令和元年度

健康づくりに関するアンケート中間評価報告書

西予市健康づくり計画マスコットキャラクター
すこやかくん

西予市イメージキャラクター
せい坊

西予市

目　次

Ⅰ　調査概要 ・・ 1

Ⅱ　調査結果

1　健康に関すること ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

問4 現在の職業を教えてください
問5 1週間の労働時間は何時間ですか。
問6 1ヶ月に休日は何日ありますか。
問7　あなたの世帯状況を教えてください
問8　あなたの一緒に暮らしている方を教えてください。
問9　あなたの現在の健康状態はいかがですか
問10あなたがふだん健康のために気をつけていることは何ですか
問11過去1年間に健康診断を受けましたか
問12過去1年間に医療機関を受診しましたか
問13健康に関する情報をどのような情報で入手していますか。
問14身長・体重をご記入ください
問15自分のBMI（体格指数）を知っていますか
問16あなたは、西予市民の健康づくり計画「健康づくり計画“2025元気だ！せいよ”を知っていますか

2　運動に関すること ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

問17運動（農作業などを除く）をしていますか
問18 10分/日以上、1～2回以上/週「ながら運動」やストレッチなどをしていますか
問19 日常生活の中で、歩いて10分あまりの距離なら、車などを使わず歩きますか
問20「元気だ！せいよ体操」を知っていますか
問21 フレイル（高齢者虚弱）ということばを知っていますか

3　食生活に関すること ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31

問22 食生活で気をつけていることはどのようなことですか
問23 朝食を食べますか
問24 減塩や薄味を実行していますか
問25 食事をする時、よく噛んで味わって食べていますか
問26 国では成人の場合野菜は1日に350g以上食べることを目標としていますが、あなたはそのことを知っていましたか
問27 あなたは外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示（エネルギー・塩分・脂質等）の表示を参考にしていますか
問28 朝食・夕食を家族（友達や知人も含む）と一緒に食べる回数は週に何回ですか
問29 食育に関心がありますか
問30 西予市地産地消の日を知っていますか

4　休養とこころの健康に関すること ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

問31 あなたは睡眠がとれていますか
問32 睡眠をとるために何か使っていますか
問33 普段の生活の中での生きがいや楽しみは何ですか
問34 日常生活の中でストレス（不安・悩み・イライラ）を感じることはありますか
問35　今あなたにとってストレスの原因は何だと思いますか
問36 ストレスを感じたとき、どのような手段で解消していますか
問37 ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか
問38 あなたはこれまで自殺を考えたことがありましたか
問39 もし、あなたが自殺を考えたとき、相談できるところを知っていますか

5　お酒に関すること　・・・　56

問40 あなたは飲酒の習慣がありますか
問41 あなたの1日の飲酒量はどれくらいですか

6　たばこに関すること　・・・　60

問42 たばこを吸いますか
問43「吸う」と答えた方たばこをやめたいと思いますか
問44 たばこを吸っている人がなりやすい病気はどれだと思いますか
問45 健康増進法という法律の改正で、たばこを吸う人と吸わない人の分煙や公共施設での禁煙が始まりました。このことを知っていますかたばこを吸っている人がなりやすい病気はどれだと思いますか

7　歯・口腔の健康に関すること　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　66

問46 現在、あなたの歯や歯ぐきの調子はどうですか
問47 現在、ご自分の歯が何本ありますか
問48 現在、痛みの有無にかかわらず、治療していないむし歯がありますか
問49 この1年間に歯科検診を受けたことがありますか
問50 歯みがきは、1日何回していますか
問51 次の用具のうち使用しているものはどれですか
問52 よくかむことの効果についてあてはまると思うものはどれですか
問53 現在、ご自分の歯が何本ありますか。

Ⅲ　調査票（アンケート）　・・・　75

Ⅰ　調　査　概　要

第1　調査概要

1　主題　　西予市の健康づくりに関するアンケート

2　目的　　調査を通じて、市民の生活習慣の実態や健康観について把握し、西予市健康づくり計画2014″元気だ!せいよ″の中間評価とし、目標達成に向けて見直すための基礎資料とする。

3　対象　　西予市に住所を有する20歳以上64歳以下の男女
20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代　男女各年代200人ずつ、地区別に人口割し、合計2,000人を令和元年9月1日時点で無作為抽出

4　方法　　郵送法

5　時期　　令和元年9月27日～令和元年10月25日

6　実施機関　　西予市

7　結果

送付数

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
明浜町	15	11	12	16	15	69
宇和町	95	106	99	90	77	467
野村町	42	35	36	35	43	191
城川町	10	13	8	12	19	62
三瓶町	30	28	29	33	37	157
合計	192	193	184	186	191	946

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
明浜町	11	10	10	15	14	60
宇和町	107	109	103	88	80	487
野村町	30	31	25	43	40	169
城川町	13	10	12	11	19	65
三瓶町	34	30	31	31	41	167
合計	195	190	181	188	194	948

有効回答者数（地区・性別・年代がそろっているもの）

西予市	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	29	49	53	73	83	287
女性	45	71	73	90	96	375
合計	74	120	126	163	179	662

明浜町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	3	1	3	8	7	22
女性	2	5	2	9	7	25
合計	5	6	5	17	14	47

宇和町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	9	27	19	30	25	110
女性	24	40	38	39	33	174
合計	33	67	57	69	58	284

野村町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	8	11	14	20	22	75
女性	9	11	15	19	20	74
合計	17	22	29	39	42	149

城川町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	5	5	6	6	9	31
女性	5	4	3	8	14	34
合計	10	9	9	14	23	65

三瓶町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	4	5	11	9	20	49
女性	5	11	15	15	22	68
合計	9	16	26	24	42	117

地区別年代別回答者の割合

西予市	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	15.1%	25.4%	28.8%	39.2%	43.5%	30.3%
女性	23.1%	37.4%	40.3%	47.9%	49.5%	39.6%
合計	19.1%	31.3%	34.5%	43.6%	46.5%	35.0%

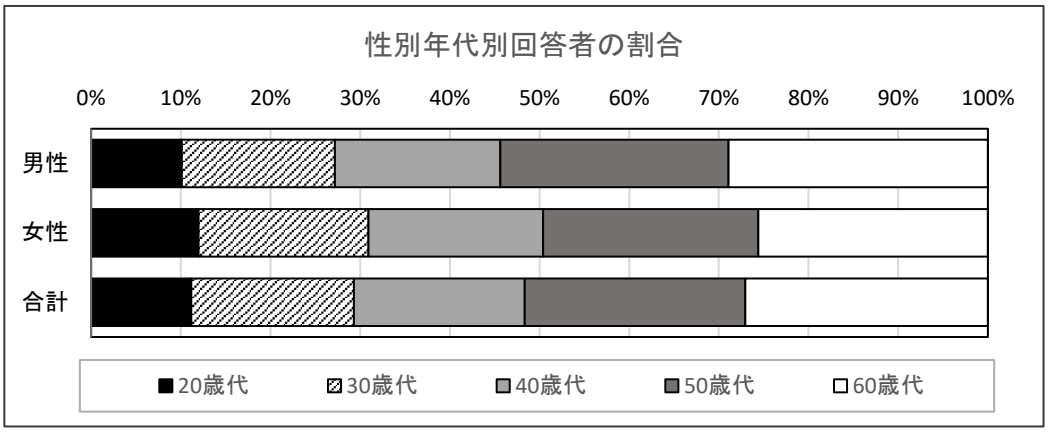
明浜町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	20.0%	9.1%	25.0%	50.0%	46.7%	31.9%
女性	18.2%	50.0%	20.0%	60.0%	50.0%	41.7%
合計	19.2%	28.6%	22.7%	54.8%	48.3%	36.4%

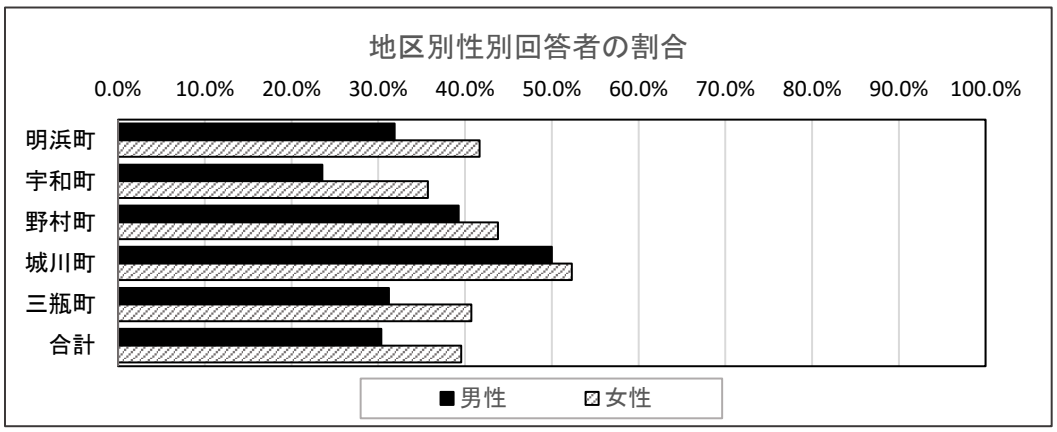
宇和町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	9.5%	25.5%	19.2%	33.3%	32.5%	23.6%
女性	22.4%	36.7%	36.9%	44.3%	41.3%	35.7%
合計	16.3%	31.2%	28.2%	38.8%	36.9%	29.8%

野村町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	19.0%	31.4%	38.9%	57.1%	51.2%	39.3%
女性	30.0%	35.5%	60.0%	44.2%	50.0%	43.8%
合計	23.6%	33.3%	47.5%	50.0%	50.6%	41.4%

城川町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	50.0%	38.5%	75.0%	50.0%	47.4%	50.0%
女性	38.5%	40.0%	25.0%	72.7%	73.7%	52.3%
合計	43.5%	39.1%	45.0%	60.9%	60.5%	51.2%

三瓶町	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	13.3%	17.9%	37.9%	27.3%	54.1%	31.2%
女性	14.7%	36.7%	48.4%	48.4%	53.7%	40.7%
合計	14.1%	27.6%	43.3%	37.5%	53.8%	36.1%





Ⅱ　調　査　結　果

１　健康に関すること

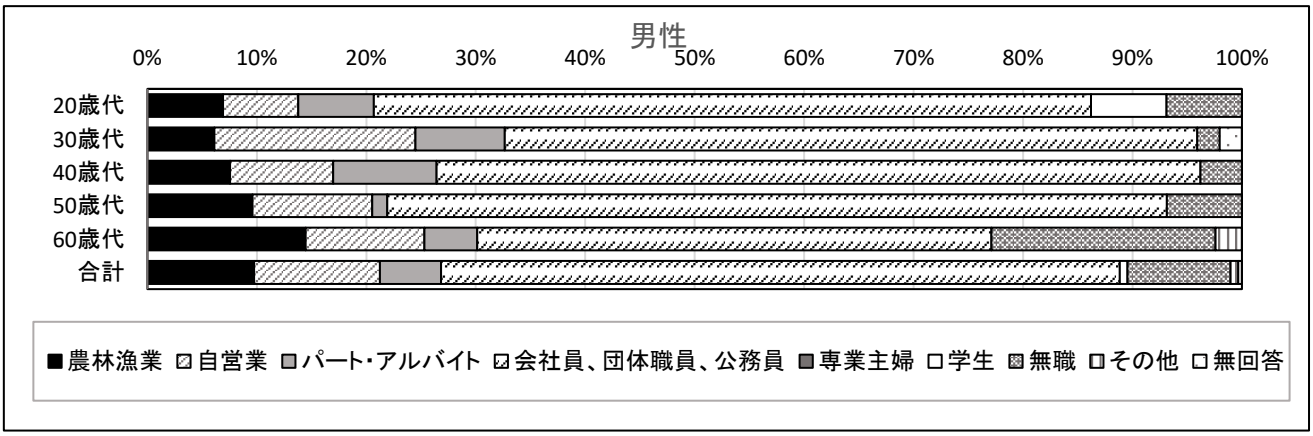
問4　　職業を選んでください。（1つに〇）

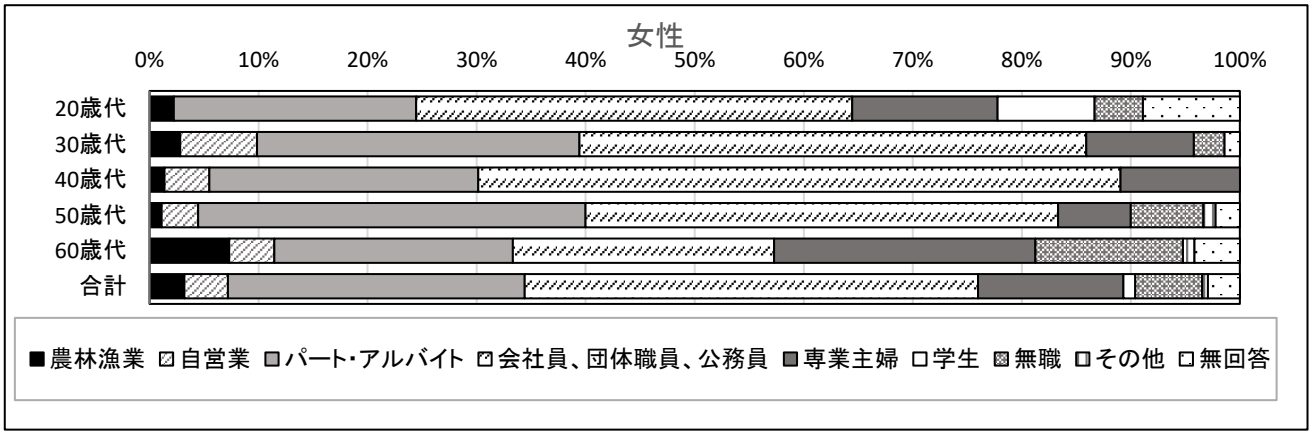
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
農林漁業	2	3	4	7	12	28
自営業	2	9	5	8	9	33
パート・アルバイト	2	4	5	1	4	16
会社員、団体職員、公務員	19	31	37	52	39	178
専業主婦	0	0	0	0	0	0
学生	2	0	0	0	0	2
無職	2	1	2	5	17	27
その他	0	0	0	0	2	2
無回答	0	1	0	0	0	1
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝ 375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
農林漁業	1	2	1	1	7	12
自営業	0	5	3	3	4	15
パート・アルバイト	10	21	18	32	21	102
会社員、団体職員、公務員	18	33	43	39	23	156
専業主婦	6	7	8	6	23	50
学生	4	0	0	0	0	4
無職	2	2	0	6	13	23
その他	0	0	0	1	1	2
無回答	4	1	0	2	4	11
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「会社員、団体職員、公務員」の割合が62.0%と最も高く、次いで「自営業」が11.5%、「農林漁業」が9.8%である。
＊女性は「会社員、団体職員、公務員」の割合が41.6%と最も高く、次いで「パート、アルバイト」が27.2%、「専業主婦」が13.3%である。

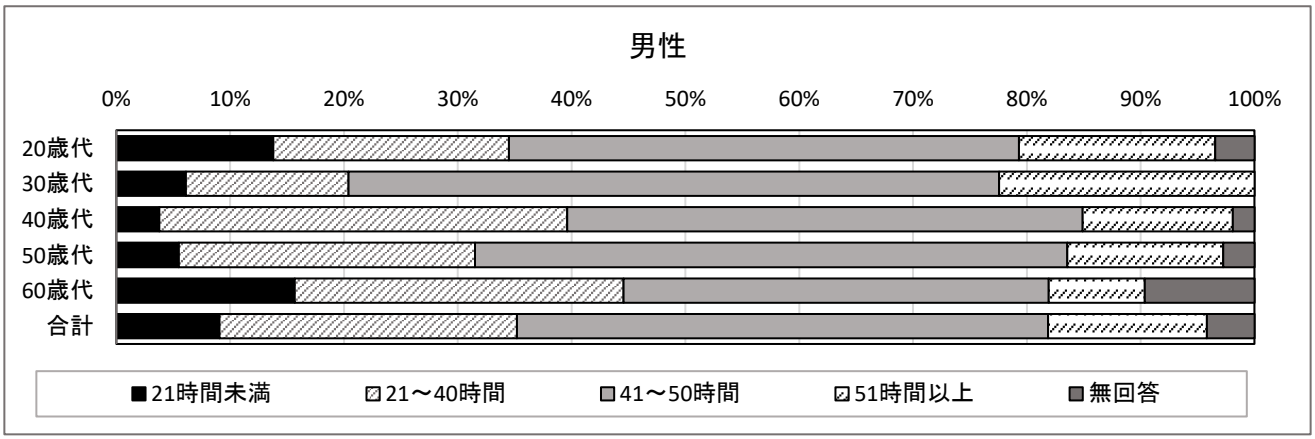
問5　　1週間の労働時間は何時間ですか。（1つに〇）

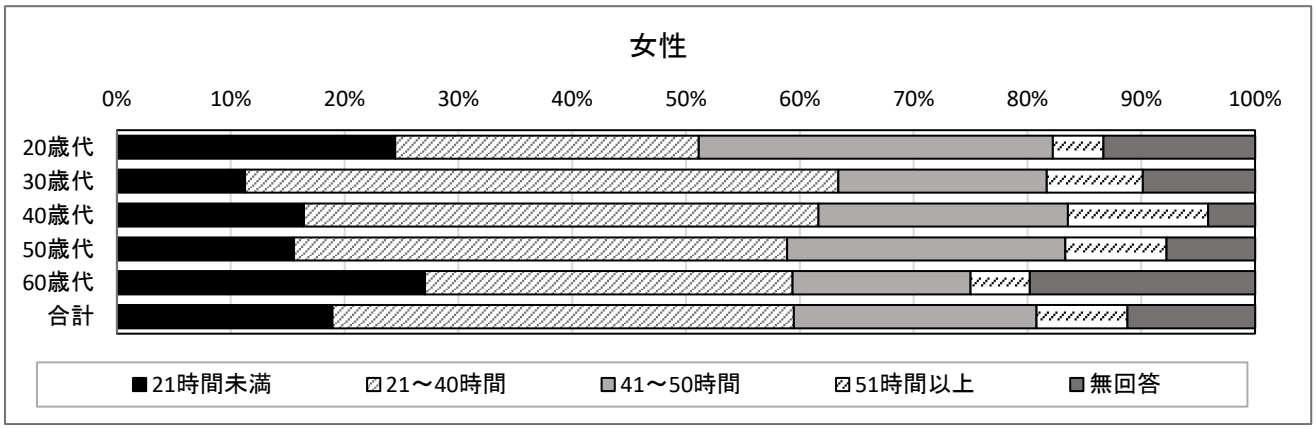
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
21時間未満	4	3	2	4	13	26
21～40時間	6	7	19	19	24	75
41～50時間	13	28	24	38	31	134
51時間以上	5	11	7	10	7	40
無回答	1	0	1	2	8	12
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
21時間未満	11	8	12	14	26	71
21～40時間	12	37	33	39	31	152
41～50時間	14	13	16	22	15	80
51時間以上	2	6	9	8	5	30
無回答	6	7	3	7	19	42
合　計	45	71	73	90	96	375



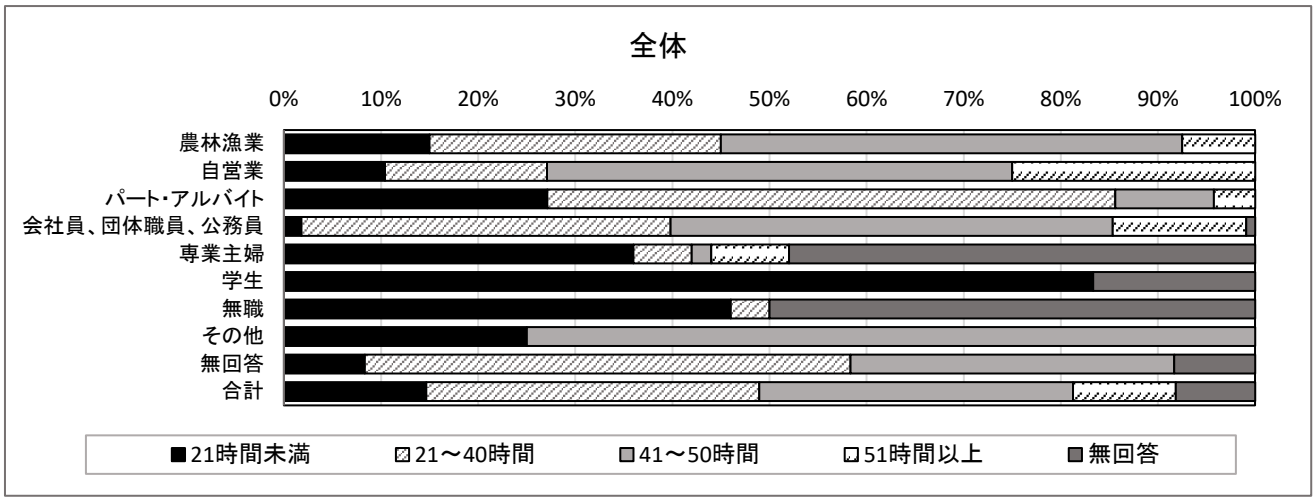


＊男性は「41時間以上」の割合が60.6%、そのうち「51時間以上」の割合は13.9%を占める。前回アンケートでは「51時間以上」の割合は21.5%であり減少傾向である。
＊女性は「41時間以上」の割合が29.3%、そのうち「51時間以上」の割合は8.0%を占める。前回アンケートでは「51時間以上」の割合は5.7%であり増加傾向である。

問5-1　　職業別労働時間

（単位：人　n＝662）

全体	21時間未満	21～40時間	41～50時間	51時間以上	無回答	合　計
農林漁業	6	12	19	3	0	40
自営業	5	8	23	12	0	48
パート・アルバイト	32	69	12	5	0	118
会社員、団体職員、公務員	6	127	152	46	3	334
専業主婦	18	3	1	4	24	50
学生	5	0	0	0	1	6
無職	23	2	0	0	25	50
その他	1	0	3	0	0	4
無回答	1	6	4		1	12
合計	97	227	214	70	54	662



＊「51時間以上」の割合が高い職業は「自営業」25.0%、「会社員、団体職員、公務員」13.8%である。
＊「41～50時間」の割合が高い職業は「自営業」47.9%、「農林漁業」47.5%「会社員、団体職員、公務員」45.5%である。

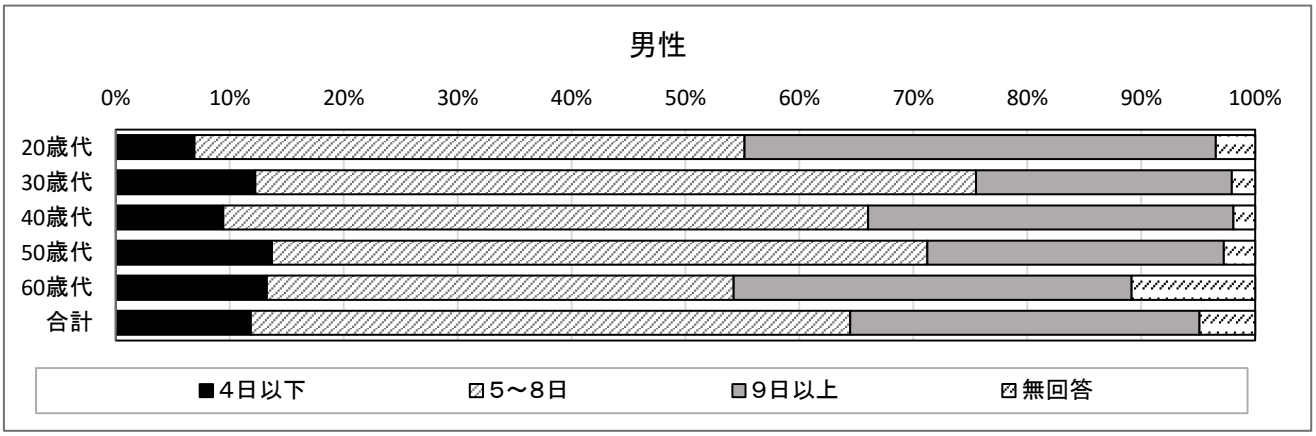
問6　　1か月に休日は何日ありますか。（1つに〇）

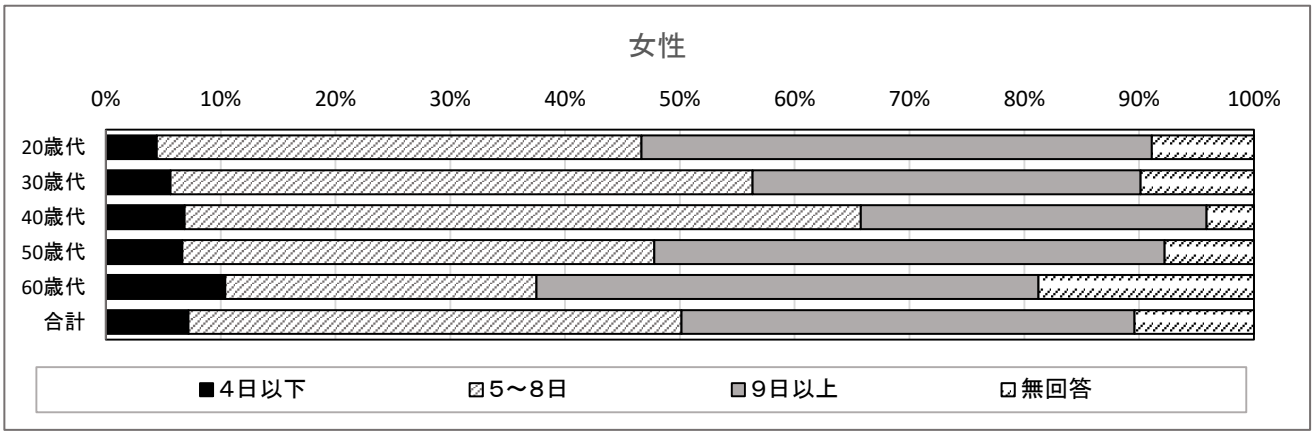
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
４日以下	2	6	5	10	11	34
５～８日	14	31	30	42	34	151
９日以上	12	11	17	19	29	88
無回答	1	1	1	2	9	14
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
４日以下	2	4	5	6	10	27
５～８日	19	36	43	37	26	161
９日以上	20	24	22	40	42	148
無回答	4	7	3	7	18	39
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「５～８日」の割合が52.6%で最も高く、次いで「９日以上」の割合が30.7%である。「４日以下」の割合は11.8%である。
＊女性は「５～８日」の割合が42.9%で最も高く、次いで「９日以上」の割合が39.5%である。「４日以下」の割合は7.2%である。

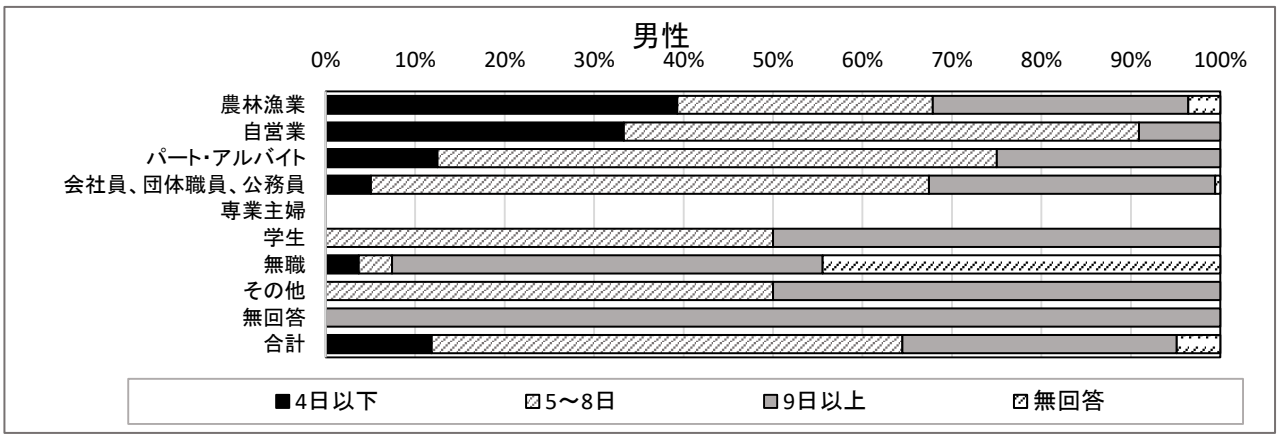
問6-1　　職業別休日の日数

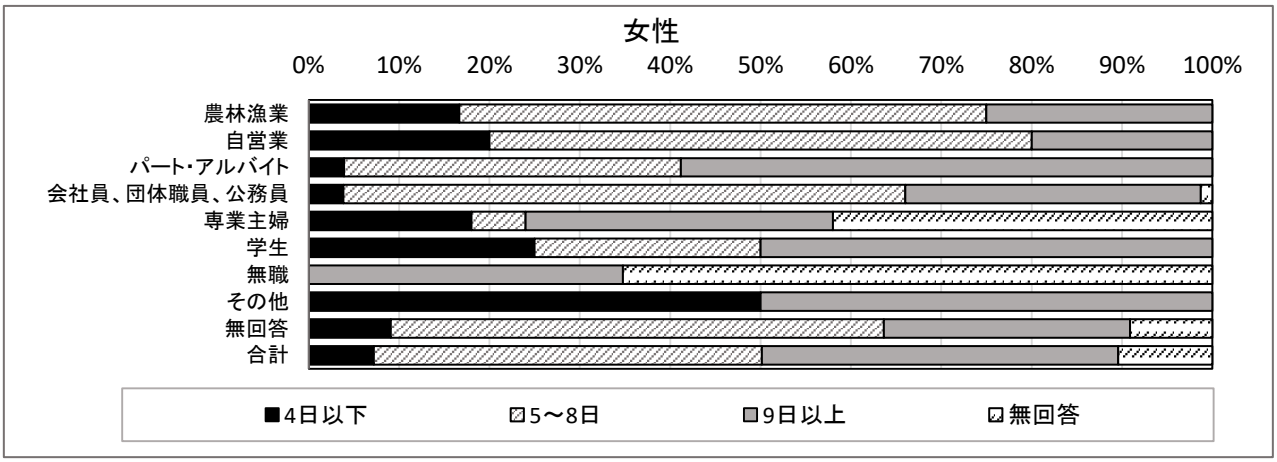
（単位：人　n＝287）

男性	4日以下	5～8日	9日以上	無回答	合計
農林漁業	11	8	8	1	28
自営業	11	19	3	0	33
パート・アルバイト	2	10	4	0	16
会社員、団体職員、公務員	9	111	57	1	178
専業主婦	0	0	0	0	0
学生	0	1	1	0	2
無職	1	1	13	12	27
その他	0	1	1	0	2
無回答	0	0	1	0	1
合計	34	151	88	14	287

（単位：人　n＝375）

女性	4日以下	5～8日	9日以上	無回答	合計
農林漁業	2	7	3	0	12
自営業	3	9	3	0	15
パート・アルバイト	4	38	60	0	102
会社員、団体職員、公務員	6	97	51	2	156
専業主婦	9	3	17	21	50
学生	1	1	2	0	4
無職	0	0	8	15	23
その他	1	0	1	0	2
無回答	1	6	3	1	11
合計	27	161	148	39	375





＊男性は「４日以下」の割合が「農林漁業」39.3%、「自営業」33.3%である。
＊女性は「４日以下」の割合が「自営業」が20.0%、「農林漁業」が16.7%である。

問7　　あなたの世帯状況を教えて下さい。

（単位：人　n＝662）

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
1人	6	4	5	13	16	44
2人	13	9	24	74	83	203
3人	33	34	26	42	46	181
4人	14	43	40	22	23	142
5人	4	18	20	6	6	54
6人	2	7	4	3	2	18
7人	0	4	4	2	0	10
8人	0	0	0	0	2	2
9人	0	0	0	0	0	0
10人以上	0	0	1	0	0	1
無回答	2	1	2	1	1	7
合計	74	120	126	163	179	662

（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
1人	4	2	3	5	7	21
2人	5	4	12	27	42	90
3人	9	15	12	21	17	74
4人	8	16	13	13	11	61
5人	1	6	7	4	3	21
6人	1	3	3	2	1	10
7人	0	2	2	1	0	5
8人	0	0	0	0	1	1
9人	0	0	0	0	0	0
10人以上	0	0	0	0	0	0
無回答	1	1	1	0	1	4
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
1人	2	2	2	8	9	23
2人	8	5	12	47	41	113
3人	24	19	14	21	29	107
4人	6	27	27	9	12	81
5人	3	12	13	2	3	33
6人	1	4	1	1	1	8
7人	0	2	2	1	0	5
8人	0	0	0	0	1	1
9人	0	0	0	0	0	0
10人以上	0	0	1	0	0	1
無回答	1	0	1	1	0	3
合計	45	71	73	90	96	375

問8　　あなたと一緒に暮らしている方を教えて下さい。

（単位：人　n＝662）

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
配偶者	24	69	92	114	139	438
子ども	17	66	79	53	52	267
子どもの配偶者	0	0	1	4	4	9
孫	0	0	1	4	8	13
父母（あなたまたは配偶者の）	39	54	34	52	45	224
祖父母（あなたまたは配偶者の）	10	10	3	1	2	26
兄弟姉妹（あなたまたは配偶者の）	11	16	9	8	6	50
その他	4	2	3	2	2	13
無回答	0	0	1	0	0	1
合計	105	217	223	238	258	1041

（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
配偶者	7	23	33	53	60	176
子ども	4	21	29	25	22	101
子どもの配偶者	0	0	0	2	2	4
孫	0	0	0	2	3	5
父母（あなたまたは配偶者の）	16	25	20	29	22	112
祖父母（あなたまたは配偶者の）	3	7	1	0	1	12
兄弟姉妹（あなたまたは配偶者の）	6	6	3	3	2	20
その他	2	2	1	0	2	7
無回答	0	0	1	0		1
合計	38	84	88	114	114	438

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
配偶者	17	46	59	61	79	262
子ども	13	45	50	28	30	166
子どもの配偶者	0	0	1	2	2	5
孫	0	0	1	2	5	8
父母（あなたまたは配偶者の）	23	29	14	23	23	112
祖父母（あなたまたは配偶者の）	7	3	2	1	1	14
兄弟姉妹（あなたまたは配偶者の）	5	10	6	5	4	30
その他	2	0	2	2	0	6
無回答	0	0	0	0	0	0
合計	67	133	135	124	144	603

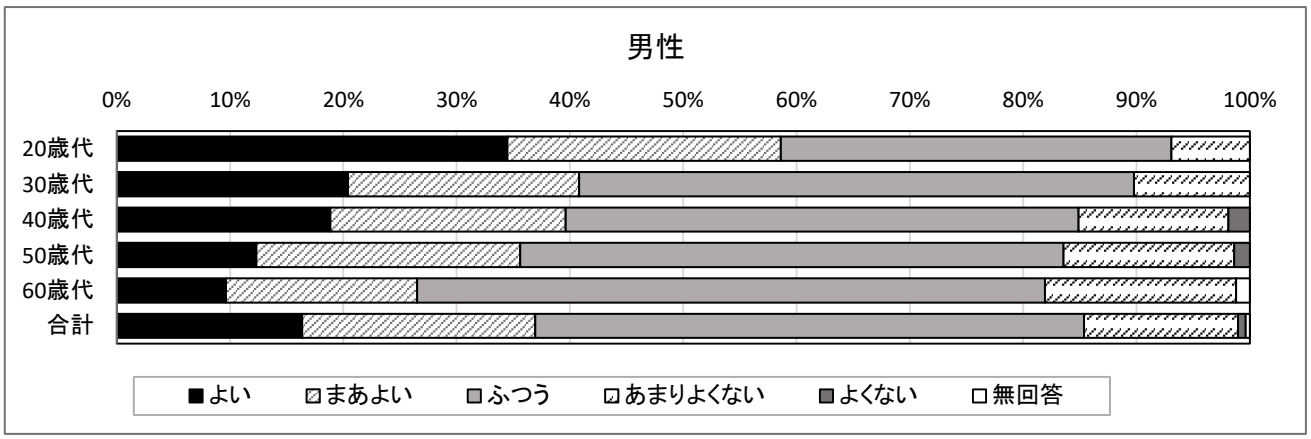
問9　　あなたの現在の健康状態を教えて下さい。（1つに○）

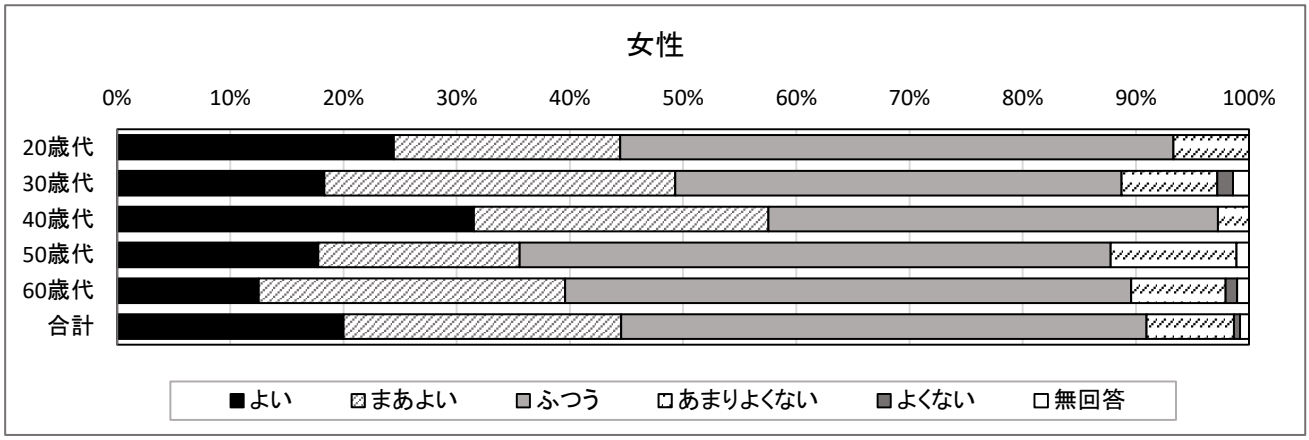
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よい	10	10	10	9	8	47
まあよい	7	10	11	17	14	59
ふつう	10	24	24	35	46	139
あまりよくない	2	5	7	11	14	39
よくない	0	0	1	1	0	2
無回答	0	0	0	0	1	1
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よい	11	13	23	16	12	75
まあよい	9	22	19	16	26	92
ふつう	22	28	29	47	48	174
あまりよくない	3	6	2	10	8	29
よくない	0	1	0	0	1	2
無回答	0	1	0	1	1	3
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「よい」の割合が16.4%である。「あまりよくない」の割合が13.6%、「よくない」の割合が0.7%である。

＊女性は「よい」の割合が20.0%である。「あまりよくない」の割合が7.7%、「よくない」の割合が0.5%である。

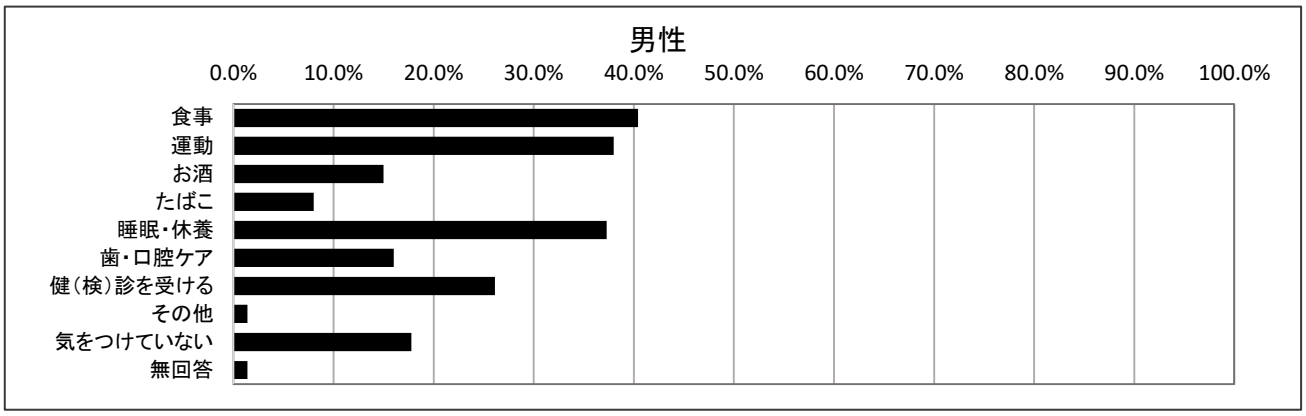
問10　　健康のために気をつけていることは何ですか。(複数回答可)

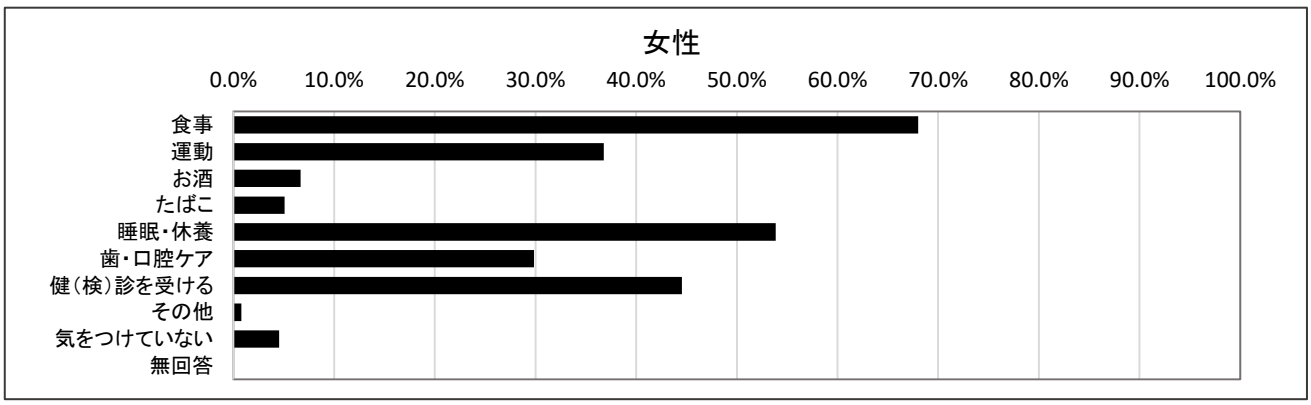
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
食事	10	18	21	30	37	116
運動	14	17	19	25	34	109
お酒	2	8	9	13	11	43
たばこ	2	8	5	4	4	23
睡眠・休養	11	22	16	31	27	107
歯・口腔ケア	5	8	10	13	10	46
健(検)診を受ける	0	7	13	29	26	75
その他	0	2	0	0	2	4
気をつけていない	7	12	12	7	13	51
無回答	0	0	1	2	1	4
合計	51	102	106	154	165	578

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
食事	23	48	53	55	76	255
運動	14	23	22	27	52	138
お酒	6	7	4	3	5	25
たばこ	4	6	1	4	4	19
睡眠・休養	30	39	44	47	42	202
歯・口腔ケア	12	22	21	24	33	112
健(検)診を受ける	7	23	44	47	46	167
その他	0	1	1	0	1	3
気をつけていない	3	4	3	3	4	17
無回答	0	0	0	0	0	0
合計	99	173	193	210	263	938





＊男性は「食事」の割合が40.4%で最も高く、次いで「運動」の割合が38.0%、「睡眠休養」の割合が37.3%である。

＊女性は「食事」の割合が68.0%で最も高く、次いで「睡眠休養」の割合が53.9%、「健(検)診を受ける」の割合が44.5%である。

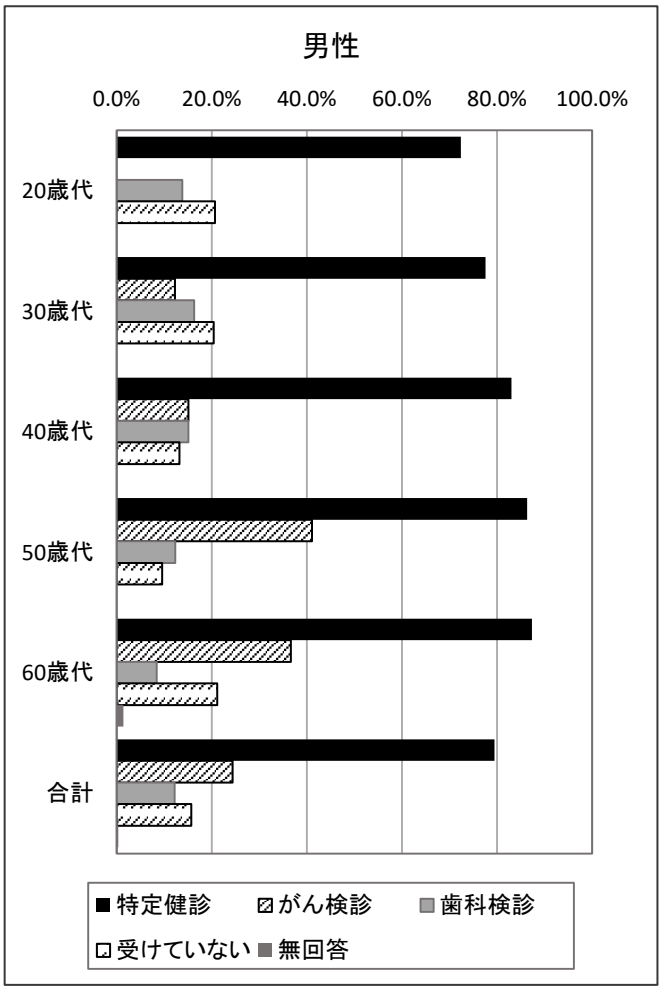
問11　　過去1年間に健康診断を受けましたか。（複数回答可）

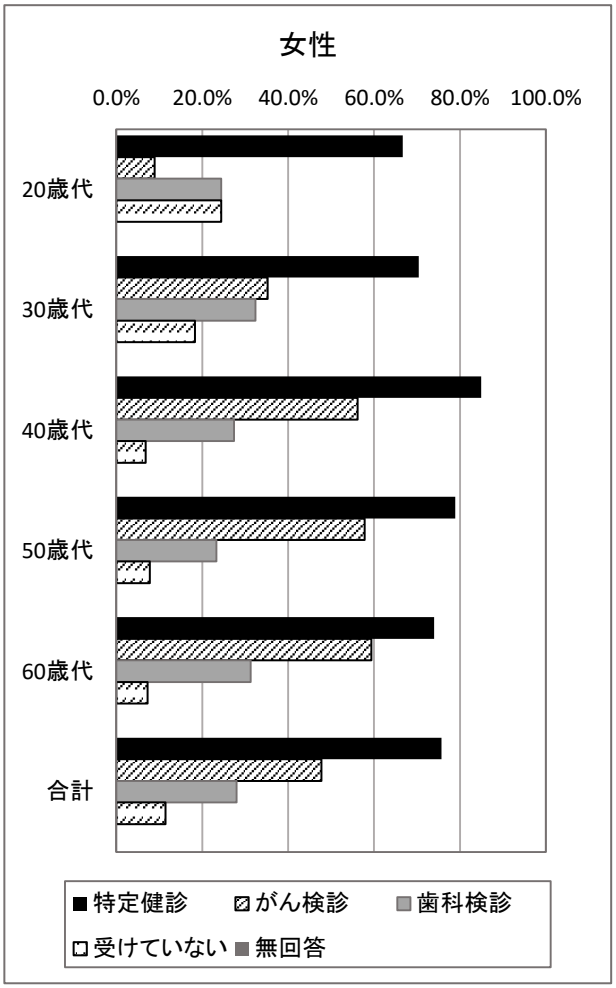
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
特定健診（基本健診）	21	38	44	63	62	228
がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮など）	0	6	8	30	26	70
歯科検診	4	8	8	9	6	35
受けていない	6	10	7	7	15	45
無回答	0	0	0	0	1	1
合計	31	62	67	109	110	379

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
特定健診（基本健診）	30	50	62	71	71	284
がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮など）	4	25	41	52	57	179
歯科検診	11	23	20	21	30	105
受けていない	11	13	5	7	7	43
無回答	0	0	0	0	0	0
合計	56	111	128	151	165	611





＊「特定健診(基本健診)」の受診者の割合は男性は79.4%、女性は75.7%である。前回アンケートでは男性が74.5%で変化はないが、女性が65.1%で女性は増加傾向である。
男性は60歳代が87.3%と最も高く、女性は40歳代が84.9%と最も高い。
＊「がん検診」の受診者の割合は男性は24.4%、女性は47.7%である。前回アンケートでは男性が23.7%、女性が44.7%で変化はない。
男性は50歳代が41.1%と最も高く、女性は60歳代が59.4%と最も高い。
＊「歯科検診」の受診者の割合は男性は12.2%、女性は28.0%である。前回アンケートでは男性が9.0%、女性が13.3%であり増加傾向である。

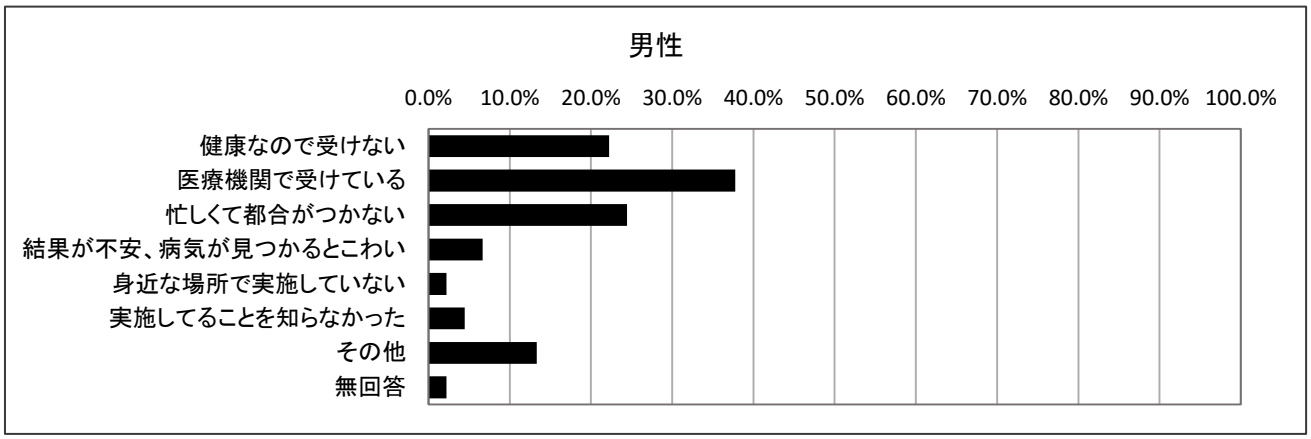
問11-1　受けていないと答えた方→理由は何ですか(複数回答可)

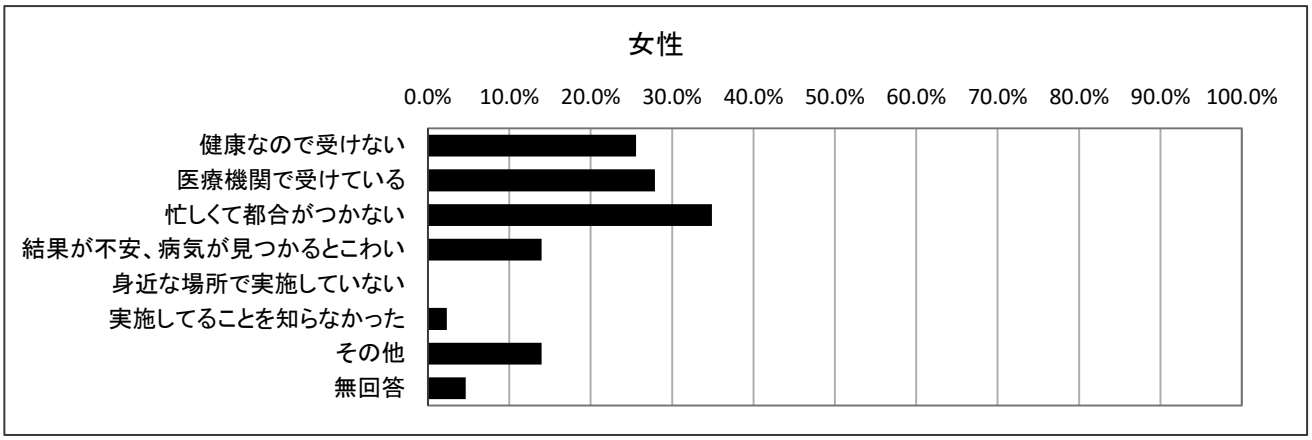
（単位：人　n＝ 45）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
健康なので受けない	2	3	2	0	3	10
医療機関で受けている	0	0	3	6	8	17
忙しくて都合がつかない	2	4	4	0	1	11
結果が不安、病気が見つかるとこわい	0	3	0	0	0	3
身近な場所で実施していない	0	0	0	0	1	1
実施してることを知らなかった	1	1	0	0	0	2
その他	1	0	0	2	3	6
無回答	0	0	0	0	1	1
合計	6	11	9	8	17	51

（単位：人　n＝ 43）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
健康なので受けない	4	2	1	1	3	11
医療機関で受けている	0	3	0	4	5	12
忙しくて都合がつかない	5	7	2	1	0	15
結果が不安、病気が見つかるとこわい	1	1	3	0	1	6
身近な場所で実施していない	0	0	0	0	0	0
実施してることを知らなかった	1	0	0	0	0	1
その他	0	2	0	3	1	6
無回答	1	0	0	1	0	2
合計	12	15	6	10	10	53





＊男性は「医療機関で受けている」の割合が37.8%で最も高く、次いで「忙しくて都合がつかない」の割合が24.4%、「健康なので受けない」の割合が22.2%である。
＊女性は「忙しくて都合がつかない」の割合が34.9%で最も高く、次いで「医療機関で受けている」の割合が27.9%、「健康なので受けない」の割合が25.6%である。

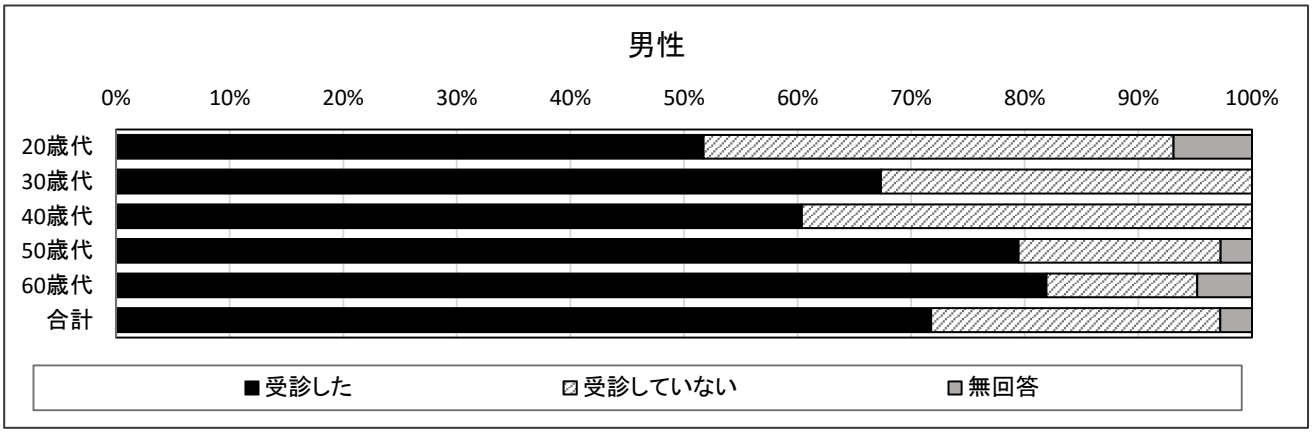
問12　　過去１年間に医療機関を受診しましたか。（定期・単発受診、入院含む）（1つに○）

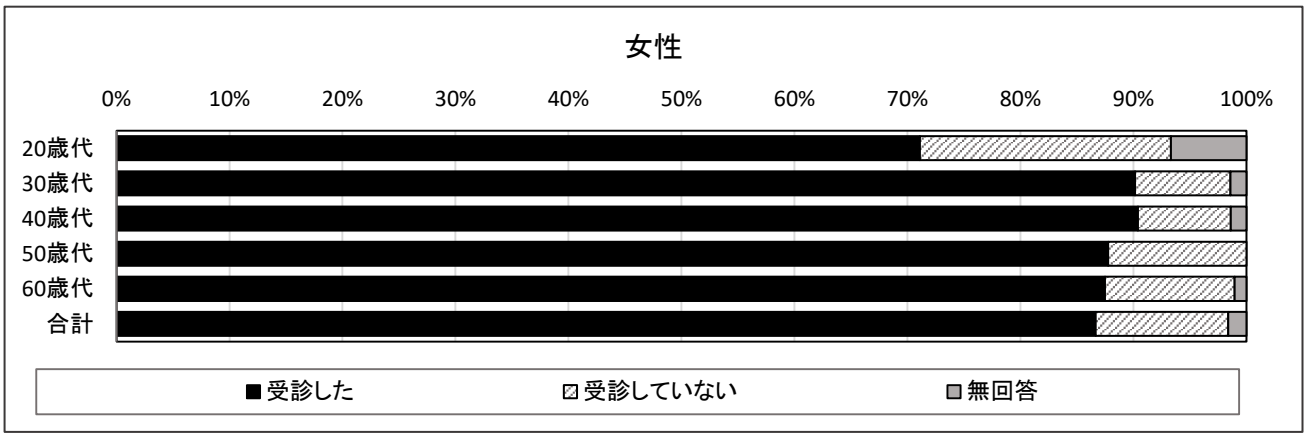
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
受診した	15	33	32	58	68	206
受診していない	12	16	21	13	11	73
無回答	2	0	0	2	4	8
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
受診した	32	64	66	79	84	325
受診していない	10	6	6	11	11	44
無回答	3	1	1	0	1	6
合計	45	71	73	90	96	375





＊「受診した」の割合が男性は71.8%であり、女性は86.7%である。前回アンケートでは男性が69.2%と変化なく、女性が74.1%で増加傾向である。

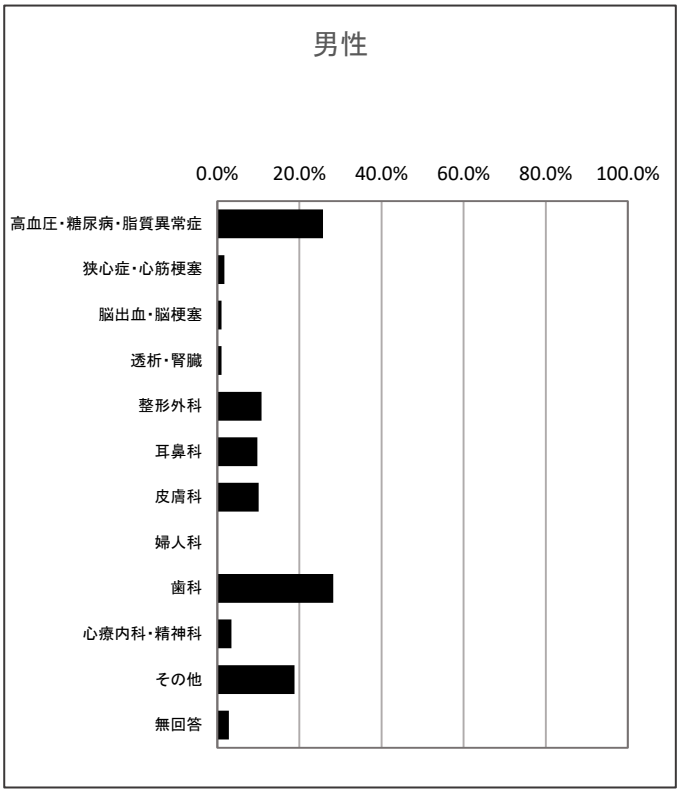
問12-1　「受診した」方におたずねします。その病名は何ですか。（複数回答可）

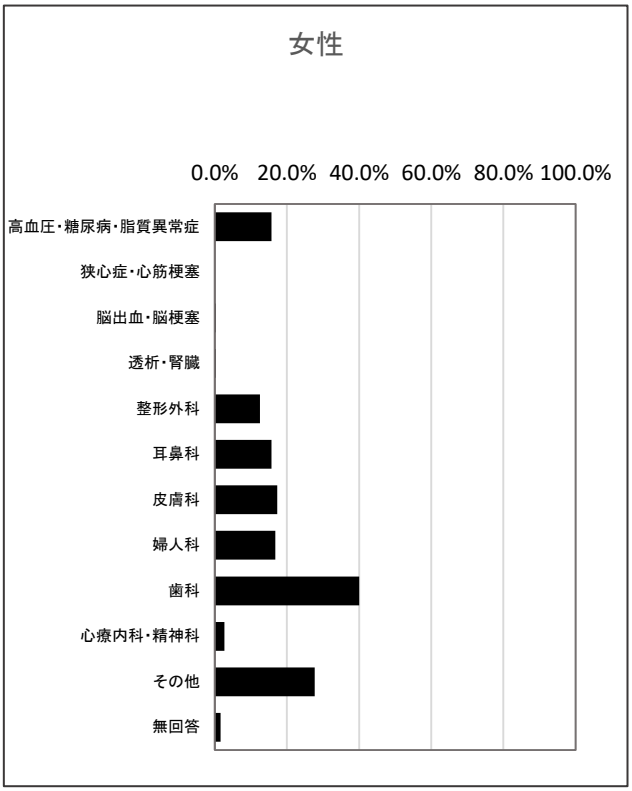
（単位：人　n＝206）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
高血圧・糖尿病・脂質異常症	0	3	6	25	40	74
狭心症・心筋梗塞	1	0	0	1	3	5
脳出血・脳梗塞	0	0	2	0	1	3
透析・腎臓	0	0	1	1	1	3
整形外科	7	5	3	6	10	31
耳鼻科	4	6	4	9	5	28
皮膚科	0	8	7	9	5	29
婦人科	0	0	0	0	0	0
歯科	6	16	12	26	21	81
心療内科・精神科	1	2	2	2	3	10
その他	4	11	8	18	13	54
無回答	2	0	0	2	4	8
合計	25	51	45	99	106	326

（単位：人　n＝325）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
高血圧・糖尿病・脂質異常症	0	2	3	21	33	59
狭心症・心筋梗塞	0	0	0	0	0	0
脳出血・脳梗塞	0	0	0	0	1	1
透析・腎臓	0	0	0	1	0	1
整形外科	2	6	7	9	23	47
耳鼻科	8	20	12	14	5	59
皮膚科	9	21	9	15	11	65
婦人科	11	17	14	12	9	63
歯科	15	30	28	37	40	150
心療内科・精神科	2	2	2	1	3	10
その他	10	19	17	29	29	104
無回答	3	1	1	0	1	6
合計	60	118	93	139	155	565





＊男性は「歯科」の割合が28.2%で最も高く、次いで「高血圧・糖尿病・脂質異常症」の割合が25.8%である。
＊女性は「歯科」の割合が40.0%で最も高く、次いで「皮膚科」の割合が17.3%である。

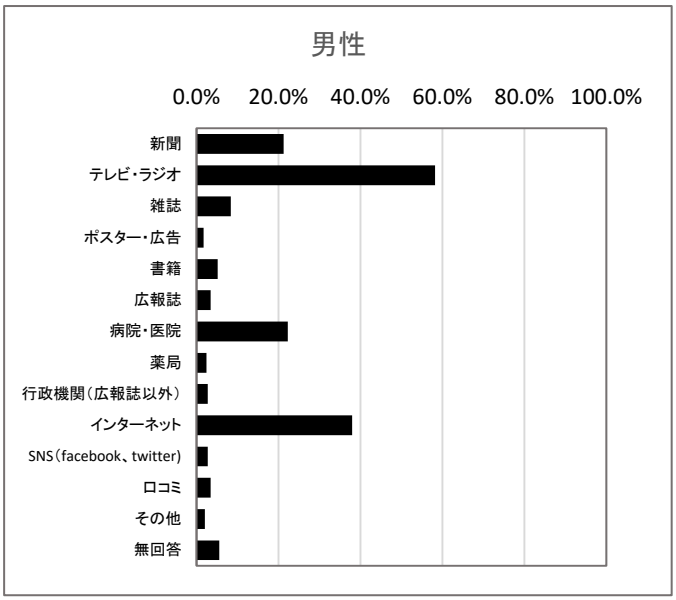
問13　　健康に関する情報をどのような手段で入手していますか。(複数回答可)

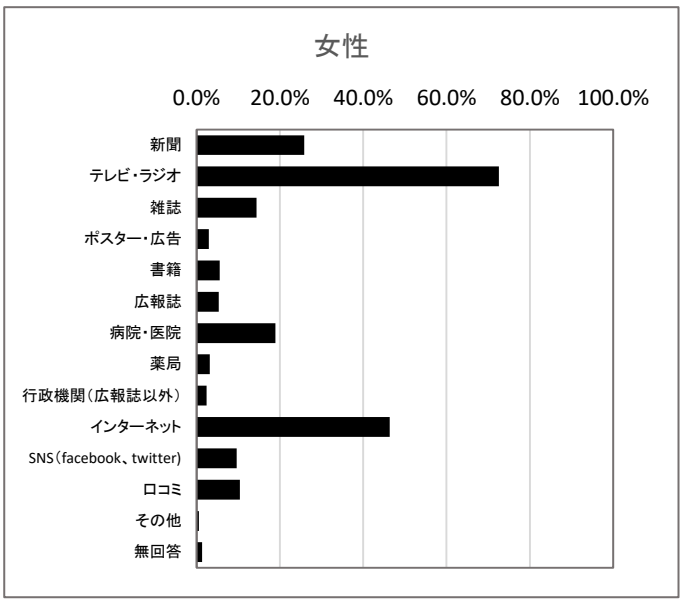
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
新聞	3	6	11	19	22	61
テレビ・ラジオ	15	27	27	48	50	167
雑誌	1	4	2	7	10	24
ポスター・広告	2	1	1	1	0	5
書籍	3	4	2	1	5	15
広報誌	0	1	2	5	2	10
病院・医院	4	8	10	15	27	64
薬局	0	2	1	2	2	7
行政機関（広報誌以外）	1	1	3	3	0	8
インターネット	15	30	25	25	14	109
SNS（facebook、twitter）	2	4	1	1	0	8
口コミ	3	3	1	1	2	10
その他	1	1	1	1	2	6
無回答	1	3	3	4	5	16
合計	51	95	90	133	141	510

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
新聞	2	8	14	31	42	97
テレビ・ラジオ	23	50	49	71	79	272
雑誌	4	7	12	14	17	54
ポスター・広告	2	1	1	2	5	11
書籍	3	1	4	4	9	21
広報誌	1	4	4	4	7	20
病院・医院	9	14	7	15	26	71
薬局	0	4	2	4	2	12
行政機関（広報誌以外）	0	1	3	3	2	9
インターネット	21	43	48	34	28	174
SNS（facebook、twitter）	15	13	4	2	2	36
口コミ	4	5	11	7	12	39
その他	0	0	1	0	1	2
無回答	2	1	1	0	1	5
合計	86	152	161	191	233	823





＊男性は「テレビ・ラジオ」の割合が58.2％で最も高く、次いで「インターネット」の割合が38.0％、「病院」の割合が22.3％である。

＊女性は「テレビ・ラジオ」の割合が72.5％で最も高く、次いで「インターネット」の割合が46.4％、「新聞」の割合が25.9％である。

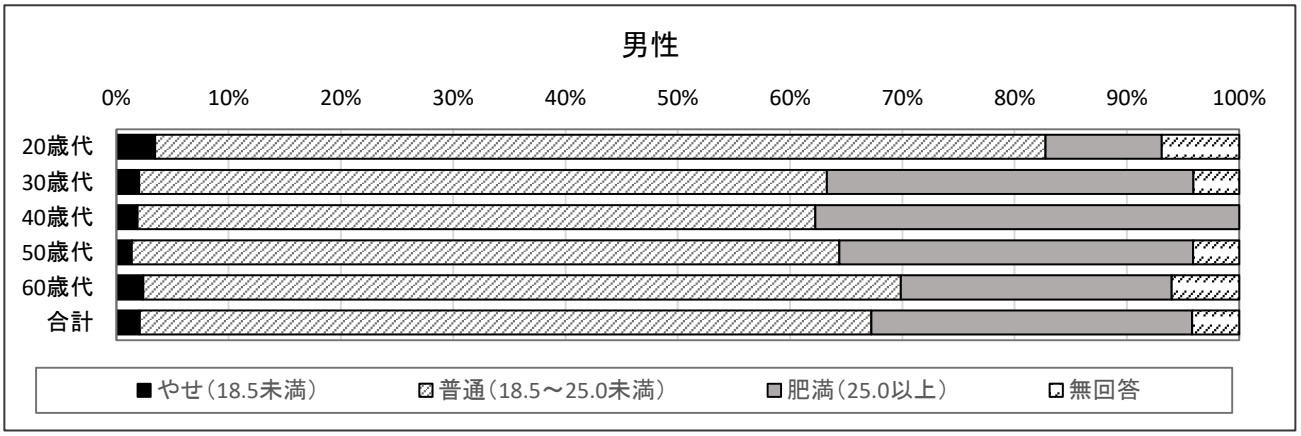
問14　身長・体重をご記入ください。
（BMIの状況）

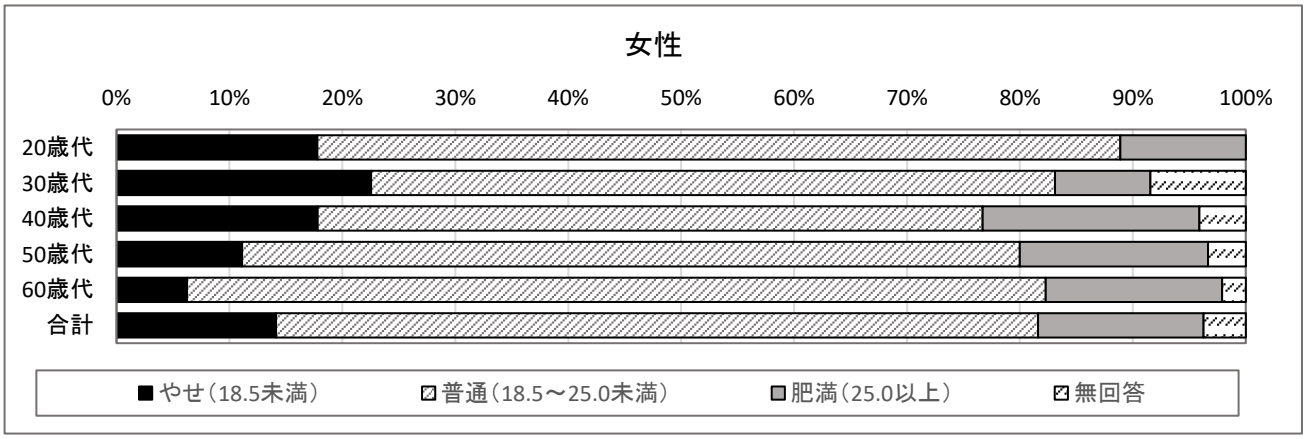
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
やせ（18.5未満）	1	1	1	1	2	6
普通（18.5～25.0未満）	23	30	32	46	56	187
肥満（25.0以上）	3	16	20	23	20	82
無回答	2	2	0	3	5	12
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
やせ（18.5未満）	8	16	13	10	6	53
普通（18.5～25.0未満）	32	43	43	62	73	253
肥満（25.0以上）	5	6	14	15	15	55
無回答	0	6	3	3	2	14
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「肥満」の割合が28.6%であり、前回アンケートでは26.2%であり変化はない。
30歳代32.7%、40歳代が37.7%、50歳代31.5%と高い傾向にある。「やせ」の割合は2.1%である。
＊女性は「肥満」の割合14.7%であり、前回アンケートでは15.4%であり変化はない。
40歳代19.2%、50歳代が16.7%、60歳代15.6%と高い傾向にある。「やせ」の割合は14.1%である。

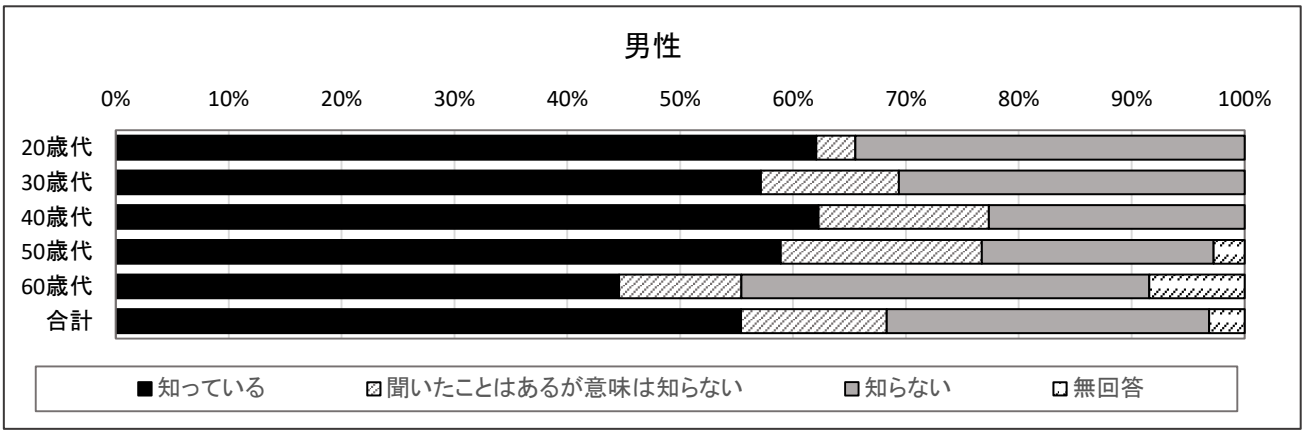
問15　　自分のBMI（体格指数）を知っていますか。（1つに○）

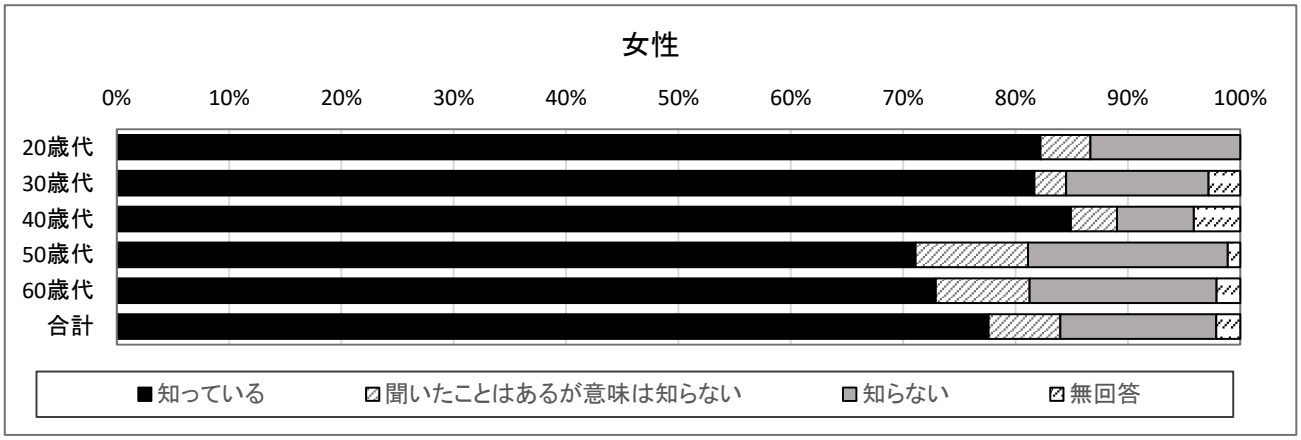
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	18	28	33	43	37	159
聞いたことはあるが意味は知らない	1	6	8	13	9	37
知らない	10	15	12	15	30	82
無回答	0	0	0	2	7	9
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	37	58	62	64	70	291
聞いたことはあるが意味は知らない	2	2	3	9	8	24
知らない	6	9	5	16	16	52
無回答	0	2	3	1	2	8
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知っている」の割合が55.4%であり、前回アンケートでは42.4%であり増加傾向である。
40歳代の「知っている」の割合が62.3%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合77.6%であり、前回アンケートでは57.5%であり増加傾向である。
40歳代の「知っている」の割合が84.9%と最も高い。

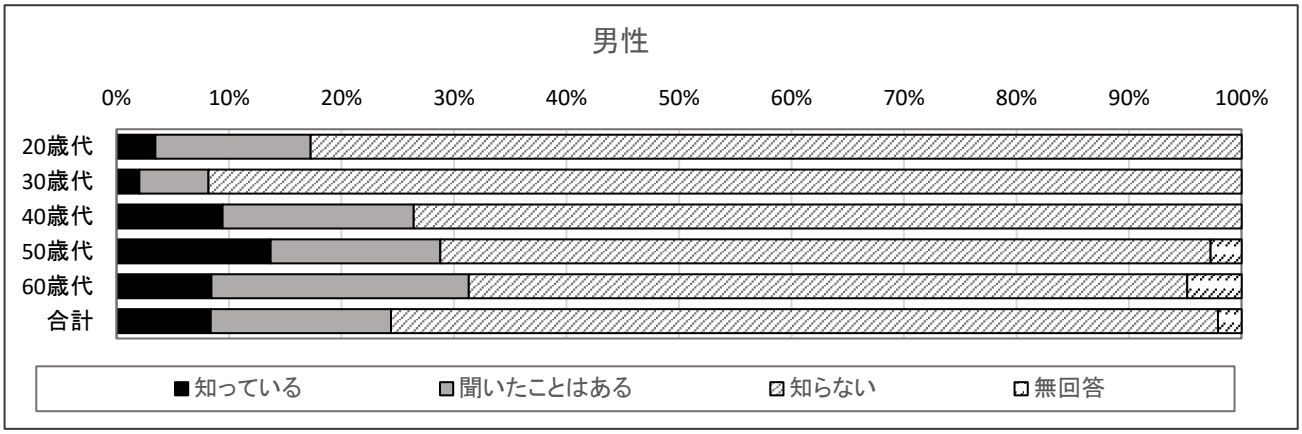
問16　　健康づくり計画を知っていますか(1つに〇)

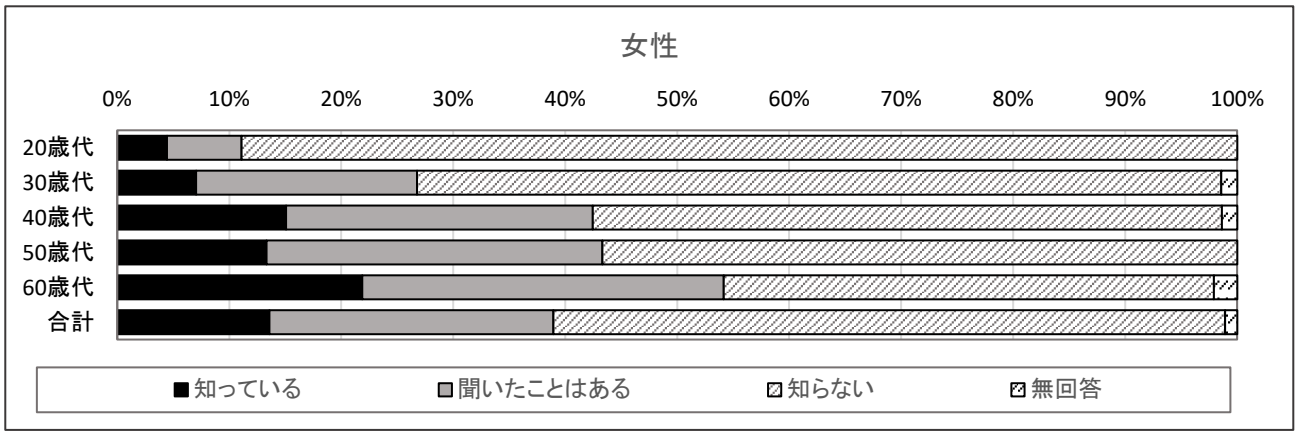
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	1	1	5	10	7	24
聞いたことはある	4	3	9	11	19	46
知らない	24	45	39	50	53	211
無回答	0	0	0	2	4	6
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	2	5	11	12	21	51
聞いたことはある	3	14	20	27	31	95
知らない	40	51	41	51	42	225
無回答	0	1	1	0	2	4
合　計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知っている」の割合が8.4%である。50歳代の「知っている」の割合が13.7%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合13.6%である。60歳代の「知っている」の割合が21.9%と最も高い。

２　運動に関すること

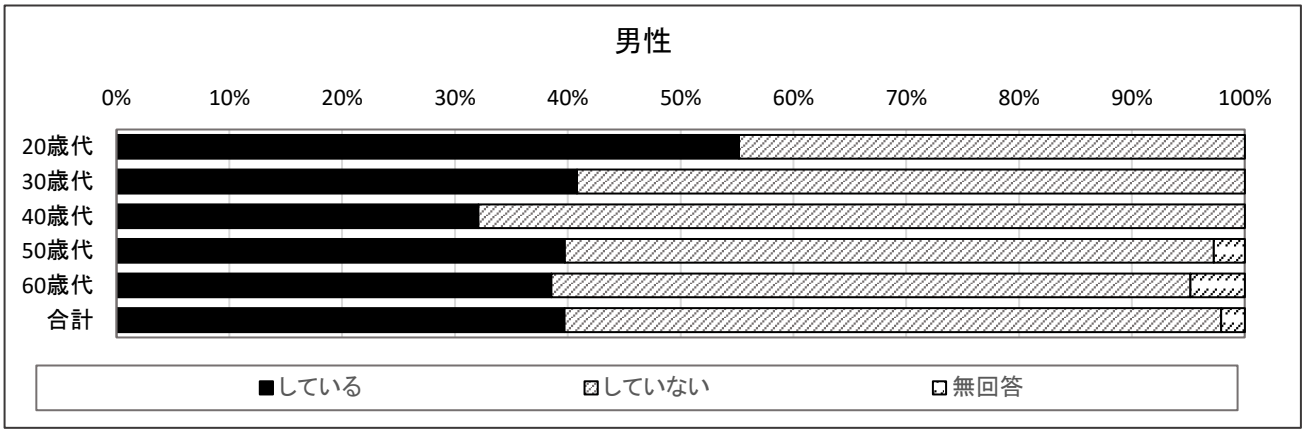
問17　　運動(農作業などを除く)をしていますか(1つに○)

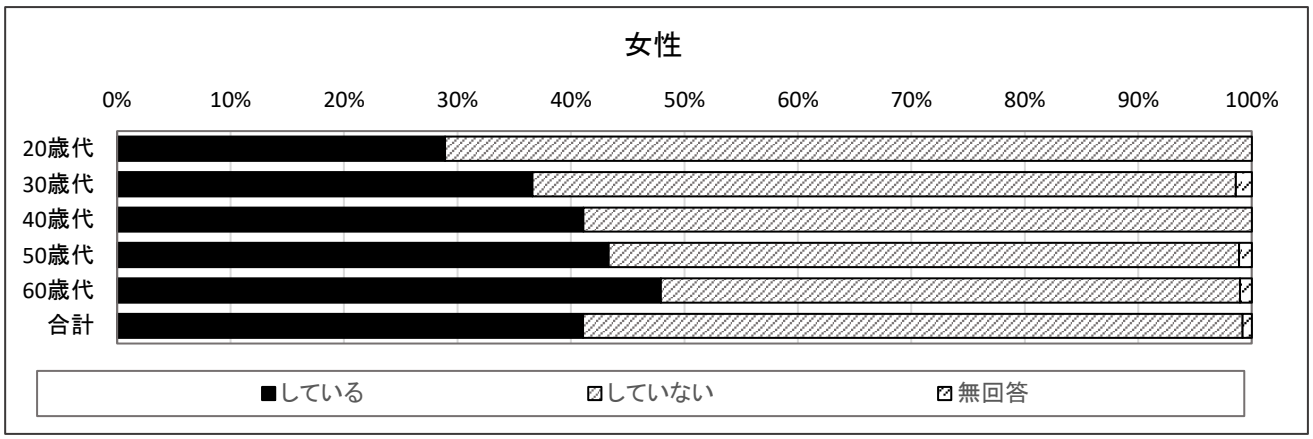
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	16	20	17	29	32	114
していない	13	29	36	42	47	167
無回答	0	0	0	2	4	6
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	13	26	30	39	46	154
していない	32	44	43	50	49	218
無回答	0	1	0	1	1	3
合　計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「している」の割合は39.7%である。20歳代の「している」の割合が55.2%と最も高い。
＊女性は「している」の割合は41.1%である。60歳代の「している」の割合が47.9%と最も高い。

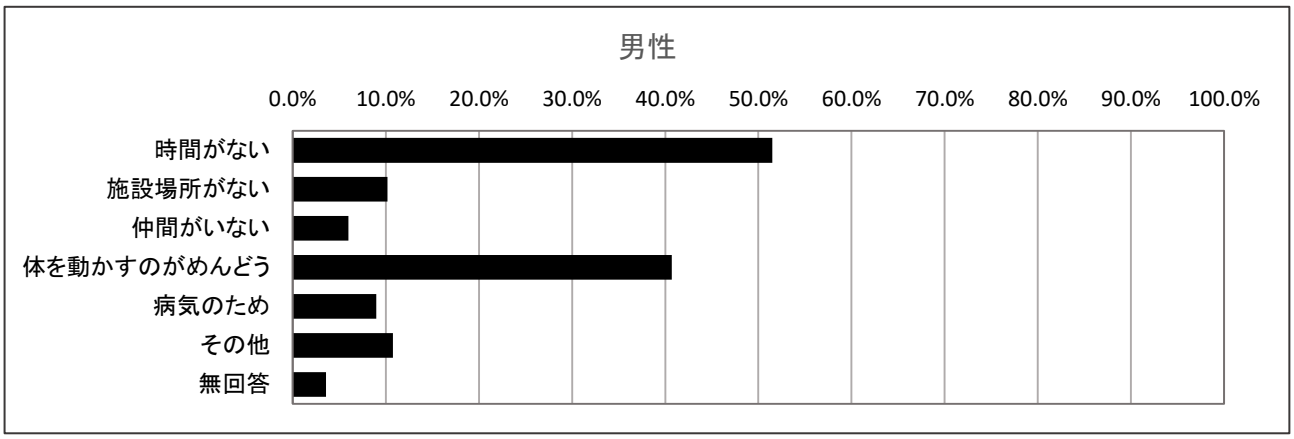
問17-1　していない、できない→その理由は何ですか(複数回答可)

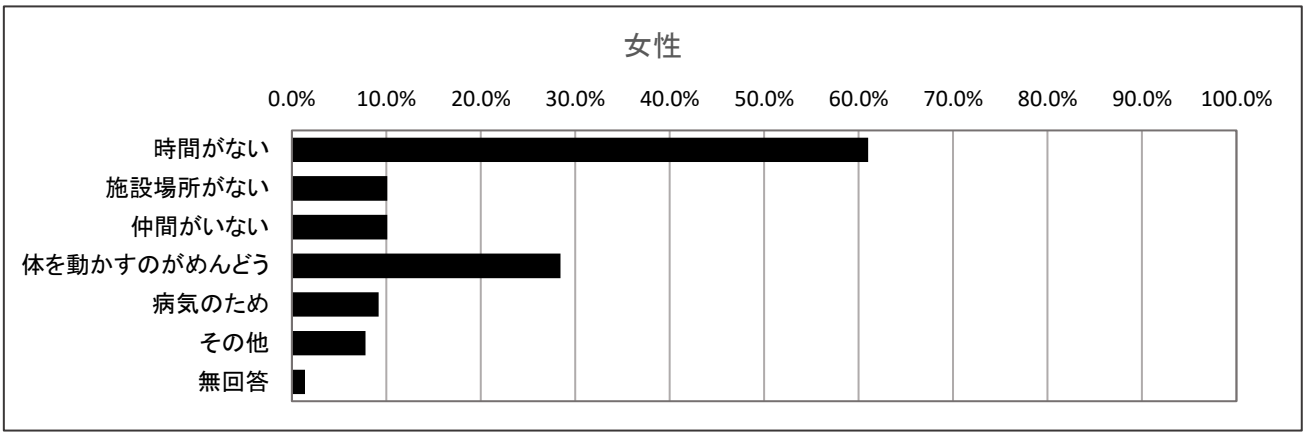
（単位：人　n＝167）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
時間がない	6	21	18	22	19	86
施設場所がない	3	6	5	3	0	17
仲間がいない	3	0	3	2	2	10
体を動かすのがめんどう	7	10	18	15	18	68
病気のため	0	0	5	5	5	15
その他	1	1	3	6	7	18
無回答	0	0	0	2	4	6
合計	20	38	52	55	55	220

（単位：人　n＝218）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
時間がない	20	37	28	25	23	133
施設場所がない	3	4	8	3	4	22
仲間がいない	4	5	4	4	5	22
体を動かすのがめんどう	12	14	14	14	8	62
病気のため	0	0	1	7	12	20
その他	2	4	0	5	6	17
無回答	0	1	0	1	1	3
合計	41	65	55	59	59	279





＊男性は「時間がない」の割合が51.5%で最も高く、次いで「体を動かすのがめんどう」の割合が40.7%である。
＊女性は「時間がない」の割合が61.0%で最も高く、次いで「体を動かすのがめんどう」の割合が28.4%である。

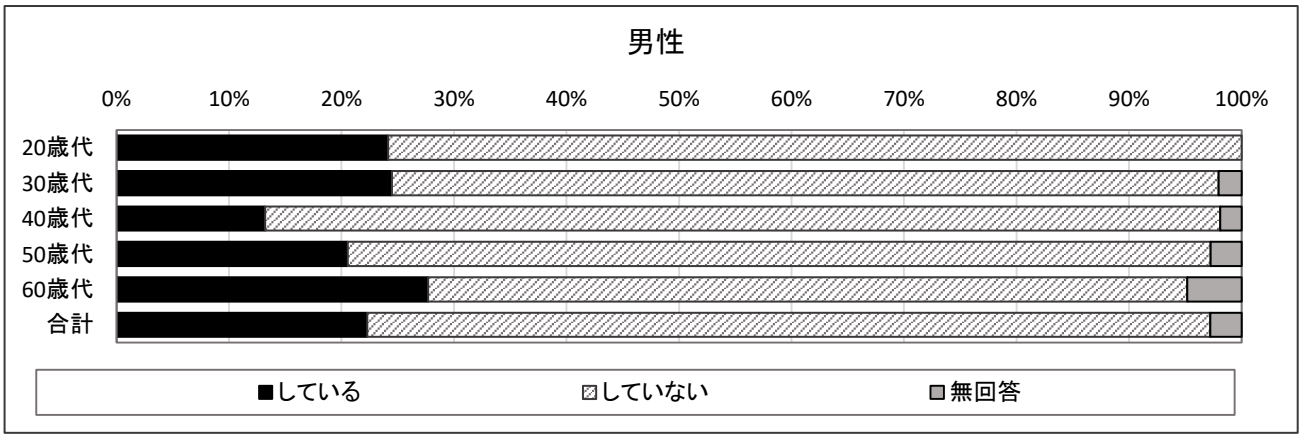
問18　　10分/日以上、1～2回以上/週「ながら運動」やストレッチなどをしていますか(1つに○)

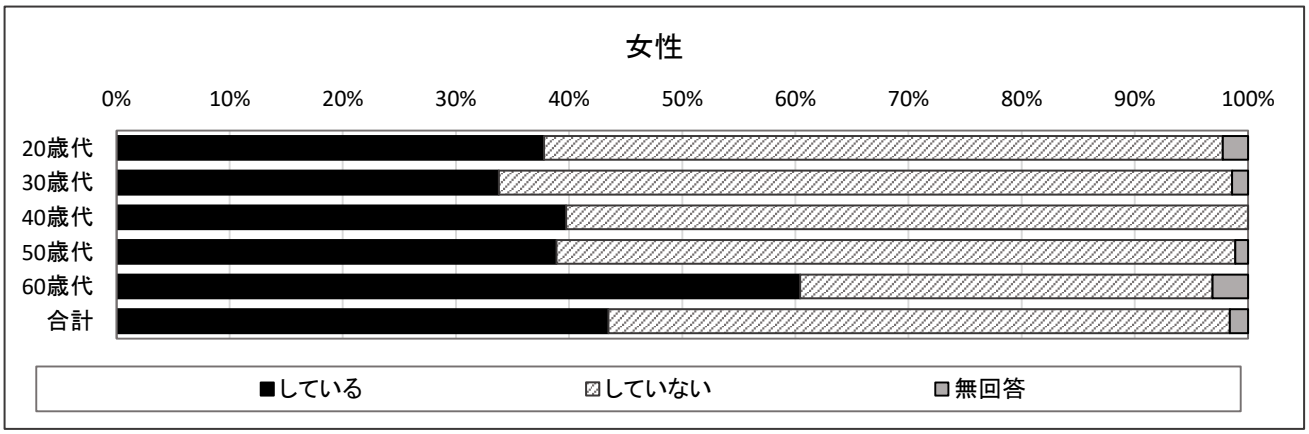
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	7	12	7	15	23	64
していない	22	36	45	56	56	215
無回答	0	1	1	2	4	8
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	17	24	29	35	58	163
していない	27	46	44	54	35	206
無回答	1	1	0	1	3	6
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「している」の割合は22.3%である。30歳代の「している」の割合が24.5%と最も高い。
＊女性は「している」の割合は43.5%である。60歳代の「している」の割合が60.4%と最も高い。

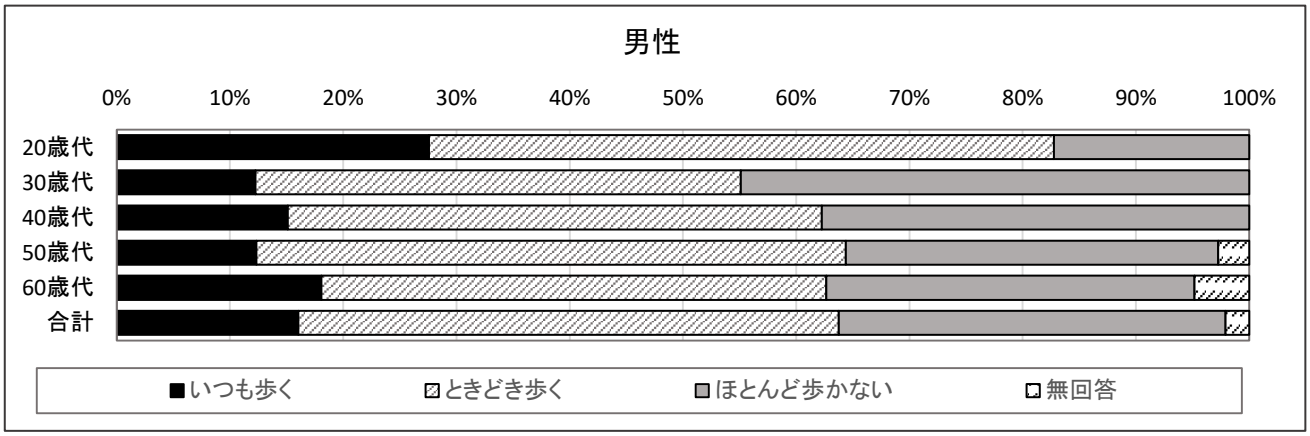
問19　　日常生活の中で、歩いて10分あまりの距離なら、車を使わず歩きますか。(1つに○)

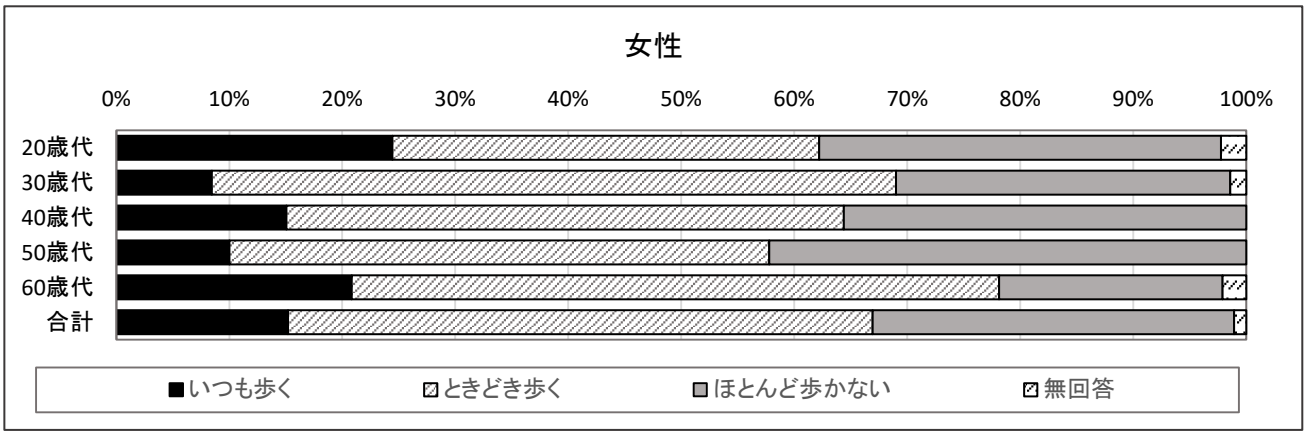
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつも歩く	8	6	8	9	15	46
ときどき歩く	16	21	25	38	37	137
ほとんど歩かない	5	22	20	24	27	98
無回答	0	0	0	2	4	6
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつも歩く	11	6	11	9	20	57
ときどき歩く	17	43	36	43	55	194
ほとんど歩かない	16	21	26	38	19	120
無回答	1	1	0	0	2	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「いつも歩く」「時々歩く」の割合は63.7%である。前回アンケートでは「いつも歩く」「時々歩く」の割合は64.5%で変化はない。「ほとんど歩かない」の割合は34.1%である。30歳代の「ほとんど歩かない」の割合は44.9%と最も高い。
＊女性は「いつも歩く」「時々歩く」の割合は66.9%である。前回アンケートでは「いつも歩く」「時々歩く」の割合は65.1%で変化はない。「ほとんど歩かない」の割合は32.0%である。50歳代の「ほとんど歩かない」の割合は42.2%と最も高い。

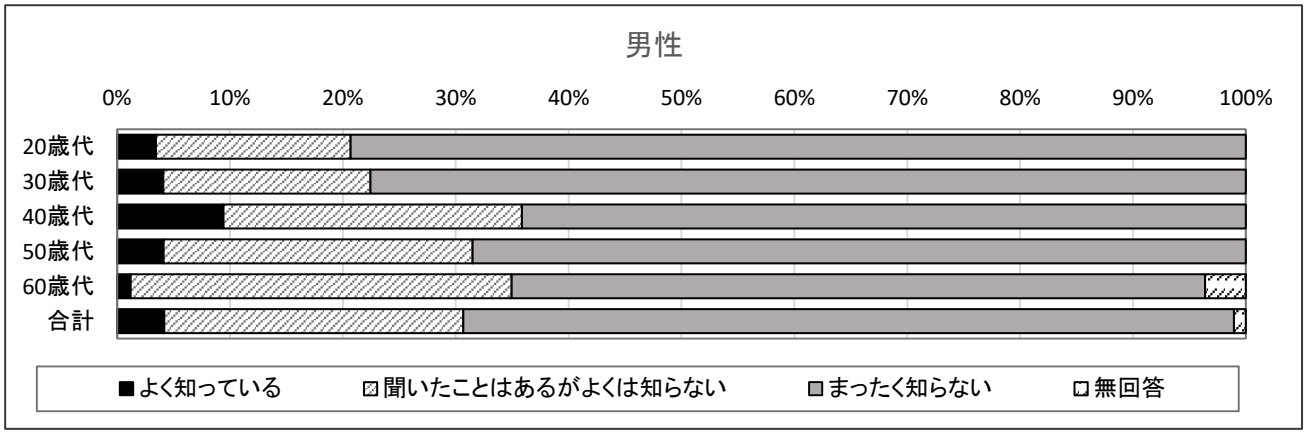
問20　「元気だ！せいよ体操」を知っていますか。(1つに○)

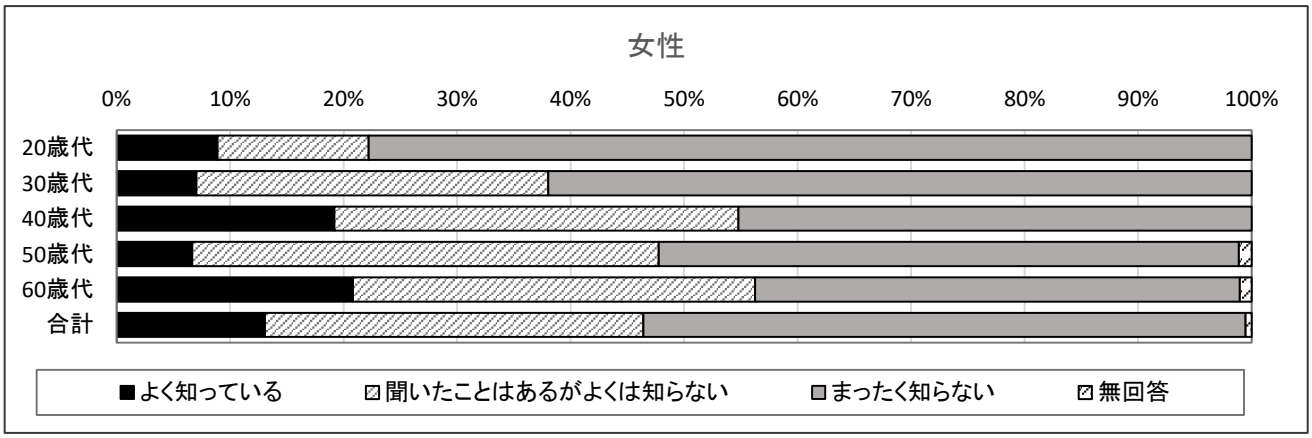
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よく知っている	1	2	5	3	1	12
聞いたことはあるがよくは知らない	5	9	14	20	28	76
まったく知らない	23	38	34	50	51	196
無回答	0	0	0	0	3	3
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よく知っている	4	5	14	6	20	49
聞いたことはあるがよくは知らない	6	22	26	37	34	125
まったく知らない	35	44	33	46	41	199
無回答	0	0	0	1	1	2
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「よく知っている」の割合が4.2%である。40歳代の「よく知っている」の割合が9.4%と最も高い。
＊女性は「よく知っている」の割合13.1%である。60歳代の「よく知っている」の割合が20.8%と最も高い。

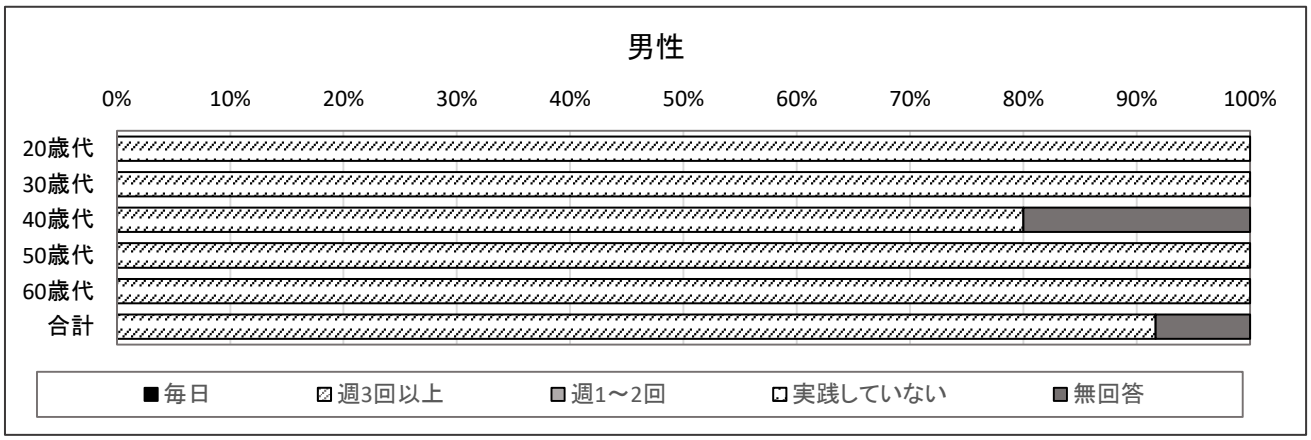
問20-1　「1　よく知っている」と答えた方におたずねします。「元気だ！せいよ体操」を実践していますか。(1つに〇)

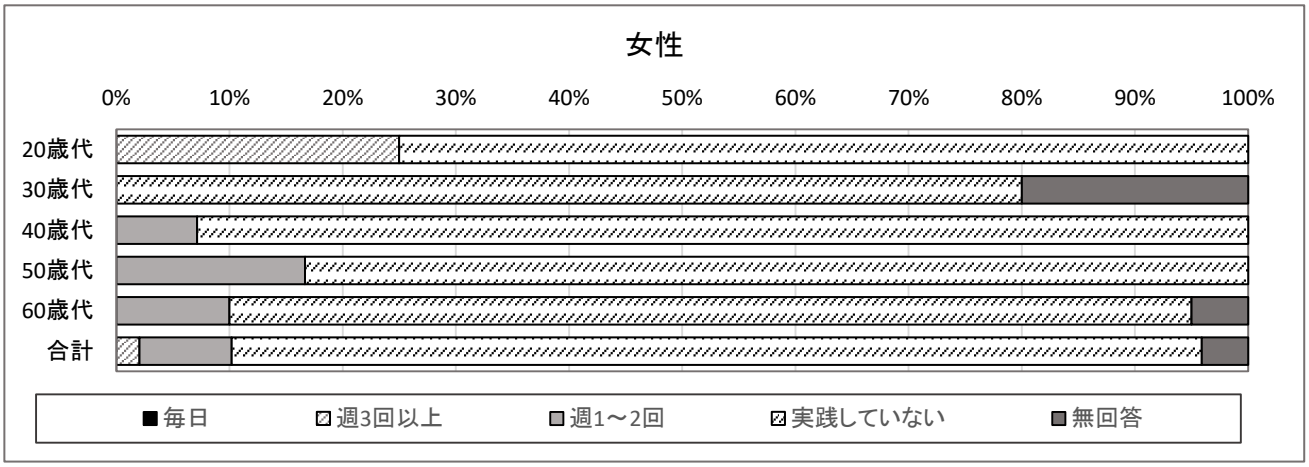
（単位：人　n＝12）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	0	0	0	0	0	0
週3回以上	0	0	0	0	0	0
週1～2回	0	0	0	0	0	0
実践していない	1	2	4	3	1	11
無回答	0	0	1	0	0	1
合計	1	2	5	3	1	12

（単位：人　n＝49）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	0	0	0	0	0	0
週3回以上	1	0	0	0	0	1
週1～2回	0	0	1	1	2	4
実践していない	3	4	13	5	17	42
無回答	0	1	0	0	1	2
合計	4	5	14	6	20	49





＊男性は「毎日」「週3回以上」「週1～2回」はいなかった。
＊女性は「毎日」「週3回以上」「週1～2回」を合わせた割合が10.2%である。

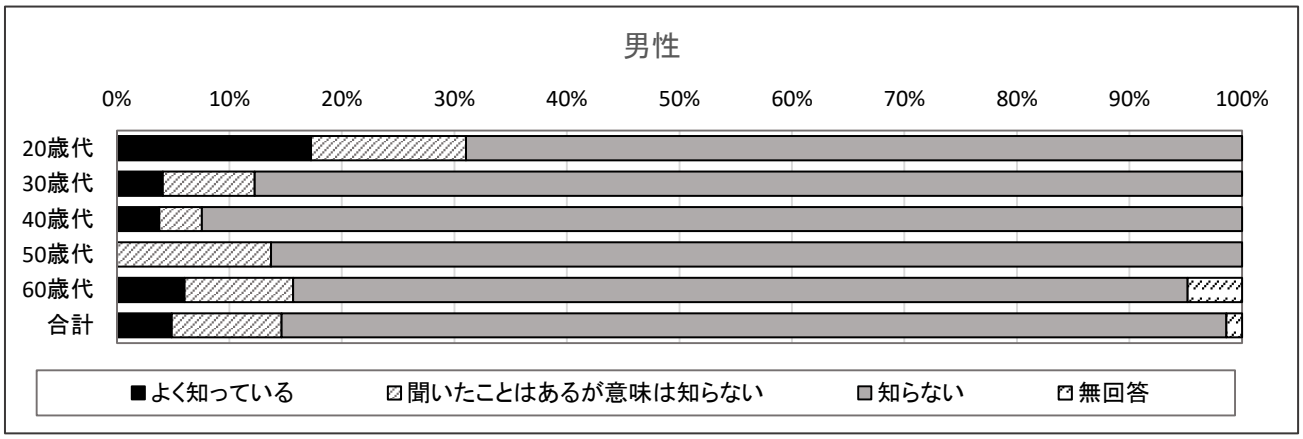
問21　　フレイル（高齢者虚弱）ということばを知っていますか。（1つに○）

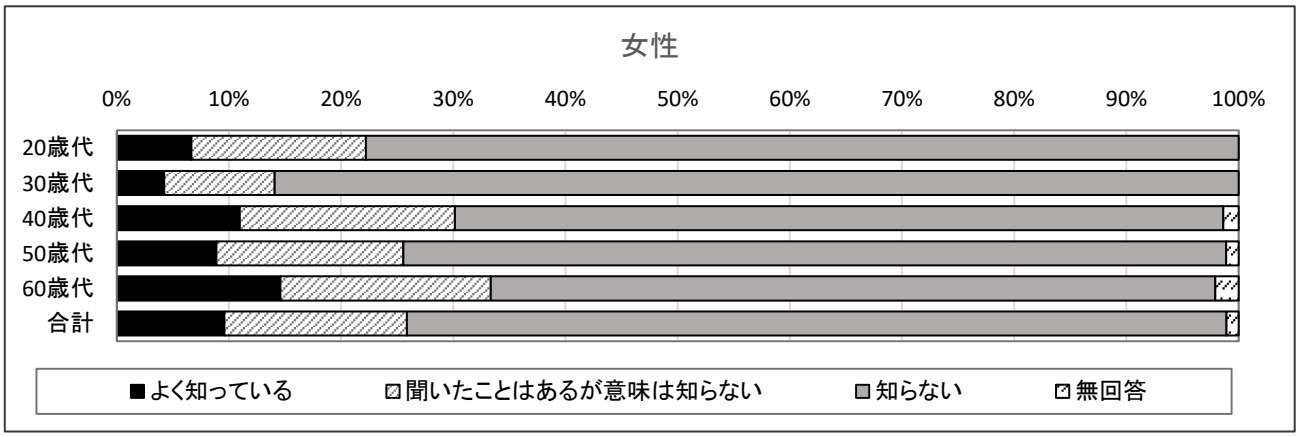
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よく知っている	5	2	2	0	5	14
聞いたことはあるが意味は知らない	4	4	2	10	8	28
知らない	20	43	49	63	66	241
無回答	0	0	0	0	4	4
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よく知っている	3	3	8	8	14	36
聞いたことはあるが意味は知らない	7	7	14	15	18	61
知らない	35	61	50	66	62	274
無回答	0	0	1	1	2	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「よく知っている」の割合が4.9%である。20歳代の「よく知っている」の割合が17.2%と最も高い。
＊女性は「よく知っている」の割合9.6%である。60歳代が「よく知っている」の割合が14.6%と最も高い。

３　食生活に関すること

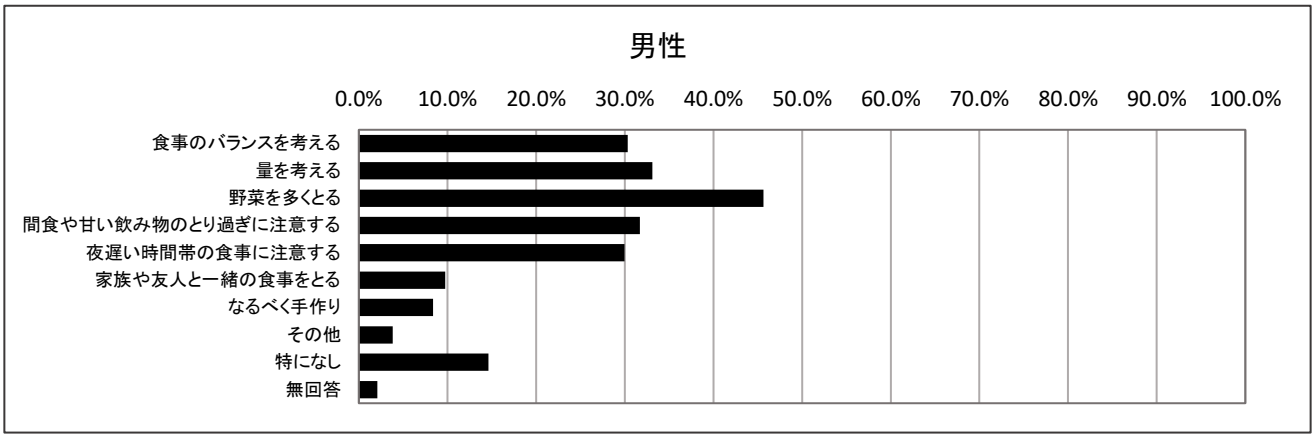
問22　　食生活で気をつけていることはどのようなことですか(複数回答可)

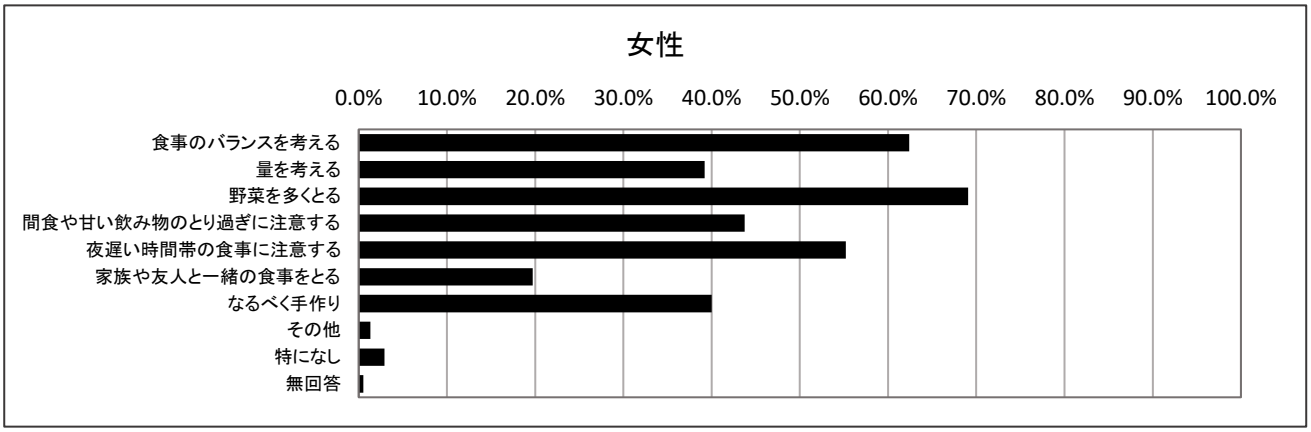
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
食事のバランスを考える	6	17	20	21	23	87
量を考える	8	19	23	24	21	95
野菜を多くとる	9	17	27	38	40	131
間食や甘い飲み物のとり過ぎに注意する	6	23	15	20	27	91
夜遅い時間帯の食事に注意する	10	9	19	25	23	86
家族や友人と一緒の食事をとる	2	5	4	8	9	28
なるべく手作り	4	4	3	5	8	24
その他	2	4	1	1	3	11
特になし	8	6	10	8	10	42
無回答	0	0	0	1	5	6
合計	55	104	122	151	169	601

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
食事のバランスを考える	19	49	52	53	61	234
量を考える	16	24	28	36	43	147
野菜を多くとる	25	52	50	58	74	259
間食や甘い飲み物のとり過ぎに注意する	20	29	28	39	48	164
夜遅い時間帯の食事に注意する	21	35	39	52	60	207
家族や友人と一緒の食事をとる	11	23	13	8	19	74
なるべく手作り	17	31	29	28	45	150
その他	0	1	0	1	3	5
特になし	3	3	1	1	3	11
無回答	0	0	0	2	0	2
合計	132	247	240	278	356	1253





＊男性は「野菜を多くとる」の割合が45.6%で最も高く、次いで「量を考える」の割合が33.1%、「間食や甘い飲み物のとり過ぎに注意する」の割合が31.7%である。

＊女性は「野菜を多くとる」の割合が69.1%で最も高く、次いで「食事のバランスを考える」の割合が62.4%、「夜遅い時間帯の食事に注意する」の割合が55.2%である。

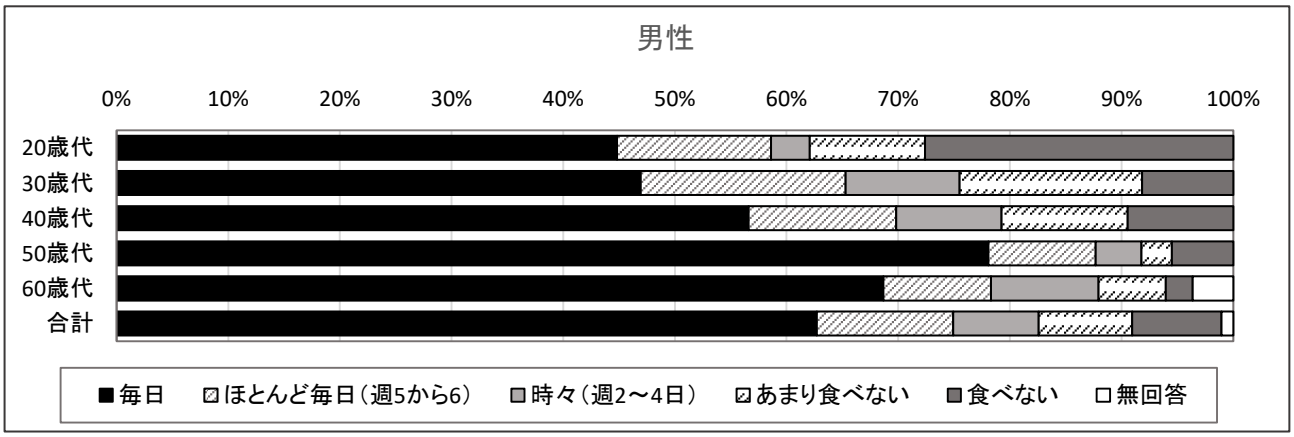
問23　　朝食を食べますか(1つに〇)

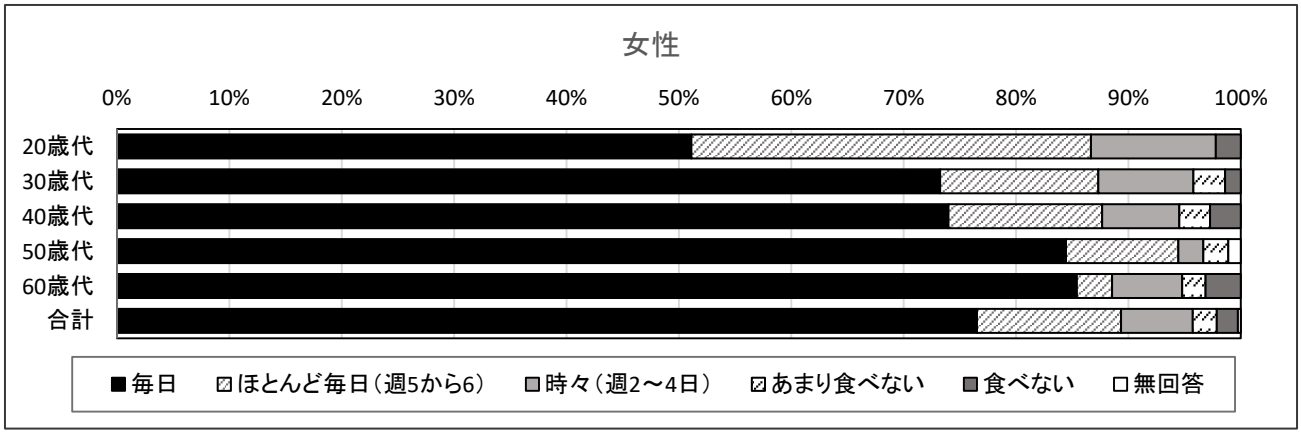
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	13	23	30	57	57	180
ほとんど毎日（週5から6）	4	9	7	7	8	35
時々（週2～4日）	1	5	5	3	8	22
あまり食べない	3	8	6	2	5	24
食べない	8	4	5	4	2	23
無回答	0	0	0	0	3	3
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	23	52	54	76	82	287
ほとんど毎日（週5から6）	16	10	10	9	3	48
時々（週2～4日）	5	6	5	2	6	24
あまり食べない	0	2	2	2	2	8
食べない	1	1	2	0	3	7
無回答	0	0	0	1	0	1
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「毎日」の割合は62.7%である。前回アンケートでは「毎日」の割合は71.3%でやや減少傾向である。「あまり食べない」「食べない」を合わせた割合は16.4%である。前回アンケートの割合は14.3%で変化はない。
20歳代の「あまり食べない」「食べない」を合わせたの割合が37.9%と最も高い。

＊女性は「毎日」の割合は76.5%である。前回アンケートでは「毎日」の割合は82.0%で変化はない。「あまり食べない」「食べない」を合わせた割合は4.0%である。前回アンケートの割合は6.7%であり減少傾向である。

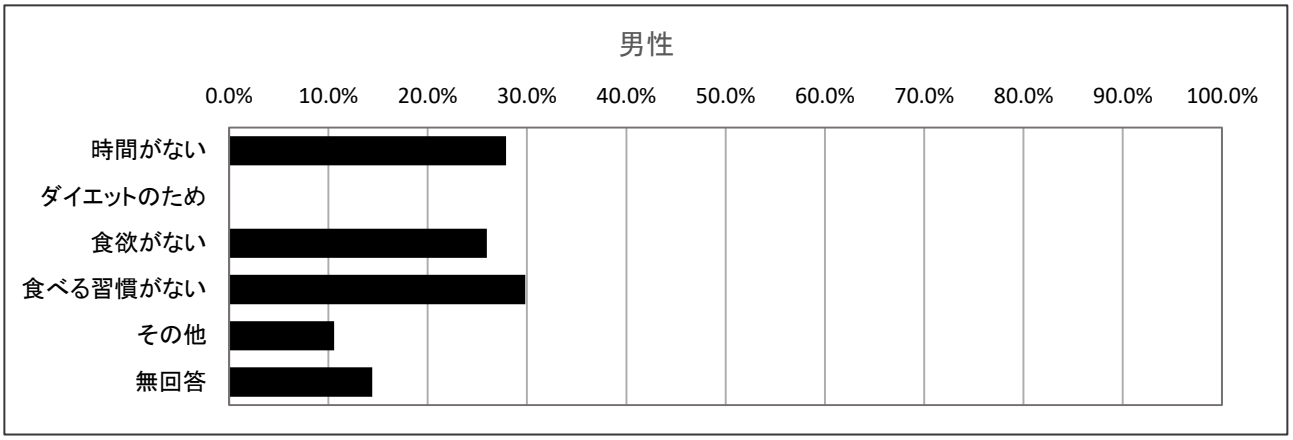
問23-1　「2・3・4・5」と答えた方→理由は何ですか(複数回答可)

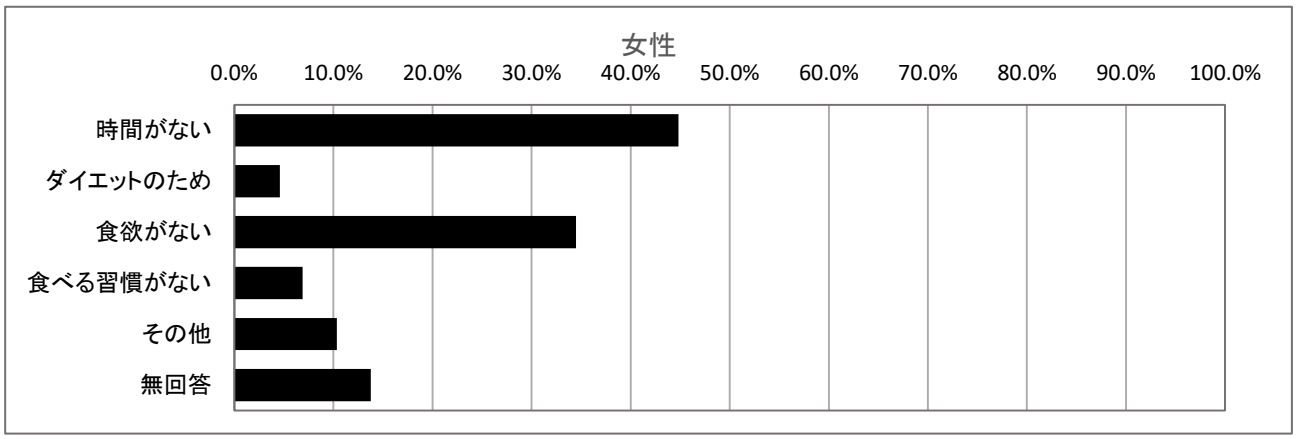
（単位：人　n＝104）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
時間がない	5	11	5	4	4	29
ダイエットのため	0	0	0	0	0	0
食欲がない	7	9	3	4	4	27
食べる習慣がない	6	6	8	5	6	31
その他	3	2	2	1	3	11
無回答	1	1	5	2	6	15
合計	22	29	23	16	23	113

（単位：人　n＝87）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
時間がない	14	8	8	2	7	39
ダイエットのため	0	2	2	0	0	4
食欲がない	8	9	3	8	2	30
食べる習慣がない	0	1	3	0	2	6
その他	1	2	2	2	2	9
無回答	2	2	4	2	2	12
合計	25	24	22	14	15	100





＊男性は「食べる習慣がない」の割合が29.8%で最も高く、次いで「時間がない」の割合が27.9%、「食欲がない」の割合が26.0%である。
＊女性は「時間がない」の割合が44.8%で最も高く、次いで「食欲がない」の割合が34.5%である。

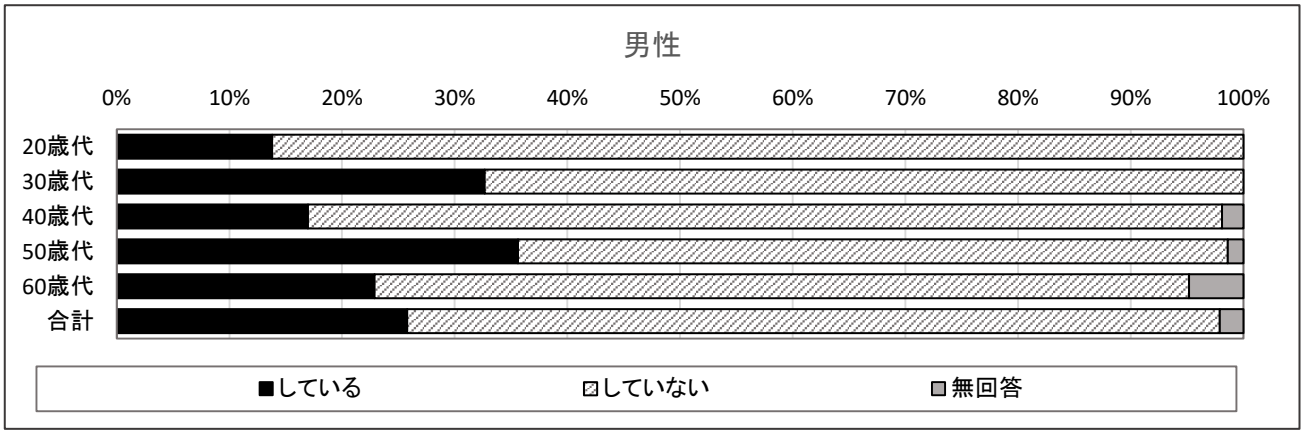
問24　　減塩や薄味を実行していますか(1つに〇)

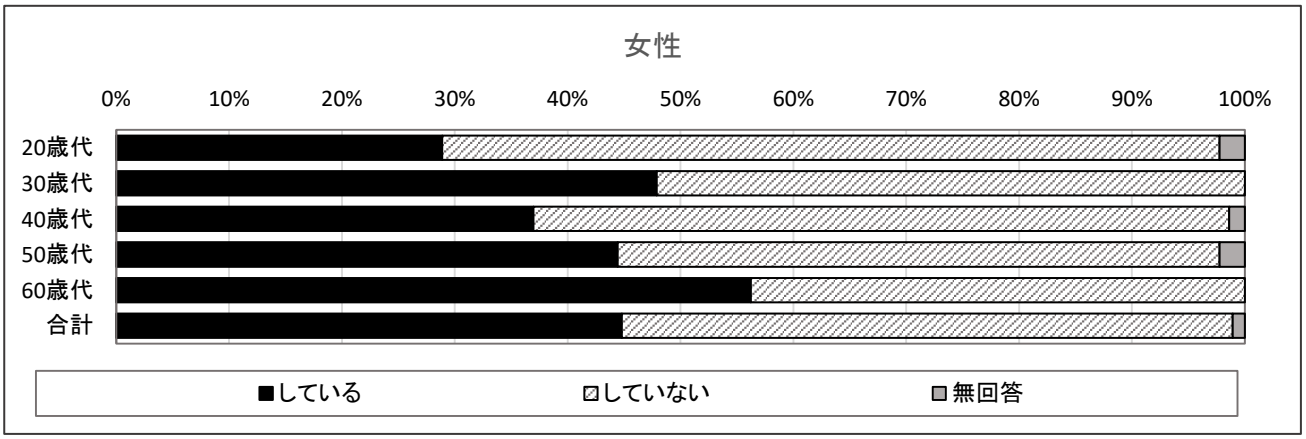
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	4	16	9	26	19	74
していない	25	33	43	46	60	207
無回答	0	0	1	1	4	6
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
している	13	34	27	40	54	168
していない	31	37	45	48	42	203
無回答	1	0	1	2	0	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「している」の割合が25.8%である。前回アンケートでは「している」の割合は28.0%で変化はない。５０歳代が35.6%と最も高い。
＊女性は「している」の割合44.8%である。前回アンケートでは「している」の割合は47.5%で変化はない。６０歳代が56.3%と最も高い。

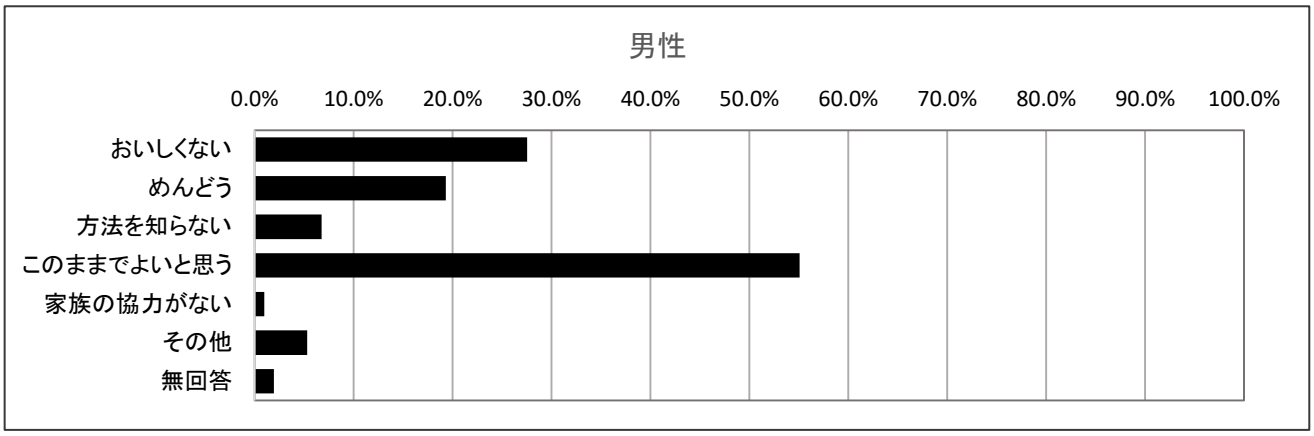
問24-1　していない→理由は何ですか。(複数回答可)

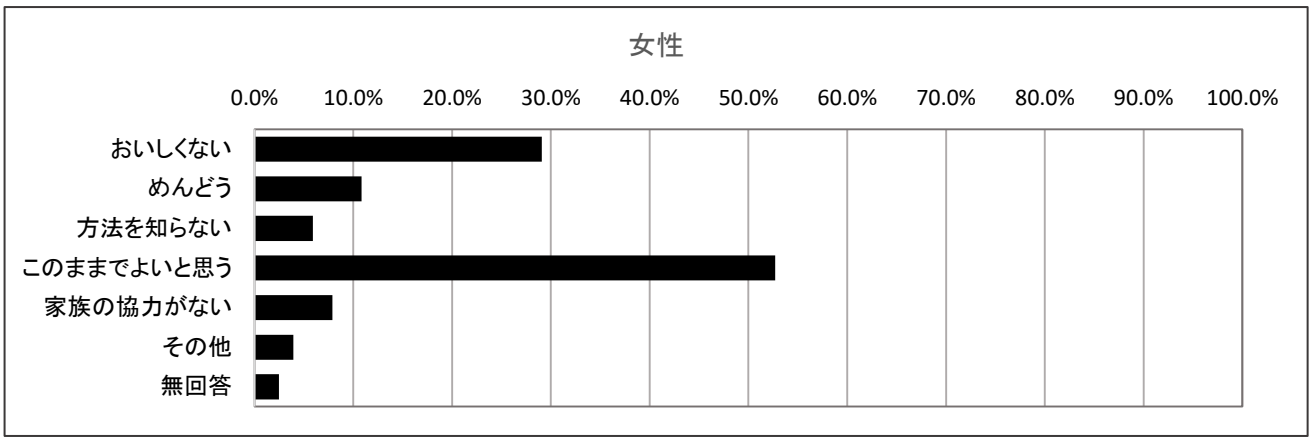
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
おいしくない	4	6	9	14	24	57
めんどう	6	7	10	11	6	40
方法を知らない	2	4	4	2	2	14
このままでよいと思う	16	17	25	24	32	114
家族の協力がない	0	0	1	1	0	2
その他	1	3	3	1	3	11
無回答	1	1	0	1	1	4
合計	30	38	52	54	68	242

（単位：人　n＝203）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
おいしくない	4	10	14	15	16	59
めんどう	4	7	5	1	5	22
方法を知らない	2	1	2	5	2	12
このままでよいと思う	20	21	23	24	19	107
家族の協力がない	2	4	4	3	3	16
その他	0	2	2	0	4	8
無回答	1	0	2	2	0	5
合計	33	45	52	50	49	229





＊男性は「このままでよい」の割合が55.1%で最も高く、次いで「おいしくない」の割合が27.5%、「めんどう」の割合が19.3%である。
＊女性は「このままでよい」の割合が52.7%で最も高く、次いで「おいしくない」の割合が29.1%、「めんどう」の割合が10.8%である。

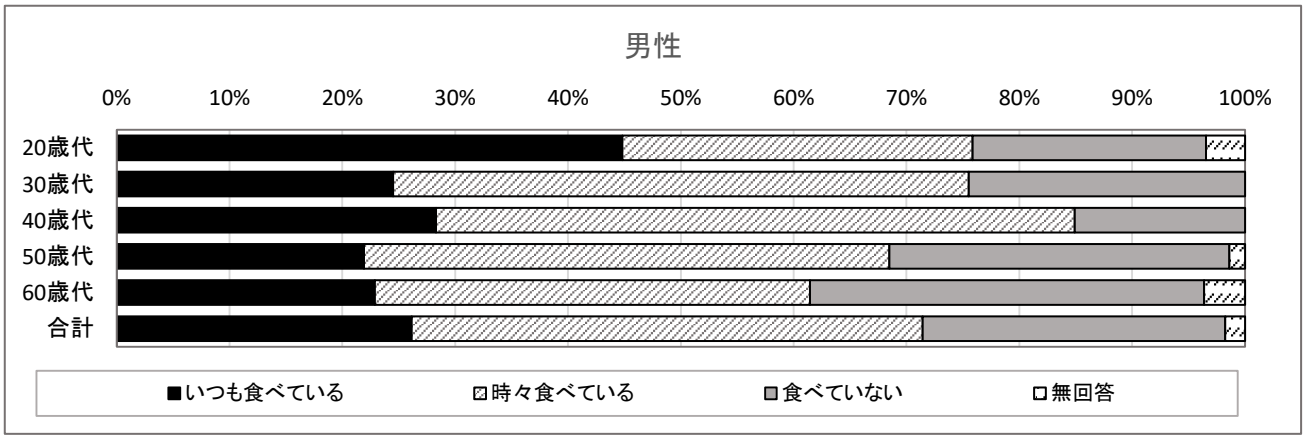
問25　食事をする時、よく噛んで味わって食べていますか。(1つに○)

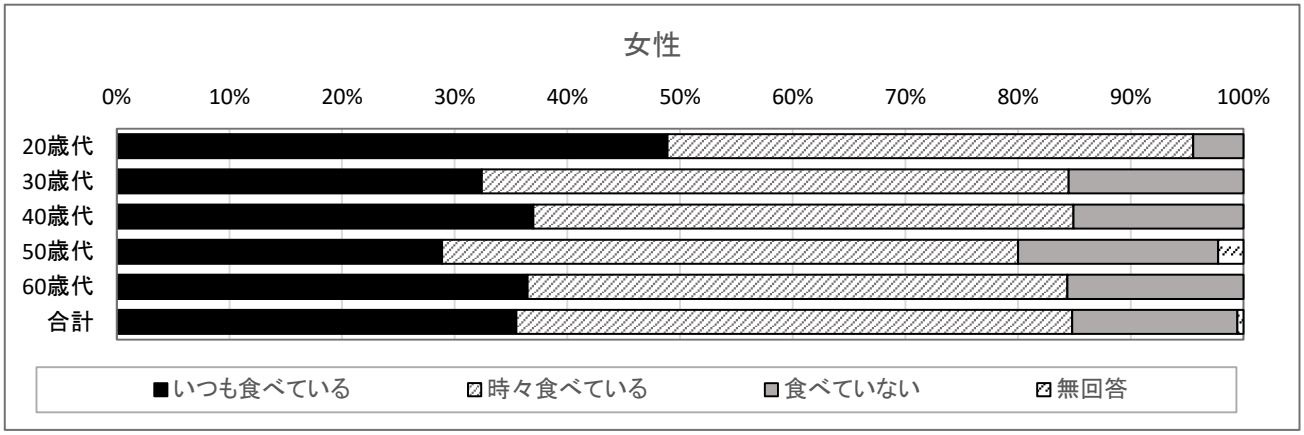
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつも食べている	13	12	15	16	19	75
時々食べている	9	25	30	34	32	130
食べていない	6	12	8	22	29	77
無回答	1	0	0	1	3	5
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつも食べている	22	23	27	26	35	133
時々食べている	21	37	35	46	46	185
食べていない	2	11	11	16	15	55
無回答	0	0	0	2	0	2
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「いつも食べている」の割合は26.1%である。20歳代の「いつも食べている」の割合が44.8%と最も高い。
＊女性は「いつも食べている」の割合は35.5%である。20歳代の「いつも食べている」の割合が48.9%と最も高い。

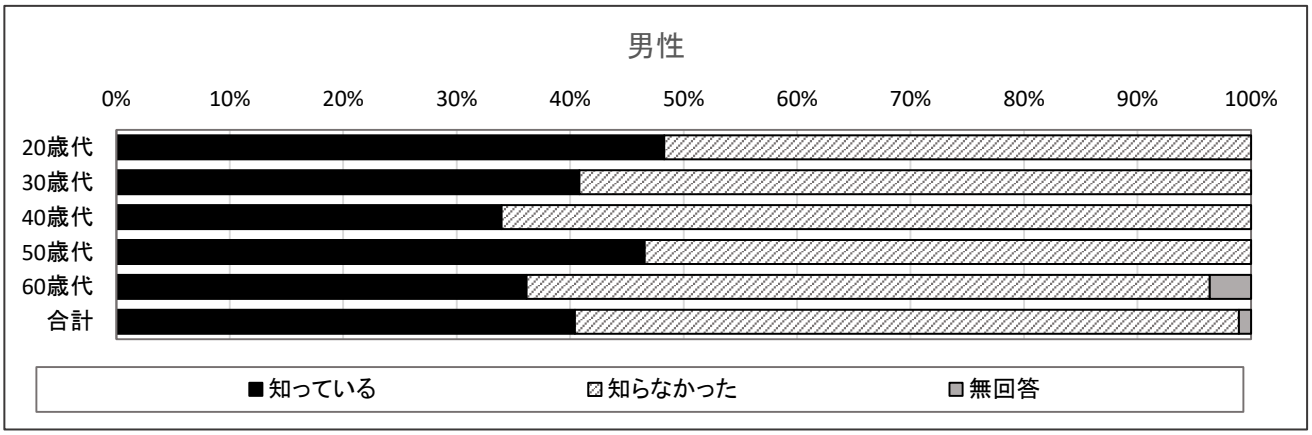
問26　国では成人の場合野菜は1日に350g以上食べることを目標としていますが、あなたはそのことを知っていましたか。(1つに○)

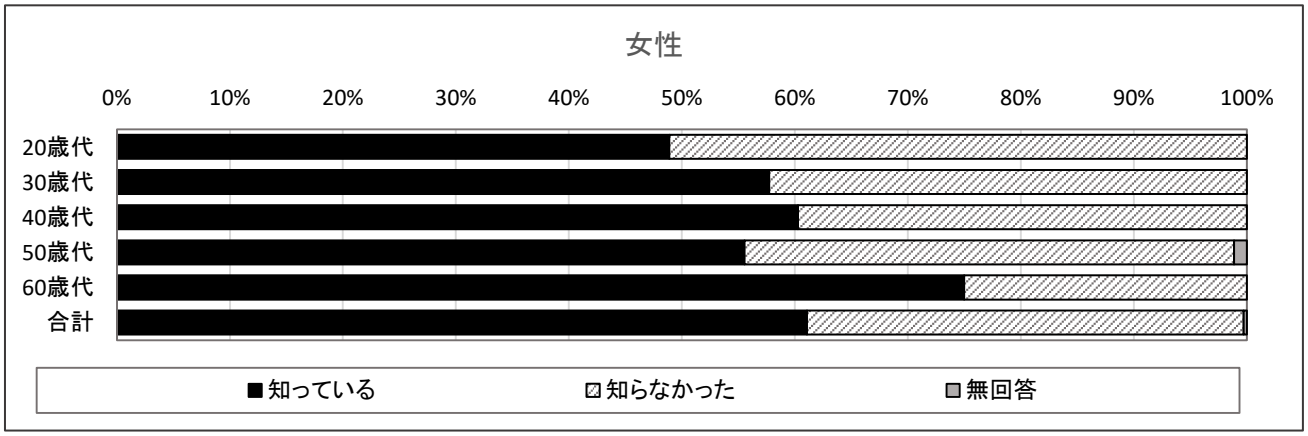
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	14	20	18	34	30	116
知らなかった	15	29	35	39	50	168
無回答	0	0	0	0	3	3
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	22	41	44	50	72	229
知らなかった	23	30	29	39	24	145
無回答	0	0	0	1	0	1
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知っている」の割合は40.4%である。20歳代の「知っている」の割合が48.3%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合は61.1%である。60歳代の「知っている」の割合が75.0%と最も高い。

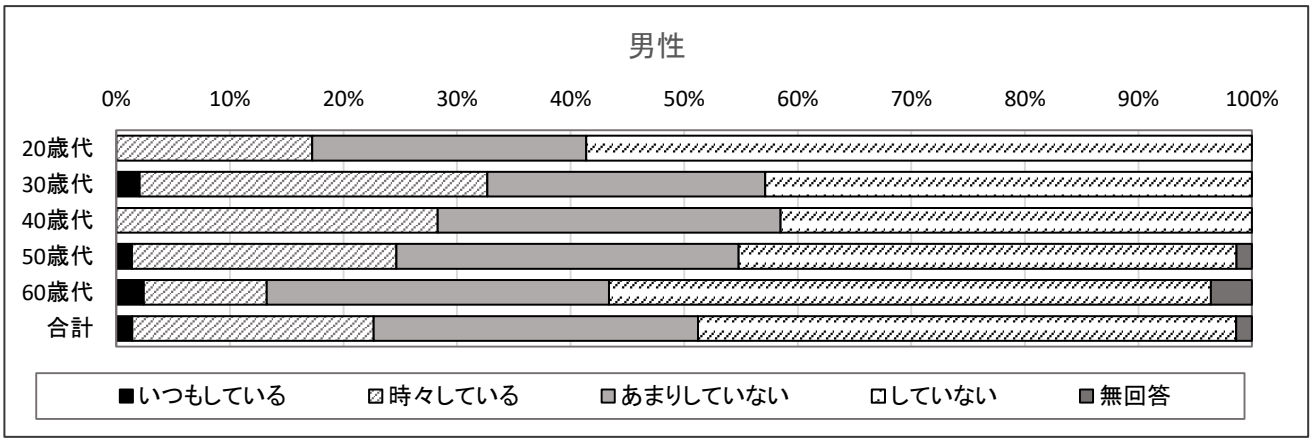
問27　　あなたは外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか(1つに○)

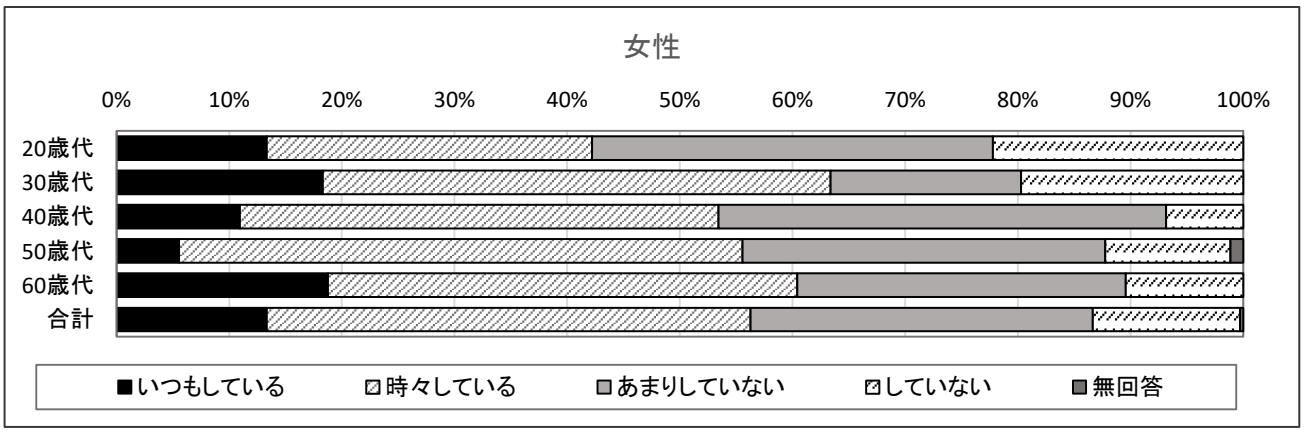
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつもしている	0	1	0	1	2	4
時々している	5	15	15	17	9	61
あまりしていない	7	12	16	22	25	82
していない	17	21	22	32	44	136
無回答	0	0	0	1	3	4
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつもしている	6	13	8	5	18	50
時々している	13	32	31	45	40	161
あまりしていない	16	12	29	29	28	114
していない	10	14	5	10	10	49
無回答	0	0	0	1	0	1
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「いつもしている」「時々している」の割合を合わせると22.7%である。30歳代の「いつもしている」「時々している」の割合が32.6%と最も高い。
＊女性は「いつもしている」「時々している」の割合を合わせると56.2%である。30歳代の「いつもしている」「時々している」の割合が63.4%と最も高い。

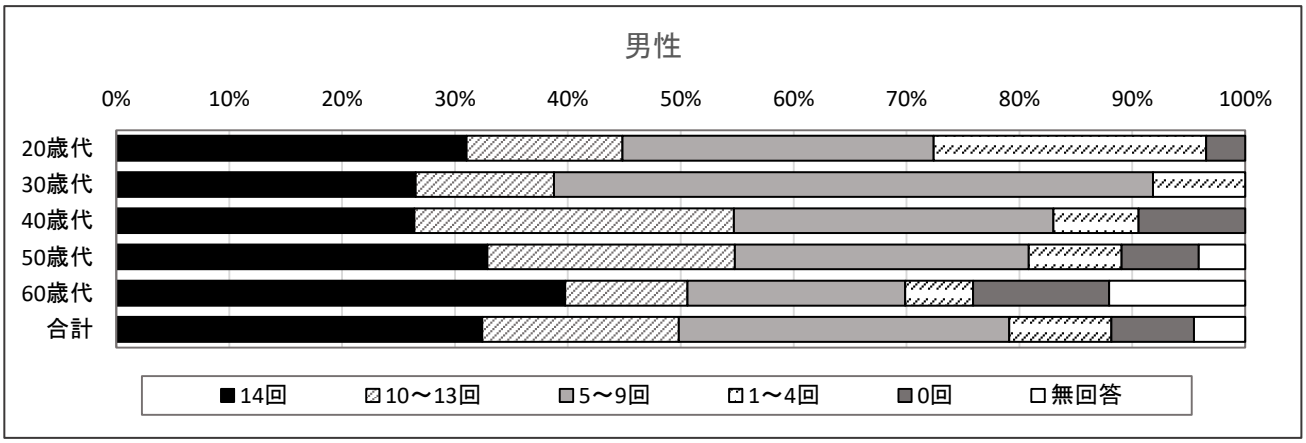
問28　　朝食・夕食を家族と一緒に食べる回数は週に何回ですか

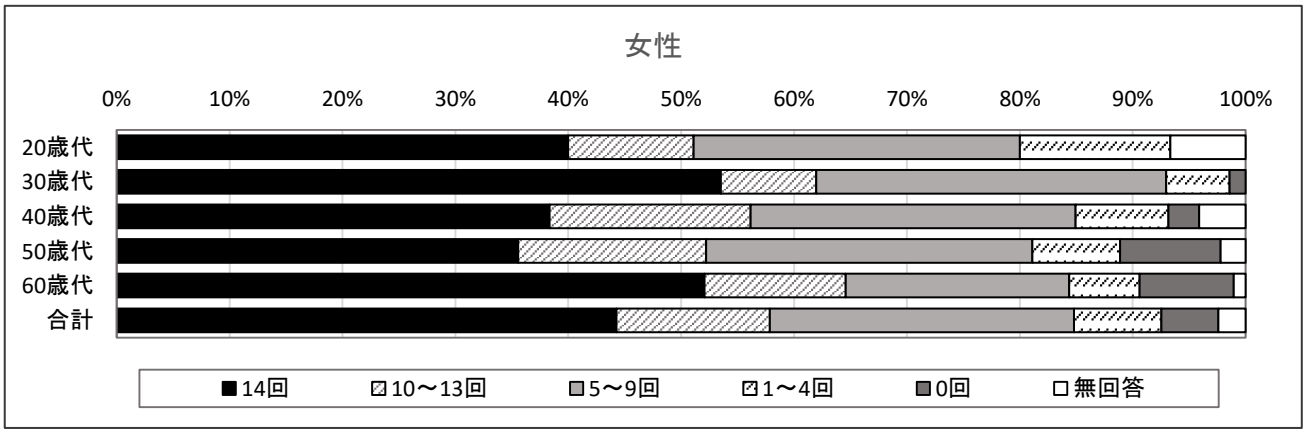
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
14回	9	13	14	24	33	93
10～13回	4	6	15	16	9	50
5～9回	8	26	15	19	16	84
1～4回	7	4	4	6	5	26
0回	1	0	5	5	10	21
無回答	0	0	0	3	10	13
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
14回	18	38	28	32	50	166
10～13回	5	6	13	15	12	51
5～9回	13	22	21	26	19	101
1～4回	6	4	6	7	6	29
0回	0	1	2	8	8	19
無回答	3	0	3	2	1	9
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「１４回」の割合が32.4%で最も高く、次いで「５～９回」の割合が29.3%である。
＊女性は「１４回」の割合が44.3%で最も高く、次いで「５～９回」の割合が26.9%である。

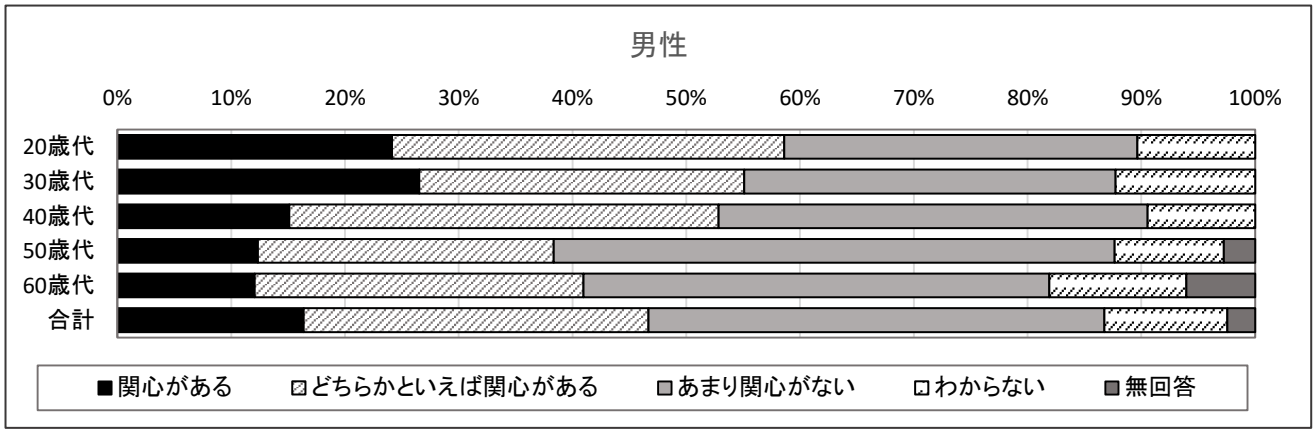
問29　　食育に関心がありますか(1つに〇)

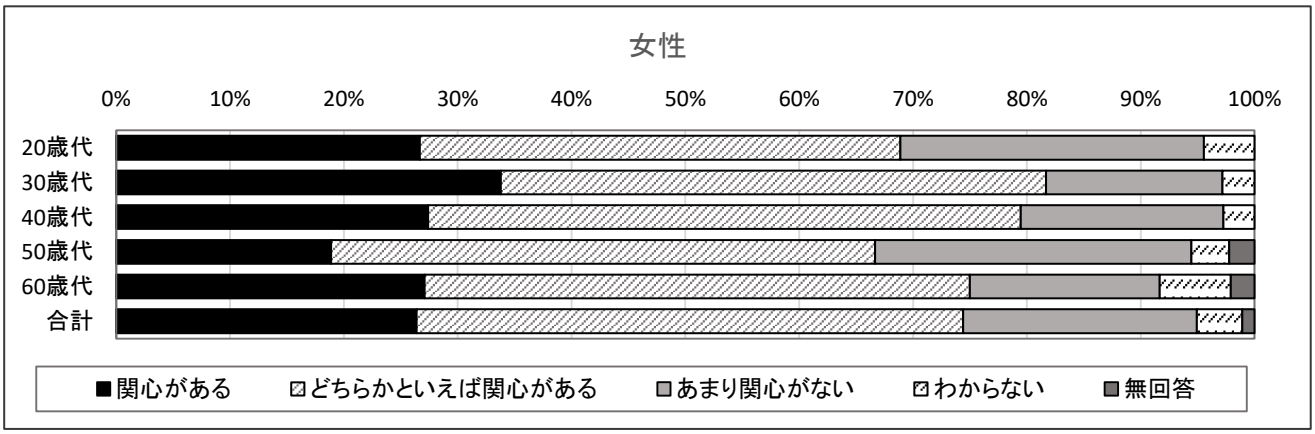
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
関心がある	7	13	8	9	10	47
どちらかといえば関心がある	10	14	20	19	24	87
あまり関心がない	9	16	20	36	34	115
わからない	3	6	5	7	10	31
無回答	0	0	0	2	5	7
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
関心がある	12	24	20	17	26	99
どちらかといえば関心がある	19	34	38	43	46	180
あまり関心がない	12	11	13	25	16	77
わからない	2	2	2	3	6	15
無回答	0	0	0	2	2	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「関心がある」「どちらかというと関心がある」を合わせたの割合は46.7%である。前回アンケートでは47.4%であり変化はない。20歳代の「関心がある」「どちらかというと関心がある」の割合が58.6%と最も高い。
＊女性は「関心がある」「どちらかというと関心がある」を合わせたの割合は74.4%である。前回アンケートでは74.8%であり変化はない。30歳代の「関心がある」「どちらかというと関心がある」の割合が81.7%と最も高い

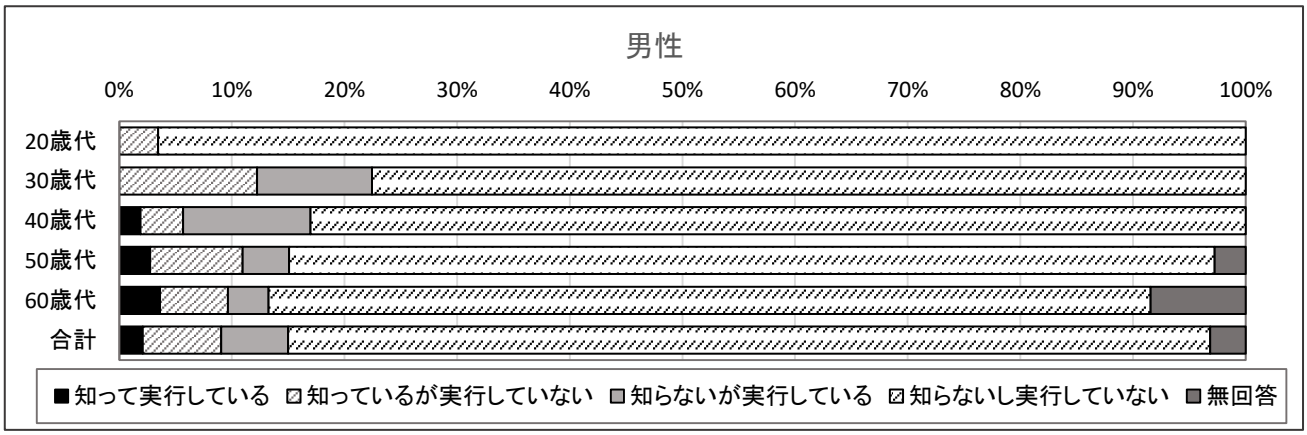
問30　　西予市地産地消の日を知っていますか(1つに○)

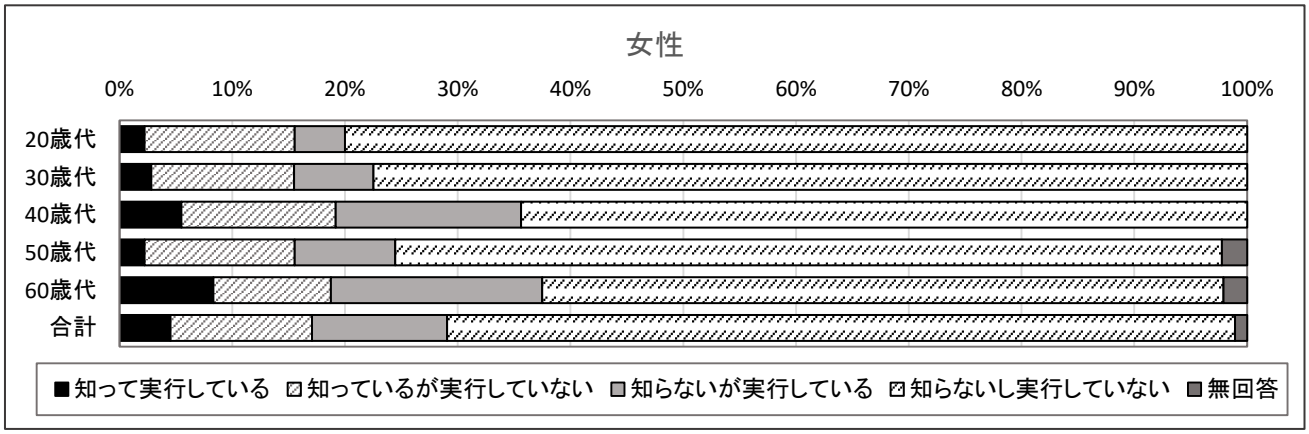
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知って実行している	0	0	1	2	3	6
知っているが実行していない	1	6	2	6	5	20
知らないが実行している	0	5	6	3	3	17
知らないし実行していない	28	38	44	60	65	235
無回答	0	0	0	2	7	9
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知って実行している	1	2	4	2	8	17
知っているが実行していない	6	9	10	12	10	47
知らないが実行している	2	5	12	8	18	45
知らないし実行していない	36	55	47	66	58	262
無回答	0	0	0	2	2	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知って実行している」の割合は2.1%である。前回のアンケートでは0.9%であり増加傾向である。６０歳代の「知って実行している」の割合が3.6%と最も高い。
＊女性は「知って実行している」の割合は4.5%である。前回のアンケートでは3.6%であり増加傾向である。６０歳代の「知って実行している」の割合が8.3%と最も高い。

４　休養とこころの健康に関すること

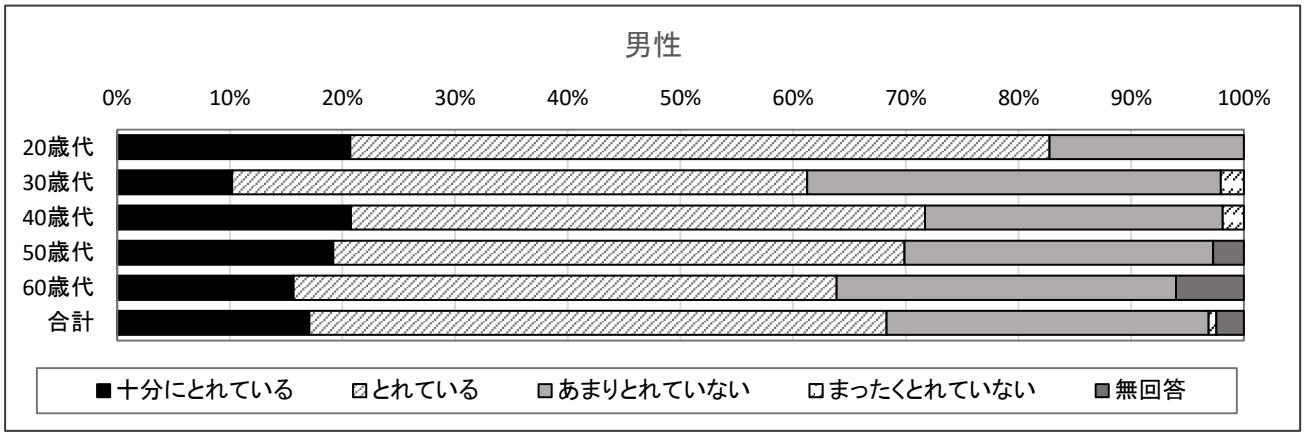
問31　　あなたは睡眠がとれていますか(1つに○)

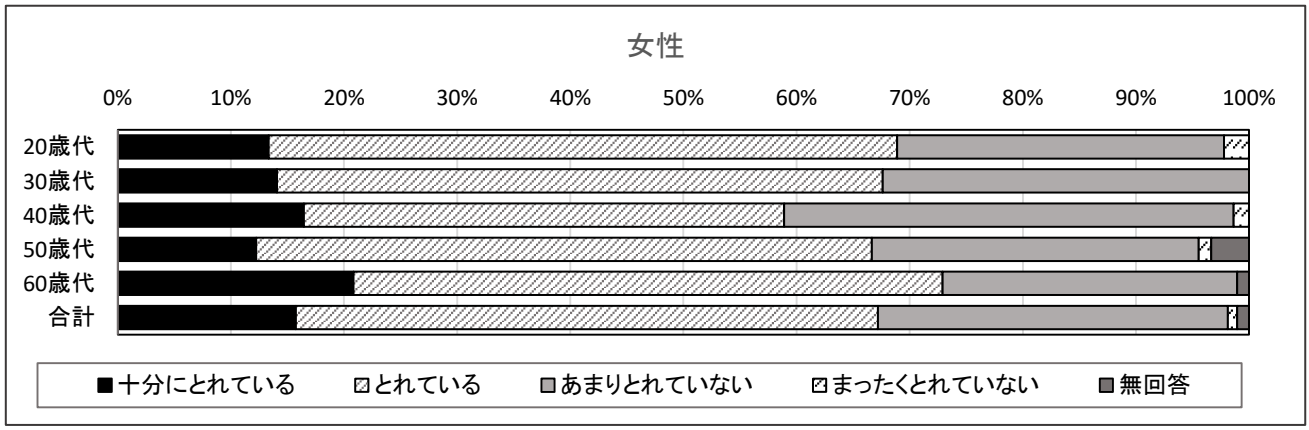
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
十分にとれている	6	5	11	14	13	49
とれている	18	25	27	37	40	147
あまりとれていない	5	18	14	20	25	82
まったくとれていない	0	1	1	0	0	2
無回答	0	0	0	2	5	7
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
十分にとれている	6	10	12	11	20	59
とれている	25	38	31	49	50	193
あまりとれていない	13	23	29	26	25	116
まったくとれていない	1	0	1	1	0	3
無回答	0	0	0	3	1	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「十分にとれている」「とれている」を合わせた割合は68.3%である。20歳代の「十分とれている」「とれている」の割合が82.8%と最も高い

＊女性は「十分にとれている」「とれている」を合わせた割合は67.2%である。60歳代の「十分とれている」「とれている」の割合が72.9%と最も高い

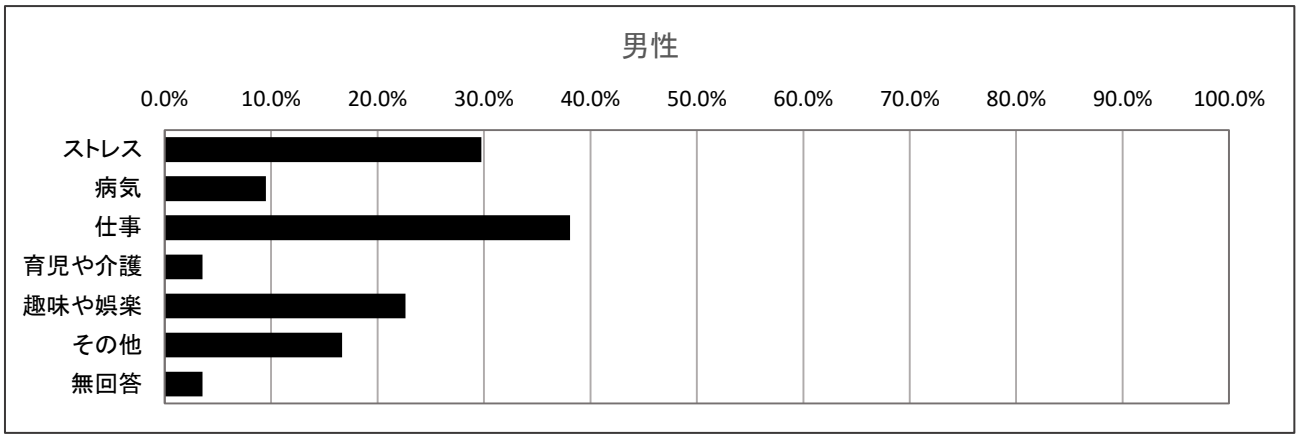
問31-1　「3　あまりとれていない」、「4　まったくとれていない」と答えた方→理由は何ですか。(複数回答可)

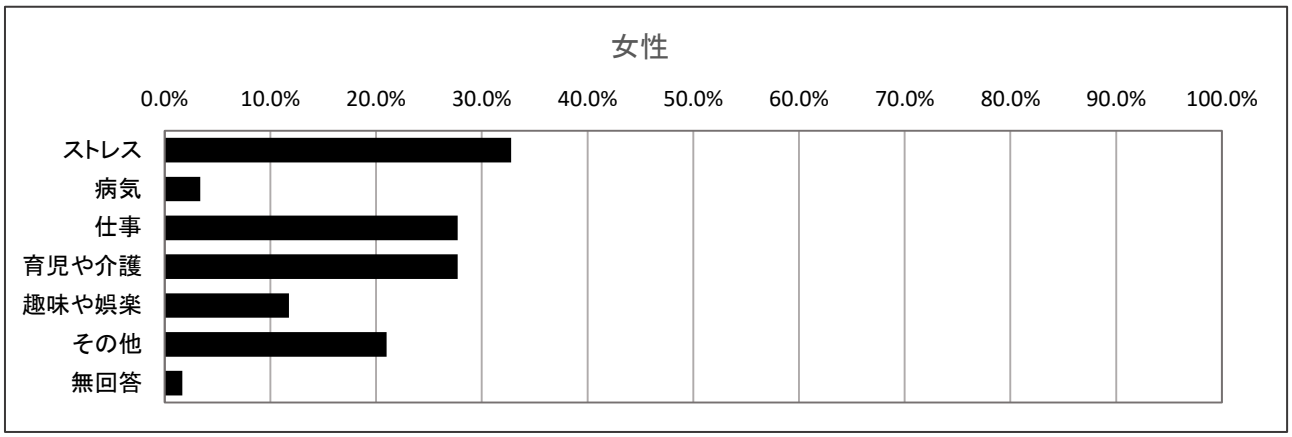
（単位：人　n＝84）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ストレス	0	3	5	6	11	25
病気	0	1	1	3	3	8
仕事	2	13	8	6	3	32
育児や介護	0	3	0	0	0	3
趣味や娯楽	5	6	3	3	2	19
その他	0	0	2	4	8	14
無回答	0	0	1	0	2	3
合計	7	26	20	22	29	104

（単位：人　n＝119）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ストレス	3	8	11	9	8	39
病気	1	0	0	1	2	4
仕事	2	4	11	7	9	33
育児や介護	7	12	7	3	4	33
趣味や娯楽	3	2	5	4	0	14
その他	3	2	8	6	6	25
無回答	0	0	1	1	0	2
合計	19	28	43	31	29	150





＊男性は「仕事」の割合が38.1%で最も高く、次いで「ストレス」の割合が29.8%、「趣味や娯楽」の割合が22.6%である。
＊女性は「ストレス」の割合が32.8%で最も高く、次いで「仕事」「育児や介護」の割合が27.7%である。

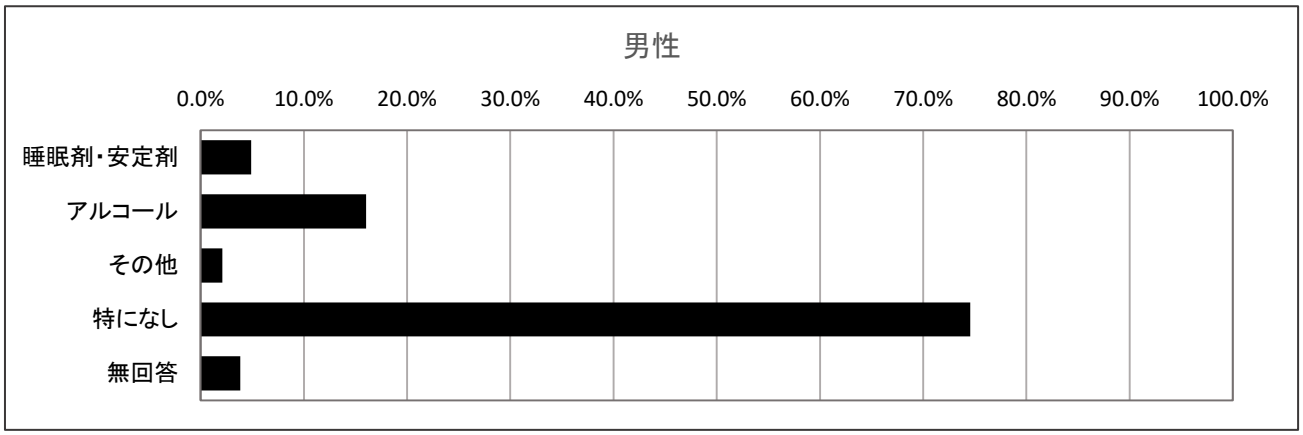
問32　　睡眠をとるために何か使っていますか(複数回答可)

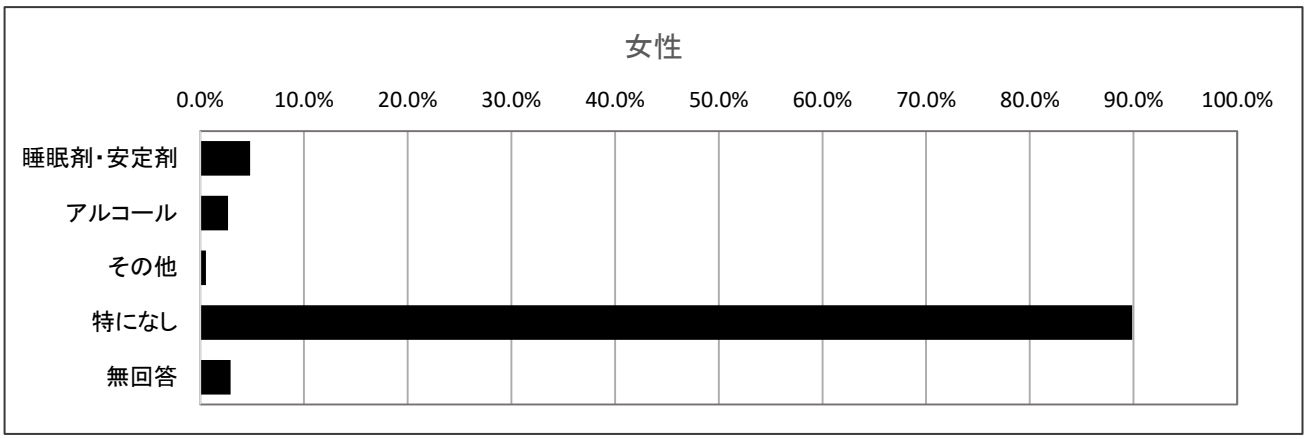
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
睡眠剤・安定剤	0	0	1	5	8	14
アルコール	3	8	8	9	18	46
その他	0	3	0	1	2	6
特になし	26	38	42	56	52	214
無回答	0	1	2	3	5	11
合計	29	50	53	74	85	291

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
睡眠剤・安定剤	0	1	2	5	10	18
アルコール	0	3	3	1	3	10
その他	0	0	2	0	0	2
特になし	44	68	63	81	81	337
無回答	1	0	3	4	3	11
合計	45	72	73	91	97	378





＊男性は「特になし」の割合が74.6%で最も高く、次いで「アルコール」の割合が16.0%、「睡眠剤・安定剤」の割合が4.9%である。
前回アンケートでは「特になし」の割合は82.6%で減少、「アルコール」の割合は12.5%で増加、「睡眠剤・安定剤」の割合は2.2%で増加傾向である。
＊女性は「特になし」の割合が89.9%で最も高く、次いで「睡眠剤・安定剤」の割合が4.8%、「アルコール」の割合が2.7%である。
前回アンケートでは「特になし」の割合は89.3%で変化はない。「睡眠剤・安定剤」の割合は5.7%で減少、「アルコール」の割合は2.6%で変化はない。

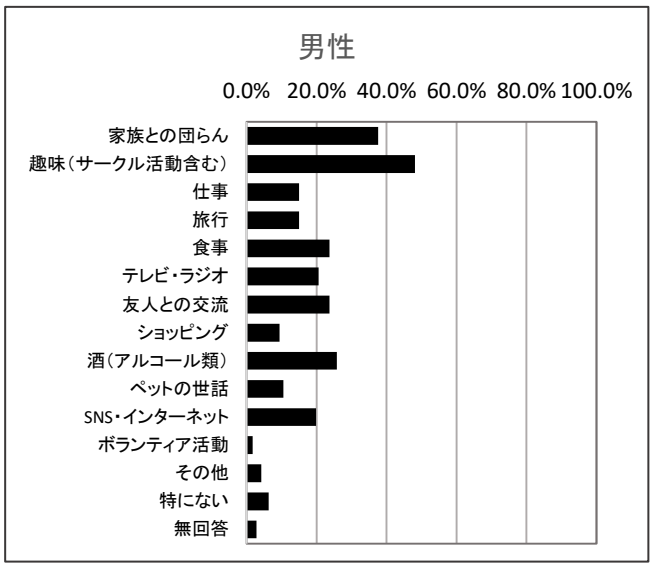
問33　　普段の生活の中で生きがいや楽しみは何ですか(複数回答可)

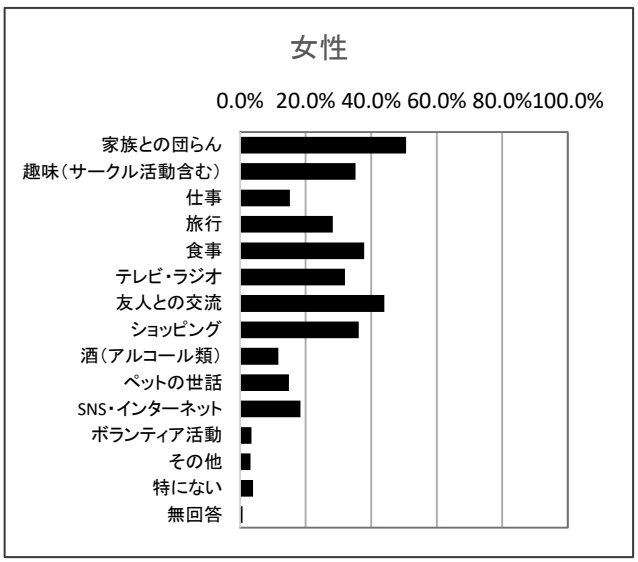
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族との団らん	7	21	25	22	33	108
趣味（サークル活動含む）	22	26	32	30	28	138
仕事	2	12	8	12	9	43
旅行	4	9	8	12	10	43
食事	6	14	13	18	17	68
テレビ・ラジオ	5	3	9	18	24	59
友人との交流	13	11	13	15	16	68
ショッピング	2	5	4	7	9	27
酒（アルコール類）	6	13	9	17	29	74
ペットの世話	2	6	4	11	7	30
SNS・インターネット	13	13	7	13	11	57
ボランティア活動	0	0	1	1	3	5
その他	1	4	1	4	2	12
特にない	1	1	3	9	4	18
無回答	0	0	0	3	5	8
合計	84	138	137	192	207	758

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族との団らん	21	46	41	40	42	190
趣味（サークル活動含む）	21	21	29	24	37	132
仕事	5	11	13	17	11	57
旅行	16	21	26	17	26	106
食事	21	34	33	29	25	142
テレビ・ラジオ	11	15	25	31	38	120
友人との交流	24	34	33	34	40	165
ショッピング	23	32	25	34	22	136
酒（アルコール類）	3	14	17	6	4	44
ペットの世話	6	7	12	16	15	56
SNS・インターネット	17	21	12	10	9	69
ボランティア活動	0	1	1	6	5	13
その他	0	2	1	3	6	12
特にない	1	0	2	4	8	15
無回答	0	0	0	2	1	3
合計	169	259	270	273	289	1260





＊男性は「趣味(サークル活動)」の割合が48.1%で最も高く、次いで「家族との団らん」の割合が37.6%、「酒(アルコール類)」の割合が25.8%である。「特にない」の割合は6.3%である。
＊女性は「家族との団らん」の割合が50.7%で最も高く、次いで「友人との交流」の割合が44.0%、「食事」の割合が37.9%である。「特にない」の割合は4.0%である。

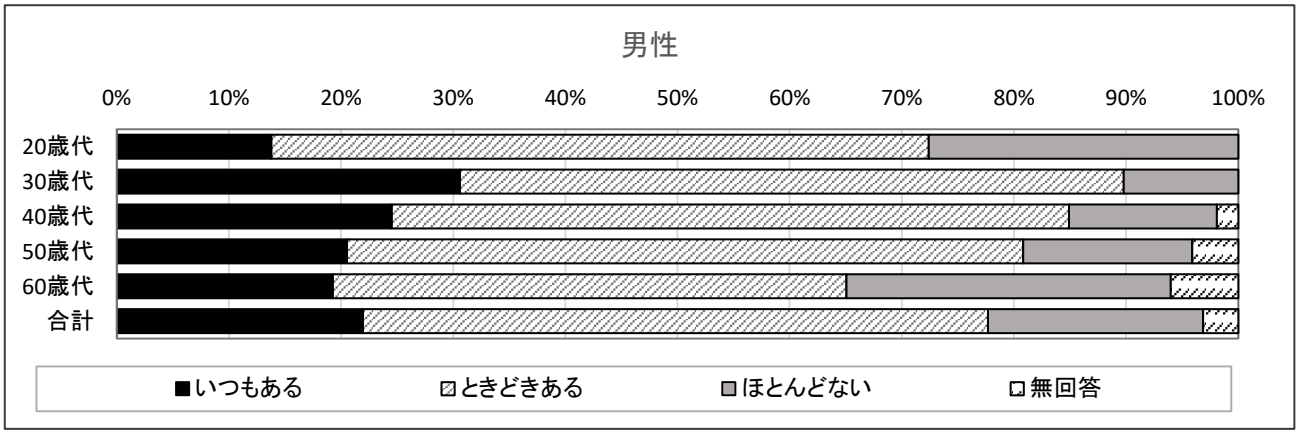
問34　　日常生活の中でストレスを感じることはありますか(1つに○)

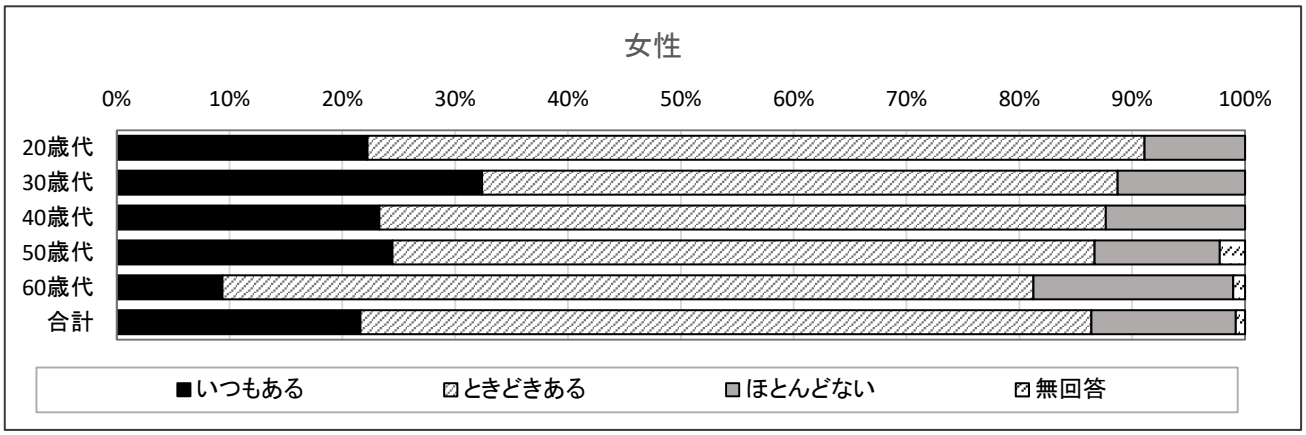
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつもある	4	15	13	15	16	63
ときどきある	17	29	32	44	38	160
ほとんどない	8	5	7	11	24	55
無回答	0	0	1	3	5	9
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
いつもある	10	23	17	22	9	81
ときどきある	31	40	47	56	69	243
ほとんどない	4	8	9	10	17	48
無回答	0	0	0	2	1	3
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「いつもある」の割合は22.0%である。30歳代の「いつもある」の割合が30.6%と最も高い
＊女性は「いつもある」の割合は21.6%である。30歳代の「いつもある」の割合が32.4%と最も高い

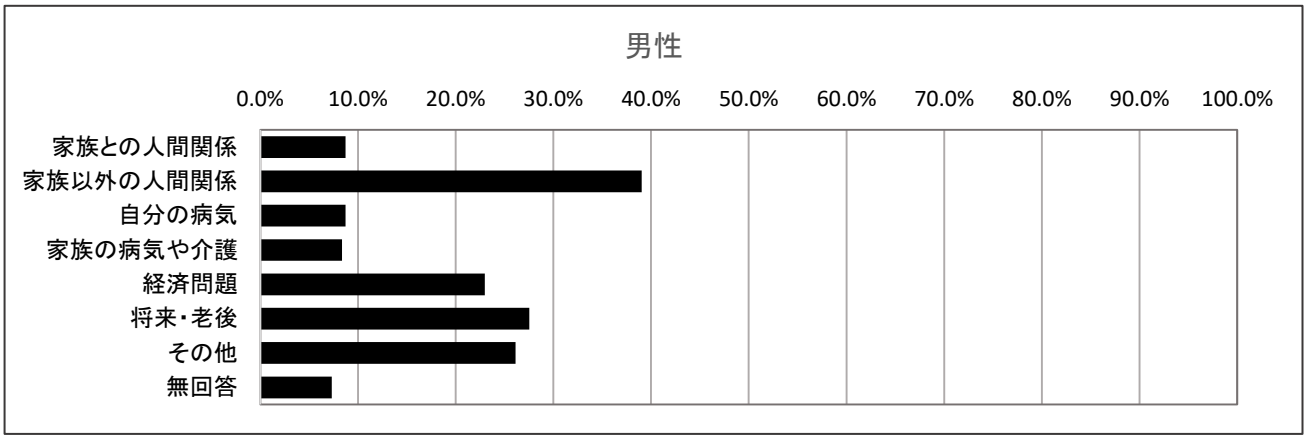
問35　今あなたにとってストレスの原因は何だと思いますか(複数回答可)

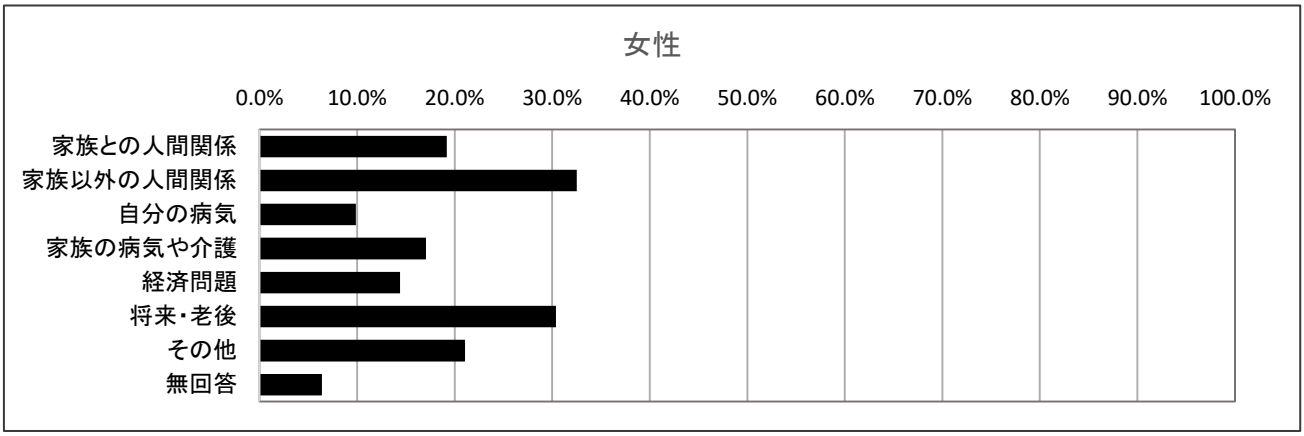
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族との人間関係	6	6	4	7	2	25
家族以外の人間関係	18	24	17	21	32	112
自分の病気	0	5	5	8	7	25
家族の病気や介護	1	2	2	12	7	24
経済問題	5	16	17	15	13	66
将来・老後	7	15	15	20	22	79
その他	7	16	15	18	19	75
無回答	0	1	1	8	11	21
合計	44	85	76	109	113	427

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族との人間関係	9	22	13	10	18	72
家族以外の人間関係	17	26	34	28	17	122
自分の病気	2	7	4	9	15	37
家族の病気や介護	1	5	4	26	28	64
経済問題	11	13	10	10	10	54
将来・老後	15	19	12	30	38	114
その他	10	23	22	17	7	79
無回答	3	3	4	5	9	24
合計	68	118	103	135	142	566





＊男性は「家族以外の人間関係」の割合が39.0%で最も高く、次いで「将来・老後」の割合が27.5%、「経済問題」の割合が23.0%である。
＊女性は「家族以外の人間関係」の割合が32.5%で最も高く、次いで「将来・老後」の割合が30.4%、「家族との人間関係」の割合が19.2%である。

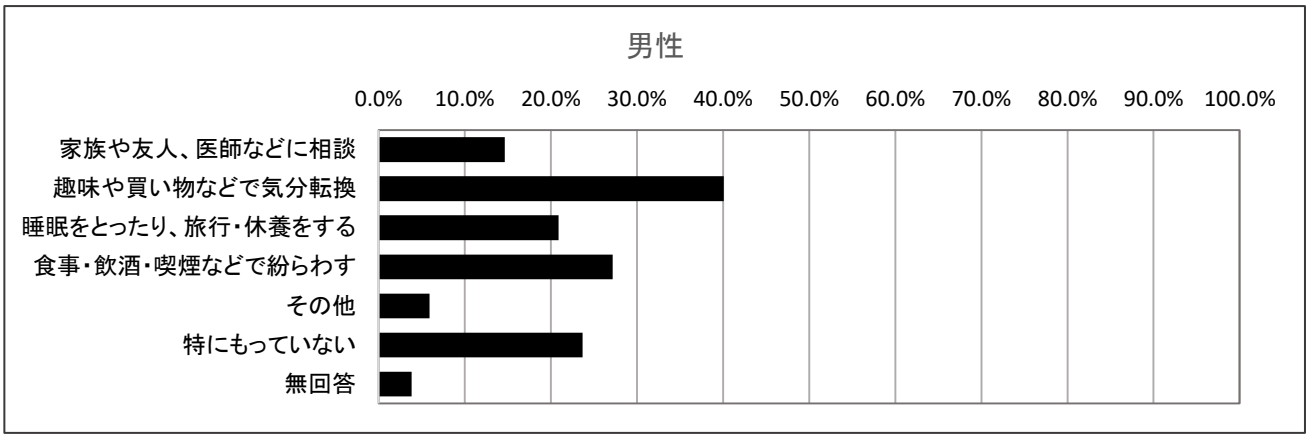
問36　　ストレスを感じたとき、どのような手段で解消していますか(複数回答可)

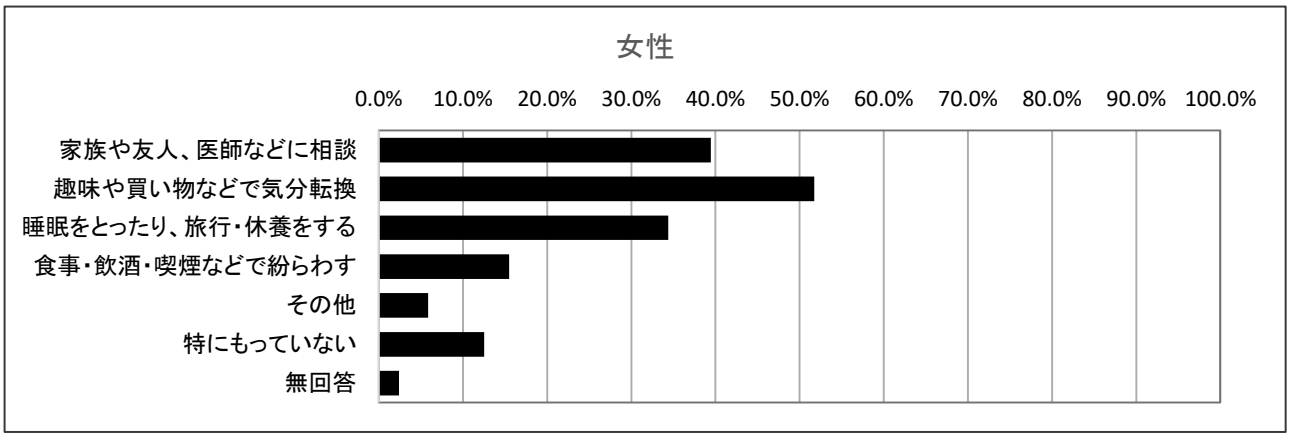
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族や友人、医師などに相談	4	8	9	11	10	42
趣味や買い物などで気分転換	20	25	21	24	25	115
睡眠をとったり、旅行・休養をする	13	14	11	10	12	60
食事・飲酒・喫煙などで紛らわす	6	16	17	20	19	78
その他	1	3	2	5	6	17
特にもっていない	3	9	17	20	19	68
無回答	0	1	1	3	6	11
合計	47	76	78	93	97	391

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族や友人、医師などに相談	17	35	29	33	34	148
趣味や買い物などで気分転換	27	43	39	44	41	194
睡眠をとったり、旅行・休養をする	24	33	28	18	26	129
食事・飲酒・喫煙などで紛らわす	6	17	16	11	8	58
その他	3	5	1	5	8	22
特にもっていない	2	5	9	15	16	47
無回答	0	0	0	4	5	9
合計	79	138	122	130	138	607





＊男性は「趣味や買い物などで気分転換」の割合が40.1%で最も高く、次いで「食事・飲酒・喫煙などで紛らわす」の割合が27.2%である。「特に持っていない」の割合が23.7%である。
＊女性は「趣味や買い物などで気分転換」の割合が51.7%で最も高く、次いで「家族や友人、医師などに相談」の割合が39.5%である。「特に持っていない」の割合が12.5%である。

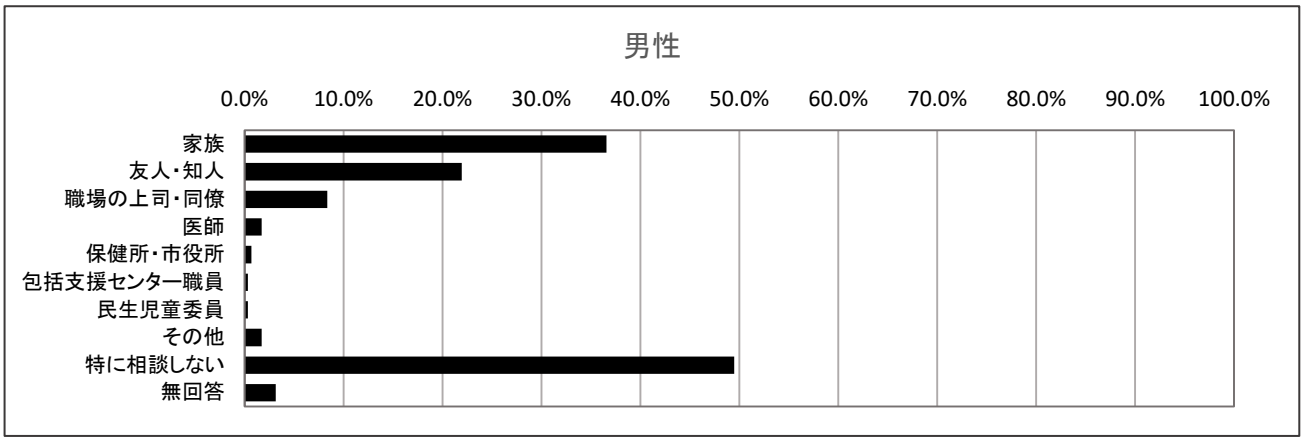
問37　　ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。(複数回答可)

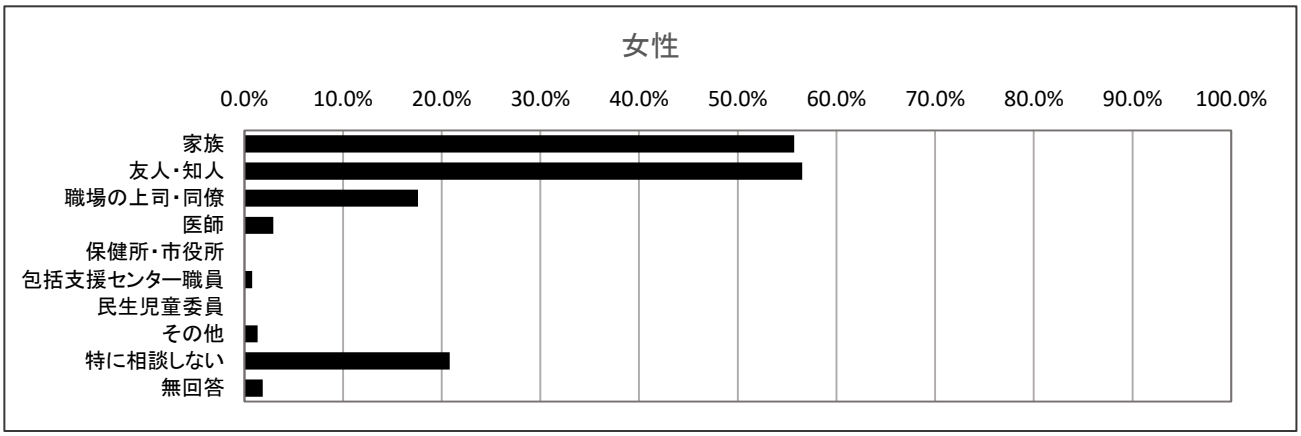
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族	8	21	22	24	30	105
友人・知人	10	12	9	16	16	63
職場の上司・同僚	2	8	7	3	4	24
医師	0	0	1	2	2	5
保健所・市役所	0	0	0	1	1	2
包括支援センター職員	0	0	0	1	0	1
民生児童委員	0	0	1	0	0	1
その他	0	1	1	1	2	5
特に相談しない	14	23	29	36	40	142
無回答	0	0	1	2	6	9
合計	34	65	71	86	101	357

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
家族	28	47	41	46	47	209
友人・知人	27	47	42	51	45	212
職場の上司・同僚	10	13	18	15	10	66
医師	0	3	1	1	6	11
保健所・市役所	0	0	0	0	0	0
包括支援センター職員	0	0	0	1	2	3
民生児童委員	0	0	0	0	0	0
その他	1	0	1	2	1	5
特に相談しない	6	9	18	17	28	78
無回答	0	1	1	3	2	7
合計	72	120	122	136	141	591





＊男性は「家族」の割合が36.6%で最も高く、次いで「友人・知人」の割合が22.0%である。「特に相談しない」の割合が49.5%である。

＊女性は「友人・知人」の割合が56.5%で最も高く、次いで「家族」の割合が55.7%である。「特に相談しない」の割合が20.8%である。

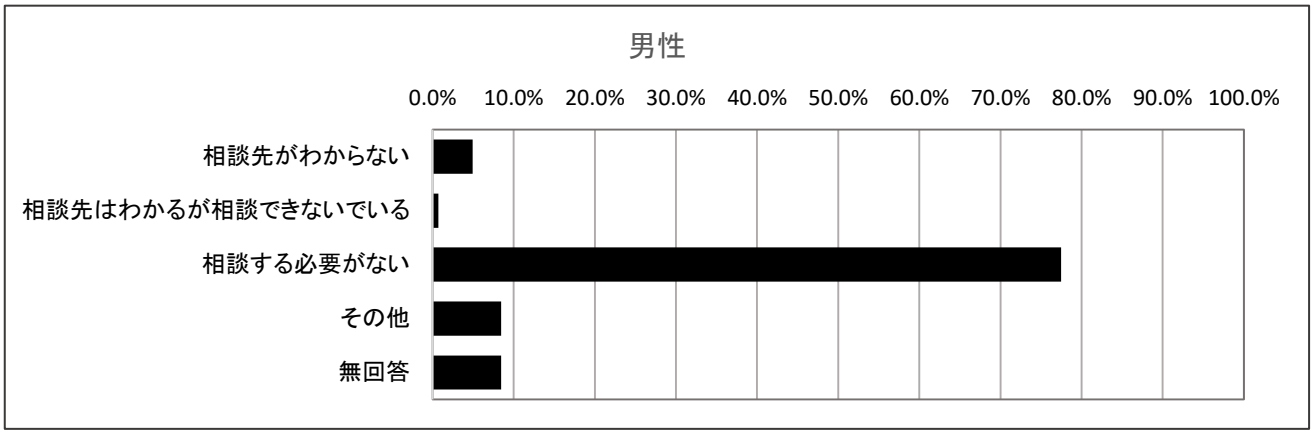
問37-1　「9　特に相談しない」と答えた方→理由は何ですか

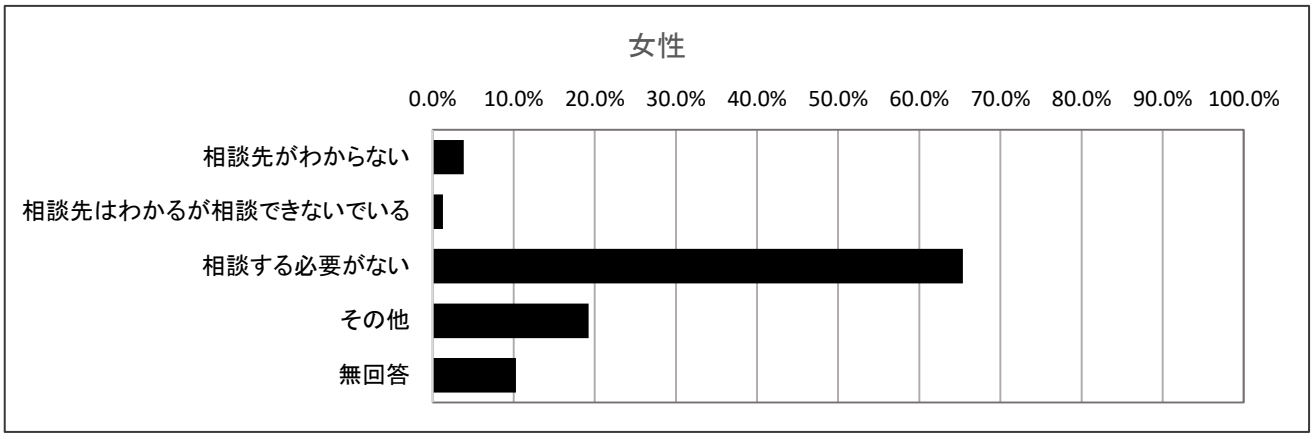
（単位：人　n＝142）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
相談先がわからない	0	2	0	2	3	7
相談先はわかるが相談できないでいる	0	0	0	1	0	1
相談する必要がない	12	20	27	27	24	110
その他	1	1	1	4	5	12
無回答	1	0	1	2	8	12
合計	14	23	29	36	40	142

（単位：人　n＝78）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
相談先がわからない	0	0	2	1	0	3
相談先はわかるが相談できないでいる	1	0	0	0	0	1
相談する必要がない	5	4	10	12	20	51
その他	0	4	4	2	5	15
無回答	0	1	2	2	3	8
合計	6	9	18	17	28	78





＊男性は「相談先がわからない」の割合は4.9%である。30歳代の「相談先がわからない」の割合が8.7%と最も高い。「相談する必要がない」の割合は77.5%である。
＊女性は「相談先がわからない」の割合は3.8%である。40歳代の「相談先がわからない」の割合が11.1%と最も高い。「相談する必要がない」の割合は65.4%である。

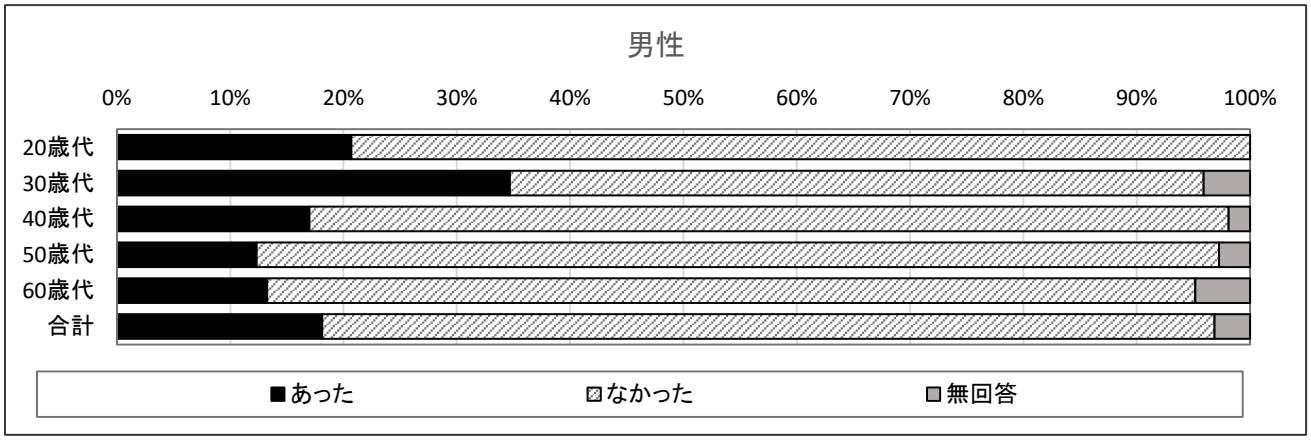
問38　　あなたはこれまで自殺を考えたことがありましたか(1つに〇)

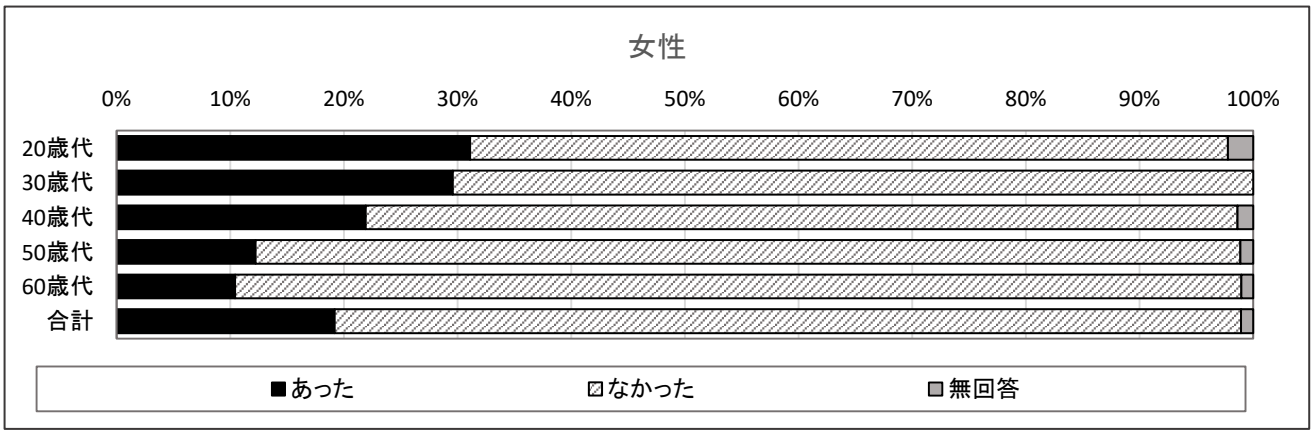
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
あった	6	17	9	9	11	52
なかった	23	30	43	62	68	226
無回答	0	2	1	2	4	9
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
あった	14	21	16	11	10	72
なかった	30	50	56	78	85	299
無回答	1	0	1	1	1	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「あった」の割合は18.1%である。30歳代が最も高く34.7%であった。全国と比較すると平成28年度厚生労働省統計「自殺に関する意識調査」における同回答は「自殺したいと思ったことがある」の割合は30歳代男性が23.7%であり高い。
＊女性は「あった」の割合は19.2%である。20歳代が最も高く31.1%であった。全国と比較すると「自殺したいと思ったことがある」の割合は20歳代女性が22.0%であり高い。

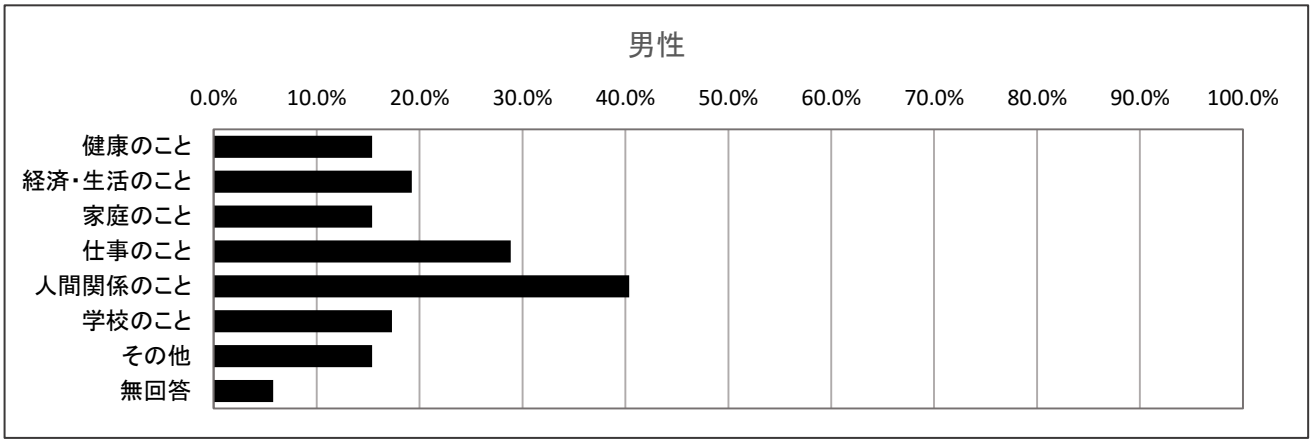
問38-1　「1あった」と答えた方→どんな問題をかかえていましたか(複数回答可)

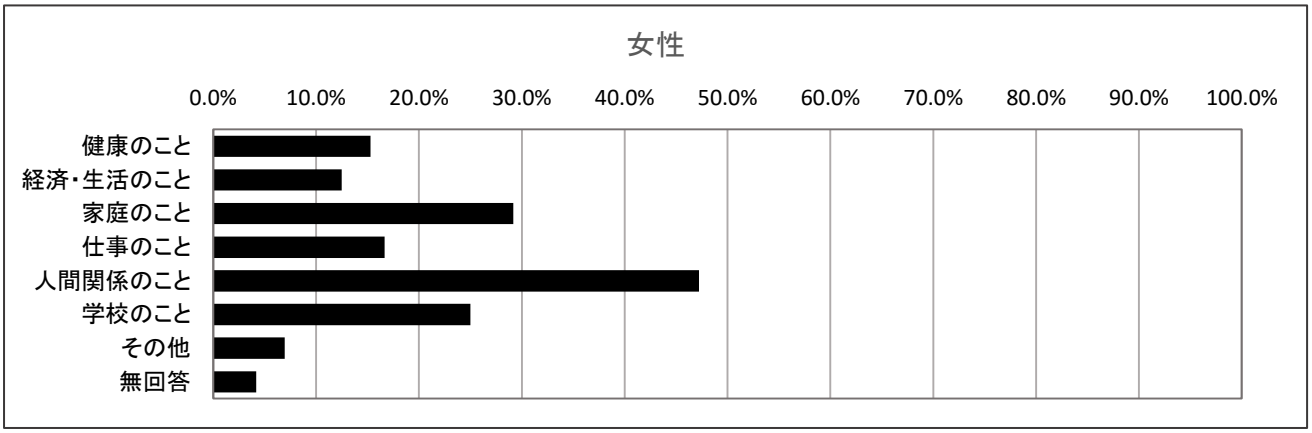
（単位：人　n＝52）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
健康のこと	0	1	2	1	4	8
経済・生活のこと	0	3	4	2	1	10
家庭のこと	1	3	1	3	0	8
仕事のこと	3	5	2	1	4	15
人間関係のこと	3	13	0	3	2	21
学校のこと	2	6	1	0	0	9
その他	1	2	1	1	3	8
無回答	0	0	1	1	1	3
合計	10	33	12	12	15	82

（単位：人　n＝72）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
健康のこと	2	5	0	1	3	11
経済・生活のこと	1	3	3	0	2	9
家庭のこと	5	6	2	4	4	21
仕事のこと	2	7	3	0	0	12
人間関係のこと	8	13	6	4	3	34
学校のこと	6	9	2	0	1	18
その他	0	0	3	2	0	5
無回答	2	1	0	0	0	3
合計	26	44	19	11	13	113





＊男性は「人間関係のこと」の割合が40.4%で最も高く、次いで「仕事のこと」の割合が28.8%である。30歳代は「人間関係のこと」の割合が76.5%最も高く、次いで「学校のこと」の割合が35.3%である。
＊女性は「人間関係のこと」の割合が47.2%で最も高く、次いで「家庭のこと」の割合が29.2%である。20歳代は「人間関係のこと」の割合が57.1%最も高く、次いで「学校のこと」の割合が42.9%である。

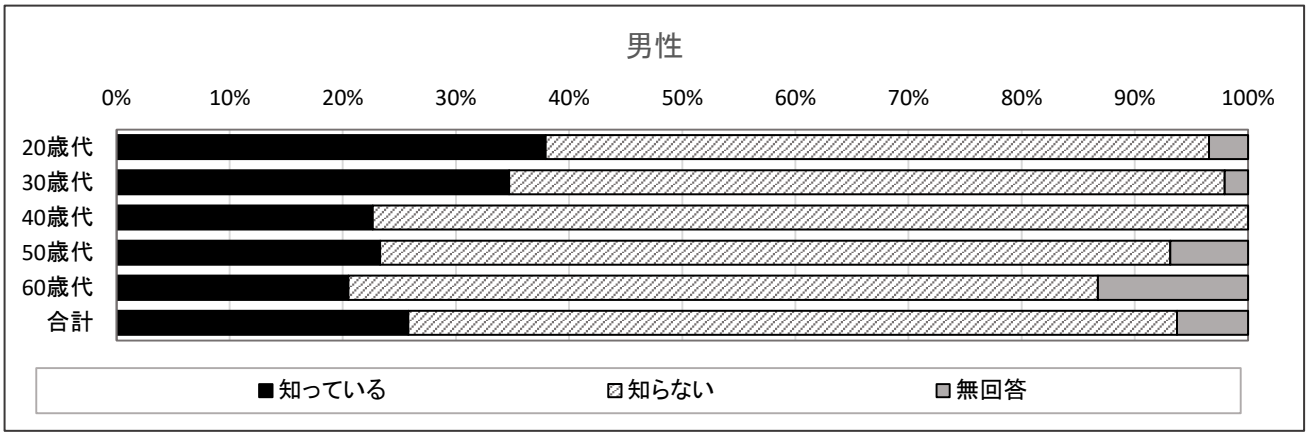
問39　　もし、あなたが自殺を考えたとき相談できるところを知っていますか。(1つに○)

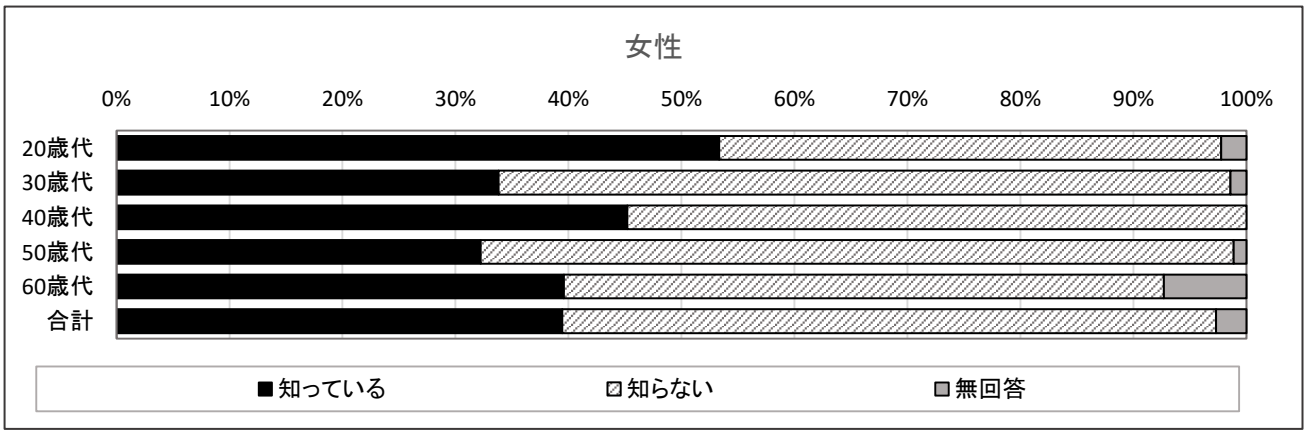
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	11	17	12	17	17	74
知らない	17	31	41	51	55	195
無回答	1	1	0	5	11	18
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	24	24	33	29	38	148
知らない	20	46	40	60	51	217
無回答	1	1	0	1	7	10
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知っている」の割合は25.8%である。20歳代が「知っている」の割合が37.9%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合は39.5%である。20歳代が「知っている」の割合が53.3%と最も高い。

５　お酒に関すること

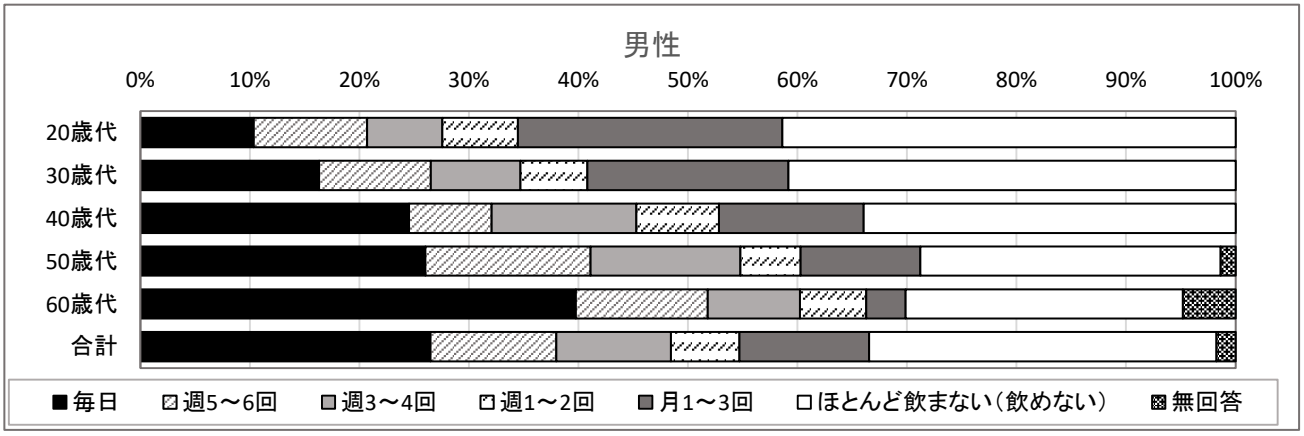
問40　　飲酒の習慣がありますか(1つに○)

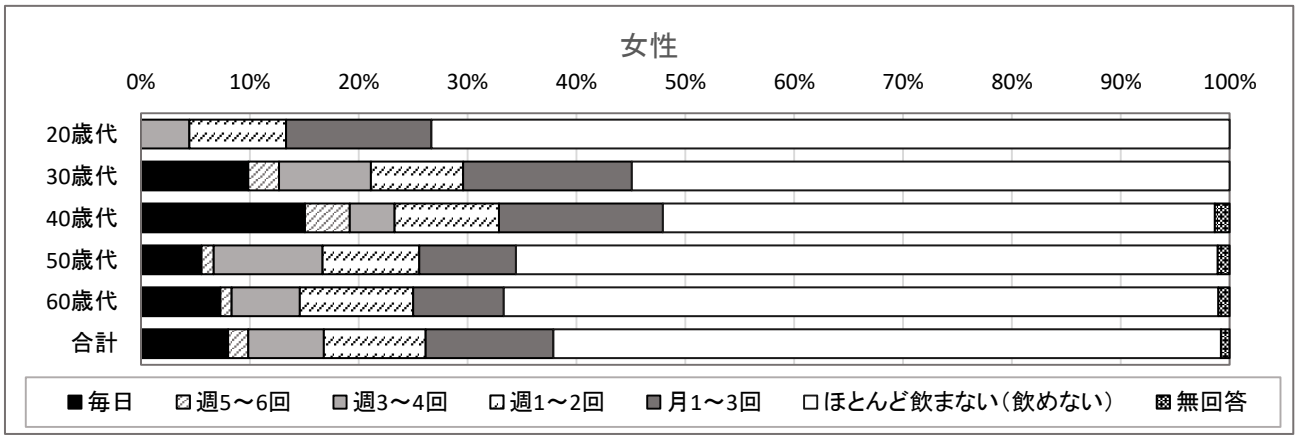
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	3	8	13	19	33	76
週5～6回	3	5	4	11	10	33
週3～4回	2	4	7	10	7	30
週1～2回	2	3	4	4	5	18
月1～3回	7	9	7	8	3	34
ほとんど飲まない（飲めない）	12	20	18	20	21	91
無回答	0	0	0	1	4	5
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
毎日	0	7	11	5	7	30
週5～6回	0	2	3	1	1	7
週3～4回	2	6	3	9	6	26
週1～2回	4	6	7	8	10	35
月1～3回	6	11	11	8	8	44
ほとんど飲まない（飲めない）	33	39	37	58	63	230
無回答	0	0	1	1	1	3
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「毎日」の割合は26.5%である。前回アンケートでは32.1%であり減少傾向である。
60歳代が「毎日」の割合が39.8%と最も高い。
＊女性は「毎日」の割合は8.0%である。前回アンケートでは5.9%であり増加傾向である。
40歳代が「毎日」の割合が15.1%と最も高い。

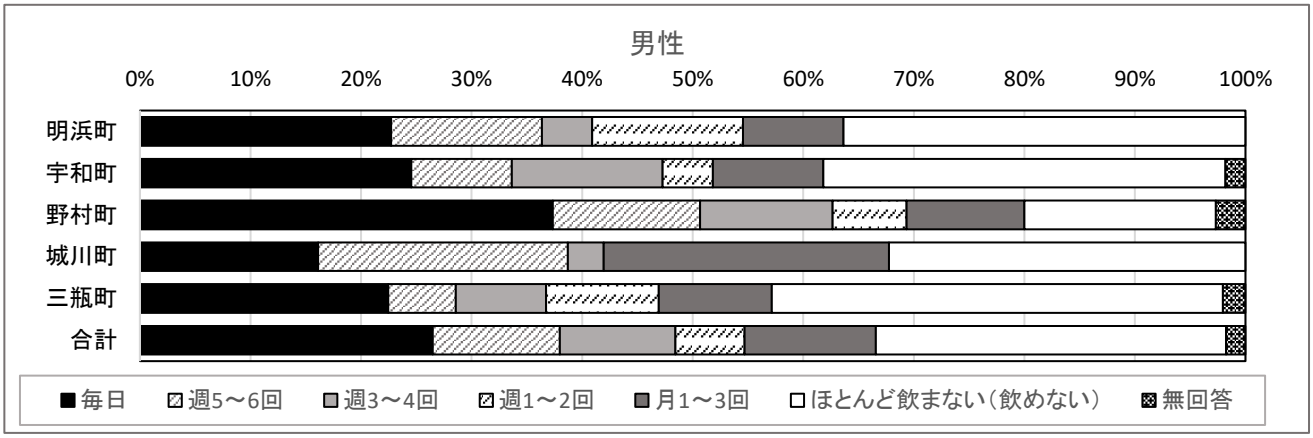
問40-1　飲酒の習慣がありますか

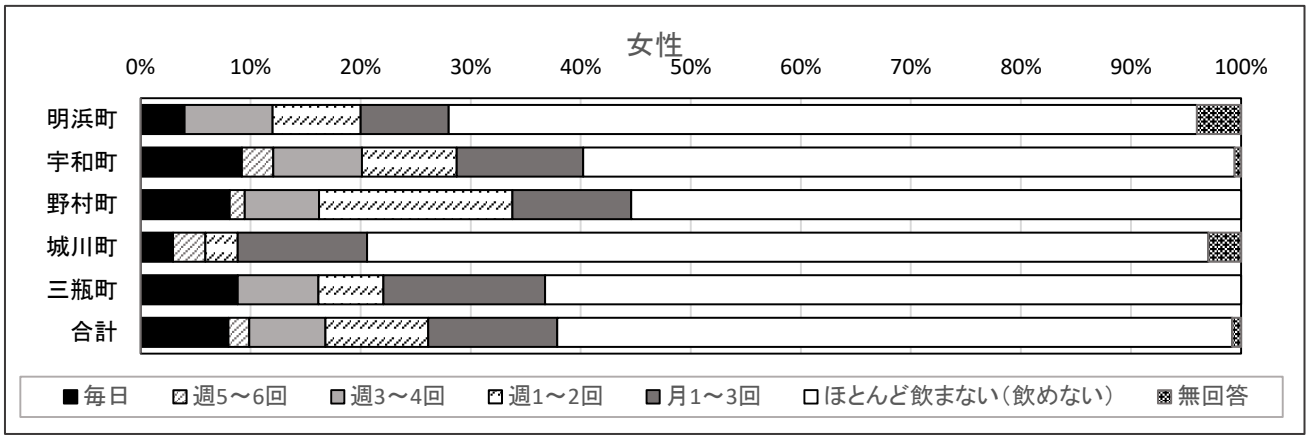
（単位：人　n＝287）

男性	明浜町	宇和町	野村町	城川町	三瓶町	合計
毎日	5	27	28	5	11	76
週5～6回	3	10	10	7	3	33
週3～4回	1	15	9	1	4	30
週1～2回	3	5	5	0	5	18
月1～3回	2	11	8	8	5	34
ほとんど飲まない（飲めない）	8	40	13	10	20	91
無回答	0	2	2	0	1	5
合計	22	110	75	31	49	287

（単位：人　n＝375）

女性	明浜町	宇和町	野村町	城川町	三瓶町	合計
毎日	1	16	6	1	6	30
週5～6回	0	5	1	1	0	7
週3～4回	2	14	5	0	5	26
週1～2回	2	15	13	1	4	35
月1～3回	2	20	8	4	10	44
ほとんど飲まない（飲めない）	17	103	41	26	43	230
無回答	1	1	0	1	0	3
合計	25	174	74	34	68	375





＊男性は「毎日」の割合は野村町37.3%、次いで宇和町24.5%である。前回アンケートでは野村町・城川町が上位である。
＊女性は「毎日」の割合は宇和町9.2%、次いで三瓶町8.8%である。前回アンケートでは明浜町・三瓶町が上位である。
(明浜・城川は母数が少ないため評価は難しい。)

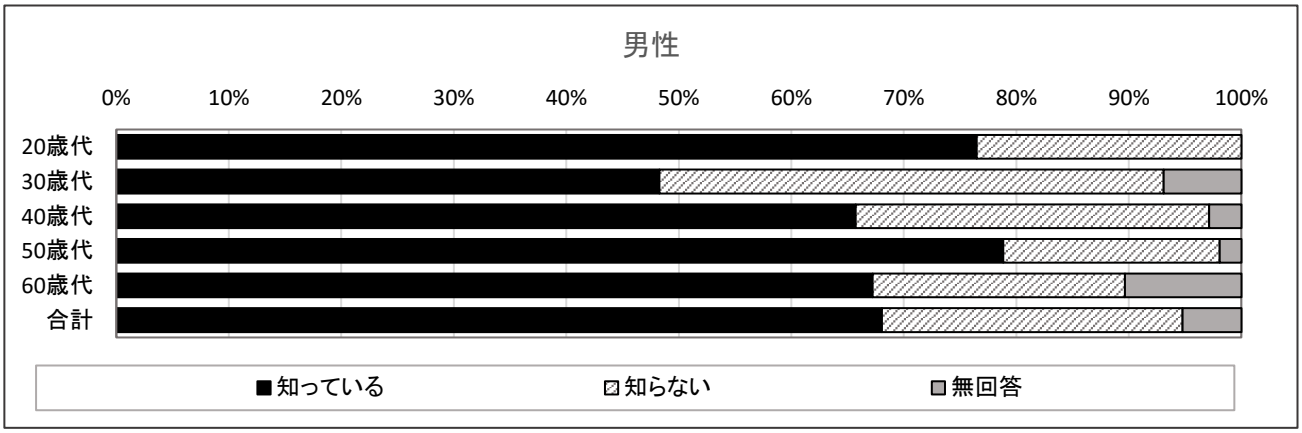
問40-2　「1～5」と答えた方のみおたずねします。適量を知っていますか。(1つに○)

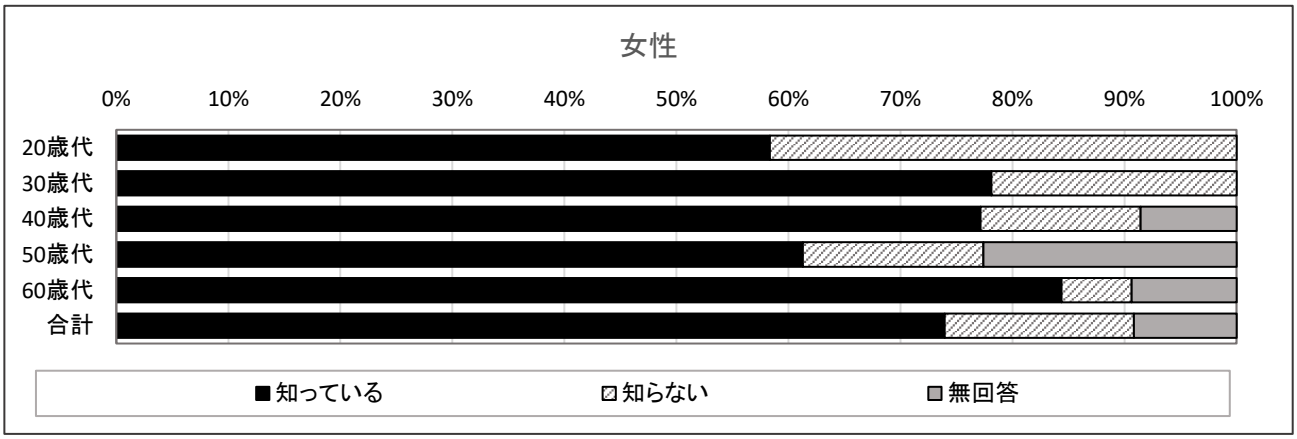
（単位：人　n＝191）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	13	14	23	41	39	130
知らない	4	13	11	10	13	51
無回答	0	2	1	1	6	10
合計	17	29	35	52	58	191

（単位：人　n＝142）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	7	25	27	19	27	105
知らない	5	7	5	5	2	24
無回答	0	0	3	7	3	13
合計	12	32	35	31	32	142





＊男性は「知っている」の割合は68.1%である。50歳代が「知っている」の割合が78.8%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合は73.9%である。60歳代が「知っている」の割合が84.4%と最も高い。

６　たばこに関すること

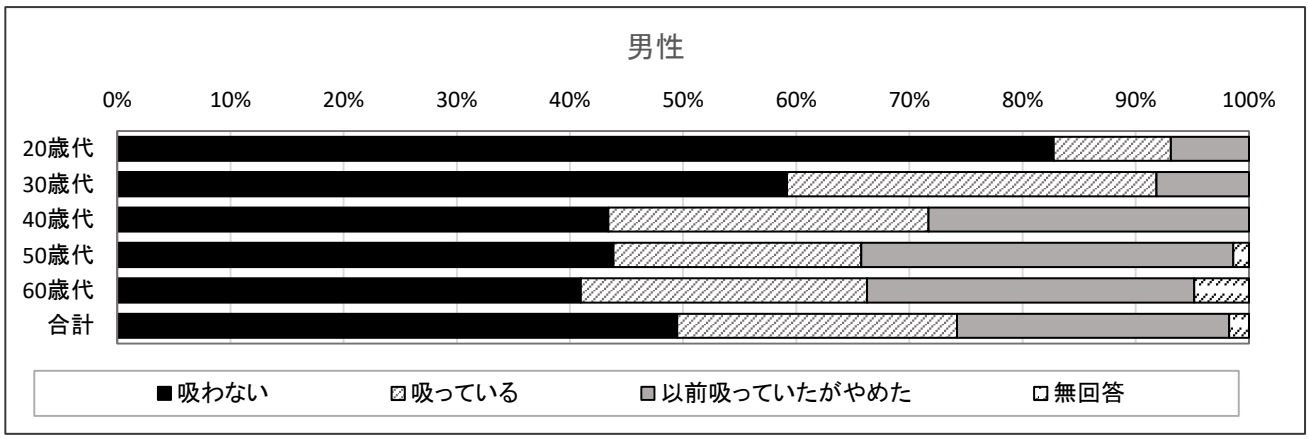
問42　　たばこを吸いますか(1つに〇)

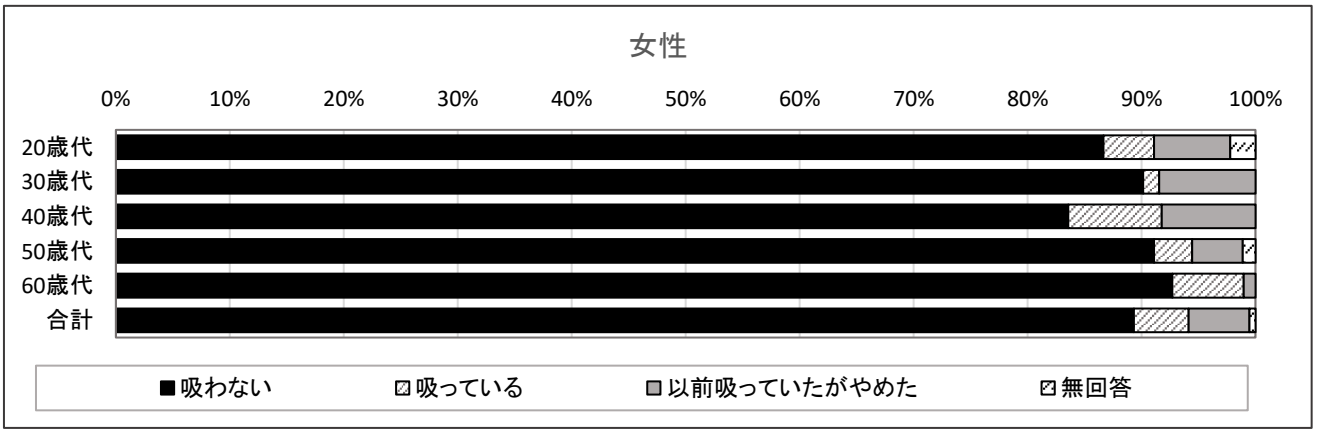
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
吸わない	24	29	23	32	34	142
吸っている	3	16	15	16	21	71
以前吸っていたがやめた	2	4	15	24	24	69
無回答	0	0	0	1	4	5
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
吸わない	39	64	61	82	89	335
吸っている	2	1	6	3	6	18
以前吸っていたがやめた	3	6	6	4	1	20
無回答	1	0	0	1	0	2
合　計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「吸っている」の割合は24.7%である。前回アンケートでは27.1%であり変化はない。
30歳代が「吸っている」の割合が32.7%と最も高い。
＊女性は「吸っている」の割合は4.8%である。前回アンケートでは4.5%であり変化はない。
40歳代が「吸っている」の割合が8.2%と最も高い。

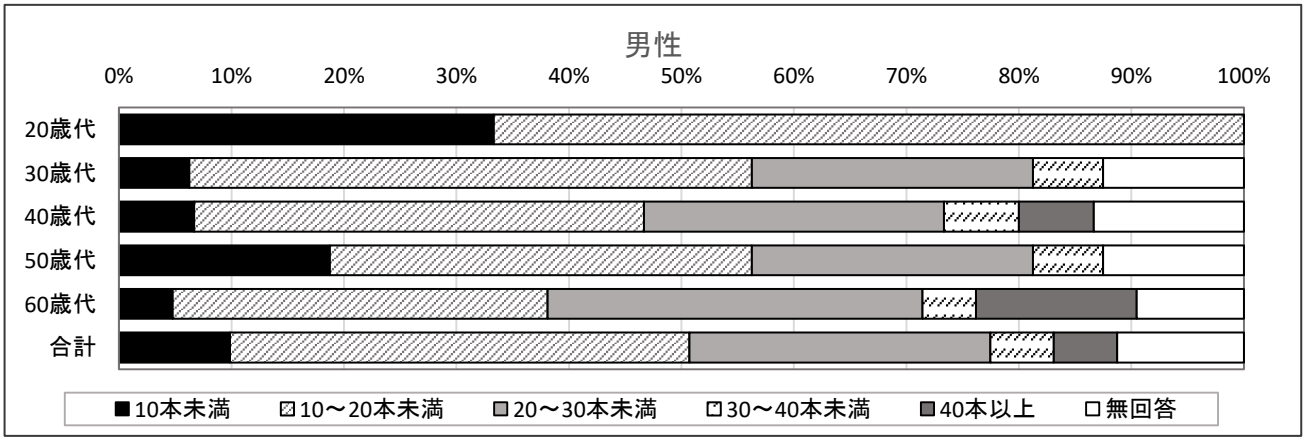
問42-1　「吸う」と答えた方→平均何本吸いますか

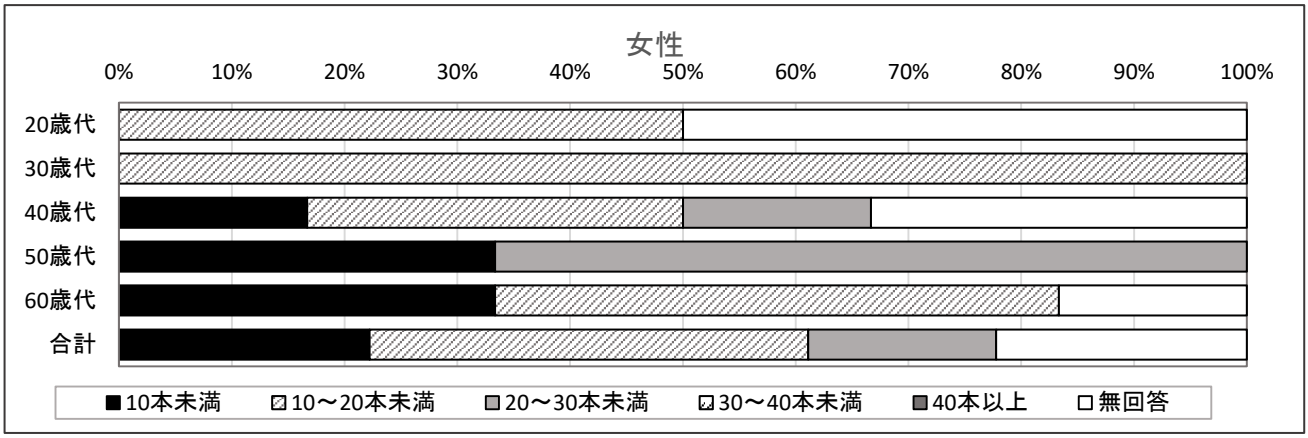
（単位：人　n＝71）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
10本未満	1	1	1	3	1	7
10～20本未満	2	8	6	6	7	29
20～30本未満	0	4	4	4	7	19
30～40本未満	0	1	1	1	1	4
40本以上	0	0	1	0	3	4
無回答	0	2	2	2	2	8
合　計	3	16	15	16	21	71

（単位：人　n＝18）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
10本未満	0	0	1	1	2	4
10～20本未満	1	1	2	0	3	7
20～30本未満	0	0	1	2	0	3
30～40本未満	0	0	0	0	0	0
40本以上	0	0	0	0	0	0
無回答	1	0	2	0	1	4
合　計	2	1	6	3	6	18





＊男性は「10～20本未満」の割合が40.8%で最も高い。「40本以上」の割合が5.6%である。
＊女性は「10～20本未満」の割合が38.9%最も高い。「40本以上」はいなかった。

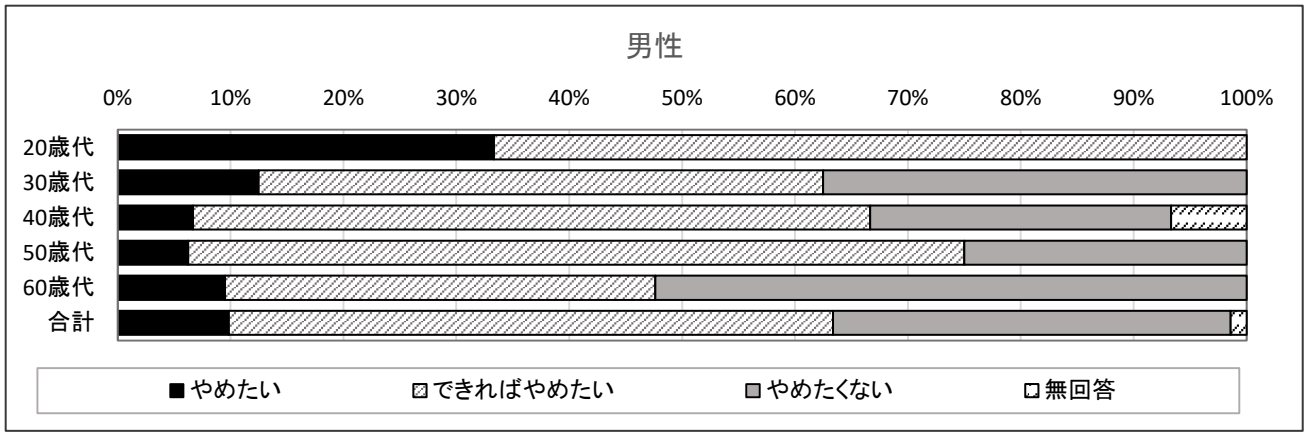
問43　「吸う」と答えた方　たばこをやめたいと思いますか(1つに〇)

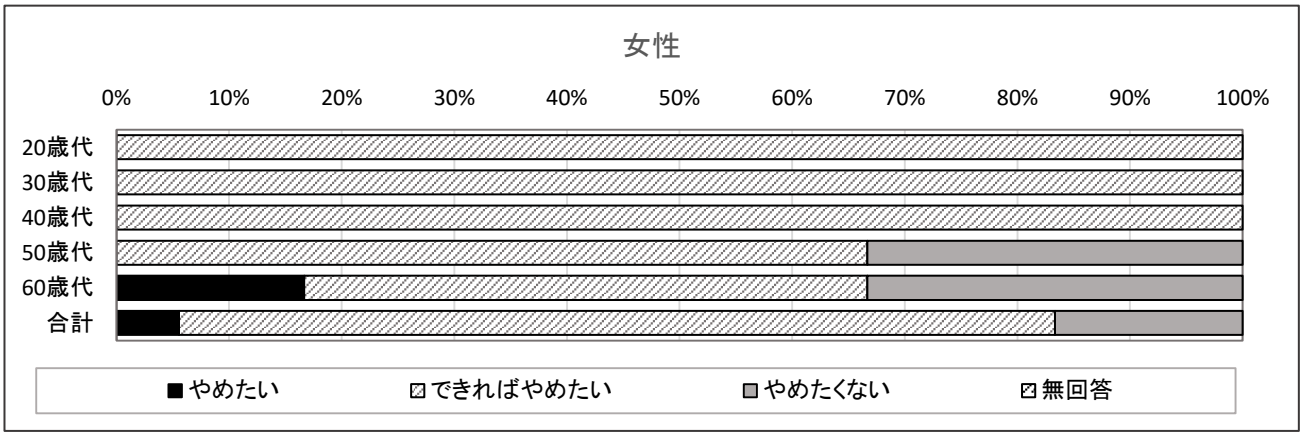
（単位：人　n＝71）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
やめたい	1	2	1	1	2	7
できればやめたい	2	8	9	11	8	38
やめたくない	0	6	4	4	11	25
無回答	0	0	1	0	0	1
合　計	3	16	15	16	21	71

（単位：人　n＝18）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
やめたい	0	0	0	0	1	1
できればやめたい	2	1	6	2	3	14
やめたくない	0	0	0	1	2	3
無回答	0	0	0	0	0	0
合　計	2	1	6	3	6	18





＊男性は「やめたい」の割合は9.9%、「できればやめたい」の割合は53.5%である。
20歳代全員が「やめたい」「できればやめたい」と回答した。
＊女性は「やめたい」の割合は5.6%である。「できればやめたい」の割合は77.8%である。

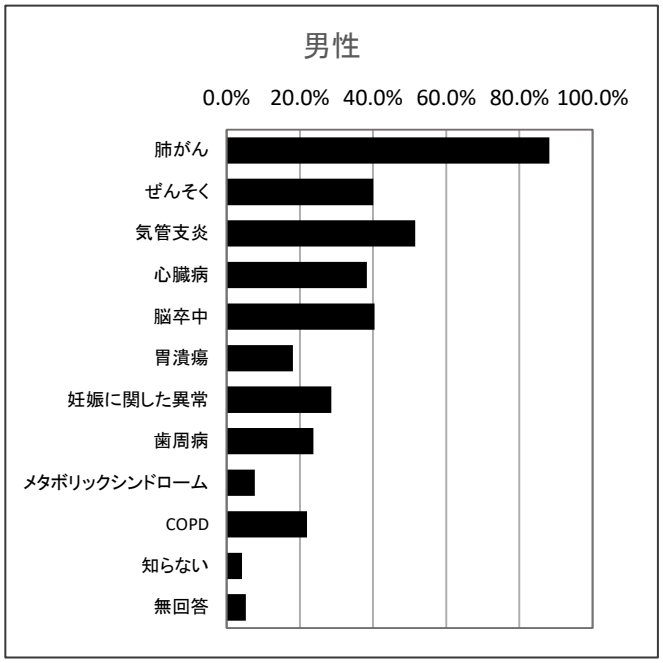
問44　　たばこを吸っている人がなりやすい病気はどれだと思いますか(複数回答可)

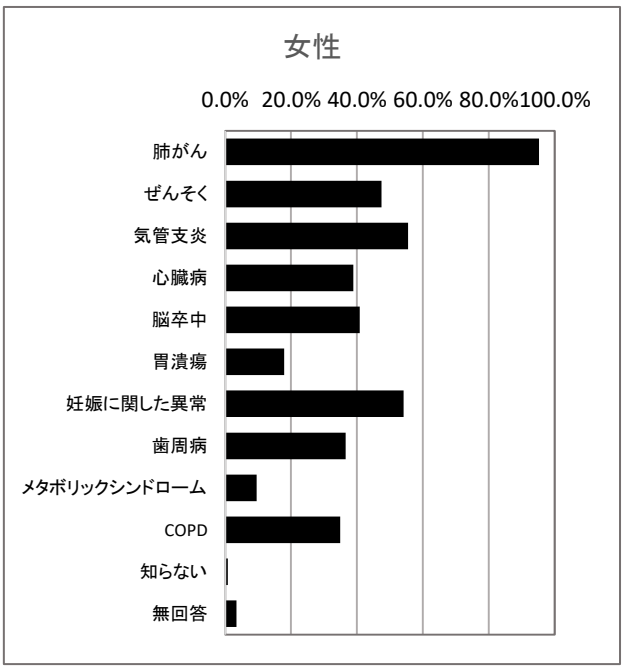
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
肺がん	26	42	51	65	69	253
ぜんそく	15	21	23	23	33	115
気管支炎	20	26	32	35	35	148
心臓病	10	19	20	28	33	110
脳卒中	15	27	22	25	27	116
胃潰瘍	8	6	10	9	19	52
妊娠に関した異常	13	18	16	17	18	82
歯周病	13	15	15	12	13	68
メタボリックシンドローム	7	6	3	3	3	22
COPD	12	17	11	10	13	63
知らない	2	4	1	0	5	12
無回答	1	2	0	6	6	15
合　計	142	203	204	233	274	1056

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
肺がん	41	68	70	85	93	357
ぜんそく	16	41	29	47	45	178
気管支炎	24	49	32	48	55	208
心臓病	13	28	31	35	39	146
脳卒中	10	30	35	34	44	153
胃潰瘍	7	12	12	15	21	67
妊娠に関した異常	26	47	42	39	49	203
歯周病	21	37	25	23	31	137
メタボリックシンドローム	7	9	8	6	6	36
COPD	12	27	27	29	36	131
知らない	1	0	1	0	1	3
無回答	2	2	2	5	2	13
合　計	180	350	314	366	422	1632





＊男性は「肺がん」の割合が88.2%で最も高く、次いで「気管支炎」の割合が51.6%、「脳卒中」の割合が40.4%である。
＊女性は「肺がん」の割合が95.2%で最も高く、次いで「気管支炎」の割合が55.5%、「妊娠に関した異常」の割合が54.1%である。

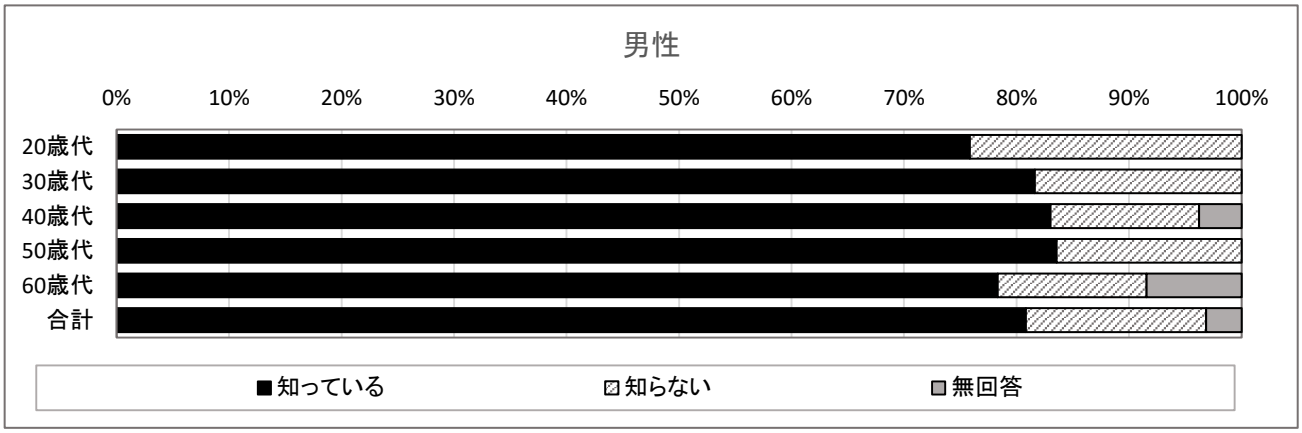
問45　　健康増進法改正による公共施設での分煙・禁煙開始を知っていますか。(1つに○)

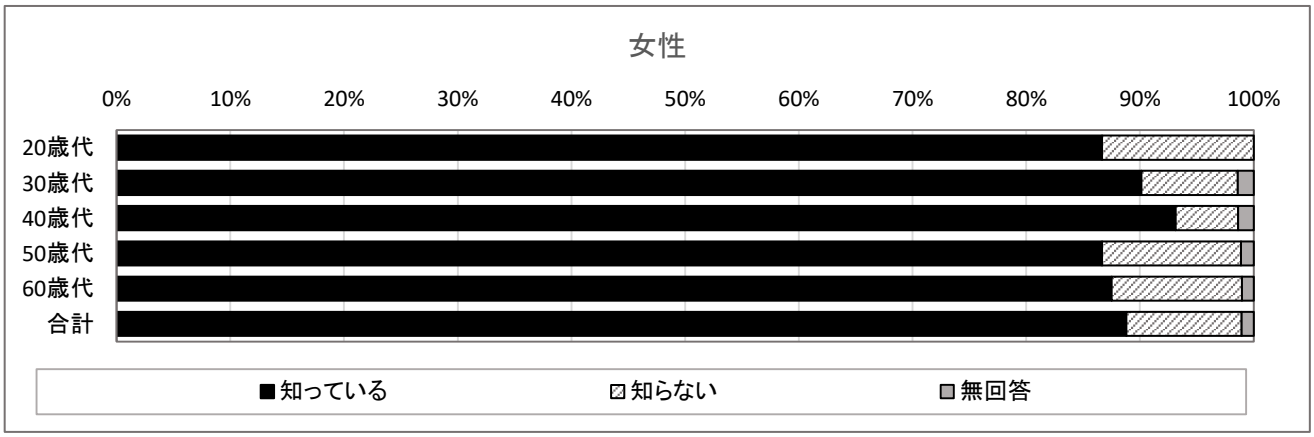
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	22	40	44	61	65	232
知らない	7	9	7	12	11	46
無回答	0	0	2	0	7	9
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
知っている	39	64	68	78	84	333
知らない	6	6	4	11	11	38
無回答	0	1	1	1	1	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「知っている」の割合は80.8%である。50歳代が「知っている」の割合が83.6%と最も高い。
＊女性は「知っている」の割合は88.8%である。40歳代が「知っている」の割合が93.2%と最も高い。

７　歯・口腔に関すること

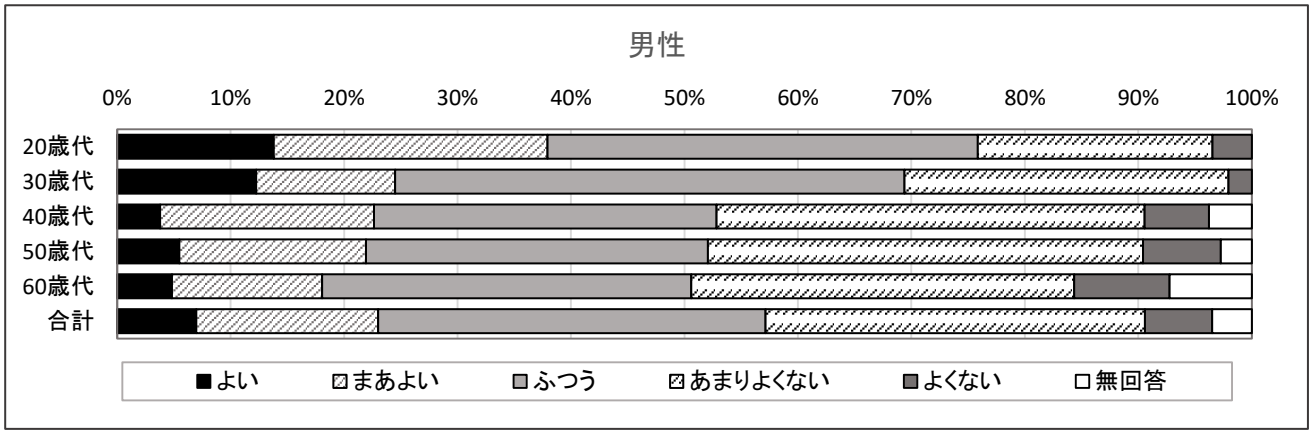
問46　　現在、あなたの歯や歯ぐきの調子はどうですか(1つに○)

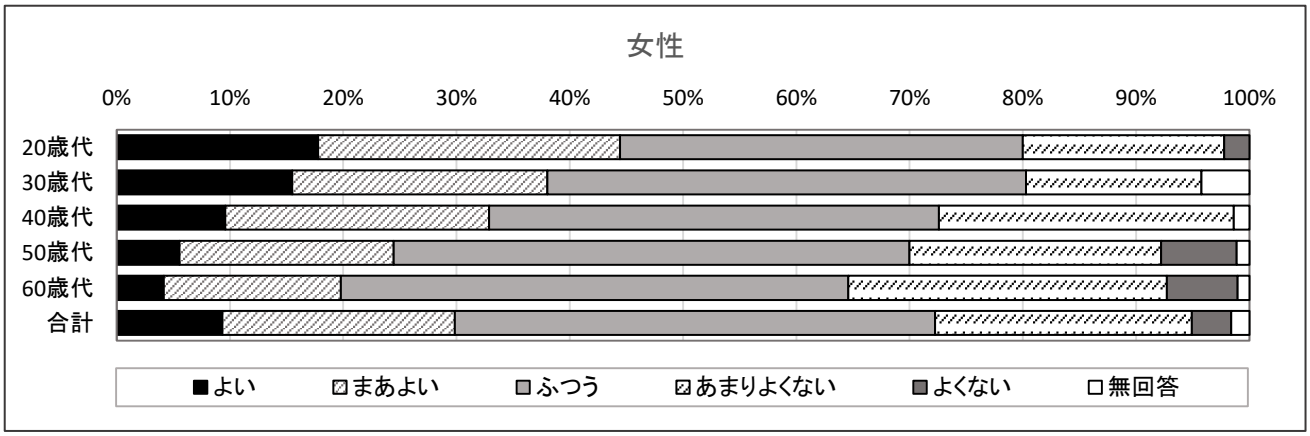
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よい	4	6	2	4	4	20
まあよい	7	6	10	12	11	46
ふつう	11	22	16	22	27	98
あまりよくない	6	14	20	28	28	96
よくない	1	1	3	5	7	17
無回答	0	0	2	2	6	10
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
よい	8	11	7	5	4	35
まあよい	12	16	17	17	15	77
ふつう	16	30	29	41	43	159
あまりよくない	8	11	19	20	27	85
よくない	1	0	0	6	6	13
無回答	0	3	1	1	1	6
合　計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「よい」「まあよい」の割合を合わせると23.0%である。20歳代の」「よい」「まあよい」の割合が37.9%と最も高い。
＊女性は「よい」「まあよい」の割合を合わせると29.8%である。20歳代の」「よい」「まあよい」の割合が44.5%と最も高い。

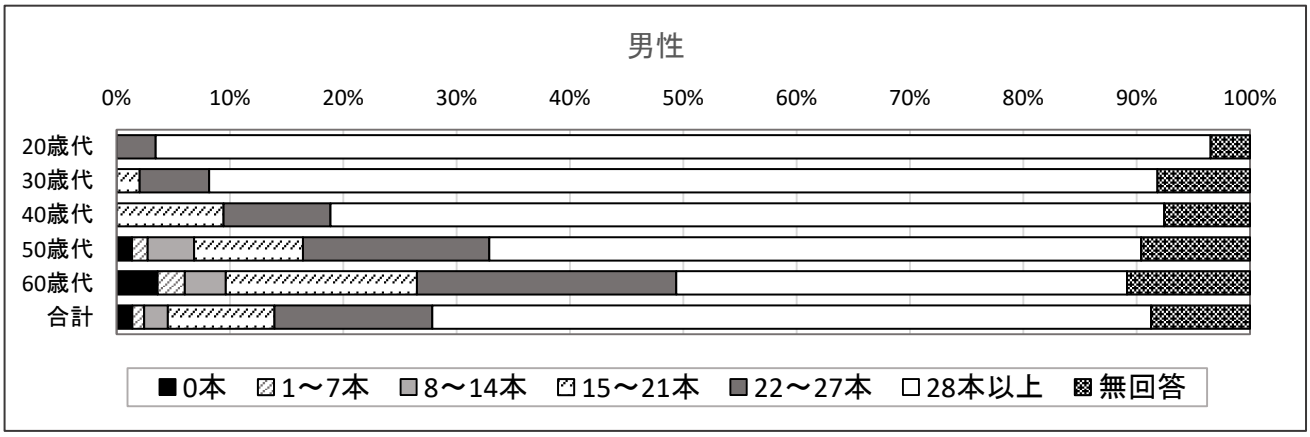
問47　　現在、歯が何本ありますか

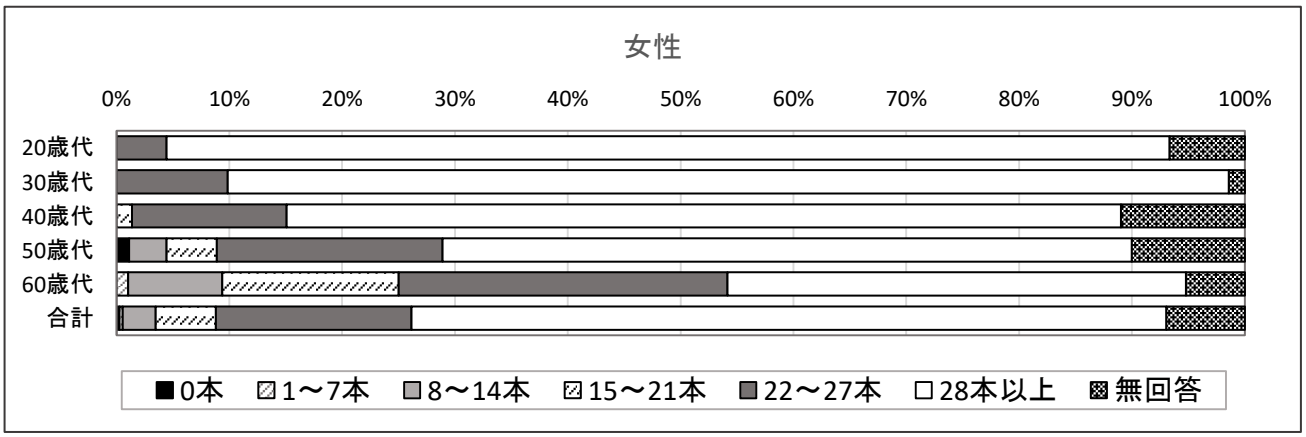
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
0本	0	0	0	1	3	4
1～7本	0	0	0	1	2	3
8～14本	0	0	0	3	3	6
15～21本	0	1	5	7	14	27
22～27本	1	3	5	12	19	40
28本以上	27	41	39	42	33	182
無回答	1	4	4	7	9	25
合　計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
0本	0	0	0	1	0	1
1～7本	0	0	0	0	1	1
8～14本	0	0	0	3	8	11
15～21本	0	0	1	4	15	20
22～27本	2	7	10	18	28	65
28本以上	40	63	54	55	39	251
無回答	3	1	8	9	5	26
合　計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「28本以上」の割合は63.4%である。40歳代は73.6%であるが、50歳代では57.5%、60歳代では39.8%と減少傾向である。
＊女性は「28本以上」の割合は66.9%である。40歳代は74.0%であるが、50歳代では61.1%、60歳代では40.6%と減少傾向である。

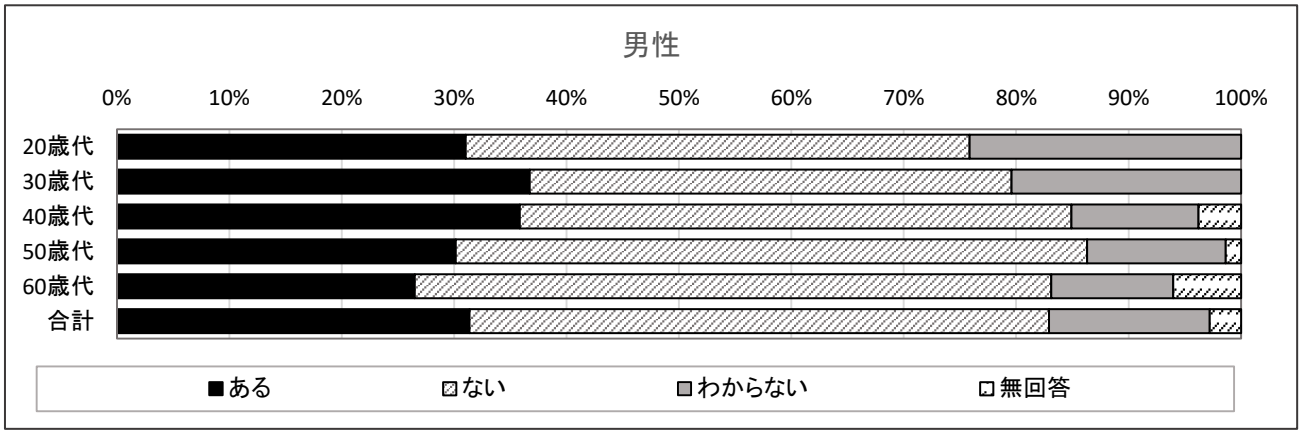
問48　　現在、痛みの有無にかかわらず、治療していないむし歯がありますか(1つに○)

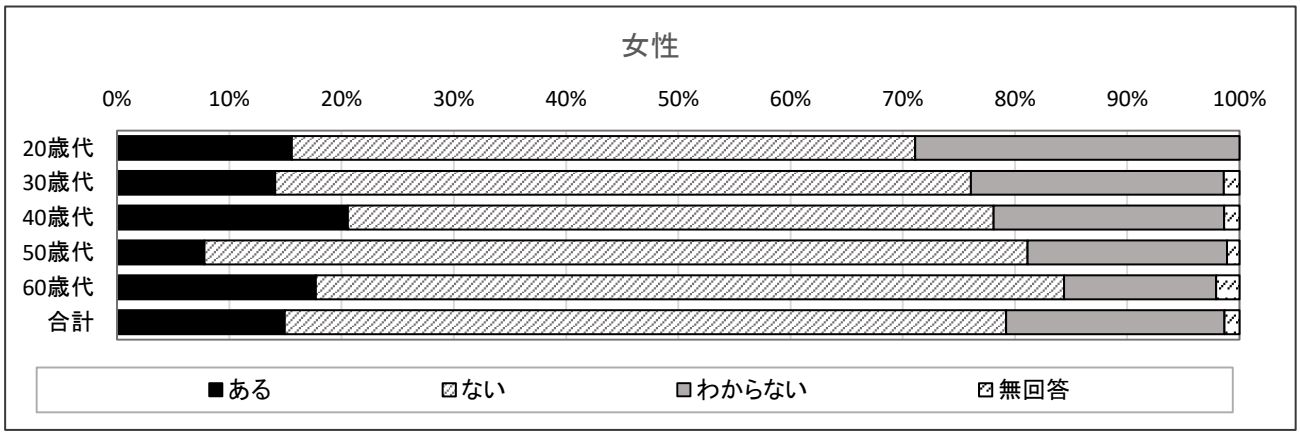
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ある	9	18	19	22	22	90
ない	13	21	26	41	47	148
わからない	7	10	6	9	9	41
無回答	0	0	2	1	5	8
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ある	7	10	15	7	17	56
ない	25	44	42	66	64	241
わからない	13	16	15	16	13	73
無回答	0	1	1	1	2	5
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「ある」の割合は31.4%である。30歳代の」「ある」の割合が36.7%と最も高い。
＊女性は「ある」の割合は14.9%である。40歳代の」「ある」の割合が20.5%と最も高い。

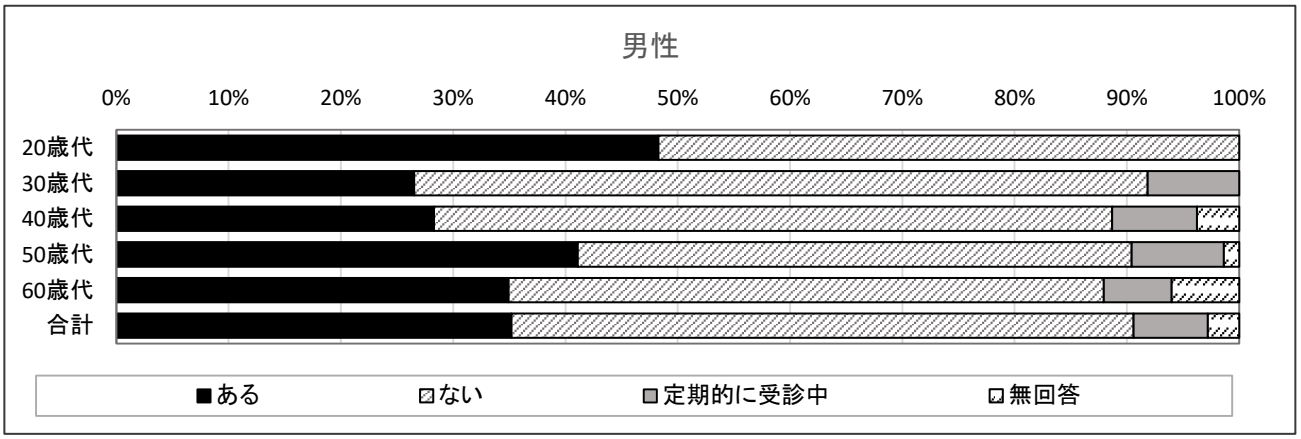
問49　　この1年間に歯科検診を受けたことがありますか(1つに〇)

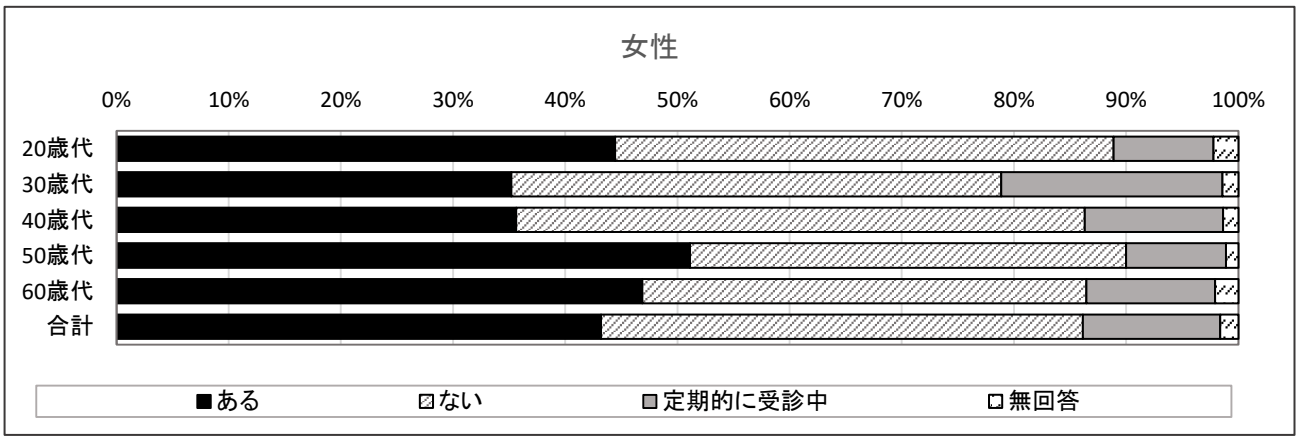
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ある	14	13	15	30	29	101
ない	15	32	32	36	44	159
定期的に受診中	0	4	4	6	5	19
無回答	0	0	2	1	5	8
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ある	20	25	26	46	45	162
ない	20	31	37	35	38	161
定期的に受診中	4	14	9	8	11	46
無回答	1	1	1	1	2	6
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「ある」の割合は35.2%である。「定期的に受診中」の割合は6.6%である。
20歳代の」「ある」の割合が48.3%と最も高い。
＊女性は「ある」の割合は43.2%である。「定期的に受診中」の割合は12.3%である。
50歳代の」「ある」の割合が51.1%と最も高い。

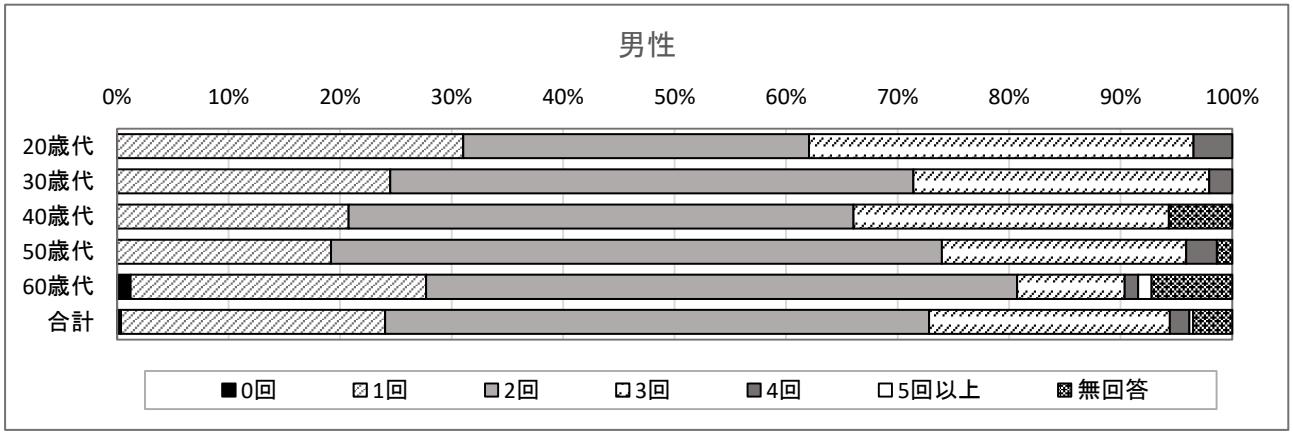
問50　　歯磨きは1日何回していますか

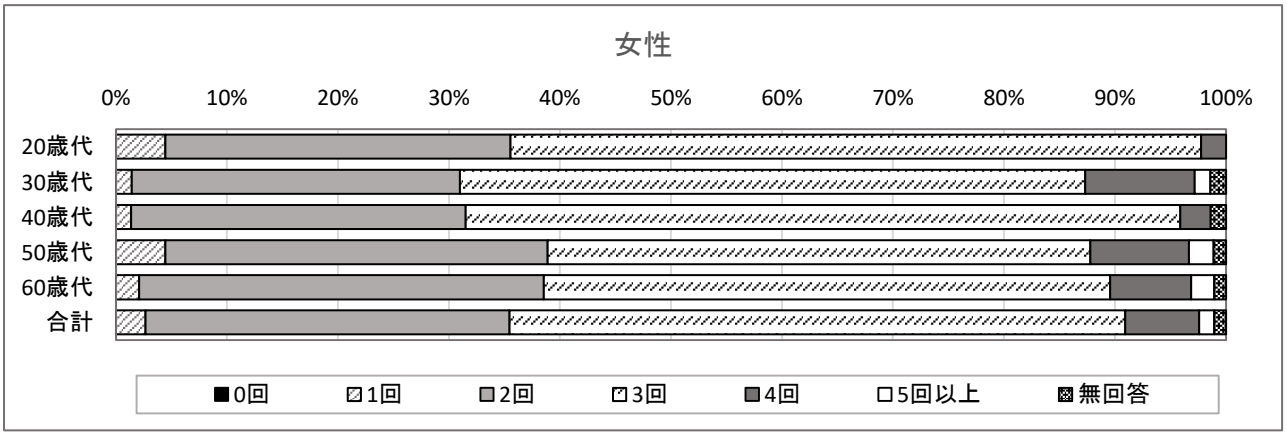
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
0回	0	0	0	0	1	1
1回	9	12	11	14	22	68
2回	9	23	24	40	44	140
3回	10	13	15	16	8	62
4回	1	1	0	2	1	5
5回以上	0	0	0	0	1	1
無回答	0	0	3	1	6	10
合計	29	49	53	73	83	287

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
0回	0	0	0	0	0	0
1回	2	1	1	4	2	10
2回	14	21	22	31	35	123
3回	28	40	47	44	49	208
4回	1	7	2	8	7	25
5回以上	0	1	0	2	2	5
無回答	0	1	1	1	1	4
合計	45	71	73	90	96	375





＊男性は「3回」の割合は21.6%であり、「2回」の割合が48.8%、「1回」の割合が23.7%である。
＊女性は「3回」の割合は55.5%であり、「2回」の割合が32.8%、「1回」の割合が2.7%である。

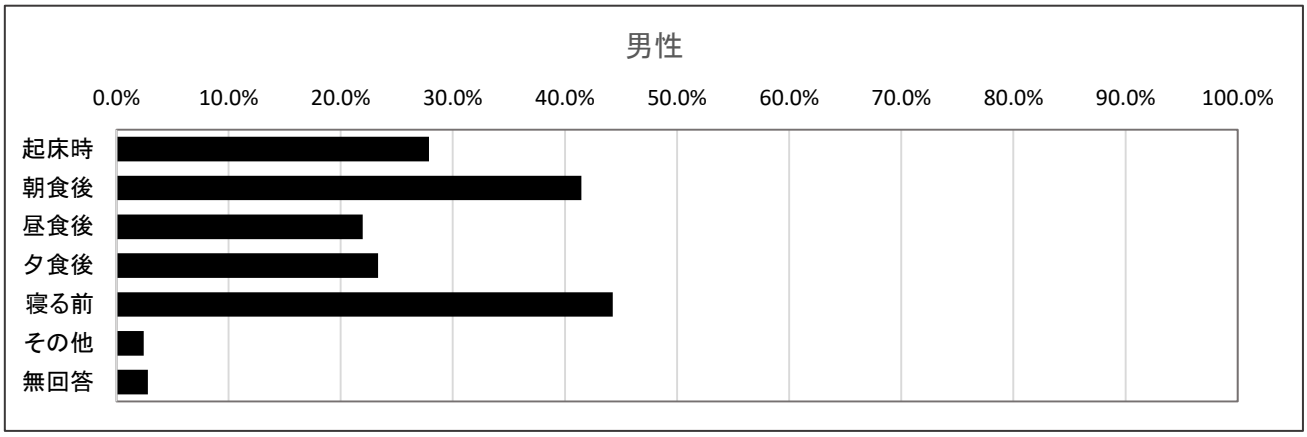
問50-1　歯磨き回数の内訳

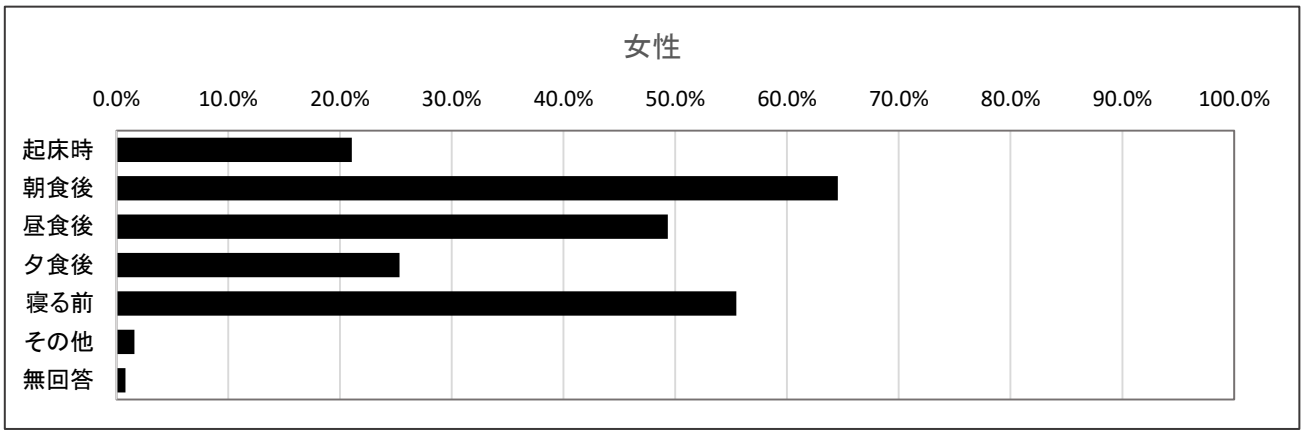
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
起床時	10	13	7	19	31	80
朝食後	5	20	29	35	30	119
昼食後	7	15	12	19	10	63
夕食後	9	11	14	15	18	67
寝る前	10	25	27	33	32	127
その他	0	1	3	0	3	7
無回答	0	0	2	1	5	8
合計	41	85	94	122	129	471

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
起床時	7	13	6	28	25	79
朝食後	30	47	53	52	60	242
昼食後	27	38	40	39	41	185
夕食後	17	22	20	15	21	95
寝る前	19	34	42	57	56	208
その他	1	2	2	0	1	6
無回答	0	0	1	1	1	3
合計	101	156	164	192	205	818





＊男性は「寝る前」の割合が44.3%で最も高く、次いで「朝食後」の割合が41.5%である。
＊女性は「朝食後」の割合が64.5%で最も高く、次いで「寝る前」の割合が55.5%である。

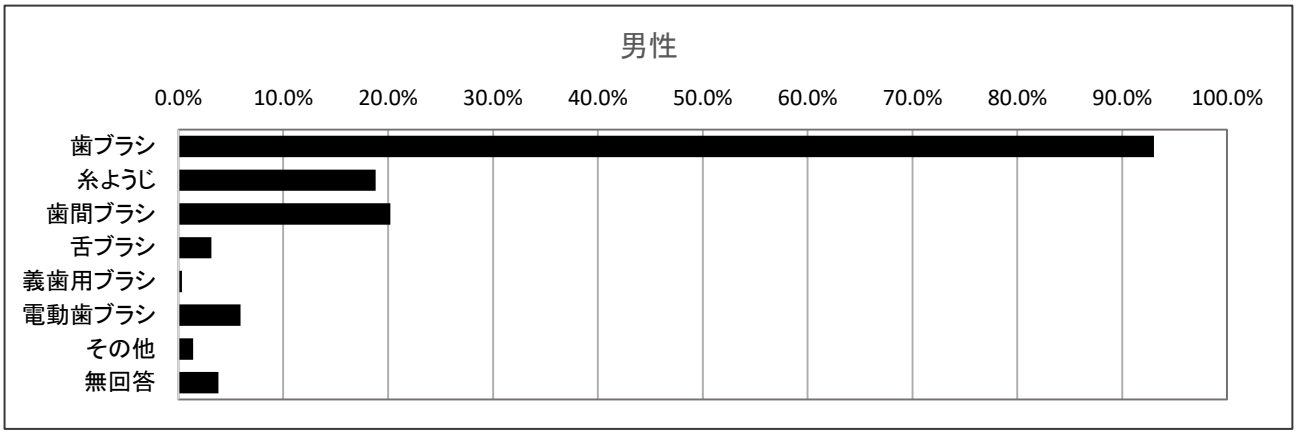
問51　　次の用具のうち使用しているものはどれですか(複数回答可)

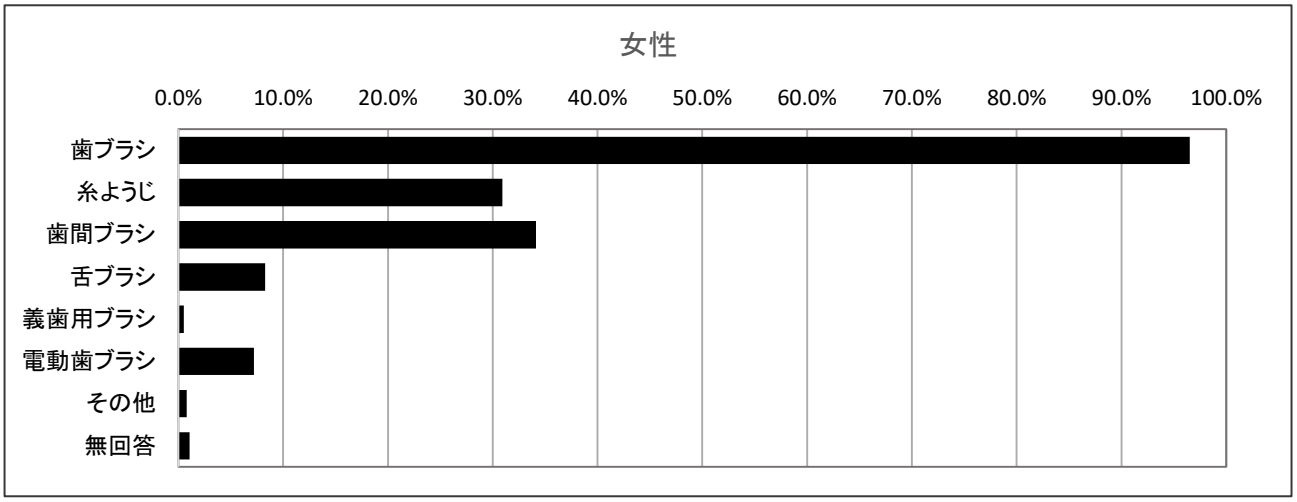
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
歯ブラシ	29	48	48	71	71	267
糸ようじ	4	17	13	10	10	54
歯間ブラシ	4	7	11	18	18	58
舌ブラシ	1	3	0	4	1	9
義歯用ブラシ	0	0	0	1	0	1
電動歯ブラシ	0	2	4	3	8	17
その他	1	1	0	0	2	4
無回答	0	1	3	1	6	11
合計	39	79	79	108	116	421

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
歯ブラシ	44	71	69	87	91	362
糸ようじ	12	32	28	24	20	116
歯間ブラシ	8	14	26	36	44	128
舌ブラシ	6	3	4	7	11	31
義歯用ブラシ	0	0	0	1	1	2
電動歯ブラシ	3	5	3	8	8	27
その他	0	2	0	1	0	3
無回答	0	0	1	1	2	4
合計	73	127	131	165	177	673





＊男性は「歯ブラシ」の割合が93.0%で最も高く、次いで「歯間ブラシ」の割合が20.2%で、「糸ようじ」の割合が18.8%である。
＊女性は「歯ブラシ」の割合が96.5%で最も高く、次いで「歯間ブラシ」の割合が34.1%で、「糸ようじ」の割合が30.9%である。

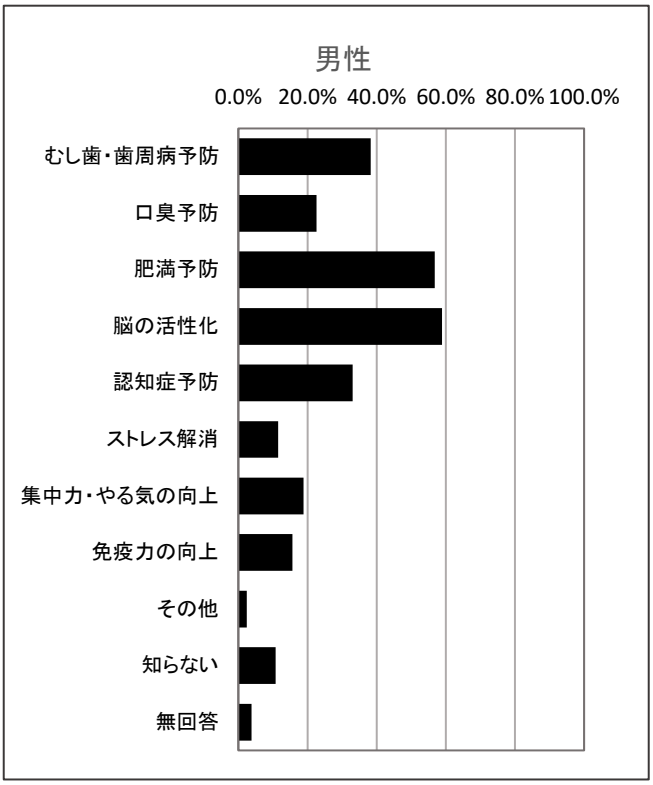
問52　よく噛むことの効果についてあてはまると思うものはどれですか(複数回答可)

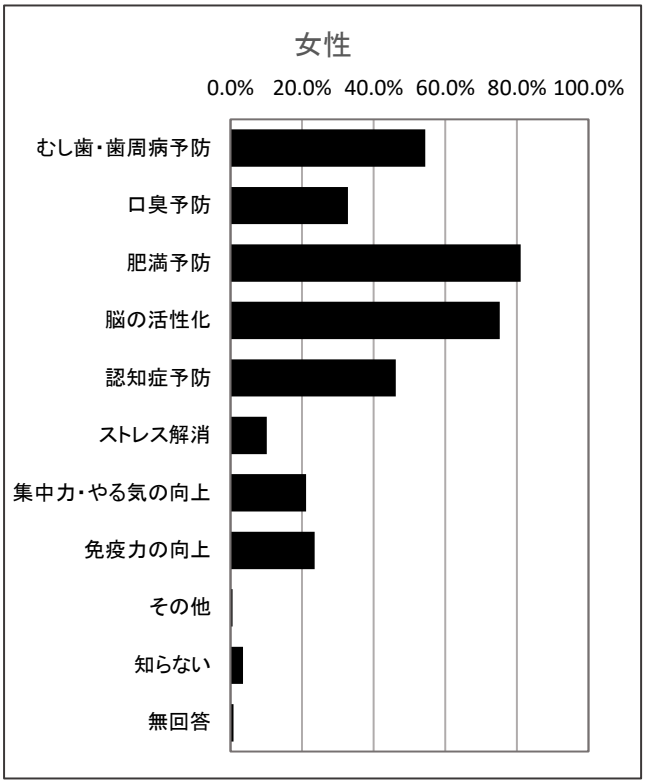
（単位：人　n＝287）

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
むし歯・歯周病予防	19	21	26	20	24	110
口臭予防	10	17	14	10	14	65
肥満予防	19	32	34	41	37	163
脳の活性化	19	34	33	43	40	169
認知症予防	10	19	19	21	26	95
ストレス解消	8	9	6	5	5	33
集中力・やる気の向上	9	13	12	8	12	54
免疫力の向上	7	8	7	12	11	45
その他	0	2	2	1	2	7
知らない	2	3	6	9	11	31
無回答	1	1	2	1	6	11
合計	104	159	161	171	188	783

（単位：人　n＝375）

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
むし歯・歯周病予防	21	45	38	47	53	204
口臭予防	13	23	27	26	34	123
肥満予防	30	63	61	73	77	304
脳の活性化	28	52	59	71	72	282
認知症予防	11	30	37	44	51	173
ストレス解消	3	7	10	11	7	38
集中力・やる気の向上	13	15	18	14	19	79
免疫力の向上	5	12	22	22	27	88
その他	0	0	0	0	2	2
知らない	5	1	1	5	1	13
無回答	0	0	1	1	1	3
合計	0	0	1	1	1	1309





＊男性は「脳の活性化」の割合が58.9%で最も高く、次いで「肥満予防」の割合が56.8%、「むし歯・歯周病予防」の割合が38.3%である。
＊女性は「肥満予防」の割合が81.1%で最も高く、次いで「脳の活性化」の割合が75.2%、「むし歯・歯周病予防」の割合が54.4%である。

Ⅲ　　調査票（アンケート）

あなたご自身についておたずねします

問１　住んでいる地区はどこですか。

1. 明浜町　2. 宇和町　3. 野村町　4. 城川町　5. 三瓶町

問２　性別を教えてください。　1. 男　2. 女

問３　年齢　1. 20 代　2. 30 代　3. 40 代　4. 50 代　5. 60 代

問４　あなたの現在の職業を教えて下さい。

1. 農林漁業　2. 自営業　3. パート･アルバイト　4. 会社員、団体職員、公務員
5. 専業主婦　6. 学生　7. 無職　8. その他（　　）

問５　１週間の労働時間は何時間ですか。

1. 21 時間未満　2. 21～40 時間　3. 41～50 時間　4. 51 時間以上

問６　１か月に休日は何日ありますか。

1. 4日以下　2. 5～8日　3. 9日以上

問７　あなたの世帯状況を教えてください。

同居している方はあなたを含めて何人ですか。（　　）人

問８　あなたと一緒に暮らしている方を教えてください。※配偶者とは（夫・妻）

1. 配偶者　2.子ども　3. 子どもの配偶者　4. 孫　5. 父母（あなたまたは配偶者の）
6. 祖父母（あなたまたは配偶者の）　7. 兄弟姉妹（あなたまたは配偶者の）
8. その他（　　）

健康についておたずねします

問９　あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい　2. まあよい　3. ふつう　4. あまりよくない　5. よくない

問 10　あなたがふだん健康のために気をつけていることは何ですか。（複数回答可）

1. 食事　2. 運動　3. お酒　4. たばこ　5. 睡眠･休養　6. 歯･口腔ケア
7. 健（検）診を受ける　8. その他（　　）　9. 気をつけていない

問 11　過去１年間に健康診断を受けましたか。（複数回答可）

1. 特定健診（基本健診）　2. がん検診（胃･大腸･肺･前立腺･乳･子宮）など
3. 歯科検診　4. 受けていない

「4.受けていない」と答えた方→理由は何ですか。（複数回答可）

1. 健康なので受けない　2. 医療機関で受けている　3. 忙しくて都合がつかない
4. 結果が不安、病気が見つかるとこわい　5. 身近な場所で実施していない
6. 健(検）診を実施していることを知らなかった　7. その他（　　）

問 12　過去１年間に医療機関を受診しましたか。（定期・単発受診、入院含む）

1. 受診した

※何の病気ですか（複数回答可）

① 高血圧･糖尿病･高脂血症　② 狭心症･心筋梗塞　③ 脳出血･脳梗塞
④ 透析･腎臓　⑤ 整形外科　⑥ 耳鼻科　⑦ 皮膚科　⑧婦人科　⑨ 歯科
⑩ 心療内科･精神科（うつ病など）　⑪その他（　　）

2. 受診していない

問 13　健康に関する情報をどのような情報で入手していますか。

1. 新聞　2. テレビ･ラジオ　3. 雑誌　4. ポスター･広告　5. 書籍　6. 広報誌
7. 病院･医院　8. 薬局　9. 行政機関（広報誌以外）　10.インターネット
11.SNS（Facebook、Twitter）　12.口コミ　13.その他（　　）

問 14　身長・体重をご記入ください。

身長　（　　）cm　体重　（　　）kg

問 15　自分のＢＭＩ（体格指数）を知っていますか。

1. 知っている　2. 聞いたことはあるが意味は知らない　3. 知らない

問 16　あなたは、西予市民の健康づくり計画「健康づくり計画“2025 元気だ！せいよ”を知っていますか。

1. 知っている　2. 知らない　3. 聞いたことはある

運動についておたずねします

問 17　運動（農作業などを除く）をしていますか。

1. している

何を（　　）　週どのくらいの割合で（　　回　/週）
１回あたり/分（　　分/回）　続けている期間（　　年　　か月　）

記入例）何を（ ウォーキング）	週どのくらいの割合で（ 3～4 回/週）
１回あたり/分（60 分/回）	続けている期間（ ２年６か月 ）

2. していない、できない　→その理由は何ですか。（複数回答可）

① 時間がない　② 施設場所がない
③ 仲間がいない　④ 体を動かすのが面倒
⑤ 病気のため（腰や膝等が悪い等）⑥ その他（　　）

問 18　10 分/日以上、1～2 回以上/週「ながら運動」やストレッチなどをしていますか。

※「ながら運動」とは仕事や家事の合間にする片足立ちやつま先立ちなどの運動のこと

１.している　２.していない

問 19　日常生活の中で、歩いて 10 分あまりの距離なら、車などを使わず歩きますか。

1. いつも歩く　2. ときどき歩く　3. ほとんど歩かない

問 20　「元気だ！せいよ体操」を知っていますか。

1. よく知っている　　2. 聞いたことはあるがよくは知らない　　3. まったく知らない

「1.よく知っている」の方におたずねします。

「元気だ！せいよ体操」を実践していますか。

1. 毎日　　2. 週 3 回以上　　3. 週 1～2 回　　4. 実践していない

問 21　フレイル（高齢者虚弱）ということばを知っていますか。

1. よく知っている　　2. 聞いたことがあるが意味は知らない　　3. 知らない

「食生活」についておたずねします

問 22　食生活で気をつけていることはどのようなことですか。（複数回答可）

1. 食事のバランスを考える（食品の組み合わせ等）　2. 量を考える　3. 野菜を多くとる
4. 間食や甘い飲み物の取りすぎに注意する　5. 夜遅い時間帯の食事を控える
6. 家族や友人と一緒に食事をとる　7.なるべく手作りにする
8. その他（　　）　9. 特になし

問 23　朝食を食べますか。

1. 毎日　　2. ほとんど毎日（週5から6日）　　3. 時々（週2～4日）
4. あまり食べない　　5. 食べない

「2・3・4・5」と答えた方→理由は何ですか。（複数回答可）

① 時間がない　② ダイエットのため　③ 食欲がない
④ 食べる習慣がない　⑤ その他（　　）

問 24　減塩や薄味を実行していますか。

1. している

※具体的に実行している内容をご記入ください。

（　　）

2. していない→**理由は何ですか。（複数回答可）**

①おいしくない　②めんどう　③方法を知らない　④このままでよいと思う
⑤家族の協力がない　⑥その他（　　）

問 25　食事をする時、よく噛んで味わって食べていますか。

1. いつも食べている　2. 時々食べている　3. 食べていない

問 26　国では成人の場合野菜は１日に 350ｇ以上食べることを目標としていますが、あなたはそのことを知っていましたか。

1. 知っている　　2. 知らなかった

問 27　あなたは外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示（エネルギー・塩分・脂質等）の表示を参考にしていますか。

1. いつもしている　2. 時々している　3. あまりしていない　4. していない

問 28　朝食・夕食を家族（友達や知人も含む）と一緒に食べる回数は週に何回ですか。

※毎日朝食･夕食を家族と食べる人は 14 回になります　　（　　）回

問 29　食育に関心がありますか。

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

問 30　西予市地産地消の日を知っていますか。

1. 知って実行している　　2. 知っているが、実行していない
3. 知らないが実行している　　4. 知らないし実行していない

「休養とこころの健康」についておたずねします

問 31　あなたは睡眠がとれていますか。

1.十分にとれている　2.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

「3.あまりとれていない」「4.まったくとれていない」と答えた方
→理由は何ですか。（複数回答可）

1. ストレス（不安、悩み、イライラ）　2. 病気　3. 仕事　4. 育児や介護
5. 趣味や娯楽　6.その他（　　）

問 32　睡眠をとるために何か使っていますか。（複数回答可）

1. 睡眠剤･安定剤　2. アルコール　3. その他（　　）　4. 特になし

問 33　普段の生活の中での生きがいや楽しみは何ですか。（複数回答可）

1. 家族との団らん　2. 趣味（サークル活動含む）　3. 仕事　4. 旅行
5. 食事　6. テレビ･ラジオ　7. 友人との交流　8. ショッピング
9. 酒（アルコール類）　10. ペットの世話　11. SNS･インターネット
12. ボランティア活動　13.その他（　　）　14. 特にない

問 34　日常生活の中でストレス（不安・悩み・イライラ）を感じることはありますか。

1. いつもある　2. ときどきある　3. ほとんどない

問 35　今あなたにとってストレスの原因は何だと思いますか。（複数回答可）

1. 家族との人間関係　2. 家族以外の人間関係　3. 自分の病気
4. 家族の病気や介護　5. 経済問題（家計･借金等）　6. 将来･老後
7. その他（　　）

問 36　ストレスを感じたとき、どのような手段で解消していますか。（複数回答可）

1. 家族や友人、医師などに相談する　2. 趣味や買い物などで気分転換する
3. 睡眠をとったり、旅行するなど休養をする　4. 食事や飲酒、喫煙などで紛らわす
5. その他（　　）　6. 特に持っていない

問 37　ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。（複数回答可）

1. 家族　2. 友人･知人　3. 職場の上司･同僚　4. 医師　5. 保健所･市役所
6. 包括支援センター職員　7. 民生児童委員　8. その他（　　）
9. 特に相談しない

「9.特に相談しない」と答えた方→理由は何ですか。

1. 相談先がわからない　2. 相談先はわかるが、相談できないでいる
3. 相談する必要がない　4. その他（　　）

問 38　あなたはこれまで自殺を考えたことがありましたか。

1. あった　2. なかった

「1.あった」と答えた方→どんな問題をかかえていましたか。

1. 健康のこと　2. 経済･生活のこと　3. 家庭のこと　4. 仕事のこと
5. 人間関係のこと　6. 学校のこと　7. その他（　　）

問 39　もし、あなたが自殺を考えたとき、相談できるところを知っていますか。

1. 知っている　2. 知らない

「お酒について」おたずねします

問 40　あなたは飲酒の習慣がありますか。

1. 毎日　2. 週5～6回　3. 週3～4回　4. 週1～2回
5. 月1～3回　6. ほとんど飲まない（飲めない）

「1～5」と答えた方におたずねします。

→適量を知っていますか　例）日本酒１合（180mｌ）またはビール（500mｌ）程度

1. 知っている　2. 知らない

問 41　あなたの１日の飲酒量はどれくらいですか。

種類と量（　　）

例（缶ビール 500ml　１本 と 焼酎 １合）

「たばこ」についておたずねします

問 42　たばこを吸いますか。

1. 吸わない　2. 吸っている　3. 以前吸っていたがやめた

吸うと答えた方　※平均何本吸いますか。（　　）本/日

問 43　「吸う」と答えた方たばこをやめたいと思いますか。

1. やめたい　2. できればやめたい　3. やめたくない

問 44　たばこを吸っている人がなりやすい病気はどれだと思いますか。（複数回答可）

1. 肺がん　2. ぜんそく　3. 気管支炎　4. 心臓病
5. 脳卒中　6. 胃潰瘍　7. 妊娠に関した異常　8. 歯周病
9.メタボリックシンドローム　10.COPD（慢性閉そく性肺疾患）　11.知らない

問 45　健康増進法という法律の改正で、たばこを吸う人と吸わない人の分煙や公共施設での禁煙が始まりました。このことを知っていますか。

1. 知っている　　2. 知らない

「歯・口腔の健康」に関することについておたずねします　**入れ歯の方もお答えください。**

問 46　現在、あなたの歯や歯ぐきの調子はどうですか。

1. よい　2. まあよい　3. ふつう　4. あまりよくない　5. よくない

問 47　現在、ご自分の歯が何本ありますか。

全部そろっていると親知らずを含めて 32 本になります。（根が残っている歯）

（　　）本

問 48　現在、痛みの有無にかかわらず、治療していないむし歯がありますか。

1. ある　2. ない　3. わからない

問 49　この 1 年間に歯科検診を受けたことがありますか。

1. ある　2. ない　3. 定期的に受診中

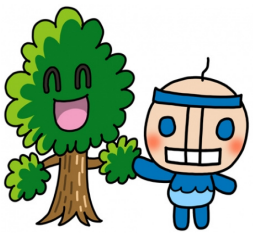
問 50　歯みがきは、1 日何回していますか。

（　　）回→（起床時・朝食後・昼食後・夕食後・寝る前・その他）

問 51　次の用具のうち使用しているものはどれですか。

1. 歯ブラシ　2. 糸ようじ（デンタルフロス）　3. 歯間ブラシ　4. 舌ブラシ
5. 義歯用ブラシ　6. 電動歯ブラシ　7. その他（　　）

問 52　よくかむことの効果についてあてはまると思うものはどれですか。（複数回答可）

1. むし歯・歯周病予防　2. 口臭予防　3. 肥満予防　4. 脳の活性化
5. 認知症予防　6. ストレス解消　7. 集中力・やる気の向上　8. 免疫力向上
9. その他（　　）　10. 知らない

ご協力ありがとうございました