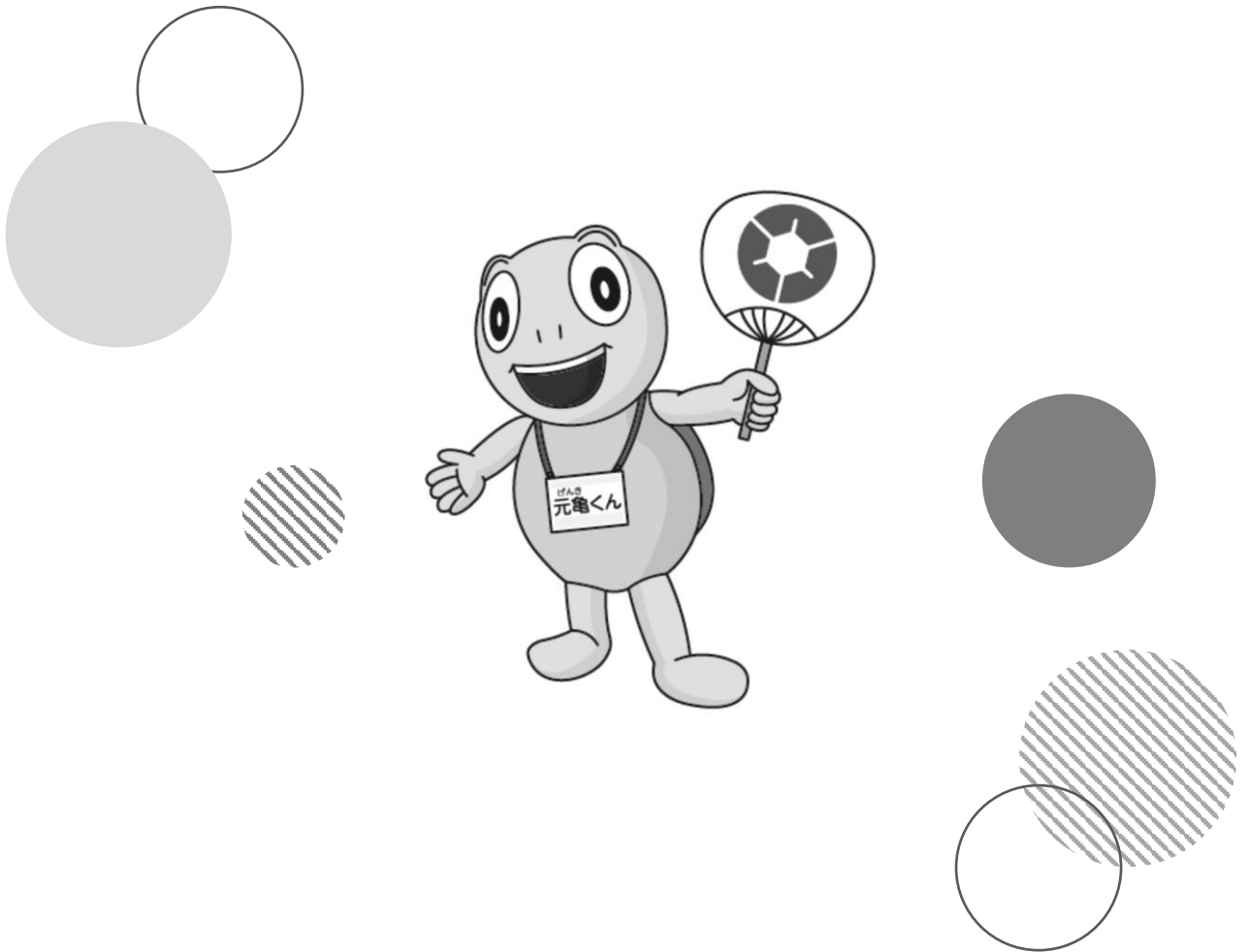


丸亀市健康増進計画
評価にかかるアンケート調査
【報告書】



令和3年3月

丸亀市

目次

I	調査の概要	2
1	調査の目的	2
2	調査概要	2
3	回収結果	2
4	報告書の見方	2
II	調査結果	3
1	あなた自身のことについて	3
2	健康管理について	9
3	食生活について	44
4	歯と口腔の健康について	67
5	生きがい・休養について	73
6	地域・環境について	87
7	運動・スポーツについて	95
8	自由記述の抜粋	132
III	設問クロスの結果	139
1	健康づくりと地域とのつながりについて	139
2	食生活について	140
3	健康管理について	145
4	休養について	148
5	運動について	153
IV	資料	154

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、平成 29 年 3 月に策定した「第 2 次丸亀市健康増進計画 健やか まるがめ 21」の中間見直しのための基礎資料とするため、丸亀市全域において調査を実施しました。

2 調査概要

- 調査対象者：丸亀市在住の 20 歳以上の方から 5,000 名を無作為抽出
- 調査期間：令和 2 年 10 月 9 日（金）～令和 2 年 10 月 30 日（金）
- 調査方法：郵送による配布・回収（督促状配布あり）

3 回収結果

調査票の配布と回収については、以下のとおりとなっています。

調査対象者数（配布数）		有効回収数	有効回収率
全対象者	5,000 件	2,206 件	44.1%

4 報告書の見方

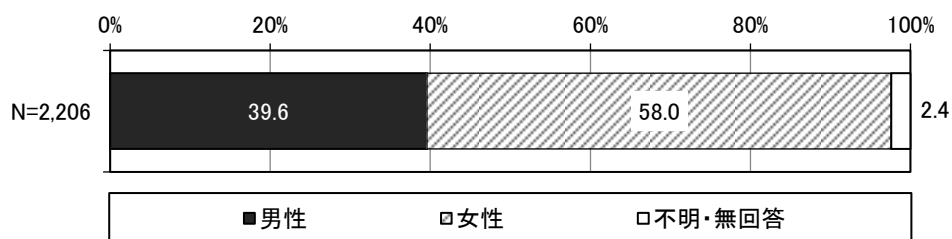
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「N（number of case）」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢について、長い文は簡略化している場合があります。
- 図表中の「目標値」は、「第 2 次丸亀市健康増進計画 健やか まるがめ 21」で設定している数値目標と関連する選択肢を示しています。なお、図表中の「★」と縦線については、該当する数値目標を表しています。
- 図表中の◎は、目標値に達成していることを表しています。

Ⅱ 調査結果

1 あなた自身のことについて

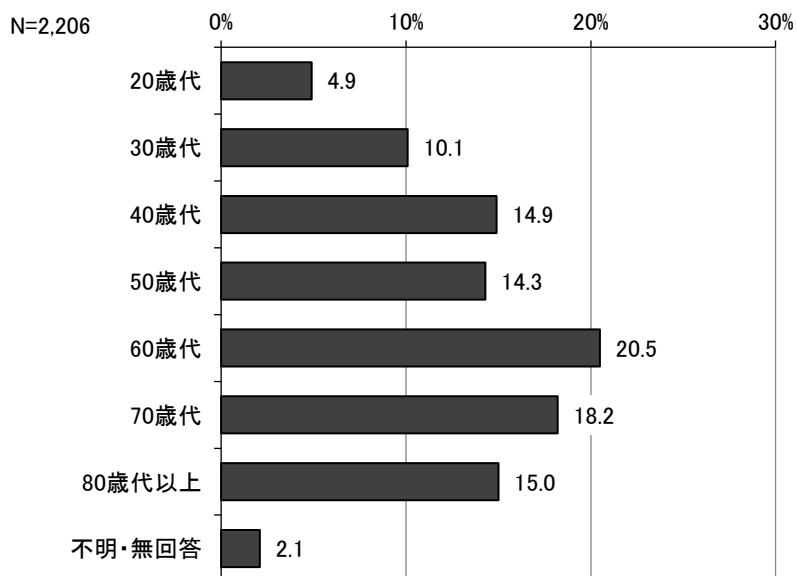
(1) 性別〈〇は1つ〉〔問1〕

性別についてみると、「男性」が39.6%、「女性」が58.0%となっています。



(2) 年齢（令和2年10月1日現在）〈数量回答〉〔問2〕

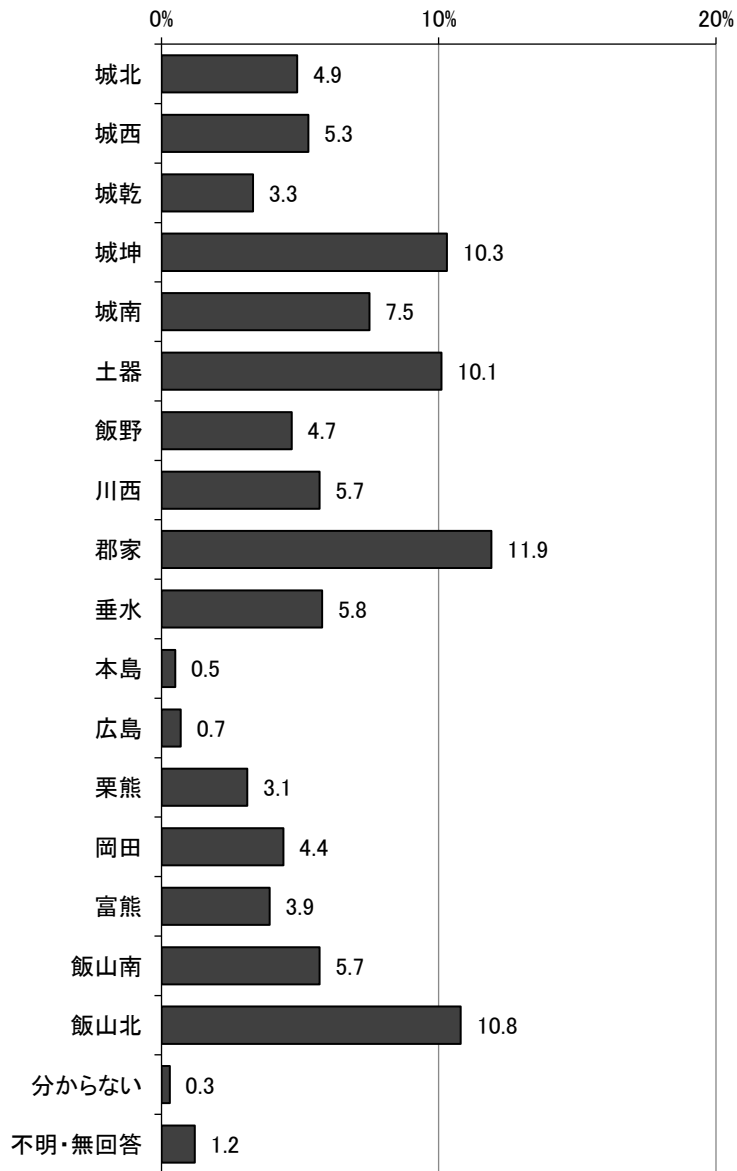
年齢についてみると、「60歳代」が20.5%と最も高く、次いで「70歳代」が18.2%、「80歳代以上」が15.0%となっています。



(3) お住まいの地区コミュニティ〈〇は1つ〉〔問3〕

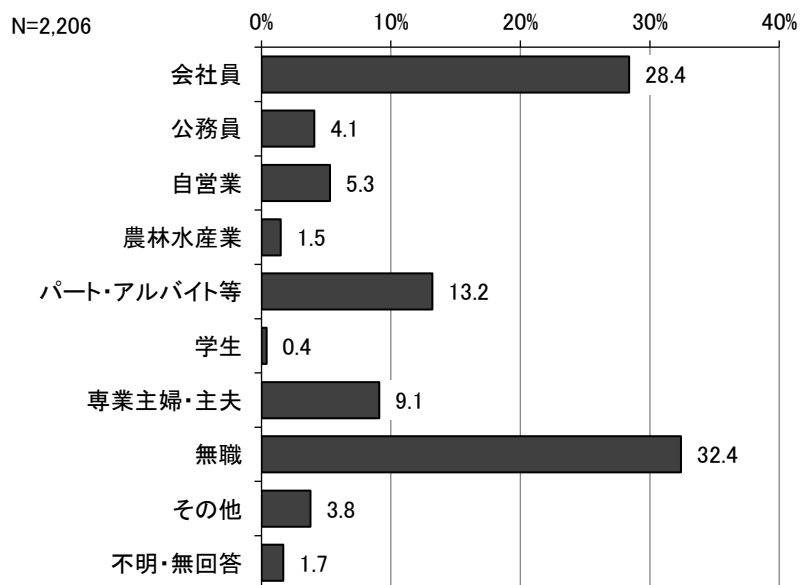
お住まいの地区コミュニティについてみると、「郡家」が11.9%と最も高く、次いで「飯山北」が10.8%、「城坤」が10.3%となっています。

N=2,206



(4) 職業〈〇は1つ〉〔問4〕

職業についてみると、「無職」が32.4%と最も高く、次いで「会社員」が28.4%、「パート・アルバイト等」が13.2%となっています。



地区別の結果

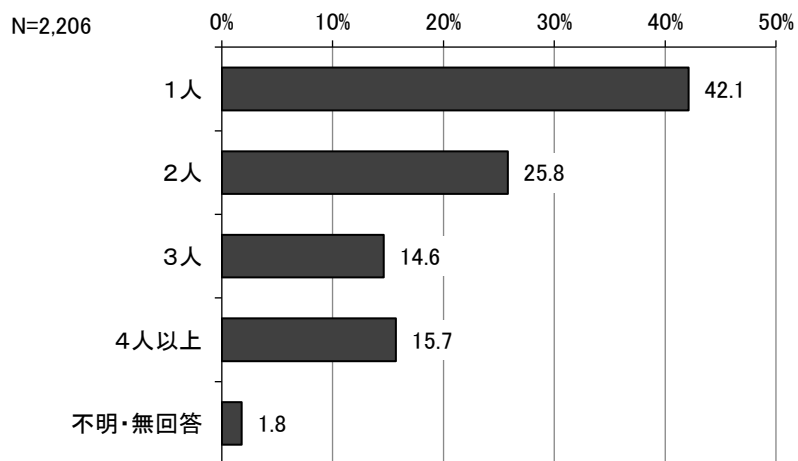
上段:度数 下段:%	問4.職業										
	合計	会社員	公務員	自営業	農林水産業	パート・アル バイト等	学生	専業主婦・主 夫	無職	その他	不明・無回答
城北	109 100.0	21 19.3	3 2.8	8 7.3	-	15 13.8	-	9 8.3	49 45.0	3 2.8	1 0.9
城西	117 100.0	31 26.5	7 6.0	8 6.8	-	9 7.7	-	13 11.1	42 35.9	6 5.1	1 0.9
城乾	73 100.0	20 27.4	3 4.1	7 9.6	1 1.4	4 5.5	-	3 4.1	33 45.2	1 1.4	1 1.4
城坤	228 100.0	61 26.8	8 3.5	11 4.8	1 0.4	37 16.2	1 0.4	22 9.6	81 35.5	5 2.2	1 0.4
城南	165 100.0	54 32.7	9 5.5	10 6.1	2 1.2	17 10.3	-	8 4.8	58 35.2	6 3.6	1 0.6
土器	223 100.0	68 30.5	7 3.1	11 4.9	1 0.4	24 10.8	-	20 9.0	74 33.2	14 6.3	4 1.8
飯野	104 100.0	37 35.6	5 4.8	7 6.7	2 1.9	9 8.7	1 1.0	10 9.6	30 28.8	2 1.9	1 1.0
川西	125 100.0	34 27.2	5 4.0	3 2.4	1 0.8	24 19.2	-	14 11.2	36 28.8	8 6.4	-
郡家	262 100.0	87 33.2	10 3.8	12 4.6	3 1.1	38 14.5	2 0.8	26 9.9	73 27.9	9 3.4	2 0.8
垂水	128 100.0	39 30.5	6 4.7	3 2.3	3 2.3	11 8.6	-	13 10.2	47 36.7	5 3.9	1 0.8
本島	10 100.0	5 50.0	1 10.0	-	-	-	-	-	3 30.0	1 10.0	-
広島	15 100.0	-	3 20.0	1 6.7	-	3 20.0	-	1 6.7	5 33.3	1 6.7	1 6.7
栗熊	69 100.0	19 27.5	2 2.9	6 8.7	2 2.9	10 14.5	1 1.4	5 7.2	22 31.9	1 1.4	1 1.4
岡田	97 100.0	22 22.7	4 4.1	5 5.2	4 4.1	13 13.4	2 2.1	7 7.2	36 37.1	3 3.1	1 1.0
富熊	85 100.0	23 27.1	5 5.9	7 8.2	1 1.2	15 17.6	1 1.2	10 11.8	20 23.5	1 1.2	2 2.4
飯山南	125 100.0	26 20.8	4 3.2	9 7.2	5 4.0	21 16.8	-	14 11.2	40 32.0	6 4.8	-
飯山北	238 100.0	73 30.7	9 3.8	10 4.2	8 3.4	38 16.0	1 0.4	26 10.9	60 25.2	12 5.0	1 0.4
分からない	6 100.0	4 66.7	-	-	-	1 16.7	-	-	1 16.7	-	-

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

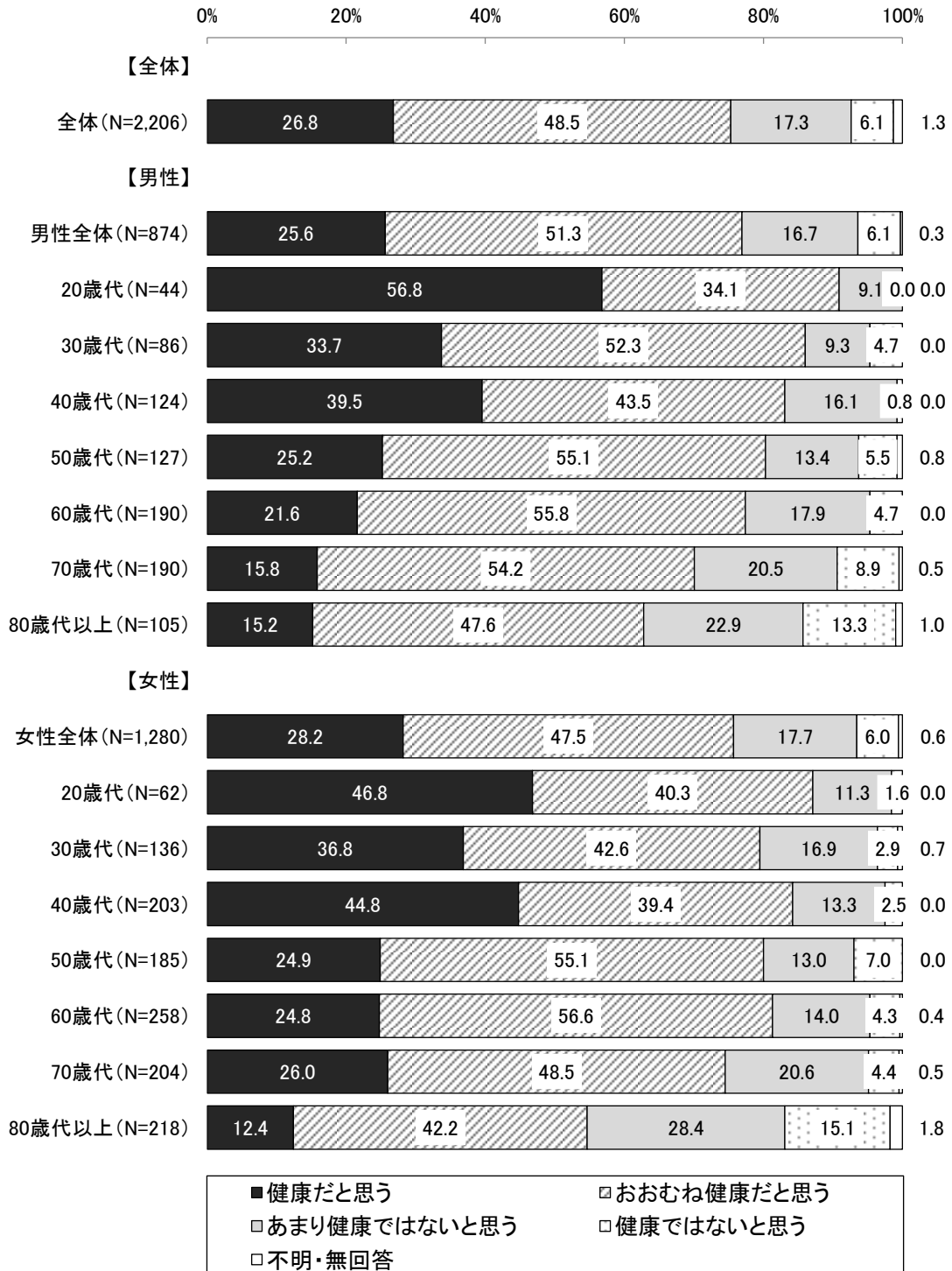
(5) あなたを含めた一緒に住んでいるご家族の人数〈〇は1つ〉〔問5〕

一緒に住んでいるご家族についてみると、「1人」が42.1%と最も高く、次いで「2人」が25.8%、「4人以上」が15.7%となっています。



(6) 過去1年間の健康状態〈〇は1つ〉〔問6〕

過去1年間の健康状態についてみると、全体では、「おおむね健康だと思う」が48.5%と最も高く、次いで「健康だと思う」が26.8%、「あまり健康ではないと思う」が17.3%となっています。



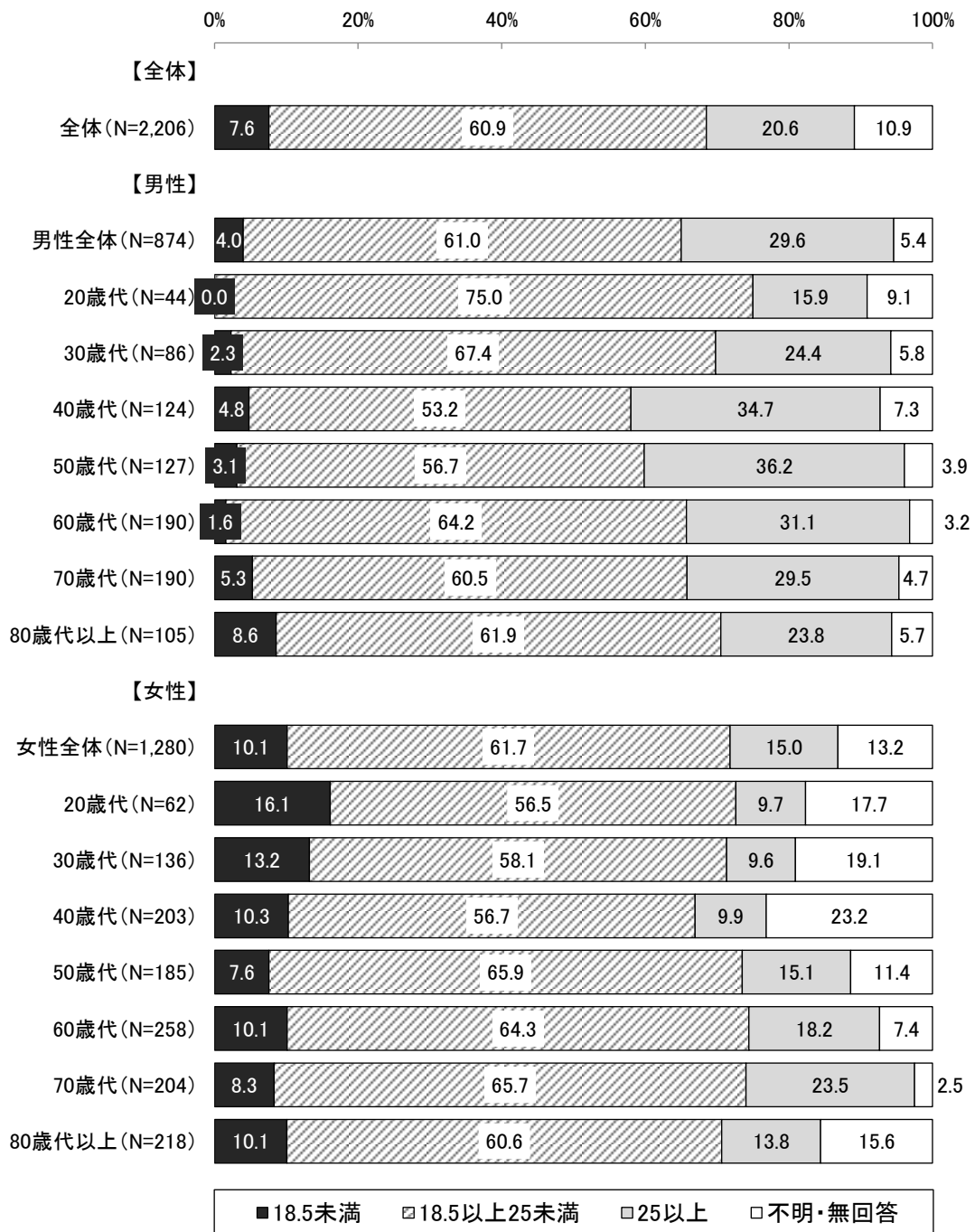
2 健康管理について

(7) 身長・体重より算出したBMI結果（令和2年10月1日現在）〈数量回答〉

【問7】

身長・体重より算出したBMIについてみると、全体では、「18.5以上25未満」が60.9%と最も高く、次いで「25以上」が20.6%、「18.5未満」が7.6%となっています。

性別・年齢別にみると、『20歳代女性』で「18.5未満」が16.1%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。



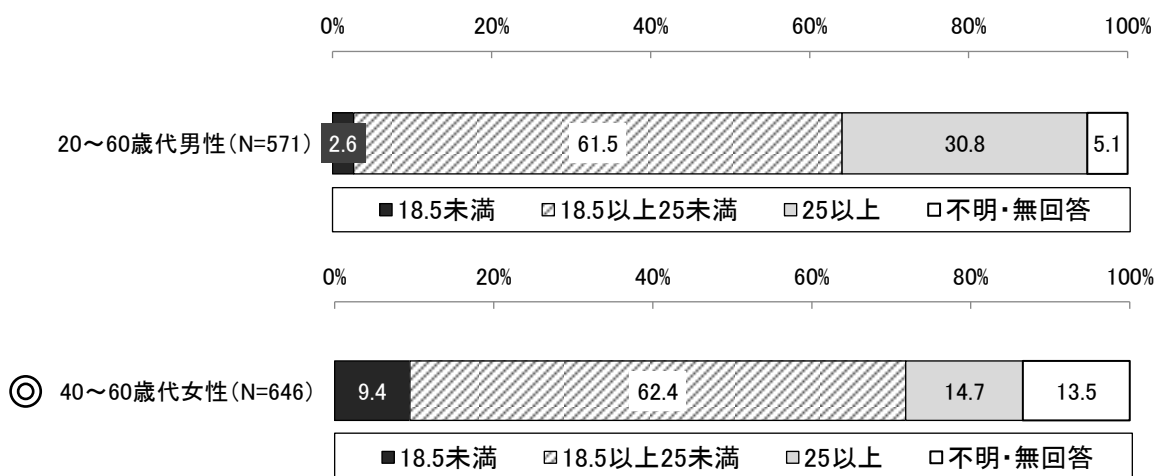
目標達成についてみると、「25以上」が『40～60歳代女性』で14.7%となっており、目標値の15.0%以下を達成しています。

「18.5未満」が『20歳代女性』で16.1%となっており、目標値の20.0%以下を達成しています。

「BMI 20以下」が『65歳以上』で20.1%となっており、目標値の20.8%以下を達成しています。

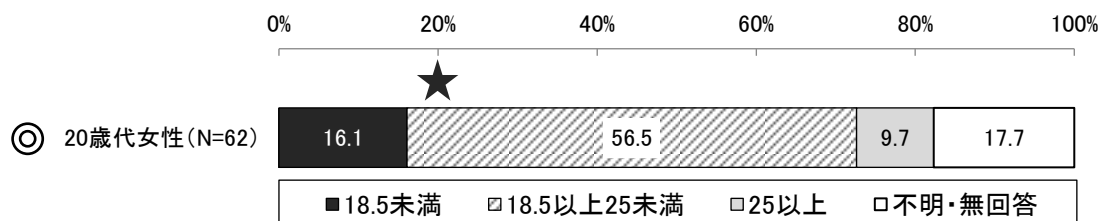
20～60歳代男性・40～60歳代女性の結果抜粋

◀目標値：「BMI 25以上」の減少 20～60歳代男性：20.0%以下 40～60歳代女性：15.0%以下▶



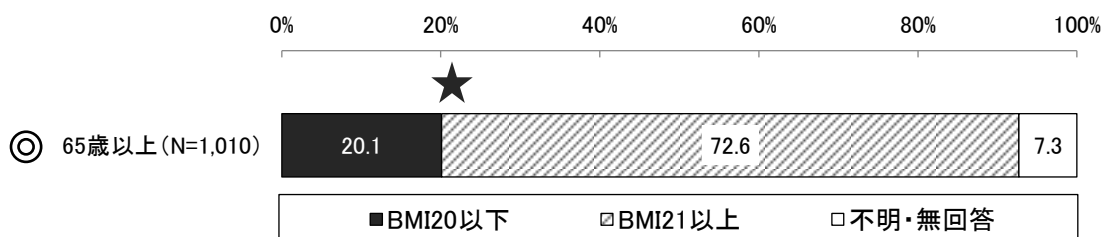
20歳代女性の結果抜粋

◀目標値：「BMI 18.5未満」の減少 20歳代女性：20.0%以下▶

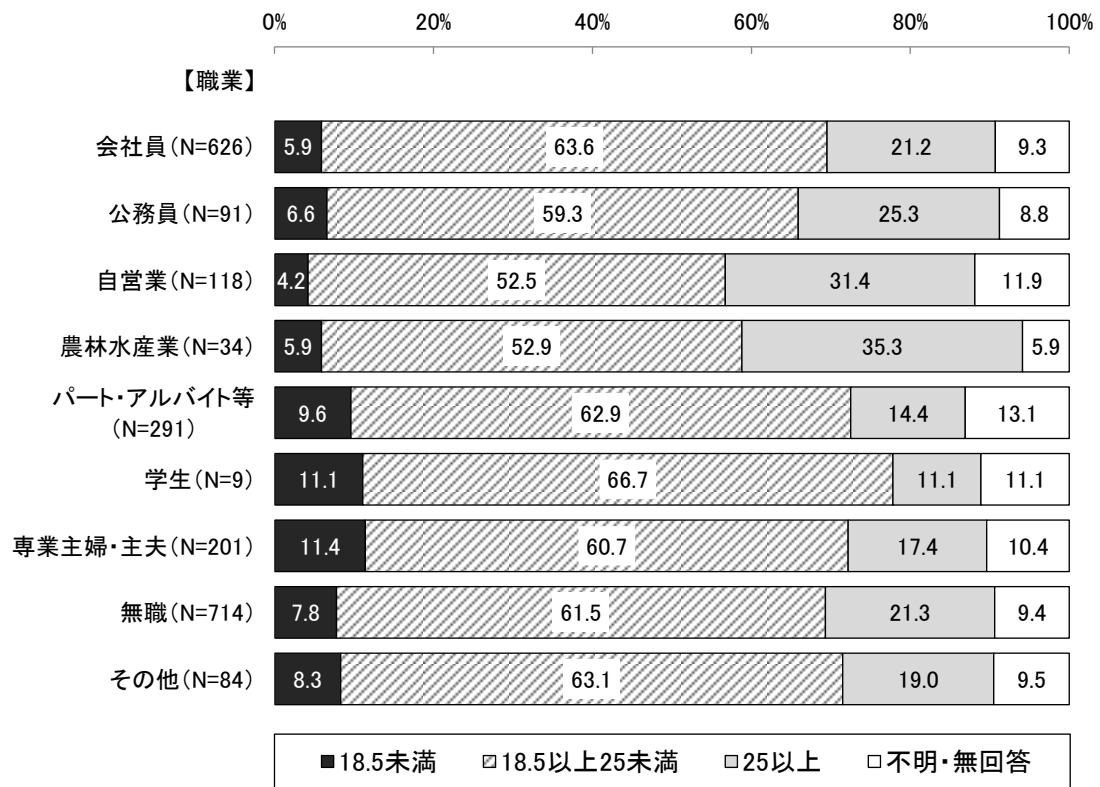


65歳以上の結果抜粋

◀目標値：「BMI 20以下」の高齢者の増加の抑制 65歳以上：20.8%以下▶



職業別の結果



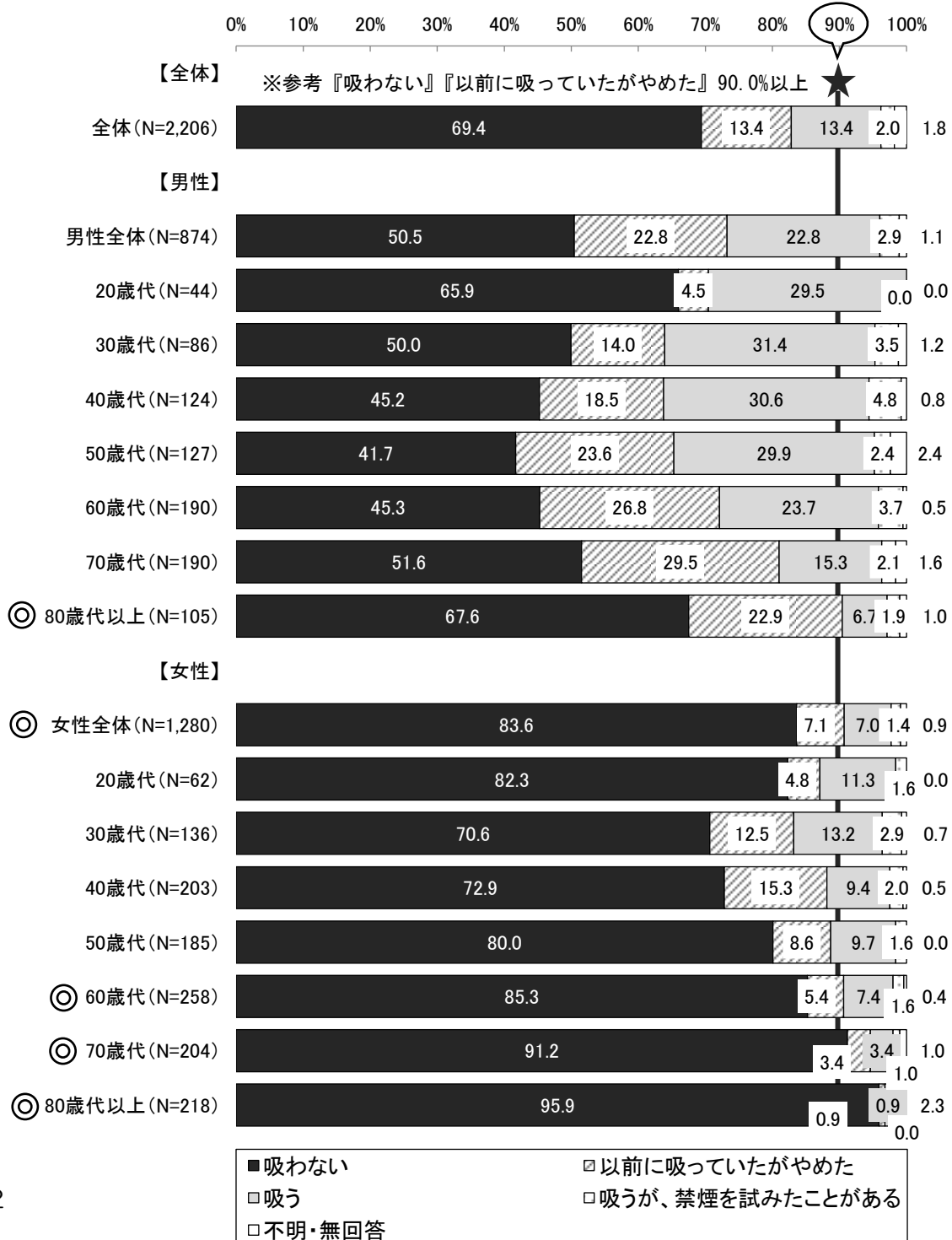
(8) タバコを吸いますか〈〇は1つ〉〔問8〕

タバコを吸うかについてみると、全体では、「吸わない」が69.4%と最も高く、次いで「吸う」「以前に吸っていたがやめた」が13.4%、「吸うが、禁煙を試みたことがある」が2.0%となっています。

性別でみると、「吸わない」において、『男性全体』では50.5%、『女性全体』では83.6%となっています。

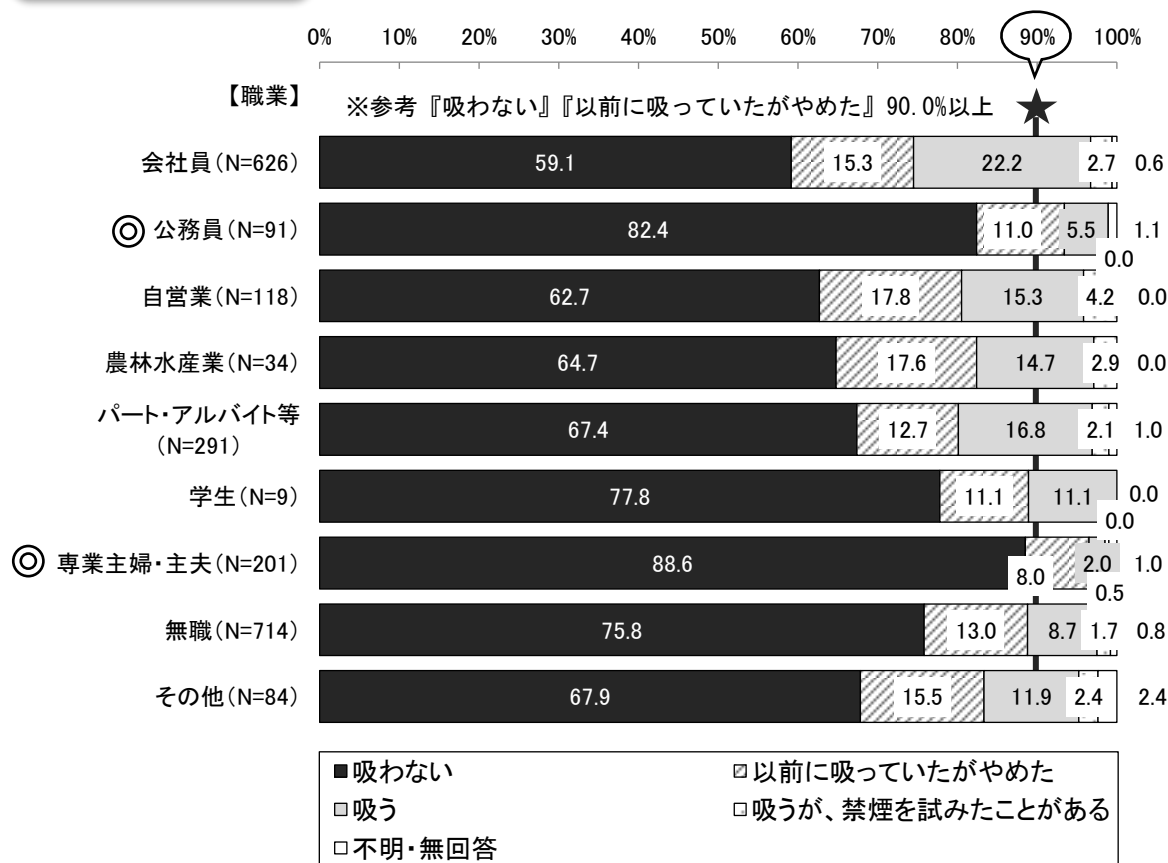
目標達成についてみると、「吸う」と「吸うが、禁煙を試みたことがある」の合計が男性では『80歳代以上』で8.6%、女性では『女性全体』で8.4%、『60歳代』で9.0%、『70歳代』で4.4%、『80歳代以上』で0.9%となっており、目標値の10.0%以下を達成しています。

◀目標値：「吸う+吸うが、禁煙を試みたことがある」人の減少 10.0%以下▶



目標達成についてみると、「吸う」と「吸うが、禁煙を試みたことがある」の合計が『公務員』で5.5%『専業主婦・主夫』で2.5%となっており、目標値の10.0%以下を達成しています。

職業別の結果



(9) 他人が吸うタバコの煙を吸うことで体に起こる影響を知っていますか
〈〇は1つ〉〔問9〕

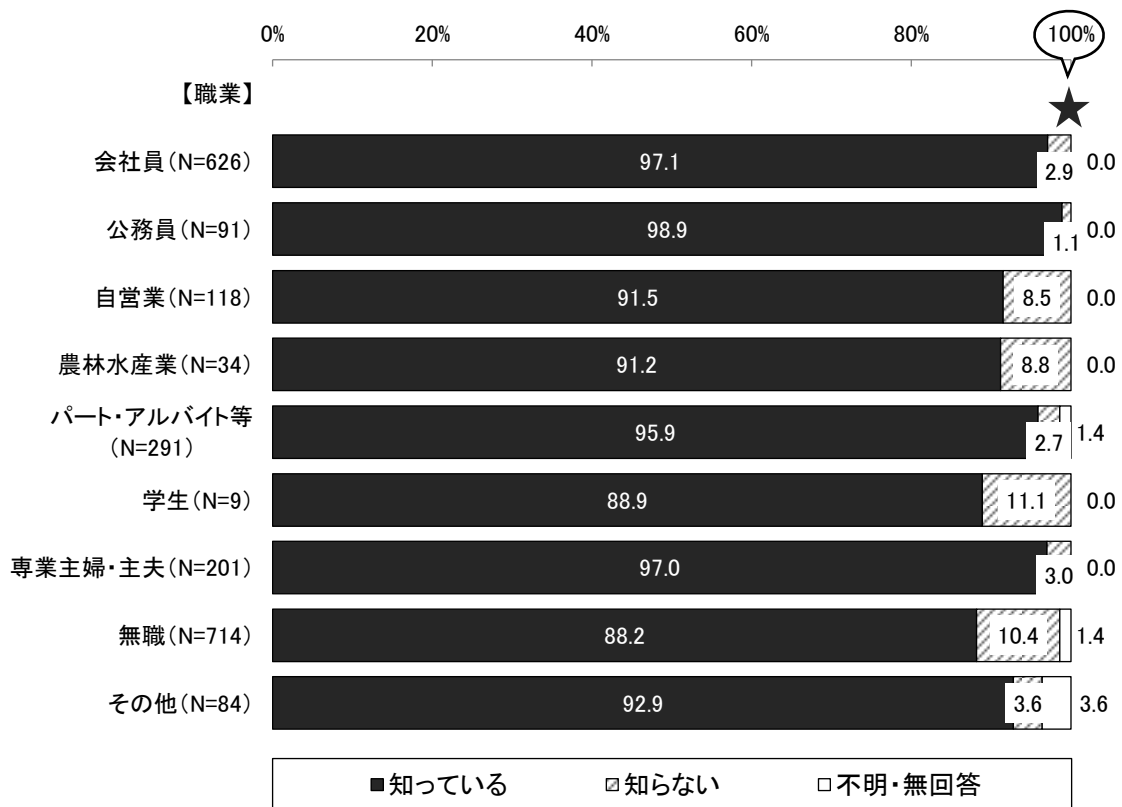
他人が吸うタバコの煙を吸うことで体に起こる影響を知っているかについてみると、全体では、「知っている」が92.7%、「知らない」が5.7%となっています。

性別・年齢別にみても同様に、「知っている」が「知らない」を上回っています。

《目標値：「知っている」 100.0%》



職業別の結果

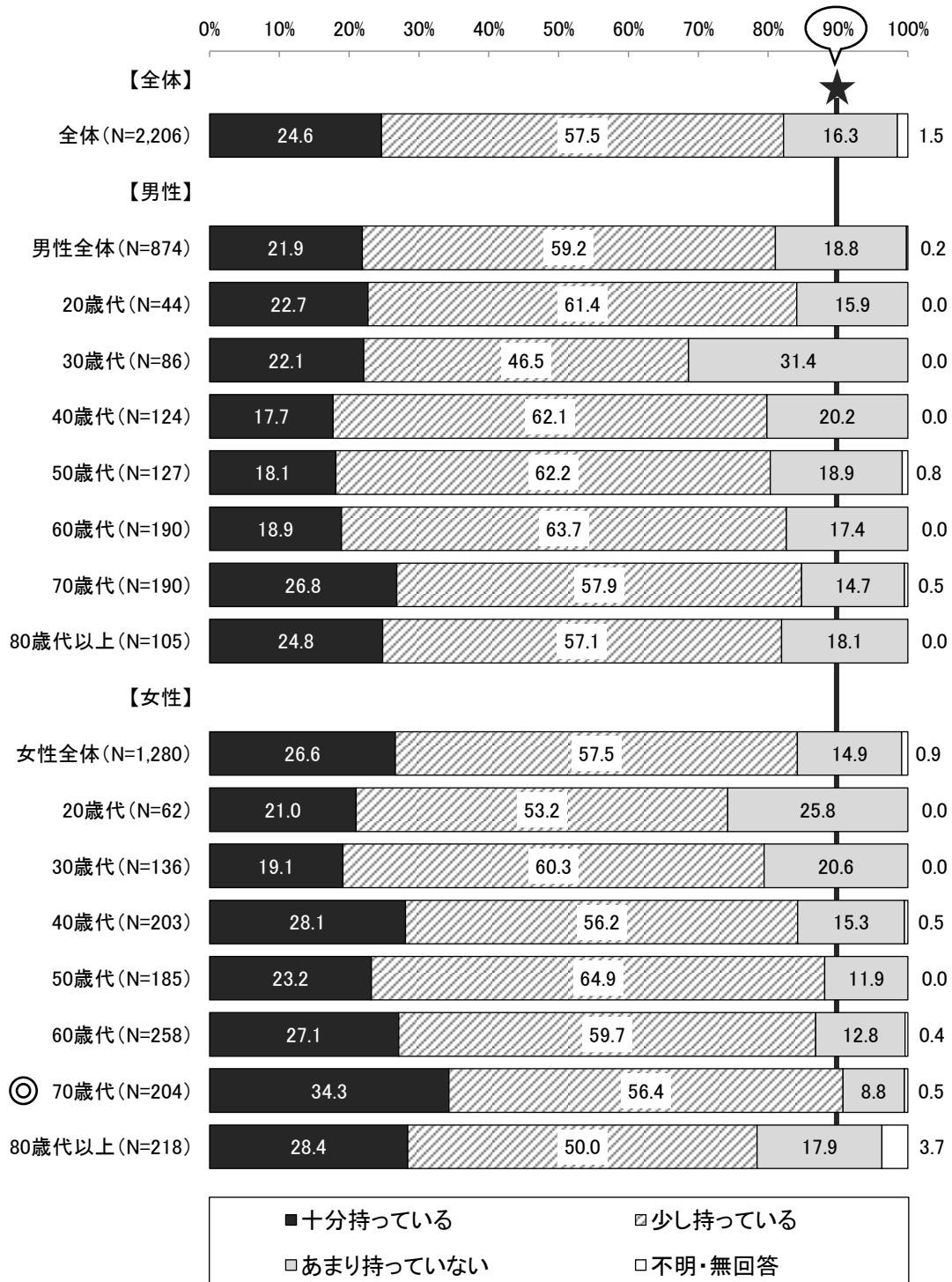


(10) 自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか〈〇は1つ〉〔問10〕

自分の健康をよりよくするための知識についてみると、全体では、「少し持っている」が57.5%と最も高く、次いで「十分持っている」が24.6%、「あまり持っていない」が16.3%となっています。

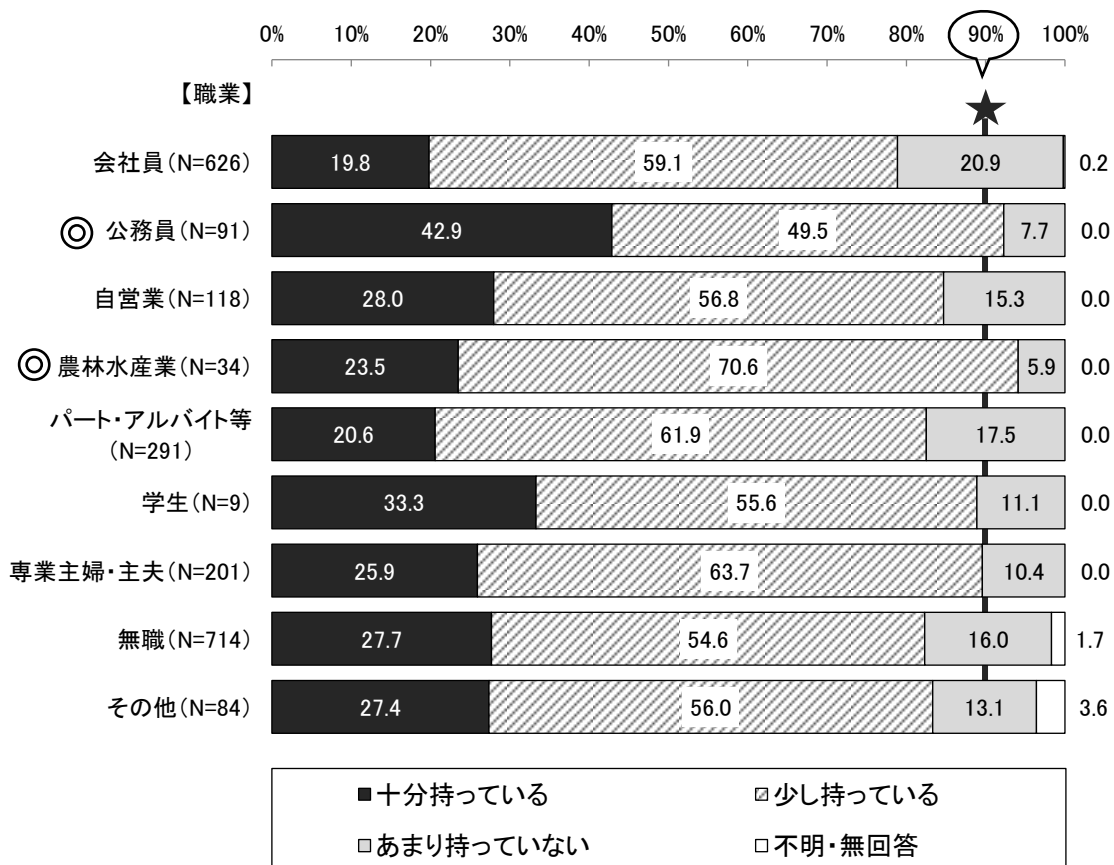
目標達成についてみると、「十分持っている」と「少し持っている」の合計が『70歳代女性』で90.7%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

◀目標値：「十分持っている+少し持っている」 90.0%▶



目標達成についてみると、「十分持っている」と「少し持っている」の合計が『公務員』で92.4%、
『農林水産業』で94.1%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

職業別の結果



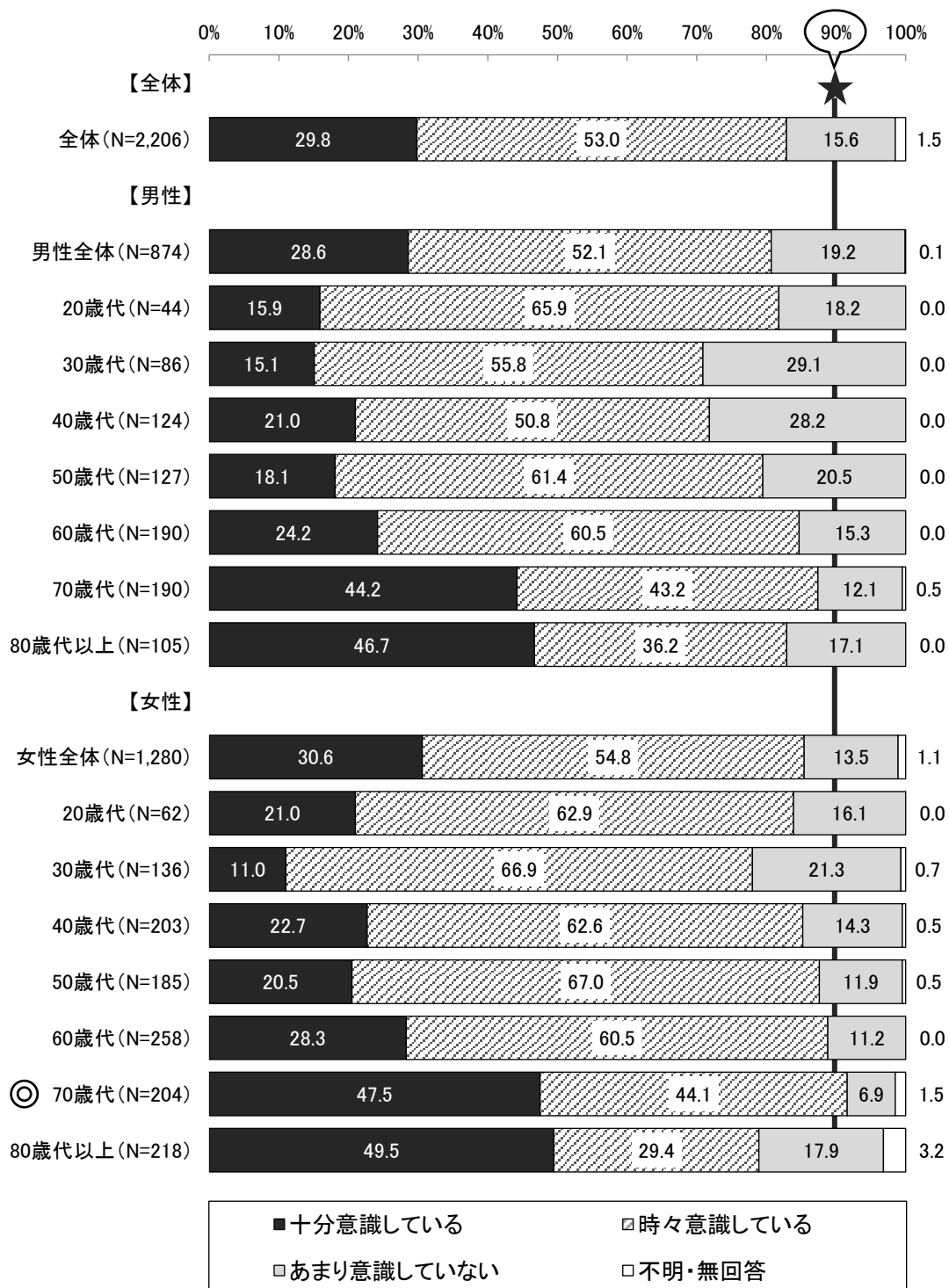
(11)自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか〈〇は1つ〉〔問11〕

自分の健康をよりよくすることを普段から意識しているかについてみると、全体では、「時々意識している」が53.0%と最も高く、次いで「十分意識している」が29.8%、「あまり意識していない」が15.6%となっています。

また、年代が高くなるほど、「十分意識している」の割合は高くなる傾向にあります。

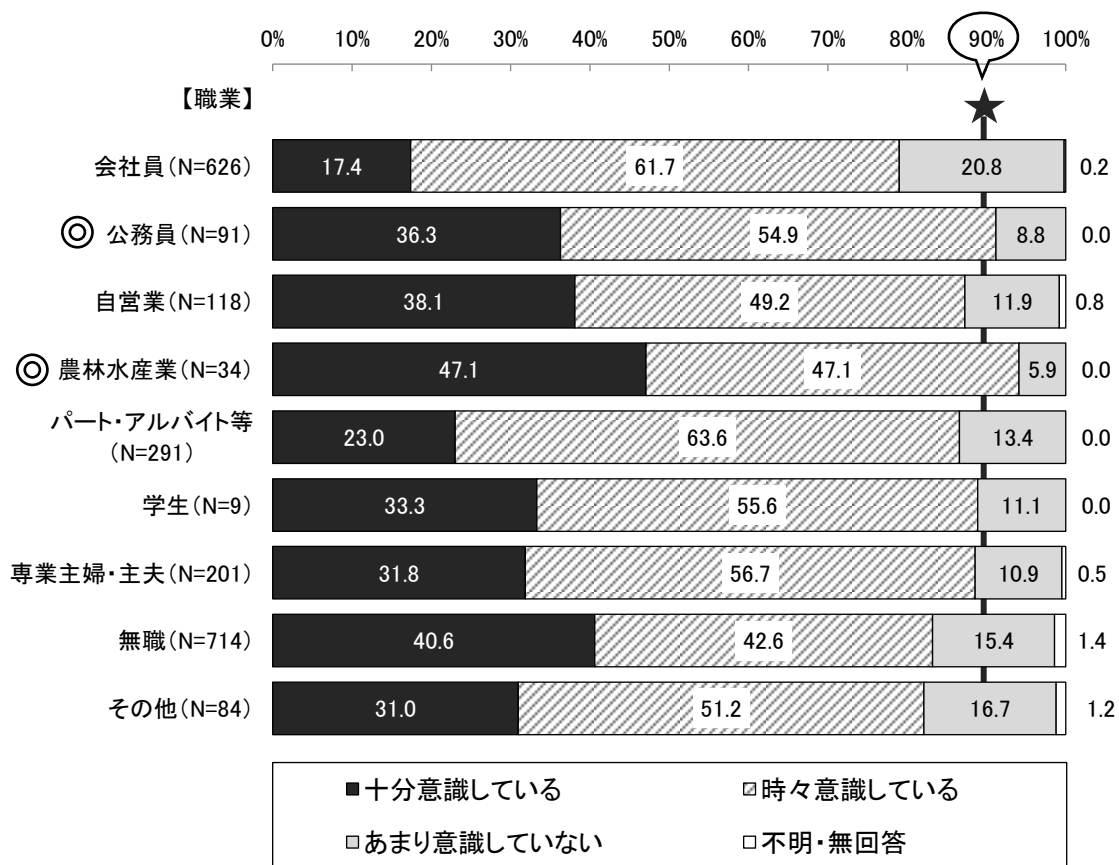
目標達成についてみると、「十分意識している」と「時々意識している」の合計が『70歳代女性』で91.6%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

◀目標値：「十分意識している＋時々意識している」 90.0%▶



目標達成についてみると、「十分意識している」と「時々意識している」の合計が『公務員』で91.2%、『農林水産業』で94.2%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

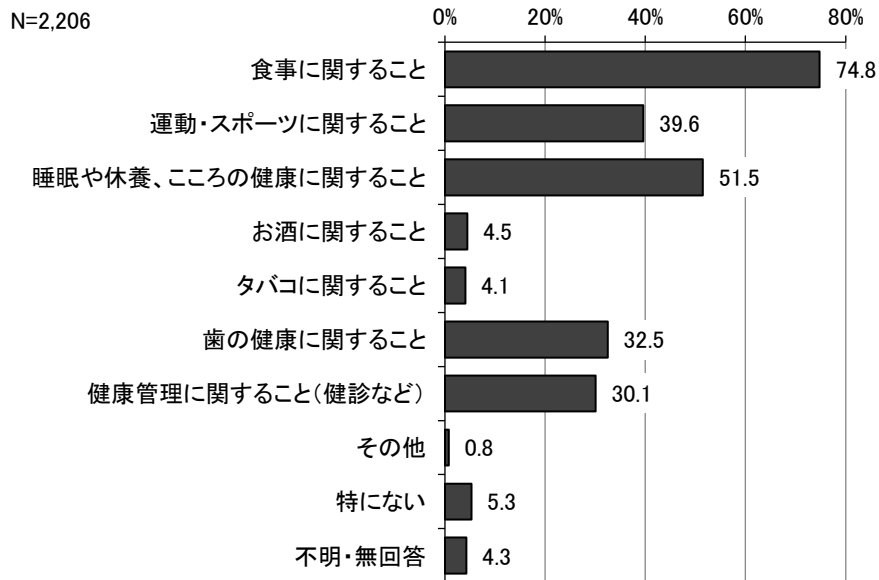
職業別の結果



(12) 自分や家族の健康のためにどのようなことに興味がありますか

〈あてはまるもの3つまで○〉〔問12〕

自分や家族の健康のために興味があることについてみると、全体では、「食事に関すること」が74.8%と最も高く、次いで「睡眠や休養、こころの健康に関すること」が51.5%、「運動・スポーツに関すること」が39.6%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問12.自分や家族の健康のためにどのようなことに関心がありますか										
	合計	食事に関する こと	運動・スポ ーツに関する こと	睡眠や休 養、こころの 健康に関する こと	お酒に関する こと	タバコに関する こと	歯の健康に 関すること	健康管理に 関すること (健診など)	その他	特にな い	不明・無回 答
全体	874 100.0	616 70.5	387 44.3	412 47.1	74 8.5	46 5.3	235 26.9	251 28.7	10 1.1	66 7.6	27 3.1
20歳代	44 100.0	31 70.5	23 52.3	26 59.1	-	2 4.5	13 29.5	8 18.2	-	4 9.1	-
30歳代	86 100.0	54 62.8	41 47.7	44 51.2	7 8.1	5 5.8	18 20.9	11 12.8	-	10 11.6	5 5.8
40歳代	124 100.0	84 67.7	66 53.2	66 53.2	12 9.7	5 4.0	39 31.5	18 14.5	2 1.6	7 5.6	3 2.4
50歳代	127 100.0	89 70.1	57 44.9	63 49.6	13 10.2	11 8.7	33 26.0	35 27.6	-	10 7.9	4 3.1
60歳代	190 100.0	135 71.1	83 43.7	76 40.0	22 11.6	16 8.4	57 30.0	64 33.7	2 1.1	12 6.3	4 2.1
70歳代	190 100.0	136 71.6	92 48.4	85 44.7	16 8.4	5 2.6	50 26.3	73 38.4	1 0.5	10 5.3	5 2.6
80歳代以上	105 100.0	80 76.2	23 21.9	48 45.7	4 3.8	2 1.9	21 20.0	41 39.0	5 4.8	12 11.4	6 5.7

女性×年齢別の結果

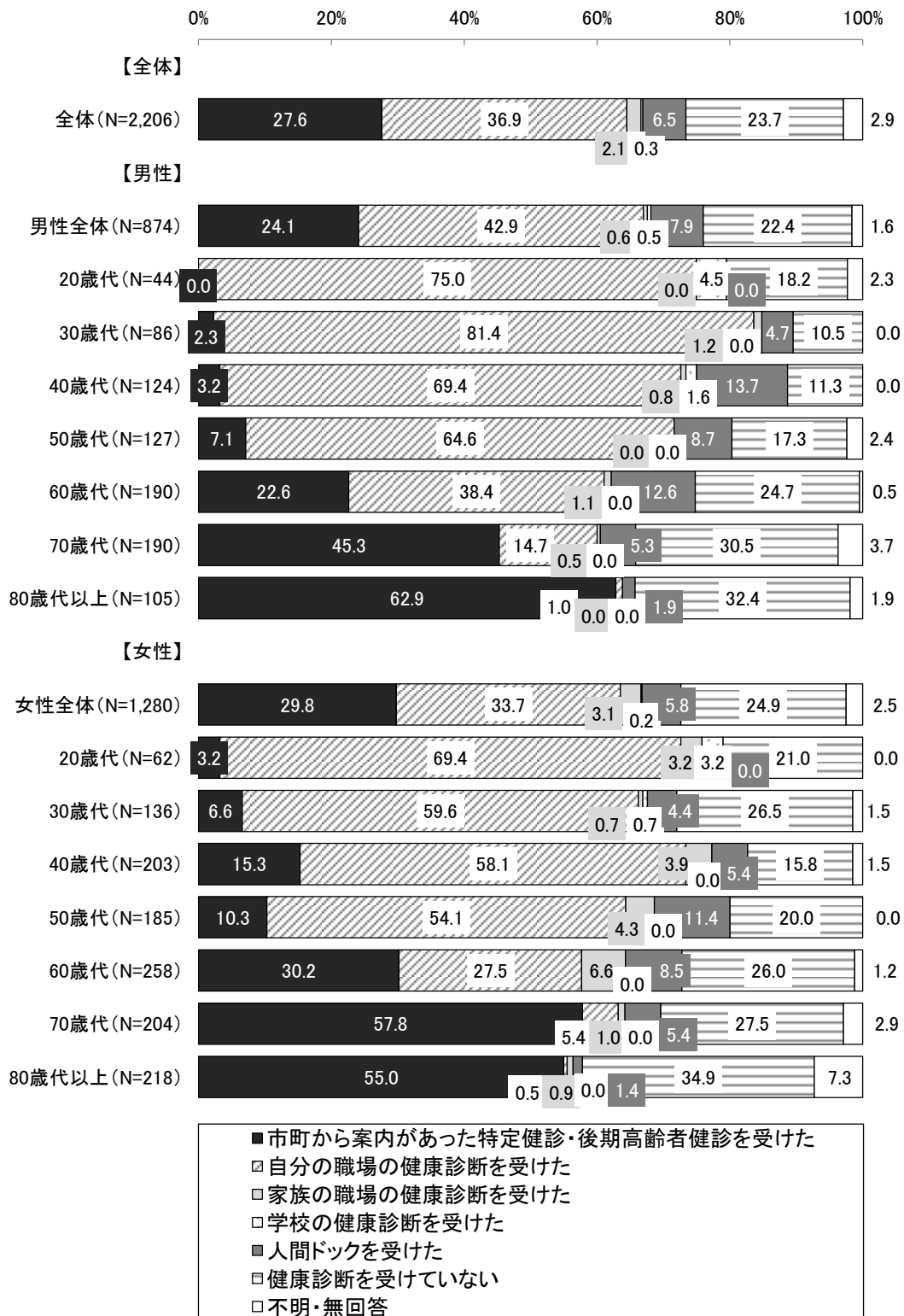
上段:度数 下段:%	問12.自分や家族の健康のためにどのようなことに関心がありますか										
	合計	食事に関する こと	運動・スポ ーツに関する こと	睡眠や休 養、こころの 健康に関する こと	お酒に関する こと	タバコに関する こと	歯の健康に 関すること	健康管理に 関すること (健診など)	その他	特にな い	不明・無回 答
全体	1,280 100.0	1011 79.0	477 37.3	711 55.5	26 2.0	45 3.5	472 36.9	408 31.9	6 0.5	47 3.7	48 3.8
20歳代	62 100.0	43 69.4	23 37.1	37 59.7	5 8.1	5 8.1	22 35.5	14 22.6	-	3 4.8	4 6.5
30歳代	136 100.0	106 77.9	56 41.2	77 56.6	1 0.7	5 3.7	53 39.0	31 22.8	1 0.7	3 2.2	9 6.6
40歳代	203 100.0	156 76.8	90 44.3	107 52.7	6 3.0	8 3.9	82 40.4	57 28.1	1 0.5	3 1.5	9 4.4
50歳代	185 100.0	148 80.0	80 43.2	121 65.4	3 1.6	4 2.2	78 42.2	55 29.7	1 0.5	1 0.5	4 2.2
60歳代	258 100.0	216 83.7	97 37.6	139 53.9	4 1.6	6 2.3	103 39.9	86 33.3	2 0.8	4 1.6	7 2.7
70歳代	204 100.0	175 85.8	88 43.1	109 53.4	4 2.0	8 3.9	72 35.3	66 32.4	-	9 4.4	3 1.5
80歳代以上	218 100.0	156 71.6	37 17.0	112 51.4	3 1.4	8 3.7	58 26.6	96 44.0	1 0.5	24 11.0	10 4.6

※表中の色分けについて

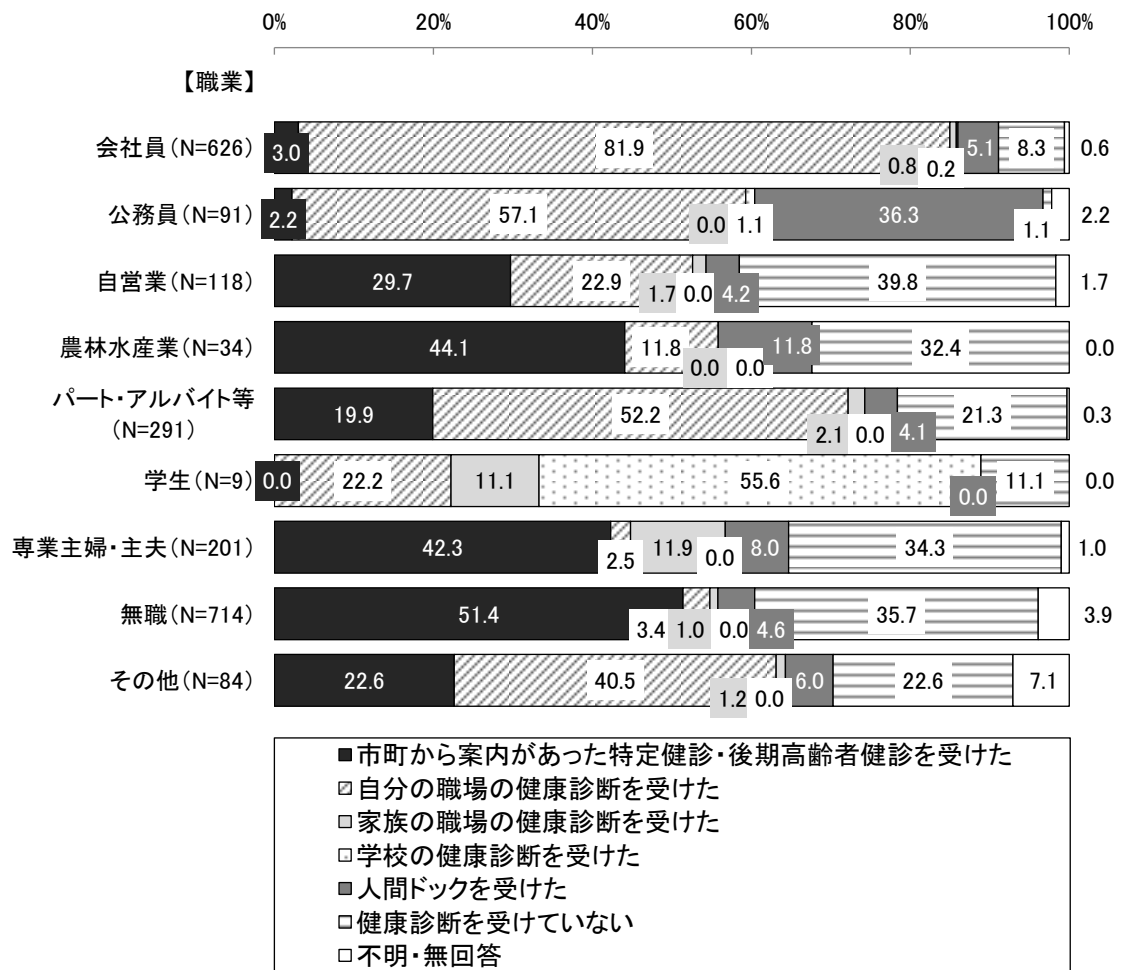
1位	太字
2位	

(13) 過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか〈〇は1つ〉〔問13〕

過去1年間に、健康診断を受けたことがあるかについてみると、全体では、「自分の職場の健康診断を受けた」が36.9%と最も高く、次いで「市町から案内があった特定健診・後期高齢者健診を受けた」が27.6%、「健康診断を受けていない」が23.7%となっています



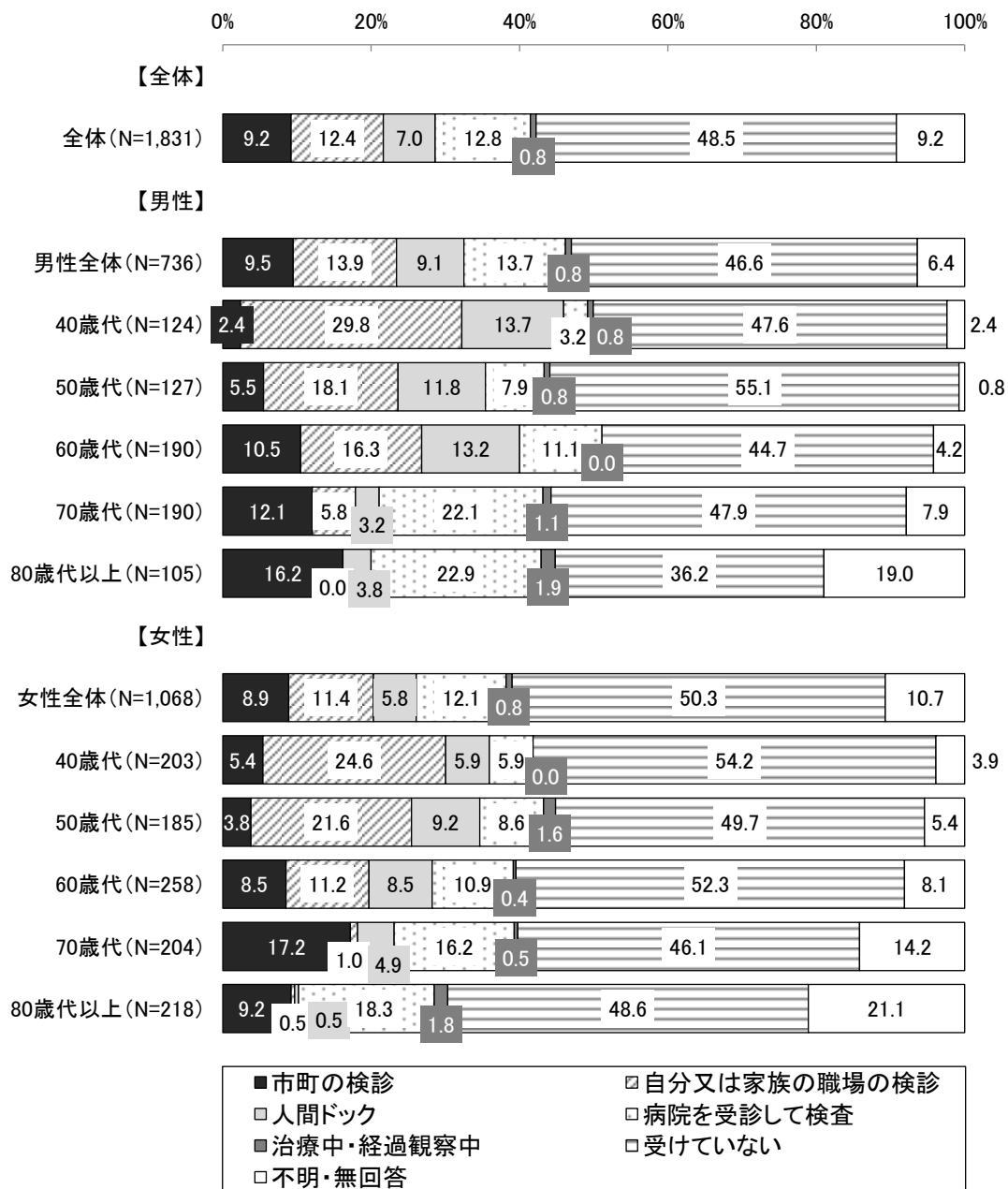
職業別の結果



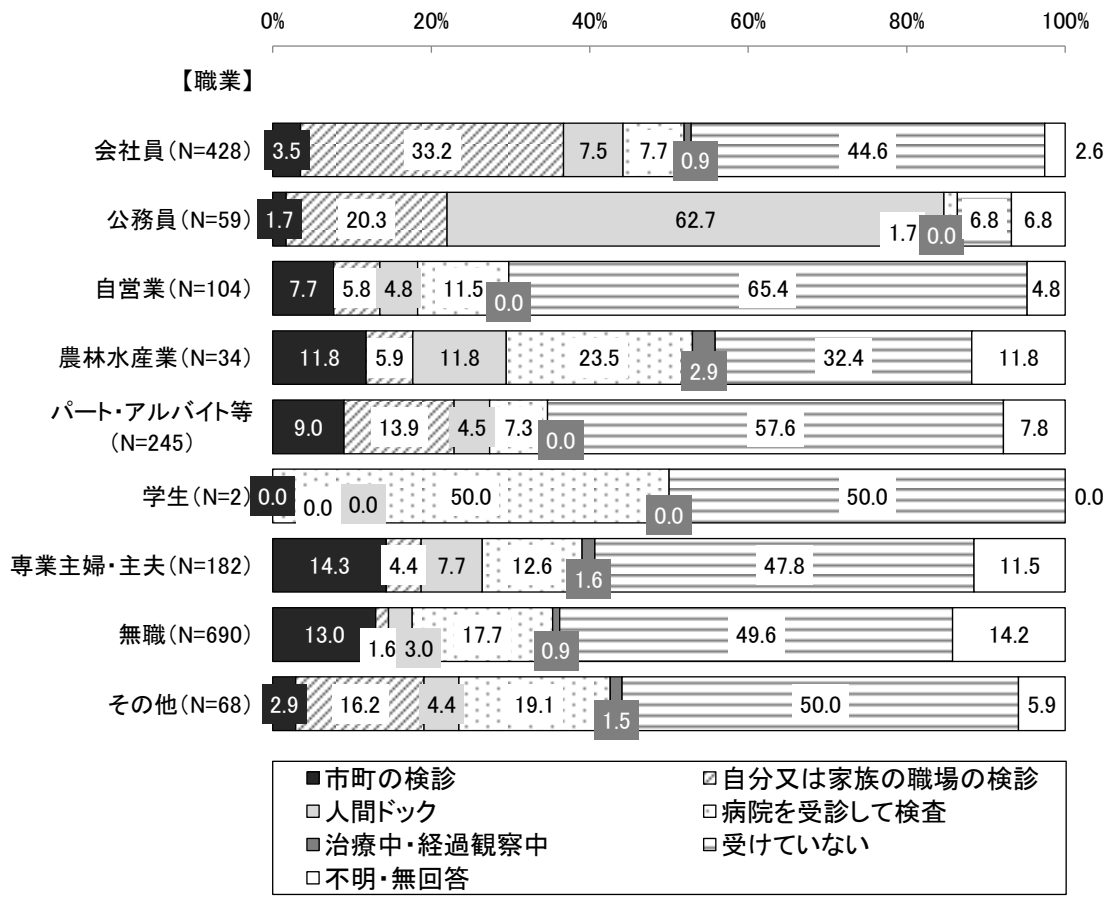
40歳以上の方

(14) ①過去1年間に胃がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問14①〕

胃がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が48.5%と最も高く、次いで「病院を受診して検査」が12.8%、「自分又は家族の職場の検診」が12.4%となっています。



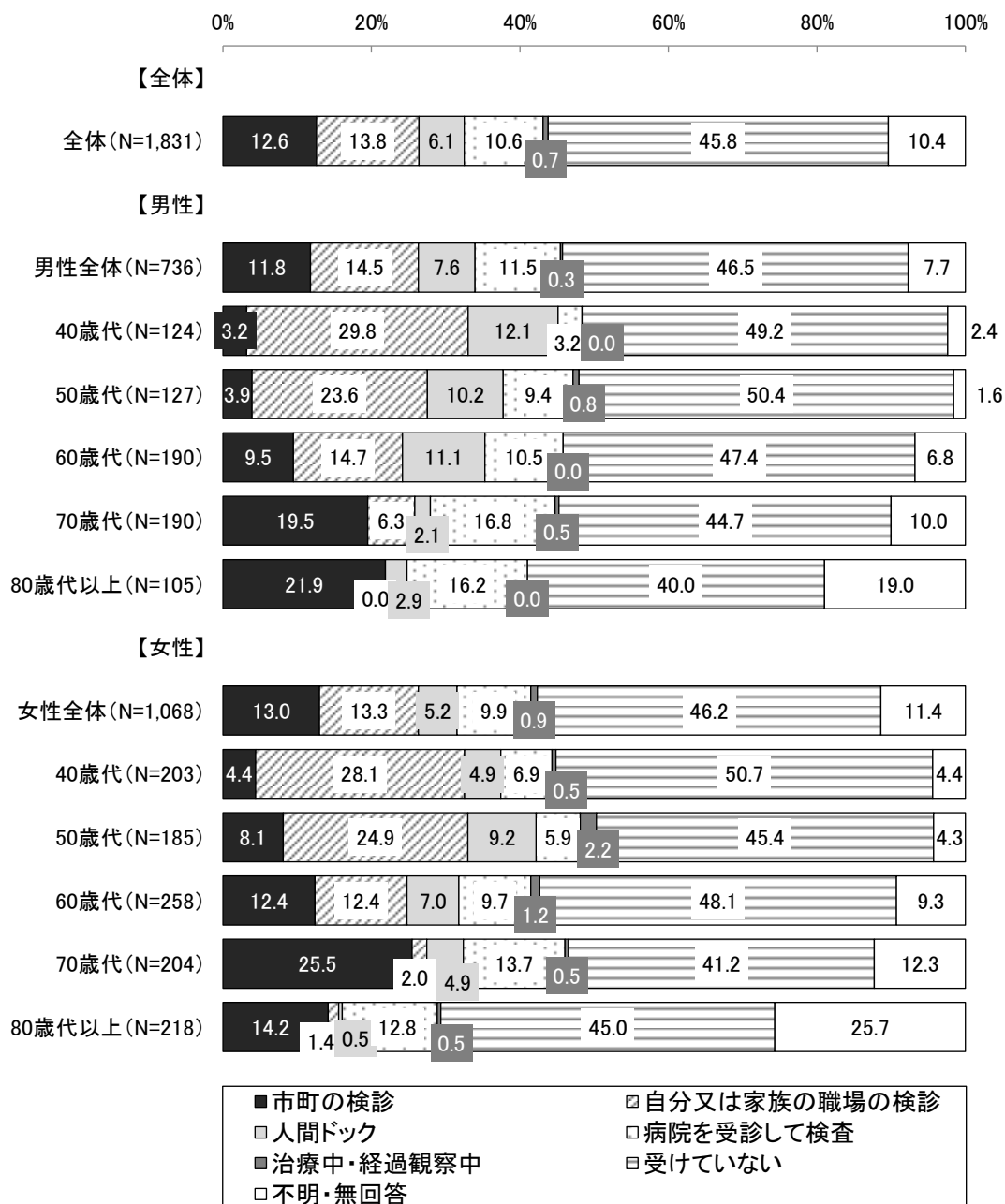
職業別の結果



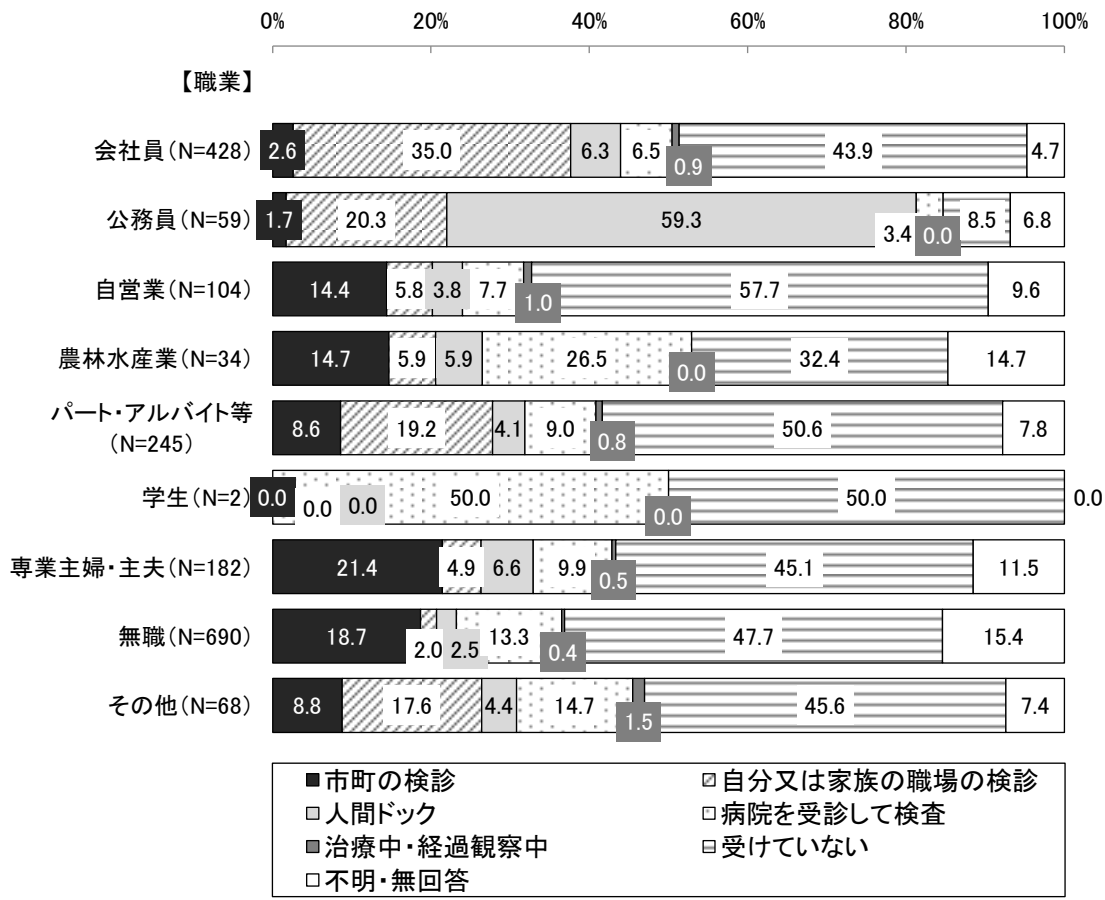
40歳以上の方

(14) ②過去1年間に大腸がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問14②〕

大腸がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が45.8%と最も高く、次いで「自分又は家族の職場の検診」が13.8%、「市町の検診」が12.6%となっています。



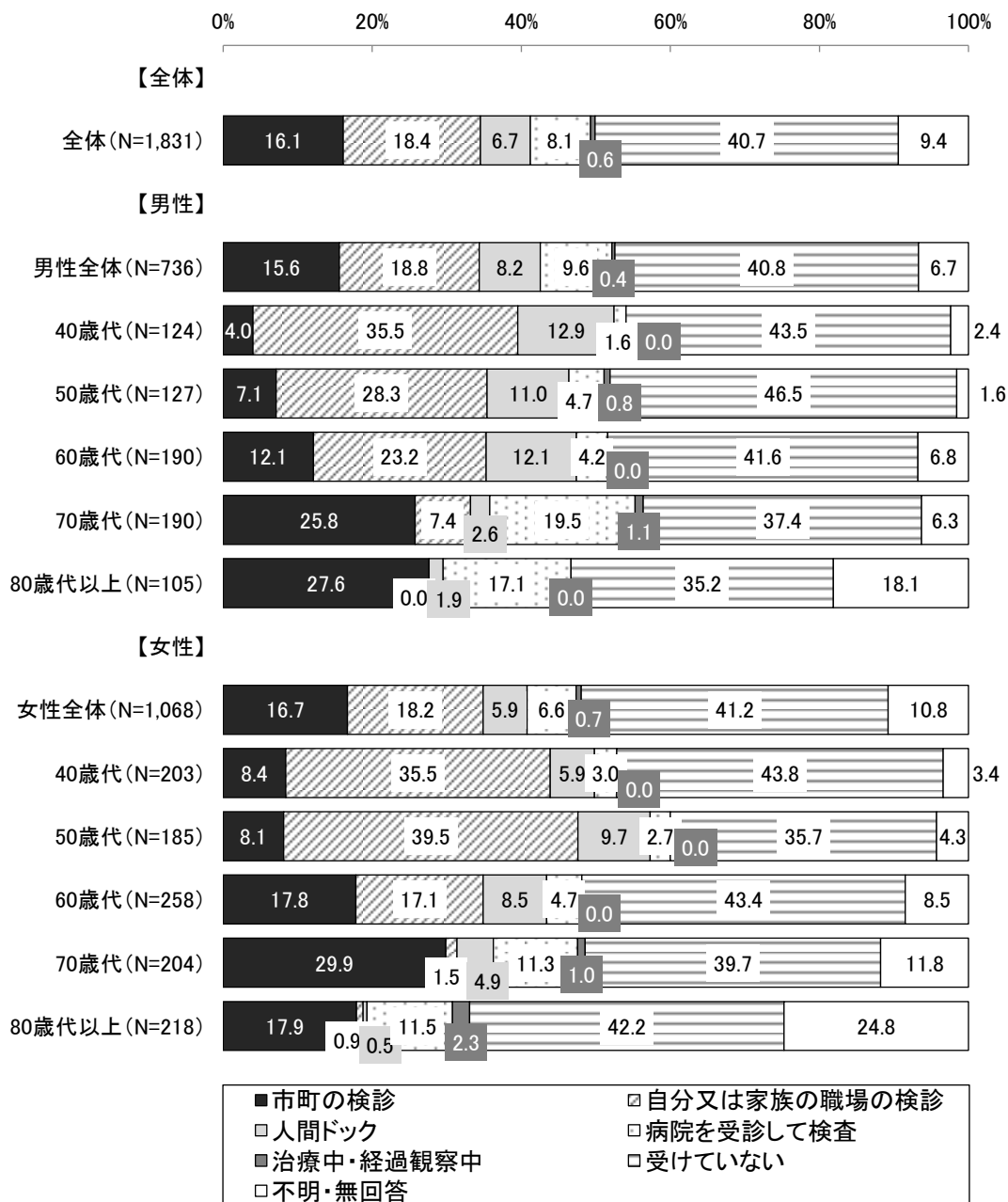
職業別の結果



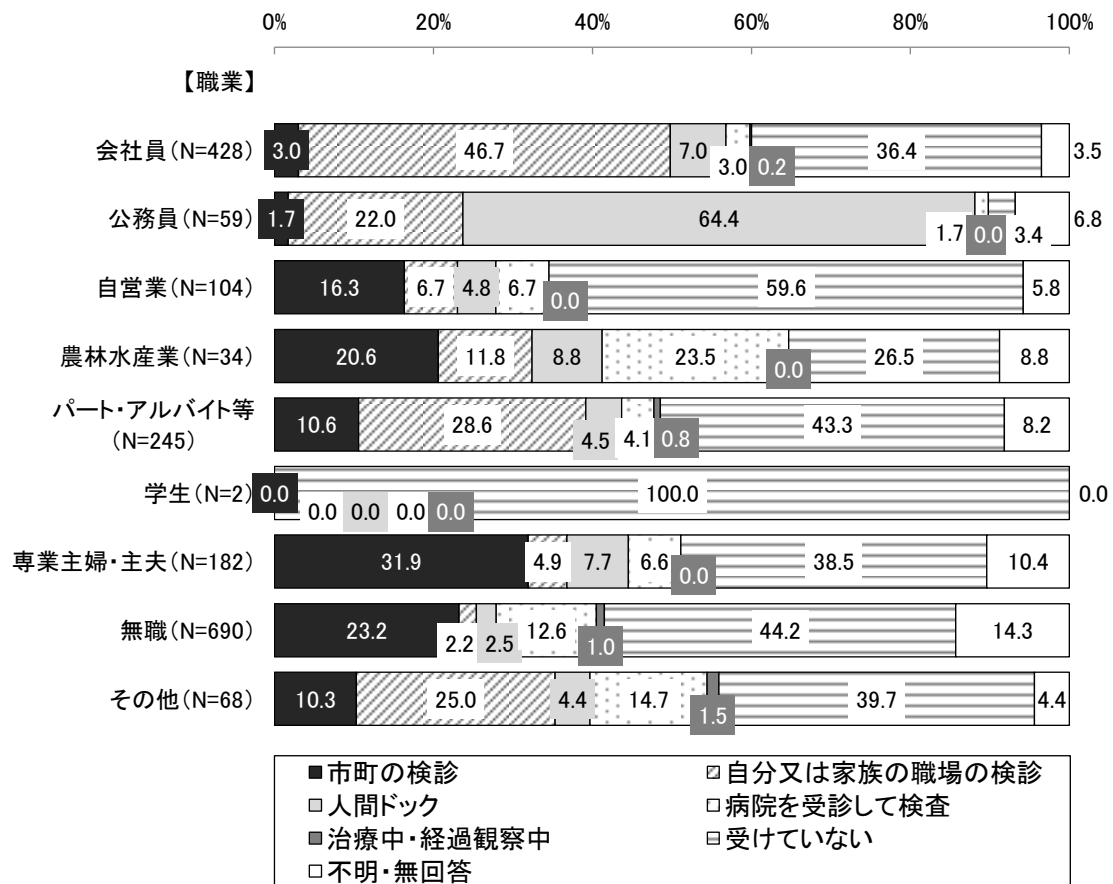
40歳以上の方

(14) ③過去1年間に肺がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問14③〕

肺がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が40.7%と最も高く、次いで「自分又は家族の職場の検診」が18.4%、「市町の検診」が16.1%となっています。



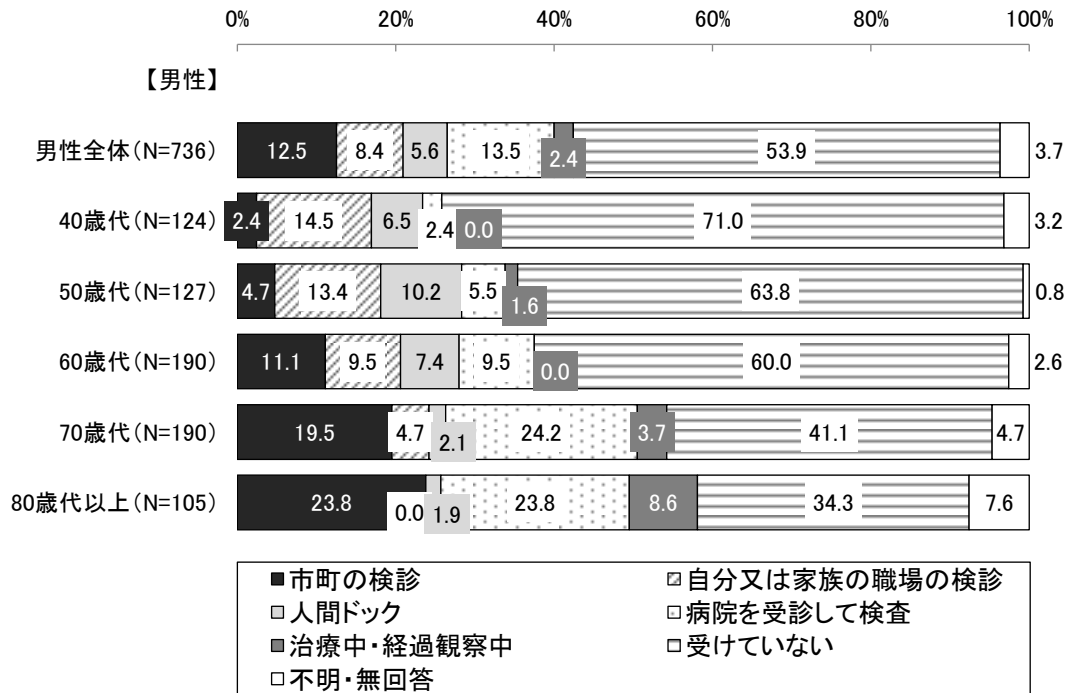
職業別の結果



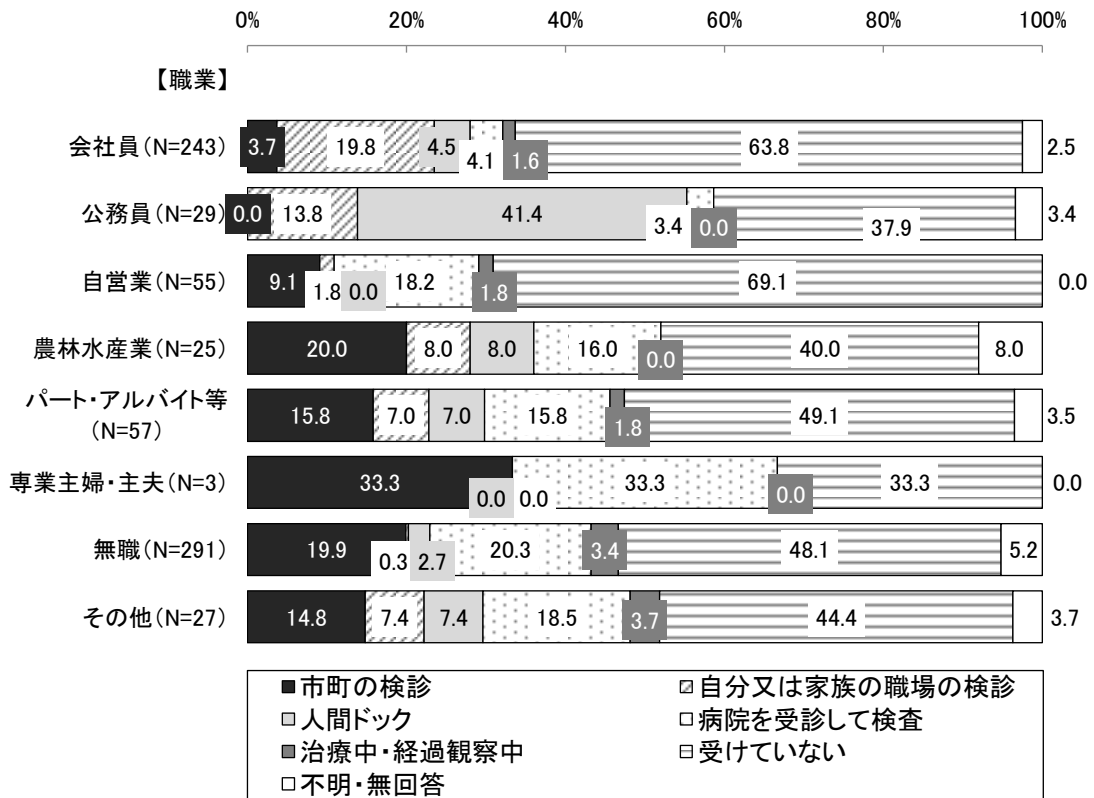
40歳以上の男性の方

(15) 過去1年間に前立腺がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問15〕

前立腺がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が53.9%と最も高く、次いで「病院を受診して検査」が13.5%、「市町の検診」が12.5%となっています。



職業別の結果

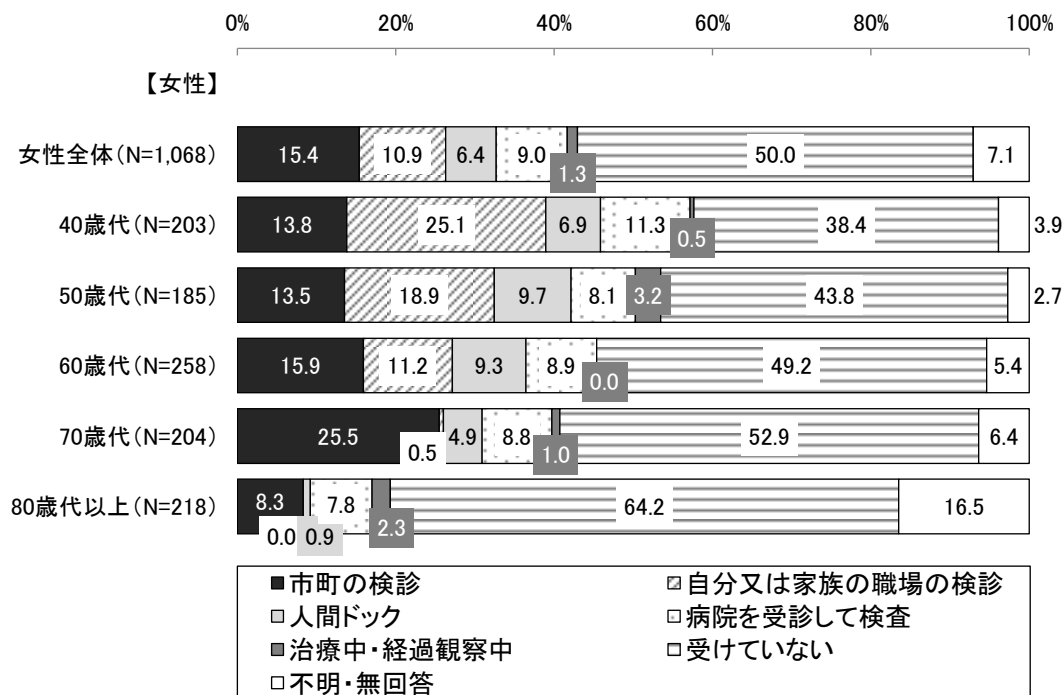


※学生は N 数が 0 のため、記載を省略しています。

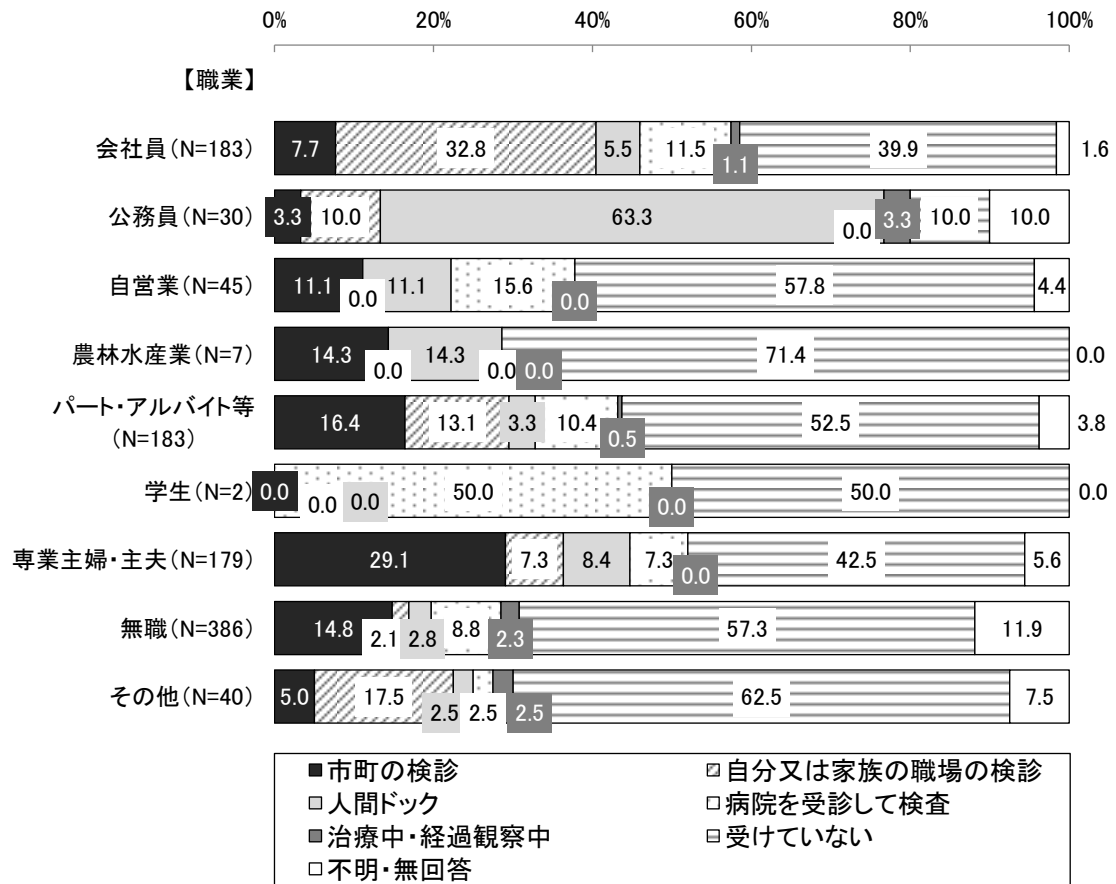
40歳以上の女性の方

(16) ①過去2年間に乳がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問16①〕

乳がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が50.0%と最も高く、次いで「市町の検診」が15.4%、「自分又は家族の職場の検診」が10.9%となっています。



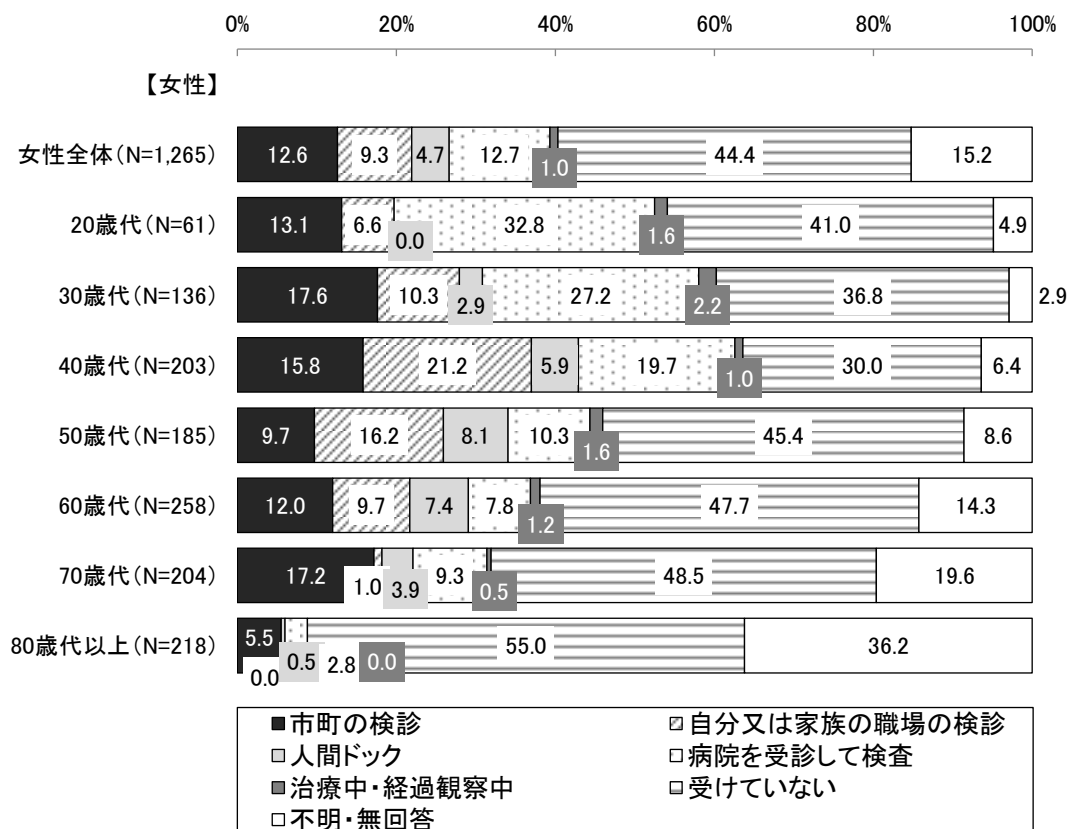
職業別の結果



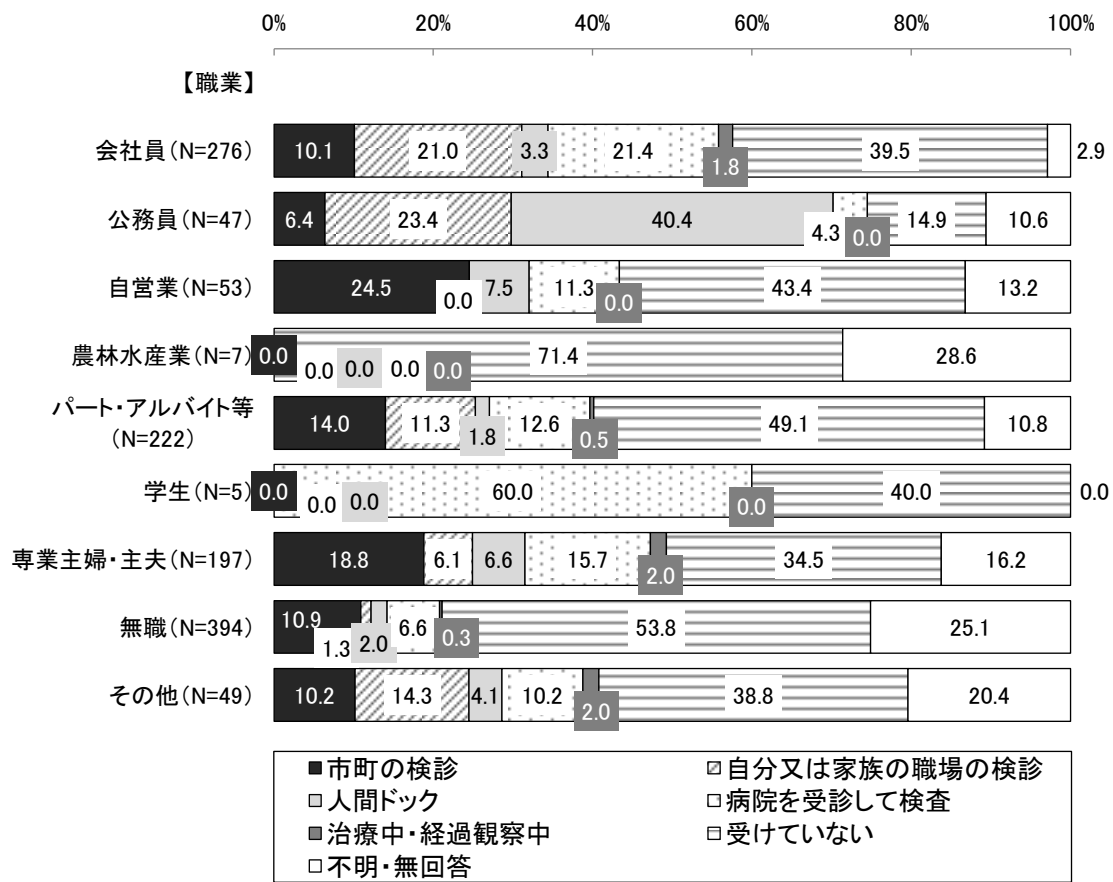
20歳以上の女性の方

(16) ②過去2年間に子宮がん検診をどこで受けましたか〈〇は1つ〉〔問16②〕

子宮がん検診をどこで受けたかについてみると、全体では、「受けていない」が44.4%と最も高く、次いで「病院を受診して検査」が12.7%、「市町の検診」が12.6%となっています。



職業別の結果

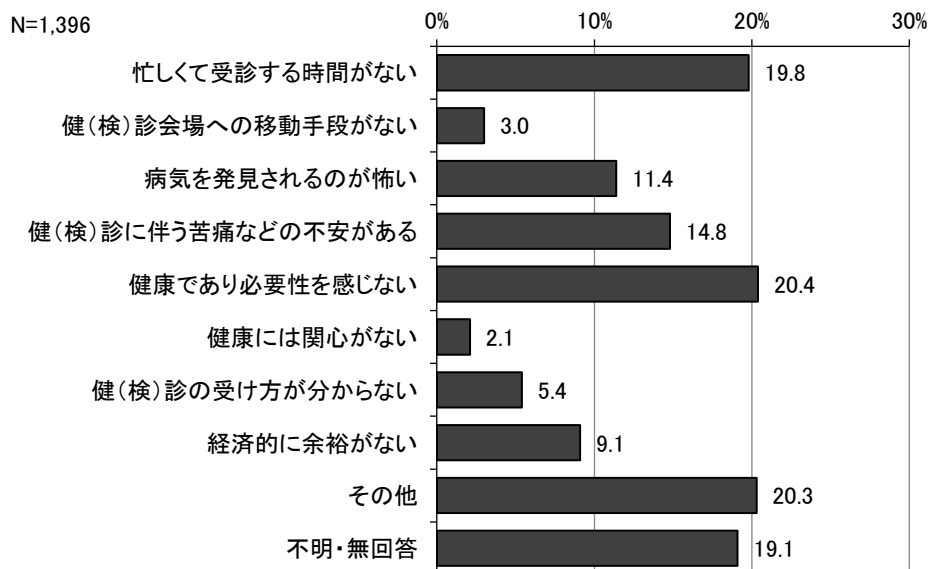


問 13～16 で 1 つでも「受けていない」を選ばれた方

(17) 健康診断やがん検診を受けていない理由は何ですか

〈あてはまるもの3つまで○〉〔問 17〕

健康診断やがん検診を受けていない理由についてみると、全体では、「健康であり必要性を感じない」が 20.4%と最も高く、次いで「その他」が 20.3%、「忙しくて受診する時間がない」が 19.8%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問17.健康診断やがん検診を受けていない理由は何ですか										
	合計	忙しくて受診する時間がない	健(検)診会場への移動手段がない	病気を発見されるのが怖い	健(検)診に伴う苦痛などの不安がある	健康であり必要性を感じない	健康には関心がない	健(検)診の受け方が分からない	経済的に余裕がない	その他	不明・無回答
全体	524 100.0	106 20.2	7 1.3	61 11.6	47 9.0	130 24.8	15 2.9	45 8.6	59 11.3	93 17.7	107 20.4
20歳代	8 100.0	2 25.0	-	-	-	-	-	-	2 25.0	2 25.0	2 25.0
30歳代	9 100.0	3 33.3	-	-	-	2 22.2	-	1 11.1	-	-	3 33.3
40歳代	95 100.0	32 33.7	-	14 14.7	5 5.3	18 18.9	4 4.2	8 8.4	16 16.8	14 14.7	20 21.1
50歳代	95 100.0	33 34.7	-	5 5.3	6 6.3	24 25.3	2 2.1	9 9.5	13 13.7	13 13.7	17 17.9
60歳代	136 100.0	24 17.6	-	21 15.4	22 16.2	39 28.7	4 2.9	17 12.5	17 12.5	18 13.2	18 13.2
70歳代	116 100.0	9 7.8	4 3.4	19 16.4	12 10.3	29 25.0	4 3.4	7 6.0	9 7.8	18 15.5	32 27.6
80歳代以上	61 100.0	2 3.3	2 3.3	2 3.3	2 3.3	18 29.5	-	3 4.9	1 1.6	21 34.4	15 24.6

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問17.健康診断やがん検診を受けていない理由は何ですか										
	合計	忙しくて受診する時間がない	健(検)診会場への移動手段がない	病気を発見されるのが怖い	健(検)診に伴う苦痛などの不安がある	健康であり必要性を感じない	健康には関心がない	健(検)診の受け方が分からない	経済的に余裕がない	その他	不明・無回答
全体	858 100.0	170 19.8	34 4.0	97 11.3	159 18.5	153 17.8	15 1.7	28 3.3	68 7.9	187 21.8	156 18.2
20歳代	30 100.0	12 40.0	-	2 6.7	4 13.3	6 20.0	2 6.7	6 20.0	3 10.0	3 10.0	3 10.0
30歳代	71 100.0	28 39.4	-	3 4.2	9 12.7	7 9.9	2 2.8	6 8.5	8 11.3	10 14.1	14 19.7
40歳代	141 100.0	42 29.8	1 0.7	16 11.3	30 21.3	20 14.2	2 1.4	4 2.8	16 11.3	20 14.2	31 22.0
50歳代	118 100.0	45 38.1	1 0.8	17 14.4	23 19.5	16 13.6	-	3 2.5	11 9.3	25 21.2	16 13.6
60歳代	182 100.0	27 14.8	7 3.8	37 20.3	47 25.8	26 14.3	2 1.1	1 0.5	18 9.9	35 19.2	31 17.0
70歳代	146 100.0	9 6.2	6 4.1	17 11.6	30 20.5	45 30.8	1 0.7	5 3.4	10 6.8	29 19.9	29 19.9
80歳代以上	168 100.0	7 4.2	19 11.3	5 3.0	16 9.5	33 19.6	6 3.6	3 1.8	2 1.2	65 38.7	30 17.9

※表中の色分けについて

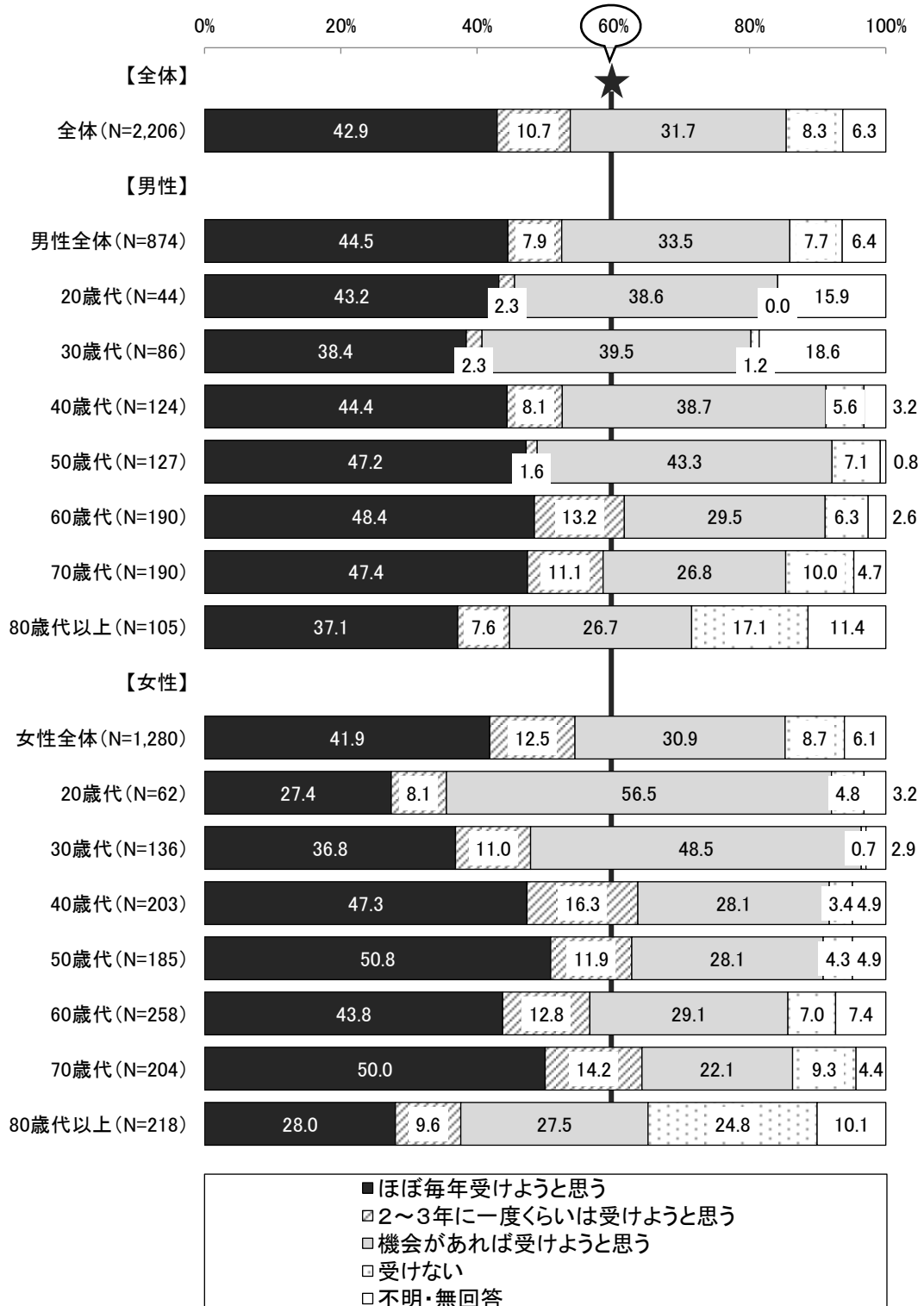
1位	太字
2位	

(18) 今後、健康診断やがん検診を受けようと思いますか〈〇は1つ〉〔問18〕

今後、健康診断やがん検診を受けようと思うかについてみると、全体では、「ほぼ毎年受けようと思う」が42.9%と最も高く、次いで「機会があれば受けようと思う」が31.7%、「2～3年に一度くらいは受けようと思う」が10.7%となっています。

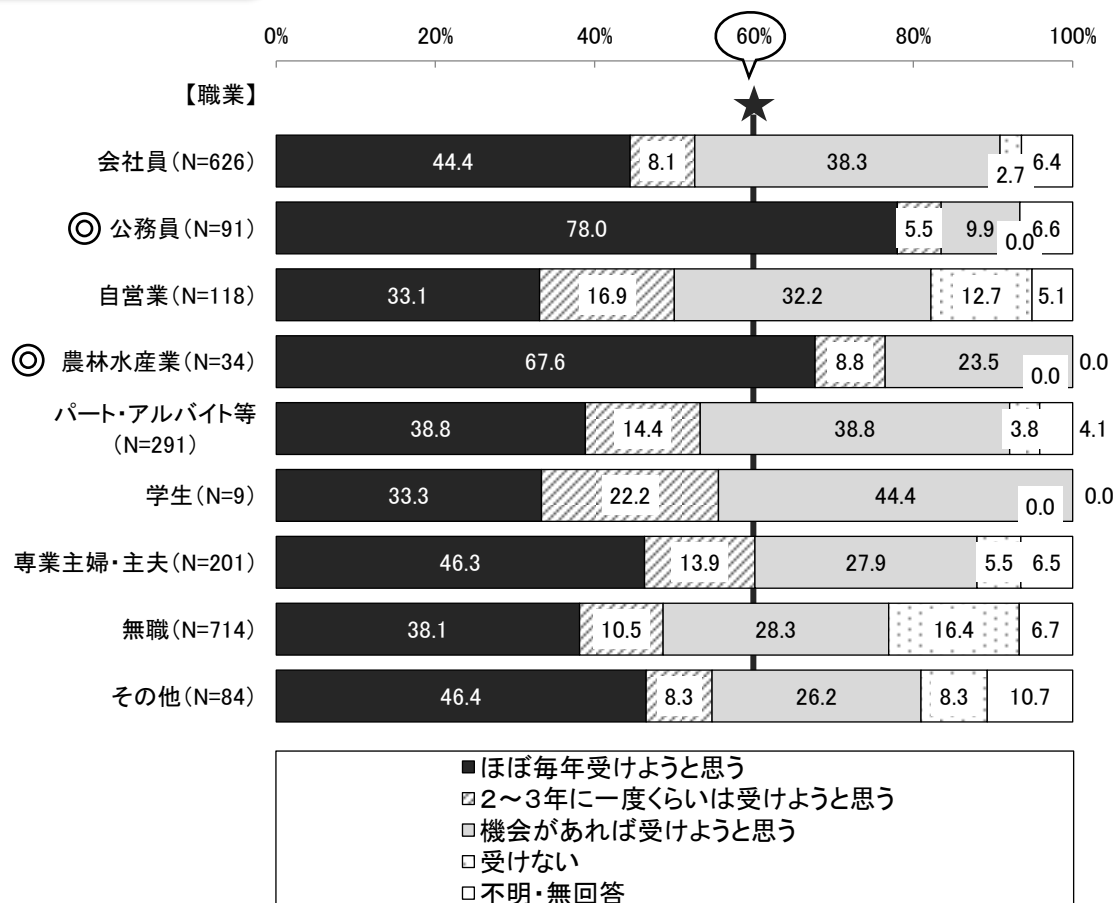
性別・年齢別にみると、『20歳代女性』で「ほぼ毎年受けようと思う」が27.4%と、男性や他の年代と比較して低くなっています。

◀目標値：「ほぼ毎年受けようと思う」 60.0%▶



目標達成についてみると、「ほぼ毎年受けようと思う」が『公務員』で78.0%、『農林水産業』で67.6%となっており、目標値の60.0%を達成しています。

職業別の結果

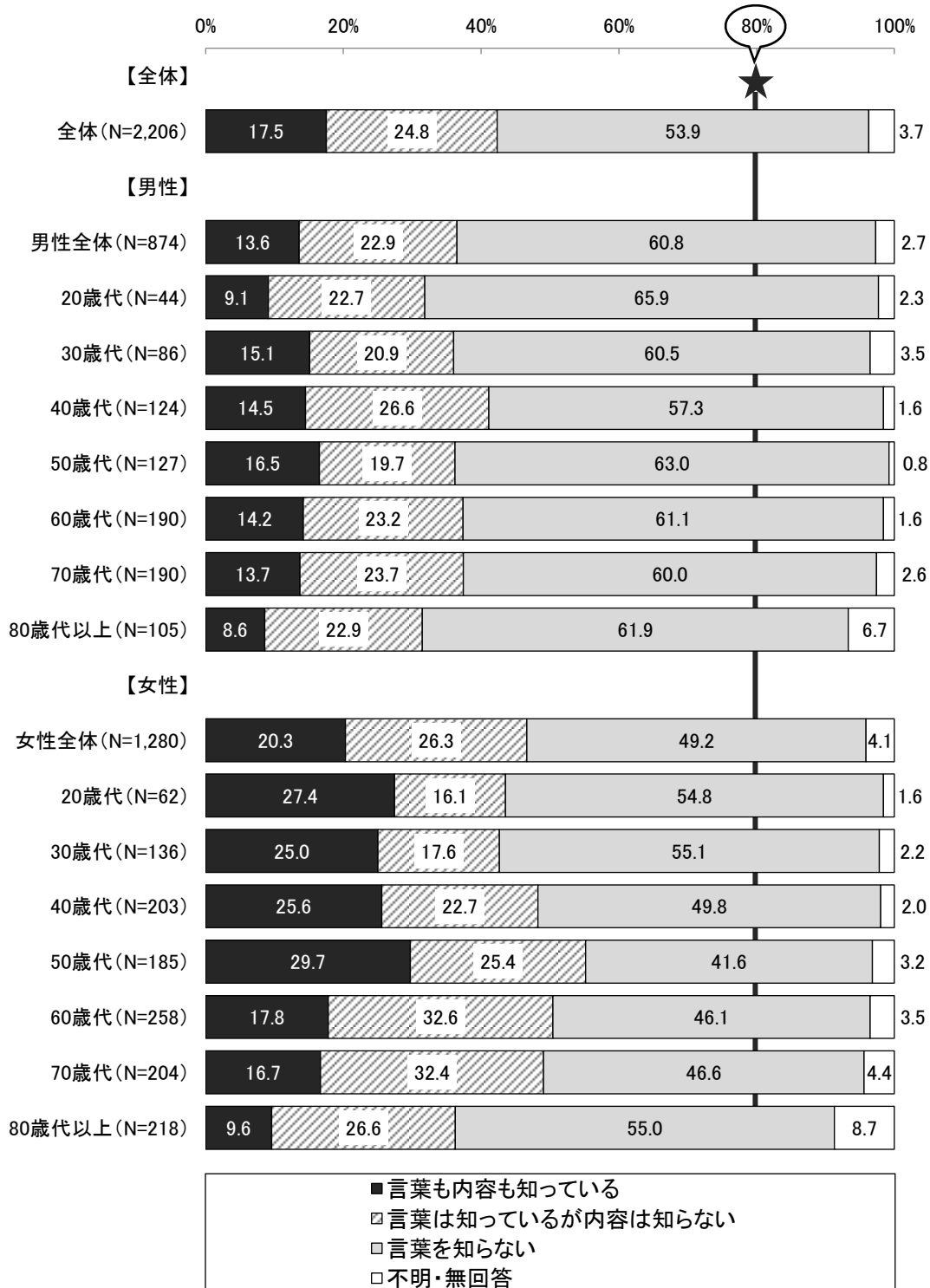


(19) ① COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか〈〇は1つ〉〔問 19①〕

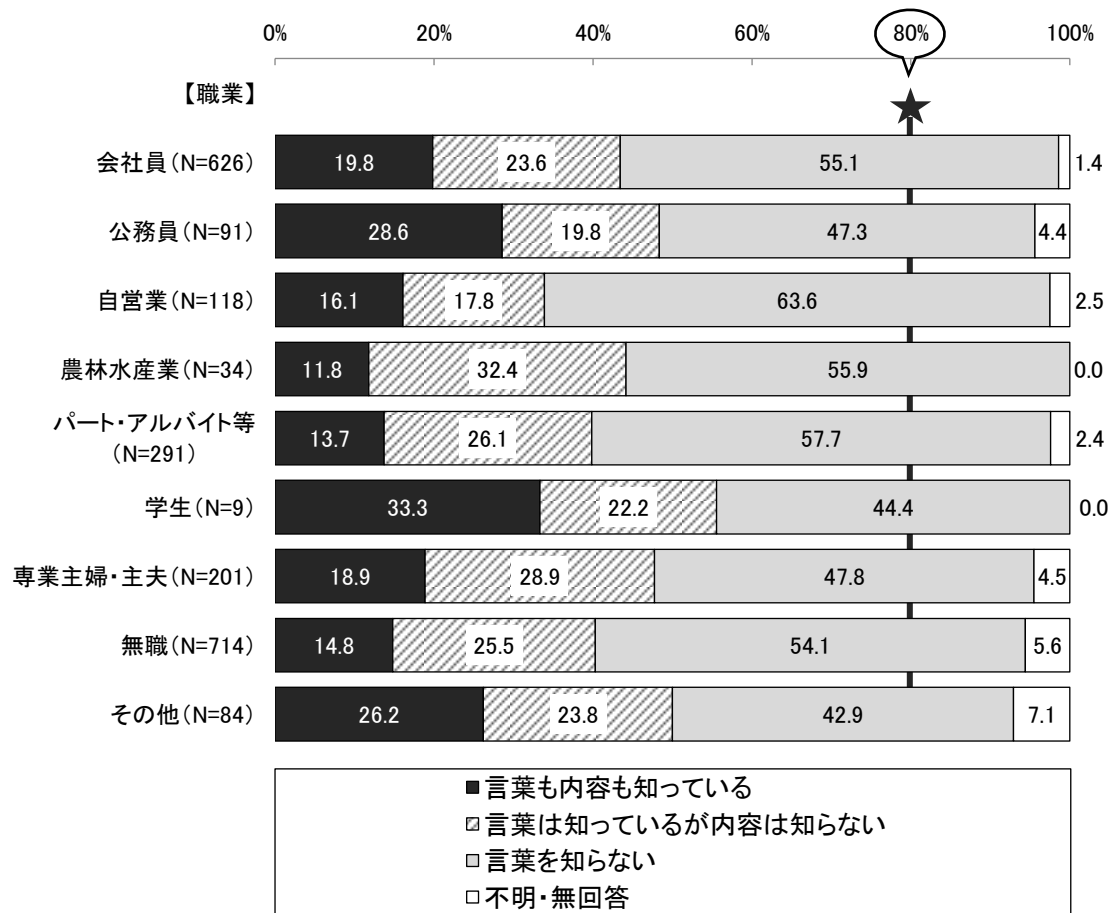
COPDを知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が53.9%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」が24.8%、「言葉も内容も知っている」が17.5%となっています。

性別・年齢にみると、『50歳代女性』で「言葉も内容も知っている」が29.7%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。

《目標値：「言葉も内容も知っている＋言葉は知っているが内容は知らない」 80.0%》



職業別の結果



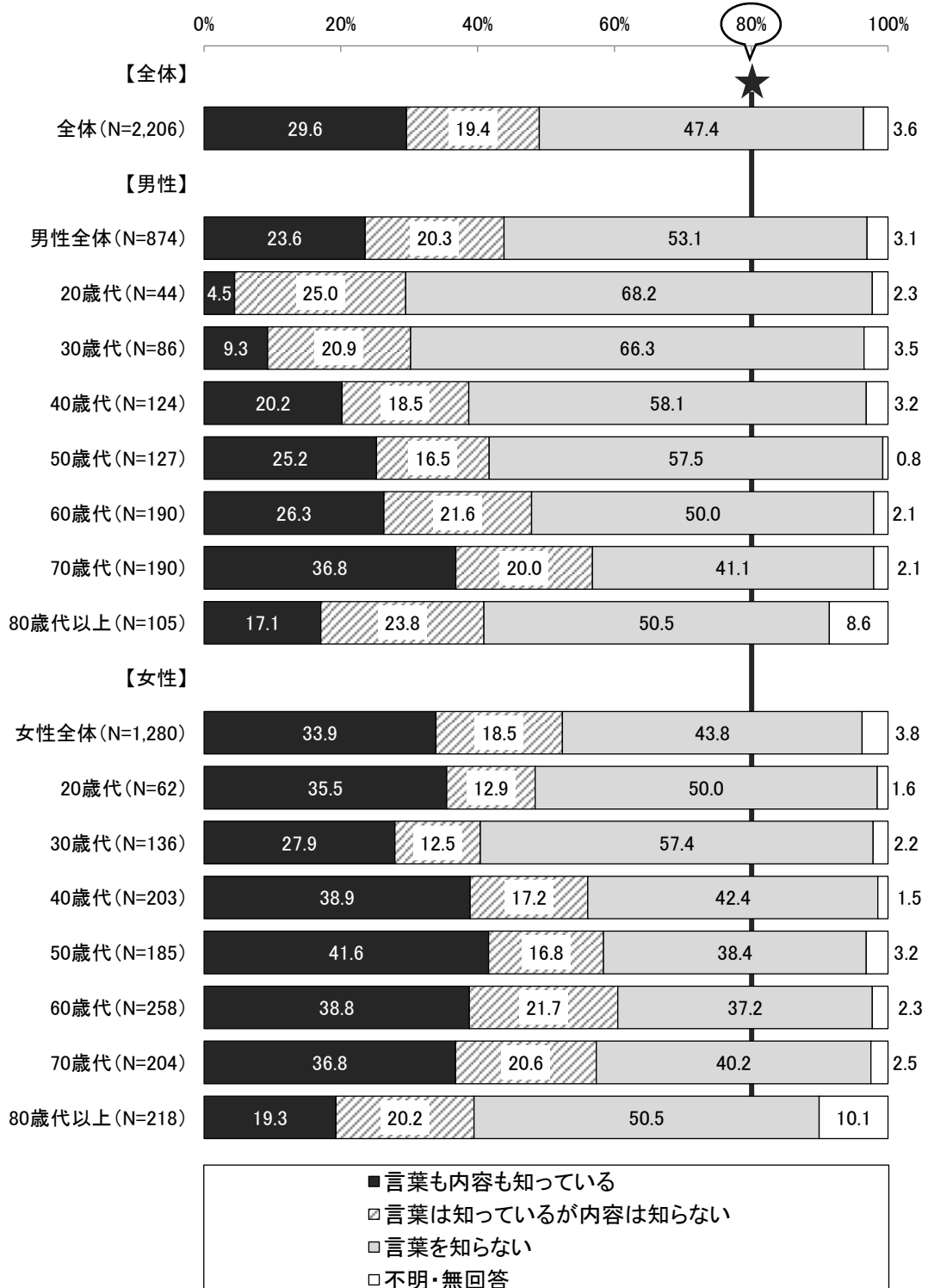
(19) ②HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) について知っていますか〈〇は1つ〉

〔問 19②〕

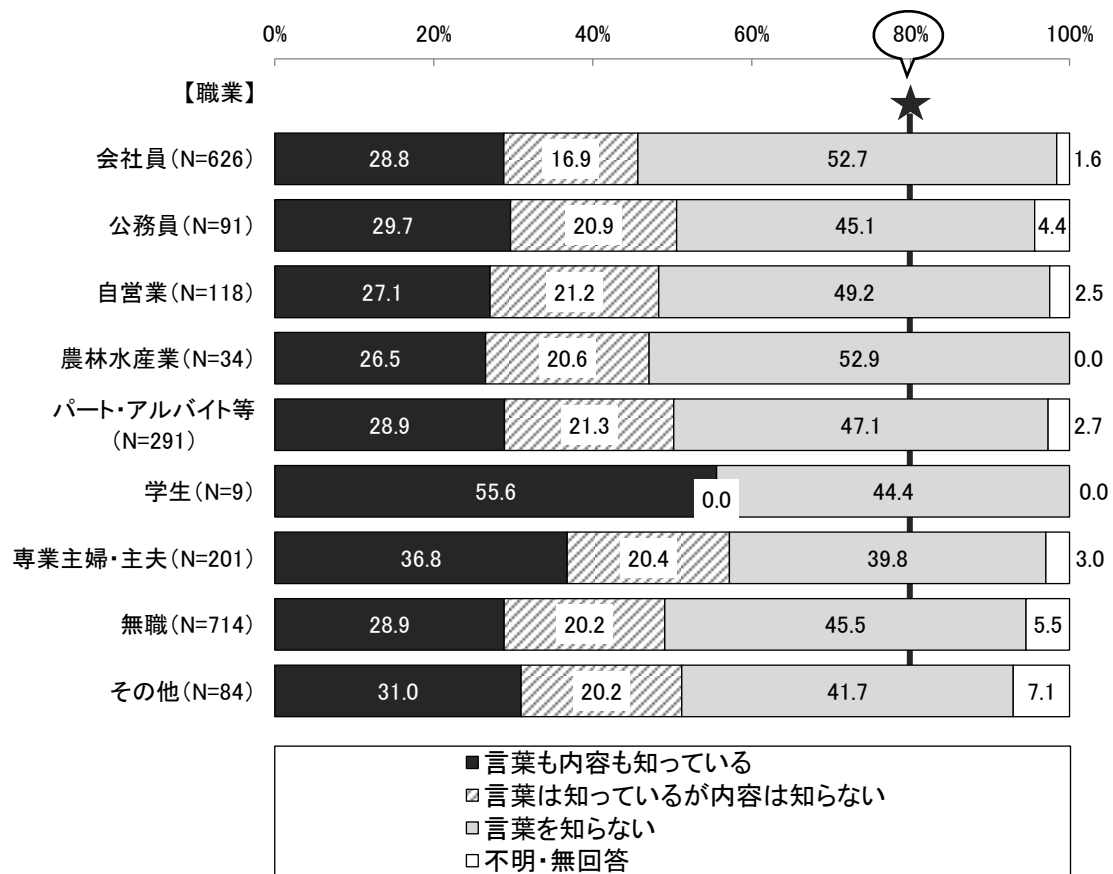
HbA1cを知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が47.4%と最も高く、次いで「言葉も内容も知っている」が29.6%、「言葉は知っているが内容は知らない」が19.4%となっています。

性別・年齢にみると、『50歳代女性』で「言葉も内容も知っている」が41.6%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。

〈目標値：「言葉も内容も知っている＋言葉は知っているが内容は知らない」 80.0%〉



職業別の結果



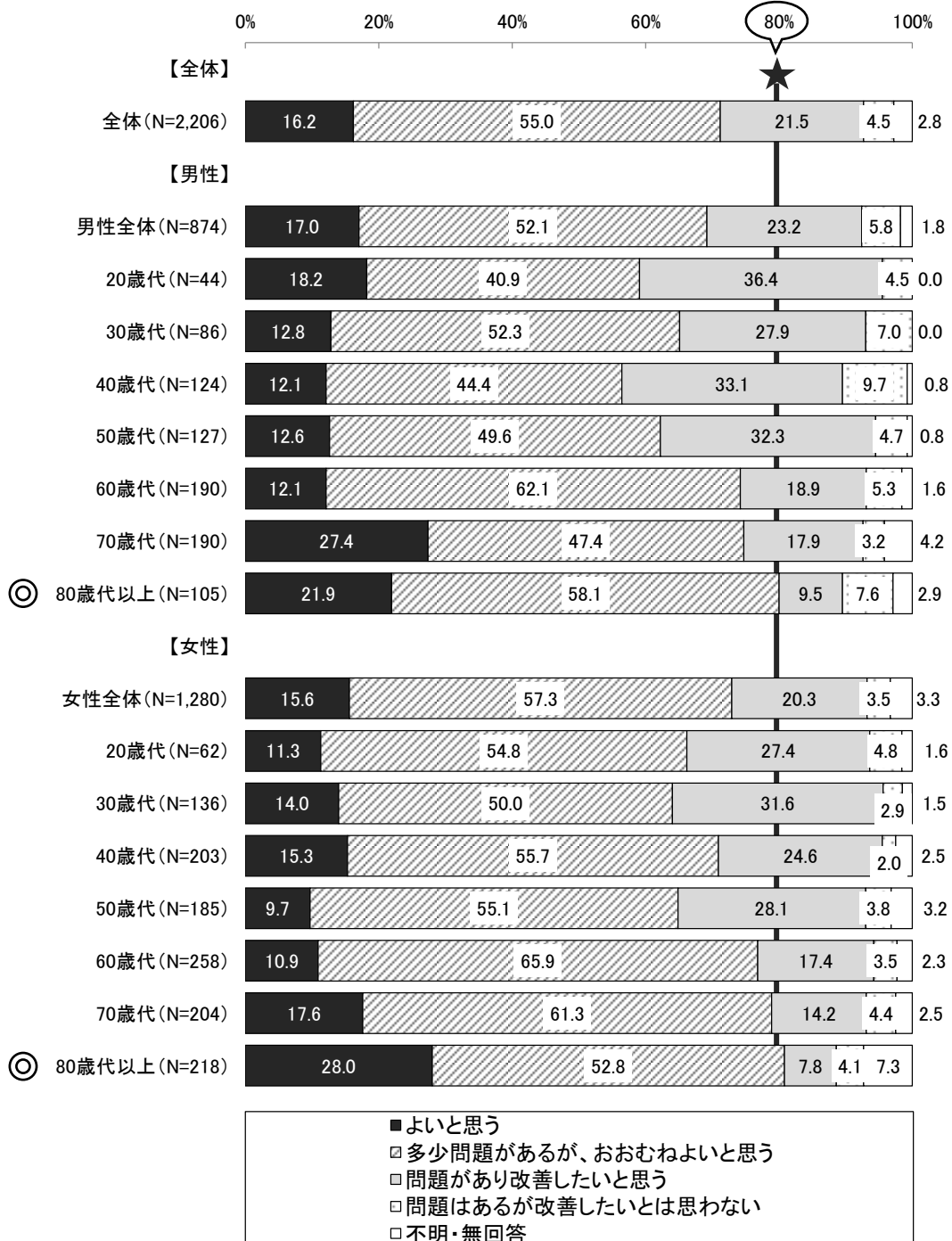
3 食生活について

(20) 自分の食生活をどう思いますか〈〇は1つ〉〔問20〕

食生活についてみると、全体では、「多少問題があるが、おおむねよいと思う」が55.0%と最も高く、次いで「問題があり改善したいと思う」が21.5%、「よいと思う」が16.2%となっています。

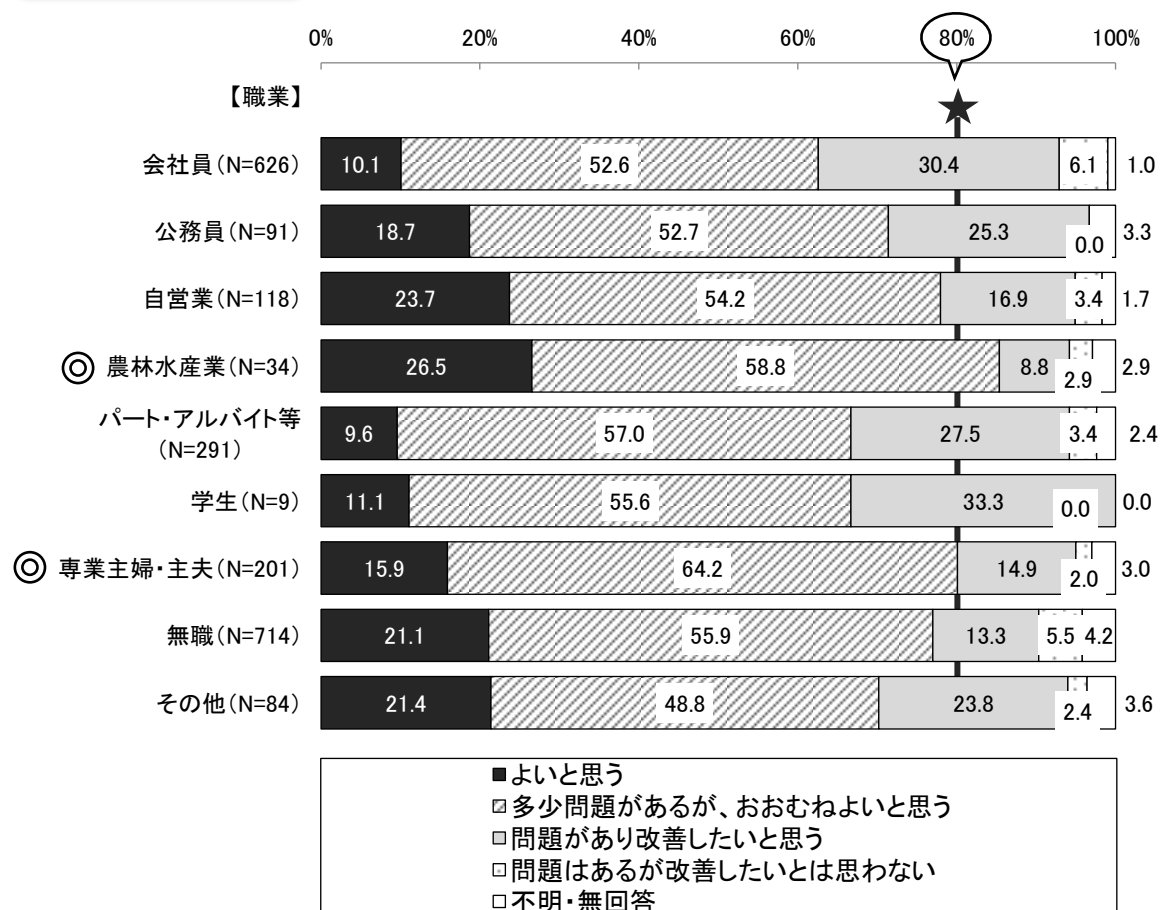
目標達成についてみると、「よいと思う」と「多少問題があるが、おおむねよいと思う」の合計が男性、女性ともに『80歳代以上』がそれぞれ80.0%、80.8%となっており、目標値の80.0%を達成しています。

◀目標値：「よいと思う＋多少問題があるが、おおむねよいと思う」 80.0%▶



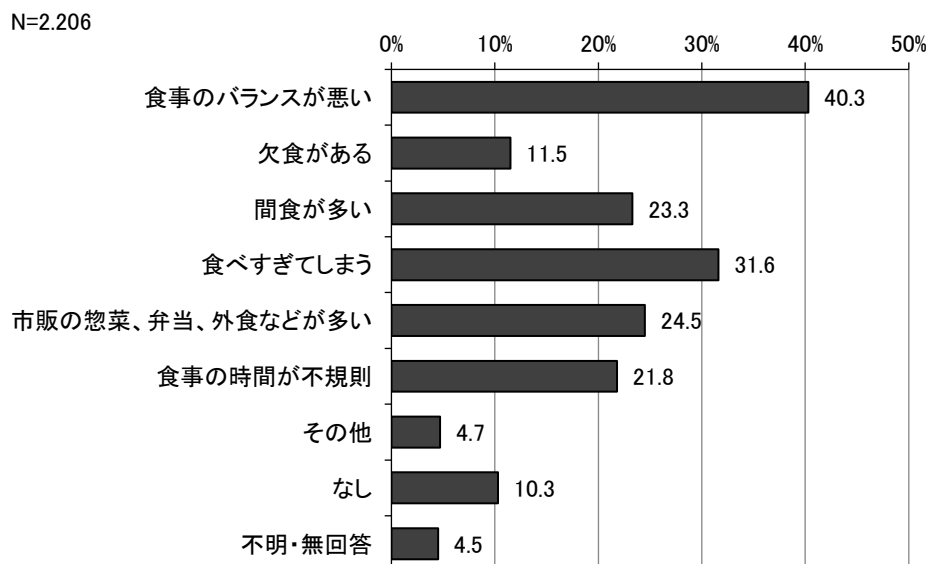
目標達成についてみると、「よいと思う」と「多少問題があるが、おおむねよいと思う」の合計が『農林水産業』で85.3%、『専業主婦・主夫』で80.1%となっており、目標値の80.0%を達成しています。

職業別の結果



（21）食生活の問題点はどのようなものですか〈あてはまるものすべてに○〉〔問 21〕

食生活の問題点についてみると、全体では、「食事のバランスが悪い」が40.3%と最も高く、次いで「食べすぎてしまう」が31.6%、「市販の惣菜、弁当、外食などが多い」が24.5%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問21.食生活の問題点はどのようなものですか									
	合計	食事のバランスが悪い	欠食がある	間食が多い	食べすぎてしまう	市販の惣菜、弁当、外食が多い	食事の時間が不規則	その他	なし	不明・無回答
全体	874 100.0	364 41.6	101 11.6	149 17.0	275 31.5	283 32.4	226 25.9	29 3.3	97 11.1	30 3.4
20歳代	44 100.0	22 50.0	11 25.0	7 15.9	6 13.6	18 40.9	14 31.8	1 2.3	4 9.1	1 2.3
30歳代	86 100.0	30 34.9	16 18.6	18 20.9	26 30.2	30 34.9	36 41.9	5 5.8	11 12.8	-
40歳代	124 100.0	51 41.1	20 16.1	22 17.7	47 37.9	43 34.7	42 33.9	3 2.4	4 3.2	2 1.6
50歳代	127 100.0	63 49.6	16 12.6	23 18.1	43 33.9	48 37.8	49 38.6	4 3.1	8 6.3	1 0.8
60歳代	190 100.0	87 45.8	12 6.3	28 14.7	67 35.3	70 36.8	38 20.0	11 5.8	21 11.1	4 2.1
70歳代	190 100.0	72 37.9	18 9.5	31 16.3	59 31.1	46 24.2	29 15.3	1 0.5	30 15.8	12 6.3
80歳代以上	105 100.0	35 33.3	7 6.7	16 15.2	25 23.8	27 25.7	16 15.2	4 3.8	17 16.2	9 8.6

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問21.食生活の問題点はどのようなものですか									
	合計	食事のバランスが悪い	欠食がある	間食が多い	食べすぎてしまう	市販の惣菜、弁当、外食が多い	食事の時間が不規則	その他	なし	不明・無回答
全体	1,280 100.0	506 39.5	146 11.4	353 27.6	410 32.0	241 18.8	246 19.2	71 5.5	125 9.8	66 5.2
20歳代	62 100.0	32 51.6	14 22.6	21 33.9	20 32.3	15 24.2	17 27.4	1 1.6	7 11.3	1 1.6
30歳代	136 100.0	60 44.1	34 25.0	42 30.9	47 34.6	26 19.1	36 26.5	6 4.4	12 8.8	2 1.5
40歳代	203 100.0	84 41.4	24 11.8	71 35.0	68 33.5	37 18.2	53 26.1	8 3.9	9 4.4	9 4.4
50歳代	185 100.0	81 43.8	24 13.0	54 29.2	62 33.5	46 24.9	48 25.9	7 3.8	10 5.4	7 3.8
60歳代	258 100.0	93 36.0	22 8.5	73 28.3	102 39.5	40 15.5	49 19.0	14 5.4	16 6.2	10 3.9
70歳代	204 100.0	92 45.1	10 4.9	47 23.0	67 32.8	39 19.1	26 12.7	12 5.9	26 12.7	11 5.4
80歳代以上	218 100.0	58 26.6	17 7.8	43 19.7	40 18.3	33 15.1	15 6.9	21 9.6	44 20.2	24 11.0

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

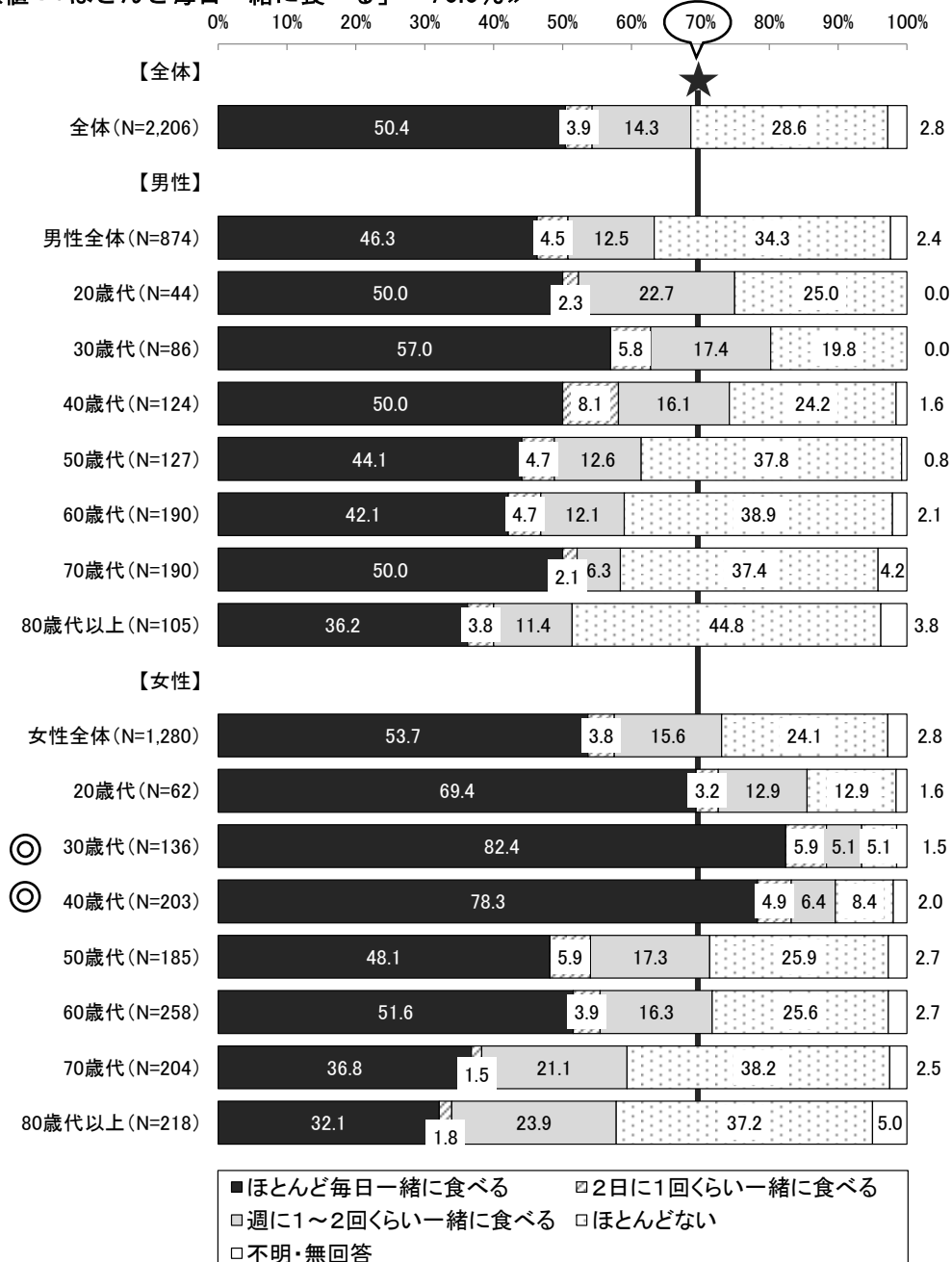
(22) 1日に1回以上誰か（家族、友人、知人など）と一緒に食事をすることがありますか。ある場合はどのくらいの頻度で一緒に食事をしますか
〈○は1つ〉〔問22〕

1日に1回以上誰かと一緒に食事をすることがあるかについてみると、全体では、「ほとんど毎日一緒に食べる」が50.4%と最も高く、次いで「ほとんどない」が28.6%、「週に1～2回くらい一緒に食べる」が14.3%となっています。

性別・年齢別にみると、「ほとんど毎日一緒に食べる」において、男性、女性ともに『80歳代以上』がそれぞれ36.2%、32.1%と最も低くなっています。

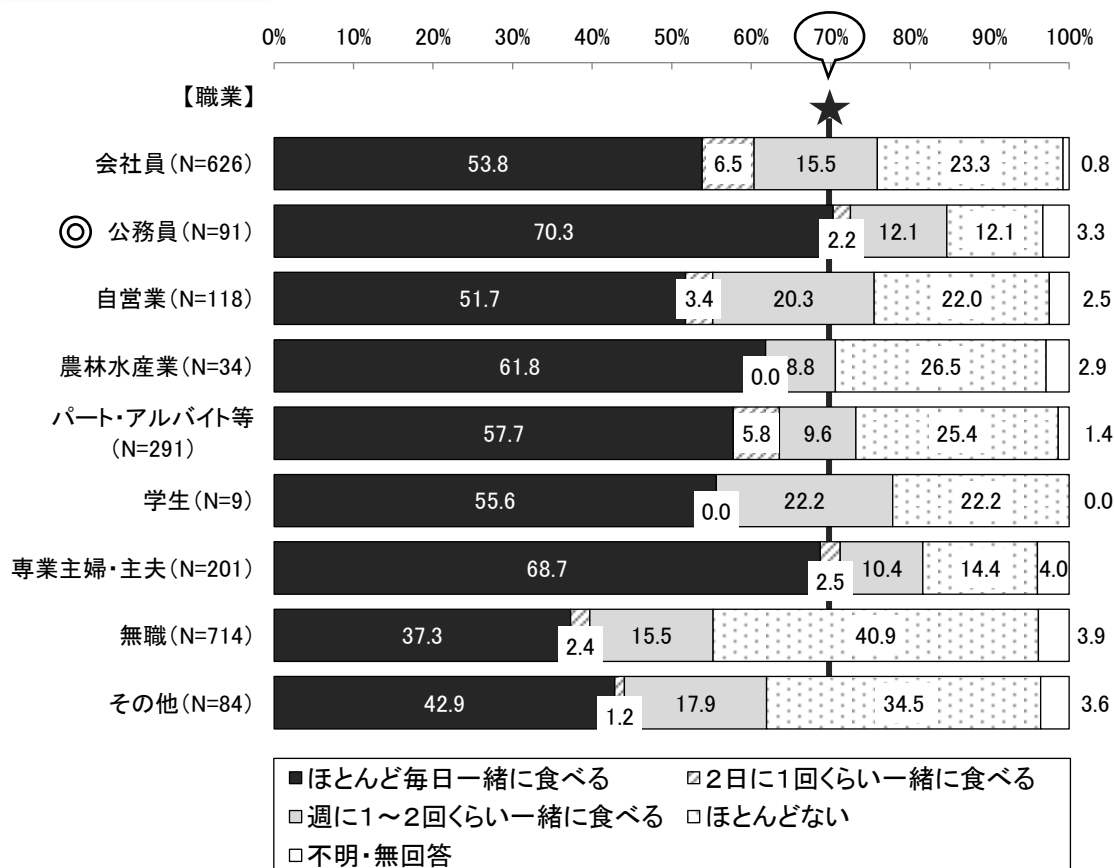
目標達成についてみると、「ほとんど毎日一緒に食べる」が女性では『30歳代』で82.4%、『40歳代』で78.3%となっており、目標値の70.0%を達成しています。

◀目標値：「ほとんど毎日一緒に食べる」 70.0%▶



目標達成についてみると、「ほとんど毎日一緒に食べる」が『公務員』で70.3%となっており、目標値の70.0%を達成しています。

職業別の結果

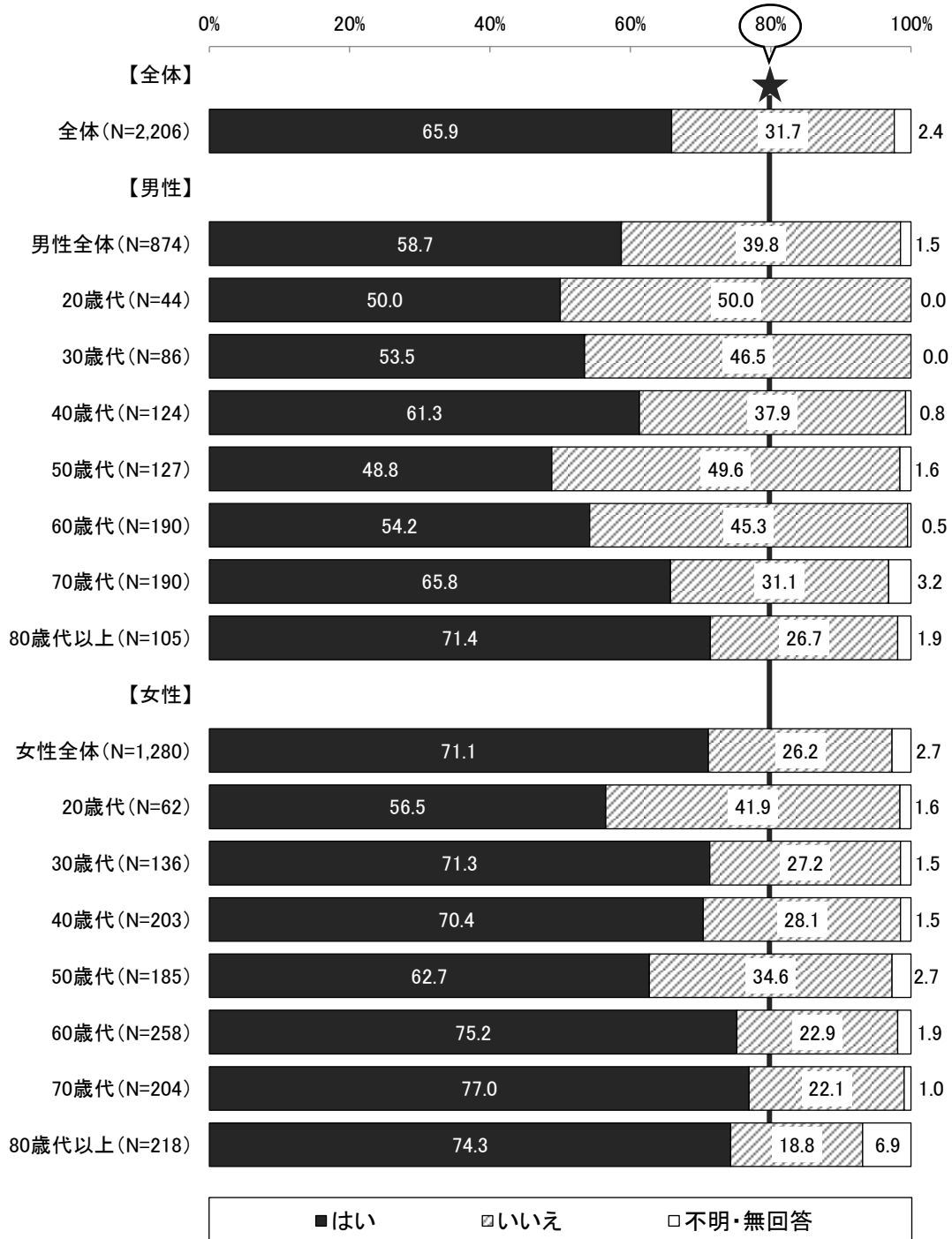


(23) 食事で、主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか
〈〇は1つ〉〔問23〕

主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしているかについてみると、全体では、「はい」が65.9%、「いいえ」が31.7%となっています。

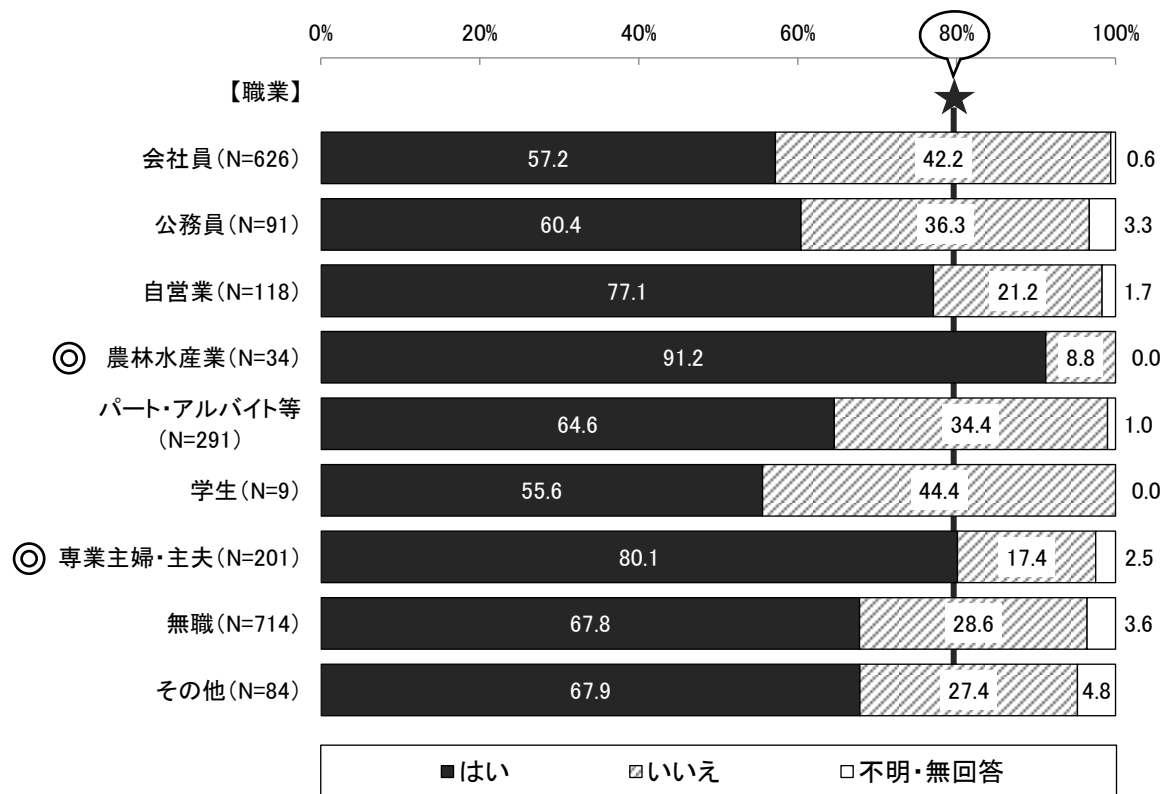
性別・年齢別にみると、『50歳代男性』で「はい」が48.8%と、女性や他の年代と比較して低くなっています。

《目標値：「はい」 80.0%》



目標達成についてみると、「はい」が『農林水産業』で91.2%、『専業主婦・主夫』で80.1%となっており、目標値の80.0%を達成しています。

職業別の結果



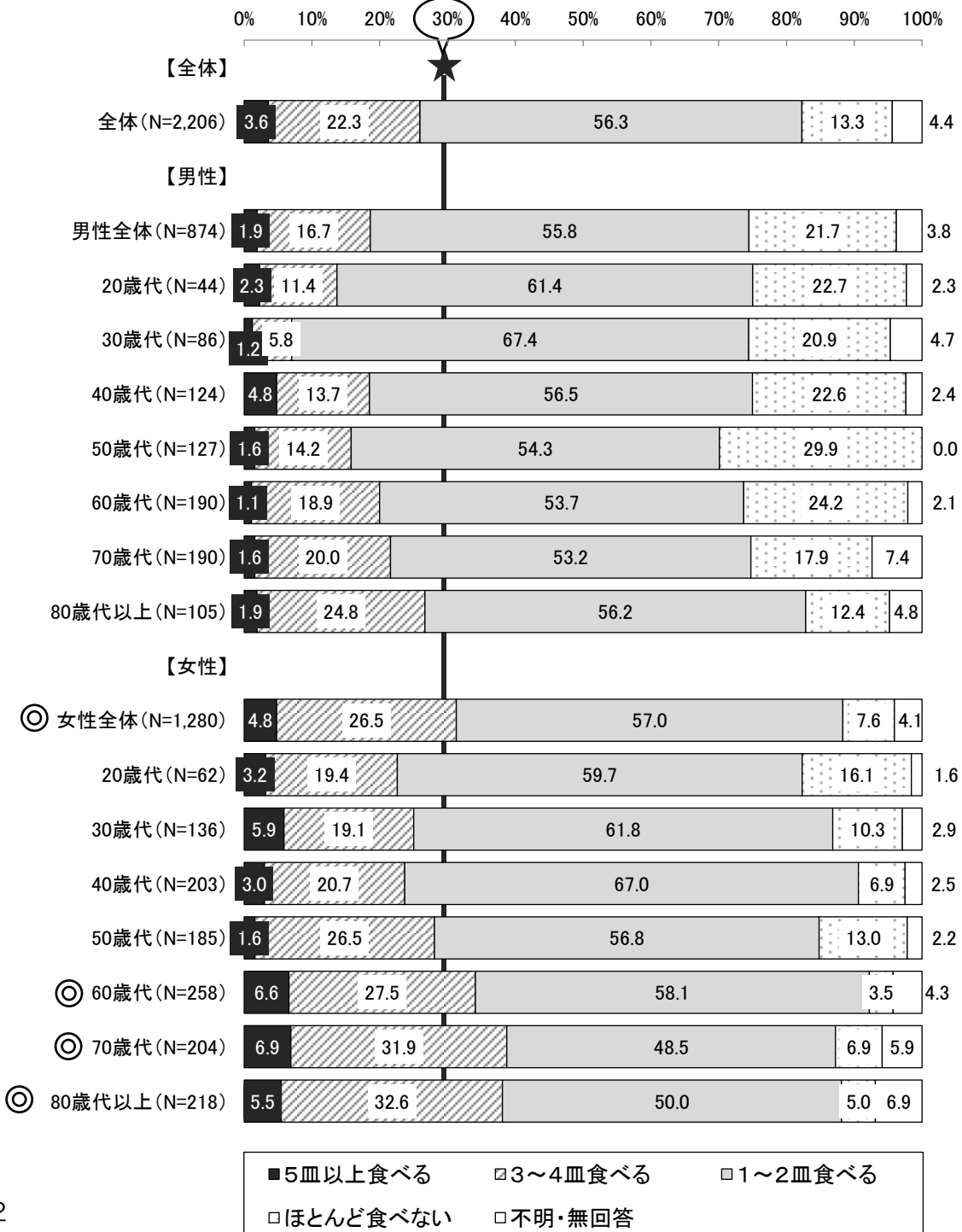
**(24) 1日に何皿副菜（野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど）を食べますか
〈〇は1つ〉〔問24〕**

1日に何皿副菜を食べるかについてみると、全体では、「1～2皿食べる」が56.3%と最も高く、次いで「3～4皿食べる」が22.3%、「ほとんど食べない」が13.3%となっています。

性別・年齢別にみると、『50歳代男性』で「ほとんど食べない」が29.9%と、女性や他の年代と比較して高くなっています。

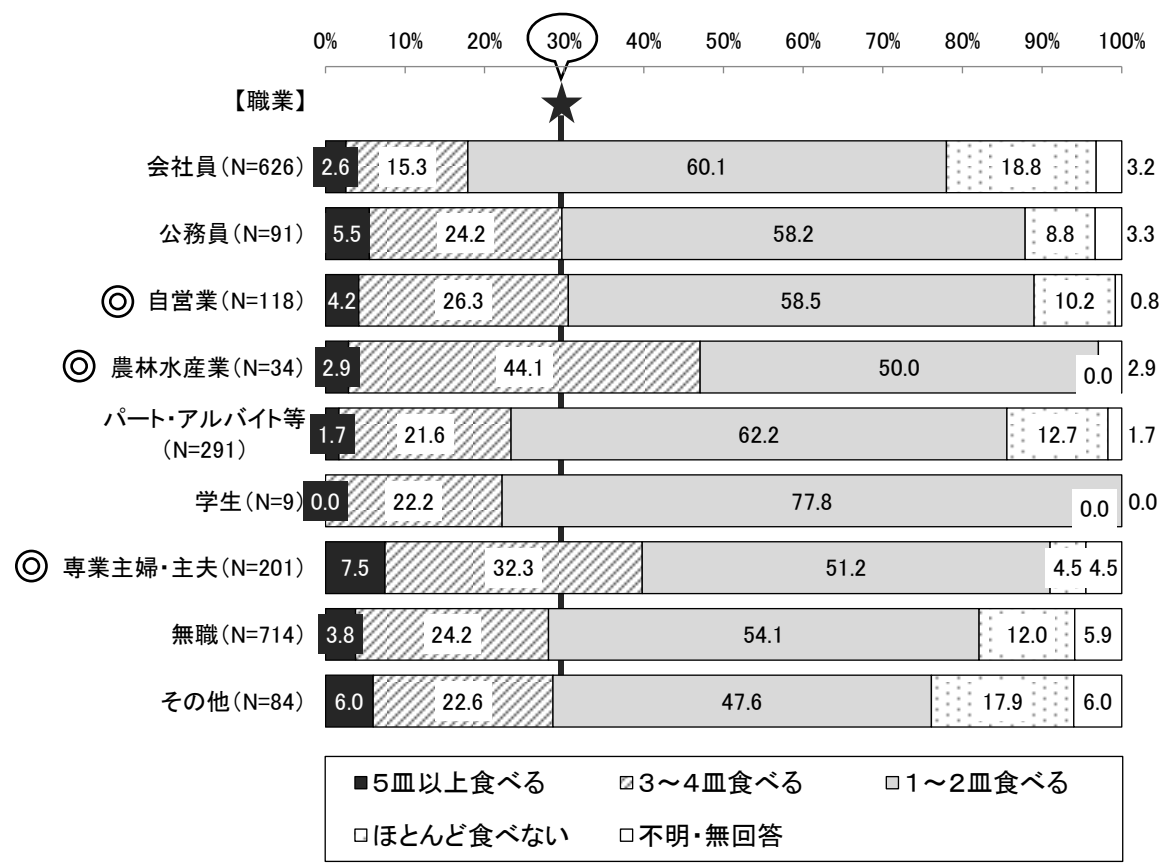
目標達成についてみると、「5皿以上食べる」と「3～4皿食べる」の合計が女性では『女性全体』で31.3%、『60歳代』で34.1%、『70歳代』で38.8%、『80歳代以上』で38.1%となっており、目標値の30.0%を達成しています。

《目標値：「5皿以上食べる＋3～4皿食べる」 30.0%》



目標達成についてみると、「5皿以上食べる」と「3～4皿食べる」の合計が『自営業』で30.5%、『農林水産業』で47.0%、『専業主婦・主夫』で39.8%となっており、目標値の30.0%を達成しています。

職業別の結果



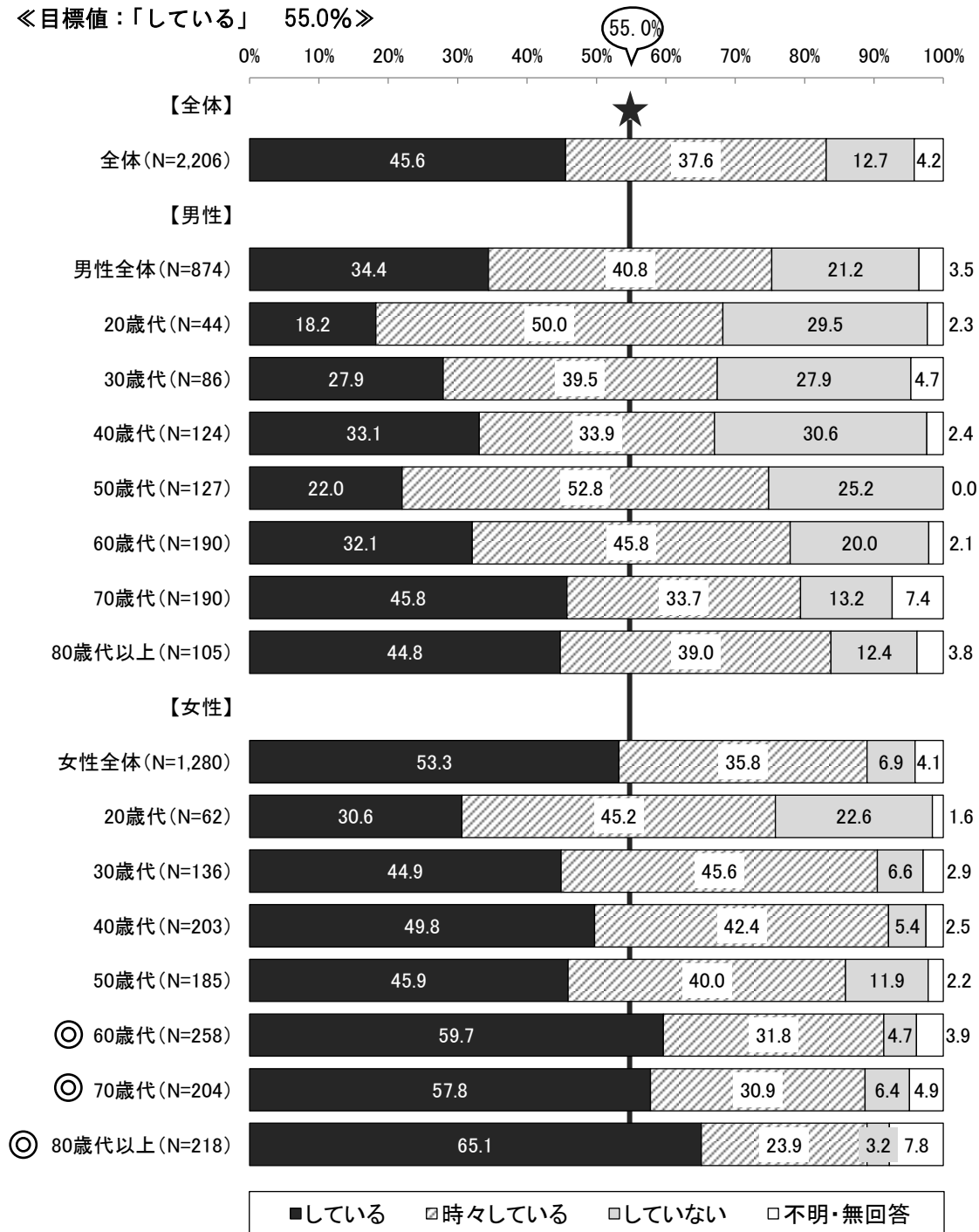
(25) 旬の野菜を食べるようにしていますか〈〇は1つ〉〔問 25〕

旬の野菜を食べるようにしているかについてみると、全体では、「している」が45.6%と最も高く、次いで「時々している」が37.6%、「していない」が12.7%となっています。

性別・年齢別にみると、『20歳代男性』で「している」が18.2%と、女性や他の年代と比較して低くなっています。

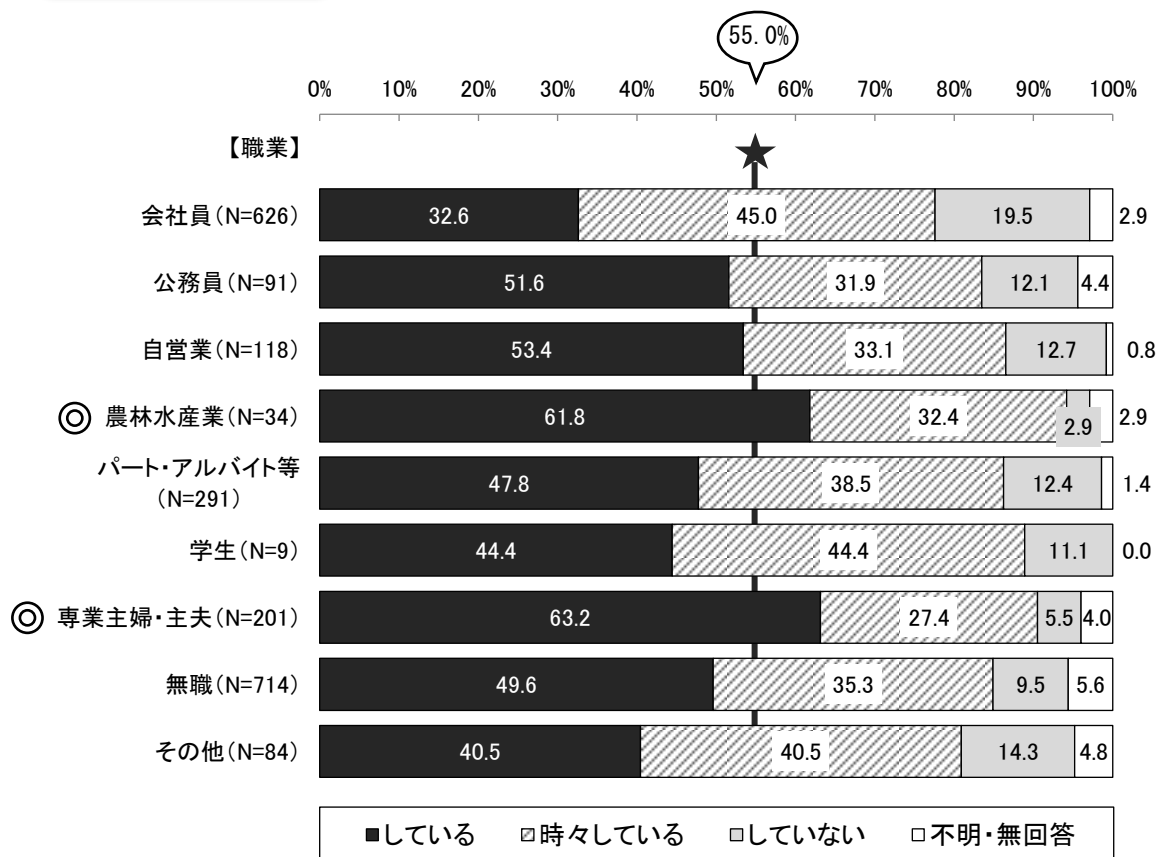
目標達成についてみると、「している」が女性では『60歳代』で59.7%、『70歳代』で57.8%、『80歳代以上』で65.1%となっており、目標値の55.0%を達成しています。

◀目標値：「している」 55.0%▶



目標達成についてみると、「している」が『農林水産業』で61.8%、『専業主婦・主夫』で63.2%となっており、目標値の55.0%を達成しています。

職業別の結果



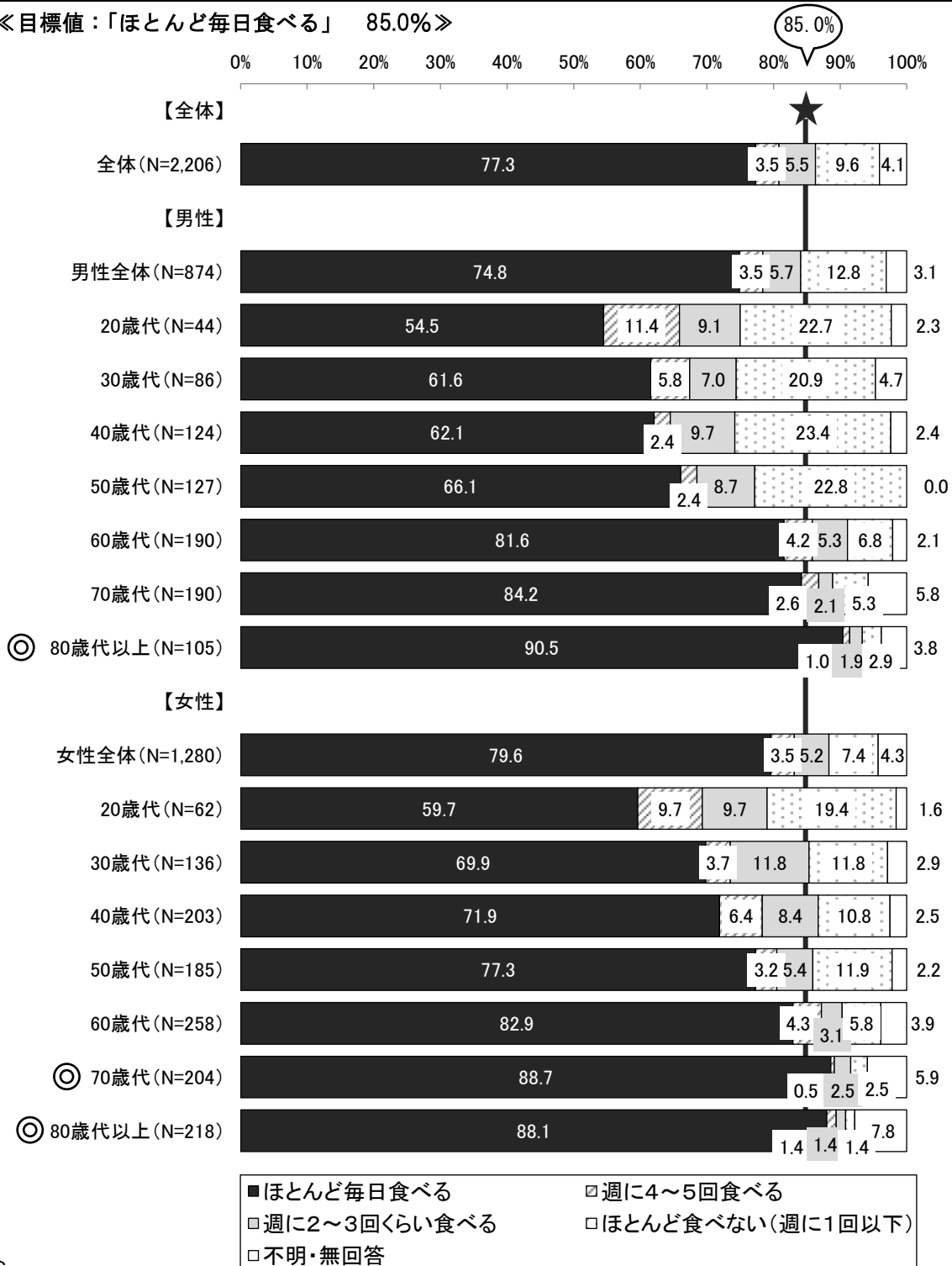
(26) 朝食を食べていますか〈〇は1つ〉〔問26〕

朝食を食べているかについてみると、全体では、「ほとんど毎日食べる」が77.3%と最も高く、次いで「ほとんど食べない(週に1回以下)」が9.6%、「週に2~3回くらい食べる」が5.5%となっています。

また、年代が高くなるほど、「ほとんど毎日食べる」の割合は高くなる傾向にあります。

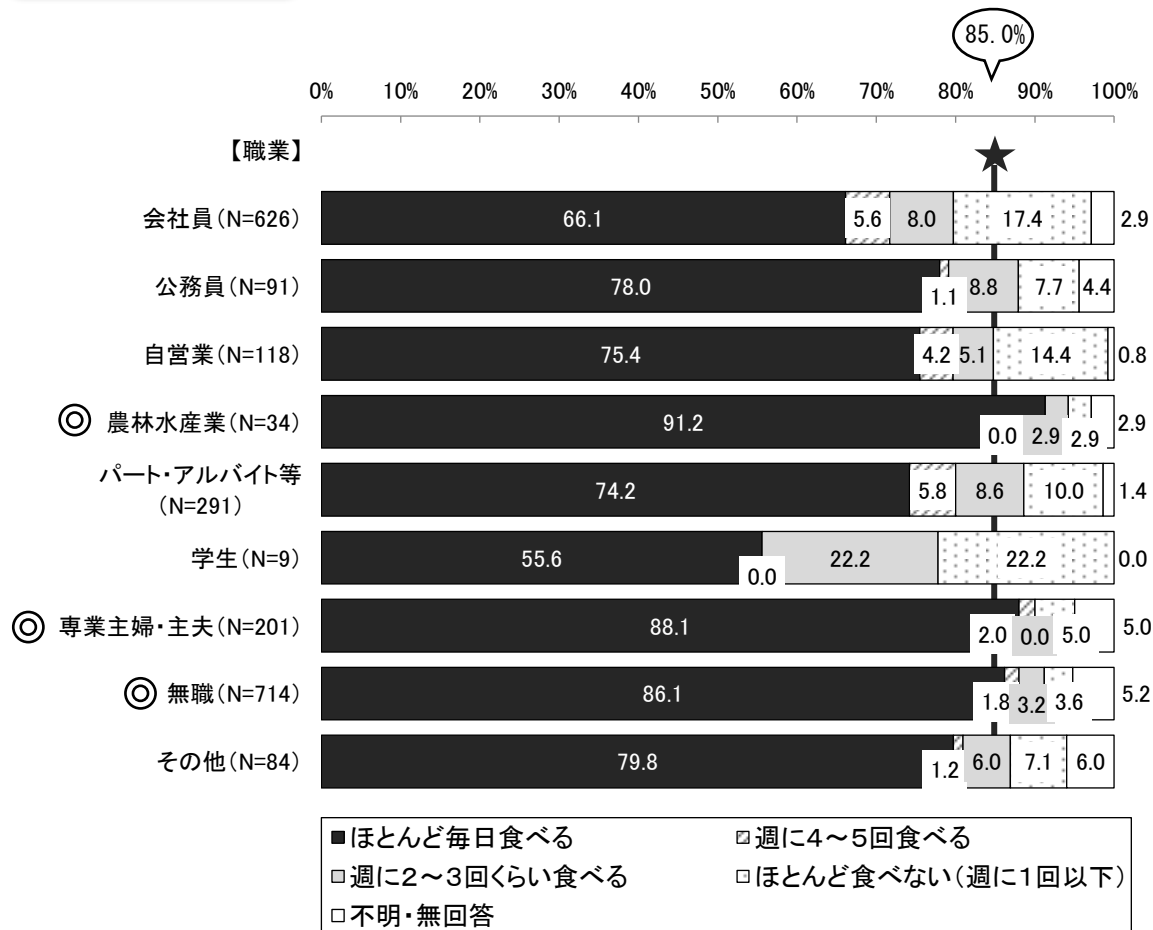
目標達成についてみると、「ほとんど毎日食べる」が男性では『80歳代以上』で90.5%、女性では『70歳代』で88.7%、『80歳代以上』で88.1%となっており、目標値の85.0%を達成しています。

◀目標値：「ほとんど毎日食べる」 85.0%▶



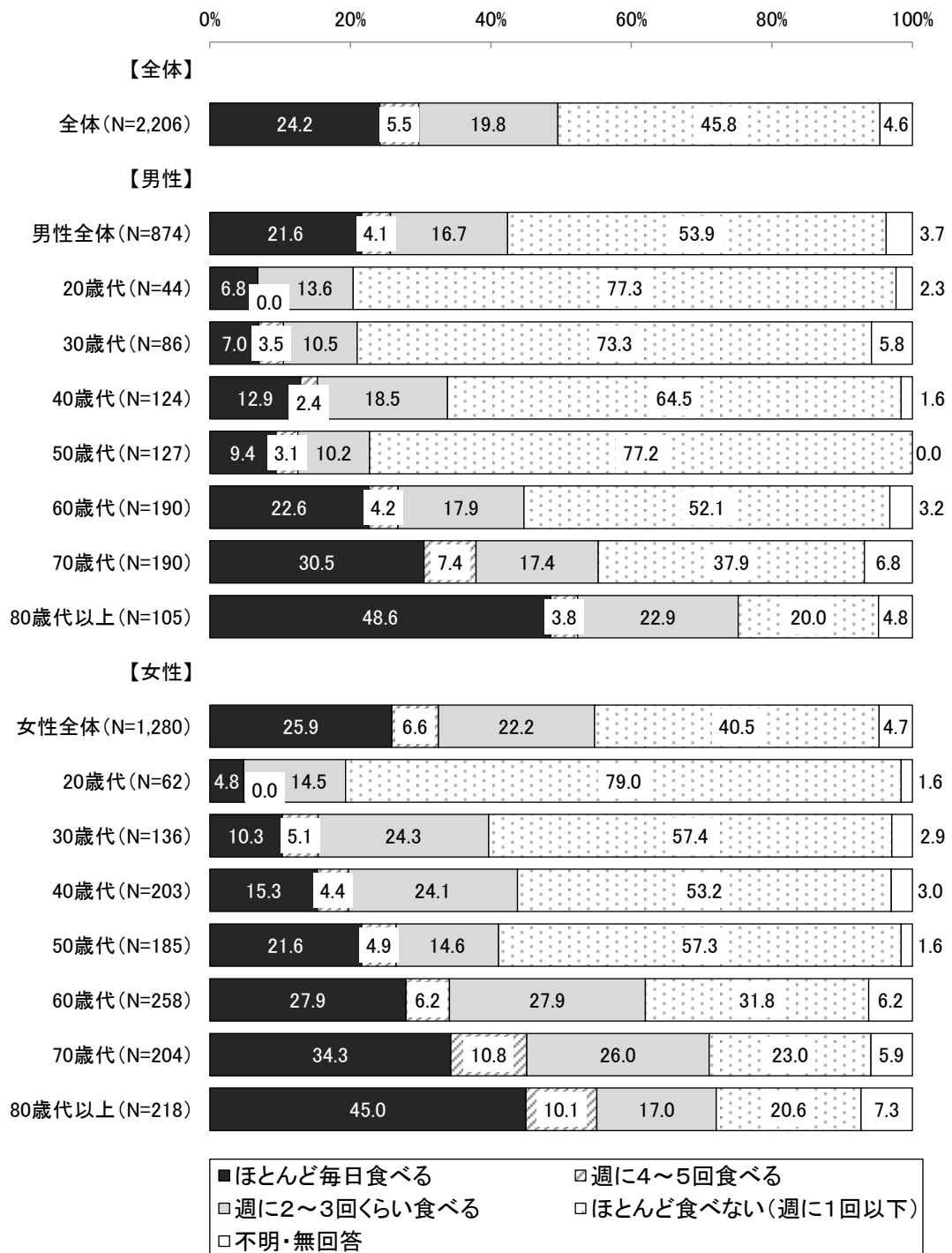
目標達成についてみると、「ほとんど毎日食べる」が『農林水産業』で91.2%、『専業主婦・主夫』で88.1%、『無職』で86.1%となっており、目標値の85.0%を達成しています。

職業別の結果



(27) 朝食で副菜（野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど）として野菜を食べますか〈〇は1つ〉【問27】

朝食で副菜として野菜を食べるかについてみると、全体では、「ほとんど食べない（週に1回以下）」が45.8%と最も高く、次いで「ほとんど毎日食べる」が24.2%、「週に2～3回くらい食べる」が19.8%となっています。



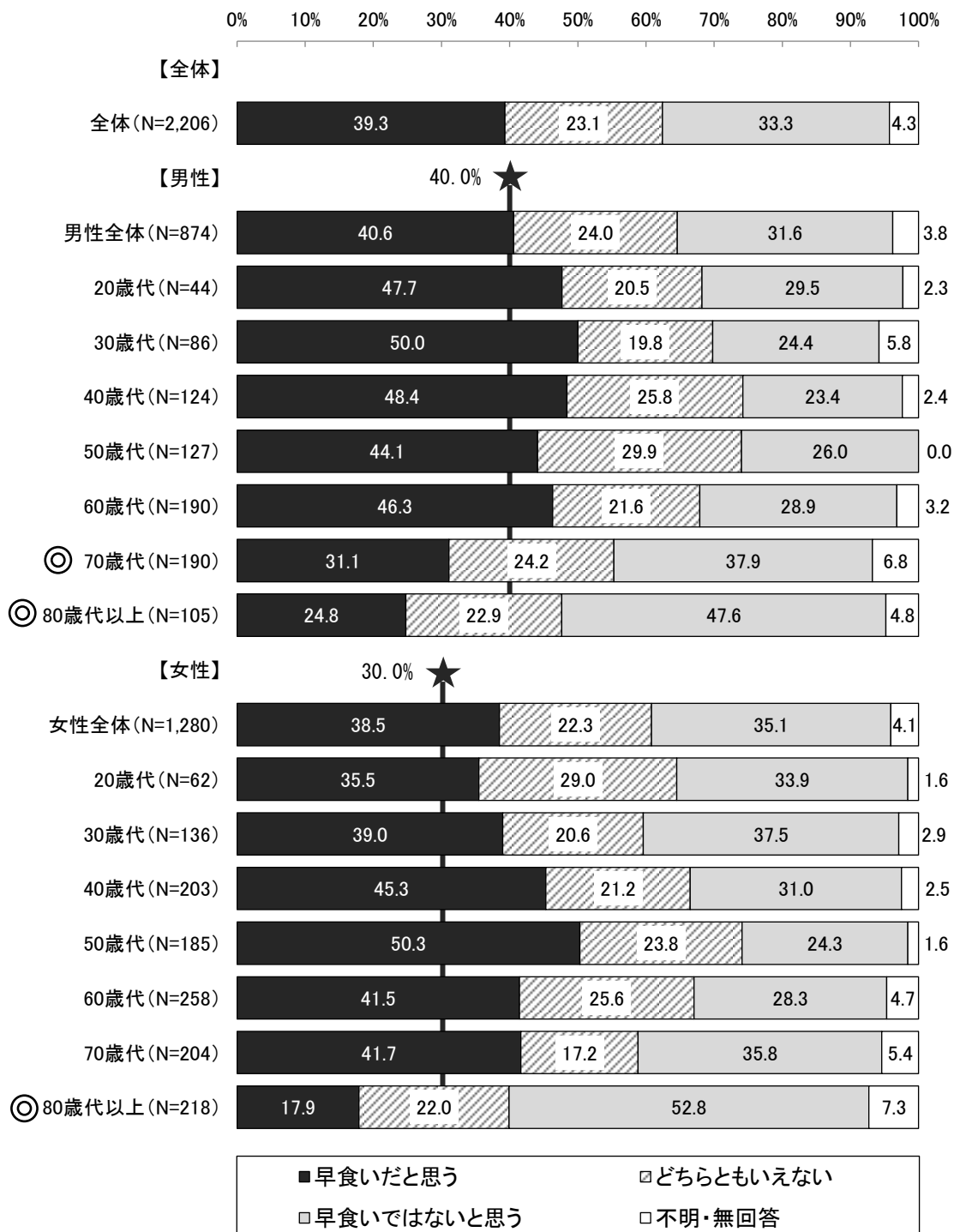
(28) ご自分を早食いだと思えますか〈〇は1つ〉〔問 28〕

早食いかどうかについてみると、全体では、「早食いだと思う」が39.3%と最も高く、次いで「早食いではないと思う」が33.3%、「どちらともいえない」が23.1%となっています。

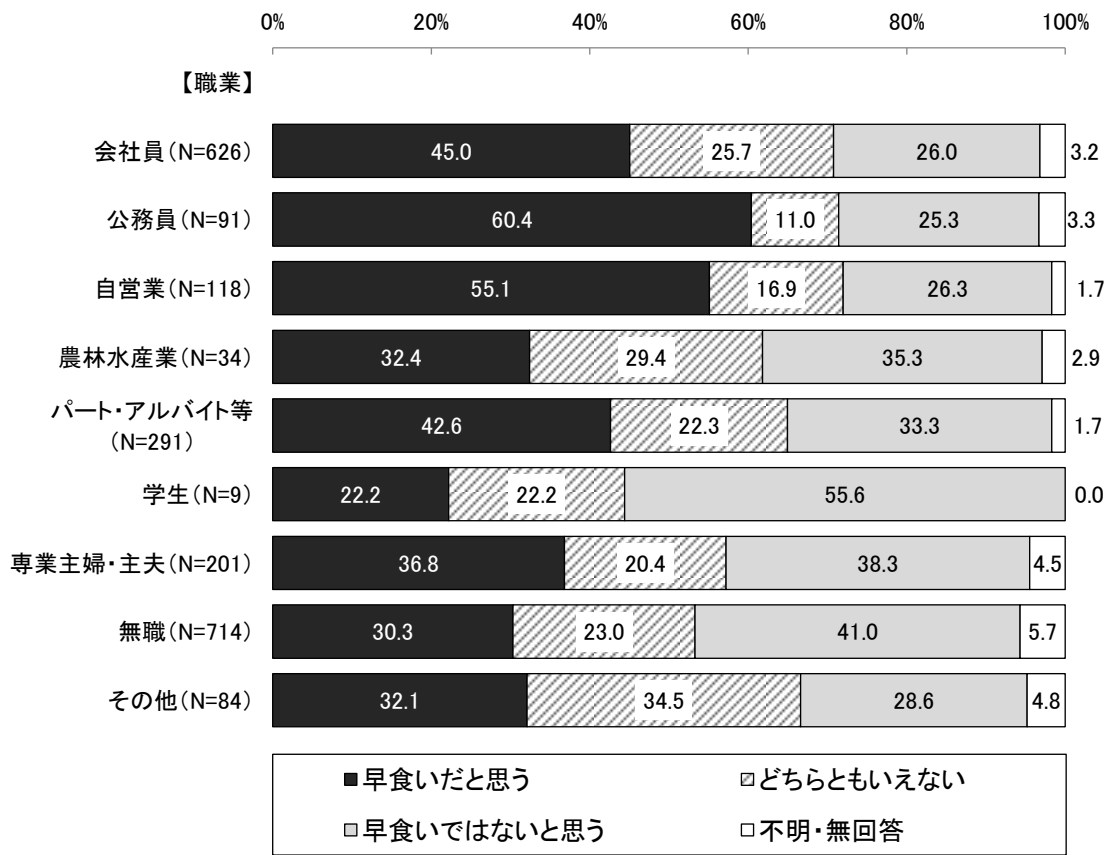
性別・年齢別にみると、「早食いだと思う」において、男性では『30歳代』が50.0%、女性では『50歳代』が50.3%と最も高くなっています。

目標達成についてみると、「早食いだと思う」が男性では『70歳代』31.1%、『80歳代以上』で24.8%となっており、男性の目標値40.0%以下を達成しています。女性では『80歳代以上』で17.9%となっており、女性の目標値30.0%以下を達成しています。

◀目標値：「早食いだと思う」人の減少 男性：40.0%以下 女性：30.0%以下▶



職業別の結果



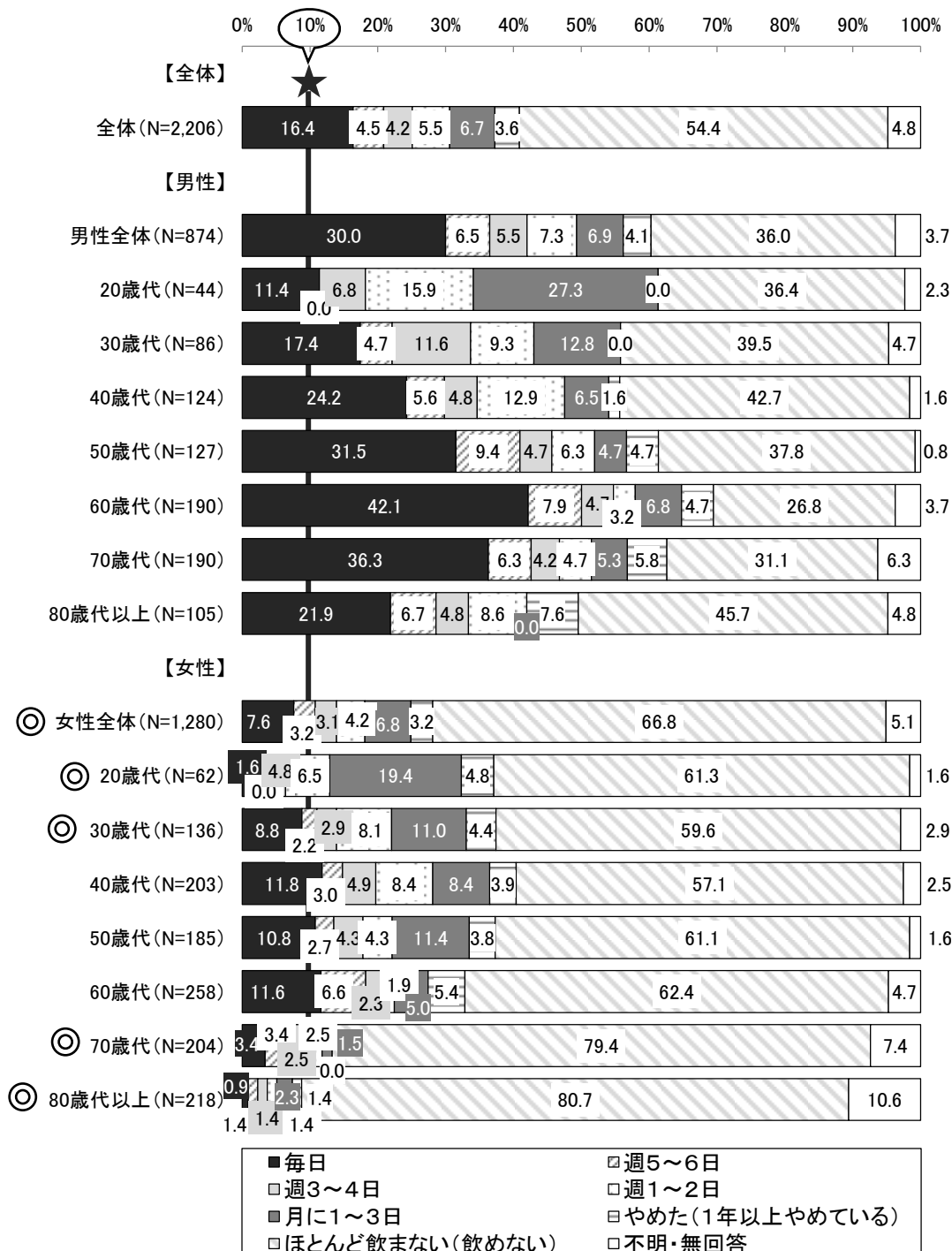
(29) 週に何日くらいお酒やビールやワインなどのアルコール類を飲みますか 〈〇は1つ〉〔問29〕

週に何日くらいお酒やビールやワインなどのアルコール類を飲むかについてみると、全体では、「ほとんど飲まない(飲めない)」が54.4%と最も高く、次いで「毎日」が16.4%、「月に1～3日」が6.7%となっています。

性別・年齢別にみると、「毎日」において、女性よりも男性の方が割合は高く、中でも『60歳代男性』が42.1%と最も高くなっています。

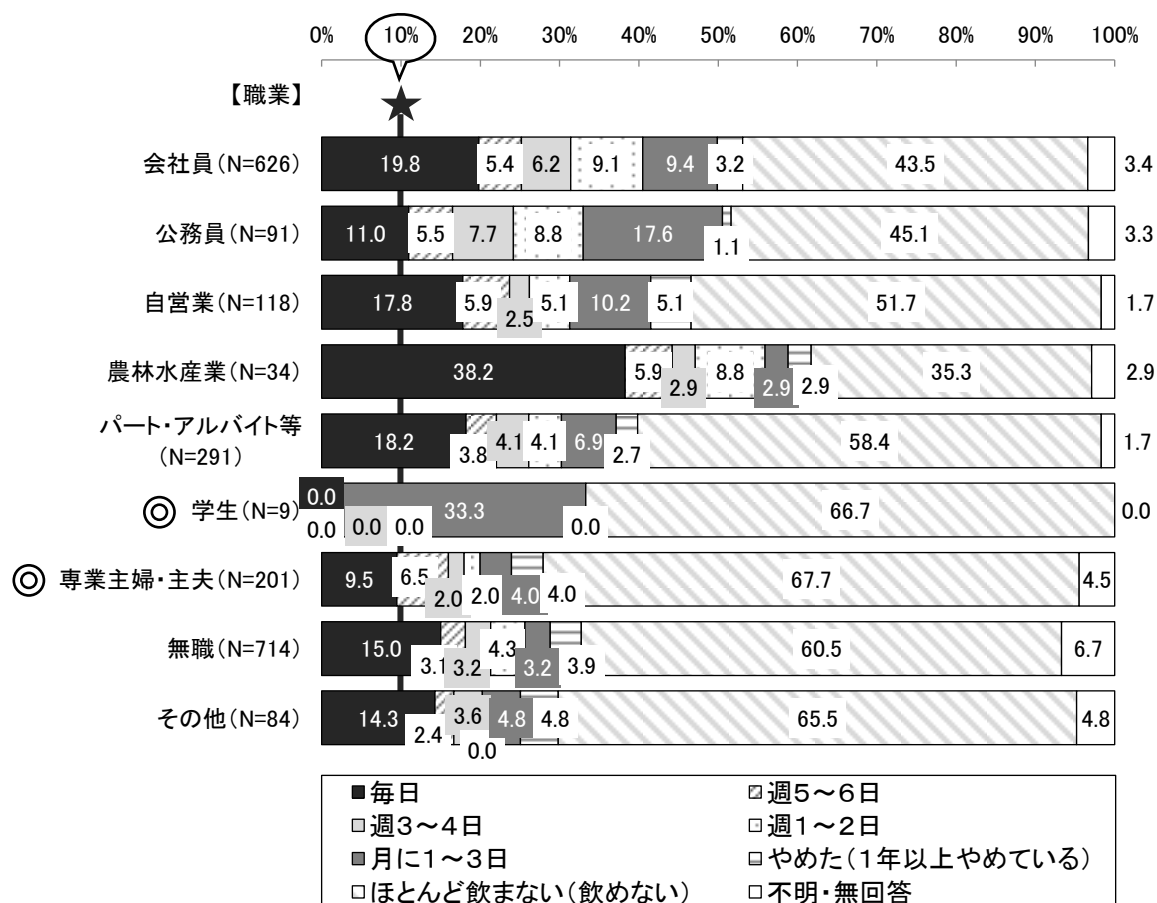
目標達成についてみると、「毎日」が女性では『女性全体』で7.6%、『20歳代』で1.6%、『30歳代』で8.8%、『70歳代』で3.4%、『80歳代以上』で0.9%となっており、目標値の10.0%以下を達成しています。

◀目標値：「毎日」 10.0%以下▶



目標達成についてみると、「毎日」が『学生』で0.0%、『専業主婦・主夫』で9.5%となっており、目標値の10.0%以下を達成しています。

職業別の結果



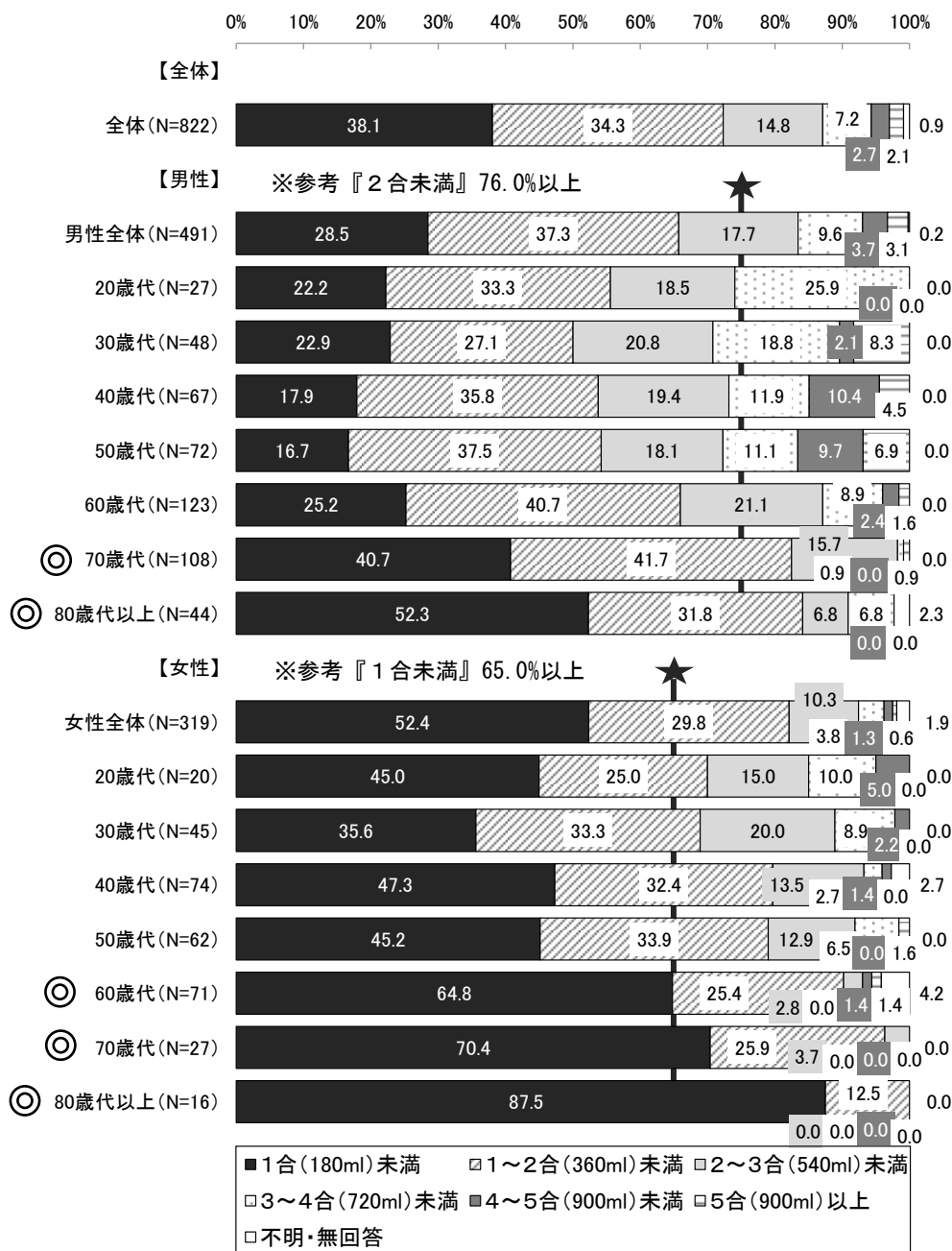
問 29 で「やめた（1年以上やめている）」「ほとんど飲まない（飲めない）」以外を選ばれた方

(30) お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算すると、どれくらいの量を飲みますか〈○は1つ〉〔問 30〕

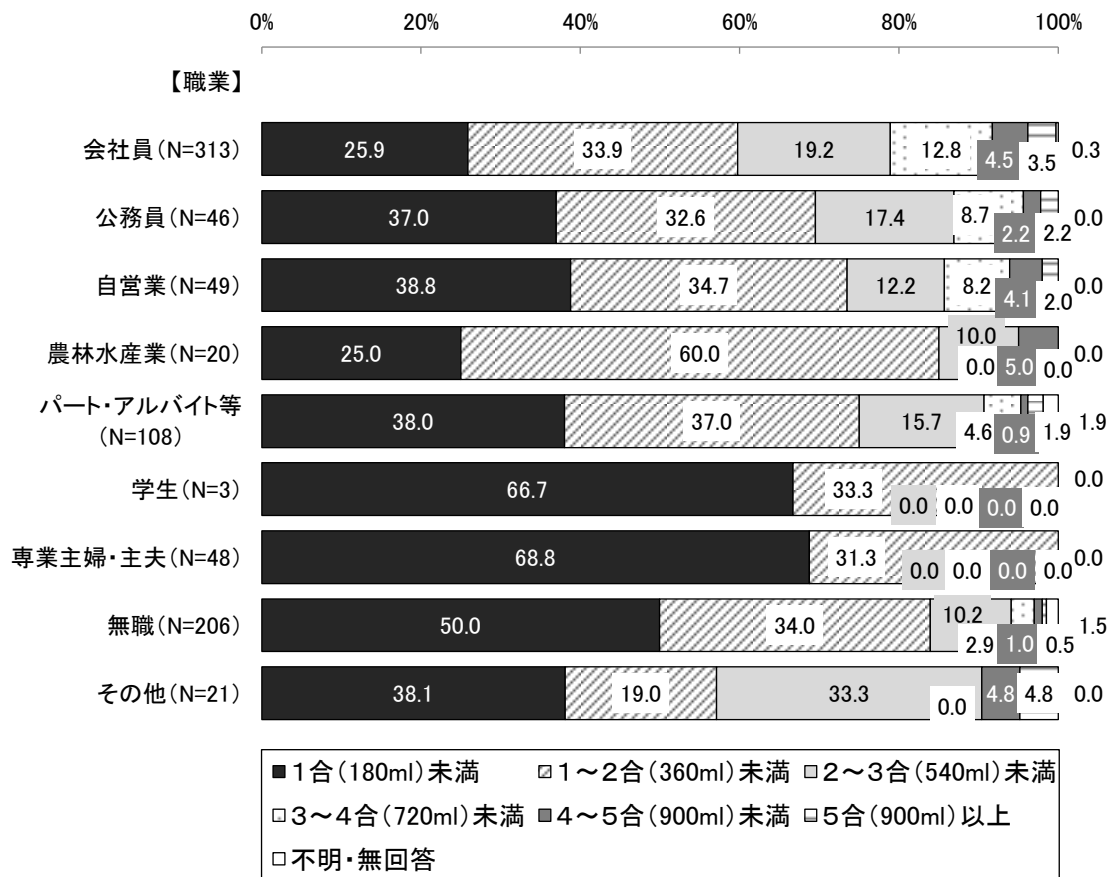
お酒を1日あたりどれくらいの量を飲むかについてみると、全体では、「1合（180ml）未満」が38.1%と最も高く、次いで「1～2合（360ml）未満」が34.3%、「2～3合（540ml）未満」が14.8%となっています。

目標達成についてみると、「1合（180ml）未満」と「1～2合（360ml）未満」の合計が男性では『70歳代』で82.4%、『80歳代以上』で84.1%となっており、男性の目標値を達成しています。「1合（180ml）未満」が女性では『60歳代』で64.8%、『70歳代』で70.4%、『80歳代以上』で87.5%となっており、女性の目標値を達成しています。

◀目標値：男性「2～3合未満＋3～4合未満＋4～5合未満＋5合以上」の減少 24.0%以下
女性「1～2合未満＋2～3合未満＋3～4合未満＋4～5合未満＋5合以上」の減少 35.0%以下▶

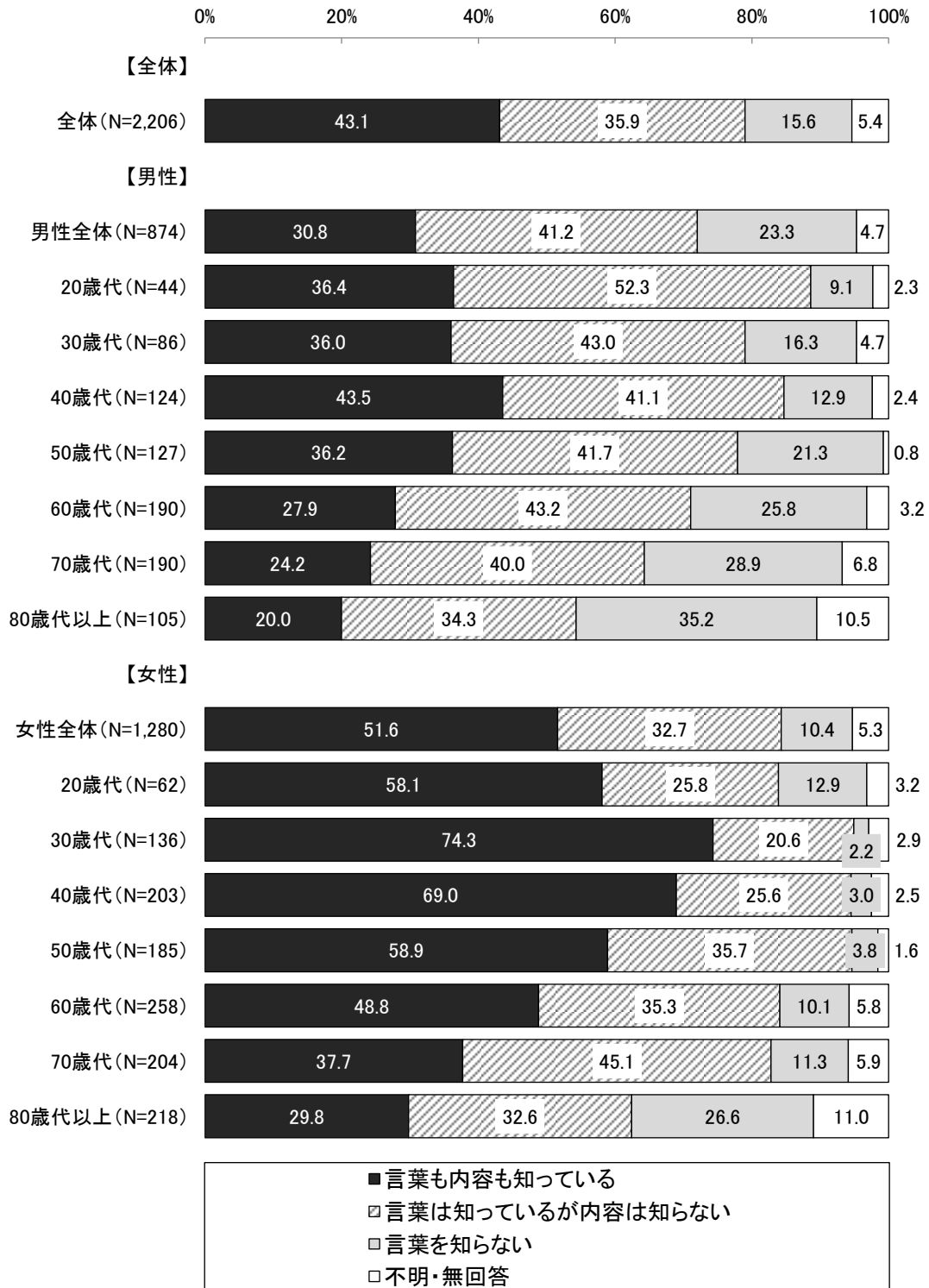


職業別の結果



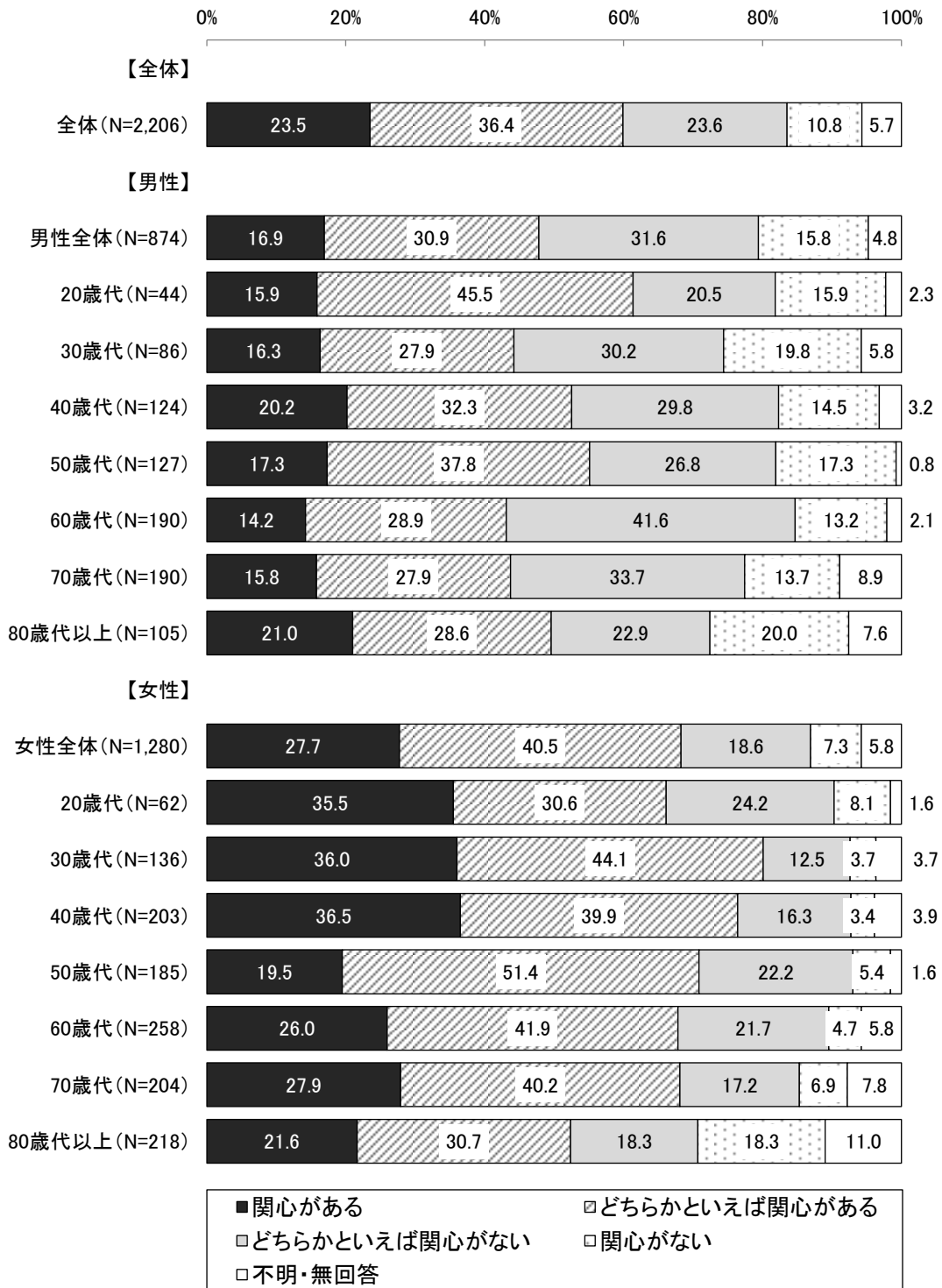
(31)「食育」について知っていますか〈〇は1つ〉〔問31〕

「食育」についてみると、全体では、「言葉も内容も知っている」が43.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」が35.9%、「言葉を知らない」が15.6%となっています。



(32)「食育」に関心がありますか〈〇は1つ〉〔問32〕

「食育」への関心についてみると、全体では、「どちらかといえば関心がある」が36.4%と最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」が23.6%、「関心がある」が23.5%となっています。



4 歯と口腔の健康について

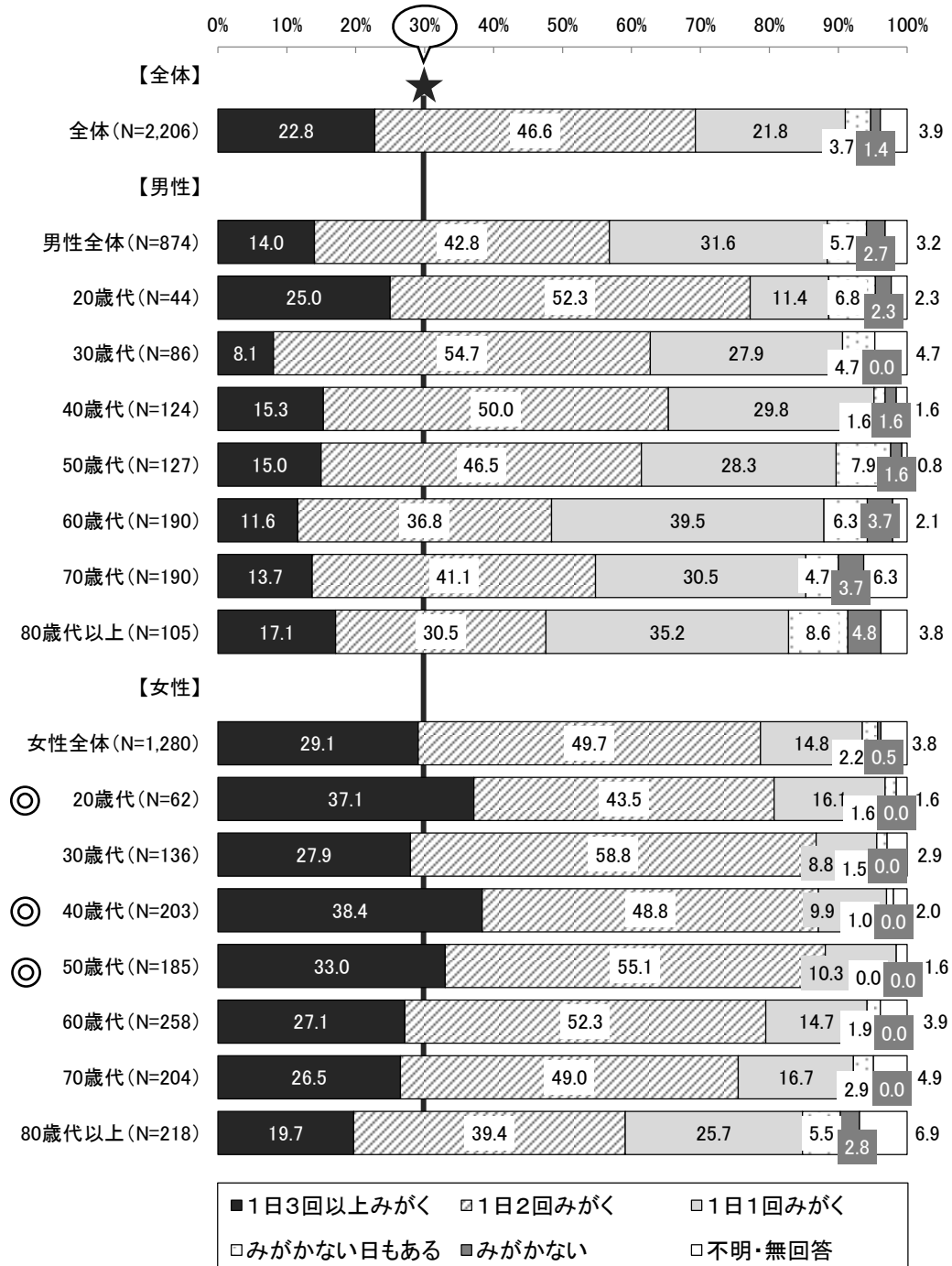
(33) 普段、歯をみがいていますか〈〇は1つ〉〔問33〕

普段、歯をみがいているかについてみると、全体では、「1日2回みがく」が46.6%と最も高く、次いで「1日3回以上みがく」が22.8%、「1日1回みがく」が21.8%となっています。

性別でみると、「1日2回みがく」において、『男性全体』では42.8%、『女性全体』では49.7%となっています。

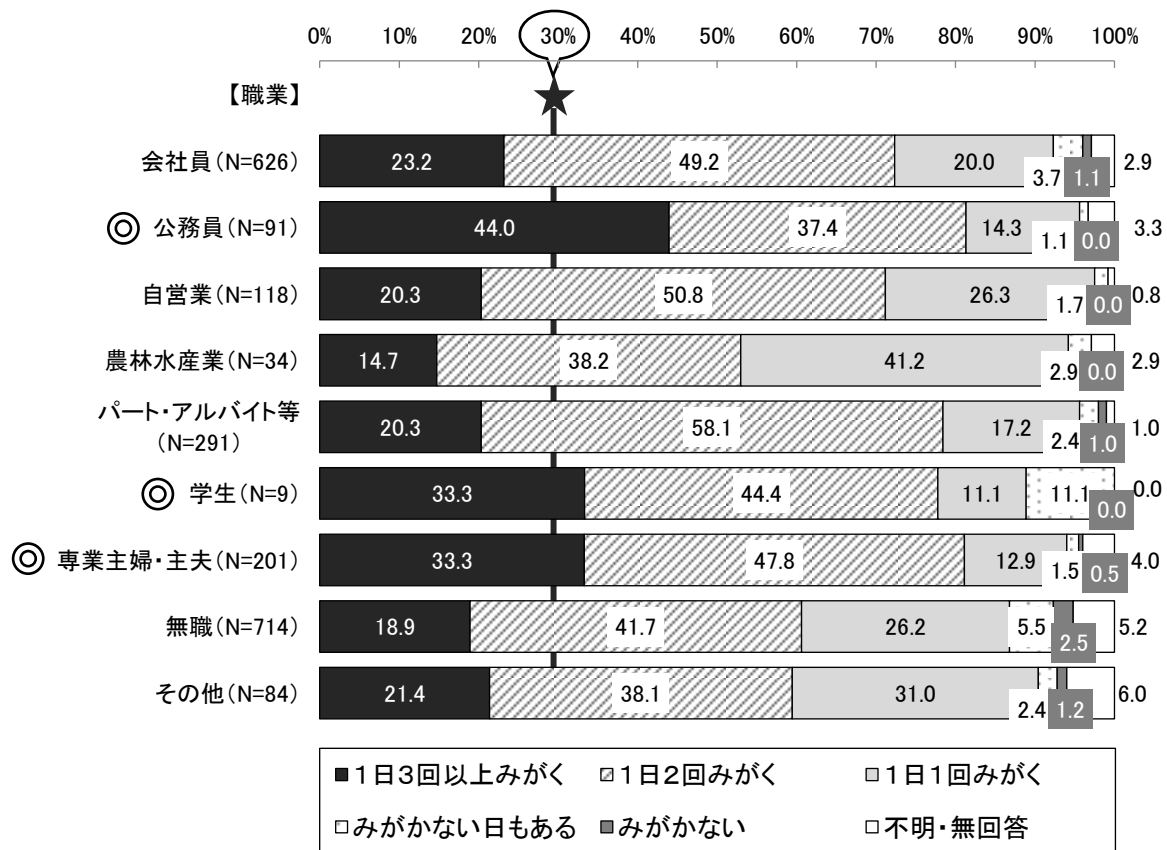
目標達成についてみると、「1日3回以上みがく」が女性では『20歳代』で37.1%、『40歳代』で38.4%、『50歳代』で33.0%となっており、目標値の30.0%を達成しています。

◀目標値：「1日3回以上みがく」 30.0%▶



目標達成についてみると、「1日3回以上みがく」が『公務員』で44.0%、『学生』で33.3%、
『専業主婦・主夫』で33.3%となっており、目標値の30.0%を達成しています。

職業別の結果



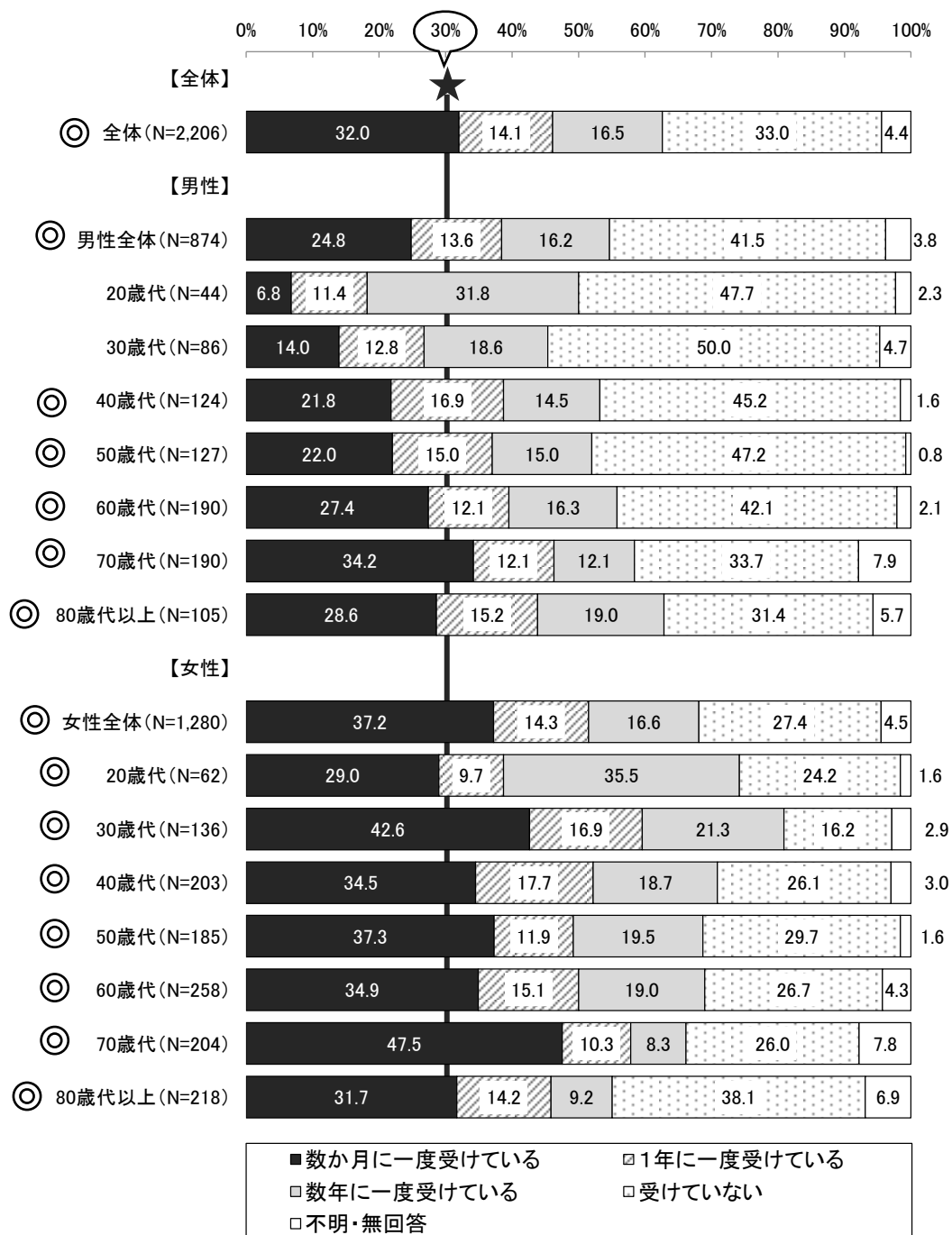
(34) 定期的に歯科健診を受けていますか〈〇は1つ〉〔問34〕

定期的に歯科健診を受けているかについてみると、全体では、「受けていない」が33.0%と最も高く、次いで「数か月に一度受けている」が32.0%、「数年に一度受けている」が16.5%となっています。

性別・年齢別にみると、『30歳代男性』で「受けていない」が50.0%と、女性や他の年代と比較して高くなっています。

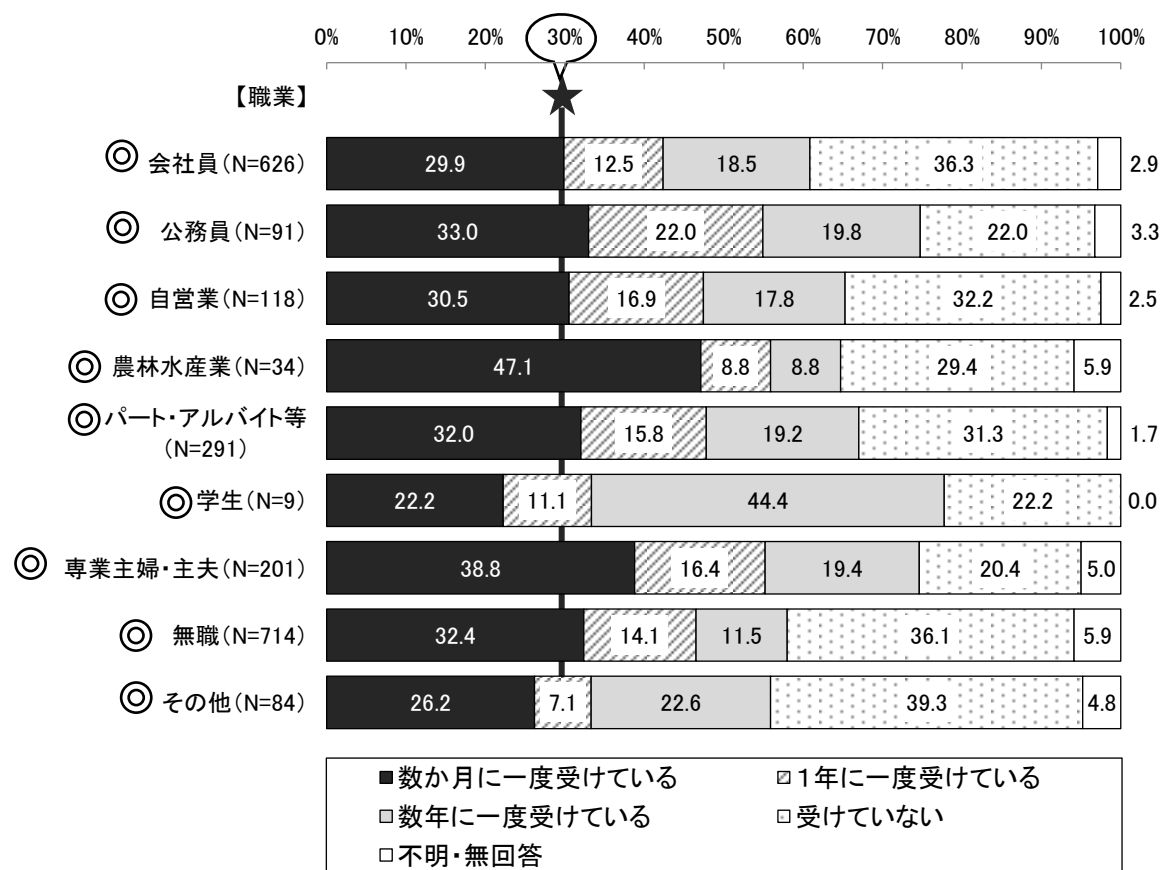
目標達成についてみると、「数か月に一度受けている」と「1年に一度受けている」の合計が男性では『20歳代』で18.2%、『30歳代』で26.8%と目標値を下回っていますが、それ以外の年代の男性とすべての年代の女性は目標値の30.0%を達成しています。

◀目標値：「数か月に一度受けている＋1年に一度受けている」 30.0%▶



目標達成についてみると、「数か月に一度受けている」と「1年に一度受けている」の合計が、すべての職業において目標値の30.0%を達成しています。

職業別の結果



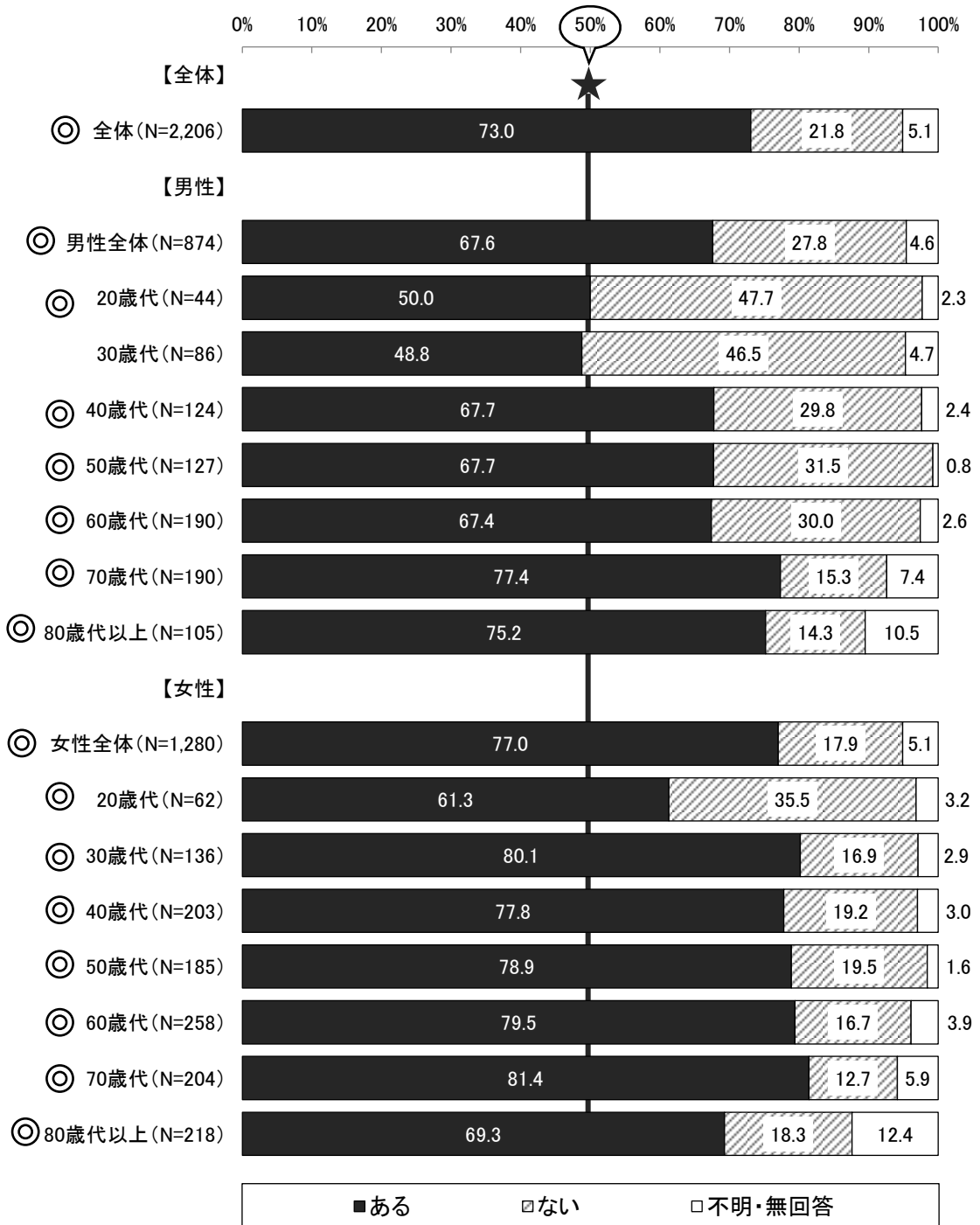
(35) かかりつけ歯科医院がありますか〈〇は1つ〉〔問35〕

かかりつけ歯科医院があるかについてみると、全体では、「ある」が73.0%、「ない」が21.8%となっています。

性別・年齢別にみると、「ない」において、男性、女性ともに『20歳代』がそれぞれ47.7%、35.5%と最も高くなっています。

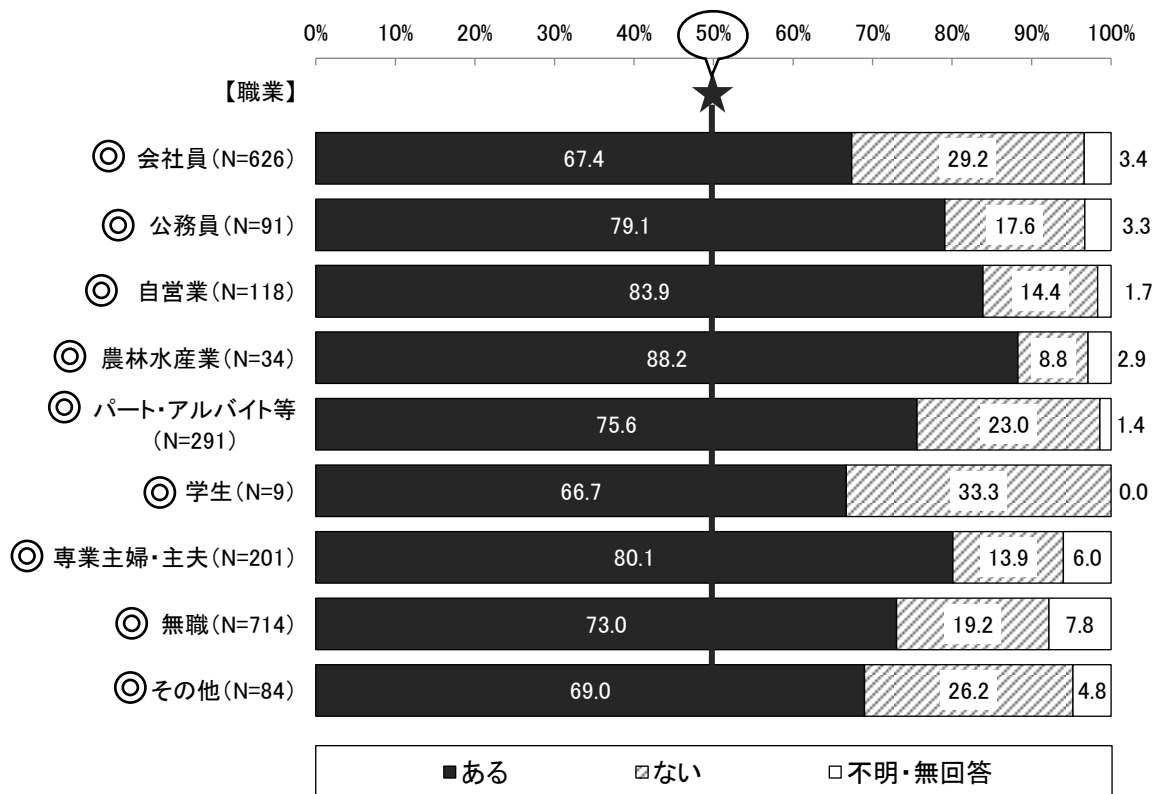
目標達成についてみると、「ある」が『30歳代男性』で48.8%と目標値を下回っていますが、それ以外の年代の男性とすべての年代の女性は目標値の50.0%を達成しています。

◀目標値：「ある」 50.0%▶



目標達成についてみると、「ある」がすべての職業において目標値の50.0%を達成しています。

職業別の結果



5 生きがい・休養について

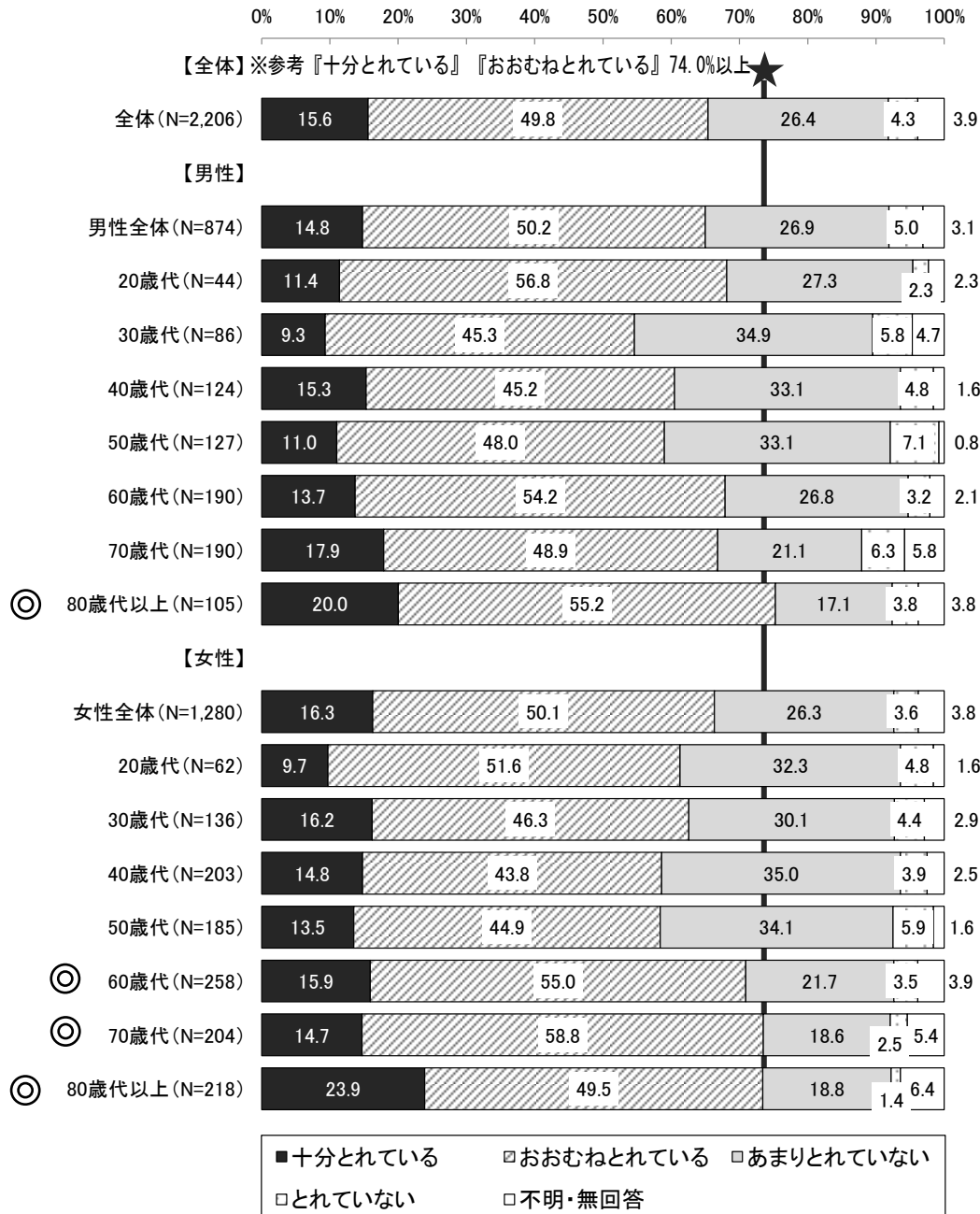
(36) 普段の睡眠で疲れがとれていますか〈〇は1つ〉〔問36〕

普段の睡眠で疲れがとれているかについてみると、全体では、「おおむねとれている」が49.8%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が26.4%、「十分とれている」が15.6%となっています。

性別・年齢別にみると、「あまりとれていない」において、男性では『30歳代』が34.9%、女性では『40歳代』が35.0%と最も高くなっています。

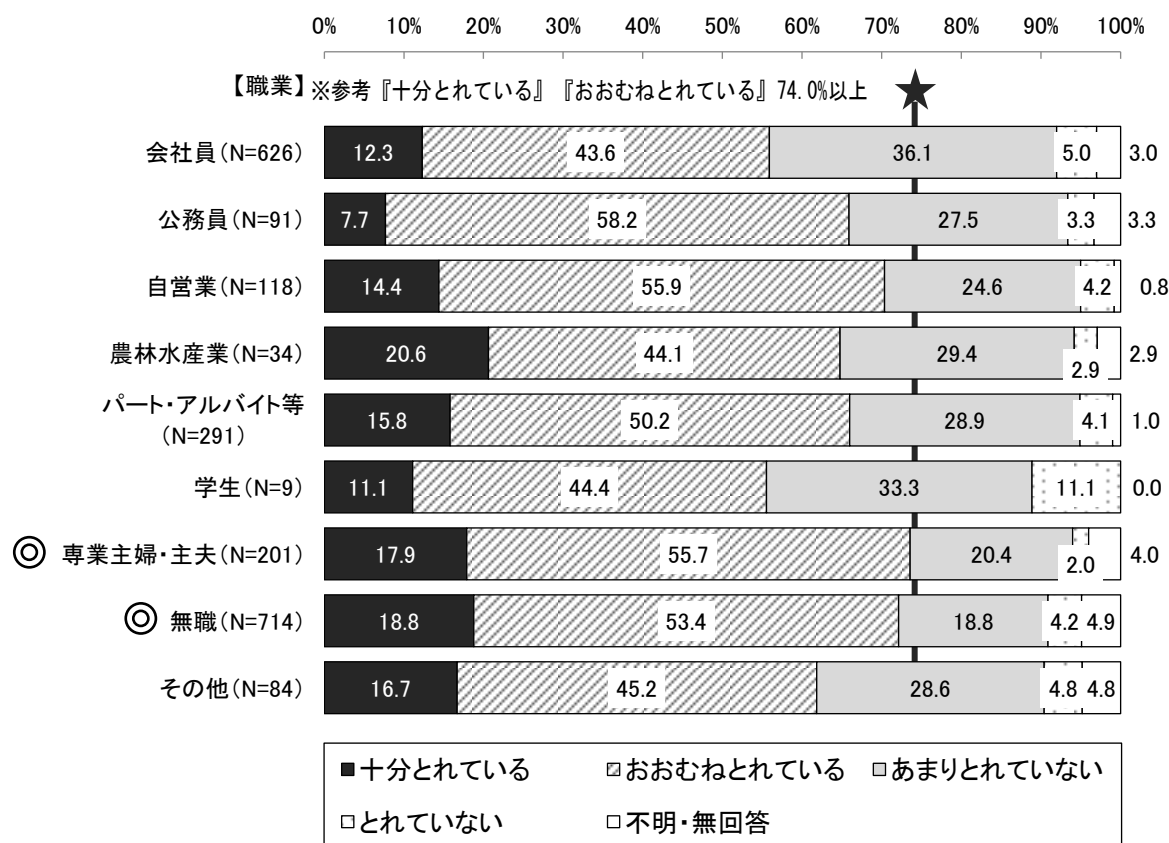
目標達成についてみると、「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が男性では『80歳代以上』20.9%、女性では『60歳代』で25.2%、『70歳代』で21.1%、『80歳代以上』で20.2%となっており、目標値の26.0%以下を達成しています。

◀目標値：「あまりとれていない+とれていない」人の減少 26.0%以下▶



目標達成についてみると、「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が『専業主婦・主夫』で22.4%、『無職』で23.0%となっており、目標値の26.0%以下を達成しています。

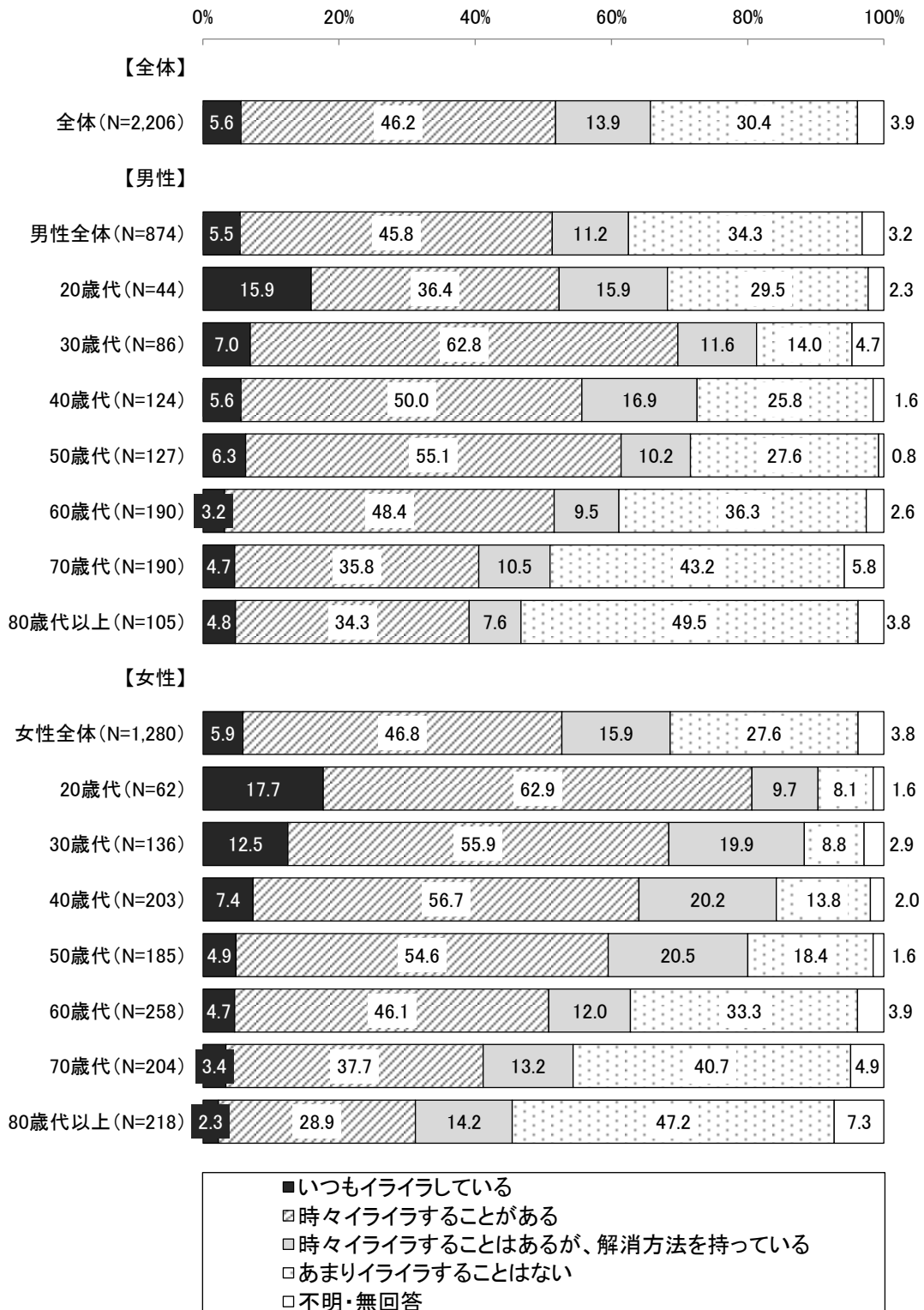
職業別の結果



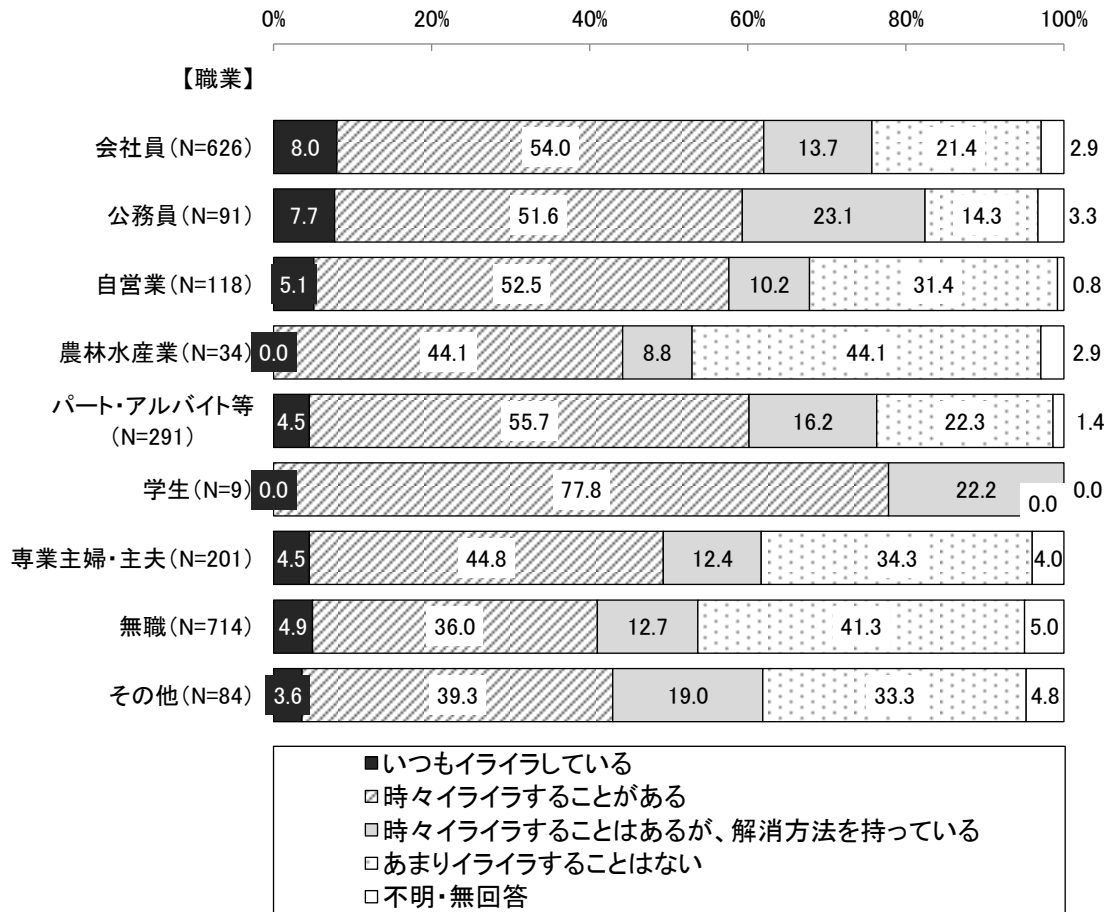
(37) 普段、イライラとしていますか〈〇は1つ〉〔問37〕

普段、イライラしているかについてみると、全体では、「時々イライラすることがある」が46.2%と最も高く、次いで「あまりイライラすることはない」が30.4%、「時々イライラすることはないが、解消方法を持っている」が13.9%となっています。

性別・年齢別にみると、「いつもイライラしている」において、男性、女性ともに『20歳代』がそれぞれ15.9%、17.7%と最も高くなっています。



職業別の結果



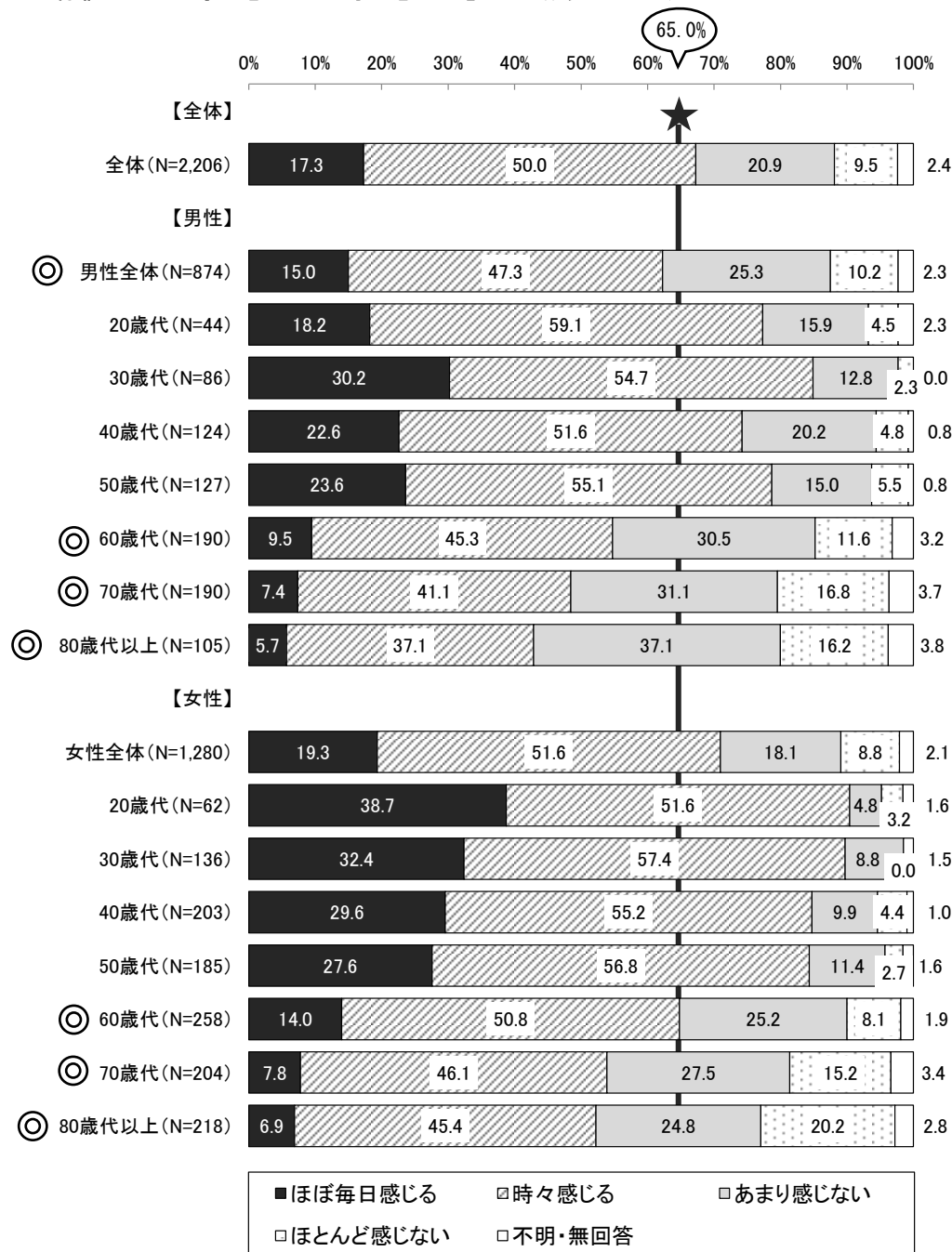
(38) この1か月間にストレスを感じたことがありますか〈〇は1つ〉〔問38〕

この1か月間にストレスを感じたことがあるかについてみると、全体では、「時々感じる」が50.0%と最も高く、次いで「あまり感じない」が20.9%、「ほぼ毎日感じる」が17.3%となっています。

性別・年齢別にみると、「ほぼ毎日感じる」において、男性では『30歳代』が30.2%、女性では『20歳代』が38.7%と最も高くなっています。

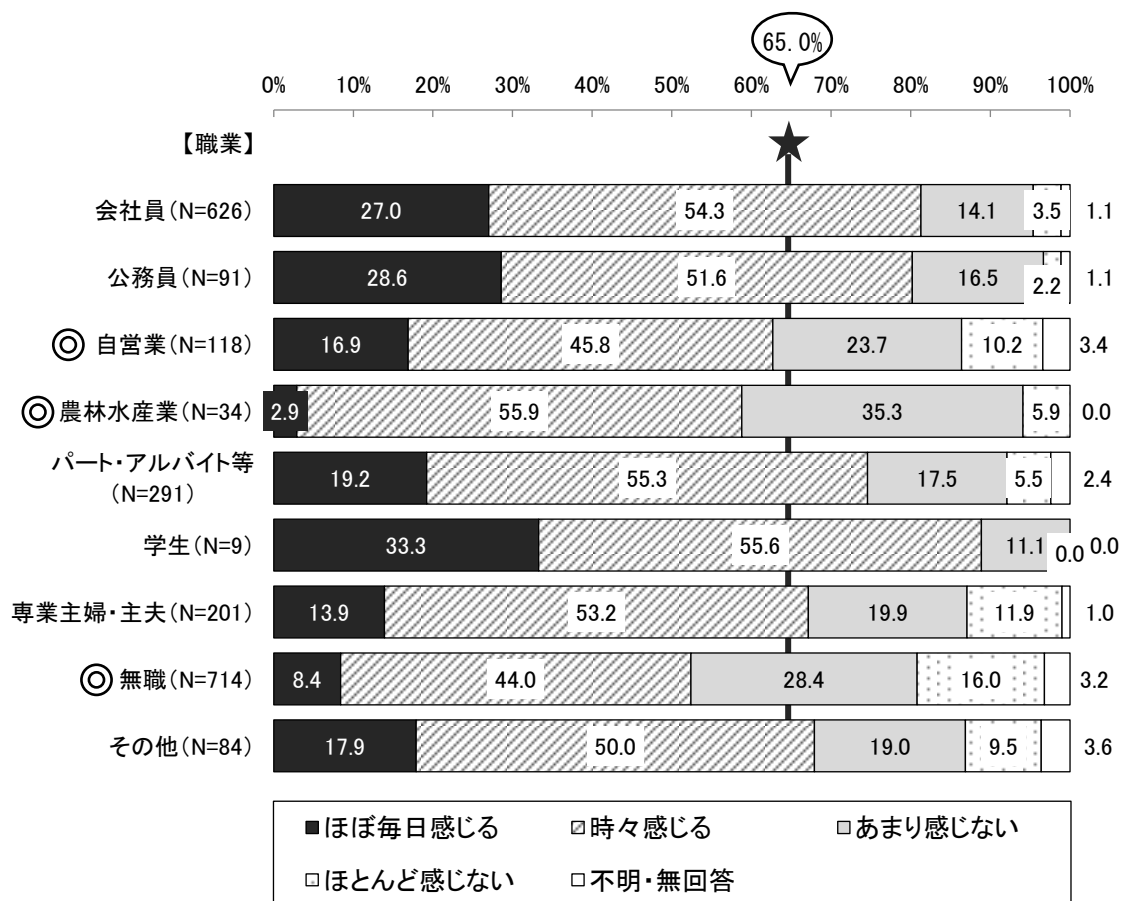
目標達成についてみると、「ほぼ毎日感じる」と「時々感じる」の合計が男性では『男性全体』で62.3%、『60歳代』で54.8%、『70歳代』で48.5%、『80歳代以上』で42.8%、女性では『60歳代』で64.8%、『70歳代』で53.9%、『80歳代以上』で52.3%となっており、目標値の65.0%以下を達成しています。

◀目標値：「ほぼ毎日感じる+時々感じる」人の減少 65.0%以下▶



目標達成についてみると、「ほぼ毎日感じる」と「時々感じる」の合計が『自営業』で62.7%、『農林水産業』で58.8%、『無職』で52.4%となっており、目標値の65.0%以下を達成しています。

職業別の結果



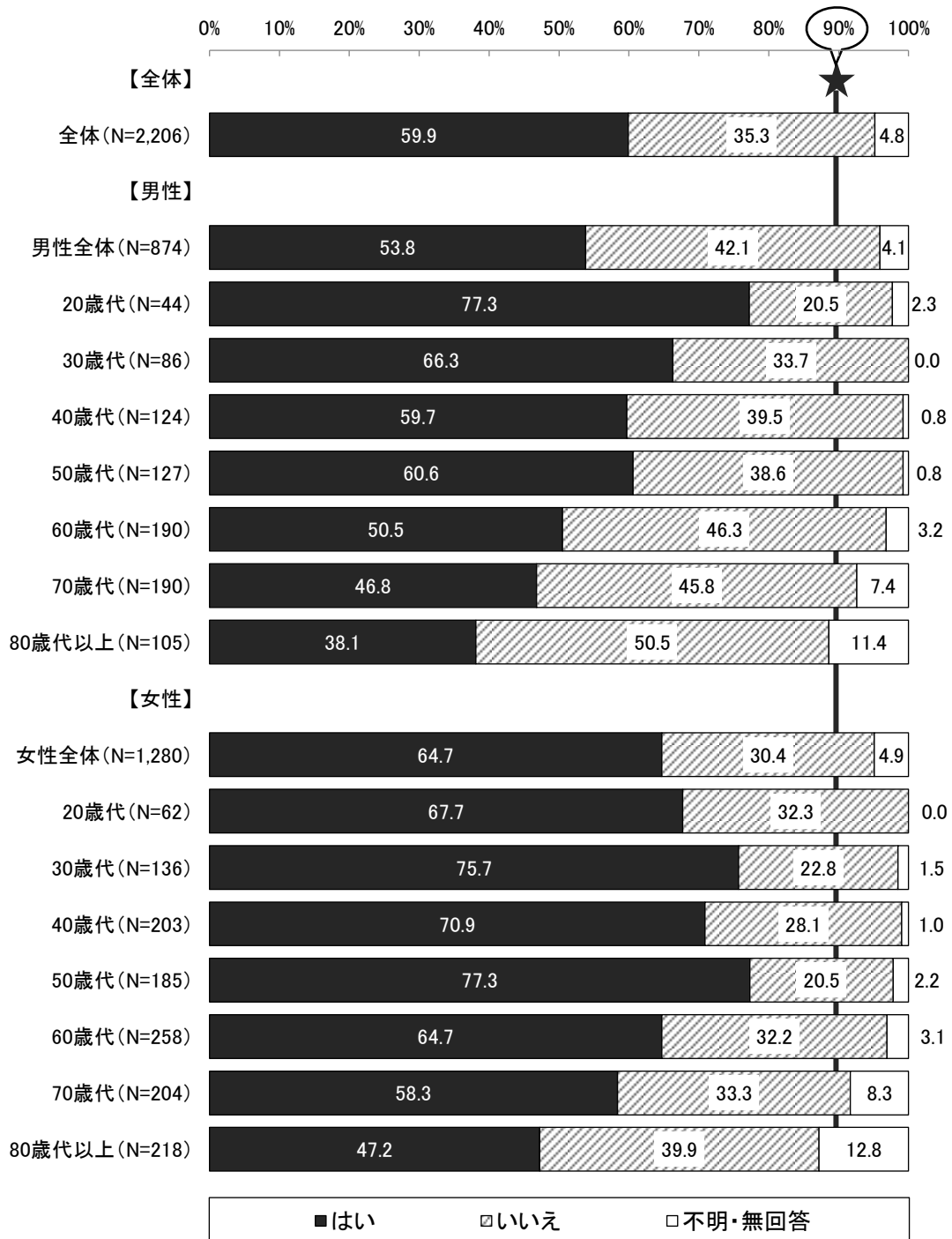
(39) ストレスを感じたときの対処法（解消方法）を持っていますか〈〇は1つ〉

【問 39】

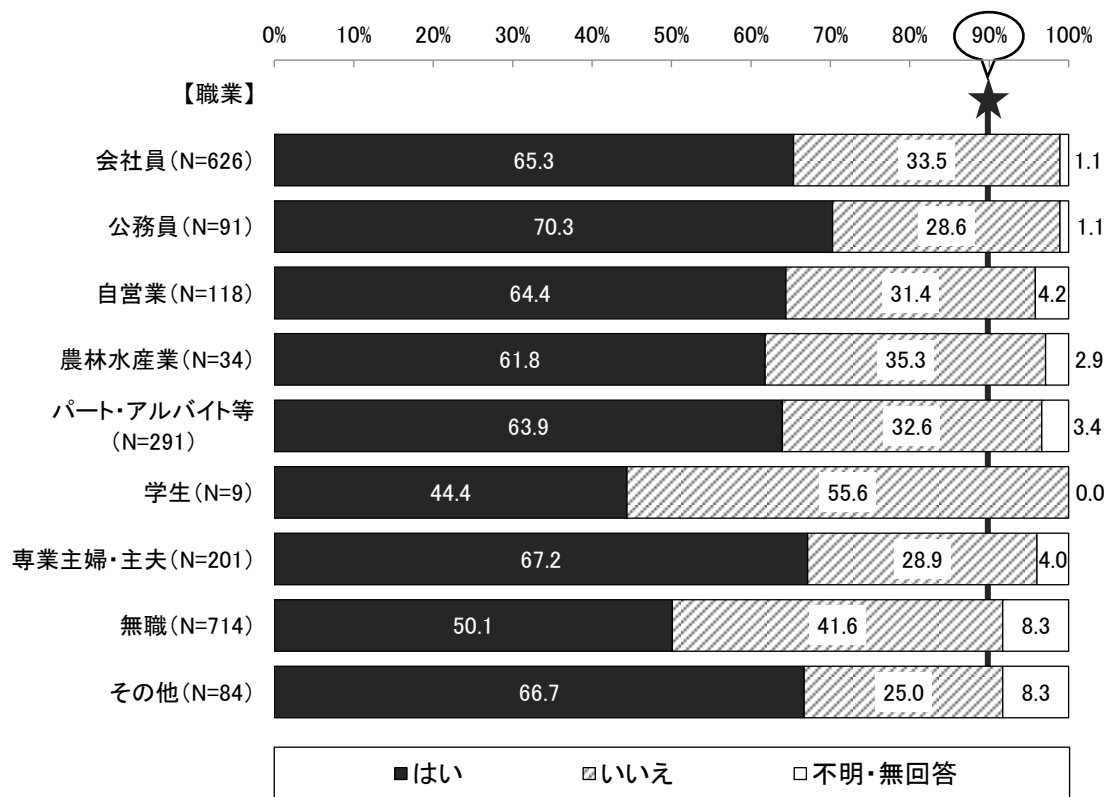
ストレスを感じたときの対処法を持っているかについてみると、全体では、「はい」が59.9%、「いいえ」が35.3%となっています。

性別でみると、「はい」において、『男性全体』では53.8%、『女性全体』では64.7%となっています。

≪目標値：「はい」 90.0%≫



職業別の結果



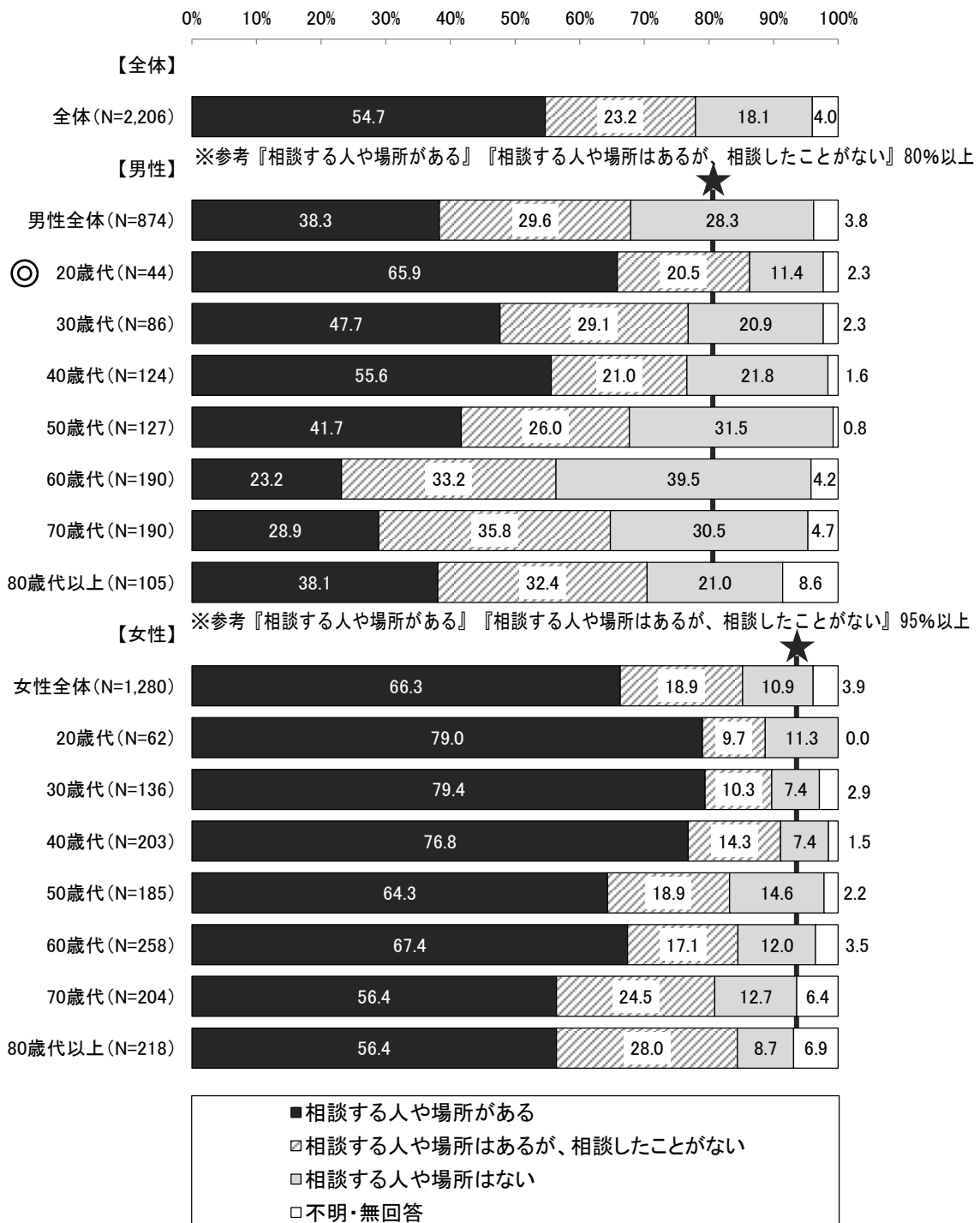
(40) 悩みがある時に相談する人や場所がありますか〈〇は1つ〉〔問40〕

悩みがある時に相談する人や場所があるかについてみると、全体では、「相談する人や場所がある」が54.7%と最も高く、次いで「相談する人や場所はあるが、相談したことがない」が23.2%、「相談する人や場所はない」が18.1%となっています。

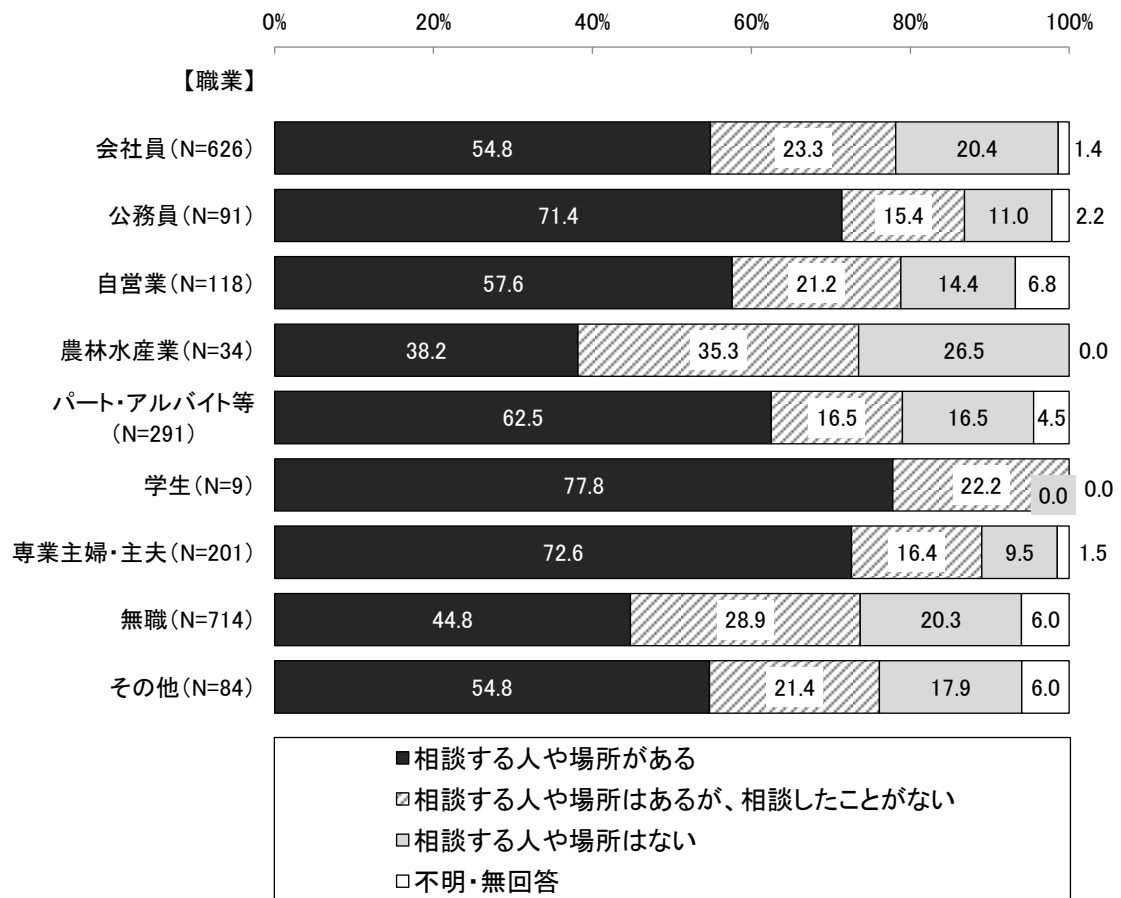
性別でみると、「相談する人や場所がある」において、『男性全体』では38.3%、『女性全体』では66.3%となっており、女性の方が28.0ポイント高くなっています。

目標達成についてみると、「相談する人や場所はない」が『20歳代男性』で11.4%となっており、男性の目標値の20.0%以下%を達成しています。

≪目標値：「相談する人や場所はない」人の減少 男性：20.0%以下 女性：5.0%以下≫



職業別の結果



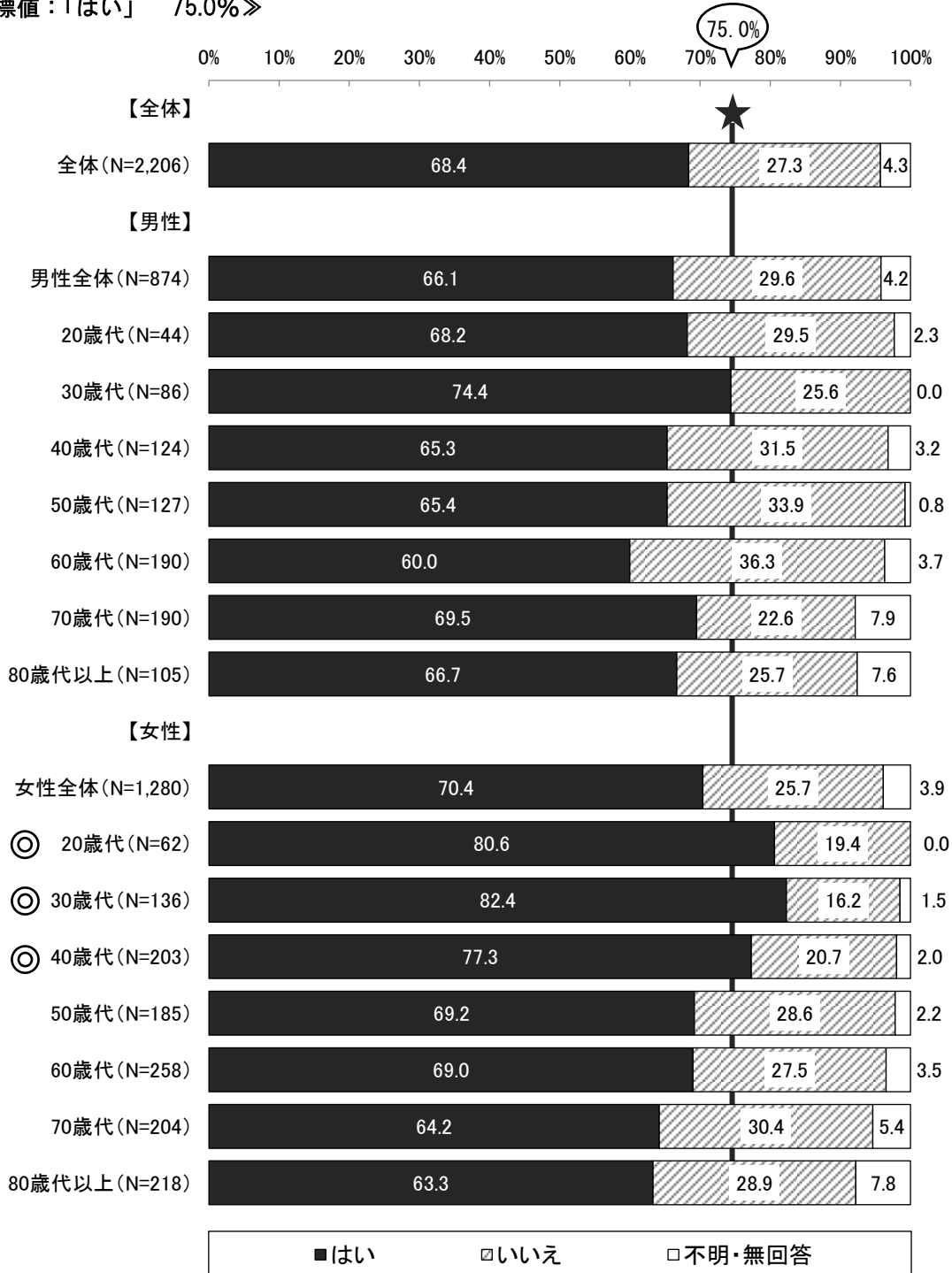
(41) 生きがいを持っていますか〈〇は1つ〉〔問41〕

生きがいを持っているかについてみると、全体では、「はい」が68.4%、「いいえ」が27.3%となっています。

性別でみると、「はい」において、『男性全体』では66.1%、『女性全体』では70.4%となっています。

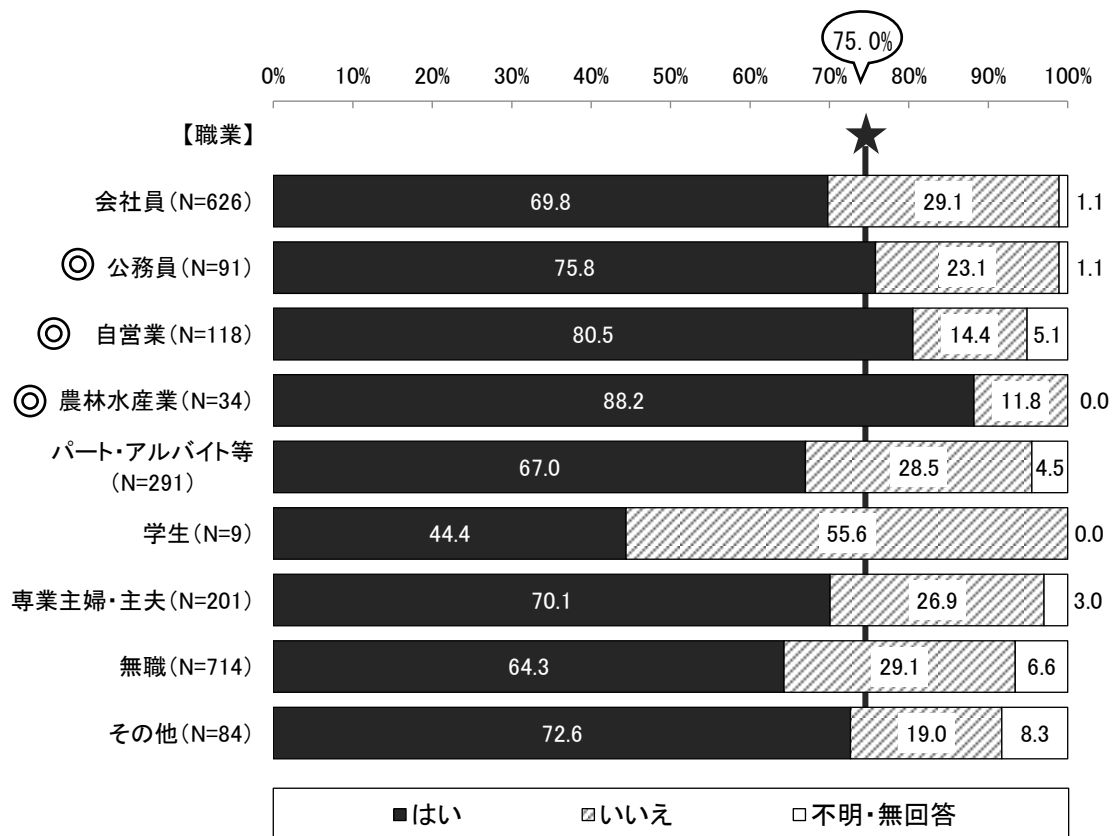
目標達成についてみると、「はい」が女性では『20歳代』で80.6%、『30歳代』で82.4%、『40歳代』で77.3%となっており、目標値の75.0%を達成しています。

◀目標値：「はい」 75.0%▶



目標達成についてみると、「はい」が『公務員』で75.8%、『自営業』で80.5%、『農林水産業』で88.2%となっており、目標値の75.0%を達成しています。

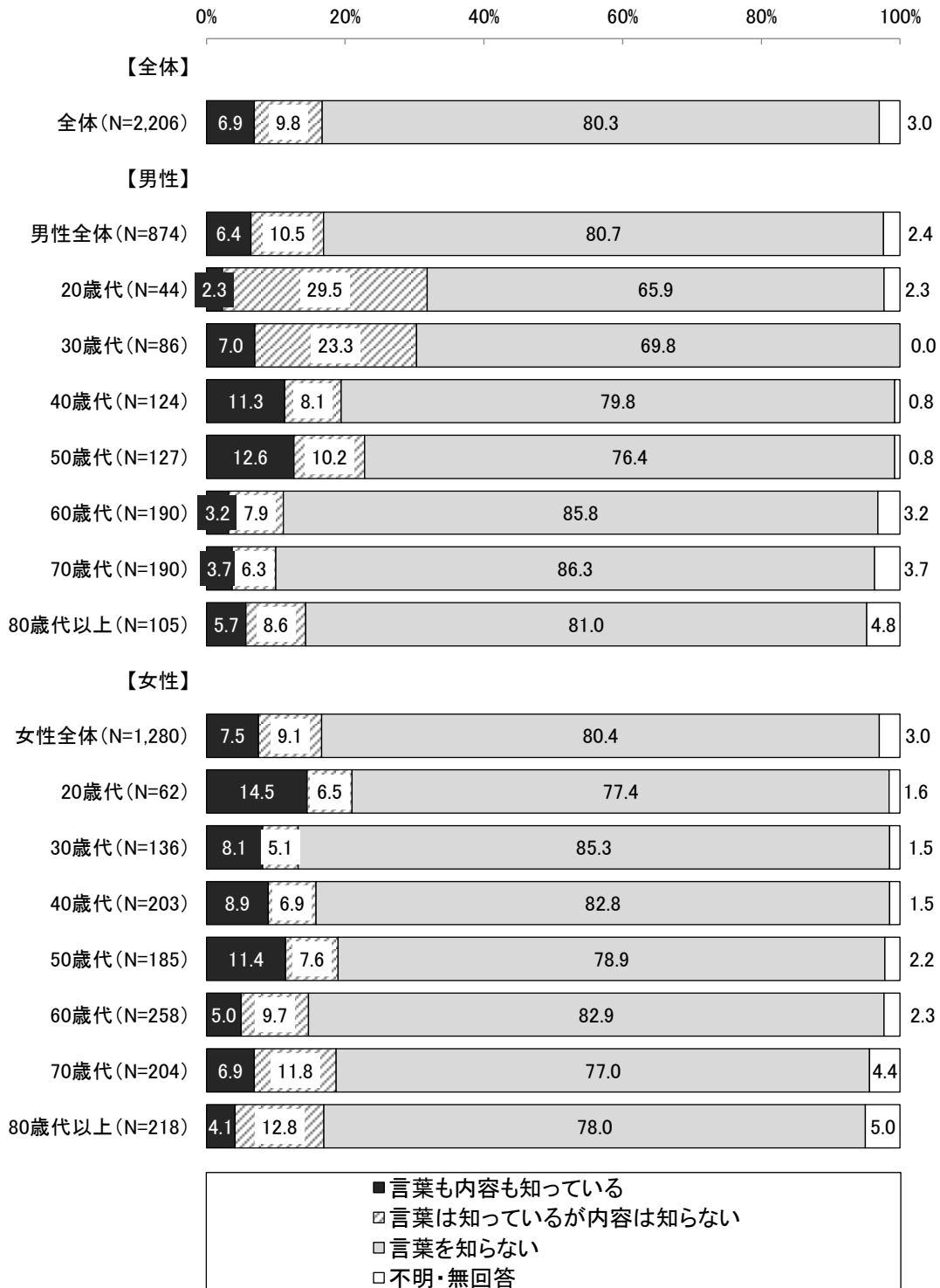
職業別の結果



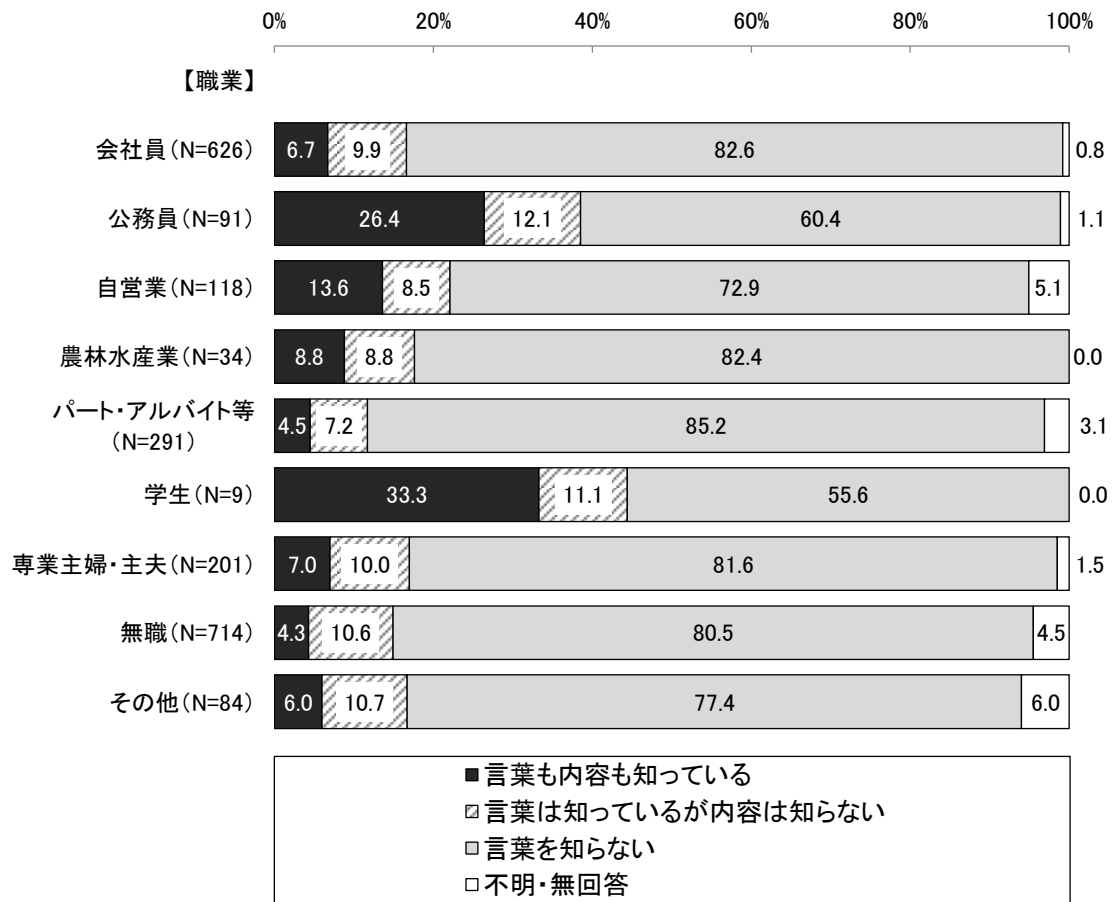
(42) ゲートキーパーを知っていますか〈〇は1つ〉〔問 42〕

ゲートキーパーを知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が80.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」が9.8%、「言葉も内容も知っている」が6.9%となっています。

性別・年齢別にみると、『20歳代女性』で「言葉も内容も知っている」が14.5%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。



職業別の結果



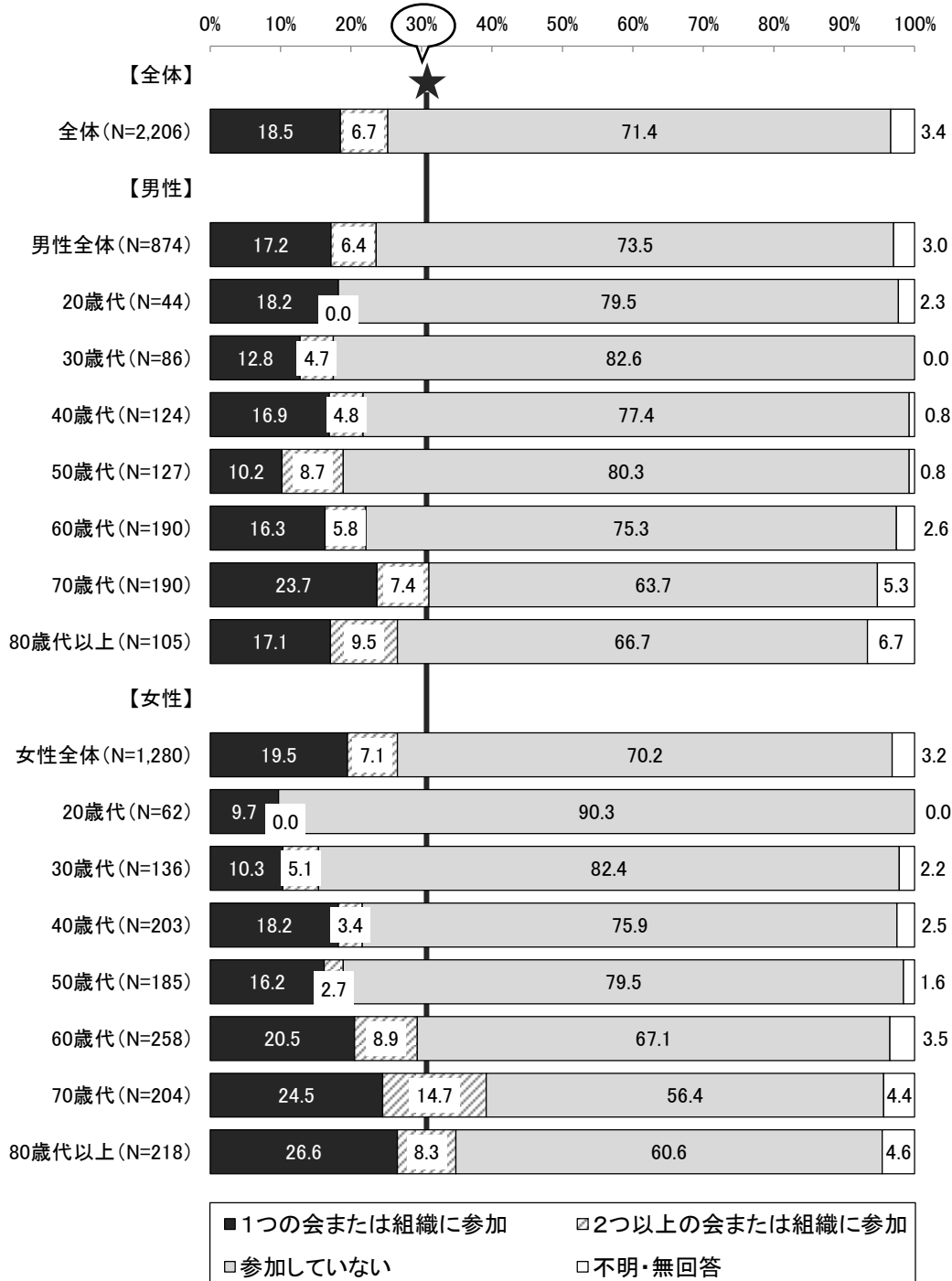
6 地域・環境について

(43) 会や組織（ボランティアのグループ、市民運動・消費者運動、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味の会など）に参加していますか〈〇は1つ〉〔問 43〕

会や組織に参加しているかについてみると、全体では、「参加していない」が71.4%と最も高く、次いで「1つの会または組織に参加」が18.5%、「2つ以上の会または組織に参加」が6.7%となっています。

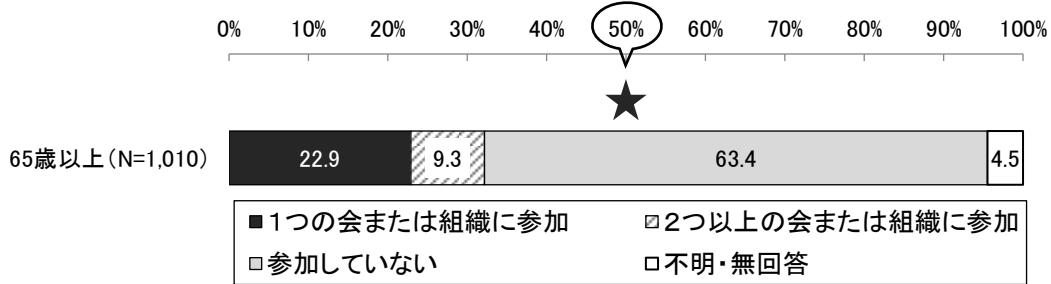
性別・年齢別にみると、『20歳代女性』で「参加していない」が90.3%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。

≪目標値：「1つの会または組織に参加+2つ以上の会または組織に参加」 全体：30.0% ≫

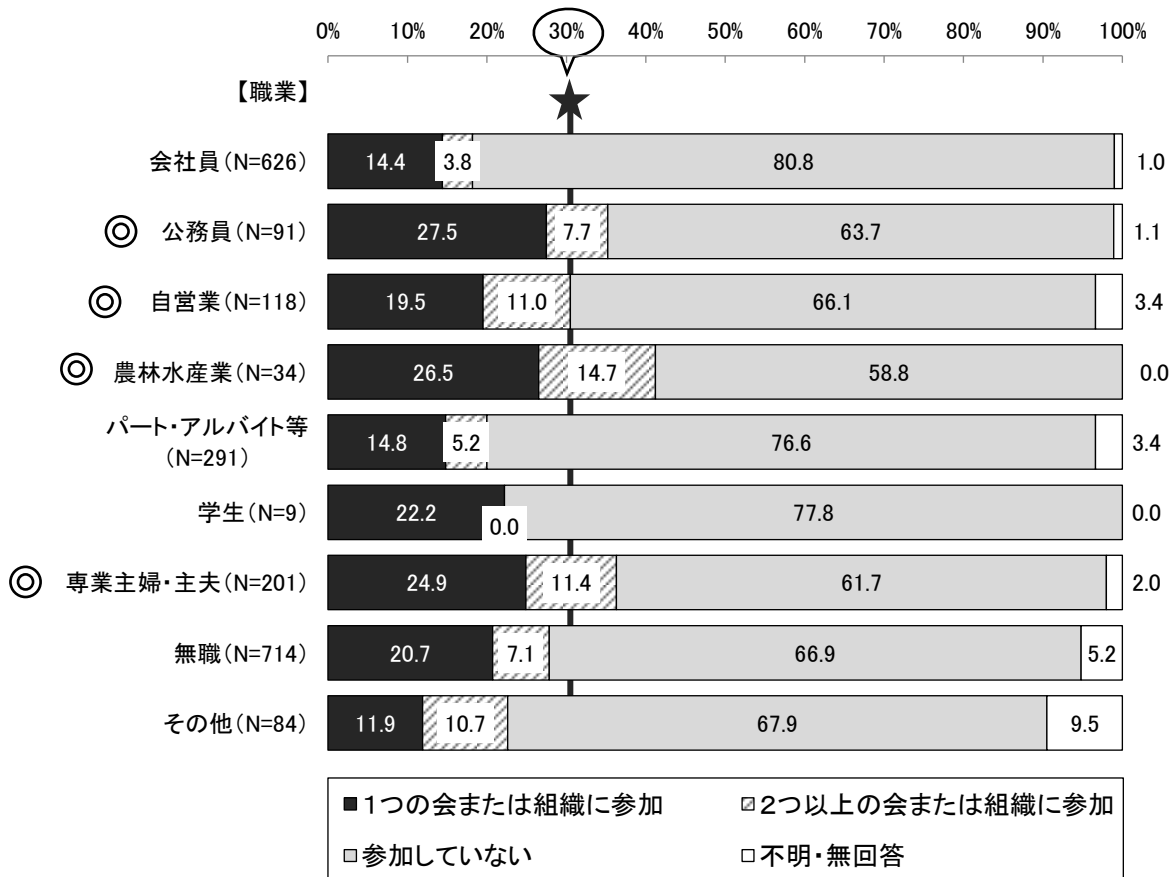


65歳以上の結果抜粋

《目標値：「1つの会または組織に参加+2つ以上の会または組織に参加」65歳以上：50.0%》



職業別の結果



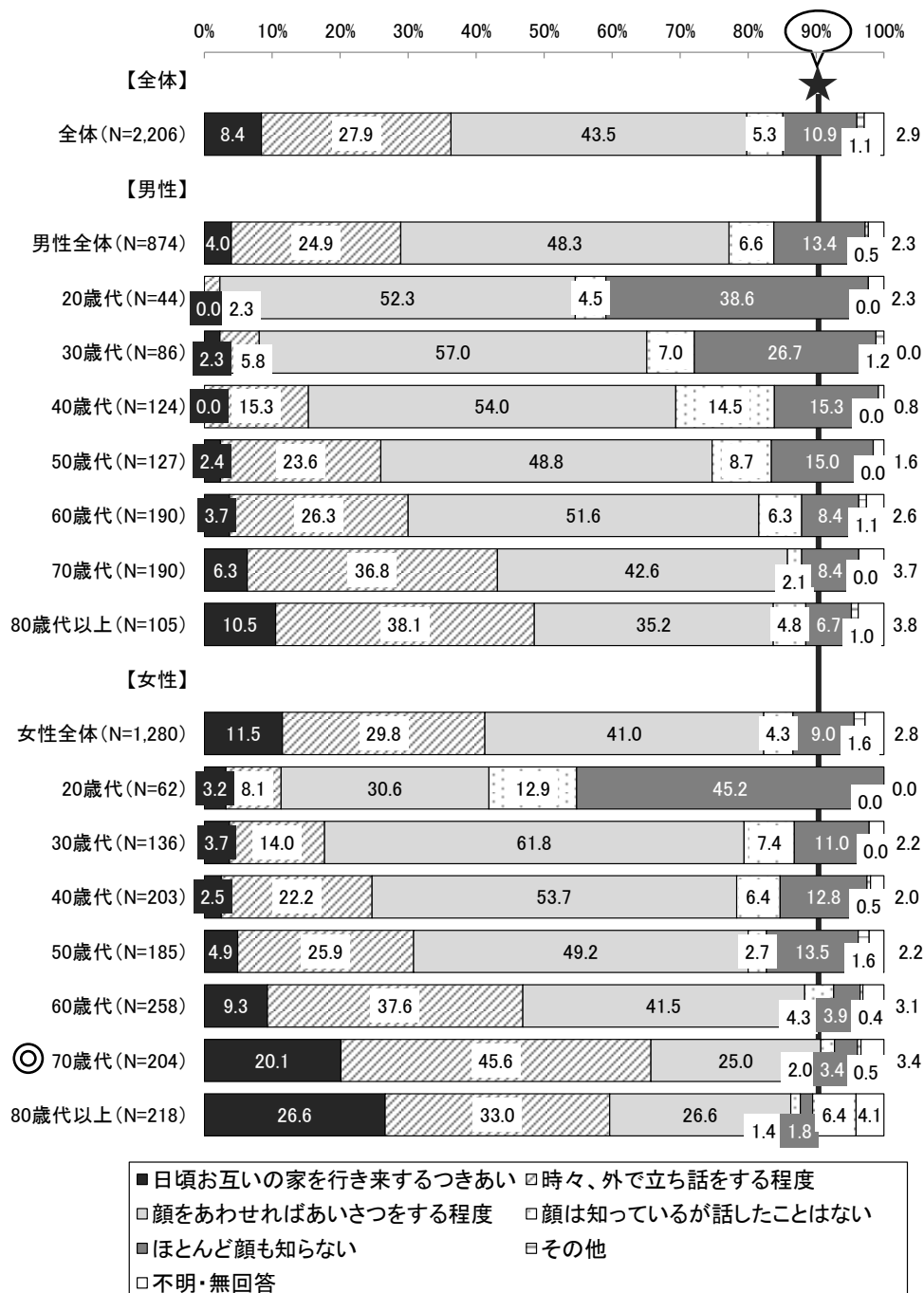
(44) 普段、隣近所の人とつきあいがありますか〈〇は1つ〉〔問44〕

普段、隣近所の人とつきあいがあるかについてみると、全体では、「顔をあわせればあいさつをする程度」が43.5%と最も高く、次いで「時々、外で立ち話をする程度」が27.9%、「ほとんど顔も知らない」が10.9%となっています。

性別・年齢別にみると、「ほとんど顔も知らない」において、男性、女性ともに『20歳代』がそれぞれ38.6%、45.2%と最も高くなっています。

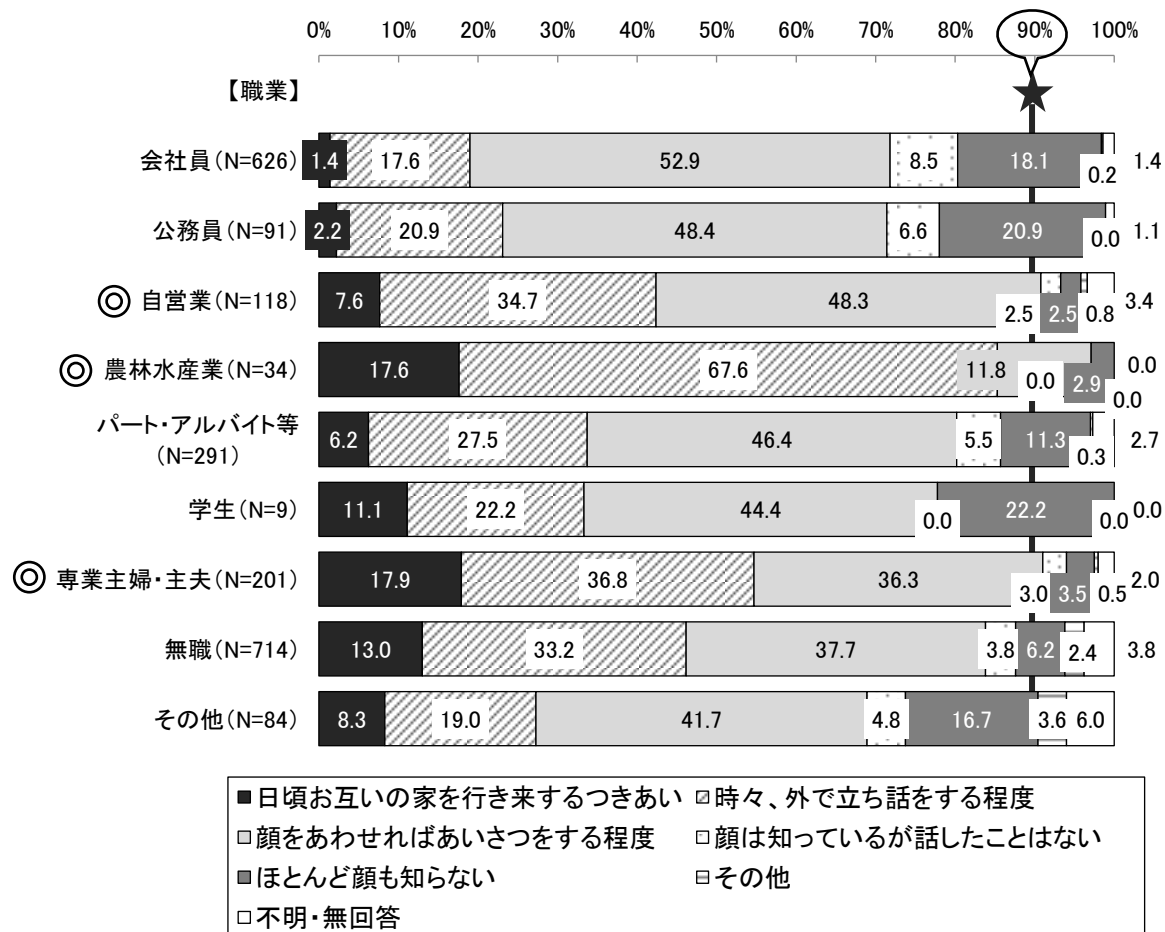
目標達成についてみると、「日頃お互いの家を行き来するつきあい」と「時々、外で立ち話をする程度」、「顔をあわせればあいさつをする程度」の合計が『70歳代女性』で90.7%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

◀ 目標値：「日頃お互いの家を行き来するつきあい+時々、外で立ち話をする程度+顔をあわせればあいさつをする程度」90.0% ▶



目標達成についてみると、「日頃お互いの家を行き来するつきあい」と「時々、外で立ち話をする程度」、「顔をあわせればあいさつをする程度」の合計が『自営業』で90.6%、『農林水産業』で97.0%、『専業主婦・主夫』で91.0%となっており、目標値の90.0%を達成しています。

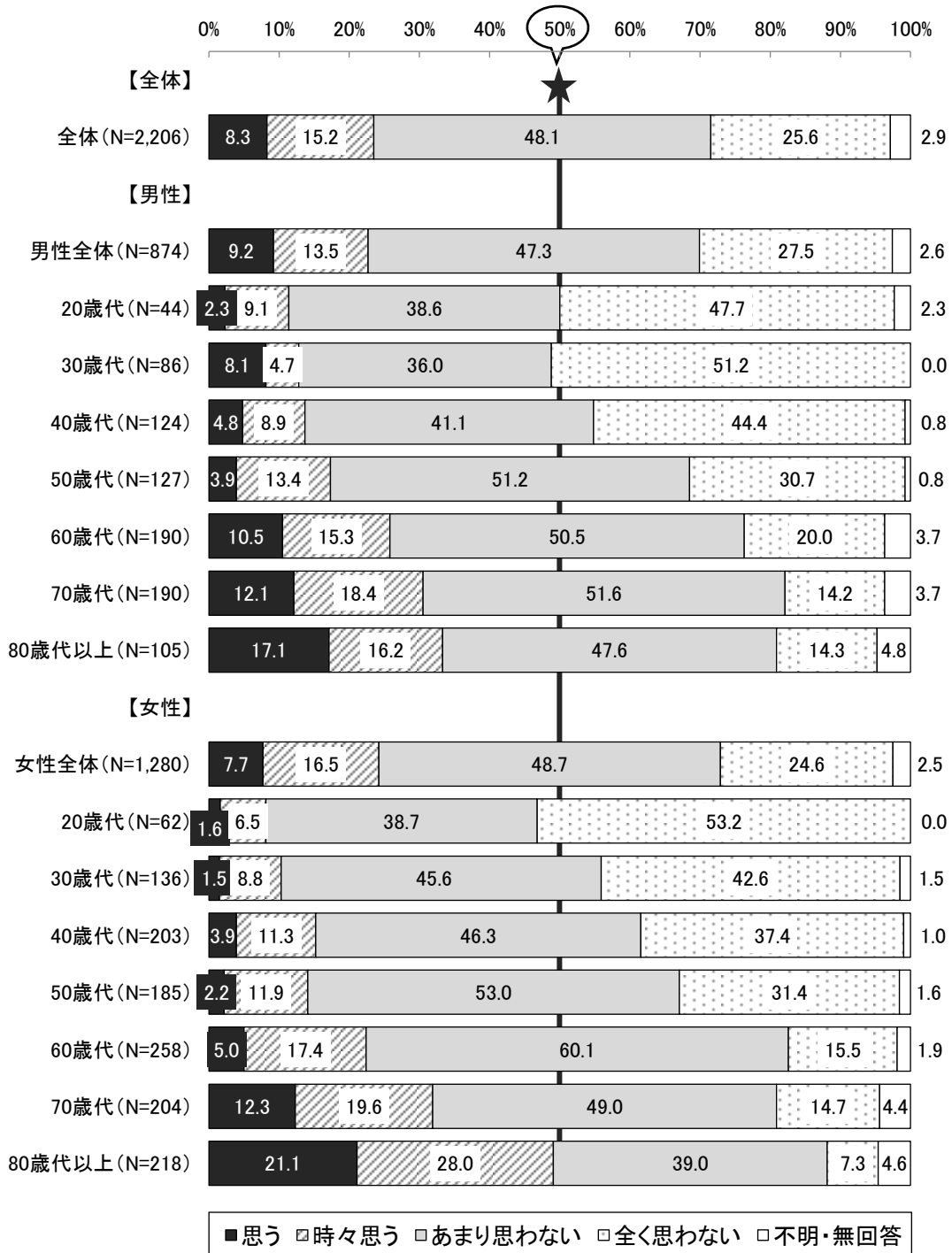
職業別の結果



(45) 自分と地域のつながりが強いほうだと思いますか〈〇は1つ〉〔問45〕

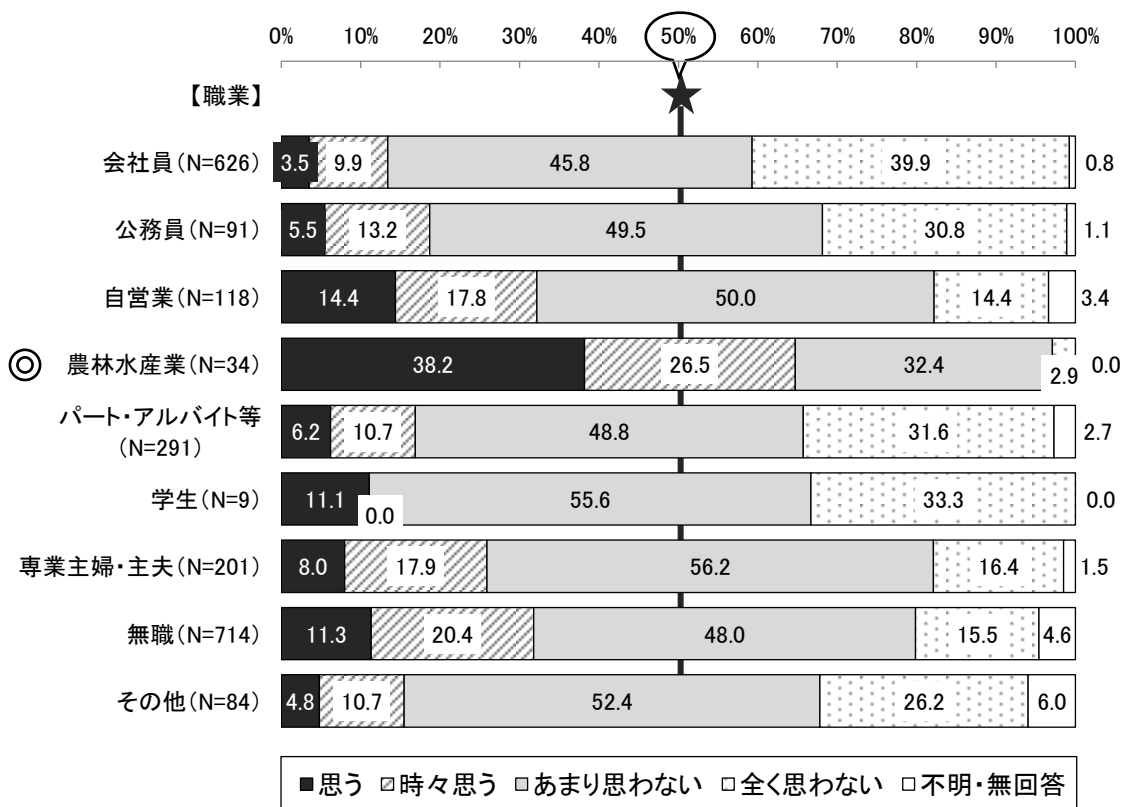
自分と地域のつながりが強いほうだと思うかについてみると、全体では、「あまり思わない」が48.1%と最も高く、次いで「全く思わない」が25.6%、「時々思う」が15.2%となっています。また、年代が高くなるほど、「思う」の割合は高くなる傾向にあります。

◀目標値：「思う+時々思う」 50.0%▶



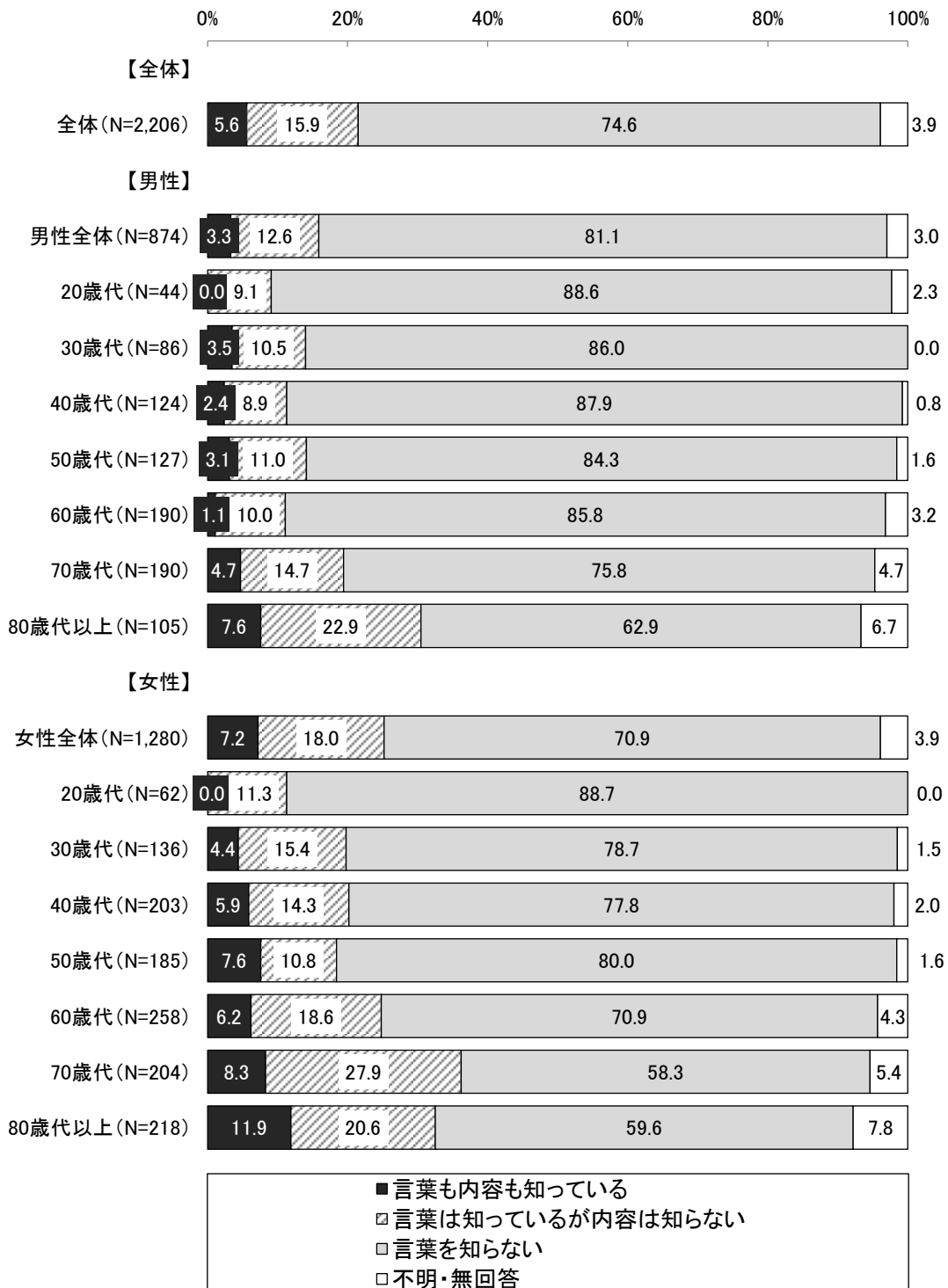
目標達成についてみると、「思う」と「時々思う」の合計が『農林水産業』で64.7%となっており、目標値の50.0%を達成しています。

職業別の結果



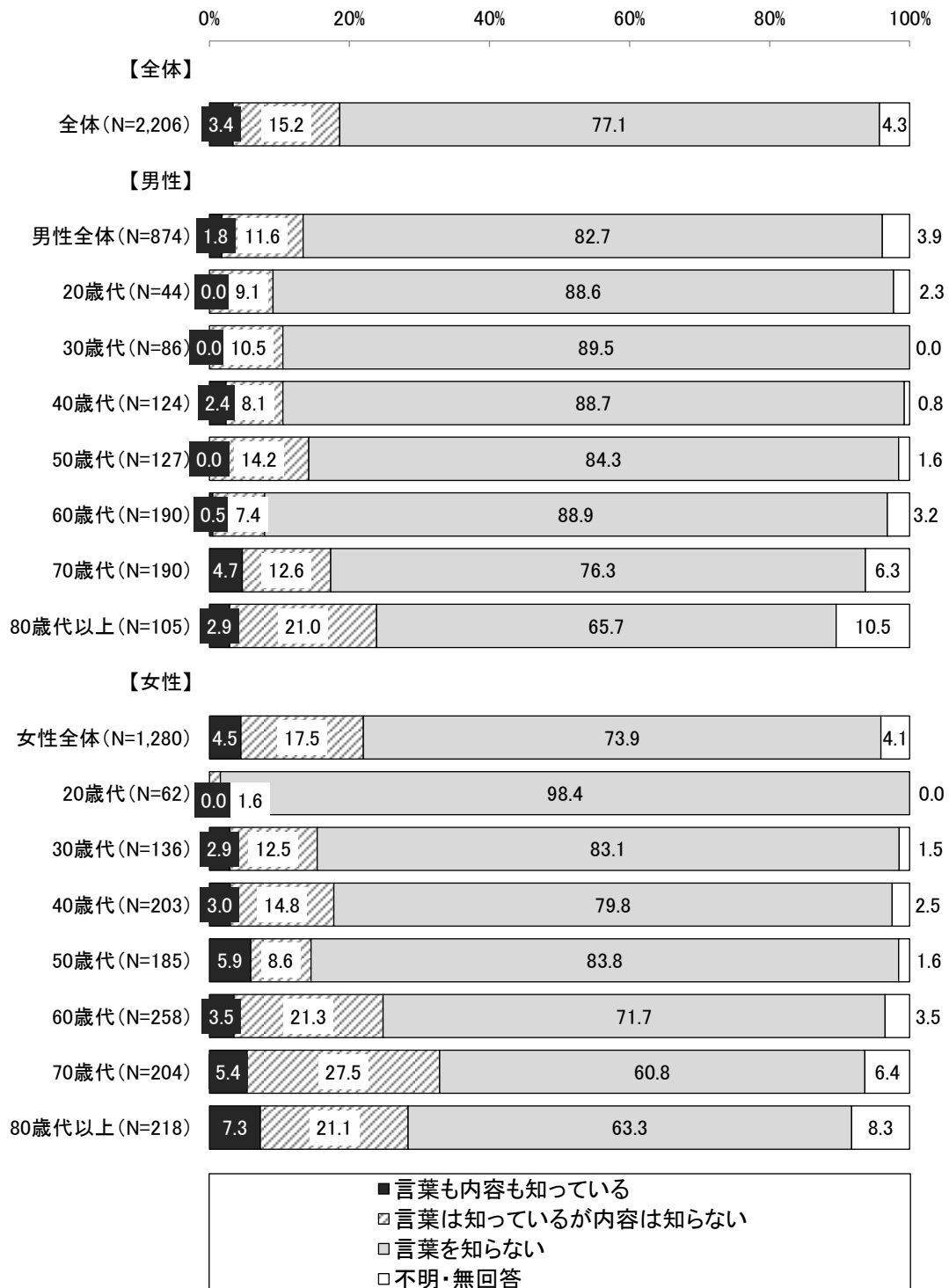
(46) ①「毎月10日は健幸の日」を知っていますか〈〇は1つ〉〔問46①〕

「毎月10日は健幸の日」を知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が74.6%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」が15.9%、「言葉も内容も知っている」が5.6%となっています。



(46) ② 「健幸 10 か条」を知っていますか〈〇は1つ〉〔問 46②〕

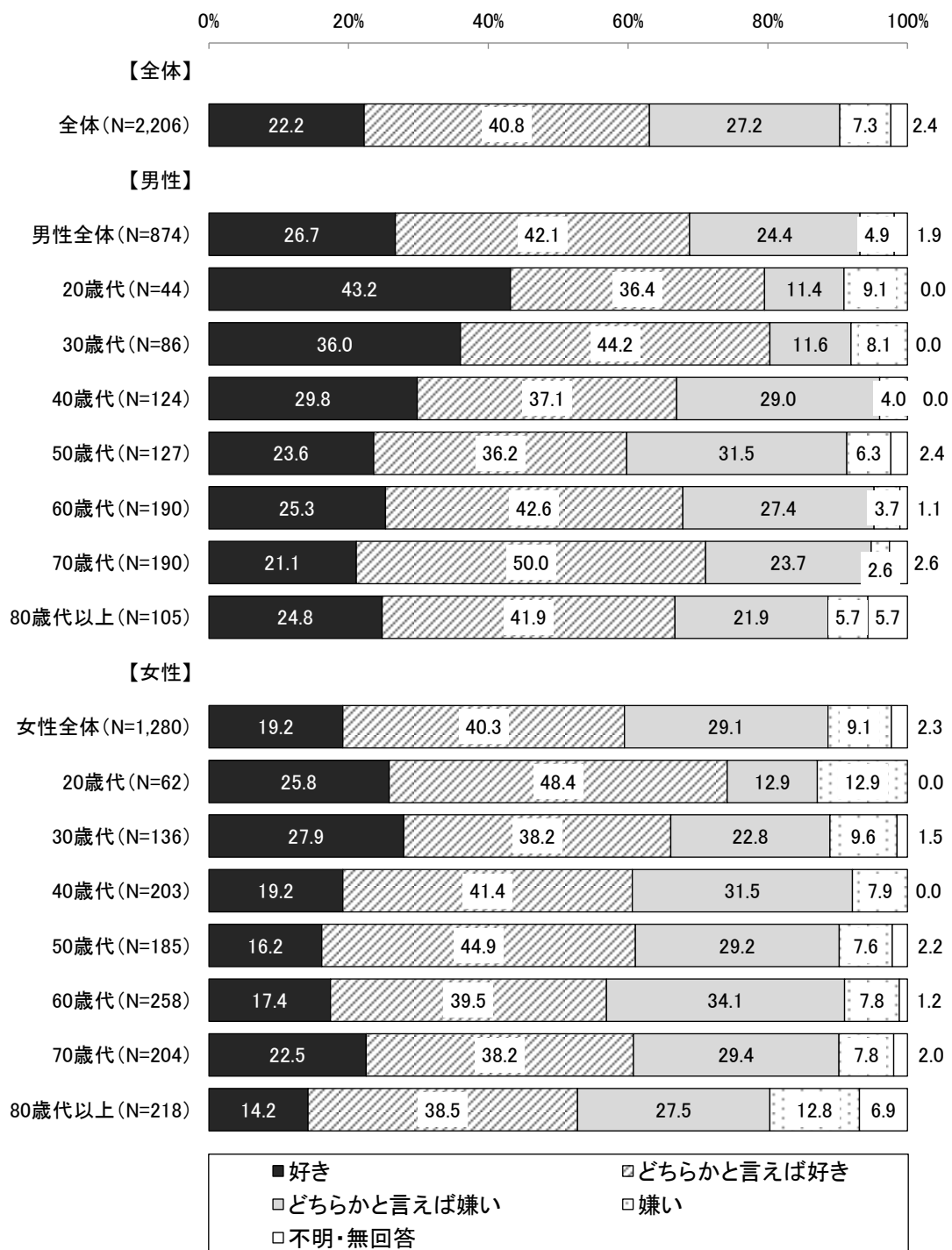
「健幸 10 か条」を知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が 77.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」が 15.2%、「言葉も内容も知っている」が 3.4%となっています。



7 運動・スポーツについて

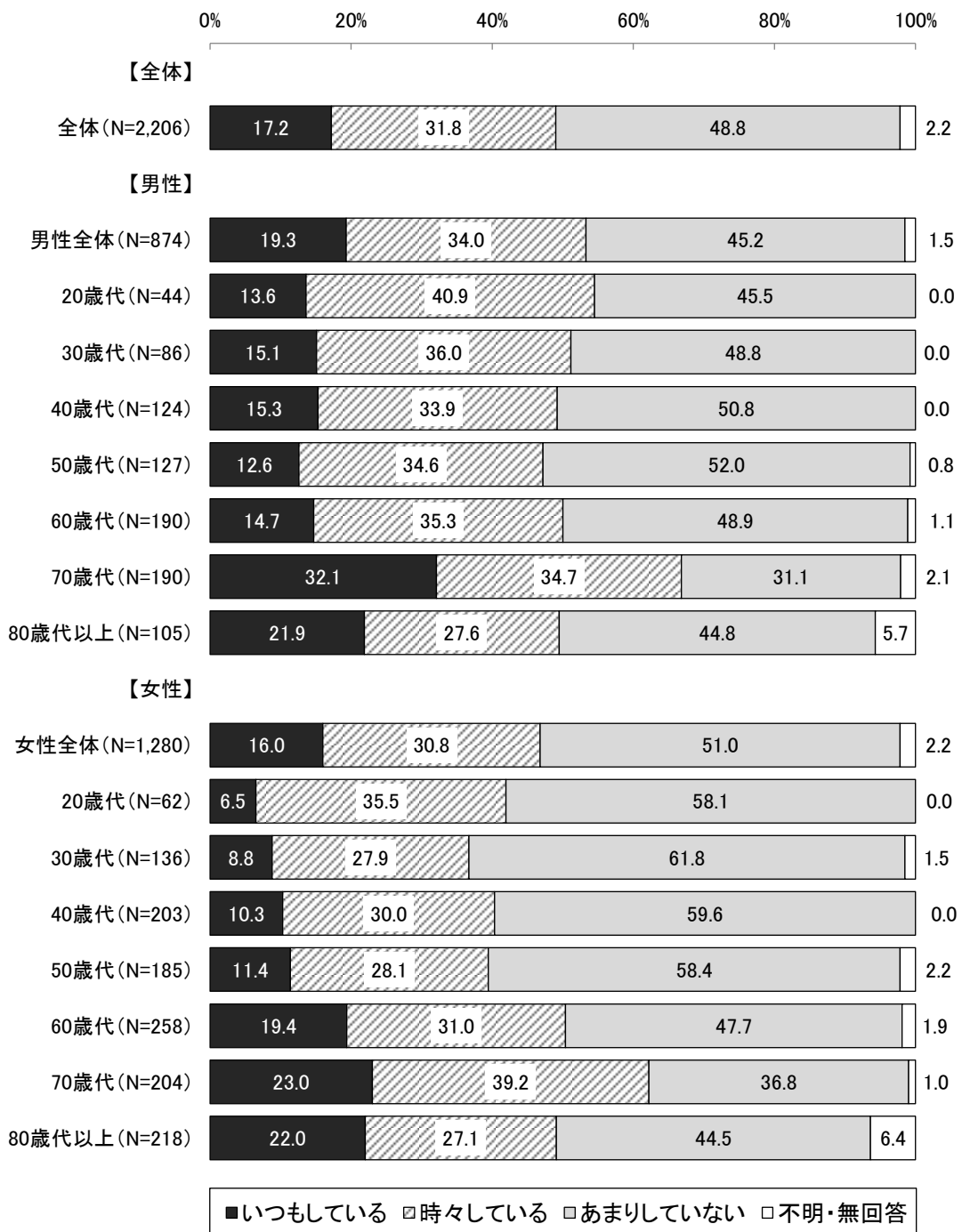
(47) 運動・スポーツなど身体を動かすことが好きですか〈〇は1つ〉〔問47〕

身体を動かすことが好きかについてみると、全体では、「どちらかと言えば好き」が40.8%と最も高く、次いで「どちらかと言えば嫌い」が27.2%、「好き」が22.2%となっています。



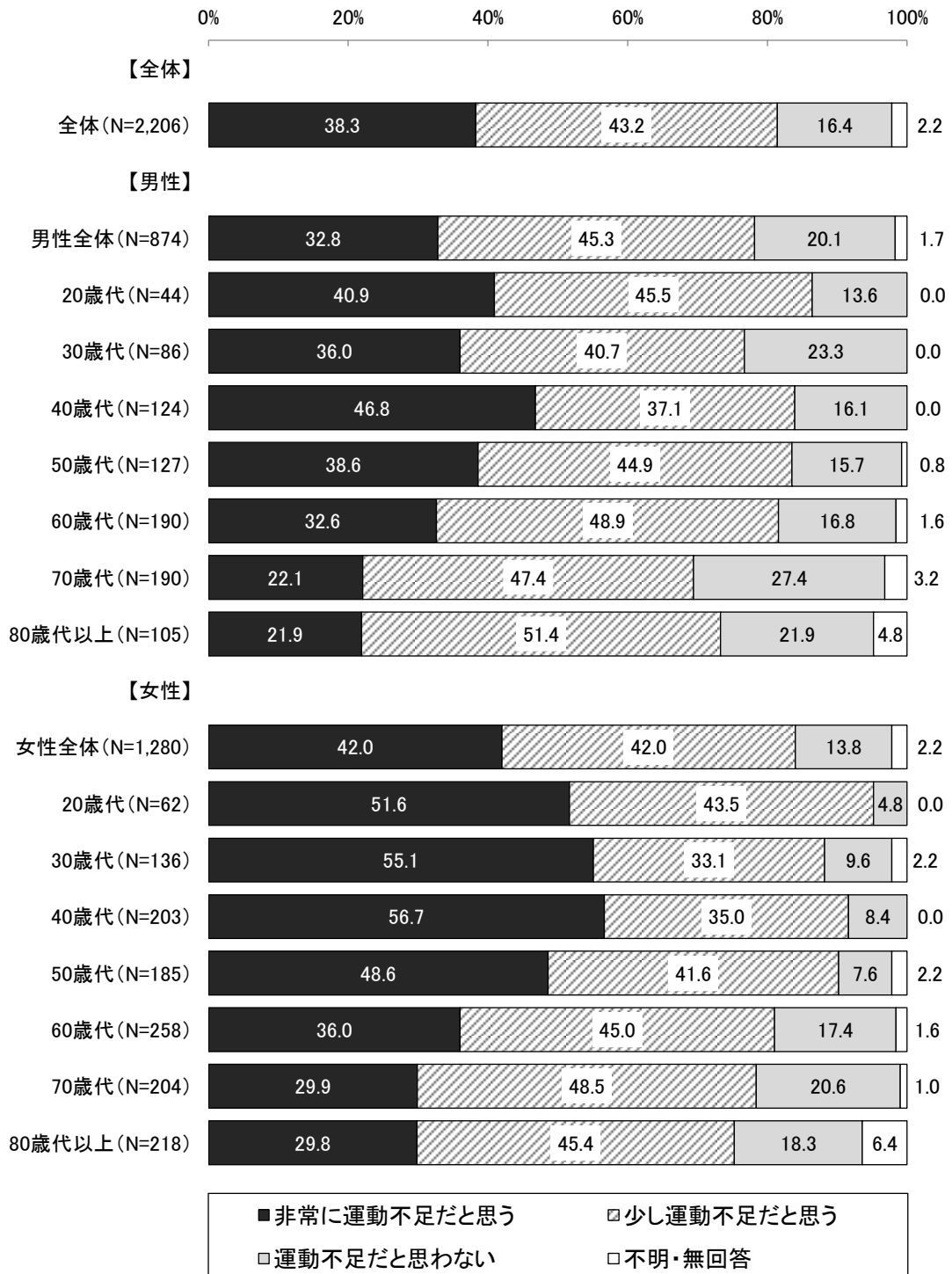
(48) 日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動・スポーツをしていますか〈〇は1つ〉〔問48〕

日頃から日常生活の中で運動・スポーツをしているかについてみると、全体では、「あまりしていない」が48.8%と最も高く、次いで「時々している」が31.8%、「いつもしている」が17.2%となっています。



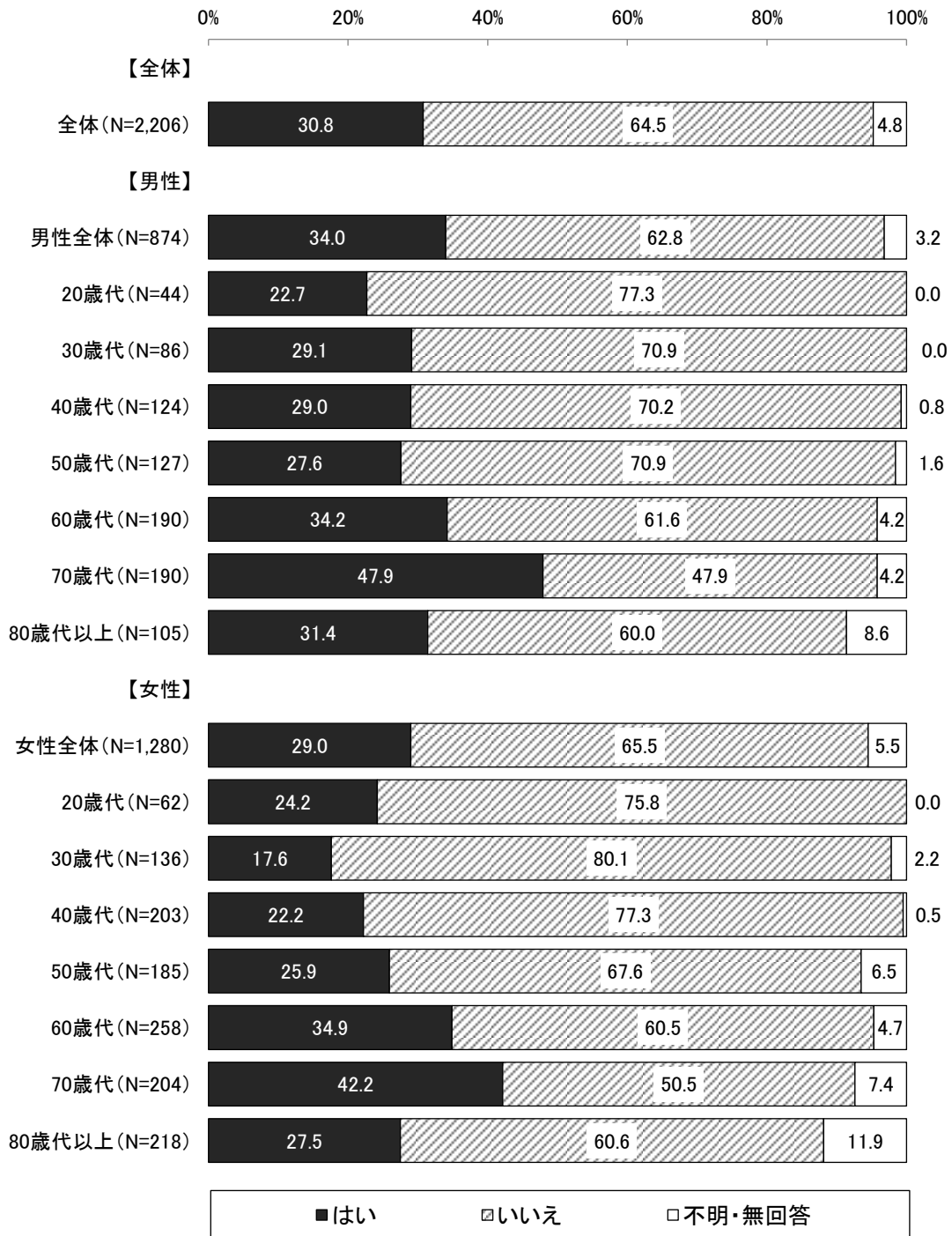
(49) 運動不足だと思いますか〈〇は1つ〉〔問 49〕

運動不足だと思うかについてみると、全体では、「少し運動不足だと思う」が43.2%と最も高く、次いで「非常に運動不足だと思う」が38.3%、「運動不足だと思わない」が16.4%となっています。

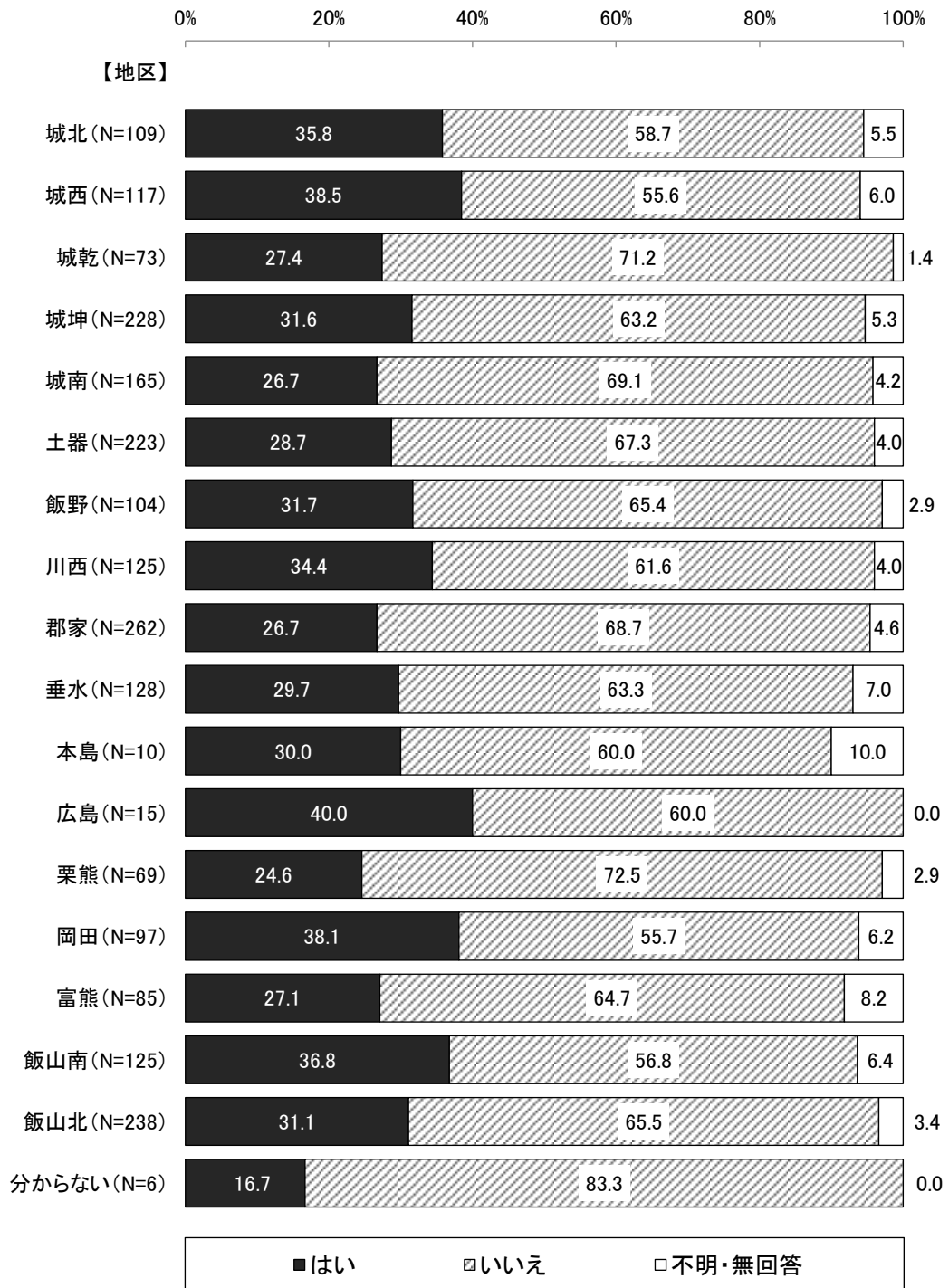


(50) 1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っていますか
〈〇は1つ〉〔問50〕

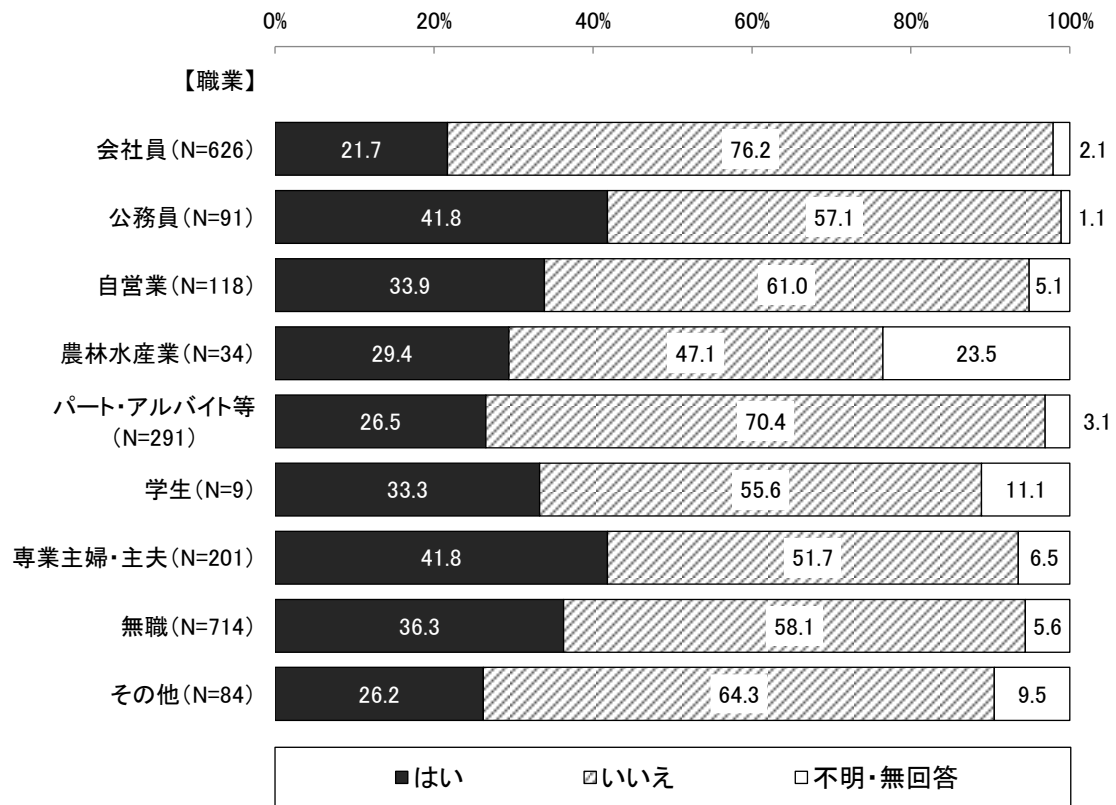
1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っているかについてみると、全体では、「はい」が30.8%、「いいえ」が64.5%となっています。



地区別の結果



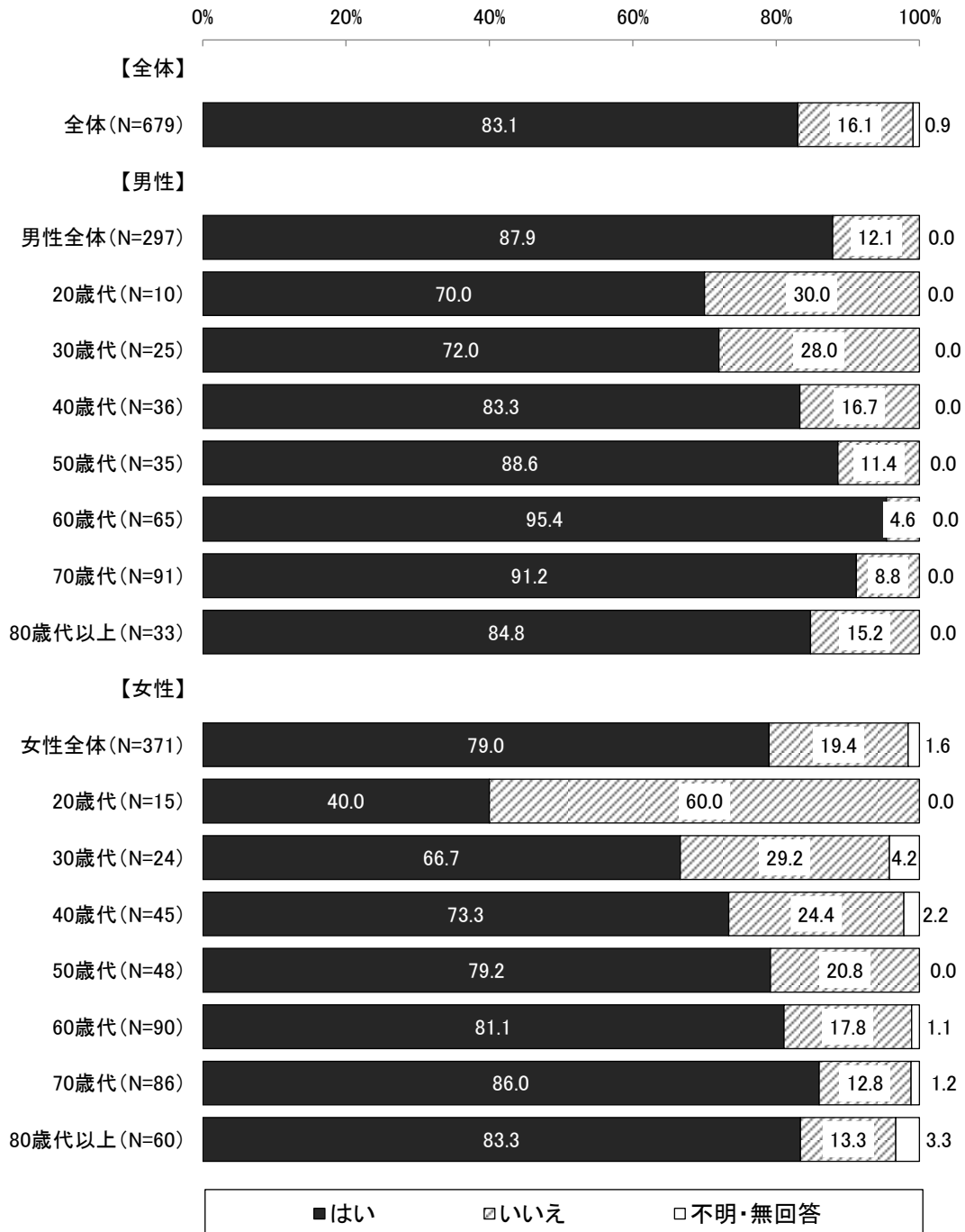
職業別の結果



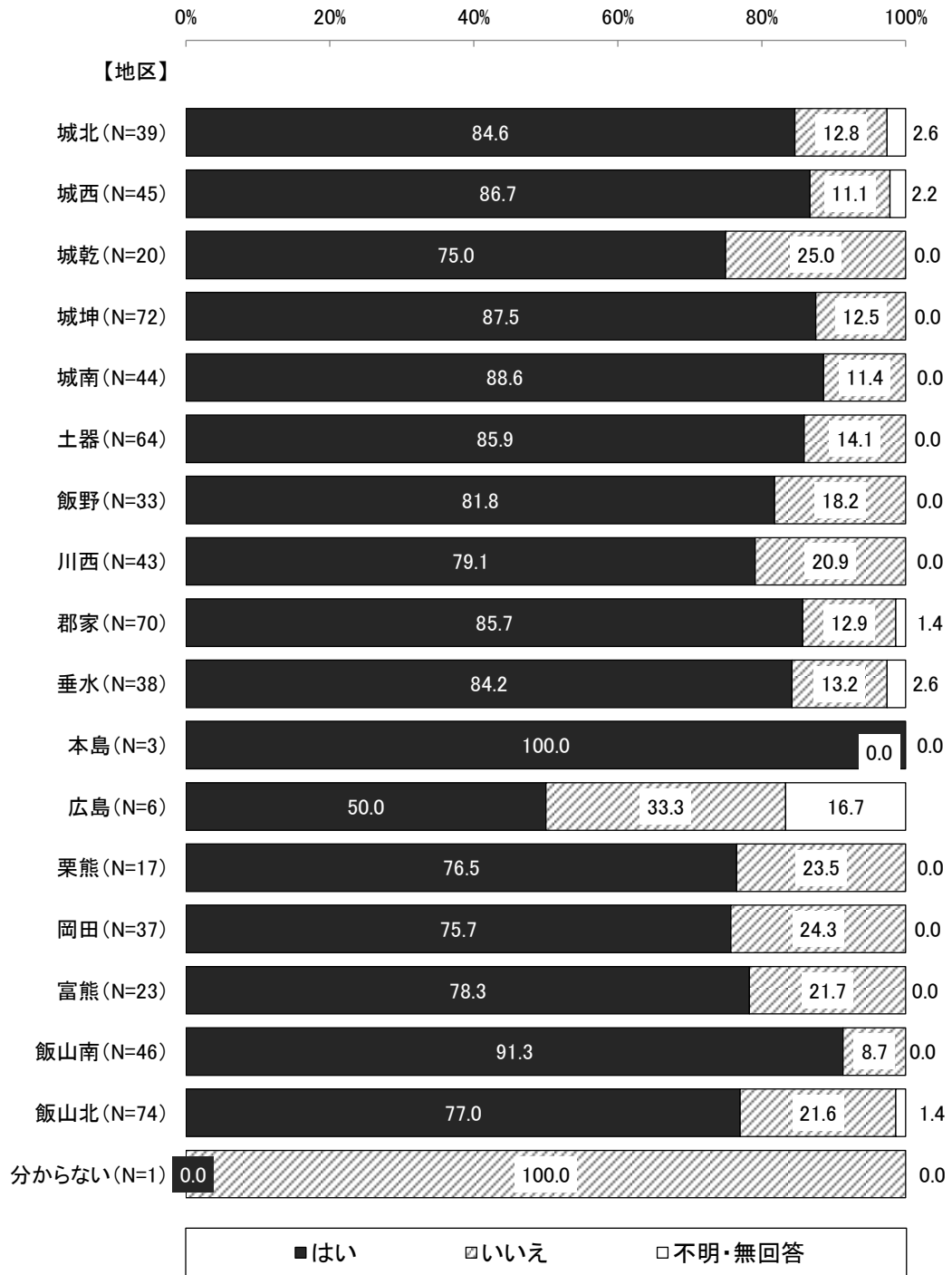
問 50 で「はい」を選ばれた方

(51) 運動・スポーツは1年以上続いていますか〈〇は1つ〉〔問 51〕

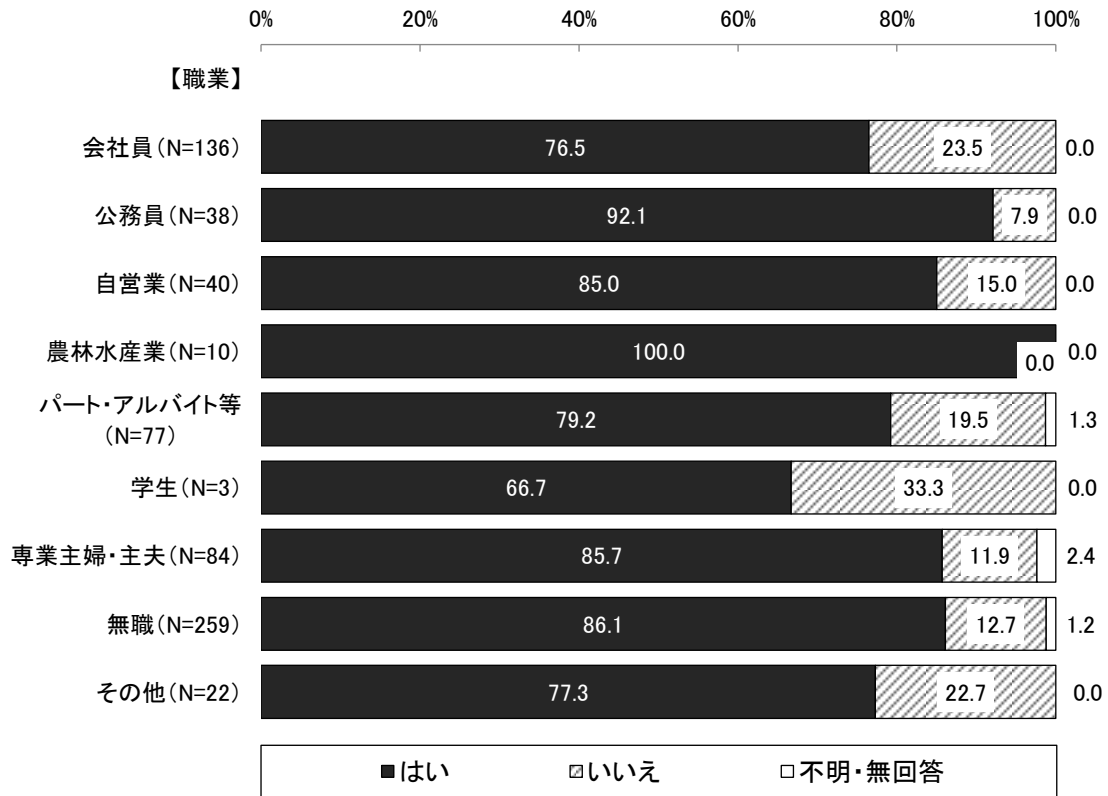
運動・スポーツは1年以上続いているかについてみると、全体では、「はい」が83.1%、「いいえ」が16.1%となっています。



地区別の結果



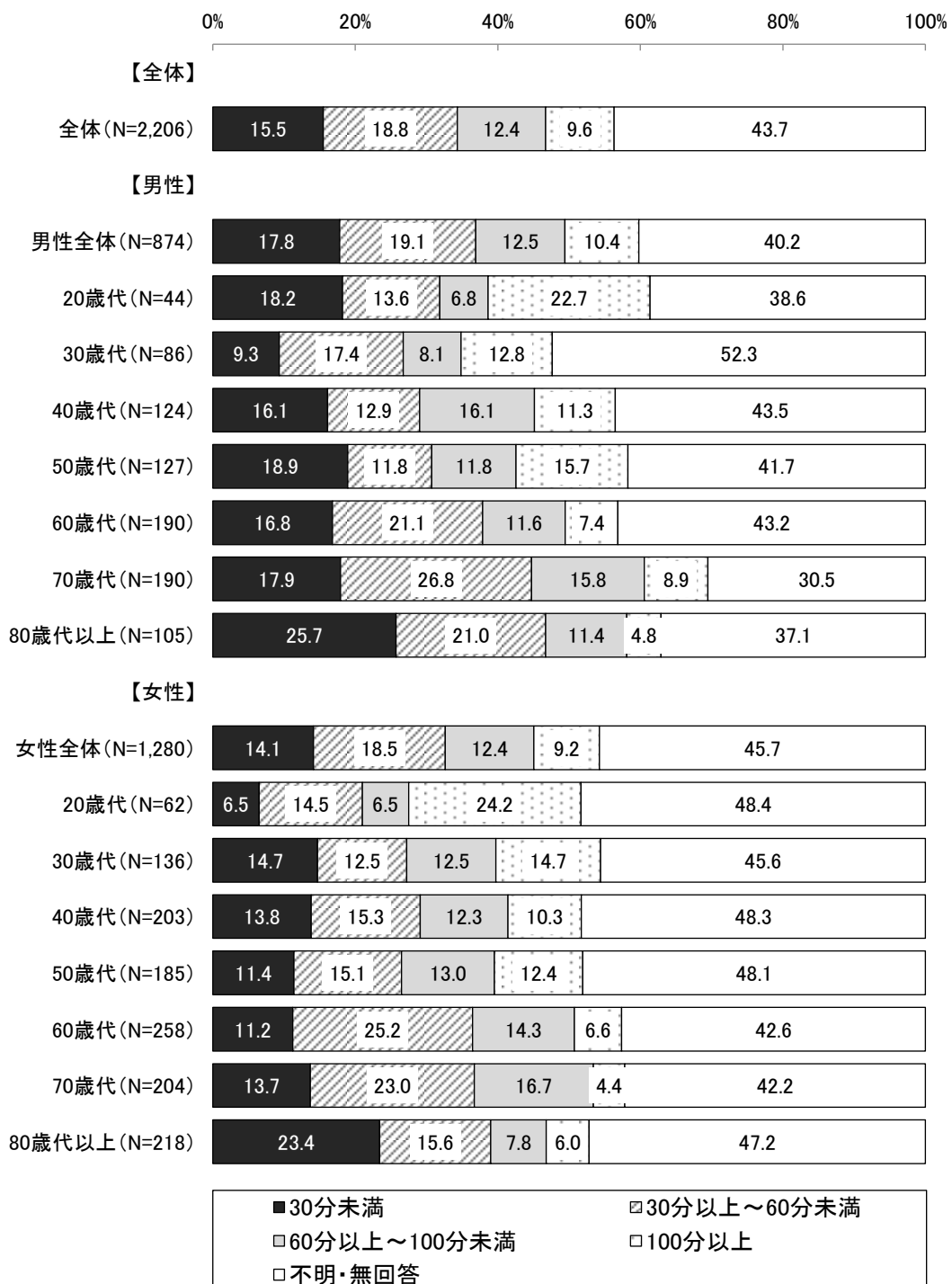
職業別の結果



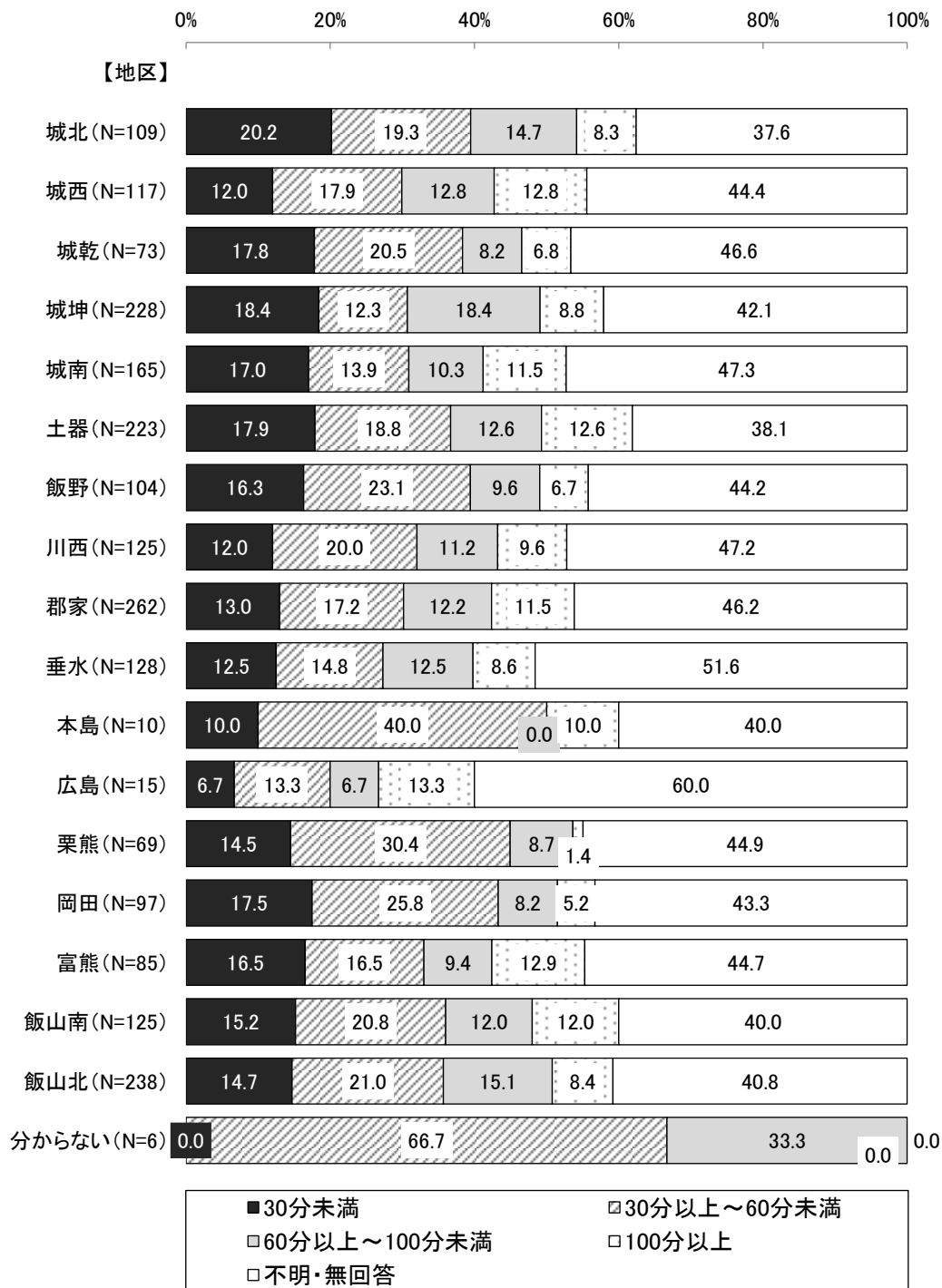
(52) ①1日に何分歩いていますか〈数量回答〉〔問52①〕

1日に何分歩いているかについてみると、全体では、「30分以上～60分未満」が18.8%と最も高く、次いで「30分未満」が15.5%、「60分以上～100分未満」が12.4%となっています。

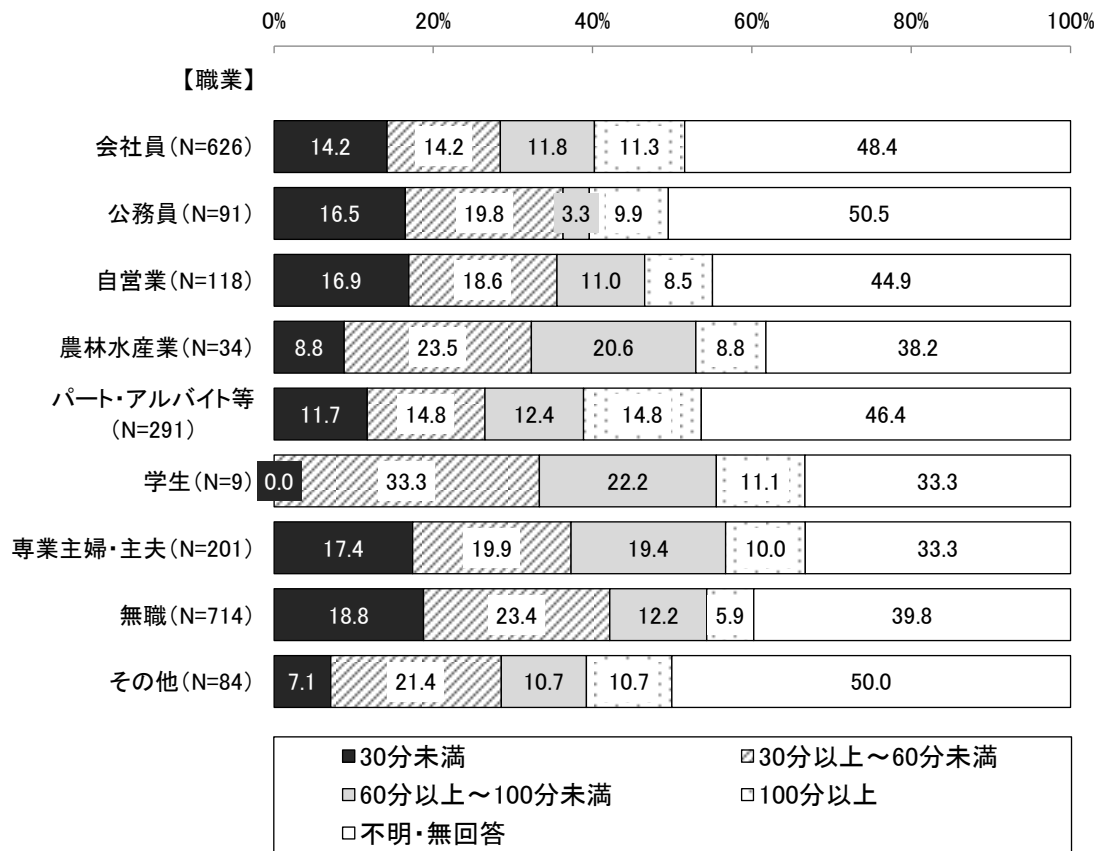
性別・年齢別にみると、「30分未満」において、男性では『30歳代』が9.3%、女性では『20歳代』が6.5%と最も低くなっています。



地区別の結果



職業別の結果



(52) ②1日に何歩歩いていますか〈数量回答〉〔問52②〕

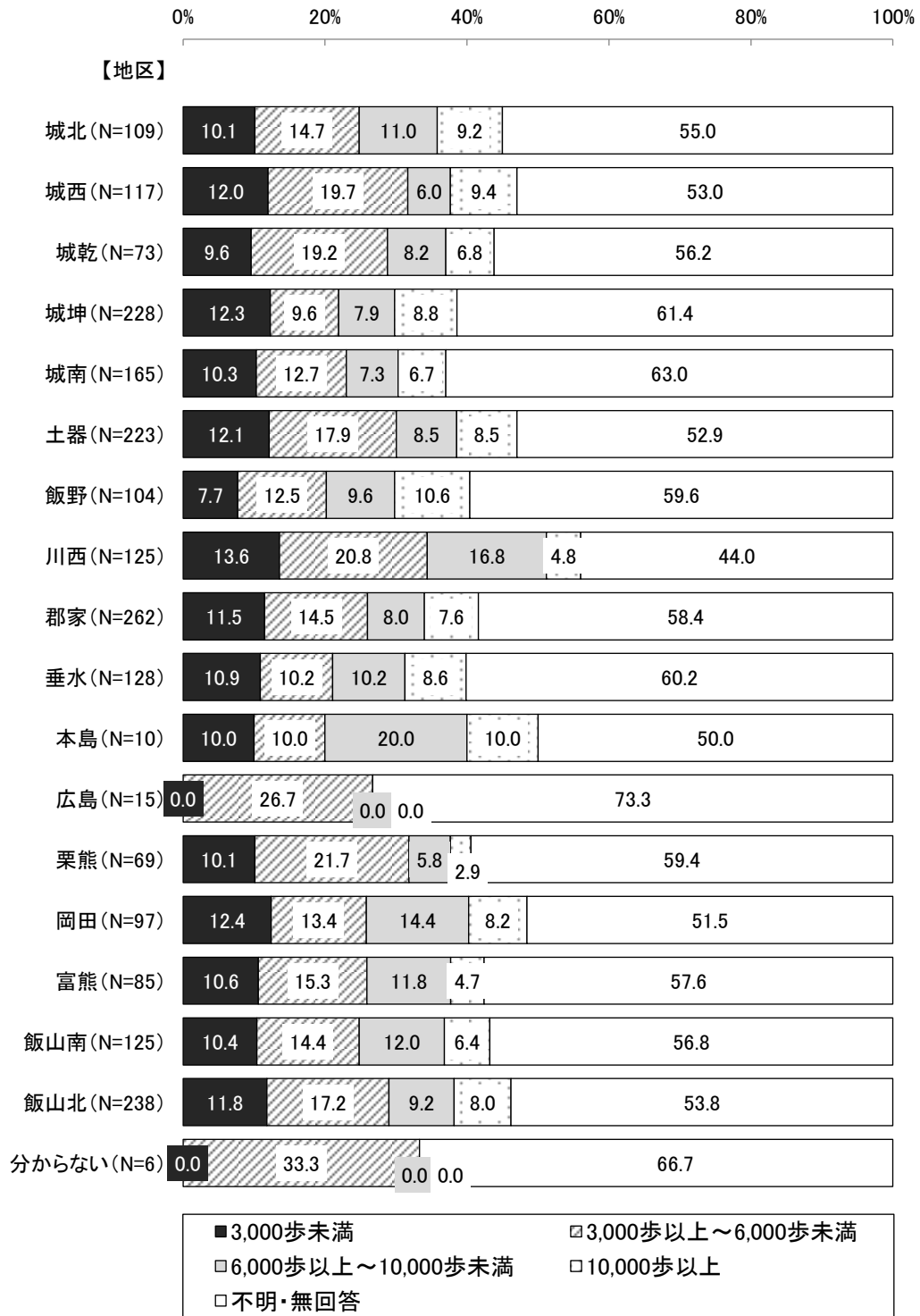
1日に何歩歩いているかについてみると、全体では、「3,000歩以上～6,000歩未満」が15.1%と最も高く、次いで「3,000歩未満」が11.2%、「6,000歩以上～10,000歩未満」が9.4%となっています。

また、年代が高くなるほど、「3,000歩未満」の割合は高くなる傾向にあります。

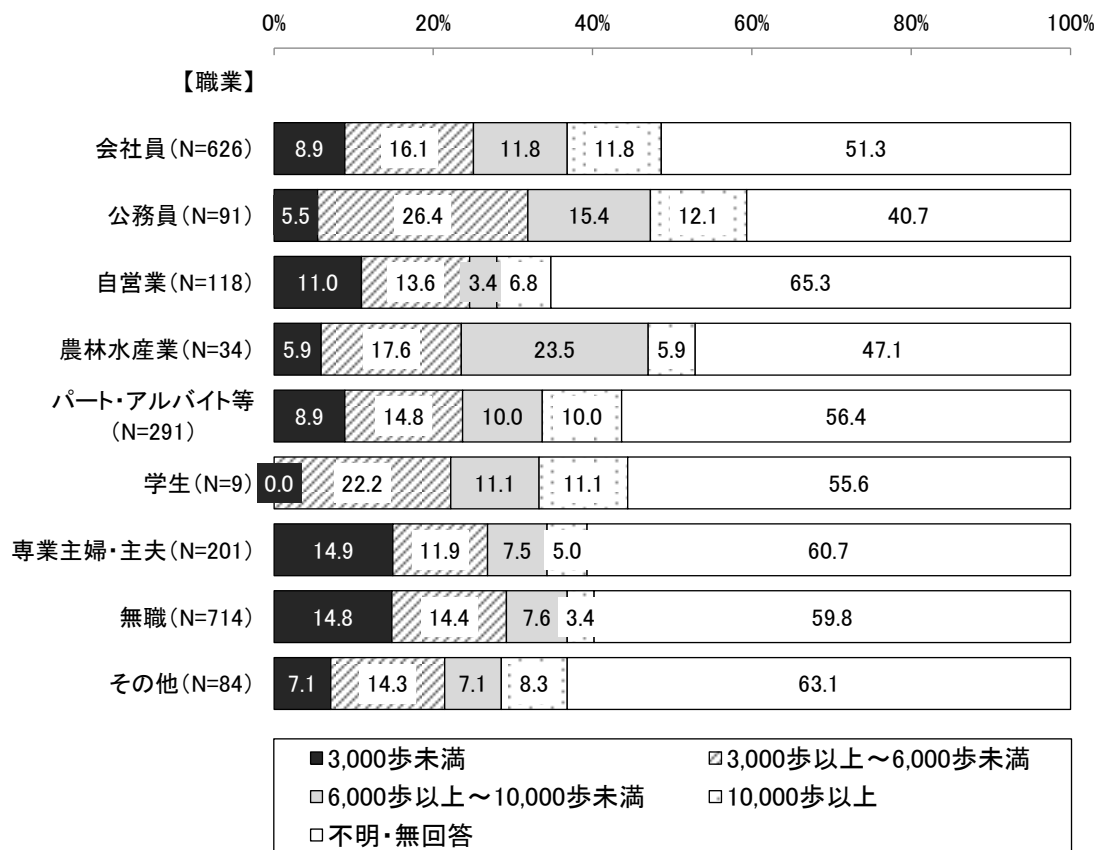
≪目標値：20～64歳男性：9,000歩 20～64歳女性：8,500歩
65歳以上男性：7,000歩 65歳以上女性：6,000歩≫



地区別の結果

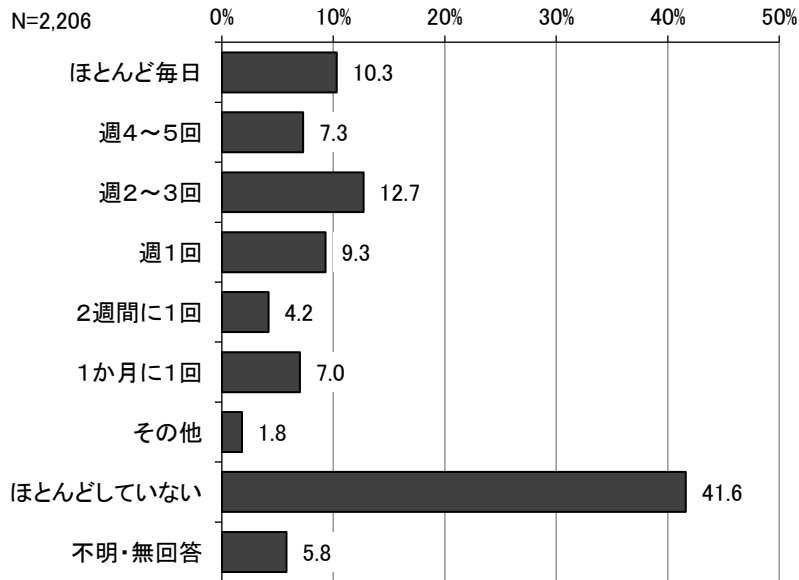


職業別の結果



(53) この1年間で考えるとどれくらいの割合で運動・スポーツをしていますか
〈〇は1つ〉 [問 53]

この1年間でどれくらいの割合で運動・スポーツをしているかについてみると、全体では、「ほとんどしていない」が41.6%と最も高く、次いで「週2～3回」が12.7%、「ほとんど毎日」が10.3%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問53.この1年間で考えるとどれくらいの割合で運動・スポーツをしていますか									
	合計	ほとんど毎日	週4~5回	週2~3回	週1回	2週間に1回	1か月に1回	その他	ほとんどして いない	不明・無回答
全体	874 100.0	102 11.7	69 7.9	113 12.9	85 9.7	43 4.9	76 8.7	11 1.3	332 38.0	43 4.9
20歳代	44 100.0	2 4.5	2 4.5	7 15.9	8 18.2	6 13.6	6 13.6	-	11 25.0	2 4.5
30歳代	86 100.0	6 7.0	5 5.8	8 9.3	11 12.8	5 5.8	9 10.5	1 1.2	40 46.5	1 1.2
40歳代	124 100.0	9 7.3	7 5.6	15 12.1	16 12.9	6 4.8	16 12.9	-	53 42.7	2 1.6
50歳代	127 100.0	5 3.9	15 11.8	14 11.0	15 11.8	4 3.1	14 11.0	1 0.8	56 44.1	3 2.4
60歳代	190 100.0	19 10.0	14 7.4	21 11.1	18 9.5	16 8.4	11 5.8	3 1.6	80 42.1	8 4.2
70歳代	190 100.0	42 22.1	19 10.0	31 16.3	14 7.4	5 2.6	8 4.2	3 1.6	54 28.4	14 7.4
80歳代以上	105 100.0	19 18.1	7 6.7	16 15.2	3 2.9	1 1.0	11 10.5	3 2.9	34 32.4	11 10.5

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問53.この1年間で考えるとどれくらいの割合で運動・スポーツをしていますか									
	合計	ほとんど毎日	週4~5回	週2~3回	週1回	2週間に1回	1か月に1回	その他	ほとんどして いない	不明・無回答
全体	1,280 100.0	120 9.4	87 6.8	165 12.9	116 9.1	49 3.8	75 5.9	26 2.0	566 44.2	76 5.9
20歳代	62 100.0	2 3.2	5 8.1	3 4.8	8 12.9	5 8.1	8 12.9	-	31 50.0	-
30歳代	136 100.0	6 4.4	2 1.5	19 14.0	9 6.6	13 9.6	19 14.0	-	65 47.8	3 2.2
40歳代	203 100.0	9 4.4	9 4.4	20 9.9	20 9.9	14 6.9	24 11.8	4 2.0	102 50.2	1 0.5
50歳代	185 100.0	10 5.4	11 5.9	25 13.5	15 8.1	6 3.2	9 4.9	1 0.5	101 54.6	7 3.8
60歳代	258 100.0	24 9.3	29 11.2	40 15.5	28 10.9	5 1.9	8 3.1	7 2.7	104 40.3	13 5.0
70歳代	204 100.0	34 16.7	17 8.3	37 18.1	17 8.3	5 2.5	5 2.5	7 3.4	63 30.9	19 9.3
80歳代以上	218 100.0	33 15.1	14 6.4	19 8.7	19 8.7	1 0.5	1 0.5	7 3.2	94 43.1	30 13.8

※表中の色分けについて

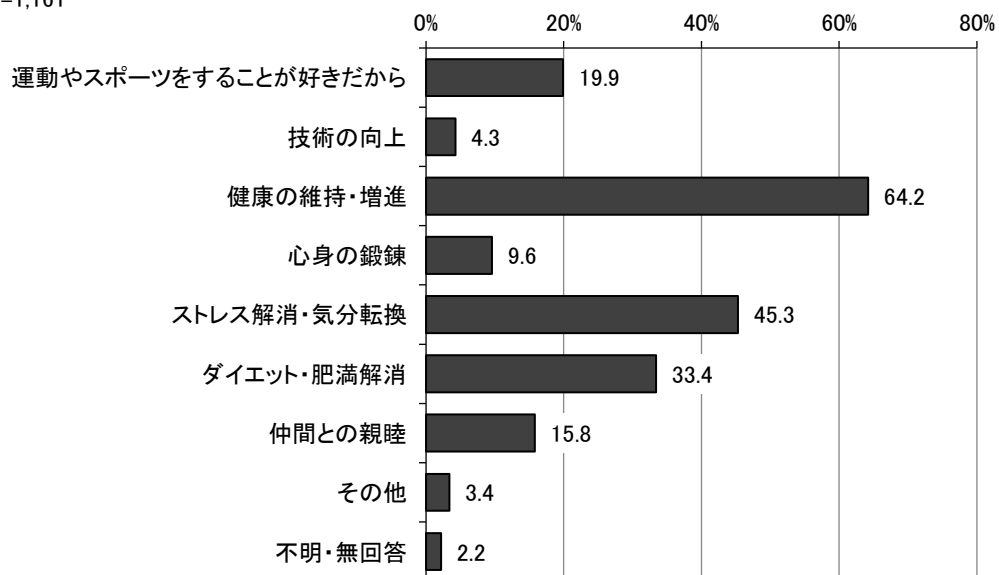
1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(54) 運動・スポーツをする目的は何ですか〈あてはまるもの3つまで〇〉〔問 54〕

運動・スポーツをする目的についてみると、全体では、「健康の維持・増進」が64.2%と最も高く、次いで「ストレス解消・気分転換」が45.3%、「ダイエット・肥満解消」が33.4%となっています。

N=1,161



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問54.運動・スポーツをする目的は何ですか※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	運動やスポーツをすることが好きだから	技術の向上	健康の維持・増進	心身の鍛錬	ストレス解消・気分転換	ダイエット・肥満解消	仲間との親睦	その他	不明・無回答
全体	499 100.0	123 24.6	38 7.6	307 61.5	60 12.0	207 41.5	155 31.1	70 14.0	14 2.8	8 1.6
20歳代	31 100.0	15 48.4	3 9.7	12 38.7	5 16.1	14 45.2	9 29.0	7 22.6	2 6.5	-
30歳代	45 100.0	20 44.4	5 11.1	15 33.3	7 15.6	18 40.0	22 48.9	8 17.8	2 4.4	-
40歳代	69 100.0	22 31.9	6 8.7	30 43.5	4 5.8	31 44.9	25 36.2	8 11.6	2 2.9	1 1.4
50歳代	68 100.0	18 26.5	6 8.8	46 67.6	10 14.7	29 42.6	23 33.8	10 14.7	1 1.5	1 1.5
60歳代	102 100.0	21 20.6	10 9.8	66 64.7	11 10.8	45 44.1	29 28.4	13 12.7	2 2.0	1 1.0
70歳代	122 100.0	19 15.6	6 4.9	97 79.5	13 10.7	48 39.3	35 28.7	17 13.9	1 0.8	-
80歳代以上	60 100.0	7 11.7	1 1.7	41 68.3	10 16.7	22 36.7	11 18.3	6 10.0	4 6.7	5 8.3

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問54.運動・スポーツをする目的は何ですか※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	運動やスポーツをすることが好きだから	技術の向上	健康の維持・増進	心身の鍛錬	ストレス解消・気分転換	ダイエット・肥満解消	仲間との親睦	その他	不明・無回答
全体	638 100.0	103 16.1	11 1.7	424 66.5	48 7.5	307 48.1	229 35.9	108 16.9	25 3.9	15 2.4
20歳代	31 100.0	3 9.7	-	15 48.4	1 3.2	16 51.6	19 61.3	-	1 3.2	-
30歳代	68 100.0	16 23.5	1 1.5	27 39.7	4 5.9	39 57.4	40 58.8	8 11.8	5 7.4	1 1.5
40歳代	100 100.0	20 20.0	3 3.0	53 53.0	4 4.0	48 48.0	42 42.0	13 13.0	6 6.0	1 1.0
50歳代	77 100.0	13 16.9	1 1.3	53 68.8	8 10.4	46 59.7	37 48.1	9 11.7	1 1.3	-
60歳代	141 100.0	25 17.7	3 2.1	106 75.2	9 6.4	67 47.5	41 29.1	23 16.3	3 2.1	2 1.4
70歳代	122 100.0	18 14.8	2 1.6	96 78.7	12 9.8	54 44.3	39 32.0	25 20.5	2 1.6	6 4.9
80歳代以上	94 100.0	7 7.4	1 1.1	72 76.6	10 10.6	35 37.2	11 11.7	30 31.9	6 6.4	4 4.3

※表中の色分けについて

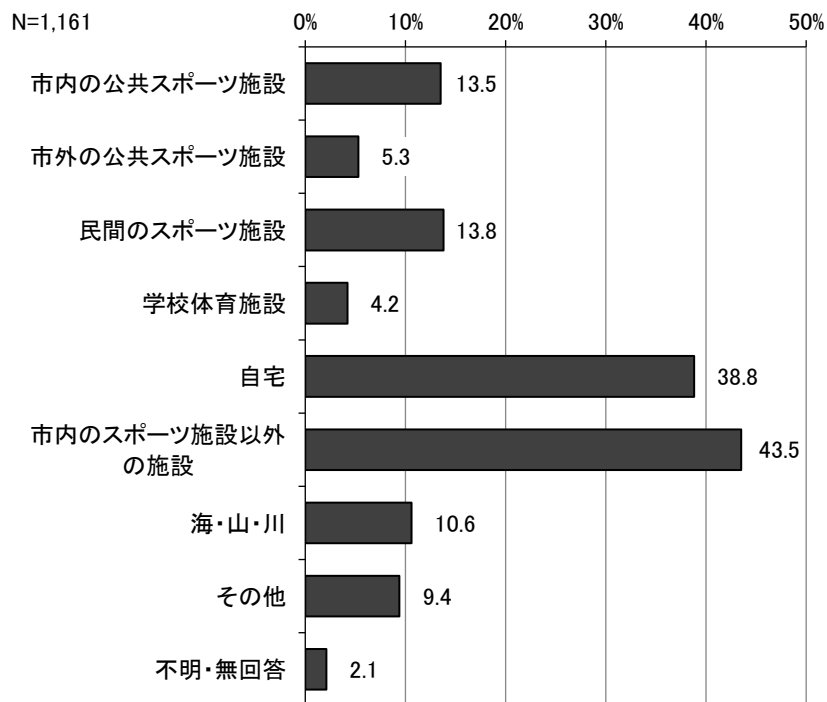
1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(55) 主にどこで運動・スポーツを行っていますか〈あてはまるもの3つまで〇〉

〔問 55〕

主にどこで運動・スポーツを行っているかについてみると、「市内のスポーツ施設以外の施設(公園や、ジョギング等で道路・歩道を使用する場合も含む)」が43.5%と最も高く、次いで「自宅」が38.8%、「民間のスポーツ施設」が13.8%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問55.主にどこで運動・スポーツを行っていますか※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	市内の公共 スポーツ施設	市外の公共 スポーツ施設	民間のス ポーツ施設	学校体育施 設	自宅	市内のス ポーツ施設 以外の施設 (公園や、 ジョギング 等で道路・ 歩道を使用 する場合も 含む)	海・山・川	その他	不明・無回 答
全体	499 100.0	65 13.0	26 5.2	75 15.0	20 4.0	172 34.5	225 45.1	68 13.6	48 9.6	6 1.2
20歳代	31 100.0	7 22.6	6 19.4	4 12.9	4 12.9	9 29.0	13 41.9	2 6.5	1 3.2	-
30歳代	45 100.0	8 17.8	3 6.7	8 17.8	2 4.4	12 26.7	20 44.4	6 13.3	5 11.1	-
40歳代	69 100.0	11 15.9	2 2.9	14 20.3	5 7.2	29 42.0	25 36.2	8 11.6	3 4.3	-
50歳代	68 100.0	6 8.8	4 5.9	9 13.2	4 5.9	20 29.4	34 50.0	7 10.3	11 16.2	-
60歳代	102 100.0	10 9.8	7 6.9	17 16.7	2 2.0	30 29.4	43 42.2	29 28.4	10 9.8	2 2.0
70歳代	122 100.0	14 11.5	4 3.3	21 17.2	2 1.6	42 34.4	65 53.3	11 9.0	8 6.6	-
80歳代以上	60 100.0	8 13.3	-	2 3.3	-	30 50.0	24 40.0	5 8.3	10 16.7	4 6.7

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問55.主にどこで運動・スポーツを行っていますか※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	市内の公共 スポーツ施設	市外の公共 スポーツ施設	民間のス ポーツ施設	学校体育施 設	自宅	市内のス ポーツ施設 以外の施設 (公園や、 ジョギング 等で道路・ 歩道を使用 する場合も 含む)	海・山・川	その他	不明・無回 答
全体	638 100.0	90 14.1	36 5.6	83 13.0	29 4.5	266 41.7	269 42.2	51 8.0	56 8.8	18 2.8
20歳代	31 100.0	2 6.5	1 3.2	2 6.5	3 9.7	18 58.1	11 35.5	4 12.9	2 6.5	-
30歳代	68 100.0	5 7.4	5 7.4	11 16.2	5 7.4	28 41.2	27 39.7	13 19.1	6 8.8	-
40歳代	100 100.0	15 15.0	7 7.0	9 9.0	9 9.0	37 37.0	36 36.0	10 10.0	9 9.0	1 1.0
50歳代	77 100.0	16 20.8	3 3.9	12 15.6	5 6.5	26 33.8	38 49.4	5 6.5	5 6.5	-
60歳代	141 100.0	21 14.9	10 7.1	24 17.0	3 2.1	50 35.5	68 48.2	13 9.2	10 7.1	3 2.1
70歳代	122 100.0	19 15.6	6 4.9	16 13.1	4 3.3	62 50.8	59 48.4	2 1.6	8 6.6	4 3.3
80歳代以上	94 100.0	12 12.8	4 4.3	9 9.6	-	44 46.8	28 29.8	3 3.2	15 16.0	9 9.6

※表中の色分けについて

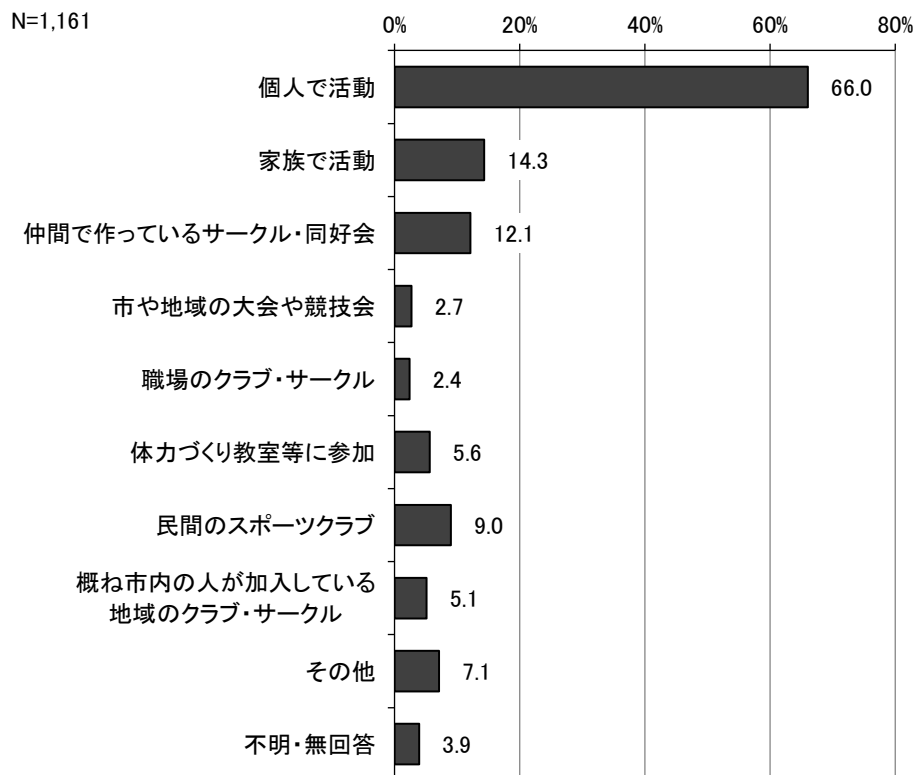
1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(56) どのようにして運動・スポーツを行っていますか〈あてはまるもの3つまで〇〉

〔問 56〕

どのようにして運動・スポーツを行っているかについてみると、「個人で活動」が66.0%と最も高く、次いで「家族で活動」が14.3%、「仲間で作っているサークル・同好会」が12.1%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問56.どのようにして運動・スポーツを行っていますか※問53「ほとんどしていない」以外										
	合計	個人で活動	家族で活動	仲間で作っているサークル・同好会	市や地域の大会や競技会	職場のクラブ・サークル	体力づくり教室等に参加	民間のスポーツクラブ	概ね市内の人が加入している地域のクラブ・サークル	その他	不明・無回答
全体	499 100.0	360 72.1	48 9.6	68 13.6	13 2.6	21 4.2	10 2.0	40 8.0	20 4.0	37 7.4	15 3.0
20歳代	31 100.0	23 74.2	4 12.9	9 29.0	-	2 6.5	1 3.2	-	-	-	-
30歳代	45 100.0	36 80.0	3 6.7	9 20.0	-	4 8.9	-	5 11.1	-	3 6.7	-
40歳代	69 100.0	49 71.0	10 14.5	6 8.7	1 1.4	8 11.6	-	6 8.7	4 5.8	3 4.3	-
50歳代	68 100.0	53 77.9	6 8.8	6 8.8	2 2.9	4 5.9	1 1.5	6 8.8	2 2.9	5 7.4	1 1.5
60歳代	102 100.0	73 71.6	7 6.9	16 15.7	3 2.9	2 2.0	-	13 12.7	2 2.0	6 5.9	6 5.9
70歳代	122 100.0	92 75.4	8 6.6	16 13.1	3 2.5	1 0.8	5 4.1	10 8.2	10 8.2	9 7.4	3 2.5
80歳代以上	60 100.0	33 55.0	10 16.7	5 8.3	4 6.7	-	3 5.0	-	2 3.3	11 18.3	5 8.3

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問56.どのようにして運動・スポーツを行っていますか※問53「ほとんどしていない」以外										
	合計	個人で活動	家族で活動	仲間で作っているサークル・同好会	市や地域の大会や競技会	職場のクラブ・サークル	体力づくり教室等に参加	民間のスポーツクラブ	概ね市内の人が加入している地域のクラブ・サークル	その他	不明・無回答
全体	638 100.0	389 61.0	115 18.0	69 10.8	17 2.7	7 1.1	55 8.6	64 10.0	38 6.0	41 6.4	29 4.5
20歳代	31 100.0	22 71.0	6 19.4	-	-	1 3.2	-	3 9.7	-	3 9.7	-
30歳代	68 100.0	36 52.9	29 42.6	9 13.2	-	3 4.4	-	6 8.8	4 5.9	2 2.9	2 2.9
40歳代	100 100.0	59 59.0	30 30.0	12 12.0	3 3.0	2 2.0	4 4.0	7 7.0	2 2.0	7 7.0	-
50歳代	77 100.0	51 66.2	10 13.0	8 10.4	2 2.6	-	4 5.2	14 18.2	6 7.8	1 1.3	-
60歳代	141 100.0	89 63.1	19 13.5	15 10.6	4 2.8	-	17 12.1	14 9.9	2 1.4	8 5.7	5 3.5
70歳代	122 100.0	81 66.4	14 11.5	15 12.3	2 1.6	-	21 17.2	15 12.3	12 9.8	4 3.3	7 5.7
80歳代以上	94 100.0	49 52.1	6 6.4	10 10.6	6 6.4	-	9 9.6	5 5.3	12 12.8	16 17.0	13 13.8

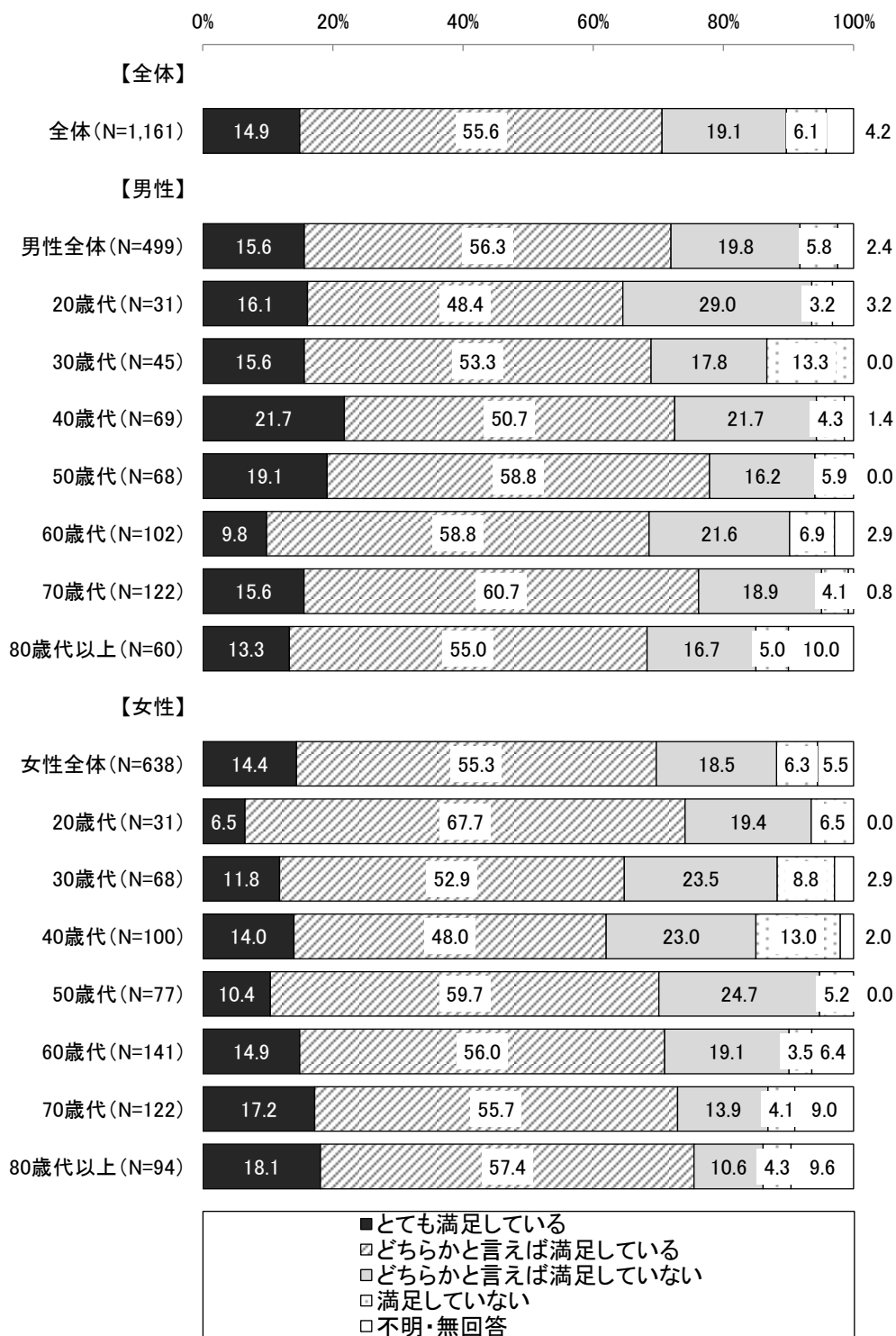
※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(57) 現在行っている運動・スポーツの状況に満足していますか〈〇は1つ〉〔問 57〕

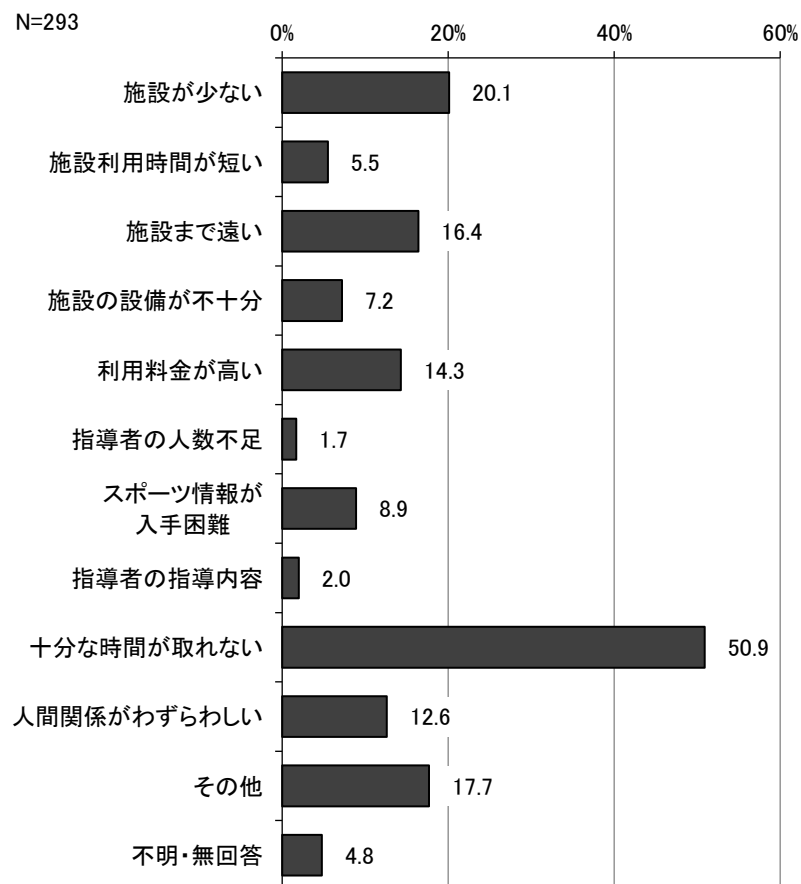
現在行っている運動・スポーツの状況の満足度についてみると、全体では、「どちらかと言えば満足している」が 55.6%と最も高く、次いで「どちらかと言えば満足していない」が 19.1%、「とても満足している」が 14.9%となっています。



問 57 で「どちらかと言えば満足していない」「満足していない」を選ばれた方

(58) 満足していない理由は何ですか〈あてはまるもの3つまで〇〉〔問 58〕

満足していない理由についてみると、「十分な時間が取れない」が50.9%と最も高く、次いで「施設が少ない」が20.1%、「その他」が17.7%となっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問58.満足していない理由は何ですか※問57③④選択												
	合計	施設が少ない	施設利用時間 が短い	施設まで遠 い	施設の設備 が不十分	利用料金が 高い	指導者の人 数不足	スポーツ情 報が入手困 難	指導者の指 導内容	十分な時間 が取れない	人間関係が わずらわし い	その他	不明・無回 答
全体	128 100.0	27 21.1	3 2.3	24 18.8	14 10.9	16 12.5	3 2.3	8 6.3	5 3.9	60 46.9	18 14.1	19 14.8	9 7.0
20歳代	10 100.0	2 20.0	-	2 20.0	-	2 20.0	-	-	-	8 80.0	-	1 10.0	-
30歳代	14 100.0	2 14.3	1 7.1	3 21.4	1 7.1	4 28.6	1 7.1	-	-	9 64.3	1 7.1	1 7.1	-
40歳代	18 100.0	5 27.8	1 5.6	1 5.6	2 11.1	3 16.7	-	-	-	11 61.1	3 16.7	2 11.1	1 5.6
50歳代	15 100.0	4 26.7	-	3 20.0	2 13.3	2 13.3	1 6.7	1 6.7	2 13.3	9 60.0	1 6.7	3 20.0	-
60歳代	29 100.0	8 27.6	1 3.4	11 37.9	5 17.2	2 6.9	1 3.4	5 17.2	-	12 41.4	2 6.9	4 13.8	1 3.4
70歳代	28 100.0	5 17.9	-	3 10.7	3 10.7	1 3.6	-	2 7.1	2 7.1	8 28.6	6 21.4	5 17.9	4 14.3
80歳代以上	13 100.0	1 7.7	-	1 7.7	1 7.7	2 15.4	-	-	1 7.7	2 15.4	5 38.5	3 23.1	3 23.1

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問58.満足していない理由は何ですか※問57③④選択												
	合計	施設が少ない	施設利用時間 が短い	施設まで遠 い	施設の設備 が不十分	利用料金が 高い	指導者の人 数不足	スポーツ情 報が入手困 難	指導者の指 導内容	十分な時間 が取れない	人間関係が わずらわし い	その他	不明・無回 答
全体	158 100.0	32 20.3	13 8.2	24 15.2	7 4.4	24 15.2	2 1.3	17 10.8	1 0.6	86 54.4	19 12.0	30 19.0	4 2.5
20歳代	8 100.0	1 12.5	1 12.5	1 12.5	-	1 12.5	-	1 12.5	-	7 87.5	1 12.5	-	-
30歳代	22 100.0	5 22.7	1 4.5	3 13.6	-	3 13.6	1 4.5	4 18.2	-	17 77.3	-	4 18.2	-
40歳代	36 100.0	6 16.7	1 2.8	4 11.1	2 5.6	11 30.6	-	2 5.6	-	22 61.1	3 8.3	7 19.4	-
50歳代	23 100.0	4 17.4	2 8.7	2 8.7	1 4.3	5 21.7	-	1 4.3	-	16 69.6	4 17.4	2 8.7	-
60歳代	32 100.0	9 28.1	3 9.4	6 18.8	1 3.1	3 9.4	1 3.1	2 6.3	1 3.1	13 40.6	5 15.6	8 25.0	-
70歳代	22 100.0	5 22.7	5 22.7	5 22.7	3 13.6	1 4.5	-	4 18.2	-	8 36.4	4 18.2	2 9.1	2 9.1
80歳代以上	14 100.0	2 14.3	-	3 21.4	-	-	-	3 21.4	-	3 21.4	2 14.3	6 42.9	2 14.3

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(59)【A】現在行っている運動・スポーツ〈あてはまるものすべてに○〉 [問 59A]

現在行っている運動・スポーツについてみると、男性全体・女性全体ともに「ウォーキング・散歩」が最も高く、次いで男性全体では「筋力トレーニング」、女性全体では「ストレッチ・ヨガ・体操」となっています。

男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問59【A】現在行っている運動・スポーツ※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	ウォーキング・散歩	ジョギング	ストレッチ・ヨガ・体操	筋力トレーニング	スポーツジム (室内運動器具を使ってする運動)	上記以外の各種スポーツ (バドミントン・卓球・バレーボール・テニス・水泳など)	通勤等で歩く・自転車	その他	不明・無回答
全体	499 100.0	291 58.3	63 12.6	81 16.2	114 22.8	52 10.4	86 17.2	100 20.0	42 8.4	40 8.0
20歳代	31 100.0	14 45.2	6 19.4	3 9.7	14 45.2	4 12.9	7 22.6	11 35.5	-	3 9.7
30歳代	45 100.0	16 35.6	14 31.1	9 20.0	19 42.2	10 22.2	11 24.4	14 31.1	2 4.4	2 4.4
40歳代	69 100.0	38 55.1	14 20.3	20 29.0	22 31.9	9 13.0	15 21.7	20 29.0	6 8.7	2 2.9
50歳代	68 100.0	40 58.8	12 17.6	14 20.6	9 13.2	6 8.8	13 19.1	18 26.5	5 7.4	4 5.9
60歳代	102 100.0	60 58.8	8 7.8	19 18.6	24 23.5	13 12.7	16 15.7	13 12.7	7 6.9	12 11.8
70歳代	122 100.0	88 72.1	7 5.7	12 9.8	17 13.9	8 6.6	18 14.8	17 13.9	15 12.3	5 4.1
80歳代以上	60 100.0	35 58.3	2 3.3	4 6.7	9 15.0	2 3.3	5 8.3	6 10.0	7 11.7	12 20.0

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問59【A】現在行っている運動・スポーツ※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	ウォーキング・散歩	ジョギング	ストレッチ・ヨガ・体操	筋力トレーニング	スポーツジム (室内運動器具を使ってする運動)	上記以外の各種スポーツ (バドミントン・卓球・バレーボール・テニス・水泳など)	通勤等で歩く・自転車	その他	不明・無回答
全体	638 100.0	380 59.6	38 6.0	213 33.4	98 15.4	55 8.6	88 13.8	112 17.6	45 7.1	63 9.9
20歳代	31 100.0	18 58.1	6 19.4	18 58.1	11 35.5	1 3.2	4 12.9	9 29.0	2 6.5	1 3.2
30歳代	68 100.0	38 55.9	7 10.3	17 25.0	13 19.1	5 7.4	13 19.1	12 17.6	3 4.4	7 10.3
40歳代	100 100.0	49 49.0	7 7.0	38 38.0	15 15.0	5 5.0	18 18.0	29 29.0	4 4.0	10 10.0
50歳代	77 100.0	45 58.4	4 5.2	38 49.4	7 9.1	11 14.3	13 16.9	15 19.5	1 1.3	-
60歳代	141 100.0	102 72.3	8 5.7	42 29.8	24 17.0	19 13.5	19 13.5	22 15.6	10 7.1	7 5.0
70歳代	122 100.0	73 59.8	4 3.3	38 31.1	17 13.9	9 7.4	15 12.3	17 13.9	12 9.8	16 13.1
80歳代以上	94 100.0	50 53.2	2 2.1	20 21.3	10 10.6	5 5.3	6 6.4	8 8.5	13 13.8	22 23.4

※表中の色分けについて（不明・無回答除く）

1位	太字
2位	

問 53 で「ほとんどしていない」以外を選ばれた方

(59)【B】今後行いたい運動・スポーツ〈あてはまるものすべてに○〉 [問 59B]

今後行いたい運動・スポーツについてみると、男性全体では「筋カトレーニング」が18.0%と最も高く、次いで「スポーツジム(室内運動器具を使ってする運動)」が17.8%となっています。女性全体では「ストレッチ・ヨガ・体操」が26.0%と最も高く、次いで「ウォーキング・散歩」が24.9%となっています。(不明・無回答を除く)

男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問59【B】今後行いたい運動・スポーツ※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	ウォーキング・散歩	ジョギング	ストレッチ・ヨガ・体操	筋カトレーニング	スポーツジム(室内運動器具を使ってする運動)	上記以外の各種スポーツ(バドミントン・卓球・バレーボール・テニス・水泳など)	通勤等で歩く・自転車	その他	不明・無回答
全体	499 100.0	77 15.4	67 13.4	62 12.4	90 18.0	89 17.8	74 14.8	42 8.4	16 3.2	225 45.1
20歳代	31 100.0	3 9.7	7 22.6	7 22.6	7 22.6	14 45.2	12 38.7	5 16.1	1 3.2	6 19.4
30歳代	45 100.0	8 17.8	13 28.9	5 11.1	18 40.0	14 31.1	8 17.8	3 6.7	2 4.4	13 28.9
40歳代	69 100.0	13 18.8	13 18.8	12 17.4	15 21.7	16 23.2	15 21.7	8 11.6	1 1.4	26 37.7
50歳代	68 100.0	10 14.7	12 17.6	14 20.6	20 29.4	16 23.5	10 14.7	12 17.6	4 5.9	22 32.4
60歳代	102 100.0	16 15.7	13 12.7	15 14.7	14 13.7	20 19.6	16 15.7	7 6.9	2 2.0	46 45.1
70歳代	122 100.0	15 12.3	8 6.6	8 6.6	13 10.7	6 4.9	9 7.4	5 4.1	4 3.3	75 61.5
80歳代以上	60 100.0	12 20.0	1 1.7	1 1.7	2 3.3	3 5.0	3 5.0	2 3.3	2 3.3	36 60.0

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問59【B】今後行いたい運動・スポーツ※問53「ほとんどしていない」以外									
	合計	ウォーキング・散歩	ジョギング	ストレッチ・ヨガ・体操	筋カトレーニング	スポーツジム(室内運動器具を使ってする運動)	上記以外の各種スポーツ(バドミントン・卓球・バレーボール・テニス・水泳など)	通勤等で歩く・自転車	その他	不明・無回答
全体	638 100.0	159 24.9	68 10.7	166 26.0	120 18.8	97 15.2	111 17.4	60 9.4	29 4.5	232 36.4
20歳代	31 100.0	6 19.4	8 25.8	8 25.8	11 35.5	12 38.7	13 41.9	8 25.8	3 9.7	6 19.4
30歳代	68 100.0	16 23.5	15 22.1	33 48.5	18 26.5	15 22.1	23 33.8	11 16.2	3 4.4	9 13.2
40歳代	100 100.0	25 25.0	23 23.0	31 31.0	22 22.0	24 24.0	28 28.0	16 16.0	3 3.0	20 20.0
50歳代	77 100.0	18 23.4	5 6.5	26 33.8	27 35.1	18 23.4	13 16.9	6 7.8	3 3.9	17 22.1
60歳代	141 100.0	36 25.5	10 7.1	32 22.7	20 14.2	16 11.3	22 15.6	9 6.4	2 1.4	60 42.6
70歳代	122 100.0	32 26.2	4 3.3	25 20.5	16 13.1	9 7.4	6 4.9	5 4.1	7 5.7	63 51.6
80歳代以上	94 100.0	24 25.5	3 3.2	11 11.7	5 5.3	3 3.2	6 6.4	5 5.3	8 8.5	55 58.5

※表中の色分けについて(不明・無回答除く)

1位	太字
2位	

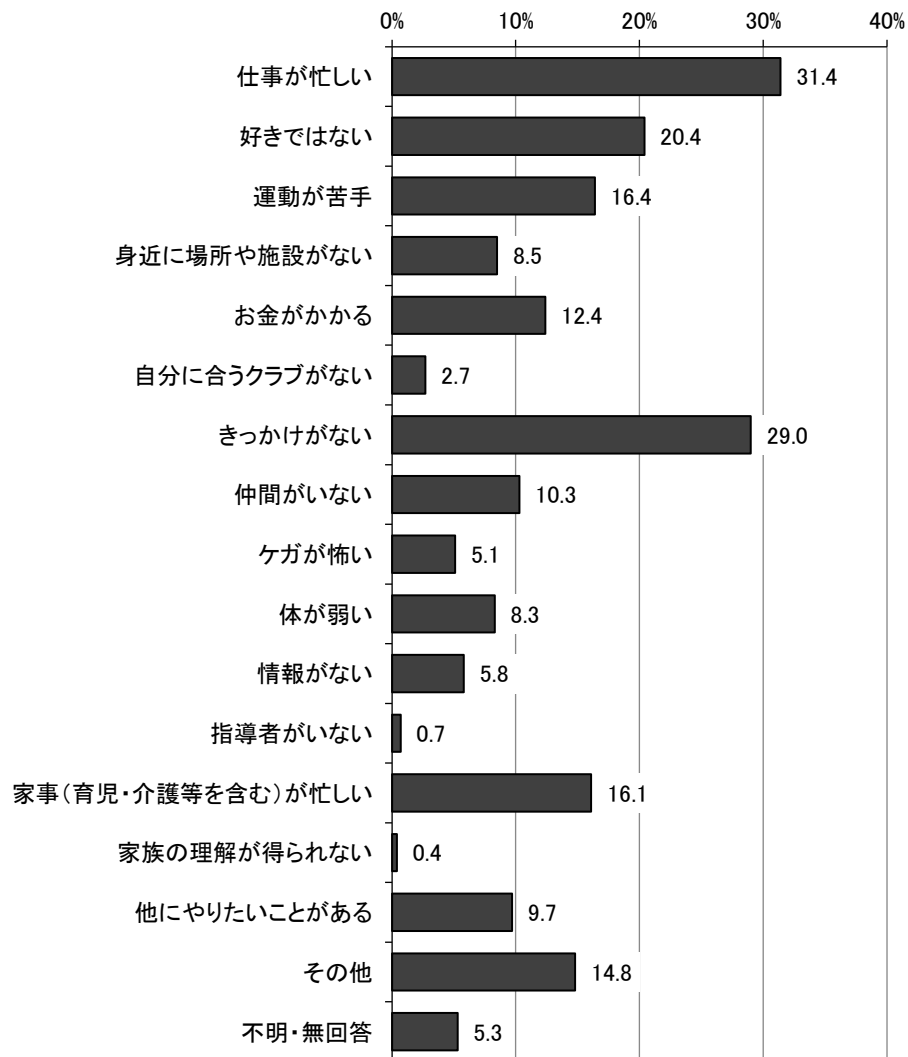
問 53 で「ほとんどしていない」を選ばれた方

(60) 運動・スポーツをしていない理由は何ですか〈あてはまるもの3つまで〇〉

〔問 60〕

運動・スポーツをしていない理由についてみると、全体では、「仕事が忙しい」が31.4%と最も高く、次いで「きっかけがない」が29.0%、「好きではない」が20.4%となっています。

N=918



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問60.運動・スポーツをしていない理由は何ですか※問53「8.ほとんどしていない」選択								
	合計	仕事が忙しい	好きではない	運動が苦手	身近に場所や施設がない	お金がかかる	自分に合うクラブがない	きっかけがない	仲間がいない
全体	332 100.0	120 36.1	72 21.7	46 13.9	33 9.9	35 10.5	11 3.3	114 34.3	52 15.7
20歳代	11 100.0	6 54.5	6 54.5	5 45.5	1 9.1	1 9.1	-	6 54.5	2 18.2
30歳代	40 100.0	26 65.0	8 20.0	4 10.0	5 12.5	7 17.5	-	14 35.0	5 12.5
40歳代	53 100.0	28 52.8	6 11.3	6 11.3	5 9.4	8 15.1	3 5.7	23 43.4	6 11.3
50歳代	56 100.0	25 44.6	16 28.6	9 16.1	5 8.9	5 8.9	2 3.6	20 35.7	10 17.9
60歳代	80 100.0	25 31.3	14 17.5	8 10.0	10 12.5	9 11.3	3 3.8	35 43.8	19 23.8
70歳代	54 100.0	9 16.7	17 31.5	8 14.8	5 9.3	5 9.3	2 3.7	14 25.9	8 14.8
80歳代以上	34 100.0	1 2.9	5 14.7	6 17.6	2 5.9	-	1 2.9	2 5.9	2 5.9

上段:度数 下段:%	問60.運動・スポーツをしていない理由は何ですか※問53「8.ほとんどしていない」選択								
	ケガが怖い	体が弱い	情報がない	指導者がいない	家事(育児・介護等を含む)が忙しい	家族の理解が得られない	他にやりたいことがある	その他	不明・無回答
全体	16 4.8	29 8.7	26 7.8	3 0.9	12 3.6	3 0.9	35 10.5	45 13.6	19 5.7
20歳代	-	-	2 18.2	-	-	-	3 27.3	-	-
30歳代	1 2.5	-	2 5.0	-	2 5.0	2 5.0	4 10.0	1 2.5	4 10.0
40歳代	2 3.8	1 1.9	2 3.8	1 1.9	4 7.5	-	5 9.4	2 3.8	4 7.5
50歳代	3 5.4	4 7.1	2 3.6	2 3.6	3 5.4	-	4 7.1	5 8.9	2 3.6
60歳代	3 3.8	7 8.8	9 11.3	-	-	-	10 12.5	9 11.3	4 5.0
70歳代	4 7.4	10 18.5	8 14.8	-	1 1.9	-	7 13.0	10 18.5	2 3.7
80歳代以上	3 8.8	7 20.6	1 2.9	-	2 5.9	1 2.9	1 2.9	17 50.0	1 2.9

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問60.運動・スポーツをしていない理由は何ですか※問53「8.ほとんどしていない」選択								
	合計	仕事が忙しい	好きではない	運動が苦手	身近に場所や施設がない	お金がかか る	自分に合う クラブがない	きっかけが ない	仲間がない
全体	566 100.0	165 29.2	111 19.6	103 18.2	43 7.6	76 13.4	13 2.3	147 26.0	41 7.2
20歳代	31 100.0	13 41.9	4 12.9	3 9.7	5 16.1	5 16.1	- -	11 35.5	1 3.2
30歳代	65 100.0	27 41.5	14 21.5	11 16.9	8 12.3	17 26.2	1 1.5	18 27.7	5 7.7
40歳代	102 100.0	47 46.1	20 19.6	15 14.7	7 6.9	18 17.6	3 2.9	33 32.4	6 5.9
50歳代	101 100.0	46 45.5	21 20.8	17 16.8	5 5.0	18 17.8	1 1.0	29 28.7	9 8.9
60歳代	104 100.0	22 21.2	21 20.2	28 26.9	12 11.5	16 15.4	4 3.8	37 35.6	9 8.7
70歳代	63 100.0	5 7.9	14 22.2	12 19.0	2 3.2	1 1.6	3 4.8	13 20.6	5 7.9
80歳代以上	94 100.0	3 3.2	16 17.0	16 17.0	2 2.1	1 1.1	1 1.1	5 5.3	4 4.3

上段:度数 下段:%	問60.運動・スポーツをしていない理由は何ですか※問53「8.ほとんどしていない」選択								
	ケガが怖い	体が弱い	情報がない	指導者がい ない	家事(育 児・介護等 を含む)が 忙しい	家族の理解 が得られな い	他にやりた いことがあ る	その他	不明・無回 答
全体	30 5.3	44 7.8	27 4.8	3 0.5	134 23.7	1 0.2	53 9.4	87 15.4	28 4.9
20歳代	- -	1 3.2	3 9.7	- -	12 38.7	- -	2 6.5	4 12.9	3 9.7
30歳代	1 1.5	2 3.1	2 3.1	- -	36 55.4	- -	5 7.7	2 3.1	2 3.1
40歳代	3 2.9	1 1.0	2 2.0	- -	38 37.3	- -	8 7.8	3 2.9	4 3.9
50歳代	5 5.0	7 6.9	6 5.9	1 1.0	14 13.9	1 1.0	12 11.9	13 12.9	4 4.0
60歳代	4 3.8	9 8.7	9 8.7	1 1.0	19 18.3	- -	10 9.6	11 10.6	4 3.8
70歳代	3 4.8	5 7.9	4 6.3	- -	8 12.7	- -	11 17.5	14 22.2	4 6.3
80歳代以上	14 14.9	19 20.2	1 1.1	1 1.1	4 4.3	- -	3 3.2	40 42.6	7 7.4

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

(61)運動・スポーツが身体や心にもたらす効果について知っていますか<〇は1つ>

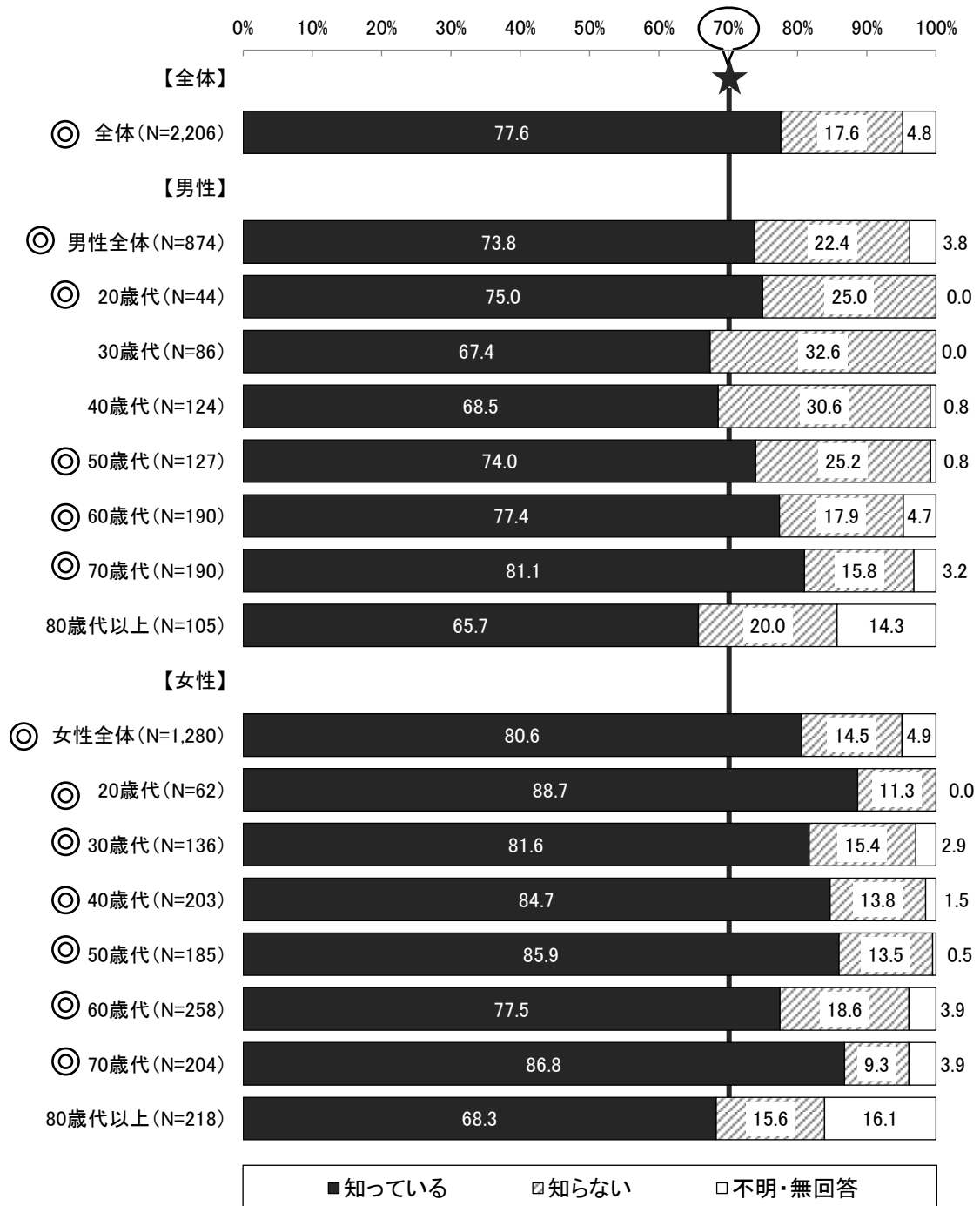
〔問 61〕

運動・スポーツが身体や心にもたらす効果の認知度についてみると、全体では、「知っている」が77.6%、「知らない」が17.6%となっています。

性別・年齢別にみても同様に、「知っている」が「知らない」を上回っています。

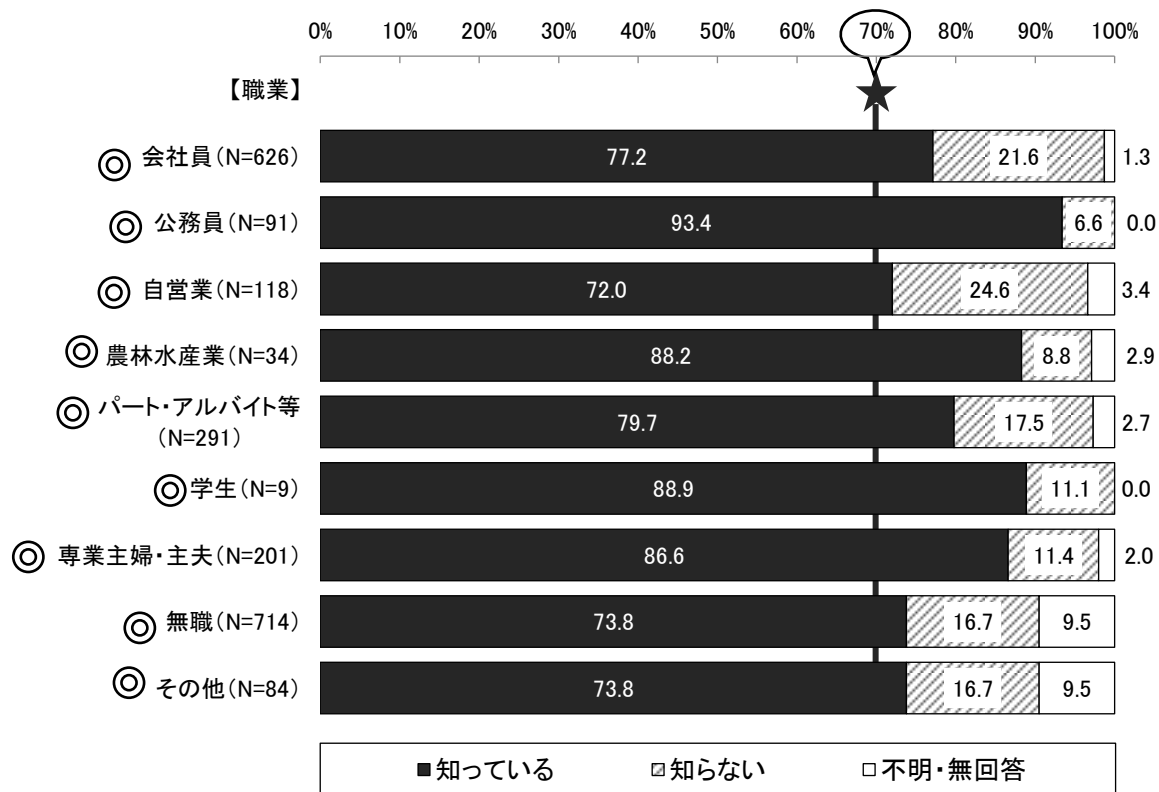
目標達成についてみると、「知っている」が男性では『30歳代』で67.4%、『40歳代』で68.5%、男性・女性ともに「80歳代以上」でそれぞれ65.7%、68.3%と目標値を下回っていますが、それ以外の年代では目標値の70.0%を達成しています。

◀目標値：「知っている」 70.0%▶



目標達成についてみると、「知っている」がすべての職業で目標値の70.0%を達成しています。

職業別の結果

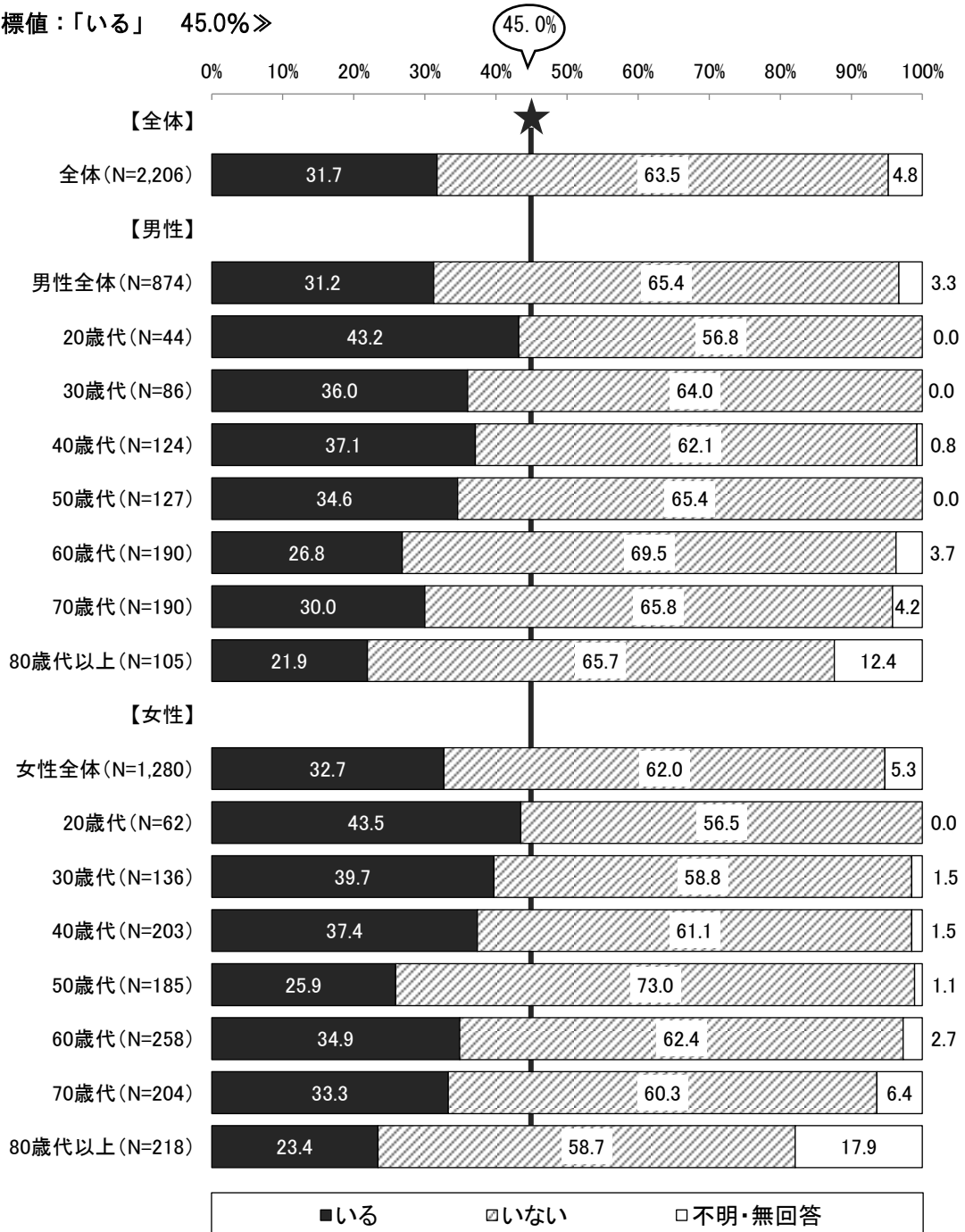


(62) 一緒に運動・スポーツする仲間がいますか〈〇は1つ〉 [問 62]

一緒に運動・スポーツする仲間がいるかについてみると、全体では、「いる」が31.7%、「いない」が63.5%となっています。

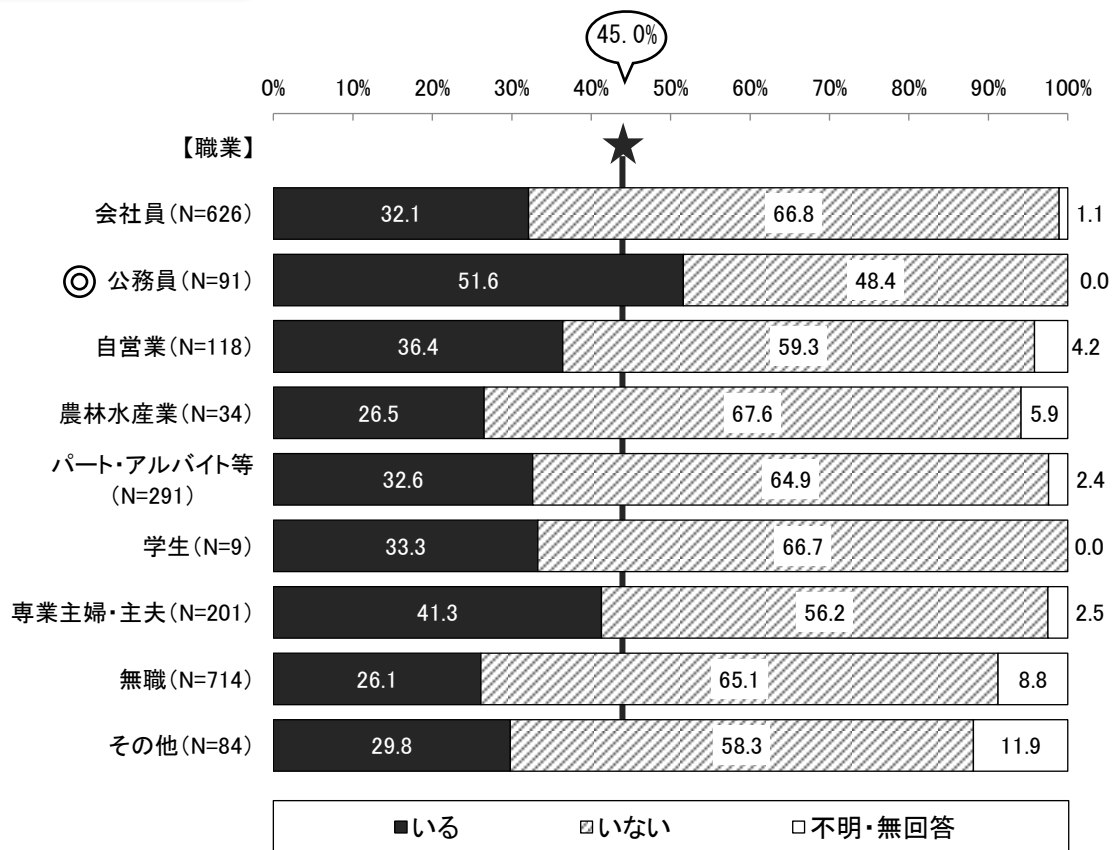
性別・年齢別にみると、「いる」において、男性、女性ともに『20歳代』がそれぞれ43.2%、43.5%と最も高くなっています。

《目標値：「いる」 45.0%》



目標達成についてみると、「いる」が『公務員』で51.6%となっており、目標値の45.0%を達成しています。

職業別の結果



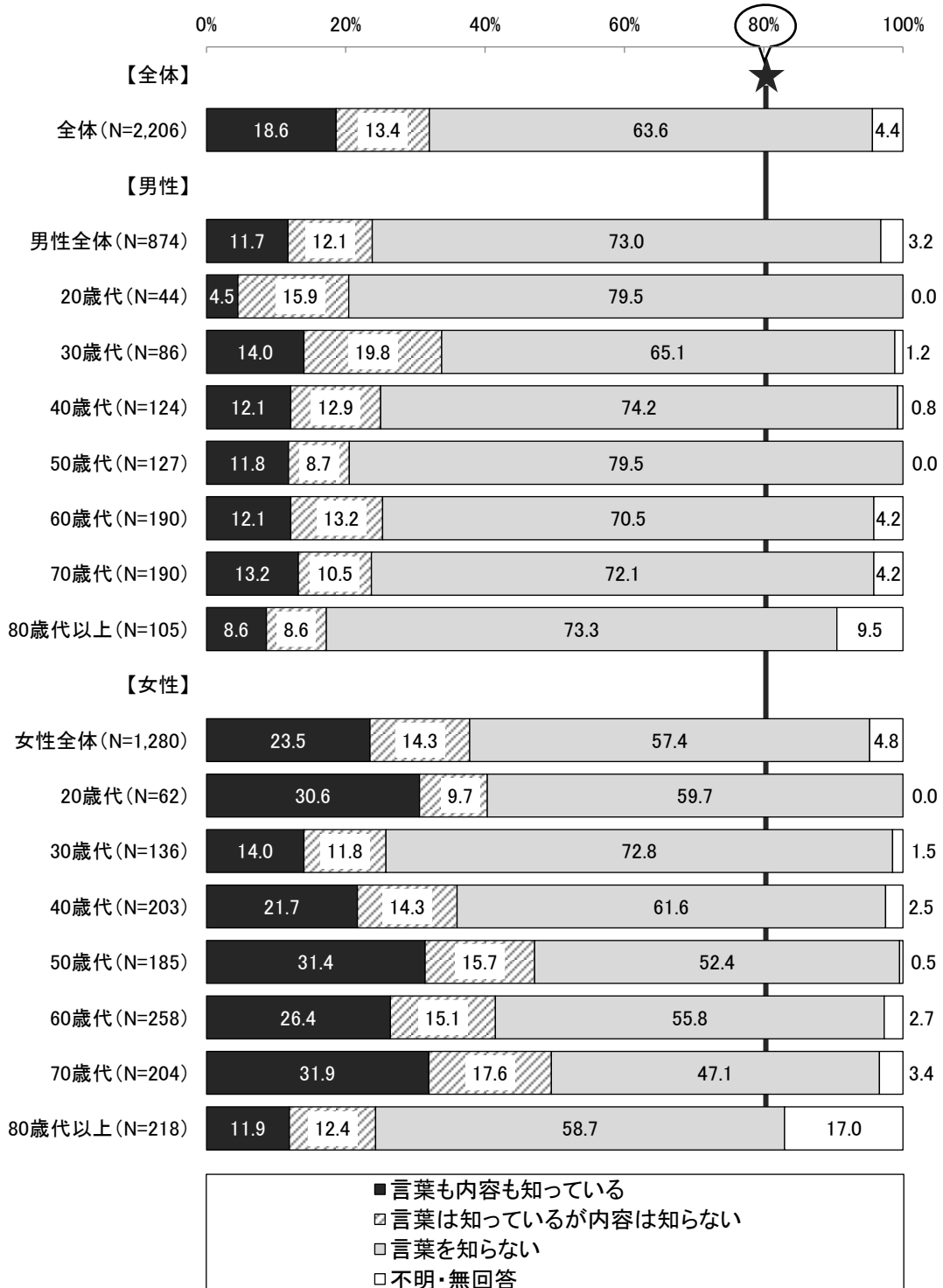
(63) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか〈〇は1つ〉

[問 63]

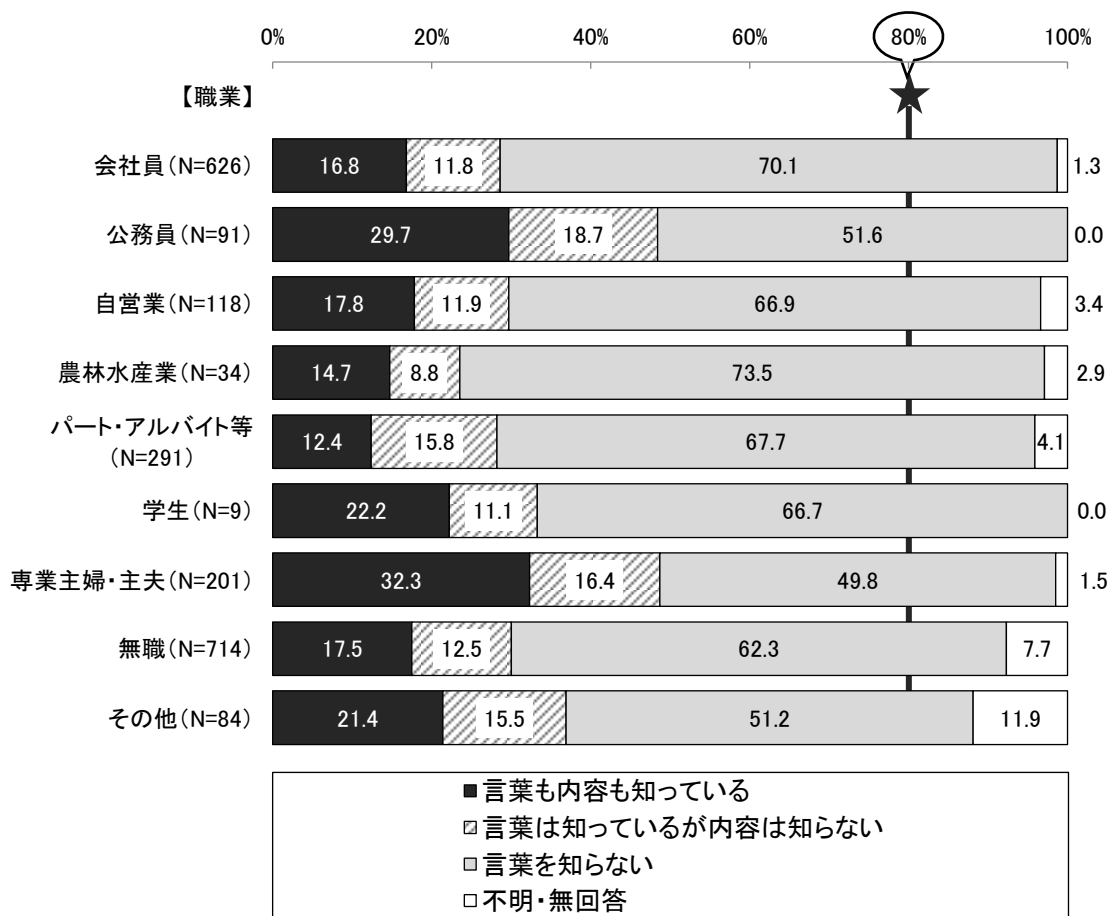
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っているかについてみると、全体では、「言葉を知らない」が63.6%と最も高く、次いで「言葉も内容も知っている」が18.6%、「言葉は知っているが内容は知らない」が13.4%となっています。

性別でみると、「言葉も内容も知っている」において、『男性全体』では11.7%、『女性全体』では23.5%となっており、女性の方が11.8ポイント高くなっています。

〈目標値：「言葉も内容も知っている＋言葉は知っているが内容は知らない」 80.0%〉



職業別の結果



8 自由記述の抜粋

(64) あなたの健康を守るためや、地域のスポーツを推進するために丸亀市に要望されることはありますか。またその他ご意見等ありましたら、お聞かせください
 〈記述回答〉〔問 75〕

■健（検）診について

- 年に1回ぐらい健康診断（人間ドック）を無料でしてほしい。
- 仕事をしていると健診も日曜しか行けないがひまわりセンターに予約の電話をしてもいっぱいの場合もあるので若い人が健診を受けられるように努力してほしい。
- 私の会社は、毎年人間ドックを受けることが義務付けられていますが、受診できる病院が丸亀市にはなく、高松まで行っています。健保のことかもしれませんが、丸亀で受けることができたらいいと思います。
- 健診関連の受診券の配布等をしてきてよかったです。
- 在職中は、協会けんぽの補助で二年に一度、労災ですべての検診をしていたが、退職後、国民健康保険になり、乳がん検診や子宮がん検診が内科ではできないので、別の医療機関に行かなくてはならない。面倒だ。せめて、五年に一度は、国保も労災で全て検診が一度にできるシステムにしてほしい。
- 健康診断を受けられる病院などを県内全域でしてほしい。（かかりつけ医が市外のものもあるため。）
- 予防接種の推進と負担の軽減。

■自身の健康維持について（食事）

- 食育講座や料理教室などをもっと開催してほしいです。
- 料理教室に参加したい。弁当など手軽に安価で購入できたらと思う。

■自身の健康維持について（運動）

- 認知症予防の体操等が家庭内でもできる方法の提案。スポーツ教室等実施されているところが一極集中しているように思える。子どもが少ない地区には無いように思える。
- 少人数でウォーキングなどのイベントがあれば参加しやすい。
- 飯野山に週1回登っていますが、飯野山の山道が雨などで非常に荒れています。整備・器具・施設の充実をお願いします。
- 健康のため、気分転換のため、身体を動かすエアロビクス等に参加したいとは思いますが、仕事をしているとなかなか時間的に合わず、諦めています。スポーツ、運動するにも時間とお金が必要で、なかなか難しいです。
- 歩くことだけが今している運動なので、歩道の整備、歩いて買物に行けたらこれから先のロコモティブシンドロームの予防になればと思います。
- 自分の健康には興味はあるが、公的スポーツには興味がない。ウォーキングはたまにする。

■自身の健康維持について（その他）

- ・毎月10日は健幸の日を知らませんでしたので、早速健幸10か条をコピーして実践することにしました。先日配布されましたおすすめ筋トレメニューのスクワット、膝伸ばし、もも上げも実行しています。近くの方に聞いてみましたが、知らない方が多いので、大いにPRして下さい。プリントして地区地区で回覧するのは無理でしょうか。
- ・グループでの活動は時間を合わせるのが難しいので個人が楽しく継続していけるような運動ができるようにアシストしてほしい。

■高齢者の健康について

- ・高齢者が参加しやすい推進活動を行って下さい。市内の病院すべてで健康を守るための呼びかけをしてもらいたい。
- ・骨密度、年齢によつての基準値等、高齢者の体力測定。
- ・高齢者でも自身の健康を守ることに興味があるが、移動が不可能なため、参加できないことが多いので、何かよい方法を考えてほしいと思います。
- ・高齢者の集まりやすい交流の場がほしい。
- ・万歩計を65歳以上で必要な人や要望される人に無料で配布してほしい。

■施設・設備の充実・設置について

- ・市民体育館等、リフォームやトイレ環境をよくしてもらい、災害が起こった時の避難場所としても快適に使用できる施設になればいいなと思います。普段、子どもから高齢者まで自由に使える時間や場所もあればなおいいと思います。
- ・屋外に（コミュニティなどに）健康器具（ぶらさがったり、ひねったり、足ぶみとか）を設置してほしい。
- ・屋内プールの設置。
- ・ひまわりセンターの施設の利用をやすくしてほしい。
- ・大変立派な陸上競技場と野球場があるのだから、一部の人だけに利用させるのではなく、広く市民に開放してほしい。市民プールを作ってほしい。
- ・高齢者が利用できる運動器具類を公園、自治会公園、広場に設置を希望します。高齢者が近くで、利用しやすい機会を創出して下さい。
- ・遊歩道的なものとか、身近にアスレチック広場的なものがあるといいと思う。レンタルサイクルもあればいいと思う。
- ・飯山運動公園のトレーニングルームの設備を整えてほしい。
- ・無料で使用できるスポーツジムが多くあったらよいと思う。その際、曜日や時間帯等で使用できる人を区別してほしい。（年齢や男女初心者等々。）
- ・水泳、ジム、体操、温泉の総合施設があるとうれしい。

■施設・設備の充実・設置について

- 小学校の運動場開放。
- 本当に必要な施設のみ、整備してほしい。利用の少ない施設は、民間委託や廃止などしてほしい。
- 中心街から離れた（綾歌町）場所でもトレーニング器具など手軽に使える施設がほしい。運動公園が近くにないのが寂しい。公共プールが近くにほしい。
- 安全で安心な施設の拡充。特に管理体制。
- 市民体育館に公共のジムがあるのは知っていますが、どの器具を使えば効率的に運動ができるのかわからないので、インストラクターの方を常駐させてほしい。

■子どもの遊べる場所について

- 子どもたちが外遊びをする場所がほとんどない。公園を新しく作ってほしい。
- 子どもたちが思いきり体を動かせる公園のような場所がない。土地がなく、作るのが難しいのであれば、小学校の校庭を開放していただきたい。安心して遊ぶ場所が無く、子どもたちはゲーム等で遊ばざるを得ない状況です。
- ウォーキングできる公園が少ない。子どもたちが安全に遊べる公園が少ない。ブランコ、すべり台、鉄棒、ジャングルジムなど。歩道が整備されていないので、危ない。
- 子どもたちが放課後、休日等に安全に遊べる場所の情報提供があればよいと思います。
- 子どもや家族と遊べる場所をもっと増やしてほしいです。

■新型コロナウイルスに関して

- 新型コロナに関する詳細な情報提供。
- 教室できちんとコロナ対策をしてほしい。

■環境整備について

- 安全に道を散歩できるように用水路にガードレール等を設置していただくと、夜も仕事終わりに安心して運動ができます。
- 外灯を増やす。歩道を広めにして自転車も走れるようにしてほしい。地域で使えるポイントなどに交換できる万歩計やアプリを作してほしい。時期の花や風景のポイントなどおすすめの地図を定期的に出してほしい。
- 土器川河川敷公園等の整備。遊歩道、サイクリング道の整備。健康増進、筋力増進用のアスレチック機器の設置。いつでも誰でも楽しく安全に体力作りができる環境ゾーンの整備（チーム、サークル、体育館等の施設利用以外）市民プールの整備。
- 道路や歩道を歩いたり、ジョギングしたりしている方が夕方は反射タスキ等をつけられない方もおられ、運転の時ヒヤッとします。草の多い頃は衣服にくっついて大変そうなので、草刈をこまめにと感じます。

■環境整備について
・ウォーキング中の休憩場所（ベンチで座れ、休憩ができる）設置を望む。自然環境（山川が多い）がいいのに座れる場所が少ないと思う。
・夏に池の散歩道が草に覆われる。草刈りしないため、歩きにくいので、草刈をしてほしい。
・飯野山の登山道、飯野の方から登っていく登山道の状態があまりよくないので、歩きにくい。足首など捻挫する恐れがあるように思います。砂利道等が多くある。舗装などを考えていただけたらと思います。また、頂上の環境についてももう少しきれいにならないものかと。特にトイレなど建て替えてはどうかと思います。
・歩道や自転車道の整備や拡充が必要だと思います。
・道路だけでなく、丸亀城内や市内の公園等に街灯を設置。
・市内の公園の場所や駐車場の有無、園内の設備や遊具等を教えてほしい。
・気軽に散歩できる遊歩道がたくさんあるとよい。
・歩いて行ける距離に公園、遊歩道等を充実、整備、健康器具を設置した公園の充実、整備を要望します。池の周囲にある遊歩道の定期的な草刈り。

■広報・情報周知・発信について
・スポーツ教室の案内のパンフなどを送付してほしい。料金を無料にしてほしい。
・綾歌町、飯山町にも市の公共スポーツ施設を作してほしい。もし今あるのであればもっともっと発信してほしいと思います。今何があるのかまったく知りません。
・情報提供の不足。
・安く気軽に参加できるスポーツ教室があればとても嬉しいです。どのようなイベントや現在、もし既に教室とかが存在しているのであれば、自分は全く知らなかったの、知ることができれば参加したいという人も多いのではないのでしょうか。運動もしたい、地域の人と交流したいと思っていても、どういう機会があるのかわからずにいます。
・もう少し高齢者が体を動かせるスポーツと共にどこでどんな運動をしているか、広報等でもっとわかりやすく知らせてくれたらうれしい。
・動きたい、参加したい気持ちがあっても情報がわからない、知らない人もいると思うので、まずPRに力をいれてほしい。
・「障がいのある子どもたち」の運動向上の場が少ないし、知らないことが多い。情報提供や教室の充実（推進）をお願いしたいです。公共のスポーツ（運動）施設を利用しようとしても時間が合わない。（特に午前中）子育て中のため預けている午前中に運動ができるとよいのですが。料金も安く抑えてほしいです。情報も教室の数も少なく（遠方だったり）行きたくても行けない。
・広報の中の一部に健康に関するワンポイントを毎月載せるのはどうでしょうか。例えば、食事に関することとか運動に関することとか。

■催し・教室について
・育児中でも参加しやすいイベント。
・健康教室などの場所や日数、時間などを増やしてほしい。
・近くの保健センターで年配の方に向けた指導はあるようだが、40代でも気軽に行けるように年齢層を広げてほしい。費用も経済的だし、近いので運動しやすいから。
・丸亀城をもっとウォーキングの場に。キャッスルロードの時期だけでなく歩く道は明るく照らしてほしい。キャッスルウォーキングカード、ラジオ体操の印のようにお城でウォーキングするたび印を押してもらえ。スタンプが貯まったら、じゅうじゅうタオルプレゼント。
・公共施設でホットヨガやヨガの体験などしてほしいです。
・地元ではないため、地域の交流などに参加する機会がほぼありません。一人や地元民でなくても気軽に参加できるイベントがあれば参加してみたいです。また20から40代位の募集をあまり見かけないため、働く世代が利用できる企画を望みます。広報で見るのはいたい子どもか高齢者対象。
・小さい子どもも参加できる体操教室やイベントをしてほしい。コミュニティや小学校など近くでしてくれとなおよい。
・健康のための運動なら散歩やサイクリングでよいと思います。GPSでつながり、ポイントがたまる仕組みもあればおもしろいと思います。
・1回毎に申し込めるヨガ教室があれば参加したい。昼間の参加は難しいので、少し遅い時間帯のカルチャー教室があると参加したい。
・コミュニティセンターで夜間休日等に、ヨガ、ピラティス、ダンス系の教室をしてほしい。
・毎日定時にスーパー、商店街等でラジオ体操の音楽をかけるなどして、そこで体操をしたらよいと思う。
・インストラクターの健康への体力作り。体の解し方等の勉強会を開いてほしい。
・小さな子どもも一緒に参加できるようなイベントをしてほしい。その中で、身体測定などができて、健康を守るための知識を得られるようなイベント。
・認知症予防の体操教室や訪問での体操・運動指導があれば地域にももっと根付くのではと考えますが。

■障がいのある方について
・身体に障がいがある人でも気軽に参加できるイベントがあれば参加してもよい。温泉施設などに軽いストレッチができるスポーツ器具を備えてほしい。(お年寄りや障がい者ができる程度のもの)
・身体障がいがあり難病のため手足が滑る。上記のため字が書けない。障がい者専用トイレがほしい(東坂元の総合運動に)外のトイレがほしい。桜見学の老人たちも困りすぐに帰る(老人ホームの人々)。

■障がいのある方について

- 元気で運動好きな人は自分でどんどんチャレンジしていけると思うので、運動が苦手な人や障がいをもつ方や高齢の人に運動する機会をたくさん作ってあげて体を動かすことで体だけでなく心も楽しく健康になれる場を作ってあげて、みんなと一緒に元気に過せるといいです。

■交通手段について

- 高齢者が参加するためにはその場所まで行く手段が難しい。行きたい気持ちはあるのだが。
- 公共スポーツと地域との定期バスを巡回させてほしい。運転できない老人の健康増進のためをお願いしたい。
- いろいろやりたいことはあるが交通が不便。車を運転できない人は施設迄行くことに苦労する。免許証を返した後、どう活動したらよいか。何もできない生活になります。他県のこととも参考にして速急に対処してほしい。
- 交通の便が悪い上に車の運転ができないため、どこに出掛けて行くのにも不便です。

■行政への要望・意見

- 託児があれば参加できるので託児制度を作してほしい。
- 子どもが学校で受ける体育の授業でダンスを必須にするよりも護身術を入れてほしい。
- 比較的高いレベルの愛好者が中心となった施策が中心となっている感があり、興味があっても参加し難い。初心者が気軽に参加できるようなものでなければ、健康を目的としたスポーツ振興にはつながらないと思う。競技スポーツと健康増進スポーツの施策は明確に分けるべきである。
- 子どもの時から食事の後は必ずハミガキをすること等身につけさせるよう今後学校、行政で力を入れてほしい。
- うどん県をやめない限り、予備群も含め、糖尿病の抑制は厳しいと思われる。成人病予備軍も多く、医療費の増加に歯止めがかからない。健康寿命を延ばすためにも抜本的な改革と行動指針が必要と思われる。
- 丸亀市全会社、全学校の朝ラジオ体操の推進。
- 小・中学校等の体育館を家族で使いたい。

■その他

- 子どもが一人の場合、送り迎え等時間の都合をつけられるが、数人いる場合一人の子どもに対して送り迎えする時間がない。
- コミュニティやPTAとの交流がない。若い人との交流作りが重要。
- 公共施設の開放と指導者の育成、充実、特にその地域の世話好きな方の発掘を。目で見える型での育成と成功提供の改善を訴えたい。

■その他

•各コミュニティに運動できる土地を無償で提供。

•高齢の親の介護や施設の入所のことなど、気軽に市の方に相談できるイベントや電話相談できる機会をわかりやすく告知して頂けるとありがたいです。私の周りでも親の介護で悩んでいる人がたくさんいます。同じ状況の人たちと話し合える機会とかもあればいいです。90歳を過ぎたら、「90歳以上の人たち、こんなにたくさんいますよ。一緒に頑張りましょう。」みたいな前向きな感じで、市のほうから本人へ届けて頂けたらと思います。

•高齢者、成人、小児等、対象者に合わせた場所と種目の選定。

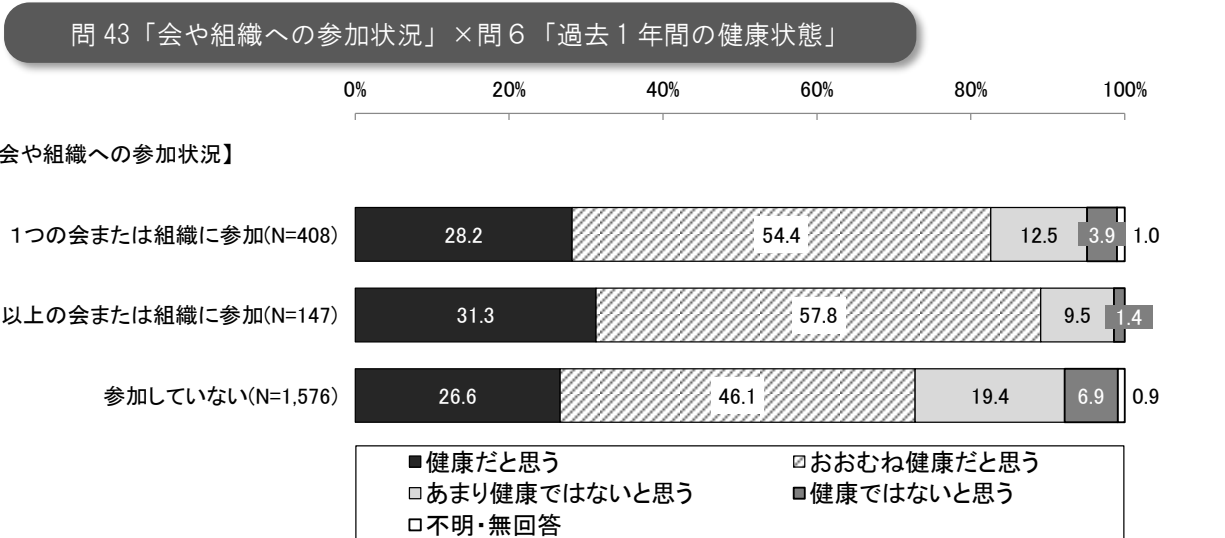
•自転車の貸し出しが（観光地、店等にあればいいなと思った。）加盟店のみで乗り降りできたら便利。

Ⅲ 設問クロスの結果

1 健康づくりと地域とのつながりについて

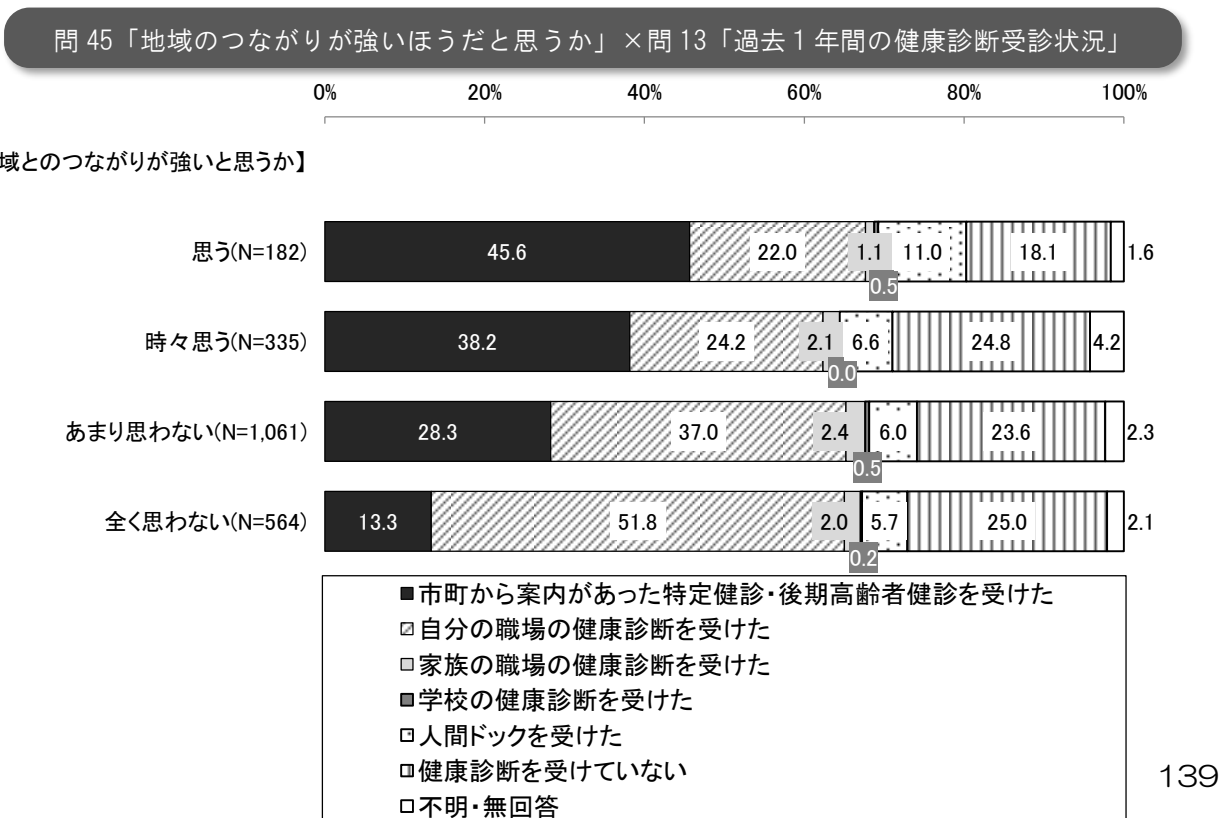
(1) 地域活動と健康状態について

会や組織への参加状況において『2つ以上の会または組織に参加』と答えた方では、「健康だと思う」「おおむね健康だと思う」の割合が89.1%と、他の回答よりも高くなっています。



(2) 地域とのつながりと受診行動について

地域とのつながりが強いと『思う』と答えた方では、「健康診断を受けていない」が18.1%と、他の回答者よりも低くなっています。

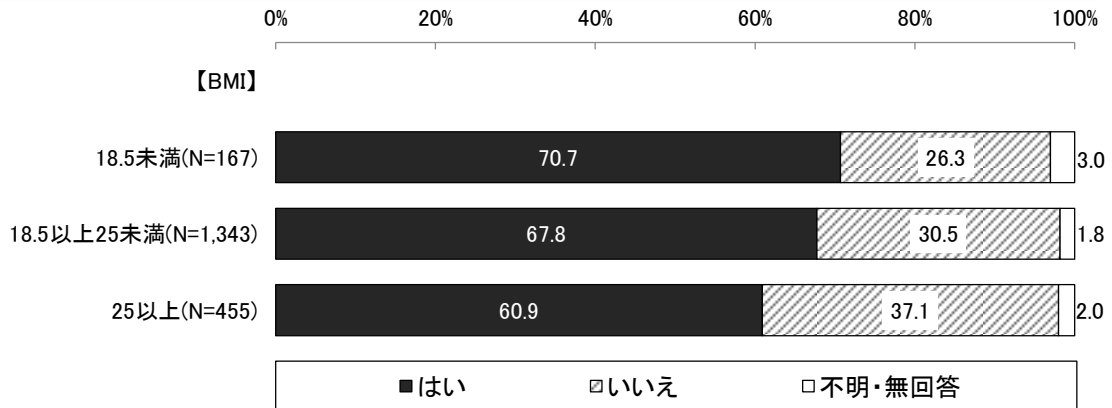


2 食生活について

(1) BMI 値と食事のバランスについて

BMI『25 以上』の方では、「はい」(主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている)の割合が60.9%と、他の回答者よりも低くなっています。

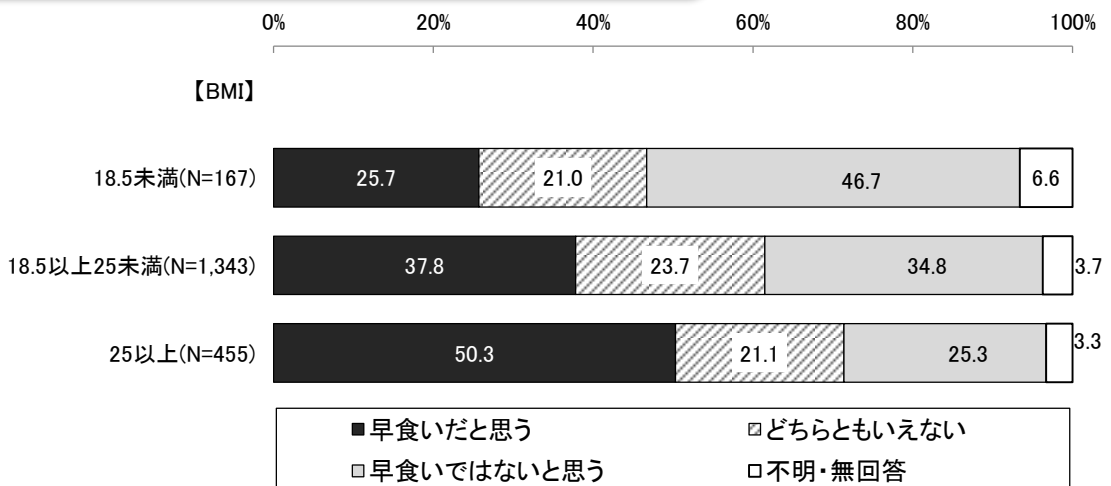
問7「BMI」×問23「食事で、主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか」



(2) BMI 値と早食いについて

BMI『25 以上』の方では、「早食いだと思う」の割合が50.3%と、他の回答者よりも高くなっています。

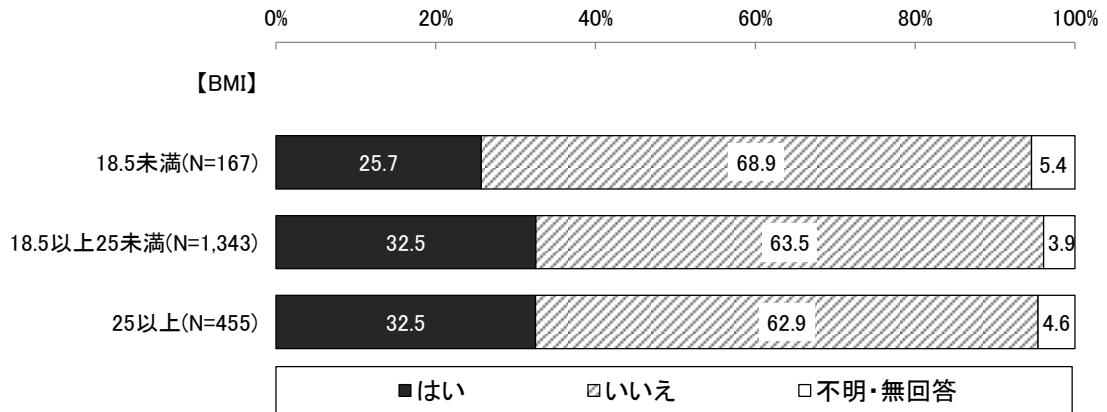
問7「BMI」×問28「ご自分を早食いだと思えますか」



(3) BMI 値と運動習慣について

BMI『18.5以上25未満』『25以上』の方では、「はい」(1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っている)の割合が、それぞれ32.5%となっています。

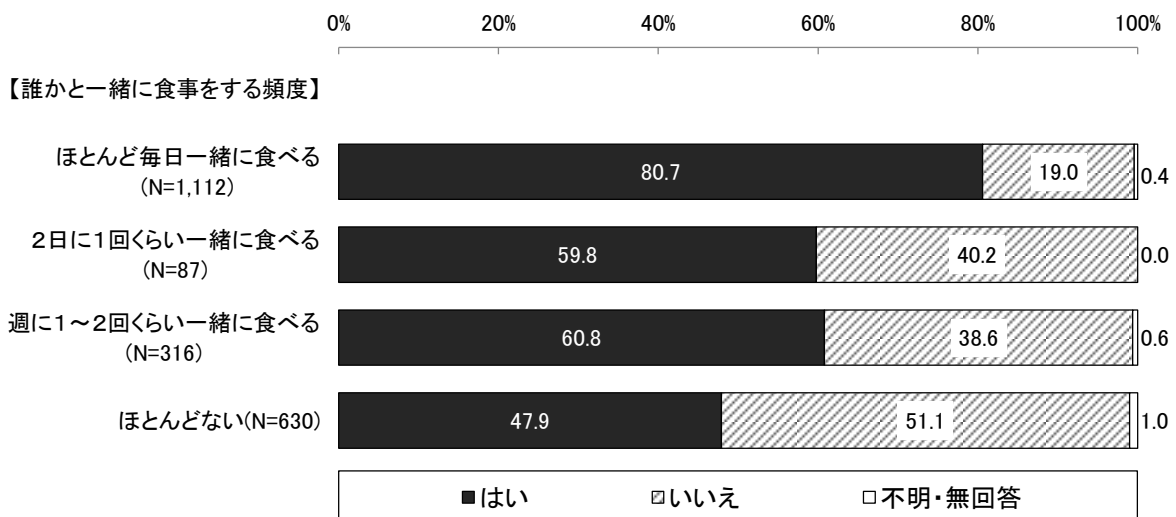
問7「BMI」×問50「1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っていますか」



(4) 共食の頻度と食習慣について

誰か(家族、友人、知人など)と一緒に食事をする頻度が『ほとんど毎日一緒に食べる』の方では、「はい」(主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている)の割合が80.7%と、他の回答者よりも高くなっています。

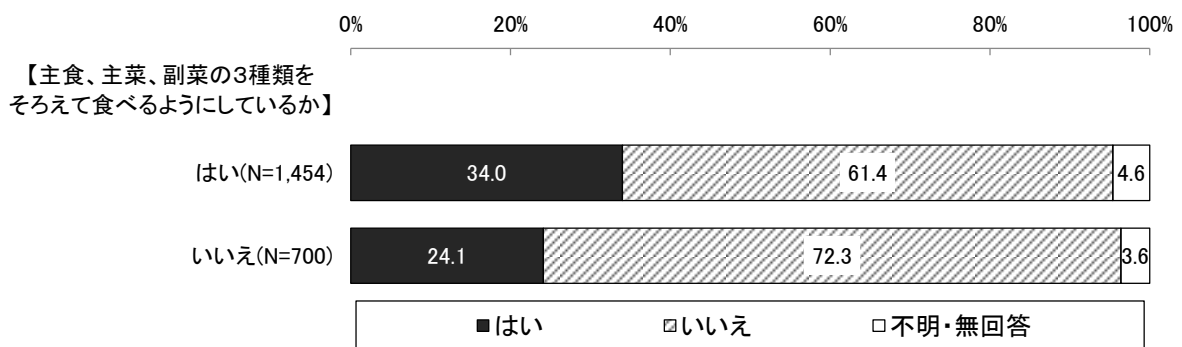
問22「1日に1回以上誰か(家族、友人、知人など)と一緒に食事をすることがありますか」
×問23「主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか」



(5) 食事バランスと運動習慣について

『はい』(主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている)の方では、「はい」(1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っている)の割合が、34.0%となっており、『いいえ』(主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていない)の方を上回っています。

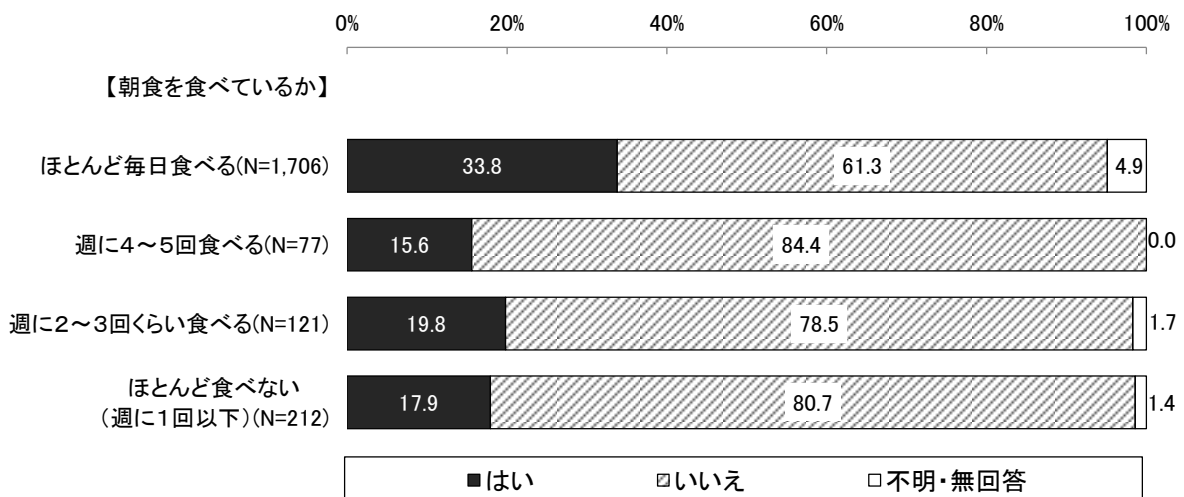
問 23 「主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか」
 ×問 50 「1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っていますか」



(6) 朝食と運動習慣について

朝食を『ほとんど毎日食べる』方では、「はい」(1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っている)の割合が33.8%と、他の回答者よりも高くなっています。

問 26 「朝食を食べていますか」
 ×問 50 「1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っていますか」

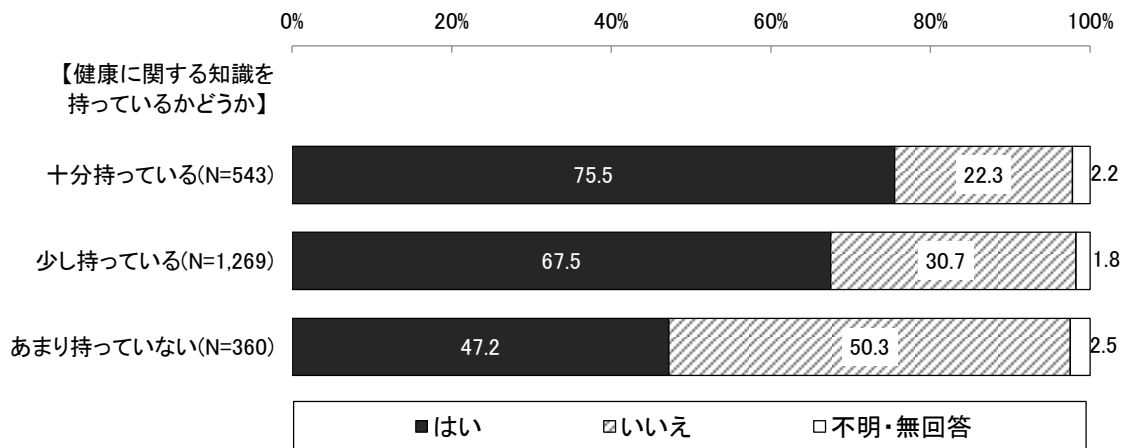


(7) 健康に関する意識と食習慣について

自分の健康をよりよくするための知識を『十分持っている』方では、「はい」(主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている)の割合が75.5%と、他の回答者よりも高くなっています。

問 10 「自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか」

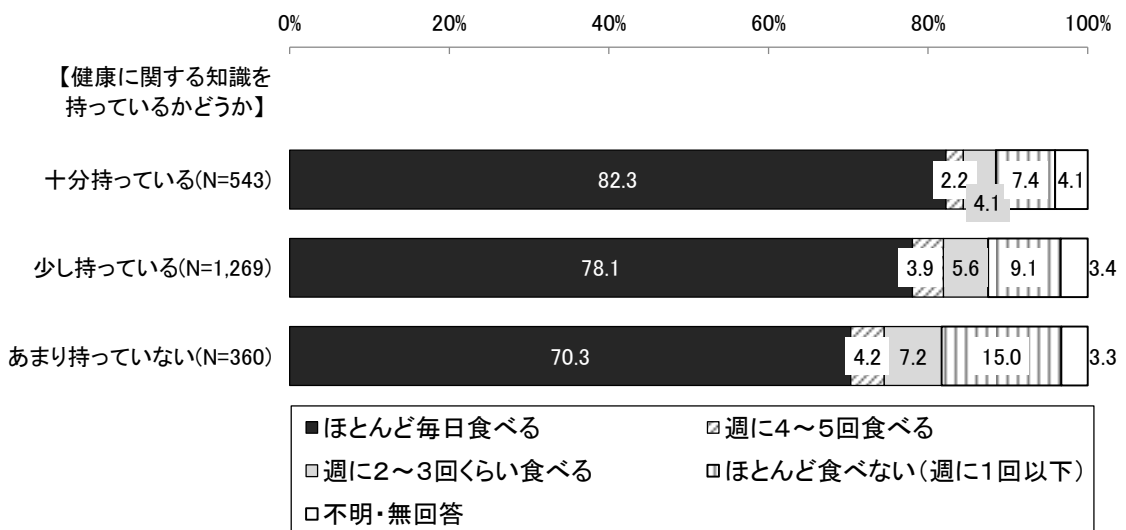
×問 23 「主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか」



自分の健康をよりよくするための知識を『十分持っている』方では、朝食を「ほとんど毎日食べる」や運動頻度において「はい」(1日合計30分以上の運動・スポーツを週1~2回以上行っている)の割合が、他の回答者よりも高くなっています。

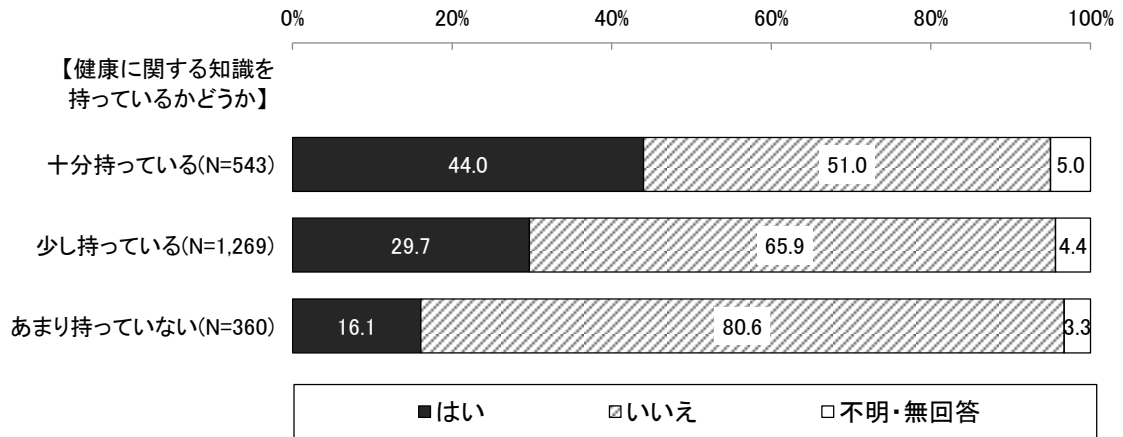
問 10 「自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか」

×問 26 「朝食を食べていますか」



問 10 「自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか」

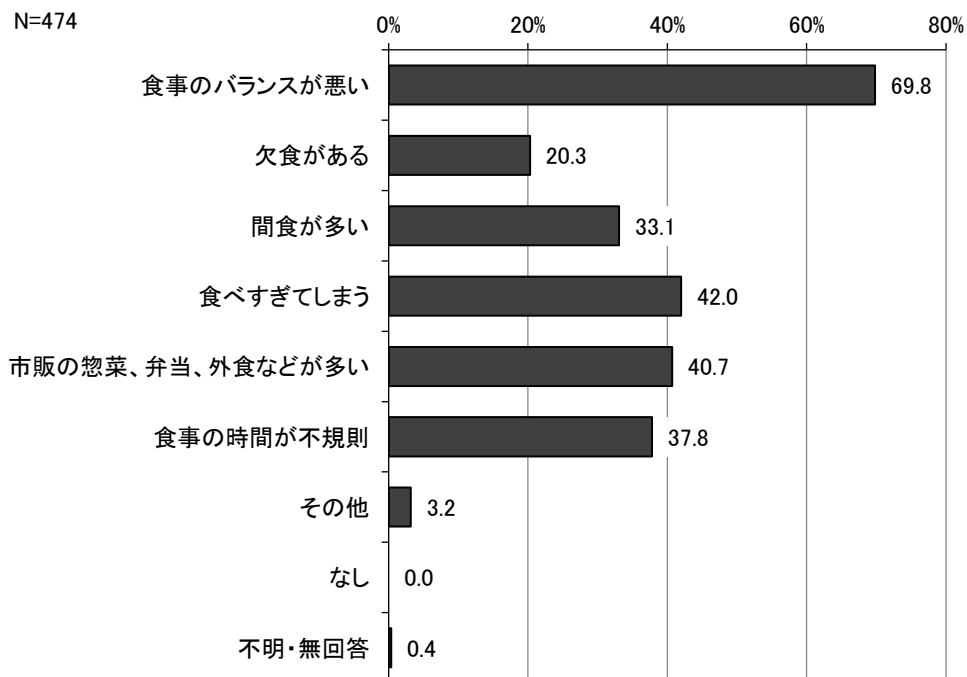
×問 50 「1日合計 30 分以上の運動・スポーツを週 1～2 回以上行っていますか」



(8) 食生活の問題点について

問 20 において、自分の食生活が「問題があり改善したいと思う」と答えた方で、食生活の問題点についてみると、「食事のバランスが悪い」が 69.8%と最も高く、次いで「食べすぎてしまう」が 42.0%、「市販の惣菜、弁当、外食が多い」が 40.7%となっています。

問 20 「自分の食生活をどう思いますか」において『問題があり改善したいと思う』の選択者
 ×問 21 「食生活の問題点はどのようなものですか」



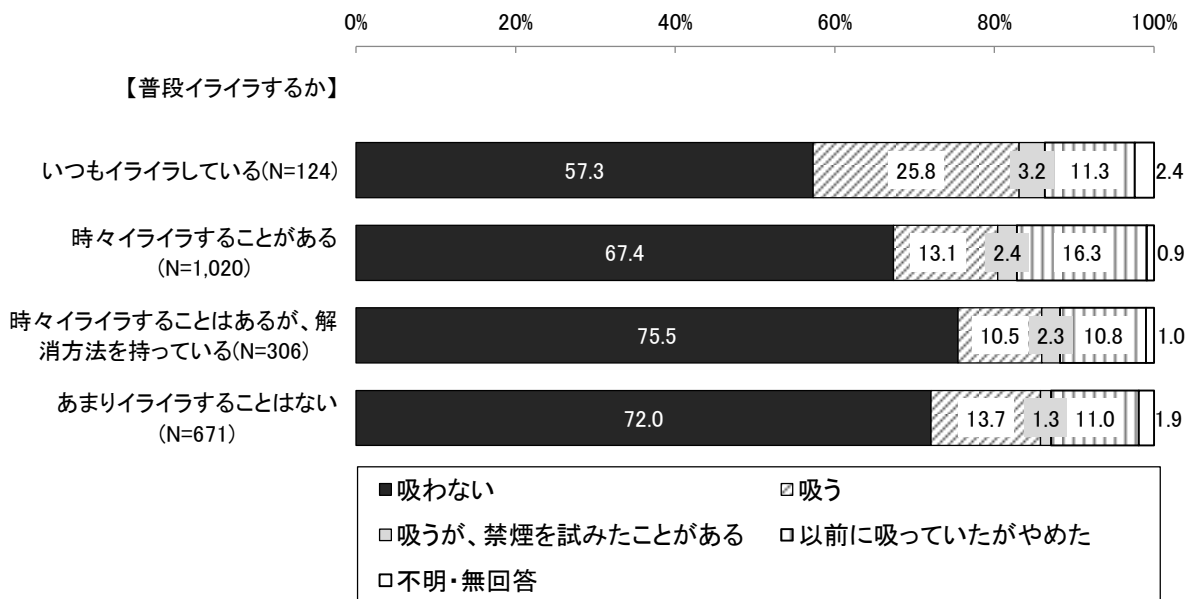
3 健康管理について

(1) 喫煙習慣について

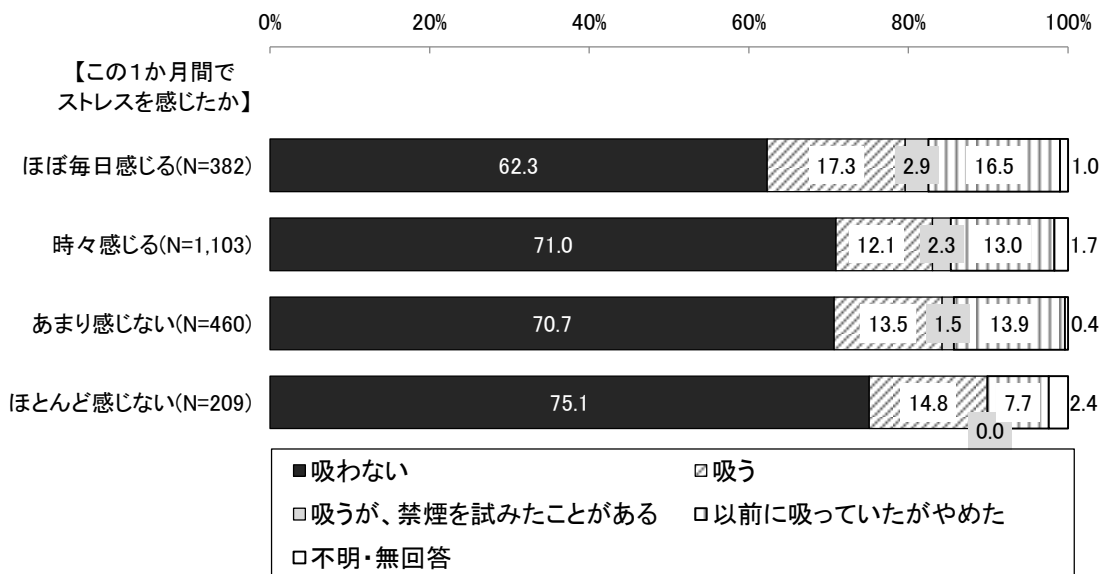
『いつもイライラしている』と答えた方では、「吸う」「吸うが、禁煙を試みたことがある」の割合が、他の回答者よりも高くなっています。

また、この1か月間でストレスを『ほとんど感じない』と答えた方では、「吸わない」の割合が、他の回答者よりも高くなっています。

問 37 「普段、イライラとしていますか」×問 8 「タバコを吸いますか」



問 38 「この1か月間にストレスを感じたことがありますか」×問 8 「タバコを吸いますか」



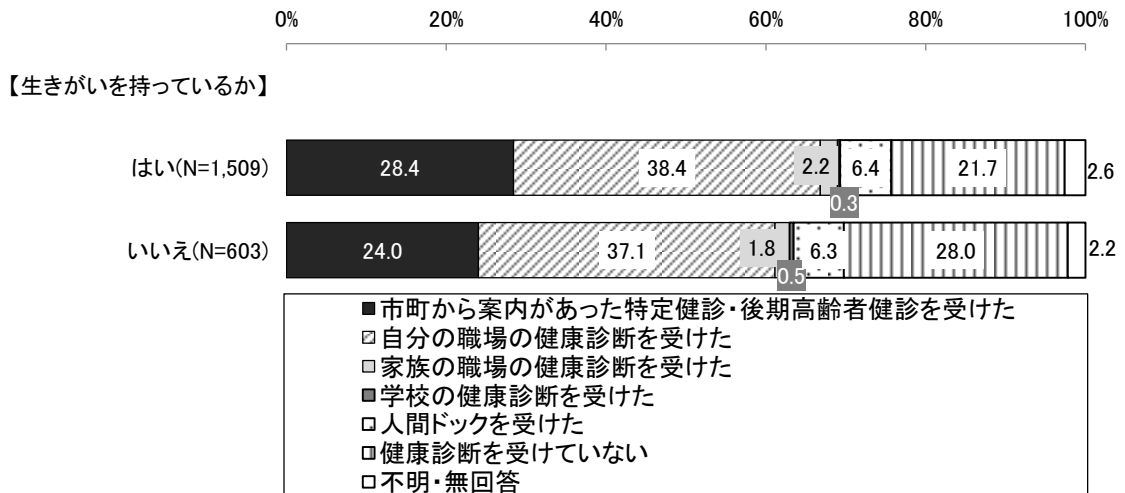
(2) 健診受診行動について

生きがいを持っているかにおいて、『はい』と答えた方では、「健康診断を受けていない」の割合が21.7%となっており、『いいえ』と答えた方よりも、下回っています。

HbA1cについて『言葉を知らない』と答えた方では、「健康診断を受けていない」の割合が27.3%となっています。

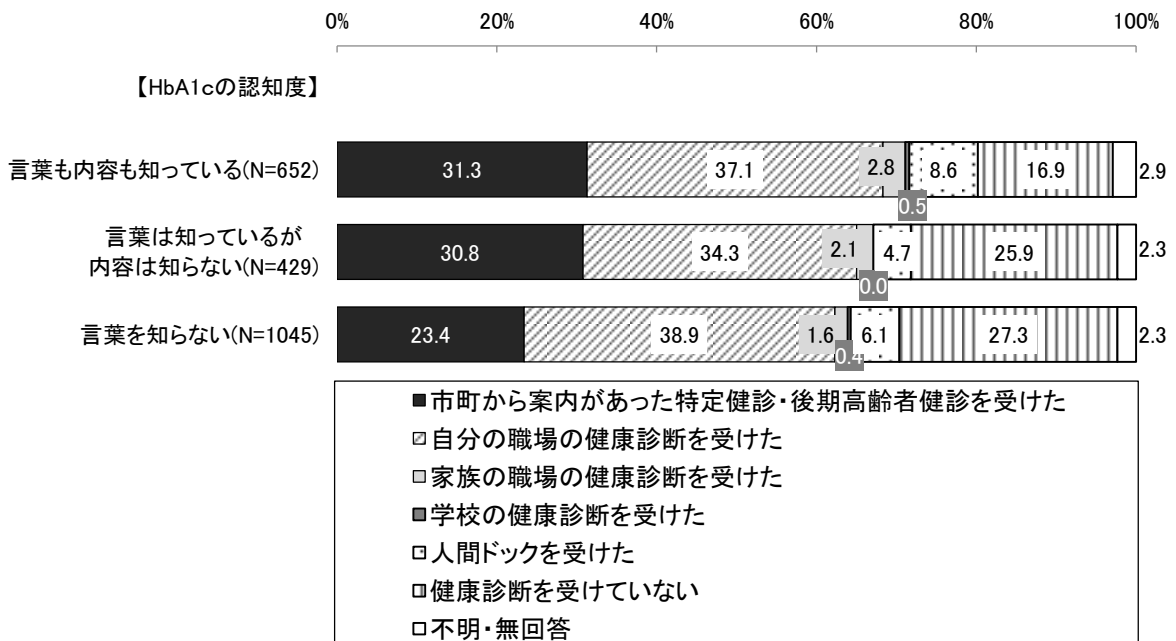
問 41 「生きがいを持っていますか」

×問 13 「過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか」



問 19② 「HbA1cについて知っていますか」

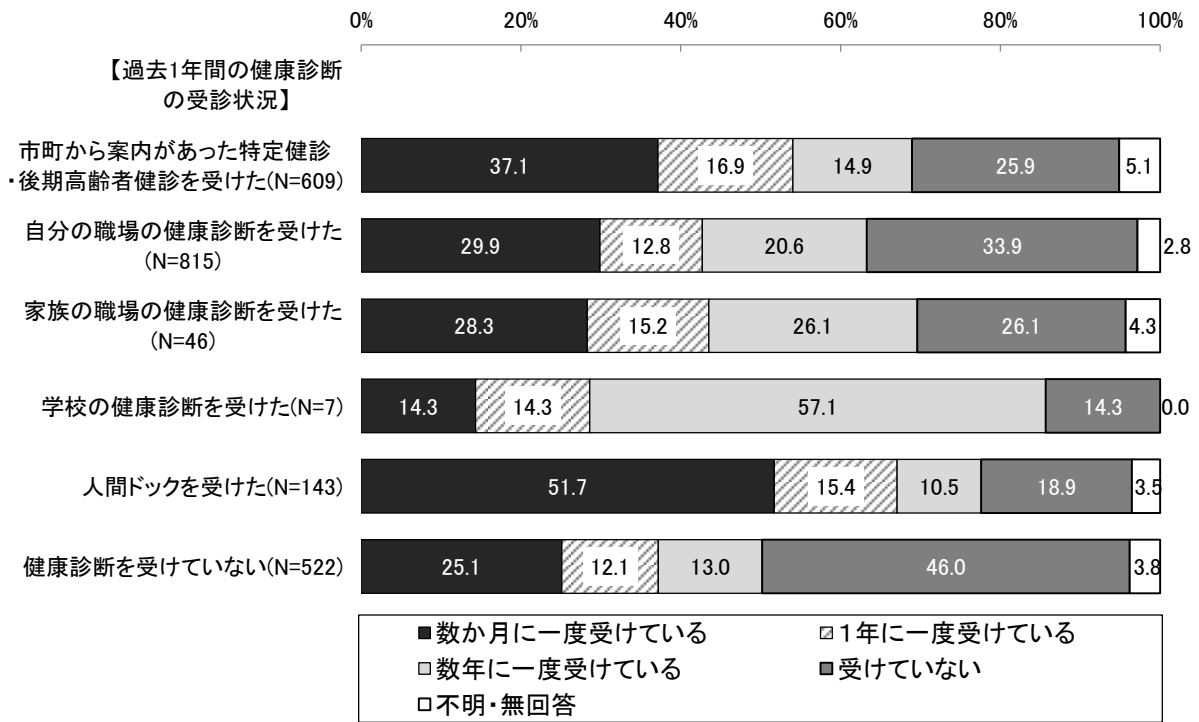
×問 13 「過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか」



(3) 健診受診行動と歯科健診について

『人間ドックを受けた』方では、定期的な歯科健診において「数か月に一度受けている」の割合が51.7%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

問 13 「過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか」
 ×問 34 「定期的に歯科健診を受けていますか」



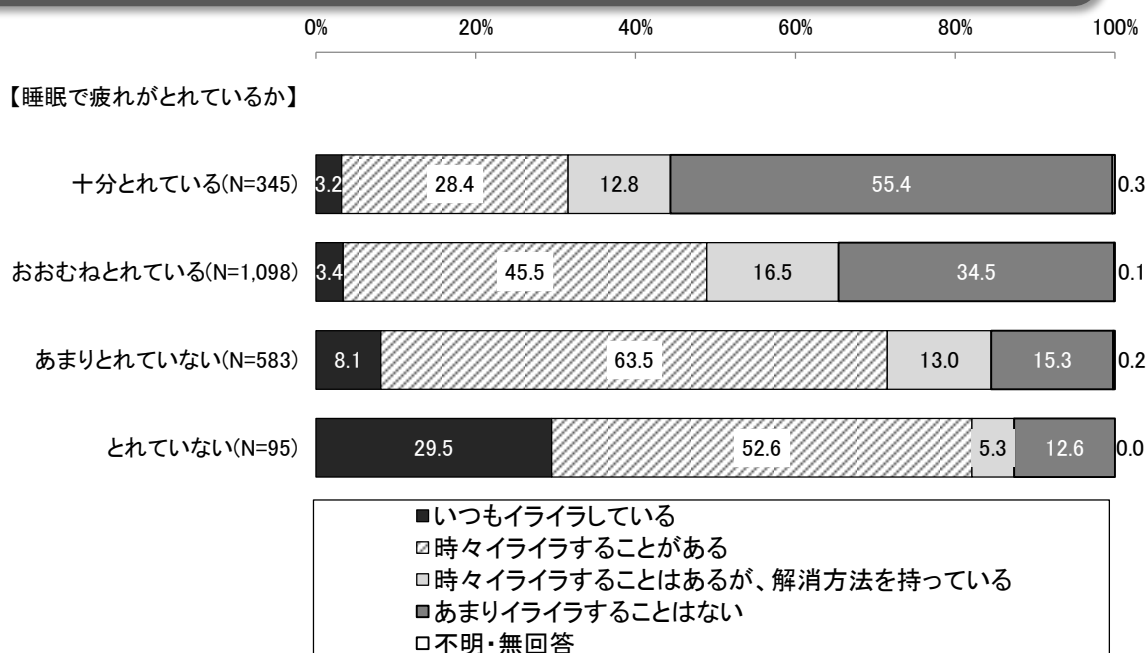
4 休養について

(1) 休息（睡眠）について

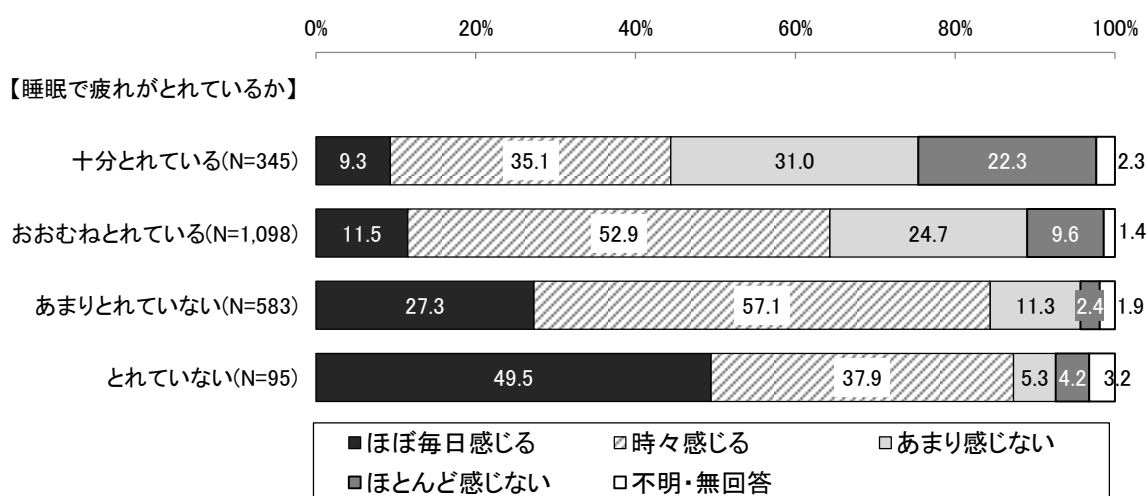
普段の睡眠で疲れが『とれていない』と答えた方では、「いつもイライラしている」の割合が29.5%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

また、『とれていない』と答えた方では、この1か月間にストレスを感じたことがあるかについて、「ほぼ毎日感じる」の割合が49.5%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

問 36 「普段の睡眠で疲れがとれていますか」 × 問 37 「普段、イライラとしていますか」

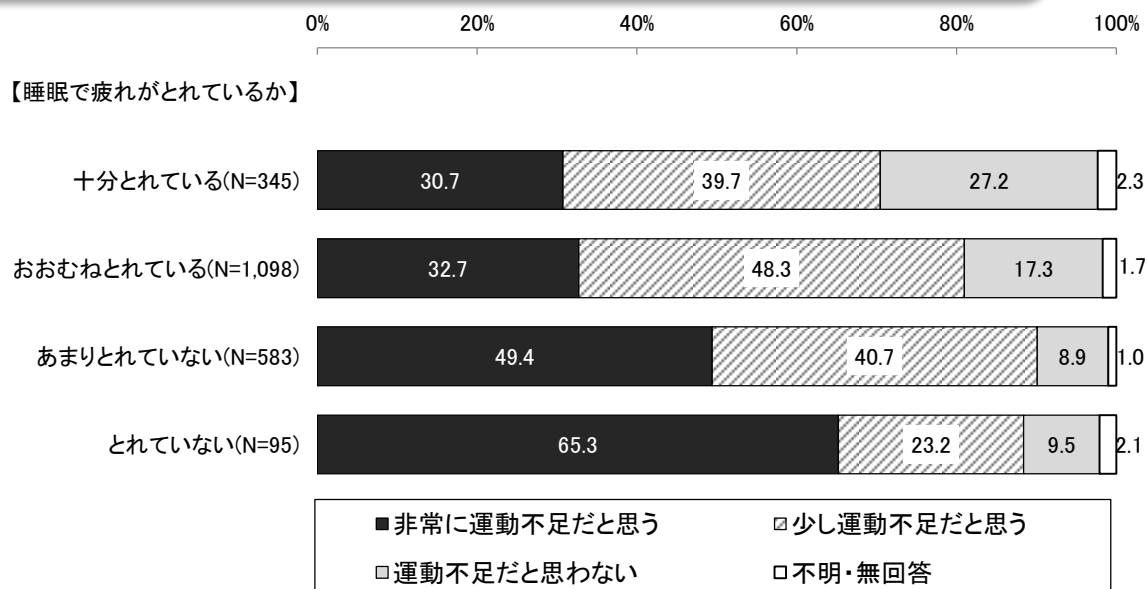


問 36 「普段の睡眠で疲れがとれていますか」
× 問 38 「この1か月間にストレスを感じたことがありますか」



普段の睡眠で疲れが『とれていない』と答えた方では、「非常に運動不足だと思う」の割合が65.3%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

問 36 「普段の睡眠で疲れがとれていますか」 × 問 49 「運動不足だと思いますか」

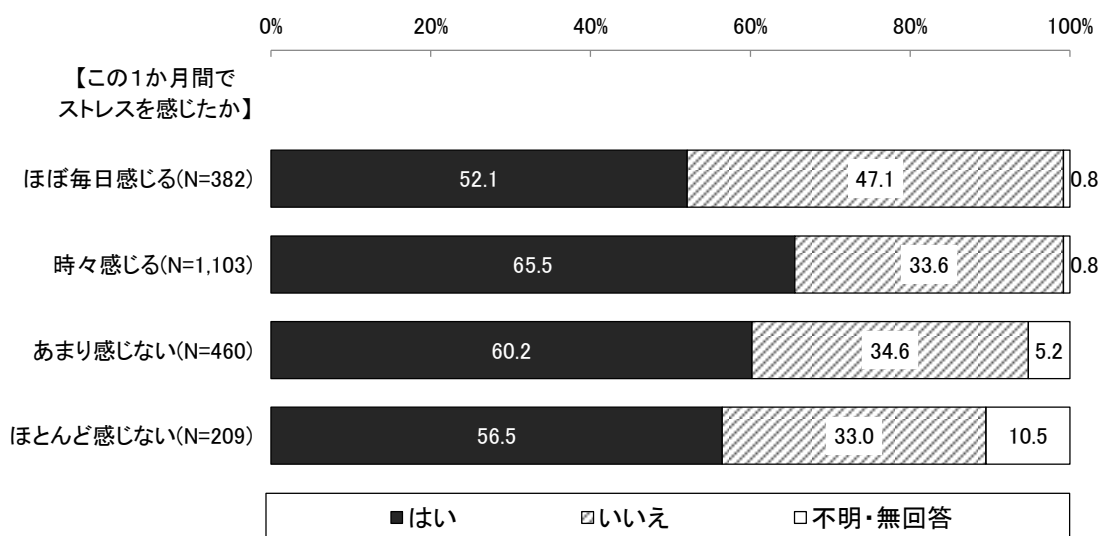


(2) ストレスについて

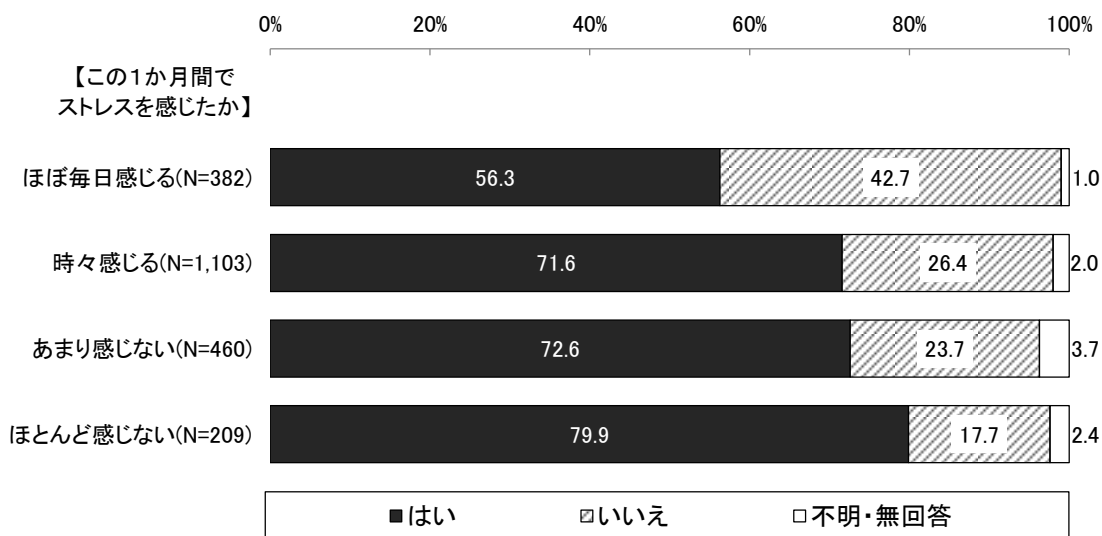
この1か月間でストレスを『時々感じる』と答えた方では、「はい」(ストレスを感じたときの対処法(解消方法)を持っている)の割合が65.5%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

また、この1か月間にストレスを感じたことが少ない方程、生きがいを持っているかでは、「はい」の割合が高くなっています。

問 38 「この1か月間にストレスを感じたことがありますか」
× 問 39 「ストレスを感じたときの対処法(解消方法)を持っていますか」

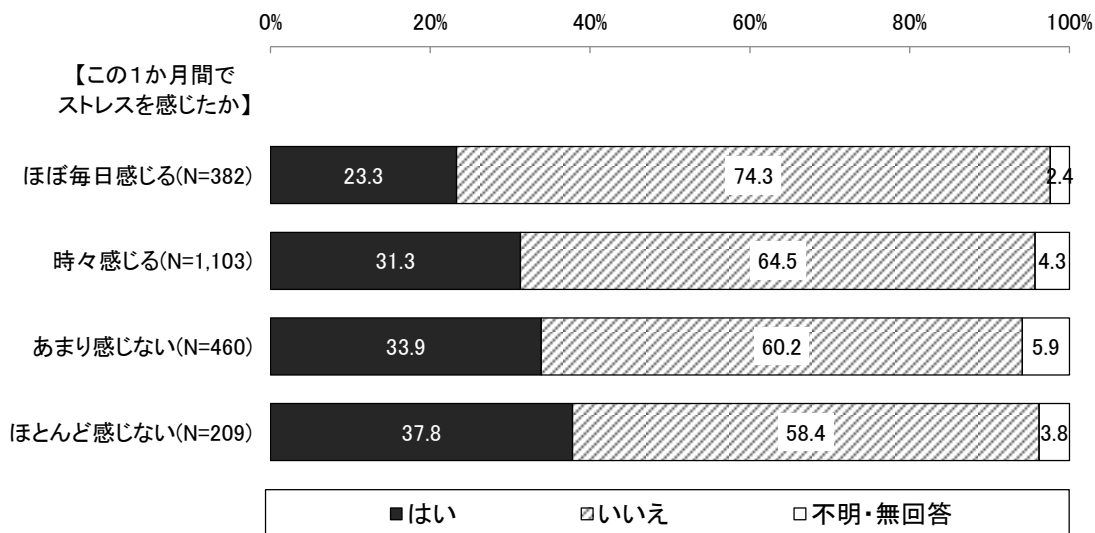


問 38 「この1か月にストレスを感じたことがありますか」 × 問 41 「生きがいを持っていますか」



この1か月にストレスを感じたことが少ない方程、運動頻度において「はい」（1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っている）の割合が高くなっています。

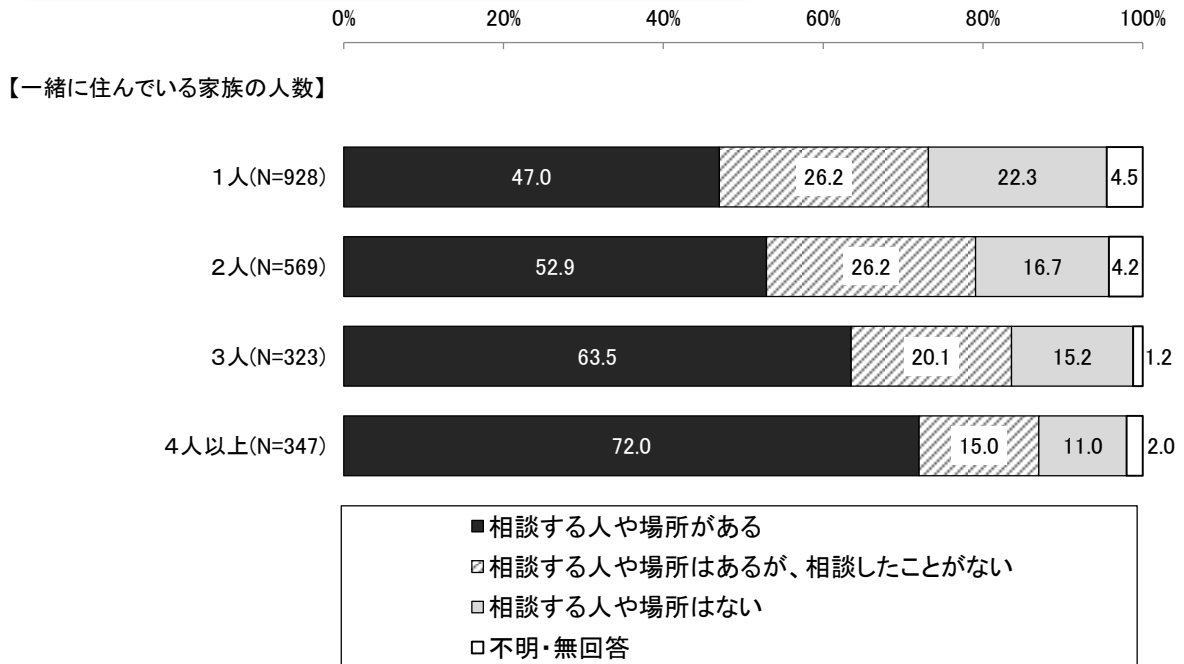
問 38 「この1か月にストレスを感じたことがありますか」
× 問 50 「1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っていますか」



(3) 相談する人や場所について

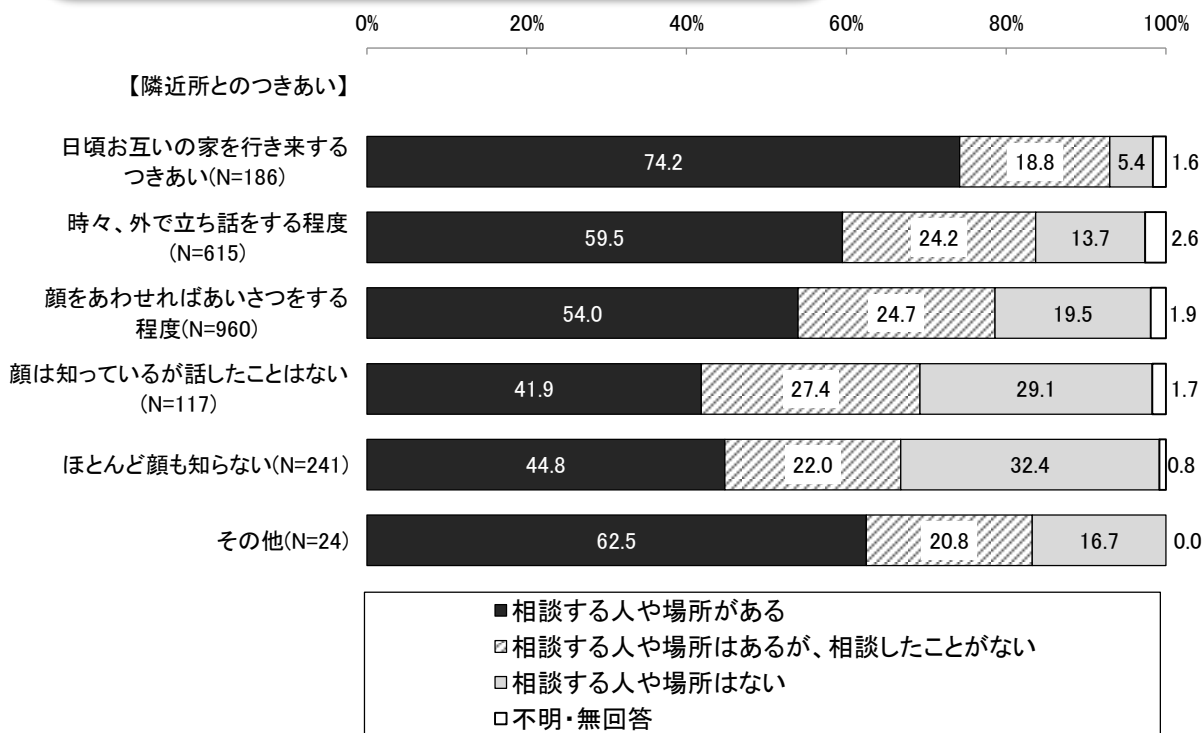
一緒に住んでいる家族の人数が多くなる程、悩みがある時に「相談する人や場所がある」の割合が高くなっています。

問5 「一緒に住んでいるご家族」の人数
×問40 「悩みがある時に相談する人や場所がありますか」

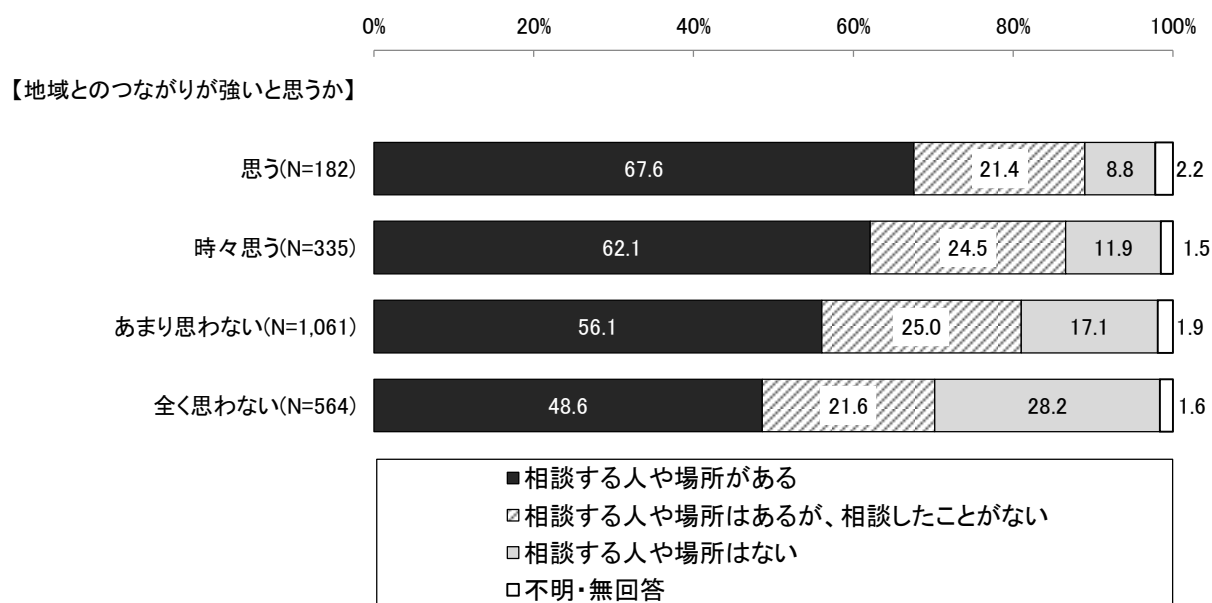


普段、隣近所の人とつきあいがある人や自分と地域のつながりが強いほうだと思う人ほど、悩みがある時に「相談する人や場所がある」の割合が高くなっています。

問 44 「普段、隣近所の人とつきあいがありますか」
×問 40 「悩みがある時に相談する人や場所がありますか」



問 45 「自分と地域のつながりが強いほうだと思いますか」
×問 40 「悩みがある時に相談する人や場所がありますか」

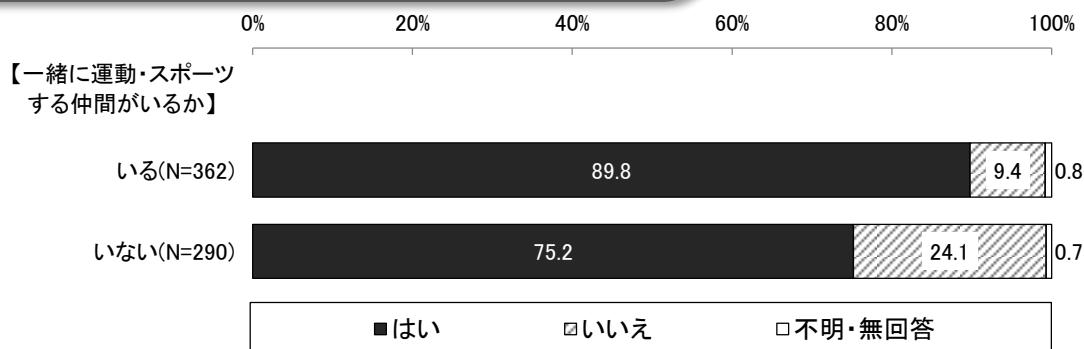


5 運動について

(1) 一緒に運動・スポーツする仲間と運動継続について

一緒に運動・スポーツする仲間が『いる』と答えた方では、1年以上運動・スポーツが続いている割合（「はい」）が、『いない』と答えた方を上回っています。

問 62 「一緒に運動・スポーツする仲間がいますか」
×問 51 「運動・スポーツは1年以上続いていますか」



(2) 運動効果の認知と運動をしていない理由

運動・スポーツが身体や心にもたらす効果について『知っている』『知らない』ともに、運動・スポーツをしていない理由においては、「仕事が忙しい」が最も高く、次いで「きっかけがない」となっています。

問 61 「運動・スポーツが身体や心にもたらす効果について知っていますか」
×問 60 「運動・スポーツをしていない理由は何ですか」

上段:度数 下段:%		問60.運動・スポーツをしていない理由は何ですか(問58で「8. ほとんどしていない」を選択した方)								
		合計	仕事が忙しい	好きではない	運動が苦手	身近に場所や施設がない	お金がかかる	自分に合うクラブがない	きっかけがない	仲間がいない
問61	知っている	674 100.0	224 33.2	130 19.3	105 15.6	63 9.3	89 13.2	16 2.4	202 30.0	64 9.5
	知らない	224 100.0	64 28.6	55 24.6	43 19.2	13 5.8	24 10.7	8 3.6	63 28.1	30 13.4
上段:度数 下段:%		続き								
		ケガが怖い	体が弱い	情報がない	指導者がいない	家事(育児・介護等を含む)が忙しい	家族の理解が得られない	他にやりたいことがある	その他	不明・無回答
問61	知っている	32 4.7	52 7.7	42 6.2	5 0.7	125 18.5	2 0.3	72 10.7	99 14.7	28 4.2
	知らない	14 6.3	23 10.3	9 4.0	1 0.4	22 9.8	1 0.4	17 7.6	29 12.9	14 6.3

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

IV 資料

(1) 「第2次丸亀市健康増進計画 健やか まるがめ 21」における目標値

項 目		該当問番号
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底		
糖尿病	ヘモグロビンA1c 値の認知度の向上	問 19②
COPD	COPDの認知度の向上	問 19①
2. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上		
こころの健康	イライラすることへの解決法を持っている人の増加	問 39
	相談する人や場所がない人の減少	問 40
高齢者の健康	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の増加	問 63
	低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の増加の抑制	問 7
	会や組織に参加している人の増加	問 43
3. 基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善		
食生活	適正体重を維持している人の増加（肥満者（BMI 25 以上）の減少、やせの人（BMI 18.5 未満）の減少）	問 7
	主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加	問 23
	野菜を食べる人の増加	問 24
	1日に1回以上毎日家族（誰か）と一緒に食事をする人の増加	問 22
	朝食を毎日食べている人の増加	問 26
	自分を早食いだと思う人の減少	問 28
	自分の食生活についてよいと思う・おおむねよいと思う人の増加	問 20
	旬の野菜を食べようとする人の増加	問 25
運動	日常生活における歩数の増加	問 52
	運動習慣者の増加	問 50/51
	一緒に運動する仲間がいる人の増加	問 62
	運動が体やところにもたらす効果について知っている人の増加	問 61
生きがい・休養	生きがいを持っている人の増加	問 41
	この1か月にストレスを感じた人の減少	問 38
	普段の睡眠で疲れがとれていない人の減少	問 36
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人）の減少	問 30
	お酒を毎日飲む人の減少	問 29
喫煙	成人の喫煙率の減少	問 8
	他人が吸うたばこの煙を吸うことで体に起こる影響を知っている人の増加	問 9

項 目		該当問番号
3. 基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善（続き）		
歯・口腔の健康	歯を1日3回以上みがく人の増加	問 33
	かかりつけ歯科医院がある人の増加	問 35
	定期的に歯科健康診査を受けている人の増加	問 34
健康管理	健診をほぼ毎年受けようと思う人の増加	問 18
	定期的に健診を受けている（がん検診含む）人の増加	問 13~16
	自分の健康をより良くする知識を持っている人の増加	問 10
	自分の健康をより良くすることを普段から意識している人の増加	問 11
地域・環境	自分と地域のつながりが強いほうだと思う人の増加	問 45
	コミュニティ活動やボランティア活動などに参加する人の増加	問 43
	近隣の人とあいさつができる人の増加	問 44

(2)「丸亀市健康増進計画・スポーツ振興ビジョンにかかるアンケート調査」調査票

丸亀市健康増進計画・スポーツ振興ビジョン にかかるアンケート調査 ご協力をお願い

市民の皆さまには、日頃から丸亀市の保健事業・スポーツ振興事業にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

丸亀市では、市民一人ひとりが健康づくりについて考え、家庭や地域において共に支え合うことのできる「健康のまちづくり」に取り組むとともに、スポーツを通じた健康づくり・福祉の増進や、活力に満ちた地域社会の実現を目指すため、平成29年3月に「第2次丸亀市健康増進計画」、「第2次丸亀市スポーツ振興ビジョン」を策定しています。

このたび、更なる健康増進・スポーツ振興を進めていくため計画の評価・見直しを行うこととなりました。

この調査は、丸亀市にお住まいの方から無作為に抽出した5,000名を対象にご意見をいただくが、計画策定の基礎資料とするために実施するものです。

この調査に関しましては、統計・計画以外の目的に使用することはありません。個人情報保護法の規定にもとづくプライバシーの保護に万全を期しておりますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、外出自粛期間がありましたが、本アンケート調査については、外出自粛以前の生活状況を基準として回答してください。

令和2年10月
丸亀市長 梶 正治

ご記入にあたってのお願い

- この調査票には、**お名前・ご住所を記入しないでください。**
- 調査票には、宛名の本人がお答えください。本人の記入が難しい場合は、家族の方が本人の立場で、意思を反映してご記入をお願いします。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○を付けてください。また、記入欄については、その内容をご記入ください。
- ご記入いただきました調査票は、三つ折りにして同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れて、**10月30日（金）まで**に、ポストに投函してください。
- ご回答いただく上でご不明な点等、調査に関するお問い合わせがございましたら、末尾の「お問い合わせ先」までお願いします。

丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」
マスコットキャラクター元亀（げんき）くん



1. あなた自身のことについて

問1 あなたの性別は（○は1つ）

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

※男女の考え方や取り組みなどを比較するために性別をおたずねしますが、記入は任意です。

問2 あなたの年齢は（令和2年10月1日現在）

	歳
--	---

問3 あなたのお住まいの地区コミュニティはどこですか（○は1つ）

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. 城北 | 7. 飯野 | 13. 栗熊 |
| 2. 城西 | 8. 川西 | 14. 岡田 |
| 3. 城乾 | 9. 郡家 | 15. 富熊 |
| 4. 城坤 | 10. 垂水 | 16. 飯山南 |
| 5. 城南 | 11. 本島 | 17. 飯山北 |
| 6. 土器 | 12. 広島 | 18. 分からない |

※コミュニティ名が分からない場合は郵便番号を記載してください ↓

--	--	--	--	--	--	--	--

問4 あなたの職業は何ですか（○は1つ）

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1. 会社員 | 6. 学生 |
| 2. 公務員 | 7. 専業主婦・主夫 |
| 3. 自営業 | 8. 無職 |
| 4. 農林水産業 | 9. その他（ ） |
| 5. パート・アルバイト等 | |

問5 一緒に住んでいるご家族はあなたを含めて何人ですか（○は1つ）

- | | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 1. 1人 | 2. 2人 | 3. 3人 | 4. 4人以上 |
|-------|-------|-------|---------|

問6 過去1年間のあなたの健康状態についてどう思いますか（○は1つ）

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 健康だと思う | 3. あまり健康ではないと思う |
| 2. おおむね健康だと思う | 4. 健康ではないと思う |

2. 健康管理について

問7 差し支えなければ身長・体重をお書きください(数字を記入)

【身長: cm】 【体重: kg】

問8 タバコを吸いますか(○は1つ)

- | | |
|---------|--------------------|
| 1. 吸わない | 3. 吸うが、禁煙を試みたことがある |
| 2. 吸う | 4. 以前に吸っていたがやめた |

問9 他人が吸うタバコの煙を吸うことで体に起こる影響を知っていますか(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問10 自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 十分持っている | 3. あまり持っていない |
| 2. 少し持っている | |

問11 自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか(○は1つ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 十分意識している | 3. あまり意識していない |
| 2. 時々意識している | |

問12 自分や家族の健康のためにどのようなことに関心がありますか(○は3つまで)

- | | |
|----------------------|---|
| 1. 食事に関する事 | 6. 歯の健康に関する事 |
| 2. 運動・スポーツに関する事 | 7. 健康管理に関する事(健診など) |
| 3. 睡眠や休養、こころの健康に関する事 | 8. その他() |
| 4. お酒に関する事 | 9. 特になし |
| 5. タバコに関する事 | |

問13 過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか(○は1つ)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 市町から案内があった特定健診・後期高齢者健診を受けた |
| 2. 自分の職場の健康診断を受けた |
| 3. 家族の職場の健康診断を受けた |
| 4. 学校の健康診断を受けた |
| 5. 人間ドックを受けた |
| 6. 健康診断を受けていない |

問14 40歳以上の方にお聞きします。過去1年間に次のがん検診をどこで受けましたか(①~③それぞれ○は1つ)

	市町の検診	自分又は家族の職場の検診	人間ドック	病院を受診して検査	治療中・経過観察中	受けていない
①胃がん(胃エックス線検査又は内視鏡など)	1	2	3	4	5	6
②大腸がん(便潜血検査など)	1	2	3	4	5	6
③肺がん(胸部エックス線検査、喀たん検査など)	1	2	3	4	5	6

問15 40歳以上の男性の方にお聞きします。過去1年間に次のがん検診をどこで受けましたか(○は1つ)

	市町の検診	自分又は家族の職場の検診	人間ドック	病院を受診して検査	治療中・経過観察中	受けていない
前立腺がん(血液検査など)	1	2	3	4	5	6

問16 女性の方にお聞きします。過去2年間に次のがん検診をどこで受けましたか(①②それぞれ○は1つ)

	市町の検診	自分又は家族の職場の検診	人間ドック	病院を受診して検査	治療中・経過観察中	受けていない
【40歳以上の女性】 ①乳がん(マンモグラフィ検査など)	1	2	3	4	5	6
【20歳以上の女性】 ②子宮がん(頸部細胞診など)	1	2	3	4	5	6

問17 問13~問16で、1つでも「受けていない」を選んだ方にお聞きします。健康診断やがん検診を受けていない理由は何ですか(○は3つまで)

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 1. 忙しくて受診する時間がない | 6. 健康には関心がない |
| 2. 健(検)診会場への移動手段がない | 7. 健(検)診の受け方が分からない |
| 3. 病気を発見されるのが怖い | 8. 経済的に余裕がない |
| 4. 健(検)診に伴う苦痛などの不安がある | 9. その他 |
| 5. 健康であり必要性を感じない | () |

問18 今後、健康診断やがん検診を受けようと思いますか(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. ほぼ毎年受けようと思う | 3. 機会があれば受けようと思う |
| 2. 2~3年に一度くらいは受けようと思う | 4. 受けない |

問19 以下の言葉について知っていますか (①、②それぞれ○は1つ)

①COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は知っているが内容は知らない 3. 言葉を知らない
②HbA1c (ヘモグロビンエー ワンシー)	1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は知っているが内容は知らない 3. 言葉を知らない

【COPD (慢性閉塞性肺疾患)】

長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。

【HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)】

糖尿病を診断する指標のひとつで、1~2か月前の血液中のブドウ糖の状態(血糖値)をあらわします。数値が高いほど、糖尿病が疑われます。

3. 食生活について

問20 自分の食生活をどう思いますか (○は1つ)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. よいと思う | 3. 問題があり改善したいと思う |
| 2. 多少問題があるが、おおむねよいと思う | 4. 問題はあるが改善したいとは思わない |

問21 食生活の問題点はどのようなものですか (あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 食事のバランスが悪い | 5. 市販の惣菜、弁当、外食が多い |
| 2. 欠食がある | 6. 食事の時間が不規則 |
| 3. 間食が多い | 7. その他() |
| 4. 食べすぎてしまう | 8. なし |

問22 1日に1回以上誰か(家族、友人、知人など)と一緒に食事をすることがあります。ある場合はどのくらいの頻度で一緒に食事をしますか (○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日一緒に食べる | 3. 週に1~2回くらい一緒に食べる |
| 2. 2日に1回くらい一緒に食べる | 4. ほとんどない |

問23 食事で、主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【主食】：ごはん、パン、うどんなど

【副菜】：野菜、きのこ、いも、海藻料理など

【主菜】：肉、魚、卵、大豆料理など



問24 1日に何皿副菜(野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど)を食べますか (○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 5皿以上食べる | 3. 1~2皿食べる |
| 2. 3~4皿食べる | 4. ほとんど食べない |

問25 旬の野菜を食べるようにしていますか (○は1つ)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. している | 3. していない |
| 2. 時々している | |

問26 朝食を食べていますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週に2~3回くらい食べる |
| 2. 週に4~5回食べる | 4. ほとんど食べない(週に1回以下) |

問27 朝食で副菜(野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど)として野菜を食べますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週に2~3回くらい食べる |
| 2. 週に4~5回食べる | 4. ほとんど食べない(週に1回以下) |

問28 ご自分を朝食いだと思えますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 朝食いだと思う | 3. 朝食いではないと思う |
| 2. どちらともいえない | |

問29 週に何日くらいお酒やビールやワインなどのアルコール類を飲みますか (○は1つ)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 2. 週5~6日 | 7. ほとんど飲まない(飲めない) |
| 3. 週3~4日 | |
| 4. 週1~2日 | |
| 5. 月に1~3日 | |

(問29で1から5のいずれかを回答した方にお聞きします)

問30 お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算すると、どれくらいの量を飲みますか (○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未滿 | 4. 3~4合(720ml)未滿 |
| 2. 1~2合(360ml)未滿 | 5. 4~5合(900ml)未滿 |
| 3. 2~3合(540ml)未滿 | 6. 5合(900ml)以上 |

【参考】日本酒1合を換算すると・・・

ビール・発泡酒・チューハイ：500ml 缶1本

ウイスキー：60ml(ダブル1杯程度)

焼酎：150ml(コップ半分程度)

ワイン：240ml(グラス2杯程度)

問 31 「食育」について知っていますか (○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 3. 言葉を知らない |
| 2. 言葉は知っているが内容は知らない | |

【食育】 「食」をめぐるさまざまな問題の解決をめざした取り組みのことです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てることとして、食育の推進が求められています。



問 32 「食育」に関心がありますか (○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 3. どちらかといえば関心がない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 4. 関心がない |

4. 歯と口腔の健康について

問 33 普段、歯をみがいていますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 1日3回以上みがく | 4. みがかない日もある |
| 2. 1日2回みがく | 5. みがかない |
| 3. 1日1回みがく | |

問 34 定期的に歯科健診を受けていますか (○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 数か月に一度受けている | 3. 数年に一度受けている |
| 2. 1年に一度受けている | 4. 受けていない |

問 35 かかりつけ歯科医院がありますか (○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

5. 生きがい・休養について

問 36 普段の睡眠で疲れがとれていますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. おおむねとれている | 4. とれていない |

問 37 普段、イライラしていますか (○は1つ)

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1. いつもイライラしている | 4. あまりイライラすることはない |
| 2. 時々イライラすることがある | |
| 3. 時々イライラすることはあるが、解消方法を持っている | |

問 38 この1か月間にストレスを感じたことがありますか (○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日感じる | 3. あまり感じない |
| 2. 時々感じる | 4. ほとんど感じない |

問 39 ストレスを感じたときの対処法 (解消方法) を持っていますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 40 悩みがある時に相談する人や場所がありますか (○は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1. 相談する人や場所がある |
| 2. 相談する人や場所はあるが、相談したことがない |
| 3. 相談する人や場所はない |

問 41 生きがいを持っていますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 42 ゲートキーパーを知っていますか (○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 3. 言葉を知らない |
| 2. 言葉は知っているが内容は知らない | |

【ゲートキーパー】

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応 (悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る) を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

6. 地域・環境について

問 43 会や組織 (ボランティアのグループ、市民運動・消費者運動、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味の会など) に参加していますか (○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 1つの会または組織に参加 | 3. 参加していない |
| 2. 2つ以上の会または組織に参加 | |

問 44 普段、隣近所の人とつきあいがありますか (○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 日頃お互いの家を行き来するつきあい | 4. 顔は知っているが話したことはない |
| 2. 時々、外で立ち話をする程度 | 5. ほとんど顔も知らない |
| 3. 顔をあわせればあいさつをする程度 | 6. その他 () |

問45 自分と地域のつながりが強いほうだと思いますか (○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1. 思う | 3. あまり思わない |
| 2. 時々思う | 4. 全く思わない |

問46 丸亀市が行っている以下の取り組みを知っていますか (①、②それぞれ○は1つ)

①「毎月10日は 健幸の日」	1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は知っているが内容は知らない 3. 言葉を知らない
②「健幸10か条」	1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は知っているが内容は知らない 3. 言葉を知らない

けんこう
毎月10日は **健幸の日**

丸亀市では、
みなさんの健康づくりに取り組む
「きっかけ」となるよう、
健幸の日を設定しています

健幸10か条 …10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

1 (い) つもよりのんびりする日
～体を休めてリフレッシュ
してみましょう～

2 (二) コチンStopの日
～今日はたばこを
忘れてみましょう～

3食3つの器で食べる日
～バランスよく食べましょう～

4 (事) 故から身を守る日
～交通ルールを守りましょう～
～感染症から身を守りましょう～

5 (ご) はんを楽しむ日
～だれかと一緒に会話をしながら
食事をしましょう～

6 (無) 理なく体を動かす日
～自分のできる範囲で
体を動かしましょう～

7 (仲) 良くつながる日
～地域や人とのつながりを
大切にしましょう～

8 (歯) みがきを忘れない日
～いつもより念入りに、
忘れず歯みがきを～

9 (休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も
休肝日を忘れずに～

10 (受) 診する日
～健康診断で自分の体を
チェックしましょう～

7. 運動・スポーツについて

問47 運動・スポーツなど身体を動かすことが好きですか (○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 好き | 3. どちらかと言えば嫌い |
| 2. どちらかと言えば好き | 4. 嫌い |

問48 日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動・スポーツをしていますか (○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. いつもしている | 3. あまりしていない |
| 2. 時々している | |

問49 運動不足だと思いますか (○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 非常に運動不足だと思う | 3. 運動不足だと思わない |
| 2. 少し運動不足だと思う | |

問50 1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っていますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(問50で1と回答した方にお聞きします)

問51 運動・スポーツは1年以上続いていますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問52 1日に合計何分歩いていますか。または、何歩歩いていますか (数字を記入)
※生活の中(家事・仕事など)での移動時間も含まれます

1日に () 分 または1日に () 歩

※10分歩いた場合=約1,000歩=約600～700m

例) 1日に買い物10分+駐車場までの移動5分=合計15分歩く

問53 この1年間で考えるとどれくらいの割合で運動・スポーツをしていますか (○は1つ)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほとんど毎日 | 5. 2週間に1回 |
| 2. 週4～5回 | 6. 1か月に1回 |
| 3. 週2～3回 | 7. その他 () |
| 4. 週1回 | 8. ほとんどしていない |

問53で8と回答した方は問60へ進んでください。 ←

問 54 運動・スポーツをする目的は何ですか (○は3つまで)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 運動やスポーツをすることが好きだから | 5. ストレス解消・気分転換 |
| 2. 技術の向上 | 6. ダイエット・肥満解消 |
| 3. 健康の維持・増進 | 7. 仲間との親睦 |
| 4. 心身の鍛錬 | 8. その他 () |

問 55 主にどこで運動・スポーツを行っていますか (○は3つまで)

- | | |
|----------------|---|
| 1. 市内の公共スポーツ施設 | 6. 市内のスポーツ施設以外の施設
(公園や、ジョギング等で道路・歩道
を使用する場合も含む) |
| 2. 市外の公共スポーツ施設 | |
| 3. 民間のスポーツ施設 | |
| 4. 学校体育施設 | 7. 海・山・川 |
| 5. 自宅 | 8. その他 () |

問 56 どのようにして運動・スポーツを行っていますか (○は3つまで)

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1. 個人で活動 | 6. 体力づくり教室等に参加 |
| 2. 家族で活動 | 7. 民間のスポーツクラブ |
| 3. 仲間で作っているサークル・同好会 | 8. 概ね市内の人が加入している地域の
クラブ・サークル |
| 4. 市や地域の大会や競技会 | 9. その他 () |
| 5. 職場のクラブ・サークル | |

問 57 現在行っている運動・スポーツの状況に満足していますか (○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. とても満足している | 3. どちらかと言えば満足していない |
| 2. どちらかと言えば満足している | 4. 満足していない |

(問 57 で 3、4 と回答した方にお聞きします)

問 58 満足していない理由は何ですか (○は3つまで)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 施設が少ない | 7. スポーツ情報が入手困難 |
| 2. 施設利用時間が短い | 8. 指導者の指導内容 |
| 3. 施設まで遠い | 9. 十分な時間が取れない |
| 4. 施設の設定が不十分 | 10. 人間関係がわずらわしい |
| 5. 利用料金が高い | 11. その他 () |
| 6. 指導者の人数不足 | |

問 59 日頃行っている運動・スポーツは何ですか、また今後行いたい運動・スポーツは何ですか (【A】 【B】 それぞれ、あてはまるものすべてに○)

	【A】 現在行っている 運動・スポーツ	【B】 今後行いたい 運動・スポーツ
1. ウォーキング・散歩	1	2
2. ジョギング	1	2
3. ストレッチ・ヨガ・体操	1	2
4. 筋力トレーニング	1	2
5. スポーツジム (室内運動器具を使ってする 運動)	1	2
6. 上記以外の各種スポーツ (バドミントン・ 卓球・バレーボール・テニス・水泳など)	1	2
7. 通勤等で歩く・自転車	1	2
8. その他 ()	1	2

(問 53 で 8 と回答した方にお聞きします)

問 60 運動・スポーツをしていない理由は何ですか (○は3つまで)

- | | | |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| 1. 仕事が忙しい | 7. きっかけがない | 13. 家事 (育児・介護等を含
む) が忙しい |
| 2. 好きではない | 8. 仲間がいない | 14. 家族の理解が得られない |
| 3. 運動が苦手 | 9. ケガが怖い | 15. 他にやりたいことがある |
| 4. 身近に場所や施設がない | 10. 体が弱い | 16. その他 |
| 5. お金がかかる | 11. 情報が無い | |
| 6. 自分に合うクラブがない | 12. 指導者がいない | () |

問 61 運動・スポーツが身体や心にもたらす効果について知っていますか (○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 62 一緒に運動・スポーツする仲間がいますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 63 ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を知っていますか (○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 3. 言葉を知らない |
| 2. 言葉は知っているが内容は知らない | |

【ロコモティブシンドローム (運動器症候群)】

骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。

問 64 運動・スポーツに関するボランティア活動を行ったことがありますか
(○は1つ)

1. ある 2. ない

問 65 次のボランティア活動のうち、関心があるものはどれですか
(あてはまるものすべてに○)

1. 地域のスポーツ活動などの運営や支援 (クラブ、スポーツ団体等の活動)
2. ご家族のスポーツ・運動の部活動やクラブ等の運営・支援
3. スポーツイベントのボランティア (スポーツ大会などの不定期的な活動)
4. その他 ()
5. スポーツボランティア活動に関心はない

問 66 どんなきっかけや動機付けがあれば、運動・スポーツに関するボランティア活動
を行ったり続けたりできると思われますか (○は3つまで)

1. 好きなスポーツの普及・支援 6. 顕彰や表彰
2. 地域での居場所・役割・生きがい 7. どんなきっかけや動機づけがあっても
3. 出会い・交流の場 できない
4. 指導・大会運営スキルの取得・活用 8. その他 ()
5. 社会貢献

問 67 どのようなスポーツ種目の観戦に興味がありますか (あてはまるものすべてに○)

1. 野球 10. 柔道
2. サッカー 11. ラグビー
3. テニス 12. 卓球
4. バレーボール 13. スキー
5. バスケットボール 14. スケート
6. バドミントン 15. eスポーツ
7. 水泳 16. その他 ()
8. 陸上 (マラソン・駅伝含む) 17. 特になし
9. 体操

【eスポーツ】

コンピュータゲーム (ビデオゲーム) をスポーツ競技として捉える際の名称で、近年競技大会
として開催されており、オンラインを通して観戦等をすることができます。

問 68 この1年間でスポーツを何らかの形で観戦する機会がありましたか
(あてはまるものすべてに○)

1. 丸亀市内の会場で観戦した
2. 丸亀市外の会場で観戦した
3. テレビ・インターネット等で観戦した
4. その他 ()
5. 関心がないため観戦していない

問 69 直接試合会場で観戦をする際、どんなスポーツを観戦したいですか (あてはまる
ものすべてに○)

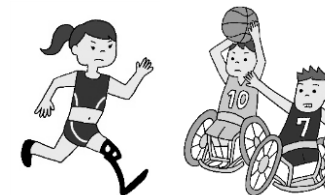
1. 自分の仲間たち (同好会) のスポーツを観たい
2. 自分がやっていないスポーツを観たい
3. 障がい者や高齢者のスポーツを観たい
4. 学生などのアマチュアスポーツを観たい
5. 国際的なスポーツを観たい
6. 海外など有名な選手が出場するスポーツを観たい
7. オンラインなども活用してeスポーツを観たい
8. その他 ()
9. 特になし

問 70 障がい者スポーツに関心がありますか (○は1つ)

1. 関心がある 3. あまり関心がない
2. やや関心がある 4. 関心がない

問 71 丸亀市において、障がいのある人でも運動・スポーツを実施しやすい環境をつく
るためにはどのような取り組みが必要だと思いますか (あてはまるものすべてに○)

1. 障がい者スポーツイベントや教室など 4. 障がい者スポーツについての理解促進
の体験機会の充実 ・PR
2. 指導員の養成 5. 障がい者スポーツ大会等への参加・
観戦機会の充実
3. ボランティアの養成 6. その他 ()



問 72 公共スポーツ施設の管理・運営について何を望みますか (○は3つまで)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 利用時間の拡大 (早朝・夜間) | 8. 健康・スポーツ相談室の設置 |
| 2. 利用料金の引き下げ | 9. 指導者・スタッフ・管理人の配置 |
| 3. 利用手続き・料金支払い方法の簡略化 | 10. スポーツ大会・イベントの開催 |
| 4. 施設利用案内の充実 | 11. スポーツ教室の充実 |
| 5. 快適な施設 (空調・清掃) の維持 | 12. 今以上の設備は必要ない |
| 6. 用具・器具などの充実 | 13. その他 () |
| 7. 託児サービスの実施 | |

問 73 スポーツ振興について今後どのような点に力を入れて欲しいと思いますか (○は3つまで)

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. スポーツ・レクリエーションに関する
情報提供の充実 | 11. 競技スポーツの振興 |
| 2. スポーツ教室・大会・イベントの充実 | 12. 高齢者の健康と交流の場づくり |
| 3. 学校体育施設の市民開放の推進と充実 | 13. 地域の健康水準の改善 (介護予防・寝たきり防止) |
| 4. 公共スポーツ施設の充実 | 14. 障がい者のスポーツ活動の充実 |
| 5. 指導者・スタッフ・ボランティアの充実 | 15. 市民と協働したスポーツ環境づくり |
| 6. 健康・体づくりの相談機会の確保 | 16. 親子や家族の交流 |
| 7. 総合型地域スポーツクラブの育成・支援 | 17. 世代間交流の促進 |
| 8. 子どもたちの外遊びの推進 | 18. e スポーツなどの新たなスポーツ
・競技の活用 |
| 9. 青少年の健全育成 | 19. その他 () |
| 10. 子どもたちの体力向上 | |



丸亀市は女子サッカーを推進しています！

丸亀市では、平成 23 年に丸亀高等女学校 (現県立丸亀高等学校) の生徒たちがフットボールをしている大正時代の絵葉書が発見されたことにより「国内女子サッカーの聖地」として様々な事業を実施しています。

多くの子どもたちがサッカーに興味を持ち、中学生、高校生になっても継続的に取り組める環境を整備したい、活動の機会を増やしたい…。そんな思いから、丸亀市は「丸亀なでしこスマイル☆サッカー交流大会」を開催したり、「女性のためのサッカークリニック」を実施するなど、推進に努めています。

そのPRの一環として、丸亀高等学校演劇部の皆様の協力も頂き、「丸亀なでしこ夢プラン始動！」CM 動画を作成しており、市のホームページ (下記アドレスまたは QR コードをご参照ください) から閲覧できますので是非ご覧ください。

【市ホームページ】 <https://www.city.marugame.lg.jp/itwinfo/i35036/>



【QRコード】

問 74 丸亀市は市民スポーツの推進を図るため「スポーツ推進委員」とともに各種活動に取り組んでいますが、スポーツ推進委員の名称や活動内容をご存知ですか (○は1つ)

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1. 名称も活動内容も知っている | 3. 名称も活動内容も知らない |
| 2. 名称は聞いたことはあるが活動内容は知らない | |

問 75 あなたの健康を守るためや、地域のスポーツを推進するために丸亀市に要望されることはありますか。またその他ご意見等ありましたら、お聞かせください

ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、お名前やご住所を書かずに、
同封の返信用封筒 (切手は不要です) に入れて、
10月30日 (金) までにポストに投函してください。



○お問い合わせ先

丸亀市 健康福祉部 健康課

〒763-0034 丸亀市大手町二丁目1番7号 (ひまわりセンター)

TEL : 0877-24-8806 FAX : 0877-24-8830

丸亀市 市民生活部 スポーツ推進課

〒763-0053 丸亀市金倉町9-2-4番地1 (丸亀市民体育館)

TEL : 0877-24-1392 FAX : 0877-24-1309

**丸亀市健康増進計画評価にかかる
アンケート調査【報告書】**

令和3年3月発行

発行：丸亀市 健康福祉部 健康課

〒763-8501

丸亀市大手町2丁目4番21号

TEL：0877-24-8806 FAX：0877-24-8830