
【健康あきたかた中間評価（別冊資料）】

健康づくりについての市民アンケート調査

－ 報告書 －

平成24年3月

広島県 安芸高田市

～ 目 次 ～

I 調査の概要	1
II 回答者の属性	4
1. 性別	4
2. 年齢	4
3. 職業	5
4. 家族構成	6
5. 健康保険等の種類	7
III 調査結果	8
【1】健康状態や運動習慣について	8
1. 現在の健康状態	8
2. 現在治療中の病気	10
3. 身長・体重	13
(1) 身長	13
(2) 体重	14
(3) BMI 値	15
4. 運動（散歩も含む）の有無	18
5. 行っている運動（スポーツ）の種類	20
6. 運動（スポーツ）をしている理由	23
7. 運動（スポーツ）をしていない理由	25
8. 今後の運動について	27
9. 運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援	28
【2】健康診断などについて	30
1. 最近1年間に受けた健康診断など	30
2. 健康診断による生活習慣の改善	33
3. 健康診断を受けなかった理由	34
4. 「乳がんの自己検診法」についての認知	36
5. 「かかりつけ医」の有無	37
【3】喫煙・飲酒について	38
1. 喫煙状況	38
2. 禁煙意向	40
3. たばこをやめたきっかけ	42
4. 受動喫煙の害の認知	43
5. 安芸高田市内「禁煙支援外来」の認知	44
6. 飲酒状況	45
【4】歯の健康について	47
1. 歯磨きをする回数	47
2. 歯や口の中のことで気になる症状や困っていること	49
3. 歯の健康について気をつけていること	51

【5】食生活などについて	54
1. 自分の食生活について	54
2. 朝食摂取状況	55
3. 朝食の内容	57
(1) 朝食でよく食べる主食	57
(2) 朝食でよく食べるおかず類（主菜・副菜）	58
4. 朝食を食べない理由	60
5. 緑黄色野菜の摂取状況	62
6. いろいろな食品を食べること	63
7. 味の好み	65
8. 自分の食生活の問題点	67
9. 「食育」という言葉の認知	70
10. 「食育」への関心	71
11. 「食育」に関心があるの理由	72
【6】こころの健康づくりについて	74
1. 最近1カ月間の不満、悩み、苦労、ストレスの有無	74
2. ストレスの要因	76
3. 不満、悩み、苦労、ストレスなどの軽減	78
4. ストレスの相談先	80
5. 睡眠の充足度	82
6. 睡眠剤などの使用	84
7. 自殺予防対策への関心	86
8. 自殺に対する意識	87
9. 自殺を減らすために必要と思う施策	88
【7】健康づくりについて	90
1. 『健康増進計画～健康あきたかた21～』の認知	90
2. 安芸高田市の健康づくりについての意見・提案など	91
資料：調査票	104

I 調査の概要

【調査の目的】

安芸高田市では、市民の主体的な健康づくりを支援するために平成 19 年に「健康あきたかた 21」を策定し、この計画に基づき事業を進めている。このたび、本計画の中間見直しをするため、市民の生活習慣を中心とした健康に関する考え方等を調査し、計画づくりの基礎資料とすることを目的として実施した。

【調査地区】

安芸高田市全域

【調査対象】

本市に居住する 20 歳以上 84 歳までの男女

【対象者抽出方法】

住民基本台帳による無作為抽出

【調査方法】

郵送配布、郵送回収

【調査期間】

平成 23 年（2011 年）8 月 12 日（金）～8 月 26 日（金）

【回収結果】

配布数 ----- 2,600 件

有効回収数 ----- 1,231 件

有効回収率 ----- 47.3%

地区別回収状況（上段：回答件数、下段：構成比%）

合計	吉田町	八千代町	美土里町	高宮町	甲田町	向原町	無回答
1231	484	135	131	149	167	159	6
100.0	39.3	11.0	10.6	12.1	13.6	12.9	0.5

※「問3. 居住地区」回答結果より

参考／前回調査（平成17年7月実施）の地区別回収状況（上段：回答件数、下段：構成比%）

合計	吉田町	八千代町	美土里町	高宮町	甲田町	向原町	無回答
1416	441	169	153	184	223	230	16
100.0	31.1	11.9	10.8	13.0	15.7	16.2	1.1

【調査項目】

回答者の属性	
問 1	性別
問 2	年齢
問 4	職業
問 5	家族構成
問 15	健康保険等の種類
健康状態や運動習慣について	
問 6	現在の健康状態
問 7	現在治療中の病気
問 8	身長・体重
問 9	運動（散歩も含む）の有無
問 10	行っている運動（スポーツ）の種類
問 11	運動（スポーツ）をしている理由
問 12	運動（スポーツ）をしていない理由
問 13	今後の運動について
問 14	運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援
健康診断などについて	
問 16	最近 1 年間に受けた健康診断など
問 17	健康診断による生活習慣の改善
問 18	健康診断を受けなかった理由
問 19	「乳がんの自己検診法」についての認知
問 20	「かかりつけ医」の有無
喫煙・飲酒について	
問 21	喫煙状況
問 22	禁煙意向
問 23	たばこをやめたきっかけ
問 24	受動喫煙の害の認知
問 25	安芸高田市内「禁煙支援外来」の認知
問 26	飲酒状況
歯の健康について	
問 27	歯磨きをする回数
問 28	歯や口の中のことで気になる症状や困っていること
問 29	歯の健康について気をつけていること

食生活などについて	
問 30	自分の食生活について
問 31	朝食摂取状況
問 32	朝食の内容
問 33	朝食を食べない理由
問 34	緑黄色野菜の摂取状況
問 35	いろいろな食品を食べること
問 36	味の好み
問 37	自分の食生活の問題点
問 38	「食育」という言葉の認知
問 39	「食育」への関心
問 40	「食育」に関心があるの理由
こころの健康づくりについて	
問 41	最近 1 カ月間の不満、悩み、苦労、ストレスの有無
問 42	ストレスの要因
問 43	不満、悩み、苦労、ストレスなどの軽減
問 44	ストレスの相談先
問 45	睡眠の充足度
問 46	睡眠剤などの使用
問 47	自殺予防対策への関心
問 48	自殺に対する意識
問 49	自殺を減らすために必要と思う施策
健康づくりについて	
問 50	『健康増進計画～健康あきたかた 2 1 ～』の認知
問 51	安芸高田市の健康づくりについての意見・提案など

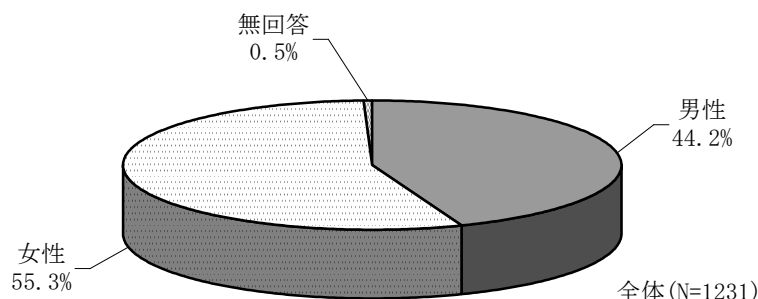
【報告書の見方について】

- (1) 集計は小数点以下第 2 位を四捨五入している。従って回答比率の合計は必ずしも 100%にならない場合がある。
- (2) 2 つ以上の回答を要する（複数回答）質問の場合、その回答比率の合計は 100%を超える場合がある。
- (3) 数表、図表、文中に示す N は、比率算出上の基数（標本数）である。全標本数ベースを示す「全体」を「N」、該当数ベースを「n」で標記している。
- (4) 図表中における年齢別などのクロス集計結果については、該当する属性等の設問に対する無回答者（例えば、年齢別でクロス集計する場合における年齢の無回答者）を除いて表記しているため、属性ごとの基数の合計と全体の基数は同じにならない場合がある。
- (5) 図表中においては見やすさを考慮し、回答割合が極端に少ない数値（例：0.0%、0.1%など）は図中では表記していない場合がある。
- (6) 設問によっては、平成 17 年 7 月に実施した「健康づくりについての市民アンケート」（以下「前回調査」と記す）との比較を掲載している。
- (7) この他、個別に参照事項がある場合は、本報告書の該当箇所に適宜記載した。

Ⅱ 回答者の属性

1. 性別

回答者の性別は「男性」が44.2%、「女性」が55.3%と、女性の割合が高くなっている。



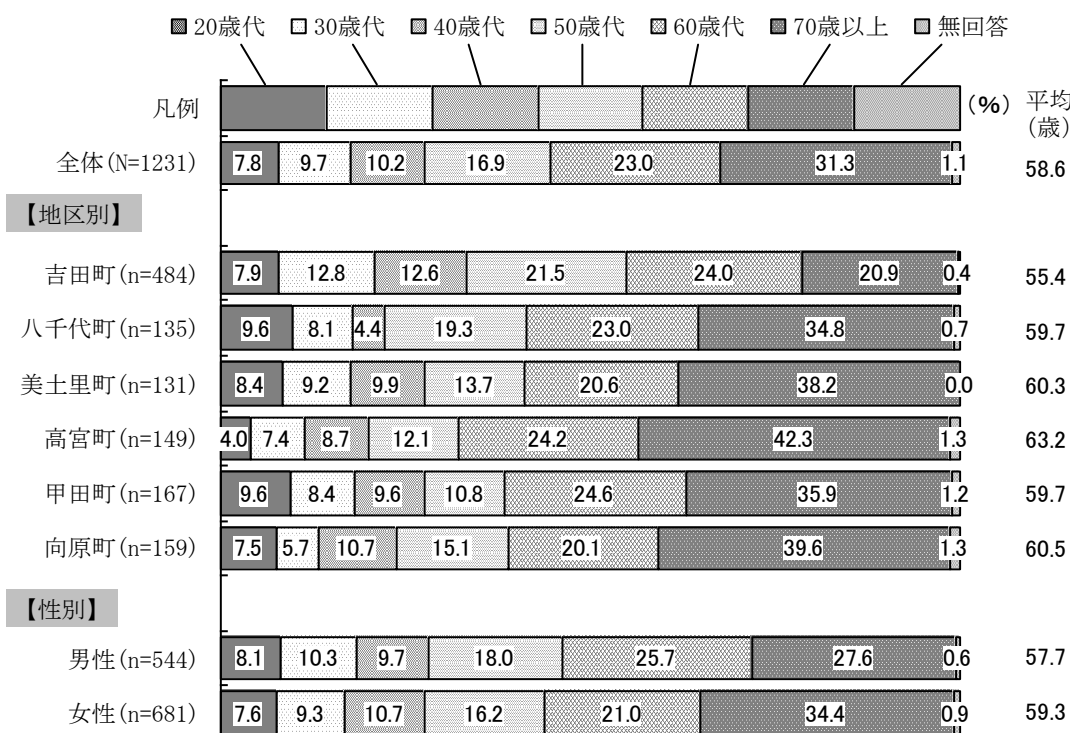
参考／前回調査との比較表（上段：回答件数、下段：構成比%）

	合計	男性	女性	無回答
今回調査	1231 100.0	544 44.2	681 55.3	6 0.5
前回調査	1416 100.0	635 44.8	767 54.2	14 1.0

2. 年齢

回答者の年齢は「70 歳以上」が 31.3%と最も高く、次いで「60 歳代」(23.0%)が続き、『60 歳以上 (合計)』で全体の過半数 (54.3%) を占めている。平均年齢は 58.6 歳となっている。

地区別でみると、高宮町では他の地区に比べ、高年齢層の割合がやや高くなっている。性別では、女性において「70 歳以上」の割合がやや高くなっている。



参考／前回調査との比較表（上段：回答件数、下段：構成比％）

	合計	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	無回答
今回調査	1231	96	119	126	208	283	385	14
	100.0	7.8	9.7	10.2	16.9	23.0	31.3	1.1
前回調査	1416	104	119	178	273	274	446	22
	100.0	7.3	8.4	12.6	19.3	19.4	31.5	1.6

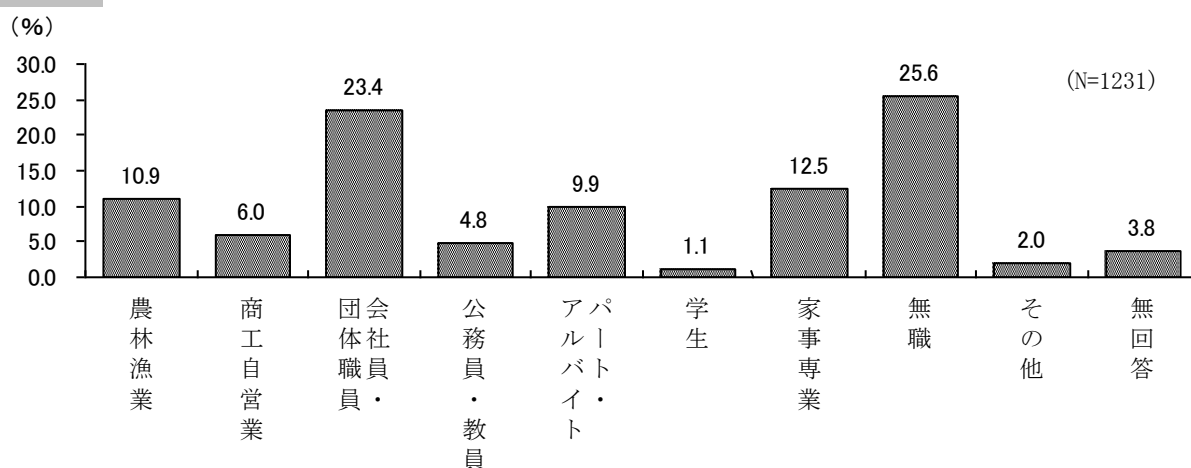
3. 職業

回答者の職業は「無職」の割合が25.6％と最も高く、次いで「会社員・団体職員」（23.4％）、「家事専業」（12.5％）、「農林漁業」（10.9％）の順となっている。

性別では、男性の場合、女性に比べ「会社員・団体職員」「農林漁業」の割合が高く、女性は「パート・アルバイト」「家事専業」が高くなっている。

年齢別では、70歳以上で「農林漁業」「無職」の割合が高くなっている。

【全体】



	農林漁業	商工自営業	団体社員・職員	公務員・教員	アパート・バイト	学生	家事専業	無職	その他	(%)
全体 (N=1231)	10.9	6.0	23.4	4.8	9.9	1.1	12.5	25.6	2.0	
性別										
男性 (n=544)	17.5	9.0	35.5	4.8	4.0	1.5	0.4	23.3	1.8	
女性 (n=681)	5.6	3.7	14.0	4.8	14.7	0.7	22.3	27.6	2.2	
年齢別										
20歳代 (n=96)	1.0	3.1	33.3	5.2	8.3	13.5	5.2	12.5	7.3	
30歳代 (n=119)	1.7	6.7	50.4	9.2	14.3	0.0	6.7	5.0	2.5	
40歳代 (n=126)	2.4	5.6	47.6	15.9	17.5	0.0	4.0	2.4	3.2	
50歳代 (n=208)	3.8	9.6	42.8	8.7	16.3	0.0	8.2	7.2	1.0	
60歳代 (n=283)	11.0	7.4	15.9	1.1	11.7	0.0	19.1	27.2	3.2	
70歳以上 (n=385)	22.9	3.6	0.3	0.3	1.8	0.0	16.9	51.4	0.0	

注：表中の「網掛け」は、各クロス集計（形態別、従業員規模別）において最も高い割合を示している。

（例／性別の場合、男性と女性を比べて割合が高いほうに、年齢別では各年齢層の間で最も割合が高い年齢に網掛けしている。）
但し、回答割合が10％未満の項目、及びn数が10未満の項目については網掛けしていない。

また「無回答」は表記から除外している。本報告書においては、以下同様とする。

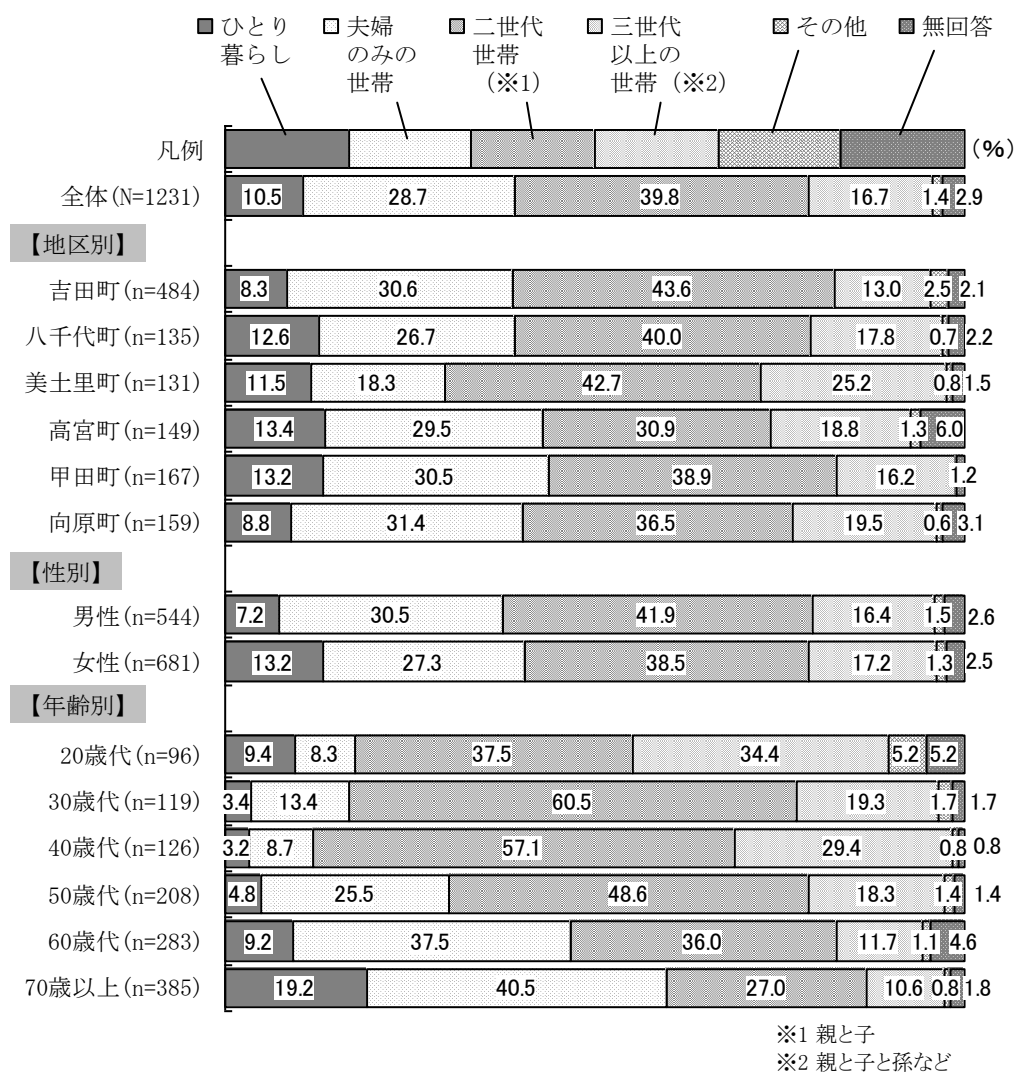
4. 家族構成

回答者の家族構成は、「二世世代世帯（親と子）」が39.8%と最も高く、次いで「夫婦のみの世帯」（28.7%）、「三世世代以上の世帯（親と子と孫など）」（16.7%）の順となっている。

地区別では、美土里町で「三世世代以上の世帯（親と子と孫など）」の割合が他の地区に比べやや高くなっている。

性別では、男性に比べて女性で「ひとり暮らし」がやや高くなっている。

年齢別でみると、30歳代、40歳代で他の年齢層に比べ「二世世代世帯（親と子）」の割合が高く、70歳以上では「ひとり暮らし」の割合が高くなっている。



参考／前回調査との比較表（上段：回答件数、下段：構成比%）

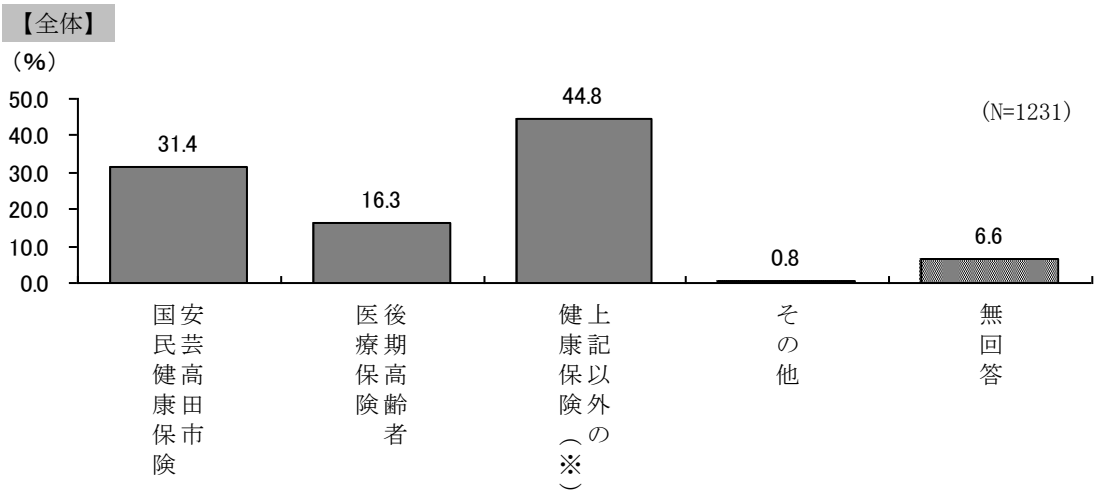
	合計	ひとり暮らし	夫婦のみの世帯	二世世代世帯	三世世代以上世帯	その他	無回答
今回調査	1231	129	353	490	206	17	36
	100.0	10.5	28.7	39.8	16.7	1.4	2.9
前回調査	1416	132	391	517	285	73	18
	100.0	9.3	27.6	36.5	20.1	5.2	1.3

5. 健康保険等の種類

加入している医療保険等の種類は、「健康保険（社会保険など健康保険協会や組合、共済組合の保険など）」が 44.8%と最も高く、次いで「安芸高田市国民健康保険」（31.4%）、「後期高齢者医療保険」（16.3%）の順となっている。

地区別では、吉田町で「健康保険（社会保険など健康保険協会や組合、共済組合の保険など）」、高宮町で「安芸高田市国民健康保険」の割合がそれぞれ他の地区に比べやや高くなっている。

性別では大きな差は目立たないが、年齢別では 60 歳代で他の年齢層に比べ「安芸高田市国民健康保険」の割合が高くなっている。



※社会保険など健康保険協会や組合、共済組合の保険など

		（％）			
		安芸高田市国民健康保険	後期高齢者医療保険	健康保険（社会保険など）	その他
全体 (N=1231)		31.4	16.3	44.8	0.8
地区別	吉田町 (n=484)	32.2	11.0	53.5	0.6
	八千代町 (n=135)	26.7	21.5	46.7	1.5
	美土里町 (n=131)	33.6	18.3	36.6	3.1
	高宮町 (n=149)	37.6	24.8	30.9	0.0
	甲田町 (n=167)	26.9	15.6	43.7	0.0
	向原町 (n=159)	30.2	20.1	39.0	0.6
性別	男性 (n=544)	31.4	14.0	47.2	0.9
	女性 (n=681)	31.6	18.4	43.2	0.7
年齢別	20歳代 (n=96)	30.2	0.0	64.6	1.0
	30歳代 (n=119)	13.4	0.0	84.9	0.0
	40歳代 (n=126)	11.9	0.0	84.9	1.6
	50歳代 (n=208)	18.3	0.0	79.3	1.9
	60歳代 (n=283)	59.7	0.0	35.0	0.7
	70歳以上 (n=385)	30.6	52.2	3.9	0.3

Ⅲ 調査結果

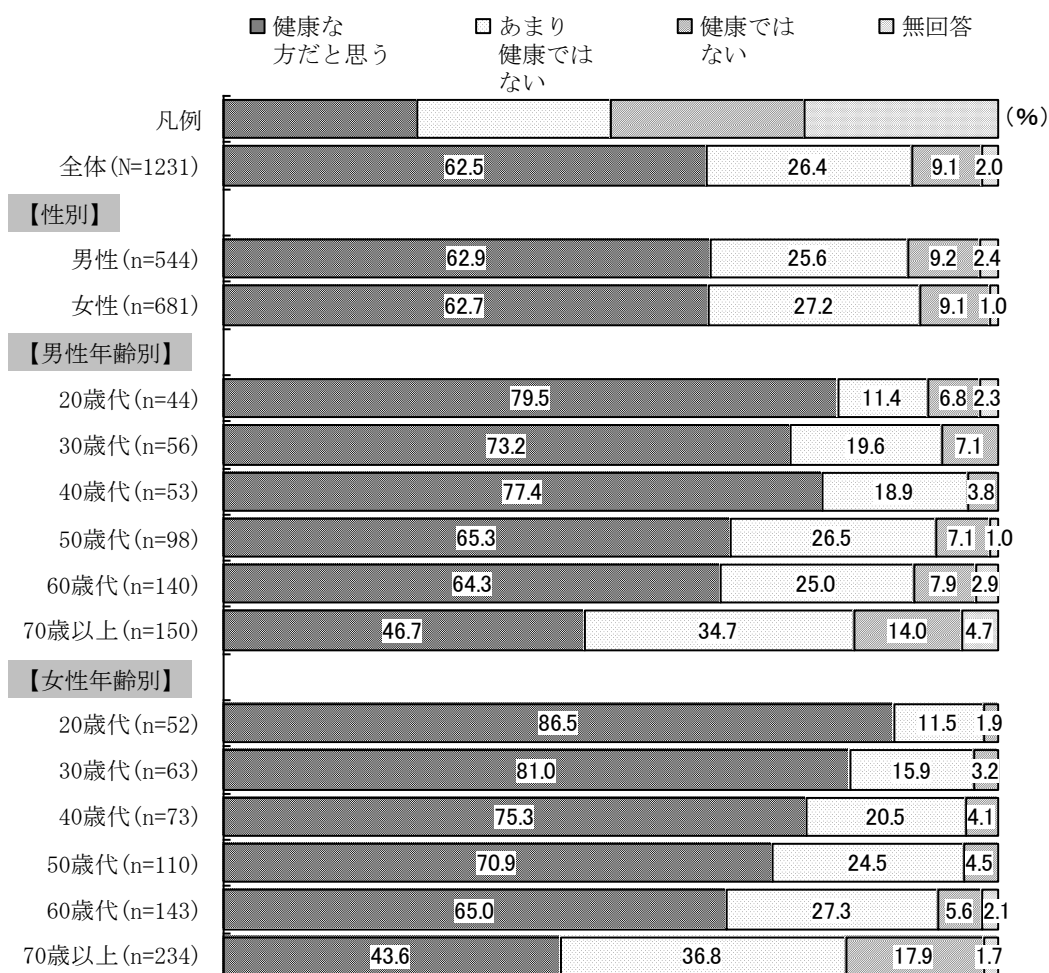
【1】健康状態や運動習慣について

1. 現在の健康状態

問6. あなたの、現在の健康状態についてお答えください。(○印 1 つ)

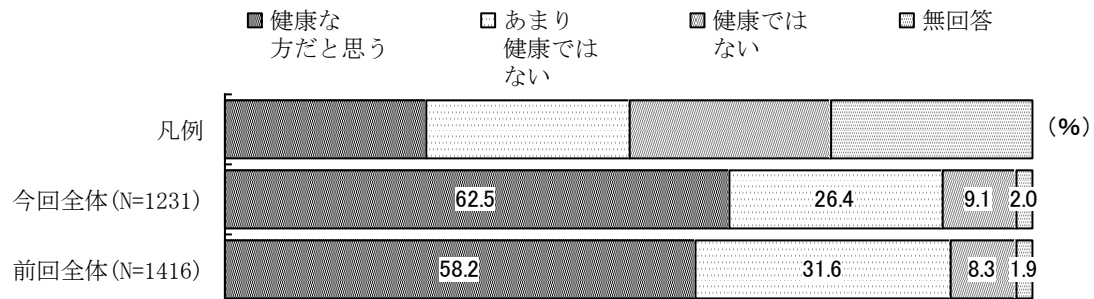
現在の健康状態については、「健康な方だと思う」が62.5%と最も高くなっている。一方、「あまり健康ではない」は26.4%、「健康ではない」は9.1%で、合計35.5%が『健康ではない（合計）』と回答している。

性別では大きな差は目立たないが、性・年齢別では男女ともに、おおむね年齢が上がるほど『健康ではない（合計）』の割合が高くなる傾向がみられる。



【前回調査との比較】

平成 17 年 7 月に実施した「健康づくりについての市民アンケート」（以下「前回調査」と記す）との比較をみると、現在の健康状態については、前回と比べて大きな差は目立たない。

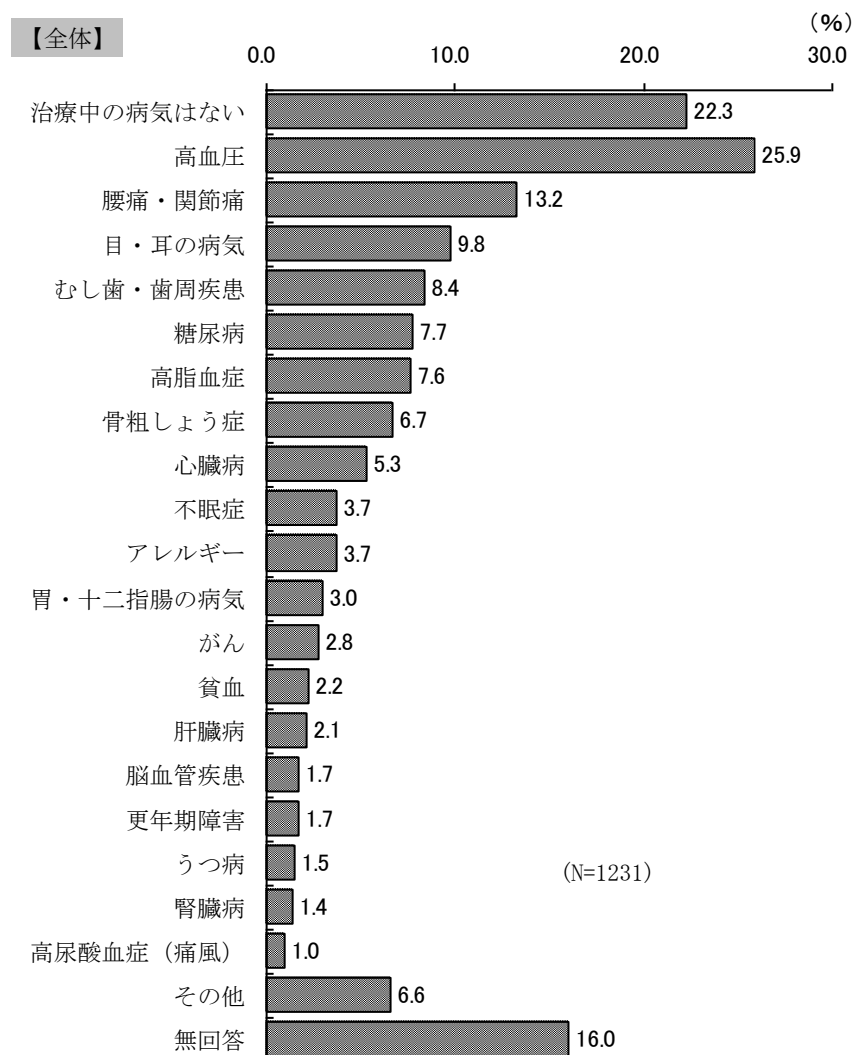


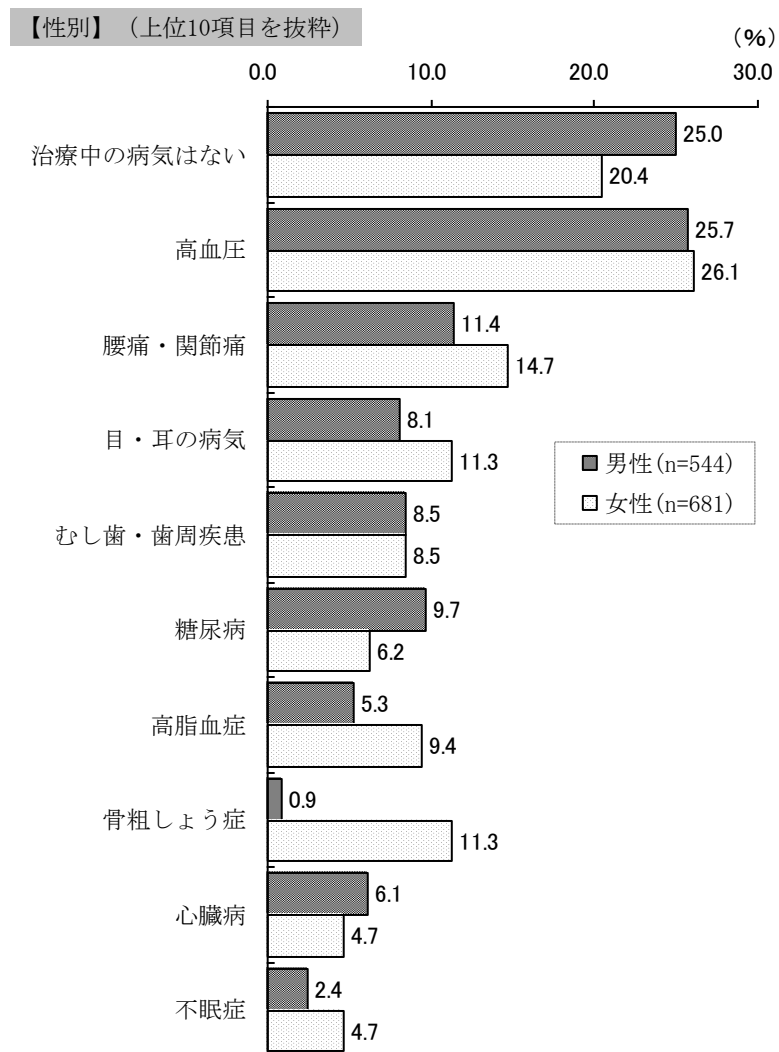
2. 現在治療中の病気

問7. あなたは、現在治療中の病気がありますか。(〇印いくつでも)

現在治療中の病気については、「治療中の病気はない」が 22.3%となっているが、治療中の病気としては「高血圧」が 25.9%で最も高く、次いで「腰痛・関節痛」(13.2%)、「目・耳の病気」(9.8%) の順となっている。

性別では、男性で「治療中の病気はない」、女性で「骨粗しょう症」の割合がそれぞれ高くなっている。



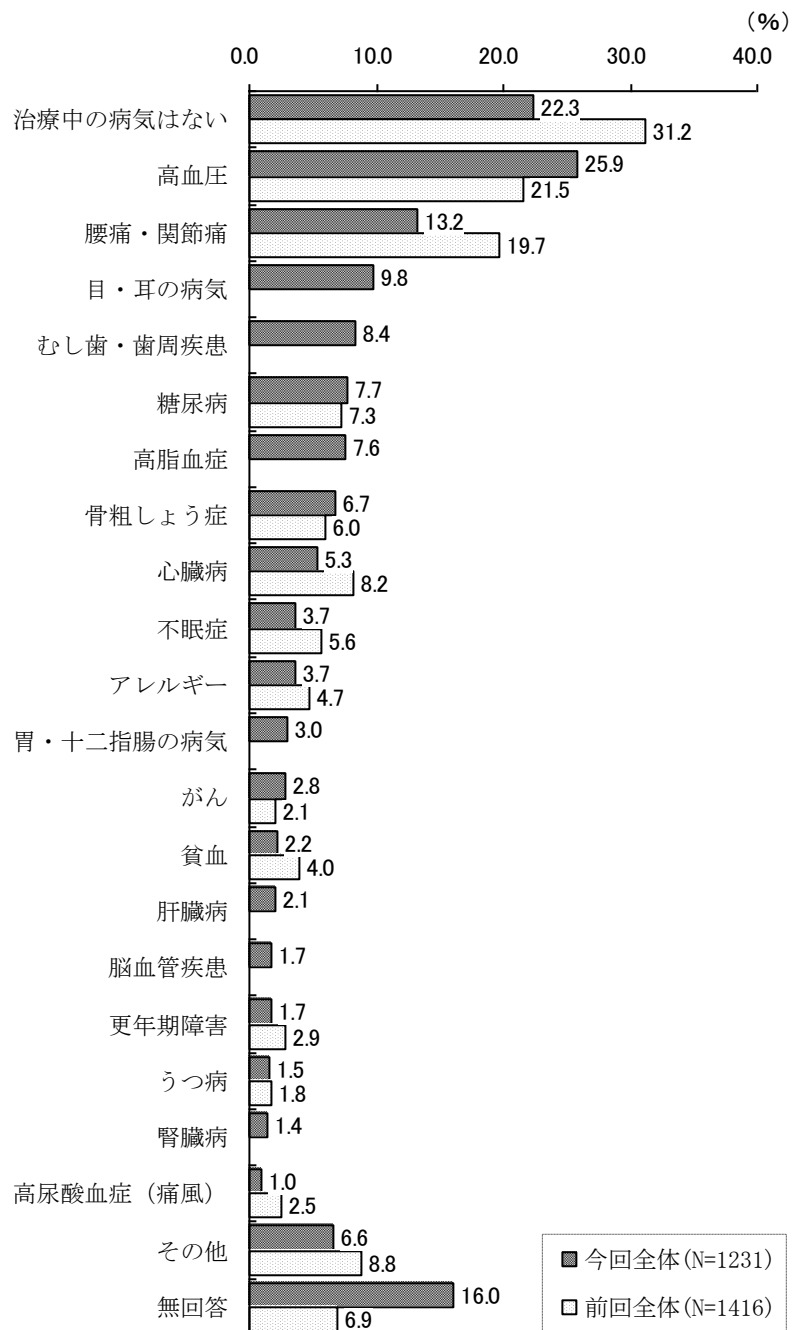


年齢別でみると、70歳以上で「高血圧」「腰痛・関節痛」「目・耳の病気」「骨粗しょう症」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

		(%)									
注：上位10項目を抜粋		治療中の病気はない	高血圧	腰痛・関節痛	目・耳の病気	むし歯・歯周疾患	糖尿病	高脂血症	骨粗しょう症	心臓病	不眠症
全体 (N=1231)		22.3	25.9	13.2	9.8	8.4	7.7	7.6	6.7	5.3	3.7
年齢別	20歳代 (n=96)	45.8	0.0	2.1	5.2	6.3	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0
	30歳代 (n=119)	35.3	0.8	4.2	1.7	8.4	0.0	0.8	0.0	0.8	1.7
	40歳代 (n=126)	45.2	6.3	6.3	3.2	6.3	0.0	3.2	0.0	0.8	1.6
	50歳代 (n=208)	23.1	21.6	8.7	3.4	6.7	4.8	9.6	2.4	3.4	2.4
	60歳代 (n=283)	16.6	33.2	10.2	9.2	10.2	12.7	12.7	3.9	4.9	5.7
	70歳以上 (n=385)	9.1	43.9	26.0	19.5	9.4	12.2	7.8	16.9	10.4	4.9

【前回調査との比較】

現在治療中の病気については、「治療中の病気はない」が前回に比べやや少なくなっている。



3. 身長・体重

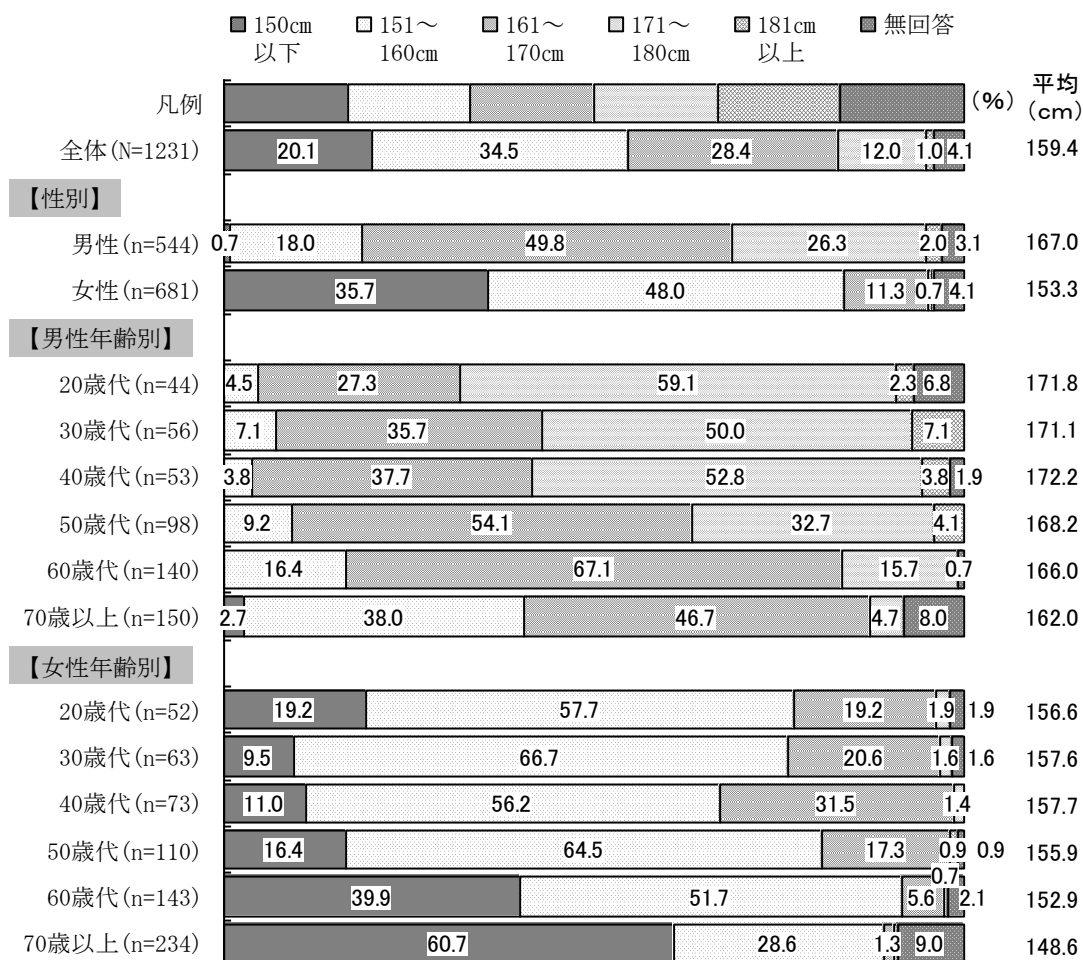
問8. あなたの、身長、体重をお答えください。

(1) 身長

身長については、「151～160 cm」の割合が34.5%と最も高く、次いで「161～170 cm」(28.4%)、「150 cm以下」(20.1%)の順となっている。平均身長は159.4 cmとなっている。

平均身長を性別でみると、男性で167.0 cm、女性で153.3 cmとなっている。

性・年齢別では、男性は70歳以上で「151～160 cm」、女性は70歳以上で「150 cm以下」の割合が他の年齢層に比べてそれぞれ高くなっている。

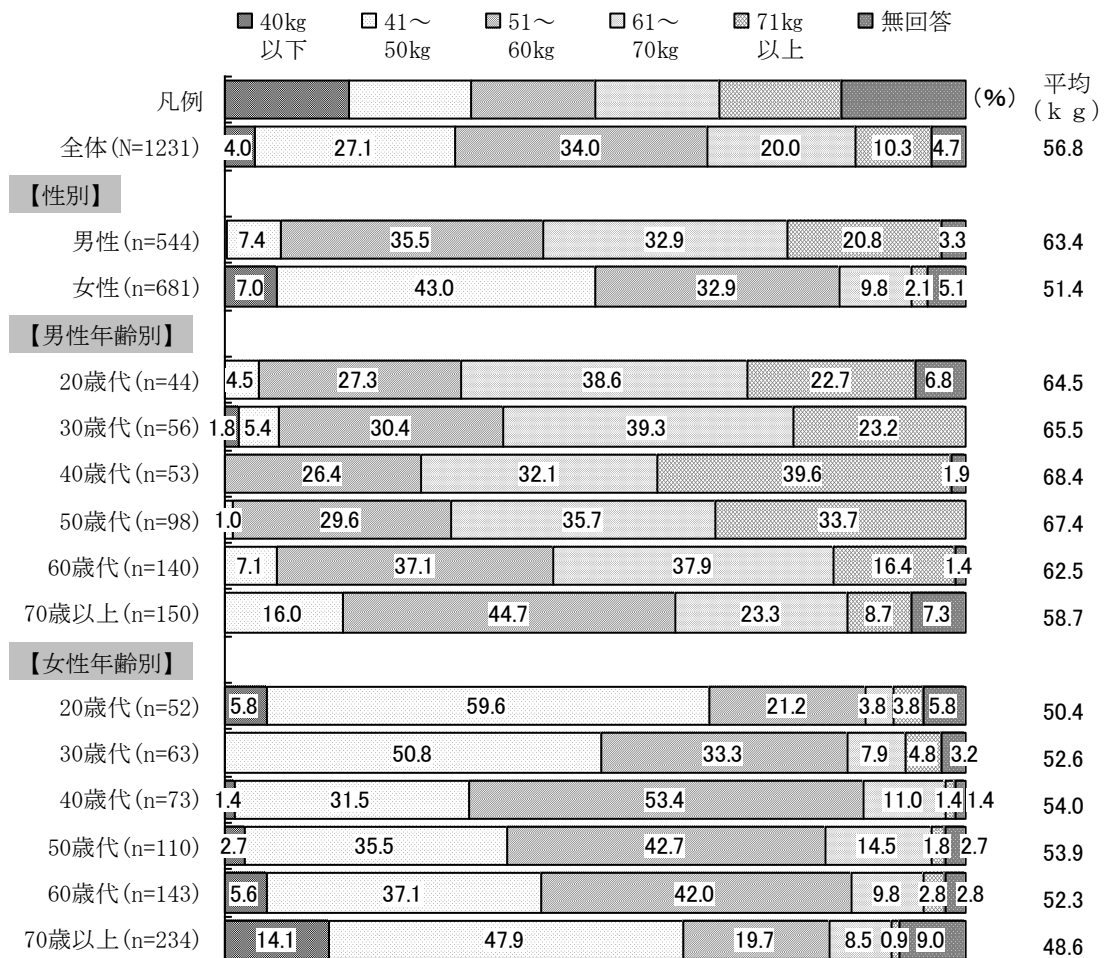


(2) 体重

体重については、「51～60 kg」が 34.0%と最も高く、次いで「41～50 kg」(27.1%)、「61～70 kg」(20.0%) の順となっている。平均体重は 56.8 kgとなっている。

平均体重を性別でみると、男性で 63.4 kg、女性で 51.4 kgとなっている。

性・年齢別では、男性は 70 歳以上で「51～60 kg」、女性は 20 歳代で「41～50 kg」の割合が他の年齢層に比べてそれぞれ高くなっている。

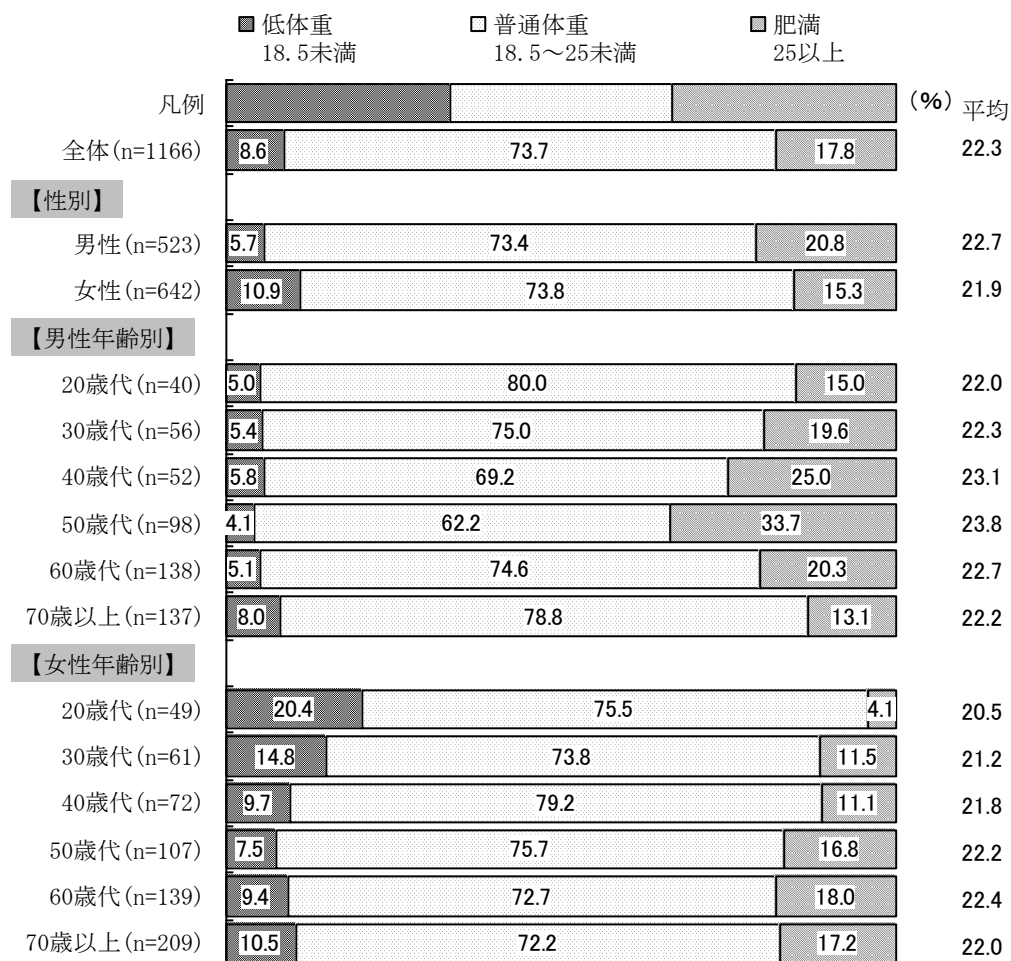


(3) BMI 値

BMI 値は、「普通体重（18.5～25 未満）」が 73.7%で最も高く、平均 BMI 値は 22.3 となっている。

平均 BMI 値を性別でみると、男性で 22.7、女性で 21.9 となっている。

性・年齢別では、男性は 50 歳代で「肥満（25 以上）」、女性は 20 歳代で「低体重（18.5 未満）」の割合が他の年齢層に比べてそれぞれ高くなっている。



※BMI について

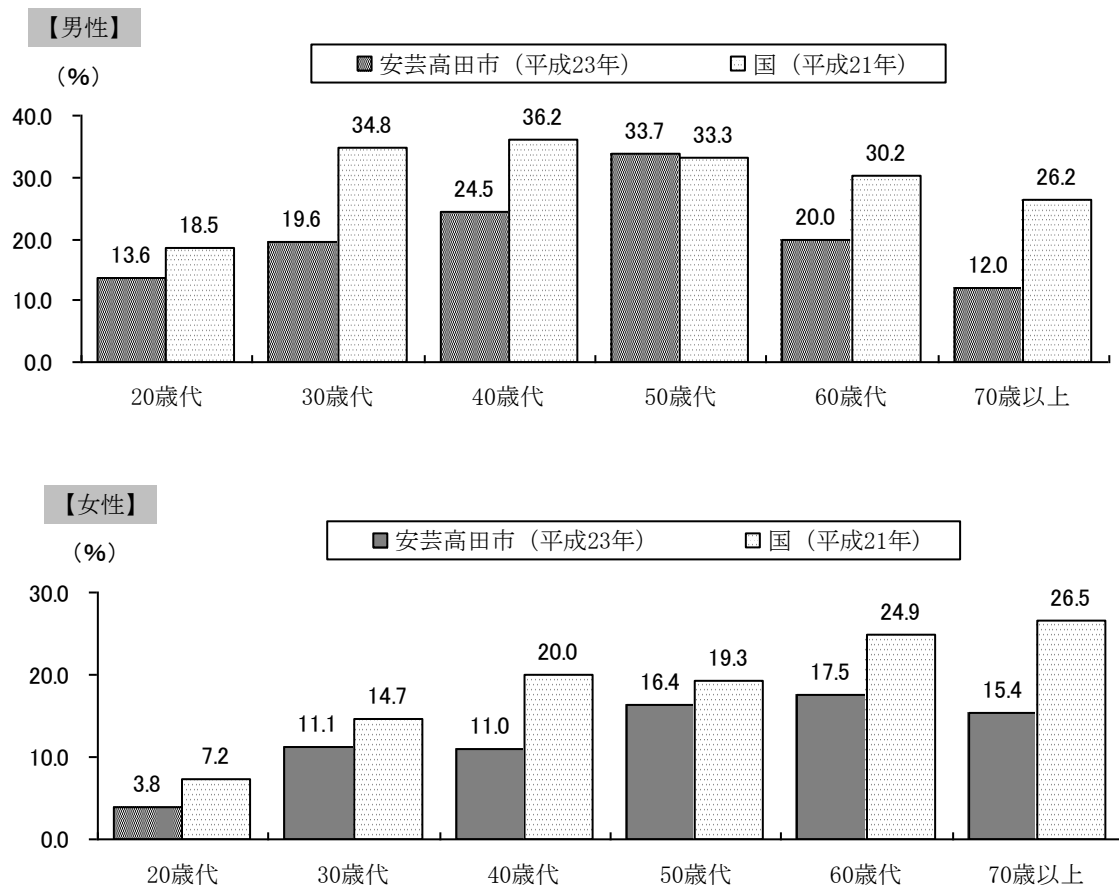
BMI (Body Mass Index) とは、日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会が平成 12 年（2000 年）に定めた肥満度の判定指標である。

BMI は「体重 kg / (身長 m)²」により算出し、「BMI < 18.5」の場合「低体重」、「18.5 ≤ BMI < 25」の場合「普通体重」、「BMI ≥ 25」の場合「肥満」として判定する。

【国の調査との比較】

（１）肥満の割合

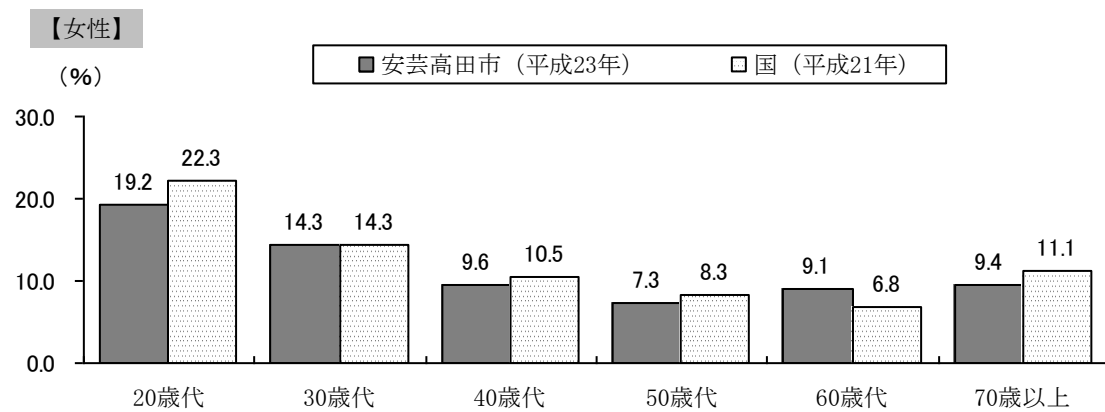
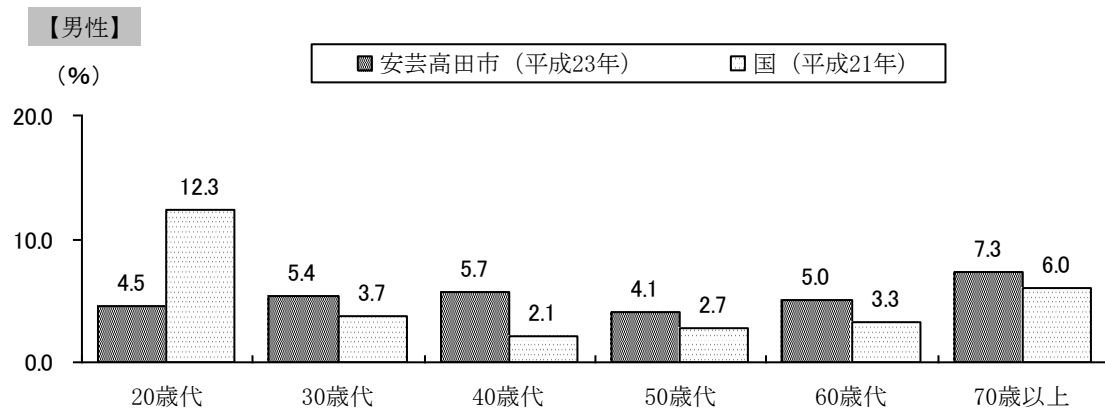
厚生労働省が平成 21 年に実施した「国民健康・栄養調査結果」（以下「国の調査」と表記）と比較すると、肥満の割合は、男性では 50 歳代を除く各年齢層で国を下回っており、特に 30 歳代、40 歳代、60 歳代では 10 ポイント以上少なくなっている。また、女性では全ての年齢層で国を下回っており、特に 70 歳以上で 10 ポイント以上少なくなっている。



注：国の調査と本市の調査では、設問内容が完全に一致しないため、参考値とする。また、基数（N、n）の表記は省略している（以下同様）。

(2) やせの割合

やせの者の割合は、男性では 30 歳以上の各年齢層で国を上回っている。また、女性では国と比べて大きな差は目立たない。



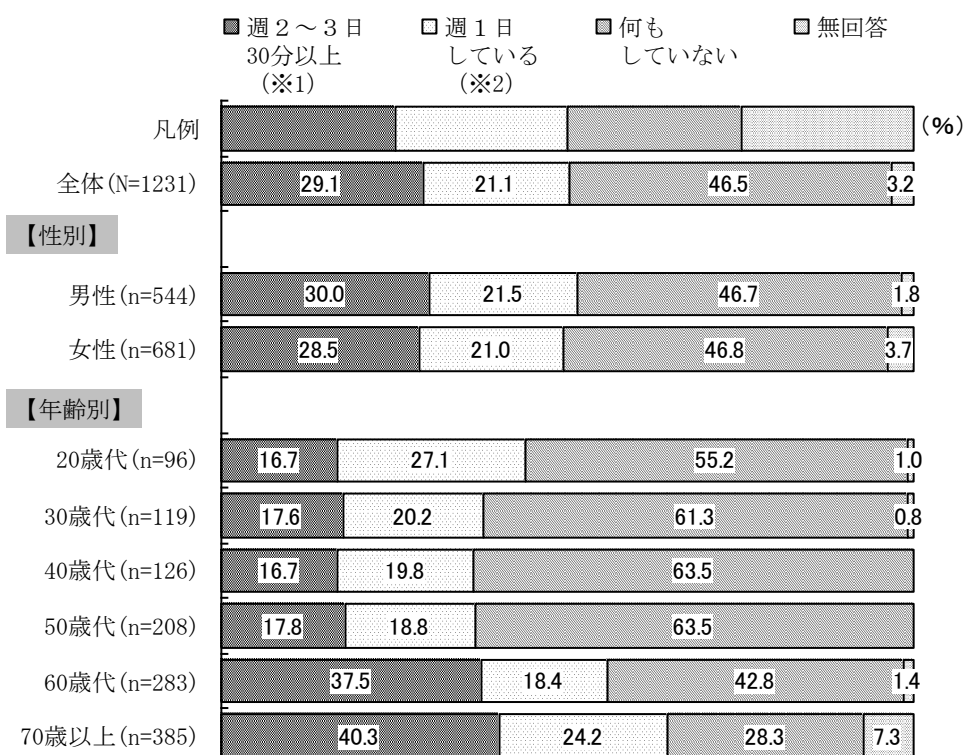
4. 運動（散歩も含む）の有無

問9. あなたはふだん、運動（散歩も含む）をしていますか。（○印1つ）

運動（散歩も含む）の有無については、「何もしていない」が46.5%と最も高く、次いで「週2～3日以上は、何らかの運動を30分以上している」（29.1%）、「週1日は何らかの運動をしている」（21.1%）の順となっている。

性別では大きな差は目立たない。

年齢別では60歳代以上で「週2～3日以上は、何らかの運動を30分以上している」の割合が高くなっている。

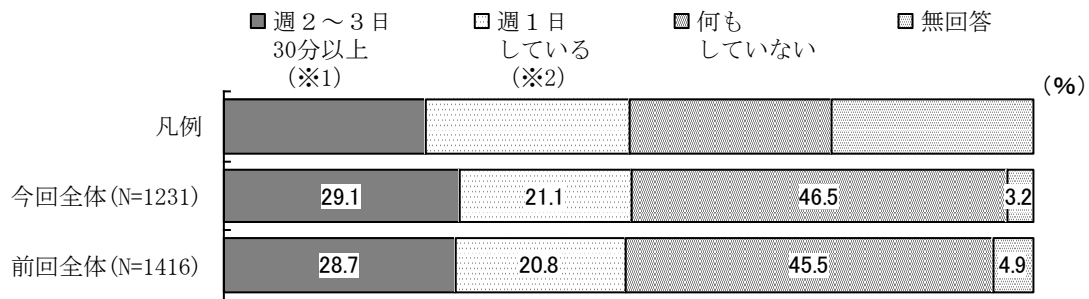


※1 週2～3日以上は、何らかの運動を30分以上している

※2 週1日は何らかの運動をしている

【前回調査との比較】

運動の有無については、前回と比べて大きな差は目立たない。



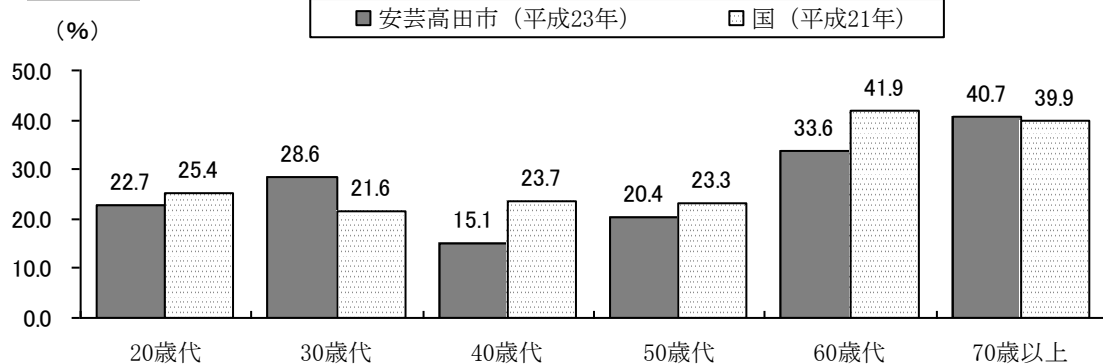
※1 週2～3日以上は、何らかの運動を30分以上している

※2 週1日は何らかの運動をしている

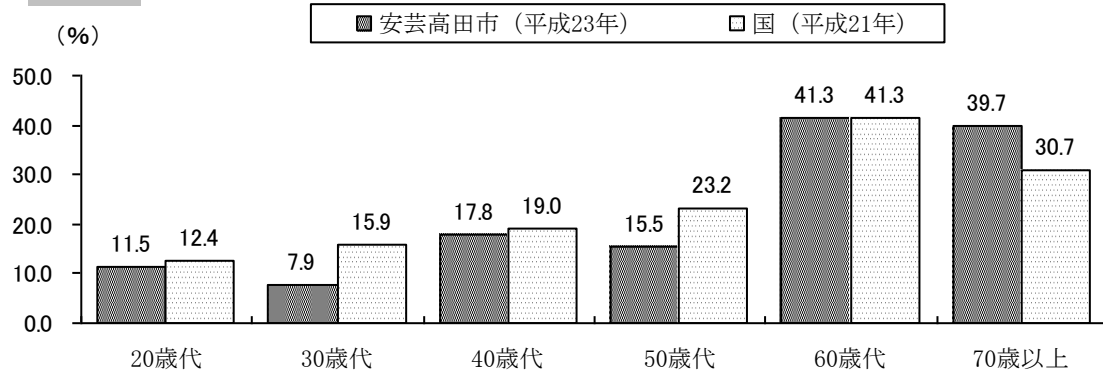
【国の調査との比較】

運動習慣がある割合は、女性の 30 歳代で国の調査を大きく下回っているほかは、男女ともに国の調査と比べて大きな差は目立たない。

【男性】



【女性】

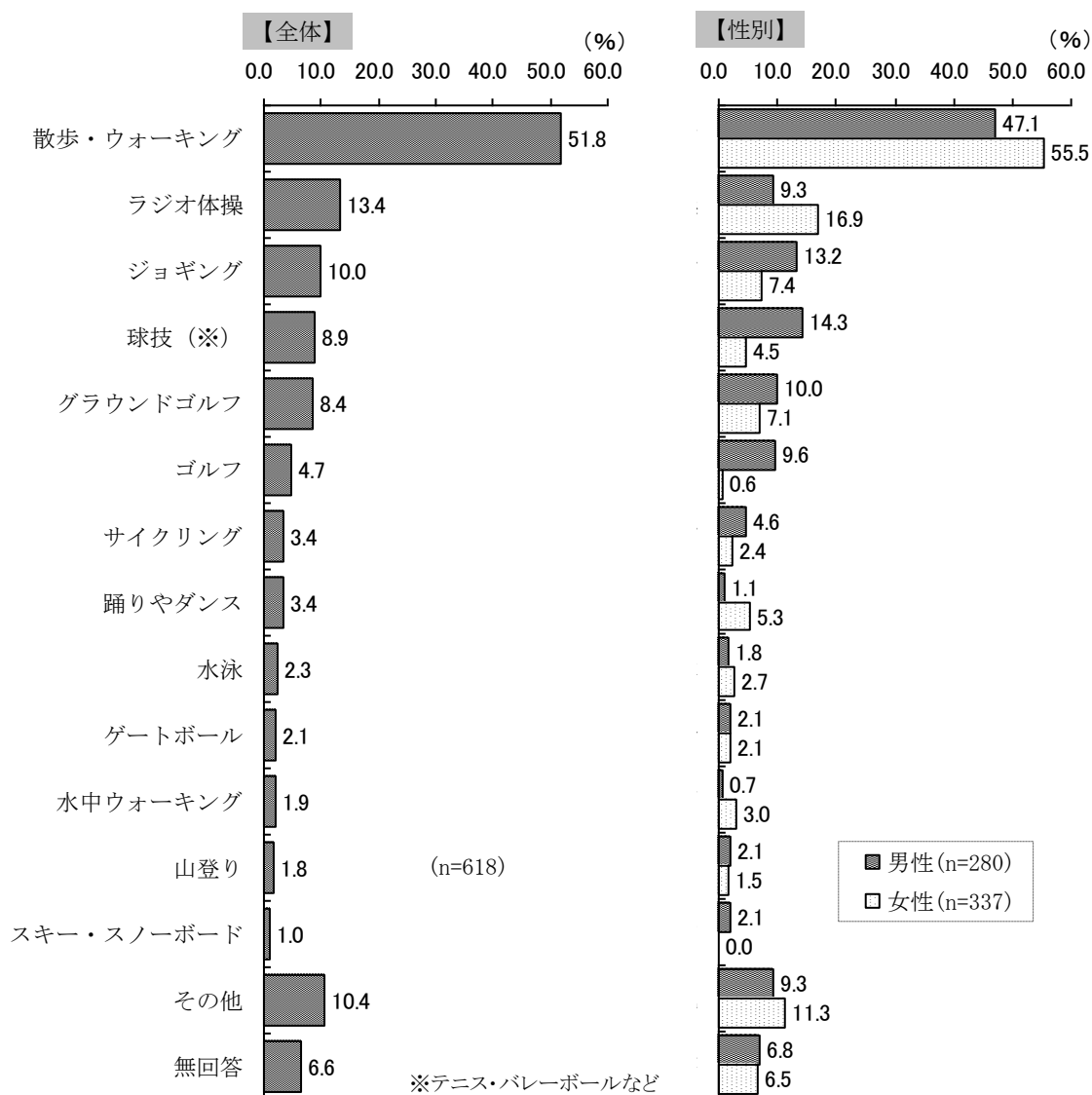


5. 行っている運動（スポーツ）の種類

問 10.（問9で1～2と回答した方に）定期的に行っている運動（スポーツ）の種類をお答えください。（○印いくつでも）

定期的に行っている運動については、「散歩・ウォーキング」が 51.8%と最も高く、次いで「ラジオ体操」（13.4%）、「ジョギング」（10.0%）の順となっている。

性別では、男性で「球技（テニス・バレーボールなど）」「ゴルフ」の割合が高くなっている。



地区別でみると、向原町で「グラウンドゴルフ」の割合が他の地区に比べ高くなっている。

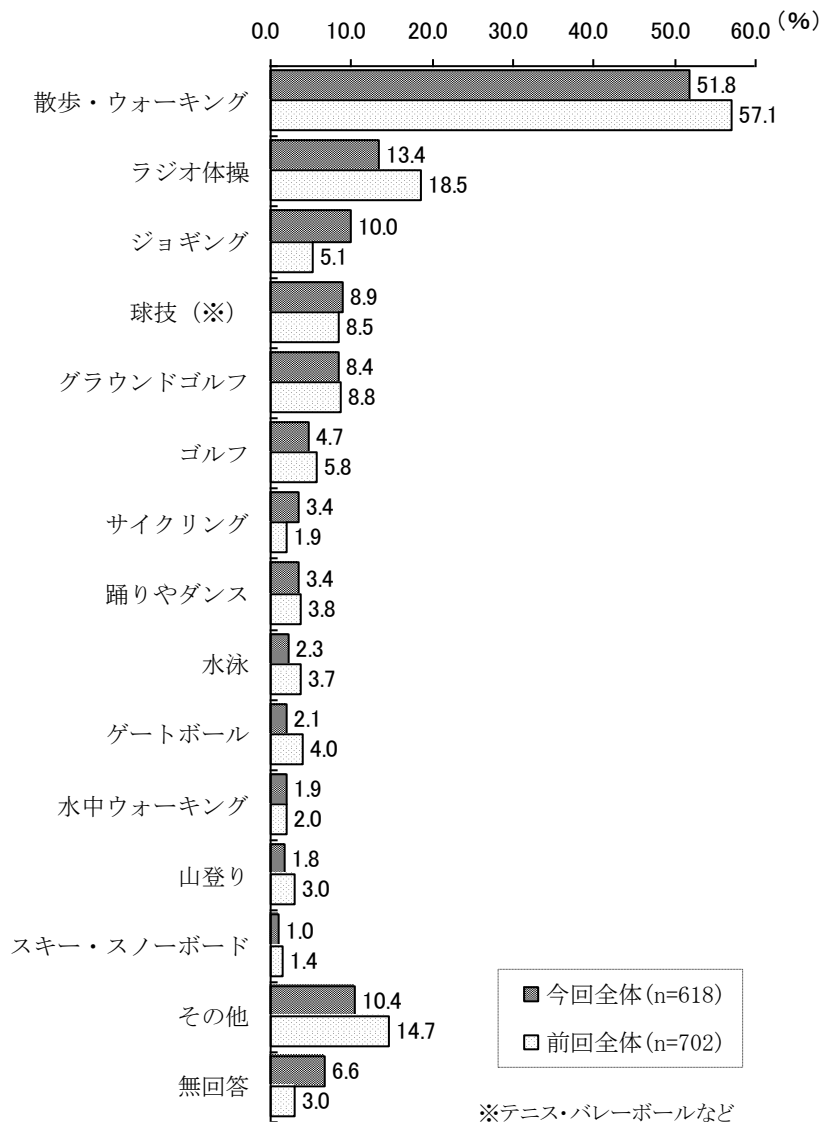
年齢別でみると、30 歳代で「球技（テニス・バレーボールなど）」、40 歳代で「踊りやダンス」、70 歳以上で「グラウンドゴルフ」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

		(%)													
		散歩・ウォーキング	ラジオ体操	ジョギング	球技（※）	グラウンドゴルフ	ゴルフ	サイクリング	踊りやダンス	水泳	ゲートボール	水中ウォーキング	山登り	スキー・スノーボード	その他
全体 (n=618)		51.8	13.4	10.0	8.9	8.4	4.7	3.4	3.4	2.3	2.1	1.9	1.8	1.0	10.4
地区別	吉田町 (n=232)	51.7	14.7	11.6	9.9	6.9	5.2	4.7	3.4	4.7	2.2	2.6	1.7	0.9	11.6
	八千代町 (n=67)	46.3	17.9	10.4	10.4	7.5	7.5	1.5	3.0	1.5	0.0	1.5	1.5	0.0	10.4
	美土里町 (n=69)	50.7	11.6	14.5	5.8	13.0	2.9	2.9	5.8	0.0	2.9	0.0	1.4	1.4	10.1
	高宮町 (n=83)	49.4	16.9	8.4	6.0	4.8	2.4	3.6	4.8	0.0	2.4	1.2	2.4	1.2	13.3
	甲田町 (n=89)	55.1	7.9	9.0	10.1	3.4	5.6	2.2	1.1	2.2	0.0	2.2	3.4	2.2	10.1
	向原町 (n=77)	57.1	10.4	3.9	9.1	19.5	3.9	2.6	2.6	0.0	5.2	2.6	0.0	0.0	3.9
年齢別	20歳代 (n=42)	38.1	2.4	14.3	26.2	0.0	0.0	11.9	4.8	4.8	0.0	0.0	2.4	2.4	16.7
	30歳代 (n=45)	42.2	6.7	11.1	44.4	0.0	8.9	2.2	4.4	4.4	0.0	2.2	6.7	2.2	6.7
	40歳代 (n=46)	32.6	4.3	2.2	23.9	0.0	6.5	8.7	19.6	8.7	0.0	4.3	0.0	2.2	21.7
	50歳代 (n=76)	57.9	15.8	9.2	5.3	2.6	6.6	3.9	2.6	1.3	0.0	2.6	2.6	1.3	11.8
	60歳代 (n=158)	57.6	13.9	13.9	1.3	6.3	7.6	2.5	2.5	3.2	1.3	1.9	1.3	1.3	10.1
	70歳以上 (n=248)	54.0	16.9	8.5	2.8	16.1	2.0	1.6	0.8	0.0	4.4	1.6	1.2	0.0	7.3

※テニス・バレーボールなど

【前回調査との比較】

定期的に行っている運動については、前回と比べて「散歩・ウォーキング」「ラジオ体操」がやや減少し、「ジョギング」がやや増加しているが、大きな差は目立たない。

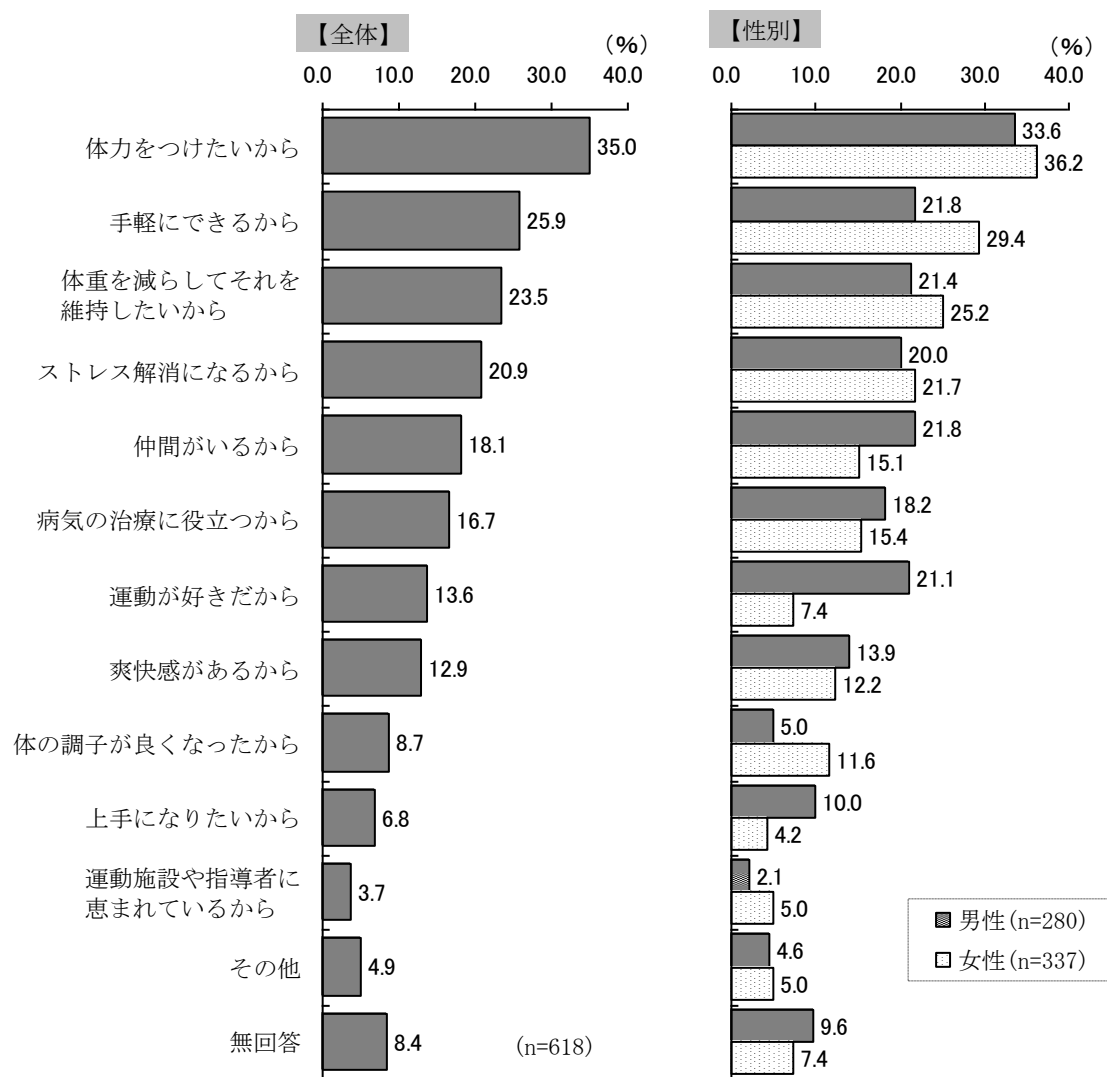


6. 運動（スポーツ）をしている理由

問 11.（問9で1～2と回答した方に）運動（スポーツ）をしているのはどのような理由からですか。（〇印いくつでも）

運動の習慣がある理由については、「体力をつけたいから」が35.0%と最も高く、次いで「手軽にできるから」(25.9%)、「体重を減らしてそれを維持したいから」(23.5%)の順となっている。

性別では、男性で「運動が好きだから」の割合が高くなっている。



地区別でみると、八千代町と高宮町で「病気の治療に役立つから」の割合が他の地区に比べてやや高くなっている。

年齢別でみると、30 歳代で「仲間がいるから」「爽快感があるから」、40 歳代で「体重を減らしてそれを維持したいから」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

(%)

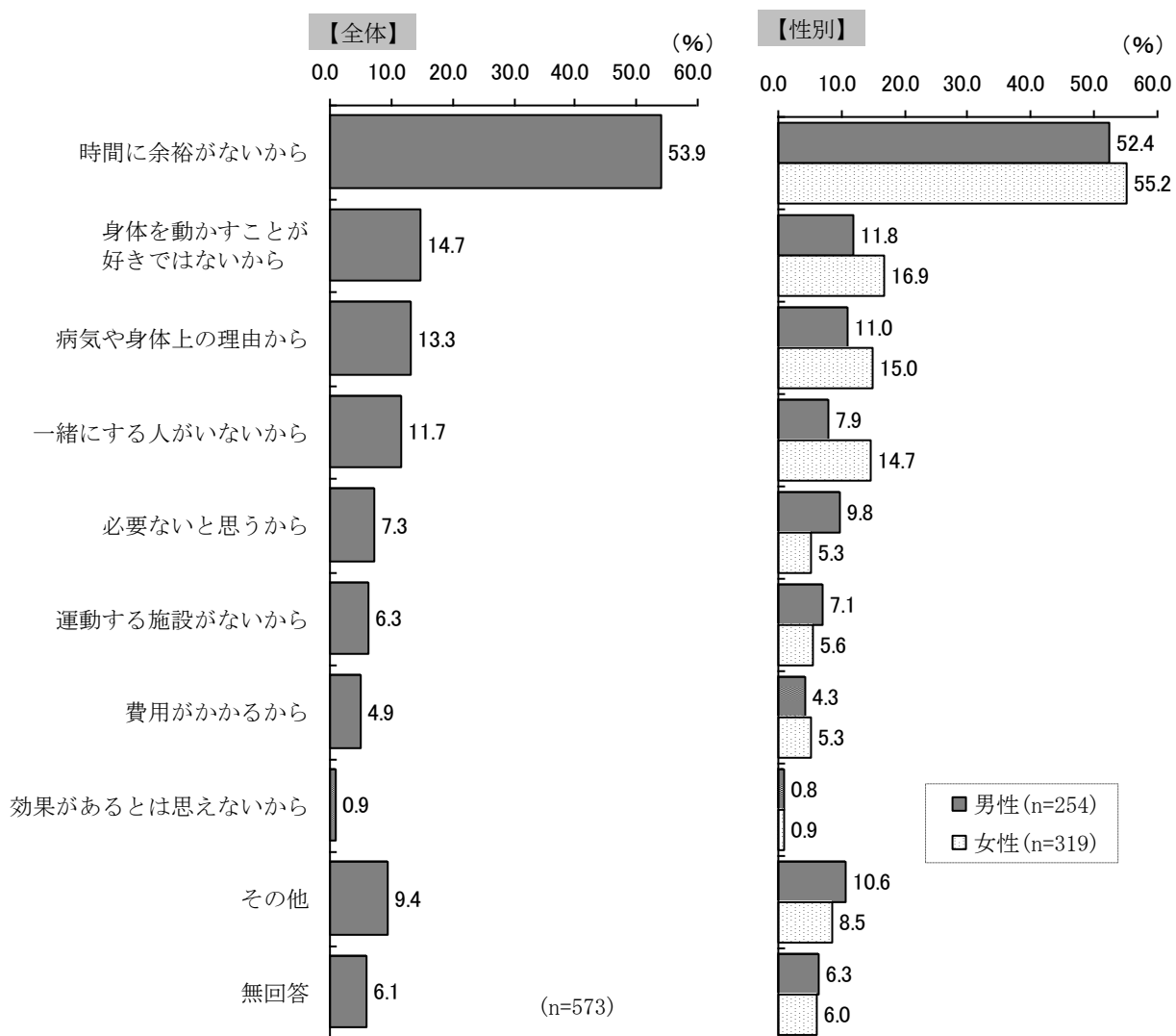
		体力をつけた いから	手軽にでき るから	体重を減ら してそれを 維持	ストレス解 消になる から	仲間が いるから	病気の治 療に役 立つから	運動が 好きだ から	爽快感 がある から	体の調 子が良 くなった から	上手に なりた いから	運動施 設や指 導者に 恵まれ	その他
	全体 (n=618)	35.0	25.9	23.5	20.9	18.1	16.7	13.6	12.9	8.7	6.8	3.7	4.9
地区別	吉田町 (n=232)	37.5	28.9	27.2	20.7	16.4	15.9	15.5	15.9	8.6	6.0	3.9	4.7
	八千代町 (n=67)	29.9	20.9	23.9	17.9	11.9	23.9	17.9	13.4	9.0	9.0	1.5	3.0
	美土里町 (n=69)	34.8	18.8	14.5	17.4	21.7	11.6	14.5	7.2	13.0	10.1	2.9	4.3
	高宮町 (n=83)	33.7	26.5	20.5	21.7	18.1	22.9	12.0	12.0	8.4	6.0	3.6	1.2
	甲田町 (n=89)	36.0	28.1	19.1	22.5	21.3	14.6	13.5	11.2	7.9	6.7	4.5	9.0
	向原町 (n=77)	32.5	24.7	27.3	24.7	22.1	13.0	5.2	11.7	6.5	5.2	5.2	6.5
年齢別	20歳代 (n=42)	40.5	14.3	38.1	31.0	33.3	0.0	35.7	19.0	2.4	19.0	2.4	2.4
	30歳代 (n=45)	26.7	24.4	22.2	35.6	44.4	0.0	28.9	33.3	6.7	22.2	8.9	8.9
	40歳代 (n=46)	19.6	19.6	43.5	23.9	19.6	6.5	26.1	17.4	10.9	4.3	2.2	4.3
	50歳代 (n=76)	36.8	25.0	27.6	19.7	14.5	13.2	15.8	9.2	9.2	7.9	3.9	9.2
	60歳代 (n=158)	37.3	32.3	22.8	21.5	10.8	21.5	8.2	13.9	11.4	6.3	3.2	3.2
	70歳以上 (n=248)	35.9	25.8	16.5	15.3	16.5	22.2	7.3	7.3	8.1	2.4	3.6	4.4

7. 運動（スポーツ）をしていない理由

問 12.（問9で3と回答した方に）あなたが、運動（スポーツ）をしていないのは、どのような理由からですか。（○印いくつでも）

運動（スポーツ）をしていない理由については、「時間に余裕がないから」が 53.9%と最も高く、次いで「身体を動かすことが好きではないから」（14.7%）、「病気や身体上の理由から」（13.3%）の順となっている。

性別では大きな差は目立たない。



地区別でみると、美土里町で「時間に余裕がないから」の割合が他の地区に比べ高くなっている。

年齢別でみると、40歳代で「時間に余裕がないから」、70歳以上で「病気や身体上の理由から」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

		(%)								
		時間に余裕がないから	身体を動かすことが好きではないから	病気や身体上の理由から	一緒にする人がいないから	必要ないと思うから	運動する施設がないから	費用がかかるから	効果があるとは思えないから	その他
全体 (n=573)		53.9	14.7	13.3	11.7	7.3	6.3	4.9	0.9	9.4
地区別	吉田町 (n=243)	53.9	12.3	11.9	12.8	7.0	6.6	5.8	0.0	10.7
	八千代町 (n=66)	51.5	18.2	16.7	9.1	10.6	3.0	10.6	1.5	6.1
	美土里町 (n=56)	66.1	17.9	8.9	10.7	7.1	7.1	1.8	0.0	3.6
	高宮町 (n=59)	47.5	10.2	18.6	8.5	6.8	5.1	1.7	1.7	15.3
	甲田町 (n=73)	52.1	21.9	13.7	13.7	9.6	5.5	2.7	2.7	6.8
	向原町 (n=76)	53.9	13.2	13.2	11.8	3.9	9.2	3.9	1.3	10.5
年齢別	20歳代 (n=53)	67.9	20.8	3.8	22.6	11.3	11.3	13.2	1.9	0.0
	30歳代 (n=73)	63.0	16.4	4.1	15.1	5.5	11.0	8.2	2.7	9.6
	40歳代 (n=80)	73.8	20.0	6.3	15.0	3.8	8.8	10.0	2.5	8.8
	50歳代 (n=132)	62.1	17.4	9.1	11.4	3.8	7.6	3.8	0.0	9.1
	60歳代 (n=121)	51.2	8.3	12.4	6.6	9.9	3.3	1.7	0.0	15.7
	70歳以上 (n=109)	20.2	9.2	34.9	8.3	11.0	0.9	0.0	0.0	8.3

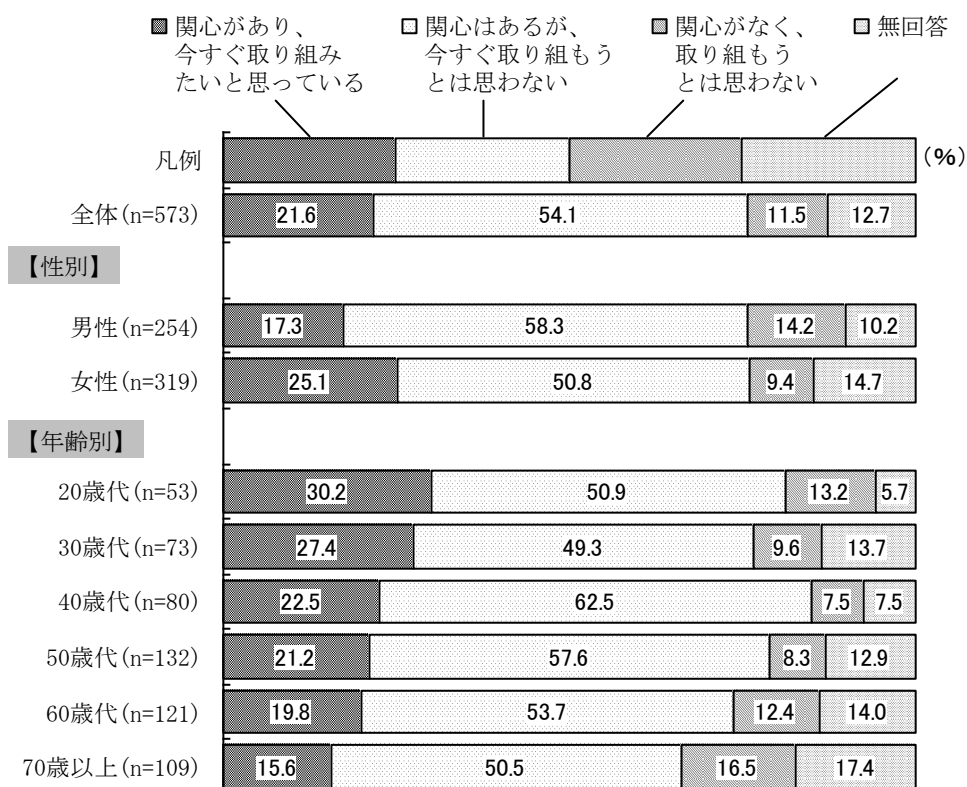
8. 今後の運動について

問 13. (問9で3と回答した方に) 今後、健康のために運動をしようと思いますか。
(○印1つ)

今後の運動については、「関心はあるが、今すぐ取り組もうとは思わない」が 54.1%と最も高く、次いで「関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている」(21.6%)、「関心がなく、取り組もうとは思わない」(11.5%)の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている」の割合がやや高くなっている。

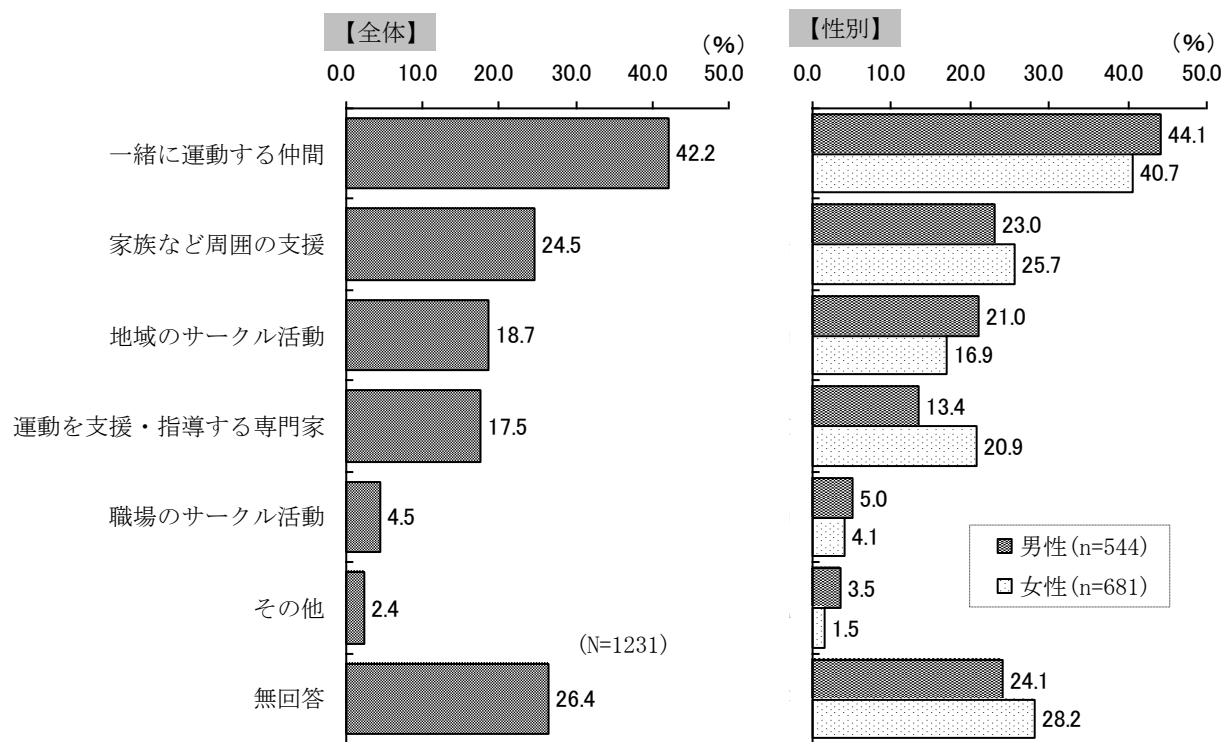
年齢別では、若い年齢層ほど「関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている」の割合が高くなる傾向がみられる。



9. 運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援

問 14. 運動を続ける、または新たに始めるためには、どのような支援などがあればよいと思いますか。(〇印いくつでも)

運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援については、「一緒に運動する仲間」が 42.2%と最も高く、次いで「家族など周囲の支援」(24.5%)、「地域のサークル活動」(18.7%)、「運動を支援・指導する専門家」(17.5%) の順となっている。
性別では、女性で「運動を支援・指導する専門家」の割合がやや高くなっている。

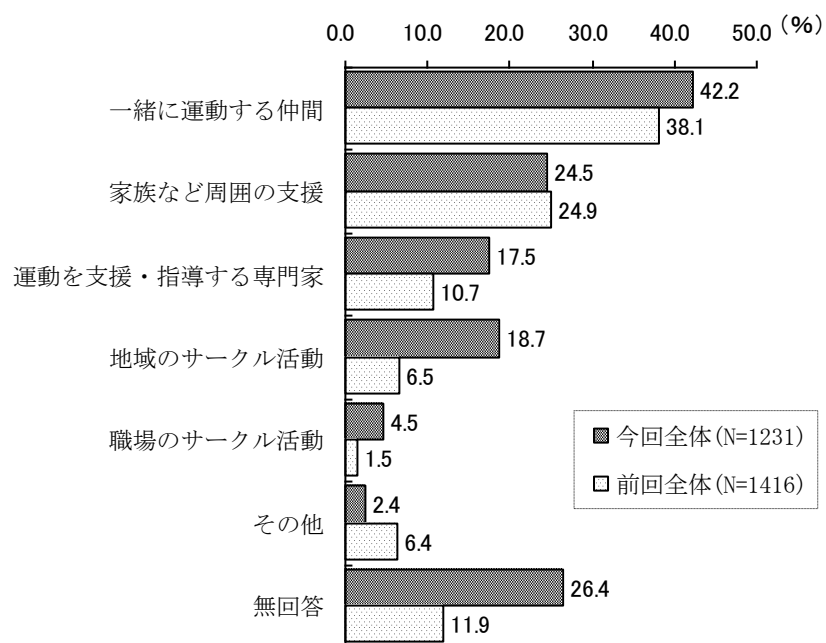


年齢別でみると、若い年齢層ほど「一緒に運動する仲間」の割合が高くなる傾向がみられる。また、30 歳代で「地域のサークル活動」、40 歳代で「家族など周囲の支援」の割合がそれぞれ高くなっている。

		(%)					
年齢別		一緒に運動する仲間	家族など周囲の支援	地域のサークル活動	運動を支援・指導する専門家	職場のサークル活動	その他
	全体 (N=1231)	42.2	24.5	18.7	17.5	4.5	2.4
	20歳代 (n=96)	62.5	22.9	15.6	17.7	13.5	4.2
	30歳代 (n=119)	57.1	28.6	29.4	21.8	12.6	3.4
	40歳代 (n=126)	43.7	37.3	17.5	25.4	7.1	7.1
	50歳代 (n=208)	42.3	22.6	20.2	24.0	5.3	2.9
	60歳代 (n=283)	38.2	24.7	20.1	15.2	2.1	1.8
	70歳以上 (n=385)	34.8	20.5	15.1	11.7	0.3	0.3

【前回調査との比較】

運動を続ける、または新たに始めるために必要な支援については、「地域のサークル活動」が前回に比べ高くなっている。



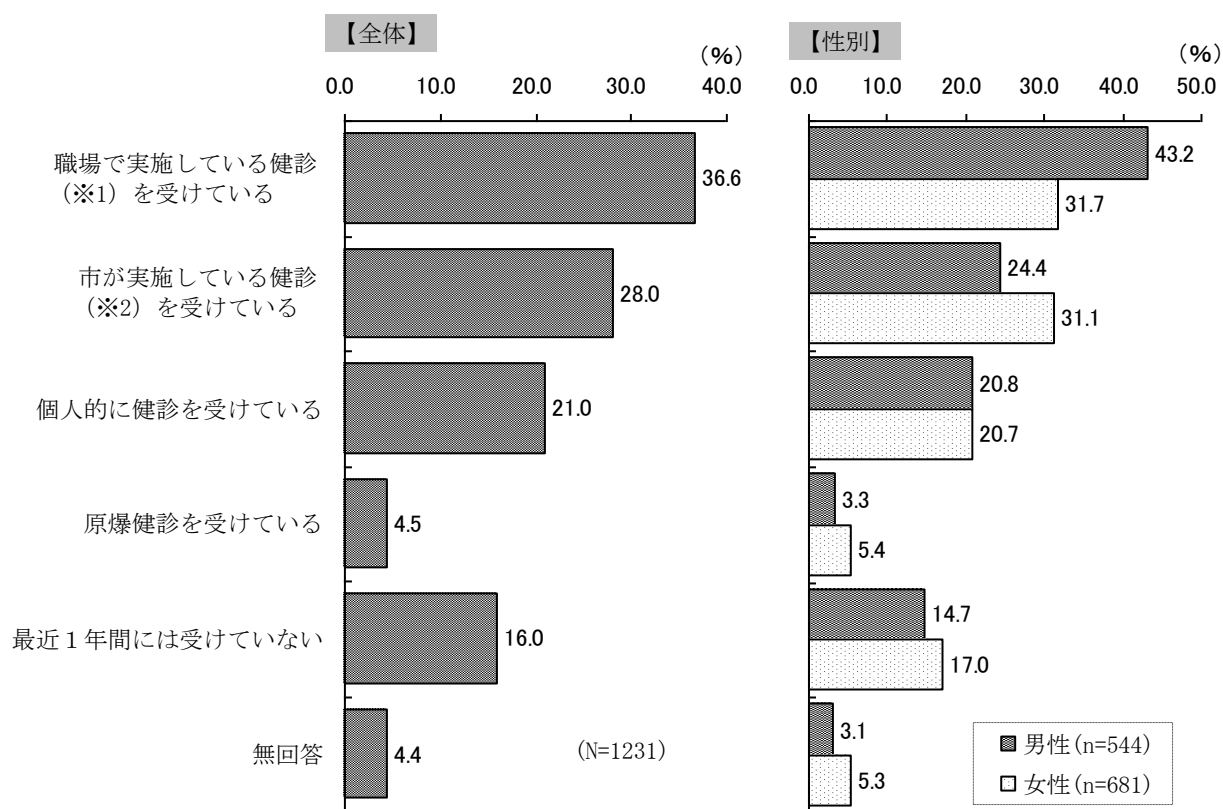
【2】健康診断などについて

1. 最近1年間に受けた健康診断など

問 16. あなたが最近1年間に受けた健康診断などをすべてお答えください。
(○印いくつでも)

最近1年間に受けた健康診断などについては、「職場で実施している健診（特定健診を含む）を受けている」が36.6%で最も高く、次いで「市が実施している健診（総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診）を受けている」（28.0%）、「個人的に健診を受けている」（21.0%）の順となっている。

性別では、男性で「職場で実施している健診（特定健診を含む）を受けている」の割合が高くなっている。



※1 特定健診を含む

※2 総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診

地区別でみると、吉田町で「職場で実施している健診（特定健診を含む）を受けている」の割合が他の地区に比べ高くなっている。

年齢別でみると、年齢が上がるほど「市が実施している健診（総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診）を受けている」「個人的に健診を受けている」の割合が高くなる傾向にある。また、20歳代で「最近1年間には受けていない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

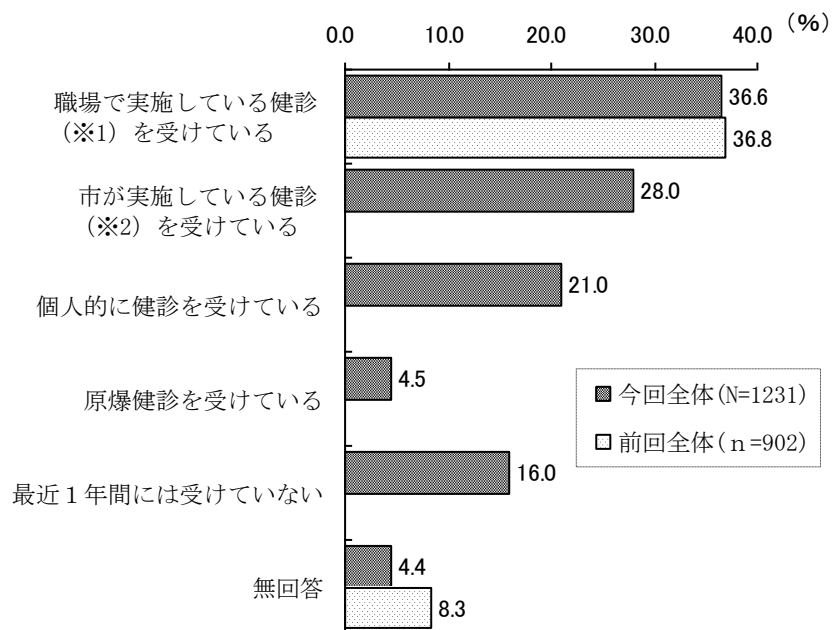
		(%)				
		(※1) 職場で実施 している健 診	(※2) 市が実施 している健 診	個人的に 健診を受け てい	原爆健診 を受けてい る	最近1年 間には受け てい
全体(N=1231)		36.6	28.0	21.0	4.5	16.0
地区別	吉田町(n=484)	44.4	26.0	16.5	3.3	17.1
	八千代町(n=135)	34.1	23.0	30.4	5.2	18.5
	美土里町(n=131)	32.8	29.0	19.1	1.5	15.3
	高宮町(n=149)	26.2	35.6	25.5	4.0	14.8
	甲田町(n=167)	32.9	27.5	22.2	7.8	13.8
	向原町(n=159)	33.3	31.4	20.8	6.9	15.1
年齢別	20歳代(n=96)	60.4	3.1	4.2	0.0	32.3
	30歳代(n=119)	69.7	8.4	5.0	0.0	19.3
	40歳代(n=126)	70.6	15.1	9.5	0.0	12.7
	50歳代(n=208)	69.2	14.9	14.4	1.4	12.0
	60歳代(n=283)	24.0	39.9	23.3	1.1	17.3
	70歳以上(n=385)	1.8	43.4	34.5	12.5	13.5

※1 特定健診を含む

※2 総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診

【前回調査との比較】

最近1年間に受けた健康診断などについては、「職場で実施している健診（特定健診を含む）を受けている」の割合が前回とほぼ同じとなっている。



※1 特定健診を含む

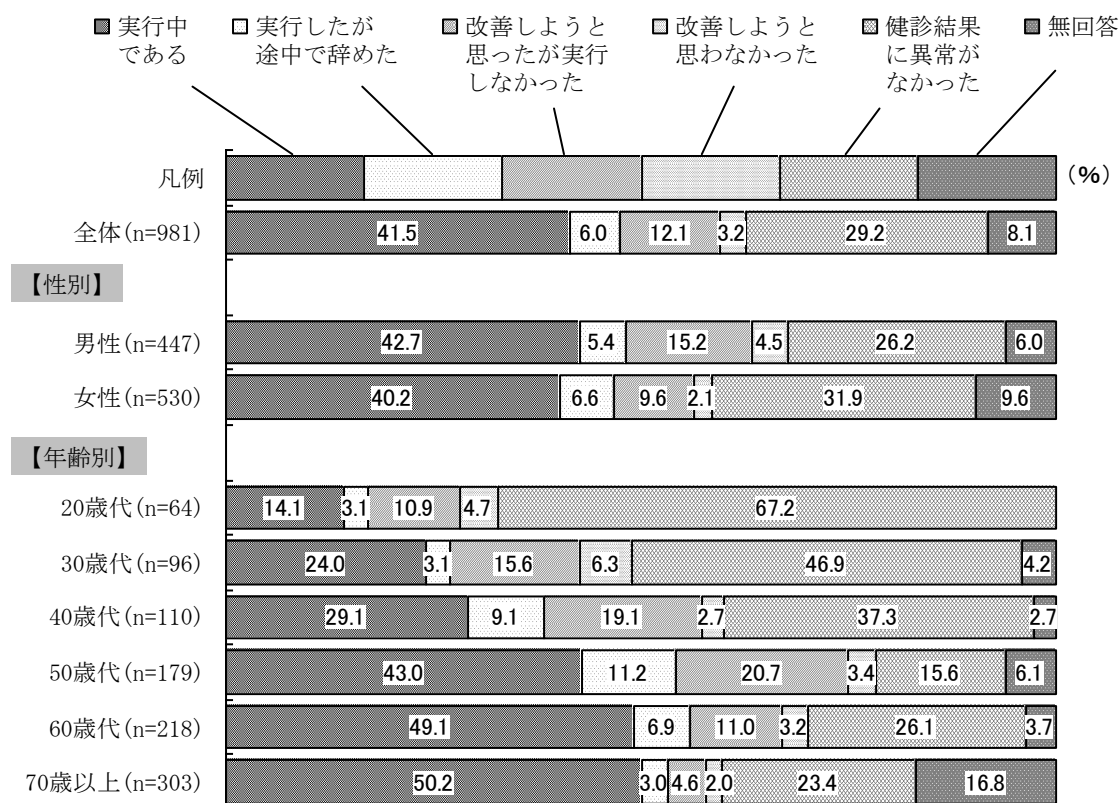
※2 総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診

2. 健康診断による生活習慣の改善

問 17. (問 16 で1～4と回答した方に) 健康診断の結果を聞いて、食事や運動など生活習慣の改善に努めていますか。(○印1つ)

健康診断による生活習慣の改善については、「実行中である」が 41.5%で最も高く、次いで「健診結果に異常がなかった」(29.2%)、「改善しようと思ったが実行しなかった」(12.1%)の順となっている。

性別では、男性に比べ女性で「健診結果に異常がなかった」の割合がやや高くなっている。年齢別では、年齢が上がるほど「実行中である」の割合が高くなる傾向にある。

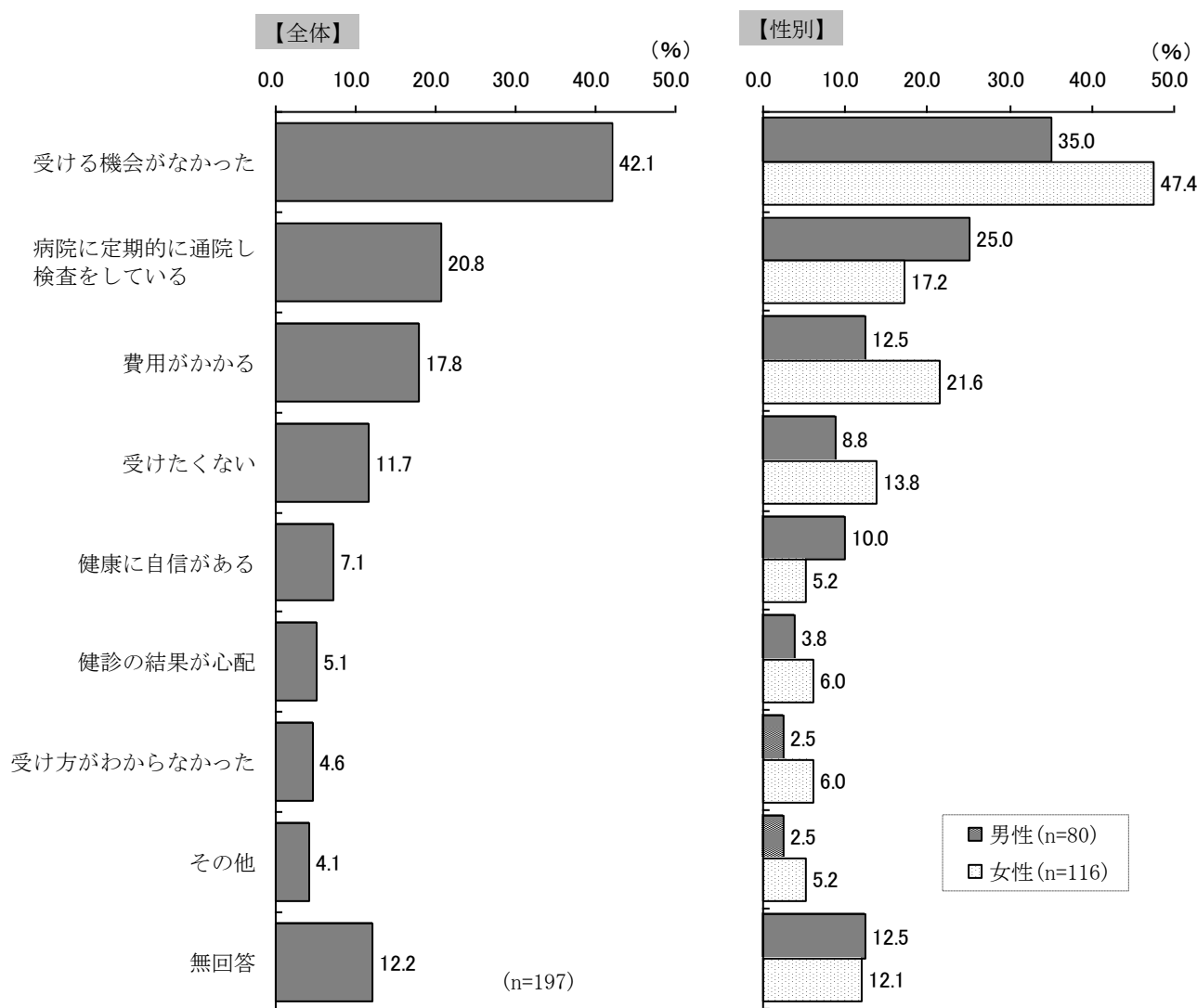


3. 健康診断を受けなかった理由

問 18. (問 16 で5と回答した方に) 健康診断を受けなかったのは、どのような理由からですか。(〇印いくつでも)

健康診断を受けなかった理由については、「受ける機会がなかった」が 42.1%で最も高く、次いで「病院に定期的に通院し検査をしている」(20.8%)、「費用がかかる」(17.8%) の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「受ける機会がなかった」の割合が高くなっている。



地区別でみると、甲田町で他の地区に比べ「受ける機会がなかった」「費用がかかる」、八千代町で「病院に定期的に通院し検査をしている」の割合がそれぞれ高くなっている。

年齢別でみると、70歳以上で「病院に定期的に通院し検査をしている」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

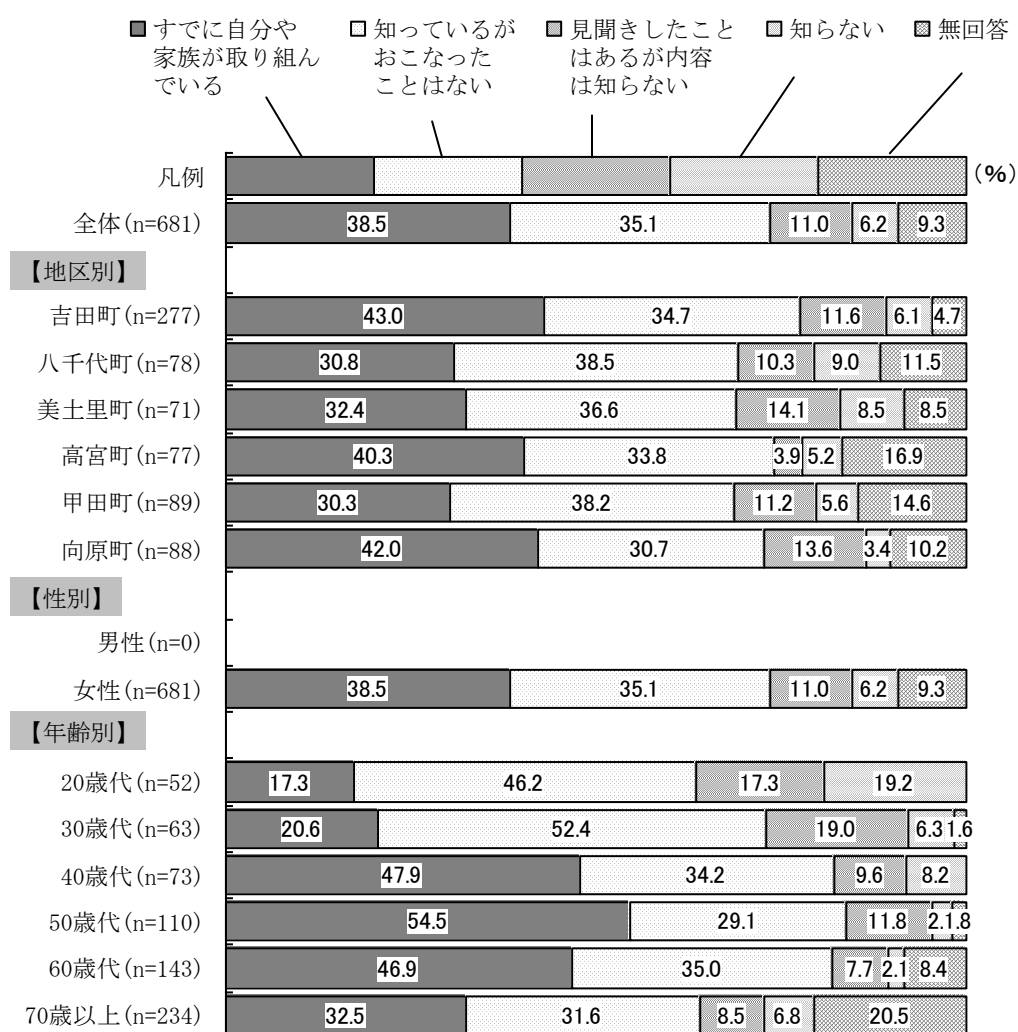
		(%)							
		受ける機会がなかった	病院に定期的に通院し検査をしている	費用がかかる	受けたくない	健康に自信がある	健診の結果が心配	受け方がわからなかった	その他
全体 (n=197)		42.1	20.8	17.8	11.7	7.1	5.1	4.6	4.1
地区別	吉田町 (n=83)	43.4	20.5	18.1	12.0	4.8	6.0	4.8	3.6
	八千代町 (n=25)	32.0	32.0	12.0	20.0	0.0	8.0	4.0	0.0
	美土里町 (n=20)	35.0	15.0	15.0	15.0	15.0	10.0	10.0	5.0
	高宮町 (n=22)	18.2	22.7	9.1	9.1	22.7	0.0	0.0	4.5
	甲田町 (n=23)	65.2	17.4	34.8	4.3	0.0	0.0	8.7	13.0
	向原町 (n=24)	54.2	16.7	16.7	8.3	8.3	4.2	0.0	0.0
年齢別	20歳代 (n=31)	80.6	6.5	35.5	9.7	0.0	0.0	12.9	3.2
	30歳代 (n=23)	73.9	0.0	39.1	8.7	8.7	4.3	17.4	4.3
	40歳代 (n=16)	75.0	6.3	25.0	18.8	6.3	6.3	0.0	12.5
	50歳代 (n=25)	28.0	24.0	4.0	20.0	4.0	4.0	4.0	4.0
	60歳代 (n=49)	36.7	26.5	18.4	8.2	6.1	6.1	0.0	2.0
	70歳以上 (n=52)	5.8	36.5	1.9	11.5	13.5	7.7	0.0	3.8

4.「乳がんの自己検診法」についての認知

問 19. (この質問は「女性の方のみ」におうかがいします。)
「乳がんの自己検診法」についてご存じですか。(○印1つ)

「乳がんの自己検診法」についての認知については、「すでに自分や家族が取り組んでいる」が38.5%、「知っているがおこなったことはない」が35.1%で、合計73.6%が『知っている(合計)』と回答している。一方、「見聞きしたことはあるが内容は知らない」が11.0%、「知らない」が6.2%で、合計17.2%が『知らない』と回答している。

年齢別では、20歳代で「知らない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。



5. 「かかりつけ医」の有無

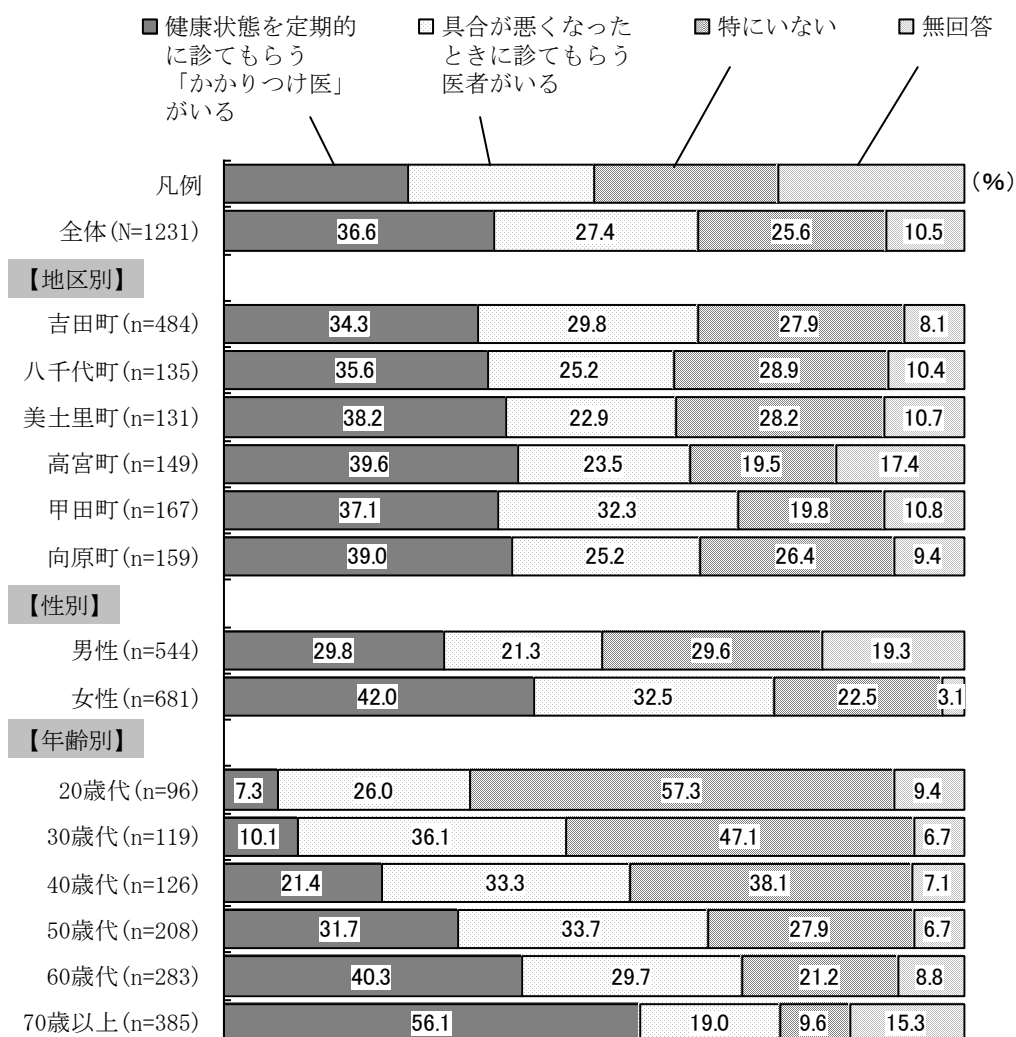
問 20. あなたには、「かかりつけ医」がいますか。(○印1つ)

「かかりつけ医」の有無については、「健康状態を定期的に診てもらう『かかりつけ医』がいる」が 36.6%と最も高く、次いで「具合が悪くなったときに診てもらう医者がある」(27.4%)、「特にいない」(25.6%)の順となっている。

地区別では大きな差は目立たない。

性別では、男性に比べて女性で「健康状態を定期的に診てもらう『かかりつけ医』がいる」「具合が悪くなったときに診てもらう医者がある」の割合が高くなっている。

年齢別では、年齢が上がるほど「健康状態を定期的に診てもらう『かかりつけ医』がいる」の割合が高くなる傾向がみられる。



【3】喫煙・飲酒について

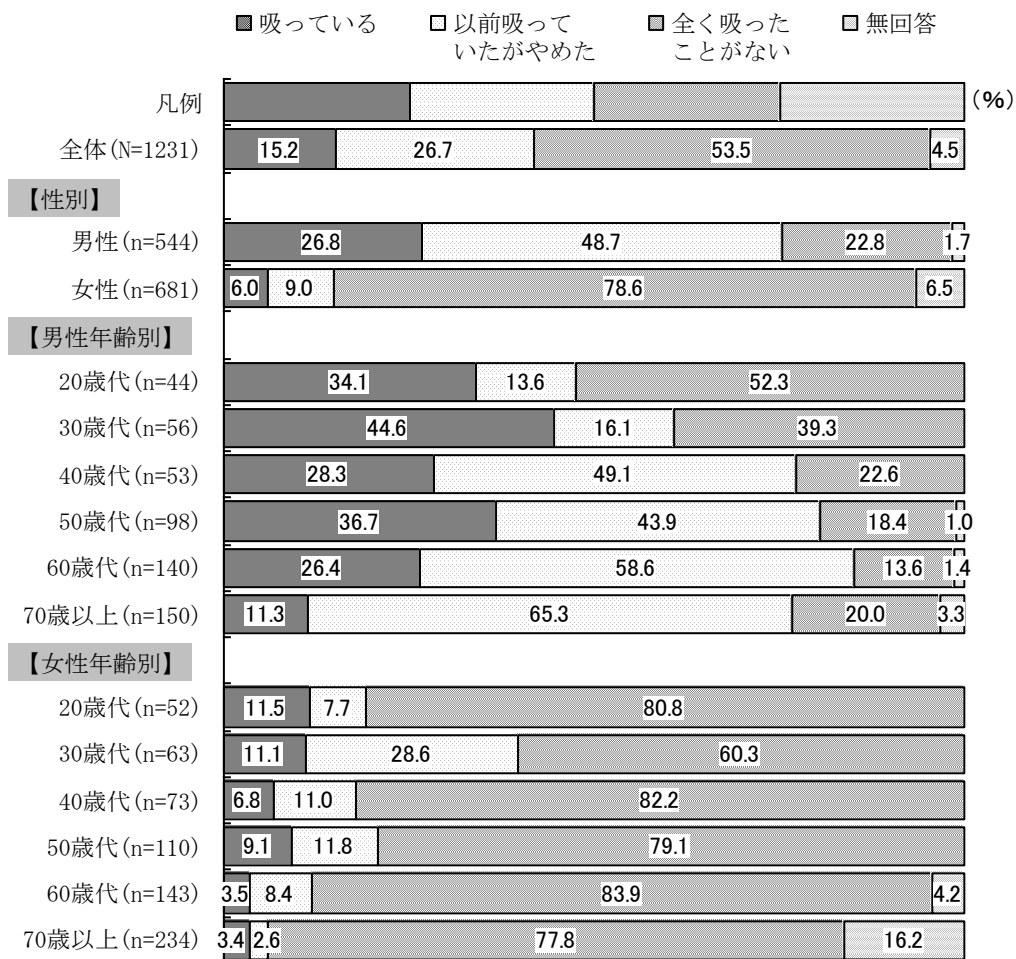
1. 喫煙状況

問 21. あなたは、たばこを吸いますか。(○印1つ)

喫煙状況については、「全く吸ったことがない」が 53.5%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」(26.7%)、「吸っている」(15.2%) の順となっている。

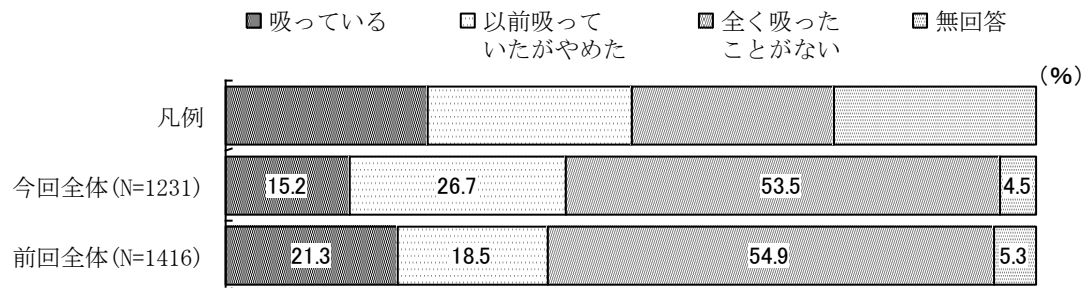
性別では、女性に比べて男性で「吸っている」の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性は 30 歳代で「吸っている」、女性は 30 歳代で「以前吸っていたがやめた」の割合がそれぞれ他の年齢層に比べて高くなっている。



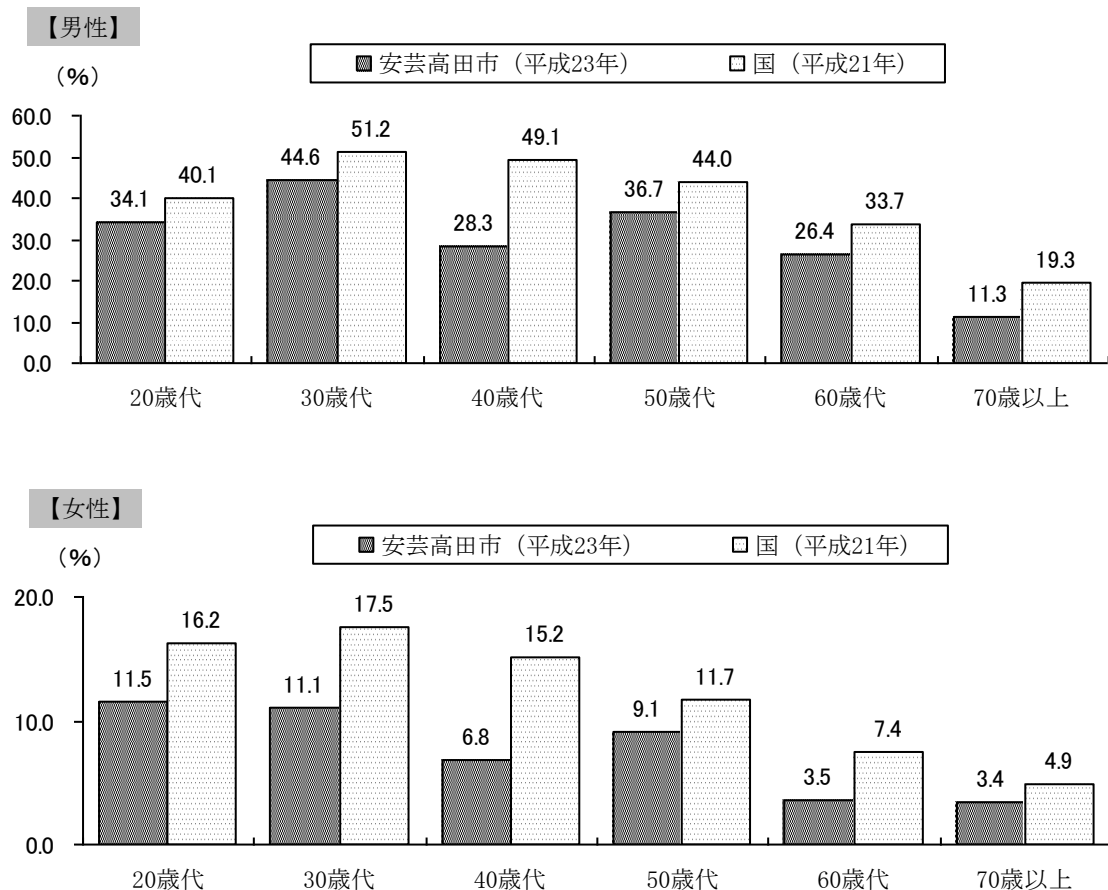
【前回調査との比較】

喫煙状況については、前回と比べて「以前吸っていたがやめた」がやや増加した。



【国の調査との比較】

現在習慣的に喫煙している割合は、男女ともに各年齢層で国を下回っている。特に男性の40歳代は差が大きい。



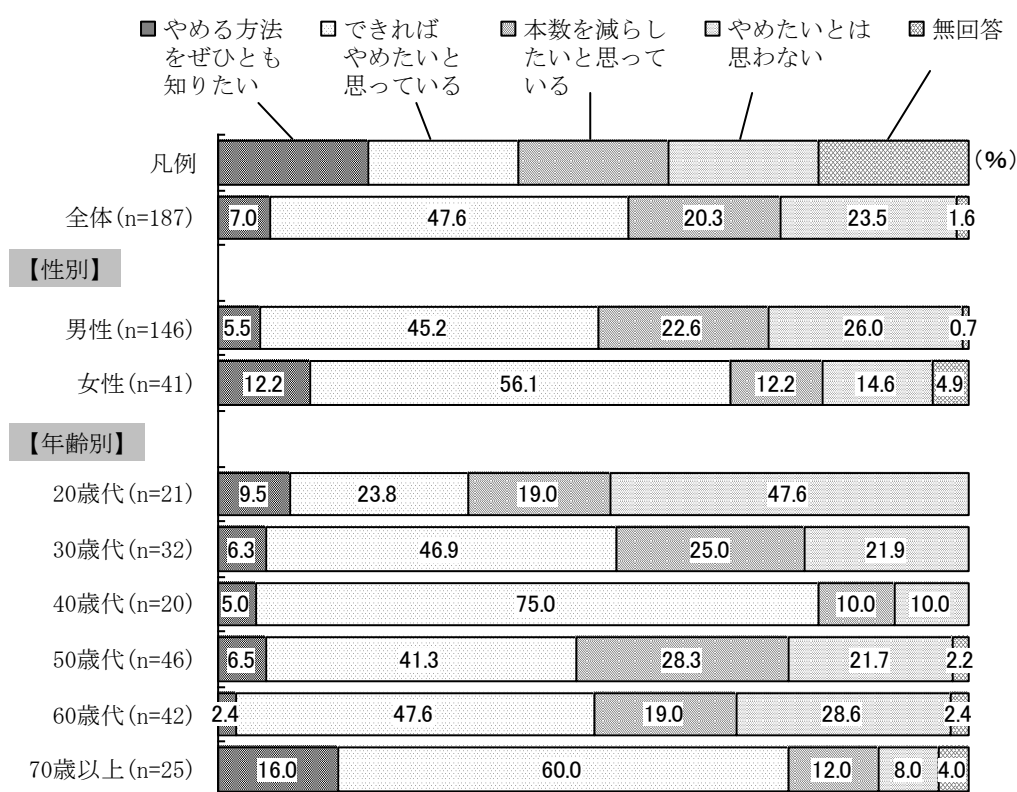
2. 禁煙意向

問 22. (問 21 で1 と回答した方に) たばこをやめたいと思っていますか。(○印1つ)

禁煙意向については、「できればやめたいと思っている」が47.6%と最も高く、次いで「本数を減らしたいと思っている」(20.3%)、「やめたいとは思わない」(23.5%)、「やめる方法をぜひとも知りたい」(7.0%)の順となっている。

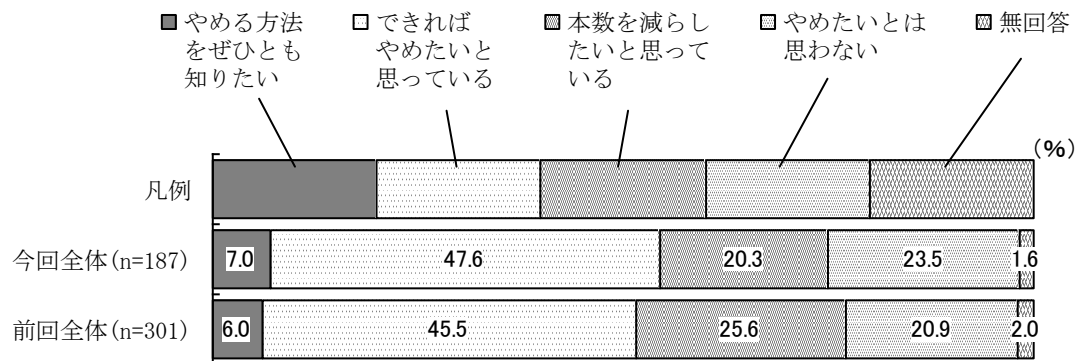
性別では、女性に比べて男性で「本数を減らしたいと思っている」「やめたいとは思わない」の割合が高くなっている。

年齢別では、40歳代で「できればやめたいと思っている」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。



【前回調査との比較】

禁煙意向については、前回と比べて「やめたい」と感じる割合がやや増加している。



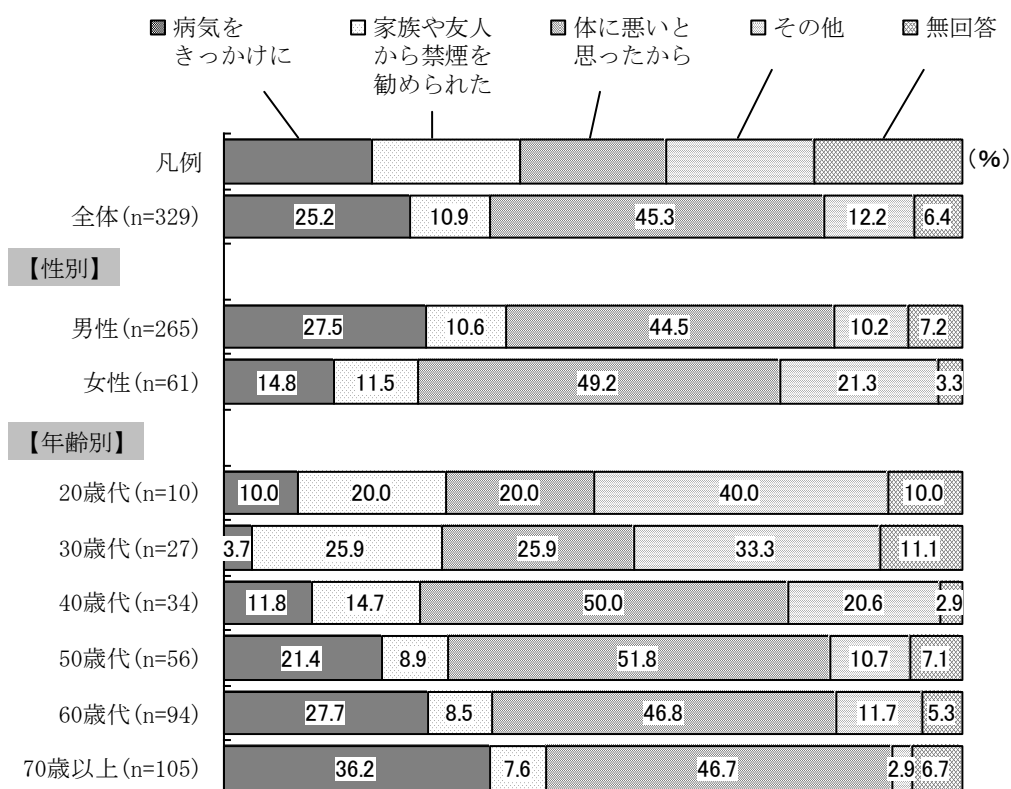
3. たばこをやめたきっかけ

問 23. (問 21 で2と回答した方に) たばこをやめた一番のきっかけは何ですか。
(○印1つ)

たばこをやめたきっかけについては、「体に悪いと思ったから」が 45.3%と最も高く、次いで「病気をきっかけに」(25.2%)となっている。

性別では、女性に比べて男性で「病気をきっかけに」の割合が高くなっている。

年齢別では、おおむね年齢が上がるほど「病気をきっかけに」の割合が高くなる傾向にある。



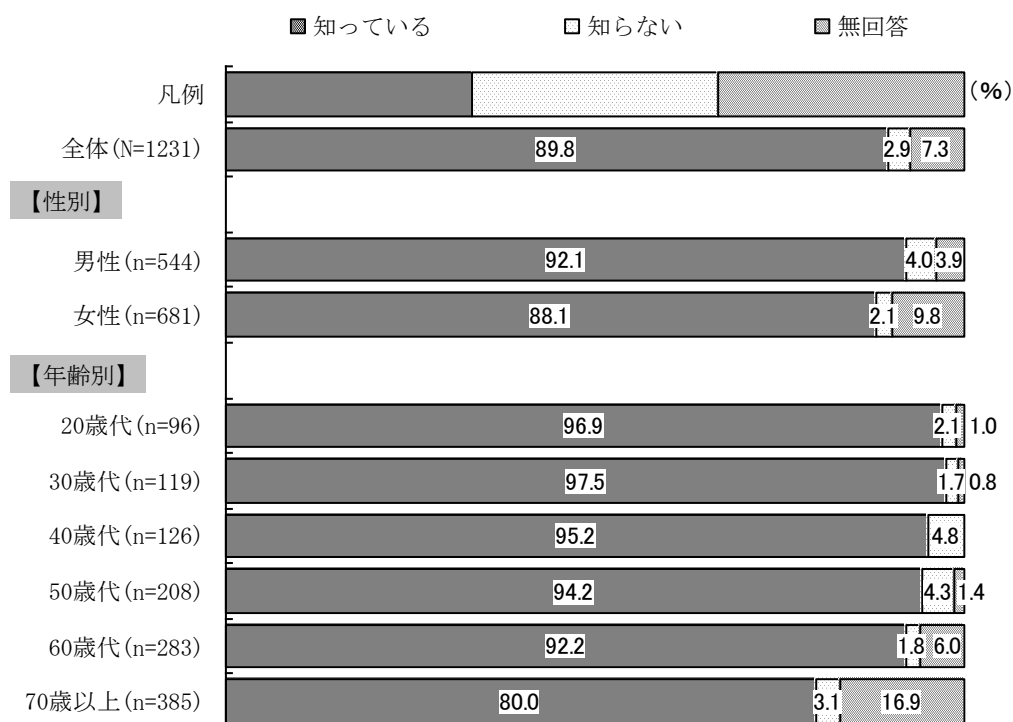
4. 受動喫煙の害の認知

問 24. あなたは、たばこが周囲の人の健康に及ぼす影響（受動喫煙の害）をご存じですか。
（○印1つ）

受動喫煙の害の認知については、「知っている」が 89.8%と大半を占め、「知らない」は 2.9%となっている。

性別では大きな差は目立たない。

年齢別では、60 歳代以下で「知っている」が 9 割以上を占めている。



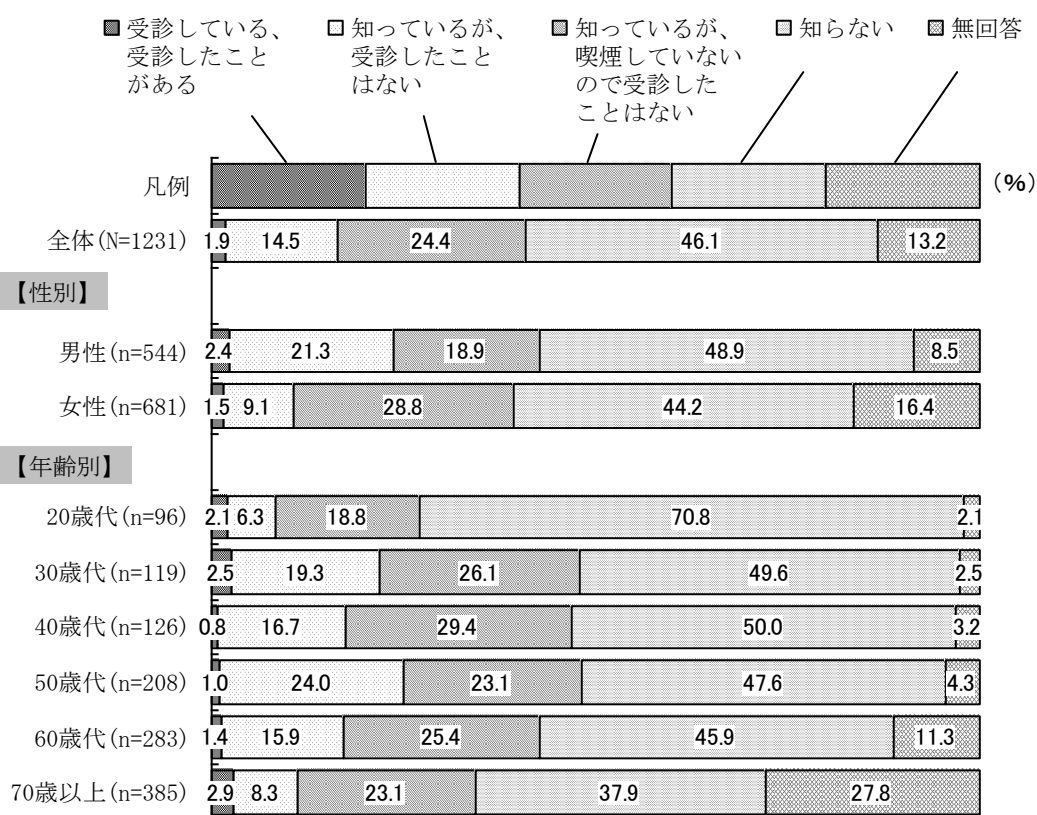
5. 安芸高田市内「禁煙支援外来」の認知

問 25. 安芸高田市内でも禁煙を支援する医療機関がありますが、あなたは「禁煙支援外来」があることをご存じですか。（〇印1つ）

安芸高田市内「禁煙支援外来」の認知については、「知らない」が 46.1%と最も高く、次いで「知っているが、喫煙していないので受診したことはない」(24.4%)、「知っているが、受診したことはない」(14.5%)の順となっている。

性別では、女性に比べて男性で「知っているが、受診したことはない」の割合が高くなっている。

年齢別では、20歳代で「知らない」の割合が他の年齢層を大きく上回っている。



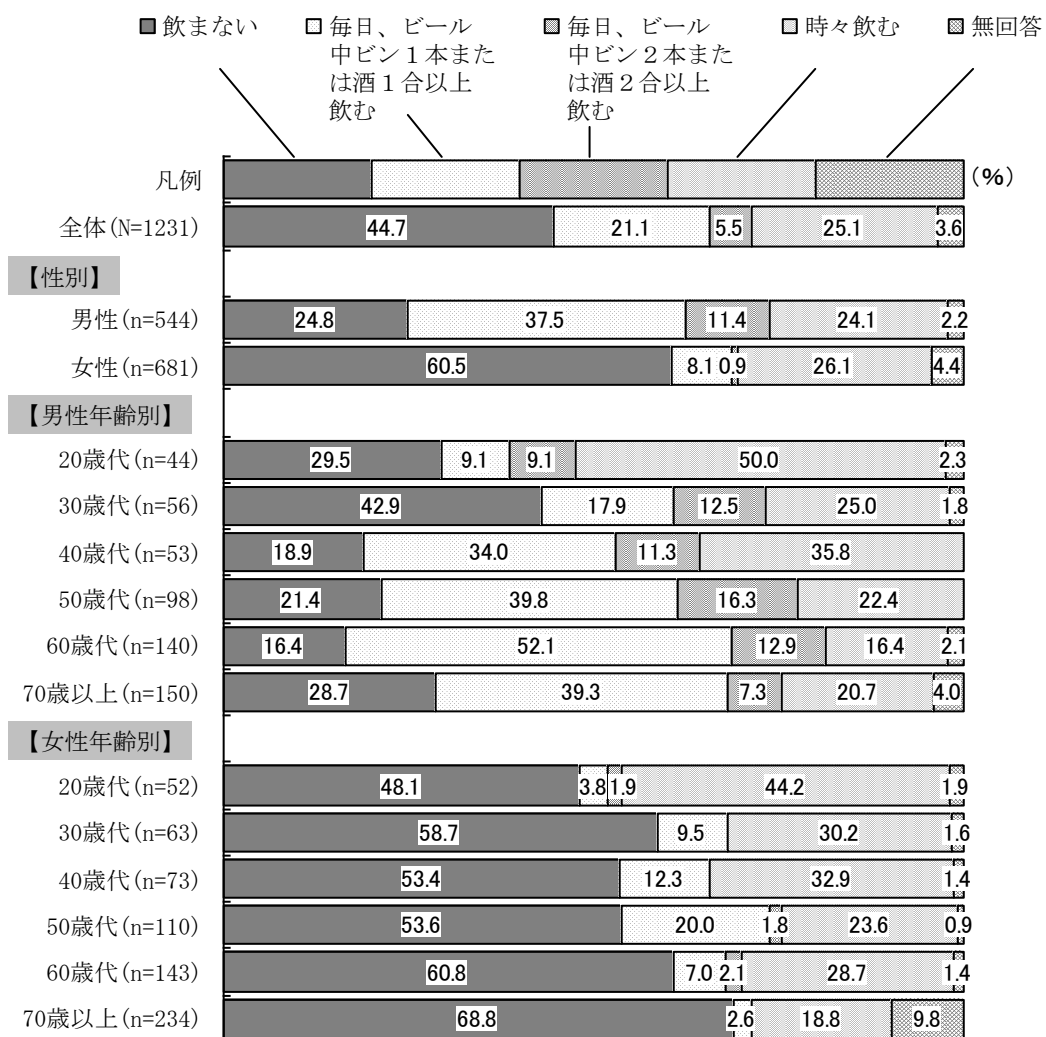
6. 飲酒状況

問 26. あなたはふだん、ビールや日本酒などのお酒類を飲みますか。(○印1つ)

飲酒状況については、「飲まない」が 44.7%と最も高く、次いで「時々飲む」(25.1%)、「毎日、ビール中ビン1本または酒1合以上飲む」(21.1%)の順となっている。

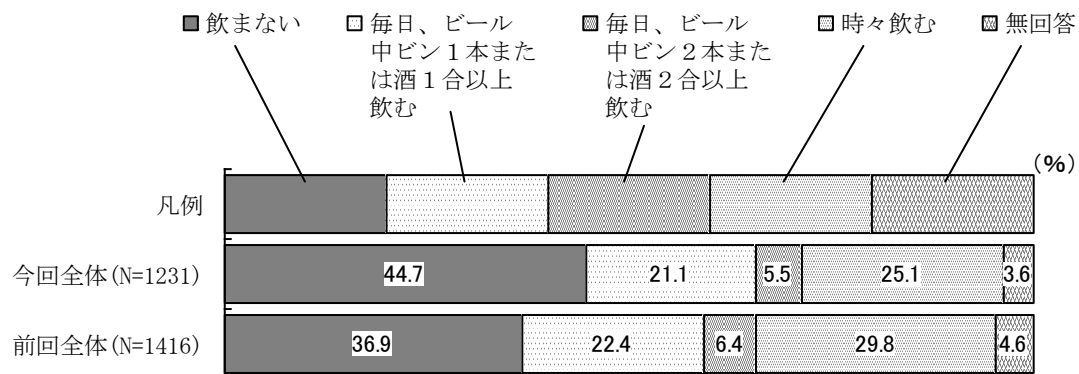
性別では、男性で「毎日、ビール中ビン1本または酒1合以上飲む」、女性で「飲まない」の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性は60歳代で「毎日、ビール中ビン1本または酒1合以上飲む」、女性は70歳以上で「飲まない」の割合が、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっている。



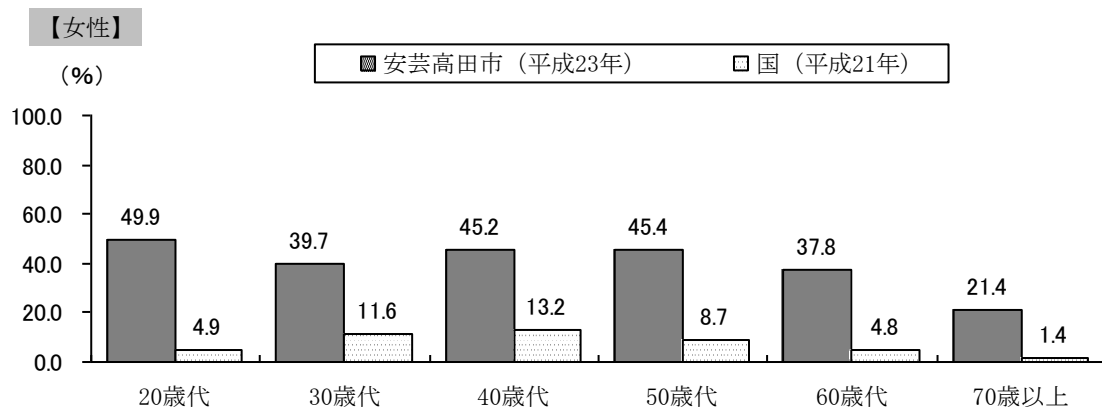
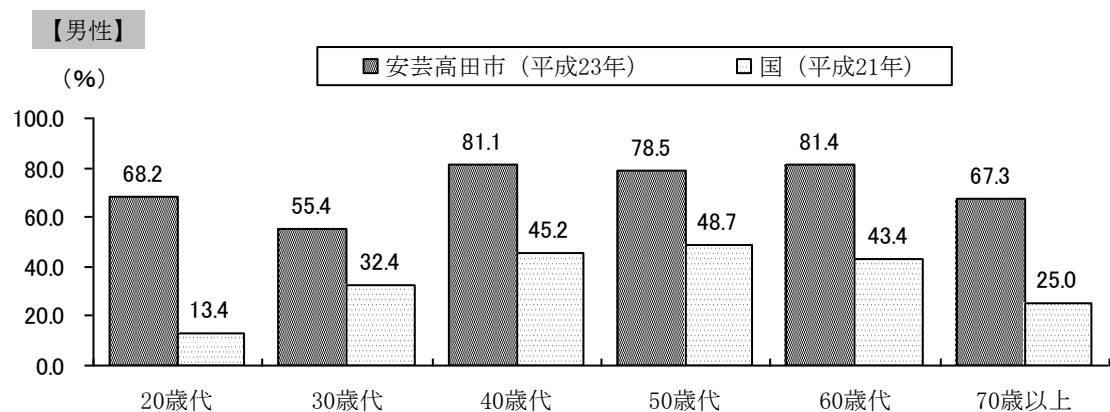
【前回調査との比較】

飲酒状況については、前回と比べて「飲まない」がやや増加した。



【国の調査との比較】

飲酒習慣のある割合は、男女ともに各年齢層で国を大きく上回っている。



【4】歯の健康について

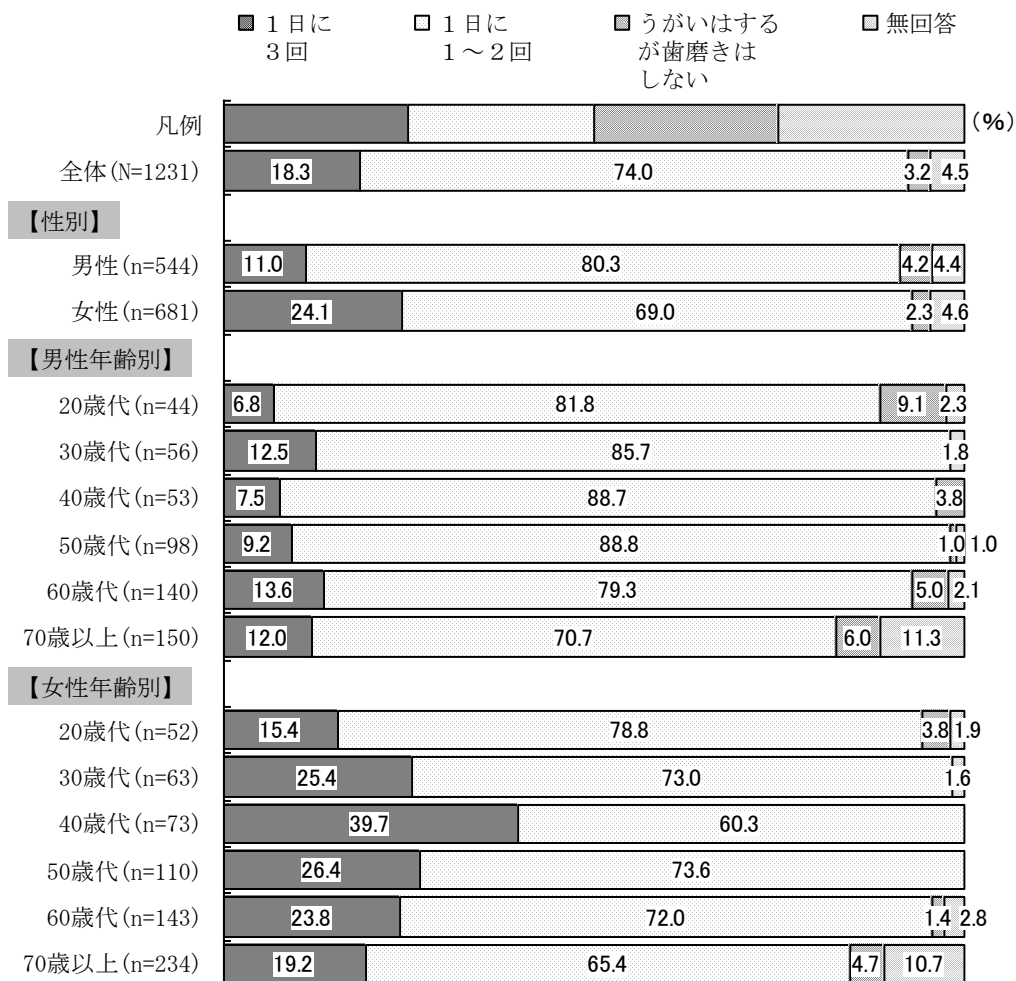
1. 歯磨きをする回数

問 27. 歯磨きをする回数はどのくらいですか。(○印1つ)

歯磨きをする回数については、「1日に1～2回」が74.0%と最も高く、次いで「1日に3回」(18.3%)の順となっている。

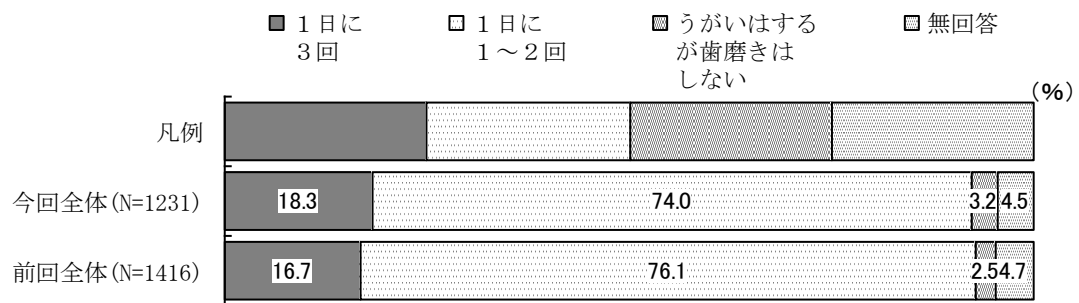
性別では、男性に比べて女性で「1日に3回」の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性は50歳代以下で「1日に1～2回」が8割以上を占め、女性は40歳代で「1日に3回」が他の年齢層に比べて高くなっている。



【前回調査との比較】

歯磨きをする回数については、前回と比べて大きな差は目立たない。

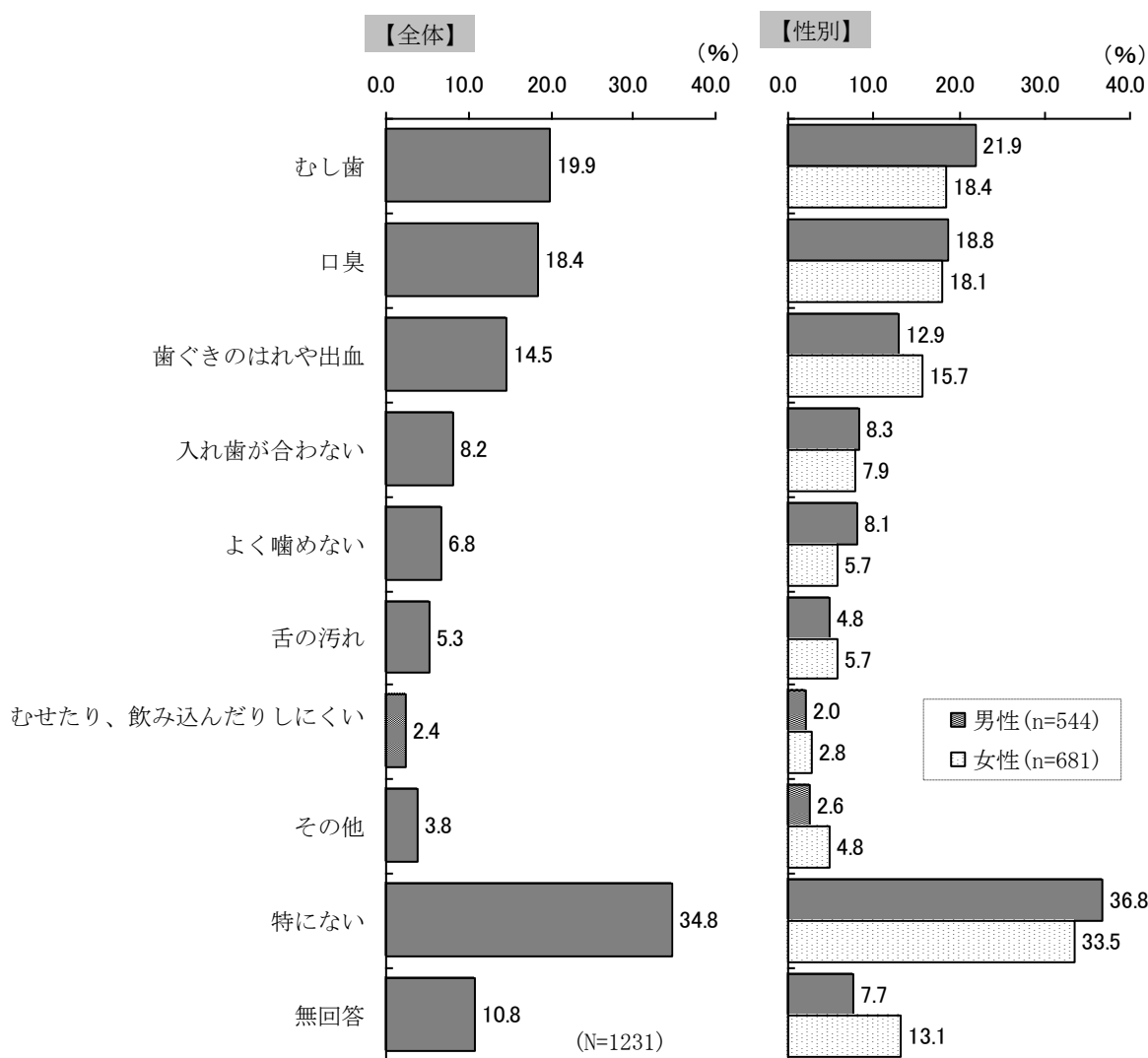


2. 歯や口の中のことで気になる症状や困っていること

問 28. 歯や口の中のことで気になる症状や、困っていることはありますか。
(○印いくつでも)

歯や口の中のことで気になる症状や困っていることについては、「むし歯」が 19.9%と最も高く、次いで「口臭」(18.4%)、「歯ぐきのはれや出血」(14.5%)の順となっている。また「特にない」が 34.8%みられた。

性別では大きな差は目立たない。



年齢別でみると、若い年齢層ほど「むし歯」の割合が高くなる傾向にある。また、70歳以上で「入れ歯が合わない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

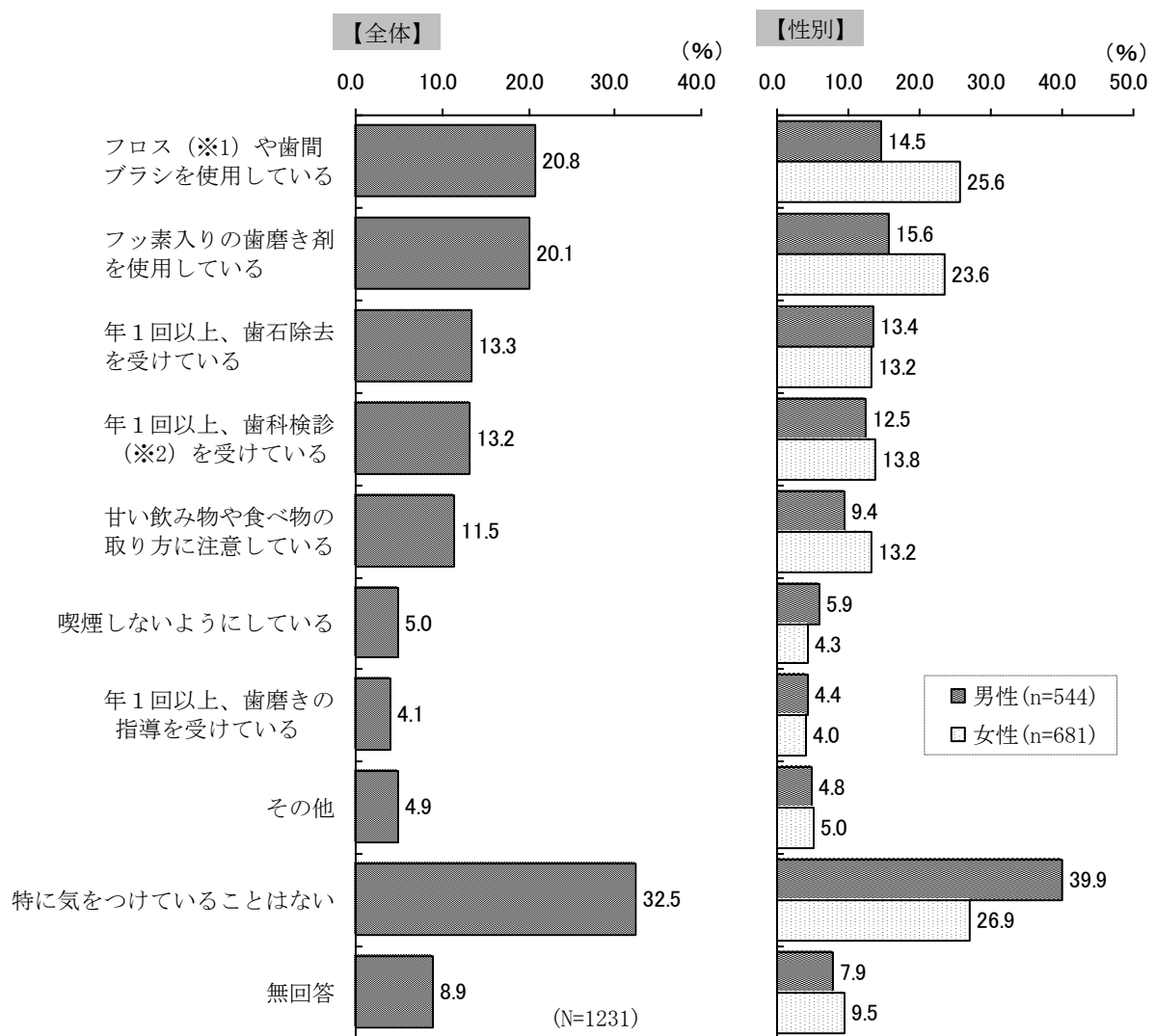
		(%)							
		むし歯	口臭	歯ぐきのはれや出血	入れ歯が合わない	よく噛めない	舌の汚れ	しむせいたり、飲み込んだり	特 に な い
全体 (N=1231)		19.9	18.4	14.5	8.2	6.8	5.3	2.4	34.8
年 齢 別	20歳代 (n=96)	34.4	18.8	20.8	0.0	0.0	11.5	0.0	36.5
	30歳代 (n=119)	31.1	20.2	20.2	0.0	0.8	6.7	2.5	35.3
	40歳代 (n=126)	29.4	28.6	19.8	0.0	0.8	8.7	0.8	34.9
	50歳代 (n=208)	24.5	31.7	22.6	3.8	8.2	2.4	2.4	29.3
	60歳代 (n=283)	18.4	13.8	11.7	7.8	8.5	4.9	1.4	40.3
	70歳以上 (n=385)	8.8	10.6	6.8	17.9	10.4	3.9	4.2	33.0

3. 歯の健康について気をつけていること

問 29. 歯の健康について、どのようなことに気をつけていますか。(〇印いくつでも)

歯の健康について気をつけていることについては、「フロス（歯と歯の間を清掃する糸）や歯間ブラシを使用している」が20.8%と最も高く、次いで「フッ素入りの歯磨き剤を使用している」（20.1%）、「年1回以上、歯石除去を受けている」（13.3%）の順となっている。また「特に気をつけていることはない」が32.5%みられた。

性別では、男性で「特に気をつけていることはない」、女性で「フロス（歯と歯の間を清掃する糸）や歯間ブラシを使用している」の割合が高くなっている。



※1 歯と歯の間を清掃する糸
※2 むし歯、歯周疾患等

年齢別でみると、40～50 歳代で「フッ素入りの歯磨き剤を使用している」の割合がやや高くなっている。

(%)

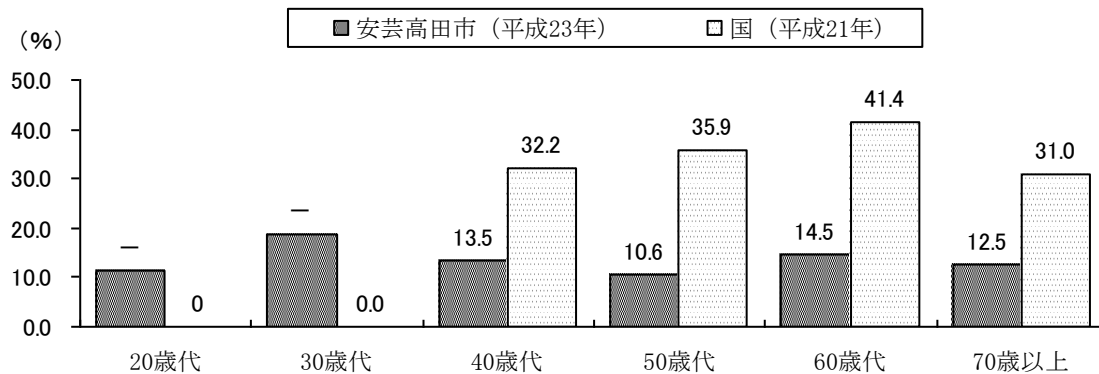
		フッ素（※1） 使用している	フッ素入りの 歯磨き剤を使用し ている	年1回以上、 歯石除去を受けて いる	年1回以上、 歯科検診（※2） を受けている	甘い飲み物や食 べ物の取り方に 注意している	喫煙しないように している	年1回以上、 歯磨きの指導を受 けている	その他	特に気をつけて いることはない
全体 (N=1231)		20.8	20.1	13.3	13.2	11.5	5.0	4.1	4.9	32.5
年 齢 別	20歳代 (n=96)	13.5	17.7	7.3	11.5	10.4	14.6	4.2	2.1	49.0
	30歳代 (n=119)	22.7	23.5	16.8	18.5	6.7	8.4	2.5	4.2	36.1
	40歳代 (n=126)	26.2	27.8	11.1	13.5	7.1	9.5	5.6	4.0	39.7
	50歳代 (n=208)	24.5	28.8	13.9	10.6	13.0	4.3	2.9	5.3	31.3
	60歳代 (n=283)	22.6	20.1	16.6	14.5	12.4	3.2	4.6	4.2	30.0
	70歳以上 (n=385)	16.1	12.2	11.7	12.5	13.5	1.8	4.4	6.2	28.3

※1 歯と歯の間を清掃する糸

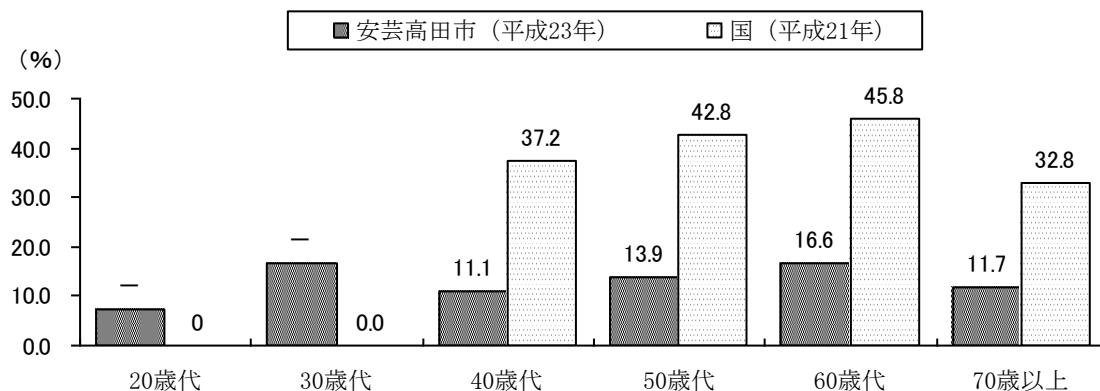
※2 むし歯、歯周疾患等

【国の調査との比較】

過去１年間に歯科検診を受けた割合は、国の調査に比べて各年代で大きく下回っている。



過去１年間に歯石除去を受けた割合について国の調査と比較すると、各年代で大きく下回っている。



【5】食生活などについて

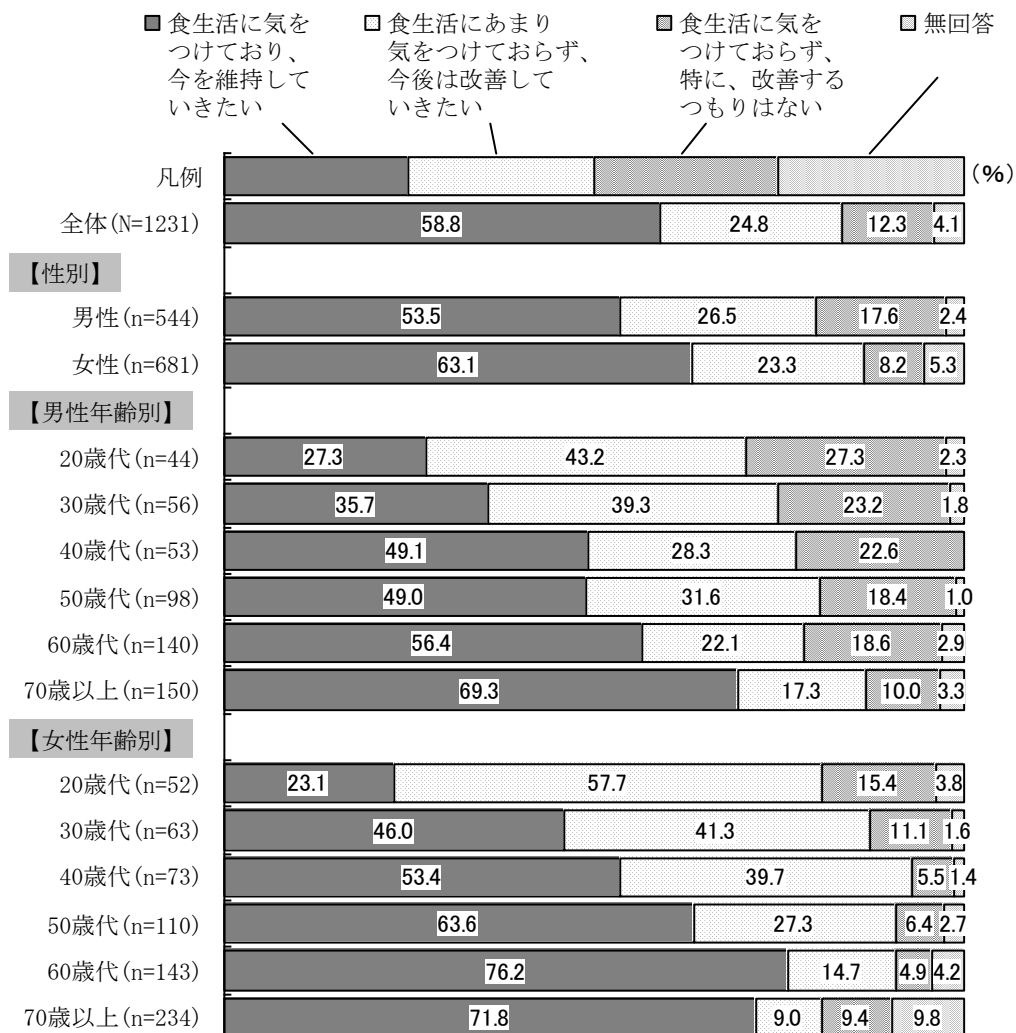
1. 自分の食生活について

問 30. あなたは、自分の食生活についてどのように思いますか。(○印1つ)

自分の食生活については、「食生活に気をつけており、今を維持していきたい」が 58.8% と最も高く、次いで「食生活にあまり気をつけておらず、今後は改善していきたい」(24.8%)、「食生活に気をつけておらず、特に、改善するつもりはない」(12.3%) の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「食生活に気をつけており、今を維持していきたい」の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男女ともにおおむね年齢が上がるほど「食生活に気をつけており、今を維持していきたい」の割合が高くなる傾向にある。



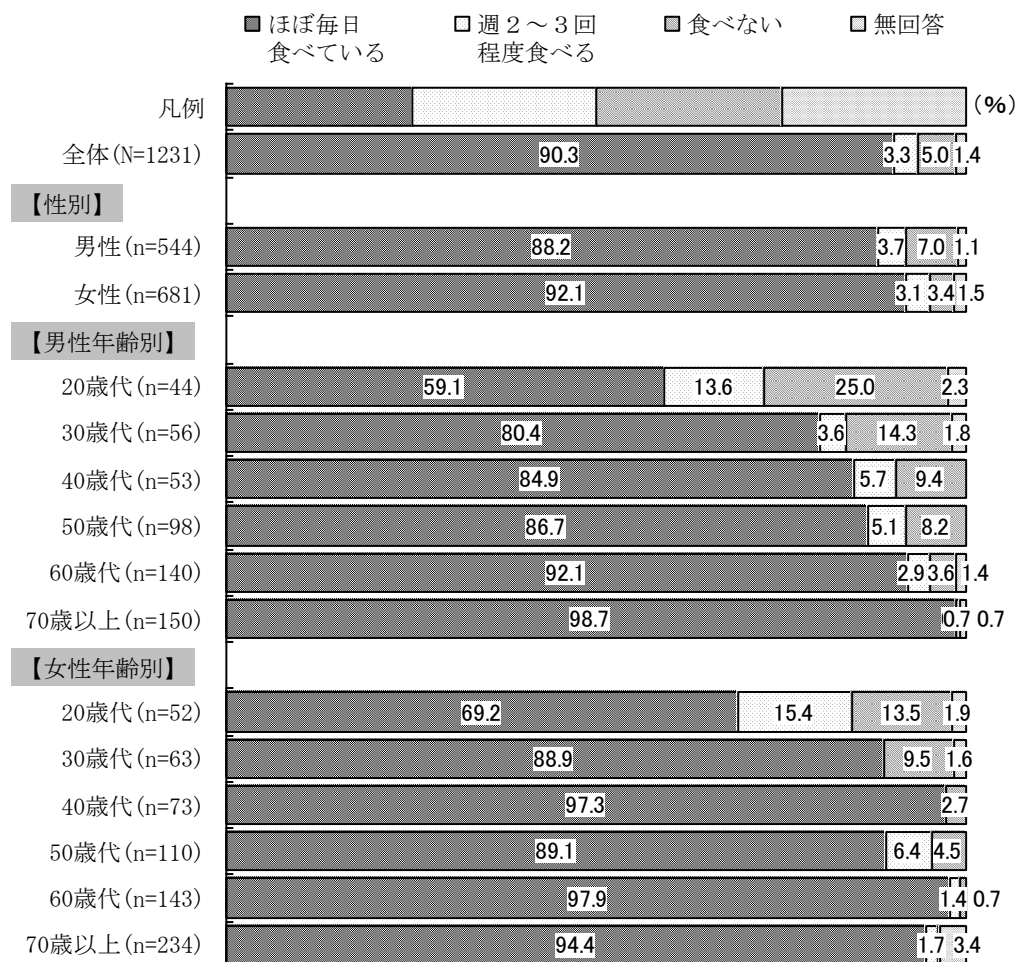
2. 朝食摂取状況

問 31. あなたは、朝食を食べていますか。(○印1つ)

朝食摂取状況については、「ほぼ毎日食べている」が 90.3%と大半を占めている。

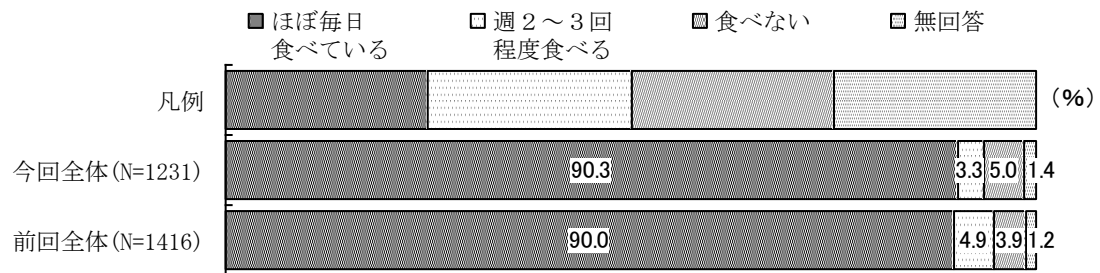
性別では大きな差は目立たない。

性・年齢別では、男性は 20 歳代で「食べない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっており、女性でも 20 歳代で「食べない」の割合がやや高くなっている。



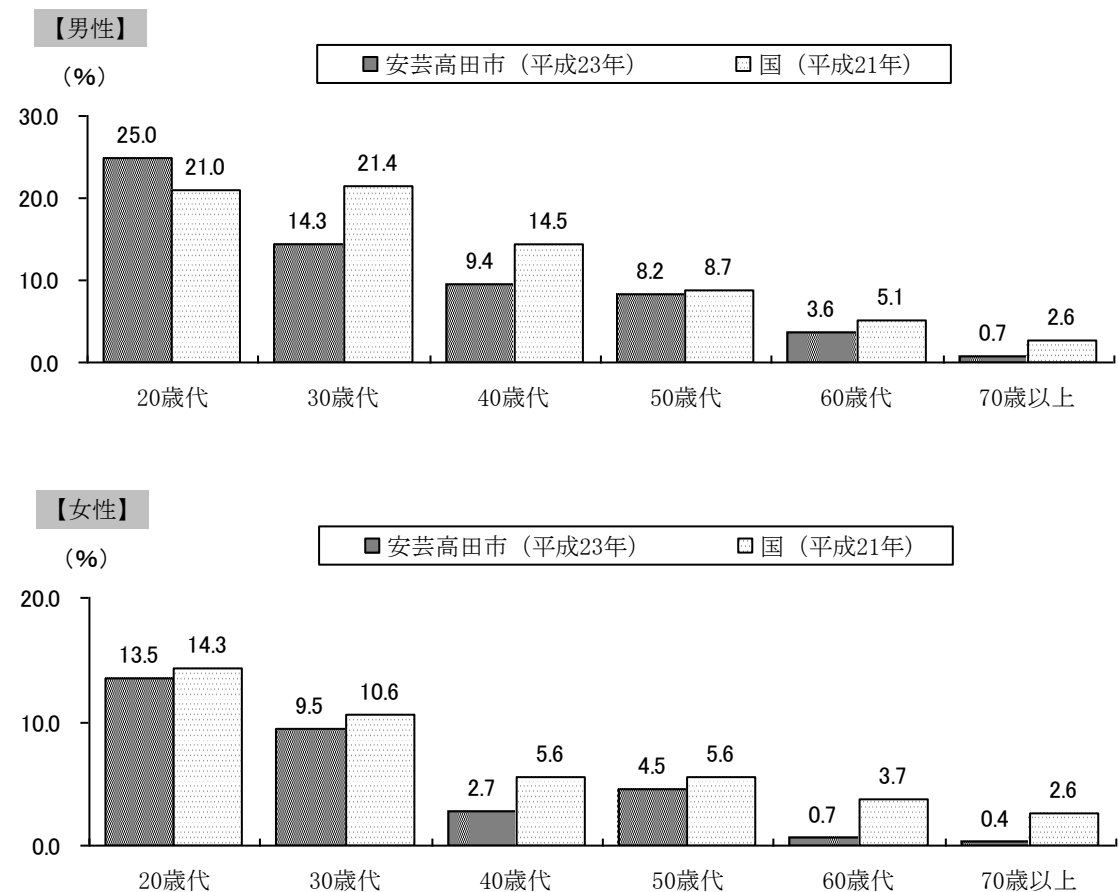
【前回調査との比較】

朝食摂取状況については、前回と比べて大きな差は目立たない。



【国の調査との比較】

朝食をほとんど食べない割合は、男性では30歳以上の各年代で国の調査を下回っており、女性では20歳代から国の調査を下回っている。



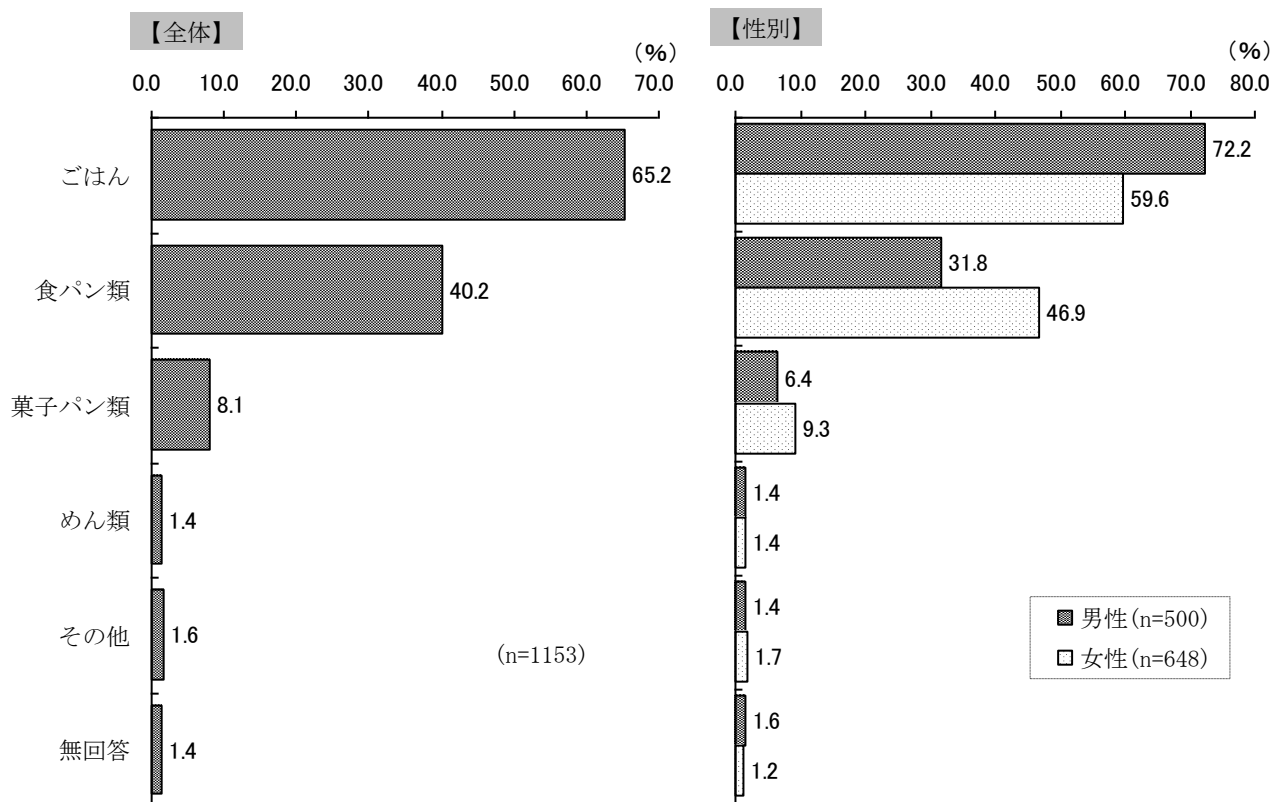
3. 朝食の内容

問 32. (問 31 で 1 ～ 2 と回答した方に) 朝食の内容についておたずねします。
(○印それぞれいくつでも)

(1) 朝食でよく食べる主食

朝食でよく食べる主食については、「ごはん」が 65.2%と最も高く、次いで「食パン類」(40.2%)、「菓子パン類」(8.1%) の順となっている。

性別では、男性で「ごはん」、女性で「食パン類」の割合が高くなっている。



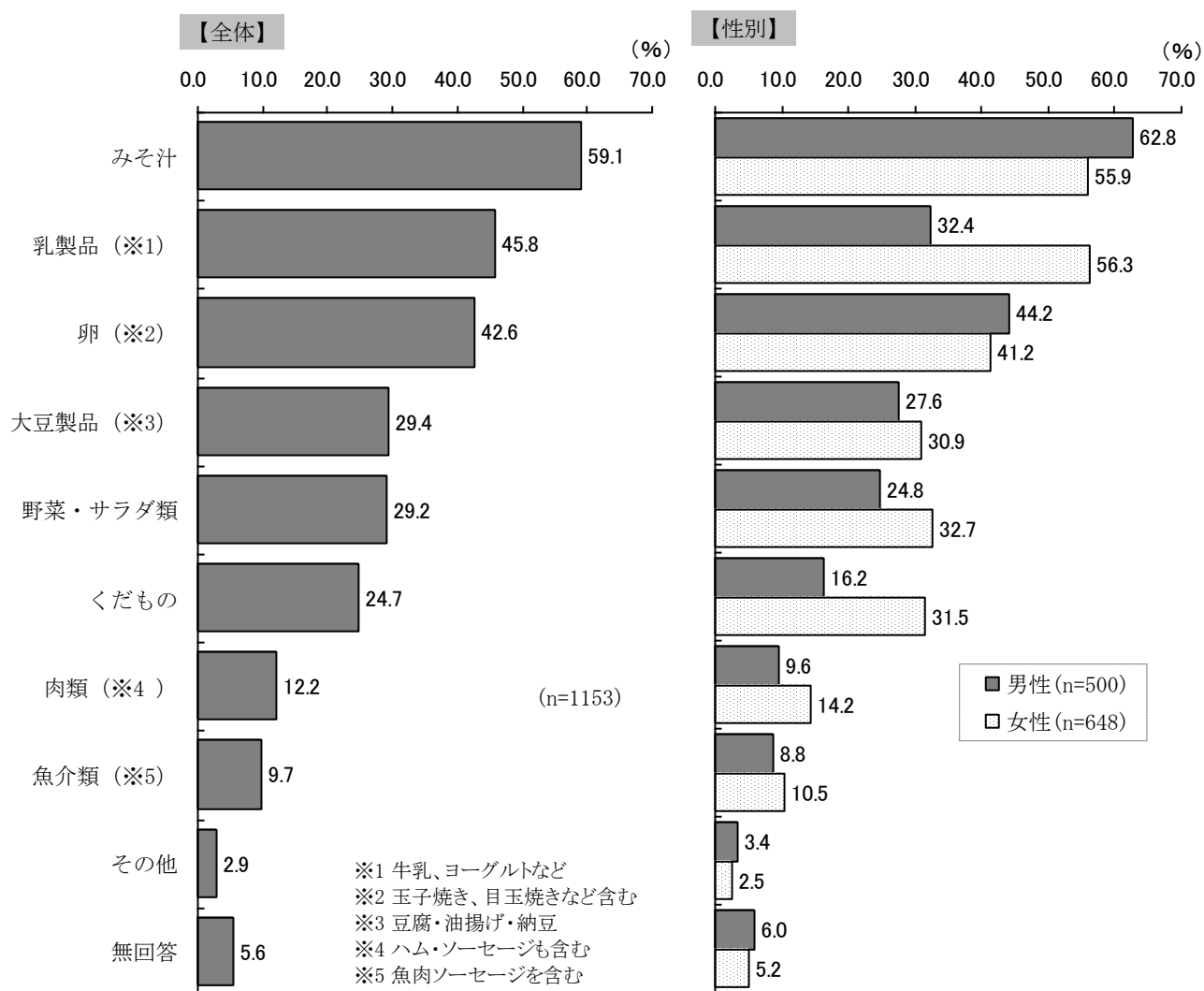
年齢別でみると、70 歳以上で「ごはん」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

		(%)				
		ごはん	食パン類	菓子パン類	めん類	その他
全体 (n=1153)		65.2	40.2	8.1	1.4	1.6
年齢別	20歳代 (n=76)	63.2	40.8	21.1	6.6	5.3
	30歳代 (n=103)	60.2	51.5	12.6	1.0	1.0
	40歳代 (n=119)	61.3	42.0	17.6	0.8	1.7
	50歳代 (n=195)	58.5	47.7	9.7	1.0	2.6
	60歳代 (n=275)	61.1	45.1	4.7	1.1	1.1
	70歳以上 (n=374)	74.6	28.6	2.7	1.1	0.8

（２）朝食でよく食べるおかず類（主菜・副菜）

朝食でよく食べるおかず類（主菜・副菜）については、「みそ汁」が 59.1%と最も高く、次いで「乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）」（45.8%）、「卵（玉子焼き、目玉焼きなど含む）」（42.6%）の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）」「くだもの」の割合が高くなっている。



年齢別でみると、おおむね年齢が上がるほど「みそ汁」「大豆製品（豆腐・油揚げ・納豆）」「くだもの」の割合が高くなる傾向がみられる。

		(%)								
		みそ汁	乳製品（※1）	卵（※2）	大豆製品（※3）	野菜・サラダ類	くだもの	肉類（※4）	魚介類（※5）	その他
全体 (n=1153)		59.1	45.8	42.6	29.4	29.2	24.7	12.2	9.7	2.9
年齢別	20歳代 (n=76)	39.5	48.7	36.8	17.1	10.5	18.4	22.4	6.6	1.3
	30歳代 (n=103)	52.4	44.7	51.5	24.3	14.6	20.4	24.3	3.9	1.9
	40歳代 (n=119)	55.5	50.4	38.7	21.8	22.7	23.5	21.8	5.0	0.8
	50歳代 (n=195)	51.8	41.0	39.5	24.1	29.2	22.1	13.3	9.2	3.6
	60歳代 (n=275)	62.9	48.0	41.8	33.8	36.0	26.5	5.8	13.5	4.7
	70歳以上 (n=374)	66.3	45.2	43.9	35.6	34.0	27.0	8.0	11.0	2.4

※1 牛乳、ヨーグルトなど

※2 玉子焼き、目玉焼きなど含む

※3 豆腐・油揚げ・納豆

※4 ハム・ソーセージも含む

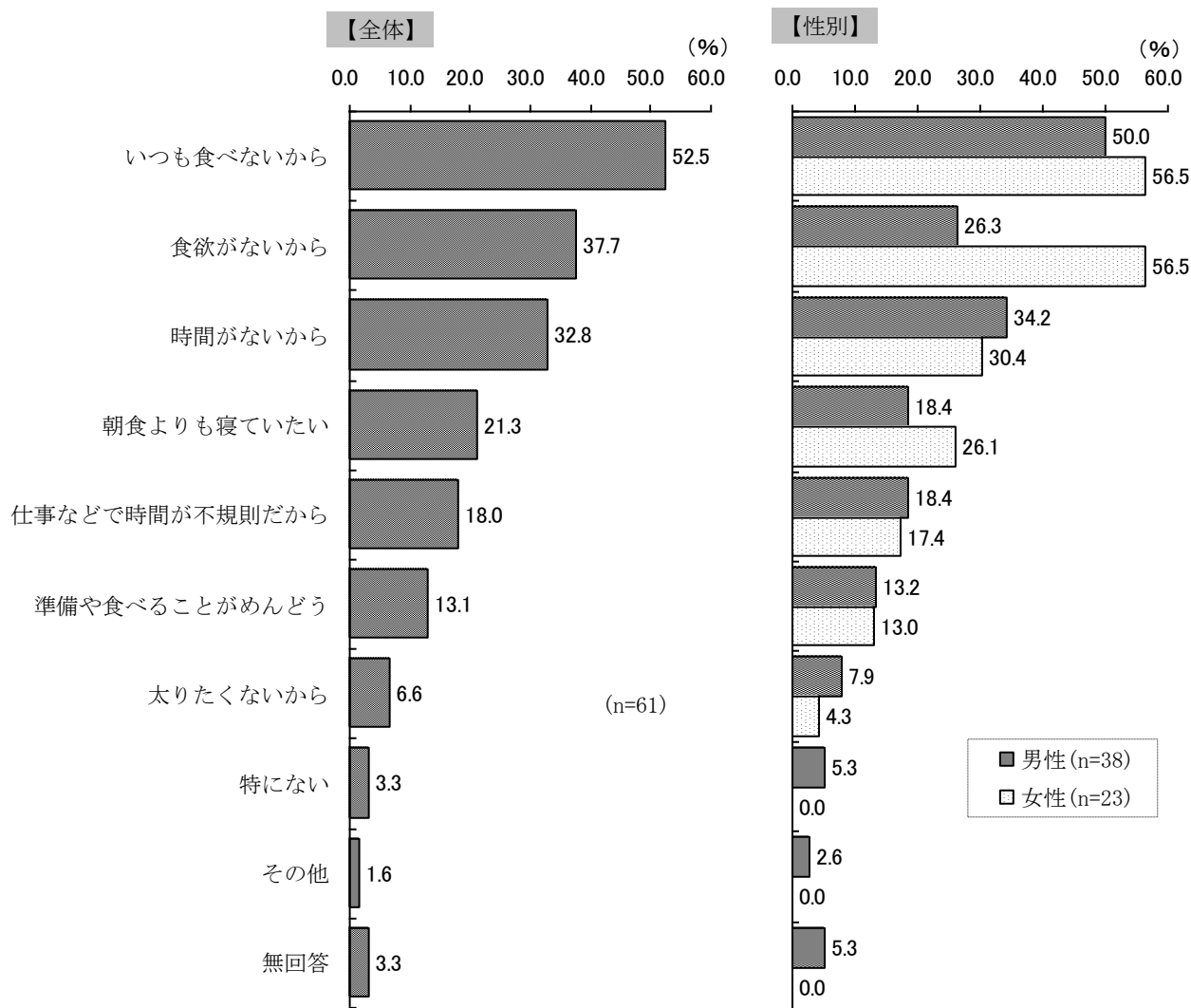
※5 魚肉ソーセージを含む

4. 朝食を食べない理由

問 33. (問 31 で 3 と回答した方に) 朝食を食べないのは、どのような理由からですか。
(○印いくつでも)

朝食を食べない理由については、「いつも食べないから」が 52.5% と最も高く、次いで「食欲がないから」(37.7%)、「時間がないから」(32.8%) の順となっている。

性別では、女性で「食欲がないから」の割合が高くなっている。



年齢別でみると、20 歳代で「朝食よりも寝ていたい」「準備や食べることがめんどろ」、30 歳代で「時間がないから」、50 歳代で「仕事などで時間が不規則だから」の割合が他の年齢層に比べてそれぞれ高くなっている。

(%)									
	いつも食べないから	食欲がないから	時間がないから	朝食よりも寝ていたい	仕事などで時間が不規則だから	準備や食べることがめんどろ	太りたくないから	特にない	その他
全体(n=61)	52.5	37.7	32.8	21.3	18.0	13.1	6.6	3.3	1.6
年齢別									
20歳代(n=18)	22.2	33.3	50.0	38.9	22.2	33.3	0.0	11.1	5.6
30歳代(n=14)	64.3	35.7	57.1	35.7	7.1	7.1	7.1	0.0	0.0
40歳代(n=7)	71.4	57.1	14.3	0.0	14.3	14.3	0.0	0.0	0.0
50歳代(n=13)	69.2	30.8	15.4	7.7	38.5	0.0	7.7	0.0	0.0
60歳代(n=6)	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0
70歳以上(n=2)	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

注：40歳代及び60歳代、70歳以上については、該当件数（n）が少ないため、参考値として参照のこと。

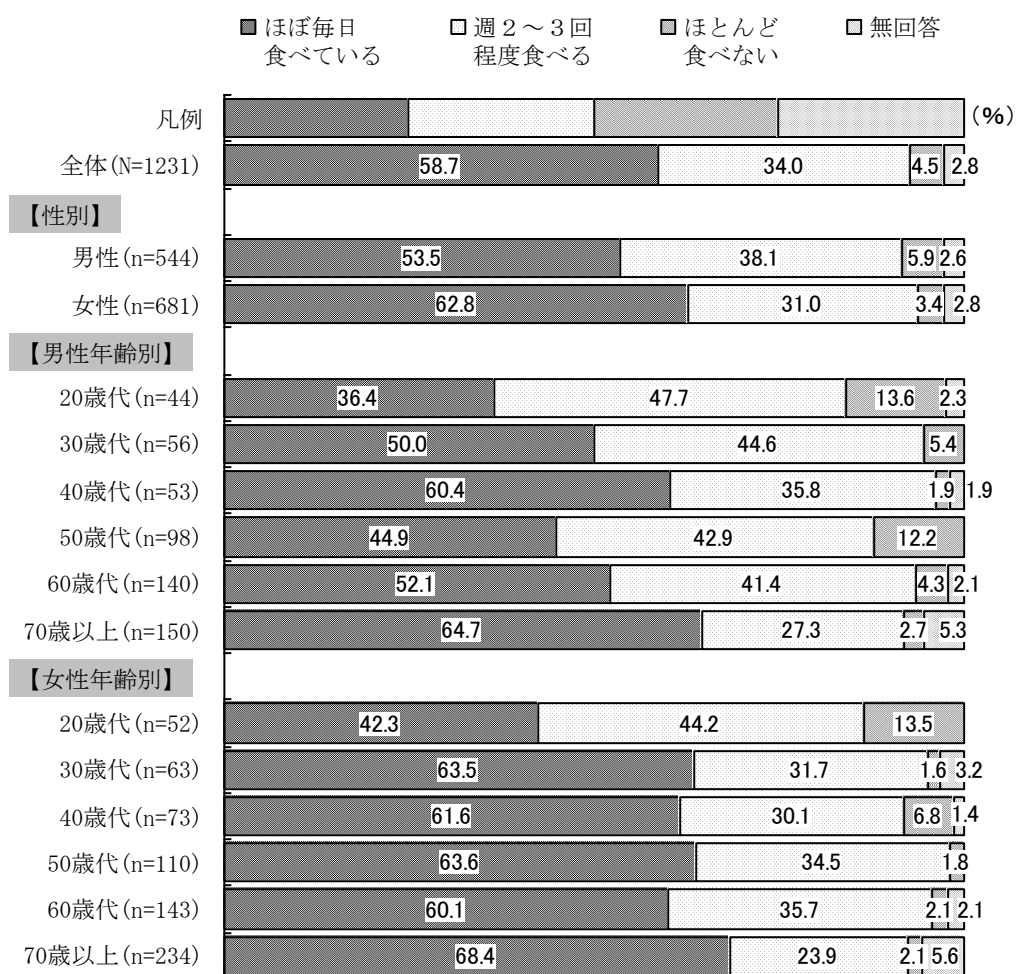
5. 緑黄色野菜の摂取状況

問 34. あなたは、緑黄色野菜を食べていますか。(○印1つ)

緑黄色野菜の摂取状況については、「ほぼ毎日食べている」が 58.7%と最も高く、次いで「週2～3回程度食べる」(34.0%)、「ほとんど食べない」(4.5%)の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「ほぼ毎日食べている」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別では、男性は40歳代と70歳以上、女性は30歳代以上の各年齢層で「ほぼ毎日食べている」が6割以上を占めている。

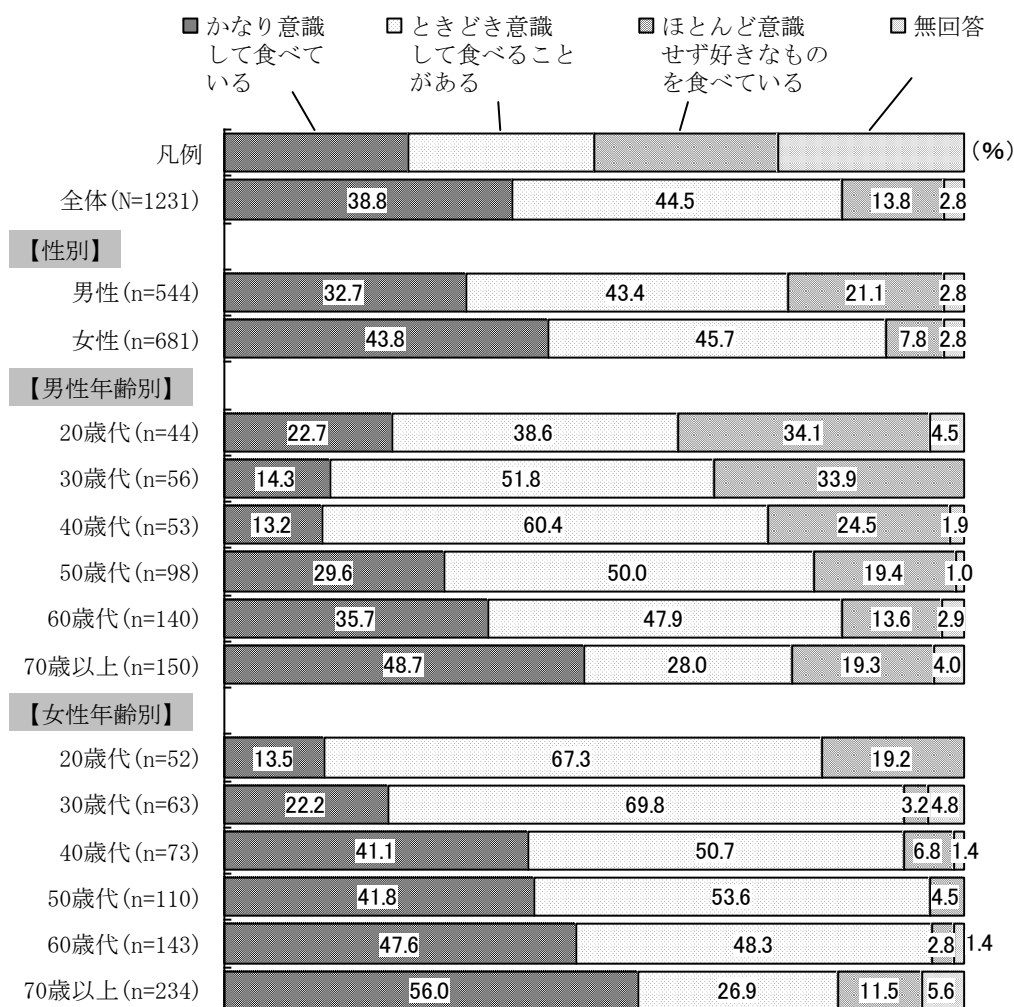


6. いろいろな食品を食べること

問 35. あなたは、できるだけいろいろな食品を食べるようにしていますか。(○印1つ)

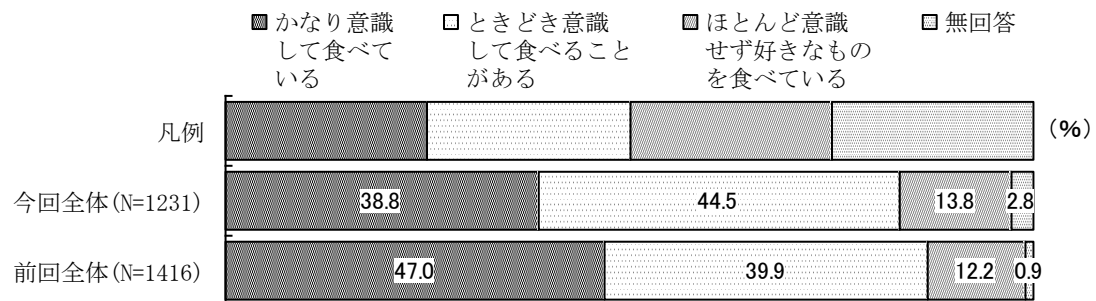
いろいろな食品を食べることについては、「ときどき意識して食べることがある」が44.5%と最も高く、次いで「かなり意識して食べている」(38.8%)、「ほとんど意識せず好きなものを食べている」(13.8%)の順となっている。

性・年齢別では、男性は70歳以上で「かなり意識して食べている」の割合が他の年齢層に比べて高く、女性は年齢が上がるほど「かなり意識して食べている」の割合が高くなる傾向がみられる。



【前回調査との比較】

いろいろな食品を食べることについては、「かなり意識して食べている」が前回と比べて低くなっている。



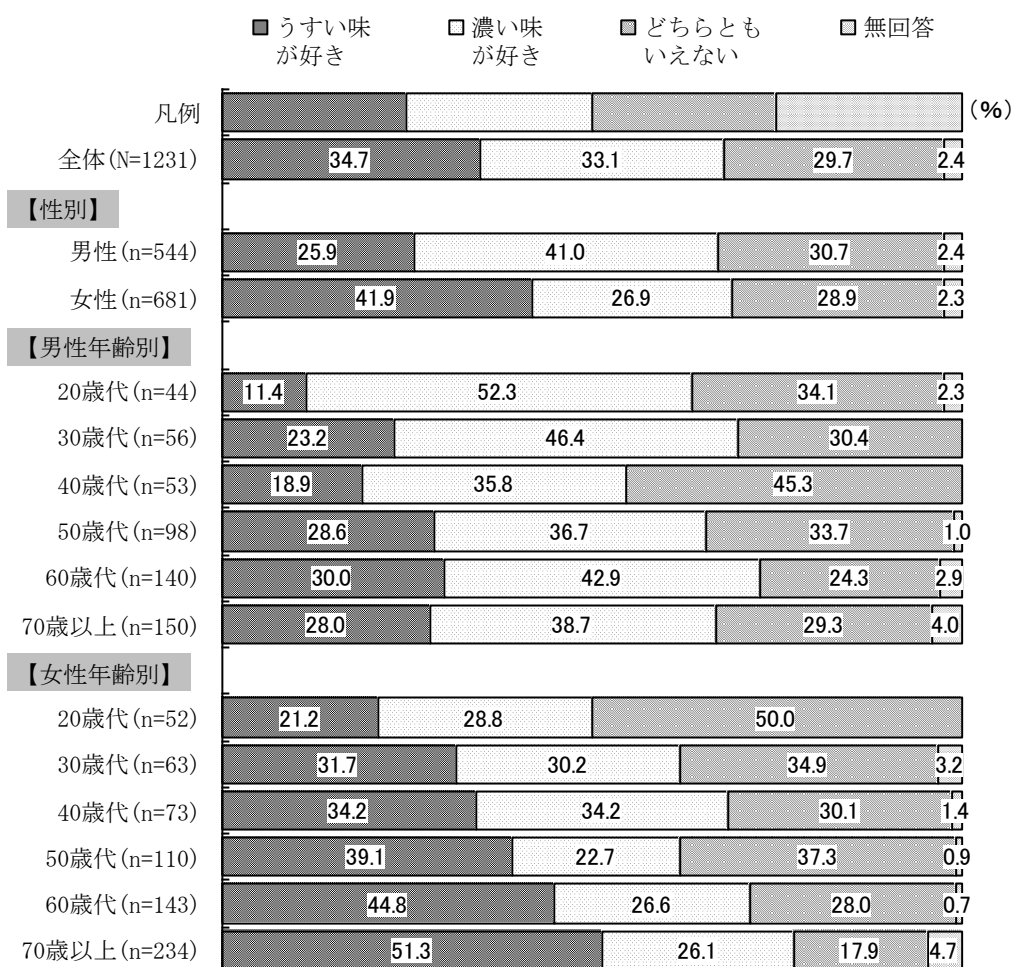
7. 味の好み

問 36. あなたの味の好みはどれですか。(○印1つ)

味の好みについては、「うすい味が好き」が 34.7%と最も高く、次いで「濃い味が好き」(33.1%)、「どちらともいえない」(29.7%)の順となっている。

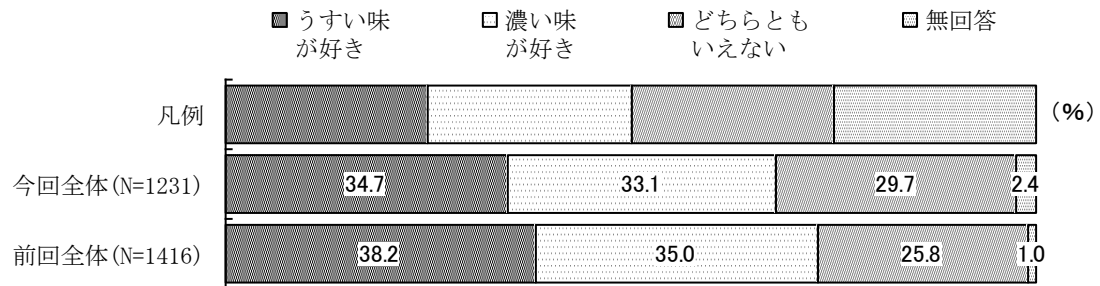
性別では、男性は「濃い味が好き」、女性は「うすい味が好き」の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性は 20 歳代で「濃い味が好き」の割合が他の年齢層に比べて高く、女性は年齢が上がるほど「うすい味が好き」の割合が高くなる傾向がみられる。



【前回調査との比較】

味の好みについては、前回と比べて大きな差は目立たない。

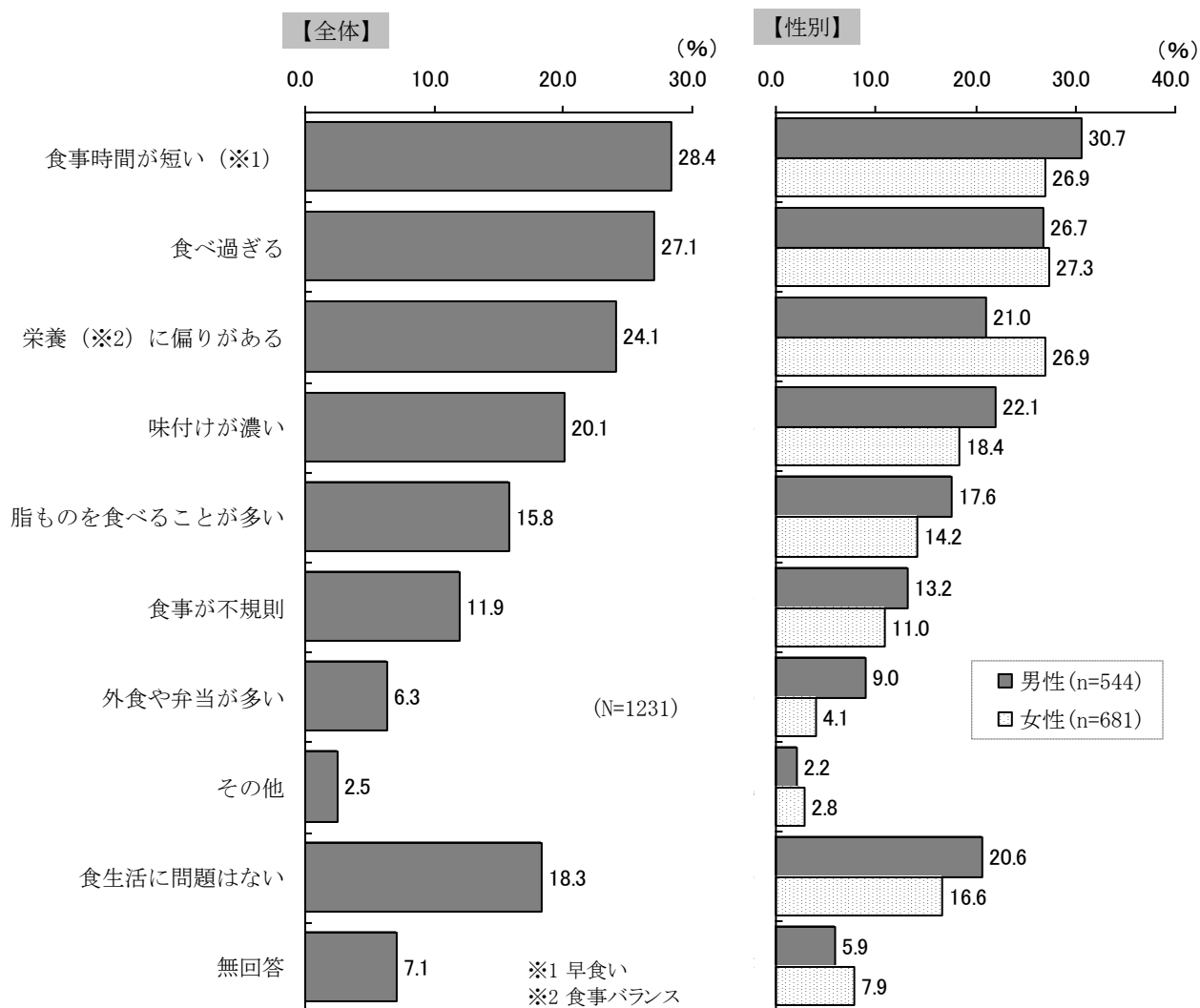


8. 自分の食生活の問題点

問 37. あなたは、自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(〇印いくつでも)

自分の食生活の問題点については、「食事時間が短い（早食い）」の割合が 28.4%と最も高く、次いで「食べ過ぎる」（27.1%）、「栄養（食事バランス）に偏りがある」（24.1%）の順となっている。

性別では大きな差は目立たない。

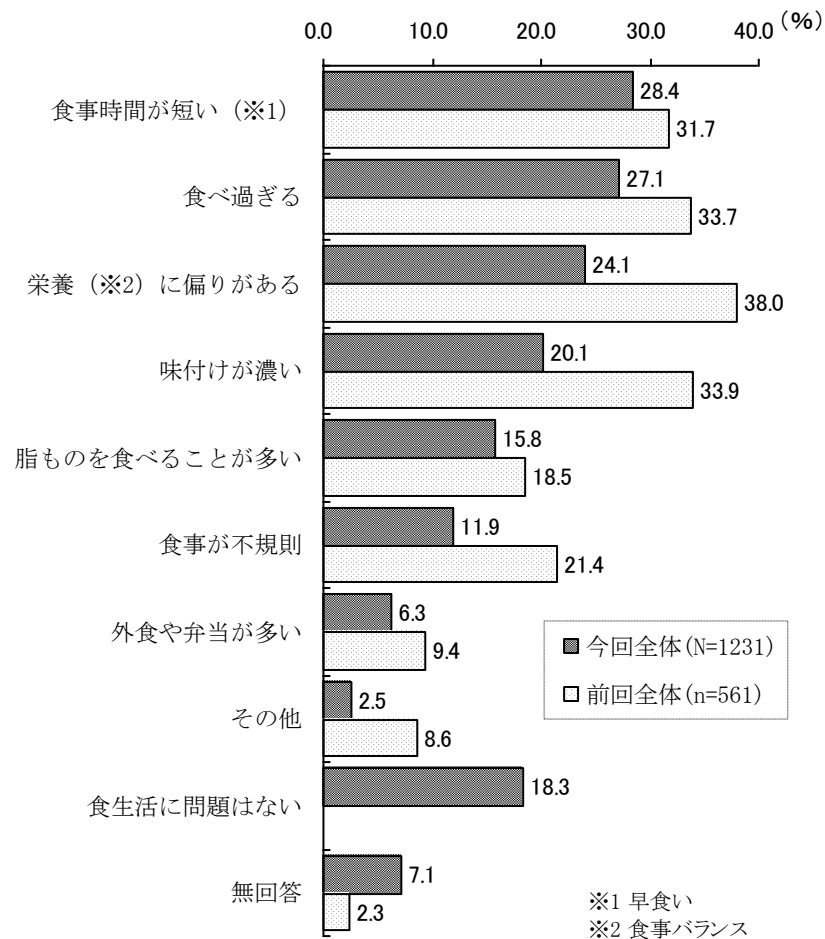


年齢別でみると、若い年齢層ほど「食事が不規則」「外食や弁当が多い」の割合が高くなる傾向がみられる。

		(%)								
		食事時間が短い（早食い）	食べ過ぎる	栄養（食事バランス）に偏りがある	味付けが濃い	脂ものを食べることが多い	食事が不規則	外食や弁当が多い	その他	食生活に問題はない
全体 (N=1231)		28.4	27.1	24.1	20.1	15.8	11.9	6.3	2.5	18.3
年齢別	20歳代 (n=96)	26.0	28.1	37.5	15.6	26.0	32.3	19.8	2.1	11.5
	30歳代 (n=119)	37.8	31.1	31.1	22.7	26.1	21.0	10.1	3.4	10.1
	40歳代 (n=126)	39.7	41.3	36.5	19.0	28.6	19.0	8.7	4.8	7.1
	50歳代 (n=208)	33.2	35.6	26.9	16.3	16.8	13.0	8.2	3.4	12.0
	60歳代 (n=283)	30.0	24.4	21.6	25.4	12.7	9.2	3.9	2.5	16.6
	70歳以上 (n=385)	19.7	17.7	15.6	19.2	7.5	3.6	1.6	1.3	31.2

【前回調査との比較】

自分の食生活の問題点については、「栄養（食事バランス）に偏りがある」「味付けが濃い」などで前回から減少している。



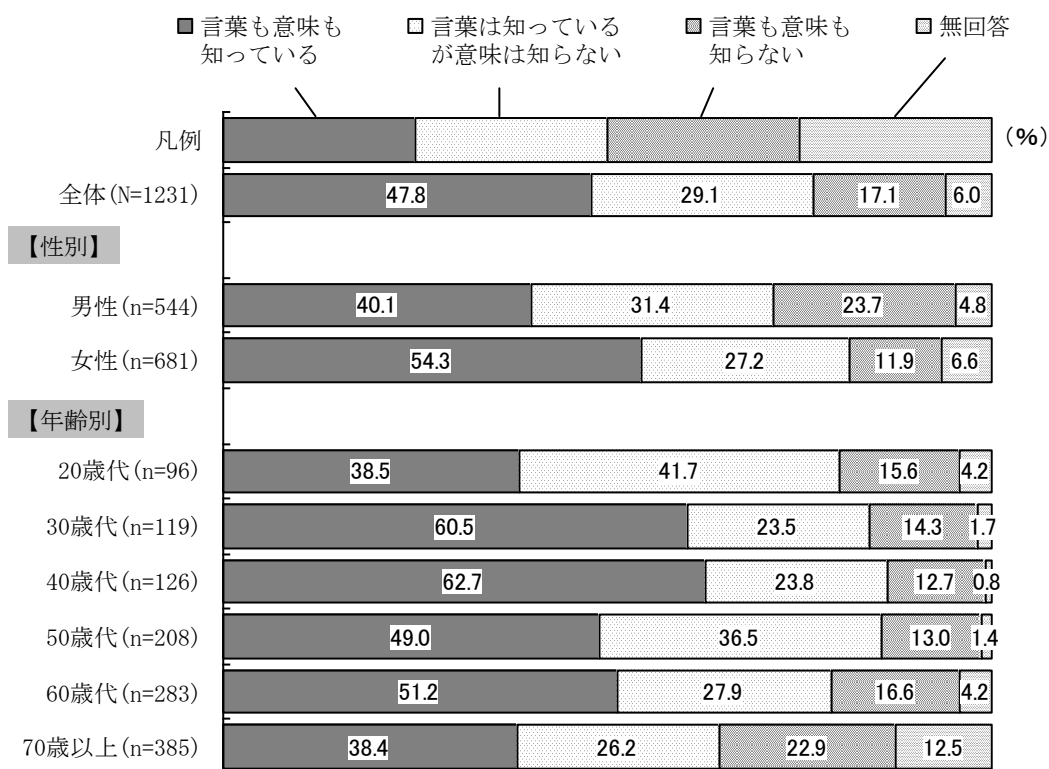
9. 「食育」という言葉の認知

問 38. あなたは「食育（しょくいく）」という言葉をご存じですか。（○印1つ）

「食育」という言葉の認知については、「言葉も意味も知っている」が47.8%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」（29.1%）、「言葉も意味も知らない」（17.1%）の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「言葉も意味も知っている」の割合が高くなっている。

年齢別では、30～40 歳代で「言葉も意味も知っている」が6割以上を占めている。



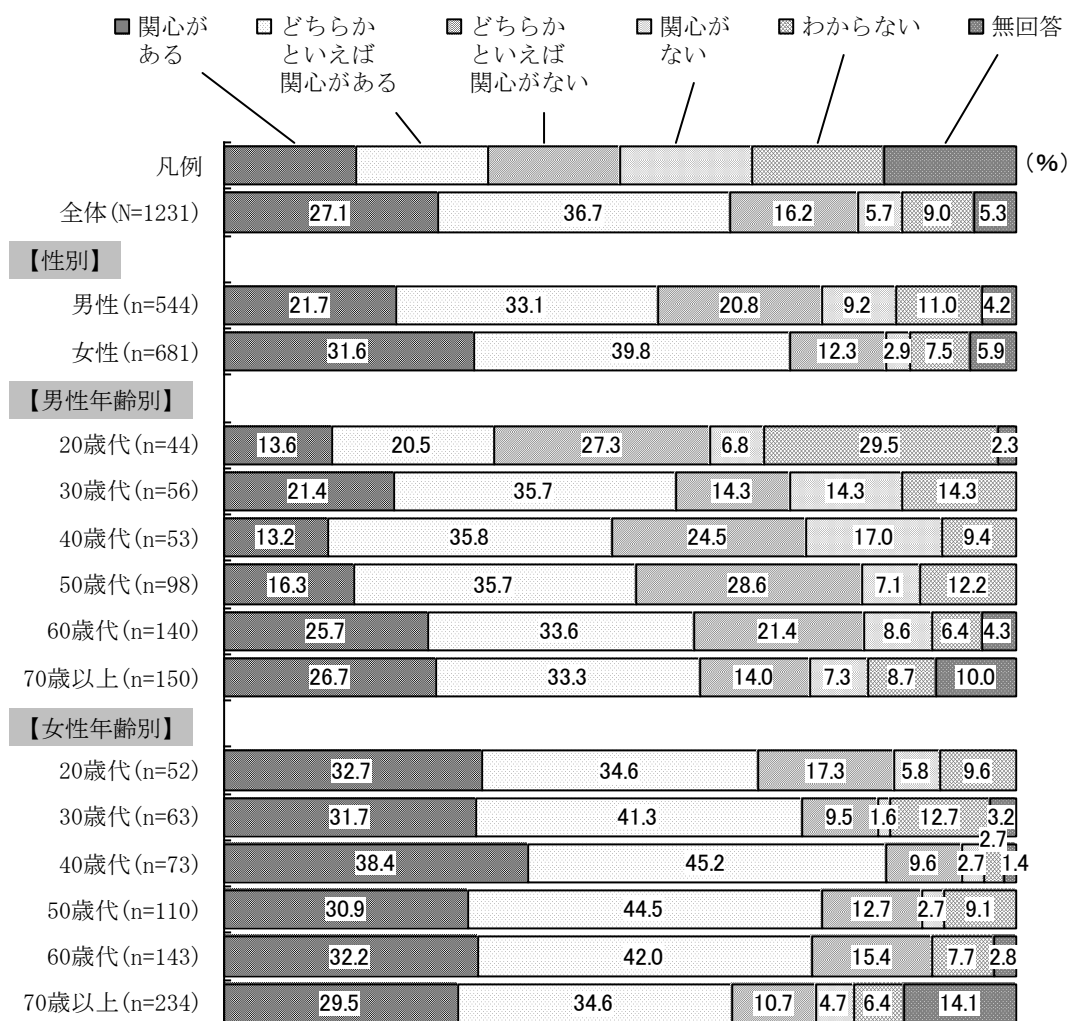
10. 「食育」への関心

問 39. あなたは「食育」に関心がありますか。(○印1つ)

「食育」への関心については、「関心がある」が 27.1%、「どちらかといえば関心がある」が 36.7%で、合計 63.8%が『関心がある』と回答している。一方、「どちらかといえば関心がない」は 16.2%、「関心がない」は 5.7%で、合計 21.9%となっている。

性別では、男性に比べて女性で『関心がある（合計）』の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性は 20 歳代でおおむね年齢が上がるにつれて『関心がある（合計）』の割合が高くなる傾向にあり、女性は 40 歳代で『関心がある（合計）』の割合が他の年齢層に比べてやや高くなっている。

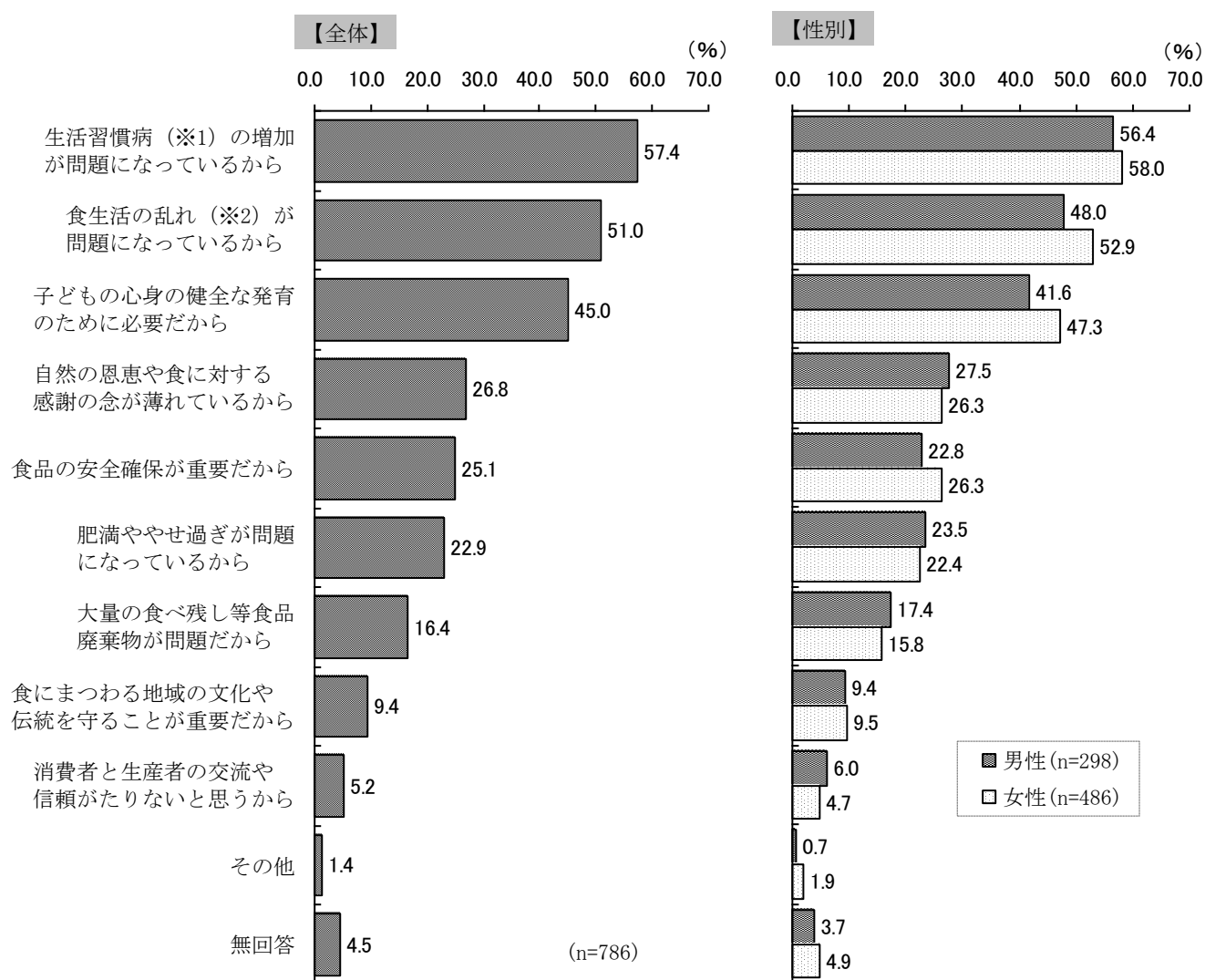


11.「食育」に関心があるの理由

問 40. (問 39 で 1 ～ 2 と回答した方に)「食育」に関心があるのはどのような理由からですか。(〇印いくつでも)

「食育」に関心があるの理由については、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が 57.4%と最も高く、次いで「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（51.0%）、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」（45.0%）の順となっている。

性別では大きな差は目立たない。



※1 がん、糖尿病等

※2 栄養バランスの崩れ、不規則な食事等

年齢別でみると、20 歳代で「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」、30～40 歳代で「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」の割合が高くなっている。

(%)

	問題生活習慣病（※1）の増加が	食生活の乱れ（※2）が問題	子どもの心身の健全な発育のため必要だから	自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから	食品の安全確保が重要だから	肥満ややせ過ぎが問題になっているから	大量の食べ残し等食品廃棄物が問題だから	食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから	消費者と生産者の交流や信頼がたりないと思うから	その他
全体 (n=786)	57.4	51.0	45.0	26.8	25.1	22.9	16.4	9.4	5.2	1.4
年齢別										
20歳代 (n=50)	52.0	72.0	44.0	28.0	22.0	32.0	24.0	14.0	4.0	0.0
30歳代 (n=78)	47.4	52.6	75.6	28.2	11.5	29.5	19.2	12.8	10.3	1.3
40歳代 (n=87)	55.2	54.0	70.1	32.2	21.8	24.1	17.2	10.3	3.4	1.1
50歳代 (n=134)	57.5	54.5	55.2	30.6	30.6	24.6	20.1	11.2	7.5	3.0
60歳代 (n=189)	64.6	50.3	38.1	27.0	28.0	23.3	18.0	8.5	4.8	1.1
70歳以上 (n=240)	56.7	43.8	26.7	22.1	26.3	17.1	10.0	6.3	3.3	1.3

※1 がん、糖尿病等

※2 栄養バランスの崩れ、不規則な食事等

【6】こころの健康づくりについて

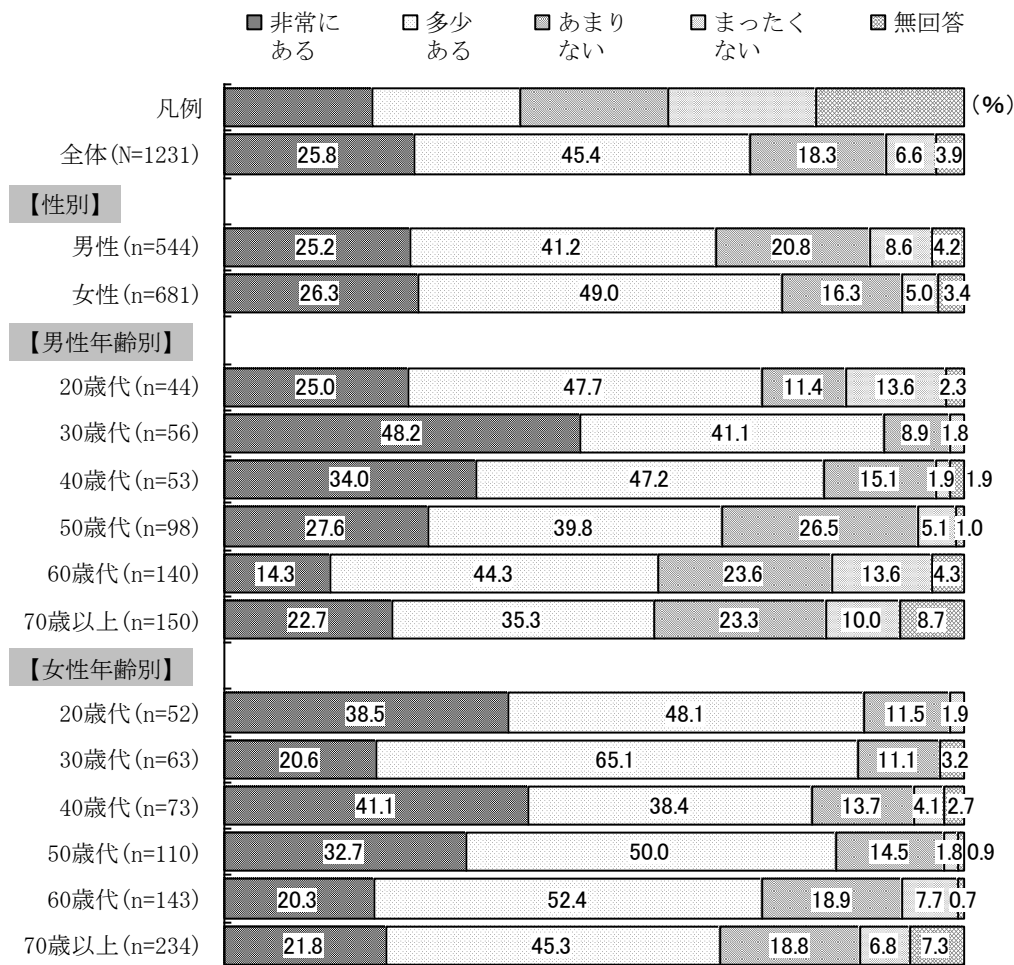
1. 最近1カ月間の不満、悩み、苦労、ストレスの有無

問 41. あなたは、この1か月に、不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。
(○印1つ)

最近1カ月間の不満、悩み、苦労、ストレスの有無については、「非常にある」が25.8%、「多少ある」が45.4%で、合計71.2%がストレスなどが『ある』と回答している。一方、「あまりない」は18.3%、「まったくない」は6.6%で、合計24.9%となっている。

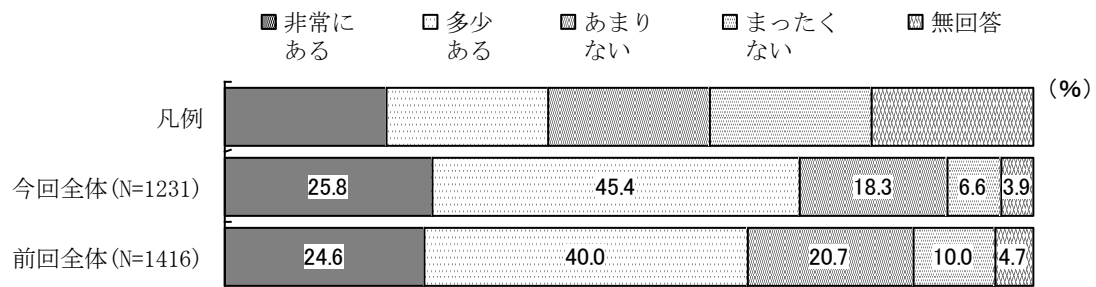
性別では、男性に比べて女性で『ある（合計）』の割合がやや高くなっている。

性・年齢別では、男性の30歳代で「非常にある」の割合が高くなっている。



【前回調査との比較】

最近1カ月間の不満、悩み、苦労、ストレスの有無については、前回と比べて「多少ある」がやや増加した。

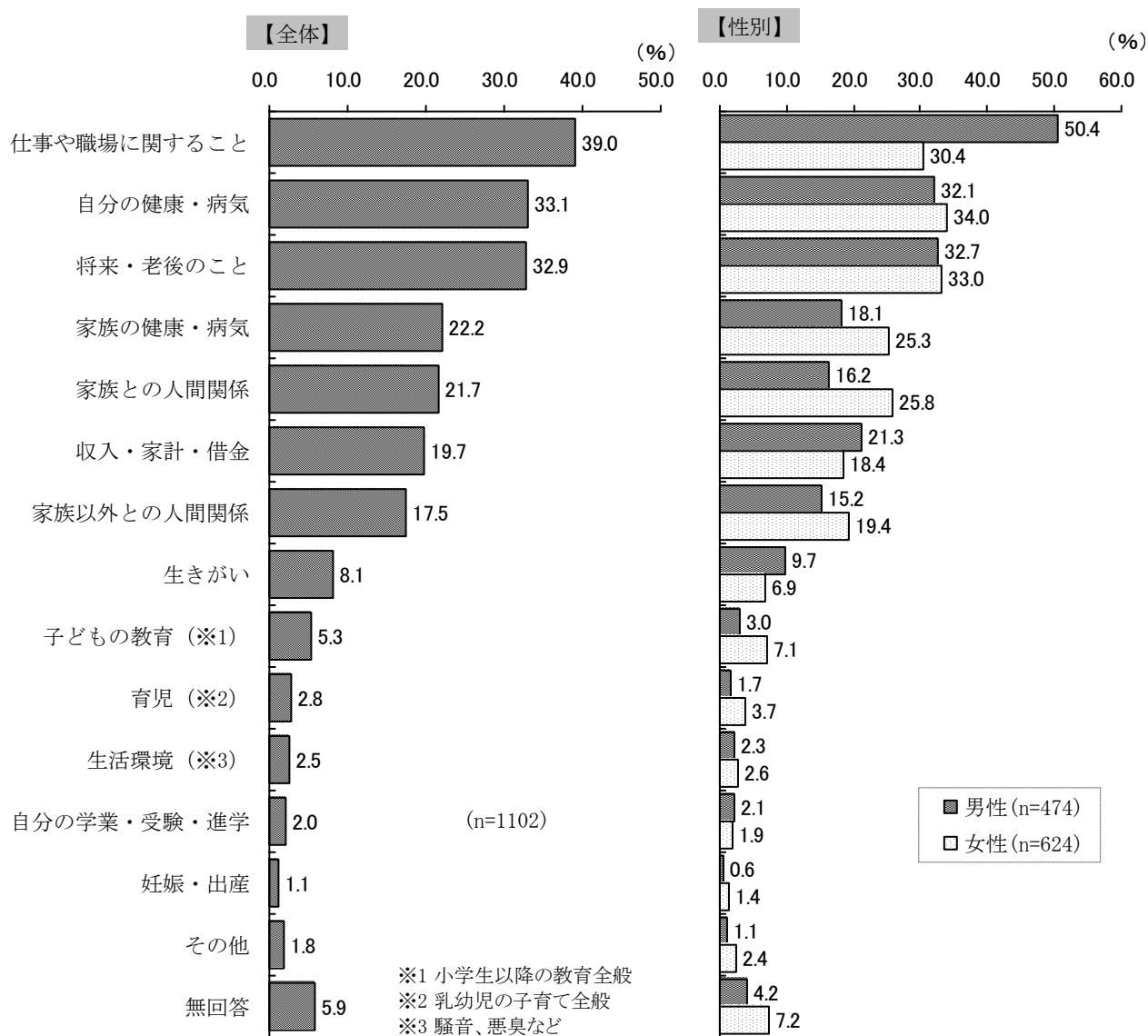


2. ストレスの要因

問 42. (問 41 で1～3と回答した方に) どのようなことでストレスを感じていますか。
(○印いくつでも)

ストレスの要因については、「仕事や職場に関すること」が39.0%と最も高く、次いで「自分の健康・病気」(33.1%)、「将来・老後のこと」(32.9%)の順となっている。

性別では、男性で「仕事や職場に関すること」、女性で「家族との人間関係」の割合がそれぞれ高くなっている。



年齢別でみると、20 歳代で「家族以外との人間関係」「自分の学業・受験・進学」、40 歳代で「子どもの教育（小学生以降の教育全般）」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。また、年齢が上がるほど「自分の健康・病気」の割合が高くなる傾向がみられる。

(%)

		仕事や職場に関する事	自分の健康・病気	将来・老後のこと	家族の健康・病気	家族との人間関係	収入・家計・借金	家族以外との人間関係	生きがい	子どもの教育（※1）	育児（※2）	生活環境（※3）	自分の学業・受験・進学	妊娠・出産	その他
	全体 (n=1102)	39.0	33.1	32.9	22.2	21.7	19.7	17.5	8.1	5.3	2.8	2.5	2.0	1.1	1.8
年齢別	20歳代 (n=88)	64.8	13.6	28.4	8.0	27.3	29.5	33.0	10.2	1.1	10.2	6.8	17.0	3.4	0.0
	30歳代 (n=116)	69.0	16.4	29.3	8.6	23.3	34.5	22.4	6.0	13.8	12.9	2.6	3.4	6.9	1.7
	40歳代 (n=119)	74.8	16.8	19.3	12.6	31.1	21.8	21.8	6.7	22.7	5.0	1.7	0.0	0.0	0.8
	50歳代 (n=199)	59.8	29.6	27.1	25.6	25.1	23.1	14.1	11.6	4.0	0.0	1.0	0.5	0.0	1.0
	60歳代 (n=246)	23.2	36.2	37.8	29.7	19.9	19.5	17.9	8.5	1.6	0.0	2.8	0.4	0.4	3.3
	70歳以上 (n=324)	7.1	49.7	39.8	26.5	15.4	9.0	12.3	6.5	0.6	0.3	2.2	0.3	0.0	2.2

※1 小学生以降の教育全般

※2 乳幼児の子育て全般

※3 騒音、悪臭など

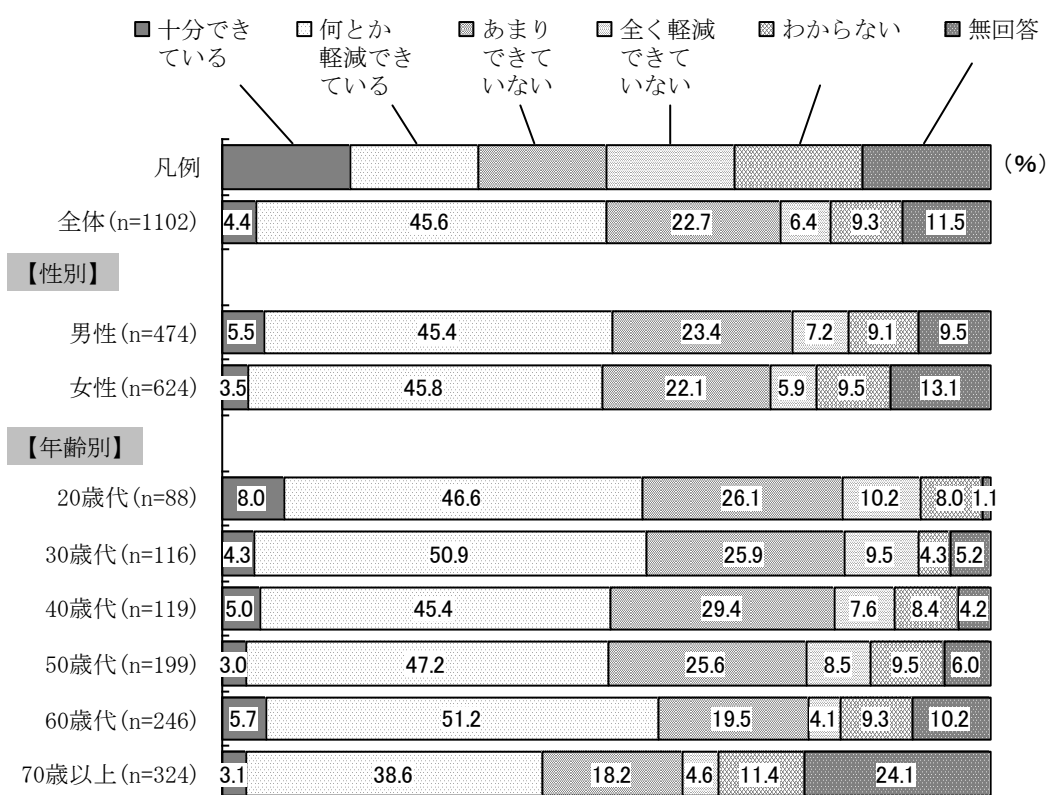
3. 不満、悩み、苦労、ストレスなどの軽減

問 43. (問 41 で1～3と回答した方に) 不満、悩み、苦労、ストレスなどを軽減できていると思いますか。(○印1つ)

不満、悩み、苦労、ストレスなどの軽減については、「十分できている」が 4.4%、「何とか軽減できている」が 45.6%で、合計 50.0%がストレスなどを『軽減できている』と回答している。一方、「あまりできていない」は 22.7%、「全く軽減できていない」は 6.4%で、合計 29.1%となっている。

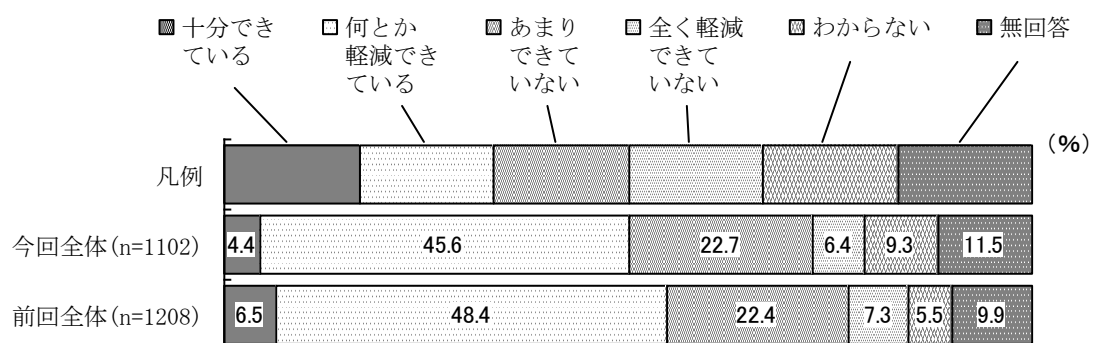
性別では大きな差は目立たない。

年齢別では、60 歳代以下の各年齢層で『できている (合計)』の割合が過半数を占めている。



【前回調査との比較】

不満、悩み、苦労、ストレスなどの軽減については、前回と比べて軽減できている割合がやや減少した。

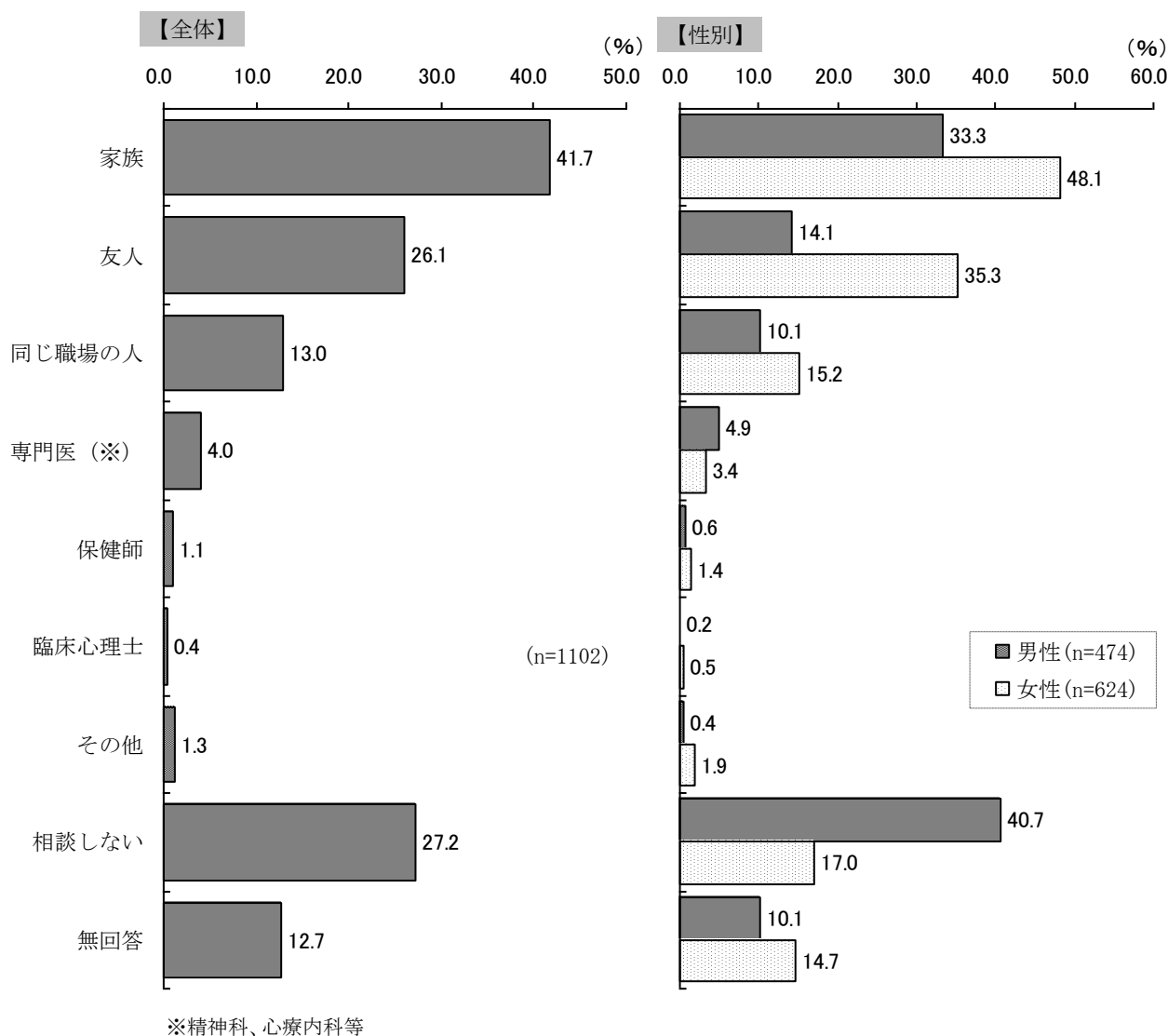


4. ストレスの相談先

問 44. (問 41 で1～3と回答した方に) ストレスを誰に相談していますか。
(○印いくつでも)

ストレスの相談先については、「家族」が 41.7%と最も高く、次いで「友人」(26.1%)、「同じ職場の人」(13.0%)の順となっている。

性別では、女性で「家族」「友人」の割合が高く、男性は「相談しない」の割合が高い。



年齢別でみると、若い年齢層ほど「友人」の割合が高い傾向がみられる。

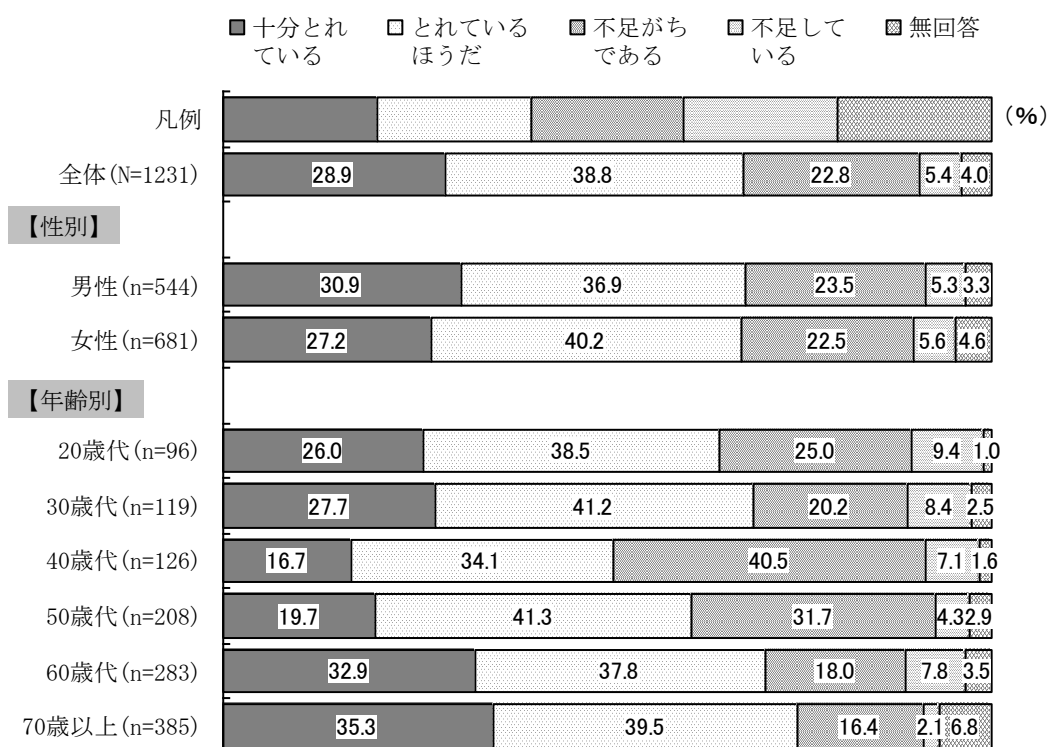
		(%)							
		家族	友人	同じ職場の人	専門医（精神科、心療内科等）	保健師	臨床心理士	その他	相談しない
全体 (n=1102)		41.7	26.1	13.0	4.0	1.1	0.4	1.3	27.2
年齢別	20歳代 (n=88)	45.5	55.7	23.9	4.5	0.0	0.0	0.0	21.6
	30歳代 (n=116)	54.3	31.9	26.7	5.2	0.0	0.0	0.9	23.3
	40歳代 (n=119)	44.5	29.4	32.8	0.8	0.8	3.4	0.0	29.4
	50歳代 (n=199)	45.7	24.1	17.6	2.5	0.0	0.0	1.5	29.6
	60歳代 (n=246)	38.2	23.2	5.3	4.5	1.6	0.0	0.8	31.7
	70歳以上 (n=324)	35.2	18.8	0.6	5.2	2.2	0.0	2.5	24.1

5. 睡眠の充足度

問 45. あなたは、睡眠は十分にとれていますか。(○印 1 つ)

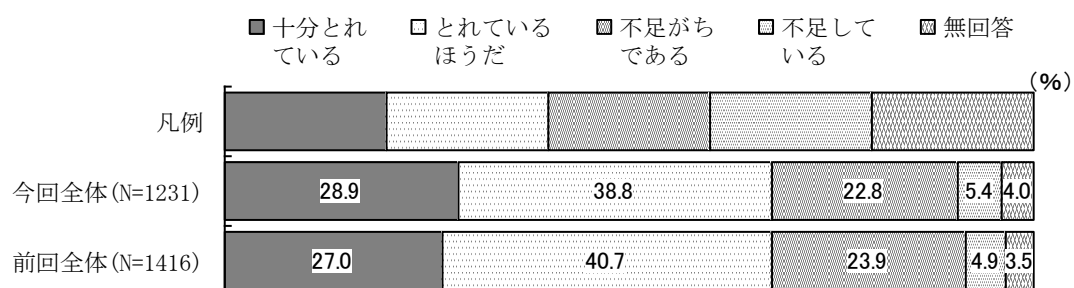
睡眠の充足度については、「十分とれている」が 28.9%、「とれているほうだ」が 38.8%で、合計 67.7%が『とれている』と回答している。一方、「不足がちである」は 22.8%、「不足している」は 5.4%で合計 28.2%が『不足している』と回答している。

性別では大きな差は目立たないが、年齢別では 40 歳代で『不足している (合計)』の割合が他の年齢層に比べて割合が高くなっている。



【前回調査との比較】

睡眠の充足度については、前回と比べて大きな差は目立たない。

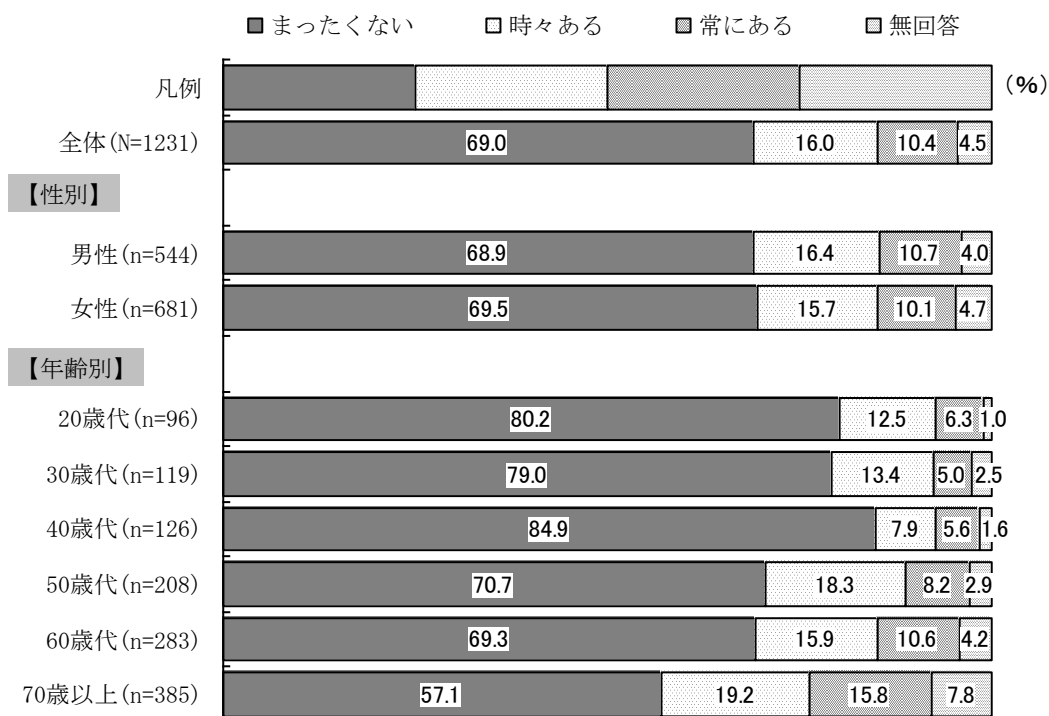


6. 睡眠剤などの使用

問 46. あなたは、眠るために、睡眠剤や安定剤などの薬、あるいは、アルコール飲料を使うことがありますか。(○印 1 つ)

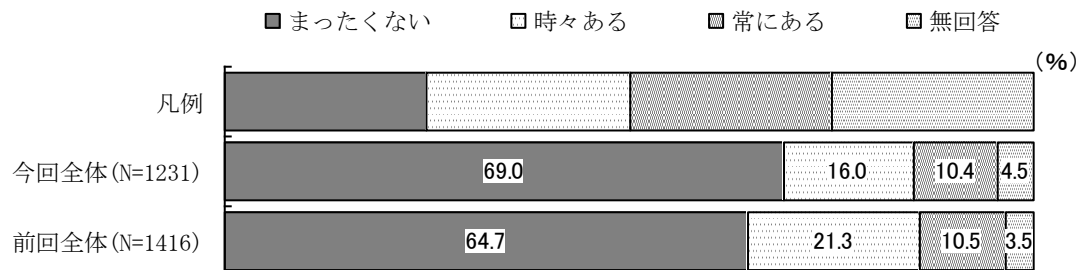
睡眠剤などの使用については、「まったくない」が 69.0%と約 7 割を占めている。一方、「時々ある」は 16.0%、「常にある」は 10.4%で、合計 26.4%が使用している。

性別では大きな差は目立たないが、年齢別ではおおむね年齢が上がるほど使用している割合が高くなる傾向がみられる。



【前回調査との比較】

睡眠剤などの使用については、前回と比べて「まったくない」がやや増加しているが、大きな差は目立たない。



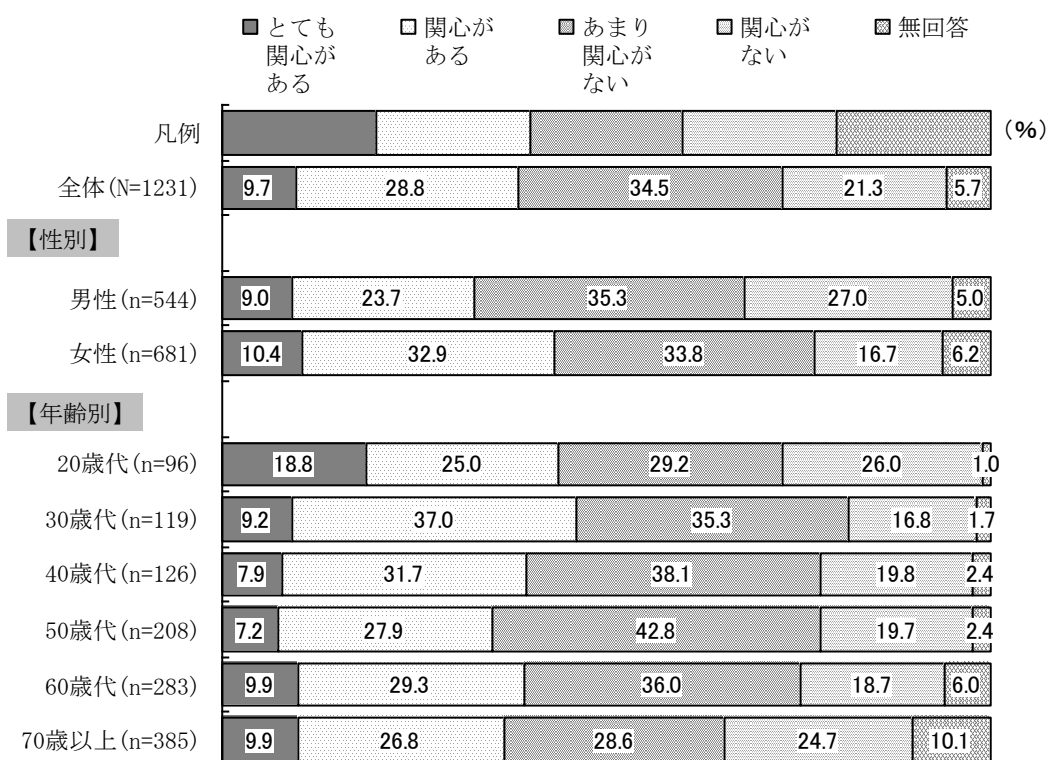
7. 自殺予防対策への関心

問 47. 全国的に自殺で亡くなる方が増えています。安芸高田市においても自殺死亡率が高い状況にあります。あなたは、自殺予防対策に関心がありますか。(○印1つ)

自殺予防対策への関心については、「とても関心がある」が9.7%、「関心がある」が28.8%で、合計38.5%が『関心がある』と回答している。一方、「あまり関心がない」は34.5%、「関心がない」は21.3%で、合計55.8%となっている。

性別では、男性に比べて女性で『関心がある（合計）』の割合が高くなっている。

年齢別では、20歳代で「とても関心がある」の割合が他の年齢層に比べてやや高くなっている。



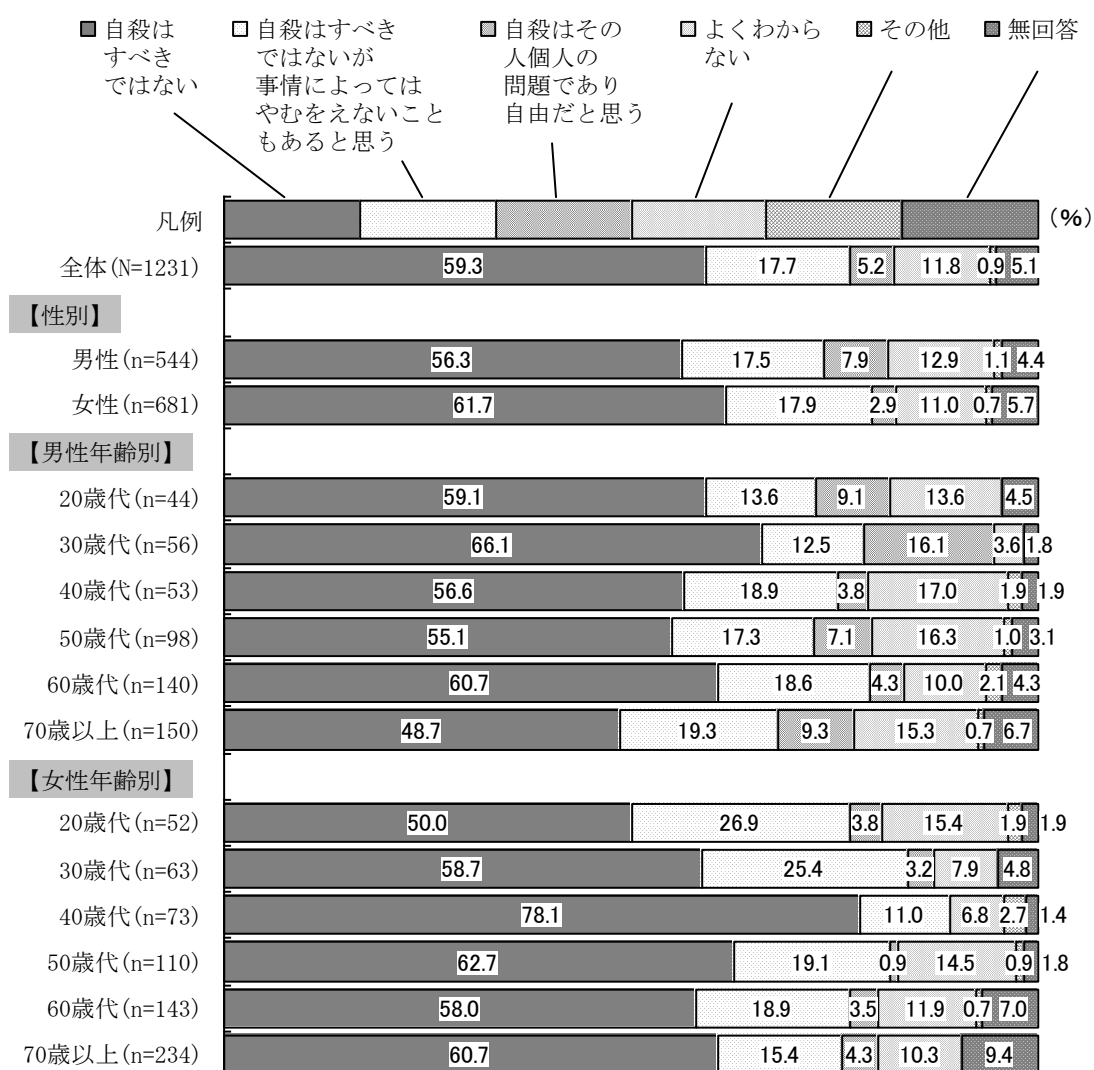
8. 自殺に対する意識

問 48. あなたは自殺についてどのように考えますか。(〇印 1 つ)

自殺に対する意識については、「自殺はすべきではない」が 59.3%と最も高く、次いで「自殺はすべきではないが事情によってはやむをえないこともあると思う」(17.7%)、「よくわからない」(11.8%)、「自殺はその人個人の問題であり自由だと思う」(5.2%) の順となっている。

性別では、男性に比べて女性で「自殺はすべきではない」の割合がやや高くなっている。

性・年齢別では、男性の 30 歳代で「自殺はその人個人の問題であり自由だと思う」の割合がやや高く、女性の 40 歳代で「自殺はすべきではない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。

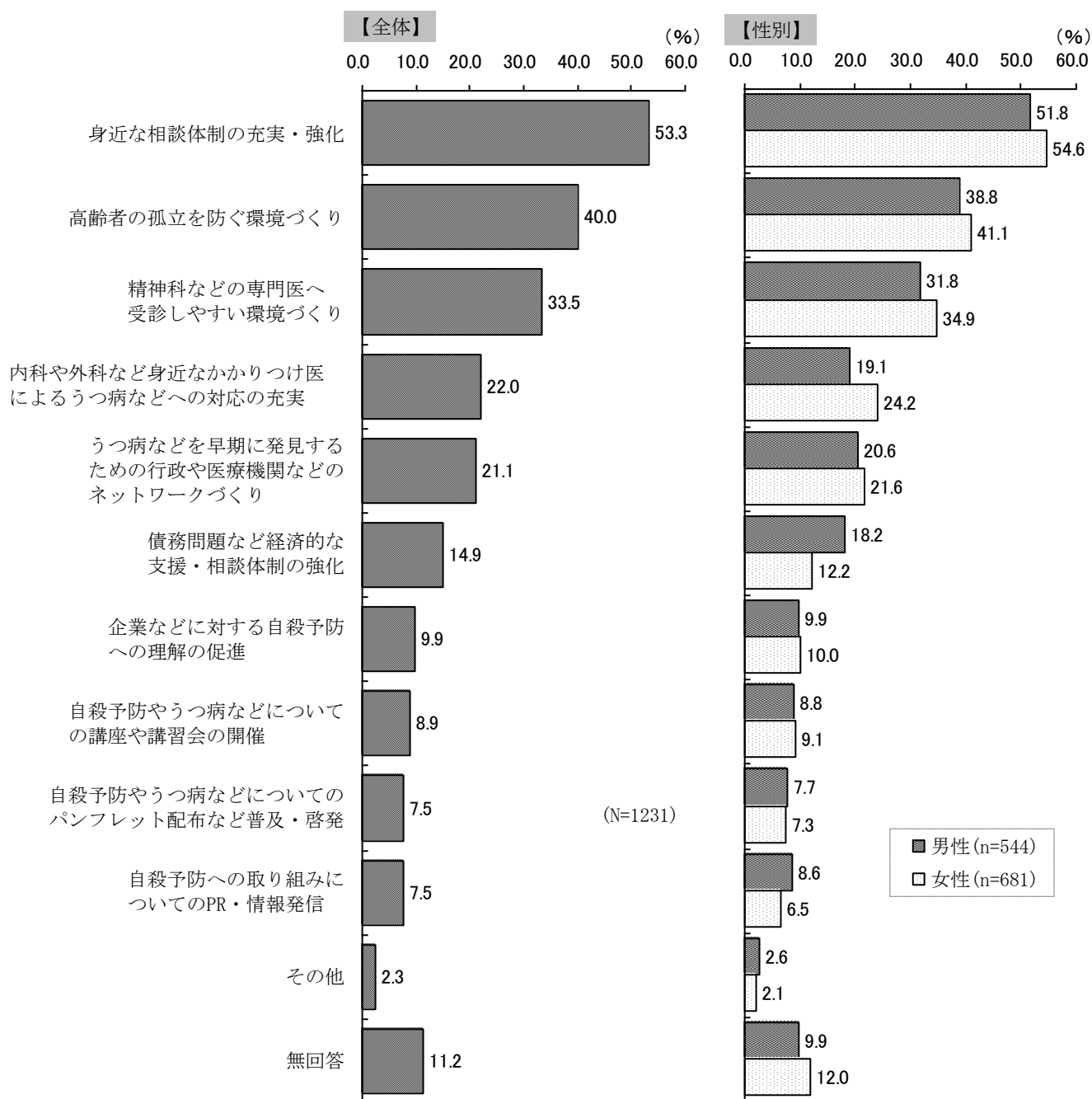


9. 自殺を減らすために必要と思う施策

問 49. 自殺に至る人を少しでも減らすために、市では今後どのような施策に力を入れていくべきだと思いますか。(〇印3つまで)

自殺を減らすために必要と思う施策については、「身近な相談体制の充実・強化」が53.3%と最も高く、次いで「高齢者の孤立を防ぐ環境づくり」(40.0%)、「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」(33.5%)の順となっている。

性別では大きな差は目立たない。



年齢別でみると、若い年齢層ほど「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」の割合が高くなる傾向がみられる。

(%)											
	身近な相談体制の充実・強化	高齢者の孤立を防ぐ環境づくり	精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	内科や外科など身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	うつ病などを早期に発見するための行政や医療機関などのネットワークづくり	債務問題など経済的な支援・相談体制の強化	企業などに対する自殺予防への理解の促進	自殺予防やうつ病などについての講座や講習会の開催	自殺予防やうつ病などについて啓発	自殺予防への取り組みについてPR・情報発信	その他
	全体 (N=1231)	53.3	40.0	33.5	22.0	21.1	14.9	9.9	8.9	7.5	2.3
年齢別	20歳代 (n=96)	54.2	41.7	53.1	25.0	25.0	26.0	19.8	13.5	11.5	5.2
	30歳代 (n=119)	58.0	35.3	48.7	25.2	25.2	22.7	19.3	8.4	10.1	0.8
	40歳代 (n=126)	58.7	38.1	38.9	23.8	23.0	27.0	21.4	8.7	11.1	3.2
	50歳代 (n=208)	55.3	37.5	36.1	23.6	24.5	16.3	13.5	8.7	5.3	3.8
	60歳代 (n=283)	55.8	41.7	30.0	21.9	23.7	11.7	5.7	8.8	7.1	2.5
	70歳以上 (n=385)	46.8	42.1	23.4	18.7	14.3	7.5	2.1	8.6	6.2	0.8

【7】健康づくりについて

1. 『健康増進計画～健康あきたかた21～』の認知

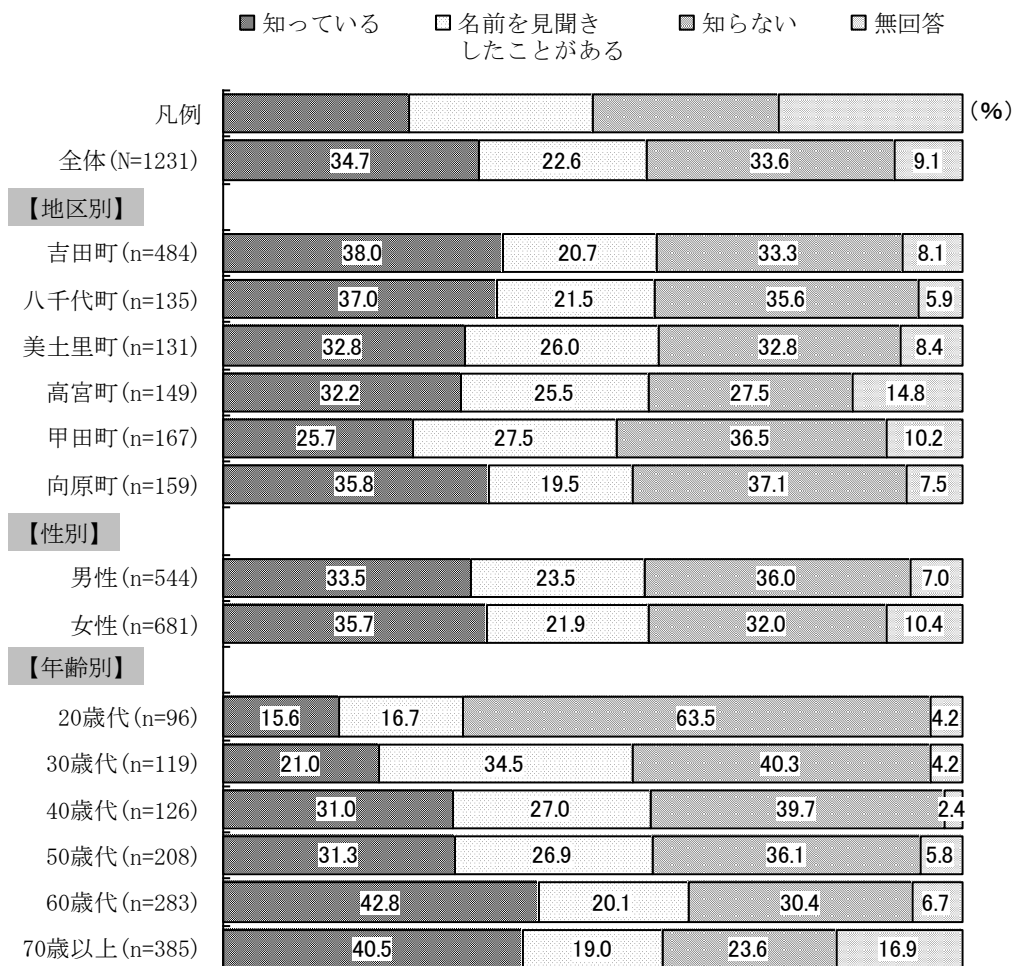
問 50. 『広報あきたかた』などで啓発を行っている『健康増進計画～健康あきたかた21～』をご存じですか。(○印1つ)

『健康増進計画～健康あきたかた21～』の認知については、「知っている」が34.7%と最も高く、次いで「知らない」(33.6%)、「名前を見聞きしたことがある」(22.6%)の順となっている。

地区別では、甲田町で「知っている」の割合が他の地区に比べてやや低くなっている。

性別では大きな差は目立たない。

年齢別では、20歳代で「知らない」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。



2. 安芸高田市の健康づくりについての意見・提案など

問 51. 安芸高田市の健康づくりについて、ご意見・ご提案がありましたらご記入ください。

安芸高田市の健康づくりについての意見・提案などについて、自由記述形式によって尋ねたところ、以下のような意見があげられた。

(1)「運動」に関する意見・提案など

- ・ソフトバレーボールやバドミントンは子供から高齢者まで楽しめるので、年 1 回ではなく回数を増やしてもらえると、誘い合って健康作りの増進になるのではないか。(男性 40 歳代・吉田町)
- ・向原町に建設予定の生涯学習センター内に小規模でも良いので、トレーニングジムを作って欲しい。(身近に運動する所がない)。向原町のプールを使いやすい様に工夫して欲しい。(男性 40 歳代・向原町)
- ・ジョギング及びサイクリングの専用道、ちなみに 20km のコースが欲しい。(物理的に無理でしょうが)(男性 50 歳代・吉田町)
- ・「各町内のスポーツクラブの PR→入会者の増加によるスポーツの推進。老人の年齢に合った軽体操の実施→急な老化を防ぐ。気軽に出来る体力測定の実施→自分の年齢で劣っている体力が分かる」を実施する事により、市民の健康増進が図れる。是非、実施して欲しい。(男性 50 歳代・八千代町)
- ・有線で毎日朝 6:30 からラジオ体操を流して市民に呼びかける。(男性 50 歳代・高宮町)
- ・スポーツセンター等、安く使用できる様にまた、アピールしていくべき。勤務を考えて月～金ではなく、土日にも考えていくべき。(男性 50 歳代・向原町)
- ・定期的なウォーキング等、気軽に参加できる様な。土師ダム半周等。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・町毎に、スポーツジム、プール(無料)を設置して欲しい。(男性 60 歳代・八千代町)
- ・八千代町では年に 1 回町内グラウンドゴルフ大会が行われている。私も毎回、参加しているが、老若男女を問わず楽しく運動できる事は大変ストレス発散、地域の交流多く学ぶ事がある。気楽に参加できるイベント計画して下さい。(男性 60 歳代・八千代町)
- ・プールの中を歩く運動に使用料が要るのがいけない。もっと安くするか、タダにしたら参加する。(男性 60 歳代・高宮町)
- ・市主催で小地域からのスポーツ振興(例えば老人、中年を対象としたグラウンドゴルフ等)を行い、それが興じて市主催の大会を開催すれば、市民の友和と絆も深まり励みになる。(男性 70 歳代・甲田町)
- ・ウォーキング、老人クラブでの「ころげん体操」など三日坊主で終わり続かない。クリスタルアージュなどに運動ジムなど安く利用でき、楽しみながら市民同士で交流できる様になれば、続くかもしれない。(男性 70 歳代・向原町)
- ・スポーツなど関心がなく、体をあまり動かさない人が気軽に参加して、笑いの中で楽しめる集い、体を動かす企画にする。また、そのお世話をできる人の育成。市の中心にはなかなか行けないので、地域でする様に企画できれば成果も出ると思う。(男性 70 歳代・向原町)
- ・子育てをするにあたり、安芸高田市は運動ができる、子供が安全に楽しく運動できる公園等がなく、とても不便。健康作りにおいて、安芸高田市は夜間受診できる病院もあまり無く、子供にもし何かあった時が心配でならない。この話題はよく友達間でも話している。年配の人達で市のウォーキングを企画して、きっかけを作って頂けると嬉しい。(女性 20 歳代・吉田町)

- ・子供達の体力のなさに日々驚いている。我が家では、好き嫌いのない食生活に自信がある。少々事では、登下校の送り迎えはない。そんな基本的な事ができていない。吉田町には自然はあるが、気軽に遊べるアスレチック施設の様な物を郡山に造れば、もっとみんなが集え体力作りに繋がる。三次や府中町には山を登りながら、自然と触れあえ、マラソン大会をしたり、お弁当を食べたりしてとても良い場所があり羨ましい。近未来的なクリスタルアージュより、子供の体力を使える場所があれば、地元で土日を過ごす家族も増えるのでは？（女性 30 歳代・吉田町）
- ・健康の為に何をしたら良いのか全く分からない。初心者向けのスポーツ教室があれば参加してみたい。（女性 30 歳代・八千代町）
- ・市にどの様な運動施設があるか知らないが、ジムの様な施設があれば、スポーツトレーナーに個々に合った運動メニューを考えてもらおうとやる気に繋がり、無理なく続けられるのでは・・・。（女性 30 歳代・高宮町）
- ・市民が気軽に参加できるスポーツの開催やスポーツサークルの情報提示があれば、知りたいし情報を得たい。（女性 40 歳代・吉田町）
- ・吉田運動公園のトレーニングルームは一般（個人）でも借りられるか？（女性 40 歳代・吉田町）
- ・生活習慣病改善の為に運動をしたいと思うので、吉田の温水プールにあるトレーニングジムにトレーナーを配置して（常駐じゃなくても良い）個人に合ったジムメニューを提案してくれると励みになり、ありがたい。民間のジム「カーブス」の様なイメージ。（女性 40 歳代・美土里町）
- ・プールはプール教室以外でも自由に使えるのか分からないが、できたら時間と地図で場所を示して利用できたら好きな時間に運動できるのになと思う。（女性 40 歳代・甲田町）
- ・私は今、サッカー公園隣の運動公園で筋トレルームを毎週、利用させてもらっている。数週間前から一つの機械が故障中になっており、いつまでも直っていない。速やかに直して欲しい。そんな所から、市民の運動意識が減退していくと思われる。ちなみに、故障してからはその機械が使用できないので、私は筋トレに行くのを止めてしまった。（女性 40 歳代・甲田町）
- ・区域ごとで参加できるグラウンドゴルフ、ウォーキング大会等に費用の援助をして欲しい。みんな参加（子供から老人まで）して、楽しむ行事があればと思う。（女性 50 歳代・吉田町）
- ・すでに参加（何らかの施設利用、サークル等）をしている方は取り組みやすいと思われるが、仕事をしている人は休日は家事、老親のいる家はなかなか時間を作れない。家族みんなが運動するなら良いが、自分だけ出かけるのはなかなか難しい。（他にも出かける事があるので）。家のラジオ体操は三日坊主になりがち。江の川ウォーキングはしてみたい。（女性 50 歳代・吉田町）
- ・毎日のラジオ体操を推進する事で病気を防いだ過去の実績が日本にはある。どうにかこれを活かさないものか！（女性 50 歳代・吉田町）
- ・ラジオ体操（第一）が有線放送からかかるといいなと思う。（女性 50 歳代・美土里町）
- ・ラジオ体操等、皆が集まってやれる環境が欲しい。一人では続かなくても、皆と一緒に続けられそう。（女性 50 歳代・美土里町）
- ・高宮には「いきいきクラブ」や「体操」がある。横の連携を図って、誰でも気軽にいつでも参加できる体制を整えて欲しい。（女性 50 歳代・高宮町）
- ・ミューズ前広場が勿体ない。朝、ラジオ体操をしたら、太極拳を推奨するとか何かあるでしょうが！知恵とセンスのない人ばかり。役場の人間は！（女性 50 歳代・甲田町）

- ・最近の小学生はラジオ体操をよく知らない。リズム体操という訳の分からない体操をしている。昔ながらのラジオ体操がきちんとできる様になると良い。(女性 50 歳代・向原町)
- ・ウォーキングの集いを毎月 1 回はした方が良い。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・健康づくりにウォーキング、体操等運動習慣を身に付ける事は大変良い。これが、もっと身近で簡単にできれば良いが。(女性 60 歳代・美土里町)
- ・ウォーキングを始めて 4 年になるが、人様の目がとても気になる。初めは山の道ばかりだったが、できるだけ人目を避けて今は、県道を歩いている。もっと年を取っても、元気で息子や孫に迷惑をかけずにいつまでも世話をしあげたいという思いではじめた。おかげで何年も風邪をひいていない。ジムで体力をつけられるので行ってみたい。年寄り用の体力をつけられる機械があり、気軽に利用できるのなら行ってみたい。水泳教室も良い。(女性 60 歳代・高宮町)
- ・市の空室やビル、学校の校舎（廃校）等を利用して、市民が気軽に行けるスポーツジムが各町にあると嬉しい。(高い健康器具はなかなか買えない)(女性 60 歳代・高宮町)
- ・水中ウォーキングに参加している。いつもアンケートに書いているが、週 1 回安芸高田市の助成がある分、もう 1 回は高宮湯の森独自の物、週 2 回は市の助成があると助かる。(女性 60 歳代・甲田町)
- ・家の中にいないで外に出る。友人とスポーツをしたり、遊んだりする。(女性 70 歳代・吉田町)
- ・前回のアンケートでも書いたが、各町にあるマシンをスーパーイズミの中に集めて、インストラクターを配置し筋トレを 30 分するスペースを確保して欲しい。三次の CC プラザ 2 階で、高齢者が車椅子や杖が不要になったり、うつ病の人が改善されたり効果が上がっている。事業者と行政が連携すればお助けワゴンの待ち時間にできる。要は継続できる環境を作るのが、行政の役割だと思う。是非、一考して欲しい。スーパーなので、利用者も多くなりマシンの稼働も上がる。(女性 70 歳代・美土里町)
- ・ウォーキング等が定期的にあれば良い(女性 70 歳代・高宮町)
- ・近くに運動場があると人が来て、話もできる。ゲートボール等ができる広場が欲しい。子供も遊ぶ事ができる様になって欲しい。(女性 70 歳代・向原町)

(2)「健康診断など」に関する意見・提案など

- ・私は人間ドックに毎年かかっている。50 歳過ぎて、うつ病になり今まで通り頑張るという生活が出来なくなった。年齢に応じて体を大切にするという点で、これも恵みと受け入れたが、今まで思いもしないカロリーの摂りすぎに注意という事を検査で知らされた。父は脳梗塞、狭心症等を発症し、その怖さを知っているだけにカロリー、ストレスには注意している。これらの事が分からず、健康を害してしまう方は多いと思う。是非、若い内からの健康診断と予防に対する知識を繰り返し提供して、日本一の健康市民の市にして欲しい。この度のこの様な計画は、多くの方々の救いとなる一步として大変嬉しく思っている。働きの上に豊かな祝福があるように祈っている。テレビのためしてガッテン、NHK の第二放送等は大変健康に役立っている。(男性 50 歳代・美土里町)
- ・メタボについて、+5CMまではギリギリ言わないで欲しい。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・健康管理は自分が気をつけて、年 1 回健康診断を受ける様にしている。(男性 70 歳代・甲田町)
- ・総合健診の胃がん検診のレントゲン撮影の際、機器が回転し非常に危機感がある。高齢者になると、体力が衰えそれに耐えられるか不安。よって、その対策は如何なものか。検討を願う。(男性 70 歳代・甲田町)

- ・年 1 回の健康診断を高齢者は年 2 回以上無料（市補助）で病院で受診できる様にして欲しい。
（男性 70 歳代・甲田町）
- ・乳がん、子宮がんの健診を年齢に関係なく毎年、無料で誰でも受けられる様な制度を設けて欲しい。（女性 20 歳代・吉田町）
- ・結婚を機に仕事を退職し、専業主婦になり 9 年目になる。子供の歳が離れた為、退職後健康診断を一度も受けていない。今年こそ受けようと思ったが、年齢からがん検診が受けられず、子供も小さく見てくれる人がいない為断念した。先日、同年齢の友人が胸のしこりがあり、集団検診で引っかかったと不安がっていた。私と同年齢で子供同士も同年齢で専業主婦。幼い子をかかえて病気になる事も絶対に許されない。もっと、子育て世代、専業主婦に健診が受けられる様にサポートして欲しい。（女性 30 歳代・甲田町）
- ・土日に乳がんのマンモ受診ができれば良い。このアンケートに使うには、用紙が高級だと感じる。アンケート調査の発送も定型内なら 90 円で届く。もっと、コスト意識を高めて欲しい。勿体ない！と感じる。私達の税金をもっと大切に使って欲しい。名古屋市や愛知県を参考にしたらどうか？（女性 40 歳代・吉田町）
- ・市で受けられる健診を若い人（せめて 25 歳位から）も受けられる様にして欲しい。特に自営の人はなかなか受ける機会がないので。（基礎健診だけでも受けられる様にして欲しい）
（女性 50 歳代・吉田町）
- ・総合健診の過去の病歴を、毎年記入しているが、データを見てそちらで記入して欲しい。誤記入の時は、問診の時に訂正してより正確な個人の健康保険基本台帳を作って欲しい。課同士の横の連絡を皆繋げて、年金泥棒や幽霊人間等のいない正確な情報を收拾して欲しい。（女性 60 歳代・吉田町）
- ・年一度の市の健康診断は必ず、受けた方が良い。（女性 70 歳代・吉田町）
- ・総合健診への関心が年々減少していると聞くと、今回は心電図、眼底検査等が無く、受診した満足感がなかった。食生活改善の組織のあり方については、一部の方のみの食事会やお楽しみ会の様だとの声がある。市民に公平な健康づくりに組織である様に P R した方が良い。
（女性 70 歳代・八千代町）
- ・何をしても、出て行かなければならない。自分で色々考えて生活すべきだと思う。市へのお願いとしては、健康診断の充実のみをお願いしたい。（女性 70 歳代・高宮町）
- ・心臓、腎臓、各臓器別に詳しく絵図にして欲しい。腎臓なら検査でクレアチニンが数値が高いとあっても、何をどう様にしたら改善されるか分からない。本人が必死になっても、どうしたら良い方向に持って行けるか未知。血糖値、ヘモグロビン A1c も同じ。（女性 70 歳代・甲田町）
- ・年一度の総合健診に行って、毎年の様に受けていて大変ありがたい。今後とも、よろしくお願いします。（女性 70 歳代・向原町）

（３）「情報発信・情報提供」に関する意見・提案など

- ・もう少し、市が運営しているスポーツ施設等の場所や利用の仕方を分かりやすく公表して欲しい。（男性 30 歳代・向原町）
- ・PR 不足だと感じる。（ホームページ等を使った積極的な広報を行った方が良い）（男性 40 歳代・向原町）
- ・地域のどんなサークル活動があるのか教えて欲しい。（男性 50 歳代・吉田町）
- ・あまり市民に浸透していない。（男性 60 歳代・吉田町）

- ・「健康増進計画～健康あきたかた 21 へ」は知らなかった。多くの市民が承知する様に普及を図って欲しい。高齢化社会を充実して生活できる様に、行政からの支援をこれからもよろしくお願いしたい。(男性 60 歳代・甲田町)
- ・健康あきたかた 21 の計画が市民に伝わっていないのでは？情報をもう少し流して欲しい。(男性 60 歳代・甲田町)
- ・健康づくりに向けて積極的な広報・アピールを今後も続けて欲しい。いかに健康な心身を長く保ち続ける事が出来るかという事は、最終的には個人の問題ではあるが、市からのバックアップやアドバイスを受ける事によって、良い方向へ向かうことができる人も沢山いると思う。これは増え続けている医療費の削減にも役立つのではないかと思う。(男性 70 歳代・吉田町)
- ・広報あきたかたは 22 年 1 月から見たことがなく、来た事もない。2 月に美土里所長が、家に来て事情を言って、吉田の本部から送るとの事だったが、一度も送って来た事はない。(男性 70 歳代・美土里町)
- ・同じ病名を持つ者同士のサークルで色々な情報を知りたい。(男性 70 歳代・向原町)
- ・健康づくりの為に、地域全体が協力して声かけや情報発信をすべき。(女性 20 歳代・甲田町)
- ・サークル活動やスポーツクラブの紹介を丁寧に行って欲しい。HP に載せるなどしてもらえると助かる。(女性 30 歳代・吉田町)
- ・知っているが、広報を読むだけで終わる。難しい内容でよく分からないと思う所が少しある。安芸高田市の事なので、しっかりと広めてもらいたい。(女性 30 歳代・八千代町)
- ・詳しい内容が分からない。各地区の集会所等で講座を開いて欲しい。(女性 50 歳代・八千代町)
- ・色々広報誌をもらうが、自分に関係のないものばかり。もう少し、範囲の広い目で作成して欲しい。(子供が成人したが、老人の仲間に入るにはまだ早い)(女性 50 歳代・高宮町)
- ・がん等についての注意点を保健医療課等から各地域へ来て説明してくれると良い。(女性 70 歳代・吉田町)

(4)「施設などの整備」に関する意見・提案など

- ・家族で体を動かせる施設や講演の設置を望む。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・高齢者と幼児と一緒に楽しめる様な施設(安い値段で毎日楽しめる様に、遊具・玩具がある)があれば、お互いに成長し刺激になって良い。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・もっと気軽に体育館を使用できる様にしたい。公園を増やして欲しい。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・安芸高田市内のみではなく、もっと安芸高田市全体を見て整備して欲しい。(歩道やウォーキングロードの整備等)高宮湯の森割引チケット等を高宮町民に配布して欲しい。(健康作りの為のプールもあるので)健康作りには関係ないが、ゴミの分別が分かりにくいので、三次を参考に冊子等を配布して欲しい。(男性 30 歳代・高宮町)
- ・安芸高田市内には、急性期の患者を受け入れる吉田総合病院はあるが、回復期の病院がない。急性期から退院して自宅に帰るのは困難。三次地区医療センターの様な回復期の患者を受け入れる病院を建設して欲しい。(男性 30 歳代・甲田町)
- ・みどりの散歩道があれば良い。交通対策をした安全な散歩道。(男性 30 歳代・甲田町)
- ・体育館を利用しようとしても、年間計画で決められているので、利用したい時に利用できない。場所などが決められてくる。(男性 30 歳代・向原町)

- ・ウォーキングや子供達の自転車等、生活の中で健康増進を行う中で、歩道がなく危険な状況に合う。車でも道幅が狭く、毎日ストレスを感じながら通勤している。最低限のインフラ整備を行った上で健康増進に施策費を回すことを考えて欲しい。(男性 40 歳代・美土里町)
- ・素晴らしい自然環境の土師ダムをもっと整備して、利用しやすいアクセス作りをして欲しい。(男性 50 歳代・八千代町)
- ・突然の救急体制を迅速に行える体制にしてもらいたい。安芸高田は対応が遅すぎる。(男性 50 歳代・八千代町)
- ・幼児童向けの公園、老人達の無料集会場等の施設を。車で行かなければならない立地条件ではダメ。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・もう少し子供達が遊べる公園があれば良い。(女性 30 歳代・吉田町)
- ・高齢者が多い為、医療機関の充実が必要である。重病になった場合、広島市や三次市でないと治療できない。技術力の高い医者が都市部にいると言うことで、安芸高田市内で治療ができない様に感じる。安芸高田市内での医療技術の充実や技術力の高い医師がいる事の PR 等を行うと良い。田舎でも十分な医療を受けられる事を市民に知らせる事が必要だと思う。(女性 40 歳代・吉田町)
- ・温水プールができたり、図書館ができたり、介護者家族の会があったり、ハード面でもメンタル面でも整ってきている。老人の多い町だが、とても老人が元気な町だと思う。これからも、老人が元気で、障がいのある方も元気で活気のある町になる様に、私に協力できる事があれば、していきたいと思う。(女性 50 歳代・吉田町)
- ・いつまでも、元気で生活できる事を願っている。介護施設に誰でも入所できる様に施設を増設して欲しい。強く要望する。(女性年齢不明・向原町)

(5)「食」に関する意見・提案など

- ・年齢を重ねると色々な所に不具合が出てくる。歩く事が良いと理解できていても、痛む所があればそれも不可能。体に悪いと言われる物は口にしない様に、食生活で気をつけている。(男性 60 歳代・高宮町)
- ・食生活について、毎日のカロリーの目安(量)、栄養のバランスの取り方、食生活についての説明書(一覧表)の配布を望む。(男性 70 歳代・吉田町)
- ・20 品目は 10 年以上前からやり、心がけている。それは、栄養のバランスを言っているのだと思う。万歩計は毎日の様に、12000~14000 歩目標にする。他にない位栄養のバランスの良い食材(かぼちゃ)を言っている。365 日、かぼちゃを食材として使っている。ただ、自分でかぼちゃは作付けして大きくし沢山収穫するのが条件だ。(男性 70 歳代・美土里町)
- ・元気なお年寄りが増える様、食生活、運動面で色々な啓発をして欲しい。給食センター化された保育所では食育の取り組みができにくくなっているが、センターに於いては地元の食材をしっかりと取り入れた手作りの給食をもっと作って欲しい。市役所の職員の方は元気ですか？いつもご苦労様です。アンケートには関係ないですが、クールビスを兼ねてサンフレッチェの応援で市役所の皆さんがサンフレッチェの T シャツを着ては如何ですか？(女性 40 歳代・吉田町)
- ・センターの給食が美味しくないなので、どうにかして欲しい。現場の努力を承知の上で書いている。「食育」どころではない。(女性 40 歳代・高宮町)
- ・私は毎朝の味噌汁作りにイリコのだしにこだわっているおかげで、家族みんな骨密度が最高に良い。骨粗鬆症の心配がない。(女性 50 歳代・吉田町)

- ・私は 65kg から 42kg に体重を減らす事に成功したが、心の健康を崩し、病気をおこし病院通いをしている。今は食べてダイエットに挑戦している。しかし、仕事をしていると残業が 3〜4 時間になると食事も欲しくなる。運動は勿論できない。一日中体を動かしているのに、それ以上動く気にならない。ゆとりのある生活がしてみたい。今、55 歳だが、60 歳のかべ! が怖い。(女性 50 歳代・高宮町)
- ・農作業は重労働の為、薄味理想と分かっているが、エネルギーを蓄える為に、少々濃い味に料理する。労働と汗で分解するので体調は良好。病は気からと言うので、出来だけ人との会話やふれ合いが健康の為に良薬だと思う。(女性 70 歳代・向原町)

(6)「こころの健康づくりの取り組み」に関する意見・提案など

- ・ストレスを上手に軽減する方法、溜めない為にどうすれば良いか、色々な方法が各自で異なるので大変難しい。手近にできたら広報で周知させて欲しい。(男性 50 歳代・吉田町)
- ・一人一人が互いに大切にされる環境作り、スポーツを行う事だけでなく、心身共に健康である為相互に認める事が大切だと思う。(体を動かすのが好きな人、食や他の方法に注意している人とか色々ある)(男性 50 歳代・甲田町)
- ・ストレス解消法等、パンフレットでよく見るがなかなか思う様にいかない面がある。生きる身の宿命か? 困ったものだ。(男性 70 歳代・高宮町)
- ・うつ病の治療に犬を飼う事が良いと知り、室内犬を飼っている。癒されているが、治らない。子供も大きくなり、今の一人暮らし様のアパートでは、とても手狭で引きこもりもあまりの狭さに息が詰まりそう。主人が殿前市営住宅の空きがあると知り応募しようとしたが、犬を飼っているからと拒否された。環境を整える事で、少しは良くなるかと思ったが、叶わぬ夢と化した。市の職員に「盲導犬や介助犬はどうなんだ?」と攻め寄ったらしいが、職員は答えに困っていた。人間の健康は衣食住がきちんと整備された上で保っていられるものだと思うが、そういう困難に直面している家族には、市の対応は如何なのか?(女性 40 歳代・八千代町)
- ・私自身、数年前にうつになり一ヶ月間外に出る事ができなかった。家族の理解がないと、なかなかうつは治らない。自殺も数回、手首や薬を飲んだこともあった。今の吉田病院の先生は心から話を聞く精神科の先生はあまりいない。仕事をしているので、日曜日等不安な気持ちを聞いてくれる時間があれば良い。(女性 50 歳代・吉田町)
- ・問 48. 5 について、神から授かった命を自ら絶ってしまうのは大変な罪になる。物質では心の問題は解決できない。小学校低学年から教育の一環として取り入れた方が良い。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・老人は家族がいるのに、食事中は黙って食べ、早く立ち自分の部屋に入り孤立している人が多い。心の健康が欲しい。歩ける人は良いが、歩けない人の所に、部落で婦人達が 30 分でも良いので、行って笑いある話をして欲しい。(1 週間に 1 度で良い)。私は足を二カ所骨折し歩く事がままならない。ケアマネージャーが時々来て、優しく話をしてくれるので身も心も軽くなる様だ。(女性 70 歳代・吉田町)

(7)「健康づくりの取り組み」に関する意見・提案など

- ・市に健康づくりを支援されていると感じた事はない(男性 30 歳代・高宮町)
- ・高齢者や子供だけでなく、働き盛りの人達の健康対策も必要。それには、企業や職場への積極的な支援も検討していく事が大切だと思う。ワークライフバランスの浸透に向けてモデル企業を選定する先進企業の取り組みを紹介する等、行ったらどうか?(男性 40 歳代・向原町)

- ・健康は他人から与えられるものではなく、自分で作っていくという信念が個人的に要求される。したがって、自分で自分の運動スタイルの確立が必要。無理なく自分のスタイルでやる事が大切。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・健康プラス食事プラスお金。(男性 60 歳代・甲田町)
- ・自分に合う無理のない仕事をし、神経質にならない。加工食品はなるべく食べない。これで十分足りている。(男性 70 歳代・八千代町)
- ・健康作りは中年頃から計画した方が良い。老人になってからは講習時は行すが、家庭ではあまりしていない。病気といっても、どうにもならない病人がかなりいる。病院から治療もなく、薬ももらえず月に 1 回、病院に行き経過を見てもらい後は、死を待つだけでも人もある。これもいたしかたないのかもしれない。(男性 70 歳代・美土里町)
- ・健康作りは個々の体質で机上ではできない。(男性 70 歳代・高宮町)
- ・高齢者に焦点を絞った健康作りを勧めていくべき。(女性 20 歳代・吉田町)
- ・健康についての知識を高める。その為には子供の時から意識を変える必要を教える。知識のコードを教える。選択の幅を与える。そして、子供達が大人になった時、自分で選択する。その様な教育をしていくことでしか、変えられない。(女性 20 歳代・高宮町)
- ・市として健康づくりに力を入れている様子は伝わってきた。私はまだ、健康だと自分で思っているので意識した事はない。今、妊婦だが、安芸高田市のプレママサロンに行って良かった。(女性 30 歳代・向原町)
- ・公的な場所では喫煙コーナーがあり、分煙化されている事が多いが、地域の集まり等では嫌でも他人のたばこの煙を吸わされる。公的な建物だけでなく、人の集まる場所では分煙という事を啓発して欲しい。(女性 50 歳代・八千代町)
- ・外出する・・・健康づくりになるかどうか。集まる・お茶する・雑談する・・・知っている事を、得意な事を教える。知らない人は教わる。常に誰かが先生になる。(ボランティアで) 一人でいるより楽しい方が、心の健康になる。でも、この田舎では草に追われ、作業に追われのんびりとはいかない。でも、似ている事が、いきいきサロンかな？(女性 50 歳代・美土里町)
- ・毎日の積み重ねが大事と思われる。心の持ち方も大いに健康を左右する。たまに、健康教室に行ってもそれを参考に持続する様に心がける事。健康教室を開いてもらっても、その時だけでは遊びと同じであり、健康を目指す事にならないと思う。自覚して日常の生活をする事が大事。むやみにお金をかけるのは無駄だと思う。自分の体は自分で守る事をモットーとする。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・メタボ教室等、市から半強制的に指導して欲しい。(女性 60 歳代・高宮町)
- ・健康作りに関心を持って、お互いが明るく生かしてもらえる様にしていきたい。(女性 60 歳代・甲田町)
- ・年齢と共に医療費がどれくらい使われているか、しっかり認識してもらい、すぐに薬に頼らない健康な体力作りに力を入れて欲しい。(女性 60 歳代・甲田町)
- ・お互い健康に気を配り、長く生きさせてもらおう。自分の体力は自分が一番分かっているはず。(女性 70 歳代・美土里町)
- ・老人会等で食生活のあり方や健康体操、血圧測定等月々やって頂けるのでありがたい。皆さん集まって投輪大会等、皆で楽しい一時、笑う事、皆さんに会える。一人暮らしの者は集まって話す事はとても良いストレス解消になる。自分の体調に合わせ、グラウンドゴルフ、ゲートボール等とても良いと喜んでいる。お世話して下さる役員さんに感謝している。定期的に病院で健診して頂き、お助けワゴン車、大助かり。(女性 70 歳代・向原町)

(8)「相談体制」の意見・提案など

- ・住民の高齢化や一人暮らしに対しての対応についての定期的な確認訪問について。(男性 40 歳代・高宮町)
- ・49 の間で「身近な相談体制・・・」とあるが、相談員がおしゃべりで相談内容を第三者におもしろ、おかしく話し回っていると聞く。とても、民生委員レベルの人間に相談する気にならない。(男性 50 歳代・吉田町)
- ・年寄り行き場がない。どこに行っても相手にされない。どこに行っても無愛想にされる。ろくに返事もない。市長がワゴン車を用意してくれたが、これを利用する勇気がない。(男性 70 歳代・高宮町)
- ・いつでも気軽に相談できる所を設けて欲しい。(男性 70 歳代・甲田町)
- ・安芸高田市の相談員には相談しにくいので、専門医への話ができる様にして欲しい。(女性 40 歳代・美土里町)
- ・健康相談が誰でも気軽にできる様な対応の充実を望む。(女性 50 歳代・吉田町)
- ・私は何度も自殺を考えた事がある。なかなか人には言えない。たとえ活かせたとしても、本当に理解してもらえとは思えない。上辺だけの空返事に過ぎず、信用もできず、解決には向かわないと思う。自殺した人の事を悪く思う人が多いが、自殺する人は心からすがれる人もなく、自分ではどうしようもなく、生きていく気力もなくなり行動に至ってしまうと思う。いじめの場合はいじめた人は平然として繰り返す。いじめられる人はやり返す事も言い返す事もできず、言い返すものならその何倍も仕返しができる。鬱になってついに……。私も今、こうなりそう。相手に腹が立つが、返す事もできず辛い日々。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・相談しても、何の変化もなかったなので、相談する事を止めた。(女性 60 歳代・八千代町)

(9)「行政への要望(イベントや企画・アンケート内容など)」に関する意見・提案など

- ・お助けワゴンをもっと利用すれば、高齢者も体操等のイベントに参加しやすいのでは？心の相談をもっと、身近に相談できる事をアピールして欲しい。(男性 20 歳代・八千代町)
- ・介護職員の離職を防止する様な対策をしたら良い。基本収入を上げないと養う事は難しい。高齢の方も増えていくので……。 (男性 20 歳代・八千代町)
- ・今のままの継続と推進で良い。(男性 20 歳代・高宮町)
- ・個人的には行政と言えども、必要外に関わって欲しくない！守秘義務が守られない。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・市の全てのスポーツ団体の交流会の開催を提案する。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・問 46 の質問で、睡眠剤や安定剤を服用する事はアルコールと同じ事の様に扱われているのは、薬を使用する私にとって嫌な気持ちになった。ちょっとした事だが、理解されていないのだと思った。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・窓口に行っても、すぐに対応に出てこない。知らないふりをする。行政のやり方が悪いから、健康状態が悪化する。(男性 30 歳代・吉田町)
- ・アンケートを実施したり、健康あきたかた 21 の啓発活動共に、無意味と言える。これは、公務員のやったやったと言う自己満足に過ぎない。もっと、周りを見てちゃんと仕事をしてもらいたい。やった事としても、実際はやっていない。住民目線で見て欲しい。もっと、本当に健康と言う言葉と意味を考えて欲しい。(男性 30 歳代・八千代町)
- ・健康の事の何が聞きたいのか分からない。主旨が理解できない。一つの事に絞って聞くべきだと考える。三大成人病や女性特有の病気の発症する年齢に絞ってアンケートを実施すべき。(男性 30 歳代・向原町)

- ・年々、夏場が暑くなって熱中症が心配されている。夏場の大会での対策をお願いしたい。(ミストカーテン、スポットクーラー等) (男性 40 歳代・吉田町)
- ・「健康づくり」と言っても、範囲が広く要求レベルにも幅があり、それぞれの項目についてどこまで求めていくのか!?非常に曖昧。個人の要求レベルのバラツキに対し、市がどういう考え方でどこまでサポートしていくのか!?ビジョンがない状態で、アンケートを実施されても回答に困る。あるべき姿に対し、現状を把握しそのギャップを知るという基本的な部分が出来ていないのが一番の問題ではないだろうか!?高齢者の健康管理も重要だが、市に納税している働き手の健康についても配慮が必要で、市の借金が全国ワーストランクに入る状況で、知恵を生み出す為のアンケート内容になっているとは思えない。この結果を何に生かそうとしているのか意図が分からない。効果的な支援を見つけないのであれば、「何のため!!」が伝わる様な内容にしては!? (男性 40 歳代・甲田町)
- ・健康推進委員を多数作る。手引き書を各種作って配布する。(男性 50 歳代・吉田町)
- ・ライフワークバランスの推進。(男性 50 歳代・吉田町)
- ・民生委員の設置よりも、より小単位での活動推進委員の設置をした方が良い。(男性 50 歳代・高宮町)

(10)「その他」の意見

- ・生活習慣病は助けようがないが、HLA の型が一致すれば、骨髄移植により白血病の人を助けられるので、そうすれば健康保険料も軽減でき、病も治るので提案する。他の自治体の患者についてはよく分からないが、国保の協定の様なものを作れば良い。(男性 40 歳代・吉田町)
- ・問 41 の所について、ストレスを感じる所がある。仕事の事より家族の人間関係もそうであり、時々私も耳が痛くなり耳鼻科に行くことがある。でも、頑張らなくてはならないと思う心があるから、子供の為、家族の為に頑張れる。(男性 40 歳代・高宮町)
- ・備長炭、水、空気を上手に活用できれば、長寿は夢ではない。全ては水が基本。体温は 36 度以上をキープする。低体温の場合、色々な菌に対して、抵抗力がなくなり病気になりやすい。それだけ、免疫力が低い事を意味する。今の親は低体温が普通だと思い込んでいるが、大きな間違いである。(男性 50 歳代・吉田町)
- ・人が困っている時、その人に対して差別が平気で行われる。自分が良ければ、それで良いと思われる人が多い。(男性 50 歳代・高宮町)
- ・本当に住みやすい町こそ、健康づくりが最高の町だと思う。その為に、あらゆる場面で市民の自己実現がなされたら良い。もっと、市の職員のアイディアや意見が発揮され、市民と話し合いの場を持たれる事を望む。健康づくりを推進されている事に敬意を表します。(男性 50 歳代・高宮町)
- ・年金が少なく、老後生活ができないので不安でたまらない。健康面ばかり重視せずに福祉(経済面)も充実させてこそ、行政の力なり!公務員の給与が高い。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・良い対応をしている。(男性 60 歳代・吉田町)
- ・高齢者に対して、もう少し積極的に働きかけて欲しい。外に出る機会がかなり減っている。(男性 60 歳代・美土里町)
- ・関心がない。(男性 60 歳代・向原町)
- ・世界的(WHO)には「スピリッツアリティ」が健康の三要素(身体的、精神的、社会的 well being)に必要とされている。医者など一緒に考慮されるべき。(男性 60 歳代・向原町)

- ・私は今の体では健康づくりと言う提案はできない。(男性 70 歳代・吉田町)
- ・高齢化が進行して集落も淋しくなっていく。健康に気を付けて生活したい。(男性 70 歳代・美土里町)
- ・今のままで良い。(男性 70 歳代・高宮町)
- ・最近では年齢を意識する様になり、市から発行される健康関連のパンフレットやチラシに関心を持ち、余生を大事に生活したい。家族や地域社会に迷惑をかけない事。(男性 70 歳代・高宮町)
- ・高齢者が増える為、地域の行事に負担がかかる。(男性 70 歳代・甲田町)
- ・将来とか、現在の生活等安定した仕事の確保が必要。(女性 20 歳代・吉田町)
- ・市民が心身共に健康で安全・安楽に暮らせる様に今後ともよろしくお願いします。(女性 30 歳代・美土里町)
- ・財政難、合併暗い話ばかり安芸高田市でも耳にする。具体的な話も良く分からず、しわ寄せが市民に来るのは納得いかない。安芸高田市に住みたいと思える町づくりを心から願う。自殺も個人のせいではなく、財政と比例していると思う。(女性 30 歳代・高宮町)
- ・清風荘でお世話になっています。とても良くして頂き何の心配もありません。入所させて頂き、とても感謝しています。今後ともよろしくお願い致します。(女性 30 歳代・高宮町)
- ・高齢者が多い為、年寄り中心になりがち(女性 40 歳代・吉田町)
- ・自分の事ばかり考えている生活から、他人様の為や地域の為になる様な活動を考えて、家の中にいるのではなく、外に出て役に立てる様な活動を引き出していく様な事を考えてあげると良い。(女性 40 歳代・吉田町)
- ・安芸高田市には何も期待していない。今の日本を支えているのは、子供でも若者でも年寄りでもない!高い税金を払って 50~60 歳代は我慢して頑張っている。この年代を助ける手立てを考えろ!!(女性 60 歳代・吉田町)
- ・これからもお世話になり事も多いと思うので、よろしくお願いします。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・自分は読み書きが大変なので、あまり協力はできないので申し訳ない。(女性 60 歳代・吉田町)
- ・参加したくても仕事をしているので参加できずに残念。(女性 60 歳代・八千代町)
- ・毎日の仕事を楽しんでいる。これからも健康は自分の事なので、気を付けながら生活したいと思っている。(女性 60 歳代・美土里町)
- ・年を取ることに不安感がある。家事の事、自身の事等、今頃は不安があっても、地域、病院の方、サポーター(市)がある為、毎日元気な暮らしができるのでありがたい。(女性 60 歳代・高宮町)
- ・町全体、朝・夕の挨拶から声かけをしていく事、笑う事、ここからが健康の一步だと思う、笑顔で生活していきましょう。(女性 60 歳代・甲田町)
- ・毎度、楽しく読んでいます。(女性 60 歳代・向原町)
- ・71 歳になると一日を感謝して生きている。一日の計画を立て実行する。庭の草取り、野菜作り。(健康が財産)。お寺の聴聞がある時、かかさず法話を聞く(私の遊歩道)。現在は自転車。ワゴンに一度乗った。足が悪くなったら利用しようと思う。地区で保健師さんと料理講習をしたり、体の運動をしたり、月に 1 回でも教わりたい。70 歳以上のウォーキングの集いも良い。(女性 70 歳代・吉田町)
- ・各家庭にきれいにして欲しい。(女性 70 歳代・吉田町)
- ・偏らない計画を望む。あまり人前に出席する事が好きではないが、何か良い方法はないか?(女性 70 歳代・吉田町)

- ・本人が認知症で寝たきりで要介護 5 なので、回答ができなくすみません。月に 2 回位、介護事業所で診てもらっている。(女性 70 歳代・吉田町)
- ・「ふれあいサロン」の様な所でもっと、スポーツ、物作りの創作（工作）等を多く取り上げて、中身のある考える力のある物、充実した時間になると良い。少しでも暇があれば人の陰口、それに対しての中傷、虐待を感じる事がある、何の為の会なのかと思う事がある。はき違える人が中にはいるので。知らない歌を習うとボケ防止になるのでは？(女性 70 歳代・八千代町)
- ・各区長さん単位で何でも話せる会が持てたら良い。私達は 2 ヶ月に 1 回位で食事会をして手作りで仲良くやっている。とても良い事だと思う。何でも話せて、ゲーム等もして楽しんでいる。私はディサービスにも週 1 回（水）に行っている。とても楽しく暮らしている。(女性 70 歳代・八千代町)
- ・合併前は保健師さん達が来てくれてとても楽しい毎日だった。町村合併以来、誰一人声をかけてくれる人はいない。年を取り出かけたくなり、テレビだけ見ている。(女性 70 歳代・八千代町)
- ・講習会やパンフレットで見聞きしても。一人暮らしだと自分は鬱、認知症になっていると自覚する人は少ないのではないかと？人に相談しても、他人はおもしろおかしいだけで、心から心配してくれる人はいない。高齢になると出かけるだけでしんどい。(女性 70 歳代・八千代町)
- ・花や野菜に除草剤をかけてほしくない。自然に枯れるのは仕方ないが、除草剤をやって枯れるのは腹が立つ。ストレスが溜まる。その場で見ても、写真を撮ることができないので、証拠がないので犯罪を犯しても犯罪人にできないのが残念。枯れる嬉しさと一つの病気でしよう。(女性 70 歳代・美土里町)
- ・若い人から、ボランティア行事、老人会等の解散をされているのを見たり、その場にいるのを見聞きしたりして、自分達は良くやってきたものだと、同じ老人同士で話している。ダンシャリの時代だから、昭和一桁が頑張っても思いながら、まだ頑張れる。(女性 70 歳代・美土里町)
- ・高齢になると同時に認知症が出てきて、家族は心配が多くなる。特に認知症に加えてタバコとなると、とても心配。火事も大変心配。(夫が認知症＋喫煙者)。認知症に効く薬はないか？(女性 70 歳代・高宮町)
- ・広報あきたかたは楽しみな広報で全部見ている。特に、暮らしの情報を見て、講演会や映画等メモして楽しみに待ち、車で行く為、連れを誘ってボケ防止とストレス解消。毎日、朝夕のジョキング。歩数計で 5000～6000 歩歩いている。未だ私は車を運転し、色々とサポーターやボランティア等でボケ防止とストレス解消をしているが、これから先の老後を心配している。出来る限り出かけられる所には出かける様に、人と話す様にしている。今の老人は家庭では会話がないと、皆さん話しているので、動けなくなる事を心配している。老人が年金位で入所出来、老人同士で助け合い暮らせる場所がないか？廃校になる学校の改築で立派ではなくても良い。(女性 70 歳代・甲田町)
- ・高齢者で働ける人（健康的にみて）の働ける場所があったら良い。(女性 70 歳代・甲田町)
- ・高齢故にどうしようもない。人様に迷惑かけない様にと祈るばかり。(女性 70 歳代・甲田町)

- ・とても良い取り組みだと思う。本当に実現出来ると良い。日本一の安芸高田市にしていきたいが、まず人間作り。人間性が良くなってこそ、色々な事に繋がる。何でもありすぎる現代は、心が豊かではない様な気がする。どうか、心の良い人作りに力を入れて欲しい。自分だけ良い人多すぎる。感謝の気持ちがない人が多い。近所の人と仲良くできない時代。とにかく、人間は人間らしく個性を持って生きていけたらなと感じる。健康は何より大切だが、心のストレスが困る。何か良い考えを出して欲しい。切に願う。心から優しい人になろう。今の市長はとても建設的な人で尊敬している。本当に困った人を助け上げてくれる誠実な人だと思う。今後の発展を心から希望する。色々なアンケートをお願いします。楽しみにしている。(女性 70 歳代・甲田町)
- ・一人暮らしで夜の体調変化の時、心細くなる。夜中の急病の時の対策を希望する。(女性 70 歳代・甲田町)
- ・いつもお世話になっています。毎日杖で健康に過ごしている。これからもよろしく願い致します。(女性 70 歳代・向原町)
- ・これは別のだが、お助けワゴンを利用させてもらって喜んでいるが、坂にいる者は時間通りに来ないので何とかならないか？(女性 70 歳代・向原町)
- ・地域で高齢者との関わりは(時間的な余裕がある)かなり、充実してきたが、働き盛り世代への関わりは困難。(女性 70 歳代・向原町)
- ・皆健康に暮らしたいと願っているが、やはり年を重ねると特有の病気が進み、日頃願っている様には生涯暮らせない。行政の市民の為の事業もあまり、役立っていない様に思えてくる。各々が持っている健康の遺伝子が一番大きな要因の様に思ってくる。それと、性格的に持って生まれた性があらゆる面で生活にも健康面でも大きく関わってくる様に見受けられる。行政の勧める健康事業で体力や生活が変わった体験した人の話を聞いてみたい。(女性 70 歳代・向原町)
- ・ミニデーに月 2 回行っているが、一週間に一度位にして欲しい。皆と仲良くできるし。健康づくりにも大いに役立つと思う。その為のお金はいくらでも出す。(女性 70 歳代・向原町)
- ・若い時はあまり感じなかった事も、年を取るとどこもかしこも痛いし、暑いからたいぎくてたいぎくてならない。これではいけないと思うが。(女性 70 歳代・向原町)
- ・高齢者の住みやすい(環境も、経済面も)。あまりやり過ぎない様に節約して、今いる人員で勉強して欲しい。企業で働く人の自殺は世の中の流れもあり、仕方ない面もあるかなと思う。(性別不明年齢不明・地区不明)

健康づくりについての市民アンケート調査

ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃より市政にご理解とご協力をたまわり厚くお礼申し上げます。

平均寿命が延びてきている一方で、がんや心臓病、脳卒中といった「生活習慣病」や、高齢化に伴う「寝たきり」、「認知症」などの増加により、私たちの健康を取り巻く環境は大きく変化してきています。

このため、安芸高田市では、市民のみなさんの主体的な健康づくりを支援するために平成 19 年 3 月に「健康あきたかた 21」を策定し、この計画に基づき事業を進めております。

このアンケート調査は、本計画の中間見直しをするため、みなさんの生活習慣を中心とした健康に関する考え方等をお聞きし、計画づくりの基礎資料とするものです。

この調査は、住民基本台帳の中から 20 歳以上 84 歳までの方を対象として無作為に抽出させていただき、ご協力をお願いするものです。ご回答は無記名であり、すべて数字で統計的に処理いたしますので、回答者個人が特定されたり個々の回答内容が、他にもれたり他の目的に利用されたりすることは一切ございません。

ご多用のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成 23 年（2011 年）8 月

安芸高田市長 浜田一義

ご記入にあたってのお願い

1. 回答は、宛名のご本人又はご本人の意向を確認した家族の方などが記入してください。
2. 回答は、あてはまる回答の番号を○で囲んでください。回答数は、各設問に（○印 1 つ）（○印いくつでも）などと指定してありますので、それにしたがって回答してください。
3. 設問によっては、該当する設問に回答した方だけに答えていただくものもあります。設問の説明にしたがって回答してください。
4. 調査票の分析は、無記名で統計的に処理いたしますので、個人にご迷惑をおかけすることはございません。ありのままをお答えいただきますようお願いいたします。

調査のお問い合わせ先

安芸高田市福祉保健部 保健医療課健康推進係
〒731-0592 広島県安芸高田市吉田町吉田 791
電話（0826）42-5633 F A X （0826）47-1282 有線 2605-01

**記入していただいた調査票は 8 月 26 日（金）までに、
同封の封筒に入れて（切手を貼らずに）投函してください。**

1 あなたご自身のことについておたずねします

問1. あなたの性別をお答えください。(○印1つ)

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

問2. あなたの年齢をお答えください(平成23年8月1日現在)。

	歳 (あなたの満年齢を枠内に記入してください)
----------------------	-------------------------

問3. あなたの住んでいる地区をお答えください。(○印1つ)

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. 吉田町 | 2. 八千代町 | 3. 美土里町 |
| 4. 高宮町 | 5. 甲田町 | 6. 向原町 |

問4. あなたの職業をお答えください。(○印1つ)

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 1. 農林漁業 | 2. 商工自営業 | 3. 会社員・団体職員 |
| 4. 公務員・教員 | 5. パート・アルバイト | 6. 学生 |
| 7. 家事専業 | 8. 無職 | 9. その他 () |

問5. 家族構成についてお答えください。(○印1つ)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみの世帯 |
| 3. 二世帯世帯(親と子) | 4. 三世帯以上の世帯(親と子と孫など) |
| 5. その他 () | |

2 あなたの健康状態や運動習慣についておたずねします

問6. あなたの、現在の健康状態についてお答えください。(○印1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. 健康な方だと思う | 2. あまり健康ではない | 3. 健康ではない |
|-------------|--------------|-----------|

問7. あなたは、現在治療中の病気がありますか。(○印いくつでも)

- | | | |
|--------------|------------|--------------|
| 1. 治療中の病気はない | 2. 高血圧 | 3. 高脂血症 |
| 4. 腎臓病 | 5. 糖尿病 | 6. 肝臓病 |
| 7. 胃・十二指腸の病気 | 8. 心臓病 | 9. 高尿酸血症(痛風) |
| 10. がん | 11. 脳血管疾患 | 12. 貧血 |
| 13. 骨粗しょう症 | 14. 腰痛・関節痛 | 15. 更年期障害 |
| 16. 不眠症 | 17. うつ病 | 18. むし歯・歯周疾患 |
| 19. 目・耳の病気 | 20. アレルギー | 21. その他 () |

問8. あなたの、身長、体重をお答えください。

身長_____cm (センチメートル)	体重_____kg (キログラム)
---------------------	-------------------

問 9. あなたはふだん、運動（散歩も含む）をしていますか。（○印1つ）

1. 週2～3日以上は、何らかの運動を30分以上している
2. 週1日は何らかの運動をしている
3. 何もしていない→問 12 へお進みください

問 10. （問9で1～2と回答した方に）定期的に行っている運動（スポーツ）の種類をお答えください。（○印いくつでも）

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. ラジオ体操 | 2. 散歩・ウォーキング |
| 3. ジョギング | 4. 水泳 |
| 5. サイクリング | 6. ゲートボール |
| 7. ゴルフ | 8. グラウンドゴルフ |
| 9. 踊りやダンス | 10. 水中ウォーキング |
| 11. 山登り | 12. スキー・スノーボード |
| 13. 球技（テニス・バレーボールなど） | 14. その他（ ） |

問 11. （問9で1～2と回答した方に）運動（スポーツ）をしているのはどのような理由からですか。（○印いくつでも）

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. 病気の治療に役立つから | 2. 体力をつけたいから |
| 3. 体重を減らしてそれを維持したいから | 4. 運動が好きだから |
| 5. 上手になりたいから | 6. ストレス解消になるから |
| 7. 手軽にできるから | 8. 仲間がいるから |
| 9. 運動施設や指導者に恵まれているから | 10. 爽快感があるから |
| 11. 体の調子が良くなったから | 12. その他（ ） |



次は問 14 へお進みください

問 12. （問9で3と回答した方に）あなたが、運動（スポーツ）をしていないのは、どのような理由からですか。（○印いくつでも）

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. 必要ないと思うから | 2. 時間に余裕がないから |
| 3. 身体を動かすことが好きではないから | 4. 費用がかかるから |
| 5. 効果があるとは思えないから | 6. 病気や身体上の理由から |
| 7. 運動する施設がないから | 8. 一緒にする人がいないから |
| 9. その他（ ） | |

問 13. （問9で3と回答した方に）今後、健康のために運動をしようと思いますか。（○印1つ）

1. 関心があり、今すぐ取り組みたいと思っている
2. 関心はあるが、今すぐ取り組もうとは思わない
3. 関心がなく、取り組もうとは思わない

問 14. 運動を続ける、または新たに始めるためには、どのような支援などがあればよいと思いますか。(○印いくつでも)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 家族など周囲の支援 | 2. 一緒に運動する仲間 |
| 3. 運動を支援・指導する専門家 | 4. 地域のサークル活動 |
| 5. 職場のサークル活動 | 6. その他 () |

3 健康診断などについておたずねします

問 15. あなたの加入している健康保険等の種類をお答えください。(○印 1 つ)

- | |
|---|
| 1. 安芸高田市国民健康保険 |
| 2. 後期高齢者医療保険(75歳以上の方はここに○印をしてください) |
| 3. 上記以外の健康保険(社会保険など健康保険協会や組合、共済組合の保険など) |
| 4. その他 () |

問 16. あなたが最近1年間に受けた健康診断などをすべてお答えください。(○印いくつでも)

- | |
|---|
| 1. 市が実施している健診(総合健診、人間ドック健診、個別医療機関健診、がん検診)を受けている |
| 2. 職場で実施している健診(特定健診を含む)を受けている |
| 3. 原爆健診を受けている |
| 4. 個人的に健診を受けている(医療機関名を記入ください_____) |
| 5. 最近1年間には受けていない→問 18 へお進みください |

問 17. (問 16 で1～4と回答した方に)健康診断の結果を聞いて、食事や運動など生活習慣の改善に努めていますか。(○印1つ)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 実行中である | 2. 実行したが途中で辞めた |
| 3. 改善しようと思ったが実行しなかった | 4. 改善しようと思わなかった |
| 5. 健診結果に異常がなかった | |



次は問 19 へお進みください

問 18. (問 16 で5と回答した方に)健康診断を受けなかったのは、どのような理由からですか。(○印いくつでも)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. 受ける機会がなかった | 2. 受け方がわからなかった |
| 3. 費用がかかる | 4. 健康に自信がある |
| 5. 受けたくない | 6. 健診の結果が心配 |
| 7. 病院に定期的に通院し検査をしている | 8. その他 () |

問 19. (この質問は「女性の方のみ」におうかがいします。)「乳がんの自己検診法」についてご存じですか。(○印1つ)

- 1. すでに自分や家族が取り組んでいる
- 2. 知っているがおこなったことはない
- 3. 見聞きしたことはあるが内容は知らない
- 4. 知らない

問 20. あなたには、「かかりつけ医」がいますか。(○印1つ)

- 1. 健康状態を定期的に診てもらう「かかりつけ医」がいる
- 2. 具合が悪くなったときに診てもらう医者がある
- 3. 特にいない

4 喫煙・飲酒についておたずねします

問 21. あなたは、たばこを吸いますか。(○印1つ)

- 1. 吸っている
- 2. 以前吸っていたがやめた→問 23 へお進みください
- 3. 全く吸ったことがない→問 24 へお進みください

問 22. (問 21 で1と回答した方に) たばこをやめたいと思っていますか。(○印1つ)

- 1. やめる方法をぜひとも知りたい
- 2. できればやめたいと思っている
- 3. 本数を減らしたいと思っている
- 4. やめたいとは思わない

↓

次は問 24 へお進みください

問 23. (問 21 で2と回答した方に) たばこをやめた一番のきっかけは何ですか。(○印1つ)

- 1. 病気をきっかけに
- 2. 家族や友人から禁煙を勧められた
- 3. 体に悪いと思ったから
- 4. その他 ()

問 24. あなたは、たばこが周囲の人の健康に及ぼす影響（受動喫煙の害）をご存じですか。(○印1つ)

- 1. 知っている
- 2. 知らない

問 25. 安芸高田市内でも禁煙を支援する医療機関がありますが、あなたは「禁煙支援外来」があることをご存じですか。(○印1つ)

- 1. 受診している、受診したことがある
- 2. 知っているが、受診したことはない
- 3. 知っているが、喫煙していないので受診したことはない
- 4. 知らない

問 26. あなたはふだん、ビールや日本酒などのお酒類を飲みますか。(○印1つ)

1. 飲まない
2. 毎日、ビール中ビン1本または酒1合以上飲む
3. 毎日、ビール中ビン2本または酒2合以上飲む
4. 時々飲む(週に____回、1回に飲む量_____)

ビール中ビン1本(500ml)または酒1合のめやす量

ワインならグラス2杯、焼酎(25度)なら、2/3合、ウイスキーならダブル1杯に換算してください。

5 歯の健康についておたずねします

問 27. 歯磨きをする回数はどのくらいですか。(○印1つ)

1. 1日に3回
2. 1日に1～2回
3. うがいはするが歯磨きはしない

問 28. 歯や口の中のことで気になる症状や、困っていることはありますか。(○印いくつでも)

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. むし歯 | 2. 歯ぐきのはれや出血 |
| 3. むせたり、飲み込んだりしにくい | 4. 舌の汚れ |
| 5. よく噛めない | 6. 入れ歯が合わない |
| 7. 口臭 | 8. その他() |
| 9. 特にない | |

問 29. 歯の健康について、どのようなことに気をつけていますか。(○印いくつでも)

1. 年1回以上、歯磨きの指導を受けている
2. 年1回以上、歯科検診(むし歯、歯周疾患等)を受けている
3. 年1回以上、歯石除去を受けている
4. フロス(歯と歯の間を清掃する糸)や歯間ブラシを使用している
5. フッ素入りの歯磨き剤を使用している
6. 甘い飲み物や食べ物の取り方に注意している
7. 喫煙しないようにしている
8. その他()
9. 特に気をつけていることはない

6 食生活などについておたずねします

問 30. あなたは、自分の食生活についてどのように思いますか。(○印 1 つ)

1. 食生活に気をつけており、今を維持していきたい
2. 食生活にあまり気をつけておらず、今後は改善していきたい
3. 食生活に気をつけておらず、特に、改善するつもりはない

問 31. あなたは、朝食を食べていますか。(○印 1 つ)

1. ほぼ毎日食べている
2. 週 2～3 回程度食べる
3. 食べない→問 33 へお進みください

問 32. (問 31 で 1～2 と回答した方に) 朝食の内容についておたずねします。
(○印それぞれいくつでも)

①朝食でよく食べる 主食	1. ごはん 2. 食パン類 3. 菓子パン類 4. めん類 5. その他 ()
②朝食でよく食べる おかず類(主菜・副 菜)	1. 肉類(ハム・ソーセージも含む) 2. 魚介類(魚肉ソーセージを含む) 3. 卵(玉子焼き、目玉焼きなど含む) 4. 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆) 5. 野菜・サラダ類 6. みそ汁 7. くだもの 8. 乳製品(牛乳、ヨーグルトなど) 9. その他 ()

↓

次は問 34 へお進みください

問 33. (問 31 で 3 と回答した方に) 朝食を食べないのは、どのような理由からですか。
(○印いくつでも)

1. 時間がないから
2. 食欲がないから
3. 太りたくないから
4. いつも食べないから
5. 仕事などで時間が不規則だから
6. 朝食よりも寝ていたい
7. 準備や食べることがめんどろ
8. 特にな
9. その他 ()

問 34. あなたは、緑黄色野菜を食べていますか。(○印1つ)

1. ほぼ毎日食べている 2. 週2～3回程度食べる 3. ほとんど食べない

問 35. あなたは、できるだけいろいろな食品を食べるようにしていますか。(○印1つ)

1. かなり意識して食べている
2. ときどき意識して食べることがある
3. ほとんど意識せず好きなものを食べている

問 36. あなたの味の好みはどれですか。(○印1つ)

1. うすい味が好き 2. 濃い味が好き 3. どちらともいえない

問 37. あなたは、自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(○印いくつでも)

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1. 味付けが濃い | 2. 栄養（食事バランス）に偏りがある |
| 3. 脂ものを食べるが多い | 4. 食べ過ぎる |
| 5. 食事が不規則 | 6. 食事時間が短い（早食い） |
| 7. 外食や弁当が多い | 8. その他（ ） |
| 9. 食生活に問題はない | |

問 38. あなたは「食育（しょくいく）」という言葉をご存じですか。(○印1つ)

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

「食育」とは、生きる上での基本である「食」に関する知識や「食」を選択する力を、様々な経験などを通じて習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

問 39. あなたは「食育」に関心がありますか。(○印1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない→問 41 へお進みください
4. 関心がない→問 41 へお進みください
5. わからない→問 41 へお進みください

問 40. (問 39 で 1～2 と回答した方に)「食育」に関心があるのはどのような理由からですか。
(○印いくつでも)

1. 子どもの心身の健全な発育のために必要だから
2. 食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)が問題になっているから
3. 生活習慣病(がん、糖尿病等)の増加が問題になっているから
4. 食品の安全確保が重要だから
5. 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
6. 肥満ややせ過ぎが問題になっているから
7. 大量の食べ残し等食品廃棄物が問題だから
8. 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
9. 消費者と生産者の交流や信頼がたりないと思うから
10. その他()

7 こころの健康づくりについておたずねします

問 41. あなたは、この 1 か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。
(○印 1 つ)

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1. おおいにある | 2. 多少ある |
| 3. あまりない | 4. まったくない→問 45 へお進みください |

問 42. (問 41 で 1～3 と回答した方に)どのようなことでストレスを感じていますか。
(○印いくつでも)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 仕事や職場に関すること | 2. 自分の学業・受験・進学 |
| 3. 家族との人間関係 | 4. 家族以外との人間関係 |
| 5. 将来・老後のこと | 6. 生きがい |
| 7. 自分の健康・病気 | 8. 家族の健康・病気 |
| 9. 収入・家計・借金 | 10. 妊娠・出産 |
| 11. 育児(乳幼児の子育て全般) | 12. 子どもの教育(小学生以降の教育全般) |
| 13. 生活環境(騒音、悪臭など) | 14. その他() |

問 43. (問 41 で 1～3 と回答した方に)不満、悩み、苦勞、ストレスなどを軽減できていると思いますか。(○印 1 つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分できている | 2. 何とか軽減できている |
| 3. あまりできていない | 4. 全く軽減できていない |
| 5. わからない | |

問 44. (問 41 で 1～3 と回答した方に)ストレスを誰に相談していますか。(○印いくつでも)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 友人 | 2. 家族 |
| 3. 同じ職場の人 | 4. 専門医(精神科、心療内科等) |
| 5. 臨床心理士 | 6. 保健師 |
| 7. その他() | 8. 相談しない |

問 45. あなたは、睡眠は十分にとれていますか。(○印 1 つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 十分とれている | 2. とれているほうだ |
| 3. 不足がちである | 4. 不足している |

問 46. あなたは、眠るために、睡眠剤や安定剤などの薬、あるいは、アルコール飲料を使うことがありますか。(○印 1 つ)

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 1. まったくない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

問 47. 全国的に自殺で亡くなる方が増えています。安芸高田市においても自殺死亡率が高い状況にあります。あなたは、自殺予防対策に関心がありますか。(○印 1 つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. とても関心がある | 3. あまり関心がない |
| 2. 関心がある | 4. 関心がない |

問 48. あなたは自殺についてどのように考えますか。(○印 1 つ)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 自殺はすべきではない |
| 2. 自殺はすべきではないが事情によってはやむをえないこともあると思う |
| 3. 自殺はその人個人の問題であり自由だと思う |
| 4. よくわからない |
| 5. その他 () |

問 49. 自殺に至る人を少しでも減らすために、市では今後どのような施策に力を入れていくべきだと思いますか。(○印 3 つまで)

- | |
|--|
| 1. 身近な相談体制の充実・強化 |
| 2. 精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり |
| 3. 内科や外科など身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実 |
| 4. 企業などに対する自殺予防への理解の促進 |
| 5. 自殺予防やうつ病などについての講座や講習会の開催 |
| 6. 自殺予防やうつ病などについてのパンフレット配布など普及・啓発 |
| 7. 高齢者の孤立を防ぐ環境づくり |
| 8. 債務問題など経済的な支援・相談体制の強化 |
| 9. うつ病などを早期に発見するための行政や医療機関などのネットワークづくり |
| 10. 自殺予防への取り組みについての PR・情報発信 |
| 11. その他 () |

8 健康づくりについておたずねします

問 50. 『広報あきたかた』などで啓発を行っている『健康増進計画～健康あきたかた21～』をご存じですか。(○印 1 つ)

1. 知っている 2. 名前を見聞きしたことがある 3. 知らない

問 51. 安芸高田市の健康づくりについて、ご意見・ご提案がありましたらご記入ください。

～調査へのご協力、大変ありがとうございました～

記入漏れがないか再度確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて
8月26日（金）までにお近くのポストに投函してください。