

香南市
健康と食育に関するアンケート調査
調査結果報告書

平成29年3月

目 次

1 調査概要	1
対象者.....	1
実施期間.....	1
回収状況.....	1
留意点.....	1
2 調査結果	2
1. あなた自身について	2
(1)性別.....	2
(2)年齢.....	2
(3)職業.....	2
(4)加入保険.....	3
(5)居住地域.....	4
(6)家族構成.....	5
(7)身長・体重.....	6
(8)地域活動への参加状況.....	7
2. 栄養・食育について	8
(1)朝食の状況.....	8
(2)主食・主菜・副菜がそろった食事の頻度.....	9
(3)主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる時.....	10
(4)主食・主菜・副菜のうちあまり食べないもの.....	11
(5)就寝前の2時間以内に夕食をとることの頻度.....	12
(6)夜食の頻度.....	13
(7)家族との食事の有無.....	14
(8)野菜の摂取状況.....	15
(9)塩分の多い食品の摂取状況.....	16
(10)練り製品の摂取状況.....	17
(11)めん類の摂取状況.....	18
(12)めん類の汁の摂取状況.....	19
(13)排便の頻度.....	20
(14)食育の認知状況.....	21
(15)食育への関心の有無.....	22
(16)食育に関心がある理由.....	23
(17)地元食材の利用状況.....	25
(18)非常食の準備.....	26
(19)備蓄している非常食の内容.....	27

3. 日ごろの健康管理について	28
(1) 主観的健康感.....	28
(2) 治療中の病気.....	30
(3) 健康な生活を送るために気をつけていること.....	32
(4) 血圧計の保有状況.....	34
(5) 血圧の測定状況.....	36
(6) 血圧測定結果の活用状況.....	38
(7) 特定健診・健康診査の受診状況.....	40
(8) 特定健診・健康診査を受けなかった理由.....	41
(9) 無料がん検診の認知状況.....	42
(10) 無料がん検診の効果.....	43
(11) がん検診受診率向上のための取り組み.....	44
(12) 健康パスポート事業の利用意向.....	48
(13) 健康パスポート事業に希望する特典.....	49
4. たばこについて	51
(1) 禁煙外来や禁煙補助薬の認知状況.....	51
(2) 喫煙習慣の有無.....	52
(3) 喫煙本数.....	53
(4) 禁煙経験.....	54
(5) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知状況.....	57
(6) 家の中での分煙.....	58
(7) 受動喫煙の経験.....	59
5. お酒について	61
(1) 飲酒習慣の有無.....	61
(2) 飲酒量.....	62
(3) 生活習慣病リスクを高める飲酒量の認知状況.....	63
6. 身体活動について	64
(1) 運動習慣の有無.....	64
(2) 運動内容.....	65
(3) 運動を始めたきっかけ.....	67
(4) 一緒に運動している人(仲間).....	68
(5) 運動をしていない・できない理由.....	69
(6) 歩行又は同等の身体活動の有無.....	70
(7) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知状況.....	71
(8) 運動習慣を身につけるためにあったらいいもの.....	72
(9) ウォーキングマップ・ウォーキング手帳の認知状況.....	74

7. 休養・こころの健康について	75
(1) ストレスの有無.....	75
(2) ストレス対処法の有無.....	76
(3) ストレス対処法の内容.....	77
(4) 睡眠で休養がとれているか.....	79
8. 歯の健康について	80
(1) 現在の歯の本数.....	80
(2) 定期的な歯科受診の有無.....	81
(3) 毎日歯みがきをしているか	82
(4) 歯間部清掃器具の利用状況	83
9. 地域の健康推進団体活動について	84
(1) 健康推進員活動の認知状況	84
(2) 食生活改善推進員(ヘルスマイト)活動の認知状況.....	86
(3) 健康に関する地域活動の有無	88
(4) 希望する健康に関する地域活動	90
10. 参考資料	92
健康と食育に関するアンケート調査票	92

1 調査概要

本市では、平成 20 年度に香南市健康増進計画「こうなんげんき 21」を、平成 26 年度に第 2 期香南市食育推進計画を策定し、健康増進と食育に関する取り組みを推進してきました。

今年度これらの計画内容の見直しを行うため、計画の最終評価を行うとともに、次期計画策定の基礎資料とすることを目的として、アンケート調査を実施しました。

対象者

18 歳以上の香南市民 3,500 人（無作為抽出）

実施期間

平成 28 年 9 月 15 日（木）～平成 28 年 9 月 30 日（金）

回収状況

対象者	配布件数	回収件数（有効回答件数）	回収率（有効回収率）
18 歳以上の香南市民	3,500 件	1,546 件（1,541 件）	44.2%（44.0%）

※全問無回答や本人が不在等の理由でアンケートに回答できない人の回答は無効扱い。

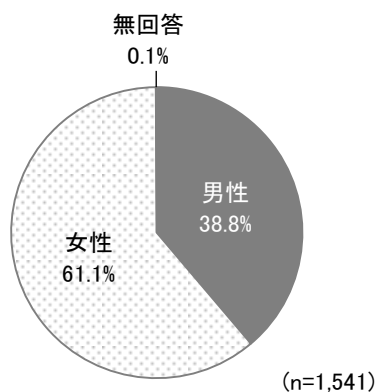
留意点

- ①グラフ中の「n」はその項目における回答者を合計した実数値であり、割合（%）算出の基数となります。
- ②比率については小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、各比率の合計が 100% に合致しない場合があります。
- ③複数回答のグラフについては、「無回答」を除いています。
- ④クロス集計のグラフについては、属性（性別・年齢 等）の「無回答」は除いて表示しています。

2 調査結果

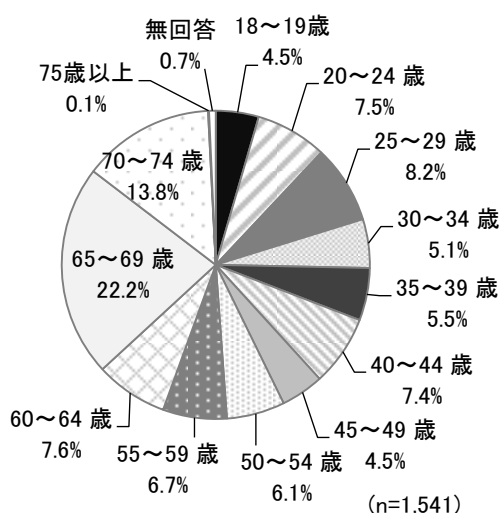
1. あなた自身について

(1) 性別



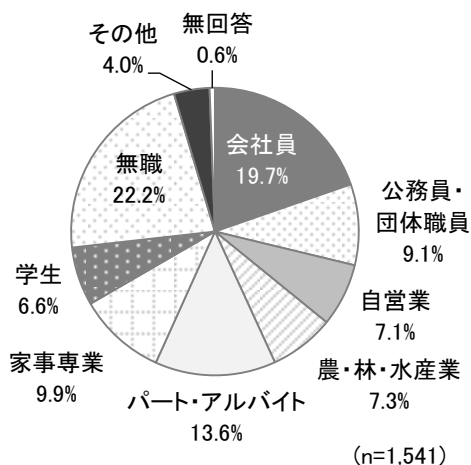
回答者の性別は、「男性」が 38.8%、「女性」が 61.1%と「女性」が多くなっています。

(2) 年齢



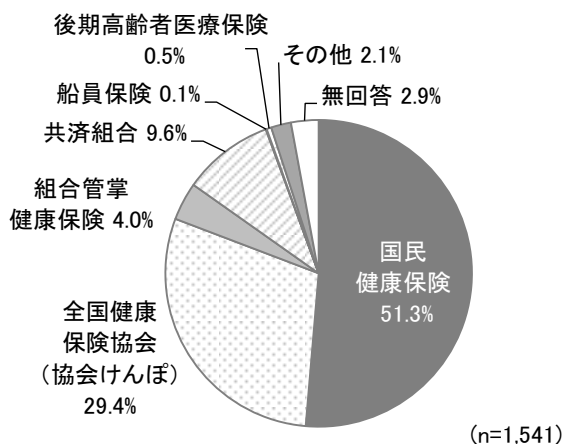
回答者の年齢は、「65~69歳」が 22.2%で最も多く、次いで「70~74歳」が 13.8%となっています。

(3) 職業



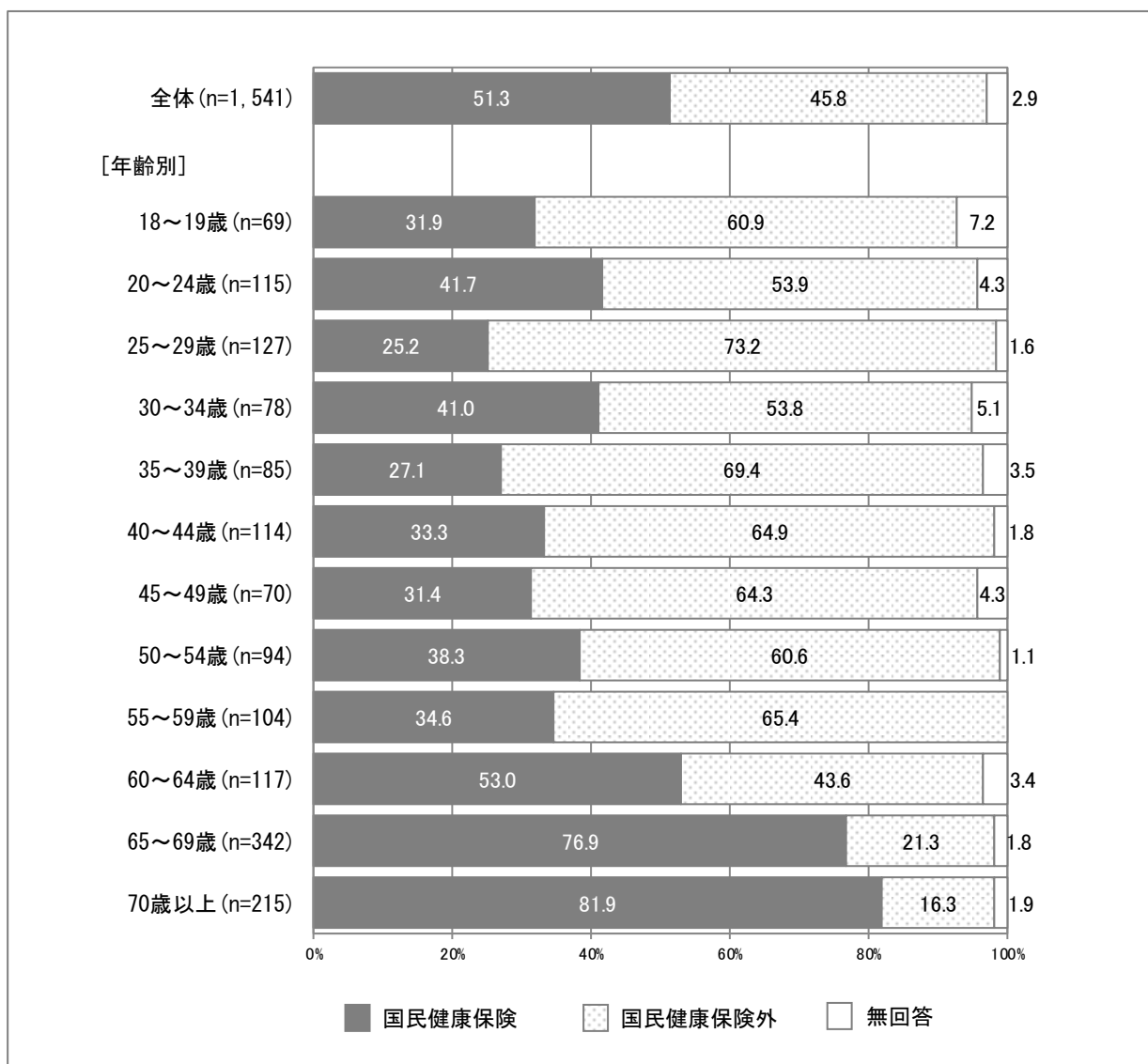
回答者の職業は、「無職」が 22.2%で最も多く、次いで「会社員」が 19.7%、「パート・アルバイト」が 13.6%、「家事専業」が 9.9%となっています。

(4) 加入保険



回答者が加入している保険は「国民健康保険」が 51.3% を占め、「全国健康保険協会 (協会けんぽ)」が 29.4%、「共済組合」が 9.6% となっています。

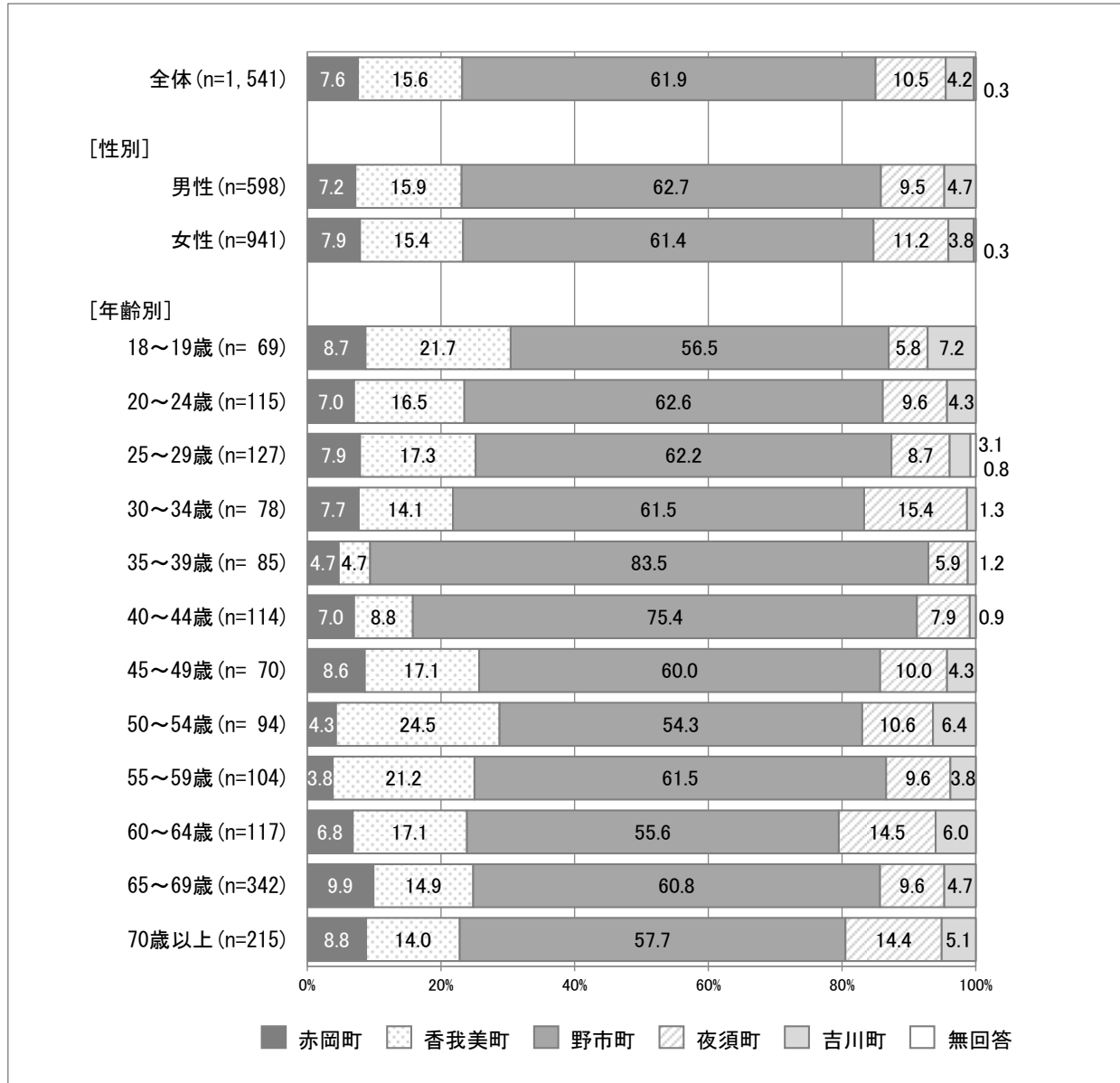
年齢別に国民健康保険と国民健康保険外の人に分けてみると、60 歳以上の年齢層では、「国民健康保険」が 50% 以上を占めています。



(5) 居住地

問5 あなたのお住まいの地域を教えてください。(1つに○)

居住地についてたずねたところ、「野市町」に住んでいる人が 61.9%で最も多く、次いで「香我美町」が 15.6%、「夜須町」が 10.5%、「赤岡町」が 7.6%、「吉川町」が 4.2%となっています。



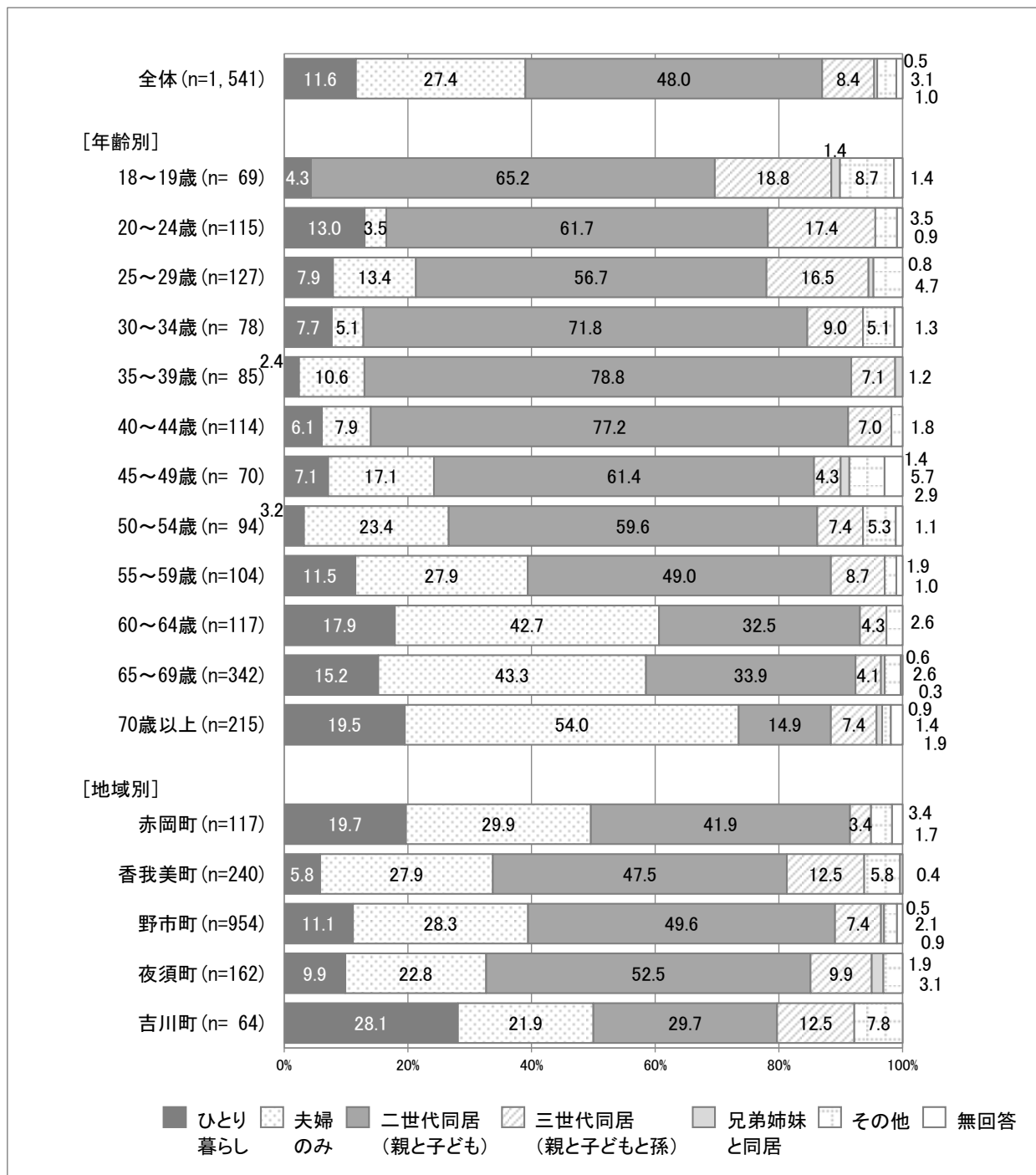
(6) 家族構成

問6 あなたの家族構成にあてはまるものはどれですか。(1つに○)

家族構成についてたずねたところ、「二世世代同居（親と子ども）」が48.0%で最も多く、次いで「夫婦のみ」が27.4%、「ひとり暮らし」が11.6%となっています。

年齢別にみると、44歳以下の年齢層では、「二世世代同居（親と子ども）」又は「三世世代同居（親と子どもと孫）」が70%以上を占めていますが、年齢が高くなるにつれて、「夫婦のみ」が多くなる傾向がみられます。また55歳以上の年齢層では、「ひとり暮らし」が10%以上となっています。

地域別にみると、赤岡町と吉川町では「ひとり暮らし」がそれぞれ19.7%、28.1%となっています。



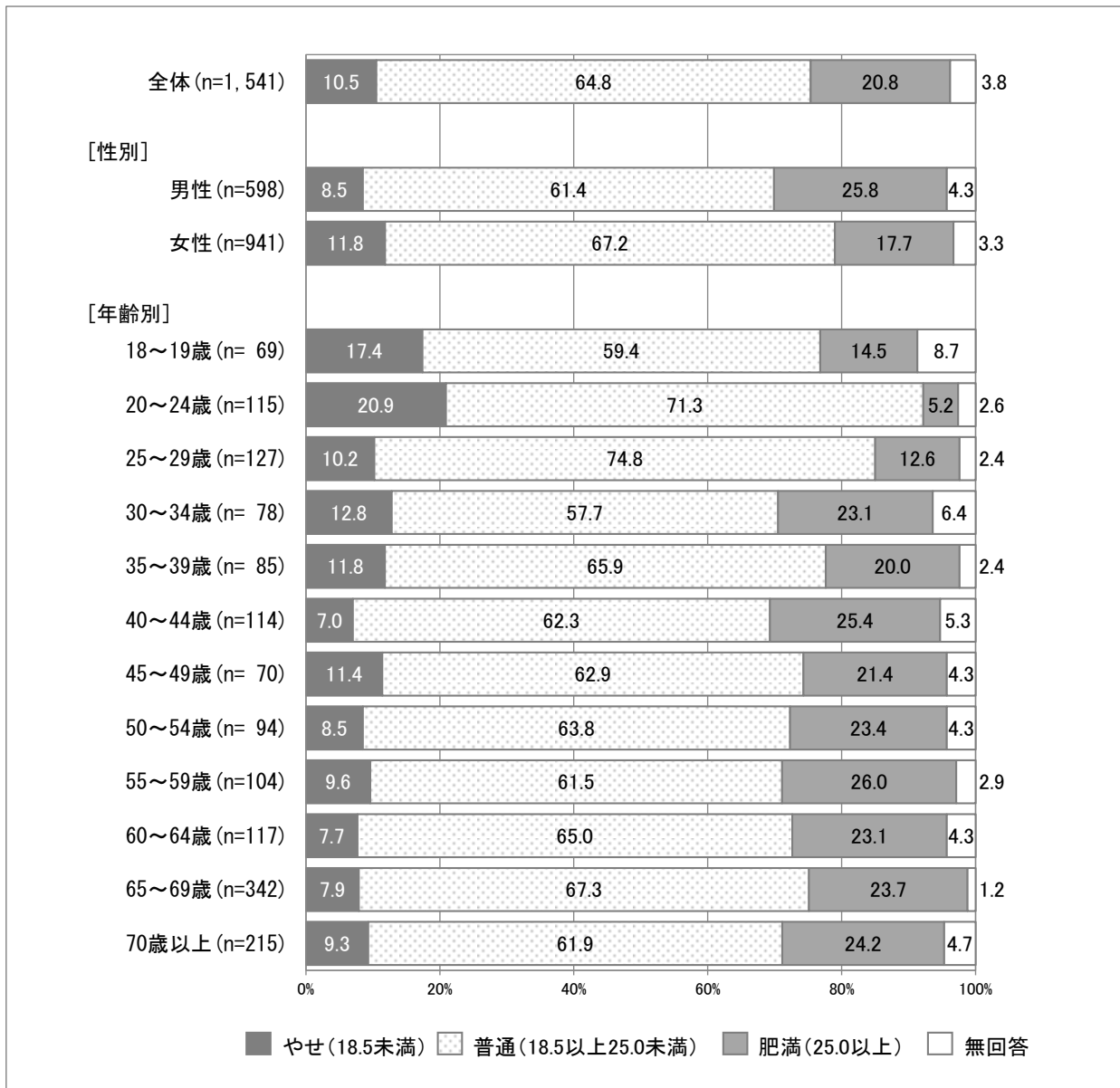
(7) 身長・体重

問7 あなたの身長・体重をご記入ください。

身長・体重から算出したBMI*についてみると、「普通（18.5以上25.0未満）」が64.8%で最も多く、次いで「肥満（25.0以上）」が20.8%、「やせ（18.5未満）」が10.5%となっています。

性別にみると、「肥満」の割合は男性25.8%、女性17.7%となっており、男性の方が8.1ポイント多くなっています。また、女性は男性と比べて「やせ」と「普通」が多くなっています。

年齢別にみると、24歳以下の年齢層は他の年齢層よりも「やせ」が多くなっており、30歳以上の年齢層では「肥満」の割合が20%以上となっています。



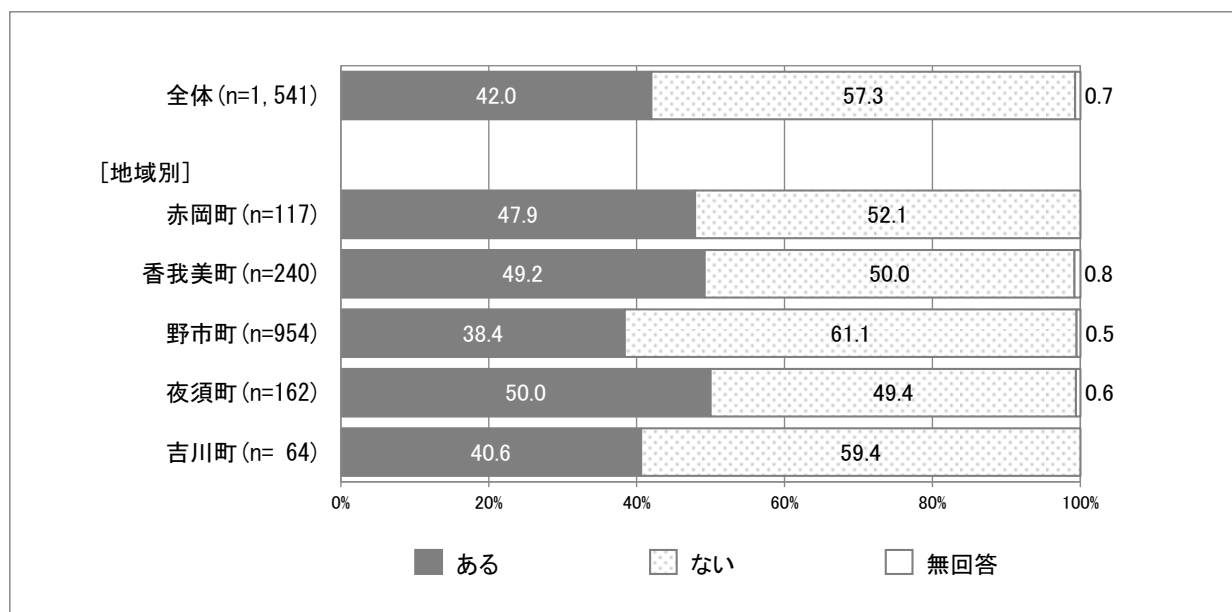
*BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(8) 地域活動への参加状況

問8 過去1年間（平成27年4月～平成28年3月）の間に自治会活動や地区の行事等へ参加したことがありますか。（1つに○）

過去1年間の地域活動への参加状況についてたずねたところ、「ある」が42.0%、「ない」が57.3%となっています。

地域別にみると、野市町と吉川町は、赤岡町、香我美町、夜須町と比べて「ある」が少なくなっています。



2. 栄養・食育について

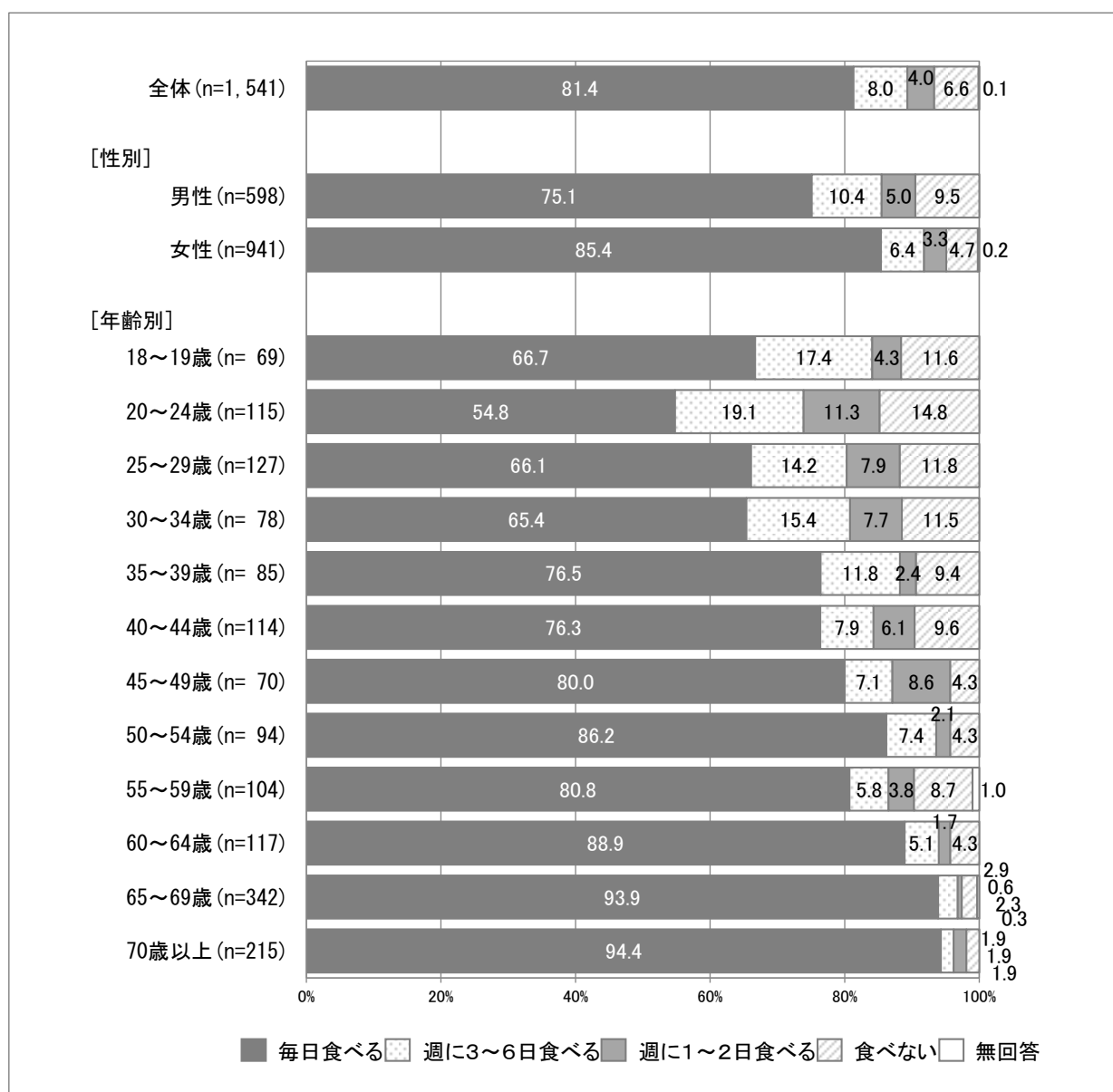
(1) 朝食の状況

問9 朝食を食べていますか。(1つに○)

朝食の状況についてたずねたところ、「毎日食べる」が81.4%を占めています。

性別にみると、「毎日食べる」と答えた人は、男性75.1%、女性85.4%となっており、女性の方が10.3ポイント多くなっています。

年齢別にみると、年齢が高い層で「毎日食べる」が多い傾向があり、65歳以上では90%以上となっています。一方、年齢が低い層では朝食を毎日食べない人が比較的多く、44歳以下の年齢層では「食べない」が約10%となっています。



(2) 主食・主菜・副菜がそろった食事の頻度

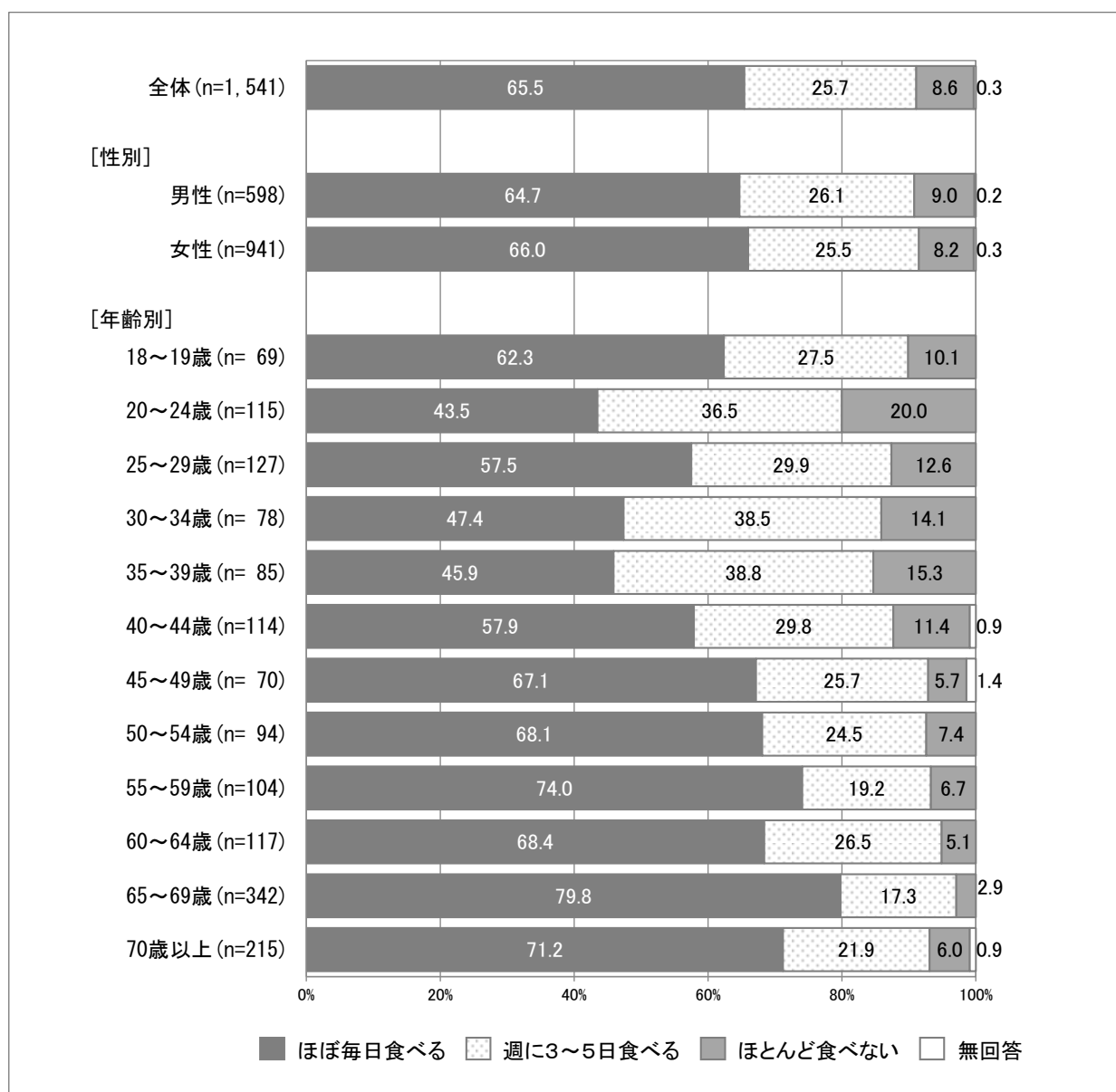
問10 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上あるのは週に何日ありますか。(1つに○)

※主食(ごはん、パン、麺類等)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理等)、副菜(野菜・海藻・きのこ類を使った料理等)

主食・主菜・副菜がそろった食事の頻度についてたずねたところ、「ほぼ毎日食べる」が65.5%で最も多く、次いで「週に3~5日食べる」が25.7%、「ほとんど食べない」が8.6%となっています。

性別にみると、「ほぼ毎日食べる」は男性64.7%、女性66.0%となっており、性別による大きな違いはみられません。

年齢別にみると、20~24歳と、30~39歳では、「ほぼ毎日食べる」が50%未満となっています。



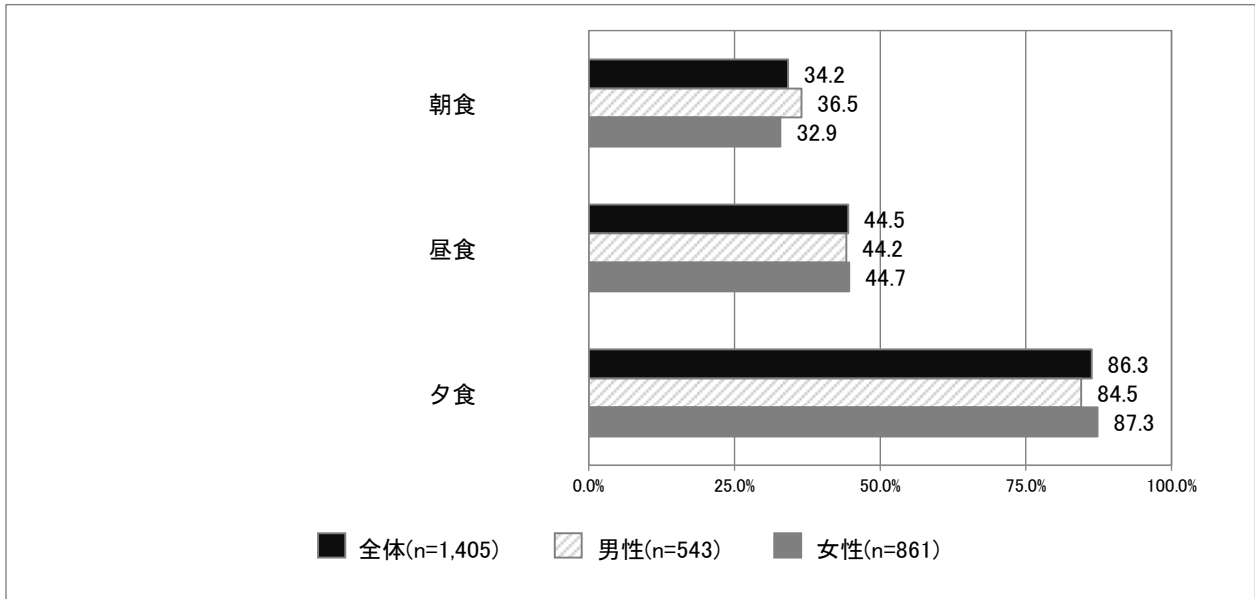
(3) 主食・主菜・副菜がそろった食事を食べるとき

問10で「ほぼ毎日食べる」、「週に3～5日食べる」と答えた方にお聞きします。

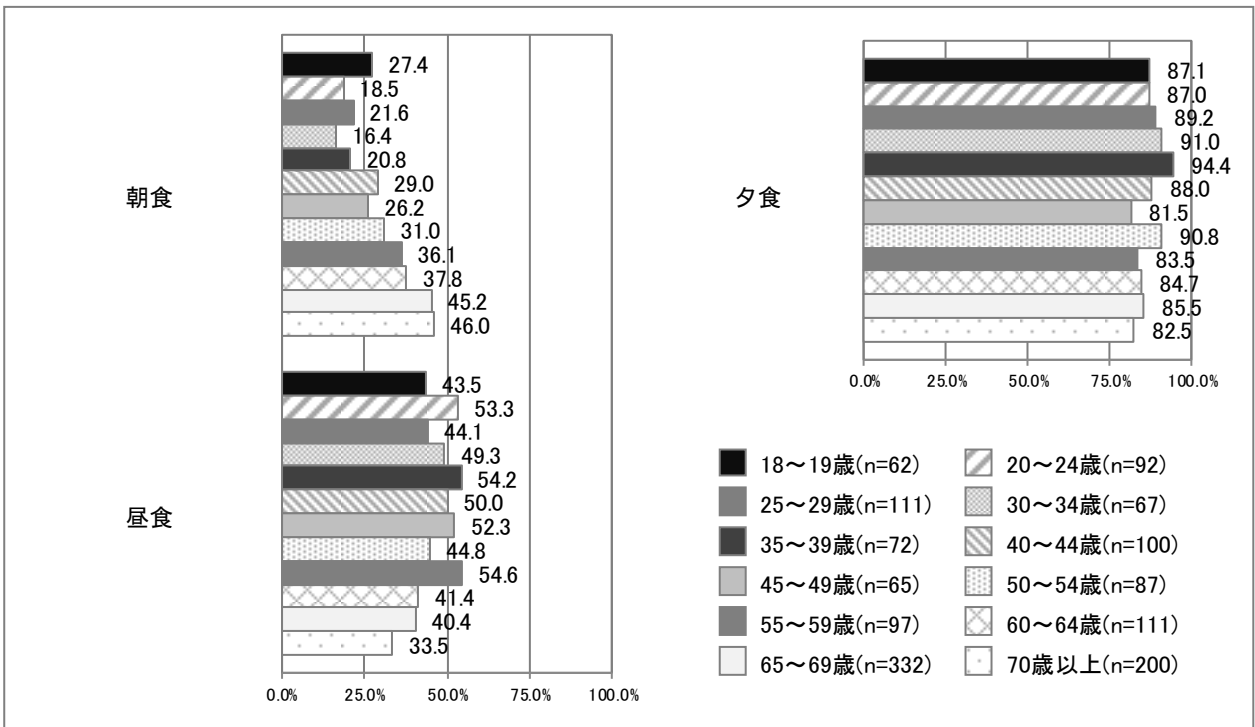
問10-1 いつそろえて食べることが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

主食・主菜・副菜がそろった食事を食べている人に、いつその食事を食べているかたずねたところ、「夕食」が86.3%で最も多く、次いで「昼食」が44.5%、「朝食」が34.2%となっています。

性別にみると、女性は男性と比べて「朝食」の割合がやや少なくなっています。



年齢別にみると、「朝食」は年齢が低い層で少ない傾向がみられます。



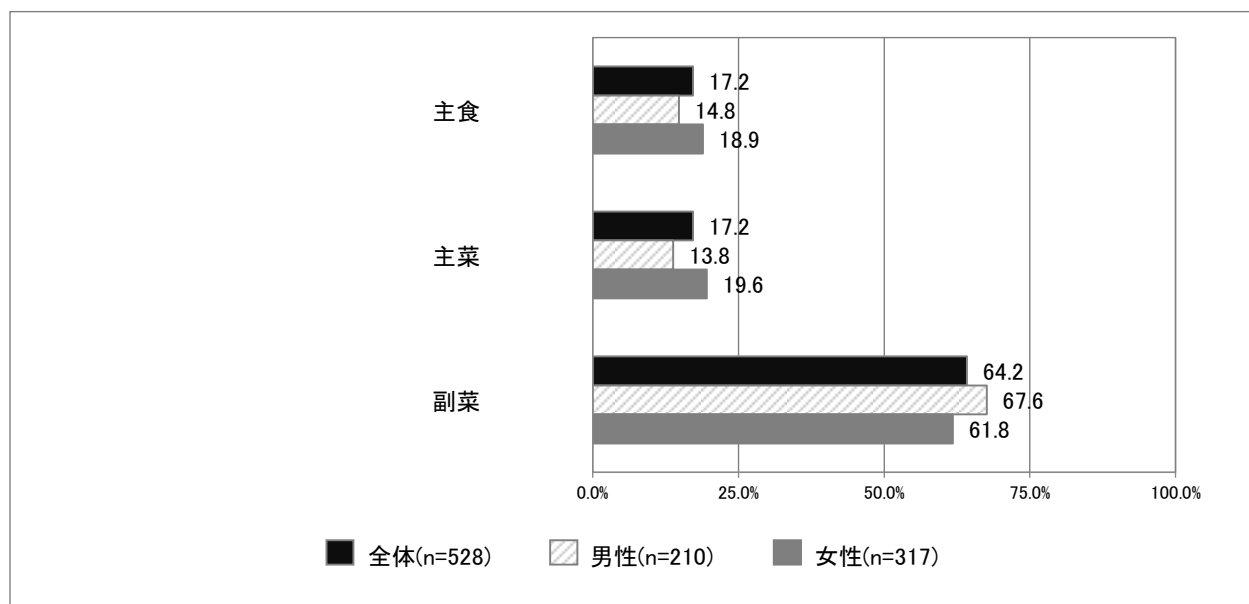
(4) 主食・主菜・副菜のうちあまり食べないもの

問10で「週に3～5日食べる」、「ほとんど食べない」と答えた方にお聞きます。

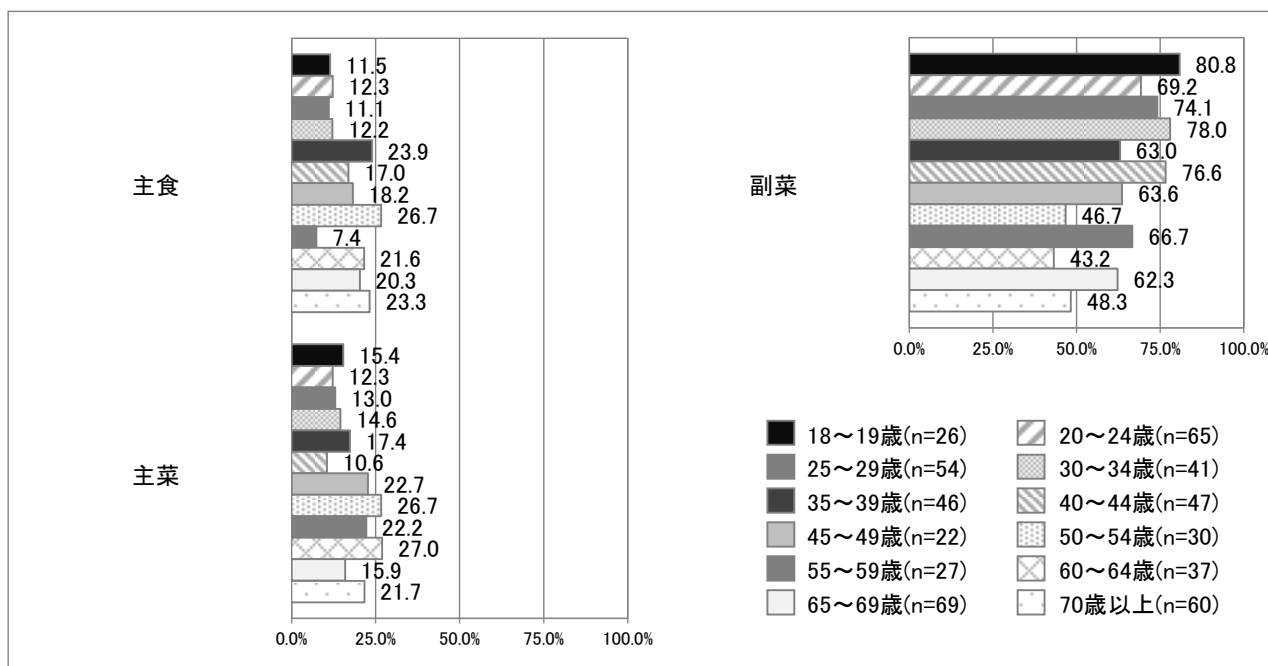
問10-2 あまり食べないのは、どれですか。(あてはまるものすべてに○)

主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日食べていない人に、あまり食べないものをたずねたところ、「副菜」が64.2%で最も多くなっています。

性別にみると、女性は男性と比べて「主食」や「主菜」を食べない人が多くなっています。



年齢別にみると、「副菜」を食べない人は、年齢が低い層で多い傾向がみられます。45～64歳と70歳以上の年齢層では「主菜」を食べない人が20%を超えています。



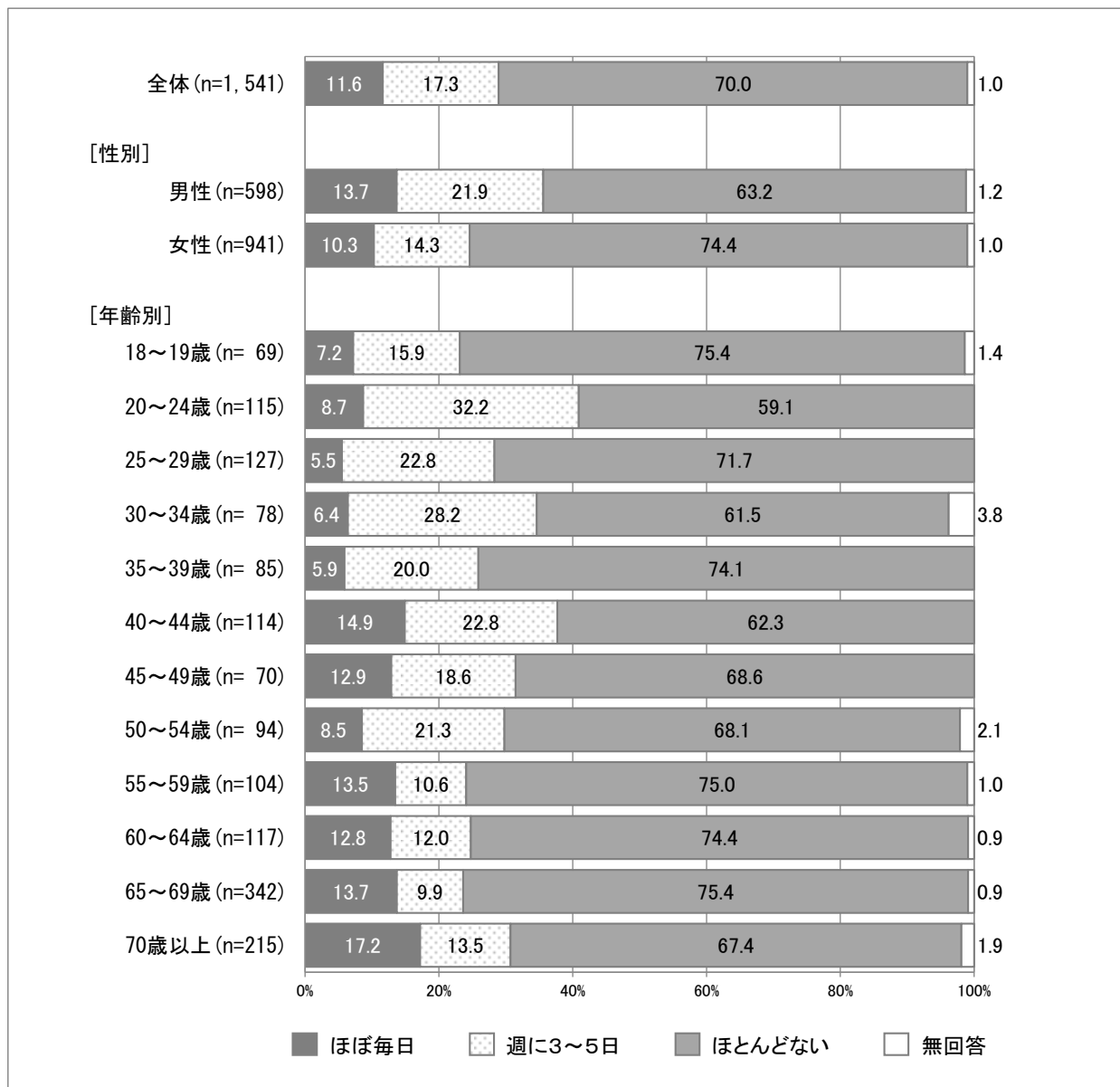
(5) 就寝前の2時間以内に夕食をとることの頻度

問11 就寝前の2時間以内に、夕食をとることが週に何日ありますか。(1つに○)

就寝前の2時間以内に夕食をとることがあるかたずねたところ、「ほとんどない」が70.0%で最も多く、次いで「週に3~5日」が17.3%、「ほぼ毎日」が11.6%となっています。

性別にみると、男性は女性と比べて「ほぼ毎日」と「週に3~5日」が多くなっています。

年齢別にみると、20~24歳と30~34歳、40~44歳では「ほとんどない」が他の年齢層より少なく、40~49歳と55歳以上の年齢層では「ほぼ毎日」が10%を超えています。



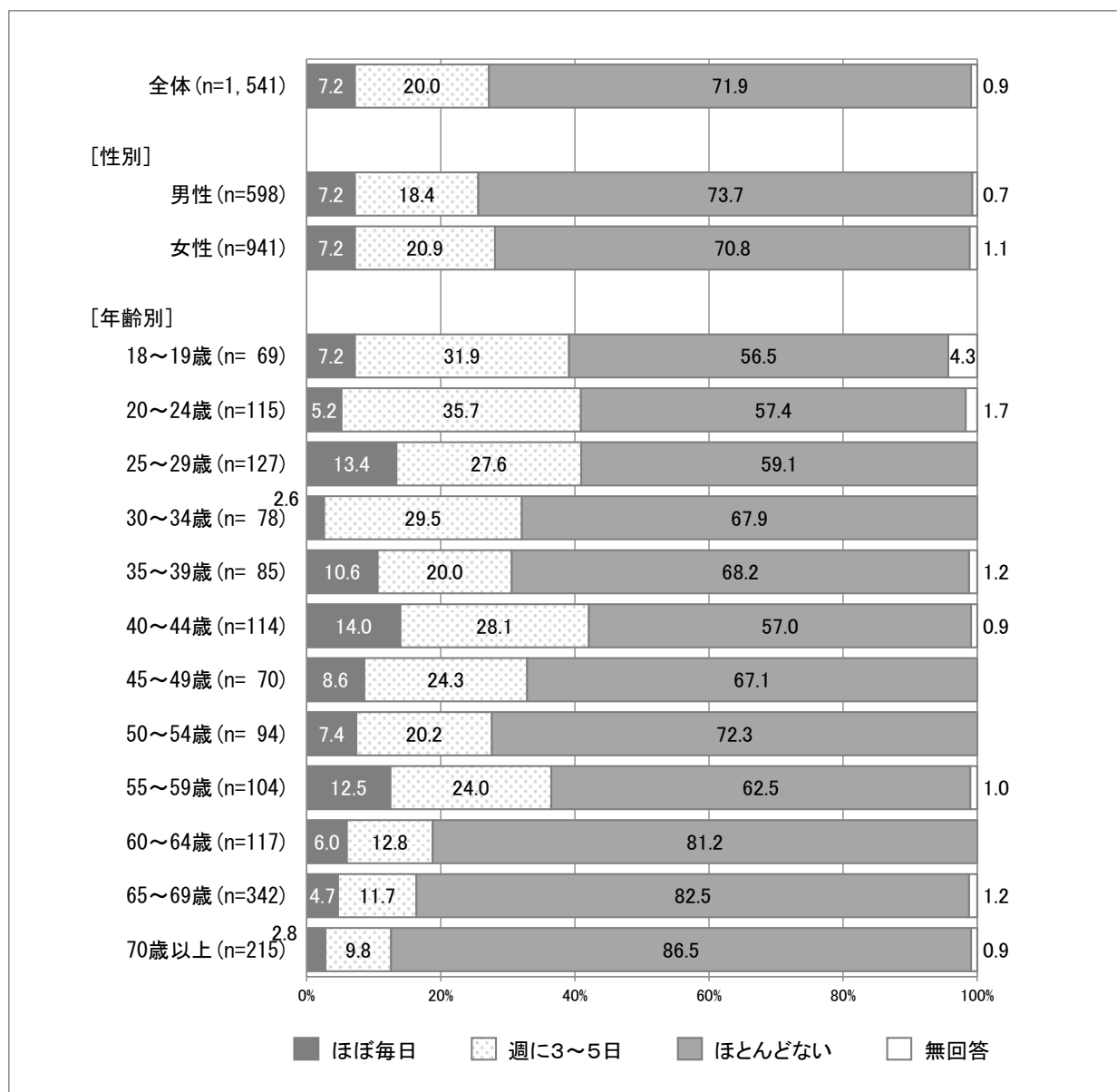
(6) 夜食の頻度

問12 夕食後に間食（3食以外の夜食）をしますか。（1つに○）

夜食の頻度についてたずねたところ、「ほとんどない」が71.9%で最も多く、次いで「週に3～5日」が20.0%、「ほぼ毎日」が7.2%となっています。

性別にみると、男性と女性ともに「ほとんどない」が70%以上を占めています。

年齢別にみると、18～29歳と40～44歳では「ほぼ毎日」と「週に3～5日」の合計が約40%とやや多くなっています。

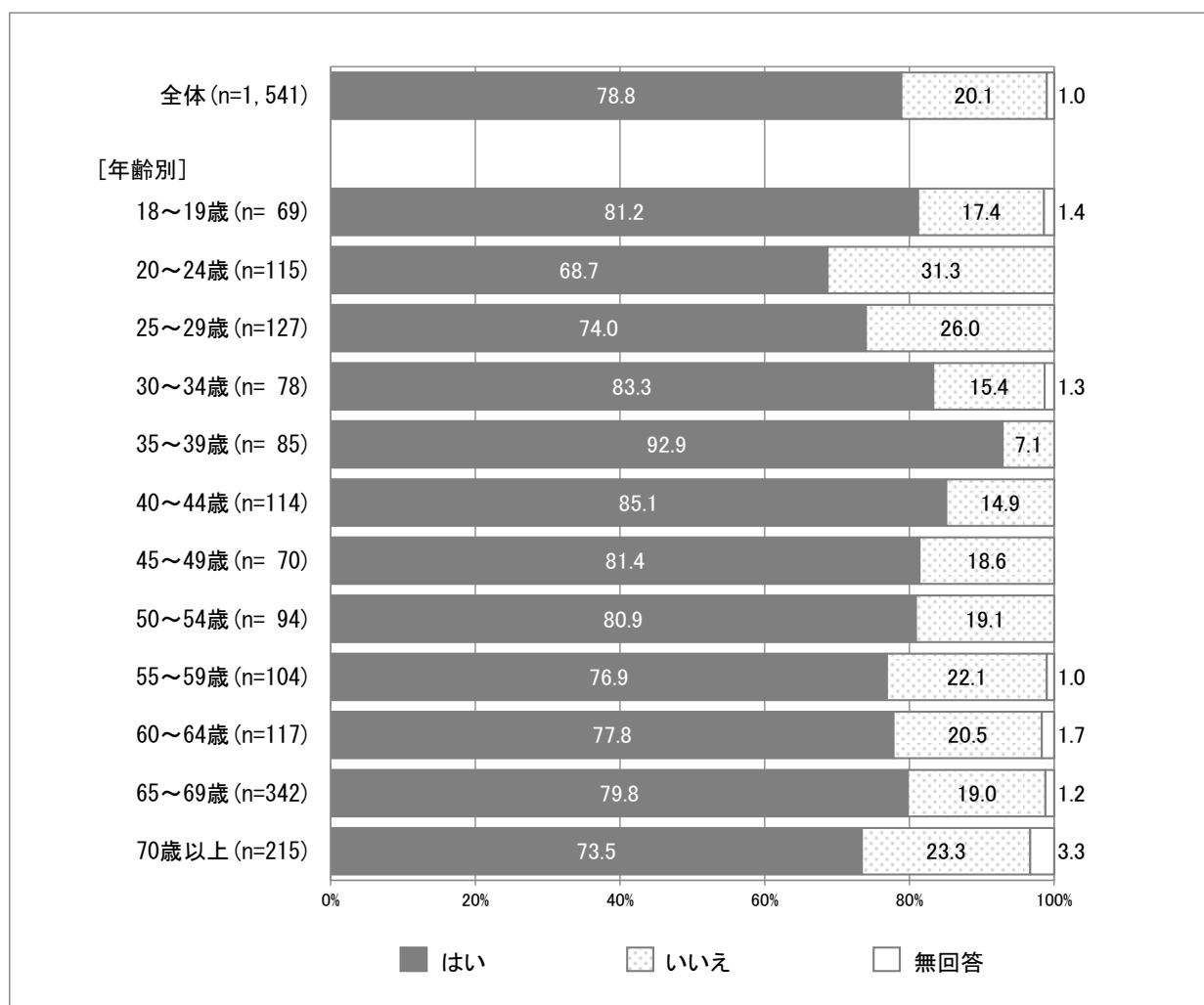


(7) 家族との食事の有無

問13 1日最低1回は、家族と一緒に食事をしていますか。(1つに○)

1日最低1回は家族と一緒に食事をしているかたずねたところ、「はい」が78.8%、「いいえ」が20.1%となっています。

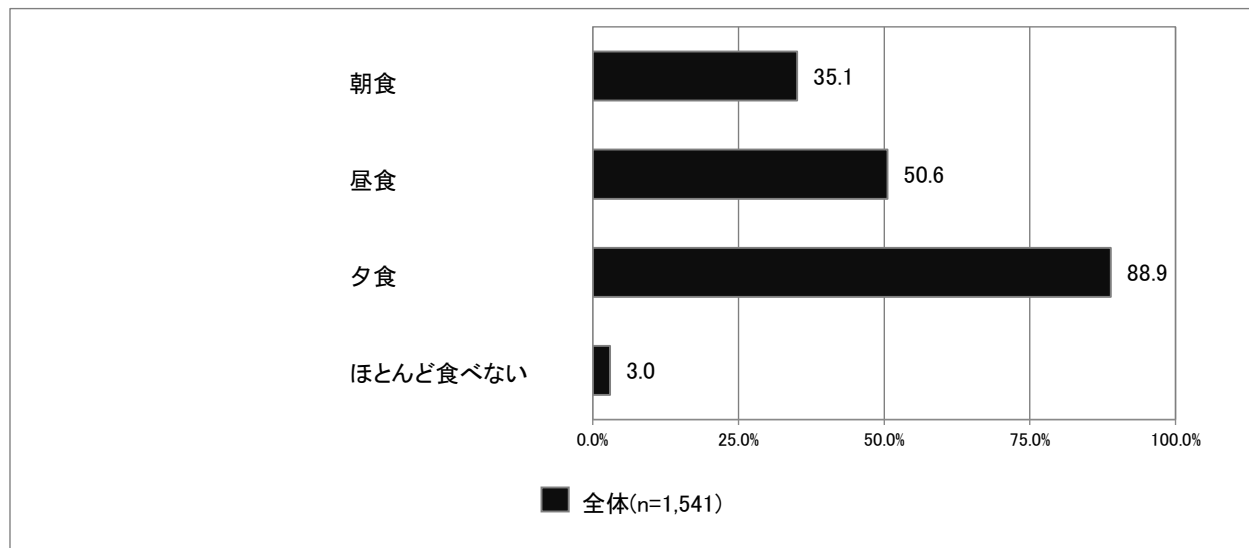
年齢別にみると、35～39歳は「はい」が92.9%と多くなっています。20～29歳と、55～64歳、70歳以上の年齢層では「いいえ」が20%を超えています。



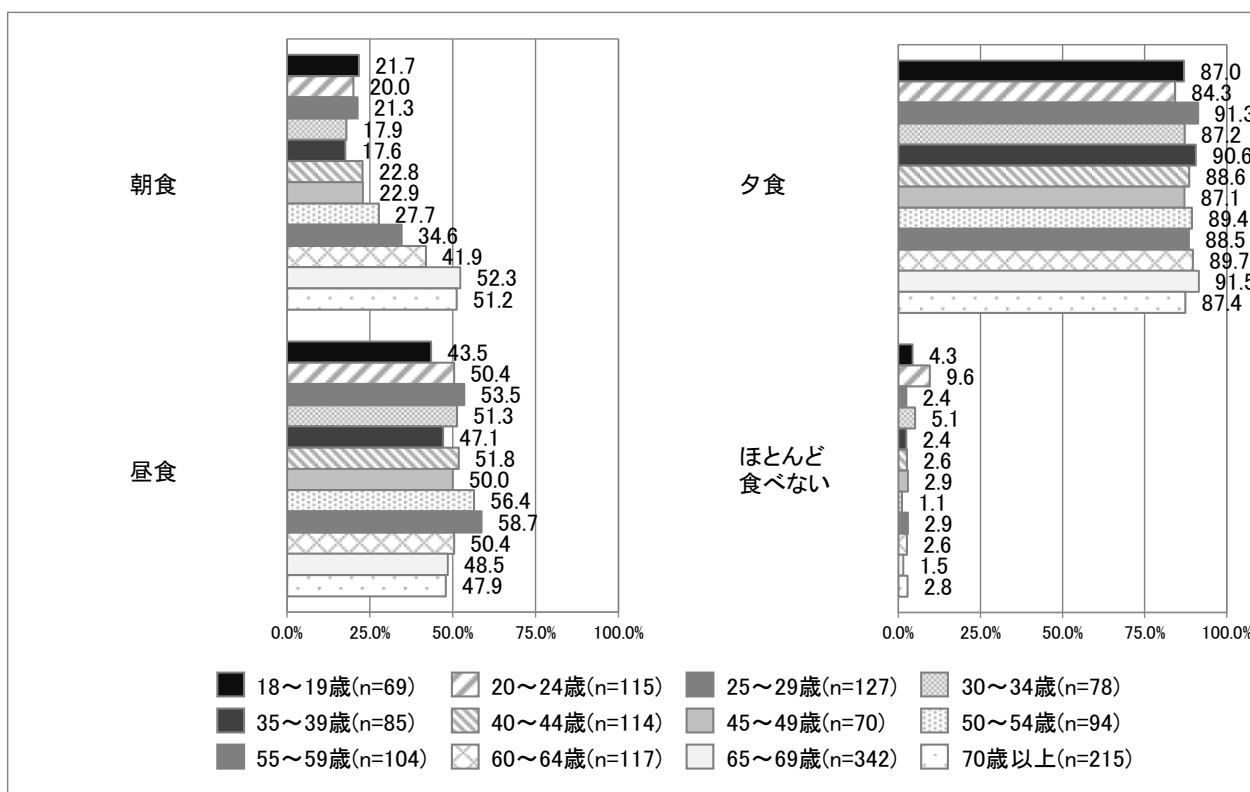
(8) 野菜の摂取状況

問14 あなたは野菜のおかずをいつ食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

野菜のおかずをいつ食べているかたずねたところ、「夕食」が88.9%と最も多く、次いで「昼食」が50.6%、「朝食」が35.1%となっています。



年齢別にみると、「朝食」の割合は49歳以下の年齢層では約20%となっており、50歳以上の年齢層と比べて少なくなっています。20~24歳は「ほとんど食べない」が約10%となっています。



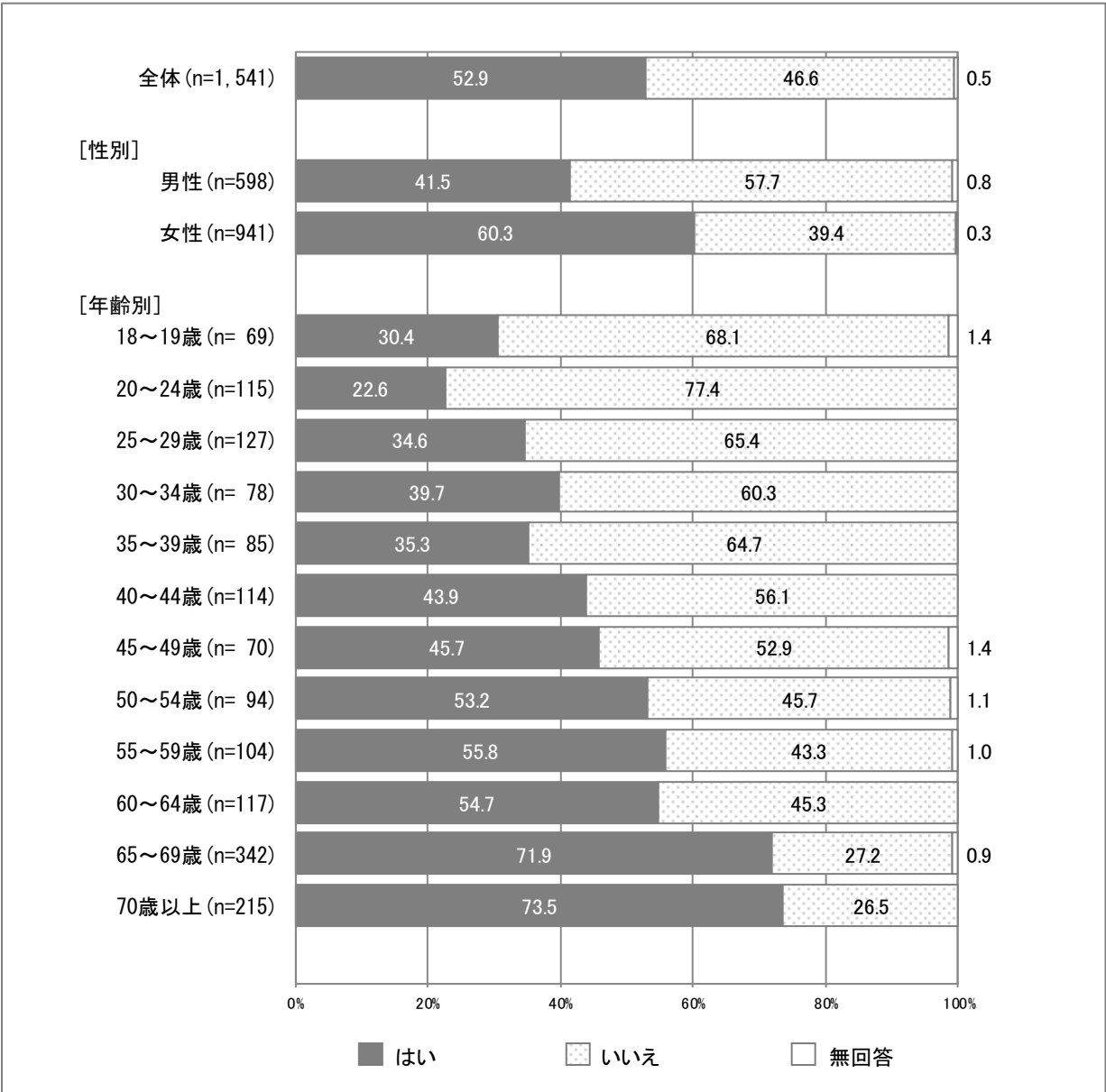
(9) 塩分の多い食品の摂取状況

問15 あなたは塩分の多いものをひかえていますか。(1つに○)

塩分の多いものをひかえているかたずねたところ、「はい」が 52.9%、「いいえ」が 46.6%となっています。

性別にみると、「はい」の割合は男性 41.5%、女性 60.3%となっており、女性の方が 18.8 ポイント多くなっています。

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「はい」と答えた人が多い傾向がみられ、特に 65 歳以上の年齢層では 70%を超えています。



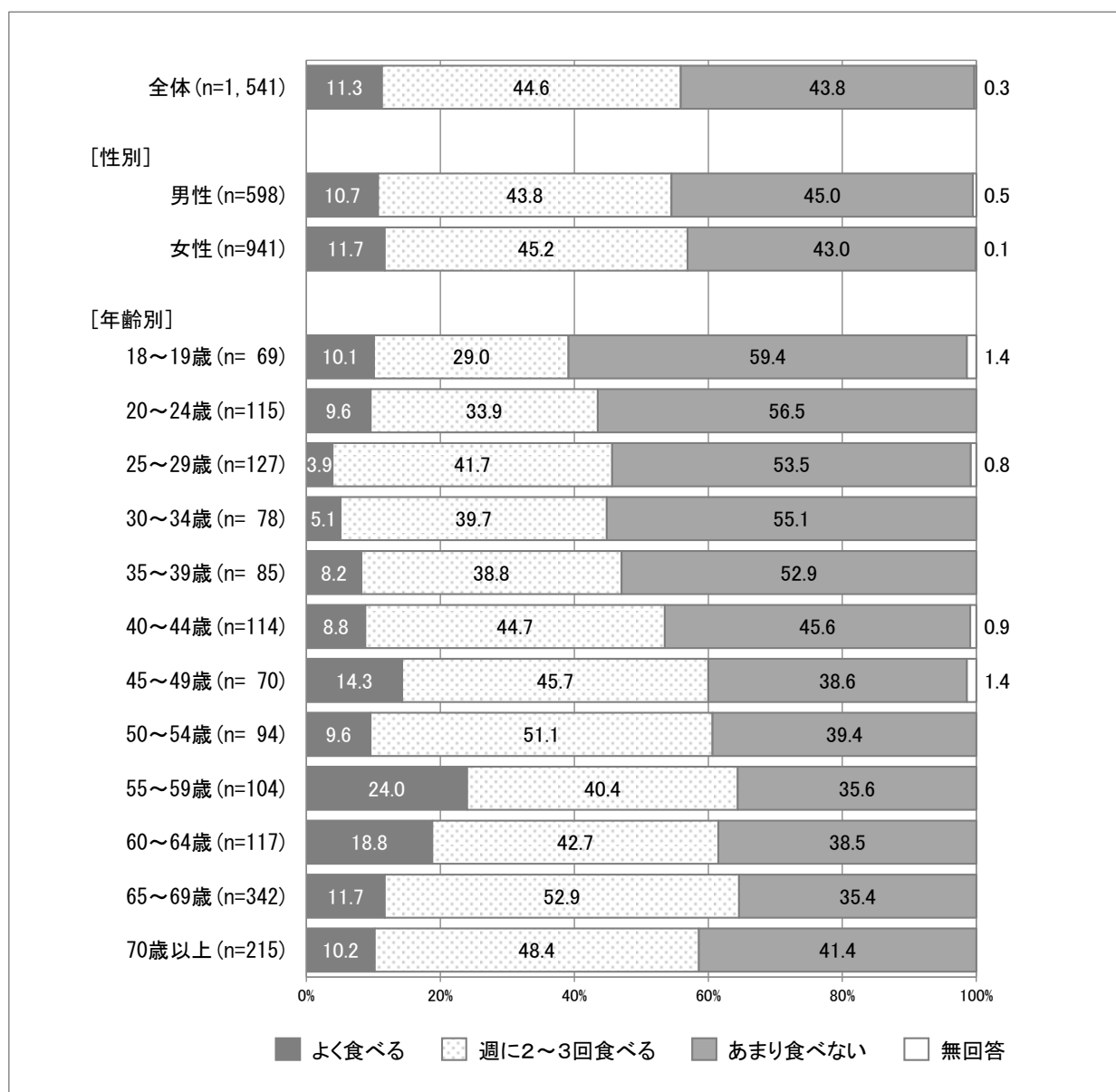
(10) 練り製品の摂取状況

問16 むだん、あなたは干物やちくわ、かまぼこ等の練り製品を食べていますか。(1つに○)

干物やちくわ、かまぼこ等の練り製品を食べる頻度についてたずねたところ、「週に2~3回食べる」が44.6%で最も多く、次いで「あまり食べない」が43.8%、「よく食べる」が11.3%となっています。

性別にみると、男性では「あまり食べない」(45.0%)、女性では「週に2~3回食べる」(45.2%)が最も多くなっています。

年齢別にみると、44歳以下の年齢層では「あまり食べない」、45歳以上の年齢層では「週に2~3回食べる」が最も多くなっています。



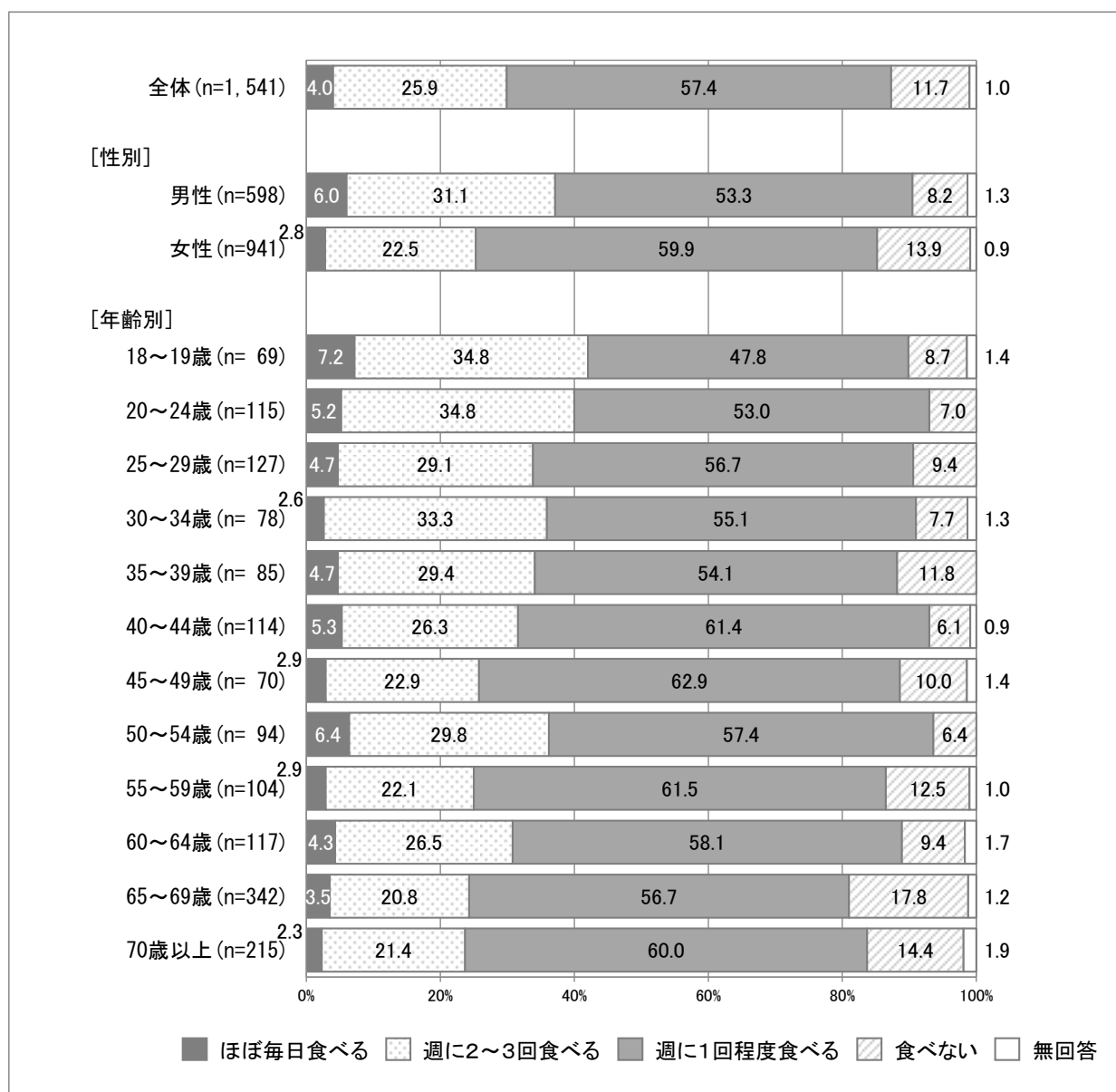
(11) めん類の摂取状況

問17 うどん、あなたはうどんやラーメン等のめん類をどのくらい食べていますか。(1つに○)

うどんやラーメン等のめん類を食べる頻度についてたずねたところ、「週に1回程度食べる」が57.4%で最も多く、次いで「週に2~3回食べる」が25.9%、「食べない」が11.7%、「ほぼ毎日食べる」が4.0%となっています。

性別にみると、男性は「ほぼ毎日食べる」と「週に2~3回食べる」の合計が37.1%となっており、女性よりもめん類を食べる頻度が高くなっています。

年齢別にみると、「ほぼ毎日食べる」と「週に2~3回食べる」の合計が、年齢が低い層で多い傾向がみられ、24歳以下の年齢層では40%以上となっています。



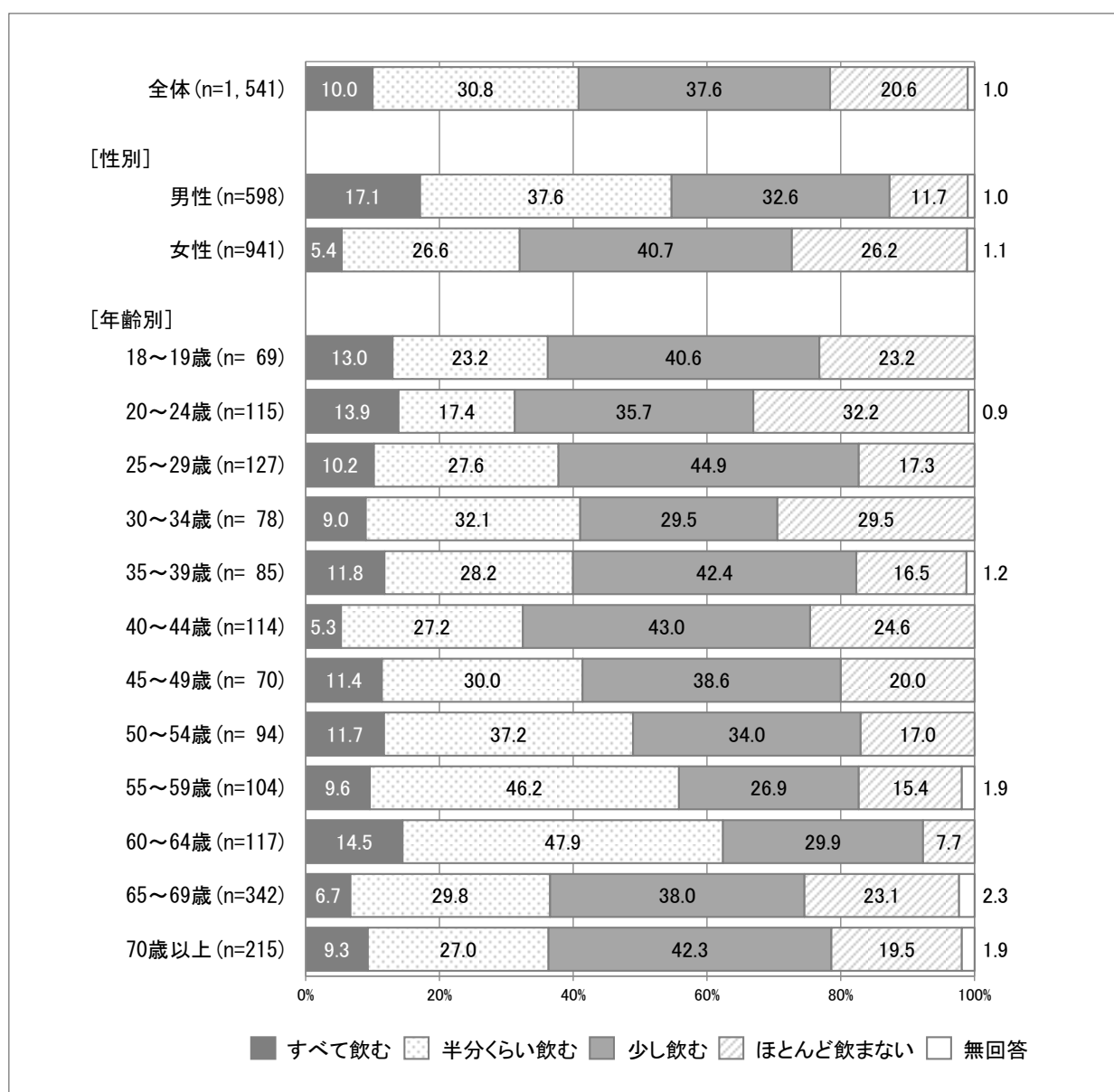
(12) めん類の汁の摂取状況

問18 めん類の汁はほとんど全部飲みますか。(1つに○)

めん類の汁をどの程度飲むかたずねたところ、「少し飲む」が37.6%で最も多く、次いで「半分くらい飲む」が30.8%、「ほとんど飲まない」が20.6%、「すべて飲む」が10.0%となっています。

性別にみると、男性は「半分くらい飲む」が37.6%で最も多く、次いで「少し飲む」が32.6%となっています。女性は「少し飲む」が40.7%で最も多く、次いで「半分くらい飲む」が26.6%となっています。

年齢別にみると、50～64歳の年齢層では「すべて飲む」と「半分くらい飲む」の合計が約50%以上となっています。

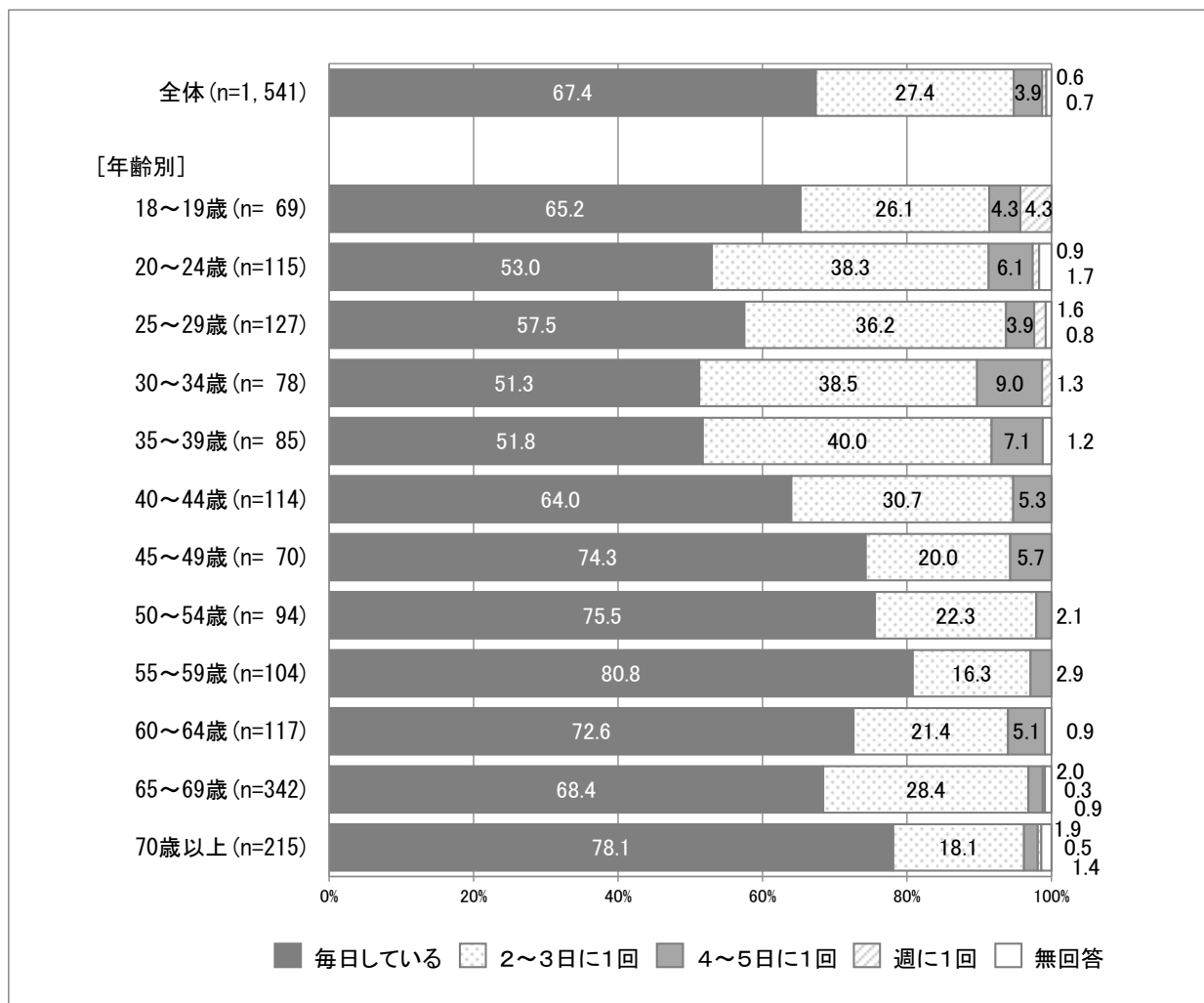


(13) 排便の頻度

問19 毎日排便がありますか。(1つに○)

排便の頻度についてたずねたところ、「毎日している」が67.4%で最も多く、次いで「2～3日に1回」が27.4%となっています。

年齢別にみると、20～39歳の年齢層では「毎日している」が50%台にとどまり、「2～3日に1回」が約40%となっています。



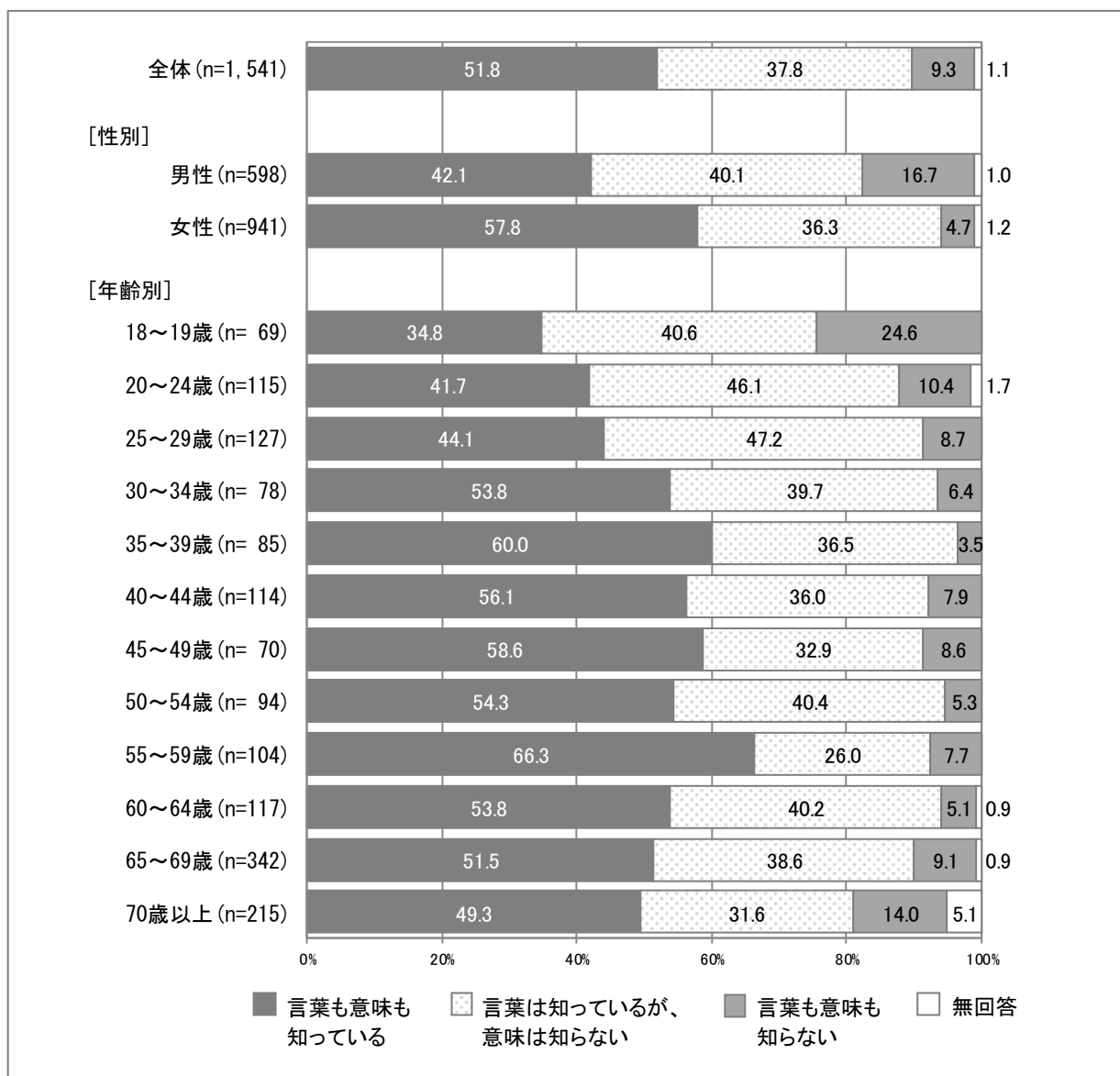
(14) 食育の認知状況

問20 「食育」について知っていますか。(1つに○)

「食育」について知っているかたずねたところ、「言葉も意味も知っている」が51.8%で最も多く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が37.8%となっており、「食育」という言葉を見聞きしたことがある人が合計89.6%を占めています。

性別にみると、「言葉も意味も知っている」の割合は男性42.1%、女性57.8%となっており、女性の方が15.7ポイント多くなっています。男性では「言葉も意味も知らない」が16.7%とやや多くなっています。

年齢別にみると、35～39歳と55～59歳では「言葉も意味も知っている」が60%以上となっています。29歳以下の年齢層では「言葉も意味も知っている」よりも「言葉は知っているが、意味は知らない」が多く、また、18～19歳は「言葉も意味も知らない」が24.6%と他の年齢層と比べて多くなっています。



※P.95 に用語解説あり

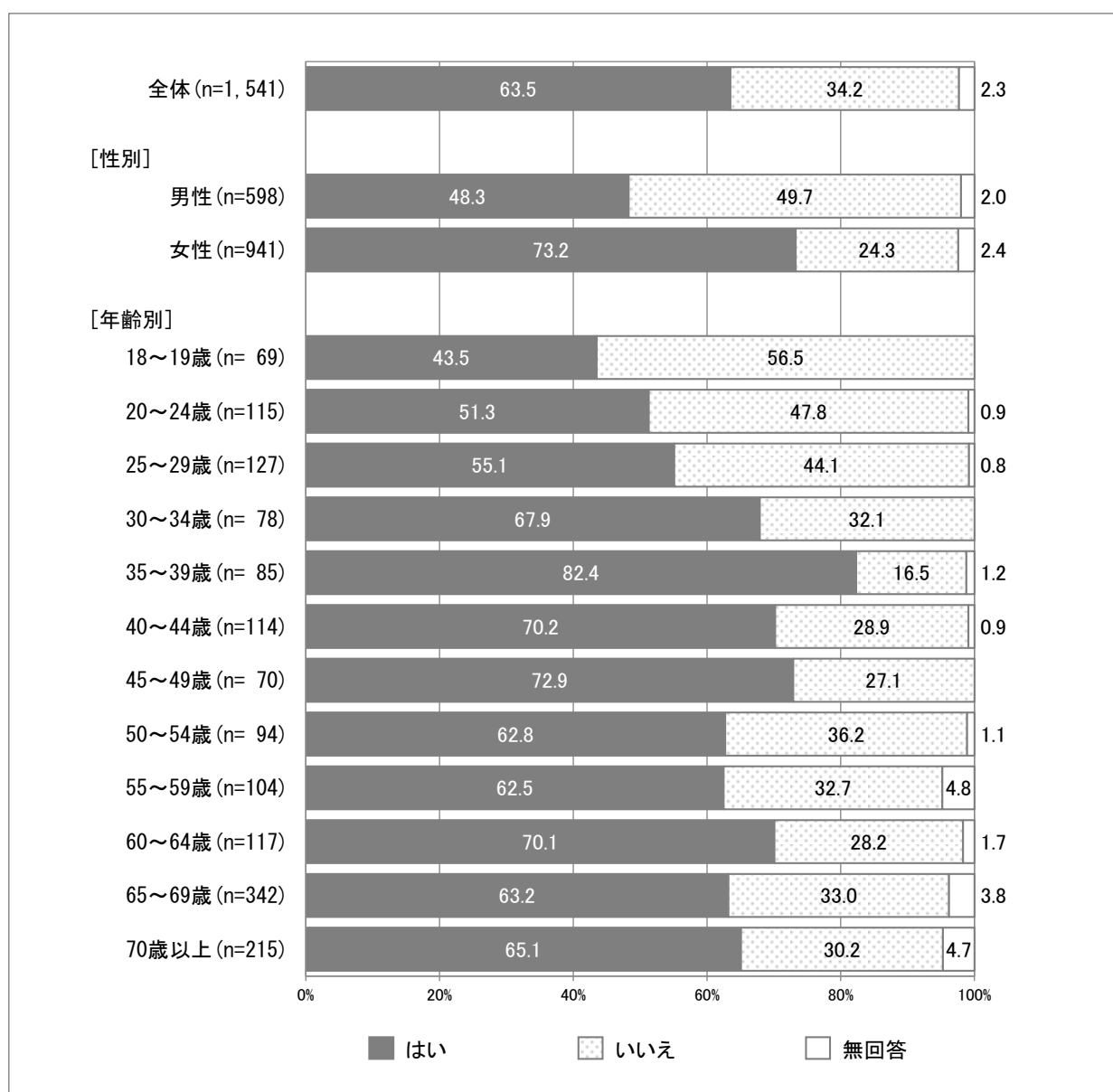
(15) 食育への関心の有無

問21 「食育」に関心がありますか。(1つに○)

「食育」に関心があるかたずねたところ、「はい」と答えた人が63.5%、「いいえ」と答えた人が34.2%となっています。

性別にみると、「はい」と答えた人の割合は男性48.3%、女性73.2%となっており、女性の方が24.9ポイント多くなっています。

年齢別にみると、35～39歳では「はい」が82.4%と多く、また、30～34歳と40～49歳、60～64歳の年齢層でも「はい」は約70%と多くなっています。一方、29歳以下の年齢層は食育への関心が他の年齢層よりも低い傾向にあり、18～19歳では「いいえ」が56.5%となっています。



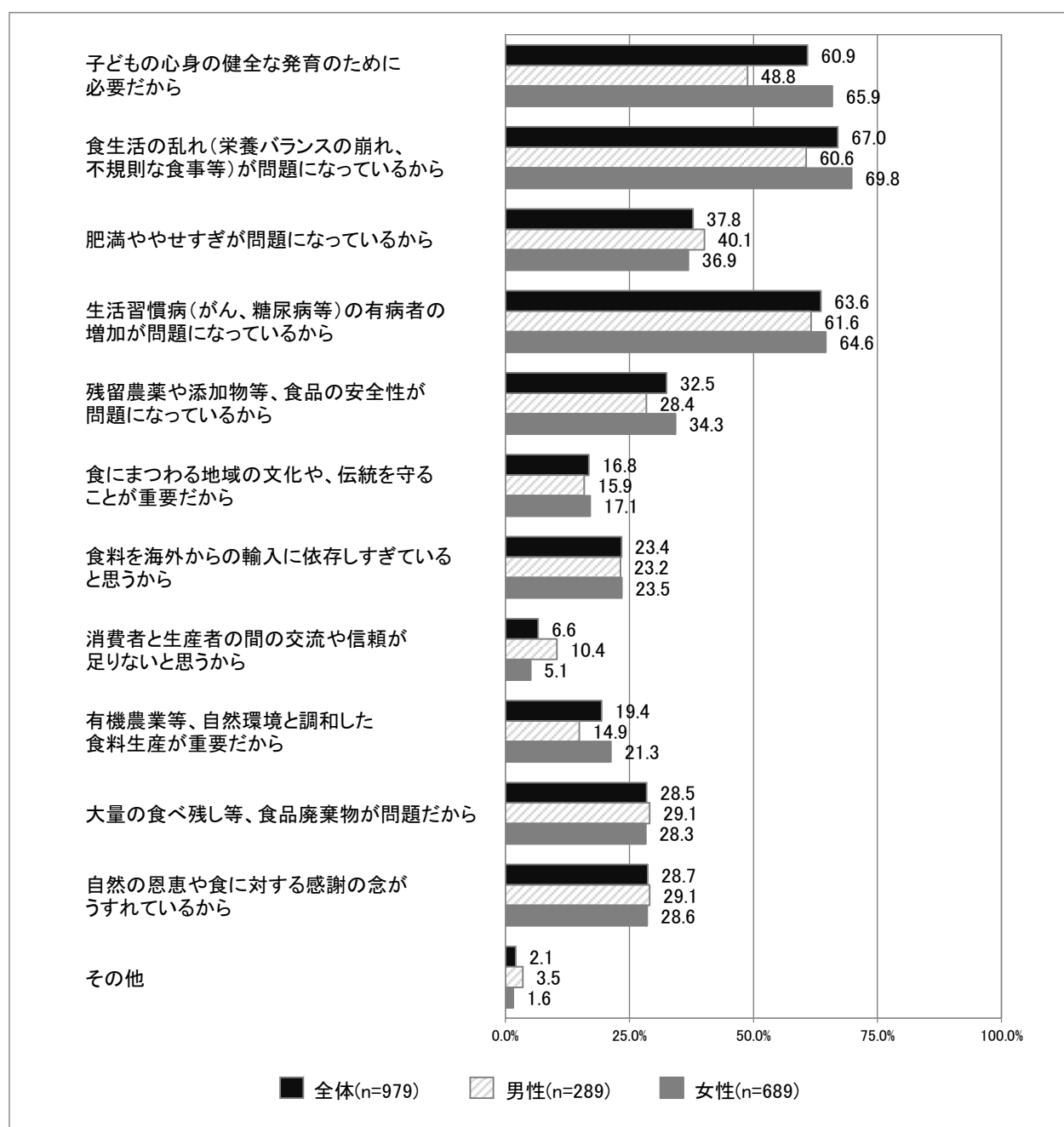
(16) 食育に関心がある理由

問21で「はい」と答えた方にお聞きします。

問21-1 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

食育に関心がある人にその理由をたずねたところ、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（67.0%）、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の有病者の増加が問題になっているから」（63.6%）、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」（60.9%）の3項目が多くなっています。

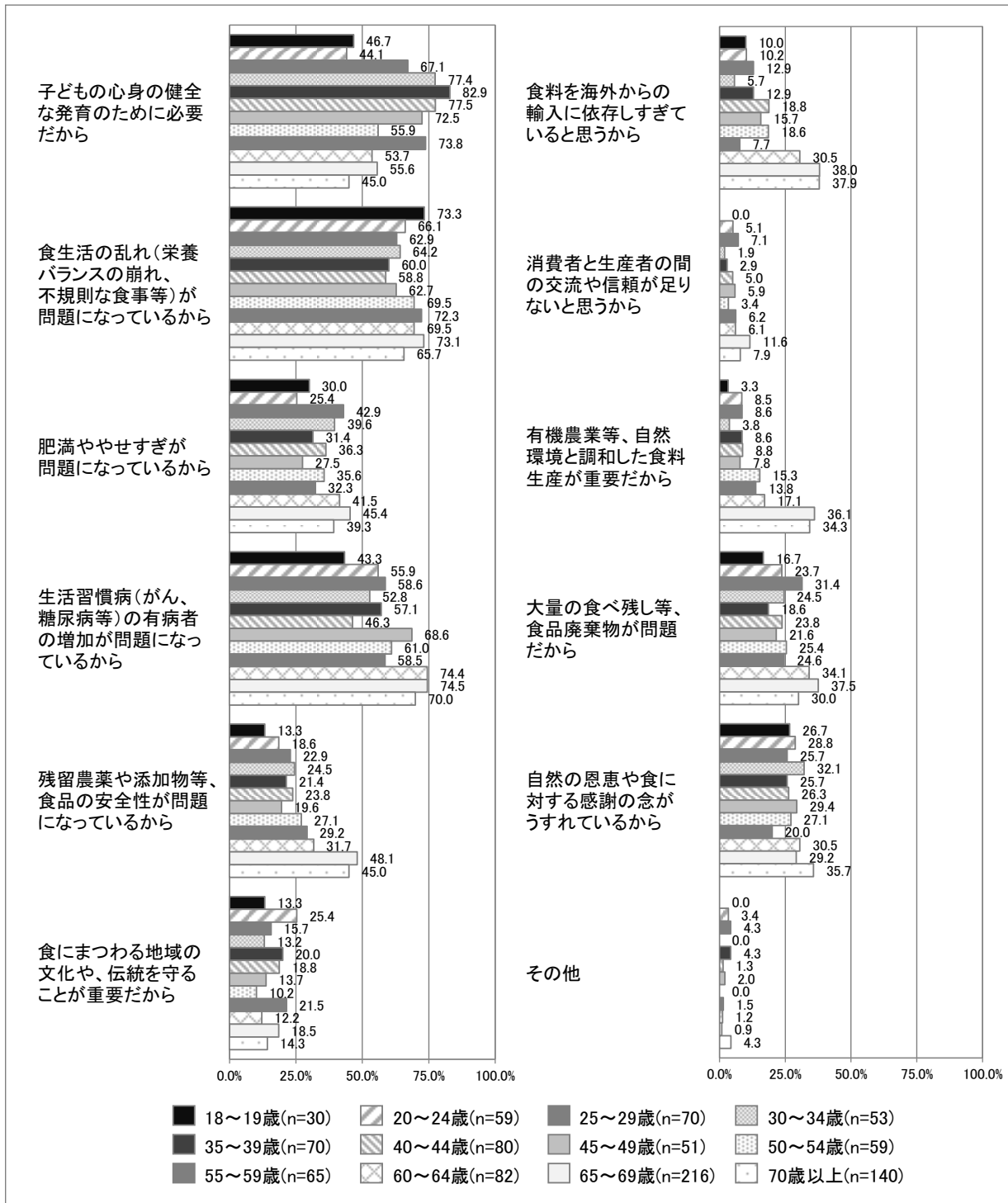
性別にみると、女性は男性よりも「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」（17.1ポイント差）、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（9.2ポイント差）等が多くなっています。



年齢別にみると、24歳以下の年齢層では「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」が最も多くなっています。

30～49歳と55～59歳の年齢層では「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が最も多く70%以上となっています。

60歳以上の年齢層では「生活習慣病（がん、糖尿病等）の有病者の増加が問題になっているから」が最も多く70%以上となっています。また65歳以上の年齢層では「残留農薬や添加物等、食品の安全性が問題になっているから」と「食料を海外からの輸入に依存しすぎていると思うから」、「食料を海外からの輸入に依存しすぎていると思うから」、「有機農業等、自然環境と調和した食料生産が重要だから」が他の年齢層よりも多くなっています。

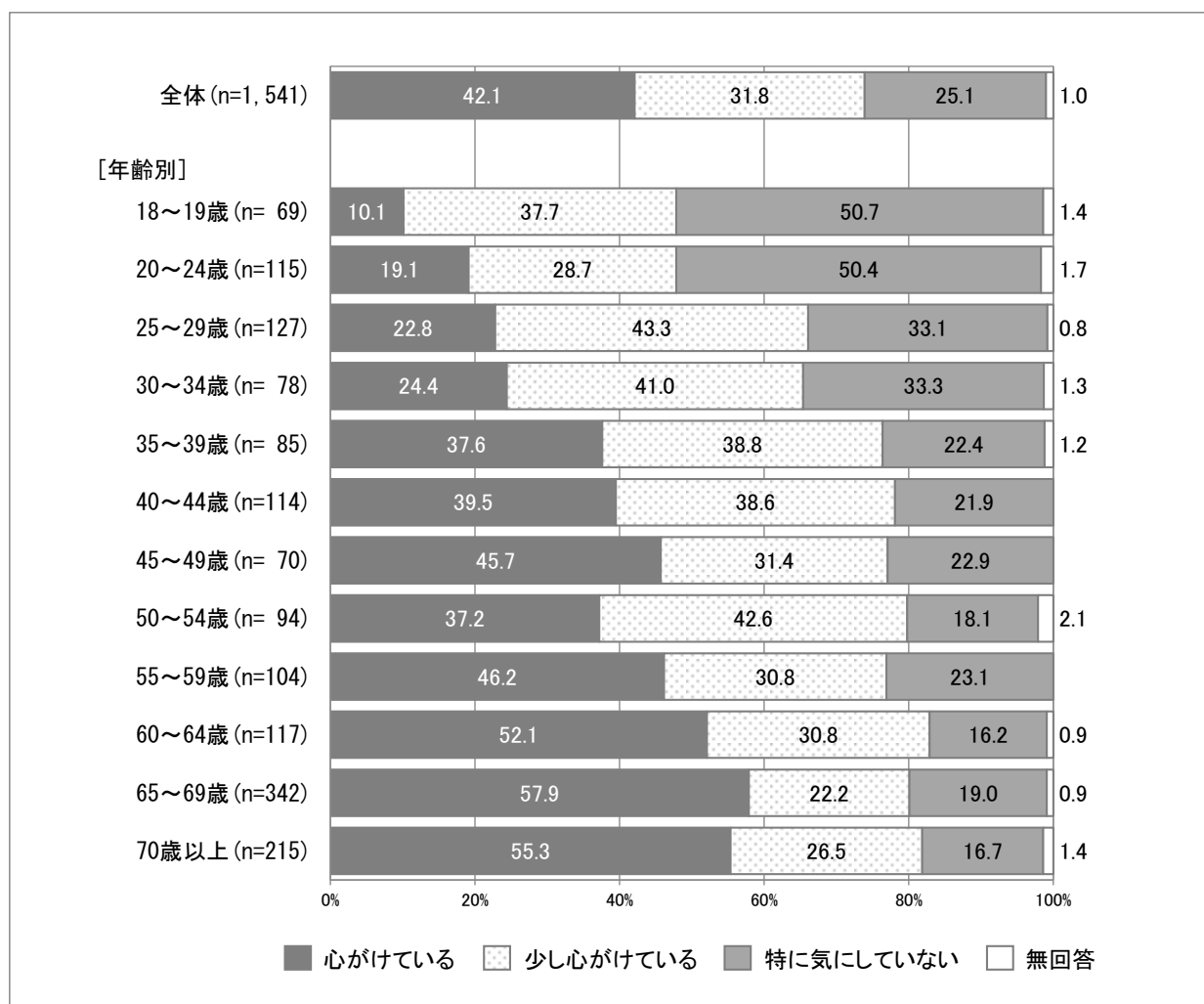


(17) 地元食材の利用状況

問22 らだん、あなたはなるべく地域でとれるものや、高知県産の食材を選んで買ったり、料理で使ったりするよう心がけていますか。(1つに○)

地域でとれるものや、高知県産の食材を選んで買ったり、料理で使ったりするよう心がけているかたずねたところ、「心がけている」が42.1%で最も多く、次いで「少し心がけている」が31.8%、「特に気にしていない」が25.1%となっています。

年齢別にみると、24歳以下の年齢層では「特に気にしていない」が約50%を占めていますが、年齢が高くなるにつれて「心がけている」が多い傾向があり、60歳以上の年齢層では「心がけている」が50%以上となっています。

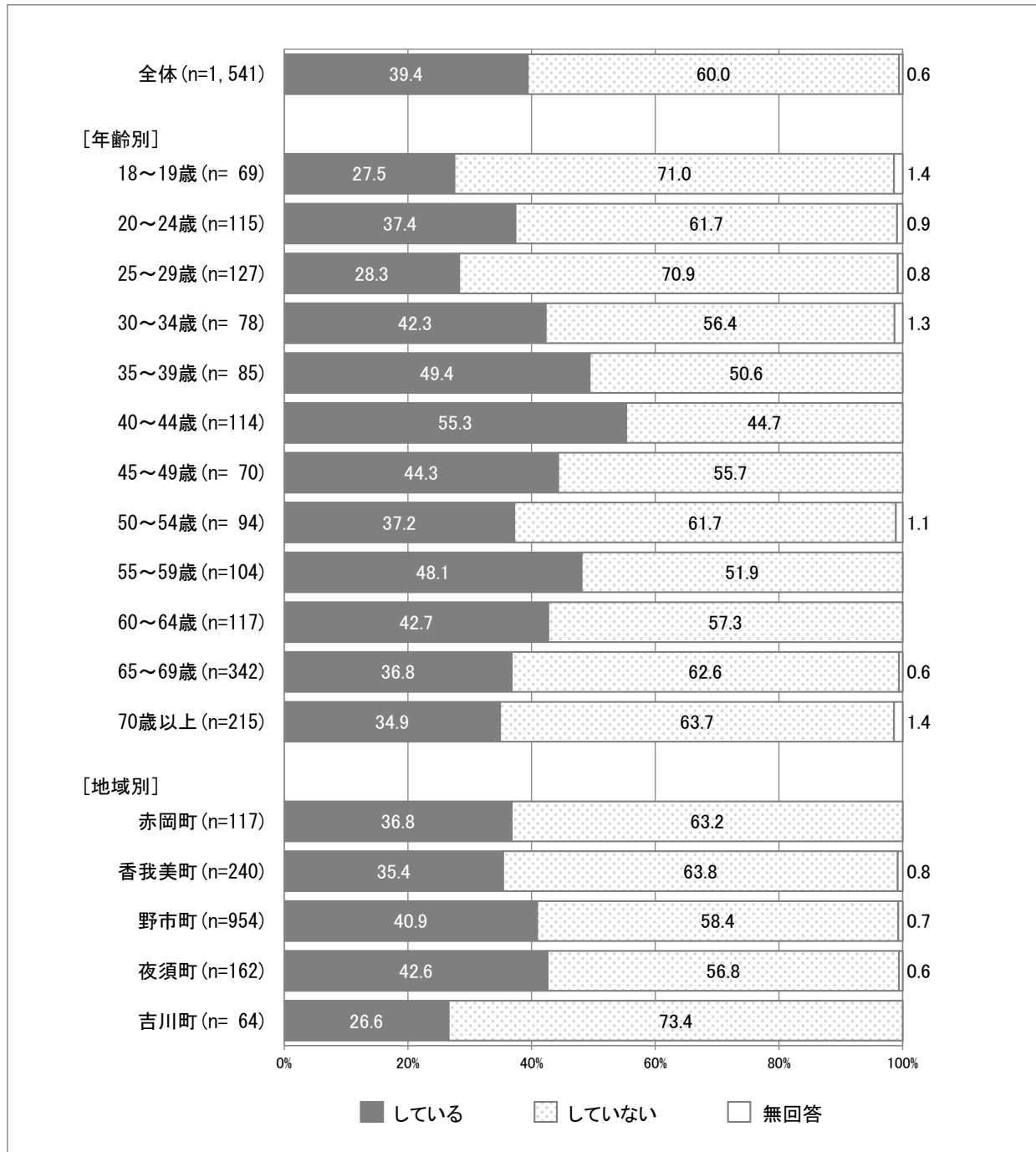


(18) 非常食の準備

問23 災害に備え、非常用の食料等を備蓄していますか。(1つに○)

非常食を備蓄しているかたずねたところ、「している」が39.4%、「していない」が60.0%となっており、非常食を備蓄していない人の方が多くなっています。

年齢別にみると、40～44歳では「している」が55.3%と多くなっています。一方、18～19歳と25～29歳では「していない」が70%を超えています。

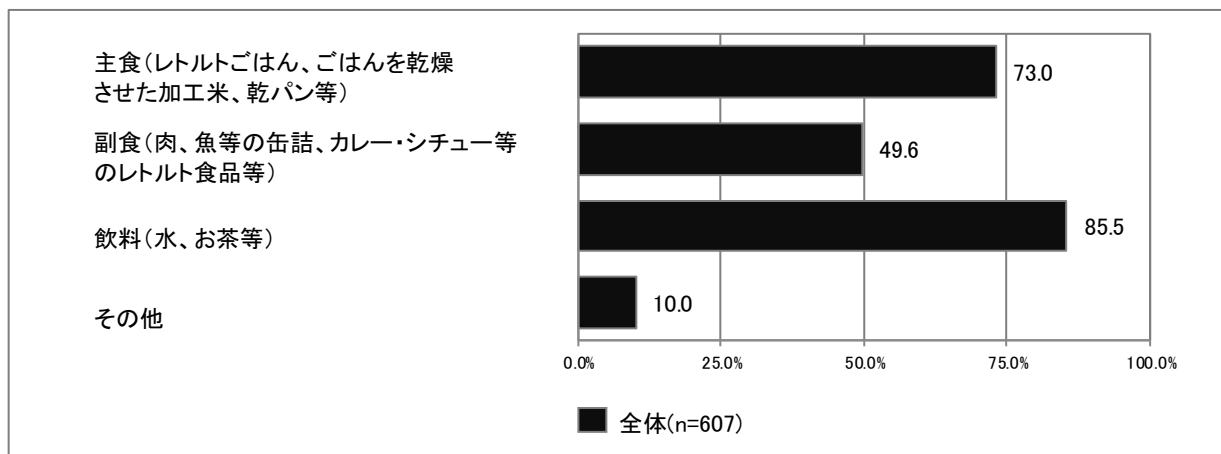


(19) 備蓄している非常食の内容

問23で「している」と答えた方にお聞きします。

問23-1 備蓄しているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

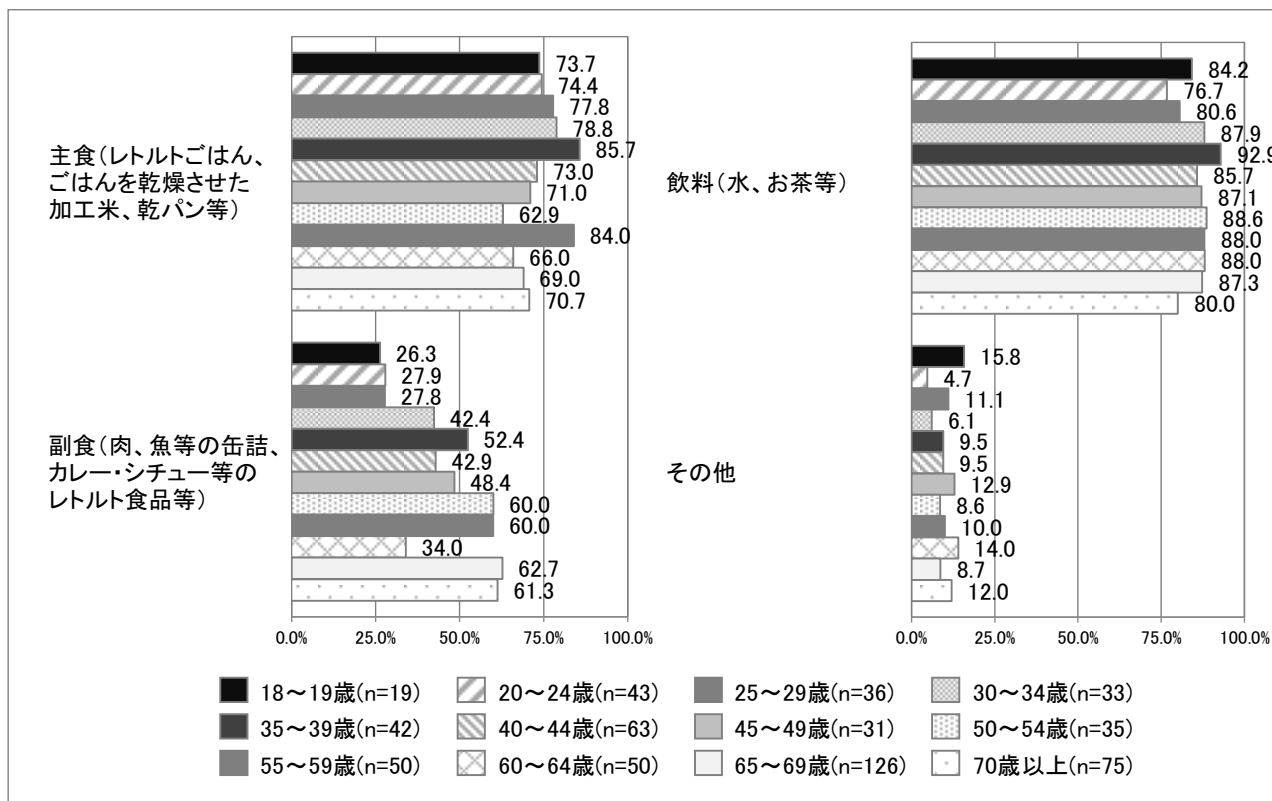
非常食を備蓄している人にその内容をたずねたところ、「飲料(水、お茶等)」が85.5%で最も多く、次いで「主食(レトルトごはん、ごはんを乾燥させた加工米、乾パン等)」が73.0%、「副食(肉、魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)」が49.6%となっています。



【その他の内容】

お菓子(チョコレート、クッキー等)、日用品(ライト、タオル、コンロ等)、食品(野菜・冷凍品・調味料等)、缶詰(果物・乾パン等)、カップ麺、ベビー用品など

年齢別にみると、「副食」は29歳以下の年齢層で30%未満と少なくなっています。



3. 日ごろの健康管理について

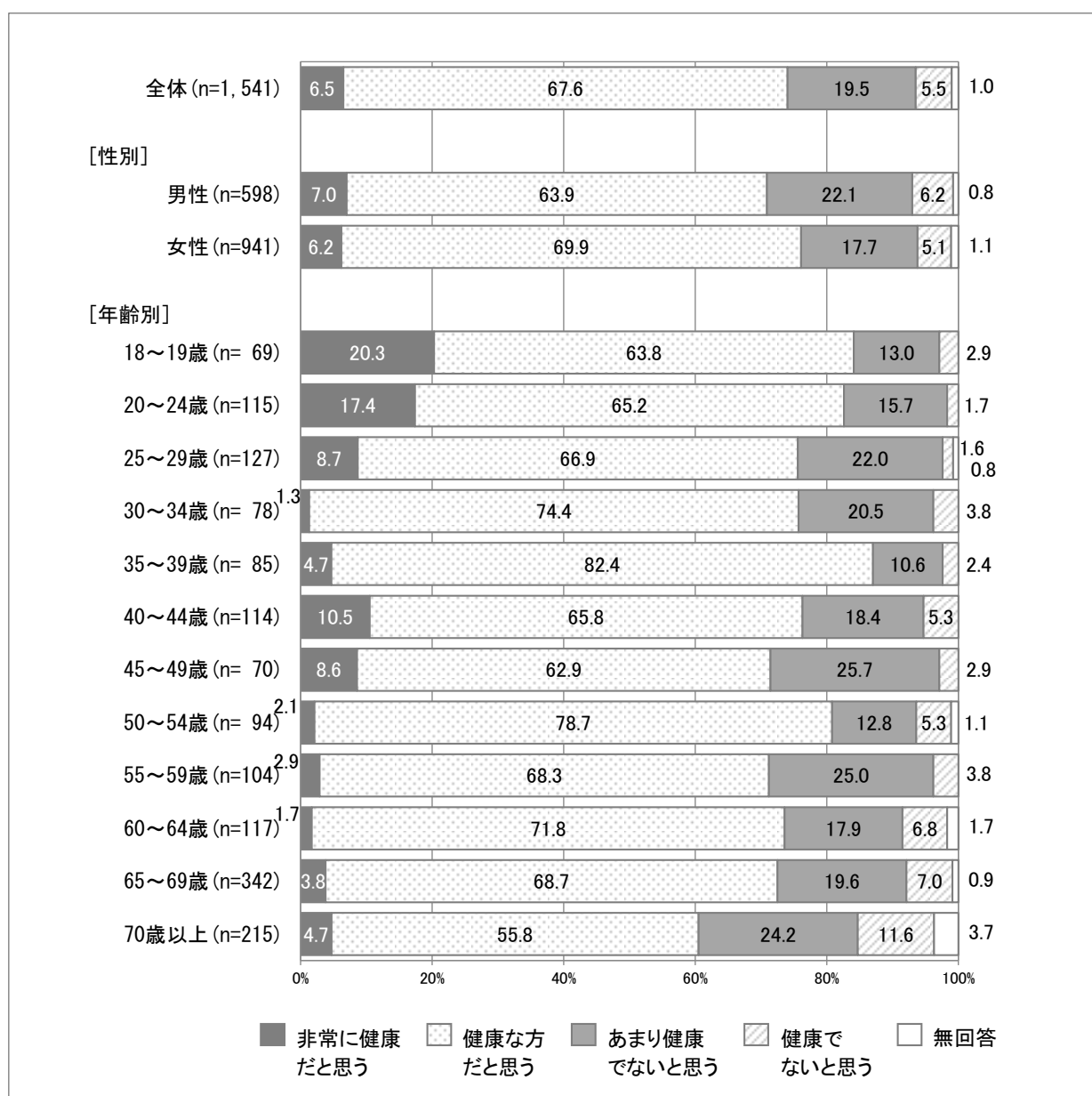
(1) 主観的健康感

問24 あなたは健康だと思いますか。(1つに○)

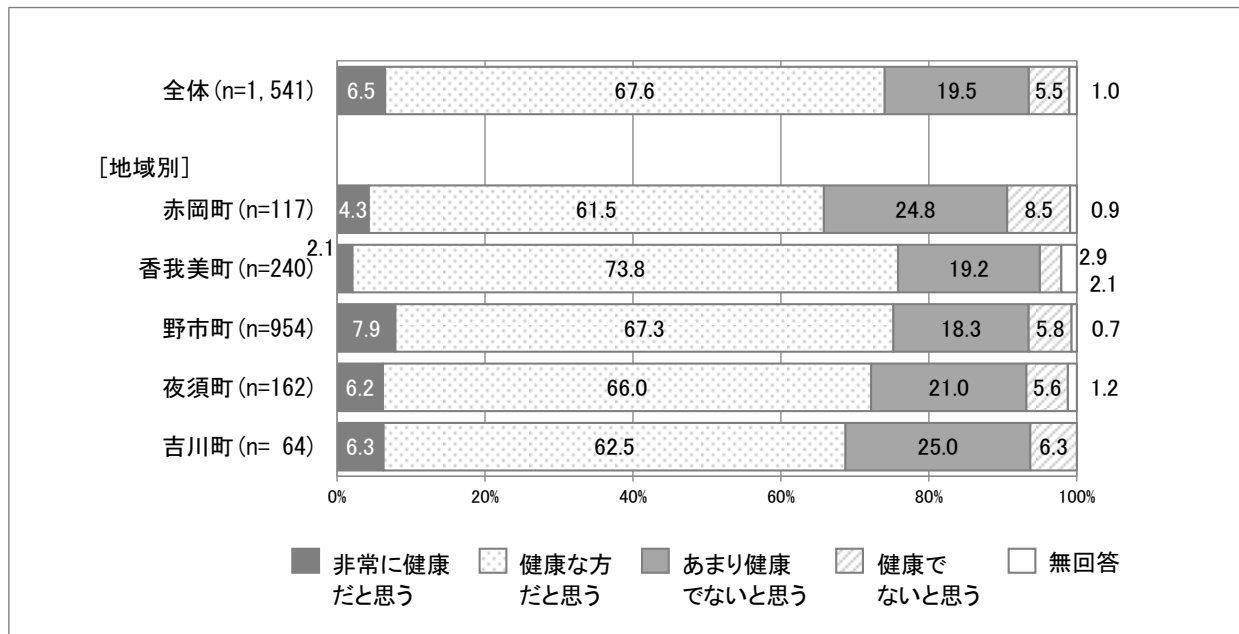
自分自身を健康だと思うかたずねたところ、「健康な方だと思う」が67.6%で最も多く、次いで「あまり健康でないと思う」が19.5%、「非常に健康だと思う」が6.5%、「健康でないと思う」が5.5%となっています。

性別にみると、「あまり健康でないと思う」の割合は男性22.1%、女性17.7%となっており、男性の方が4.4ポイント多くなっています。

年齢別にみると、いずれの年齢層でも「健康な方だと思う」が50%以上を占め、また18～24歳では「非常に健康だと思う」が約20%となっています。「健康でないと思う」の割合は40～44歳と50～54歳、60歳以上の年齢層で5%を超えており、70歳以上では11.6%となっています。



地域別にみると、赤岡町では「あまり健康でないと思う」が24.8%、「健康でないと思う」が8.5%、吉川町では「あまり健康でないと思う」が25.0%、「健康でないと思う」が6.3%となっており、他の地域と比べて「健康な方だ」と思う割合が少なくなっています。

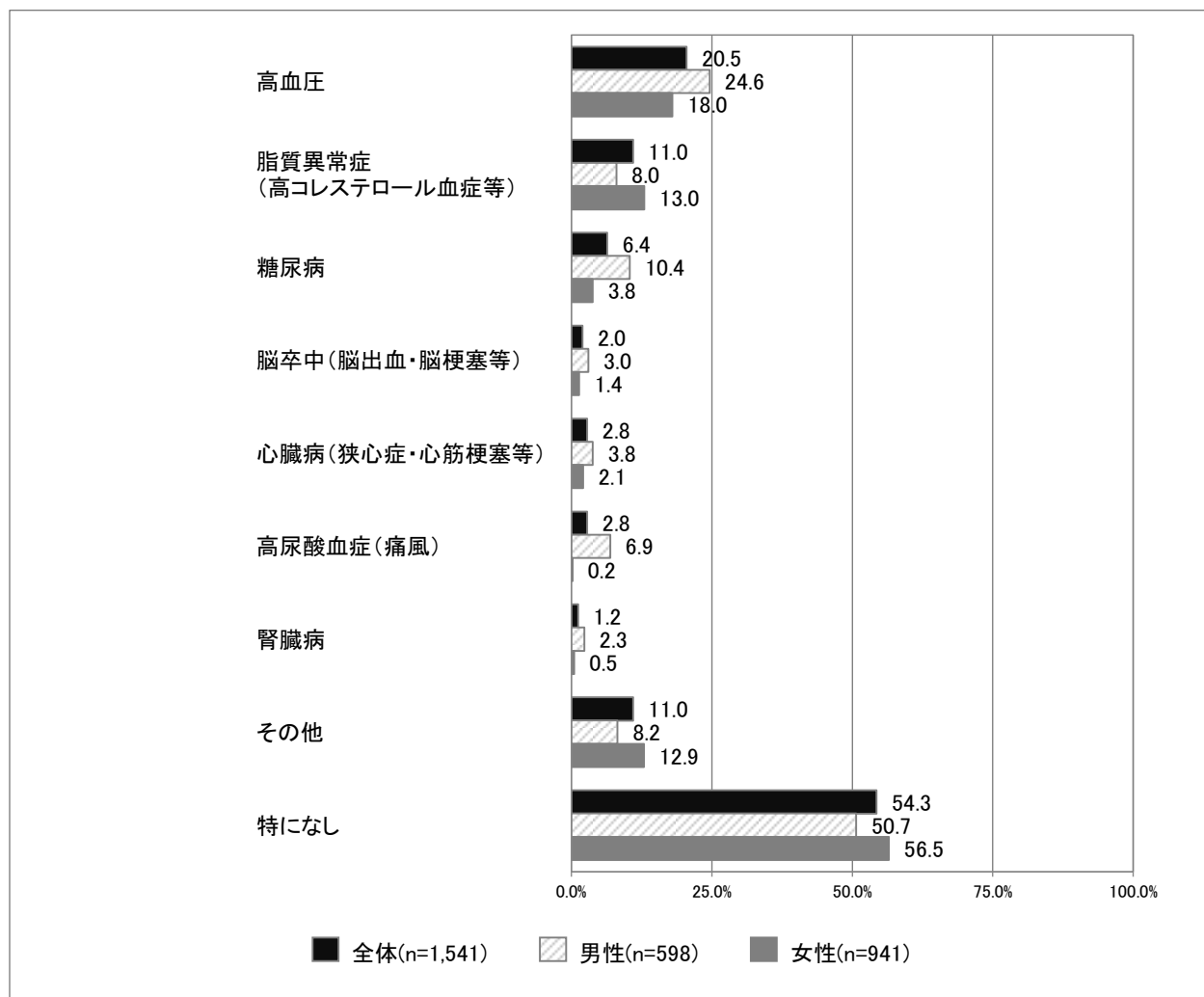


(2) 治療中の病気

問25 現在、治療中の病気がありますか。(あてはまるものすべてに○)

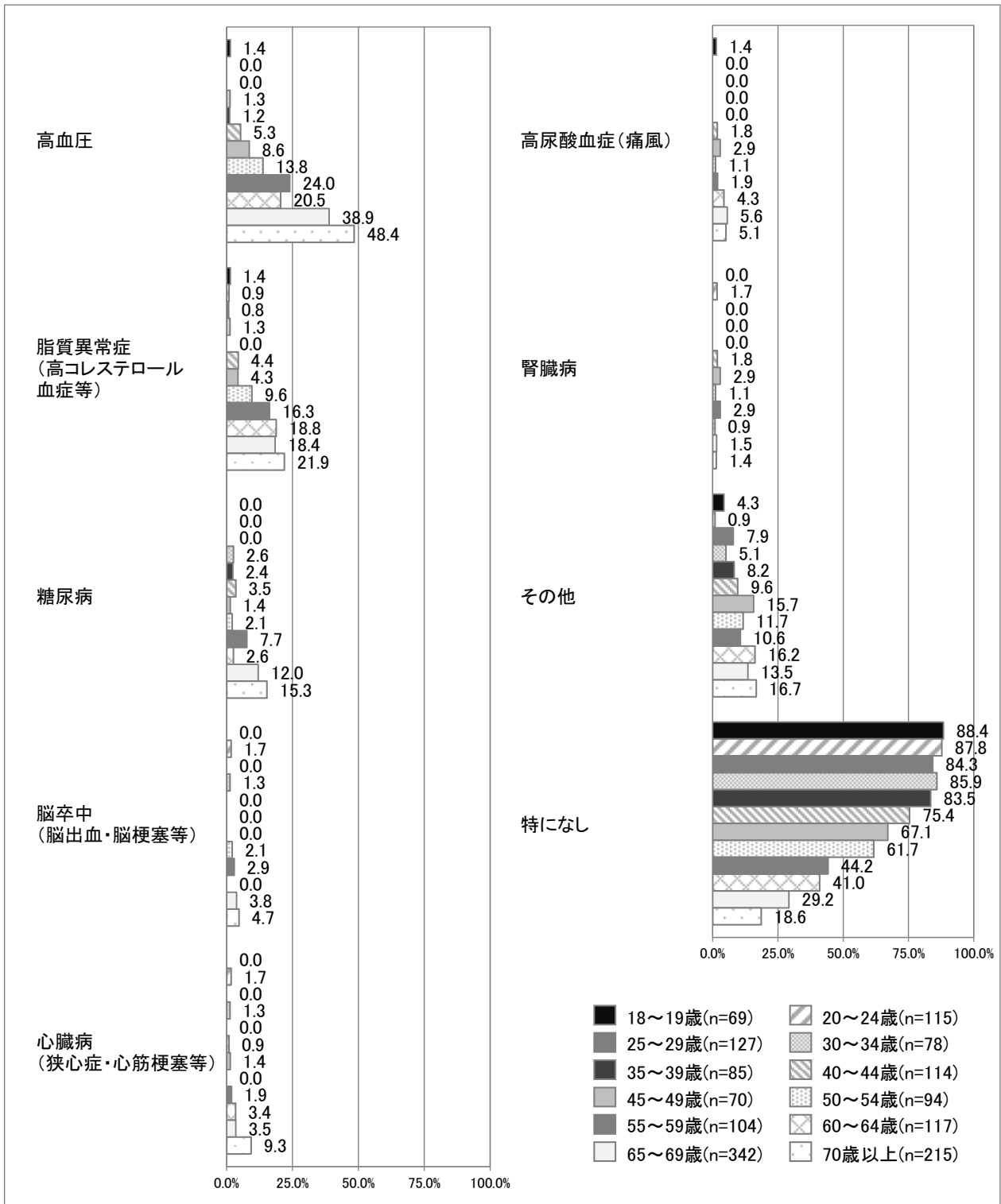
治療中の病気の有無についてたずねたところ、「特になし」が54.3%を占めています。病気としては「高血圧」が20.5%で最も多く、次いで「脂質異常症（高コレステロール血症等）」が11.0%、「糖尿病」が6.4%となっています。

性別にみると、「高血圧」と「糖尿病」、「高尿酸血症」は女性よりも男性、「脂質異常症（高コレステロール血症等）」は男性よりも女性が多くなっています。



年齢別にみると、「特になし」は39歳以下の年齢層では80%以上を占めていますが、40歳以上の年齢層では年齢が高くなるにつれて割合が少ない傾向がみられます。

「高血圧」は年齢が高い層で有病率が高く、65～69歳では38.9%、70歳以上では48.4%と多くなっています。また、「脂質異常症（高コレステロール血症等）」は55歳以上の年齢層、「糖尿病」は65歳以上の年齢層で10%を超えています。

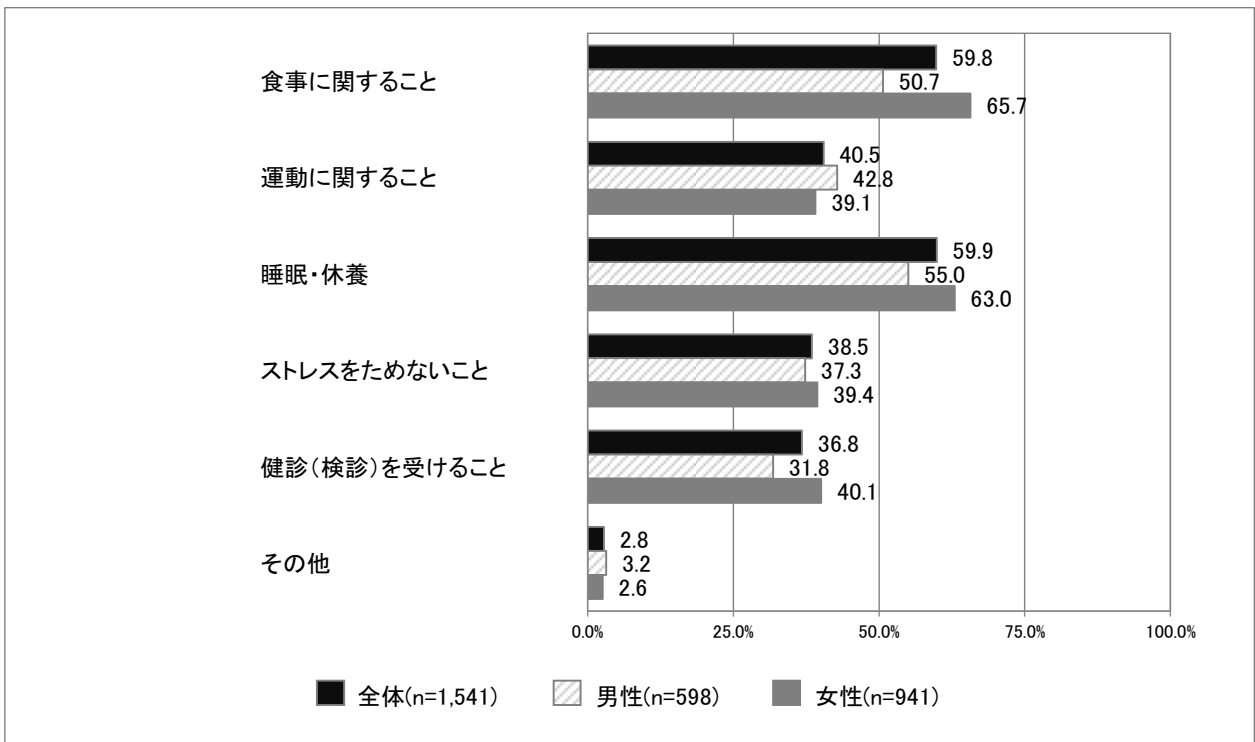


(3) 健康な生活を送るために気をつけていること

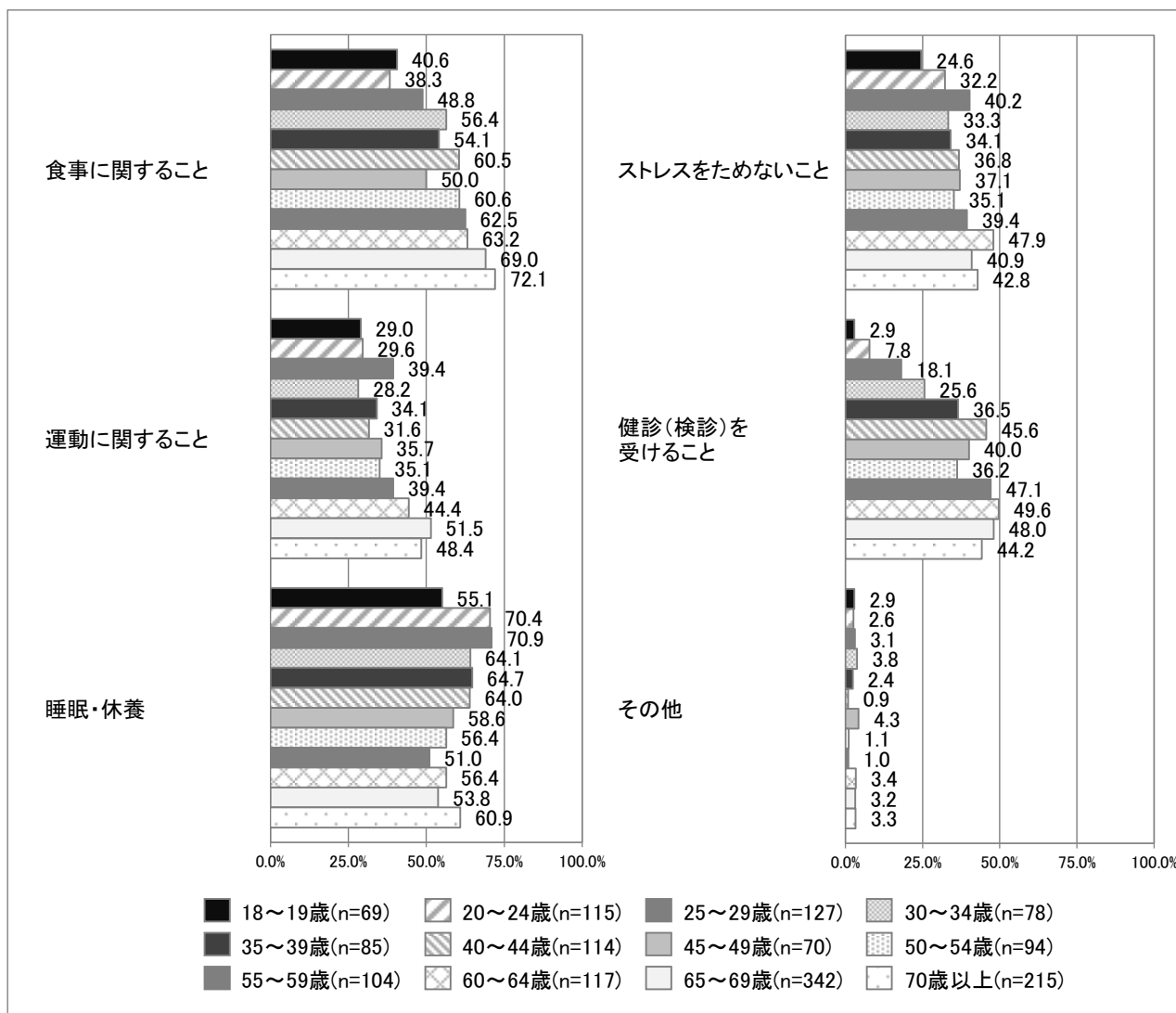
問26 健康な生活を送るために、あなたが気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

健康な生活を送るために気をつけていることをたずねたところ、「睡眠・休養」(59.9%)と「食事に関すること」(59.8%)の2つの割合が多くなっています。また、「運動に関すること」と「ストレスをためないこと」、「健診(検診)を受けること」も約40%となっています。

性別にみると、「食事に関すること」は男性50.7%、女性65.7%となっており、女性の方が15.0ポイント多く、また、「睡眠・休養」と「健診(検診)を受けること」についても女性の方が男性より多くなっています。「運動に関すること」については女性よりも男性の方が多くなっています。



年齢別にみると、「食事に関すること」と「運動に関すること」、「健診（検診）を受けること」は年齢が高い層で、「睡眠・休養」は年齢が低い層で割合が多い傾向がみられ、49歳以下の年齢層では「睡眠・休養」、50歳以上の年齢層では「食事に関すること」が最も多くなっています。

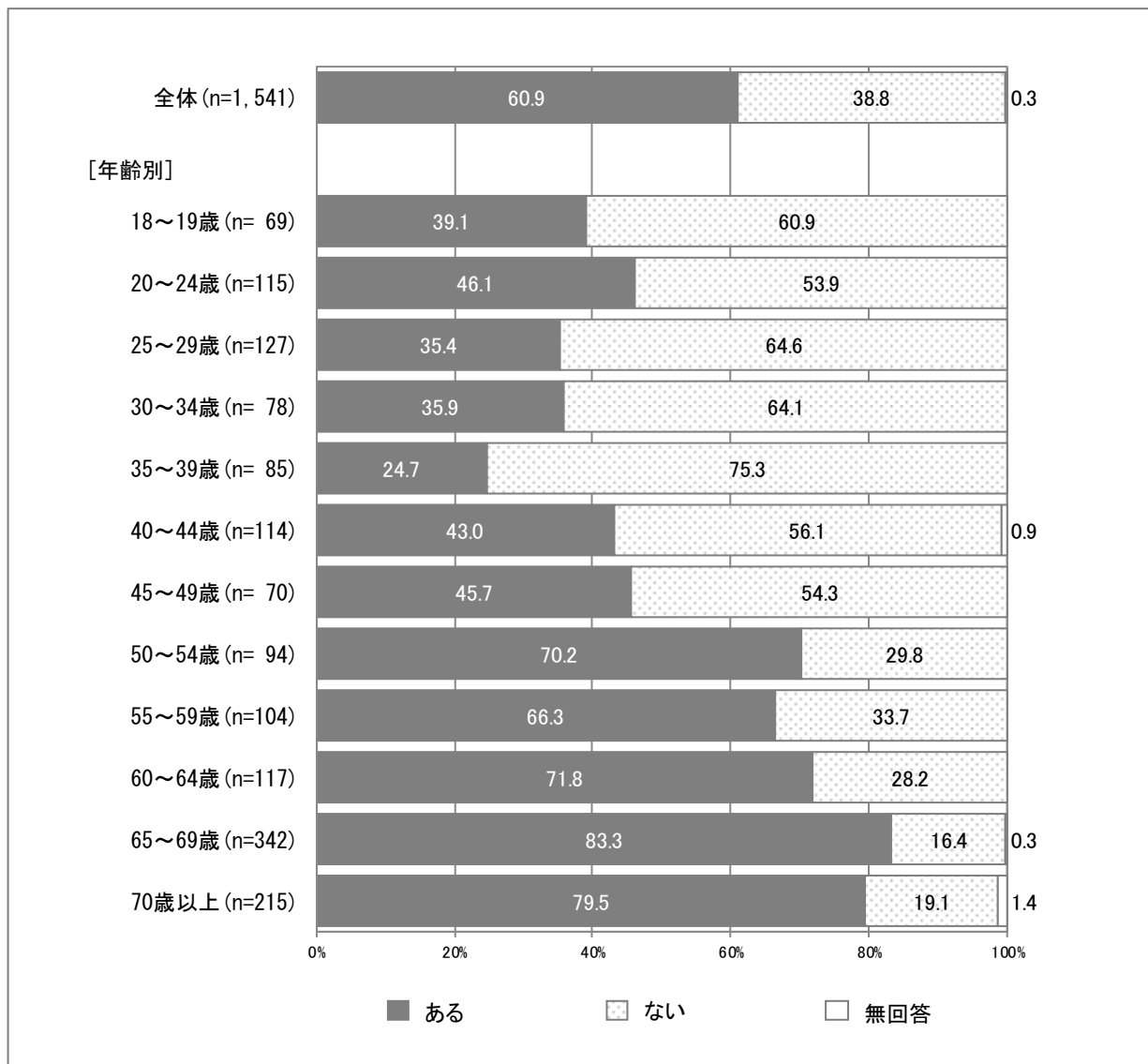


(4) 血圧計の保有状況

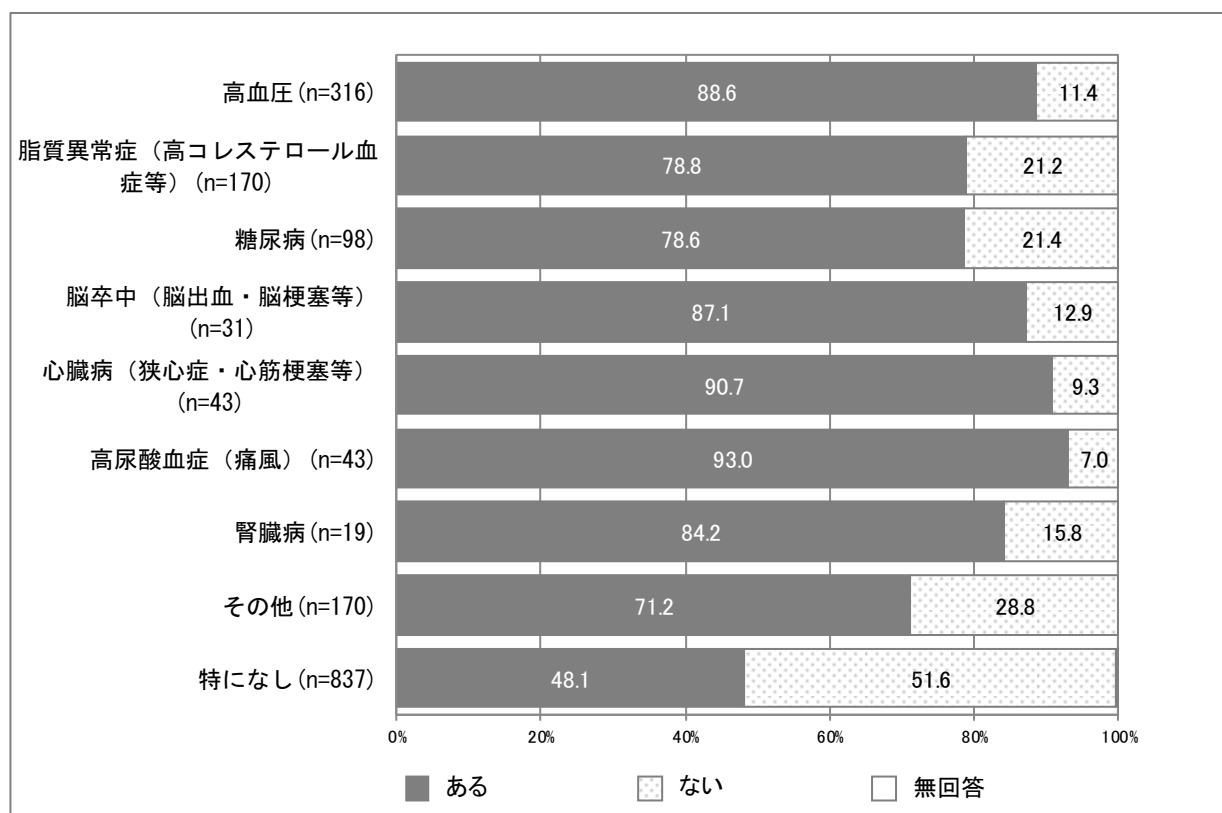
問27 あなたの家庭には血圧計（自動血圧計・水銀式血圧計）はありますか。（1つに○）

家庭用血圧計の保有状況についてたずねたところ、「ある」が60.9%、「ない」が38.8%となっています。

年齢別にみると、50～64歳の年齢層では約70%、65歳以上の年齢層では約80%が「ある」と回答しています。



家庭用血圧計の保有状況について、治療中の病気がある人別にみると、高血圧の人で約90%が「ある」となっています。



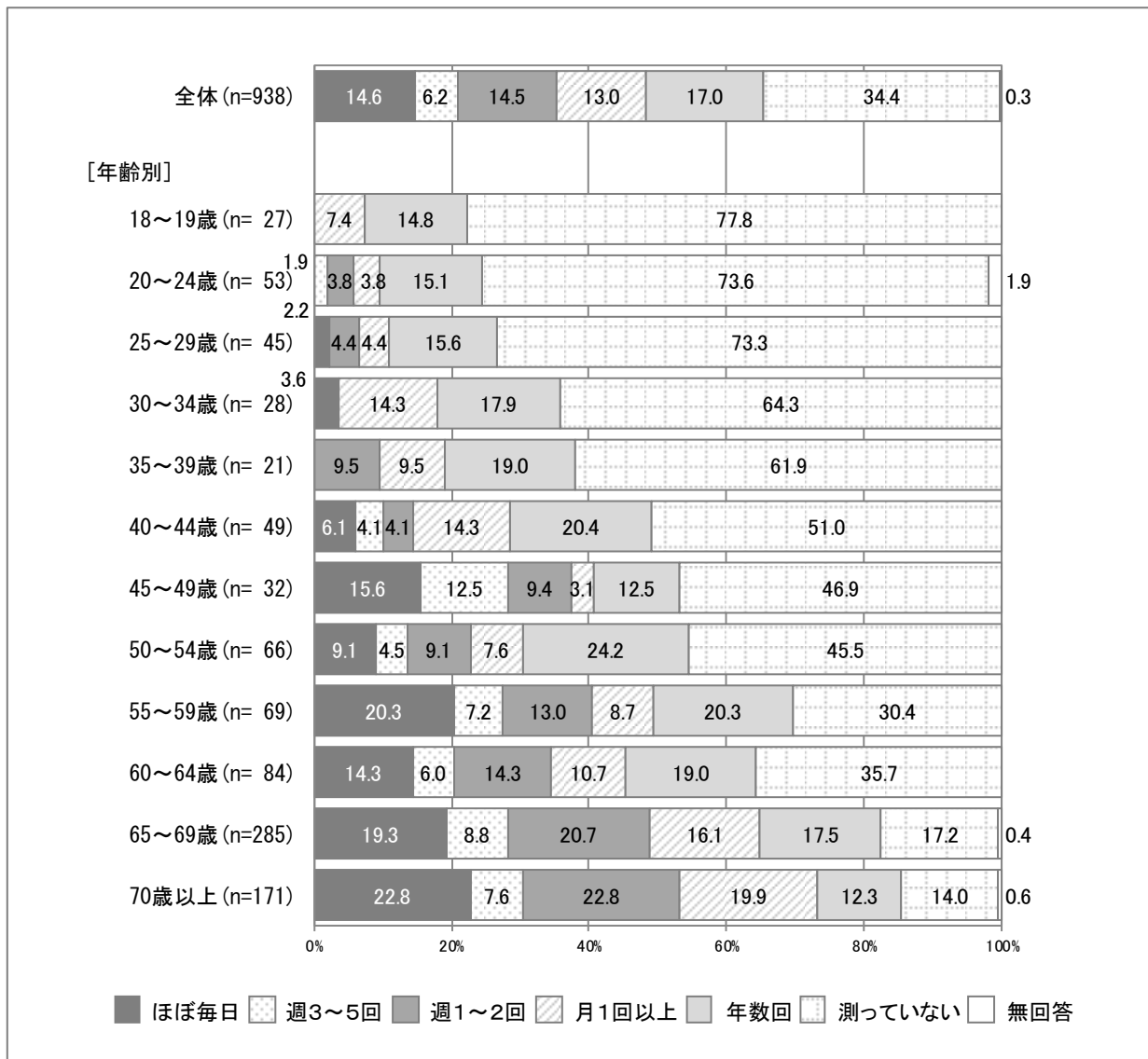
(5) 血圧の測定状況

問27で「ある」と答えた方にお聞きます。

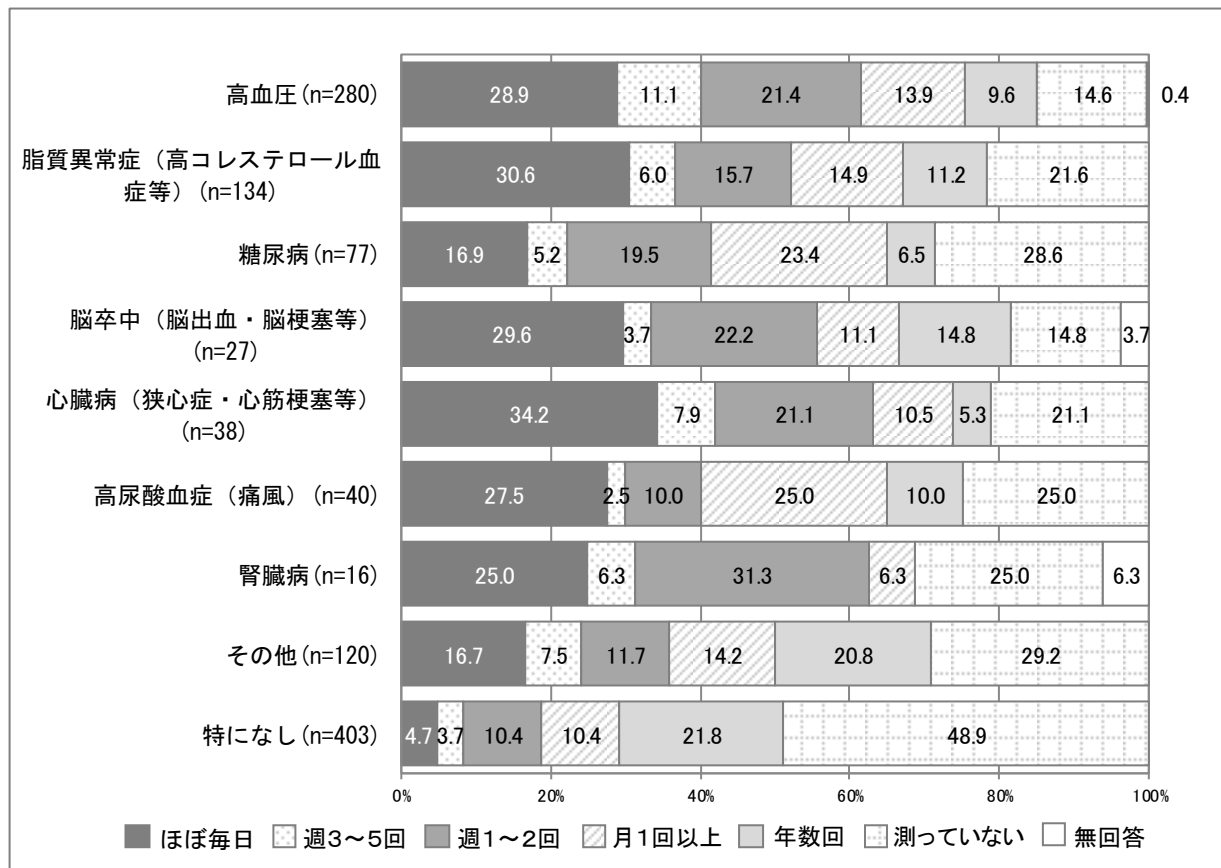
問27-1 自宅で測っていますか。(1つに○)

血圧計を自宅で保有している人に測定状況をたずねたところ、「ほぼ毎日」が14.6%、「週3~5回」が6.2%、「週1~2回」が14.5%となっており、週1回以上測定している人が合計35.3%となっています。

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて血圧を測定している人の割合、回数は多くなる傾向がみられ、65歳以上の年齢層では週1回以上測定している人が約50%となっています。



血圧計を自宅で保有している人の測定状況について、治療中の病気がある人別にみると、「ほぼ毎日」が高血圧と脂質異常症（高コレステロール血症）、脳卒中、心臓病で約30%となっています。高血圧の人では「ほぼ毎日」が28.9%、「週3～5日」が11.1%となっており、週5日以上測定している人は合計40.0%となっています。

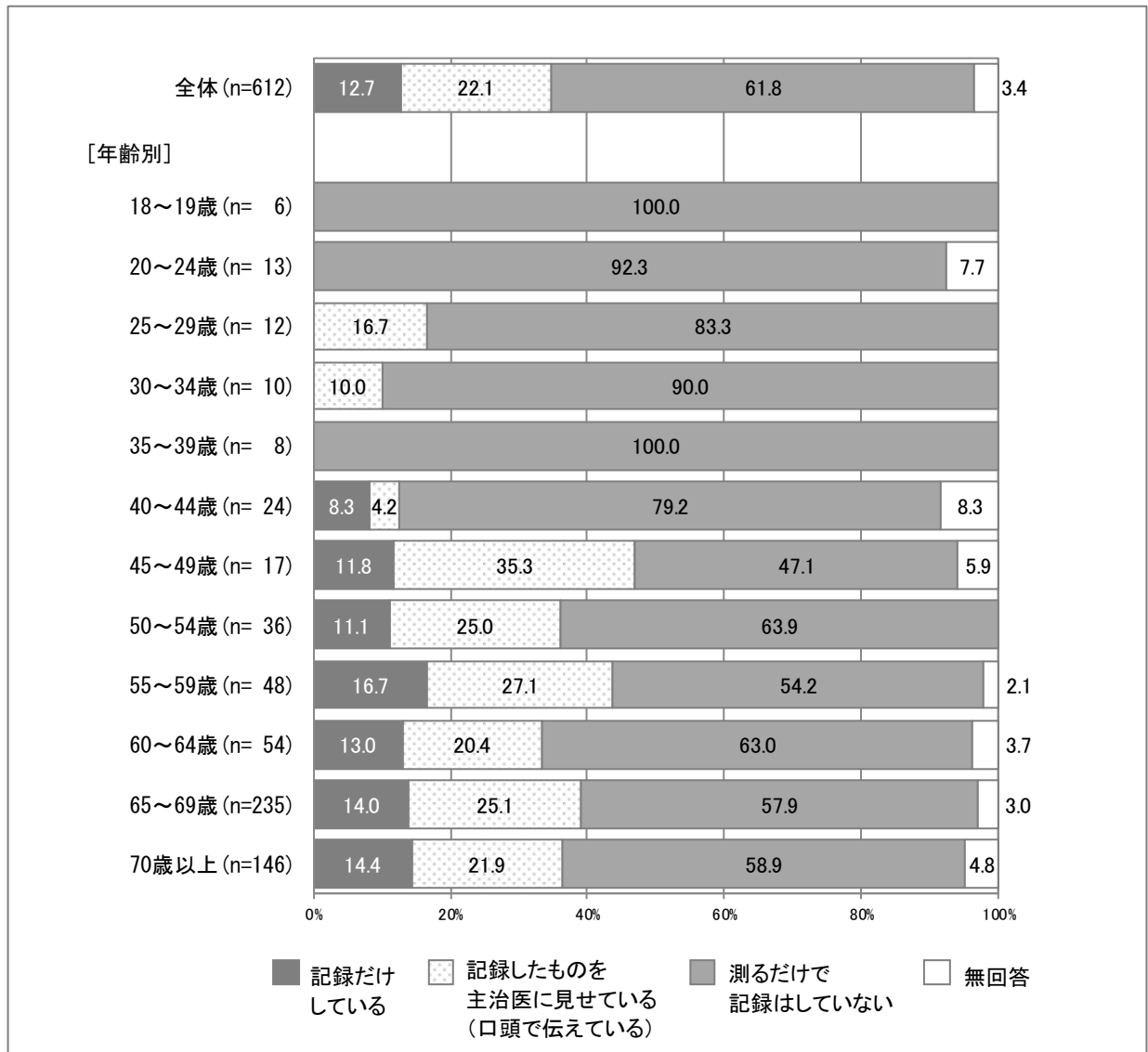


(6) 血圧測定結果の活用状況

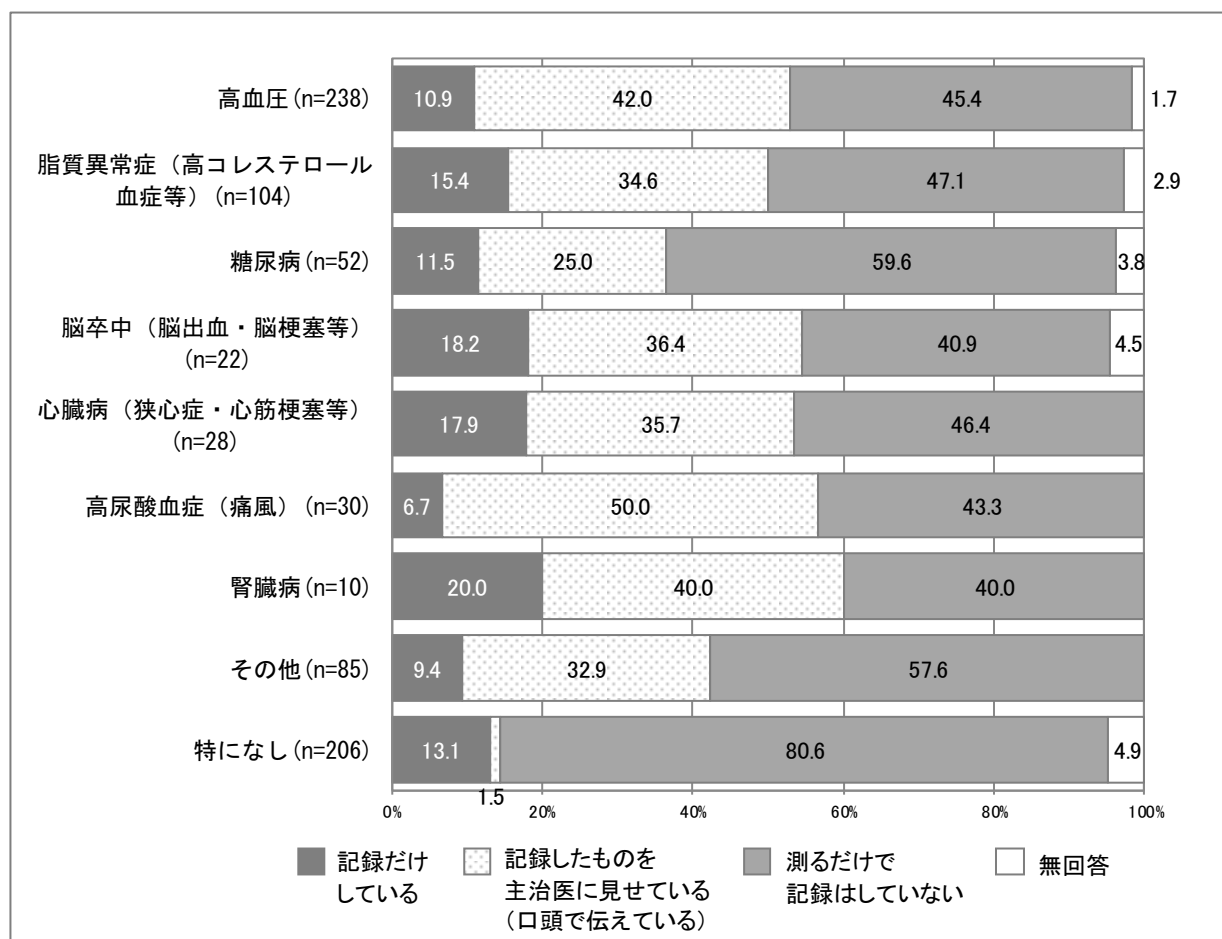
問27-1で「ほぼ毎日」、「週3~5回」、「週1~2回」、「月1回以上」、「年数回」と答えた方にお聞きます。

問27-1-1 測った血圧値を記録して、活用していますか。(1つに○)

血圧を測定している人に測定結果を記録・活用しているかたずねたところ、「記録したものを主治医に見せている(口頭で伝えている)」が22.1%、「記録だけしている」が12.7%となっています。



血圧を測定している人で測定結果の記録・活用について、治療中の病気がある人別にみると、高血圧の人で「記録したものを主治医に見せている（口頭で伝えている）」が42.0%、「記録だけしている」が10.9%となっています。

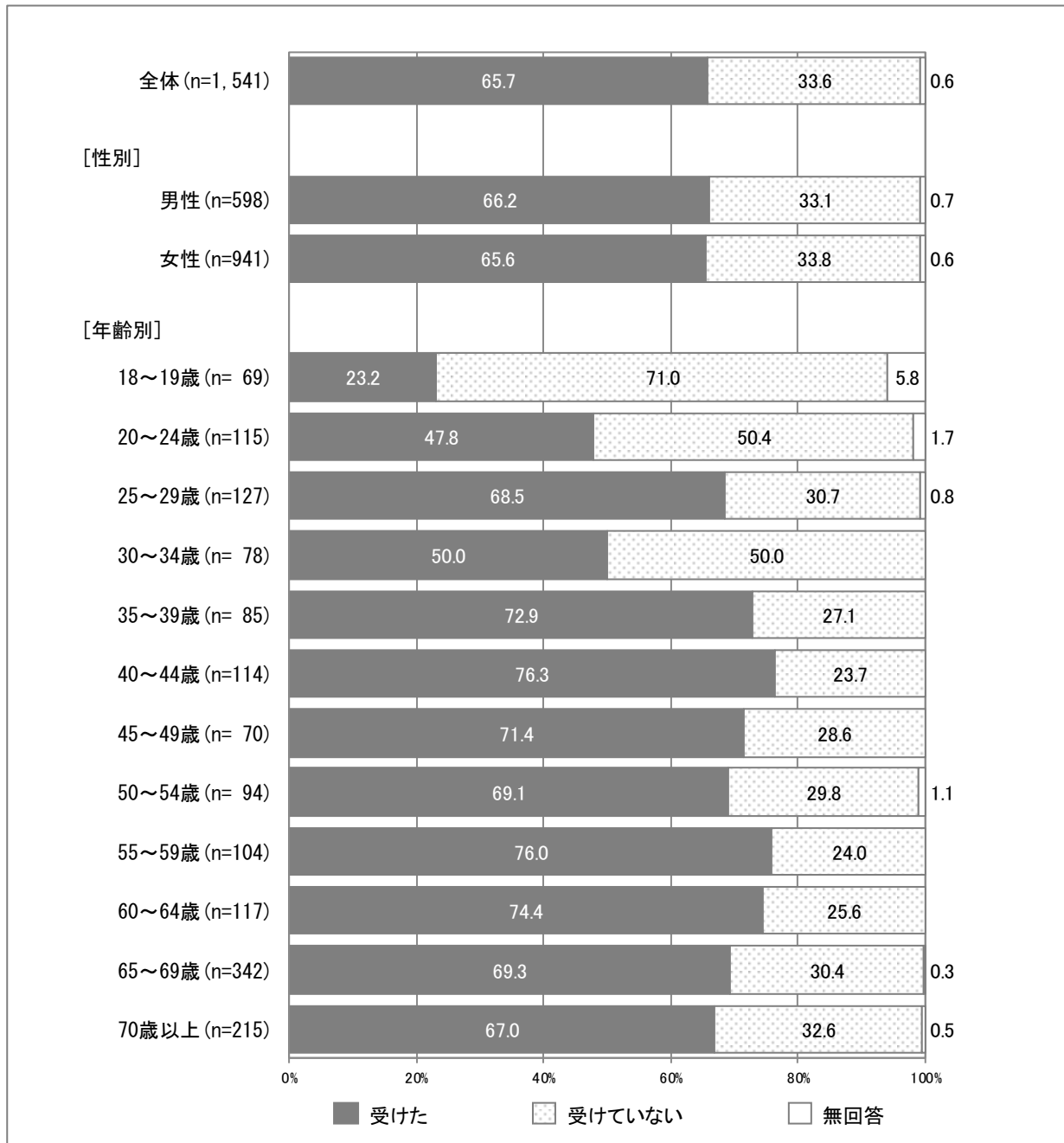


(7) 特定健診・健康診査の受診状況

問28 過去1年間（平成27年4月～平成28年3月）の間に医療機関や市町村、職場で特定健診・健康診査を受けましたか。（1つに○）

過去1年間の特定健診・健康診査の受診状況についてたずねたところ、「受けた」が65.7%、「受けていない」が33.6%となっています。

性別にみると、「受けた」は男性66.2%、女性65.6%となっており、性別による大きな違いはみられません。



※P. 97 に用語解説あり

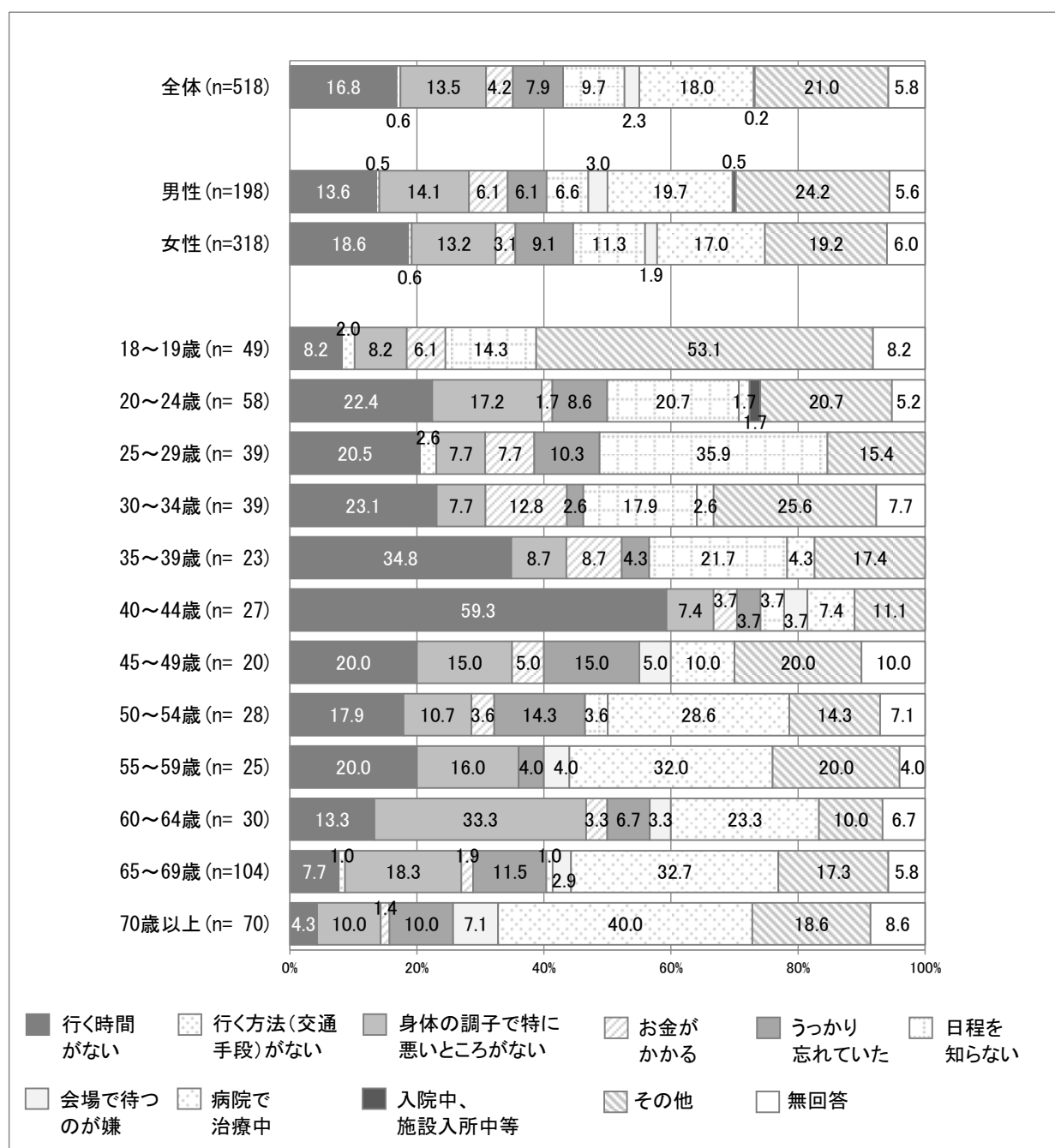
(8) 特定健診・健康診査を受けなかった理由

問28で「受けていない」と答えた方にお聞きます。

問28-1 特定健診・健康診査を受けなかった理由は何ですか。(1つに○)

特定健診・健康診査を受けなかった理由をたずねたところ、「病院で治療中」が18.0%、「行く時間がない」が16.8%、「身体の調子で特に悪いところがない」が13.5%となっています。

年齢別にみると、20～49歳では「行く時間がない」と回答された人が最も多く、50歳以上では「病院で治療中」、「身体の調子で特に悪いところがない」と回答された人が多くなっています。



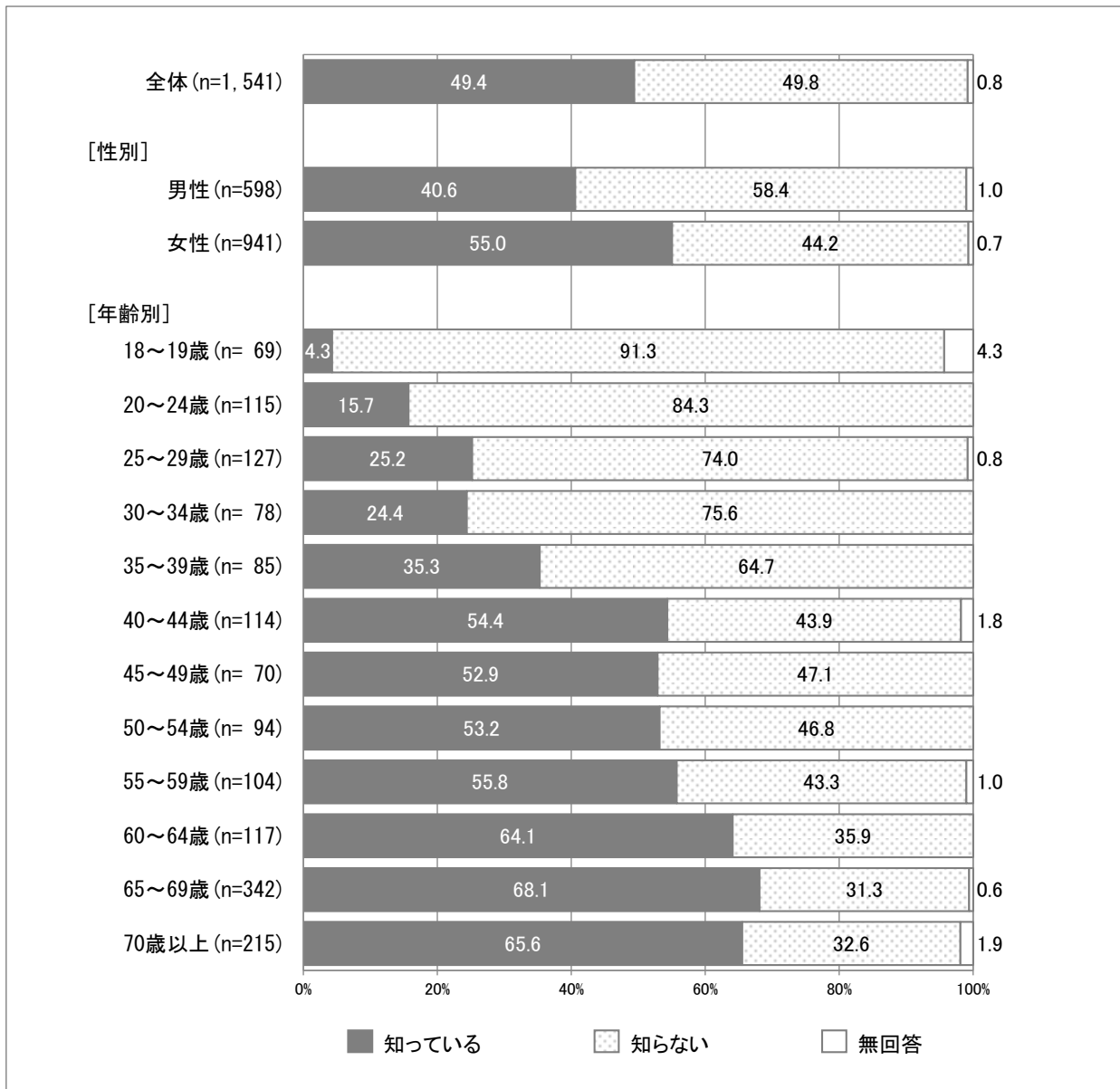
(9) 無料がん検診の認知状況

問29 香南市では平成23年度から平成28年度までがん検診料金を“無料”としていたことを知っていましたか。(1つに○)

期間限定(平成23年度から平成28年度)のがん検診無料化の認知状況についてたずねたところ、「知っている」と「知らない」がそれぞれ約半数となっています。

性別にみると、「知っている」は男性40.6%、女性55.0%となっており、女性の方が14.4ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「知っている」は40歳以上の年齢層で50%以上、60歳以上の年齢層では60%以上となっています。



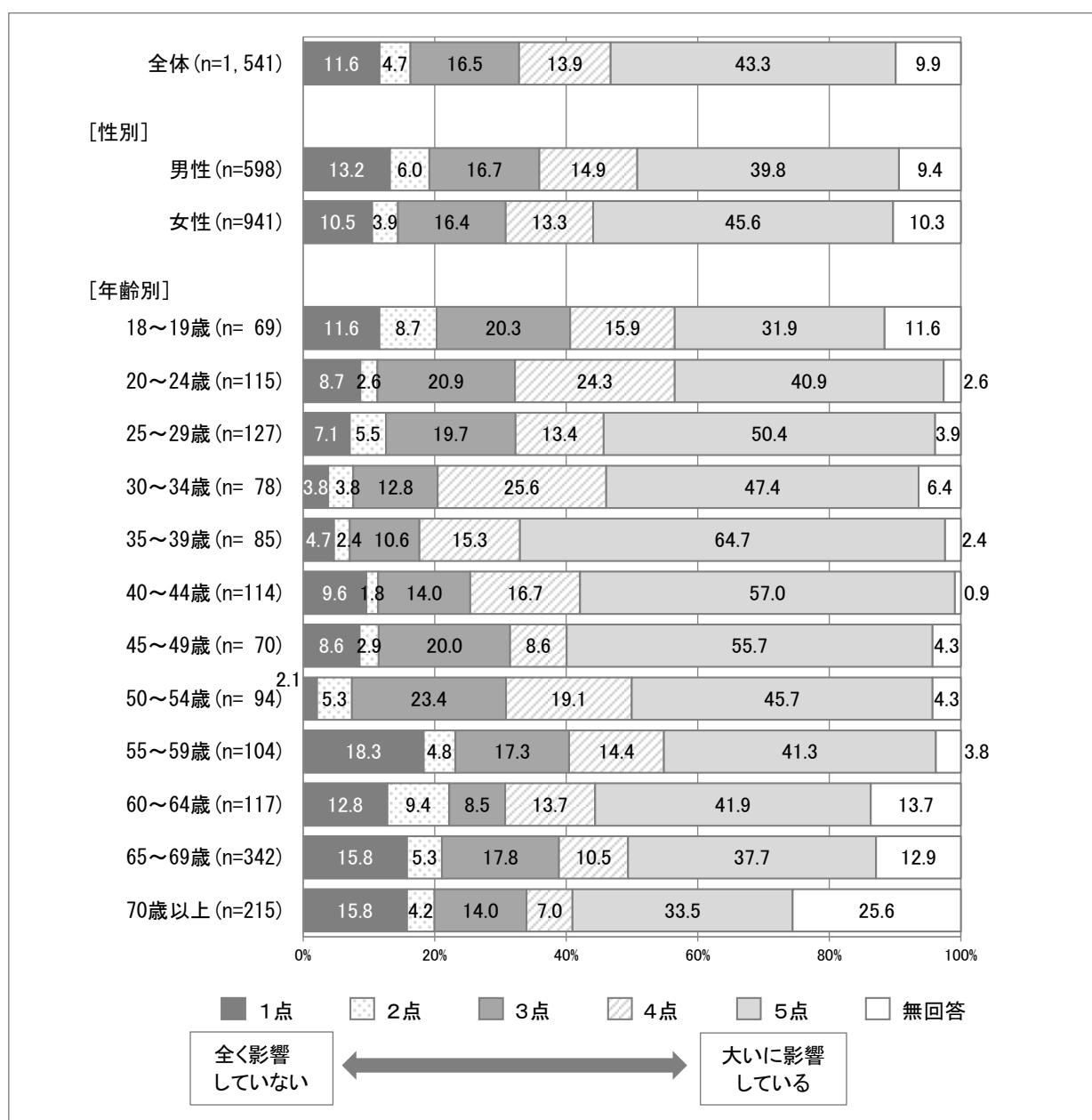
(10) 無料がん検診の効果

問30 あなたはがん検診を受診するときに“無料”で受けられるということが、どの程度、受診に影響していますか。1～5点で教えてください。(1つに○)

がん検診の無料化がどの程度受診に影響するか5段階評価でたずねたところ、「5点」(大いに影響している)が43.3%となっています。

性別にみると、「5点」の割合は男性39.8%、女性45.6%となっており、女性の方が5.8ポイント多くなっており、女性の方が影響すると考える人が多くなっています。

年齢別にみると、35～39歳の年齢層で「5点」の割合が最も多く、年齢が高くなるにつれてその割合は減少しています。反対に「1点」(全く影響していない)の割合は55歳から上の年齢層で多くなっており、がん検診受診の動機に差が見られます。

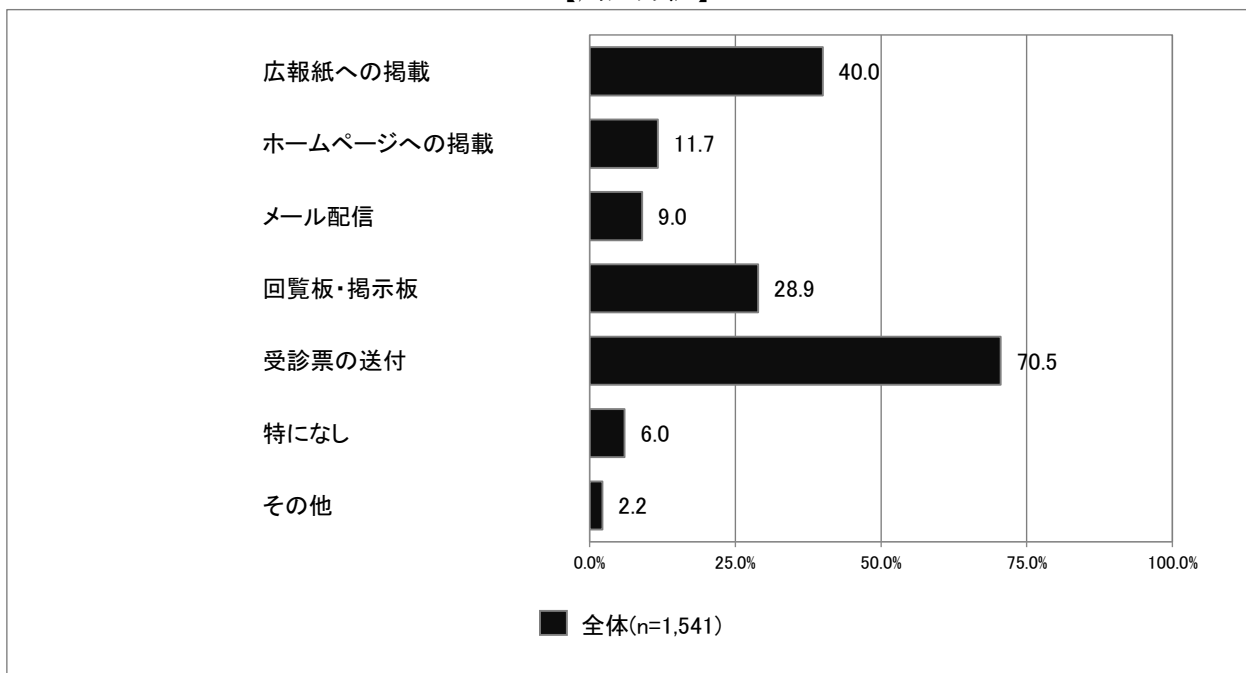


(11) がん検診受診率向上のための取り組み

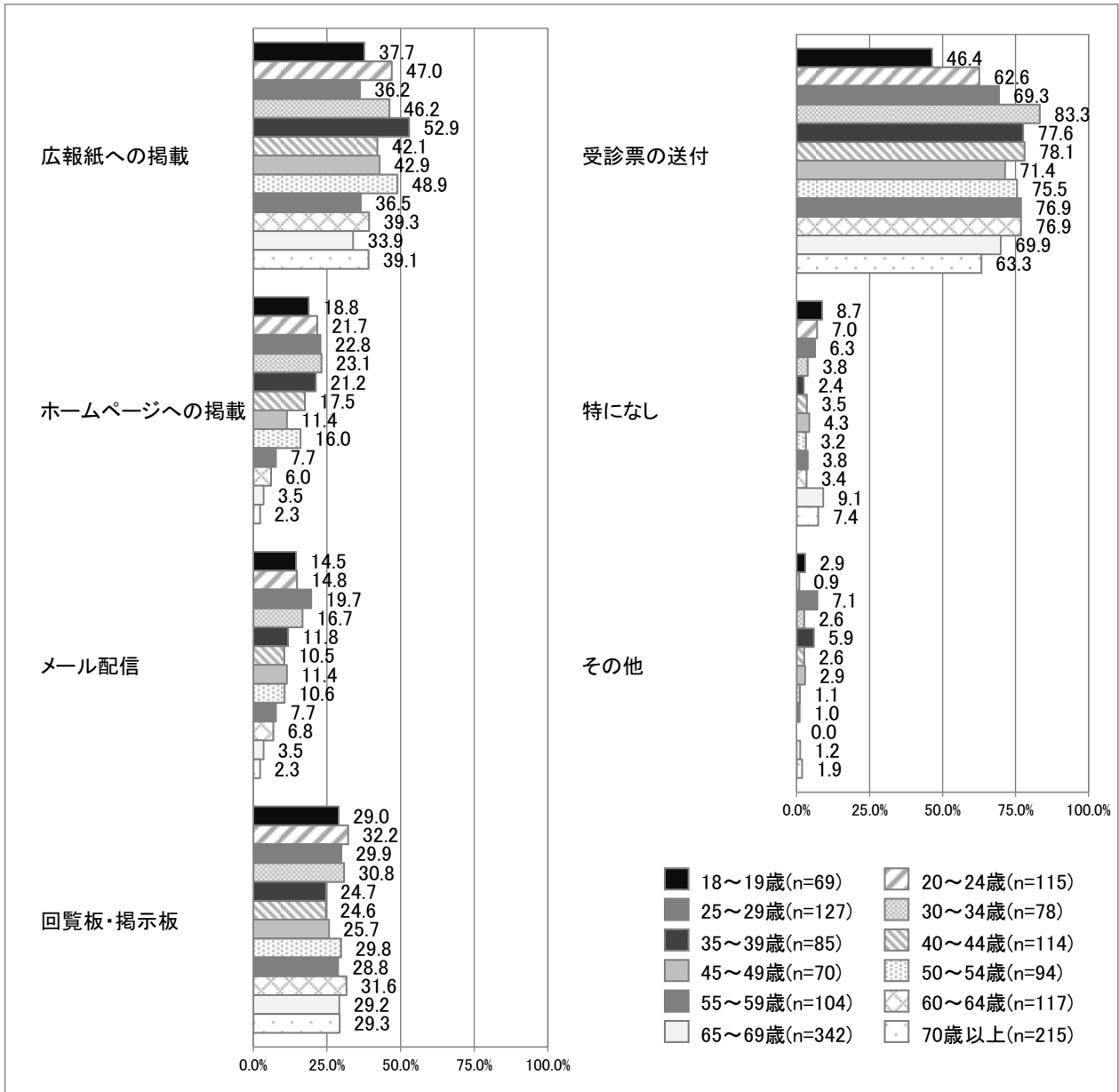
問31 香南市では受診率の向上に向けた取り組みを行っていますが、がん検診の周知方法や申込方法についてどのような方法がいいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

がん検診受診率向上のための周知方法についてたずねたところ、「受診票の送付」が70.5%で最も多く、次いで「広報紙への掲載」が40.0%、「回覧板・掲示板」が28.9%となっています。

【周知方法】

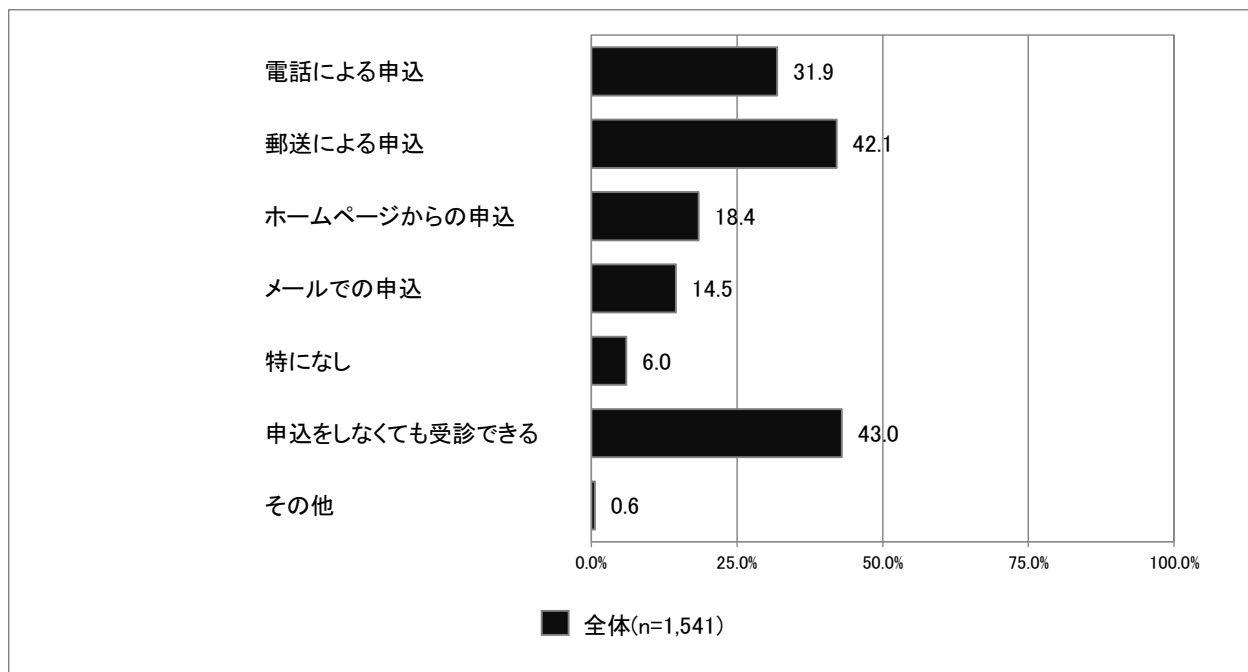


周知方法を年齢別にみると、いずれの年齢層でも「受診票の送付」が最も多く、次いで「広報紙への掲載」が多くなっています。年齢が低い層では「ホームページへの掲載」と「メール配信」がやや多い傾向がみられます。

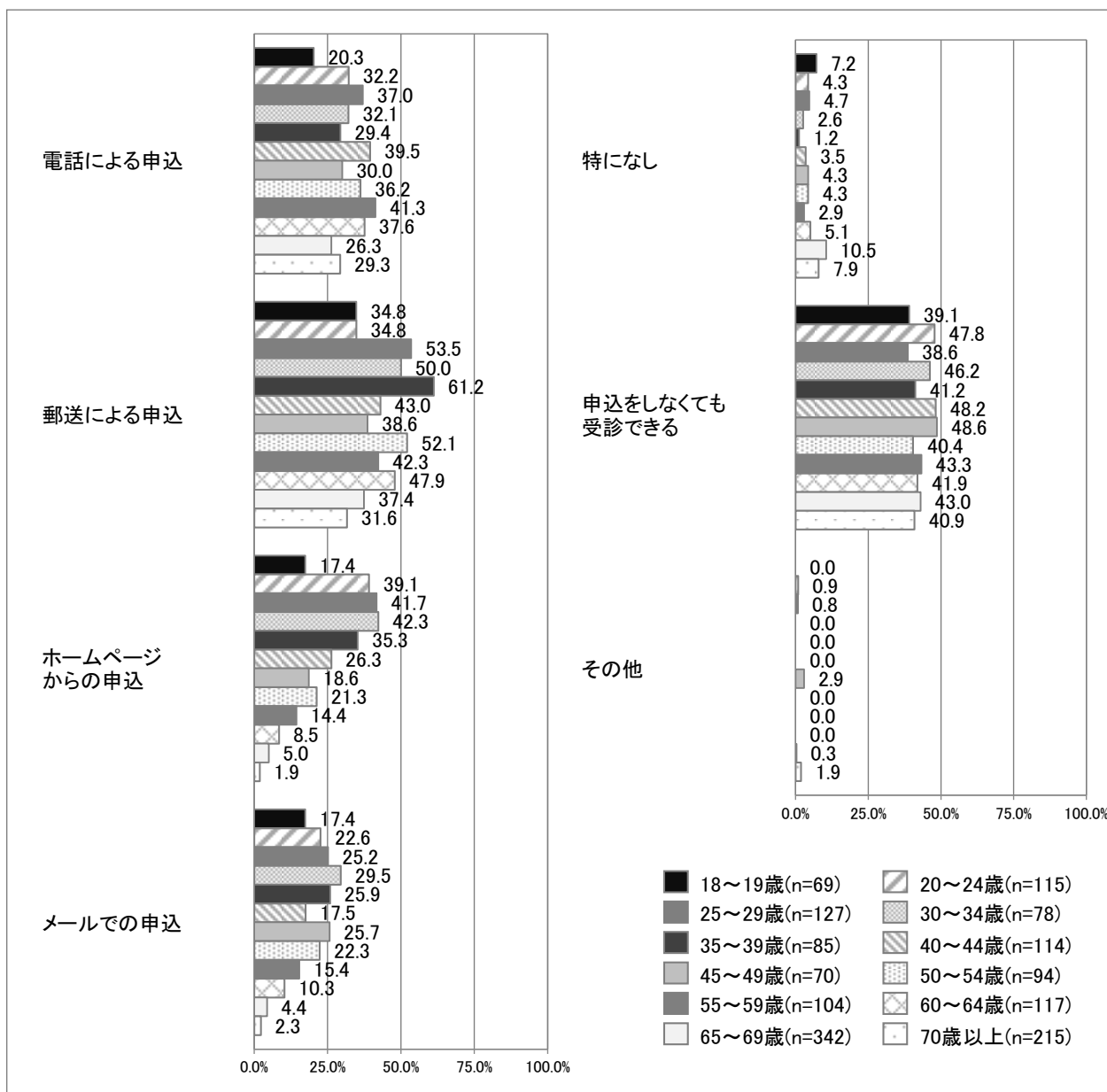


がん検診受診率向上のための申込方法についてたずねたところ、「申込をしなくても受診できる」と「郵送による申込」がともに40%以上となっており、次いで「電話による申込」が31.9%となっています。

【申し込み方法】



申込方法を年齢別にみると、20～34歳の年齢層では「ホームページからの申込」が約40%と、他の年齢層と比べて多くなっています。



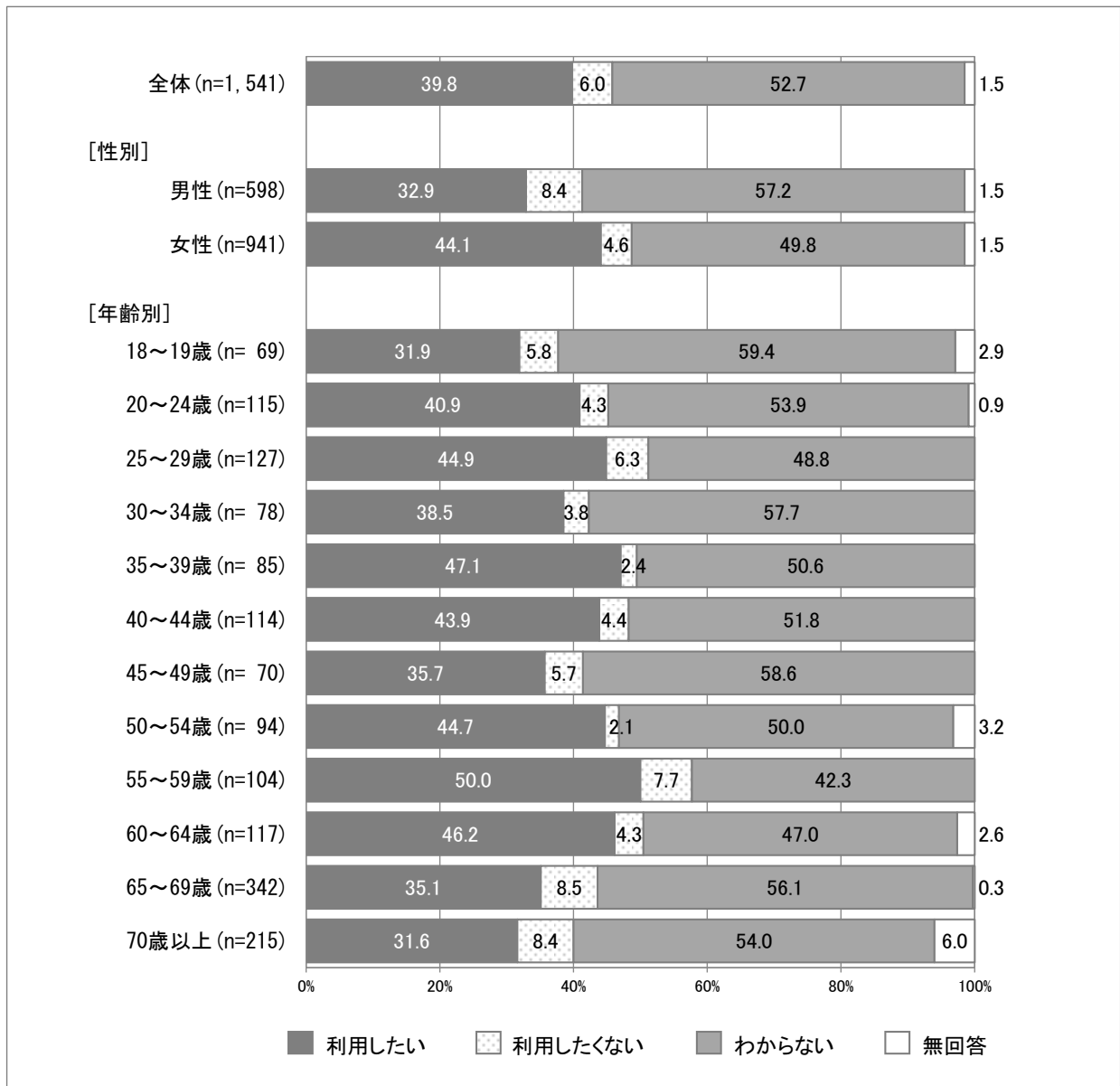
(12) 健康パスポート事業の利用意向

問32 高知県では平成28年9月1日より20歳以上の高知県民を対象に健康パスポート事業が開始されました。この事業を利用したいと思いますか。(1つに○)

健康パスポート事業の利用意向をたずねたところ、「利用したい」が39.8%で、事業が開始間もないことを考えると、関心の高さがうかがえます。

性別にみると、女性は「利用したい」が44.1%となっており、男性(32.9%)より11.2ポイント多くなっています。

年齢別にみると、50～64歳までの年齢層で「利用したい」の割合が全体と比べて、多くなっており、特に55～59歳の年齢層で50.0%と最も多くなっています。



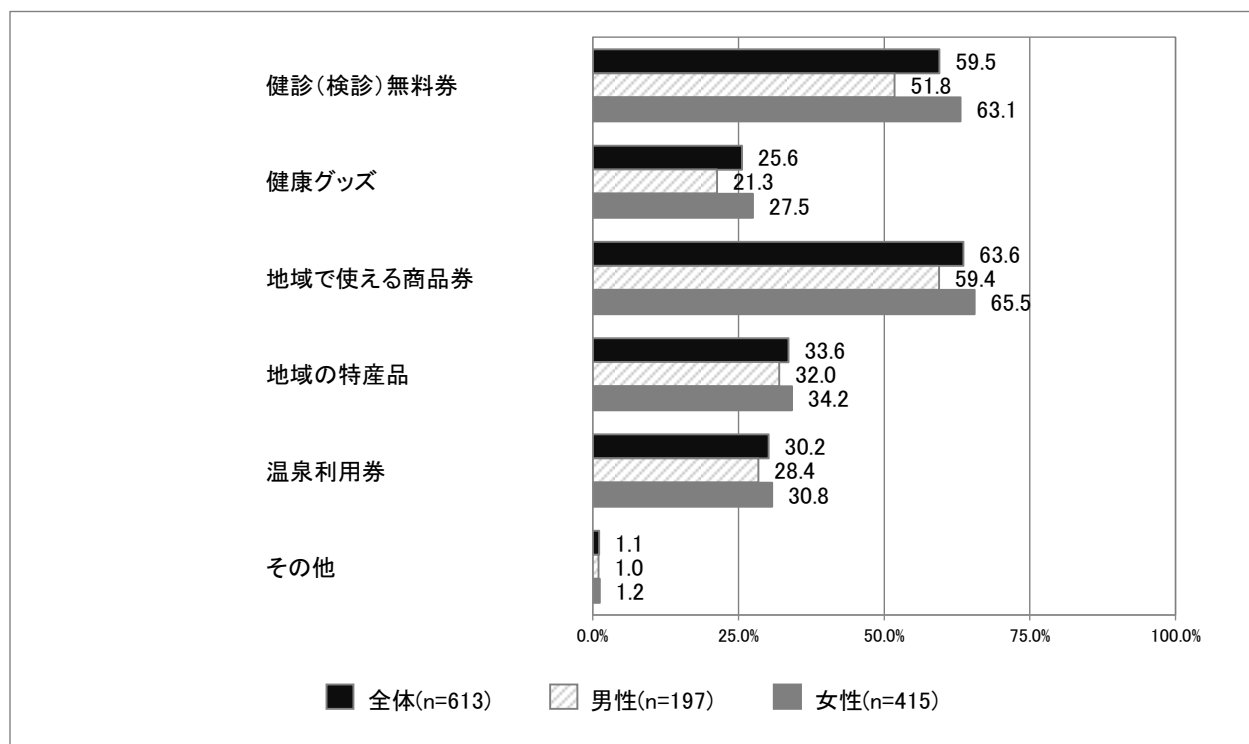
※P. 98 に用語解説あり

(13) 健康パスポート事業に希望する特典

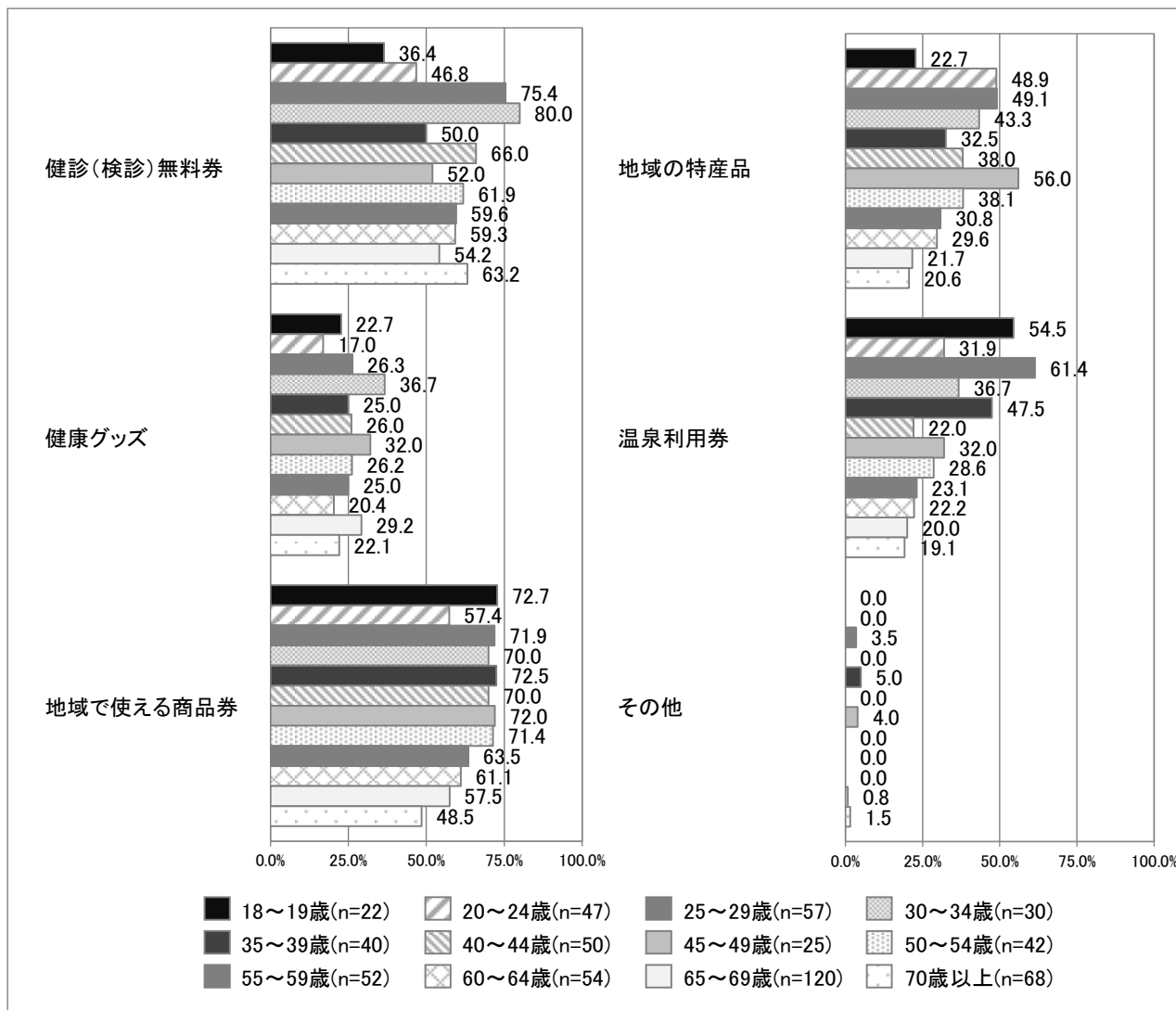
問32で「利用したい」と答えた方にお聞きします。

問32-1 どのような特典があるとよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

健康パスポート事業を利用したいと回答した人にどのような特典があるとよいかたずねたところ、「地域で使える商品券」(63.6%)と「健診(検診)無料券」(59.5%)が多くなっています。



年齢別にみると、25～34歳の年齢層では「健診（検診）無料券」が最も多くなっています。「地域で使える商品券」と「地域の特産品」、「温泉利用券」は年齢が低い層で多い傾向がみられます。



4. たばこについて

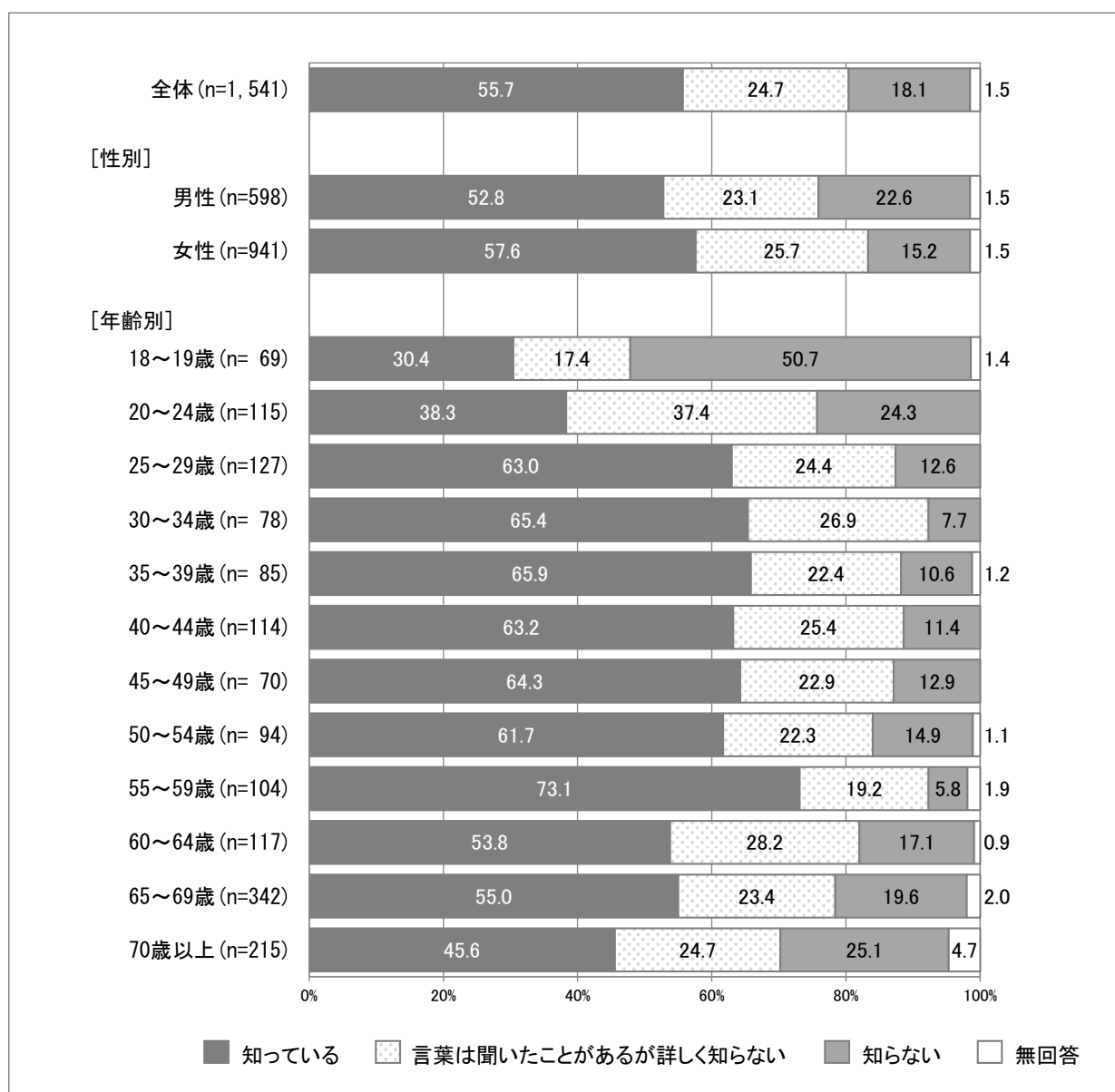
(1) 禁煙外来や禁煙補助薬の認知状況

問33 禁煙外来や禁煙補助薬を知っていますか。(1つに○)

禁煙外来や禁煙補助薬の認知状況についてたずねたところ、「知っている」が55.7%で最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが詳しく知らない」が24.7%、「知らない」が18.1%となっています。

性別にみると、「知っている」は男性52.8%、女性57.6%となっており、女性の方が4.8ポイント多くなっています。

年齢別にみると、24歳以下の年齢層は「知っている」が30%台と少なくなっています。また、60歳以上の年齢層も25～59歳の年齢層と比べると、「知っている」の割合が少なくなっています。



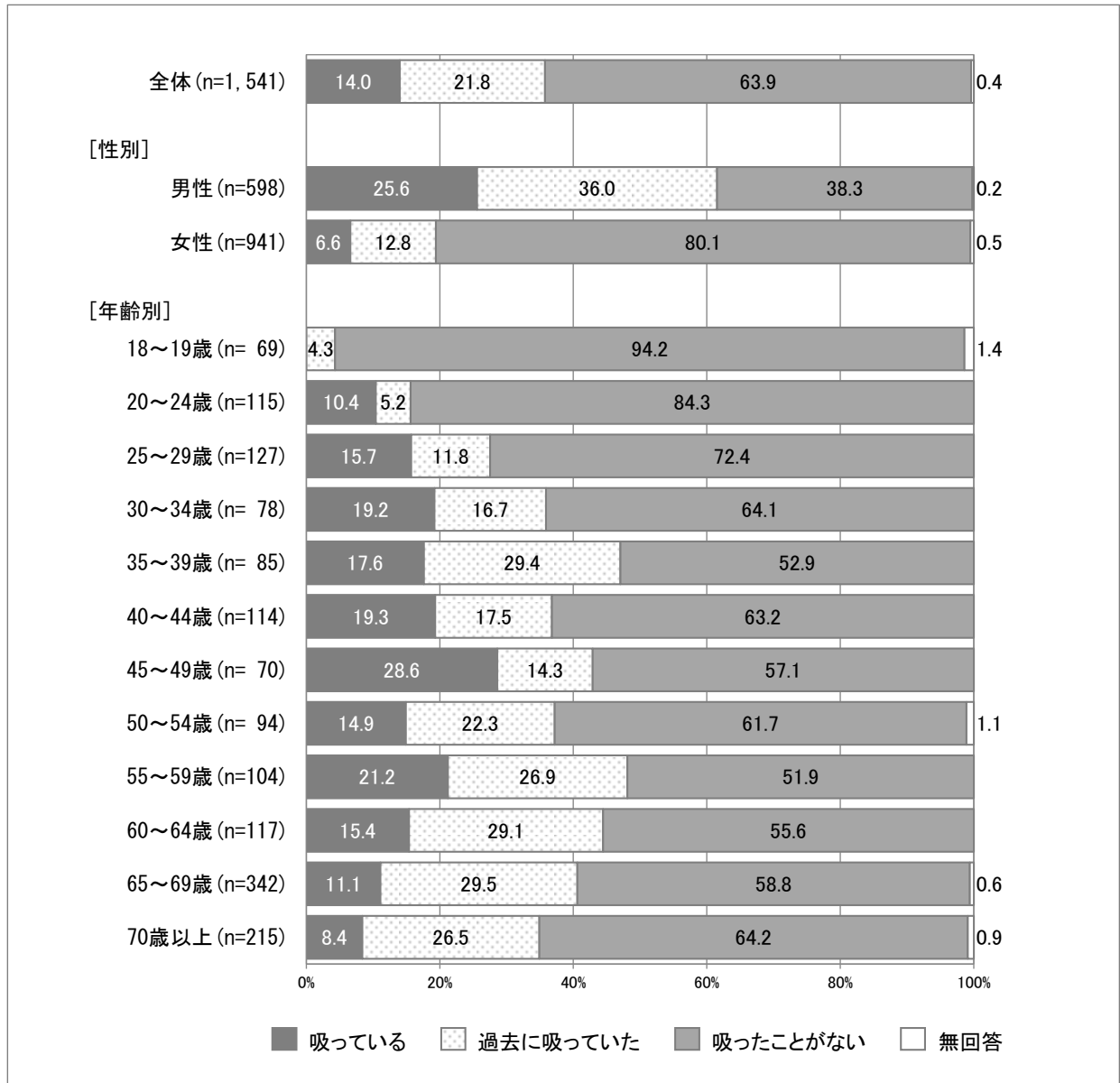
(2) 喫煙習慣の有無

問34 習慣的にたばこを吸っていますか。(1つに○)

習慣的にたばこを吸っているかたずねたところ、「吸っている」が14.0%、「過去に吸っていた」が21.8%、「吸ったことがない」が63.9%となっています。

性別にみると、「吸っている」は男性25.6%、女性6.6%、「過去に吸っていた」は男性36.0%、女性12.8%となっており、いずれも男性の方が多くなっています。

年齢別にみると、45～49歳の年齢層で「吸っている」が約30%と多くなっています。



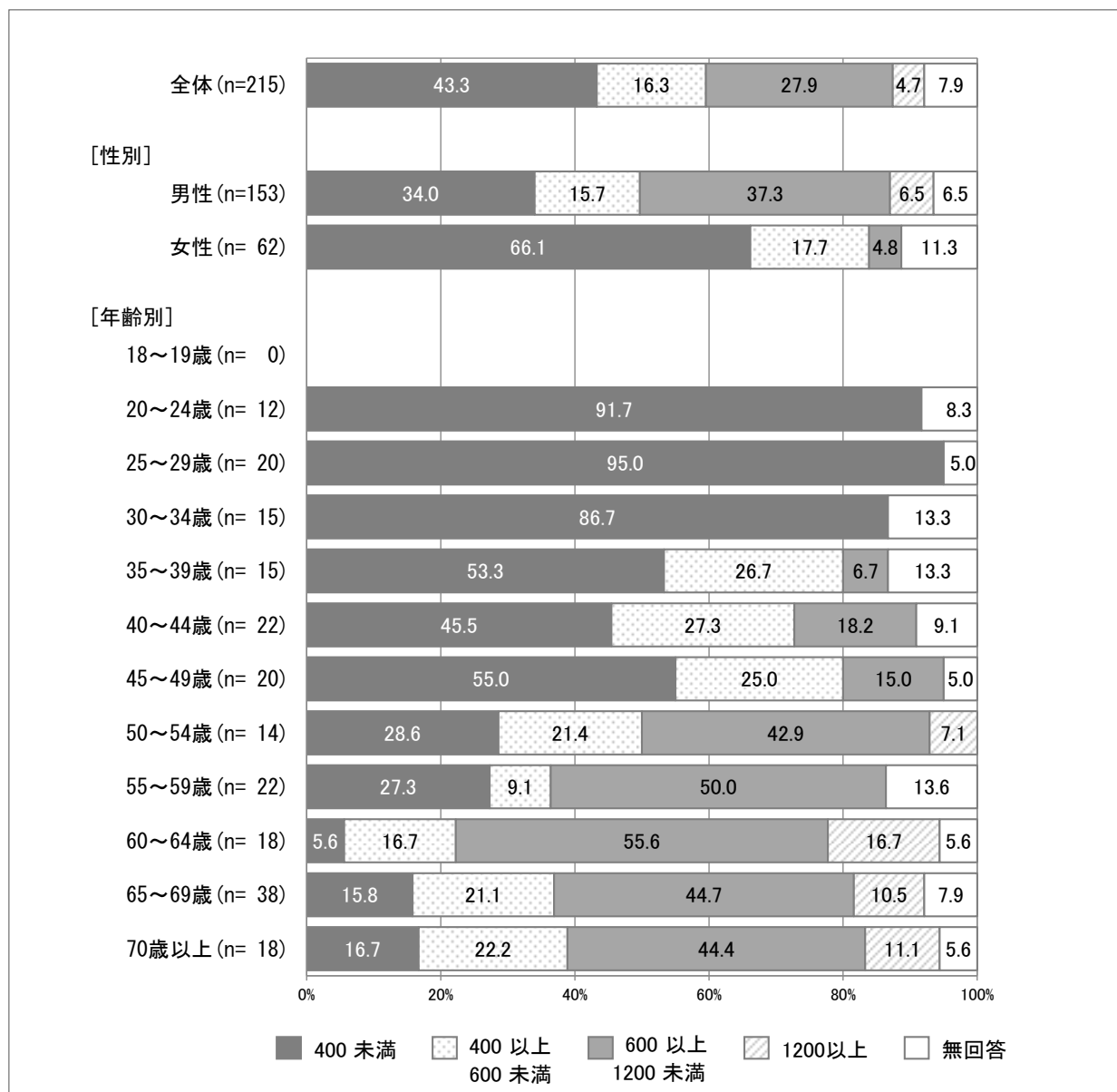
(3) 喫煙本数

問34で「吸っている」と答えた方にお聞きます。

問34-1 1日の喫煙本数、喫煙年数はどのくらいかご記入ください。

たばこを吸っている人のブリンクマン指数*をみると、「400未満」が43.3%で最も多く、次いで「600以上1200未満」が27.9%、「400以上600未満」が16.3%となっています。

性別にみると、女性では「400未満」が66.1%となっていますが、男性は400以上が合計59.5%となっています。



*ブリンクマン指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

(4) 禁煙経験

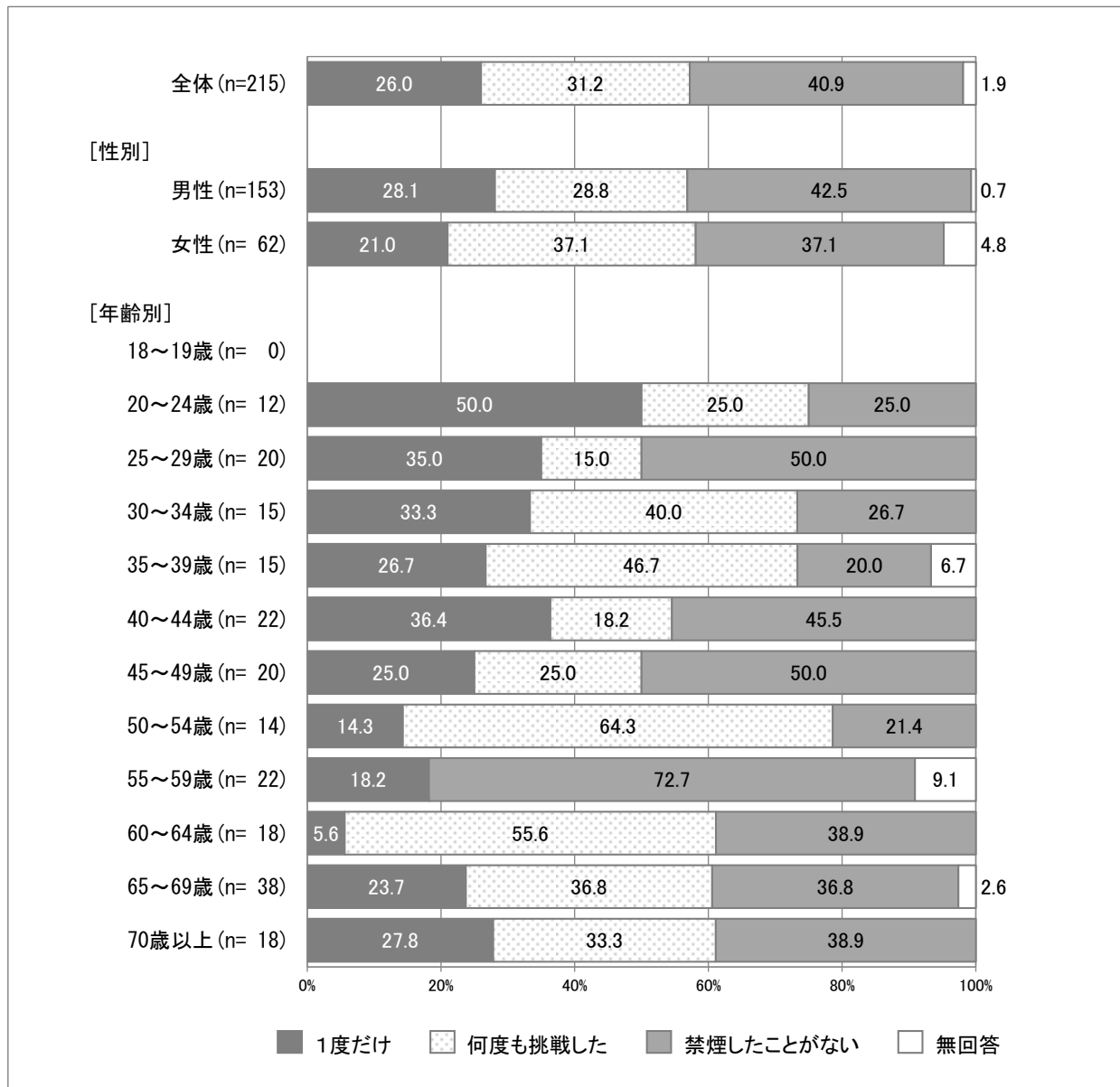
問34-2 禁煙に挑戦したことがありますか。また、どのような方法で禁煙に挑戦しましたか。

たばこを吸っている人に禁煙経験の有無をたずねたところ、「1度だけ」(26.0%)と「何度も挑戦した」(31.2%)の合計が57.2%、「禁煙したことがない」が40.9%となっています。

性別にみると、「何度も挑戦した」は男性28.8%、女性37.1%となっており、女性の方が8.3ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「何度も挑戦した」が50~54歳と60~64歳では50%を超えています。

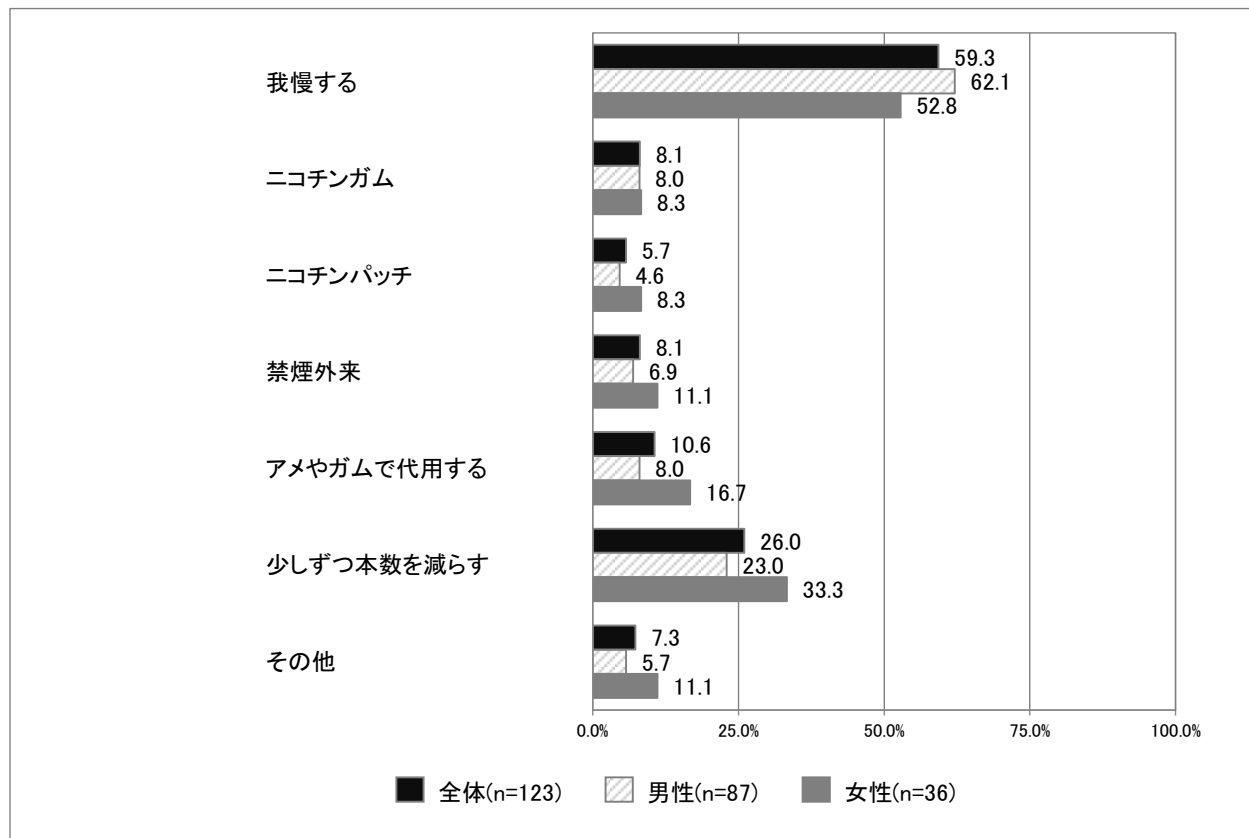
【禁煙回数】



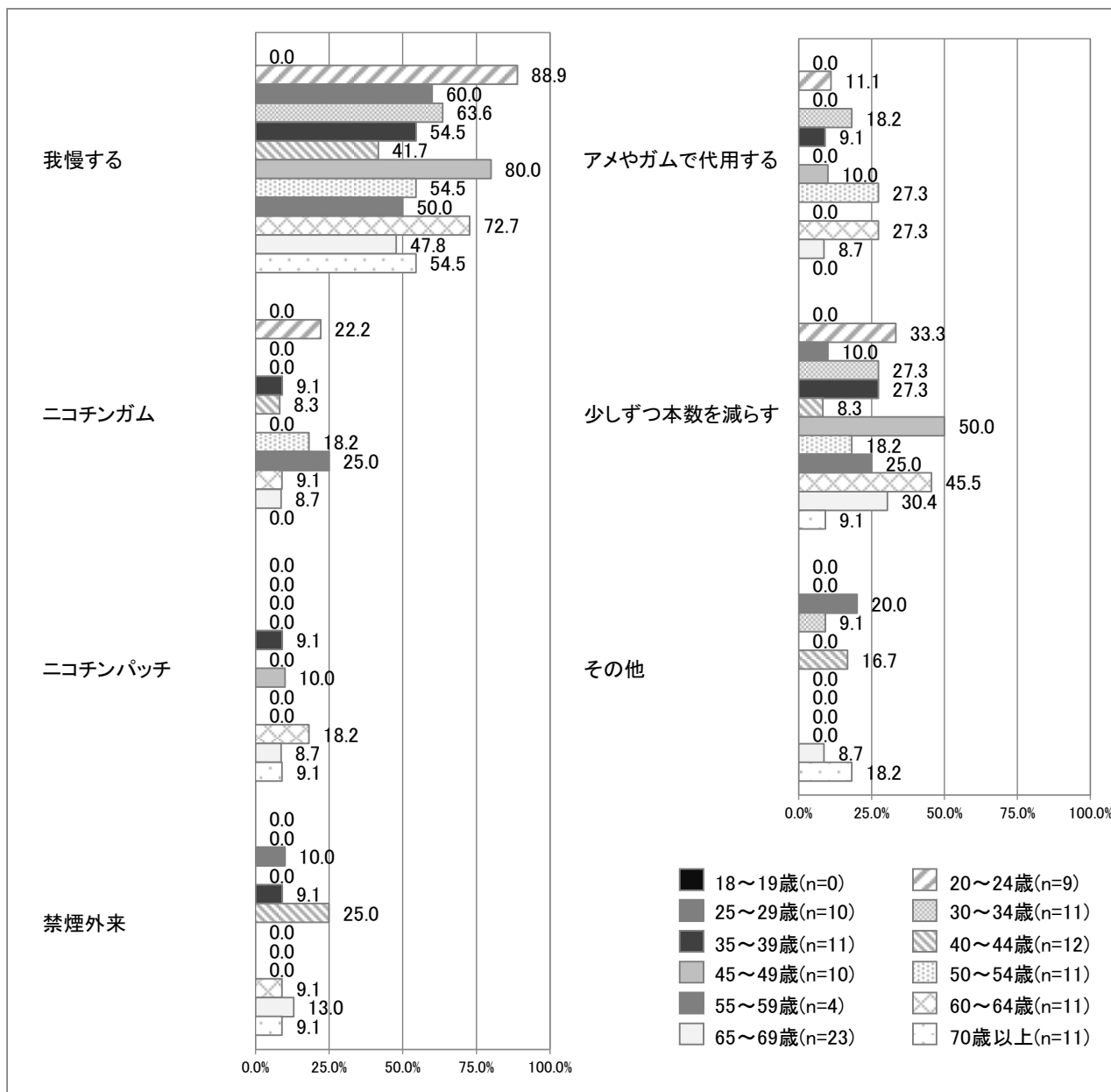
禁煙経験のある人に禁煙方法をたずねたところ、「我慢する」が 59.3%で最も多く、次いで「少しずつ本数を減らす」が 26.0%、「アメやガムで代用する」が 10.6%となっています。

性別にみると、男性は女性よりも「我慢する」、女性は男性よりも「少しずつ本数を減らす」と「アメやガムで代用する」の割合が多くなっています。

【禁煙方法】



年齢別にみると、「我慢する」はいずれの年齢層でも最も多く、20～24歳と45～49歳では80%以上となっています。



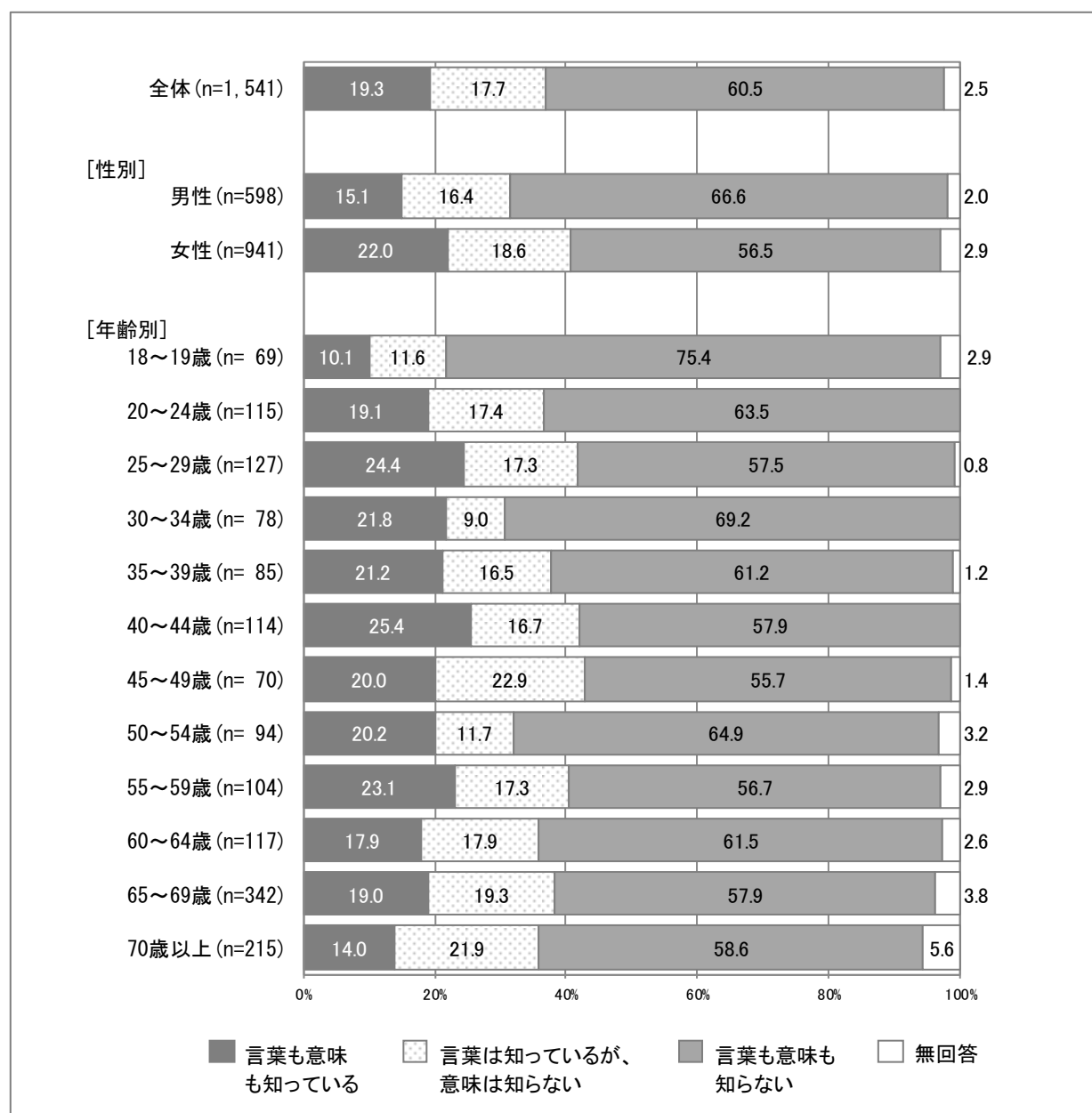
(5) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況

問35 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。（1つに○）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況についてたずねたところ、「言葉も意味も知らない」が60.5%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が19.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が17.7%となっています。

性別にみると、「言葉も意味も知らない」は男性66.6%、女性56.5%となっており、男性の方が10.1ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「言葉も意味も知らない」はいずれの年齢層でも50%以上を占めていますが、18～19歳で特に割合が多くなっています。



※P. 99 に用語解説あり

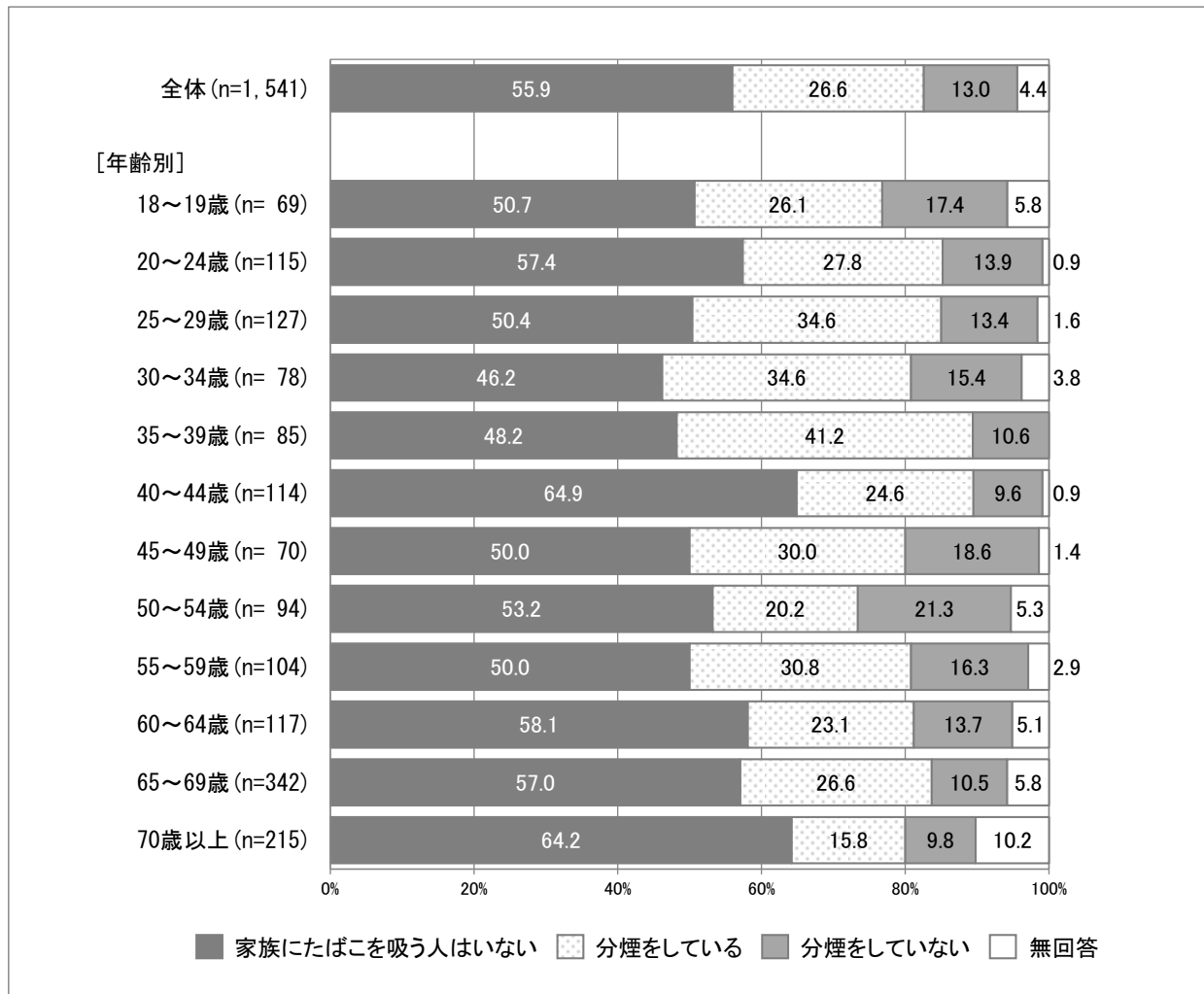
(6) 家の中の分煙

問36 家の中で分煙をしていますか。(吸わない方もお答えください。)(1つに○)

※ここでいう分煙とはたばこを吸う場所を限定し、吸わない人や子どもの前では吸わないことです。

家の中での分煙状況をたずねたところ、「家族にたばこを吸う人はいない」が55.9%、「分煙をしている」が26.6%、「分煙をしていない」が13.0%となっています。

年齢別にみると、35～39歳では「分煙をしている」が41.2%と多くなっています。一方、50～54歳では「分煙をしている」(20.2%)よりも「分煙をしていない」(21.3%)が多くなっています。

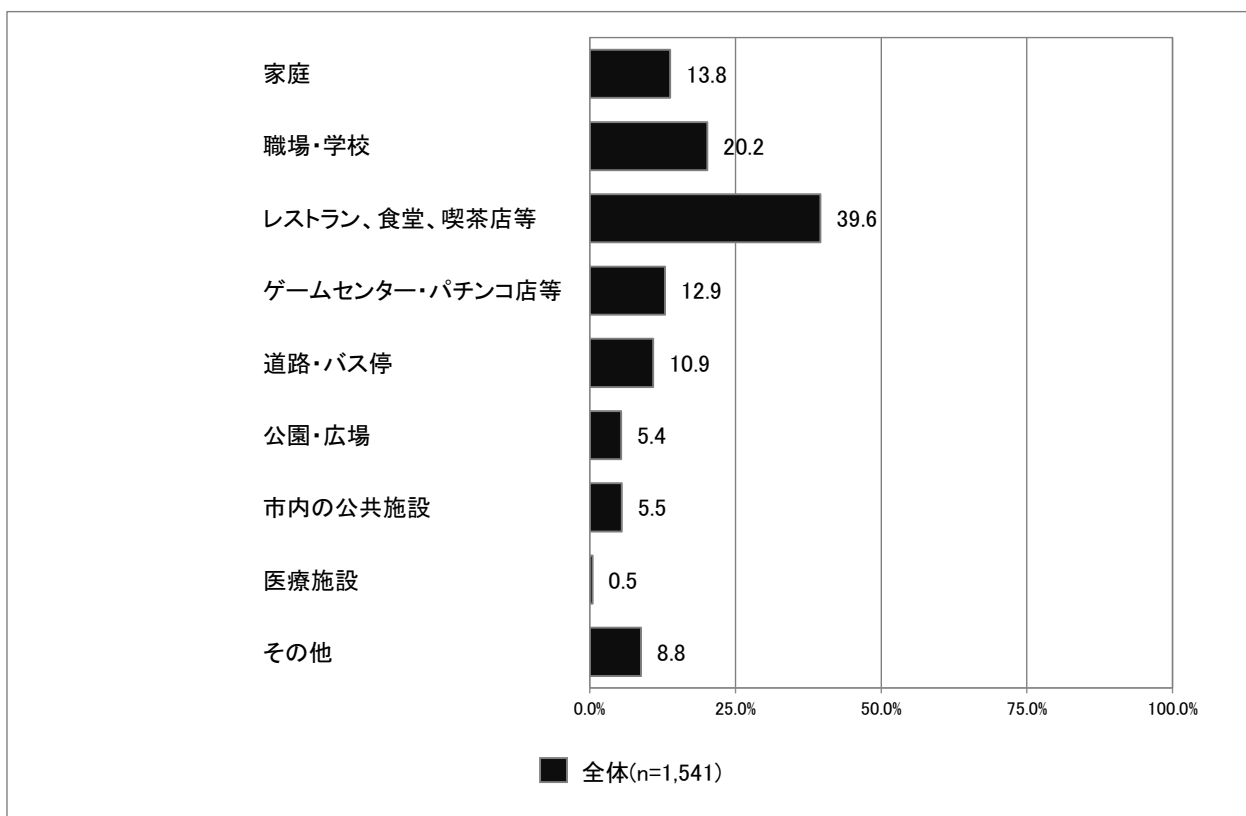


(7) 受動喫煙の経験

問37 この1か月間に、自分以外の人からこの煙を吸ったことがある場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

※自分以外の人からこの煙を吸うことを受動喫煙といいます。

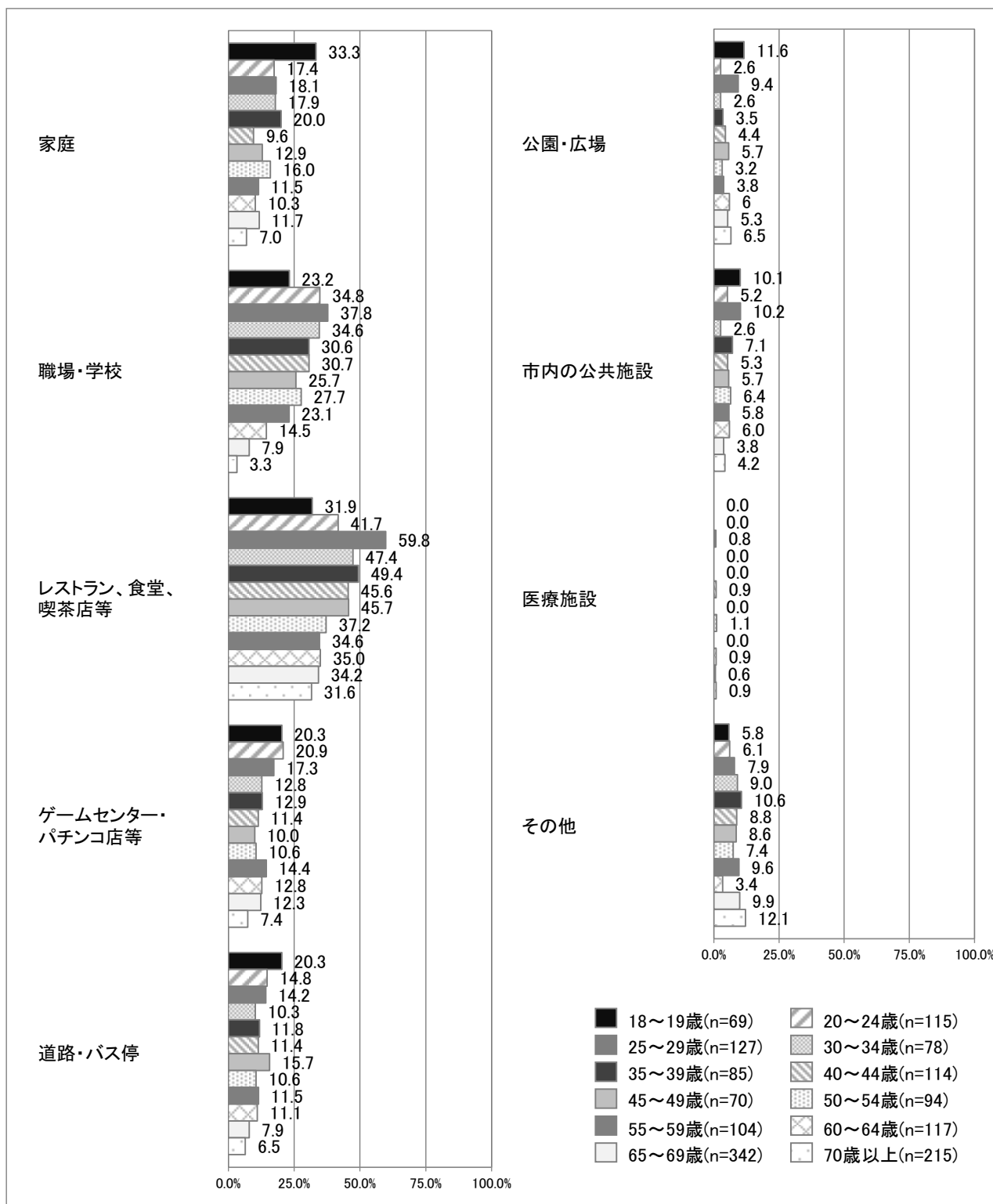
受動喫煙を経験した場所をたずねたところ、「レストラン、食堂、喫茶店等」が39.6%で最も多く、次いで「職場・学校」が20.2%、「家庭」が13.8%、「ゲームセンター・パチンコ店等」が12.9%、「道路・バス停」が10.9%となっています。



【その他の内容】

スーパー、飲み会の席、コンビニなど

年齢別にみると、18～19歳は「家庭」が33.3%で最も多くなっています。20歳以上の年齢層は「レストラン、食堂、喫茶店等」が最も多く、20～49歳では40%以上となっています。また、「職場・学校」は20～44歳の年齢層で30%を超えています。



5. お酒について

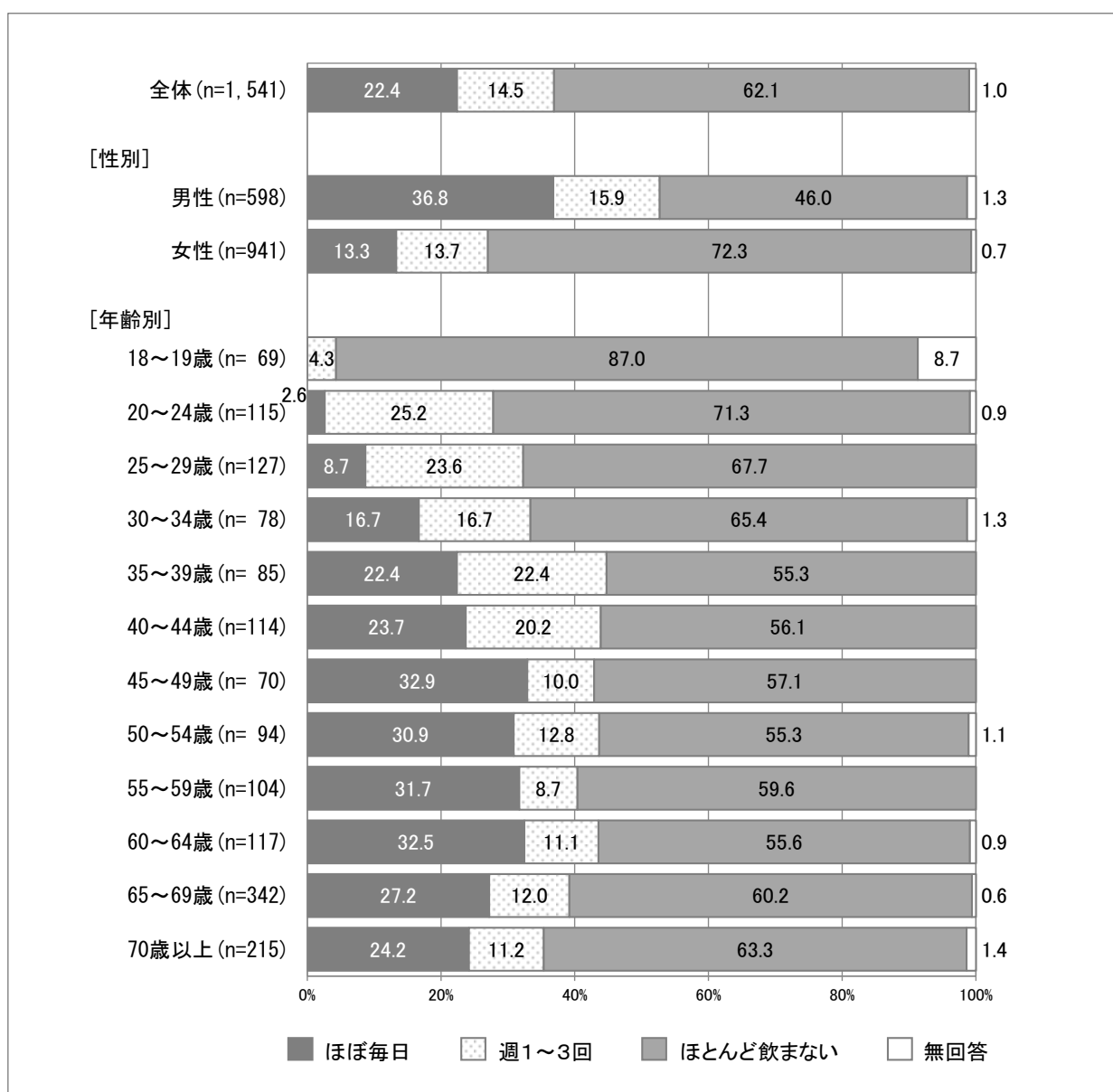
(1) 飲酒習慣の有無

問38 定期的に飲酒する習慣がありますか。(1つに○)

飲酒習慣の有無についてたずねたところ、「ほとんど飲まない」が62.1%で最も多く、次いで「ほぼ毎日」が22.4%、「週1~3回」が14.5%となっています。

性別にみると、「ほぼ毎日」は男性36.8%、女性13.3%となっており、男性の方が23.5ポイント多くなっています。

年齢別にみると、20~49歳の年齢層では、年齢が高くなるにつれて「ほぼ毎日」が多くなっており、45~64歳では「ほぼ毎日」が30%以上となっています。



(2) 飲酒量

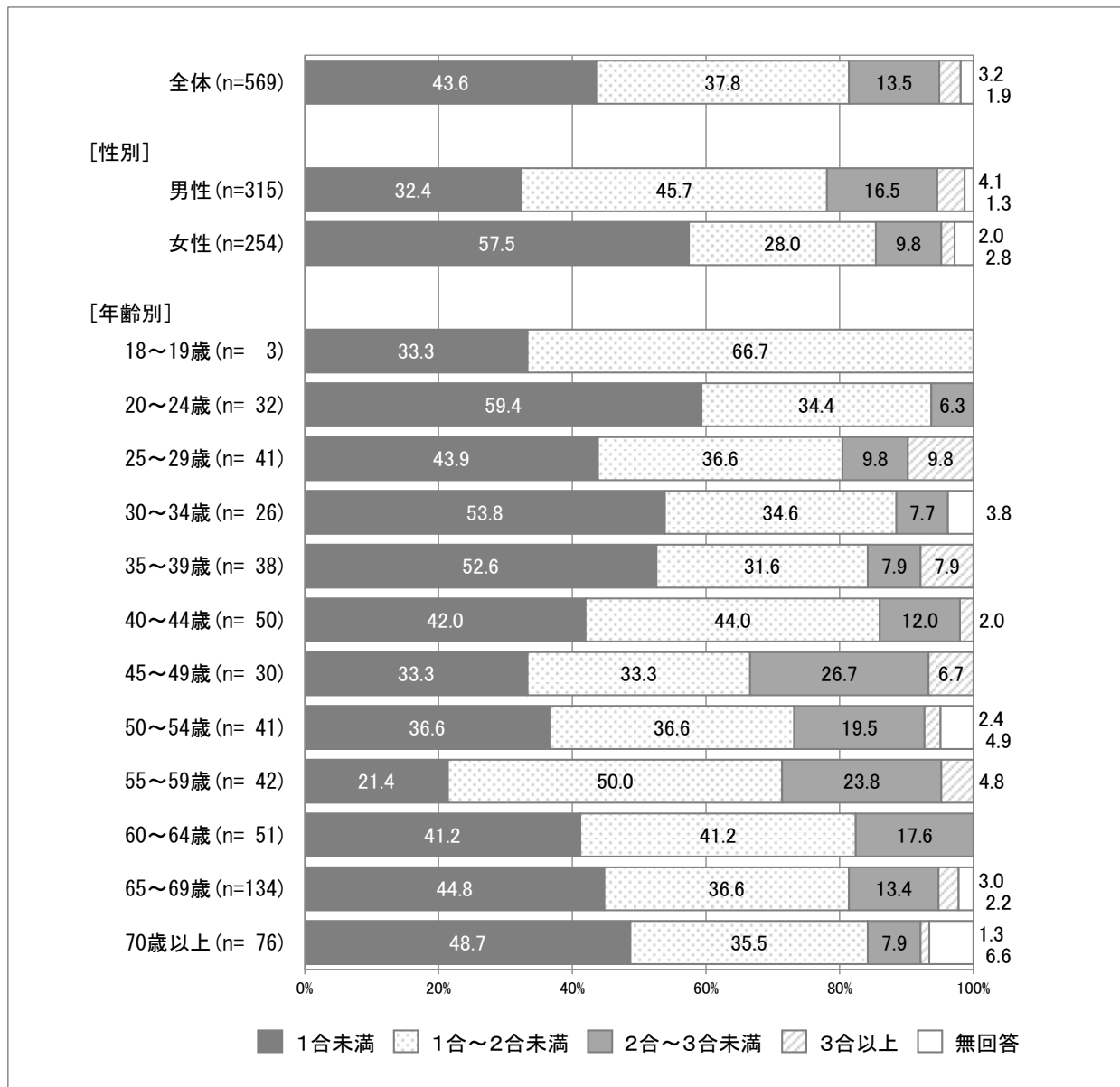
問38で「ほぼ毎日」、「週1～3回」と答えた方にお聞きます。

問38-1 アルコールを、日本酒換算で平均して1日にどのくらい飲みますか。(1つに○)

飲酒習慣がある人に飲酒量をたずねたところ、日本酒換算で「1合未満」が43.6%で最も多く、次いで「1合～2合未満」が37.8%、「2合～3合未満」が13.5%となっています。

性別にみると、2合以上の合計は男性20.6%、女性11.8%となっており、男性の方が8.8ポイント多くなっています。

年齢別にみると、2合以上の合計が45～49歳では33.4%、55～59歳では28.6%となっています。



※P. 99 に用語解説あり

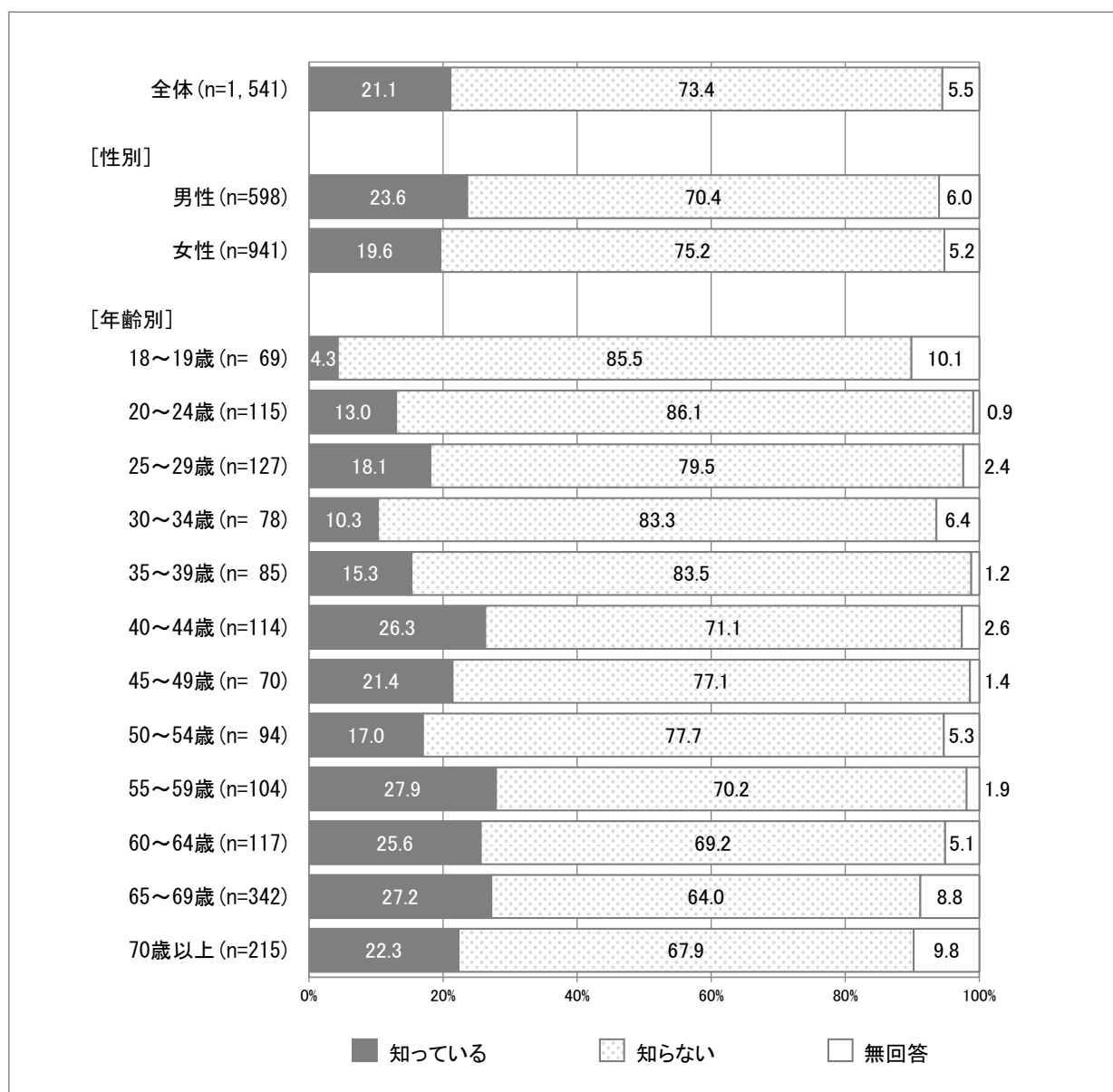
(3) 生活習慣病リスクを高める飲酒量の認知状況

問39 生活習慣病リスクを高める飲酒量がどれくらいかご存知ですか。(1つに○)

生活習慣病リスクを高める飲酒量の認知状況についてたずねたところ、「知らない」は73.4%、「知っている」は21.1%となっています。

性別にみると、「知っている」は男性23.6%、女性19.6%となっており、男性の方が4.0ポイント多くなっています。

年齢別にみると、40～49歳と55歳以上の年齢層では「知っている」が20%を超えています。



※P. 100 に用語解説あり

6. 身体活動について

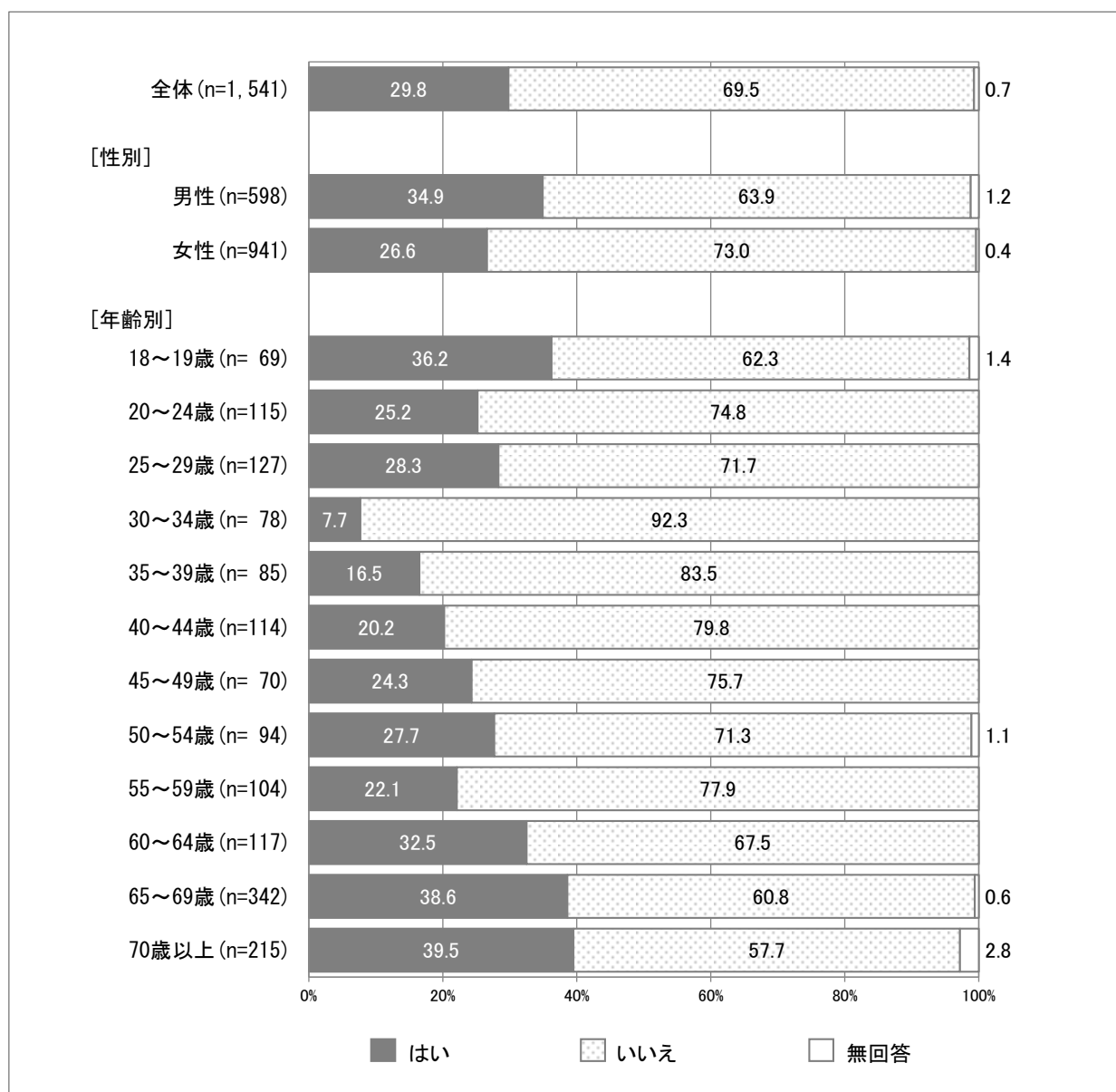
(1) 運動習慣の有無

問40 あなたは、1回30分以上の汗をかく（少し息のきれる）運動（仕事は含みません）を週2日以上、1年以上実施していますか。（1つに○）

1回30分以上の汗をかく（少し息のきれる）運動（仕事は含みません）を週2日以上、1年以上実施しているかたずねたところ、「はい」が29.8%、「いいえ」が69.5%となっています。

性別にみると、「はい」は男性34.9%、女性26.6%となっており、男性の方が8.3ポイント多くなっています。

年齢別にみると、18～19歳と60歳以上の年齢層では、「はい」が30%を超えています。一方、30歳代は「いいえ」が多く30～34歳で92.3%、35～39歳で83.5%となっています。



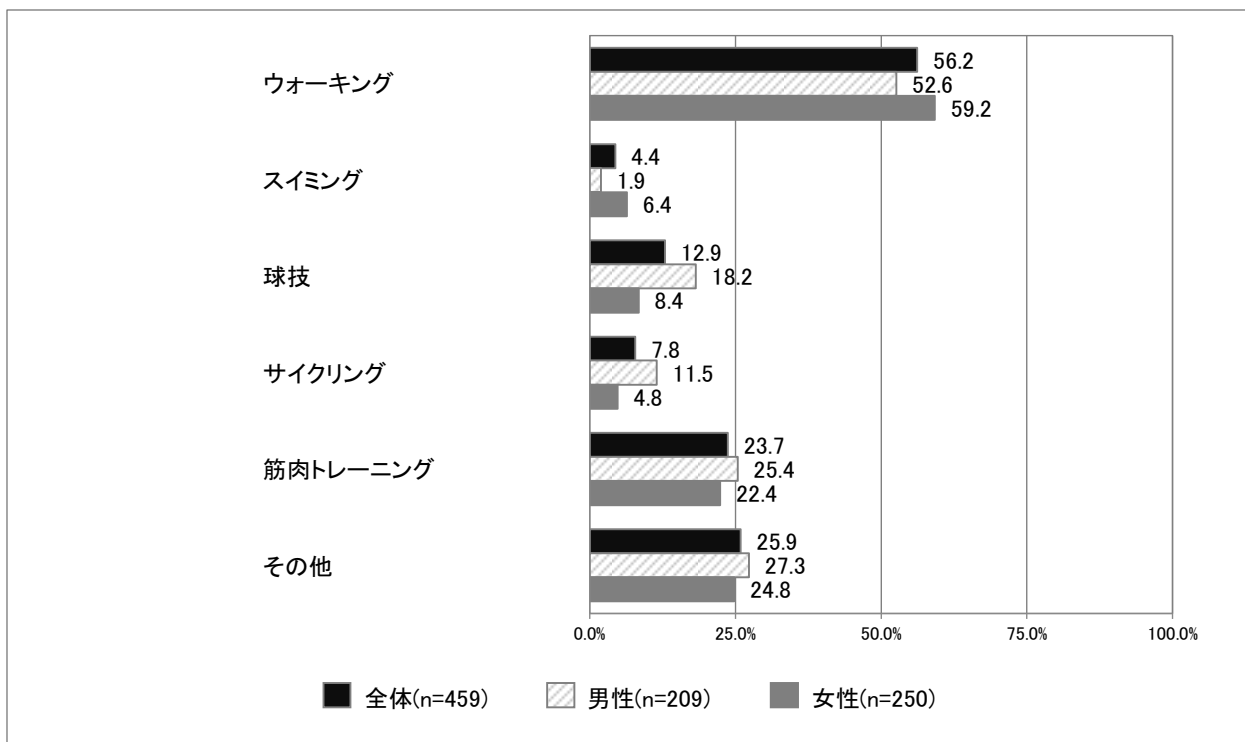
(2) 運動内容

問40で「はい」と答えた方にお聞きします。

問40-1 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

実施している運動の内容をたずねたところ、「ウォーキング」が56.2%、「その他」が25.9%、「筋肉トレーニング」が23.7%となっています。

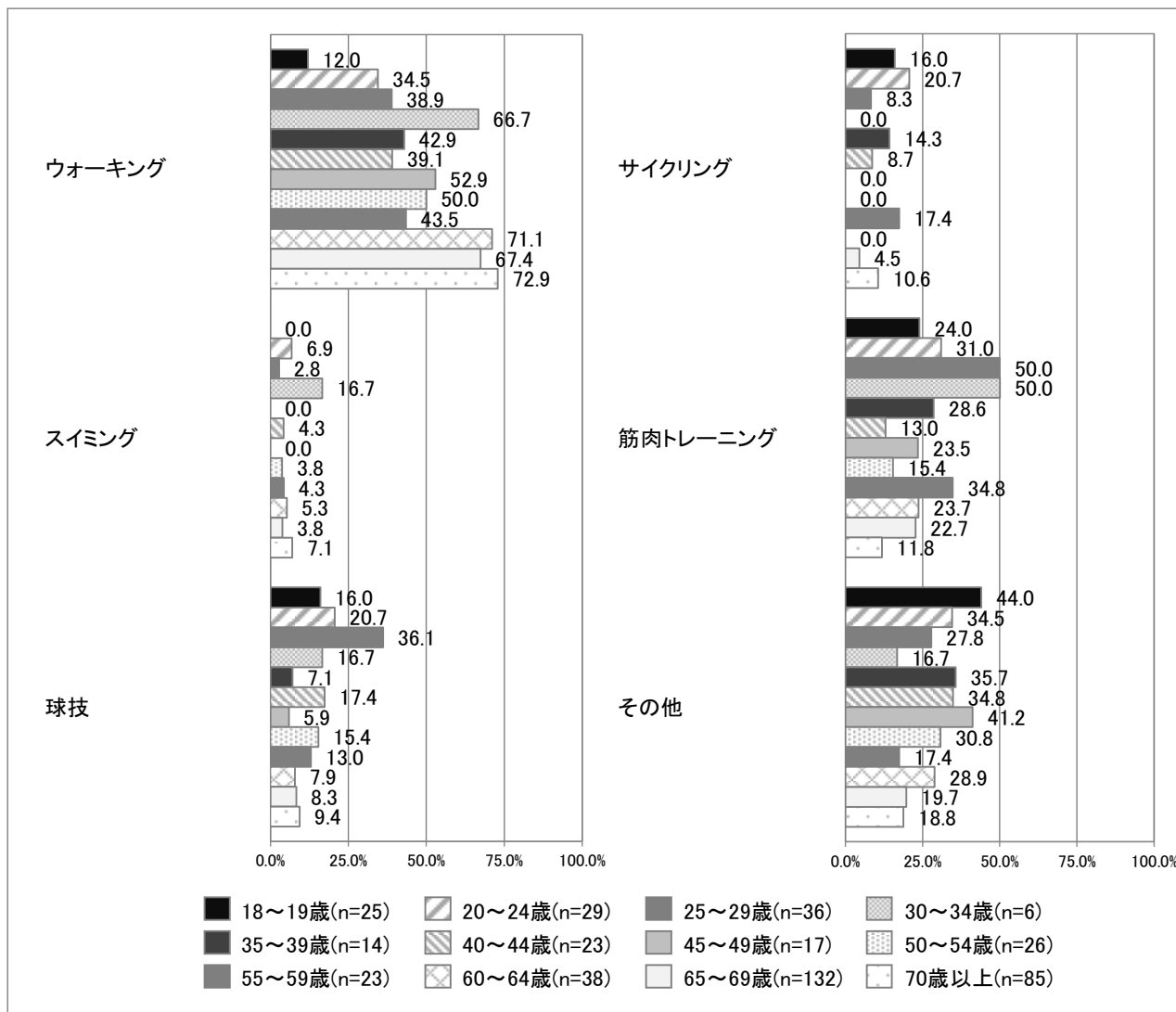
性別にみると、「球技」と「サイクリング」、「筋肉トレーニング」、「その他」は女性よりも男性、「ウォーキング」と「スイミング」は男性よりも女性の方が多くなっています。



【その他の内容】

ランニング、体操、ダンス、ヨガなど

年齢別にみると、25～29歳と30～34歳は「筋肉トレーニング」がともに50.0%となっています。年齢が高い層では「ウォーキング」が多い傾向があり、60歳以上の年齢層では約70%となっています。



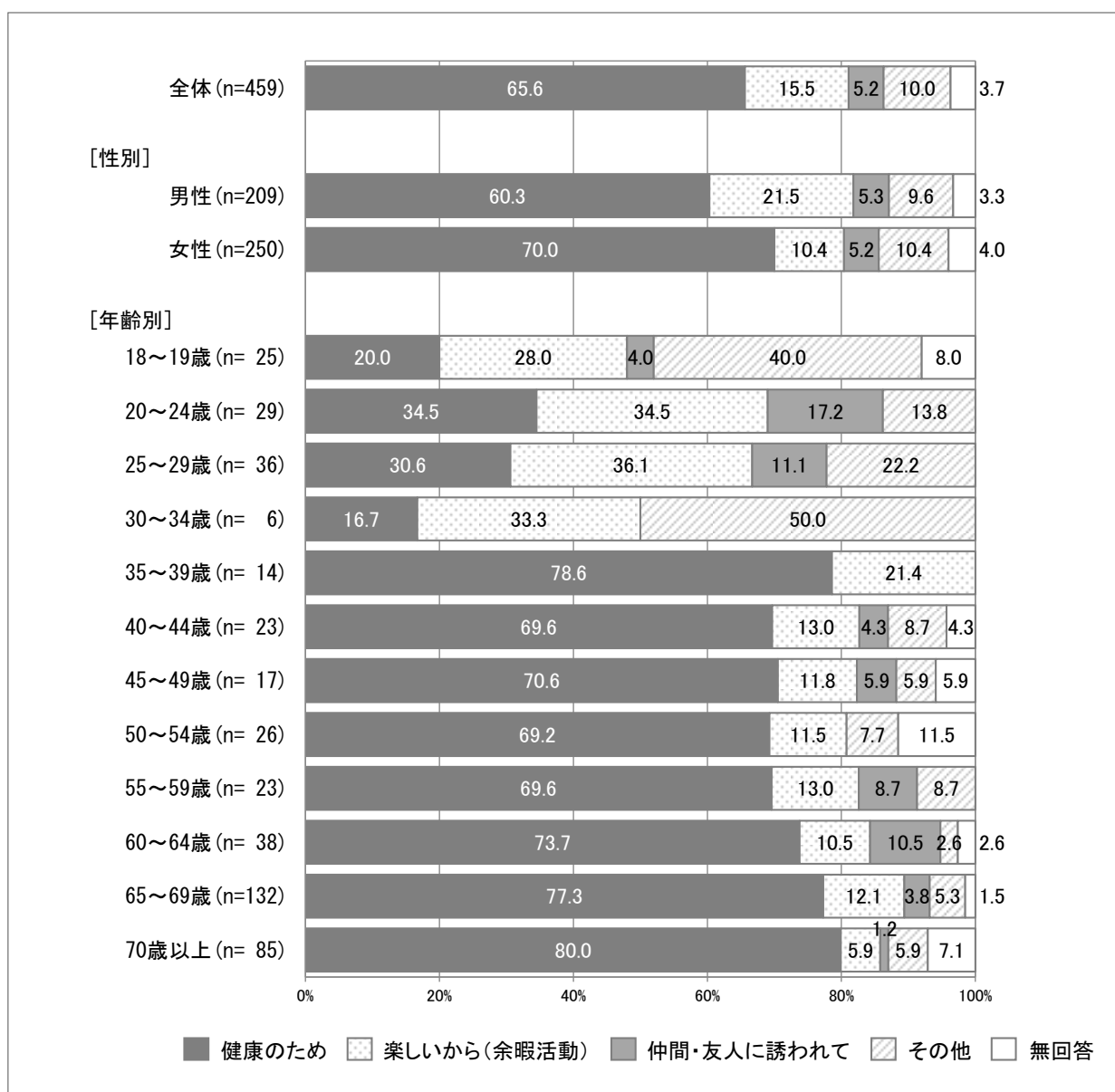
(3) 運動を始めたきっかけ

問40-2 運動を始めたきっかけは何ですか。(1つに○)

運動を始めたきっかけをたずねたところ、「健康のため」が65.6%で最も多く、次いで「楽しいから(余暇活動)」が15.5%となっています。

性別にみると、「楽しいから(余暇活動)」の割合は男性21.5%、女性10.4%となっており、男性の方が11.1ポイント多くなっています。また、女性は「健康のため」が70.0%を占めています。

年齢別にみると、35歳以上の年齢層では「健康のため」が約70~80%を占めています。34歳以下の年齢層では「楽しいから(余暇活動)」が35歳以上の年齢層よりも多くなっています。



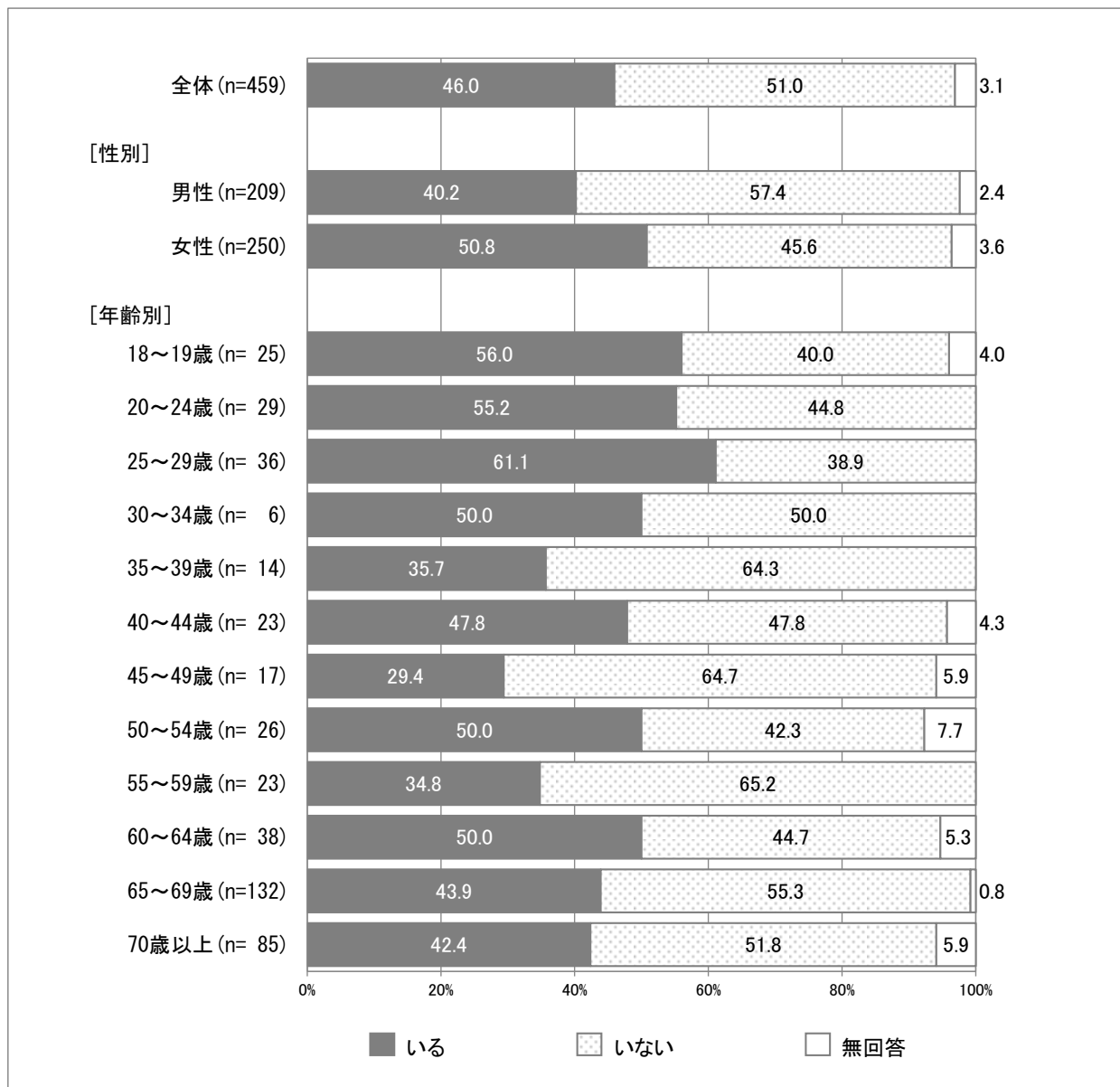
(4) 一緒に運動している人(仲間)

問40-3 一緒に運動している人(仲間)はいますか。(1つに○)

一緒に運動している人の有無については、「いる」が46.0%、「いない」が51.0%となっています。

性別にみると、「いる」は男性40.2%、女性50.8%となっており、女性の方が10.6ポイント多くなっています。

年齢別にみると、29歳以下の年齢層は「いる」が他の年齢層よりも多くなっています。一方、35～39歳、45～49歳、55～59歳は「いない」が60%以上となっています。



(5) 運動をしていない・できない理由

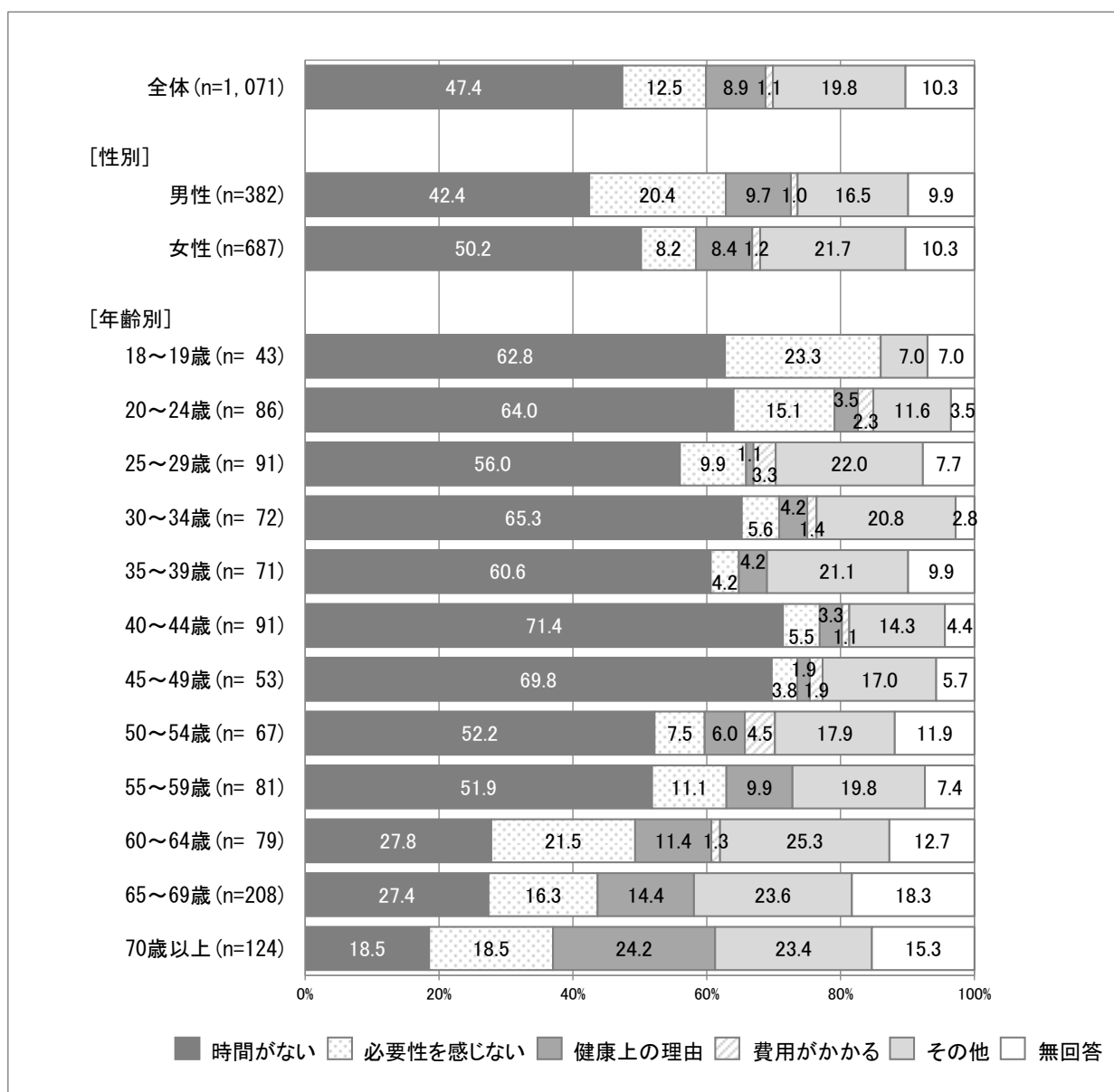
問40で「いいえ」と答えた方にお聞きします。

問40-4 運動をしていない、できないのはなぜですか。(1つに○)

運動をしていない、できない人にその理由をたずねたところ、「時間がない」が47.4%で最も多く、次いで「必要性を感じない」が12.5%、「健康上の理由」が8.9%となっています。

性別にみると、「必要性を感じない」の割合は男性20.4%、女性8.2%となっており、男性の方が12.2ポイント多くなっています。女性は「時間がない」が50.2%を占めています。

年齢別にみると、18～49歳の年齢層では「時間がない」が多くを占めています。50歳以上の年齢層は、18～49歳の年齢層よりも「健康上の理由」が多くなっています。



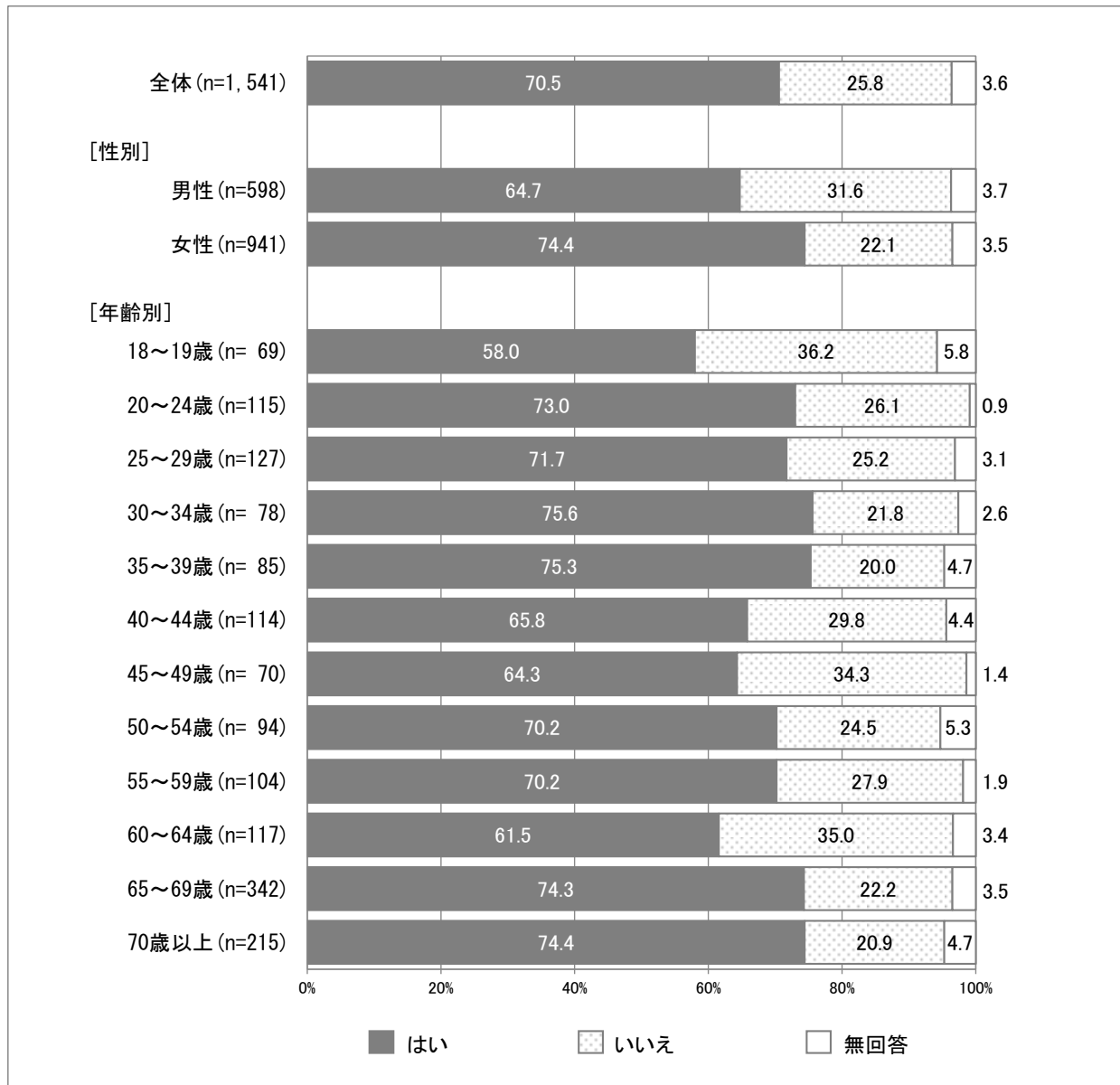
(6) 歩行又は同等の身体活動の有無

問41 あなたは、日常生活において歩行又は同等の身体活動（仕事や家事も含みます）を1日1時間以上実施していますか。（1つに○）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施しているかたずねたところ、「はい」が70.5%、「いいえ」が25.8%となっています。

性別にみると、「はい」は男性64.7%、女性74.4%で、女性の方が9.7ポイント多くなっています。

年齢別にみると、18～19歳、45～49歳、60～64歳では「いいえ」が30%を超えています。



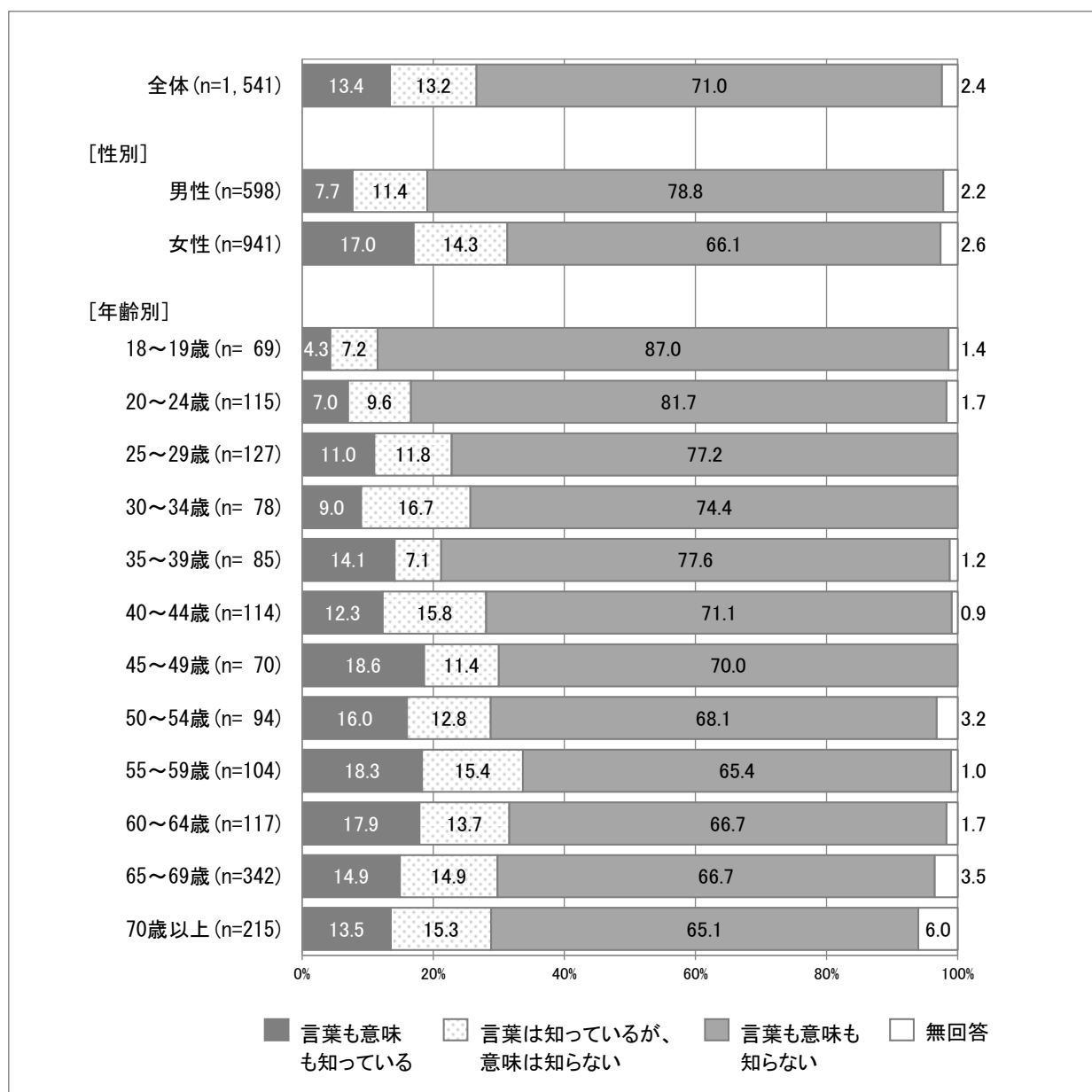
(7) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況

問42 「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。（1つに○）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況についてたずねたところ、「言葉も意味も知らない」が71.0%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が13.4%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が13.2%となっています。

性別にみると、「言葉も意味も知っている」は男性7.7%、女性17.0%となっており、女性の方が9.3ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」の合計は40歳以上の年齢層で約30%となっています。



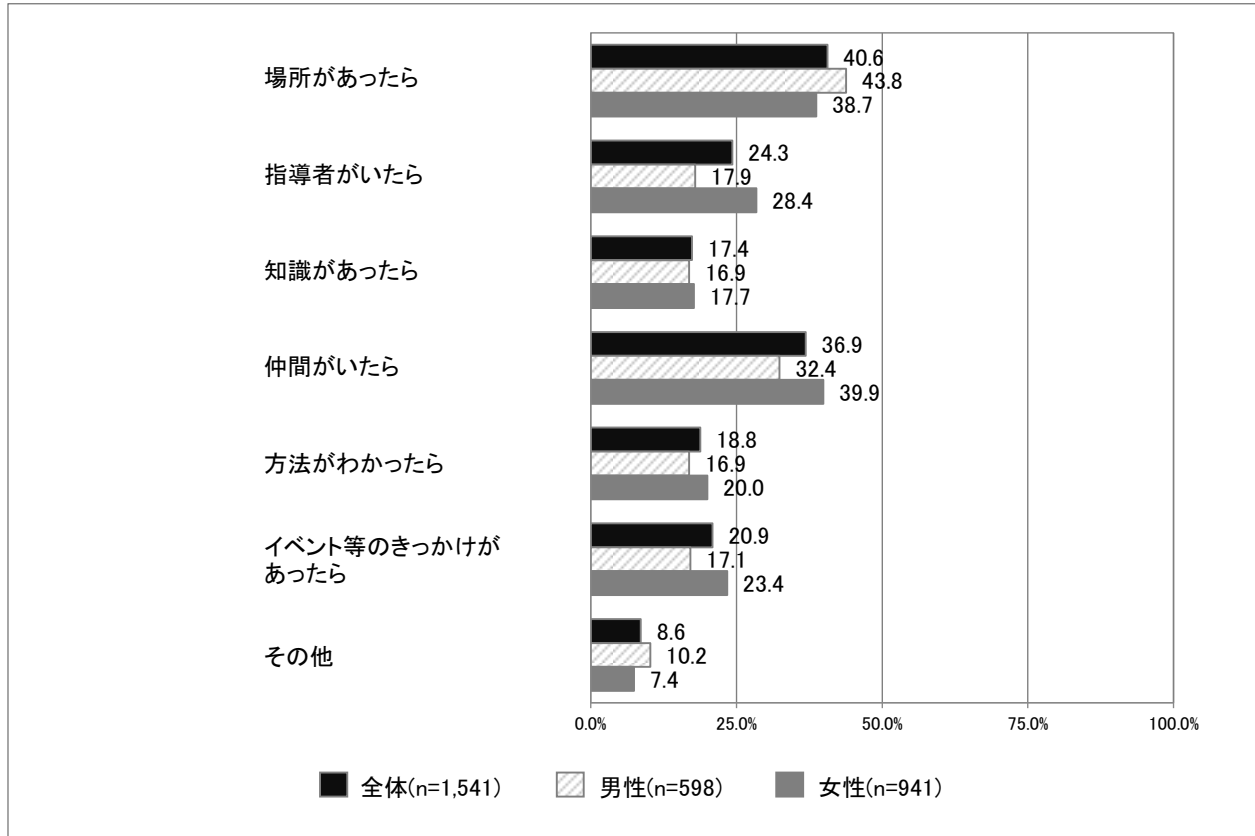
※P. 101 に用語解説あり

(8) 運動習慣を身につけるためにあったらいいもの

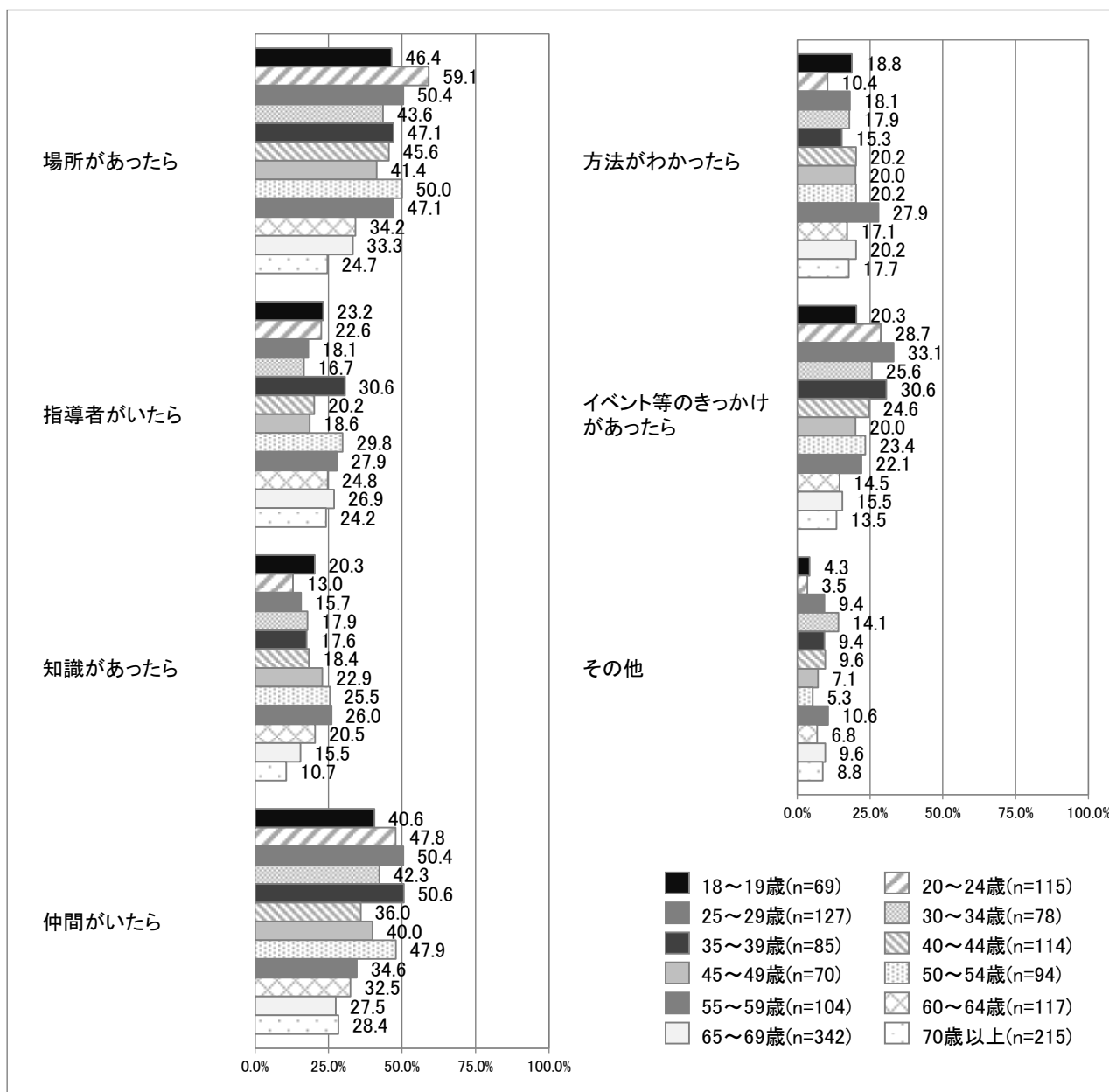
問43 運動習慣を身につけるために、どのようなものがあっていいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

運動習慣を身につけるためにあったらいいものをたずねたところ、「場所があったら」が40.6%で最も多く、次いで「仲間がいたら」が36.9%、「指導者がいたら」が24.3%となっています。

性別にみると、女性は男性よりも「指導者がいたら」と「仲間がいたら」、「イベント等のきっかけがあったら」が多くなっています。



年齢別にみると、年齢が低い層では「場所があったら」と「仲間がいたら」、「イベント等のきっかけがあったら」が多くなる傾向がみられます。



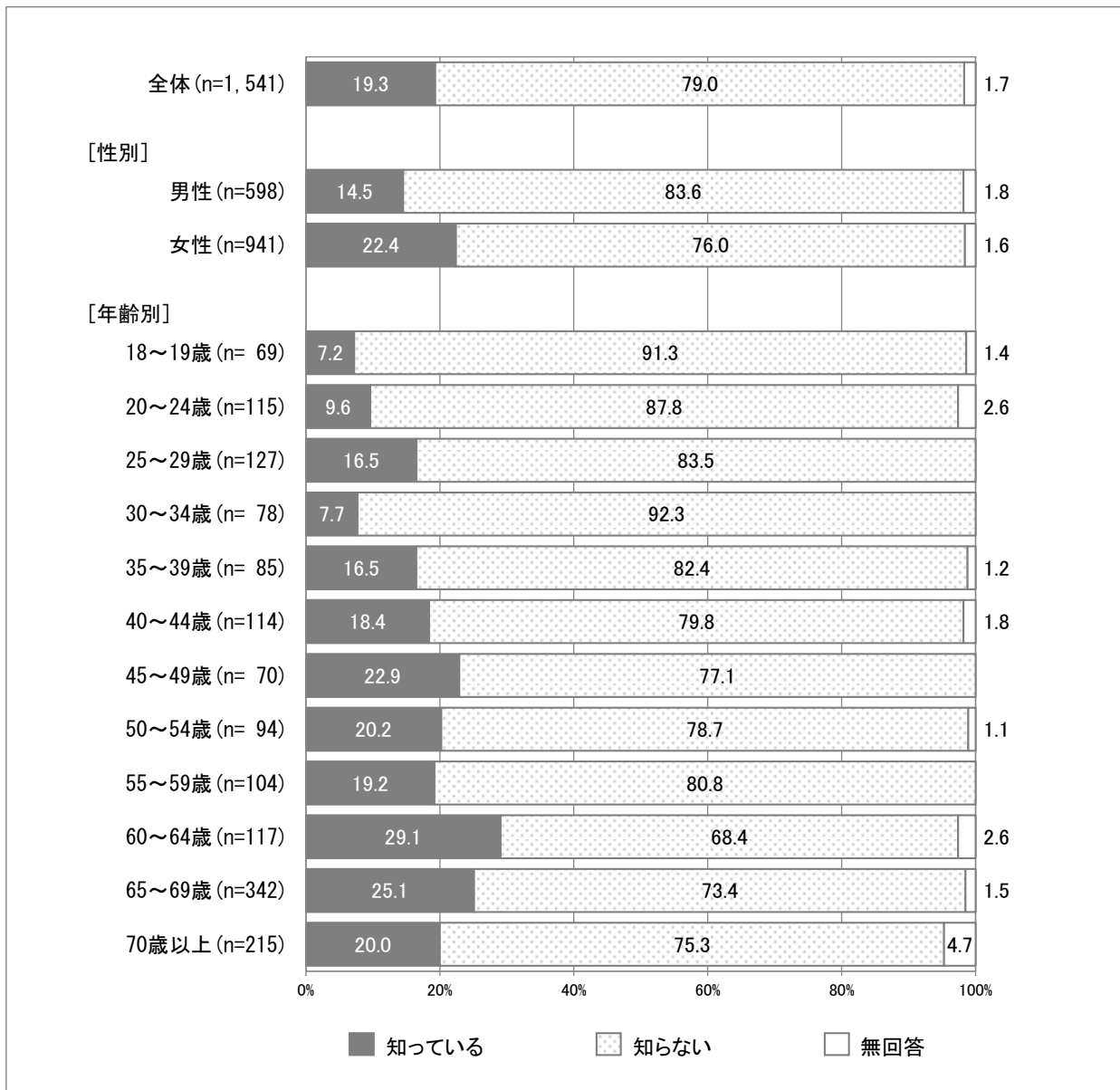
(9) ウォーキングマップ・ウォーキング手帳の認知状況

問44 あなたは香南市がウォーキングマップやウォーキング手帳を作っていることを知っていますか。(1つに○)

ウォーキングマップやウォーキング手帳の認知状況についてたずねたところ、「知っている」が19.3%、「知らない」が79.0%となっています。

性別にみると、「知っている」は男性14.5%、女性22.4%で女性の方が7.9ポイント多くなっています。

年齢別にみると、60～64歳は「知っている」が29.1%と他の年齢層よりも多くなっています。一方、24歳以下と30～34歳の年齢層では「知っている」が10%未満となっています。



7. 休養・こころの健康について

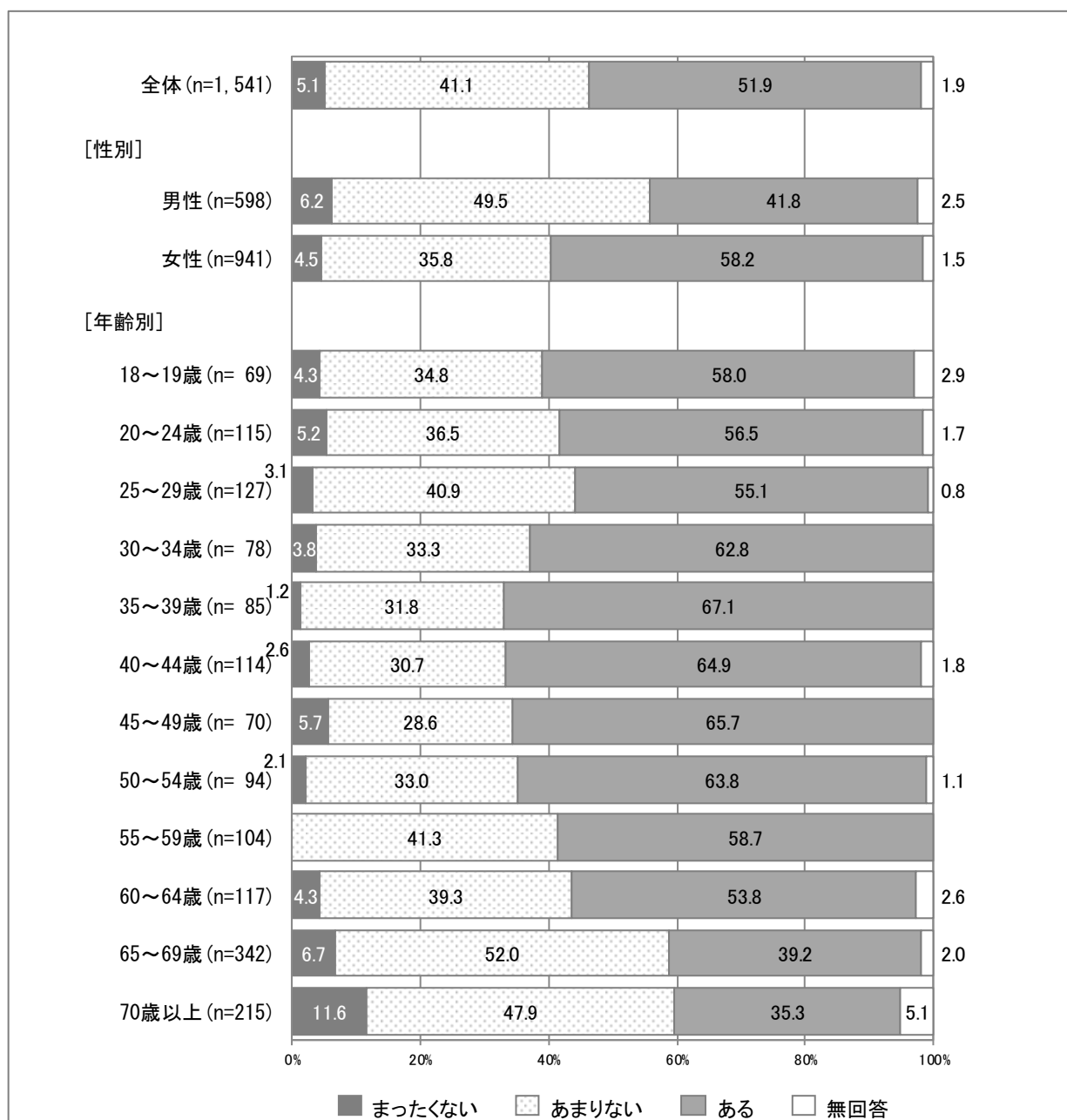
(1) ストレスの有無

問45 日々の生活の中で、ストレスを感じる悩みや不安はありますか。(1つに○)

ストレスの有無についてたずねたところ、「ある」が51.9%で最も多く、次いで「あまりない」が41.1%、「まったくない」が5.1%となっています。

性別にみると、「ある」は男性41.8%、女性58.2%となっており、女性の方が16.4ポイント多くなっています。

年齢別にみると、30～54歳の年齢層で「ある」が60%を超えています。



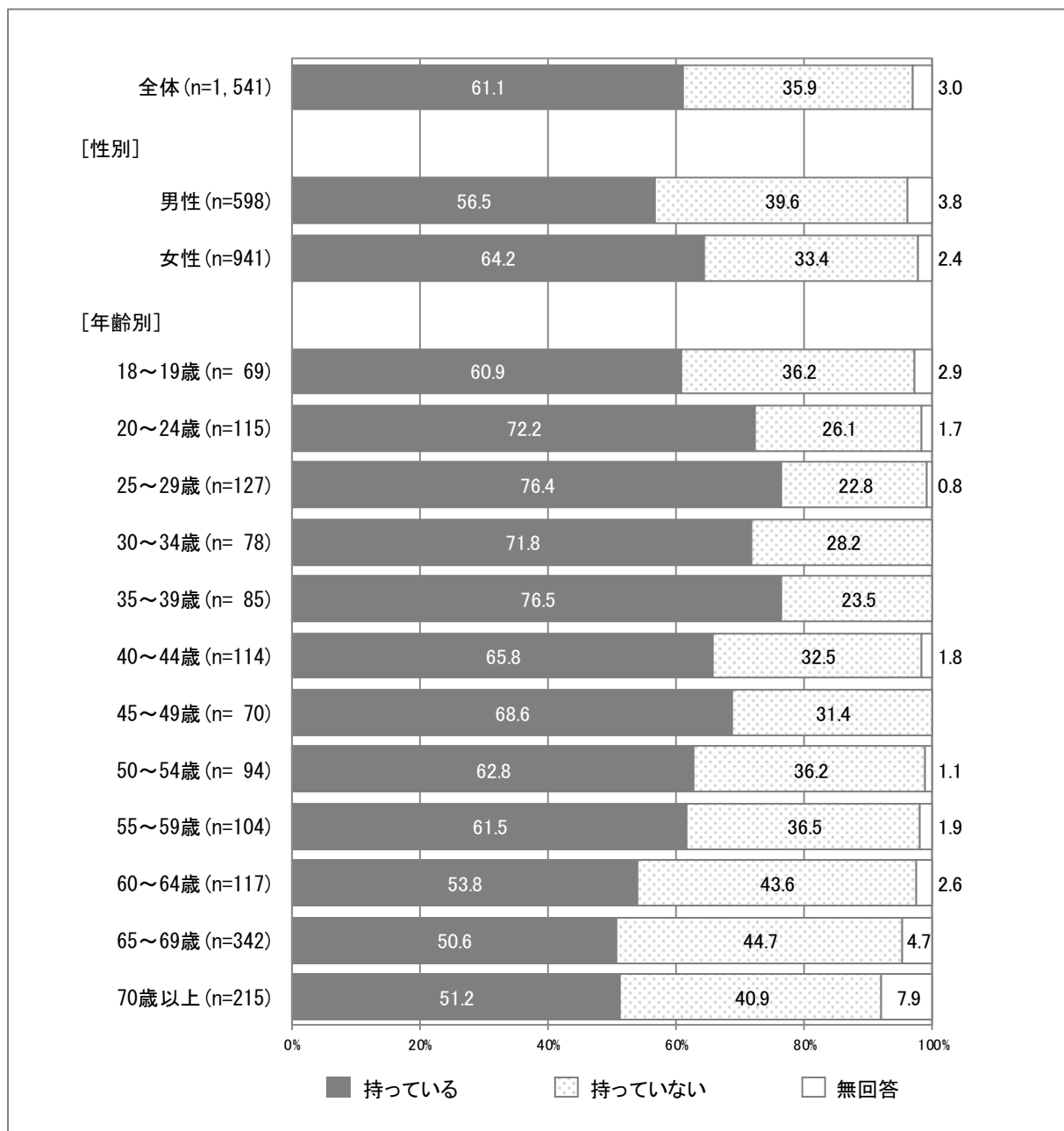
(2) ストレス対処法の有無

問46 ストレスを感じた時の対処法を持っていますか。(1つに○)

ストレスを感じた時の対処法を持っているかたずねたところ、「持っている」が61.1%、「持っていない」が35.9%となっています。

性別にみると、「持っている」は男性56.5%、女性64.2%となっており、女性の方が7.7ポイント多くなっています。

年齢別にみると、20～39歳の年齢層で「持っている」が70%を超えています。一方、60歳以上の年齢層では「持っていない」が40%を超えています。



(3) ストレス対処法の内容

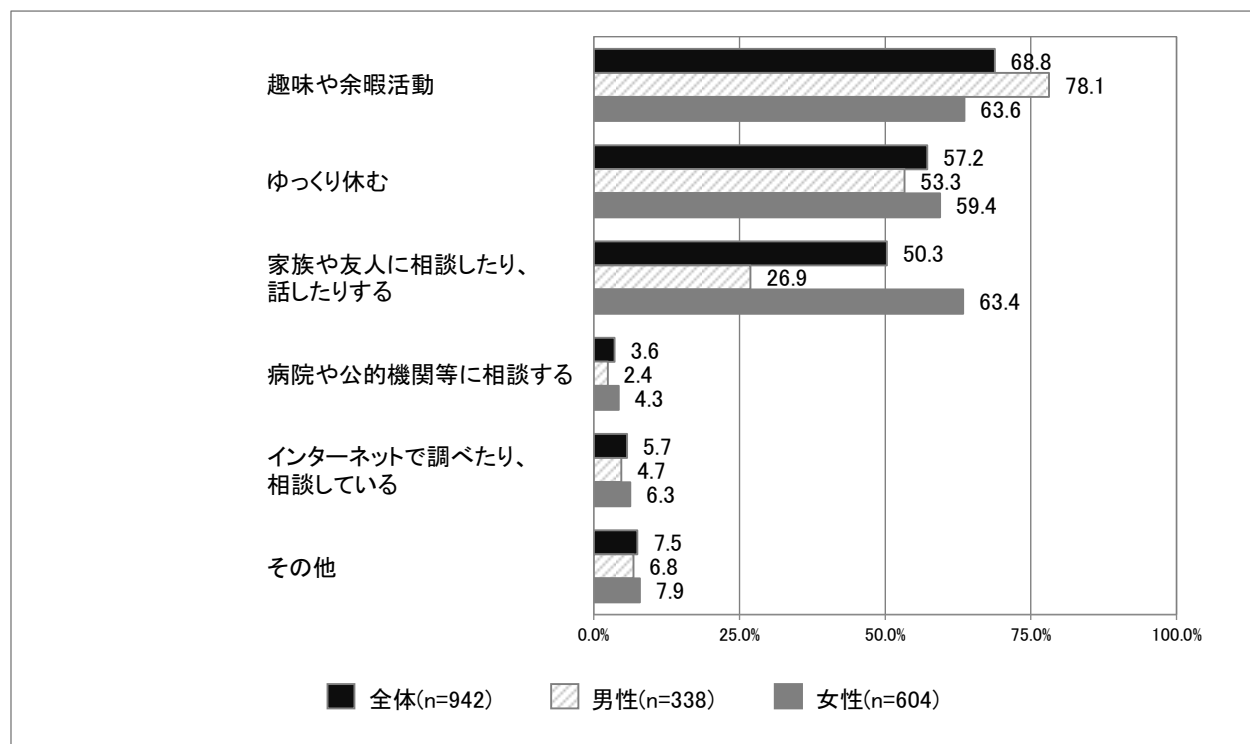
問46で「持っている」と答えた方にお聞きします。

問46-1 どのような方法ですか。(あてはまるものすべてに○)

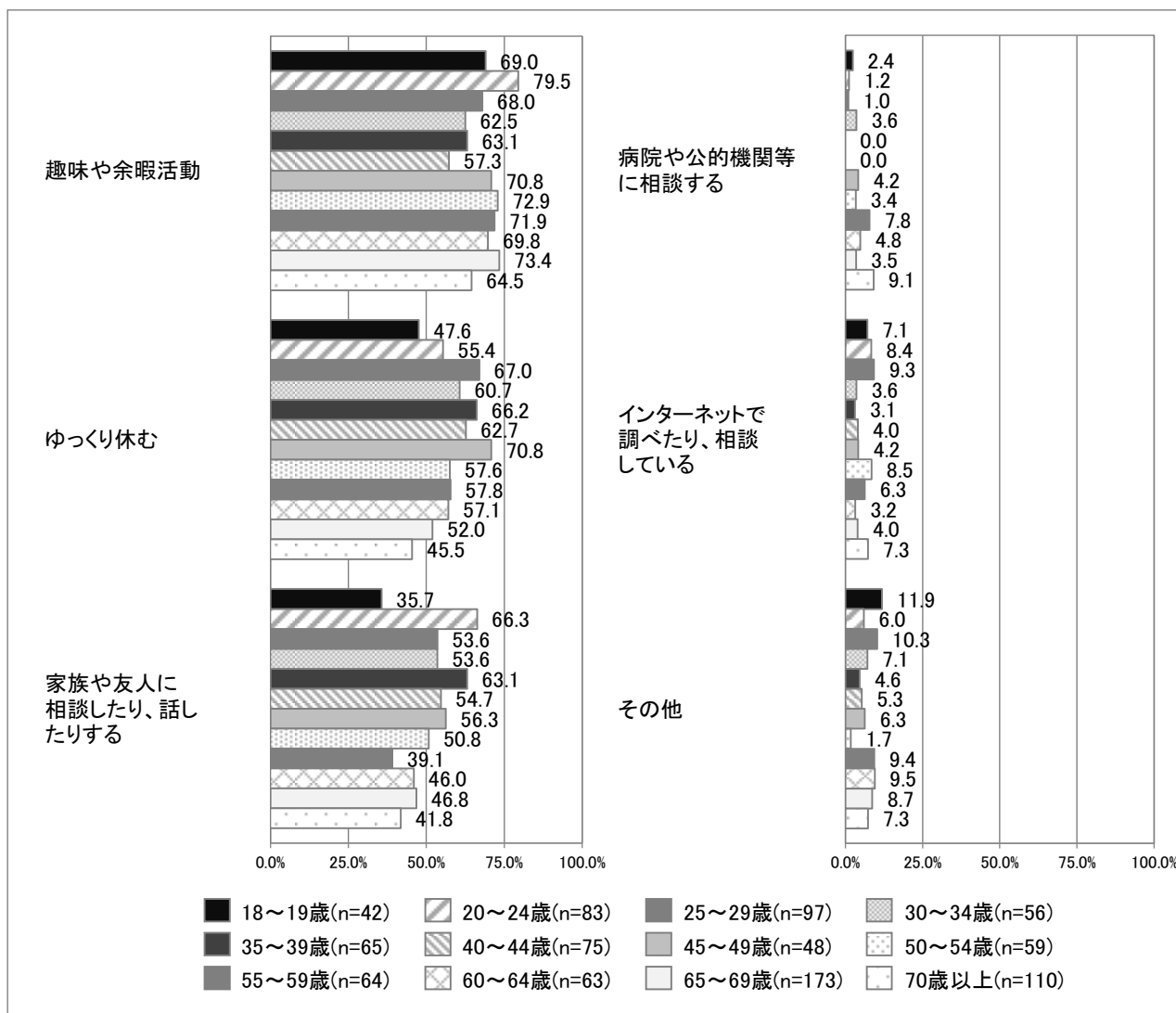
ストレス対処法は、「趣味や余暇活動」が68.8%で最も多く、次いで「ゆっくり休む」が57.2%、「家族や友人に相談したり、話したりする」が50.3%となっています。

性別にみると、男性では「趣味や余暇活動」が78.1%と多くなっています。

一方、女性では「趣味や余暇活動」(63.6%)と並んで「家族や友人に相談したり、話したりする」が63.4%と多く、男性(26.9%)とは36.5ポイントの差がみられます。



年齢別にみると、25～49歳の年齢層では「ゆっくり休む」が60%を超えています。また、20～54歳の年齢層では「家族や友人に相談したり、話したりする」が50%以上となっています。

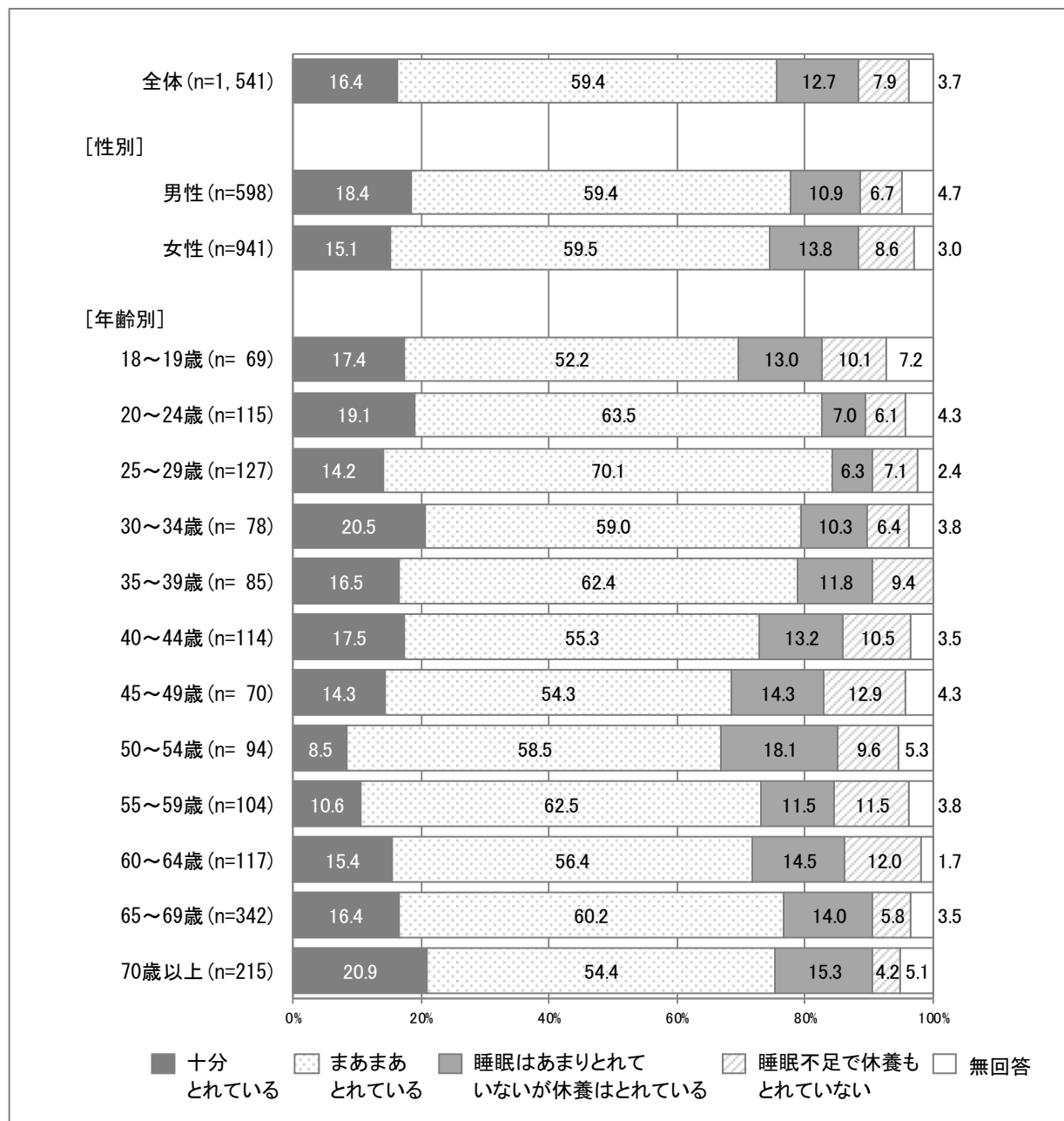


(4) 睡眠で休養がとれているか

問47 あなたは睡眠で疲れがとれていると思いますか。(1つに○)

睡眠で疲れがとれていると思うかたずねたところ、「まあまあとれている」が59.4%と最も多く、「十分とれている」(16.4%)との合計が75.8%を占めています。

性別にみると、「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計は男性77.8%、女性74.6%となっており、男性の方が3.2ポイントとやや多くなっています。



8. 歯の健康について

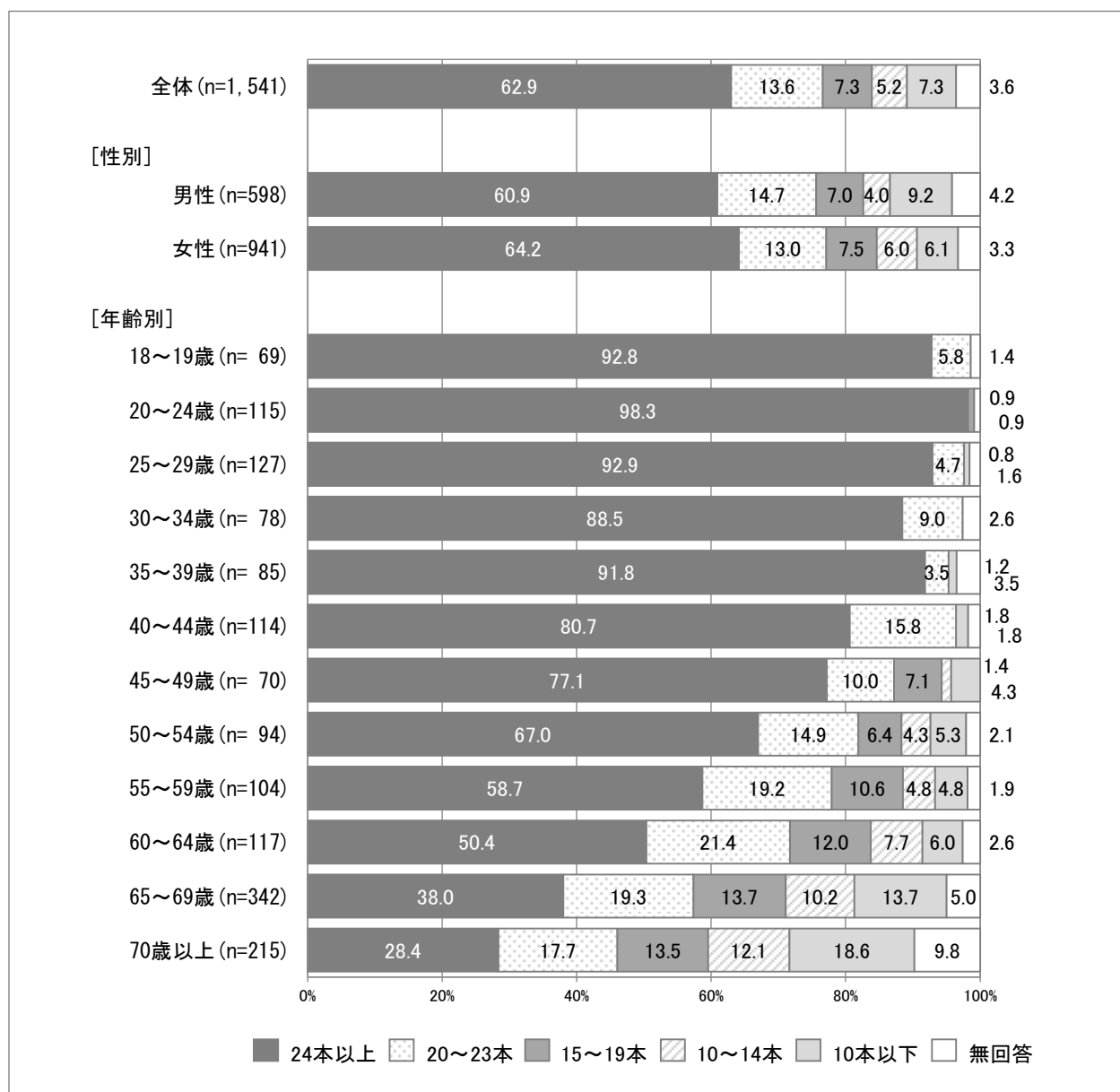
(1) 現在の歯の本数

問48 現在、自分の歯は何本ありますか。(参考：歯の数は親しらずを含めて32本です。)
(1つに○)

現在の歯の本数は、「24本以上」が62.9%、「20～23本」が13.6%、「15～19本」と「10本以下」がともに7.3%となっています。

性別にみると、「24本以上」は男性60.9%、女性64.2%となっており、女性の方が3.3ポイント多くなっています。

年齢別にみると、39歳以下の年齢層では、「24本以上」が約90～100%を占めていますが、40歳以上の年齢層では、年齢が高くなるにつれて歯の本数が少なくなる傾向がみられます。

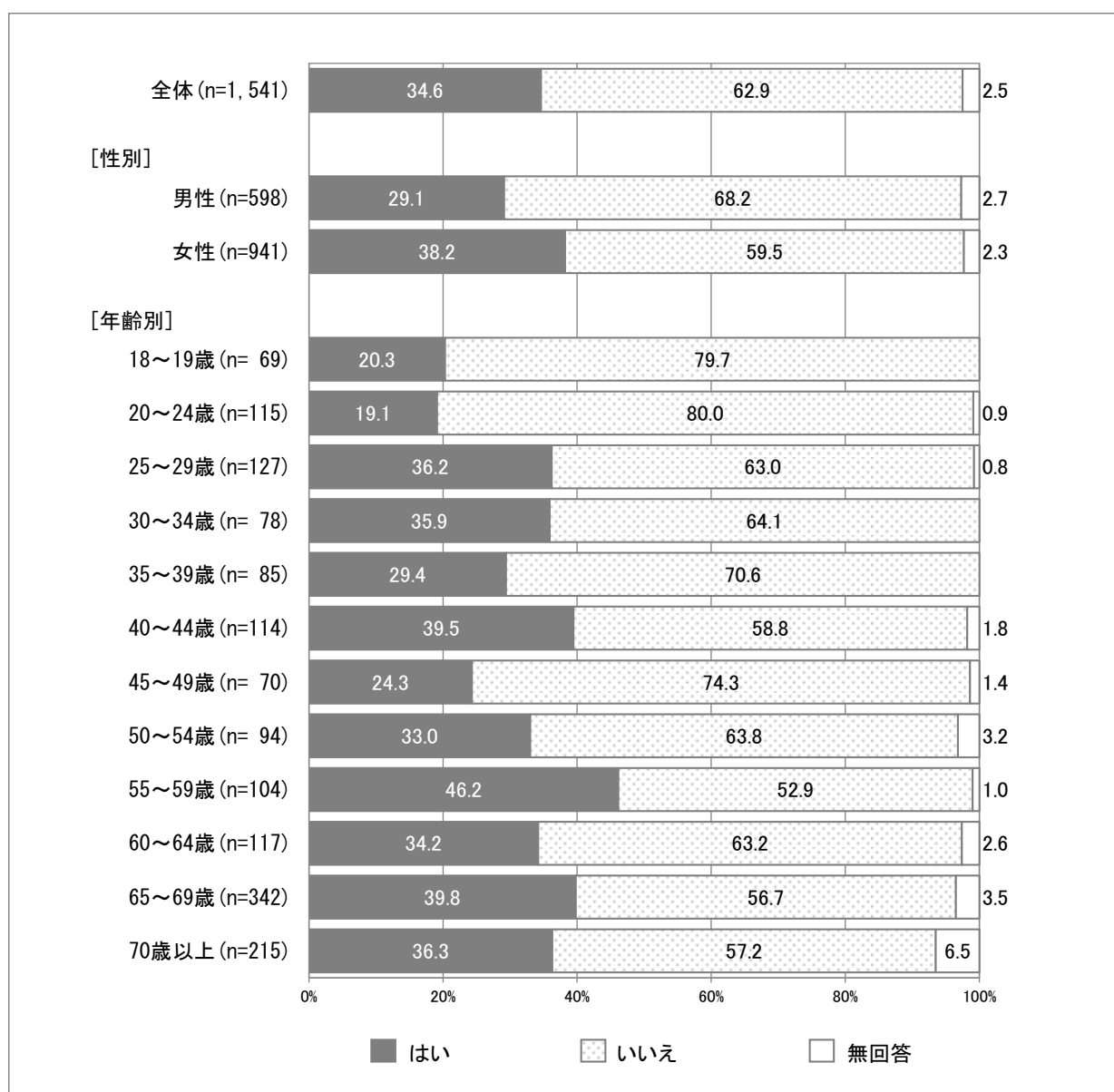


(2) 定期的な歯科受診の有無

問49 定期的に歯科医院で健診や歯石除去、歯面清掃をしてもらっていますか。(1つに○)

定期的な歯科受診の有無についてたずねたところ、「はい」が34.6%、「いいえ」が62.9%となっています。

性別にみると、「はい」は男性29.1%、女性38.2%となっており、女性の方が9.1ポイント多くなっています。

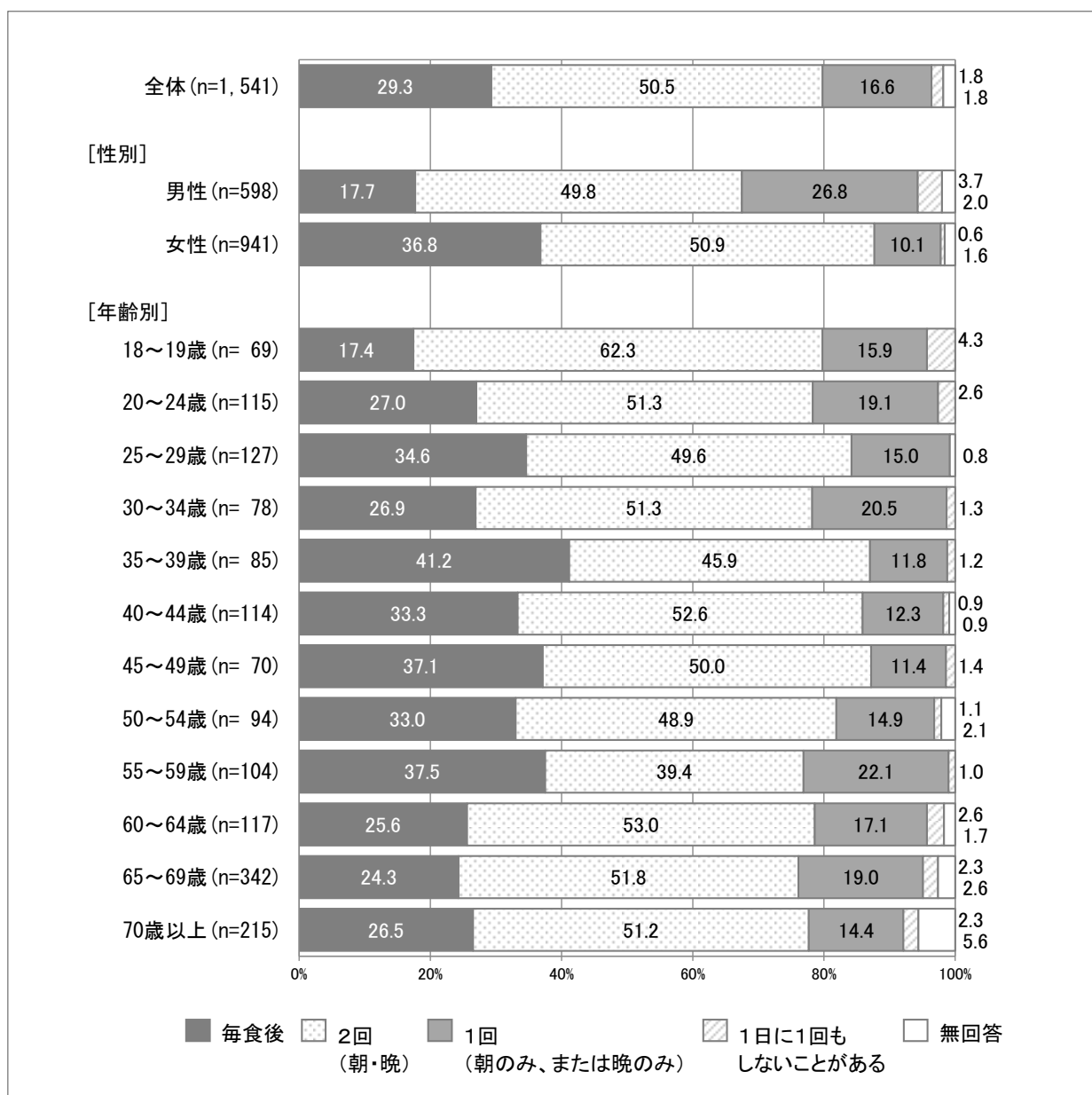


(3) 毎日歯みがきをしているか

問50 歯みがきは1日に何回しますか。(1つに○)

1日の歯みがきの回数をたずねたところ、「2回（朝・晩）」が50.5%で最も多く、次いで「毎食後」が29.3%、「1回（朝のみ、または晩のみ）」が16.6%となっています。

性別にみると、男性は女性よりも「1回（朝のみ、または晩のみ）」、女性は男性よりも「毎食後」が多くなっています。

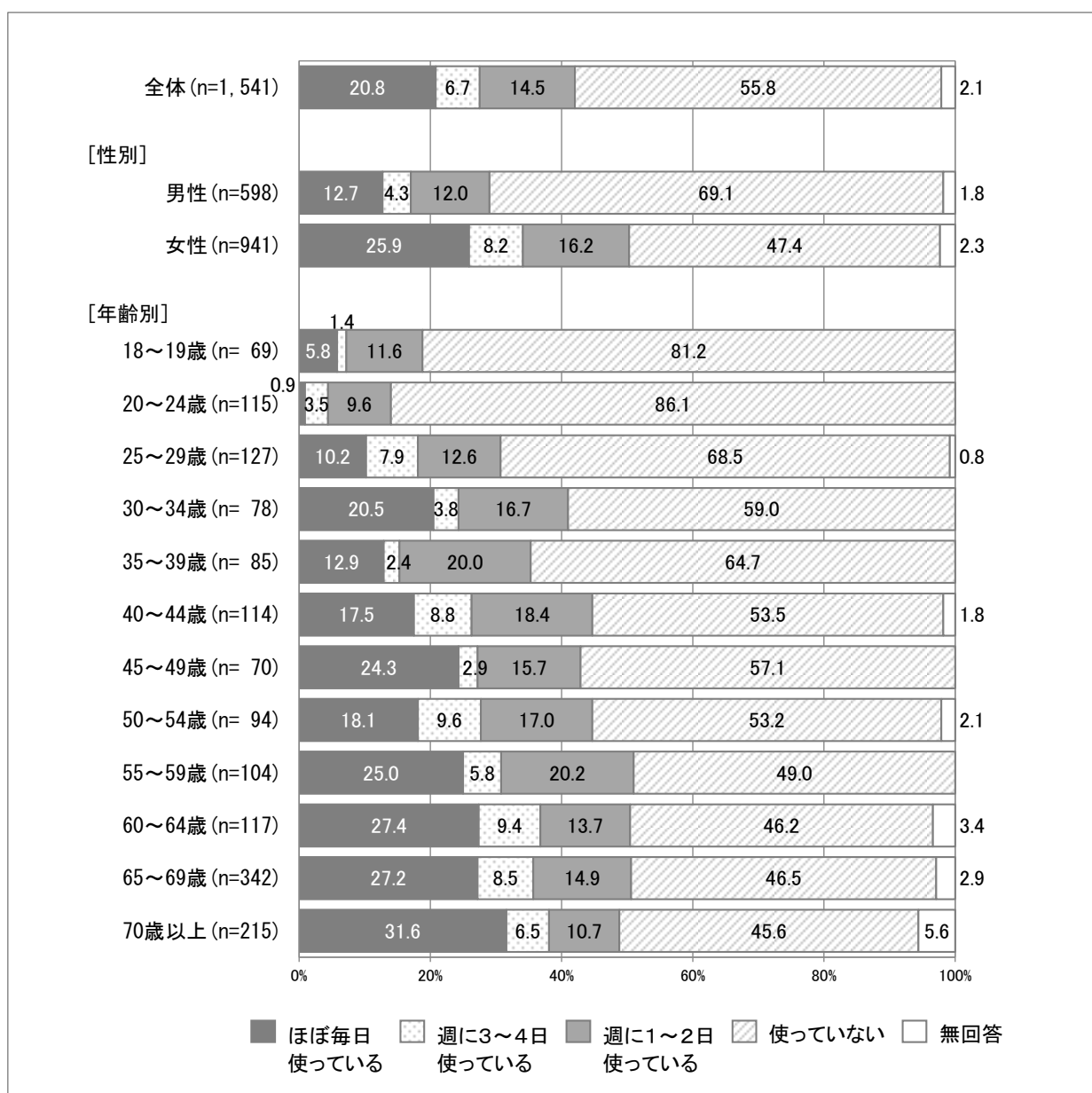


(4) 歯間部清掃器具の利用状況

問51 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使っていますか。（1つに○）

歯間部清掃器具の利用状況についてたずねたところ、「使っていない」が55.8%と最も多く、「ほぼ毎日使っている」（20.8%）、「週に3～4日使っている」（6.7%）、「週に1～2日使っている」（14.5%）を合計した歯間部清掃器具の利用者は42.0%となっています。

性別にみると、「使っていない」は男性69.1%、女性47.4%と男性が21.7ポイント多く、女性の方が歯間部清掃器具の利用率が高くなっています。



9. 地域の健康推進団体活動について

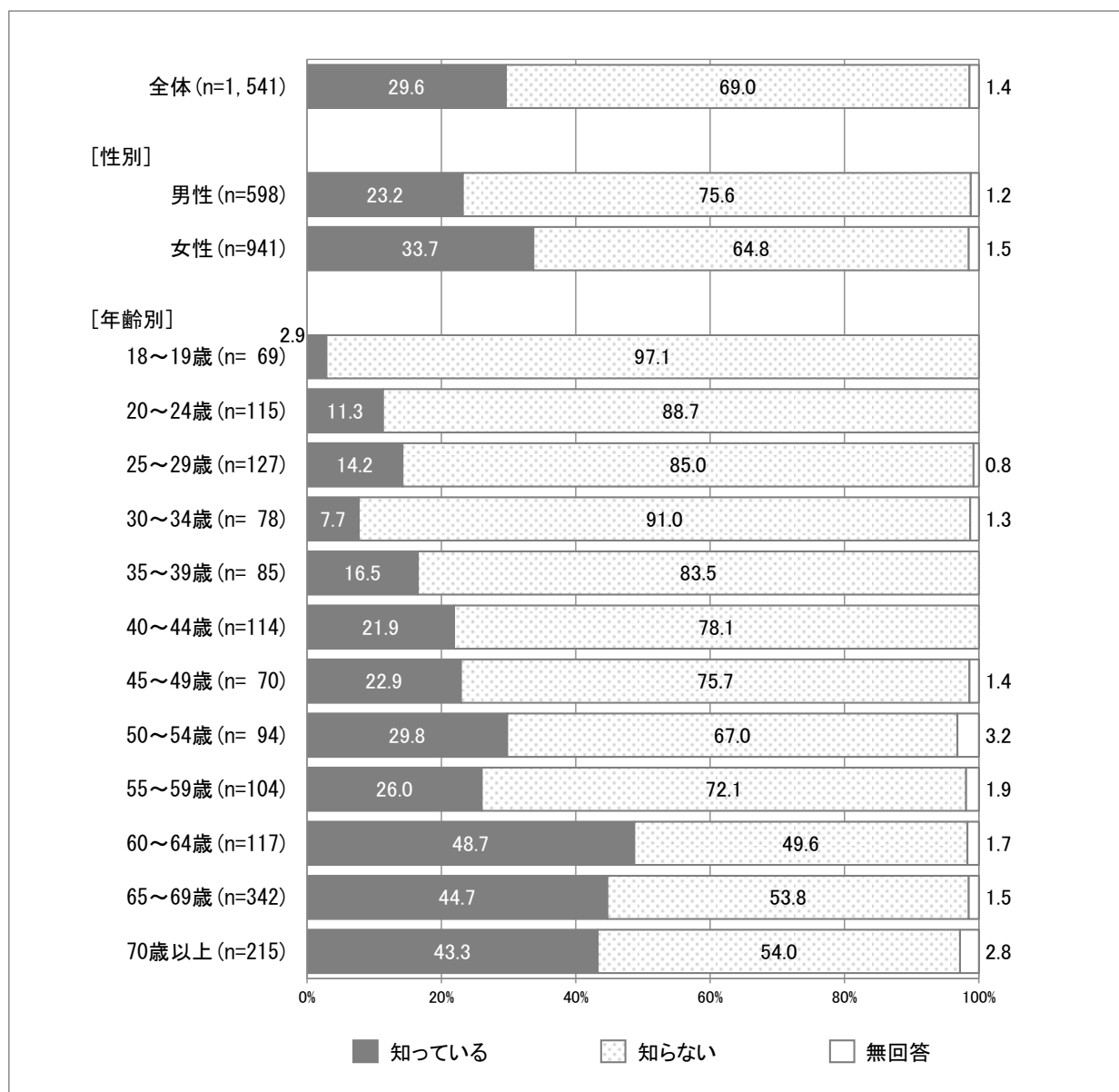
(1) 健康推進員活動の認知状況

問52 健康推進員が地域の住民の健康づくりのために、特定健診やがん検診の受診勧奨/啓発や家庭血圧測定 of 推進・ウォーキングや運動の推進をしていることを知っていますか。(1つに○)

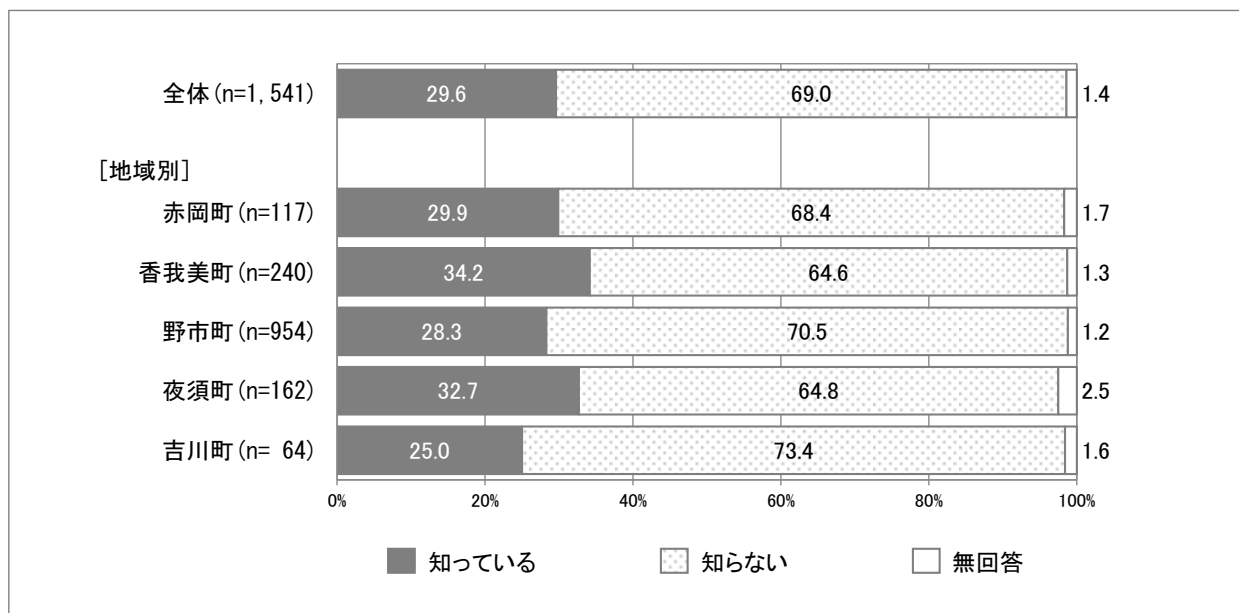
健康推進員活動の認知状況についてたずねたところ、「知っている」は29.6%で、全体の約3割となっています。

性別にみると、「知っている」は男性23.2%、女性33.7%で女性の方が10.5ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「知っている」は40～49歳の年齢層では、20%以上を占め、50～59歳の年齢層では、約30%まで増えています。60歳以上の年齢層では、40%以上の人が「知っている」となっており、認知度が高くなっていることがわかります。



地域別にみると、香我美町と夜須町では「知っている」が30%を超えています。



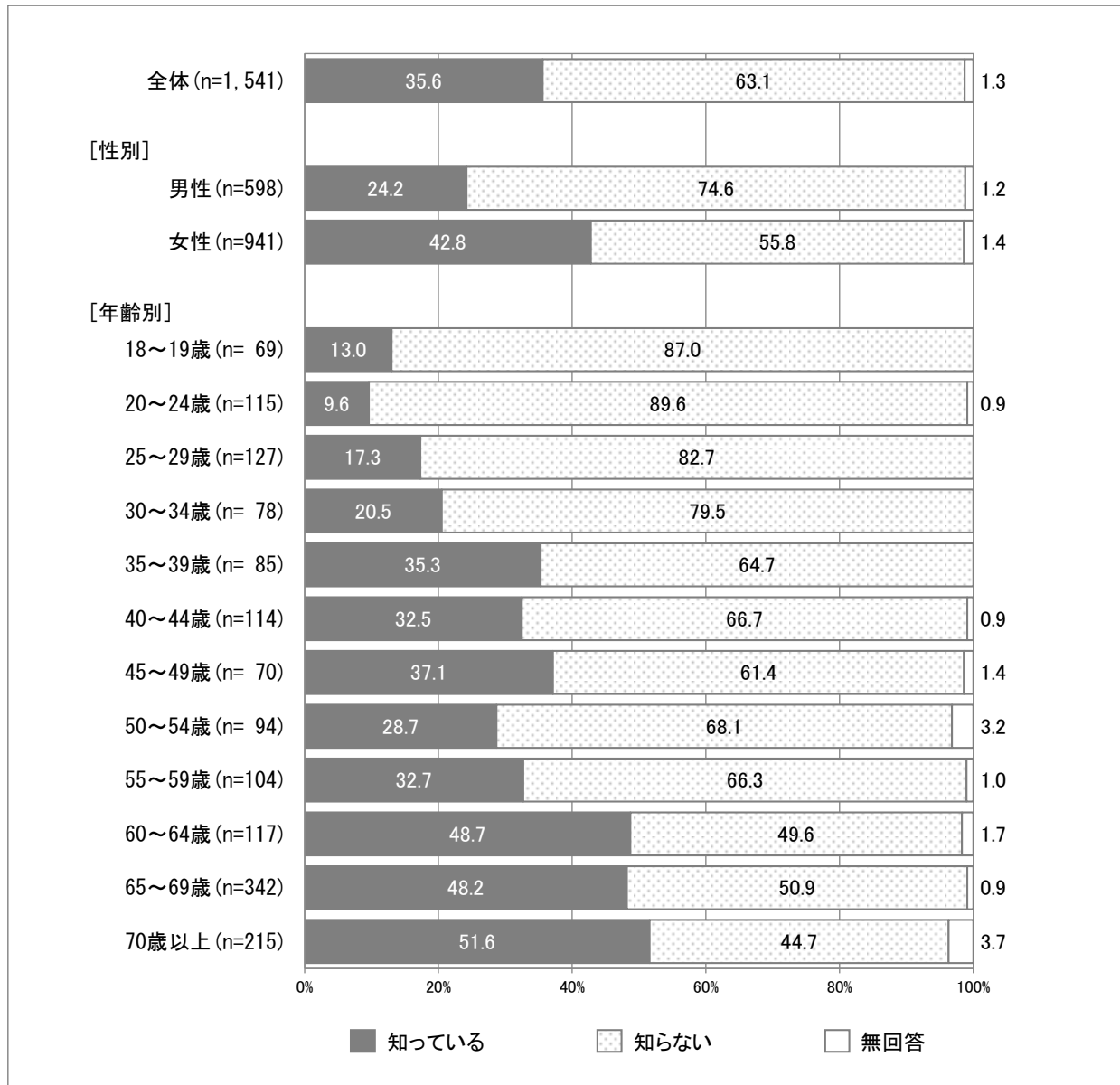
(2) 食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動の認知状況

問53 食生活改善推進員（ヘルスマイト）が健康な地域づくりのために、特定健診会場での塩分指導や学校や地域での食育活動等、食生活の改善を推進するために活動していることを知っていますか。（1つに○）

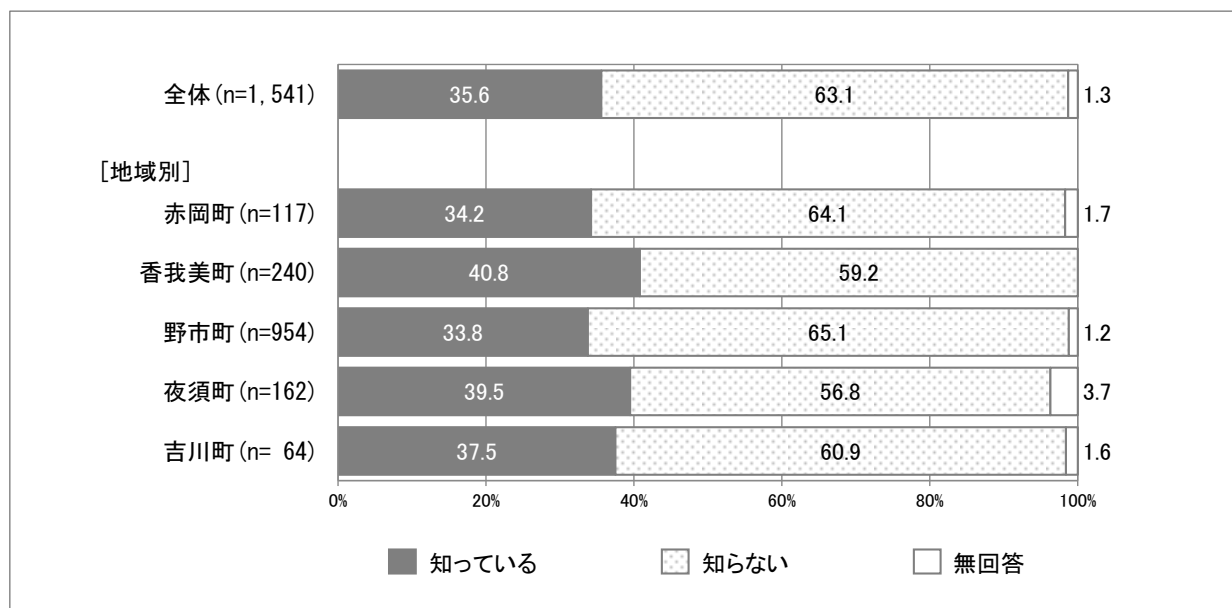
食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動の認知状況についてたずねたところ、「知っている」が35.6%、「知らない」が63.1%となっています。

性別にみると、「知っている」の割合は男性24.2%、女性42.8%となっており、女性の方が18.6ポイント多くなっています。

年齢別にみると、「知っている」の割合は18～34歳では約10～20%、35～59歳では約30～40%、60歳以上の年齢層では約50%と、年齢が高くなるにつれて知っている人が多くなる傾向がみられます。



地域別にみると、香我美町、夜須町、吉川町では「知っている」が約 40%となっています。



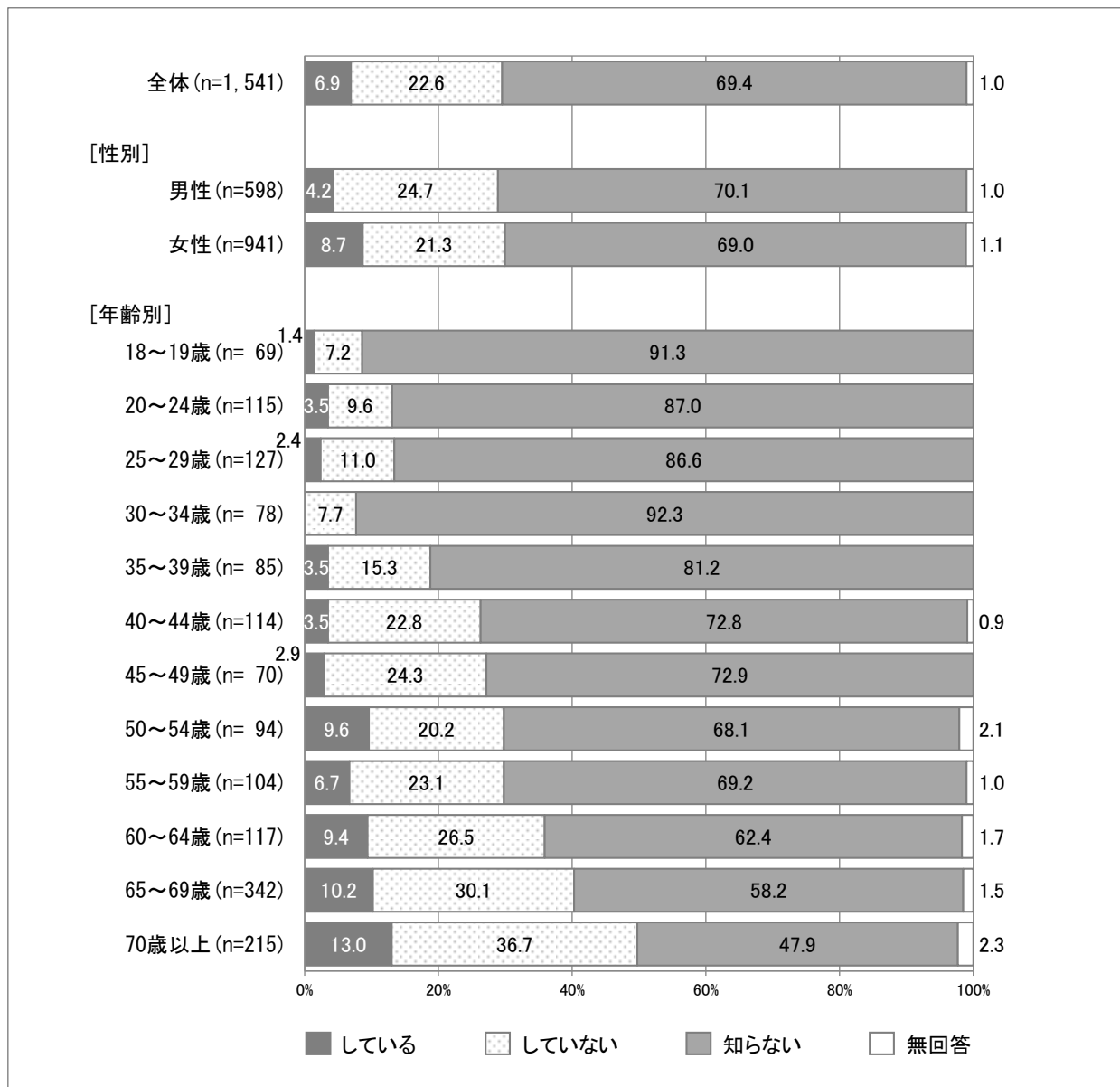
(3) 健康に関する地域活動の有無

問54 あなたの地域では、住民が集まって何か健康に関する活動をしていますか。(1つに○)

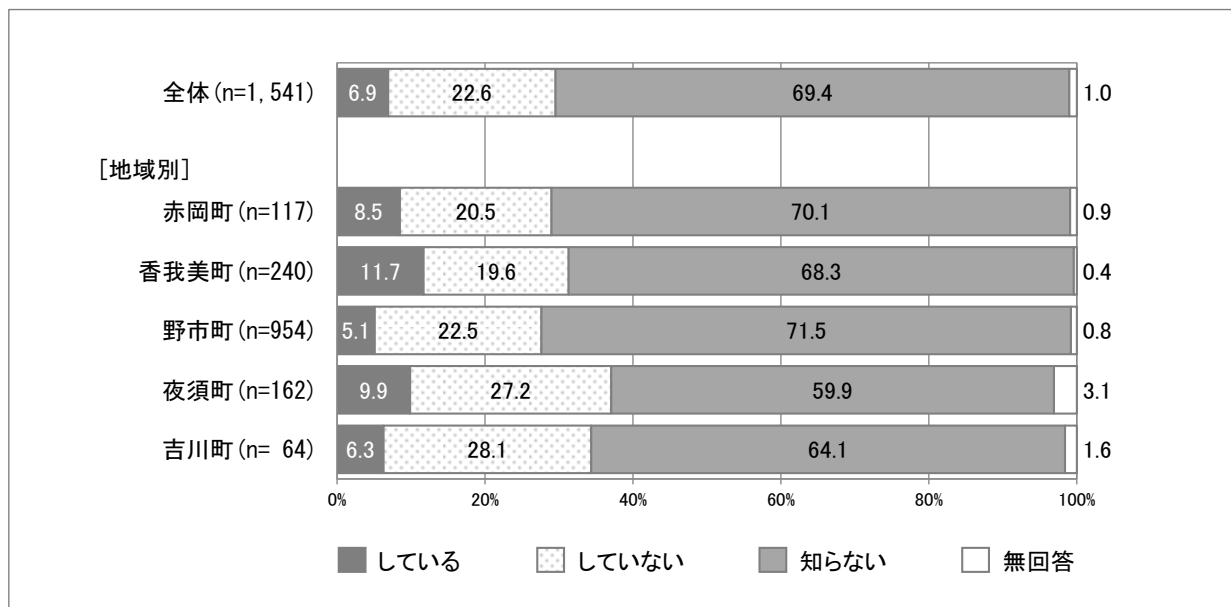
地域活動の有無についてたずねたところ、「知らない」が69.4%で最も多く、次いで「していない」が22.6%、「している」が6.9%となっています。

性別にみると、「している」は男性4.2%、女性8.7%となっており、女性の方が4.5ポイント多くなっています。

年齢別にみると、70歳以上を除いたすべての年齢層で「知らない」が50%を超えています。特に年齢が低い層で「知らない」が多く、39歳以下の年齢層では80%を超えています。「している」は50歳以上の年齢層で5%以上となっています。



地域別にみると、香我美町は「している」が 11.7%と他の地域より多くなっています。



【その他の内容】

体操（百歳体操等）、料理教室、運動会、スポーツ大会、高齢者向け教室、サークル、健康祭り、ミニデイなど

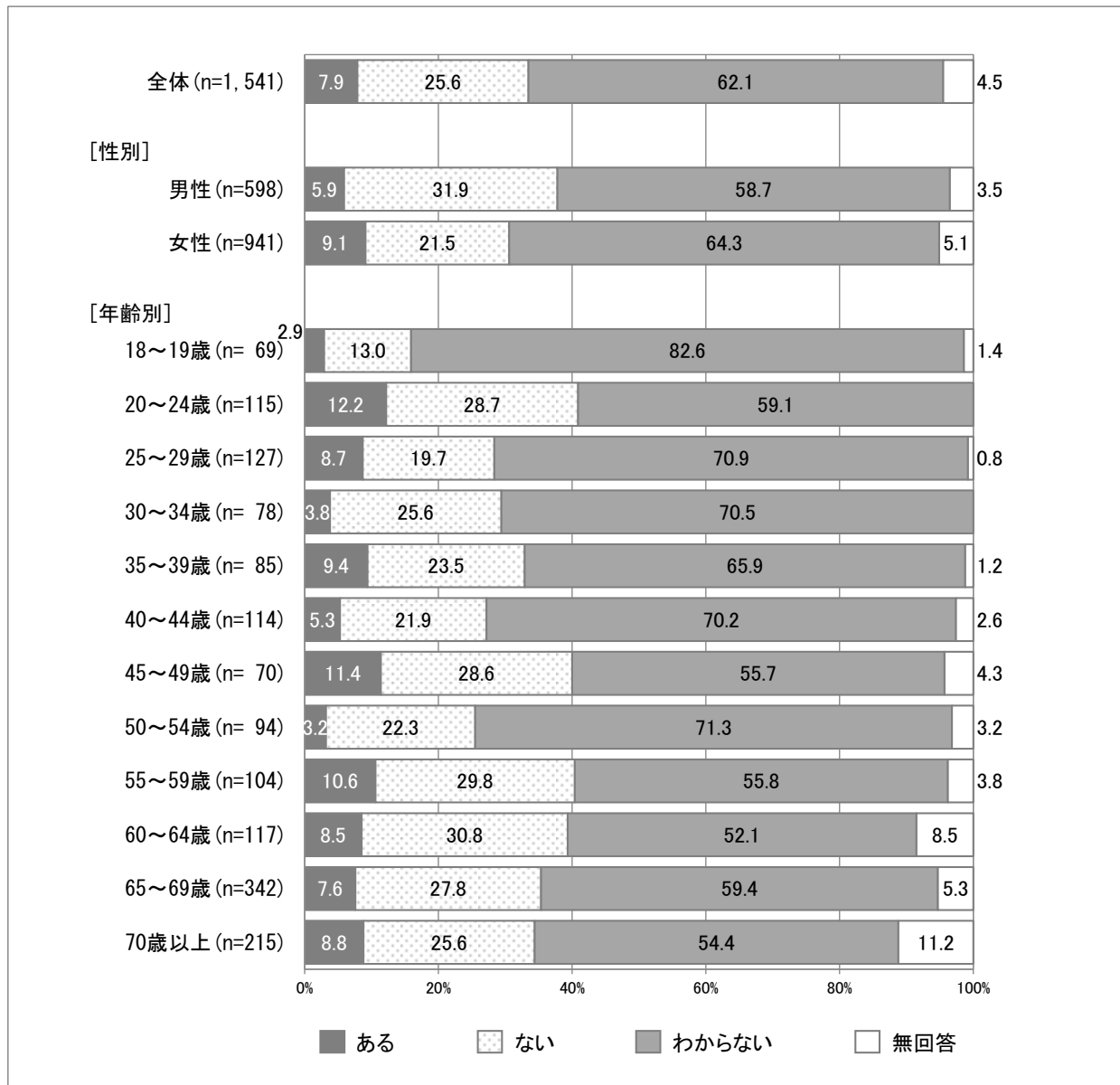
(4) 希望する健康に関する地域活動

問55 地域でやってみたい、またはやってほしい健康に関する活動や催し物がありますか。
(1つに○)

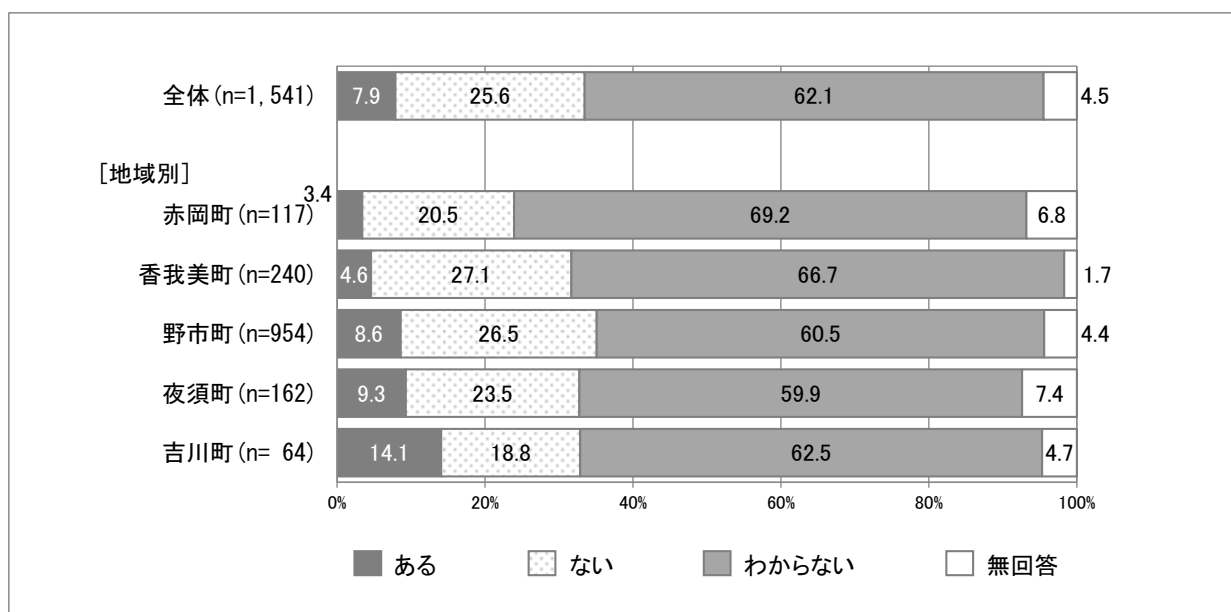
希望する健康に関する地域活動の有無については、「わからない」が62.1%で最も多く、次いで「ない」が25.6%、「ある」が7.9%となっています。

性別にみると、「ある」は男性5.9%、女性9.1%となっています。

年齢別にみると、18～19歳は「わからない」が82.6%と多く、25～34歳、40～44歳、50～54歳でも「わからない」が70%を超えています。



地域別にみると、吉川町は「ある」が14.1%と他の地域と比べて多くなっています。



【その他の内容】

スポーツイベント、健康祭り、体操（百歳体操等）、運動教室、料理教室、子ども向け健康教室など

10. 参考資料

香南市 健康と食育に関するアンケート調査票

《アンケート調査ご協力のお願い》

日頃皆様には、市政発展のために深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、本市では、平成20年度に香南市健康増進計画「こうなんげんき21」を、平成26年度に第2期香南市食育推進計画を策定し推進しているところでございますが、今年度この計画内容の見直しを行うため、計画の最終評価を行うこととなりました。

このアンケートは、香南市にお住まいの18歳以上の市民の皆様の中から3,500人を無作為に抽出させていただき、皆様の健康や食生活についてのご意見をお伺いし、計画づくりの基礎資料とするためにお願いするものです。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査へご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

調査結果は、統計的に処理いたします。ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございませんので、ありのままをお答えください。

香南市長 清藤 真司

《記入に際してのお願い》

1. 回答は、宛名のご本人が記入してください。
2. 選択肢がある場合は、あてはまる番号を○で囲んでください。
3. 「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、()内になるべく具体的にご記入ください。
4. 書き終わったら、9月30日(金)までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに投函してください。

■お問い合わせ先■

香南市役所 健康対策課
〒781-5310 香南市赤岡町1327番地
電話：0887-57-7516

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

あなた自身について

問1 あなたの性別はどちらですか。(1つに○)

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

問2 あなたの年齢を教えてください。(平成28年9月1日現在の年齢を記入してください。)

年齢 () 歳

問3 あなたの職業を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------------------------------|
| 1 会社員 | 2 公務員・団体職員 | 3 自営業 |
| 4 農・林・水産業 | 5 パート・アルバイト | 6 家事専業 |
| 7 学生 | 8 無職 | 9 その他 () |

問4 あなたが加入している医療保険を教えてください。(1つに○)

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 国民健康保険 | 2 全国健康保険協会 (協会けんぽ) |
| 3 組合管掌健康保険 | 4 共済組合 |
| 5 船員保険 | 6 後期高齢者医療保険 |
| 7 その他 () | |

問5 あなたのお住まいの地域を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1 赤岡町 | 2 香我美町 | 3 野市町 |
| 4 夜須町 | 5 吉川町 | |

問6 あなたの家族構成にあてはまるものはどれですか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 1 ひとり暮らし | 2 夫婦のみ |
| 3 二世帯同居 (親と子ども) | 4 三世帯同居 (親と子どもと孫) |
| 5 兄弟姉妹と同居 | 6 その他 () |

問7 あなたの身長・体重をご記入ください。(小数点以下は四捨五入してください。)

身長 () cm 体重 () kg

問8 過去1年間(平成27年4月～平成28年3月)の間に自治会活動や地区の行事等へ参加したことがありますか。(1つに○)

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

「栄養・食育」について

問9 朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 2 週に3～6日食べる |
| 3 週に1～2日食べる | 4 食べない |

問10 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上あるのは週に何日ありますか。(1つに○)

※主食(ごはん、パン、麺類等)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理等)、副菜(野菜・海藻・きのこ類を使った料理等)

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週に3～5日食べる | 3 ほとんど食べない |
|-----------|-------------|------------|

問10で「1」～「2」と答えた方にお聞きします。

問10-1 いつそろえて食べることが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 朝食 | 2 昼食 | 3 夕食 |
|------|------|------|

問10で「2」～「3」と答えた方にお聞きします。

問10-2 あまり食べないのは、どれですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 主食 | 2 主菜 | 3 副菜 |
|------|------|------|

問11 就寝前の2時間以内に、夕食をとることが週に何日ありますか。(1つに○)

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3～5日 | 3 ほとんどない |
|--------|----------|----------|

問12 夕食後に間食(3食以外の夜食)をしますか。(1つに○)

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3～5日 | 3 ほとんどない |
|--------|----------|----------|

問13 1日最低1回は、家族と一緒に食事をしていきますか。(1つに○)

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

問14 あなたは野菜のおかずをいつ食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------|------|------|------------|
| 1 朝食 | 2 昼食 | 3 夕食 | 4 ほとんど食べない |
|------|------|------|------------|

問15 あなたは塩分の多いものをひかえていますか。(1つに○)

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

問16 ふだん、あなたは干物やちくわ、かまぼこ等の練り製品を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|-------------|-----------|
| 1 よく食べる | 2 週に2～3回食べる | 3 あまり食べない |
|---------|-------------|-----------|

問17 ふだん、あなたはうどんやラーメン等のめん類をどのくらい食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週に2～3回食べる |
| 3 週に1回程度食べる | 4 食べない |

問18 めん類の汁はほとんど全部飲みますか。(1つに○)

- 1 すべて飲む 2 半分くらい飲む 3 少し飲む 4 ほとんど飲まない

問19 毎日排便がありますか。(1つに○)

- 1 毎日している 2 2～3日に1回
3 4～5日に1回 4 週に1回

問20 「食育」について知っていますか。(1つに○)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない



「食育」とは

「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を目的として、食育の推進が求められています。



問21 「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

問21で「1」と答えた方にお聞きします。

問21-1 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 子どもの心身の健全な発育のために必要だから
2 食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)が問題になっているから
3 肥満ややせすぎが問題になっているから
4 生活習慣病(がん、糖尿病等)の有病者の増加が問題になっているから
5 残留農薬や添加物等、食品の安全性が問題になっているから
6 食にまつわる地域の文化や、伝統を守ることが重要だから
7 食料を海外からの輸入に依存しすぎていると思うから
8 消費者と生産者間の交流や信頼が足りないと思うから
9 有機農業等、自然環境と調和した食料生産が重要だから
10 大量の食べ残し等、食品廃棄物が問題だから
11 自然の恩恵や食に対する感謝の念がうすれているから
12 その他 ()

問22 ふだん、あなたはなるべく地域でとれるものや、高知県産の食材を選んで買ったり、料理で使ったりするよう心がけていますか。(1つに○)

- 1 心がけている 2 少し心がけている 3 特に気にしていない

問23 災害に備え、非常用の食料等を備蓄していますか。(1つに○)

- 1 している 2 していない

問23で「1」と答えた方にお聞きします。

問23-1 備蓄しているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|----------------------------------|
| 1 主食 (レトルトごはん、ごはんを乾燥させた加工米、乾パン等) |
| 2 副食 (肉、魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等) |
| 3 飲料 (水、お茶等) |
| 4 その他 () |

日ごろの「健康管理」について

問24 あなたは健康だと思いますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 健康な方だと思う |
| 3 あまり健康でないと思う | 4 健康でないと思う |

問25 現在、治療中の病気がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1 高血圧 | 2 脂質異常症 (高コレステロール血症等) |
| 3 糖尿病 | 4 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) |
| 5 心臓病 (狭心症・心筋梗塞等) | 6 高尿酸血症 (痛風) |
| 7 腎臓病 | 8 その他 () |
| 9 特になし | |

問26 健康な生活を送るために、あなたが気をつけていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 食事に関すること | 2 運動に関すること |
| 3 睡眠・休養 | 4 ストレスをためないこと |
| 5 健診 (検診) を受けること | 6 その他 () |

問27 あなたの家庭には血圧計 (自動血圧計・水銀式血圧計) はありますか。(1つに○)

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

問27で「1」と答えた方にお聞きします。

問27-1 自宅で測っていますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週3~5回 | 3 週1~2回 |
| 4 月1回以上 | 5 年数回 | 6 測っていない |

問27-1で「1」~「5」と答えた方にお聞きします。

問27-1-1 測った血圧値を記録して、活用していますか。(1つに○)

- | |
|-------------------------------|
| 1 記録だけしている |
| 2 記録したものを主治医に見せている (口頭で伝えている) |
| 3 測るだけで記録はしていない |

問28 過去1年間（平成27年4月～平成28年3月）の間に医療機関や市町村、職場で特定健診・健康診査を受けましたか。（1つに○）

1 受けた	2 受けていない
-------	----------



「特定健診」とは

40～74歳の方を対象とした、生活習慣病が重症化してしまう前に発見する“早期発見”と、生活習慣病にかからないようにする“予防”の2つを目的とした健診です。



また、香南市では20～39歳の方や生活保護の方の健康診査も行っています。

問28で「2」と答えた方にお聞きます。

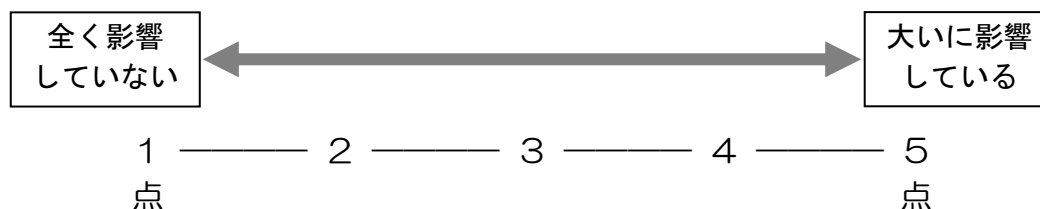
問28-1 特定健診・健康診査を受けなかった理由は何ですか。（1つに○）

1 行く時間がない	2 行く方法（交通手段）がない
3 身体の調子で特に悪いところがない	4 お金がかかる
5 うっかり忘れていた	6 日程を知らない
7 会場で待つのが嫌	8 病院で治療中
9 入院中、施設入所中等	10 その他（ ）

問29 香南市では平成23年度から平成28年度までがん検診料金を“無料”としていたことを知っていましたか。（1つに○）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問30 あなたはがん検診を受診するときに“無料”で受けられるということが、どの程度、受診に影響していますか。1～5点で教えてください。（1つに○）



問31 香南市では受診率の向上に向けた取り組みを行っていますが、がん検診の周知方法や申込方法についてどのような方法がいいと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

【周知方法】		
1 広報紙への掲載	2 ホームページへの掲載	3 メール配信
4 回覧板・掲示板	5 受診票の送付	6 特になし
7 その他（ ）		
【申込方法】		
1 電話による申込	2 郵送による申込	
3 ホームページからの申込	4 メールでの申込	
5 特になし	6 申込をしなくても受診できる	
7 その他（ ）		

問32 高知県では平成28年9月1日より20歳以上の高知県民を対象に健康パスポート事業が開始されました。この事業を利用したいと思いますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1 利用したい | 2 利用したくない | 3 わからない |
|---------|-----------|---------|



「健康パスポート事業」とは

高知家健康パスポートを提示することで事業参加施設で料金割引やプレゼントがもらえたり、抽選で健康的な商品がもらえるキャンペーンや市町村等が実施する事業で特典が受けられます。



問32で「1」と答えた方にお聞きします。

問32-1 どのような特典があるとよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 健診(検診)無料券 | 2 健康グッズ |
| 3 地域で使える商品券 | 4 地域の特産品 |
| 5 温泉利用券 | 6 その他() |

「たばこ」について

問33 禁煙外来や禁煙補助薬を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 知っている | 2 言葉は聞いたことがあるが詳しく知らない |
| 3 知らない | |

問34 習慣的にたばこを吸っていますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|------------|------------|
| 1 吸っている | 2 過去に吸っていた | 3 吸ったことがない |
|---------|------------|------------|

問34で「1」と答えた方にお聞きします。

問34-1 1日の喫煙本数、喫煙年数はどのくらいかご記入ください。

1日の喫煙本数	本/日	喫煙年数	年
---------	-----	------	---

問34-2 禁煙に挑戦したことがありますか。また、どのような方法で禁煙に挑戦しましたか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 【回数】 | | |
| 1 1度だけ | 2 何度も挑戦した | 3 禁煙したことがない |
| 【方法】 | | |
| 1 我慢する | 2 ニコチンガム | 3 ニコチンパッチ |
| 4 禁煙外来 | 5 アメやガムで代用する | 6 少しずつ本数を減らす |
| 7 その他() | | |

問35 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。（1つに○）

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない | |



「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気です。空気の流れが制限される結果、呼吸困難等の症状がみられます。

問36 家の中で分煙をしていますか。（吸わない方もお答えください。）（1つに○）

※ここでいう分煙とはたばこを吸う場所を限定し、吸わない人や子どもの前では吸わないことです。

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 家族にたばこを吸う人はいない | 2 分煙をしている |
| 3 分煙をしていない | |

問37 この1か月間に、自分以外の人なたばこの煙を吸ったことがある場所はどこですか。

（あてはまるものすべてに○）※自分以外の人なたばこの煙を吸うことを受動喫煙といいます。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 家庭 | 2 職場・学校 |
| 3 レストラン、食堂、喫茶店等 | 4 ゲームセンター・パチンコ店等 |
| 5 道路・バス停 | 6 公園・広場 |
| 7 市内の公共施設 | 8 医療施設 |
| 9 その他（ | ） |

「お酒」について

問38 定期的に飲酒する習慣がありますか。（1つに○）

- | | | |
|--------|---------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週1～3回 | 3 ほとんど飲まない |
|--------|---------|------------|

問38で「1」～「2」と答えた方にお聞きします。

問38-1 アルコールを、日本酒換算で平均して1日にどのくらい飲みますか。（1つに○）

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|--------|
| 1 1合未満 | 2 1合～2合未満 | 3 2合～3合未満 | 4 3合以上 |
|--------|-----------|-----------|--------|



「日本酒1合」とは



ビール
中瓶/ロング缶
500ml



日本酒
1合 180ml



焼酎ロック
1/3合 60ml



ウイスキーダブル
1杯 60ml



ワイン 2杯
180ml

1日の飲酒量は純アルコール量で20g程度が適量とされています。

胃に食べ物が入っていると、アルコールの吸収が穏やかになり、肝臓の負担が少なくなります。ただし、ほかの生活習慣病のリスクを考えておつまみを選びましょう！

問39 生活習慣病リスクを高める飲酒量がどれくらいかご存知ですか。(1つに○)

1 知っている

2 知らない



「生活習慣病リスクを高める飲酒量」とは

厚生労働省は「健康日本 21」の中で「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで20g程度と定義しています。

20gとは日本酒1合(180ml)＝ビール中瓶1本(500ml)＝ウイスキーダブル1杯(60ml)
＝焼酎原液コップ7分目＝ワイン(180ml)等に相当します。

「身体活動」について

問40 あなたは、1回30分以上の汗をかく(少し息のきれる)運動(仕事は含みません)を週2日以上、1年以上実施していますか。(1つに○)

1 はい

2 いいえ

問40で「1」と答えた方にお聞きします。

問40-1 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ウォーキング

2 スイミング

3 球技

4 サイクリング

5 筋肉トレーニング

6 その他()

問40-2 運動を始めたきっかけは何ですか。(1つに○)

1 健康のため

2 楽しいから(余暇活動)

3 仲間・友人に誘われて

4 その他()

問40-3 一緒に運動している人(仲間)はいますか。(1つに○)

1 いる

2 いない

問40で「2」と答えた方にお聞きします。

問40-4 運動をしていない、できないのはなぜですか。(1つに○)

1 時間がない

2 必要性を感じない

3 健康上の理由

4 費用がかかる

5 その他()

問41 あなたは、日常生活において歩行又は同等の身体活動(仕事や家事も含みます)を1日1時間以上実施していますか。(1つに○)

1 はい

2 いいえ

問42 「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。（1つに○）

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない | |



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは

運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態のことを言い、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

問43 運動習慣を身につけるために、どのようなものがあつたらいいと思いますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 場所があつたら | 2 指導者がいたら |
| 3 知識があつたら | 4 仲間がいたら |
| 5 方法がわかつたら | 6 イベント等のきっかけがあつたら |
| 7 その他（ | ） |

問44 あなたは香南市がウォーキングマップやウォーキング手帳を作っていることを知っていますか。（1つに○）

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

ウォーキングマップ



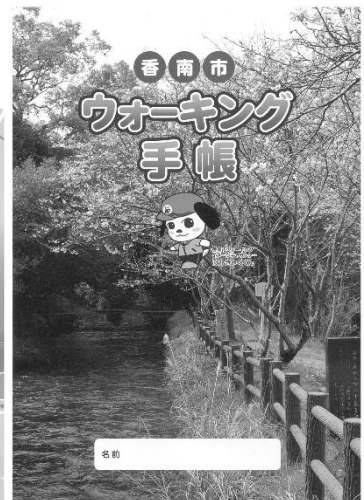
表面



裏面



ウォーキング手帳



「休養・こころの健康」について

問45 日々の生活の中で、ストレスを感じる悩みや不安はありますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|---------|------|
| 1 まったくない | 2 あまりない | 3 ある |
|----------|---------|------|

問46 ストレスを感じた時の対処法を持っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 持っている | 2 持っていない |
|---------|----------|

問46で「1」と答えた方にお聞きします。

問46-1 どのような方法ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 趣味や余暇活動 |
| 2 ゆっくり休む |
| 3 家族や友人に相談したり、話したりする |
| 4 病院や公的機関等に相談する |
| 5 インターネットで調べたり、相談している |
| 6 その他 () |

問47 あなたは睡眠で疲れがとれていると思いますか。(1つに○)

- | |
|-------------------------|
| 1 十分とれている |
| 2 まあまあとれている |
| 3 睡眠はあまりとれていないが休養はとれている |
| 4 睡眠不足で休養もとれていない |

「歯の健康」について

問48 現在、自分の歯は何本ありますか。(参考：歯の数は親しらずを含めて32本です。)
(1つに○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 24本以上 | 2 20~23本 | 3 15~19本 |
| 4 10~14本 | 5 10本以下 | |

問49 定期的に歯科医院で健診や歯石除去、歯面清掃をしてもらっていますか。(1つに○)

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

問50 歯みがきは1日に何回しますか。(1つに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 毎食後 | 2 2回(朝・晩) |
| 3 1回(朝のみ、または晩のみ) | 4 1日に1回もしないことがある |

問51 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日使っている | 2 週に3~4日使っている |
| 3 週に1~2日使っている | 4 使っていない |

「地域の健康推進団体活動」について

問52 健康推進員が地域の住民の健康づくりのために、特定健診やがん検診の受診勧奨/啓発や家庭血圧測定の推進・ウォーキングや運動の推進をしていることを知っていますか。

(1つに○)

1 知っている

2 知らない

問53 食生活改善推進員（ヘルスマイト）が健康な地域づくりのために、特定健診会場での塩分指導や学校や地域での食育活動等、食生活の改善を推進するために活動していることを知っていますか。(1つに○)

1 知っている

2 知らない

問54 あなたの地域では、住民が集まって何か健康に関する活動をしていますか。(1つに○)

1 している(内容:)

2 していない

3 知らない

問55 地域でやってみたい、またはやってほしい健康に関する活動や催し物がありますか。

(1つに○)

1 ある(内容:)

2 ない

3 わからない

問56 ご意見等ございましたら、ご自由にお書きください。

（空欄）

以上でアンケートは終わりです。

ご協力ありがとうございました。



香南市ウォーキング
イメージキャラクター
けんきゃくくん