

**第3次健康つるがしま21策定のための
健康に関する市民意識調査**

【報告書】

令和7年3月

鶴ヶ島市

目 次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査設計	1
3 報告書についての留意点	1
4 集計区分	2
5 調査項目	3
II 調査結果	5
あなた自身について	5
1 食生活・食育について	9
2 身体活動・運動について	30
3 健康について	38
4 口の健康について	58
5 休養・こころの健康について	66
6 飲酒・喫煙について	79
7 地域とのつながりについて	85
8 自由意見	98
III 調査票	103

I 調査の概要

I 調査の目的

本調査は、第3次健康つるがしま21(鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画)を策定するにあたり、市民のみなさまから健康づくりや食育に関する意識や関心、日ごろの生活習慣等についてご意見をお伺いし、計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2 調査設計

(1) 調査対象

市内にお住まいの15歳以上の方 2,400人(無作為抽出)

(2) 調査期間

今回調査	令和6年11月8日(金)~11月25日(月)
前回調査	令和2年6月26日(金)~7月17日(金)

(3) 調査方法

今回調査	郵送による配布・回収 郵送による配布・WEBによる回答
前回調査	郵送による配布・回収

(4) 配布・回収状況

	配布数	回収数	回収率
今回調査(令和6年)	2,400 票	1,591 票	66.3%
前回調査(令和2年)	2,000 票	1,161 票	58.1%

3 報告書についての留意点

この報告書の分析結果を読む際の留意点は以下のとおりです。

- 「調査結果」の図表は、原則として回答者の構成比(百分率)で表現しています。
- 「n」は、「Number of case」の略で、構成比算出の母数(回答者数)を示しています。
- 百分率による集計では、回答者数(該当設問においては該当者数)を100%として算出し、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までを表記しています。このため、全ての割合の合計が100%にならないことがあります。
- 複数回答(2つ以上選ぶ問)の設問では、全ての割合の合計が100%を超えます。
- 図表中の「0.0」は四捨五入の結果または回答者が皆無であることを表します。
- 図表の記載に当たり調査票の設問文、グラフの選択肢を一部簡略化している場合があります。
- クロス集計グラフでは、見やすさを優先し「0.0%」の数値表示を省略しているものがあります。
- クロス集計の分析軸(性別、年齢等)となる項目に「無回答」等がある場合は表示していません。このため、回答者数(n数)の「全体」と各項目(n数)の合計は一致しない場合があります。
- すべてのクロス集計において有意差検定を行っています。

4 集計区分

◆年齢区分について

年齢区分	ライフステージ区分	選択肢
15～19歳	思春期	15～19歳
20～39歳	青年期	20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳
40～64歳	壮年期	40～44歳、45～49歳、50～54歳、55～59歳、60～64歳
65歳以上	高齢期	65～74歳、75歳以上

◆居住地区区分について

	地区名
西部地区	脚折町、上新田、中新田、下新田、羽折町、新町、町屋
北部地区	脚折、共栄町、藤金、鶴ヶ丘
東部地区	上広谷、五味ヶ谷、富士見
南部地区	高倉、太田ヶ谷、三ツ木・三ツ木新田、三ツ木新町・柳戸町、松ヶ丘、南町

※地区の構成については、日常生活圏域(4地区)を参考に区分しています。

5 調査項目

無印:単数回答 ◎印:限定設問 ★印:複数回答

設問番号	設 問
あなた自身について	
①	性別を教えてください。
②	年齢は何歳ですか。令和6年11月1日現在でお答えください。
③	お住まいはどちらですか。
④	鶴ヶ島市にお住まいになって何年になりますか。
⑤	世帯構成はどれにあてはまりますか。
⑥	健康保険の種類は次のどれですか。
⑦	ご職業はどれにあてはまりますか。
⑦-1 ◎	世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はだいたいどれくらいになりますか。
1 食生活・食育について	
問1	朝食を食べる頻度はどのくらいですか。
問2	ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。
問3	果物はどれくらいの頻度で食べますか。
問4	うす味や減塩に取り組んでいますか。
問5	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。
問6	1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。
問7	食事をゆっくりとよく噛んで食べていますか。
問8	ふだんの買物で、地場産農産物の購入など「地産地消(地元でとれた物を地元で消費すること)」を重視していますか。
問9	外食や市販の惣菜をどのくらい利用しますか。
問10 ★	食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。
問11	食育に関心がありますか。
2 身体活動・運動について	
問12	意識的に体を動かすようにしていますか。
問13	ふだん、1日何歩くらい歩きますか。
問14	運動習慣がありますか。
問14-1◎★	運動をしていない理由は何ですか。
問15	「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていますか。
3 健康について	
問16	身長と体重はどれくらいありますか。(記述式)
問17	現在の健康状態はいかがですか。※主観的健康感
問18	「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。
問19	健康づくりのために何か取り組んでいることがありますか。
問19-1◎★	健康づくりのためにどのような取り組みをしていますか。
問19-2◎★	健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。
問20	「フレイル」という言葉を知っていますか。
問21	各健診・検診を、どれくらいの間隔で受けていますか。それぞれ1つ選んでください。 (20歳以上の方のみ)
問21-1◎★	健診・検診を不定期、受けていない理由は何ですか。
問22 ★	健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。

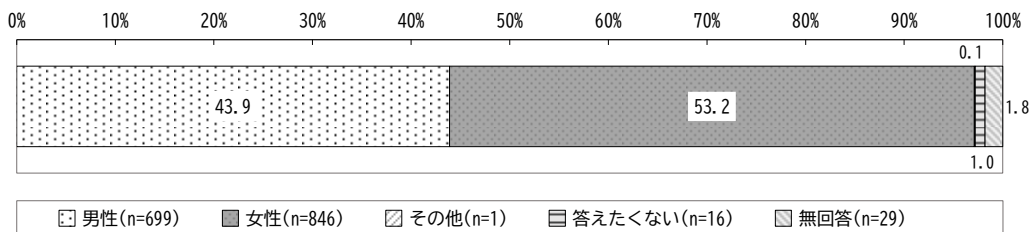
4 口の健康について	
問23	歯科医院を受診し、歯科健診（検診）を受けていますか。
問23-1◎★	健診（検診）も必要な治療も受けていない理由は何ですか。
問24 ★	お口の中の気になることはありますか。
問25	歯周病の症状がありますか。
問26	歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。
問27	1日に歯を何回磨きますか。
問28	現在、歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。
問29 ★	歯の健康のために実行していることは何ですか。
5 休養・こころの健康について	
問30	1日の睡眠時間はどれくらいですか。
問31	ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。
問32	不安や悩み、ストレスを感じることはありますか。
問32-1◎★	不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。
問33 ★	不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。
問34	悩んだとき相談できるところを知っていますか。
問35	「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。
6 飲酒・喫煙について	
問36	ふだん、お酒（日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。
問36-1◎	お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。
問36-2◎	今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。
問37	喫煙の習慣がありますか。
問37-1◎	ご自分の喫煙についてどう思いますか。
7 地域とのつながりについて	
問38	次の地域活動に月1回以上参加していますか。（それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○）
問39	地域で心配事や愚痴を聞いてくれる人（自分のことを相談できる人）がいますか。
問40	ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。
問41	過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会がありましたか。
自由意見	
健康づくりや食育に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。	

Ⅱ 調査結果

あなた自身について

① 性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「男性」が43.9%、「女性」が53.2%となっています。



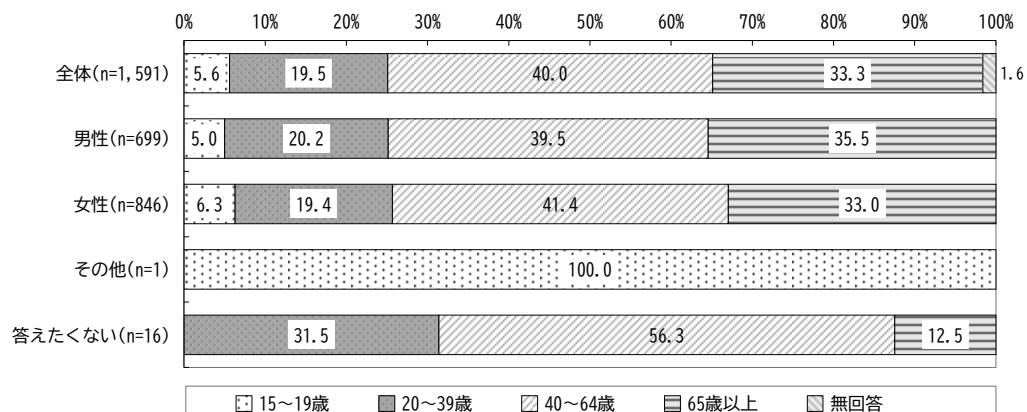
② 年齢は何歳ですか。令和6年11月1日現在でお答えください。(〇は1つ)

【全体】

年齢については、「15～19 歳」が5.6%、「20～39 歳」が19.5%、「40～64 歳」が40.0%、「65 歳以上」が33.3%となっています。

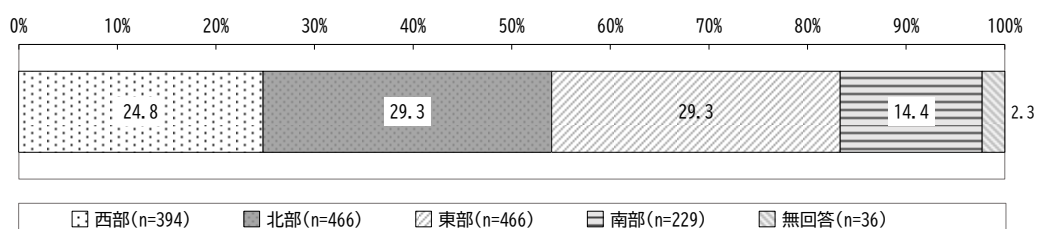
【性年齢別】

男性、女性ともに年代ごとの割合に、大きな違いはありません。



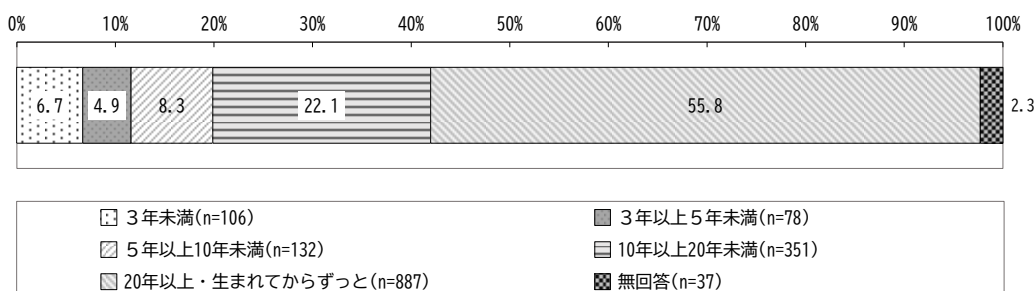
③ お住まいはどちらですか。(〇は1つ)

居住地については、「北部」、「東部」が同率で29.3%と最も高く、次いで「西部」が24.8%、「南部」が14.4%となっています。



④ 鶴ヶ島市にお住まいになって何年になりますか。(〇は1つ)

居住年数については、「20 年以上・生まれてからずっと」が 55.8%と最も高く、次いで「10 年以上 20 年未満」が 22.1%、「5 年以上 10 年未満」が 8.3%、「3 年未満」が 6.7%、「3 年以上 5 年未満」が 4.9%となっています。



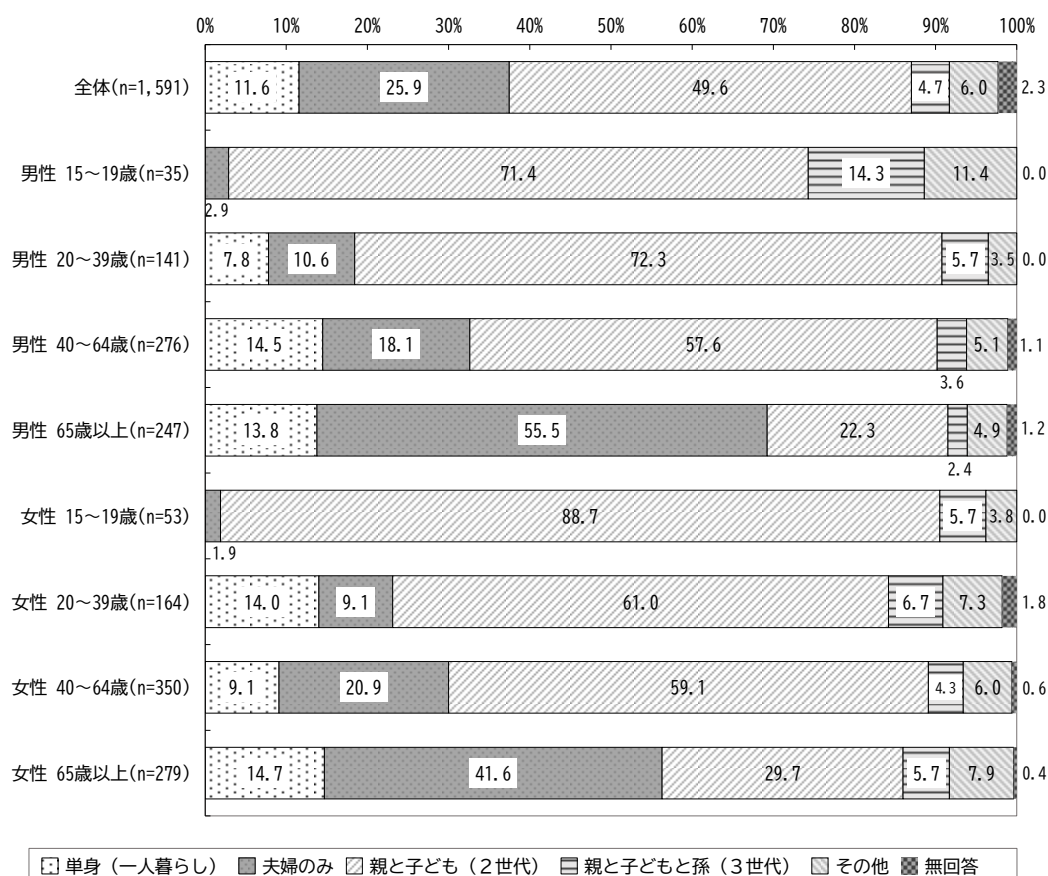
⑤ 世帯構成はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

【全体】

世帯構成については、「親と子ども（2世代）」が 49.6%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が 25.9%、「単身（一人暮らし）」が 11.6%、「親と子どもと孫（3世代）」が 4.7%となっています。

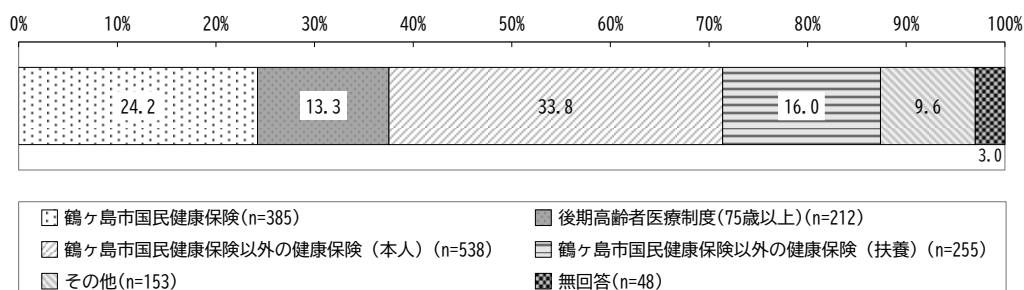
【性年齢別】

「夫婦のみ」は、男性、女性ともに 65 歳以上で高くなっており、それぞれ 55.5%、41.6%となっています。また、「親と子ども（2世代）」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて低い傾向となっており、男性 65 歳以上で 22.3%、女性 65 歳以上で 29.7%となっています。



⑥ 健康保険の種類は次のどれですか。(〇は1つ)

健康保険の種類については、「鶴ヶ島市国民健康保険以外の健康保険（本人）」が 33.8%と最も高く、次いで「鶴ヶ島市国民健康保険」が 24.2%、「鶴ヶ島市国民健康保険以外の健康保険（扶養）」が 16.0%、「後期高齢者医療制度(75 歳以上)」が 13.3%となっています。



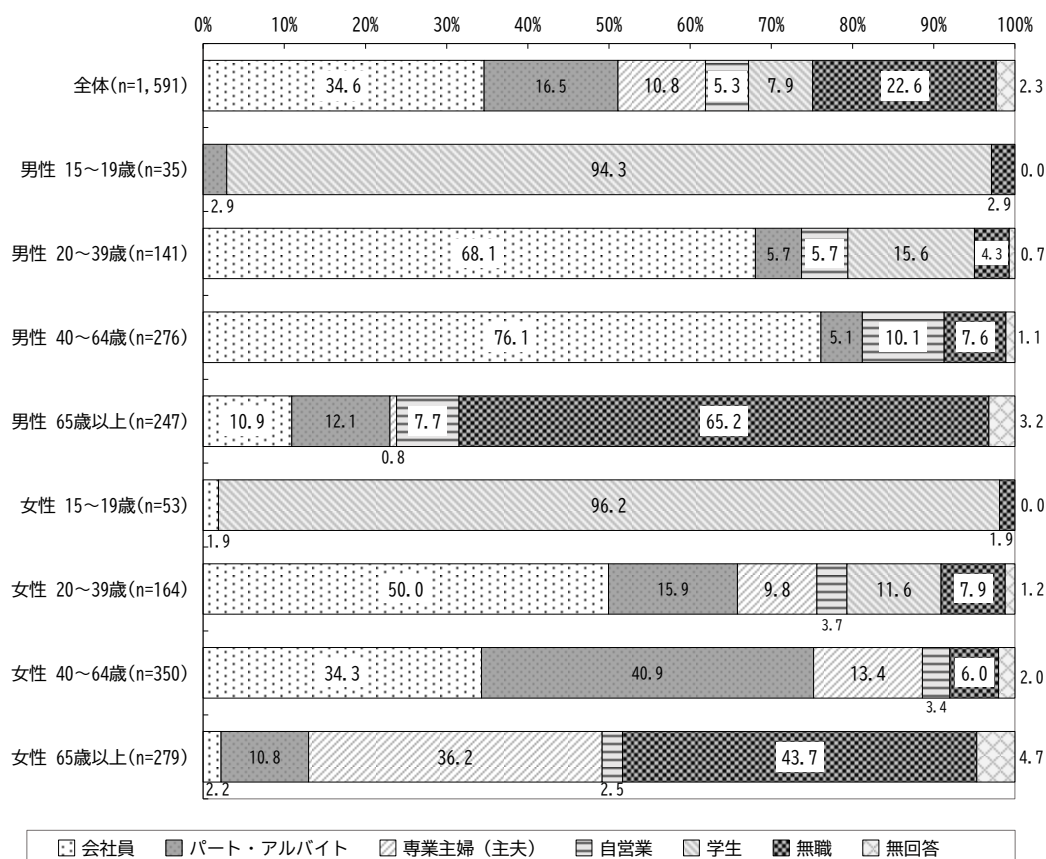
⑦ ご職業はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

【全体】

職業については、「会社員」が 34.6%と最も高く、次いで「無職」が 22.6%、「パート・アルバイト」が 16.5%、「専業主婦(主夫)」が 10.8%、「学生」が 7.9%、「自営業」が 5.3%となっています。

【性年齢別】

「会社員」は、男性 20～39 歳、40～64 歳、女性 20～39 歳で高くなっており、それぞれ 68.1%、76.1%、50.0%となっています。また、「パート・アルバイト」は、女性 40～64 歳で 40.9%、「無職」は、男性、女性ともに 65 歳以上でそれぞれ 65.2%、43.7%となっています。



⑦-1

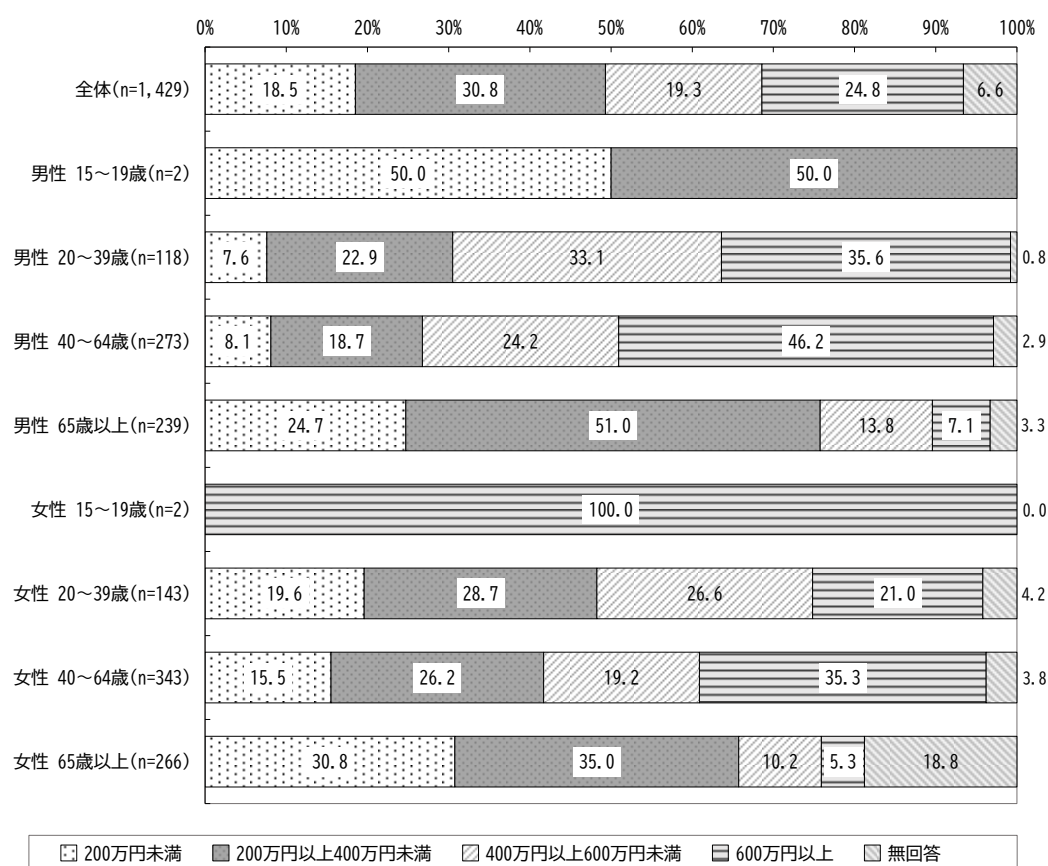
⑦で「1 会社員」～「4 自営業」、「6 無職」に○をつけた方のみ
世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はだいたいどれくらいになりますか。(○は1つ)

【全体】

過去1年間の年間収入(税込み)については、「200 万円以上 400 万円未満」が 30.8%と最も高く、次いで「600 万円以上」が 24.8%、「400 万円以上 600 万円未満」が 19.3%、「200 万円未満」が 18.5%となっています。

【性年齢別】※15～19 歳は、n 数(回答者数)が少ないため、参考として記載しています。

「200 万円未満」は、男性、女性ともに 65 歳以上で高くなっており、それぞれ 24.7%、30.8%となっています。また、「600 万円以上」は、男性 20～39 歳、40～64 歳、女性 40～64 歳で高くなっており、それぞれ 35.6%、46.2%、35.3%となっています。



I 食生活・食育について

問I 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(〇は1つ)

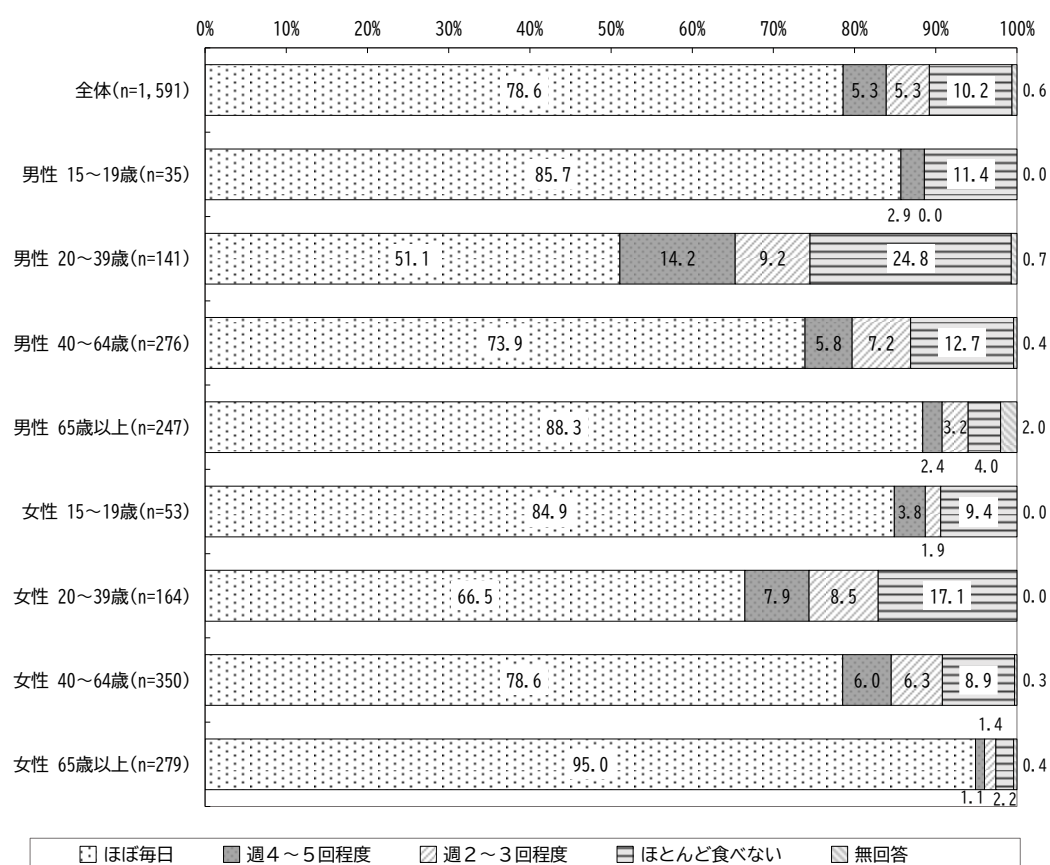
【全体】

朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が78.6%と最も高く、次いで「週4～5回程度」、「週2～3回程度」が同率で5.3%となっています。

なお、「ほとんど食べない」は10.2%となっています。

【性年齢別】

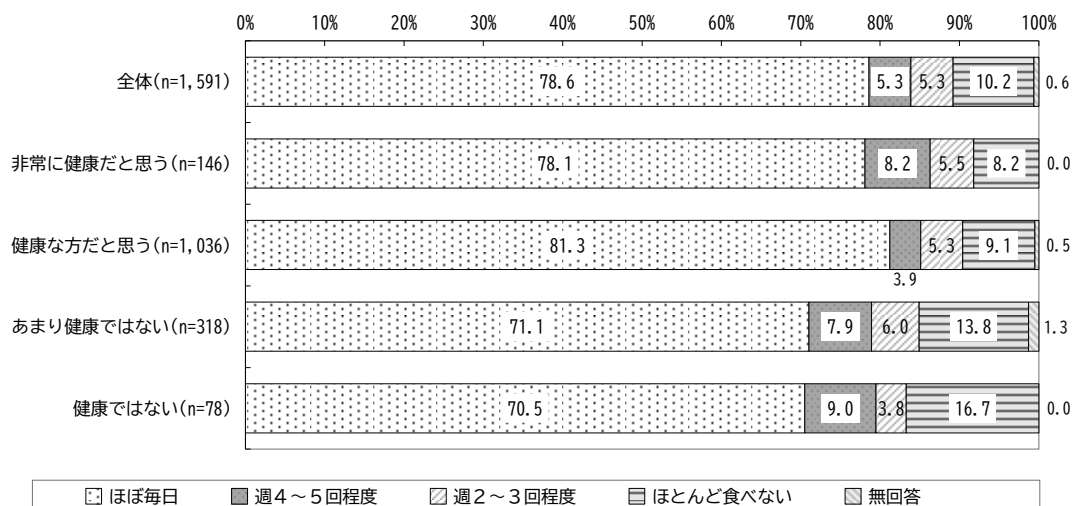
「ほぼ毎日」は、男性、女性ともに20～39歳で低くなっており、それぞれ51.1%、66.5%となっています。また、「ほとんど食べない」は、男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ24.8%、17.1%となっています。



問1 朝食を食べる頻度 と 問17 主観的健康感

「朝食を食べる頻度」を「主観的健康感」でみると、「ほぼ毎日」は、「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」でそれぞれ78.1%、81.3%と「あまり健康ではない」、「健康ではない」より高くなっています。

一方、朝食を「ほとんど食べない」は、「あまり健康ではない」が13.8%、「健康ではない」が16.7%と「非常に健康だと思う」、「健康な方だと思う」より高くなっています。



問2 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。(〇は1つ)

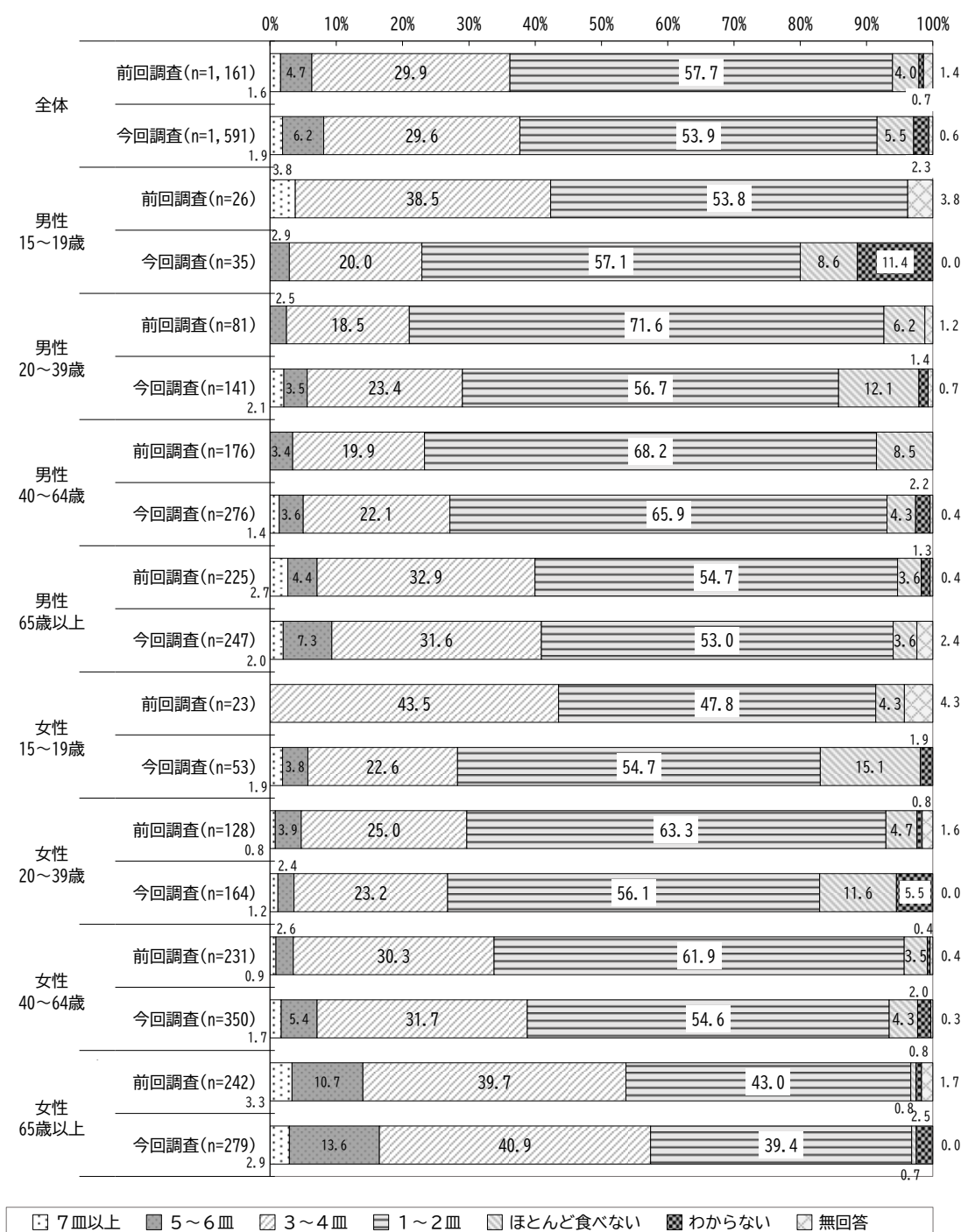
【全体】

1日に食べる野菜料理の皿数については、「1～2皿」が53.9%と最も高く、次いで「3～4皿」が29.6%と続いています。

なお、「ほとんど食べない」は5.5%となっています。

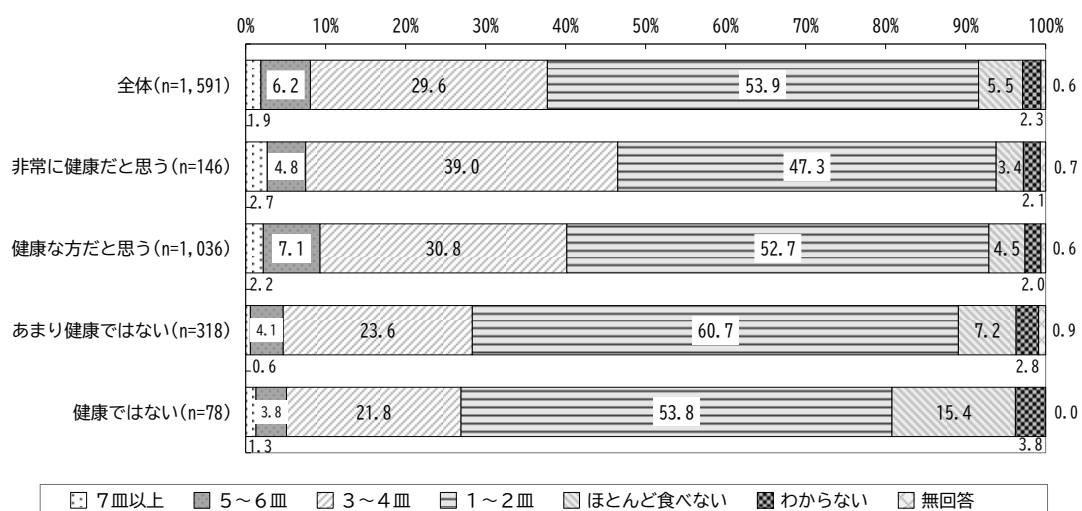
【性年齢別・前回との比較】

女性 15～19 歳では、「3～4皿」で前回よりも 20.9 ポイント減少、「ほとんど食べない」で 10.8 ポイント増加しています。また、「3～4皿」では、男性 15～19 歳で前回よりも 18.5 ポイント減少しています。



問2 1日に食べる野菜料理の皿数 と 問17 主観的健康感

「1日に食べる野菜料理の皿数」を「主観的健康感」でみると、「ほとんど食べない」は、「健康ではない」ほど高くなっており、「健康ではない」は15.4%となっています。



問3 果物はどれくらいの頻度で食べますか。(〇は1つ)

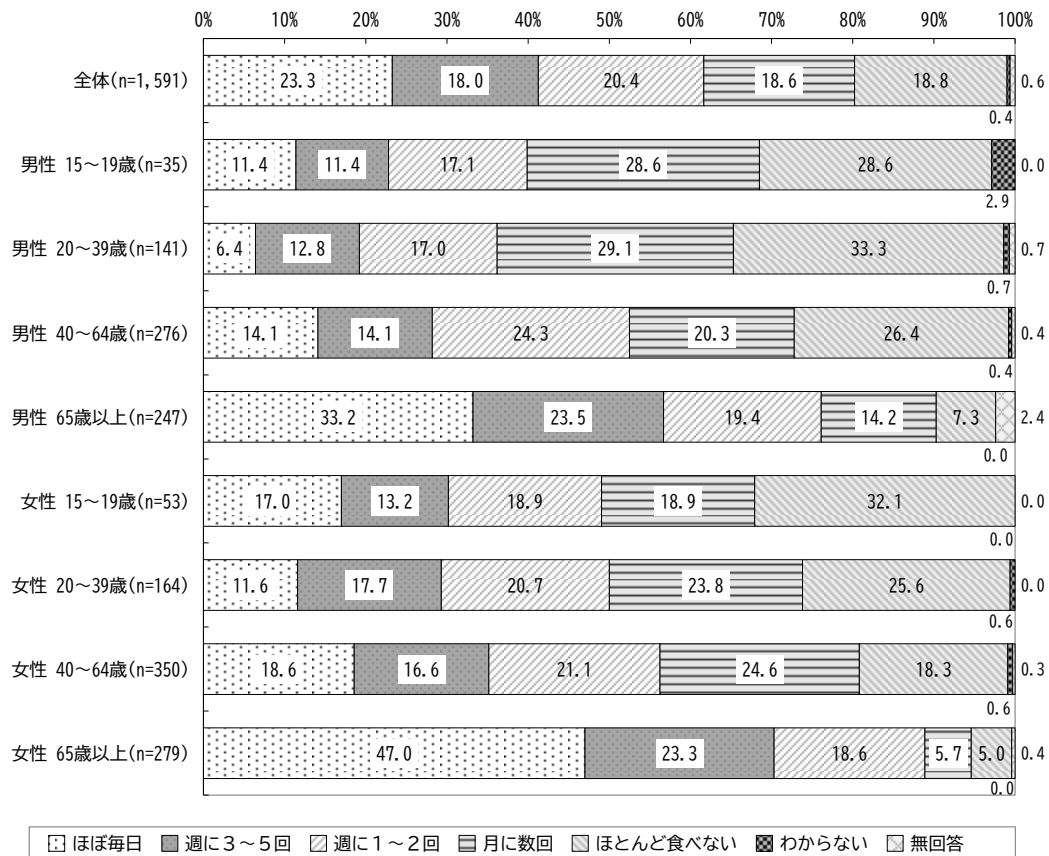
【全体】

果物を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が23.3%と最も高く、次いで「週に1～2回」が20.4%、「月に数回」が18.6%、「週に3～5回」が18.0%となっています。

なお、「ほとんど食べない」は18.8%となっています。

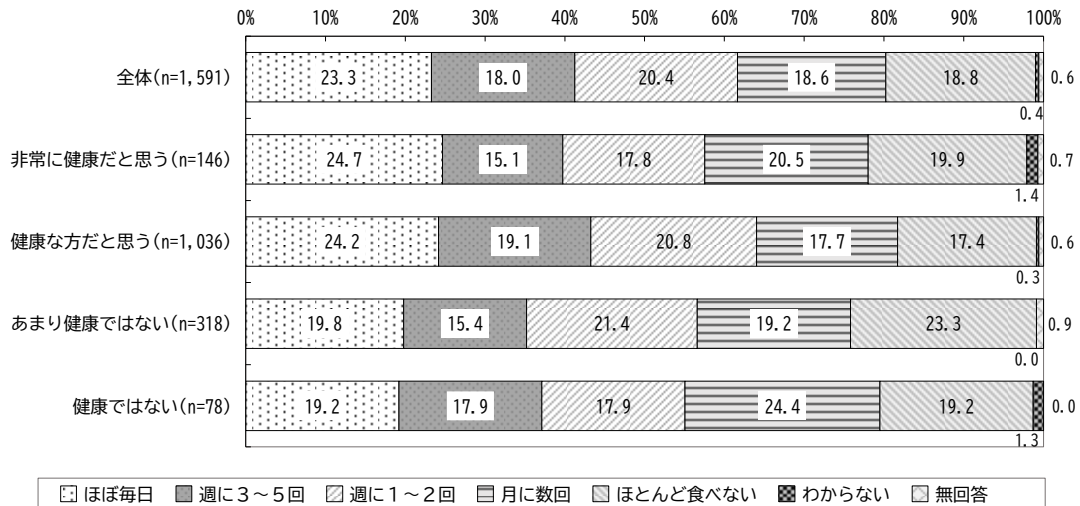
【性年齢別】

「ほぼ毎日」は、男性、女性ともに65歳以上で高くなっており、それぞれ33.2%、47.0%となっています。また、「ほとんど食べない」は、男性20～39歳、女性15～19歳で高く、それぞれ33.3%、32.1%と3割を超えています。



問3 果物を食べる頻度 と 問17 主観的健康感

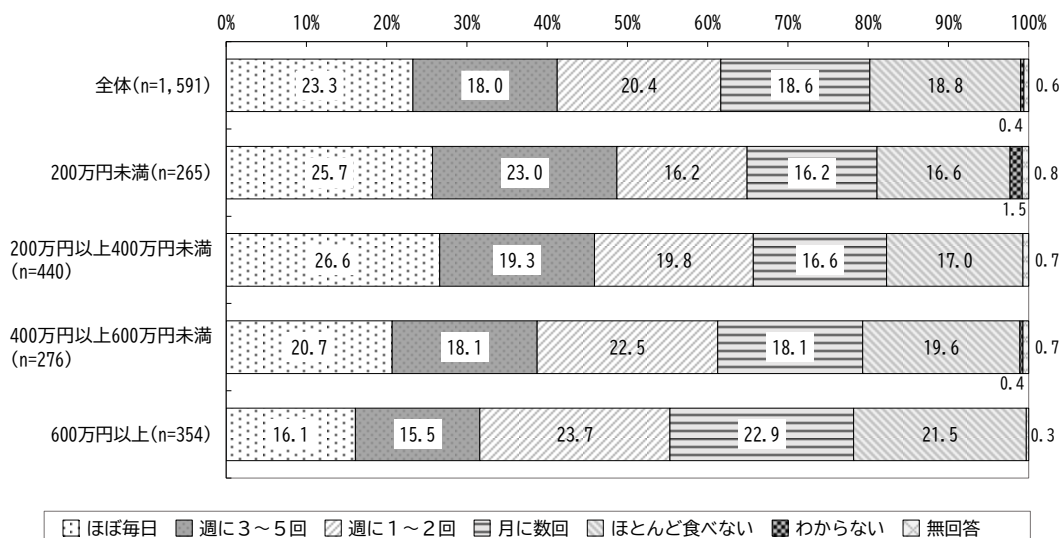
「果物を食べる頻度」を「主観的健康感」でみると、「ほぼ毎日」は、「あまり健康ではない」が19.8%、「健康ではない」が19.2%と「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」より低くなっています。



問3 果物を食べる頻度 と ⑦-1 過去1年間の世帯の年間収入

「果物を食べる頻度」を「過去1年間の世帯の年間収入」でみると、「ほぼ毎日」は、「200万円未満」と「200万円以上400万円未満」でそれぞれ25.7%、26.6%と「400万円以上600万円未満」、「600万円以上」より高くなっています。

一方、果物を「ほとんど食べない」は、「600万円以上」で21.5%と高くなっています。



問4 うす味や減塩に取り組んでいますか。(〇は1つ)

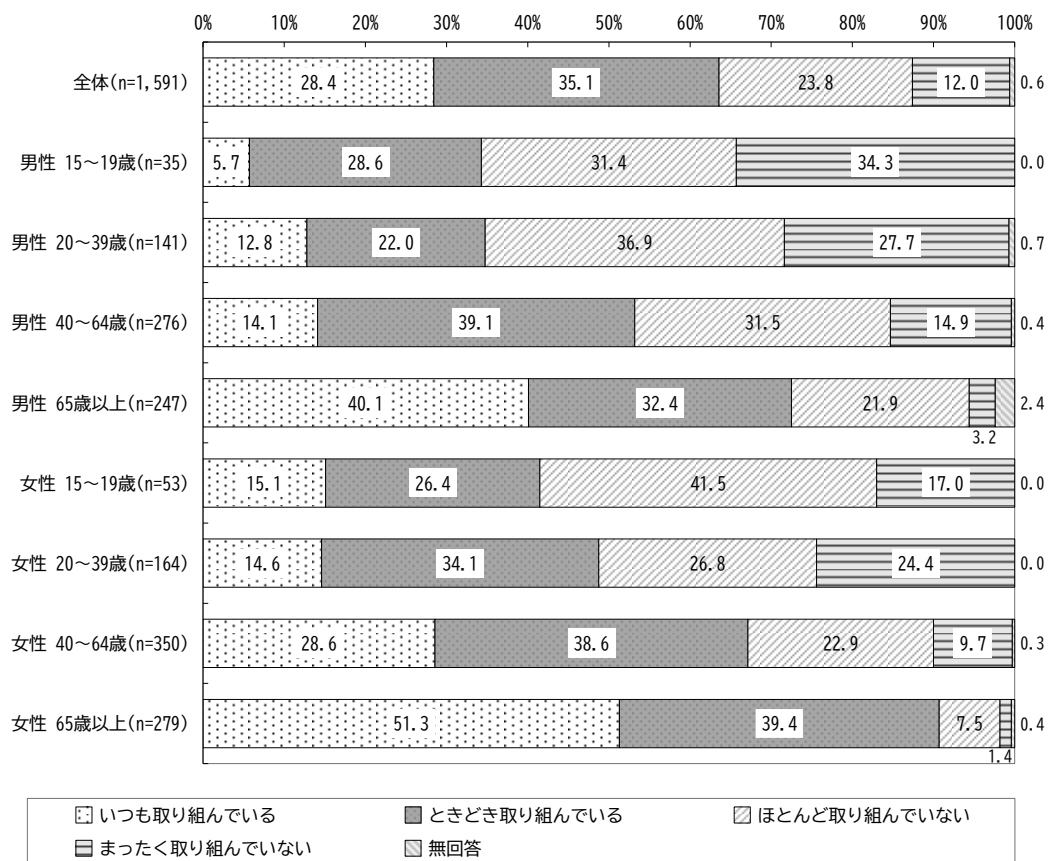
【全体】

うす味や減塩への取組状況については、「ときどき取り組んでいる」が 35.1%と最も高く、次いで「いつも取り組んでいる」が 28.4%、「ほとんど取り組んでいない」が 23.8%となっています。

なお、「まったく取り組んでいない」は 12.0%となっています。

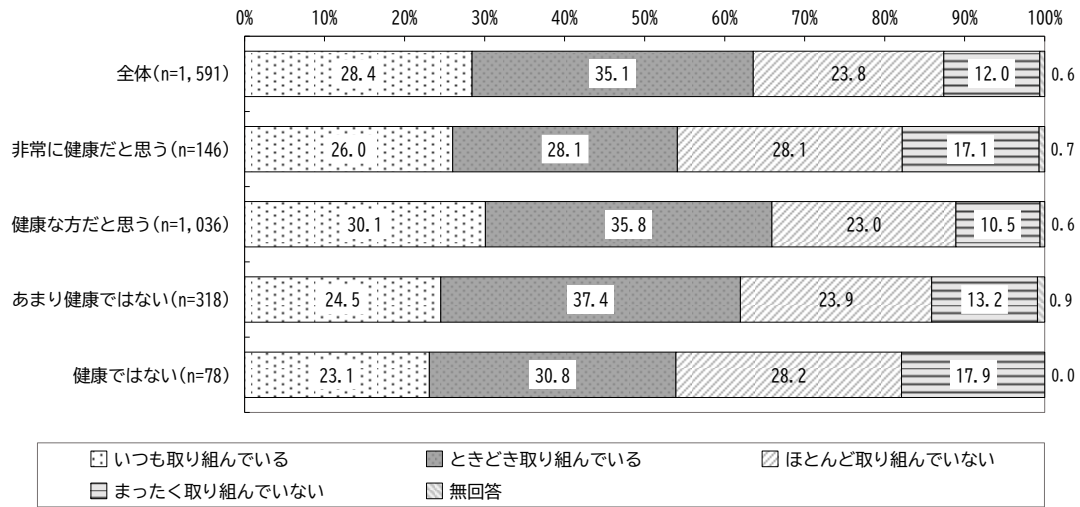
【性年齢別】

「いつも取り組んでいる」は、男性、女性ともに 65 歳以上で高くなっており、それぞれ 40.1%、51.3%となっていますが、「まったく取り組んでいない」は、男性 15～19 歳、男性、女性ともに 20～39 歳で高く、それぞれ 34.3%、27.7%、24.4%となっています。



問4 うす味や減塩への取組状況 と 問17 主観的健康感

「うす味や減塩への取組状況」を「主観的健康感」でみると、「まったく取り組んでいない」は、「非常に健康だと思う」が17.1%、「健康ではない」が17.9%と高くなっています。



問5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つ)

【全体】

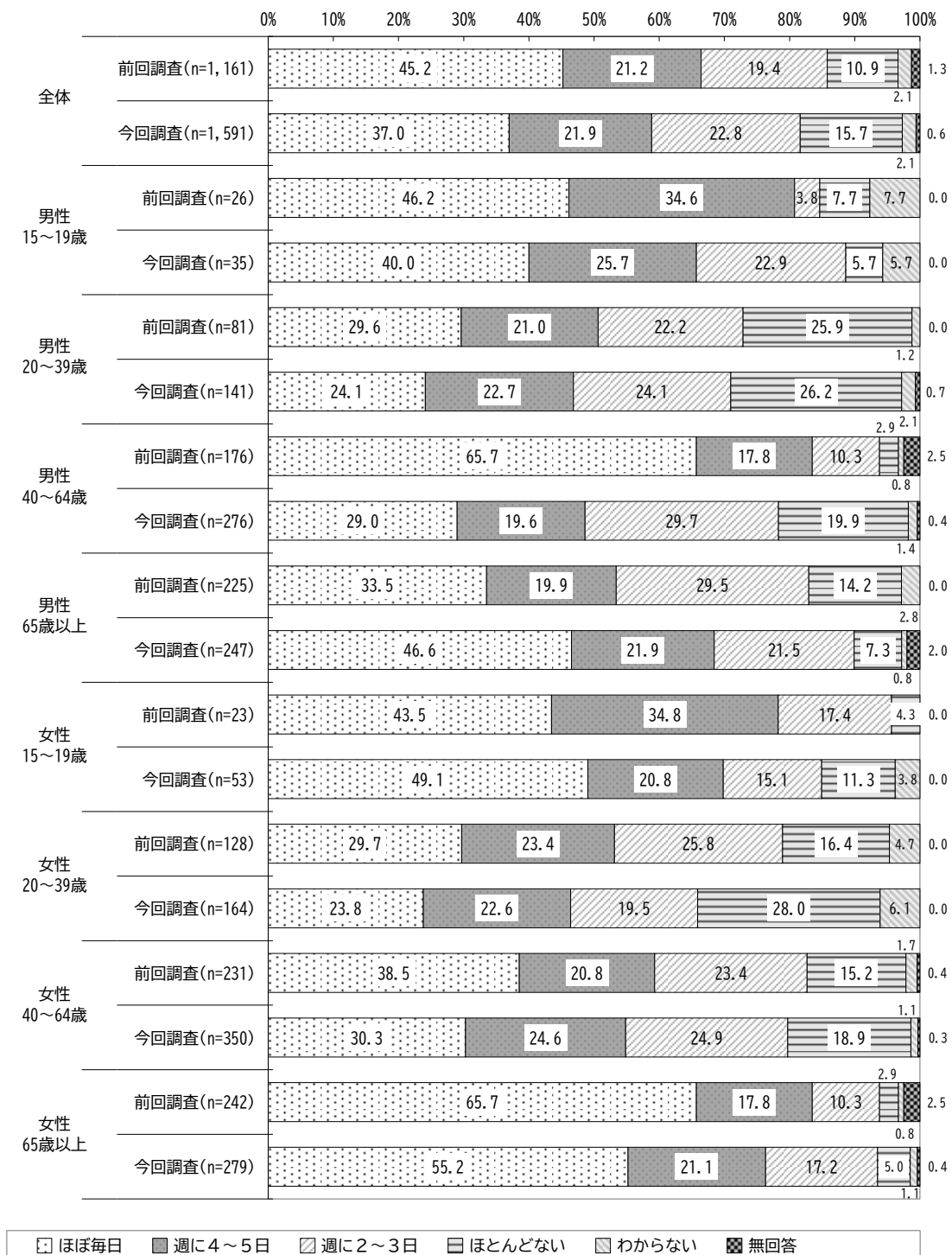
1日2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえた食事については、「ほぼ毎日」が37.0%と最も高く、次いで「週に2～3日」が22.8%、「週に4～5日」が21.9%となっています。

なお、「ほとんどない」は15.7%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

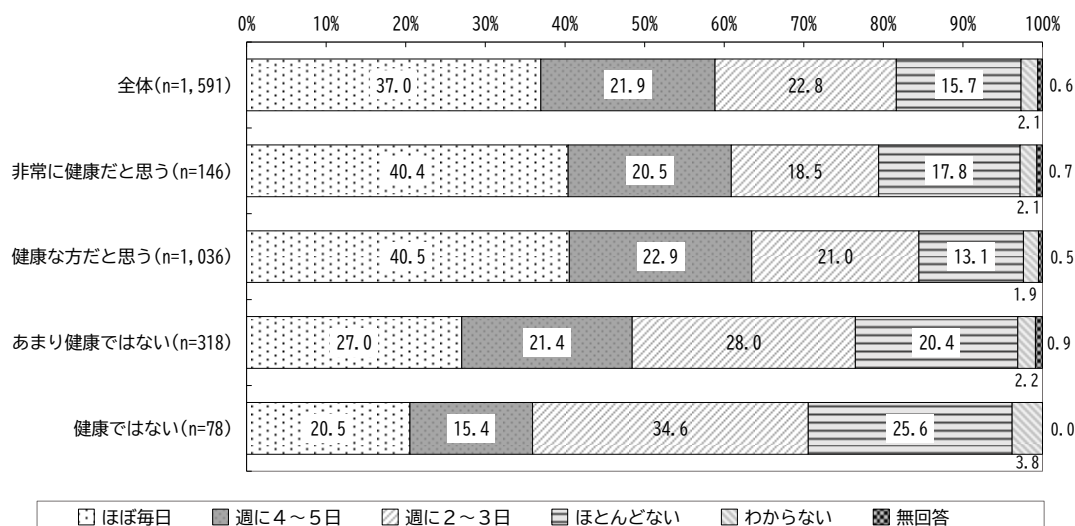
「ほぼ毎日」では、男性40～64歳、女性65歳以上で前回よりもそれぞれ36.7ポイント、10.5ポイント減少していますが、男性65歳以上で前回よりも13.1ポイント増加しています。

一方、「ほとんどない」では、男性40～64歳、女性20～39歳で前回よりも17.0ポイント、11.6ポイント増加しています。



問5 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度 と問 17 主観的健康感

「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度」を「主観的健康感」でみると、「ほとんどない」は、「健康ではない」ほど高い傾向となっており、「あまり健康ではない」が20.4%、「健康ではない」が25.6%となっています。

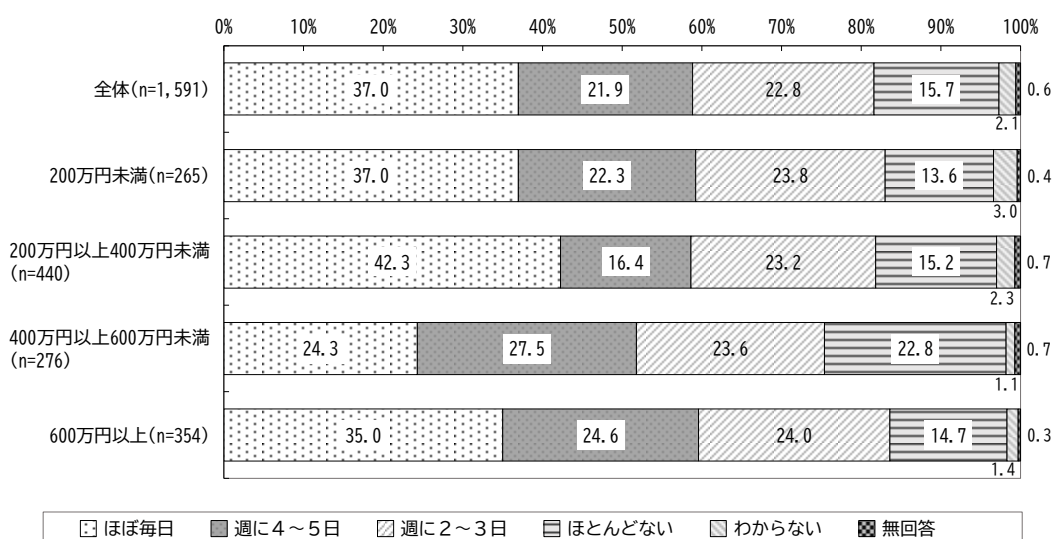


問5 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度 と

⑦-1 過去1年間の世帯の年間収入

「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度」を「過去1年間の世帯の年間収入」でみると、「ほぼ毎日」は、「200万円以上400万円未満」で42.3%と「200万円以下」、「400万円以上600万円未満」、「600万円以上」より高くなっています。

一方、「ほとんどない」は、「400万円以上600万円未満」で22.8%と「200万円以下」、「200万円以上400万円未満」、「600万円以上」より高くなっています。



問6 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。(〇は1つ)

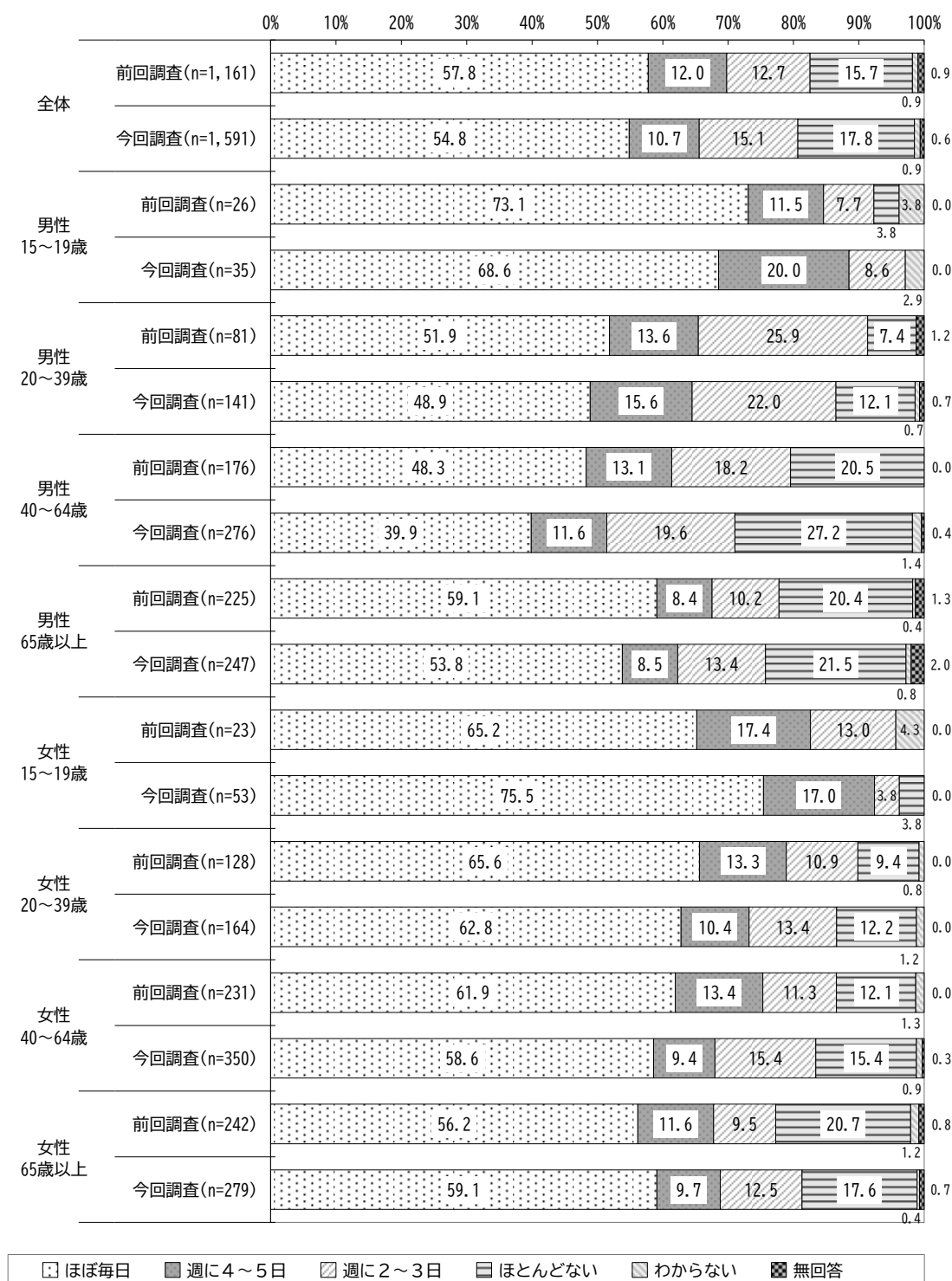
【全体】

1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度については、「ほぼ毎日」が54.8%と最も高く、次いで「週に2～3日」が15.1%、「週に4～5日」が10.7%となっています。

なお、「ほとんどない」が17.8%となっています。

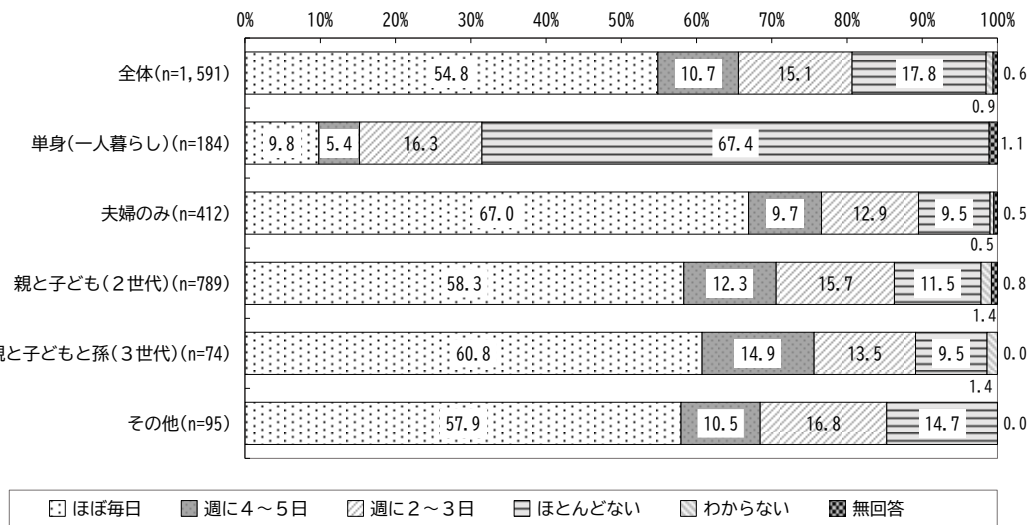
【性年齢別・前回との比較】

「ほぼ毎日」では、女性15～19歳で前回調査よりも10.3ポイント増加しています。



【世帯構成別】

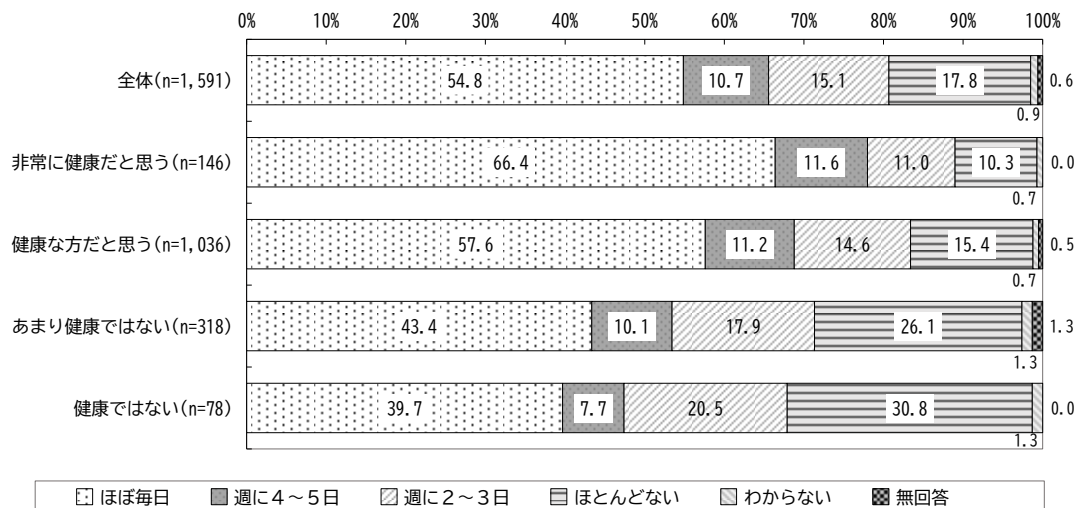
「ほぼ毎日」は、「単身（一人暮らし）」で 9.8%と特に低く、「ほとんどない」は 67.4%と特に高くなっています。



問6 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度 と 問17 主観的健康感

「1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度」を「主観的健康感」でみると、「ほとんどない」は「あまり健康ではない」が 26.1%、「健康ではない」が 30.8%と「非常に健康だと思う」、「健康な方だと思う」より高くなっています。

一方、「ほぼ毎日」は、「健康だと思う」ほど高くなっており、「非常に健康だと思う」では 66.4%となっています。



問7 食事をゆっくりとよく噛んで食べていますか。(〇は1つ)

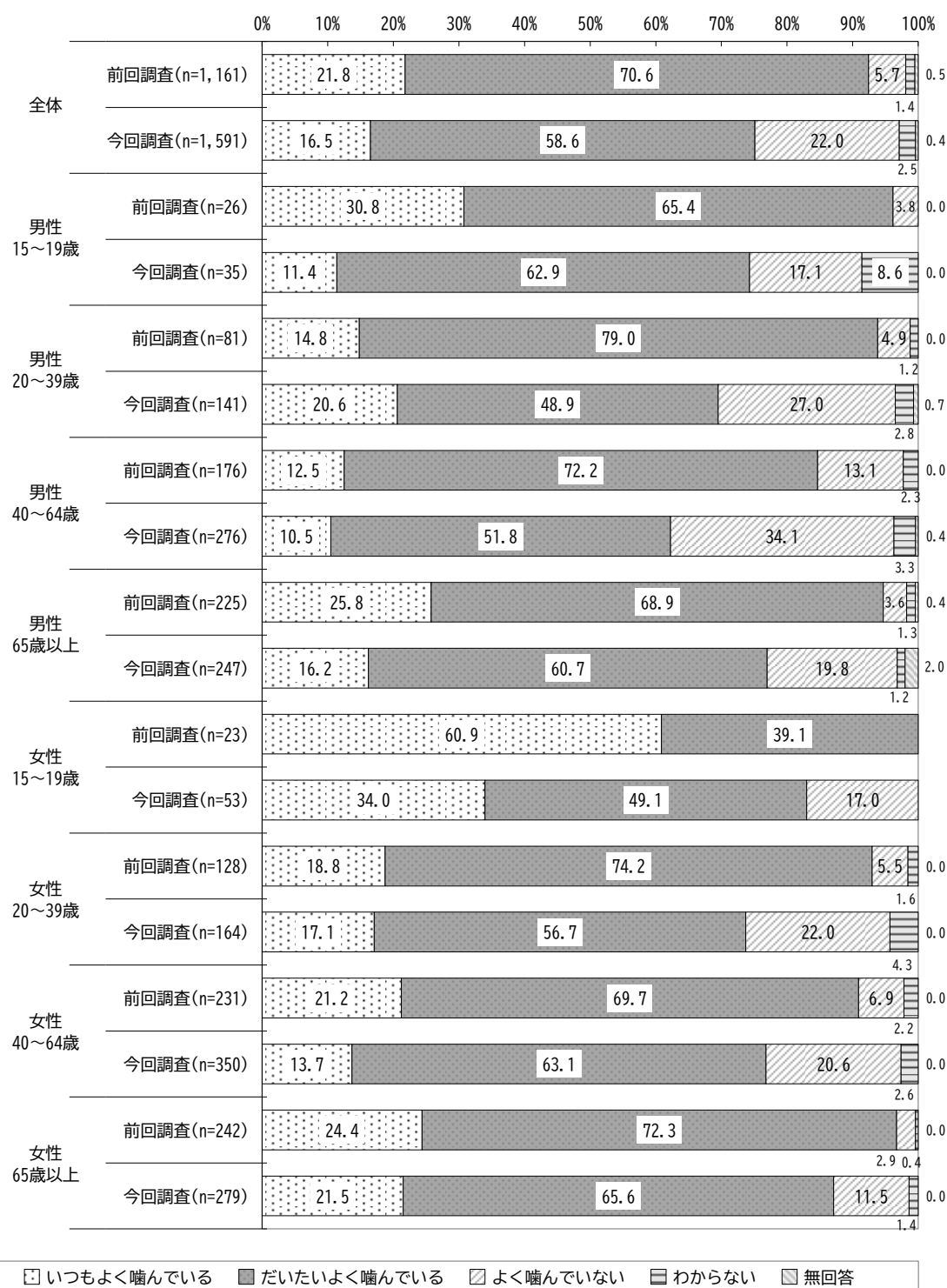
【全体】

食事をゆっくりとよく噛んで食べているかどうかについては、「だいたいよく噛んでいる」が58.6%と最も高く、次いで「いつもよく噛んでいる」が16.5%となっています。

なお、「よく噛んでいない」は22.0%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「いつもよく噛んでいる」では、男性、女性ともに15～19歳で前回よりもそれぞれ19.4ポイント、26.9ポイント減少していますが、「よく噛んでいない」では、すべての性年齢で増加しており、特に男性20～39歳、40～64歳でそれぞれ22.1ポイント、21.0ポイント増加しています。



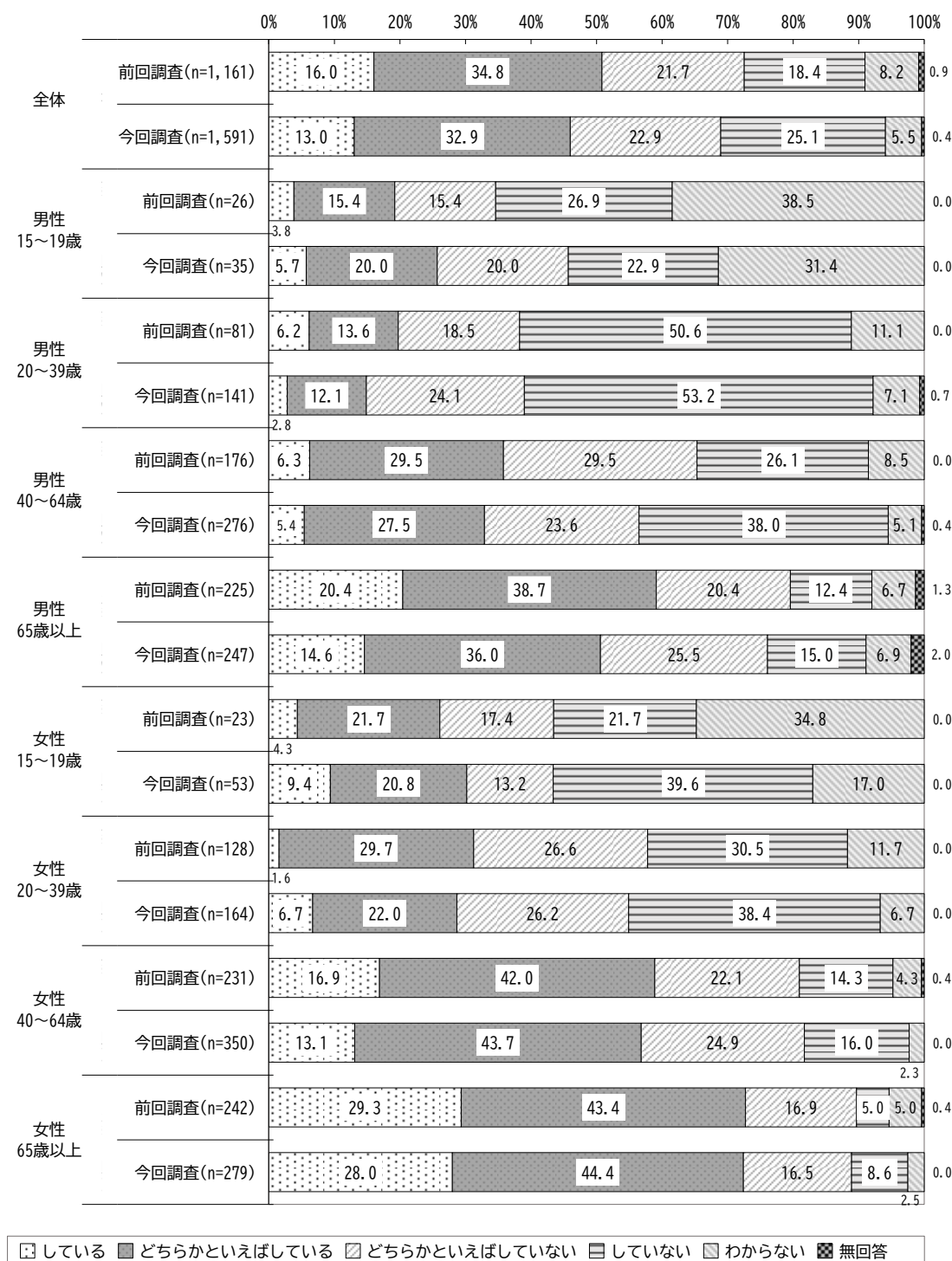
問8	ふだんの買物で、地場産農産物の購入など「地産地消（地元でとれた物を地元で消費すること）」を重視していますか。（〇は1つ）
----	--

【全体】

地産地消への重視度については、「どちらかといえばしている」が 32.9%と最も高く、次いで「していない」が 25.1%、「どちらかといえばしていない」が 22.9%、「している」が 13.0%となっています。

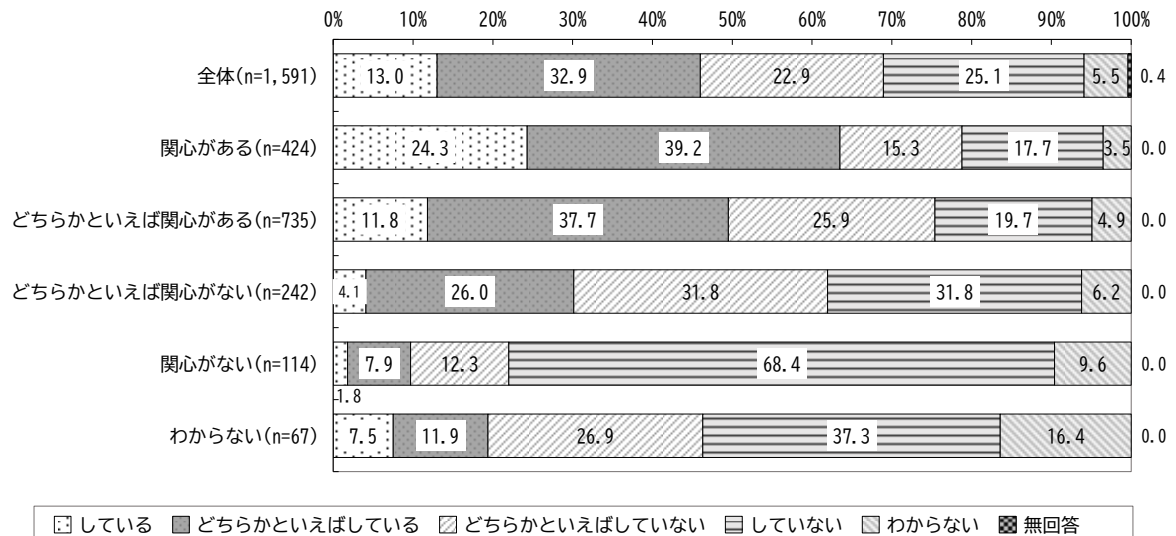
【性年齢別・前回との比較】

「していない」では、男性 40～64 歳、女性 15～19 歳で前回よりもそれぞれ 11.9 ポイント、17.9 ポイント増加しています。



問8 地産地消への重視度 と 問11 食育の関心度

「地産地消への重視度」を「食育の関心度」でみると、「していない」は、食育について「関心がない」ほど高くなっており、「関心がない」では68.4%となっています。



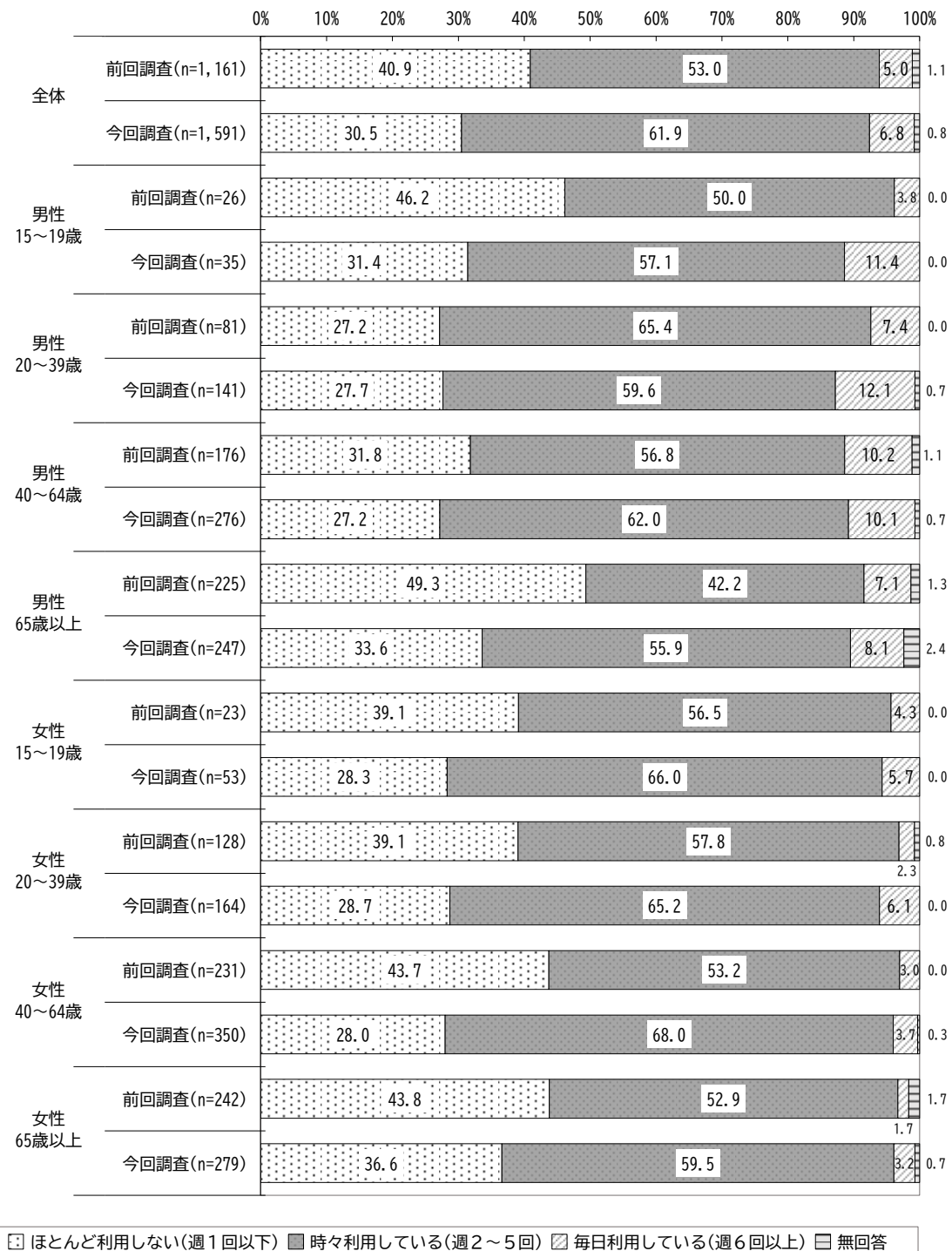
問9 外食や市販の惣菜をどのくらい利用しますか。(〇は1つ)

【全体】

外食や市販の惣菜の利用頻度については、「時々利用している(週2～5回)」が61.9%と最も高く、次いで「ほとんど利用しない(週1回以下)」が30.5%、「毎日利用している(週6回以上)」が6.8%となっています。

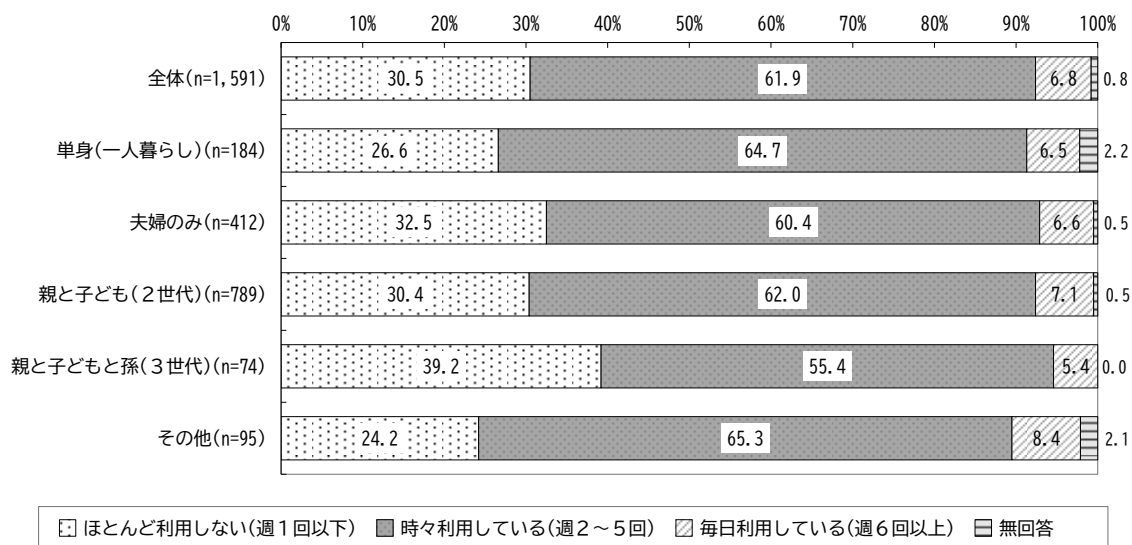
【性年齢別・前回との比較】

「ほとんど利用しない(週1回以下)」では、男性 20～39 歳を除くすべての性年齢で減少しています。特に、男性 15～19 歳、65 歳以上、女性 15～19 歳、20～39 歳、40～64 歳では、前回よりも10.0ポイント以上の減少となっています。



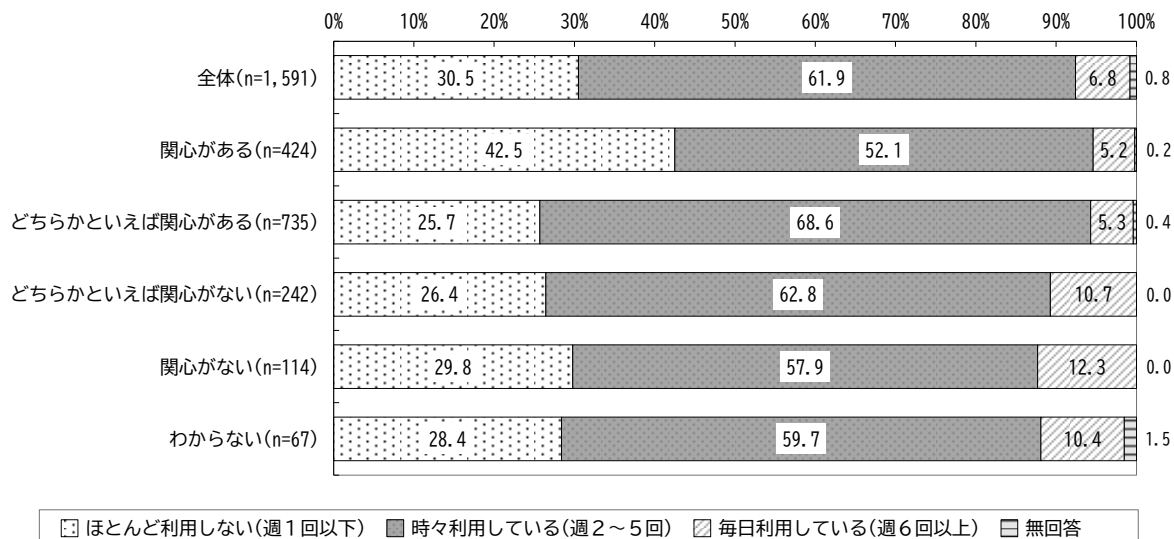
【世帯構成別】

「ほとんど利用しない(週1回以下)」は、「親と子どもと孫(3世代)」が39.2%と高くなっています。



問9 外食や市販の惣菜の利用頻度 と 問11 食育の関心度

「外食や市販の惣菜の利用頻度」を「食育の関心度」でみると、「ほとんど利用しない(週1回以下)」は、食育について「関心がある」で高くなっており、「関心がある」では42.5%となっています。



問 10 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

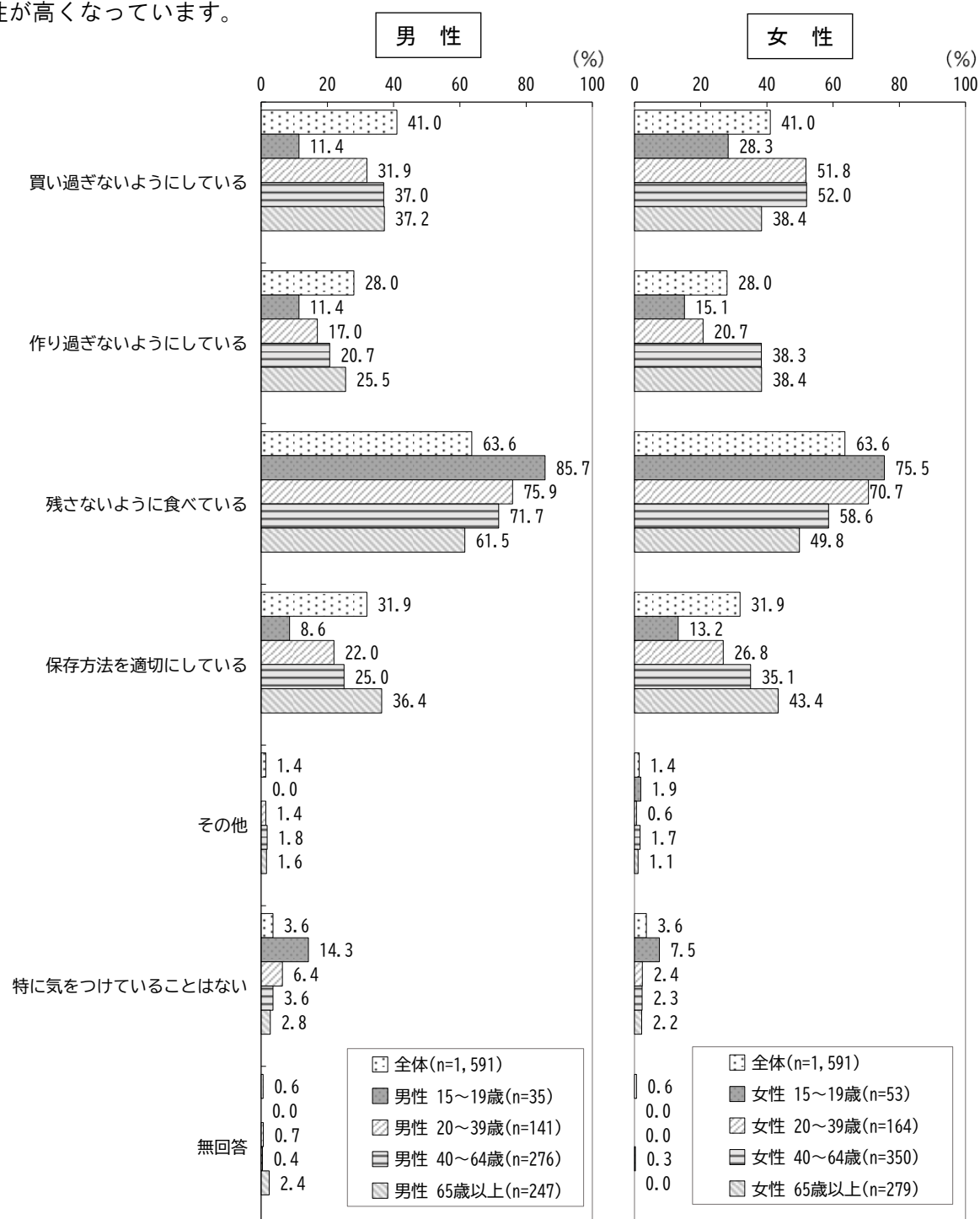
【全体】

食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることについては、「残さないように食べている」が63.6%と最も高く、次いで「買い過ぎないようにしている」が41.0%、「保存方法を適切にしている」が31.9%、「作り過ぎないようにしている」が28.0%となっています。

なお、「特に気をつけていることはない」は3.6%となっています。

【性年齢別】

「買い過ぎないようにしている」、「作り過ぎないようにしている」、「保存方法を適切にしている」は、すべての年代で男性より女性が高く、「残さないように食べている」は、すべての年代で女性より男性が高くなっています。



問 10 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていること と 問 11 食育の関心度

「食品の食べ残しや廃棄について気をつけていること」を「食育の関心度」でみると、「買い過ぎないようにしている」、「作り過ぎないようにしている」、「保存方法を適切にしている」では、食育について「関心がない」で低く、「特に気をつけていることはない」では 15.8%と高くなっています。

		買い過ぎ ないように している	作り過ぎ ないように している	残さないよ うに食べて いる	保存方法を 適切にしている	その他	特に気をつ けていること はない	無回答
全体	n = 1,591	41.0	28.0	63.6	31.9	1.4	3.6	0.6
関心がある	n = 424	45.5	30.9	65.1	38.7	1.2	1.2	0.2
どちらかといえば関心がある	n = 735	45.2	30.7	63.5	34.3	1.5	1.8	0.0
どちらかといえば関心がない	n = 242	38.0	22.7	63.6	24.4	1.7	5.4	0.0
関心がない	n = 114	15.8	14.0	65.8	11.4	1.8	15.8	0.0
わからない	n = 67	25.4	25.4	58.2	28.4	0.0	10.4	3.0

問 11	食育に関心がありますか。(〇は1つ)
------	--------------------

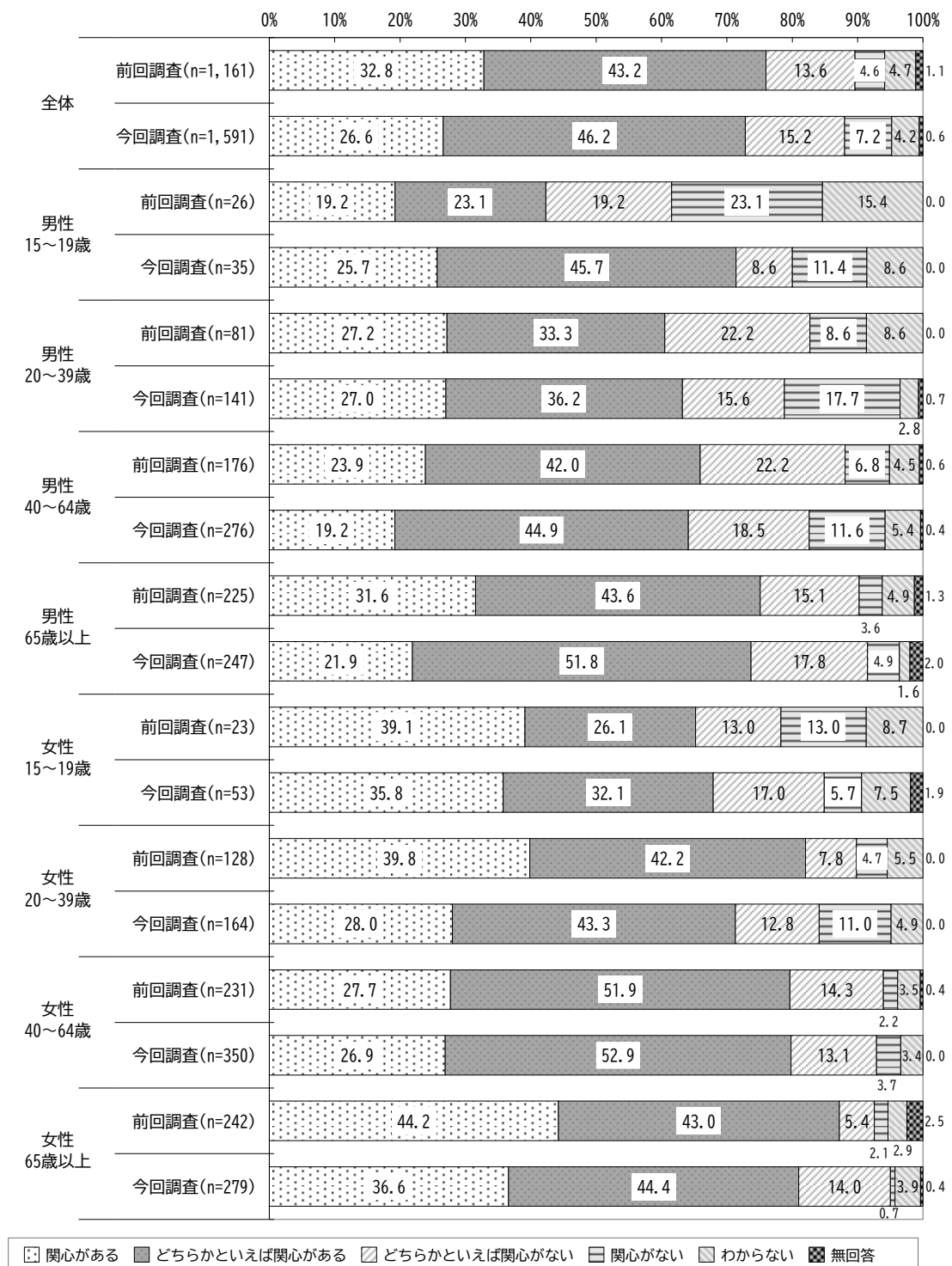
【全体】

食育への関心度については、「どちらかといえば関心がある」が 46.2%と最も高く、次いで「関心がある」が 26.6%、「どちらかといえば関心がない」が 15.2%、「関心がない」が 7.2%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると、男性 15～19 歳で前回よりも 29.1 ポイント増加しています。

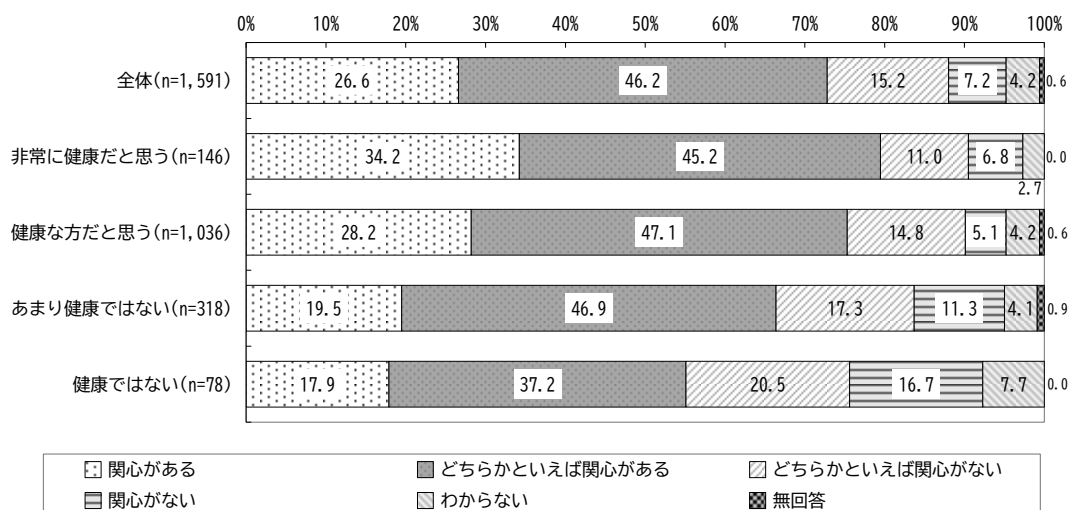
一方、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせると、女性 20～39 歳で前回よりも 11.3 ポイント増加しています。



問 11 食育への関心度 と 問 17 主観的健康感

「食育への関心度」を「主観的健康感」でみると、「関心がある」は、「非常に健康だと思う」ほど高くなっており、「非常に健康だと思う」では 34.2%となっています。

一方、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせると、「健康ではない」ほど高くなっており、「健康ではない」では 37.2%となっています。



2 身体活動・運動について

問 12 意識的に体を動かすようにしていますか。(〇は1つ)

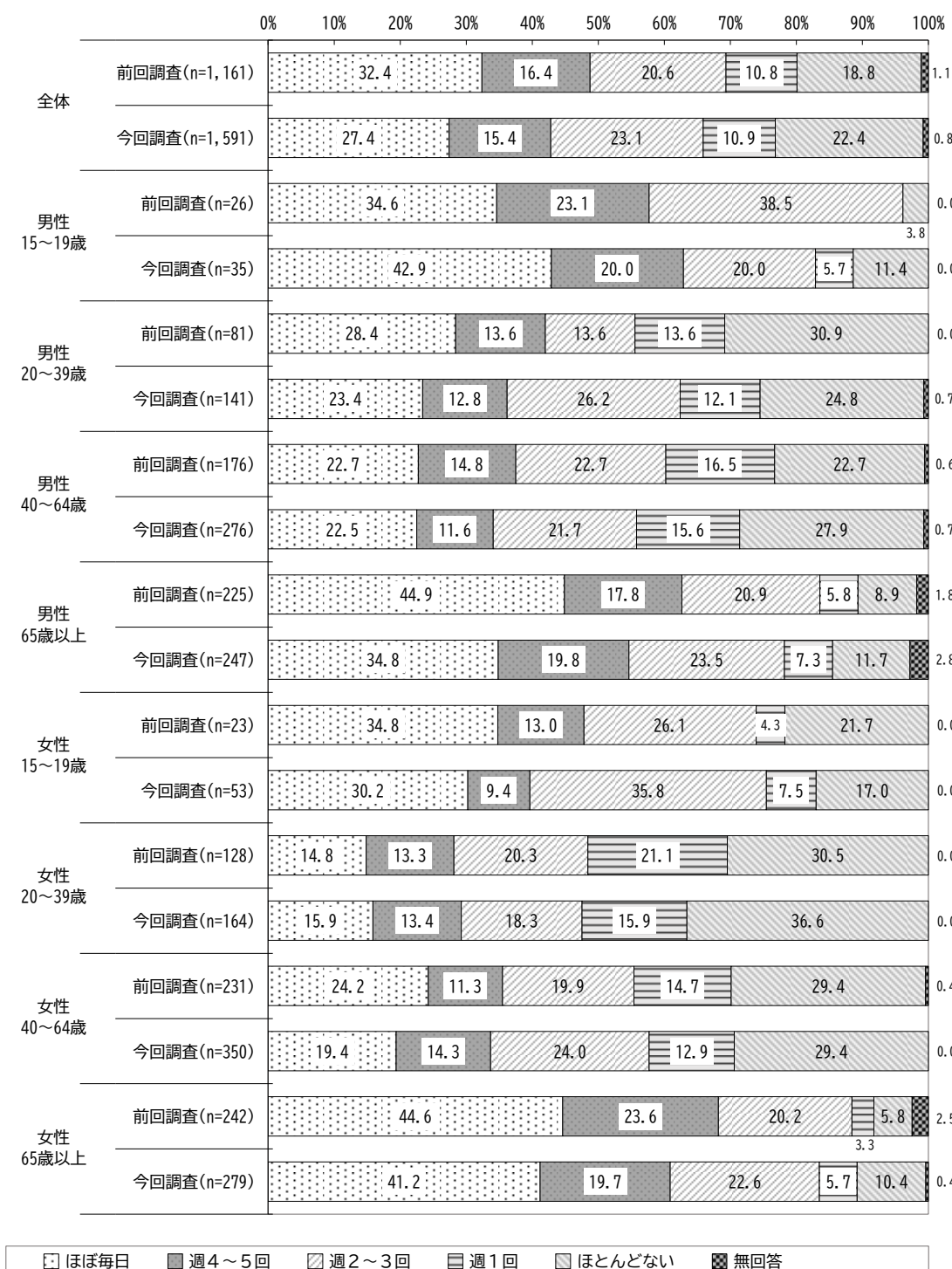
【全体】

意識的に体を動かすようにしているかどうかについては、「ほぼ毎日」が 27.4%と最も高く、次いで「週2～3回」が 23.1%、「週4～5回」が 15.4%、「週1回」が 10.9%となっています。

なお、「ほとんどない」は 22.4%となっています。

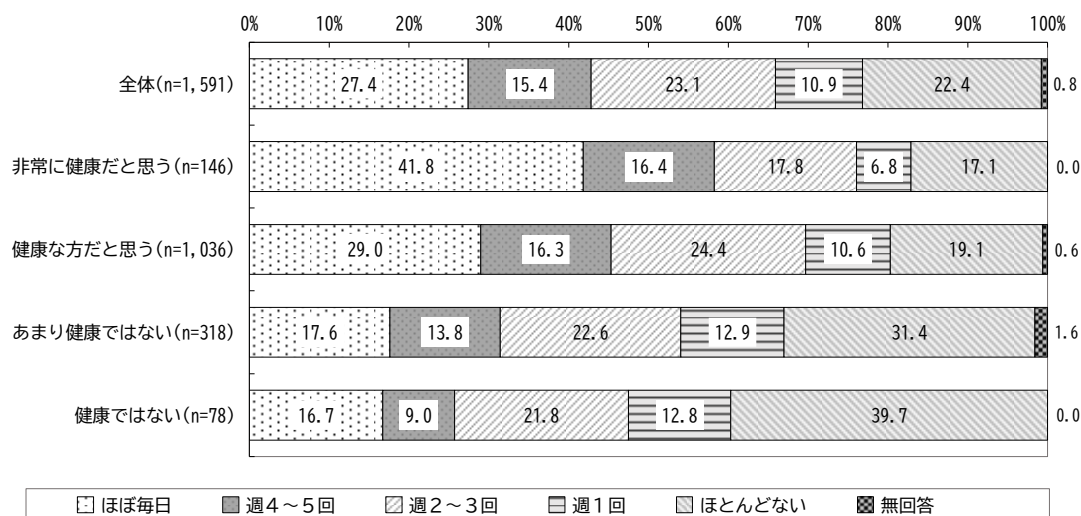
【性年齢別・前回との比較】

「ほぼ毎日」では、男性 15～19 歳、女性 20～39 歳を除くすべての性年齢で前回よりも減少しています。特に、男性 65 歳以上で前回よりも 10.1 ポイント減少しています。



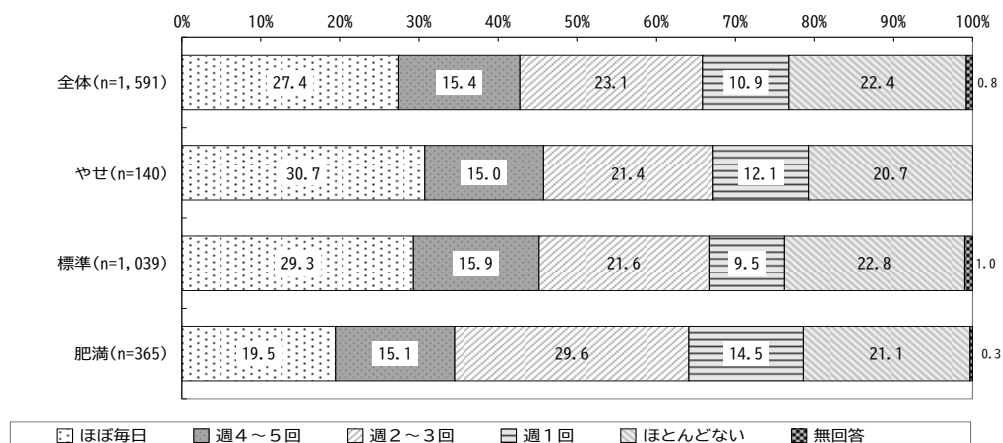
問 12 意識的に体を動かすようにしているか と 問 17 主観的健康感

「意識的に体を動かすようにしているか」を「主観的健康感」でみると、「ほぼ毎日」は、「非常に健康だと思う」ほど高くなっており、「非常に健康だと思う」では41.8%となっています。



問 12 意識的に体を動かすようにしているか と 問 16 BMI(やせ、標準、肥満)

「意識的に体を動かすようにしているか」を「BMI(やせ、標準、肥満)」でみると、「ほぼ毎日」は、「肥満」ほど低くなっており、「肥満」では19.5%となっています。



問 13 ふだん、1日何歩くらい歩きますか。(〇は1つ)

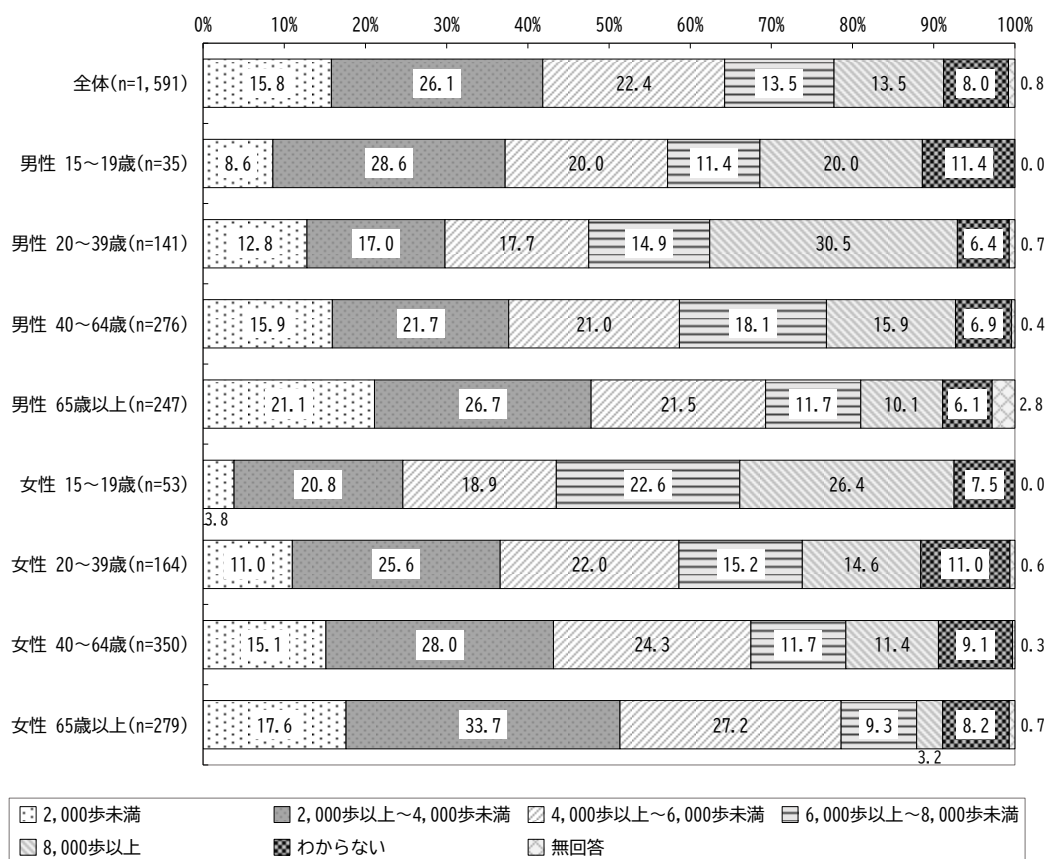
【全体】

1日の歩数については、「2,000歩以上～4,000歩未満」が26.1%と最も高く、次いで「4,000歩以上～6,000歩未満」が22.4%、「2,000歩未満」が15.8%、「6,000歩以上～8,000歩未満」、「8,000歩以上」が同率で13.5%となっています。

【性年齢別】

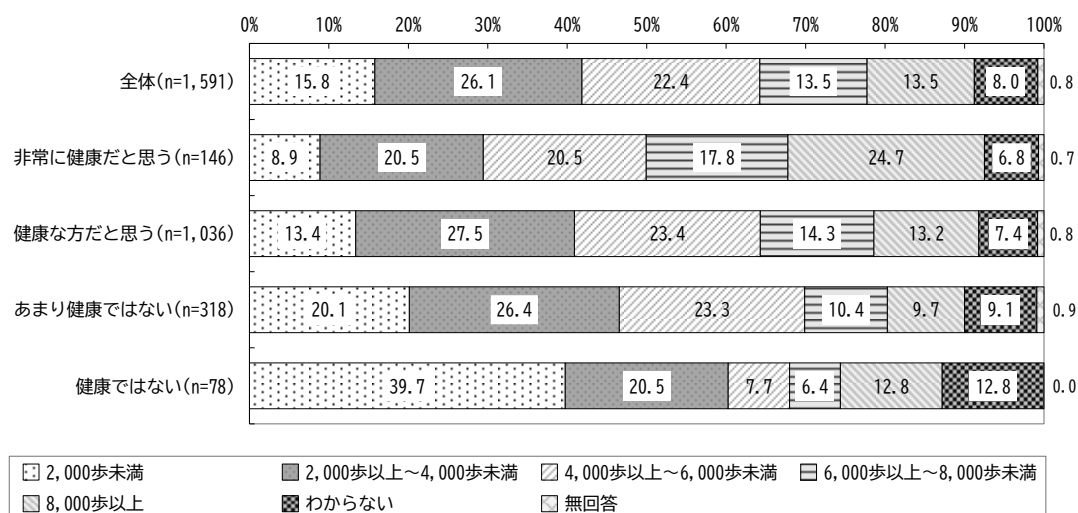
「2,000歩未満」は男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなっており、男性65歳以上で21.1%、女性65歳以上で17.6%となっています。

一方、「8,000歩以上」では、男性20～39歳、女性15～19歳で高く、それぞれ30.5%、26.4%となっています。



問13 1日の歩数 と 問17 主観的健康感

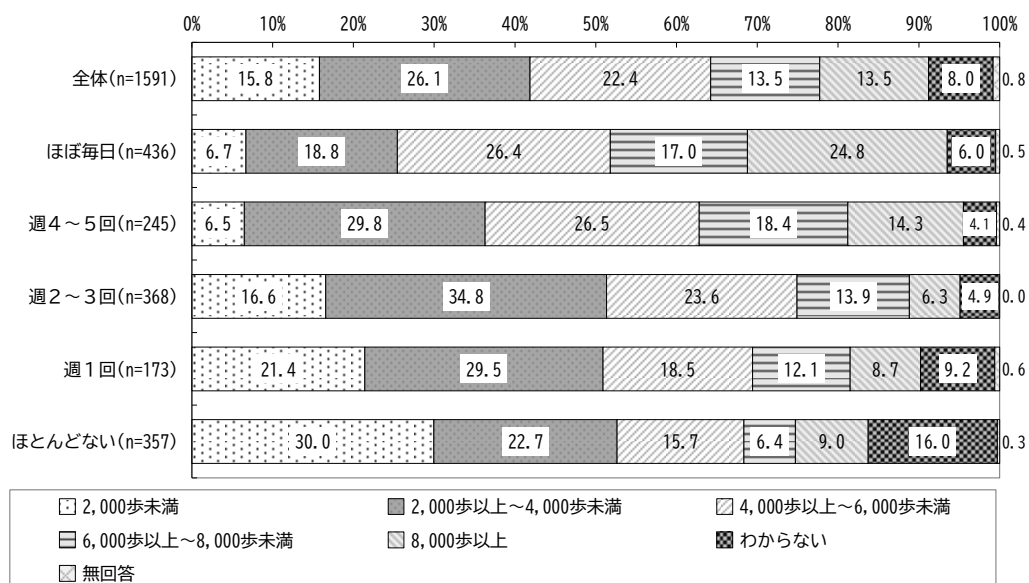
「1日の歩数」を「主観的健康感」でみると、「2,000歩未満」は、「健康ではない」ほど高くなっており、「健康ではない」では39.7%となっています。



問13 1日の歩数 と 問12 意識的に体を動かそうにしているか

「1日の歩数」を「意識的に体を動かそうにしているか」でみると、意識的に体を動かすことが「ほとんどない」では、「2,000歩未満」が30.0%と高くなっています。

一方、「ほぼ毎日」では、「8,000歩以上」が24.8%と高くなっています。



問 14 運動習慣がありますか。(〇は1つ)

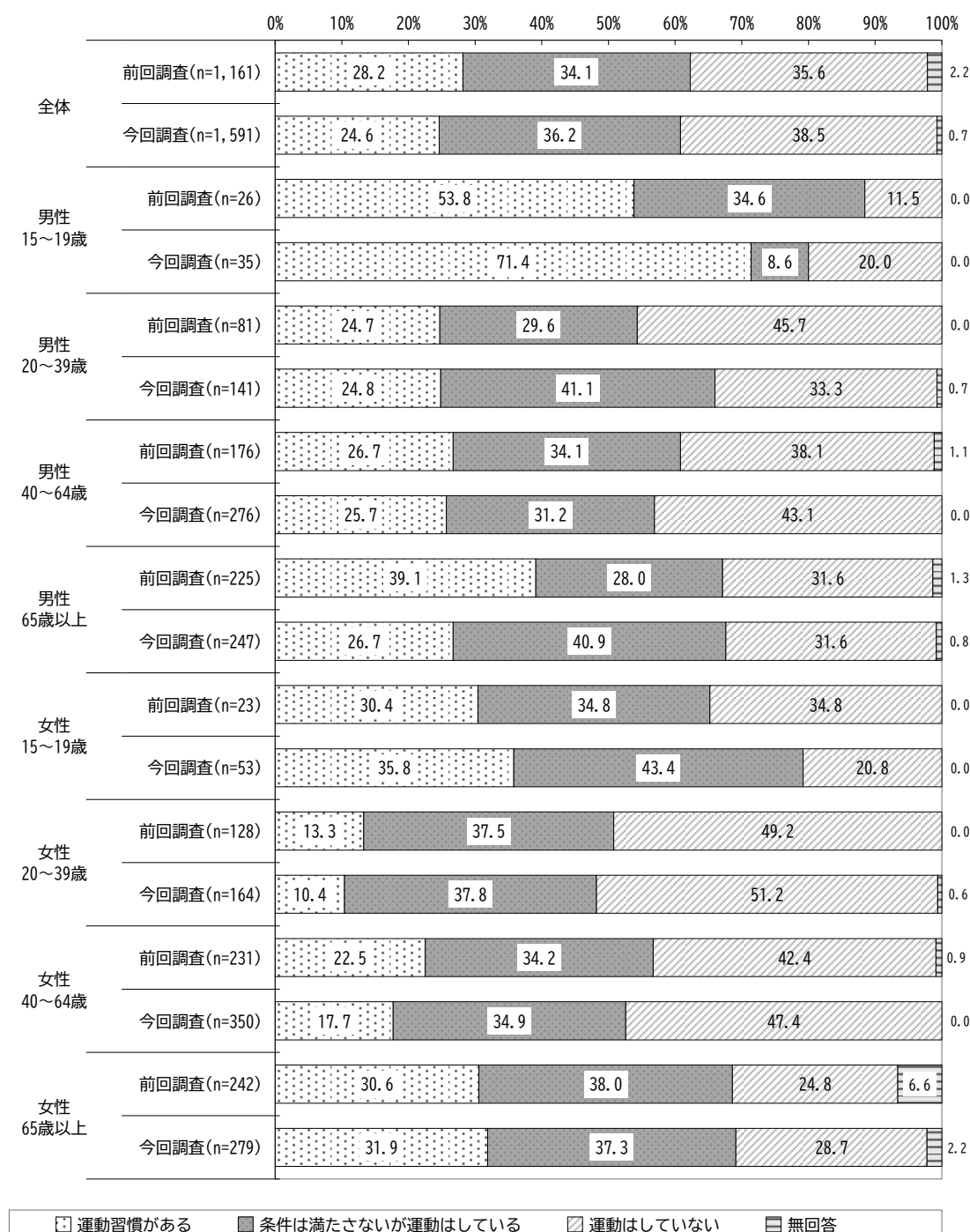
【全体】

運動習慣の有無については、「条件は満たさないが運動はしている」が 36.2%と最も高く、次いで「運動習慣がある」が 24.6%となっています。

なお、「運動はしていない」は 38.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

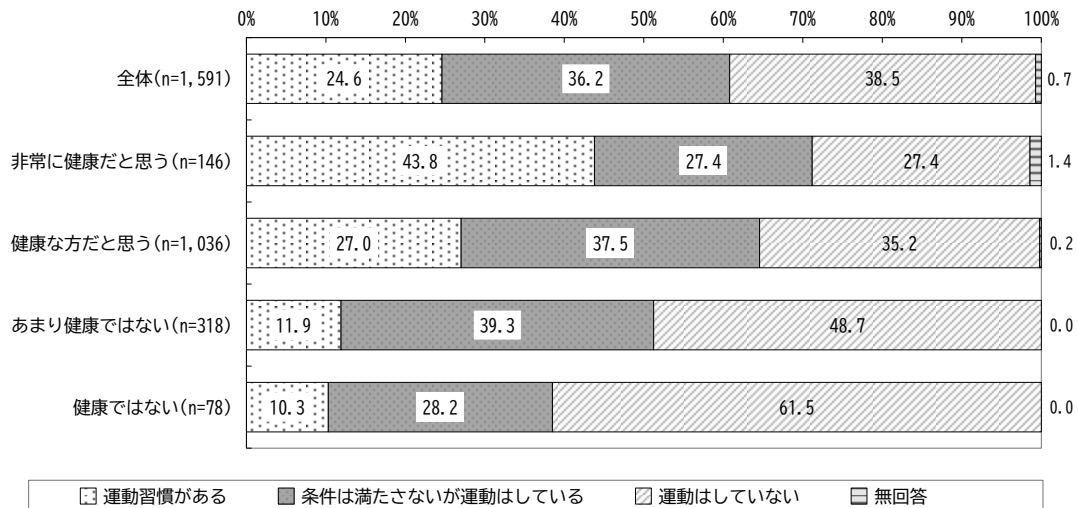
「運動習慣がある」では、男性 15～19 歳で前回よりも 17.6 ポイント増加している一方、男性 65 歳以上で前回よりも 12.4 ポイント減少しています。また、「運動はしていない」では、男性 20～39 歳で 12.4 ポイント、女性 15～19 歳で 14.0 ポイント前回よりも減少しています。



問 14 運動習慣の有無 と 問 17 主観的健康感

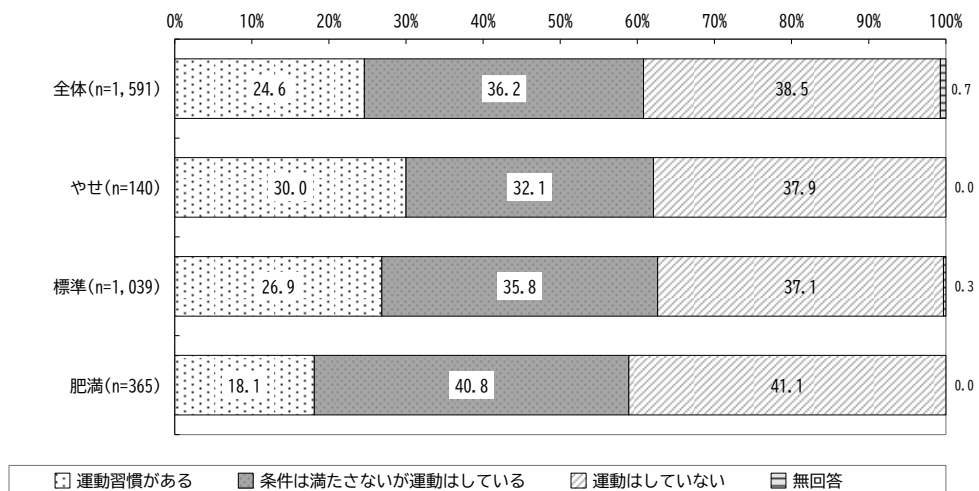
「運動習慣の有無」を「主観的健康感」でみると、「運動習慣がある」は、「非常に健康だと思う」ほど高くなっており、「非常に健康だと思う」では 43.8% となっています。

一方、「運動はしていない」は、「健康ではない」ほど高くなっており、「健康ではない」では 61.5% となっています。



問 14 運動習慣の有無 と 問 16 BMI(やせ、標準、肥満)

「運動習慣の有無」を「BMI(やせ、標準、肥満)」でみると、「運動習慣がある」は、「肥満」ほど低くなっており、「肥満」では 18.1% となっています。



問 14-1	問 14 で「3 運動はしていない」に○をつけた方のみ 運動をしていない理由は何ですか。(○は3つまで)
--------	---

【全体】

運動をしていない理由については、「時間がつくれない」が 52.8%と最も高く、次いで「運動が嫌い」が 26.0%、「足腰に痛みがある」が 21.2%、「場所や施設が近くにない」が 16.7%、「費用がかかる」が 12.9%、「仲間がいない」が 12.7%と続いています。

【性年齢別・前回との比較】

「時間がつくれない」では、男性 20～39 歳、40～64 歳、女性 40～64 歳で前回調査よりもそれぞれ 11.9 ポイント、11.4 ポイント、12.2 ポイント増加しています。また、「場所や施設が近くにない」では、男性 20～39 歳、女性 65 歳以上で前回よりもそれぞれ 12.0 ポイント、10.5 ポイント増加しています。「運動が嫌い」では、男性 40～64 歳で前回よりも 11.8 ポイント減少、「足腰に痛みがある」では、男性 65 歳以上で前回よりも 12.9 ポイント増加しています。

※15～19 歳は、n 数(回答者数)が少ないため、比較していません。

			時間がつくれない	場所や施設が近くにない	仲間がいない	費用がかかる	運動が嫌い	足腰に痛みがある
全 体	前回	n=413	46.5	16.5	12.6	10.9	26.4	19.9
	今回	n=612	52.8	16.7	12.7	12.9	26.0	21.2
男性	15～19 歳	前回	n= 3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0
		今回	n= 7	42.9	14.3	42.9	28.6	0.0
	20～39 歳	前回	n=37	54.1	13.5	16.2	16.2	24.3
		今回	n=47	66.0	25.5	12.8	17.0	27.7
	40～64 歳	前回	n=67	56.7	19.4	17.9	10.4	26.9
		今回	n=119	68.1	15.1	21.0	12.6	15.1
	65 歳以上	前回	n=71	26.8	16.9	14.1	0.0	21.1
		今回	n=78	16.7	15.4	11.5	9.0	19.2
女性	15～19 歳	前回	n= 8	50.0	25.0	12.5	0.0	50.0
		今回	n=11	81.8	63.6	18.2	18.2	54.5
	20～39 歳	前回	n=63	63.5	23.8	9.5	12.7	33.3
		今回	n=84	65.5	16.7	9.5	16.7	34.5
	40～64 歳	前回	n=98	54.1	14.3	9.2	23.5	29.6
		今回	n=166	66.3	12.0	6.0	13.9	30.1
	65 歳以上	前回	n=60	23.3	8.3	13.3	1.7	18.3
		今回	n=80	15.0	18.8	11.3	5.0	23.8

			安全に歩ける場所が少ない	移動手段が不便	医師から運動制限を受けている	その他	無回答
全 体	前回	n=413	6.1	4.8	2.2	14.3	2.2
	今回	n=612	3.8	2.9	1.3	10.8	0.8
男性	15～19 歳	前回	n= 3	0.0	0.0	0.0	0.0
		今回	n= 7	0.0	0.0	0.0	14.3
	20～39 歳	前回	n=37	5.4	5.4	0.0	10.8
		今回	n=47	2.1	0.0	0.0	8.5
	40～64 歳	前回	n=67	6.0	0.0	3.0	7.5
		今回	n=119	5.0	2.5	0.0	9.2
	65 歳以上	前回	n=71	4.2	2.8	4.2	25.4
		今回	n=78	1.3	6.4	1.3	16.7
女性	15～19 歳	前回	n= 8	12.5	0.0	0.0	12.5
		今回	n=11	9.1	0.0	0.0	0.0
	20～39 歳	前回	n=63	6.3	3.2	3.2	17.5
		今回	n=84	6.0	1.2	0.0	11.9
	40～64 歳	前回	n=98	7.1	8.2	0.0	13.3
		今回	n=166	4.2	0.6	0.6	8.4
	65 歳以上	前回	n=60	6.7	6.7	3.3	11.7
		今回	n=80	0.0	10.0	7.5	12.5

問 15 「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

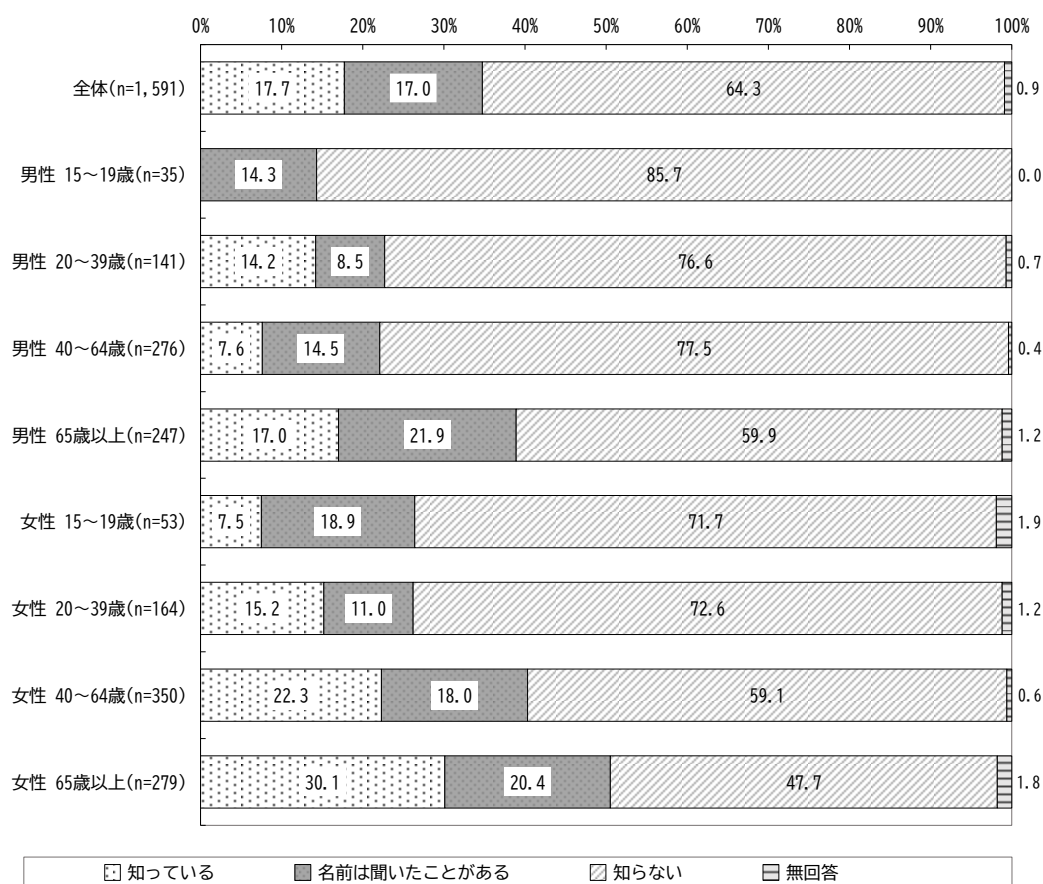
【全体】

「ロコモティブシンドローム」の認知度については、「知らない」が64.3%、次いで「知っている」が17.7%、「名前は聞いたことがある」が17.0%となっています。

【性年齢別】

「知っている」は、女性 40～64 歳、65 歳以上で高くなっており、それぞれ 22.3%、30.1%となっています。

一方、「知らない」では、女性 40～64 歳、男性、女性 65 歳以上を除くすべての性年齢で7割を超えており、特に男性 15～19 歳では 85.7%となっています。



3 健康について

問 16 身長と体重はどれくらいありますか。(記述式)

※身長・体重から以下の算出方法を用いてBMIを算出し、3区分に分類しました。

◆BMIの算出方法◆

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

3区分：18.5未満=やせ 18.5以上～25.0未満=標準 25.0以上=肥満

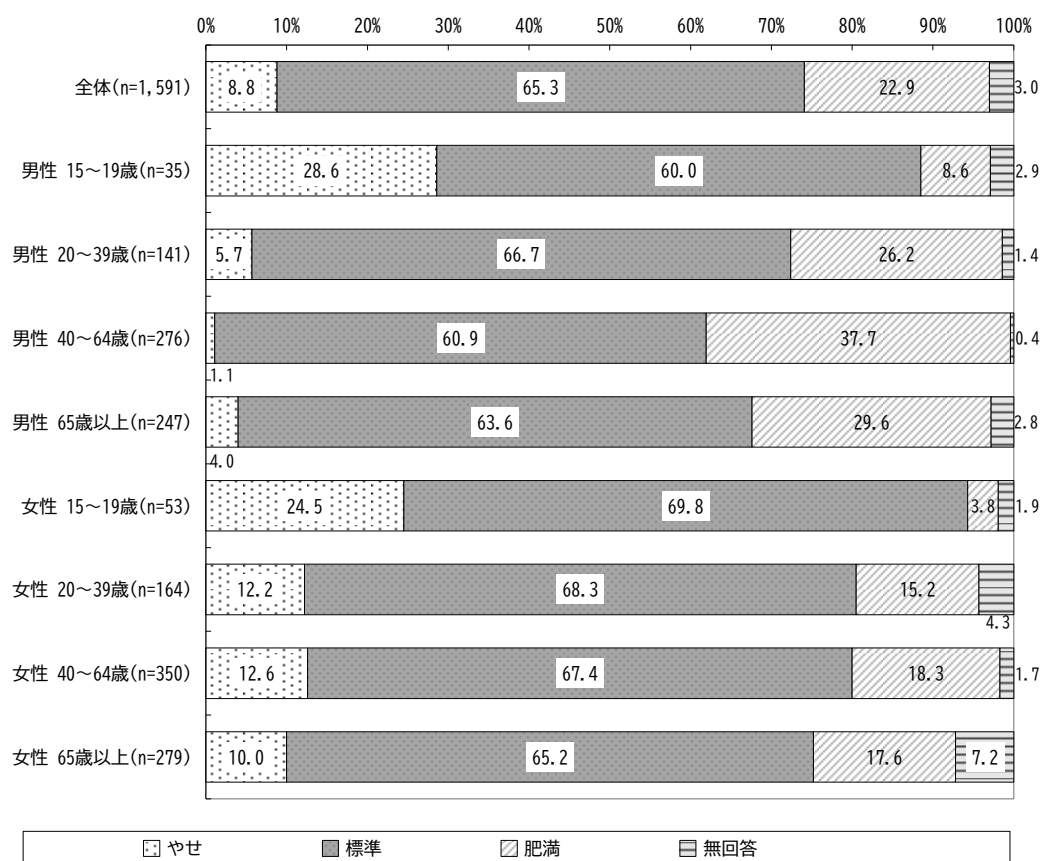
【全体】

BMIについては、「やせ」が8.8%、「標準」が65.3%、「肥満」が22.9%となっています。

【性年齢別】

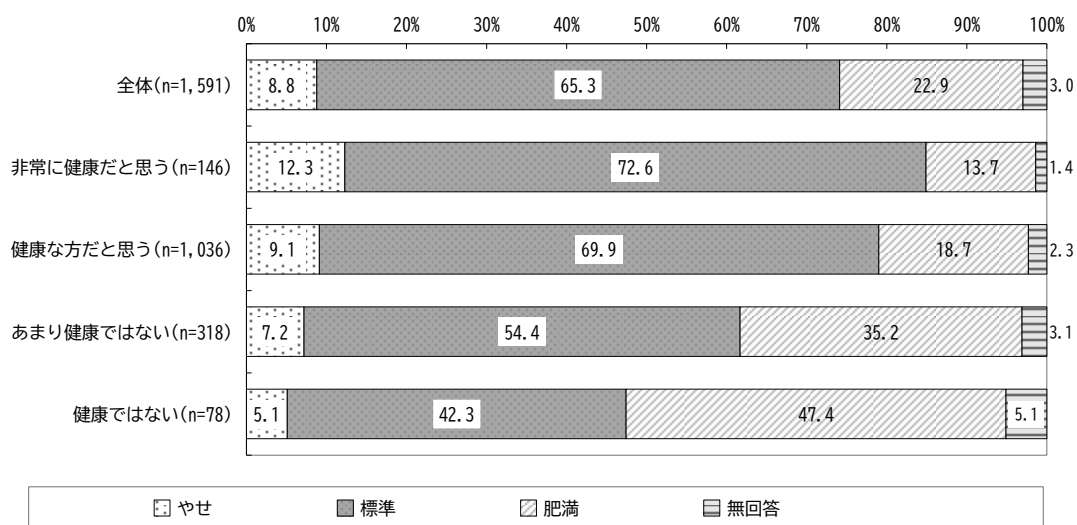
「やせ」は、男性、女性ともに15～19歳で高くなっており、それぞれ28.6%、24.5%となっています。

一方、「肥満」は、男性20～39歳、40～64歳、65歳以上でそれぞれ26.2%、37.7%、29.6%と2割を超え、高くなっています。



問 16 BMI(やせ、標準、肥満) と 問 17 主観的健康感

「BMI(やせ、標準、肥満)」を「主観的健康感」でみると、「肥満」は、「あまり健康ではない」、「健康ではない」ほど高くなっており、それぞれ35.2%、47.4%となっています。



問 17 現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ) ※主観的健康感

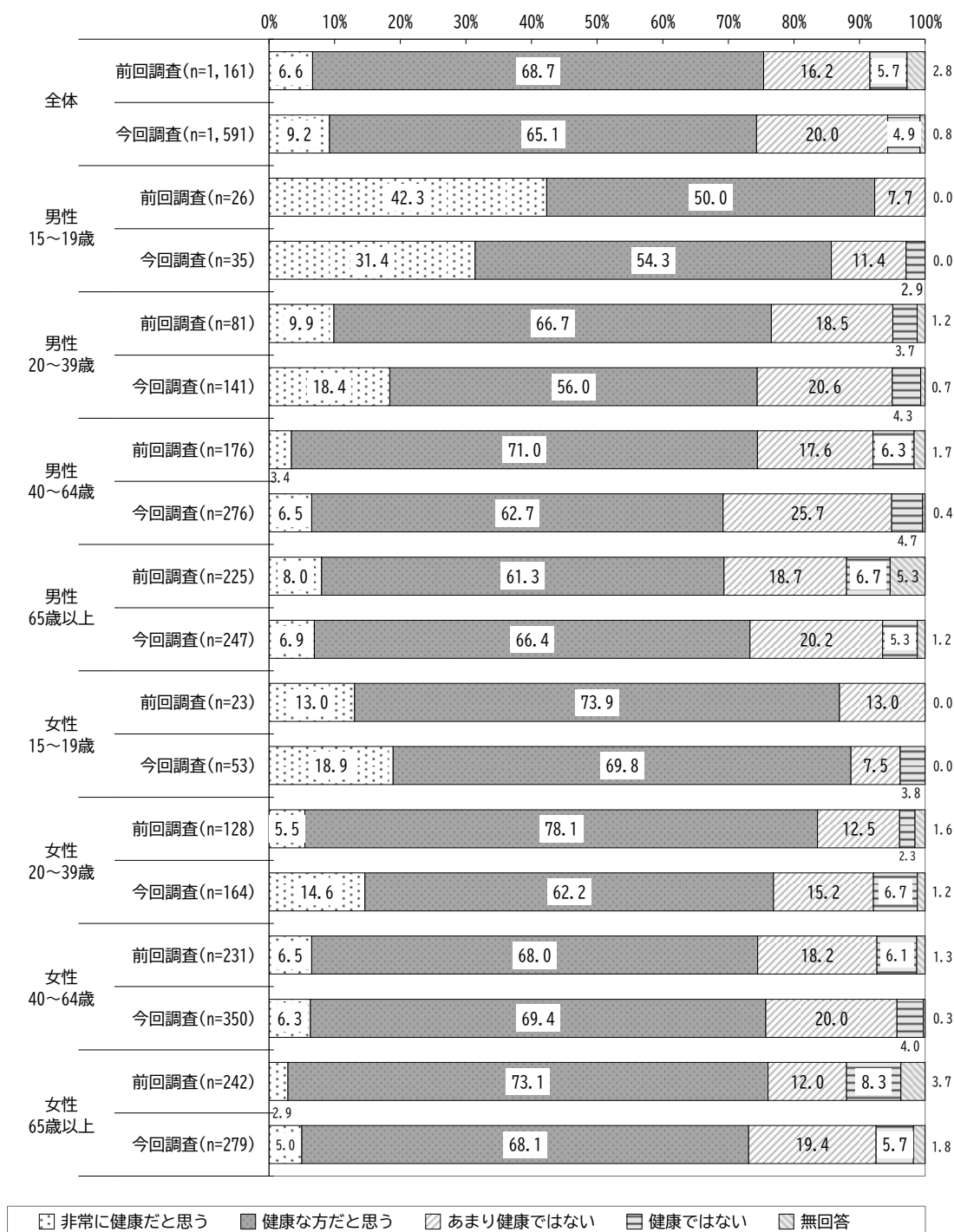
【全体】

現在の健康状態については、「健康な方だと思う」が 65.1%と最も高く、次いで「あまり健康ではない」が 20.0%、「非常に健康だと思う」が 9.2%、「健康ではない」が 4.9%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「非常に健康だと思う」では、男性 15～19 歳で前回調査よりも 10.9 ポイント減少していますが、女性 15～19 歳、男性、女性ともに 20～39 歳で前回よりもやや増加しています。

一方、「あまり健康ではない」では、男性 40～64 歳、女性 65 歳以上でやや増加しています。



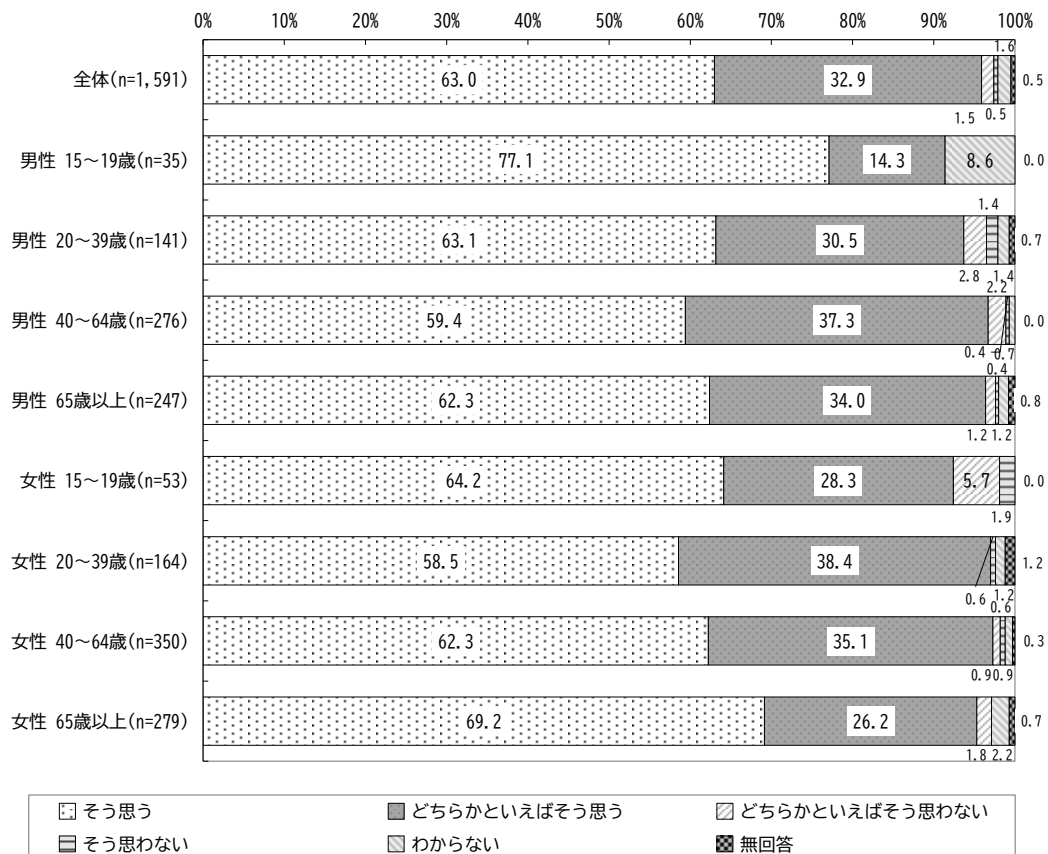
問 18 「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。(〇は1つ)

【全体】

「自分の健康は自分で守る」という考え方については、「そう思う」が63.0%、「どちらかといえばそう思う」が32.9%、「どちらかといえばそう思わない」が1.5%、「そう思わない」が0.5%となっています。

【性年齢別】

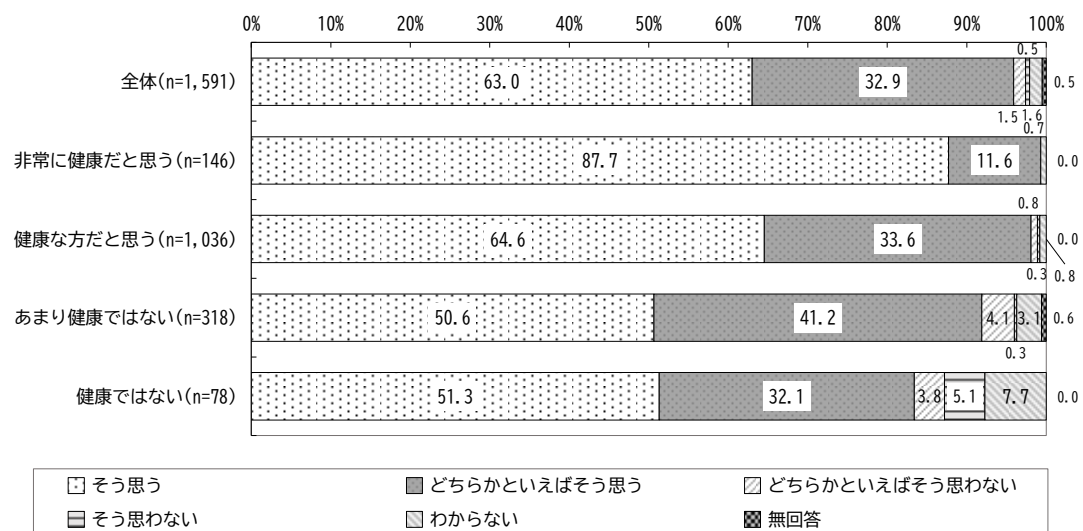
「どちらかといえばそう思わない」は、男性、女性ともに15～19歳で高くなっており、それぞれ8.6%、5.7%となっています。



問 18 「自分の健康は自分で守る」という考え方 と 問 17 主観的健康感

「自分の健康は自分で守る」という考え方を「主観的健康感」でみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせると、「非常に健康だと思う」ほど高くなっており、「非常に健康だと思う」では 99.3% となっています。

一方、「健康ではない」は 83.4% となっています。



問 19 健康づくりのために何か取り組んでいることがありますか。(〇は1つ)

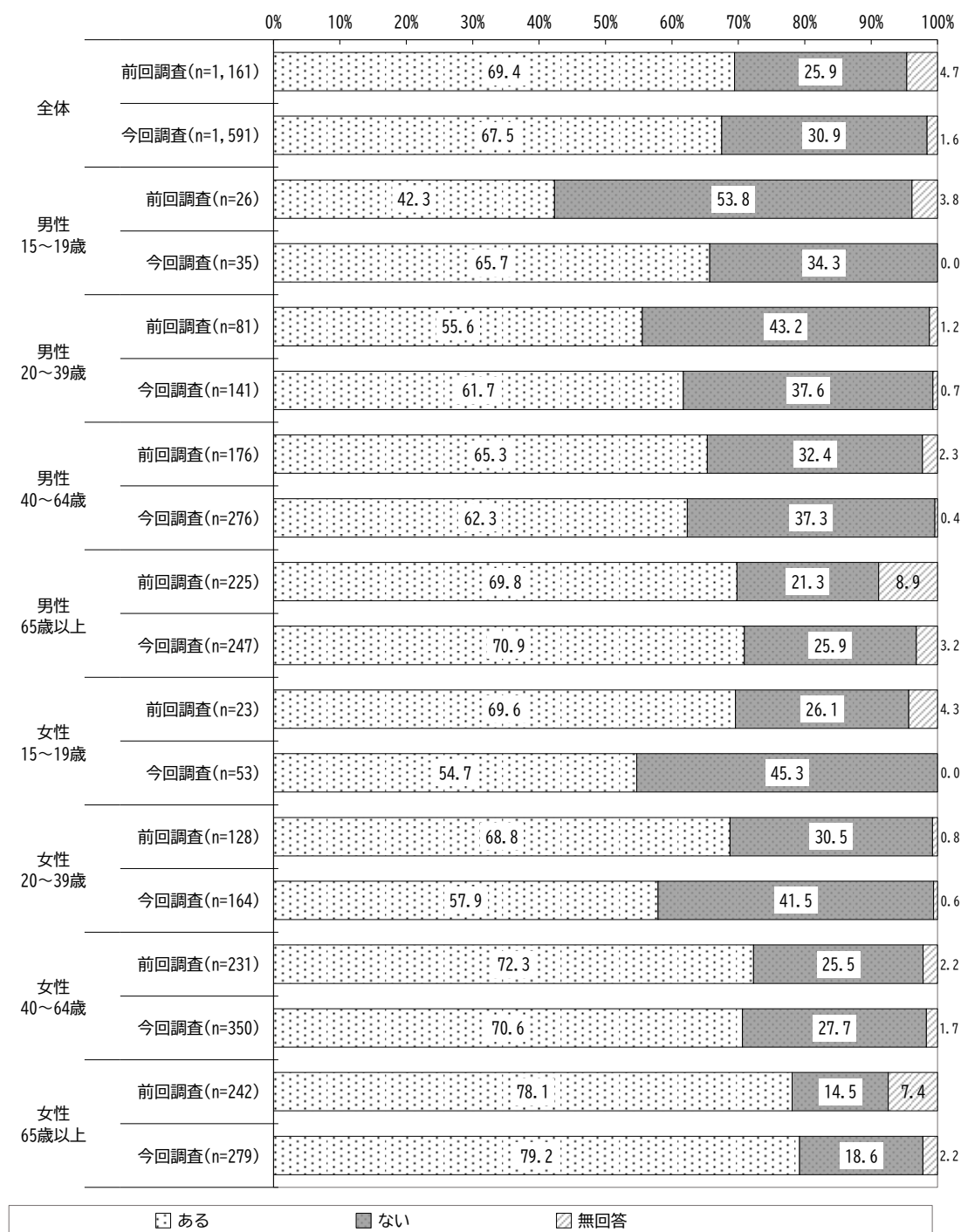
【全体】

健康づくりのために取り組んでいることの有無については、「ある」が67.5%、「ない」が30.9%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「ある」では、男性 15～19 歳で前回よりも 23.4 ポイント増加しています。

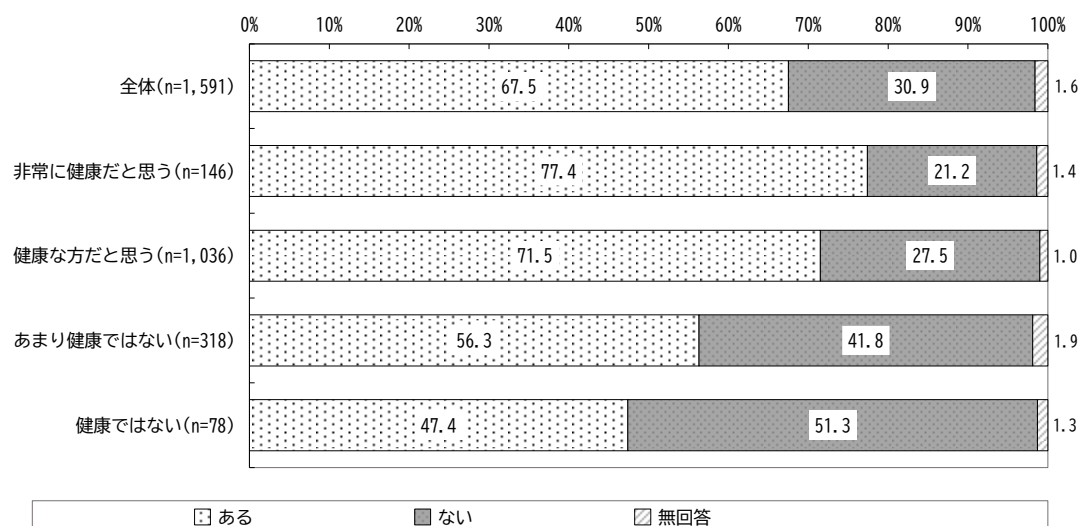
一方、女性 15～19 歳、20～39 歳は前回よりもそれぞれ 14.9 ポイント、10.9 ポイント減少しています。



問 19 健康づくりのために取り組んでいることの有無 と 問 17 主観的健康感

「健康づくりのために取り組んでいることの有無」を「主観的健康感」でみると、「ある」は「健康だと思う」ほど高く、「非常に健康だと思う」では、77.4%となっています。

一方、「ない」は「健康ではない」ほど高く、「健康ではない」で 51.3%となっています。



問 19-1

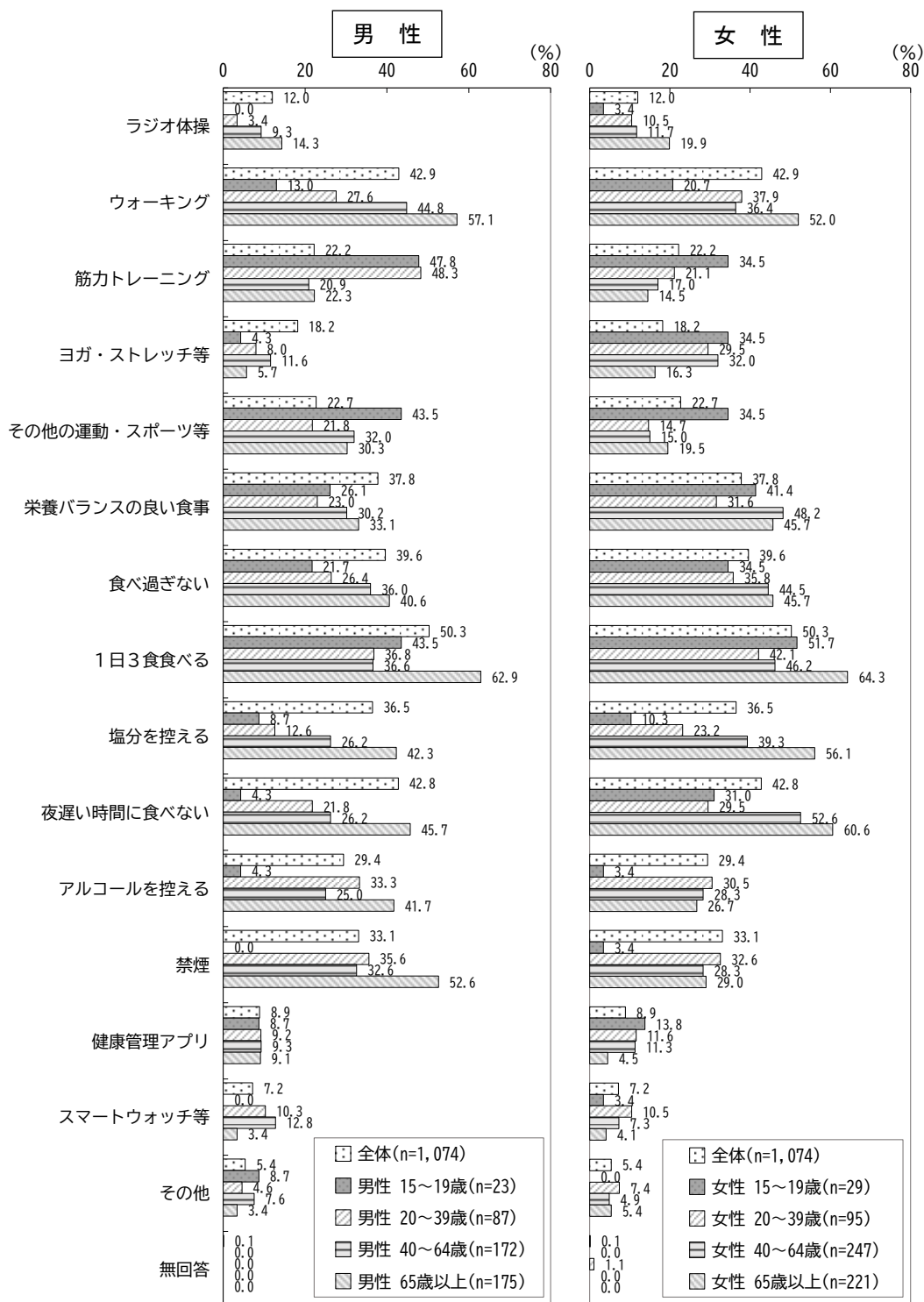
問 19で「1 ある」に○をつけた方のみ
健康づくりのためにどのような取り組みをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

【全体】

健康づくりのための具体的な取り組みについては、「1日3食食べる」が50.3%と最も高く、次いで「ウォーキング」が42.9%、「夜遅い時間に食べない」が42.8%、「食べ過ぎない」が39.6%、「栄養バランスの良い食事」が37.8%、「塩分を控える」が36.5%、「禁煙」が33.1%と続いています。

【性年齢別】

「筋力トレーニング」、「その他の運動・スポーツ等」は、すべての年代で女性より男性が高く、「ヨガ・ストレッチ等」、「栄養バランスの良い食事」、「食べ過ぎない」、「1日3食食べる」、「塩分を控える」は、すべての年代で男性より女性が高くなっています。また、「ウォーキング」は、男性40～64歳、65歳以上で女性より高く、女性15～19歳、20～39歳では、男性より高くなっています。



問 19-2	問 19で「2 ない」に○をつけた方のみ 健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。(○は3つまで)
--------	--

【全体】

健康づくりに取り組んでいない理由については、「時間的ゆとりがない」が40.7%と最も高く、次いで「面倒だから」が36.8%、「経済的ゆとりがない」が22.8%、「病気の自覚がない」が17.3%と続いています。

【性年齢別・前回との比較】

「病気の自覚がない」では、男性20～39歳で前回よりも17.3ポイント減少しています。また、「生活習慣を改善することがストレスになる」、「経済的ゆとりがない」では、女性20～39歳で前回よりもそれぞれ15.5ポイント、20.3ポイント増加しています。「時間的ゆとりがない」では、男性20～39歳で前回よりも14.7ポイント減少し、40～64歳では10.5ポイント増加しています。「面倒だから」では、男性20～39歳、65歳以上で前回よりもそれぞれ15.6ポイント、12.5ポイント減少しています。

※15～19歳は、n数(回答者数)が少ないため、比較していません。

			自分の健康に 自信がある	病気の 自覚がない	病気になってから 治療をすればよい	生活習慣を 改善することが ストレスになる	時間的 ゆとりがない	
全 体		前回	n = 301	9.3	19.9	5.0	13.6	39.2
		今回	n = 492	7.5	17.3	4.7	15.4	40.7
男 性	15～19 歳	前回	n = 14	28.6	28.6	0.0	7.1	14.3
		今回	n = 12	33.3	25.0	0.0	0.0	8.3
	20～39 歳	前回	n = 35	11.4	34.3	5.7	5.7	54.3
		今回	n = 53	15.1	17.0	9.4	9.4	39.6
	40～64 歳	前回	n = 57	5.3	19.3	8.8	17.5	43.9
		今回	n = 103	6.8	15.5	2.9	17.5	54.4
	65 歳以上	前回	n = 48	12.5	20.8	8.3	16.7	12.5
		今回	n = 64	9.4	23.4	4.7	18.8	10.9
女 性	15～19 歳	前回	n = 6	33.3	33.3	0.0	0.0	50.0
		今回	n = 24	12.5	29.2	0.0	16.7	37.5
	20～39 歳	前回	n = 39	10.3	12.8	2.6	5.1	59.0
		今回	n = 68	4.4	16.2	5.9	20.6	51.5
	40～64 歳	前回	n = 59	5.1	16.9	0.0	15.3	49.2
		今回	n = 97	2.1	15.5	2.1	16.5	58.8
	65 歳以上	前回	n = 35	5.7	14.3	8.6	20.0	22.9
		今回	n = 52	3.8	11.5	5.8	11.5	21.2

			経済的 ゆとりがない	社会的な環境 (運動施設など) が整っていない	一緒に 取り組む 仲間がいない	面倒 だから	方法が わからない	その他	無回答	
全 体		前回	n = 301	16.3	7.0	8.0	38.5	14.0	6.0	1.0
		今回	n = 492	22.8	5.7	8.5	36.8	14.0	6.9	2.2
男 性	15～19 歳	前回	n = 14	7.1	0.0	0.0	50.0	7.1	7.1	0.0
		今回	n = 12	16.7	8.3	16.7	58.3	25.0	8.3	0.0
	20～39 歳	前回	n = 35	11.4	5.7	0.0	51.4	17.1	0.0	0.0
		今回	n = 53	15.1	7.5	5.7	35.8	17.0	7.5	0.0
	40～64 歳	前回	n = 57	24.6	7.0	10.5	33.3	15.8	1.8	0.0
		今回	n = 103	23.3	5.8	9.7	37.9	12.6	4.9	1.0
	65 歳以上	前回	n = 48	12.5	6.3	10.4	50.0	12.5	12.5	2.1
		今回	n = 64	15.6	9.4	14.1	37.5	10.9	4.7	6.3
女 性	15～19 歳	前回	n = 6	0.0	0.0	16.7	33.3	0.0	0.0	0.0
		今回	n = 24	16.7	0.0	0.0	45.8	8.3	8.3	4.2
	20～39 歳	前回	n = 39	17.9	10.3	10.3	30.8	15.4	10.3	0.0
		今回	n = 68	38.2	2.9	7.4	36.8	16.2	0.0	0.0
	40～64 歳	前回	n = 59	18.6	5.1	6.8	33.9	10.2	1.7	0.0
		今回	n = 97	27.8	7.2	8.2	32.0	16.5	5.2	2.1
	65 歳以上	前回	n = 35	17.1	14.3	8.6	28.6	17.1	11.4	5.7
		今回	n = 52	9.6	1.9	5.8	30.8	9.6	25.0	5.8

問 20 「フレイル」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

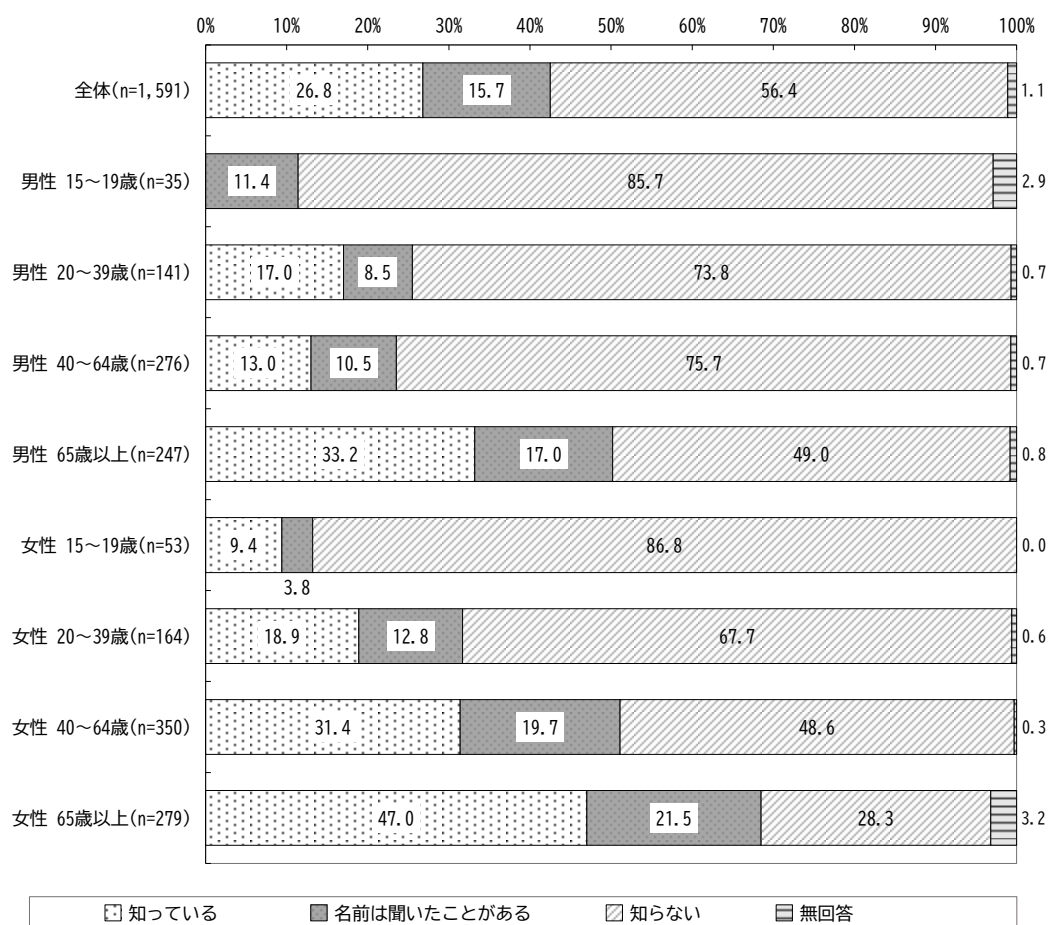
【全体】

「フレイル」の認知度については、「知っている」が 26.8%、「名前は聞いたことがある」が 15.7%、「知らない」が 56.4%となっています。

【性年齢別】

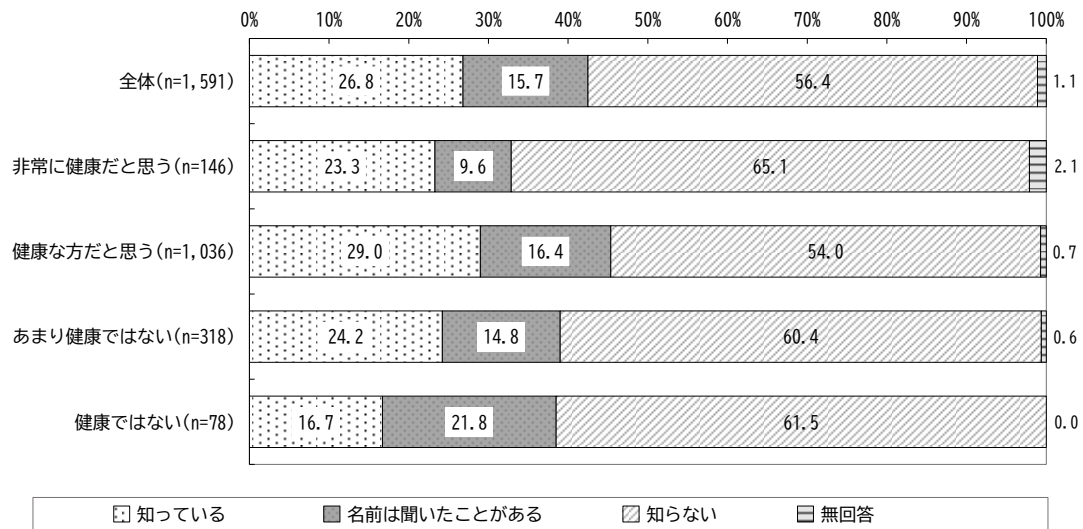
「知っている」は、女性 40～64 歳、男性、女性 65 歳以上で高くなっており、それぞれ 31.4%、33.2%、47.0%となっています。

一方、「知らない」は、女性 40～64 歳、男性、女性 65 歳以上を除くすべての性年齢で 6 割を超えており、特に男性、女性 15～19 歳ではそれぞれ 85.7%、86.8%となっています。



問 20 「フレイル」の認知度 と 問 17 主観的健康感

「「フレイル」の認知度」を「主観的健康感」でみると、「知っている」は、「健康ではない」ほど低い傾向となっており、「健康ではない」では 16.7%となっています。



問 21	20歳以上の方のみ 各健診・検診を、どれくらいの間隔で受けていますか。それぞれ1つ選んでください。 ⑤、⑥については、女性のみお答えください。
------	---

①定期健康診断（特定健診を含む）

【全体】

定期健康診断(特定健診を含む)の受診状況については、「毎年」が67.1%と最も高く、次いで「不定期」が9.3%、「2年に1回」が3.7%となっています。

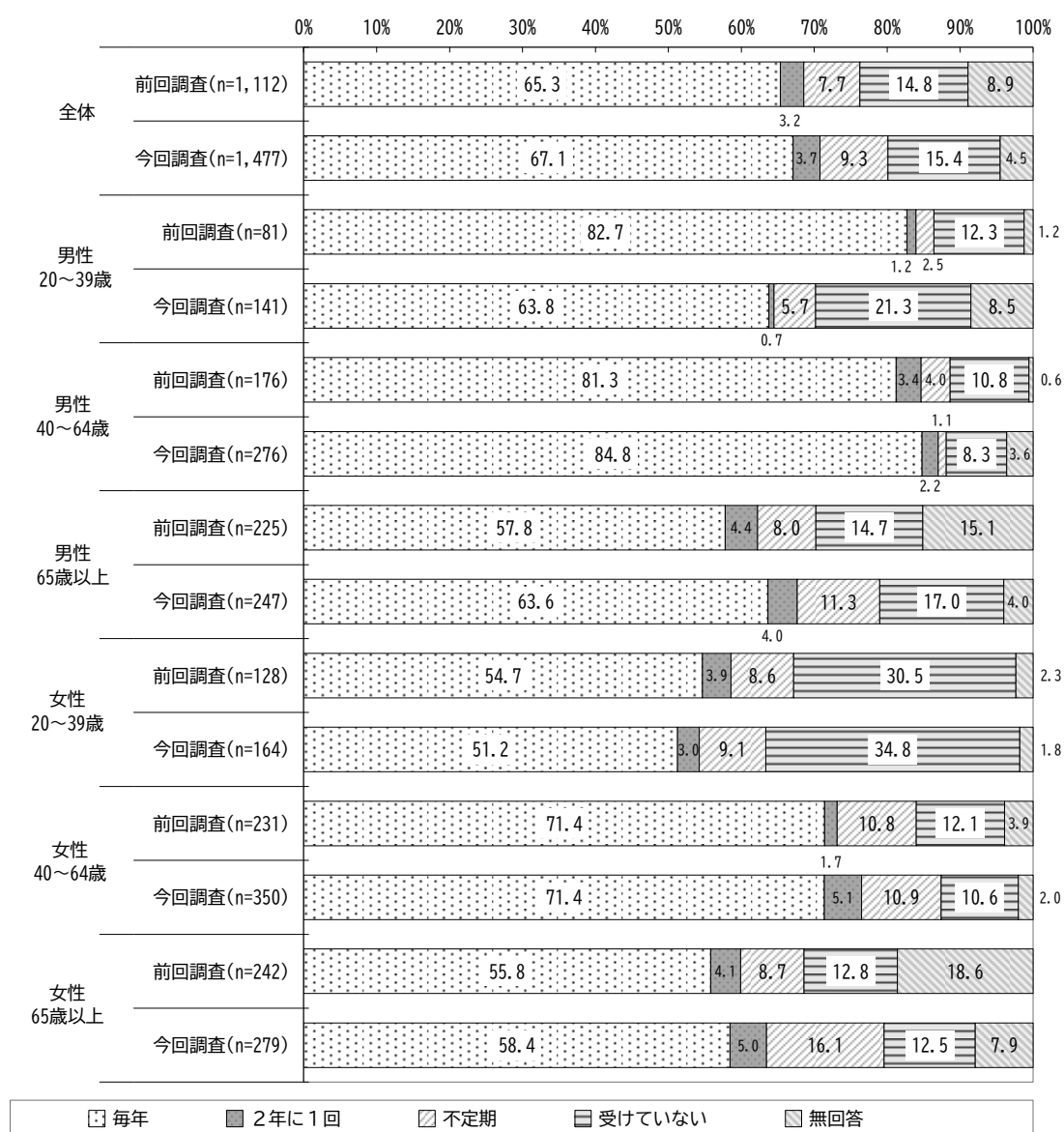
なお、「受けていない」は15.4%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

今回調査では、「毎年」は、女性20～39歳で51.2%と低くなっています。

一方、「受けていない」は男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ21.3%、34.8%となっています。

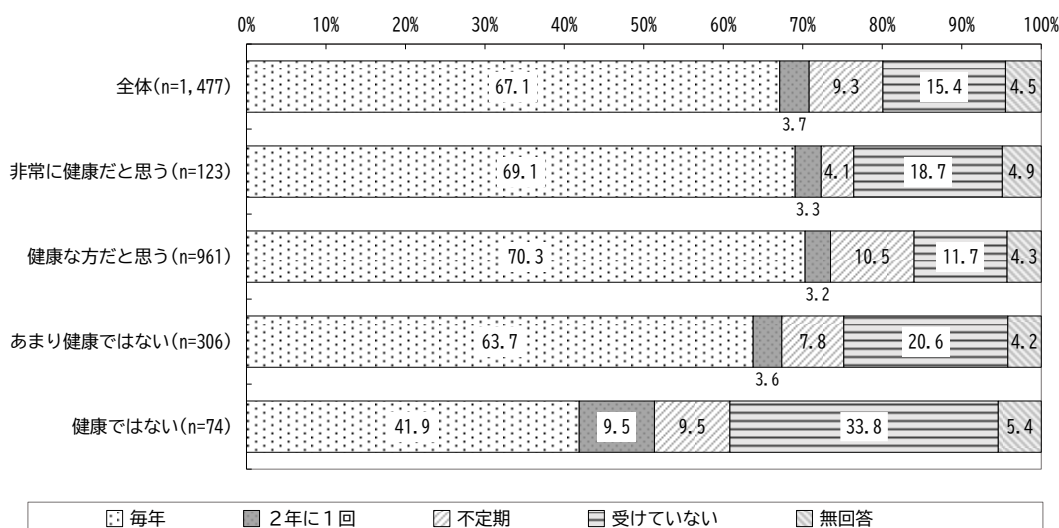
前回との比較では、「毎年」では、男性20～39歳で前回よりも18.9ポイント減少しています。



問 21① 定期健康診断の受診状況 と 問 17 主観的健康感

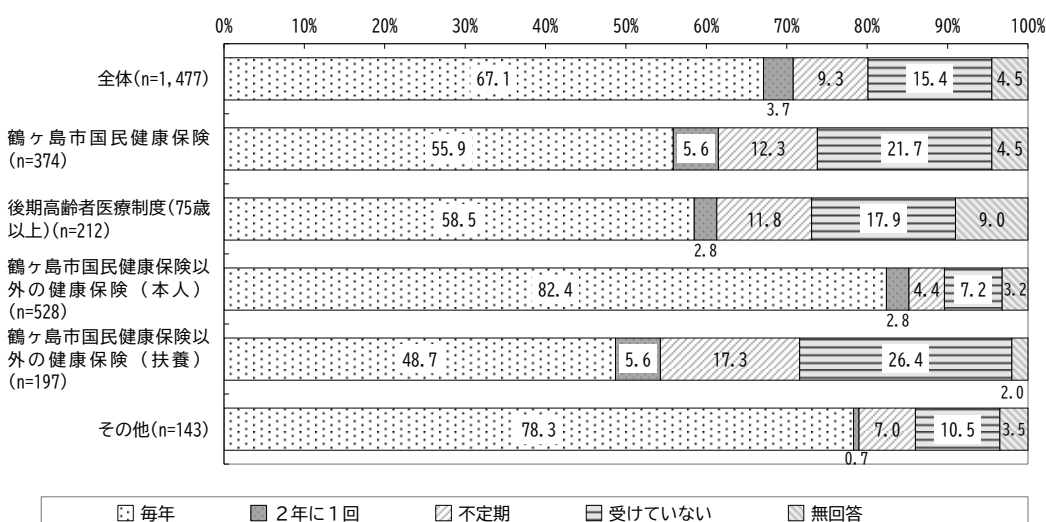
「定期健康診断の受診状況」を「主観的健康感」でみると、「毎年」は、「健康ではない」ほど低い傾向となっており、「健康ではない」では41.9%となっています。

一方、「受けていない」は「健康ではない」ほど高い傾向となっており、「健康ではない」では33.8%となっています。



問 21① 定期健康診断の受診状況 と ⑥ 健康保険の種類

「定期健康診断の受診状況」を「健康保険の種類」でみると、「毎年」は、「鶴ヶ島市国民健康保険」、「後期高齢者医療制度(75歳以上)」、「鶴ヶ島市国民健康保険以外の健康保険(扶養)」で低く、「受けていない」は高くなっています。



②肺がん検診

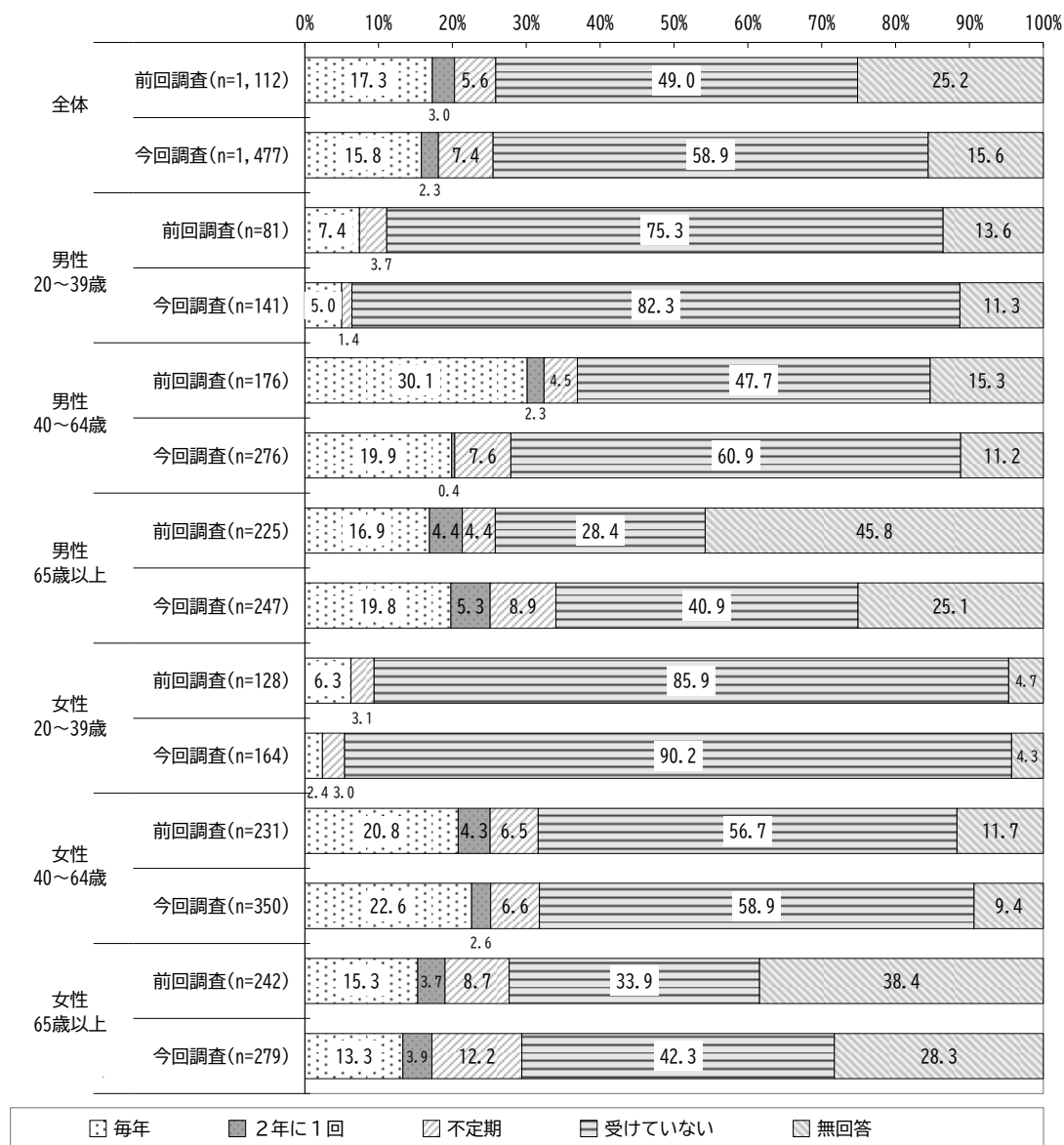
【全体】

肺がん検診の受診状況については、「毎年」が 15.8%と最も高く、次いで「不定期」が 7.4%、「2年に1回」が 2.3%となっています。

なお、「受けていない」は 58.9%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「毎年」では、男性 40～64 歳で前回よりも 10.2 ポイント減少しています。また、「受けていない」は、男性 40～64 歳、65 歳以上で前回よりもそれぞれ 13.2 ポイント、12.5 ポイント増加しています。



③胃がん検診

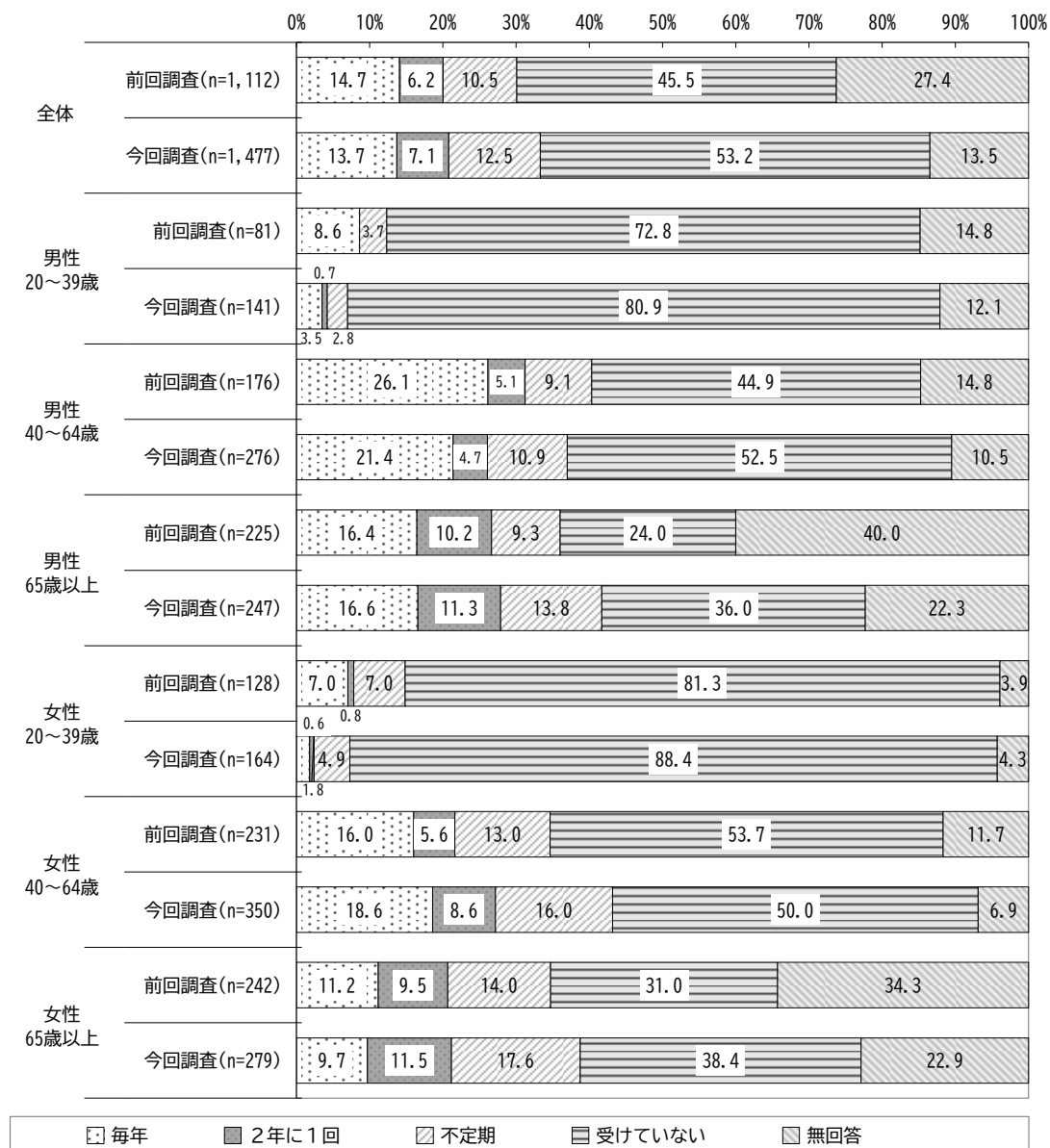
【全体】

胃がん検診の受診状況については、「毎年」が13.7%と最も高く、次いで「不定期」が12.5%、「2年に1回」が7.1%となっています。

なお、「受けていない」は53.2%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「受けていない」では、男性65歳以上で前回よりも12.0ポイント増加しています。



④大腸がん検診

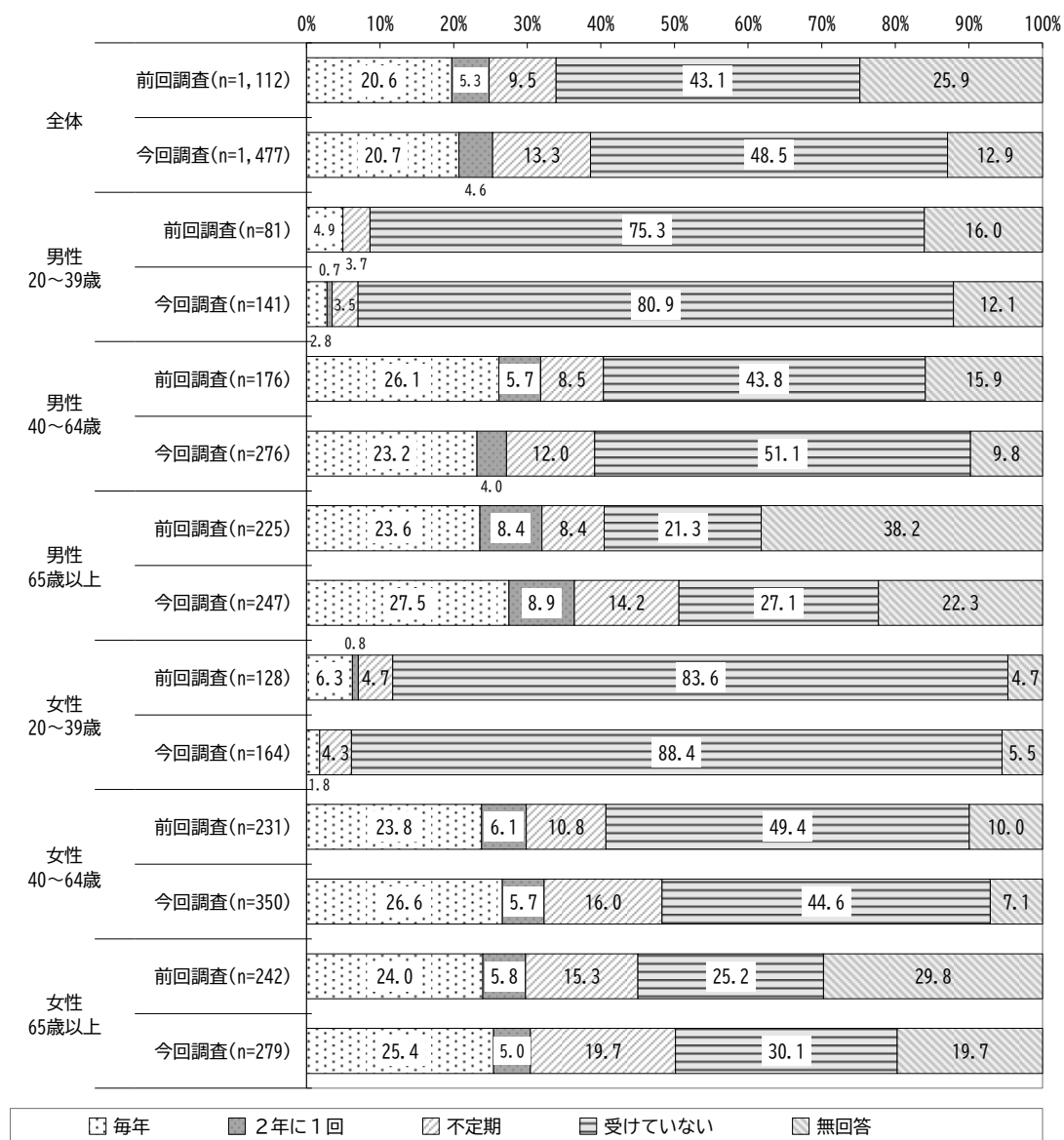
【全体】

大腸がん検診の受診状況については、「毎年」が 20.7%と最も高く、次いで「不定期」が 13.3%、「2年に1回」が 4.6%となっています。

なお、「受けていない」は 48.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

前回との大きな差はありません。



⑤乳がん検診（女性のみ）

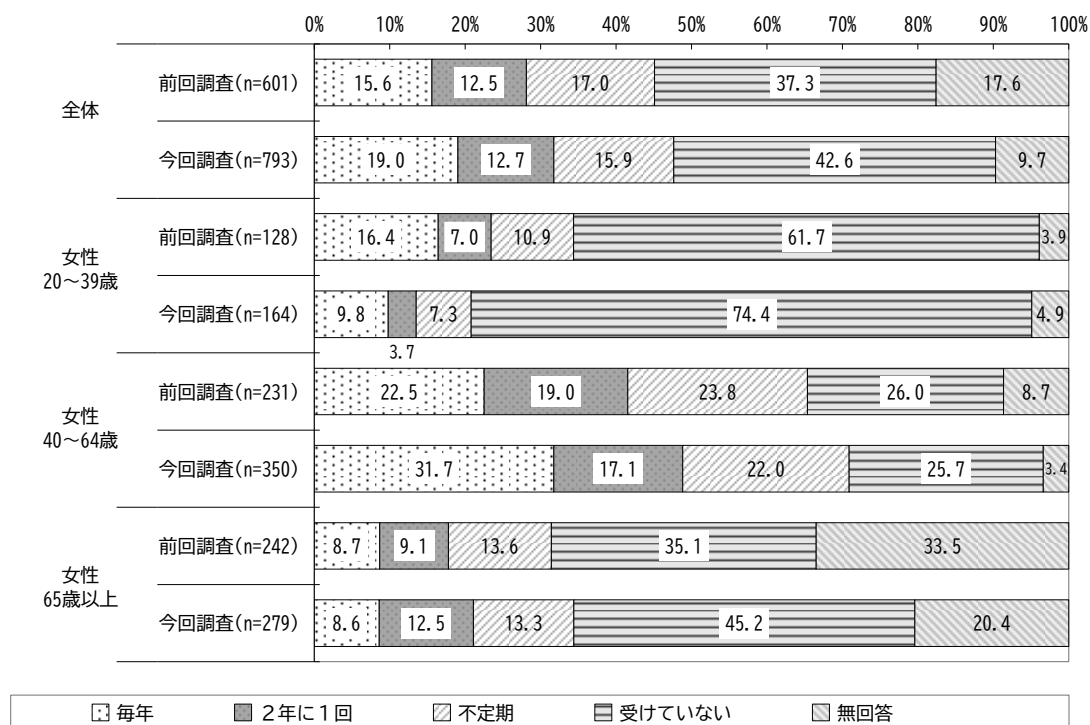
【全体】

乳がん検診の受診状況については、「毎年」が19.0%と最も高く、次いで「不定期」が15.9%、「2年に1回」が12.7%となっています。

なお、「受けていない」は42.6%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

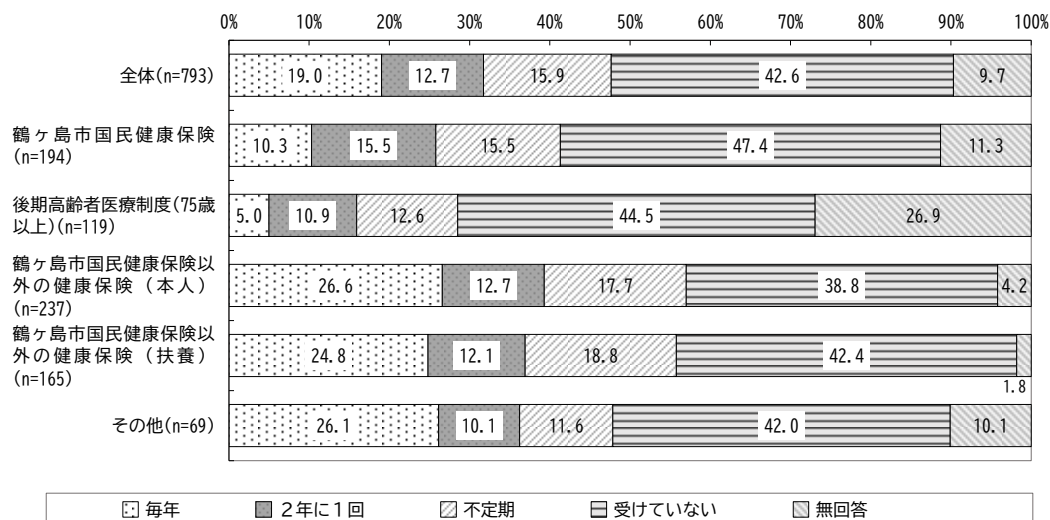
「毎年」では、40～64歳で前回よりも9.2ポイント増加しています。また、「受けていない」では20～39歳、65歳以上で前回よりもそれぞれ12.7ポイント、10.1ポイント増加しています。



問21⑤ 乳がん検診の受診状況 と ⑥ 健康保険の種類

「乳がん検診の受診状況」を「健康保険の種類」でみると、「毎年」は、「鶴ヶ島市国民健康保険」、「後期高齢者医療制度(75歳以上)」で低く、それぞれ10.3%、5.0%となっています。

一方、「受けていない」は全ての健康保険で、4割前後となっています。



⑥子宮頸がん検診（女性のみ）

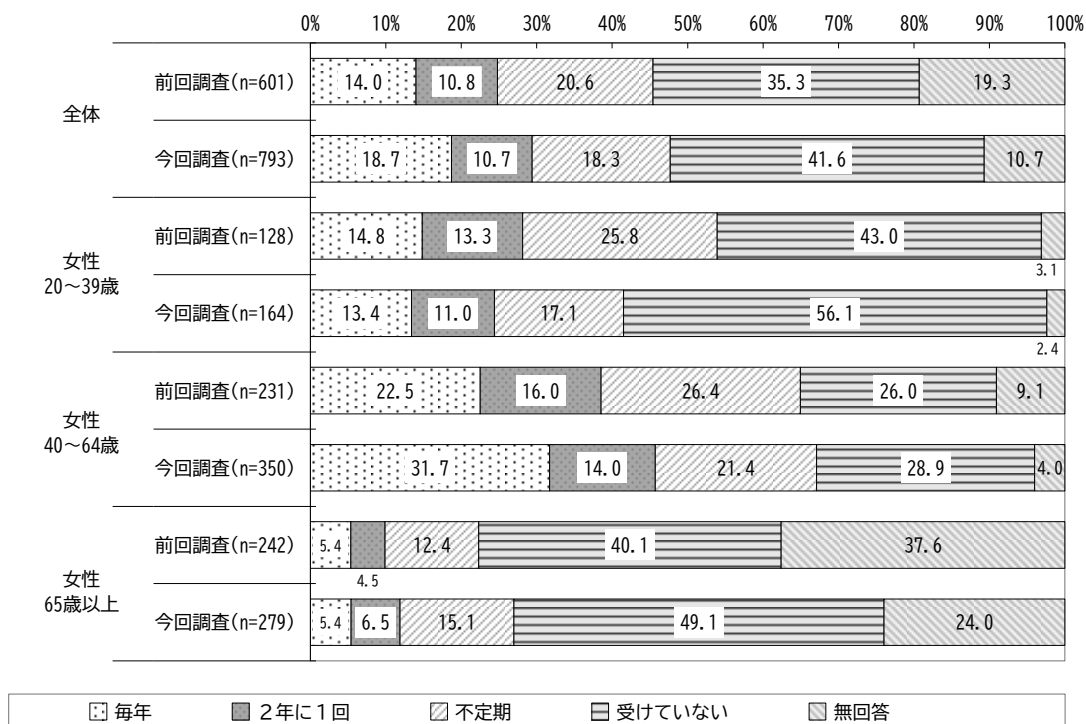
【全体】

子宮頸がん検診の受診状況については、「毎年」が18.7%と最も高く、次いで「不定期」が18.3%、「2年に1回」が10.7%となっています。

なお、「受けていない」は41.6%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

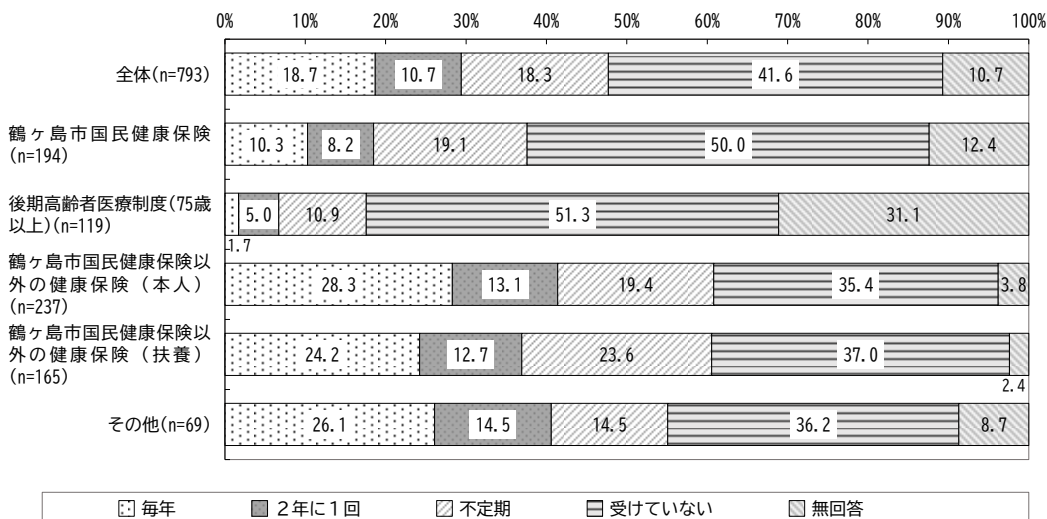
「毎年」では、40～64歳で前回よりも9.2ポイント増加しています。また、「受けていない」では20～39歳、65歳以上で前回よりもそれぞれ13.1ポイント、9.0ポイント増加しています。



問21⑥ 子宮頸がん検診の受診状況と ⑥ 健康保険の種類

「子宮頸がん検診の受診状況」を「健康保険の種類」でみると、「毎年」は、「鶴ヶ島市国民健康保険」、「後期高齢者医療制度(75歳以上)」で低く、それぞれ10.3%、1.7%となっています。

一方、「受けていない」は、「鶴ヶ島市国民健康保険」、「後期高齢者医療制度(75歳以上)」で、それぞれ50.0%、51.3%と5割を超え高くなっています。



問 21-1	問 21 で「3 不定期」、「4 受けていない」に1つでも○をつけた方のみ 健診・検診を不定期、受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)
--------	--

【全体】

定期健康診断(特定健診を含む)、各種がん検診を不定期または受けていない理由については、「健康に不安がなかったから」が 23.0%と最も高く、次いで「面倒だから」が 21.3%、「健診(検診)の対象ではなかったから」、「費用がかかるから」が同率で 19.2%と続いています。

【性年齢別・前回との比較】

「健康に不安がなかったから」では、女性 65 歳以上で前回よりも 16.0 ポイント増加しています。また、「受け忘れてしまったから」では、女性 40～64 歳で前回よりも 10.1 ポイント増加しています。

「健診(検診)の通知が来なかったから」、「どんな健診(検診)を受けたいかわからないから」では、女性 20～39 歳で前回よりもそれぞれ 17.1 ポイント、19.3 ポイント増加しています。「面倒だから」では、男性 40～64 歳、65 歳以上で前回よりもそれぞれ 10.4 ポイント、11.8 ポイント増加しています。「病気と診断されるのが嫌だから」では、男性 65 歳以上で前回 10.7 ポイント増加しています。

「健診(検診)の対象ではなかったから」では、男性 40～64 歳、女性 20～39 歳で前回よりもそれぞれ 10.3 ポイント、18.1 ポイント増加しています。「費用がかかるから」では、男性 40～64 歳、女性 20～39 歳で前回よりもそれぞれ 23.3 ポイント、22.8 ポイント増加しています。

			健康に不安がなかったから	受け忘れてしまったから	健診(検診)の場所が不便だから	健診(検診)日に都合が悪かったから	健診(検診)の通知が来なかったから	面倒だから
全 体	前回	n = 711	17.2	5.2	2.5	3.8	6.6	14.2
	今回	n = 1,153	23.0	8.8	4.6	7.5	9.5	21.3
男 性	20～39 歳	前回	n = 66	27.3	1.5	4.5	12.1	19.7
		今回	n = 121	21.5	2.5	4.1	16.5	20.7
	40～64 歳	前回	n = 107	11.2	3.7	3.7	0.9	11.2
		今回	n = 204	14.7	5.9	7.8	6.9	21.6
	65 歳以上	前回	n = 97	21.6	4.1	3.1	12.4	9.3
		今回	n = 152	21.1	7.2	3.9	3.9	21.1
女 性	20～39 歳	前回	n = 118	17.8	6.8	1.7	4.2	13.6
		今回	n = 160	23.1	8.8	5.6	21.3	21.3
	40～64 歳	前回	n = 169	14.2	3.6	4.1	5.9	17.8
		今回	n = 284	23.9	13.7	9.9	8.5	23.2
	65 歳以上	前回	n = 139	16.5	6.5	2.2	6.5	12.9
		今回	n = 203	32.5	9.4	4.9	3.9	18.2

			どんな健診(検診)を受けたいかわからないから	病気と診断されるのが嫌だから	治療中・入院中だったから	健診(検診)の対象ではなかったから	費用がかかるから	その他	無回答
全 体	前回	n = 711	7.5	4.1	2.3	14.9	10.0	6.6	41.8
	今回	n = 1,153	11.8	6.8	4.5	19.2	19.2	9.6	11.7
男 性	20～39 歳	前回	n = 66	15.2	4.5	0.0	25.8	16.7	25.8
		今回	n = 121	19.8	2.5	0.0	19.0	19.8	14.0
	40～64 歳	前回	n = 107	7.5	4.7	5.6	9.3	3.7	7.5
		今回	n = 204	11.8	7.4	1.0	19.6	27.0	19.1
	65 歳以上	前回	n = 97	6.2	3.1	4.1	18.6	12.4	6.2
		今回	n = 152	7.9	13.8	9.2	9.2	11.8	14.5
女 性	20～39 歳	前回	n = 118	5.1	8.5	0.0	14.4	8.5	7.6
		今回	n = 160	24.4	4.4	1.3	32.5	31.3	8.1
	40～64 歳	前回	n = 169	7.7	2.4	2.4	13.6	11.2	5.9
		今回	n = 284	8.8	6.7	3.9	18.3	19.0	8.1
	65 歳以上	前回	n = 139	6.5	2.2	1.4	11.5	9.4	6.5
		今回	n = 203	2.5	5.9	10.8	17.2	3.0	17.7

問 22 健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。(あてはまるもの全てに○)

【全体】

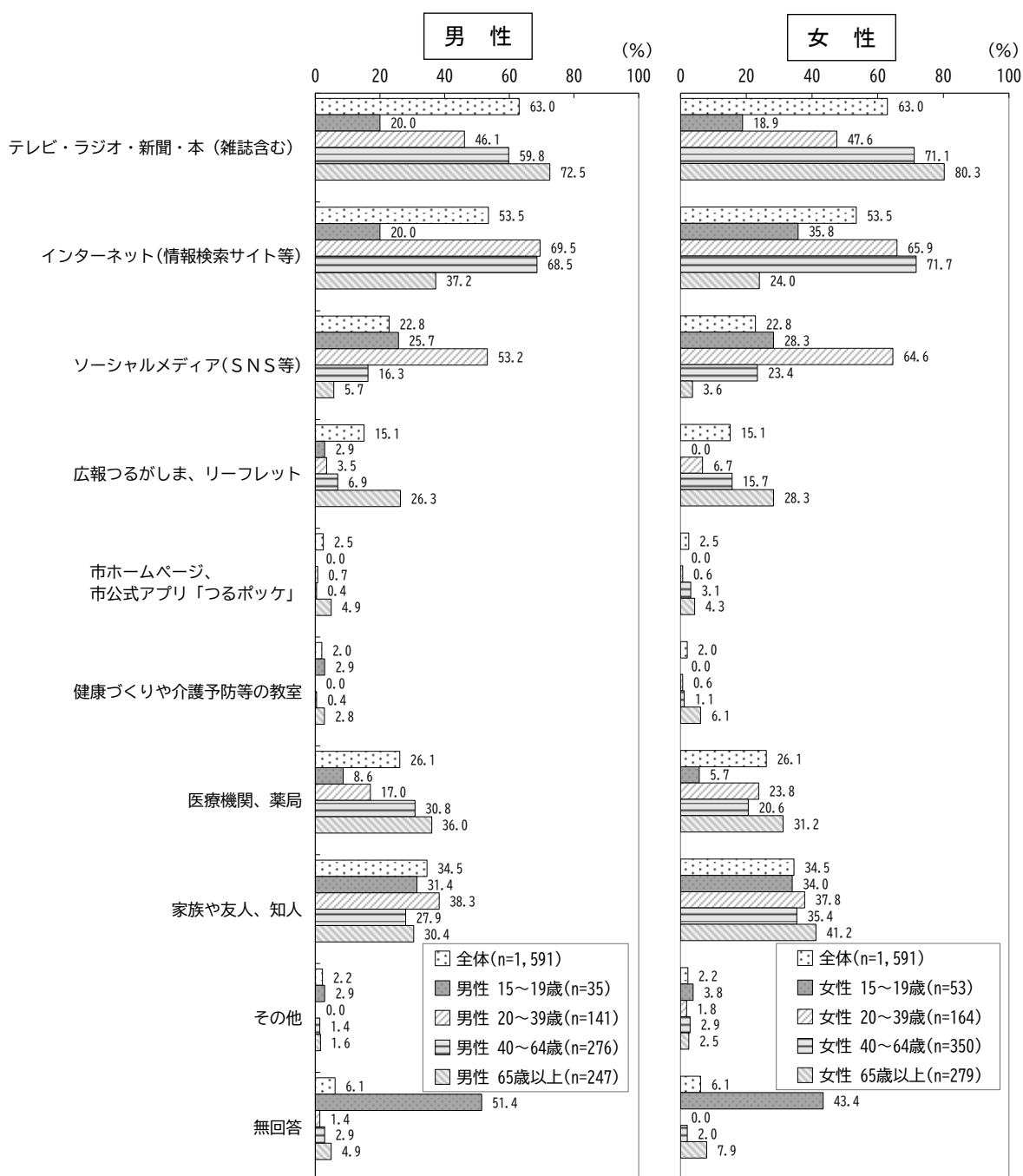
健康に関する知識や情報の入手先については、「テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）」が63.0%と最も高く、次いで「インターネット(情報検索サイト等)」が53.5%、「家族や友人、知人」が34.5%、「医療機関、薬局」が26.1%、「ソーシャルメディア(SNS等)」が22.8%、「広報つるがしま、リーフレット」が15.1%と続いています。

【性年齢別】

「テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなっており、男性65歳以上で72.5%、女性65歳以上で80.3%となっています。

「インターネット(情報検索サイト等)」は、男性、女性ともに20～39歳、40～64歳で7割前後と高くなっています。また、「ソーシャルメディア(SNS等)」では、男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ53.2%、64.6%となっています。

なお、15～19歳では男性、女性ともに「無回答」が高く、それぞれ51.4%、43.4%となっています。



4 口の健康について

問 23 歯科医院を受診し、歯科健診(検診)を受けていますか。(〇は1つ)

【全体】

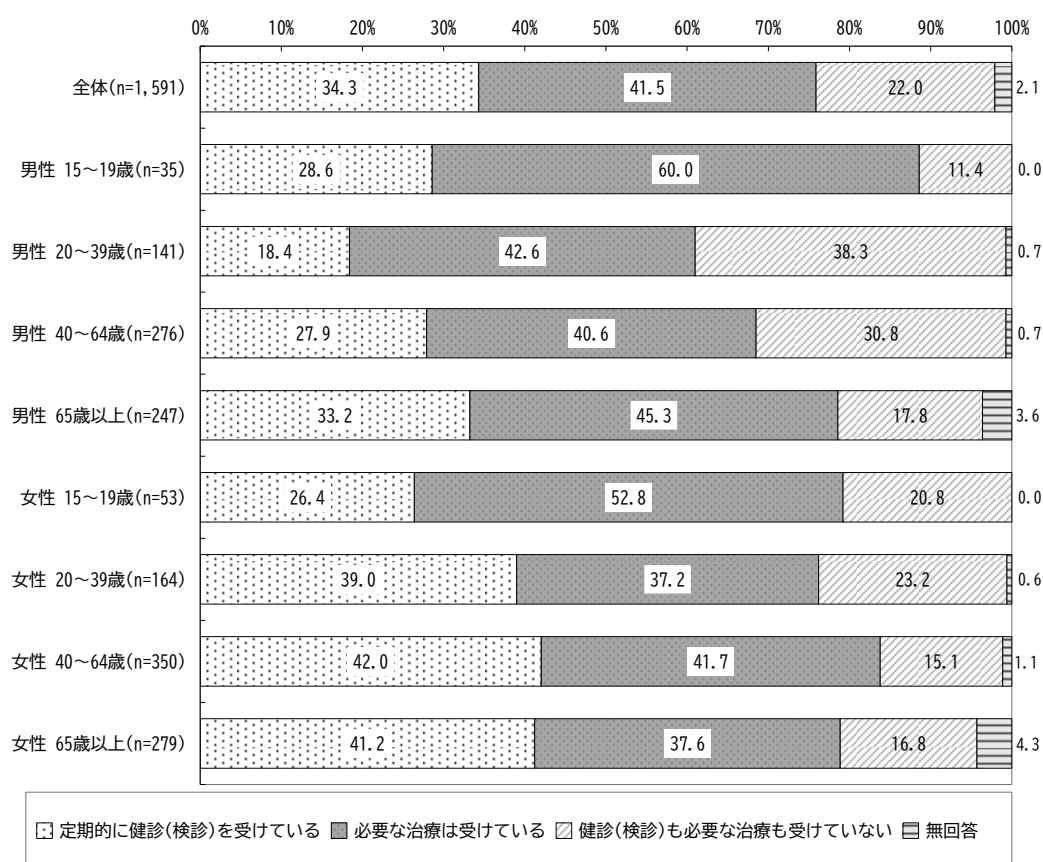
歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況については、「定期的に健診(検診)を受けている」が34.3%、「必要な治療を受けている」が41.5%となっています。

なお、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」は22.0%となっています。

【性年齢別】

「定期的に健診(検診)を受けている」は、20歳以上の女性で高く、各年代とも4割前後となっています。

一方、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」は、男性20～39歳で38.3%、40～64歳で30.8%と3割を超えています。



問 23-1

問 23 で「3 健診(検診)も必要な治療も受けていない」に○をつけた方のみ
健診(検診)も必要な治療も受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

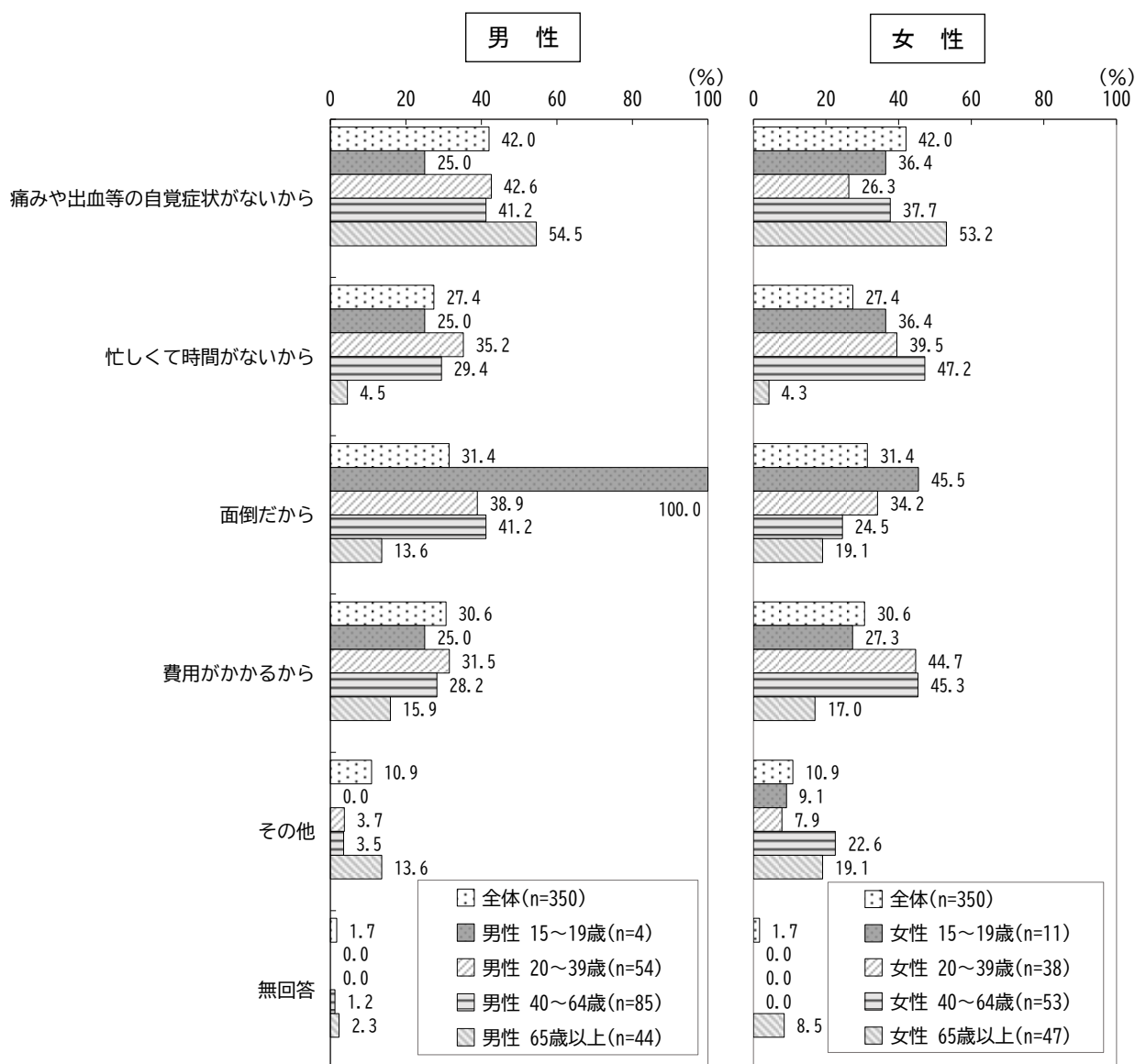
【全体】

健診(検診)も必要な治療も受けていない理由については、「痛みや出血等の自覚症状がないから」が 42.0%と最も高く、次いで「面倒だから」が 31.4%、「費用がかかるから」が 30.6%、「忙しくて時間がないから」が 27.4%となっています。

【性年齢別】

「痛みや出血等の自覚症状がないから」は、男性 20～39 歳、40～64 歳、65 歳以上、女性 65 歳以上で 4 割を超え、高くなっています。また、「忙しくて時間がないから」は、女性 40～64 歳で 47.2%と高くなっています。さらに、「費用がかかるから」では、女性 20～39 歳、40～64 歳で 4 割を超え高くなっています。

※15～19 歳は、n 数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 24 お口の中の気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

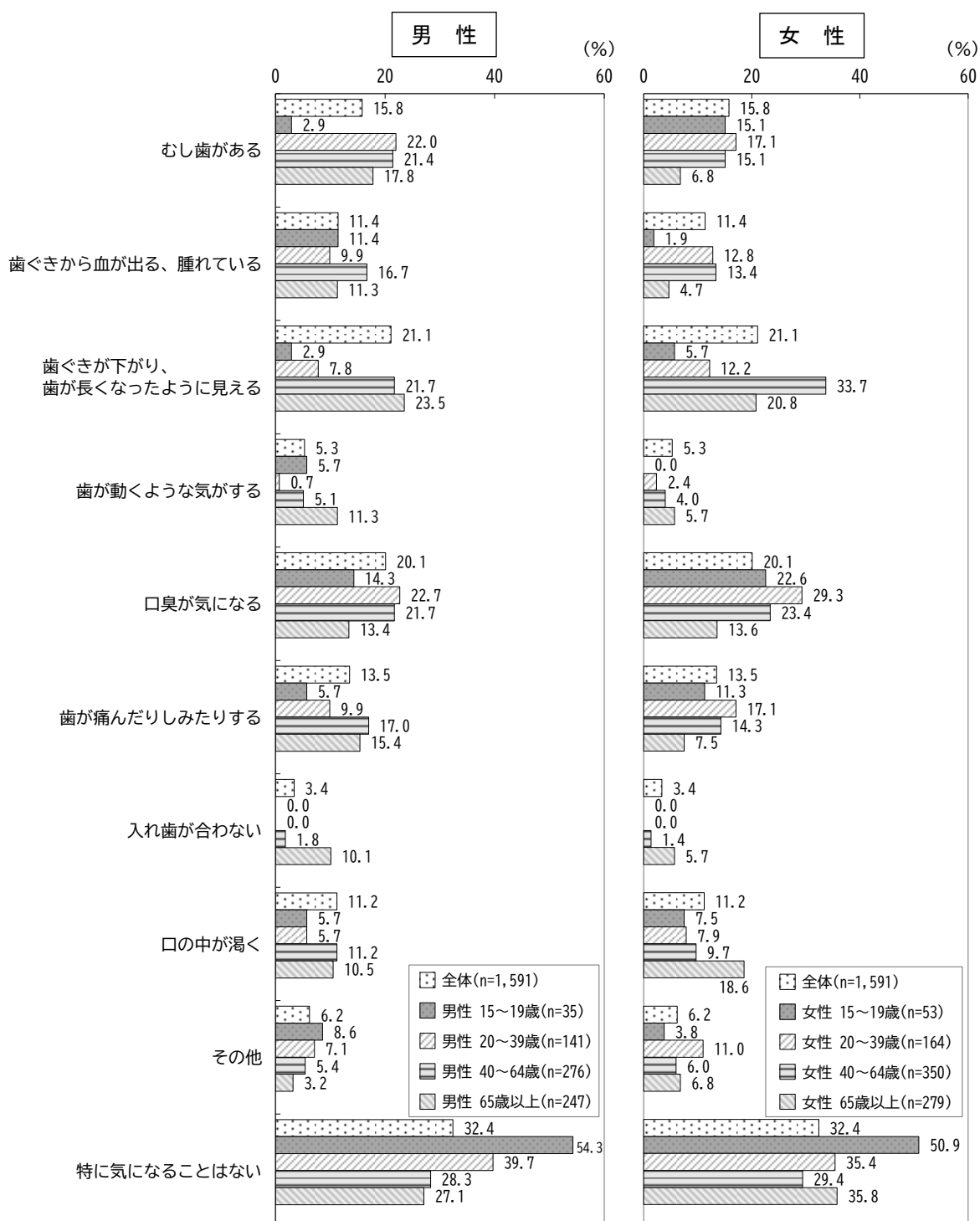
【全体】

口の中で気になることについては、「歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える」が21.1%と最も高く、次いで「口臭が気になる」が20.1%、「むし歯がある」が15.8%、「歯が痛んだりしめたりする」が13.5%、「歯ぐきから血が出る、腫れている」が11.4%、「口の中が渴く」が11.2%と続いています。

なお、「特に気になることはない」は32.4%となっています。

【性年齢別】

「むし歯がある」は、男性 20～39 歳、40～64 歳で高く、それぞれ 22.0%、21.4%となっています。また、「歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える」は、男性、女性ともに 40～64 歳、65 歳以上で高くなっています。さらに、「口臭が気になる」では、女性 15～19 歳、男性、女性ともに 20～39 歳、40～64 歳で 2 割を超え高くなっています。



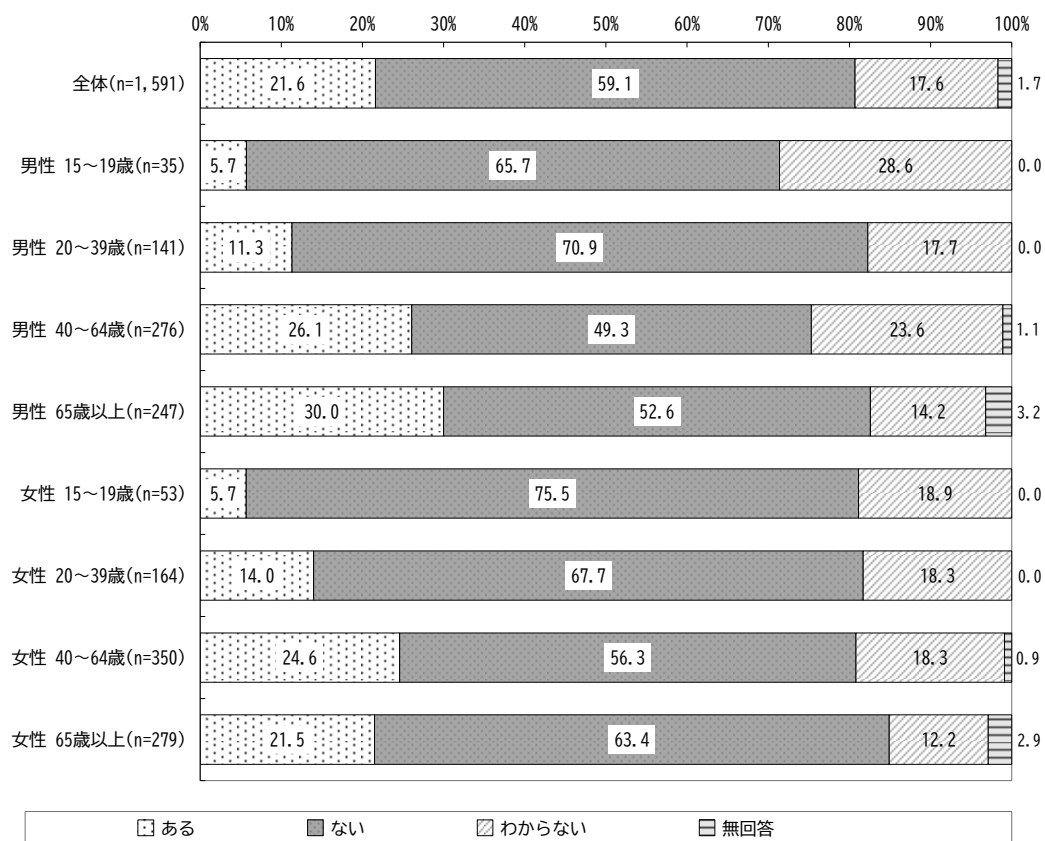
問 25 歯周病の症状がありますか。(〇は1つ)

【全体】

歯周病の症状の有無については、「ある」が21.6%、「ない」が59.1%、「わからない」が17.6%となっています。

【性年齢別】

「ある」は、男性、女性ともに40歳以上で2割を超え高くなっています。



問 26 歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。(〇は1つ)

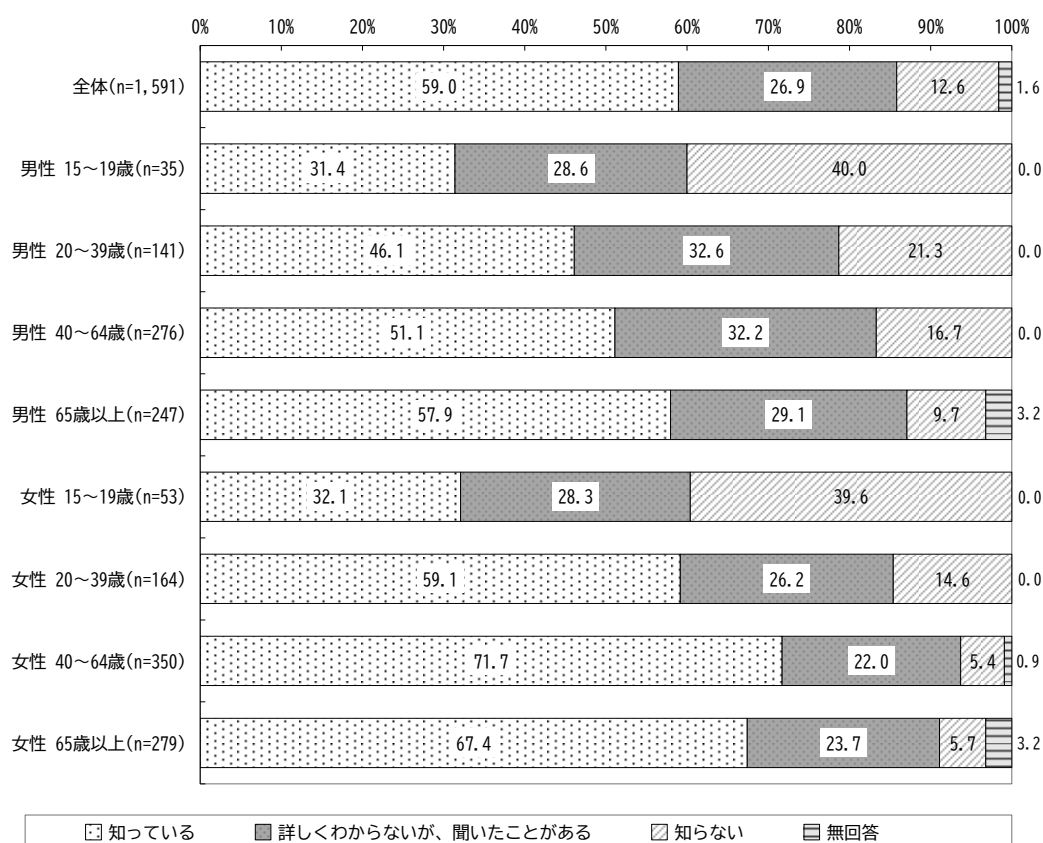
【全体】

歯周病が全身の健康にも影響があることの認知度については、「知っている」が 59.0%、「詳しくわからないが、聞いたことがある」が 26.9%、「知らない」が 12.6%となっています。

【性年齢別】

「知っている」は、男性、女性ともに年代が上がるにつれて高い傾向となっており、男性 65 歳以上で 57.9%、女性 40～64 歳、65 歳以上でそれぞれ 71.7%、67.4%となっています。

一方、「知らない」は、男性、女性ともに 15～19 歳で高くなっており、それぞれ 40.0%、39.6%となっています。



問 27 1日に歯を何回磨きますか。(〇は1つ)

【全体】

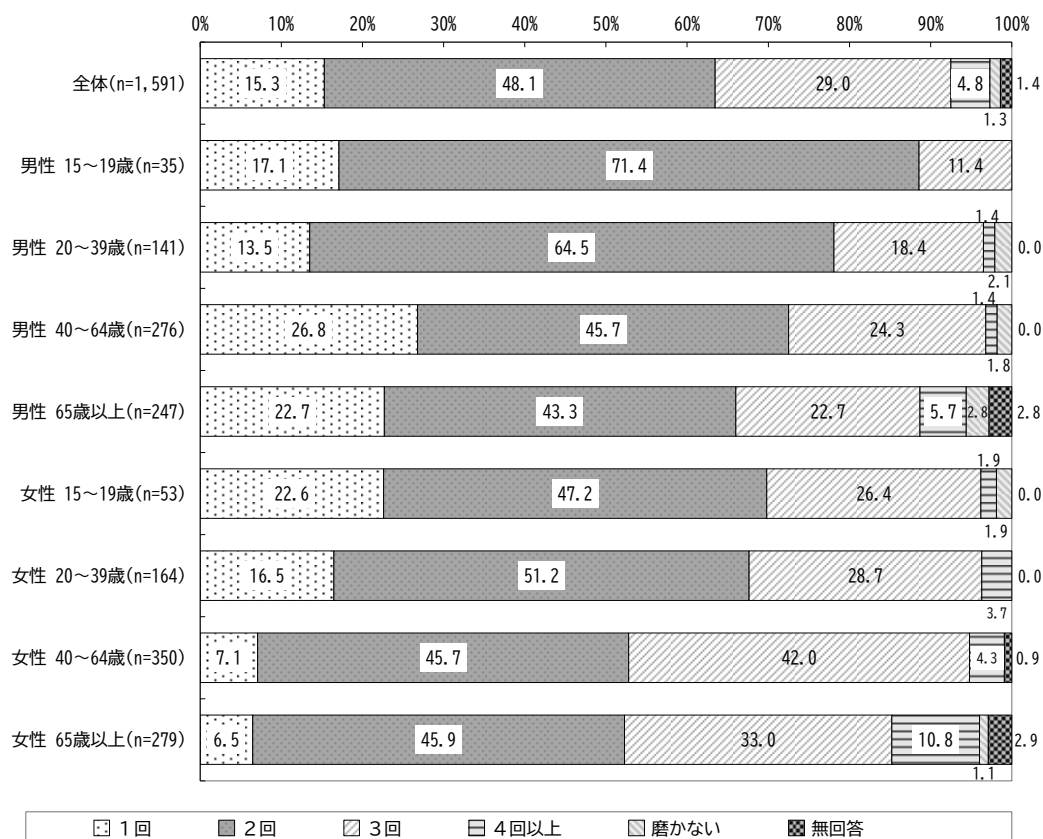
1日に歯を磨く回数については、「2回」が48.1%と最も高く、次いで「3回」が29.0%、「1回」が15.3%、「4回以上」が4.8%となっています。

なお、「磨かない」は1.3%となっています。

【性年齢別】

「1回」は、男性 40～64 歳、65 歳以上、女性 15～19 歳で高くなっており、それぞれ 26.8%、22.7%、22.6%となっています。

一方、「3回」は女性 40～64 歳、65 歳以上でそれぞれ 42.0%、33.0%と高くなっていきます。



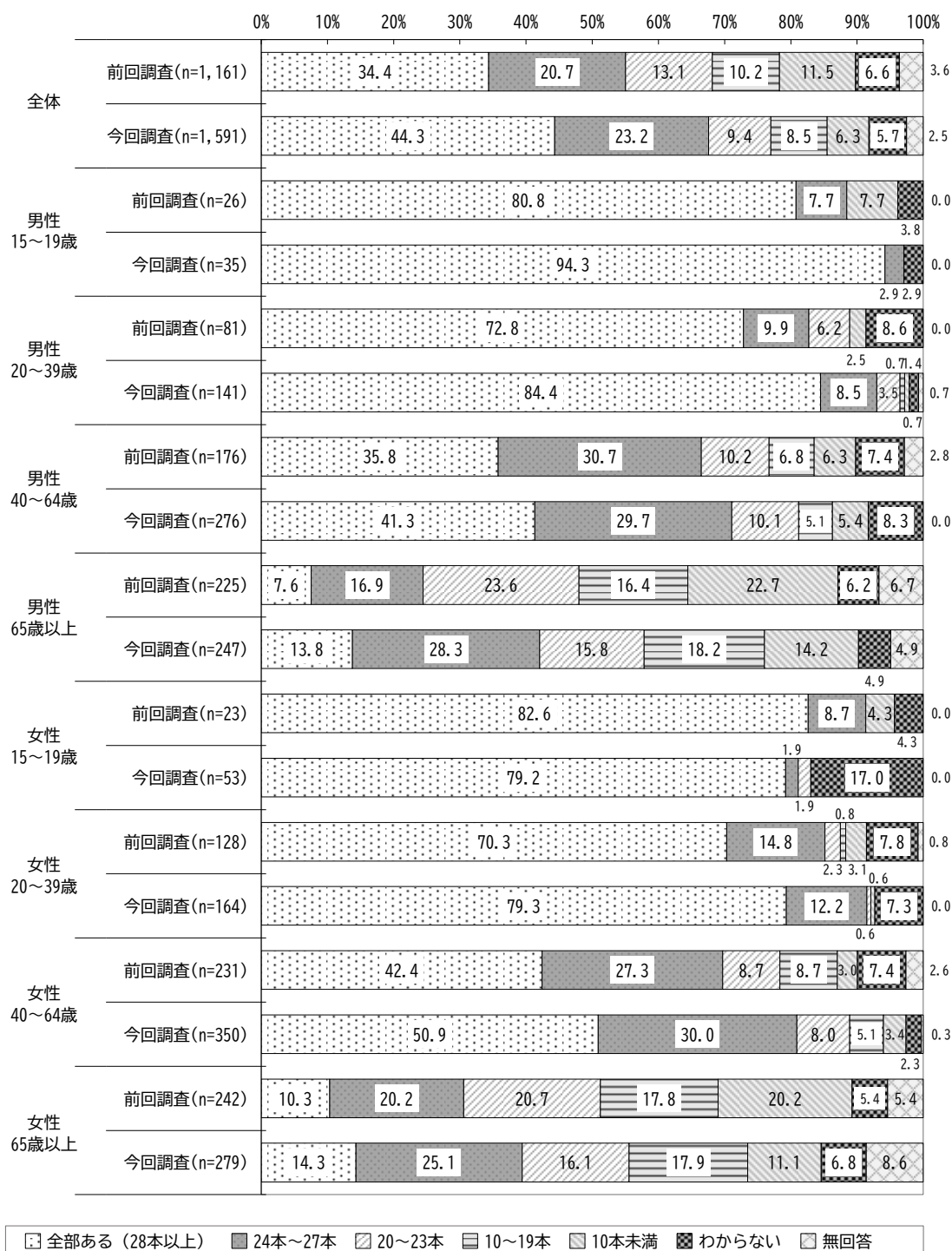
問 28 現在、歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。（〇は1つ）

【全体】

現在の歯の本数については、「全部ある（28 本以上）」が 44.3%と最も高く、次いで「24 本～27 本」が 23.2%、「20～23 本」が 9.4%、「10～19 本」が 8.5%、「10 本未満」が 6.3%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「全部ある（28 本以上）」では、男性 15～19 歳、20～39 歳で前回よりもそれぞれ 13.5 ポイント、11.6 ポイント増加しています。また、「10 本未満」では、男性、女性 65 歳以上で前回よりもそれぞれ 8.5 ポイント、9.1 ポイント減少しています。



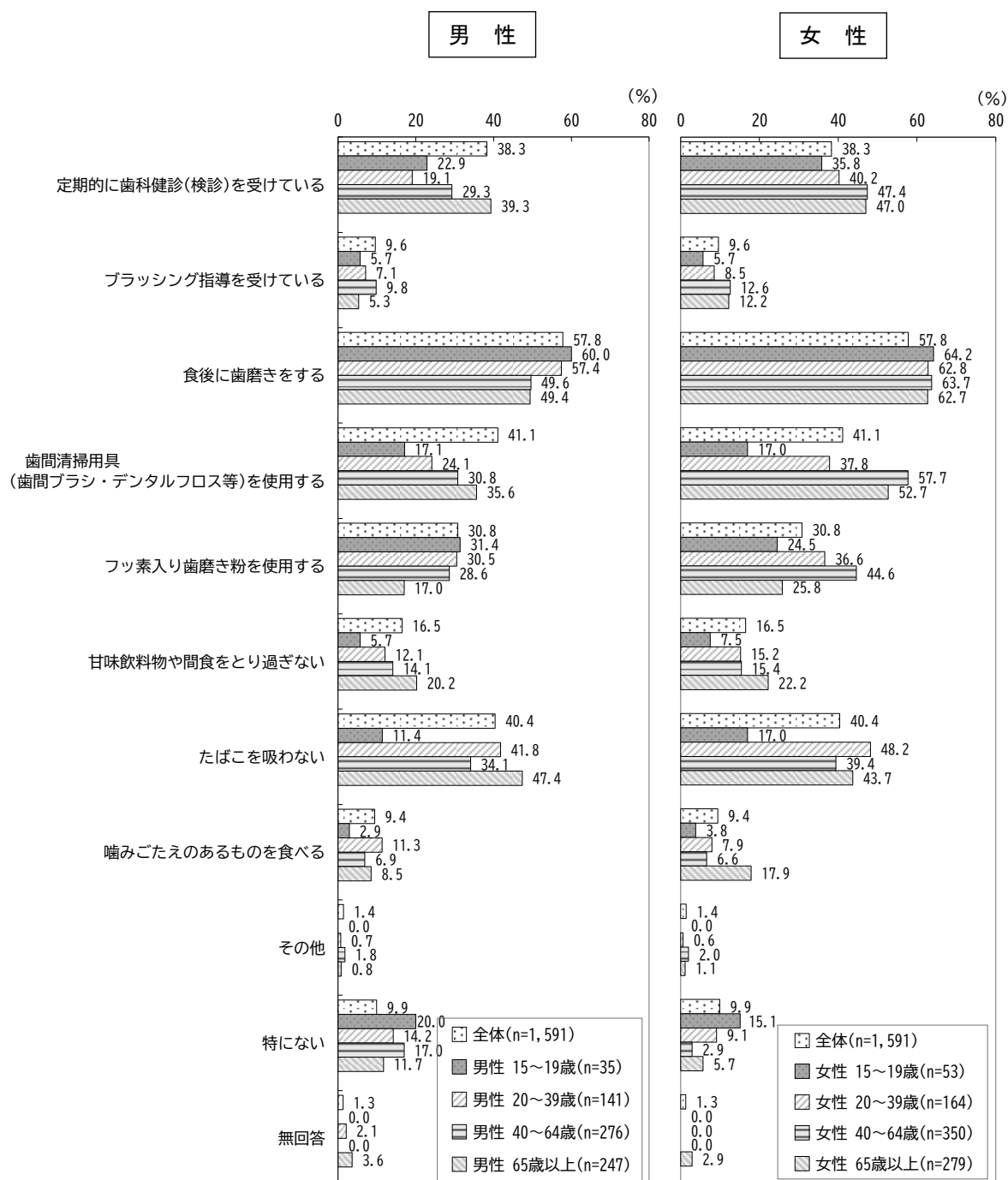
問 29 歯の健康のために実行していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

【全体】

歯の健康のために実行していることについては、「食後に歯磨きをする」が 57.8%と最も高く、次いで「歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する」が 41.1%、「たばこを吸わない」が 40.4%、「定期的に歯科健診(検診)を受けている」が 38.3%、「フッ素入り歯磨き粉を使用する」が 30.8%と続いています。

【性年齢別】

「食後に歯磨きをする」は、男性、女性ともにすべての年代で高く、特に女性では6割を超えています。また、「歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する」は、女性 40～64 歳、65 歳以上で高く 5 割を超えています。



5 休養・こころの健康について

問 30 1日の睡眠時間はどれくらいですか。(〇は1つ)

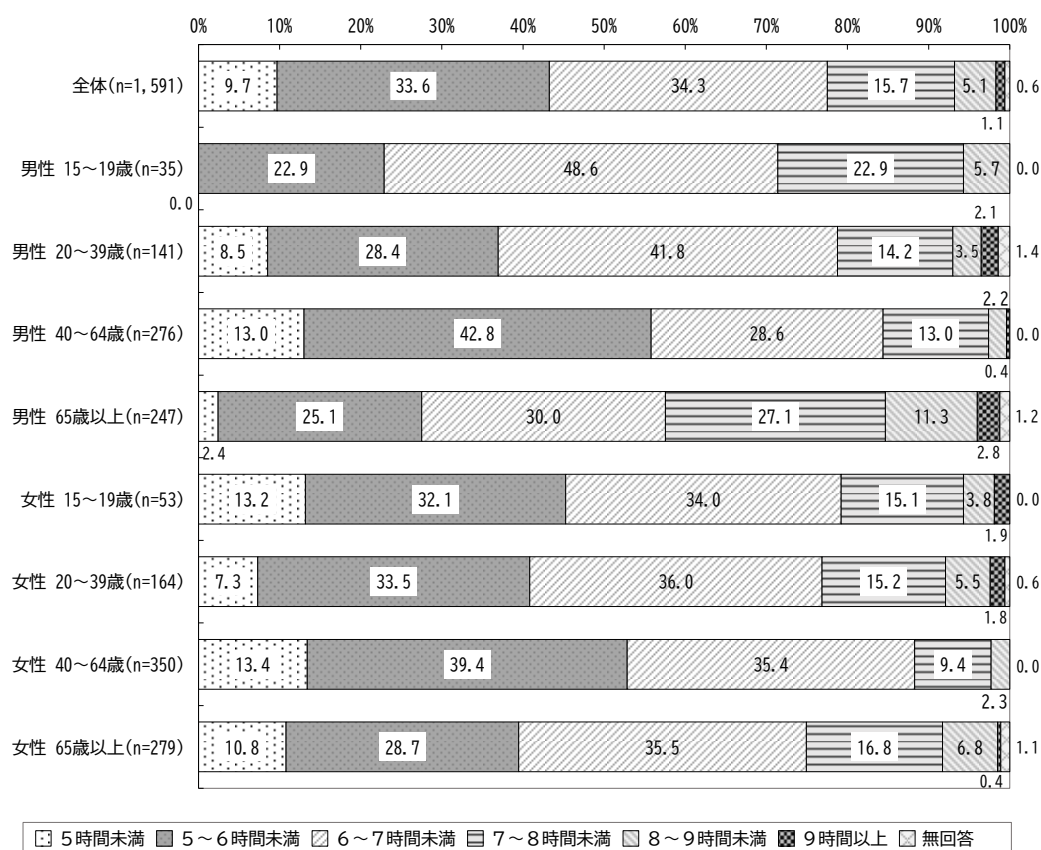
【全体】

1日の睡眠時間については、「6～7時間未満」が34.3%と最も多く、次いで「5～6時間未満」が33.6%、「7～8時間未満」が15.7%、「8～9時間未満」が5.1%、「9時間以上」が1.1%となっています。

なお、「5時間未満」は9.7%となっています。

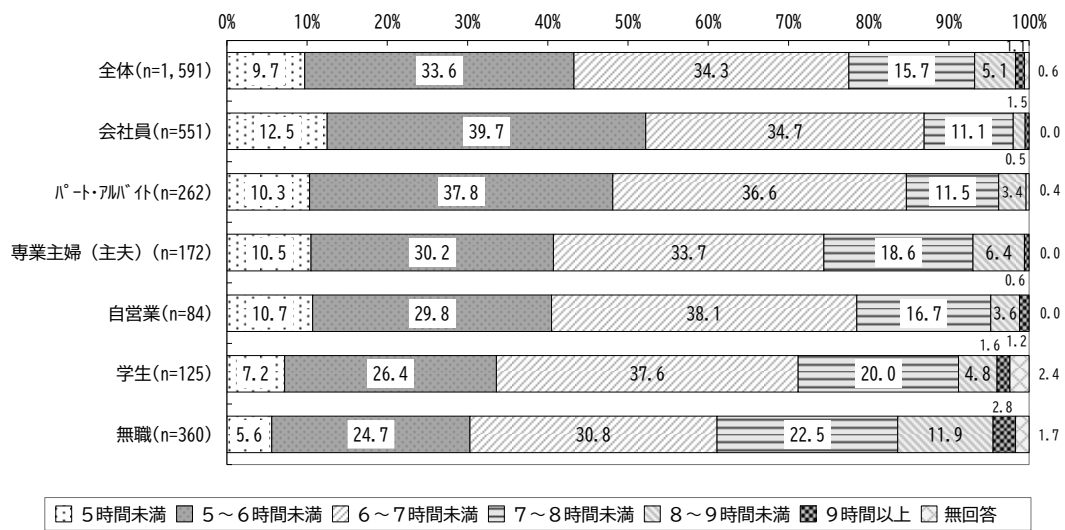
【性年齢別】

「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、男性、女性ともに40～64歳でそれぞれ55.8%、52.8%と5割を超え高くなっています。



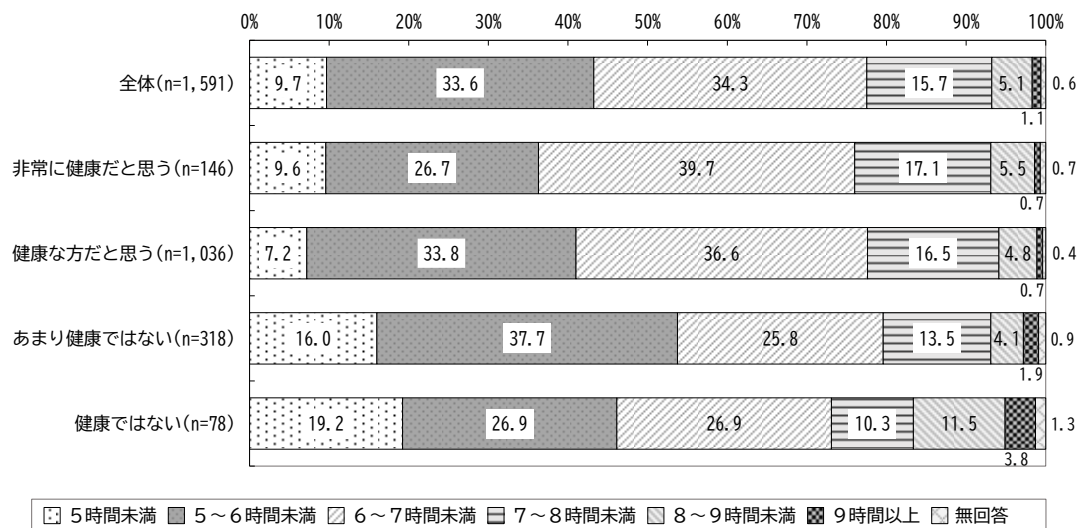
【職業別】

「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、「会社員」、「パート・アルバイト」でそれぞれ52.2%、48.1%と高くなっています。



問 30 1日の睡眠時間 と 問 17 主観的健康感

「1日の睡眠時間」を「主観的健康感」でみると、「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、「健康ではない」ほど高い傾向となっており、「あまり健康ではない」は53.7%、「健康ではない」では46.1%となっています。



問 31 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(〇は1つ)

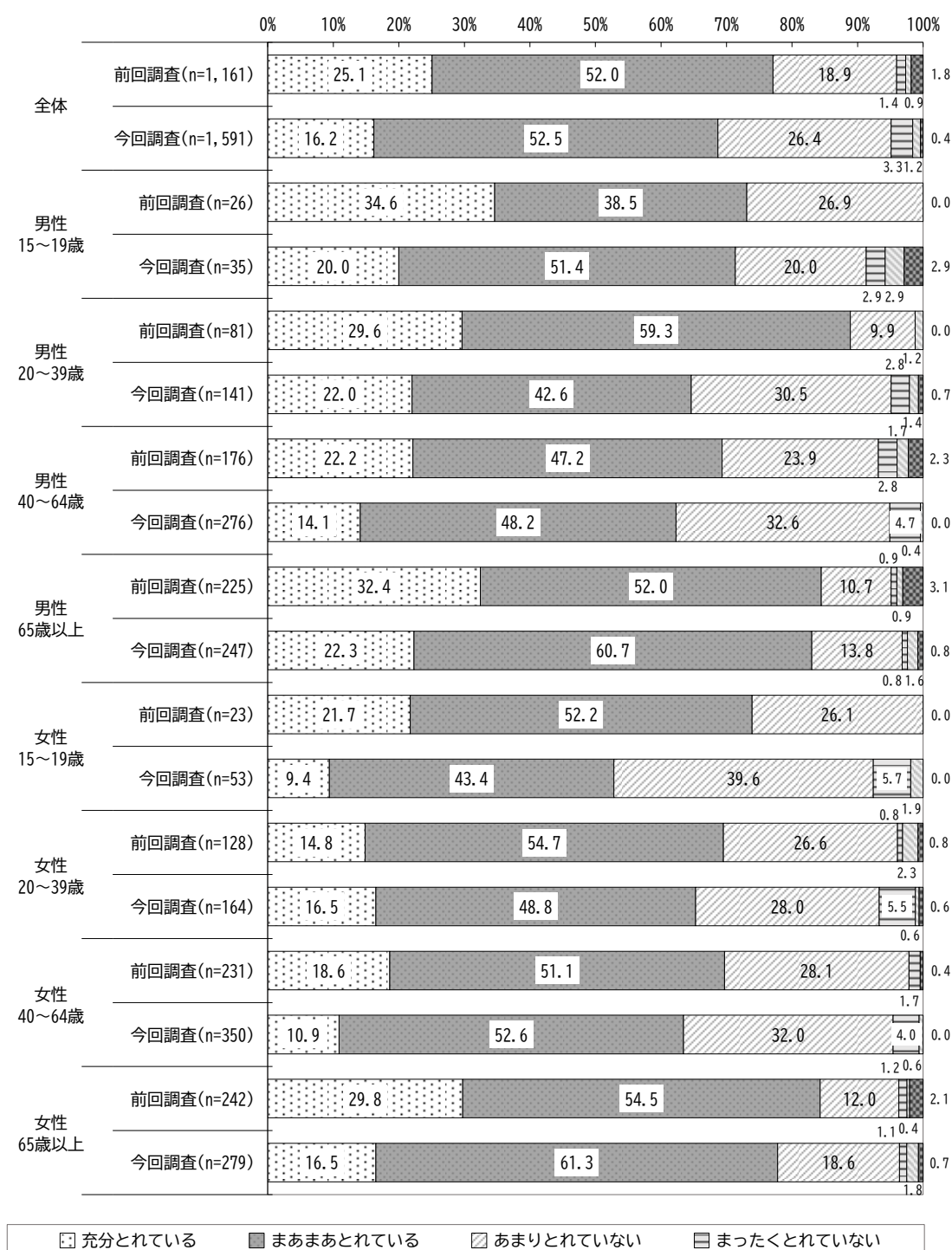
【全体】

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているかどうかについては、「まあまあとれている」が52.5%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が26.4%、「充分とれている」が16.2%、「まったくとれていない」が3.3%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

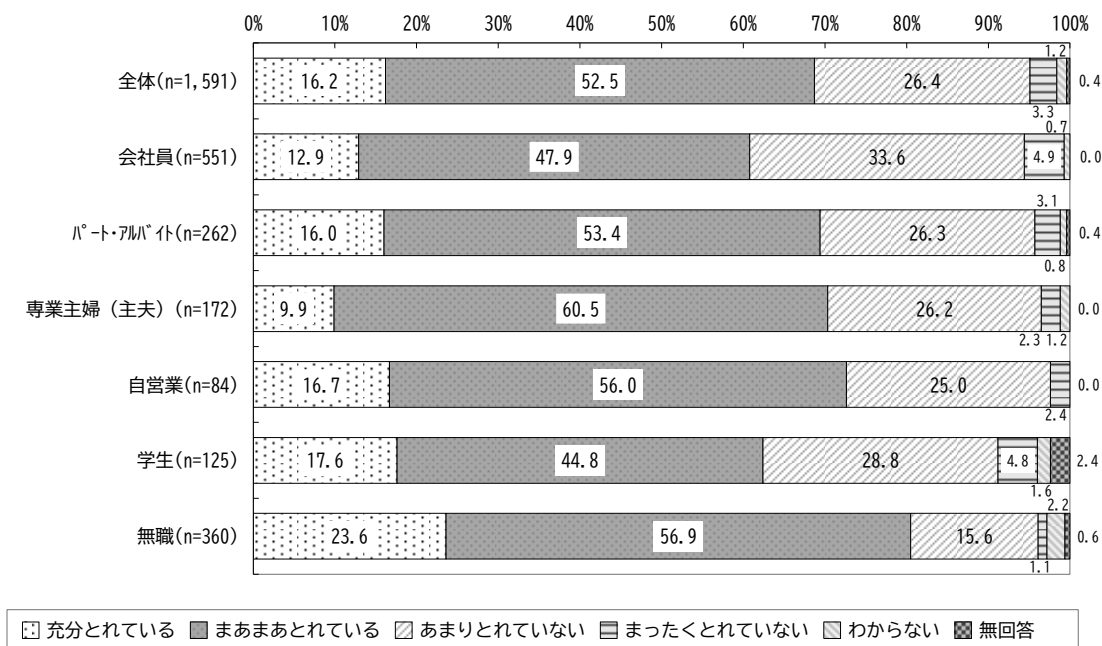
「充分とれている」では、女性 20～39 歳を除くすべての性年齢で前回よりも減少しており、特に男性 15～19 歳、男性、女性 65 歳以上でそれぞれ 14.6 ポイント、10.1 ポイント、13.3 ポイント減少しています。

一方、「あまりとれていない」では、男性 20～39 歳、女性 15～19 歳で前回よりもそれぞれ 20.6 ポイント、13.5 ポイント増加しています。



【職業別】

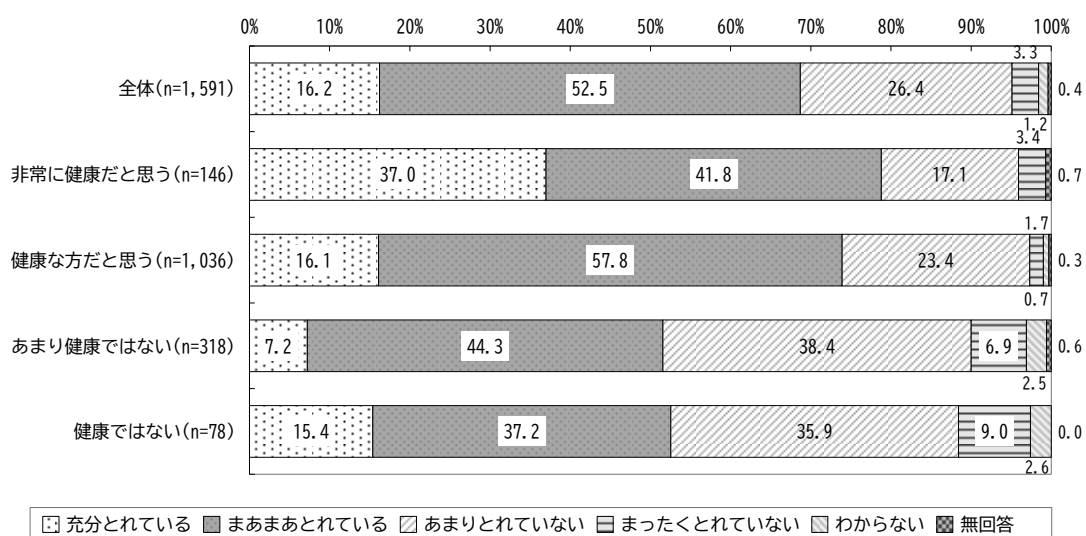
「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「会社員」、「学生」でそれぞれ38.5%、33.6%と高くなっています。



問31 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているか と 問17 主観的健康感

「ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているか」を「主観的健康感」でみると、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「あまり健康ではない」は45.3%、「健康ではない」では44.9%と高くなっています。

一方、「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせると、「非常に健康だと思う」は78.8%、「健康な方だと思う」では73.9%と高くなっています。

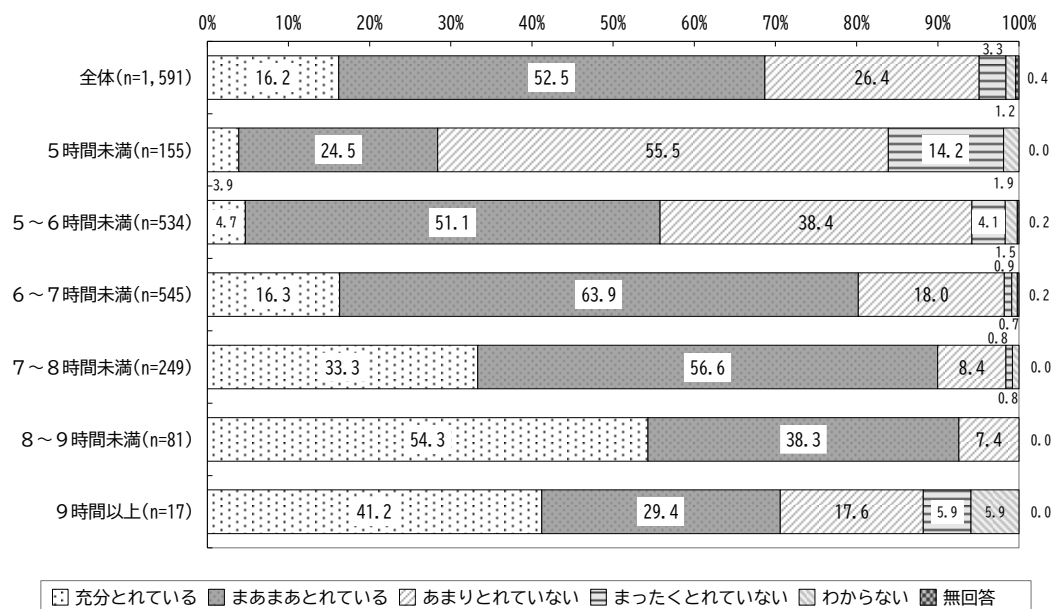


問 31 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているか と 問 30 1日の睡眠時間

「ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているか」を「1日の睡眠時間」でみると、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「5時間未満」は 69.7%と特に高くなっています。

一方、「充分とれている」は、「8～9時間未満」で高く、54.3%となっています。

※「9時間以上」は、n数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



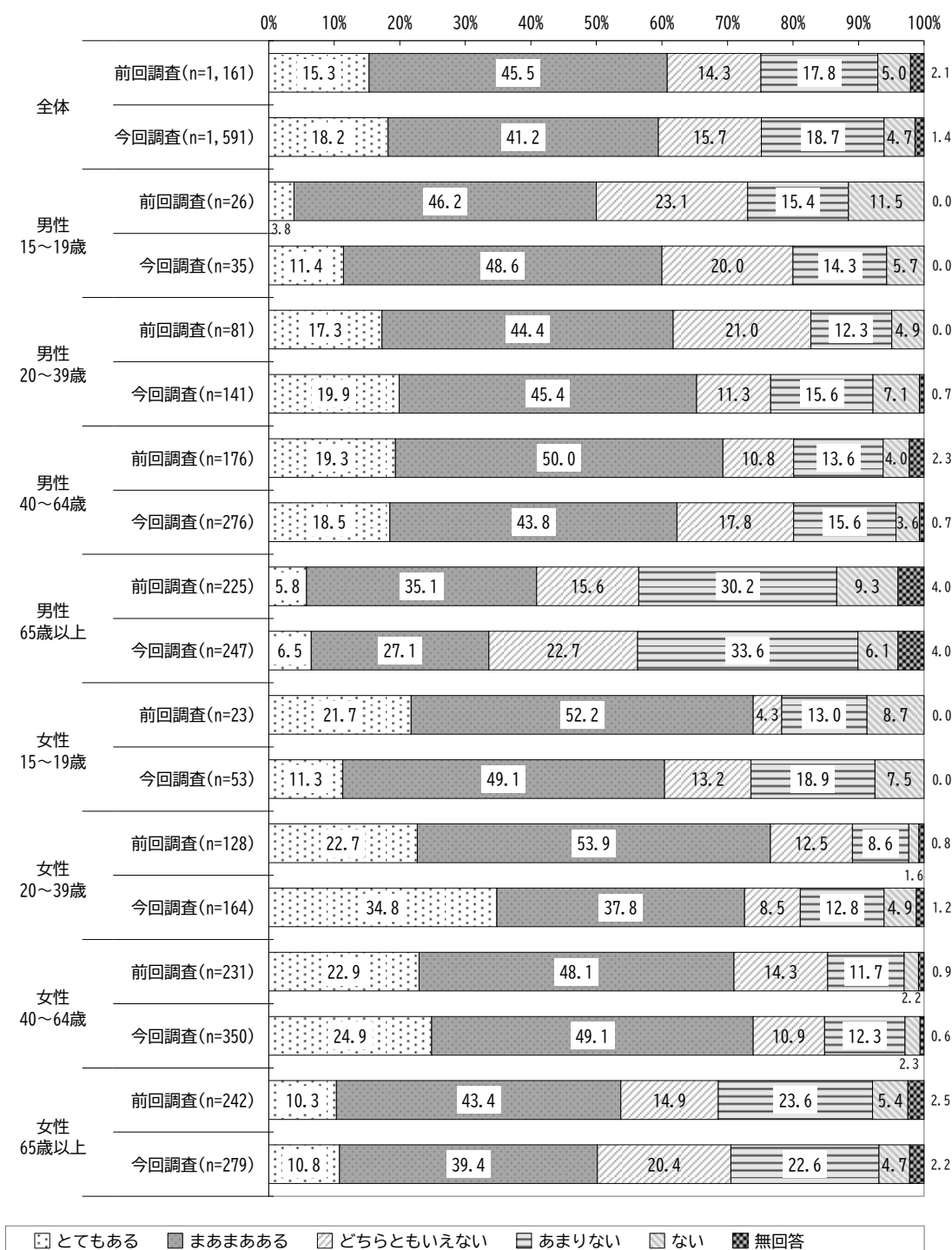
問 32 不安や悩み、ストレスを感じることがありますか。(〇は1つ)

【全体】

不安や悩み、ストレスを感じることは、「まあまあある」が41.2%と最も高く、次いで「とてもある」が18.2%、「どちらともいえない」が15.7%、「あまりない」が18.7%、「ない」が4.7%となっています。

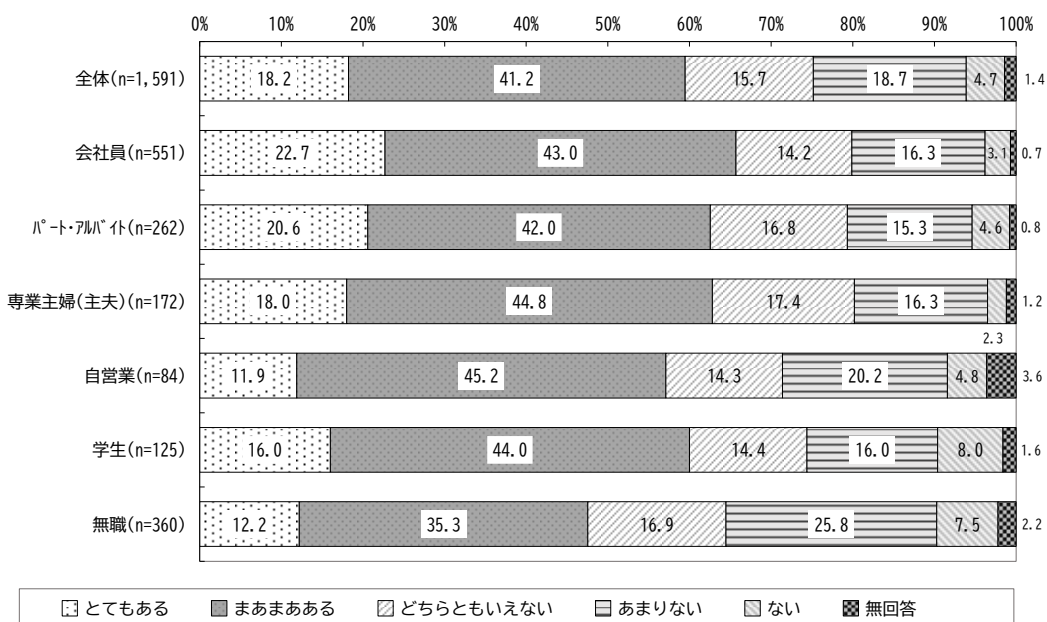
【性年齢別・前回との比較】

「とてもある」では、女性 15～19 歳で前回よりも 10.4 ポイント減少しています。
一方、女性 20～39 歳では、12.1 ポイント増加しています。



【職業別】

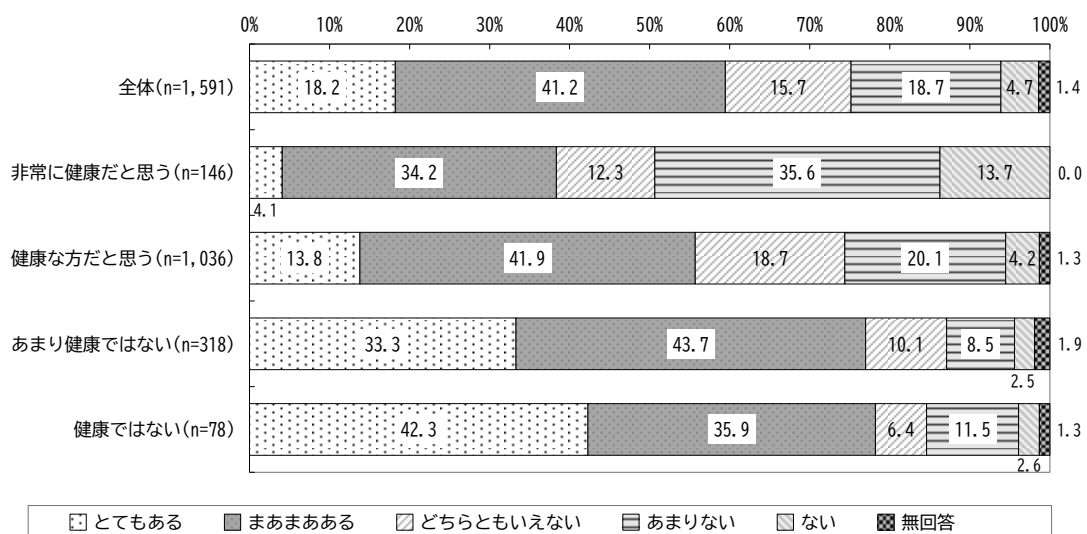
「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、「会社員」、「パート・アルバイト」、「専業主婦(主夫)」、「学生」で、それぞれ 65.7%、62.6%、62.8%、60.0%と 6 割を超え高くなっています。



問 32 不安や悩み、ストレスを感じること と 問 17 主観的健康感

「不安や悩み、ストレスを感じること」を「主観的健康感」でみると、「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、「あまり健康ではない」は 77.0%、「健康ではない」では 78.2%と高くなっています。

一方、「あまりない」と「ない」は、「非常に健康だと思う」が 49.3%と特に高くなっています。

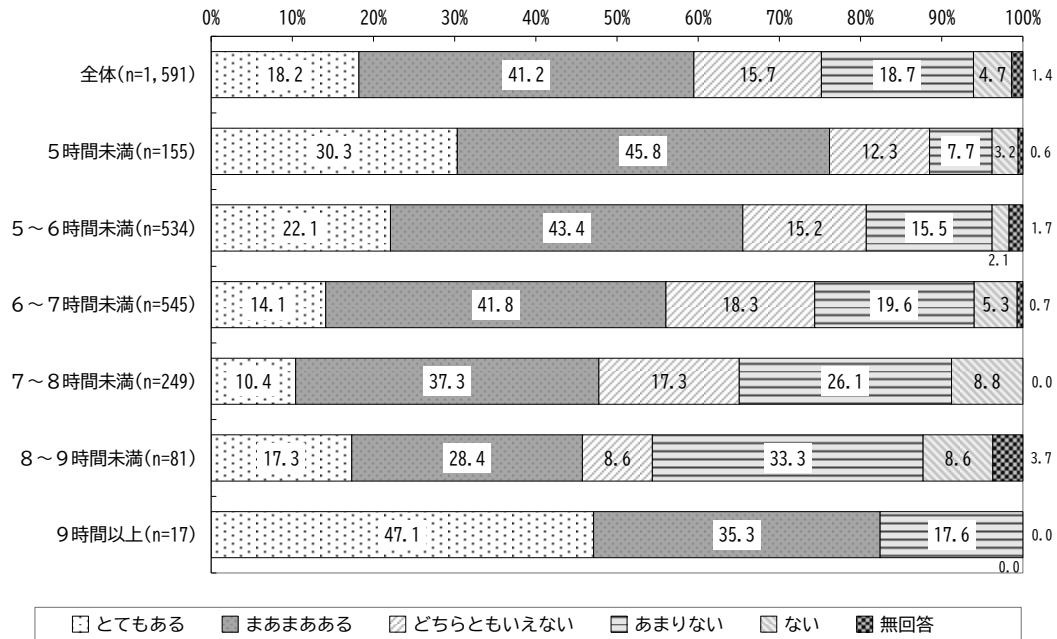


問 32 不安や悩み、ストレスを感じること と 問 30 1日の睡眠時間

「不安や悩み、ストレスを感じること」を「1日の睡眠時間」でみると、「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、「5時間未満」は76.1%、「5～6時間未満」では65.5%と高くなっています。

一方、「あまりない」と「ない」を合わせると、「7～8時間未満」は34.9%、「8～9時間未満」では41.9%と高くなっています。

※「9時間以上」は、n数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 32-1	問 32 で「1 とともある」、「2 まあまあある」に○をつけた方のみ 不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)
--------	---

【全体】

不安や悩み、ストレスなどの内容については、「家事・仕事や学業の負担」が 55.4%と最も高く、次いで「自分や家族の健康・病気、介護」が 42.2%、「生きがいや将来に対する不安」が 39.5%、「経済的な問題（収入・家計・借金等）」が 37.4%、「人間関係」が 30.1%と続いています。

【性年齢別・前回との比較】

「家事・仕事や学業の負担」では、男性 65 歳以上、女性 40～64 歳で前回よりもそれぞれ 10.2 ポイント、17.4 ポイント増加しています。また、「人間関係」では、男性 20～39 歳で前回よりも 13.9 ポイント増加、「生きがいや将来に対する不安」では、男性 40～64 歳、65 歳以上、女性 20～39 歳で前回よりもそれぞれ 9.6 ポイント、9.3 ポイント、17.0 ポイント増加しています。さらに「自分や家族の健康・病気、介護」では、男性、女性ともに 65 歳以上で前回よりもそれぞれ 9.7 ポイント、9.3 ポイント増加しています。

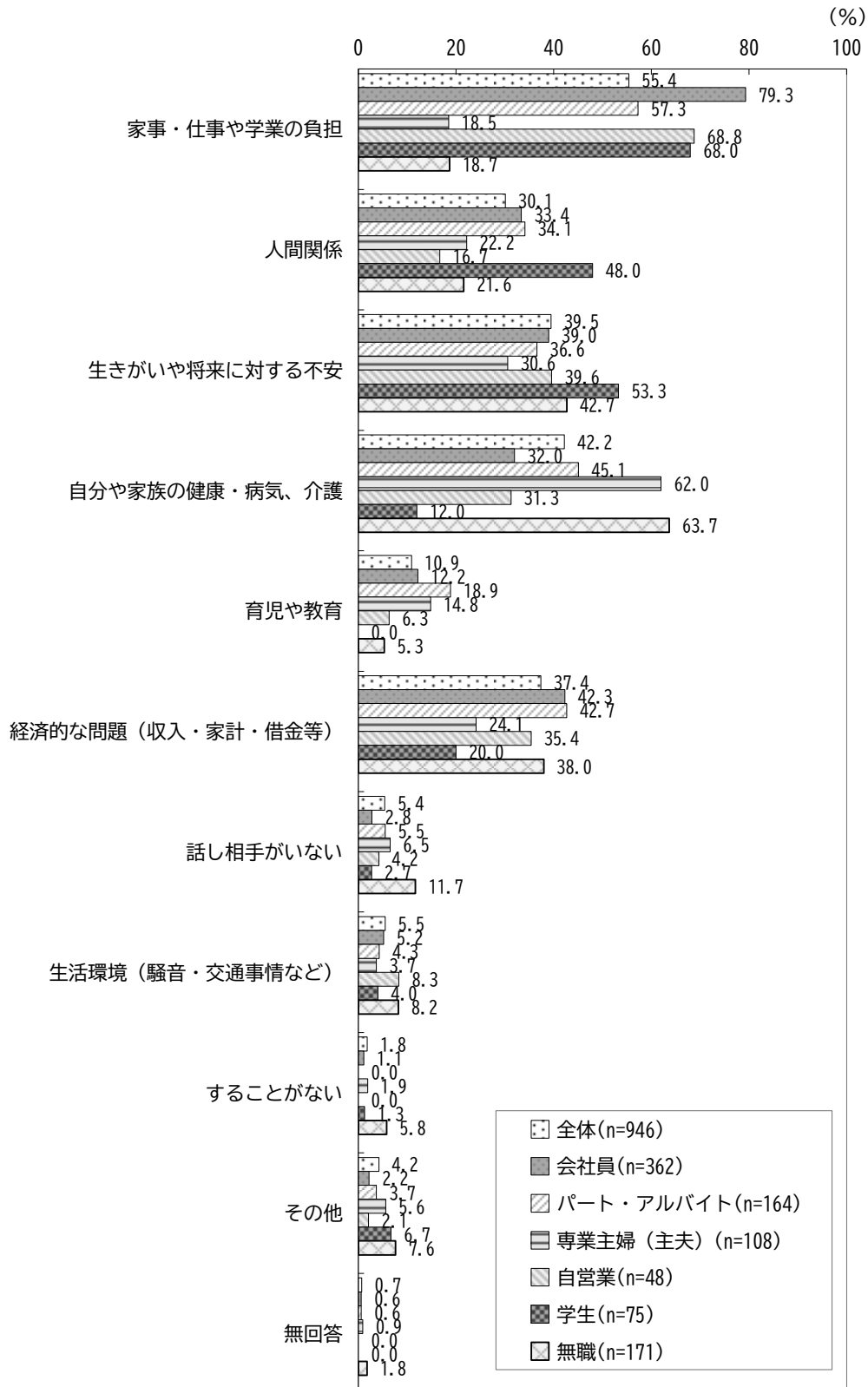
※15～19 歳は、n 数(回答者数)が少ないため、比較していません。

			家事・仕事や 学業の負担	人間関係	生きがいや 将来に対する不安	自分や家族の 健康・病気、介護	育児や教育
全 体	前回	n = 706	43.6	27.5	37.1	41.6	11.3
	今回	n = 946	55.4	30.1	39.5	42.2	10.9
男 性	15～19 歳	前回	n = 13	69.2	53.8	23.1	0.0
		今回	n = 21	76.2	42.9	9.5	0.0
	20～39 歳	前回	n = 50	70.0	22.0	38.0	16.0
		今回	n = 92	75.0	35.9	39.1	19.6
	40～64 歳	前回	n = 122	71.3	31.1	32.8	38.5
		今回	n = 172	69.2	33.1	42.4	39.5
	65 歳以上	前回	n = 92	16.3	16.3	29.3	55.4
		今回	n = 83	26.5	13.3	38.6	65.1
女 性	15～19 歳	前回	n = 17	76.5	35.3	52.9	0.0
		今回	n = 32	62.5	56.3	50.0	6.3
	20～39 歳	前回	n = 98	62.2	38.8	41.8	17.3
		今回	n = 119	70.6	35.3	58.8	21.8
	40～64 歳	前回	n = 164	42.1	29.3	37.2	48.8
		今回	n = 259	59.5	28.6	32.4	45.6
	65 歳以上	前回	n = 130	11.5	20.0	39.2	60.0
		今回	n = 140	16.4	22.1	31.4	69.3

			経済的な問題 (収入・家計・借金等)	話し相手が いない	生活環境 (騒音・交通事情など)	することがない	その他	無回答
全 体	前回	n = 706	36.3	4.8	7.9	3.1	4.0	3.7
	今回	n = 946	37.4	5.4	5.5	1.8	4.2	0.7
男 性	15～19 歳	前回	n = 13	23.1	0.0	15.4	0.0	7.7
		今回	n = 21	9.5	4.8	4.8	0.0	14.3
	20～39 歳	前回	n = 50	42.0	6.0	12.0	6.0	10.0
		今回	n = 92	39.1	6.5	6.5	2.2	2.2
	40～64 歳	前回	n = 122	45.1	4.9	9.8	3.3	0.8
		今回	n = 172	47.1	3.5	3.5	1.7	2.3
	65 歳以上	前回	n = 92	20.7	5.4	3.3	7.6	9.8
		今回	n = 83	28.9	12.0	6.0	4.8	3.6
女 性	15～19 歳	前回	n = 17	17.6	0.0	11.8	0.0	5.9
		今回	n = 32	9.4	3.1	6.3	0.0	6.3
	20～39 歳	前回	n = 98	38.8	2.0	7.1	1.0	2.0
		今回	n = 119	43.7	5.0	10.9	2.5	2.5
	40～64 歳	前回	n = 164	47.0	1.8	7.9	1.2	3.7
		今回	n = 259	39.4	3.5	5.0	0.0	5.0
	65 歳以上	前回	n = 130	25.4	11.5	8.5	3.1	1.5
		今回	n = 140	28.6	6.4	1.4	2.9	5.7

【職業別】

「家事・仕事や学業の負担」では、「会社員」、「自営業」、「学生」が、「自分や家族の健康・病気、介護」では、「専業主婦(主夫)」、「無職」が6割を超え高くなっています。



問 33 不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

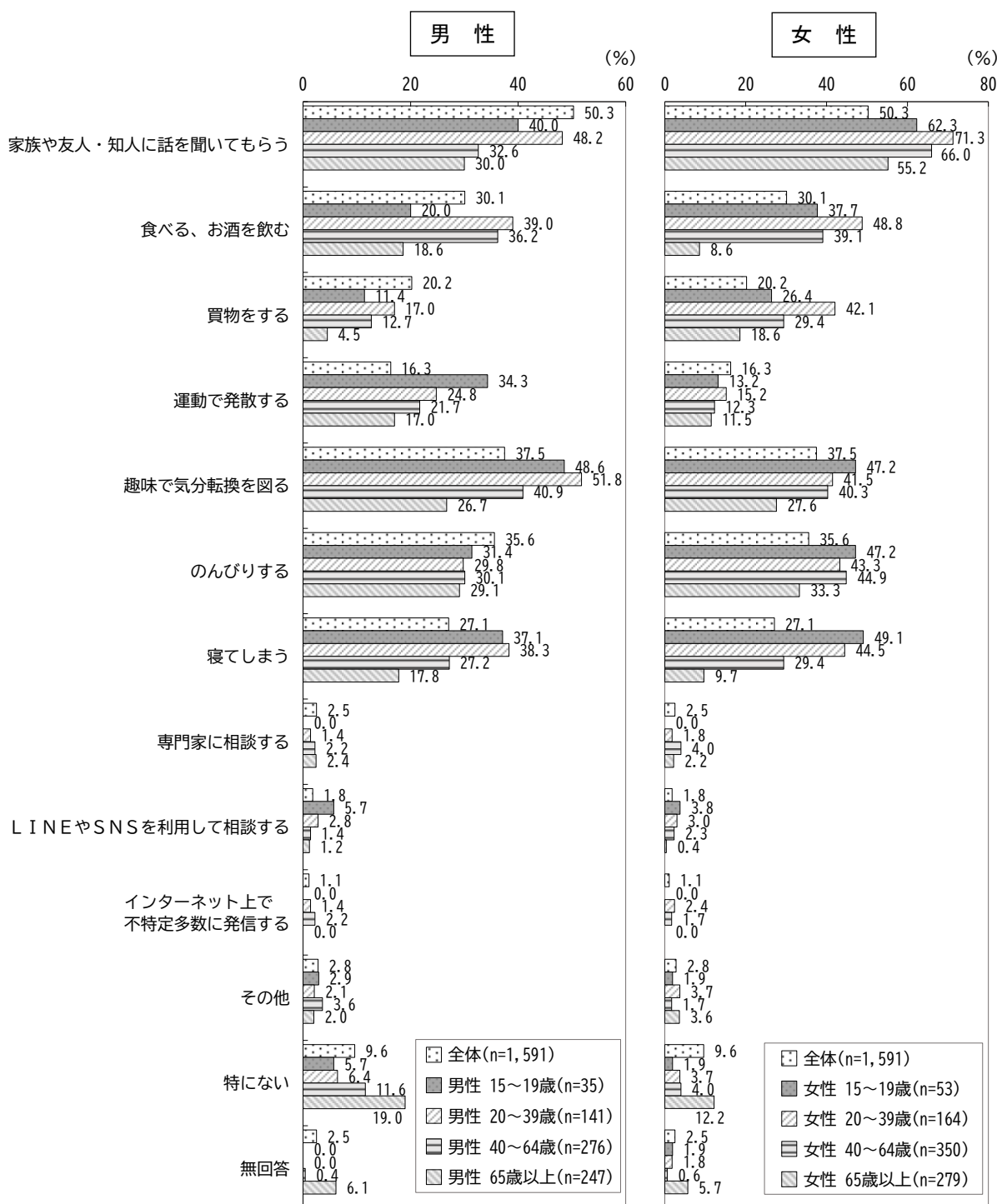
【全体】

不安や悩み、ストレスがあったときにすることについては、「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」が 50.3%と最も高く、次いで「趣味で気分転換を図る」が 37.5%、「のんびりする」が 35.6%、「食べる、お酒を飲む」が 30.1%、「寝てしまう」が 27.1%、「買物をする」が 20.2%、「運動で発散する」が 16.3%と続いています。

なお、「特にない」は 9.6%となっています。

【性年齢別】

「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」は、男性 65 歳以上、女性のすべての年代で最も高くなっています。特に女性 15～19 歳、20～39 歳、40～64 歳では 6 割を超えています。また、「趣味で気分転換を図る」では、男性 15～19 歳、20～39 歳、40～64 歳で高くなっています。



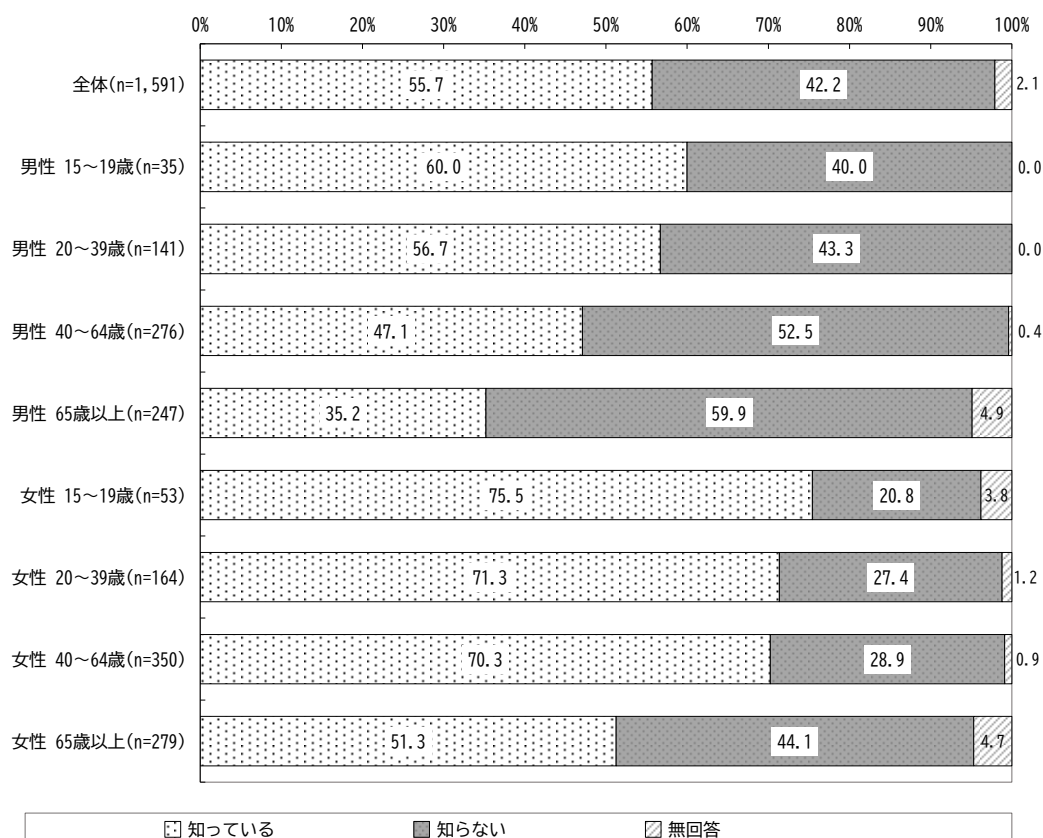
問 34 悩んだとき相談できる場所を知っていますか。(〇は1つ)

【全体】

悩んだとき相談できる場所の認知度については、「知っている」が55.7%、「知らない」が42.2%となっています。

【性年齢別】

「知っている」は、男性、女性ともに年代が上がるにつれて低くなっており、65歳以上男性で35.2%、女性で51.3%となっています。



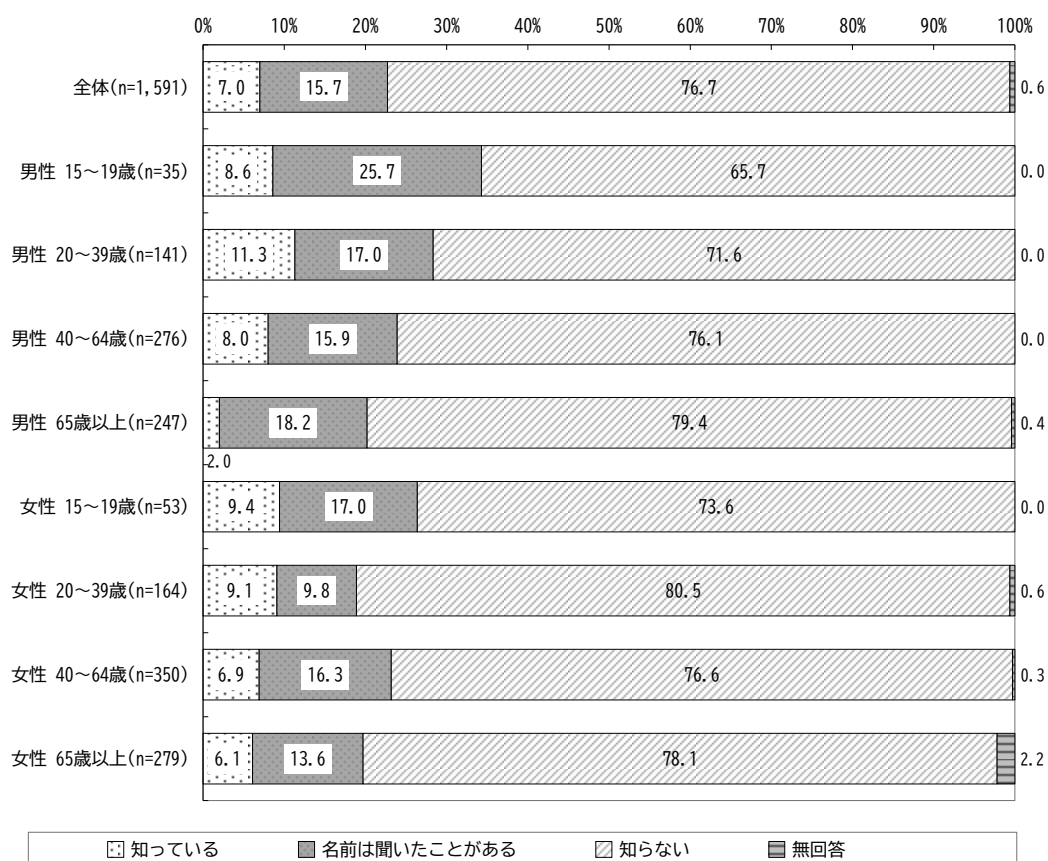
問 35 「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

【全体】

「ゲートキーパー」の認知度については、「知っている」が 7.0%、「名前は聞いたことがある」が 15.7%、「知らない」が 76.7%となっています。

【性年齢別】

「知っている」は、男性、女性ともにすべての年代で1割前後と低く、「知らない」は男性 15～19 歳を除くすべての年代で7割以上と高くなっています。



6 飲酒・喫煙について

問 36 ふだん、お酒（日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。（〇は1つ）

【全体】

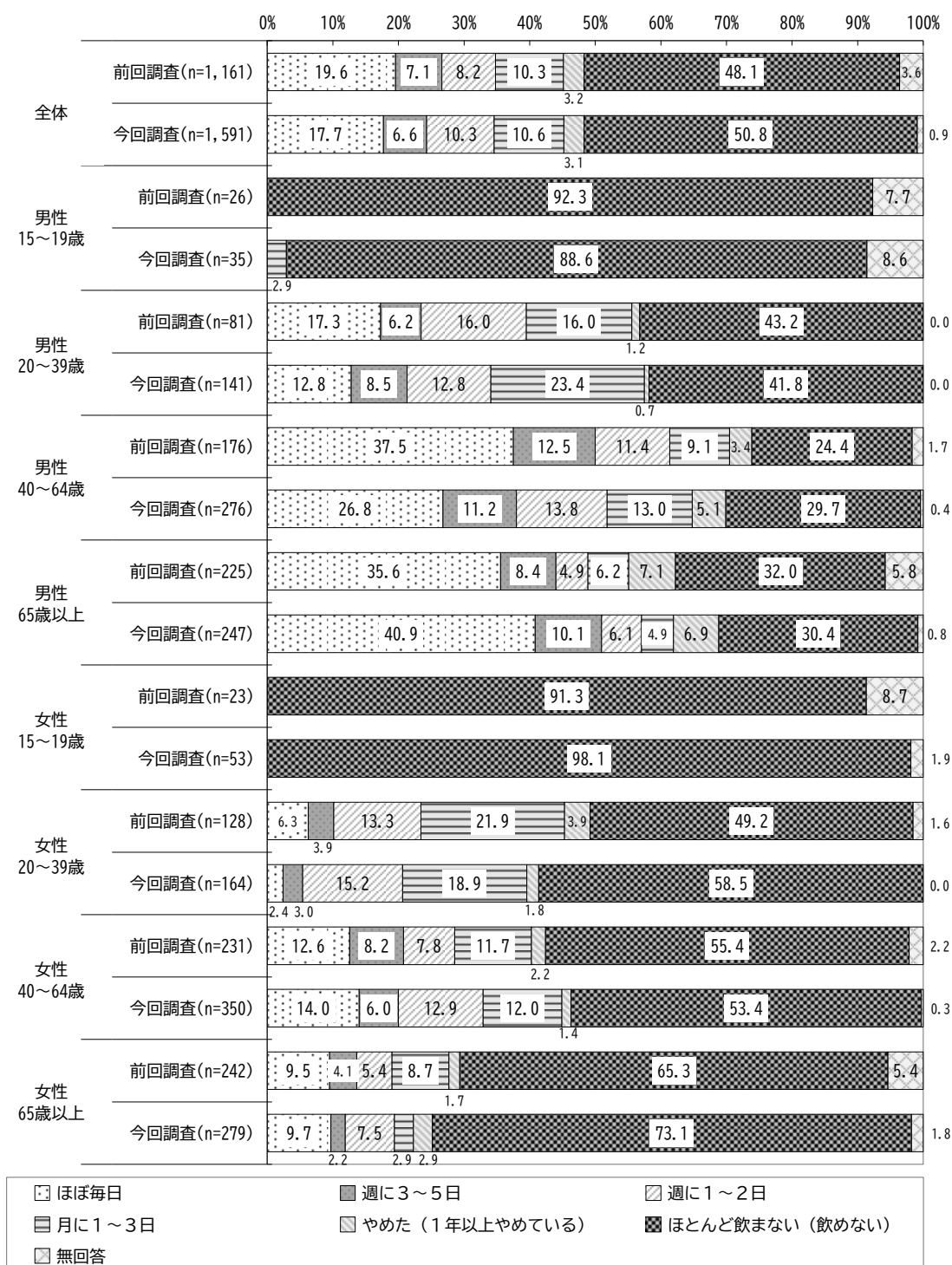
ふだん、お酒を飲む頻度については、「ほぼ毎日」が 17.7%と最も高く、次いで「月に1～3日」が 10.6%、「週に1～2日」が 10.3%、「週に3～5日」が 6.6%となっています。

なお、「やめた（1年以上やめている）」は 3.1%、「ほとんど飲まない（飲めない）」は 50.8%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「ほぼ毎日」では、男性 40～64 歳で前回よりも 10.7 ポイント減少しています。

※15～19 歳では、前回（男性、女性）、今回（女性）において、飲酒しているとの回答はありません。



問 36-1

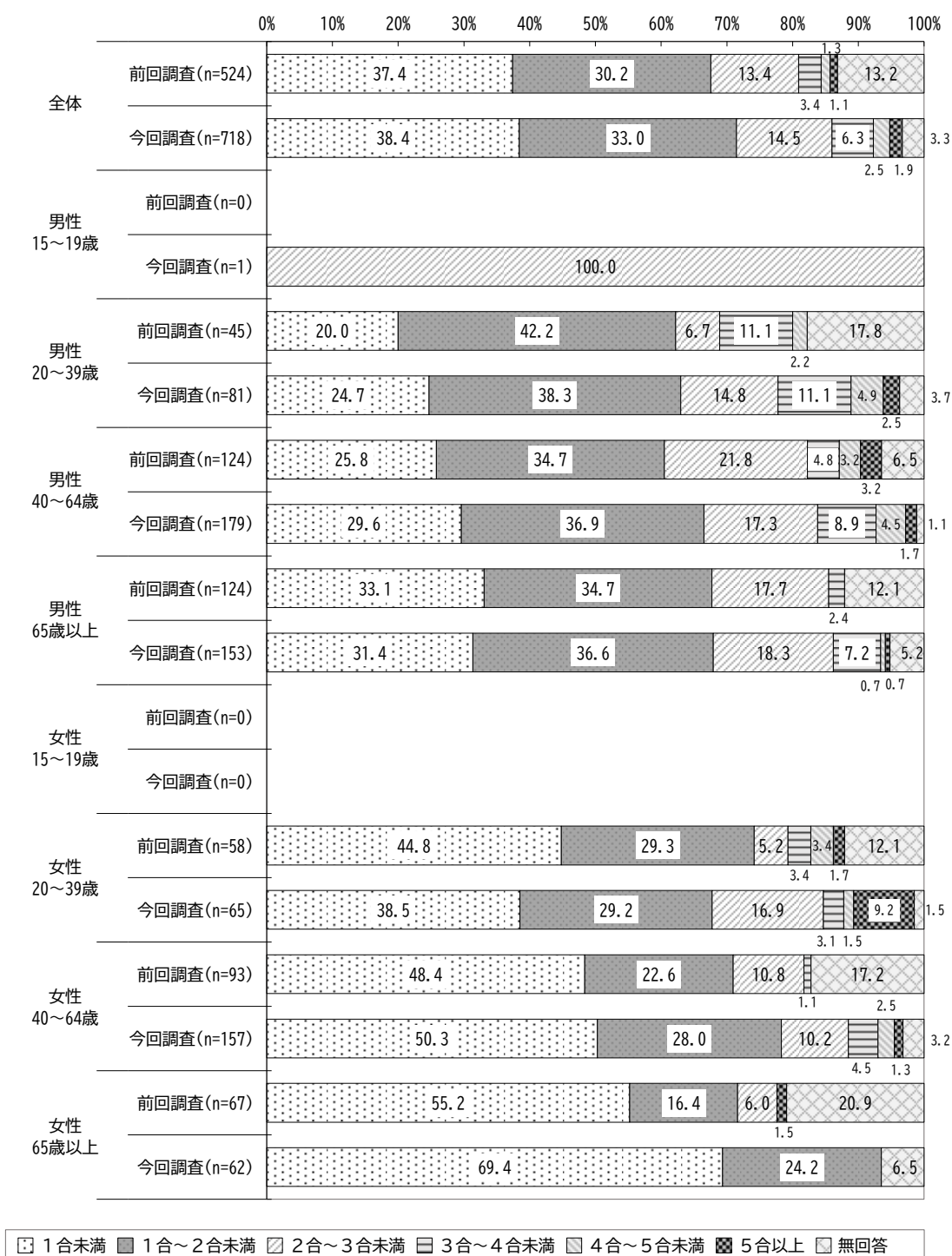
問 36 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみ
お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

【全体】

飲酒量については、「1 合未満」が 38.4%と最も高く、次いで「1 合～2 合未満」が 33.0%、「2 合～3 合未満」が 14.5%、「3 合～4 合未満」が 6.3%、「4 合～5 合未満」が 2.5%、「5 合以上」が 1.9% となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「1 合未満」では、女性 65 歳以上で前回よりも 14.2 ポイント増加しています。また、「2 合～3 合未満」では、女性 20～39 歳で前回よりも 11.7 ポイント増加しています。



問 36-2

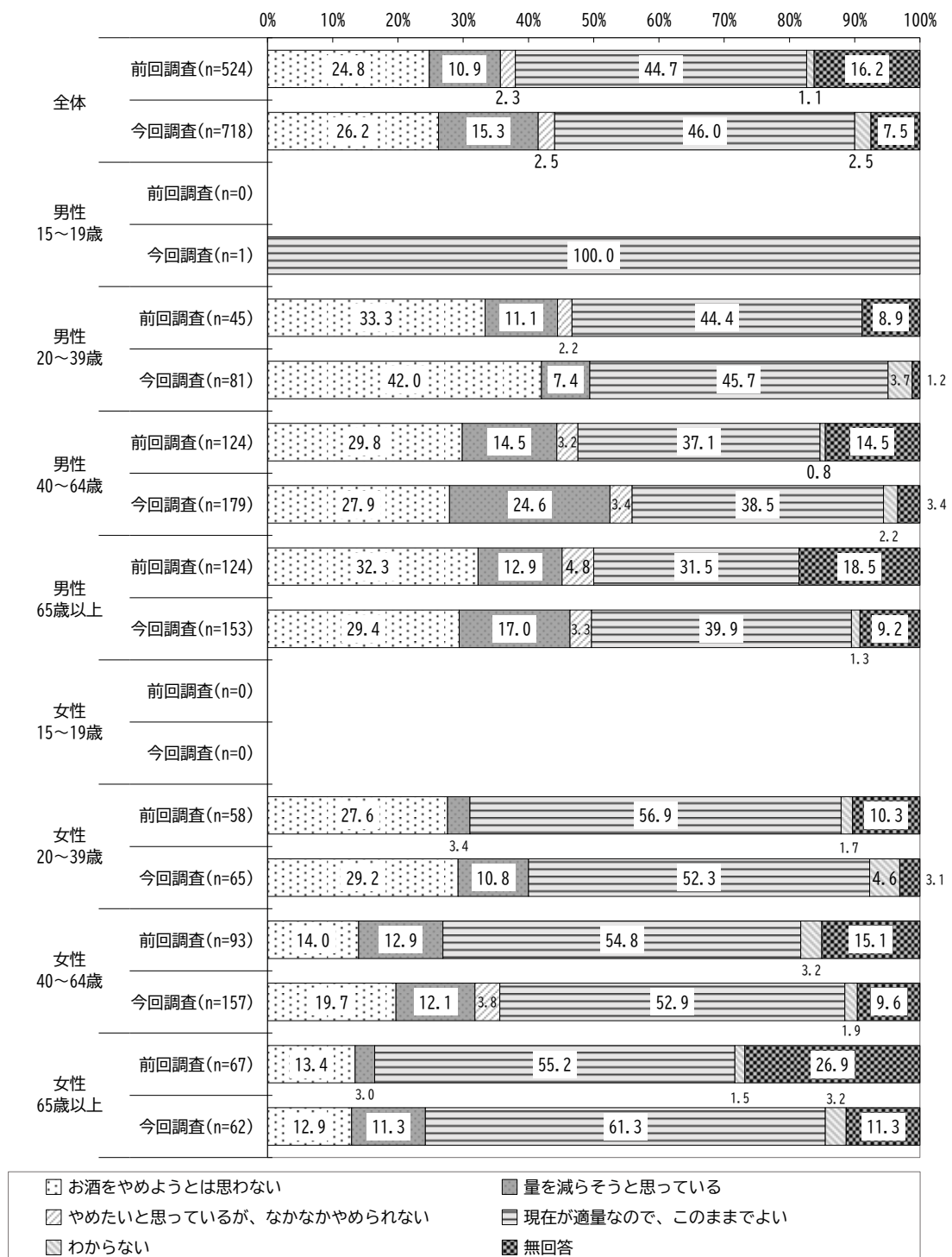
問 36 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみ
今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。(○は1つ)

【全体】

今後の飲酒の意向については、「現在が適量なので、このままでよい」が 46.0%と最も高く、次いで「お酒をやめようとは思わない」が 26.2%、「量を減らそうと思っている」が 15.3%、「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」、「わからない」が同率で 2.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「量を減らそうと思っている」では、男性 40～64 歳で前回よりも 10.1 ポイント増加しています。



問 37 喫煙の習慣がありますか。(〇は1つ)

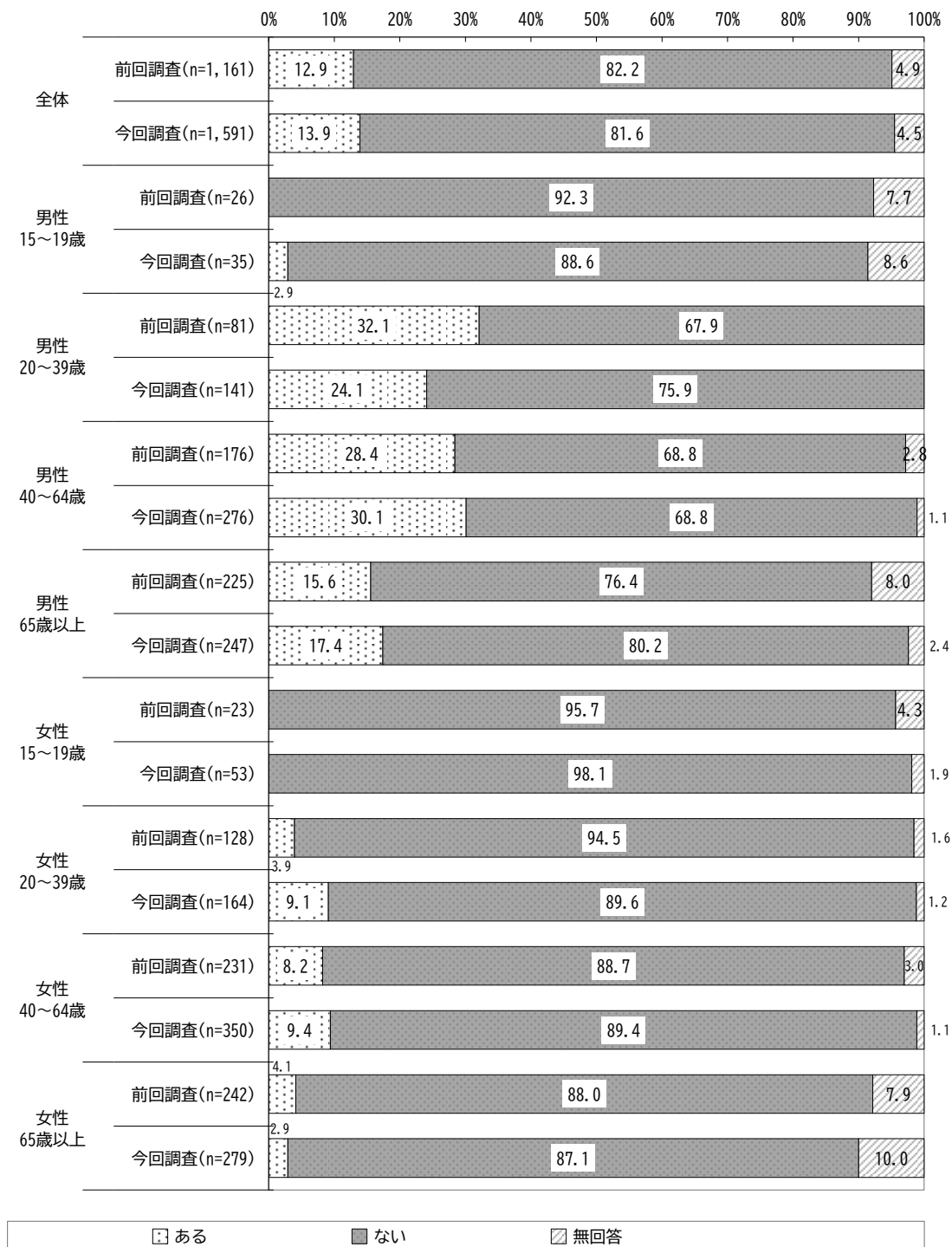
【全体】

喫煙習慣の有無については、「ない」が81.6%、「ある」が13.9%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

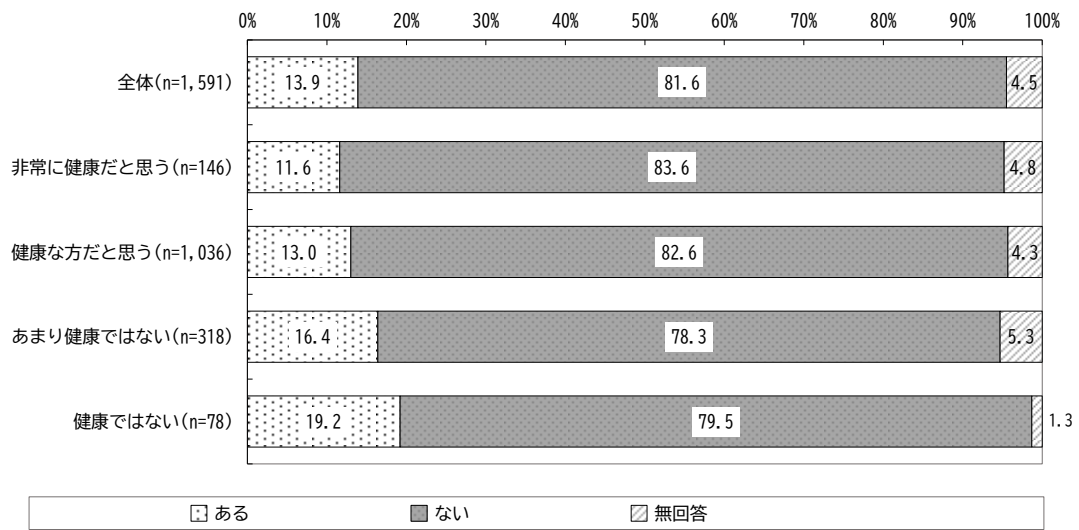
「ある」では、男性 20～39 歳で前回よりも 8.0 ポイント減少しています。

※15～19 歳では、前回(男性、女性)、今回(女性)において、喫煙しているとの回答はありません。



問 37 喫煙習慣の有無 と 問 17 主観的健康感

「喫煙習慣の有無」を「主観的健康感」でみると、「ある」は、「あまり健康ではない」で 16.4%、「健康ではない」では 19.2%と高くなっています。



問 37-1

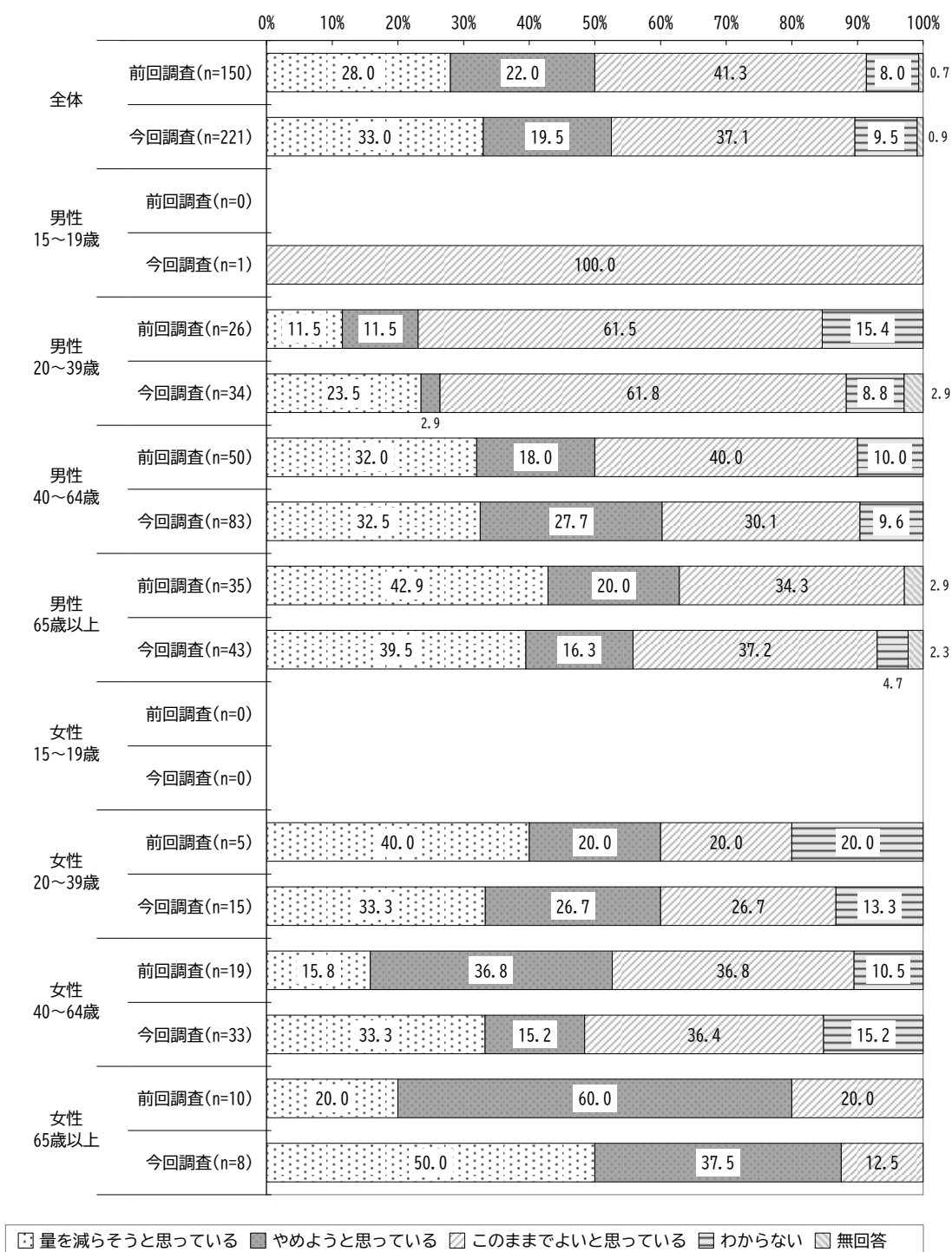
問 37 で「1 ある」に○をつけた方のみ
ご自分の喫煙についてどう思いますか。(○は1つ)

【全体】

今後の喫煙意向については、「このままでよいと思っている」が 37.1%と最も高く、次いで「量を減らそうと思っている」が 33.0%、「やめようと思っている」が 19.5%、「わからない」が 9.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「やめようと思っている」では、男性 40～64 歳で前回よりも 9.7 ポイント増加しています。
一方、女性 40～64 歳で前回よりも 21.6 ポイント減少しています。



7 地域とのつながりについて

問 38 次の地域活動に月 1 回以上参加していますか。(それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○)

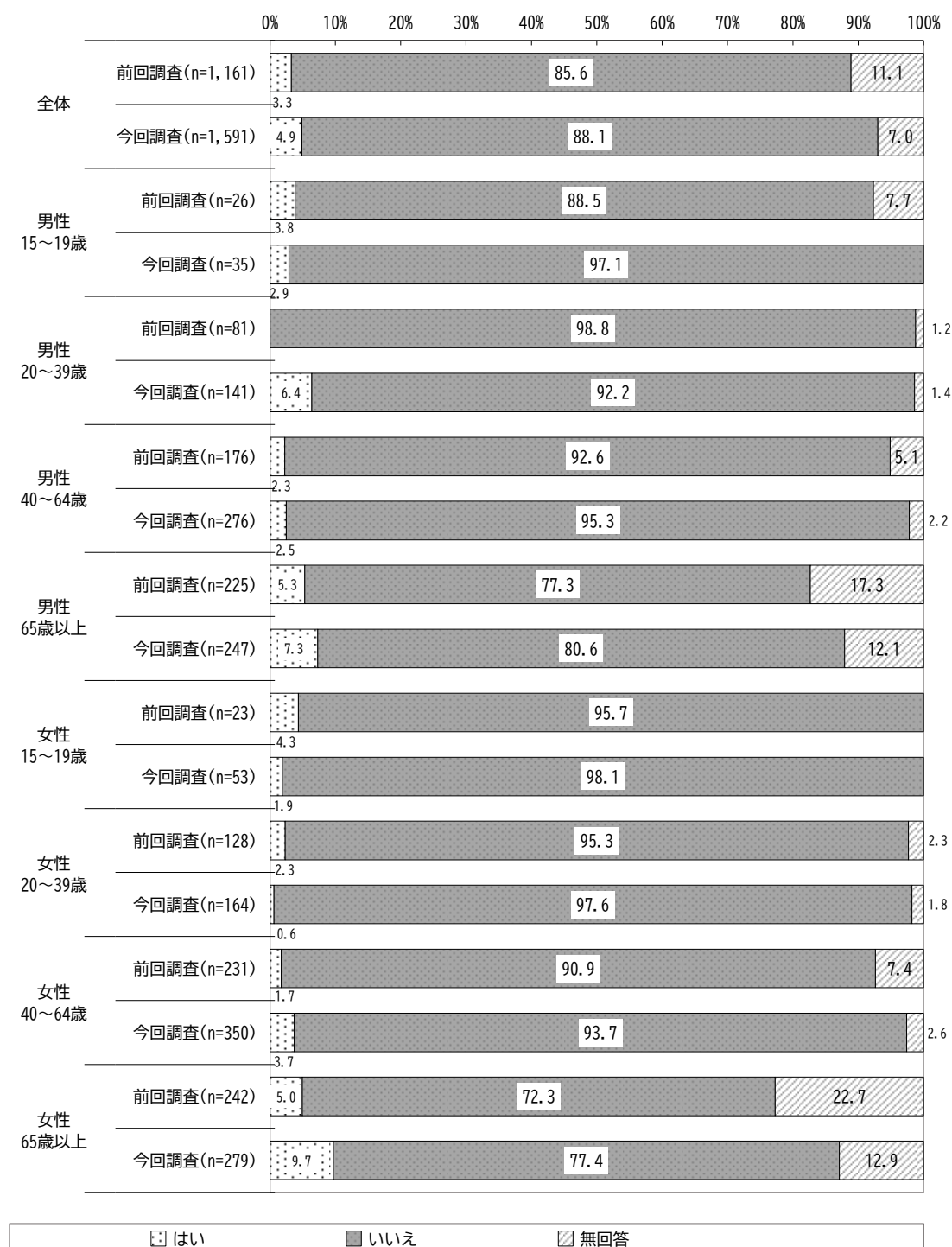
① ボランティアグループへの参加状況

【全体】

「はい」が 4.9%、「いいえ」が 88.1%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「いいえ」では、男性 20～39 歳を除くすべての性年齢で前回よりも増加傾向となっており、特に男性 15～19 歳では 8.6 ポイント増加しています。



②スポーツ関係のグループやクラブへの参加状況

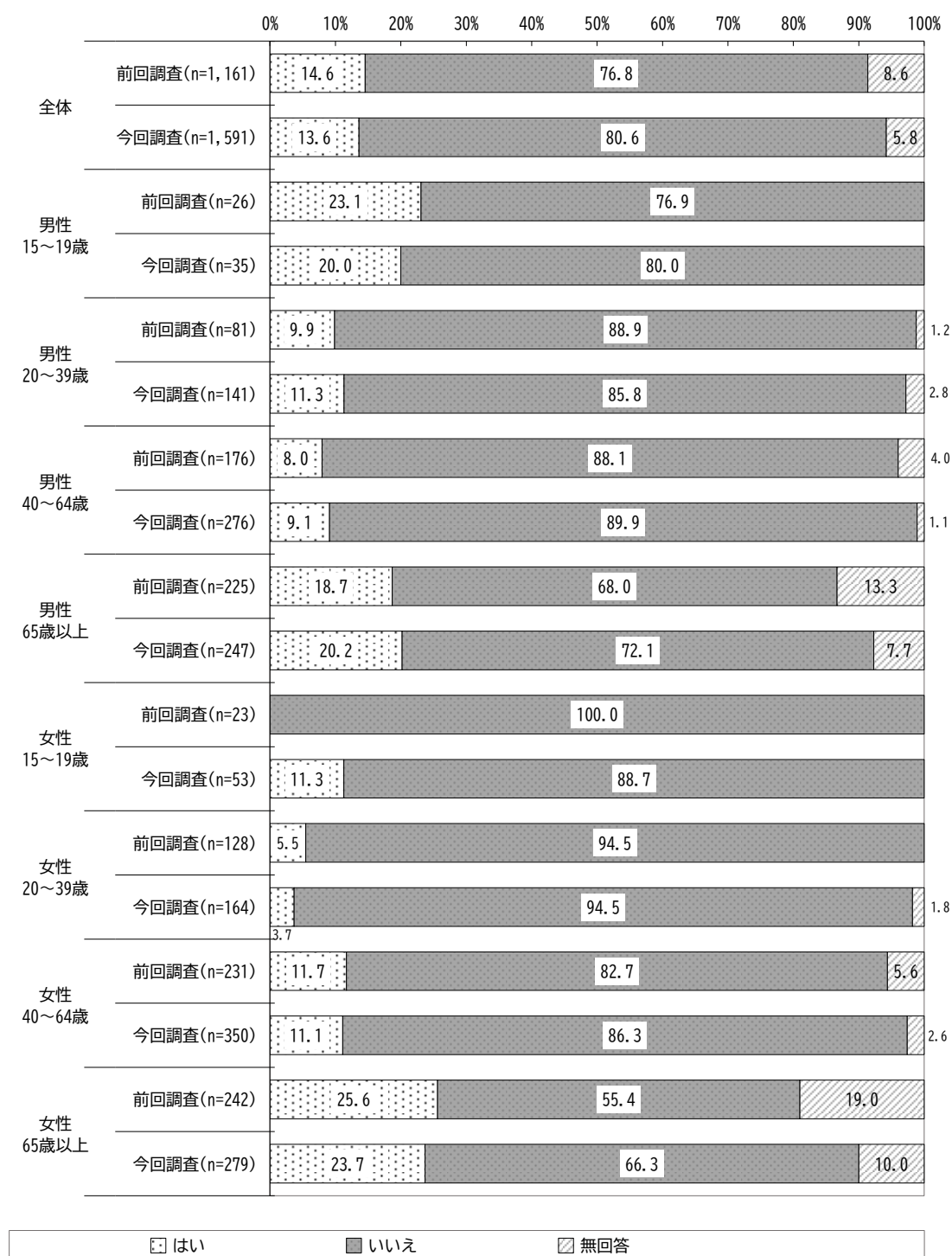
【全体】

「はい」が13.6%、「いいえ」が80.6%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「はい」では、男性は15～19歳を除くすべての年代で、前回よりもやや増加していますが、女性は15～19歳を除くすべての年代で前回よりもやや減少しています。

一方、「いいえ」では、女性65歳以上で前回よりも10.9ポイント増加しています。



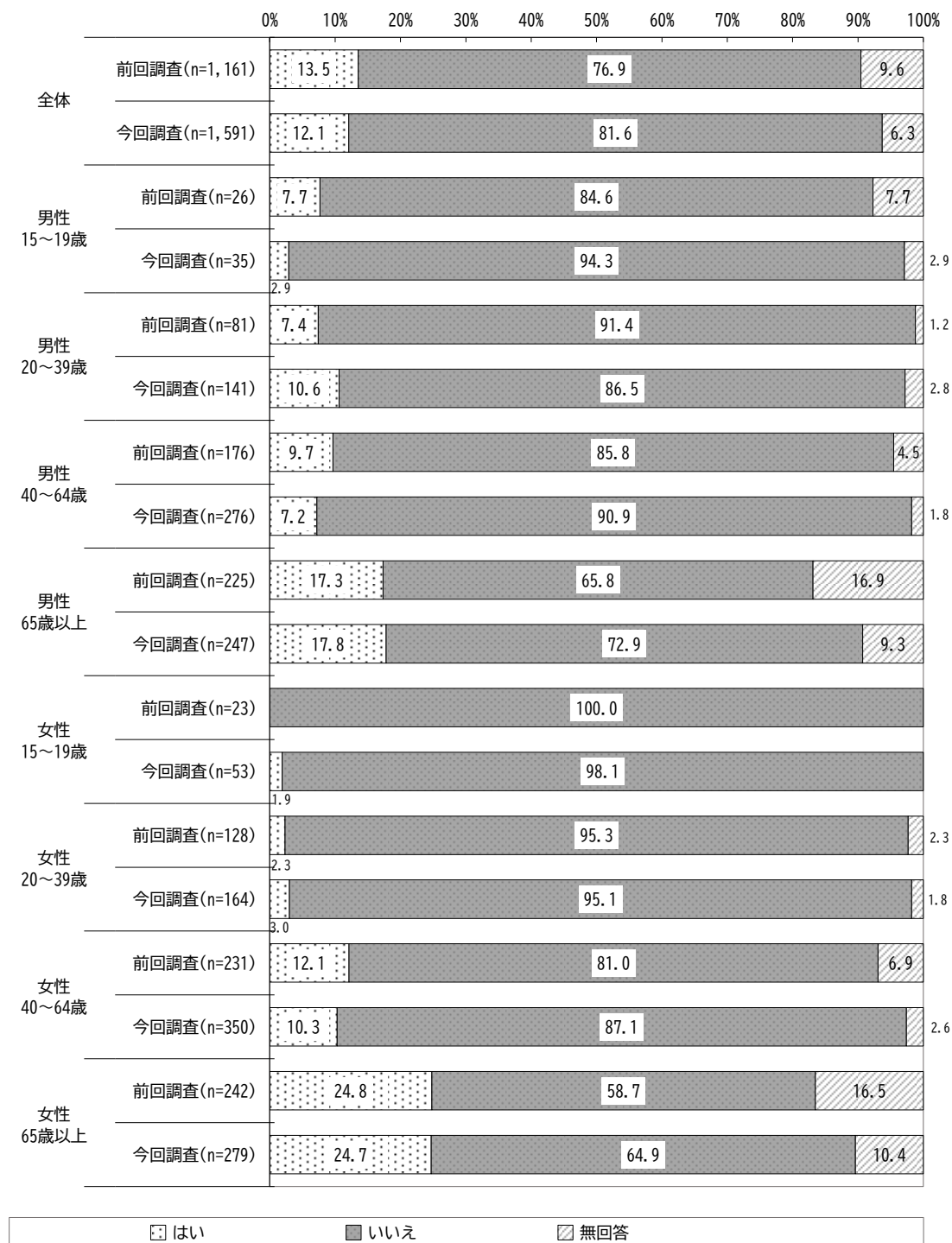
③趣味関係のグループへの参加状況

【全体】

「はい」が12.1%、「いいえ」が81.6%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「いいえ」では、男性15～19歳、65歳以上で前回よりもそれぞれ9.7ポイント、7.1ポイント増加しています。



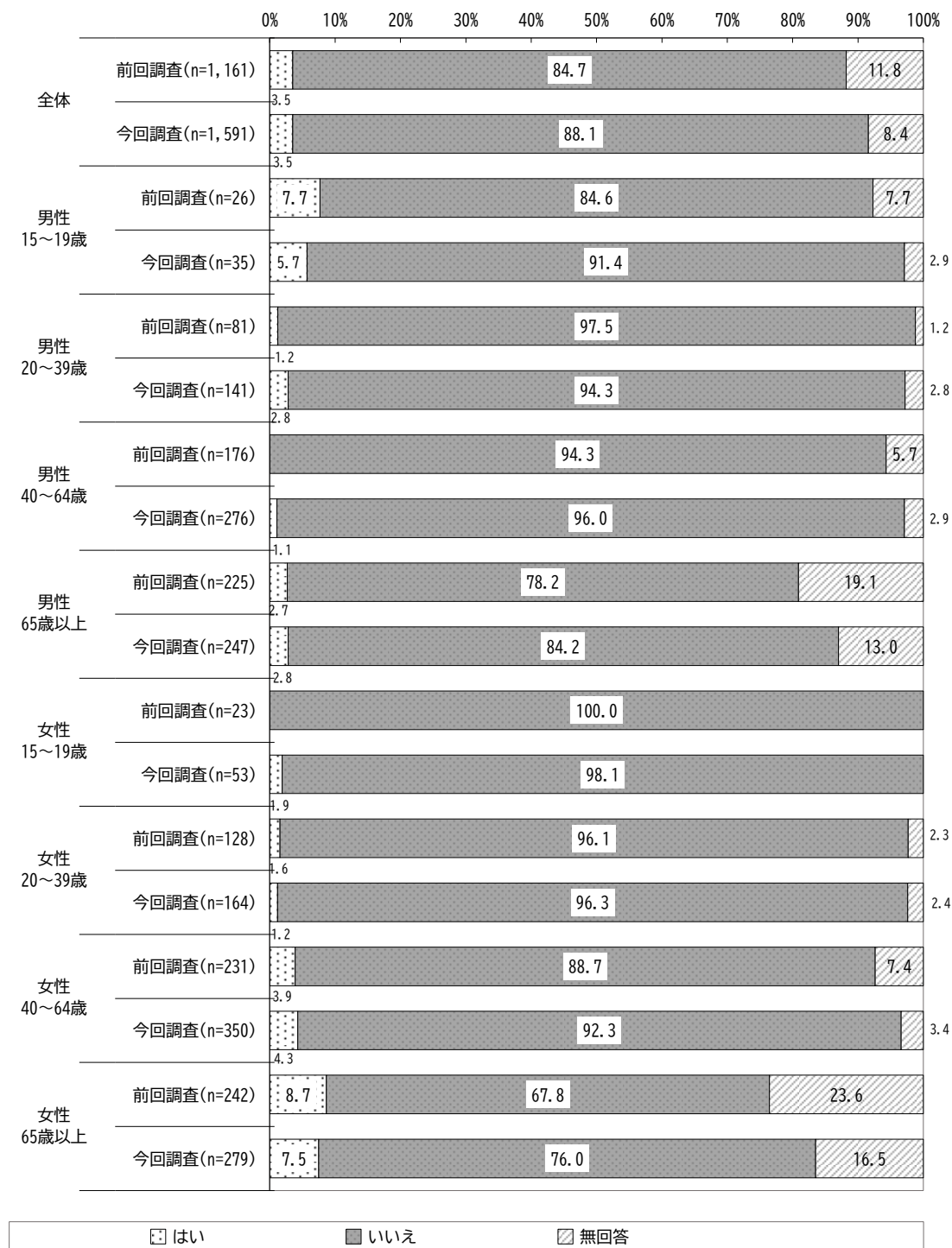
④学習・教養グループへの参加状況

【全体】

「はい」が3.5%、「いいえ」が88.1%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「いいえ」では、女性 65 歳以上で前回よりも 8.2 ポイント増加しています。



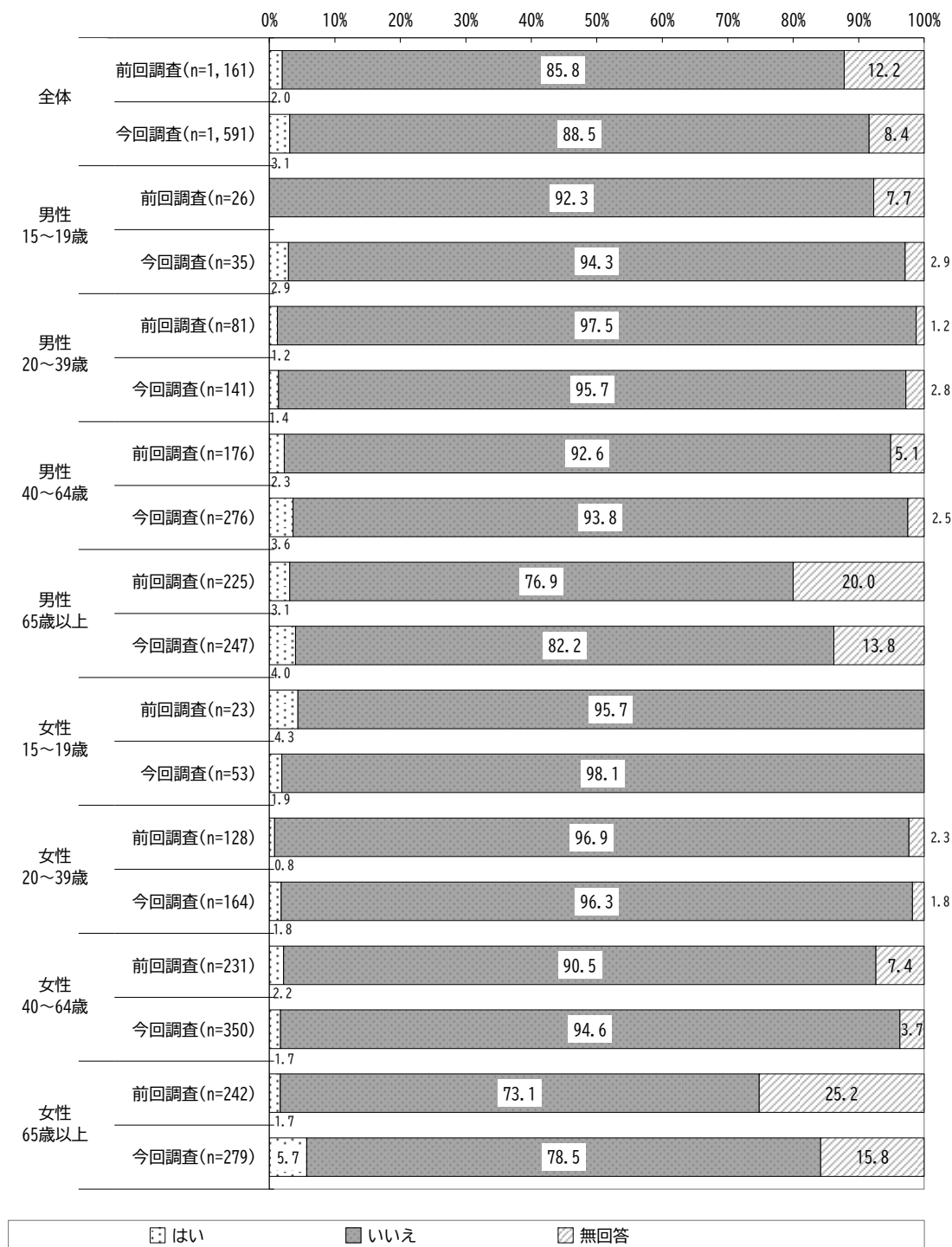
⑤特技や経験を他者に伝える活動への参加状況

【全体】

「はい」が3.1%、「いいえ」が88.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

前回との大きな差はありません。



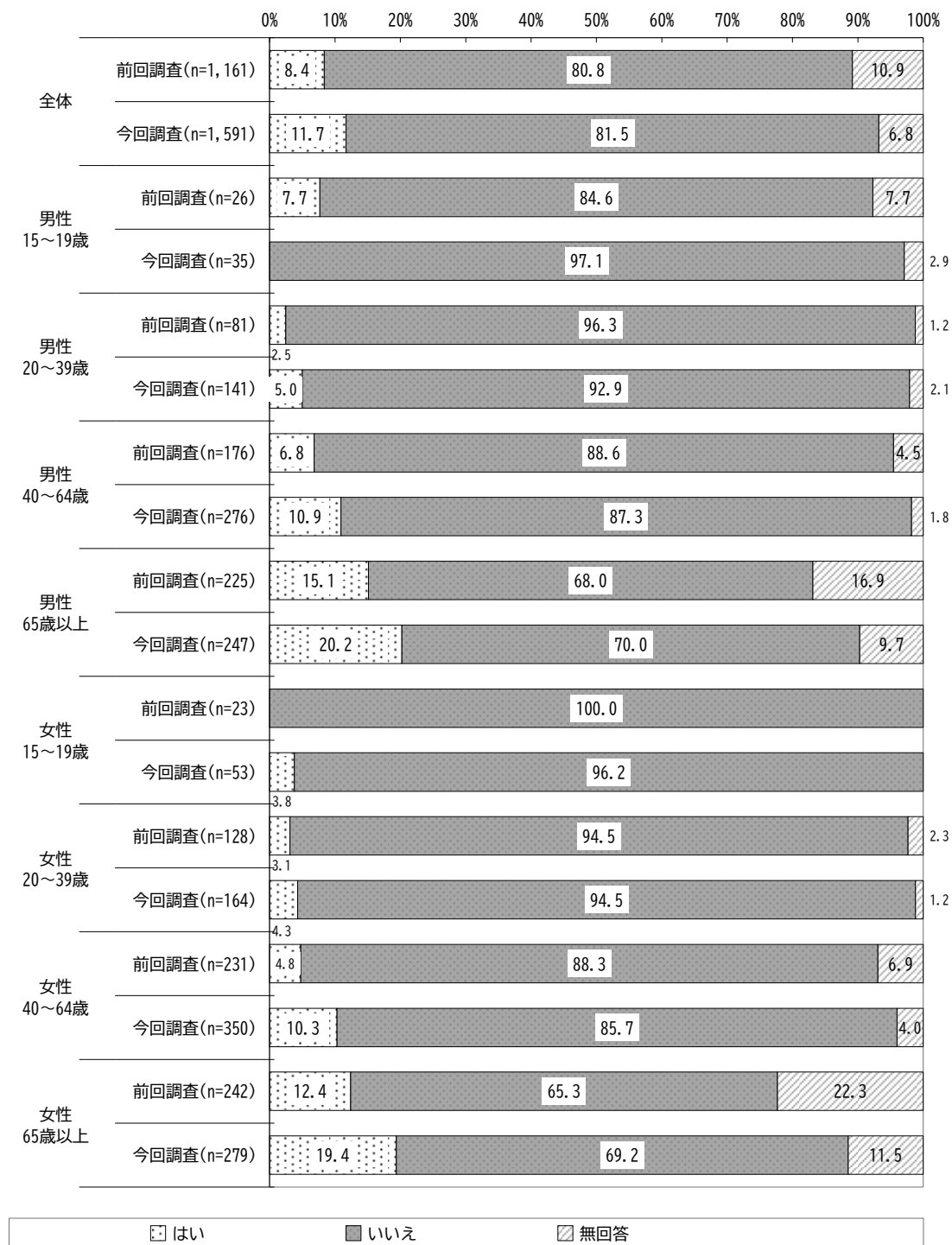
⑥自治会・地域支え合い協議会等の活動への参加状況

【全体】

「はい」が11.7%、「いいえ」が81.5%となっています。

【性年齢別・前回との比較】

「はい」では、男性、女性ともに40～64歳、65歳以上で前回よりもやや増加しています。



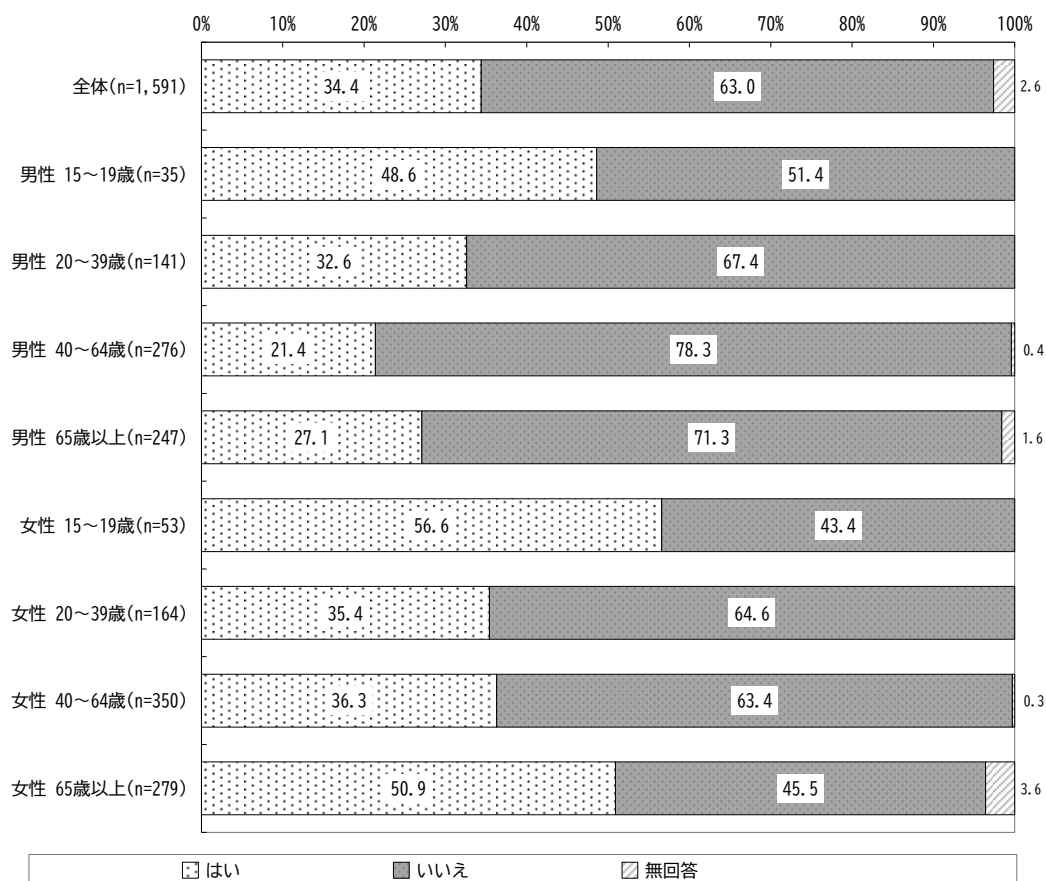
問 39 地域で心配事や愚痴を聞いてくれる人(自分のことを相談できる人)がいますか。(〇は1つ)

【全体】

地域で心配事や愚痴を聞いてくれる人の有無については、「はい」(いる)が 34.4%、「いいえ」(いない)が 63.0%となっています。

【性年齢別】

「いいえ」(いない)では、男性は 15～19 歳を除くすべての年代、女性は 20～39 歳、40～64 歳で 6 割以上と高くなっています。



問 40 ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。(〇は1つ)

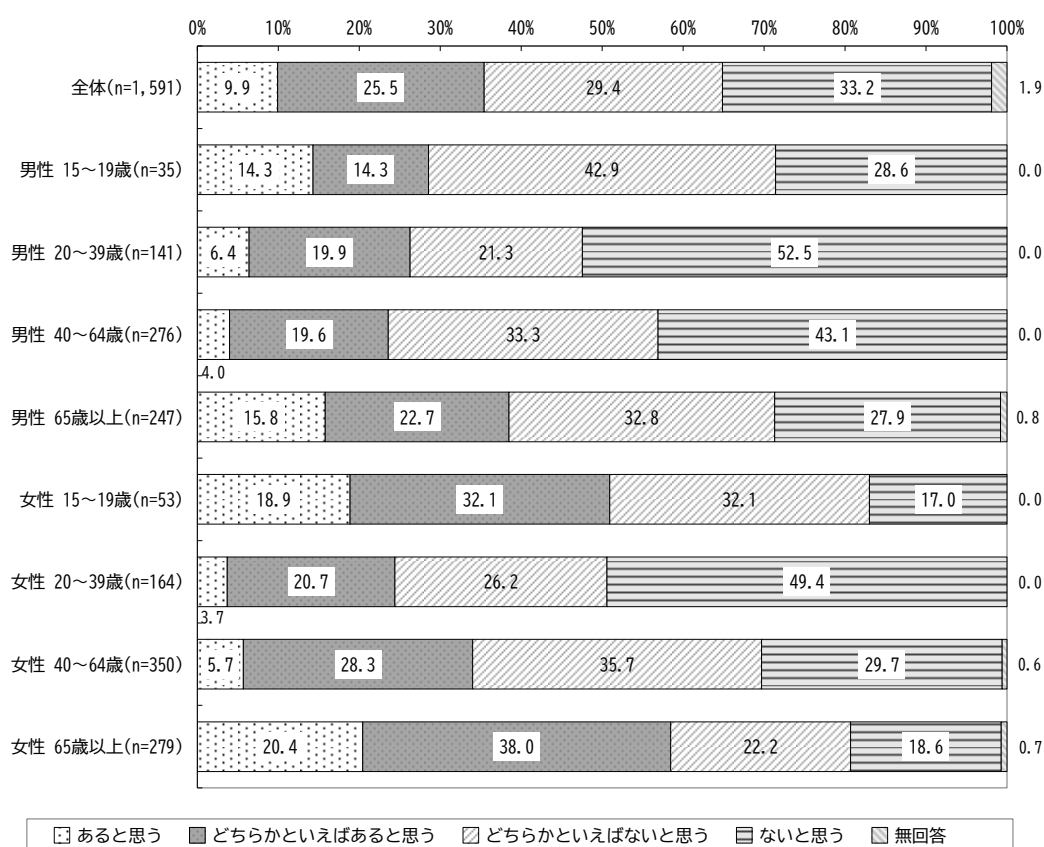
【全体】

地域の人たちとのつながりについては、「ないと思う」が 33.2%と最も高く、次いで「どちらかといえばないと思う」が 29.4%、「どちらかといえばあると思う」が 25.5%、「あると思う」が 9.9%となっています。

【性年齢別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、男性、女性それぞれ 65 歳以上が最も高くなっていますが、男性は 38.5%と女性の 58.4%を大きく下回っています。また、女性 15～19 歳も 51.0%と高くなっています。

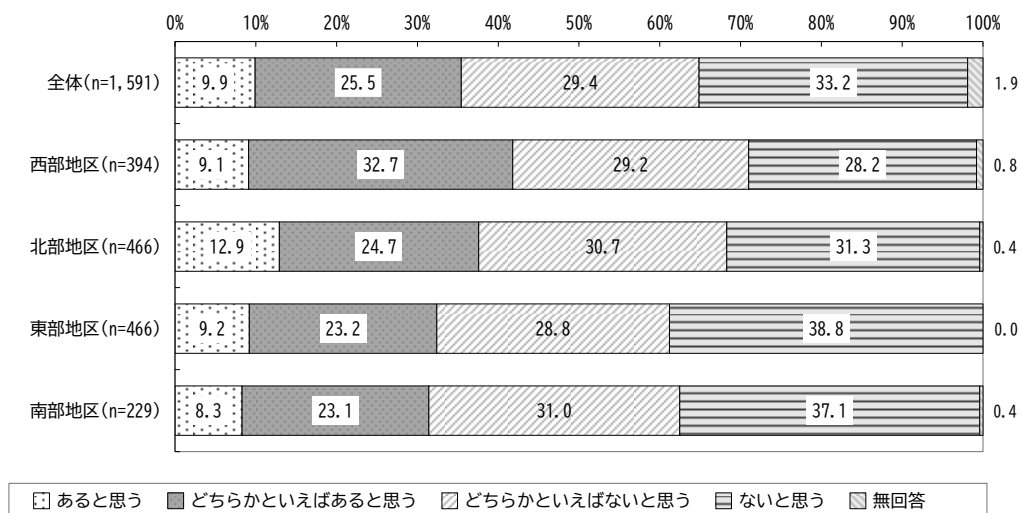
一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、女性 15～19 歳、65 歳以上を除くすべての性年齢で、6 割以上と高くなっています。



【居住地区別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「西部」で 41.8%、「北部」で 37.6%と高くなっています。

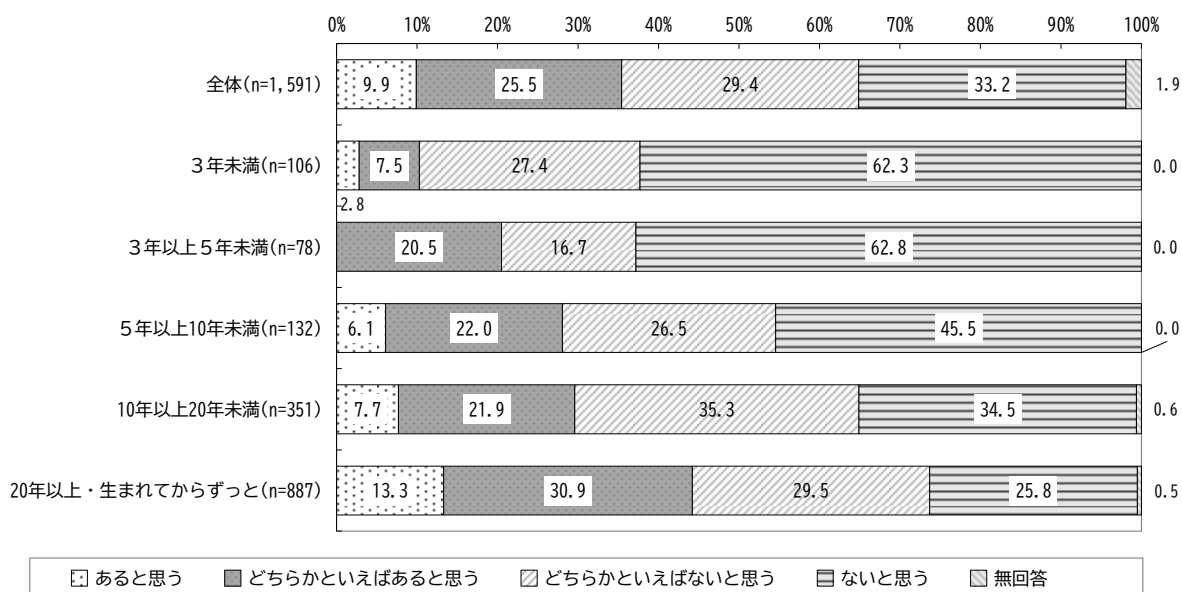
一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「東部」で 67.6%、「南部」で 68.1%と高くなっています。



【居住年数別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、居住年数が長いほど高くなっており、「20 年以上・生まれてからずっと」で 44.2%となっています。

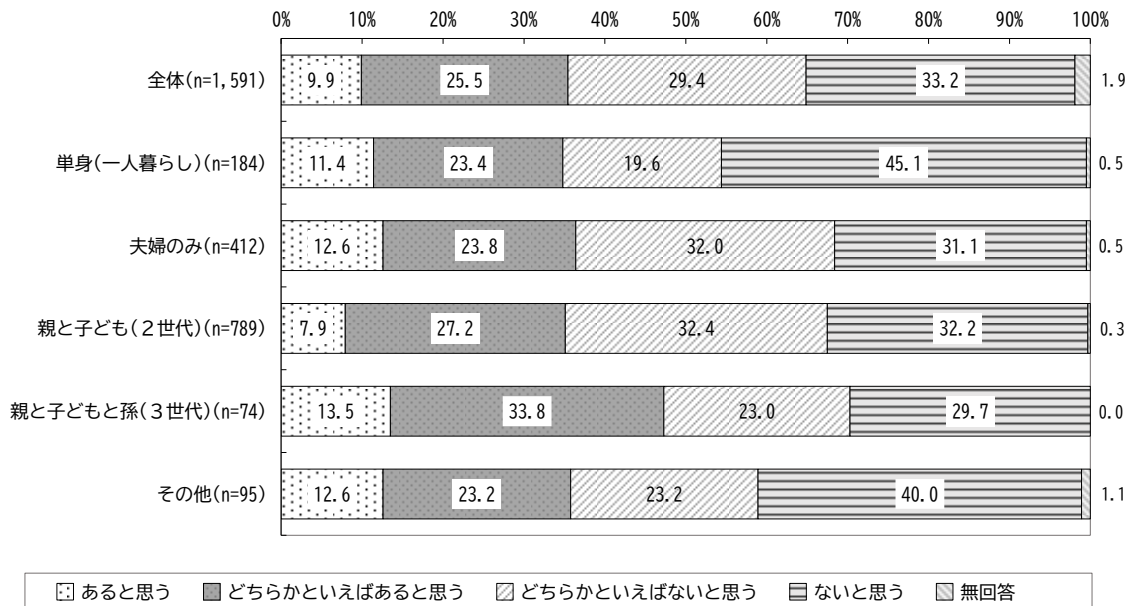
一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「3 年未満」、「3 年以上 5 年未満」でそれぞれ 89.7%、79.5%と高くなっています。



【世帯構成別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「親と子どもと孫（3世代）」が47.3%と高くなっています。

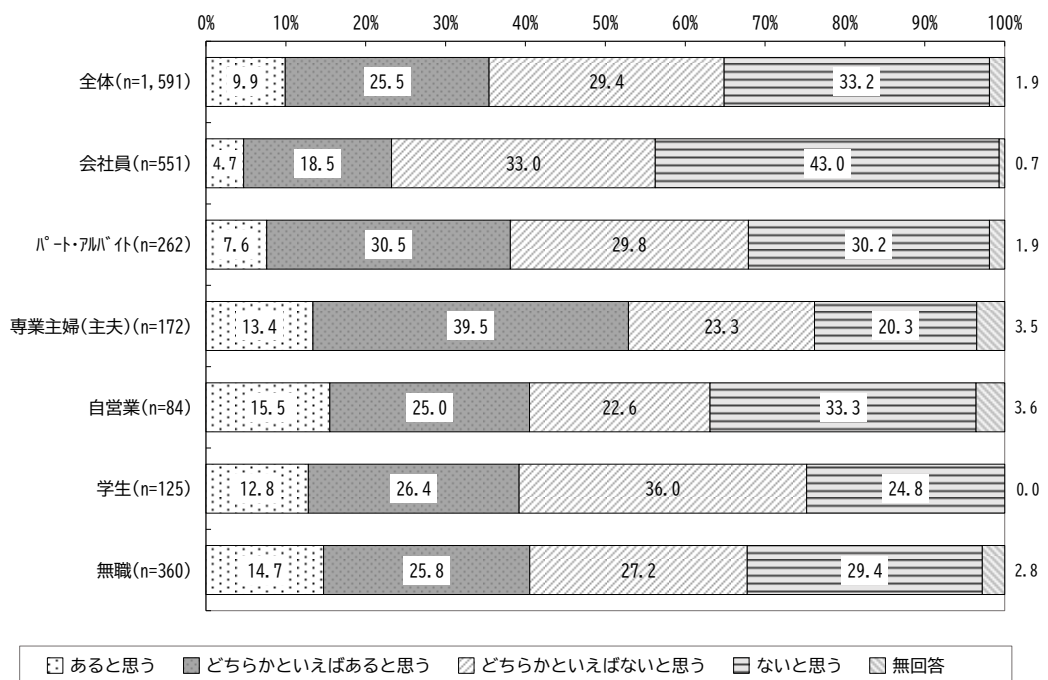
一方、「ないと思う」では、「単身（一人暮らし）」が45.1%と高くなっています。



【職業別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「専業主婦(主夫)」が52.9%と高くなっています。

一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「会社員」が76.0%と高くなっています。



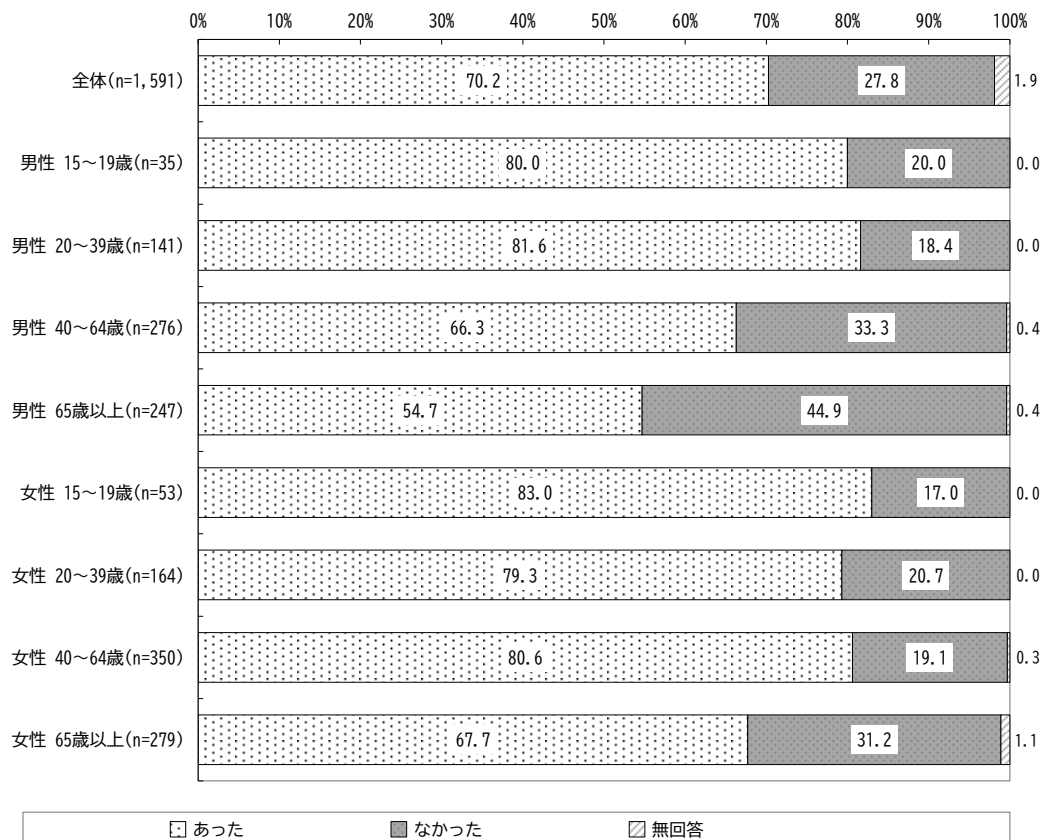
問 41	過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会がありましたか。(○は1つ)
------	---

【全体】

過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会については、「あった」が70.2%、「なかった」が27.8%となっています。

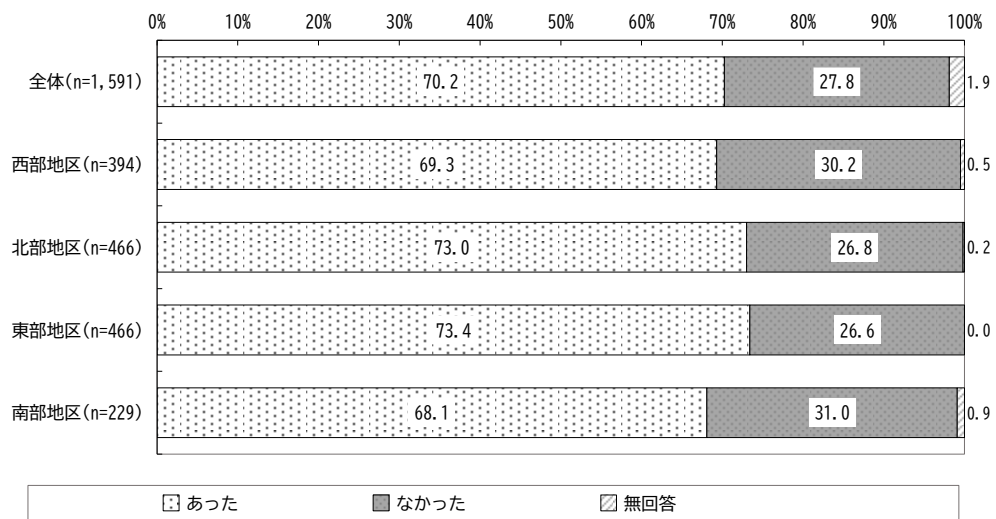
【性年齢別】

「なかった」は、男性 40～64 歳、男性、女性ともに 65 歳以上で3割以上と高くなっています。



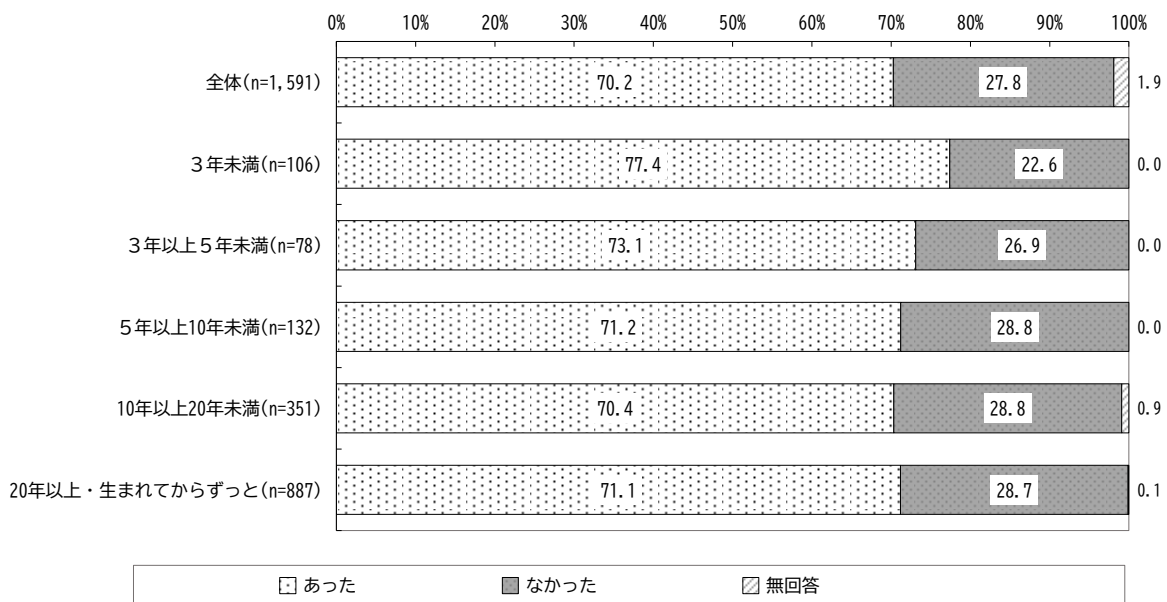
【居住地区別】

「あった」は、各地区とも大きな違いはありませんが、「北部」、「東部」でそれぞれ73.0%、73.4%とやや高くなっています。



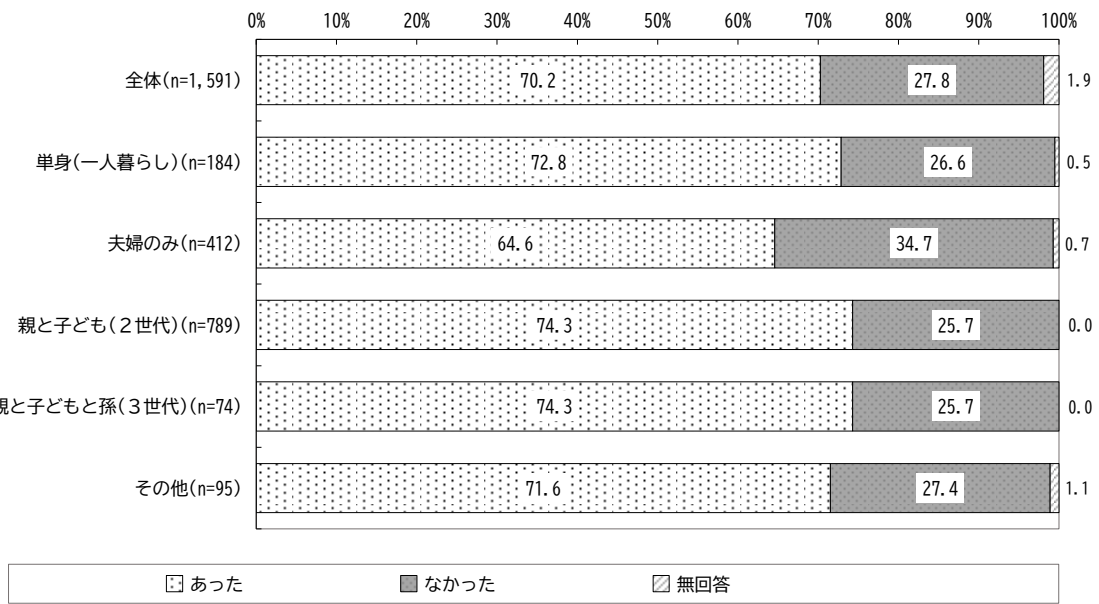
【居住年数別】

「あった」は、「3年未満」が77.4%とやや高くなっています。



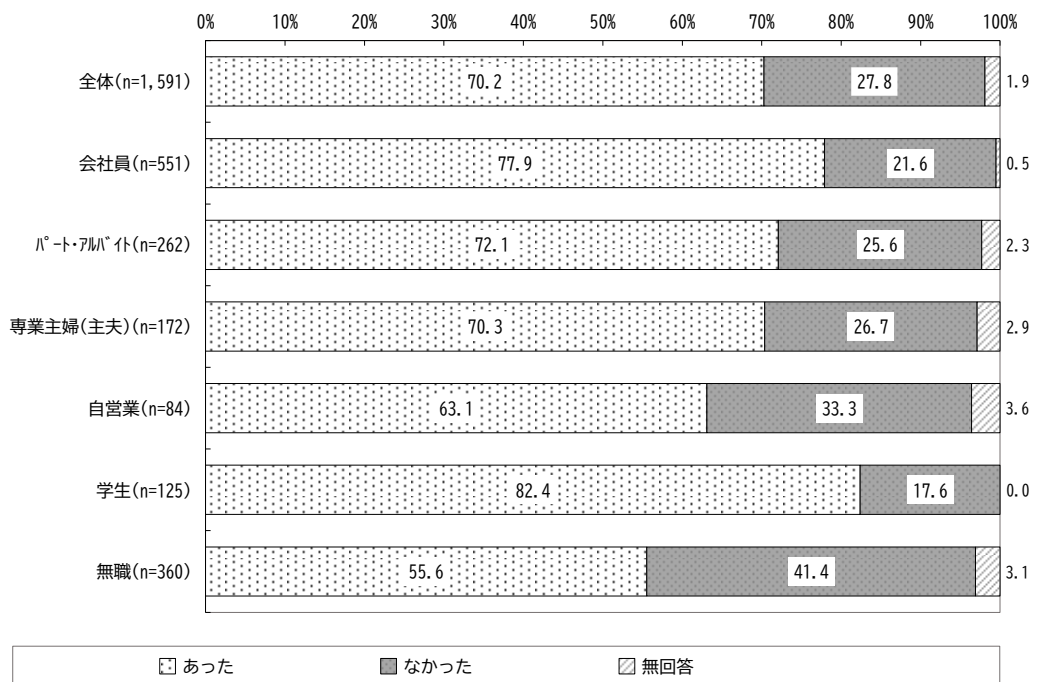
【世帯構成別】

「なかった」は、「夫婦のみ」が34.7%とやや高くなっています。



【職業別】

「なかった」は、「自営業」、「無職」でそれぞれ33.3%、41.4%と高くなっています。



8 自由意見

健康づくりや食育に関するご意見について、194 人の方から 209 件のご意見をいただきました。

そのご意見を、9 つの分野と「その他」に分類しました。

分野別では、「健康について」が 39 件、「食生活・食育について」が 34 件、「施設について」が 28 件、「身体活動・運動について」が 14 件などが多くなっています。

主なご意見は以下のとおりです。

	分 野	意見数(件)
1	食生活・食育について	34
2	身体活動・運動について	14
3	健康について	39
4	休養・こころの健康について	8
5	飲酒・喫煙について	1
6	地域とのつながりについて	10
7	医療関係について	4
8	施設について	28
9	情報提供について	10
10	その他	61
意見総数		209

■分野別主な意見

1 食生活・食育について

20～39 歳	男性	子供の学校給食などで無添加の食材などを使用していただくことを考慮してほしい。
20～39 歳	女性	近年、物価高の影響や野菜高騰、経済的困難で「食費」を削る家庭環境の増加が原因で、栄養バランスの整った食事を摂取するのが難しいとニュースで聞きます。例えば、税金負担額の軽減や子供食堂や炊き出しの拡大(大人向け)、規格外の野菜販売の推進、食育の情報発信を広める等、自治体が“今できる支援”は何か(→支援策や防止策)を考えて、消費者の意見を取り入れながらも様々な活動に挑戦して、周りの方々にも助けを求めて、「食育活動」に取り組んでいただければ幸いです。
20～39 歳	女性	楽しみながら食育への理解を深める「食育フェア」の様なイベントの実施はどうでしょうか？食育に関する団体や企業、大学(学生さん)がそれぞれのブースを出して…おいしいものもあればより良いかも？！地元のものも紹介し地産地消を！鶴ヶ島産業まつりの様なイメージです。
20～39 歳	女性	自分が小学生の頃の学校給食が美味しくなく、給食の時間が嫌いだったことを未だに覚えています。今の小学生の給食状況は分かりませんが、なるべく美味しいものを提供してあげてください。
20～39 歳	女性	川越のように、田んぼでの田植え体験などのイベントを、小学生以下を対象に、食育に取り組めるイベントをやってほしい。共働き世代が増え、どうしても外食やレトルトになってしまうこともあるので。残さず食べる、野菜の必要量を体験したり。。。色々
20～39 歳	女性	鶴ヶ島市主催で栄養の教室？をやっていたようですが、乳児がいるため都合がつきませんでした。継続的にやってほしいです。子供の食育に力をいれたいので、そのような教室があるといいなと思います。とくに私たちの世代はあまり和食を食べて育っていないので、子供が食べやすい、あまり手間がかからない(和食はつくるのが大変なイメージ)和食の教室があるといいなと思います。

40～64 歳	男性	①さらに空き地を利用してもっと家庭菜園の場を作るなどして農作業をするチャンスがあれば良いと思う。若い世代が始めやすい環境で子供達と出来ると食育に繋がるのではないかな。野菜作りをすると野菜嫌いも減るのではないかな。 ②鶴ヶ島ならではの農産物を作り、農業の方々はそれを扱う場合には市として補助を出すなどして特産化するのはいかがでしょうか。鶴ヶ島ブランドが欲しい。
40～64 歳	女性	自分の子どもはもう大きくなってしまって、学校給食のお世話にはなっていませんが、自校式にはできないとしても、もう少し充実した給食にできないでしょうか。子どもの成長にも関わると思います。
40～64 歳	女性	学校給食をしっかりと考え直して欲しい。白米に合わない副菜、味付けなど…。成長期の子どもたちが好まず、たくさん食べて欲しいのに残す。
40～64 歳	女性	自宅の庭は狭いので、公的に使用できる畑などで野菜作りをして、地産地消を実践してみたい。その際、指導して下さる方がいてくれたらなお良いと思う。
40～64 歳	女性	毎日夕食の献立メニューに悩みます。学校、幼稚園、保育所など栄養士が考えた献立レシピが知りたいです。広報やインターネットなどにのせて頂けたら、気軽に見られて、主婦にとっては助かるころもあると思います。栄養バランスのとれたレシピを知ることができたら嬉しいです。
40～64 歳	女性	家族で参加できる食育イベント、フェスなどがあると嬉しいです。
40～64 歳	女性	60 歳を過ぎてから新しい事に挑戦するのは、大変難しいと思うので、若いうち、特に学校に行っている間にしっかりと身につけておくべきだと思います。食育は家庭で教えるのが、一番だと思いますが、今はいろいろな環境があるので、学校教育に委ねる部分が大きいです。
65 歳以上	女性	スーパーマーケットの一角にも採れたての地元の野菜があり、とても良いと思いますので、売り場を広げながら今後も続けて頂きたいと思います。
65 歳以上	女性	年令が 80 才を過ぎていますので、近く(交流センター)で健康づくり、食育に関することがあればできるだけ参加したいと思います。

2 身体活動・運動について

20～39 歳	女性	家族でコバトン(ALKOO アプリ)を利用しています。歩くことへのモチベーションが高まり、楽しく健康づくりに取り組んでいます。素敵なサービスをありがとうございます。
20～39 歳	女性	自分は休日に位置情報を使用するアプリを使って楽しみながらウォーキングをしています。地域の施設や自然などの情報が得られるので、家から出る理由になっています。 夜仕事終わりにウォーキングしようと思っても、街灯が暗い公園や道が多く人通りも少ないため、毎日運動する気が引けております。
40～64 歳	男性	鶴ヶ島ハーフマラソン大会を企画してください！！坂戸市民マラソン(→最長 10km)の先をいきましよう！！→20km 以上。町おこしになりますよ！！
40～64 歳	男性	川越市、鶴ヶ島市、坂戸市、日高市を広域なエリアとしてウォーキングマップ&コースを作って欲しい。特に市民の森をもっと活用したウォーキングコースを策定して欲しい。
40～64 歳	女性	個人的だと体育館などが使いづらい。運動できる新しい取り組みのようなものができれば参加したい。
40～64 歳	女性	ワカバウォークなど活用していただけたら参加しやすいなと思いました。
40～64 歳	女性	健康づくりのために、車いすでも運動できる活動があるといいな。

3 健康について

15～19 歳	女性	健康を意識したり、気をつけたりしたいが、とにかく忙しくて時間がない。手軽に健康になれる方法を知りたい。
20～39 歳	女性	乳がん検診のクーポン、もう少し若い世代にもほしいです。5 年ごとのようなので、25 才、30 才、35 才も追加してほしいです。
20～39 歳	女性	「健康づくり」や「食育」と言われると「20 代向けではない」と感じてしまうため、「理想の体型に近づく」など 20 代の関心がある話題と紐づけて周知していただけると興味が持てる気がします。
20～39 歳	女性	歯科検診やがん検診、人間ドックに市からの手厚い補助があれば受診率の向上につながるのではと思いました。

40～64 歳	男性	健康診断を無料で受けられるようにしてほしい。又、健診で再検査が必要な時も、無料で受けられる仕組みを作してほしい。健診の結果を提出し、各ポイント(健康な人は高いポイントをゲット)を取得でき、商品券等に変えられるような仕組みを作してほしい。 低所得世帯や高齢者は、食材を割引で安く買えるようにするカードを作る。
40～64 歳	女性	生活スタイルや年齢など、自分に合った運動や食事の仕方を知りたいと思う。
40～64 歳	女性	たくさん取り組みをされていてありがたいです、真面目と言うよりは、楽しく面白いことをしながら健康について学んで覚えて実践できるような、身に付くようなものが嬉しいです。 タイミングで見られなかったり行けないこともあるので、つるゴンが繰り返し言ってくれたり、他の方でも絵でも言葉でも、インスタ等々で目に触れる機会が増えたらいいなと思っています。もうやっているようでしたらすみません。
40～64 歳	女性	家族間の関係性で慣れてしまっているためか、健康に気を付けることについて全くきく耳をもたないので、第三者(外部の栄養士や保健師など)から健康に留意することについて話して頂きたい。どんどん病気が悪化してしまう恐れがある。(長年の食生活の悪いくせがなかなか改善しない)死ぬ間際になって「あーこれは大変な病気だったんだ」と初めて気付くという話はよくきます…。
40～64 歳	女性	健康づくり、食育どちらも大切なことだと思いましたが、さあ、日々病気をしないで、ボケないで、地域を盛り上げて、こどもたちを。。と、次から次へと、個人へ押し付けられているようにも感じます。 国が賄えない医療費、福祉の財源、社会保障、個人の責任ですよ、あなたが病気になったのは、あなたが健診に行かないから、健康に気を配らないから。と言われていたようです。 現役世代は働いて、子ども、親の面倒みて、地域で活動して、健診に気をくばって。いったいいくつかの役割を担えばいいのでしょうか。病気をされた方は悪ですか？好きで認知症になりますか？
40～64 歳	女性	健康アプリに興味があるが、そこそこ使えるもの(アドバイス付き)などは、月額利用料もかかるので一歩が出ない。1 つずつ目標を達成して習慣化できる様な無料の取組があればやってみたい。 先ずは一ヶ月、朝食のカロリーを記録して何キロカロリーにするとか、先ずは1日何歩達成とか、歩けない日は他の日で帳尻合わせができる等
65 歳以上	男性	带状疱疹ワクチンの接種を無料にしてほしい。
65 歳以上	男性	効果があってシンプルで継続できるものを探しています。
65 歳以上	女性	市役所のホール等で有名な先生等の健康に関する講義等聞ける時があるといいと思う。
65 歳以上	女性	胃カメラは 2 年に 1 回受けていますが、大腸ファイバーも 2 年に 1 回無料でできるようにしていただきたい。
65 歳以上	女性	健診も年を取ると大変なので、近くのかかりつけの医院で受けられる所を多くしてほしい。
65 歳以上	女性	鶴ヶ島市の健康診断の受け方が、とてもわかりにくい。日にちもとびとび、受診先、たとえば便検査の提出先も場所が違っていたり、日にちがちがっていたり、とてもわかりにくくて、受けることにハードルが高い。わかりにくいと感じている人が、とても多いと思います。

4 休養・こころの健康について

40～64 歳	女性	心と健康のテーマで、講演会等を開催していただきたいです。
---------	----	------------------------------

5 飲酒・喫煙について

65 歳以上	女性	飲酒と喫煙についてですが、今年 2 月に高血圧で薬を服用の為 2 月から酒を、3 月からたばこを止めております。たばこはこれからも止める予定ですが、お酒は医師と相談しながら飲みたいと思っています。
--------	----	--

6 地域とのつながりについて

40～64 歳	女性	介護予防のための教室をもっとたくさん開いて欲しい。高齢者のコミュニティ作りを先導して欲しい。
40～64 歳	女性	高齢化社会になっているので、お声がけや、訪問(難しいかと思いますが)などを、増やせるような社会になってほしいです。
65 歳以上	男性	地域の健康づくり、健康麻雀等のグループがあれば参加したい。
65 歳以上	男性	会話の出来るサークル、例えば卓球、ダンス、ウォーキング等を日常的に誰でも、いつでも参加出来る様に自治体、人材センター等が率先してやって欲しい。鶴ヶ島市は、凄くと思う様な事を何もやっていないので、先々苦しみが出てきますので今から対策を講じて欲しい。
65 歳以上	女性	鶴ヶ島市は、健康に対して、あまり取組みなどが、知られてないような気がする。自治会などの取組みも、もっとわかりやすく、参加しやすい物にした方が良くと思う。
65 歳以上	女性	藤金に住んで 50 年になりますが、団地の人達の交流がありません。 引っ越して来た頃は、子供も沢山近所にいましたが、みんな他の地域に行ってしまいました。 高齢者と後から、新しく家を建てて越して来た人達なので、中々昔のように親しく出来ていません。 今はスポーツクラブに通って、おしゃべりできますが、今後が心配です。

7 医療関係について

20～39 歳	女性	全世帯の治療費無償化希望
20～39 歳	女性	小児科や耳鼻科、皮膚科が新町に少なく、育児が大変だと思います。西中の跡地には是非、未来ある子どもたちの為に活用して頂きたいです。
65 歳以上	男性	鶴ヶ島の市民病院を作ってもらいたい。40 年住んでいるが、医療制度は進化していない。

8 施設について

20～39 歳	男性	市内に、市営で利用できるスポーツジムがあるといい。提携の坂戸や川越は遠くて面倒。
20～39 歳	男性	鶴ヶ島は公園が少なすぎる。
20～39 歳	女性	鶴ヶ島にも市営ジムを作してほしい。
20～39 歳	女性	新町中央ひろばの健康器具、あまり使っている人がいないのに放置されていて、子供が対象ではないのに遊んでいるため、危険です。撤去するか子供の遊び場と離して設置してほしいです。 鶴ヶ島市は市営ジムがなく、川越や日高の市営ジムは通うのには距離があるので、新しい施設を検討してほしいです。子供がいて時間がとりにくいので、近所の一般ジムにも通っていましたが、月額で都度利用ができないため、やめてしまいました。
40～64 歳	男性	ジムやプール、体育館等の運動施設を無料で利用できる様な仕組みがあればいいと思う。個人的な要望としては、運動公園等にバスケットゴールと、コートを作してほしい。
40～64 歳	男性	鶴ヶ島市は公園が手入れ不足。植栽、雑草が伸び放題、枯れ枝、落葉が多い、木の根で盛り上がり凹凸地面が多い。年寄り、子供が健康のために安心安全で使える場所として、しっかりと手入れを行っていただきたい。手入れがされていない公園は治安の悪さに繋がると思います。
40～64 歳	男性	鶴ヶ島市にスポーツ施設(総合運動公園、体育館、屋内プールなど)を作してほしい。中途半端な施設しか無く、限定した種目のグラウンドだけあるように思える。高速道路、国道、県道が通り、農地もあるのに、「道の駅」など地域の魅力になるような施設も無い。全くやる気のない役所と感ずるので、鶴ヶ島市はこのまま衰退すると思っている。
40～64 歳	女性	鶴ヶ島市に道の駅を作してほしいです。そうすれば、地産野菜をたくさん買ってもらえます。
40～64 歳	女性	市で運営するジムなど、安く運動が気軽に出来る場所が増えればいいと思います。
65 歳以上	男性	日高アリーナの様な運動の場所を、有料でいいから体を作れる場を。(中学、高校の有効使用等、空いているのはもったいない。)
65 歳以上	女性	地域活動など団体行動より、1 人でいる事が好きな人もいるので、運動公園などもう少し休むベンチなど新しくしてほしい。年を取ると、遠いセンターなど行けないので、近くで出来ることを増やしてほしい。

9 情報提供について

15～19 歳	女性	誰がどんな年齢のときにどんな健康診断を受けられるかをまとめた資料を広報などでお知らせしてほしいです。
20～39 歳	男性	健診についてもっと周知をお願いしたい。また食育についてもっと学びたい。
20～39 歳	男性	母国語で書かれた健康情報資料を提供すれば、外国人に対する関心をさらに高めることができます。宜しくお願いします。
40～64 歳	女性	将来の年金も少ない中、70 才まで働くつもりで現在 62 歳ですが、60 歳をこえてから足腰の痛みや不安、健診で今までなかった症状の指摘も出始め、何かあれば都度、病院受診といった事もすごく増えました。仕事をフルにしなければならず、運動も日々する時間もなく、仕事終わってからでは疲れてやる気はない。食生活改善を試みて、野菜スープを毎日とれるよう作りおきしたりするのが精一杯です。こういう人に役立つ事を提案して下さると嬉しいです。（働く 60 代以上対象、健康で仕事を続ける）
40～64 歳	女性	健康作りに関する事や、気軽に相談出来る場所などが分からないので、情報を提供してほしいです。
65 歳以上	男性	広報で取り上げていることはよく読みます。今後も定期的に取り上げていただければと思います。

10 その他

20～39 歳	男性	広報などで様々なアナウンスしてくださりありがとうございました。健康づくりや食育に関する補助金があったら嬉しいです。前回エアコンや家電の補助金の抽選に外れてしまったので…
20～39 歳	男性	講習会などが平日に設定されていたりするが仕事で参加ができないため、土日に多く設定してもらいたい。
40～64 歳	男性	催しや講座は大体土日なので、平日休みの人は参加出来ない。
40～64 歳	女性	市民講座の案内を時々チェックしますが、シニア層に向けたものが多いのか、平日昼間の開催で出向くことができません。社会人に向け、広く平日夜や土日に、地域と関われるイベントがあったらいいと思います。（健康づくり、食育に限った話ではありませんが、地域参画も QOL 向上のひとつ、ということで…）
65 歳以上	男性	本調査の結果は必ずフィードバックして下さい。お願いします。

Ⅲ 調査票

あなたの声をお聞かせください！

健康に関する市民意識調査

本市では、市民のみなさまから健康づくりや食育に関する意識や関心、日ごろの生活習慣等についてご意見をお伺いするため、健康に関する市民意識調査を実施することになりました。

この調査結果は、第3次健康つるがしま21(鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画)の策定に活用させていただきます。

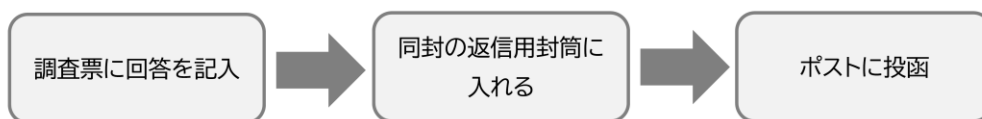
調査の趣旨をご理解いただき、本調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和6年11月

鶴ヶ島市長 齊藤 芳久

11月25日(月)までに、郵送またはWEBで回答してください。

▼郵送の場合



▼WEBの場合



←回答はこちらから

※パソコンで回答する場合は以下 URL より回答画面を開いてください。

URL: https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV_6JMmjYPVcFc8sxE

※この調査は、15歳以上の市民を対象に、住民基本台帳から2,400人を無作為に抽出して実施しています。

※回答は無記名で行い、統計的に処理しますので、この調査により個人が特定されることはありません。

【調査についての問合せ先】

鶴ヶ島市 健康部 健康長寿課 健康増進担当

TEL 049-271-1111

1 食生活・食育について

問1 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週4～5回程度
3 週2～3回程度	4 ほとんど食べない

問2 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。(○は1つ)

※1皿の目安は、野菜を主な食材とした小鉢(小ぶりなお茶碗程度)1個分です。

1 7皿以上	2 5～6皿	3 3～4皿
4 1～2皿	5 ほとんど食べない	6 わからない

問3 果物はどれくらいの頻度で食べますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1～2回
4 月に数回	5 ほとんど食べない	6 わからない

問4 うす味や減塩に取り組んでいますか。(○は1つ)

1 いつも取り組んでいる	2 ときどき取り組んでいる
3 ほとんど取り組んでいない	4 まったく取り組んでいない

問5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

(○は1つ)

※主食(ごはん・パン・めん類など) 主菜(卵・肉・魚・大豆製品など) 副菜(野菜・きのこ・海藻など)

1 ほぼ毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 ほとんどない	5 わからない	

問6 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 ほとんどない	5 わからない	

問7 食事をゆっくりとよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

1 いつもよく噛んでいる	2 だいたいよく噛んでいる
3 よく噛んでいない	4 わからない

問 8 ふだんの買物で、地場産農産物の購入など「地産地消（地元でとれた物を地元で消費すること）」を重視していますか。（○は1つ）

※地場産農産物とは、鶴ヶ島市や周辺で生産される農産物とします。

1 している	2 どちらかといえばしている
3 どちらかといえばしていない	4 していない
5 わからない	

問 9 外食や市販の惣菜をどのくらい利用しますか。（○は1つ）

1 ほとんど利用しない(週 1 回以下)	2 時々利用している(週 2 ～ 5 回)
3 毎日利用している(週 6 回以上)	

問 10 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 買い過ぎないようにしている	2 作り過ぎないようにしている
3 残さないように食べている	4 保存方法を適切にしている
5 その他（ ）	6 特に気をつけていることはない

問 11 食育に関心がありますか。（○は1つ）

※食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない	4 関心がない
5 わからない	

2 身体活動・運動について

問 12 意識的に体を動かすようにしていますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週 4 ～ 5 回	3 週 2 ～ 3 回
4 週 1 回	5 ほとんどない	

問 13 ふだん、1 日何歩くらい歩きますか。（○は1つ）

※歩数のおおよその目安は、10 分間で 1,000 歩です。

1 2,000 歩未満	2 2,000 歩以上～4,000 歩未満
3 4,000 歩以上～6,000 歩未満	4 6,000 歩以上～8,000 歩未満
5 8,000 歩以上	6 わからない

問 14 運動習慣がありますか。(○は1つ)

※運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合です。

1 運動習慣がある	2 条件は満たさないが運動はしている
3 運動はしていない 問14-1へ	

(問14で「3 運動はしていない」に○をつけた方のみお答えください。)

問 14-1 運動をしていない理由は何ですか。(○は3つまで)

1 時間がつぐれない	2 場所や施設が近くにない
3 仲間がいない	4 費用がかかる
5 運動が嫌い	6 足腰に痛みがある
7 安全に歩ける場所が少ない	8 移動手段が不便
9 医師から運動制限を受けている	10 その他 ()

問 15 「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 名前は聞いたことがある
3 知らない	

参考：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことです。

3 健康について

問 16 身長と体重はどれくらいありますか。(できるだけ測定した値をご記入ください)

身長 . c m 体重 . k g

問 17 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1 非常に健康だと思う	2 健康な方だと思う
3 あまり健康ではない	4 健康ではない

問 18 「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない	4 そう思わない
5 わからない	

問 19 健康づくりのために何か取り組んでいることがありますか。(○は1つ)

1 ある 問19-1へ	2 ない 問19-2へ
-------------	-------------

(問 19 で「1 ある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 19-1 健康づくりのためにどのような取り組みをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

1 ラジオ体操	2 ウォーキング	3 筋力トレーニング
4 ヨガ・ストレッチ等	5 その他の運動・スポーツ等	6 栄養バランスの良い食事
7 食べ過ぎない	8 1日3食食べる	9 塩分を控える
10 夜遅い時間に食べない	11 アルコールを控える	12 禁煙
13 健康管理アプリ	14 スマートウォッチ等	15 その他()

参考：健康管理アプリとは、歩数、食事、体重、睡眠など様々な健康データを記録することにより健康管理をサポートするアプリのことです。コバトン ALKOO マイレージも含まれます。

(問 19 で「2 ない」に○をつけた方のみお答えください。)

問 19-2 健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。(○は3つまで)

1 自分の健康に自信がある	2 病気の自覚がない
3 病気になってから治療をすればよい	4 生活習慣を改善することがストレスになる
5 時間的ゆとりがない	6 経済的ゆとりがない
7 社会的な環境(運動施設など)が整っていない	8 一緒に取り組む仲間がいない
9 面倒だから	10 方法がわからない
11 その他()	

問 20 「フレイル」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 名前は聞いたことがある
3 知らない	

参考：フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの段階で対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。フレイルの予防として、①栄養 ②身体活動 ③社会参加 が大切といわれています。

問 21 は、20 歳以上の方のみお答えください。19 歳以下の方は問 22 へお進みください。

問 21 各健診・検診を、どれくらいの間隔で受けていますか。それぞれ 1 つ選んでください。

⑤、⑥については、女性のみお答えください。

種 類	毎年	2 年に 1 回	不定期	受けていない
①定期健康診断（特定健診を含む）	1	2	3	4
②肺がん検診	1	2	3	4
③胃がん検診	1	2	3	4
④大腸がん検診	1	2	3	4
⑤乳がん検診（女性のみ）	1	2	3	4
⑥子宮頸がん検診（女性のみ）	1	2	3	4

問 21-1 へ

（問 21 で「3 不定期」、「4 受けていない」に 1 つでも○をつけた方のみお答えください。）

問 21-1 健診・検診を不定期、受けていない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 健康に不安がなかったから	2 受け忘れてしまったから
3 健診(検診)の場所が不便だから	4 健診(検診)日に都合が悪かったから
5 健診(検診)の通知が来なかったから	6 面倒だから
7 どんな健診(検診)を受けたらいいかわからないから	8 病気と診断されるのが嫌だから
9 治療中・入院中だったから	10 健診(検診)の対象ではなかったから
11 費用がかかるから	12 その他 ()

問 22 健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。（あてはまるもの全てに○）

1 テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）
2 インターネット(情報検索サイト等)
3 ソーシャルメディア(SNS等)
4 広報つるがしま、リーフレット
5 市ホームページ、市公式アプリ「つるポッケ」
6 健康づくりや介護予防等の教室
7 医療機関、薬局
8 家族や友人、知人
9 その他 ()

4 口の健康について

問 23 歯科医院を受診し、歯科健診（検診）を受けていますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1 定期的に健診（検診）を受けている | 2 必要な治療を受けている |
| 3 健診（検診）も必要な治療も受けていない 問 23-1 へ | |

（問 23 で「3 健診（検診）も必要な治療も受けていない」に○をつけた方のみお答えください。）

問 23-1 健診（検診）も必要な治療も受けていない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 痛みや出血等の自覚症状がないから | 2 忙しくて時間がないから |
| 3 面倒だから | 4 費用がかかるから |
| 5 その他（ ） | |

問 24 お口の中の気になることはありますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1 むし歯がある | 2 歯ぐきから血が出る、腫れている |
| 3 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える | 4 歯が動くような気がする |
| 5 口臭が気になる | 6 歯が痛んだりしんだりする |
| 7 入れ歯が合わない | 8 口の中が渇く |
| 9 その他（ ） | 10 特に気になることはない |

問 25 歯周病の症状がありますか。（○は1つ）

※歯周病とは、歯肉の腫れや出血、歯がぐらぐらするなどの症状がある病気です。

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

問 26 歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。（○は1つ）

- | | |
|---------|----------------------|
| 1 知っている | 2 詳しくわからないが、聞いたことがある |
| 3 知らない | |

参考：歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や循環器疾患などの発症リスクを高め、全身の健康への影響があるといわれています。適切に予防や治療を行うことが大切です。

問 27 1日に歯を何回磨きますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------|--------|------|
| 1 1回 | 2 2回 | 3 3回 |
| 4 4回以上 | 5 磨かない | |

問 28 現在、歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。（○は1つ）

※永久歯（おとなの歯）は、親知らずを含めて 32 本あります。

1 全部ある（28 本以上）	2 24 本～27 本	3 20～23 本
4 10～19 本	5 10 本未満	6 わからない

問 29 歯の健康のために実行していることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 定期的に歯科健診（検診）を受けている	2 ブラッシング指導を受けている
3 食後に歯磨きをする	4 歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する
5 フッ素入り歯磨き粉を使用する	6 甘味飲料物や間食をとり過ぎない
7 たばこを吸わない	8 噛みごたえのあるものを食べる
9 その他（ ）	10 特になし

5 休養・こころの健康について

問 30 1 日の睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つ）

1 5 時間未満	2 5 ～ 6 時間未満	3 6 ～ 7 時間未満
4 7 ～ 8 時間未満	5 8 ～ 9 時間未満	6 9 時間以上

問 31 ここ 1 ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。（○は1つ）

1 充分とれている	2 まあまあとれている	3 あまりとれていない
4 まったくとれていない	5 わからない	

問 32 不安や悩み、ストレスを感じることがありますか。（○は1つ）

1 とてもある 問 32-1 へ	2 まあまあある 問 32-1 へ	
3 どちらともいえない	4 あまりない	5 ない

（問 32 で「1 とてもある」、「2 まあまあある」に○をつけた方のみお答えください。）

問 32-1 不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。（あてはまるもの全てに○）

1 家事・仕事や学業の負担	2 人間関係
3 生きがいや将来に対する不安	4 自分や家族の健康・病気、介護
5 育児や教育	6 経済的な問題（収入・家計・借金等）
7 話し相手がいない	8 生活環境（騒音・交通事情など）
9 することがない	10 その他（ ）

問 33 不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 家族や友人・知人に話を聞いてもらう	2 食べる、お酒を飲む
3 買物をする	4 運動で発散する
5 趣味で気分転換を図る	6 のんびりする
7 寝てしまう	8 専門家に相談する
9 LINEやSNSを利用して相談する	10 インターネット上で不特定多数に発信する
11 その他（ ）	12 特になし

問 34 悩んだとき相談できるところを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

参考：主な相談窓口として、＃いのちSOS、よりそいホットライン、いのちの電話、チャイルドラインなどの電話相談などがあります。

問 35 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 名前は聞いたことがある
3 知らない	

参考：ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守る人のことです。

6 飲酒・喫煙について

問 36 ふだん、お酒（日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日 問 36-1、2 へ	2 週に3～5日 問 36-1、2 へ
3 週に1～2日 問 36-1、2 へ	4 月に1～3日 問 36-1、2 へ
5 やめた（1年以上やめている）	6 ほとんど飲まない（飲めない）

（問 36 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。）

問 36-1 お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

（○は1つ）

1 1合未満	2 1合～2合未満	3 2合～3合未満
4 3合～4合未満	5 4合～5合未満	6 5合以上

◆日本酒1合の目安

 日本酒 度数：15% 量：180ml	 ビール 度数：5% 量：500ml	 焼 酎 度数：25% 量：約110ml	 ワイン 度数：14% 量：約180ml	 ウイスキー 度数：43% 量：60ml	 缶チューハイ 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml
---	--	--	--	---	---

（資料：厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」2023年8月版）

(問 36 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。)

問 36-2 今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 お酒をやめようとは思わない	2 量を減らそうと思っている
3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない	
4 現在が適量なので、このままでよい	5 わからない

問 37 喫煙の習慣がありますか。(○は1つ)

1 ある 問 37-1 へ	2 ない
---------------	------

(問 37 で「1 ある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 37-1 ご自分の喫煙についてどう思いますか。(○は1つ)

1 量を減らそうと思っている	2 やめようと思っている
3 このままでよいと思っている	4 わからない

7 地域とのつながり

問 38 次の地域活動に月1回以上参加していますか。(それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○)

①ボランティアグループに参加	1 はい	2 いいえ
②スポーツ関係のグループやクラブに参加	1 はい	2 いいえ
③趣味関係のグループに参加	1 はい	2 いいえ
④学習・教養グループに参加	1 はい	2 いいえ
⑤特技や経験を他者に伝える活動に参加	1 はい	2 いいえ
⑥自治会・地域支え合い協議会等の活動に参加	1 はい	2 いいえ

問 39 地域で心配事や愚痴を聞いてくれる人(自分のことを相談できる人)がいますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 40 ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。(○は1つ)

1 あると思う	2 どちらかといえばあると思う
3 どちらかといえばないと思う	4 ないと思う

問 41 過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会がありましたか。(○は1つ)

1 あった	2 なかった
-------	--------

8 あなた自身について

① 性別を教えてください。(〇は1つ)

1 男性	2 女性	3 その他	4 答えたくない
------	------	-------	----------

② 年齢は何歳ですか。令和6年11月1日現在でお答えください。(〇は1つ)

1 15～19 歳	2 20～24 歳	3 25～29 歳	4 30～34 歳
5 35～39 歳	6 40～44 歳	7 45～49 歳	8 50～54 歳
9 55～59 歳	10 60～64 歳	11 65～74 歳	12 75 歳以上

③ お住まいはどちらですか。(〇は1つ)

1 脚折	2 脚折町	3 共栄町	4 高倉
5 下新田	6 羽折町	7 中新田	8 新町
9 上新田	10 町屋	11 三ツ木新町・柳戸町	12 三ツ木・三ツ木新田
13 太田ヶ谷	14 藤金	15 上広谷	16 五味ヶ谷
17 富士見	18 鶴ヶ丘	19 松ヶ丘	20 南町

④ 鶴ヶ島市にお住まいになって何年になりますか。(〇は1つ)

1 3 年未満	2 3 年以上 5 年未満	3 5 年以上 10 年未満
4 10 年以上 20 年未満	5 20 年以上・生まれてからずっと	

⑤ 世帯構成はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1 単身 (一人暮らし)	2 夫婦のみ	3 親と子ども (2 世代)
4 親と子どもと孫 (3 世代)	5 その他 ()	

⑥ 健康保険の種類は次のどれですか。(〇は1つ)

1 鶴ヶ島市国民健康保険	2 後期高齢者医療制度 (75 歳以上)
3 鶴ヶ島市国民健康保険以外の健康保険 (本人)	
4 鶴ヶ島市国民健康保険以外の健康保険 (扶養)	
5 その他 ()	

⑦ ご職業はどれにあてはまりますか。（○は1つ）

1 会社員 ⑦-1へ	2 パート・アルバイト ⑦-1へ
3 専業主婦（主夫） ⑦-1へ	4 自営業 ⑦-1へ
5 学生	6 無職 ⑦-1へ

（前問⑦で「5 学生」を除く「1 会社員」～「4 自営業」、「6 無職」に○をつけた方のみお答えください。）

⑦-1 世帯の過去1年間の年間収入（税込み）はだいたいどれくらいになりますか。（○は1つ）

1 200 万円未満	2 200 万円以上 400 万円未満
3 400 万円以上 600 万円未満	4 600 万円以上

9 自由記述

健康づくりや食育に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

この調査票は返信用封筒に入れ、11月25日（月）までに

ポストに投函くださいますようお願いします。

**第3次健康つるがしま21策定のための
健康に関する市民意識調査 報告書**

令和7年3月

発 行 鶴ヶ島市

編 集 鶴ヶ島市健康部健康長寿課

〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木1 6 番地 1

電話：049-271-1111（代表） FAX：049-271-1190