

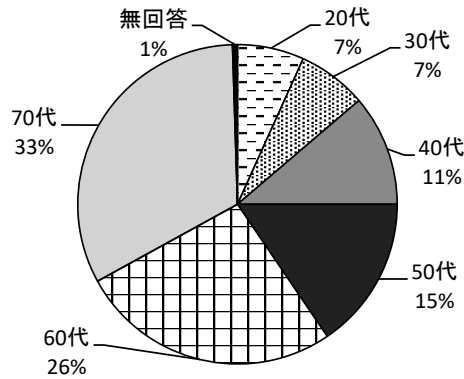
# 令和4年度 健康アンケート 集計結果

- 目的 「いきいき21吉賀町健康づくり計画」第2次計画の評価及び第3次計画策定の資料として実施する(5年に1回実施)
- 実施期間 令和4年8月
- 対象者 20代～70代の町民から抽出された男女826名  
注) 20代は人口が少ないため、20代の人口の30%にあたる人数を抽出  
30代～70代については、各年代の人口の20%にあたる人数を抽出
- 調査方法 郵送によるアンケート調査
- 回答数 400 件/826件
- 回収率 48.4%
- 質問項目 38項目

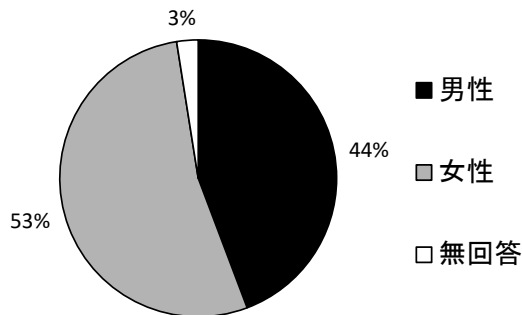
## 回答者の状況

回収率	郵送件数			返答数				回収率		
	男性	女性	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	全体
20代	44	42	86	11	16	0	27	25.0%	38.1%	31.4%
30代	58	36	94	14	14	0	28	24.1%	38.9%	29.8%
40代	64	49	113	19	26	0	45	29.7%	53.1%	39.8%
50代	71	64	135	22	38	2	62	31.0%	59.4%	45.9%
60代	95	85	180	61	45	0	106	64.2%	52.9%	58.9%
70代	96	122	218	50	73	7	130	52.1%	59.8%	59.6%
不明				0	1	1	2			
全体	428	398	826	177	213	10	400	41.4%	53.5%	48.4%

年齢	件数
20代	27
30代	28
40代	45
50代	62
60代	106
70代	130
無回答	2
全体	400



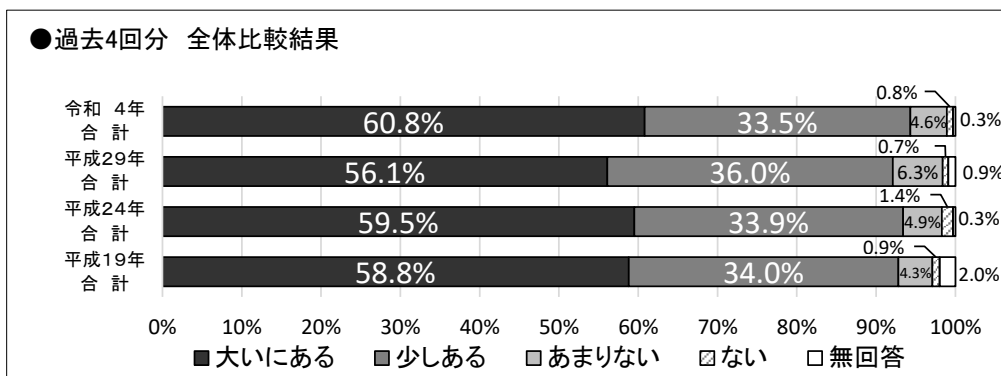
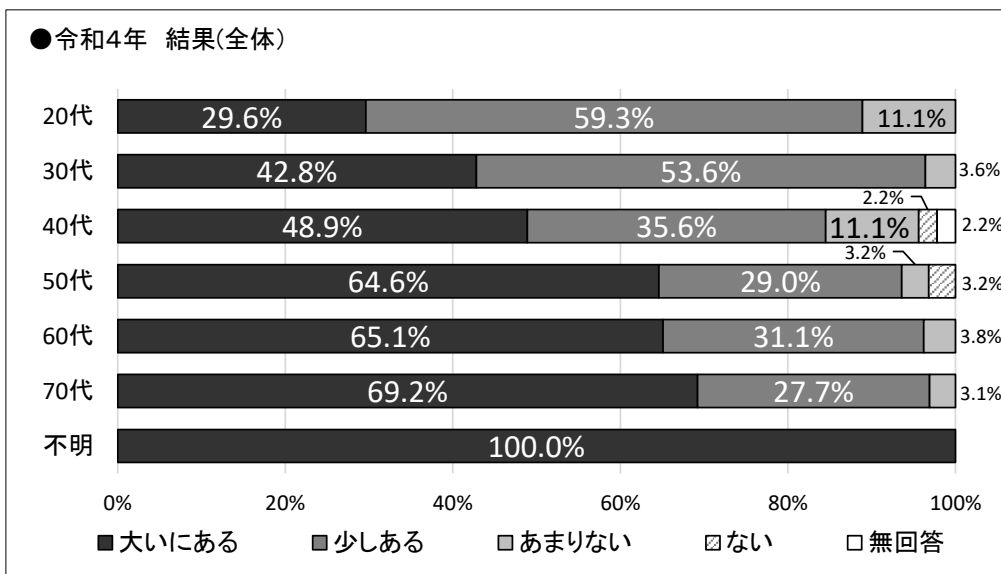
性別	件数
男性	177
女性	213
無回答	10
全体	400



# 1. 健康意識について

## 1. 健康または病気について関心がありますか

年齢	大いにある	少しある	あまりない	ない	無回答	合計
20代	8	16	3	0	0	27
30代	12	15	1	0	0	28
40代	22	16	5	1	1	45
50代	40	18	2	2	0	62
60代	69	33	4	0	0	106
70代	90	36	4	0	0	130
不明	2	0	0	0	0	2
全体	243	134	19	3	1	400

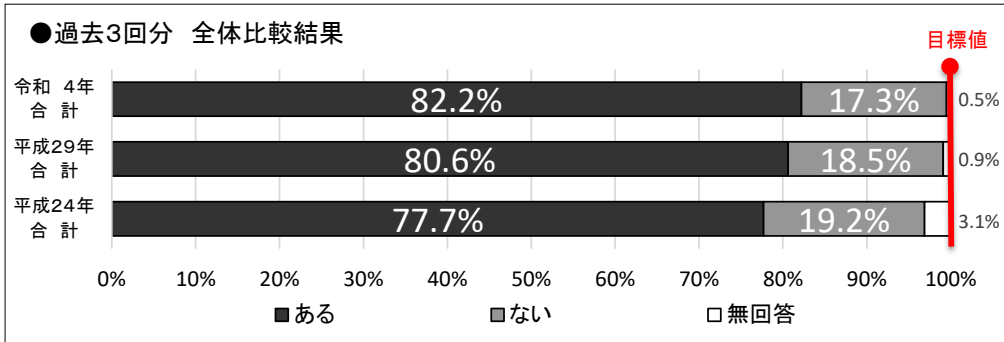
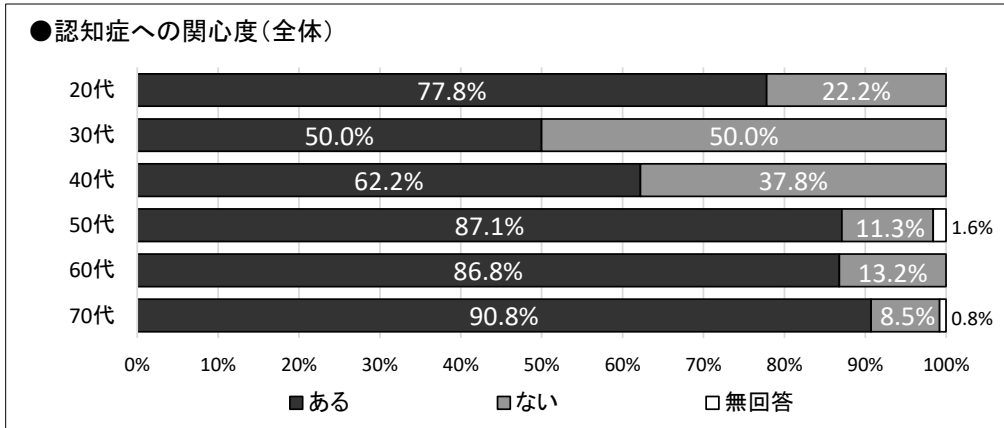


- ・年代があがるごとに、「大いにある」の割合が増えていく。
- ・過去4回分の全体比較では、大きな変化はないが、「大いにある」「少しある」を合わせて9割以上の方が、少なからず健康に関心を持っていることがわかる。

## 2. 認知症に対して関心がありますか

	件数
ある	329
ない	69
無回答	2
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	100.0%	80.6%	82.2%	□

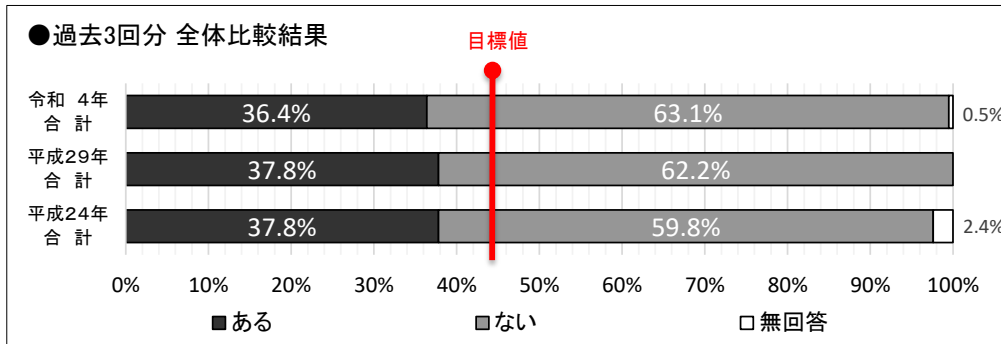
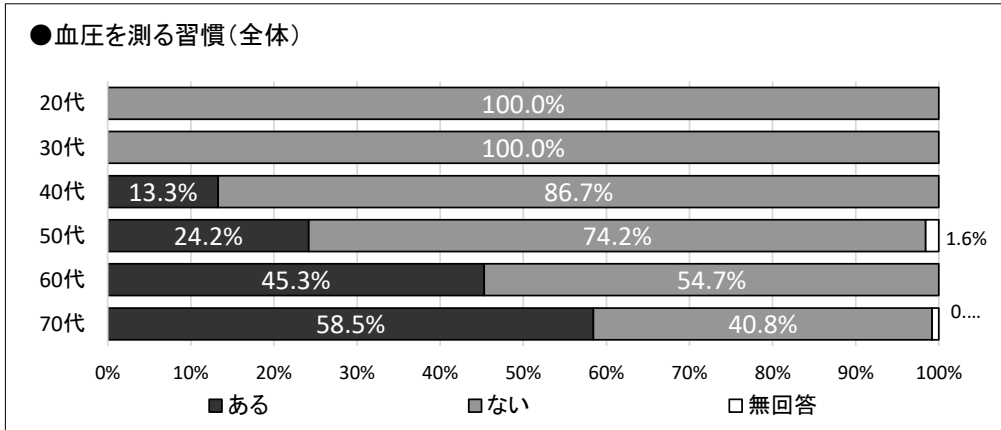


- ・ 年代が高くなるにつれ、関心が高まる傾向がある。
  - ・ 20代が高く、30～40代が低い。
  - ・ 過去3回分の比較では、関心ある人の割合が少しずつ高まってきている。
- より一層の啓発活動が必要。(特に、30～40代)

### 3. 自宅で血圧を測る習慣がありますか

	件数
ある	145
ない	253
無回答	2
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	45.0%	37.8%	36.4%	□



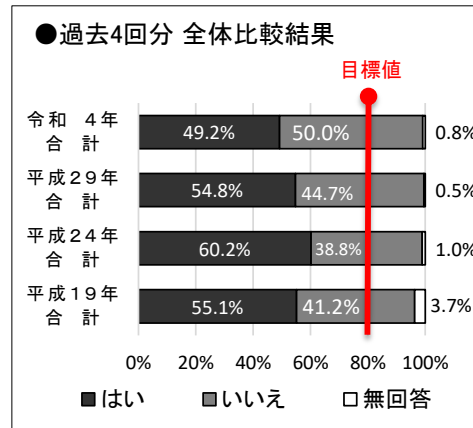
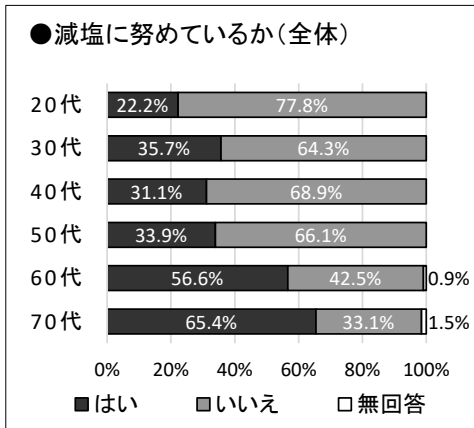
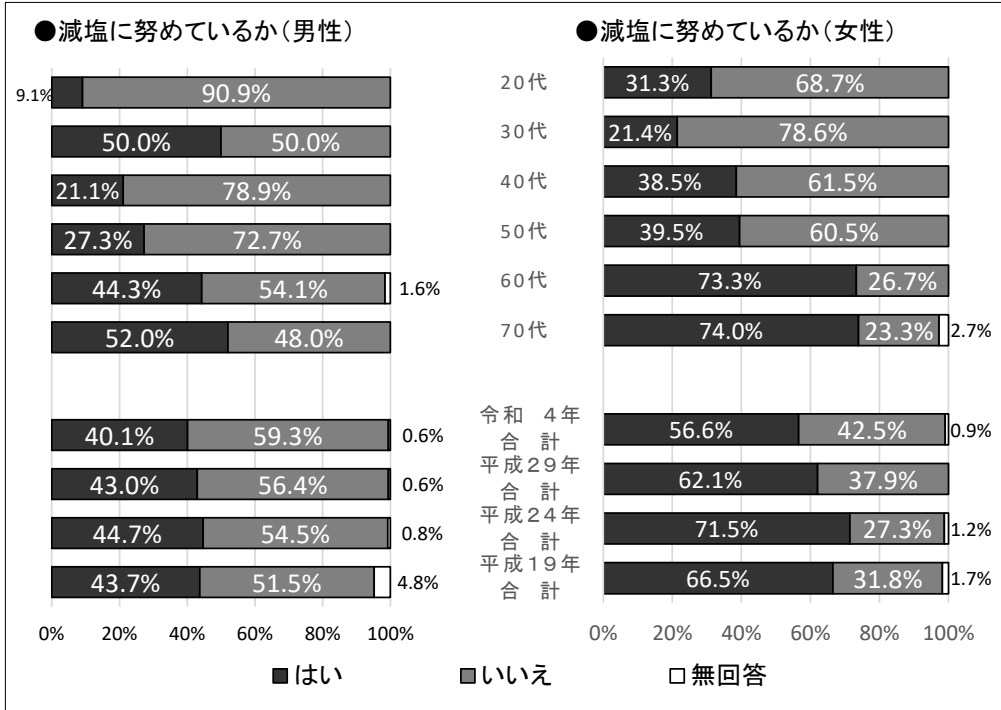
- ・ 40代以降では、年代が上がるにつれて血圧を測る習慣のある人が増加。
  - ・ しかし、70代でも6割には満たず、過去3年分の全体比較でもほぼ横ばい。
- 自己測定習慣の定着に向けた取り組みが必要。  
40代から(特定健診世代)の啓発の重点化が必要。

## 2. 食生活について

### 4. 意識して減塩に努めていますか

	件数
はい	197
いいえ	200
無回答	3
全体	400

	目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
全体	80%	54.8%	49.2%	▼
20代	50%	32.1%	22.2%	▼
30代		31.7%	35.7%	□
40代		32.0%	31.1%	□

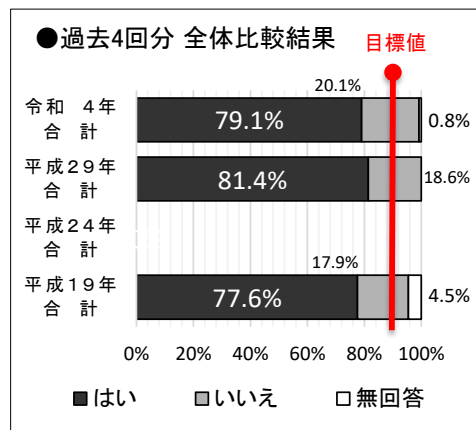
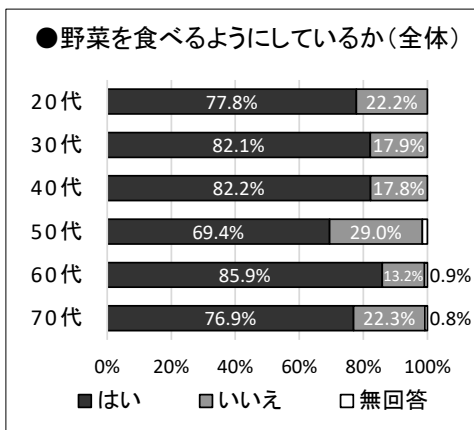
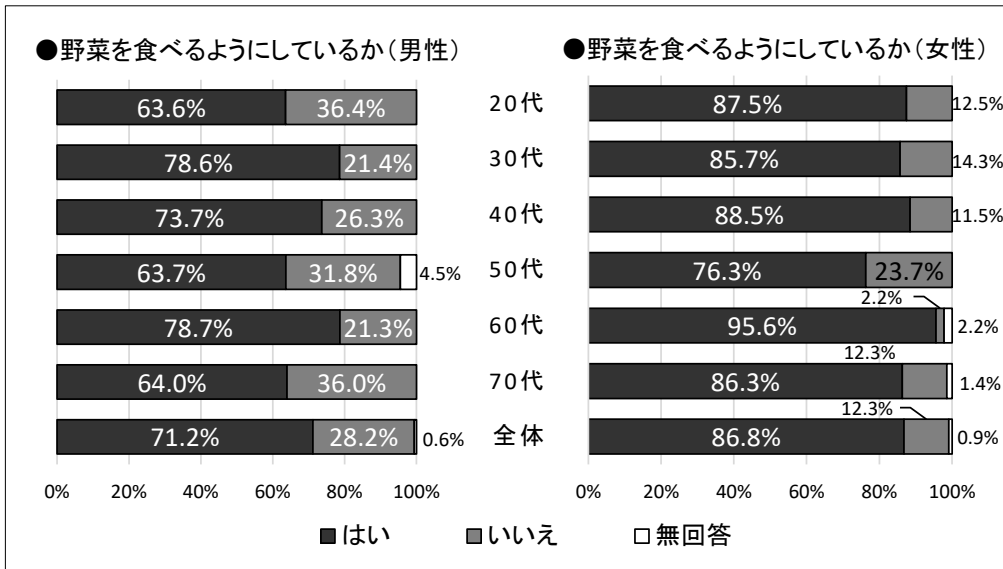


- ・年代が上がるにつれ、減塩意識は高まる傾向がある。
  - ・20代男性の意識が突出して低い。
  - ・過去4回分の比較では、減塩を意識している人の割合が減少している。
- 減塩対策の継続。年代に応じた啓発方法の工夫が必要。

## 5. 意識して野菜を食べるようにしていますか

	件数
はい	317
いいえ	80
無回答	3
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	90.0%	81.4%	79.1%	□



- ・男性よりも女性のほうが、野菜摂取の意識が高い傾向がある。
  - ・他の食生活質問項目と比較すると、野菜摂取に対する意識は高い。
- 引き続き、啓発を実施する。

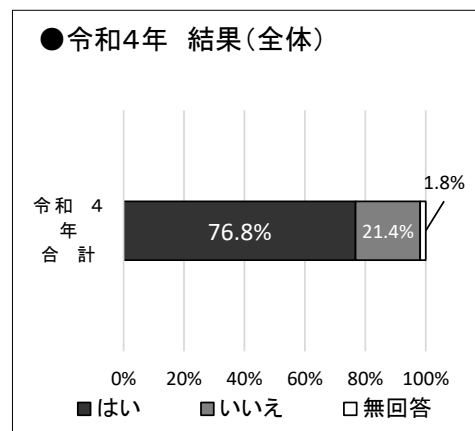
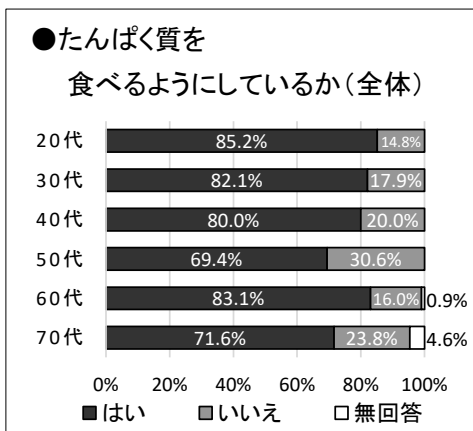
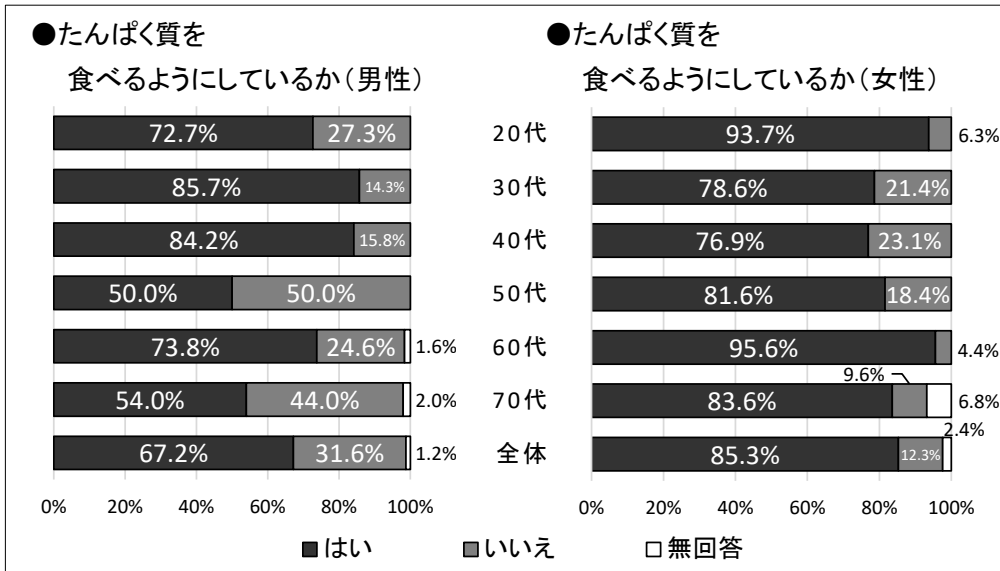
参考/ 平成19年・24年の設問は、『意識して野菜や果物を食べるようにしていますか』、平成29年度以降は、『野菜』と『果物』を別々の質問項目で調査している。

## 6. 意識してたんぱく質

(卵、魚、肉、大豆製品)を食べるようにしていますか

	件数
はい	308
いいえ	85
無回答	7
全体	400

\* R4度新設項目のため、目標値の設定なし

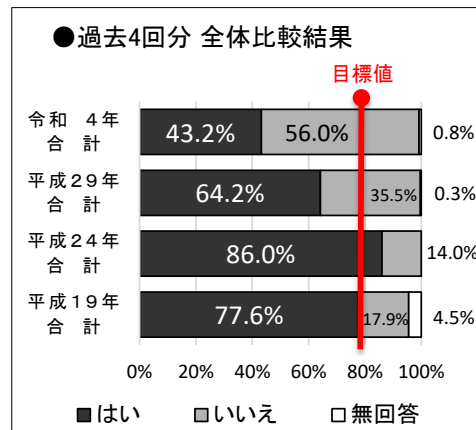
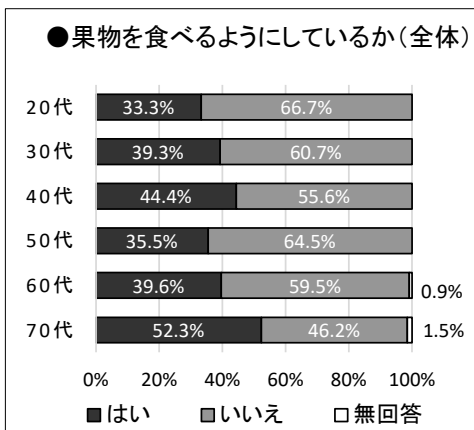
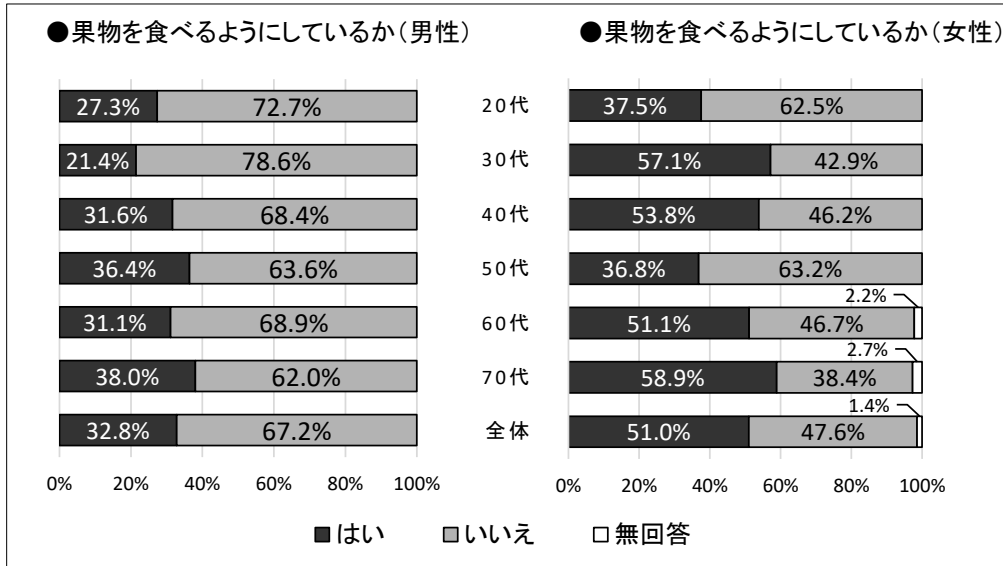


- ・ 男性よりも女性のほうが意識が高い。
- ・ 他の食生活質問項目と比べると、若い層で意識が高めであることが特徴的。
- ダイエットブーム(低炭水化物、プロテインなど)やメディアの影響も考えられる。
- フレイル予防の観点からは、高齢層(特に70代男性)の意識を高めていきたい。

## 7. 意識して果物を食べるようにしていますか

	件数
はい	173
いいえ	224
無回答	3
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	80.0%	64.2%	43.2%	▼



- ・ 男性よりも女性のほうが、果物摂取の意識は高め。
  - ・ 他の食生活項目と比較すると、意識している人の割合は低い。
  - ・ H29度と比較しても、大きく減少。
- 物価高の高騰といった社会情勢が影響している可能性も考えられる。

参考/ 平成19年・24年の設問は、『意識して野菜や果物を食べるようにしていますか』、平成29年度以降は、『野菜』と『果物』を別々の質問項目で調査している。

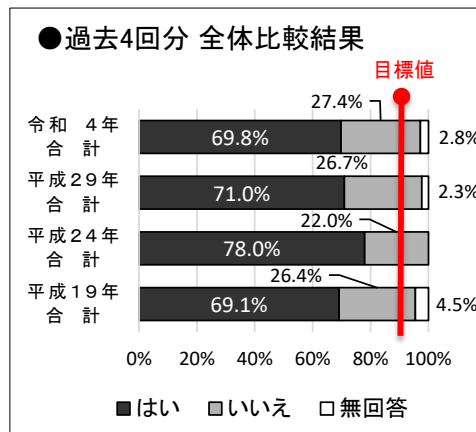
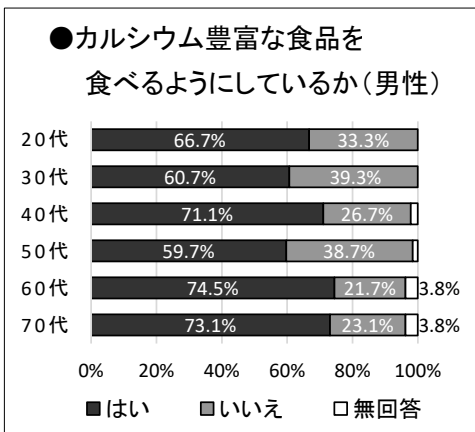
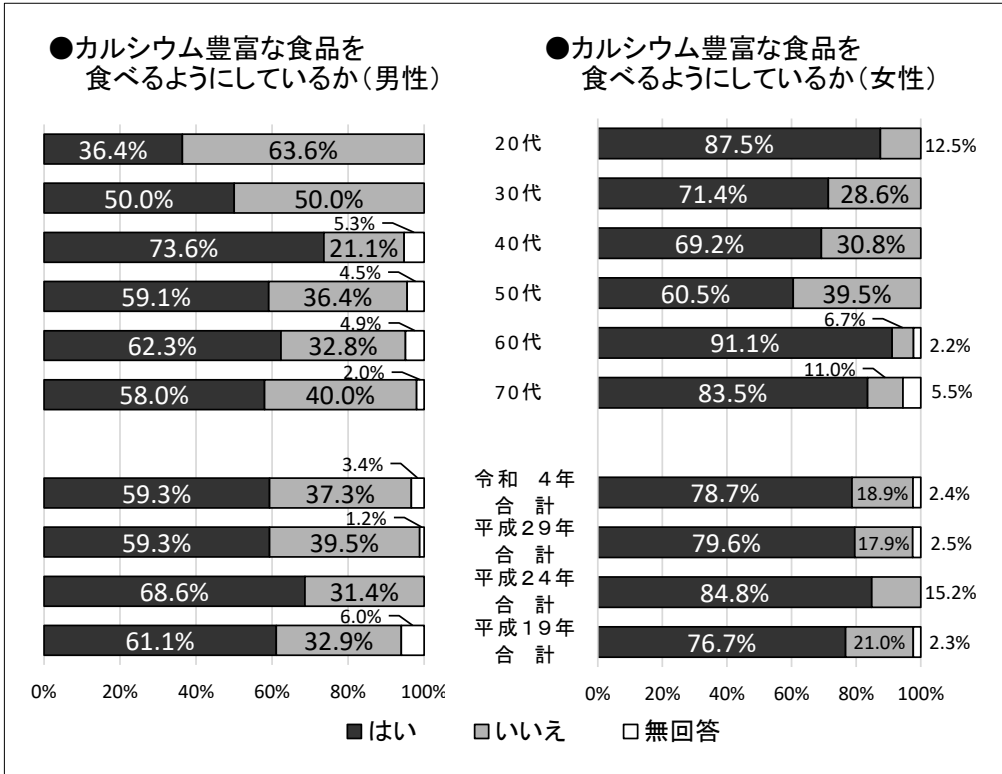


## 8. 意識してカルシウムの豊富な食品

(乳製品・豆腐・緑黄色野菜など)を食べるようにしていますか

	件数
はい	279
いいえ	110
無回答	11
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	90.0%	71.0%	69.8%	□

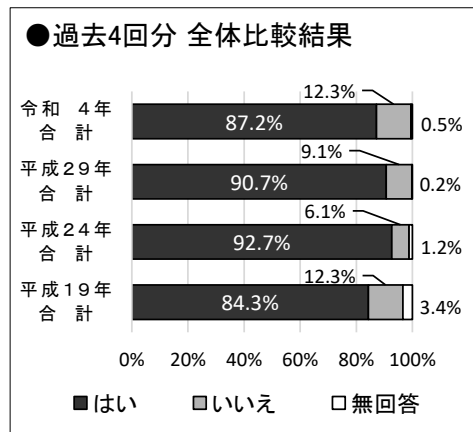
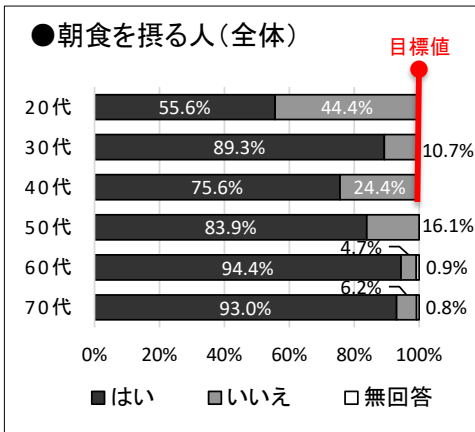
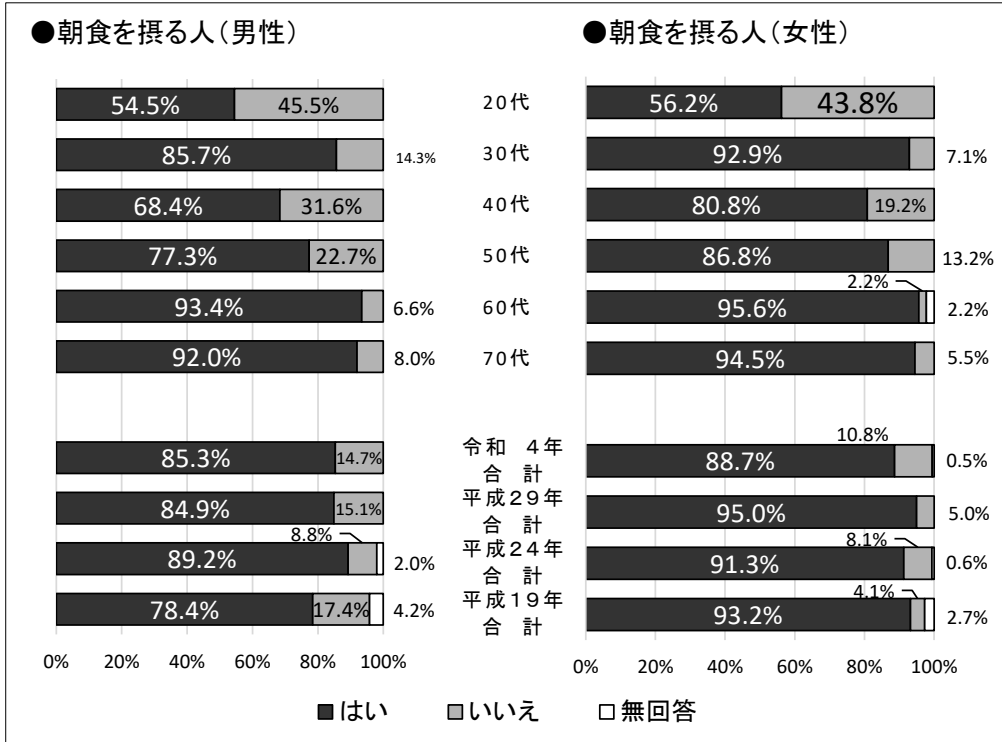


- ・男性の40代と、女性の20代・60代以降の意識が高い。
  - ・男性よりも女性のほうが意識が高い傾向がある。
  - ・前回調査と比較すると、40～50代女性の意識が低下している。
- 女性は、閉経を迎える50代頃から骨密度が減少するため、特に40～50代女性の意識を高めるための啓発が必要。

## 9. 朝食は毎日食べていますか

	件数
はい	348
いいえ	50
無回答	2
全体	400

	目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
20代	100%	78.6%	55.6%	▼
30代		90.2%	89.3%	□
40代		80.0%	75.6%	□



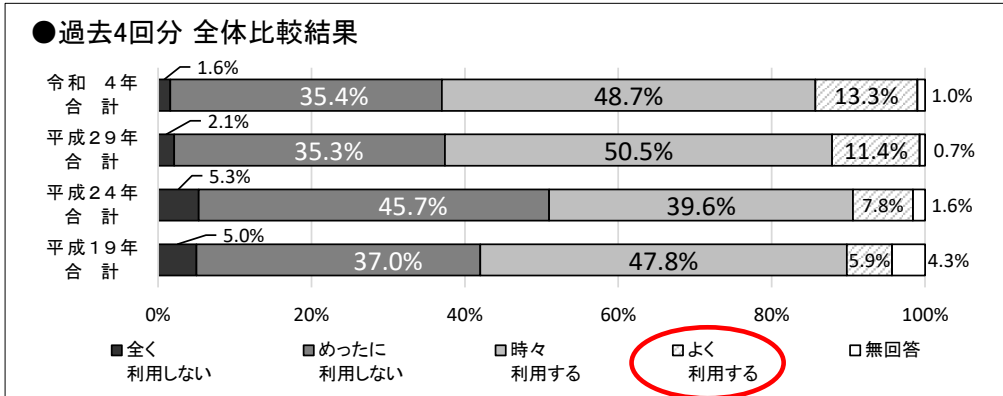
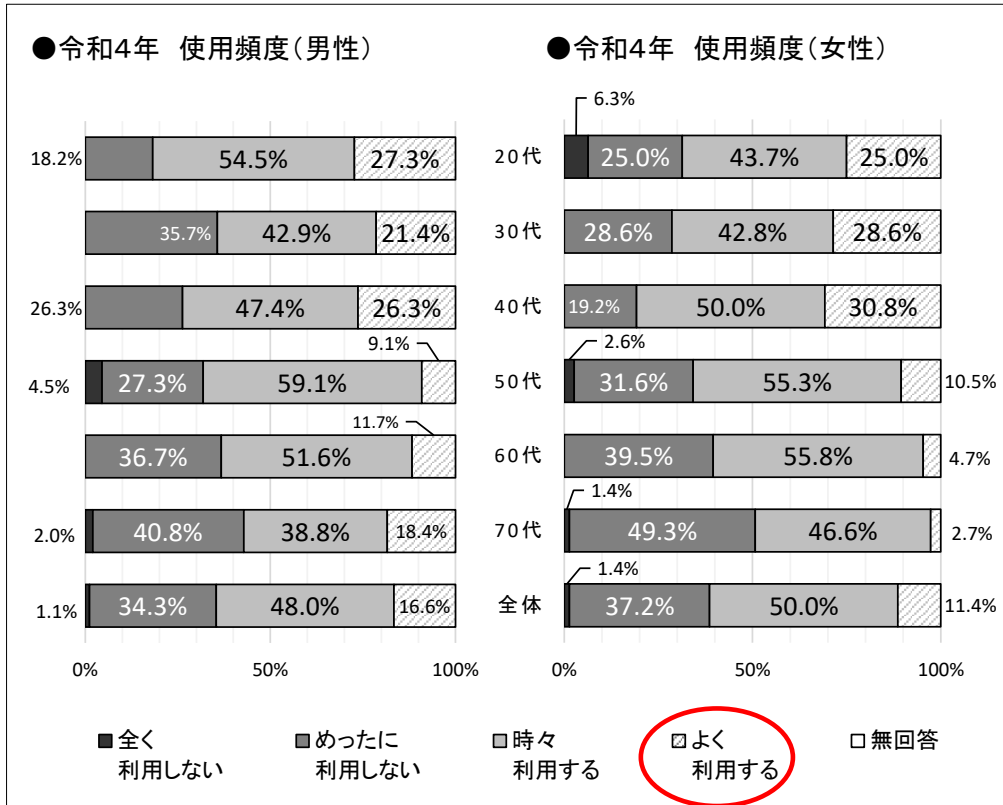
- ・ 20代の朝食摂取率が低い。
  - ・ 40～50代も、男女とも摂取率が低め。
- 子どもの頃からの習慣化の推進(親元を離れる前までの習慣化、意識づけ)と、働き盛り世代の摂取率向上に向けた働きかけが必要

## 10. 調理済み食品やインスタント食品を利用しますか

	件数
全く利用しない	6
めったに利用しない	141
時々利用する	196
よく利用する	53
無回答	4
全体	400

		目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
20代	男性	10%	16.7%	27.3%	▼
	女性	5%	6.3%	25.0%	▼
30代	男性	15%	25.0%	21.4%	□
	女性	3%	4.0%	28.6%	▼
40代	男性	15%	29.4%	26.3%	□
	女性	15%	24.2%	30.8%	▼

\* 目標値は、「よく利用する人」の割合で設定



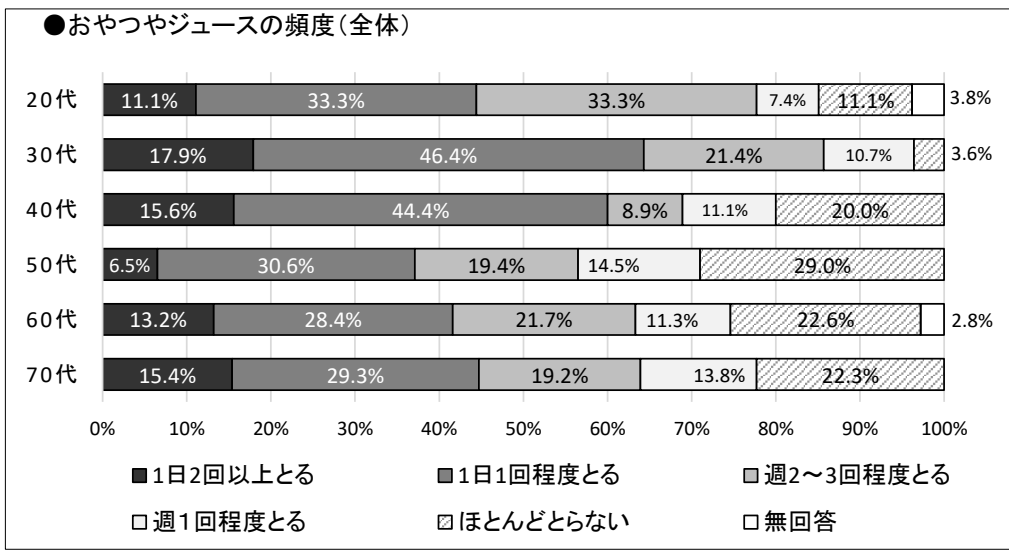
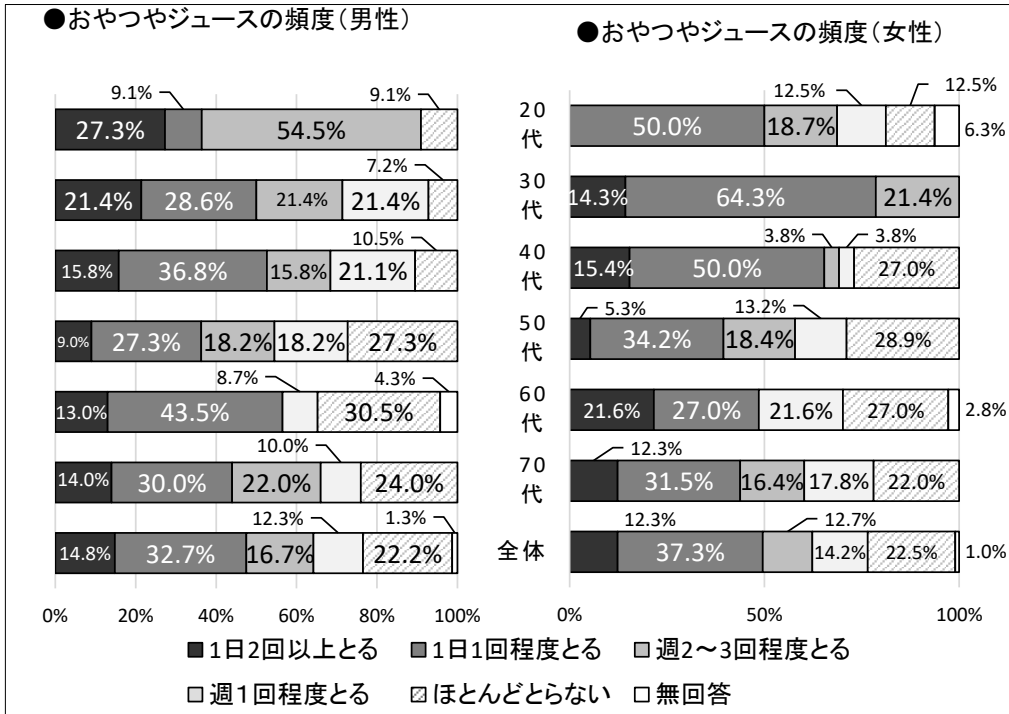
- ・ 過去4回分の全体比較では、「よく利用する人」の割合は、増加している。
- 使用を減らすより、調理済み食品などを上手に活用しながら、よりよい食生活に近づけていくための工夫のしかたなどを啓発していくことが必要では。
- 例： 食品表示の見方(カロリー、塩分表示等)  
バランスのよい献立になるような選び方、アレンジ方法 など
- 料理が不得手な方でも作りやすい簡単な調理方法の紹介、情報提供の実施も行う。

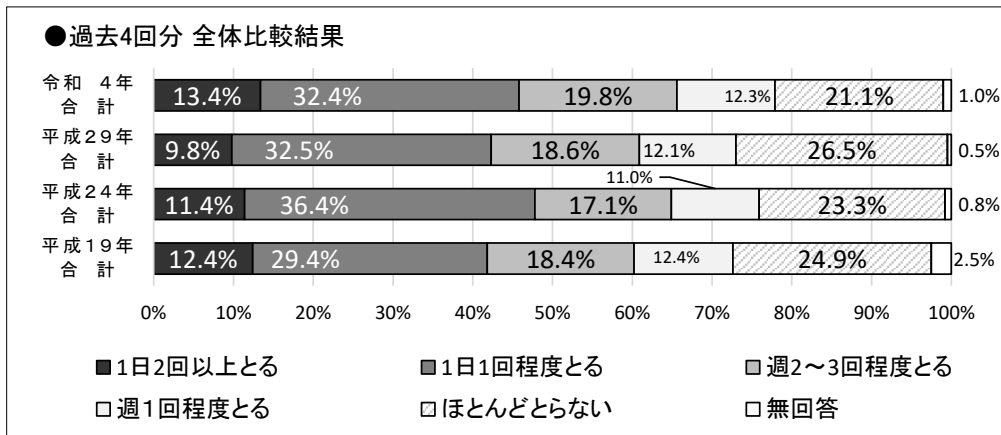
# 11. おやつや甘い飲み物(ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料など)をとりますか

	件数
1日2回以上とる	53
1日1回程度とる	129
週2~3回程度とる	80
週1回程度とる	50
ほとんどとらない	84
無回答	4
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	70.0%	57.2%	53.2%	□

\*目標値は、「1日1回未満の人」の割合で設定





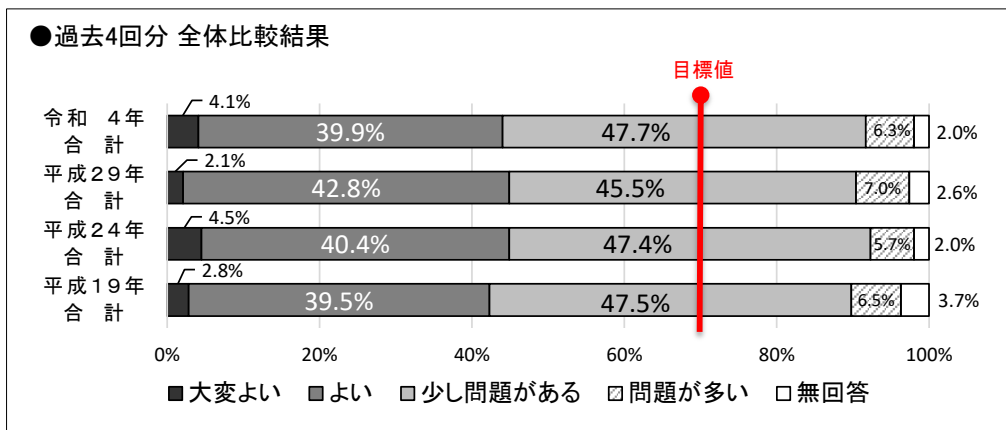
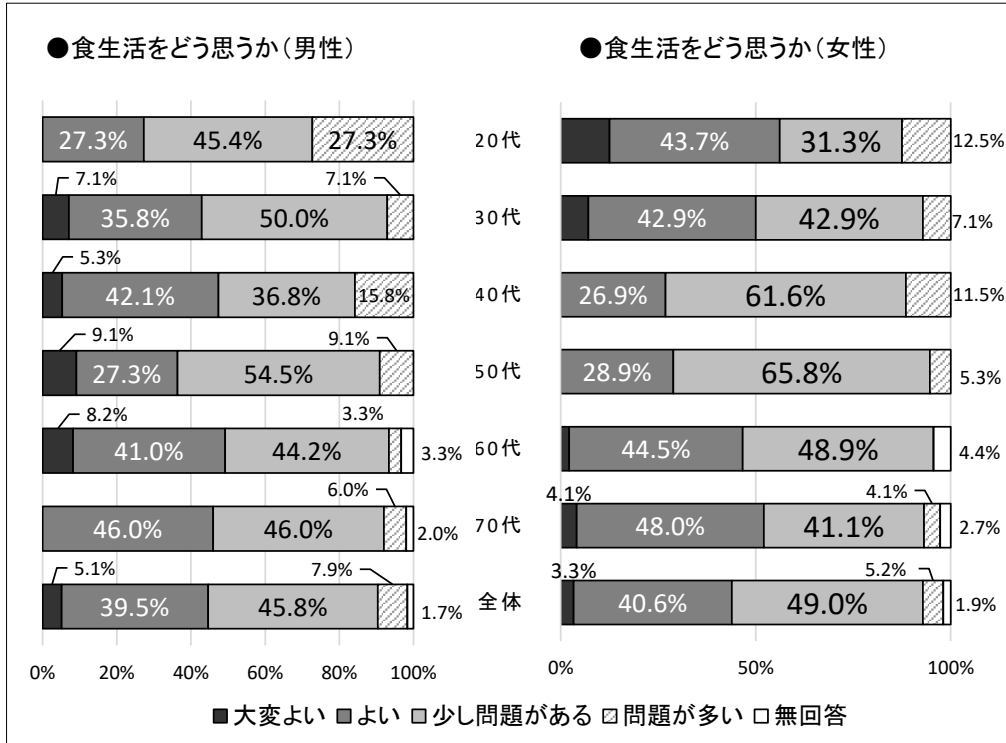
- ・ 間食を摂らない人のほうが少ない。
- 上手な選び方、食べ方、食べる時間、適量、甘味のメリット・デメリットなど、甘味類と上手にお付き合いしていくための知識の啓発が必要

## 12. 自分の食生活をどのように思われますか

	件数
大変よい	16
よい	160
少し問題がある	191
問題が多い	25
無回答	8
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	70.0%	44.9%	44.0%	□

\* 目標は「大変よい」「よい」の割合で設定

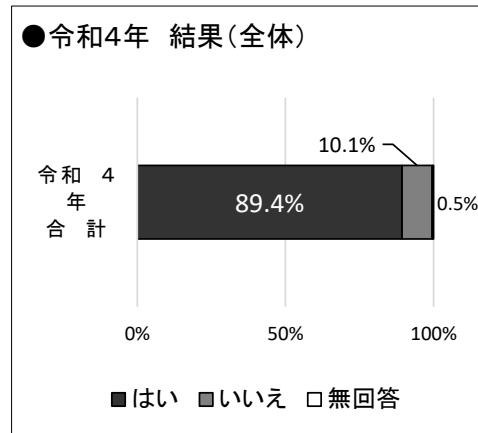
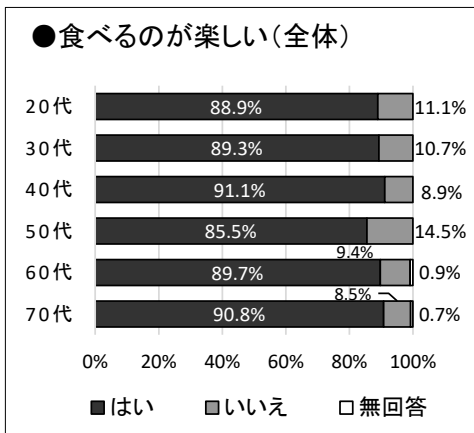
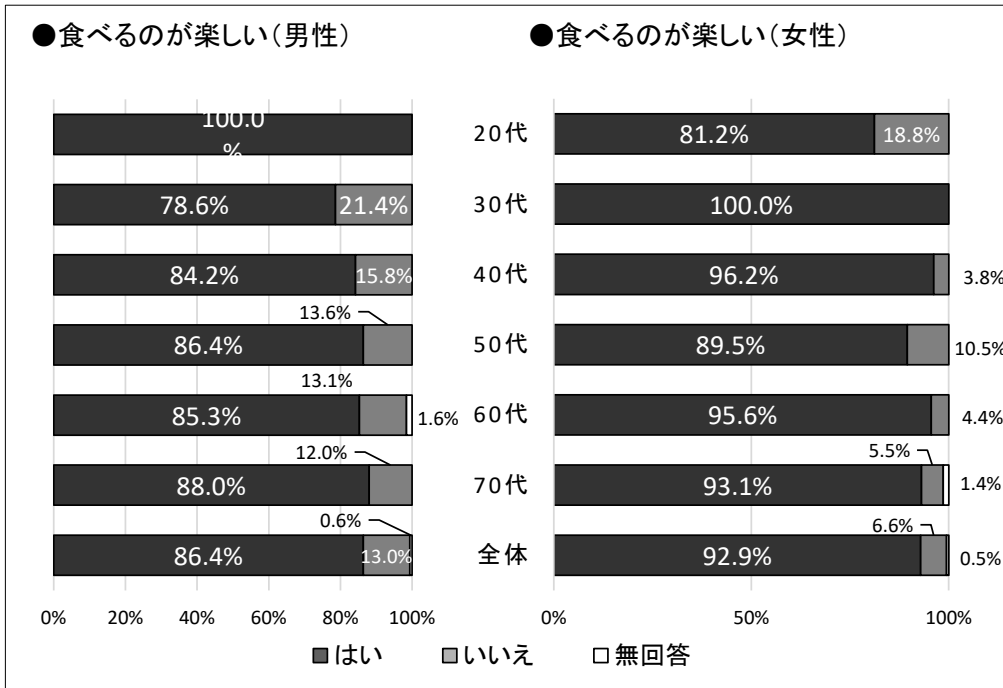


- ・ 過去4回分の全体比較経では、大きな変化は見られない。
- 各年代の課題や生活スタイル等に応じた啓発方法・内容の工夫をし、よりよい食習慣定着していくよう働きかけをしていく必要がある。

### 13. 食べるのが楽しいですか

	件数
はい	358
いいえ	40
無回答	2
全体	400

\* R4度新設項目のため、目標値の設定なし



・「食べるのが楽しい」と感じている人は、全体では90%弱と高い。  
→ 食事を楽しめていない人の理由はなんだろうか。

推測

コロナによる影響(孤食や黙食など)  
多忙さ(ゆっくり食事ができない)

家族構成の変化  
口腔機能や嚥下機能の低下

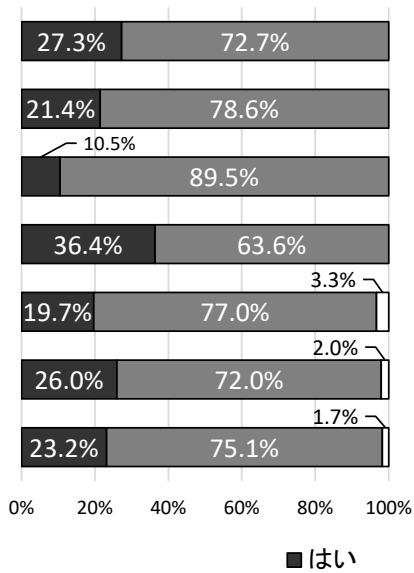
## 14. 食事バランスガイドを知っていますか

	件数
はい	165
いいえ	229
無回答	6
全体	400

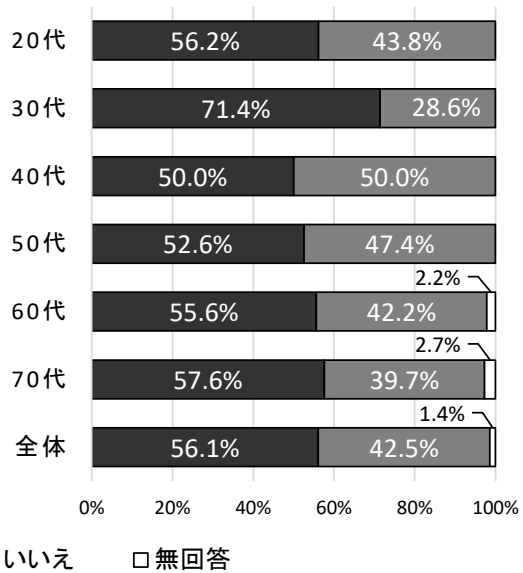
	目標値 (R4)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	60.0%	41.2%	41.2%	□

\* 吉賀町食育計画における目標値

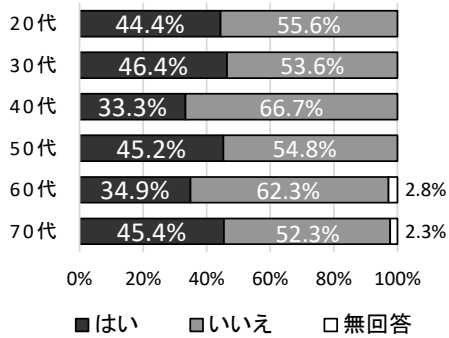
### ●食事バランスガイドを知っている(男性)



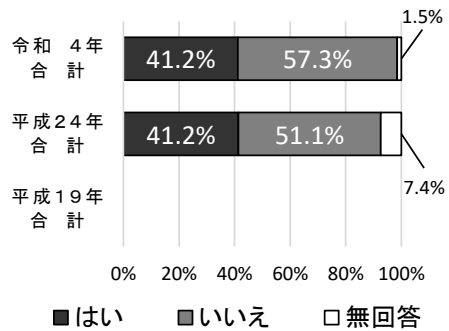
### ●食事バランスガイドを知っている(女性)



### ●食事バランスガイドを知っている(全体)



### ●過去2回分 全体比較結果



- ・女性のほうが、認知率が高い。

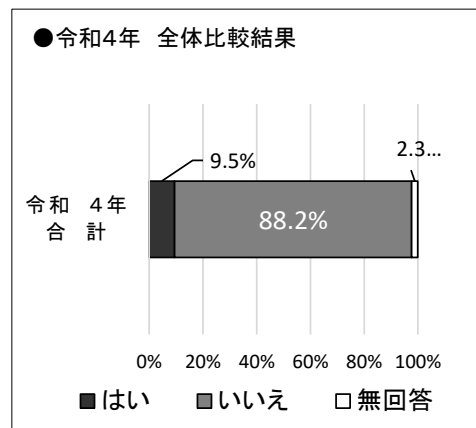
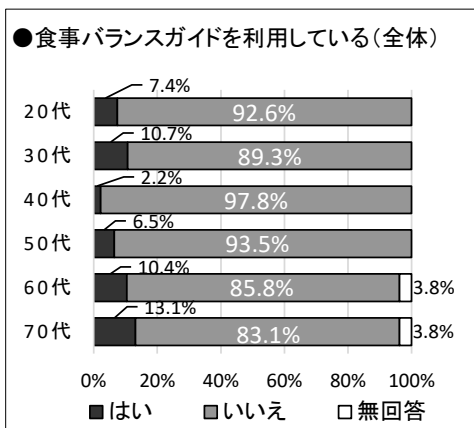
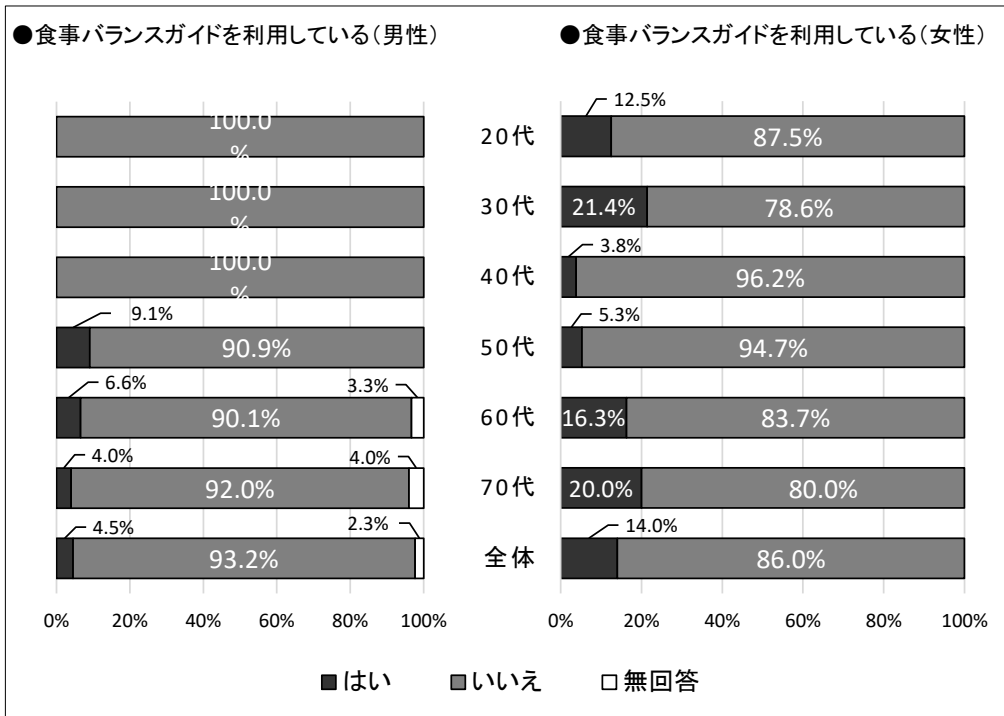


## 15. 食事バランスガイドを利用していますか

	件数
はい	39
いいえ	352
無回答	9
全体	400

	目標値 (R4)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	40.0%	なし	9.5%	—

\* 吉賀町食育計画における目標値

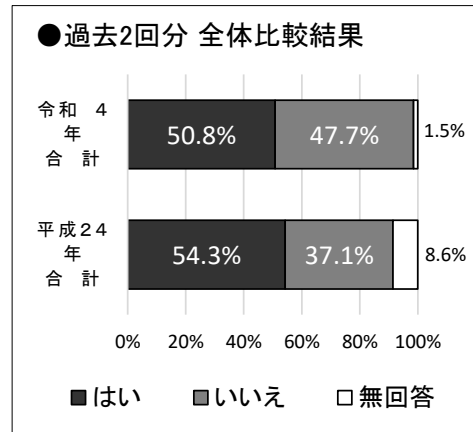
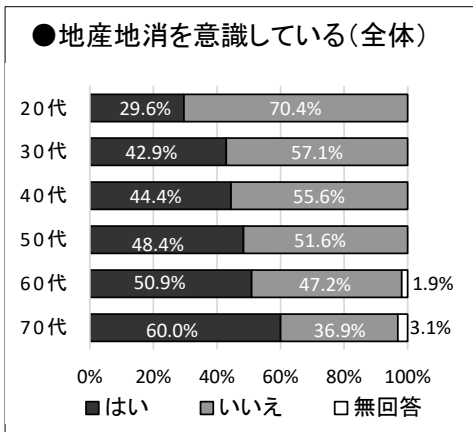
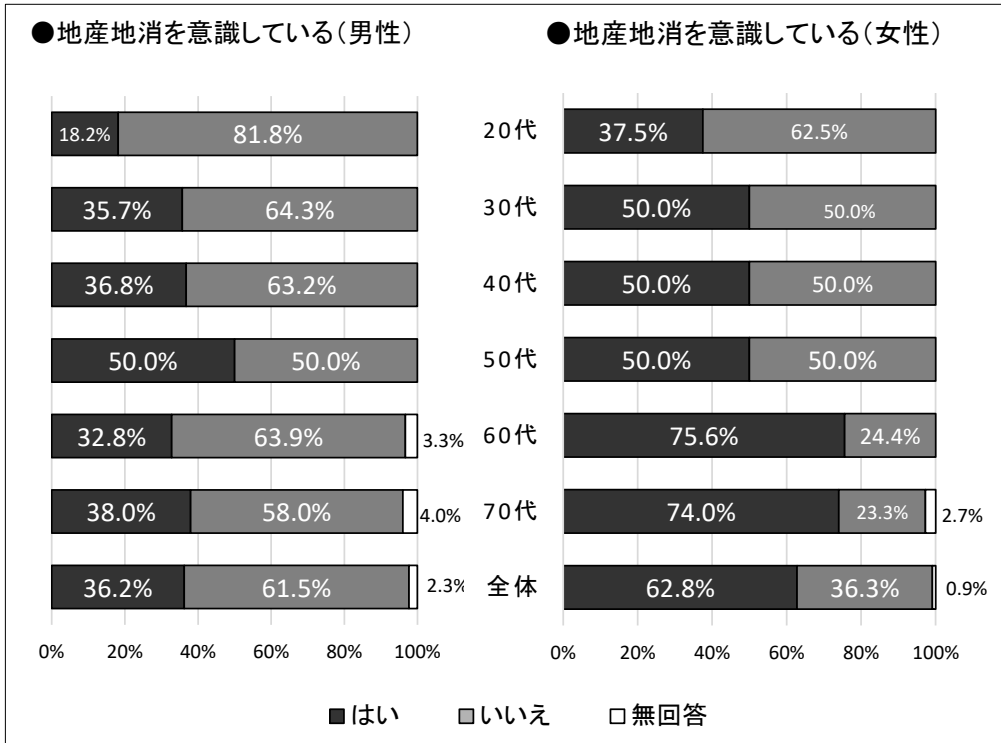


・ いずれの年代・性別でも利用率は低い。

## 16. 日ごろから地産地消を意識していますか

	件数
はい	203
いいえ	191
無回答	6
全体	400

\* 目標値の設定なし



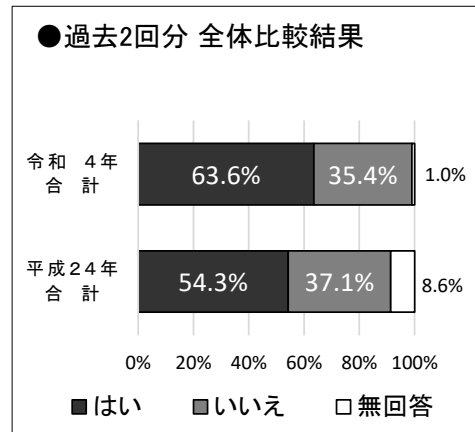
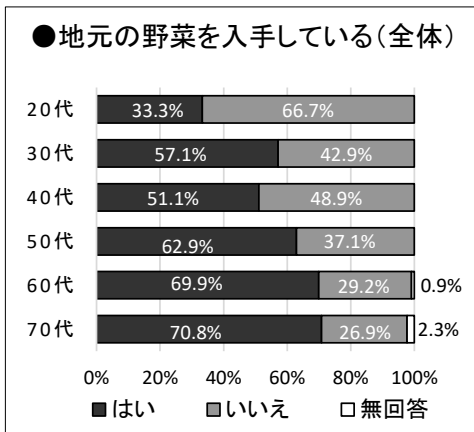
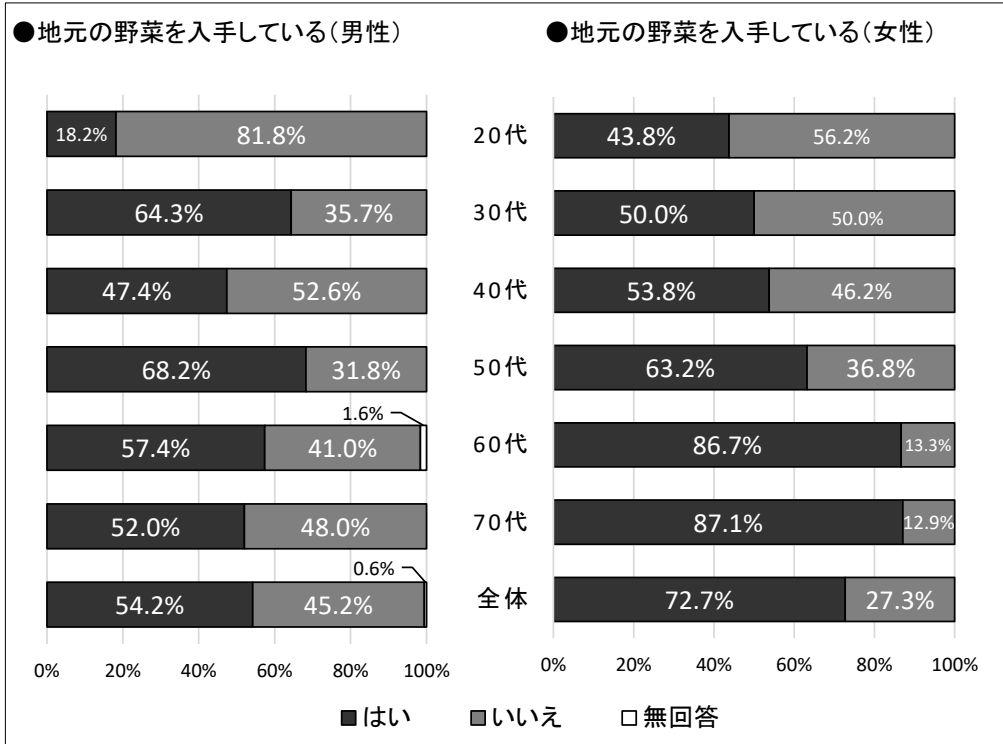
- ・ 男性より女性のほうが意識が高い。
- ・ 年代が上がるにつれ、意識が高くなっている。

## 17. できるだけ地元の野菜を入手していますか

	件数
はい	255
いいえ	141
無回答	4
全体	400

	目標値 (R4)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	60.0%	54.3%	63.6%	○

\* 吉賀町食育計画における目標値



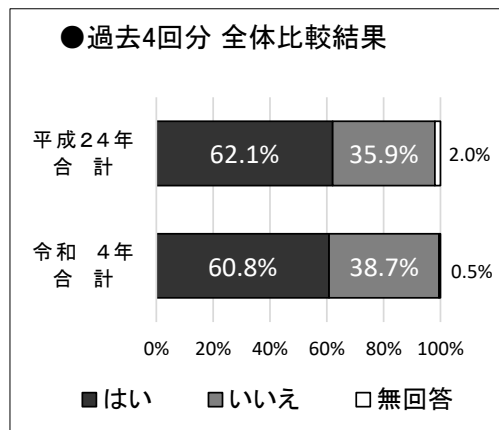
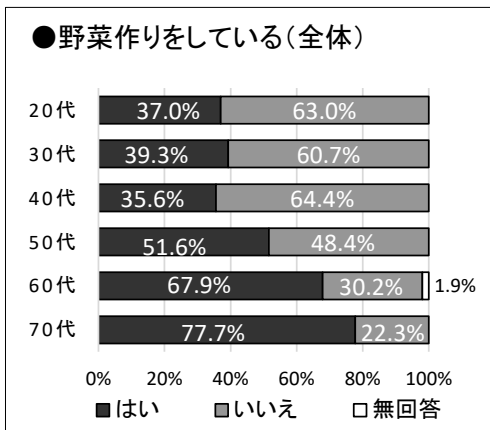
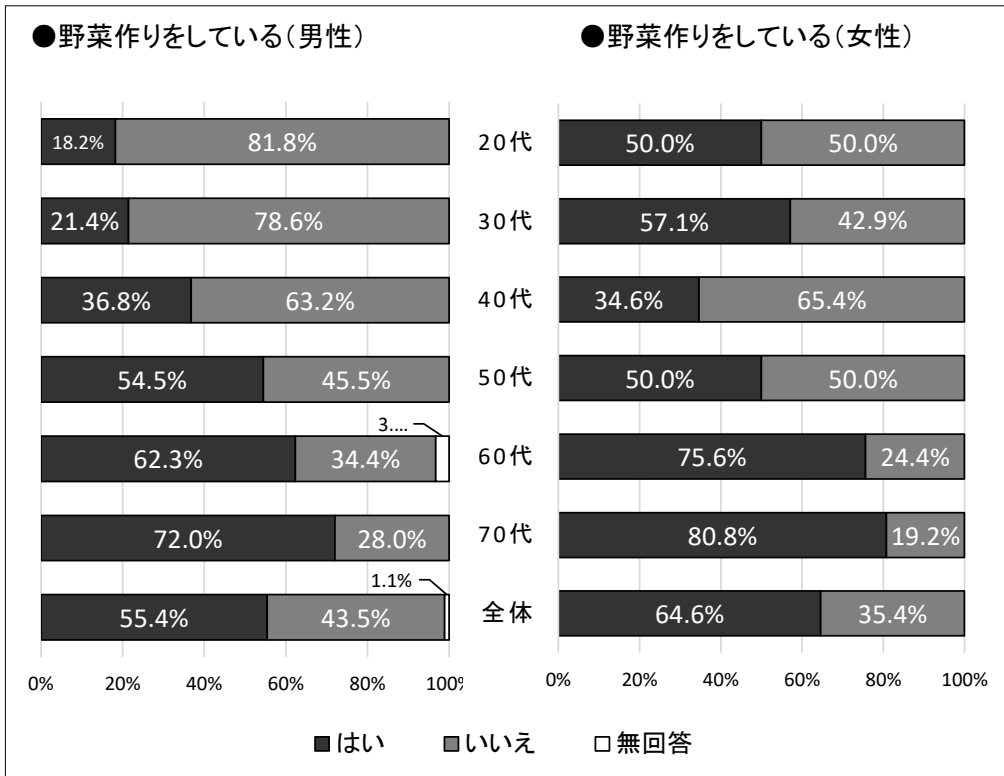
- ・若い層よりも、年齢が上の方のほうが意識が高めの傾向がある。
  - ・過去2回分の全体比較では、平成24年と比べても増加している。
- 地元食材が手に入りやすい環境が整ってきたのかもしれない。

## 18. 野菜作りをしていますか

	件数
はい	244
いいえ	154
無回答	2
全体	400

	目標値 (R4)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	増える	60.8%	62.1%	□

\* 吉賀町食育計画における目標値



- ・年代が上がるにつれ、増加傾向。
  - ・女性では、20～30代も高めであることが特徴的。
- 全体でも6割強の人が自家栽培をしている。問17「地元食材入手」と同程度の割合であるため、家庭で作った野菜が自宅の食卓に上っているものと推測される。

### 3. 歯の健康について

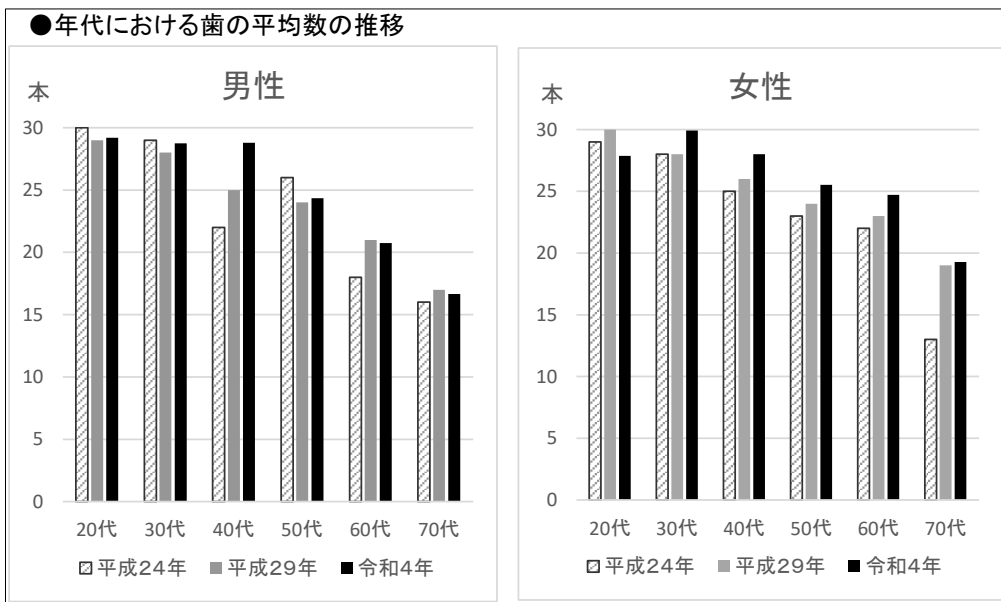
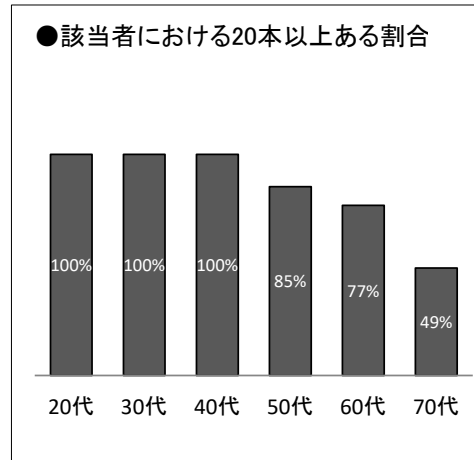
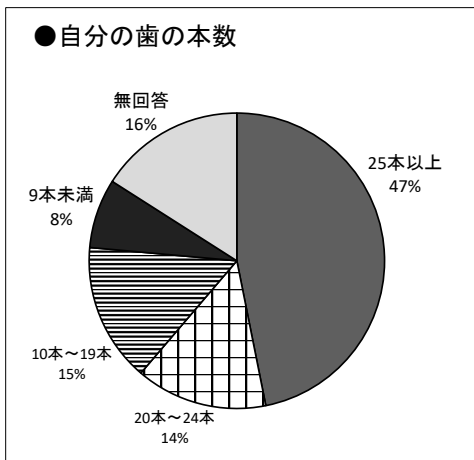
#### 19. 自分の歯が何本ありますか

	本数
全部	18
25本以上	179
20本～24本	55
10本～19本	58
9本未満	29
無回答	61
合計	400

回答者数 339

	該当者(※)			うち20本以上ある人数		
	合計	男性	女性	合計	男性	女性
20代	25	10	15	25	10	15
30代	25	12	13	25	12	13
40代	36	15	21	36	15	21
50代	48	17	31	41	13	28
60代	91	51	40	70	35	35
70代	105	42	63	51	17	34
合計	330	147	183	248	102	146

※この表では、左記回答者数338名より、性別・年代無回答を除いた、該当者330名より算出。

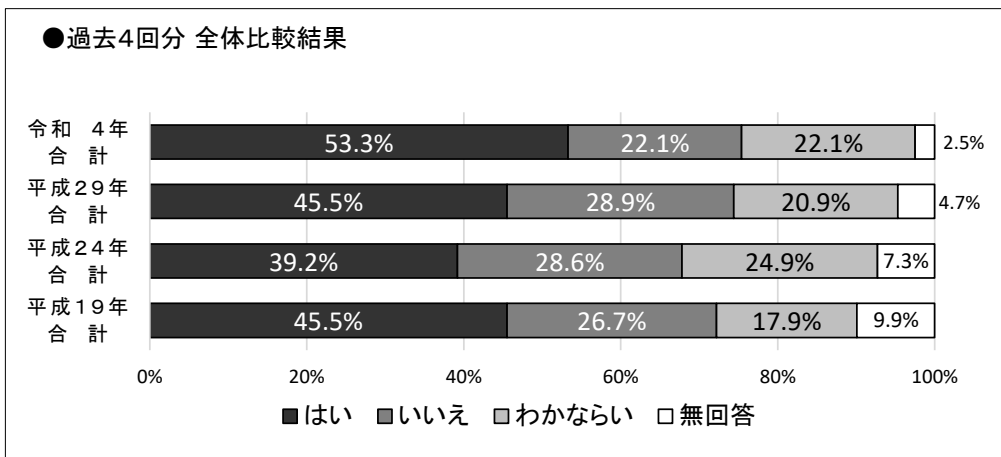
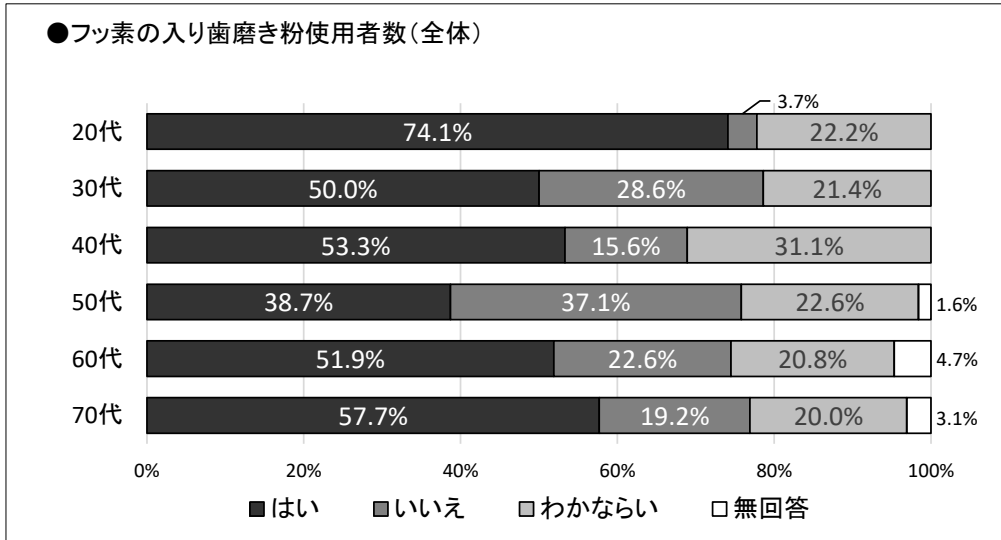


- ・ 歯が20本以上ある人の割合は、70代で激減。
  - ・ 50代で数本喪失している人が増える。
- 壮年期世代、前期高齢者世代での口腔状態の改善に向けた取り組みが必要。

## 20. フッ素の入った歯みがき剤を使っていますか

	件数
はい	214
いいえ	88
わからない	88
無回答	10
全体	400

\* 目標値の設定なし

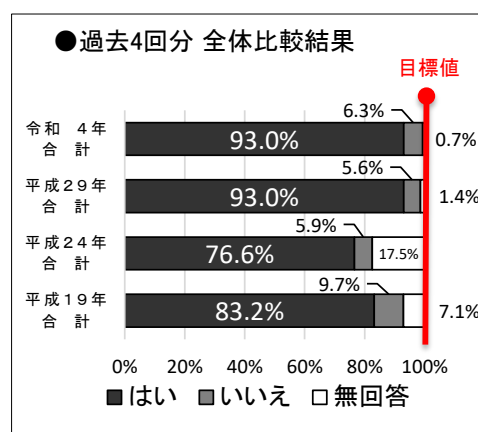
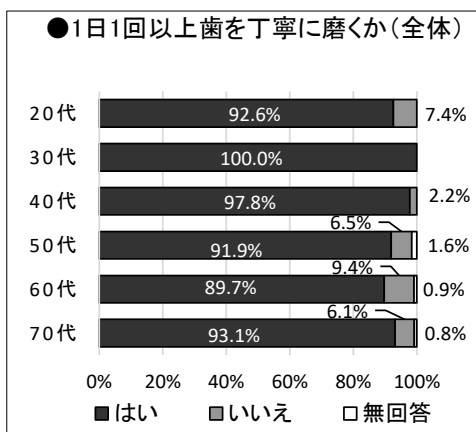
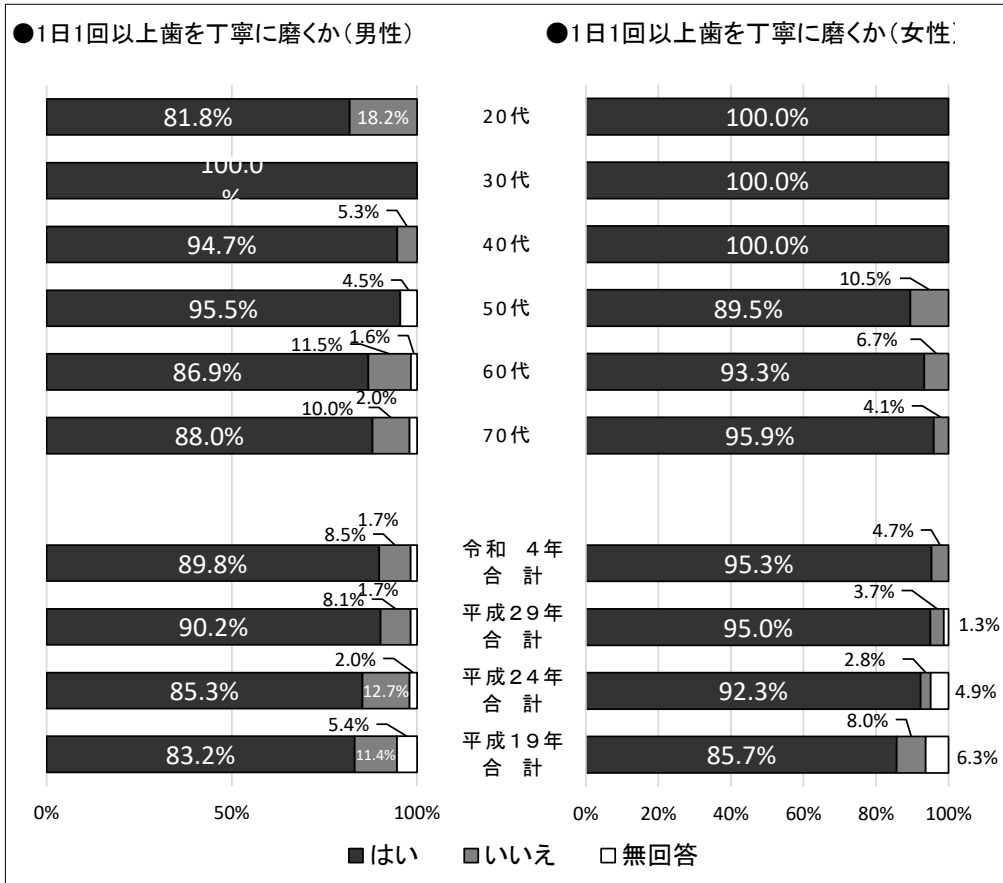


- ・ 20代の割合が最も高い。幼少期からの教育の中で、意識定着が図られてきていると推測される。
  - ・ 働き盛り層の使用率が低め。
- セルフケア能力の向上のため、フッ素入り歯磨き剤のほか、歯間ブラシや糸ようじなど口腔ケア資材の種類や使用方法などを啓発していく。

## 21. 1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしていますか

	件数
はい	372
いいえ	25
無回答	3
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	100.0%	93.0%	93.0%	□

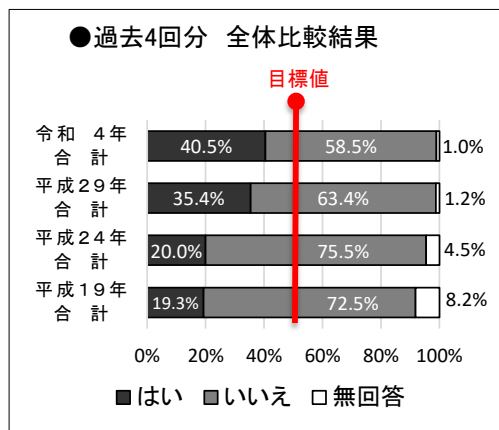
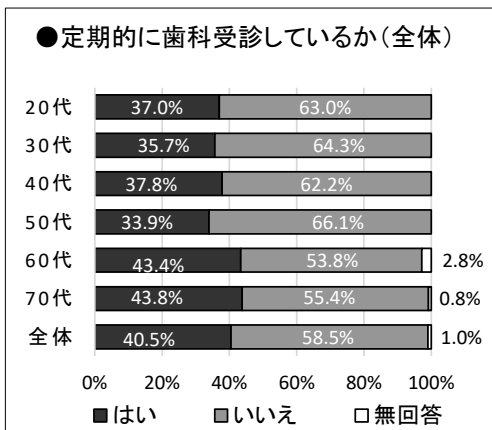
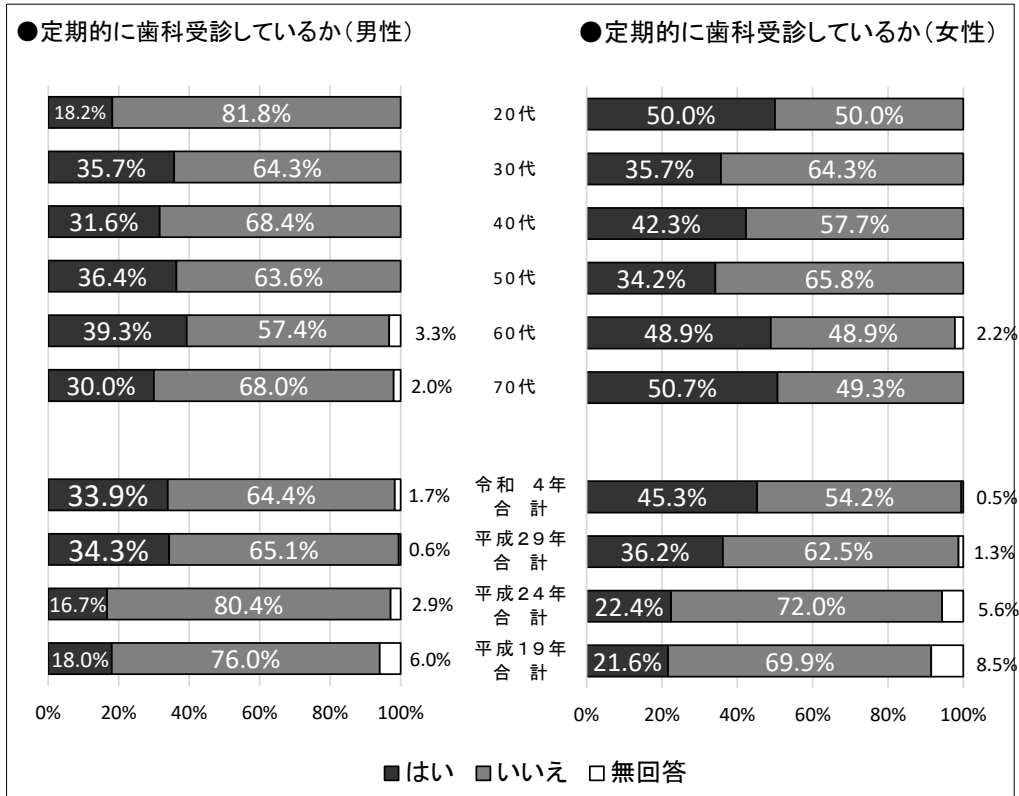


- ・各年代・性別とも、割合が高い。
- フッ素入り歯磨き剤、フロスや歯間ブラシ使用など、+αを取り入れてもらえるとなお良さそう。
- 良い磨き方の啓発。

## 22. 定期的(年1回以上)に歯科受診をしていますか

	件数
はい	163
いいえ	233
無回答	4
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	50.0%	35.4%	40.5%	○



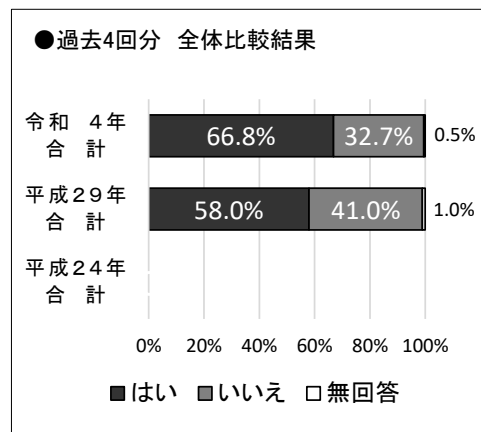
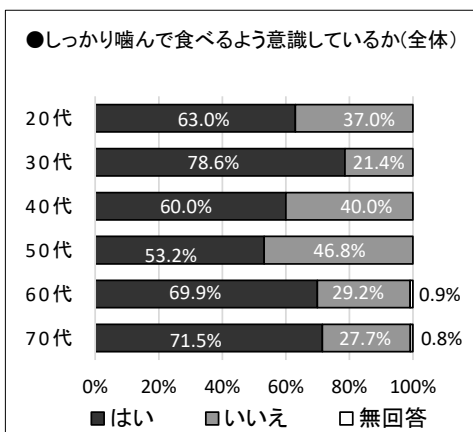
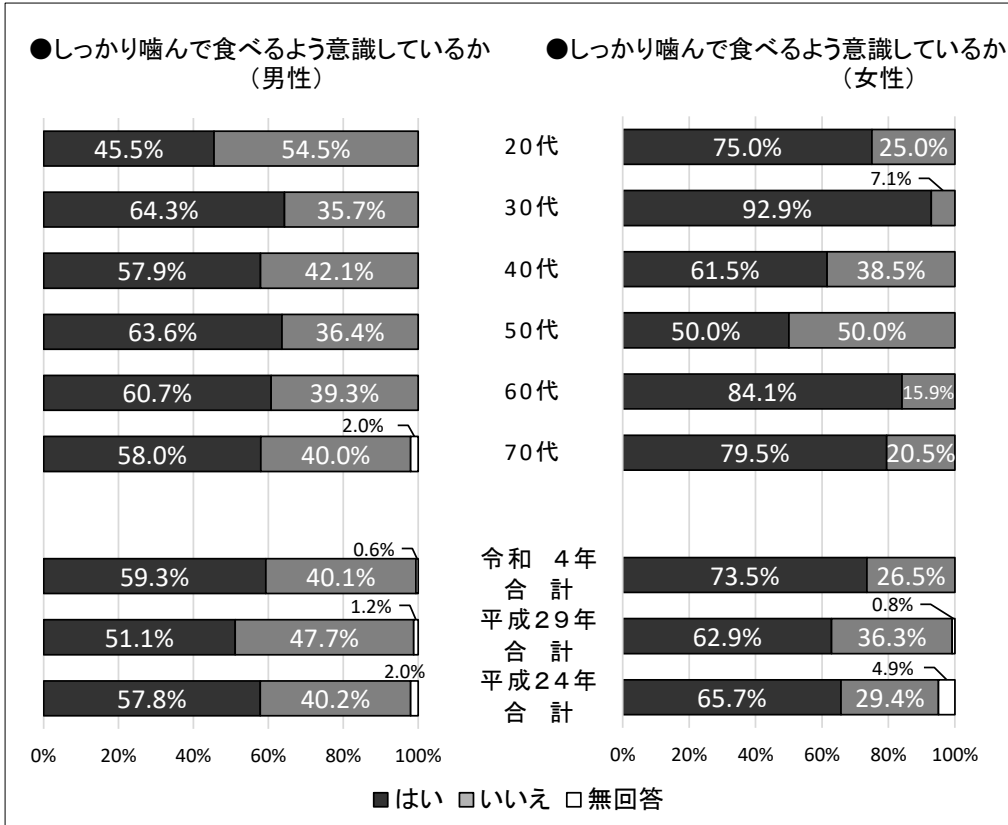
- ・定期歯科検診をしている割合は、各年代ともあまり高くはない。
  - ・20代男性で突出して低い。
  - ・過去4回分との比較においては、増加傾向がみられている。
- かかりつけ歯科医を持つこと、定期的な受診の必要性についてしっかり啓発していく



## 23. 食事はしっかり噛んで食べるよう意識していますか

	件数
はい	268
いいえ	130
無回答	2
全体	400

\* 目標値の設定なし



- ・男女とも30代が最も高い。
  - ・男性よりも、女性のほうが若干意識が高め。
  - ・過去4回分との全体比較では、意識している人の割合が増加傾向にある。
- 全世代を通じて、しっかり噛んで食べることの啓発をしていく。

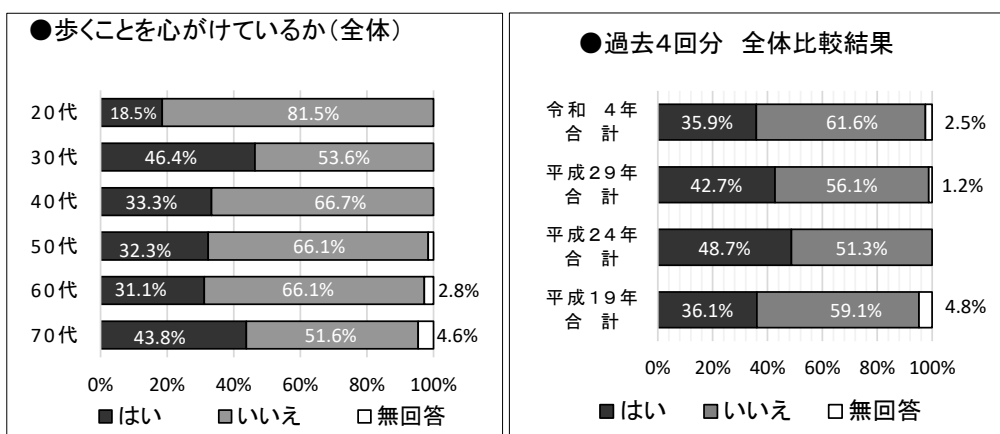
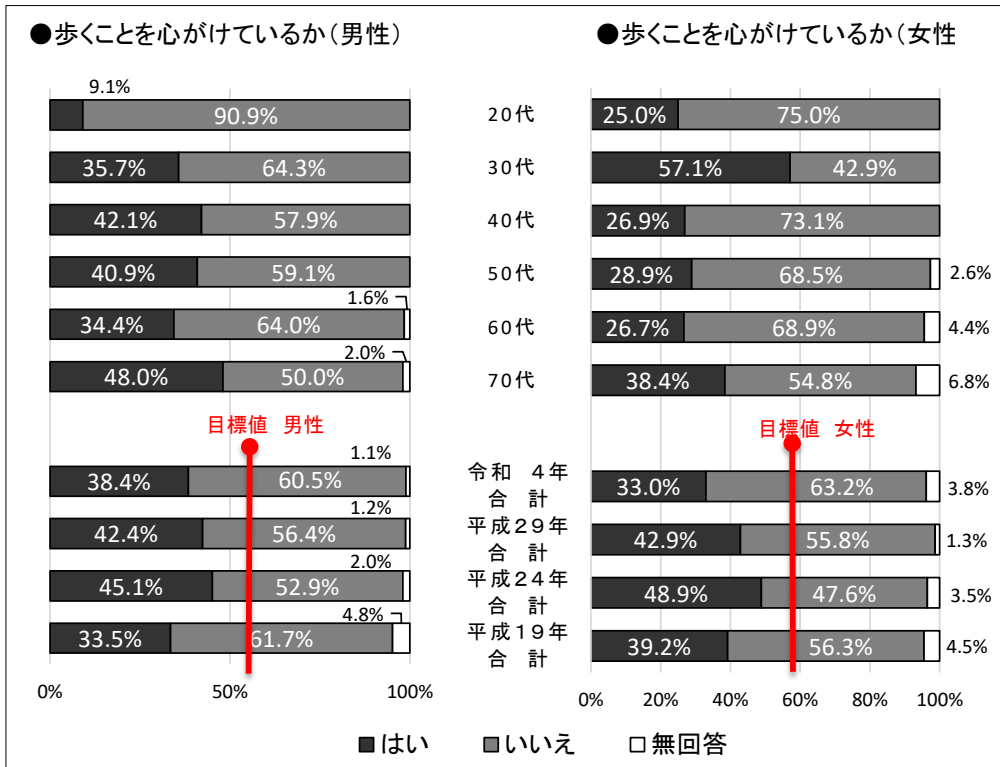
## 4. 運動について

### 24. 普段から歩くことを心がけていますか

(できるだけ車を使わないで歩くようにするなど)

	件数
はい	144
いいえ	246
無回答	10
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性	55.0%	42.4%	38.4%	□
女性	59.0%	42.9%	33.0%	▼



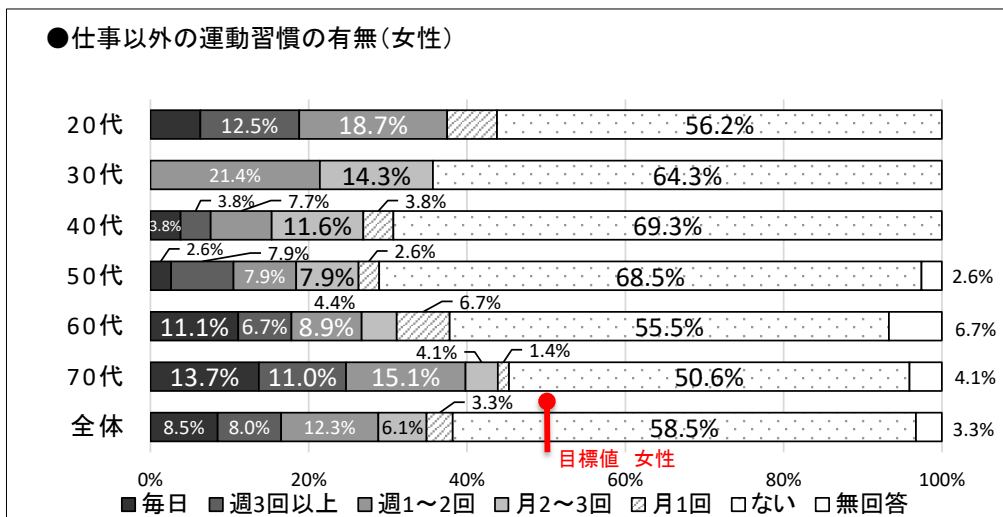
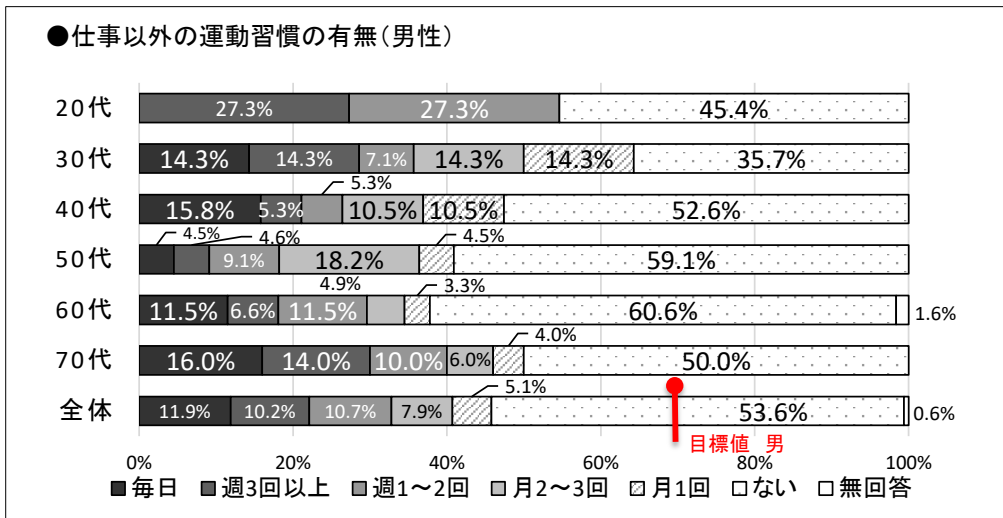
- ・ 歩くことを心がけている割合は、30代女性を除き、各年代とも低い。
- ・ 過去4回分の全体比較でも、7%近く減少している。
- 「意識してからだを動かすこと」の啓発は、全世代で必要

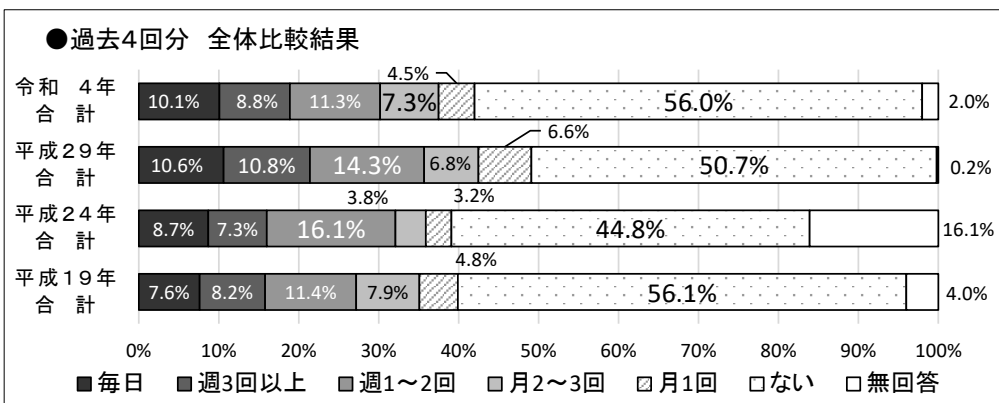
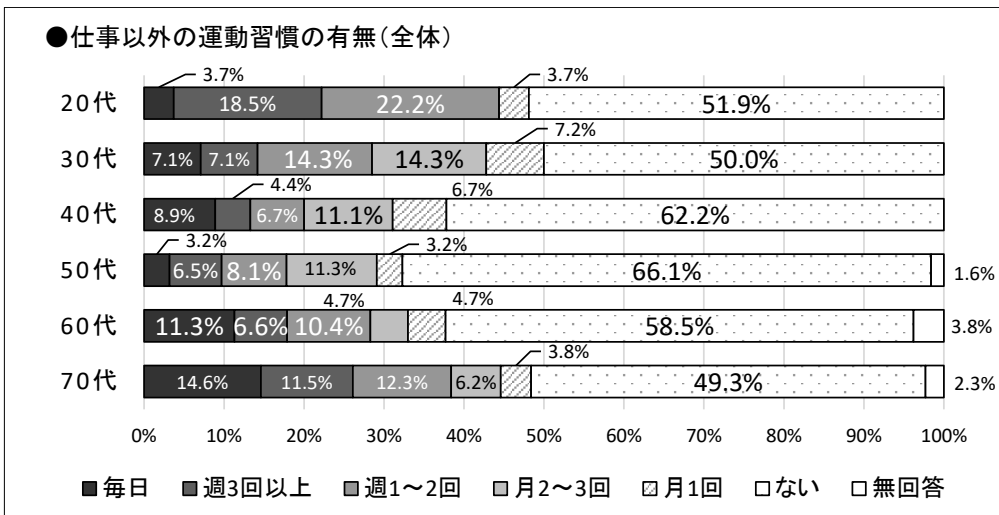
25. 仕事(農作業など)以外に何か運動(早歩きを含む)や  
スポーツの習慣がありますか

	件数
毎日	40
週3回以上	35
週1~2回	45
月2~3回	30
月1回	18
ない	224
無回答	8
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性	70.0%	53.5%	45.8%	▼
女性	50.0%	46.4%	38.2%	▼

\* 目標値は「月1回以上」の割合で設定



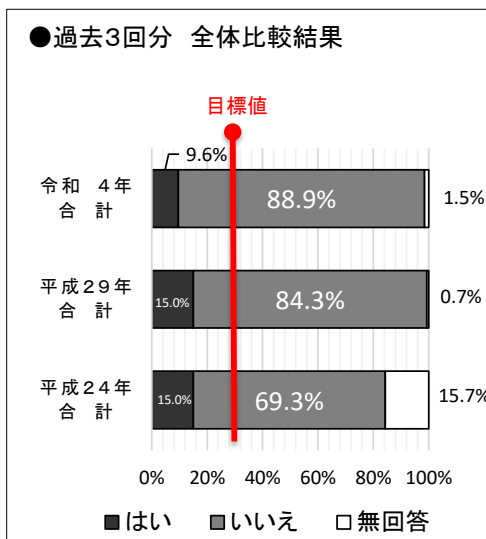
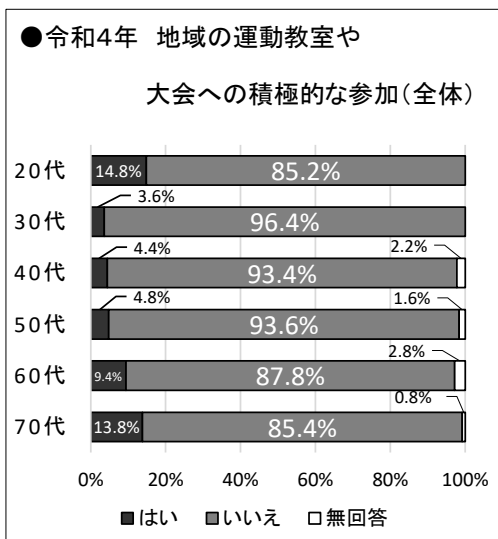
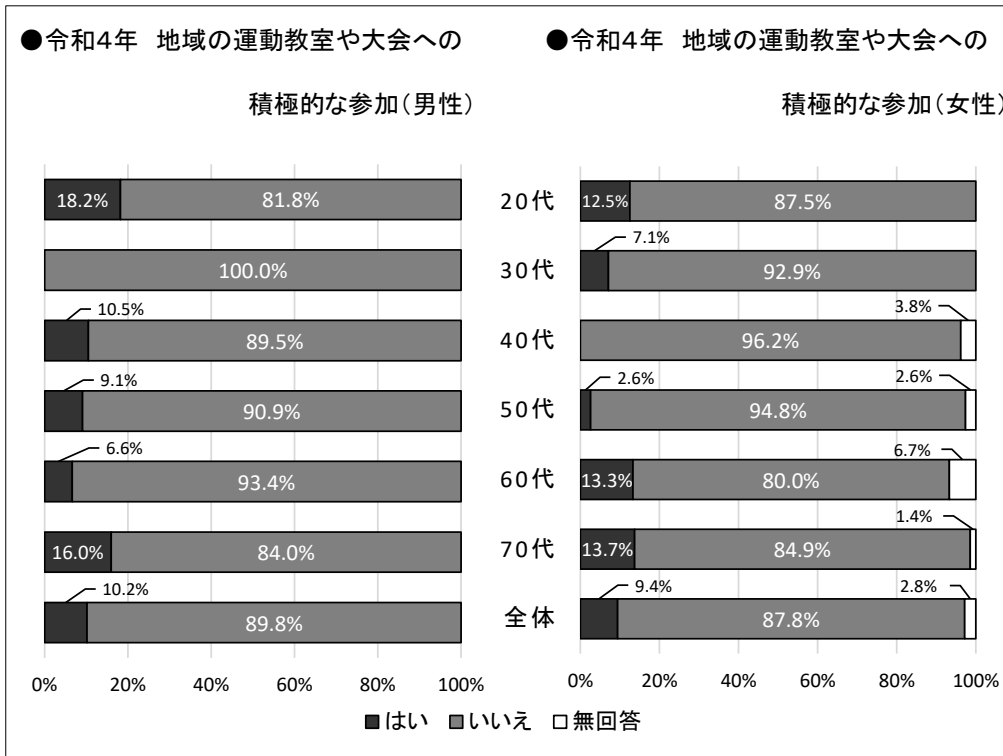


- ・女性よりも男性のほうが、運動習慣のある人の割合が若干高い。
  - ・平成29年合計と比較して、「運動習慣がない」人の割合が増加している。
- 個人への啓発(運動の大切さの啓発、取り入れやすい運動の紹介等)  
 環境づくり(運動したくなる環境、職場や地域での取り組み等)  
 社会環境(ワークライフバランス等) など  
 多方面からの運動習慣づくりに向けた取り組みが必要。

26. 普段から地域で開催される運動教室やスポーツ大会に積極的に参加していますか

	件数
はい	38
いいえ	356
無回答	6
全体	400

	目標値 (R9)	前回は (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	30.0%	15.0%	9.6%	▼

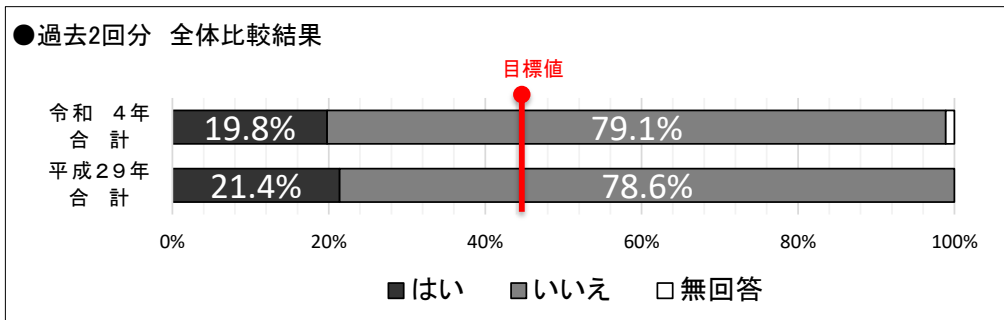
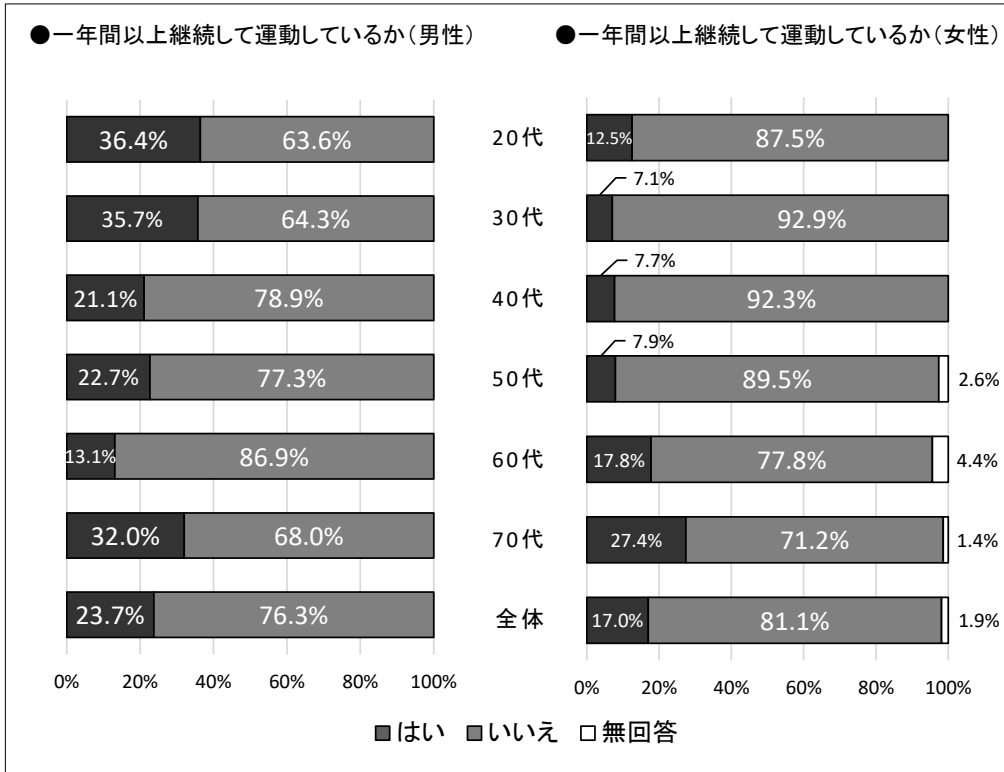


- ・各年代・性別とも参加率は低い。
- ・過去3回分の全体比較をみても、令和4年度は減少している
- コロナ禍のため、地域でのイベント自体の開催の減少、または参加自粛の影響が考えられる。

27. 1日30分以上の運動を週2回以上、1年間以上継続していますか

	件数
はい	80
いいえ	316
無回答	4
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	45.0%	21.4%	19.8%	□



- ・ 男性の40～60代、女性の20～60代の運動習慣が少ない。
  - ・ 女性よりも男性のほうが、運動習慣がある人の割合が若干高い。
- 特に、女性への運動習慣化に向けたのアプローチが必要

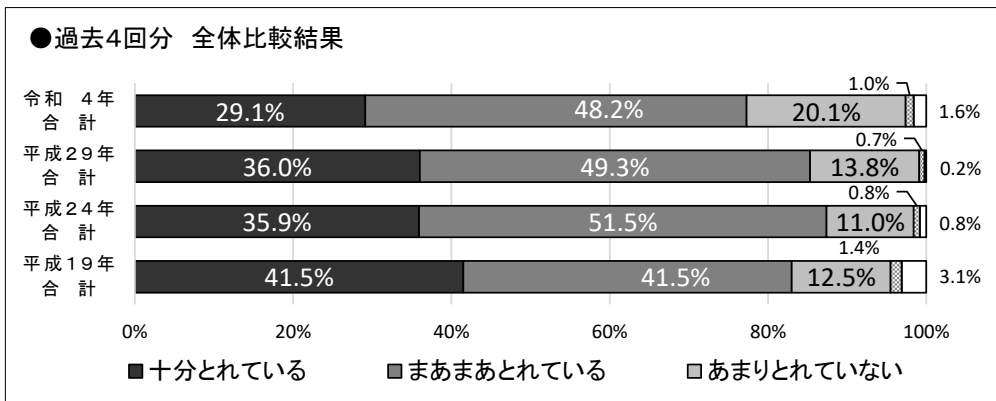
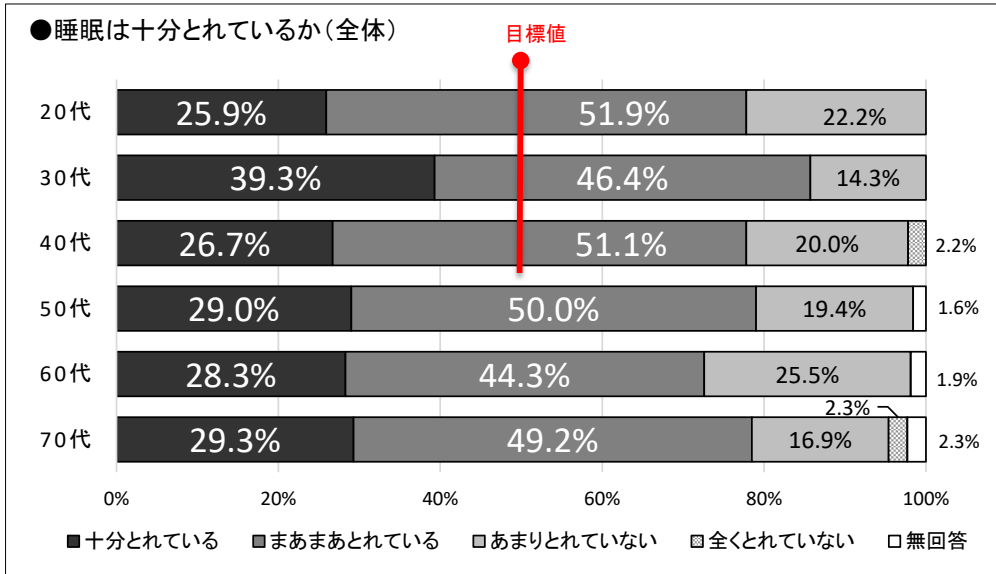
## 5. 睡眠について

### 28. 睡眠は十分にとれていますか

	件数
十分とれている	116
まあまあとれている	194
あまりとれていない	80
全くとれていない	4
無回答	6
全体	400

	目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
20代	50%	21.4%	25.9%	□
30代		17.1%	39.3%	○
40代		28.0%	26.7%	□

\* 目標値は「十分にとれている」割合で設定



- ・ 目標設定している20～40代では、「十分とれている」割合が改善傾向。過去4回分の全体比較では悪化傾向。
  - ・ 40代、70代で、「全くとれていない」人が数人いた。
- 休養の大切さ、質の良い睡眠をとるための工夫などの啓発も必要。本当に睡眠がとれていないのであれば、受診が必要な場合もある。各種相談先の啓発なども、継続して実施していく。

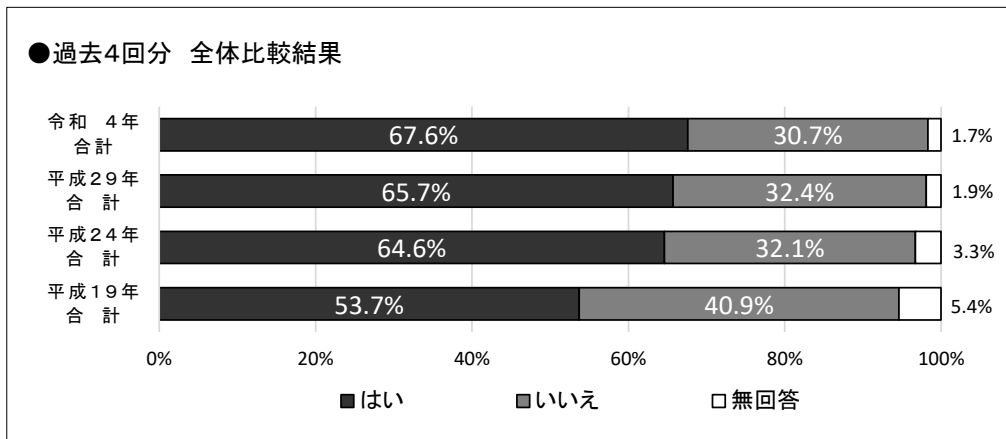
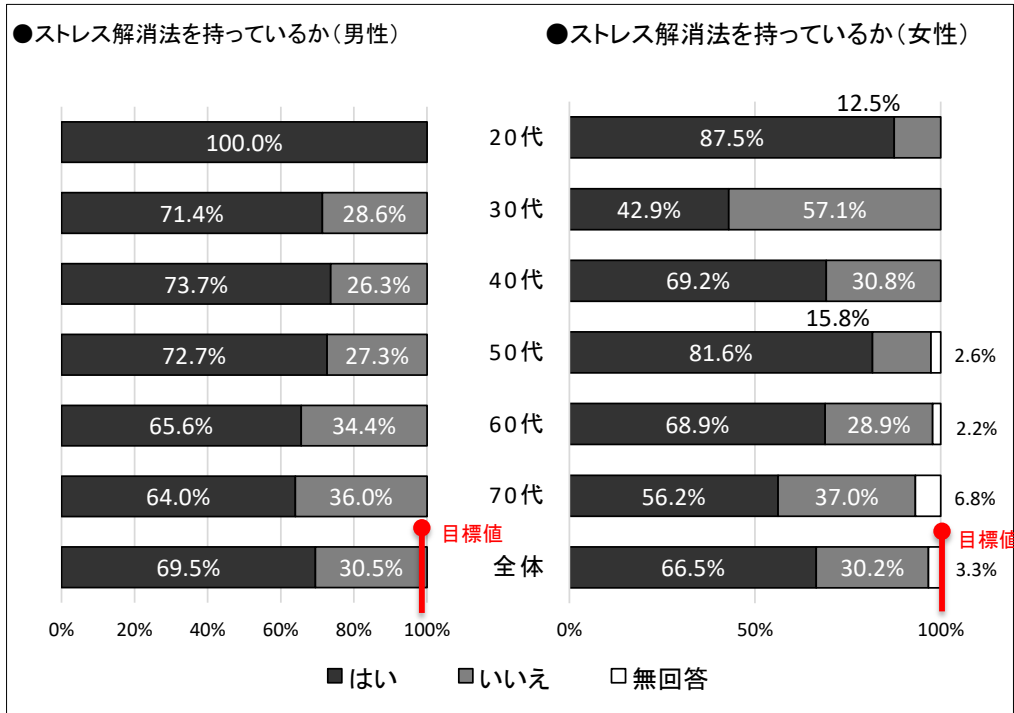
## 6. ストレスについて

### 29. スポーツや趣味など、

何らかのストレス解消の手段・方法を持っていますか

	件数
はい	270
いいえ	123
無回答	7
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性	100.0%	66.9%	69.5%	□
女性	100.0%	65.8%	66.5%	□



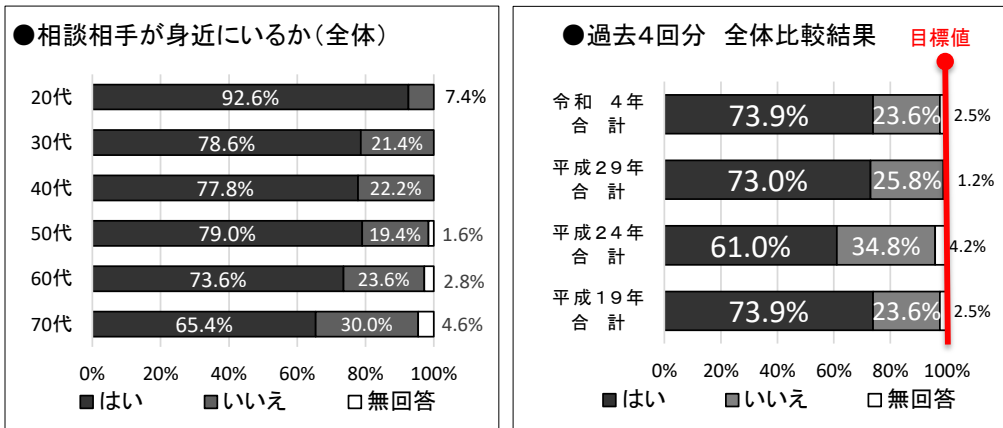
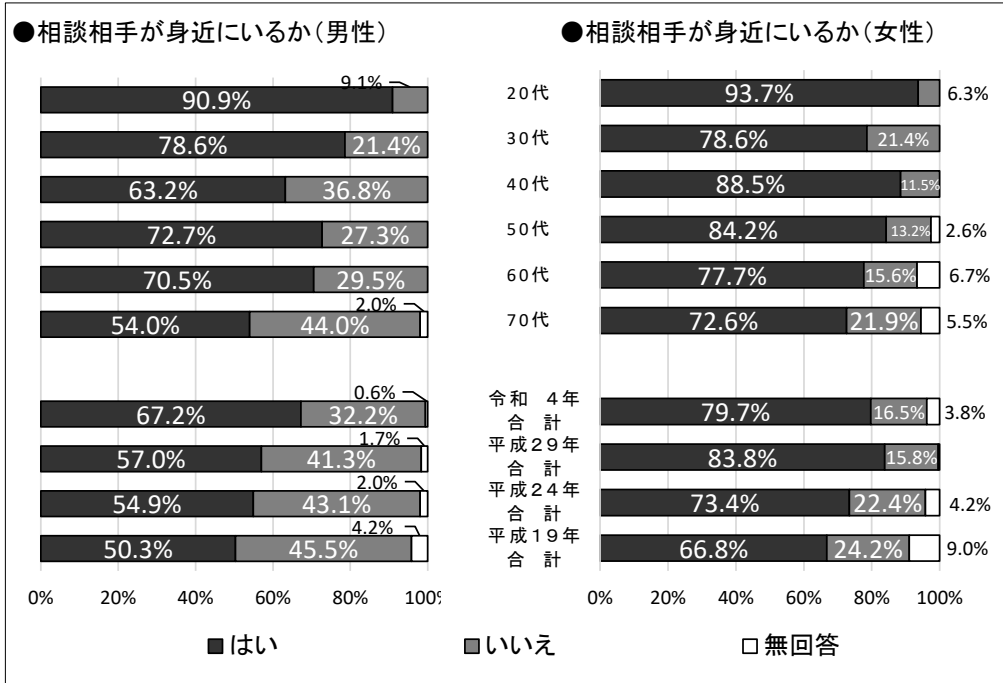
- ・年代別、性別にみると、30代女性が突出して低い状況にある。
  - ・過去4回分の全体比較結果では、ストレス解消方法を持っている割合が高まっている
- 30代は子育て世代でもあり、自分の時間が持てないのかもしれない。  
ワークライフバランス、夫との役割分担などにも課題がある可能性がある。



### 30. ストレスを感じているときに、相談に乗ってくれている人が身近にいますか

	件数
はい	295
いいえ	95
無回答	10
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
全体	100.0%	73.0%	73.9%	□

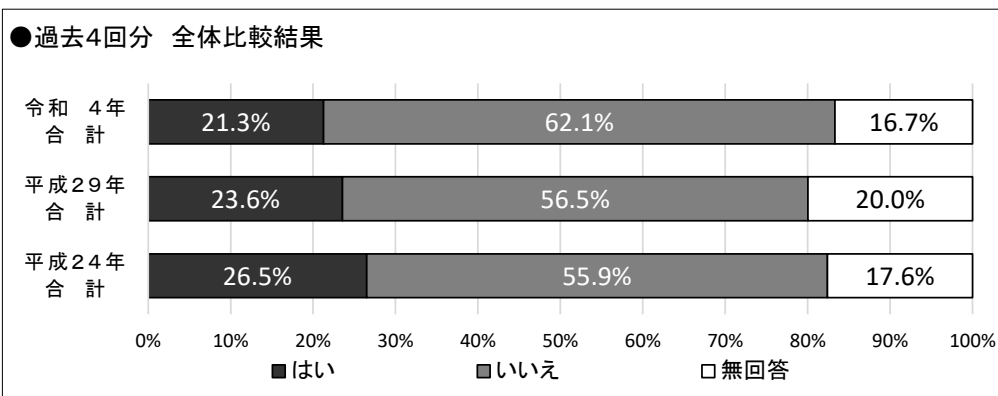
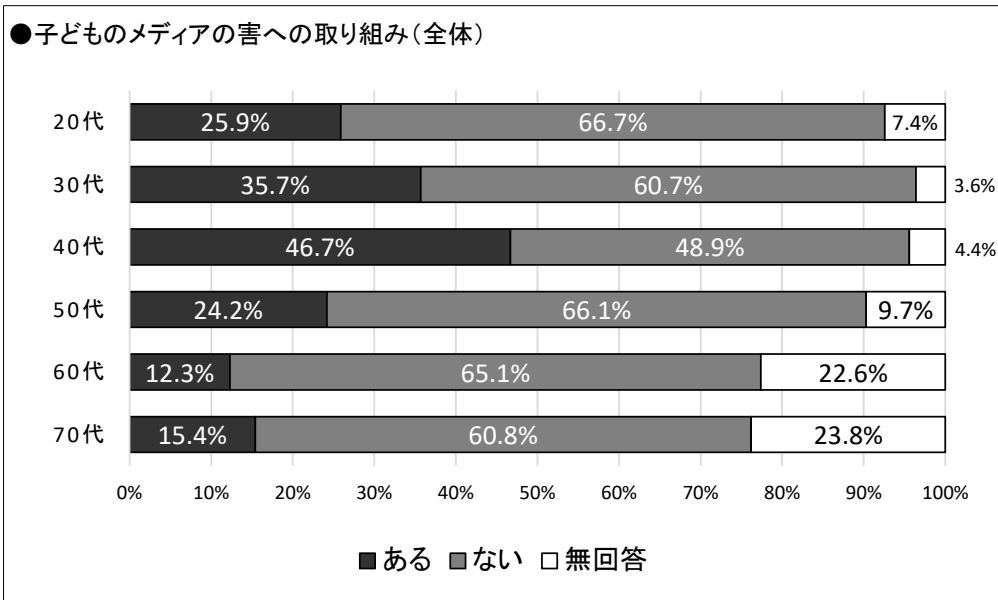


- ・40代・70代の男性で、相談相手が身近にいる割合が低い。
- 相談できる相手が本当にいない(独居、孤立など)、弱音を吐けない、相談先がわからない等、理由が様々考えられる。
- 高齢者の自死予防対策の観点からも、今後何らかの取り組みが必要。

### 31. 子どもをメディアの害から守るような取り組みを実践していますか

	件数
はい	86
いいえ	248
無回答	66
全体	400

\* 目標値の設定なし



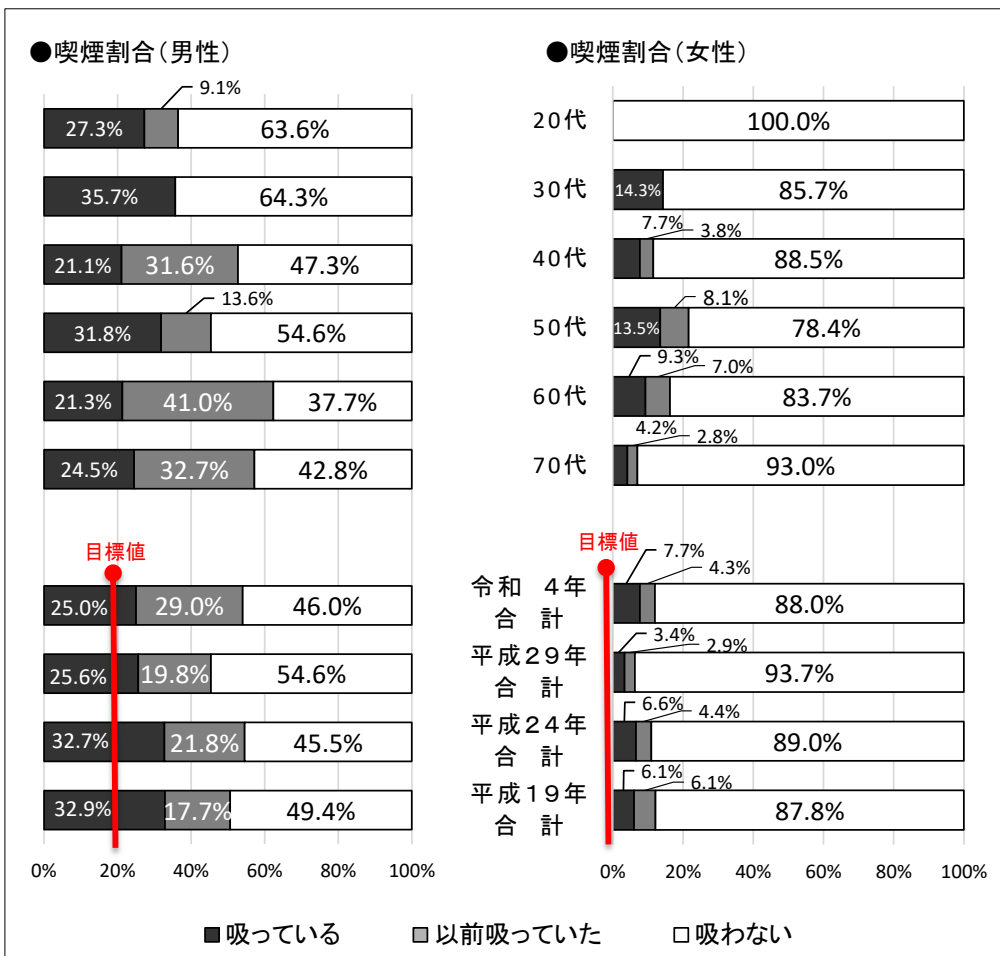
- ・ 30代で、前回調査よりも「ある」の割合が減少していた。
  - ・ 50代以降の取り組み割合が低い。
- メディアは避けるのではなく、上手に付き合っていく必要のある時代になっている。  
正しい使い方、付き合い方の学習、家庭でのルール作りなどの啓発が必要。  
祖父母世代に対するメディアに関する啓発も必要。

## 7. たばこについて

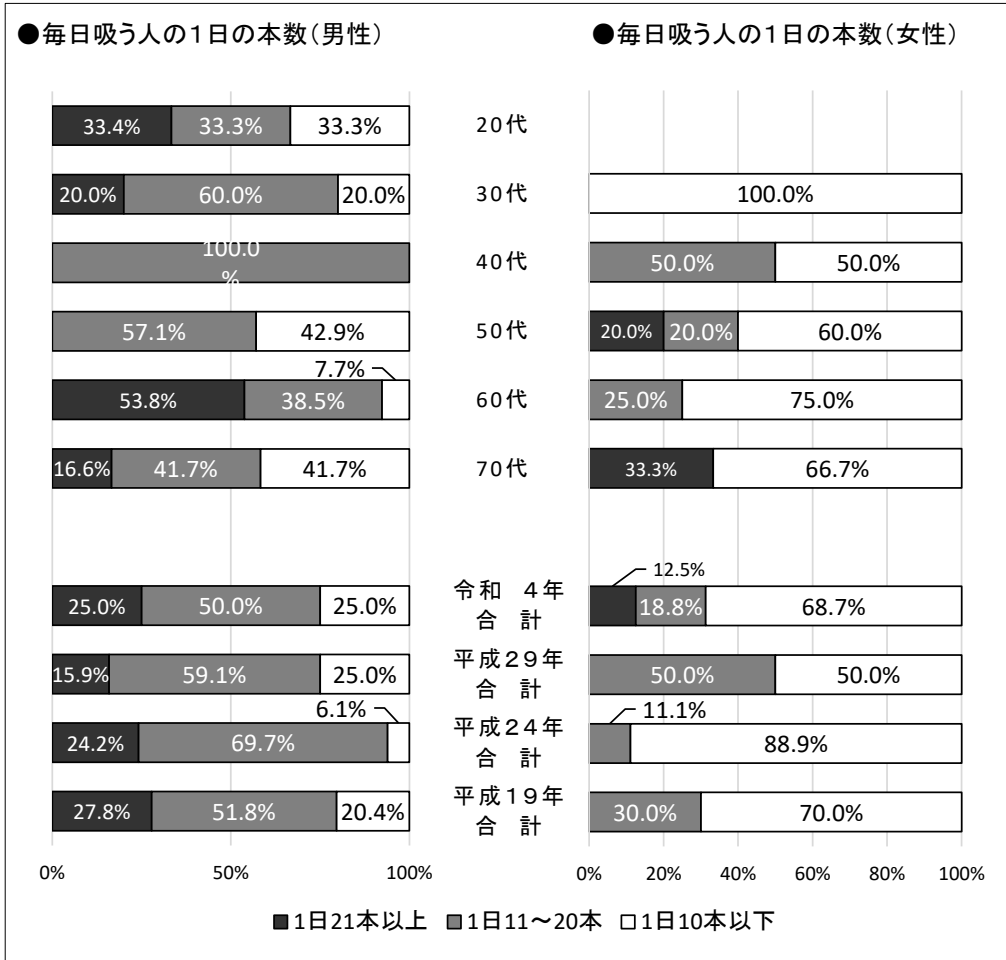
### 32. 現在たばこを吸っていますか

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性	20.0%	25.6%	25.0%	□
女性	0.0%	3.4%	7.7%	□

		件数			件数
吸っている		61	以前吸っていた が今はやめた	63	
内訳	21本以上	13	吸わない	270	
	11~20本	25	無回答	6	
	10本以下	23	全体	400	



※女性の20代が空白なのは、回答した対象者がいないため。



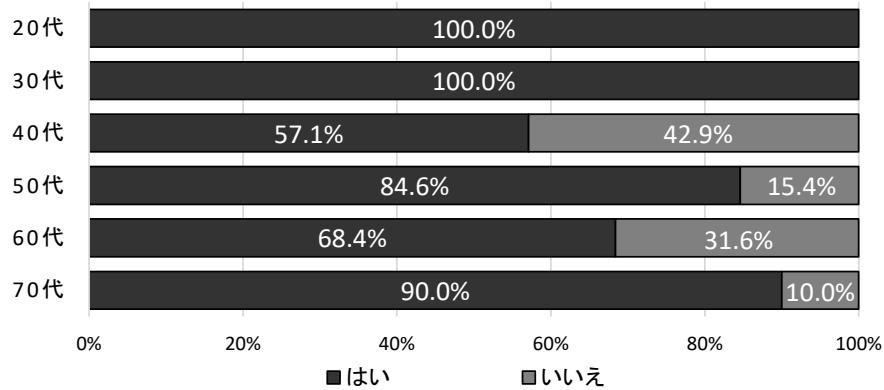
- ・ 男性の喫煙割合は微減傾向だが、女性は増加傾向にある。
- ・ 男性では、40代以降で「やめた」の割合が増えてきている。
- ・ 男性で1日21本以上吸う人は増加している。

### 33. 子どもや人の前で喫煙しない努力をしていますか

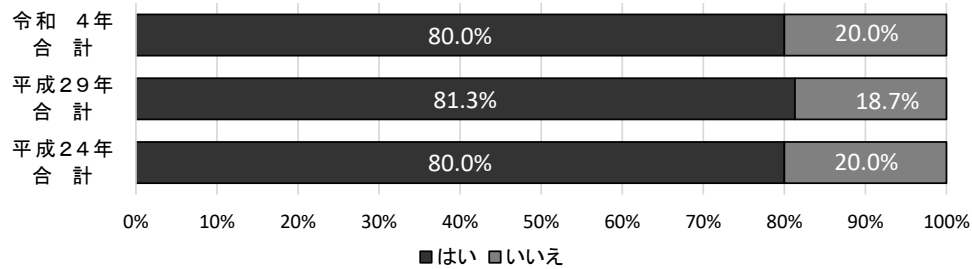
	件数
はい	48
いいえ	12
喫煙しない	233
無回答	107
全体	400

\* 目標値の設定なし

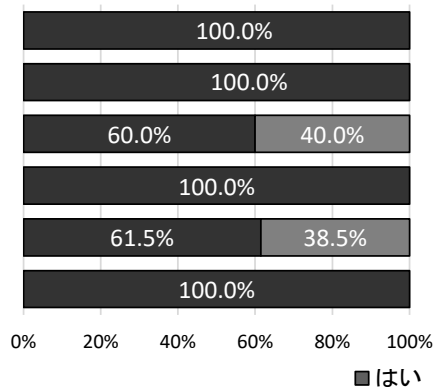
#### ●喫煙者のうち、子どもや人前で喫煙しない努力をしているか



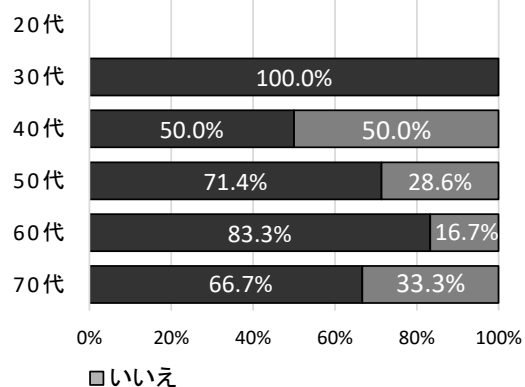
#### ●過去3回分 全体比較結果



#### ●子どもや人前で喫煙しない努力をするか 喫煙者の回答(男性)



#### ●子どもや人前で喫煙しない努力をするか 喫煙者の回答(女性)



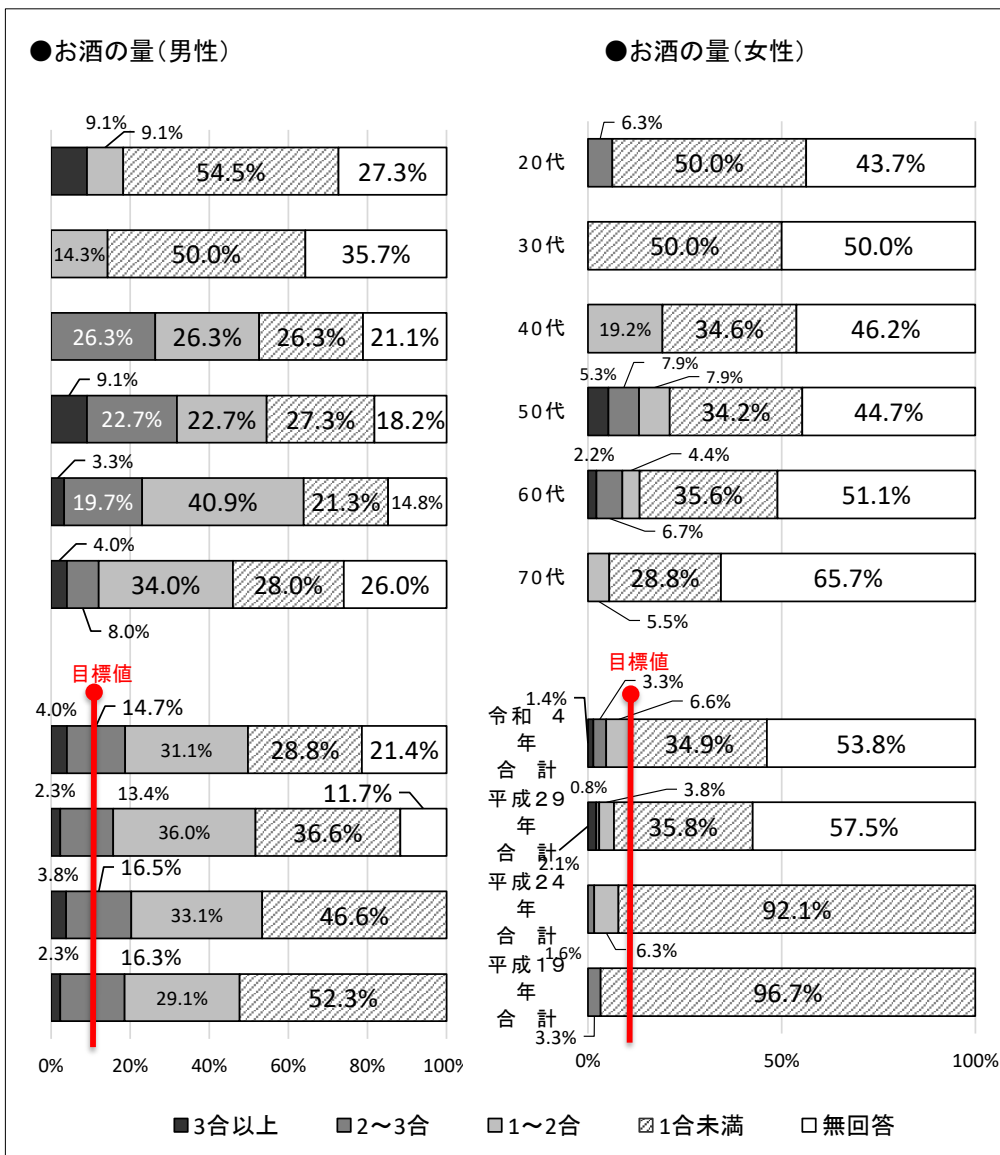
・努力をしていない人は、若い世代にはおらず、40代以降で若干存在している。  
→ 受動喫煙防止に向けた啓発の継続が必要

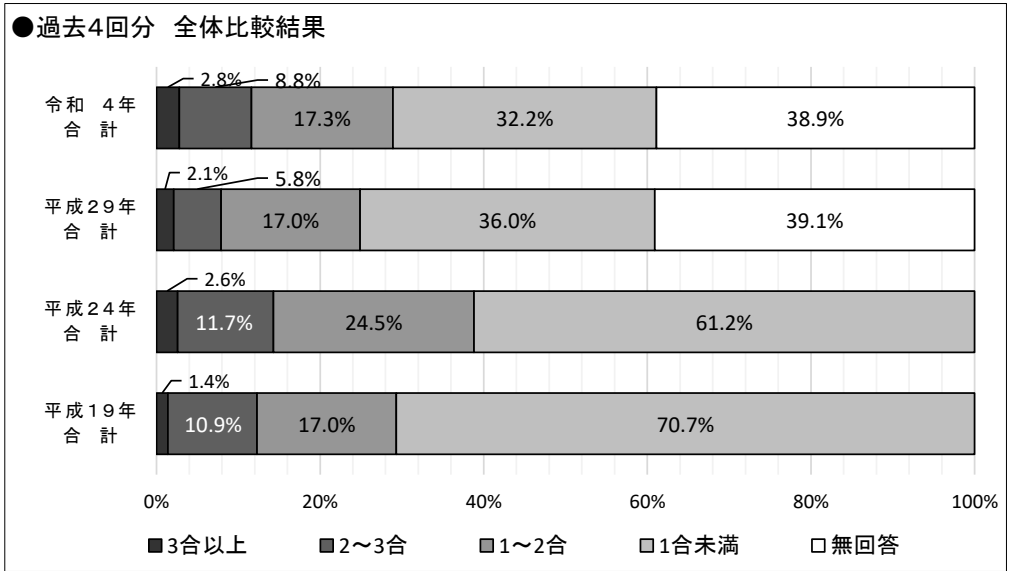
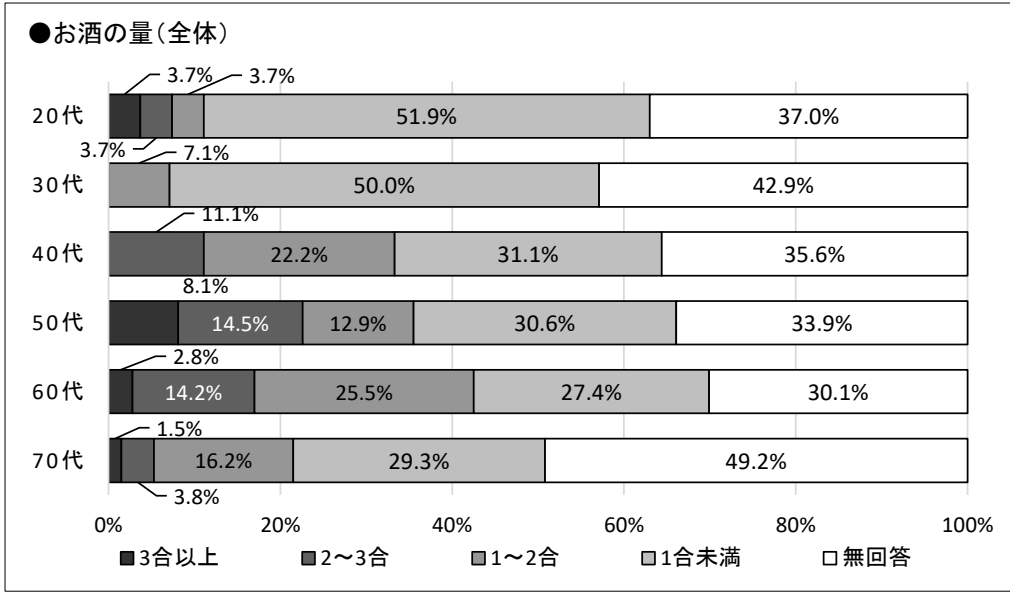
## 8. お酒について(飲酒される方)

34. 1日のお酒の量はどのくらいですか(酒1合=ビール瓶1本=焼酎0.5合で換算)

	件数
3合以上	11
2~3合	36
1~2合	69
1合未満	129
無回答	155
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性(2合以上飲酒)	10.0%	15.7%	18.7%	□
女性(1合以上飲酒)	10.0%	6.7%	11.3%	□



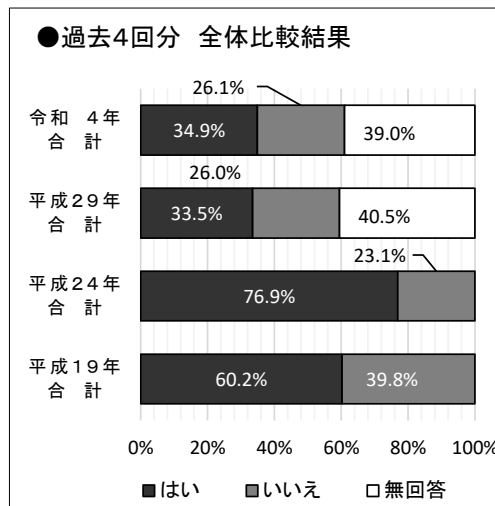
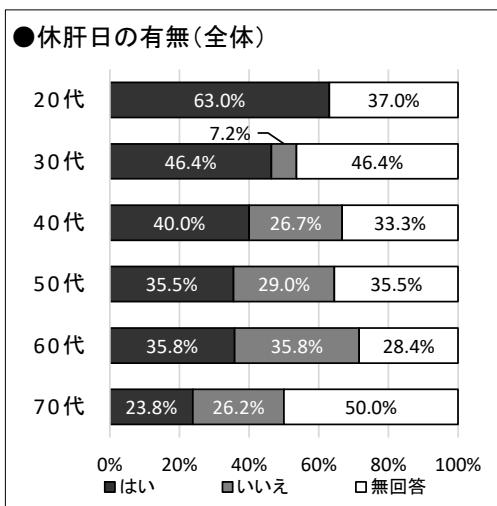
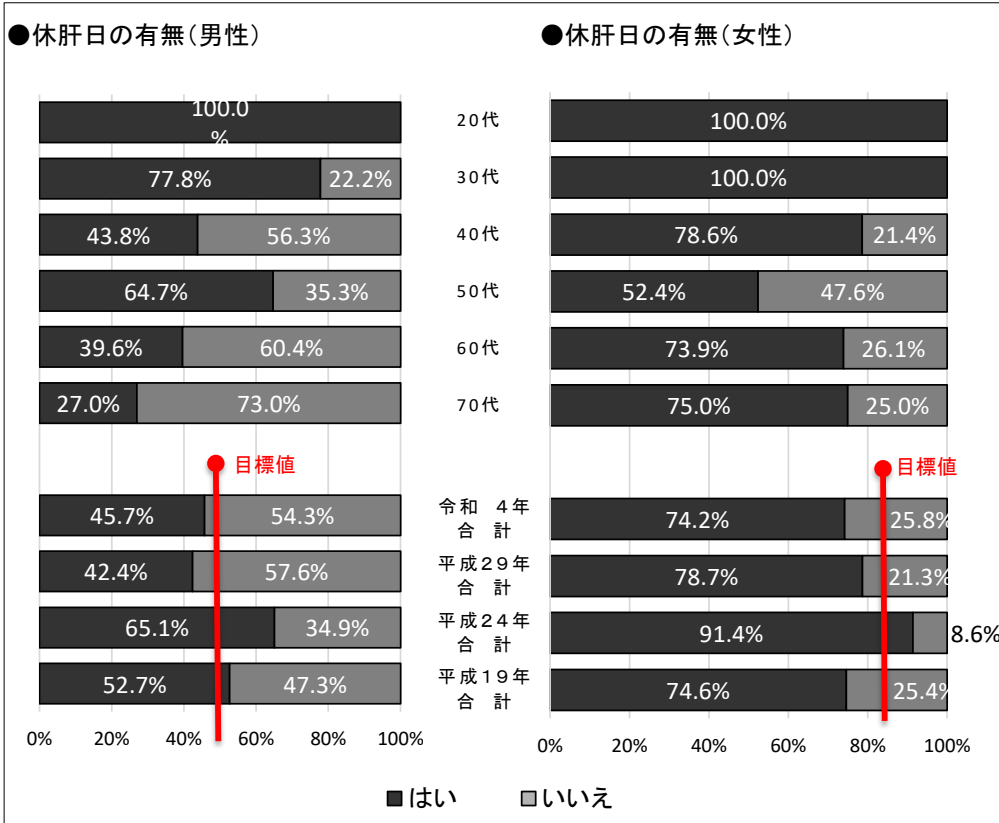


- ・ 男性の40代以降の1日飲酒量2合以上の割合が多い。
- ・ 女性は、50~60代の1日飲酒量1合以上の割合が多い。
- 適量飲酒、休肝日の啓発が必要。
- ・ 女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいことなどの啓発も必要。

### 35. 休肝日がありますか

	件数
はい	140
いいえ	105
無回答	155
全体	400

	目標値 (R9)	前回値 (H29)	現状値 (R4)	評価
男性	50.0%	42.4%	45.7%	□
女性	85.0%	78.7%	74.2%	□



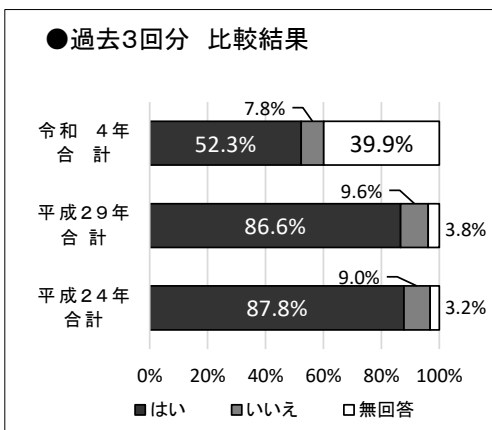
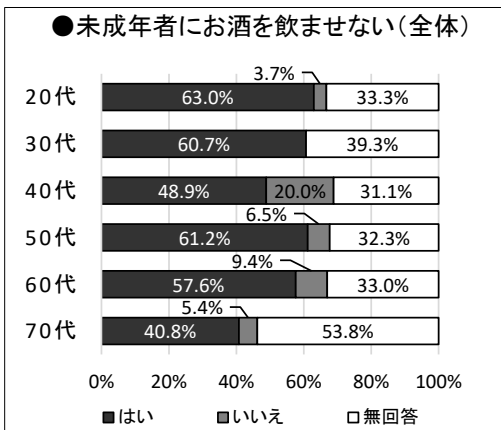
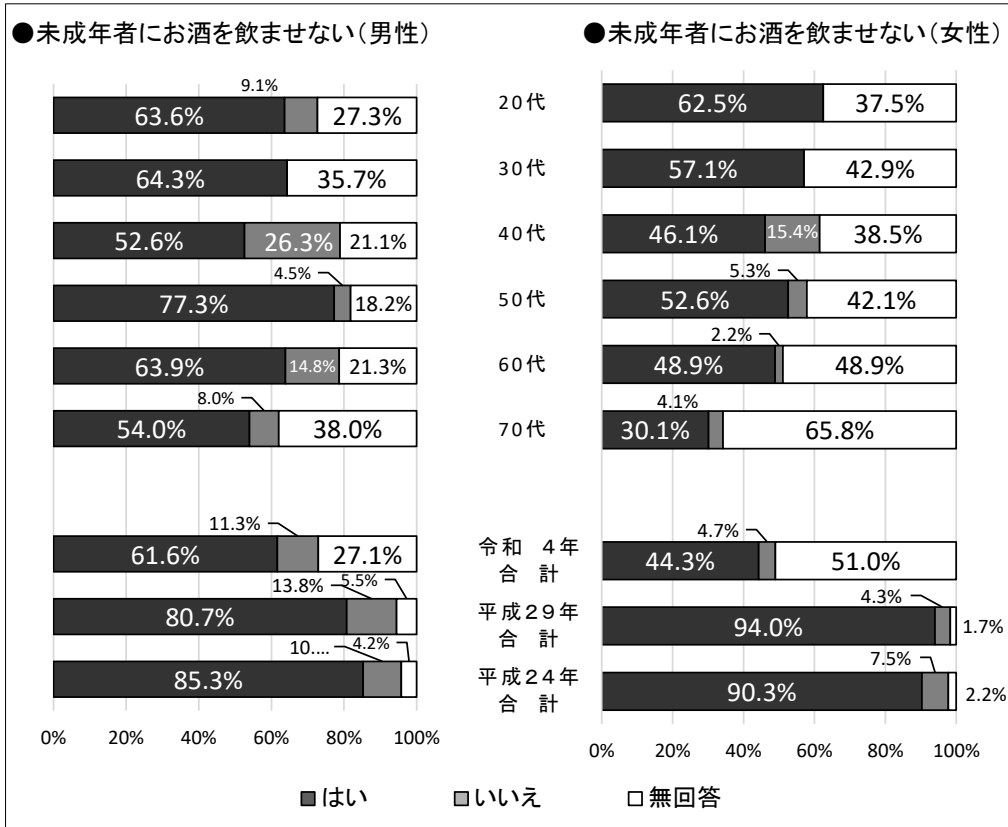
- ・ 男性の休肝日のない人の割合は、年代が上がるにつれて増加傾向にある。
  - ・ 女性の休肝日のない人の割合は、40代以降で割合が高めになっている。
- 休肝日を実践している人を増やしていくための取り組みが必要。



36. 子ども等未成年者にお酒を一滴でも飲ませないように努力しています。

	件数
はい	210
いいえ	31
無回答	159
全体	400

\* 目標値の設定なし



- ・ 40代の未成年飲酒に対する意識が低め。
  - ・ 過去3回分の全体比較結果においても、令和4年度は「はい」が大きく減少。
- 未成年飲酒防止(20歳未満者)に関する啓発に取り組む必要がある。

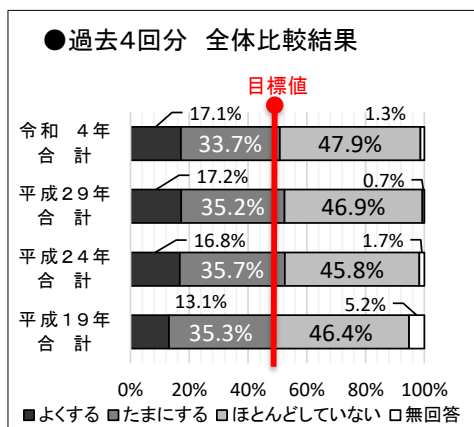
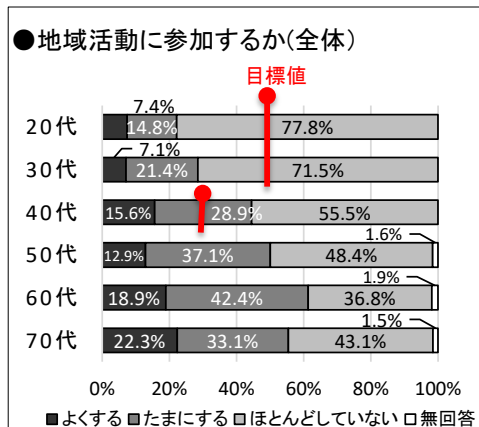
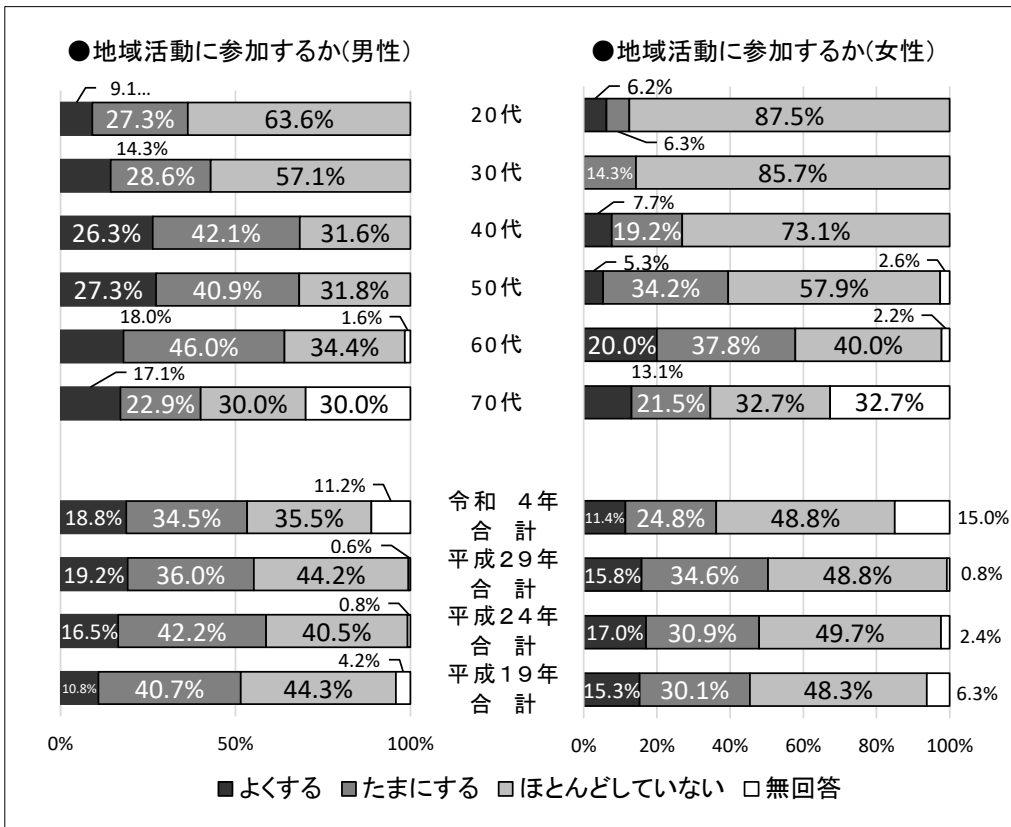
## 9. 余暇について

### 37. 自治会や婦人会、ボランティア活動など、なんらかの地域活動に参加していますか

	件数
よくする	68
たまにする	136
ほとんどしていない	191
無回答	5
全体	400

	目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
全体	50%	17.2%	17.1%	□
20代	30%	7.1%	7.4%	□
30代		9.8%	7.1%	□
40代		4.0%	15.6%	○

\* 目標値は「よくする」の割合で設定



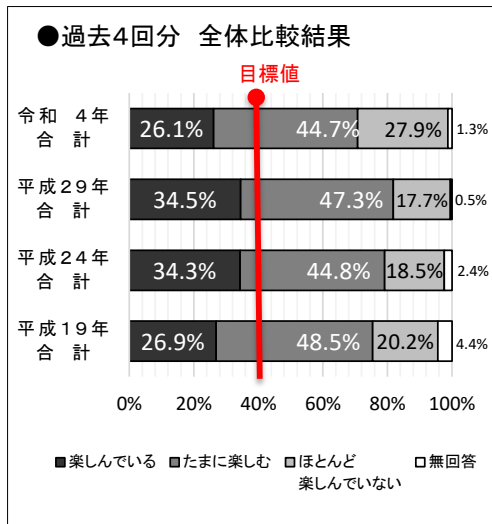
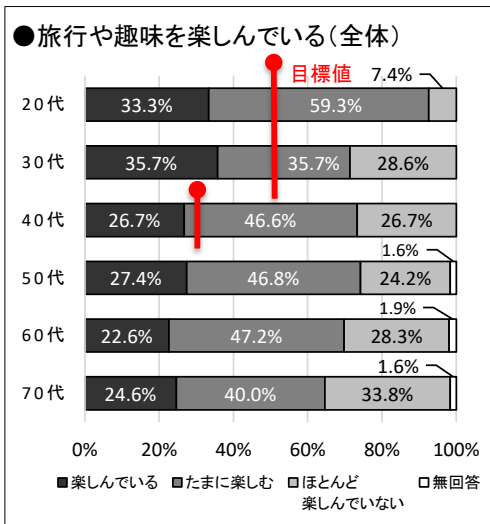
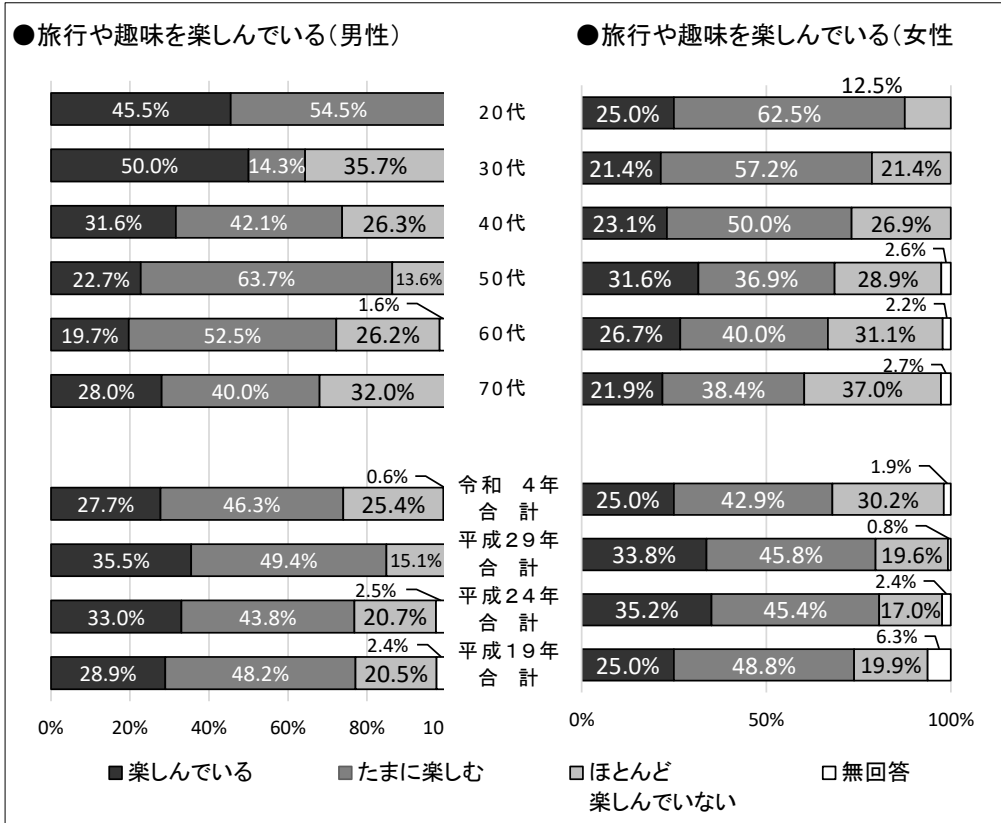
- ・女性よりも男性のほうが、参加割合が高い。
- ・過去4回分の全体比較をみると、傾向に特変はない。

### 38. 旅行や行楽、趣味などを楽しんでいますか

	件数
楽しんでいる	104
たまに楽しむ	180
ほとんど楽しんでいない	111
無回答	5
全体	400

	目標値(R9)	前回値(H29)	現状値(R4)	評価
全体	40%	34.5%	26.1%	▼
20代	50%	39.3%	33.3%	▼
30代		39.0%	35.7%	□
40代	30%	14.0%	26.7%	○

\* 目標値は「楽しんでいる」人の割合で設定



- ・ 年齢が上がるほど、楽しんでいる人の割合が低くなっている。(特に女性)  
若い人のほうが、上手に楽しみを見つけて楽しんでいる印象。
- コロナによって人との接触や外出などに制限があったことの影響も考えられる。

## 自由記載欄

101名の方から貴重なご意見をいただきました。一部編集して掲載しています。

### 1. 健康のために心がけていること

#### ■ 食生活 ■

- ・ 野菜を毎日食べる。(同様の回答多数あり)
- ・ 自分で作った野菜を工夫をして食べる。
- ・ 毎朝野菜たっぷりの味噌汁を食べる。
- ・ 生野菜を先にある程度食べてから肉魚を食べる。
- ・ ほぼ毎食、野菜や大豆の入ったメニューをとる。サラダ、みそ汁、ひじきなど。
- ・ 食物繊維の多い食品をとり入れている。(きのこ、こんにやくなど)
- ・ 果物は食したいと思うが、高価で年金生活では思うように食べられない。
- ・ 小さい頃から野菜、豆類、果実など、自給自足で旬のものを旬に食べている。その為か父親も90歳過ぎでも元気で自宅生活ができています。
- ・ 旬を食べる。
- ・ 栄養バランスを考えた献立にするよう心がける。
- ・ できるだけバランスを考えて食事の用意をしている。
- ・ 一物体(全体食)、身土不二、バランス(穀物20、野菜8、肉4)
- ・ 食事を3度きちんと食べる。
- ・ 食事は朝昼夜と3食食べる。
- ・ 減塩、水分、ノンカフェイン、糖
- ・ 塩分を余分にとらないように気をつけている。
- ・ 化学調味料をあまり使わないようにしている。
- ・ 好き嫌いをしない。
- ・ 良くかんで食べる様にしている。夏は玉葱をスライスして食す。冬は大根を刺身のツマの様にし、マヨネーズをつけて食す。など
- ・ できるだけ水を飲むようにしている。
- ・ 牛乳1日1回きな粉を混ぜて飲む。
- ・ 仕事から帰宅して寝までの時間が短い日は晩御飯の量は減らしている。
- ・ コンビニで買う時はカロリーを見て購入する。カロリーの表示を義務化してほしい。
- ・ 太りすぎないよう、炭水化物をとりすぎないようにしている。
- ・ 定期的に断食している。年5回くらい、3日~5日間、長くて10日。
- ・ 間食は極力しない。
- ・ 夜遅く(就寝直前)の食事は避ける。
- ・ 自炊する
- ・ 自分は、集中したい時はごはんを食べないほうが、頭もクリアーで働きやすい。人と違うことをしたら、意外と自分に合うときもある。自分に合うことを探すのも大事だと思う。だいたいみんな食べ過ぎてしまっている。

## ■運動■

- ・時々、ラジオ体操をしている。
  - ・ラジオ体操を続けている。
  - ・ラジオ体操をする、1人で。
  - ・ストレッチ
  - ・毎日、ストレッチや体操をしている。
  - ・ほぼ毎日ストレッチ1時間続けている。
  - ・ヨガを月3~4回、1回につき1時間位している。
  - ・百歳体操は毎週参加。自営業をしていて、何事の参加も充分に出来ていない。
  - ・週に2、3回体の調子を見て、ピラティスをしています。
  - ・テレビ体操をできるだけ行うようにしている。
  - ・運動、ジョギング、サッカー、等で体力維持をしています。
  - ・ヨガを自分流で毎日30分はしている。体調はいい。
  - ・風呂上がりに、毎日自分なりの体操をしている。
  - ・食事、百歳体操、ウォーキングなど心がけているが、コロナ地域感染状況や猛暑日など制限がある。涼くなればまた頑張ろうと思う。
  - ・ウォーキングを、1時間位 週3~4回している。
  - ・万歩計が毎日5000歩以上となるよう行動している。
  - ・毎日ウォーキング(早朝)1時間実施している。20年以上。
  - ・毎日、朝歩く。
  - ・毎日ウォーキングをしている。
  - ・1人で20分程度歩いている。
  - ・早朝のウォーキングをたまにやっている。
  - ・時間がある時は歩くようにしている。
  - ・ウォーキング(下肢の為)は雨、仕事以外毎日しようと思っている。
  - ・日ごろから健康のために、できるだけ歩くことを心がけている。  
早歩きをしている。
  - ・ウォーキングやジョギング時は、反射タスキを付けて行う。
  - ・反射タスキ運動の推奨で、運動と交通安全とで健康を増進する。
- ### スポーツ
- ・筋力強化
  - ・毎日の入浴後、スクワット20回。
  - ・毎朝、ここ3年独自の運動をしている。
  - ・農作業等、その他、汗をしっかりかいている。
  - ・なるべく体を動かすようにしている。
  - ・出来る時にはなるべく運動をするように心がけている。
  - ・農作業など田畑へ行く時はなるべく歩いていくようにしている。
  - ・汗をながす仕事をする。半日仕事。無理をしない程度の仕事。
  - ・運動不足がたたって膝を痛めた。太りすぎ。家でできる簡単な運動を始めた。
  - ・なるべく姿勢を良くして歩こうとしている。でも、座る姿勢はなかなかむずかしい。
  - ・ウォーキングをした方がいいし、したいのだが足が痛くてできない。
  - ・過去に3回倒れているため、運動は出来ない。歩ければ良いでしょうが無理。

## ■生きがい・趣味、ストレス■

- ・筋トレやストレッチをできる限り続けることで、体型維持やストレス発散になっている。
- ・ストレスなどをあまり感じないように日々生活していきたい。
- ・ストレス貯めない工夫。
- ・趣味 畑仕事
- ・計算ドリル。編み物。
- ・卓球教室、パソコン教室、仕事に忙しくしていることが、健康の秘訣だと思う。
- ・マイペースで生きる。
- ・元気な間は仕事を続けて体を動かす。働くことはいきがいがあり、健康に良い。
- ・農業(米作り)は価格が安いので仕事に張合いがない。もう少し農業が楽しく働けるような状態になってほしい。
- ・好きな趣味を楽しんでいる。
- ・仕事、趣味、付加のかかることをする。

## ■コミュニケーション■

- ・ボランティアや婦人会の集まり等、自分のできる時は活動に参加している。
- ・人との交流を心がけている。(大切にしている)
- ・友人との交流

## ■健康意識に関すること■

- ・規則正しい生活に心がけている(趣味、就寝、三食の時間)
- ・何事もプラス思考で生活している。
- ・現在76才。仕事を5カ所ぐらい持っている。
- ・ゆららと、はとの湯どちらか毎日入浴しています。
- ・早く寝るようにしている(22時~23時頃 就寝)
- ・感謝日記を書く
- ・毎朝血圧を計っている。
- ・常温の水、白湯を飲む(朝食前、ふろの前後、寝る前等)
- ・手洗い、うがい、デトックス効果がある物を積極的に取り入れる。
- ・体を冷やさない
- ・身体を動かすことで心も身体もスッキリすると感じ、健康のためにも心がけている。
- ・80才まで20本の歯(健康な)を保ちたい。そのため1回/3M歯科受診。
- ・健康診断を受けることを心がけている。

## 2. 県や町への要望

### ■交通に関すること■

- ・高齢になると健康面で心配なことが出てくる。医療機関が少ないためバスでの移動が大変。
- ・年金だけの生活は困る(交際費、思いがけない出費などもあるため)
- ・見通しの悪い道の改善
- ・かかりつけ病院が町外のため、通院継続できるか等、将来が不安。支援があると嬉しい。

### ■保健・医療に関すること■

- ・高齢化社会になっていく今、加齢に伴う腎不全＝透析になってしまう町民が増えているので是非町内に透析施設を設備してほしい。
- ・医療費の負担も少しずつ増え、年金だけの生活になったら医療を受けられるのか不安。
- ・全て町民への健康指導する機会があればよい。
- ・むし歯や義歯、歯周病に関する事業をもっと積極的にやって欲しい。定期健診の項目に入れるなど、相談できることができればと思う。
- ・75才以上の人も、人間ドックを希望すれば受診出来るようにしてほしい。

### ■運動施設や教室の充実に関すること■

- ・スポーツジムなど、高齢者だけでなく、30・40代など若い人も利用しやすい教室や施設がほしい(同様の意見が多数あり)
- ・屋内プールがあると足に負担をかけず運動ができる。
- ・町内に体を動かせる公園みたいなものがあるといい(益田の万葉公園や、広島もみの木森林公園みたいな)
- ・公園に健康器具があったらいい。
- ・気軽に運動できる場所がもっとあるとよい。
- ・自然豊かな環境があるのでウォーキング、ランニング、コースを作ってほしい。
- ・大人も子どもも楽しめるアスレチック公園を作ってほしい。
- ・人と犬と一緒に走れるドックラン(アジリティー)を作ってほしい。
- ・自由に使える屋内運動施設がほしい。防音等がついているといい。
- ・シニアのスイミング(エアロ)教室があれば参加したい。
- ・トレーニングジムに常勤のトレーナーがいてほしい。せっかくのマシーンが町民のほとんどの方に使用されないのは、もったいない。
- ・どの曜日にどこの施設でどのようなスポーツをしているのかが一目でわかるような知らせがあれば参加する人も増えると思う。
- ・町ぐるみで運動する機会があるとよい。

#### ■食生活に関すること■

- ・ 地元野菜、加工食品が手に入りやすいようにして欲しい。
- ・ 子ども・親世代に関わる人に食品添加物、遺伝子組換えやなんとかトマトなど種子のことも危険の話をして欲しい。機会を増やして欲しい。

#### ■喫煙対策に関すること■

- ・ 町内某施設の禁煙または分煙対策をお願いしたい。対策が不十分。法律により、公共施設は禁煙、分煙にしないでほしい。

#### ■情報発信に関すること■

- ・ アンケートは、選択的にGoogle Formsなどアンケートフォームと集計ソフトを使うようにしたら良い。情報化、ICTの推進。
- ・ このアンケート結果は後で解るのか。よくホームページ等を見て結果が解る時があるが、パソコンを持って無い人への対応もしてほしい。
- ・ 町からのアンケートは、何かに役立っているのか。回答ばかり求められて、何に役にたっているのかわからない。アンケートをやって満足じゃなく、もっと形にかえてほしい。
- ・ アンケートはどの様に役立っているのか。広報等に出しているのか。
- ・ 病気になって、どうにかするより、予防に努めて健康ですごせる日々が長い方が幸せだと思う。このアンケートがそれを実現するために役立てられるものと期待する。
- ・ 無料Wi-Fiスポットを増やしてほしい。インターネットの町とかしてみたらどうだろう。子どもにも老人にもやさしい町とは思っている。
- ・ 告知端末でのサイレンの警鐘について考慮してほしい。大きな音でパニックになる人ややっと寝かしつけた子どもへの配慮などに欠けている。結果として住みにくい町になっていると思う。

#### ■その他■

- ・ 町内でフリーマーケットを開催してほしい。必要なくなった家具や雑貨など、捨てるより身近で必要とされてる方に届けられたら嬉しい。町民の交流にも繋がると思う。
- ・ 健康を目的にするだけでは事業参加を断続しづらい。ポイントなど、他のメリットがあると続きやすいかも。そういった事業があるとよい。
- ・ 健康のために行う活動(サークル等)が利用できる会場の使用について。現在は気軽に利用出来て助かって居るので(無料のため)今後もお願いしたい。
- ・ むら意識をやめてほしい。強制参加。
- ・ 町政に魅力が感じられない。
- ・ 運動や行動、したくて、したくて、たまらないけれど、体調が悪くてできない。これが最大の悩みであり、無念。
- ・ 一人で住んでいるため、心配ごと(生活、健康等)が多い。  
中学校での部活の強制入部をするのであれば、文化部(吹奏楽や美術部等)も作るべき。運動が苦手な子もいる。
- ・ 圧迫骨折での退院後、通所リハビリを続けてもらってスマートに歩けるようになった。病院スタッフに感謝している。
- ・ 自分のことは自分で管理しているから、町や県に要望はない。