

平成29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29年5月8日（月）から5月31日（水）まで

【参考】H27 調査時期 平成27年9月 1日から平成27年9月24日

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抽出された2,000人

【参考】H27 調査対象者 同条件2,000人

H24 調査対象者 同条件1,200人

## 3. 調査項目

平成27年度の調査項目と同様とする（H27はH24の調査項目を一部変更、追加したもの）

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	P 11 ～ P 20
③運動習慣について：5項目	P 21 ～ P 26
④タバコについて：6項目	P 27 ～ P 32
⑤お酒について：2項目	P 33 ～ P 34
⑥歯の健康について：2項目	P 35 ～ P 37
⑦ストレスについて：3項目	P 38 ～ P 41
⑧健（検）診について：5項目	P 42 ～ P 47
⑨健康づくりに関する自由記載	P 48 ～ P 49

## 4. 調査方法・回収状況

郵送による回答方式 回収率42.7% 回答数854件

【参考】H27 回収率43.3% 回答数866件

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、H27調査と対比する形で作成

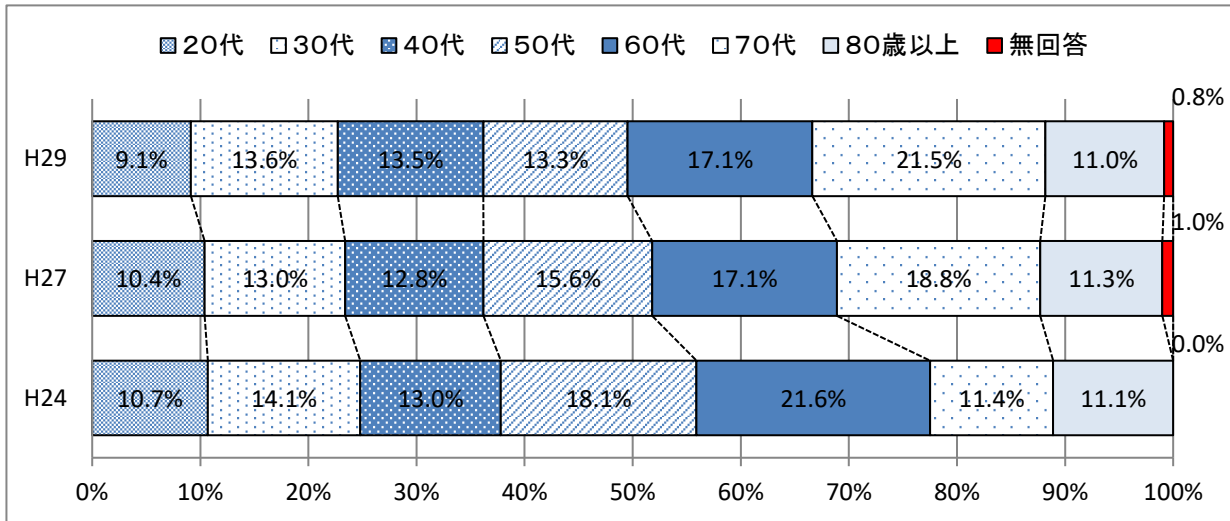
（H24調査において、調査対象者数に違いがあることから、調査結果は全て割合で表示）

# 回答者のプロフィール

## (1) 年齢

※20代から60代は若干の増減があるものの、70代は増加傾向にある。  
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。

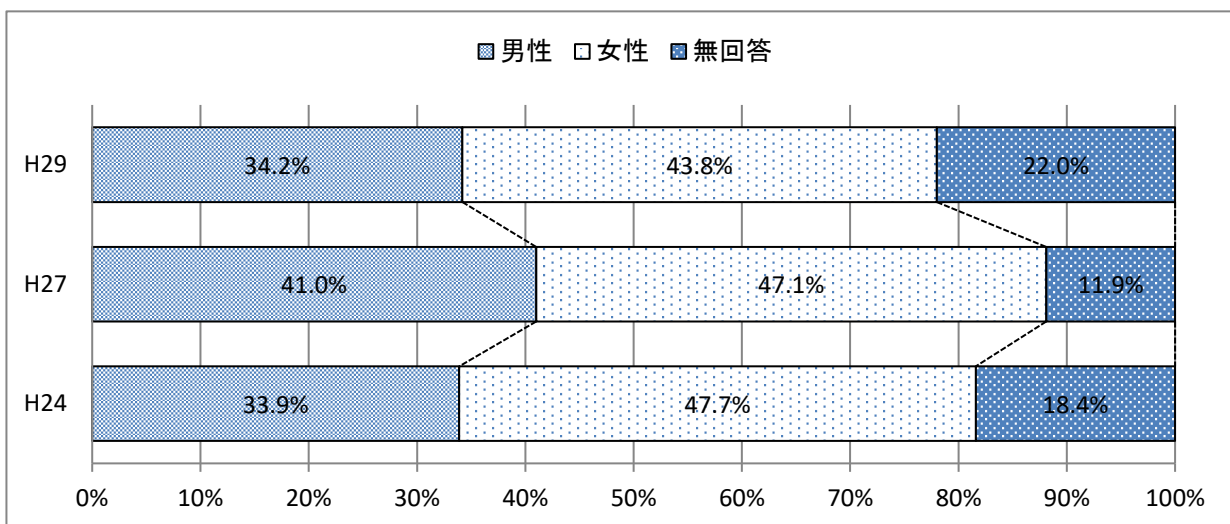
### ◆平成29・27・24年度比較



## (2) 性別

※無回答者が増加し、男女差が若干拡大している。70代の回答率が一番高いものの、無回答の比率も一番高いことが一因と考えられる。

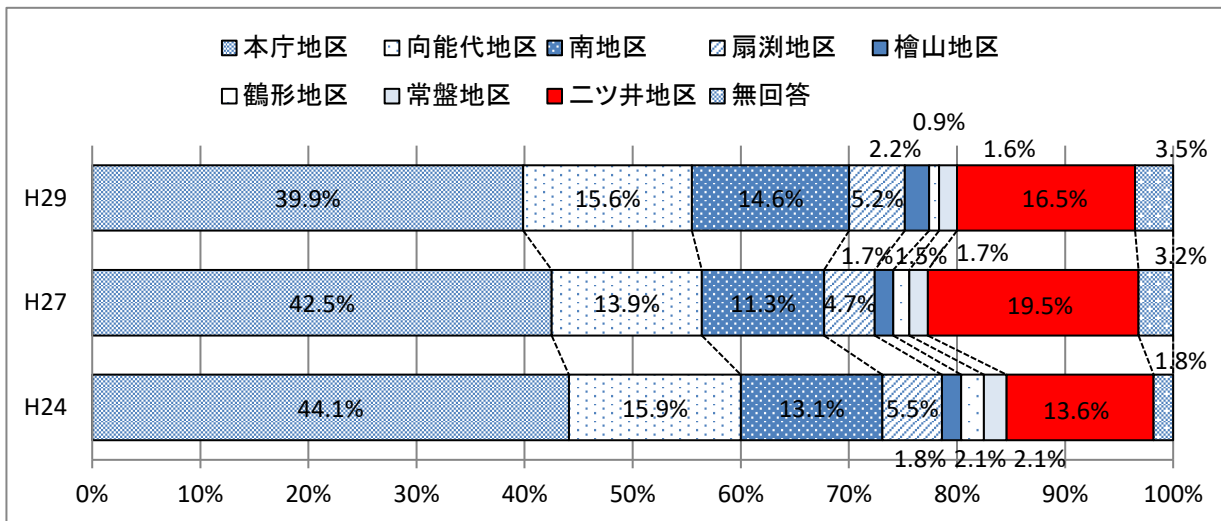
### ◆平成29・27・24年度比較



### (3)お住まいの地区

※この度の調査において、本庁地区からの回答者が徐々に減少してきており、二ツ井地区においても、H27調査より減少している。代わって向能代地区、南地区扇淵地区等が増加となっている。

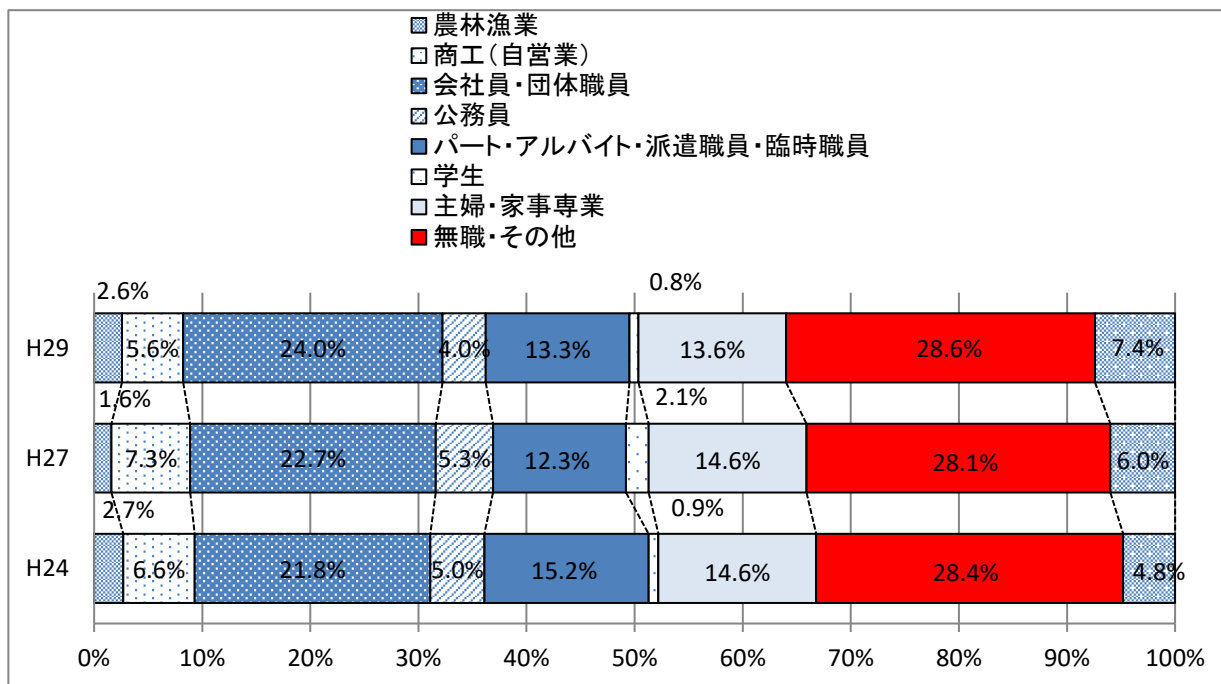
#### ◆平成29・27・24年度比較



### (4)職業

※「会社員」がH24、H27調査より増加。その他は、若干の増減が見られる。  
全体として「会社員・団体職員」と「無職・その他」の割合が高く、後者については高齢者からの回答が多いためと考えられる。

#### ◆平成29・27・24年度比較



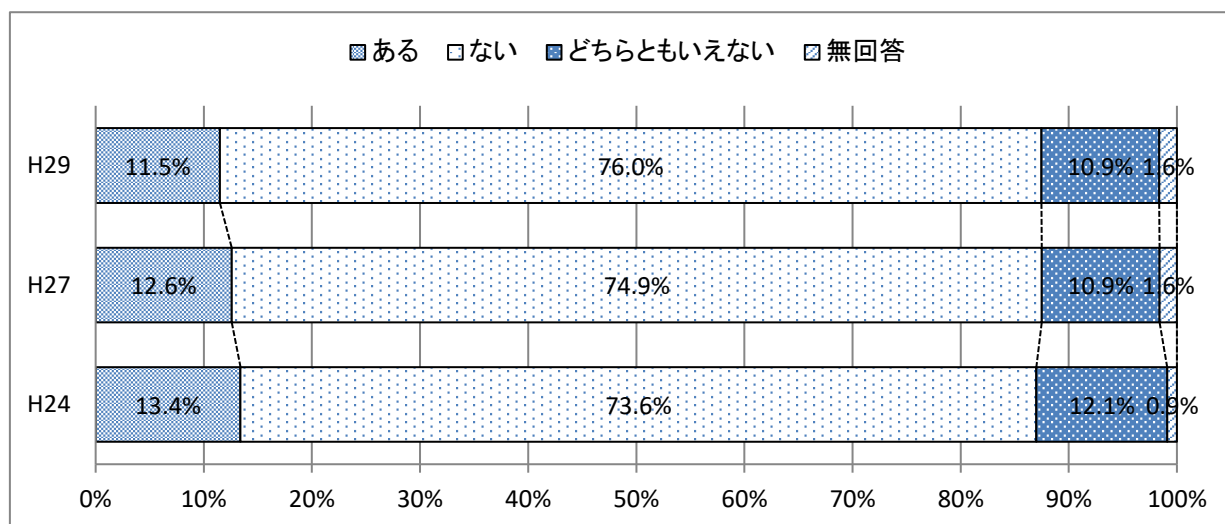
## ①健康状態や健康管理の方法について

### (5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

※日常生活に制限が「ない」(76.0%)は徐々に増加しており、「ある」(11.5%)は徐々に減少してきている。

高齢者からの回答率が増加している中で、日常生活に制限がない状況が増加することは、高齢者の健康状態が上向いていることが推測される。

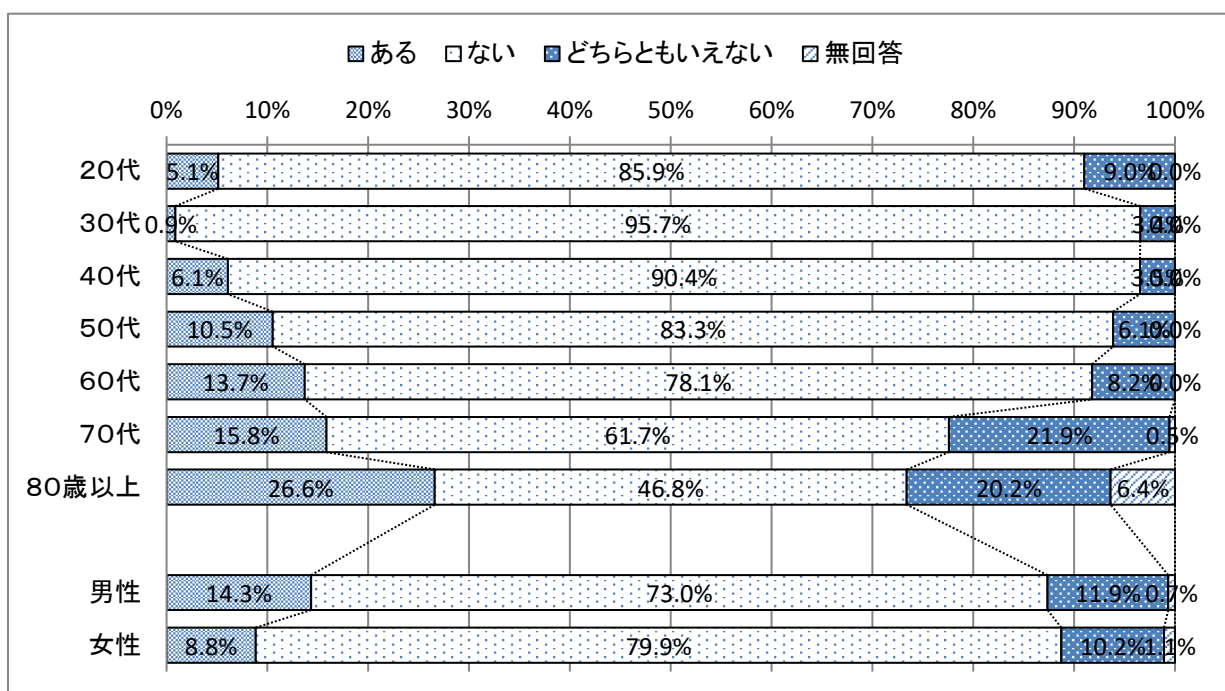
#### ◆平成29・27・24年度比較



※年齢を重ねるごとに日常生活に制限が「ある」は増加している。70代(15.8%)、80歳以上(26.6%)であるが、H27調査の数値と比較すると70代(18.4%)で2.6ポイント、80歳以上(32.7%)で6.1ポイント改善している。

男女別では、男性の方が制限が「ある」と回答した方が多く、H27調査からも同傾向が見られる。

#### ◆年齢・性別による集計

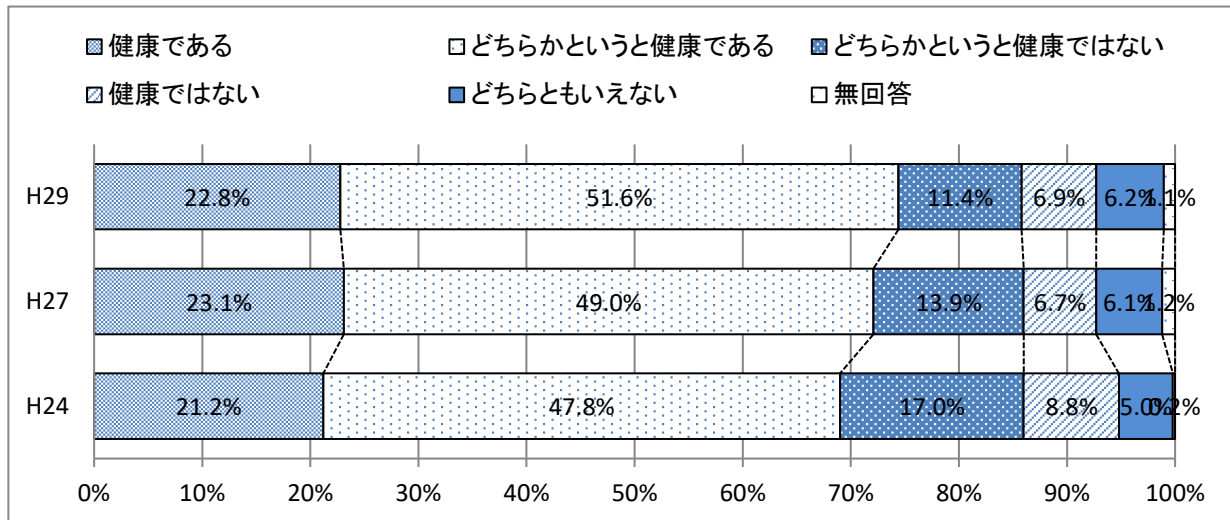


## (6)現在の健康状態についてどのように感じていますか。

※「健康である」、「どちらかという健康である」の合計割合が徐々に増加しており、H24調査で(69.0%)であったものが、H27調査で(72.1%)へ、H29調査で(74.4%)へと、5.4ポイント増加している。

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29・27・24年度比較

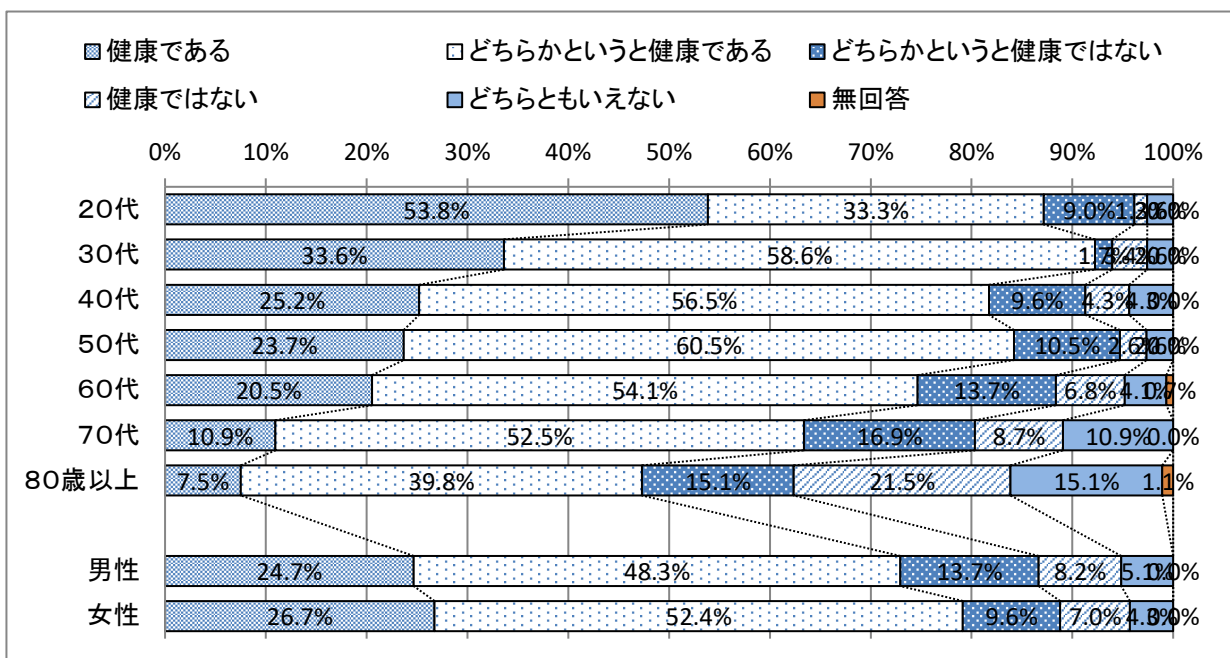


※年齢を重ねるごとに「健康である」は減少している。

「健康である」、「どちらかという健康である」の合計割合は、H27調査では、20代から70代まで全て(70.0%)を超えていたが、H29調査では70代以降は(70.0%)を超えない。しかし80歳以上の(47.3%)はH27調査の(38.1%)から9.2ポイント増加している。

男女別では、「健康である」、「どちらかという健康である」の合計割合は、女性の方が若干多い。

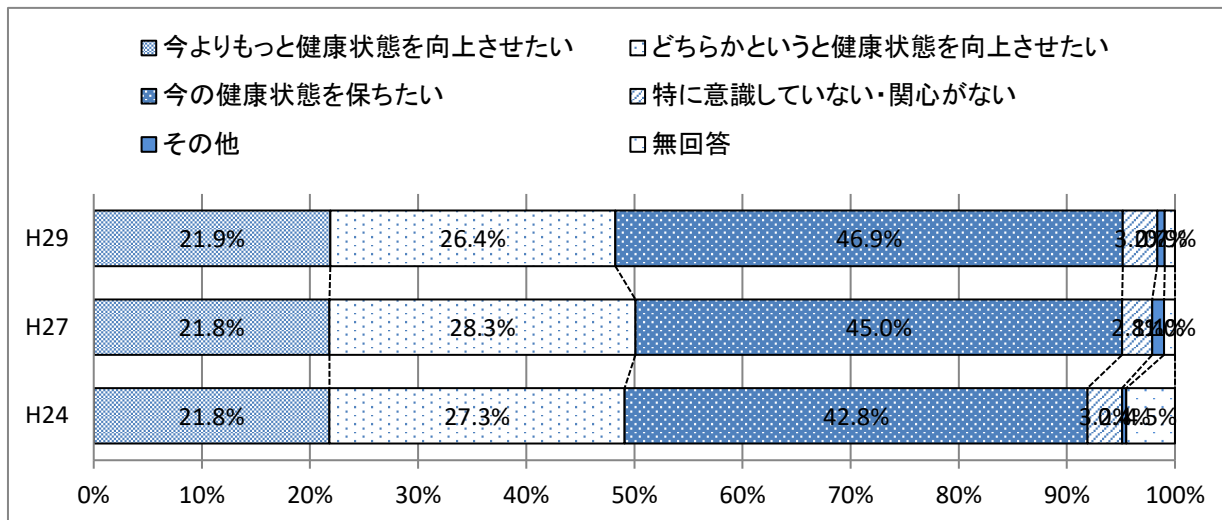
### ◆年齢・性別による集計



## (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」、「どちらかという健康状態を向上させたい」、「今の健康状態を保ちたい」が横ばい、あるいは若干の増減があるものの、全体の（95%）が健康に関心があり、向上又は、維持したいと考えている。

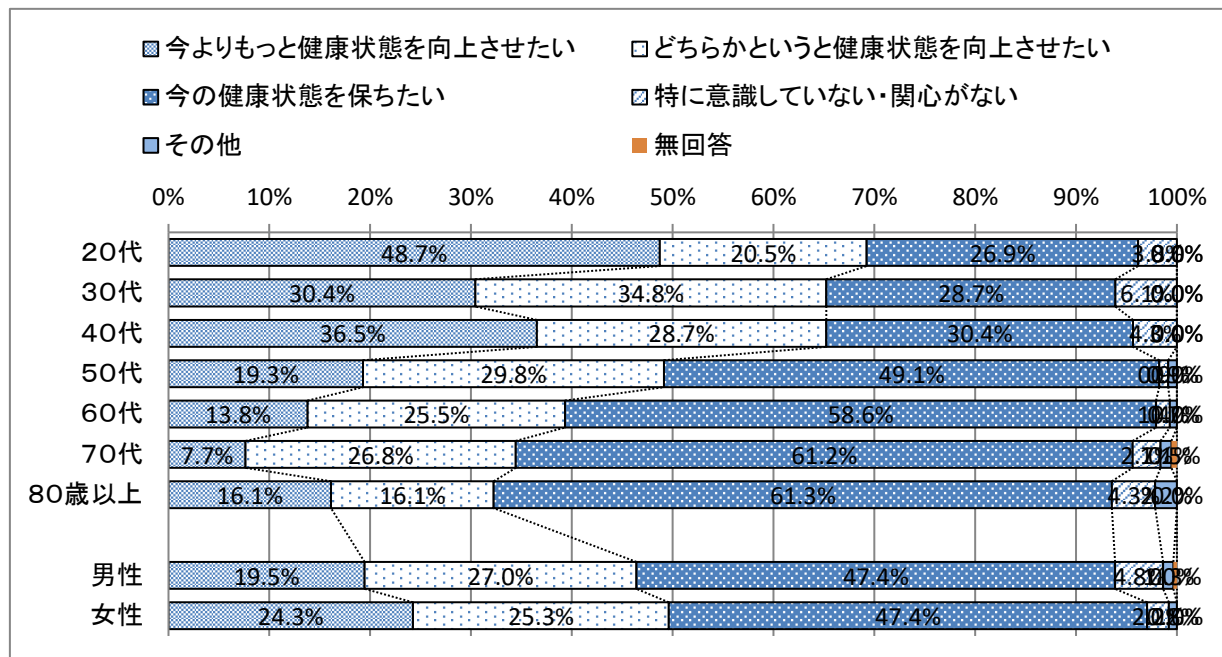
### ◆平成29・27・24年度比較



※傾向は、H27調査結果と同様で、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。40代以下は「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、女性の方が若干ではあるが「向上させたい」という意欲が多いことが分かる。

### ◆年齢・性別による集計



### ◆その他の記載内容

認知症、介護度5で特に考えない
もっと健康になりたい
脳出血
これ以上わるくならないように保ちたい
年齢的にも、これ以上よくなるとは考えられない。

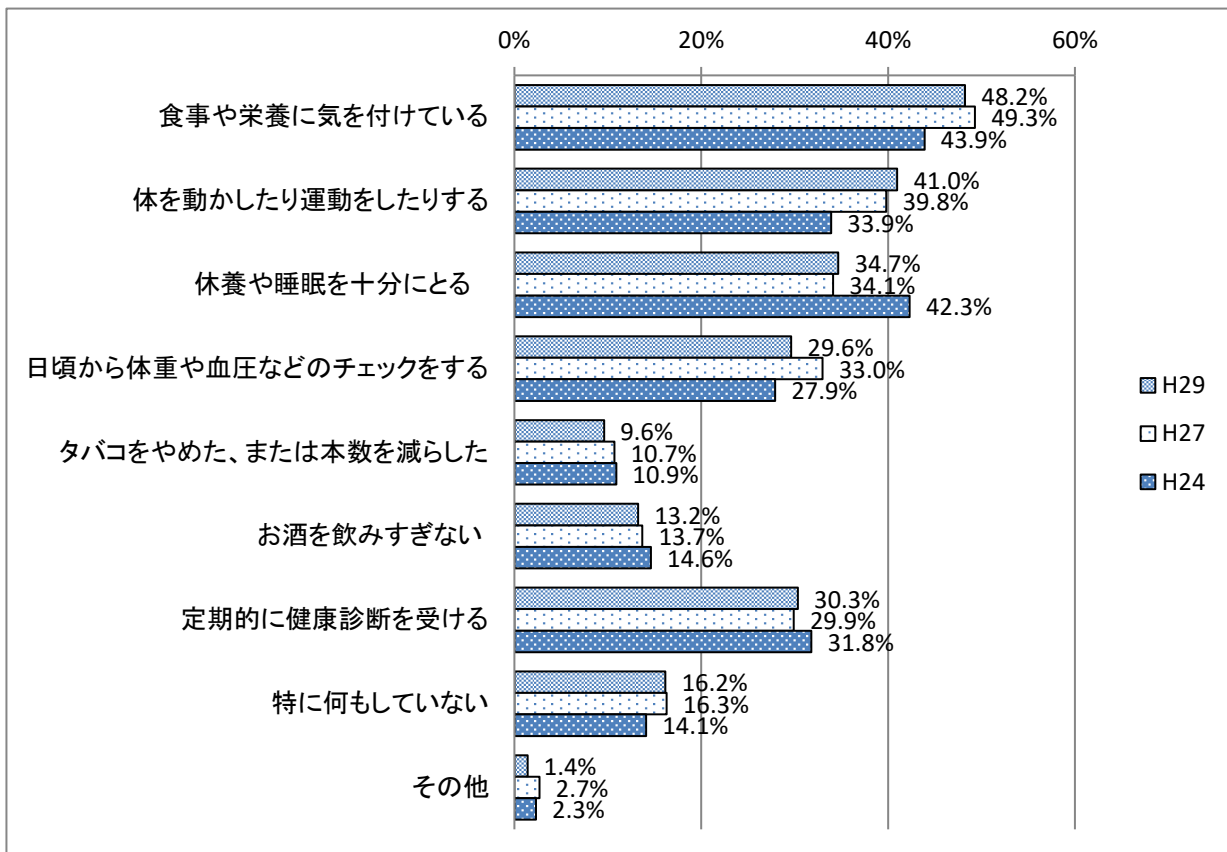
## (8)健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

※「体を動かしたり運動をしたりする」(41.0%)は増加傾向にあるが、最も多く実施している健康づくりは、調査実施の3ヵ年ともに「食事や栄養に気を付けている」(48.2%)であることが分かる。

「タバコをやめた、または本数を減らした」(9.6%)や「お酒を飲みすぎない」(13.2%)は微減。

各項目の実施率は、全体的にまだまだ低い状況と言え、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29・27・24年度比較

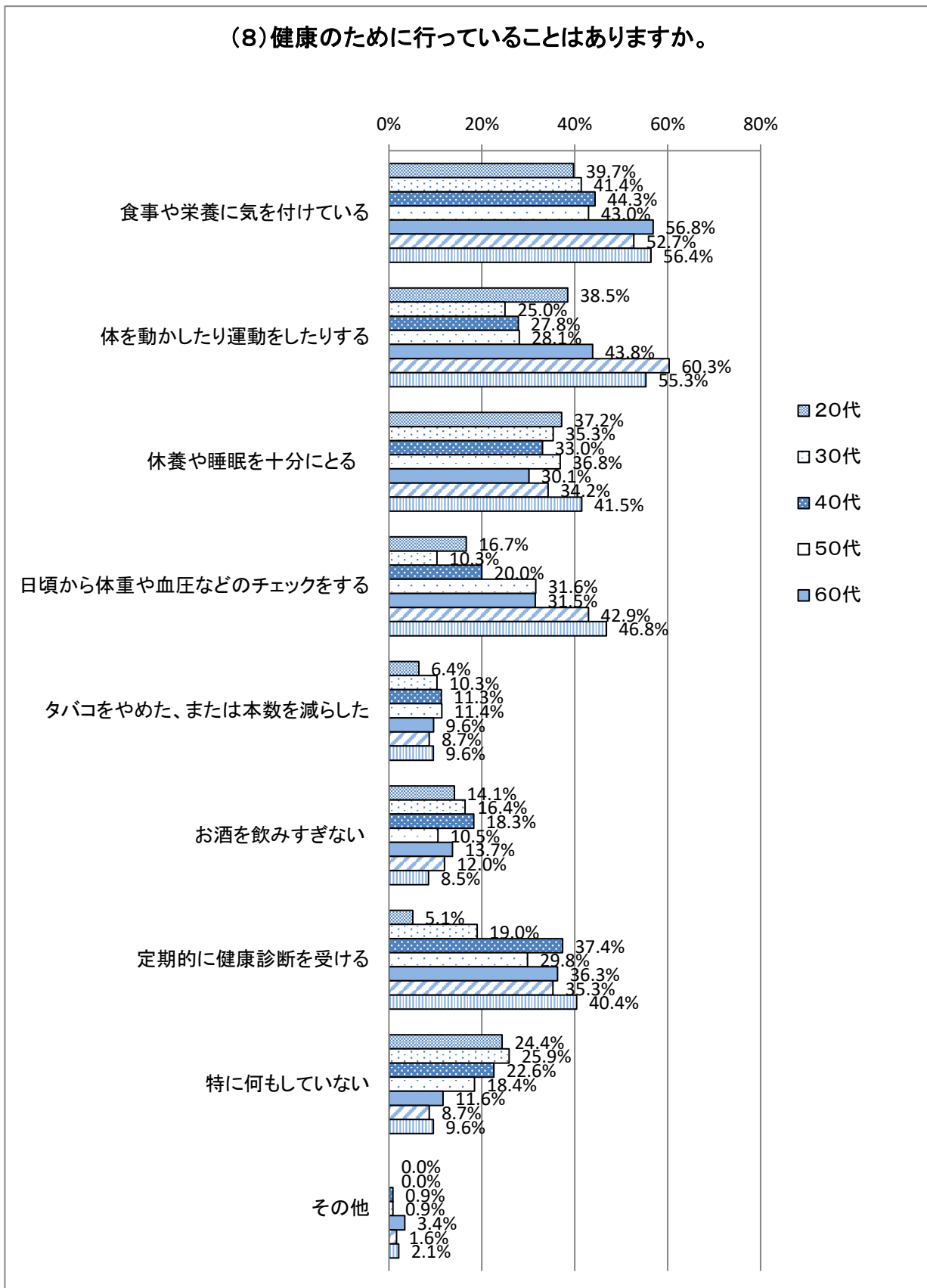


### ◆その他の記載内容

食べすぎに注意
昨年手術時(胃)全般の健康診断を行った。他はOKだった。
仕事を続ける
水分を多くとる
週に1回リハビリを受けている
仕事をしている(農業)
酒をやめた
抗癌剤治療中
週1回通院です。
規則正しい生活
健康食品を飲んでいる(青汁含む)
健康のため畑を少し始めてる

※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傾向にあるが、「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。

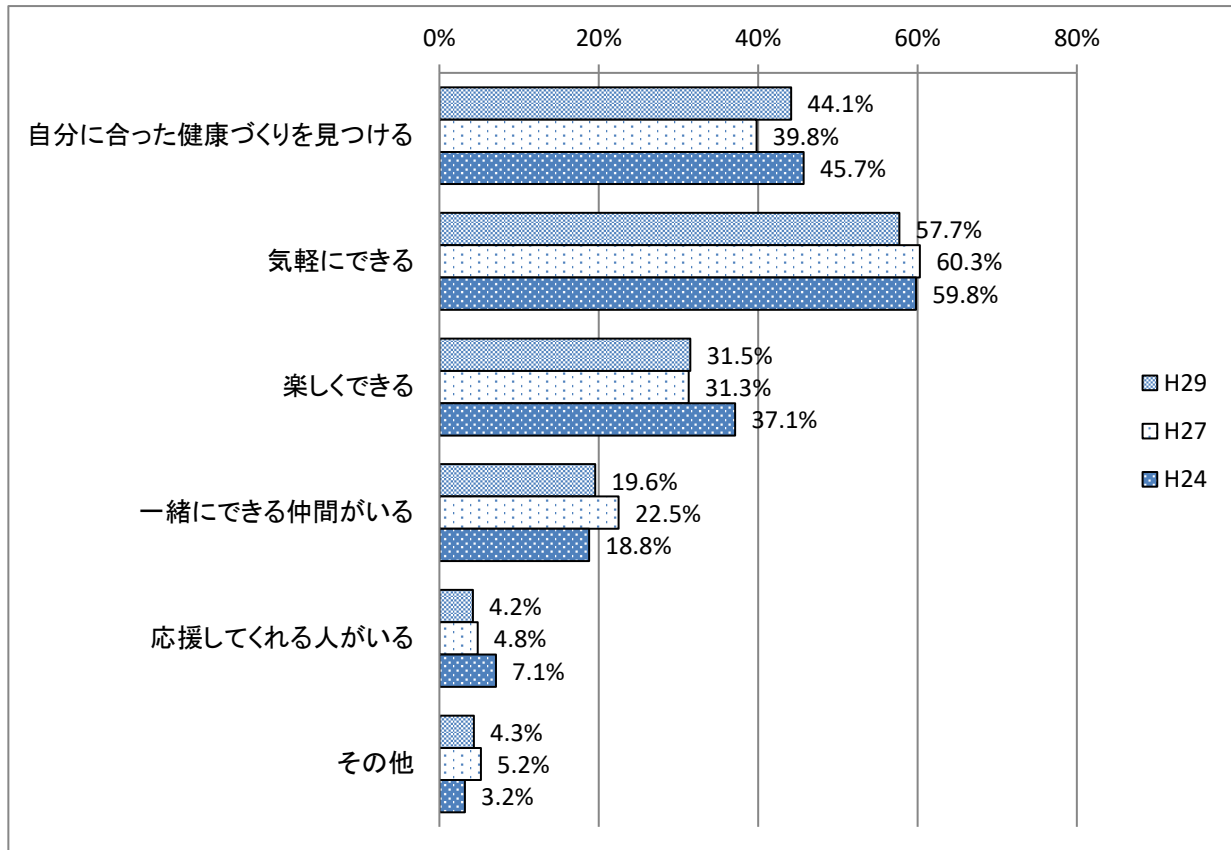
◆年齢別集計



(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。(複数回答可)

※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」(57.7%)、次に「自分に合った健康づくりを見つける」(44.1%)、「楽しくできる」(31.5%)と続き、周囲を巻き込む条件より個人が取り組むための条件に多く回答されており、調査3ヶ年とも順位に変動はない。

◆平成29・27・24年度比較

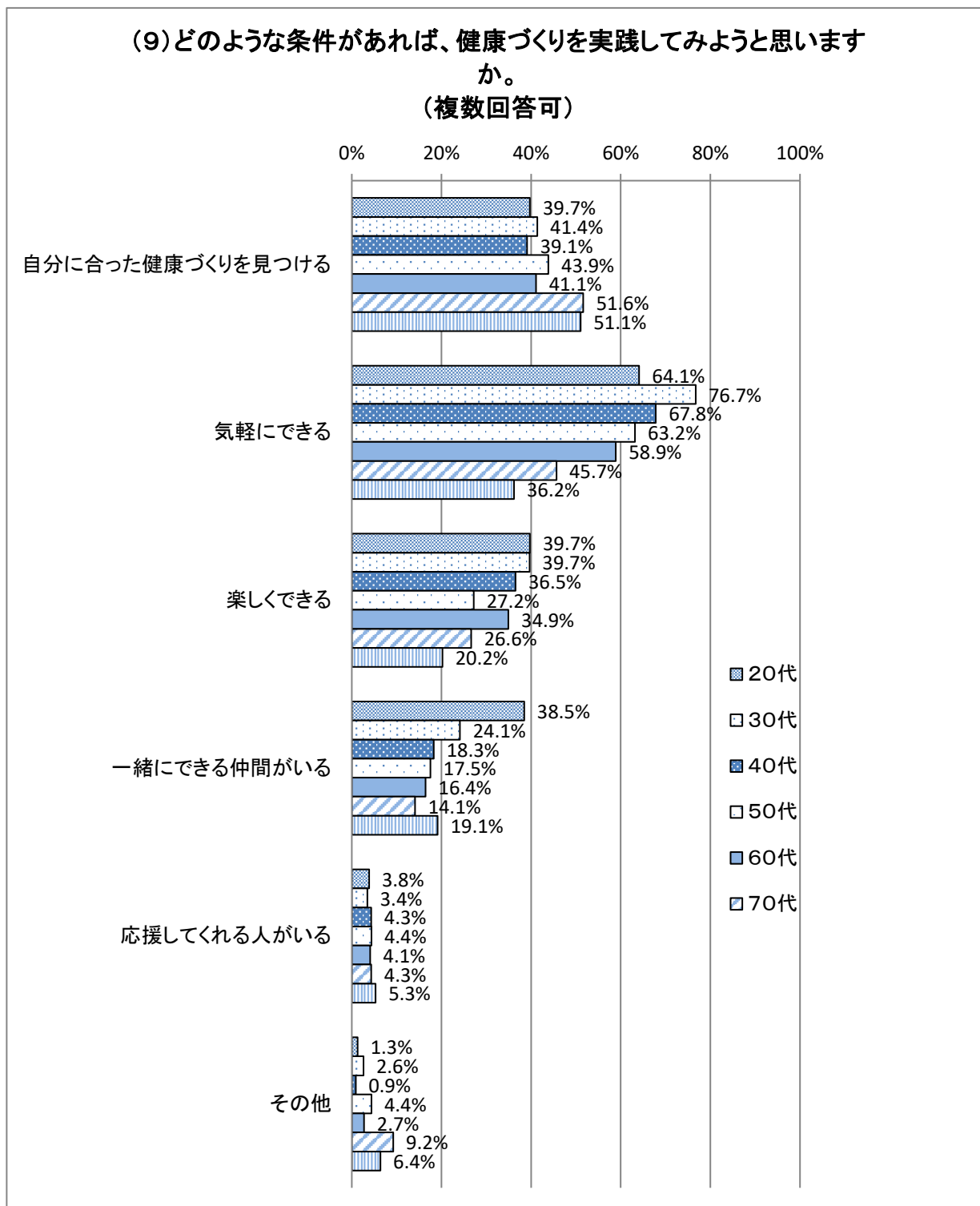


◆その他の記載内容

ラジオ体操とか軽い運動が出来る集りがほしい  
 色々苗を買ったり自分で作る。  
 自分の近くに遊歩道がほしい  
 毎日仕事(畑)をしながら (少々の仕事(畑))  
 正しい運動で体力づくりが出来たら……指導者が必要ではないか 60代と70代では基礎体力が差があるので、70代中心に、とか60代はこれ…とか キメ細かな施策が欲しい  
 現在月に20日位ニュースポーツ(ミニテニス)を1日2時間行っています

※実践するための条件として、20代から60代までは「気軽にできる」ことが一番割合が高く、70代以上の高齢者は「自分に合った健康づくりを見つける」ことが一番割合が高くなっている。

◆年齢別集計

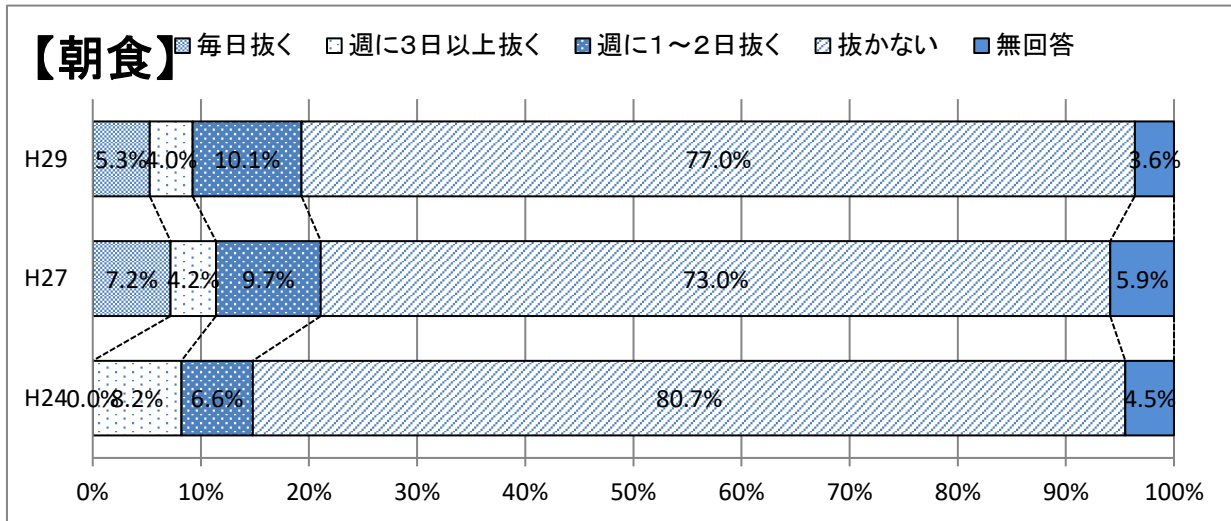


## ②食生活について

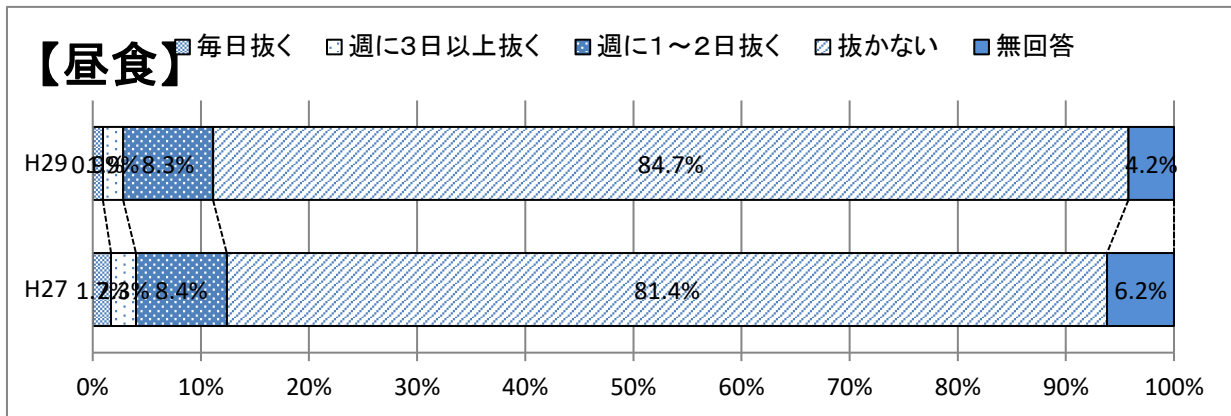
### (10)朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

※朝食は「毎日抜く」(5.3%)、昼食は「毎日抜く」(0.9%)、夕食は「毎日抜く」(0.4%)となり、調査2ヵ年全てで減少傾向にある。  
1日3食の内、朝食を抜く割合がいずれも高い。

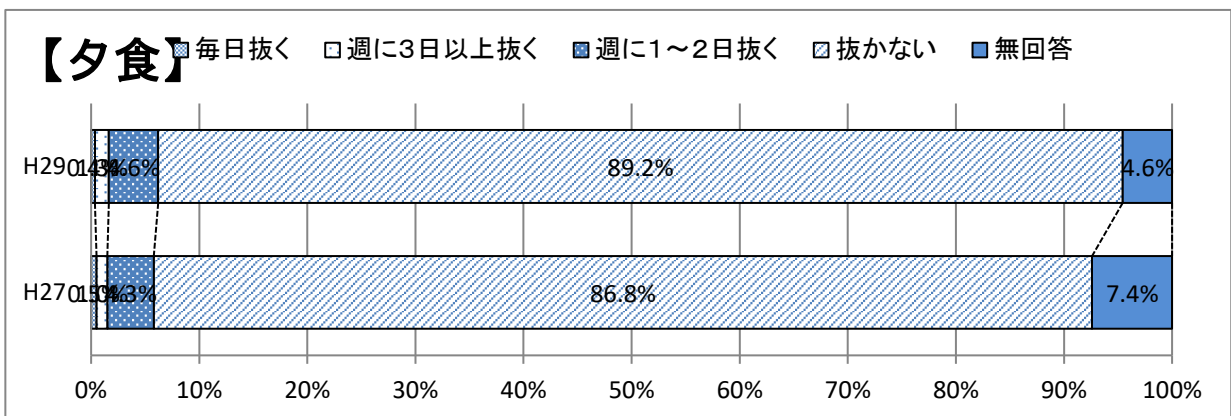
#### ◆平成29・27・24年度比較



※朝食: H24調査では「朝ご飯を毎日食べますか」と逆の質問で実施。



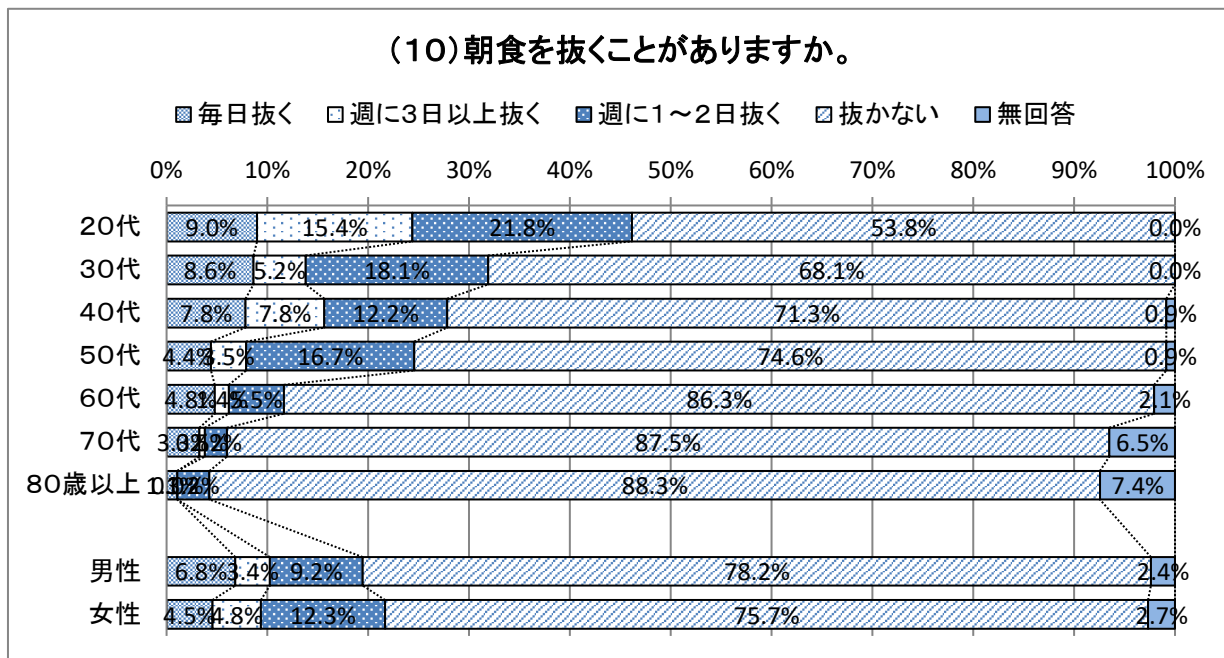
※昼食: H27調査追加項目につき、H24はなし。



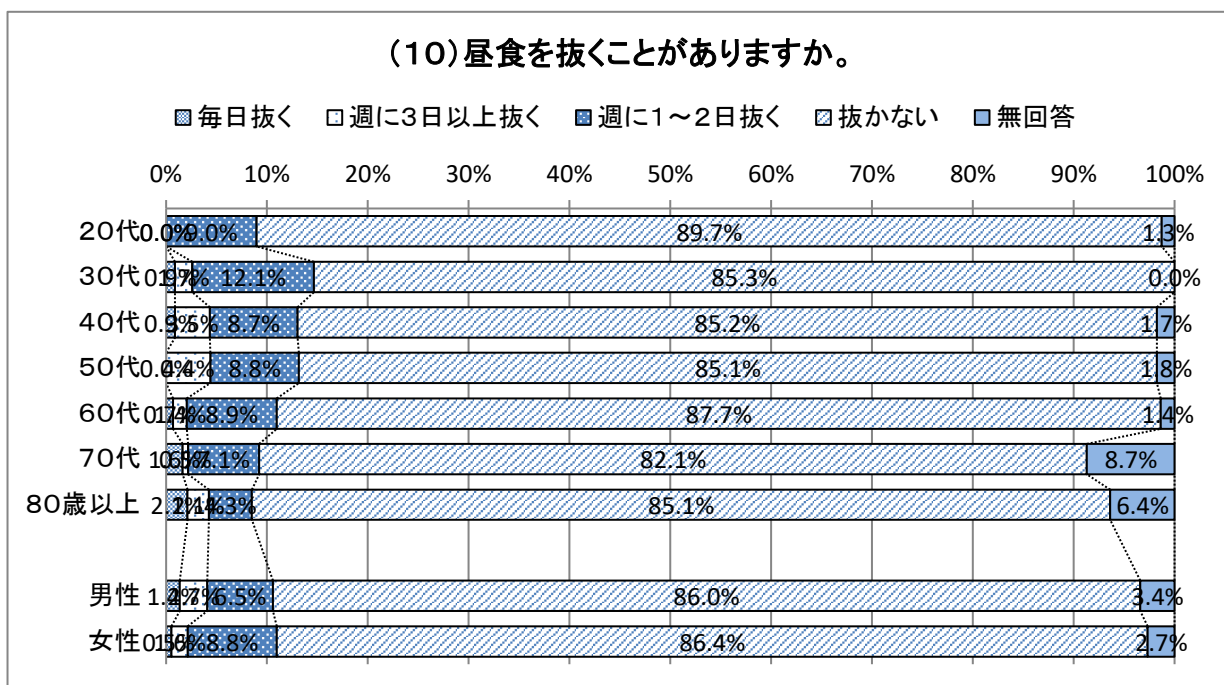
※夕食: H27調査追加項目につき、H24はなし。

※朝食を「毎日抜く」は、最も多い年代が20代、次に30代、40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4割強も朝食を抜くことがあるとしている。年齢を重ねるごとに朝食を抜かない傾向にある。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。

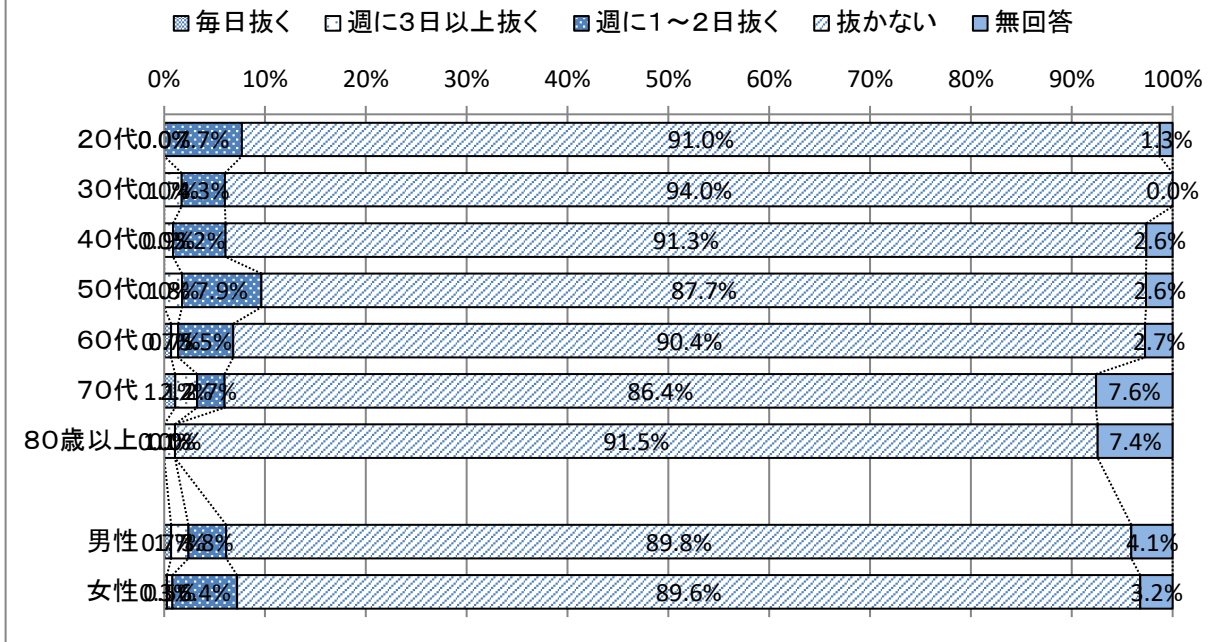
◆年齢・性別による集計



※昼食・夕食ともに、どの年代も「抜かない」が8割から9割と高い割合となっている。「昼食を抜くことがある」は30代が最も多く、年齢を重ねるに伴い、減少している。男女別では、昼食・夕食ともに差異は見受けられない。



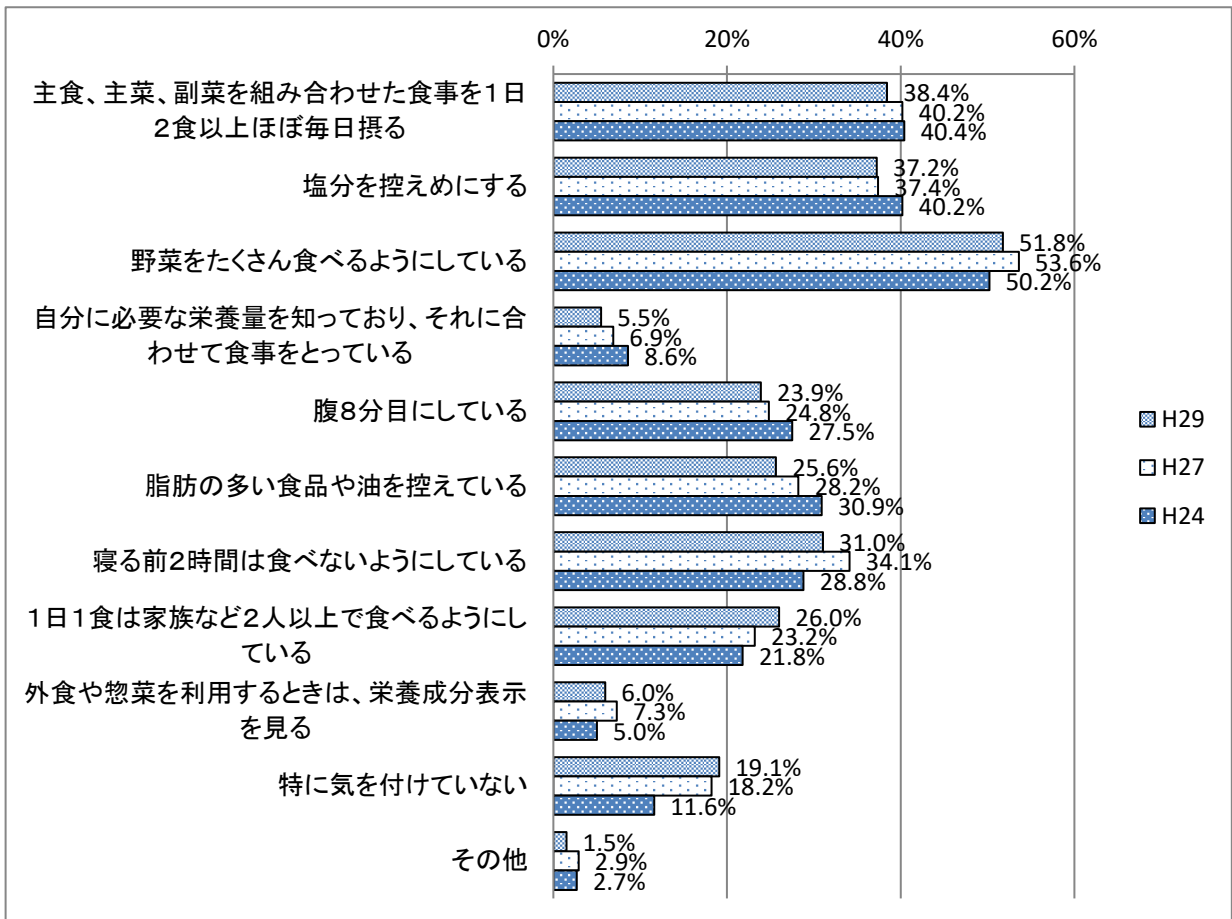
(10) 夕食を抜くことがありますか。



(11) 普段の食生活で気を付けていることはありますか。(複数回答可)

※最も多いのが「野菜をたくさん食べるようにしている」(51.8%)で、続いて「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」(38.4%)、「塩分を控えめにする」(37.2%)となり、上位項目として順位に変動はない。

◆平成29・27・24年度比較

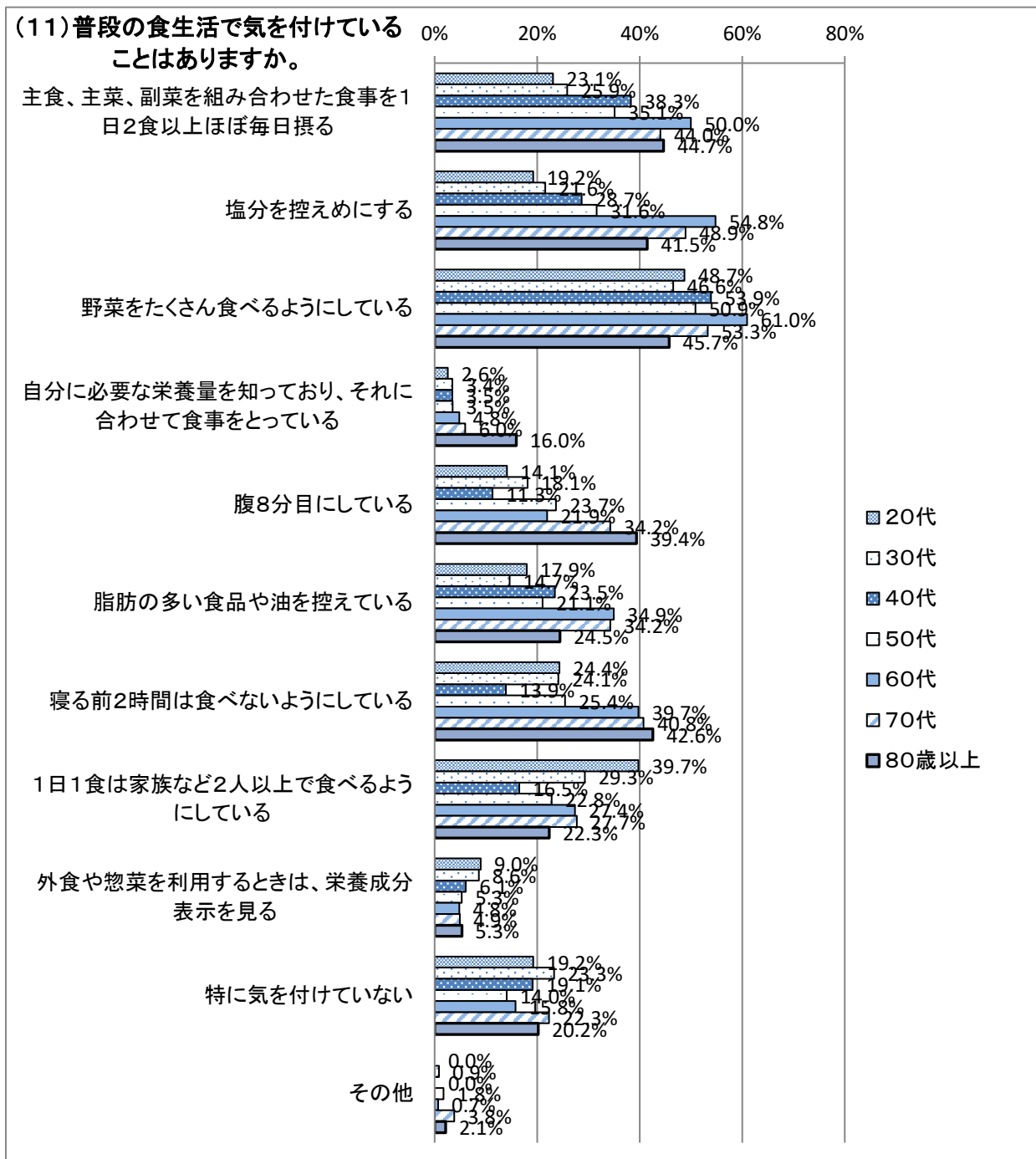


◆その他の記載内容

なるべくカロリーを取るようになっている
毎食家族と一緒に食べる。
野菜を食べようとしている
特定の栄養素に片寄らない様になっている
糖分の取りすぎな様な気がする
青汁飲んでる
TVの健康法はやるようになっている
夕食後、あまり糖分等食べない

※各項目について、年齢を重ねるごとに気を付けているように見受けられるが、どの年代においても「野菜をたくさん食べるようになっている」が最も多い割合となっている。なお、「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」、「特に気を付けていない」の項目については、年代による差が少ない。

◆年齢別集計



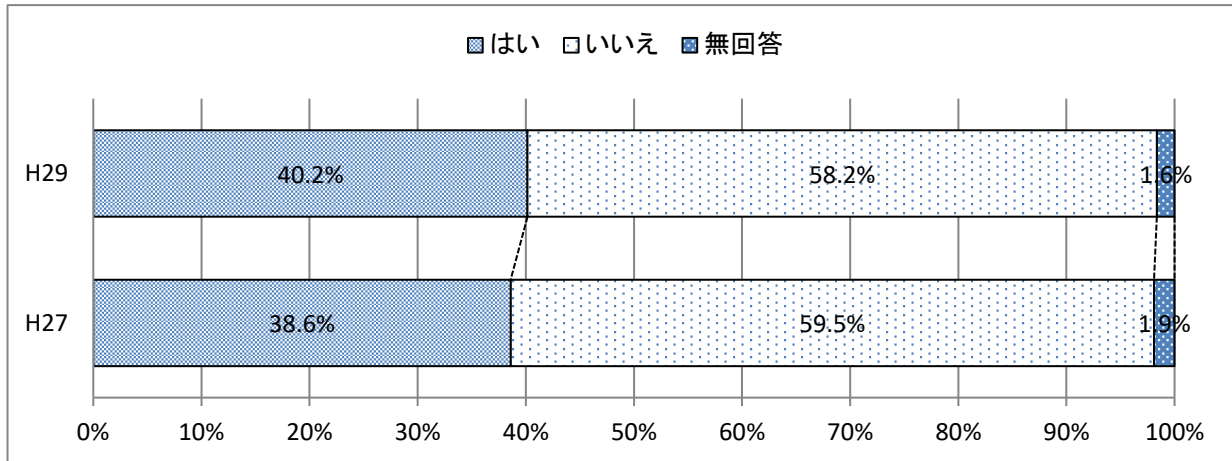
(12)国は成人の1日の野菜摂取量を350g(\*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

(\*)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、にんじん小1本、ピーマン  
小5個、もやし1/2袋、レタス1/2個、など

※1日の野菜摂取量350gが目標であることを知っている(40.2%)のは、少ないと言える。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、具体的な量となると、周知されていないと思われる。

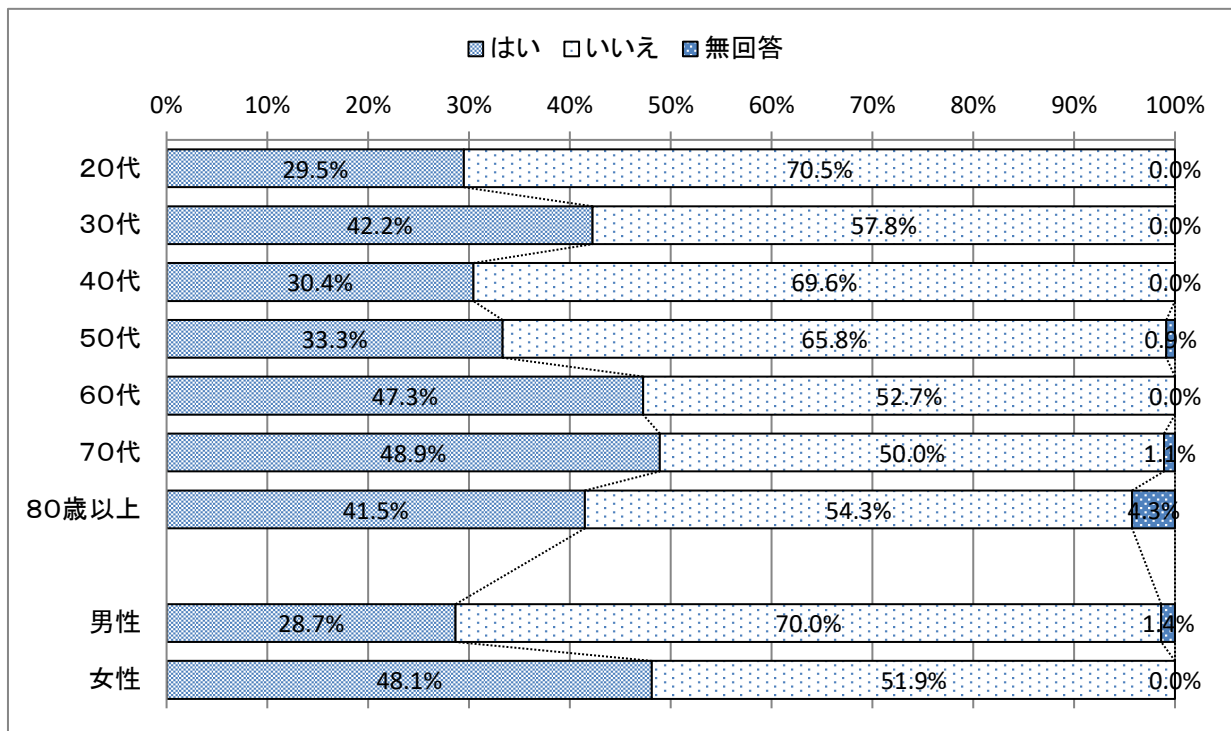
◆平成29・27年度比較

※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※「1日の野菜摂取量350g」の認知度は30代と60代以上で4割を超える。男女別では女性が(48.1%)と男性の(28.7%)を大きく上回っている。

◆年齢・性別による集計



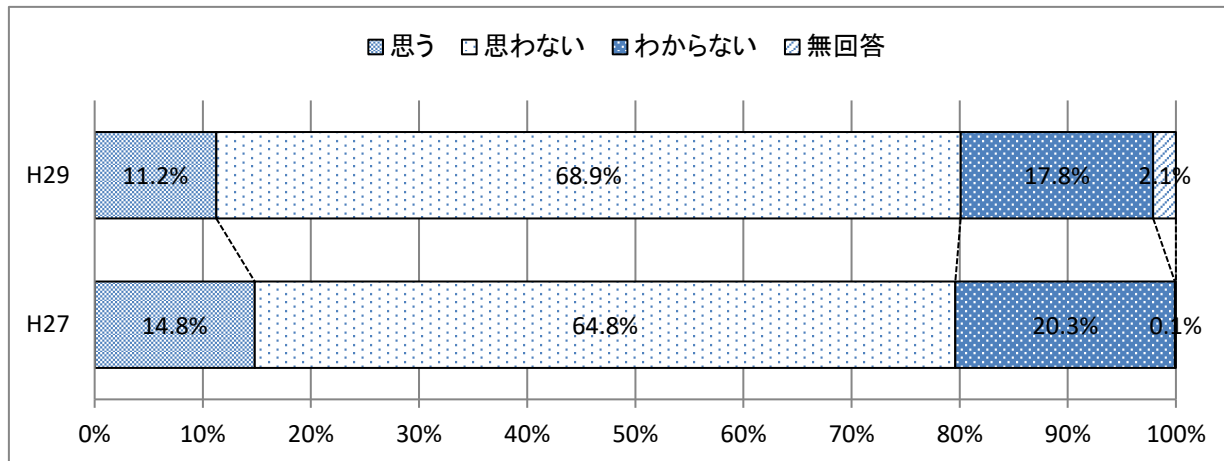
### (13)野菜を1日350g食べていると思いますか。

※野菜を1日350g食べていると「思う」は(11.2%)でH27調査よりも減少しており、摂取不足であることがうかがえる。また、「思わない」と回答された方が(68.9%)であり、350g必要であることがわかっているにもかかわらず現実には摂れていない人が多数いると思われる。

また、「わからない」と回答された方が(17.8%)おり、野菜350gという量が具体的にどれ位の量なのか分からない方もいると考えられる。

#### ◆平成29・27年度比較

※H27調査追加項目につき、H24はなし。

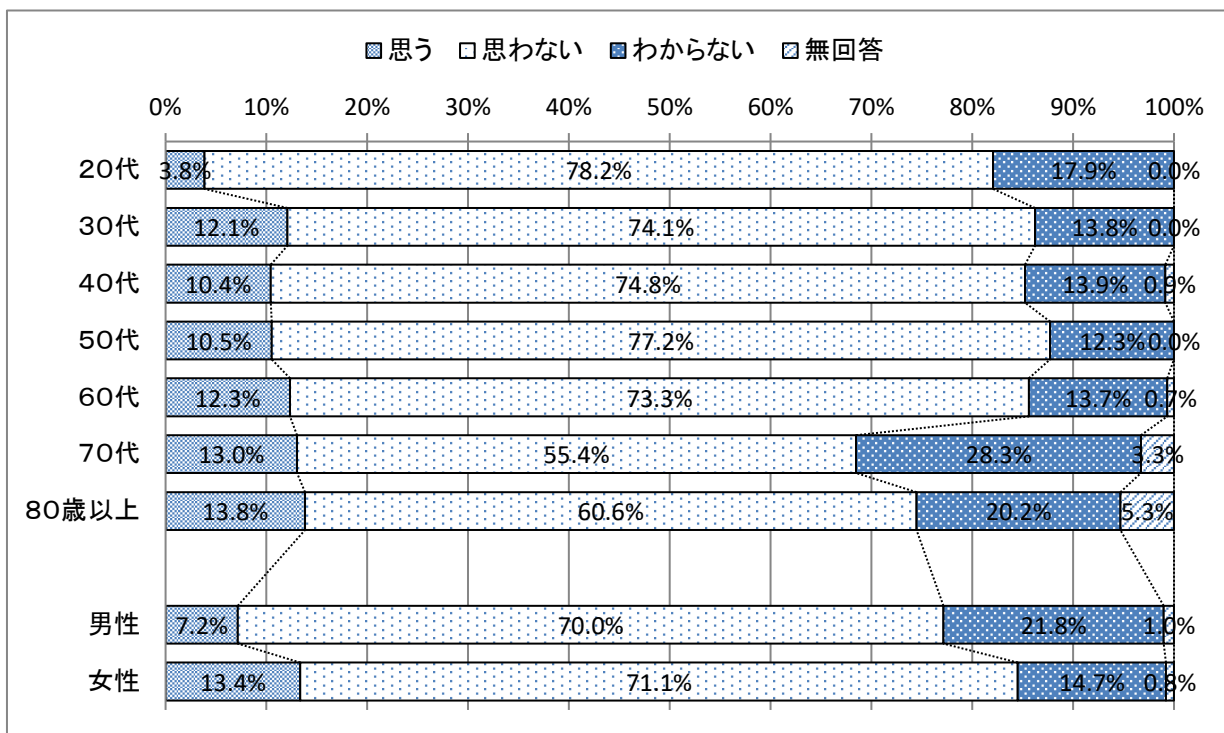


※野菜を1日350g食べていると「思う」は20代が1割に満たず、30代以上は1割を超える。「わからない」については70代、80代で2割を超える。

「思わない」と回答された方が20代~60代で7割以上であり、わかっているにもかかわらず実際には野菜が摂取できていないものと思われる。

また、70代以上では「わからない」と回答する方も2割以上いる。

#### ◆年齢・性別による集計



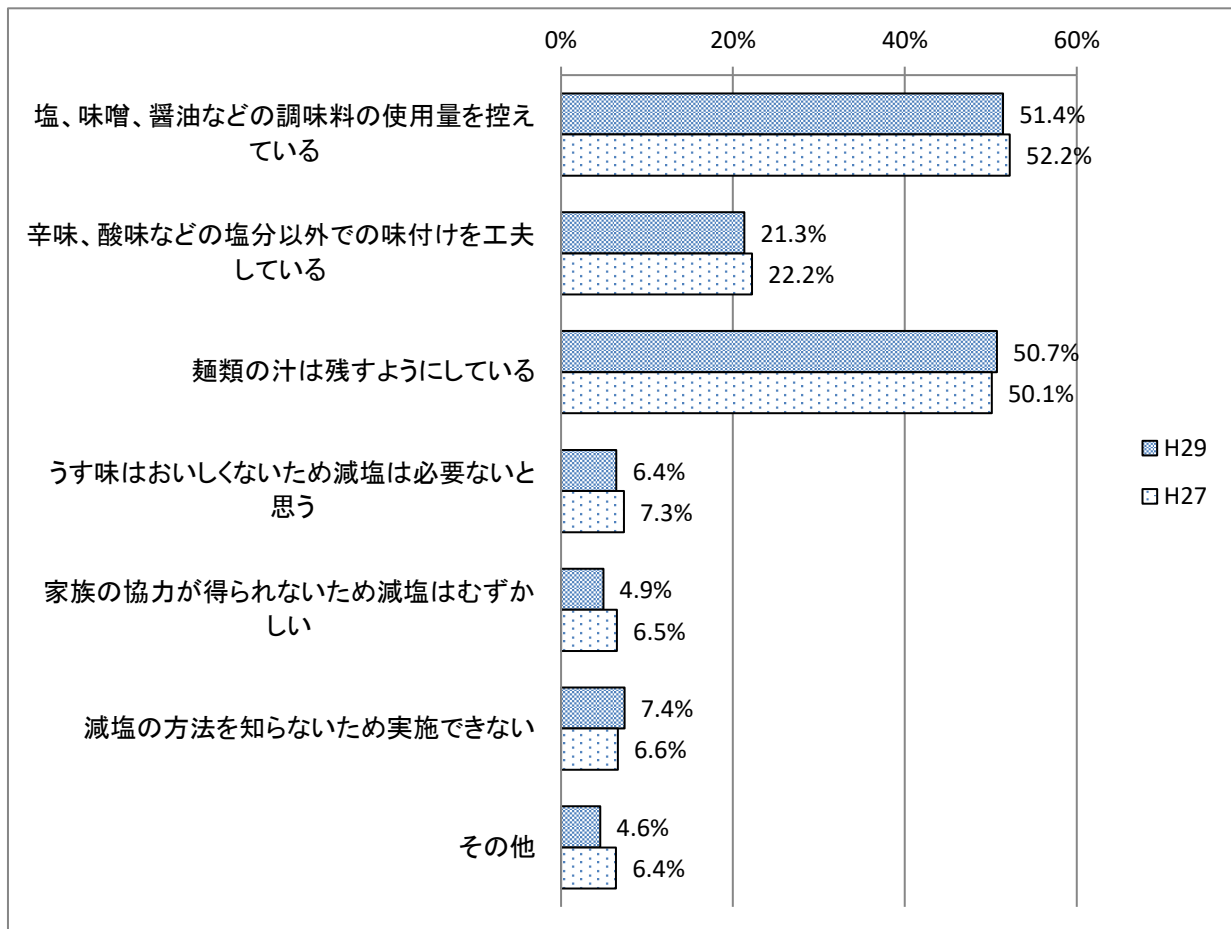
**(14)減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答可)**

※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」(51.4%)で、次に「麺類の汁は残すようにしている」(50.7%)が続く。

「うす味はおいしくないため減塩は必要ないと思う」(6.4%)、「家族の協力が得られないため減塩はむずかしい」(4.9%)、「減塩の方法を知らないため実施できない」(7.4%)といった減塩に取り組めていない方もいる。

**◆平成29・27年度比較**

※H27調査追加項目につき、H24はなし。

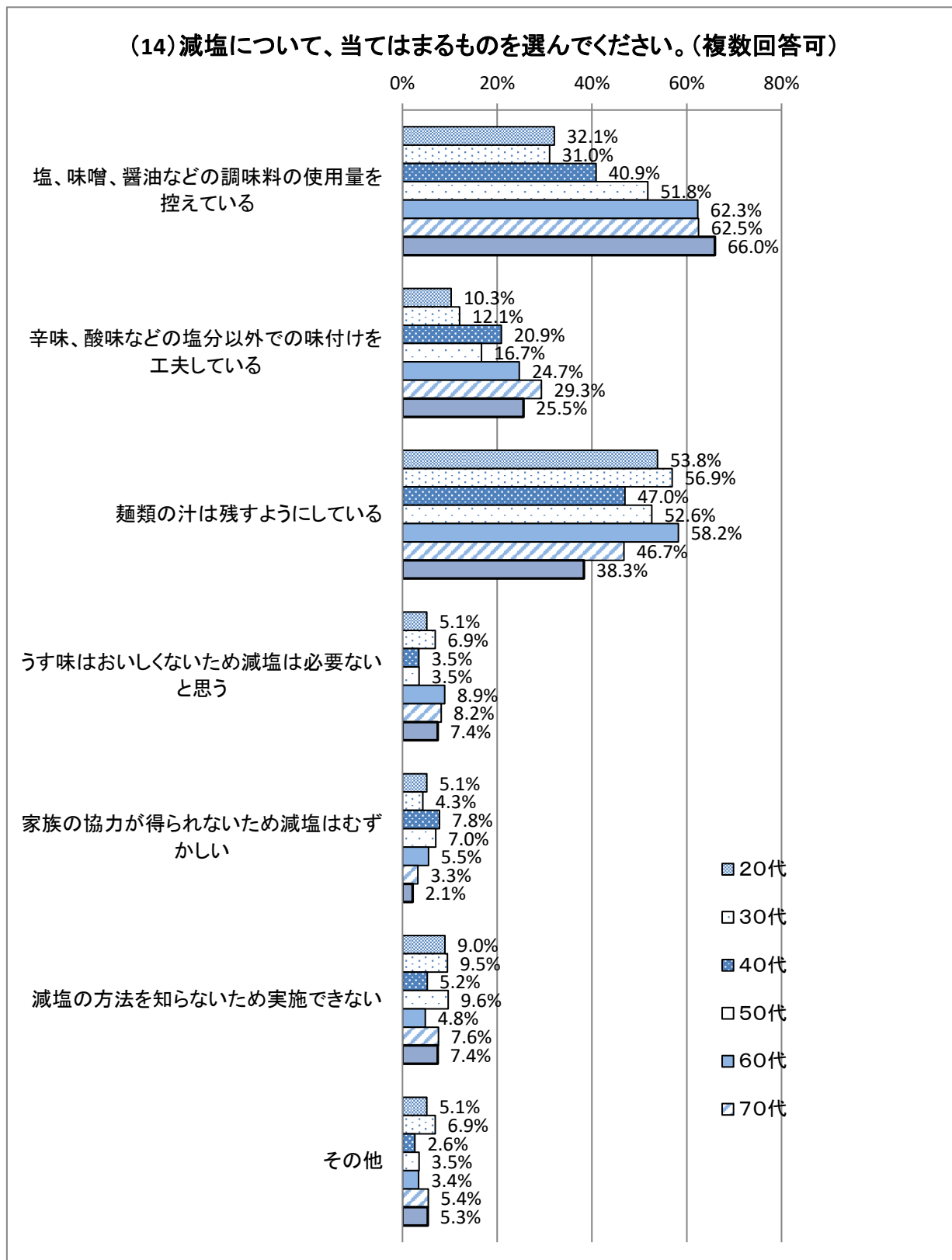


**◆その他の記載内容**

特別に意識し実行している
塩分控えめをえらんでいる。
スポーツをしているため、積極的に塩分をとっている。
減塩の調味料を使う
みそ汁は1日1回にしている
外食ラーメンの汁は残す
味付けに気を付けたいのですが方法が分からない
減塩タイプの調味料を使っている
塩や醤油の量をすくなめにしている
減塩の調味料を使用している
調味料を減塩になっているものを使用
体に良い塩であれば大めに取るようにしている

※「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。「麺類の汁は残すようにしている」については、80歳以上を除き各年代とも5割前後の方が取り組んでいる。

◆年齢別による集計



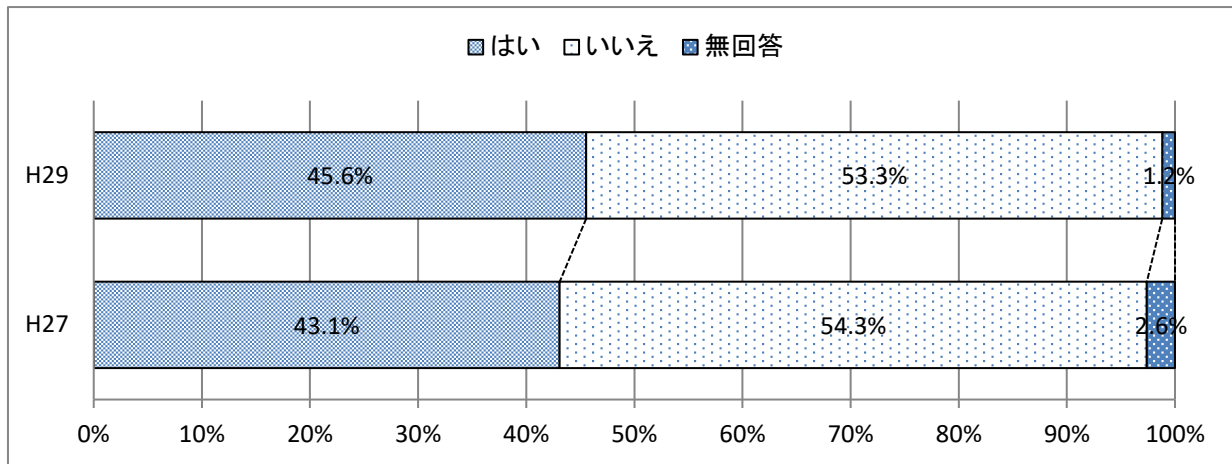
(15)国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満(\*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

(\*)塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、食パン1枚(0.8g)  
 たくあん2切れ20g(0.9g)、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日の塩分摂取量を8g未満とすることを知っている「はい」(45.6%)でH27調査よりは微増となっているが、未だ半数以上の方が「知らない」としている。

◆平成29・27年度比較

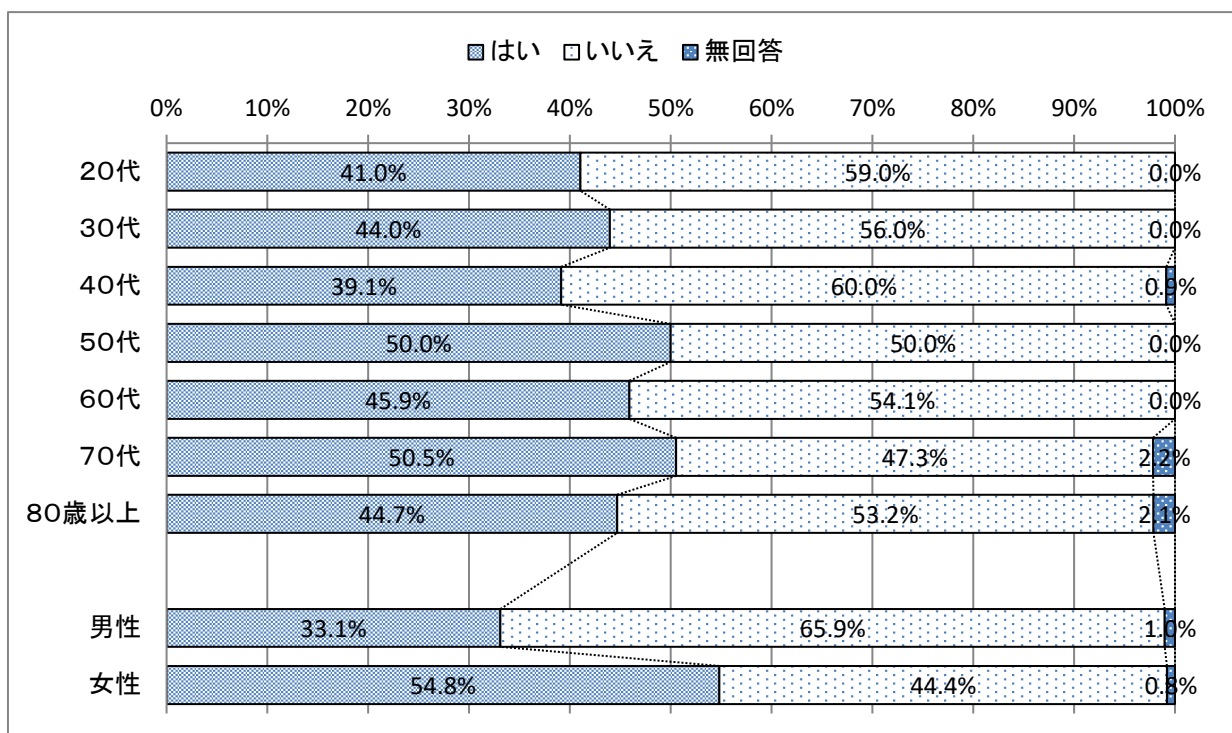
※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※1日の塩分摂取量を8g未満とすることを知っている年代は50代、70代で5割を超え、最も少ないのは40代で4割に満たない。

男女別では、男性(33.1%)よりも女性(54.8%)の方が知っている割合が多い。

◆年齢・性別による集計

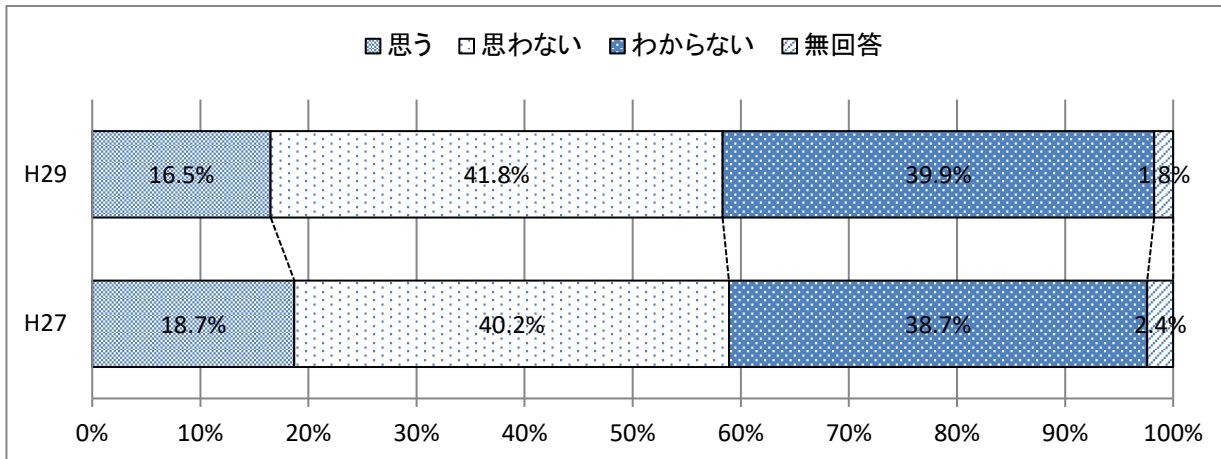


### (16)塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

※塩分摂取量を1日8g未満にしていると「思う」(16.5%)で、H27調査より微減。「思わない」(41.8%)、「分からない」(39.9%)とそれぞれ4割前後の割合で、8gという量についての摂取の制限や、量のイメージをしづらいものと考えられる。

#### ◆平成29・27年度比較

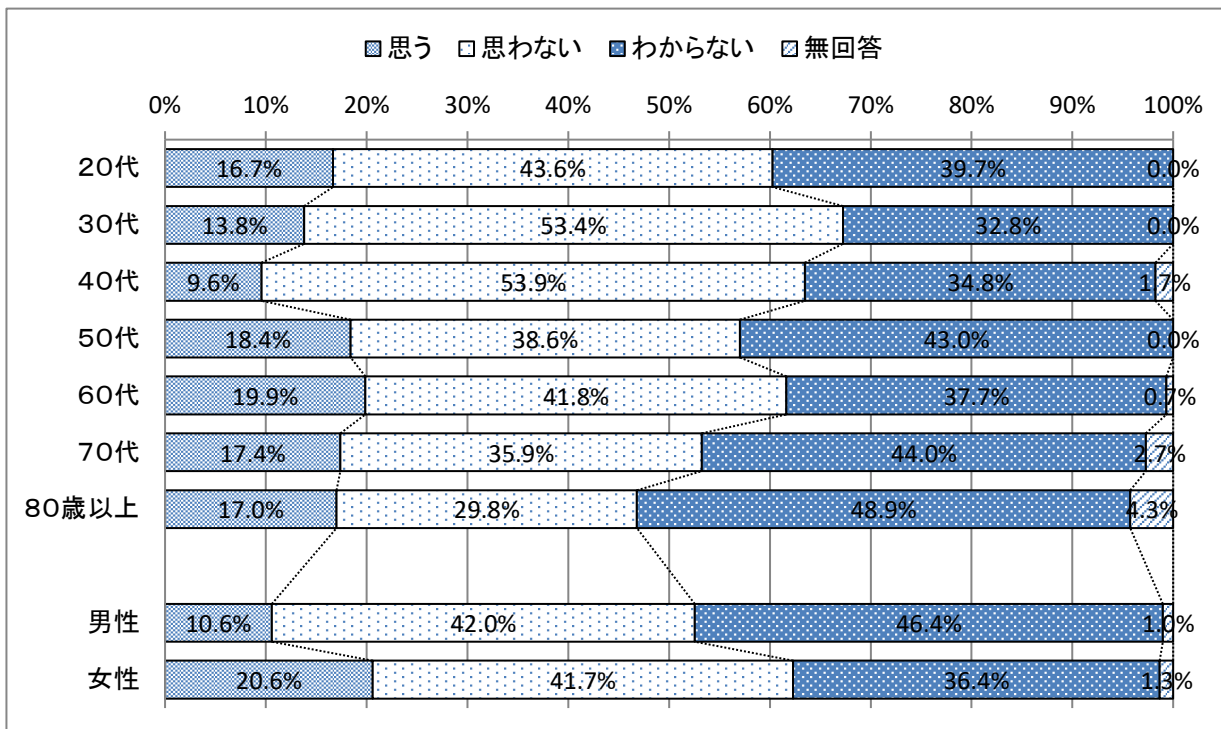
※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※塩分摂取量を1日8g未満にしていると「思う」は50代以上になると2割弱で、20代から40代にかけては年齢を増すごとに割合が低下していく。「わからない」については、70代以上になるとその割合も高くなる。

男女別では男性(10.6%)よりも女性(20.6%)の方が倍近く減塩に取り組んでいることが分かるが、取り組んでいない割合についてはほぼ同程度となっている。

#### ◆年齢・性別による集計

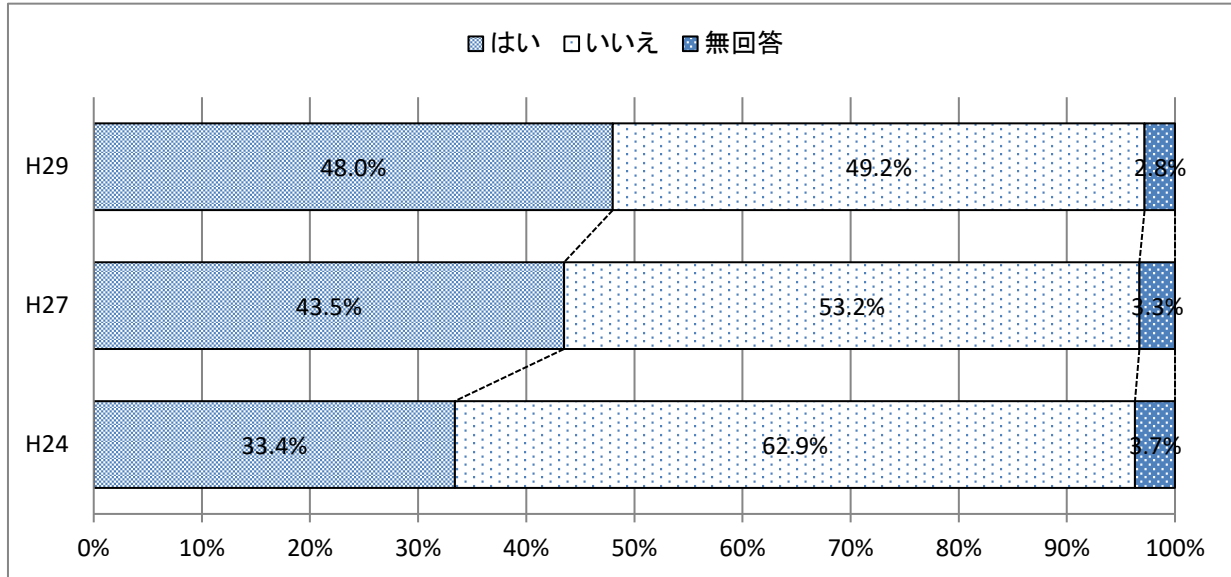


### ③運動習慣について

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣はありますか。(運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含む。)

※週に2回以上運動をする習慣はあるかで「はい」と答えた方(48.0%)は、調査3ヶ年において、年々増加していることが分かる。

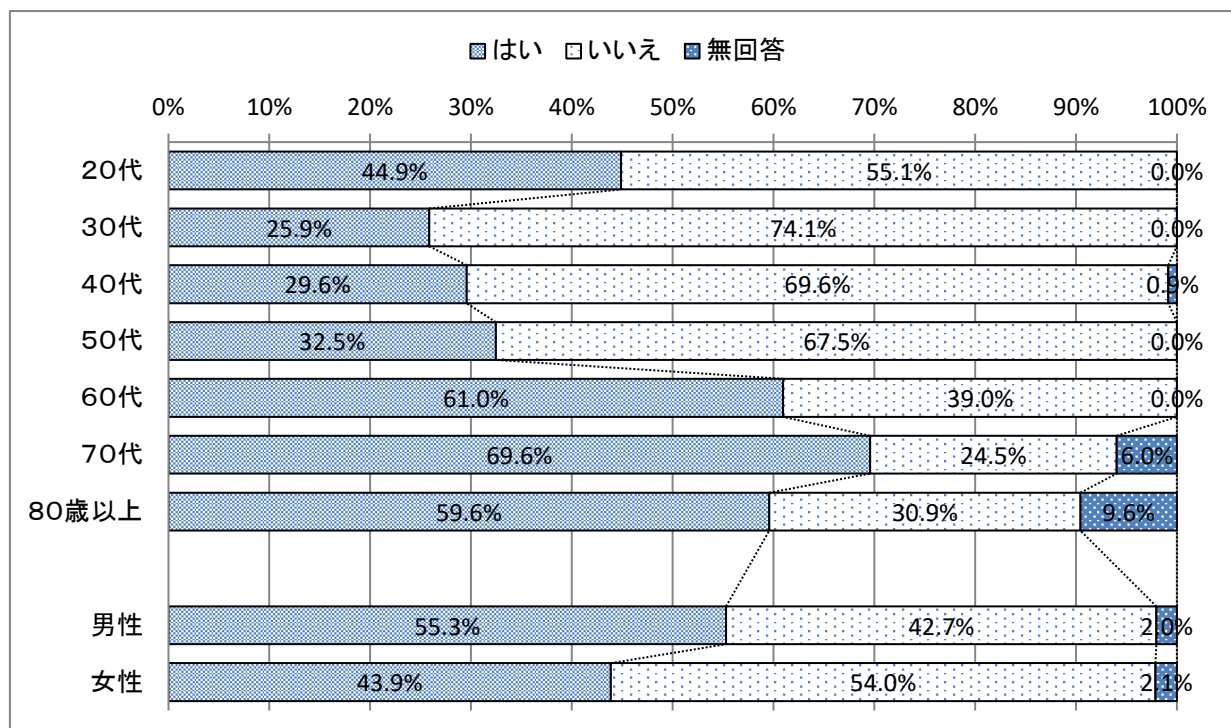
#### ◆平成29・27・24年度比較



※年代別では、60代以上になるとおよそ6割以上の方が、週に2回以上運動をする習慣があるものの、30代、40代では3割に満たない。

男女別では女性(43.9%)より男性(55.3%)の方が習慣付けされているが、女性のH27調査(34.8%)と比べると約9ポイント増となっている。

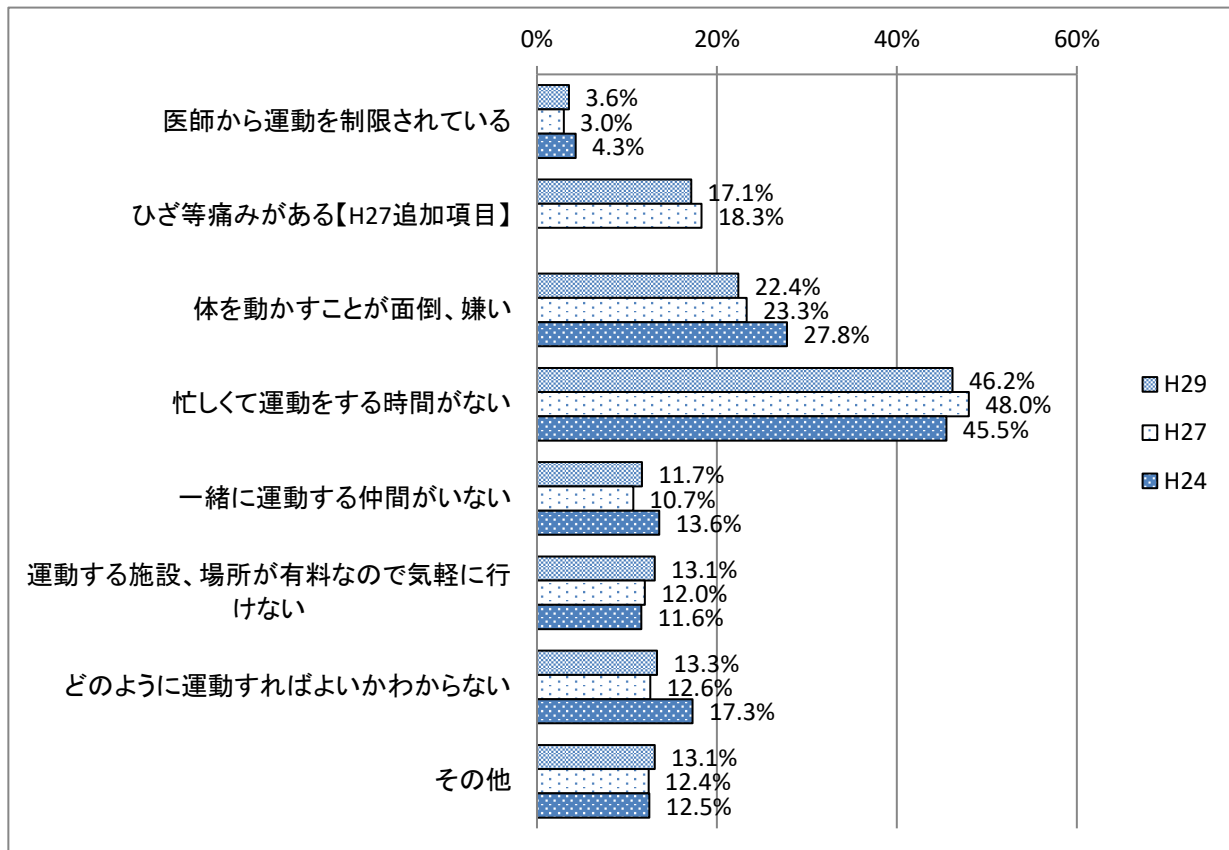
#### ◆年齢・性別による集計



(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。(複数回答可)

※「忙しくて運動をする時間がない」(46.2%)が最も多く、「体を動かすことが面倒、嫌い」(22.4%)、「ひざ等痛みがある」(17.1%)が続き、調査3ヶ年において、その順位に変動は見られない。

◆平成29・27・24年度比較

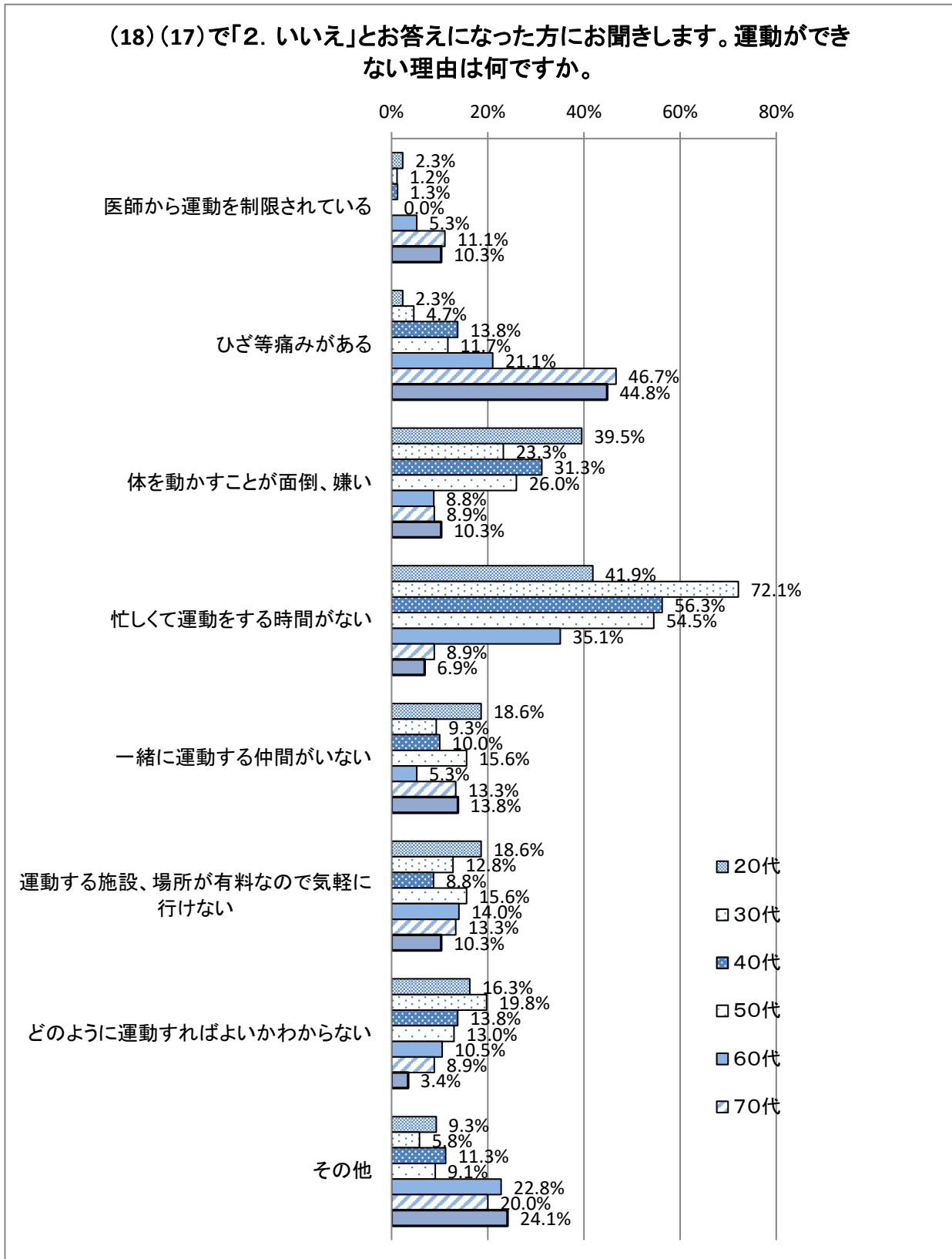


◆その他の記載内容

毎日ではないが、外仕事(ガーデニング)をやっている
テレビ体操しています
暖かくなってきたので外へ出て歩こうと思っているが
数年前から毎朝ラジオ体操をする
仕事後にあいてる施設がない。朝は忙しい。夜のウォーキングは暗くて怖い。
買物とかは、運動になりませんか？庭の草取りとか...
10~15分位腹筋をする様にしている
自営業のため、けっこう涉っています。
毎日朝ラジオ体操している 6時30分
市民陸上競技場が有料となり入りづらい。サンウッドでの身近なスポーツ器具を物がなくなった
30分以内の運動は出来る時に毎日やっている
1日中家の中を動き回っています
時々、休日に散歩などするようにしているが雨の日はしない
一日おきで10分くらいの散歩している
毎日30分以上はしていないが最低10分は動くようにしている
施設(器具等設備されている)が遠い
ラジオ体操と多少散歩ぐらいは可能だが1日30分はしてない
子育てがあり、運動する施設等に行けない(子どもを預けられない)

※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代までに多く、働き盛りや主婦層等の年代が該当すると考えられる。  
 「医師から運動を制限されている」、「ひざ等痛みがある」は年齢を重ねるごとに割合が高くなっている。

◆年齢・性別による集計



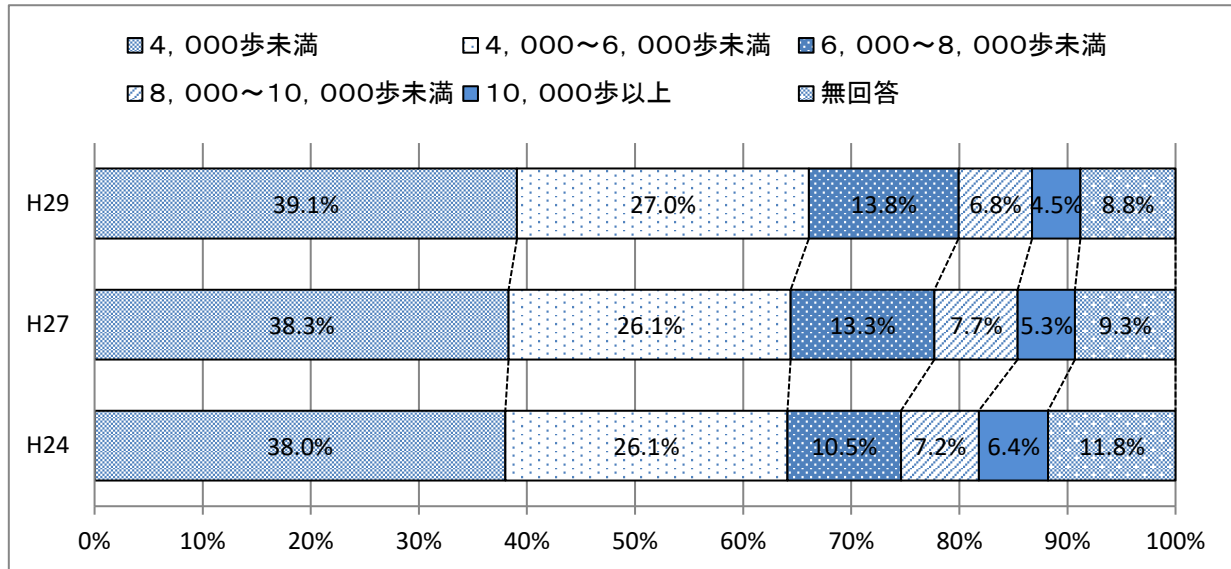


(20) 日常生活動作または運動を1日の歩数に換算するとどれくらいですか。

※10分の歩行で、およそ1,000歩に相当します

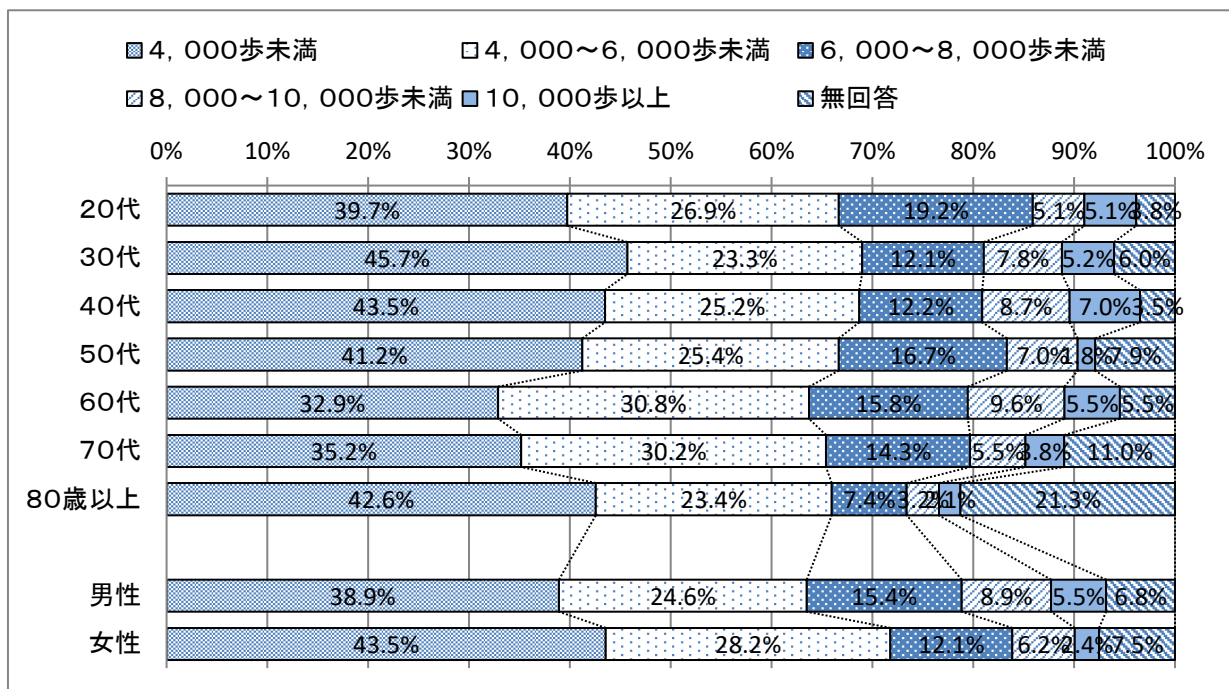
※「4,000歩未満」(39.1%)、「4,000歩～6,000歩未満」(27.0%)、「6,000歩～8,000歩」(13.8%)と若干の増加となっている。  
 日常生活での歩数は「4,000歩未満」が最も多く、全体的に運動不足と言える。

◆平成29・27・24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。どの年代においても理想的な歩数に達しているのが少ない状況である。  
 男女別では、6,000歩以上歩く割合が多いのは、女性より男性であることが分かる。

◆年齢・性別による集計

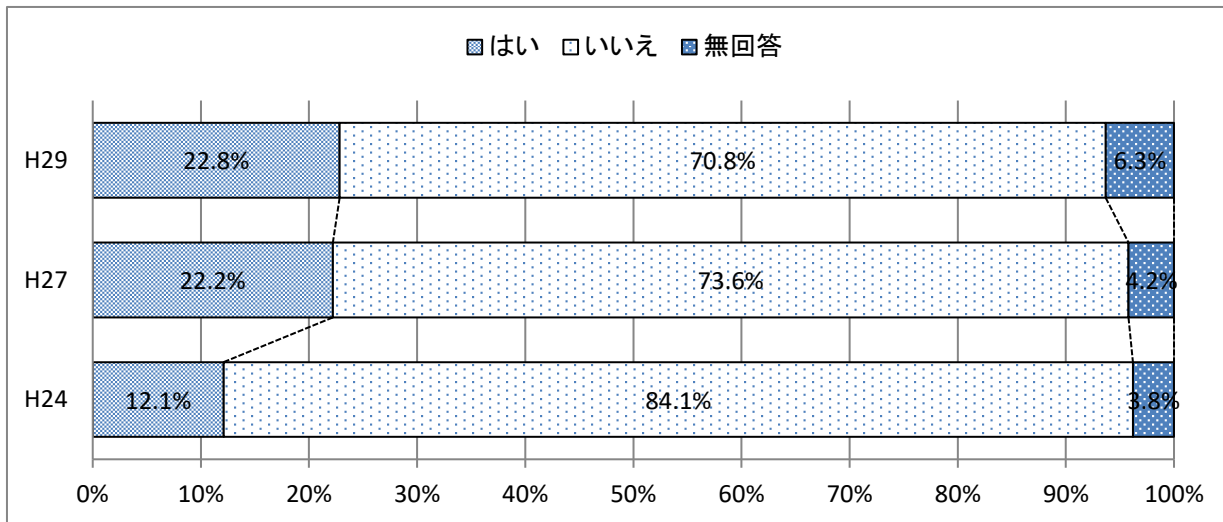


(21)ロコモティブシンドローム(\*)を知っていますか。

(\*)腰・関節など運動器の障害で、介護を必要とする  
リスクの高い状態

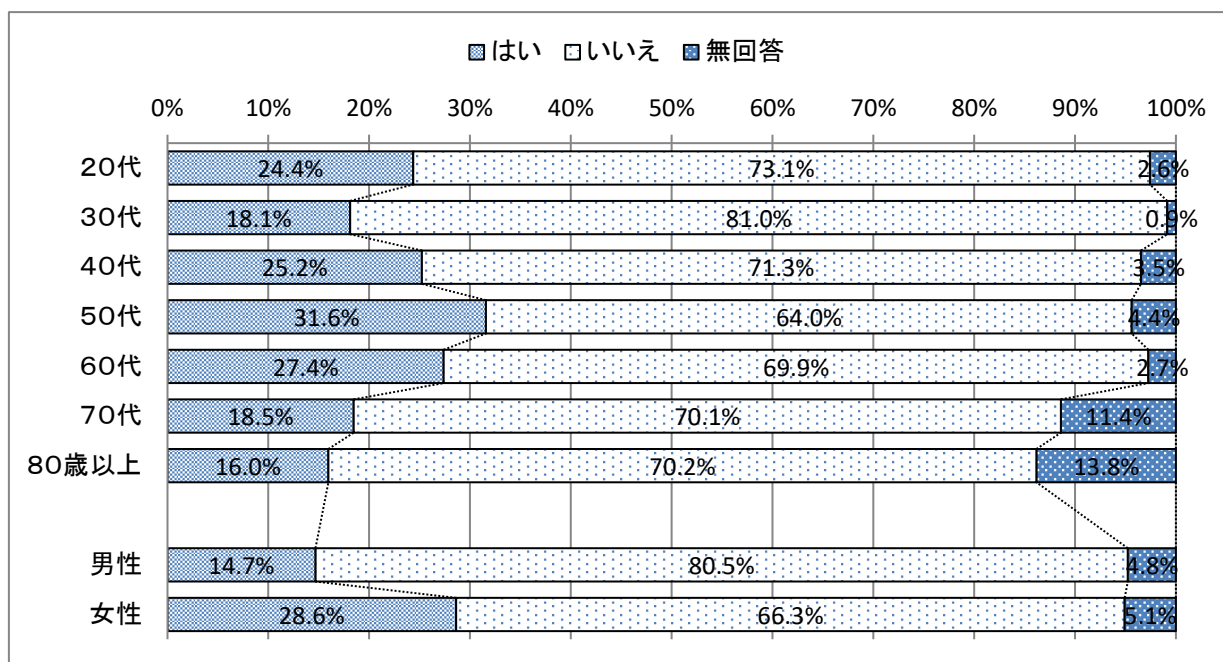
※ロコモティブシンドロームを知っていますか「はい」(22.8%)とH27調査結果との割合はほぼ変わらないが、全体的な認知度はまだまだ低い状況である。

◆平成29・27・24年度比較



※ロコモティブシンドロームの認知度は、50代(31.6%)が一番高く、次に60代(27.4%)、40代(25.2%)と続く。最も低いのは80歳以上(16.0%)だが、H27調査(8.2%)と比較すると7.8ポイントも増加している。  
男女別では、女性の認知度が男性の認知度より2倍近く高いことが分かる。

◆年齢・性別による集計

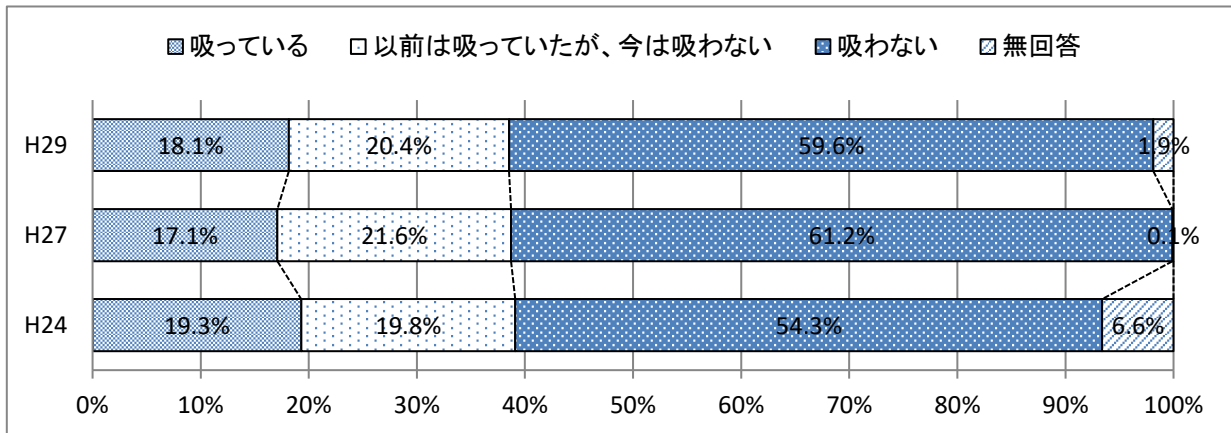


## ④タバコについて

### (22) 現在、タバコを吸いますか。

※「吸っている」(18.1%)、「以前は吸っていたが、今は吸わない」(20.4%)が微増、「吸わない」(59.6%)が微減であるが、調査3ヶ年においてさほどの変化は見られない。

#### ◆平成29・27・24年度比較

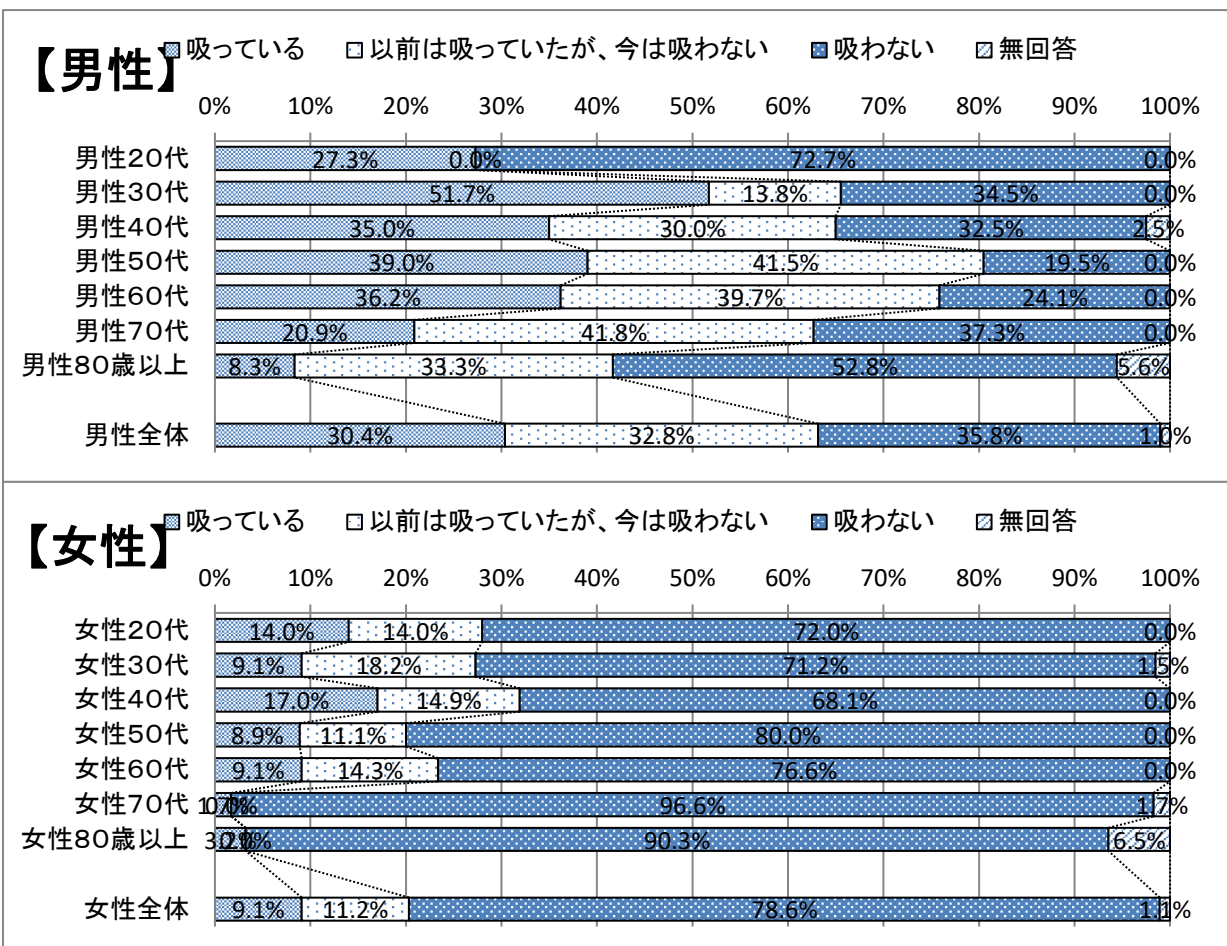


※男性の喫煙率は30代(51.7%)が一番多く、80歳以上(8.3%)が一番低い。

女性の喫煙率は40代(17.0%)が一番多く、70代(1.7%)が一番低い。

男女別では、男性の喫煙率(30.4%)が女性の喫煙率(9.1%)の3倍以上となっている。

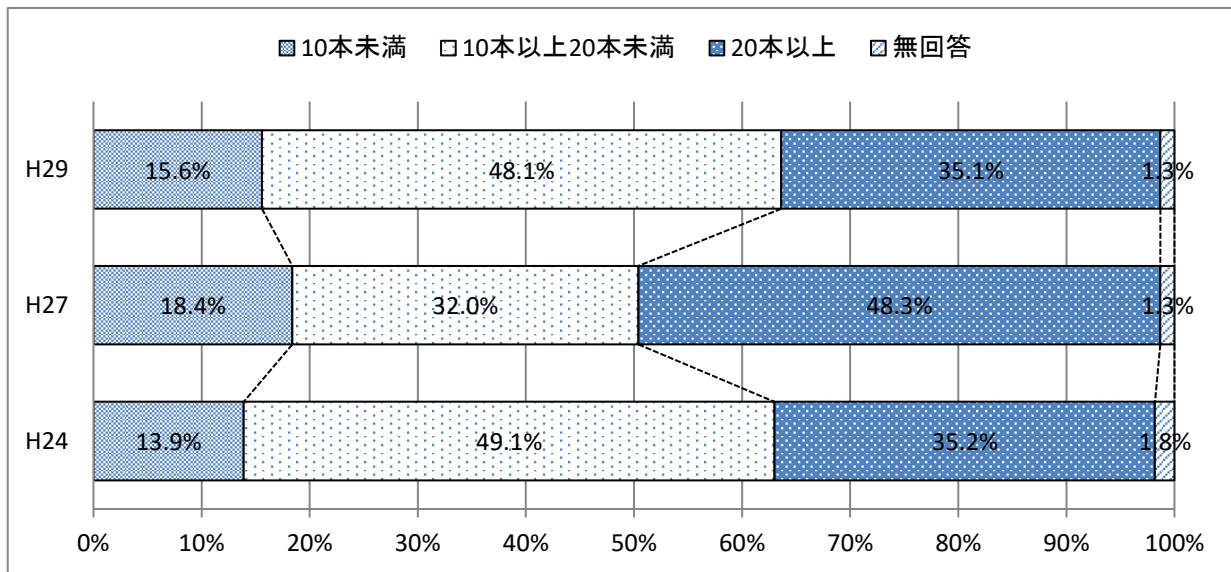
#### ◆年齢・性別による集計



(23) (22)で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きます。1日の平均喫煙本数はどれくらいですか。

※「20本以上」(35.1%)がH27調査と比較して13.2ポイント減少しているが、「10本以上20本未満」(48.1%)が16.1ポイント増加し、「10本未満」(15.6%)は2.8ポイント減少している。喫煙者の1日の平均本数は減少傾向にあると推測される。

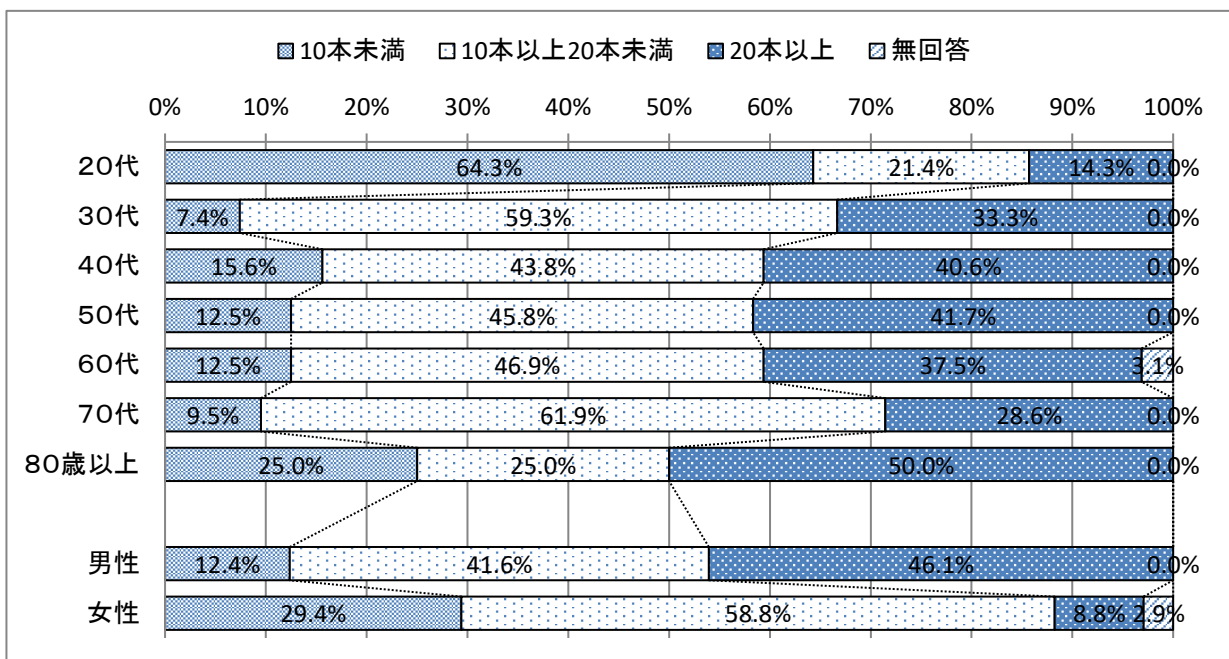
◆平成29・27・24年度比較



※「10本未満」は20代が突出して多い。「10本以上20本未満」は全年代において多く、「20本以上」は60代まで年齢を重ねるほど多くなる傾向にある。

男女別では、男性の「20本以上」が(46.1%)、女性の「10本以上20本未満」が(58.8%)の割合が最も多く、男性の喫煙本数が圧倒的に多い。

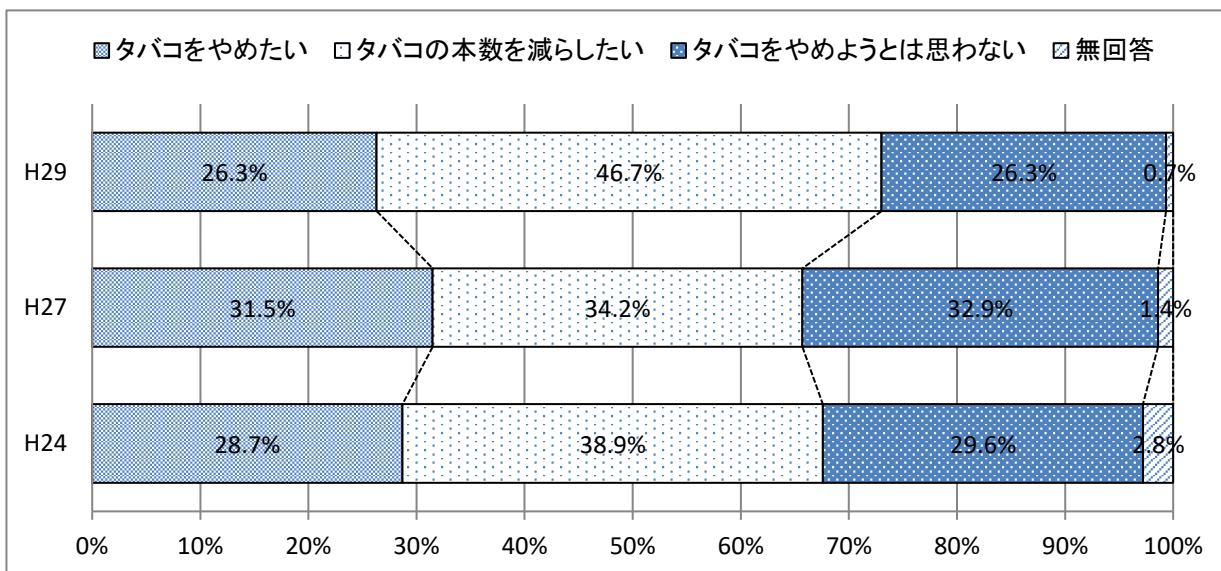
◆年齢・性別による集計



(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。

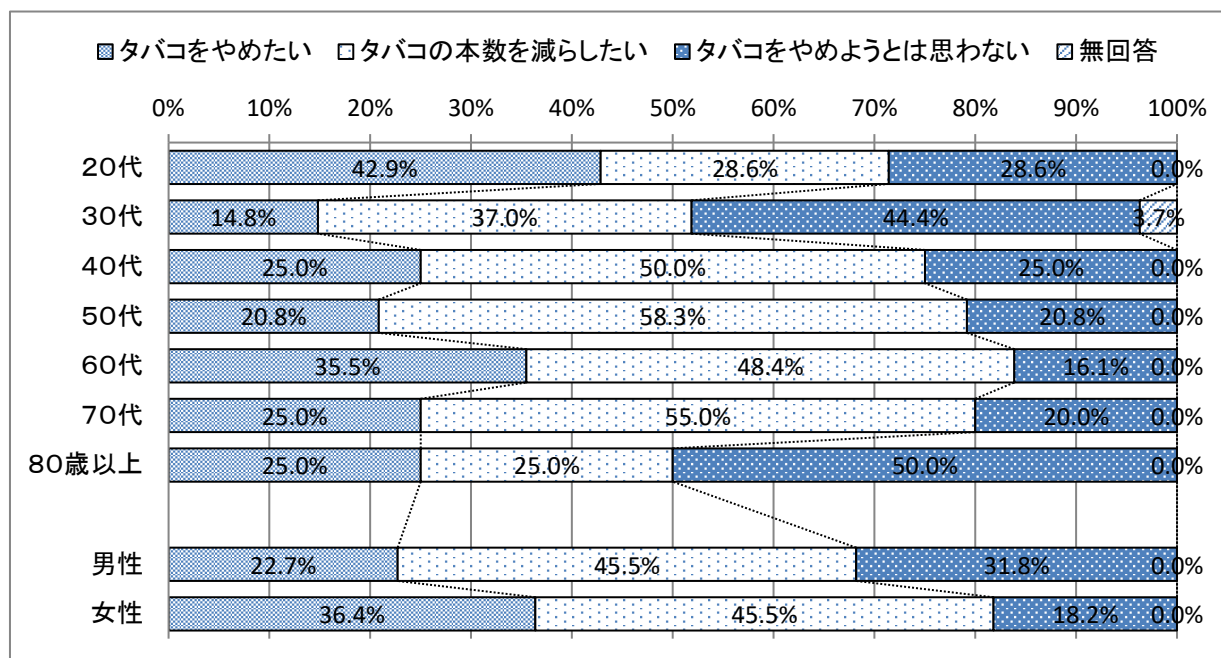
※「タバコをやめたい」(26.3%)が若干の減少。「タバコの本数を減らしたい」(46.7%)と「タバコをやめようとは思わない」(26.3%)を合わせて7割以上の方が禁煙を考えていない。調査3ヶ年で「タバコをやめたい」は最小の割合となったが、本数を減らすにとどめる意識や、やめようとは思わない意識の方が多数おり、禁煙に対する傾向は大きく変わっておらず、逆に後退している感がある。

◆平成29・27・24年度比較



※「タバコをやめたい」割合は20代が一番高く、次いで60代である。割合の一番低い年代は30代で、逆に「タバコをやめようとは思わない」は30代が一番高い。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、女性より男性の方が高くH27調査での結果が逆転している。

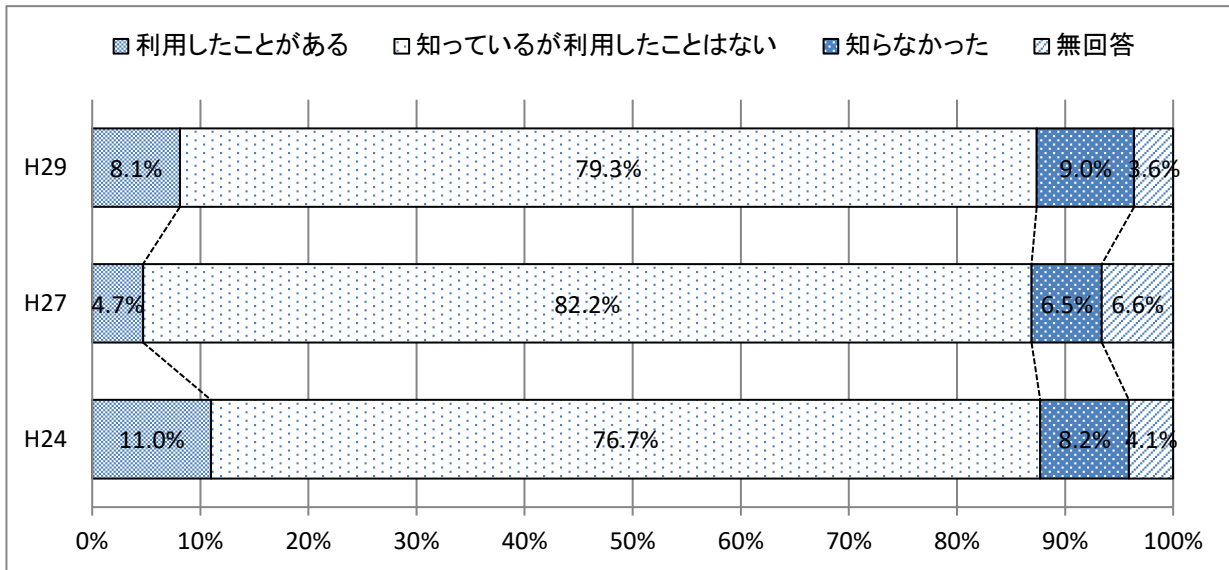
◆年齢・性別による集計



(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します。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。

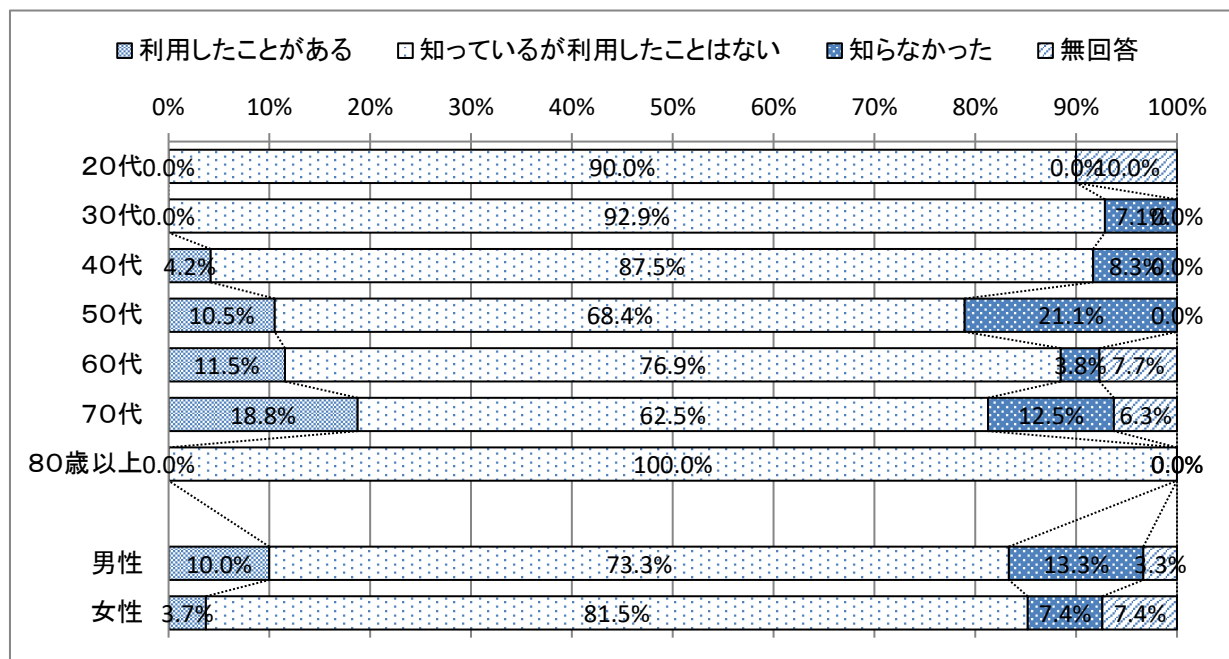
※禁煙教室等を「利用したことがある」(8.1%)が若干の増加。「知っているが利用したことがない」(79.3%)、「知らなかった」(9.0%)を合わせて9割弱の方が利用していない現状にある。

◆平成29・27・24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40代から70代までで、年齢を重ねるにつれ利用割合が高くなっている。若い世代と80歳以上の高齢者世代は未利用。

◆年齢・性別による集計

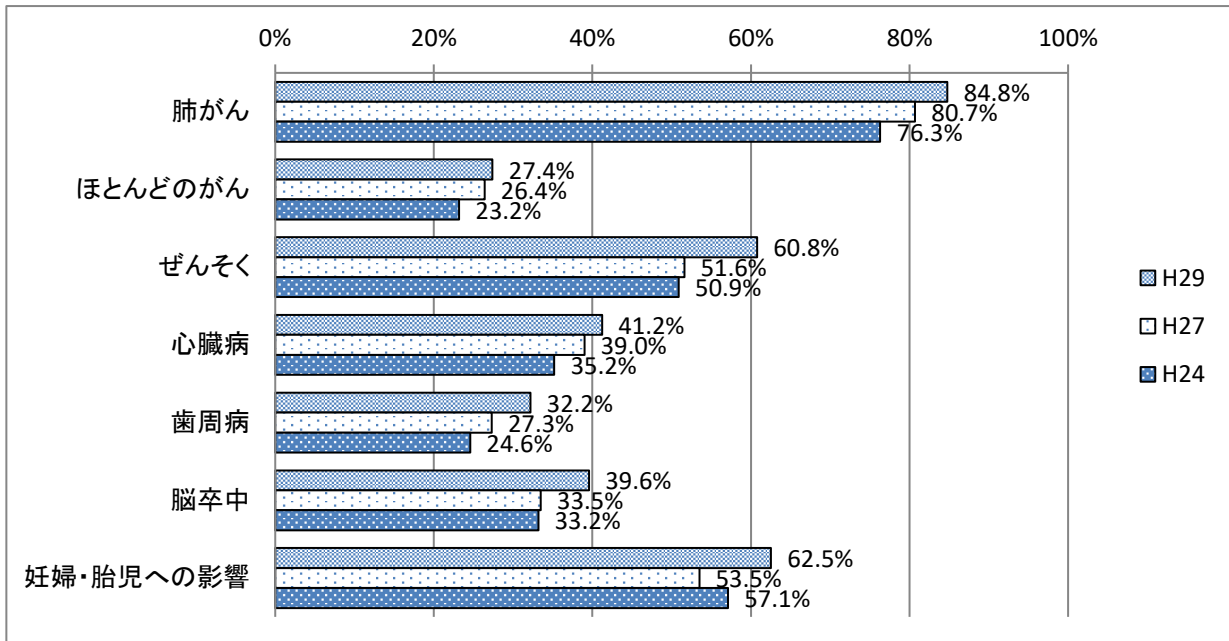


(26) タバコが影響していると思うものに○を付けてください。(複数回答可)

※肺がん(84.8%)が最も多く、次に「妊婦・胎児への影響」(62.5%)、「ぜんそく」(60.8%)と続くが、すべての項目についてタバコが影響を及ぼすことを知っている方の割合が少ない。しかし、調査3ヶ年において、すべての項目で割合が増えていることは、タバコの影響を理解している良い傾向にあると言える。

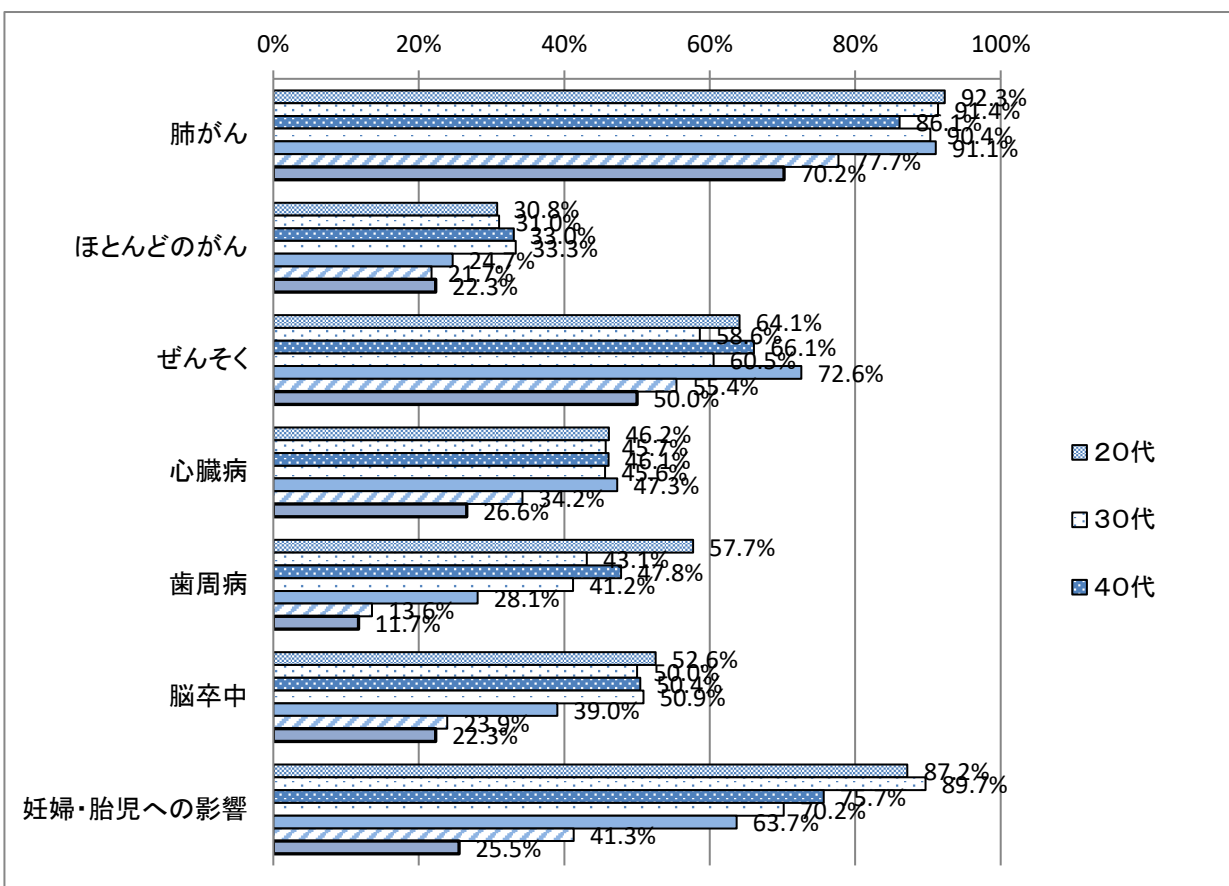
◆平成29・27・24年度比較

(※タバコは、質問項目の全てに影響を与える)



※タバコの影響について、70代、80歳以上の高齢者は、各項目において他の年代と比較し認識が低いことが分かる。

◆年齢別による集計

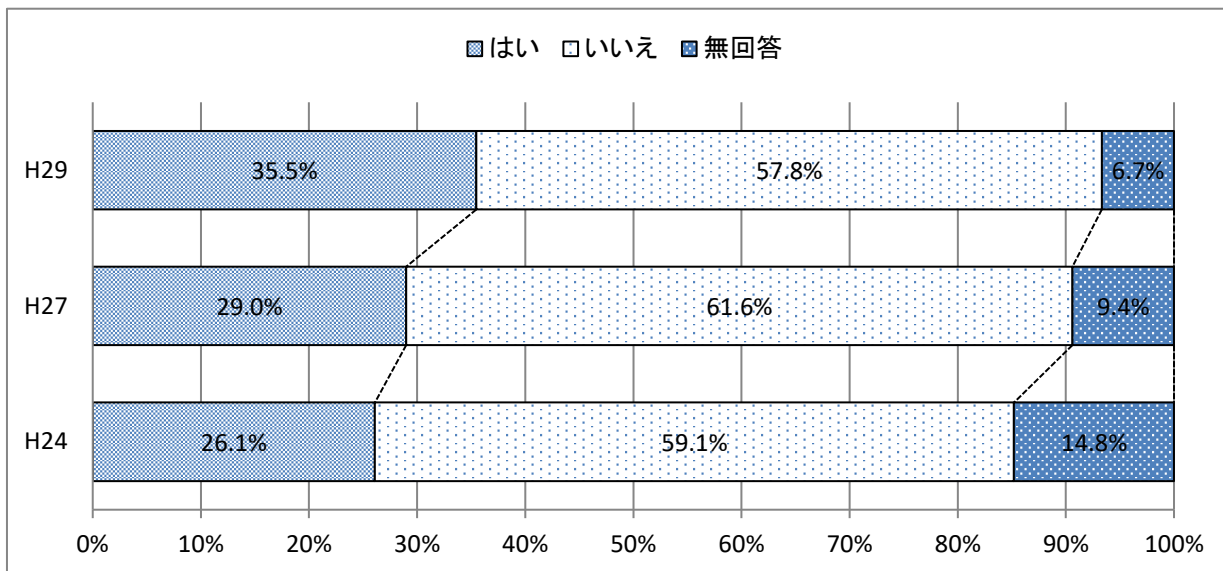


(27) COPD(\*)を知っていますか。

(\*)タバコ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を知っていますか「はい」(35.5%)で、調査3ヶ年において、年々増加し、認知度が上がってきている。

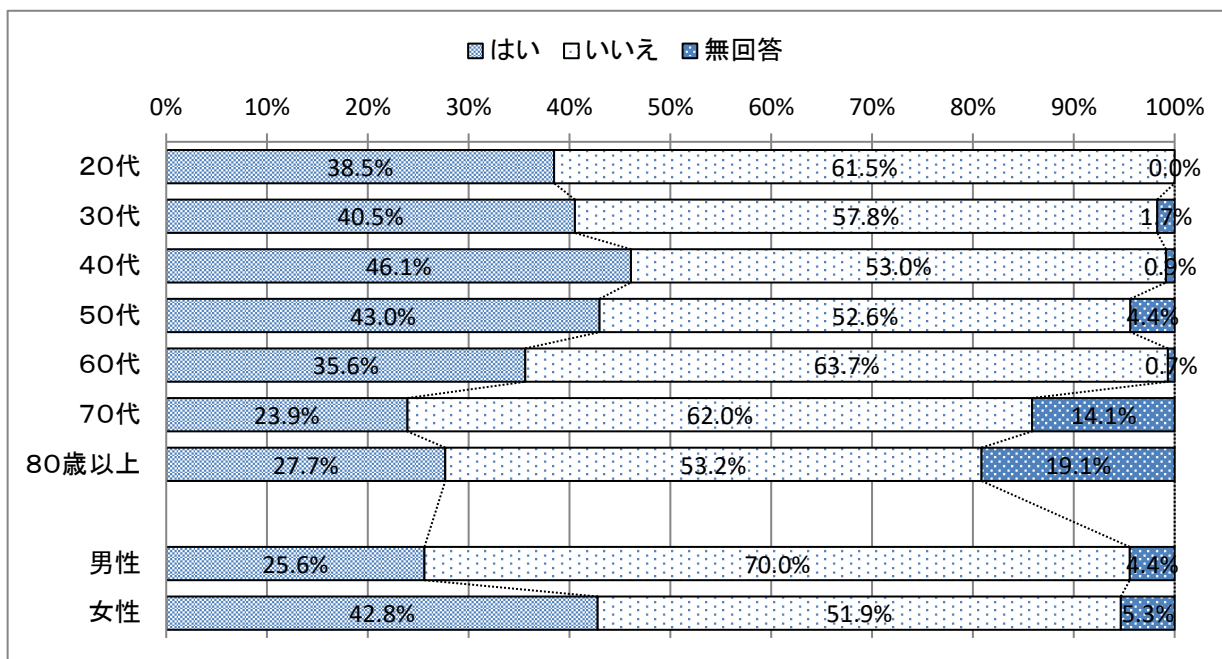
◆平成29・27・24年度比較



※20代から60代までは4割前後の認知度があり、70代以上になると、3割を切る。

男女別では、男性よりも女性の方が2割近く認知度が高い。

◆年齢・性別による集計

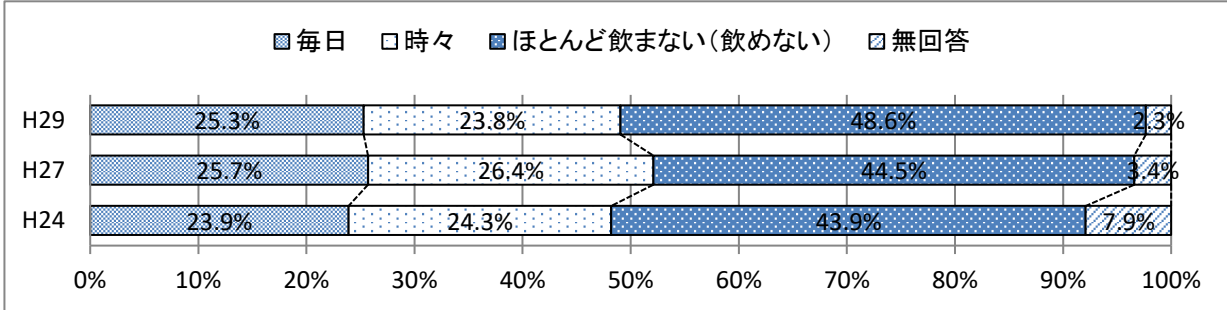


## ⑤お酒について

### (28)お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

※無回答が減り、「毎日」(25.3%)、「時々」(23.8%)がH27調査よりも減少し、「ほとんど飲まない(飲めない)」(48.6%)は増加している。飲酒の割合は微減。

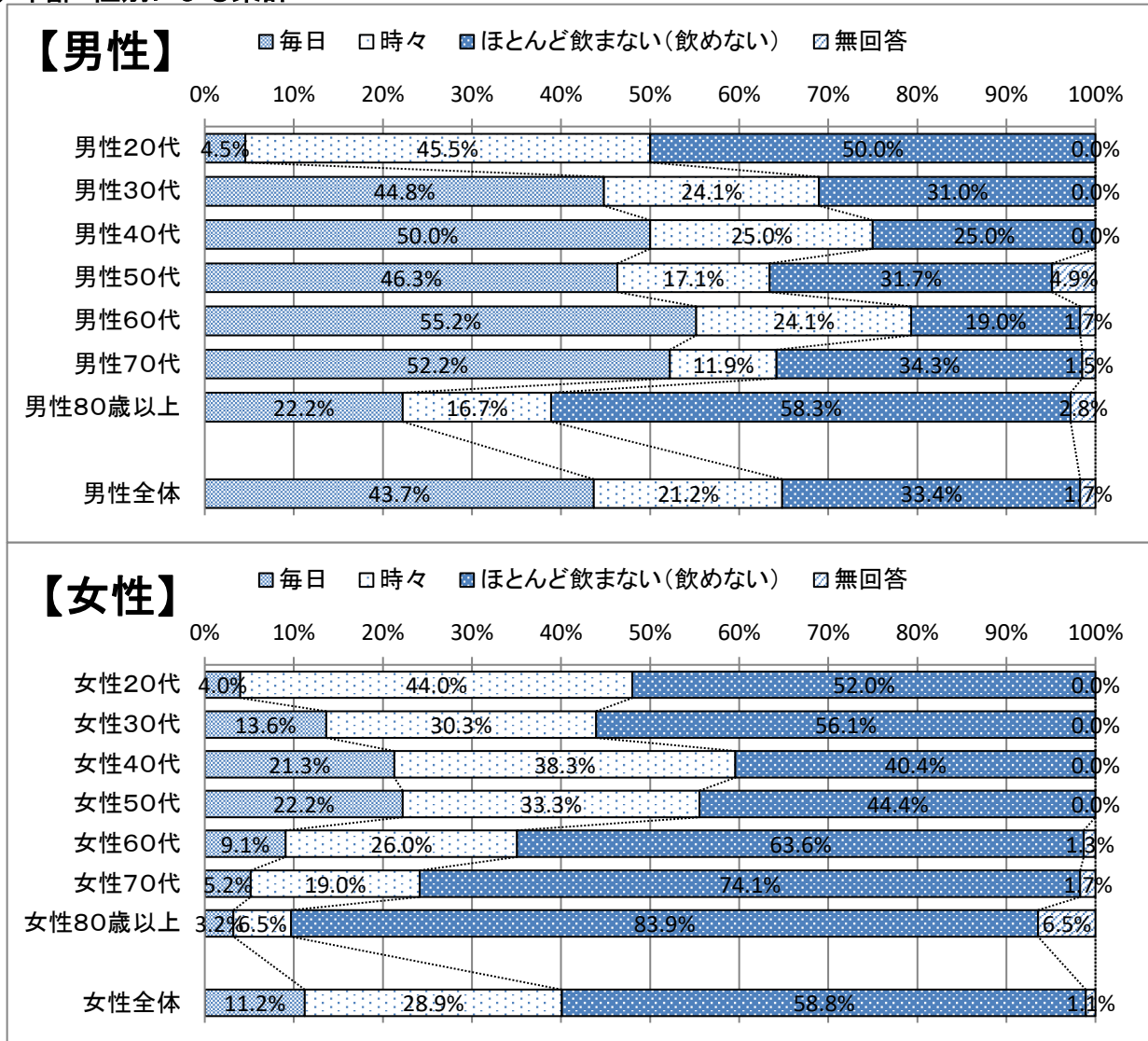
#### ◆平成29・27・24年度比較



※男性の「毎日」の飲酒は、30代から70代にかけて5割前後となっており、中でも60代が最も多い。「毎日」と「時々」を合わせた飲酒習慣のある方の割合は20代で5割、30代から70代までは7割前後となっている。

女性は「毎日」と「時々」を合わせた割合は、20代から50代までが5割前後。

#### ◆年齢・性別による集計

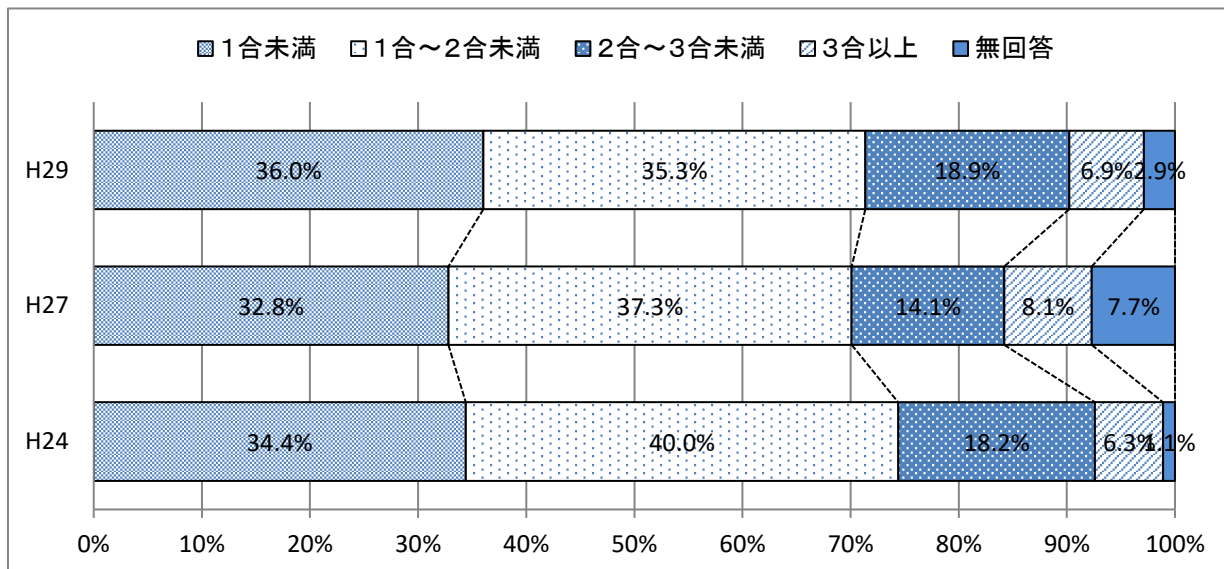


(29)(28)で「1. 毎日」、「2. 時々」とお答えになった方にお聞きします。1回当たり平均してどのくらいの量をお飲みになりますか。

(\*)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

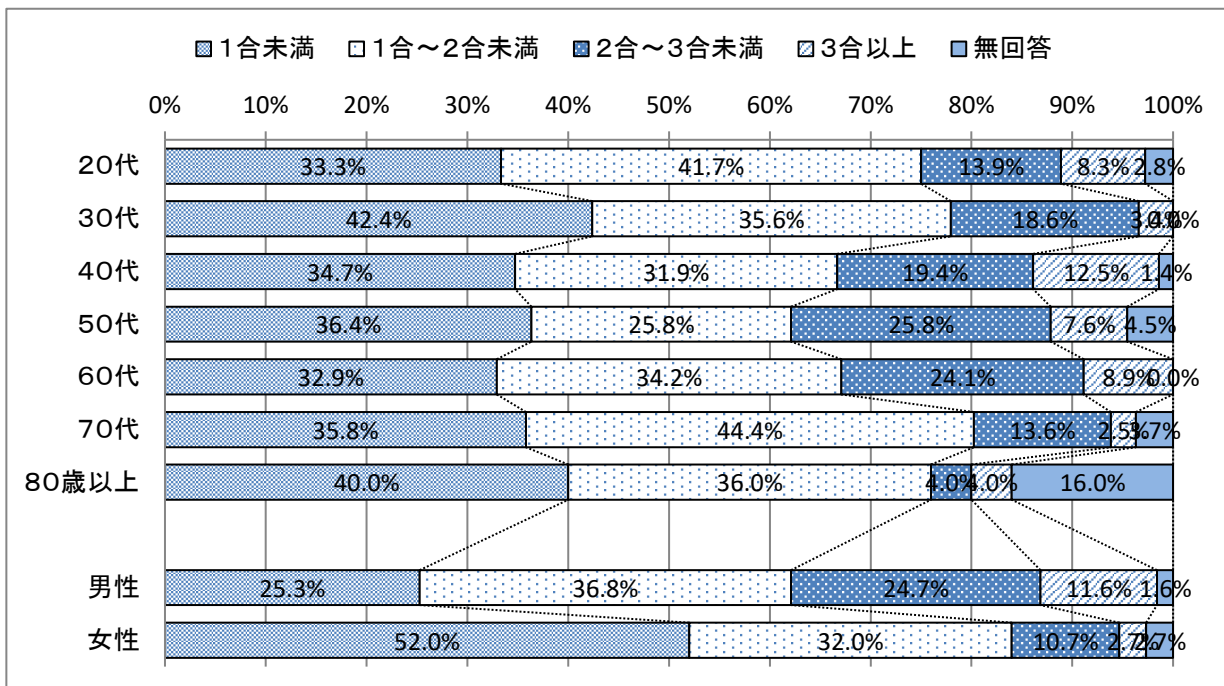
※お酒を飲む量は「1合未満」(36.0%)、「2合～3合未満」(18.9%)がH27調査より増加し、「1合～2合未満」(35.3%)、「3合以上」(6.9%)は減少している。

◆平成29・27・24年度比較



※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。  
各年代において、「1合未満」か「1合～2合未満」が多数を占めるが、40代から60代は「2合～3合未満」と「3合以上」を合わせた割合が3割以上を占める。  
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

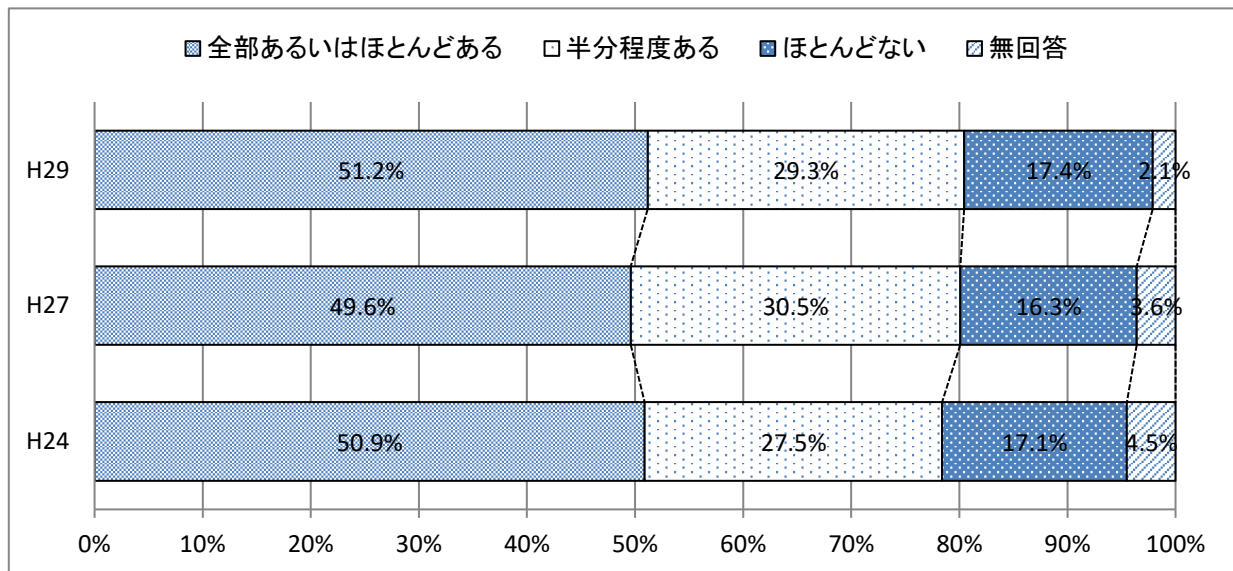


## ⑥歯の健康について

### (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」(51.2%)、「半分程度ある」(29.3%)、「ほとんどない」(17.4%)となり、H27調査と比較して各項目で若干の増減はあるものの、傾向に変化は見られない。

#### ◆平成29・27・24年度比較

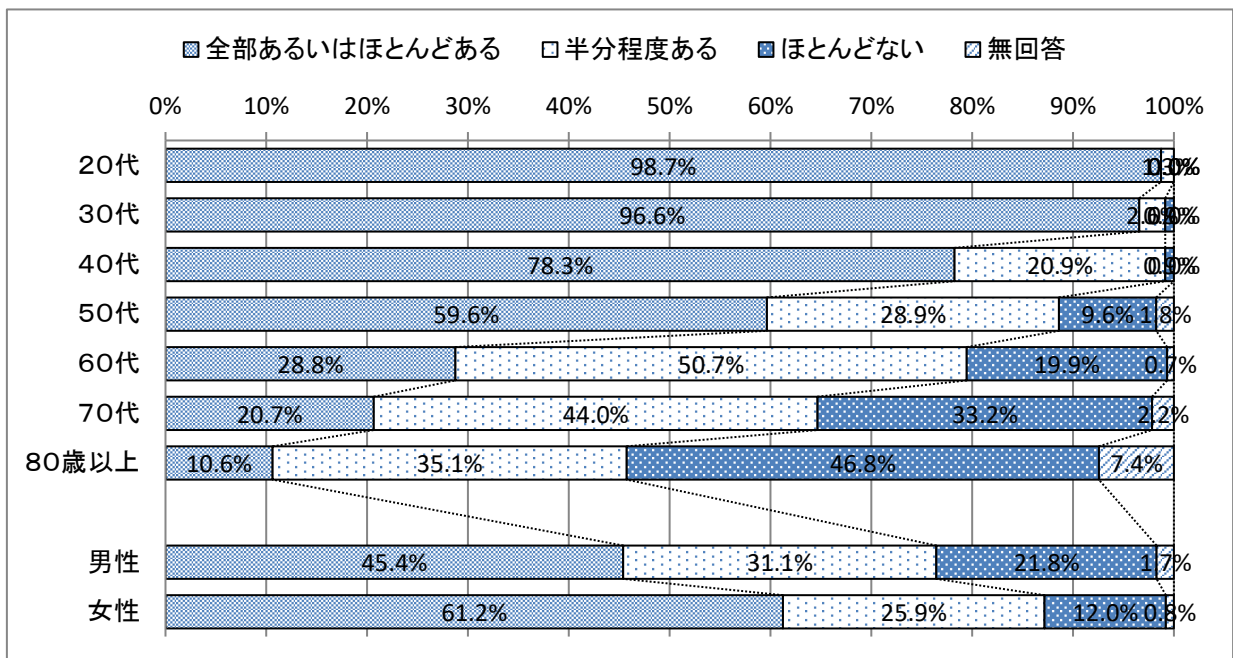


※年齢を重ねるとともに「全部あるいはほとんどある」の割合が減少していき、60代になると3割弱まで落ち込み、70代で2割、80歳以上で1割まで低下する。

「ほとんどない」については50代ごろから増加し、80歳以上になると5割弱にまで増加する。

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

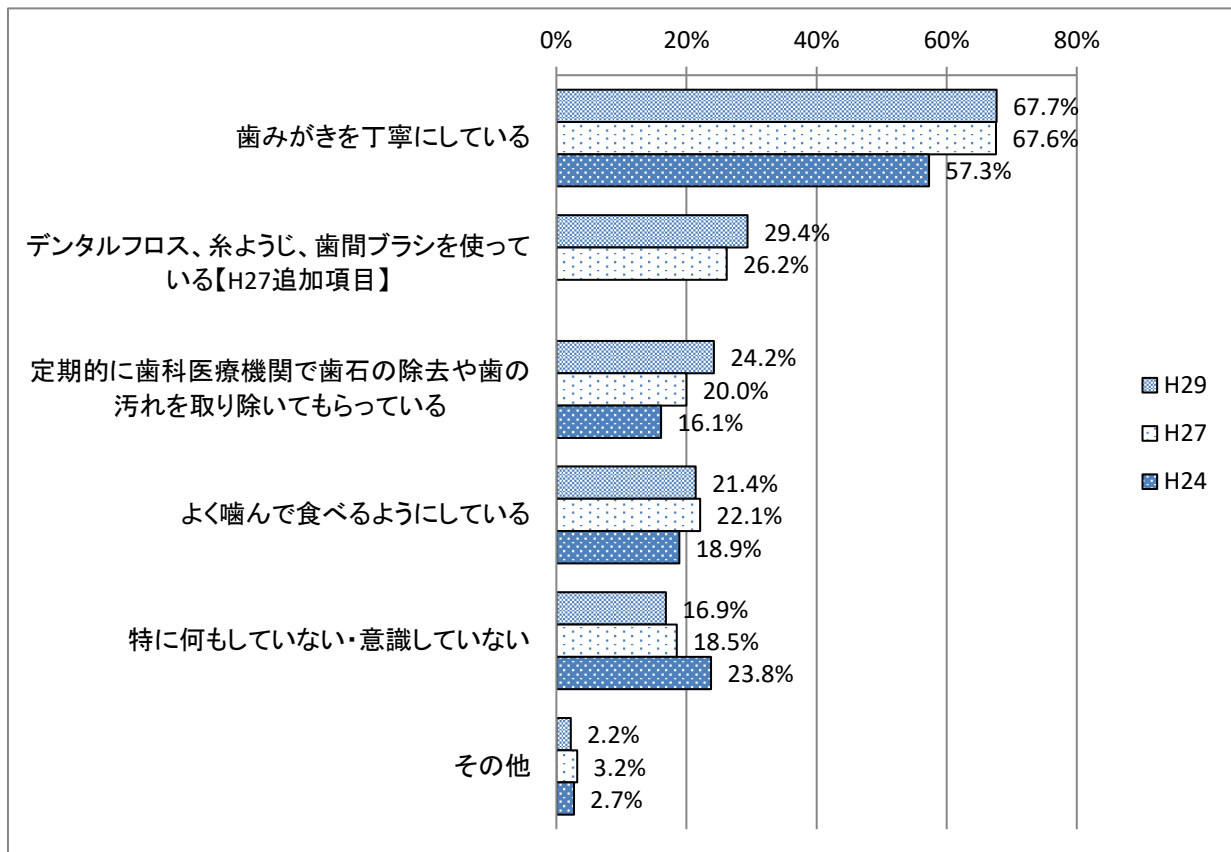


**(31) 歯の健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)**

※最も多いのは「歯みがきを丁寧にしている」(67.7%)、次に「デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている」(29.4%)、「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」(24.2%)と続いている。

歯の健康を維持するためには「歯みがき」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」を増加させる必要がある。

**◆平成29・27・24年度比較**



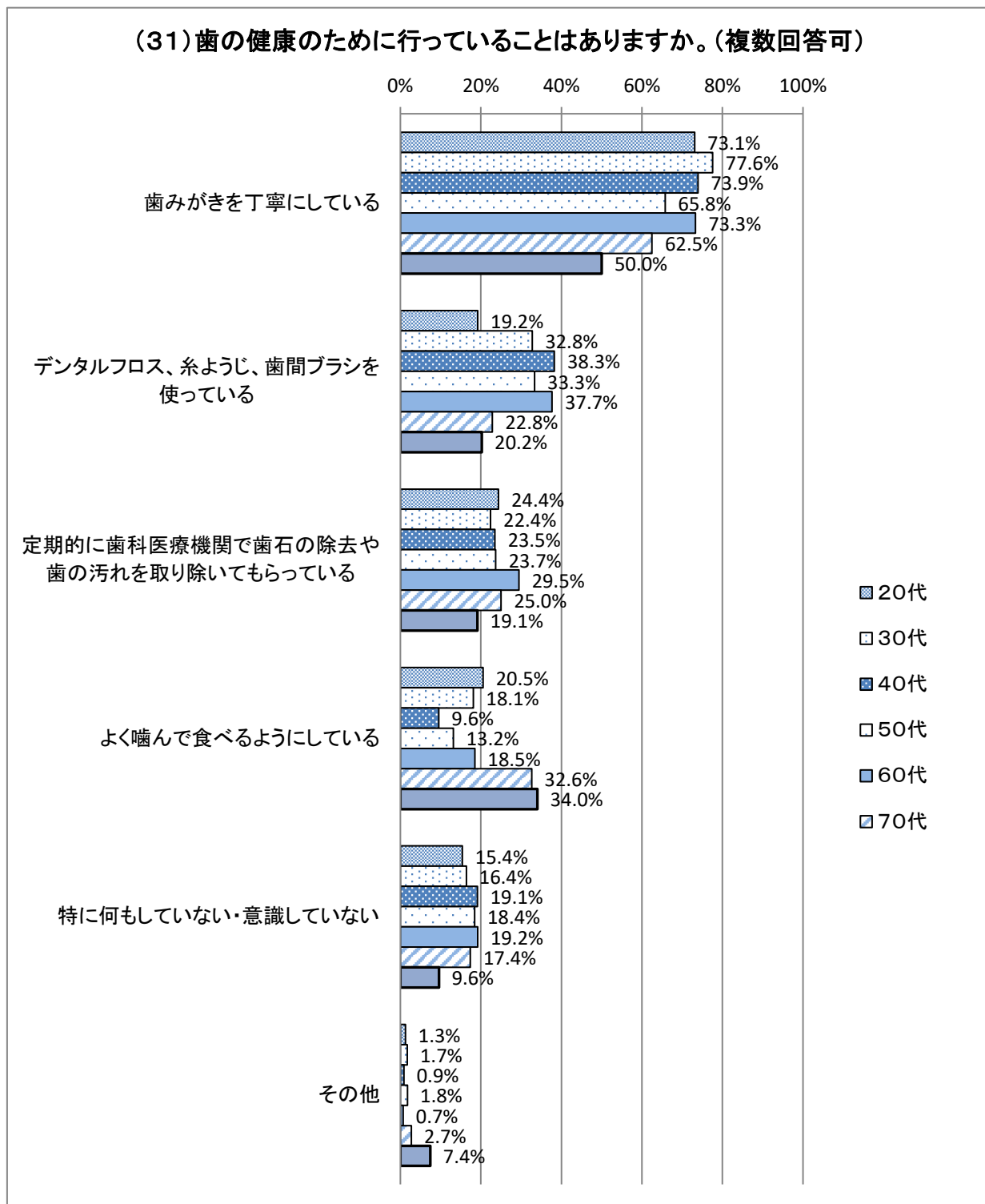
**◆その他の記載内容**

音波振動ハブラシを使ってる
毎食後必ずハミガキはする
3ヶ月度に検査してもらっている
上下入れ歯ですが、良くかんで食事をする様にしている
入れ歯なので洗浄剤に入れる
定期受診

※「歯みがきを丁寧に行っている」は80歳以上を除き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」は、20代、70代以上の割合が低く2割、それ以外の年代では3割以上となっている。

◆年齢別による集計

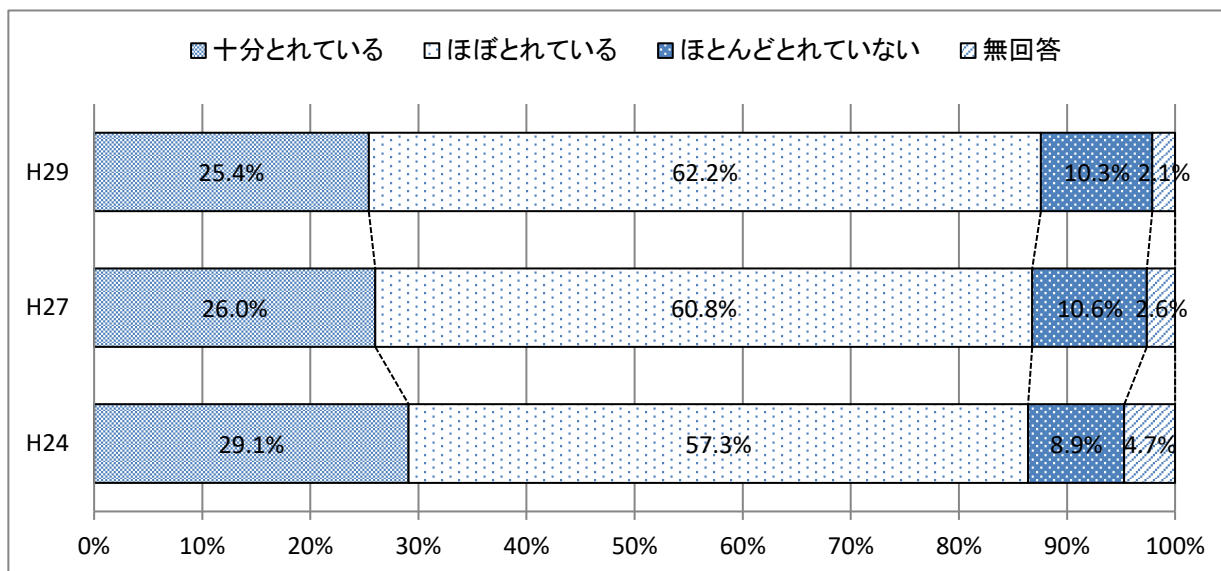


## ⑦ストレスについて

### (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」(25.4%)は若干の減少、「ほぼとれている」(62.2%)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。  
「ほとんどとれない」(10.3%)は若干の減少である。

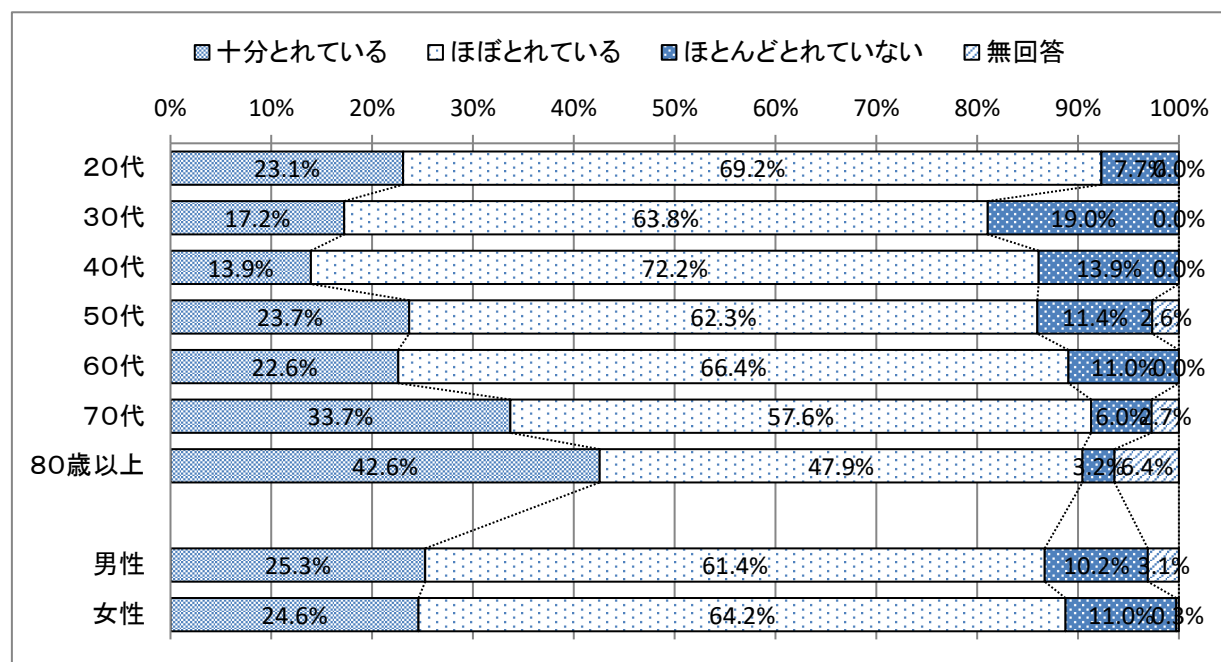
#### ◆平成29・27・24年度比較



※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20代と70代以上の9割、次いで60代となっており、年代の高いほうが睡眠による休養がとれている。

男女別では、ほとんど差は見受けられない。

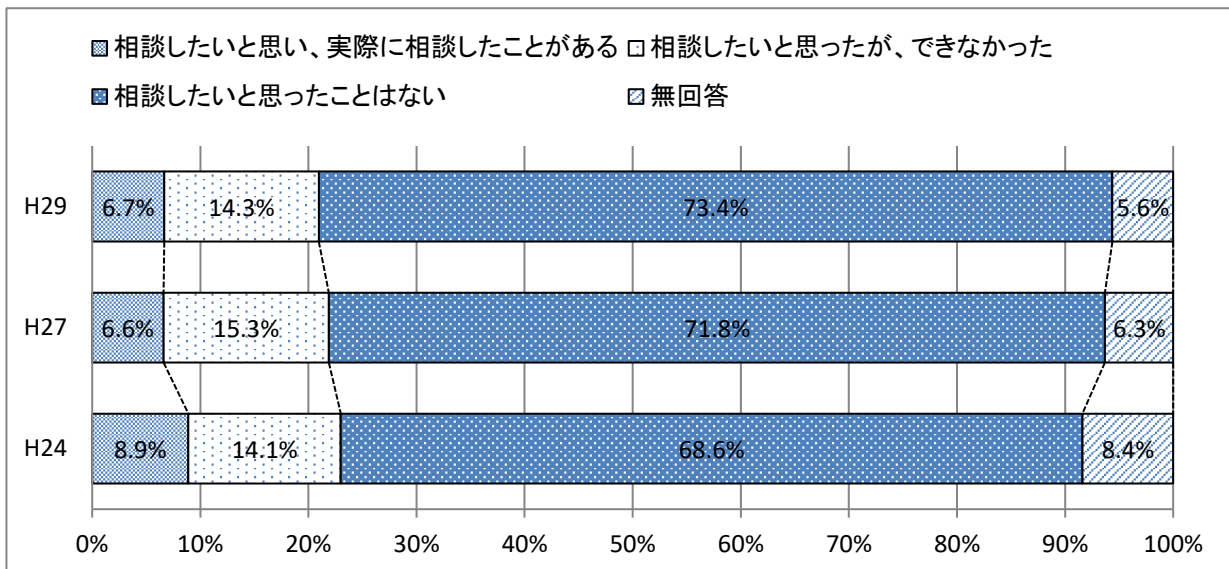
#### ◆年齢・性別による集計



### (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」(6.7%)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29・27・24年度比較

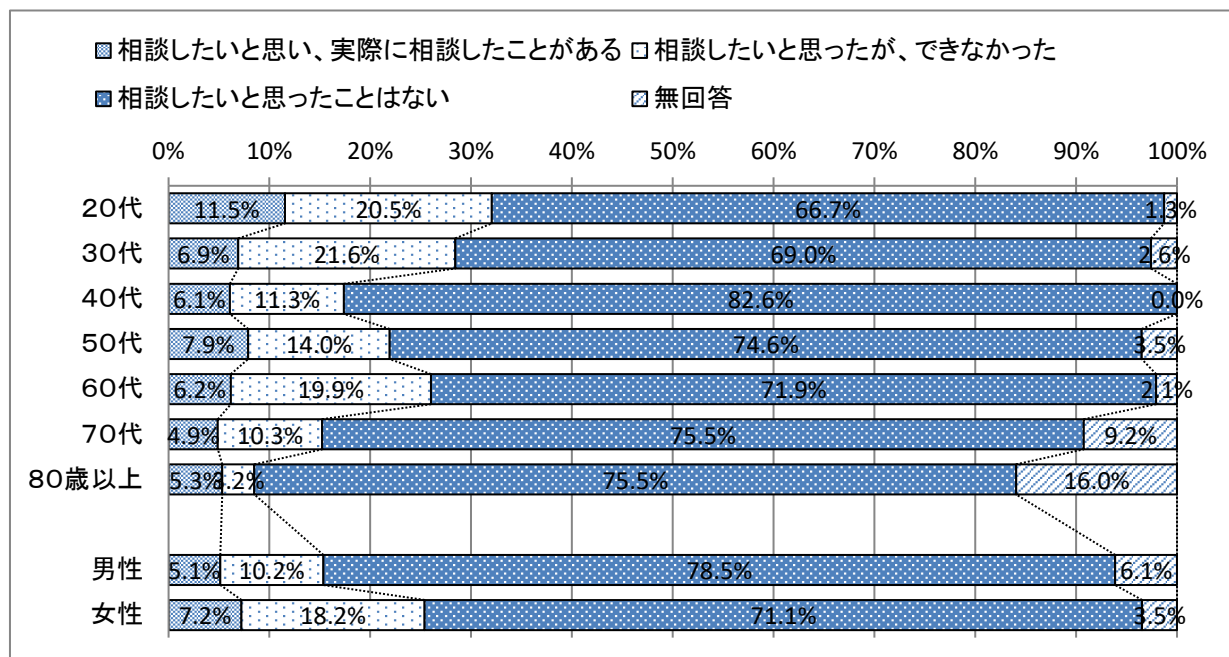


※「相談したいと思ったことはない」は40代が8割と最も高く、その他の年代でも7割前後と高い。

「相談したいと思ったが、できなかった」は20代、30代、60代が2割で、その他年代は1割前後となっている。

男女別では、「相談したいと思ったが、できなかった」が女性の方が高くなっている。

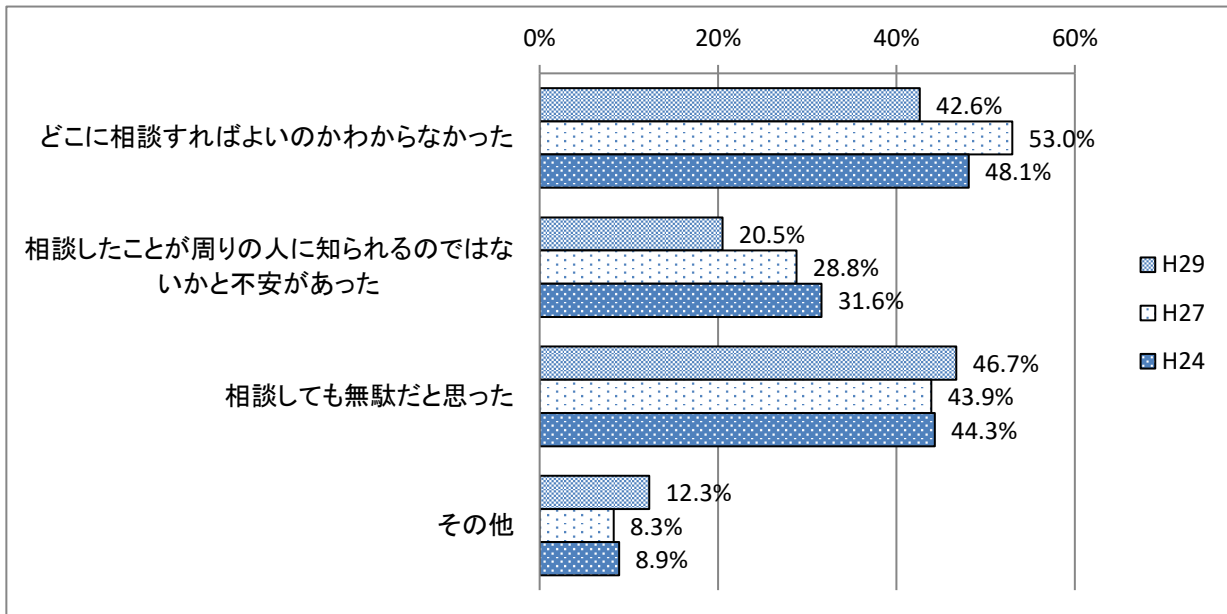
#### ◆年齢・性別による集計



(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。(複数回答可)

※「相談しても無駄だと思った」(46.7%)、「どこに相談すればよいのかわからなかった」(42.6%)、「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」(20.5%)となっており、理由の1番目に諦めの気持ちがあることが分かる。

◆平成29・27・24年度比較

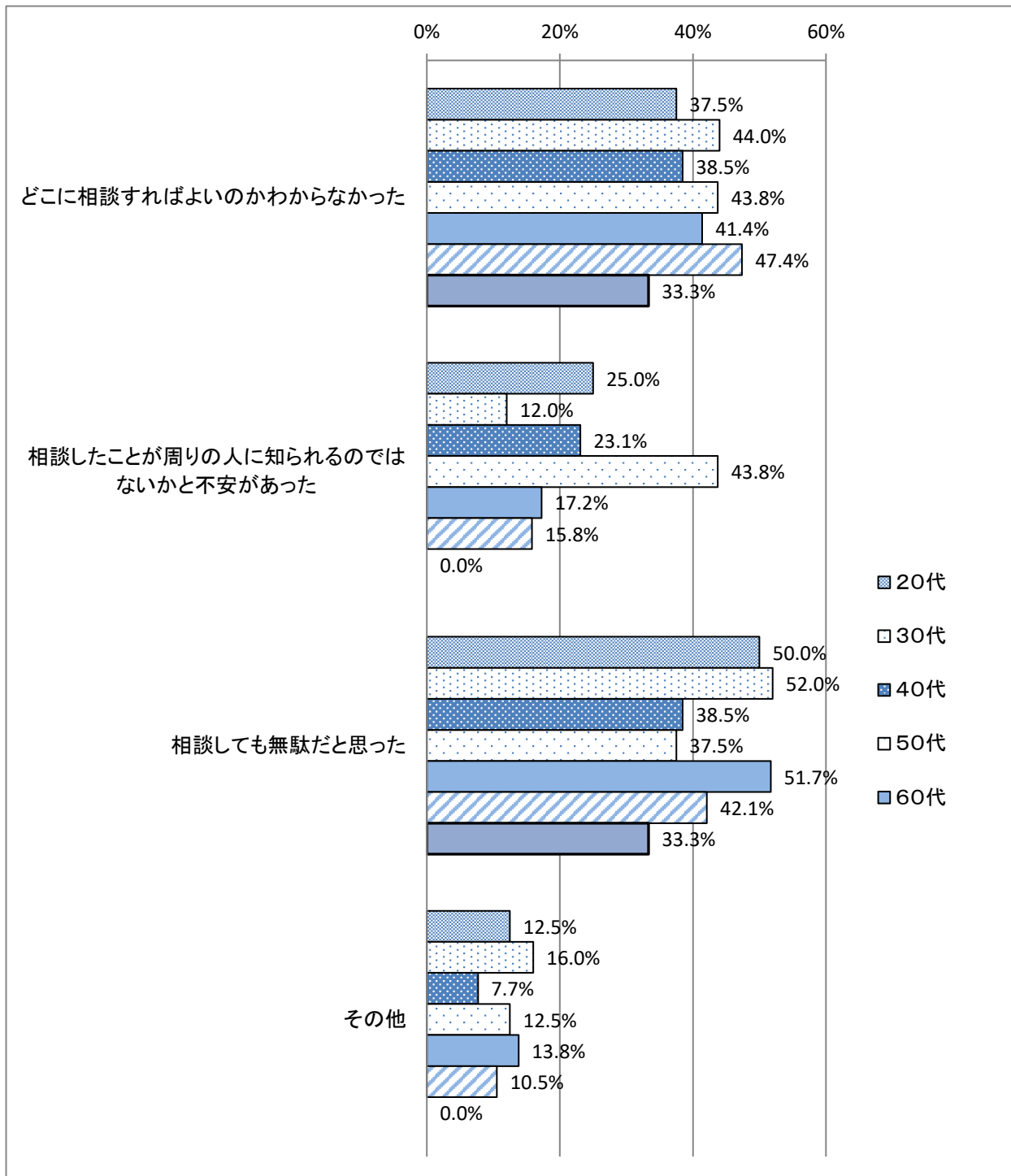


◆その他の記載内容

行動を起こすことが湧いてこない
相談してもその答えが「あーやっぱりね」とわかっているので...
家族に相談して解決させてた
家族で話し合い
有料だった為
相談したいことがあっても上手に説明できる自信がない

※「相談しても無駄だと思った」と答えた方は20代、30代と60代が多い。  
 「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」と答えた方は50代が多い。

◆年齢別による集計



## ⑧健(検)診について

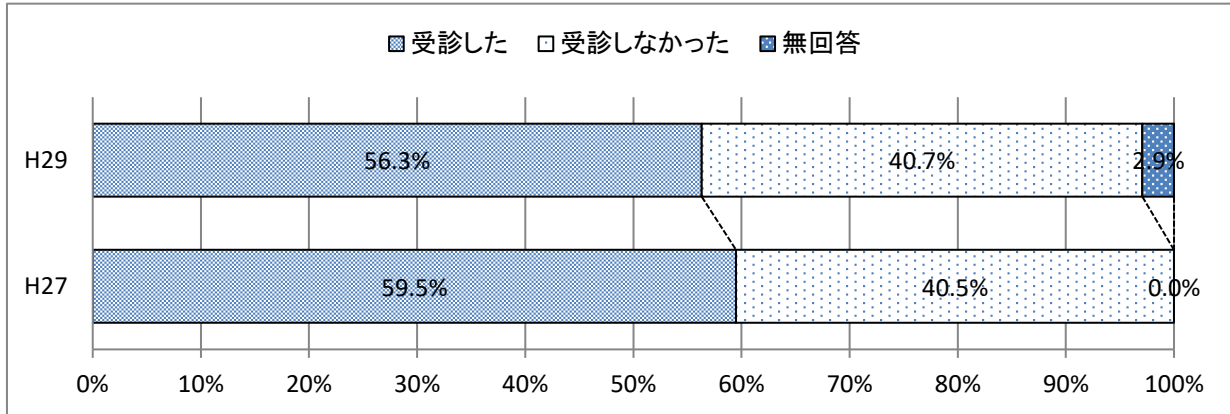
### (35)昨年度、健(検)診(特定健康診査・人間ドック・がん検診等)を受診しましたか。

※「受診した」(56.3%)はH27調査と比較し若干の減少となる。

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としているが、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、5割強と高い受診率となっている。

#### ◆平成29・27年度比較

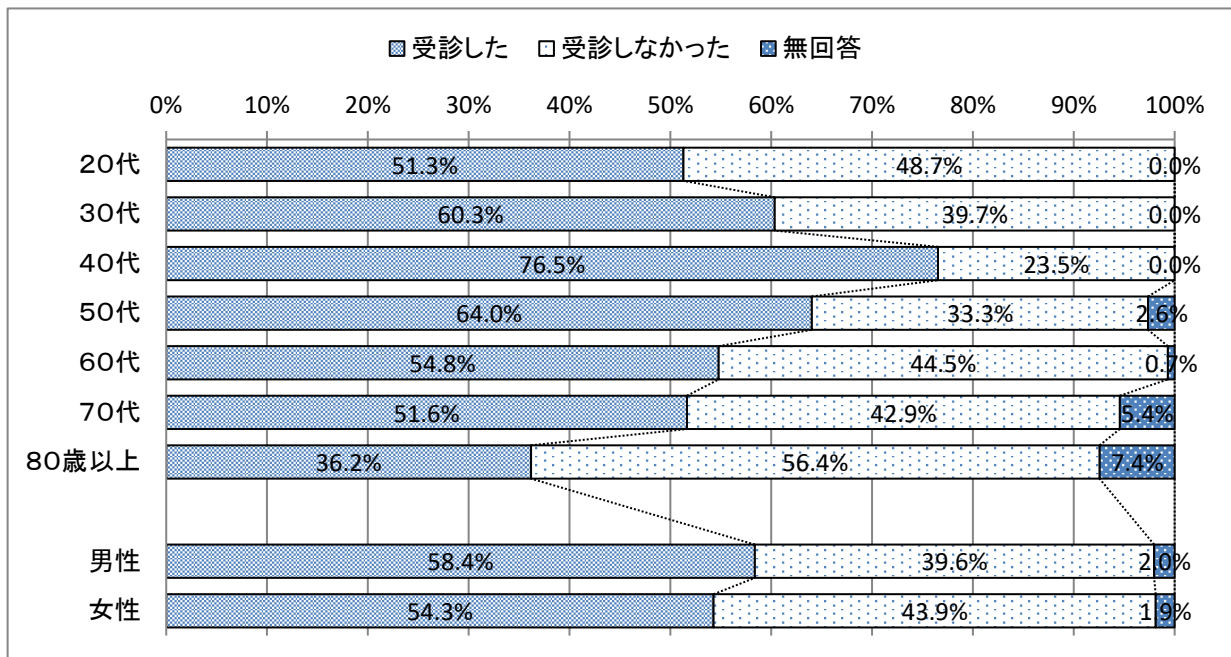
※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※職場での健診等を含むため、働き盛りとなる30代から50代まで6割を超える受診率となっている。

男女別では、男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

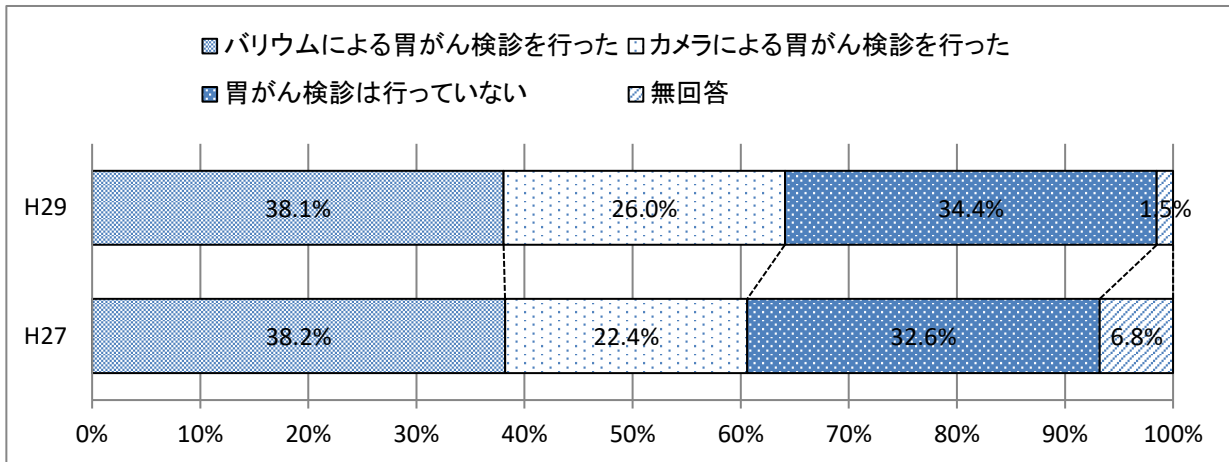


(36) (35)で「1. 受診した」とお答えになった方にお聞きします。健(検)診において、  
胃がん検診を行いましたか。

※「バリウムによる胃がん検診を行った」(38.1%)、「カメラによる胃がん検診を行った」(26.0%)で、二つを合わせると6割強の方が胃がん検診を受診している。「胃がん検診を行っていない」(34.4%)となる。

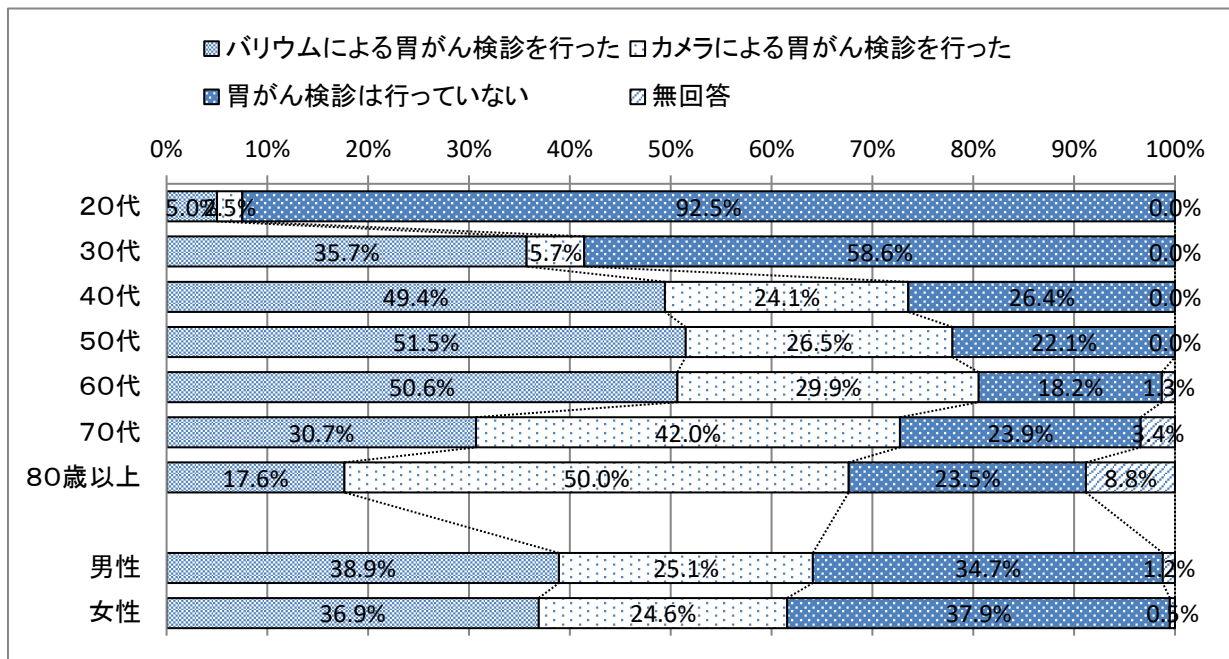
◆平成29・27年度比較

※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※胃がん検診受診は、30代から増え始め、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、男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

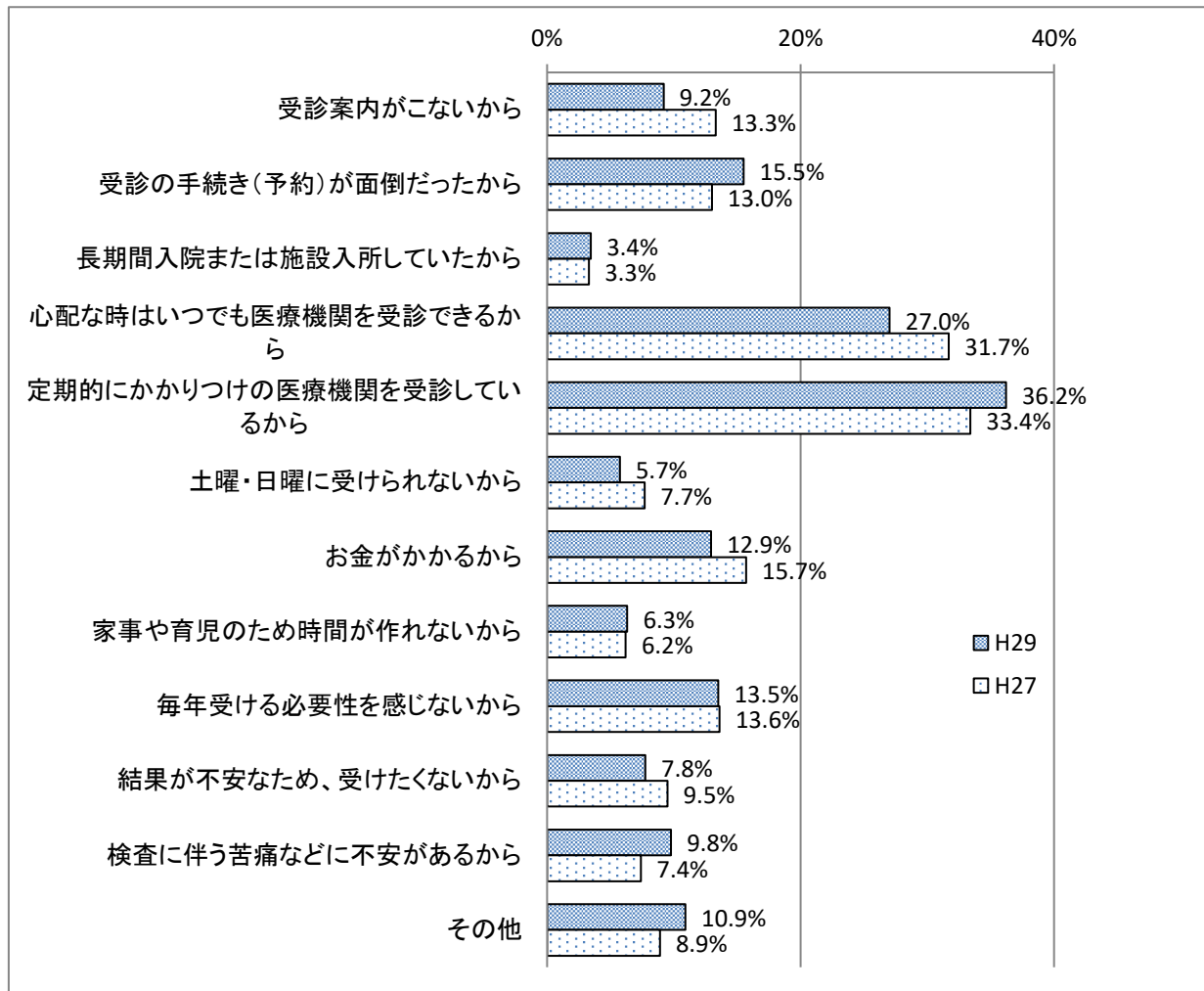


**(37) (35)で「2. 受診しなかった」とお答えになった方にお聞きします。健(検)診を受診しなかった理由は何ですか。(複数回答可)**

※「定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから」(36.2%)、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(27.0%)が多い理由となっている。医療機関へ出向いてはいるが、がん検診等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付いていない割合が高いと考えられる。

**◆平成29・27年度比較**

※H27調査追加項目につき、H24はなし。

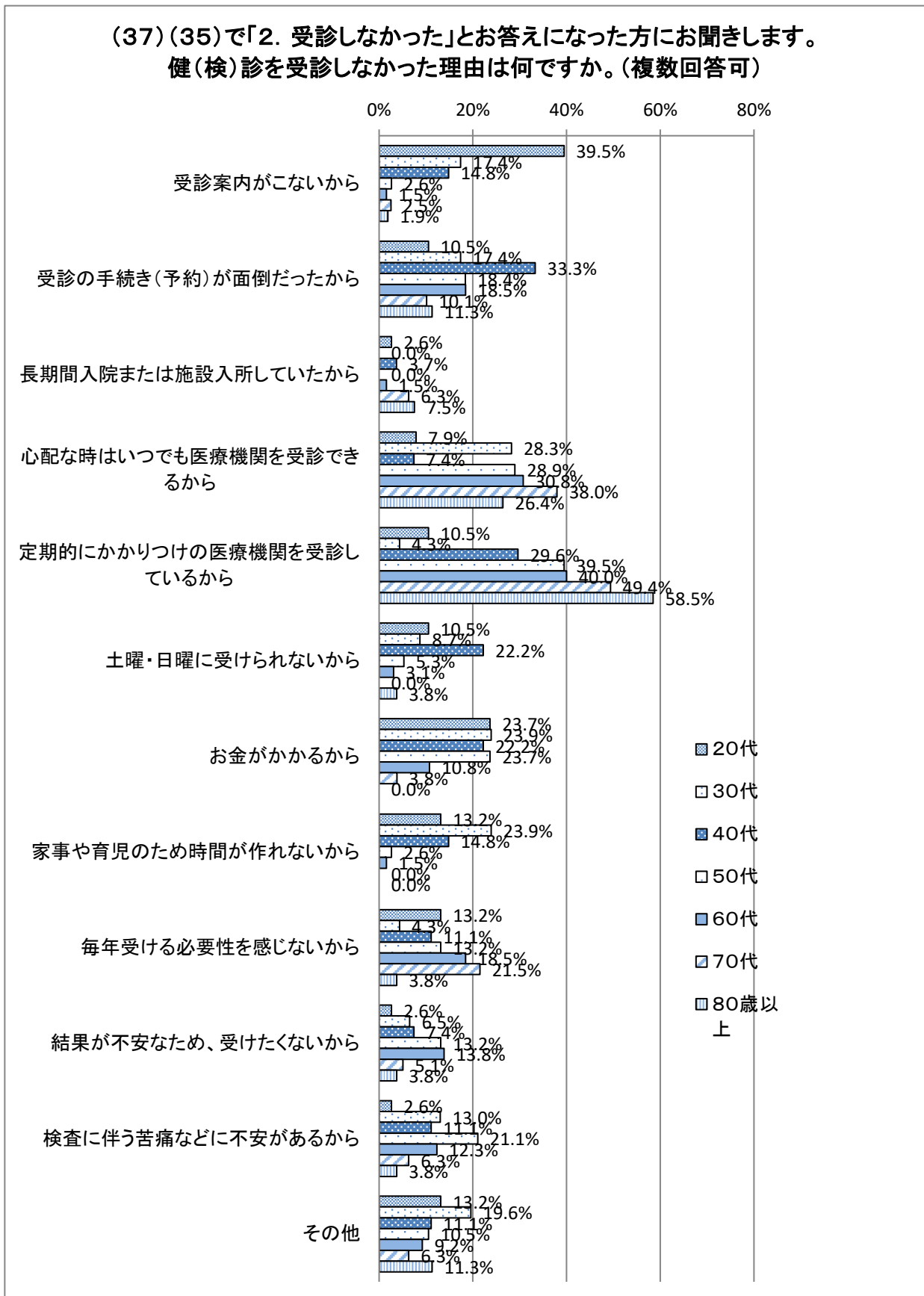


**◆その他の記載内容**

月1回~2回病院にかかっているのでもう出来るので
交通が不便だから
休日が不定
職場での検診がある為
妊娠中
がんの受診は2年毎に、その他受診は通院しているから、その都度受診
特に体調の悪いことがないから
手間がかかるので
自覚症状がないので忘れていた
仕事で医療機関を受診出来ないから
前年受診していた。また忙しかった。
なんとなく受けそびれた

※「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。

◆年齢別による集計



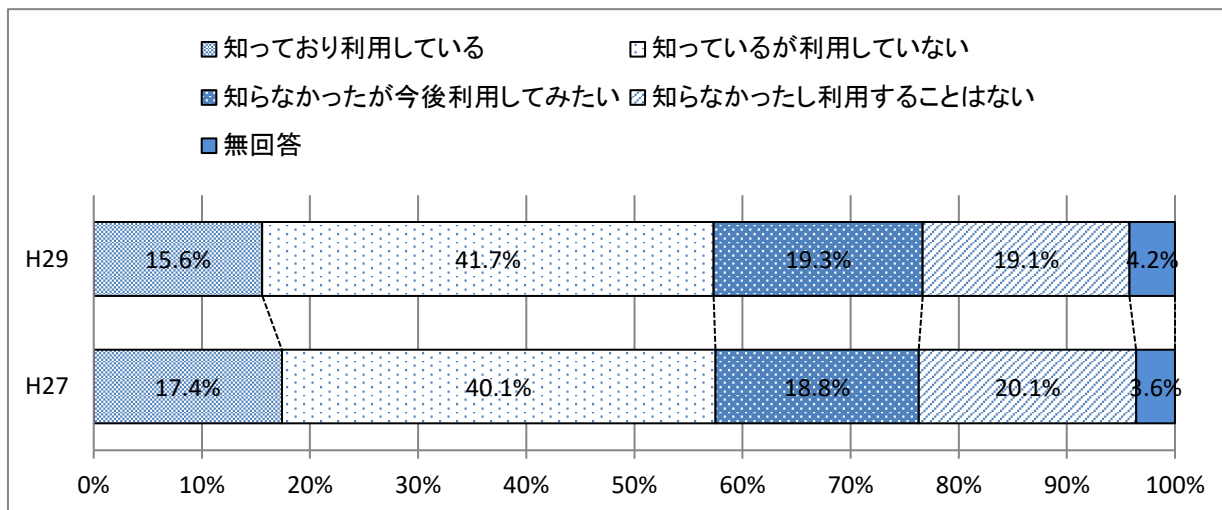
**(38) 能代市保健センターは成人の健診を毎年4月下旬から3月上旬まで(土日・祝日・年末年始等を除く)毎日、行っていることを知っていますか。**

※「知っており利用している」(15.6%)、「知っているが利用していない」(41.7%)、と能代市保健センターを知っている方が6割弱。

「知らなかったが今後利用してみたい」(19.3%)、「知らなかったし利用することはない」(19.1%)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。

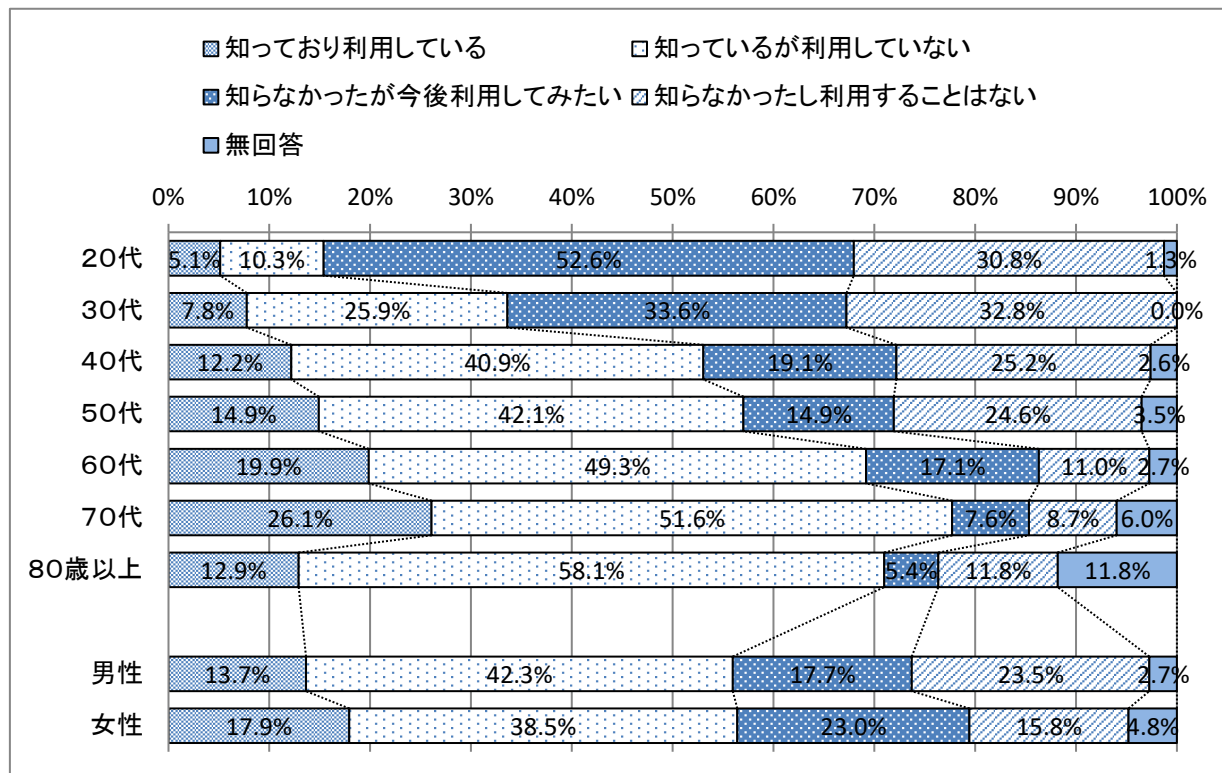
**◆平成29・27年度比較**

※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※「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、40代以上の全ての年代で6割を超えており、利用しない割合が高くなっている。男女別では、利用しないとした割合が女性より男性の方が高い。

**◆年齢別による集計**



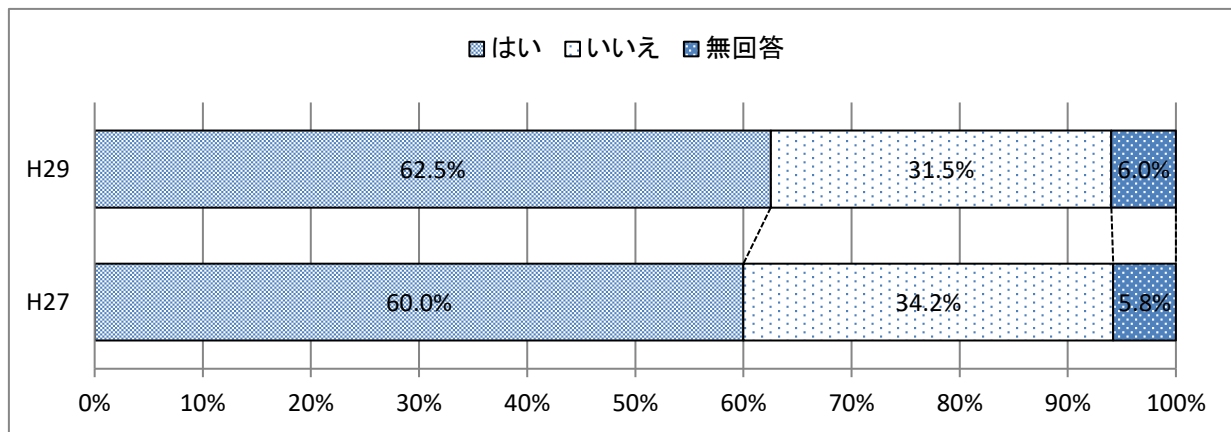
(39) 能代市のがん検診(\*)は次の条件であれば、無料で受診できることがご存知ですか。(条件:40歳以上の能代市国民健康保険加入者・70歳以上の方・がん検診無料クーポン対象者の方)

(\*) 能代市のがん検診の種類: 肺がん検診(X線)、胃がん検診(バリウム)、大腸がん検診(検便)、乳がん検診(マンモグラフィ等)、子宮がん検診(頸部細胞診)

※無料で受診できることを知っている「はい」(62.5%)で、H27調査より2.5ポイント増となっている。

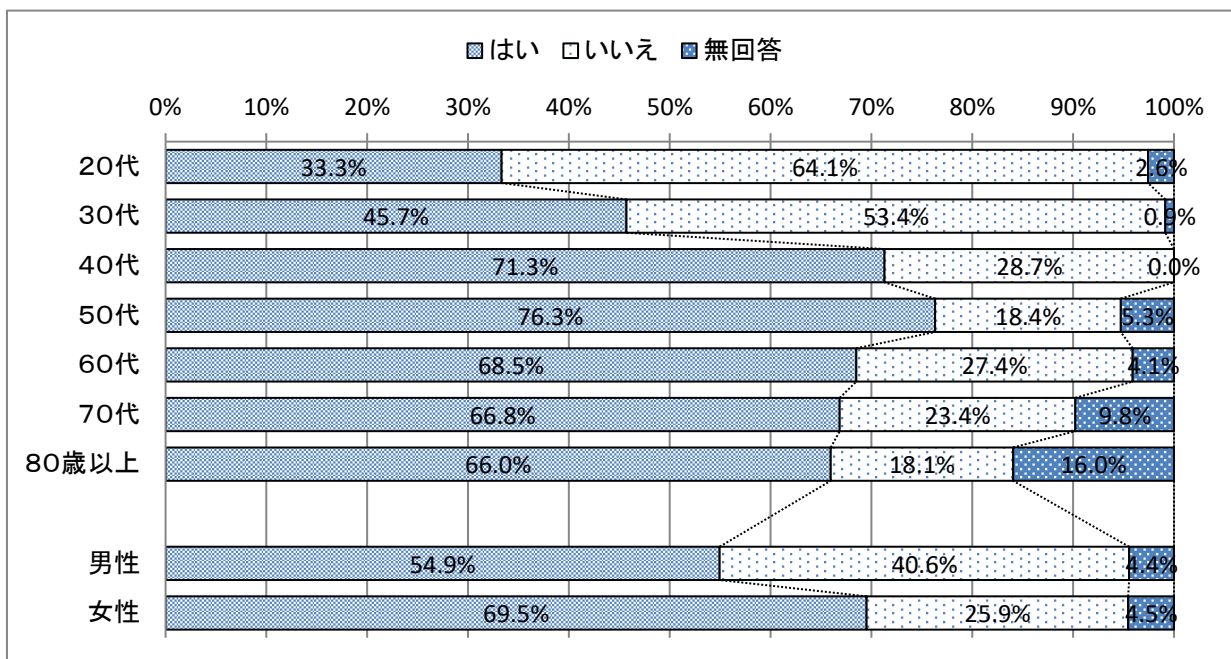
◆平成29・27年度比較

※H27調査追加項目につき、H24はなし。



※20代、30代で認知度は低く、40代以上では7割前後の方が知っている。男女別では、男性が5割強、女性が7割弱の割合で知っていることとなる。

◆年齢別による集計



## ⑨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(22人)

手軽に行える運動について(6)	運動とその効果についての情報(3)
怪我や病気の人でもできる運動(3)	小さい子どもと一緒にできる体操
効果的な運動や体操	体力向上のための情報
家事をしながらできる”ながら体操”	日常生活の中でできる運動
1日の運動量の目安	健康な体になるための運動方法
ダイエットに良い運動	自分に合った運動方法について
自宅の近くのウォーキングコースの情報	

### ◎栄養について(29人)

減塩メニューについて(7)	食事のカロリーや栄養摂取量について(5)
手軽に作れる料理のレシピ(2)	バランスの良い食事のレシピ(2)
1日の食事の摂取量について(2)	ダイエットに良い食事のレシピ(2)
体に良い食品、食材について(2)	自分に合った食事について(2)
健康食品の効果について	野菜摂取の必要性について
男性でも簡単に作れるレシピ	病気の予防につながる食べ物やメニューについて
市民の方が日頃から気を付けて食べている食品	

### ◎病気、疾病予防について(6人)

病気の症状について知りたい(4)	季節毎に流行する病気の情報と対処法
がんや病気にならない為の予防法	

### ◎健康診断について(17人)

健康診断の情報(5)	がん検診の無料クーポン券について(4)
健診(検診)の流れについて(2)	健診(検診)の料金について(2)
子宮がんや乳がん検診を毎年受診したい	子育て世代が気軽に受診できる環境
検診の際のX線被ばく量について	若者向けの健診(検診)情報

### ◎スポーツ施設について(8人)

スポーツ施設の利用方法、料金について(3)	気軽に利用できるスポーツ施設の情報(2)
夜間でも利用できる運動施設について	スポーツ体験のできる施設
無料で利用できる施設情報	

### ◎健康教室について(6人)

市で開催している健康教室の情報(4)	スポーツ教室の情報
心の健康に関する健康教室の開催	

### ◎その他

回覧板や広報での情報提供(6)	ストレスの解消・軽減方法について(4)
各病院の情報(3)	認知症や物忘れの予防になる方法が知りたい(2)
ドクターの情報(何が専門か等)	健康関連のサービス情報
体質改善の方法	日常生活の中でできる健康づくり
子どもの健康に関すること	子どもと一緒に出来る健康づくりの場の情報
能代市の健康に関するデータが知りたい	精神的な健康づくりがしたい
予防接種の費用について知りたい	働いている人でも参加できる集まりの情報
広報等で様々な情報が出ているので助かっている	薬害(副作用)の情報
サプリメントや薬の効果について	
歯科も歯石除去やクリーニングの無料クーポン券がほしい	
広報や新聞等で様々な情報が出ているので、自分に合ったものを選んで取り組みたい	
市の健康計画がどのような内容で具体的に市民にどう反映されているのか知りたい	

(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。

◎栄養について(8人)

せめて食事等安くセットで供給願える術(システム)があれば有難い
1週間に3回の透析をしています。1番気をつけているのが食事です
規則正しい生活をし、食事に十分気をつけること
食べ物、バランスに気をつけております。
一人暮らしなので、突然具合が悪くなった…というのが心配なので食事には気を配っています
食育関連にもっと力を入れるべきだと思います
塩分摂取について、国が食品メーカーに働きかけて、製造時に塩分を減らすようにしてほしい
食生活の指導他

◎運動について(32人)

駅前から風の松原ウォーキングに初めて参加しストック使用し歩いたが先頭の案内する方が速く追いつくのにも大変でした
気軽に運動できる機会を増やして欲しい
気軽なスポーツ教室、ストレッチ方法を少しずつ知れたらと
自分の体力にあった運動で無理せず毎日実行すること
体力づくりに関しても60歳以上の人が出来る運動が広報のしろなどで分かりやすい
二ツ井でなく能代(旧)市内でマラソン大会をやったらどうか
スポーツ施設やサークル等に出なくても家でラジオ体操、散歩をして自分の環境にあった健康づくりをしている
30分の早足ウォーキングを必ず実行
運動会、スポ少の大会など、その場の全員でラジオ体操をしてから始めるのはどうか
その時々状態に合わせて歩いたり、スクワット、できるだけ歩いて買い物をする
とにかく体を動かすことだと思ってます
手が不自由でするので歩くのが、私の健康法だと思っています
健康づくりを目的とした、マラソン大会を開催すると良いと思う
情報がありすぎてますが自分にあった情報を参考にして運動を心がけてます
毎朝食後2人でジョギングしています。風の松原の散歩、1時間位です
毎日の運動(3)
健康ウォーキングを毎週1回行ってもらいたい
これからはもう少し歩くことからでも始められれば…と考えています
平日は近くのコースのウォーキングに参加したいと思っています
健康のためというより、気軽に出来て一緒に出来る仲間がいれば体を動かしてみたいと思うが、仕事のためなかなかできない
天気の良い日は1日2km程度ゆっくり散歩しているのが現状です
簡単にできる(家でも)エクササイズやストレッチ、体操を知りたい
以前から市民対象にいろいろな運動を行ってきていると思うのですが、気軽に楽しく参加できる内容が少ないように思う
散歩をしている
高齢者に対して健康づくりにいろいろな企画をたててスポーツをやらせて頂いて有難く参加しております
卓球をやってから15年目になります。最近は何のことも考え週4回2時間汗を流し健康のためと思って楽しんでいます
筋トレに使う器具等の貸し出しがあったら良い
体力づくり、維持のため運動は必要だと思うが無精で何もしていないので、今後考えたい
1年を通して、7人の散歩仲間がおります。ゆっくり早足で歩くことはない。いつも同じコース、もう8年は続いています
実家の兄が一人暮らししているので、毎日買い物に行き、届けるのが私の運動だと思っています

◎健康づくりサークルについて(2人)

現在スポーツサークルに入って運動したいと考えているが、そういう活動をしているサークルの情報を知りたい
免許をもっていないので向能代公民館でももっとスポーツ関係の楽しめるサークルのようなものがあればいいないつも思います

◎健康教室について(2人)

労働者に対する健康づくり対策が必要。身体を動かすイベントや行事は平日日中がほとんどで、労働者は参加できない
夜の時間帯や職場に働きかけて出張イベント的なことをして欲しい
もっとはば広い人にもできるよう、高額ではないストレッチの時に使う機具などの貸し出しをしたら良いと思う。(フラフープ、ウエストひねりに使う回る台?、ゴムバンドetc)

### ◎スポーツ施設について(15人)

子ども館横にせっかく広い土地があるのだから、老人も子どもも車を気にせずおもいっきり動ける屋外での施設があればとても良いと思います。
市内に正式なグランドゴルフ場があれば、中高齢者の健康維持、増進に役立つと思う。切望している。
車がないので行きたくても行けない。一人でも参加できるようであればよいが
誰でも気軽に利用できる運動場所があったらいいなと思う(3)
陸上競技場の一般の利用が少ないと思う。もっと気軽に利用できるといいと思う
体育の日以外でも無料で体力測定を実施できるようにしてほしいものです
老人ホームだけでなく、ウォーキングコースや子ども、動物も一緒に遊べるような場所を増やして欲しい
スポーツ施設の充実を望みます
同世代の人が、仕事が終わってからでも気軽に参加できる初心者での対応できる交流の場、スポーツができればいいと思います
公園内に年配者でも気軽に利用できる運動器具があれば…
アリナス以外でジムにトレーナーさんがほしい。女性が運動しやすいジムが欲しい
インターネットによる市内運動施設の詳しい紹介及び予約システム
冬期間どうしても外で体を動かさない。ウォーキングが自由にできる所がほしい

### ◎禁煙について(2人)

市内の飲食店が分煙になる様市から働きかけてほしい
できればタバコをやめ、よく眠り、排便をよくし、よく食べることを心がければいいと考えている

### ◎ストレス解消法について(4人)

第一にストレスをためず何事も悩まない事、そして自分にあったスポーツ、自分の得意な物等に精進する事
健康づくりは頑張ってもストレスになりやすい。ストレスが少ない自分に合うやり方があればベスト
ストレスをためないこと。毎日楽しく生きるようにしている
毎日気持ちよく明るくストレスをためない

### ◎健康診断について(16人)

60歳以上で検診を受けていますが、毎年子宮がん、乳がん検診も無料をお願いしたいと思います
秋田県は、まだがんの死亡率が高いのでクーポンや毎年検診しやすくなるようなサービスを増やしてほしい
健康診断の料金をもう少し安くしてほしい
能代市のがん検診の検査レベルが低い。胃・大腸はカメラによる検診とすべきである(4)
年1回のドッグ受診を夫とともに続けていきたいと思っています
乳がんで病院に通っています。早く見てもらうのが一番いいと思います
託児のある健診があるといいと思います。
両親ともに60代ですが、ドッグなどの受診を勧めても受診してくれません。
がん検診の割引(クーポン)を2年に1回にしてほしい
特定健康診査をする予定(4)
その場で先生から直接指導を受けたい
毎年ドックによる健診が大切だと思う
若年層にも無料検診の対象を広げて欲しい
マンモグラフィがとても痛くて毎年はいやです
がん検診無料クーポンを能代市外でも受診可能にしてほしいです
保健センターでの検診の際、バス利用ができ感謝しています
かかりつけ病院で毎年健診をしています
能代市でこの様な検診をやってくださっている事を知り安心です
保健センターは交通の便が悪いので行く気がしない
毎年会社で健診は受けているが、最低限の事しかやってもらえないので、無料で強制で人間ドッグをしてほしい

### ◎医療機関に関する情報について(2人)

少しでも具合が悪いときはすぐ病院で治療してその都度先生に聞くことにしている
病院に受診した際に市の検診の案内について教えてもらえるともっと多くの人認識したり意識できると思う
若者に対してはSNSを利用するとういと思う

### ◎薬について(2人)

薬害(副作用)の情報
サプリメントや薬の効果について

## ◎相談機関について(2人)

身近に相談できる窓口を拡充してもらいたい
他の人にとっては「そんな事」と思うような事でも本人にとっては重いずっしりした事なのでそんな事を相談しやすい場所が多くあったらと思う

## ◎その他(87人)

健康づくりを市はどのように対応していくつもりなのか教えてほしい
「特に何も無いけど病院に行くのが習慣だ」と話しているお年寄りがいて、本当に具合の悪い人が苦勞するのはどうにかならないでしょうか
自宅から病人を出さないこと
幼い子向けの肥満予防、小学生向けのがん予防教室なども開催してほしい
運動したらポイント付与したら商品券交換などするのも良いと思います
市民率先型のイベントを行ってほしい
できる限り規則正しい生活をし、身体を動かし可能な限り会社勤めをしっかりとっていけば心も体も健康なのではないか
友達を多くもつ
老年期に入るといろんなリスクがあることを知ってもらい早い段階から予防意識を高めると良い
市のみで意識を上げる事は難しいと思いますががんばってください
認知の検査も知る用にしてほしい
タバコの本数を減らす、深酒しない、睡眠をしっかりとる
家族みんなで健康づくりをする
健康づくりには、日々の積み重ねが欠かせないと思いました
病は気からと申しますが、外面の病より心の病の方から健康づくりを心がけたい
健康づくりは一人では続かない
なにか「楽しく長続きの出来る方法」がないかと考えています
栄養とスポーツとコミュニケーションの3つが大事だと思う
高齢化が進む中、一人一人が健康に対して高い意識をもつことはとても大切である
能代市は老人の健康より若人の住める町にお金を使った方がいいと思う
ストレスをためないようにしてよく眠ることが一番だと思います
これからも様々な情報提供よろしくお願ひします
あまりくよくよしないで毎日をできるだけ楽しく過ごせるようにしたいと思っています
自分自身だけでなく、家族の健康づくりにも目を向けて生活していきたい
労働者も忙しい中でも実践できるような内容を発信してほしい
自分が楽しいと思うことを頑張る
子育ての最中なので、どうしても自分より子どもの健康が気になり、優先させてしまいます。もう少し自分の健康も気にしていかなければ
年代別に関心が違うので、その年代に合う生活活性カードなどを広めて欲しい

※その他の意見は抜粋しています