

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】



平成 28 年 3 月

丸 亀 市

目 次

I	調査の概要	1
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	4
2	健康管理について	9
3	地域環境について	30
4	食事について	43
5	心の健康について	69
6	運動・スポーツについて	92
7	丸亀市の健康増進・スポーツ振興について	112
III	設問クロスの結果	121
1	『心の健康』について分析	122
2	『運動』についての分析	124
3	『食事』についての分析	126
4	『健康管理』についての分析	131
5	『地域環境』についての分析	133
IV	資料（アンケート調査票）	135

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、平成 19 年に策定した「健やか まるがめ 21（丸亀市健康増進計画）」の見直しのための評価や次期計画策定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 5,010 名を無作為抽出
- 調査期間：平成 27 年 10 月 1 日（木）～平成 27 年 10 月 31 日（土）
- 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	5,010 件	2,639 件	52.7%

4 報告書の見方

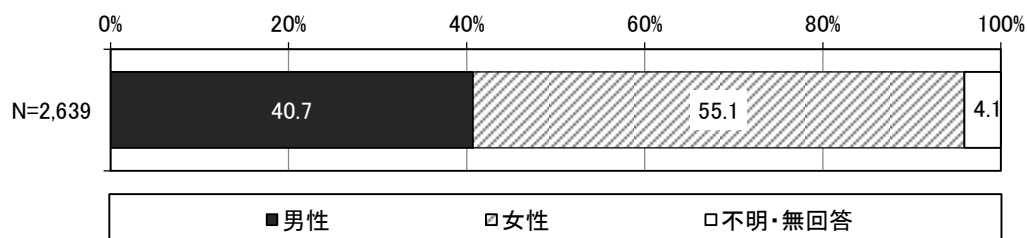
- 回答結果の割合「％」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 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。

Ⅱ 調査結果

1 あなた自身のことについて

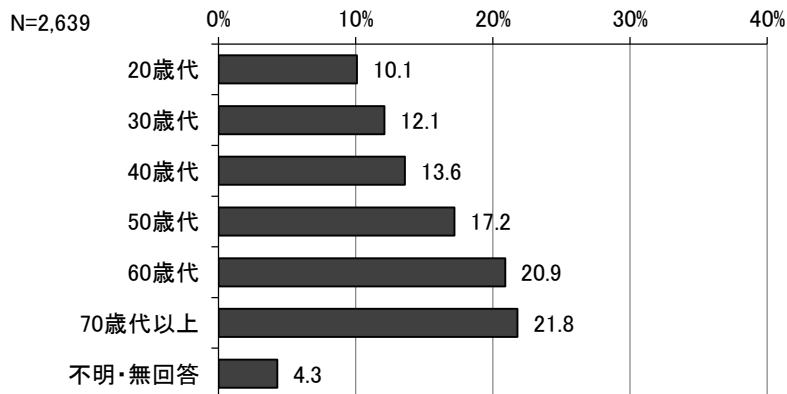
(1) 性別〈〇は1つ〉〔問1〕

性別についてみると、「男性」が40.7%、「女性」が55.1%となっています。



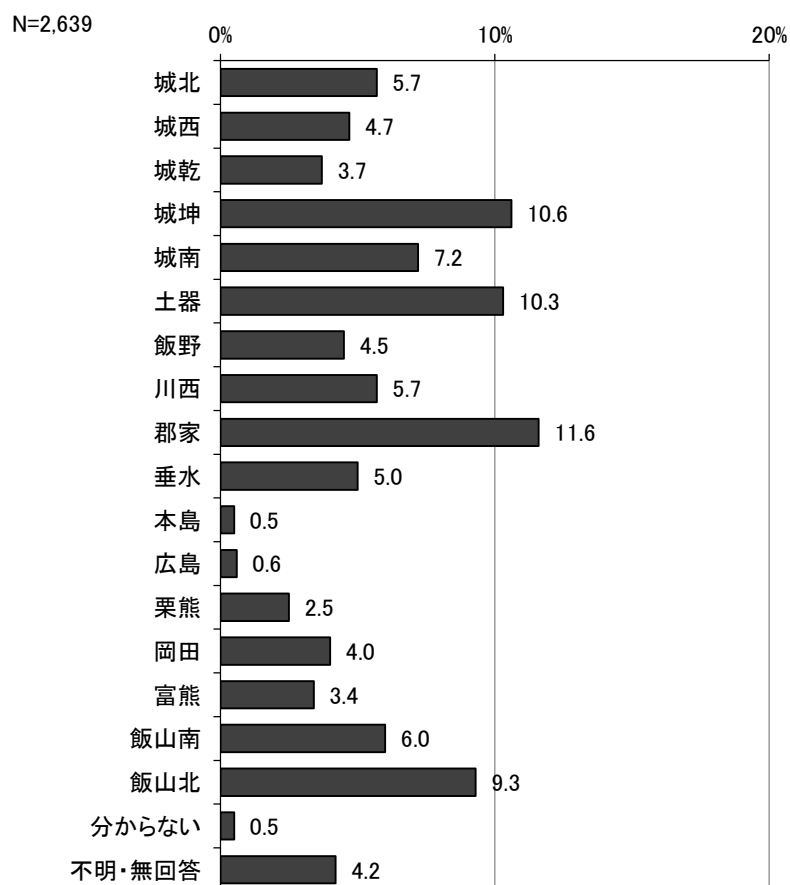
(2) 年齢（平成 27 年 10 月 1 日現在）〈数量回答〉〔問2〕

年齢についてみると、「70 歳代以上」が 21.8%と最も高く、次いで「60 歳代」20.9%、「50 歳代」17.2%となっています。



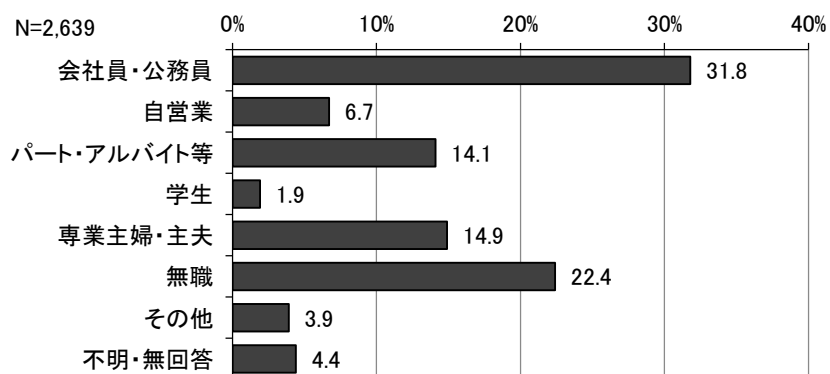
（３）お住まいの地区コミュニティについて〈〇は１つ〉〔問３〕

お住まいの地区コミュニティについてみると、「郡家」が 11.6%と最も高く、次いで「城坤」10.6%、「土器」10.3%、「飯山北」9.3%となっています。



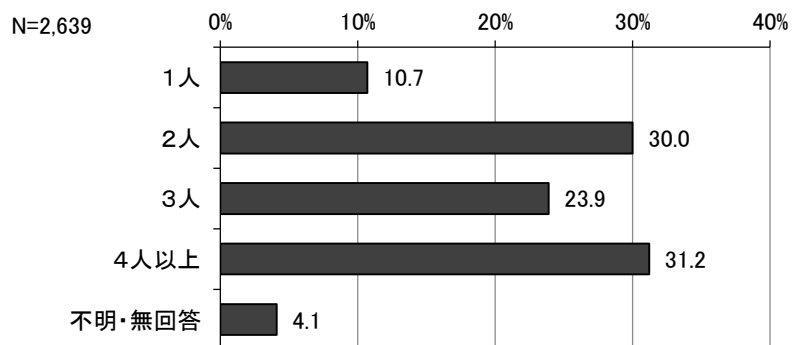
（４）職業について〈〇は１つ〉〔問４〕

職業についてみると、「会社員・公務員」が 31.8%と最も高く、次いで「無職」22.4%となっています。



（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〈〇は１つ〉〔問５〕

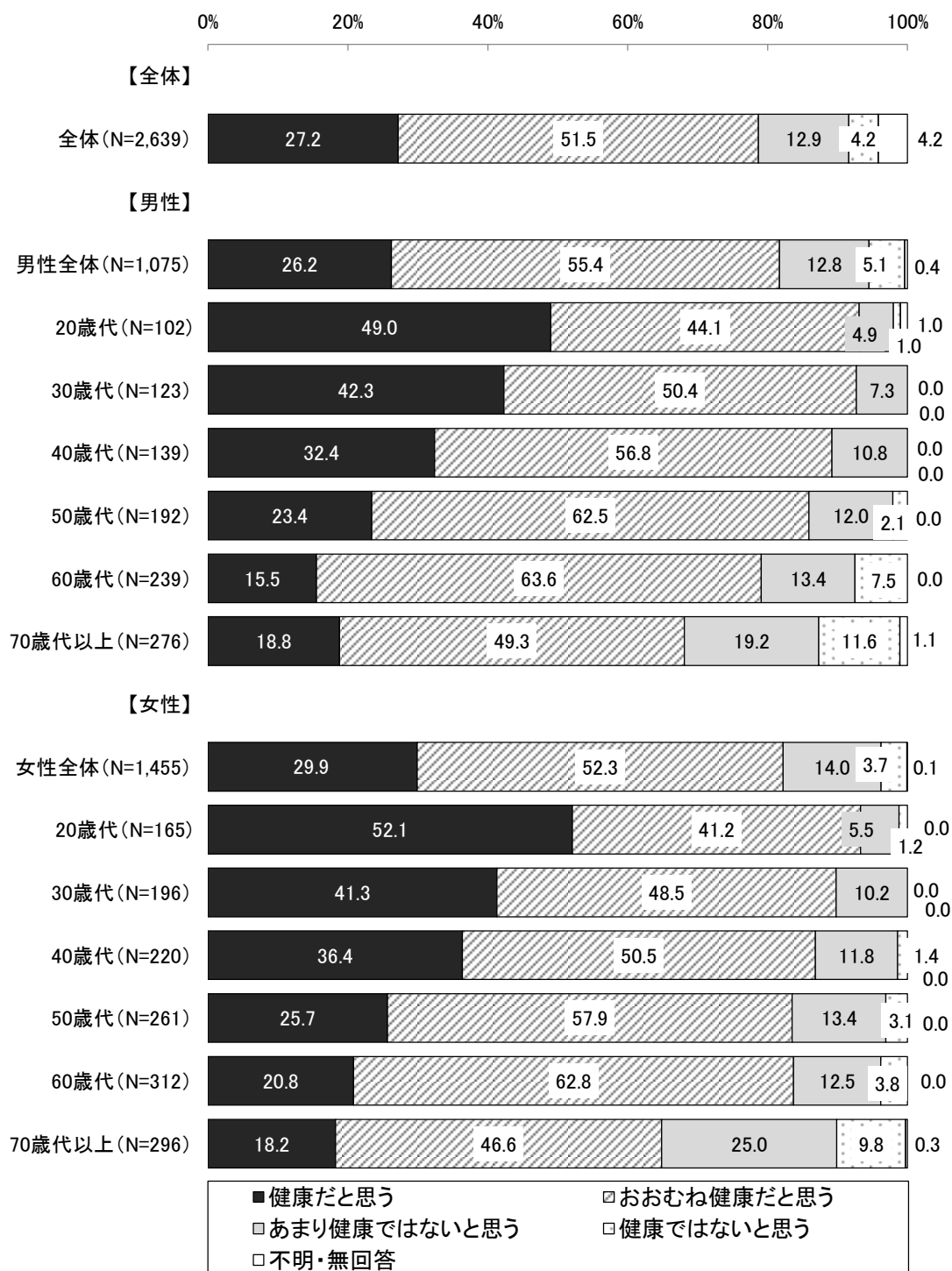
一緒に住んでいるご家族についてみると、「４人以上」が31.2%と最も高く、次いで「２人」30.0%、「３人」23.9%となっています。



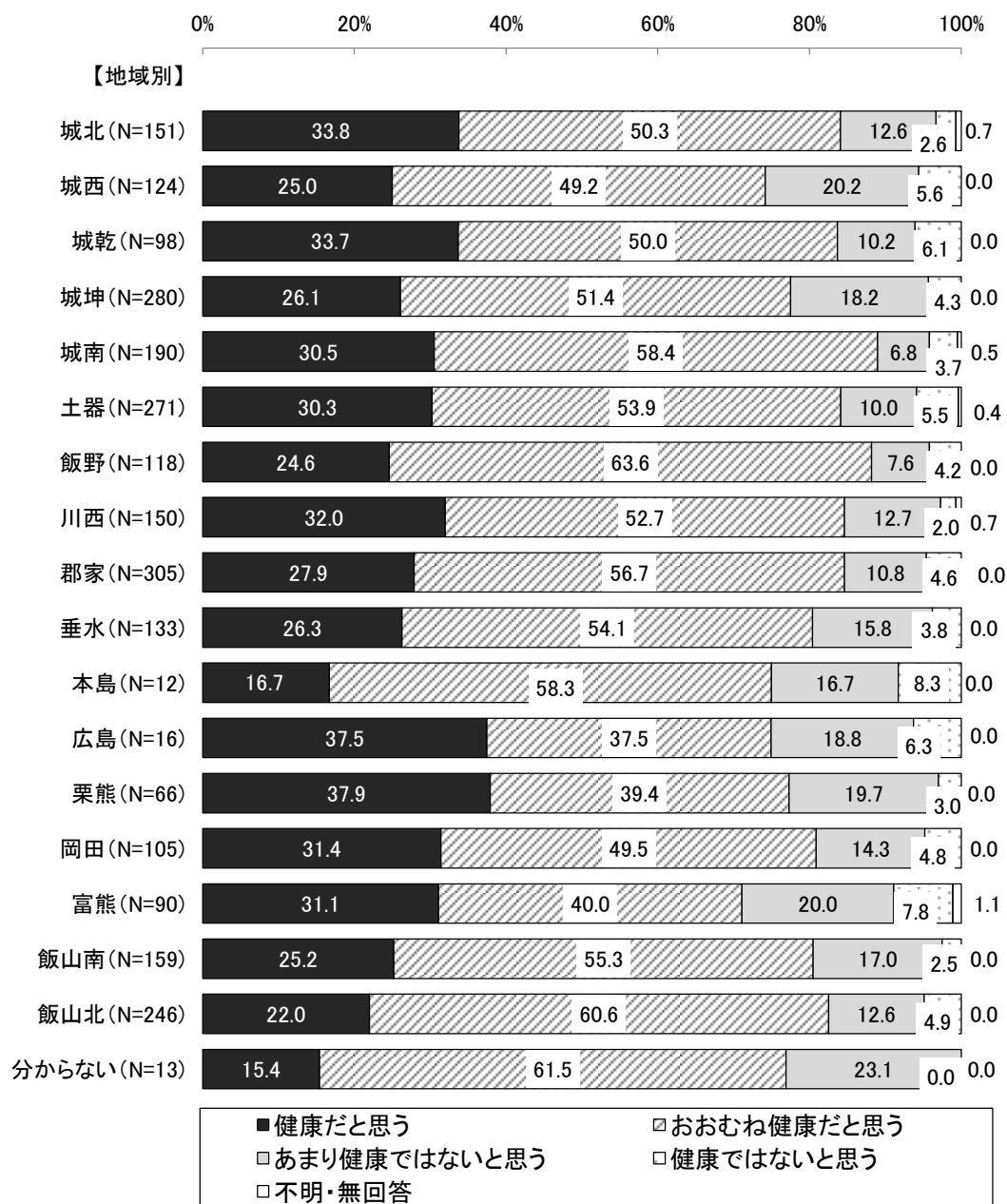
（６）過去１年間のあなたの健康状態についてどう思いますか〈〇は１つ〉〔問６〕

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51.5%と最も高く、次いで「健康だと思う」27.2%、「あまり健康ではないと思う」12.9%となっています。

性別でみると、「健康だと思う」において、『男性全体』が26.2%、『女性全体』が29.9%となっています。



地域別の結果

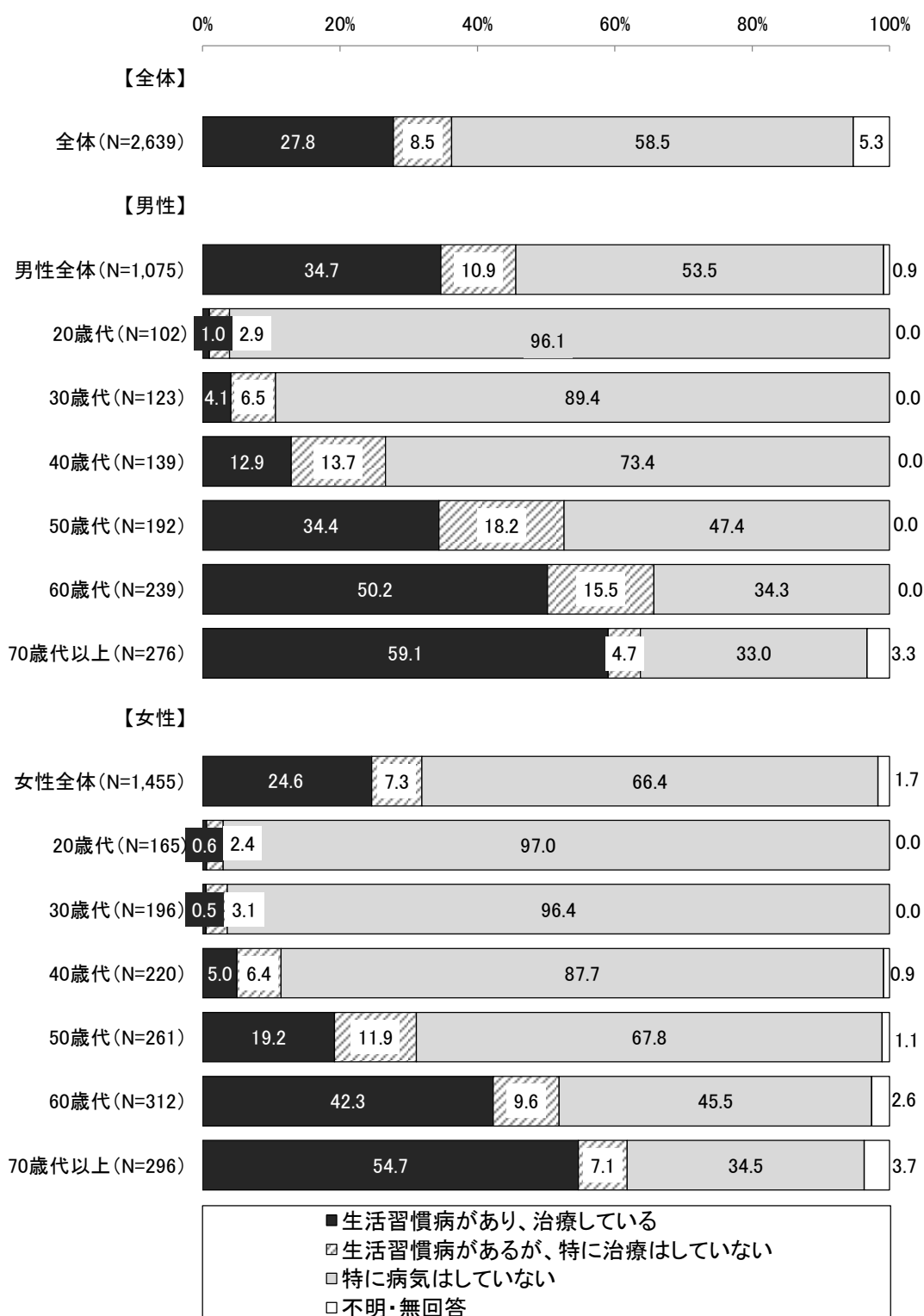


2 健康管理について

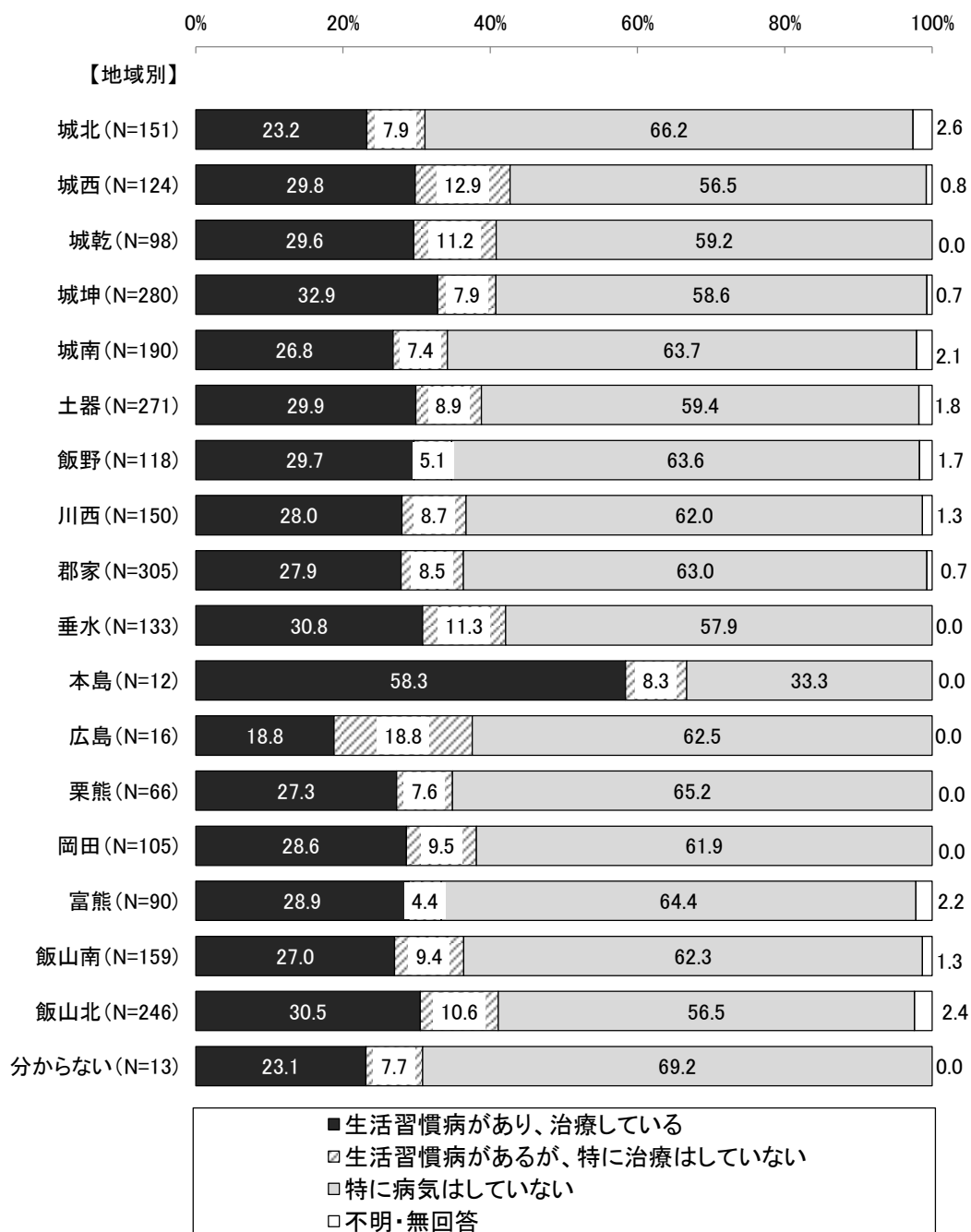
(7) あなたは現在、脳血管疾患、心臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風などの生活習慣病がありますか〈〇は1つ〉〔問7〕

生活習慣病についてみると、全体では「特に病気はしていない」が58.5%と最も高く、次いで「生活習慣病があり、治療している」27.8%となっています。

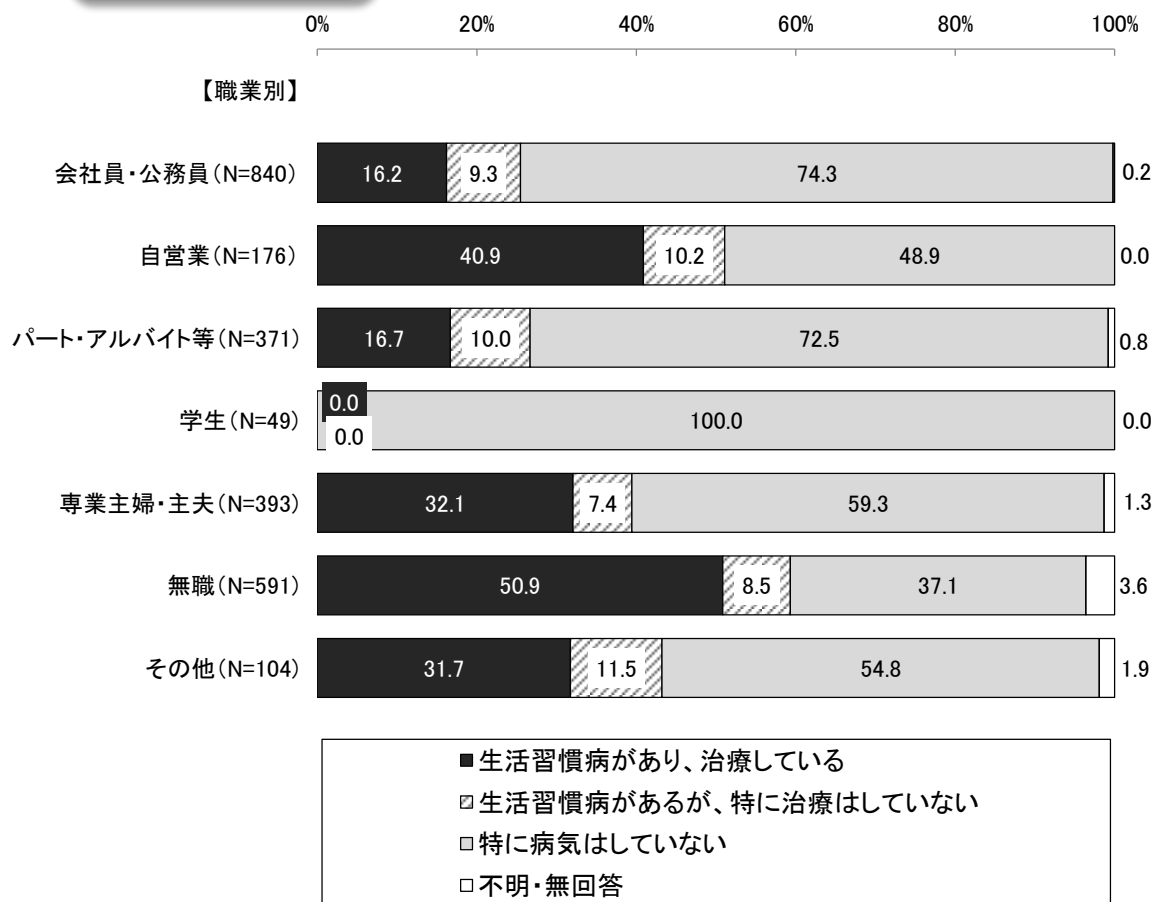
年齢別にみると、「生活習慣病があり、治療している」において、年代が上がる程割合が高くなっています。



地域別の結果



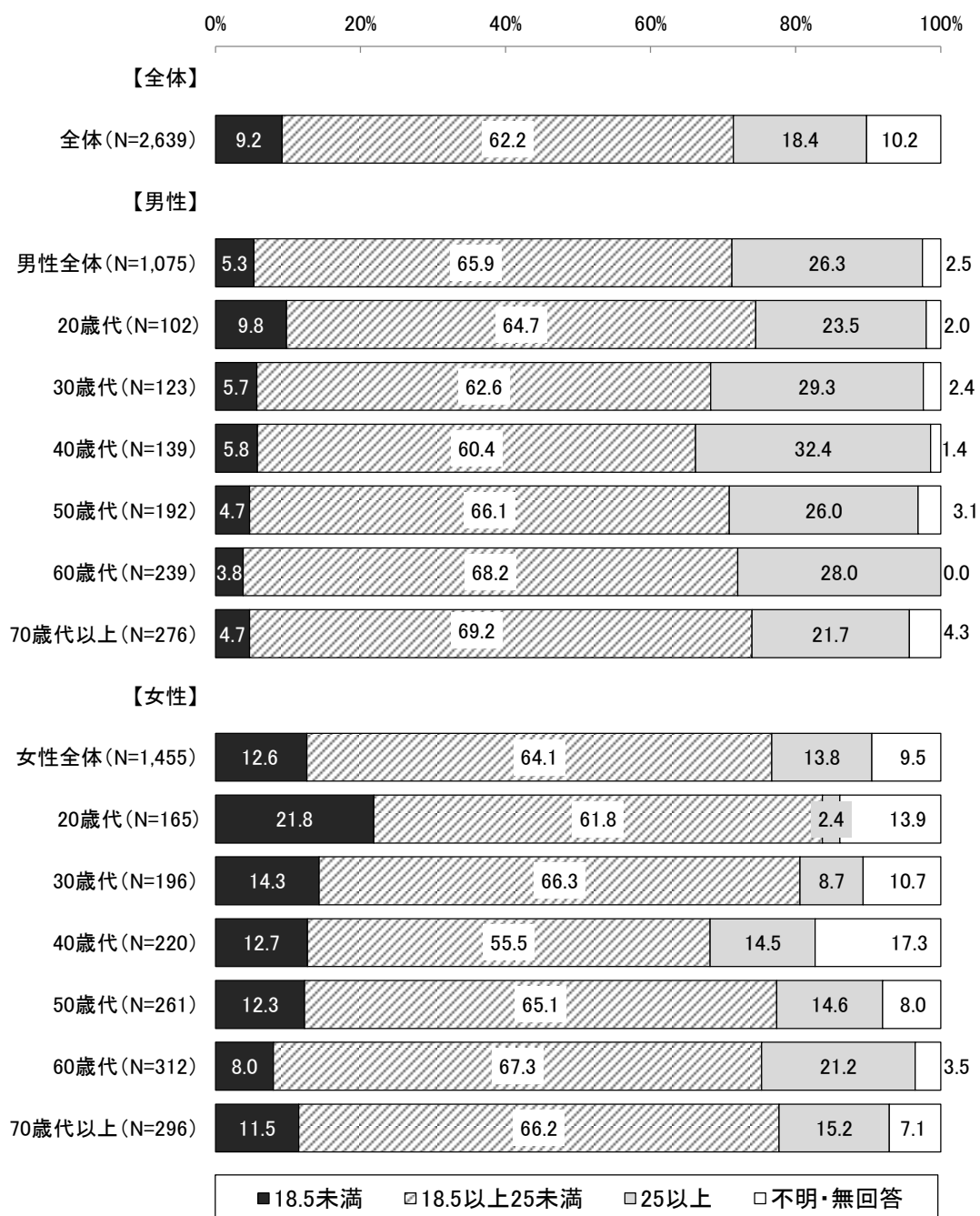
職業別の結果



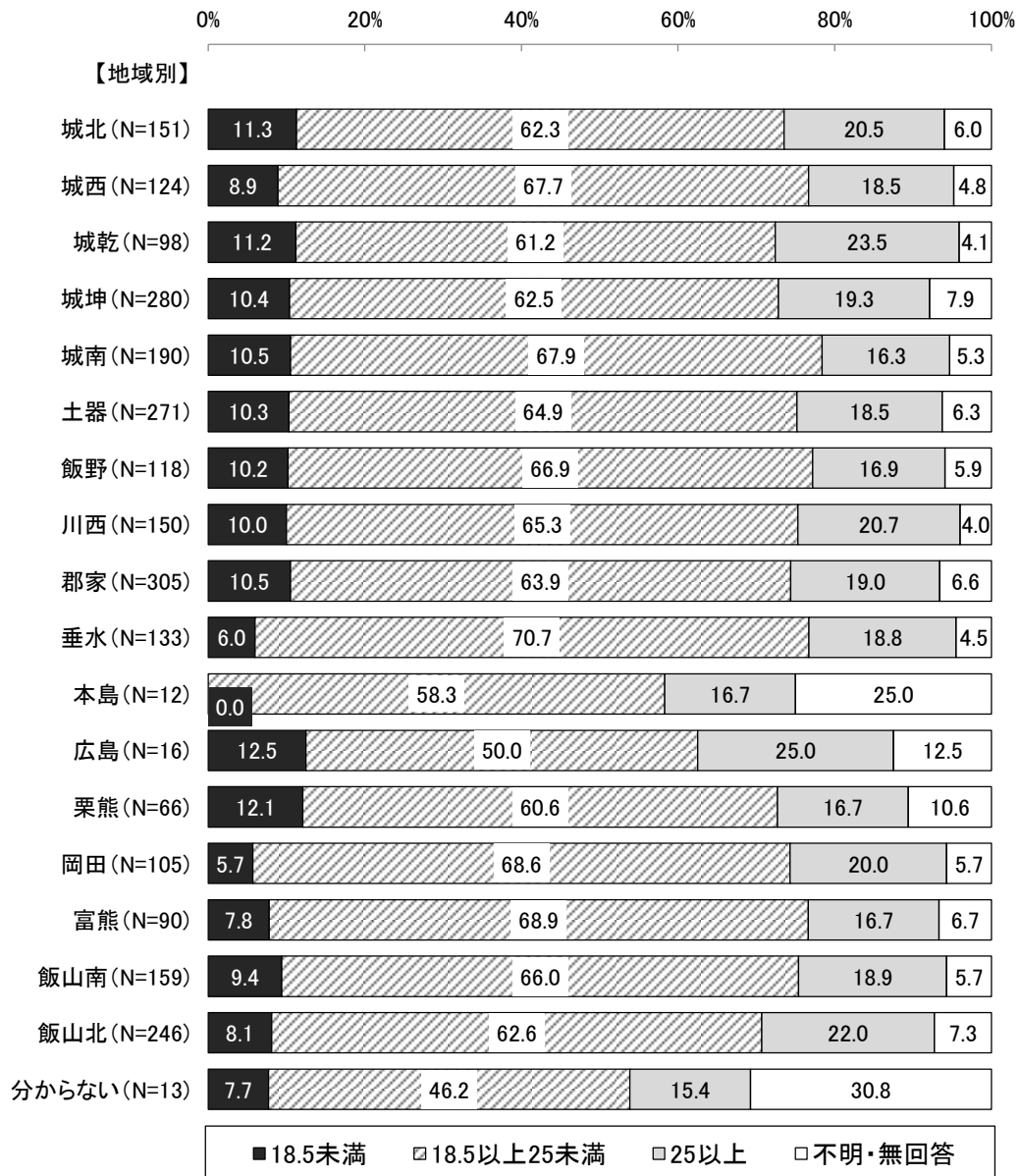
（８）身長・体重より算出したBMI結果〈数量回答〉〔問8〕

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62.2%と最も高く、次いで「25以上」18.4%、「18.5未満」9.2%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21.8%と、男性や他の年代と比較して高くなっています。



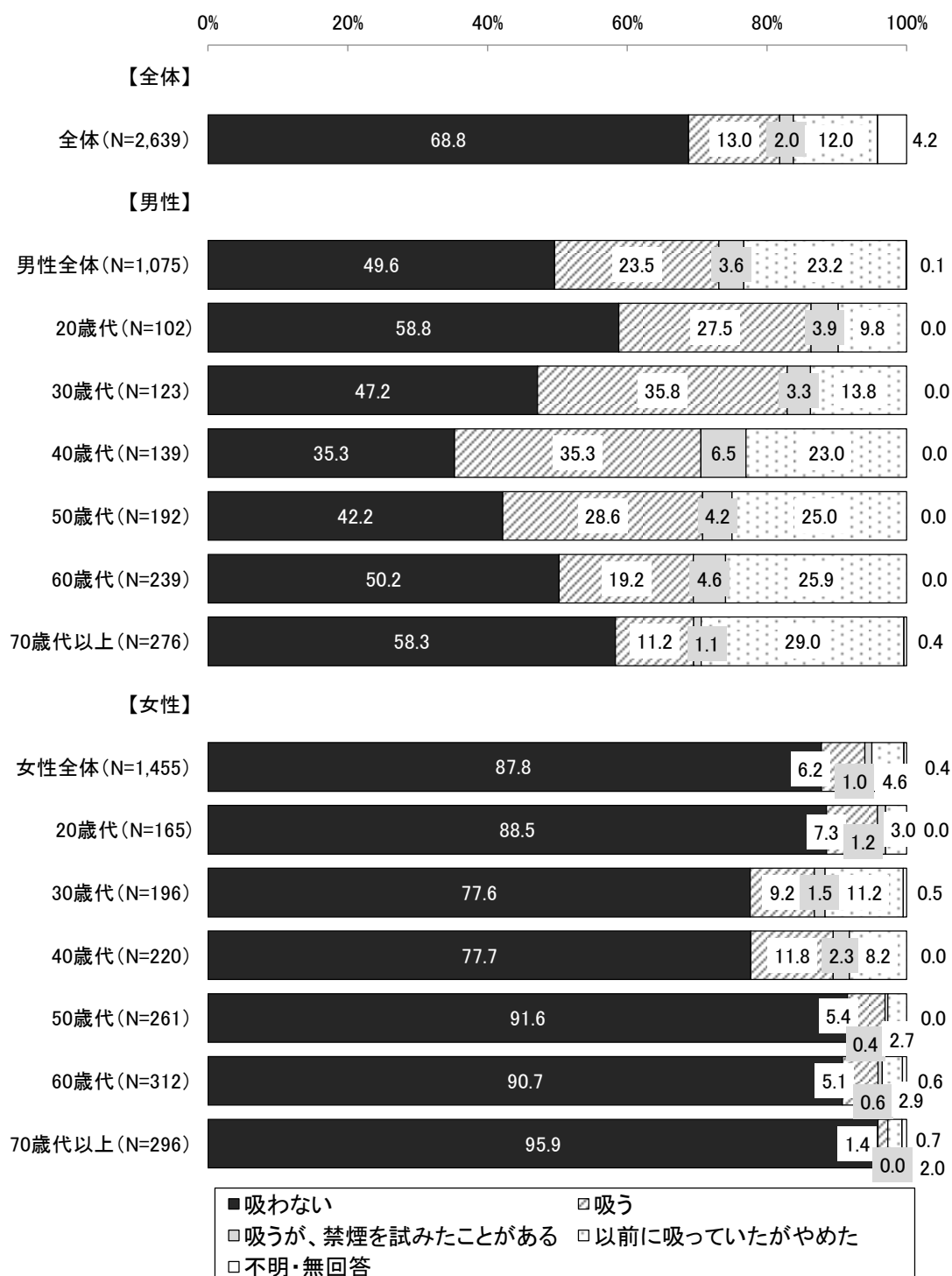
地域別の結果



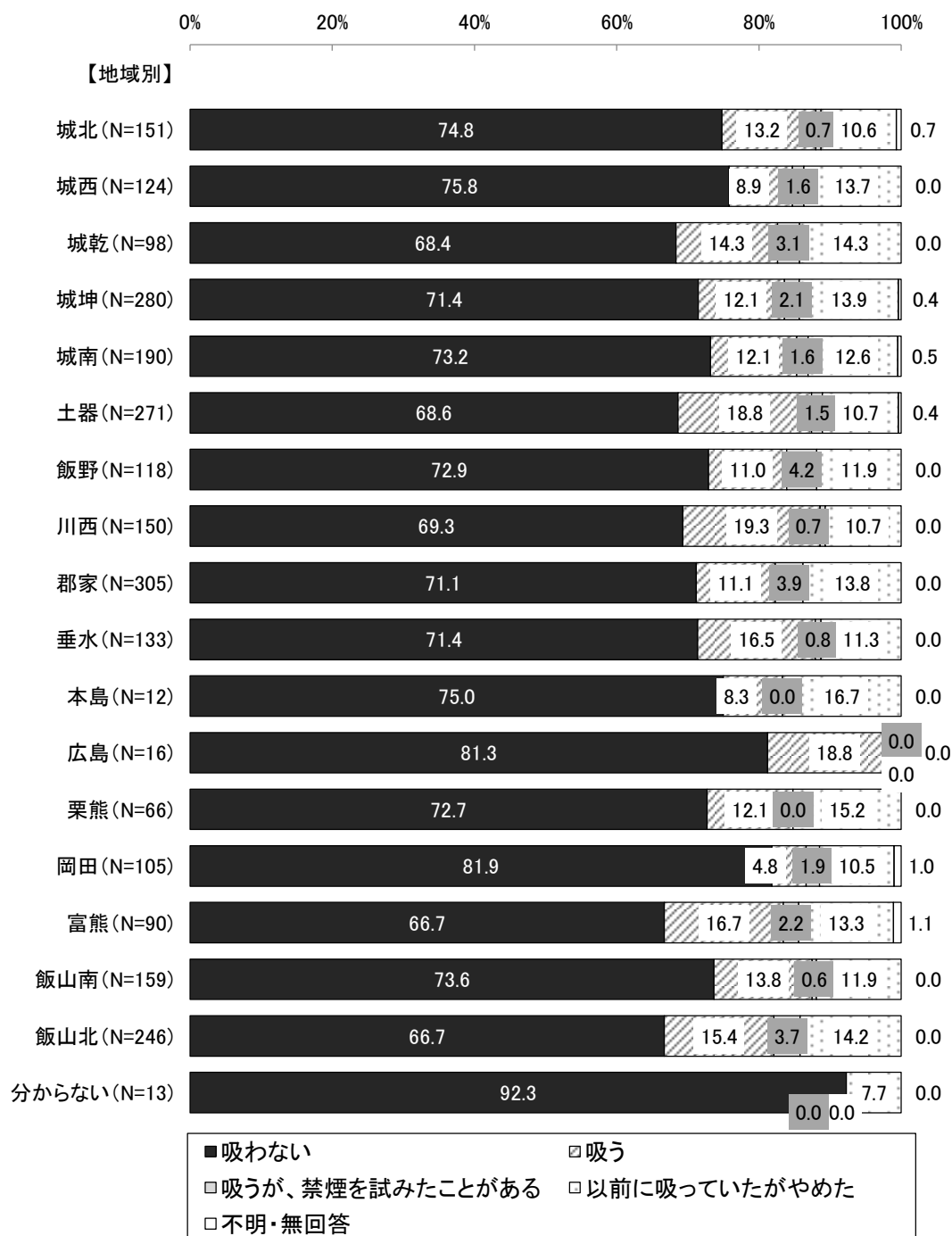
(9) あなたは、タバコを吸いますか〈〇は1つ〉〔問9〕

タバコを吸うかについてみると、全体では「吸わない」が68.8%と最も高く、次いで「吸う」13.0%、「以前に吸っていたがやめた」12.0%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49.6%、『女性全体』では87.8%となっています。



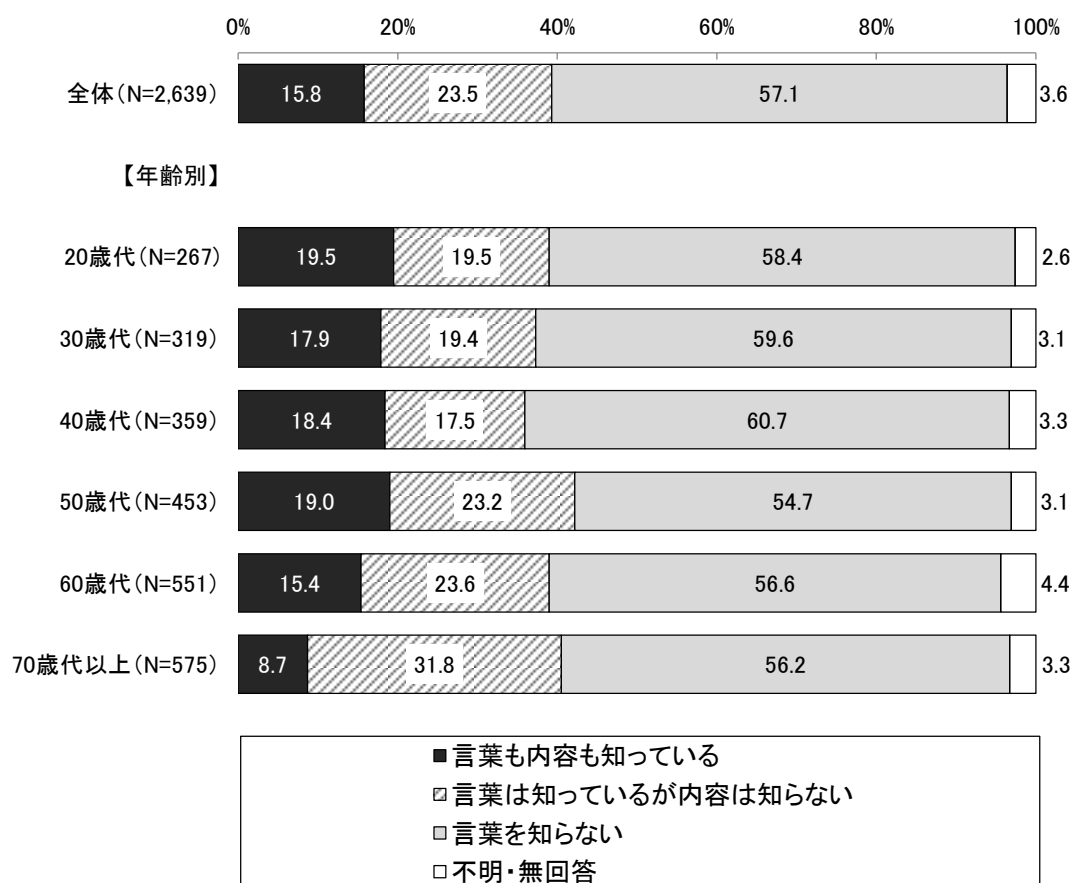
地域別の結果



（10）あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか〈〇は1つ〉〔問 10〕

COPDの認知度についてみると、全体では「言葉を知らない」が57.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」23.5%、「言葉も内容も知っている」15.8%となっています。

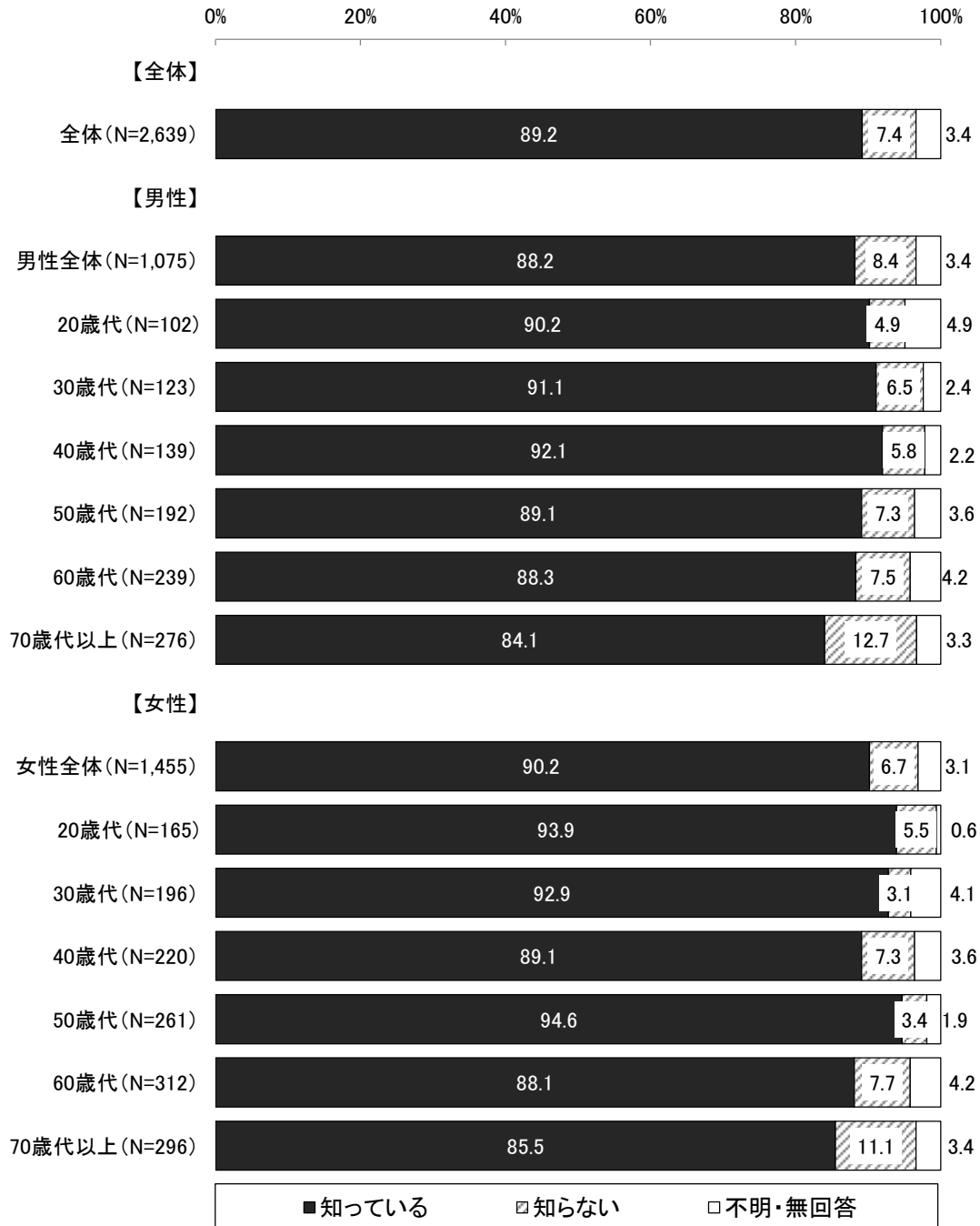
年齢別にみると、「言葉も内容も知っている」において、『20 歳代』が 19.5%と最も高く、次いで『50 歳代』 19.0%となっています。



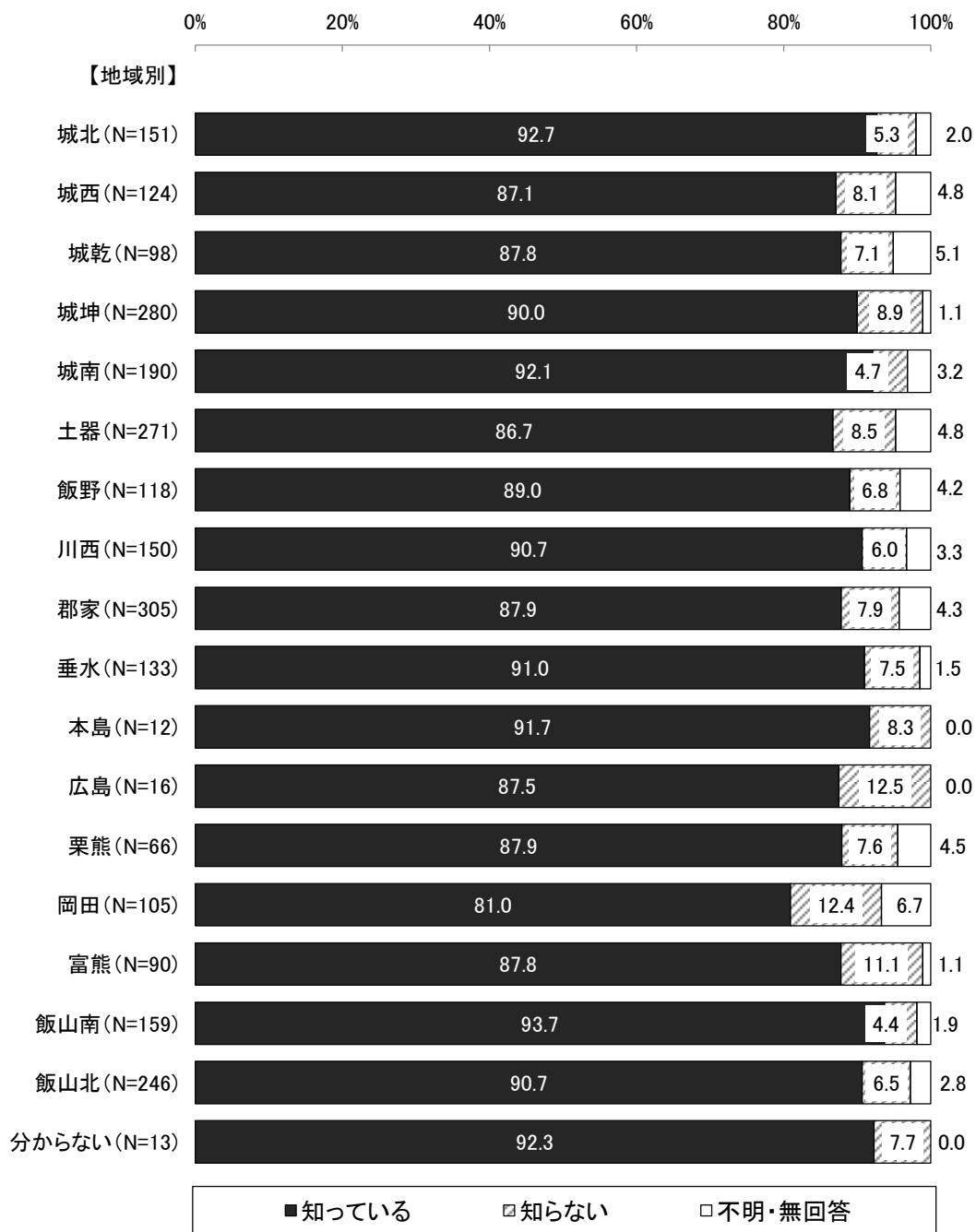
(11) あなたは、他人が吸うタバコの煙を吸うことで体に起こる影響を知っていますか〈〇は1つ〉〔問 11〕

他人が吸うタバコの煙を吸うことで体に起こる影響の認知度についてみると、全体では「知っている」が89.2%、「知らない」が7.4%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。



地域別の結果

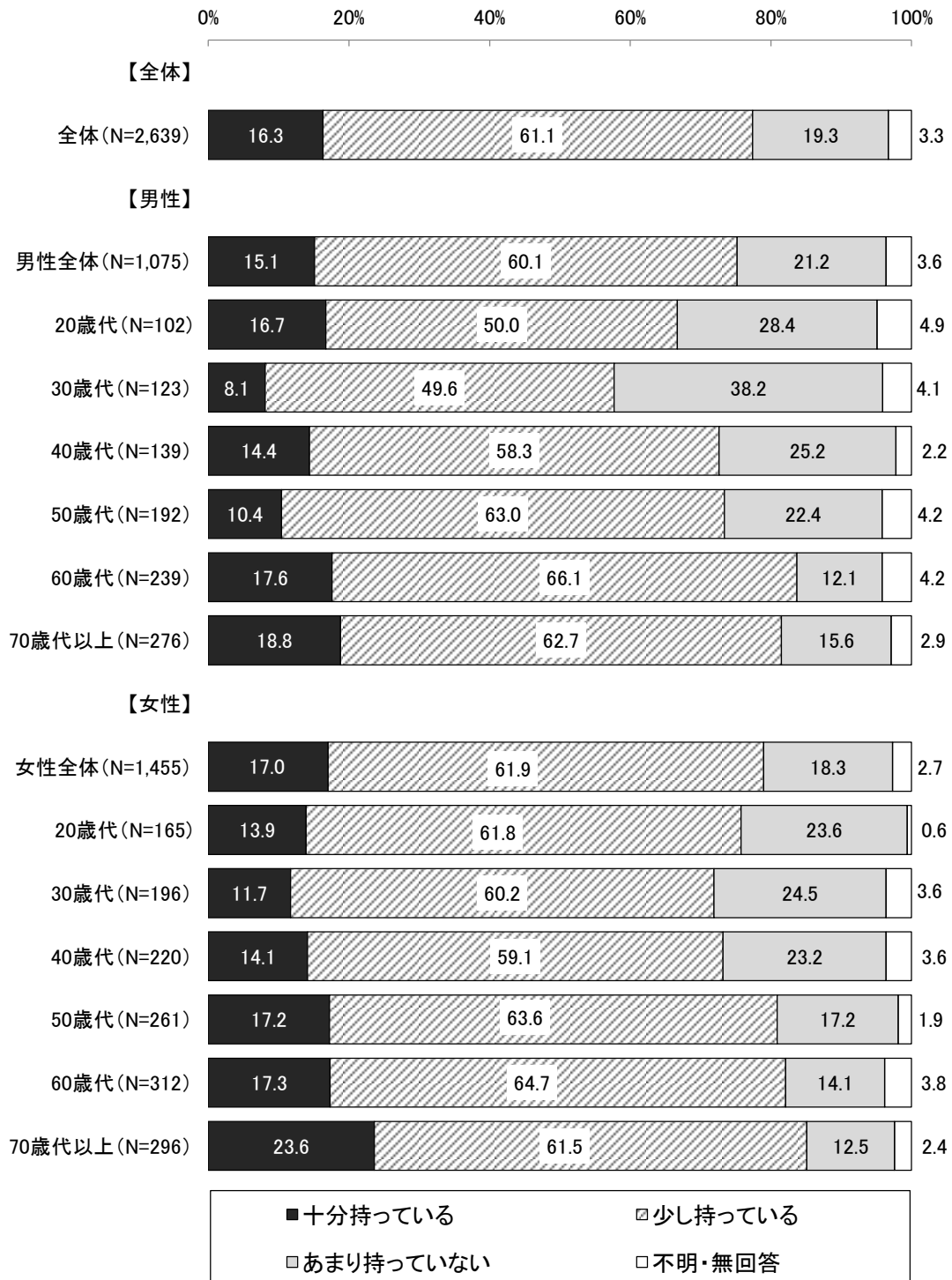


(12) あなたは、自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか

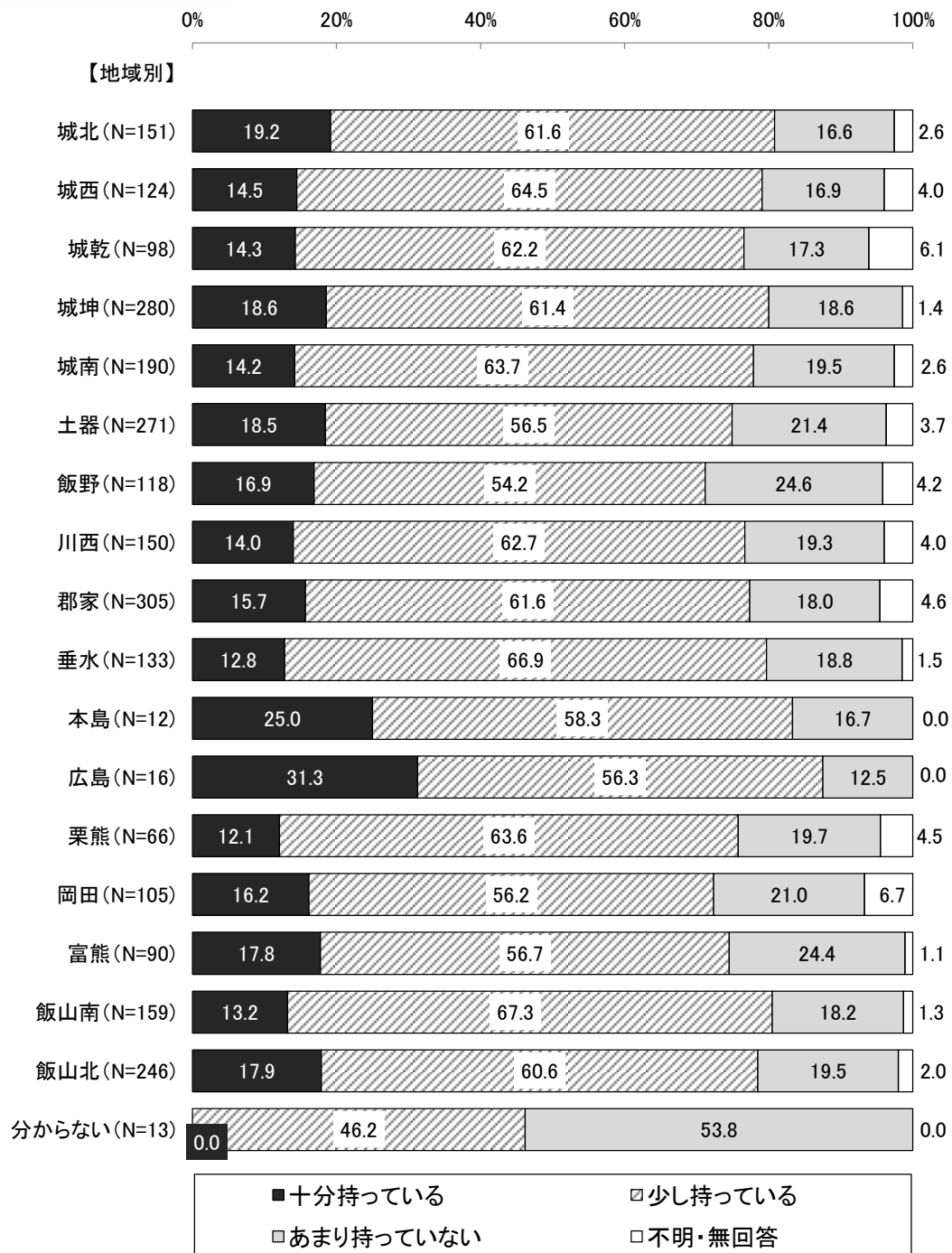
〈〇は1つ〉〔問 12〕

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61.1%と最も高く、次いで「あまり持っていない」19.3%、「十分持っている」16.3%となっています。

性別・年齢別にみると、「十分持っている」においては、男性、女性ともに『70歳代以上』がそれぞれ18.8%、23.6%と最も高くなっています。



地域別の結果

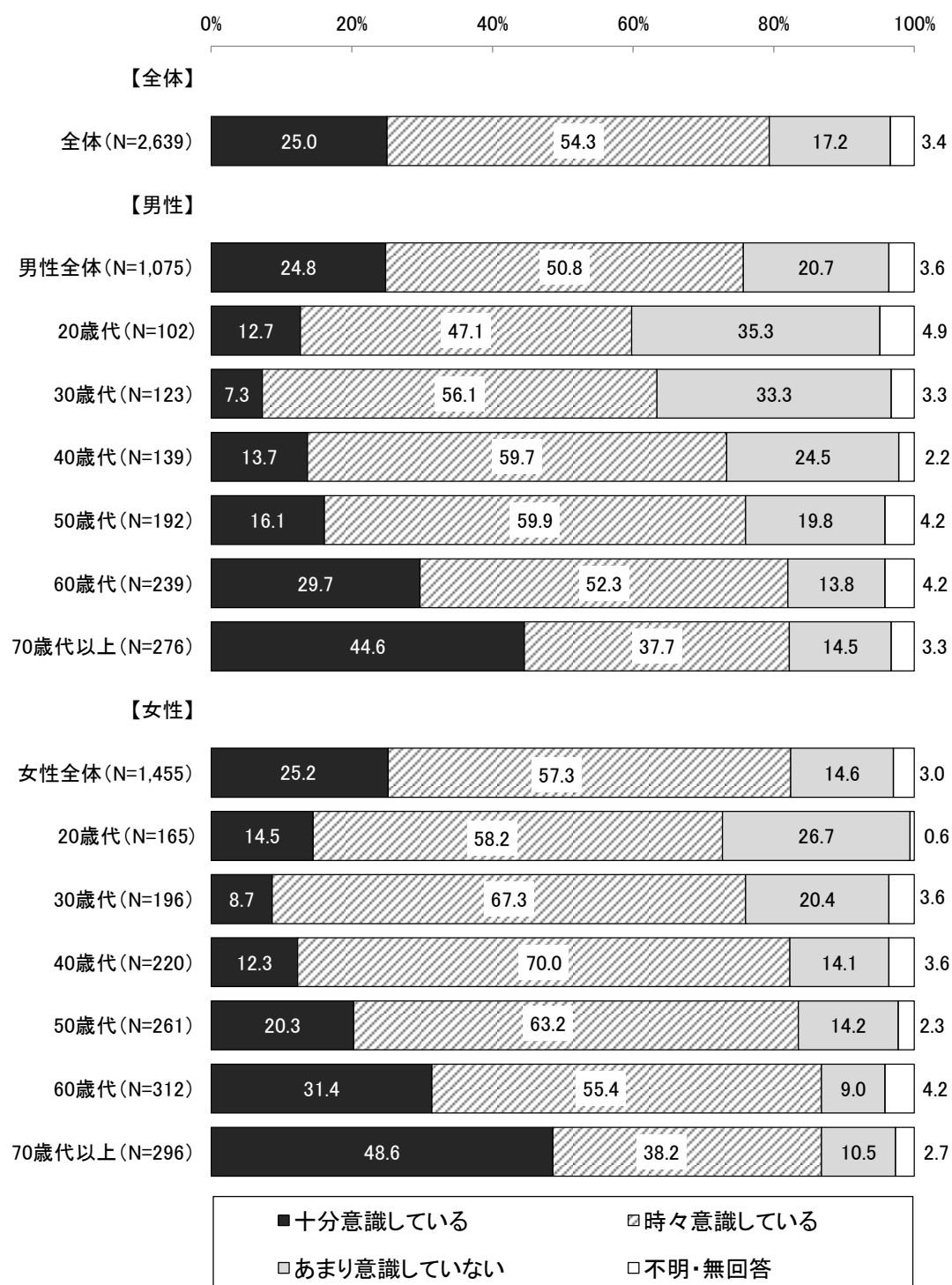


(13) あなたは、自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか

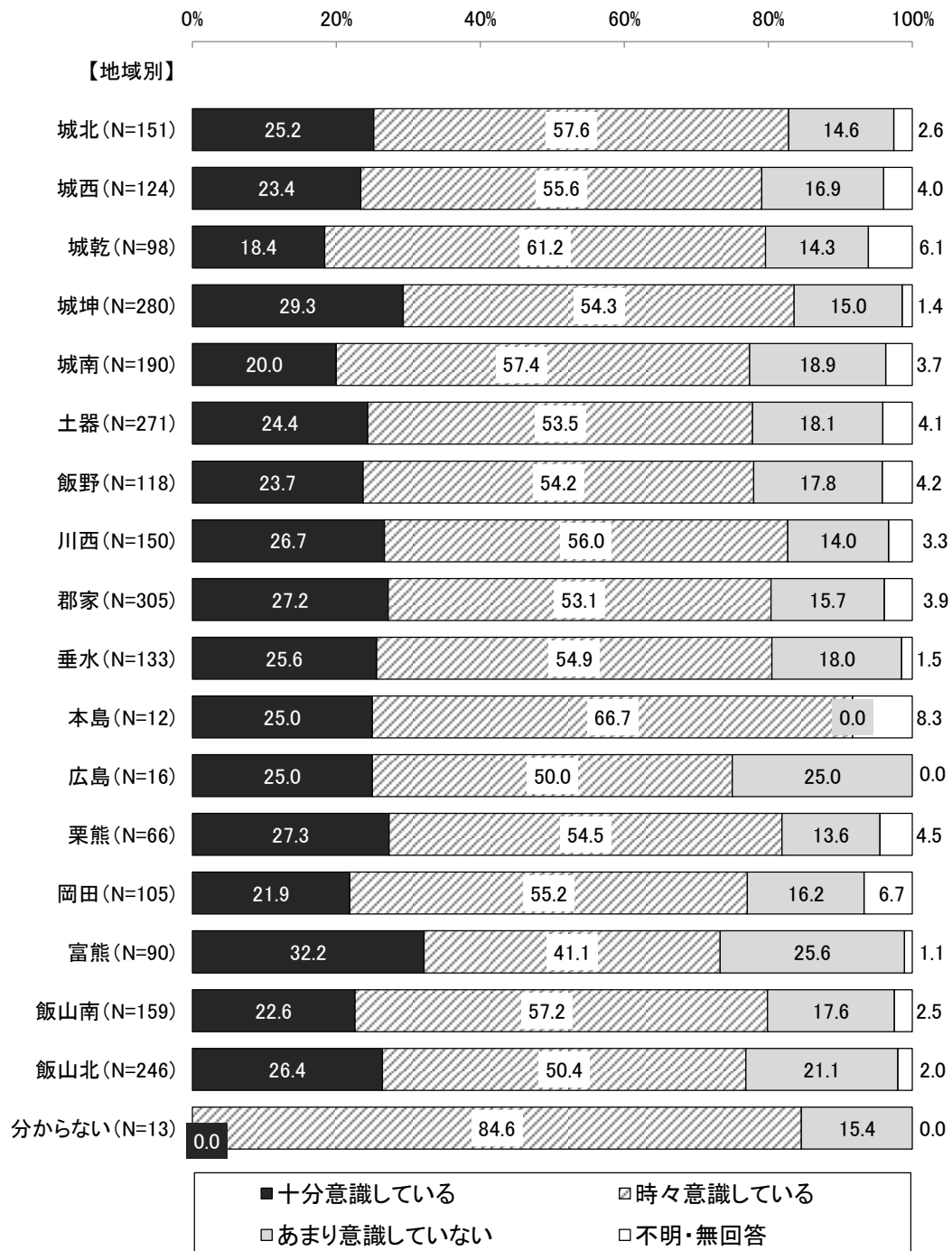
〈〇は1つ〉〔問 13〕

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54.3%と最も高く、次いで「十分意識している」25.0%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。



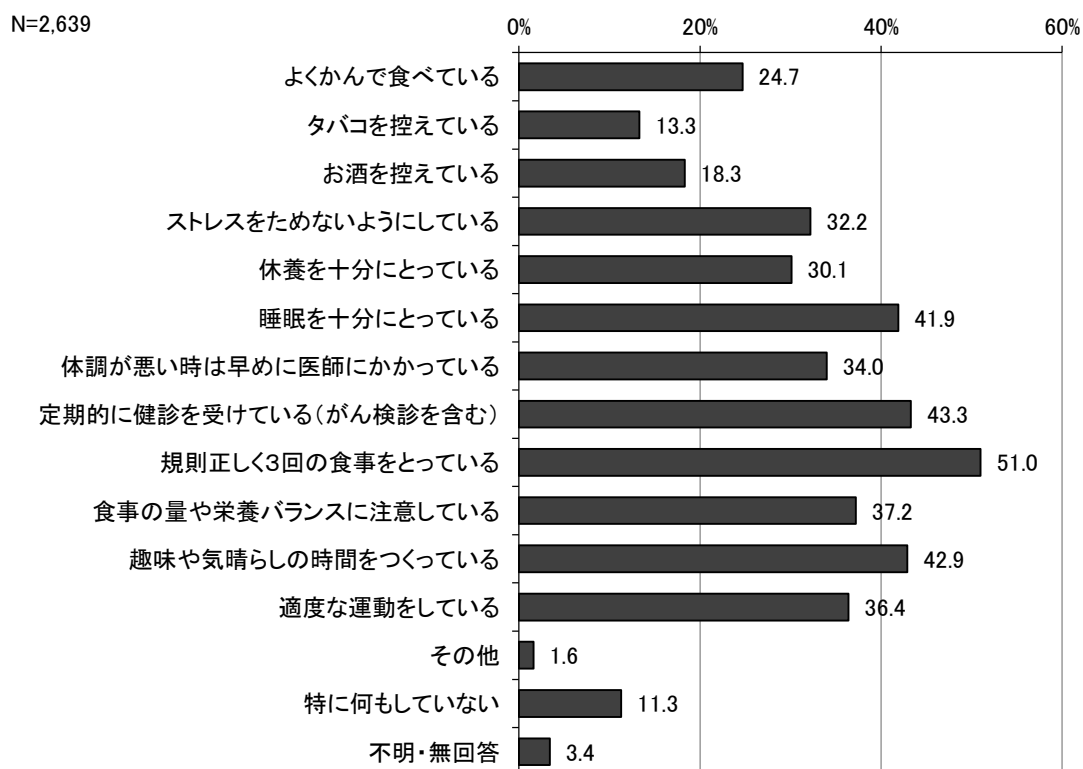
地域別の結果



(14) あなたは健康づくりのために、日頃からしていることはありますか

〈あてはまるものすべてに○〉〔問 14〕

健康づくりのために、日頃からしていることについてみると、「規則正しく3回の食事をとっている」が51.0%と最も高く、次いで「定期的に健診を受けている（がん検診を含む）」43.3%、「趣味や気晴らしの時間をつくっている」42.9%となっています。



性別・年齢別にみると、男女ともに『20歳代』『30歳代』では、「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が最も高くなっています。同様に『40歳代』『50歳代』では、「定期的に健診を受けている（がん検診を含む）」、『60歳代』『70歳以上』では、「規則正しく3回の食事をとっている」が最も高くなっています。

男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	合計	よくかんで食べている	タバコを控えている	お酒を控えている	ストレスをためないようにしている	休養を十分にとっている	睡眠を十分にとっている	体調が悪い時は早めに医師にかかっている
全体	1,074 100.0	236 22.0	171 15.9	246 22.9	327 30.4	329 30.6	449 41.8	318 29.6
20歳代	102 100.0	14 13.7	17 16.7	29 28.4	20 19.6	23 22.5	38 37.3	18 17.6
30歳代	123 100.0	14 11.4	18 14.6	22 17.9	27 22.0	31 25.2	38 30.9	21 17.1
40歳代	139 100.0	18 12.9	20 14.4	24 17.3	27 19.4	22 15.8	44 31.7	29 20.9
50歳代	192 100.0	33 17.2	30 15.6	43 22.4	49 25.5	35 18.2	59 30.7	44 22.9
60歳代	239 100.0	49 20.5	46 19.2	53 22.2	89 37.2	78 32.6	111 46.4	74 31.0
70歳代以上	276 100.0	108 39.1	40 14.5	75 27.2	114 41.3	139 50.4	155 56.2	129 46.7

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	定期的に健診を受けている	規則正しく3回の食事をとっている	食事の量や栄養バランスに注意している	趣味や気晴らしの時間をつくっている	適度な運動をしている	その他	特に何もしていない	不明・無回答
全体	481 44.8	503 46.8	304 28.3	438 40.8	437 40.7	16 1.5	142 13.2	39 3.6
20歳代	11 10.8	18 17.6	19 18.6	52 51.0	35 34.3	2 2.0	13 12.7	5 4.9
30歳代	25 20.3	29 23.6	16 13.0	47 38.2	43 35.0	2 1.6	27 22.0	3 2.4
40歳代	51 36.7	36 25.9	21 15.1	46 33.1	43 30.9	— —	23 16.5	3 2.2
50歳代	96 50.0	82 42.7	48 25.0	69 35.9	62 32.3	2 1.0	21 10.9	9 4.7
60歳代	126 52.7	141 59.0	91 38.1	96 40.2	111 46.4	1 0.4	17 7.1	11 4.6
70歳代以上	170 61.6	195 70.7	108 39.1	126 45.7	140 50.7	9 3.3	40 14.5	8 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14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	合計	よくかんで食べている	タバコを控えている	お酒を控えている	ストレスをためないようにしている	休養を十分にとっている	睡眠を十分にとっている	体調が悪い時は早めに医師にかかっている
全体	1,455 100.0	386 26.5	160 11.0	212 14.6	476 32.7	424 29.1	612 42.1	546 37.5
20歳代	165 100.0	45 27.3	31 18.8	47 28.5	42 25.5	36 21.8	79 47.9	58 35.2
30歳代	196 100.0	35 17.9	26 13.3	29 14.8	38 19.4	50 25.5	76 38.8	58 29.6
40歳代	220 100.0	33 15.0	33 15.0	44 20.0	57 25.9	52 23.6	73 33.2	60 27.3
50歳代	261 100.0	49 18.8	26 10.0	38 14.6	87 33.3	51 19.5	88 33.7	88 33.7
60歳代	312 100.0	93 29.8	30 9.6	38 12.2	132 42.3	108 34.6	134 42.9	128 41.0
70歳代以上	296 100.0	131 44.3	14 4.7	16 5.4	119 40.2	125 42.2	159 53.7	153 51.7

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	定期的に健診を受けている	規則正しく3回の食事をとっている	食事の量や栄養バランスに注意している	趣味や気晴らしの時間をつくっている	適度な運動をしている	その他	特に何もしていない	不明・無回答
全体	617 42.4	789 54.2	637 43.8	635 43.6	481 33.1	26 1.8	144 9.9	41 2.8
20歳代	24 14.5	66 40.0	47 28.5	88 53.3	41 24.8	1 0.6	11 6.7	1 0.6
30歳代	61 31.1	78 39.8	78 39.8	79 40.3	35 17.9	1 0.5	22 11.2	7 3.6
40歳代	94 42.7	82 37.3	83 37.7	80 36.4	45 20.5	4 1.8	30 13.6	8 3.6
50歳代	136 52.1	133 51.0	122 46.7	104 39.8	79 30.3	2 0.8	15 5.7	5 1.9
60歳代	154 49.4	198 63.5	150 48.1	156 50.0	131 42.0	3 1.0	36 11.5	12 3.8
70歳代以上	148 50.0	230 77.7	156 52.7	127 42.9	148 50.0	15 5.1	29 9.8	7 2.4

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

地域別の結果

【城北地区～郡家地区】

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	合計	よくかんで食べている	タバコを控えている	お酒を控えている	ストレスをためないようにしている	休養を十分にとっている	睡眠を十分にとっている	体調が悪い時は早めに医師にかかっている
城北	151 100.0	29 19.2	19 12.6	35 23.2	39 25.8	53 35.1	73 48.3	48 31.8
城西	124 100.0	32 25.8	13 10.5	16 12.9	39 31.5	36 29.0	50 40.3	48 38.7
城乾	98 100.0	25 25.5	17 17.3	18 18.4	32 32.7	29 29.6	39 39.8	32 32.7
城坤	280 100.0	69 24.6	50 17.9	57 20.4	77 27.5	86 30.7	112 40.0	104 37.1
城南	190 100.0	51 26.8	20 10.5	44 23.2	62 32.6	61 32.1	89 46.8	58 30.5
土器	271 100.0	60 22.1	36 13.3	41 15.1	72 26.6	79 29.2	112 41.3	89 32.8
飯野	118 100.0	37 31.4	16 13.6	24 20.3	35 29.7	31 26.3	49 41.5	40 33.9
川西	150 100.0	41 27.3	13 8.7	30 20.0	64 42.7	42 28.0	67 44.7	48 32.0
郡家	305 100.0	64 21.0	38 12.5	48 15.7	106 34.8	79 25.9	129 42.3	116 38.0

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	定期的に健診を受けている	規則正しく3回の食事をとっている	食事の量や栄養バランスに注意している	趣味や気晴らしの時間をつくっている	適度な運動をしている	その他	特に何もしていない	不明・無回答
城北	62 41.1	76 50.3	73 48.3	70 46.4	65 43.0	3 2.0	21 13.9	3 2.0
城西	59 47.6	63 50.8	48 38.7	44 35.5	39 31.5	— —	14 11.3	6 4.8
城乾	42 42.9	41 41.8	34 34.7	35 35.7	32 32.7	— —	10 10.2	5 5.1
城坤	119 42.5	154 55.0	108 38.6	116 41.4	105 37.5	5 1.8	35 12.5	2 0.7
城南	87 45.8	96 50.5	79 41.6	90 47.4	75 39.5	6 3.2	12 6.3	7 3.7
土器	115 42.4	127 46.9	94 34.7	118 43.5	95 35.1	2 0.7	33 12.2	10 3.7
飯野	57 48.3	58 49.2	41 34.7	49 41.5	50 42.4	4 3.4	12 10.2	5 4.2
川西	62 41.3	68 45.3	53 35.3	58 38.7	63 42.0	5 3.3	15 10.0	4 2.7
郡家	145 47.5	183 60.0	112 36.7	128 42.0	117 38.4	4 1.3	31 10.2	12 3.9

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

地域別の結果

【垂水地区～分らない】

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	合計	よくかんで食 べている	タバコを控え ている	お酒を控え ている	ストレスをた めないように している	休養を十分 にとっている	睡眠を十分 にとっている	体調が悪い 時は早めに 医師にか かっている
垂水	133 100.0	29 21.8	19 14.3	28 21.1	43 32.3	34 25.6	51 38.3	53 39.8
本島	12 100.0	6 50.0	1 8.3	1 8.3	6 50.0	5 41.7	4 33.3	8 66.7
広島	16 100.0	3 18.8	4 25.0	4 25.0	8 50.0	4 25.0	9 56.3	3 18.8
栗熊	66 100.0	18 27.3	8 12.1	11 16.7	21 31.8	19 28.8	22 33.3	18 27.3
岡田	105 100.0	25 23.8	14 13.3	20 19.0	34 32.4	31 29.5	44 41.9	31 29.5
富熊	90 100.0	25 27.8	15 16.7	12 13.3	26 28.9	32 35.6	39 43.3	30 33.3
飯山南	159 100.0	40 25.2	16 10.1	23 14.5	54 34.0	53 33.3	67 42.1	55 34.6
飯山北	246 100.0	66 26.8	29 11.8	42 17.1	83 33.7	75 30.5	97 39.4	80 32.5
分らない	13 100.0	4 30.8	2 15.4	3 23.1	2 15.4	3 23.1	7 53.8	4 30.8

上段:度数 下段:%	問14 健康づくりのために、日頃からしていることはありますか							
	定期的に健 診を受けてい る	規則正しく3 回の食事を とっている	食事の量や 栄養バランス に注意してい る	趣味や気晴 らしの時間 をつくっている	適度な運動 をしている	その他	特に何もして いない	不明・無回答
垂水	54 40.6	58 43.6	41 30.8	49 36.8	43 32.3	4 3.0	16 12.0	4 3.0
本島	7 58.3	8 66.7	5 41.7	5 41.7	4 33.3	- -	3 25.0	- -
広島	8 50.0	8 50.0	3 18.8	8 50.0	6 37.5	- -	2 12.5	- -
栗熊	27 40.9	26 39.4	20 30.3	33 50.0	18 27.3	- -	4 6.1	3 4.5
岡田	40 38.1	54 51.4	40 38.1	47 44.8	32 30.5	2 1.9	9 8.6	7 6.7
富熊	41 45.6	46 51.1	40 44.4	39 43.3	27 30.0	1 1.1	13 14.4	2 2.2
飯山南	64 40.3	83 52.2	58 36.5	69 43.4	63 39.6	5 3.1	22 13.8	2 1.3
飯山北	107 43.5	139 56.5	88 35.8	107 43.5	82 33.3	1 0.4	33 13.4	6 2.4
分らない	3 23.1	4 30.8	3 23.1	8 61.5	3 23.1	- -	2 15.4	- -

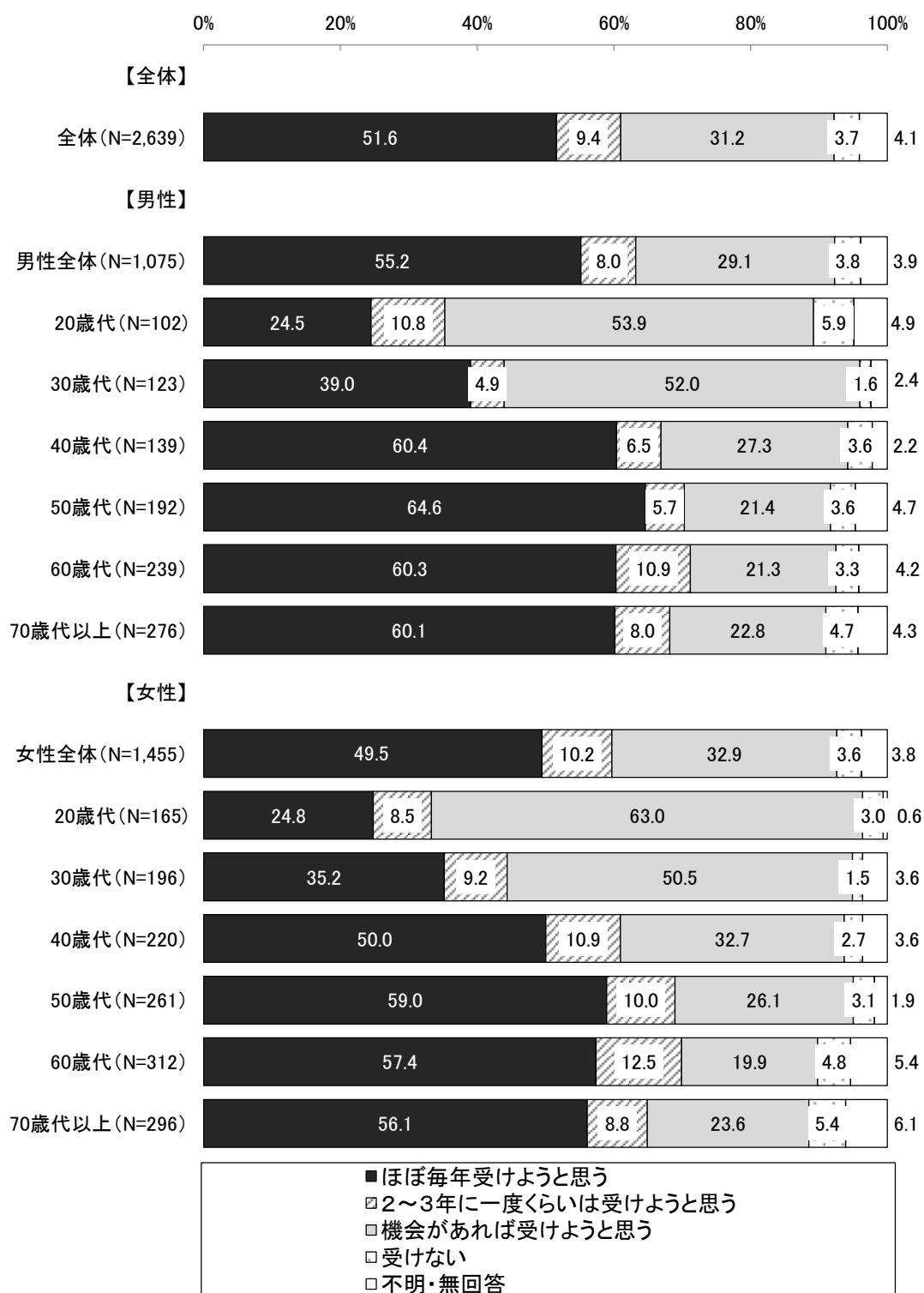
※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

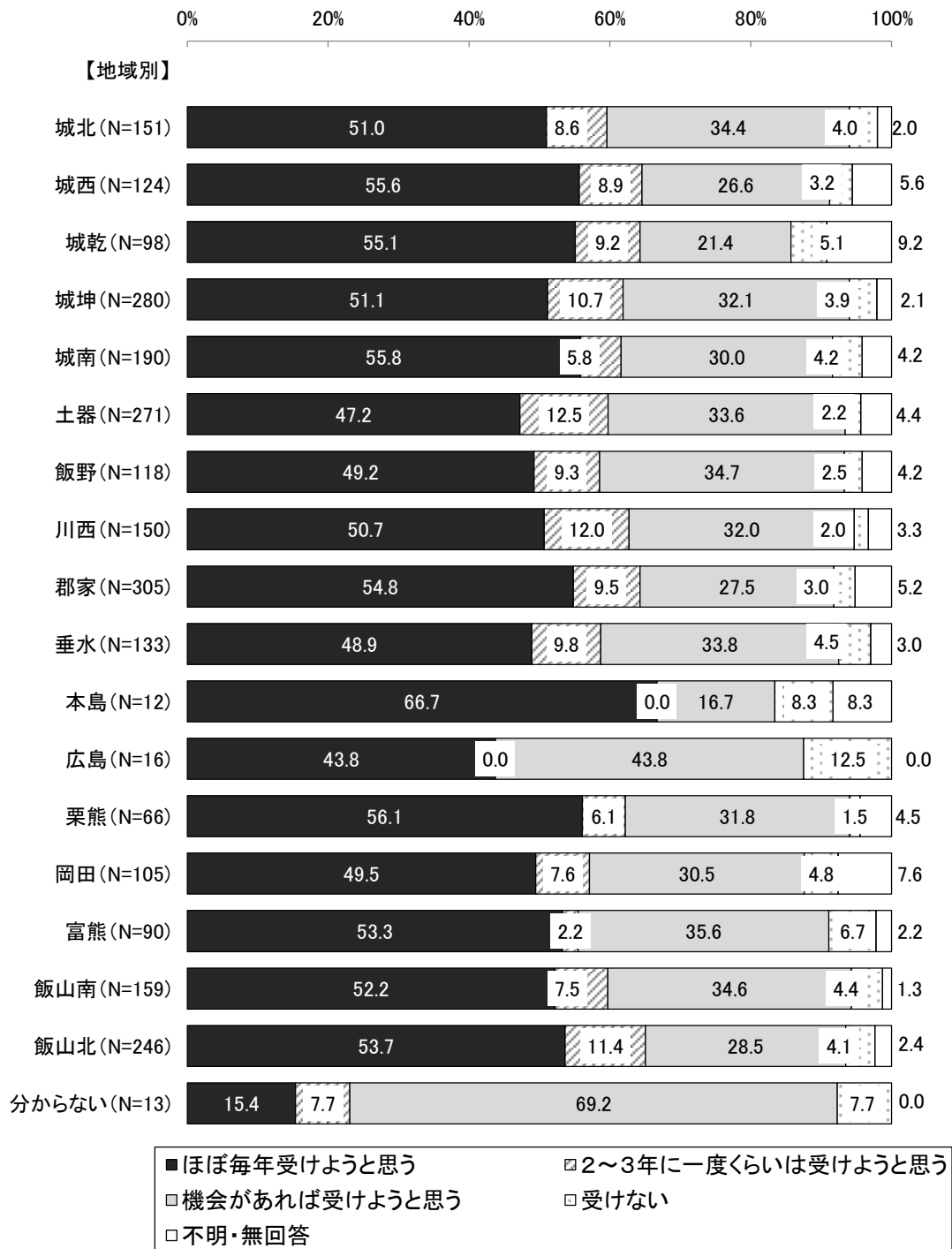
(15) あなたは今後、健診を受けようと思いますか〈〇は1つ〉〔問 15〕

健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51.6%と最も高く、次いで「機会があれば受けようと思う」31.2%、「2～3年に一度くらいは受けようと思う」9.4%となっています。

年齢別にみると、20歳代、30歳代では「ほぼ毎年受けようと思う」の割合が男女ともに他の年代よりも低くなっています。



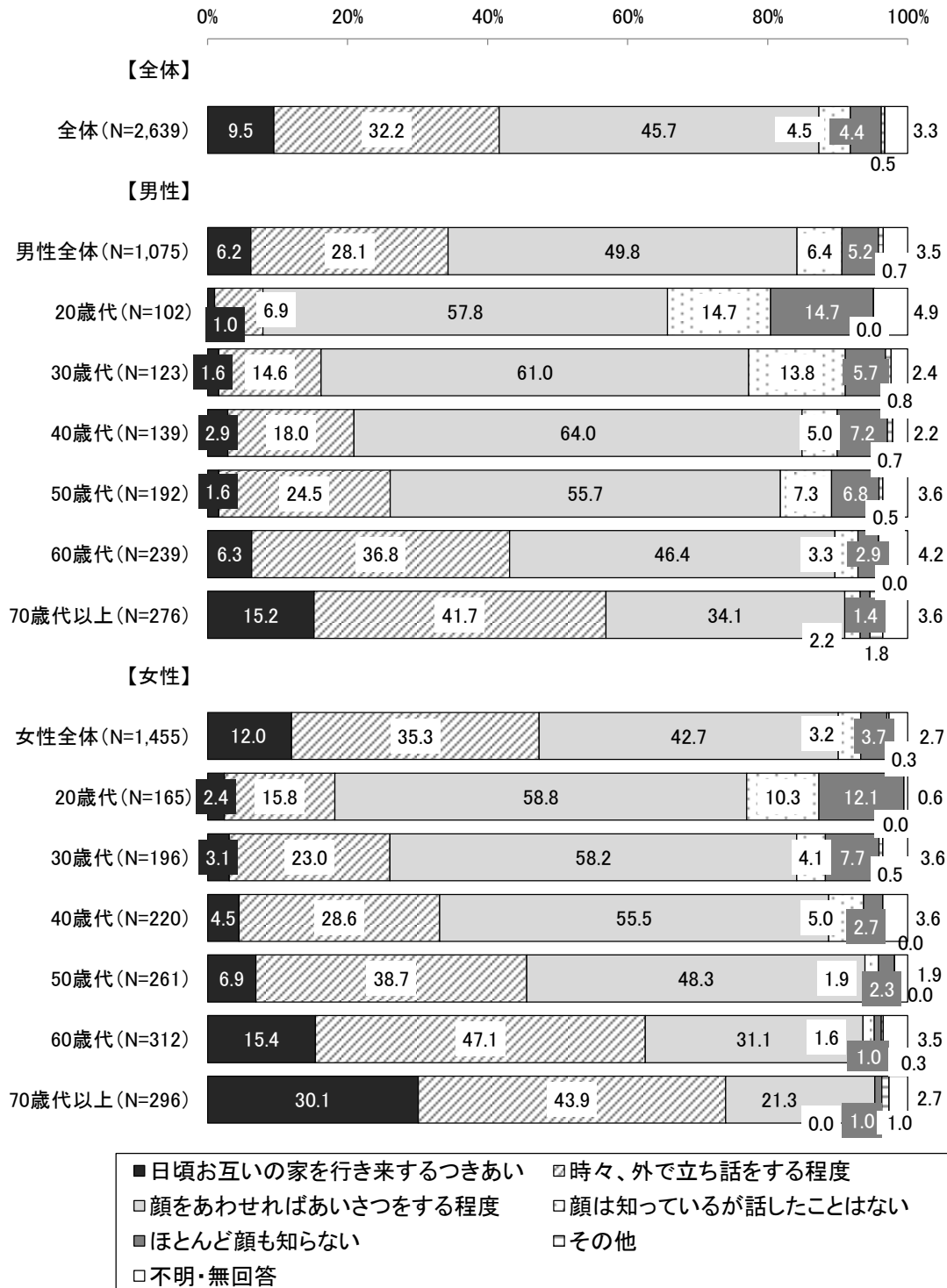
地域別の結果



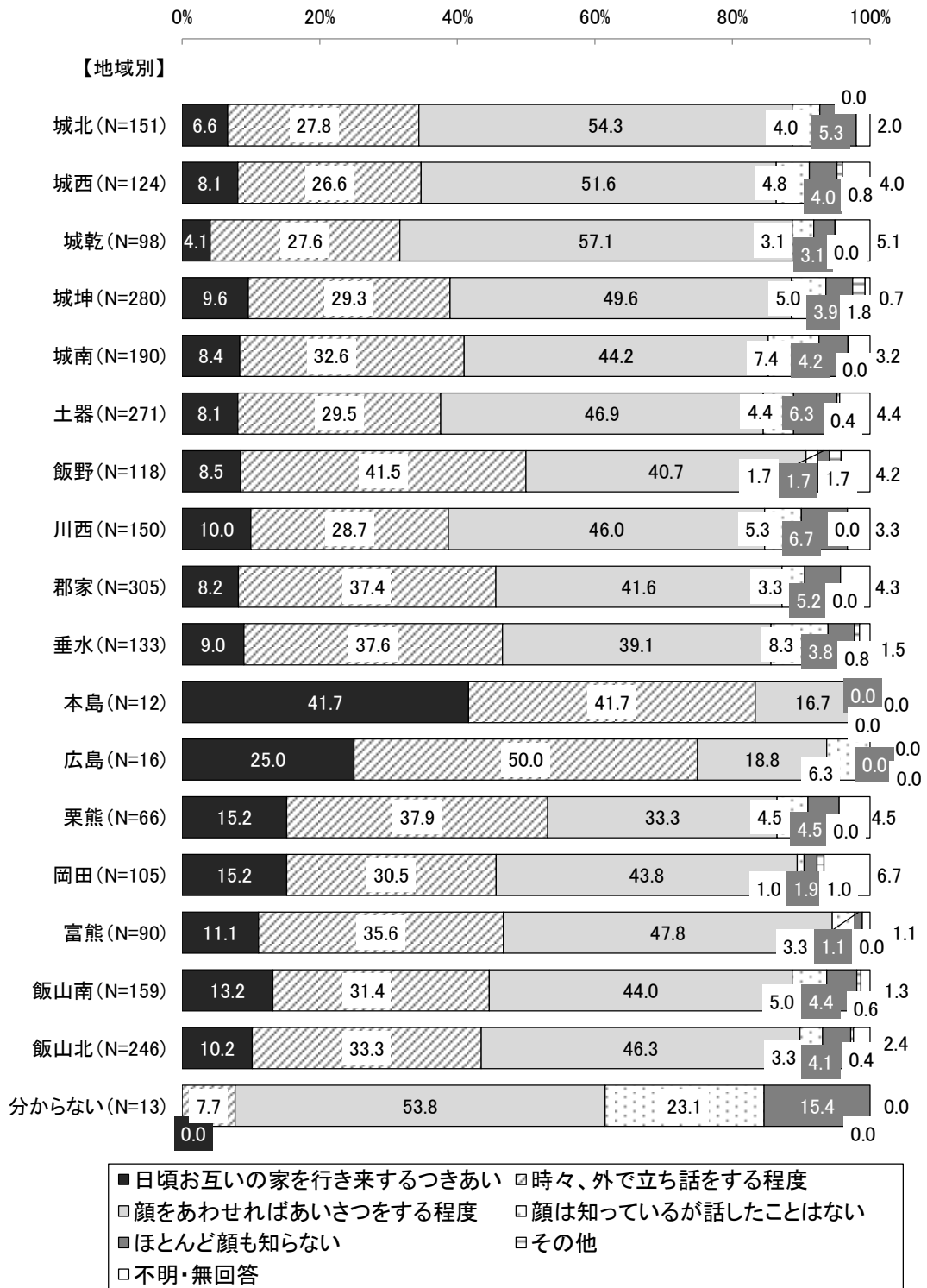
3 地域環境について

(16) あなたは普段、隣近所の人とつきあいがありますか〈〇は1つ〉〔問 16〕

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45.7%と最も高く、次いで「時々、外で立ち話をする程度」32.2%、「日頃お互いの家を行き来するつきあい」9.5%となっています。



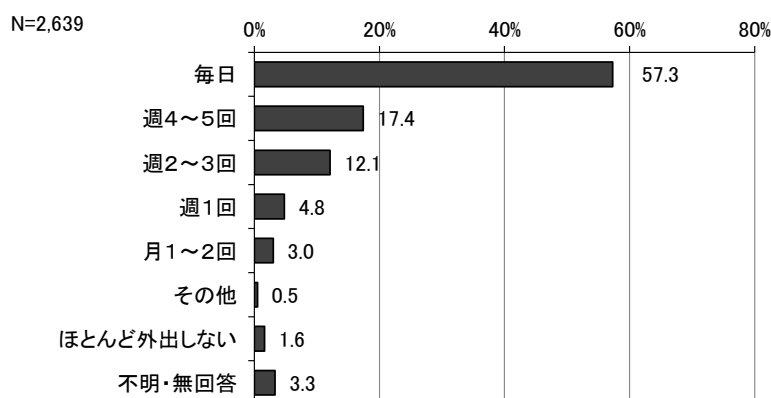
地域別の結果



(17) あなたは普段、どのくらい外出されますか〈〇は1つ〉〔問17〕

外出の頻度についてみると、全体では「毎日」が 57.3%と最も高く、次いで「週4～5回」17.4%、「週2～3回」12.1%となっています。

性別・年齢別にみると、「毎日」において、『70歳代以上の男性』では 44.9%、『70歳代以上の女性』では 22.3%となっており、他の年代よりも低くなっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問17 普段、どのくらい外出されますか								
	合計	毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	月1～2回	その他	ほとんど外出しない	不明・無回答
全体	1,075 100.0	648 60.3	163 15.2	112 10.4	55 5.1	37 3.4	5 0.5	18 1.7	37 3.4
20歳代	102 100.0	63 61.8	16 15.7	11 10.8	4 3.9	3 2.9	– –	– –	5 4.9
30歳代	123 100.0	94 76.4	6 4.9	7 5.7	7 5.7	4 3.3	1 0.8	1 0.8	3 2.4
40歳代	139 100.0	87 62.6	19 13.7	15 10.8	11 7.9	4 2.9	– –	– –	3 2.2
50歳代	192 100.0	131 68.2	15 7.8	8 4.2	13 6.8	11 5.7	1 0.5	6 3.1	7 3.6
60歳代	239 100.0	147 61.5	48 20.1	19 7.9	6 2.5	6 2.5	1 0.4	2 0.8	10 4.2
70歳代以上	276 100.0	124 44.9	59 21.4	50 18.1	14 5.1	9 3.3	2 0.7	9 3.3	9 3.3

女性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問17 普段、どのくらい外出されますか								
	合計	毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	月1～2回	その他	ほとんど外出しない	不明・無回答
全体	1,455 100.0	816 56.1	280 19.2	189 13.0	67 4.6	37 2.5	6 0.4	21 1.4	39 2.7
20歳代	165 100.0	101 61.2	27 16.4	23 13.9	8 4.8	3 1.8	1 0.6	1 0.6	1 0.6
30歳代	196 100.0	144 73.5	25 12.8	13 6.6	3 1.5	3 1.5	– –	1 0.5	7 3.6
40歳代	220 100.0	166 75.5	23 10.5	11 5.0	10 4.5	1 0.5	– –	1 0.5	8 3.6
50歳代	261 100.0	169 64.8	53 20.3	23 8.8	6 2.3	2 0.8	1 0.4	2 0.8	5 1.9
60歳代	312 100.0	167 53.5	71 22.8	45 14.4	4 1.3	9 2.9	3 1.0	2 0.6	11 3.5
70歳代以上	296 100.0	66 22.3	81 27.4	72 24.3	36 12.2	19 6.4	1 0.3	14 4.7	7 2.4

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

地域別の結果

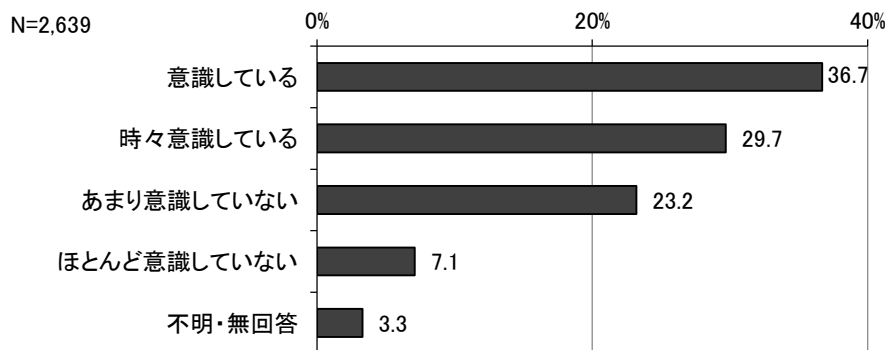
上段:度数 下段:%	問17 普段、どのくらい外出されますか								
	合計	毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	月1～2回	その他	ほとんど外出しない	不明・無回答
城北	151	94	30	13	7	2	1	1	3
	100.0	62.3	19.9	8.6	4.6	1.3	0.7	0.7	2.0
城西	124	71	20	14	4	6	2	1	6
	100.0	57.3	16.1	11.3	3.2	4.8	1.6	0.8	4.8
城乾	98	59	21	5	2	3	—	3	5
	100.0	60.2	21.4	5.1	2.0	3.1	—	3.1	5.1
城坤	280	161	52	31	15	7	—	11	3
	100.0	57.5	18.6	11.1	5.4	2.5	—	3.9	1.1
城南	190	105	33	29	11	6	—	1	5
	100.0	55.3	17.4	15.3	5.8	3.2	—	0.5	2.6
土器	271	164	46	29	10	7	4	1	10
	100.0	60.5	17.0	10.7	3.7	2.6	1.5	0.4	3.7
飯野	118	65	18	21	1	5	1	2	5
	100.0	55.1	15.3	17.8	0.8	4.2	0.8	1.7	4.2
川西	150	95	26	14	8	2	—	—	5
	100.0	63.3	17.3	9.3	5.3	1.3	—	—	3.3
郡家	305	181	48	42	12	5	2	3	12
	100.0	59.3	15.7	13.8	3.9	1.6	0.7	1.0	3.9
垂水	133	72	23	21	7	6	—	2	2
	100.0	54.1	17.3	15.8	5.3	4.5	—	1.5	1.5
本島	12	4	2	1	2	2	—	—	1
	100.0	33.3	16.7	8.3	16.7	16.7	—	—	8.3
広島	16	9	3	1	1	1	—	1	—
	100.0	56.3	18.8	6.3	6.3	6.3	—	6.3	—
栗熊	66	41	9	6	5	2	—	—	3
	100.0	62.1	13.6	9.1	7.6	3.0	—	—	4.5
岡田	105	51	19	14	7	4	1	2	7
	100.0	48.6	18.1	13.3	6.7	3.8	1.0	1.9	6.7
富熊	90	48	16	13	7	3	—	2	1
	100.0	53.3	17.8	14.4	7.8	3.3	—	2.2	1.1
飯山南	159	93	29	17	7	6	1	3	3
	100.0	58.5	18.2	10.7	4.4	3.8	0.6	1.9	1.9
飯山北	246	140	47	26	15	8	—	5	5
	100.0	56.9	19.1	10.6	6.1	3.3	—	2.0	2.0
分からない	13	8	1	2	1	—	—	1	—
	100.0	61.5	7.7	15.4	7.7	—	—	7.7	—

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

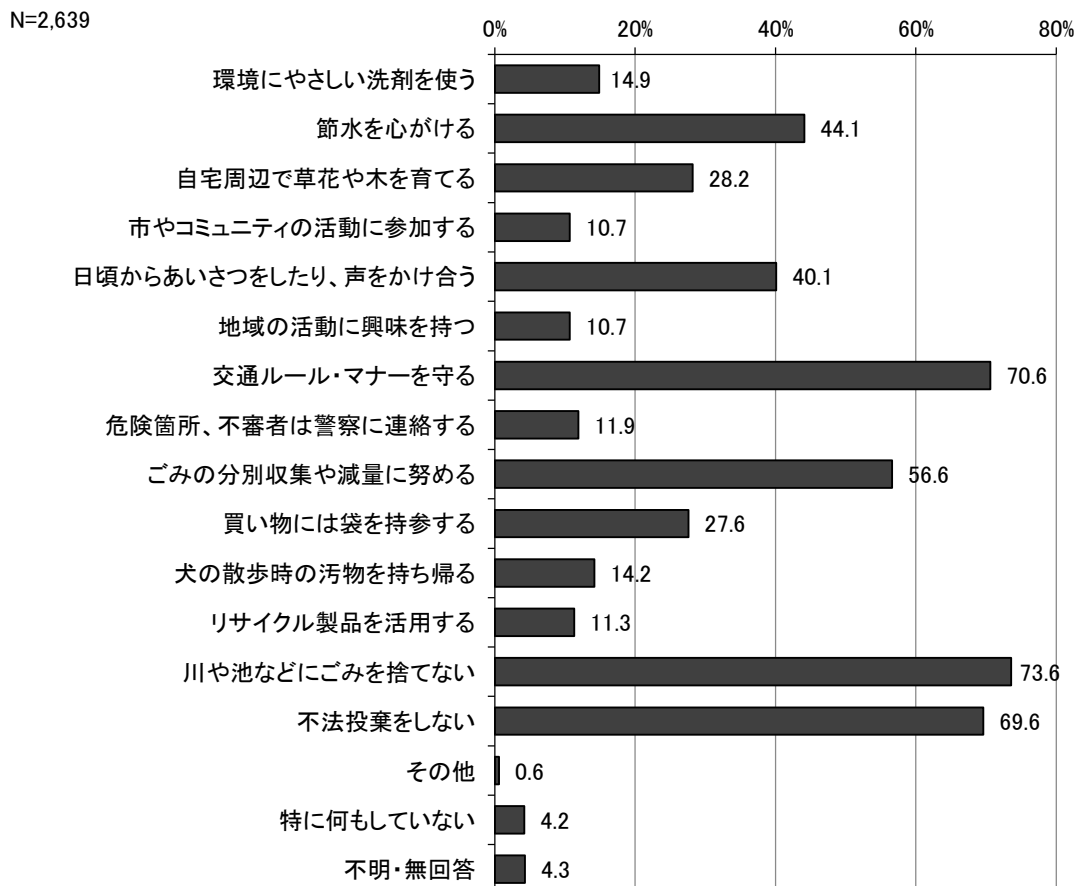
(18) あなたは、さまざまな環境（水質、大気、気候等）が健康に影響をあたえることを日頃意識していますか〈〇は1つ〉〔問 18〕

環境（水質、大気、気候等）が健康に影響をあたえることを日頃意識しているかについてみると、「意識している」が36.7%と最も高く、次いで「時々意識している」29.7%、「あまり意識していない」23.2%となっています。



(19) あなたは、環境を美しく保ち、安全・安心な住みやすいまちづくりを行うためにどのようなことをしていますか〈あてはまるものすべてに〇〉〔問 19〕

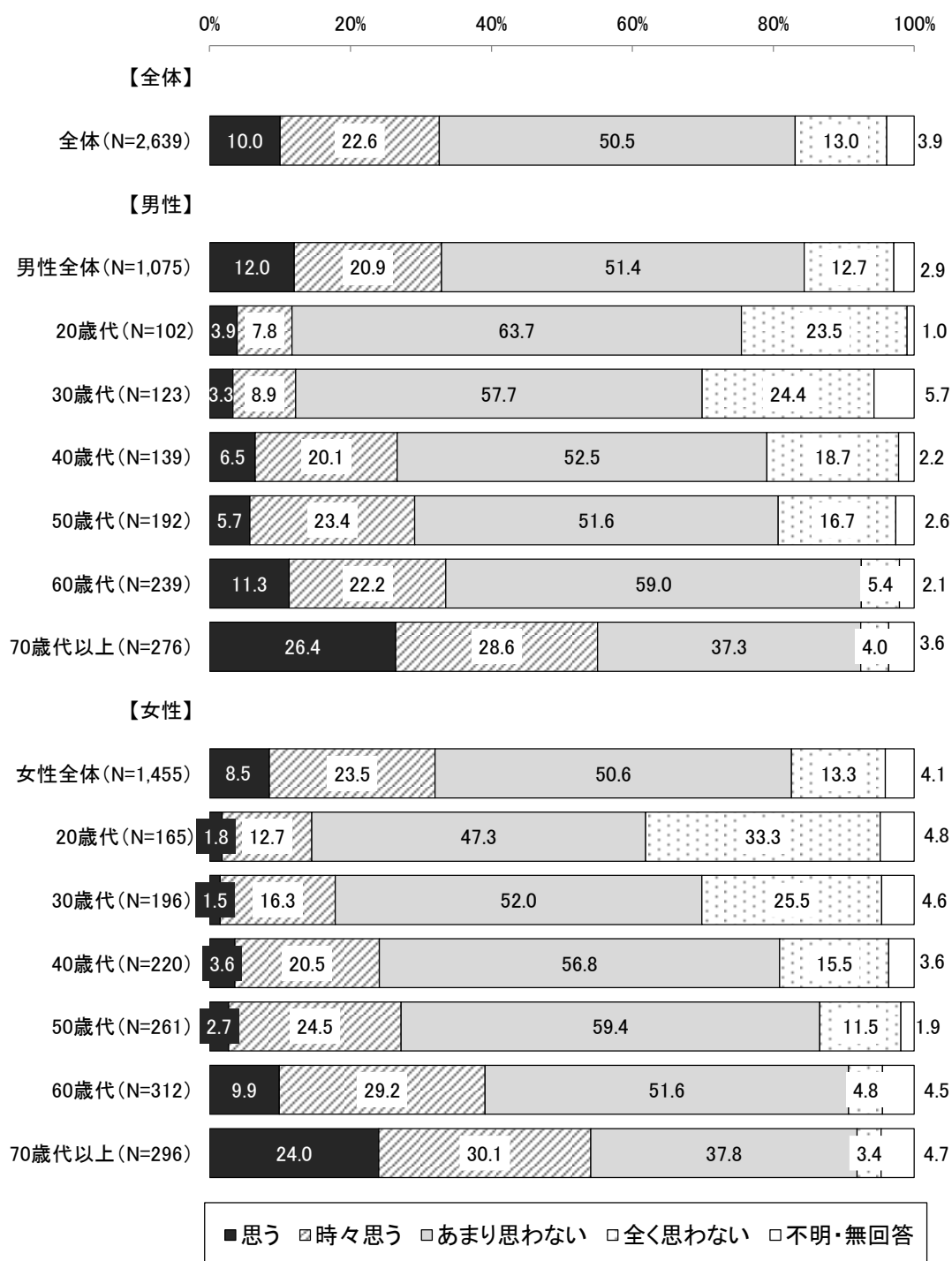
環境を美しく保ち、安全・安心な住みやすいまちづくりを行うためにしていることについてみると、「川や池などにごみを捨てない」が73.6%と最も高く、次いで「交通ルール・マナーを守る」70.6%、「不法投棄をしない」69.6%となっています。



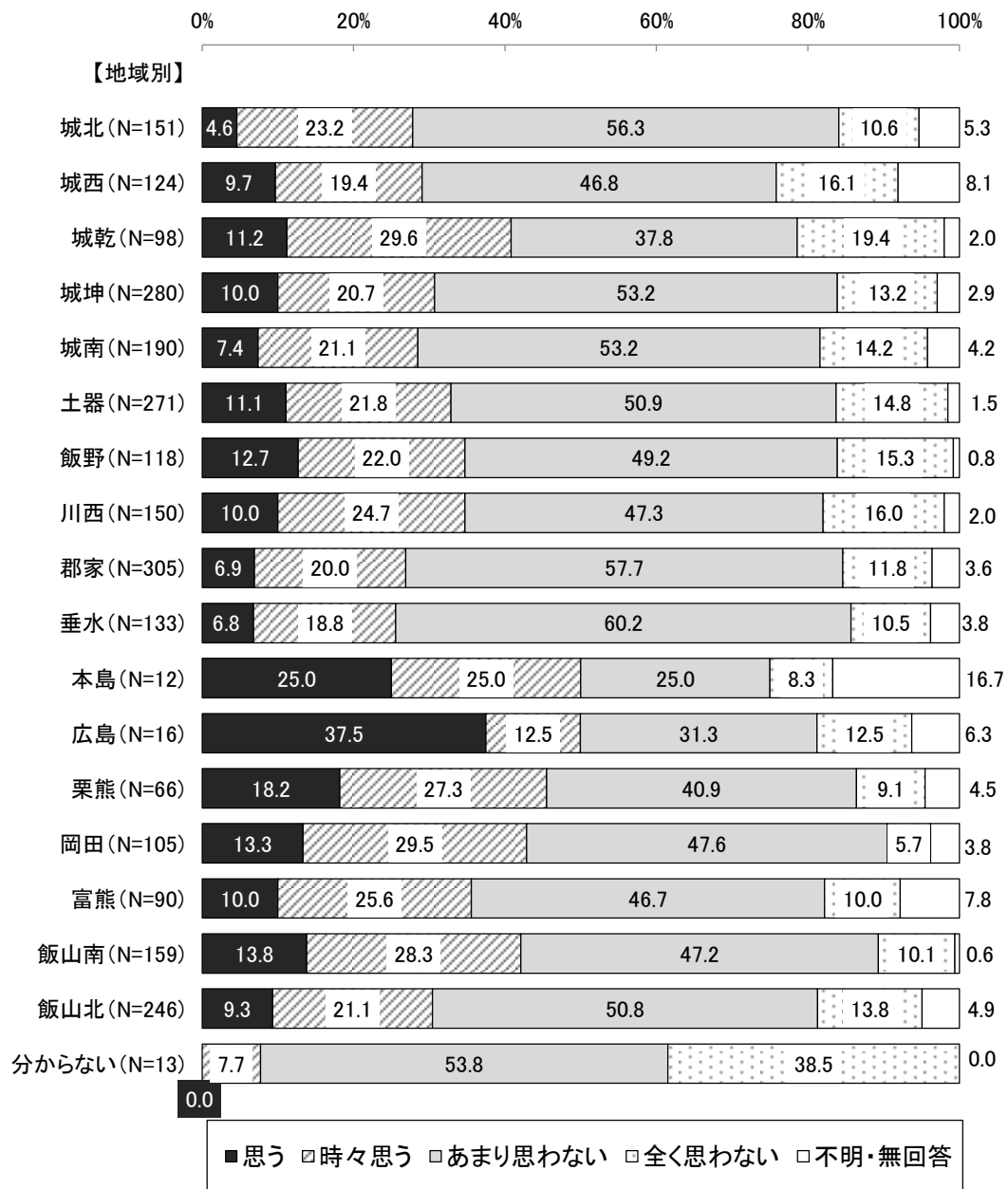
（20）あなたは、自分と地域のつながりが強いほうだと思いますか〈〇は1つ〉〔問 20〕

地域と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50.5%と最も高く、次いで「時々思う」22.6%、「全く思わない」13.0%となっています。

性別・年齢別にみると、「思う」と「時々思う」を合わせた『思う』において、『20歳代男性』『30歳代男性』では、他の年代と比較すると低くなっています。



地域別の結果

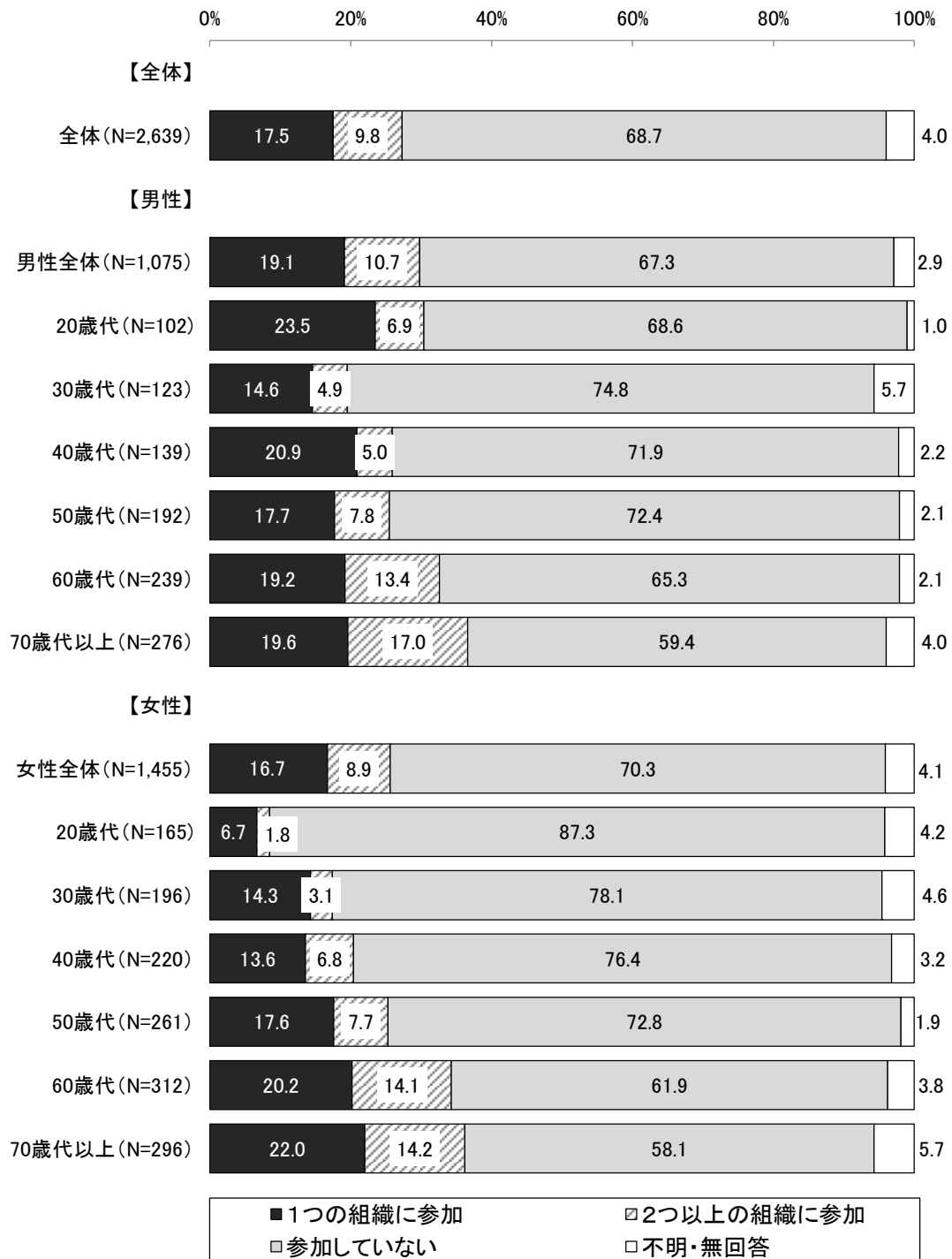


(21) あなたは、会や組織（ボランティアのグループ、市民運動・消費者運動、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味の会など）に参加していますか

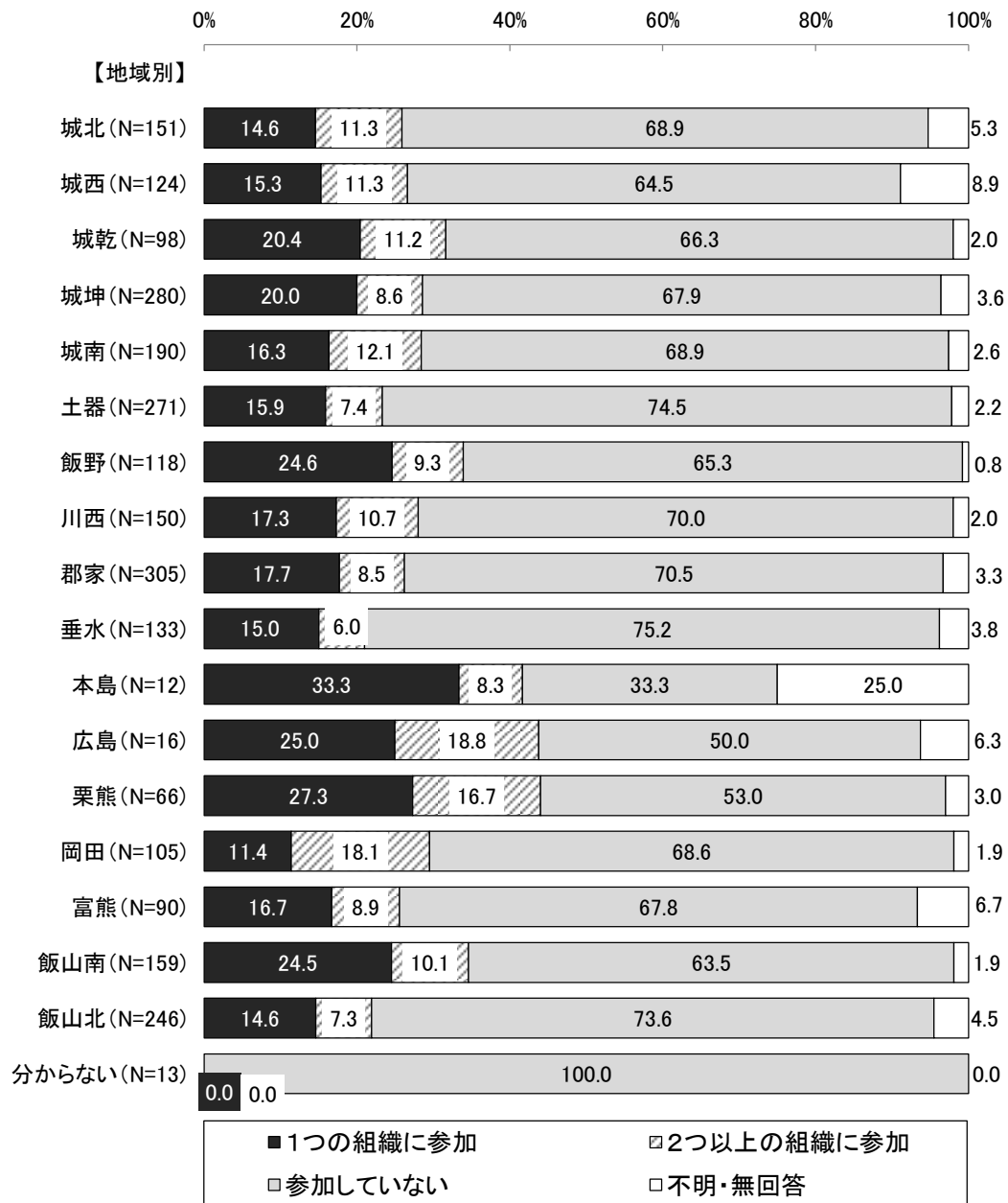
〈〇は1つ〉〔問 21〕

会や組織の参加についてみると、全体では「参加していない」が68.7%と最も高く、次いで「1つの組織に参加」17.5%、「2つ以上の組織に参加」9.8%となっています。

地域別にみると、『土器』『川西』『郡家』『垂水』『飯山北』では「参加していない」の割合が7割を超えています。



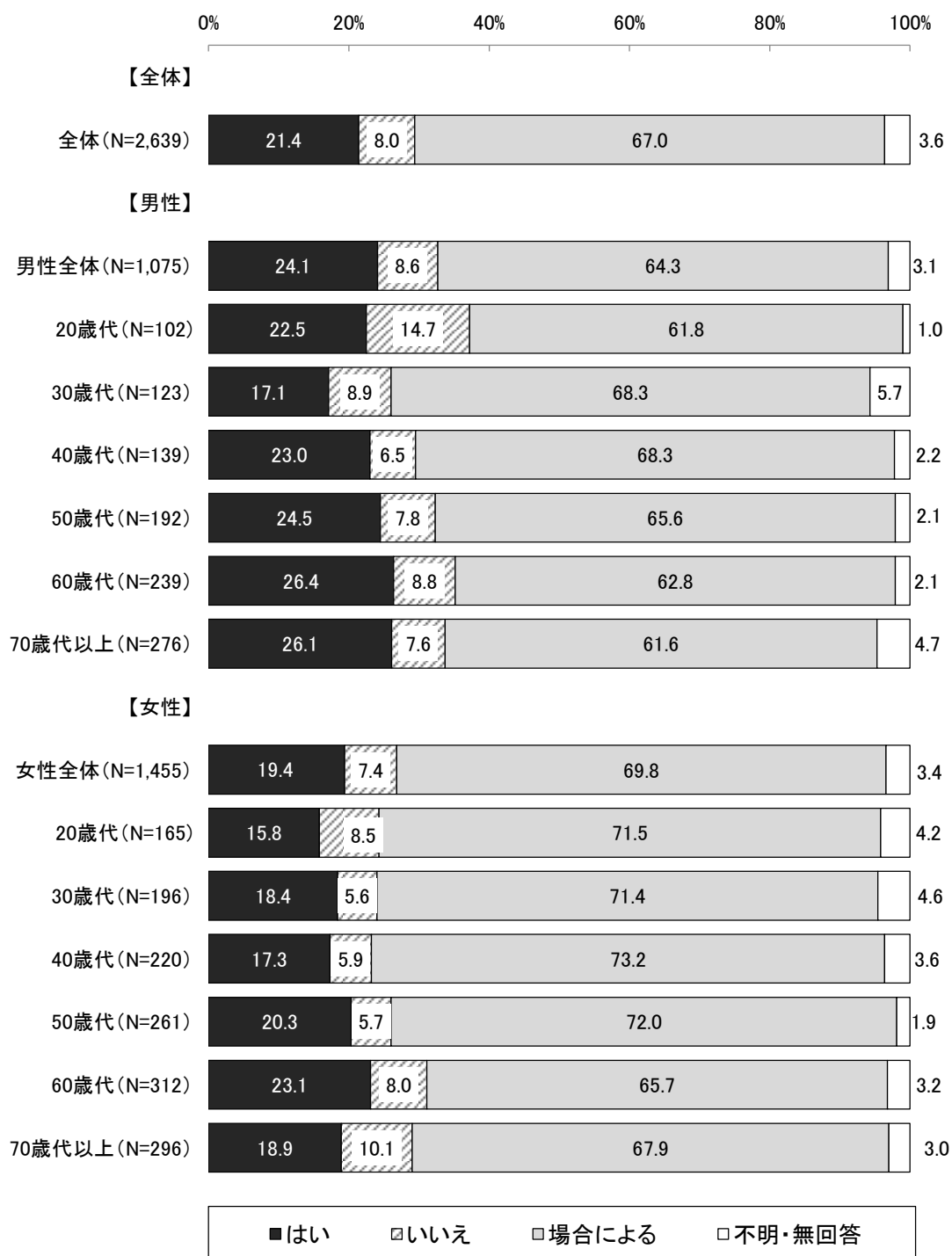
地域別の結果



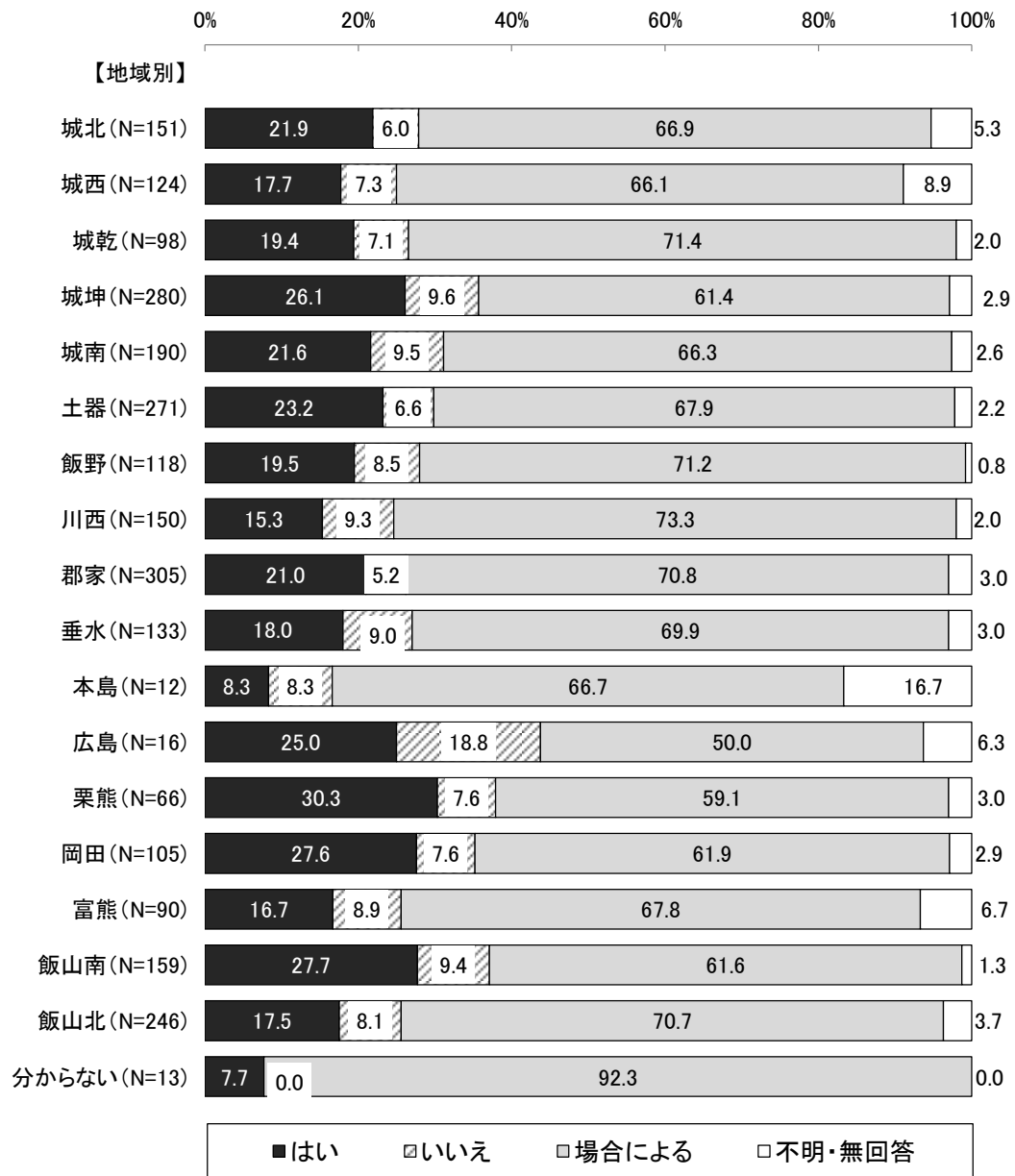
（22）あなたは一般的に、人は信用できますか〈〇は1つ〉〔問 22〕

人は信用できると思うかについてみると、全体では「場合による」が67.0%と最も高く、次いで「はい」21.4%、「いいえ」8.0%となっています。

地域別にみると、『広島』では「いいえ」が18.8%と他の地域より高くなっています。



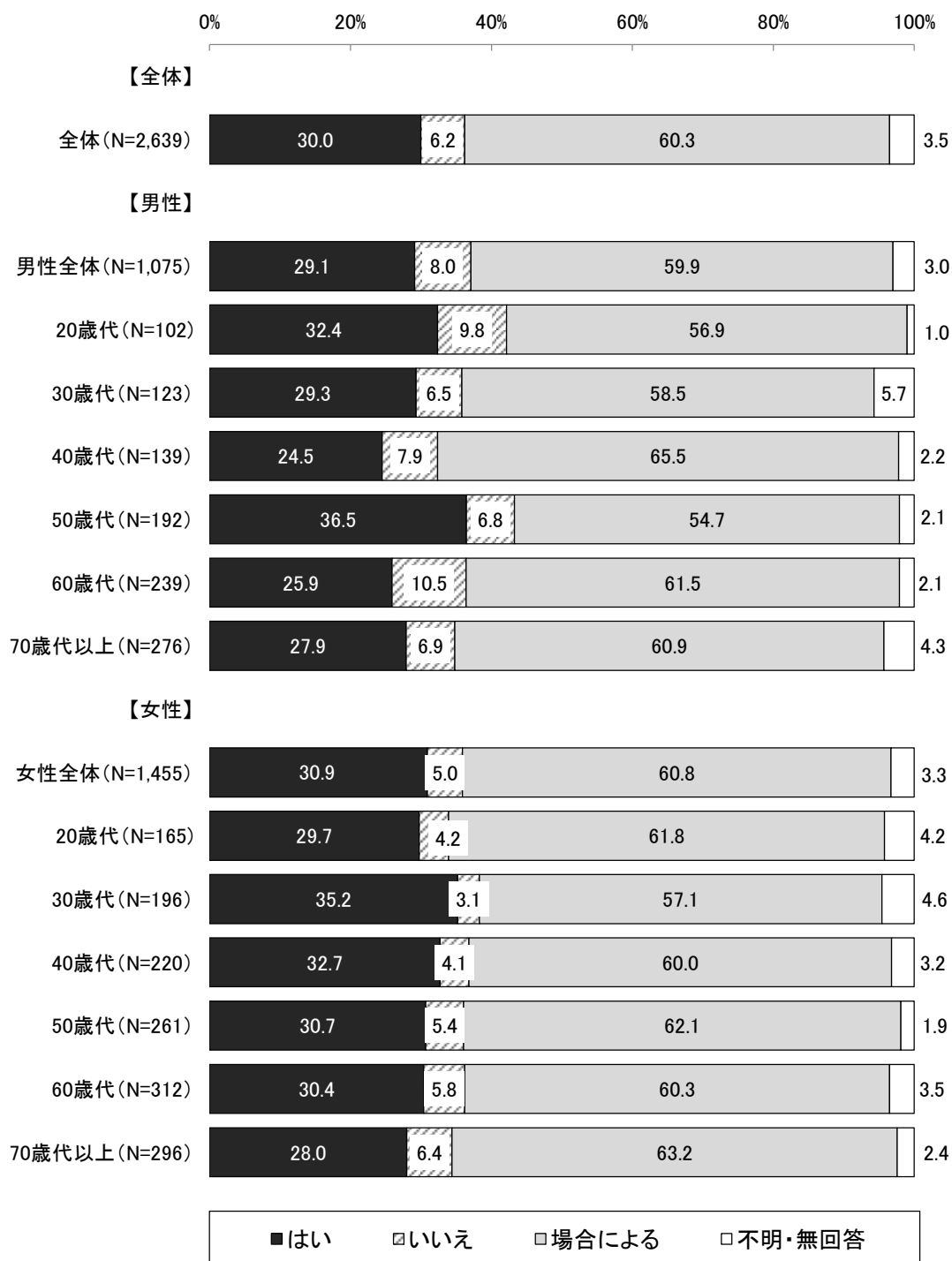
地域別の結果



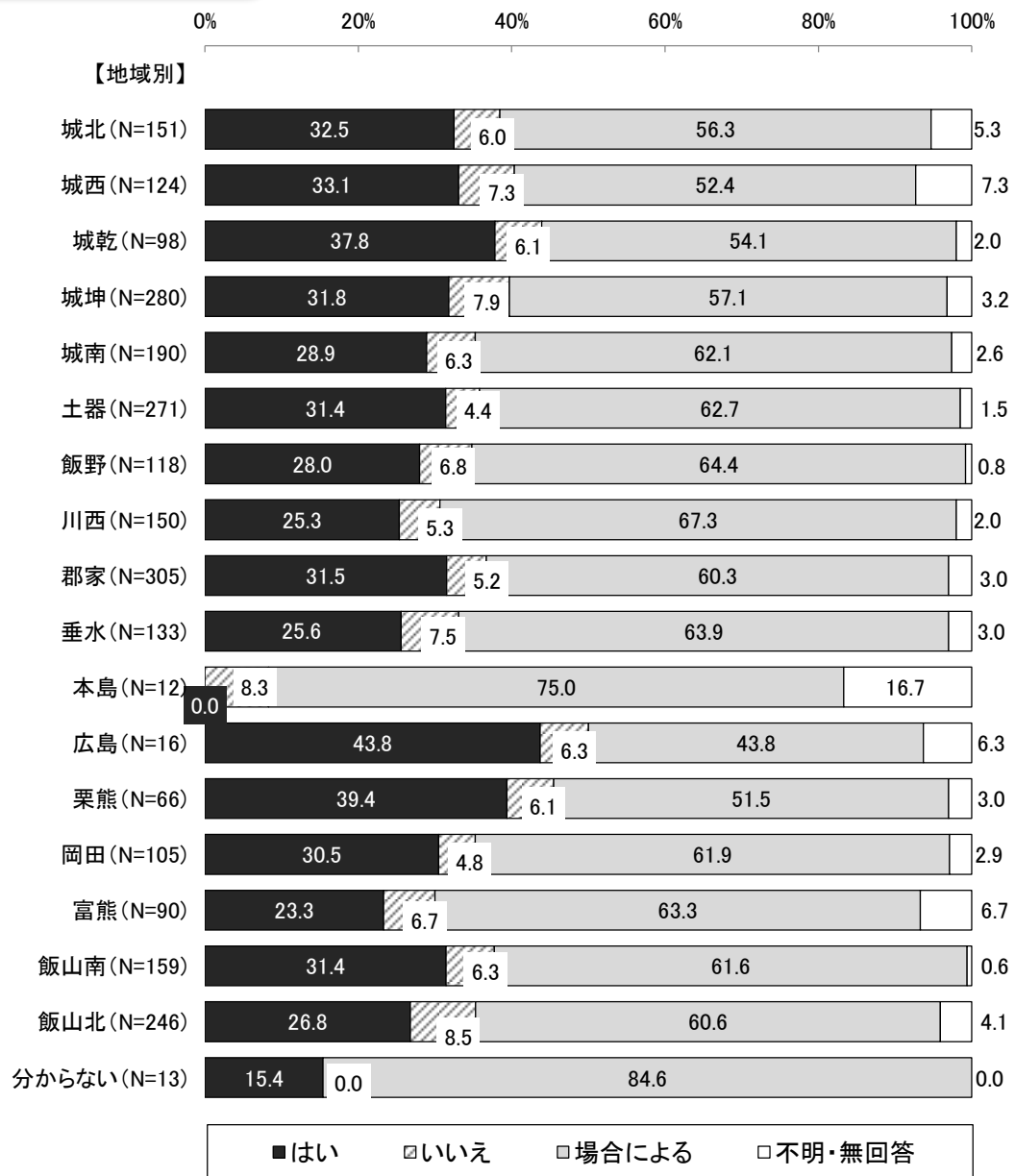
（23）多くの場合、人は他の人の役に立とうとするとしますか〈〇は1つ〉〔問 23〕

人は他の人の役に立とうとすると思うかについてみると、全体では「場合による」が60.3%と最も高く、次いで「はい」30.0%、「いいえ」6.2%となっています。

地域別にみると、「はい」では『広島』が43.8%と最も高く、次いで『栗熊』39.4%、『城乾』37.8%となっています。



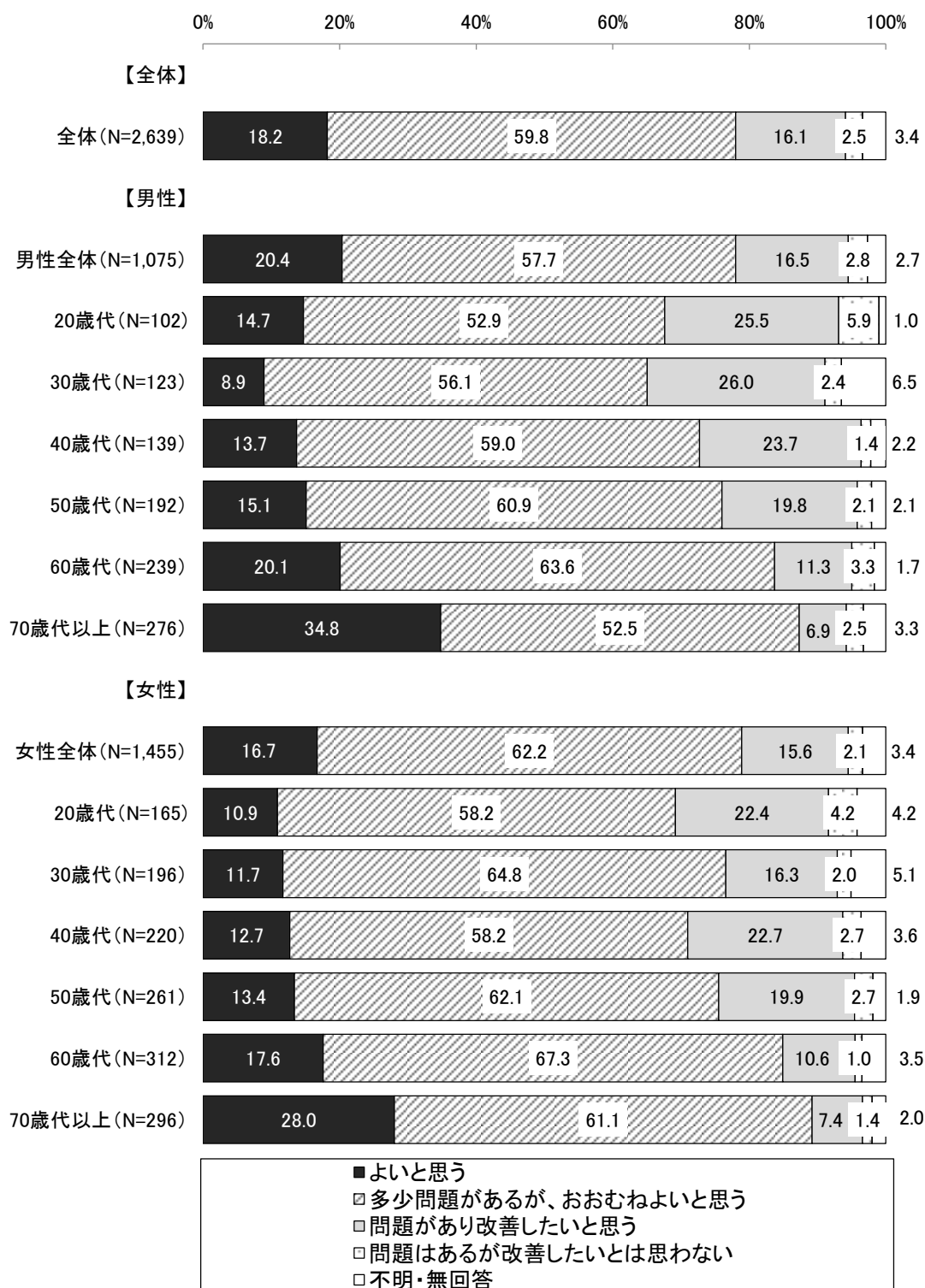
地域別の結果



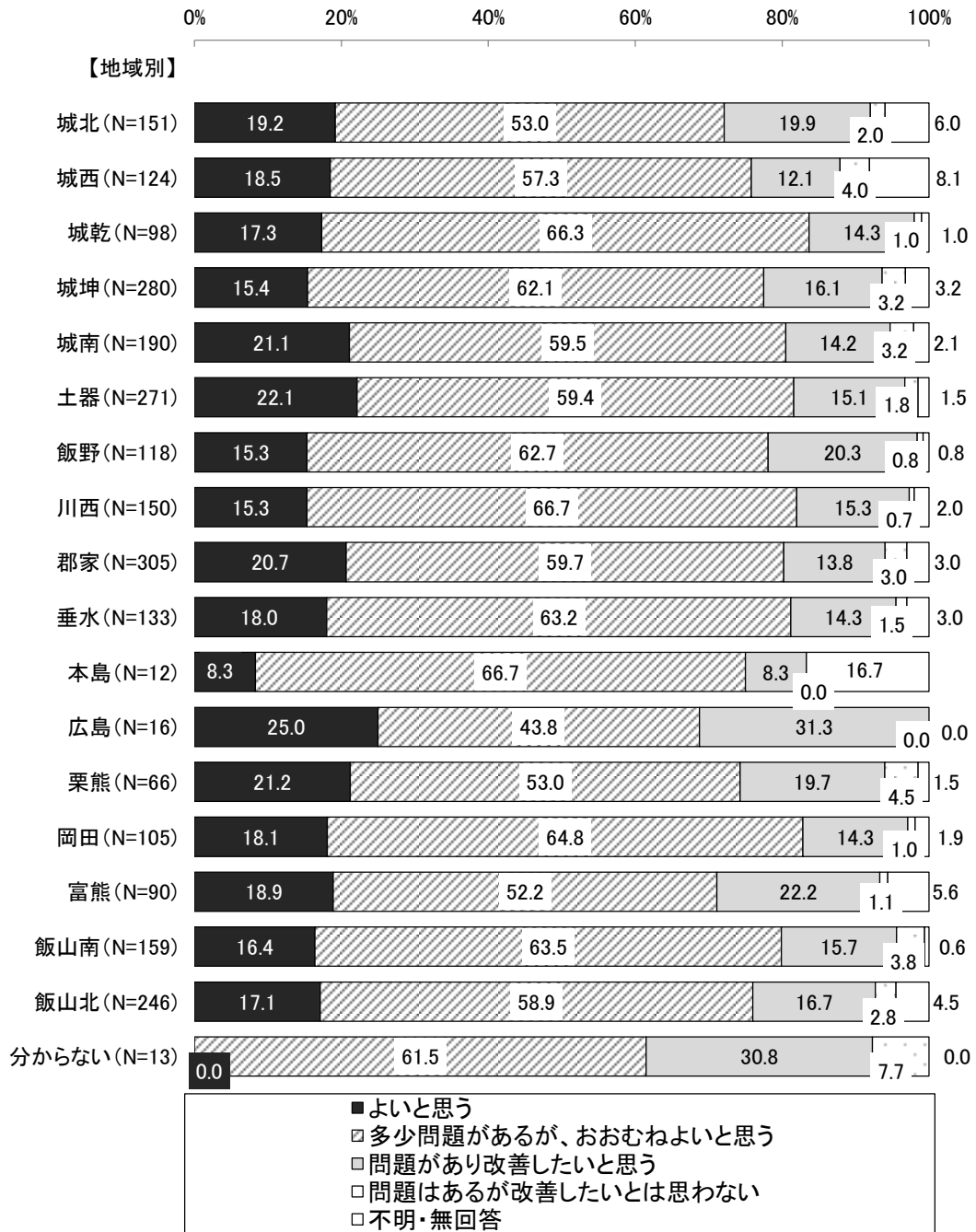
4 食事について

(24) あなたは、自分の食生活をどう思いますか〈〇は1つ〉〔問 24〕

自分の食生活をどう思うかについてみると、全体では「多少問題があるが、おおむねよいと思う」が59.8%と最も高く、次いで「よいと思う」18.2%、「問題があり改善したいと思う」16.1%となっています。



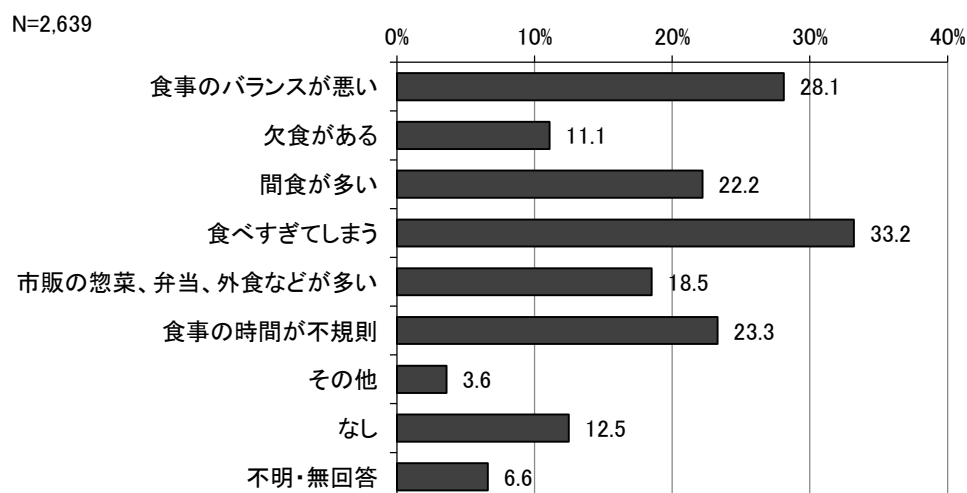
地域別の結果



(25) あなたの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〇〉〔問 25〕

食生活の問題点についてみると、「食べすぎてしまう」が33.2%と最も高く、次いで「食事のバランスが悪い」28.1%、「食事の時間が不規則」23.3%となっています。

性別でみると、男女ともに「食べすぎてしまう」が最も高くなっています。



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問25 あなたの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、外食などが多い	食事の時間が不規則	その他	なし	不明・無回答
全体	1,075 100.0	301 28.0	131 12.2	181 16.9	360 33.5	257 23.9	287 26.7	25 2.3	160 14.9	53 4.9
20歳代	102 100.0	44 43.1	33 32.4	23 22.5	33 32.4	41 40.2	50 49.0	1 1.0	8 7.8	1 1.0
30歳代	123 100.0	36 29.3	22 17.9	29 23.6	49 39.8	41 33.3	47 38.2	3 2.4	5 4.1	7 5.7
40歳代	139 100.0	41 29.5	26 18.7	23 16.5	53 38.1	35 25.2	60 43.2	2 1.4	12 8.6	3 2.2
50歳代	192 100.0	54 28.1	22 11.5	32 16.7	68 35.4	36 18.8	67 34.9	4 2.1	23 12.0	4 2.1
60歳代	239 100.0	68 28.5	15 6.3	33 13.8	86 36.0	55 23.0	40 16.7	5 2.1	33 13.8	12 5.0
70歳代以上	276 100.0	56 20.3	12 4.3	40 14.5	69 25.0	47 17.0	21 7.6	9 3.3	78 28.3	26 9.4

※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25 あなたの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	1,455 100.0	412 28.3	150 10.3	381 26.2	484 33.3	207 14.2	305 21.0	68 4.7	161 11.1	103 7.1
20歳代	165 100.0	63 38.2	39 23.6	41 24.8	35 21.2	39 23.6	63 38.2	6 3.6	7 4.2	9 5.5
30歳代	196 100.0	64 32.7	32 16.3	60 30.6	55 28.1	33 16.8	51 26.0	10 5.1	14 7.1	11 5.6
40歳代	220 100.0	66 30.0	30 13.6	65 29.5	80 36.4	34 15.5	50 22.7	8 3.6	15 6.8	9 4.1
50歳代	261 100.0	76 29.1	21 8.0	86 33.0	109 41.8	41 15.7	68 26.1	9 3.4	27 10.3	7 2.7
60歳代	312 100.0	71 22.8	16 5.1	78 25.0	132 42.3	33 10.6	40 12.8	16 5.1	41 13.1	22 7.1
70歳代以上	296 100.0	70 23.6	12 4.1	51 17.2	73 24.7	27 9.1	32 10.8	19 6.4	57 19.3	43 14.5

地域別の結果

上段:度数 下段:%	問25 あなたの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
城北	151 100.0	32 21.2	19 12.6	33 21.9	37 24.5	25 16.6	43 28.5	5 3.3	19 12.6	15 9.9
城西	124 100.0	32 25.8	10 8.1	29 23.4	40 32.3	19 15.3	27 21.8	5 4.0	15 12.1	12 9.7
城乾	98 100.0	19 19.4	17 17.3	24 24.5	33 33.7	18 18.4	29 29.6	5 5.1	15 15.3	2 2.0
城坤	280 100.0	91 32.5	30 10.7	64 22.9	95 33.9	49 17.5	51 18.2	15 5.4	31 11.1	16 5.7
城南	190 100.0	57 30.0	18 9.5	38 20.0	52 27.4	44 23.2	43 22.6	7 3.7	27 14.2	15 7.9
土器	271 100.0	79 29.2	19 7.0	50 18.5	89 32.8	45 16.6	70 25.8	13 4.8	46 17.0	12 4.4
飯野	118 100.0	41 34.7	23 19.5	18 15.3	41 34.7	21 17.8	33 28.0	4 3.4	14 11.9	3 2.5
川西	150 100.0	49 32.7	13 8.7	40 26.7	38 25.3	36 24.0	40 26.7	4 2.7	21 14.0	5 3.3
郡家	305 100.0	80 26.2	26 8.5	78 25.6	110 36.1	59 19.3	68 22.3	15 4.9	36 11.8	23 7.5
垂水	133 100.0	35 26.3	20 15.0	27 20.3	51 38.3	21 15.8	36 27.1	1 0.8	11 8.3	8 6.0
本島	12 100.0	4 33.3	-	3 25.0	5 41.7	2 16.7	2 16.7	-	1 8.3	2 16.7
広島	16 100.0	6 37.5	2 12.5	5 31.3	6 37.5	5 31.3	3 18.8	-	2 12.5	-
栗熊	66 100.0	22 33.3	6 9.1	18 27.3	19 28.8	10 15.2	15 22.7	2 3.0	8 12.1	4 6.1
岡田	105 100.0	28 26.7	10 9.5	23 21.9	42 40.0	18 17.1	16 15.2	2 1.9	11 10.5	5 4.8
富熊	90 100.0	24 26.7	12 13.3	15 16.7	26 28.9	12 13.3	20 22.2	2 2.2	15 16.7	10 11.1
飯山南	159 100.0	42 26.4	18 11.3	40 25.2	62 39.0	30 18.9	39 24.5	3 1.9	20 12.6	8 5.0
飯山北	246 100.0	70 28.5	33 13.4	54 22.0	95 38.6	42 17.1	50 20.3	11 4.5	30 12.2	13 5.3
分からない	13 100.0	2 15.4	4 30.8	3 23.1	3 23.1	7 53.8	5 38.5	-	-	-

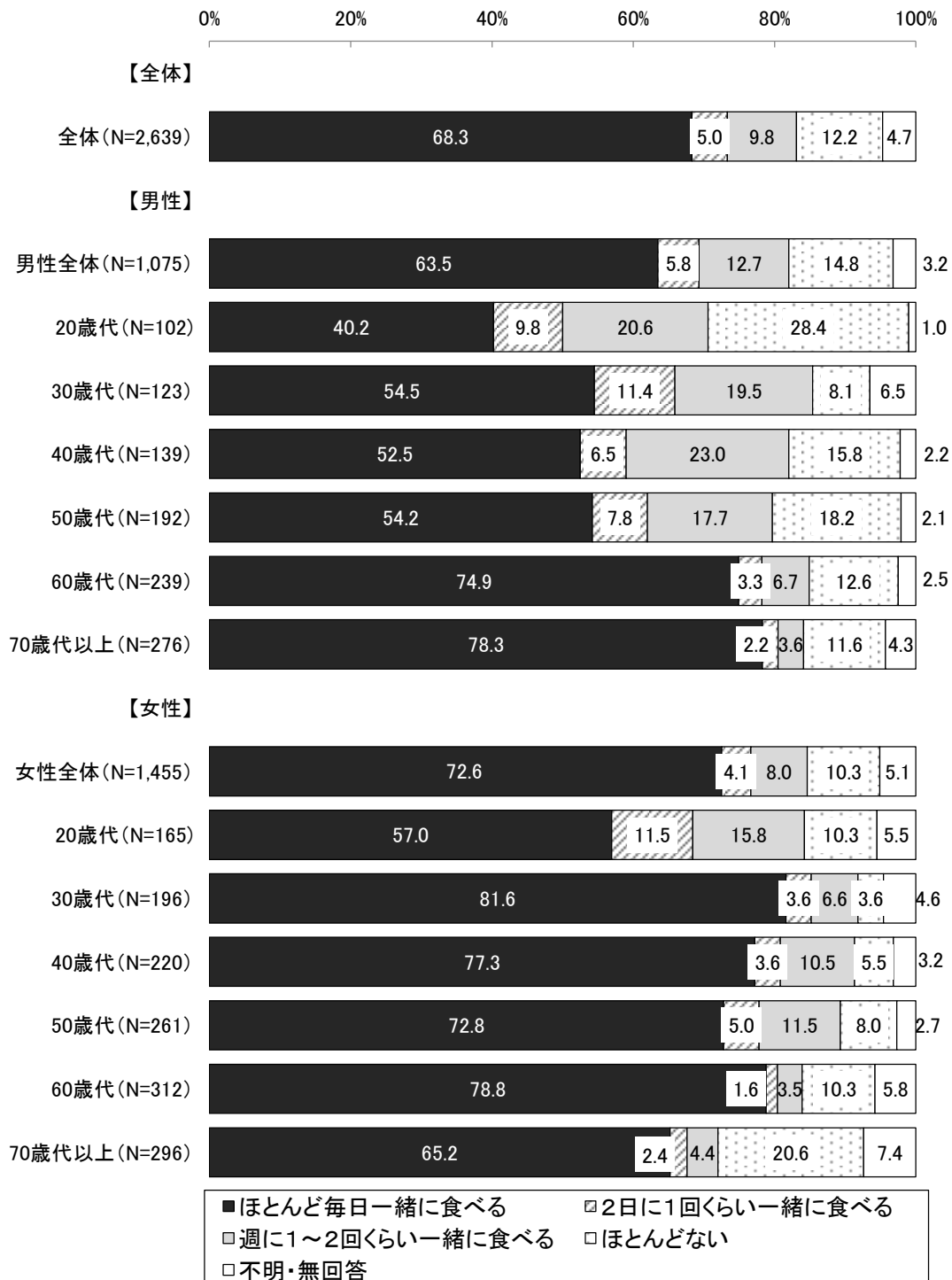
※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

(26) あなたは、1日に1回以上家族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〈〇は1つ〉〔問26〕

家族と一緒に食事をすることや頻度についてみると、全体では「ほとんど毎日一緒に食べる」が68.3%と最も高く、次いで「ほとんどない」12.2%、「週に1～2回くらい一緒に食べる」9.8%となっています。

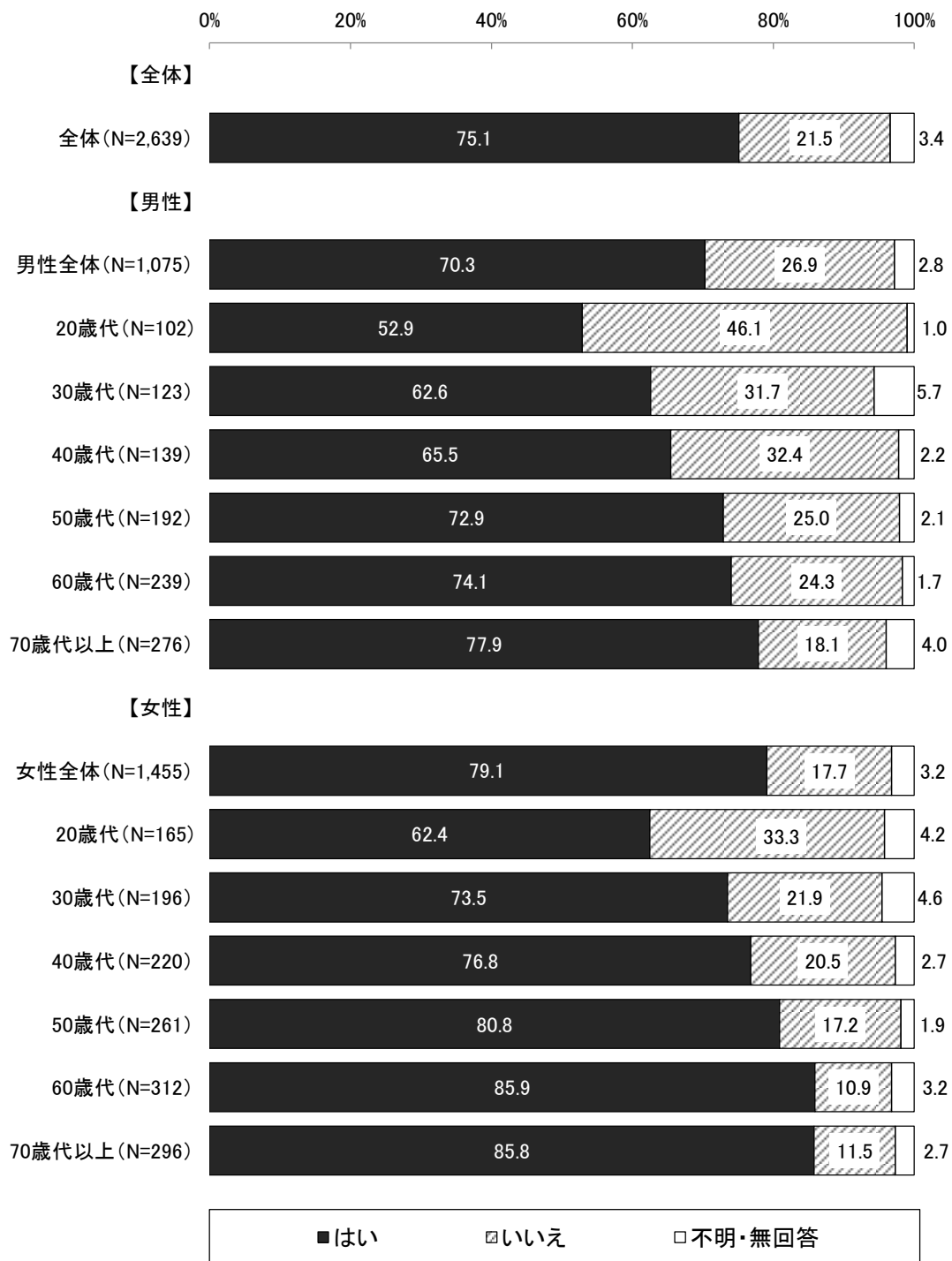
性別・年齢別にみると、「ほとんど毎日一緒に食べる」において、男性では『20歳代男性』が40.2%と最も低く、女性においても『20歳代女性』が57.0%と最も低くなっています。



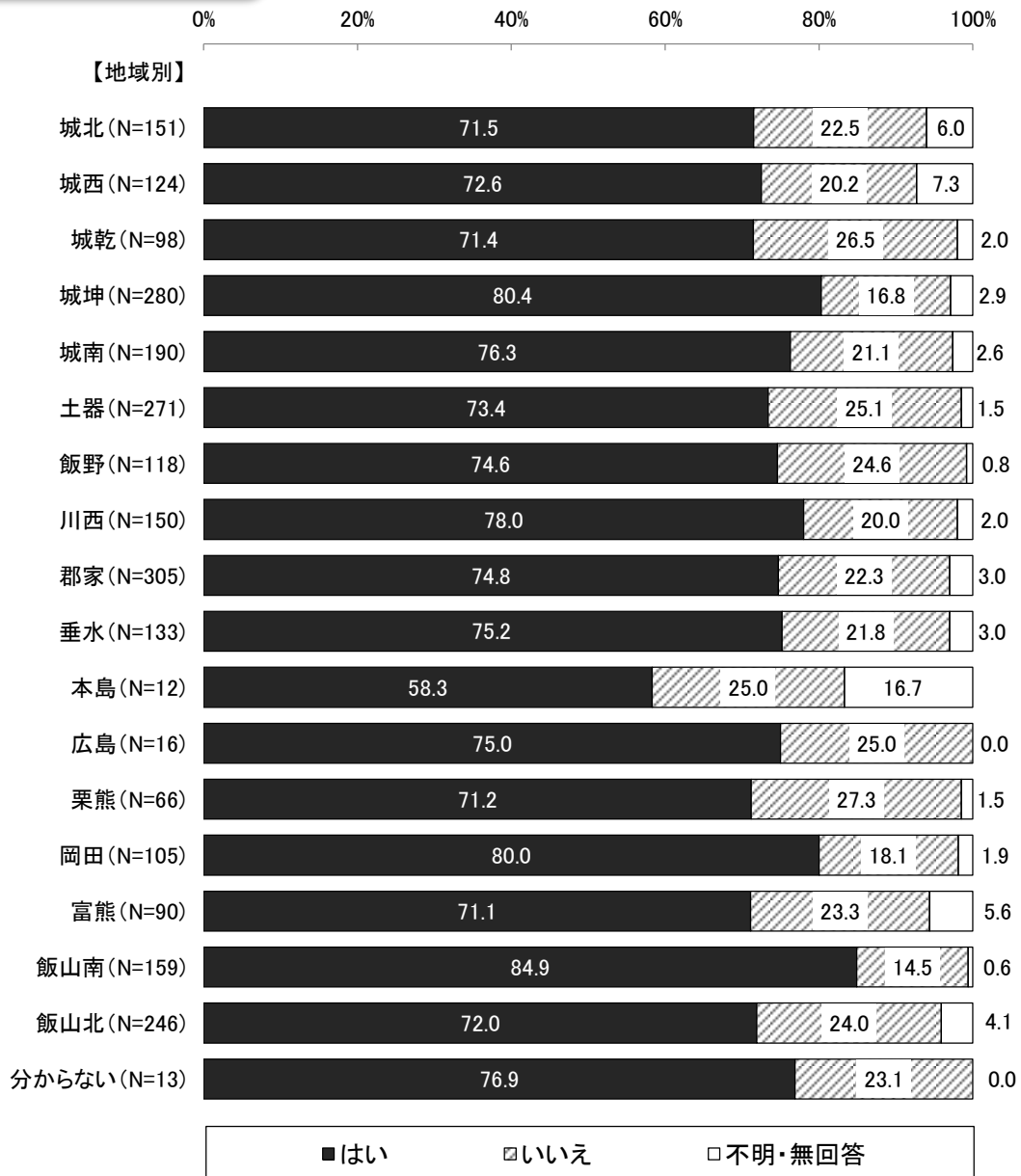
**(27) あなたは食事で、主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにして
いますか〈〇は1つ〉〔問 27〕**

主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるかについてみると、全体では「はい」が75.1%、「いいえ」が21.5%となっています。

性別・年齢別にみると、『20歳代男性』において、「はい」が52.9%と、女性や他の年代と比較すると低くなっています。

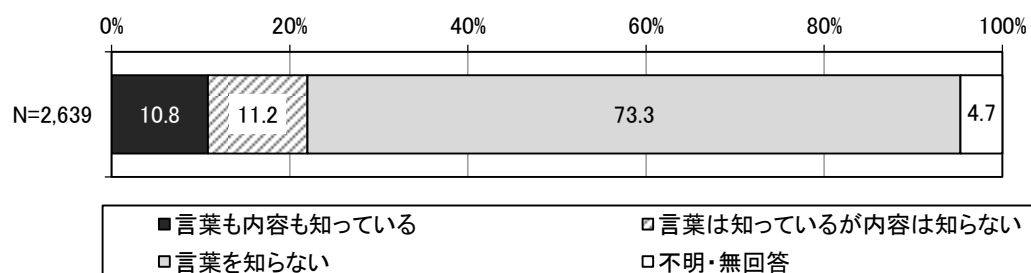


地域別の結果



(28) あなたは、「3・3・30 運動」を知っていますか〈〇は1つ〉〔問 28〕

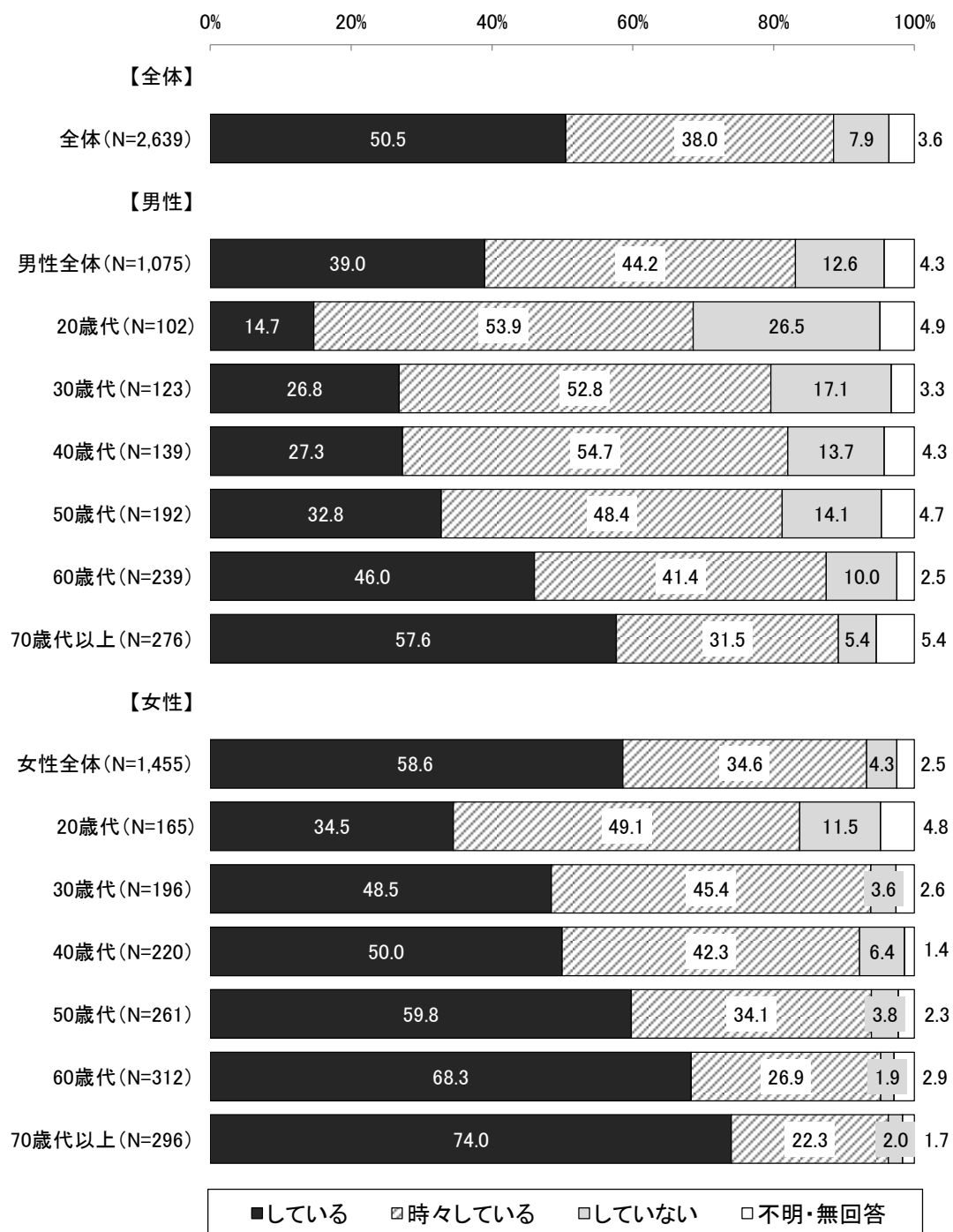
「3・3・30 運動」を知っているかについてみると、「言葉を知らない」が 73.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」11.2%、「言葉も内容も知っている」10.8%となっています。



(29) あなたは、旬の野菜を食べるようにしていますか〈〇は1つ〉〔問 29〕

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50.5%、「時々している」が38.0%、「していない」が7.9%となっています。

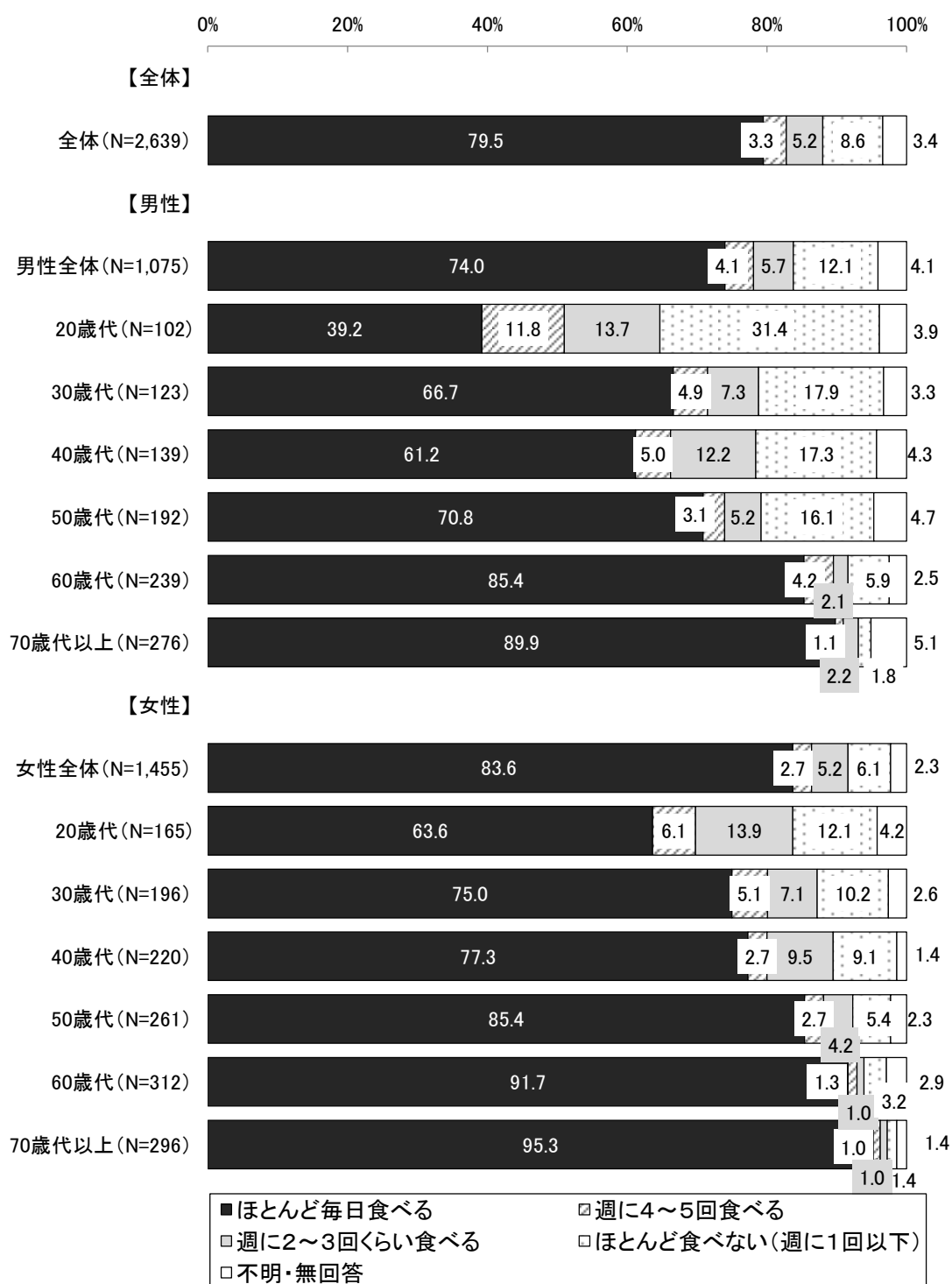
性別・年齢別にみると、『20歳代男性』において、「している」が14.7%と、女性や他の年代よりも低くなっています。



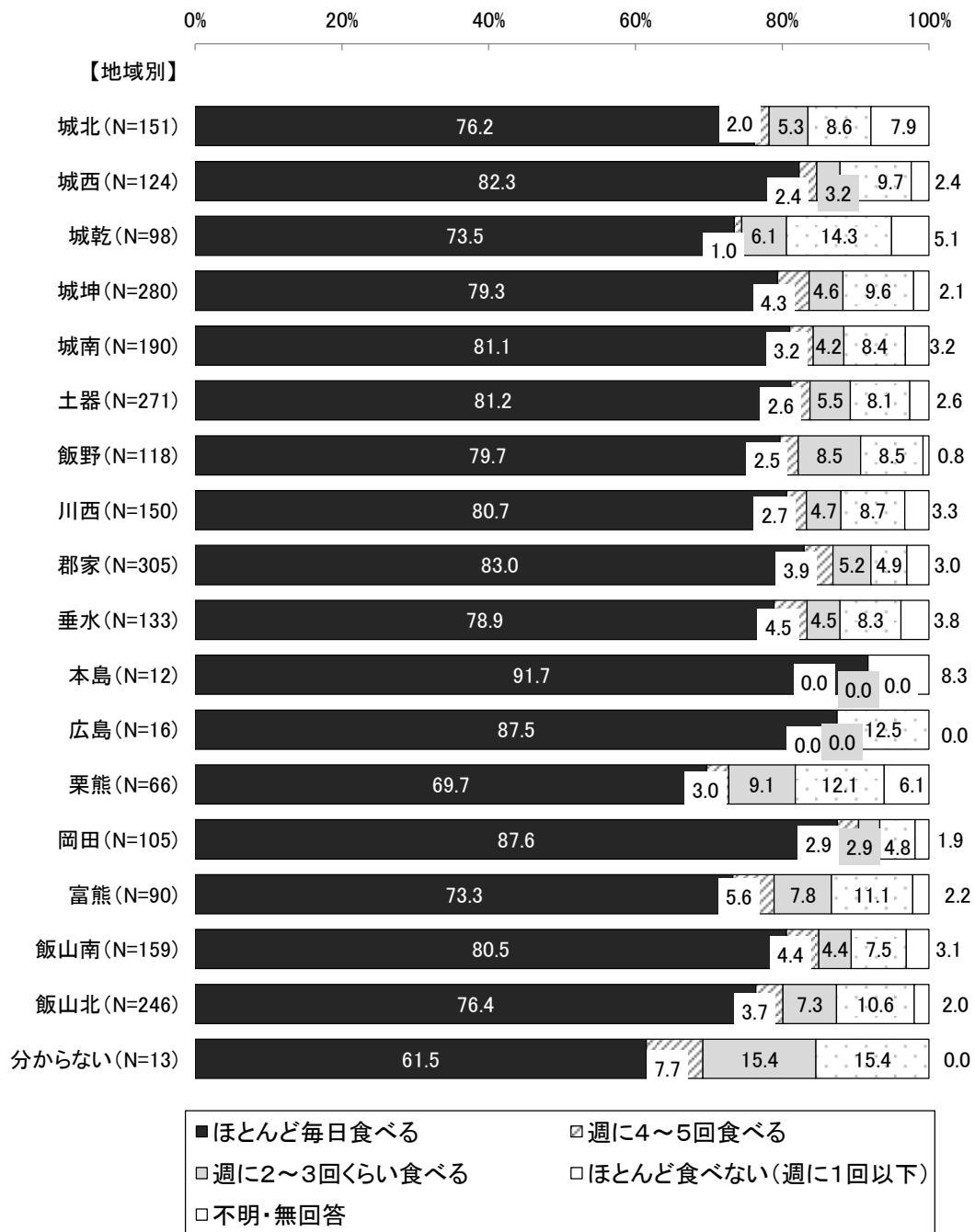
(30) あなたは、朝食を食べていますか〈〇は1つ〉〔問 30〕

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79.5%と最も高く、次いで「ほとんど食べない（週に1回以下）」8.6%、「週に2～3回くらい食べる」5.2%となっています。

性別・年齢別にみると、『20歳代男性』において「ほとんど毎日食べる」が39.2%と、女性や他の年代に比べて低くなっています。

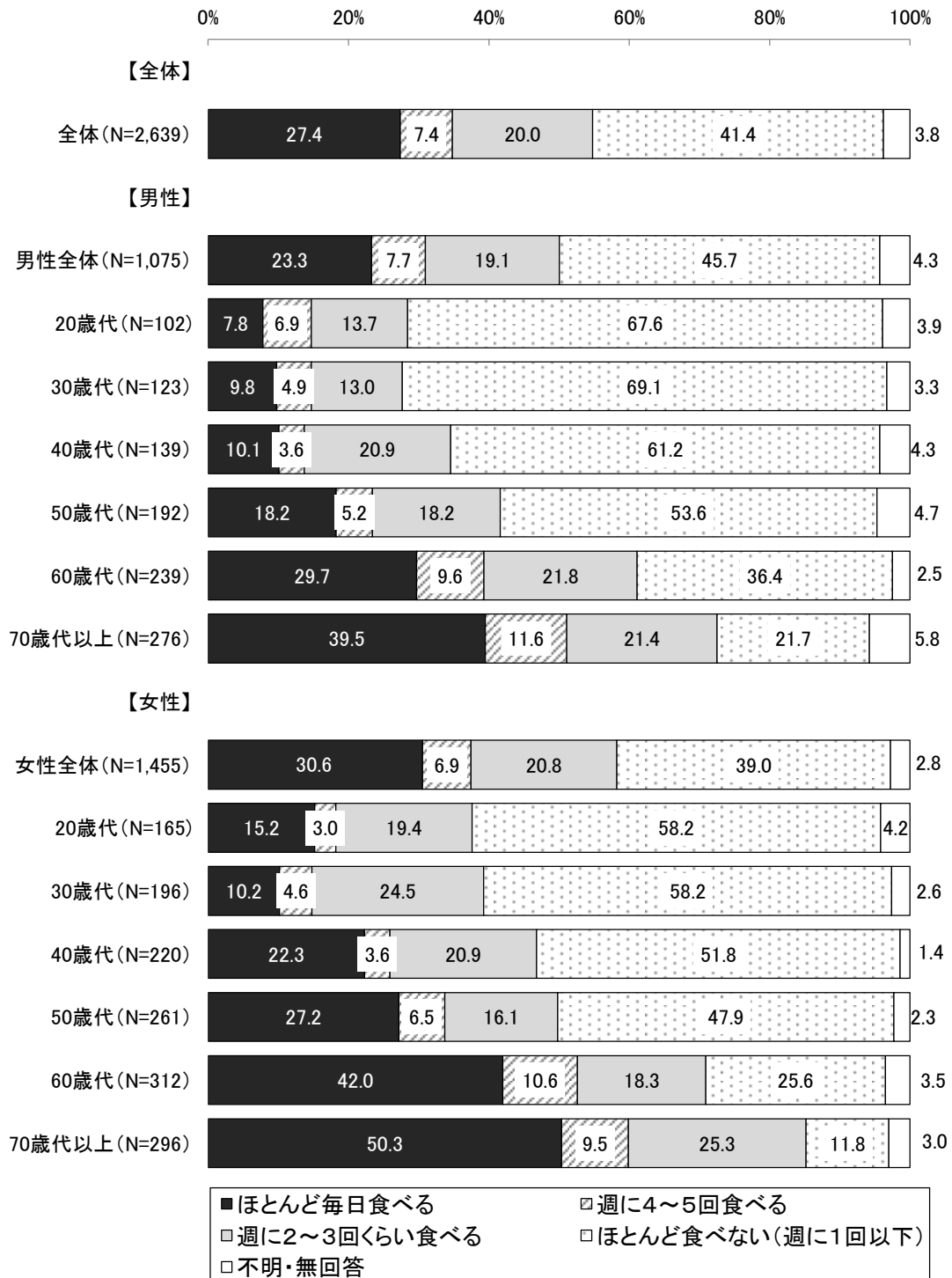


地域別の結果

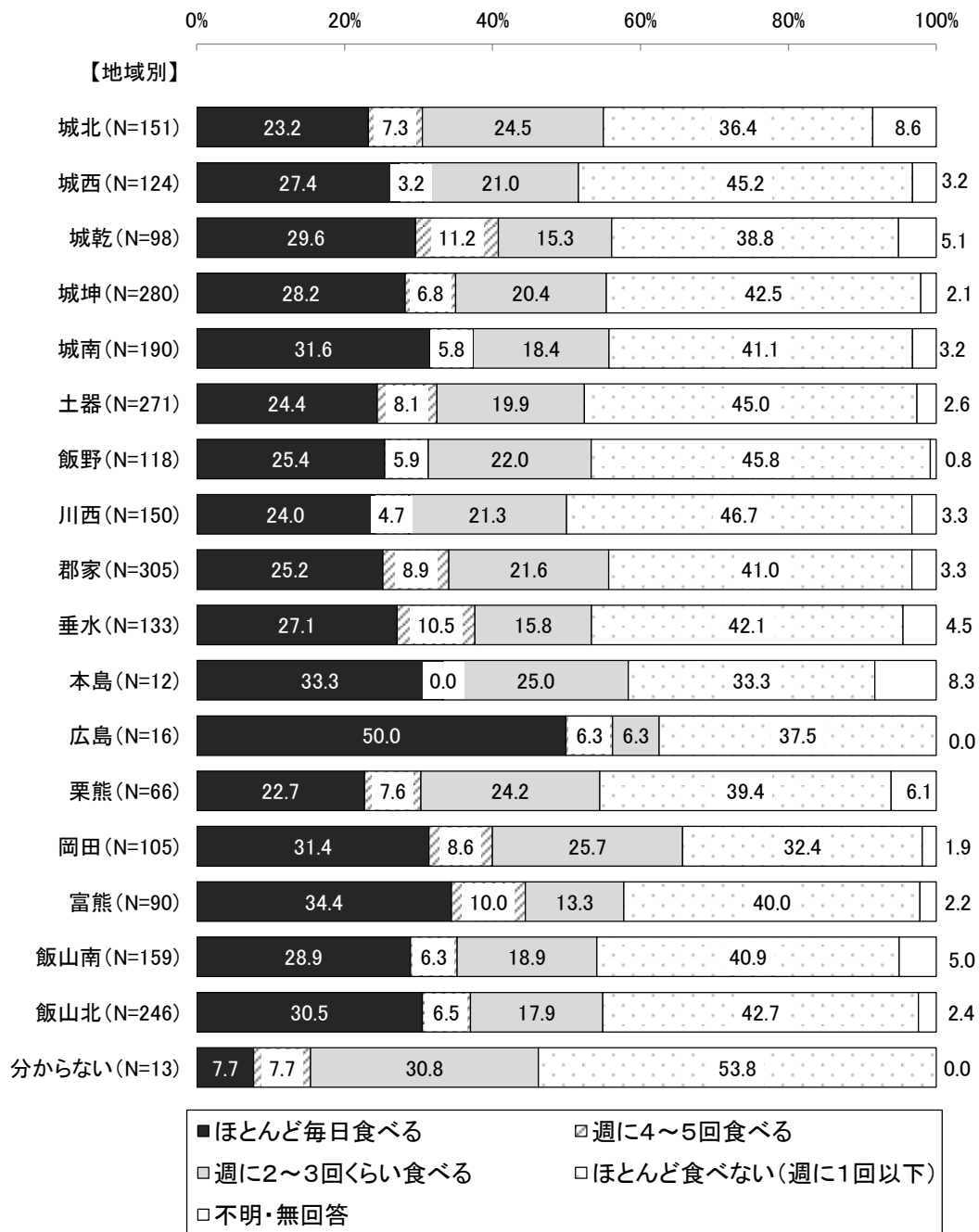


(31) あなたは、朝食で副菜（野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど）として野菜を食べますか〈〇は1つ〉〔問31〕

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41.4%と最も高く、次いで「ほとんど毎日食べる」27.4%、「週に2～3回くらい食べる」20.0%となっています。



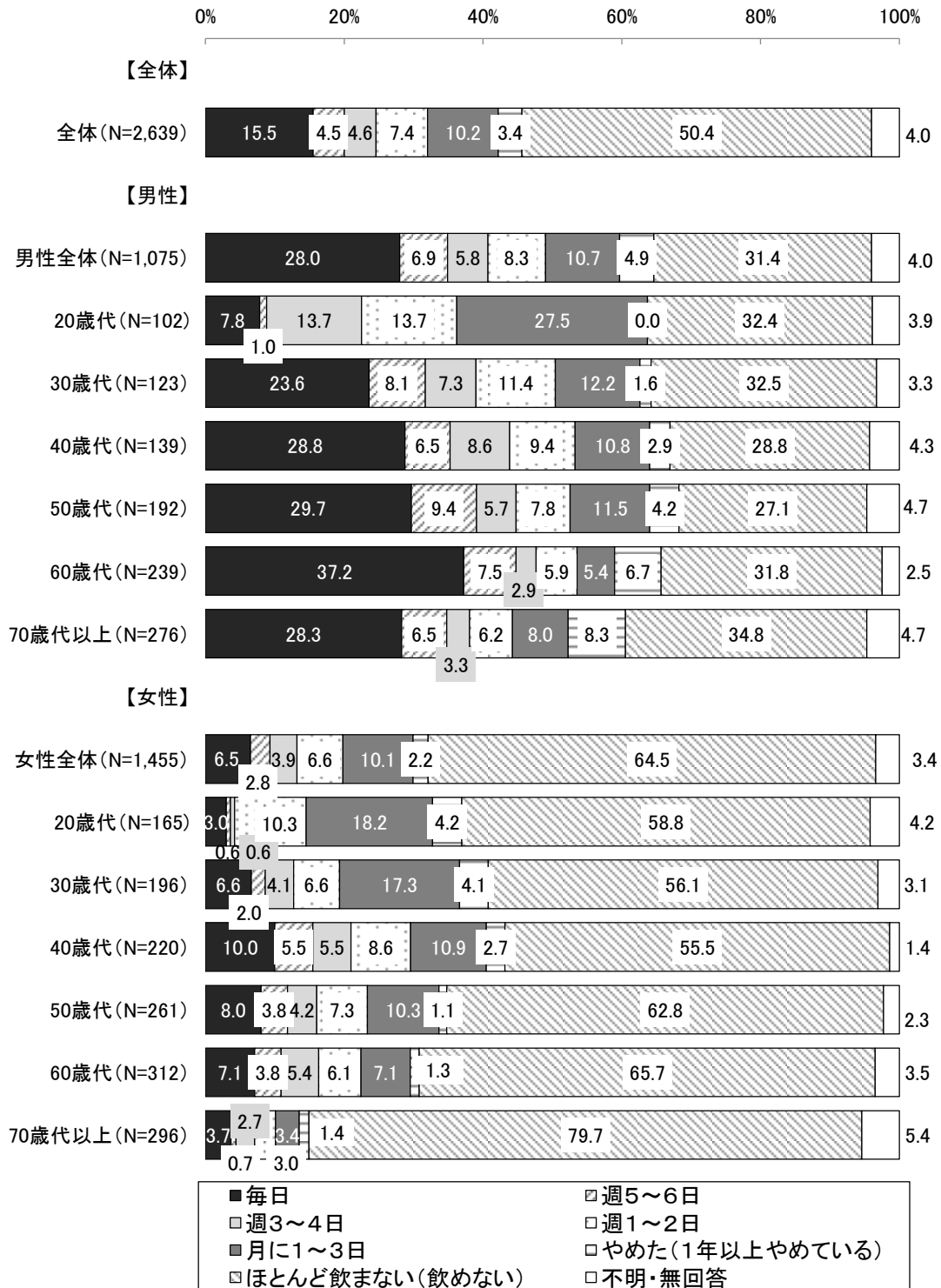
地域別の結果



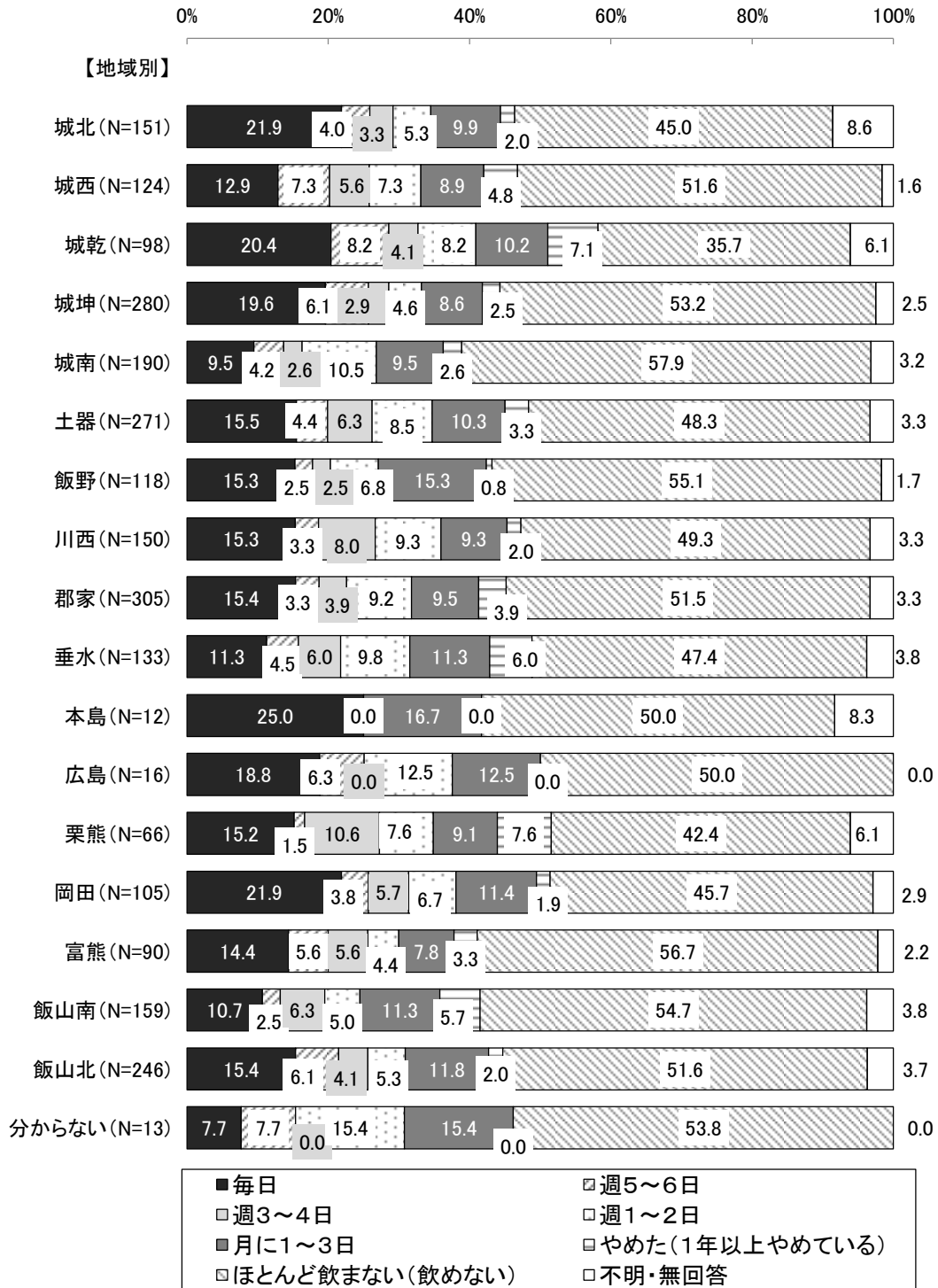
(32) あなたは、週に何日くらいお酒やビールやワインなどのアルコール類を飲みますか〈〇は1つ〉〔問 32〕

アルコール類を飲む頻度をみると、全体では「ほとんど飲まない（飲めない）」が50.4%と最も高く、次いで「毎日」15.5%、「月に1～3日」10.2%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37.2%と最も高くなっています。



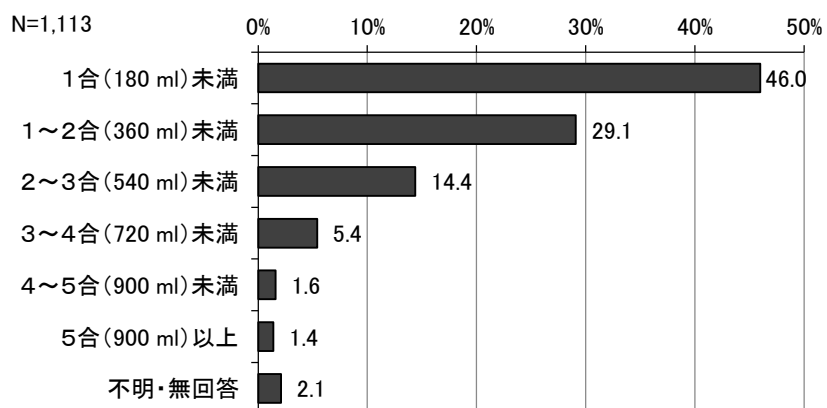
地域別の結果



問 32 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

（33）あなたは、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 33〕

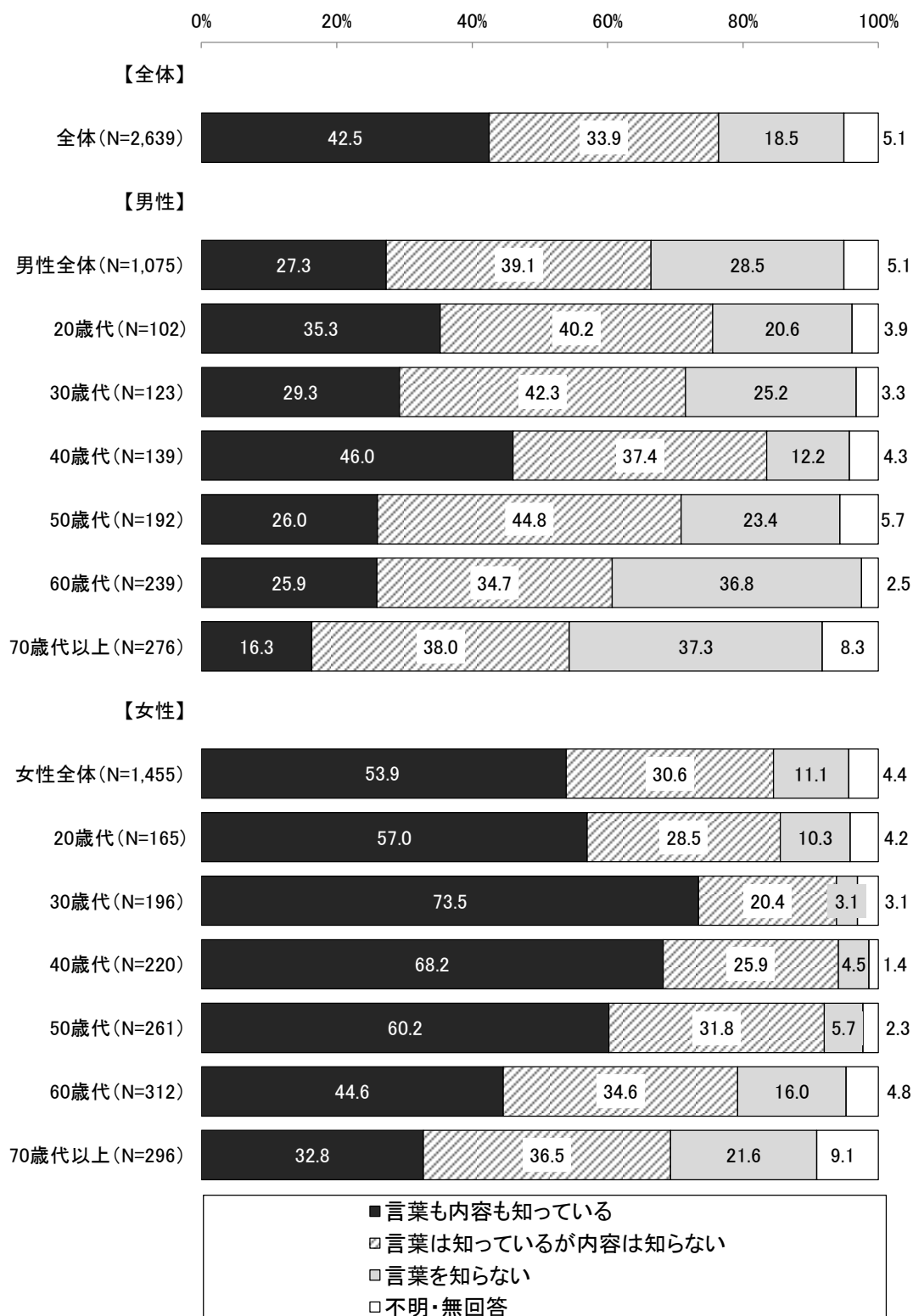
お酒を飲む量についてみると、「１合（180 ml）未満」が 46.0%と最も高く、次いで「１～２合（360 ml）未満」29.1%、「２～３合（540 ml）未満」14.4%となっています。



(34) あなたは、「食育」について知っていますか〈〇は1つ〉〔問 34〕

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42.5%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」33.9%、「言葉を知らない」18.5%となっています。

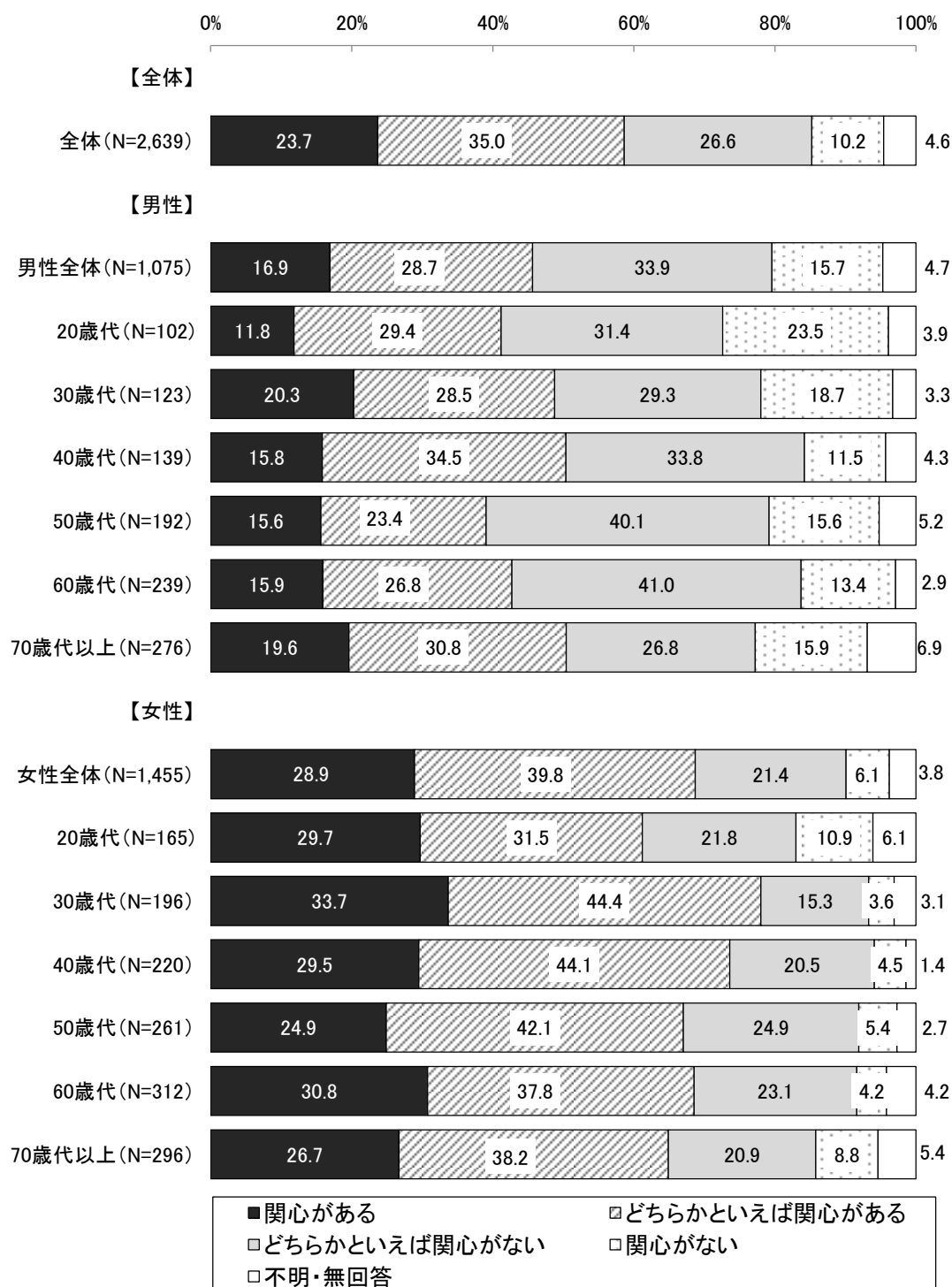
性別・年齢別にみると、「言葉も内容も知っている」において、『30 歳代女性』が73.5%と、最も高くなっています。



(35) あなたは、「食育」に関心がありますか〈〇は1つ〉〔問 35〕

「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」35.0%と最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」26.6%、「関心がある」23.7%となっています。

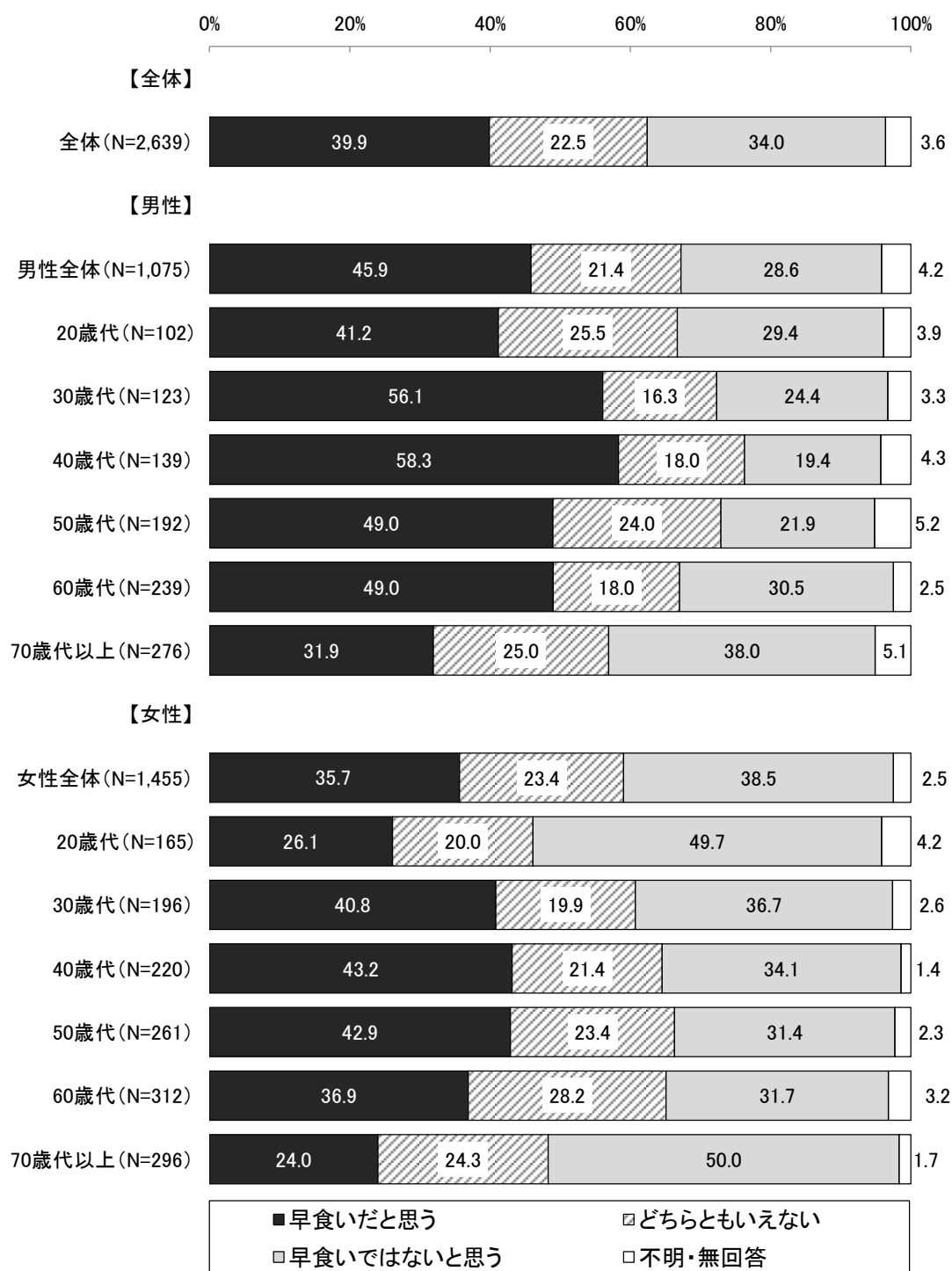
性別・年齢別にみると、「関心がある」において、男女ともに『30歳代』が最も高くなっています。



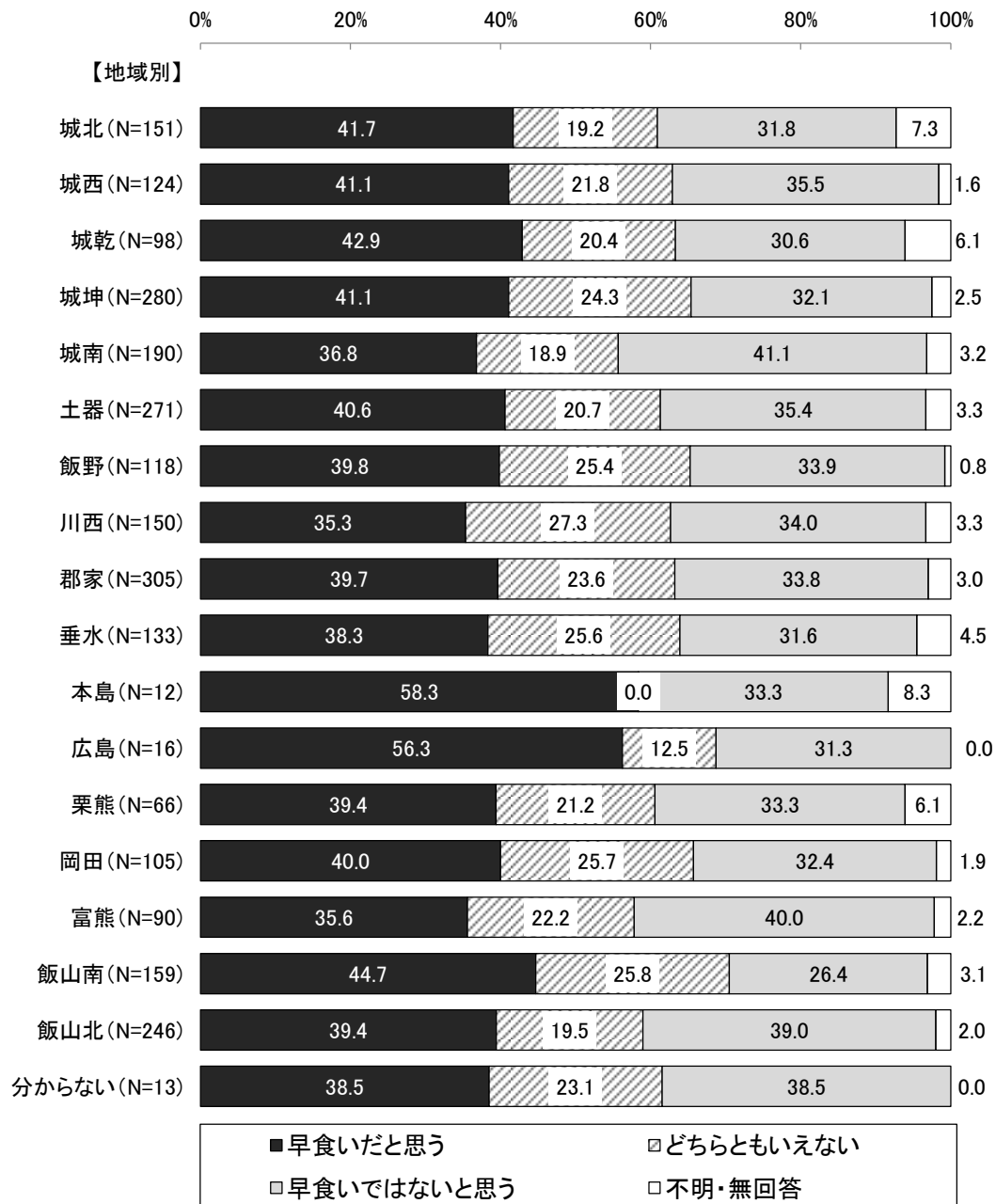
（36）あなたは、自分を早食いだと思えますか〈〇は1つ〉〔問 36〕

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39.9%と最も高く、次いで「早食いではないと思う」34.0%、「どちらともいえない」22.5%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、『40歳代男性』が58.3%と、最も高くなっています。



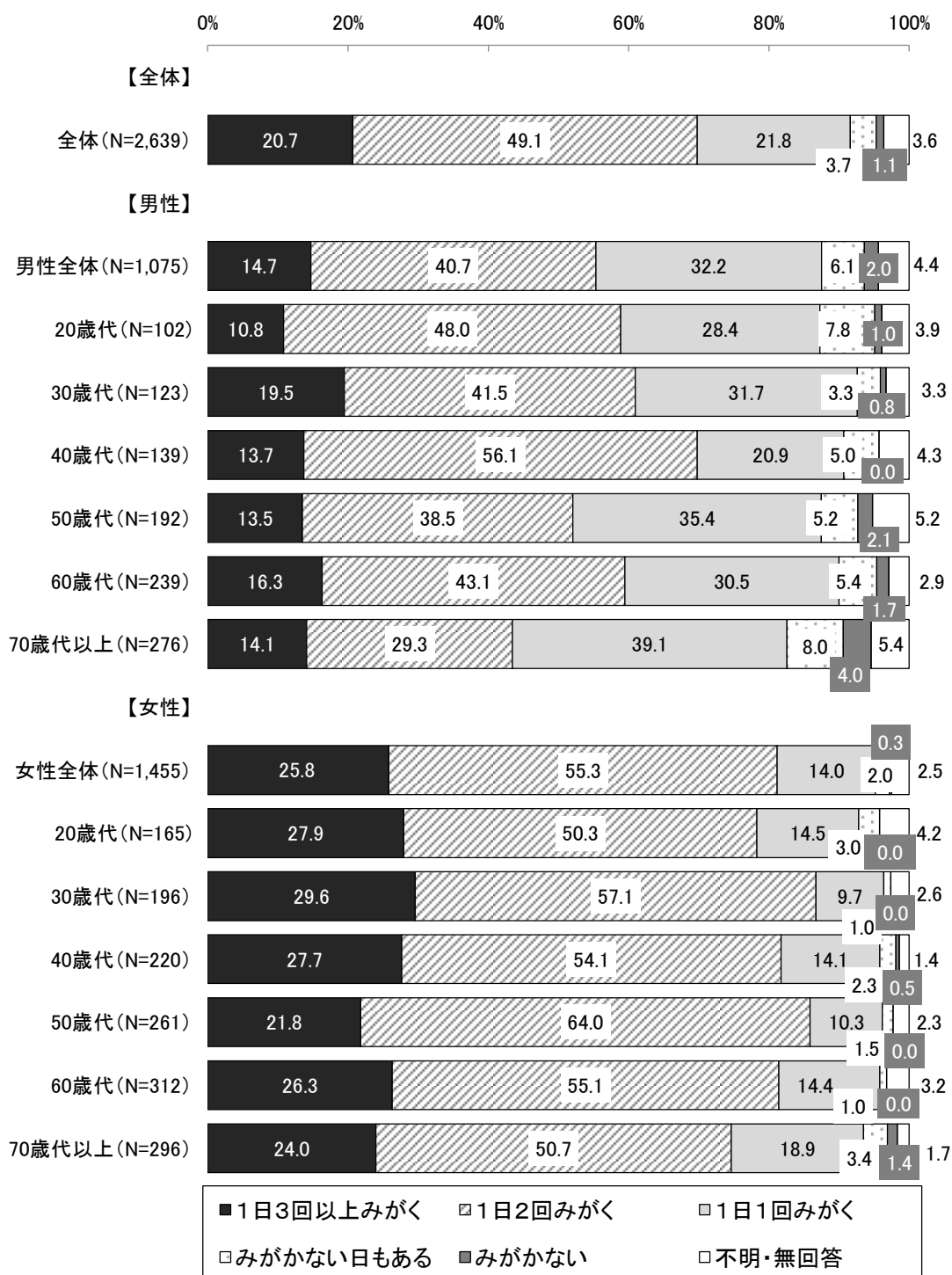
地域別の結果



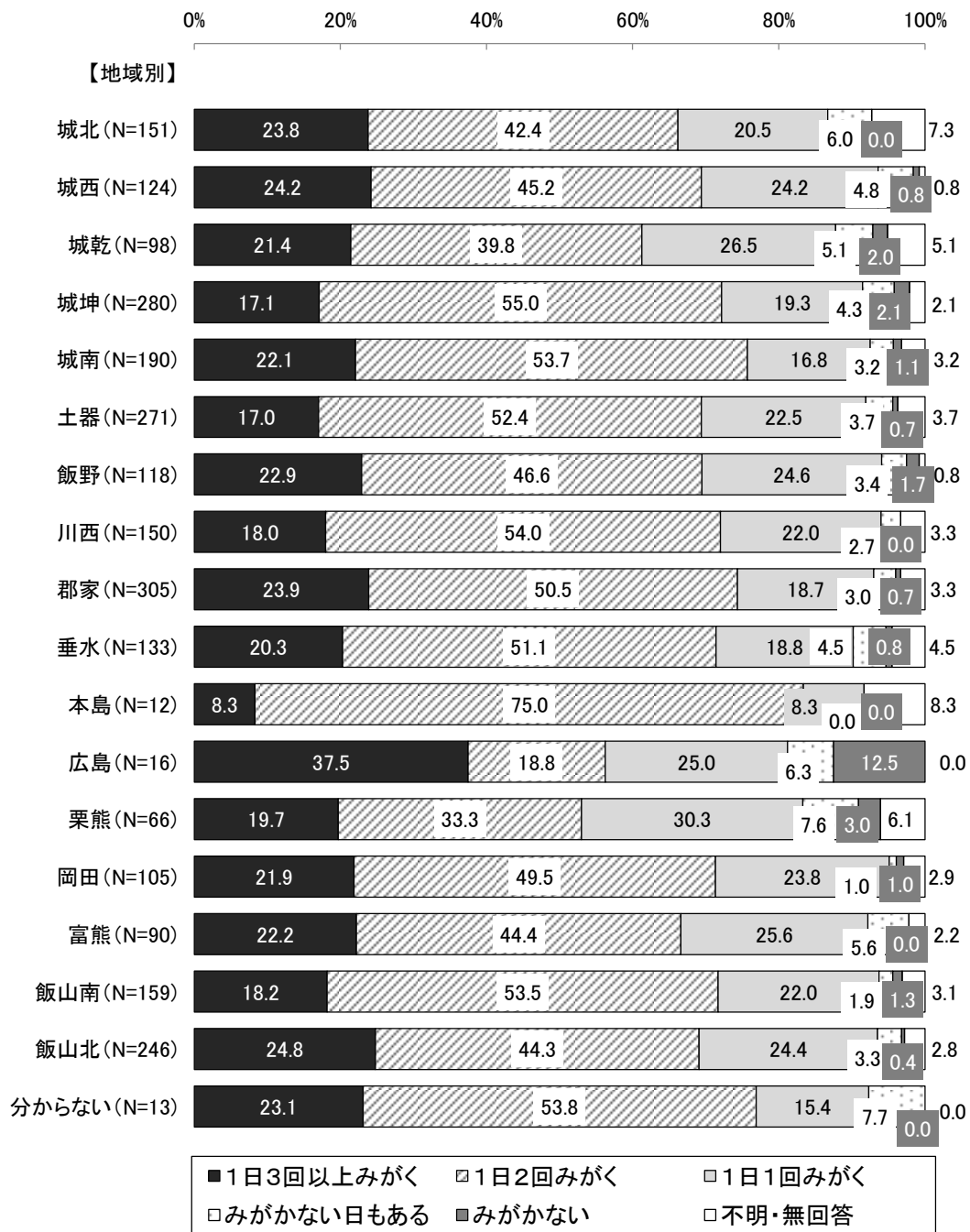
(37) あなたは普段、歯みがきをしていますか〈〇は1つ〉〔問 37〕

歯みがきの頻度についてみると、全体では「1日2回みがく」が49.1%と最も高く、次いで「1日1回みがく」21.8%、「1日3回以上みがく」20.7%となっています。

性別にみると、すべての年代で、男性よりも女性の方が「1日3回以上みがく」「1日2回みがく」の割合は高くなっています。



地域別の結果



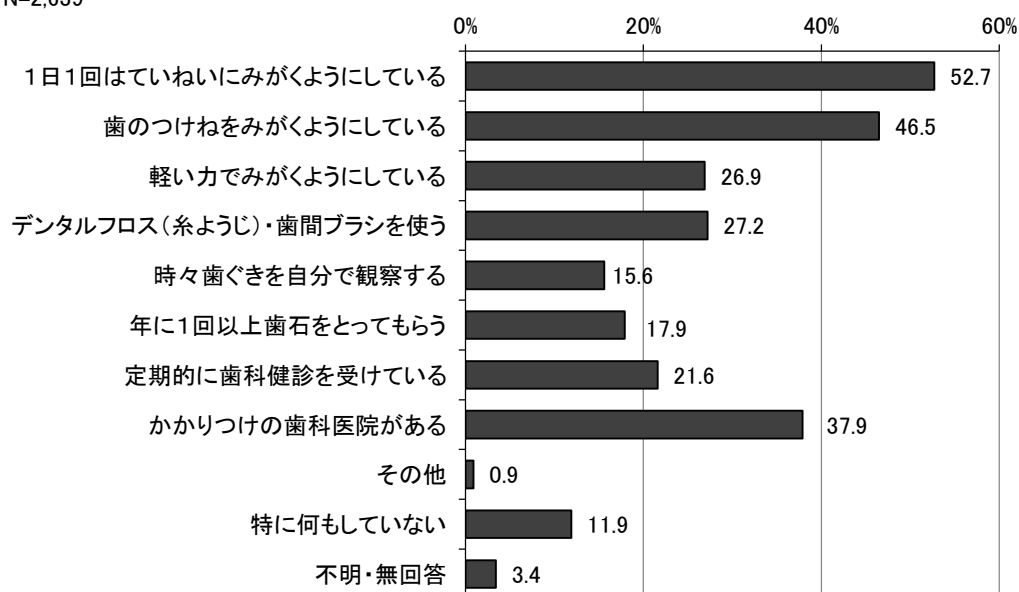
(38) あなたが歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか

〈あてはまるものにすべてに○〉〔問 38〕

歯や歯ぐきの健康のためにしていることについてみると、「1日1回はていねいにみがくようにしている」が52.7%と最も高く、次いで「歯のつけねをみがくようにしている」46.5%、「かかりつけの歯科医院がある」37.9%となっています。

性別・年齢別にみると、男性ではすべての年代で、女性では『60歳代』以外の年代で、「1日1回はていねいにみがくようにしている」が最も高くなっています。

N=2,639



男性×年齢別の結果

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	合計	1日1回は いねいに みがくよう にしている	歯のつけ ねをみがく ようにして いる	軽い力で みがくよう にしている	デンタル フロス(糸 ようじ)・ 歯間ブラ シを使う	時々歯ぐ きを自分 で観察す る
全体	1,074 100.0	535 49.8	424 39.5	218 20.3	204 19.0	117 10.9
20歳代	102 100.0	51 50.0	34 33.3	21 20.6	12 11.8	15 14.7
30歳代	123 100.0	60 48.8	42 34.1	20 16.3	17 13.8	11 8.9
40歳代	139 100.0	67 48.2	57 41.0	28 20.1	30 21.6	13 9.4
50歳代	192 100.0	94 49.0	81 42.2	31 16.1	40 20.8	20 10.4
60歳代	239 100.0	129 54.0	118 49.4	52 21.8	54 22.6	31 13.0
70歳代以上	276 100.0	131 47.5	92 33.3	64 23.2	51 18.5	27 9.8

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	年に1回以上 歯石をと ってもら う	定期的に 歯科健診 を受けて いる	かかりつけ の歯科医 院がある	その他	特に何も してない	不明・無 回答
全体	167 15.5	177 16.5	341 31.8	9 0.8	177 16.5	33 3.1
20歳代	10 9.8	7 6.9	13 12.7	2 2.0	22 21.6	— —
30歳代	11 8.9	12 9.8	19 15.4	1 0.8	33 26.8	3 2.4
40歳代	19 13.7	17 12.2	31 22.3	— —	19 13.7	2 1.4
50歳代	33 17.2	29 15.1	58 30.2	1 0.5	30 15.6	4 2.1
60歳代	42 17.6	44 18.4	92 38.5	— —	34 14.2	7 2.9
70歳代以上	51 18.5	68 24.6	127 46.0	5 1.8	39 14.1	17 6.2

※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38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	合計	1日1回は いい歯に みがくよう にしている	歯のつけね をみがくよう にしている	軽い力で みがくよう にしている	デンタルフロ ス(糸よう じ)・歯間ブラ シを使う	時々歯ぐきを 自分で観察 する
全体	1,455 100.0	806 55.4	753 51.8	469 32.2	488 33.5	281 19.3
20歳代	165 100.0	94 57.0	80 48.5	54 32.7	34 20.6	42 25.5
30歳代	196 100.0	112 57.1	102 52.0	60 30.6	60 30.6	35 17.9
40歳代	220 100.0	111 50.5	90 40.9	58 26.4	73 33.2	36 16.4
50歳代	261 100.0	146 55.9	146 55.9	88 33.7	96 36.8	59 22.6
60歳代	312 100.0	183 58.7	186 59.6	114 36.5	126 40.4	58 18.6
70歳代以上	296 100.0	157 53.0	146 49.3	94 31.8	96 32.4	50 16.9

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	年に1回以上 歯石をとって もらう	定期的に歯 科健診を受 けている	かかりつけの 歯科医院が ある	その他	特に何もして いない	不明・無回答
全体	284 19.5	370 25.4	612 42.1	15 1.0	115 7.9	53 3.6
20歳代	30 18.2	26 15.8	39 23.6	- -	17 10.3	4 2.4
30歳代	36 18.4	51 26.0	72 36.7	- -	16 8.2	3 1.5
40歳代	37 16.8	41 18.6	65 29.5	4 1.8	20 9.1	13 5.9
50歳代	51 19.5	69 26.4	113 43.3	4 1.5	14 5.4	8 3.1
60歳代	73 23.4	98 31.4	164 52.6	1 0.3	17 5.4	8 2.6
70歳代以上	56 18.9	84 28.4	156 52.7	6 2.0	31 10.5	16 5.4

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

地域別の結果

【城北地区～郡家地区】

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	合計	1日1回は いいにみ がくように している	歯のつけね をみがくよう にしている	軽い力でみ がくようにし ている	デンタルフロ ス(糸よう じ)・歯間ブラ シを使う	時々歯ぐきを 自分で観察 する
城北	151 100.0	80 53.0	77 51.0	43 28.5	49 32.5	31 20.5
城西	124 100.0	70 56.5	50 40.3	39 31.5	31 25.0	18 14.5
城乾	98 100.0	50 51.0	33 33.7	28 28.6	31 31.6	13 13.3
城坤	280 100.0	144 51.4	135 48.2	70 25.0	71 25.4	47 16.8
城南	190 100.0	112 58.9	82 43.2	46 24.2	47 24.7	25 13.2
土器	271 100.0	145 53.5	133 49.1	76 28.0	87 32.1	42 15.5
飯野	118 100.0	58 49.2	57 48.3	31 26.3	35 29.7	24 20.3
川西	150 100.0	83 55.3	74 49.3	34 22.7	47 31.3	26 17.3
郡家	305 100.0	163 53.4	146 47.9	89 29.2	86 28.2	41 13.4

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	年に1回以上 歯石をとって もらう	定期的に歯 科健診を受 けている	かかりつけの 歯科医院が ある	その他	特に何もして いない	不明・無回答
城北	27 17.9	35 23.2	55 36.4	— —	20 13.2	8 5.3
城西	20 16.1	23 18.5	46 37.1	— —	16 12.9	8 6.5
城乾	19 19.4	23 23.5	35 35.7	1 1.0	11 11.2	3 3.1
城坤	52 18.6	58 20.7	99 35.4	2 0.7	33 11.8	10 3.6
城南	34 17.9	42 22.1	81 42.6	— —	18 9.5	5 2.6
土器	49 18.1	63 23.2	104 38.4	5 1.8	31 11.4	6 2.2
飯野	27 22.9	29 24.6	53 44.9	— —	9 7.6	2 1.7
川西	32 21.3	38 25.3	57 38.0	3 2.0	18 12.0	— —
郡家	55 18.0	69 22.6	124 40.7	4 1.3	37 12.1	10 3.3

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

地域別の結果

【垂水地区～分らない】

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	合計	1日1回は いいにみ がくように している	歯のつけね をみがくよう にしている	軽い力でみ がくようにし ている	デンタルフロ ス(糸よう じ)・歯間ブラ シを使う	時々歯ぐきを 自分で観察 する
垂水	133 100.0	75 56.4	70 52.6	33 24.8	34 25.6	14 10.5
本島	12 100.0	5 41.7	3 25.0	2 16.7	2 16.7	- -
広島	16 100.0	6 37.5	8 50.0	4 25.0	3 18.8	3 18.8
栗熊	66 100.0	28 42.4	25 37.9	14 21.2	13 19.7	8 12.1
岡田	105 100.0	46 43.8	46 43.8	23 21.9	25 23.8	13 12.4
富熊	90 100.0	46 51.1	43 47.8	26 28.9	20 22.2	15 16.7
飯山南	159 100.0	86 54.1	82 51.6	50 31.4	35 22.0	32 20.1
飯山北	246 100.0	138 56.1	108 43.9	77 31.3	74 30.1	42 17.1
分らない	13 100.0	5 38.5	6 46.2	3 23.1	2 15.4	3 23.1

上段:度数 下段:%	問38 歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか					
	年に1回以上 歯石をとって もらう	定期的に歯 科健診を受 けている	かかりつけの 歯科医院が ある	その他	特に何もして いない	不明・無回答
垂水	26 19.5	30 22.6	52 39.1	- -	15 11.3	3 2.3
本島	1 8.3	1 8.3	2 16.7	1 8.3	1 8.3	1 8.3
広島	2 12.5	2 12.5	4 25.0	- -	4 25.0	1 6.3
栗熊	9 13.6	8 12.1	24 36.4	1 1.5	10 15.2	- -
岡田	16 15.2	24 22.9	36 34.3	3 2.9	14 13.3	2 1.9
富熊	21 23.3	24 26.7	36 40.0	- -	9 10.0	5 5.6
飯山南	23 14.5	34 21.4	62 39.0	1 0.6	14 8.8	8 5.0
飯山北	36 14.6	45 18.3	84 34.1	3 1.2	28 11.4	11 4.5
分らない	1 7.7	- -	- -	- -	2 15.4	1 7.7

※表中の色分けについて

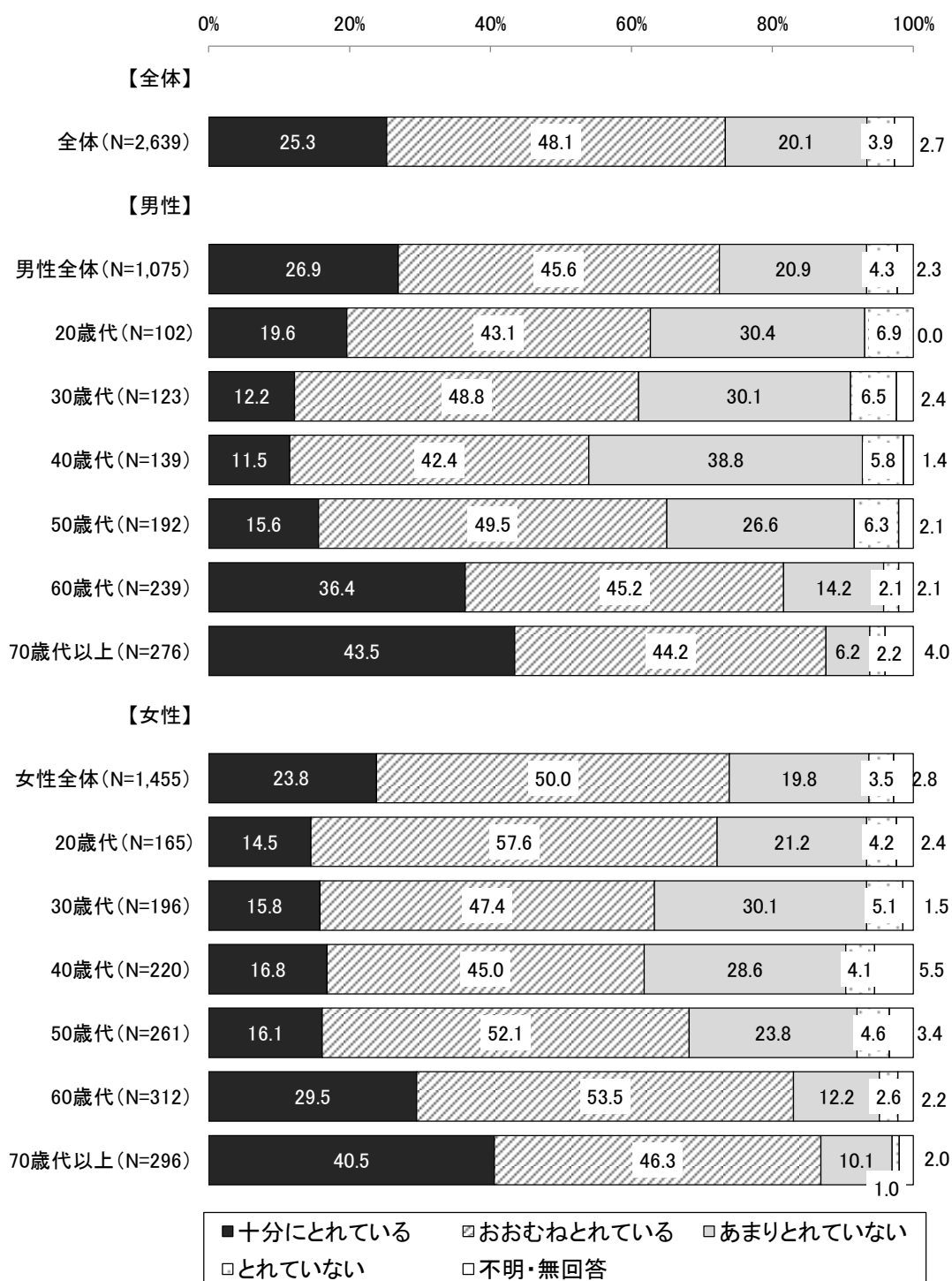
1位	太字
2位	

5 心の健康について

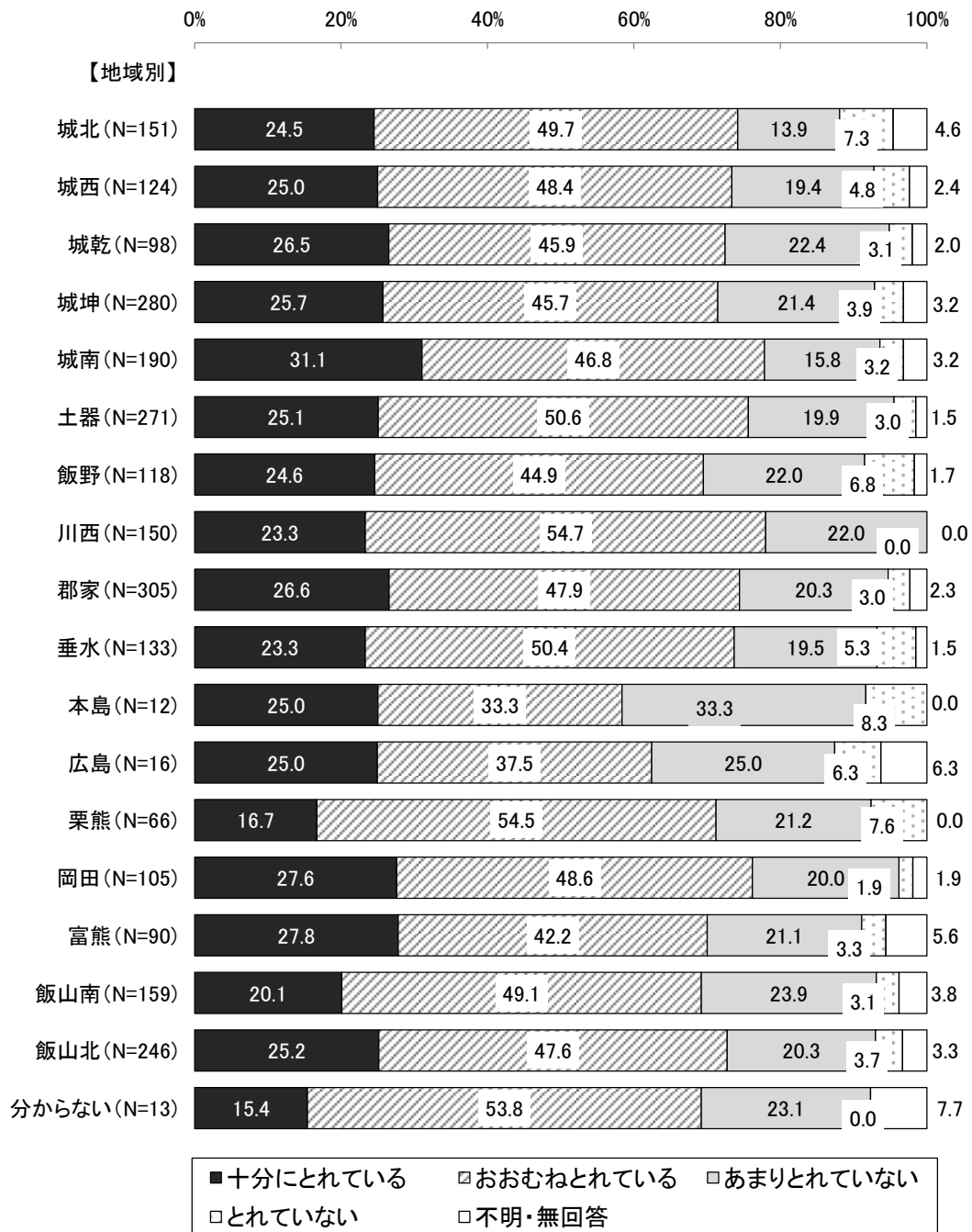
(39) あなたは、休養が十分にとれていますか〈〇は1つ〉〔問 39〕

休養が十分に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48.1%と最も高く、次いで「十分にとれている」25.3%、「あまりとれていない」20.1%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、『40歳代男性』が38.8%と、最も高くなっています。



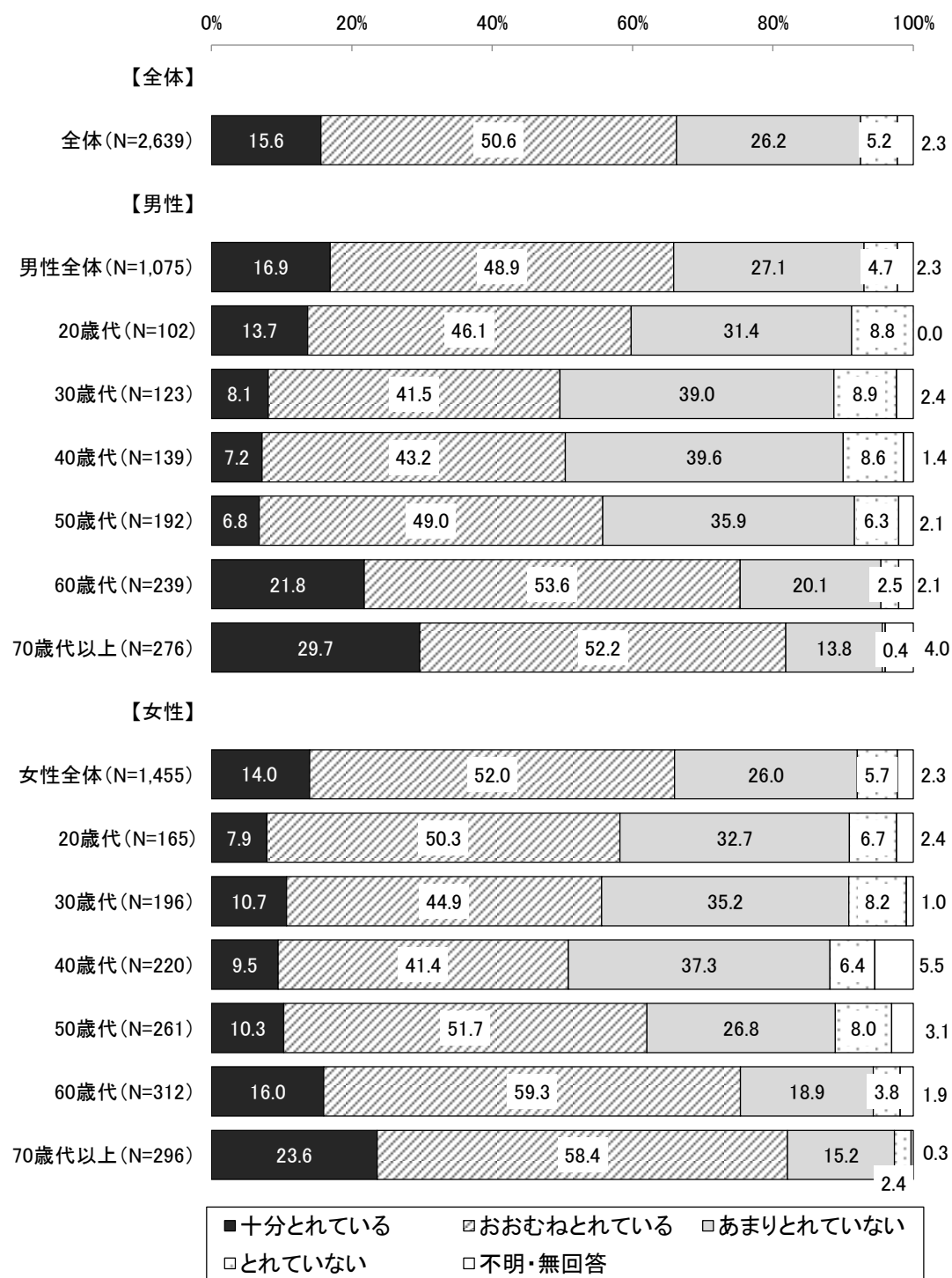
地域別の結果



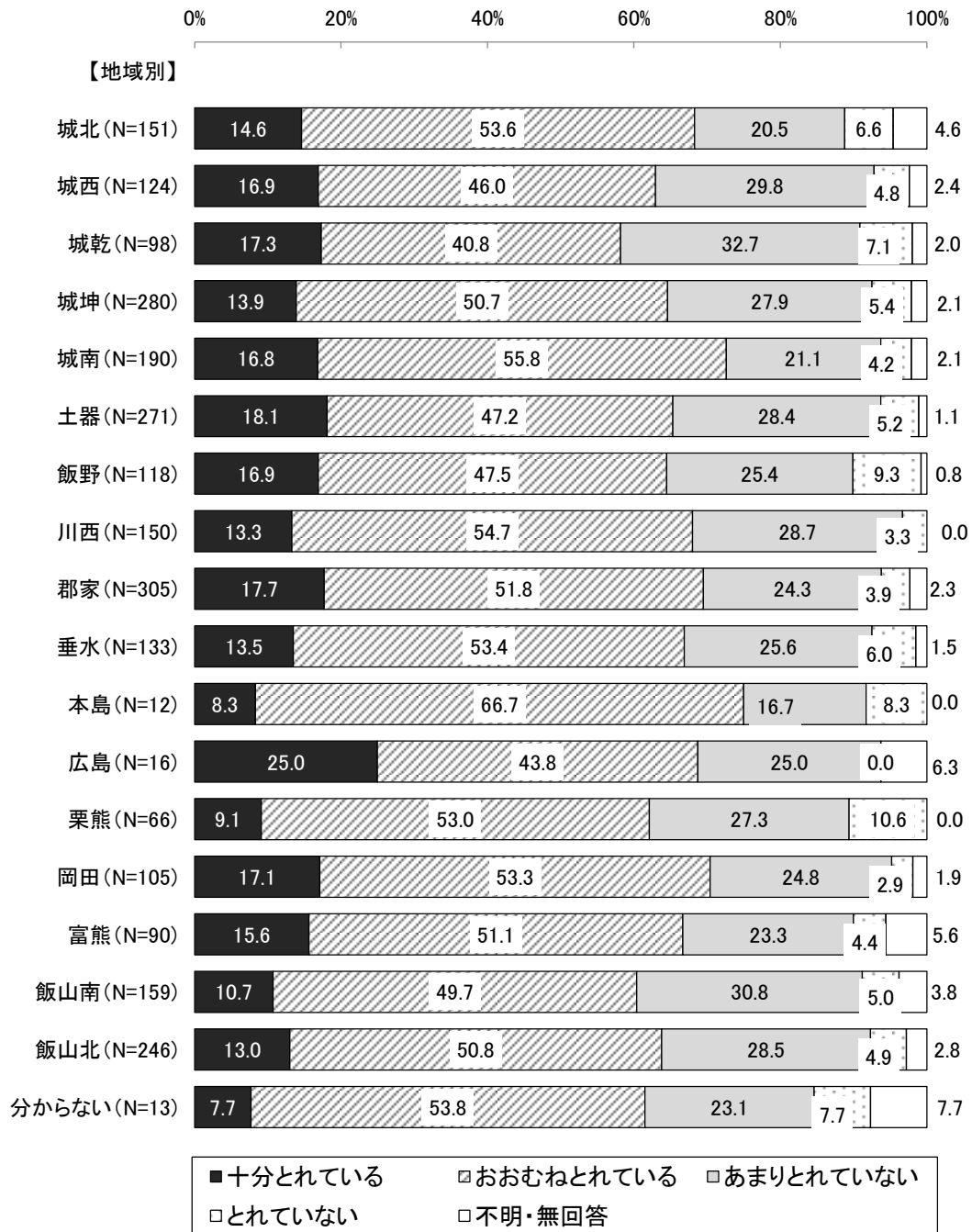
(40) あなたは、普段の睡眠で疲れがとれていますか〈〇は1つ〉〔問 40〕

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50.6%と最も高く、次いで「あまりとれていない」26.2%、「十分とれている」15.6%となっています。

性別でみると、「十分とれている」において『男性全体』では16.9%、『女性全体』では14.0%となっています。



地域別の結果

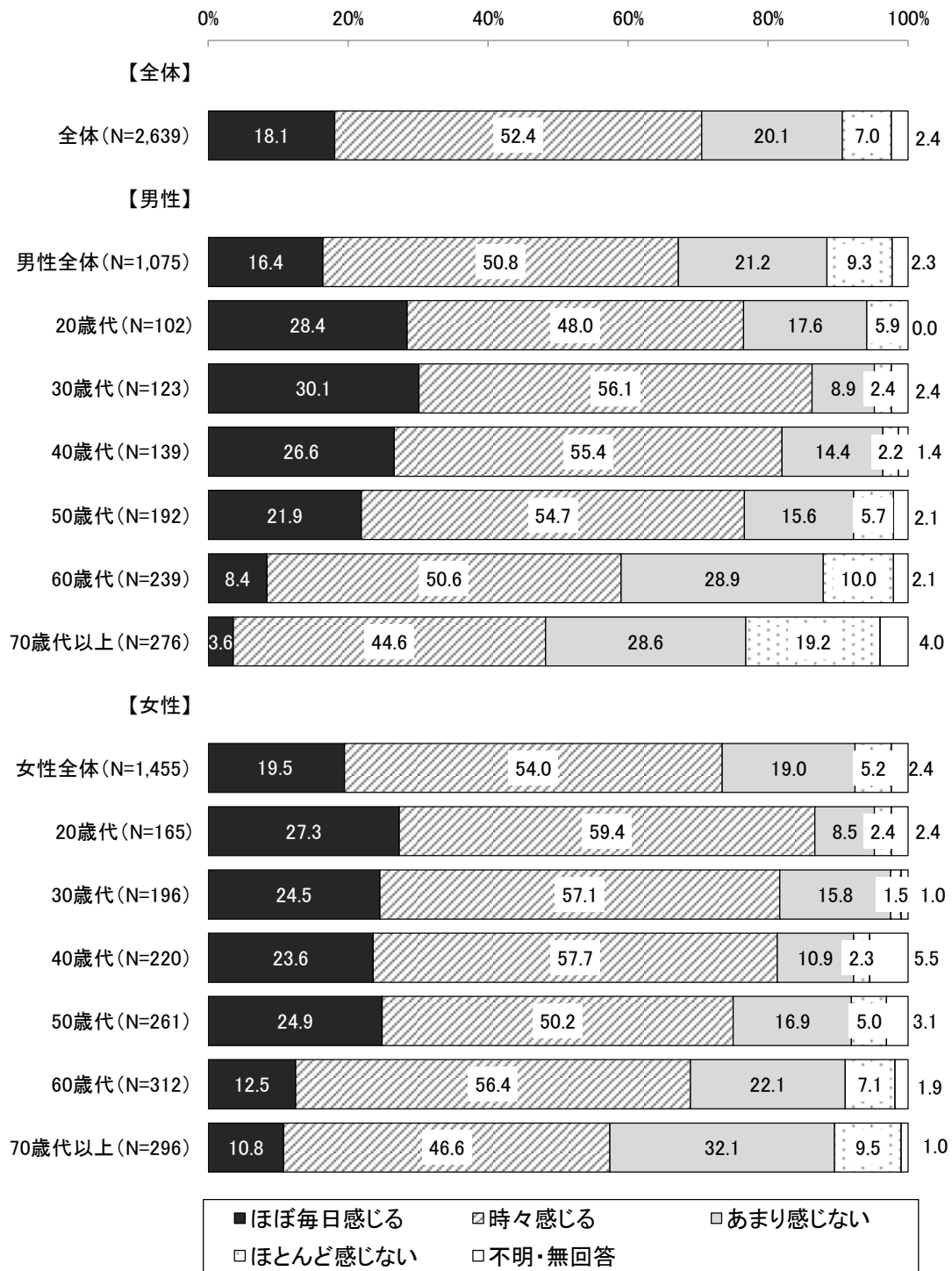


(41) あなたは、この1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか〈〇は1つ〉

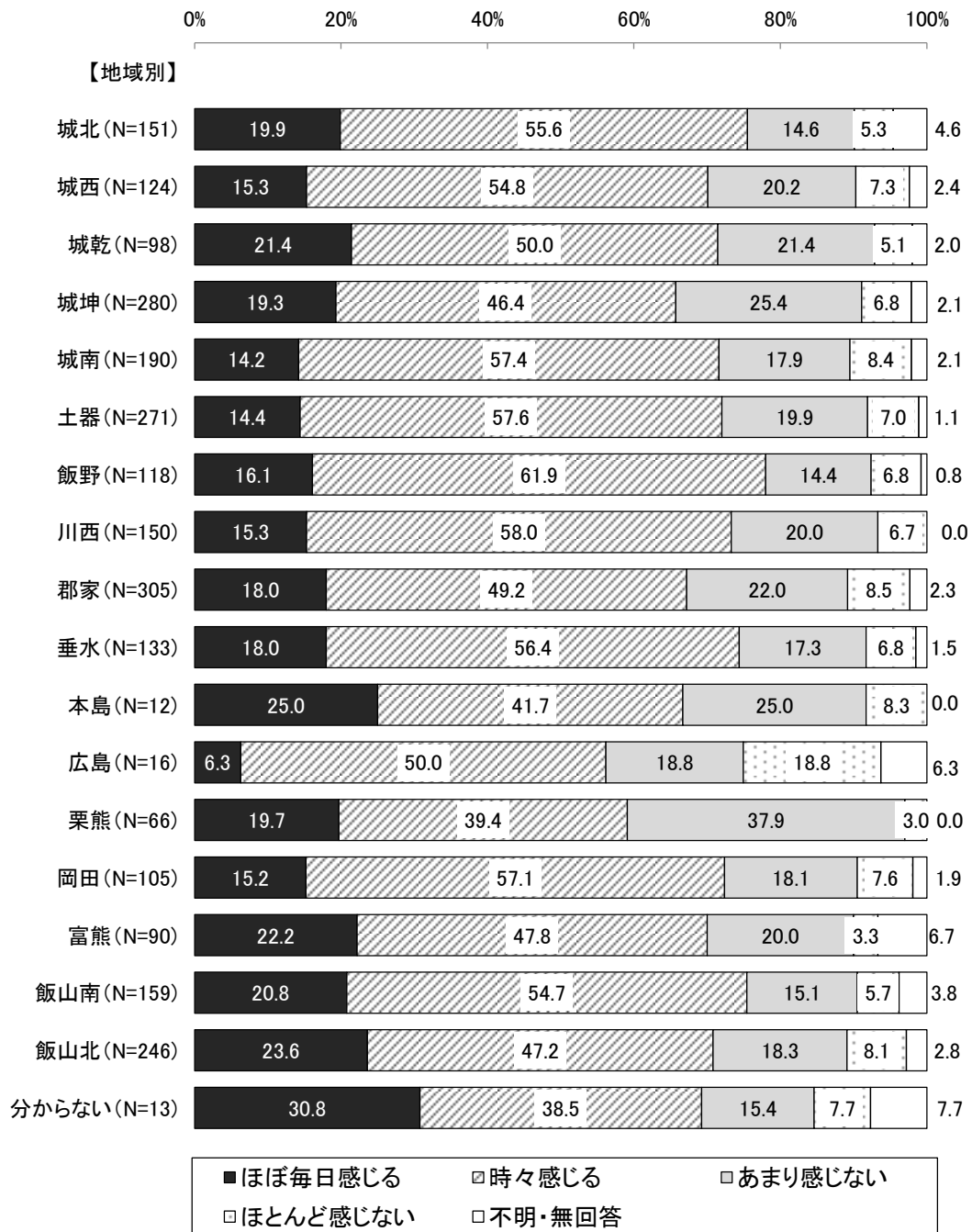
〔問 41〕

この1ヶ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52.4%と最も高く、次いで「あまり感じない」20.1%、「ほぼ毎日感じる」18.1%となっています。

性別・年齢別にみると、すべての年代で「時々感じる」の割合が最も高く、「ほぼ毎日感じる」においては、『30歳代男性』が30.1%と、最も高くなっています。



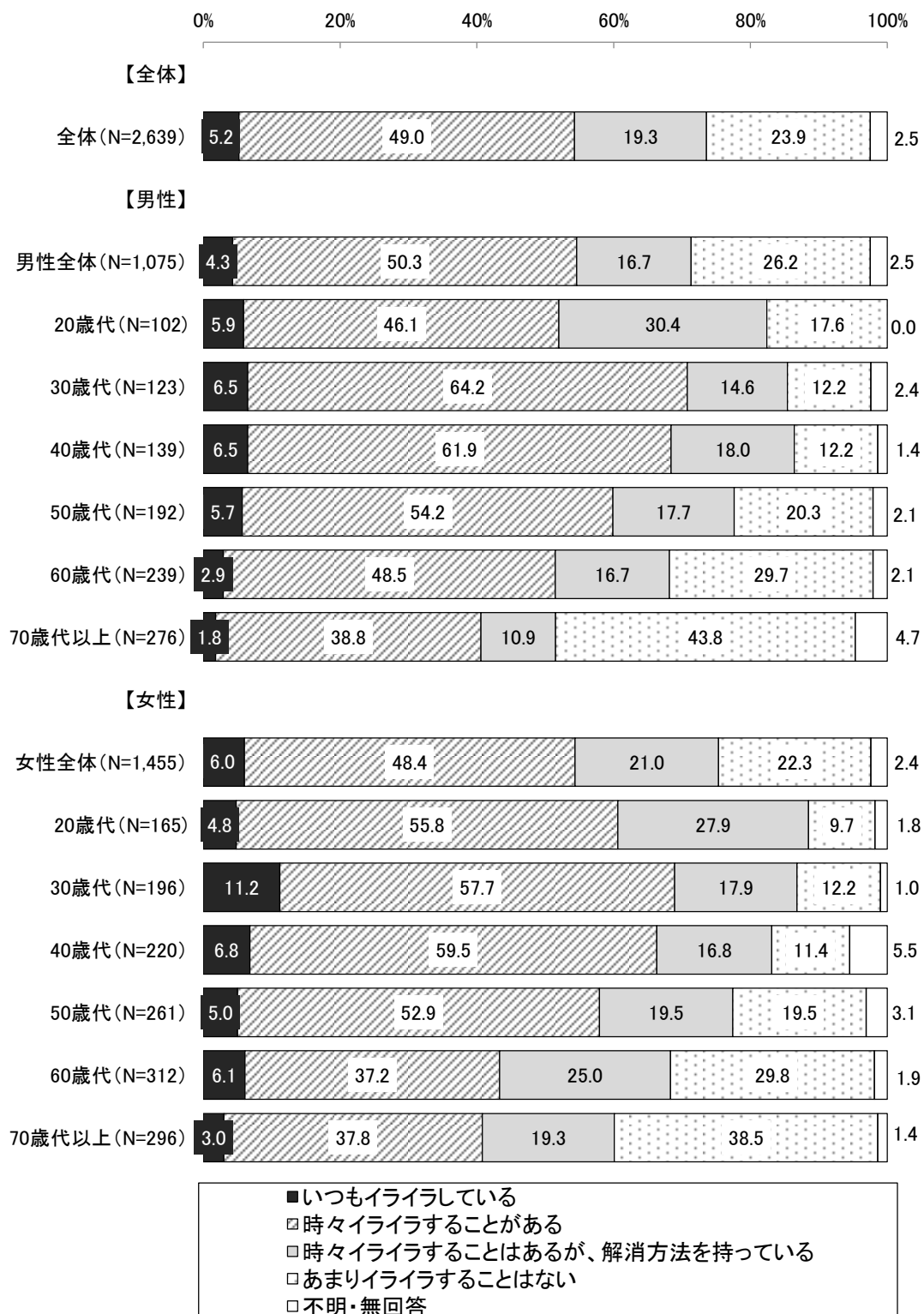
地域別の結果



（42）あなたは普段、イライラしていますか〈〇は1つ〉〔問 42〕

普段イライラすることがあ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49.0%と最も高く、次いで「あまりイライラすることはない」23.9%、「時々イライラすることはあるが、解消方法を持っている」19.3%となっています。

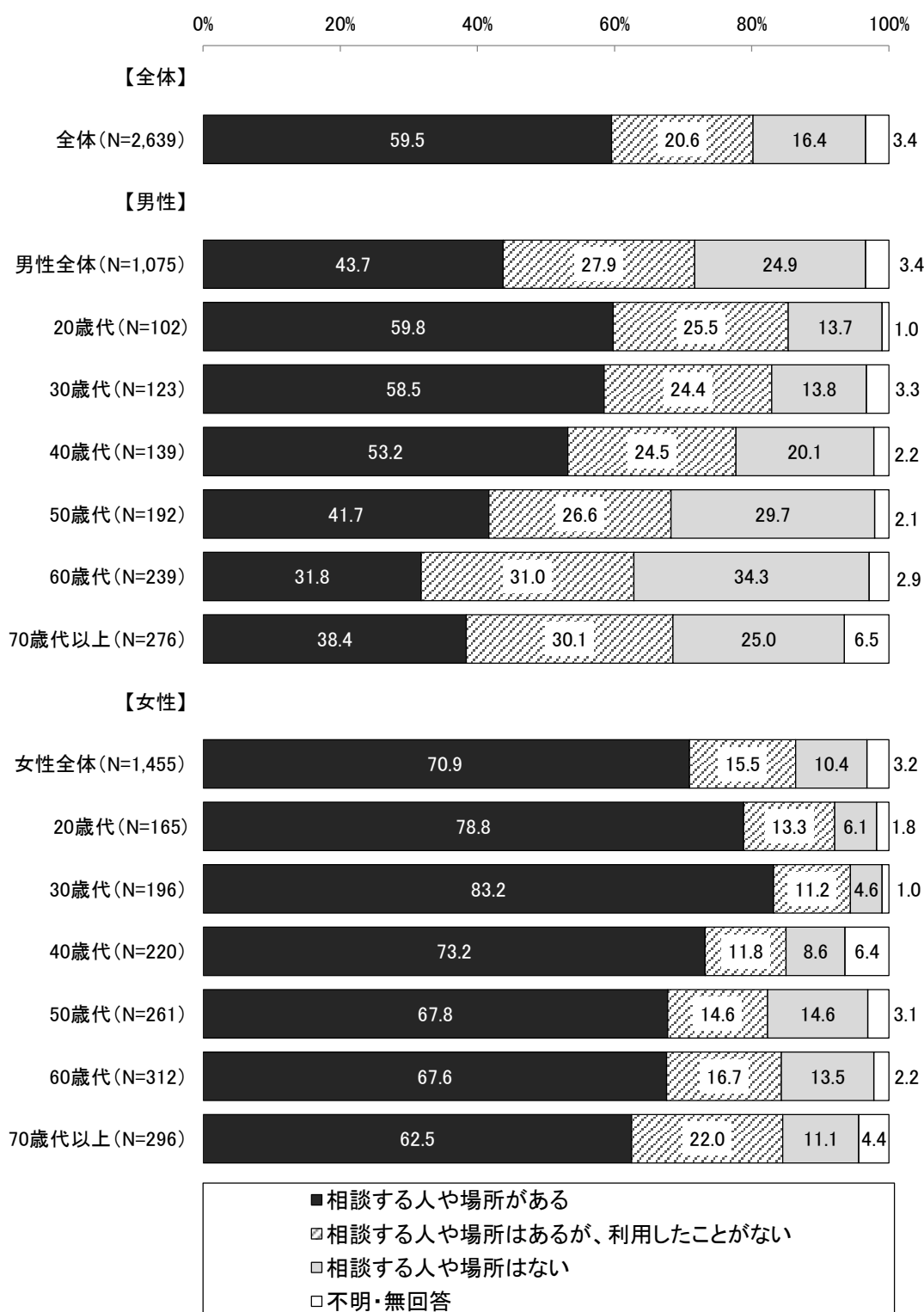
性別でみると、「時々イライラすることはあるが、解消方法を持っている」において、『男性全体』では16.7%、『女性全体』では21.0%となっています。



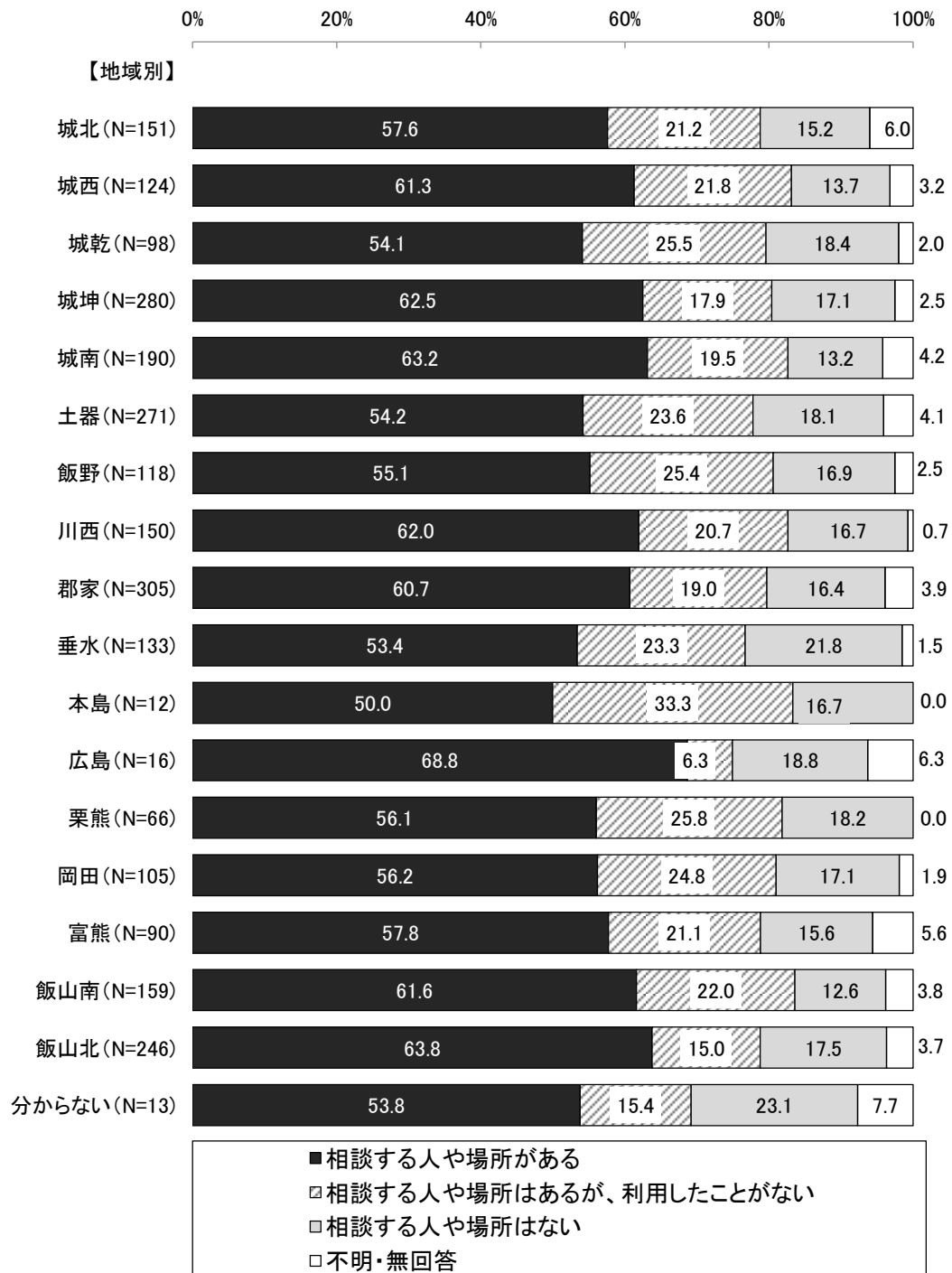
（43）あなたは、悩みがある時に相談する人や場所がありますか〈〇は1つ〉〔問 43〕

悩みがある時に相談する人や場所があるかどうかについてみると、全体では「相談する人や場所がある」が 59.5%と最も高く、次いで「相談する人や場所はあるが、利用したことがない」20.6%、「相談する人や場所はない」16.4%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』は 43.7%、『女性全体』では 70.9%となっており、女性の方が 27.2 ポイント高くなっています。



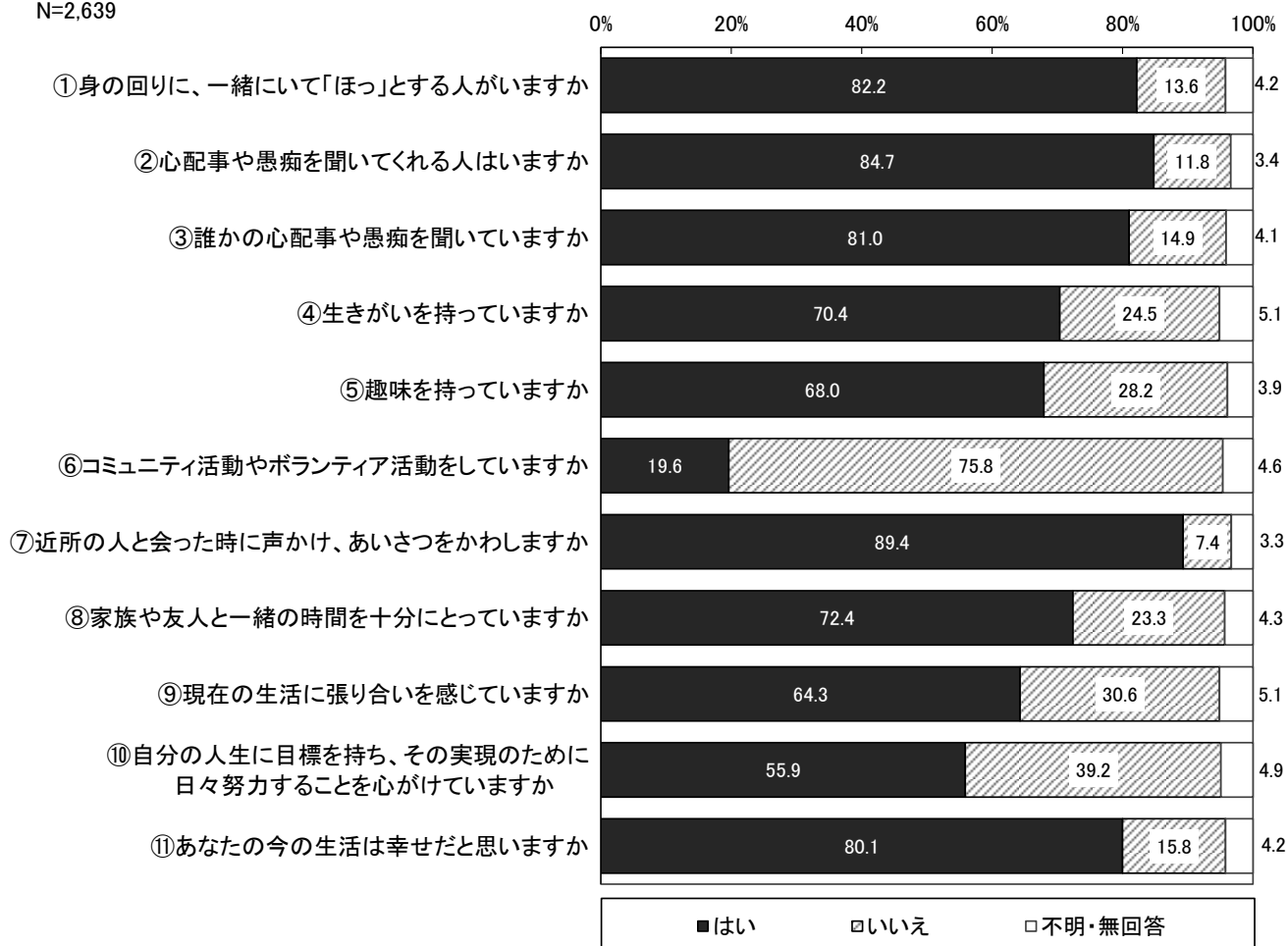
地域別の結果



(44) 次のそれぞれの質問について、お答えください〈〇は1つ〉〔問 44〕

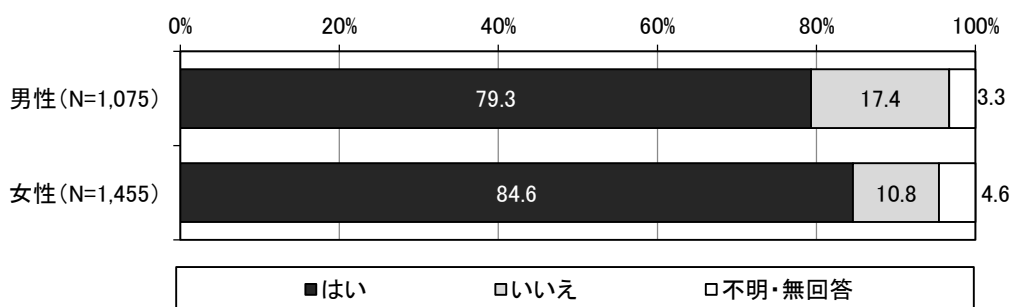
「①身の回りに、一緒にいて「ほっ」とする人がいますか」「②心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか」「③誰かの心配事や愚痴を聞いていますか」「⑦近所の人と会った時に声かけ、あいさつをかわしますか」「⑪あなたの今の生活は幸せだと思いますか」において、「はい」の割合が8割を超え高くなっています。

N=2,639



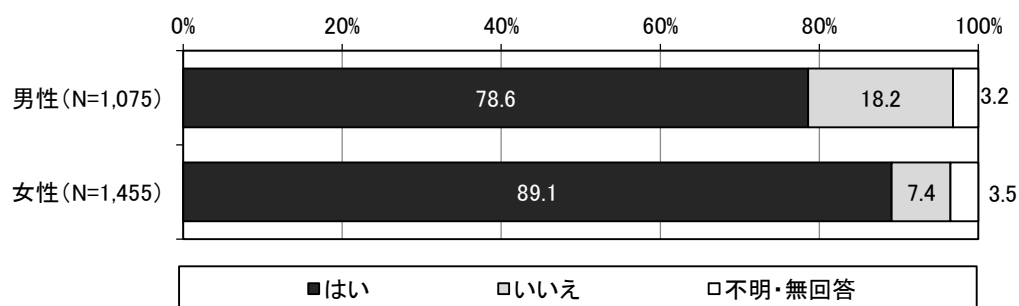
(44)－①身の回りに、一緒にいて「ほっ」とする人がいますか〈〇は1つ〉 [問 44-①]

身の回りに、一緒にいて「ほっ」とする人がいるかについて性別でみると、「はい」において、男性では79.3%、女性では84.6%となっています。



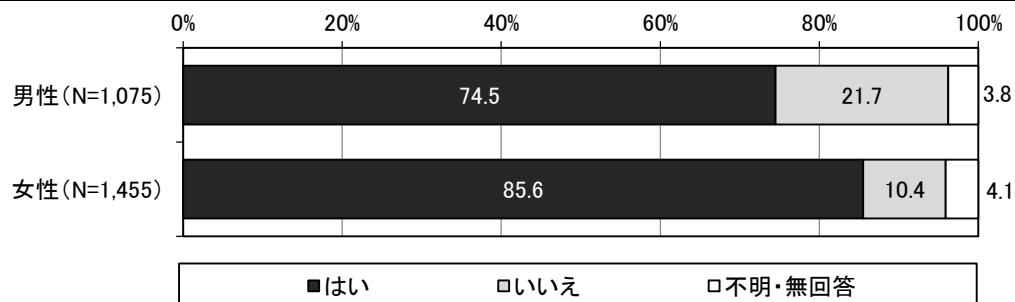
(44)－②心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか〈〇は1つ〉 [問 44-②]

心配事や愚痴を聞いてくれる人の有無について性別でみると、「はい」において、男性では78.6%、女性では89.1%となっています。



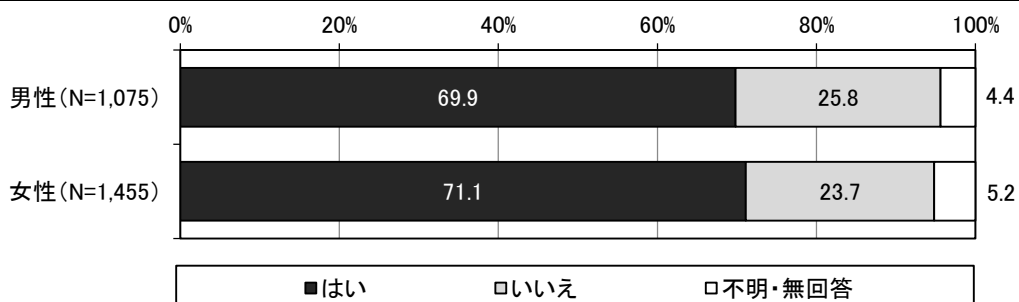
(44)－③誰かの心配事や愚痴を聞いていますか〈〇は1つ〉 [問 44-③]

誰かの心配事や愚痴を聞いているかについて性別でみると、「はい」において、男性では74.5%、女性では85.6%となっています。

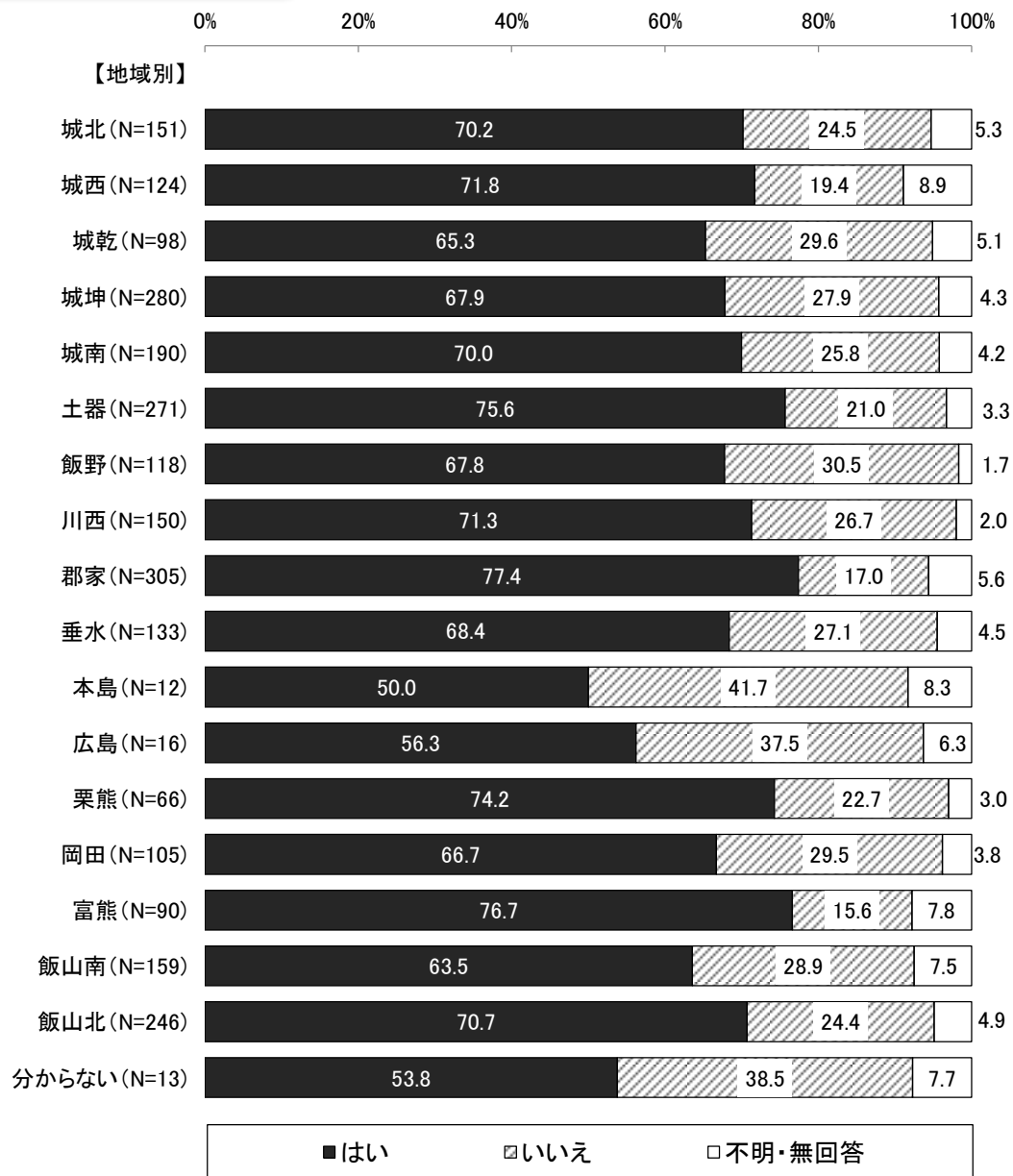


(44)－④生きがいを持っていますか〈〇は1つ〉 [問 44-④]

生きがいの有無について性別でみると、「はい」において、男性では69.9%、女性では71.1%となっています。

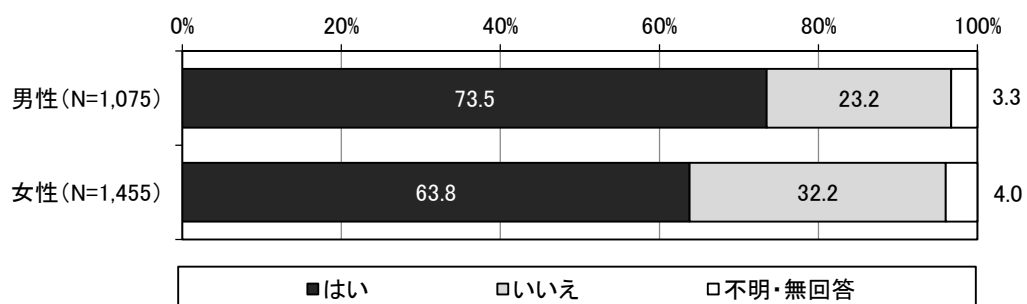


問 44－④の地域別の結果



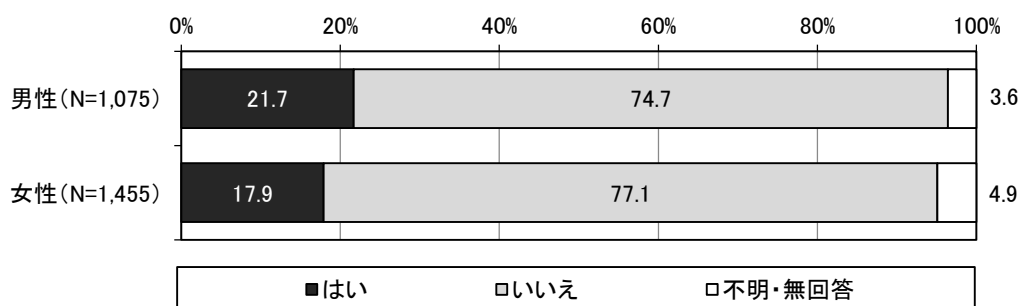
(44)－⑤趣味を持っていますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑤]

趣味の有無について性別でみると、「はい」において、男性では73.5%、女性では63.8%となっています。



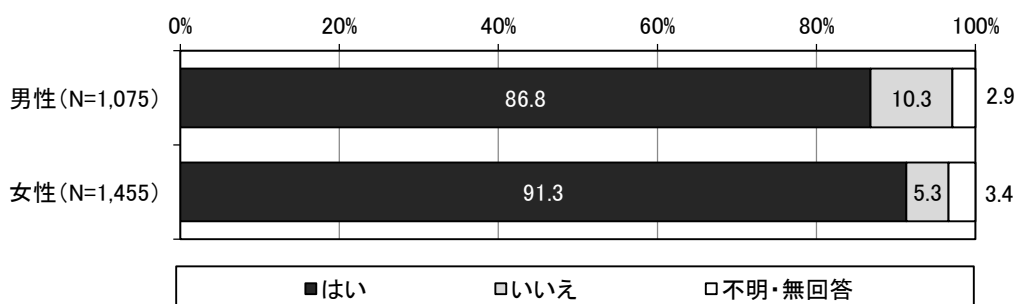
(44)－⑥コミュニティ活動やボランティア活動をしていますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑥]

コミュニティ活動やボランティア活動の参加について性別でみると、「はい」において、男性では21.7%、女性では17.9%となっています。



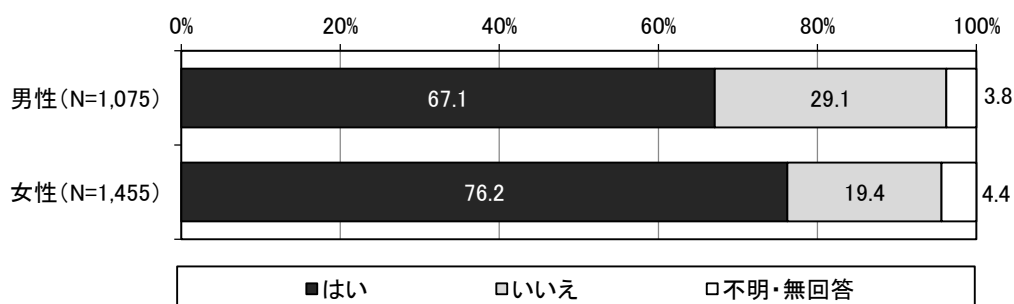
(44)－⑦近所の人と会った時に声かけ、あいさつをかわしますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑦]

近所の人との声かけ、あいさつについて性別でみると、「はい」において、男性では86.8%、女性では91.3%となっています。



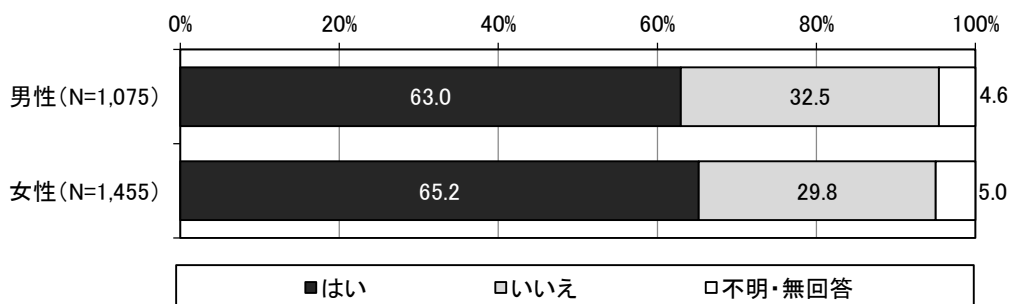
(44)－⑧家族や友人と一緒に時間を十分にとっていますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑧]

家族や友人と一緒に時間を十分にとっているかについて性別でみると、「はい」において、男性では67.1%、女性では76.2%となっています。



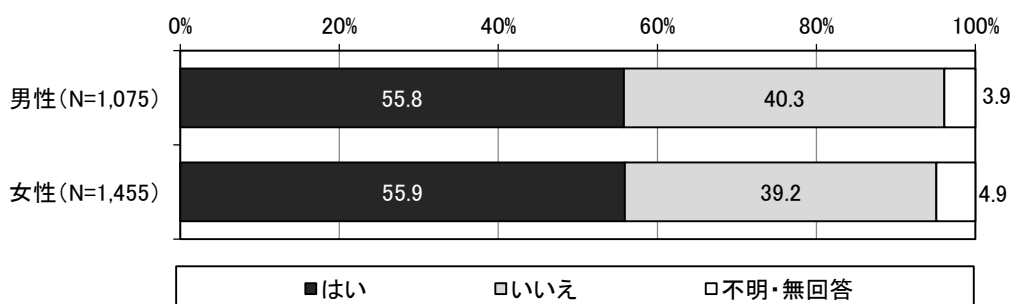
(44)－⑨現在の生活に張り合いを感じていますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑨]

現在の生活に張り合いを感じているかについて性別でみると、「はい」において、男性では63.0%、女性では65.2%となっています。



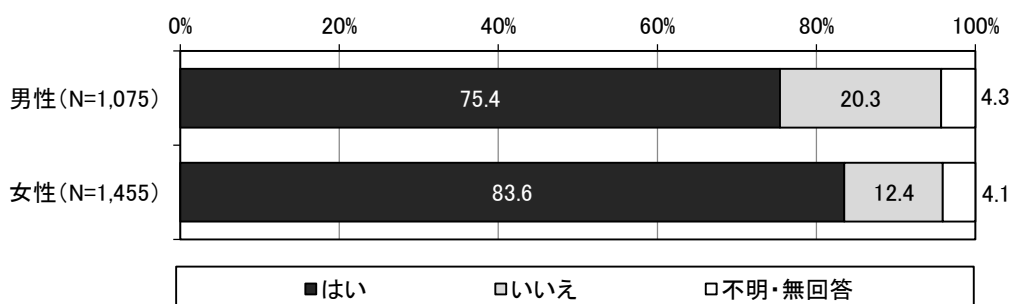
(44)－⑩自分の人生に目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけていますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑩]

自分の人生に目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけているかについて性別でみると、「はい」において、男性では55.8%、女性では55.9%となっています。

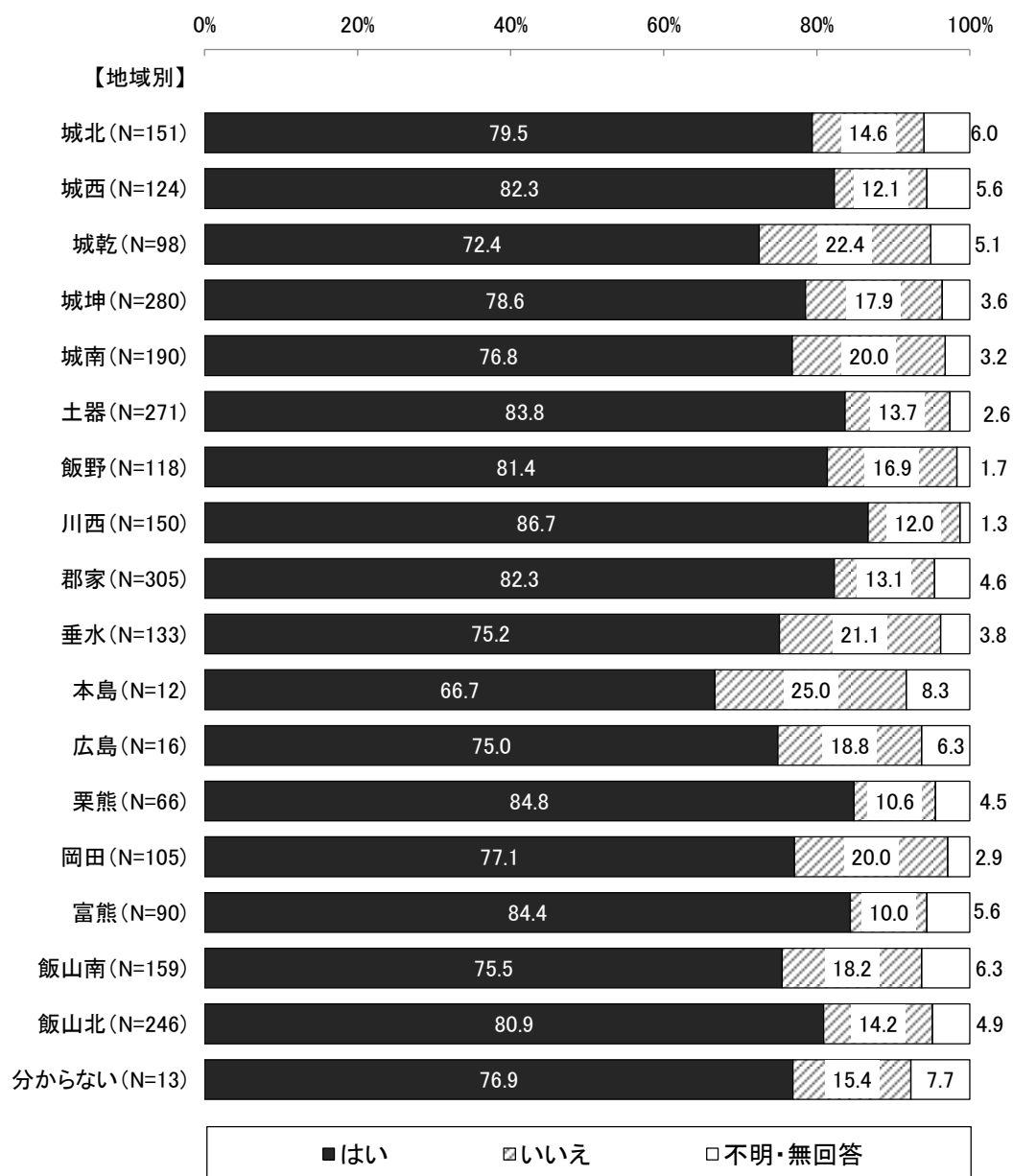


(44)－⑪あなたの今の生活は幸せだと思いますか〈〇は1つ〉 [問 44-⑪]

あなたの今の生活は幸せだと思うかについて性別でみると、「はい」において、男性では75.4%、女性では83.6%となっています。

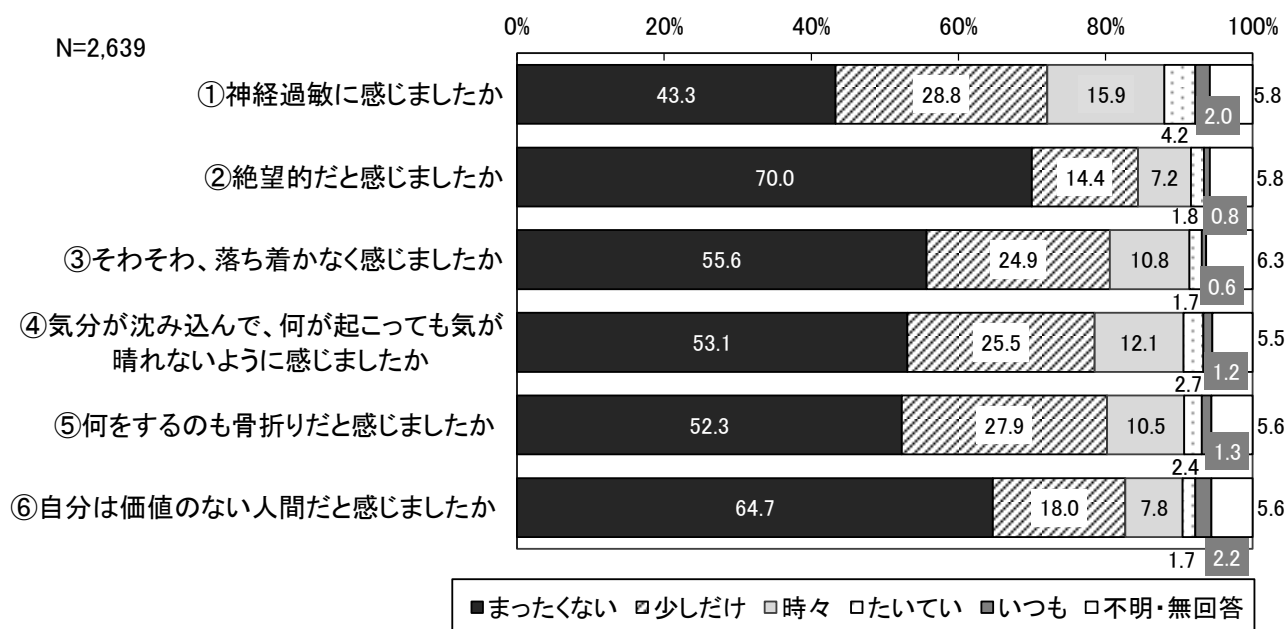


問 44-⑪の地域別の結果



(45) 次のそれぞれの質問について、過去1ヶ月の間はどのようなであったかお答えください〈〇は1つ〉〔問45〕

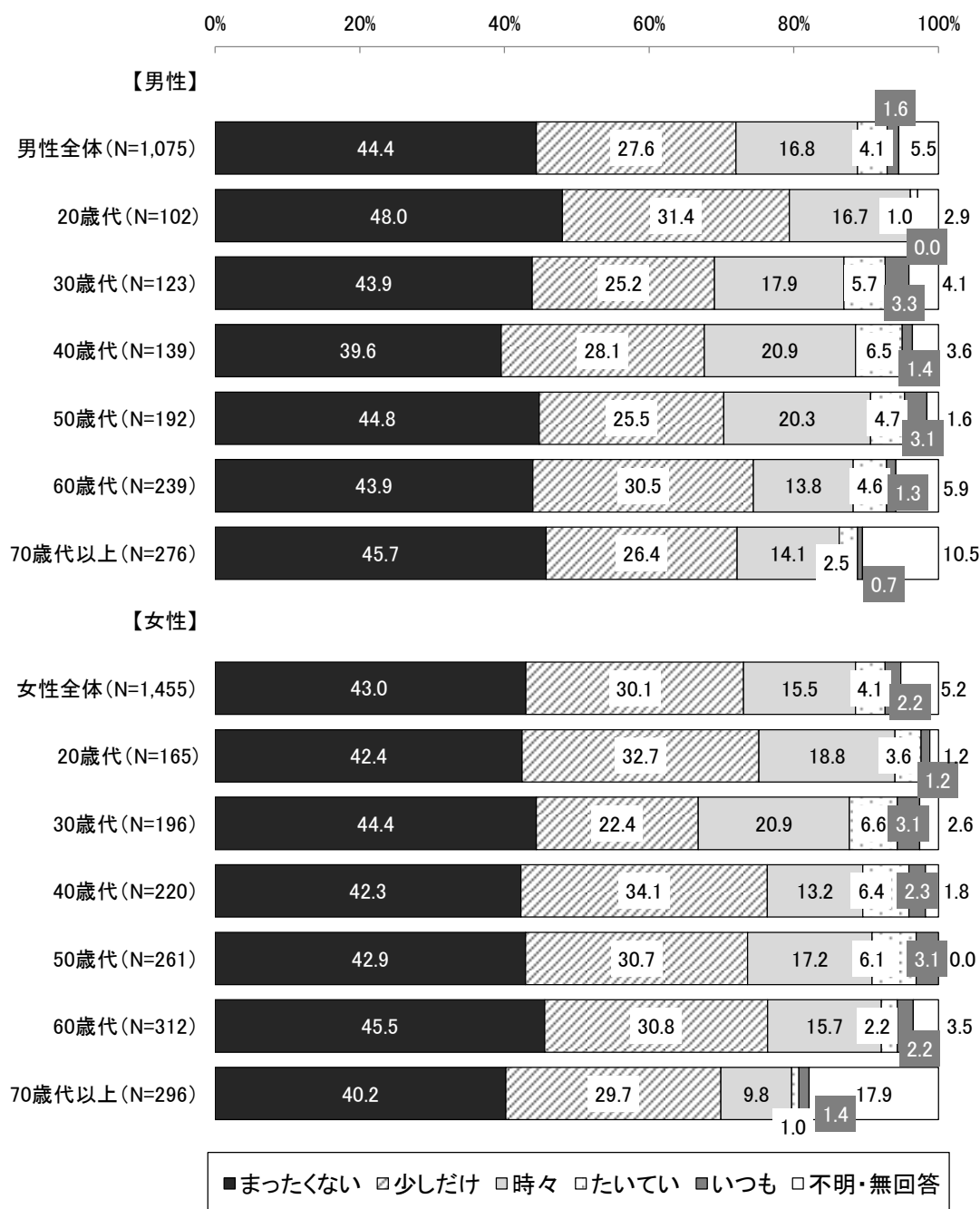
過去1ヶ月の心の状態についてみると、「神経過敏に感じましたか」において、「時々」および「たいてい」感じる人の割合が他の項目に比べて高くなっています。



(45)－①神経過敏に感じましたか〈〇は1つ〉 [問 45-①]

神経過敏に感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上※において、男性では『40歳代』が28.8%、女性では『30歳代』が30.6%と最も高くなっています。

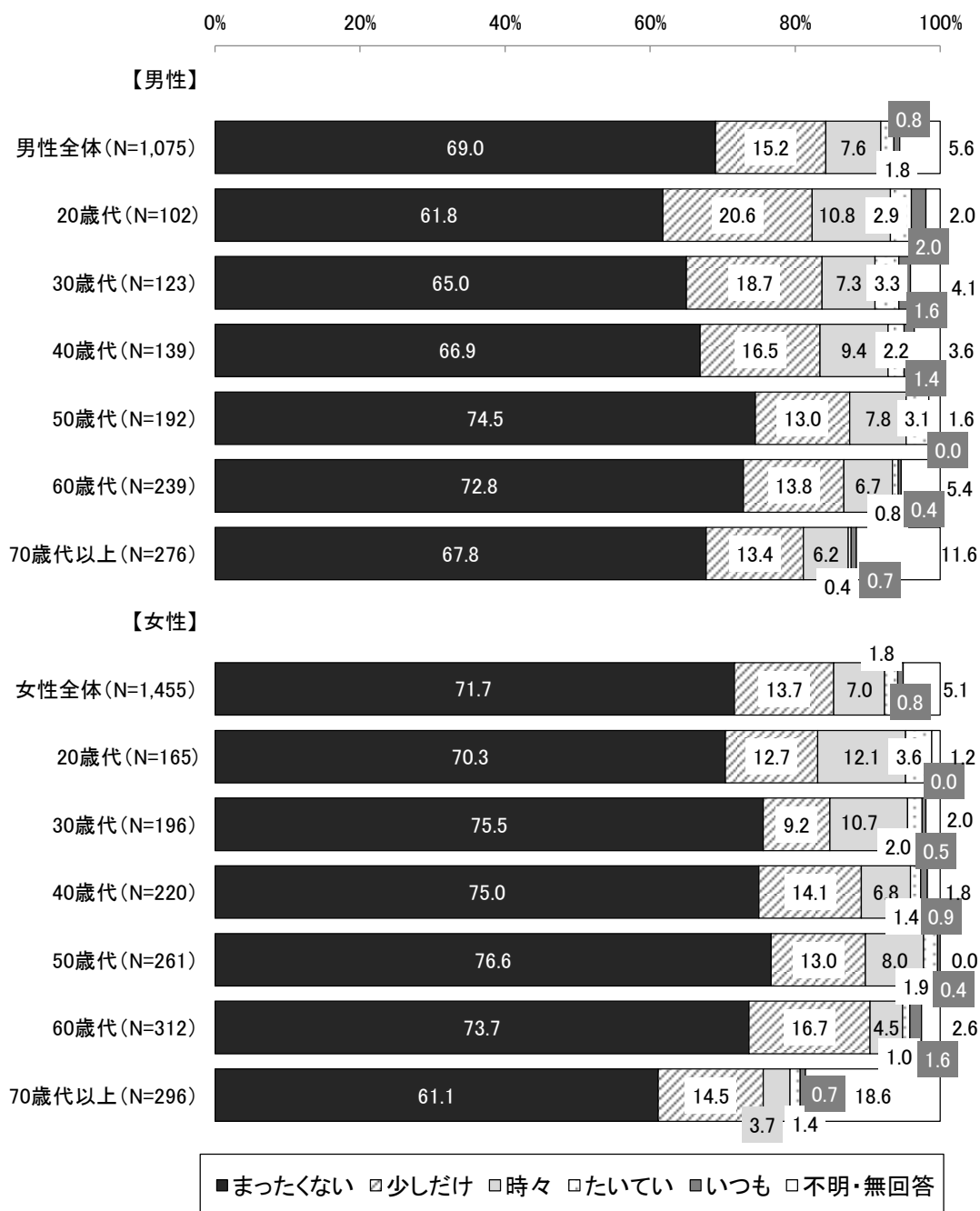
※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」



(45)－②絶望的だと感じましたか〈〇は1つ〉[問 45-②]

絶望的だと感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上※において、男性、女性ともに『20歳代』が15.7%と最も高くなっています。

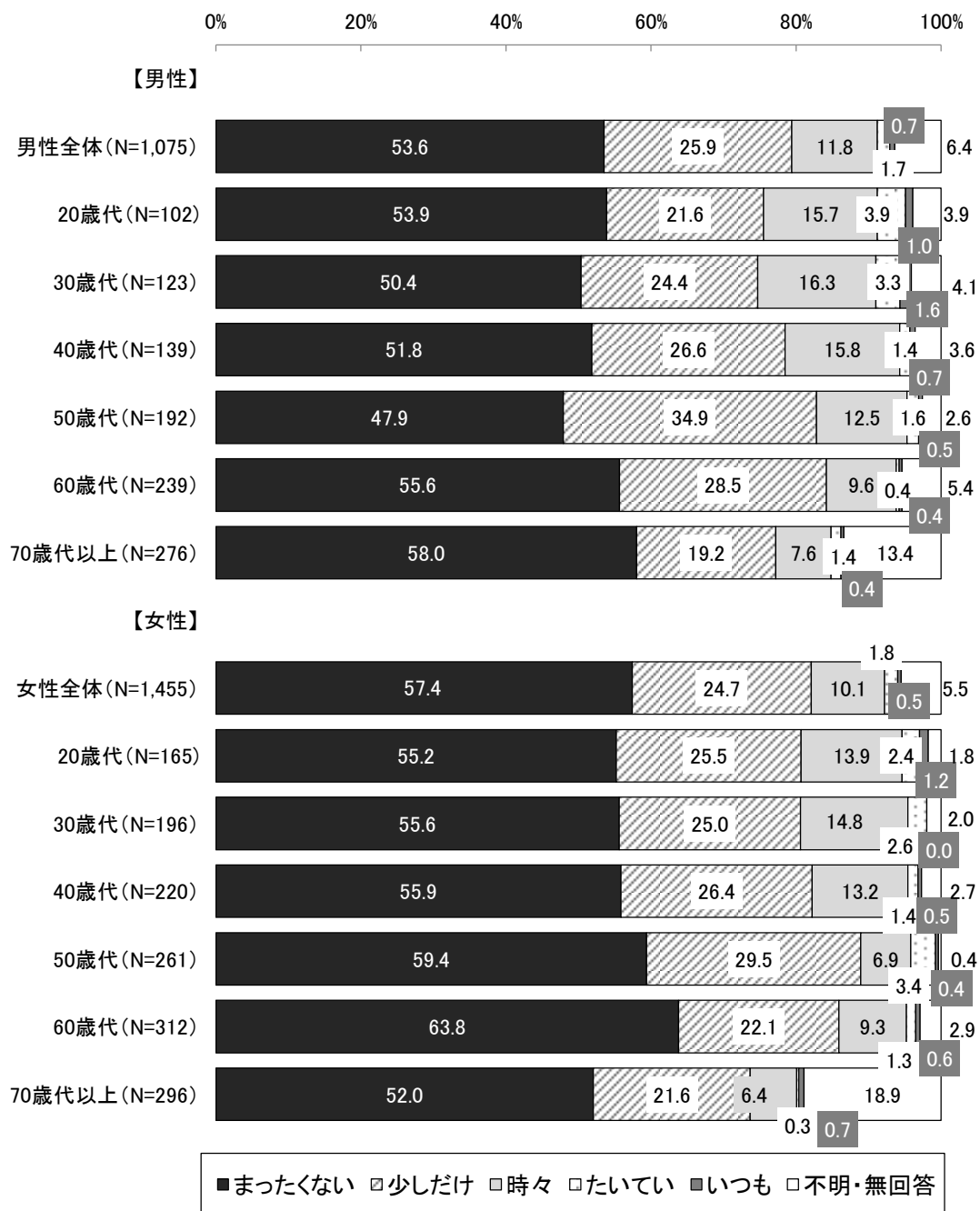
※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」



(45)－③そろそろ、落ち着かなく感じましたか〈〇は1つ〉 [問 45-③]

そろそろ、落ち着かなく感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上※において、男性では『30歳代』が21.2%、女性では『20歳代』が17.5%と最も高くなっています。

※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」

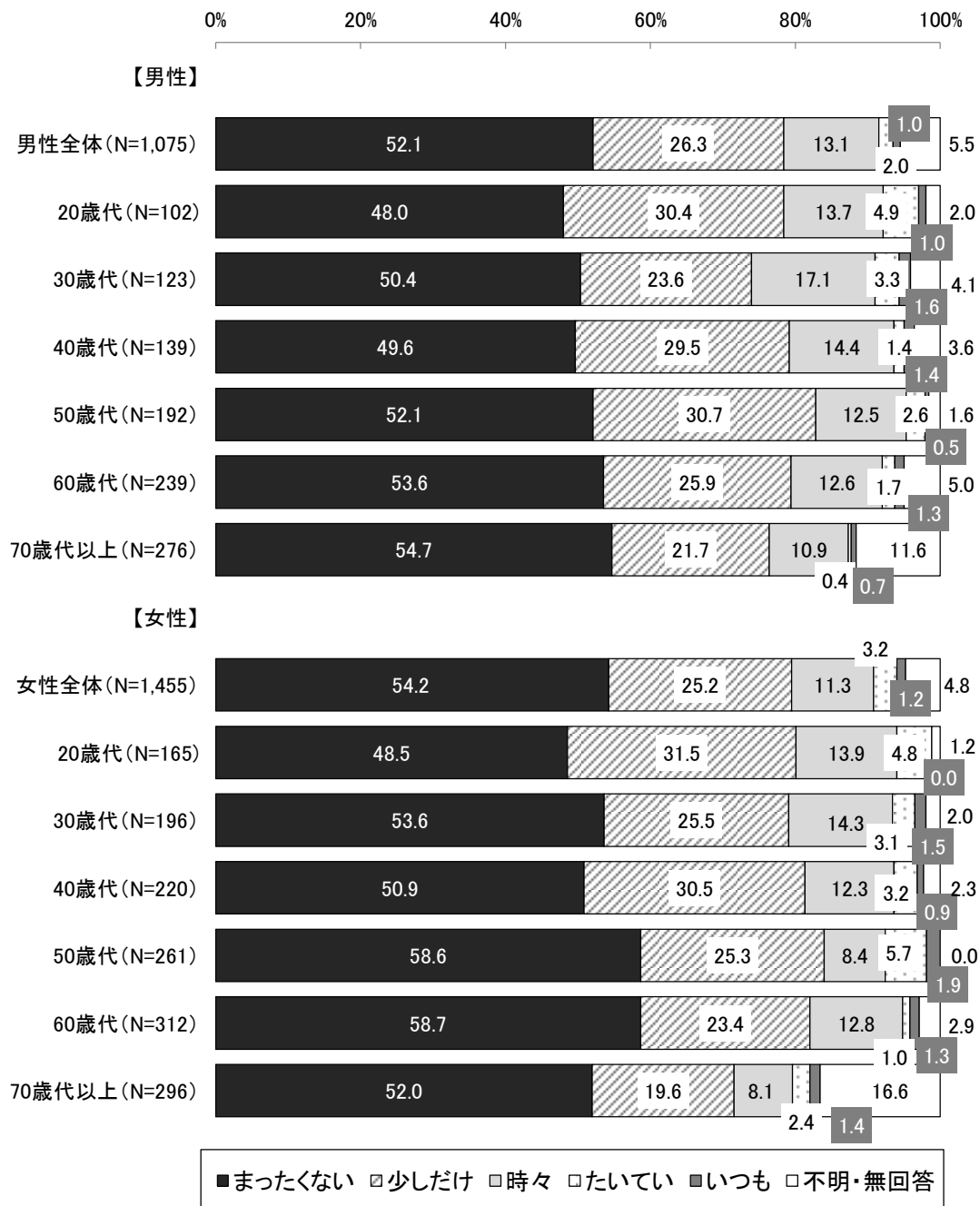


(45)－④気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

〈〇は1つ〉 [問 45-④]

気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上*において、男性、女性ともに『30 歳代』が 22.0%、18.9%と最も高くなっています。

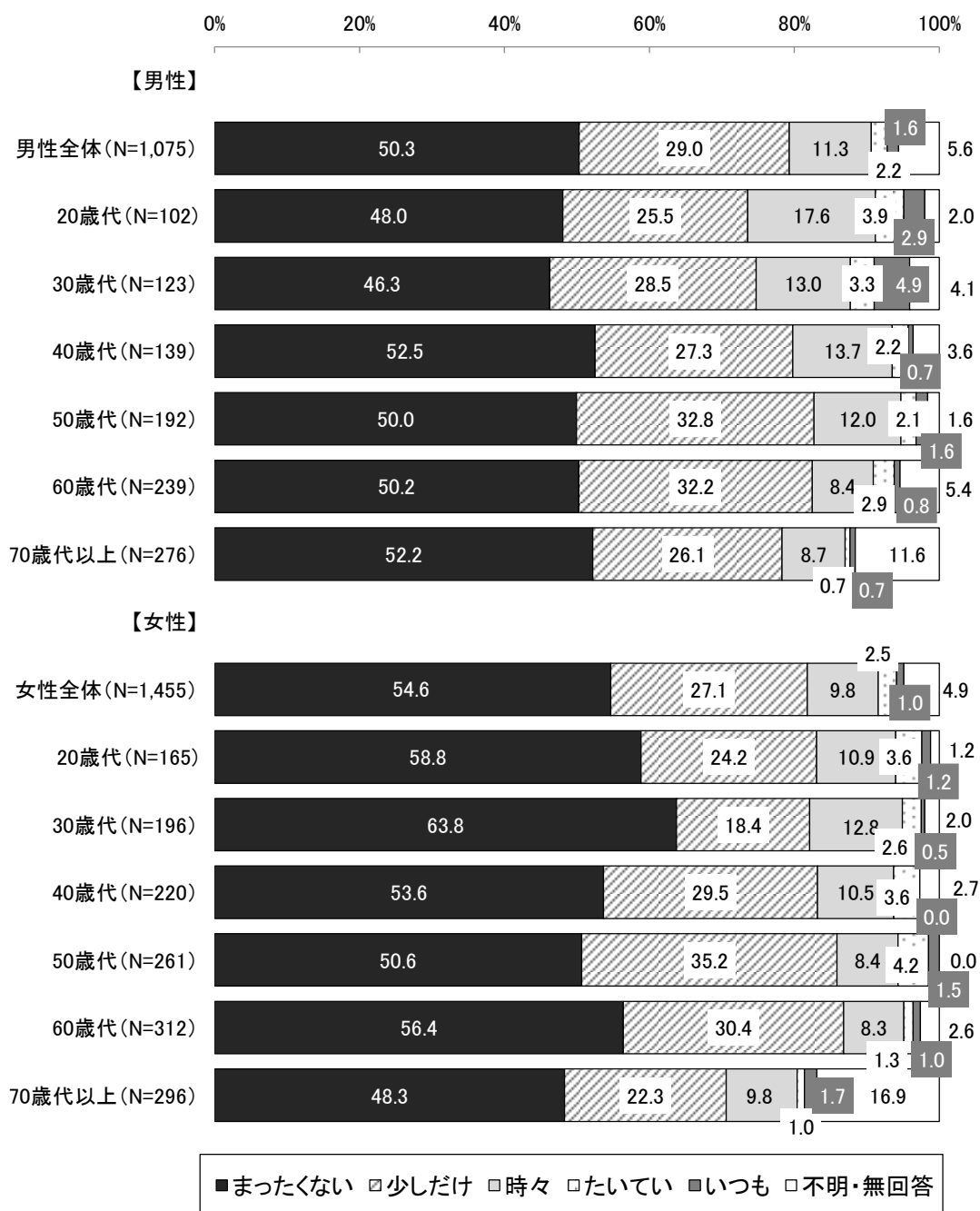
※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」



(45)－⑤何をするのも骨折りだと感じましたか〈〇は1つ〉[問 45-⑤]

何をするのも骨折りだと感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上※において、男性では『20歳代』が24.4%、女性では『30歳代』が15.9%と最も高くなっています。

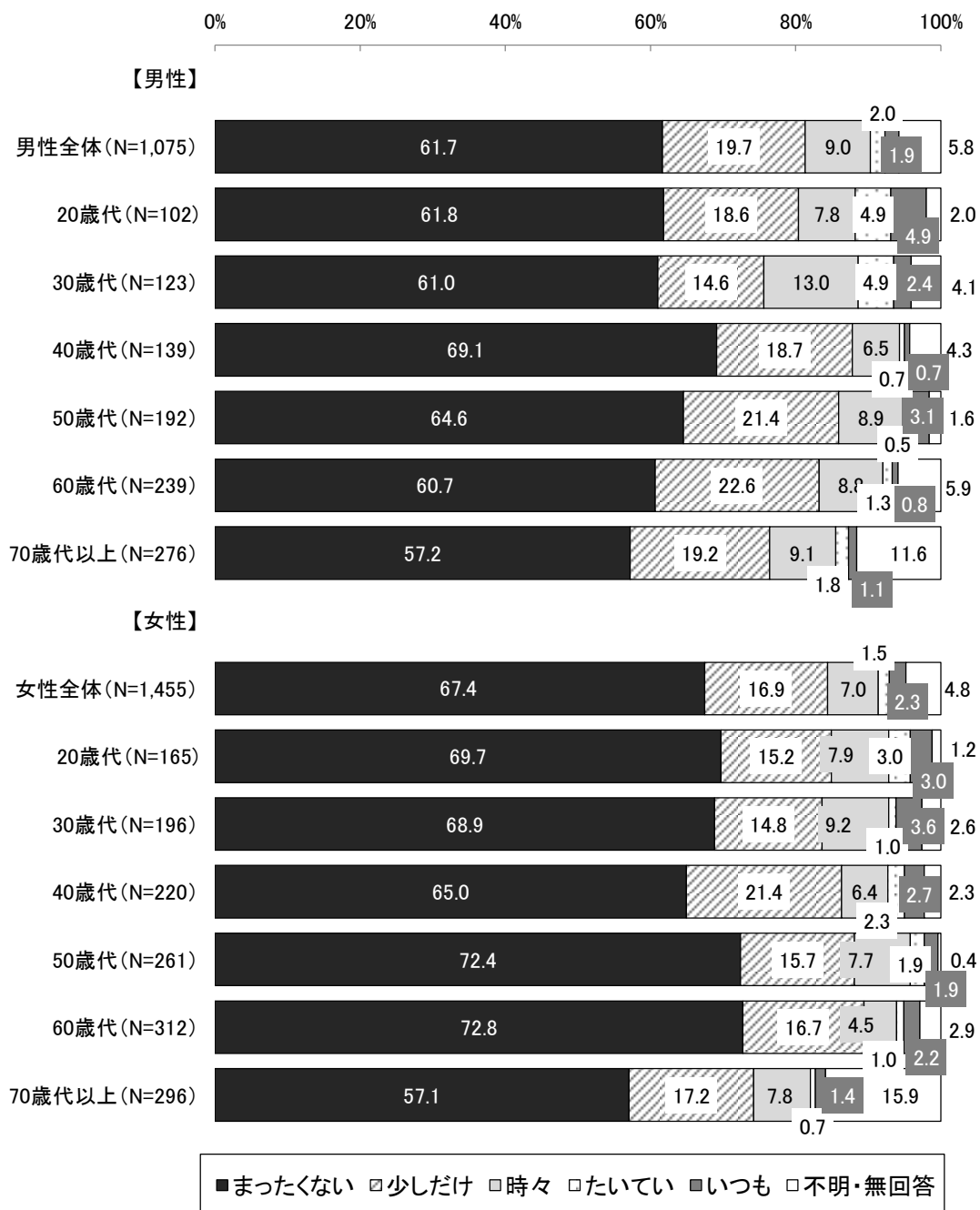
※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」



(45)－⑥自分は価値のない人間だと感じましたか〈〇は1つ〉 [問 45-⑥]

自分は価値のない人間だと感じたかについて、性別・年齢別にみると、「時々」以上※において、男性では『30 歳代』が20.3%、女性では『20 歳代』が13.9%と最も高くなっています。

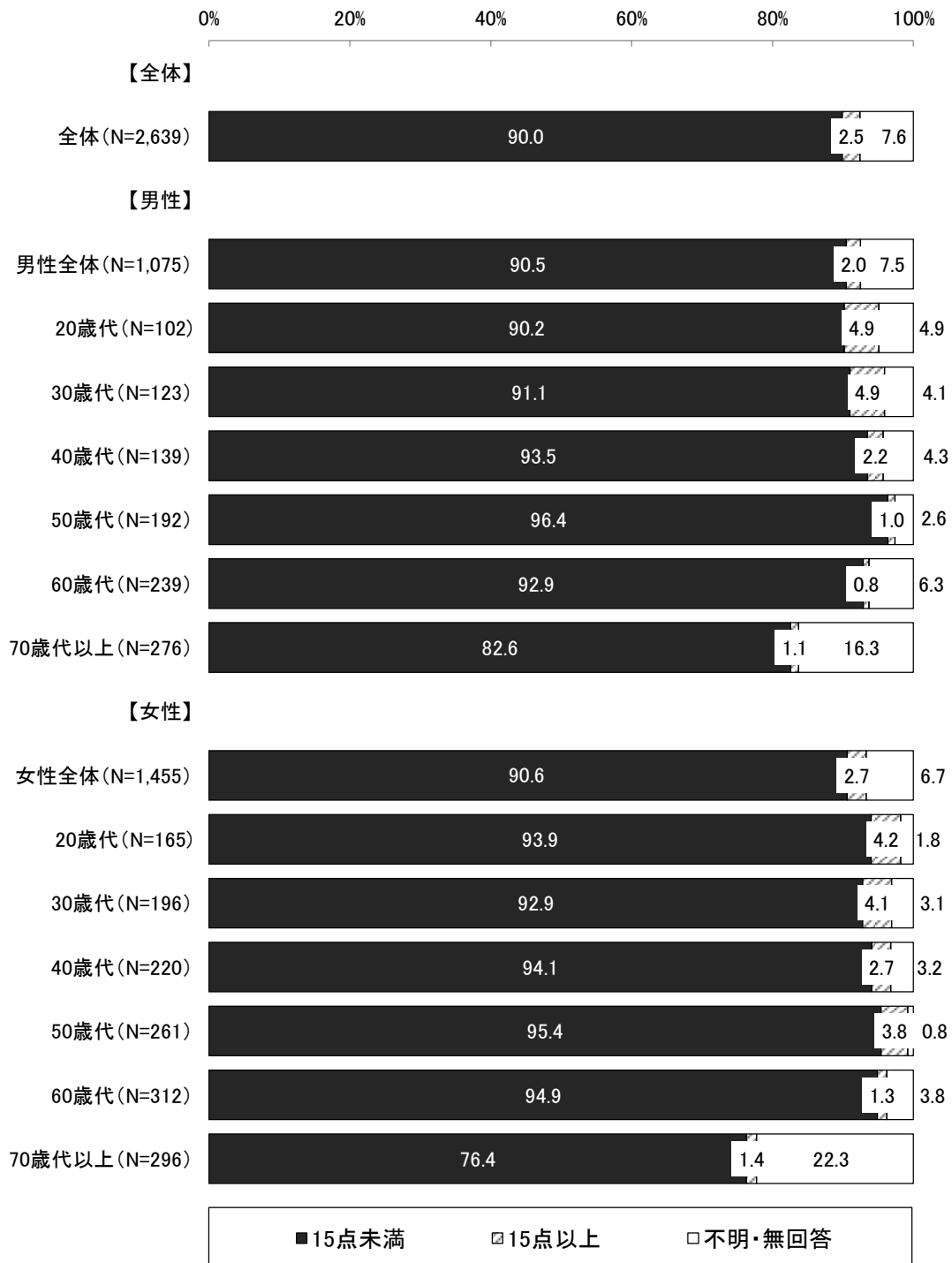
※「時々」以上…「時々」＋「たいてい」＋「いつも」



(46) K6について [問 45]

「K6」とは、心の健康を知る指標であり、点数制で、うつ病や不安障がいの可能性を示すものです。

問 45 の6項目について、「いつも」4点、「たいてい」3点、「時々」2点、「少しだけ」1点、「まったくない」0点で点数をつけ、6項目の合計点が15点以上であれば、うつ病や不安障がいの可能性があるので専門機関への相談が必要と考えられています。

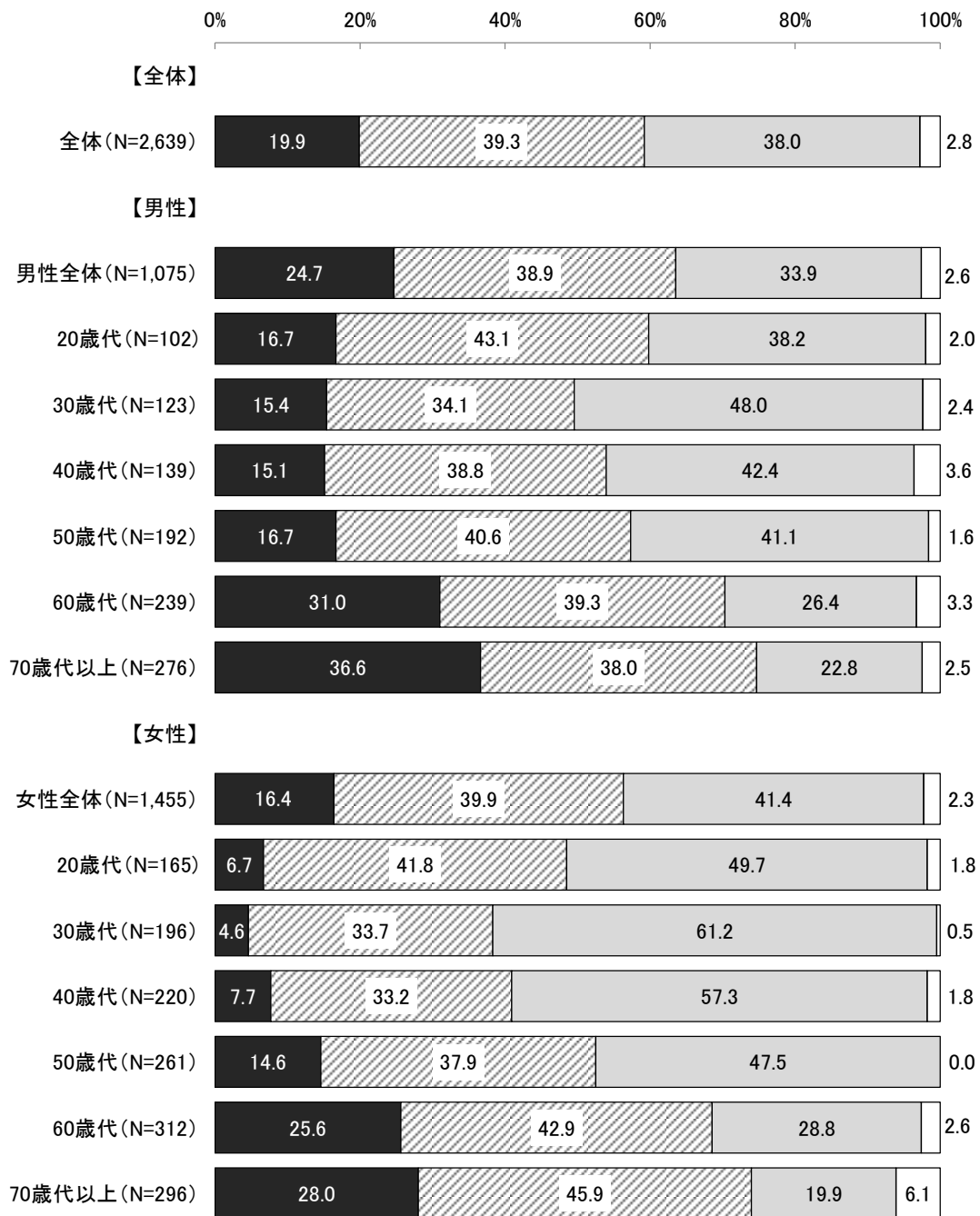


6 運動・スポーツについて

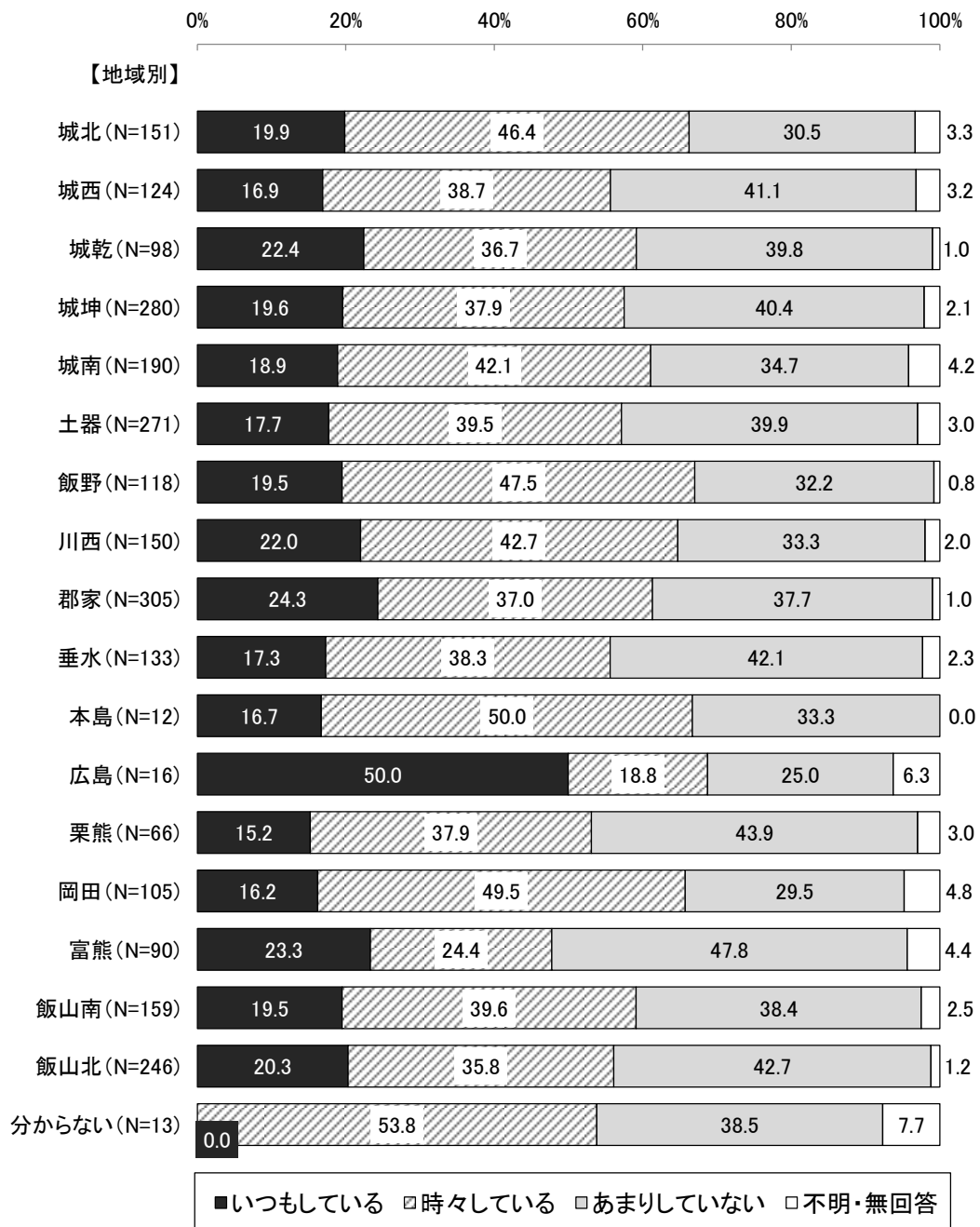
(47) あなたは、日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか〈〇は1つ〉〔問47〕

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をしているかについてみると、全体では、「時々している」が39.3%と最も高く、次いで「あまりしていない」38.0%となっています。

性別でみると、「いつもしている」において、『男性全体』では24.7%、『女性全体』では16.4%となっています。



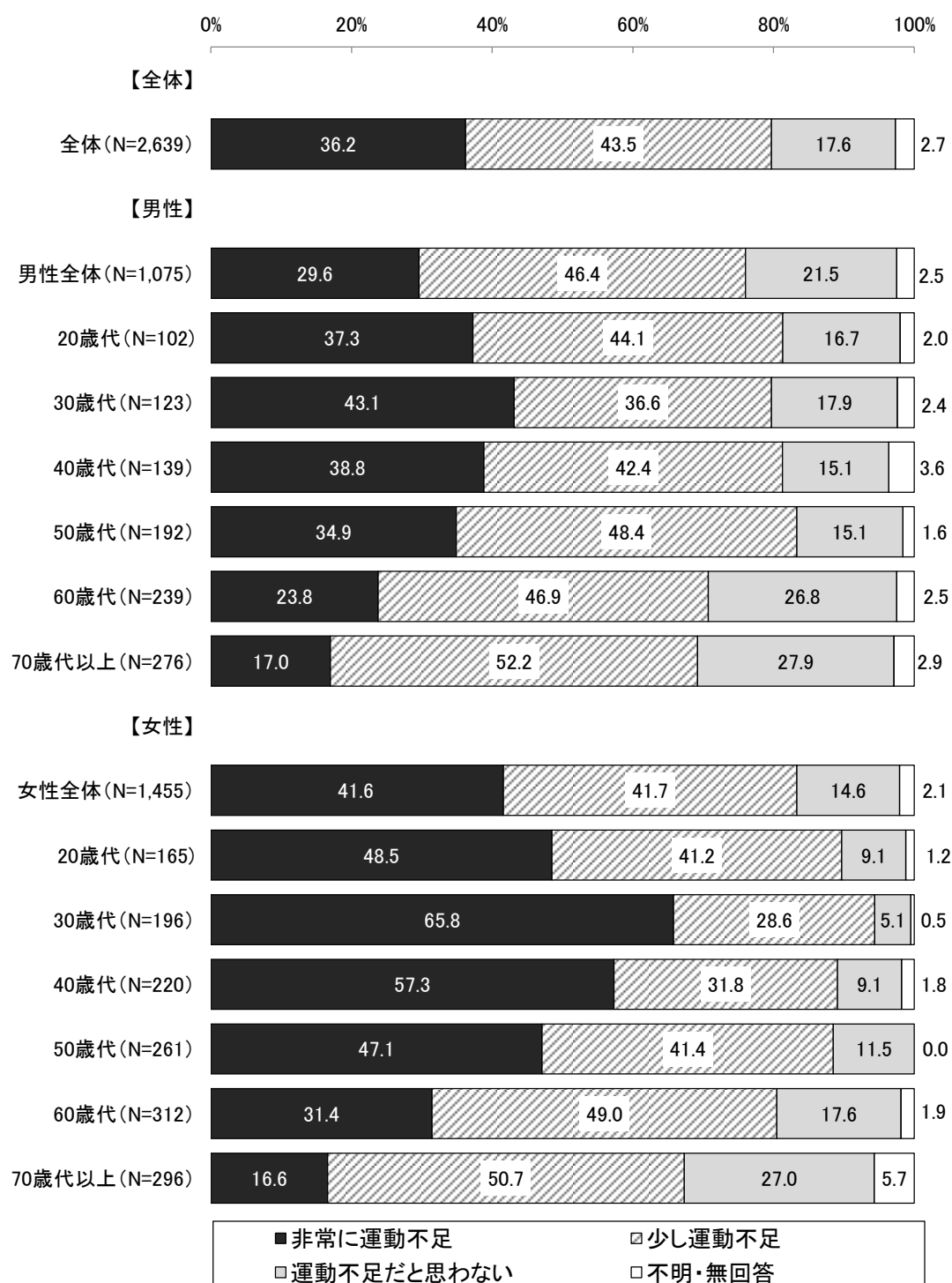
地域別の結果



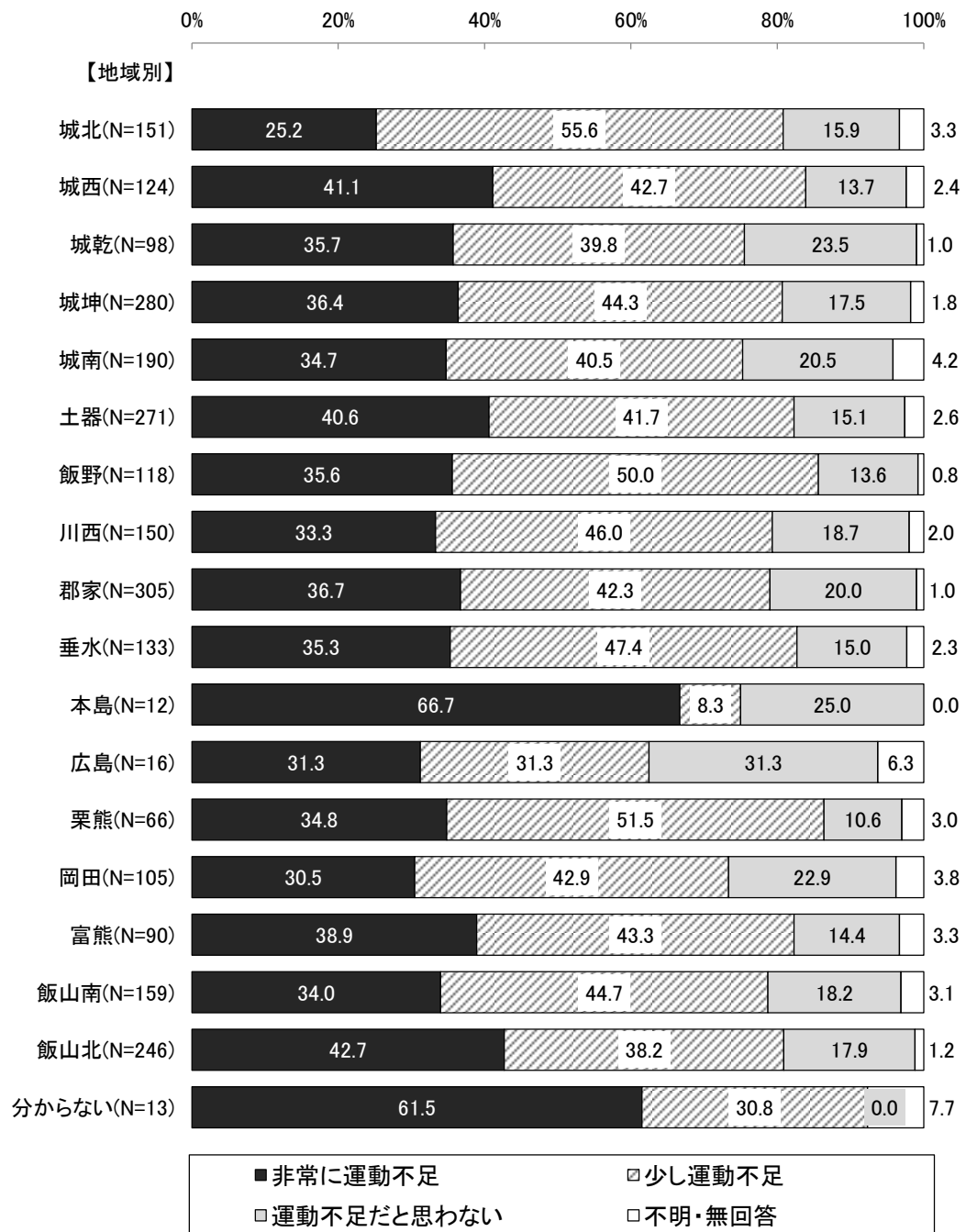
（48）あなたは、運動不足だと思いますか〈〇は1つ〉〔問 48〕

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」が43.5%と最も高く、次いで「非常に運動不足」36.2%、「運動不足だと思わない」17.6%となっています。

性別でみると、「非常に運動不足」において、『男性全体』では29.6%、『女性全体』では41.6%となっています。



地域別の結果

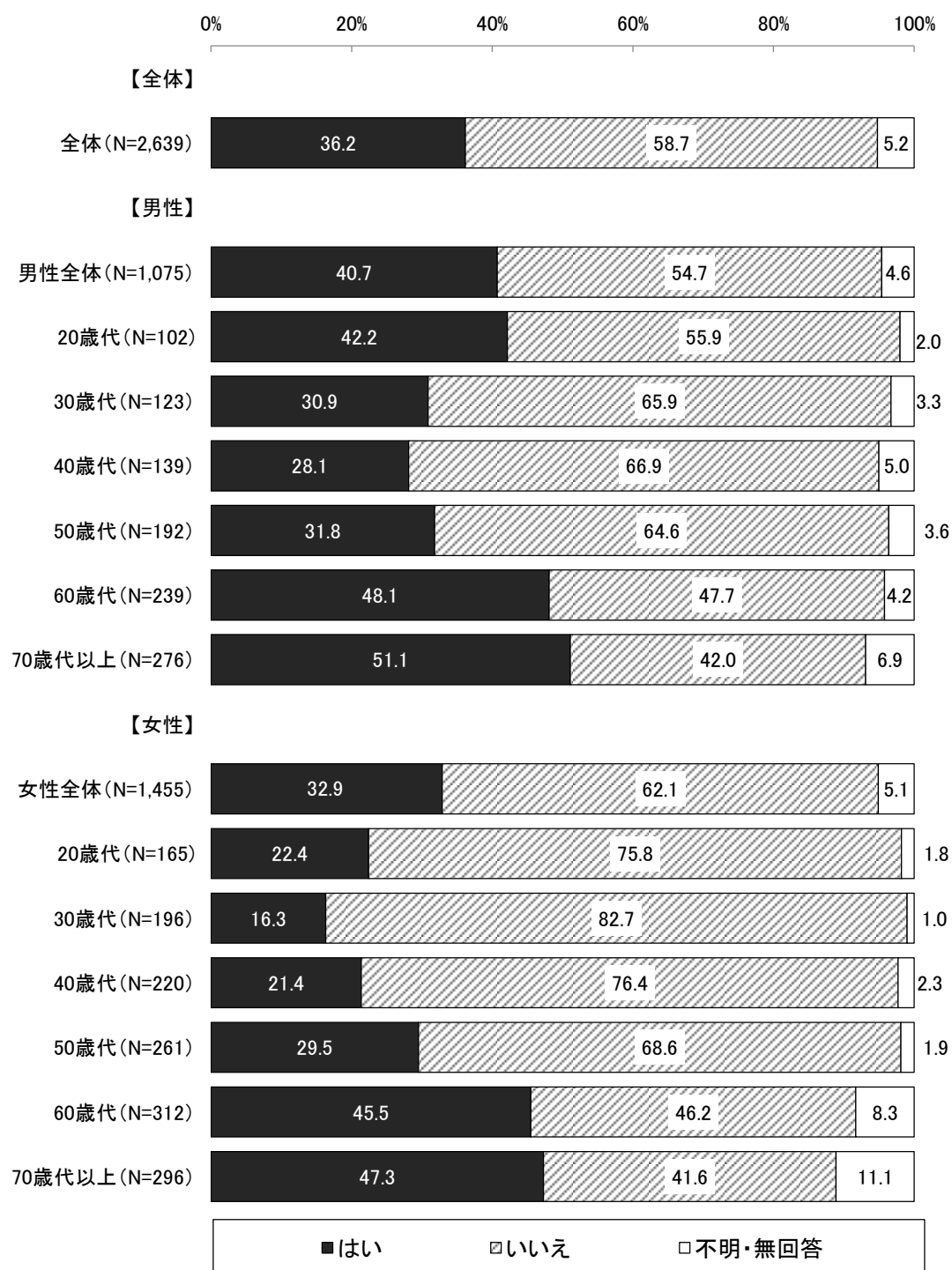


(49) あなたは、1日合計30分以上の運動を週1～2回以上行っていますか

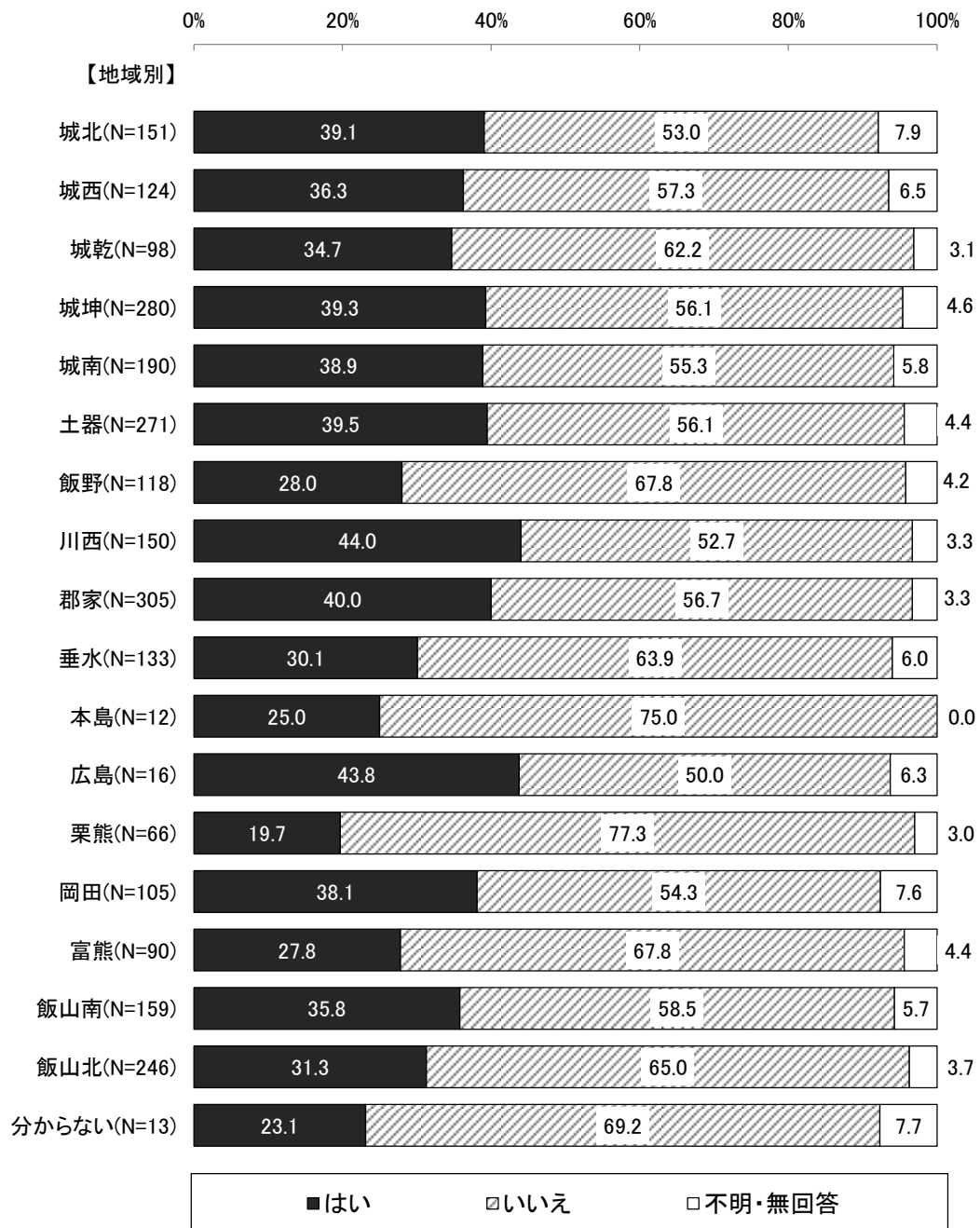
〈〇は1つ〉 [問 49]

1日30分以上の運動を週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36.2%、「いいえ」が58.7%となっています。

性別・年齢別にみると、「はい」において、男女共に『70歳代以上』が最も高くなっています。



地域別の結果

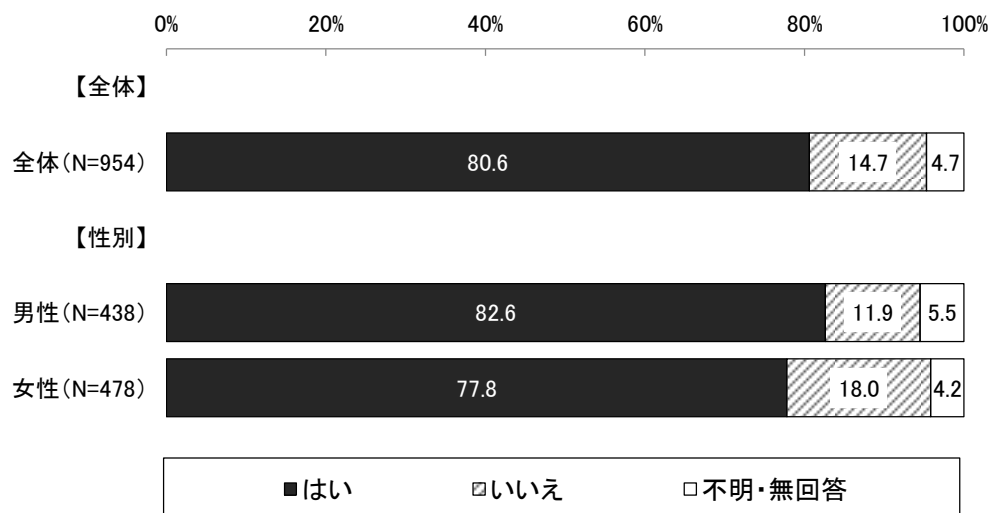


問 49 で「はい」を選ばれた方

(50) 運動は1年以上続いていますか〈○は1つ〉〔問 50〕

運動は1年以上続いているかについてみると、全体では「はい」が80.6%、「いいえ」が14.7%となっています。

性別でみると、「はい」において、『男性』では82.6%、『女性』では77.8%となっています。

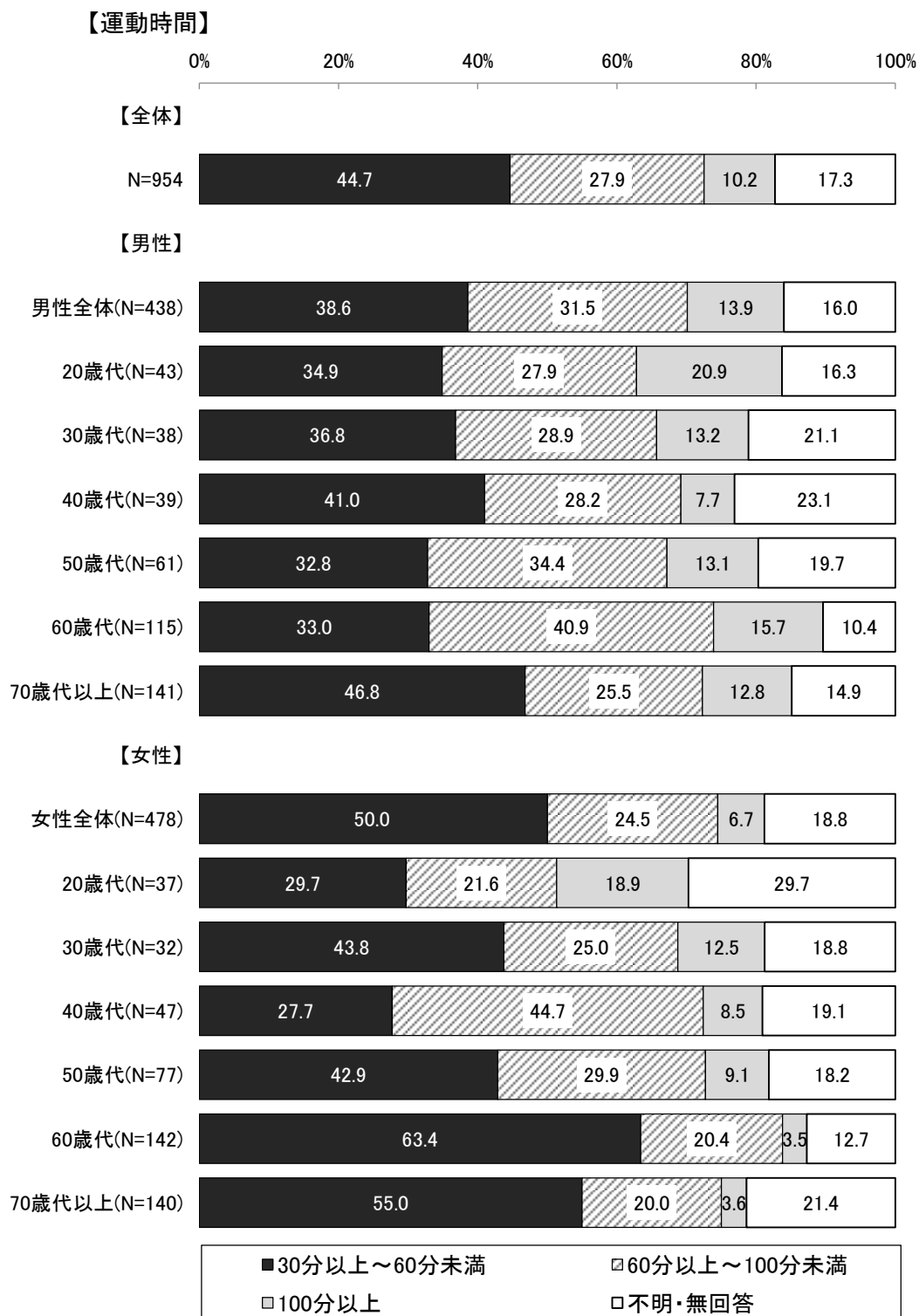


問 49 で「はい」を選ばれた方

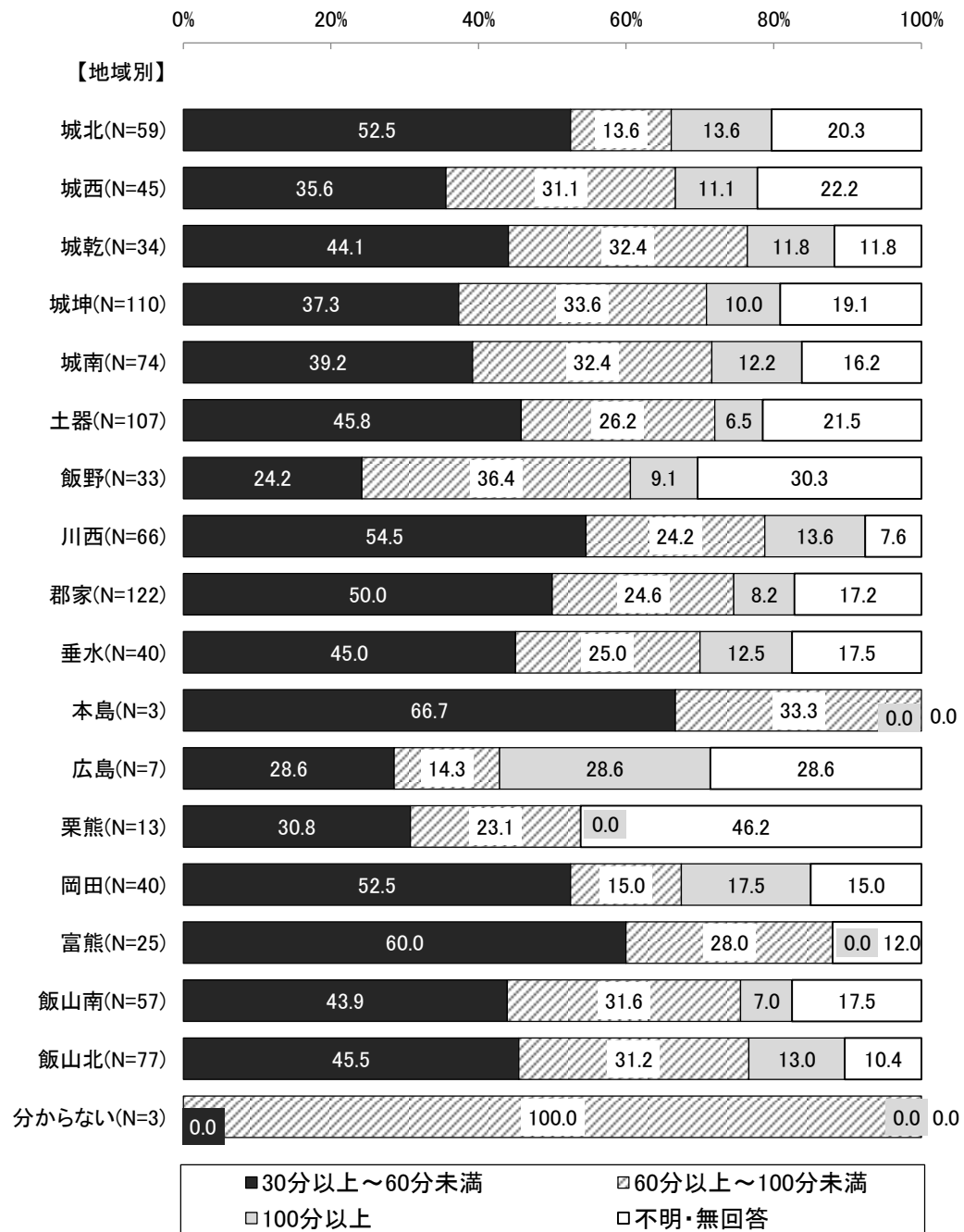
(51) あなたは、1日に何分運動していますか。または、何歩歩いていますか

〈数量回答〉〔問 51〕

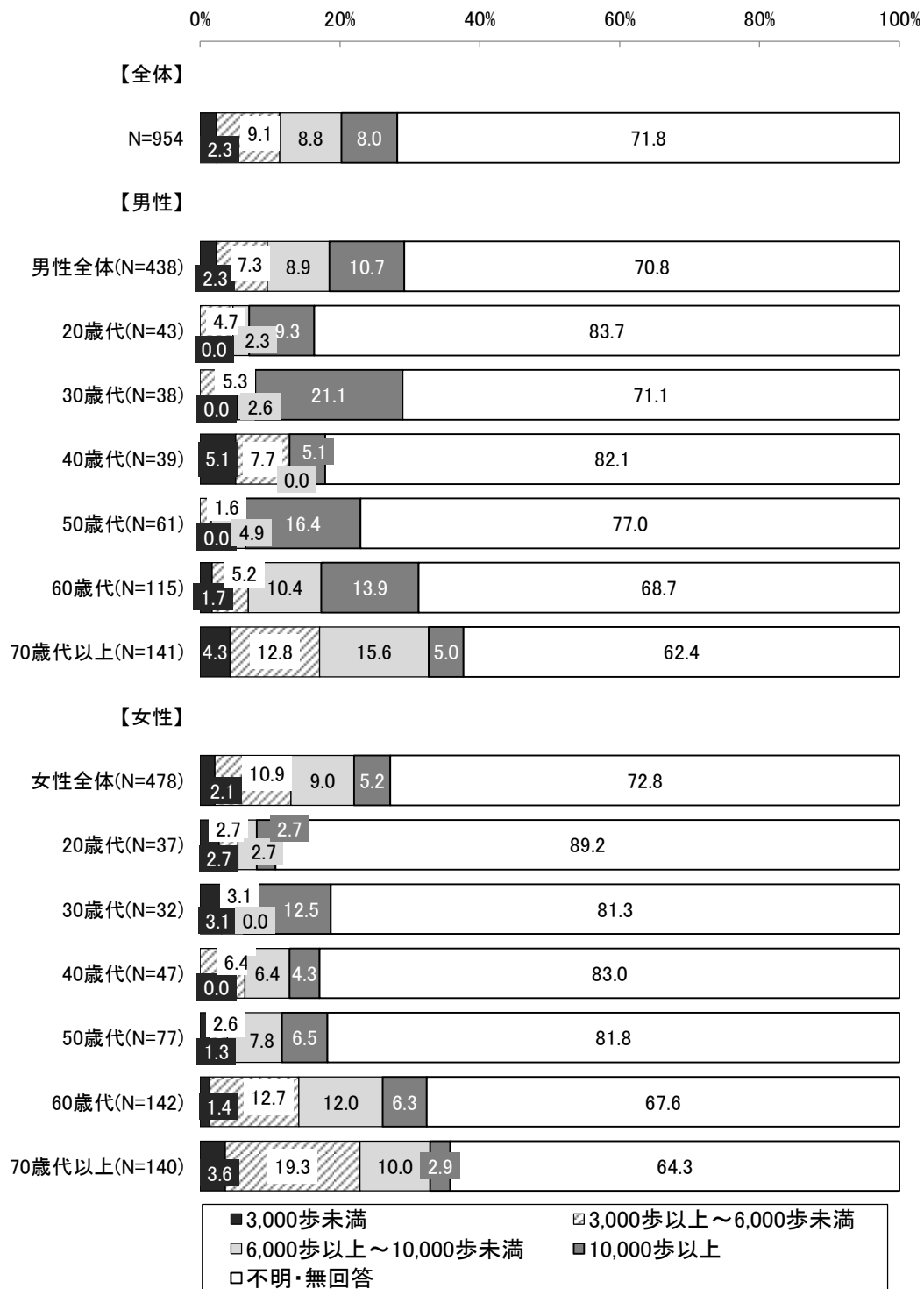
1日の運動量についてみると、運動時間において、全体では「30分以上～60分未満」が44.7%と最も高く、次いで「60分以上～100分未満」27.9%となっています。歩行数において、全体では「3,000歩以上～6,000歩未満」が9.1%と、最も高くなっています。(不明・無回答除く)



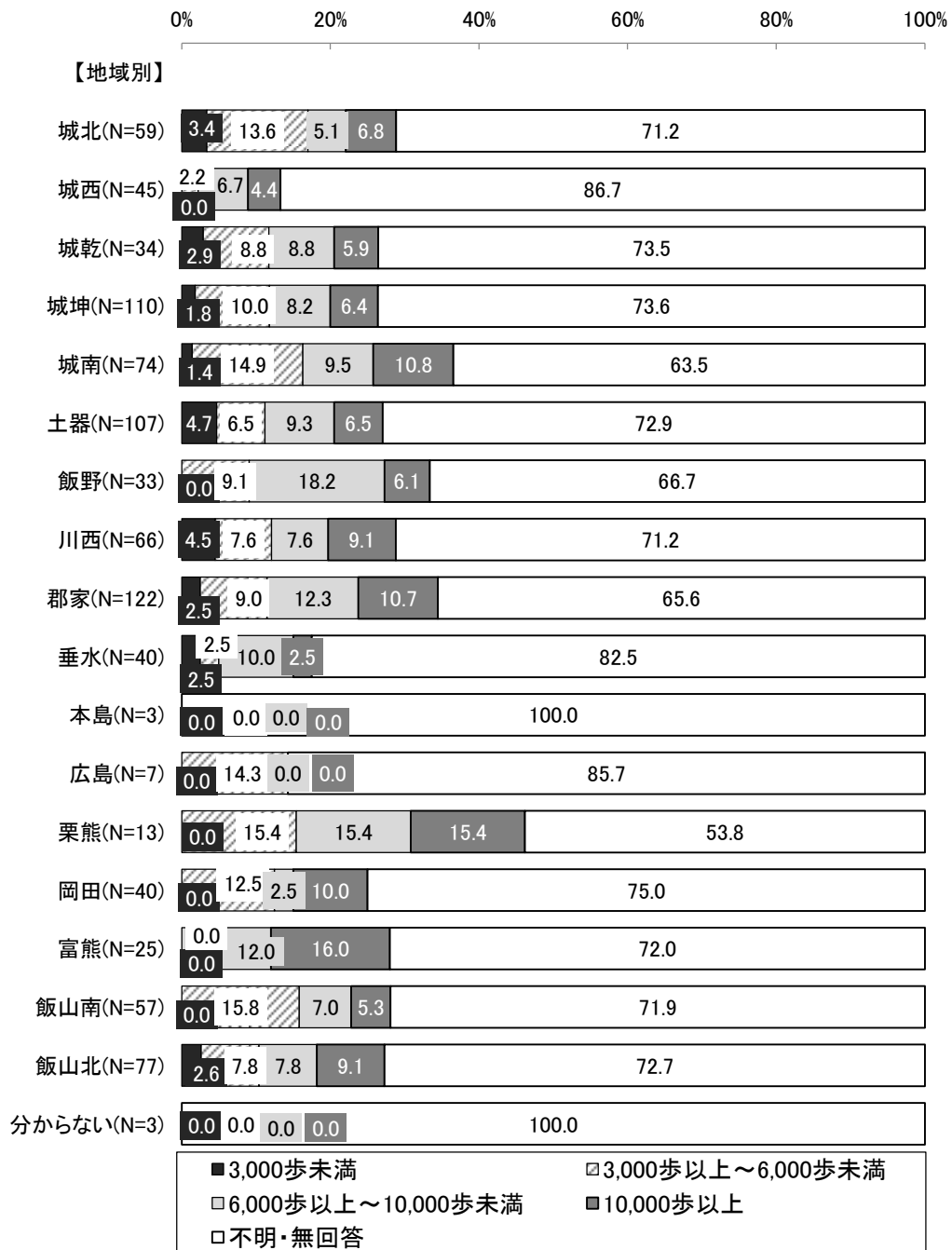
地域別の結果



【歩行数】



地域別の結果



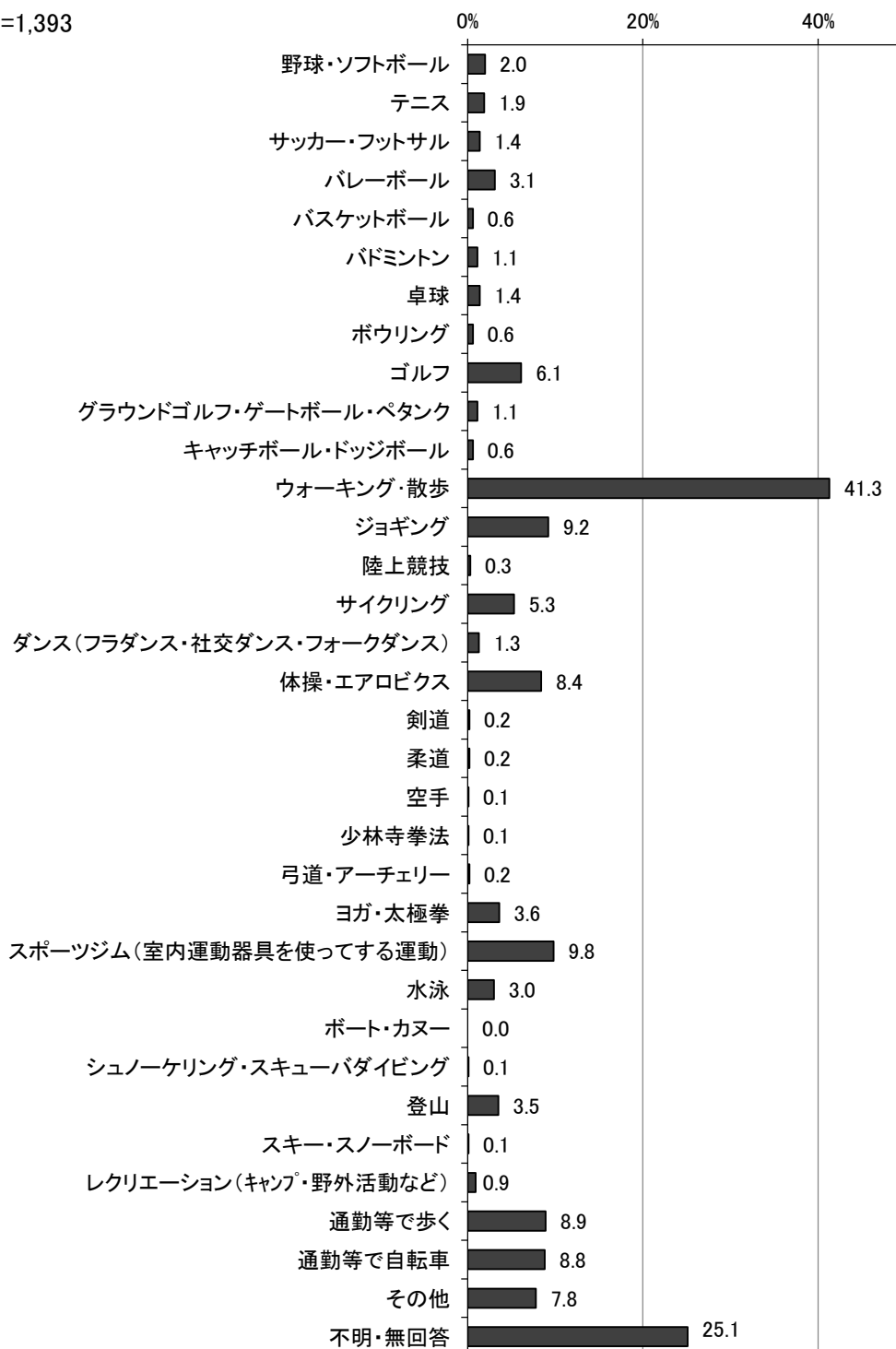
問 52 でこの1年間で運動やスポーツをしている方

(52) あなたは日頃、どのように身体を動かしていますか。またこの1年どのような運動やスポーツをしましたか〈あてはまるものすべてに○〉〔問 55〕

日頃、行っている運動についてみると、「ウォーキング・散歩」が41.3%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）」9.8%、「ジョギング」9.2%となっています。また、この1年どのような運動やスポーツをしたかについてみると、「ウォーキング・散歩」が24.3%と最も高く、次いで「ボウリング」7.0%、「登山」6.7%となっています。（不明・無回答除く）

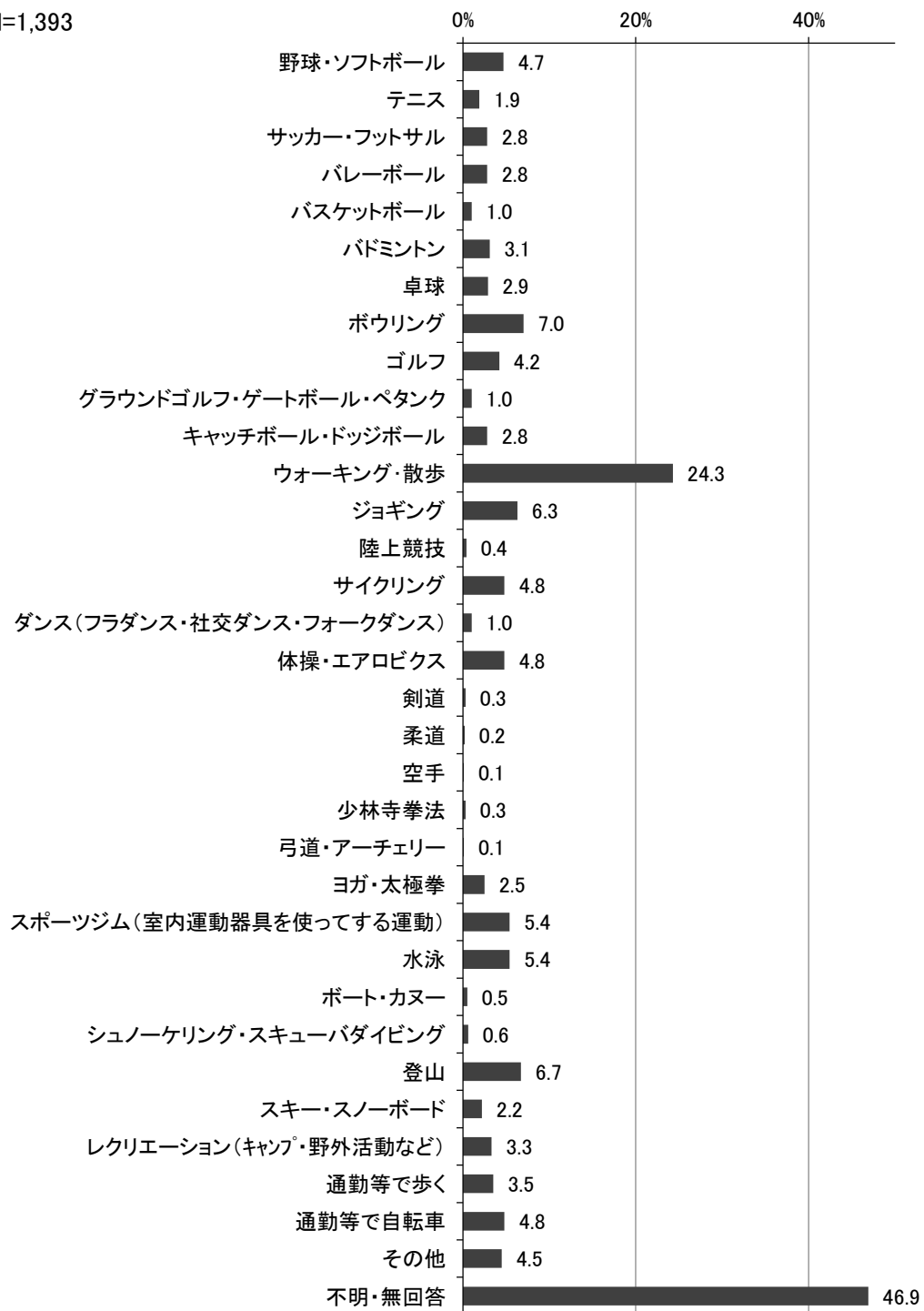
【日頃実施しているスポーツ】

N=1,393



【1年以内に実施したスポーツ】

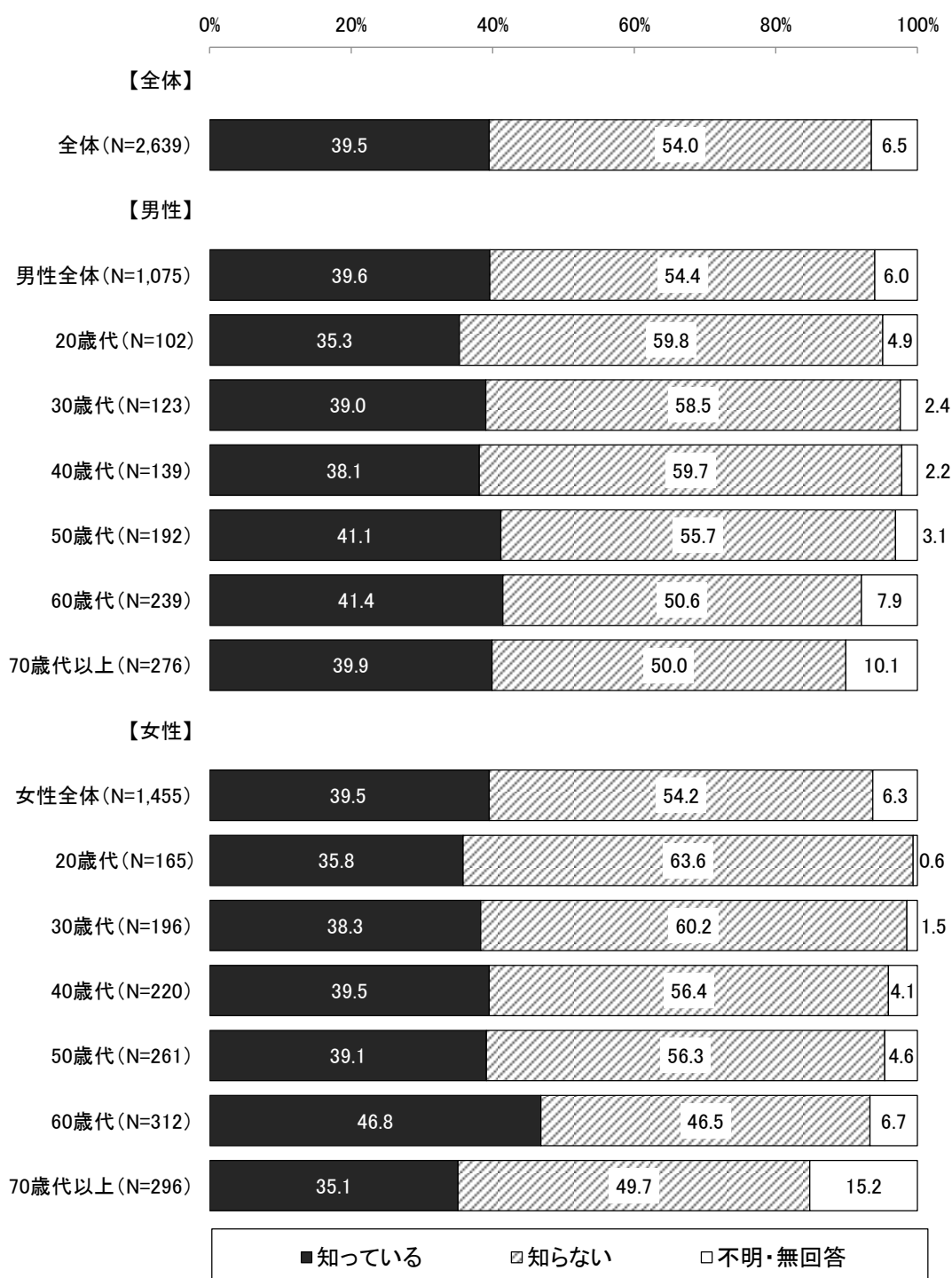
N=1,393



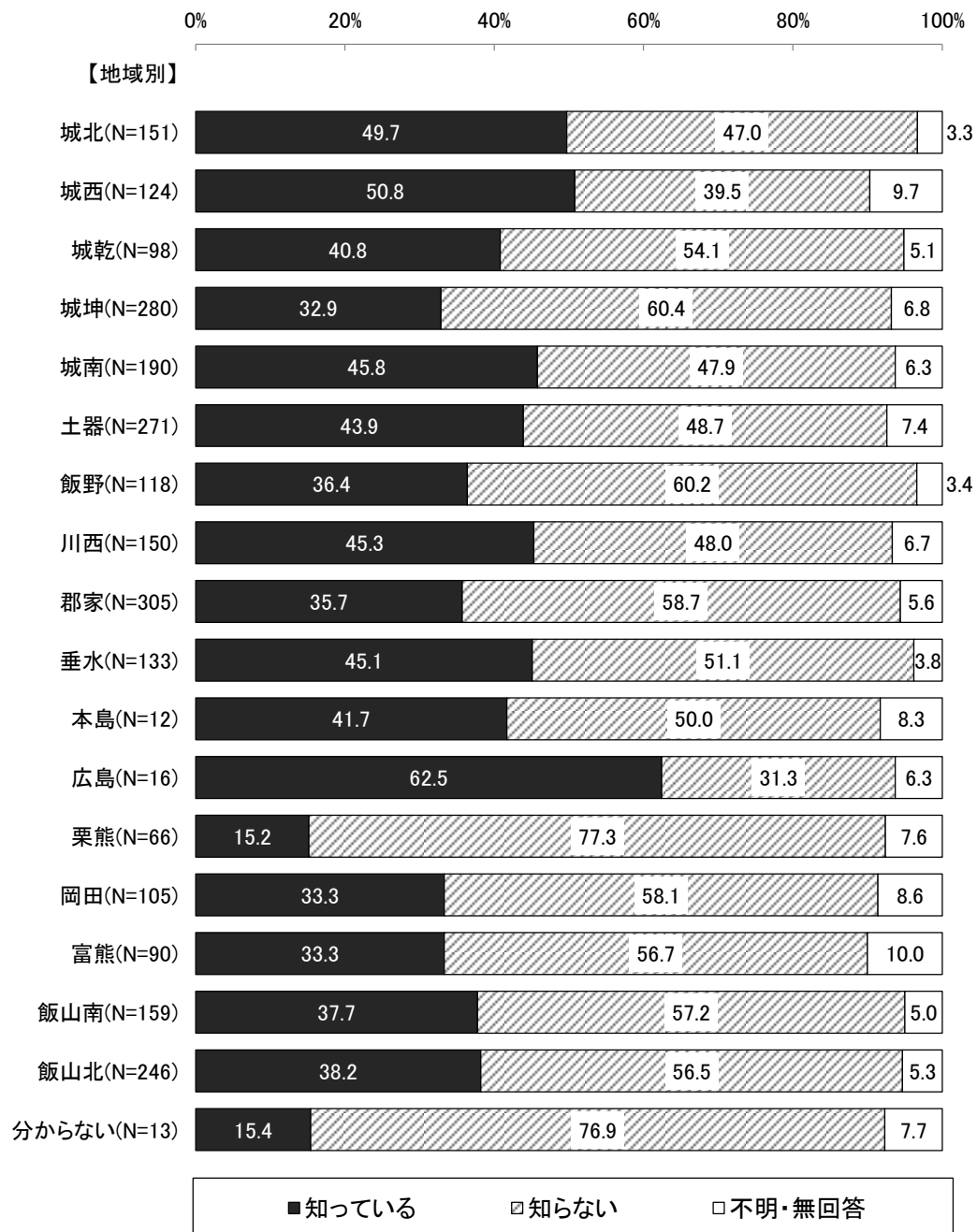
(53) あなたは、身近なウォーキングコースを知っていますか〈〇は1つ〉〔問 60〕

身近なウォーキングコースの認知度についてみると、全体では「知っている」が39.5%、「知らない」が54.0%となっています。

性別・年齢別にみると、大きな差はみられませんが、「知っている」において、『60歳代女性』が46.8%と最も高くなっています。

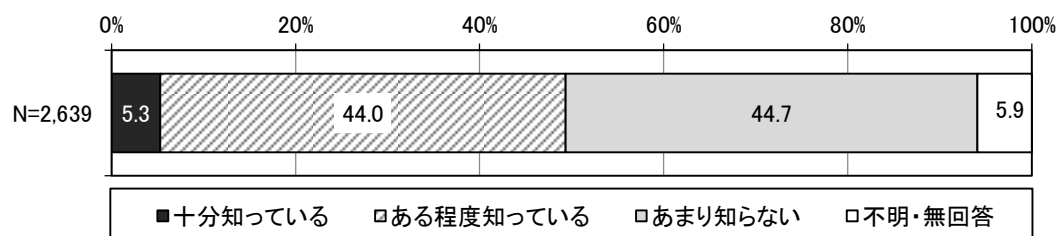


地域別の結果



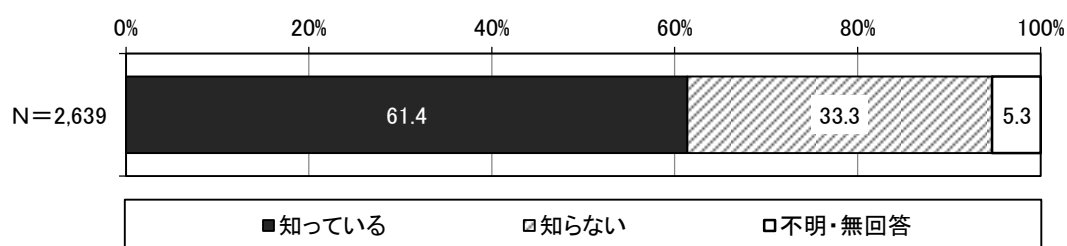
（54）あなたは、正しいウォーキングの姿勢を知っていますか〈〇は1つ〉〔問 61〕

正しいウォーキングの姿勢の認知度についてみると、「あまり知らない」が44.7%と最も高く、次いで「ある程度知っている」44.0%、「十分知っている」5.3%となっています。（不明・無回答除く）



（55）あなたは、ウォーキング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 62〕

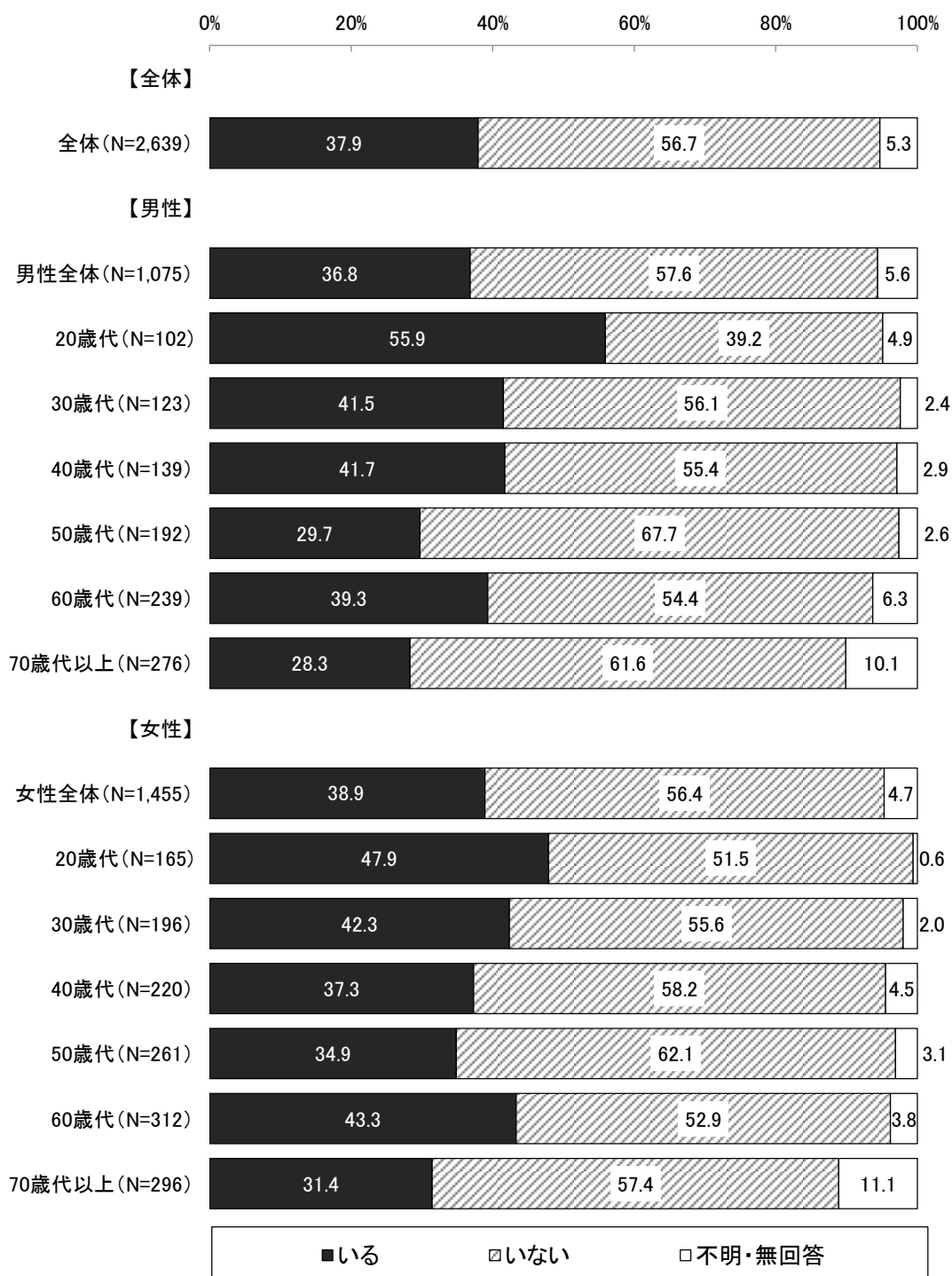
ウォーキングが身体や心にもたらす効果について知っているかについてみると、「知っている」が61.4%、「知らない」が33.3%となっています。



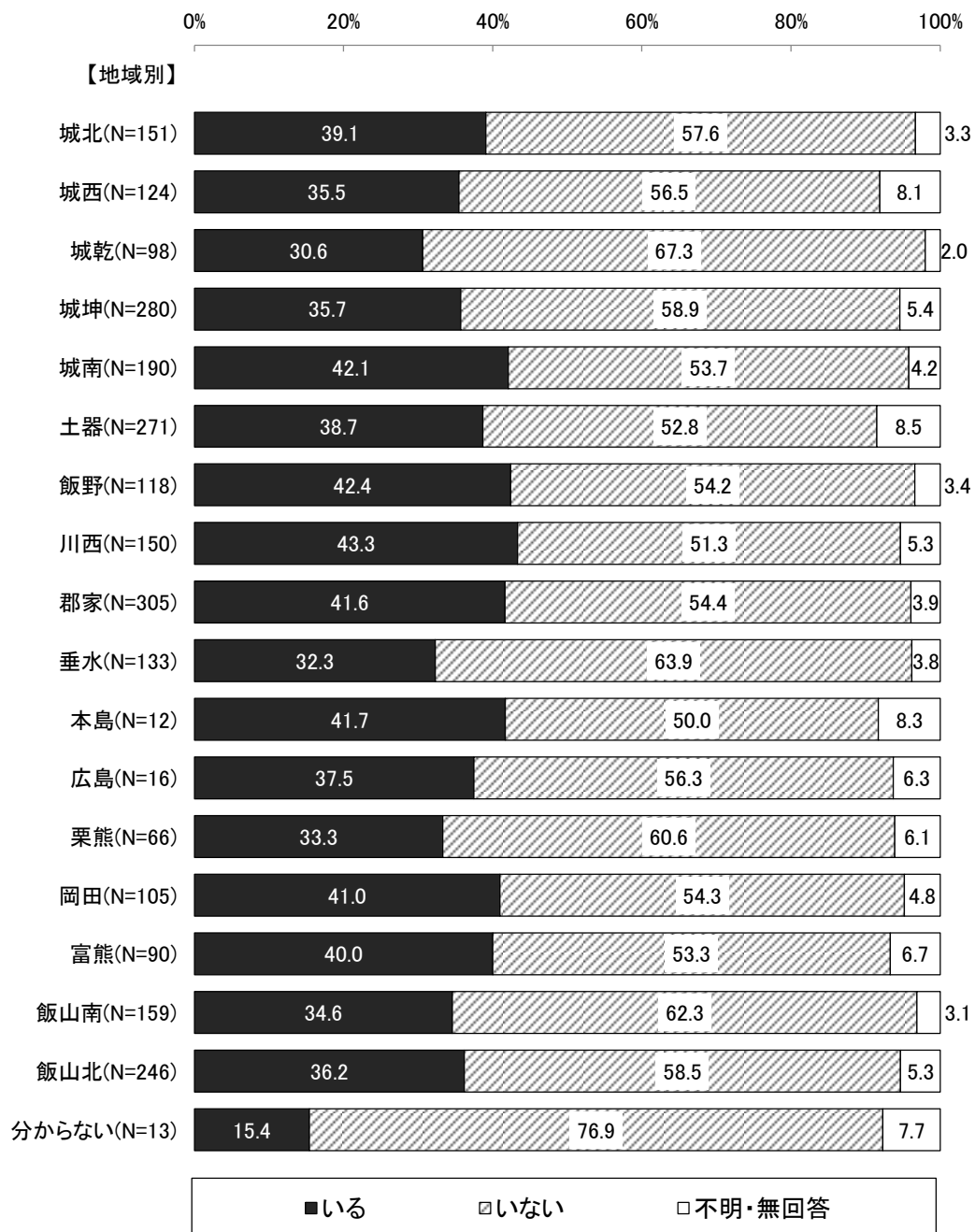
(56) あなたは、一緒に運動する仲間がいますか〈〇は1つ〉〔問 63〕

一緒に運動する仲間の有無についてみると、全体では「いる」が37.9%、「いない」が56.7%となっています。

性別・年齢別にみると、「いる」において男女ともに、『20歳代』が最も高くなっています。



地域別の結果



(57) あなたは、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 64〕

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度についてみると、全体では「言葉を知らない」が67.6%と最も高く、次いで「言葉も内容も知っている」14.1%、「言葉は知っているが内容は知らない」12.5%となっています。

性別・年齢別にみると、「言葉も内容も知っている」において、『60歳代女性』が23.7%と最も高くなっています。



地域別の結果



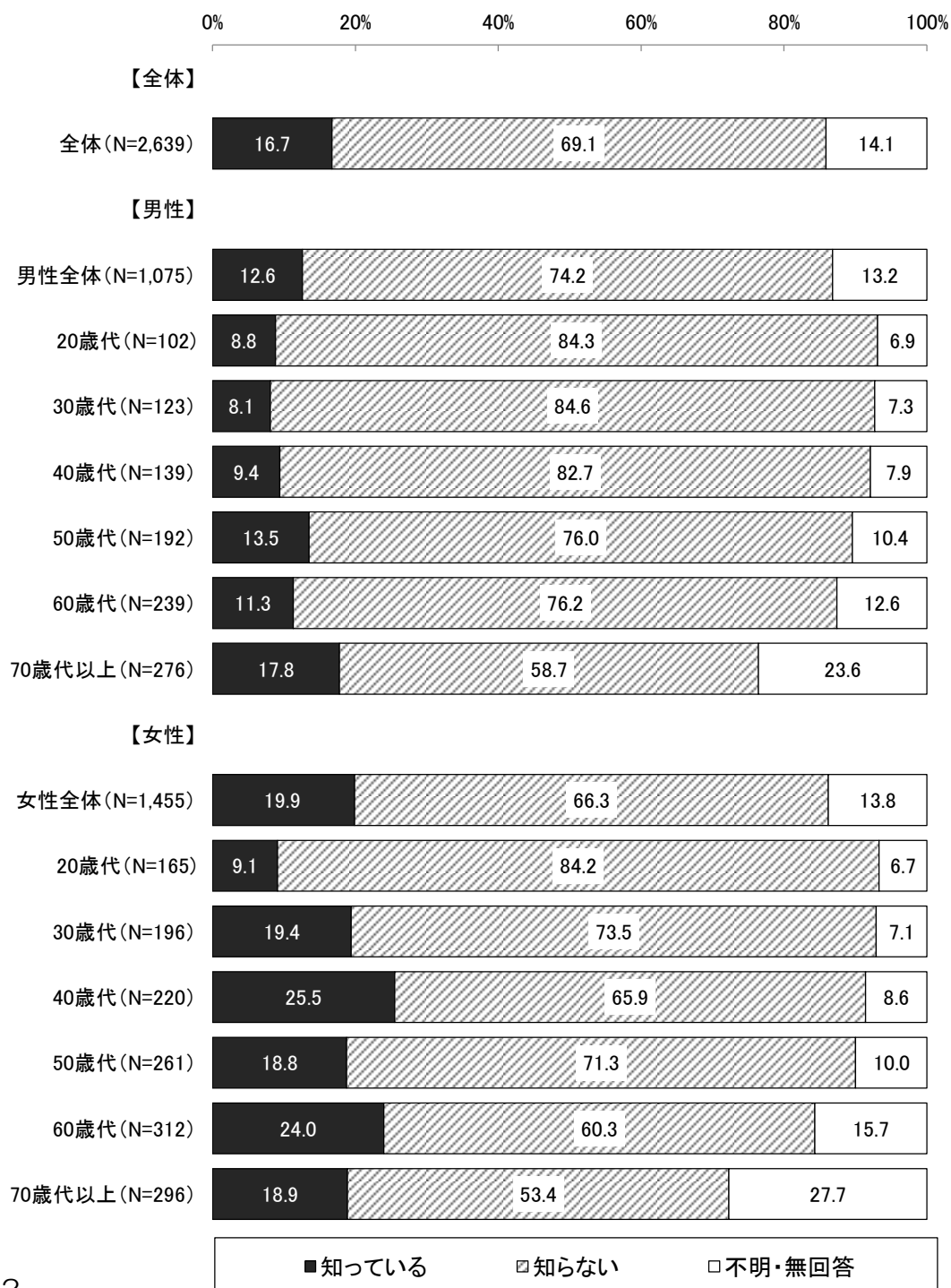
7 丸亀市の健康増進・スポーツ振興について

(58) あなたは、健康増進計画「健やか まるがめ 21」について知っていますか

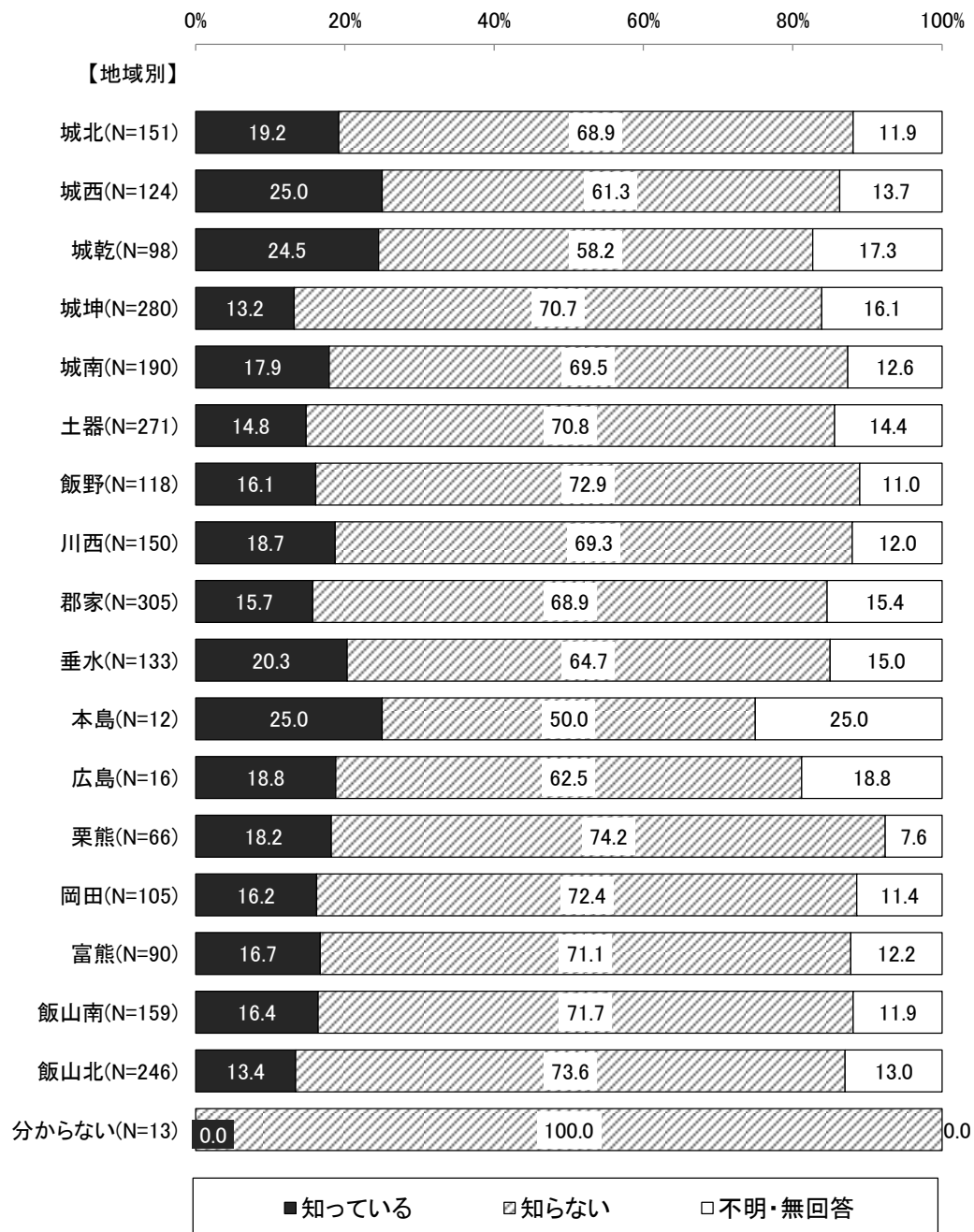
〈〇は1つ〉〔問 70〕

健康増進計画「健やか まるがめ 21」の認知度についてみると、全体では「知っている」が16.7%、「知らない」が69.1%となっています。

性別・年齢別にみると、「知っている」において、『40歳代女性』が25.5%と最も高くなっています。



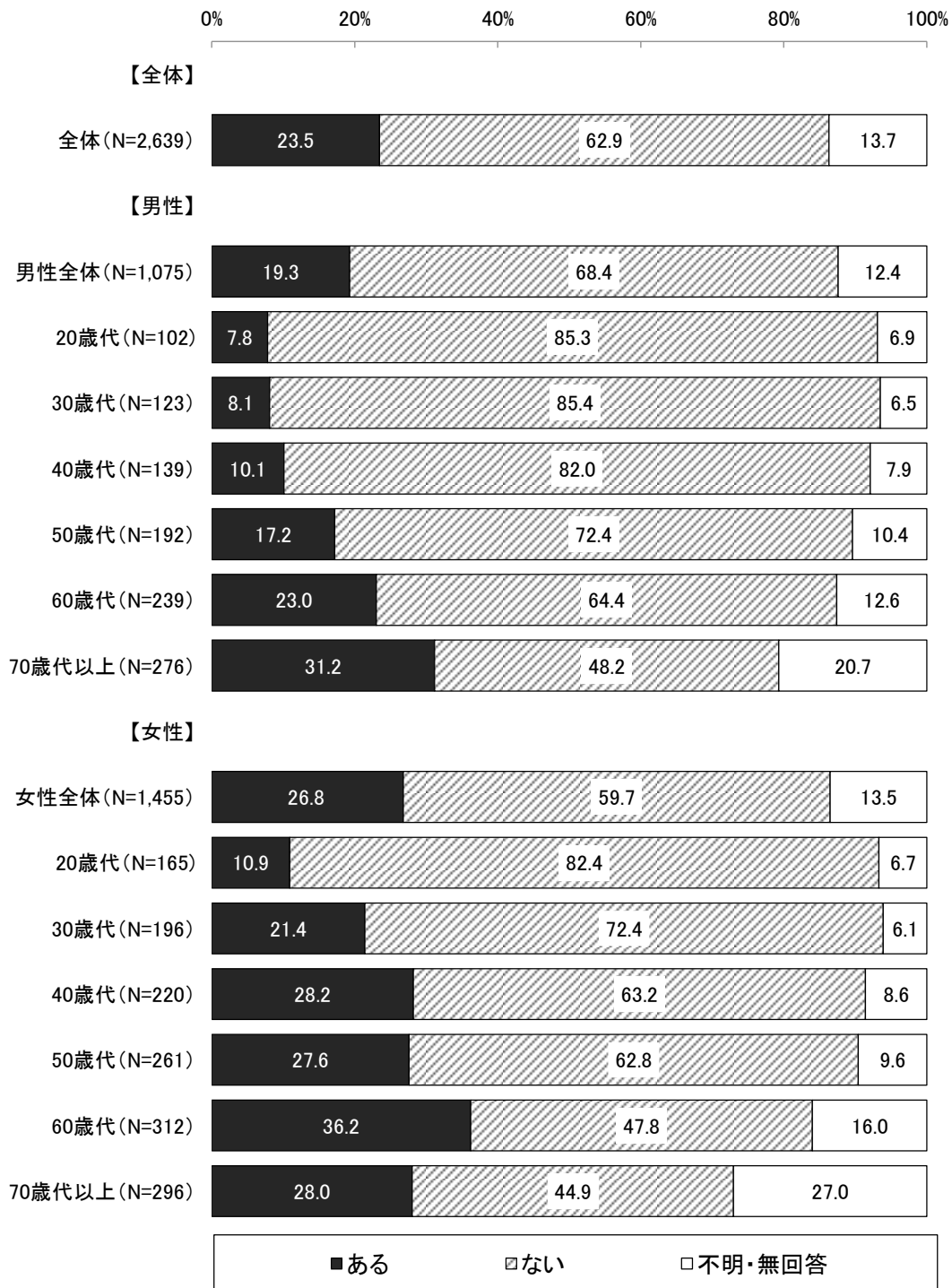
地域別の結果



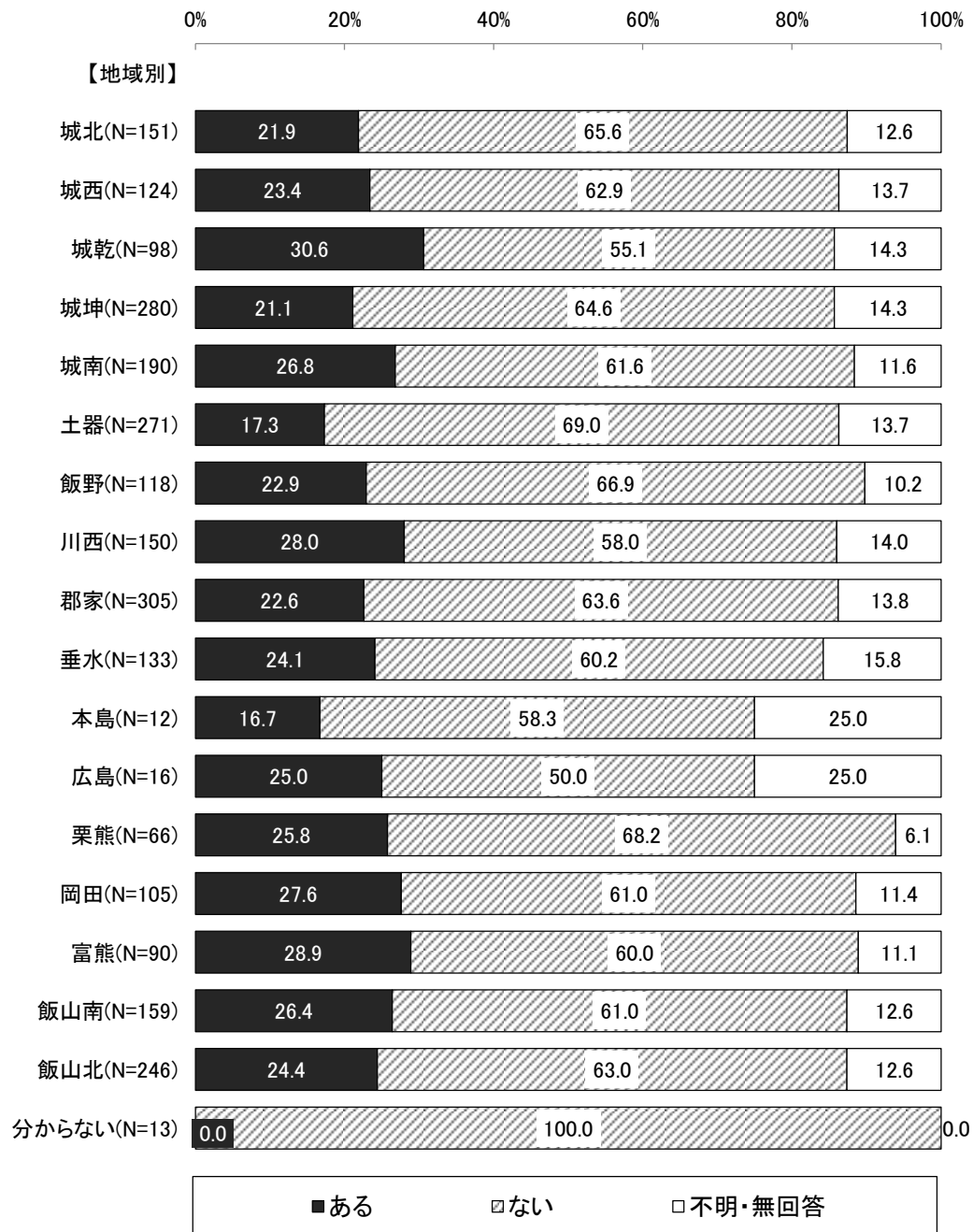
(59) あなたは、健康増進計画にもとづいて発行しているチラシやリーフレットをご覧になったことがありますか〈〇は1つ〉〔問 71〕

健康増進計画にもとづいて発行しているチラシやリーフレットをみたことがあるかについてみると、全体では「ある」が23.5%、「ない」が62.9%となっています。

性別・年齢別にみると、男性では『70 歳代以上』、女性では『60 歳代』が最も高くなっています。



地域別の結果



(60) あなたの健康を守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〈自由記述〉〔問 73〕

■健（検）診について

- ・20代から受けられる女性の疾病などの毎年の健康診断など、少し有料でもかまわないので、希望者に毎年1回受けられるような機会を作してほしい。
- ・がん検診を低年齢から受けられるようにしてほしい。
- ・特定健診や人間ドックで受診しようとしても病院等の受け入れ人員が少なく、都合のいい時になかなか受診できなくて困る。
- ・人間ドック受診料の補助金制度拡充と手続きを簡素化してほしい。
- ・健康診断などを市で実施してほしい。
- ・歯科検診の頻度の充実希望（毎年検診できるようにしてほしい）。
- ・がん検診の予約が取りにくかった。
- ・集団がん検診の夜間の日程をもっと増やして頂けたら毎年受診できると思う。

■自身の健康維持について（食事）

- ・バランスの取れた食事を取るように心掛けて生活している。
- ・健康のため食事に気を付けないといけないと思っている。自分の食生活へ客観的にアドバイスしていただけたらいいなと思う。例えば、ある期間の食事のデータを送ったら、何をどうするべきかの助言が頂けるようなシステムがあればいいなと思う。
- ・運動はなかなか時間がなく出来ないなので、せめて体の中の食生活から改善したいと思うので、健康食品を支給してほしい。
- ・納豆を毎朝食べるようにしている。食事では野菜から先に食べるようにしている。

■自身の健康維持について（運動）

- ・ロコモティブシンドロームにならないよう地域で体操などに力を入れてほしい。
- ・ロコモティブシンドロームにならないように足腰を鍛えるため、飯野山へ山歩きしている。歩いた後にストレッチできるような鉄棒が付近にあればいい。
- ・高齢者の医療費削減のために30代、40代から体を動かす（筋力）ことの大切さをもっと強く意識的に伝えるべき。
- ・高齢者にもできる運動を教えてほしい。（寝たままでできる体操など）
- ・スポーツ施設を利用しなくても、日常の生活の中で運動ができるような指導をしてほしい。
- ・介護が必要になる前の段階で体力維持ができる運動を広める（丸亀ならではの音楽、歌入りなら楽しい）。出不精の人やまとまった時間がとれない人にも気軽に続けられるように自宅でもできる（ビデオ、DVDなど）ものがあれば、その日の体調に合わせることもできる体操など。

■自身の健康維持について（運動）（続き）
・日曜日の朝とかに市民が集合して体操などを行う。
・腰椎圧迫骨折で入院した事があるので、椅子に座っての体操をひまわりセンターでしている。自宅でもテレビ体操をしています。
・他市で行っている「にんにん体操」を丸亀市でも広めてほしい。歩くのが困難だった方がすたすた歩けるようになるそうです。
・若返り健康教室に参加していますが、日曜日、祭日もしてほしい。健康ダンスを取り入れてほしい。
・近年、年齢と共に筋肉の衰えが特に感じるようになったので（特に足腰）自分にあった楽しく続けられていく筋肉のつくようなダンスがあればいい。

■自身の健康維持について（その他）
・健康な身体は健全な精神要素に宿るといわれているが、まず精神要素の確立が肝心かと思う。そのためまず生活環境と生活態度を充実させる必要があるかと思う。そのため、日頃の努力と忍耐が大切かと思う。
・保健師による地域別懇談会（健康相談会）で、地区担当の保健師との顔合わせがある方がよいのでは。
・看護師や保健師の個別訪問で、健康相談や体力維持のため何ができるか相談できる機会があれば、自由に発言できたり、家族でない人と話し、共感してもらうことで元気が出たり、頑張ろうと思えると思う。
・禁煙ウォーキング…禁煙したい人が集まって一緒にウォーキング。1人でなく一緒にがんばろうという意識が高まる。

■高齢者の健康について
・高齢者に合った健康増進の指導者と施設を作してほしい。
・認知症予防について、積極的に取り組んでほしい。
・寝たきり予防のための運動を市で行ってほしい。結果的にお年寄りが元気になり、医療費の削減となる。
・交通の便が悪いので、地区の近い所で高齢者の健康づくりの場所を作してほしい。
・コミュニティで高齢者向けの体操などを月2回ぐらいしてほしい。転倒が不安。
・今ひまわりセンターで筋トレを実行している。しわくハイキングクラブに参加して23年になります。何事も続ける事が大切だと思う。
・自分自身に合わせて無理なく体を動かす事に留意している。

■高齢者の健康について（続き）
・坂出市は毎朝ラジオ体操で市民の健康に力を入れていると新聞で読んだ。丸亀市も高齢者の健康維持のためがんばってほしい。
・認知症の人が運動と脳トレを兼ねて行うものが他自治体ではあるのに丸亀はないので、場所、機会ともに作ってほしい。
・高齢者がコミュニケーションをとりながら体を動かす事ができる環境を整えてほしい。
・高齢化社会が進行し、高齢者の健康維持はますます重要になってくる。

■施設について
・お城の中に健康増進のための器具等を設置して、楽しく散歩をして体力をつけられるようにしてほしい。
・安全に利用できるウォーキング場所を増やす（公園・専用道路の整備・街灯）。
・ウォーキングができる公園などの整備（歩道の草刈など）。
・丸亀市のひまわりセンター内にある１Ｆのスポーツの出来るジム（？）の場所が閉鎖的に思える。もう少し広い空間で、器具が備えられていたら、利用したいなと思う。
・老人対象の筋トレ教室に附属したシャワールームを設けてほしい。筋トレ教室は老人の健康維持とストレス解消に大変好結果をもたらしていると思う。
・リハビリがもっと重点的にできる施設を作ってほしい。
・スポーツ健康器具については、すべて無料にして申し込み順に手器具を使用出来るよう管理すべきである。

■情報周知について
・ウォーキングコースを周知してほしい。
・見晴らしの素晴らしいウォーキングコースの紹介、パンフレット。
・休日に丸亀城の城内をジョギングしており、緑いっぱい良いコースだと思うので、5 kmとか10 kmとかの市民向けのマラソン大会とかあったらいいなと思う。
・チラシなど発行されているようですが、興味があまりない。個人でもできる運動と体操、その効果などもっともっと知らせてほしい。
・健康に関する食品の情報、簡単なレシピなどの配布（30 食品であれば、栄養、分類等を図などで表記した一覧など）。
・体力増進、維持のための「教室」的な催事があるのであれば、広報に毎回案内してほしい。又、その内容、回数も充分に取っていただきたい。
・仕事に行っているので、土、日にある活動があれば良いと思う（家庭料理の仕方など）。

■情報周知について（続き）

- たまに自宅にスポーツクラブのチラシが入っていますが、子どもさんのためのものばかりで大人が参加できるタイプのもを見かけた事がないので、情報提供して頂きたい。健康管理のために運動はしたいと思っているので、きっかけを作ってもらえたらすごく有りがたい。
- コミュニティで行われている健康やスポーツの催しに参加しやすいものにする。広報の工夫。ボランティアの募集、催しの内容等を改善し、コミュニティ活動を身近で参加したいものにする。コミュニティ紙でお知らせがあるが、十分にわからない。近所や知り合いから声掛けがあると参加しやすい。
- 体力の向上に関して興味はあるが、意外と公共の施設もイベントも活動も知らない。

■その他

- 現在、時間的にゆとりが全くないので退職を機会に自分の健康維持のために積極的に公共施設の利用、身近な自然（野外）活動、ウォーキング等に取り組んでいこうと考えている。
- 町民体育祭などが地域によって内容や充実度に較差があるので、市の指導である程度の統一化を図ってほしい。
- 会社を退き、日々家の農作業で田畑の草の削除、土壌の耕作、手入れ等々も体を動かす範囲を広く、汗をかく名の無いスポーツであり、健康増進の1つと私は考えています。
- 綾歌保健福祉センターの利用を。
- 国民健康保険の費用をもっと安く（65歳～70歳までの方）。通院歴などがある期間がなければ保険料が割引になったらいい。
- 地域の活動に参加したいのですが、住んでいる地域が馴染みの無いコミュニティに関係しているので、コミュニティ活動に参加しにくい。

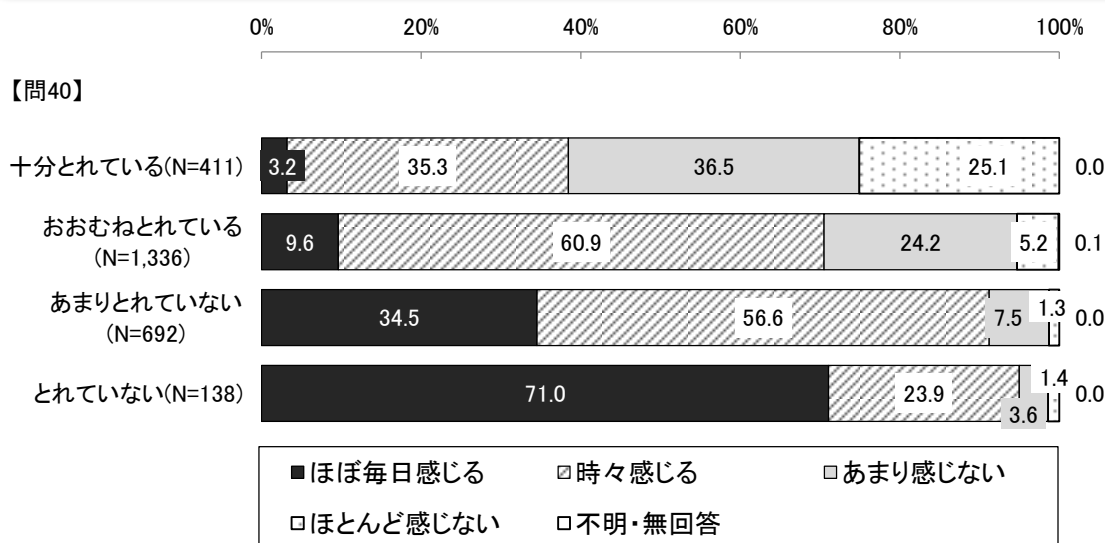
Ⅲ 設問クローズの結果

1 『心の健康』について分析

■ストレスと睡眠について（問 40×問 41）

普段の睡眠で疲れが『とれていない』と答えた方では、この1ヶ月間にストレスを「ほぼ毎日感じる」が71.0%と他の回答者よりも高くなっています。睡眠で疲れがとれている方ほど、ストレスを感じる頻度が低いことが分かります。

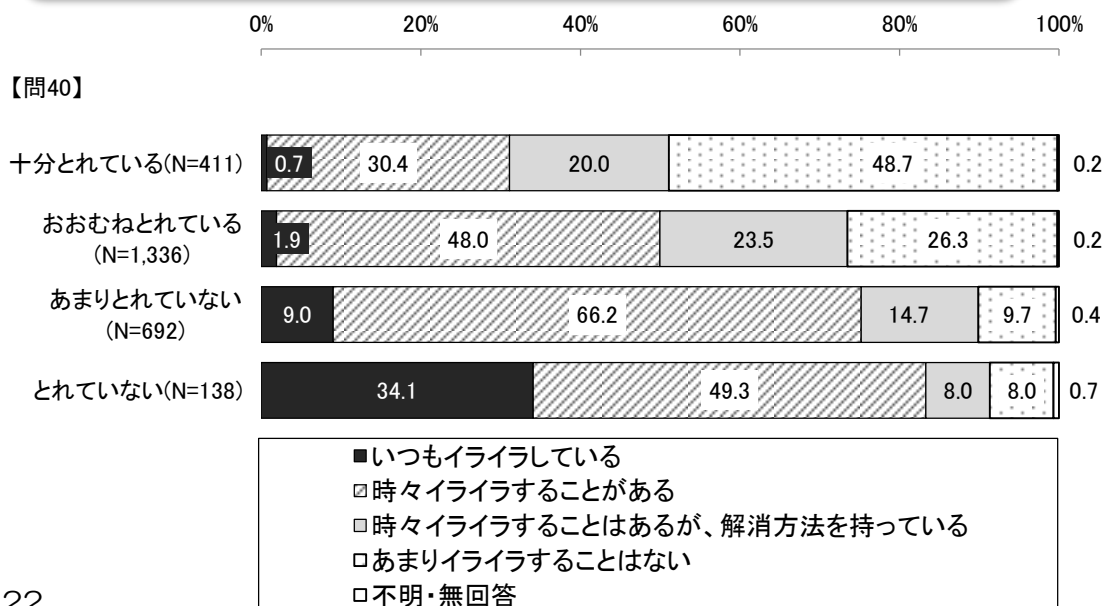
問 40 「普段の睡眠で疲れがとれていますか」 × 問 41 「この1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか」



■イライラと睡眠について（問 40×問 42）

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」が34.1%と他の回答者よりも高くなっています。また、『十分とれている』と答えた方では、「あまりイライラすることはない」が48.7%と他の回答者よりも高くなっています。

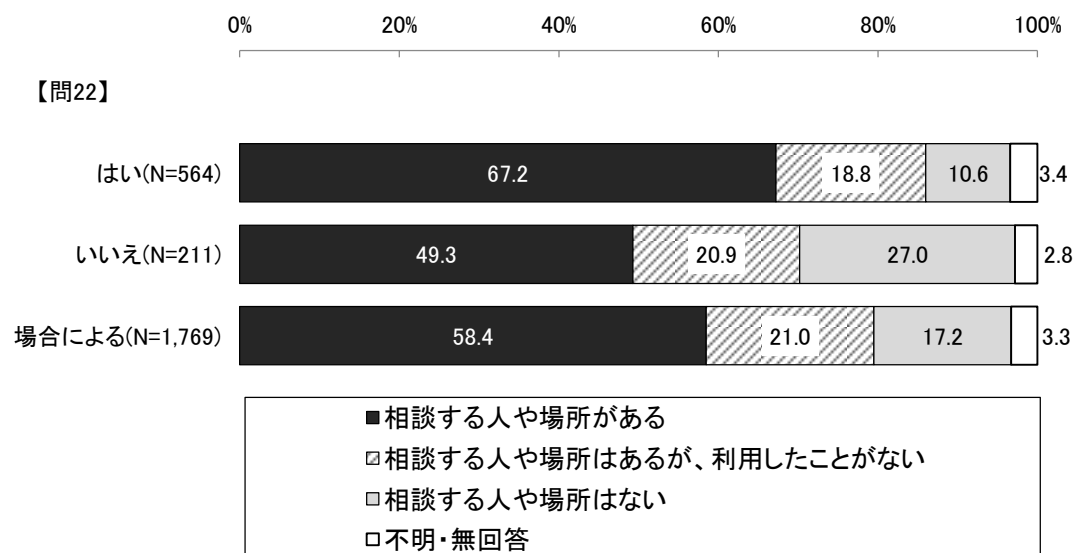
問 40 「普段の睡眠で疲れがとれていますか」 × 問 42 「普段、イライラとしていますか」



■相談できる人（場所）と他人への信用度について（問 22×問 43）

問 22 において、『はい（人は信用できると思う）』と答えた方では、「相談する人や場所がある」が67.2%と他の回答者よりも高くなっています。また、『いいえ（人は信用できると思わない）』と答えた方では、「相談する人や場所はない」が27.0%と他の回答者よりも高くなっています。

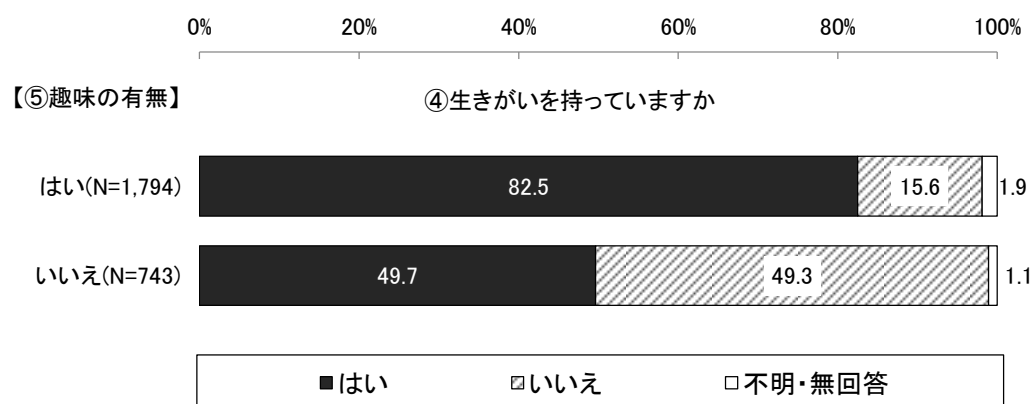
問 22 「人は信用できると思いますか」 × 問 43 「悩みがある時に相談する人や場所がありますか」



■趣味と生きがいについて（問 44-④×問 44-⑤）

問 44-⑤において、『はい（趣味を持っている）』と答えた方では、『いいえ（趣味を持っていない）』と答えた方よりも、問 44-④において、「はい（生きがいを持っている）」の割合が高くなっています。

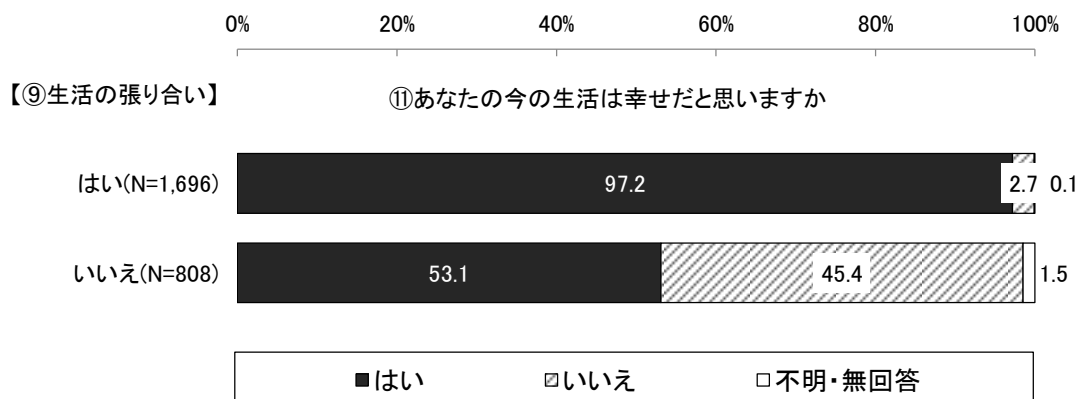
問 44-④ 「生きがいを持っていますか」 × 問 44-⑤ 「趣味を持っていますか」



■生活の張り合いと幸福度について（問 44-⑨×問 44-⑪）

問 44-⑨において、『はい（現在の生活に張り合いを感じている）』と答えた方では、『いいえ（現在の生活に張り合いを感じていない）』と答えた方よりも、問 44-⑪において、「はい（今の生活を幸せだと思う）」の割合が高くなっています。

問 44-⑨「現在の生活に張り合いを感じていますか」×問 44-⑪「あなたの今の生活は幸せだと思いますか」

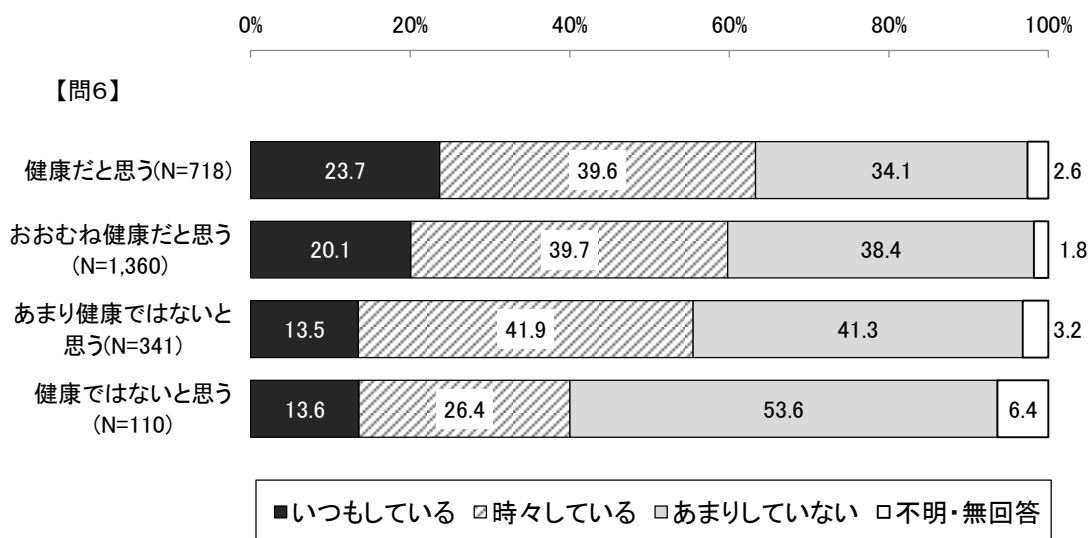


2 『運動』についての分析

■運動の頻度と健康状態について（問 6×問 47）

過去 1 年間の健康状態において『健康だと思う』と答えた方では、身体を動かすなどの運動を「いつもしている」および「時々している」の割合が、他の回答者よりも高くなっています。

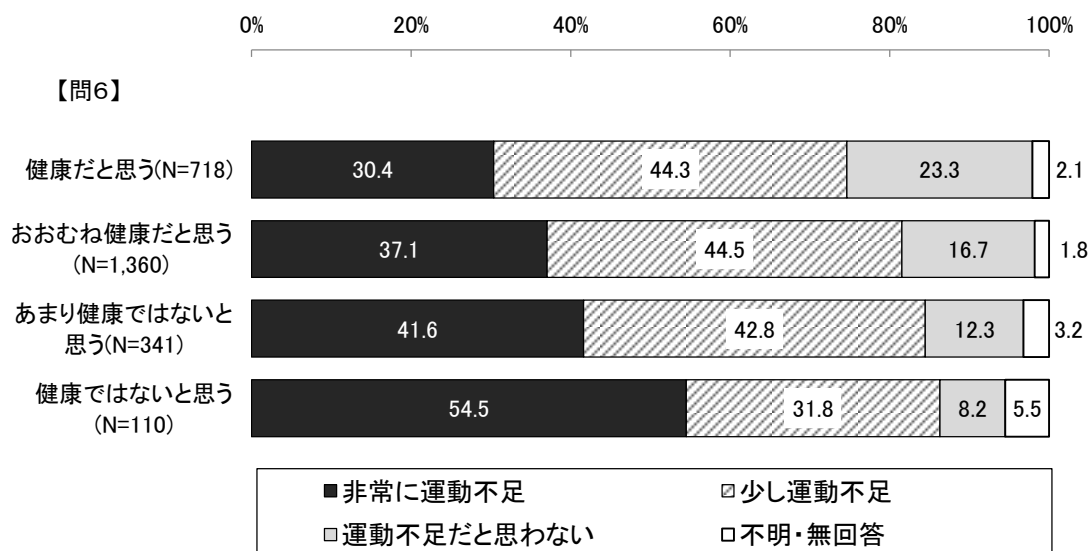
問 6「過去 1 年間の健康状態についてどう思いますか」×
問 47「日頃から身体を動かすなどの運動をしていますか」



■運動不足と健康状態について（問6×問48）

過去1年間の健康状態において『健康ではないと思う』と答えた方では、「非常に運動不足」の割合が54.5%と、他の回答者よりも高くなっています。

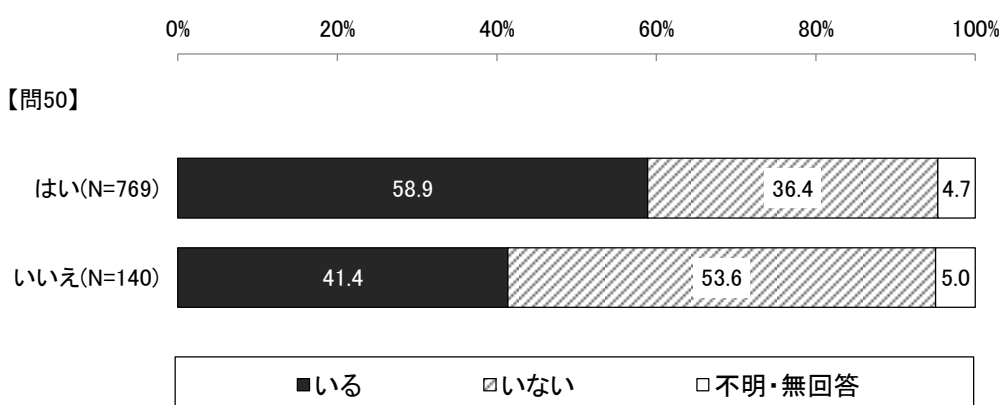
問6「過去1年間の健康状態についてどう思いますか」×問48「運動不足だと思いますか」



■運動の継続条件について（問50×問63）

問50において、運動が1年以上続いている方では、問63において、『はい（一緒に運動をする仲間がいる）』が58.9%と、運動が1年以上続いていない方よりも高くなっています。

問50「運動は1年以上続いていますか」×問63「一緒に運動する仲間がいますか」

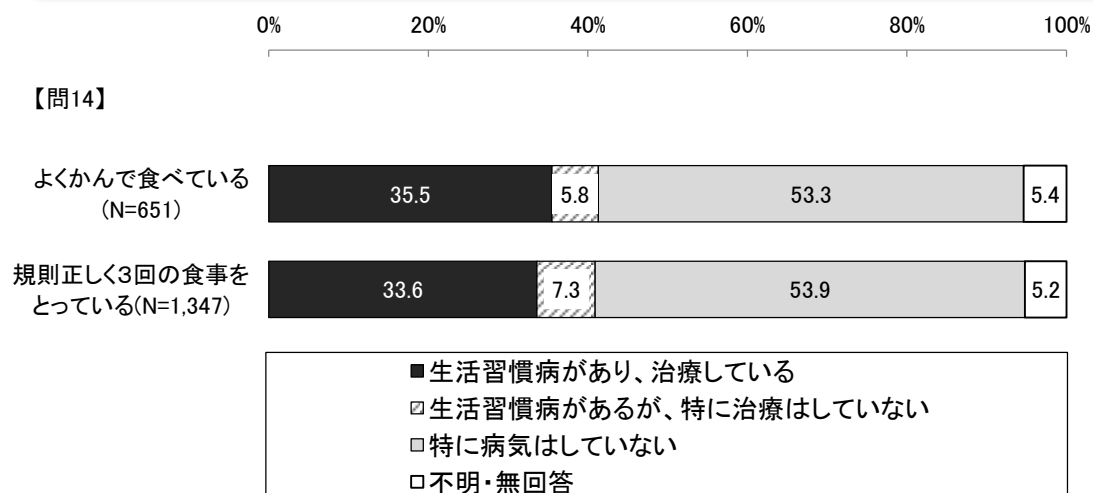


3 『食事』についての分析

■食事の習慣と健康状態について（問7×問14）

『よくかんで食べている』と答えた方では、「特に病気はしていない」が53.3%となっています。また、『規則正しく3回の食事をとっている』と答えた方では、53.9%となっています。

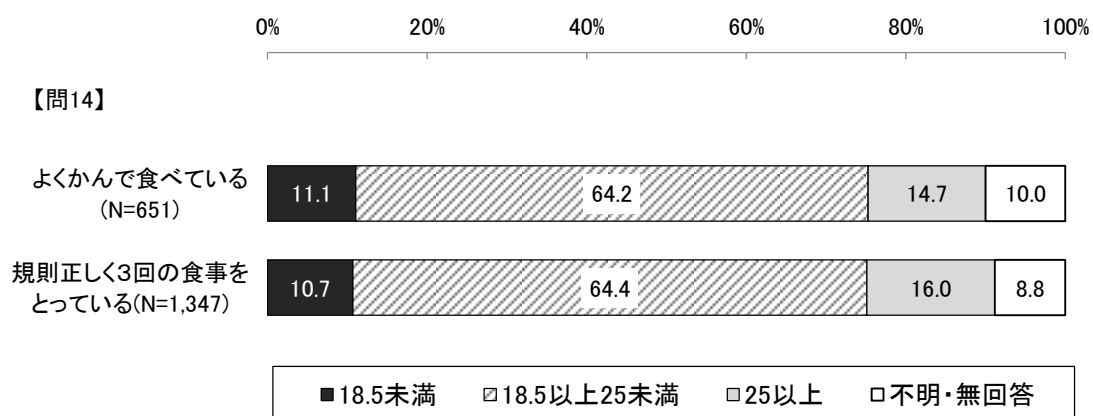
問7「現在、生活習慣病がありますか」×問14「よくかんで食べている」「規則正しく3回の食事をとっている」



■食事の習慣とBMI値について（問8×問14）

『よくかんで食べている』と答えた方では、標準体重であるBMI「18.5以上25未満」が64.2%となっています。また、『規則正しく3回の食事をとっている』と答えた方では、64.4%となっています。

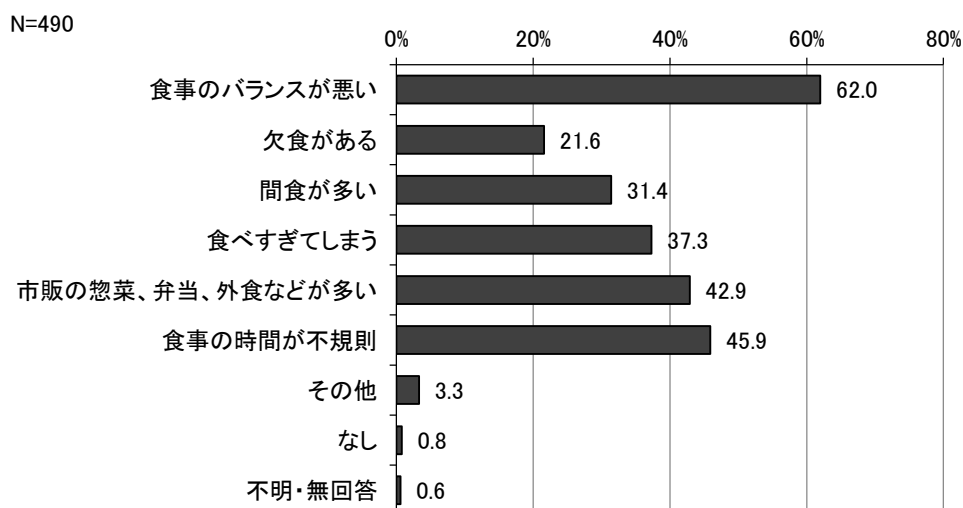
問8「BMI」×問14「よくかんで食べている」「規則正しく3回の食事をとっている」



■食生活の問題点について（問 24×問 25）

『問題があり改善したいと思う』および『問題はあるが改善したいと思わない』を選んだ方では、「食事のバランスが悪い」が62.0%と最も高く、次いで「食事の時間が不規則」45.9%、「市販の惣菜、弁当、外食などが多い」42.9%となっています。

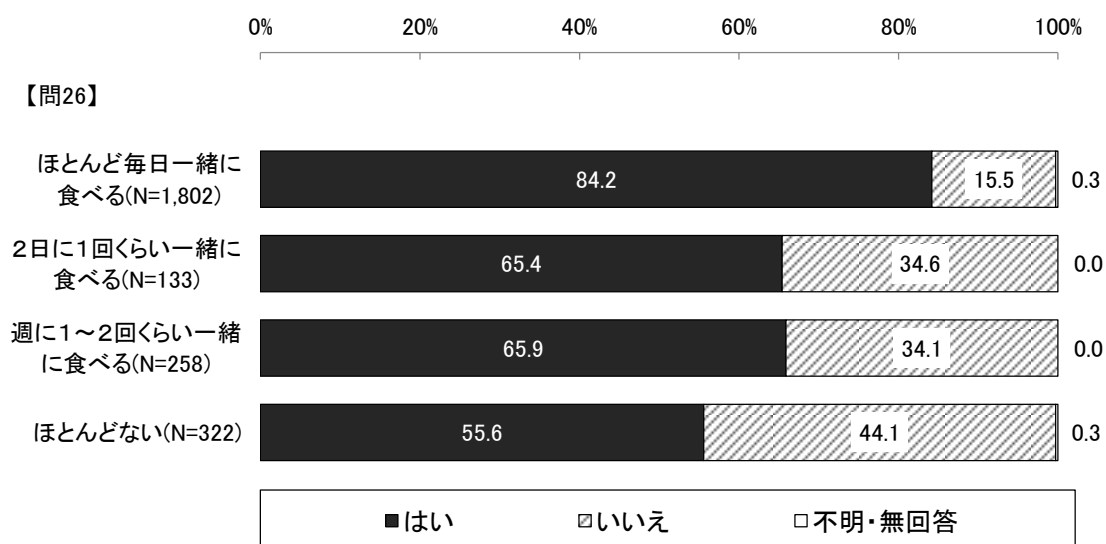
問 24 『問題があり改善したいと思う』『問題はあるが改善したいと思わない』の選択者
×問 25 あなたの食生活の問題点はどのようなものですか



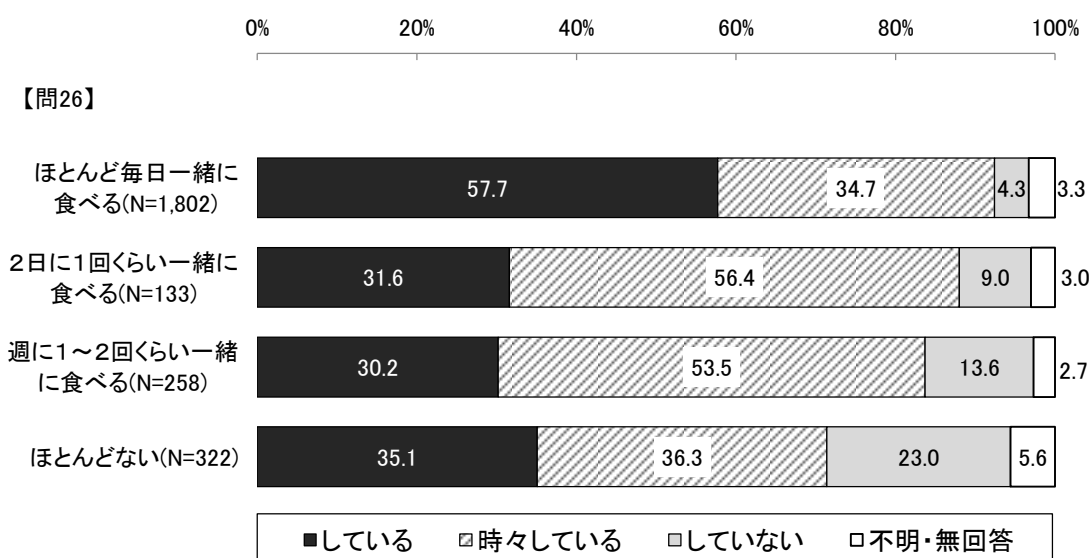
■家族との食事頻度と食事バランスについて（問 26×問 27、29）

1日に1回以上家族と一緒に食事を『ほとんど毎日一緒に食べる』方では、主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べている割合や、旬の野菜を食べるようにしている割合が、他の回答者よりも高くなっています。

問 26 「1日に1回以上家族と一緒に食事をすることがありますか」×
問 27 「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」



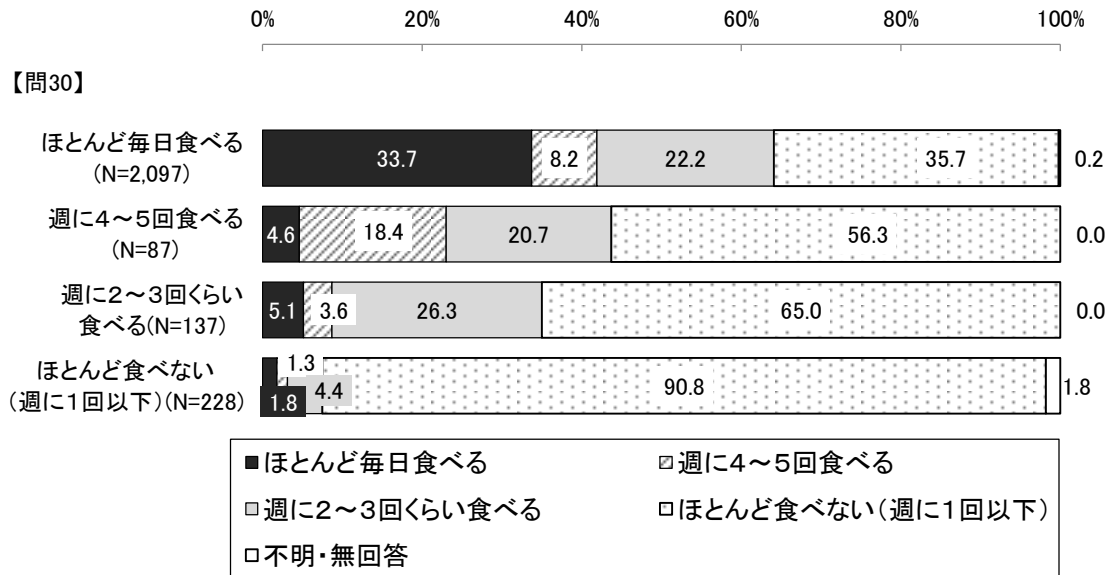
問 26 「1日に1回以上家族と一緒に食事をすることがありますか」×
問 27 「旬の野菜を食べるようにしていますか」



■朝食の頻度と食事内容について（問 30×問 31）

朝食を『ほとんど毎日食べる』方では、朝食で副菜として野菜を「ほとんど毎日食べる」が33.7%、「ほとんど食べない（週に1回以下）」が35.7%となっています。

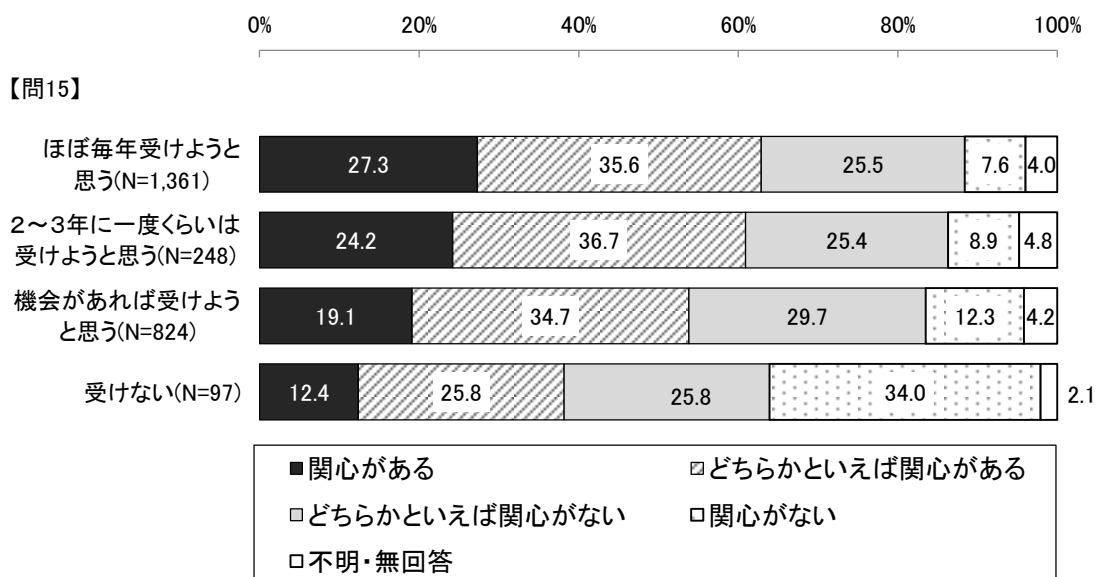
問 30「朝食を食べていますか」×
問 31「朝食で副菜（野菜たっぷりの汁、おひたし、サラダなど）として野菜を食べますか」



■食育への関心と健診受診意向について（問 15×問 35）

健診を『ほぼ毎年受けようと思う』と答えた方では、食育について「関心がある」および「どちらかといえば関心がある」が62.9%と最も高く、他の回答者よりも高くなっています。

問 15「今後、健診を受けようと思いますか」×問 35「食育に関心がありますか」

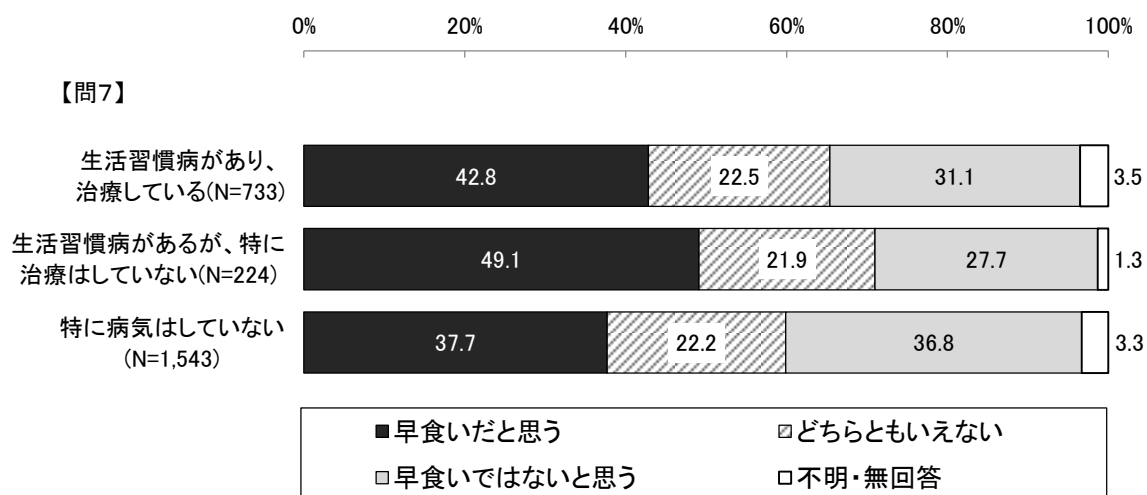


■早食いと健康状態について（問7、問8×問36）

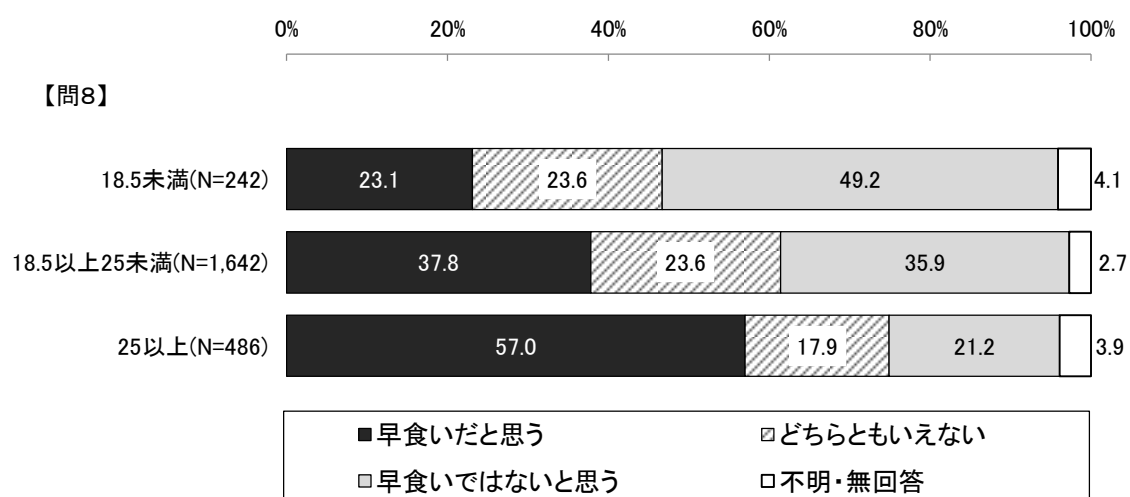
問7において、『生活習慣病があるが、特に治療はしていない』と答えた方では、「早食いだと思う」が49.1%となっています。

問8において、BMI『25以上』と答えた方では、「早食いだと思う」が57.0%と、他の回答者よりも高くなっています。

問7「現在、生活習慣病がありますか」×問36「自分を早食いだと思いますか」



問8「BMI」×問36「自分を早食いだと思いますか」



4 『健康管理』についての分析

■健康づくりのための知識と日頃からの行動（問 12×問 14）

自分の健康をよりよくするための知識について『十分持っている』と答えた方では、「規則正しく3回の食事をとっている」が最も高くなっています。

また、『あまり持っていない』と答えた方では、「睡眠を十分にとっている」が最も高くなっています。

問 12「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 14「健康づくりのために、日頃からしていることはありますか」

上段：度数 下段：%		合計	よくかんで 食べている	タバコを控 えている	お酒を控え ている	ストレスをた めないように している	休養を十分 にとっている	睡眠を十分 にとっている	体調が悪い 時は早めに 医師にか かっている
問12	全体	2,639 100.0	651 24.7	352 13.3	483 18.3	849 32.2	794 30.1	1,107 41.9	896 34.0
	十分 持っている	429.0 100.0	174 40.6	80 18.6	107 24.9	209 48.7	192 44.8	239 55.7	196 45.7
	少し 持っている	1,613 100.0	413 25.6	222 13.8	298 18.5	546 33.8	495 30.7	690 42.8	566 35.1
	あまり 持っていない	510 100.0	61 12.0	48 9.4	77 15.1	91 17.8	104 20.4	175 34.3	130 25.5

上段：度数 下段：%		定期的に 健診を受け ている	規則正しく3 回の食事を とっている	食事の量や 栄養バラン スに注意し ている	趣味や気晴 らしの時間 をつくっている	適度な運動 をしている	その他	特に何もし ていない	不明・ 無回答
問12	全体	1,143 43.3	1,347 51.0	983 37.2	1,131 42.9	961 36.4	43 1.6	298 11.3	89 3.4
	十分 持っている	250 58.3	273 63.6	265 61.8	262 61.1	239 55.7	13 3.0	20 4.7	2 0.5
	少し 持っている	744 46.1	897 55.6	639 39.6	720 44.6	618 38.3	24 1.5	147 9.1	4 0.2
	あまり 持っていない	145 28.4	172 33.7	75 14.7	145 28.4	99 19.4	6 1.2	130 25.5	4 0.8

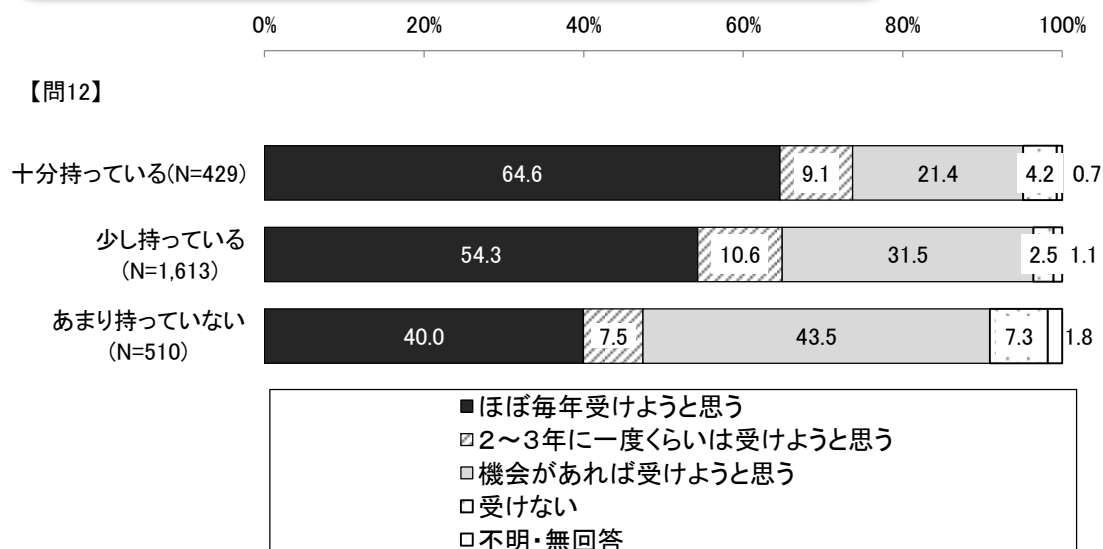
※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

■健康づくりのための知識と健診受診意向（問 12×問 15）

自分の健康をよりよくするための知識について『十分持っている』と答えた方では、健診を「ほぼ毎年受けようと思う」が64.6%となっており、他の回答者よりも高くなっています。

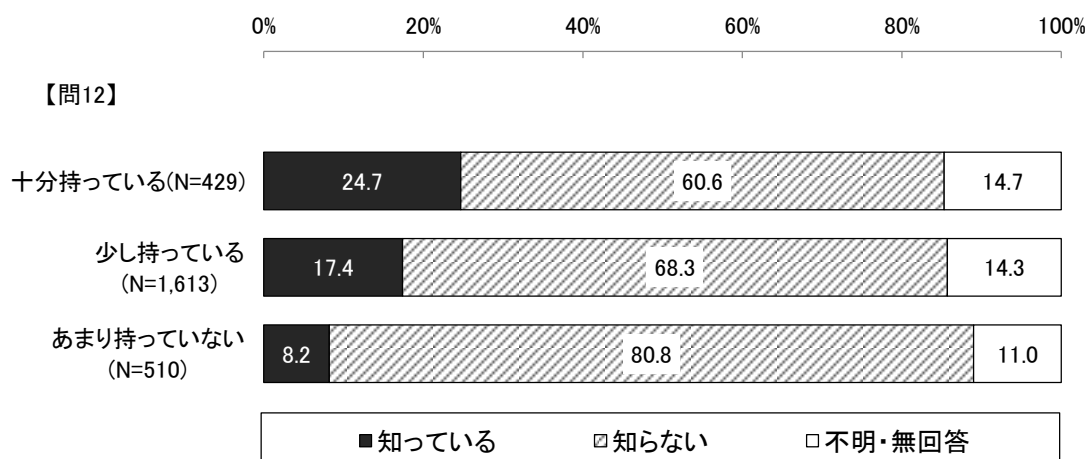
問 12「自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか」 ×
問 15「今後、健診を受けようと思いますか」



■健康づくりのための知識と計画認知度（問 12×問 70）

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』と答えた方では、「健やかまるがめ21」を「知っている」が24.7%と、他の回答者よりも高くなっています。

問 12「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 70「健康増進計画「健やか まるがめ 21」について知っていますか」



5 『地域環境』について分析

■近所付き合いと健康状態について（問6×問16）

過去1年間の健康状態について『健康だと思う』と答えた方では、「顔をあわせればあいさつをする程度」が50.0%と最も高くなっています。

問6「過去1年間の健康状態についてどう思いますか」×
問16「普段、隣近所の人とつきあいがありますか」



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

■地域とのつながりとまちづくりについて（問 19×問 20）

まちづくりを行うために『市やコミュニティの活動に参加する』と答えた方では、地域とのつながりが強いと「思う」割合が高くなっています。

問 19 「住みやすいまちづくりを行うためにどのようなことをしていますか」 ×
問 20 「自分と地域のつながりが強いほうだと思いますか」

上段：度数 下段：%	問20					
	合計	思う	時々思う	あまり思わない	全く思わない	不明・無回答
全体	2,639 100.0	264 10.0	596 22.6	1,333 50.5	343 13.0	103 3.9
環境にやさしい洗剤を使う	393.0 100.0	95 24.2	109 27.7	161 41.0	25 6.4	3 0.8
節水を心がける	1,164 100.0	159 13.7	327 28.1	565 48.5	104 8.9	9 0.8
自宅周辺で草花や木を育てる	745 100.0	133 17.9	227 30.5	349 46.8	29 3.9	7 0.9
市やコミュニティの活動に参加する	283 100.0	120 42.4	113 39.9	47 16.6	2 0.7	1 0.4
日頃からあいさつをしたり、声をかけ合う	1,058 100.0	197 18.6	359 33.9	451 42.6	42 4.0	9 0.9
地域の活動に興味を持つ	283 100.0	104 36.7	110 38.9	59 20.8	9 3.2	1 0.4
交通ルール・マナーを守る	1,862 100.0	209 11.2	473 25.4	968 52.0	200 10.7	12 0.6
危険箇所、不審者は警察に連絡する	314 100.0	69 22.0	97 30.9	125 39.8	20 6.4	3 1.0
ごみの分別収集や減量に努める	1,493 100.0	186 12.5	402 26.9	773 51.8	123 8.2	9 0.6
買い物には袋を持参する	728 100.0	74 10.2	192 26.4	368 50.5	92 12.6	2 0.3
犬の散歩時の汚物を持ち帰る	374 100.0	41 11.0	91 24.3	197 52.7	44 11.8	1 0.3
リサイクル製品を活用する	299 100.0	52 17.4	91 30.4	135 45.2	19 6.4	2 0.7
川や池などにごみを捨てない	1,941 100.0	229 11.8	456 23.5	998 51.4	246 12.7	12 0.6
不法投棄をしない	1,837 100.0	213 11.6	429 23.4	962 52.4	225 12.2	8 0.4
その他	17 100.0	2 11.8	1 5.9	8 47.1	4 23.5	2 11.8
特に何もしていない	112 100.0	1 0.9	7 6.3	63 56.3	41 36.6	0 0.0

※表中の色分けについて

1位	太字
2位	

IV 資料（アンケート調査票）

丸亀市健康増進計画・スポーツ振興ビジョン
評価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19年に「健やか まるがめ21（丸亀市健康増進計画）」を、平成25年に「スポーツ振興ビジョン」を策定しています。

このたび、計画の評価の時期となることをうけ、更なる健康増進・スポーツ振興を進めていくため計画の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おうかがいし、計画策定の基礎資料とするために実施するものです。

この調査に関しては、統計・計画以外の目的に使用することはありません。
また、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、まずので、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。

平成27年10月
丸亀市長 梶 正治

＜ご記入にあたってのお願い＞

- 1 この調査票には、お名前・ご住所を記入しないでください。
- 2 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、家族の方などが本人の立場で、意思を反映してご記入をお願いします。
- 3 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、その内容を記入ください。
- 4 ご記入いただきました調査票は、三つ折りにして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。
- 5 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。

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

問 2 あなたの年齢は（平成27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
- 2. 城西
- 3. 城乾
- 4. 城坤
- 5. 城南
- 6. 土器
- 7. 飯野
- 8. 川西
- 9. 郡家
- 10. 垂水
- 11. 本島
- 12. 広島
- 13. 栗熊
- 14. 岡田
- 15. 富熊
- 16. 飯山南
- 17. 飯山北
- 18. 分からない

コミュニティ名が分からない場合はお住まいの町名を記載してください（

町）

問 4 あなたの職業は何ですか（○は1つ）

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

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 (Oは1つ)

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

2. 健康管理について

問7 あなたは現在、脳血管疾患、心臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風などの生活習慣病がありますか (Oは1つ)

1. 生活習慣病があり、治療している
2. 生活習慣病があるが、特に治療はしていない
3. 特に病気はしていない

問8 差し支えなければあなたの身長・体重をお書きください (数字を記入)

【身長： cm】 【体重： kg】

問9 あなたは、タバコを吸いますか (Oは1つ)

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

問10 あなたは、COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか (Oは1つ)

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。

問11 あなたは、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 (Oは1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問12 あなたは、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 (Oは1つ)

1. 十分知っている
2. 少し知っている
3. あまり持っていない

問13 あなたは、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 (Oは1つ)

1. 十分意識している
2. 時々意識している
3. あまり意識していない

問14 あなたは健康づくりのために、日頃からしていることはありますか (あてはまるものすべてにO)

1. よくかんで食べている
2. タバコを控えている
3. お酒を控えている
4. ストレスをためないようにしている
5. 休養を十分にとっている
6. 睡眠を十分にとっている
7. 体調が悪い時は早めに医師にかかっている
8. 定期的に健診を受けている (がん検診を含む)
9. 規則正しく3回の食事をとっている
10. 食事の量や栄養バランスに注意している
11. 趣味や気晴らしの時間をつくっている
12. 適度な運動をしている
13. その他 ()
14. 特に何もしていない

問 15 あなたは今後、健康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
2. 2～3年に一度くらいは受けようと思う
3. 機会があれば受けようと思う
4. 受けない

3. 地域環境について

問 16 あなたは普段、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
2. 時々、外で立ち話をする程度
3. 顔をあわせればあいさつをする程度
4. 顔は知っているが話したことはない
5. ほとんど顔も知らない
6. その他（ ）

問 17 あなたは普段、どのくらい外出されますか（○は1つ）

1. 毎日
2. 週4～5回
3. 週2～3回
4. 週1回
5. 月1～2回
6. その他（ ）
7. ほとんど外出しない

問 18 あなたは、さまざまな環境（水質、大気、気候等）が健康に影響をあたえることを日頃意識していますか（○は1つ）

1. 意識している
2. 時々意識している
3. あまり意識していない
4. ほとんど意識していない

問 19 あなたは、環境を美しく保ち、安全・安心な住みやすいまちづくりを行うためにどのようなことをしていますか（あてはまるものすべてに○）

1. 環境にやさしい洗剤を使う
2. 節水を心がける
3. 自宅周辺で草花や木を育てる
4. 市やコミュニティの活動に参加する
5. 日頃からあいさつをしたり、声をかけ合う
6. 地域の活動に興味を持つ
7. 交通ルール・マナーを守る
8. 危険箇所、不審者は警察に連絡する
9. ごみの分別収集や減量に努める
10. 買い物には袋を持参する
11. 犬の散歩時の汚物を持ち帰る
12. リサイクル製品を活用する
13. 川や池などにごみを捨てない
14. 不法投棄をしない
15. その他（ ）
16. 特に何もしていない

問 20 あなたは、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
2. 時々思う
3. あまり思わない
4. 全く思わない

問 21 あなたは、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つの組織に参加
2. 2つ以上の組織に参加
3. 参加していない

問 22 あなたは一般的に、人は信用できると思いますか。（○は1つ）

1. はい
2. いいえ
3. 場合による

問 23 多くの場合、人は他の人の役に立とうと思っていますか（○は1つ）

1. はい
2. いいえ
3. 場合による

4. 食事について

問 24 あなたは、自分の食生活をどう思いますか（○は1つ）

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

問 25 あなたの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
2. 欠食がある
3. 間食が多い
4. 食べすぎてしまう
5. 市販の惣菜、弁当、外食などが多い
6. 食事の時間が不規則
7. その他（ ）
8. なし

問 26 あなたは、1日に1回以上家族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）

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

問 27 あなたは食事で、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

【主菜】：肉、魚、卵、大豆料理など

【副菜】：野菜、きのこ、いも、海藻料理など

問 28 あなたは、「3・3・30運動」を知っていますか（○は1つ）

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

※3・3・30運動

香川県独自の取り組みで、「1日3食、3つの器で、30食品を」という主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせ、バランスよく食べることをめざしています。

問 29 あなたは、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
2. 時々している
3. していない

問 30 あなたは、朝食を食べていますか（○は1つ）

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

問 31 あなたは、朝食で副菜（野菜たっぶりの汁、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
2. 週に4～5回食べる
3. 週に2～3回くらい食べる
4. ほとんど食べない（週に1回以下）

問 32 あなたは、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
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
5. 月に1～3日
6. やめた（1年以上やめている）
7. ほとんど飲まない（飲めない）

問 33 (問 32 で 1 から 5 のいずれかを回答した方にお聞きます)
あなたは、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 (180 ml) 未満
2. 1 ～ 2 合 (360 ml) 未満
3. 2 ～ 3 合 (540 ml) 未満
4. 3 ～ 4 合 (720 ml) 未満
5. 4 ～ 5 合 (900 ml) 未満
6. 5 合 (900 ml) 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 34 あなたは、「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
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

※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 35 あなたは、「食育」に関心がありますか (○は 1 つ)

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

問 36 あなたは、自分を早食いだと思っていますか (○は 1 つ)

1. 早食いだと思う
2. どちらともいえない
3. 早食いではないと思う

問 37 あなたは普段、歯みがきをしていますか (○は 1 つ)

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

問 38 あなたが歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか
(あてはまるものすべてに○)

1. 1 日 1 回は正しい歯みがきをしている
2. 歯のつけねをみがきくようにしている
3. 軽い力でみがきくようにしている
4. デンタルフロス (糸ようじ)
・歯間ブラシを使う
5. 時々歯ぐきを自分で観察する
6. 年に 1 回以上歯石をとってもらう
7. 定期的に歯科健診を受けている
8. かかりつけの歯科医院がある
9. その他 ()
10. 特に何もしていない

5. 心の健康について

問 39 あなたは、休養が十分にとれていますか (○は 1 つ)

1. 十分にとれている
2. おおむねとれている
3. あまりとれていない
4. とれていない

問 40 あなたは、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
2. おおむねとれている
3. あまりとれていない
4. とれていない

問 41 あなたは、この 1 ヶ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
2. 時々感じる
3. あまり感じない
4. ほとんど感じない

問 42 あなたは普段、イライラとしていますか（○は1つ）

1. いつもイライラしている
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
4. あまりイライラすることはない

問 43 あなたは、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、利用したことがない
3. 相談する人や場所はない

問 44 次のそれぞれの質問について、お答えください
（それぞれあてはまるものに1つ○）

	内容	回答欄	
1	身の回りに、一緒にいて「ほっ」とする人がいますか	1. はい	2. いいえ
2	心配事や愚痴を聞いてくれる人はいいますか	1. はい	2. いいえ
3	誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	1. はい	2. いいえ
4	生きがいを持っていますか	1. はい	2. いいえ
5	趣味を持っていますか	1. はい	2. いいえ
6	コミュニティ活動やボランティア活動をしていますか	1. はい	2. いいえ
7	近所の人と会った時に声かけ、あいさつをかわしますか	1. はい	2. いいえ
8	家族や友人と一緒に時間を十分にとっていますか	1. はい	2. いいえ
9	現在の生活に張り合いを感じていますか	1. はい	2. いいえ
10	自分の人生に目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけていますか	1. はい	2. いいえ
11	あなたの今の生活は幸せだと思えますか	1. はい	2. いいえ

問 45 次のそれぞれの質問について、過去1ヶ月の間はどのようであったかお答えください（それぞれあてはまるものに1つ○）

	まったく ない	少し だけ	時々	たい てい	いつも
	0点	1点	2点	3点	4点
神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
それそれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
気分が沈み込んで、何が起っても 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
何をしても骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

※上記の質問は、心の健康を知る指標です。6項目の合計点が15点以上であれば、うつ病や不安障がいの可能性があり、専門機関への相談が必要と考えられています。ご心配な方や不安な方は丸亀市健康課（TEL 24-8806）までご連絡ください。

6. 運動・スポーツについて

問 46 あなたは、運動や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
2. どちらかと言えば好き
3. どちらかと言えば嫌い
4. 嫌い

問 47 あなたは、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をしていますか（○は1つ）

1. いつもしている
2. 時々している
3. あまりしていない

問 48 あなたは、運動不足だと思いますか（○は1つ）

1. 非常に運動不足
2. 少し運動不足
3. 運動不足とは思わない

問 49 あなたは、1 日合計 30 分以上の運動を週 1 ～ 2 回以上行っていますか
(○は 1 つ)

1. はい

2. いいえ

→ 問 50 (問 49 で 1 と回答した方にお聞きします) 運動は 1 年以上続いていますか
(○は 1 つ)

1. はい

2. いいえ

→ 問 51 (問 49 で 1 と回答した方にお聞きします) あなたは、1 日に何分運動して
いますか。または、何歩歩いていますか (数字を記入)

1 日に【 分】 または 1 日に【 歩】

問 52 この 1 年間で考えるとどれくらいの割合で運動やスポーツをしていますか
(○は 1 つ)

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

← (問 52 で 8 と回答された方は問 59 へ進んでください。) →

問 53 あなたが運動やスポーツをする理由は何ですか (○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 54 あなたは、主にどこで運動や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 4. 学校スポーツ施設 7. 道路・歩道
2. 市外の公共スポーツ施設 5. 職場の体育施設 8. 海・山・川
3. 民間のスポーツ施設 6. 自宅や近所の公園 9. その他 ()

問 55 あなたは日頃、どのように身体を動かしていますか。またこの 1 年どのよ
うな運動やスポーツをしましたか (あてはまるものすべてに○)

種目	日頃 実施	1 年内 に実施	種目	日頃 実施	1 年内 に実施
1. 野球・ソフトボール			18. 剣道		
2. テニス			19. 柔道		
3. サッカー・フットサル			20. 空手		
4. バレーボール			21. 少林寺拳法		
5. バスケットボール			22. 弓道・アーチェリー		
6. バドミントン			23. ヨガ・太極拳		
7. 卓球			24. スポーツジム(室内 運動器具を使っている 運動)		
8. ボウリング			25. 水泳		
9. ゴルフ			26. ポート・カヌー		
10. グラウンドゴルフ・ ゲートボール・ペタンク			27. シュノーケリング・ スキューバダイビング		
11. キャッチボール・ ドッジボール			28. 登山		
12. ウォーキング・散歩			29. スキー・スノーボード		
13. ジョギング			30. レクリエーション (ヤギ・野外活動など)		
14. 陸上競技			31. 通勤等で歩く		
15. サイクリング			32. 通勤等で自転車		
16. ダンス(フラダンス・ 社交ダンス・フォークダンス)			33. その他 ()		
17. 体操・エアロビクス					

問 56 あなたは、どのようにして運動やスポーツを行っていますか
(○は3つまで)

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

問 57 あなたは、現在行っている運動や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
2. どちらかと言えば満足している
3. どちらかと言えば満足していない
4. 満足していない

問 58 満足していない理由は何か (○は3つまで)

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

問 59 (問 52 で 8 と回答した方にお聞きします) あなたが運動・スポーツをしていない理由は何ですか (○は3つまで)

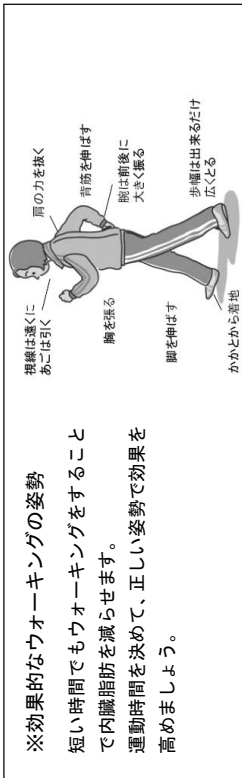
1. 仕事が多い
2. 精神的になれない
3. 好きではない
4. 運動が苦手
5. 身近に場所や施設がない
6. お金がかかる
7. 自分に合うクラブがない
8. きっかけがない
9. 仲間が少ない
10. ケガが怖い
11. 体力に自信がない
12. 体が弱い
13. 情報がない
14. 指導者がいない
15. 家事が多い
16. 育児で時間がとれない
17. 介護で時間がとれない
18. 家族の理解が得られない
19. 他にやりたいことがある
20. その他 ()

問 60 あなたは、身近なウォーキングコースを知っていますか (○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問 61 あなたは、正しいウォーキングの姿勢を知っていますか (○は1つ)

1. 十分知っている
2. ある程度知っている
3. あまり知らない



※スポーツシューズの例

次のようなスポーツシューズを使用すると、膝や足の関節にかかる負担が軽くなります。



資料：エクササイズガイド 2006

問 62 あなたは、ウォーキング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 63 あなたは、一緒に運動する仲間がいますか (○は1つ)

1. いる
2. いない

問 64 あなたは、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

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

※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、略して「ロコモ」と呼ばれています。

問 65 あなたは、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 66 あなたは、どんなきっかけや動機付けがあれば、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いますか（○は3つまで）

1. 好きなスポーツの普及・支援

2. 地域での居場所・役割・生きがい

3. 出会い・交流の場

4. 指導・大会運営スキルの取得・活用

5. 社会貢献

6. 顕彰や表彰

7. どんなきっかけや動機づけがあってもできない

8. その他（ ）

問 67 あなたが会場やテレビでよく観戦するスポーツは何ですか
（あてはまるものすべてに○）

種目	会場で観戦	テレビで観戦	種目	会場で観戦	テレビで観戦
野球					
テニス			ゴルフ		
サッカー			相撲		
バレーボール			マラソン		
バスケットボール			その他（ ）		

問 68 あなたは、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）

2. 利用料金の引き下げ

3. 利用手続き・料金支払い方法の簡略化

4. 施設利用案内の充実

5. 快適な施設（空調・清掃）の維持

6. 用具・器具などの充実

7. 談話室・軽食コーナーなどの設置

8. 託児サービスの実施

9. 健康・スポーツ相談室の設置

10. 指導者・スタッフの配置

11. 管理人の常駐

12. スポーツ大会・イベントの開催

13. 初心者向けスポーツ教室の充実

14. 子ども向けスポーツ教室の充実

15. 今以上の設備は必要ない

16. その他（ ）

問 69 あなたは、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

2. スポーツ教室・大会・イベントの充実

3. 学校体育施設の充実

4. 学校体育施設の市民開放の推進と充実

5. 公共スポーツ施設の充実

6. 指導者・スタッフ・ボランティアの充実

7. 健康・体力づくりの相談機会の確保

8. 総合型地域スポーツクラブの育成・支援

9. 子どもたちの外遊びの推進

10. 青少年の健全育成

11. 子どもたちの体力向上

12. 競技スポーツの振興

13. 高齢者の健康と交流の場づくり

14. 地域の健康水準の改善（介護予防・寝たきり防止）

15. 団塊の世代への対応

16. 障がい者のスポーツ活動の充実

17. 市民と協働したスポーツ環境づくり

18. 親子や家族の交流

19. 世代間交流の促進

20. その他（ ）

7. 丸亀市の健康増進・スポーツ振興について

問 70 あなたは、健康増進計画「煙やか まるがめ 21」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

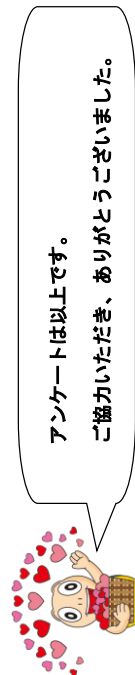
問 71 あなたは、健康増進計画にもとづいて発行しているチラシやリーフレットを
ご覧になったことがありますか（○は1つ）

1. ある	2. ない
-------	-------

問 72 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、あなたは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 73 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



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

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】

平成 28 年 3 月発行

発行：丸亀市健康福祉部健康課

〒763-0034

香川県丸亀市大手町2丁目1番7号

TEL (0877) 24-8806