

西予市健康づくりに関する  
アンケート調査  
結果概要報告書

令和8年3月  
西予市

# 目次

- 1 調査の概要
- 2 回答者の属性
- 3 調査結果
  - (1) 健康について
  - (2) 運動について
  - (3) 食生活について
  - (4) 休養とところの健康について
  - (5) お酒について
  - (6) たばこについて
  - (7) 歯・口腔の健康について
- 4 資料（調査票）
- 5 第2次健康づくり計画評価指標（アンケート分）のまとめ

# 1 調査の概要

## (1)目的

市民の健康づくりに関する意識等を把握し、第2次西予市健康づくり計画の最終評価及び第3次西予市健康づくり計画策定のための基礎資料とする。

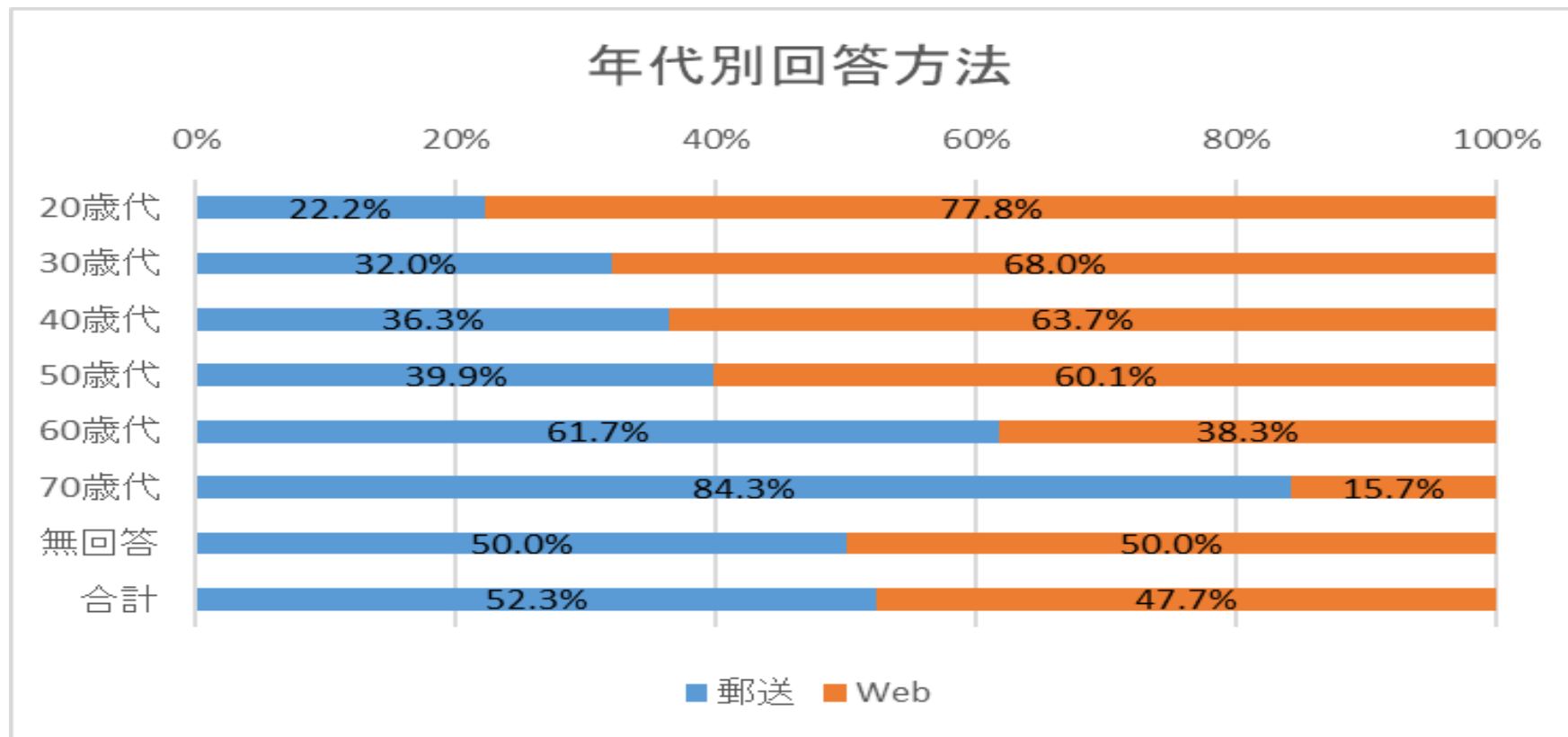
## (2)概要

|       |  |
|-------|--|
| 調査期間  | R7.9.19～R7.10.24   |
| 調査対象  | 西予市に住所を有する20歳以上79歳以下の男女（20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代 男女各年代150人ずつ合計1,800人を無作為抽出）   |
| 調査方法  | 配布：郵送 回答：郵送もしくはWeb回答   |
| 回収数等  | 配布数1,800通 最終配布数1,796通（宛先不明4通）<br>回収数885通（郵送：463通（52.3%）Web422通（47.7%））             |
| 最終回収率 | 49.3%（20～64歳42.3%）   |
| 調査項目  | 健康について 運動について 食生活について 休養とところの健康について<br>お酒について たばこについて 歯・口腔の健康について<br>健康づくりに関する自由意見 |

# 1 調査の概要

## (3)年代別回答方法

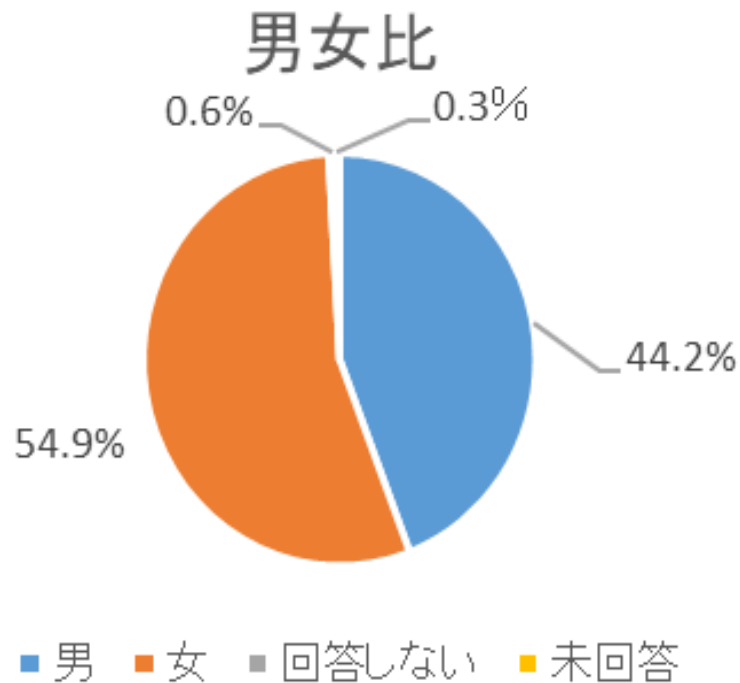
- Web回答は20歳代が最も高く77.8%、郵送は70歳代が最も高く84.3%、全体では、郵送とWebがほぼ半数ずつであった。
- 郵送とWebの選択肢を提供することで、幅広い市民が回答しやすい環境を確保できた。



## 2 回答者の属性

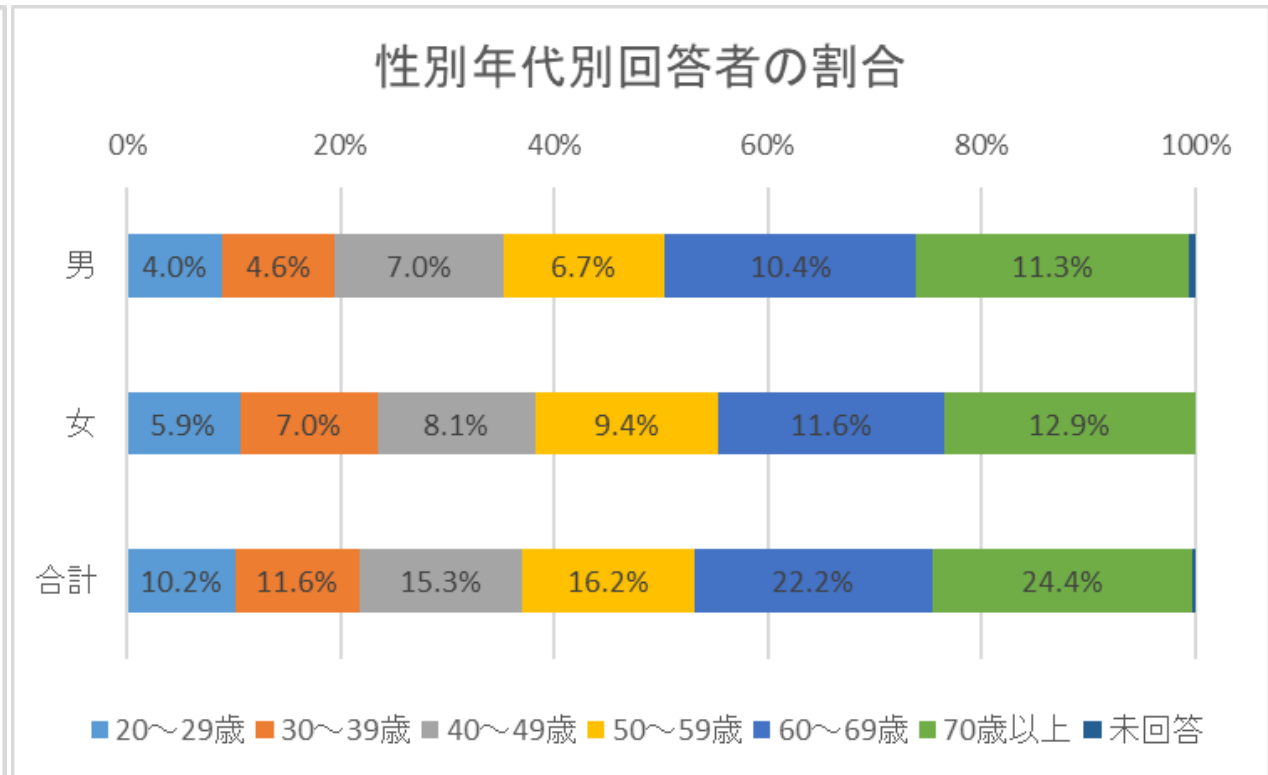
### (1)性別

- 回答者の性別は、男性が391人（44.2%）  
女性が486人（54.9%）で、女性がやや多い。



### (2)年齢

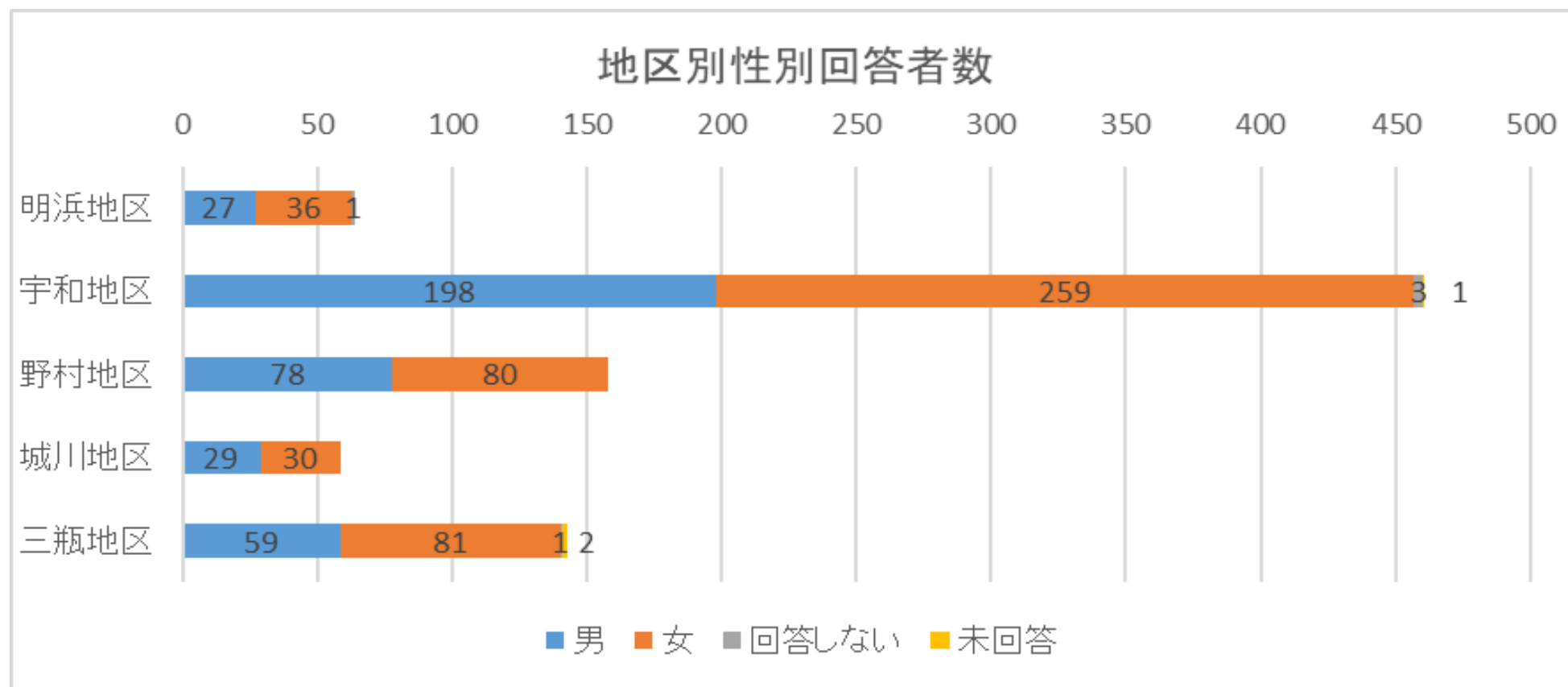
- 70歳代216人（24.4%）が最も多く、次いで60歳代196人（22.2%）、50歳代143人（16.2%）、40歳代135人（15.3%）、30歳代103人（11.6%）、20歳代90人（10.2%）となっている。
- 60歳以上が全体の46.6%を占めている。



## 2 回答者の属性

### (3)地区

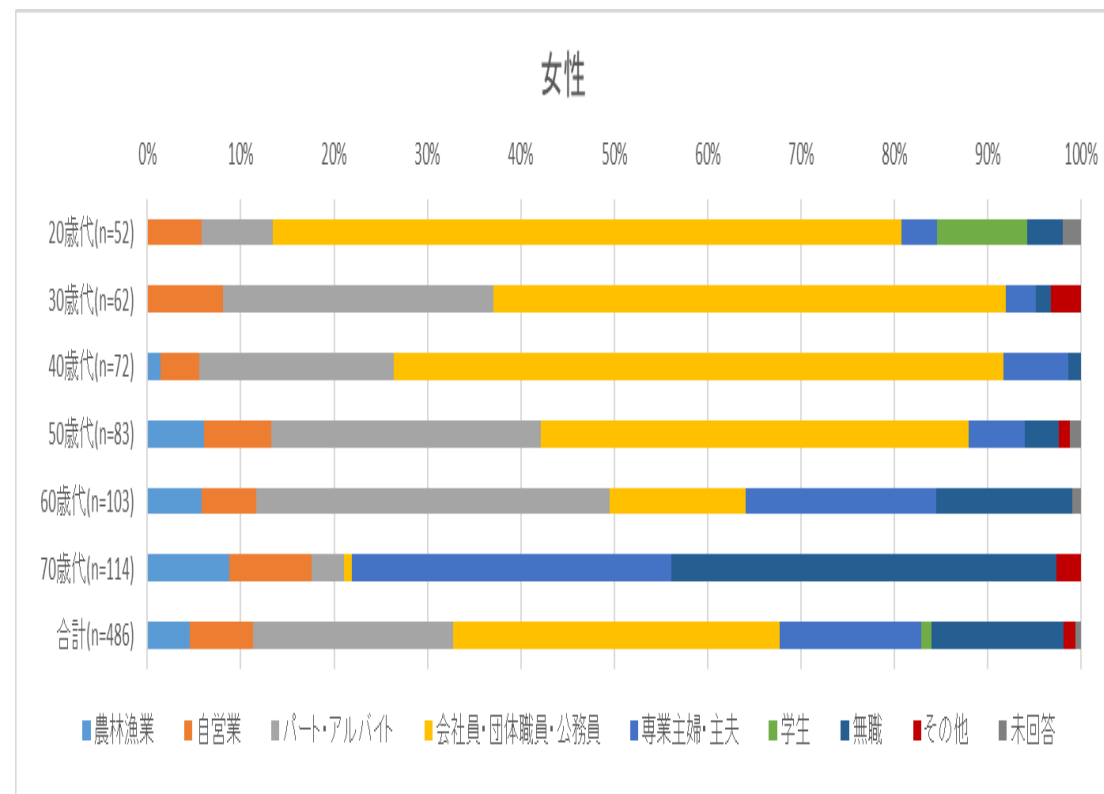
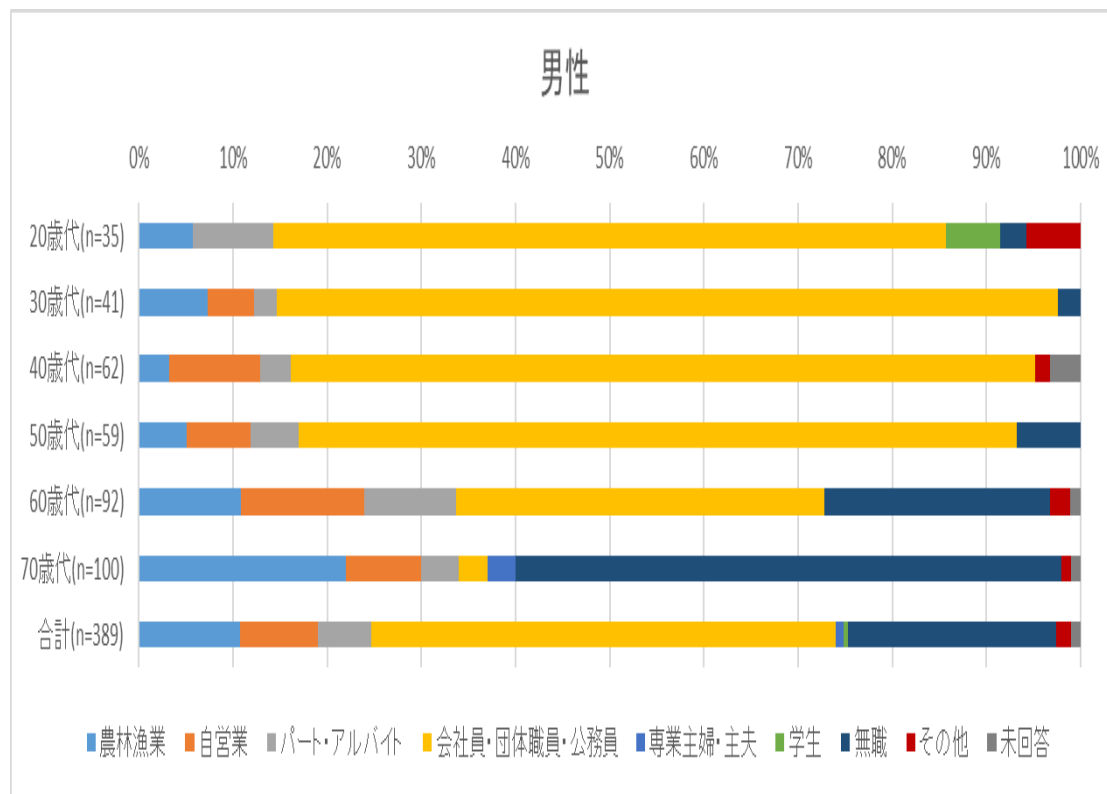
- 宇和地区が最も多く、次いで野村地区、三瓶地区、明浜地区、城川地区の順となっている。



## 2 回答者の属性

### (4) 職業

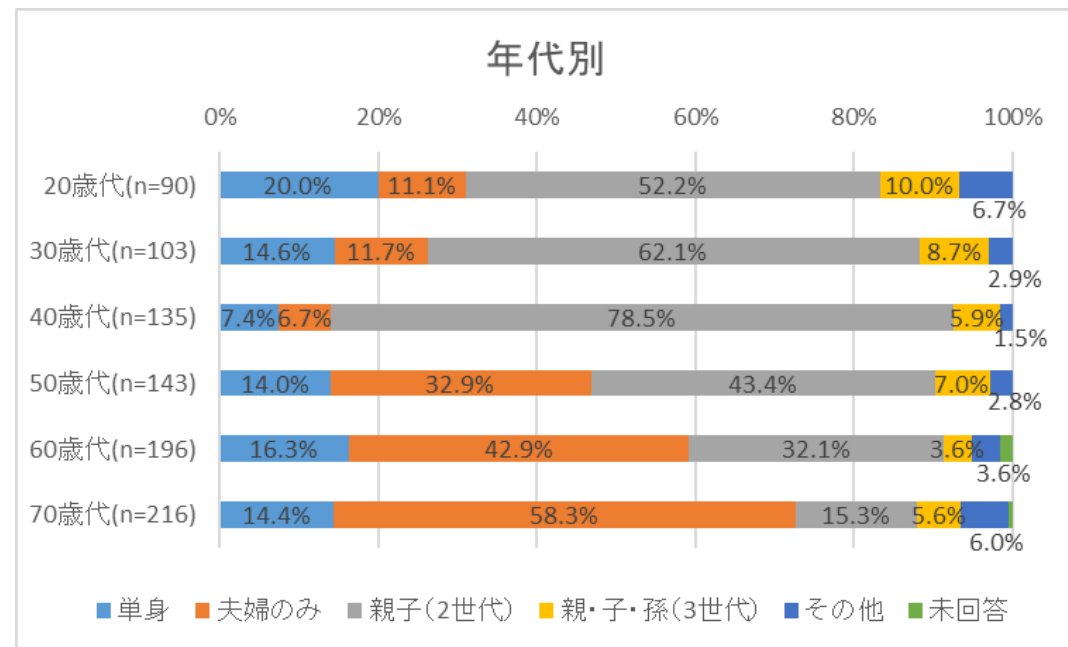
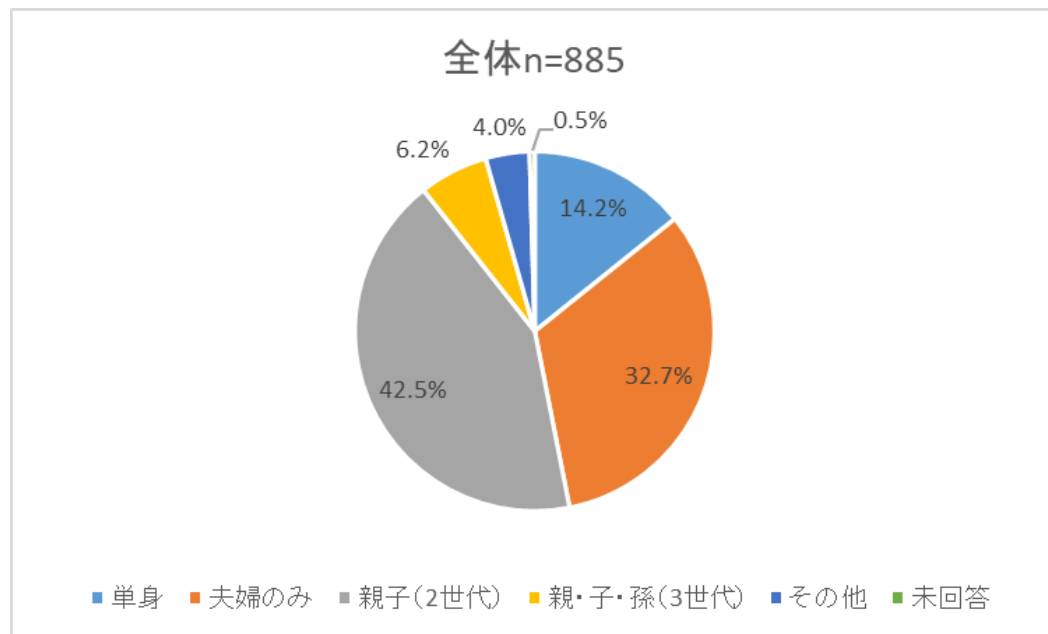
- 男性は、会社員・団体職員・公務員が49.3%と約半数を占めている。
- 女性は、会社員・団体職員・公務員が35%、次いでパート・アルバイトが21.4%となっている。



## 2 回答者の属性

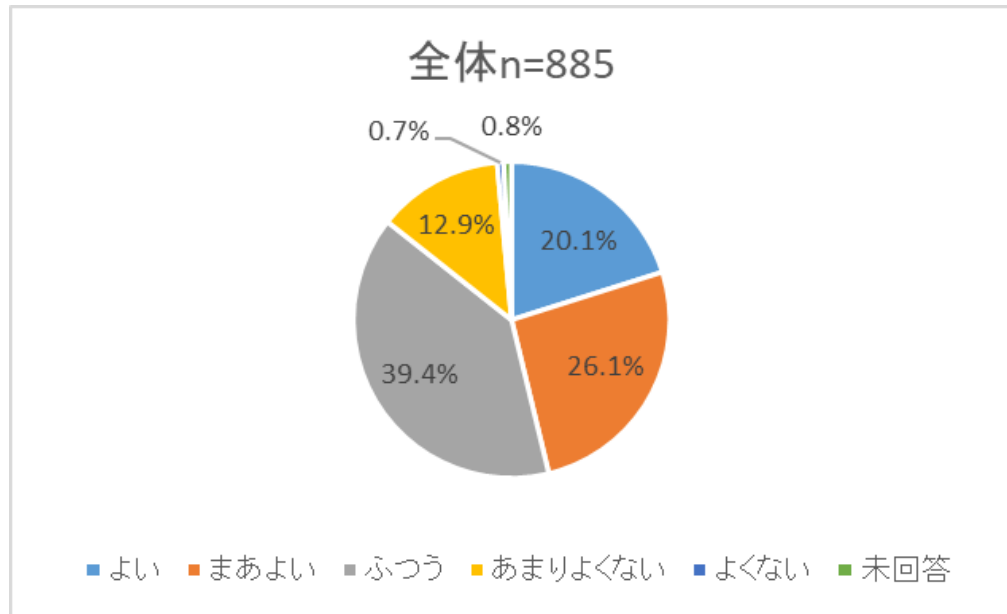
### (5) 家族構成

- 全体では、親子（2世代）が42.5%と最も高く、次いで夫婦のみ32.7%となっている。
- 50歳代以降、夫婦のみ世帯の割合が高くなっている。

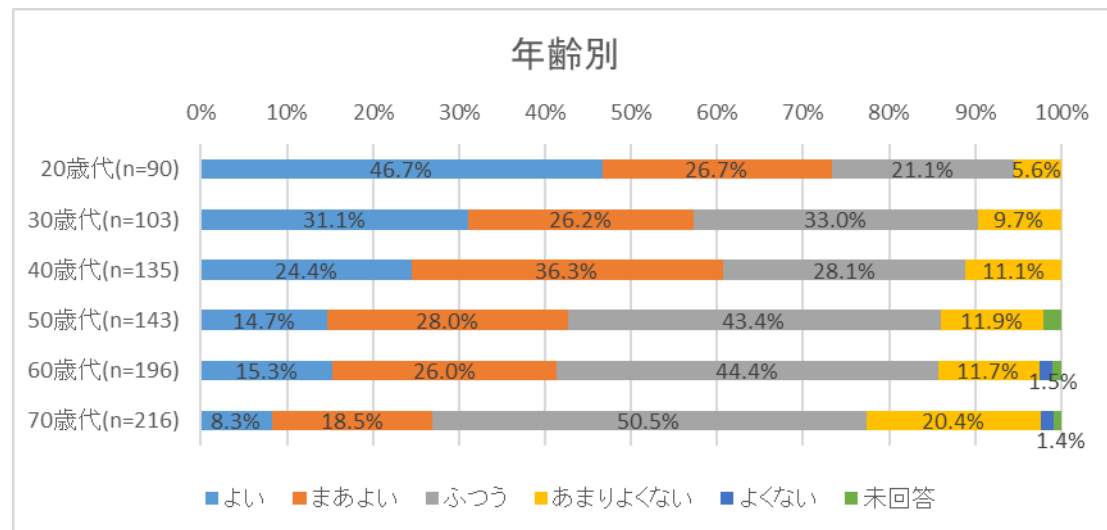
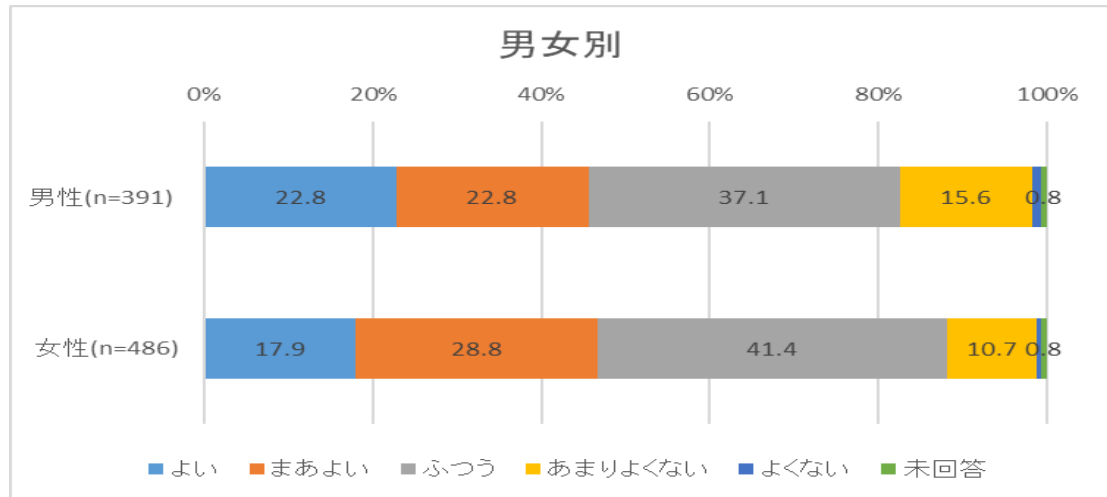


# 3 調査結果 (1)健康について

## (1)あなたの健康状態はいかがですか

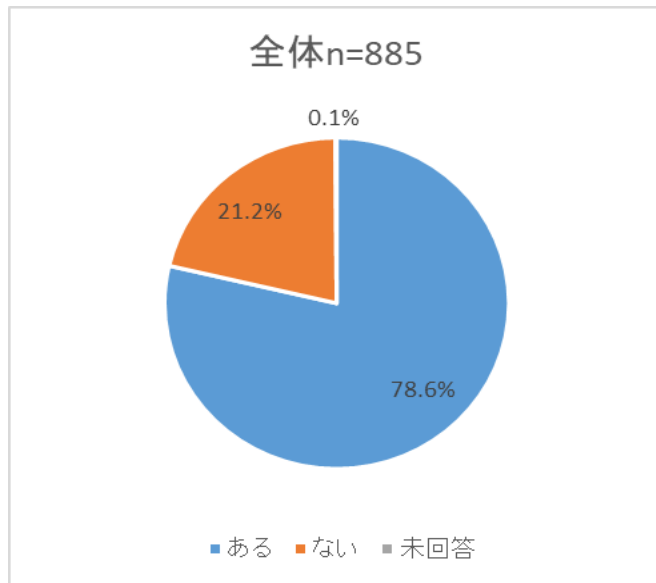


- 全体では、ふつう39.4%が最も高く、まあよい26.1%、よい20.1%、あまりよくない12.9%、よくない0.7%の順となっている。
- 年代が上がるほど、よい割合が低くなっている。

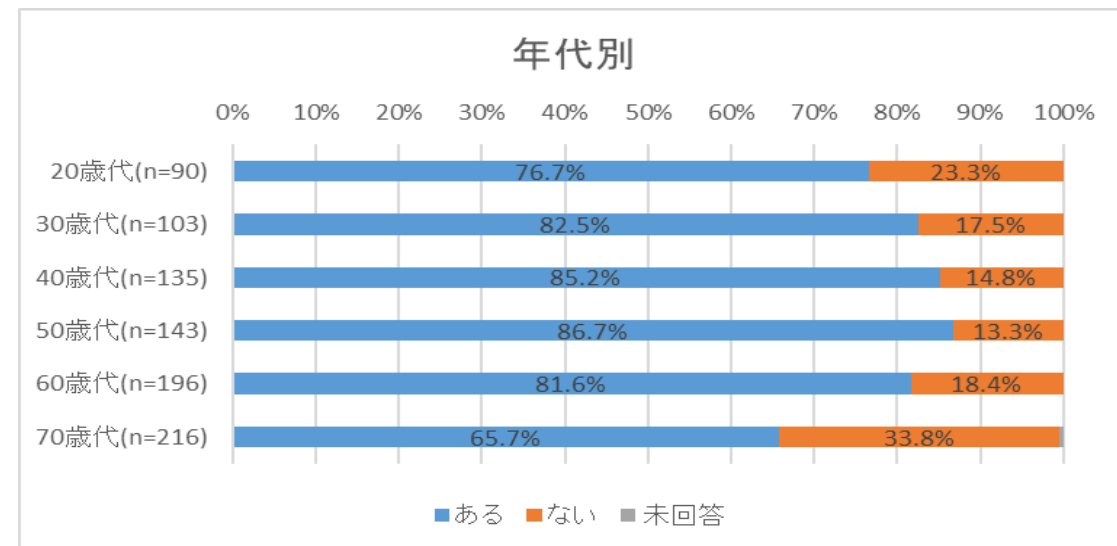
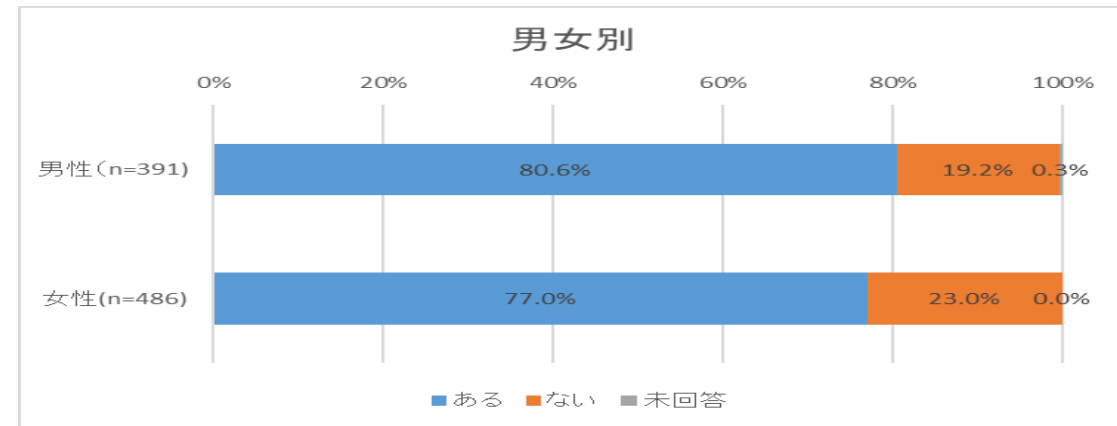


### 3 調査結果 (1)健康について

#### (2)過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、がん検診、人間ドック)を受けたことがありますか



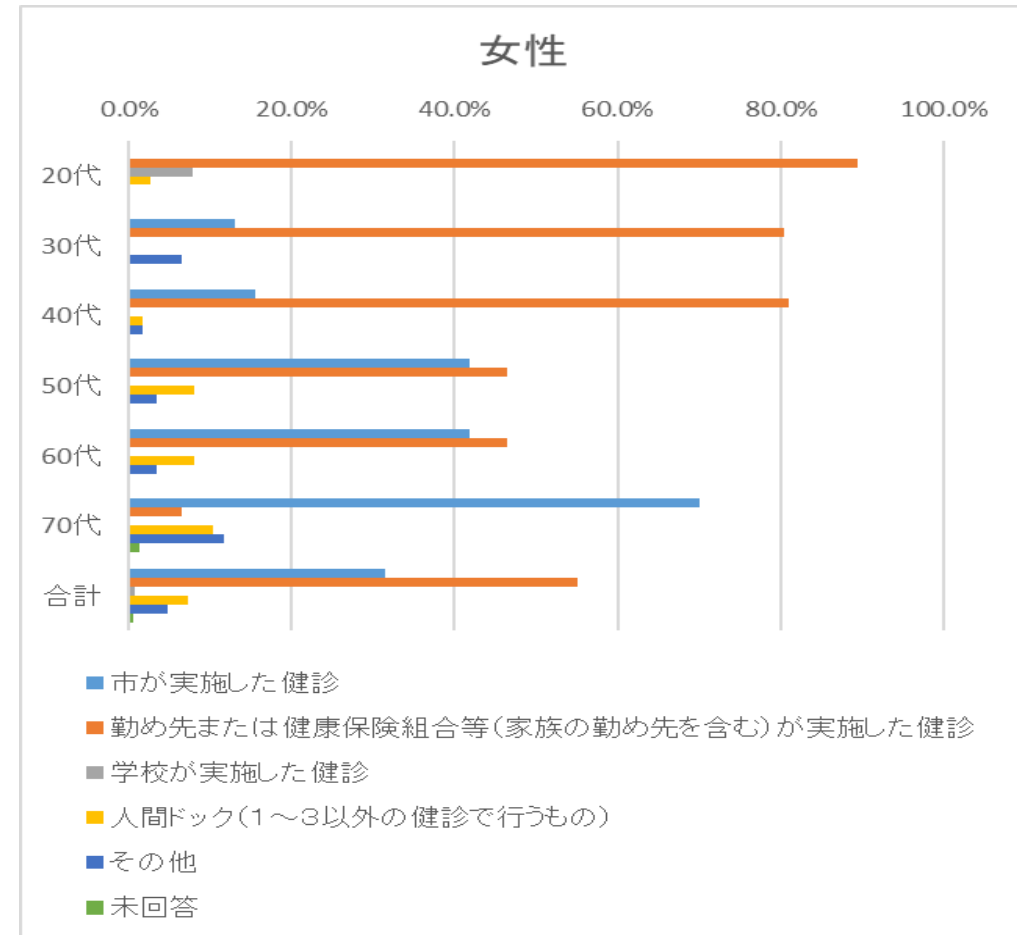
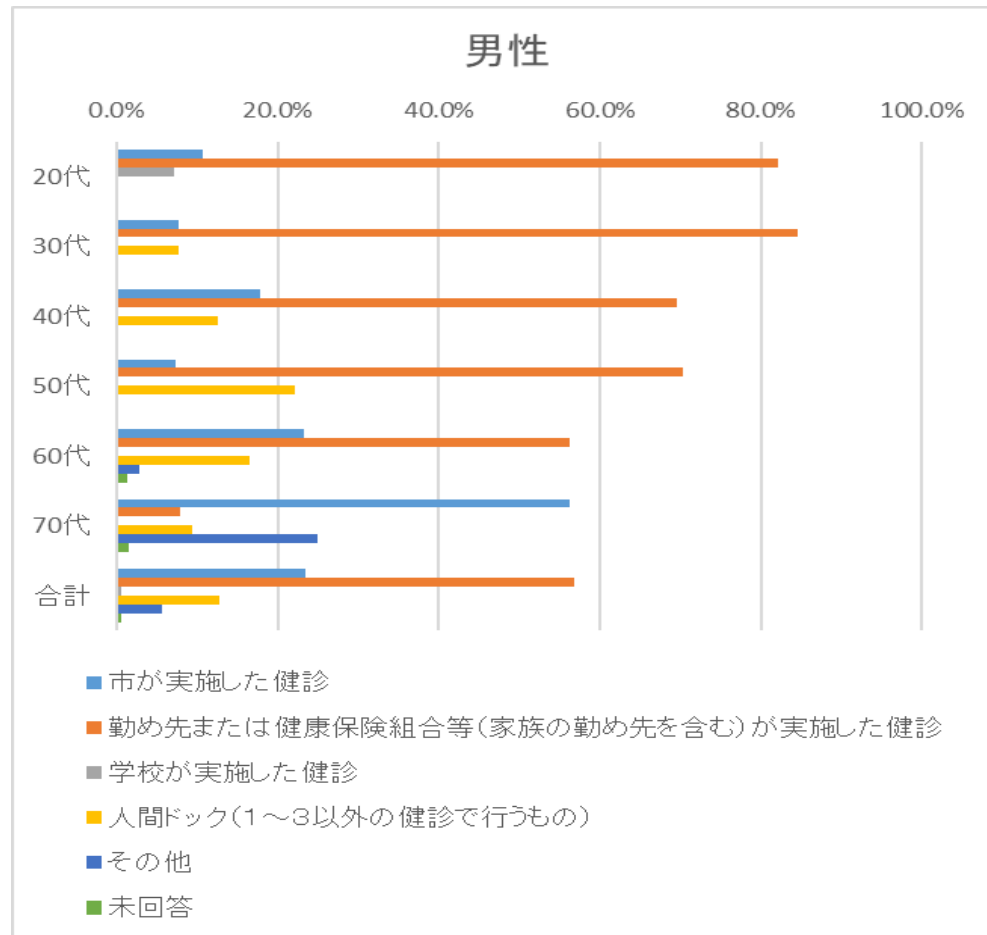
- あると回答した人は、全体では78.6%となっている。
- 年代別では、70歳代の受診がやや低い。



### 3 調査結果 (1)健康について

#### (3)(健診を受けたことがある方は)どのような機会に健診を受けましたか

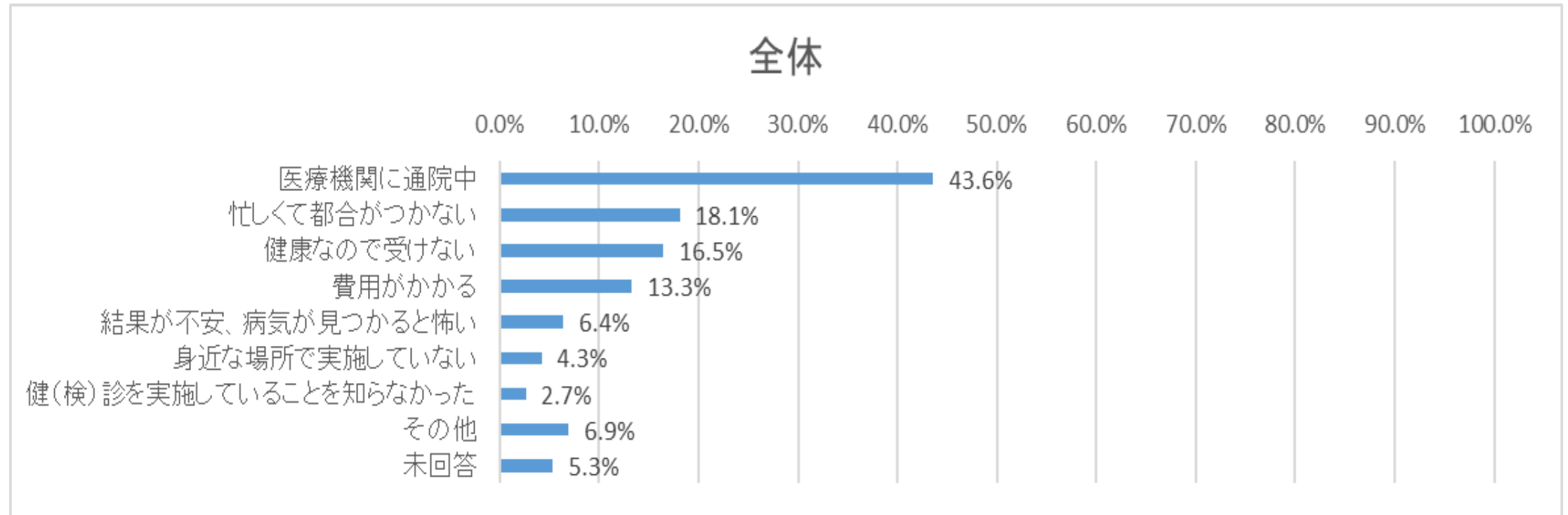
- 男女とも、勤め先が実施した健診を受診した人の割合が最も高く、次いで、市が実施した健診となっている。



### 3 調査結果 (1)健康について

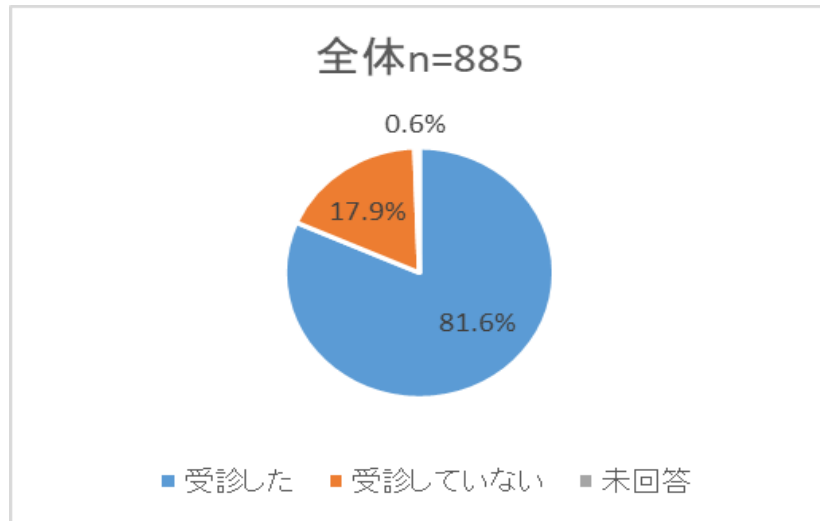
#### (4)(健診を受けていない方は)受けていない理由を教えてください(複数回答可)

- 医療機関に通院中が43.6%と最も高く、次いで忙しくて都合がつかない18.1%、健康なので受けない16.5%、費用がかかる13.3%の順となっている。

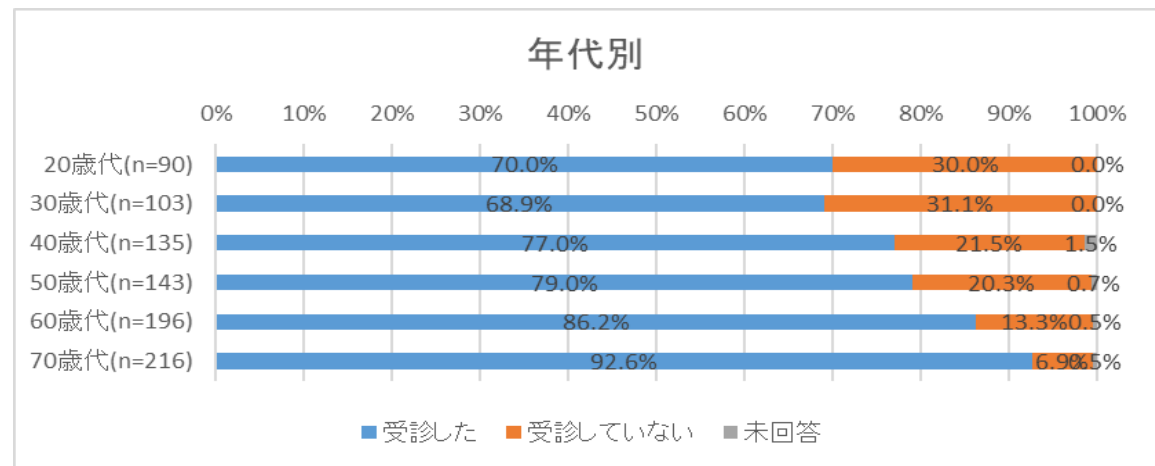
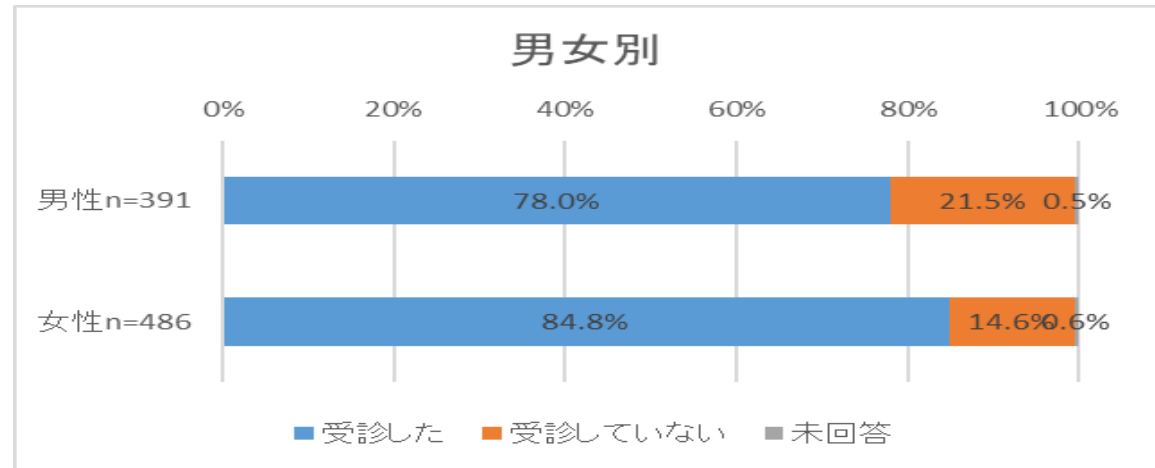


### 3 調査結果 (1)健康について

#### (5)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)



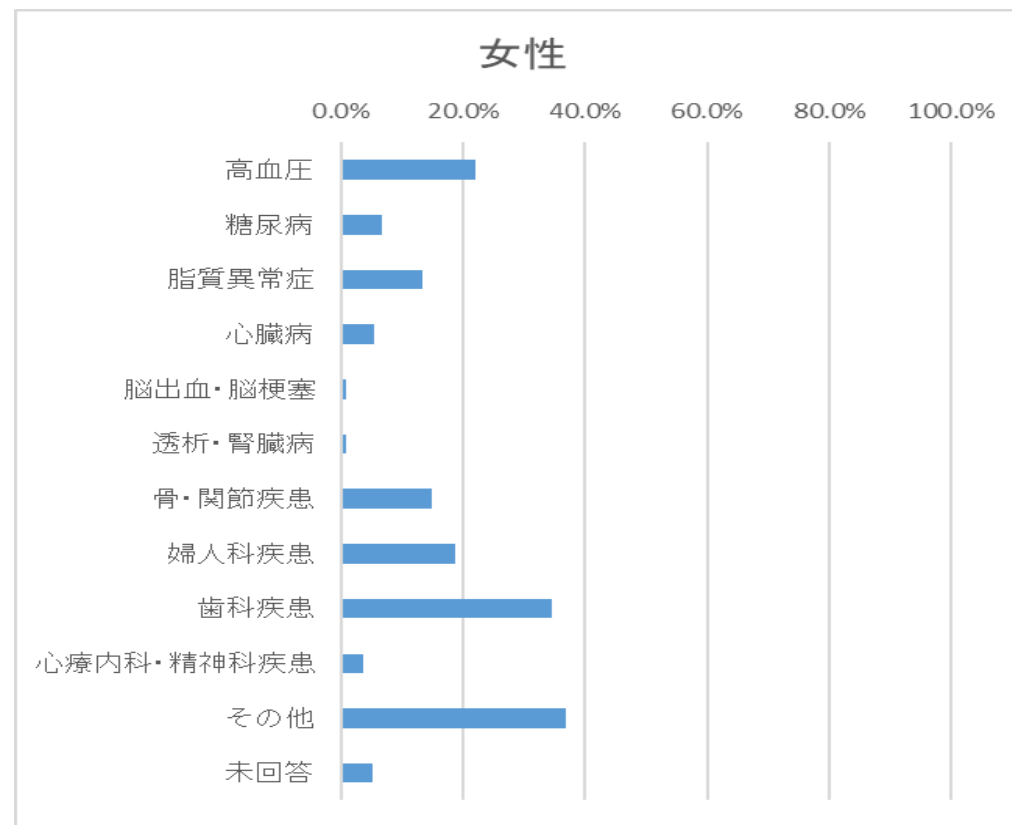
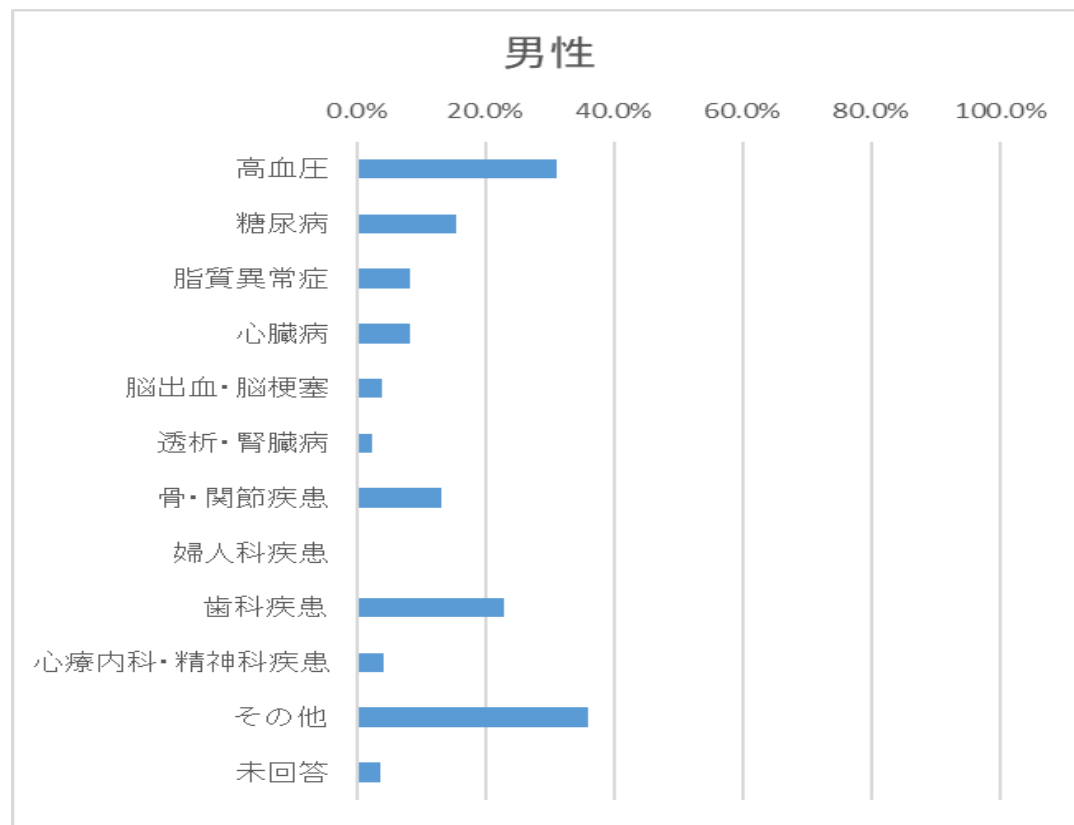
- 受診したと回答した人は、全体で81.6%となっている。
- 年代別では、70歳代が92.6%と最も高く、年代が上がるほど受診した割合が高くなっている。



### 3 調査結果 (1)健康について

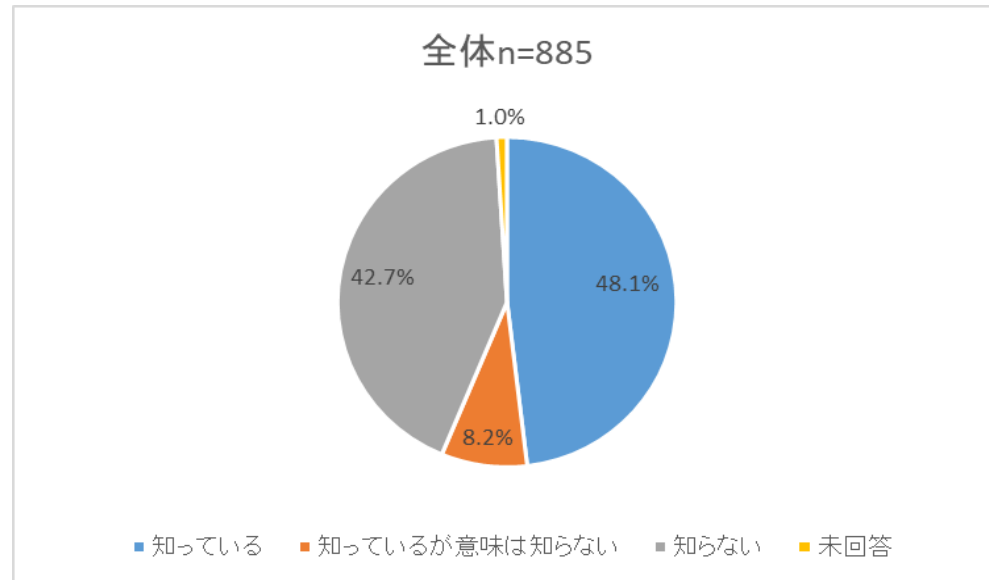
#### (6)(受診した方は)何の病気で受診しましたか(複数回答可)

- 男性は、高血圧が最も多く次いで歯科疾患、女性は歯科疾患が最も多く次いで高血圧となっている。

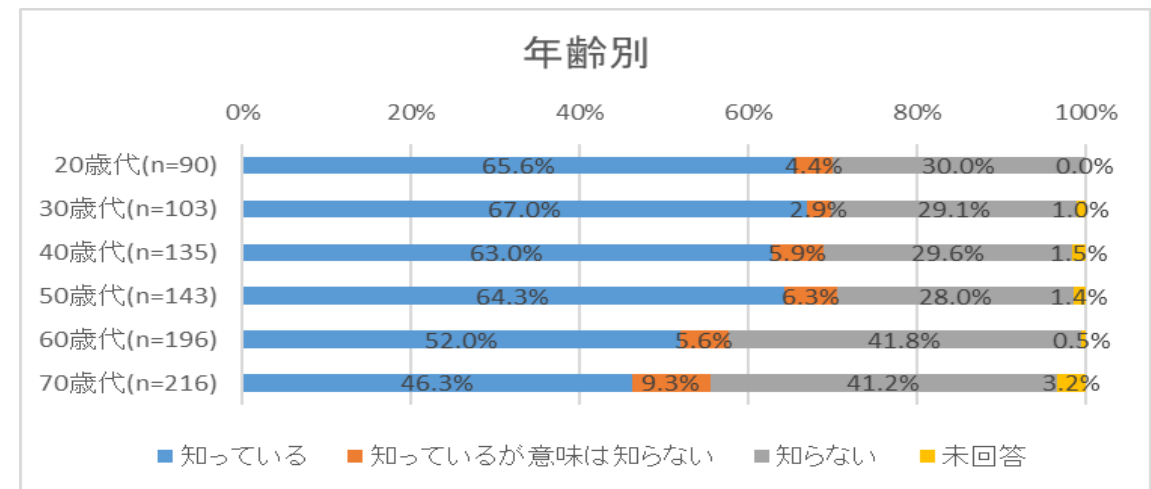
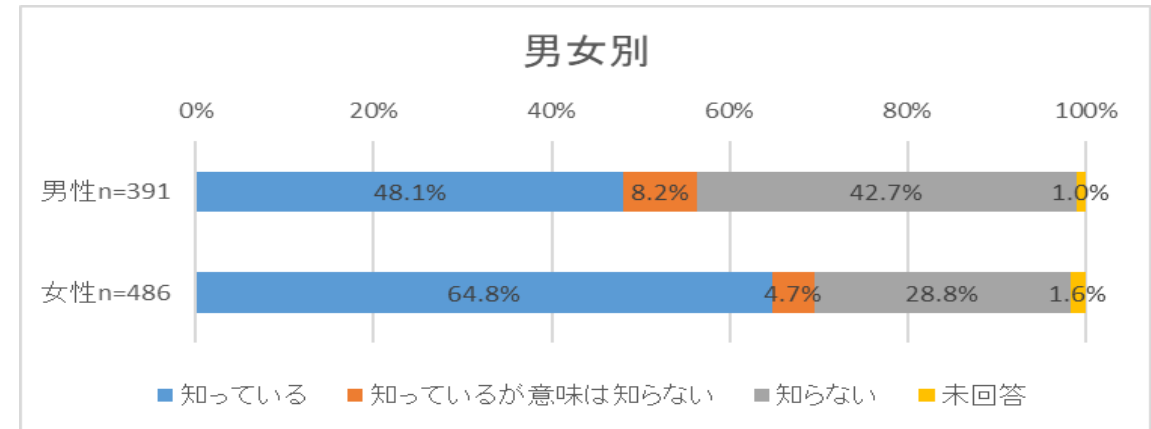


### 3 調査結果 (1)健康について

#### (7)自分のBMI(体格指数)を知っていますか

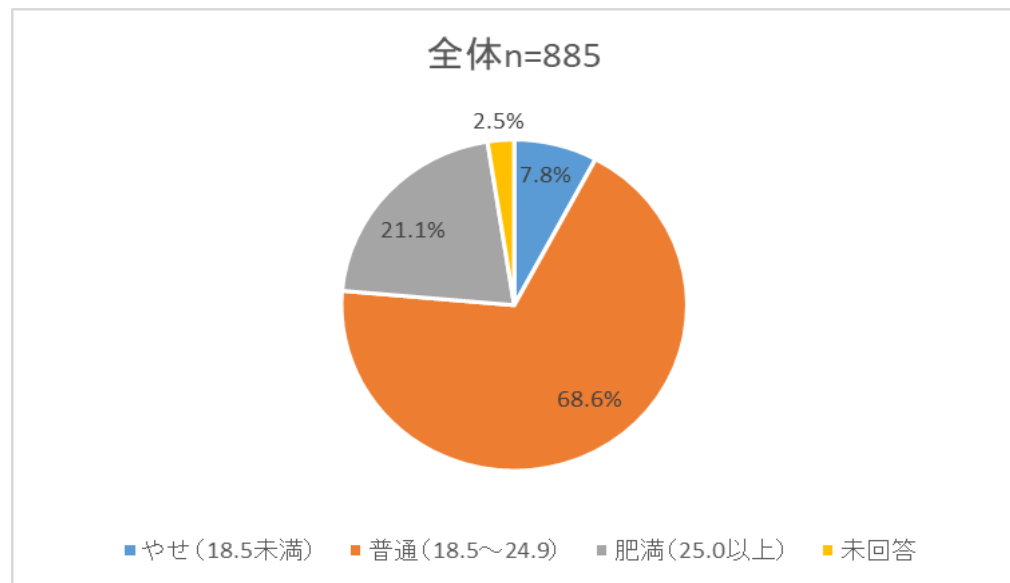


- BMIを知っていると回答した人は、全体で48.1%となっている。
- 男女別では、男性48.1%、女性64.8%で、女性の方が知っている割合が高い。
- 若い年代ほど知っていると回答した割合が高い傾向である。

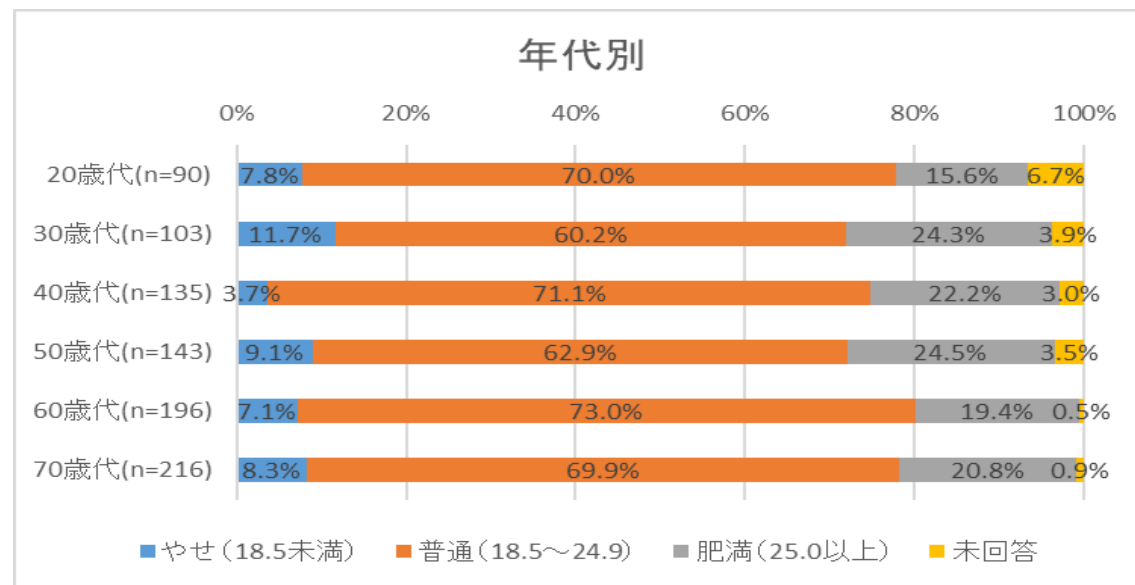
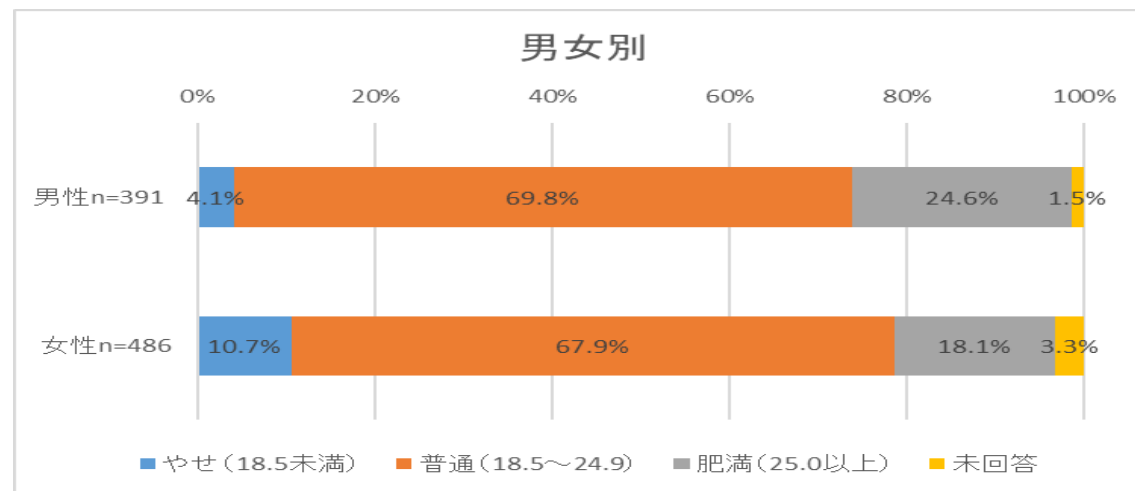


### 3 調査結果 (1)健康について

#### (8)身長・体重からBMIを算出した結果

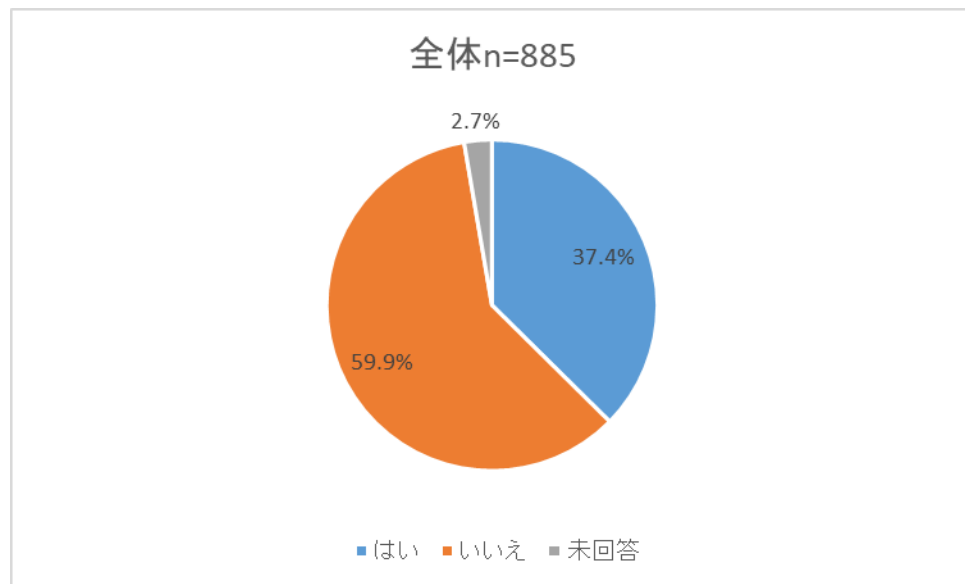


- 全体では、肥満7.8%、普通68.6%、やせ21.1%となっている。
- 男女別では、男性は肥満の割合が高く、女性はやせの割合が高い。

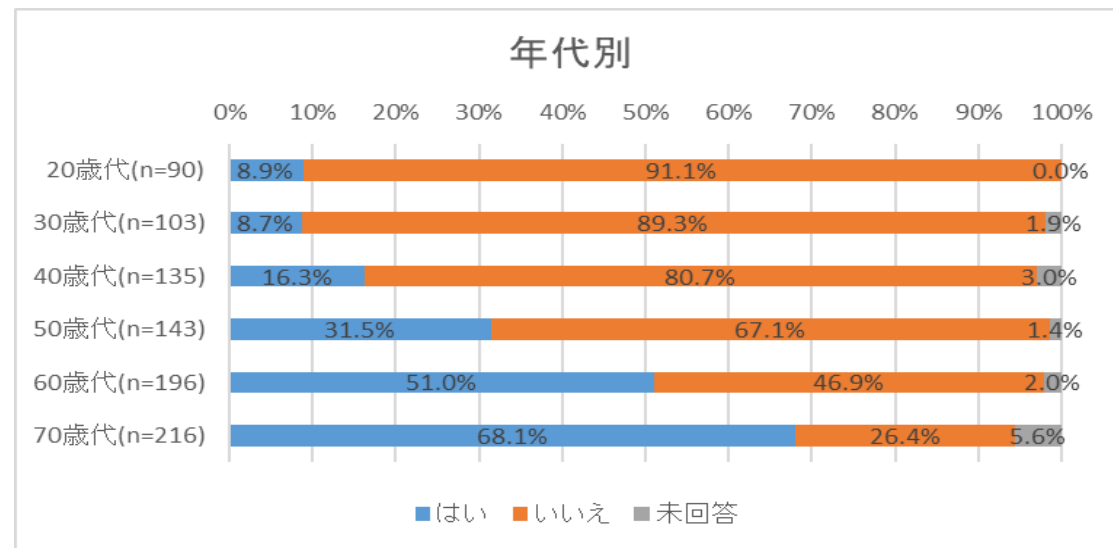
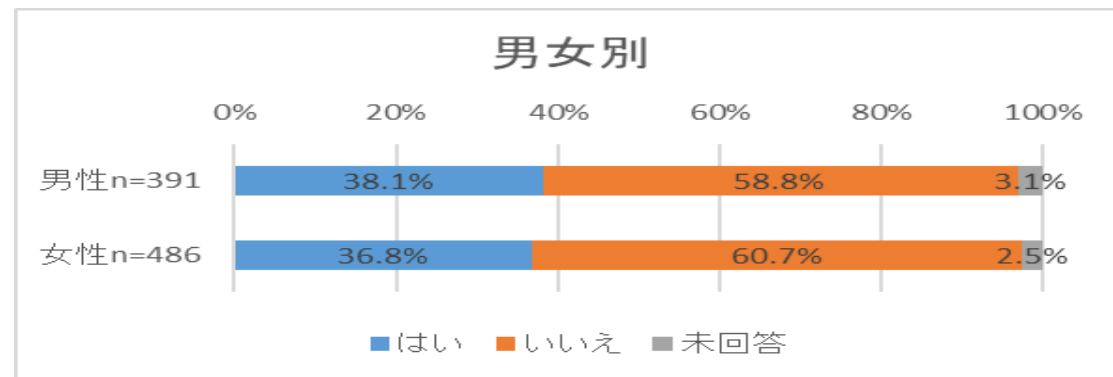


### 3 調査結果 (1)健康について

#### (9)家庭で血圧測定をしていますか



- 家庭で血圧測定をしている人は、37.4%となっている。
- 年代が上がるほど、家庭で血圧測定をしている割合が高くなっている。



### 3 調査結果 (1)健康について

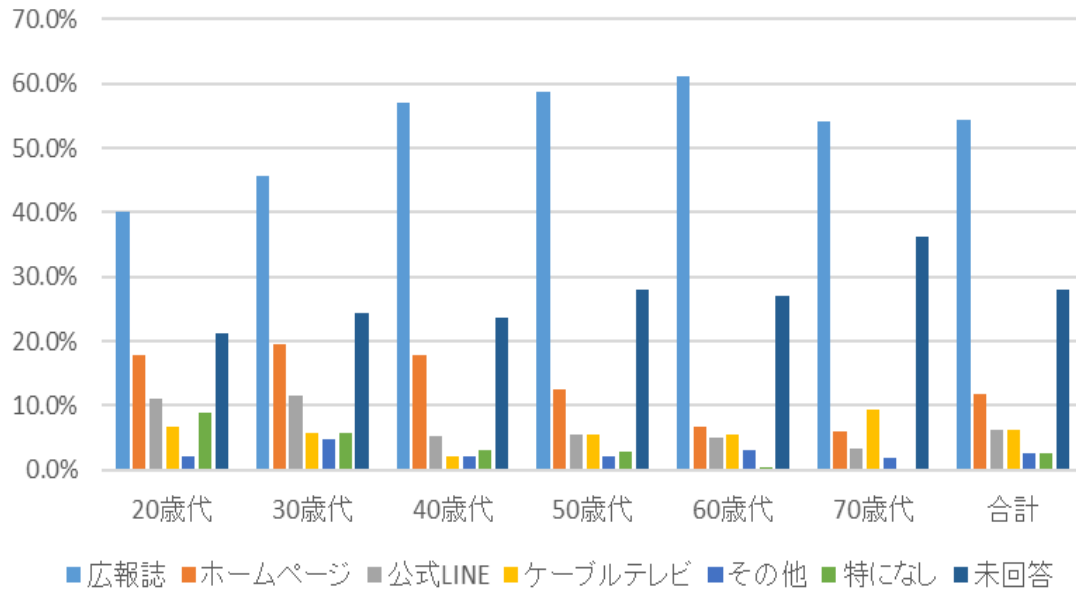
(10)健康に関する情報をどのような手段で入手していますか(市からの情報発信)(複数回答可)

- どの年代も広報誌の割合が高い。

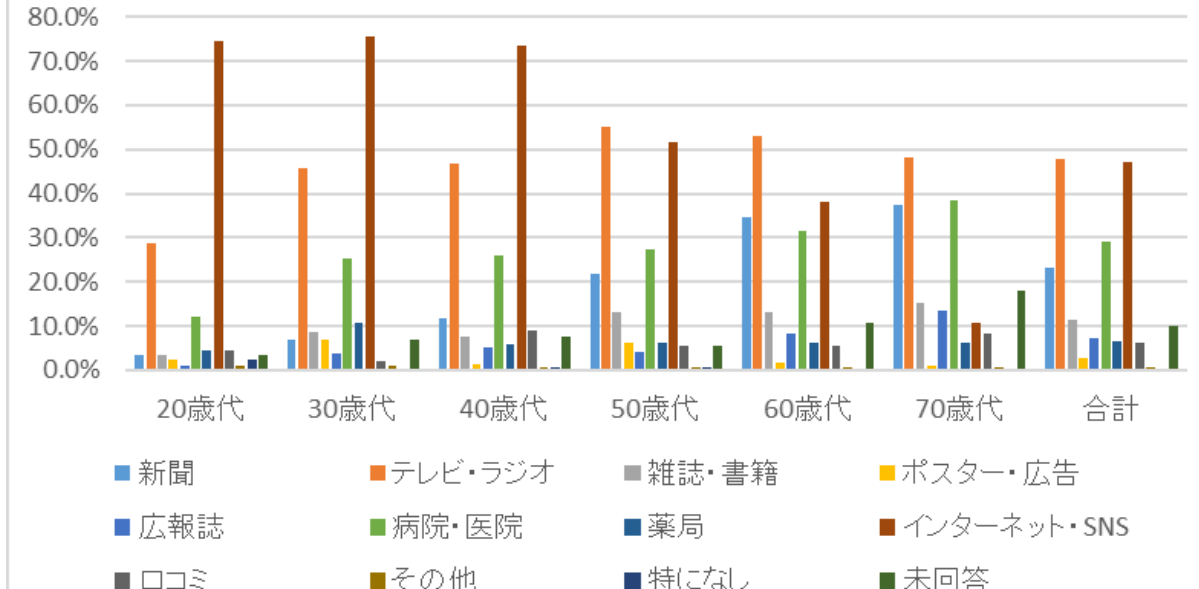
(11)健康に関する情報をどのような手段で入手していますか(市以外の情報発信)(複数回答可)

- 20歳代、30歳代、40歳代はインターネット・SNSの割合が最も高く7割を超えている。
- 50歳代以降は、テレビ・ラジオの割合が高くなっている。

情報入手手段



情報入手手段(市以外)

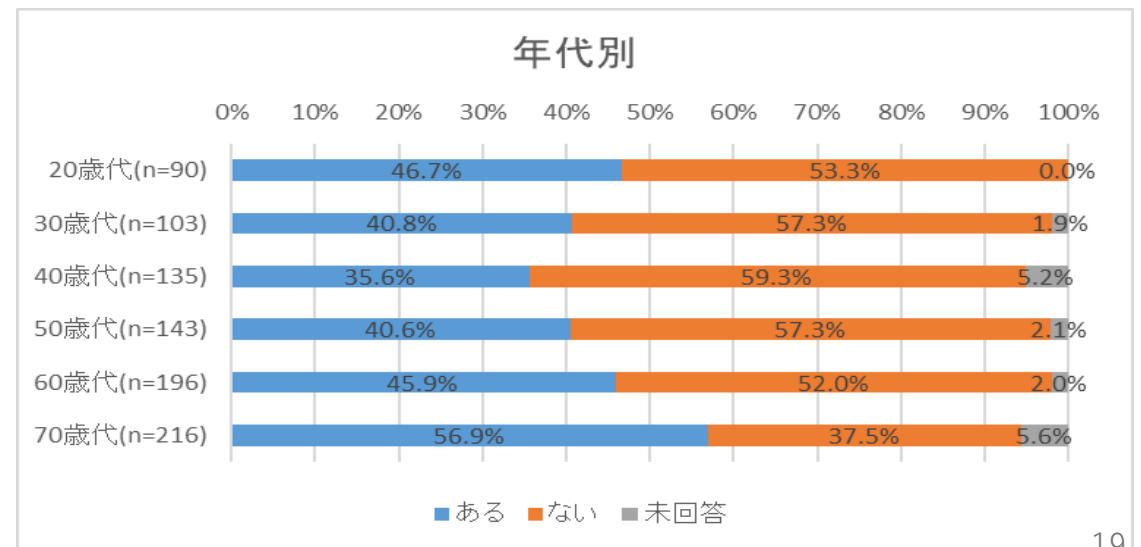
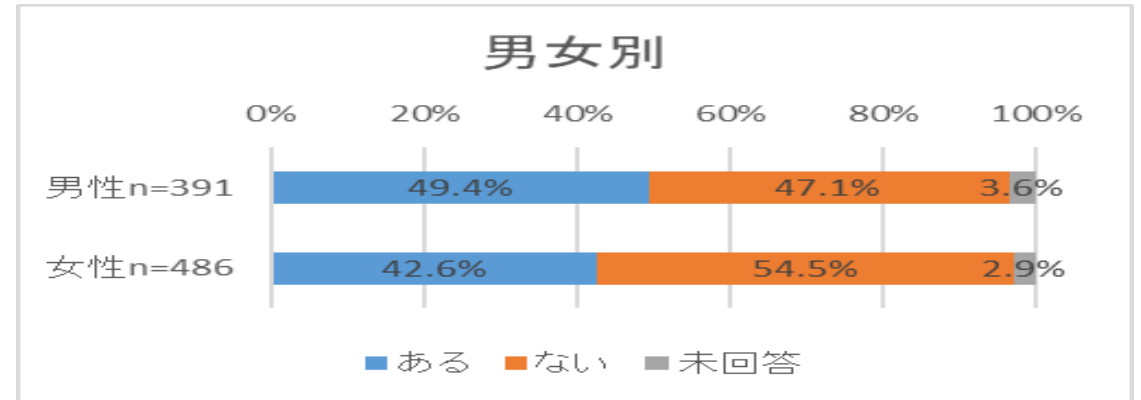


### 3 調査結果（2）運動について

(1)1日延べ30分以上の運動(農作業などを除く)をすることが、週2回以上ありますか(歩くなどの軽い運動も含む)



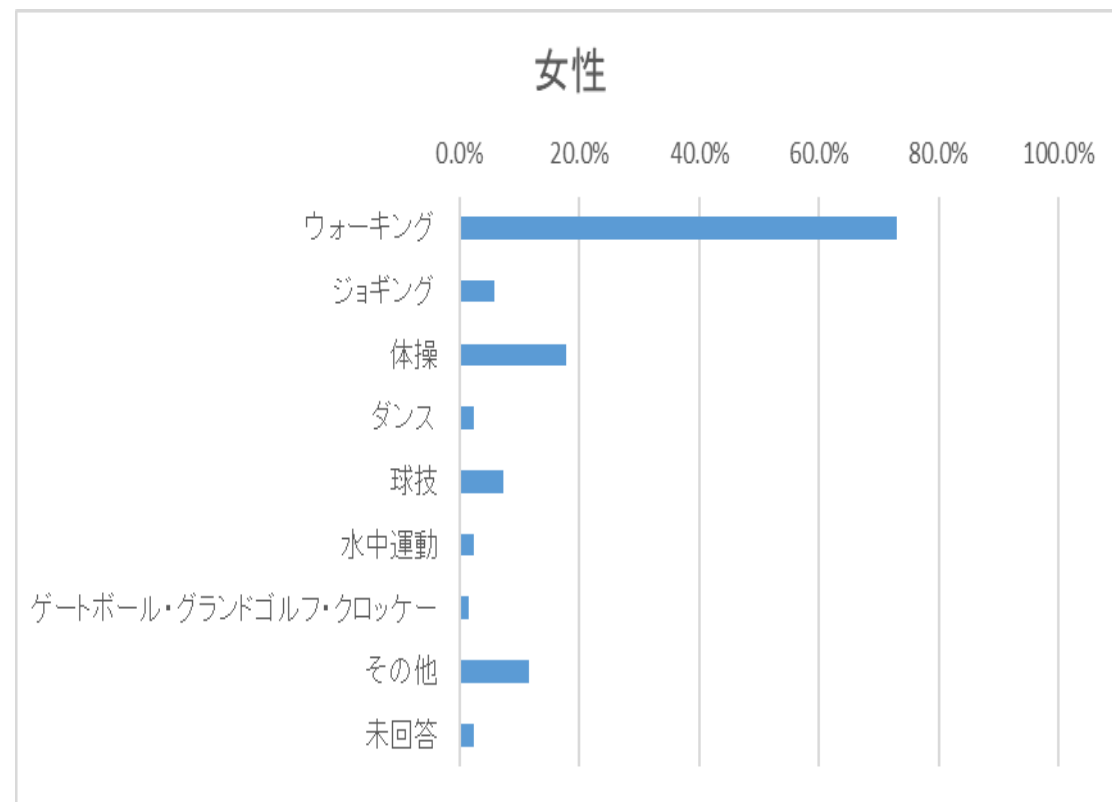
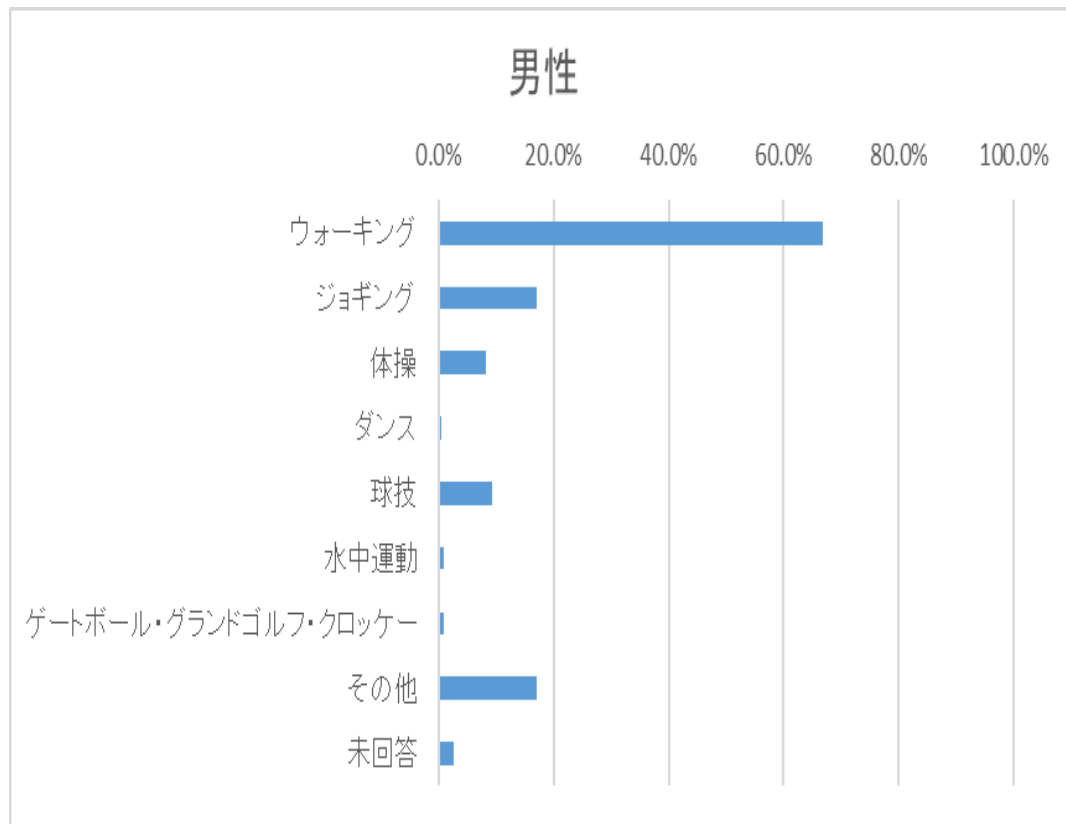
- あると回答した人は、全体で45.6%となっている。
- 年代別では、40歳代が35.6%と最も低い。



### 3 調査結果（2）運動について

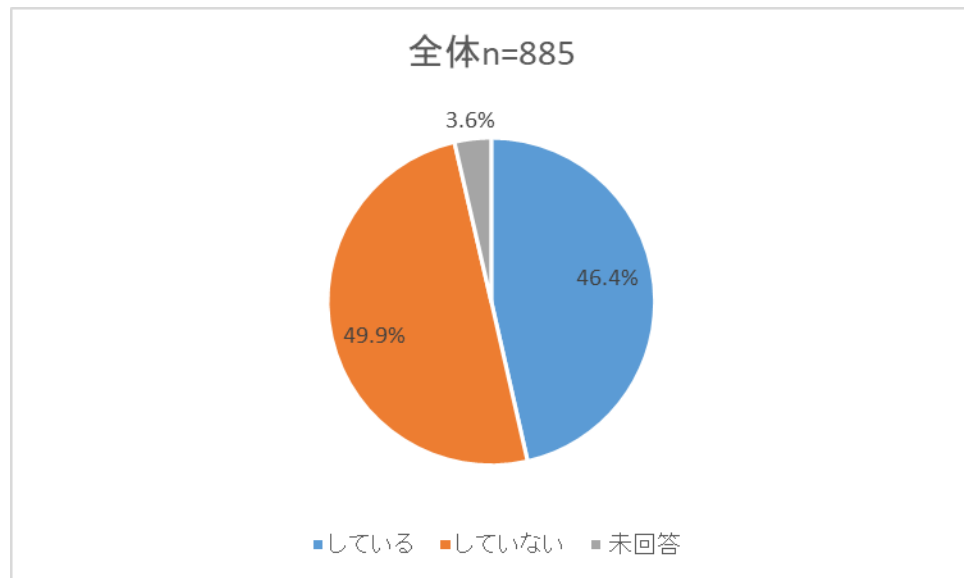
#### (2)(あると回答した方は)運動の種類を教えてください(複数回答可)

- 運動習慣がある人が行っている運動の種類は、誰でも取り組みやすいウォーキングの割合が最も高い。

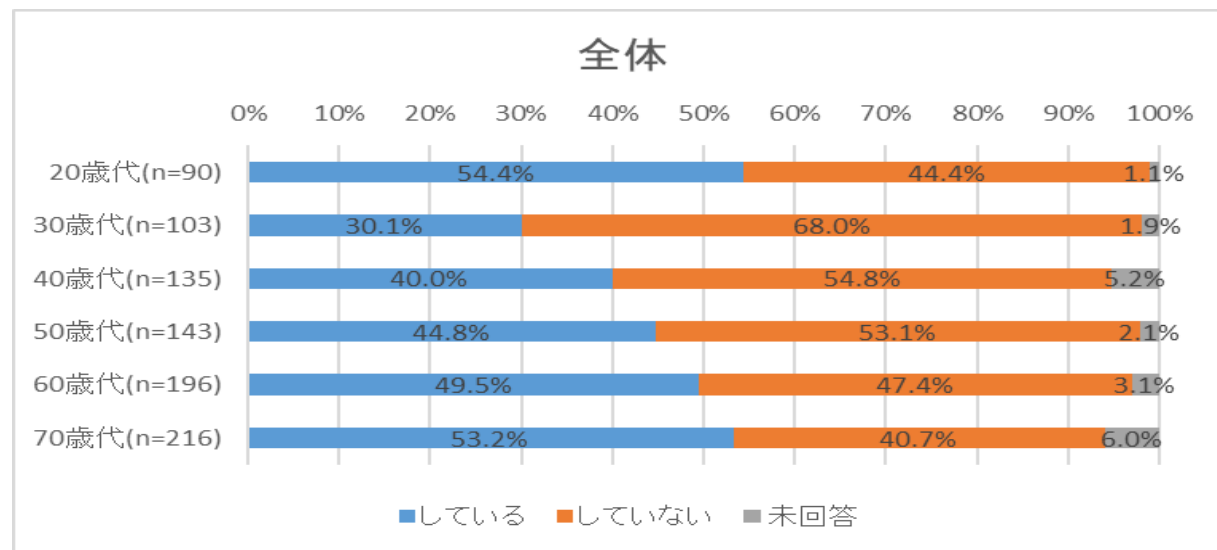
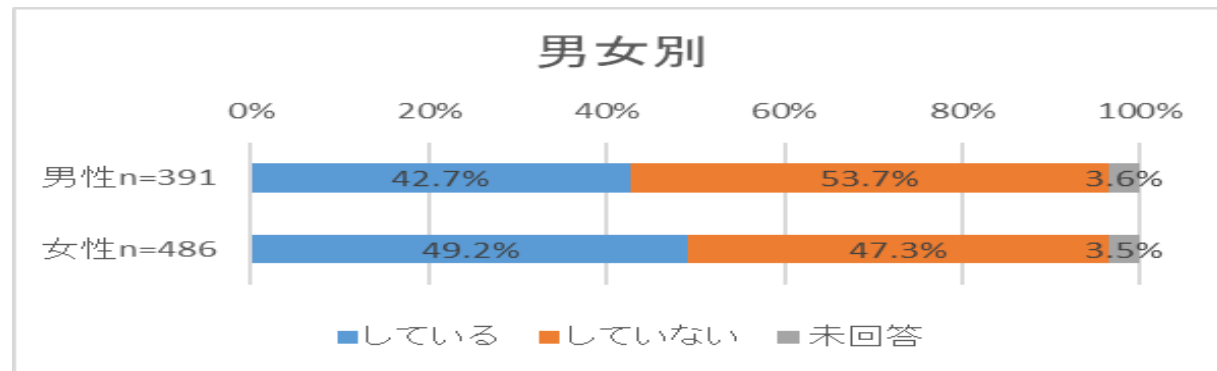


### 3 調査結果（2）運動について

(3)1日10分以上、週1～2回以上「ながら運動」やストレッチなどをしてしていますか

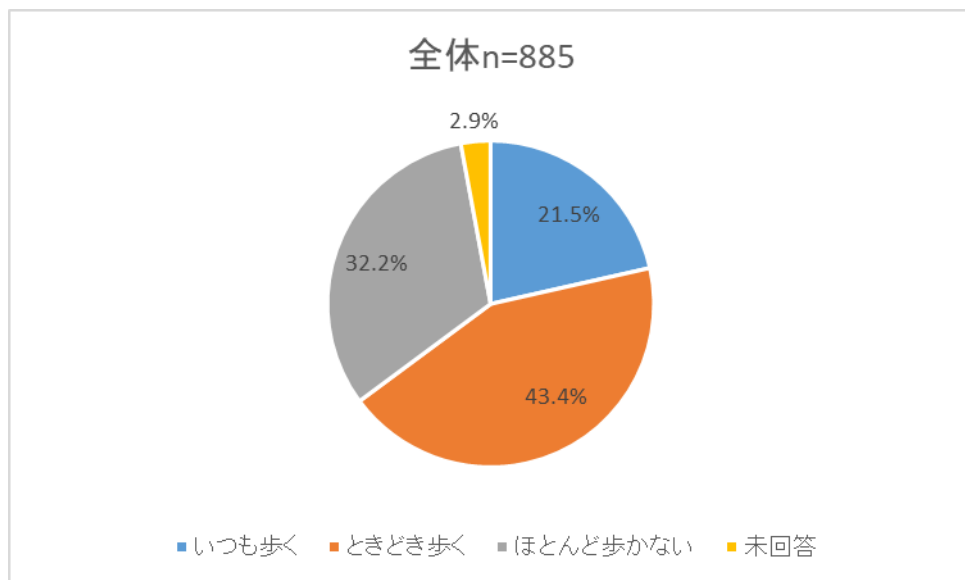


- していると回答した人は、全体で46.4%となっている。
- 年代別では、していると回答した人は、20歳代が54.4%と最も高く、次いで70歳代53.2%となっている。

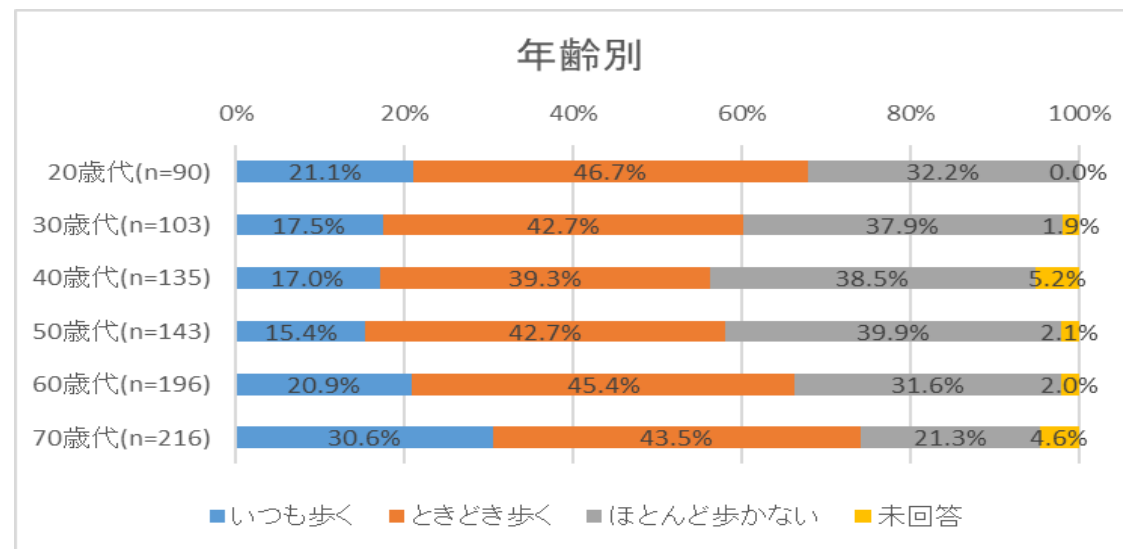
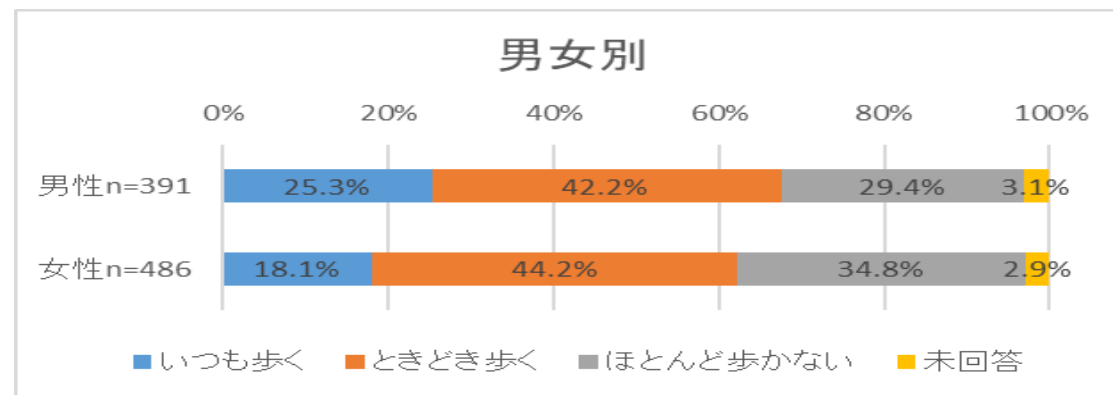


### 3 調査結果（2）運動について

#### (4)日常生活の中で、歩いて10分程度の距離なら、車などを使わず歩きますか

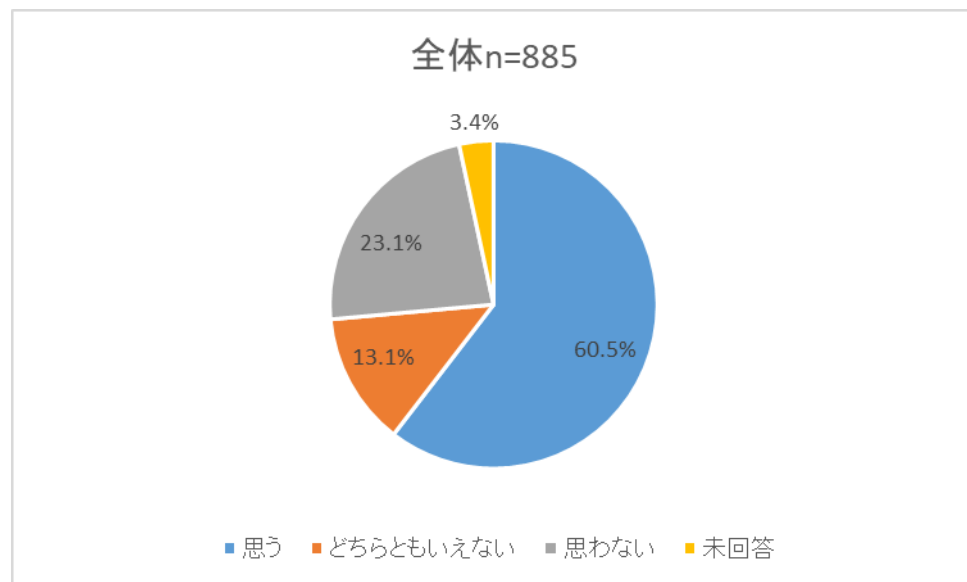


- いつも歩くと回答した人は、全体で21.5%と低いが、いつも歩く、ときどき歩くを合わせると64.9%となっている。
- 年代別では、いつも歩くと回答した人は、70歳代が30.6%で最も高い。

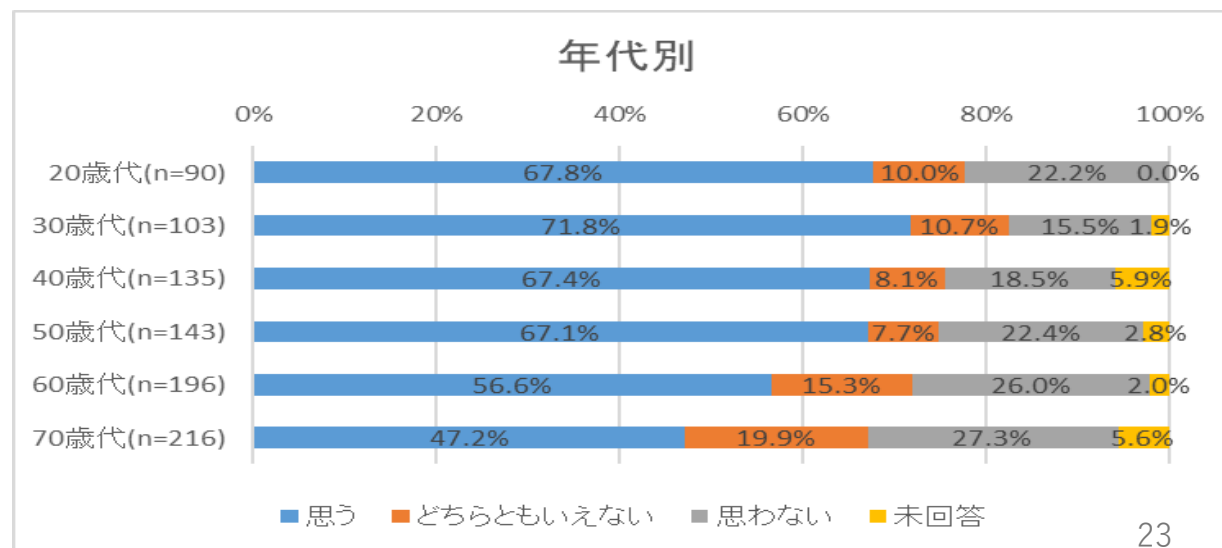
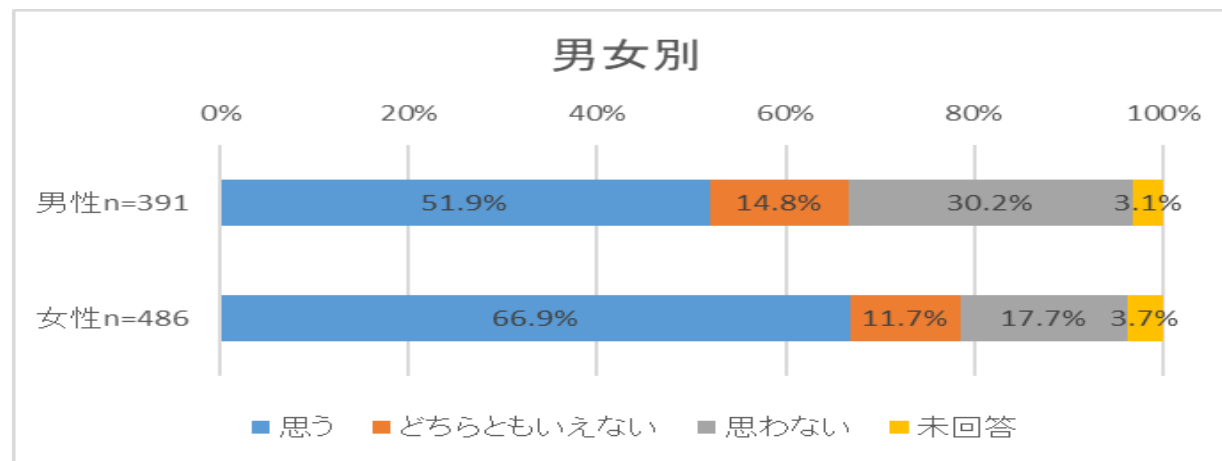


# 3 調査結果 (2) 運動について

## (5)自分を運動不足といますか



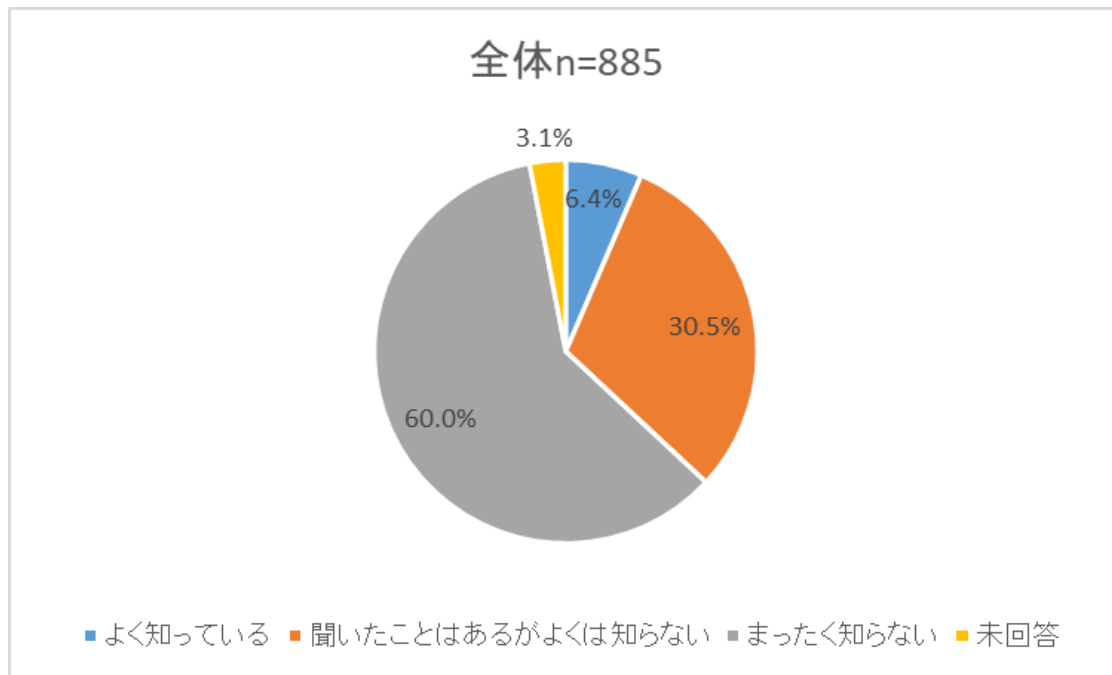
- 運動不足だと思う人は、全体で60.5%となっている。
- 男女別では、男性51.9%、女性66.9%で女性の方が運動不足と思う割合が高い。
- 年代別では、若い年代ほど運動不足と思う傾向がみられる。



### 3 調査結果（2）運動について

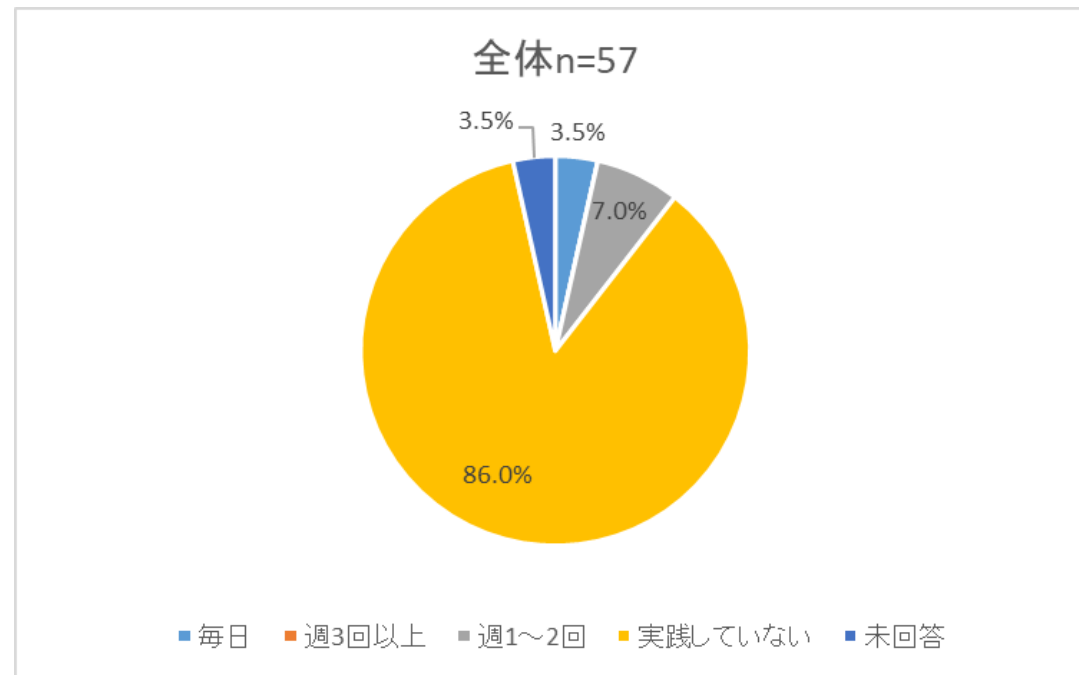
#### (6)「元気だ！せいよ体操」を知っていますか

- よく知っていると回答した人は6.4%で、認知度は低い。



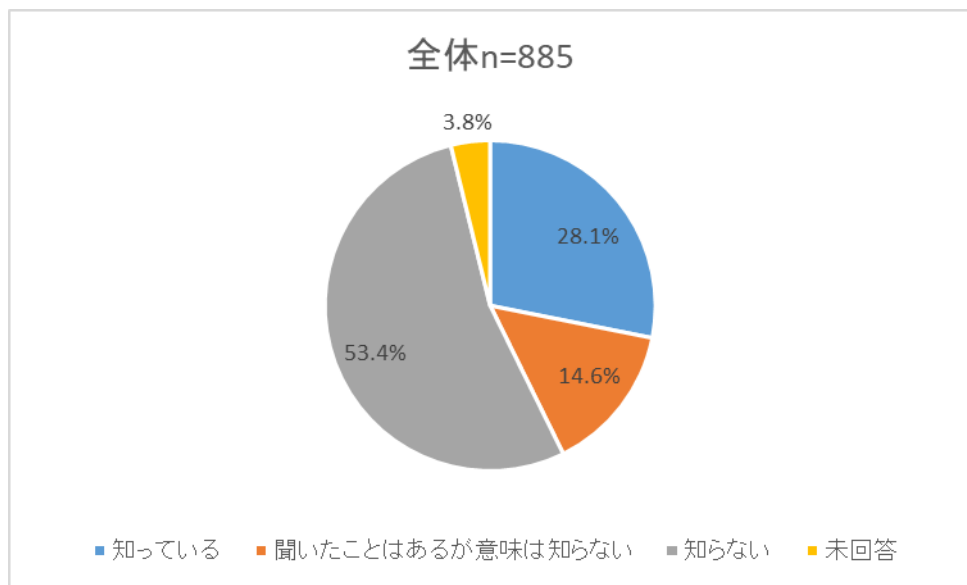
#### (7)(よく知っている方は)「元気だ！せいよ体操」を実践していますか

- 良く知っていると回答した人のうち、体操を実践している人は10.5%であり、ほとんどの人は実践していない。

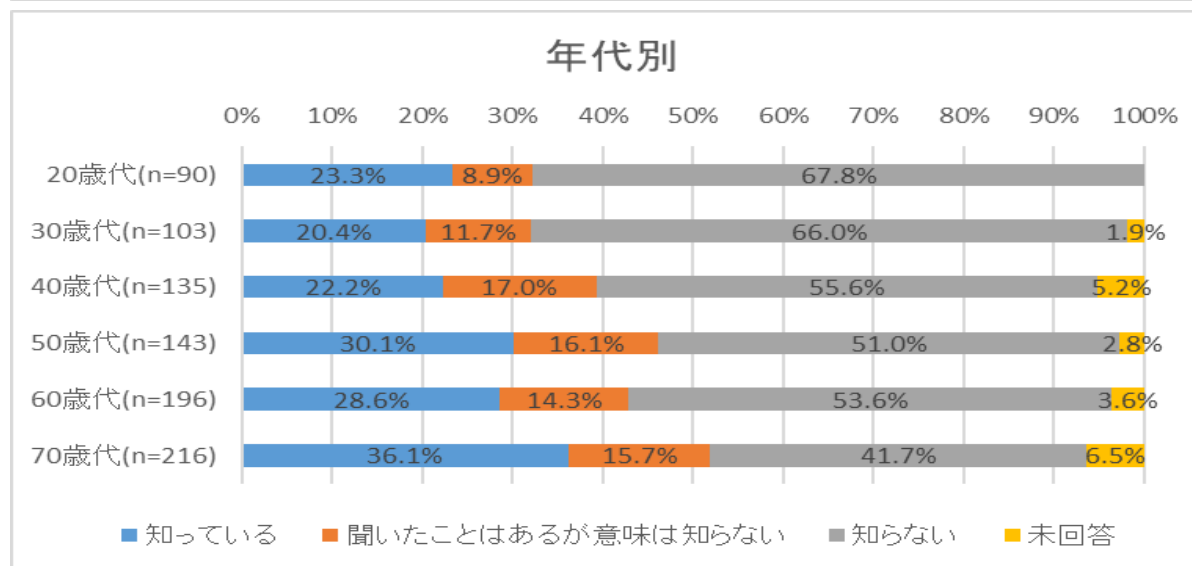
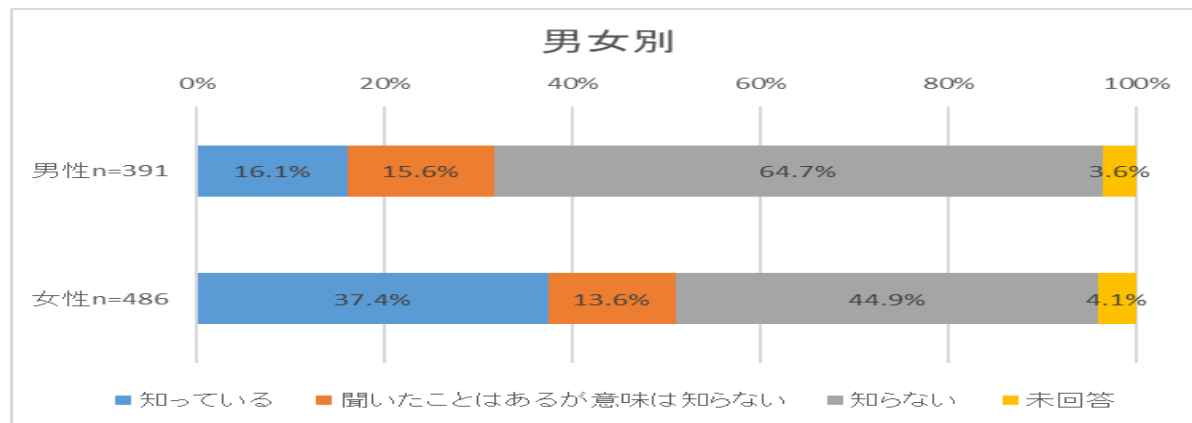


### 3 調査結果（2）運動について

#### (8)フレイル(高齢者虚弱)という言葉を知っていますか



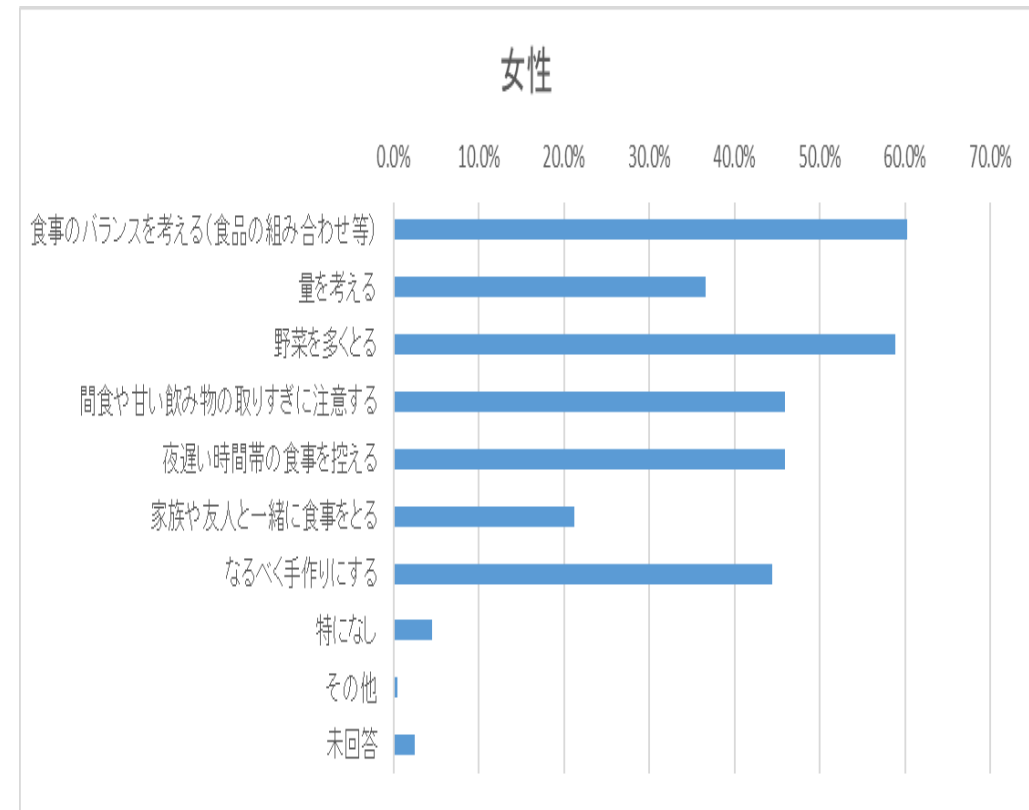
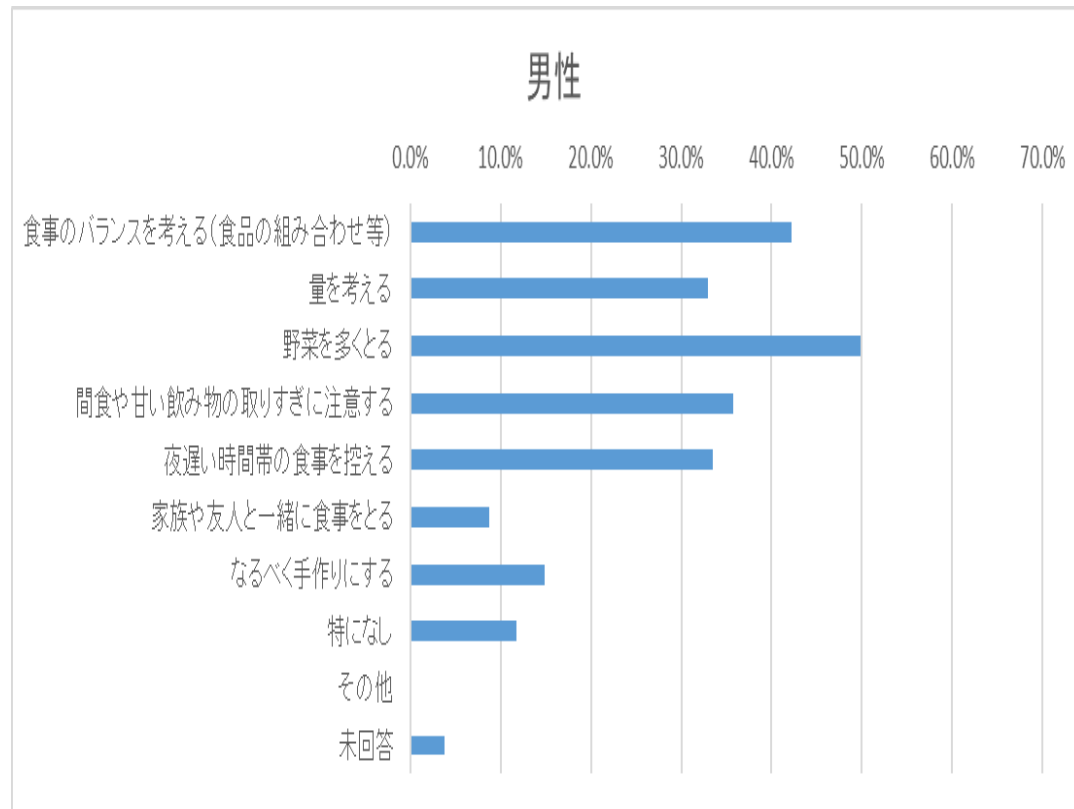
- フレイルという言葉を知っていると回答した人は、全体で28.1%となっている。
- 男女別では、男性16.1%、女性37.4%で女性の方が知っている割合が高い。



### 3 調査結果 (3) 食生活について

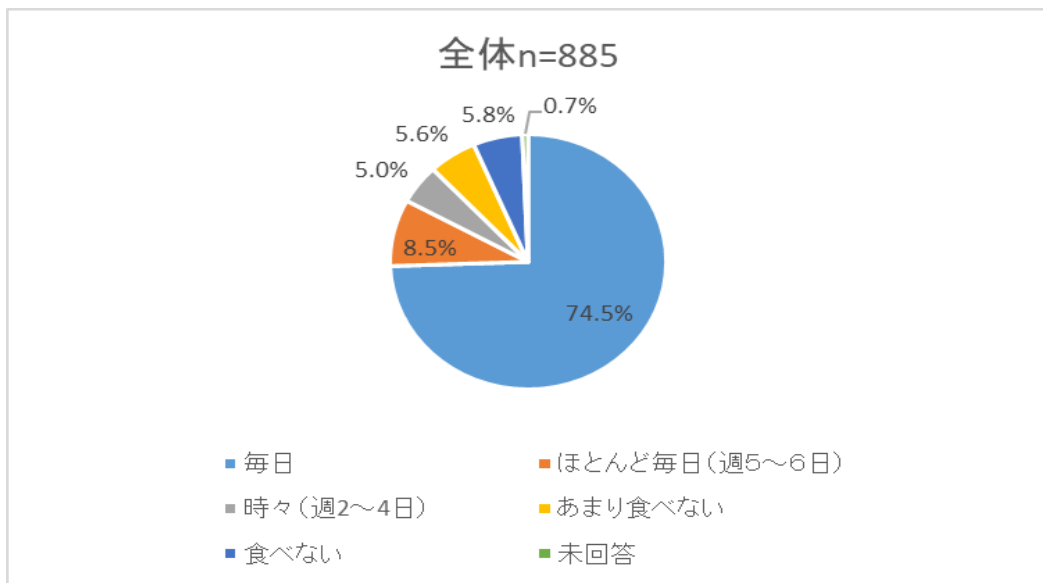
#### (1) 食生活で気をつけていることはどのようなことですか(複数回答可)

- 男性は野菜を多くとるが49.9%と最も高く、次いで食事のバランスを考える42.2%となっている。
- 女性は食事のバランスを考えるが60.3%と最も高く、次いで野菜を多くとる58.8%となっている。

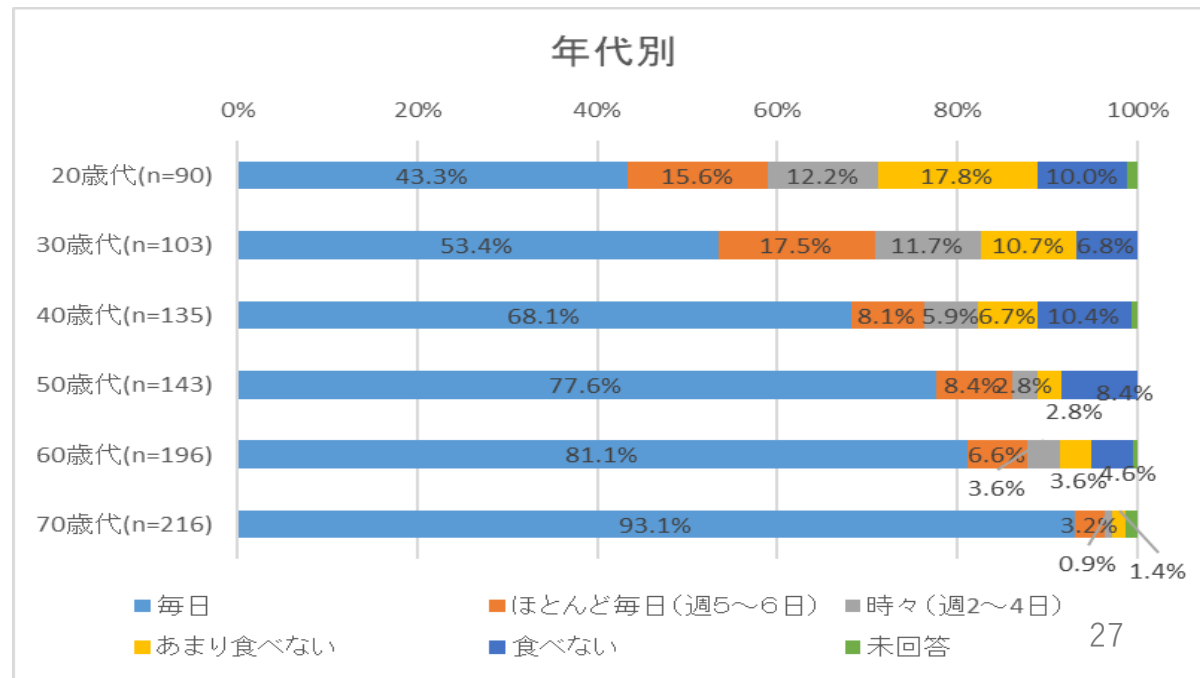
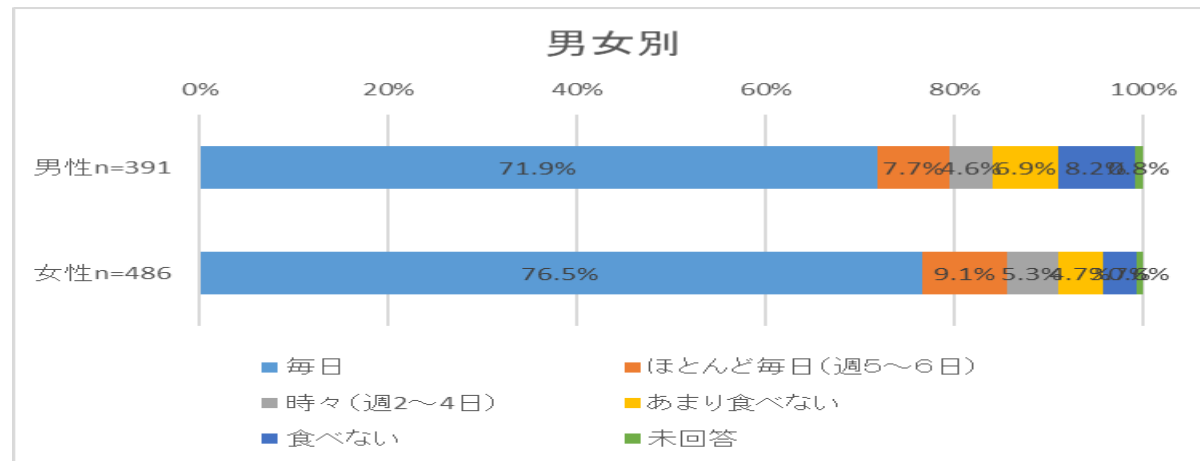


# 3 調査結果 (3) 食生活について

## (2)朝食を食べますか



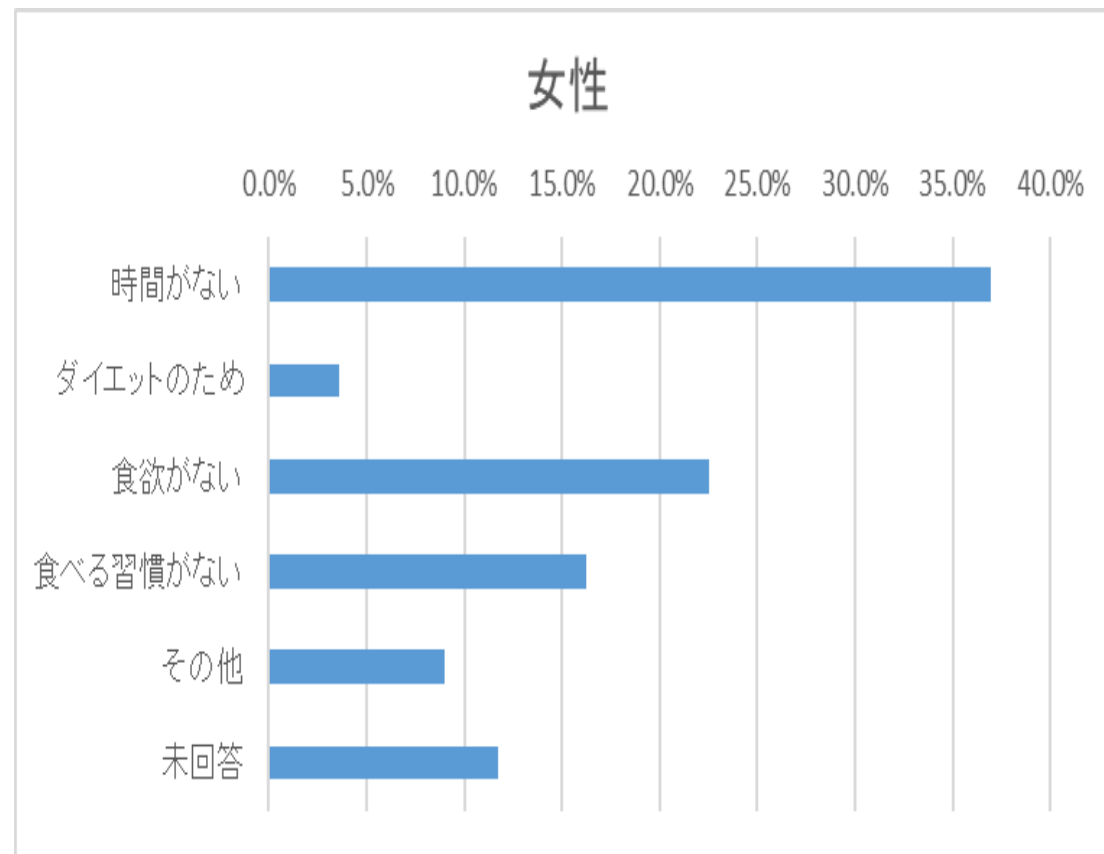
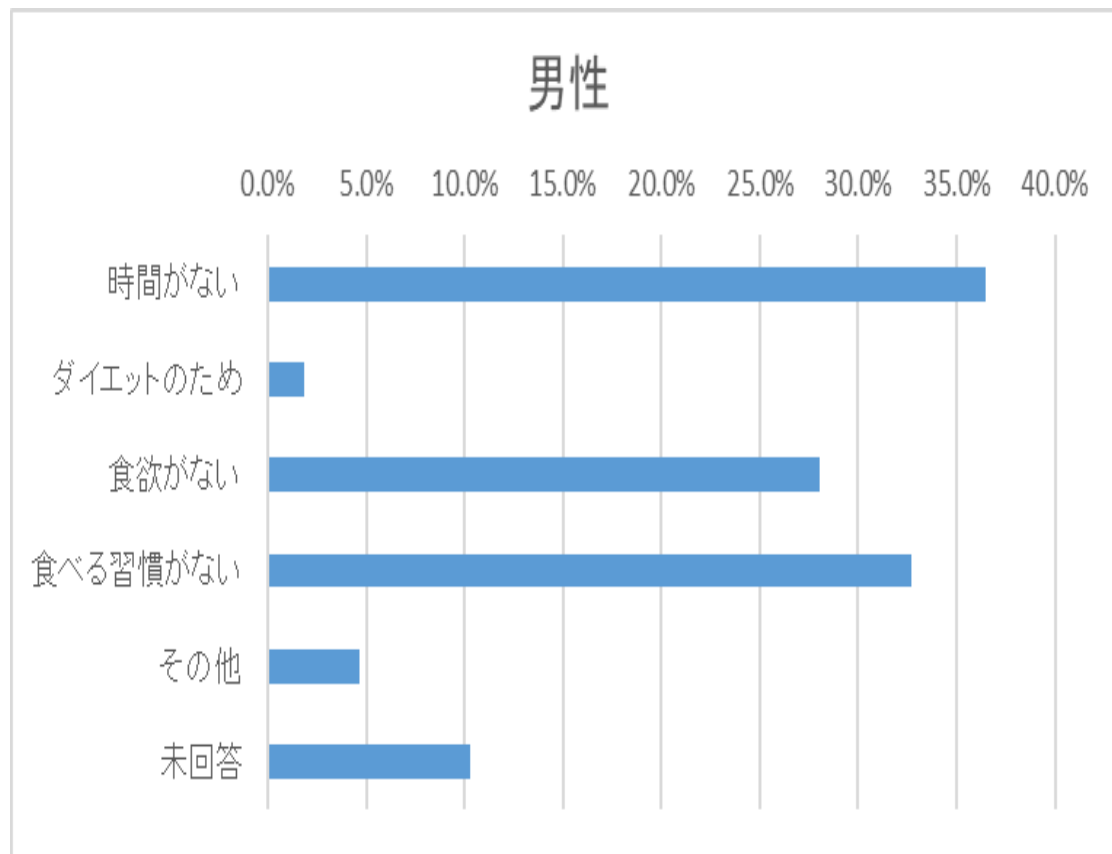
- 朝食を毎日食べると回答した人は、全体では74.5%となっている。
- 年代別では、年代が下がるほど毎日食べない割合が高くなっている。



### 3 調査結果 (3) 食生活について

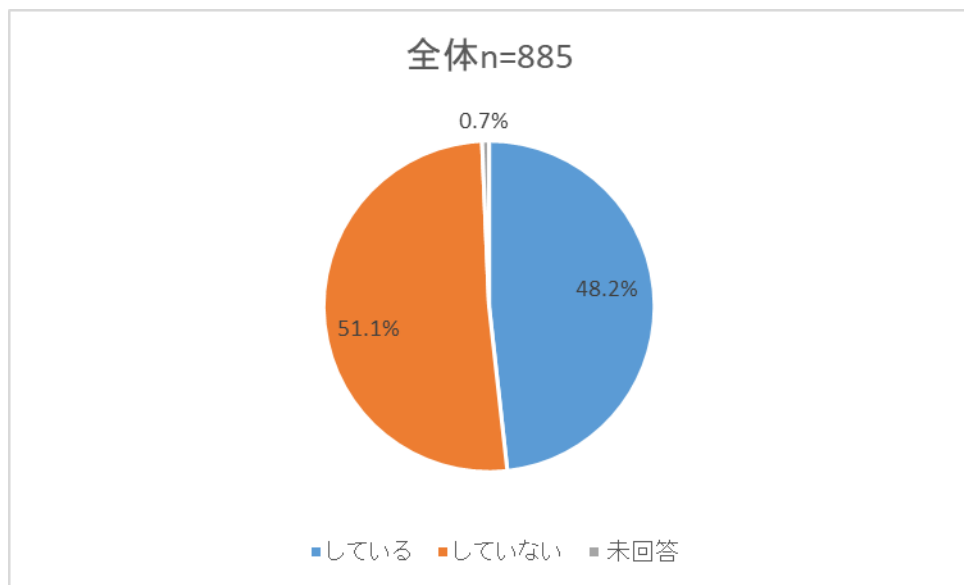
#### (3)朝食を食べない理由を教えてください(複数回答可)

- 男女とも、時間がないが最も高い。次いで、男性は食べる習慣がない、食欲がない、女性は食欲がない、食べる習慣がないの順となっている。

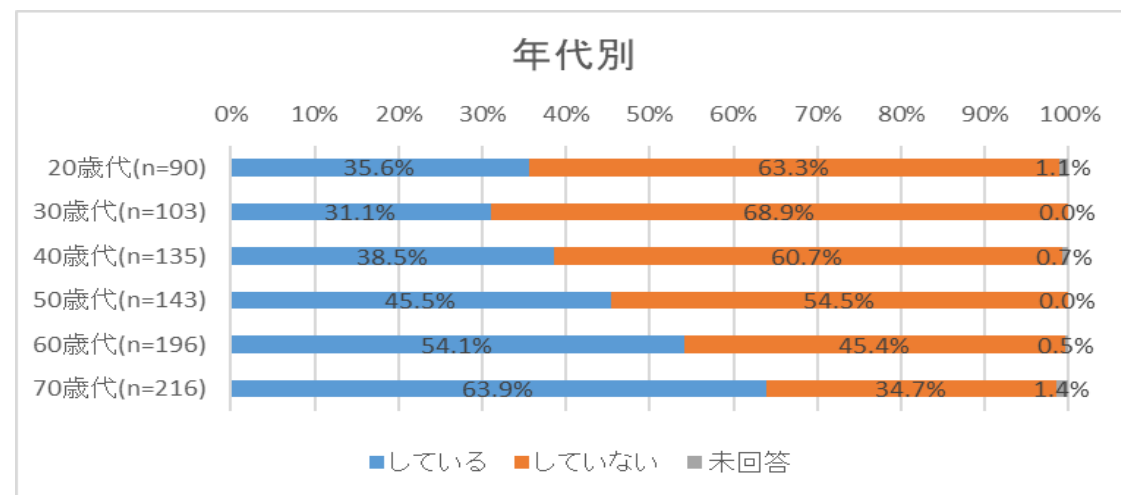
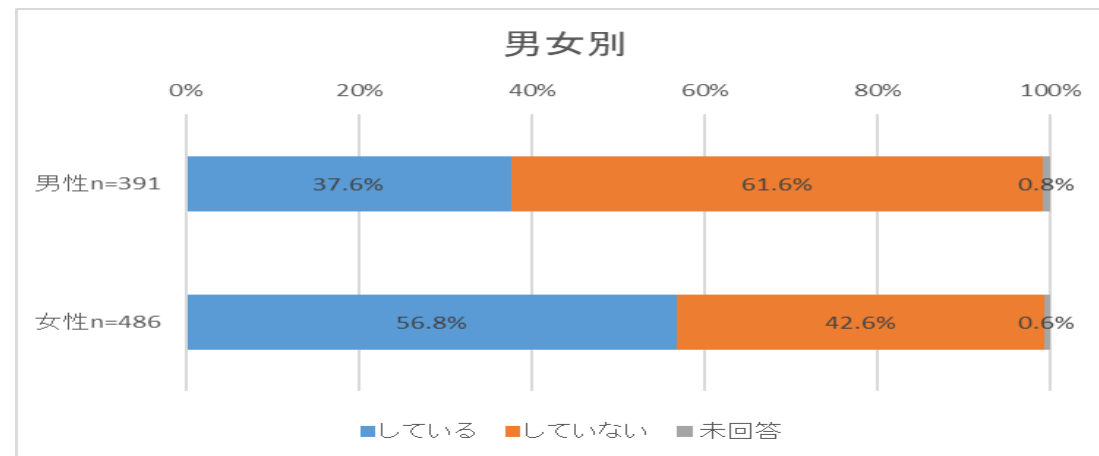


### 3 調査結果 (3) 食生活について

#### (4)減塩や薄味を実行していますか



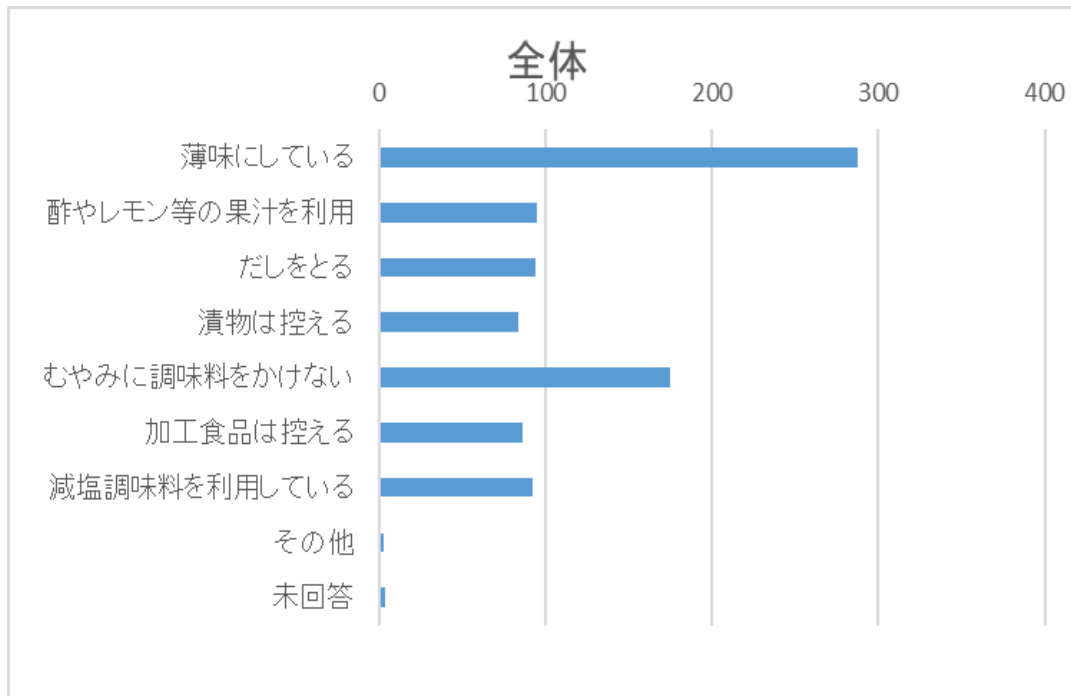
- 減塩を実行していると回答した人は、全体で48.2%となっている。
- 男女別では、男性37.6%、女性56.8%で女性の方が減塩を実行している割合が高い。
- 年代別では、年代が上がるほど減塩を実行している割合が高くなる傾向である。



### 3 調査結果 (3) 食生活について

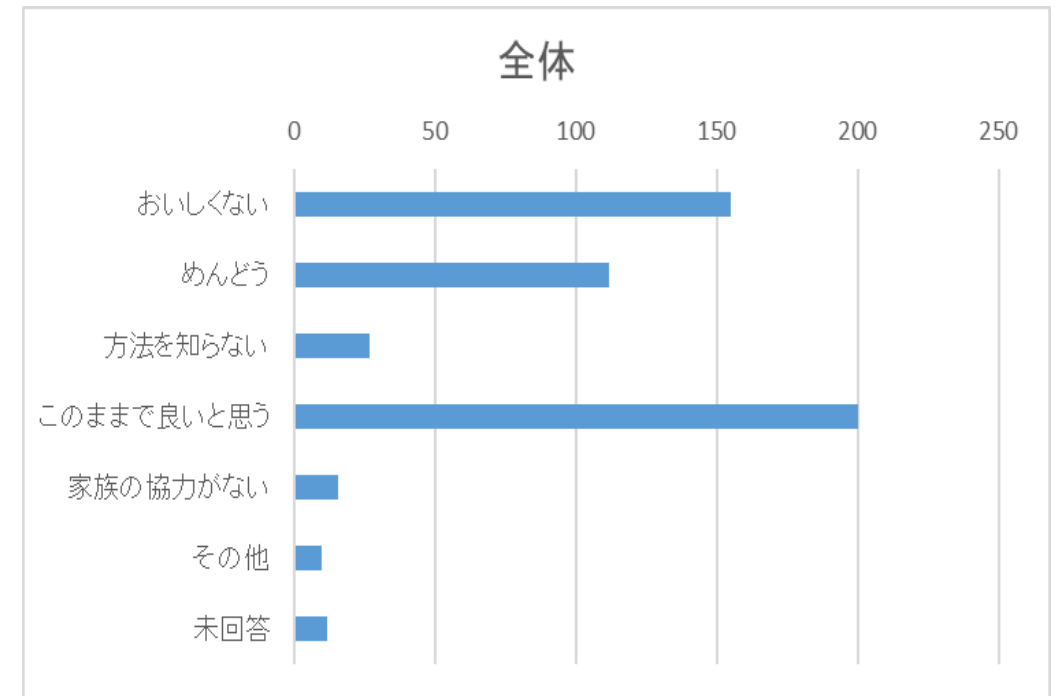
(5)(減塩を実行している方は)具体的に実行している内容を教えてください(複数回答可)

- 薄味にしているが最も多く、次いでむやみに調味料をかけないとなっている。



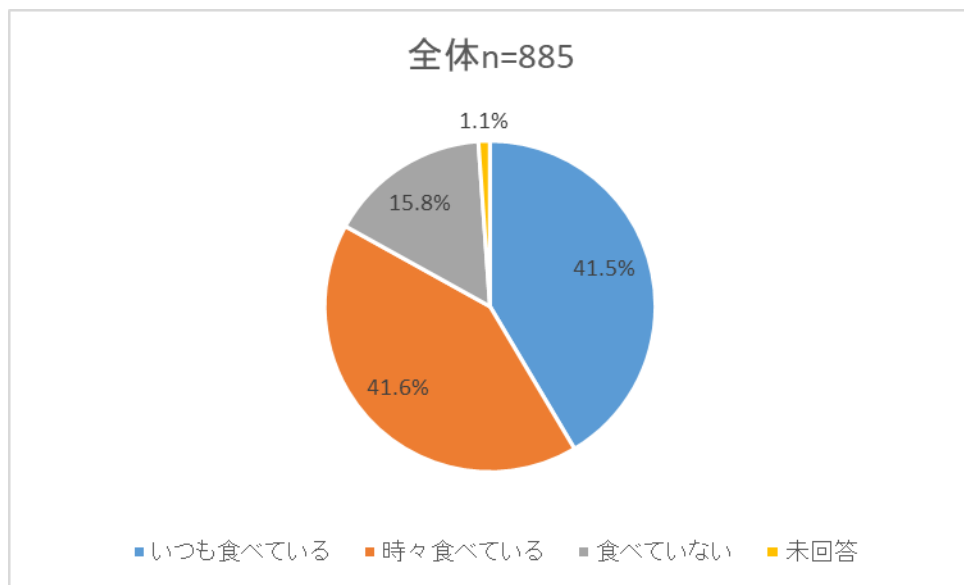
(6)(減塩を実行していない方は)理由を教えてください(複数回答可)

- このままで良いと思うが最も多く、次いでおいしくない、めんどうとなっている。

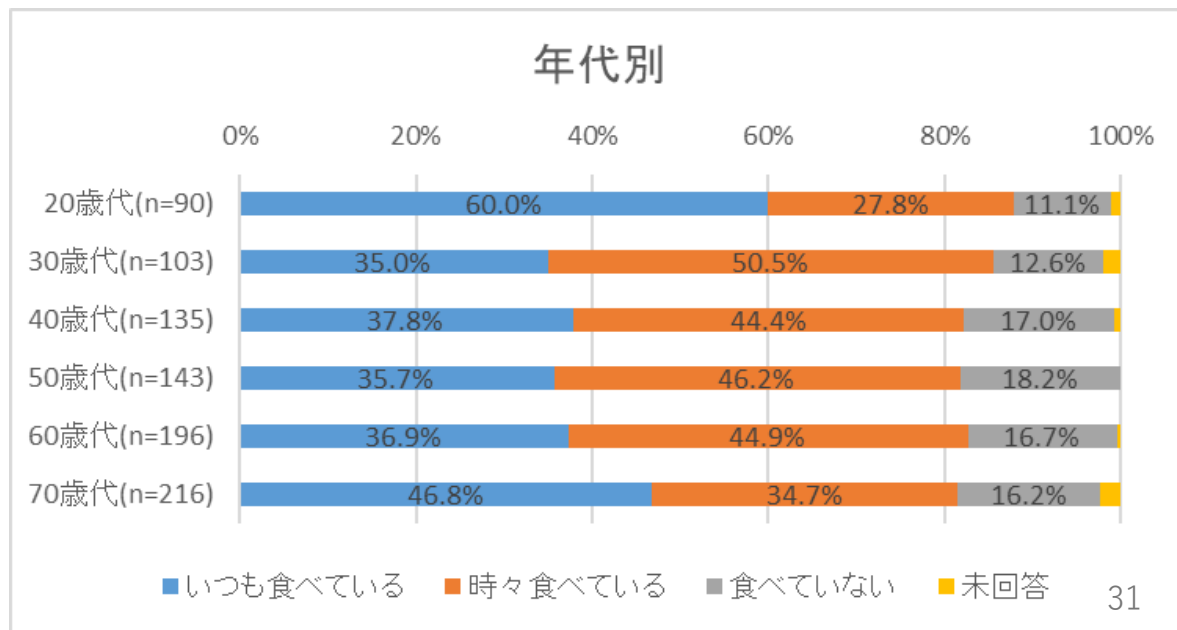
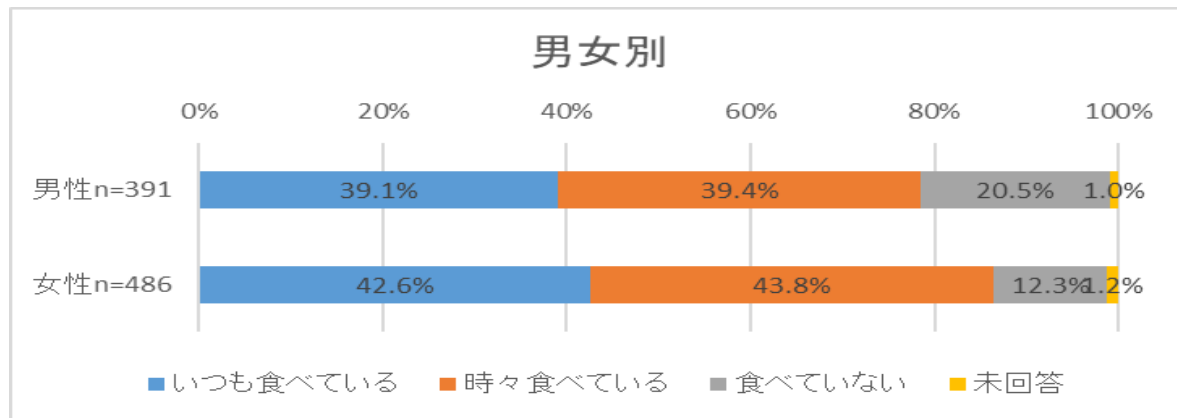


### 3 調査結果 (3) 食生活について

#### (7)食事をする時、よく噛んで味わって食べていますか

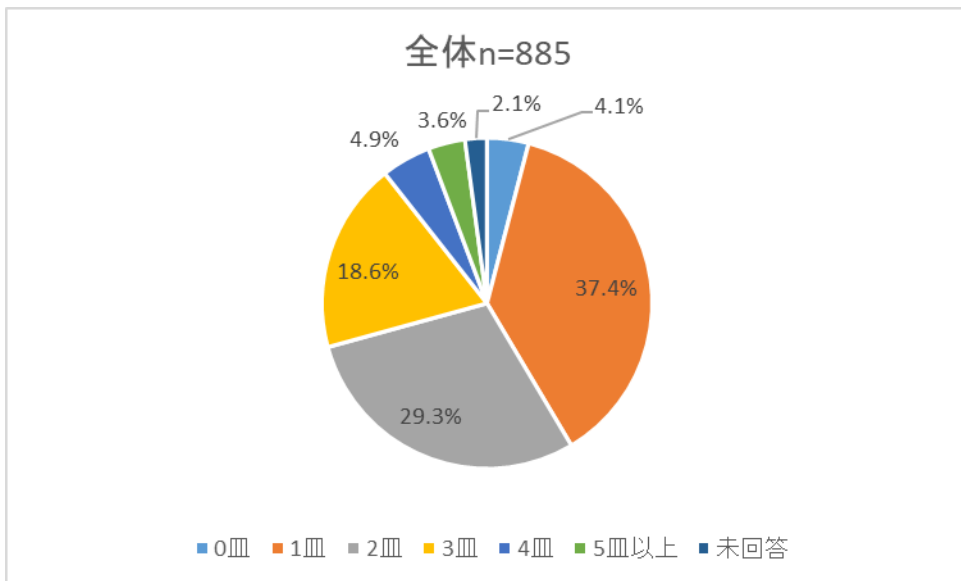


- 全体では、時々食べている41.6%、いつも食べている41.5%、食べていない15.8%の順となっている。
- 年代別では、20歳代のいつも食べている割合が60.0%で、他の年代と比較して高い。

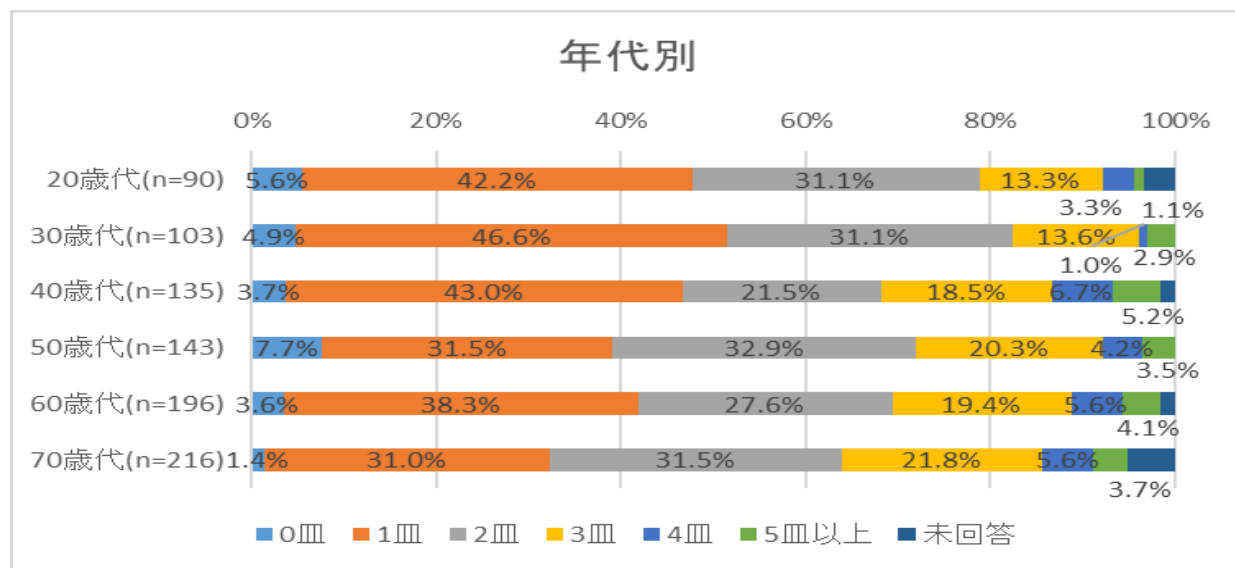
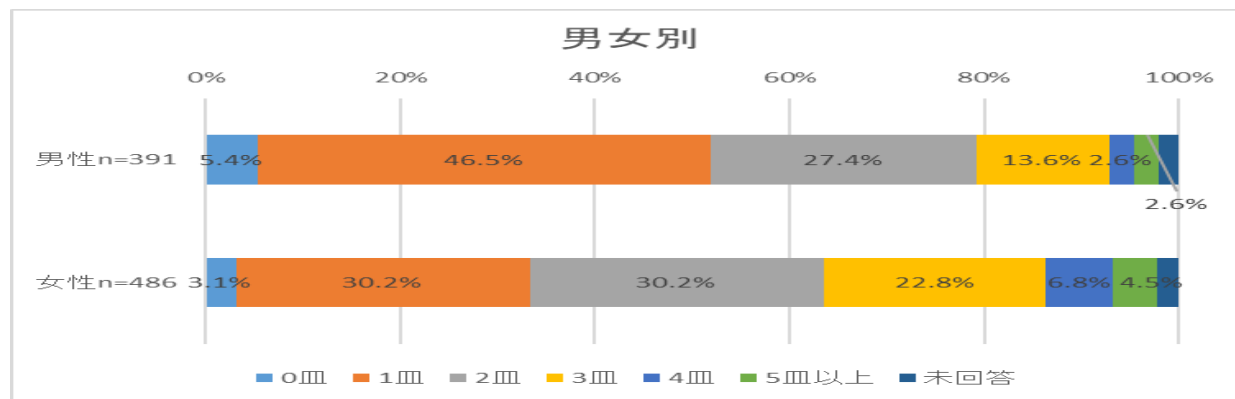


### 3 調査結果 (3) 食生活について

(8)1日に野菜料理を5皿(1皿70g)食べることを目標としています。あなたは何皿野菜料理を食べていますか

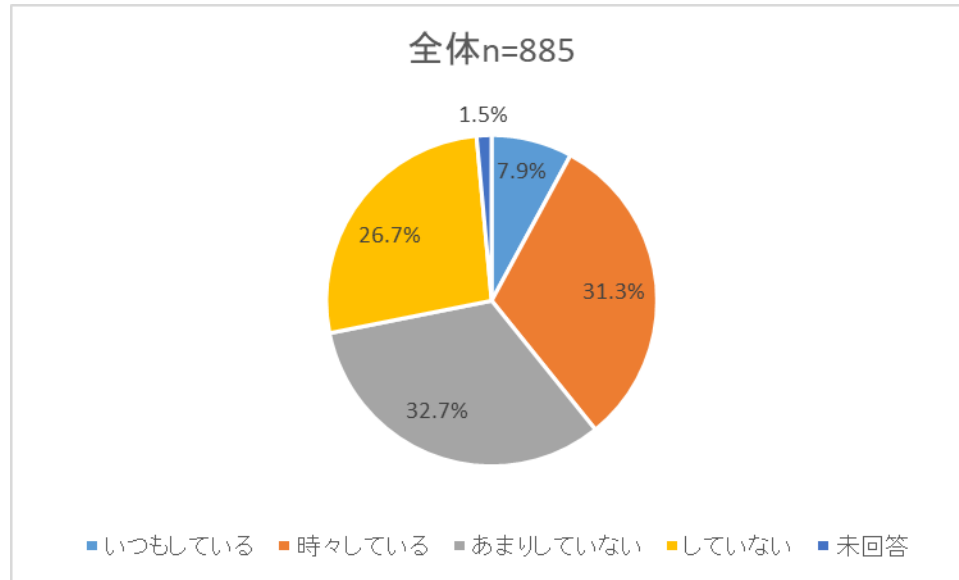


- 1日の野菜の摂取量は5皿が目標であるが、5皿以上と回答した割合は3.6%と非常に低い。
- 男女別では、男性の方が野菜摂取量が少ない傾向である。



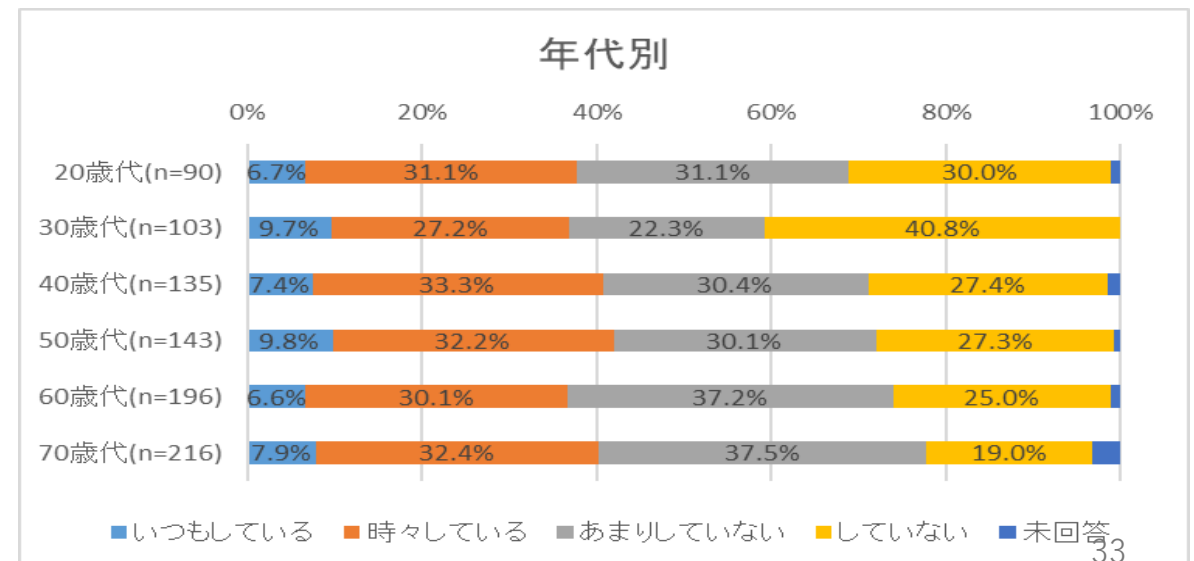
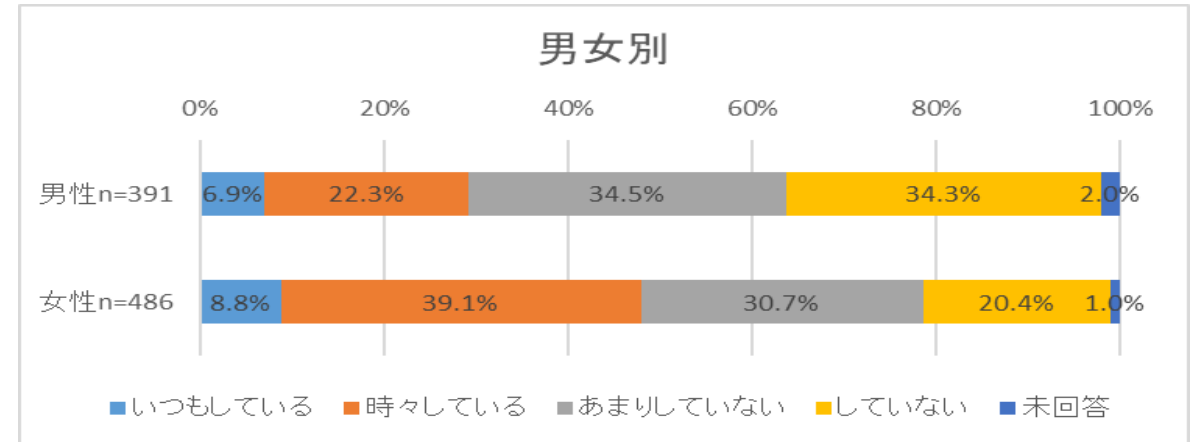
### 3 調査結果 (3) 食生活について

#### (9)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



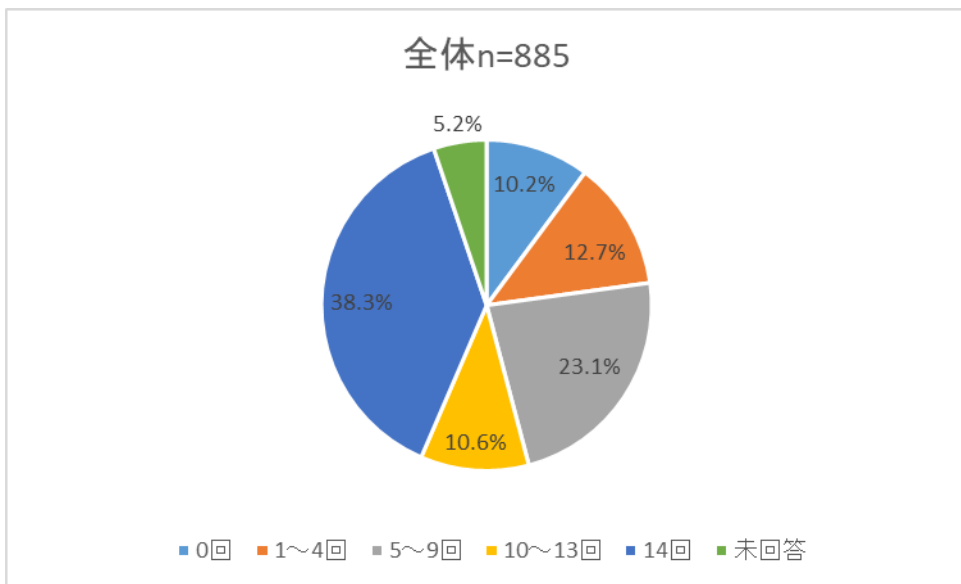
■ 全体では、あまりしていない32.7%が最も高く、次いで時々している31.3%、していない26.7%、いつもしている7.9%の順となっている。

■ 男女別では、いつもしている・時々していると回答した人をあわせると、男性29.2%、女性47.9%で女性の方が高い。

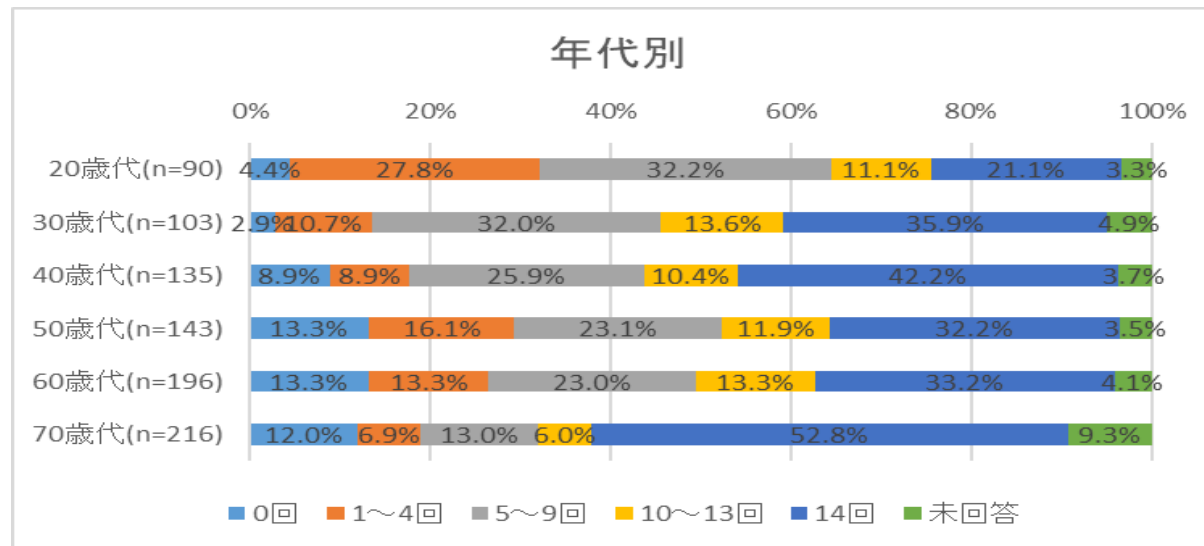
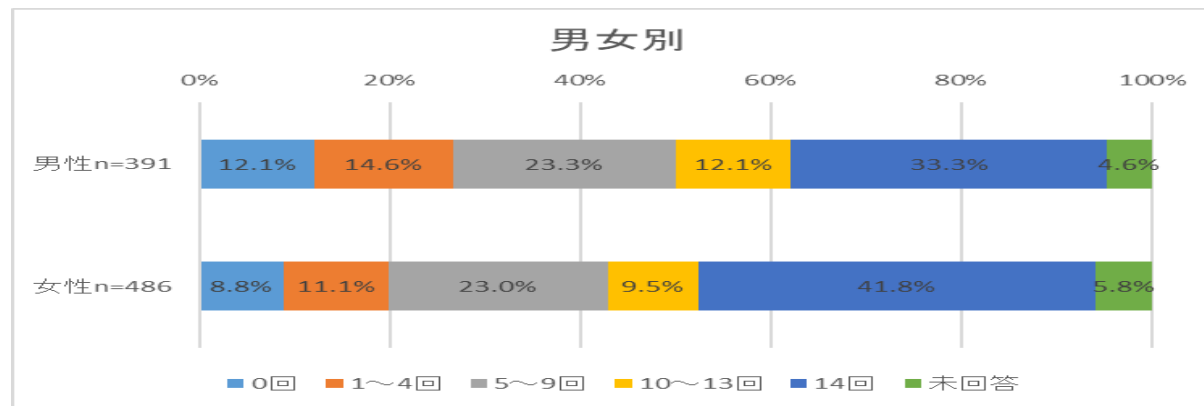


### 3 調査結果 (3) 食生活について

#### (10)朝食・夕食を家族(友達や友人も含む)と一緒に食べる回数は週に何回ですか

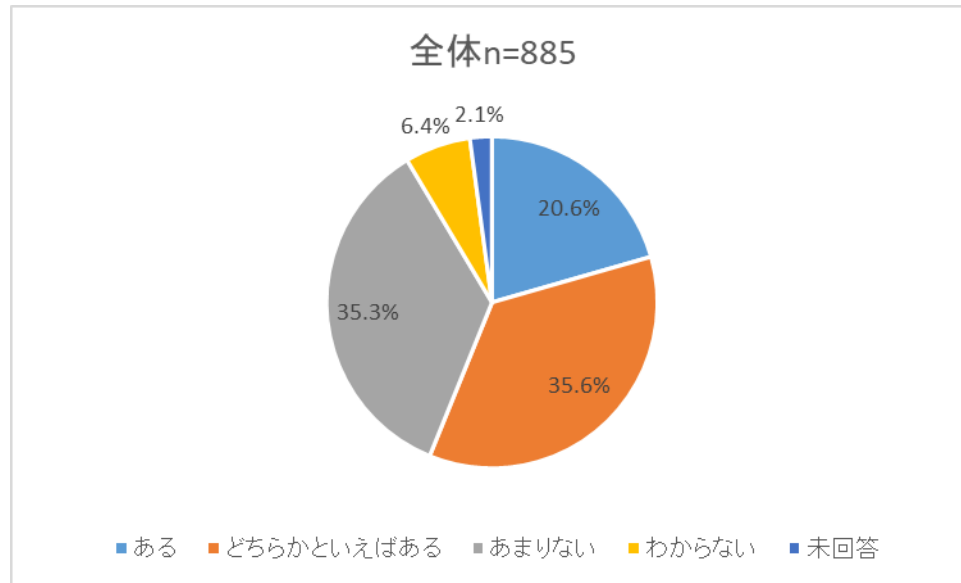


- 全体では、14回（毎日）と回答した割合が38.3%で最も高い。
- 男女別では、14回（毎日）と回答した割合は、男性33.3%、女性41.8%で女性の方が高い。

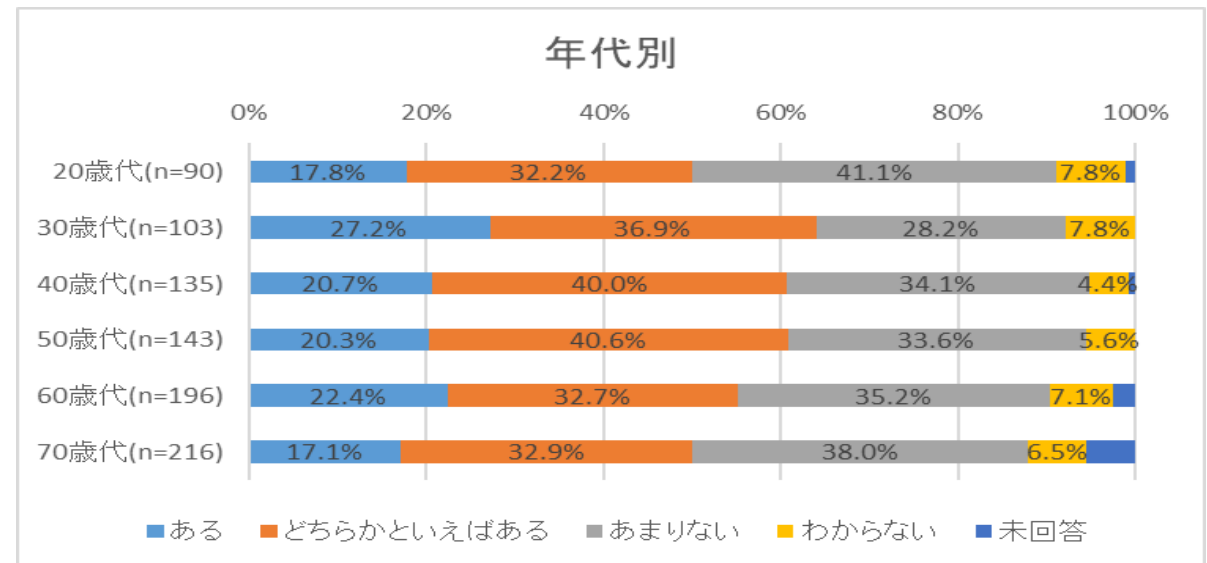
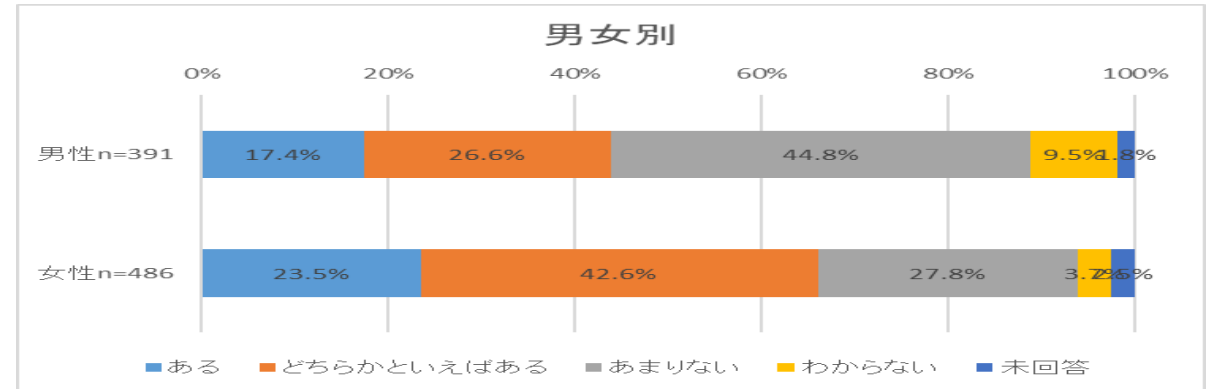


# 3 調査結果 (3) 食生活について

## (11)食育に関心がありますか

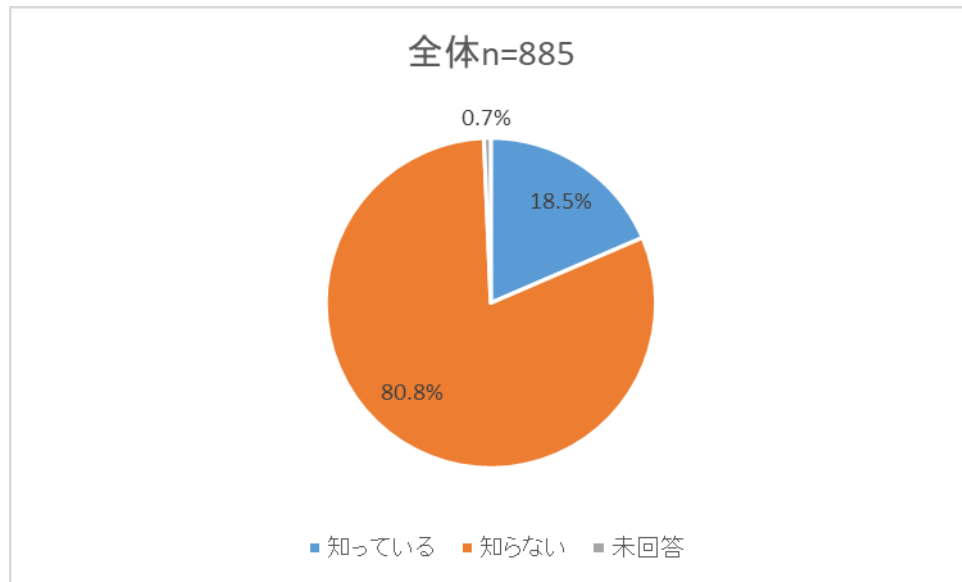


- 食育に関心がある、どちらかといえばあるをあわせると、全体では56.2%となっている。
- 男女別では、男性44.0%、女性66.1%で、女性の方が食育への関心が高い。

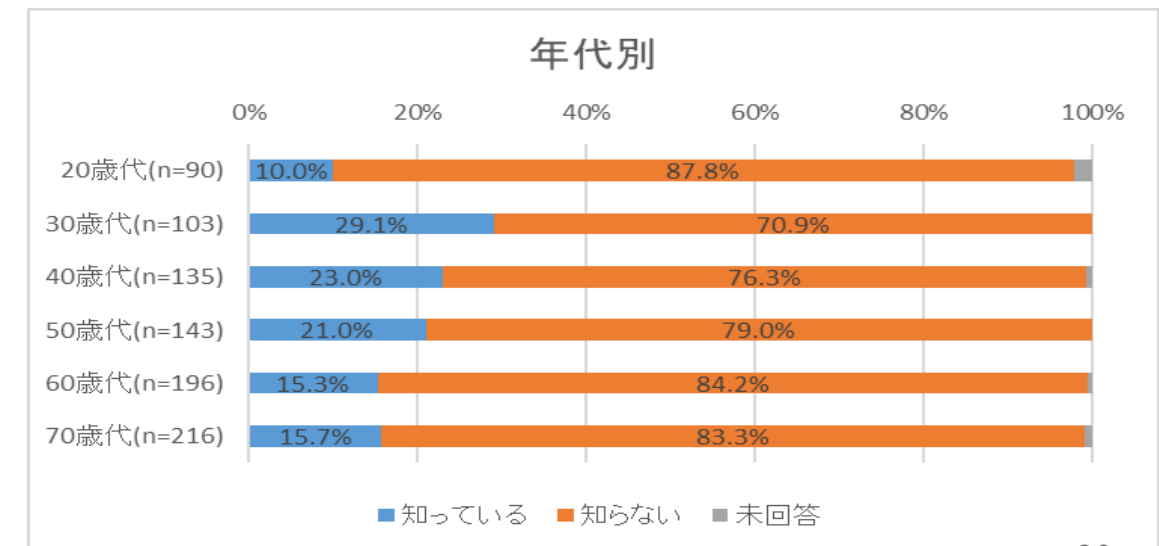
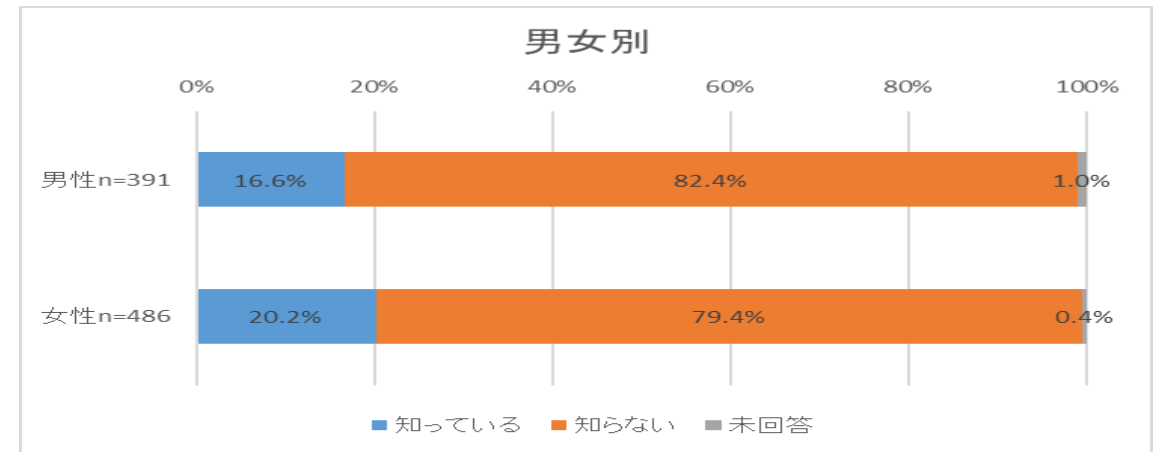


# 3 調査結果 (3) 食生活について

## (12)西予市地産地消の日を知っていますか

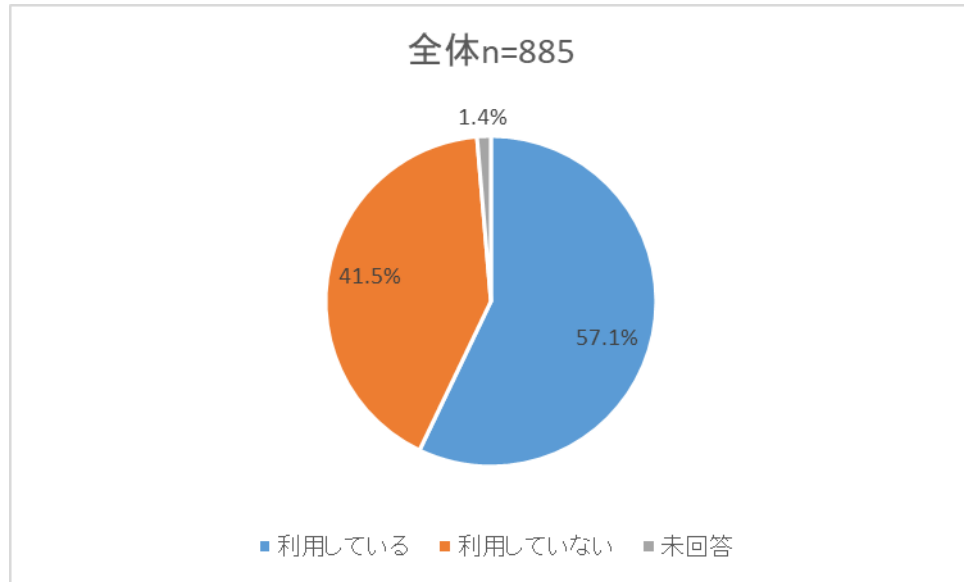


- 知っていると回答した人は、全体で18.5%となっている。
- 年代別では、30歳代、40歳代、50歳代の知っている割合が他の年代と比較して高い。

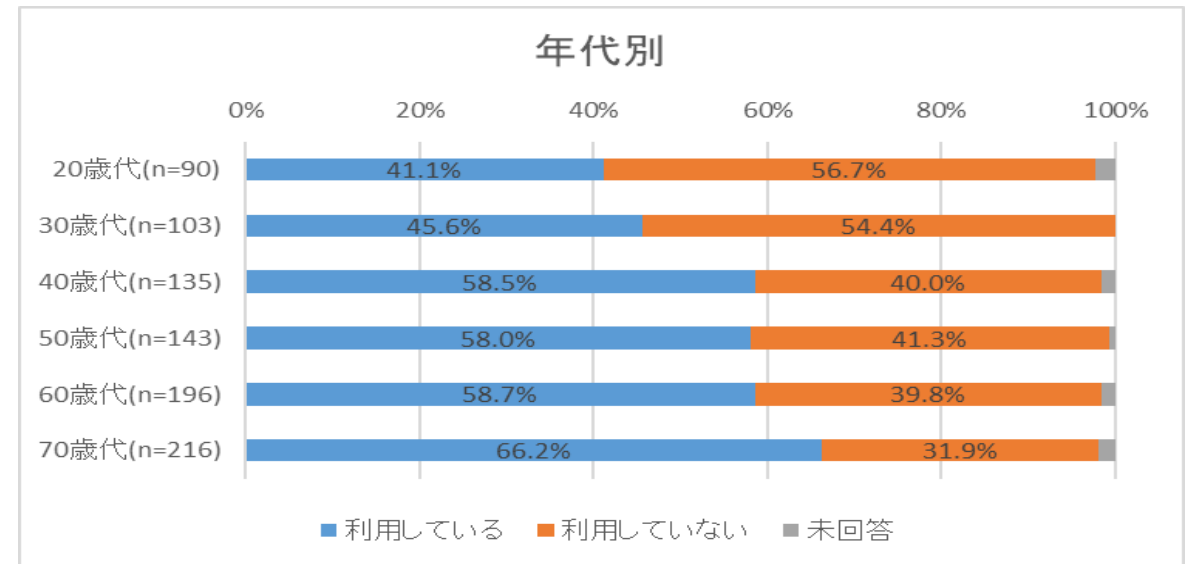
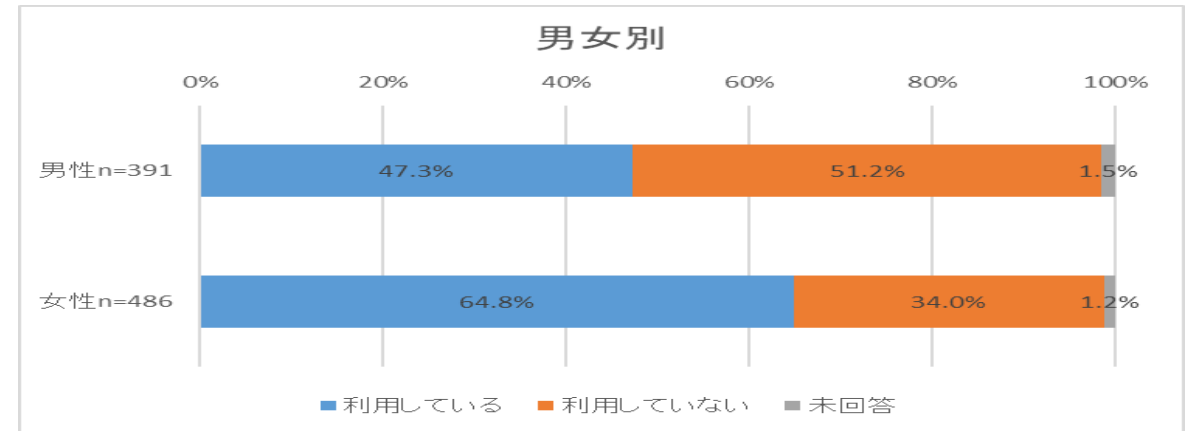


# 3 調査結果 (3) 食生活について

## (13) 地場産物を利用していますか

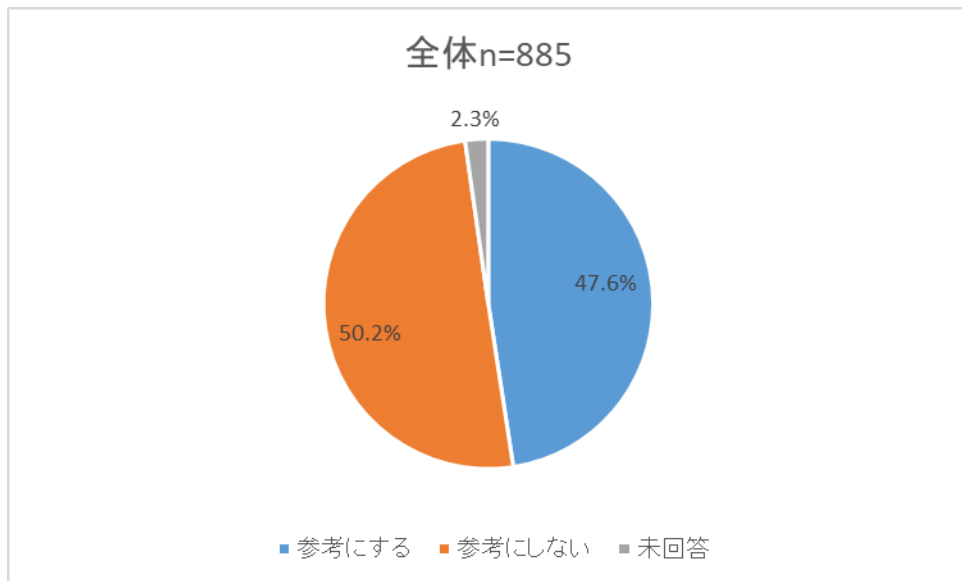


- 利用していると回答した人は、全体では、57.1%となっている。
- 男女別では、男性47.3%、女性64.8%と男性よりも女性の方が利用している割合が高い。
- 年代別では、年代が上がるほど、利用している割合が高い。

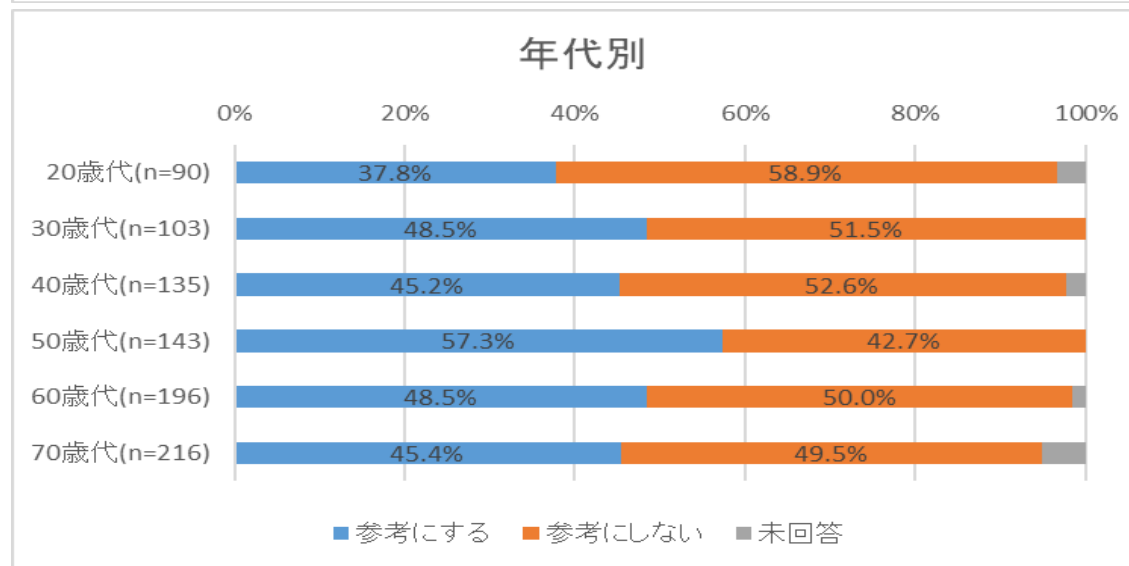
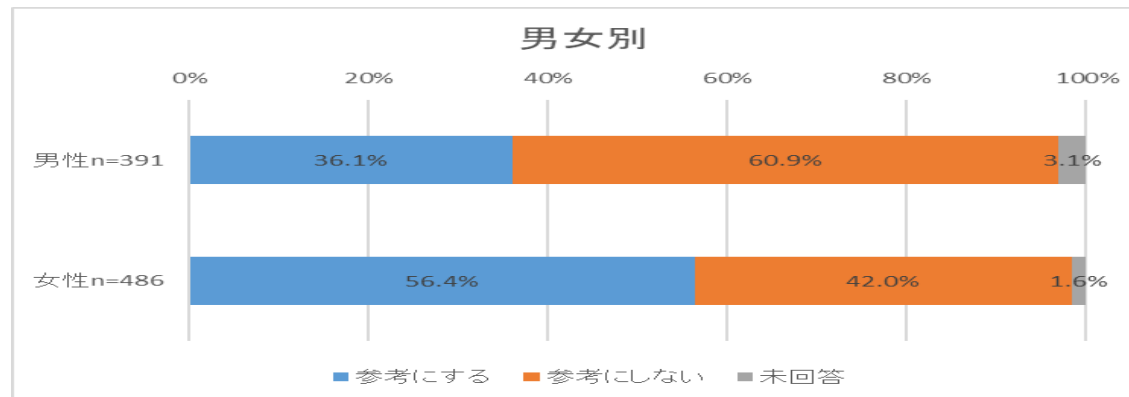


### 3 調査結果 (3) 食生活について

(14)西予市ホームページやLINEでレシピ等の掲載があれば、参考にしますか

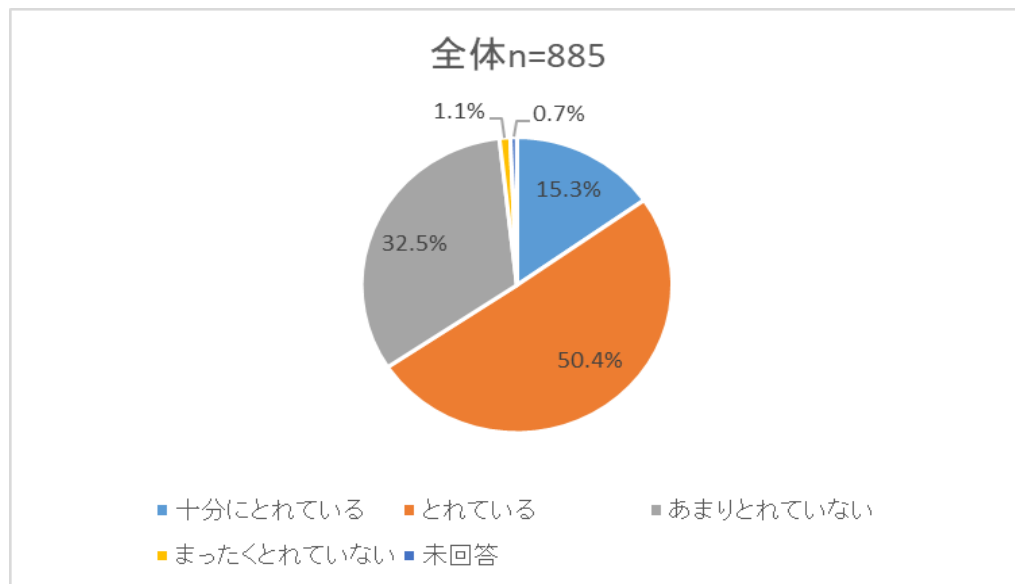


- 全体では、参考にすると回答した割合が47.6%、参考にしない50.2%となっている。
- 男女別では、男性36.1%、女性56.4%と男性よりも女性の方が参考にすると回答した割合が高い。

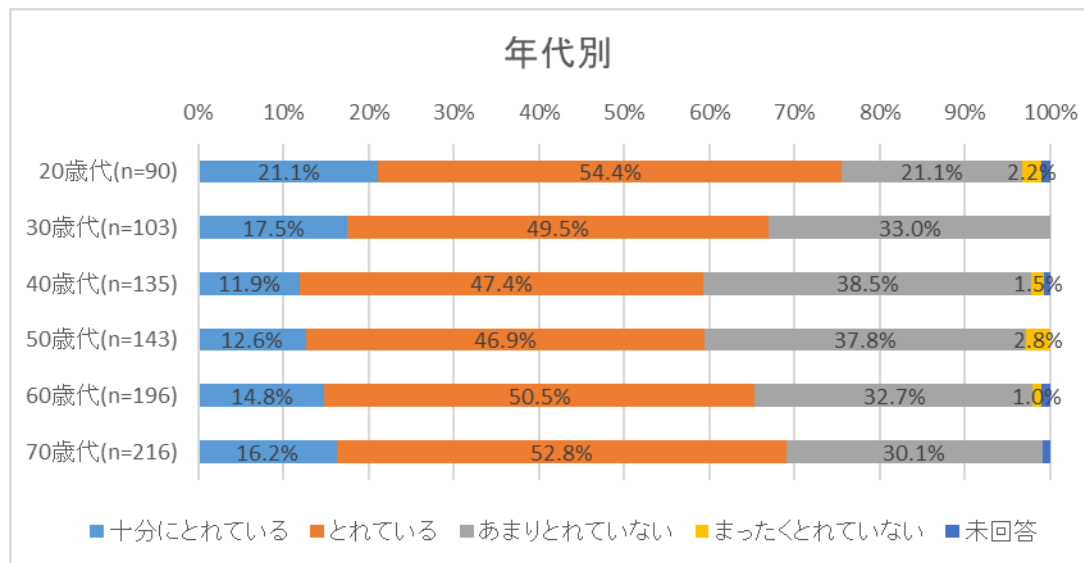
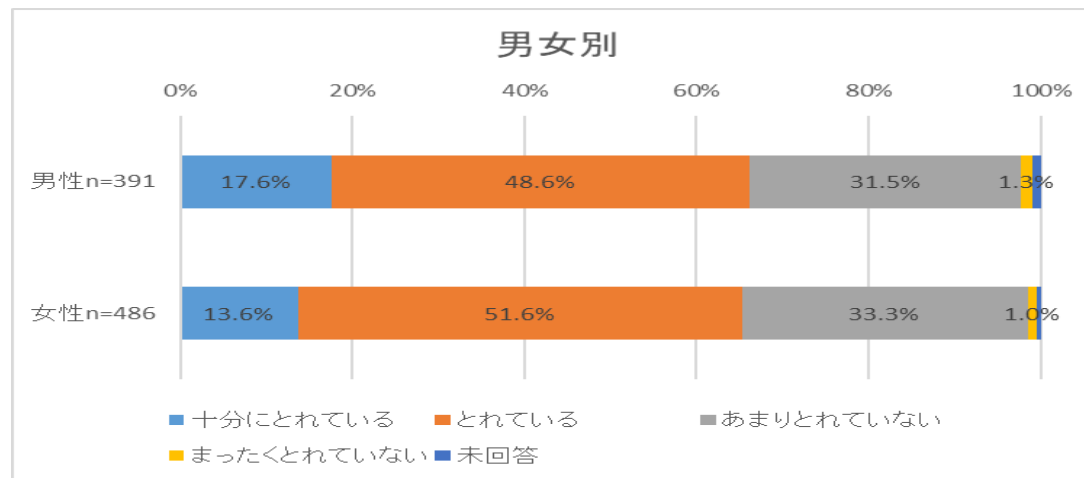


# 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

## (1)あなたは睡眠がとれていますか

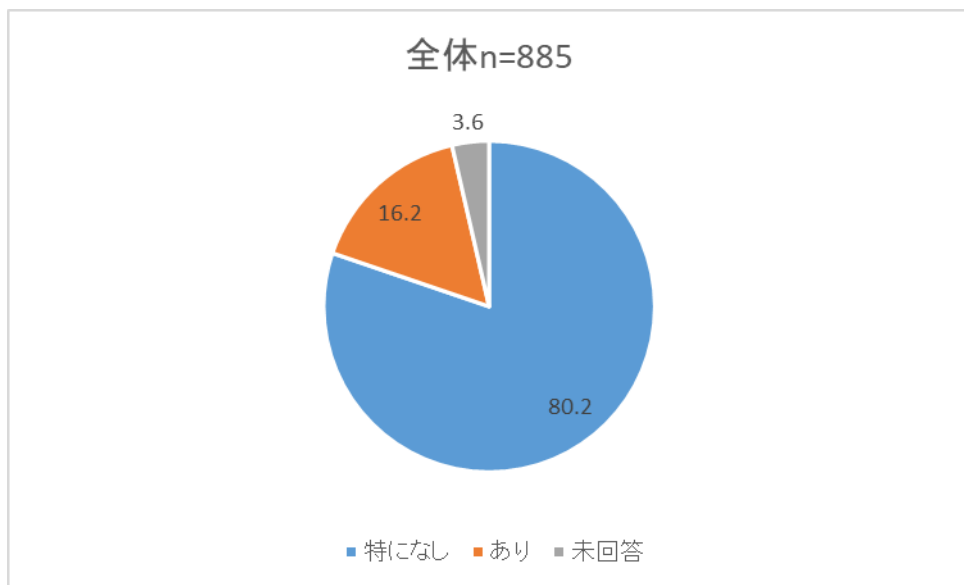


- 全体では、とれているが50.4%と最も高いが、あまりとれていないも32.5%ある。
- 年代別では、40歳代、50歳代のあまりとれていない割合がやや高い。

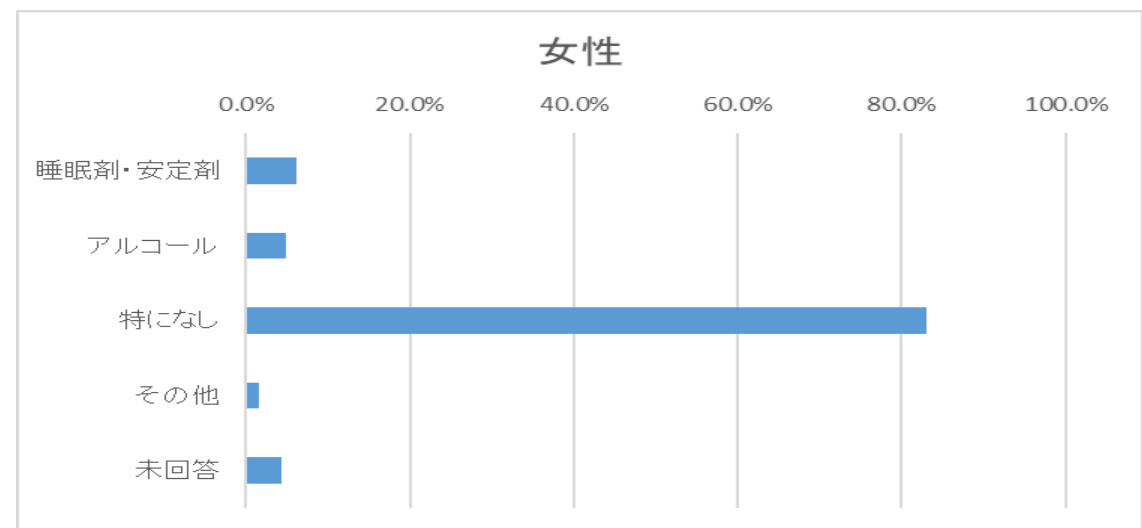
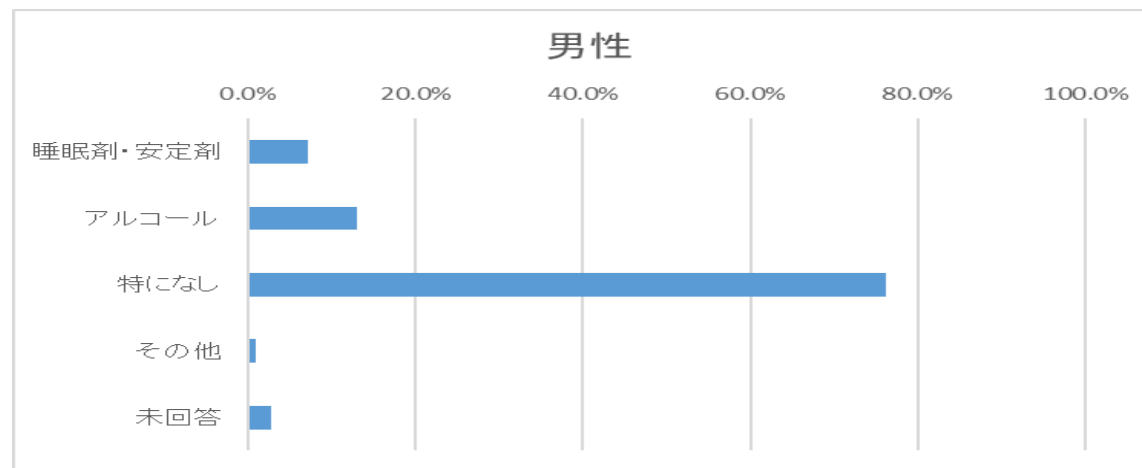


### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

#### (2)睡眠をとるために何か使っていますか(複数回答可)



- 睡眠をとるために何か使っていると回答した人は、16.2%となっている。
- 使っている人のうち、男性はアルコールの割合が高い。

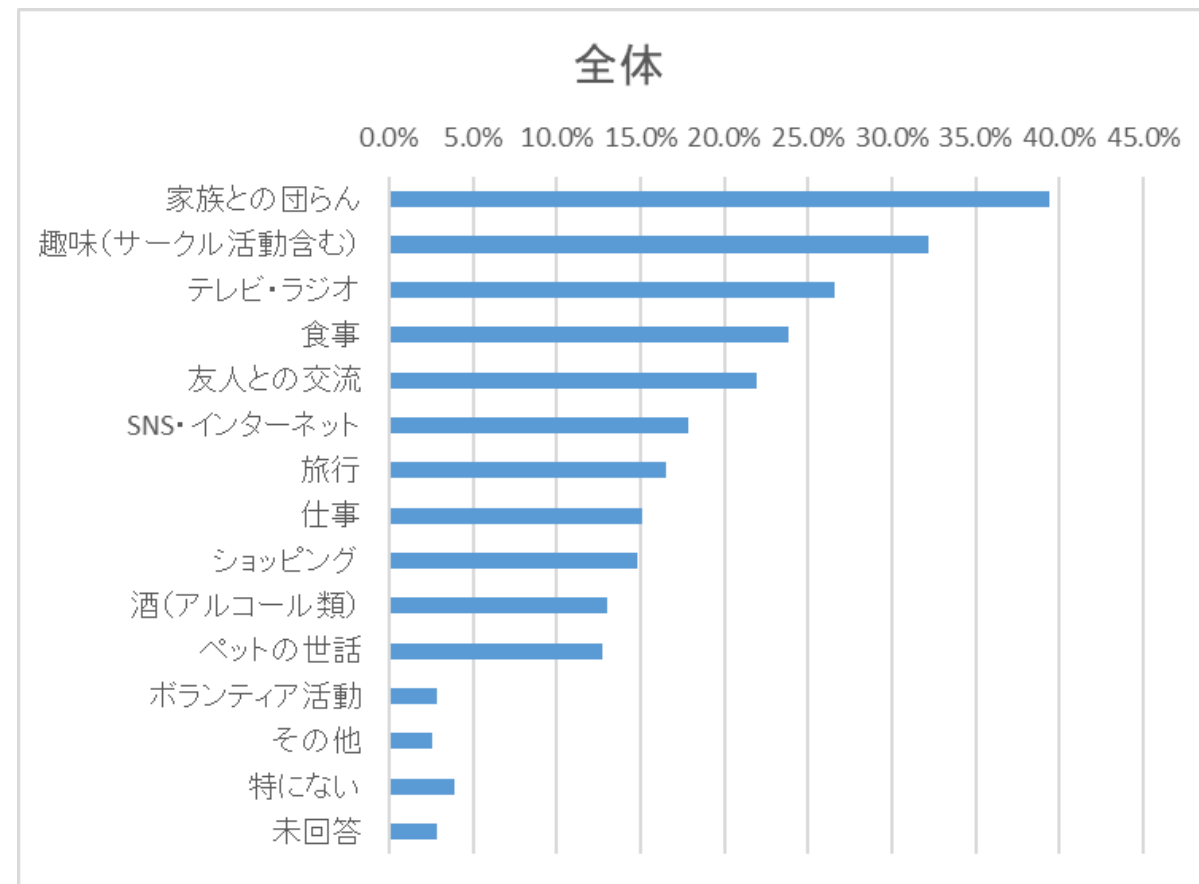


### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

#### (3) 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)

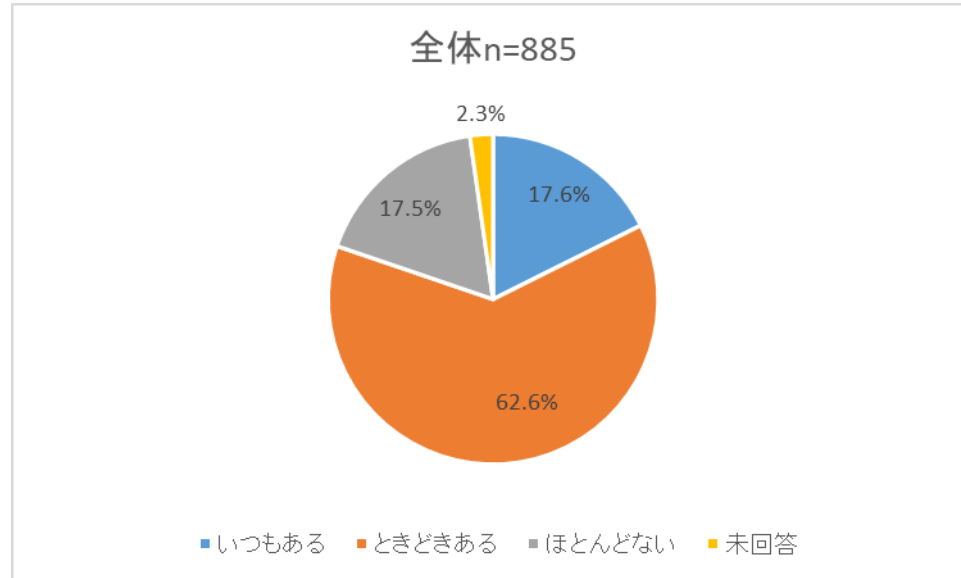


- 生きがいや楽しみがある人は93.2%となっている。
- 内容は家族との団らんの割合が最も高く、次いで趣味（サークル活動含む）、テレビ・ラジオ、食事の順となっている。



### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

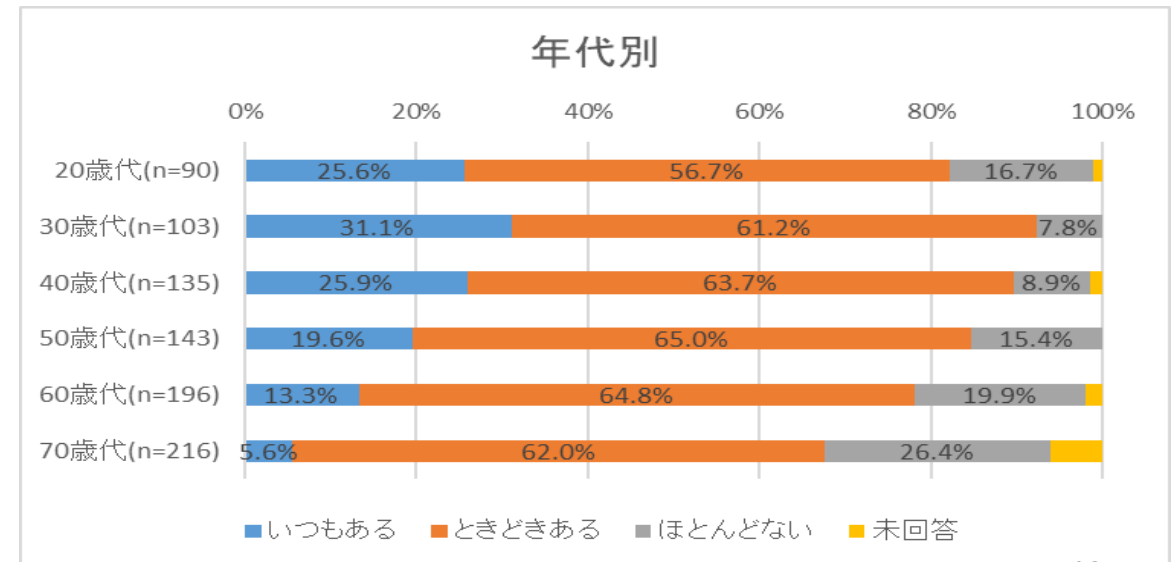
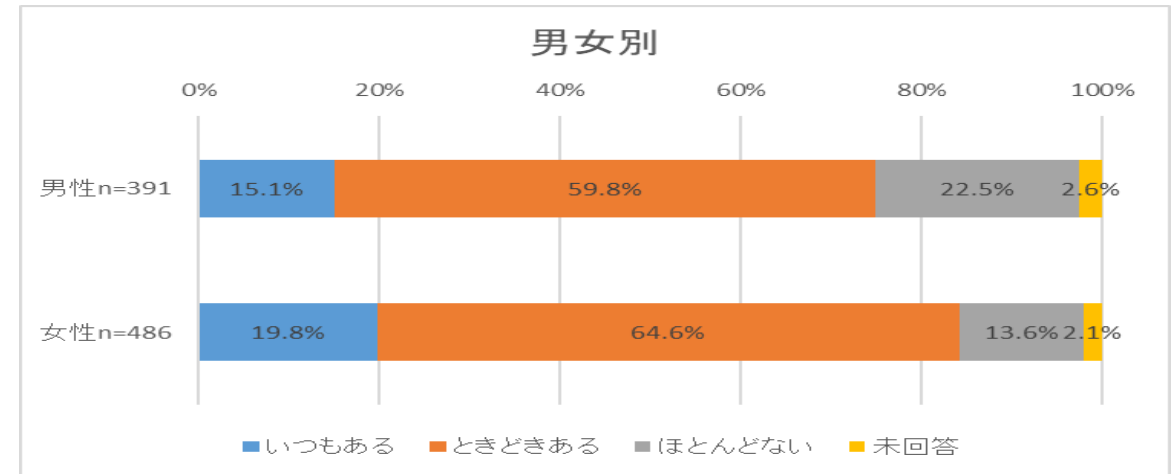
#### (4) 日常生活の中でストレス(不安・悩み・イライラ)を感じることはありますか



■ 全体では、ときどきある62.6%が最も高く、次いでいつもある17.6%、ほとんどない17.5%となっている。

■ 男女別では、いつもあると回答した人は、男性15.1%、女性19.8%、ときどきあると回答した人は男性59.8%、女性64.6%で、女性の方がやや高い。

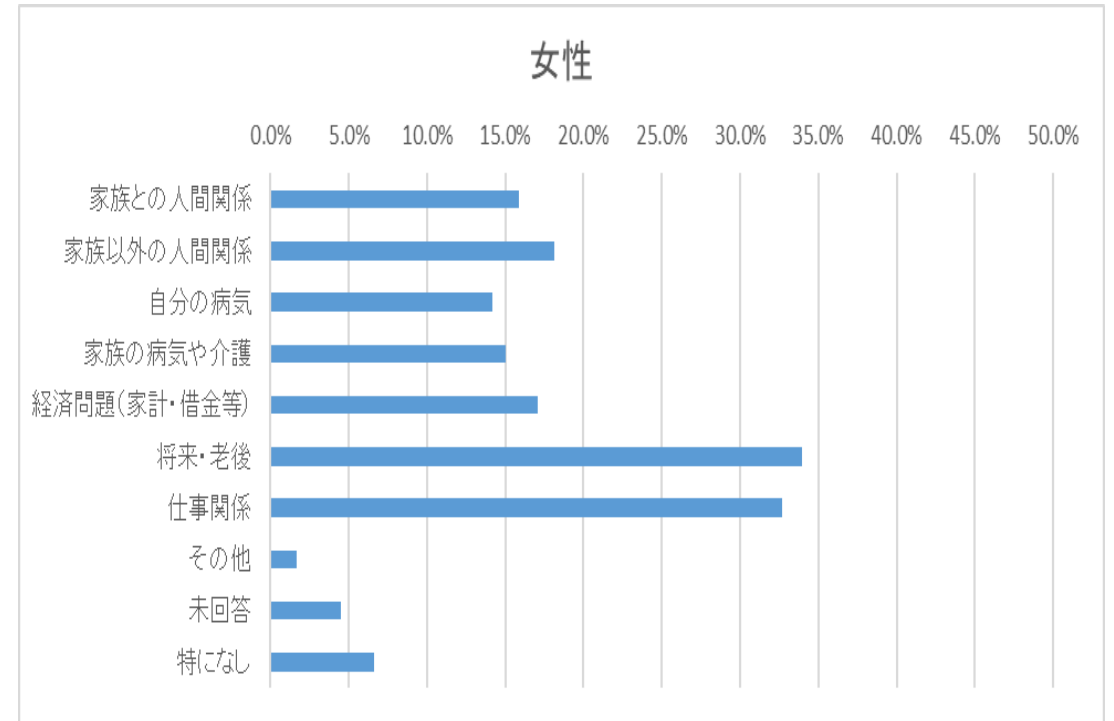
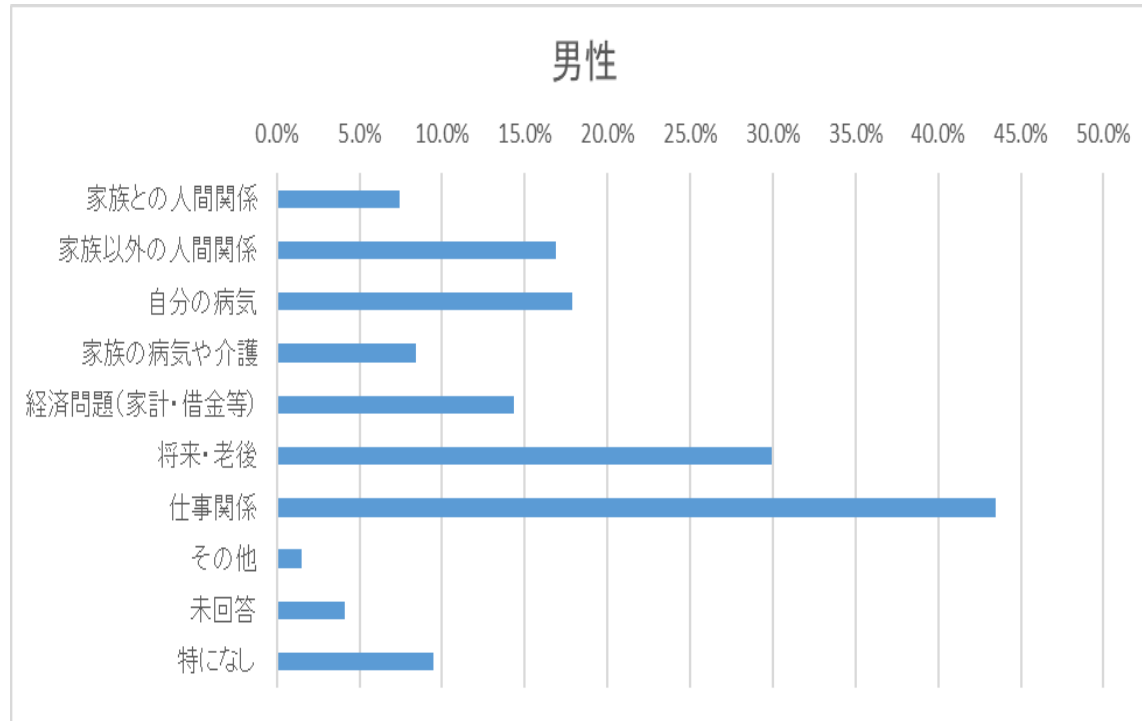
■ 年代別では、若い年代ほどストレスがあると回答した割合が高い傾向がみられる。



### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

#### (5) 今あなたにとってストレスの原因は何だと思えますか(複数回答可)

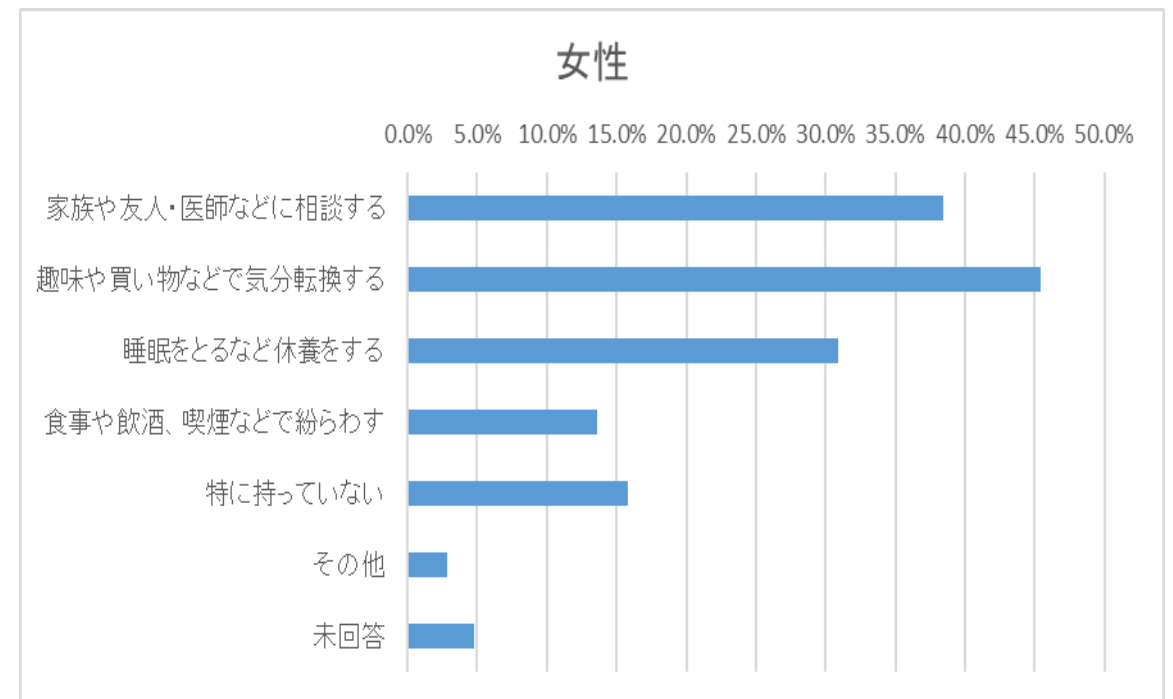
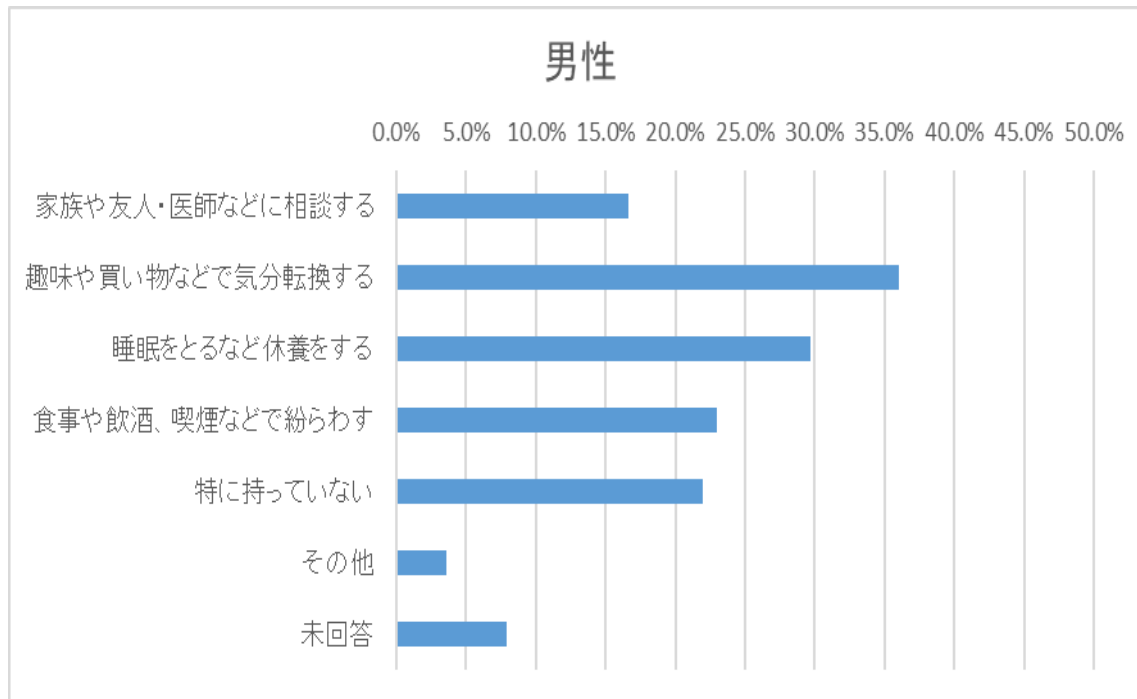
- 男性は仕事関係が43.5%と最も高く、次いで将来・老後29.9%となっている。
- 女性は将来・老後が34.0%と最も高く、次いで仕事関係が32.7%となっている。



### 3 調査結果（4）休養とこころの健康について

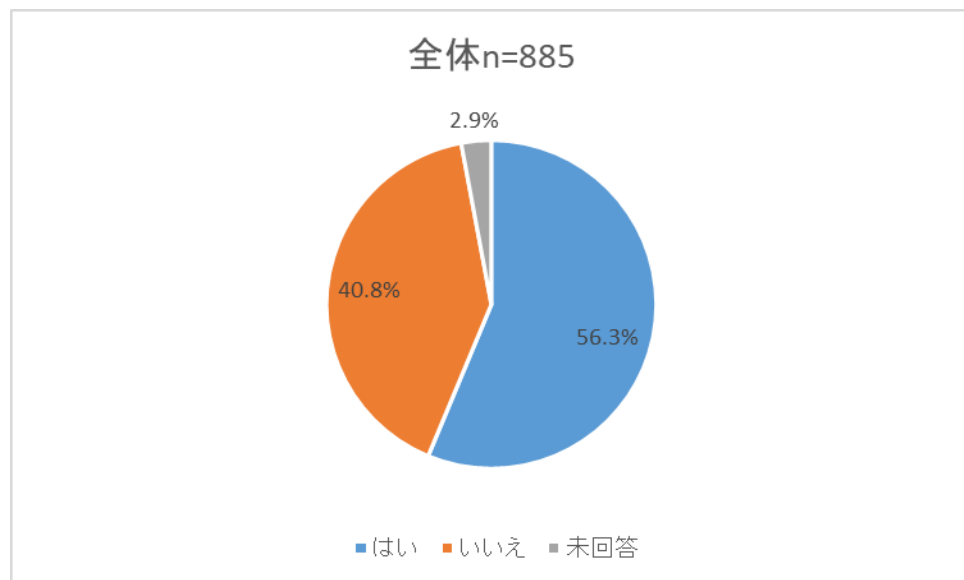
#### （6）ストレスを感じたとき、どのような手段で解消していますか（複数回答可）

- 男女とも「趣味や買い物などで気分転換する」（男性36.1％・女性45.5％）が最も高い。
- 女性は「家族や友人・医師などに相談する」38.5％が2番目に多いのに対して、男性は「睡眠をとるなどの休養」29.7％、「食事や飲酒、喫煙などで紛らわす」23.0％と自分で解決する回答の割合が高い。

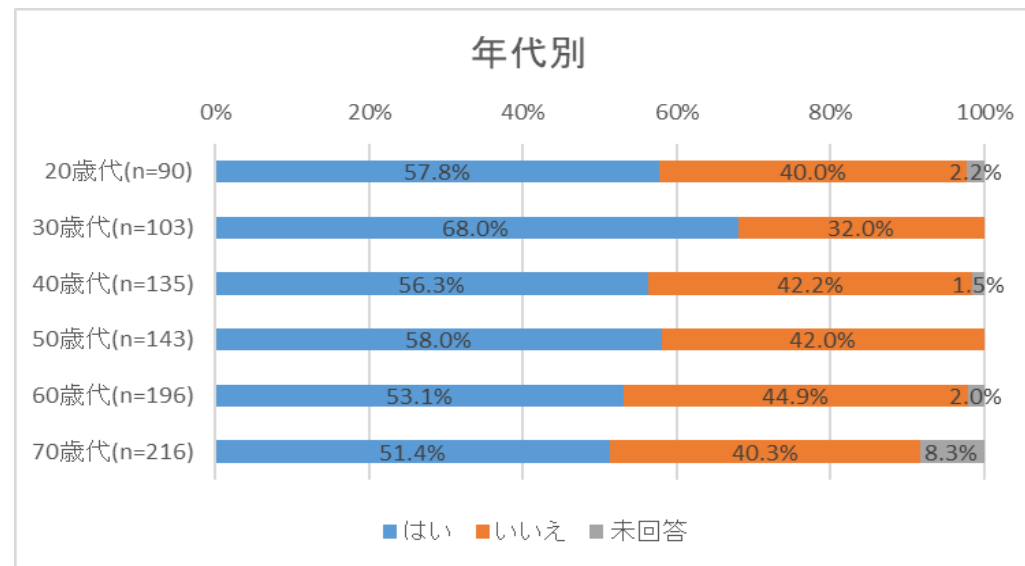
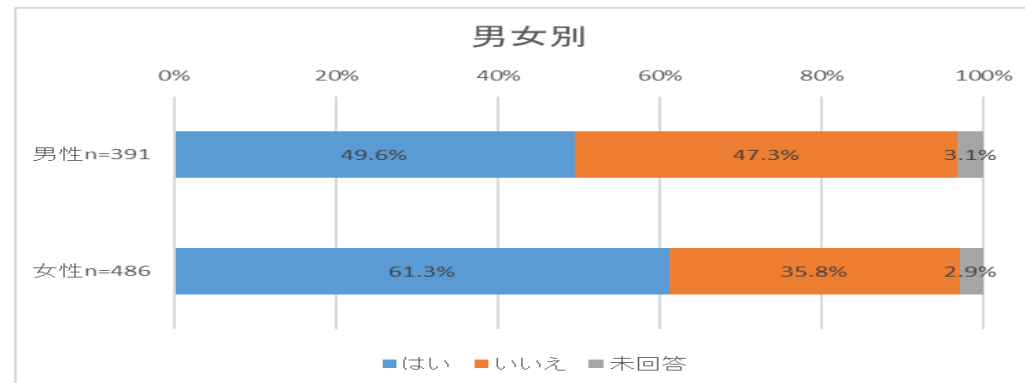


### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

(7)心の悩みを抱えた場合、相談できる機関があることを知っていますか



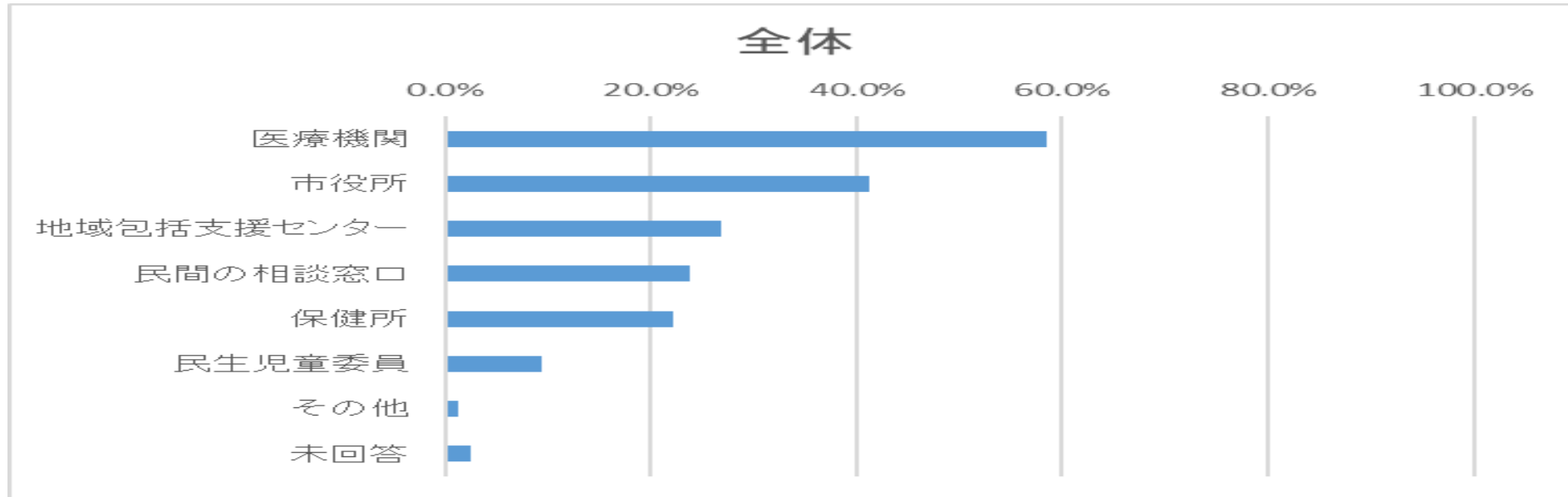
- 全体では、知っている56.3%、知らない40.8%となっている。
- 男女別では、男性49.6%、女性61.3%で、女性の方が、知っている割合が高い。



### 3 調査結果 (4) 休養とこころの健康について

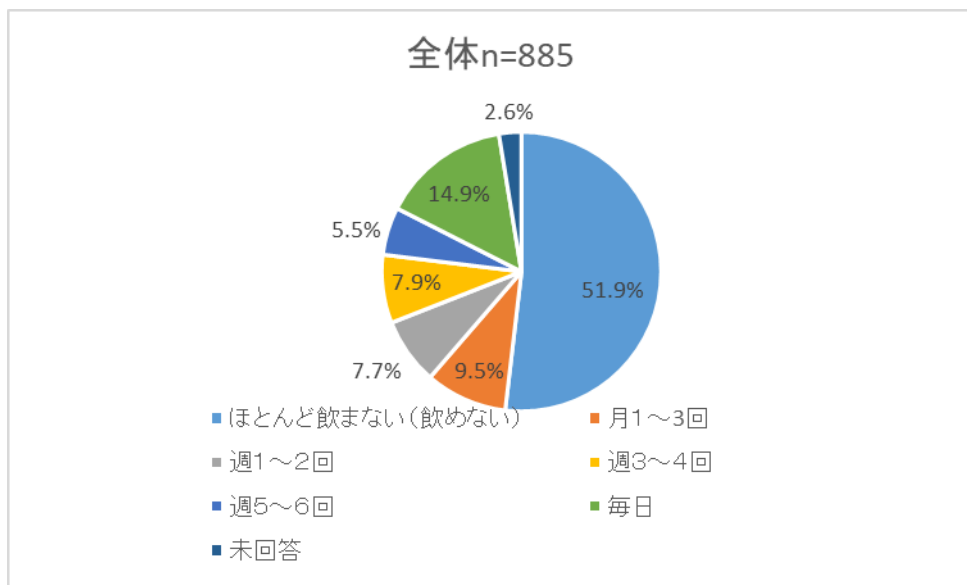
(8)(知っている方は)知っている相談機関を選択してください(複数回答可)

- 医療機関58.4%が最も高く、次いで市役所41.2%、地域包括支援センター26.9%、民間の相談窓口23.9%、保健所22.1%、民生児童委員9.4%の順となっている。

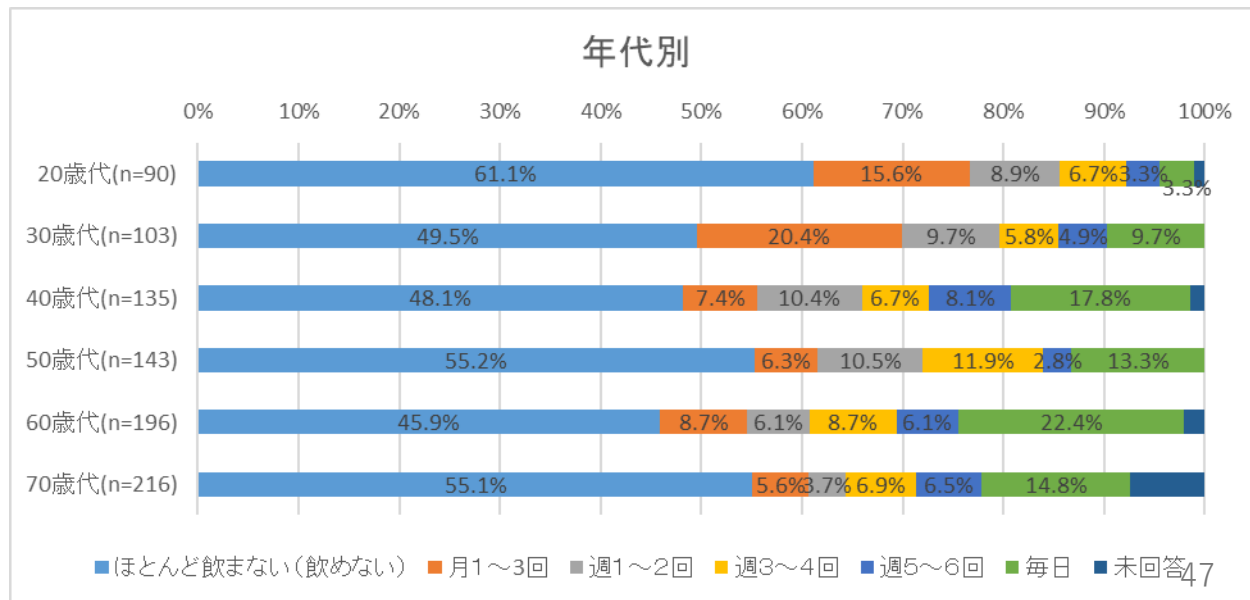
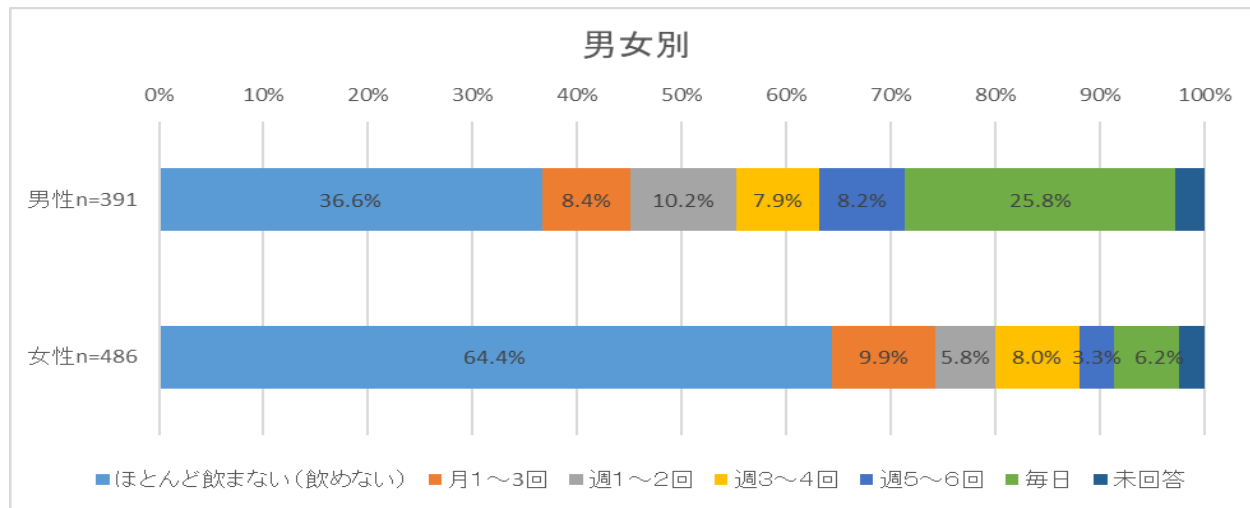


# 3 調査結果 (5) お酒について

## (1) あなたは飲酒の習慣がありますか

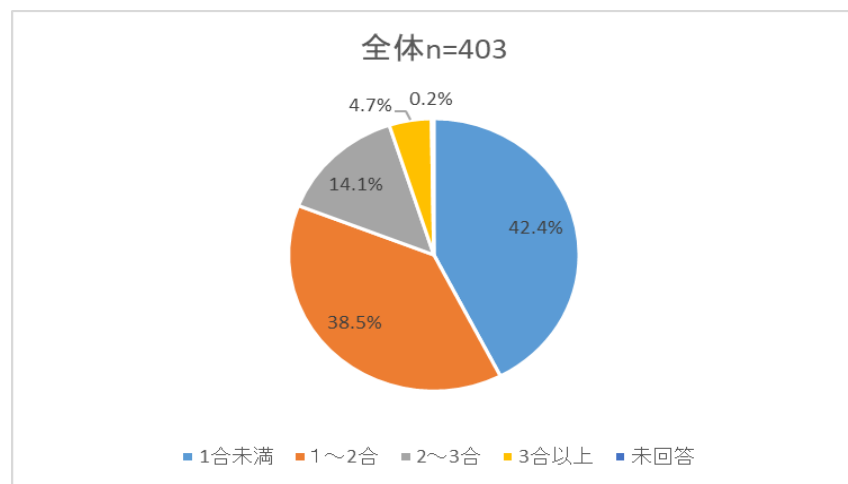


- 全体では、ほとんど飲まない（飲めない）と回答した人が51.9%で最も高い。
- 男女別では、毎日飲むと回答した人は、男性25.8%、女性6.2%で男性の割合が高い。
- 年代別では、毎日飲む割合は、60歳代が最も高い。

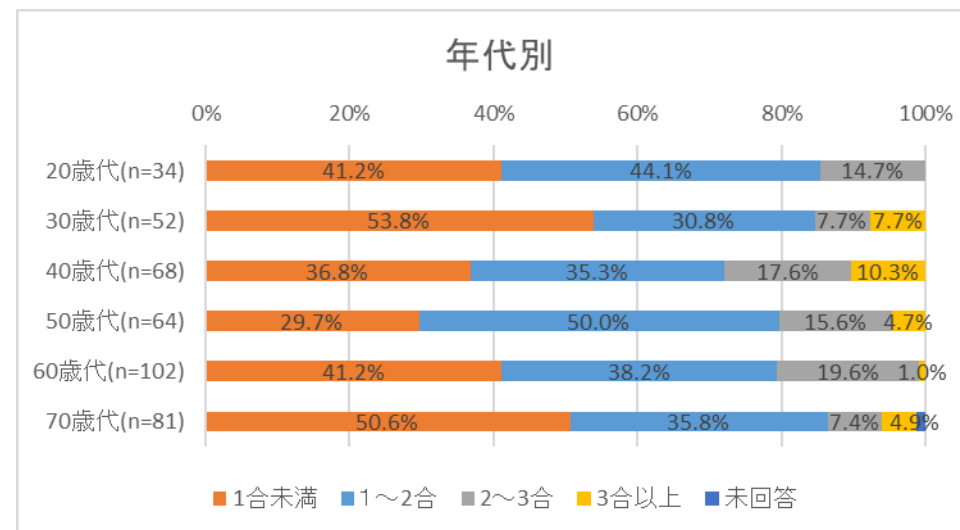
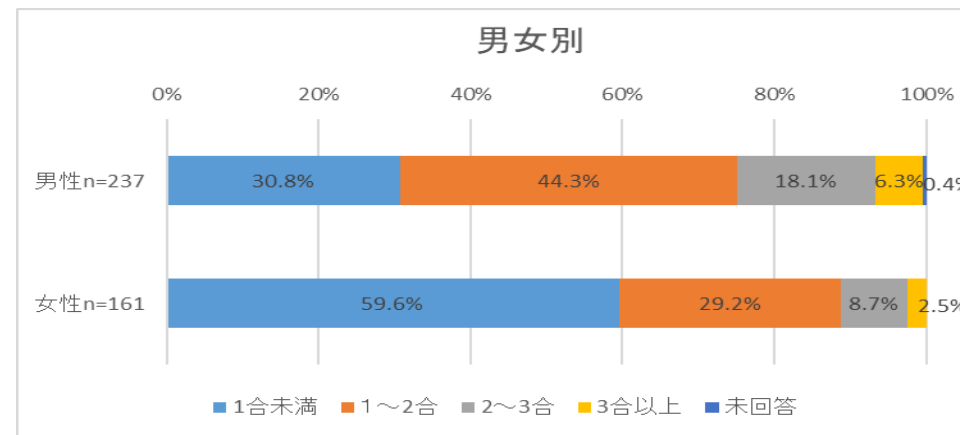


### 3 調査結果 (5) お酒について

(2) 飲酒の習慣がある方の、飲酒日の1日当たりの飲酒量は、日本酒に換算してどれくらいですか

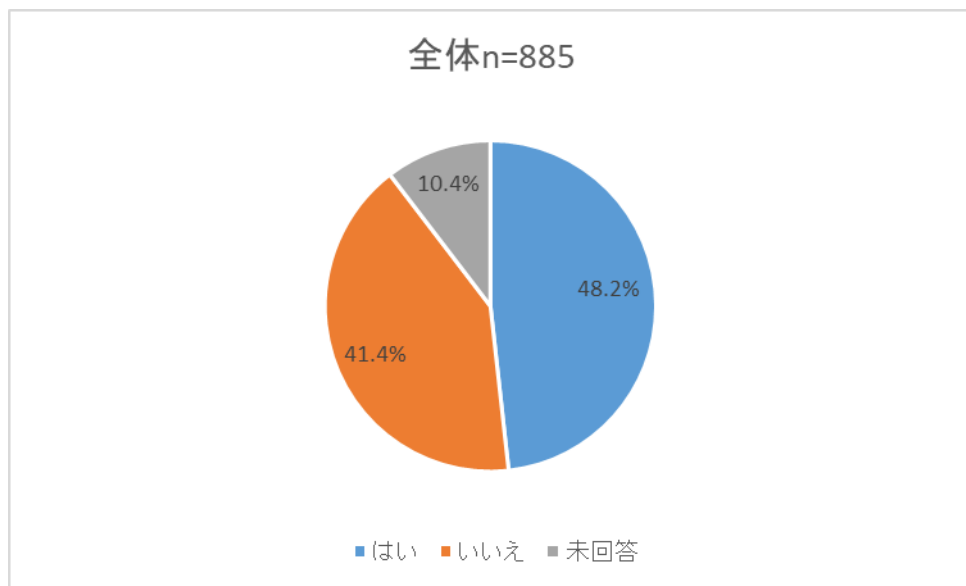


- 適正飲酒である1合未満と回答した人は、全体では42.4%となっている。
- 男女別では、1合未満と回答した人は、男性30.8%、女性59.6%で女性の方が適量飲酒の割合が高い。わずかではあるが、3合以上と回答した人が、男性6.3%、女性2.5%あった。

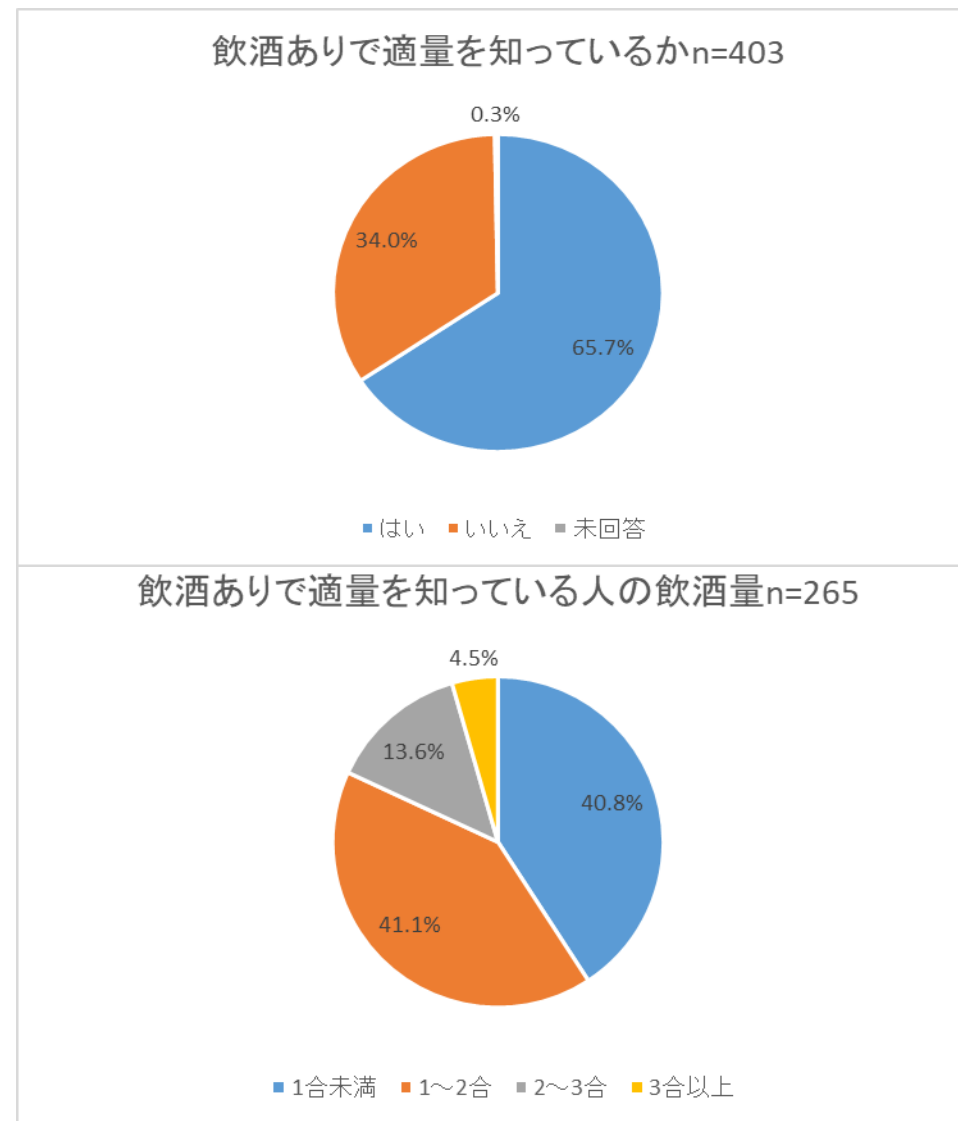


### 3 調査結果 (5) お酒について

#### (3) 飲酒の適量は、1日に日本酒換算で1合程度ということを知っていますか

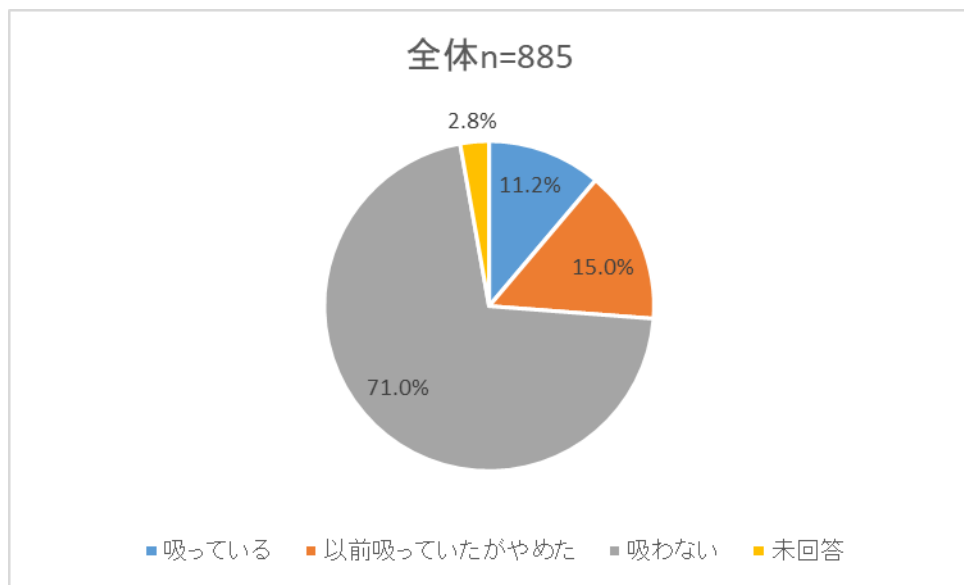


- 適量を知っていると回答した人は、全体では48.2%となっている。
- 飲酒ありと回答した人のうち適量を知っていると回答した人は65.7%、そのうち飲酒量が1合未満の人は40.8%となっている。

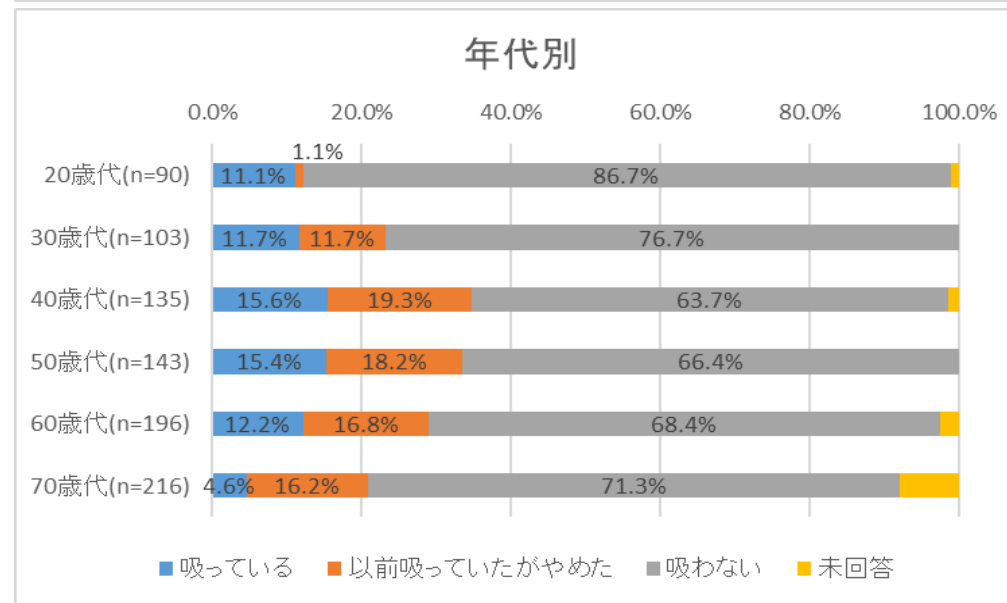
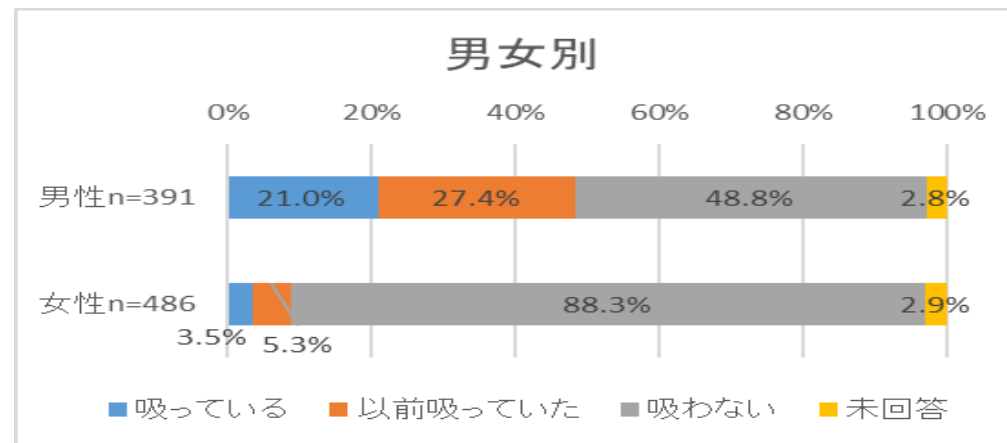


### 3 調査結果 (6) たばこについて

#### (1) たばこを吸いますか



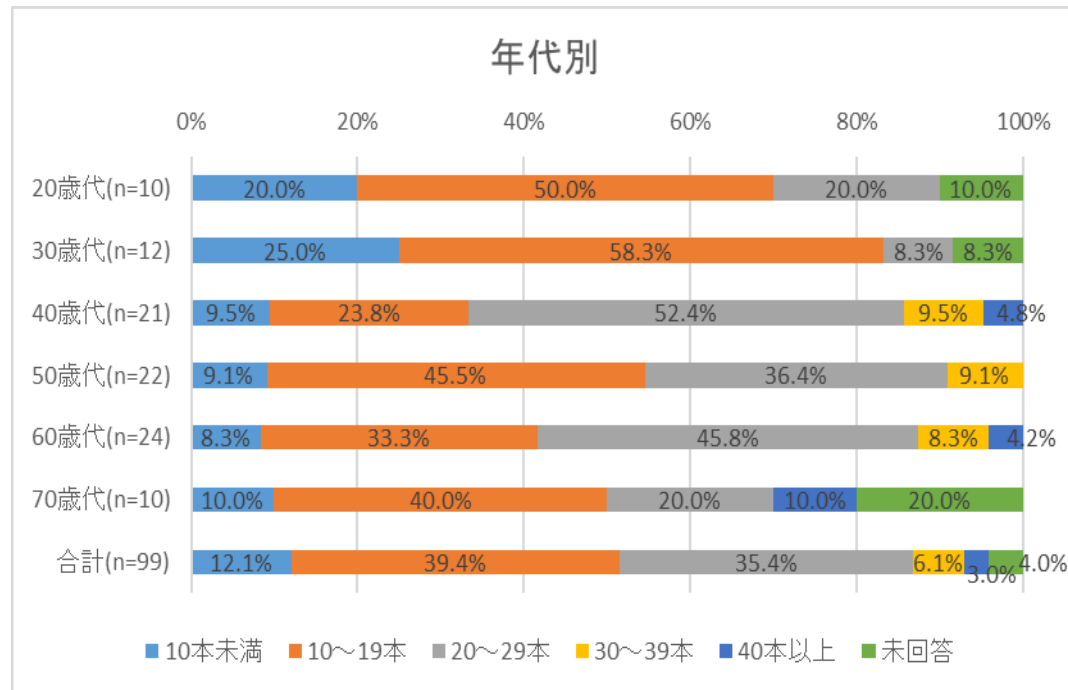
- 吸っていると回答した人は、全体では11.2%となっている。
- 男女別では、男性21.0%、女性3.5%で、男性のほうが吸っている割合が高い。



### 3 調査結果 (6) たばこについて

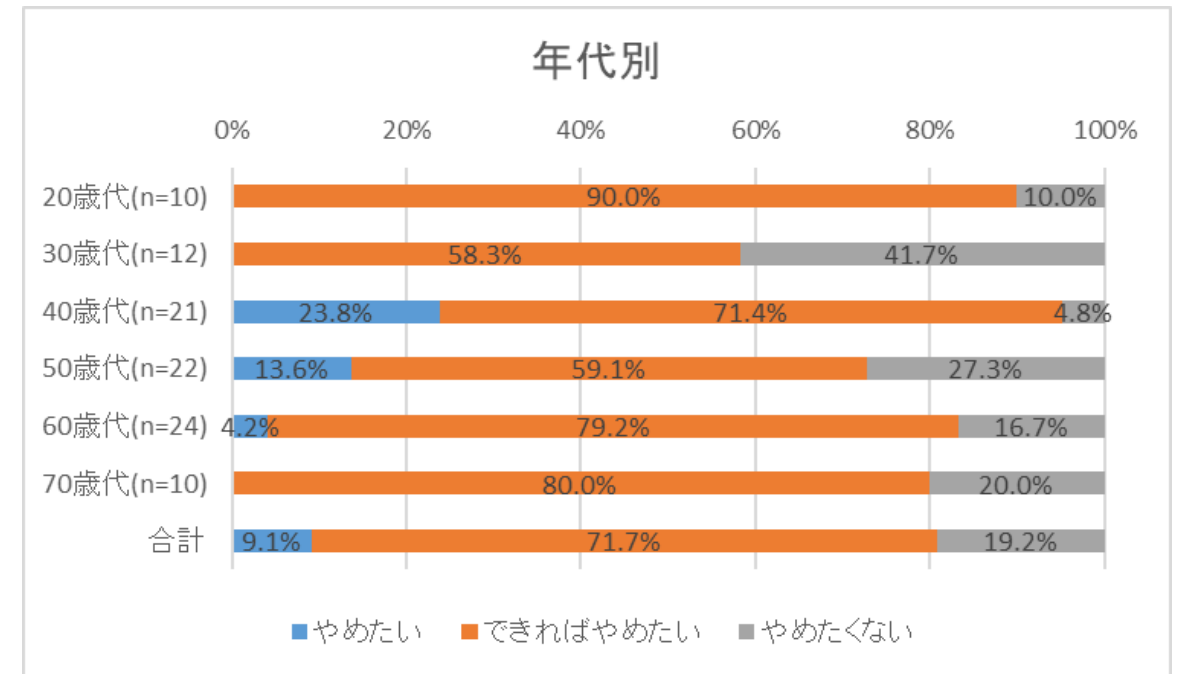
#### (2) (吸っている方は)1日平均何本吸いますか

- 全体では、10～19本が39.4%で最も高く、次いで20～29本35.4%となっている。



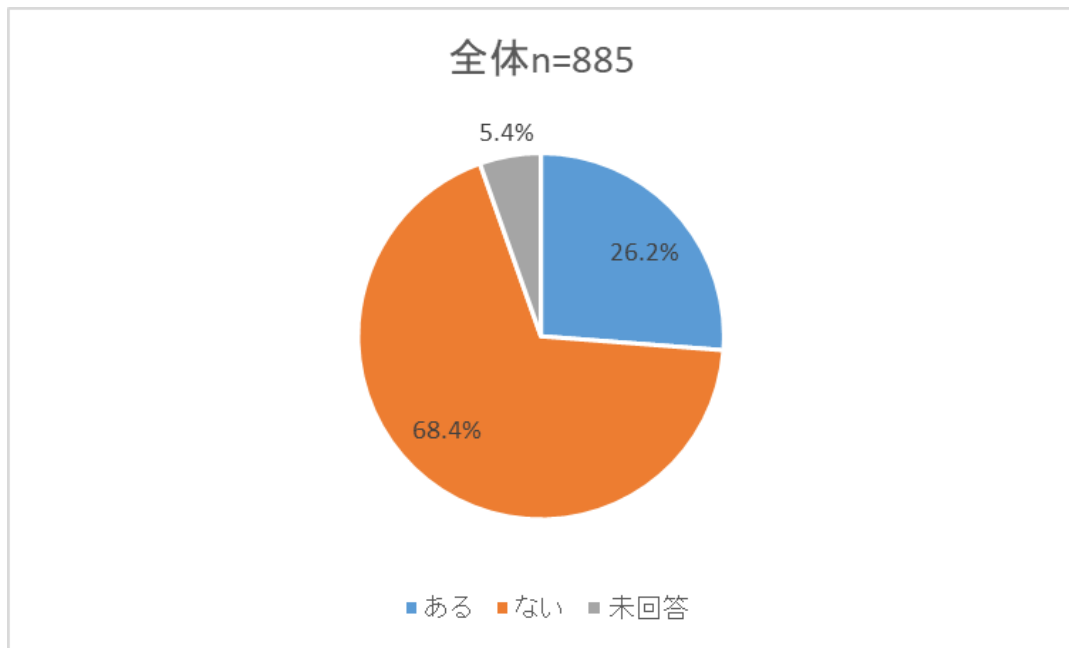
#### (3) (吸っている方は)たばこをやめたいと思いますか

- やめたい、できればやめたいをあわせた割合は全体では80.8%であり、約8割の人はやめたい気持ちがある。

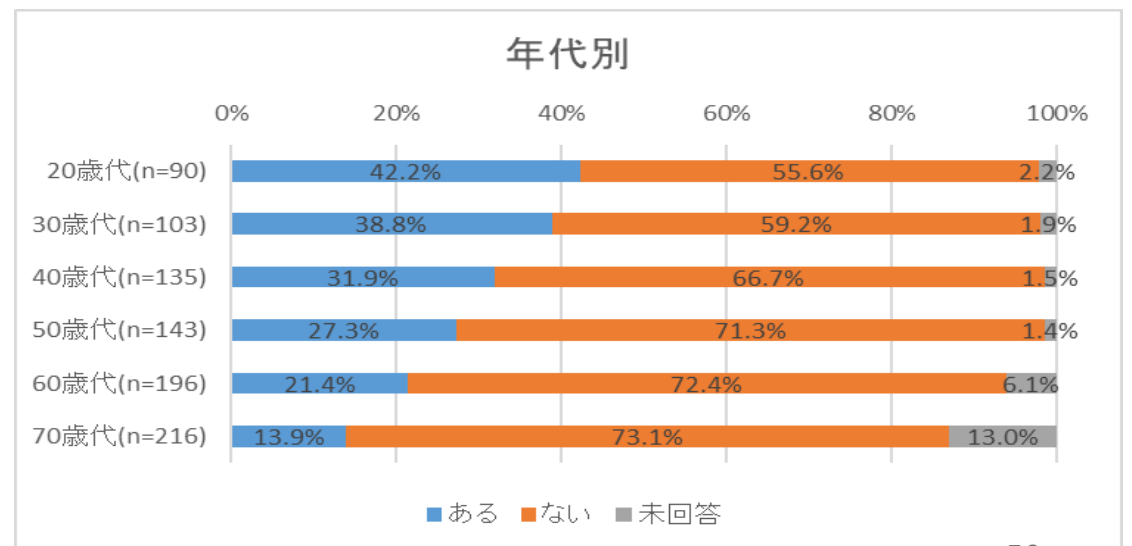
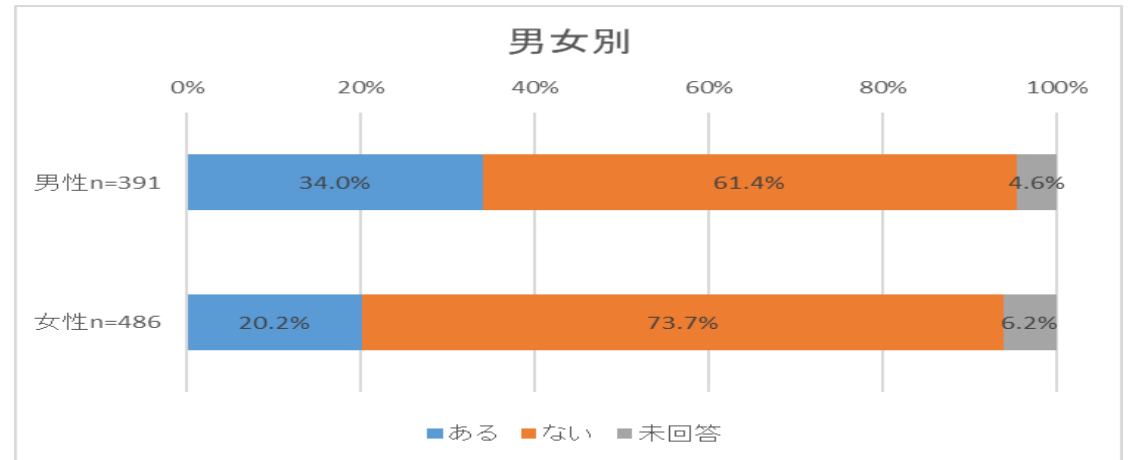


### 3 調査結果 (6) たばこについて

#### (4) 日常生活で受動喫煙の機会がありますか



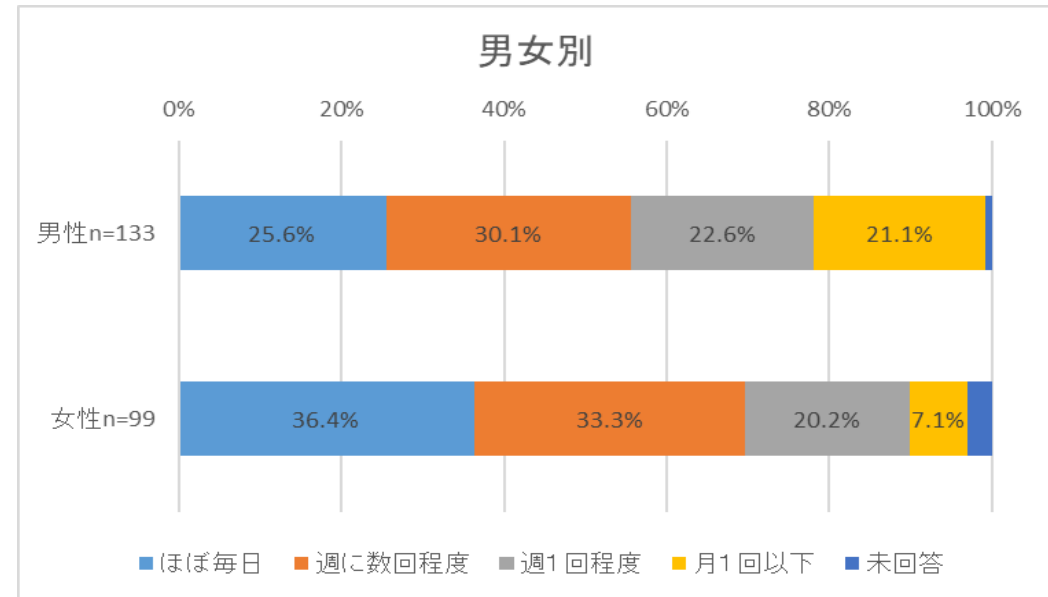
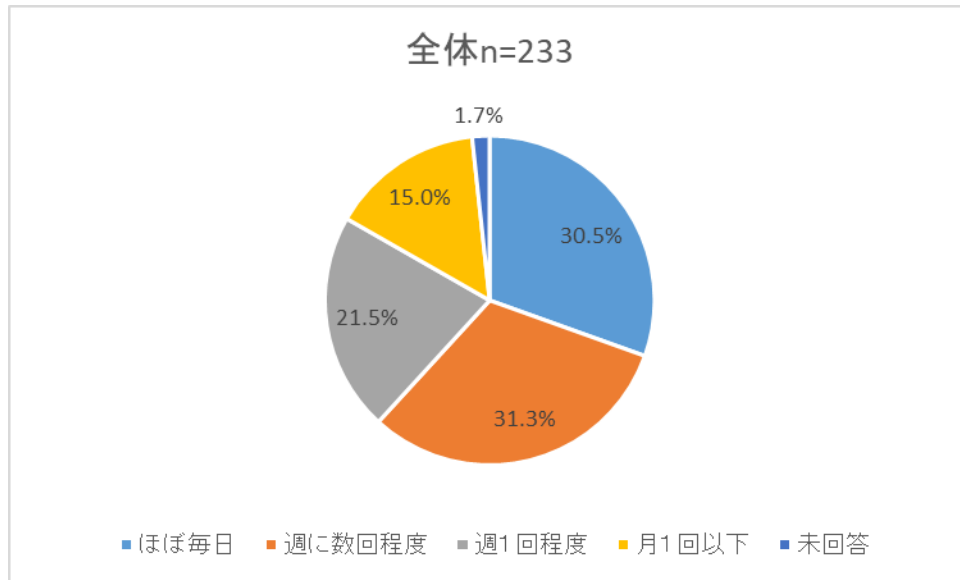
- 受動喫煙の機会があると回答した人は、全体では26.2%となっている。
- 男女別では、男性34.0%、女性20.2%で、男性の方が高い。
- 年代別では、若い年代ほど受動喫煙の機会が高くなっている。



### 3 調査結果 (6) たばこについて

#### (5)(受動喫煙の機会がある方は)頻度を教えてください

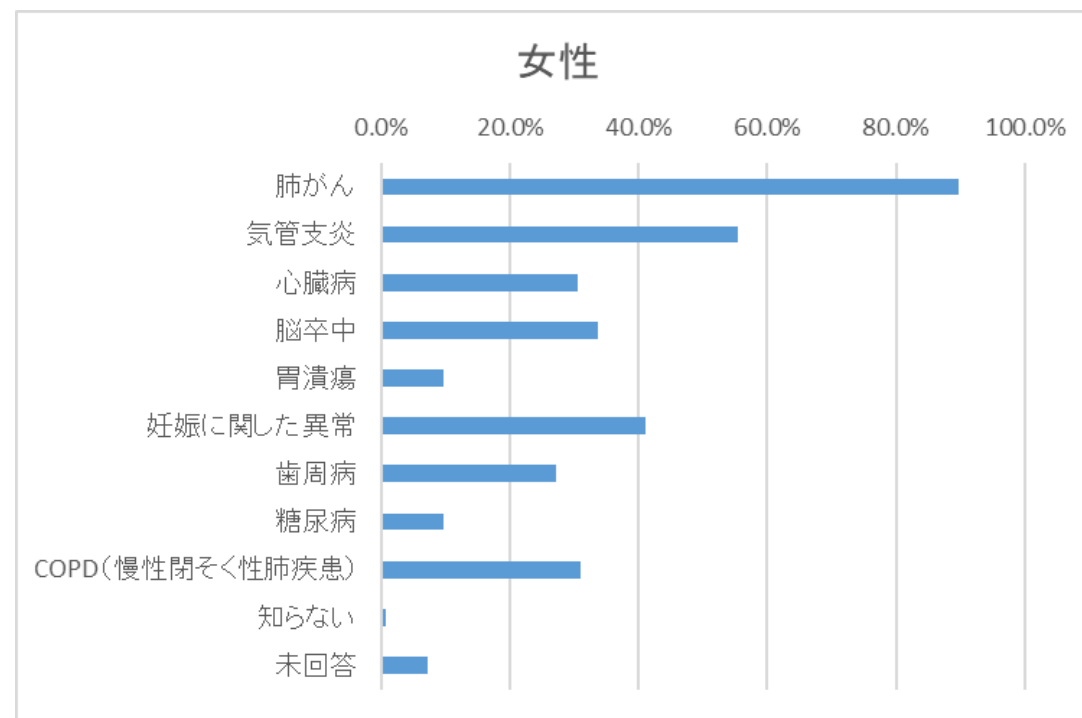
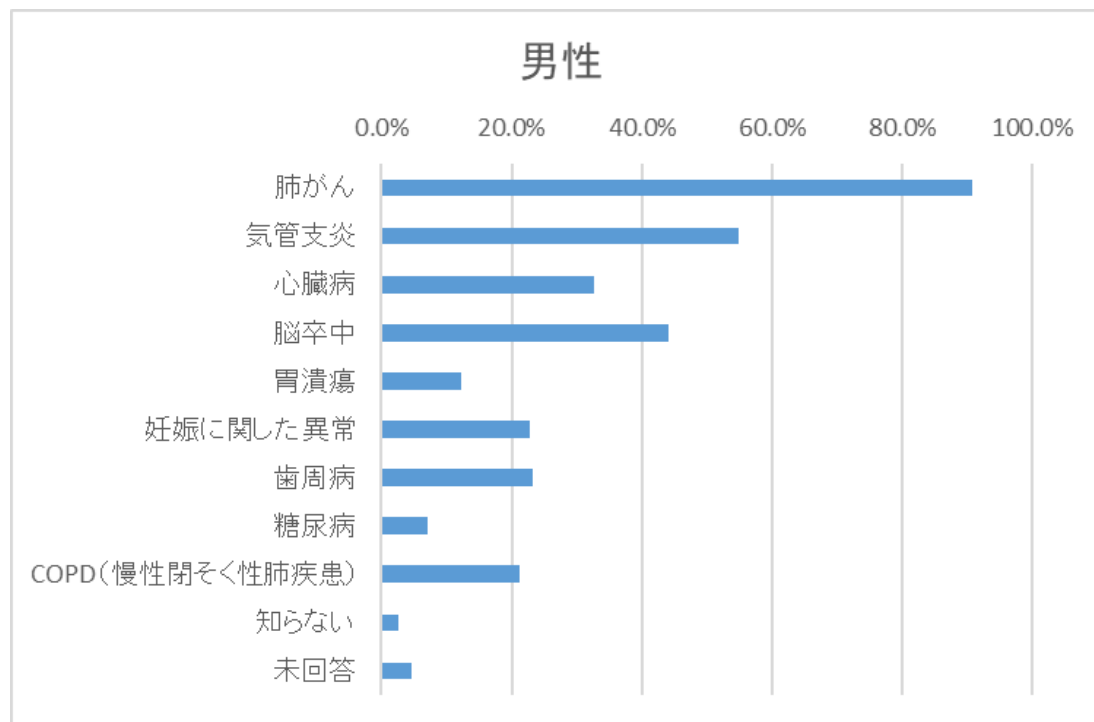
- 週に数回程度が31.3%と最も高く、次いでほぼ毎日30.5%、週1回程度21.5%、月1回以下15.0%の順となっている。
- 男女別では、ほぼ毎日と回答した割合が、男性25.6%、女性36.4%で、女性の方が受動喫煙の機会がある割合が高い。



### 3 調査結果 (6) たばこについて

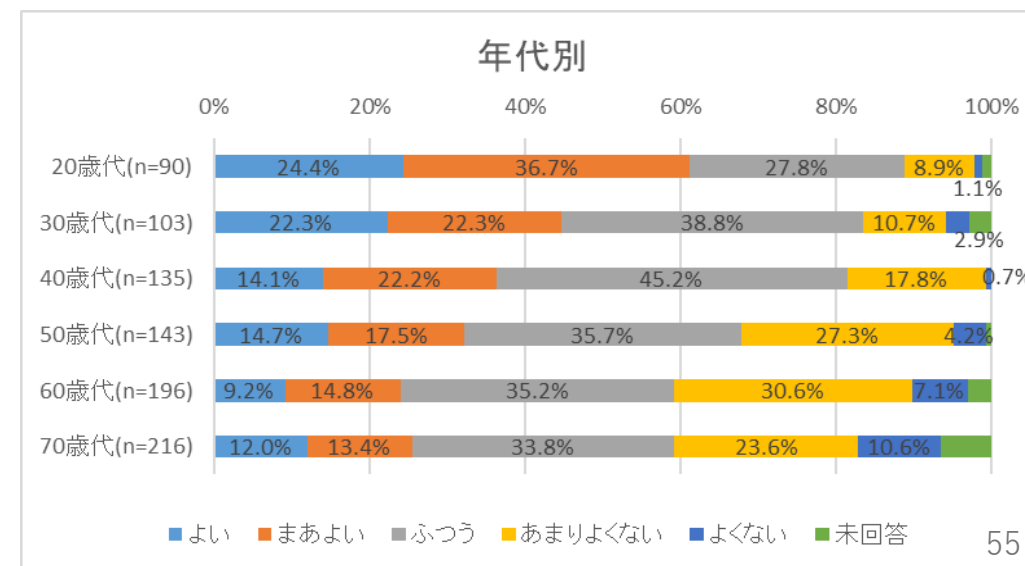
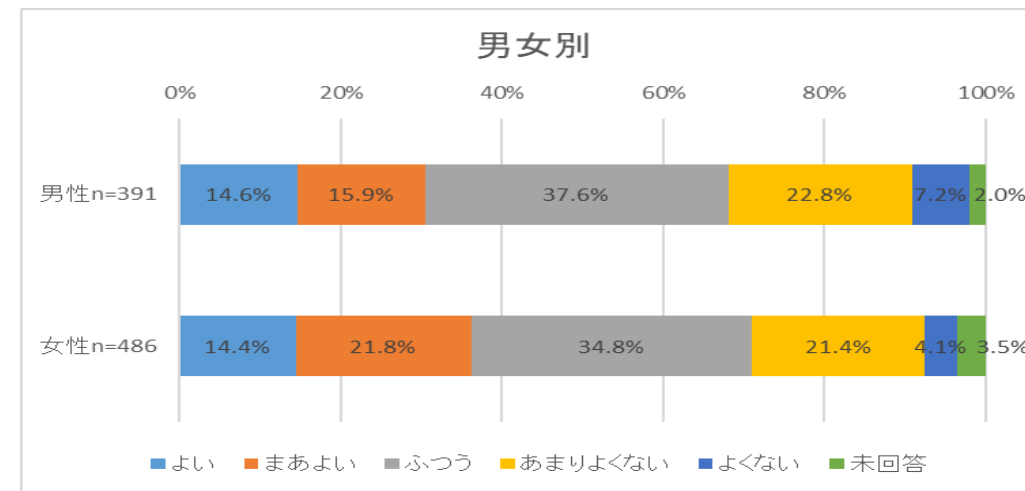
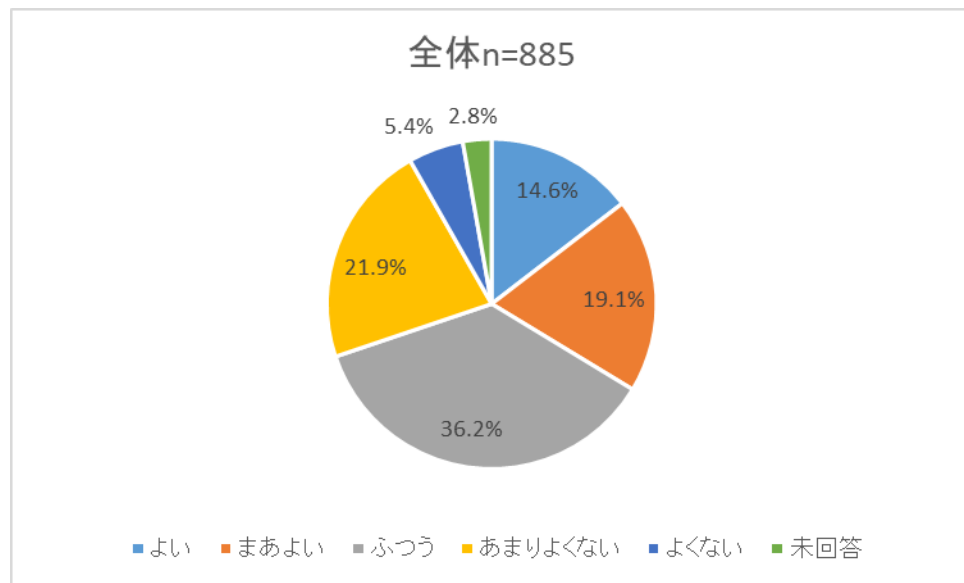
#### (6)たばこを吸っている人がなりやすい病気はどれだと思いますか(複数回答可)

- 男女であまり差はないが、妊娠に関する異常が喫煙に関係すると回答した割合は、男性よりも女性が高くなっている。



### 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

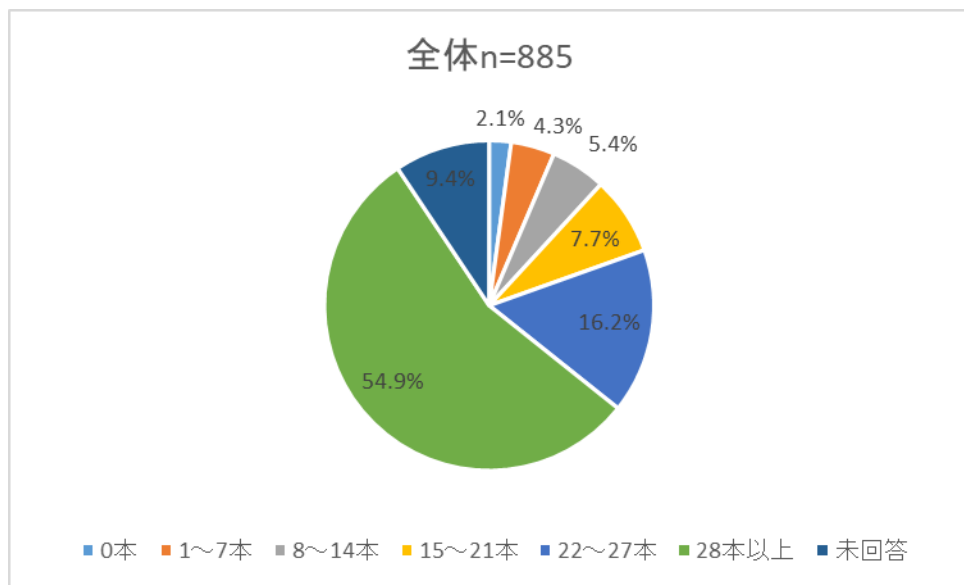
#### (1) 現在、あなたの歯や歯ぐきの調子はどうですか



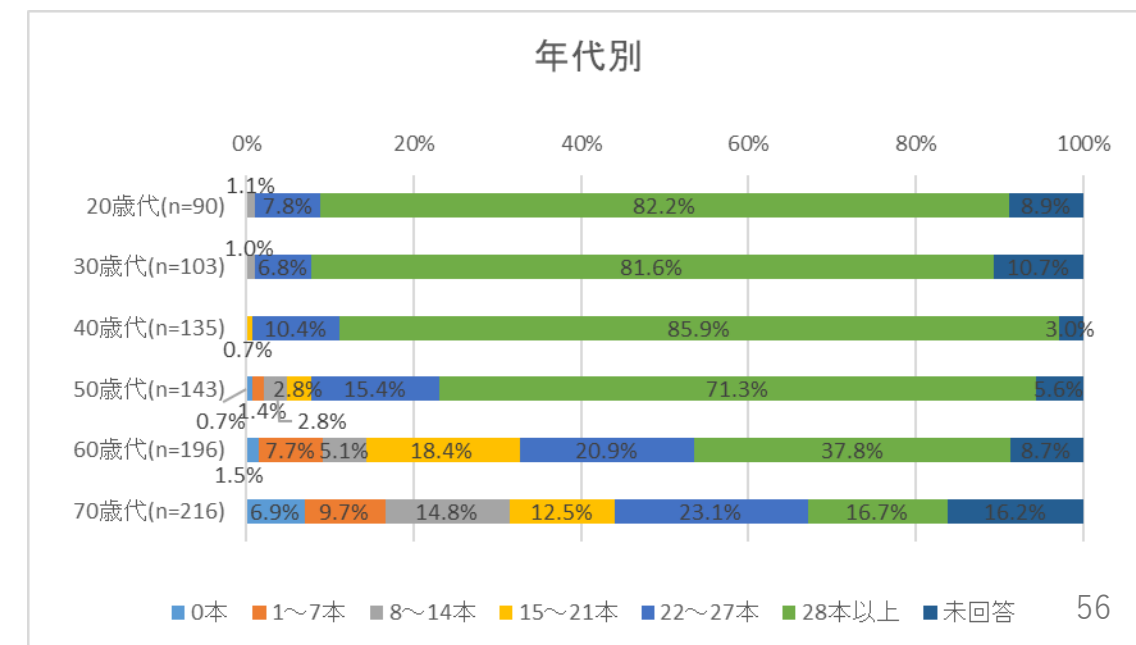
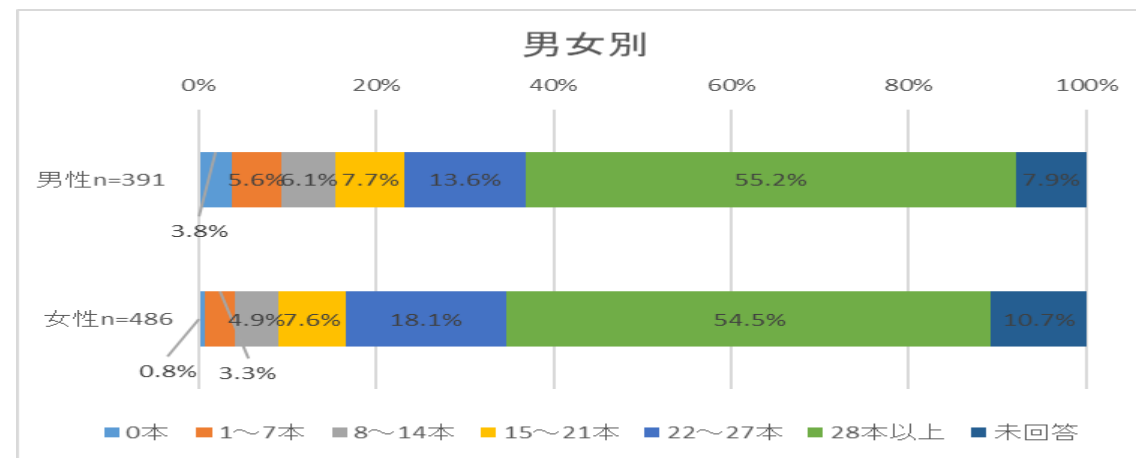
- 全体では、ふつう36.2%が最も高く、次いであまりよくない21.9%、まあよい19.1%、よい14.6%の順になっている。
- 年代別では、年代が上がるほど、あまりよくない、よくないが増加していく傾向である。

# 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

## (2) 現在、ご自分の歯は何本ありますか

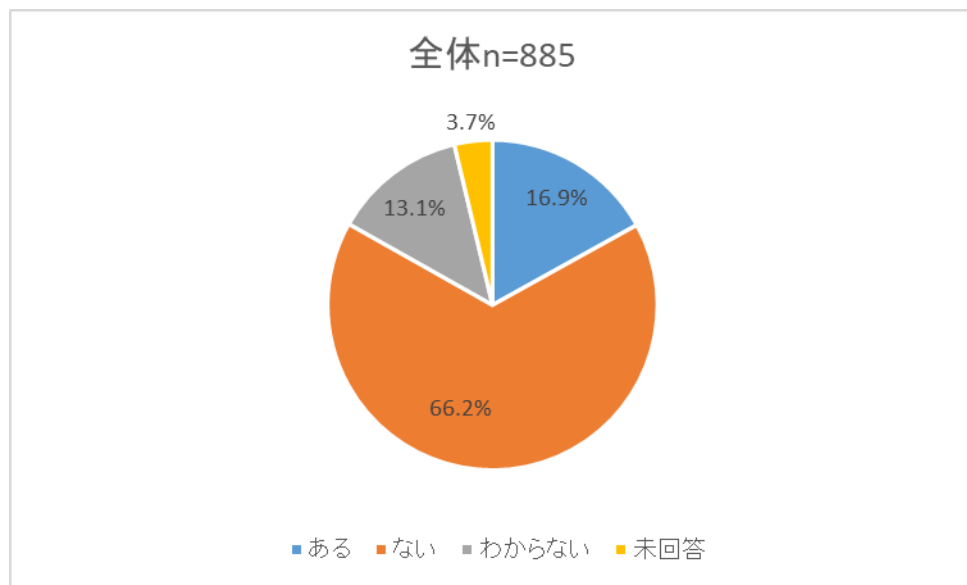


- 28本以上ある人は、全体では54.9%となっている。
- 年代別にみると、60歳代から28本以上ある人の割合が急に低くなる。

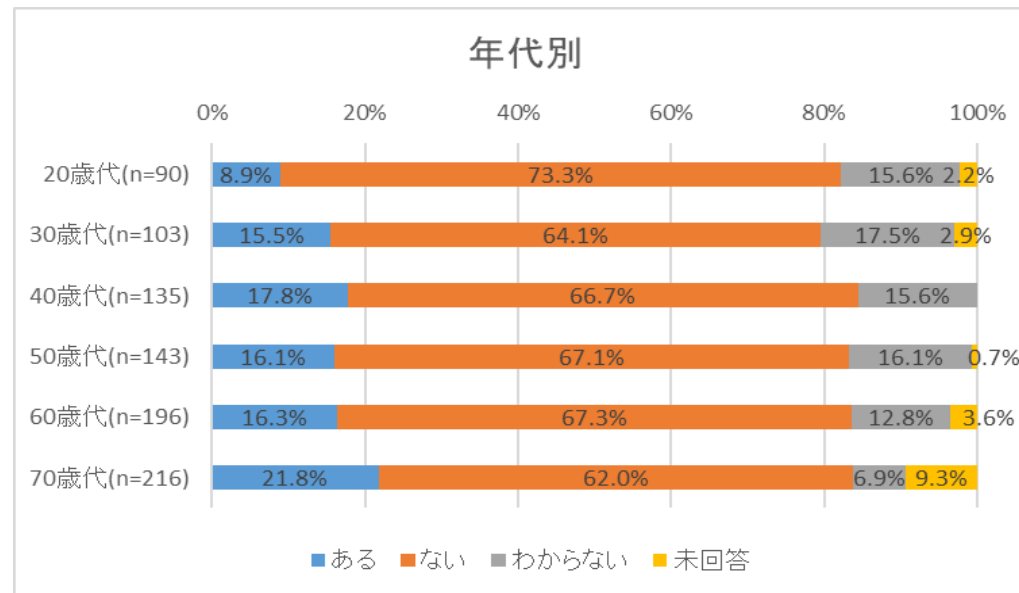
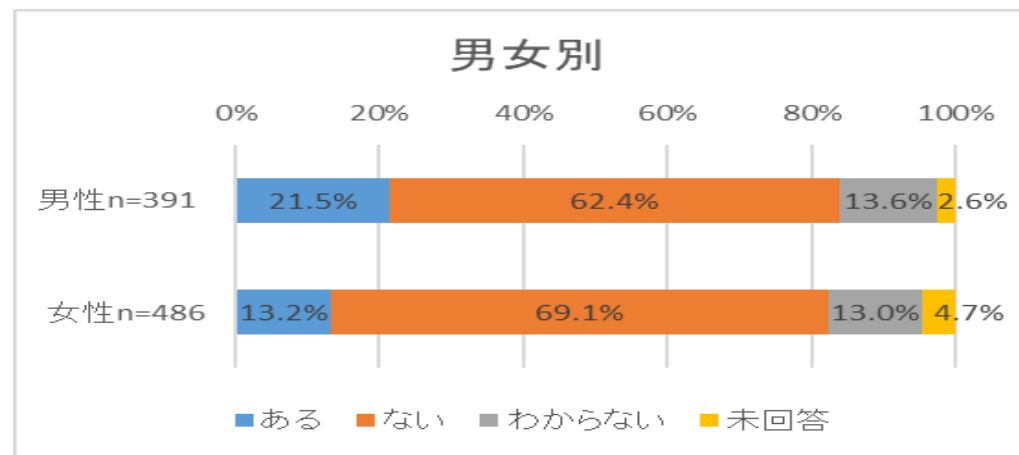


### 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

#### (3) 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

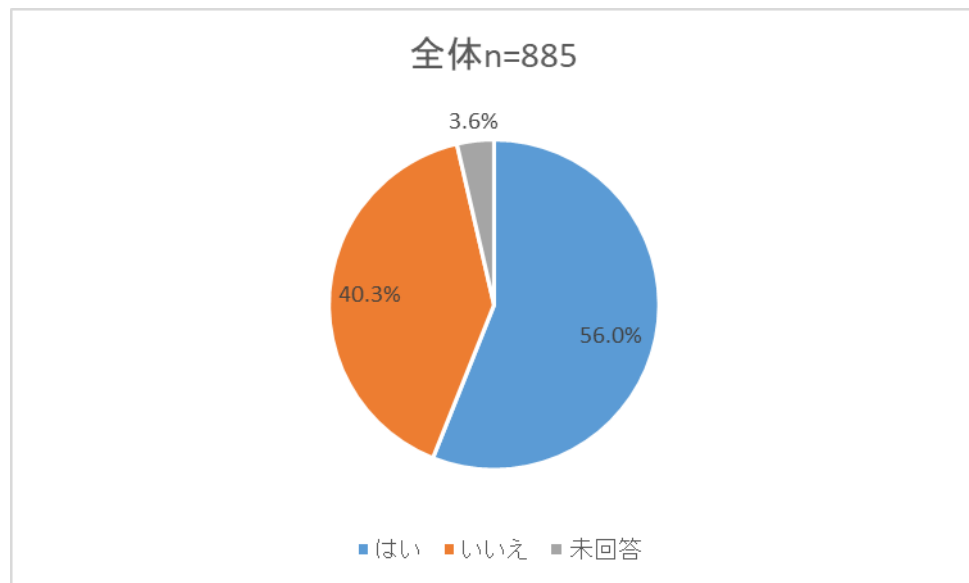


- むし歯のある人の割合は、全体で16.9%となっている。
- 男女別では、むし歯のある人の割合は男性21.5%、女性13.2%で男性の方が高い。

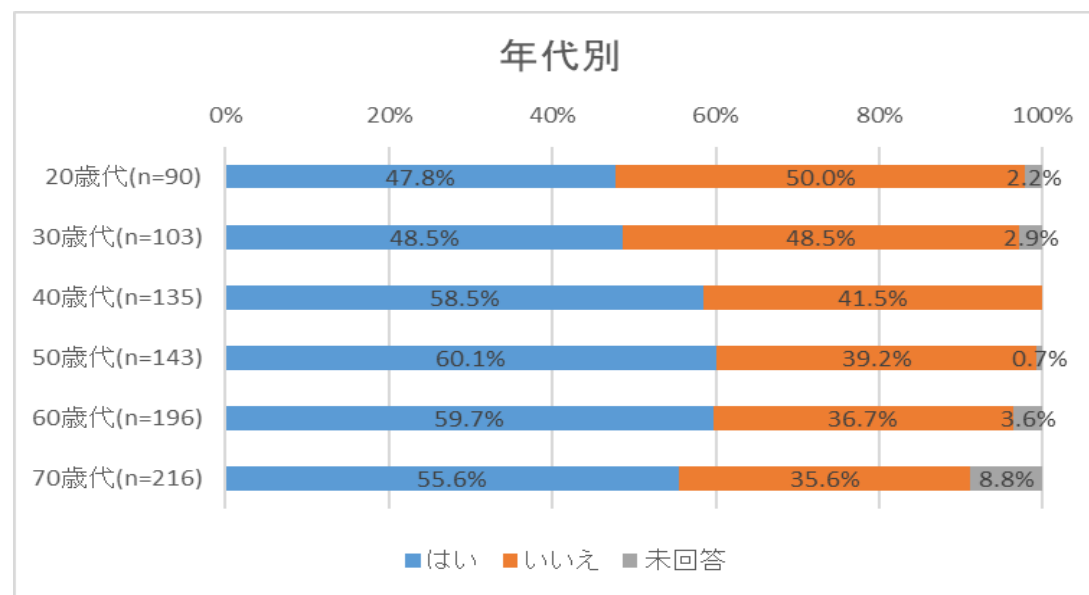
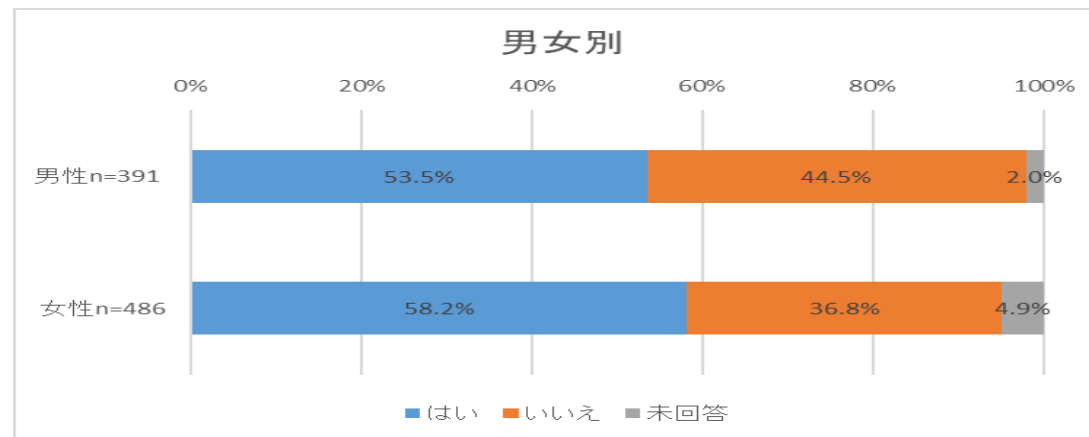


### 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

#### (4) 過去1年間に歯科検診を受けましたか

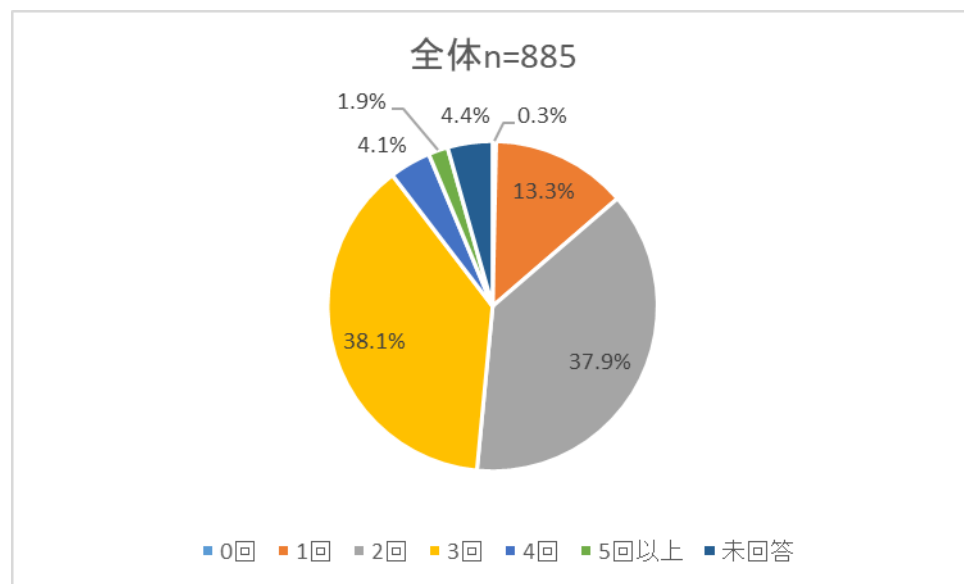


- 歯科検診を受診したと回答した人は、全体で56.0%となっている。
- 年代別では、20歳代、30歳代の受診の割合がやや低い。

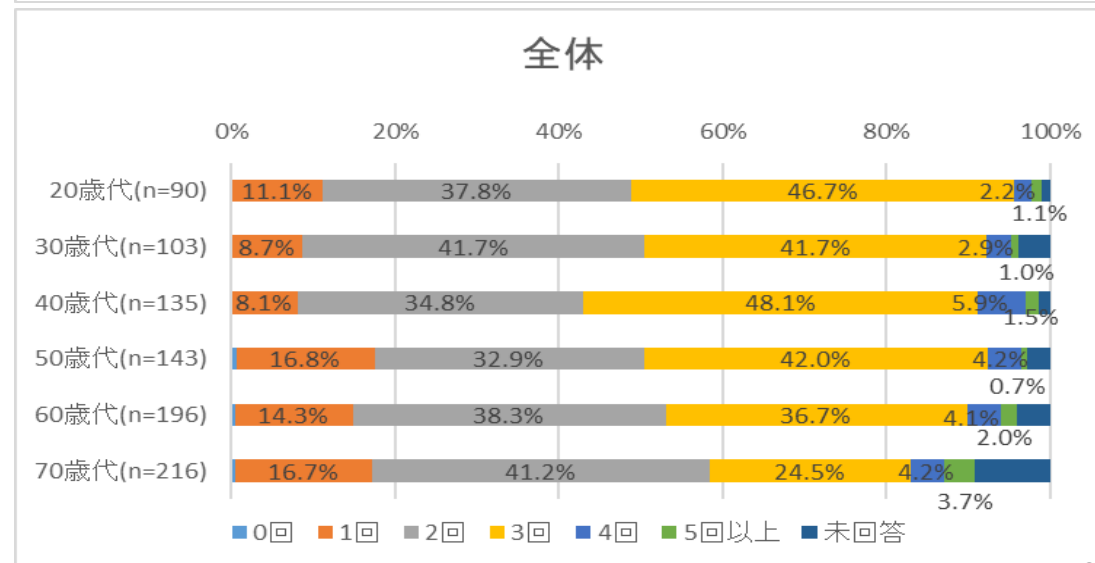
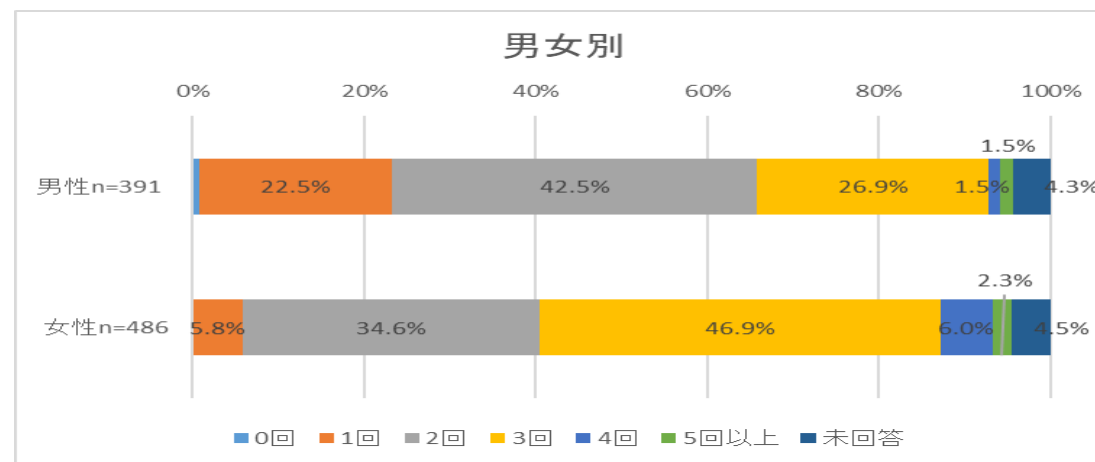


# 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

## (5) 歯みがきは、1日何回していますか



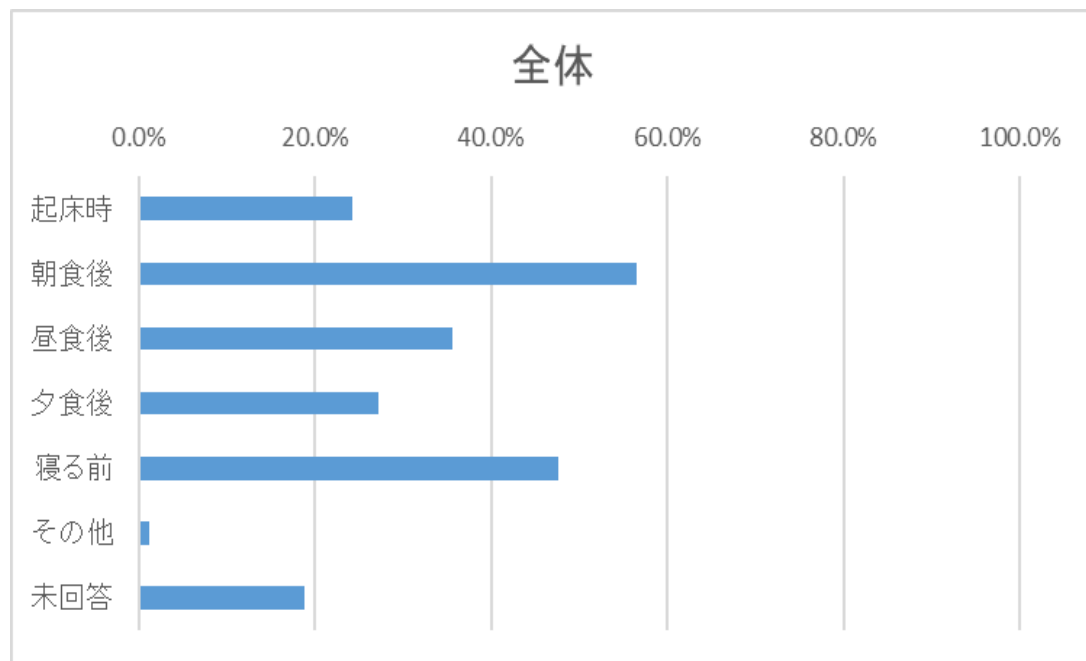
- 全体では、3回が38.1%で最も高く、次いで2回37.9%、1回13.3%の順となっている。
- 男女別では、3回と回答した男性は26.9%、女性は46.9%で女性の方が割合が高い。



### 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

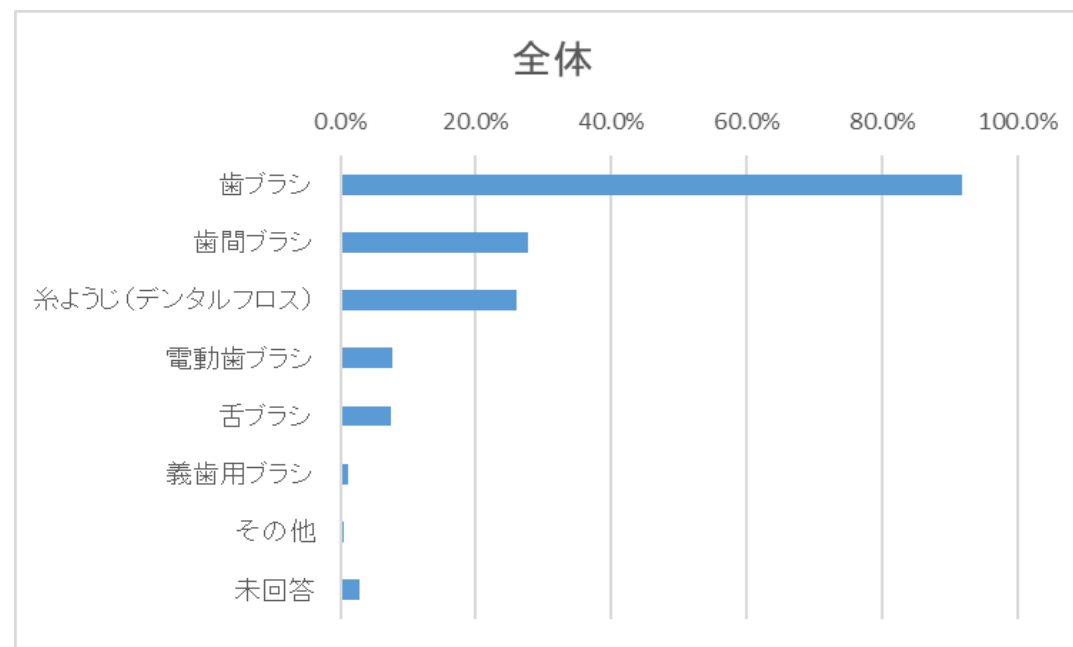
#### (6) 歯みがきは、いつしていますか

- 朝食後と回答した割合が最も高く、次いで、寝る前、昼食後となっている。



#### (7) 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)

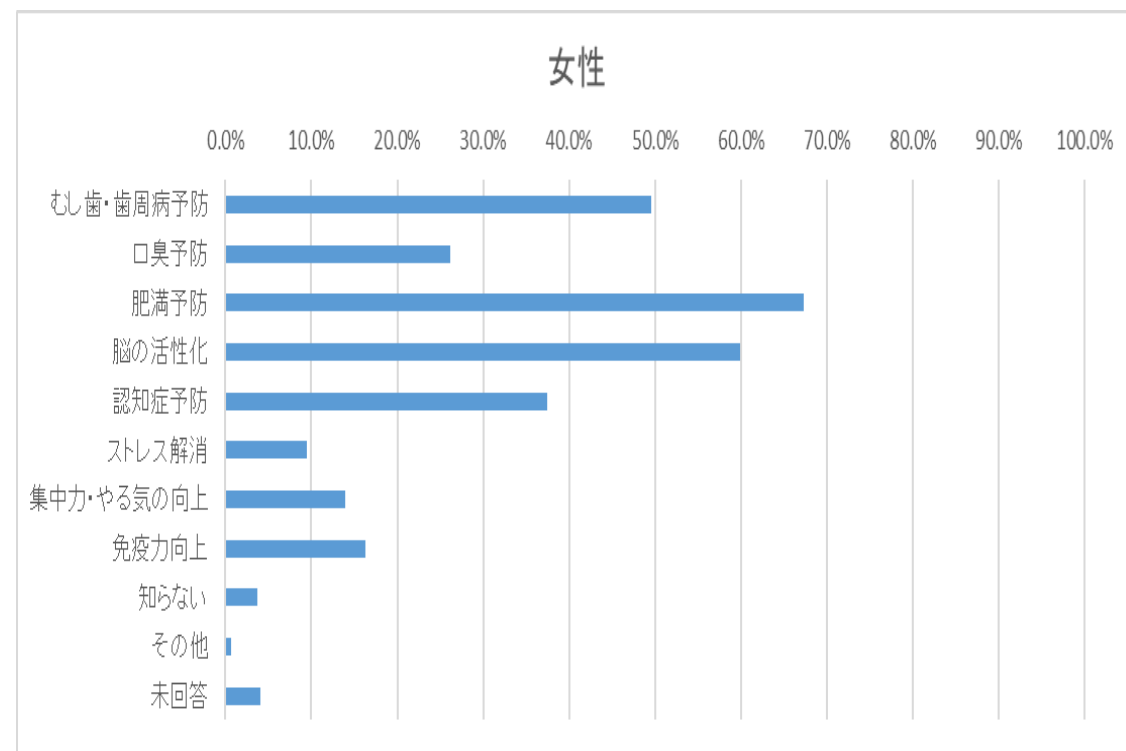
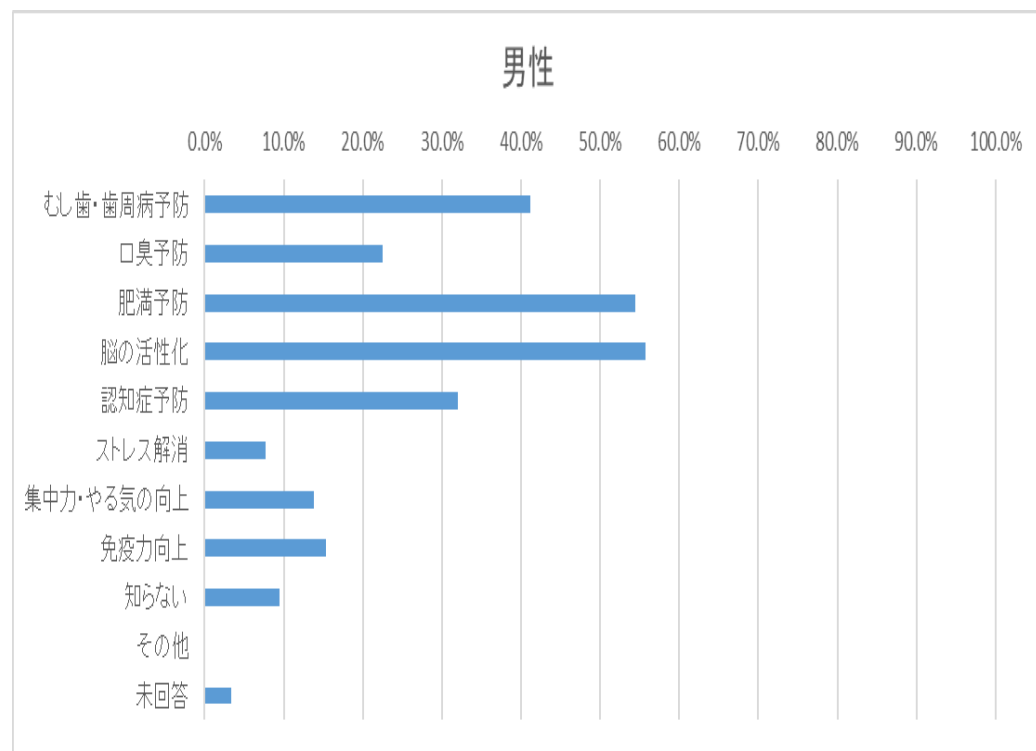
- 歯ブラシと回答した割合が最も高く、次いで歯間ブラシ、糸ようじ(デンタルフロス)となっている。歯ブラシ以外を使用している割合は低い。



### 3 調査結果 (7) 歯・口腔の健康について

(8) 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)

- 男性は、脳の活性化と回答した割合が最も高く、次いで肥満予防、むし歯・歯周病予防、認知症予防の順となっている。
- 女性は、肥満予防と回答した割合が最も高く、次いで脳の活性化、むし歯・歯周病予防、認知症予防の順となっている。



# 4 資料(調査票)

## 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. 明浜地区 2. 宇和地区 3. 野村地区 4. 城川地区 5. 三瓶地区

問2:性別を教えてください。

1. 男 2. 女 3. 回答しない

問3:年齢を教えてください。(令和7年4月1日時点)

1. 20~29歳 2. 30~39歳 3. 40~49歳 4. 50~59歳 5. 60~64歳  
6. 65~69歳 7. 70歳以上

問4:現在の職業を教えてください。

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・主夫 6. 学生 7. 無職 8. その他( )

問5:あなたの同居している家族構成を教えてください。

1. 単身 2. 夫婦のみ 3. 親子(2世代) 4. 親・子・孫(3世代) 5. その他

## 健康についておたずねします

問6: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7:過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、がん検診、及び人間ドック)を受けたことがありますか。

1. ある(問7-1へ) 2. ない(問7-2へ)

問7-1:「1. ある」方は、どのような機会に健診を受けましたか。

1. 市が実施した健診 2. 勤め先または健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診  
3. 学校が実施した健診 4. 人間ドック(1~3以外の健診で行うもの)  
5. その他( )

問7-2:「2. ない」方は、受けていない理由を教えてください。(複数回答可)

1. 健康なので受けない 2. 医療機関に通院中 3. 忙しくて都合がつかない  
4. 費用がかかる 5. 結果が不安、病気が見つかること怖い  
6. 身近な場所で実施していない 7. 健(検)診を実施していることを知らなかった  
8. その他( )

問8: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 2. 受診していない

問8-1:「1. 受診した」方は、何の病気で受診しましたか。(複数回答可)

1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 脂質異常症 4. 心臓病 5. 脳出血・脳梗塞  
6. 透析・腎臓病 7. 骨・関節疾患 8. 婦人科疾患 9. 歯科疾患  
10. 心療内科・精神科疾患 11. その他( )

問9:身長・体重をご記入ください。

身長( )cm 体重( )kg

問10:自分のBMI(体格指数)を知っていますか。

1. 知っている 2. 知っているが意味は知らない 3. 知らない

問11:家庭で血圧測定をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問12: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。(複数回答可)

市からの情報発信

1. 広報誌 2. ホームページ 3. 公式LINE 4. ケーブルテレビ 5. その他( )

市以外の情報発信

1. 新聞 2. テレビ・ラジオ 3. 雑誌・書籍 4. ポスター・広告 5. 広報誌 6. 病院・医院  
7. 薬局 8. インターネット・SNS 9. 口コミ 10. その他( )

## 運動についておたずねします

問13:1日延べ30分以上の運動(農作業などを除く)をすることが、週2回以上ありますか。(歩くなどの軽い運動も含む)

1. ある 2. ない

問13-1:「1. ある」方は、運動の種類を教えてください。(複数回答可)

1. ウォーキング 2. ジョギング 3. 体操 4. ダンス 5. 球技 6. 水中運動  
7. ゲートボール・グランドゴルフ・クワッケー 8. その他( )

問14:1日10分以上、週1~2回以上「ながら運動」やストレッチなどを行っていますか。

(※「ながら運動」とは仕事や家事などをしながら、意識的に体を動かす運動のことです。)

1. している 2. していない

問15:日常生活の中で、歩いて10分程度の距離なら、車などを使わず歩きますか。

1. いつも歩く 2. ととき歩き 3. ほとんど歩かない

問16:自分を運動不足と思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問17:「元氣だ!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

問17-1:「1. よく知っている」方は、「元氣だ!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18:フレイル(高齢者虚弱)ということばを知っていますか。

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

## 食生活についておたずねします

問19: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

# 4 資料(調査票)

問20:朝食を食べますか。

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

問20-1:「2, 3, 4, 5」と回答された方は、食べない理由を教えてください。(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21:減塩や薄味を実行していますか。

1. している 2. していない

問21-1:「1. している」方は、具体的に実行している内容を教えてください。(複数回答可)

1. 薄味にしている 2. 酢やレモン等の果汁を利用 3. だしをとる 4. 漬物は控える  
5. むやみに調味料をかけない 6. 加工食品は控える 7. 減塩調味料を利用している  
8. その他( )

問21-2:「2. していない」方は、理由を教えてください。(複数回答可)

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

問22: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23:1日に野菜料理を5皿(1皿70g)食べることを目標としています。あなたは何皿野菜料理を食べていますか。 ※1皿70g=小鉢1皿分、生野菜なら片手で軽く1杯分程度

1. 0皿 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿 6. 5皿以上

問24: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)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25:朝食・夕食を家族(友達や友人も含む)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26:食育に関心がありますか。

1. ある 2. どちらかといえばある 3. あまりない 4. わからない

問27:西予市産地産の日を知っていますか。(毎週金曜日が西予市産地産の日です。)

1. 知っている 2. 知らない

問28:地場産物を利用していますか。

1. 利用している 2. 利用していない

問29:西予市のホームページやLINEでレシピ等の掲載があれば、参考にしますか。

1. 参考にする 2. 参考にしない

**休養とこころの健康についておたずねします**

問30: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

問31: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32: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. 特になし

問33: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34: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. 仕事関係 8. その他( )

問35: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36:心の悩みを抱えた場合、相談できる機関があることを、知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問36-1:「1. はい」の方は、知っている相談機関に○をつけてください。

1. 医療機関 2. 市役所 3. 保健所 4. 地域包括支援センター  
5. 民間の相談窓口 6. 民生児童委員 7. その他( )

**お酒についておたずねします**

問37: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)

問37-1:「1, 2, 3, 4, 5」と回答された方の飲酒日の1日当たりの飲酒量は、日本酒に換算してどれくらいですか。(日本酒1合の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml))

1. 1合未満 2. 1~2合 3. 2~3合 4. 3合以上

問38:飲酒の適量は、1日に日本酒換算で1合程度ということを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

**たばこについておたずねします**

問39: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

問39-1:「2. 吸っている」方は、1日平均何本吸いますか。

( )本/日

問39-2:「2. 吸っている」方は、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

## 4 資料(調査票)

問40:日常生活で受動喫煙の機会がありますか。(受動喫煙とは、本人が喫煙してなくても、他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸わされてしまうことです。)

1. ある 2. ない

問40-1:「1. あり」方は、頻度を教えてください。

1. ほぼ毎日 2. 週に数回程度 3. 週1回程度 4. 月1回以下

問41: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. 気管支炎 3. 心臓病 4. 脳卒中 5. 胃潰瘍 6. 妊娠に関する異常  
7. 歯周病 8. 糖尿病 9. COPD(慢性閉塞性肺疾患) 10. 知らない

**歯・口腔の健康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42: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43: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。)

( )本

問44: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45:過去1年間に歯科検診を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

問46: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47: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)

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48: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

◎健康づくりに関して、ご意見があれば記入してください。

ご協力ありがとうございました。

## 5 第2次健康づくり計画評価指標(アンケート分)のまとめ (運動)

「ながら運動」や「ストレッチ体操」などを実施している人の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価    |
|----------|----------|--------|--------|-----|-------|
| 20～64歳男性 | -        | 22.3%  | 42.1%  | 30% | 達成    |
| 20～64歳女性 | -        | 43.5%  | 43.8%  | 50% | かわらない |

10分程度の距離なら歩く人の割合(いつも歩く+ときどき歩く)

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価   |
|----------|----------|--------|--------|-----|------|
| 20～64歳男性 | 64.5%    | 63.8%  | 65.4%  | 70% | 改善傾向 |
| 20～64歳女性 | 65.1%    | 66.9%  | 56.2%  | 70% | 悪化   |

運動不足を感じている人の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価    |
|----------|----------|--------|--------|-----|-------|
| 20～64歳男性 | 62.3%    | -      | 57.1%  | 50% | 改善傾向  |
| 20～64歳女性 | 74.6%    | -      | 74.8%  | 50% | かわらない |

## 5 第2次健康づくり計画評価指標(アンケート分)のまとめ (運動)

「元気だ！せいよ体操」を知っている人の割合

|        | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価 |
|--------|----------|--------|--------|-----|----|
| 20～64歳 | -        | 9.2%   | 5.0%   | 15% | 悪化 |

「元気だ！せいよ体操」を実践している人の割合(毎日・週3回以上・週1～2回)

|        | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標 | 評価 |
|--------|----------|--------|--------|----|----|
| 20～64歳 | -        | 0.8%   | 0.2%   | 5% | 悪化 |

## 5 第2次健康づくり計画評価指標(アンケート分)のまとめ (食生活)

### 朝食欠食者の割合

|        | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価    |
|--------|----------|--------|--------|-----|-------|
| 20～64歳 | 22.6%    | 29.5%  | 34.2%  | 15% | 悪化    |
| 20歳代男性 | 55.3%    | 55.2%  | 54.3%  | 35% | かわらない |
| 20歳代女性 | 35.7%    | 48.9%  | 57.7%  | 25% | 悪化    |

### 減塩実行者の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価   |
|----------|----------|--------|--------|-----|------|
| 20～64歳男性 | 28.0%    | 25.8%  | 31.4%  | 40% | 改善傾向 |
| 20～64歳女性 | 47.3%    | 44.8%  | 38.5%  | 60% | 悪化   |

## 5 第2次健康づくり計画評価指標(アンケート分)のまとめ (休養・こころ)

睡眠確保のためのアルコールを使用している人の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標  | 評価    |
|----------|----------|--------|--------|-----|-------|
| 20～64歳男性 | 12.5%    | 16.2%  | 12.9%  | 10% | かわらない |
| 20～64歳女性 | 2.6%     | 2.7%   | 5.6%   | 2%  | 悪化    |

生きがいを感じている人の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標   | 評価   |
|----------|----------|--------|--------|------|------|
| 20～64歳男性 | 91.3%    | 90.9%  | 95.8%  | 100% | 改善傾向 |
| 20～64歳女性 | 94.1%    | 95.2%  | 97.2%  | 100% | 改善傾向 |

ストレスを解消する手段を持っている人の割合

|          | H26計画策定時 | R1中間評価 | R7最終評価 | 目標         | 評価 |
|----------|----------|--------|--------|------------|----|
| 20～64歳男性 | 86.2%    | 76.3%  | 82.1%  | 計画策定時より増やす | 悪化 |
| 20～64歳女性 | 91.7%    | 87.5%  | 88.1%  | 計画策定時より増やす | 悪化 |

## 5 第2次健康づくり計画評価指標(アンケート分)のまとめ

### 【目標達成項目】

- ・「ながら運動」や「ストレッチ体操」をしている人の割合（男性）

### 【目標は達成していないが改善傾向】

- ・10分程度の距離なら歩く人の割合（男性）
- ・運動不足を感じている人の割合（男性）
- ・減塩実行者の割合（男性）
- ・生きがいを感じている人の割合（男女）