

資料編

1	【あなたの健康アンケート】調査概要・・・・・・・・・・	34
2	【あなたの健康アンケート】調査票・・・・・・・・・・	35
3	【あなたの健康アンケート】集計結果・・・・・・・・・・	42
4	長井市健康増進計画（第2次） 「健康日本21ながい（第2次）」策定委員会設置要綱・・	68
5	長井市健康増進計画（第2次） 「健康日本21ながい（第2次）」策定委員会委員名簿・・	70

1【あなたの健康アンケート】調査概要

長井市健康づくり市民意識調査【あなたの健康アンケート】は、長井市民の健康に対する考えや現況、また生活習慣病等の現状を把握し、長井市健康増進計画（第2次）である『健康日本21ながい（第2次）』や、今後の健康づくりの政策形成の基礎的資料とすることを目的として実施。

■調査方法

- (1) 調査対象 満20歳～70代（24年8月末日現在データ）の長井市民
(2) 調査人員 1,000人
(3) 内 訳

- ①20代・・・180人
②30代・・・180人
③40代・・・180人
④50代・・・180人
⑤60代・・・180人
⑥70代・・・100人

- (4) 抽出方法 住民基本台帳から上記①～⑥それぞれの年代ごとに無作為で抽出
(5) 調査方法 メール便発送方式（料金受取人払いの返信用封筒を同封）
(6) 出荷期日 24年 9月28日（金）
(7) 回答期限 24年10月28日（日）

(8) 調査内容

調査内容（項目）	設問番号
1 食事と栄養・運動	問1～7
2 お酒と喫煙	問8～10
3 健康状態	問11～15 ※問11・問15に具体的記述を求める箇所あり
4 健康管理	問16～21 ※問18・問20・問21に具体的記述を求める箇所あり
5 属 性	問22～26 ※居住地区・性別・年代・身長と体重・家族構成

2 【あなたの健康アンケート】調査票

【あなたの健康アンケート】に ご協力ください

お忙しい中、お手間をとらせて申し訳ありませんが、当アンケートへのご回答にご協力を宜しくお願いいたします。

10月28日（日）まで、同封いたしました『返信用封筒』に入れて、ポストに投函ください。（切手は不要です）



1. 食事と栄養・運動についてお聞きします。該当する番号に丸印をご記入ください。

問1 ふだん、朝食を食べていますか。

- 1 ほぼ毎日食べている
- 2 週3～4日程度は食べている
- 3 週1～2回程度は食べている
- 4 ほとんど（全く）食べていない

問2 主食・主菜・副菜がそろった食事はおおむね1日何回ありますか。

(主食とは、ごはんやパン、麺など)

(主菜とは、肉や魚、卵、大豆製品を材料にした料理)

(副菜とは、野菜や海藻類を材料にした料理)

- 1 1日3回
- 2 1日2回程度
- 3 1日1回程度
- 4 ほとんどない

問3 ご自分にとっての適切な食事内容や量を知っていますか。

- 1 よく知っている
- 2 だいたいは知っている
- 3 あまり知らない
- 4 まったく知らない

問4 塩分をとりすぎないように気を付けていますか。

- 1 かなり気を付けている
- 2 まあまあ気を付けている
- 3 あまり気を付けていない
- 4 まったく気を付けていない

問5 間食をしていますか。

- 1 ほぼ毎日、間食している
- 2 間食は多めだと思う
- 3 間食は少なめだと思う
- 4 間食はしない

問6 買い物や外食をする時に、栄養成分表示やカロリー表示を意識して品物を選んでいますか。

- 1 かなり意識して選んでいる
- 2 どちらかといえば意識して選んでいる
- 3 あまり意識しないで選んでいる
- 4 全く意識していない

問7 日ごろから、できるだけ歩いたり、階段を利用するなど、意識的に体を動かすように心がけていますか。

- 1 心がけている
- 2 ときどき心がけている
- 3 あまり心がけていない
- 4 心がけていない

2. お酒と喫煙についてお聞きします。該当する番号に丸印をご記入ください。

問 8 お酒（アルコール類）を飲みますか。またどの位の頻度で飲みますか。

- 1 飲まない
- 2 年に1～2回程度
- 3 月に1～2回程度
- 4 週に1～2回程度
- 5 週に数回
- 6 毎日

問 9 タバコを吸っていますか。

- 1 吸っているし、これからも吸い続けると思う
- 2 吸っているが、やめたいとは思っている
- 3 過去には吸っていたが、今は吸っていない
- 4 吸っていない

問 10 タバコを吸う人にお聞きします。まわりの人に自分のタバコの煙を吸わせないようにしていますか。

- 1 している
- 2 どちらかと言えばしている
- 3 どちらかと言えばしていない
- 4 していない

3. 健康状態についてお聞きします。該当する番号に丸印をご記入ください。

問 11 今、定期的にお医者さんにかかっていますか。また、かかっている病気はどのようなものですか（たとえば、高血圧・糖尿病など）

- 1 かかっている（病名は下記にご記入ください）
- 2 かかっていない

※ 1 に丸印をつけた方は、この下にどんな病気で通院されているか、ご記入ください。

問 12 ご自分の健康状態に自信はありますか。

- 1 かなり自信がある
- 2 まあまあ自信がある
- 3 あまり自信はない
- 4 全く自信はない

問 13 睡眠は十分にとれていますか。

- 1 十分にとれている
- 2 どちらかと言えばとれている
- 3 どちらかといえばとれていない
- 4 とれていない

問 14 ふだんの生活の中で、ストレスを感じていますか。

- 1 大いに感じている
- 2 多少、感じている
- 3 あまり感じていない
- 4 全く感じていない

問 15 ストレスを解消したり、気分転換になる趣味や独自の方法をお持ちですか。持っている方はどのようなものですか。

- 1 持っている（趣味や独自の方法の内容もご記入ください）
- 2 持っていない

4. 健康管理等についてお聞きします。該当する番号に丸印をご記入ください。

問 16 定期的に歯科健診を受けていますか。

- 1 半年に 1 回以上受けている
- 2 1 年に 1 回程度受けている
- 3 数年に 1 回程度受けている
- 4 受けていない

問 17 病気の早期発見・早期治療を心がけていますか。

- 1 心がけている
- 2 どちらかと言えば心がけている
- 3 どちらかと言えば心がけていない
- 4 心がけていない

問 18 定期的に健康診断や、がん検診を受けていますか。

- 1 1年に1回以上受けている
- 2 2年に1回程度は受けている
- 3 定期的には受けていない
- 4 全く受けていない

※3または4に丸印をつけた方は、この下に受けていない理由の番号に丸印をご記入ください。

- 1 定期的に医者にかかっているから
- 2 健康に自信があるから
- 3 なかなか時間がとれないから
- 4 その他（具体的な理由も下記にご記入ください）

問 19 健康診断で異常が認められた時、生活習慣を見直していますか。

- 1 見直している
- 2 見直したいとは思っているが、なかなか実行できない
- 3 見直したいとは思わない
- 4 異常が認められたことがない

問 20 ご自分の健康づくりのため、運動に限らず取り組んでいることはありますか。また、それはどのようなことですか。

- 1 毎日、取り組んでいる
- 2 毎日ではないが、週2回以上定期的に取り組んでいる
- 3 取り組みたいことはあるが、なかなか実行できない
- 4 特に取り組んでいることはない

※ 1 または 2 に丸印をつけた方は、この下にどんな取り組みをされているか、そして継続できているご自分なりのコツをご記入ください。

3 に丸印をつけた方は、なかなか実行できない理由をご記入ください。

問 21 ご自分の健康づくりのために活用している長井市内の施設等はどこですか。
(複数該当する場合は、該当する番号すべてに丸印をご記入ください)

- 1 公民館（市民体育館を含む）
- 2 置賜生涯学習プラザ
- 3 各小中学校の体育施設
- 4 河川敷や堤防、フットパス
- 5 公園（市営球場・市民グラウンドを含む）
- 6 歩道（※散歩やウォーキング・ジョギング等のため）
- 7 民間経営のスポーツ施設
- 8 その他（※下記に具体的にご記入ください）

5. あなたご自身のことについてお聞きます。該当する番号に丸印をご記入ください。

問 22 あなたのお住まいの地区に丸印をご記入ください。

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1 中央地区 | 2 致芳地区 | 3 西根地区 |
| 4 平野地区 | 5 伊佐沢地区 | 6 豊田地区 |

問 23 あなたの性別に丸印をご記入ください。

- | | |
|-----|-----|
| 1 男 | 2 女 |
|-----|-----|

問 24 あなたの年齢に丸印をご記入ください。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 20 歳代 | 2 30 歳代 | 3 40 歳代 |
| 4 50 歳代 | 5 60 歳代 | 6 70 歳代 |

問 25 あなたの身長と体重を教えてください。

(身長	センチ)	(体重	キログラム)
-----	------	-----	--------

問 26 あなたの家族構成に丸印をご記入ください。

- | | |
|---|--------|
| 1 | ひとり暮らし |
| 2 | 夫婦のみ |
| 3 | 親と子 |
| 4 | 親と子と孫 |
| 5 | その他 |

最後まで、ご協力ありがとうございました。

3 【あなたの健康アンケート】集計結果

調査客体の属性【回収数485通】(48.5%)の集計結果

(※下記基数は、住民基本台帳人口 平成24年8月31日現在:外国人を含む)

(1) 年代別＋性別別

①男性

年代	※基数	構成比 (%)	抽出数	集計数	集計合計構成比 (%)
20代	1,341	12.9	97	19	8.8
30代	1,676	16.1	87	29	13.5
40代	1,598	15.4	84	33	15.3
50代	1,993	19.2	88	41	19.1
60代	2,148	20.7	98	59	27.4
70代	1,640	15.8	45	34	15.8
合計	10,396	100.0	499	215	100.0

※年代記載のなかったものを除く

②女性

年代	※基数	構成比 (%)	抽出数	集計数	集計合計構成比 (%)
20代	1,288	12.2	83	21	8.3
30代	1,455	13.8	93	33	13.1
40代	1,608	15.3	96	40	15.9
50代	1,948	18.5	92	57	22.6
60代	2,146	20.4	82	60	23.8
70代	2,078	19.7	55	41	16.3
合計	10,523	100.0	501	252	100.0

※年代記載のなかったものを除く

(2) 年齢構成 (全体)

年代	※基数	構成比 (%)	抽出数	集計数	集計合計構成比 (%)
0～19	5,047	—	—	—	—
20代	2,629	12.6	180	40	8.2
30代	3,131	15.0	180	62	12.8
40代	3,206	15.3	180	73	15.1
50代	3,941	18.8	180	99	20.4
60代	4,294	20.5	180	119	24.5
70代	3,718	17.8	100	75	15.5
80～	3,177	—	—	—	—
不明	—	—	—	17	3.5
合計	29,143	100.0	1,000	485	100.0

※20代～70代の基数合計は(20,919人)

(3) 居住地域 (全体)

地区	※基数	構成比 (%)	抽出数	集計数	集計合計構成比 (%)
中央	13,527	46.4	457	214	44.1
致芳	3,812	13.1	135	59	12.2
西根	3,641	12.5	128	60	12.4
平野	2,748	9.4	96	44	9.1
伊佐沢	1,419	4.9	51	26	5.4
豊田	3,996	13.7	133	66	13.6
不明	—	—	—	16	3.3
合計	29,143	100.0	1,000	485	100.0

なお、各設問ごとの回答結果については次ページ以降にデータを掲載しています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問1	ふだん、朝食を食べていますか

合計	1 ほぼ毎日 食べている	2 週3～4 日程度は食 べている	3 週1～2 回程度は食 べている	4 ほとんど (全く) 食 べていない	回答なし (該当番号 に丸印なし)
----	-----------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

■男女別

1	男	215	183	5	4	14	9
	(性別比率)	44.3%	85.1%	2.3%	1.9%	6.5%	4.2%
2	女	256	220	9	3	7	17
	(性別比率)	52.8%	85.9%	3.5%	1.2%	2.7%	6.6%
0	その他	14	10	2	1	0	1
	(性別比率)	2.9%	71.4%	14.3%	7.1%	0.0%	7.1%
	合 計	485	413	16	8	21	27
		100.0%	85.2%	3.3%	1.6%	4.3%	5.6%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	31	2	2	3	2
	(年代比率)	8.2%	77.5%	5.0%	5.0%	7.5%	5.0%
2	30歳代	62	52	2	2	4	2
	(年代比率)	12.8%	83.9%	3.2%	3.2%	6.5%	3.2%
3	40歳代	73	62	1	1	6	3
	(年代比率)	15.1%	84.9%	1.4%	1.4%	8.2%	4.1%
4	50歳代	99	88	4	0	4	3
	(年代比率)	20.4%	88.9%	4.0%	0.0%	4.0%	3.0%
5	60歳代	119	102	5	1	4	7
	(年代比率)	24.5%	85.7%	4.2%	0.8%	3.4%	5.9%
6	70歳代	75	66	0	0	0	9
	(年代比率)	15.5%	88.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.0%
0	その他	17	12	2	2	0	1
	(年代比率)	3.5%	70.6%	11.8%	11.8%	0.0%	5.9%
	合 計	485	413	16	8	21	27
		100.0%	85.2%	3.3%	1.6%	4.3%	5.6%

※年代(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

85.2%の人がほぼ毎日朝食を食べています。「毎日朝食を食べていない」と回答した人を年代別でみると、20歳代では17.5%であり、他の年代と比べて多くなっています。直接比較はできませんが、県民健康・栄養調査(H22、県)の、週2回以上の朝食の欠食率、20歳代男36.5%、女31.1%と比較すると男女とも低い結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問2	主食・主菜・副菜がそろった食事は概ね1日何回ありますか

合計

1 一日3回	2 一日2回 程度	3 一日1回 程度	4 ほとんど ない	回答なし (該当番号 に丸印なし)

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

93	80	35	6	1
43.3%	37.2%	16.3%	2.8%	0.5%
133	89	29	4	1
52.0%	34.8%	11.3%	1.6%	0.4%
10	2	1	0	1
71.4%	14.3%	7.1%	0.0%	7.1%
236	171	65	10	3
48.7%	35.3%	13.4%	2.1%	0.6%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

11	19	7	3	0
27.5%	47.5%	17.5%	7.5%	0.0%
20	28	13	1	0
32.3%	45.2%	21.0%	1.6%	0.0%
32	27	12	2	0
43.8%	37.0%	16.4%	2.7%	0.0%
48	36	14	1	0
48.5%	36.4%	14.1%	1.0%	0.0%
67	34	15	2	1
56.3%	28.6%	12.6%	1.7%	0.8%
47	23	3	1	1
62.7%	30.7%	4.0%	1.3%	1.3%
11	4	1	0	1
64.7%	23.5%	5.9%	0.0%	5.9%
236	171	65	10	3
48.7%	35.3%	13.4%	2.1%	0.6%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「主食・主菜・副菜がそろった食事を一日2回以上食べている」と回答した人は84%で、年齢が上
がるとともに高くなっています。男女別でみると、男80.5%、女86.8%で、女性の方が高い結果でし
た。「4 ほとんどない」と回答した人は、20歳代で7.5%で、他の年代より高くなっています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問3	ご自分にとっての適切な食事内容や量を知っていますか

合計

1 よく知っている	2 だいたい は知っている	3 あまり知 らない	4 まったく 知らない	回答なし (該当番号 に丸印なし)

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

40	123	38	13	1
18.6%	57.2%	17.7%	6.0%	0.5%
48	144	59	5	0
18.8%	56.3%	23.0%	2.0%	0.0%
4	5	5	0	0
28.6%	35.7%	35.7%	0.0%	0.0%
92	272	102	18	1
19.0%	56.1%	21.0%	3.7%	0.2%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

9	15	14	2	0
22.5%	37.5%	35.0%	5.0%	0.0%
7	32	19	4	0
11.3%	51.6%	30.6%	6.5%	0.0%
15	39	13	6	0
20.5%	53.4%	17.8%	8.2%	0.0%
20	51	25	3	0
20.2%	51.5%	25.3%	3.0%	0.0%
17	79	21	2	0
14.3%	66.4%	17.6%	1.7%	0.0%
18	50	5	1	1
24.0%	66.7%	6.7%	1.3%	1.3%
6	6	5	0	0
35.3%	35.3%	29.4%	0.0%	0.0%
92	272	102	18	1
19.0%	56.1%	21.0%	3.7%	0.2%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 よく知っている」「2 だいたい知っている」と回答した人は75.1%でした。年代別にみると、20歳代60%、30歳代62.9%と低く、40歳代以降高くなっています。県民健康・栄養調査(H22、県)で、20～30歳代の1日平均脂肪エネルギー比率が増加、1日当たりの野菜の摂取量が減少、牛乳・乳製品200g/日以上摂取割合が減少しているという結果がでていますので、自分にとって適切な食事内容や量を知らないということが関連していることも考えられます。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問4	塩分をとりすぎないように気を付けていますか

合計	1 かなり気を付けている	2 まあまあ気を付けている	3 あまり気を付けていない	4 まったく気を付けていない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------------

■男女別

1	男	215	24	133	44	14	0
	(性別比率)	44.3%	11.2%	61.9%	20.5%	6.5%	0.0%
2	女	256	32	187	32	5	0
	(性別比率)	52.8%	12.5%	73.0%	12.5%	2.0%	0.0%
0	その他	14	3	8	1	2	0
	(性別比率)	2.9%	21.4%	57.1%	7.1%	14.3%	0.0%
	合 計	485	59	328	77	21	0
		100.0%	12.2%	67.6%	15.9%	4.3%	0.0%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	2	21	13	4	0
	(年代比率)	8.2%	5.0%	52.5%	32.5%	10.0%	0.0%
2	30歳代	62	1	42	13	6	0
	(年代比率)	12.8%	1.6%	67.7%	21.0%	9.7%	0.0%
3	40歳代	73	6	47	18	2	0
	(年代比率)	15.1%	8.2%	64.4%	24.7%	2.7%	0.0%
4	50歳代	99	11	77	9	2	0
	(年代比率)	20.4%	11.1%	77.8%	9.1%	2.0%	0.0%
5	60歳代	119	19	82	14	4	0
	(年代比率)	24.5%	16.0%	68.9%	11.8%	3.4%	0.0%
6	70歳代	75	17	48	9	1	0
	(年代比率)	15.5%	22.7%	64.0%	12.0%	1.3%	0.0%
0	その他	17	3	11	1	2	0
	(年代比率)	3.5%	17.6%	64.7%	5.9%	11.8%	0.0%
	合計	485	59	328	77	21	0
		100.0%	12.2%	67.6%	15.9%	4.3%	0.0%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 かなり気を付けている」「2 まあまあ気を付けている」と回答した人が79.8%でした。50歳代以上になると気を付けている人が80%を超え、女性の方が高い結果でした。塩分摂取量についての意識は高く、食塩の平均摂取量の減少に結びついていると考えられます。しかし、県民健康・栄養調査(H22、県)では、食塩の平均摂取量は11.8gであり、目標の摂取量を上回っています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問5	間食をしていますか

合計

1 ほぼ毎日、間食している	2 間食は多めだと思う	3 間食は少なめだと思う	4 間食はしない	回答なし (該当番号に丸印なし)
---------------	-------------	--------------	----------	---------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

33	22	104	56	0
15.3%	10.2%	48.4%	26.0%	0.0%
88	20	127	21	0
34.4%	7.8%	49.6%	8.2%	0.0%
2	2	4	6	0
14.3%	14.3%	28.6%	42.9%	0.0%
123	44	235	83	0
25.4%	9.1%	48.5%	17.1%	0.0%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

6	5	26	3	0
15.0%	12.5%	65.0%	7.5%	0.0%
21	8	28	5	0
33.9%	12.9%	45.2%	8.1%	0.0%
21	4	33	15	0
28.8%	5.5%	45.2%	20.5%	0.0%
24	8	50	17	0
24.2%	8.1%	50.5%	17.2%	0.0%
25	12	60	22	0
21.0%	10.1%	50.4%	18.5%	0.0%
22	5	32	16	0
29.3%	6.7%	42.7%	21.3%	0.0%
4	2	6	5	0
23.5%	11.8%	35.3%	29.4%	0.0%
123	44	235	83	0
25.4%	9.1%	48.5%	17.1%	0.0%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 ほぼ毎日間食をしている」と回答した人は、25.4%でした。女性は34.4%で、男性の15.3%と比較すると2倍以上と高い結果でした。特に30歳代、40歳代の女性に多く、半数弱の人が毎日間食しています。全体としては、「間食は少なめだと思っている」人が48.5%、「間食をしない」人が17.1%でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問6	買い物や外食をする時に、栄養成分表示やカロリー表示を意識して品物を選んでいきますか。

合計	1 かなり意識して選んでいる	2 どちらかといえば意識して選んでいる	3 あまり意識しないで選んでいる	4 全く意識していない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	----------------	---------------------	------------------	-------------	---------------------

■男女別

1	男	215	12	50	101	52	0
	(性別比率)	44.3%	5.6%	23.3%	47.0%	24.2%	0.0%
2	女	256	17	99	117	21	2
	(性別比率)	52.8%	6.6%	38.7%	45.7%	8.2%	0.8%
0	その他	14	1	3	8	2	0
	(性別比率)	2.9%	7.1%	21.4%	57.1%	14.3%	0.0%
	合 計	485	30	152	226	75	2
		100.0%	6.2%	31.3%	46.6%	15.5%	0.4%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	1	14	14	11	0
	(年代比率)	8.2%	2.5%	35.0%	35.0%	27.5%	0.0%
2	30歳代	62	3	24	24	11	0
	(年代比率)	12.8%	4.8%	38.7%	38.7%	17.7%	0.0%
3	40歳代	73	5	24	30	14	0
	(年代比率)	15.1%	6.8%	32.9%	41.1%	19.2%	0.0%
4	50歳代	99	8	30	45	16	0
	(年代比率)	20.4%	8.1%	30.3%	45.5%	16.2%	0.0%
5	60歳代	119	7	27	67	18	0
	(年代比率)	24.5%	5.9%	22.7%	56.3%	15.1%	0.0%
6	70歳代	75	4	29	37	4	1
	(年代比率)	15.5%	5.3%	38.7%	49.3%	5.3%	1.3%
0	その他	17	2	4	9	1	1
	(年代比率)	3.5%	11.8%	23.5%	52.9%	5.9%	5.9%
	合 計	485	30	152	226	75	2
		100.0%	6.2%	31.3%	46.6%	15.5%	0.4%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1、2 意識して選んでいる」と回答した人は、37.5%でした。県民健康・栄養調査(H22)では、県36.1%、市34%でしたので、ほぼ同じような結果でした。

「3、4 意識していない」と回答した人は62.1%、内、まったく意識しないと回答した人は15.5%でした。特に20歳代では、4人に1人が意識していないという結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類1	食事と栄養・運動
問7	日ごろから、できるだけ歩いたり、階段を利用するなど、意識的に体を動かすように心がけていますか。

合計

1 心がけている	2 とときどき心がけている	3 あまり心がけていない	4 心がけていない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----------	---------------	--------------	-----------	---------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

75	76	50	14	0
34.9%	35.3%	23.3%	6.5%	0.0%
93	89	59	14	1
36.3%	34.8%	23.0%	5.5%	0.4%
5	4	4	1	0
35.7%	28.6%	28.6%	7.1%	0.0%
173	169	113	29	1
35.7%	34.8%	23.3%	6.0%	0.2%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

12	14	5	9	0
30.0%	35.0%	12.5%	22.5%	0.0%
13	25	18	6	0
21.0%	40.3%	29.0%	9.7%	0.0%
17	26	25	5	0
23.3%	35.6%	34.2%	6.8%	0.0%
32	40	23	4	0
32.3%	40.4%	23.2%	4.0%	0.0%
49	42	25	3	0
41.2%	35.3%	21.0%	2.5%	0.0%
45	16	12	1	1
60.0%	21.3%	16.0%	1.3%	1.3%
5	6	5	1	0
29.4%	35.3%	29.4%	5.9%	0.0%
173	169	113	29	1
35.7%	34.8%	23.3%	6.0%	0.2%

※年代(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 心がけている」「2 とときどき心がけている」と答えた人は70.5%でした。特に60歳以上になると増加しています。県民健康・栄養調査(H22)では、運動習慣のある人は県31.9%、市30.3%であり、日常生活における歩数は策定時より減少していましたが、意識的にからだを動かすように心がけているようです。ただ、年齢別にみると、20歳代、40歳代女性と30歳代男性が50%前後と他の年代より低い結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類2	お酒と喫煙
問8	お酒(アルコール類)を飲みますか。またどの位の頻度で飲みますか

合計

1 飲まない	2 年に1～2回程度	3 月に1～2回程度	4 週に1～2回程度	5 週に数回	6 毎日	回答なし (該当番号に丸印なし)
--------	------------	------------	------------	--------	------	---------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

34	15	29	28	37	72	0
15.8%	7.0%	13.5%	13.0%	17.2%	33.5%	0.0%
102	31	46	29	23	23	2
39.8%	12.1%	18.0%	11.3%	9.0%	9.0%	0.8%
3	1	2	1	3	4	0
21.4%	7.1%	14.3%	7.1%	21.4%	28.6%	0.0%
139	47	77	58	63	99	2
28.7%	9.7%	15.9%	12.0%	13.0%	20.4%	0.4%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

11	6	11	10	1	1	0
27.5%	15.0%	27.5%	25.0%	2.5%	2.5%	0.0%
14	8	13	8	8	11	0
22.6%	12.9%	21.0%	12.9%	12.9%	17.7%	0.0%
13	6	16	9	12	17	0
17.8%	8.2%	21.9%	12.3%	16.4%	23.3%	0.0%
27	12	10	12	14	24	0
27.3%	12.1%	10.1%	12.1%	14.1%	24.2%	0.0%
34	8	14	11	22	30	0
28.6%	6.7%	11.8%	9.2%	18.5%	25.2%	0.0%
34	6	11	6	4	12	2
45.3%	8.0%	14.7%	8.0%	5.3%	16.0%	2.7%
6	1	2	2	2	4	0
35.3%	5.9%	11.8%	11.8%	11.8%	23.5%	0.0%
139	47	77	58	63	99	2
28.7%	9.7%	15.9%	12.0%	13.0%	20.4%	0.4%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

男性33.5%、女性9.0%が毎日お酒を飲んでいますが。男性は40歳以降の約40%が毎日お酒を飲んでいますが。週1回以上飲んでいる人の中、お酒を飲まない日を設けている人は55%、内男性は47.4%でした。県民健康・栄養調査(H22)では、週2回休肝日を実行している人の割合が53.7%であり、ほぼ同数でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類2	お酒と喫煙
問9	タバコを吸っていますか

合計	1 吸っているし、これからも吸い続けると思う	2 吸っているが、やめたいとは思っている	3 過去に吸っていたが、今は吸っていない	4 吸っていない	回答なし (該当番号に丸印なし)

■男女別

1	男	215	40	31	48	95	1
	(性別比率)	44.3%	18.6%	14.4%	22.3%	44.2%	0.5%
2	女	256	10	11	24	209	2
	(性別比率)	52.8%	3.9%	4.3%	9.4%	81.6%	0.8%
0	その他	14	2	3	2	7	0
	(性別比率)	2.9%	14.3%	21.4%	14.3%	50.0%	0.0%
	合 計	485	52	45	74	311	3
		100.0%	10.7%	9.3%	15.3%	64.1%	0.6%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	6	2	6	26	0
	(年代比率)	8.2%	15.0%	5.0%	15.0%	65.0%	0.0%
2	30歳代	62	11	8	14	29	0
	(年代比率)	12.8%	17.7%	12.9%	22.6%	46.8%	0.0%
3	40歳代	73	8	9	14	42	0
	(年代比率)	15.1%	11.0%	12.3%	19.2%	57.5%	0.0%
4	50歳代	99	8	9	11	70	1
	(年代比率)	20.4%	8.1%	9.1%	11.1%	70.7%	1.0%
5	60歳代	119	14	12	18	75	0
	(年代比率)	24.5%	11.8%	10.1%	15.1%	63.0%	0.0%
6	70歳代	75	3	2	9	59	2
	(年代比率)	15.5%	4.0%	2.7%	12.0%	78.7%	2.7%
0	その他	17	2	3	2	10	0
	(年代比率)	3.5%	11.8%	17.6%	11.8%	58.8%	0.0%
	合計	485	52	45	74	311	3
		100.0%	10.7%	9.3%	15.3%	64.1%	0.6%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

たばこを吸っている人の割合は男女計20%で、男性は33%、女性は8.2%でした。特に、20歳代・30歳代男性は喫煙率が高い結果でした。国の喫煙率 男女計19.5%、男性32.2%、女性8.4% (国民健康・栄養調査H22)と比較すると、やや高い傾向にあります。
吸っているが、やめたいと思っている人は46.4%であり、ほぼ半数でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類2	お酒と喫煙
問10	タバコを吸う人にお聞きします。まわりの人に自分のタバコの煙を吸わせないようにしていますか

合計

1 している	2 どちらか と言え ばし ている	3 どちらか と言え ばし ていな い	4 してい ない	回答なし (該当番 号に丸 印なし)
--------	----------------------------	---------------------------------	-------------	-----------------------------

■男女別

1	男	71
	(性別比率)	73.2%
2	女	21
	(性別比率)	21.6%
0	その他	5
	(性別比率)	5.2%
	合 計	97
		100.0%

26	27	10	7	1
36.6%	38.0%	14.1%	9.9%	1.4%
8	9	2	0	2
38.1%	42.9%	9.5%	0.0%	9.5%
2	2	1	0	0
40.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%
36	38	13	7	3
37.1%	39.2%	13.4%	7.2%	3.1%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	8
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	19
	(年代比率)	19.6%
3	40歳代	17
	(年代比率)	17.5%
4	50歳代	17
	(年代比率)	17.5%
5	60歳代	26
	(年代比率)	26.8%
6	70歳代	5
	(年代比率)	5.2%
0	その他	5
	(年代比率)	5.2%
	合計	97
		100.0%

0	7	0	1	0
0.0%	87.5%	0.0%	12.5%	0.0%
8	9	2	0	0
42.1%	47.4%	10.5%	0.0%	0.0%
9	5	1	2	0
52.9%	29.4%	5.9%	11.8%	0.0%
6	4	5	1	1
35.3%	23.5%	29.4%	5.9%	5.9%
10	10	3	2	1
38.5%	38.5%	11.5%	7.7%	3.8%
1	1	1	1	1
20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%
2	2	1	0	0
40.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%
36	38	13	7	3
37.1%	39.2%	13.4%	7.2%	3.1%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

喫煙者のうち、76.3%の人がまわりの人にたばこの煙を吸わせないように気をつけています。しかし、全く気にしていない人が7.2%でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類3	健康状態
問11	今、定期的にお医者さんにかかっていますか。また、かかっている病気はどのようなものですか
	定期的にお医者さんにかかっている人は、どんな病気で通院されていますか。病名をご記入ください。

合計	1 かかっている	2 かかっていない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	----------	-----------	---------------------

■男女別

1	男	215	102	110	3
	(性別比率)	44.3%	47.4%	51.2%	1.4%
2	女	256	105	149	2
	(性別比率)	52.8%	41.0%	58.2%	0.8%
0	その他	14	7	6	1
	(性別比率)	2.9%	50.0%	42.9%	7.1%
	合 計	485	214	265	6
		100.0%	44.1%	54.6%	1.2%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	2	38	0
	(年代比率)	8.2%	5.0%	95.0%	0.0%
2	30歳代	62	5	57	0
	(年代比率)	12.8%	8.1%	91.9%	0.0%
3	40歳代	73	18	55	0
	(年代比率)	15.1%	24.7%	75.3%	0.0%
4	50歳代	99	43	54	2
	(年代比率)	20.4%	43.4%	54.5%	2.0%
5	60歳代	119	78	40	1
	(年代比率)	24.5%	65.5%	33.6%	0.8%
6	70歳代	75	58	15	2
	(年代比率)	15.5%	77.3%	20.0%	2.7%
0	その他	17	10	6	1
	(年代比率)	3.5%	58.8%	35.3%	5.9%
	合計	485	214	265	6
		100.0%	44.1%	54.6%	1.2%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

定期的にお医者さんにかかっていると答えた人の割合は、全体で44.1%でした。
50歳代からその割合が高くなり、70歳代では77.3%が定期的に通院している結果となっています。
なお、記述のあった疾病で最も多かったのは高血圧112人、次に糖尿病27人、高脂血症22人(※同一人物で複数の疾病記述あり、を含む)となっています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類3	健康状態
問12	ご自分の健康状態に自信はありますか

合計	1 かなり自信がある	2 まあまあ自信がある	3 あまり自信はない	4 全く自信はない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	------------	-------------	------------	-----------	---------------------

■男女別

1	男	215	14	115	78	7	1
	(性別比率)	44.3%	6.5%	53.5%	36.3%	3.3%	0.5%
2	女	256	10	131	100	14	1
	(性別比率)	52.8%	3.9%	51.2%	39.1%	5.5%	0.4%
0	その他	14	1	9	4	0	0
	(性別比率)	2.9%	7.1%	64.3%	28.6%	0.0%	0.0%
	合 計	485	25	255	182	21	2
		100.0%	5.2%	52.6%	37.5%	4.3%	0.4%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	6	19	13	2	0
	(年代比率)	8.2%	15.0%	47.5%	32.5%	5.0%	0.0%
2	30歳代	62	3	34	22	3	0
	(年代比率)	12.8%	4.8%	54.8%	35.5%	4.8%	0.0%
3	40歳代	73	5	33	31	3	1
	(年代比率)	15.1%	6.8%	45.2%	42.5%	4.1%	1.4%
4	50歳代	99	3	58	32	6	0
	(年代比率)	20.4%	3.0%	58.6%	32.3%	6.1%	0.0%
5	60歳代	119	4	67	45	3	0
	(年代比率)	24.5%	3.4%	56.3%	37.8%	2.5%	0.0%
6	70歳代	75	3	36	31	4	1
	(年代比率)	15.5%	4.0%	48.0%	41.3%	5.3%	1.3%
0	その他	17	1	8	8	0	0
	(年代比率)	3.5%	5.9%	47.1%	47.1%	0.0%	0.0%
	合計	485	25	255	182	21	2
		100.0%	5.2%	52.6%	37.5%	4.3%	0.4%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 かなり自信がある」「2 まあまあ自信」があると回答した人が、57.8%でした。男性60.0%、女性55.1%で、男性は女性より自分の健康に自信がある人が多い結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類3	健康状態
問13	睡眠は十分にとれていますか

合計

1 十分にと れている	2 どちらか とえばと れている	3 どちらか とえばと れていない	4 とれてい ない	回答なし (該当番号 に丸印なし)

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

71	102	33	8	1
33.0%	47.4%	15.3%	3.7%	0.5%
81	112	56	7	0
31.6%	43.8%	21.9%	2.7%	0.0%
9	4	1	0	0
64.3%	28.6%	7.1%	0.0%	0.0%
161	218	90	15	1
33.2%	44.9%	18.6%	3.1%	0.2%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

12	18	8	2	0
30.0%	45.0%	20.0%	5.0%	0.0%
13	35	12	2	0
21.0%	56.5%	19.4%	3.2%	0.0%
26	28	17	2	0
35.6%	38.4%	23.3%	2.7%	0.0%
25	47	23	4	0
25.3%	47.5%	23.2%	4.0%	0.0%
41	55	20	3	0
34.5%	46.2%	16.8%	2.5%	0.0%
34	29	9	2	1
45.3%	38.7%	12.0%	2.7%	1.3%
10	6	1	0	0
58.8%	35.3%	5.9%	0.0%	0.0%
161	218	90	15	1
33.2%	44.9%	18.6%	3.1%	0.2%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 十分にとれている」「2 どちらかと言えとれている」と回答した人は78.1%でした。また、「3 どちらかと言えとれていない」「4 とれていない」と回答した人は21.7%でした。県民健康・栄養調査(H22、県)では、睡眠で休養を十分とれていない人の割合は24.8%でしたので、比較すると低い結果でした。しかし、男女別年齢別にみると、40歳代女性の30%、50歳代の35%は睡眠不足と感じており、他の年代と比べると高い結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類3	健康状態
問14	ふだんの生活の中で、ストレスを感じていますか

合計

1 大いに感じている	2 多少、感じている	3 あまり感じていない	4 全く感じていない	回答なし (該当番号に丸印なし)
------------	------------	-------------	------------	---------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

25	125	59	6	0
11.6%	58.1%	27.4%	2.8%	0.0%
54	138	58	4	2
21.1%	53.9%	22.7%	1.6%	0.8%
2	5	4	2	1
14.3%	35.7%	28.6%	14.3%	7.1%
81	268	121	12	3
16.7%	55.3%	24.9%	2.5%	0.6%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

11	20	8	1	0
27.5%	50.0%	20.0%	2.5%	0.0%
15	37	10	0	0
24.2%	59.7%	16.1%	0.0%	0.0%
12	51	9	1	0
16.4%	69.9%	12.3%	1.4%	0.0%
18	59	22	0	0
18.2%	59.6%	22.2%	0.0%	0.0%
17	56	41	4	1
14.3%	47.1%	34.5%	3.4%	0.8%
5	39	27	3	1
6.7%	52.0%	36.0%	4.0%	1.3%
3	6	4	3	1
17.6%	35.3%	23.5%	17.6%	5.9%
81	268	121	12	3
16.7%	55.3%	24.9%	2.5%	0.6%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 大いに感じている」「2 多少感じている」と回答した人は72%でした。年齢別にみると、20歳代、30歳代でストレスを感じている人は80%を超えており、大いに感じている人も他の年代より高い結果でした。逆に、60歳を過ぎると、ストレスを感じる人は減少しています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類3	健康状態
問15	ストレスを解消したり、気分転換になる趣味や独自の方法をお持ちですか。
	持っている方はどのようなものですか。内容もご記入ください

合計	1 持っている	2 持っていない	回答なし (該当番号 に丸印なし)
----	---------	----------	-------------------------

■男女別

1	男	215	114	87	14
	(性別比率)	44.3%	53.0%	40.5%	6.5%
2	女	256	141	94	21
	(性別比率)	52.8%	55.1%	36.7%	8.2%
0	その他	14	4	8	2
	(性別比率)	2.9%	28.6%	57.1%	14.3%
	合 計	485	259	189	37
		100.0%	53.4%	39.0%	7.6%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	22	17	1
	(年代比率)	8.2%	55.0%	42.5%	2.5%
2	30歳代	62	41	18	3
	(年代比率)	12.8%	66.1%	29.0%	4.8%
3	40歳代	73	30	39	4
	(年代比率)	15.1%	41.1%	53.4%	5.5%
4	50歳代	99	55	43	1
	(年代比率)	20.4%	55.6%	43.4%	1.0%
5	60歳代	119	69	37	13
	(年代比率)	24.5%	58.0%	31.1%	10.9%
6	70歳代	75	38	27	10
	(年代比率)	15.5%	50.7%	36.0%	13.3%
0	その他	17	4	8	5
	(年代比率)	3.5%	23.5%	47.1%	29.4%
	合 計	485	259	189	37
		100.0%	53.4%	39.0%	7.6%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

ストレス解消法等を持っていると答えた人は53.4%で、具体的な解消法の記述のあった内容は下記のとおりです。ジャンル別で多い順(同一人物での複数記述あり)
 ①スポーツ・登山・ウォーキング・散歩等(59人)、②テレビ・読書・映画鑑賞・音楽鑑賞(52人)、③ドライブ・旅行・温泉等(41人)、④園芸・畑仕事等(40人)、⑤友人との会話や食事等(39人)、⑥習い事・洋裁・手仕事等(25人)、⑦ショッピング(19人)
 スポーツ・ウォーキングや園芸・畑仕事等からだを動かすことが多かったようでした。
 40歳代が解消法を持っている人の割合が他の年代より低い結果で、特に女性の方が低い結果でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問16	定期的に歯科健診を受けていますか

合計	1 半年に1回以上受けている	2 一年に1回程度受けている	3 数年に1回程度受けている	4 受けていない	回答なし(該当番号に丸印なし)
----	----------------	----------------	----------------	----------	-----------------

■男女別

1	男	215	40	34	28	113	0
	(性別比率)	44.3%	18.6%	15.8%	13.0%	52.6%	0.0%
2	女	256	52	56	32	113	3
	(性別比率)	52.8%	20.3%	21.9%	12.5%	44.1%	1.2%
0	その他	14	3	1	3	6	1
	(性別比率)	2.9%	21.4%	7.1%	21.4%	42.9%	7.1%
	合 計	485	95	91	63	232	4
		100.0%	19.6%	18.8%	13.0%	47.8%	0.8%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	6	5	4	25	0
	(年代比率)	8.2%	15.0%	12.5%	10.0%	62.5%	0.0%
2	30歳代	62	9	13	8	32	0
	(年代比率)	12.8%	14.5%	21.0%	12.9%	51.6%	0.0%
3	40歳代	73	12	14	5	42	0
	(年代比率)	15.1%	16.4%	19.2%	6.8%	57.5%	0.0%
4	50歳代	99	24	13	19	43	0
	(年代比率)	20.4%	24.2%	13.1%	19.2%	43.4%	0.0%
5	60歳代	119	22	25	13	57	2
	(年代比率)	24.5%	18.5%	21.0%	10.9%	47.9%	1.7%
6	70歳代	75	18	20	10	26	1
	(年代比率)	15.5%	24.0%	26.7%	13.3%	34.7%	1.3%
0	その他	17	4	1	4	7	1
	(年代比率)	3.5%	23.5%	5.9%	23.5%	41.2%	5.9%
	合計	485	95	91	63	232	4
		100.0%	19.6%	18.8%	13.0%	47.8%	0.8%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 歯科健診を半年に1回以上受けている」19.6%、「2 一年に1回程度受けている」18.8%でした。「3 数年に1回程度受けている」「4 受けていない」と回答した人は60.8%でした。

県民健康・栄養調査(H22、県)では、進行した歯周炎に罹患している人の割合は、40歳43.5%、50歳51.1%となっています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問17	病気の早期発見・早期治療を心がけていますか

合計

1 心がけて いる	2 どちらか と言え ば心が かけて いる	3 どちらか と言え ば心が かけて いな い	4 心がけて いない	回答なし (該当番 号に丸 印なし)
--------------	-----------------------------------	--	---------------	-----------------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

53	93	49	19	1
24.7%	43.3%	22.8%	8.8%	0.5%
89	121	34	9	3
34.8%	47.3%	13.3%	3.5%	1.2%
5	5	2	1	1
35.7%	35.7%	14.3%	7.1%	7.1%
147	219	85	29	5
30.3%	45.2%	17.5%	6.0%	1.0%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

4	13	14	9	0
10.0%	32.5%	35.0%	22.5%	0.0%
12	27	19	4	0
19.4%	43.5%	30.6%	6.5%	0.0%
19	35	12	7	0
26.0%	47.9%	16.4%	9.6%	0.0%
23	50	22	4	0
23.2%	50.5%	22.2%	4.0%	0.0%
41	59	14	3	2
34.5%	49.6%	11.8%	2.5%	1.7%
43	27	2	1	2
57.3%	36.0%	2.7%	1.3%	2.7%
5	8	2	1	1
29.4%	47.1%	11.8%	5.9%	5.9%
147	219	85	29	5
30.3%	45.2%	17.5%	6.0%	1.0%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 心がけている」「2 どちらかと言えれば心がけている」と回答した人は75.5%でした。年齢とともに高くなっています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問18	定期的に健康診断や、がん検診を受けていますか
	3か4に丸印をつけた方は、受けていない理由を記入ください

合計	1 一年に1回以上受けている	2 二年に1回程度は受けている	3 定期的には受けていない	4 全く受けていない	回答なし(該当番号に丸印なし)
----	----------------	-----------------	---------------	------------	-----------------

■男女別

1	男	215	152	27	13	20	3
	(性別比率)	44.3%	70.7%	12.6%	6.0%	9.3%	1.4%
2	女	256	165	29	40	21	1
	(性別比率)	52.8%	64.5%	11.3%	15.6%	8.2%	0.4%
0	その他	14	11	0	2	0	1
	(性別比率)	2.9%	78.6%	0.0%	14.3%	0.0%	7.1%
	合 計	485	328	56	55	41	5
		100.0%	67.6%	11.5%	11.3%	8.5%	1.0%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	20	4	5	11	0
	(年代比率)	8.2%	50.0%	10.0%	12.5%	27.5%	0.0%
2	30歳代	62	39	7	8	8	0
	(年代比率)	12.8%	62.9%	11.3%	12.9%	12.9%	0.0%
3	40歳代	73	54	13	4	2	0
	(年代比率)	15.1%	74.0%	17.8%	5.5%	2.7%	0.0%
4	50歳代	99	75	6	11	7	0
	(年代比率)	20.4%	75.8%	6.1%	11.1%	7.1%	0.0%
5	60歳代	119	80	14	16	7	2
	(年代比率)	24.5%	67.2%	11.8%	13.4%	5.9%	1.7%
6	70歳代	75	48	12	9	4	2
	(年代比率)	15.5%	64.0%	16.0%	12.0%	5.3%	2.7%
0	その他	17	12	0	2	2	1
	(年代比率)	3.5%	70.6%	0.0%	11.8%	11.8%	5.9%
	合計	485	328	56	55	41	5
		100.0%	67.6%	11.5%	11.3%	8.5%	1.0%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

67.6%の人は毎年検診を受けており、二年に1回を含めると79.1%の人が検診を受けています。「3 定期的には受けていない」と「4 の全く受けていない」と回答した人の中で、その理由を記入した人は合計86人でした。(複数記入あり)

①定期的に医者にかかっているから…32人で37.2%、②なかなか時間がとれないから …31人で36.0%、③健康に自信があるから…8人で9.3%、④その他…15人で17.4%

④その他、と記入した人の理由を見てみると、お金がないから・若いから大丈夫だと思っている・ひどい病気の経験がない、といった記述が見られました。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問19	健康診断で異常が認められた時、生活習慣を見直していますか

合計	1 見直している	2 見直したいとは思っているが、なかなか実行できない	3 見直したいとは思わない	4 異常が認められたことがない	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	----------	----------------------------	---------------	-----------------	---------------------

■男女別

1	男	215	71	109	7	22	6
	(性別比率)	44.3%	33.0%	50.7%	3.3%	10.2%	2.8%
2	女	256	100	106	3	40	7
	(性別比率)	52.8%	39.1%	41.4%	1.2%	15.6%	2.7%
0	その他	14	6	4	2	1	1
	(性別比率)	2.9%	42.9%	28.6%	14.3%	7.1%	7.1%
	合 計	485	177	219	12	63	14
		100.0%	36.5%	45.2%	2.5%	13.0%	2.9%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	6	13	4	15	2
	(年代比率)	8.2%	15.0%	32.5%	10.0%	37.5%	5.0%
2	30歳代	62	15	34	2	10	1
	(年代比率)	12.8%	24.2%	54.8%	3.2%	16.1%	1.6%
3	40歳代	73	24	38	1	8	2
	(年代比率)	15.1%	32.9%	52.1%	1.4%	11.0%	2.7%
4	50歳代	99	33	55	3	7	1
	(年代比率)	20.4%	33.3%	55.6%	3.0%	7.1%	1.0%
5	60歳代	119	48	53	0	15	3
	(年代比率)	24.5%	40.3%	44.5%	0.0%	12.6%	2.5%
6	70歳代	75	43	21	0	7	4
	(年代比率)	15.5%	57.3%	28.0%	0.0%	9.3%	5.3%
0	その他	17	8	5	2	1	1
	(年代比率)	3.5%	47.1%	29.4%	11.8%	5.9%	5.9%
	合計	485	177	219	12	63	14
		100.0%	36.5%	45.2%	2.5%	13.0%	2.9%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1 生活習慣を見直している」と回答した人は36.5%でした。70歳代では57.3%であり、年齢が高くなるとともに見直している割合が高くなっています。
また、「2 見直したいとは思っているが、なかなか実行できない」と回答した人は45.2%でした。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問20	ご自分の健康づくりのため、運動に限らず取り組んでいることはありますか。
	また、それはどのようなことですか

合計

1 毎日、取り組んでいる	2 毎日ではないが、週2日以上定期的に取り組んでいる	3 取り組みたいことはあるが、なかなか実行できない	4 特に取り組んでいることはない	回答なし (該当番号に丸印なし)
--------------	----------------------------	---------------------------	------------------	---------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

24	47	64	77	3
11.2%	21.9%	29.8%	35.8%	1.4%
33	39	89	93	2
12.9%	15.2%	34.8%	36.3%	0.8%
2	3	2	6	1
14.3%	21.4%	14.3%	42.9%	7.1%
59	89	155	176	6
12.2%	18.4%	32.0%	36.3%	1.2%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

4	10	8	18	0
10.0%	25.0%	20.0%	45.0%	0.0%
3	10	26	23	0
4.8%	16.1%	41.9%	37.1%	0.0%
3	12	24	34	0
4.1%	16.4%	32.9%	46.6%	0.0%
10	14	36	39	0
10.1%	14.1%	36.4%	39.4%	0.0%
24	16	39	38	2
20.2%	13.4%	32.8%	31.9%	1.7%
13	23	19	17	3
17.3%	30.7%	25.3%	22.7%	4.0%
2	4	3	7	1
11.8%	23.5%	17.6%	41.2%	5.9%
59	89	155	176	6
12.2%	18.4%	32.0%	36.3%	1.2%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

「1、2 健康づくりに取り組んでいることがある」と回答した人は30.6%でした。

具体的な内容を記入した人は125人でした。(複数記入あり)

①軽運動・ストレッチ・各種スポーツ・ジム通い…53人、①散歩・ウォーキング・ランニング・自転車…49人、③食事管理等やサプリ摂取…28人、④農作業・畑仕事・野菜づくり…10人

一方、「3 取り組みたいことはあるが、なかなか実行できない」と回答した人は32.0%でした。

その理由を記入した人は101人でした。(複数記入あり)

①時間に余裕がない…57人 ②面倒・おっくう・意志が弱い・気持ちがない…25人

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類4	健康管理等
問21	ご自分の健康づくりのために活用している長井市内の施設等はどこですか
	該当施設すべてに丸印をご記入ください

■回答者総数(241人)

■回答内容(複数記入あり)

(1) 公民館(市民体育館を含む)	14人
(2) 置賜生涯学習プラザ	9人
(3) 各小中学校の体育施設	9人
(4) 河川敷や堤防、フットパス	16人
(5) 公園(市営球場・市民グラウンドを含む)	9人
(6) 歩道(※散歩やウォーキング・ジョギング等のため)	35人
(7) 民間経営のスポーツ施設	4人
(8) その他	9人

(8) のその他、において具体的な施設等の記述があったものは下記のとおりです。

- ①池や川(魚釣りのため)
- ②老人福祉センター
- ③武道館
- ④市営テニスコート
- ⑤道照寺平スキー場
- ⑥愛好会で作っている施設
- ⑦某企業の駐車場
- ⑧介護予防施設

河川敷や堤防・フットパスを利用している人が16人、歩道を利用している人が35人でした。ウォーキング等をする場合の身近な場所として活用していると思われます。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類5	あなたご自身のこと
問22	あなたのお住いの地域をご記入ください

合計

1 中央地区	2 致芳地区	3 西根地区	4 平野地区	5 伊佐沢地区	6 豊田地区	回答なし (該当番号 に丸印なし)
-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	-------------------------

■男女別

1	男	215
	(性別比率)	44.3%
2	女	256
	(性別比率)	52.8%
0	その他	14
	(性別比率)	2.9%
	合 計	485
		100.0%

91	29	22	26	10	35	2
42.3%	13.5%	10.2%	12.1%	4.7%	16.3%	0.9%
122	30	38	18	16	31	1
47.7%	11.7%	14.8%	7.0%	6.3%	12.1%	0.4%
1	0	0	0	0	0	13
7.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	92.9%
214	59	60	44	26	66	16
44.1%	12.2%	12.4%	9.1%	5.4%	13.6%	3.3%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40
	(年代比率)	8.2%
2	30歳代	62
	(年代比率)	12.8%
3	40歳代	73
	(年代比率)	15.1%
4	50歳代	99
	(年代比率)	20.4%
5	60歳代	119
	(年代比率)	24.5%
6	70歳代	75
	(年代比率)	15.5%
0	その他	17
	(年代比率)	3.5%
	合計	485
		100.0%

17	4	7	3	2	6	1
42.5%	10.0%	17.5%	7.5%	5.0%	15.0%	2.5%
31	6	9	5	2	8	1
50.0%	9.7%	14.5%	8.1%	3.2%	12.9%	1.6%
35	9	7	10	5	7	0
47.9%	12.3%	9.6%	13.7%	6.8%	9.6%	0.0%
39	13	17	10	6	13	1
39.4%	13.1%	17.2%	10.1%	6.1%	13.1%	1.0%
50	17	13	10	5	24	0
42.0%	14.3%	10.9%	8.4%	4.2%	20.2%	0.0%
40	10	6	6	6	7	0
53.3%	13.3%	8.0%	8.0%	8.0%	9.3%	0.0%
2	0	1	0	0	1	13
11.8%	0.0%	5.9%	0.0%	0.0%	5.9%	76.5%
214	59	60	44	26	66	16
44.1%	12.2%	12.4%	9.1%	5.4%	13.6%	3.3%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類5	あなたご自身のこと
問23	あなたの性別をご記入ください
問24	あなたの年齢をご記入ください

	合計		1 男	2 女	回答なし (該当番号 に丸印なし)

■男女別

1	男	215	215	0	0
	(性別比率)	44.3%	100.0%	0.0%	0.0%
2	女	256	0	256	0
	(性別比率)	52.8%	0.0%	100.0%	0.0%
0	その他	14	0	0	14
	(性別比率)	2.9%	0.0%	0.0%	100.0%
	合 計	485	215	256	14
		100.0%	44.3%	52.8%	2.9%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	19	21	0
	(年代比率)	8.2%	47.5%	52.5%	0.0%
2	30歳代	62	29	33	0
	(年代比率)	12.8%	46.8%	53.2%	0.0%
3	40歳代	73	33	40	0
	(年代比率)	15.1%	45.2%	54.8%	0.0%
4	50歳代	99	41	57	0
	(年代比率)	20.4%	41.4%	57.6%	0.0%
5	60歳代	119	59	60	0
	(年代比率)	24.5%	49.6%	50.4%	0.0%
6	70歳代	75	34	41	0
	(年代比率)	15.5%	45.3%	54.7%	0.0%
0	その他	17	0	4	14
	(年代比率)	3.5%	0.0%	23.5%	82.4%
	合計	485	215	256	14
		100.0%	44.3%	52.8%	2.9%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類5	あなたご自身のこと
問25	あなたの身長と体重を教えてください

■回答者の男女別		合計
1	男	211
	(性別比率)	46.0%
2	女	248
	(性別比率)	54.0%
	合 計	459
		100.0%

※問23・24・25すべて記入のあった人

年代	男の 回答者数	1 平均身長	2 平均体重	3 BMI(体 格指数)
20歳代	19	168.4	62.6	22.1
30歳代	29	172.4	69.1	23.2
40歳代	32	173.3	73.0	24.3
50歳代	41	168.6	66.3	23.3
60歳代	58	165.6	65.1	23.7
70歳代	32	160	60.0	23.4
合計	211			

女の 回答者数	1 平均身長	2 平均体重	3 BMI(体 格指数)
19	156.2	53.2	21.8
33	158.5	53.0	21.1
39	158.8	54.0	21.4
57	157.0	55.7	22.6
59	153.5	54.1	23.0
41	149.5	51.3	23.0
248			

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、1994年にWHOで定めた肥満判定の国際基準で、算出方法は、体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]です。

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満としています。

(1) やせ(18.5未満) (2) 普通体重(18.5以上25未満) (3) 肥満(25以上)

平均BMIは、男性20歳代以外は23を超え、40歳代24.3でした。
女性は50歳代より増加しています。

【あなたの健康アンケート】回答結果

分類5	あなたご自身のこと
問26	あなたの家族構成をご記入ください

合計	1 ひとり暮らし	2 夫婦のみ	3 親と子	4 親と子と孫	5 その他	回答なし (該当番号に丸印なし)
----	----------	--------	-------	---------	-------	---------------------

■男女別

1	男	215	16	33	92	41	32	1
	(性別比率)	44.3%	7.4%	15.3%	42.8%	19.1%	14.9%	0.5%
2	女	256	14	37	109	61	35	0
	(性別比率)	52.8%	5.5%	14.5%	42.6%	23.8%	13.7%	0.0%
0	その他	14	0	0	0	0	1	13
	(性別比率)	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.1%	92.9%
	合 計	485	30	70	201	102	68	14
		100.0%	6.2%	14.4%	41.4%	21.0%	14.0%	2.9%

※(その他)はアンケートに性別記載のなかったもの

■年代別

1	20歳代	40	4	3	23	5	5	0
	(年代比率)	8.2%	10.0%	7.5%	57.5%	12.5%	12.5%	0.0%
2	30歳代	62	5	3	34	10	10	0
	(年代比率)	12.8%	8.1%	4.8%	54.8%	16.1%	16.1%	0.0%
3	40歳代	73	2	2	44	13	12	0
	(年代比率)	15.1%	2.7%	2.7%	60.3%	17.8%	16.4%	0.0%
4	50歳代	99	4	14	50	15	16	0
	(年代比率)	20.4%	4.0%	14.1%	50.5%	15.2%	16.2%	0.0%
5	60歳代	119	9	29	26	34	20	1
	(年代比率)	24.5%	7.6%	24.4%	21.8%	28.6%	16.8%	0.8%
6	70歳代	75	6	19	21	24	5	0
	(年代比率)	15.5%	8.0%	25.3%	28.0%	32.0%	6.7%	0.0%
0	その他	17	0	0	3	1	0	13
	(年代比率)	3.5%	0.0%	0.0%	17.6%	5.9%	0.0%	76.5%
	合 計	485	30	70	201	102	68	14
		100.0%	6.2%	14.4%	41.4%	21.0%	14.0%	2.9%

※(その他)はアンケートに年代記載のなかったもの

4 長井市健康増進計画（第2次）

「健康日本21ながい（第2次）」策定委員会設置要綱

（設置）

第1条 長井市民の健康増進を総合的に推進する長井市健康増進計画（第2次）である「健康日本21ながい（第2次）」（以下「健康増進計画」という。）を策定するにあたり、広く市民の意見を反映させるため、長井市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1）健康増進計画の策定に関すること
- （2）健康増進計画の推進に関すること
- （3）その他健康増進計画に関連する事項に関すること

（組織）

第3条 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1）医療関係者
- （2）住民代表
- （3）学識経験者
- （4）教育行政機関
- （5）関係団体の代表者
- （6）その他市長が適当と認める者

（任期）

第4条 委員の任期は平成25年3月31日までとする。

（役員）

第5条 委員会に委員長及び副委員長をおき、委員長及び副委員長は委員の互選によって定める。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 委員長に事故があるときは、副委員長がその職務を代理する。

（会議）

第6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、委員長を議長とする。

2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明や意見を聴くことができる。

（事務局）

第7条 委員会の円滑な運営を行うため、事務局を置く。

2 事務局は、別表に掲げる職にある者をもって構成する。

3 事務局に事務局長を置き、事務局長は健康課長をあてる。

（庶務）

第8条 委員会の庶務は、健康課において処理する。

（その他）

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は別に定める。

附 則

1 この要綱は、平成24年5月11日から施行する。

2 この要綱は、平成25年3月31日限り、その効力を失う。

別表（第7条関係）

職 名 等
市民課長
福祉生活あんしん課長
子育て支援課長
教育委員会管理課長
健康課長

5 長井市健康増進計画（第2次） 「健康日本21ながい（第2次）」策定委員会委員名簿

（以下敬称略）

番号	所属・役職	氏 名	備 考
1	一般社団法人 長井市西置賜郡医師会 会長	桑島 一郎	委員長
2	一般社団法人 長井地区歯科医師会 会長	五十嵐康夫	副委員長
3	公立大学法人 山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科 准教授	加藤 哲子	
4	公立大学法人 山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科 准教授	加藤 ^{もりまさ} 守匡	
5	長井市地区長連合会 会長	安部 義彦	
6	長井商工会議所 専務理事	佐藤 義夫	
7	長井市民生委員児童委員協議会連合会 会長	遠藤 忠	
8	長井市体育協会 会長	吉田 芳弘	
9	学校法人 ^{そうちょう} 雙 暢 学園 小桜幼稚園園長	神尾 知秀	
10	長井市食生活改善推進協議会 会長	影山 なを	
11	特定非営利活動法人置賜のぞみ会 「フラワーほっと」 施設長	八木 稲子	
12	長井市教育委員会教育長	加藤 芳秀	