. 調査結果

調査結果の内容（集計）は、H24調査と対比する形で作成

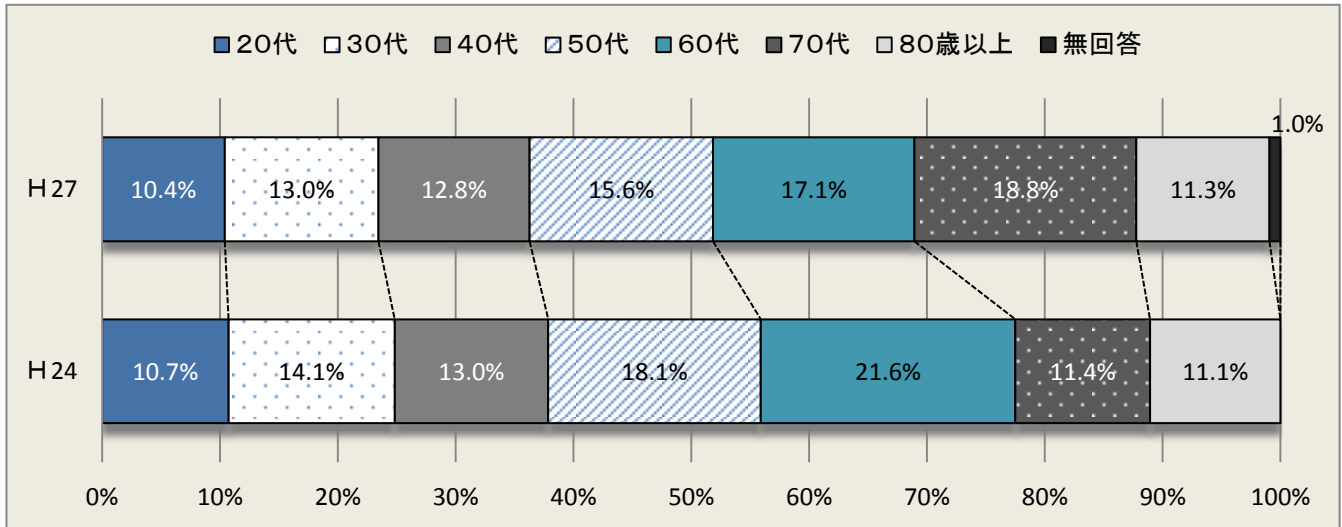
（H24調査と回答者数に違いがあることから、調査結果は全て割合で表示）

## 回答者のプロフィール

### (1) 年齢

※20代から60代は若干の減少、70代と80代以上が若干の増加。  
年齢が上がるほど回答率が高く、健康に対する関心度が高いことが確認できる。

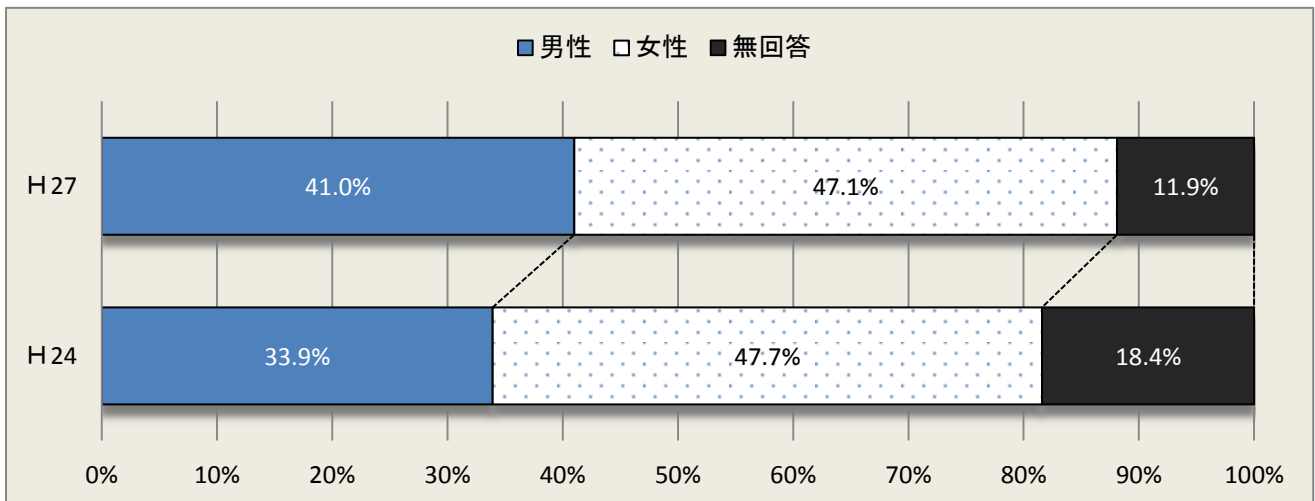
#### ○平成24・27年度比較



### (2) 性別

※無回答が減り、男性の回答が増加したことでH24調査より、男女差が若干解消されている。

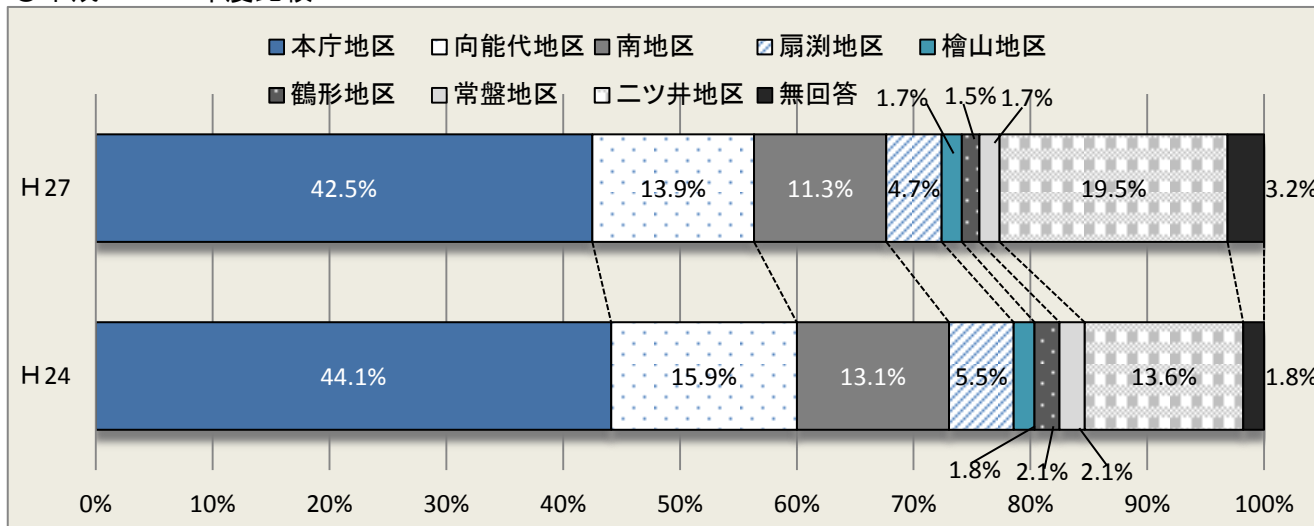
#### ○平成24・27年度比較



### (3)お住まいの地区

※この度の調査において、二ツ井地区からの回答がH24調査より増加したと考えられる。

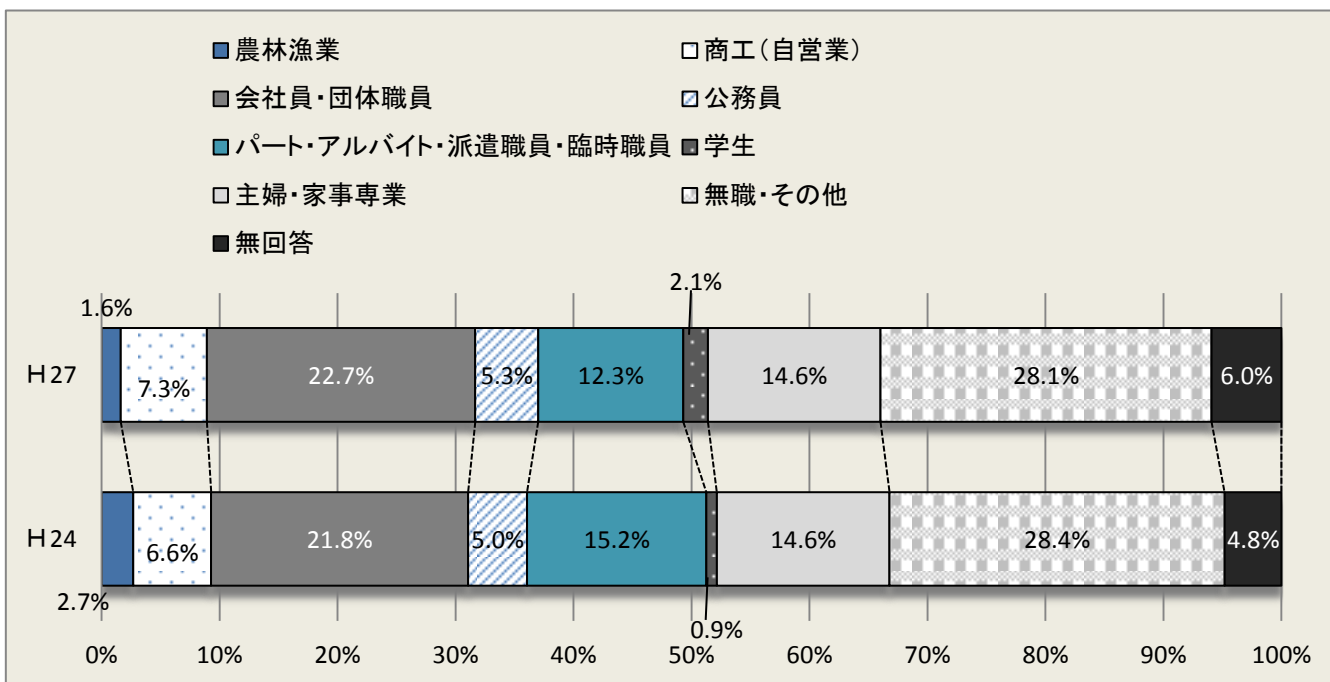
#### ○平成24・27年度比較



### (4)職業

※「商工（自営業）」（7.3%）、「会社員・団体職員」（22.7%）、「公務員」（5.3%）、「学生」（2.1%）が若干の増加。  
 「農林漁業」（1.6%）、「パート・アルバイト・派遣職員・臨時職員」（12.3%）、「無職・その他」（28.1%）が若干の減少。  
 全体として「会社員・団体職員」と「無職・その他」の割合が高く、「無職・その他」については高齢者からの回答が多いと考えられる。

#### ○平成24・27年度比較



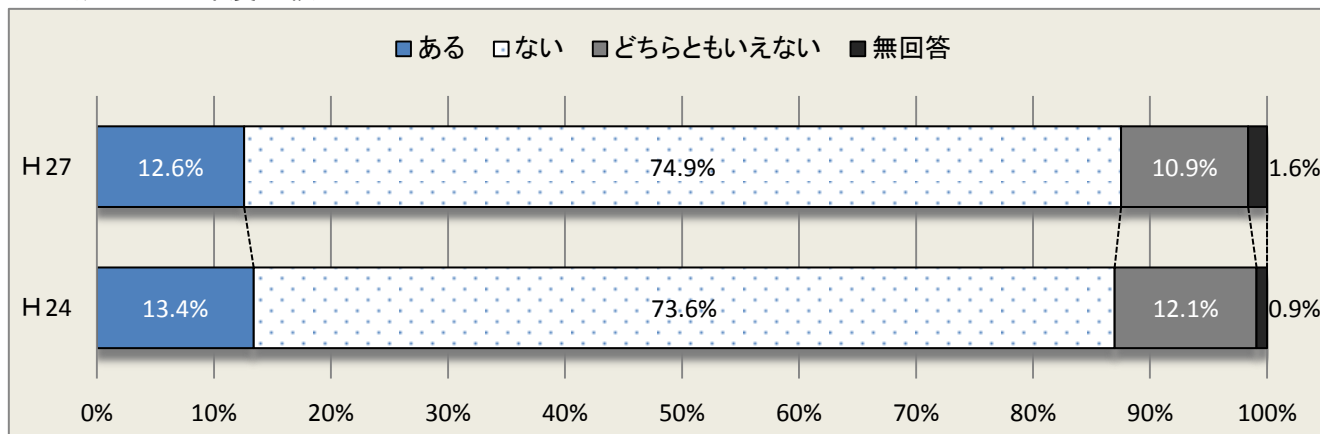
## ①健康状態や健康管理の方法について

(5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

※日常生活に制限の「ない」(74.9%)が若干の増加。「ある」(12.6%)と「どちらともいえない」(10.9%)は、若干の減少。

7割以上の方が日常生活に制限がないとしている。

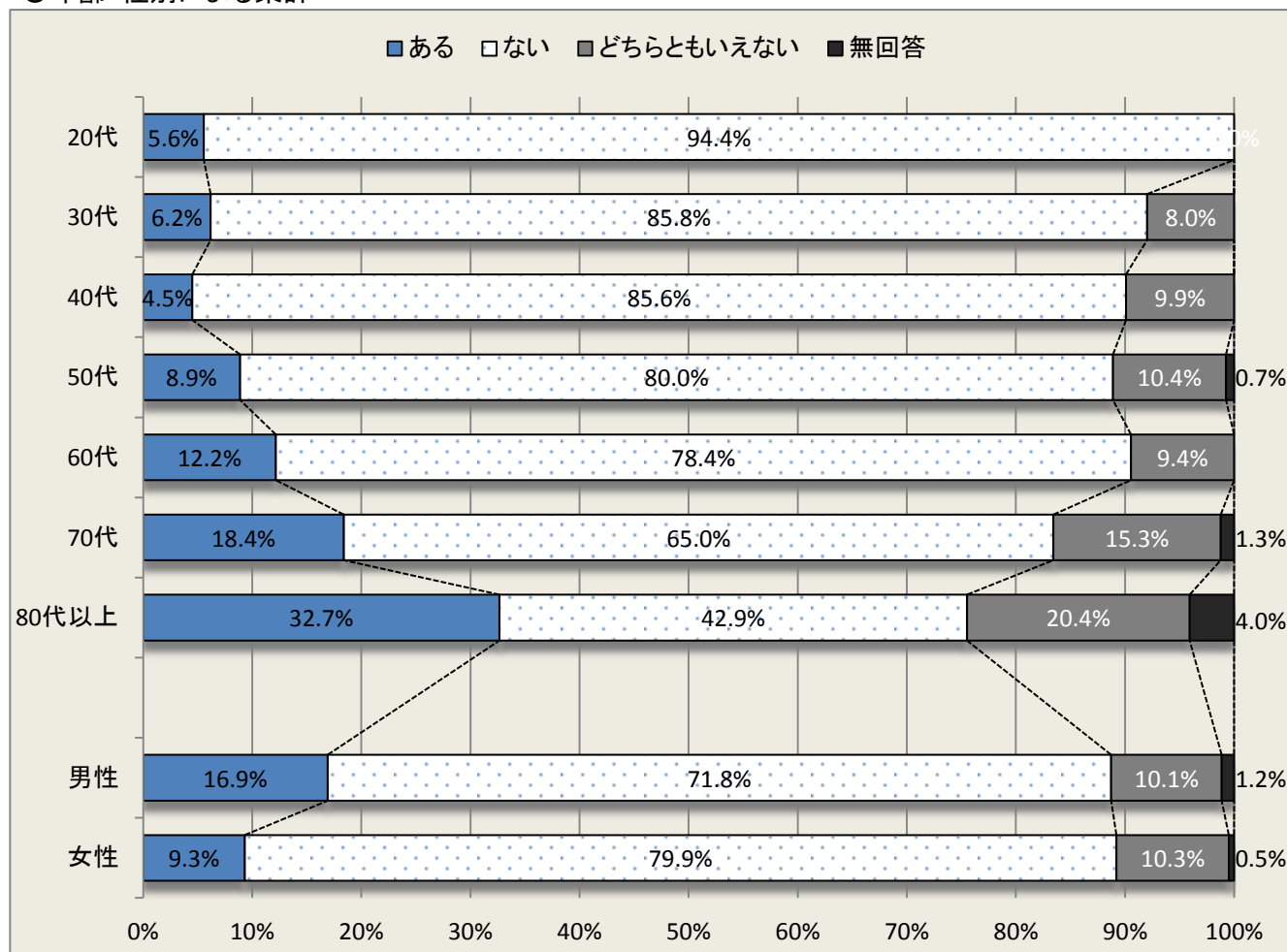
○平成24・27年度比較



※年齢を重ねるごとに日常生活に制限が「ある」は増加し、80代以上で3割を超える。制限が「ない」は20代の9割台を最高に減り始め、70代になると7割を切り、最も少ない80代以上では4割と20代の半分以下の割合となる。

男女別では、女性よりも男性の方が制限があると答えた方が多くなっている。

○年齢・性別による集計

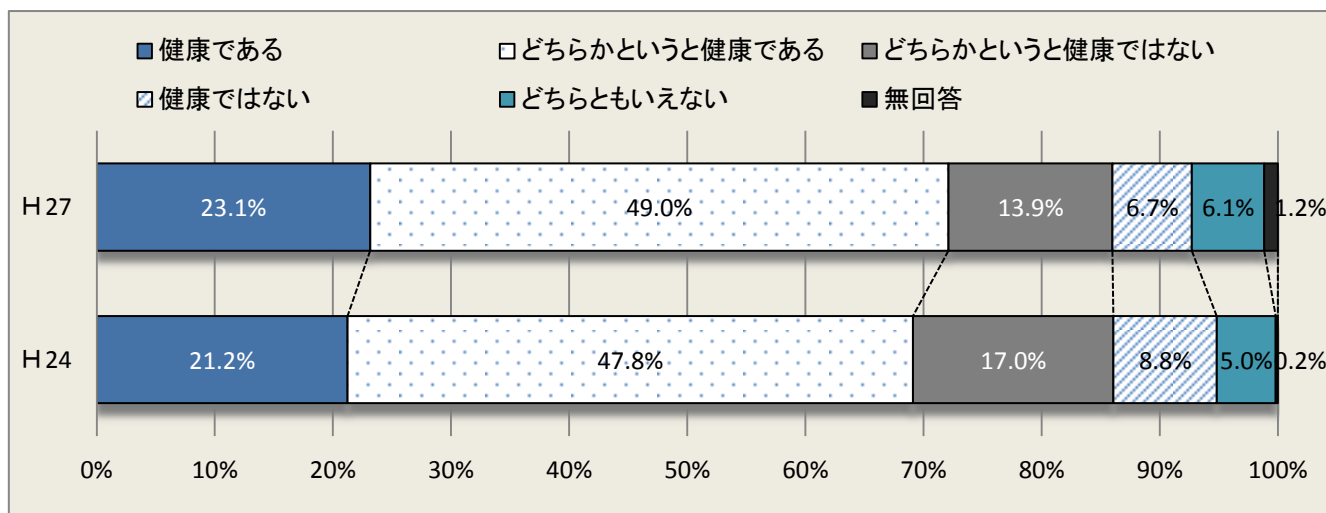


(6)現在の健康状態についてどのように感じていますか。

※「健康である」(23.1%)、「どちらかという健康である」(49.0%)が若干の増加。

わずかではあるが健康状態は改善の方向へ進んでいると考えられる。

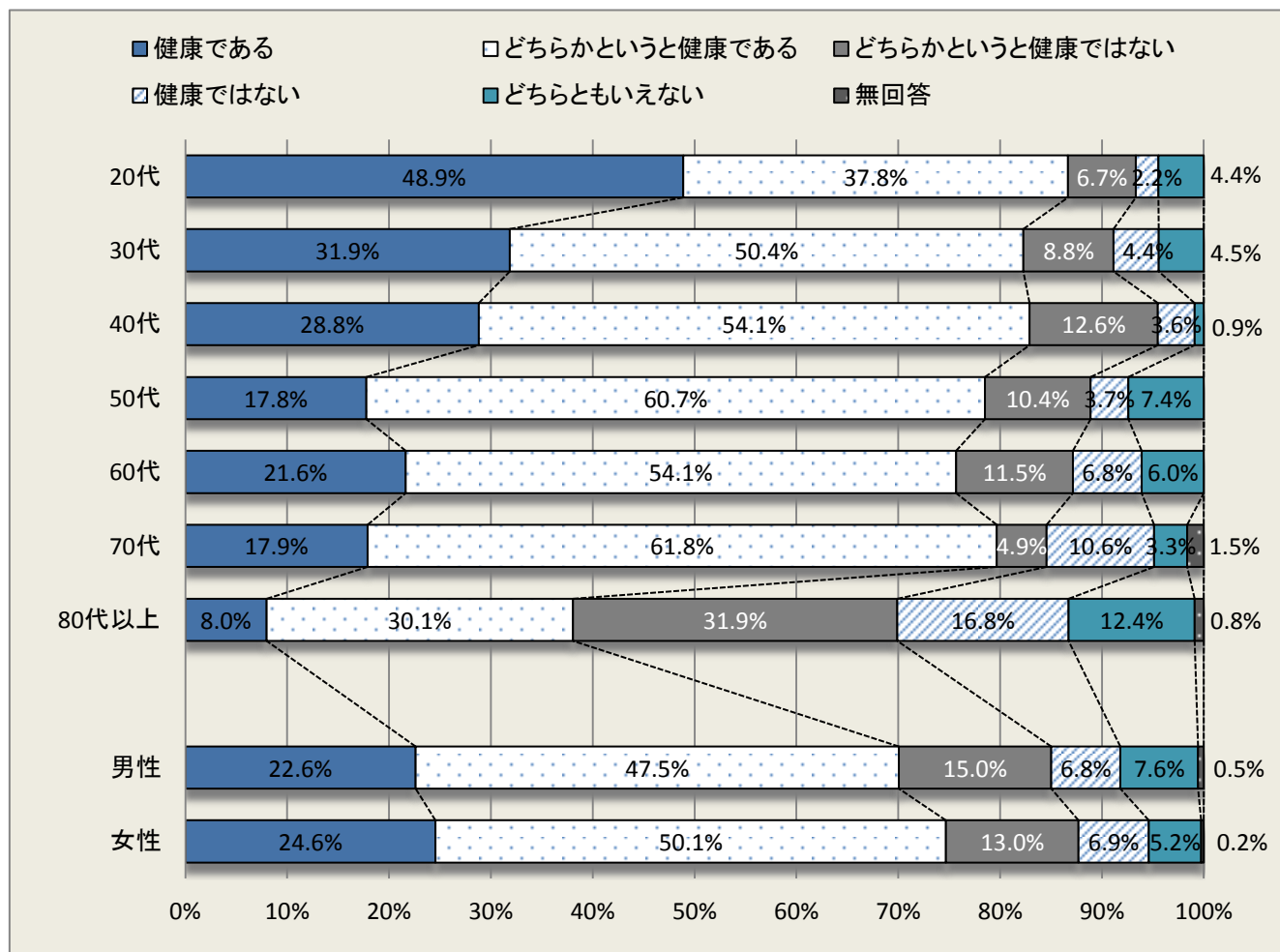
○平成24・27年度比較



※「健康である」は年齢を重ねるごとに減少、逆に「どちらかという健康である」は増加しており、2つを合わせた健康状態は20代から70代まで8割程度を維持するも、80代以上になると4割弱まで減少している。

男女別では、健康状態の差は各項目ごとに若干生じているが、大きな差は無い。

○年齢・性別による集計

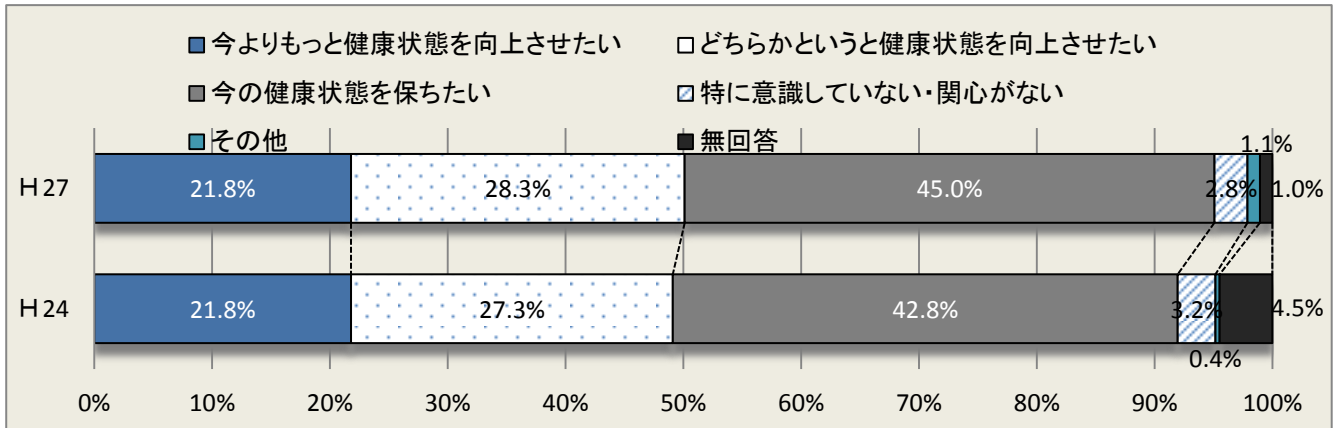


(7) 今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

※「今よりもっと健康状態を向上させたい」(21.8%)が横ばい、「どちらかという健康状態を向上させたい」(28.3%)、「今の健康状態を保ちたい」(45.0%)が若干の増加。

全体の9割以上の方が、健康に関心があり、向上又は維持したいと考えている。

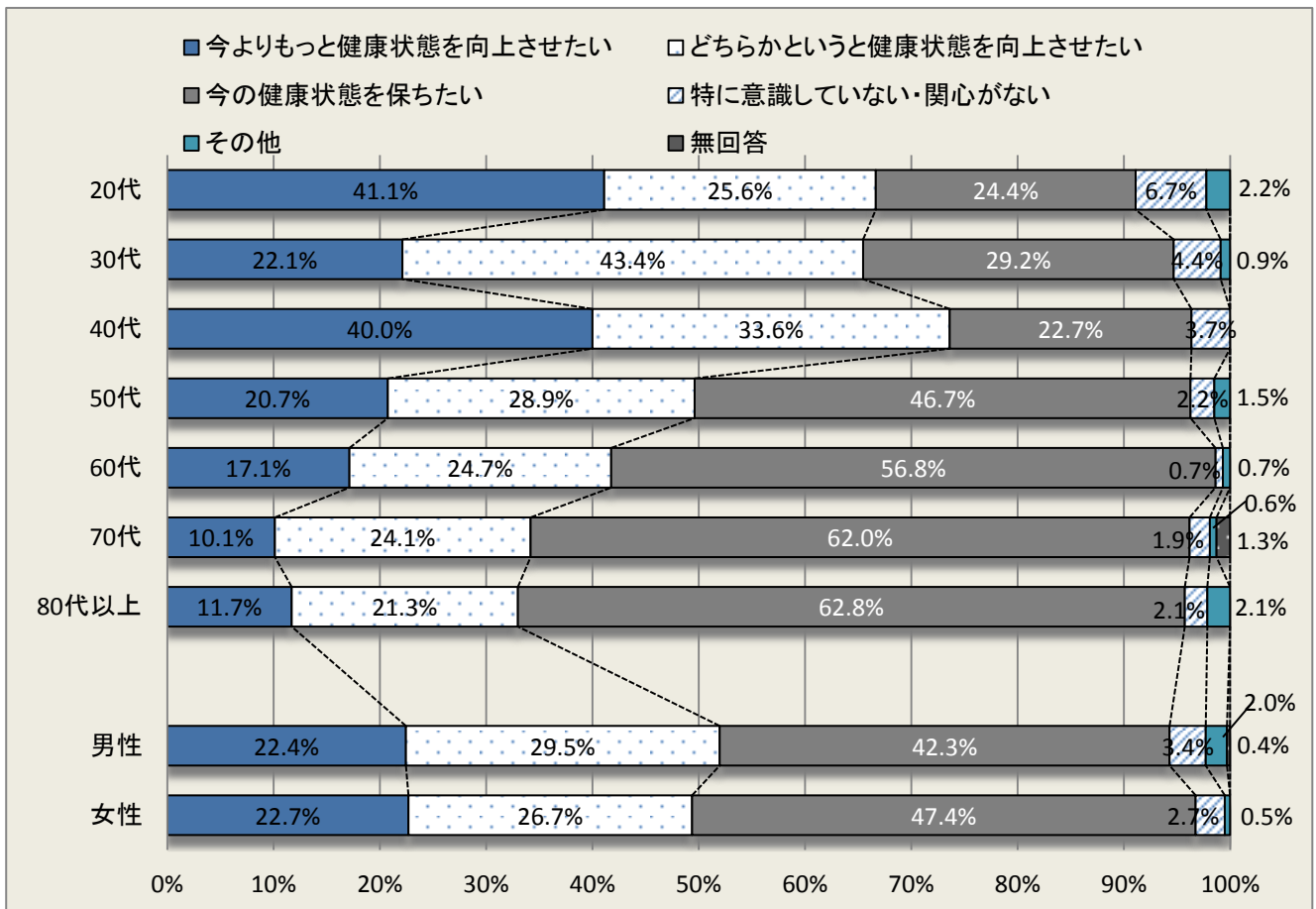
○平成24・27年度比較



※50代以降は年齢を重ねるごとに「今の健康状態を保ちたい」が増加。  
 今回の調査においては40代が、20代と同じく向上させたいという意欲が多いことが確認できる。

男女別では、男女での健康に関する意識差がないことが分かる。

○年齢・性別による集計



○その他の記載内容

健康か健康でないのか、わからない	転ばないように気をつける
ペースメーカー	特定疾患で、先生からは一生治らないといわれております
足が不自由で歩けない	持久力をつけたい
今はすごく健康状態わるい	一人暮らしで何にも出来ない
やせたい 20代の頃のように・・・	寿命まで生きればたくさんです
難病なので悪化しないよう維持していきたい	心臓の血管にステント2コ入っています

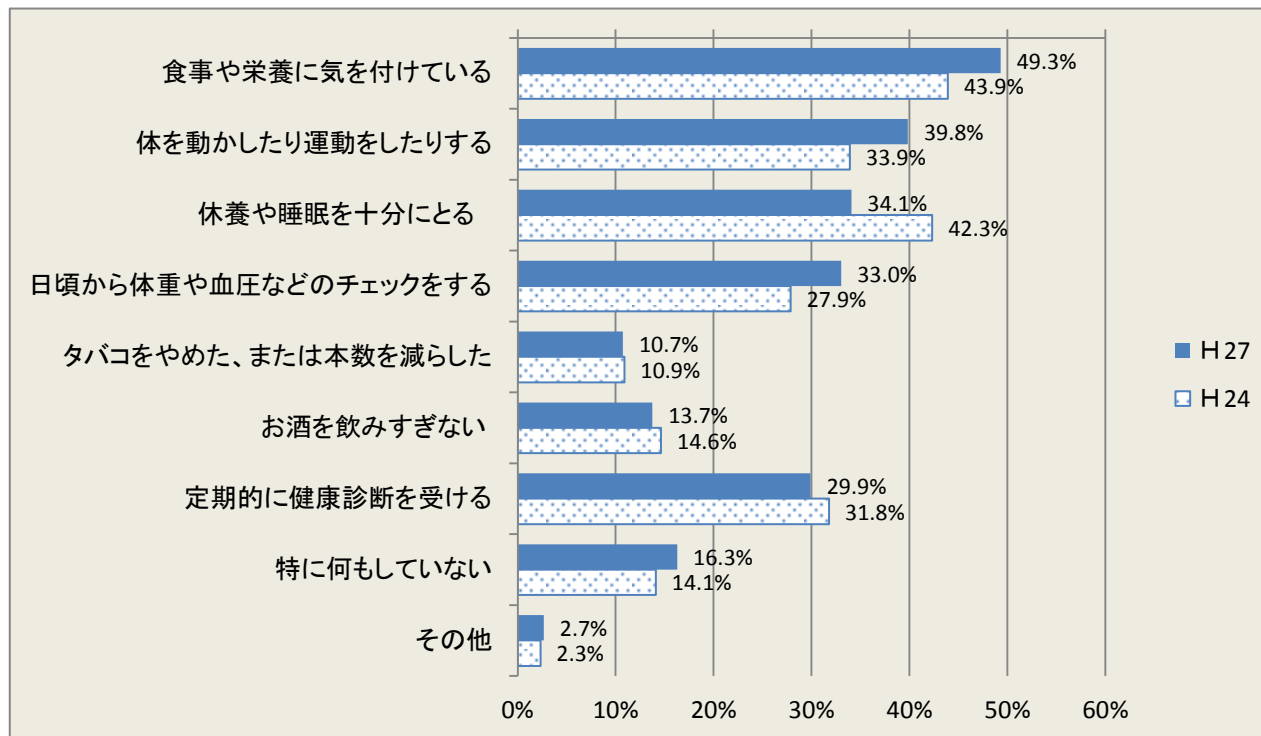
## (8) 健康のために行っていることはありますか。(複数回答)

※最も多く実施している健康づくりは「食事や栄養に気を付けている」(49.3%)、次に「体を動かしたり運動をしたりする」(39.8%)といずれも増加。

逆に「定期的に健康診断を受ける」(29.9%)、「タバコをやめた、または本数を減らした」(10.7%)や「お酒を飲みすぎない」(13.7%)は若干の減少。

各項目の実施率は、全体的にまだまだ低いと言える。特に健康診断の受診率、禁煙、適正飲酒については、さらなる改善が必要である。

### ○平成24・27年度比較



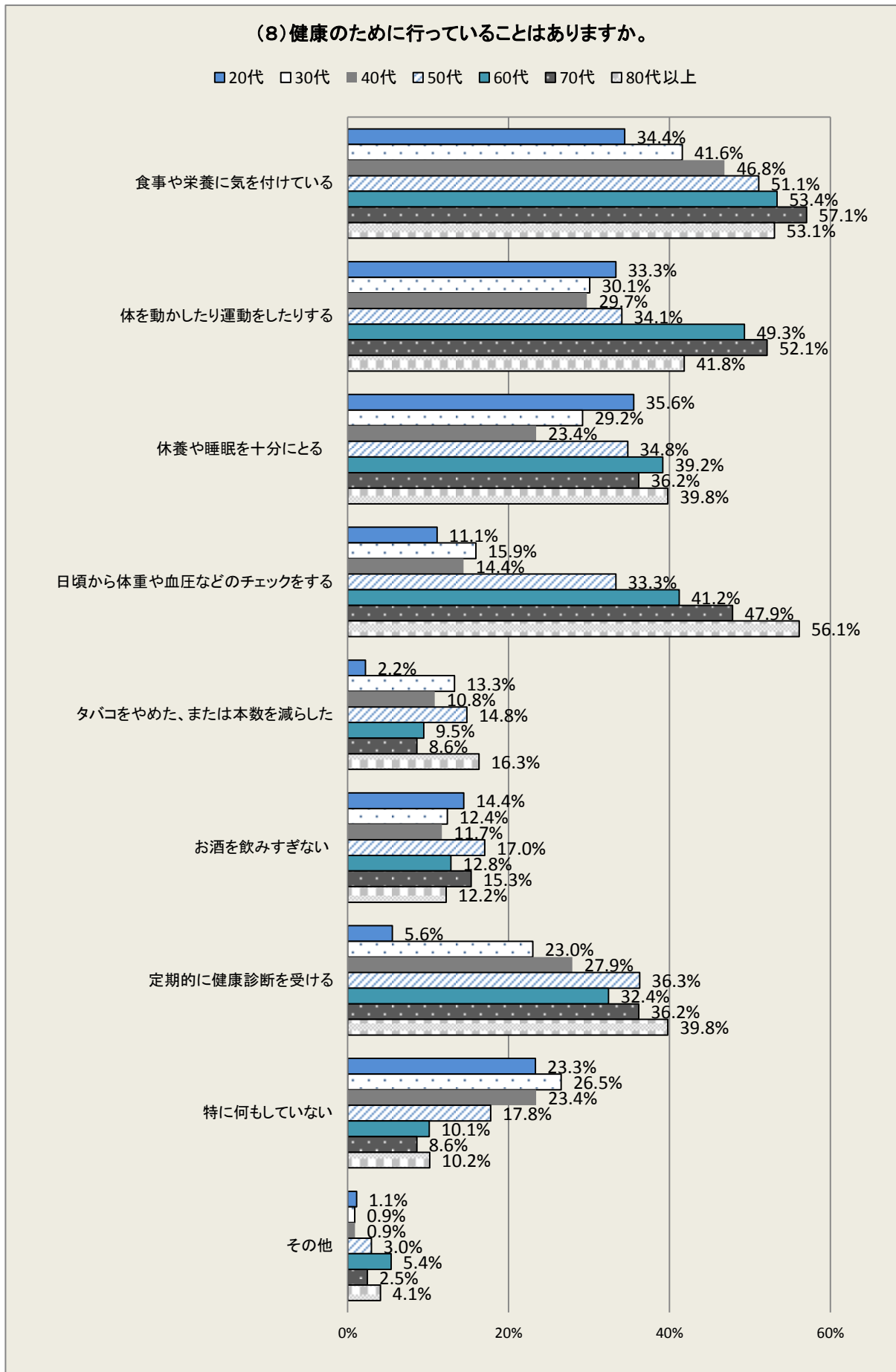
### ○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

持病があるため、定期通院している (6)	ウォーキング、散歩 (3)
サプリメントをとっている (2)	がんばりすぎない、ストレスをためない (2)
酒・タバコをしない (2)	飲酒をやめた
免疫力を向上させるため良い事をする	エスカレーターより階段を使うなど、運動量の多い選択を心がけている
ラジオ体操、テレビ体操をする	
感染症の流行に注意し、情報を得て予防対策をしている	ボケ防止と思いパート勤務で人と交流し、時には親友との食事会を楽しんでいる
施設入所している	
おとも苑へと学習に行ってます	

※健康のため必要といえる各事項は、年齢を重ねるごとに実施率が高くなっているが、休養・睡眠、タバコ、お酒、に関しては年代別による違いはさほど見受けられない。

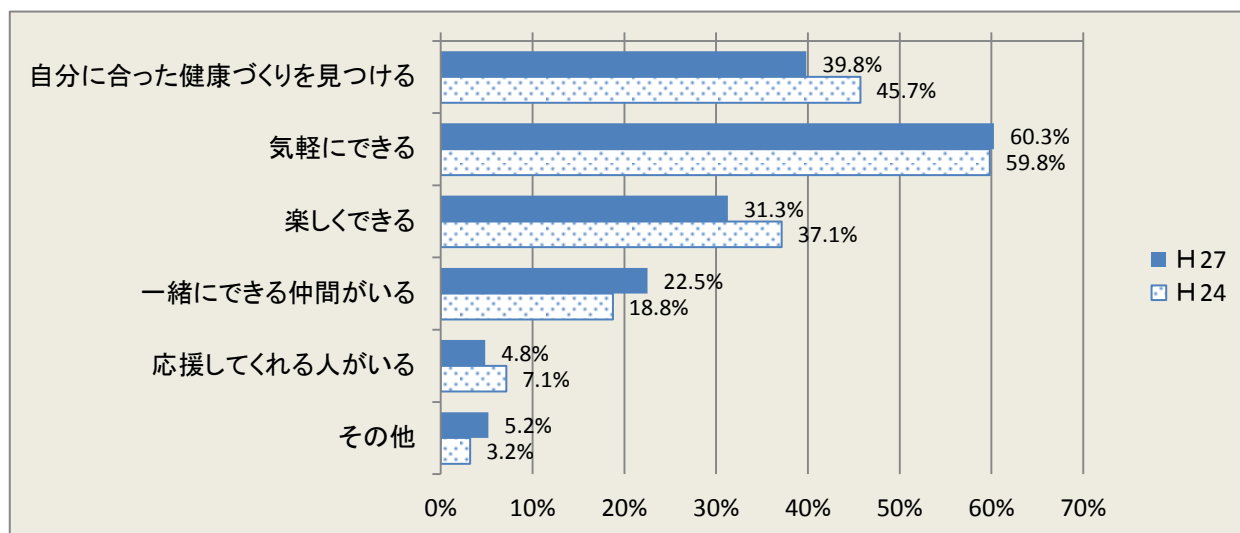
○年齢別集計



(9)どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。(複数回答)

※実践するための条件として最も多かったのが「気軽にできる」(60.3%)、次に「自分に合った健康づくりを見つける」(39.8%)、「楽しくできる」(31.3%)と続き、周囲を巻き込む条件よりも個人が取り組むための条件に多く回答されており、H24調査と変わらない順位となっている。

○平成24・27年度比較



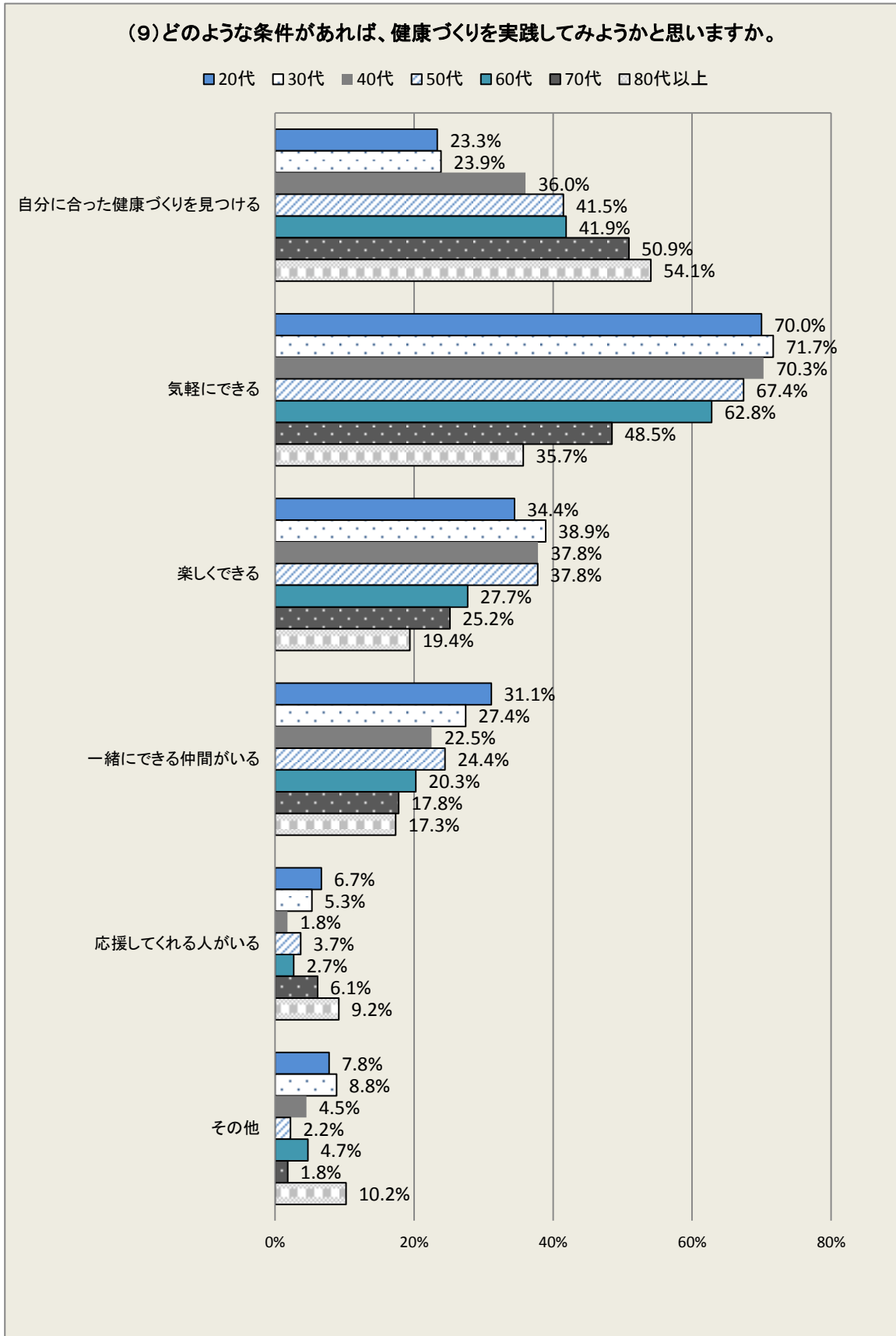
○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

時間に余裕があれば (7)	思わない、いらない、関心がない (4)
(近場に) 運動する場所があれば (3)	無理なく(楽に)出来る (2)
始めるたりやり続けたりできる強い精神力、意志の強さ (2)	家の近くで幅広い年齢層が参加できる企画があれば (2)
ある程度強制的に時間を作ってもら	子供と一緒にできる
特別に実践しようと思いません。普段の生活で。	あきなければ。
検診等が無料になればやる	結果が分かりやすく、やる気を維持しやすい環境
今のままでよい	体調による
たのしくスポーツができれば	ゴルフ税をなくしてほしい
特別なことをせず日常の中でできること。お金をかけられない。	足がないので、行く手段があれば

※健康づくりはある程度の年齢までは年齢に比例して意識や行動が高まっているが、「気軽にできる」、「楽しくできる」、「一緒にできる仲間がいる」については、70代と80代以上での割合が低くなっている。

○年齢別集計



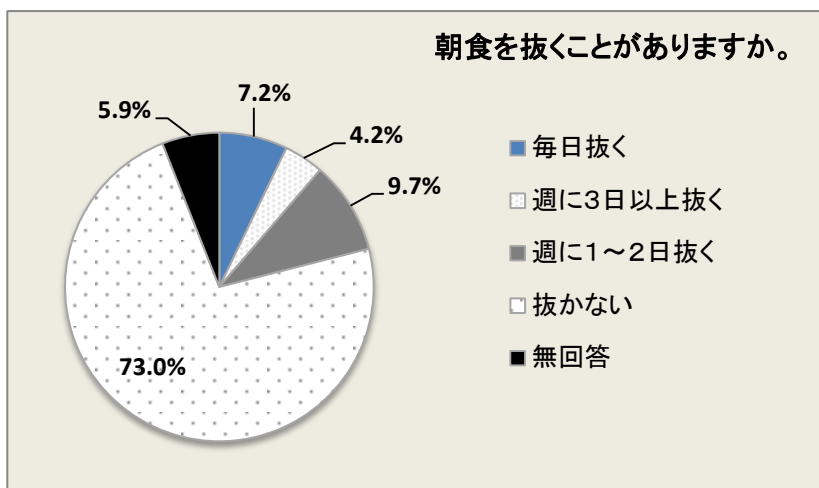
## ②食生活について

### (10)朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

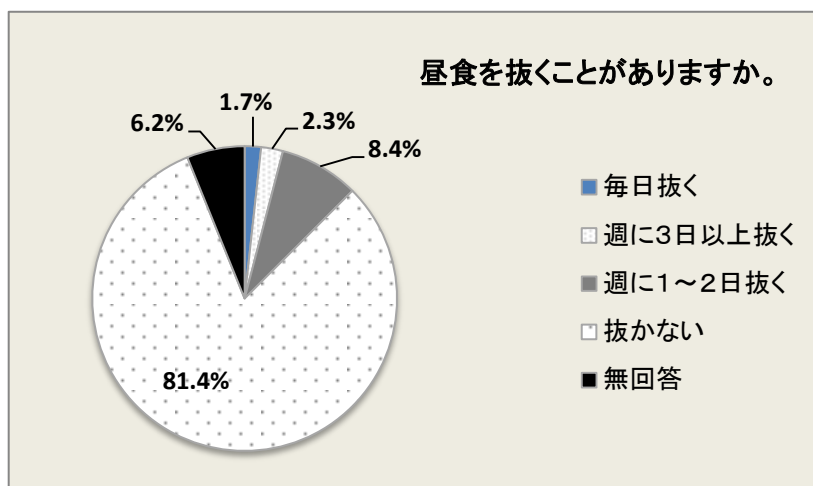
※朝食は「毎日抜く」(7.2%)、昼食は「毎日抜く」(1.7%)、夕食は「毎日抜く」(0.5%)と1日3食の内、朝食を抜く割合が一番高い。

これに「週に3日以上抜く」、「週に1～2回抜く」を含めると、全体の2割の方が、朝食を抜くことがあるというになり、同じく昼食は1割強、夕食は1割以下の方が抜くことがあるとしている。

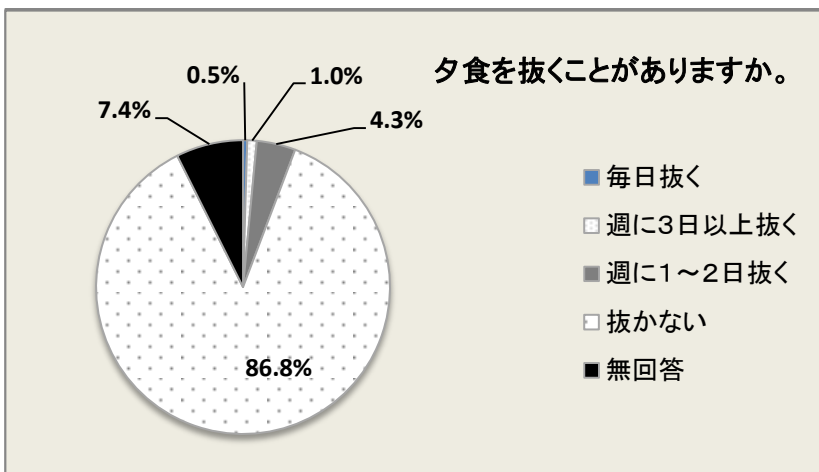
○平成27年度



・朝食:平成24年度の調査では、「朝ご飯を毎日食べますか。」と逆の質問を実施。



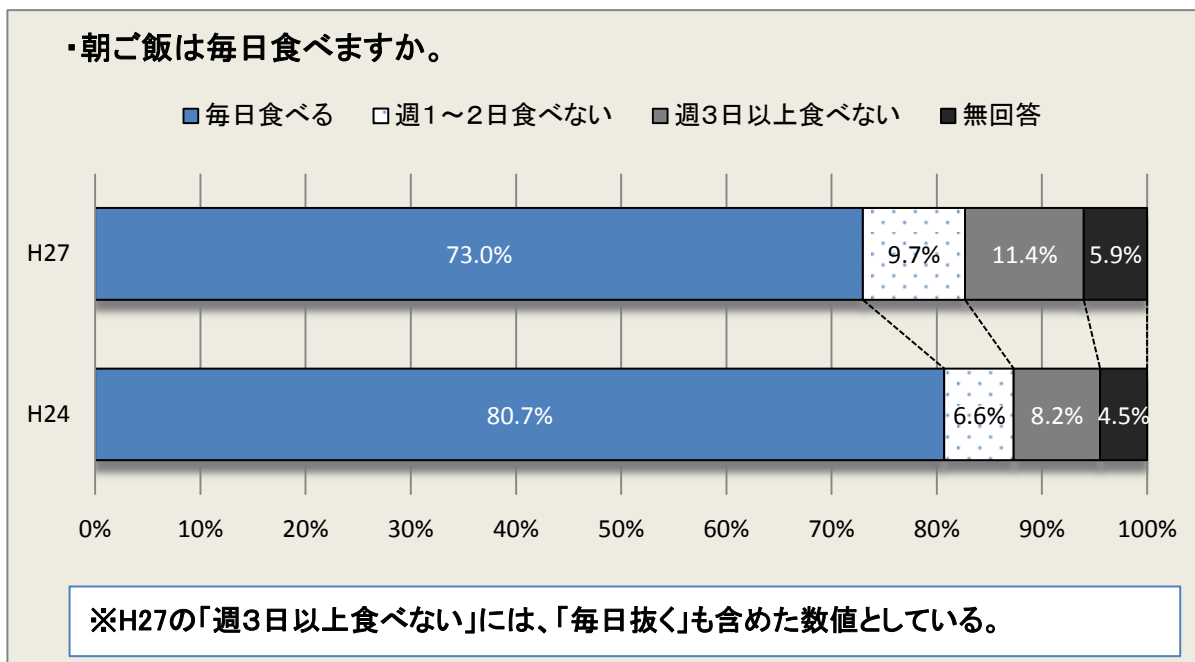
・昼食:H27調査追加項目につき比較なし



・夕食:H27調査追加項目につき比較なし

※朝食を「毎日食べる」(73%)がH24調査より減少、「週1～2日食べない」(9.7%)と「週3日以上食べない」(11.3%)は若干の増加により、朝食を抜く方が増えてきている。

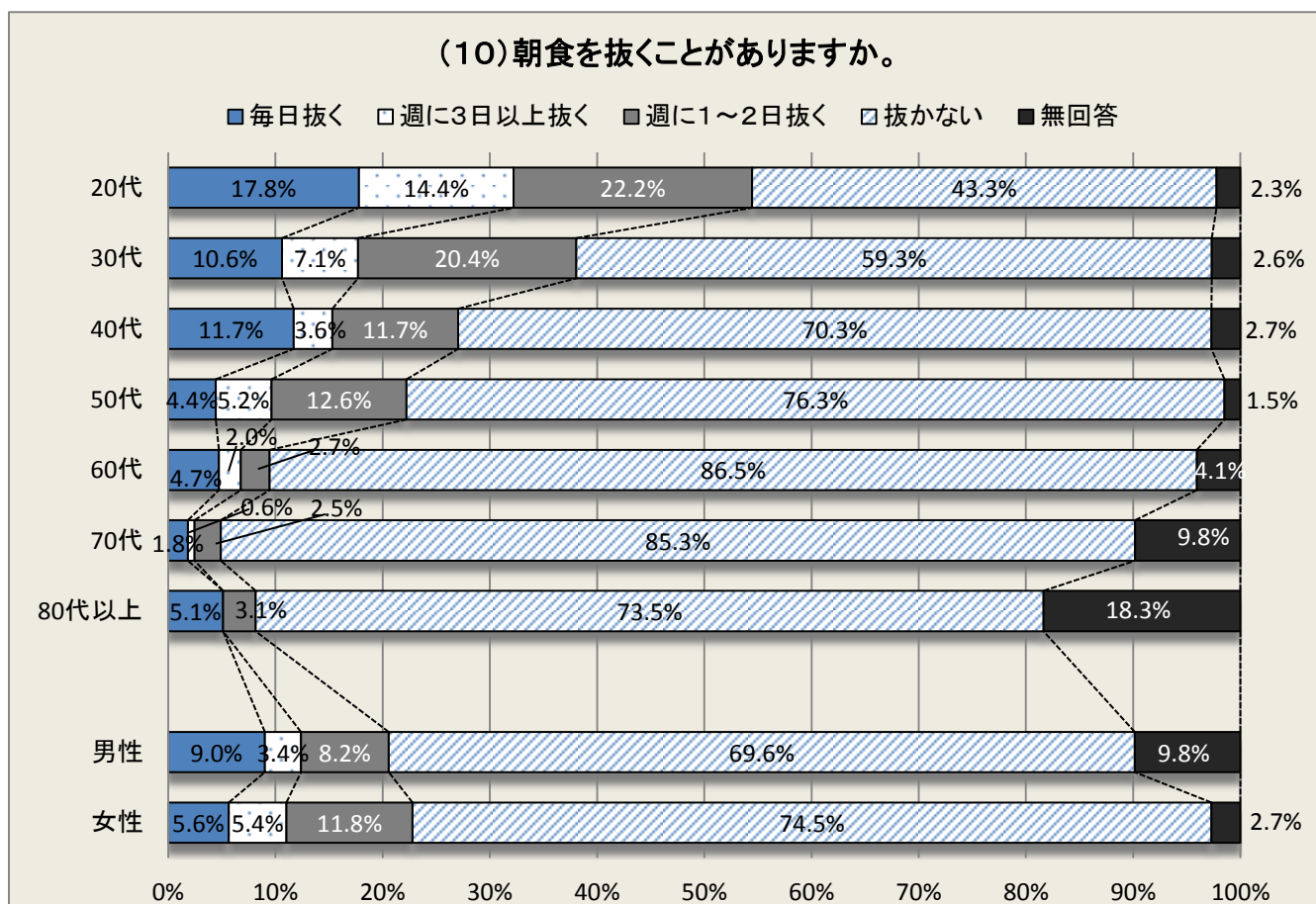
○平成24・27年度比較



※朝食を「毎日抜く」は、最も多い年代が20代、次に40代、30代と続くが、「週に3日以上」、「週に1～2日」抜くを合わせると、20代が5割台と半数以上が朝食を抜くことがあるとしている。全体的に、若い世代に朝食を抜く傾向が多く見られる。

男女別では、男性の方が毎日抜く方が多いが、時々抜く場合を含めると女性の方が若干多くなる。

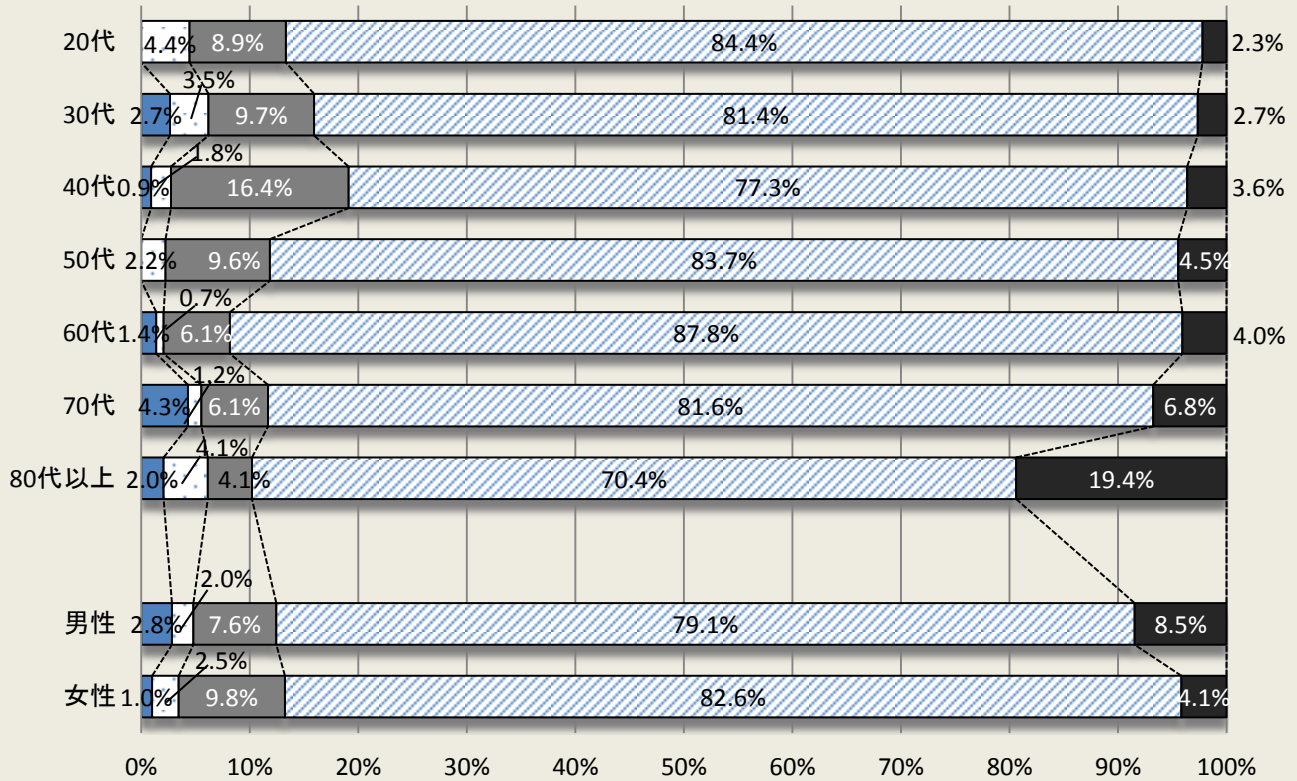
○年齢・性別による集計



※昼食・夕食ともに、どの年代も「抜かない」が7割から9割と高い割合になっている。  
 欠食に関しては「週に1～2日抜く」が最も多く、昼食を抜く40代が目立つ。「毎日抜く」に関しては、昼・夕食ともわずか、夕食よりも昼食を抜く方が若干多い。  
 男女別では、昼・夕食は男性と女性にあまり差はない。

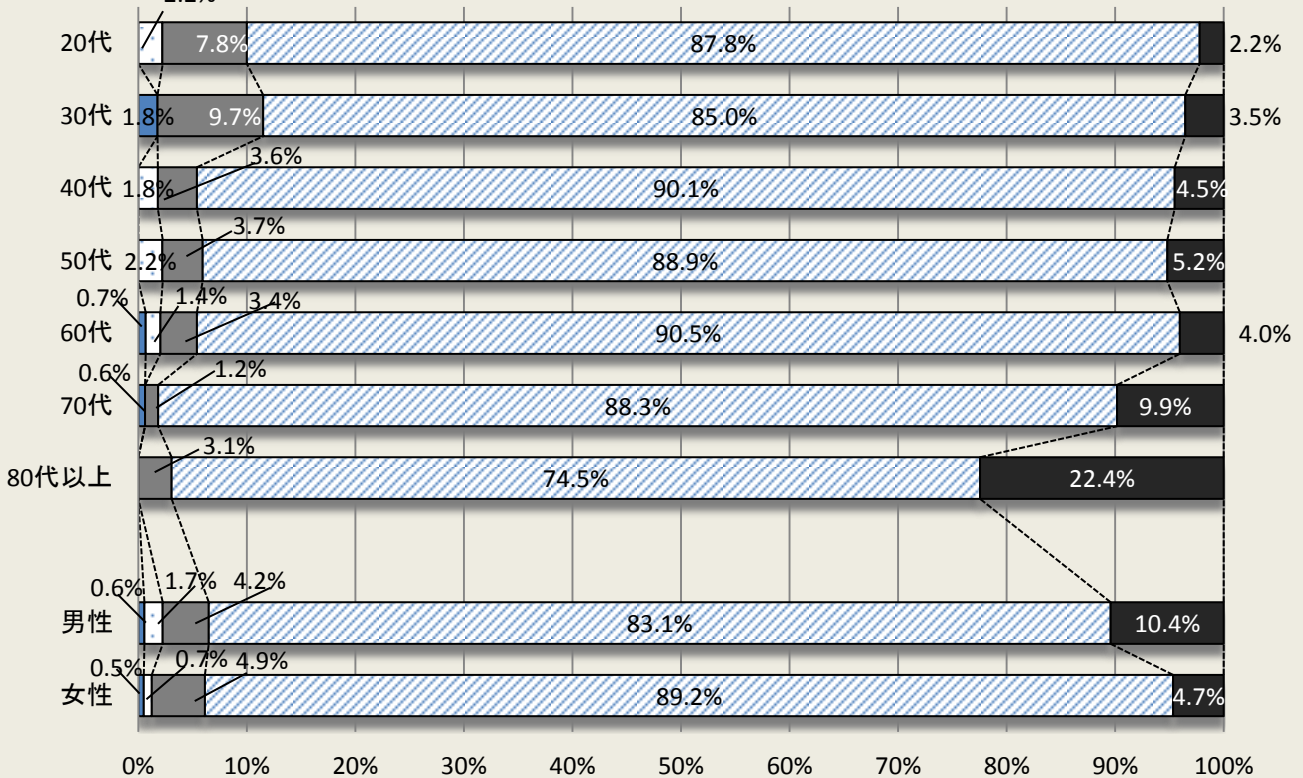
### (10) 昼食を抜くことがありますか。

■ 毎日抜く □ 週に3日以上抜く ■ 週に1～2日抜く □ 抜かない ■ 無回答



### (10) 夕食を抜くことがありますか。

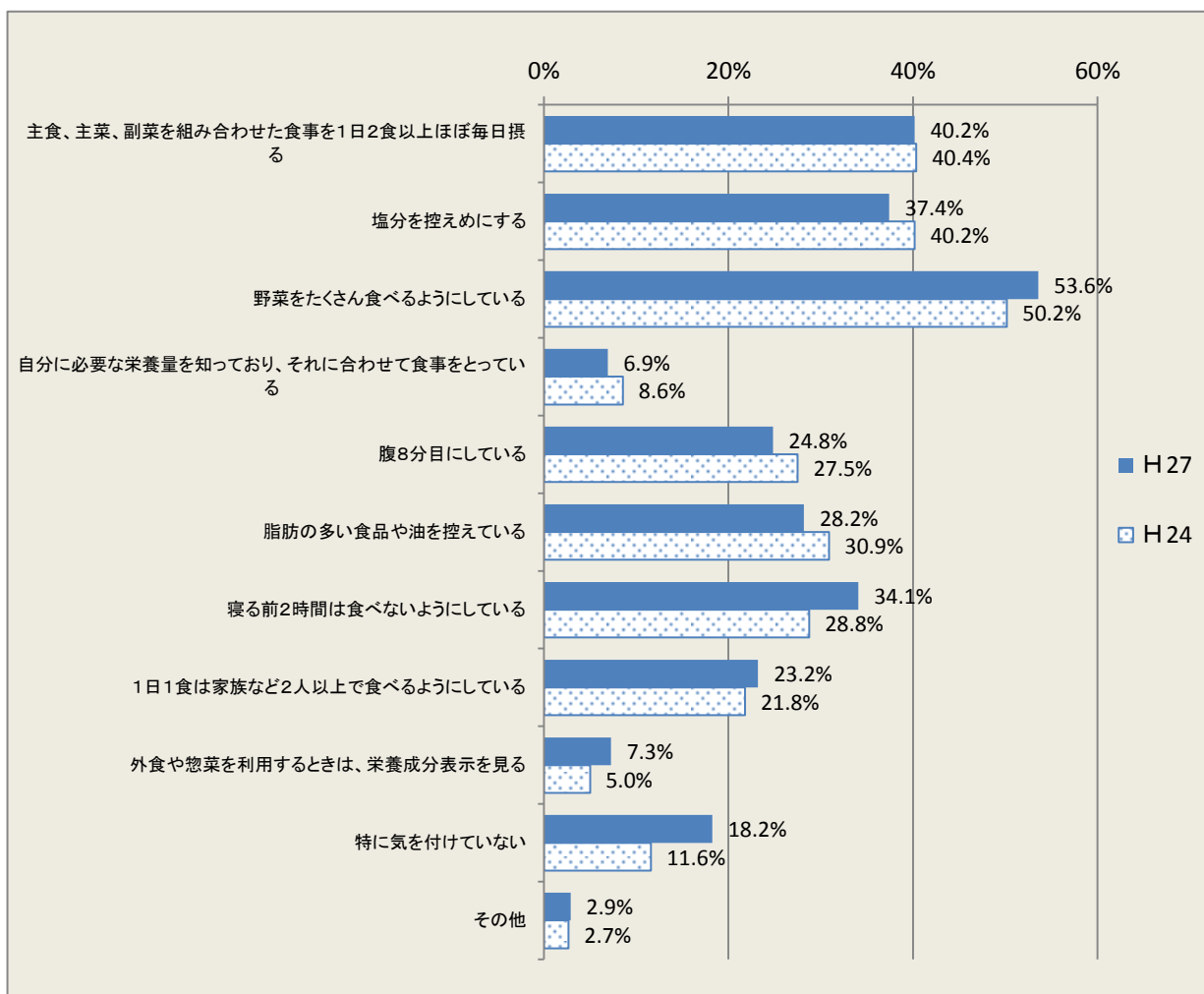
■ 毎日抜く □ 週に3日以上抜く ■ 週に1～2日抜く □ 抜かない ■ 無回答



(11) 普段の食生活で気を付けていることはありますか。(複数回答)

※最も多いのが「野菜をたくさん食べるようにしている」(53.6%)でH24調査より若干の増加。「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る」(40.2%)、「塩分を控えめにする」(37.4%)は若干の減少となるも、上位項目として順位は変わらない。

○平成24・27年度比較



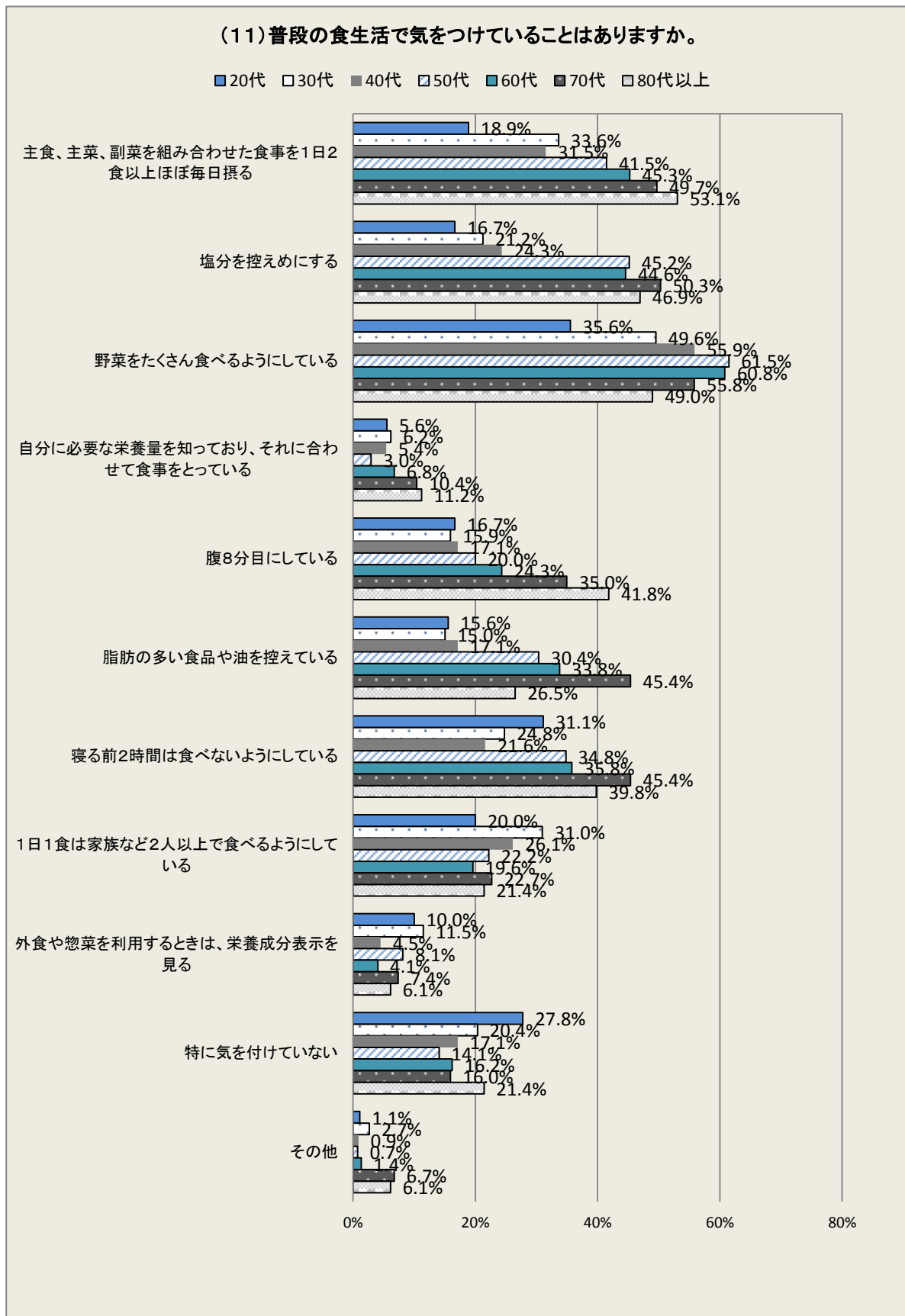
○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

外食はほとんどしない(2)	専門職指導を忠実に守っている。
なるべく地元でとれる旬の食物を食べるようにしている	朝・昼は2人、夕は家族全員で食べている
青汁のんでます	時々グループで食事してます
施設入所で栄養管理は出来ている	甘いスイーツは1日1個にする。食べ過ぎない。
炭水化物をあまりとらないようにしている	夕食後は食べない
果物を食べるようにしている	脂の多い物は控えるようにしている
手作り料理を心がけている	野菜が嫌いで、一日の足りない分は野菜ジュースで補っている
なんでも食べる	
偏食が多く困っている	大豆食品、納豆、豆腐を取るようにしている
腹いっぱい食べる	土、日曜、祭日以外は1食は配食弁当
ヨーグルト・牛乳を毎日とっている	

※各項目について年齢を重ねるごとに気をつけている方が多くなってきているが、「野菜をたくさん食べるようにしている」は50代をピークに以降の年代は少なくなっている。  
 なお、「1日1食は家族など2人以上で食べるようにしている」、「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」、「特に気をつけていない」の項目については、年代による差が少ない。

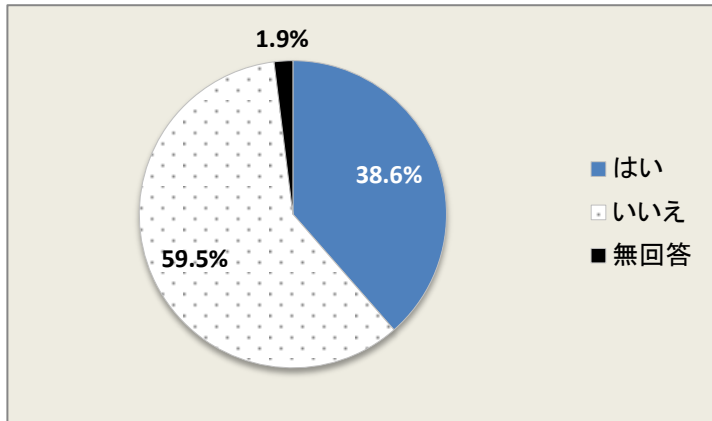
○年齢別集計



(12)国は成人の1日の野菜摂取量を350g(\*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

※1日の野菜摂取量350gを知っている「はい」(38.6%)は4割にも達していない。  
健康づくりに野菜摂取が重要であることは、知られていると思うが、具体的に1日に必要な摂取量を知っている方は、まだ少ないと言える。

○平成27年度

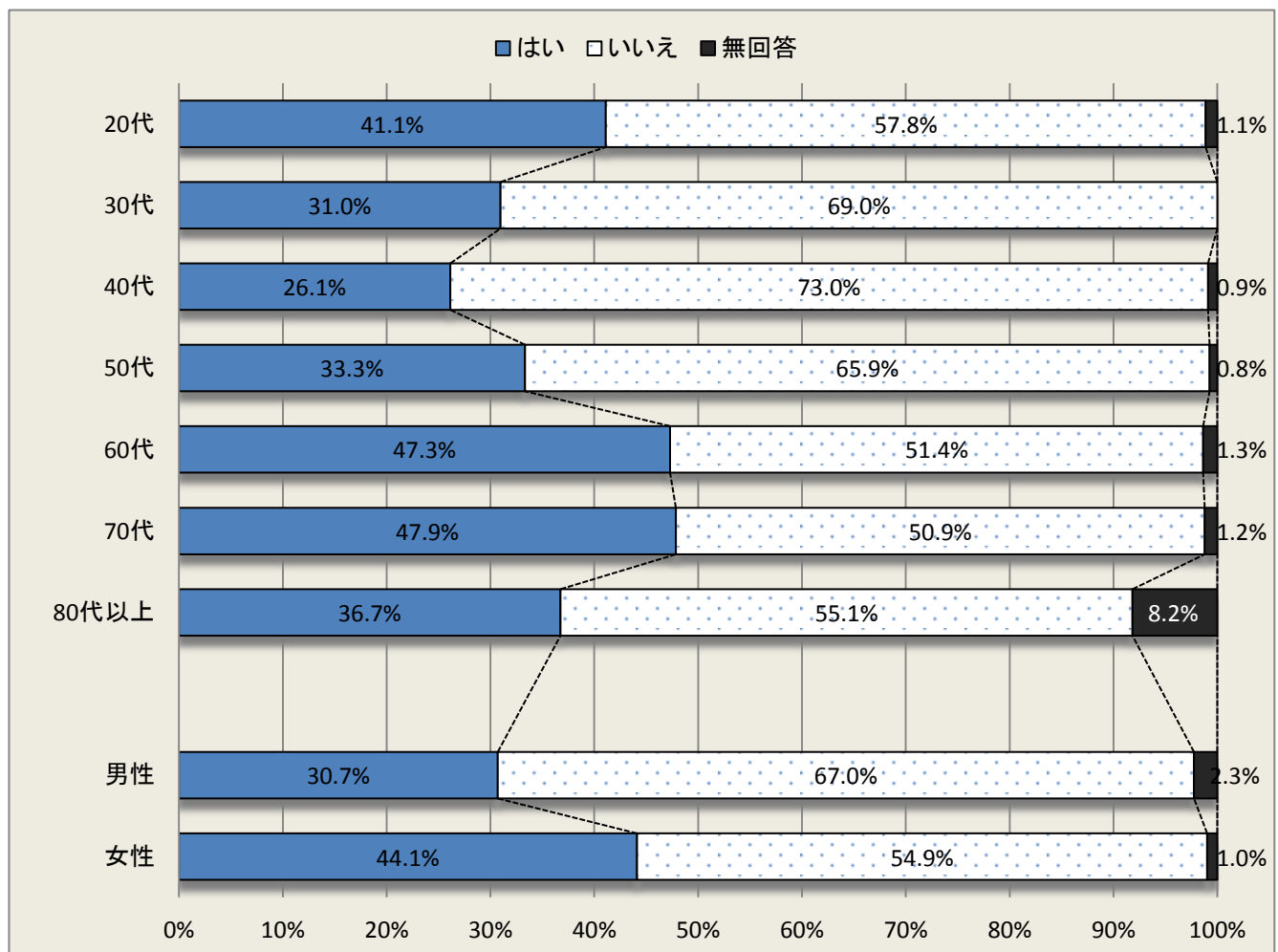


・H27調査追加項目  
につき比較なし

(\*)野菜100gの目安は、  
キャベツの千切り両手一杯、  
とまと小1個、きゅうり1本、  
レタス小1/2個、ピーマン小5個、  
もやし1/2袋、にんじん小1本など。

※「1日の野菜摂取量350g」の認知度は、60代、70代が5割弱と最も多く、逆に40代は2割台と、あまり知られていない。  
男女別では、女性が4割台と、男性の3割より高くなっている。

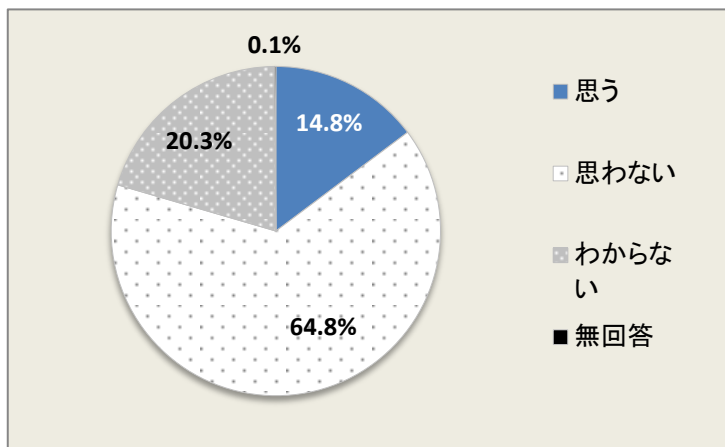
○年齢・性別による集計



### (13)野菜を1日350g食べていると思いますか。

※野菜を1日350g食べていると「思う」(14.8%)は1割台、「思わない」(64.8%)が6割台と、多くの方が必要な量に達していないことが確認できる。  
 また、「わからない」(20.3%)と回答された方が2割おり、野菜350gという量が、どの程度なのか、分からない方が多いと考えられる。

○平成27年度



・H27調査追加項目  
 につき比較なし

○野菜は、1食あたり120g(350g÷3食)摂ることが理想的です。

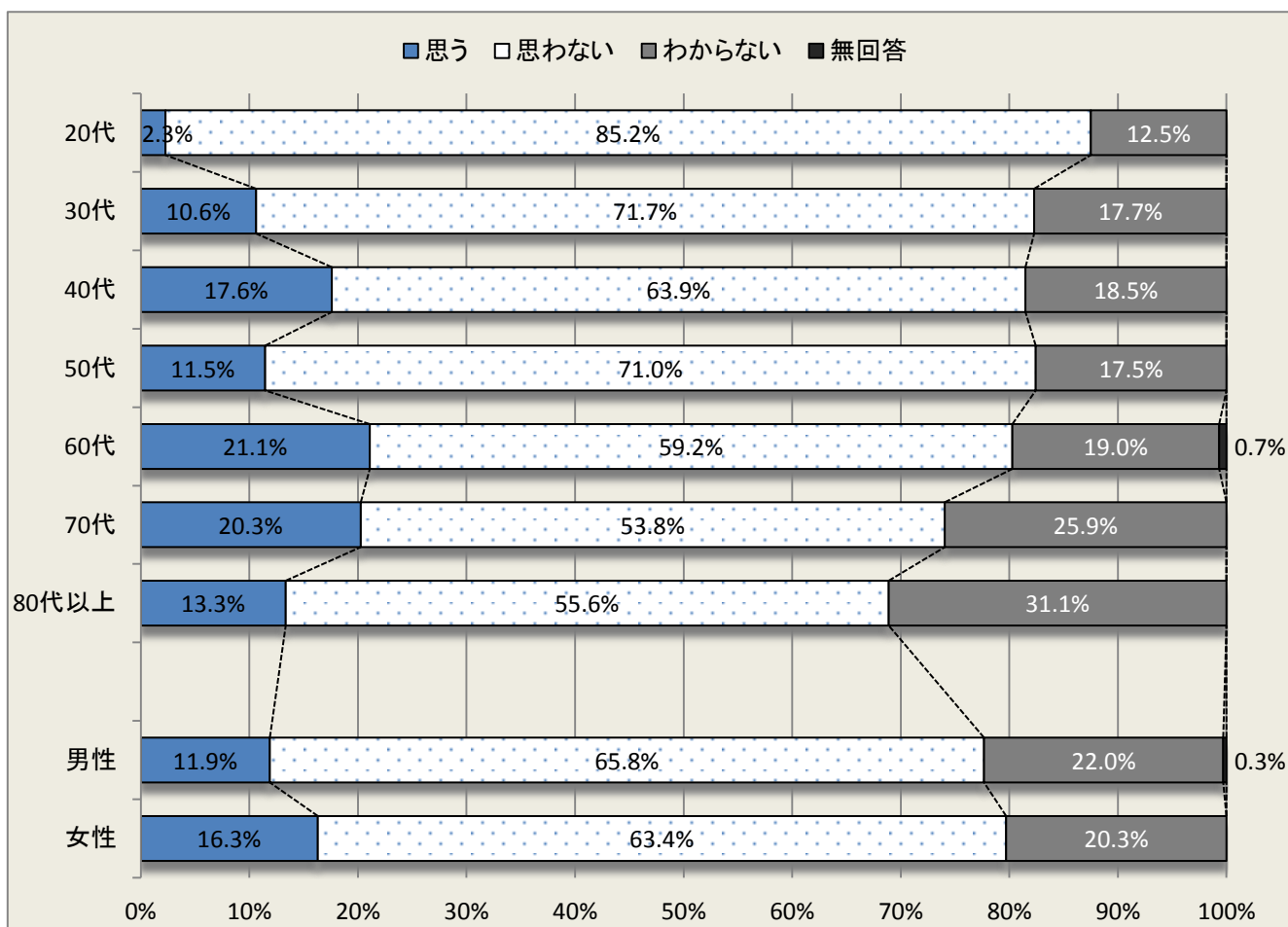
普段、はかりを持ち歩くわけにいかないため、手ばかりで、おおよその重さを計ることができません。生野菜なら、両手いっぱいに乗る量が、およそ120gです。また、茹でた野菜なら片手に乗る量が目安となります。

※野菜を1日350g食べている「思う」は、60代、70代で2割前後、少ないのは20代で1割以下となっている。

「わからない」については、年代が上がるにつれて増加し、80代以上が3割強おり、1日の量として管理することが難しくなっていくと考えられます。

男女別では、「思わない」が男女ともに6割台と高い状況となっている。

○年齢・性別による集計



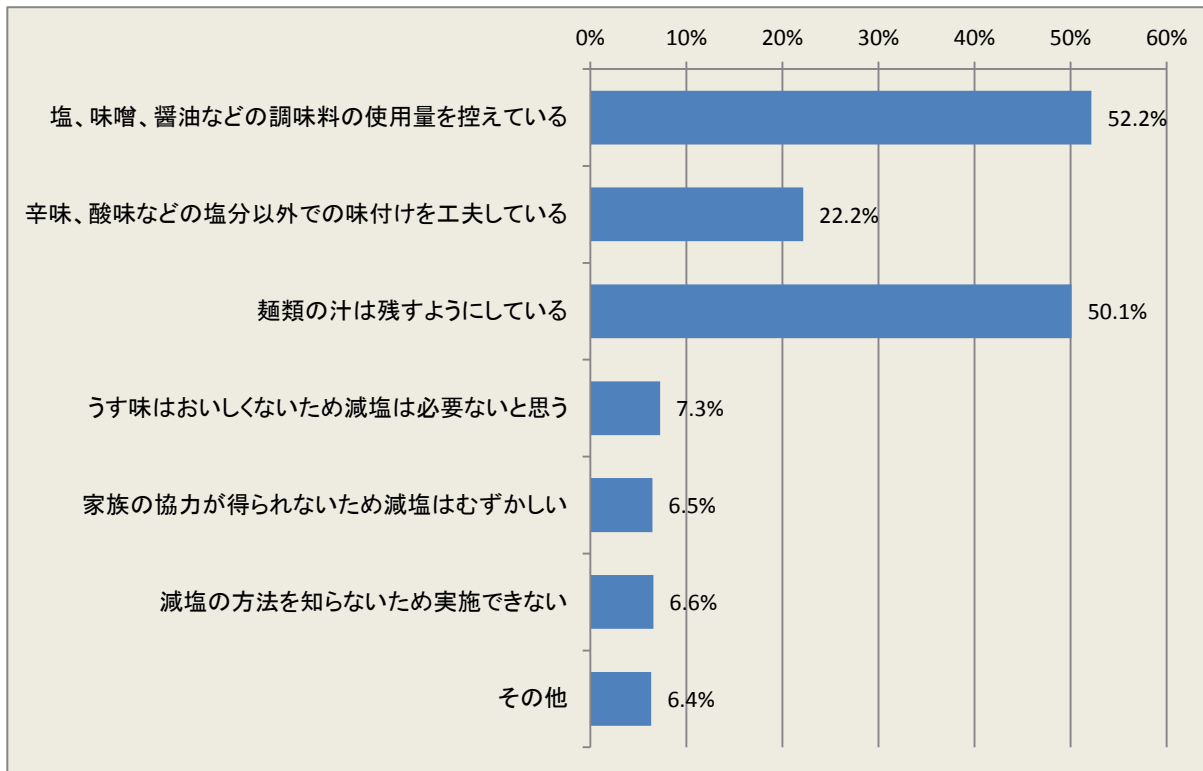
(14)減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答)

※最も多い減塩方法は「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」(52.2%)で、次に「麺類の汁は残すようにしている」(50.1%)と続く。

「うす味はおいしくないため減塩は必要ないと思う」(7.3%)、「家族の協力が得られないため減塩はむずかしい」(6.5%)、「減塩の方法を知らないため実施できない」(6.6%)といった減塩に取り組めていない方もいる。

○平成24・27年度比較

H27追加項目



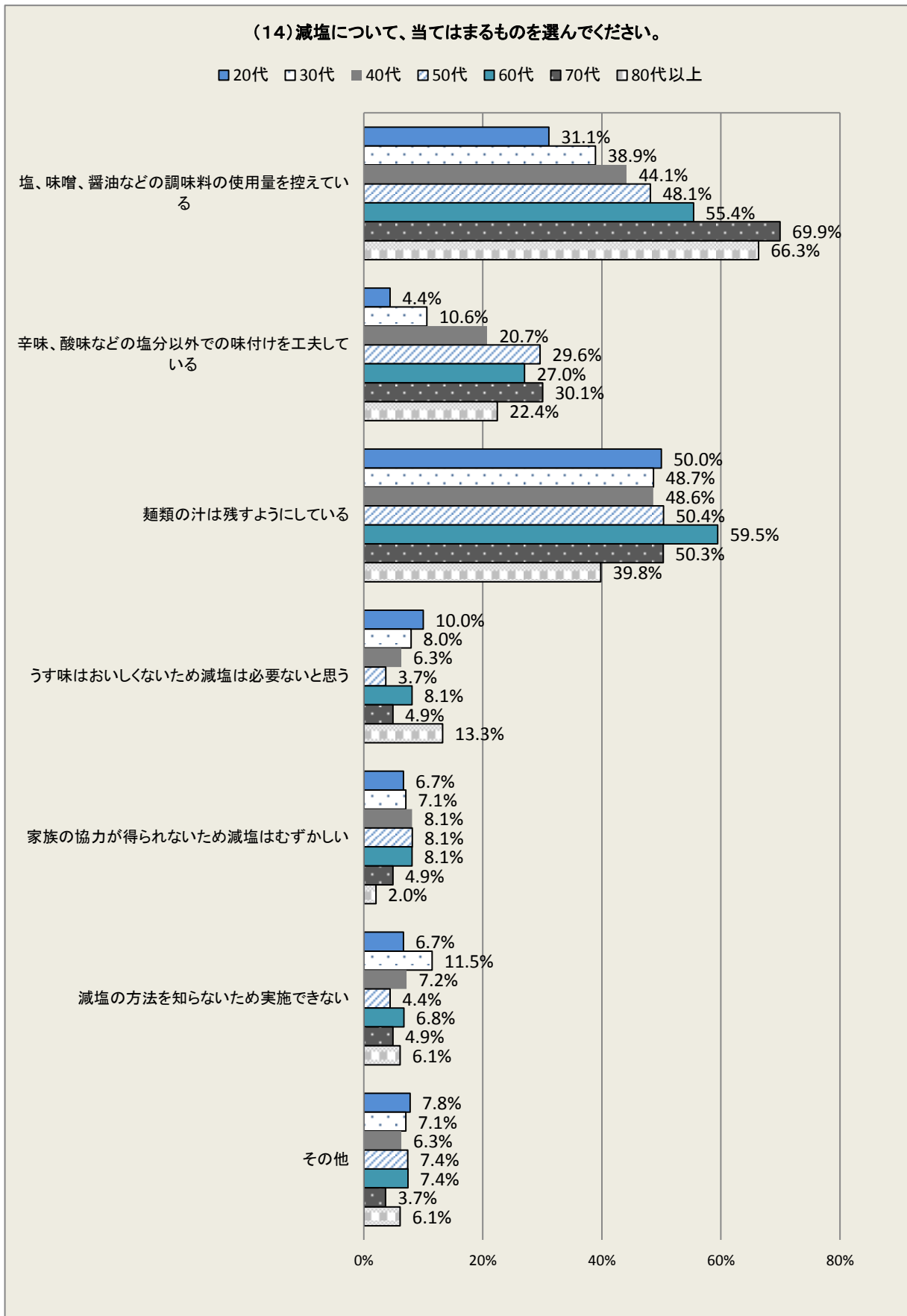
○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

意識していない、特に何もしていない (14)	減塩のものを選んだり使ったりしている (3)
味の濃いものは好みではない、うす味の方が好き (3)	実施したい(わかっている)が、実際はできていない。(3)
濃い味に慣れてしまい減塩は難しい (3)	
野菜や果物でカリウムの多いものを取る (2)	ドレッシングを使用しない (2)
減塩は必要ない	うす味にして食べている (2)
かつお、にぼし、こんぶなどの出汁で減塩する	運動で汗を流す
控える目をたまにもうける	酢を使って味をつける (毎食)
自分で強く塩味などを感じたら薄めている	意識はしている
汗をかくと、つい塩分をとりすぎます	栄養士による栄養管理
好きなものを食べる	

※「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」、「辛味、酸味などの塩分以外での味付けを工夫している」といった減塩につながる項目については、ほぼ年齢に比例して多くなってきているが、「麺類の汁は残すようにしている」については、80代以上を除いて各年代とも5割前後の方が取り組んでいる。

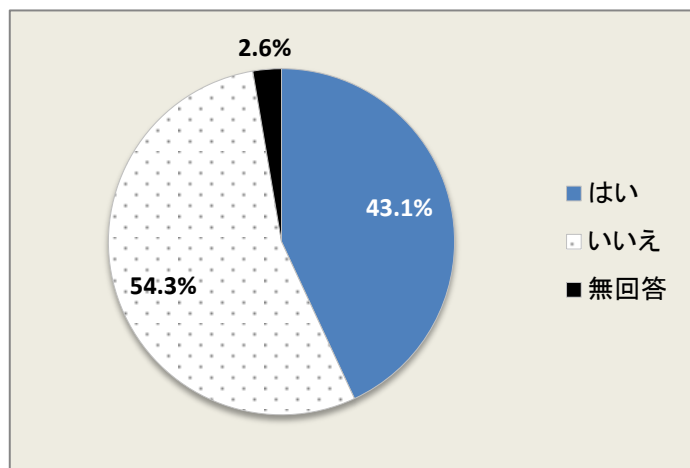
○年齢別集計



(15)国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満(\*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

※1日の塩分摂取量8g未満を知っている「はい」(43.1%)は4割強となっている。半数以上の方が1日の塩分摂取量を知らないとしている。

○平成27年度



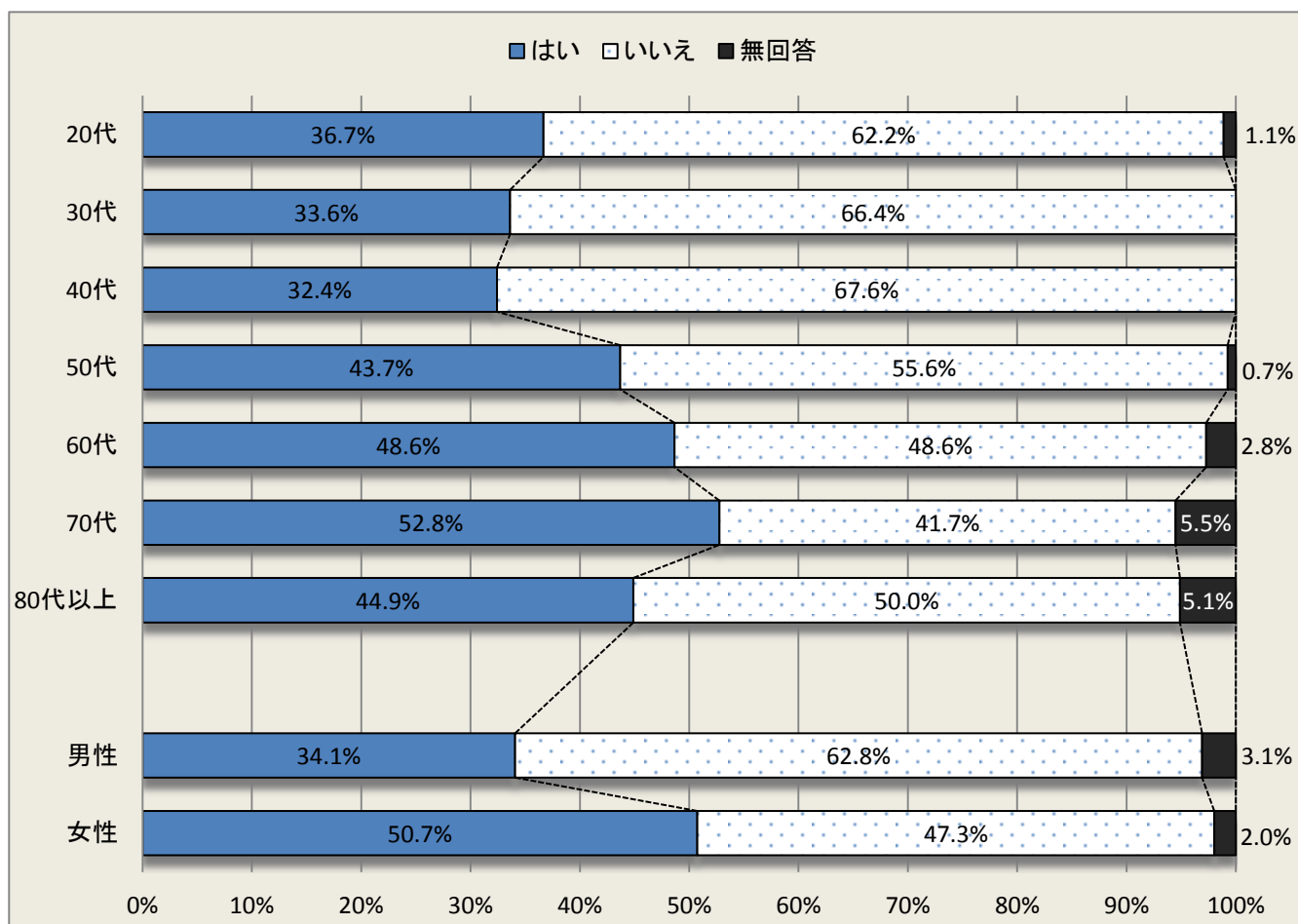
・H27調査追加項目  
につき比較なし

(\*)塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、たくあん2切れ20g(0.9g)、食パン1枚(0.8g)、醤油大さじ1杯15ml(2.7g)、かけそば1杯(4g)、梅干し1個10g(1.8g)

※1日の塩分摂取量8g未満を知っている年代は、60代、70代が多く5割前後、最も少ないのは40代の3割強となっている。

男女別では、男性よりも女性の方が知っている割合が多い。

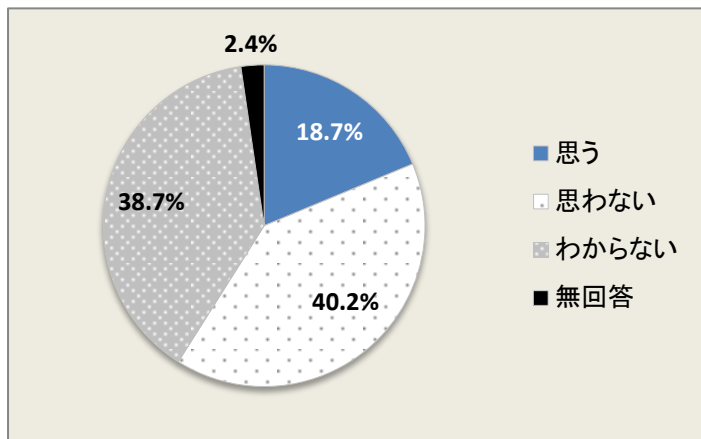
○年齢・性別による集計



(16)塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

※塩分摂取量1日8g未満を実施している「思う」(18.7%)は、2割にも達していない。「思わない」(40.2%)は約4割と高く、実施している方の2倍となっている。  
 また、「わからない」(38.7%)と回答された方が約4割となっており、8g未満という量について、摂取量を判断するのが困難と考えられる。

○平成27年度



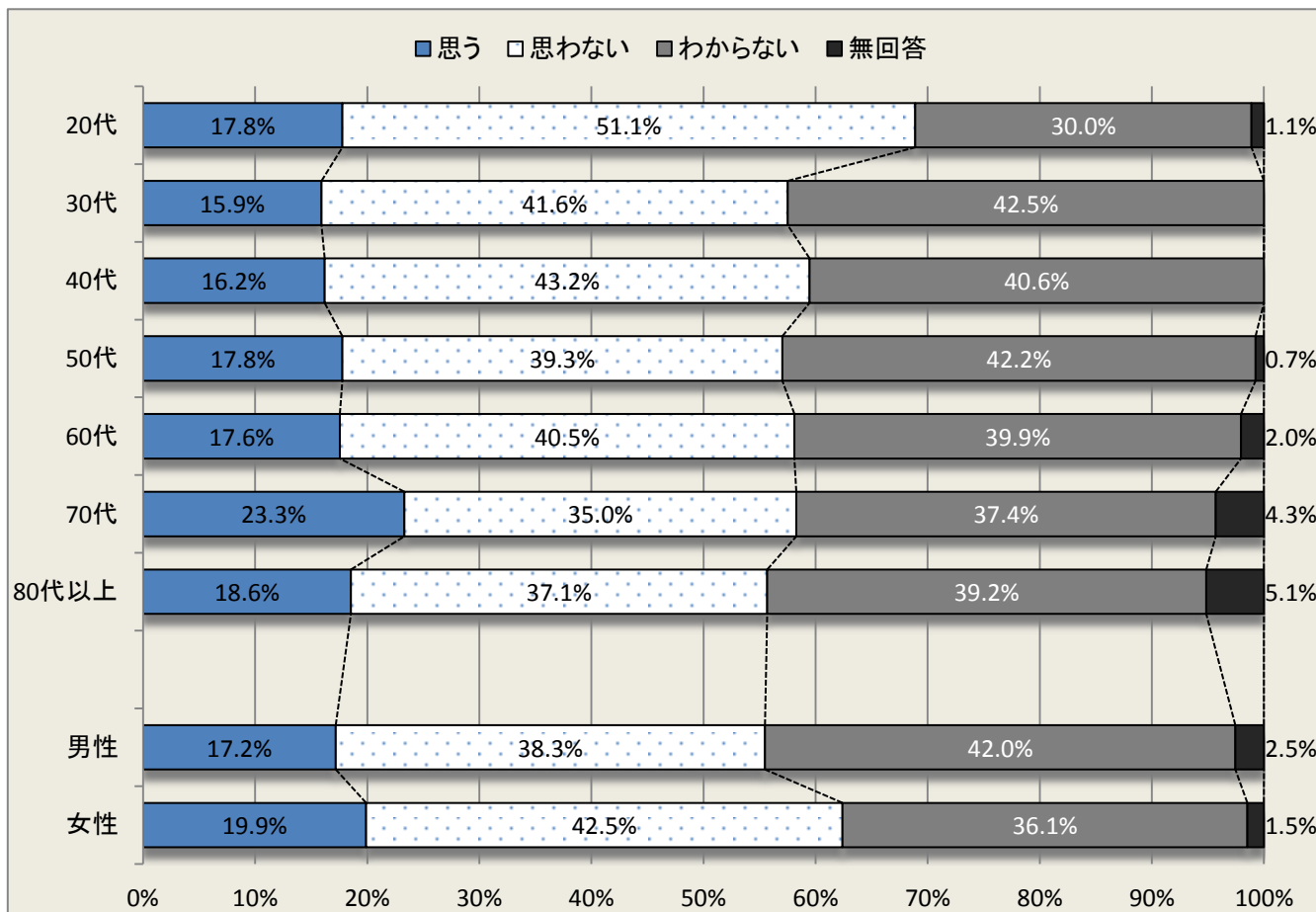
・H27調査追加項目  
につき比較なし

※塩分摂取量1日8g未満については、「思う」は70代が最も多く2割強、逆に30代が最も少なく2割以下となっている。

「わからない」については、20代の3割以外は各年代とも4割前後となっており、1日の量として管理することが難しくなっていくと考えられます。

男女別には、男性よりも女性の方が若干減塩に取り組んでいる割合が多いが、取り組んでいない割合も女性の方が多い。

○年齢・性別による集計

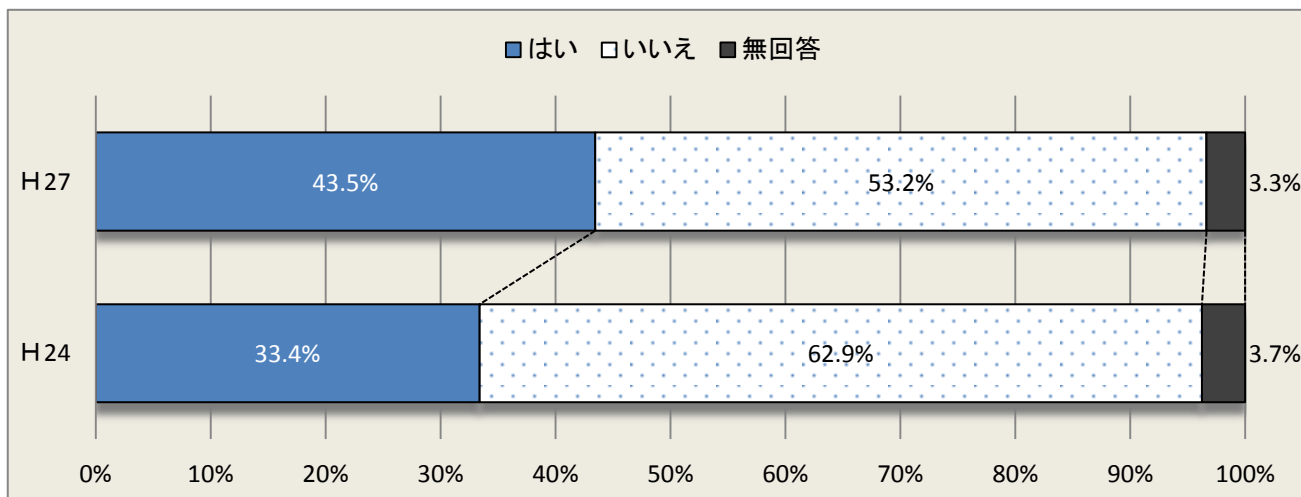


### ③運動習慣について

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣(H24運動する習慣)はありますか。

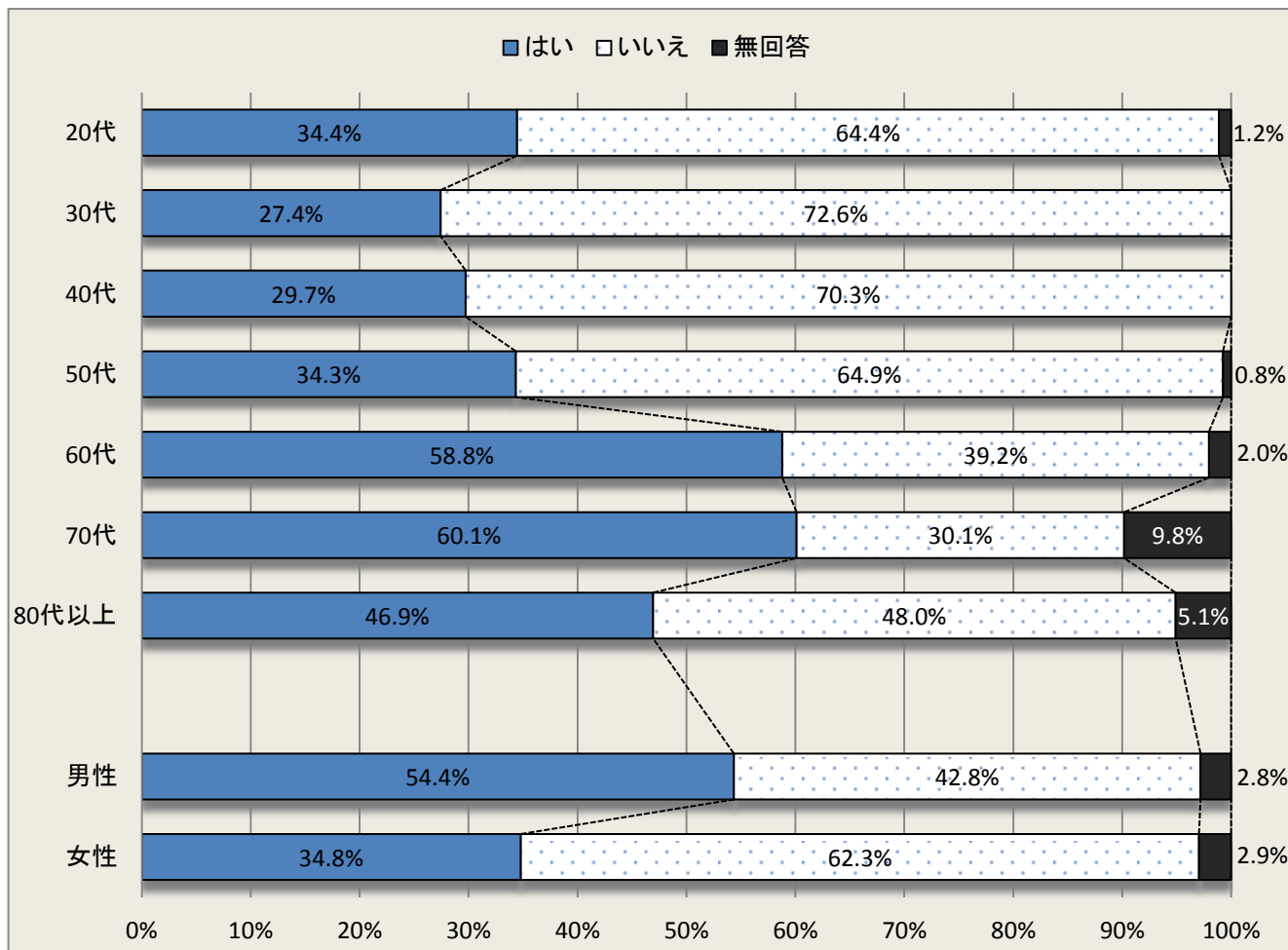
※週に2回以上運動をする習慣があるで「はい」と答えた方(43.5%)は1割程度増加した。

○平成24・27年度比較



※年代別では、60代と70代が6割前後と多くなっており、最も少ないのが30代、続いて40代、50代、20代と続き3割前後となっている。  
男女別では、男性(54.4%)が5割以上に対し、女性が3割台となっている。

○年齢・性別による集計

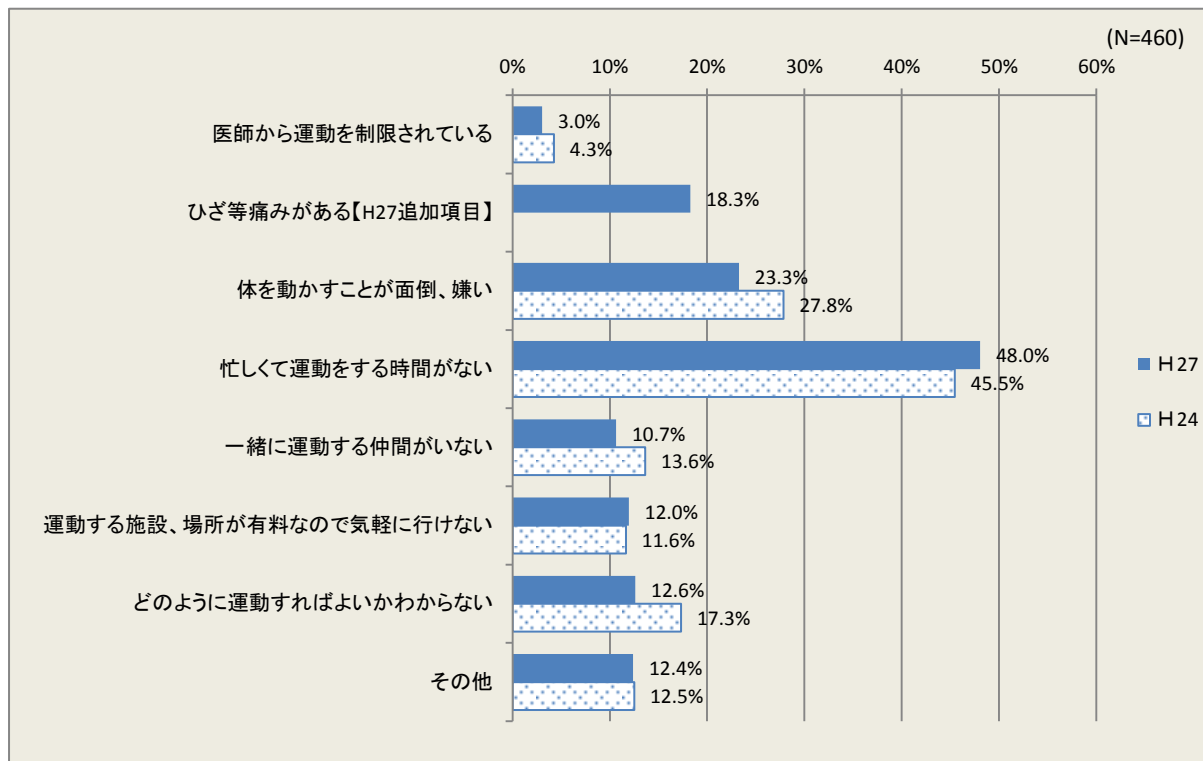


(18) (17)で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。  
(複数回答)

※「忙しくて運動をする時間がない」(48%)が最も多く、続いて「体を動かすことが面倒、嫌い」(23.3%)、「ひざ等痛みがある」(18.3%)といった順となっている。

回答理由の順位はH24調査と同じような傾向となっており、今回追加した項目となる「ひざ等痛みがある」が3番目に多い理由となった。

○平成24・27年度比較



○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

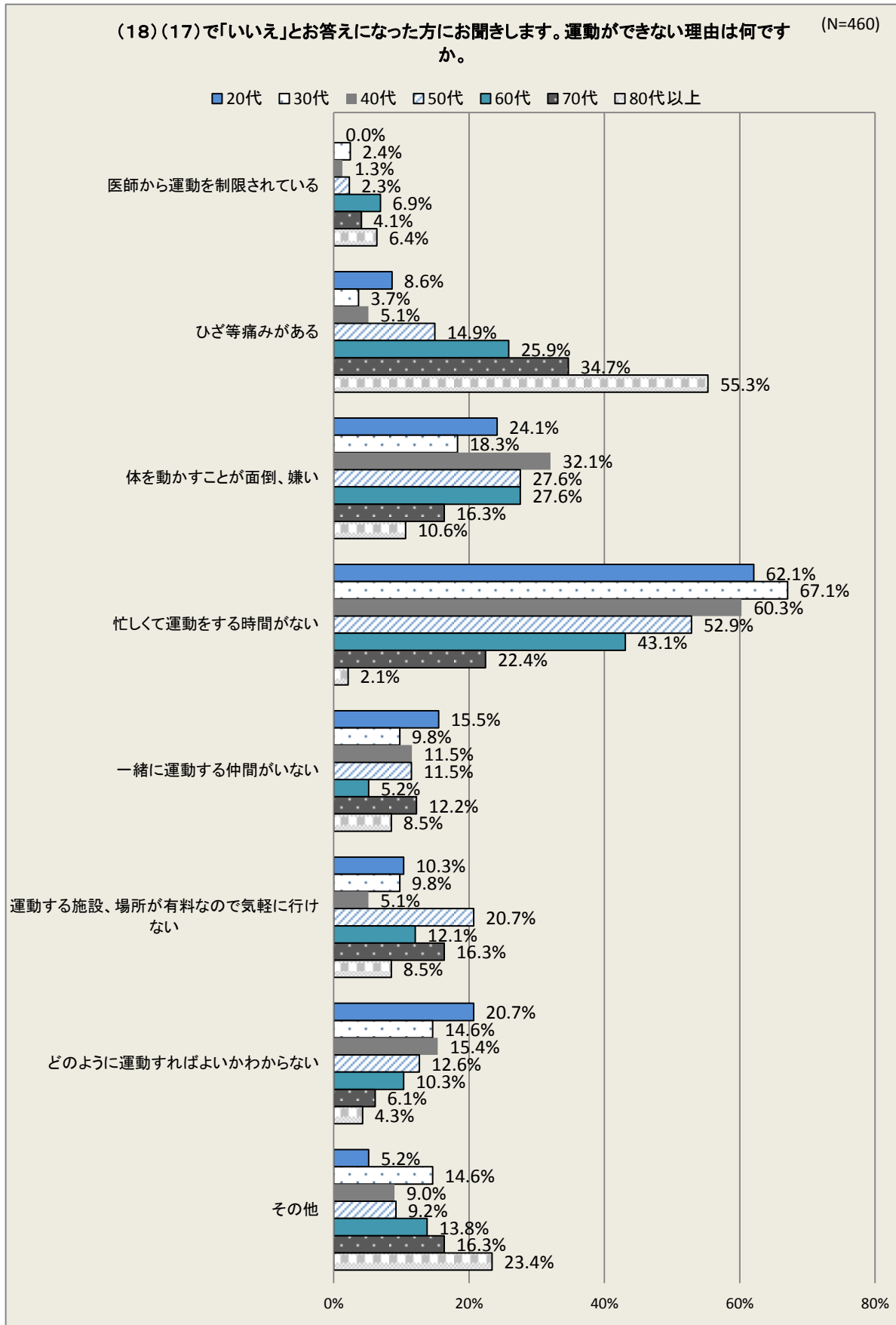
体調が悪い、病気のため (13)	やる気がない、興味がない (5)
30分以上続けての運動ではないが、体を動かしている (4)	気が向いた時だけやっている (3)
日常の家事、仕事等で運動量は足りている (3)	軽いストレッチ、体操等をしている (2)
疲れやすい (2)	長続きしない (2)
週1回だけやっている (2)	運動する場所へ行く手段がない (2)
とにかく休むことの方が、今は大事	つい忘れる
ジョギング、ウォーキングをしたいが、夜は不安	仕事を辞めてから外出しなくなった
運動の捉え方がわからない	骨折の手術後で痛み、しびれがある
その施設の利用状況が分からない(貸切中・満員など)	

※最も多い理由である「忙しくて運動をする時間がない」は20代から60代に多く、主婦や働き盛り等といった年代が該当する。

「体を動かすことが面倒、嫌い」は40代、50代、60代の割合が高い。

「ひざ等痛みがある」は年齢を重ねるごとに高くなっている。

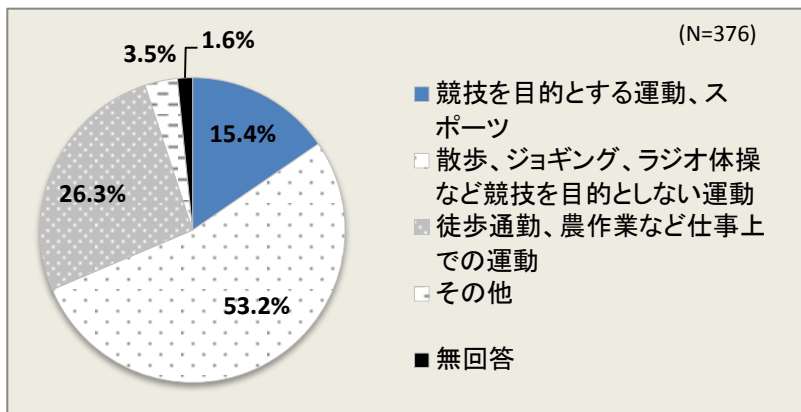
○年齢別集計



(19) 普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

※運動を行っている方の内容については、「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」(53.2%)、次に多いのが「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」(26.3%)、「競技を目的とする運動スポーツ」(15.4%)となっている。

○平成27年度

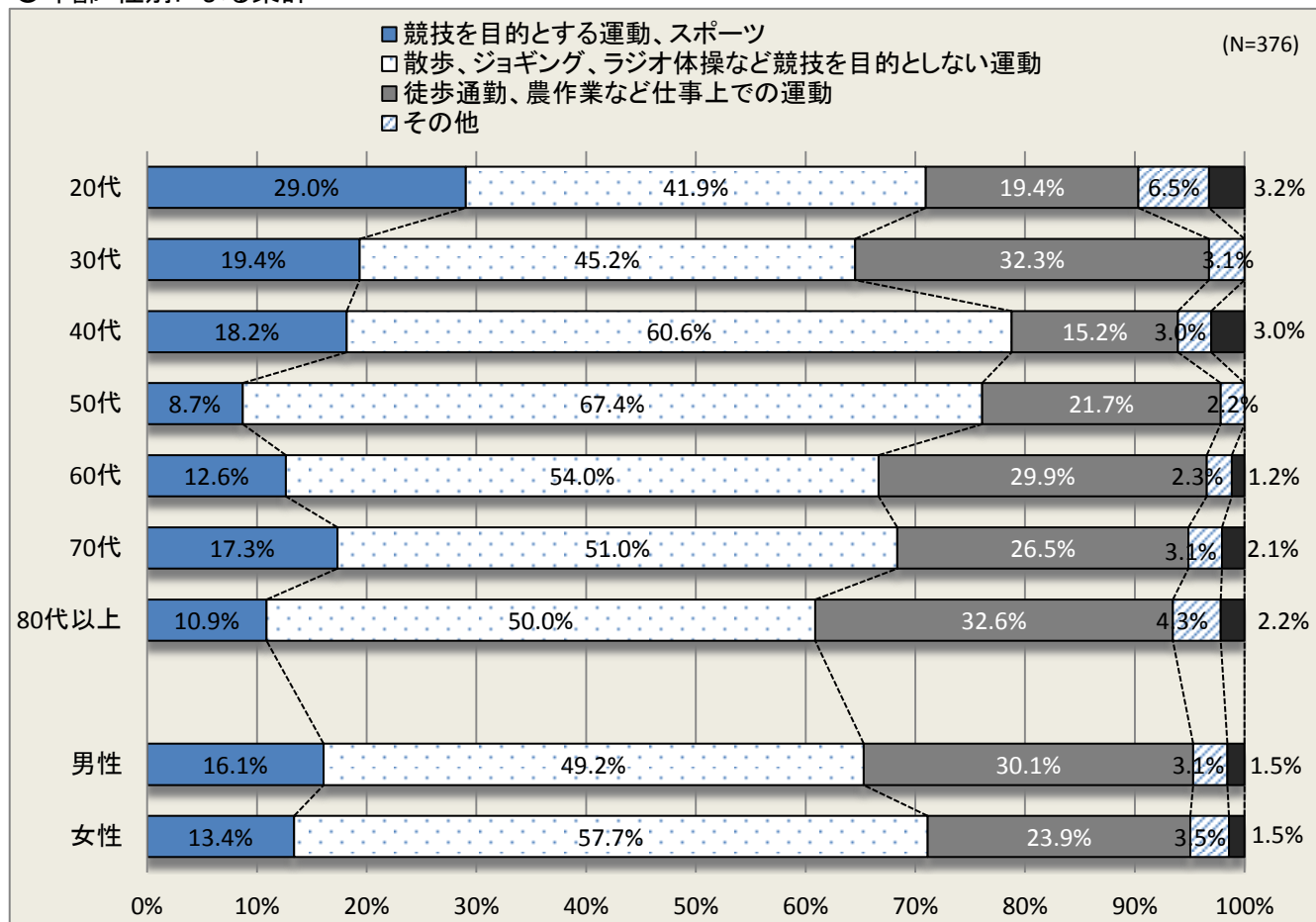


・H27調査追加項目につき比較なし

※「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」はどの年代も最も多い割合となっている。

男女別では、男性が「競技を目的とする運動、スポーツ」と「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」が女性よりも若干多くなっている。

○年齢・性別による集計



○その他の記載内容

※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

ストレッチ (11)	筋トレ (9)
自分に合った軽い体操等 (8)	自転車、サイクリング (8)
スイミング (6)	草取り (3)
グランドゴルフ (2)	ヨガ (2)
野球 (2)	階段の昇り降り
山登り	冬期間は雪かき

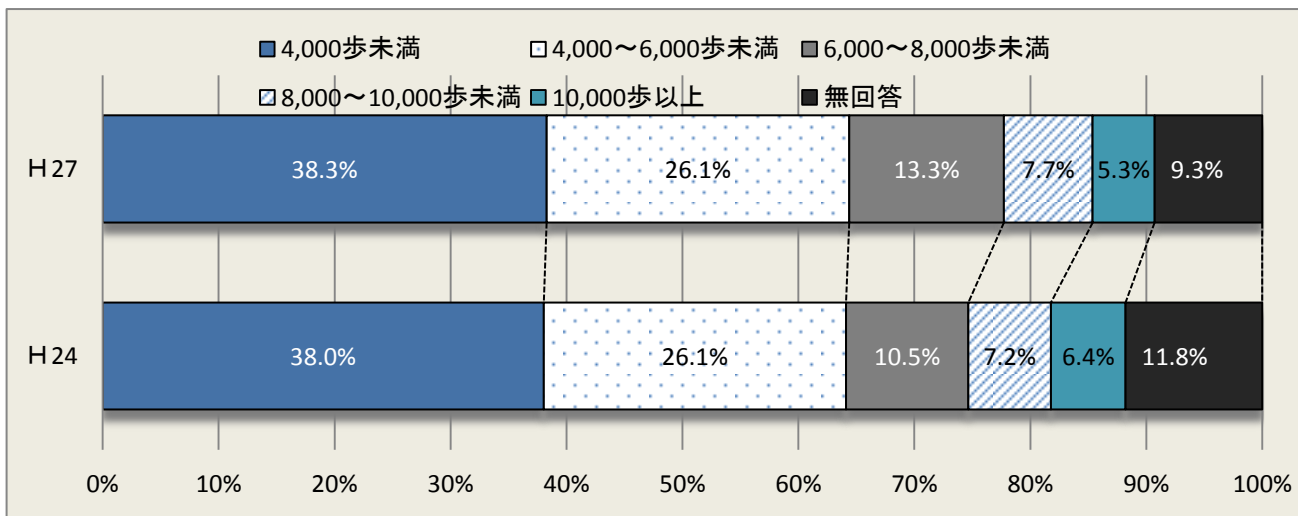
(20) 日常生活での1日の歩数はどれくらいですか。

※無回答が減って「4,000歩未満」(38.3%)、「6,000～8,000歩未満」(13.3%)、「8,000～10,000歩未満」(7.7%)が若干の増加。減少は「10,000歩以上」(5.3%)となっている。

日常生活での歩数は「4,000歩未満」の割合が一番多く、全体的に運動不足と言える。

(◎10分の歩行で、およそ1,000歩に相当。)

○平成24・27年度比較

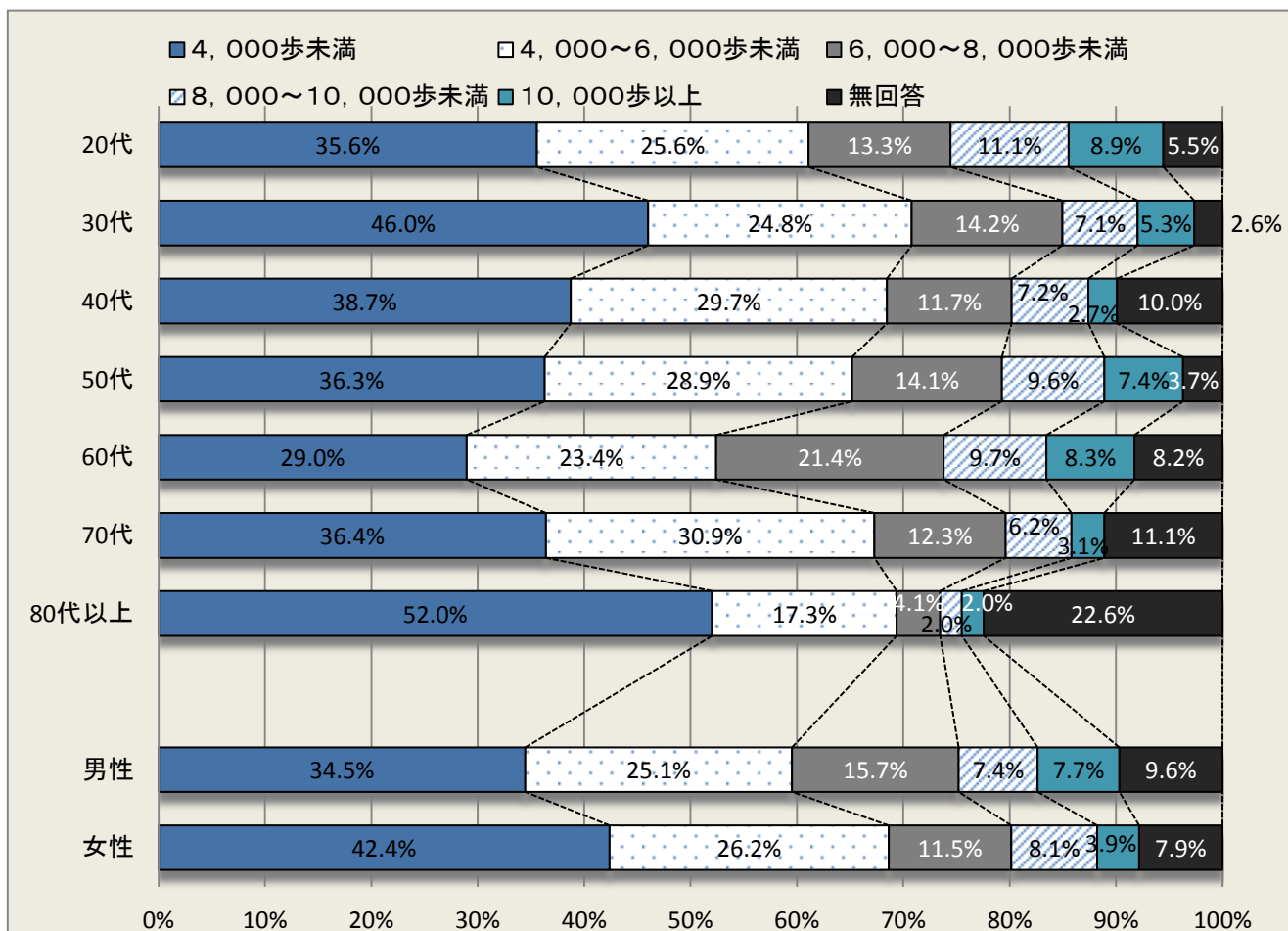


※日常生活における1日の理想的な歩数は、20歳から64歳の男性が9,000歩以上、女性が8,500歩以上、65歳以上の男性が7,000歩以上、女性が6,000歩以上とされている。

理想的な歩数に達しているのは20代が2割で最も多いが、どの年代も歩数が足りない。

男女別では、6,000歩までは女性、6,000歩以上は男性の方が若干多い割合となっている。

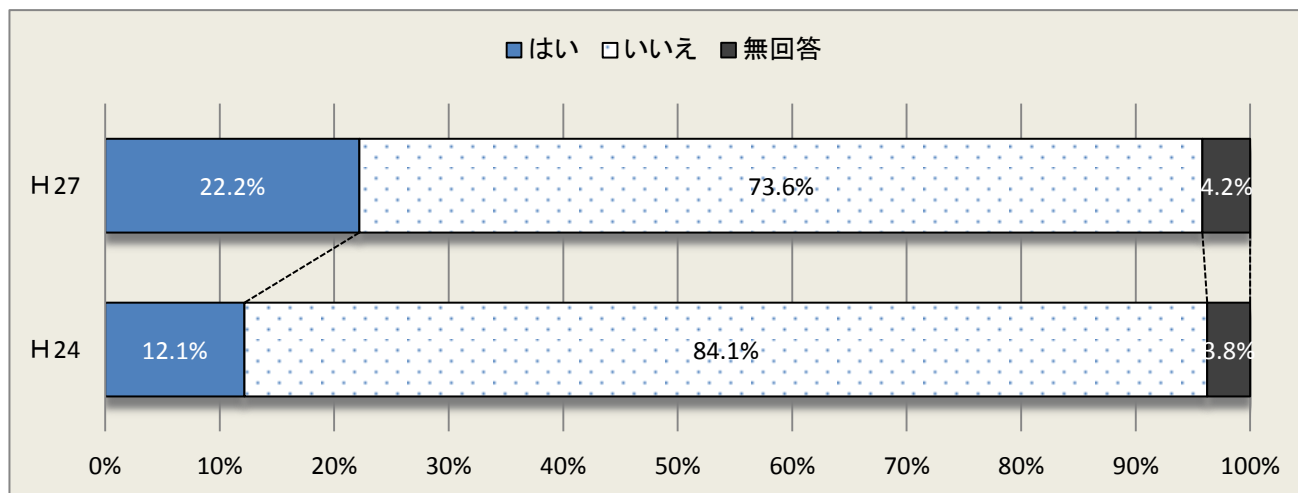
○年齢・性別による集計



(21)ロコモティブシンドロームを知っていますか。

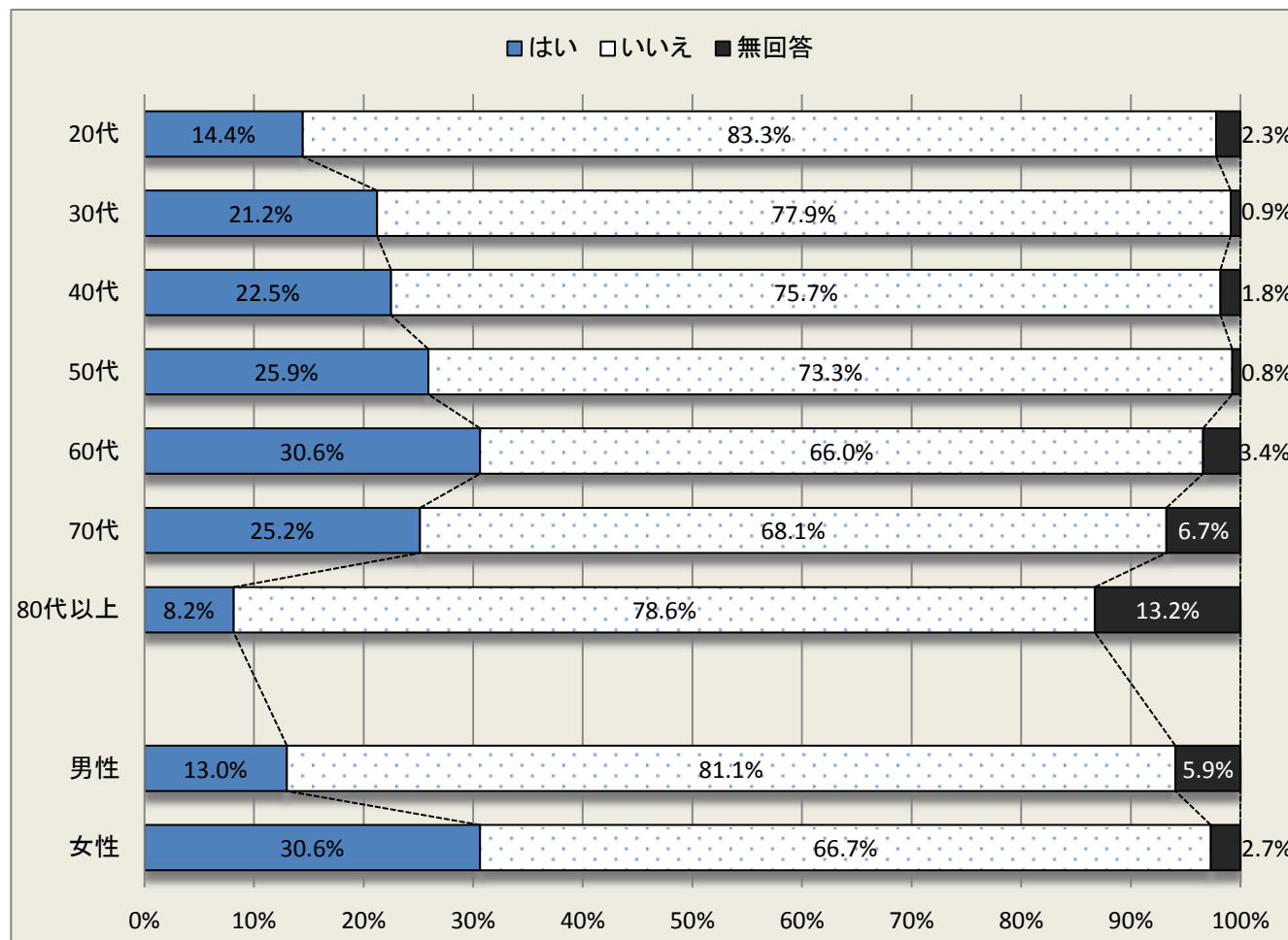
※ロコモティブシンドロームの認知度は、「はい」(22.2%)とH24調査と比較して1割の増加が見られるも、全体的な認知度は2割程度とまだ低い状況である。

○平成24・27年度比較



※ロコモティブシンドロームの認知度は、60代の3割が最も多く、次に50代、70代、40代と続き、最も低いのは80代以上である。  
男女別では、男性1割、女性が3割と男性の認知度が特に低い。

○年齢・性別による集計

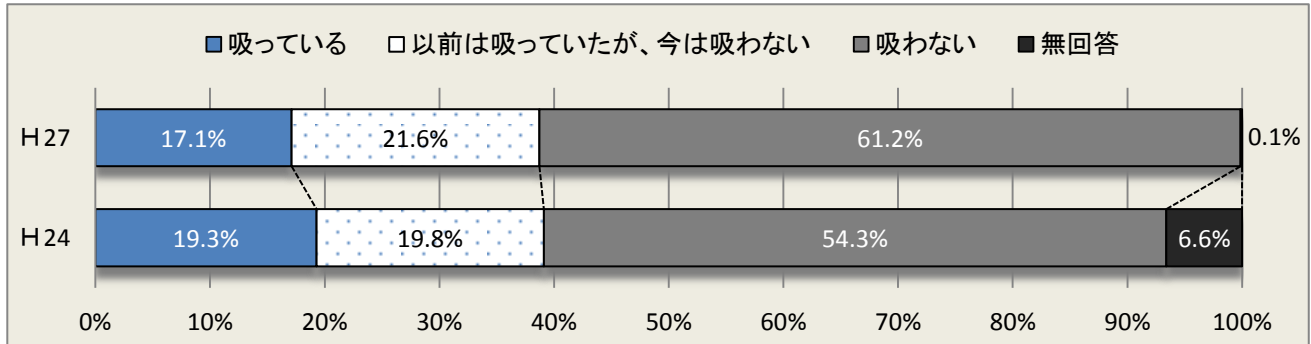


## ④タバコについて

### (22) 現在、タバコを吸いますか。

※「吸っている」(17.1%)が若干の減少。「以前は吸っていたが、今は吸わない」(21.6%)と「吸わない」(61.2%)をあわせ8割強の方がタバコを吸っていない。吸わない方の割合が増えてきている。

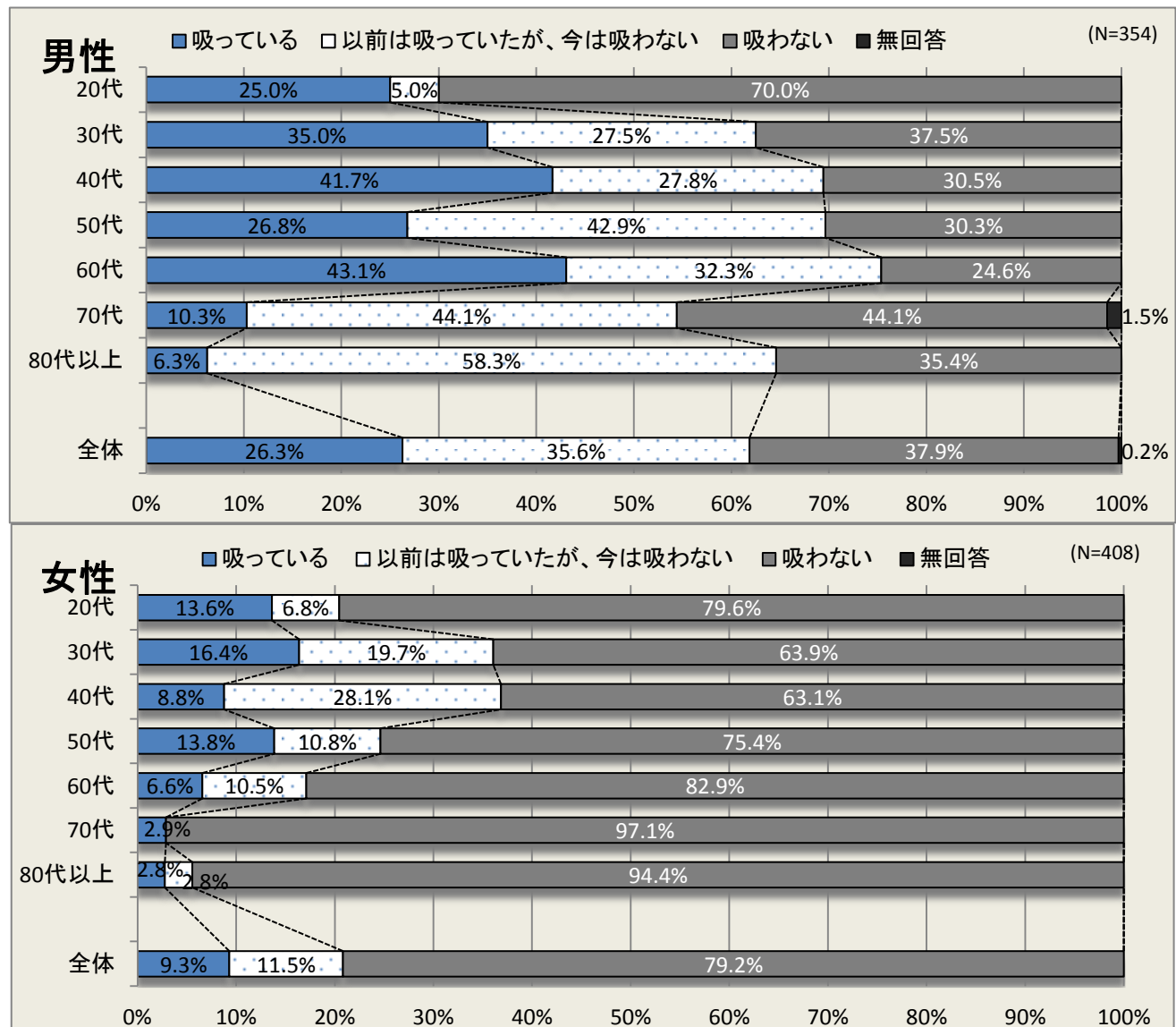
#### ○平成24・27年度比較



※男性の喫煙率は、40代と60代が4割強と最も多く、少ないのが70代と80代以上の1割程度になっている。

女性の喫煙率は、30代が最も多く男性に比べ3割ほどと低くなっているが、妊娠、出産、子育て世代の割合が多くなっている。

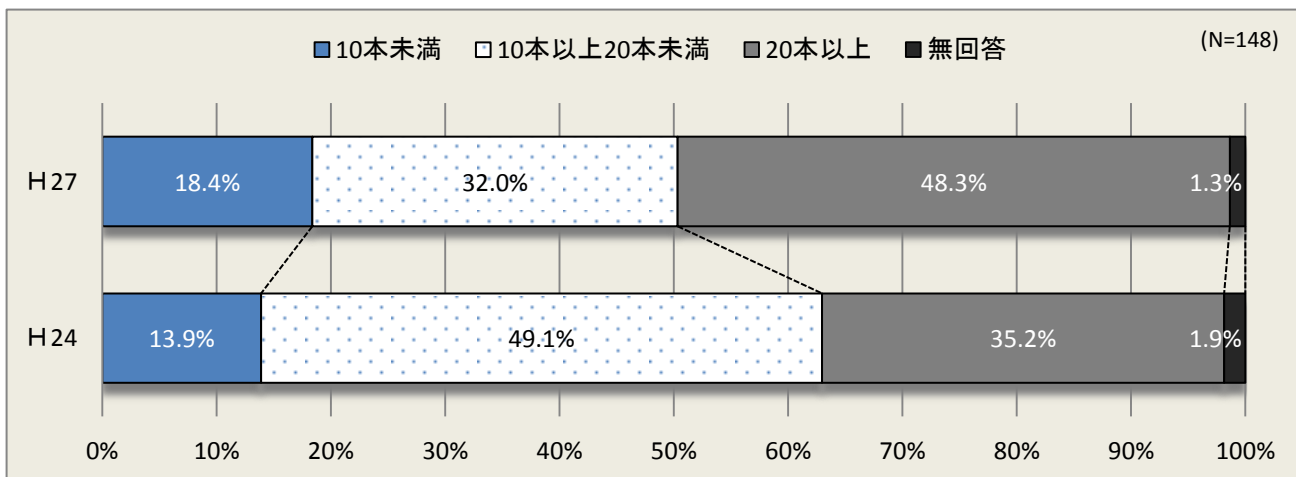
#### ○年齢・性別による集計



(23) (22)で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。1日の平均本数はどのくらいですか。

※「20本以上」(48.3%)が、H24調査より大幅に増加。  
喫煙者の1日の平均本数は増加傾向にある。

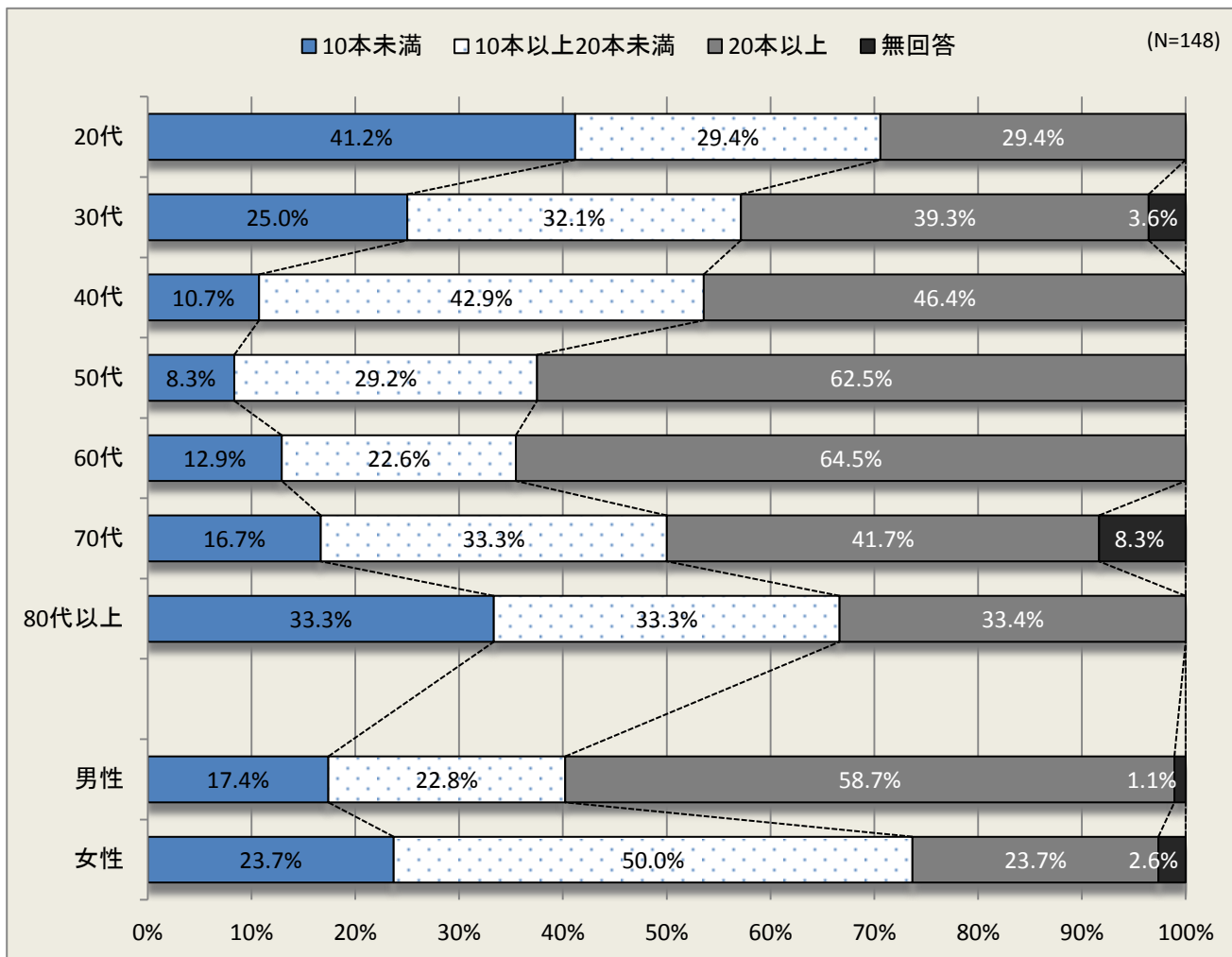
○平成24・27年度比較



※「10本未満」は20代と80代以上に多く、「10本以上20本未満」は全年代で3割前後である。「20本以上」については、50代、60代が6割強、他の年代は3割前後で、全体的に喫煙本数が多い。

男女別では、男性の過半数が「20本以上」、女性の半数が「10本以上20本未満」となっており、男性の方が圧倒的に喫煙本数が多い。

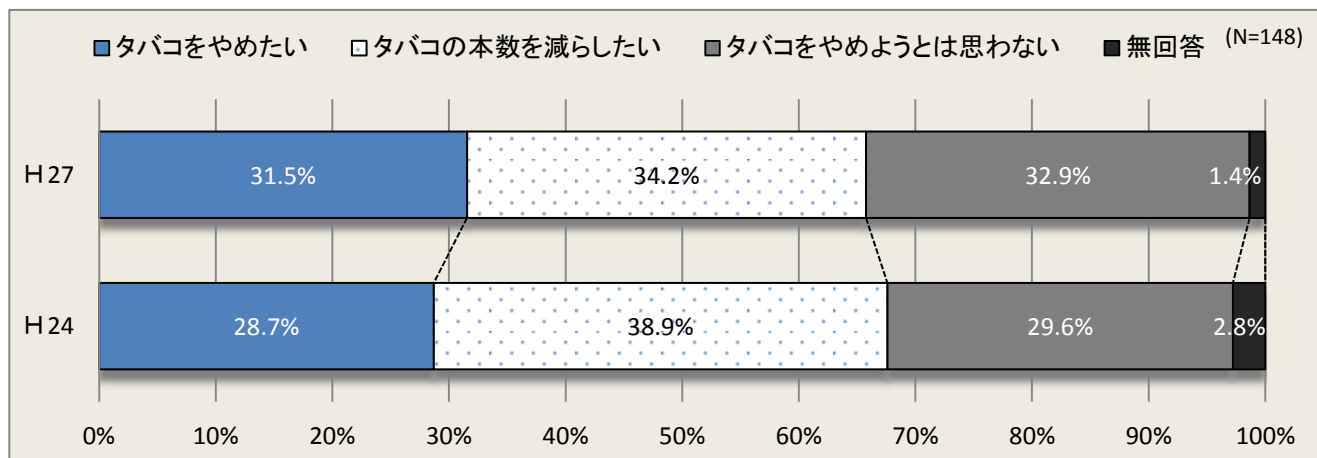
○年齢・性別による集計



(24)(22)で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。今後の喫煙に対してどのように考えていますか。

※「タバコをやめたい」(31.5%)が若干の増加。「タバコの本数を減らしたい」(34.2%)と「タバコをやめようとは思わない」(32.9%)とあわせて7割弱の方が禁煙を考えていない。H24調査と比較して、若干「タバコをやめたい」が増加しているものの、「タバコをやめようとは思わない」も増加していることから禁煙に対する傾向は大きくは変わっていない。

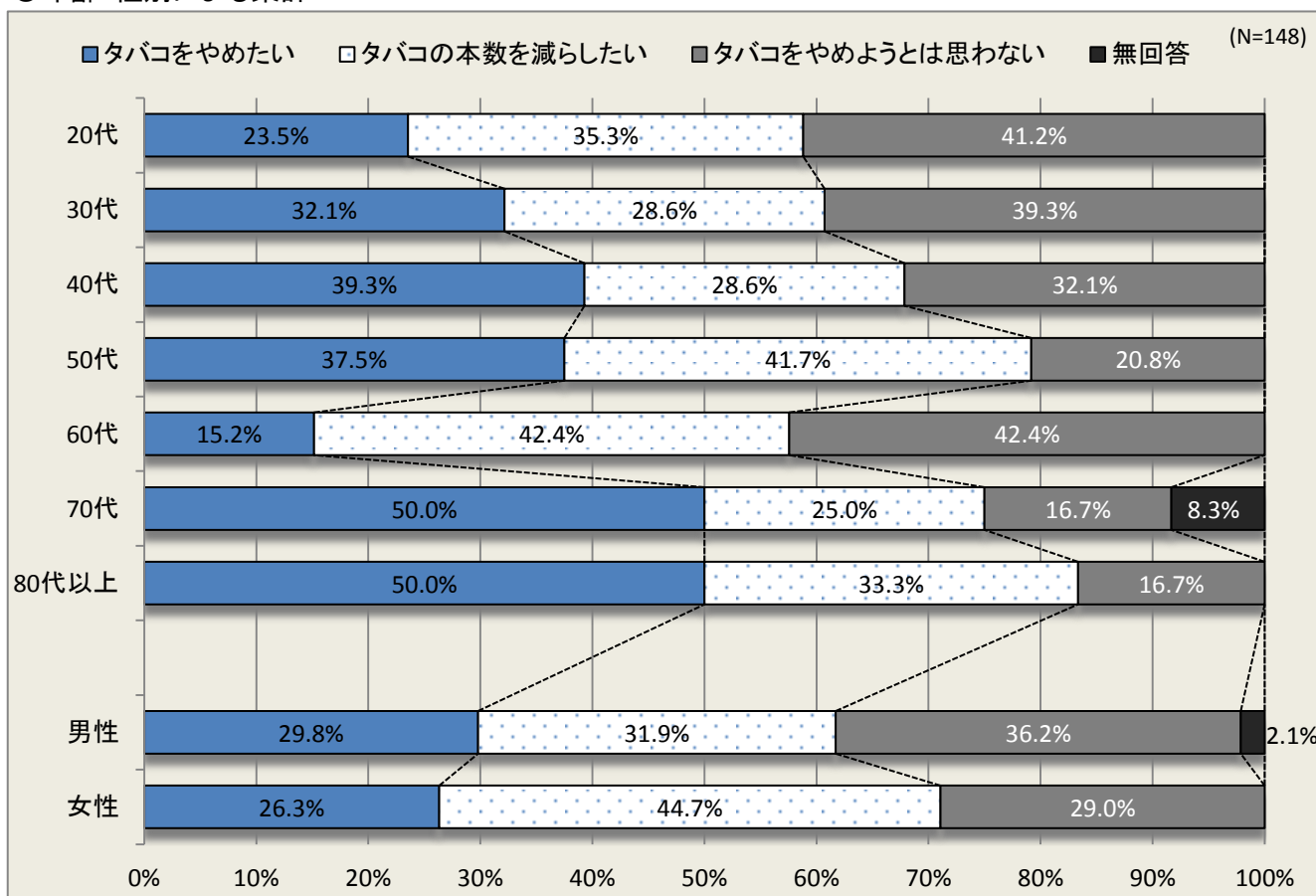
○平成24・27年度比較



※60代を除き、年齢を重ねるごとに「タバコをやめたい」が増えている。逆に「タバコをやめようとは思わない」は、20代、30代、60代は4割おり、その他の年代においても2割前後である。

男女別では、タバコをやめる予定がない(「タバコの本数を減らしたい」と「タバコをやめようとは思わない」の合計)と思っている割合が、男性よりも女性の方が若干高い。

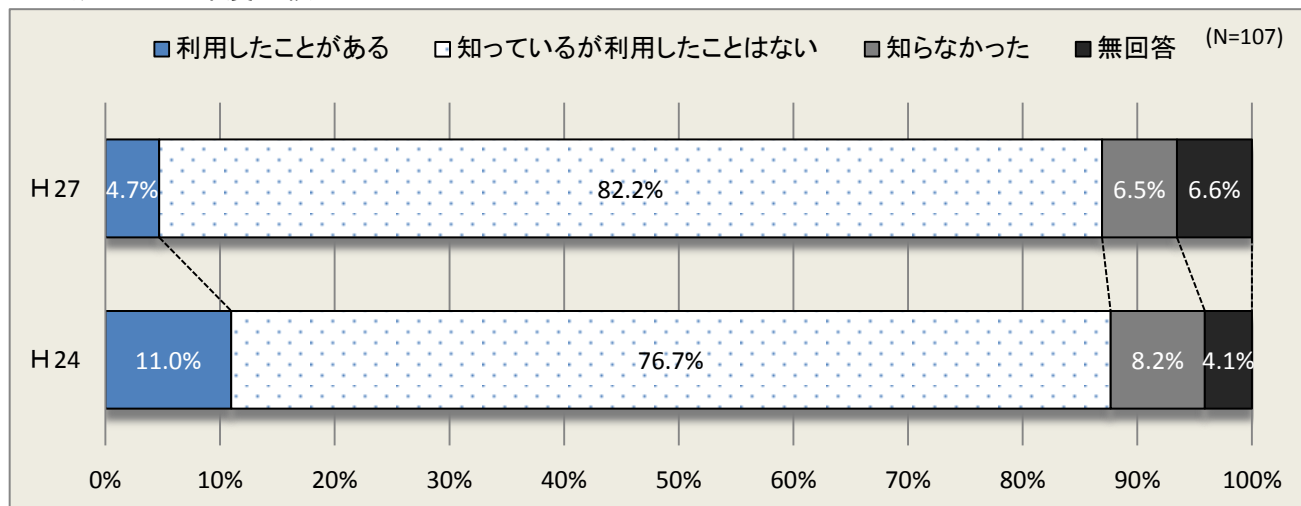
○年齢・性別による集計



(25) (24)で「1. タバコをやめたい」「2. 本数を減らしたい」とお答えになった方にお聞きます。  
禁煙教室や禁煙外来というものを利用されたことはありますか。

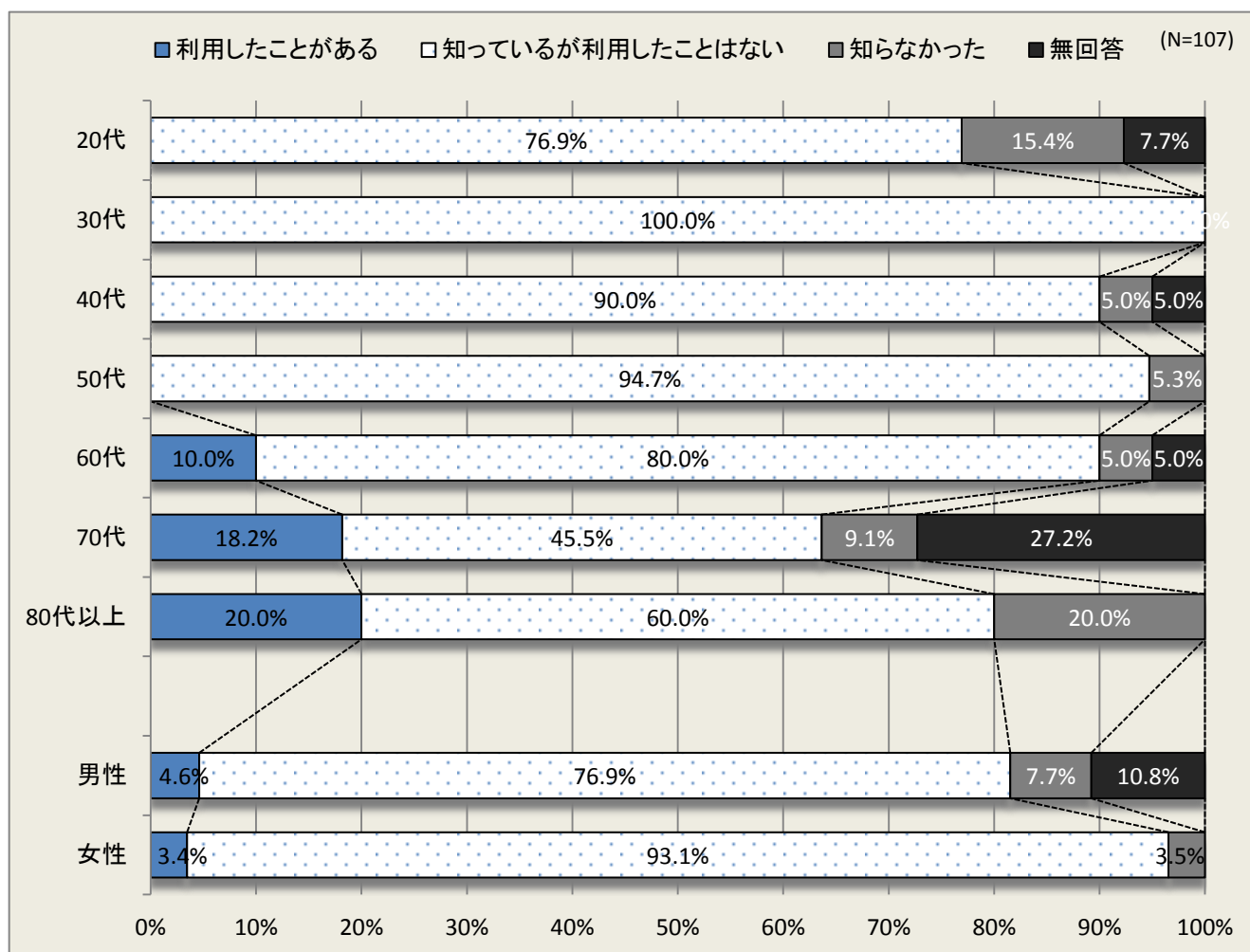
※禁煙教室等を「利用したことがある」(4.7%)が若干の減少。「知っているが利用したことはない」(82.2%)、「知らなかった」(6.5%)をあわせて9割弱の方が利用していない上に、H24調査よりも利用率が減少している。

○平成24・27年度比較



※禁煙教室や禁煙外来を利用したことがあるのは、60代、70代、80代以上の方で、20代から50代まで利用者がいない。

○年齢・性別による集計

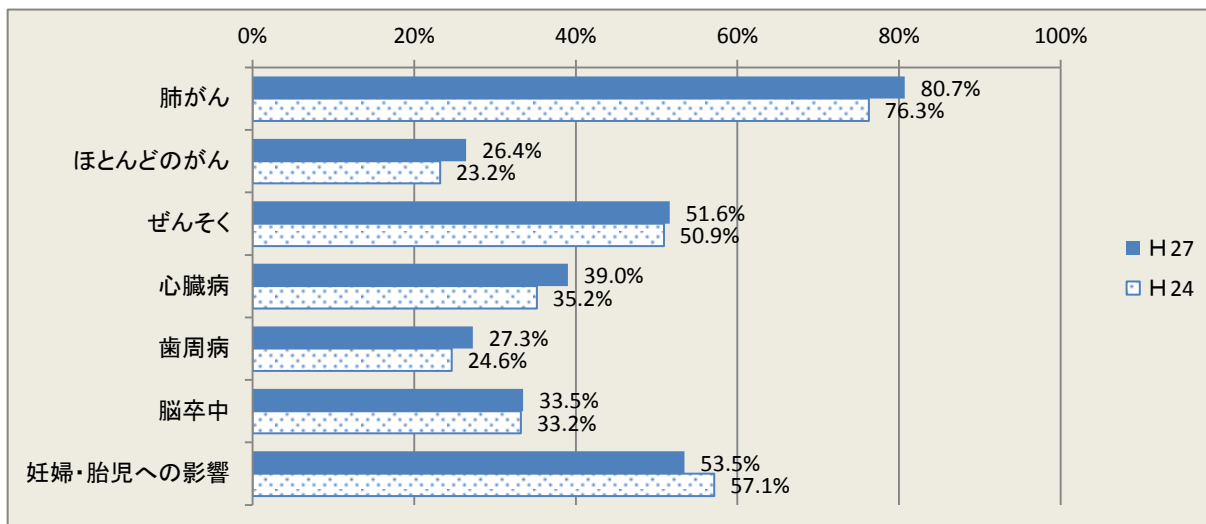


(26) タバコが影響していると思うものに○をつけてください。(複数回答)

※「肺がん」(80.7%)が最も多く、次に「妊婦・胎児への影響」(53.5%)、「ぜんそく」(51.6%)と続くが、「歯周病」(27.3%)や「ほとんどのがん」(26.4%)についてタバコが影響あることを知っている方が少ない。

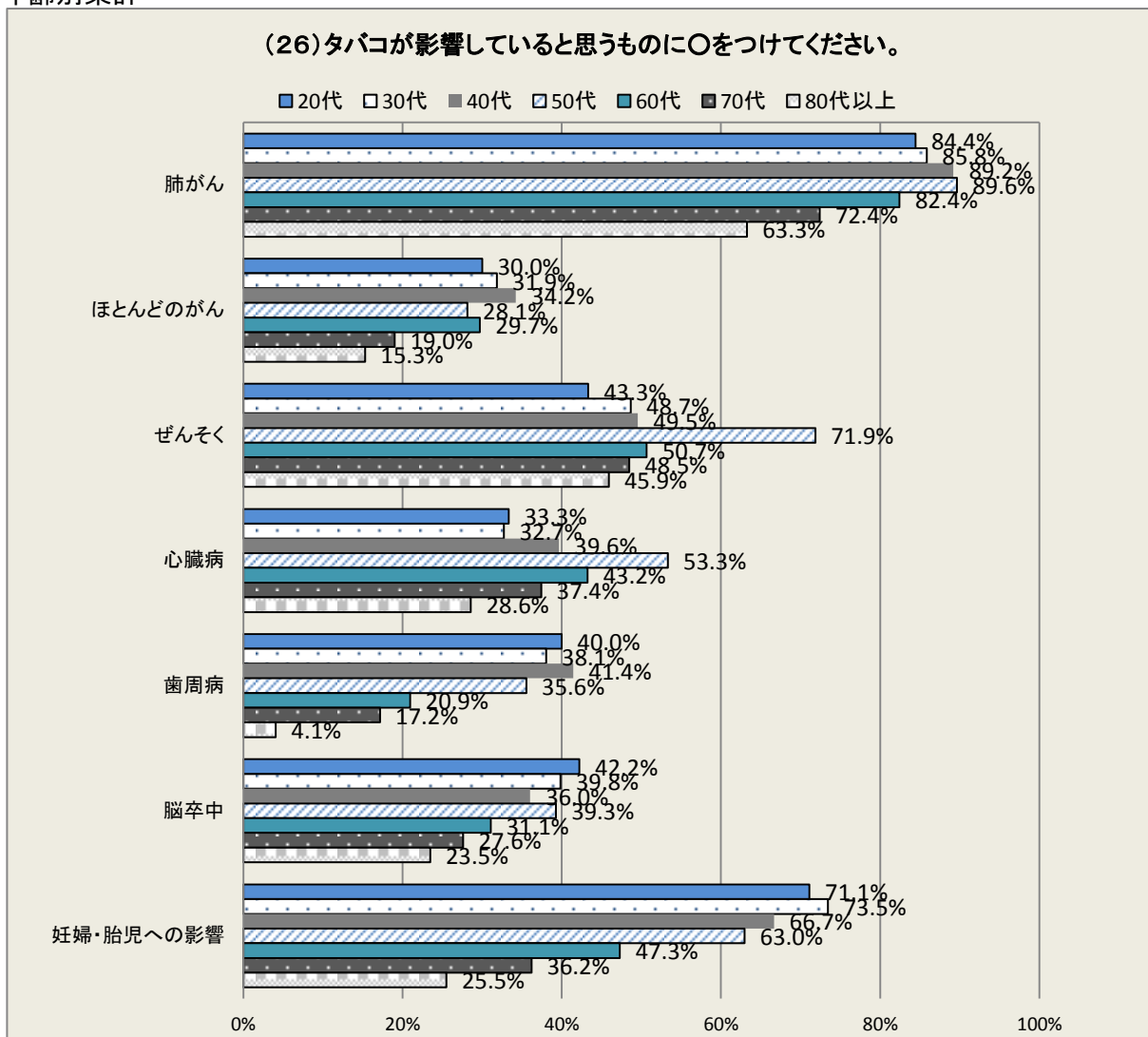
(◎タバコは、質問項目のすべてに影響を与える)

○平成24・27年度比較



※タバコの影響について、肺がんとぜんそく以外の各項目では、70代、80代以上の認識が低い。

○年齢別集計

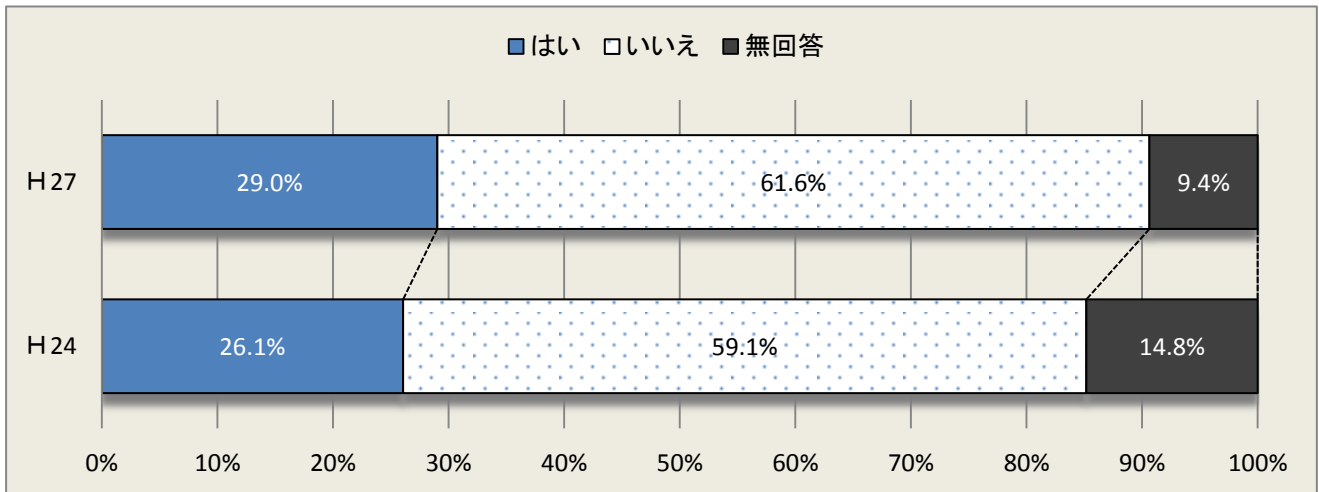


## (27) COPDを知っていますか。

COPDとは：たばこの煙などの有害物質を長期に吸入することで起こる、慢性閉塞性肺疾患

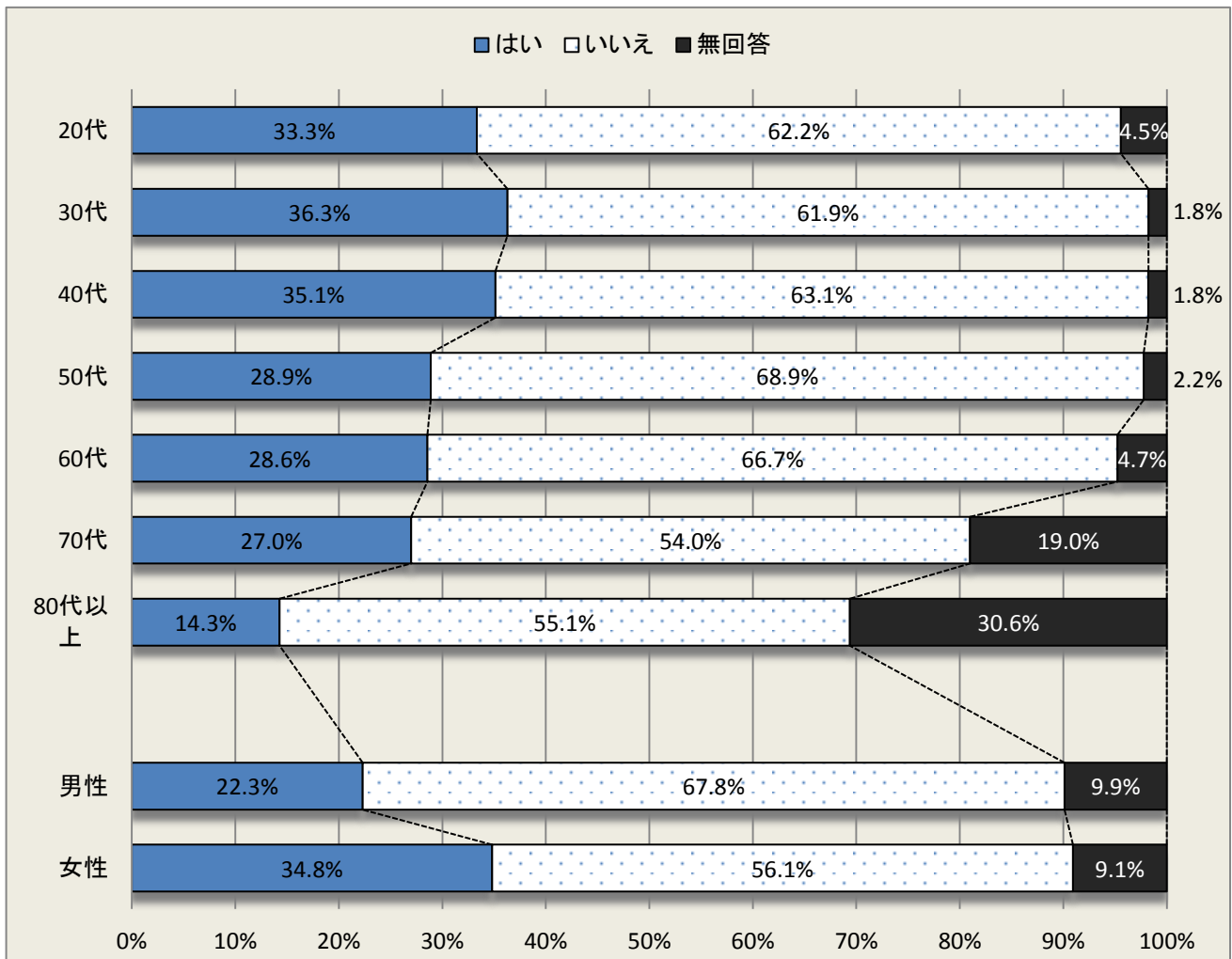
※COPDの認知度は「はい」(29.0%)が若干増加している。

### ○平成24・27年度比較



※80代以上を除く、全ての年齢において3割前後の認知度がある。  
男女別では、男性よりも女性の方が1割程度認知度が高い。

### ○年齢・性別による集計

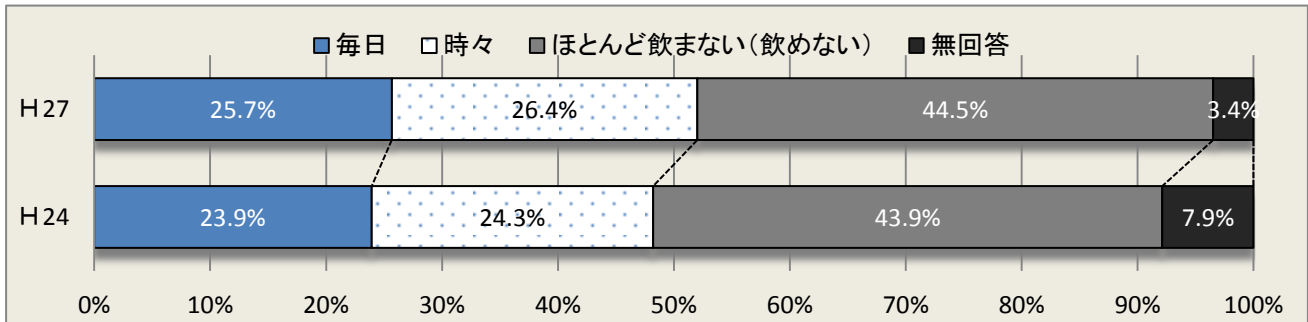


## ⑤お酒について

(28)お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

※無回答が減って「毎日」(25.7%)、「時々」(26.4%)、「ほとんど飲まない(飲めない)」「(44.5%)」の全項目が若干の増加。「毎日」と「時々」を合わせて約5割の方が飲酒しており、H24調査よりも若干増加している。

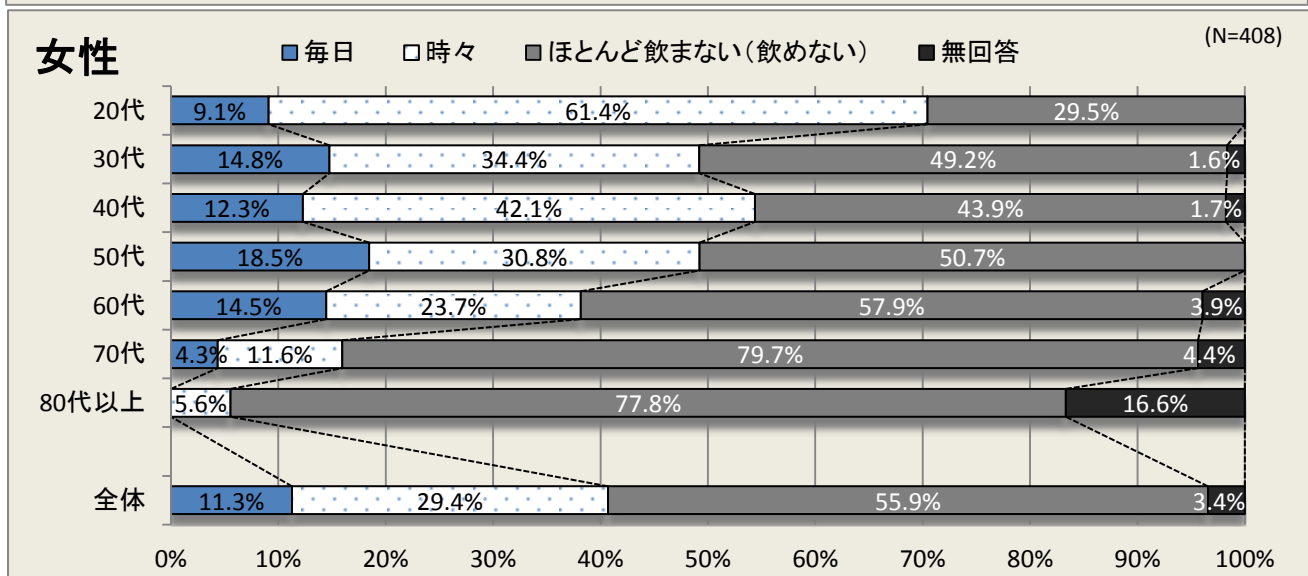
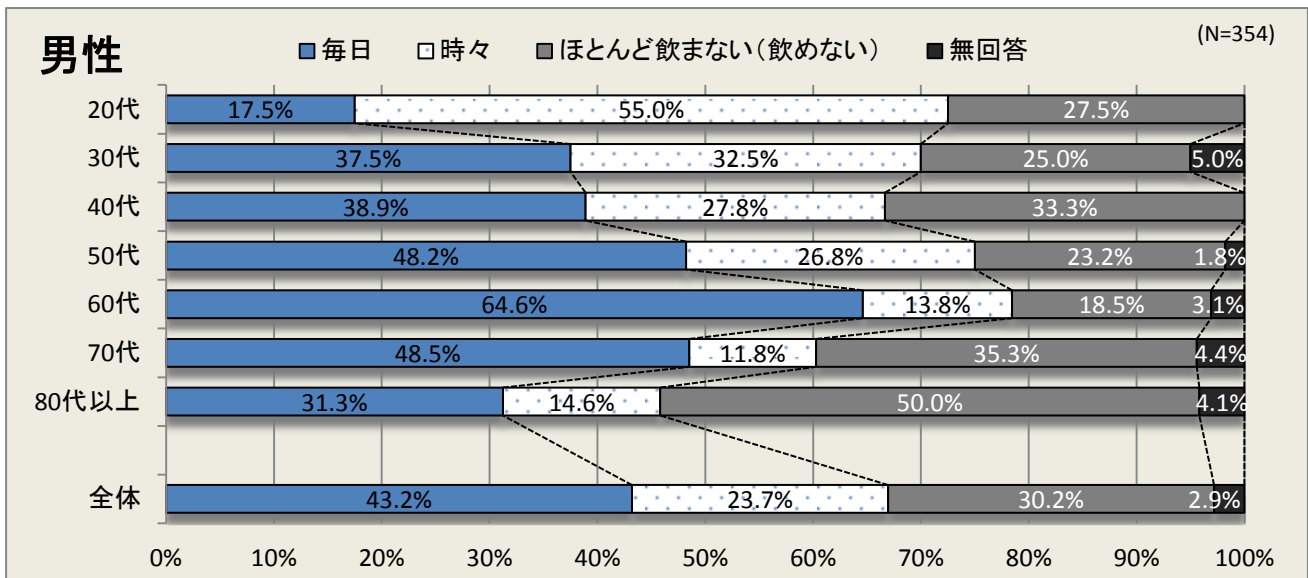
○平成24・27年度比較



※男性の「毎日」の飲酒は、60代が最も多く6割を超えているが、20代は2割弱と最も少なく、他の年代は4割前後となっている。「毎日」と「時々」を合わせた飲酒習慣のある者の割合は、20代から60代までは7割前後だが、70代以上は減少している。

女性は男性に比べ、飲酒習慣のある者の割合は低くなっている。

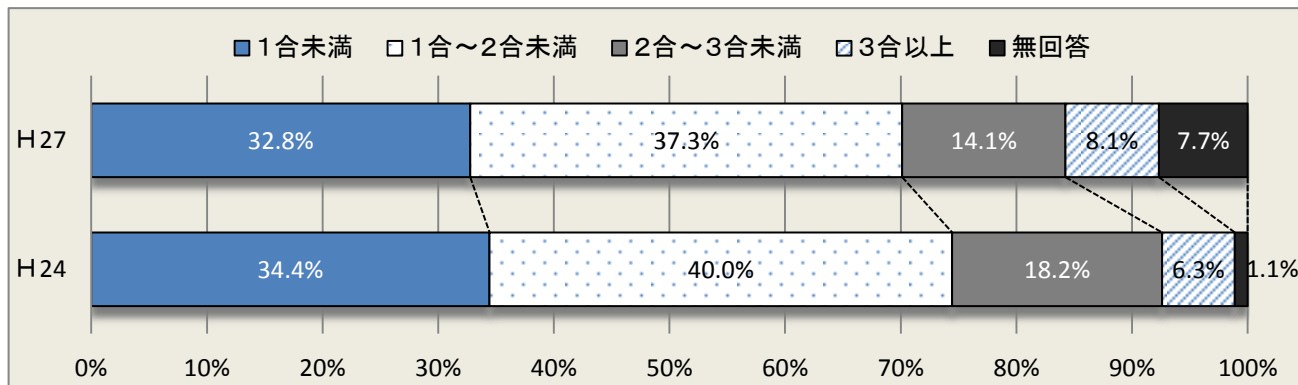
○年齢・性別による集計



(29) (28)で「1. 毎日」「2. 時々」とお答えになった方にお聞きします。1回あたり平均してどのくらいの量をお飲みになりますか。

※お酒を飲む量は「3合以上」(8.1%)がH24調査より増えており、それ以外の「1合未満」(32.8%)、「1合～2合未満」(37.3%)、「2合～3合未満」(14.1%)は減少している。

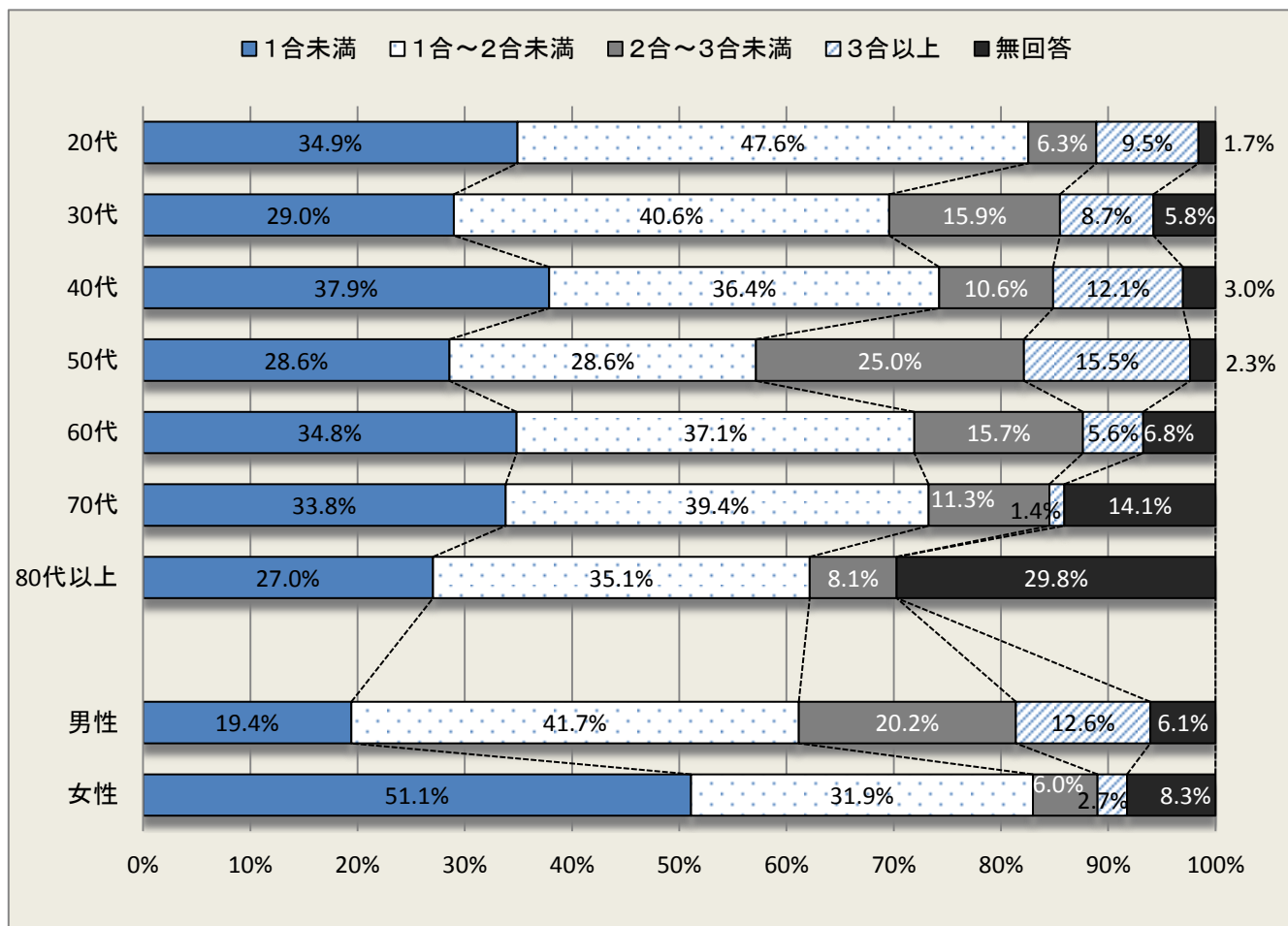
○平成24・27年度比較



(日本酒1合(180ml)の目安 : ビール500ml、焼酎(35度)80ml、ウイスキーダブル80ml、ワイン240ml: アルコールに換算すると男性40g、女性20gまで: 缶ビールの500ml1本が20g。)

※1日あたりの適量は、男性で2合、女性が1合とされている。  
 「1合未満」は各年代とも3割前後、「1合～2合未満」が最も多く4割前後、ただし、50代のみ「2合～3合未満」と「3合以上」が他年代よりも割合が高く、飲酒の量が多くなっている。  
 男女別では、飲酒の適量は男性が6割強、女性が5割強となっている。

○年齢・性別による集計

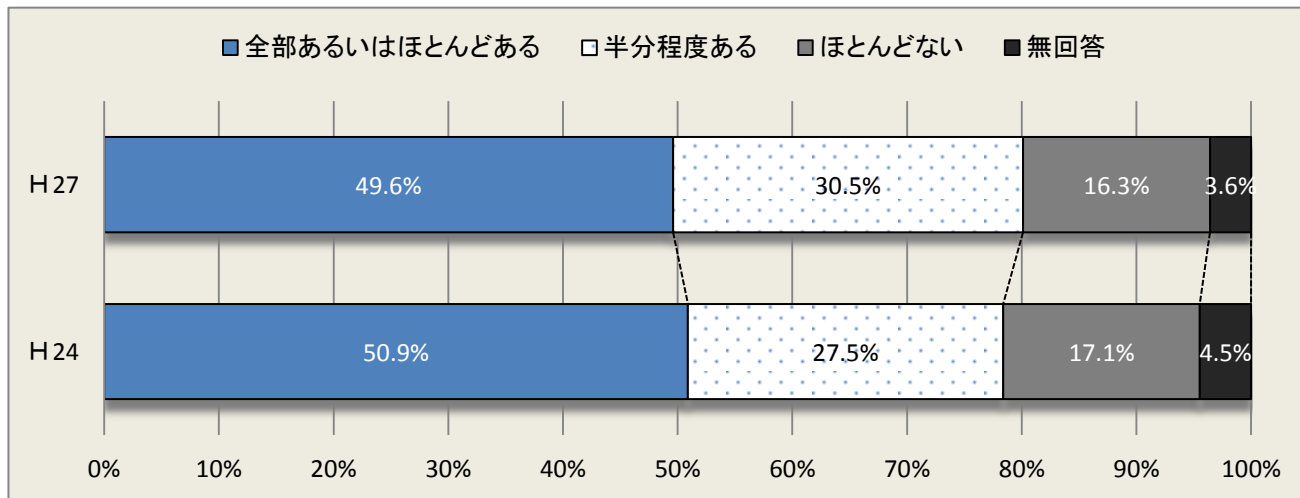


## ⑥歯の健康について

(30) 現在のご自身の歯の本数はどのくらいありますか。

※「全部あるいはほとんどある」(49.6%)、「ほとんどない」(16.3%)はH24調査より若干の減少。「半分程度ある」(30.5%)は、若干の増加。

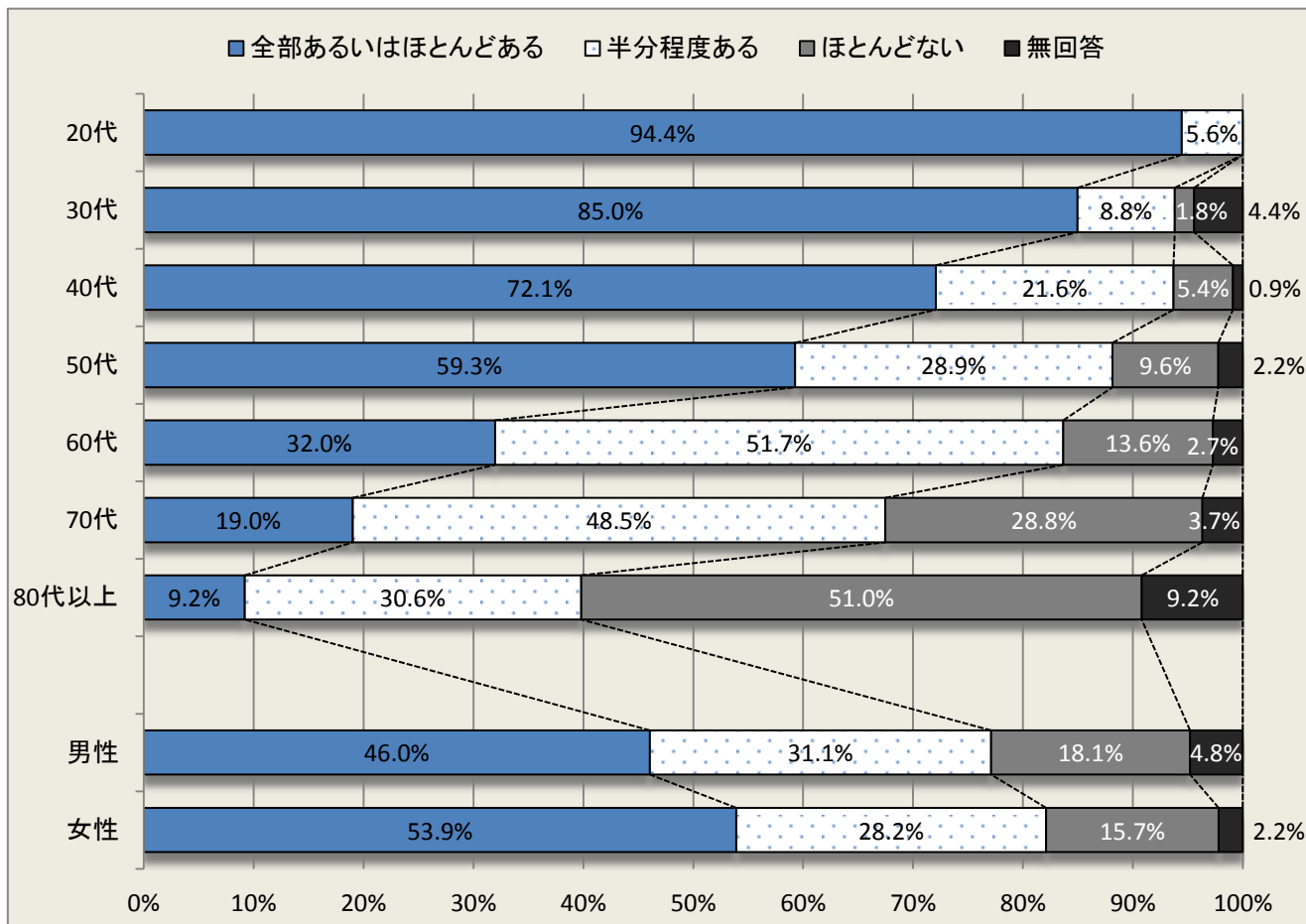
○平成24・27年度比較



※年代が増加するとともに「全部あるいはほとんどある」が減少していき、60代に入ると3割強まで落ち込み、70代が2割、80代では1割まで低くなる。「ほとんどない」については、30代ごろから増えはじめ、80代以上になると5割となる。

男女別では、男性よりも女性の方が「全部あるいはほとんどある」の割合が多い。

○年齢・性別による集計



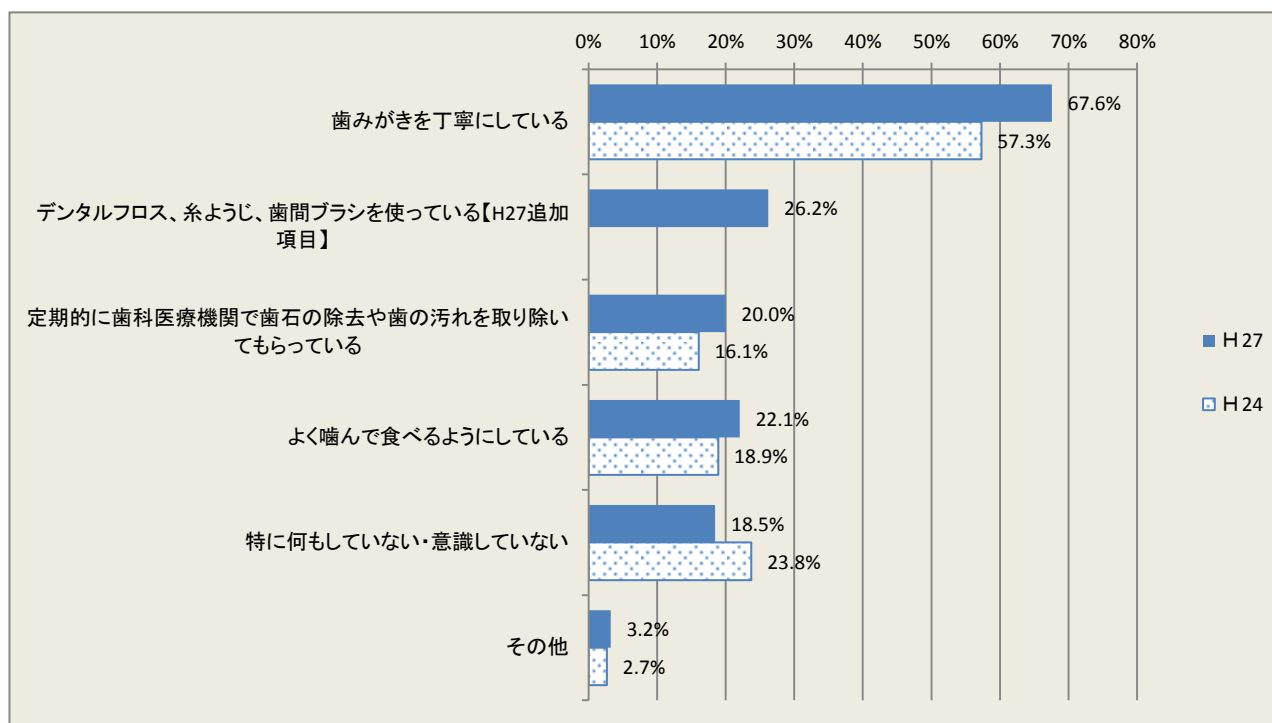
(31) 歯の健康のために行っていることはありますか。(複数回答)

※最も多いのは「歯みがきを丁寧にしている」(67.6%)、次に「デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている」(26.2%)、「よく噛んで食べるようにしている」(22.1%)と続き、全体的にH24調査より若干の増加。

歯の健康を維持するためには「歯みがきを丁寧にしている」だけでは難しいため、それ以外の項目となる「デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている」や「定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている」を増やして行く必要がある。

○平成24・27年度比較

H27回答項目追加



○その他の記載内容

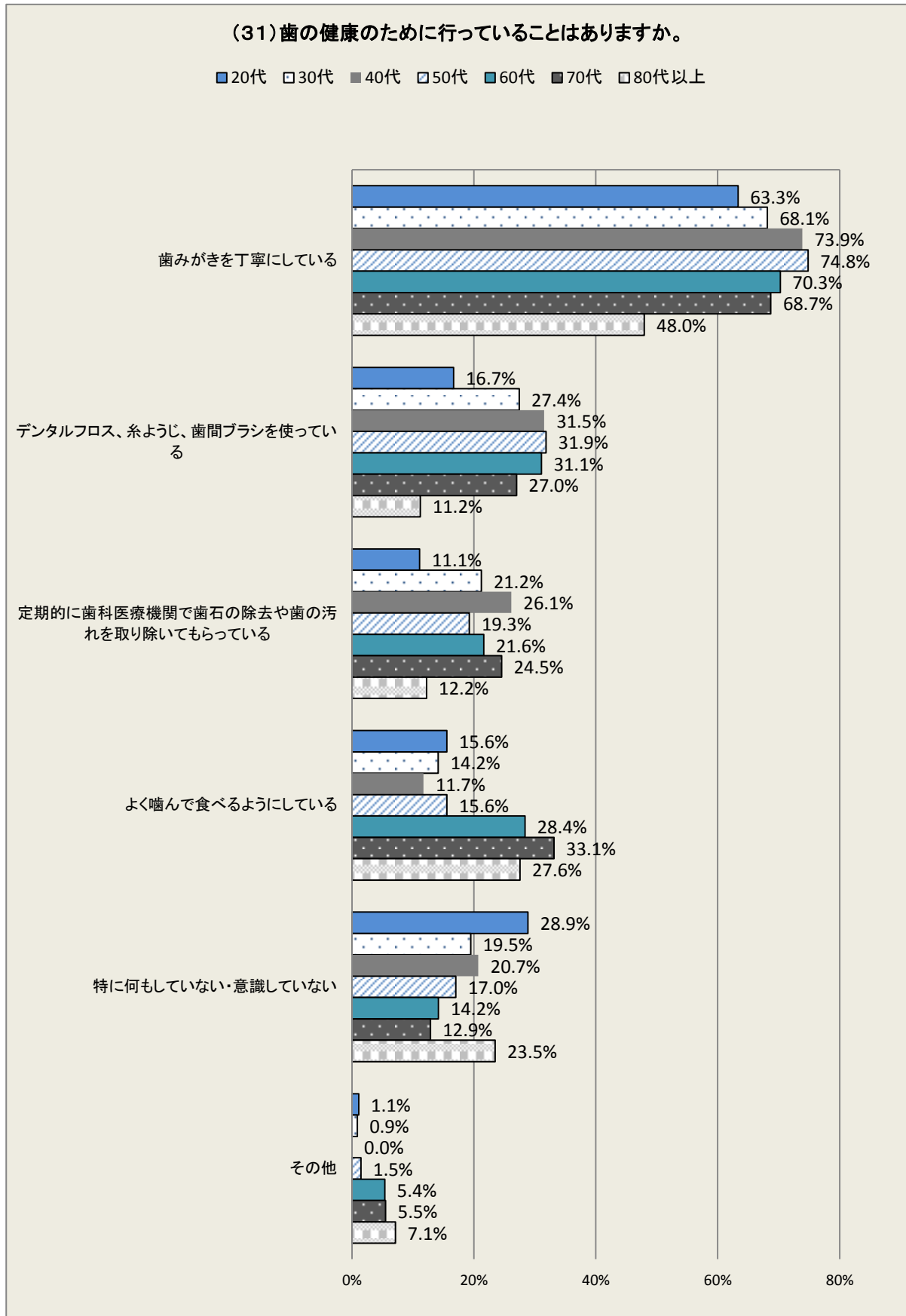
※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

入れ歯 (8)	電動歯ブラシ、音波歯ブラシの使用 (3)
食後の歯みがき (2)	入れ歯の洗浄 (2)
洗口液の使用 (2)	意識はあるが、歯医者に行く暇がない
歯ぐきを磨く	障害のため通える歯医者がない
舌も洗う	硬いものを食べる
食後のうがい	介護員による口腔ケア
悪くなったら歯医者に行く	

※「歯みがきを丁寧にしている」は、80代以上を除くと6割から7割と、年代による差はあまり見受けられない。

「デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている」や「定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている」は、20代と80代以上の割合が低くなっている。

○年齢別集計

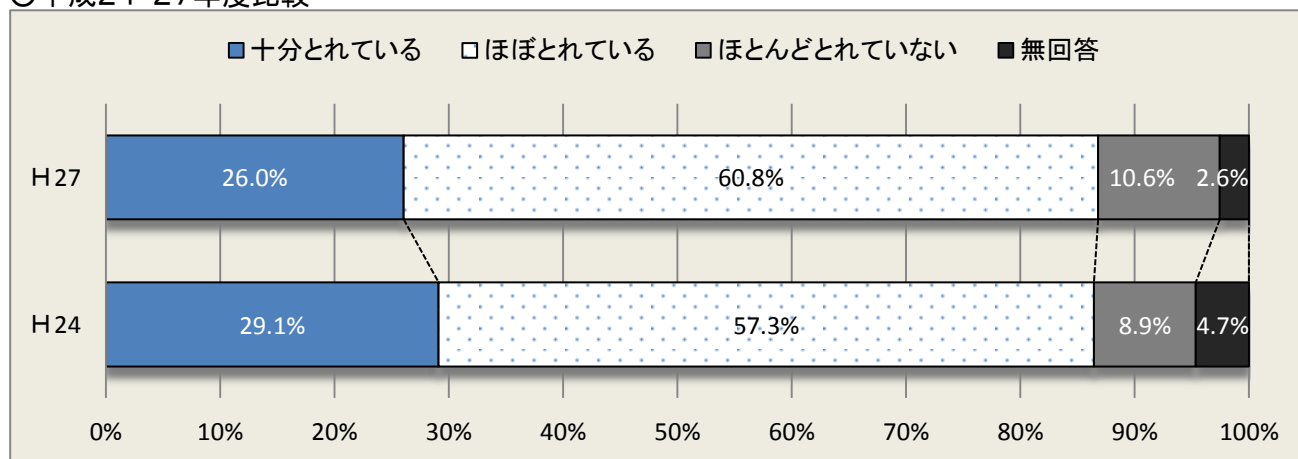


## ⑦ストレスについて

### (32)睡眠による休養が十分とれていますか。

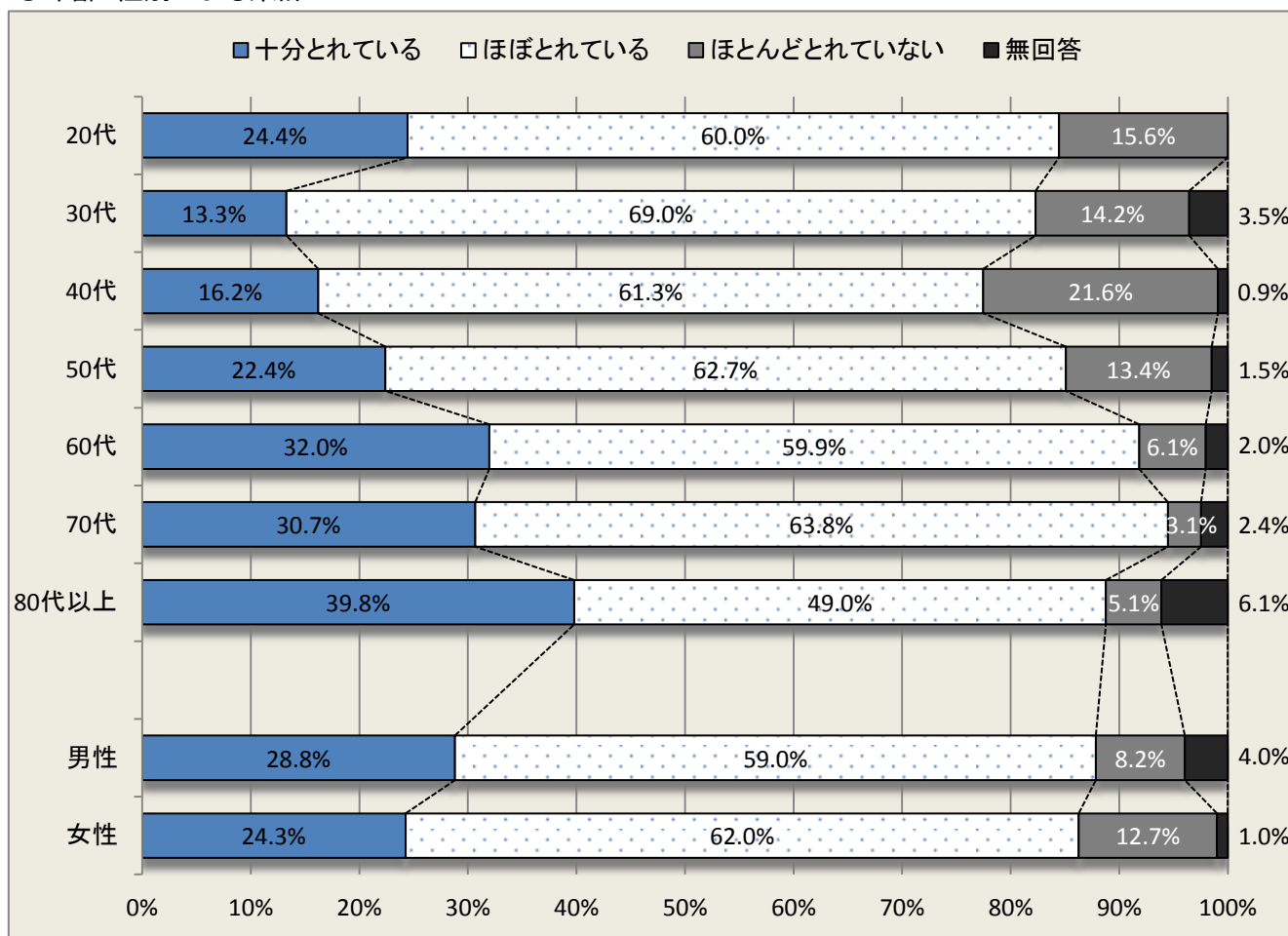
※「十分とれている」(26%)は若干の減少、「ほぼとれている」(60.8%)が若干の増加、二つを合わせて9割弱の方が睡眠による休養がとれている。  
 「ほとんどとれていない」(10.6%)は若干の増加である。

#### ○平成24・27年度比較



※睡眠による休養として「十分とれている」「ほぼとれている」の合計の割合が高いのは70代の9割台、次に60代、80代以上、50代と、年代が高い方が睡眠による休養がとれている。  
 男女別では、男性のほうが睡眠による休養がとれている割合がわずかに高い。

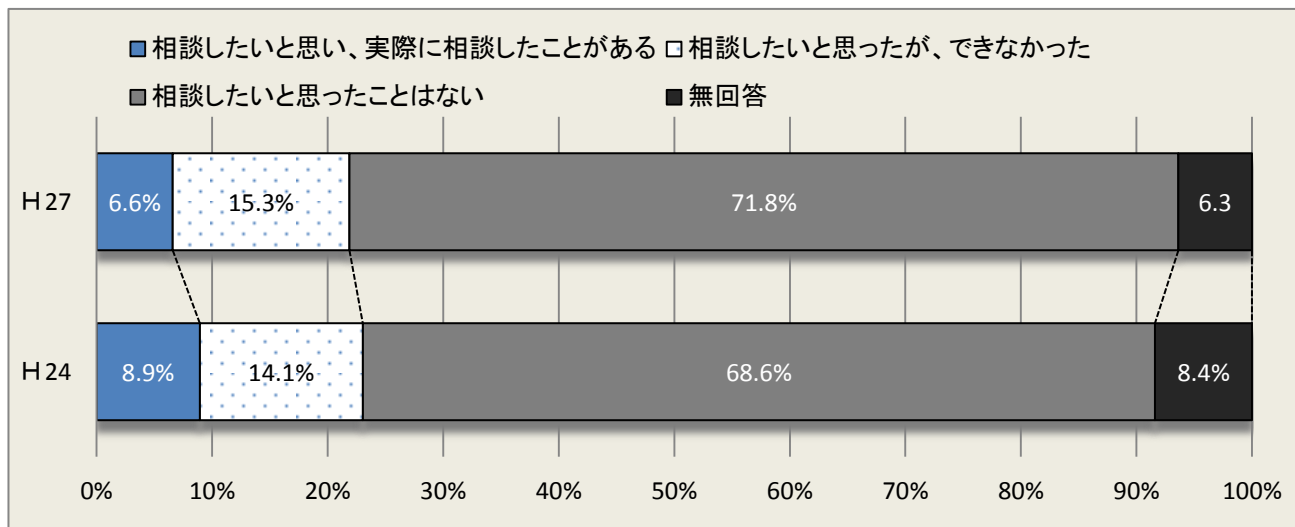
#### ○年齢・性別による集計



(33) ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

※「実際に相談したことがある」(6.6%)は1割以下で、悩みがあっても実際に相談された方は少ない。

○平成24・27年度比較

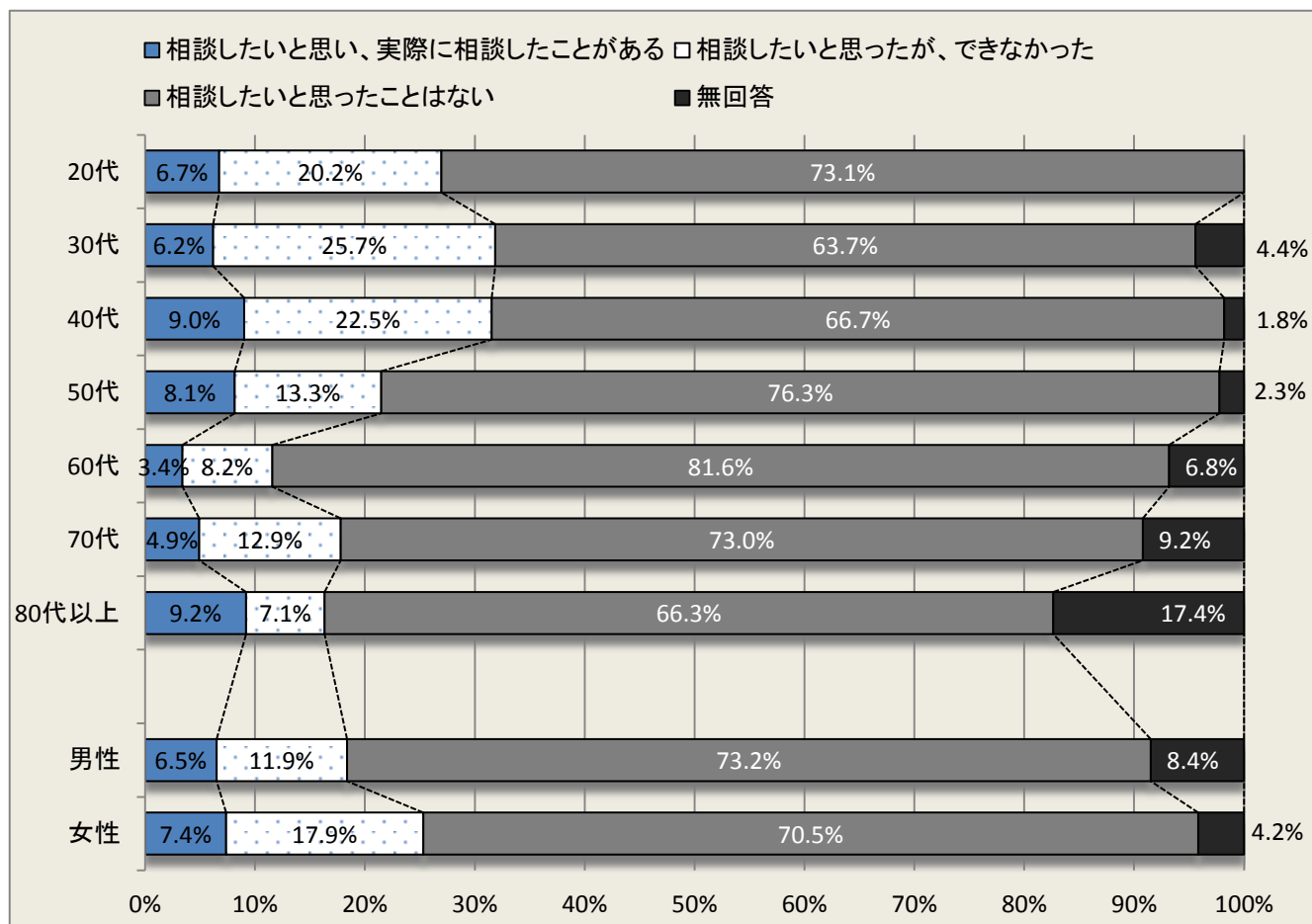


※「相談したいと思ったことはない」は、60代が8割と最も高く、その他の年代も7割前後と高い。

「相談したいと思ったが、できなかった」は30代が一番多く、次に40代、20代と続き、60代が一番低くなっている。

男女別としては、「相談したいと思ったが、できなかった」が若干女性が高くなっているが、全体的に大きな差はない。

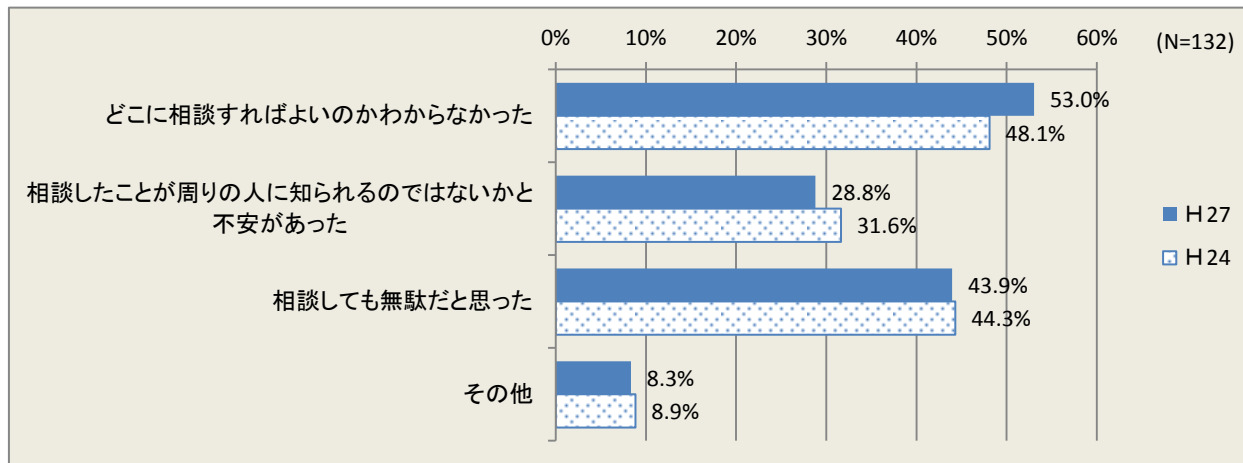
○年齢・性別による集計



(34)(33)で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答)

※「どこに相談すればよいのかわからなかった」(53%)が多く、次に「相談しても無駄だと思った」(43.9%)、「相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった」(28.8%)となっている。

○平成24・27年度比較

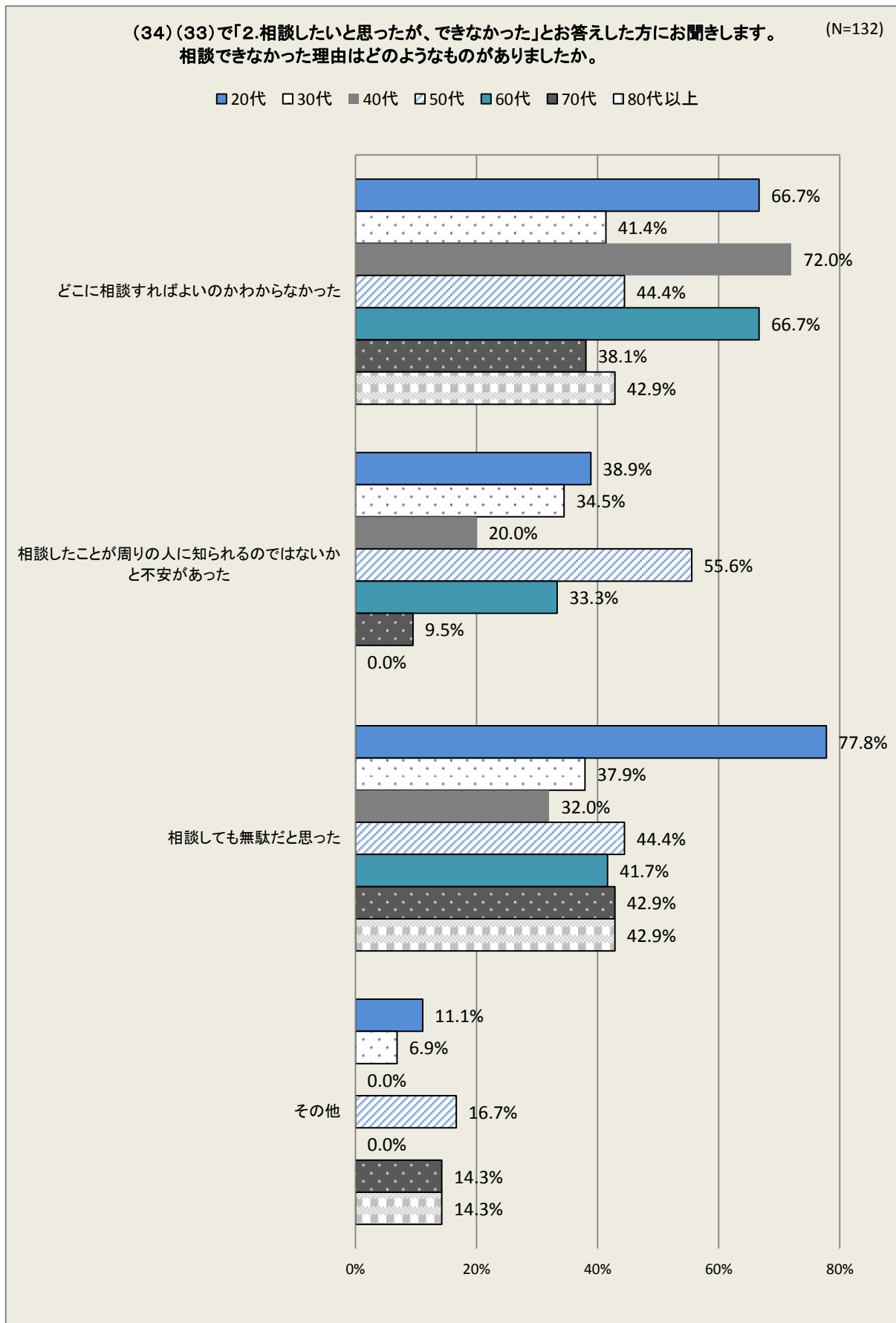


○その他の記載内容

医者や家族が真剣に話を聞いてくれるとは思わないから 勇気がなかった	相談相手が適当でなかった 言い出せない
めんどろ	メンタルの問題は難しい。直してくれるなら直してほしい。
男というのは女に比して相談しにくい。男のくせにと か、女はすぎるのがうまいし、同情をかわれやすいのが 世の中の風潮。変えるべきだと思います。	自分で解決出来ないか考えている 1人暮しています、だれも相手もいません。毎日1人 で家にいます。

※「相談しても無駄だと思った」と答えた方は20代が圧倒的に多い。

○年齢別集計



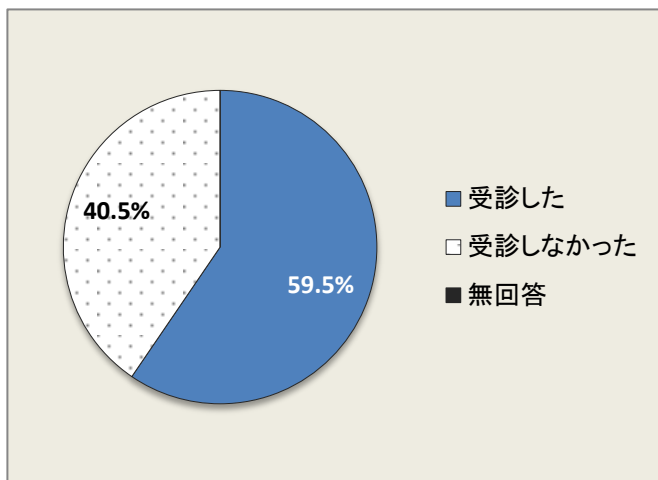
## ⑧健(検)診について

(35)昨年度、健(検)診(特定健康診査・人間ドック・がん検診等)を受診しましたか。

※「受診した」(59.5%)は全体の6割弱。

通常、市が公表している受診率は国民健康保険や後期高齢者医療保険等を対象にしているが、この調査においては医療保険の種類に関係なく全ての健診受診者を対象としているため、6割弱と高い受診率となっている。

○平成27年度

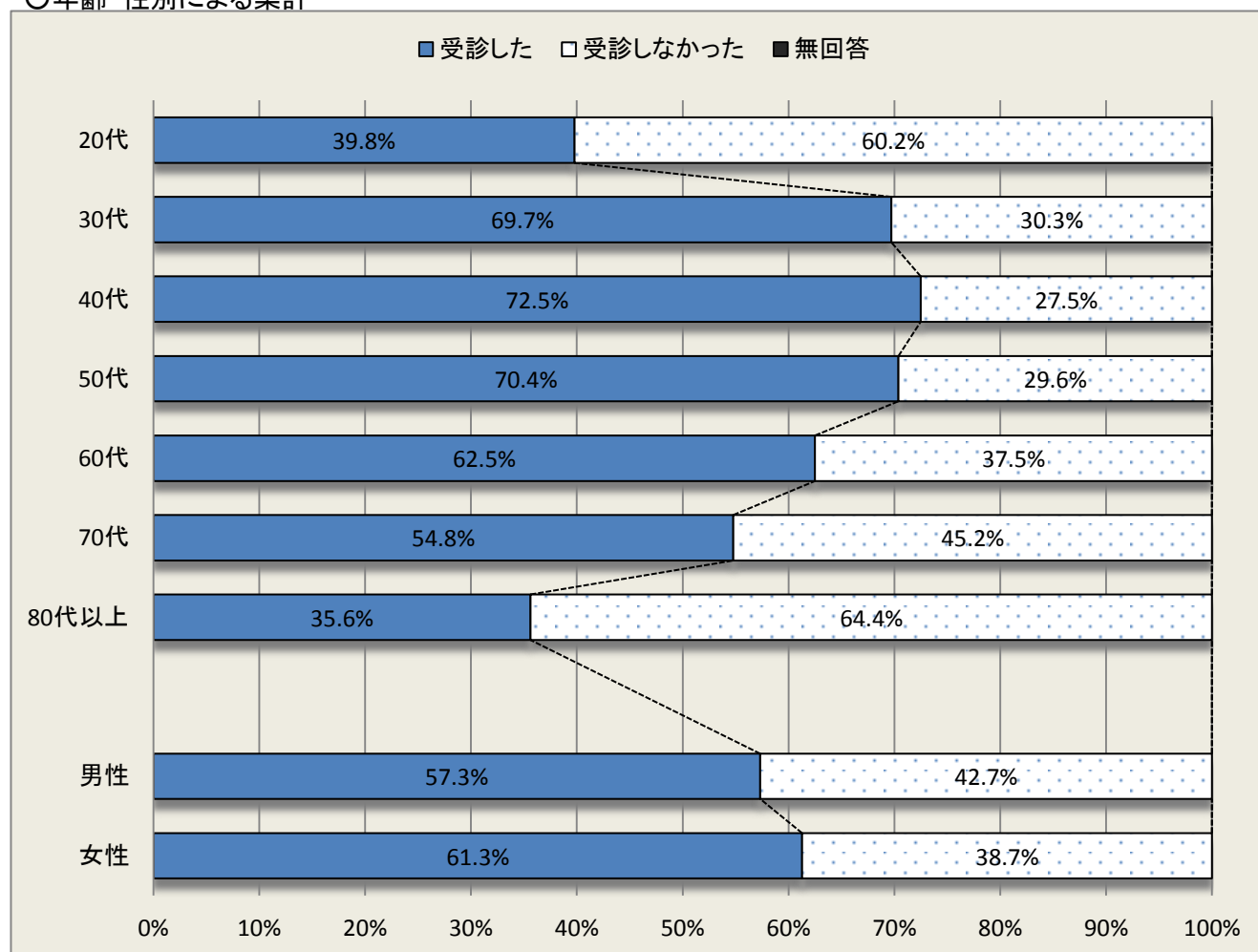


・H27調査追加項目  
につき比較なし

※職場での健診等を含むため、20代を除いて、働き盛りとなる30代から50代まで、7割前後と高くなっている。

男女別では、女性のほうが若干受診率が高くなっている。

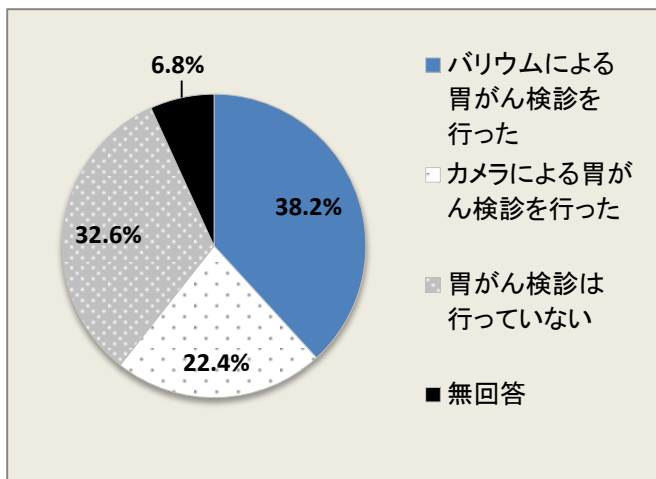
○年齢・性別による集計



(36) 健(検)診において、胃がん検診を行いましたか。

※「胃がん検診は行っていない」(32.6%)方が約3割いる。  
胃がん検診を行った内の6割強がバリウム、4割弱がカメラでの受診である。

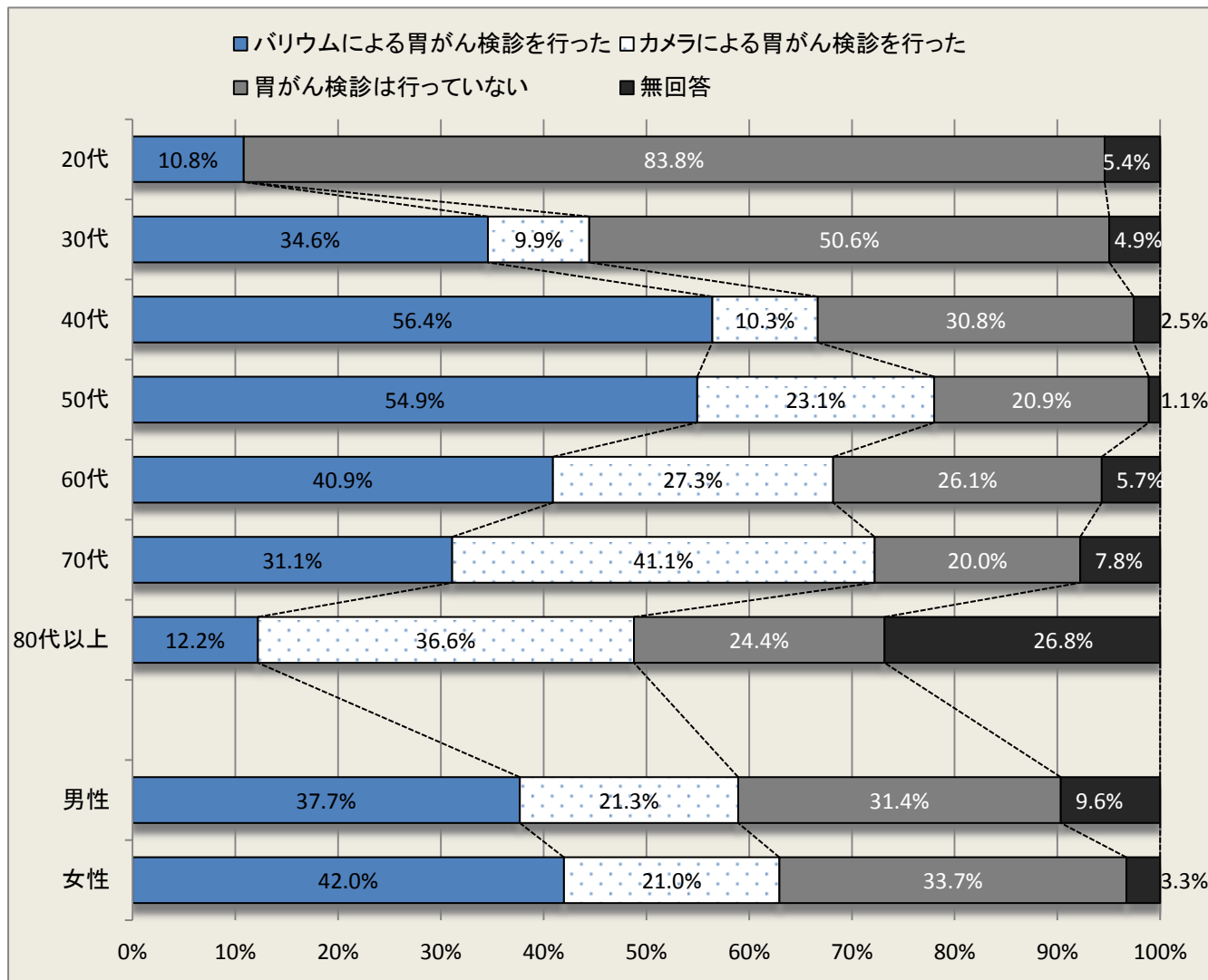
○平成27年度



・H27調査追加項目につき比較なし

※胃がん検診受診は、30代ごろから増え始め、60代で減少する。バリウムとカメラの比率は、60代までバリウムが多く、70代で逆転する。  
男女別では、女性の方が若干受診率が高くなっている。

○年齢・性別による集計

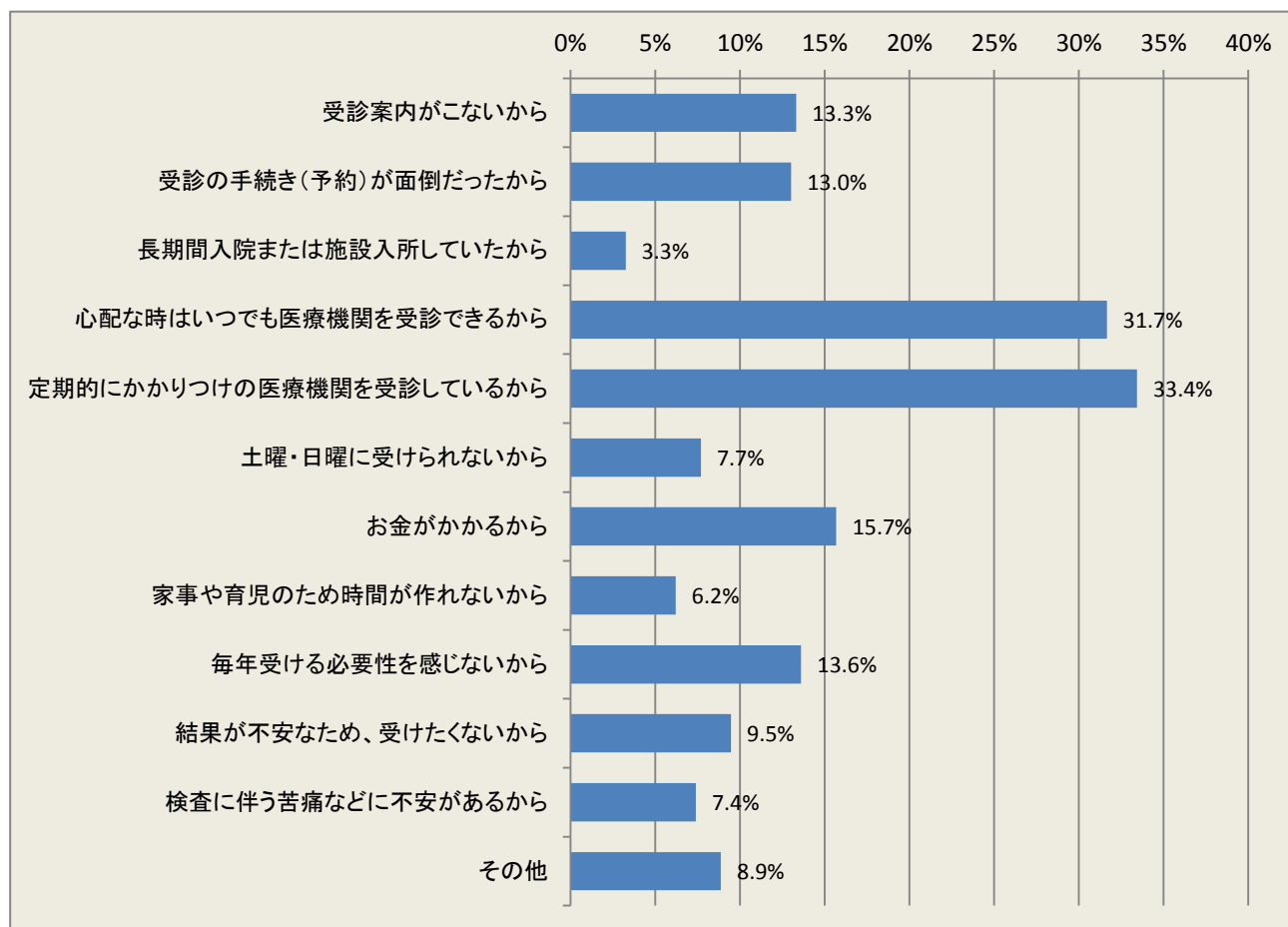


(37) 健(検)診を受診しなかった理由は何ですか。(複数回答可)

※「定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから」(33.4%)、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(31.7%)が多い理由となっている。医療機関へは出向いているが、がん検診などの受診ができていない。病気を事前に発見する重要性に気づいていない割合が高いと言える。

・H27調査追加項目  
につき比較なし

○平成27年度



○その他の記載内容

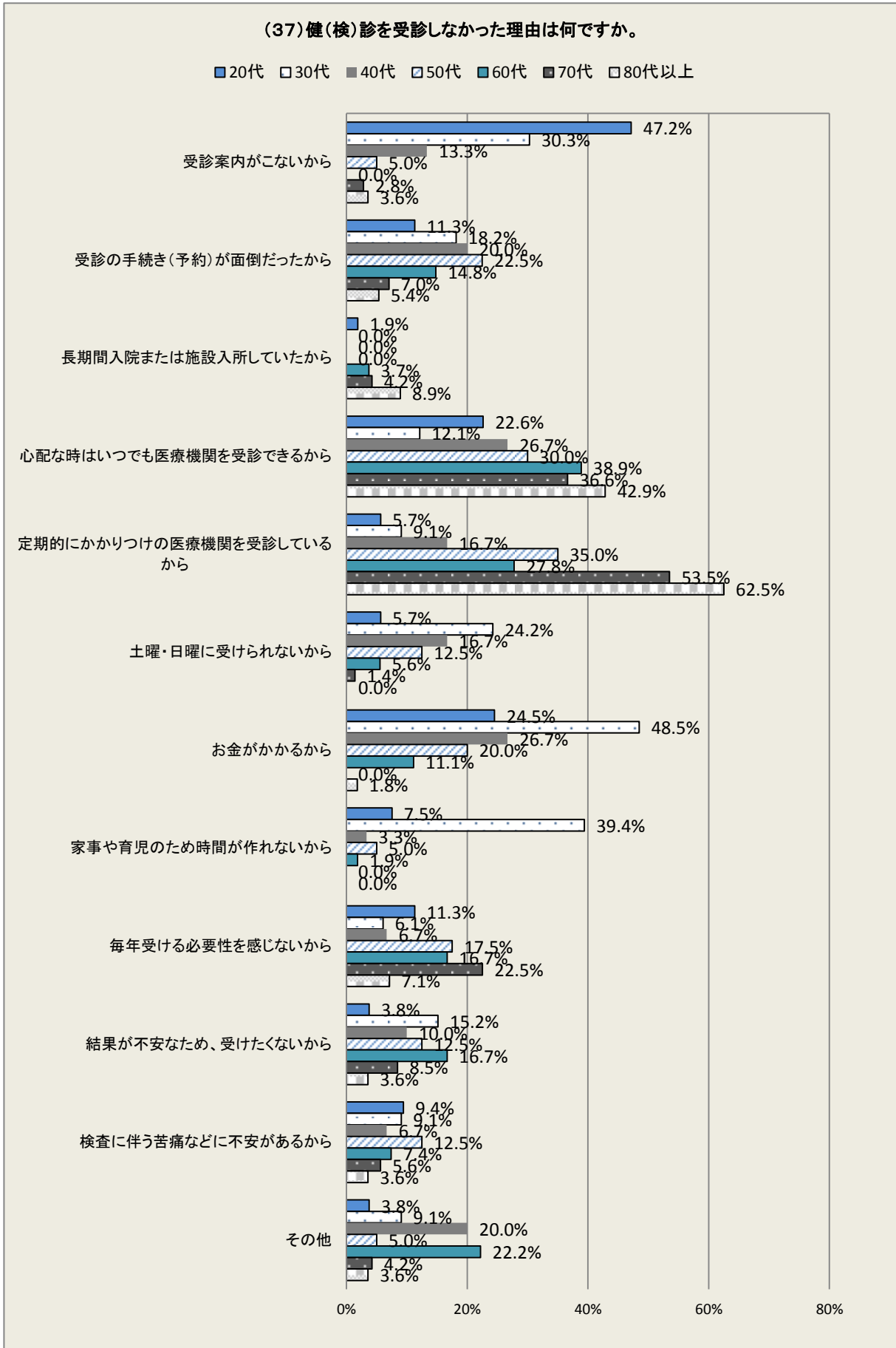
※( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

職場、大学等で健(検)診を受けたため(3)	毎年受診していたが昨年は都合がつかず受けなかった(2)
受診する時間がない(2)	会社での健診がないから(2)
病気になる時は病気になる。死ぬ時は何をしても死ぬ。	いつも胃が痛くて薬を飲んでいるので。
受診の際のレントゲンのかえって体に悪影響を及ぼすから。	バリウム検診は目が回るから
精神的な病気の為、人がたくさんいる場所に行くのが不安です。	小さい子供がいるから。託児があればいいのと思う。
つい受けずに1年が過ぎ、今年度早々に受診しました	時間がかかるから。
健診に行くと病気がうつるような気がする	健診の数日前にケガをしたのでキャンセルした。
健康に絶対の自信があり、今の所受検の必要性を感じないから	
なったらなったでそれを受け入れます。その先、生きる気力があれば考えます。	
以前は毎年受けていたのですが、再検査の時、病院でいやな思いをしたので。	

※「定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから」、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」といった最も多い回答は、高齢者の割合が高くなっている。

「受診案内が来ないから」、「お金がかかるから」、「家事や育児のため時間が作れないから」といった回答は、20代、30代の割合が高くなっている。

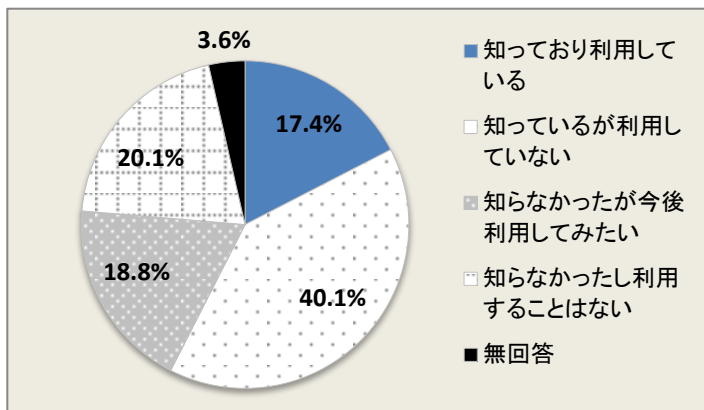
○年齢別集計



(38) 能代市保健センターは成人の健診を毎年4月下旬から3月上旬まで(土日・祝日・年末年始を除く)毎日、行っていることを知っていますか。

※「知っており利用している」(17.4%)、「知っているが利用していない」(40.1%)と能代市保健センターを知っている方が6割弱。  
 「知らなかったし利用することはない」(20.1%)、「知らなかったが今後利用してみたい」(18.8%)と知らない方が4割弱。その内、今後利用してみたい方が2割弱いる。

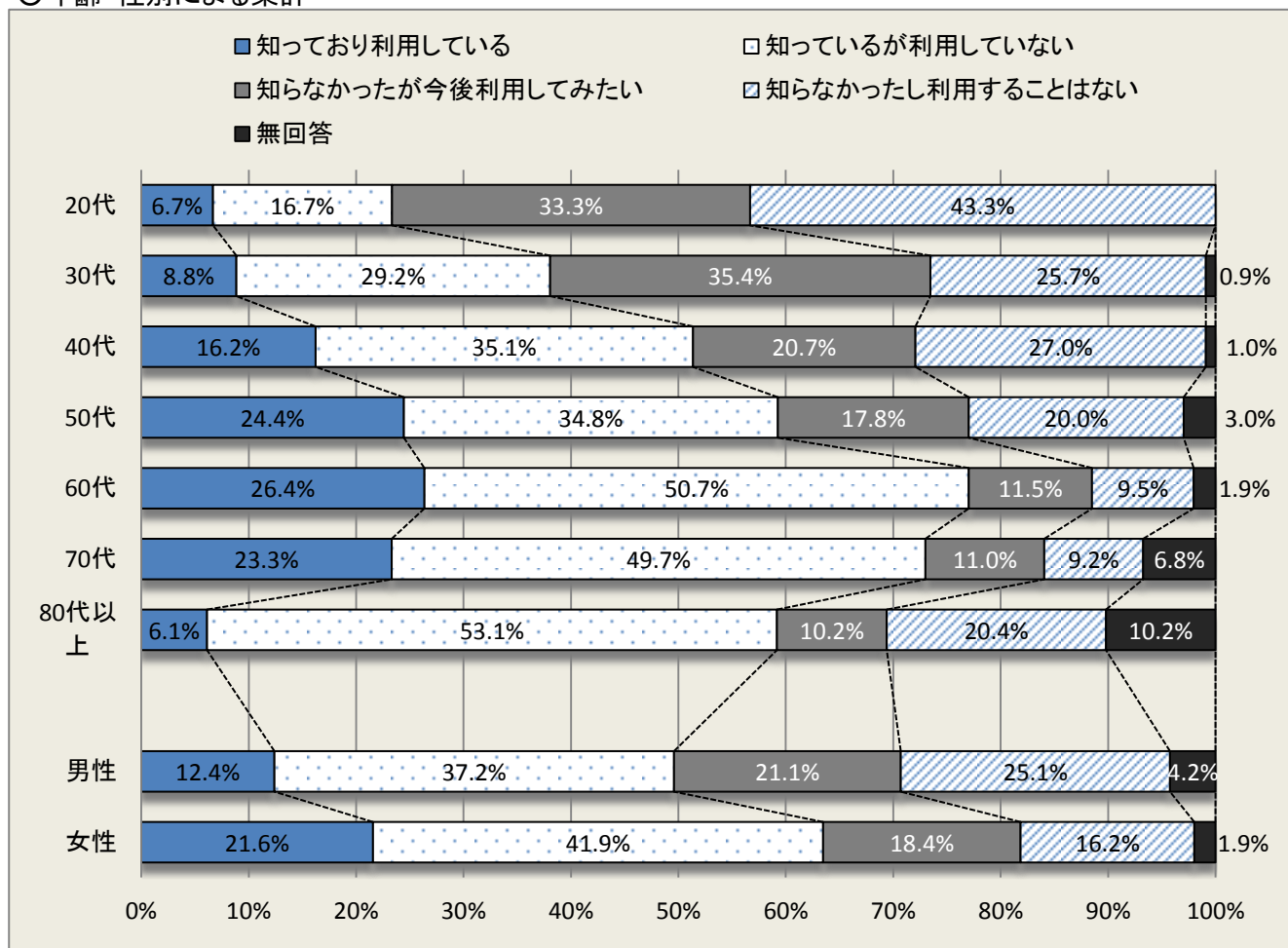
○平成27年度



・H27調査追加項目につき比較なし

※「知っているが利用していない」、「知らなかったし利用することはない」の合計が、全ての年代において5から7割と、全体的に利用しない割合が高くなっている。  
 男女別では、「知っており利用している」が、男性よりも女性の方が1割ほど多い。「知らなかったが今後利用してみたい」は2割前後と男女差はあまり無い。

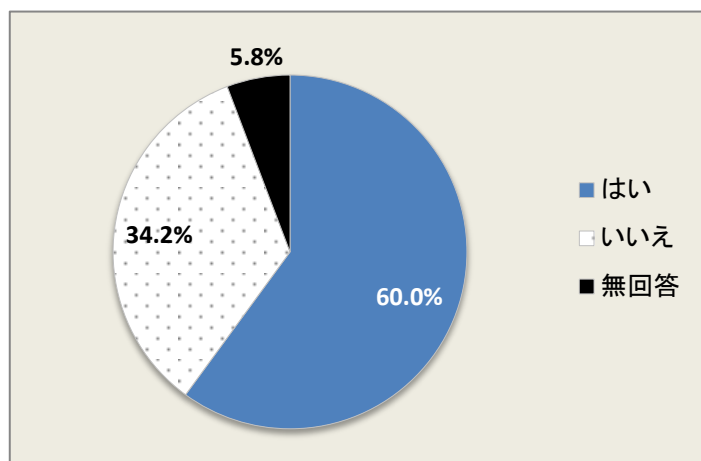
○年齢・性別による集計



(39)能代市のがん検診は下記の条件(\*)であれば、無料で受診できることを知っていますか。

※無料で受診できることを知っている方(60%)が6割、まだ知らない方が3割強いる。

○平成27年度

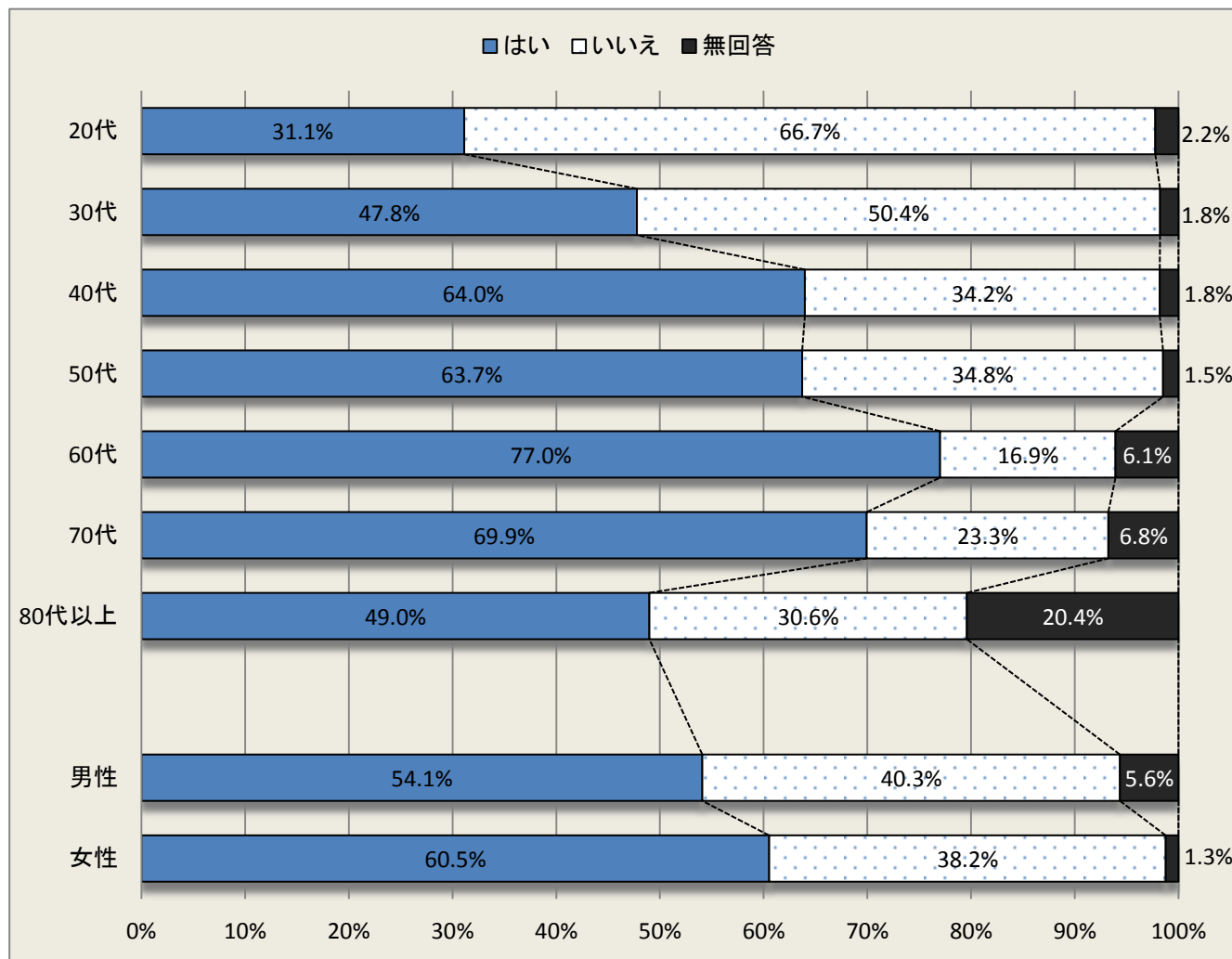


・H27調査追加項目  
につき比較なし

(\*)がん検診無料の条件:  
 ・能代市国民健康保険加入者  
 ・受診日現在70歳以上の方  
 ・療育手帳、障害者手帳をお持ちの方  
 ・がん検診無料クーポン対象  
 ・生活保護の生活扶助を受けている方

※20代が一番低く、年代が上がるごとに増え、40代から70代までは5割以上の方が知っている。  
 男女別では、男性が5割、女性が6割である。

○年齢・性別による集計



# 健康づくりに関する自由記載

※表の( )内の数字は、同様の回答をした方の人数

## (40)健康づくりに関してあなたが知りたいと思うものはどのような情報ですか。

### ◎運動について(38人)

気軽にできるスポーツの情報 (5)	自宅でかんたんにできる運動 (4)
持病等体に不自由があってもできる運動 (4)	年齢や体力に合った運動 (4)
体力づくり、筋力づくりの方法、コツ (3)	自分なりに身体を動かして気をつけている (3)
運動に関するカタログ、案内等 (3)	運動とカロリー消費 (2)
ウォーキングの効果 (2)	減量方法 (コストを少なくできる方法) (2)
日常生活動作の代謝量、1日の運動量 (2)	健康体操 (2)
運動不足による影響	ウォーキングや軽運動のイベント情報
市民が実際に行っている運動	症状を改善するための運動
仕事、家事等で身体を動かしているが、そのほかに運動しなければならないか	

### ◎栄養について(36人)

健康な食生活について (6)	レシピ、献立づくりのコツ (5)
バランスのよい食事について、適量について (5)	食品、惣菜等の栄養成分、カロリー、塩分 (4)
サプリメントの効果、正しい情報 (2)	疾患の食事療法、疾患を予防する食事 (2)
食べ合わせの一覧	野菜摂取について
同年代の人が食生活で気をつけていること	肉は減らすべきか
ラーメンはやめた方がよいか	季節の野菜
症状改善のための食事	脂肪の減らすには、何を食べたらよいか
完全食品の存在・開発状況、小量で安価で栄養満点な食べ物	男でも簡単に作れる料理
市内で健康食等を扱っている店、提供している店	広報に載っているWebを参考にしている。今後も継続してほしい。

### ◎病気、疾病予防(24人)

がん (7)	高齢等による運動器の痛み障害、ロコモ (4)
血圧、コレステロール (3)	持病に有効な医療情報、専門的知識 (3)
病気やけがの対処法 (3)	認知症 (2)
疾患予防 (糖尿病、心臓病) (2)	自分の病気はどのようなことをしたら体が楽になるのか
全てのがんを早期発見するには	広報でさまざまな病気について教えてほしい
更年期障害	診療科の選び方

### ◎健康診断(18人)

市の健(検)診の情報(もっと詳しく。知らない人が多い) (5)	毎年の健診で自分の健康を知り、専門の指導を受ける (3)
市内の医療機関の健診(ドック)内容、料金等の情報 (2)	がん検診無料の情報(クーポン券の対象年齢等) (2)
もっと無料で検診を受けられるようにしてほしい	気軽な健診の窓口
健診結果の正常値	健診結果を見て適切な助言をしてほしい
ピロリの検査もしてほしい	健診を地区毎に取りまとめてほしい
保健センターの健診予約時、詳しく説明してほしい	

### ◎スポーツ施設(13人)

スポーツ施設の設備、営業時間、使用料金、利用方法 (10)	気軽に利用できるスポーツ施設がほしい
無料のスポーツ施設 (2)	子どもが好きなときにスポーツできる場所(屋内)

### ◎健康教室(12人)

運動教室、イベント(複数回、単発)	サプリメント等のメーカー主催の健康講座
冬期間の健康勉強会	食事指導、栄養講座
事業はいろいろあるけど、1年とおして参加できるもの	町内で集まって話が聞きたい
月に2回くらい開催してほしい	肥満に関する相談や指導の場
夜に開催してほしい	気軽に受けられる健康教室
健康講座はいろいろあるが、初心者でも気軽に参加できる	講座を紹介してほしい
市民ひとりひとりが健康に関してのアンテナを高くして、自分に合った企画に参加することが大事	

### ◎その他

サークルや各自治会等で行っている内容 (4)	情報は広報等で知るが、時間に余裕がなくできない (3)
健康は自分で工夫して管理していくしかない (2)	人とつながっていること、コミュニケーションが大事 (2)
どうしたら精神状態を良い方にもっていけるか知りたい	今のところ健康情報の必要性を感じない
不眠を治したい	頭痛会があったら教えてほしい
放射能検査をもっと真剣にやってほしい	そもそも「健康づくり」とは何?
このアンケートでいろいろ知りました。これからいろいろ読みたい	能代の限られた資源でどんな健康づくりをしているのか
相談の部署に電話してもあまり的確な答えは期待できなかった	薬の飲み方、管理方法
健康推進員は勉強したことを地域の人に教えてほしい	お金をかけずにできること
どこに相談すればよいのかわからない	テレビや新聞等で情報がたくさんあるのでそちらを参考にする
能代市も「健康」について模索し、工夫されている様子があり、ありがたいが、どの情報がいいのかわからない	
このようなアンケートは自分の健康を意識するきっかけにもなるので、これからも継続してほしい	

(41)最後に、健康づくりに関してのご意見をお聞かせください。

◎健康診断(41人)

年に一度は受診している (7)	がん検診無料の対象者の拡大 (6)
健(検)診の義務化を会社に指導してほしい (4)	働く世代のために、平日以外の健診を考えてほしい (2)
健診を受けたいが、忙しくて時間がとれない (2)	40代未満でも受けられるがん検診を増やしてほしい (2)
無料クーポンはこれからも続けてほしい (2)	人間ドックを安くすると受診率が上がるのでは (2)
胃がんはバリウムよりカメラがいい (2)	定期的に病院受診している
保健センターのさまざまな結果を真剣に受け止めればよかった	健康チャレンジポイントにつられて健診している
健診の時に予防法や健康な体の維持等について教えてほしい	保健センター健診をもう少し分かりやすく
健診の結果を早くお願いします	健診は自分のがんばった一年の数値化。期待と不安があります。
人間ドックを受診し、その後の対策、実践が健康づくりの一助	働き盛りで忙しい人こそ健診受診すべき、大切さを伝えてほしい。
がん検診は簡単で最新なやり方をいち早く導入してほしい	予防は大切だが、それ以上に早期治療が必要。まずは健診
検診で早期にがんが見つかって治療した。検診をやって損することはないので、どんどん友だちに勧めていきたい。	
かかりつけ医を受診している場合は、特定健診受診の再三の通知はかえって負担	
受診券の発行や受診勧奨、がんばっているなーと感じます。これからも続けてください。	

◎運動(39人)

毎日の生活に気をつけながらできるだけ体を動かしている (8)	運動している(自分のペースで、できるだけ毎日等)。(6)
健康のために散歩する人が多い。環境の整備をしてほしい。(4)	家事や仕事等で体を動かしている (2)
好きなスポーツを今後も行いたい (2)	少しでも毎日歩く。継続することを心がけている。(2)
なかなかできないが、運動して汗をかくことは確実にいい事 (2)	長続きできる運動をテレビを見ながら探しています
何事もめんどろがらないで体を動かすことが健康につながる	歩くと腰や膝が痛い。何かいい体操はないか。
毎日歩いているが、歩くだけの運動でいいのか。	チャレンジデーはいい運動の機会だと思う。
恵まれた環境を利用し、歩く。自分の身体を大事にする意識を高めたい。皆様のがんばりに感謝しております。	

◎健康教室、健康情報(31人)

能代地域ではいろいろ計画されているようだが、二ツ井から参加するのは難しい。(3)	
情報がありすぎてよくわからない。正しい情報がほしい (2)	一人でも気軽に参加できる健康教室があれば参加したい (2)
健康講演会、健康講座等を何度もやってほしい (2)	健康展に参加しました。これからも続けてほしいです。(2)
せっかく良いイベントやクーポン制度があるが、浸透しておらずもったいない。周知の徹底を。(2)	新聞に情報を載せてほしい
若者も健康について興味もてるようなことをしてほしい	健康教室を土日祝日にしてほしい
年齢に関係なく地域全体が参加できる企画がほしい	健康づくりに役立つフェスティバルがあるとよい
健康づくり、詳しく知りたいが時間がない。	
サークル等情報は得ているが、なかなか参加できない。健康づくりって大変ですね。	
年配の人が気軽に参加できる場所や行事があるとよい。地域で声をかけあい、誘い合えるような。	
新年度にいろいろ情報を流してくれるので興味はあるが、忙しい。これからも健康な街づくりにがんばってほしい。	
高齢者等、市民のための企画をたくさんつくっていただきありがとうございます。	
健康づくりに関しての取り組みが全然伝わっていません。話題にもなりません。知りたいとは思いますが。	

◎栄養(17人)

日々の食生活を気をつける、バランスのよい食事 (6)	野菜摂取量1日350gは難しい。(2)
食べすぎない (2)	よく食べる (2)
食事を1番に気をつけると自然と健康づくりになっている。	多種の食品(野菜)を摂る
簡単かつ経済的に野菜を摂取できる方法を広めるべき	バランスのよい食事、毎日は難しい。
能代山本は砂糖の摂取量が多いと思う。今後問題視されてもいいのでは。	

◎スポーツ施設(12人)

気軽に利用できる施設がほしい (4)	設備がそろった無料の施設がほしい (4)
スポーツ施設にサウナ設備がほしい	温泉施設の充実と補助
初で予約状況の確認や予約を簡単にできるようにしてほしい	男性用の健康ジムがほしい。女性用はあるが…。

◎その他

無理をしないで楽しくマイペースに (6)	自分の健康は自分で守る (5)
自分や家族の健康について考えることが必要 (4)	健康づくりにはお金がかかる (4)
適度な食事、睡眠、運動を続けることが大事 (3)	自分のことは自分でする (3)
健康なうちに健康的な生活を意識していればよかった。日常生活に支障のない時期から健康意識を高めることが大切。(3)	
健康は大切 (3)	今後の生活で周りに迷惑をかけないよう、健康づくりが必要 (2)
気軽に組み合わせて、習慣化できる方法があればよい (2)	税金、保険料等が高すぎる (2)
禁煙、分煙をもっと進めてほしい (2)	体にいいことがあれば試してみるが、継続が難しい (2)
これから少しずつ知っていききたい (2)	健康に関しての相談ができる場、カウンセリングできる病院が必要
保健師、栄養士を地区毎に派遣し、継続的な予防、管理をする	健康づくりを個人で行うには限界がある
今のところ健康だと思っているので、考えたことがない	ターミナルケアについて行政でも考えてほしい
一人になった時が不安、孤立感が強くない環境が大切。	今の健康状態をなるべく長く保つよう、努力したい
色々なところで教えてくれる機会はあるが、実践できない	休日診療の情報は助かっている
このアンケートを見て、お酒の量を少し減らそうと思います	運動、食事、健診が当たり前の雰囲気になればよい
60代を超えたらほぼ強制的にでも検診する仕組みにする	高齢者が気楽に笑い合える場所があればいい
ひとりひとりの関心がなければ、どんなに良い情報を提供してくれていても、良い結果は難しい	