

# 令和2年度 暮らしと健康に関するアンケート調査結果

## 1. 調査の目的

～いきいきと笑顔のあるまち～を目指した「健康ほくえい計画」の中で、町民・行政等の連携により健康づくりを進めています。平成29年度に実施したアンケート調査から3年が経過し、令和3年度に「健康ほくえい計画」の見直しを実施することから健康に関する生活習慣の現状を把握し、今後の計画推進等に活かすことを目的とし本アンケート調査を実施しました。

## 2. 調査の対象者

令和4年3月31日時点で20歳以上の町民12,208人（男性5,758人、女性6,450人）

## 3. 調査の方法及び調査期間

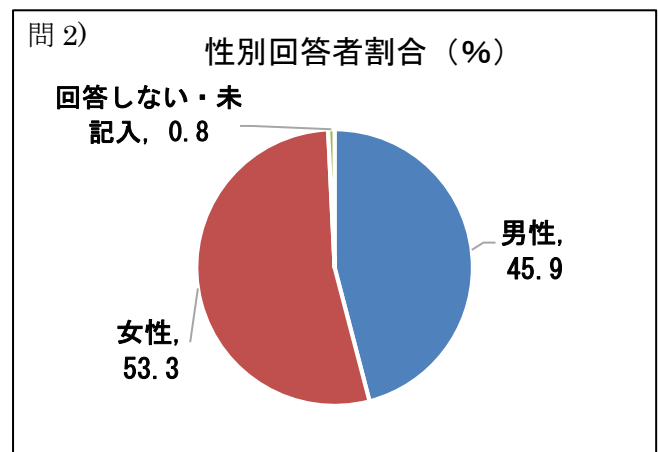
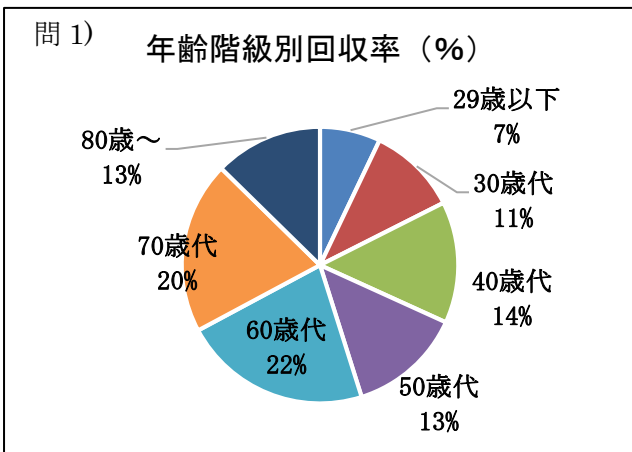
方法：令和3年度健康診査等受診とりまとめ時に調査票を同封し、健診申込みと併せて回収

期間：令和3年2月5日～3月31日

## 4. 回収結果

有効回答数 8,097人（有効回答率：66.3%） ※年齢が未記入のものは無効とした。

		29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳～	合計
男性	対象者数	499	755	985	794	1,158	993	574	5,758
	回収数	296	414	556	486	805	768	394	3,719
	回収率	59.3	54.8	56.4	61.2	69.5	77.3	68.6	64.6
女性	対象者数	502	697	923	830	1,233	1,110	1,155	6,450
	回収数	271	419	582	586	974	860	625	4,317
	回収率	54.0	60.1	63.1	70.6	79.0	77.5	54.1	66.9
合計	対象者数	1001	1452	1908	1624	2391	2103	1729	12208
	回収数	574	848	1152	1080	1785	1633	1025	8097
	回収率	57.3	58.4	60.4	66.5	74.7	77.7	59.3	66.3

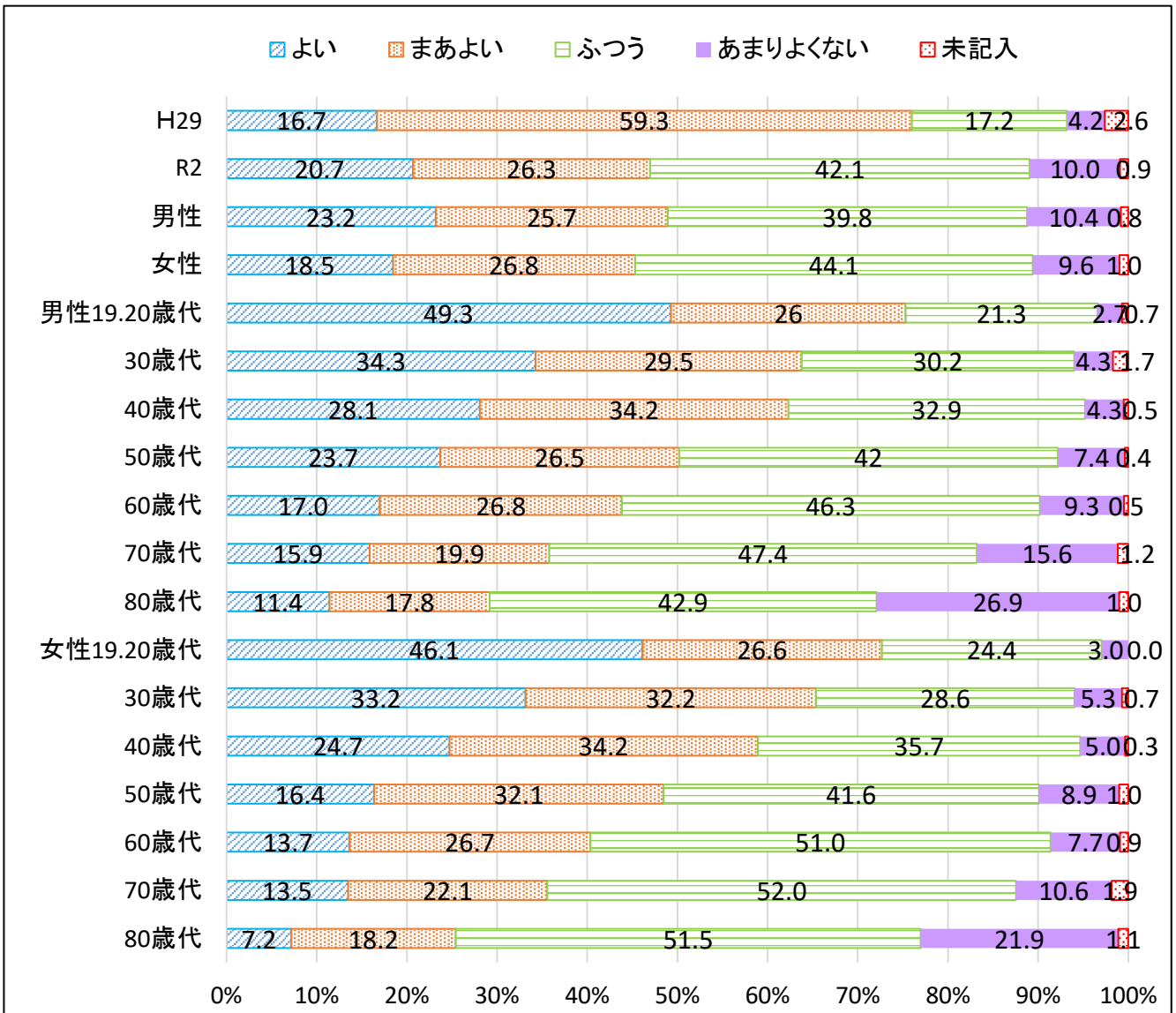


## 5. 結果についての留意点

- 1) 比率は全て百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。
- 2) 一人の回答者が複数回答できる項目では、それぞれの項目で割合を算出している。
- 3) 年齢未記入を無効、性別については回答しない・未記入は有効として合計の中に集計した。
- 4) アンケート用紙内側の回答に未記入が多かったため、H29と比較が必要な項目（問13～問21）については未記入を除く集計にした。
- 5) 目標値は、健康ほくえい計画における令和3年度目標。

問 3) 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

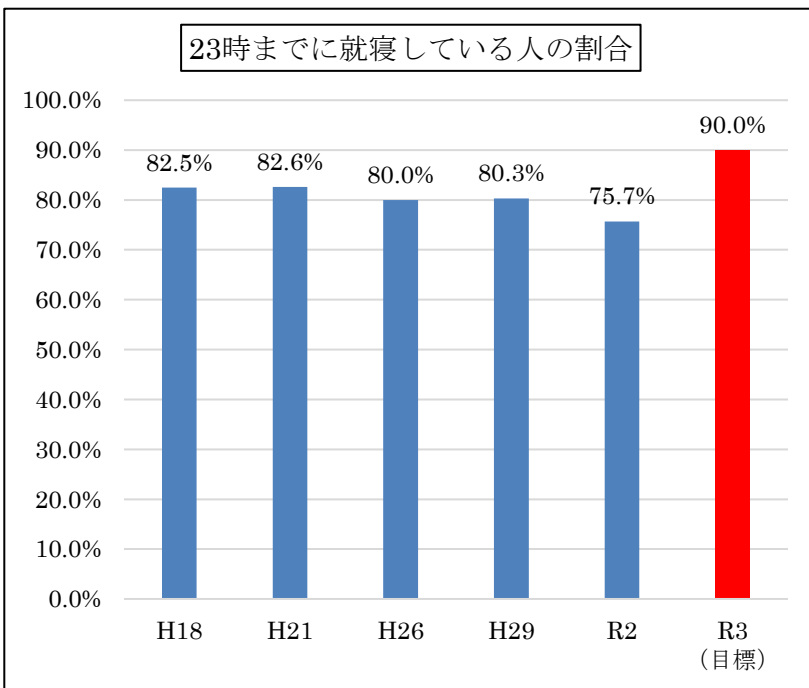
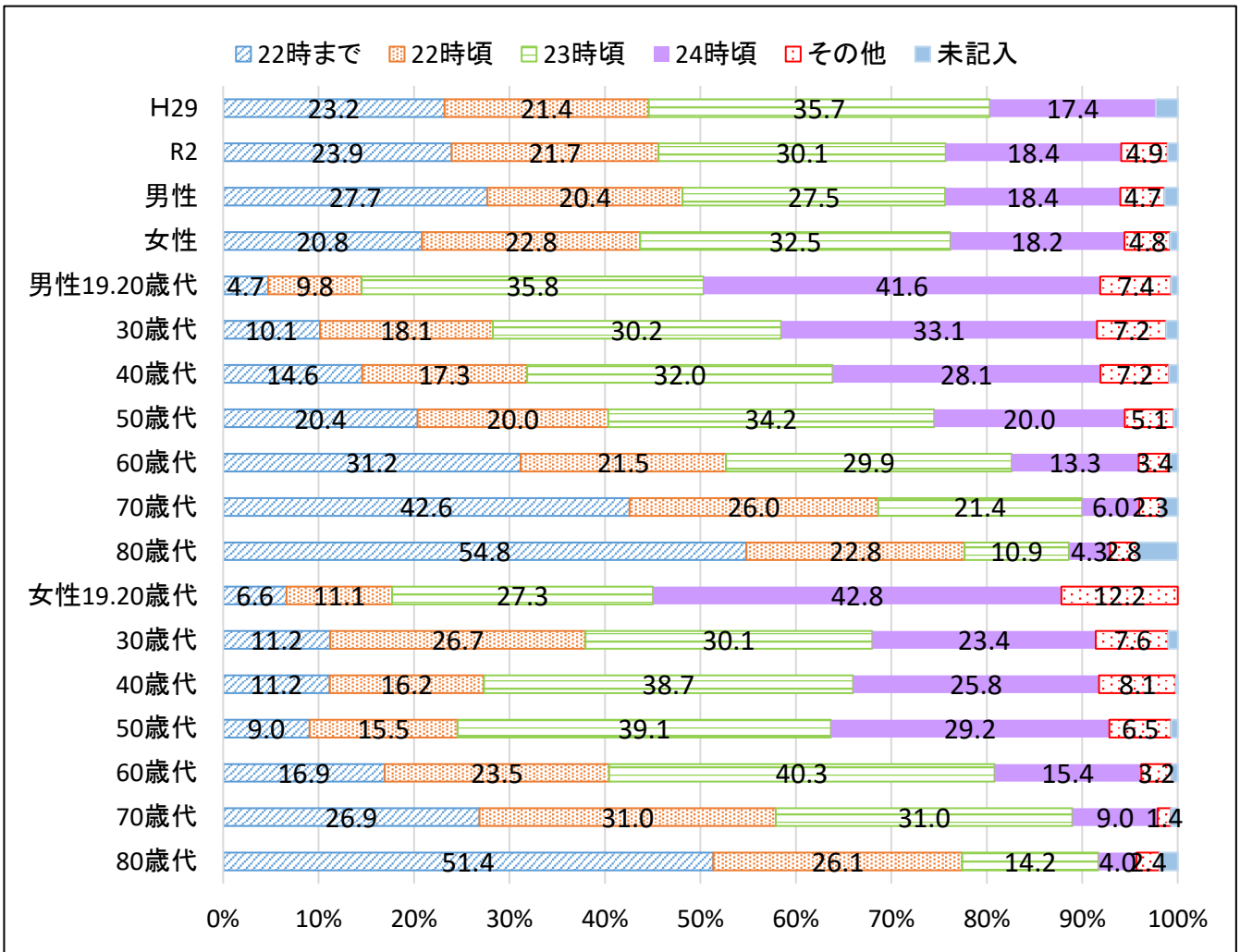


- ・男女とも年代が上がるにつれ『あまりよくない』の割合が増加する。
  - ・ふつうと回答する人がどの年代も4割程度
- 【健康状態がよい・まあよいの人の割合】**
- 20、30、40歳代→90%
  - 50、60歳代 →80%未満
  - 70歳代 →70%未満
  - 80歳代以上 →60%未満

※H29の選択項目は①健康 ②健康なほう  
③あまり健康でない ④健康ではない

問 4) 平日の「眠りに就く時間」はだいたい何時ごろですか。(※R2～回答項目変更)

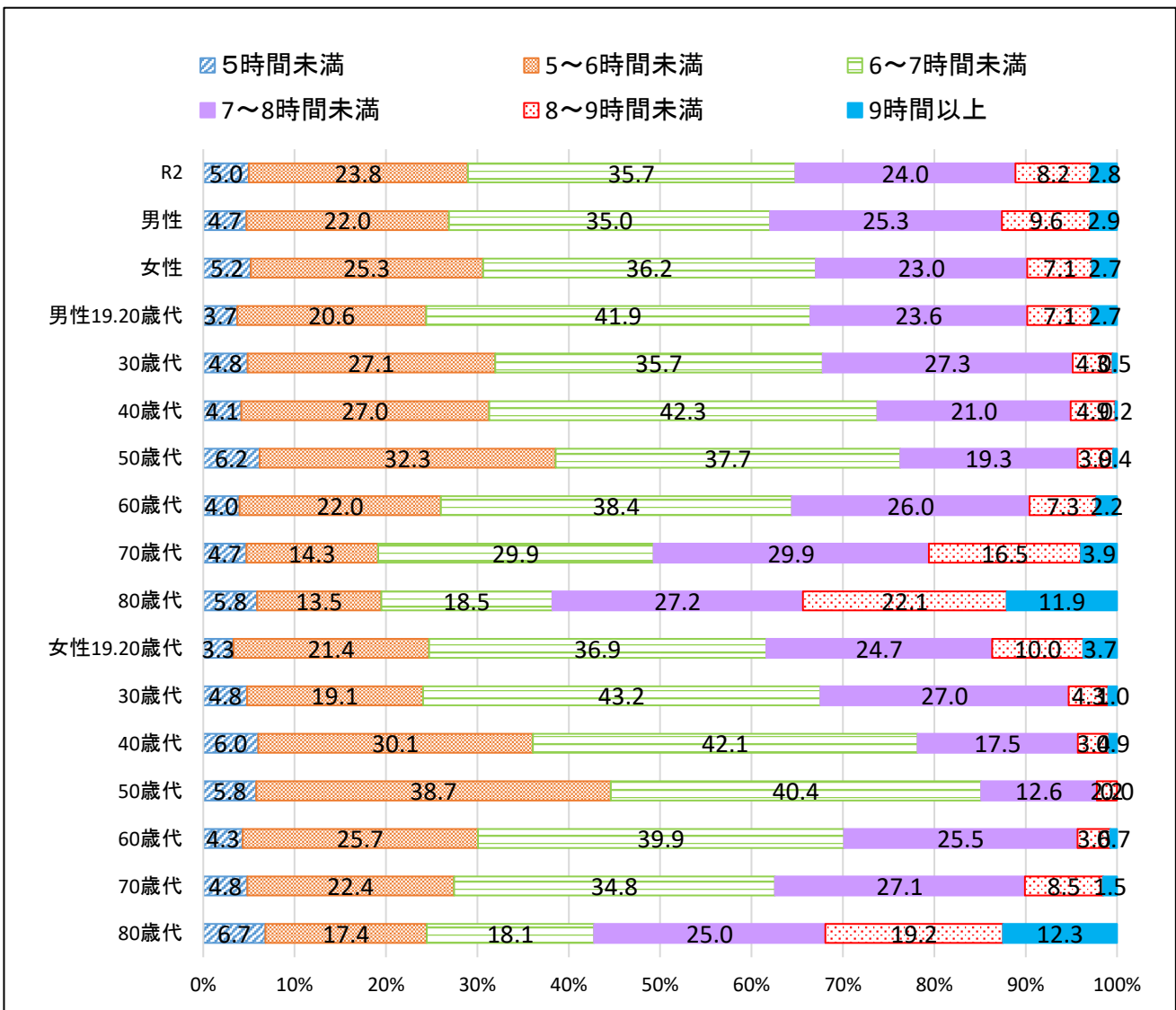
①22時まで ②22時頃 ③23時頃 ④24時頃 ⑤その他



- ・若い人ほど就寝の時間が遅い
- ・20代では23時までに就寝する人が男性で50.1%、女性で45%。
- ・どの年代でも24時以降に就寝する人が増えている。

問 5) 過去 1 か月間の 1 日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(※R2～回答項目追加)

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



**【睡眠時間と就寝時間】**

睡眠時間と休養の就寝時間の関係では、就寝時間が遅い20歳代の年代と60歳代や70歳代の睡眠時間の睡眠時間の割合が似通っている傾向があることは、若い年代が起床時間が遅くなっていることが考えられ、朝食摂取等に影響がある可能性がある。

**【睡眠時間と休養】**

就寝時間が遅くなるほど睡眠による休養がとれていない割合が高くなる。

どの年代も睡眠時間が5時間未満の人がある。男女で大きな違いはない。

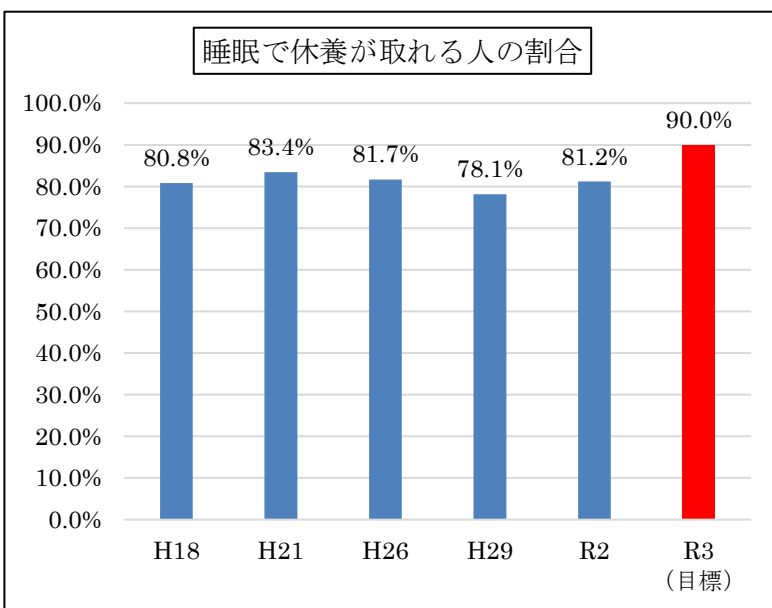
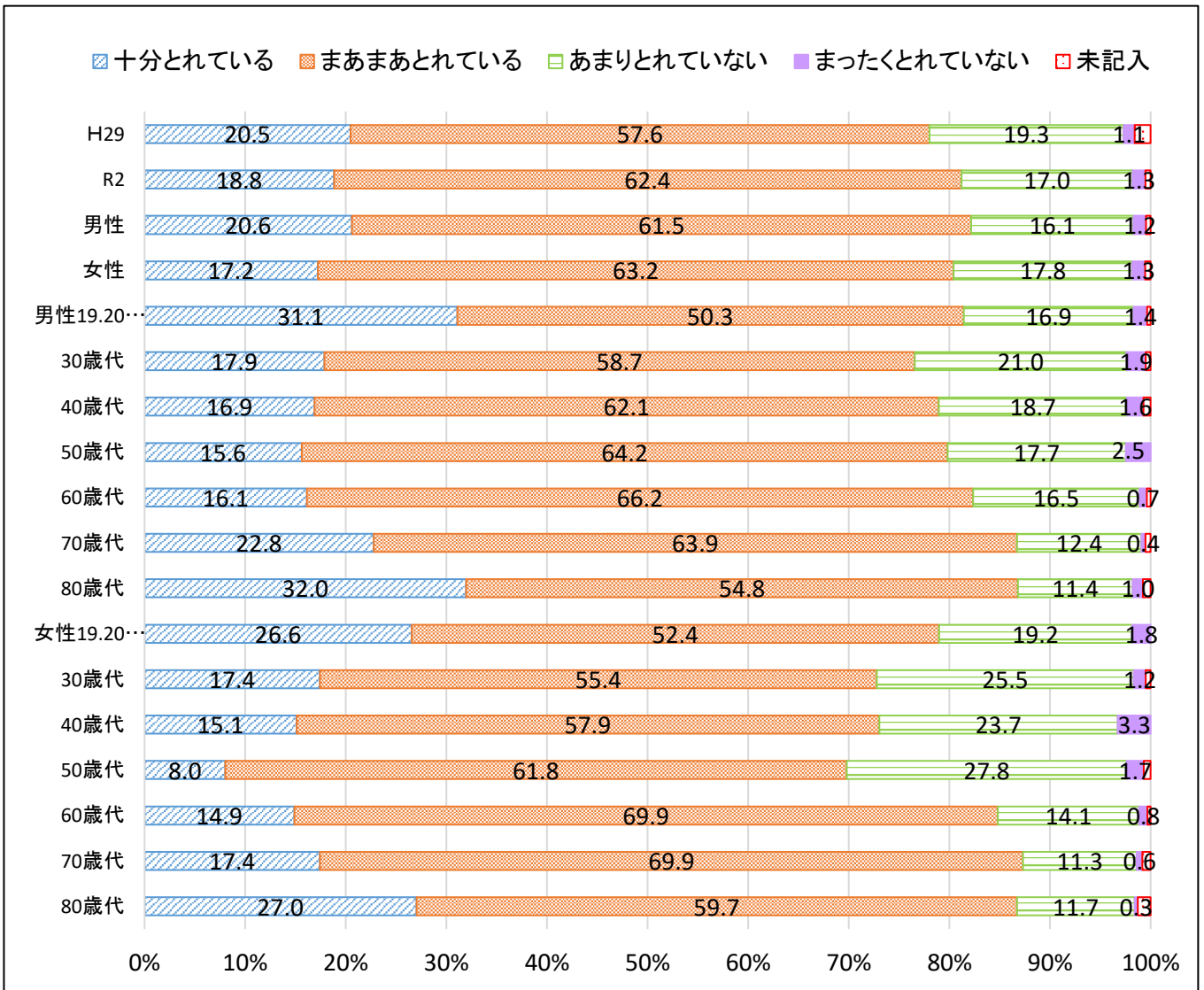
80歳以上になると9時間以上の睡眠が増えている。

70歳代を含む若い年代の30～40%の人が6～7時間の睡眠をとっている。

・50歳代のみで見ると健康状態があまりよくないと答えた方で睡眠時間が6時間未満の割合がやや高い。

問 6) ここ 1 か月、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか

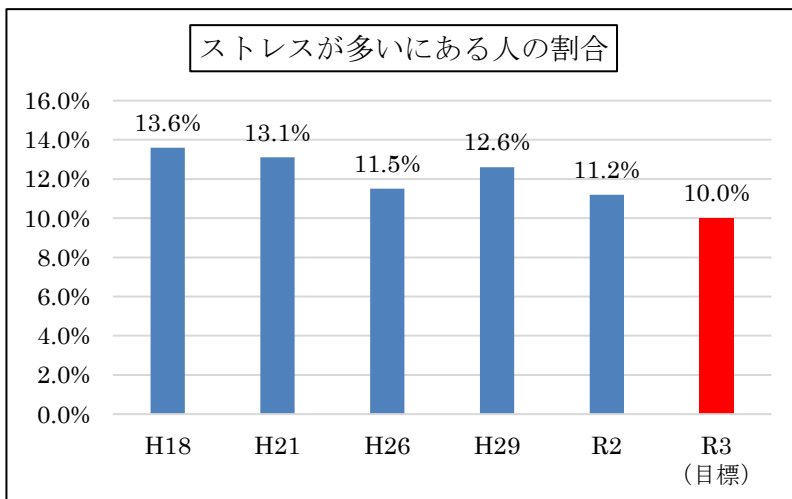
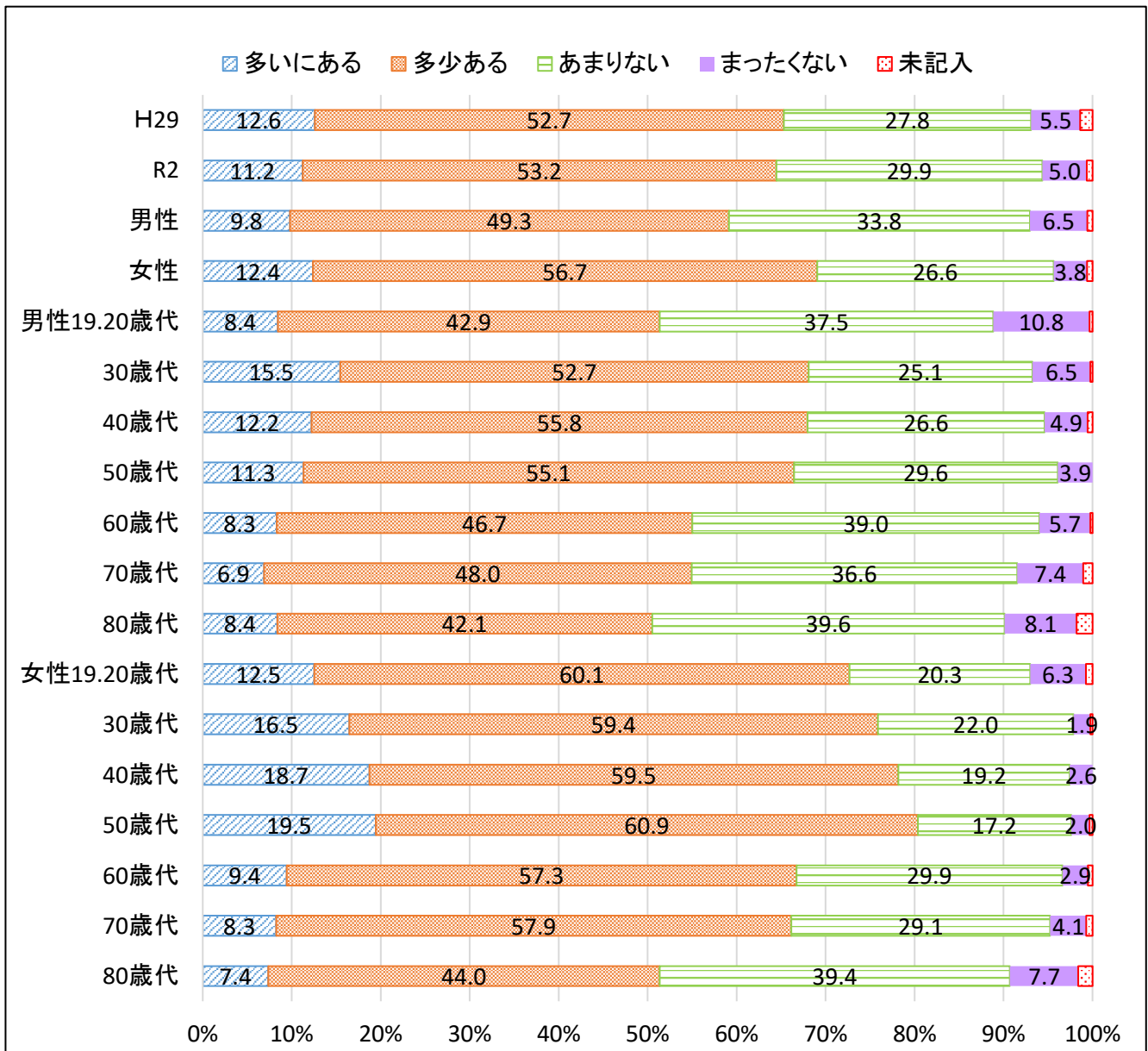
①十分とれている ②まあまあとれている ③あまりとれていない ④まったくとれていない



- 睡眠で休養が取れている人の割合は H29 よりもやや上昇した。
- 女性では 70 歳代の 87.3%、男性では 80 歳代の 86.8% が休養が取れている。
- 50 歳代の女性では約 7 割が睡眠で休養が取れていると回答。全体の中で低い回答になっている。
- 健康状態がよい者ほど休養がとれている割合が高い。

問7) ここ1か月、不安、悩み、ストレスなどがありましたか

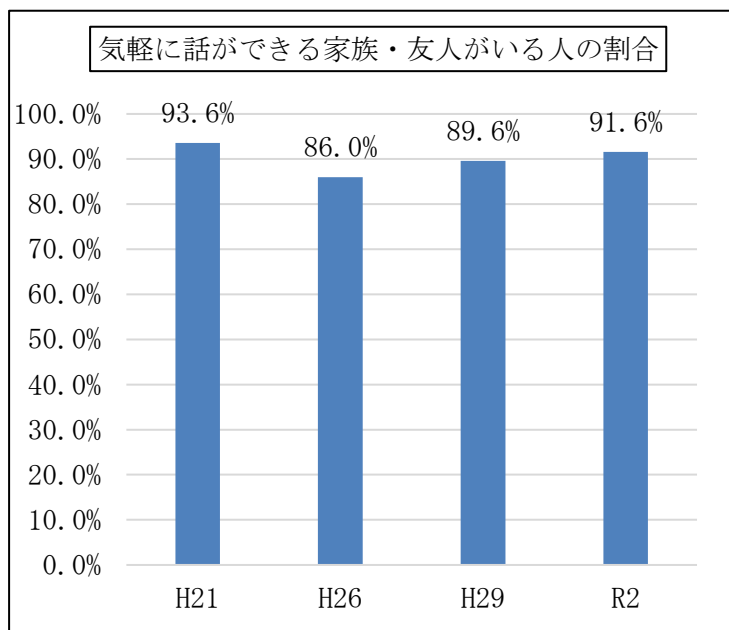
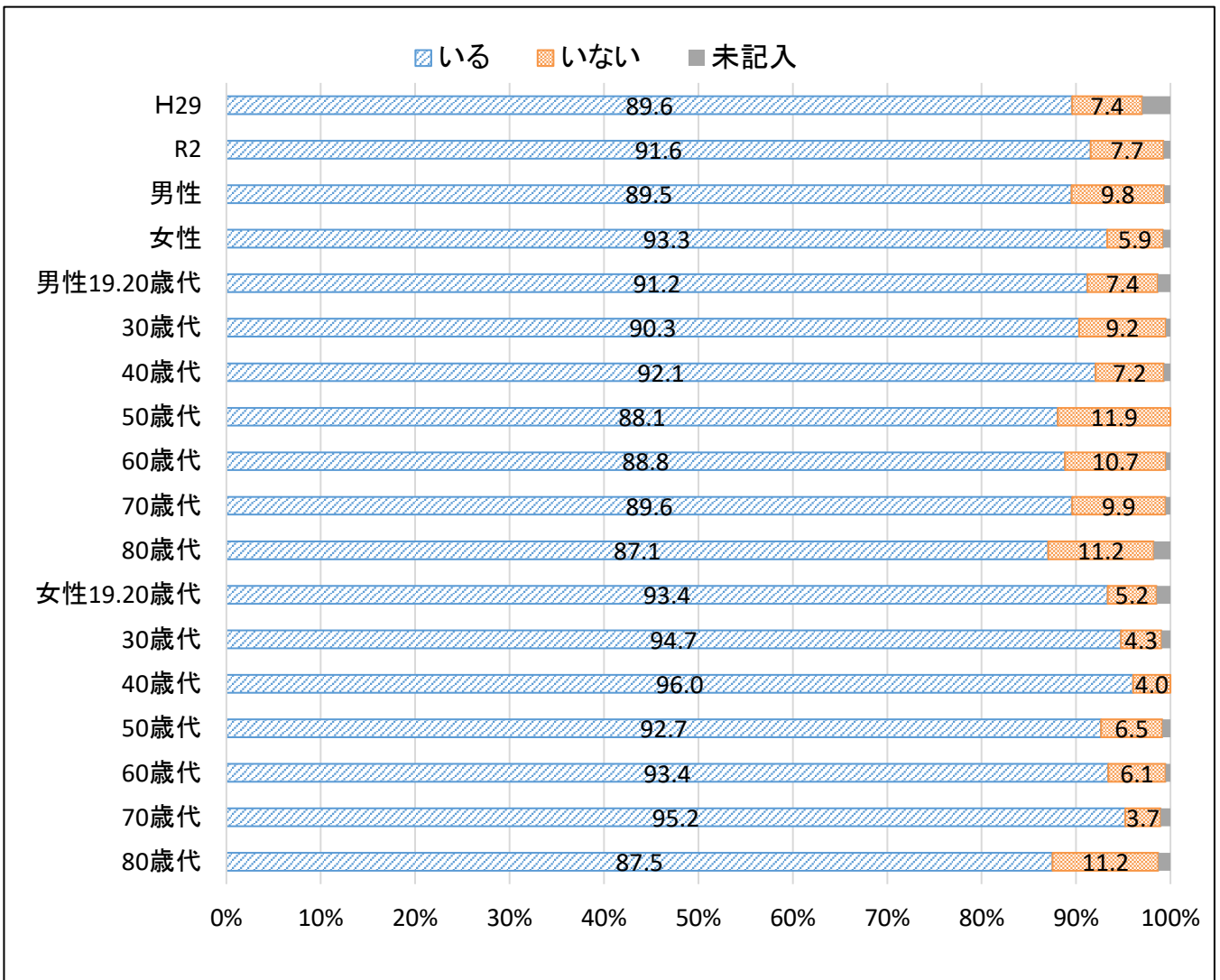
①多いにある ②多少ある ③あまりない ④まったくない



- ・ストレスが多いにある人の割合が徐々に減少している。
- ・全体に減少する中、50代、60代の男性については H29 年に比べ上昇している。
- ・80歳代を除き男性より女性の方がストレスが多いにある人が多い。

問 8) 気軽に話ができる家族や友達がありますか

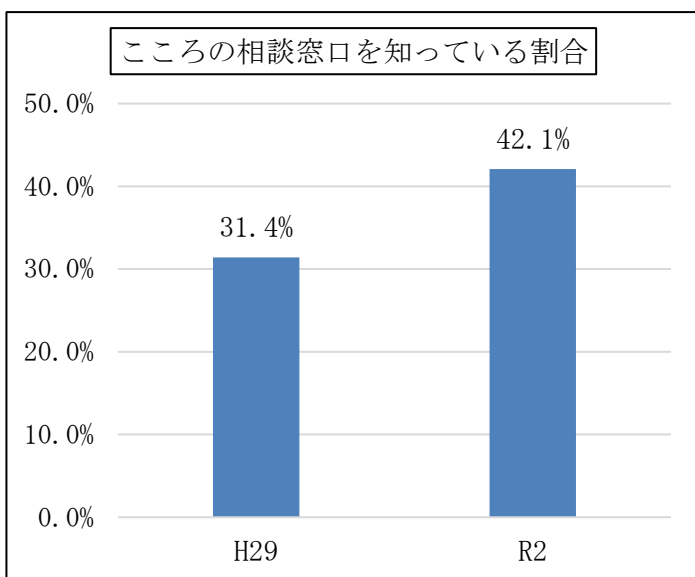
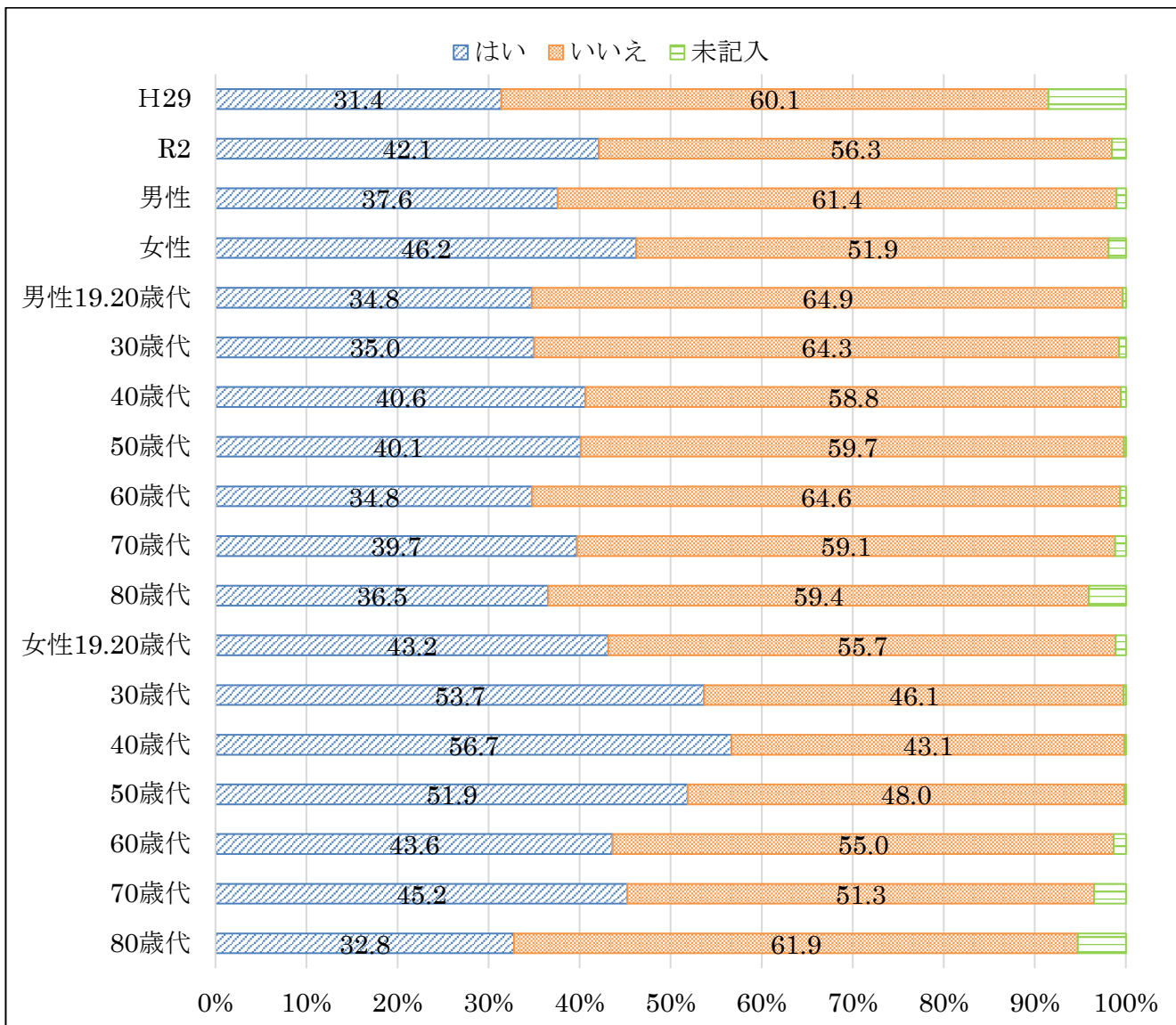
①いる ②いない



- 気軽に話ができる人がいる割合は H29 よりも上昇した。
- 気軽に話ができる人のいる割合は女性では 20 歳代～70 歳代まで 90%以上。80 歳代では 87.5%。男性では 50 歳代～80%代に低下している。
- 気軽に話ができる人がいないと回答した人が高齢者、男性の働き盛りの人で約 1 割ある。
- 健康状態がよい者ほど気軽に話せる家族や友達がいる。

問 9) 心の健康や心の病気について相談できる所（相談窓口）を知っていますか

①はい ②いいえ

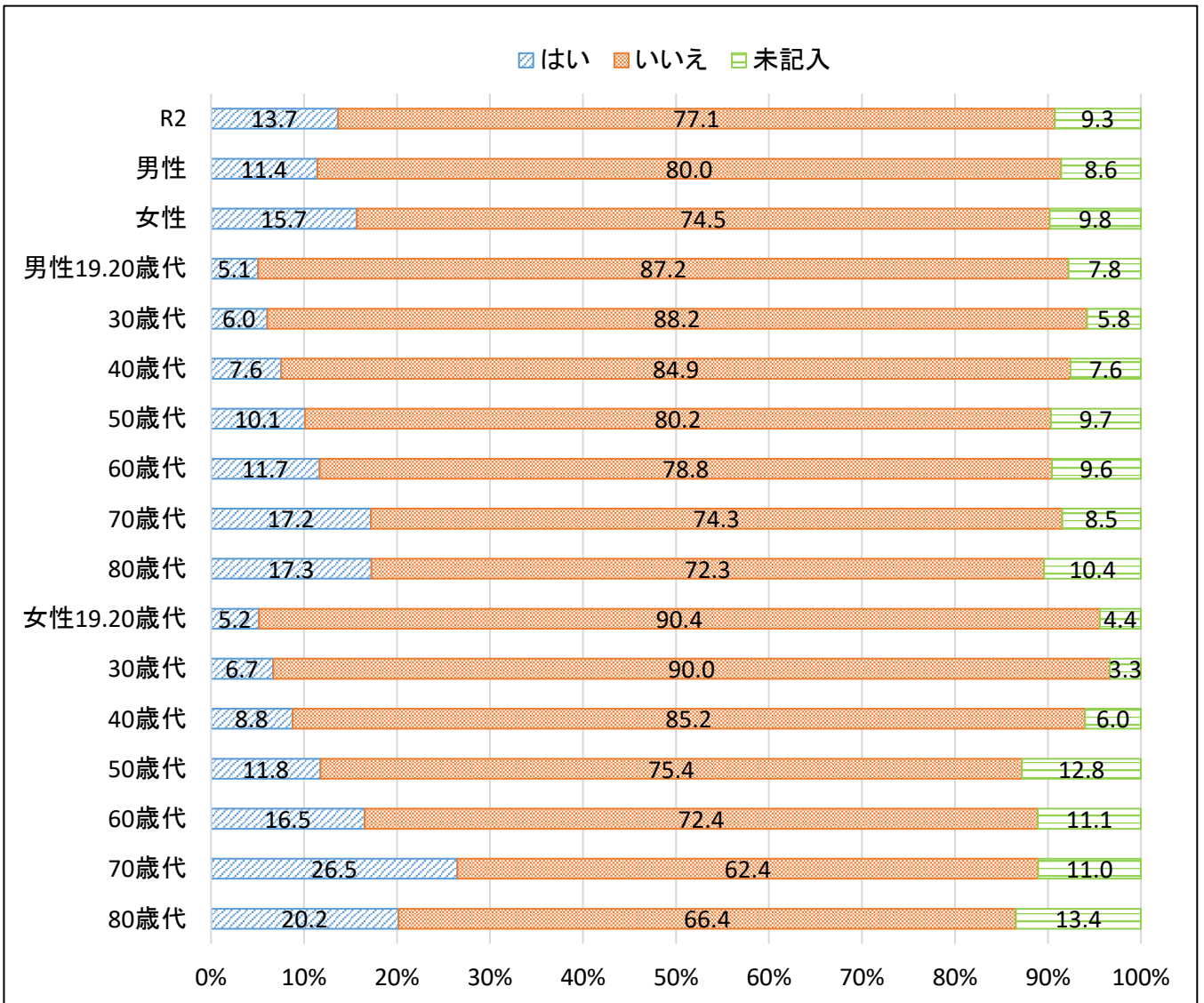


- ・こころの相談窓口を知っている人の割合は全体では4割になり、H29年調査に比べて上昇した。男女ともにどの年代でも上昇した。
- ・男女では男性の方が知っている割合が低い。
- ・働き盛りよりも60歳以降が低い傾向にある。



問 10) 北栄町は国や県に比べて、心筋梗塞による死亡率が高いことを知っているか

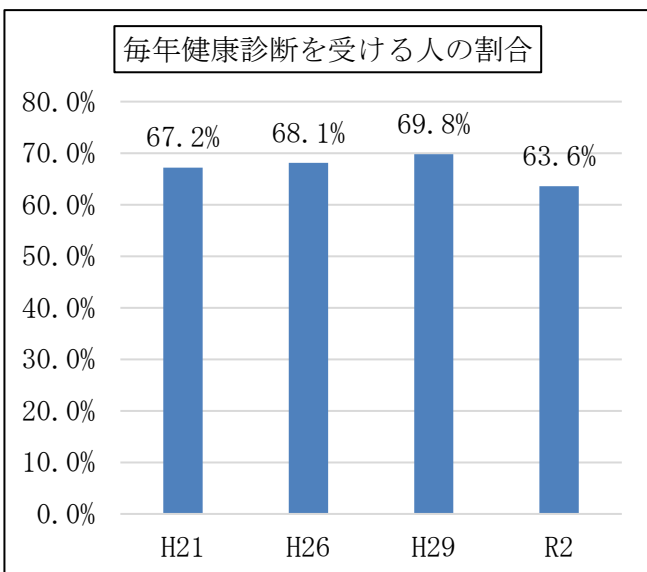
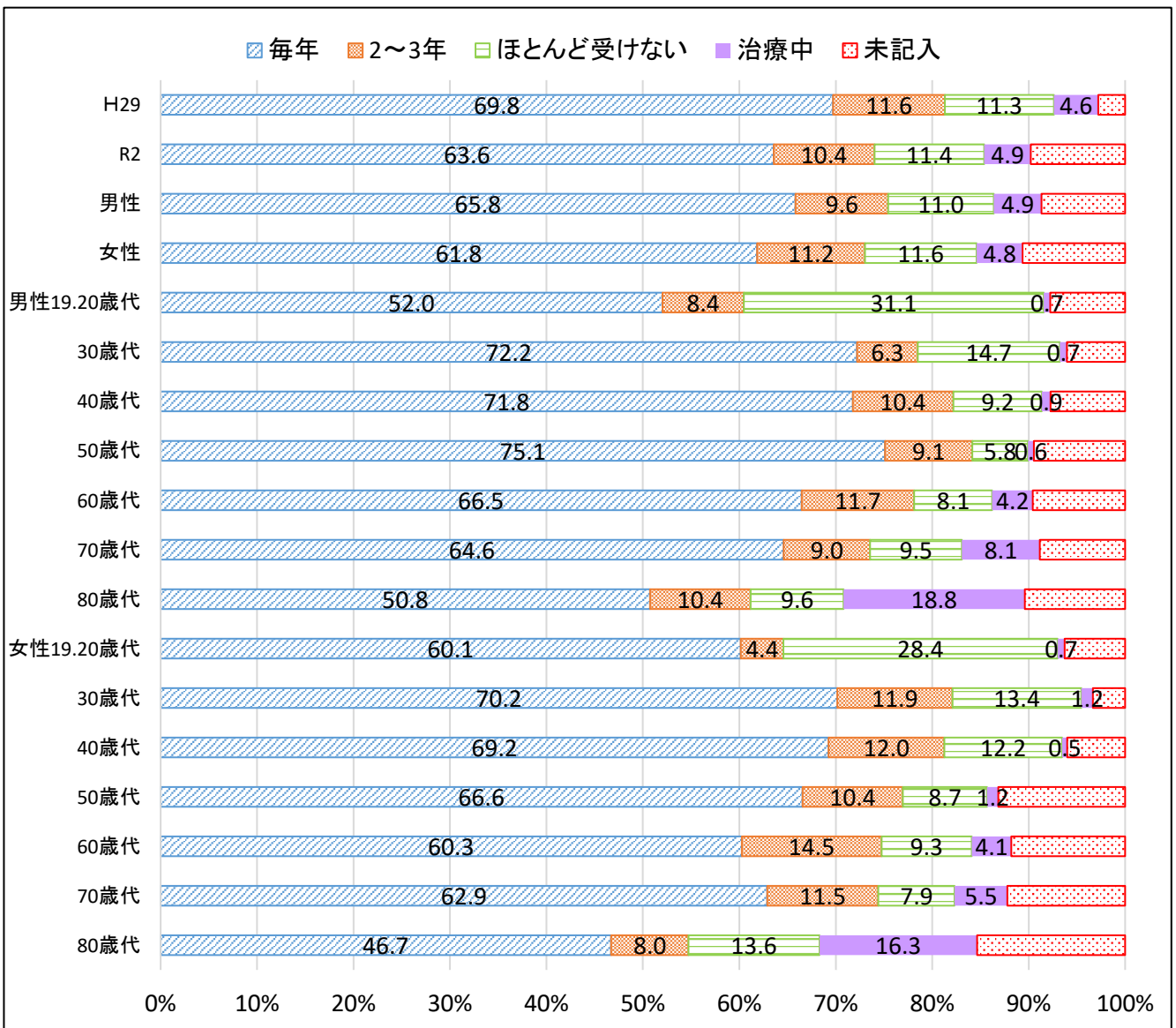
①はい ②いいえ



・北栄町では心筋梗塞による死亡がおおくなっており、動脈硬化の予防が必要である。R2年度はTCC放送などを通じて啓発を実施。

・アンケートに入れることで知るきっかけになると考えた。

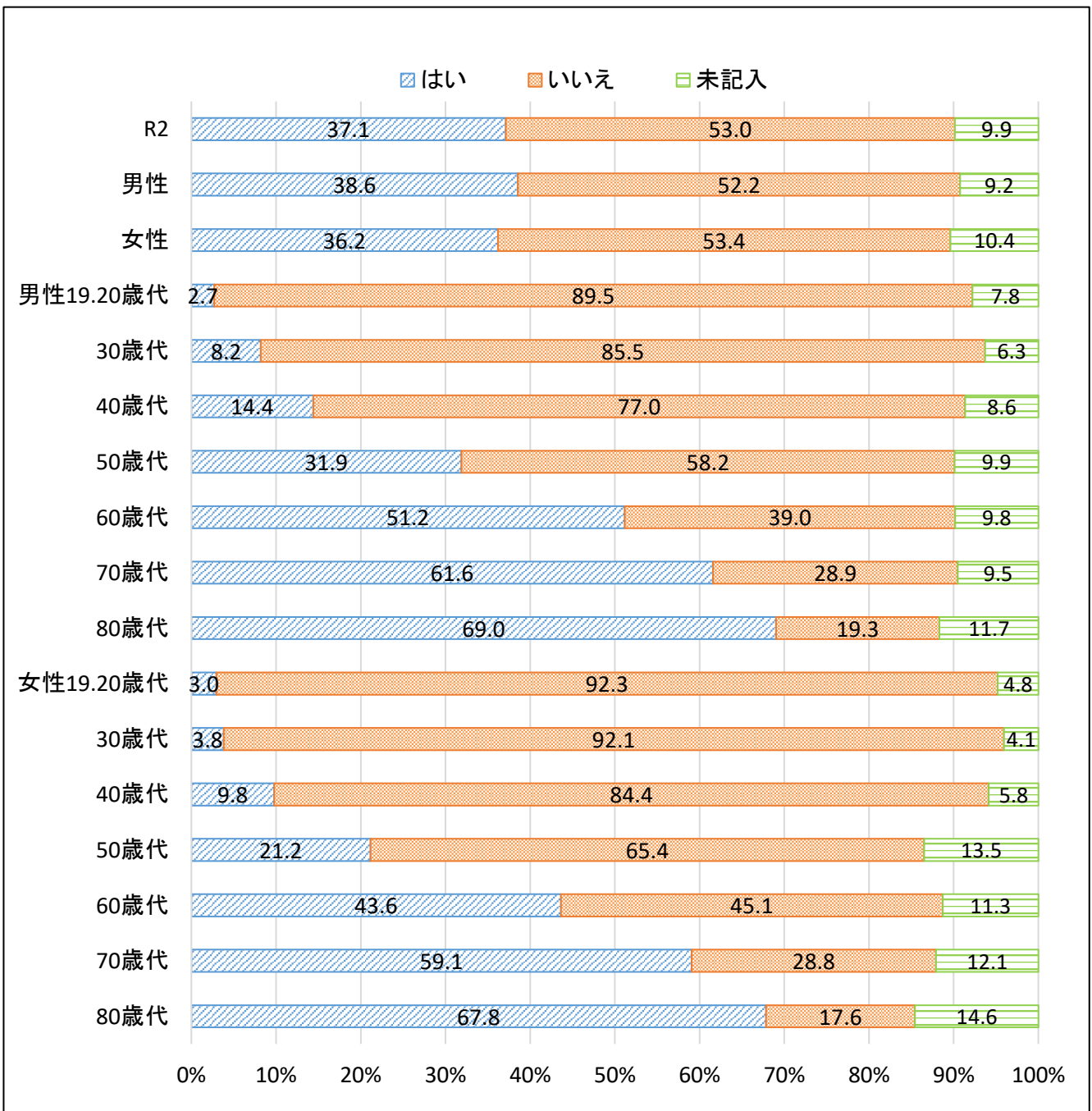
問 11) 毎年、健康診断（がん検診以外）を受けていますか（病院や職場、町の行う健診）  
 ①毎年受ける ②2～3年に1回受ける ③ほとんど受けたことがない ④治療中なので受けていない



- H29年に比べ低下した。未記入の割合が高くなっていることも影響しているか。
- 50歳代までは職場の健診もあり高くなっているが、60歳代以降の受診が低下する。
- どの年代も1割程度受けないと回答した人がいた。
- 治療中とした人は80歳代になると多くなる。

問 12-1) 生活習慣病について、医療機関で経過を見てもらったり、治療中の病気はあるか

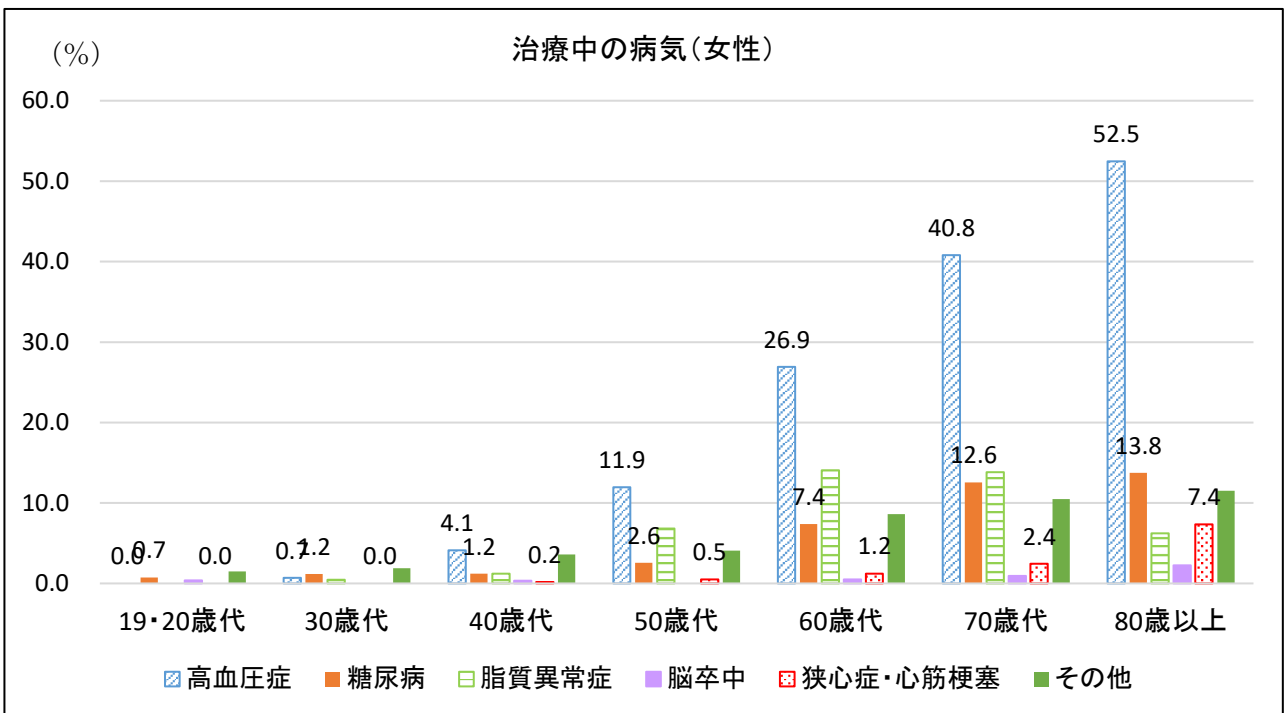
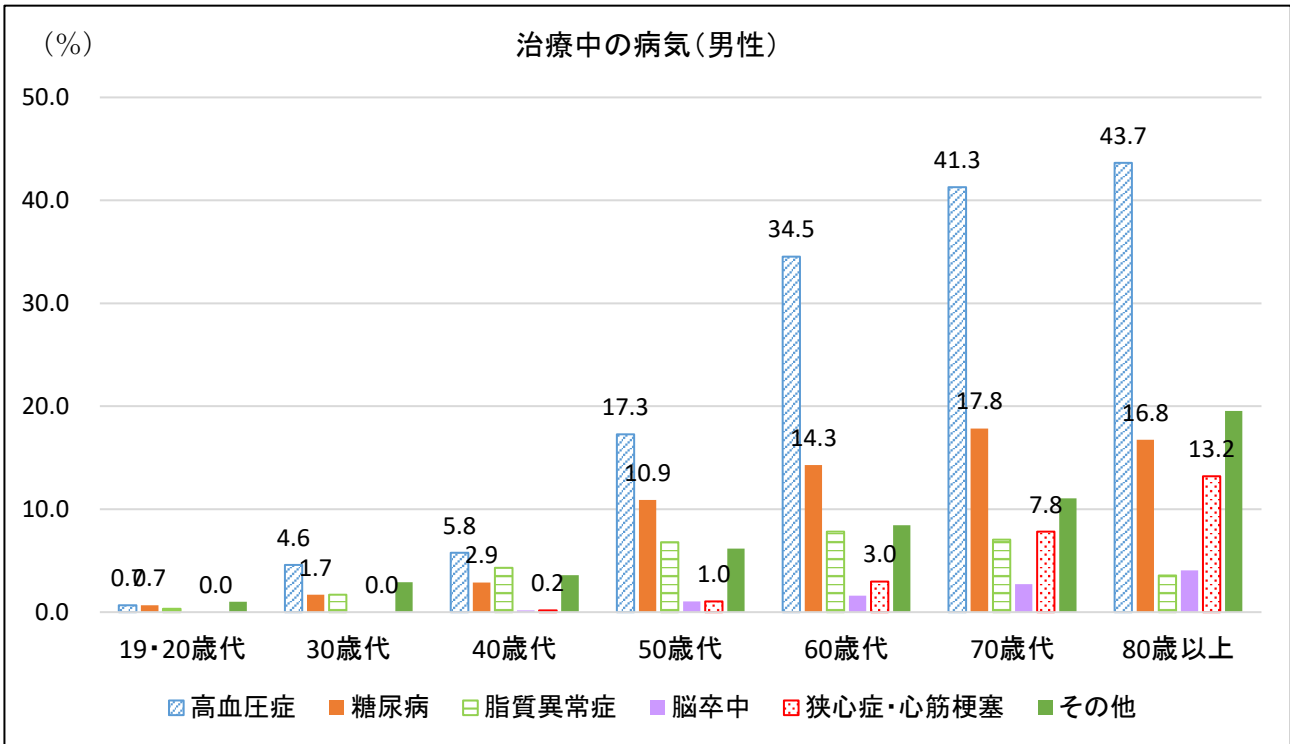
①はい ②いいえ



- 年代が上がるにつれて、生活習慣病で治療する割合が高くなっている。
- 男性では50歳代で3割、60歳代で5割が治療している。

問 12-2) 該当する疾患はなんですか

- ①高血圧 ②糖尿病 ③脂質異常症 ④脳卒中 ⑤狭心症・心筋梗塞 ⑥その他

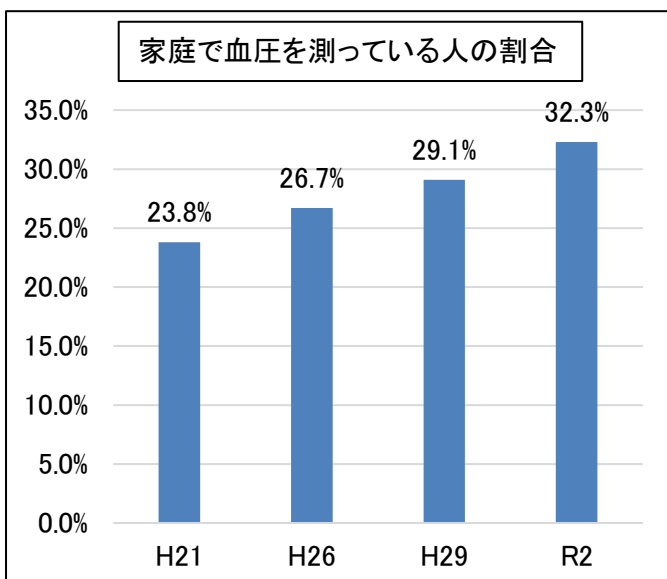
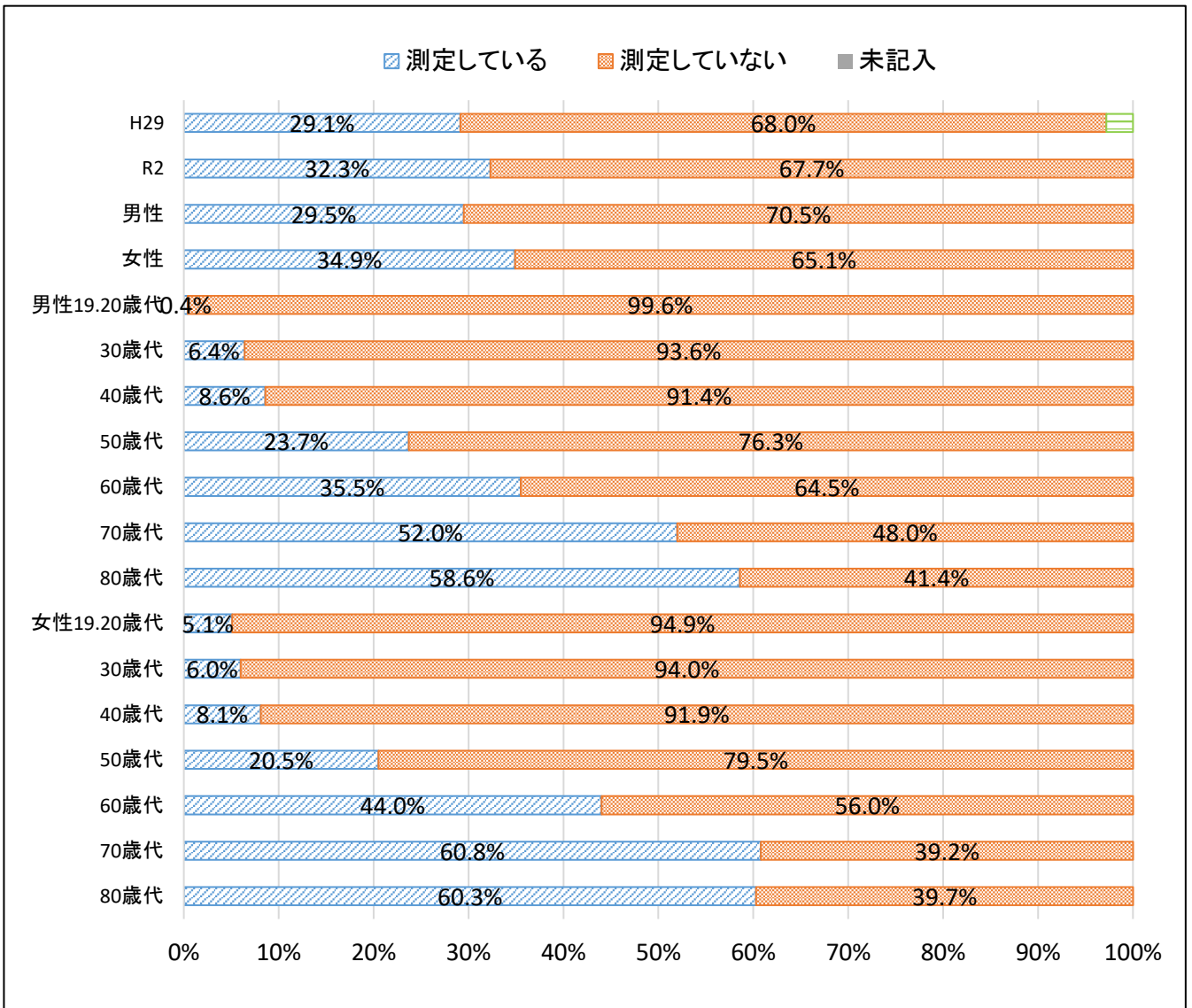


- ・男女ともに高血圧で治療している人が一番多い。
- ・60代では男性の1/3、女性の1/4が高血圧で治療している。
- ・男性では50歳代以上になると1割以上が糖尿病で治療している。

問 13-1) 自宅で血圧を計っていますか

①はい ②いいえ

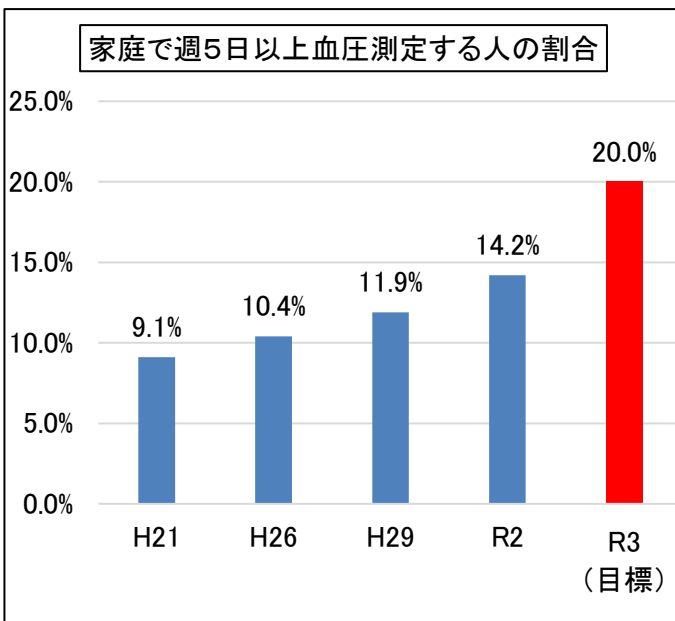
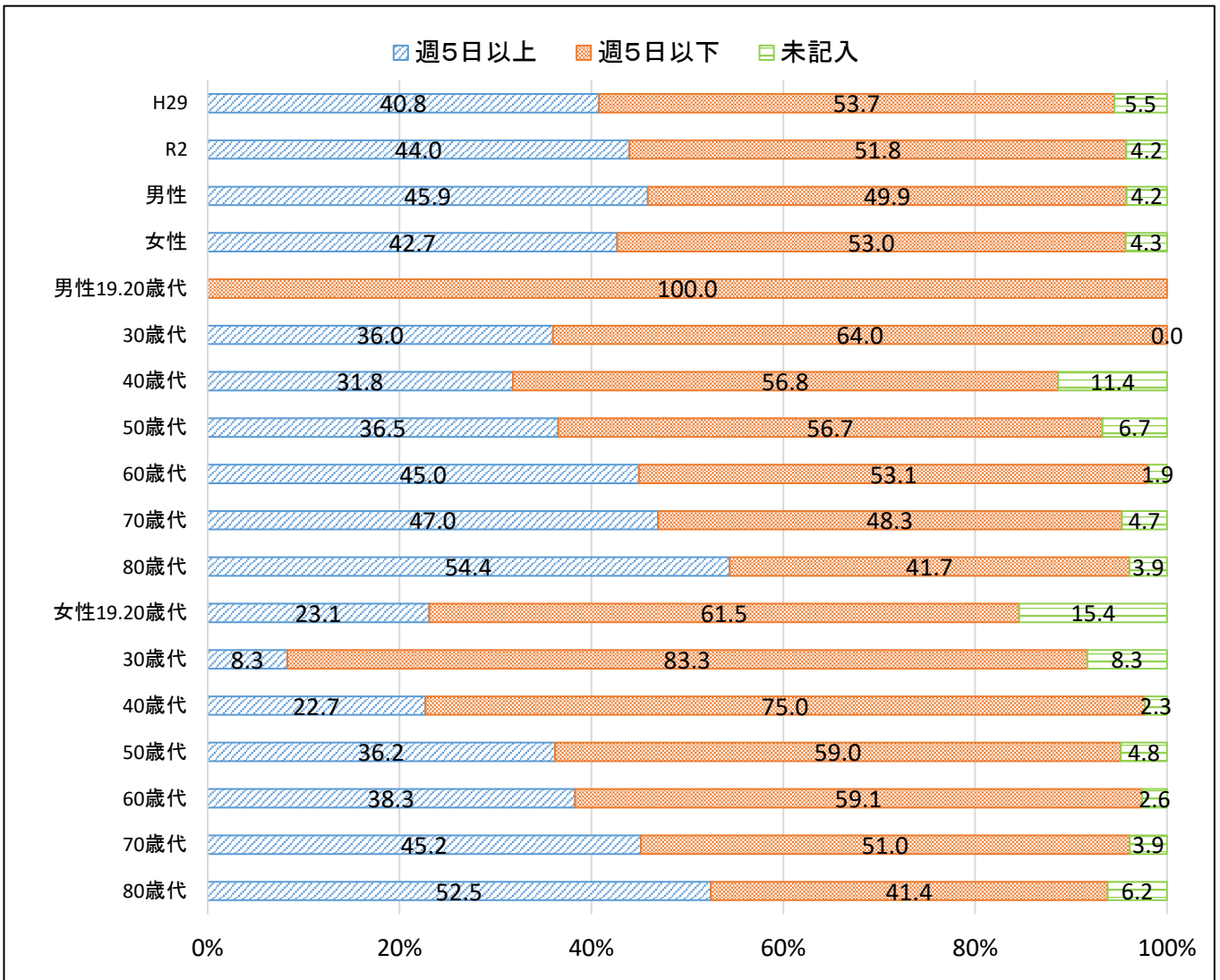
\*R2年は未記入を除く



- ・全体では約3割の人が血圧測定をしている。H29と比べわずかに上がっている。
- ・年代が高くなるほど測定する人が多くなる。
- ・治療中の疾患がある人の方が血圧測定している。

問 13-2) 自宅で血圧を計っている人のうち、血圧を計る頻度はどれくらいですか

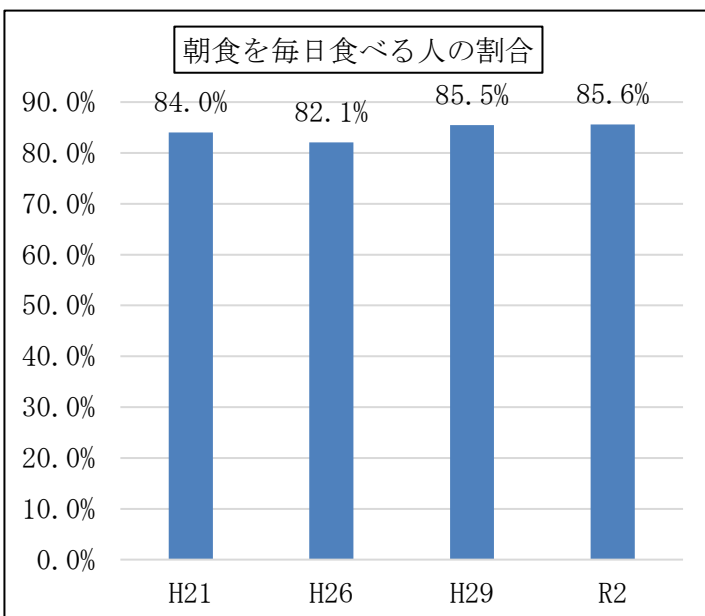
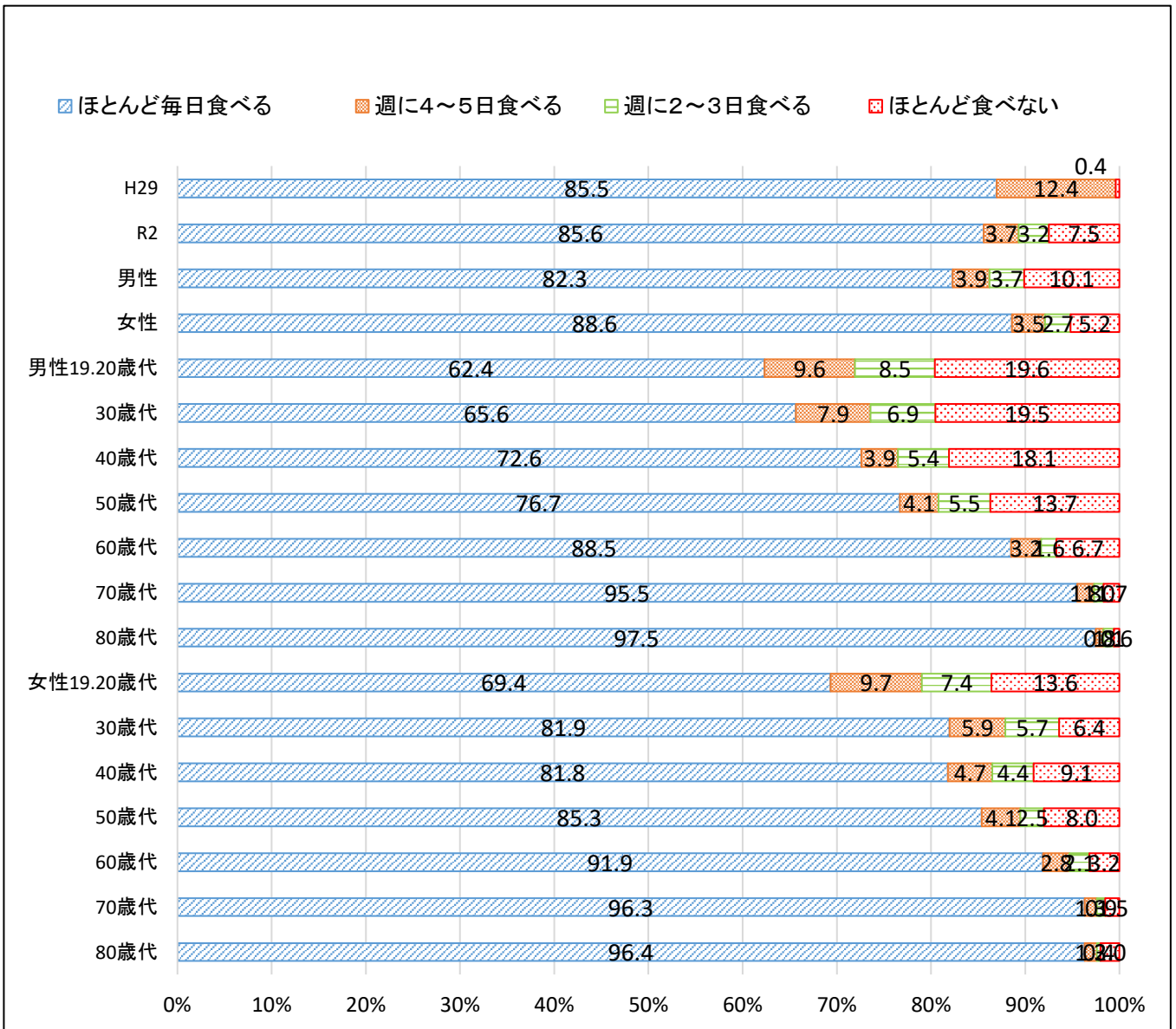
①週5日以上 ②週5日より少ない



- ・性別による大きな違いは見られない
- ・年代別では男女とも年代が上がるにつれて計る割合が高い傾向にある。
- ・男女とも70・80歳代で5割前後となっている。

問 14) 朝食は毎日食べますか (※R2 から回答項目変更) \*R2 年は未記入を除く

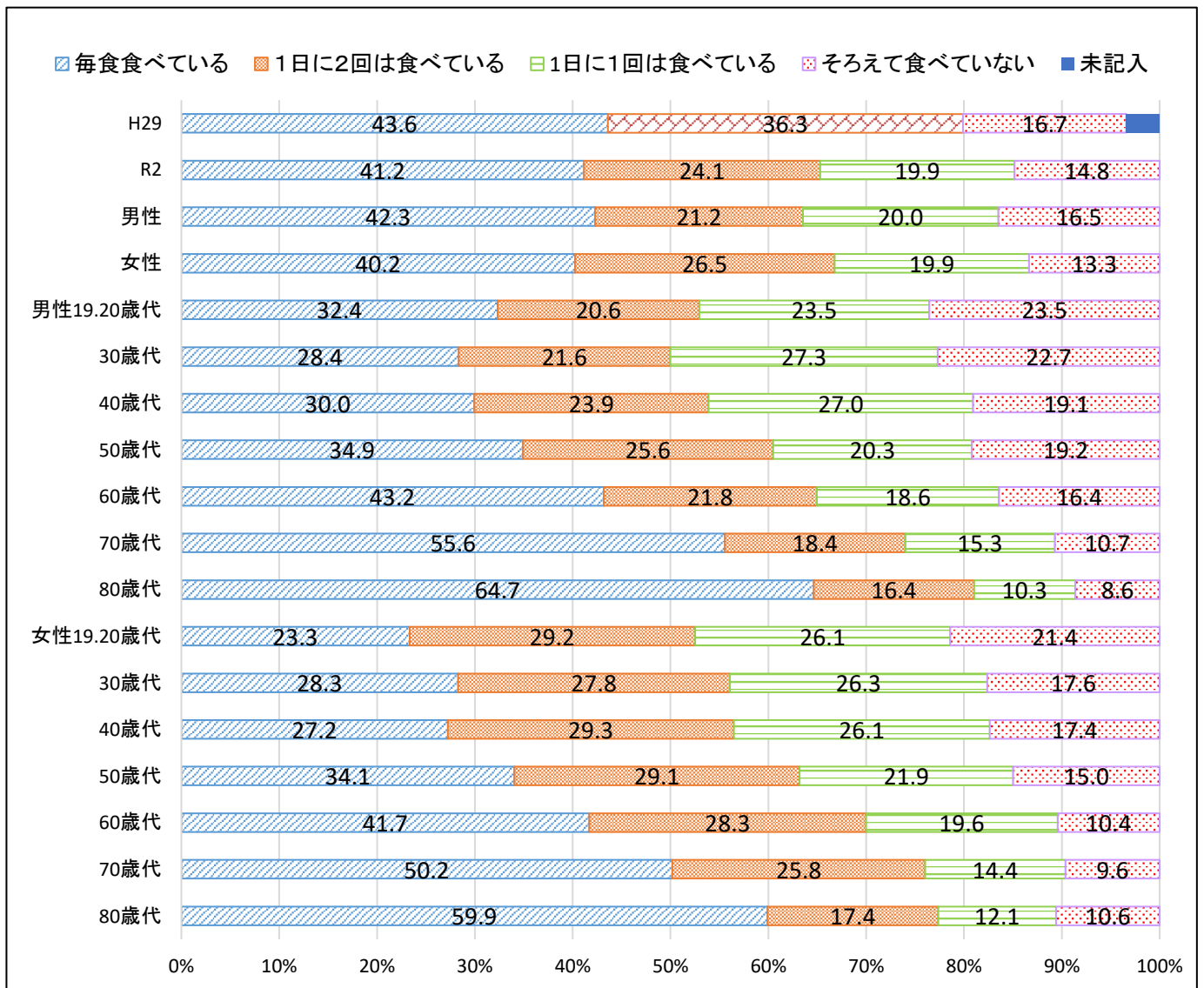
①ほとんど毎日食べる ②週に4~5日 ③週に2~3日 ④ほとんど食べない



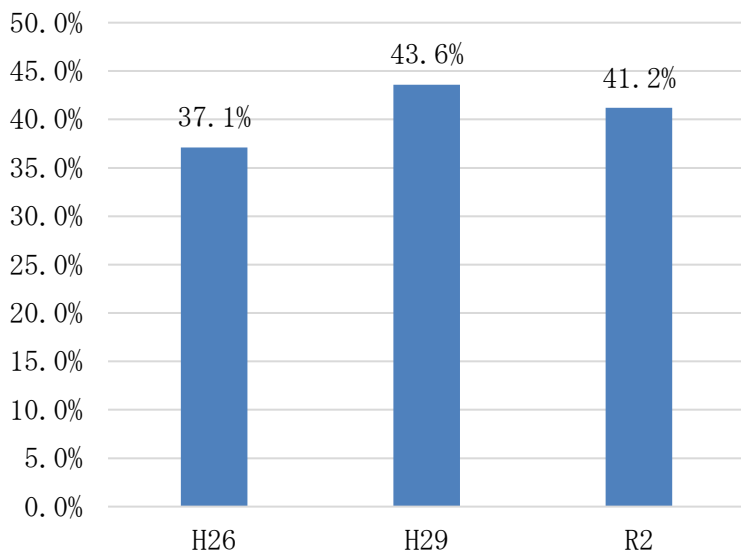
- ・朝食を毎日食べる人の割合が20代、30代では上がったが、全体では低下した。
- ・どの年代でもほとんど食べないとした人の割合が上がった。
- ・健康状態があまりよくないと答えた人の朝食をほとんど食べない割合が高かった。

問 15) 主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(※R2 から回答項目変更、R2 は未記入除く)

- ①毎食食べている ②1日に2回は食べている ③1日に1回は食べている  
④そろえて食べていない



主食・主菜・副菜を毎食そろえて食べる人の割合

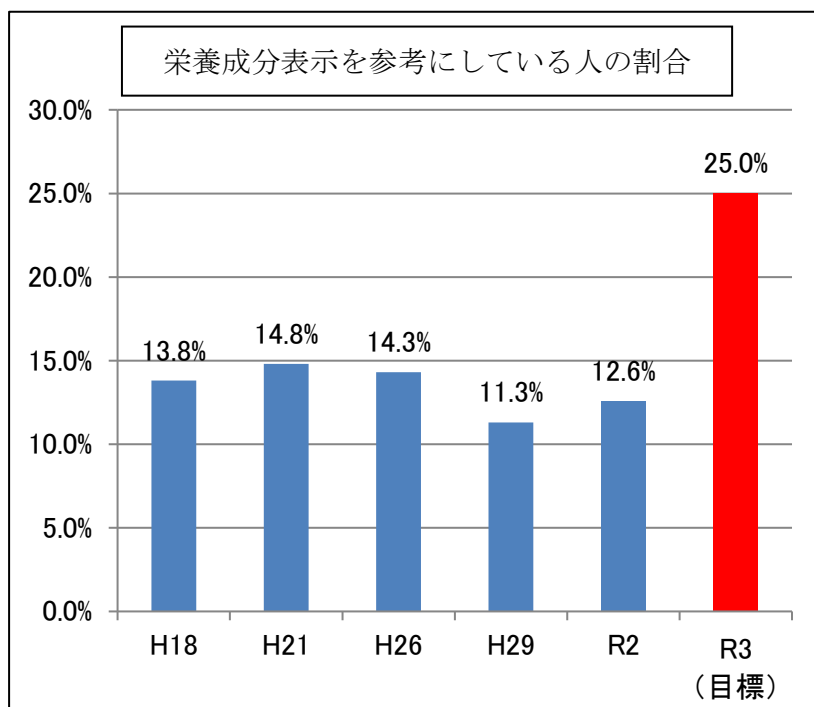
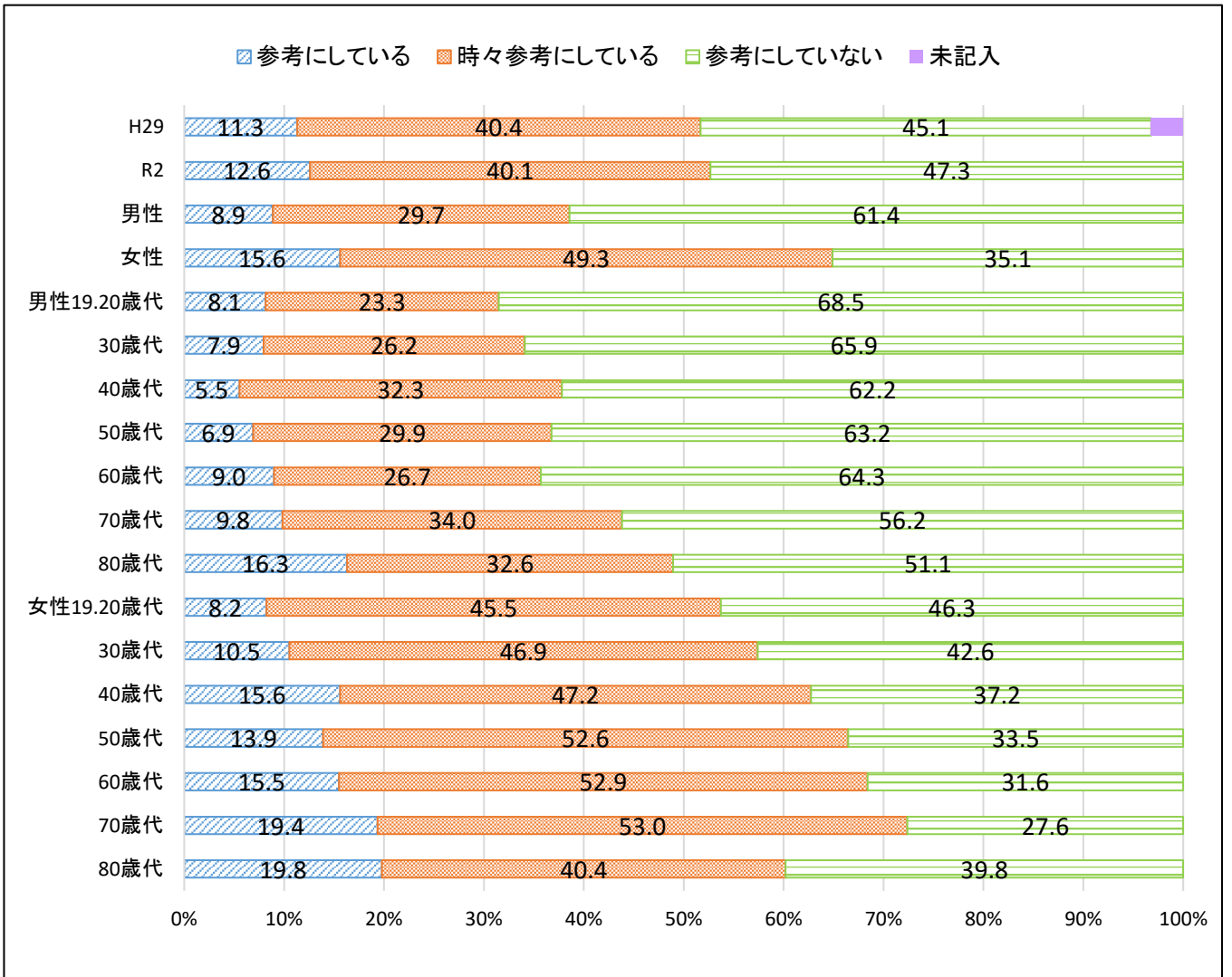


- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる人は年代が上がるにつれて多くなる。
- ・一番高い80歳代男性でも毎食食べているのは6割弱になっている。
- ・一番低いのは20歳代女性の2割
- ・男女ではどの年代でも男性の方が高い
- ・健康状態があまりよくない人の食事のバランスがやや悪い傾向が見られる。



問 16) 外食をするときや食品を購入するときに栄養成分表示を参考にして（見て）いますか（\*R2 は未記入除く）

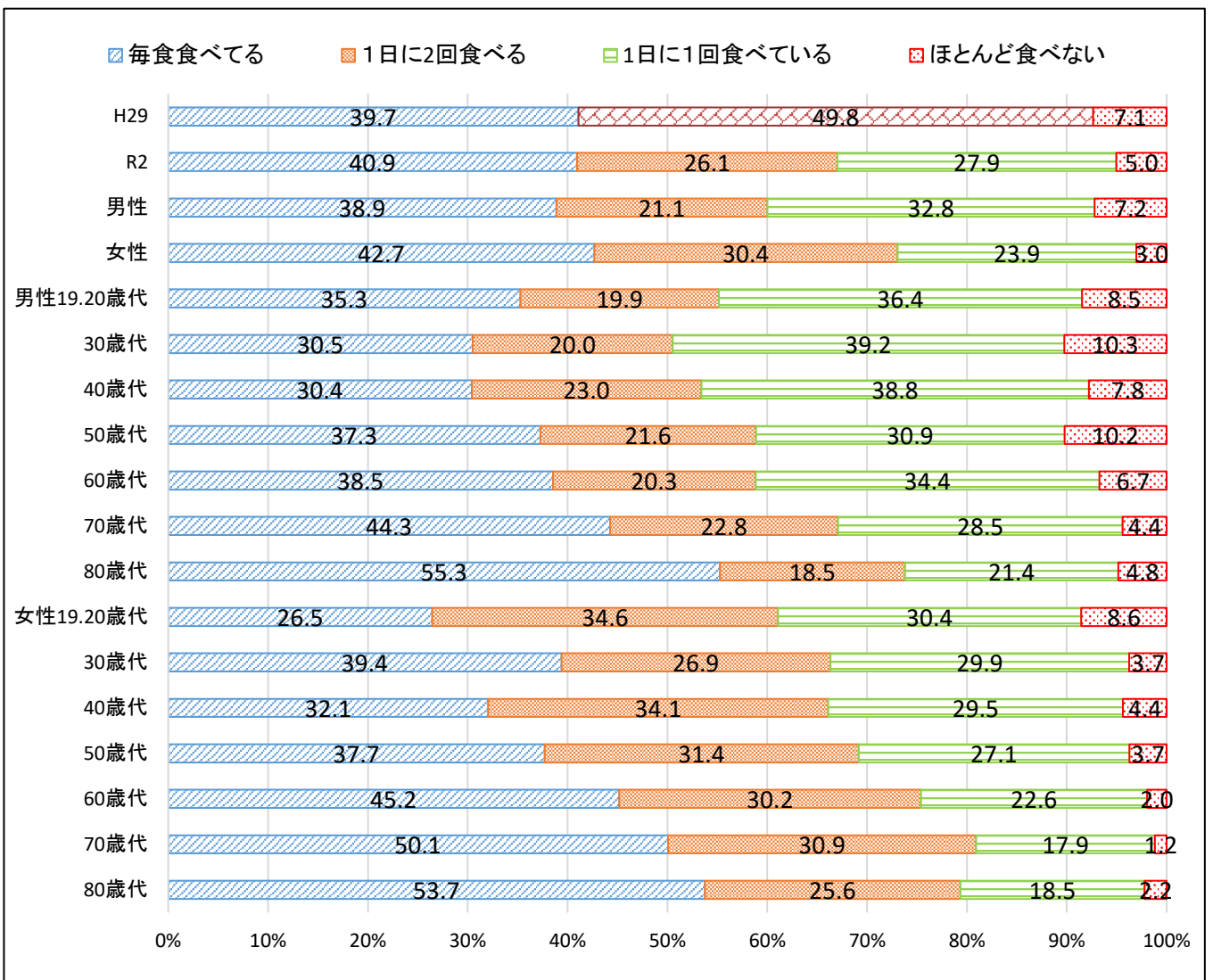
①参考にしている ②時々参考にしている ③参考にしない



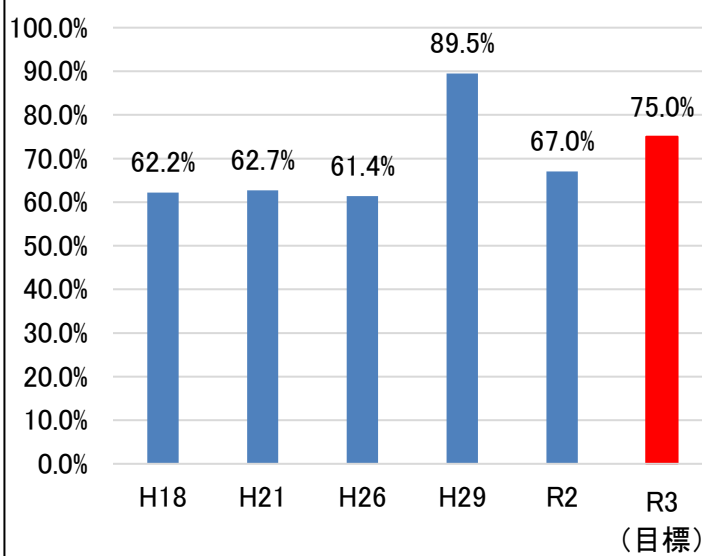
- ・「参考にしている」・「時々参考にしている」を合わせると男性で38.6%、女性で64.9%。
- ・どの年代も男女では女性の方が参考にしている。
- ・男女とも年代が上がるにつれて参考にする傾向にある。
- ・男性はどの年代でも参考にしない人が6割ある。

問 17-1) 野菜を毎食食べていますか (※R2 から回答項目変更。R2 は未記入除く)

- ①毎食食べている ②1日に2回は食べる ③1日に1回は食べる  
④ほとんど食べてない



野菜を食べる人の割合



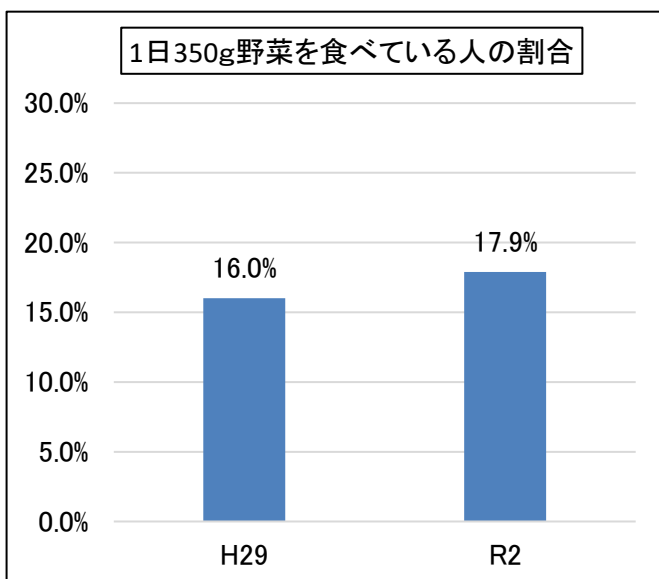
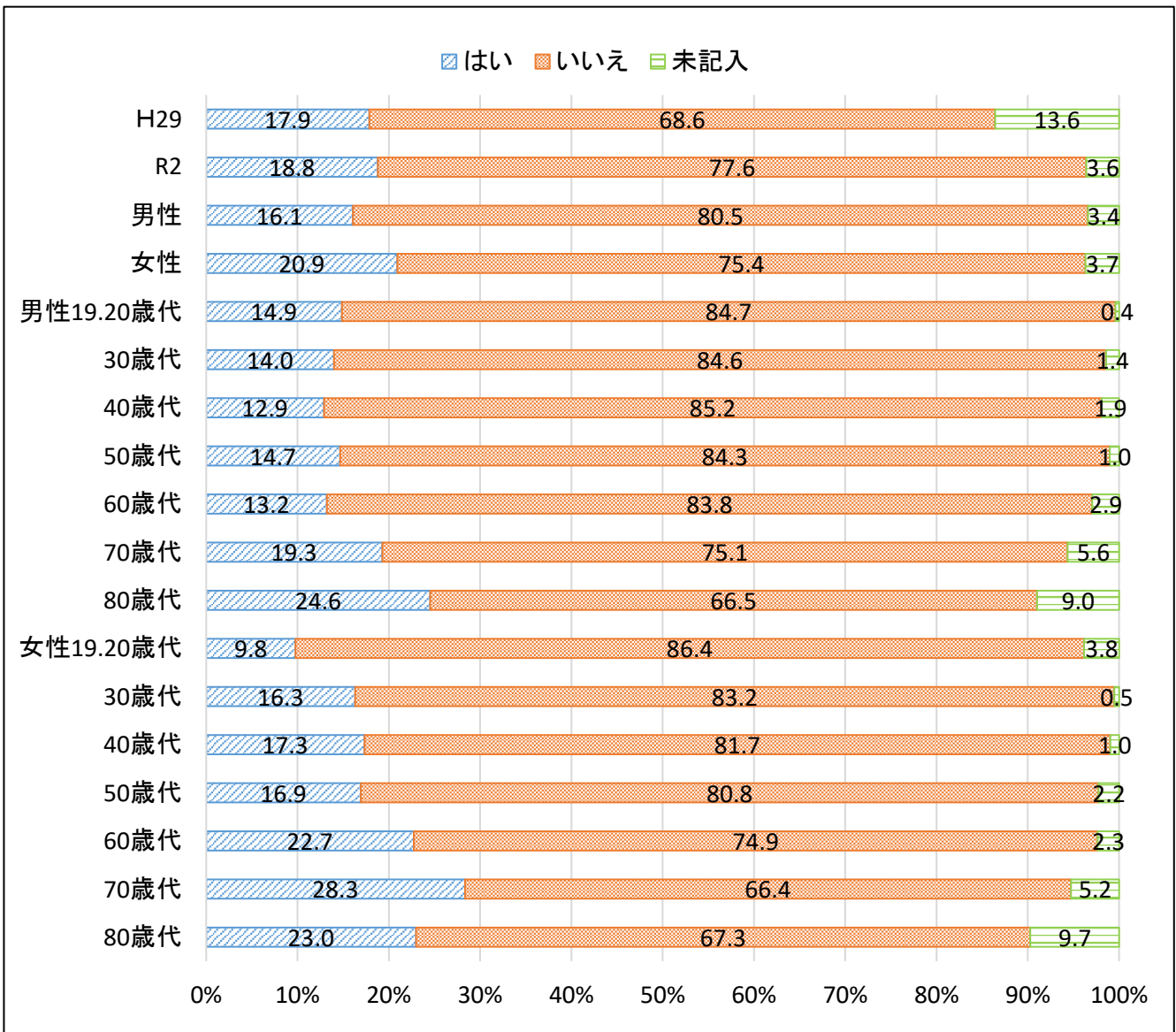
※①毎食、②2回の合計で算出。

- ・毎食食べている割合は年代が上がるにつれて増加傾向にある。
- ・30歳代女性の野菜摂取率が高い。
- ・1日に1〜2回食べている割合は各年代とも5割を超えた。
- ・男性は毎食食べる人がどの年代でも上がった。女性は30歳代、40歳代が上がった

※H29の選択項目は①毎食 ②1日1〜2回

問 17-2) 野菜を食べている方のうち、毎日 350g 食べていますか。

①はい ②いいえ

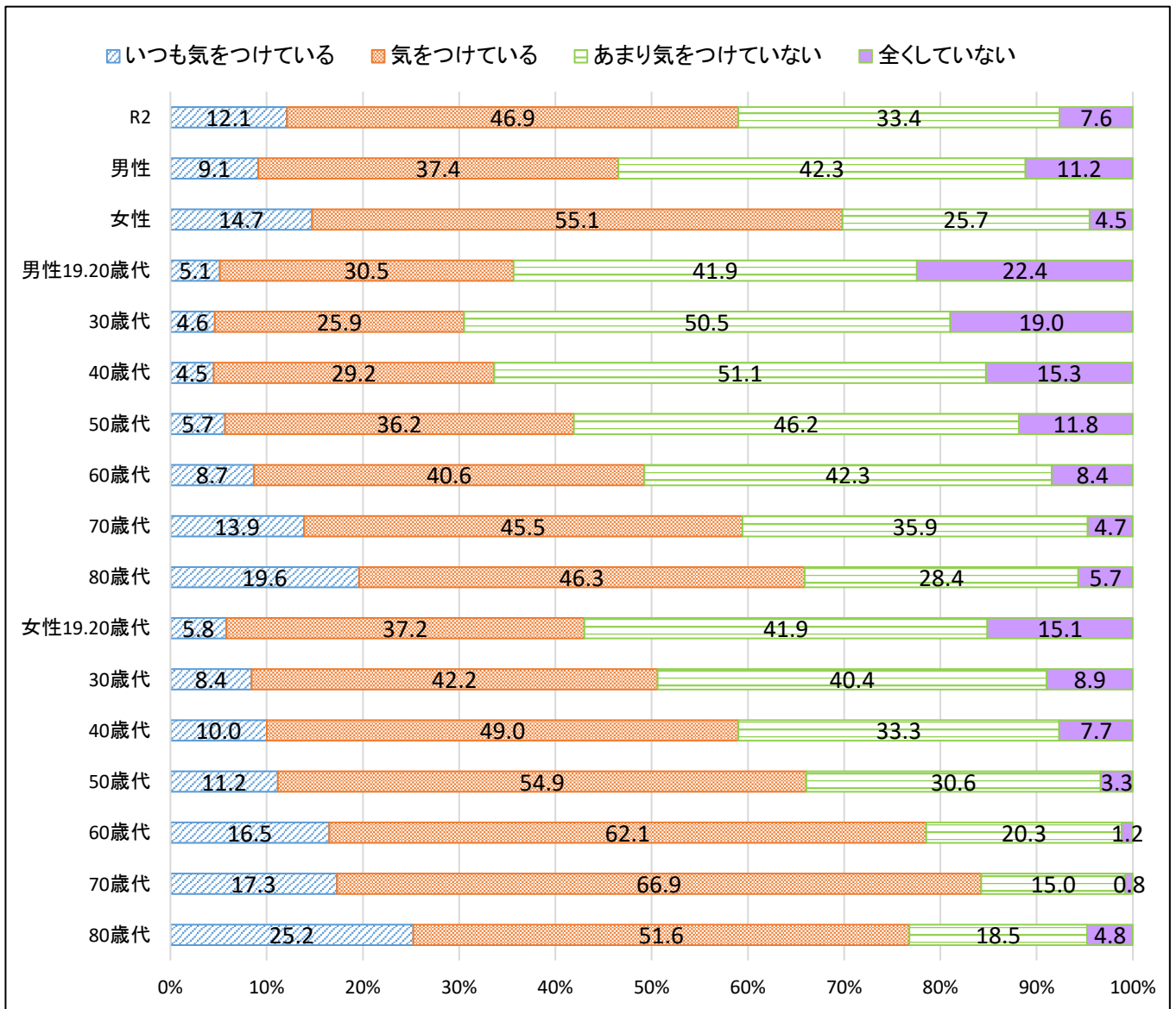


※問 17 の回答者（未記入を除く）に対する割合

- ・「はい」の割合は年代が上がるにつれて男女とも増加傾向にある。
- ・H29 に比べるとわずかに増加している。
- ・女性 20、30、50、60 歳代で約 5% 増加している。

問 18-1) 塩分を摂りすぎないようにしていますか (※R2 から新規設問)

①いつもしている ②している ③あまりしていない ④全くしていない

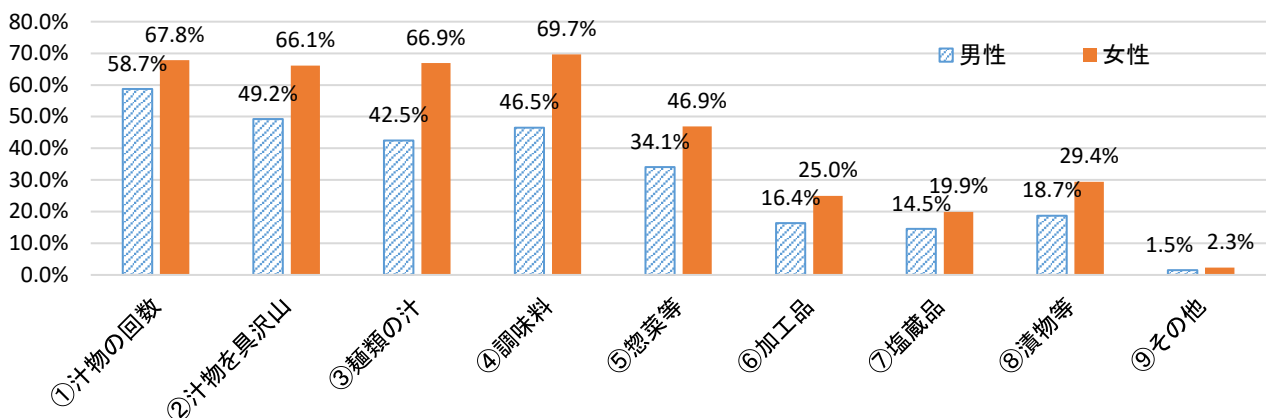


- ・男性よりも女性の方が塩分を摂りすぎないようにしている人が多い。
- ・男性では 46.5%、女性では 69.8%の人が塩分摂取について気を付けている。
- ・塩分摂取について年代が上がるほど摂りすぎないように注意している。
- ・一番高いのは 70 歳代女性の 83.4%、
- ・H29 は塩分摂取について「気を付けていることが特にない」が 19.3%だったので、R2 は④全くしてない 11.2%で、改善している。

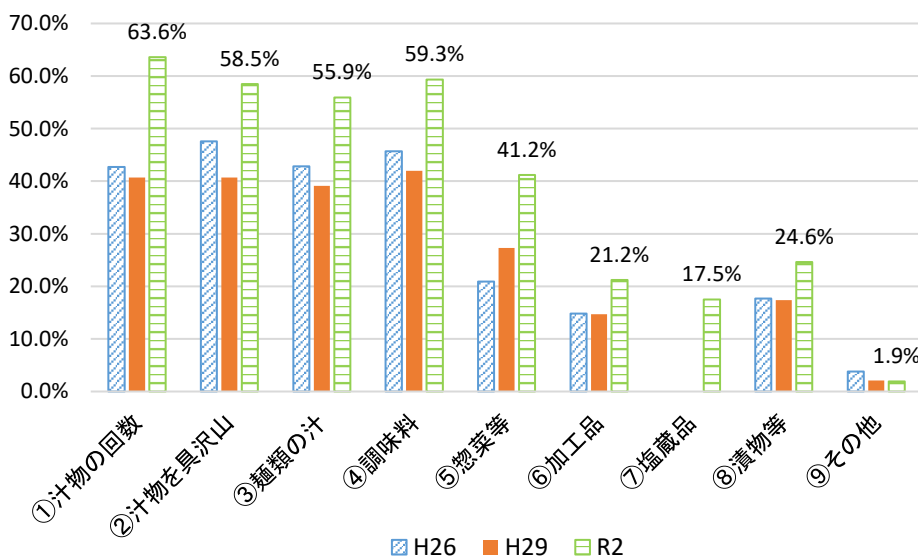
問 18-2) 減塩について気を付けていることはなんですか (複数回答可) ※R2~回答項目変更

- ①汁物 (みそ汁やスープ類) は1日に1~2回までにしている
- ②汁物は具沢山 (野菜やきのこ類、海藻など) にしている
- ③麺類の汁は飲みほさない
- ④味付けしたおかずにしょうゆやソース、塩をかけない
- ⑤外食や市販のお弁当、総菜などを食べないようにしている
- ⑥加工品 (ハム、ウインナー、竹輪など) をなるべく食べないようにしている
- ⑦漬物や佃煮をなるべく食べないようにしている
- ⑧その他

減塩について気を付けていること(複数回答)



塩分摂取について気を付けていること(複数回答)



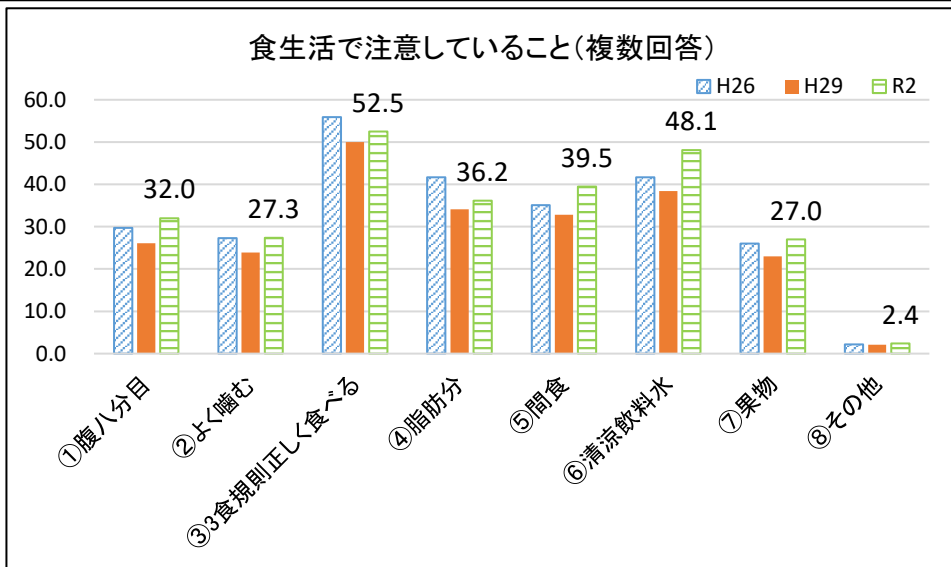
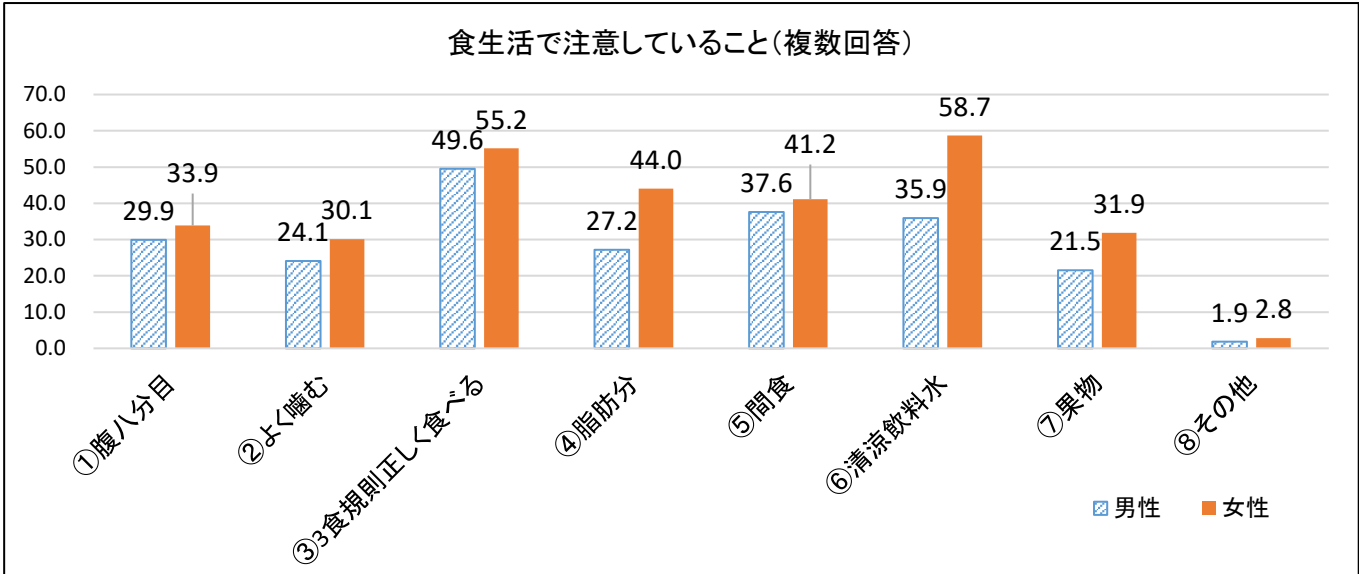
- ・女性の方が塩分摂取に気を付けている。
- ・H29年に比べすべての項目で気を付けている人が増えている。
- ・汁物を具沢山、麺類の汁、調味料で男女差が大きい。

⑨その他意見

- ・薄味にしている。
- ・発酵食品を食べるようにしている
- ・調味料はなるべく減塩を使うようにしている
- ・手作りのものを食べるようにしている
- ・サラダ、おひたし等初めからドレッシング、醤油と混ぜないで後でかけて食べるようにしている
- ・味付けを濃くしないようにしている
- ・薄味で調理をしてもらっている

問 19) 食生活で気を付けていることはなんですか (複数回答可)

- ①食事はいつも腹八分目にしている
- ②よく噛んで食べるようにしている
- ③1日3回規則正しく食事を食べている
- ④脂肪分の多い食品や、油の多い料理を摂り過ぎないようにしている
- ⑤間食(チョコレートやアイスクリーム、せんべい、菓子パン等)は摂り過ぎないようにしている
- ⑥清涼飲料水(ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒー等)はなるべく飲まないようにしている
- ⑦果物を意識して毎日食べるようにしている
- ⑧その他
- ⑨気を付けていることは特にない



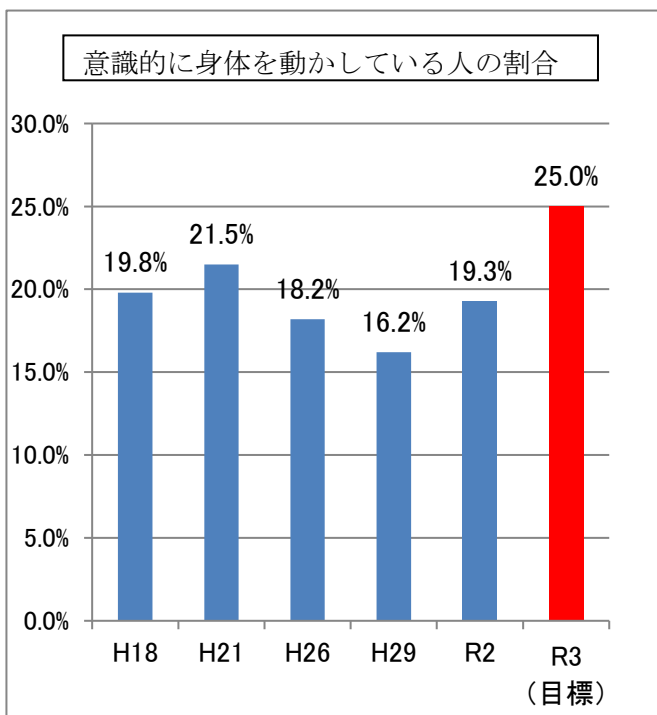
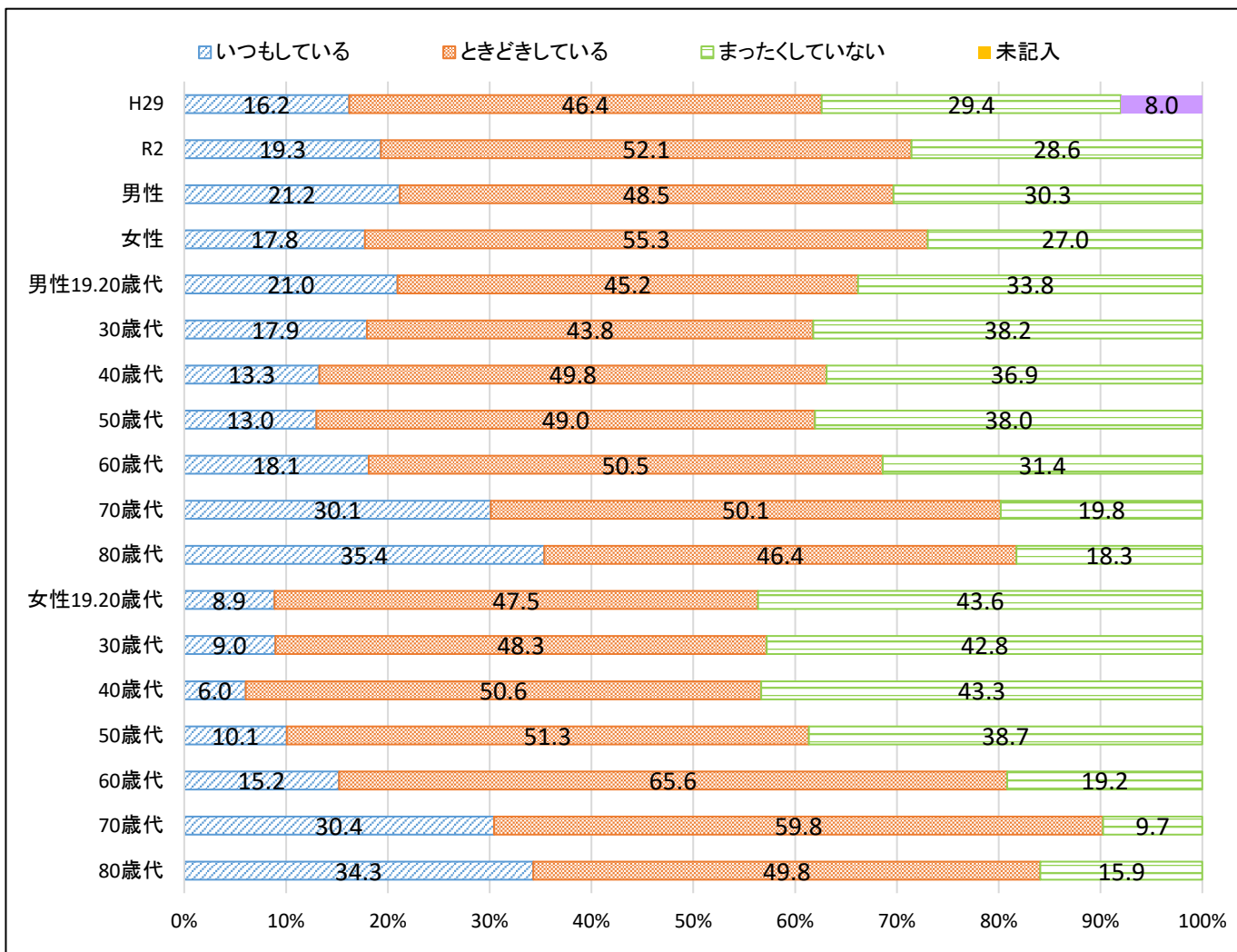
- ・一項目でも気を付けている人は79.9%、気を付けていない人は10%
- ・男女で10ポイント以上差がある項目は脂肪分、清涼飲料水、果物である。
- ・H29年に比べ各項目の率が上がった。

⑨その他意見

- ・夕食はカロリー控えめにしている。
- ・野菜を多くとるようにしている。
- ・果物はほとんど毎日食べる。
- ・牛乳を飲むようにしている。(ヨーグルト、チーズを毎日食べている)
- ・揚げ物は控えている。
- ・トマトジュース、野菜ジュースを毎日飲んでいる
- ・季節のもの、手作りのものを食べるようにしている
- ・水、お茶など水分を取るようにしている。
- ・先に野菜を食べるようにしている。
- ・なんでも食べる(種類を多く)ようにしている
- ・糖質をあまり食べないようにしている。

問 20) 日頃から健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすことを心がけていますか  
 (\*R2 は未記入除く)

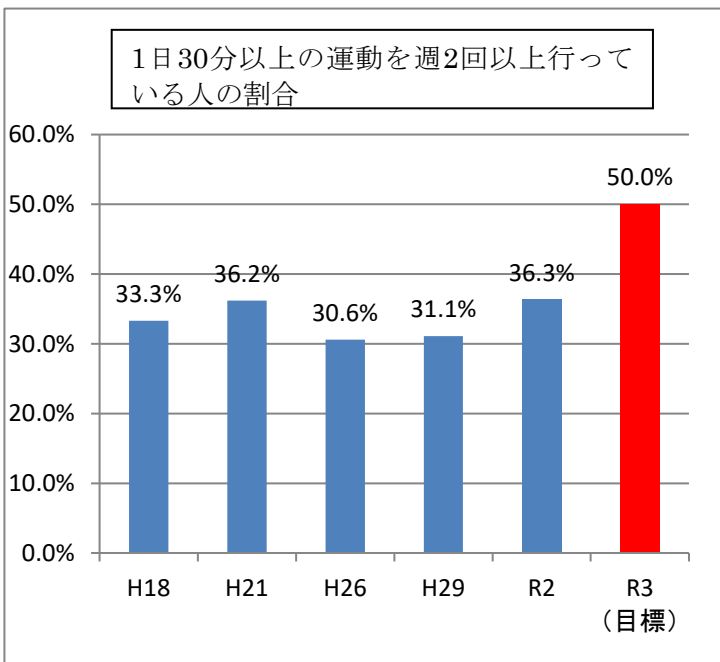
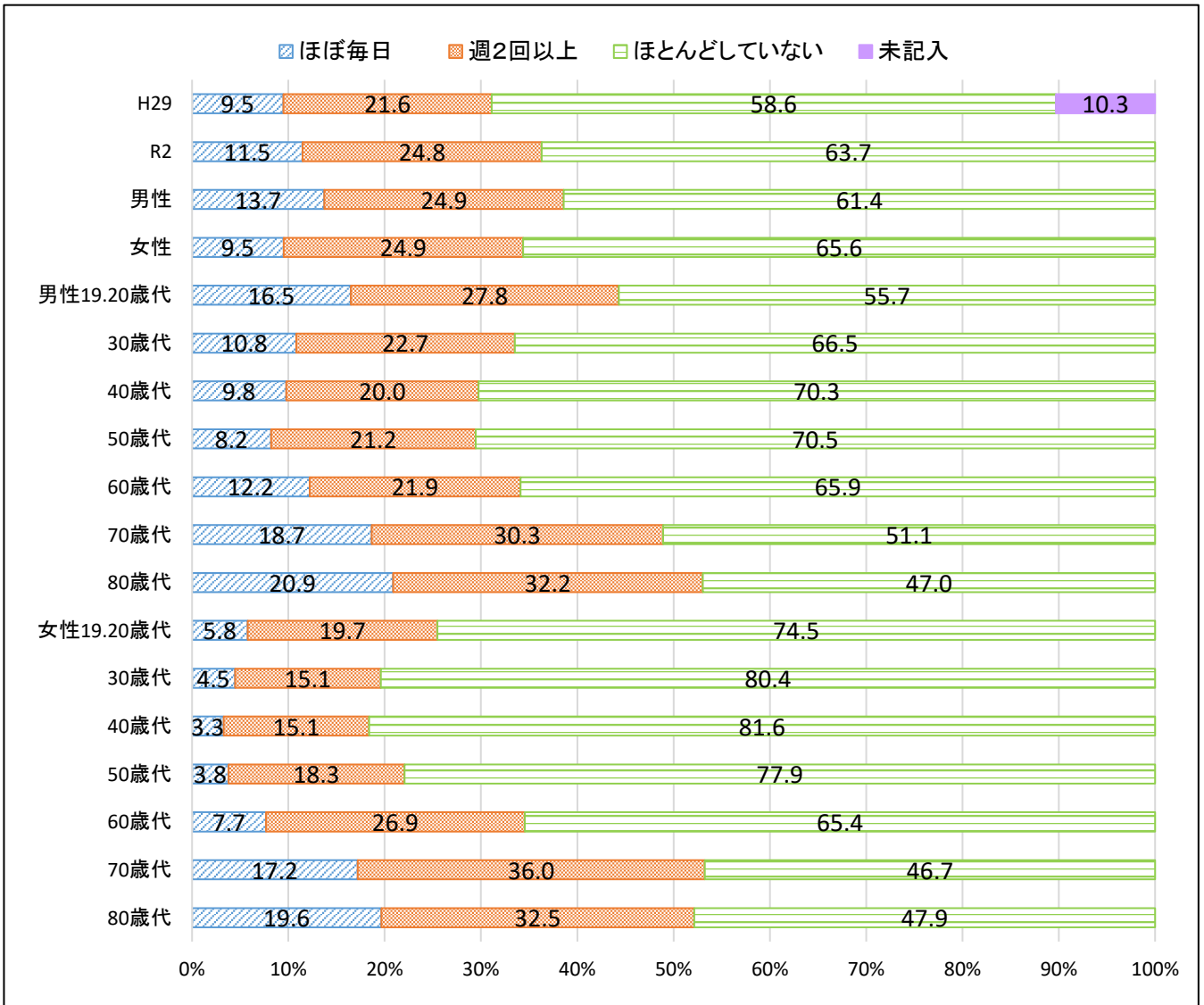
①いつもしている ②ときどきしている ③まったくしていない



- ・各年代において男性の方が意識する割合が高い。
- ・男女ともに時々意識する人はどの年代でも4割を超える。
- ・女性は60歳代を超えると運動をすることを毎日・時々意識する割合が増える。
- ・健康状態があまりよくない人に運動習慣がない割合が高い。

問 21) 1回30分以上の運動（息が少しはずむ程度）をどれくらいしていますか  
 (\* R2 は未記入除く)

①ほぼ毎日行っている ②週2回以上行っている ③ほとんど行っていない

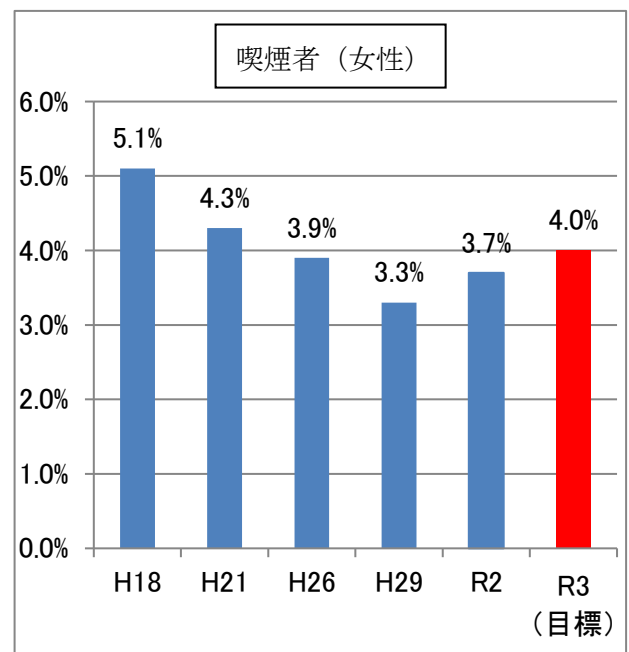
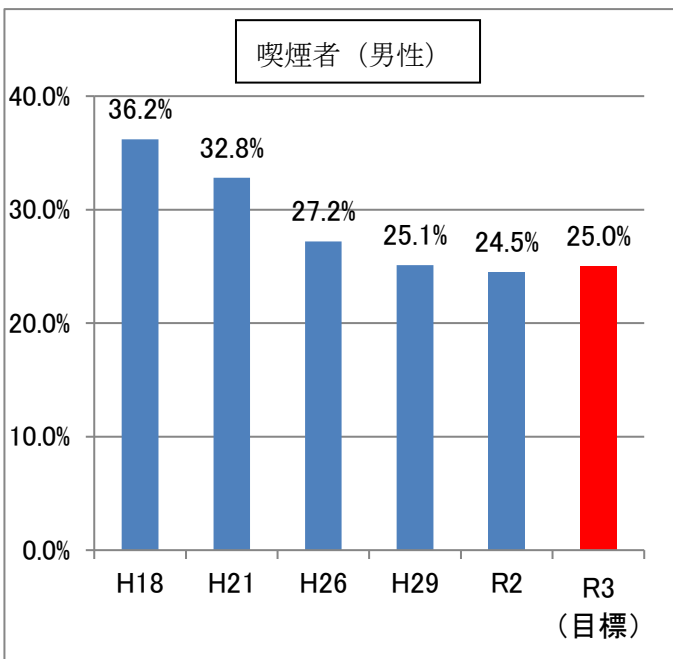
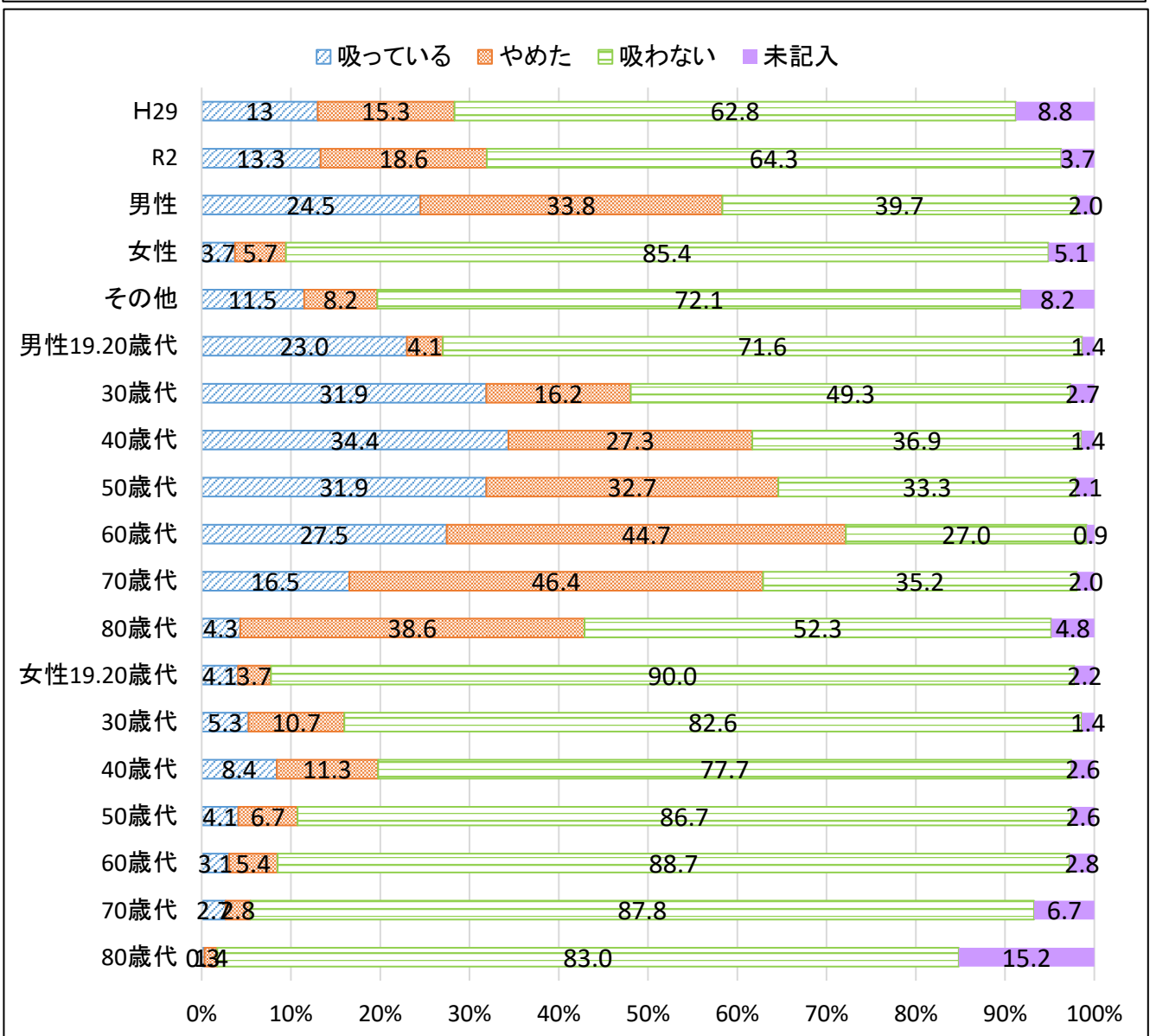


- 運動の実施については3割程度で目標に届いていない。
- 各年代において男性の方がほぼ毎日行っている割合が高い。
- 男女ともに40歳代・50歳代は低く、60歳代・70歳代になると高くなっていく。
- 女性は週2回以上行っている人は30歳代～50歳代まで実施が2割に満たない。



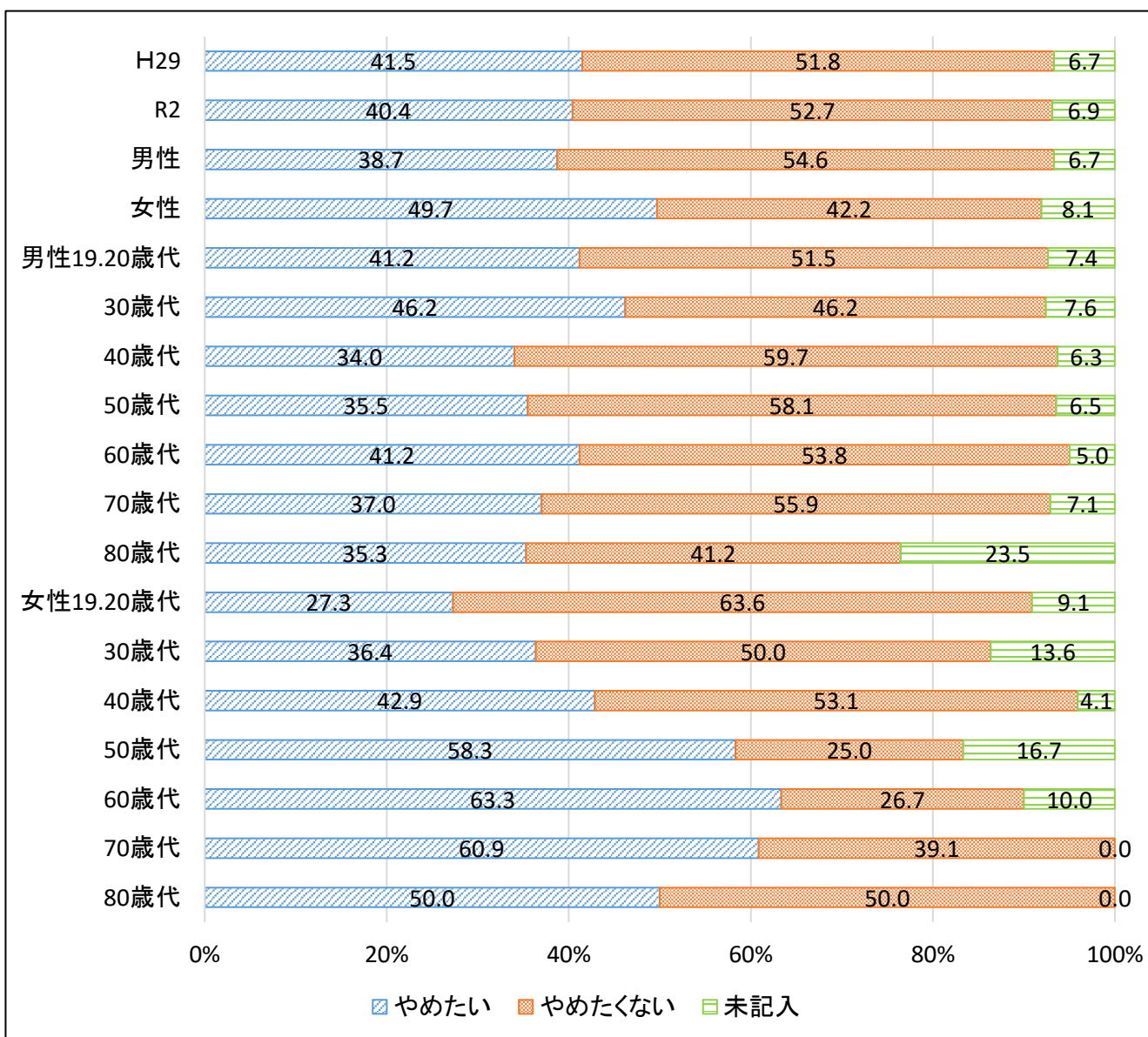
問 22-1) 現在の喫煙状況はどうか (加熱式たばこを含む)

①吸っている ②過去に吸っていた ③吸わない



問 22-2) (吸っている人のみ) たばこをやめたいとおもいますか

①やめたい ②やめたくない



問 22 - 1)

- ・吸っている人は男女とも 40 歳代が一番高い。
- ・男性の H29 年に比べ 20 歳代、30 歳代の喫煙率が低下している。
- ・喫煙者の低下により、R3 年度の目標値を達成。

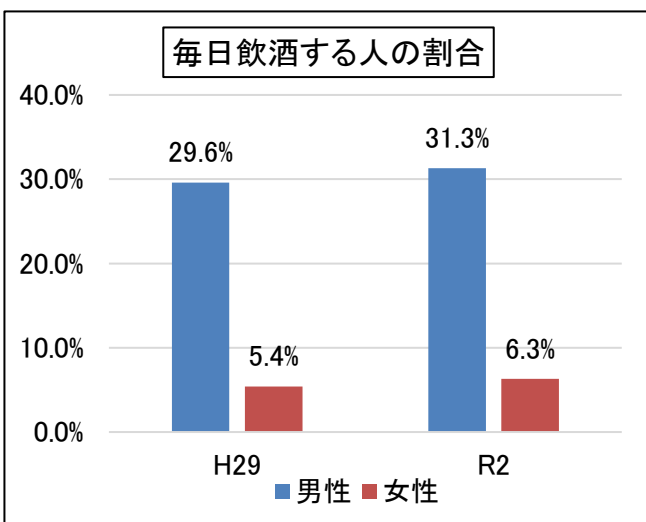
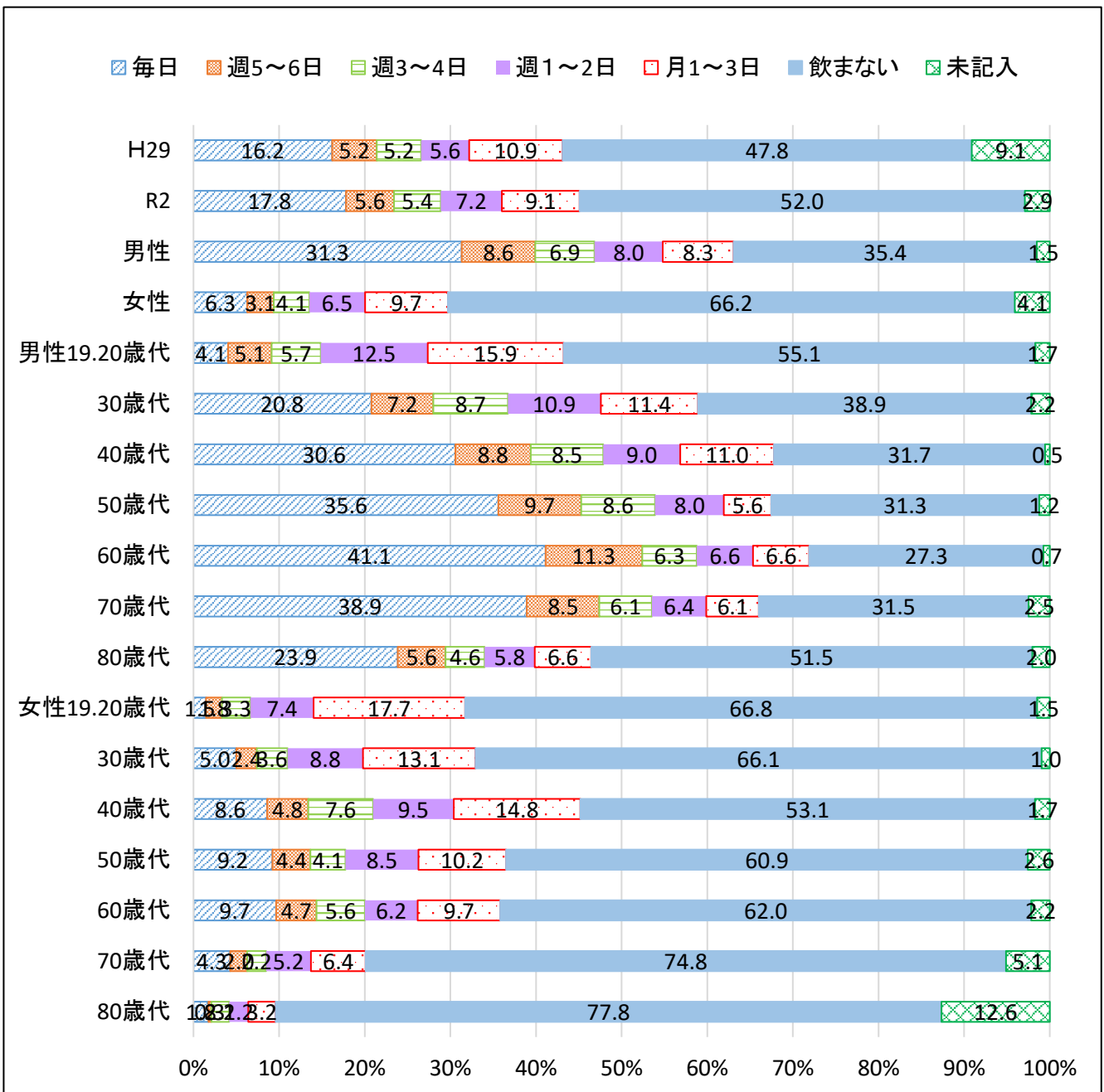
問 22 - 2)

- ・禁煙については、4 割の人がやめたいと思っている。H29 年と変わらない。

問 23-1) お酒を飲むことがありますか

(※H29 からの新規設問)

①毎日 ②週に5~6日 ③週に3~4日 ④週に1~2日 ⑤月に1~3日 ⑥飲まない

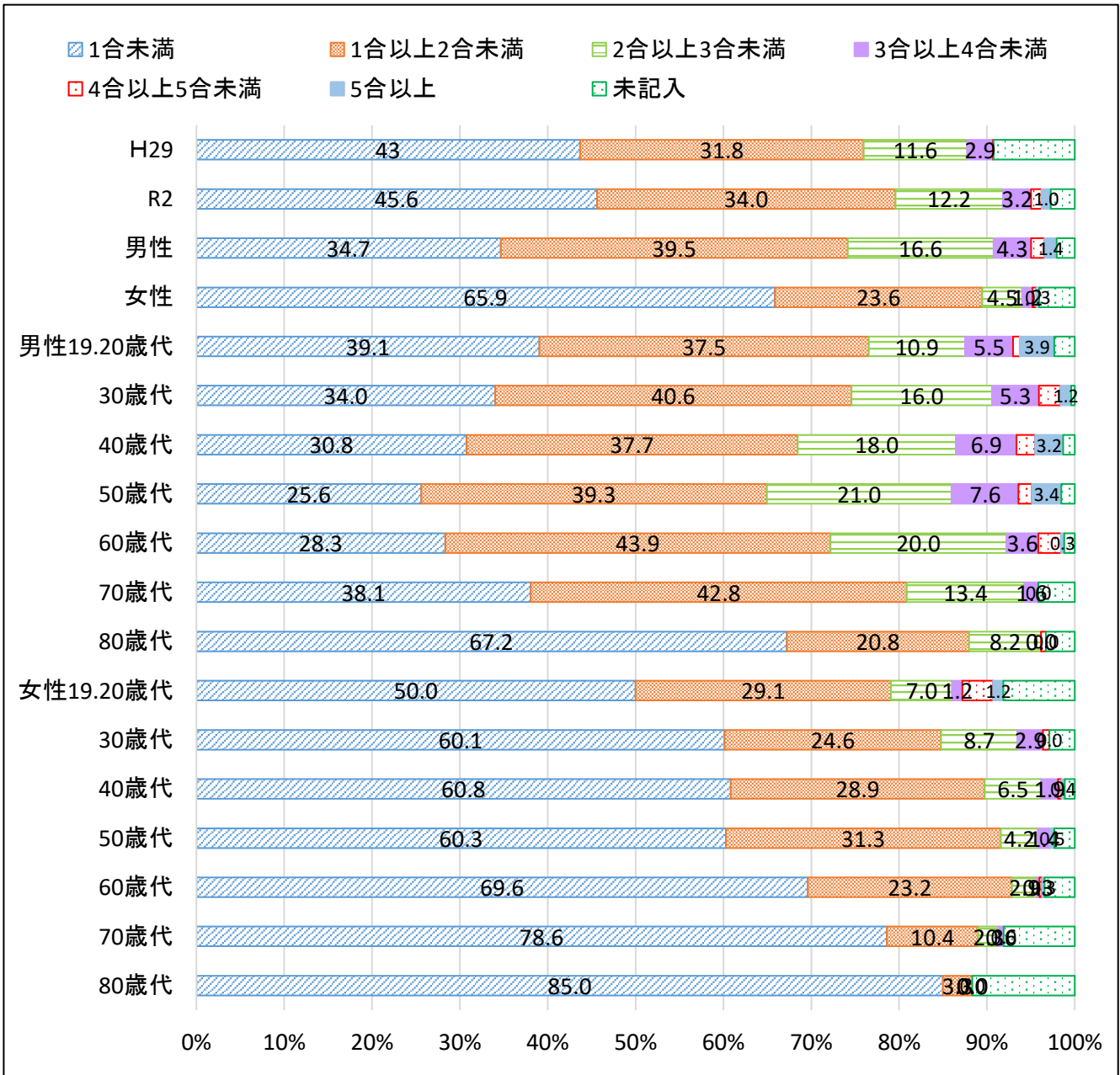


- ・毎日飲酒する人が増えた。  
男性 31.3%、女性 6.3%
- ・男女ともに 20 歳代では休肝日をもっているが、年代が高くなるにつれて毎日飲酒が多くなる。
- ・飲まない人の割合も増えた。

問 23-2) お酒を飲むことがある方のうち、1日あたりの飲酒量はどのくらいか。

(※H29～の新規設問)

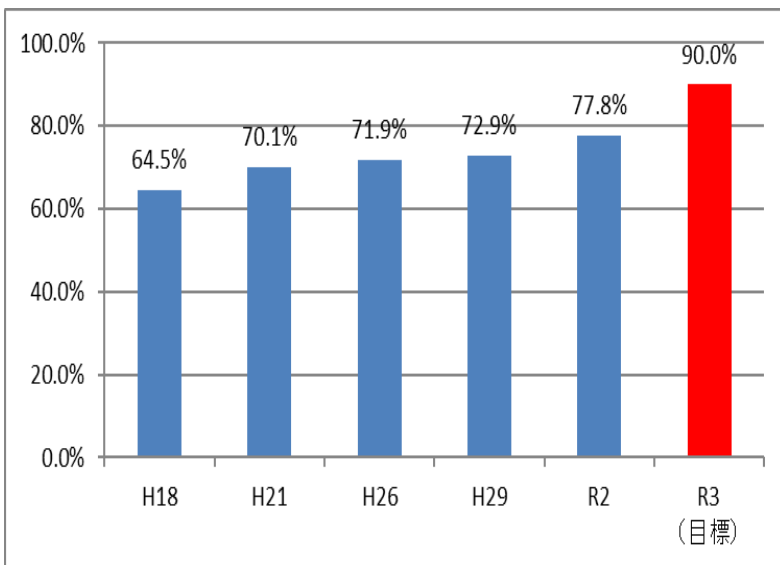
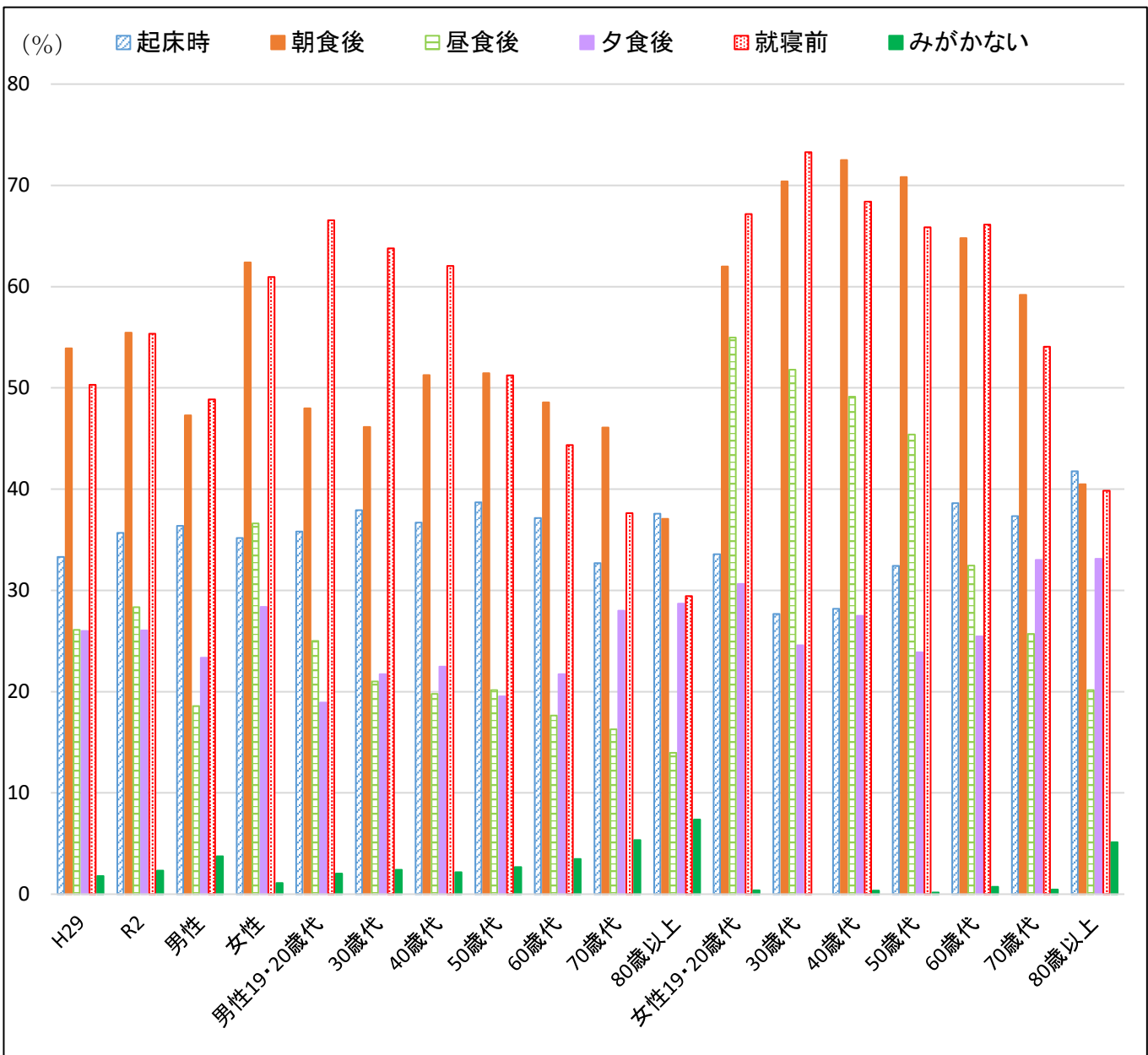
- ①1合未満                      ②1合以上2合未満              ③2合以上3合未満  
 ④3合以上4合未満              ⑤4合以上5合未満              ⑥5合以上



- ・ 1合未満の飲酒割合が多くなっている  
 男性 (H29 20.6%⇒R2 45.6%)  
 女性 (H29 61.7%⇒R2 65.9%)
- ・ 毎日飲酒の人の割合が高くなっており、休肝日や適正飲酒について啓発が必要

問 24) 歯磨きをしていますか (あてはまるものすべてに○をする) (H29 選択項目追加)

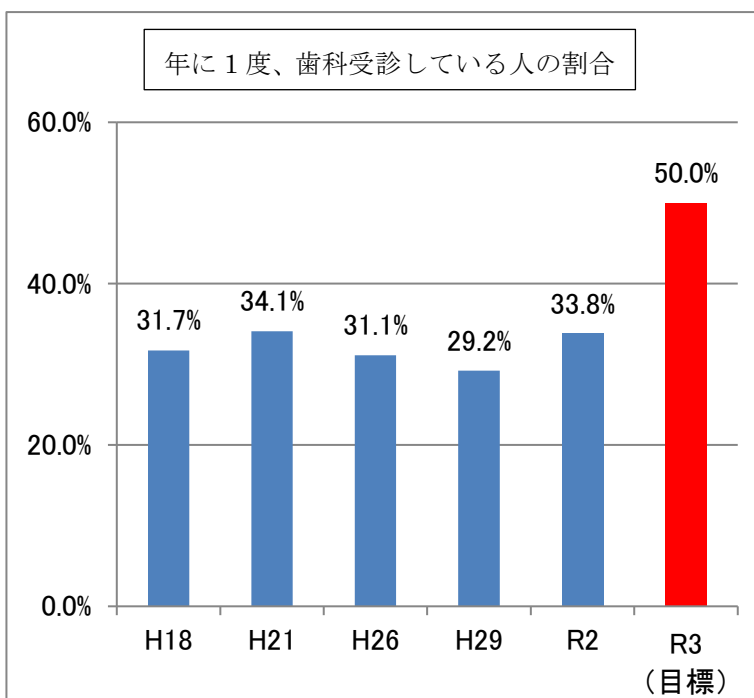
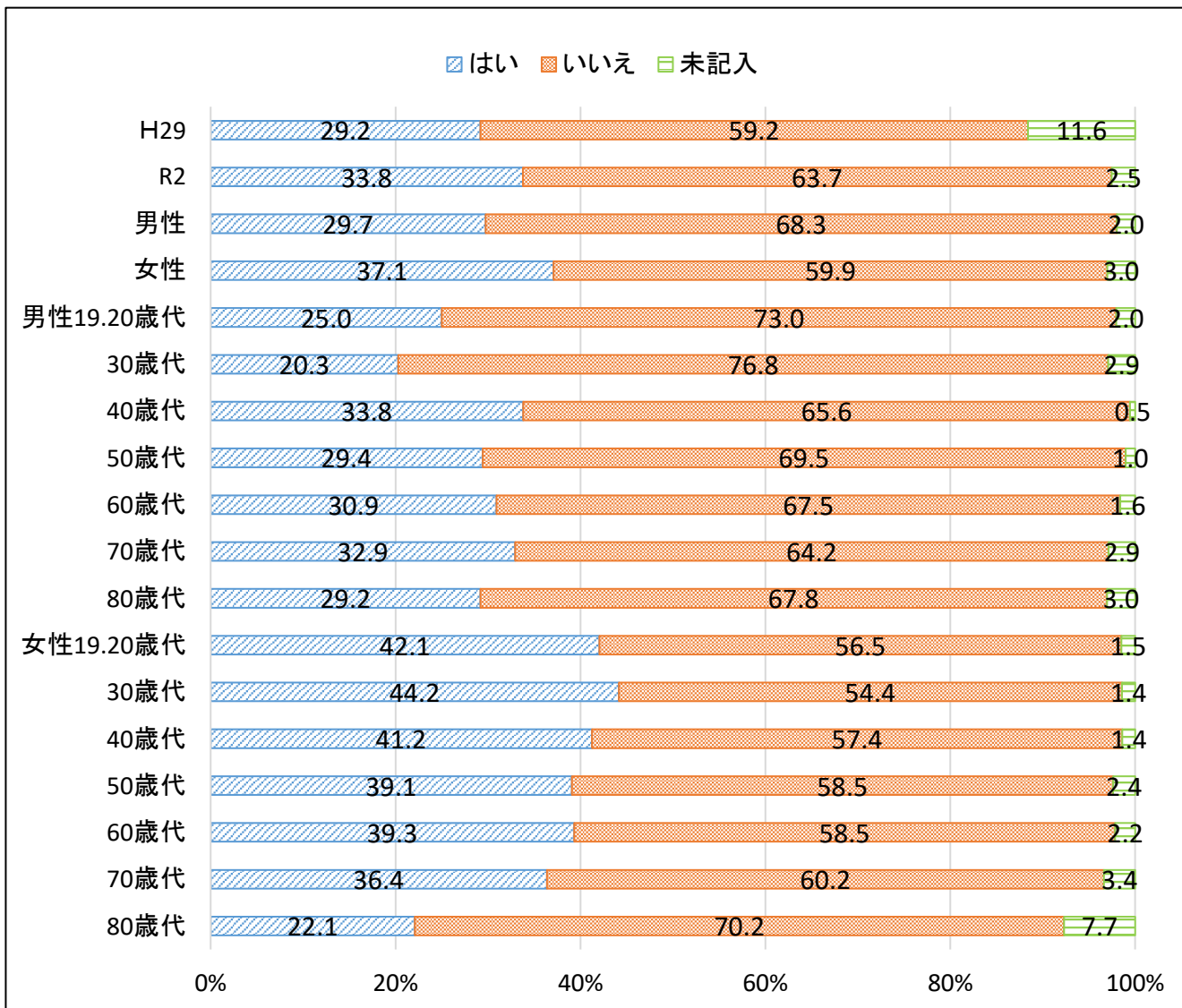
①朝起きた時 ②朝食後 ③昼食後 ④夕食後 ⑤夜寝る前 ⑥みがかない



- ・ H29 に比べ朝、夕の歯磨きの実施率が上昇した。
- ・ 歯磨きをしない人がどの年代にもあり、男性では全体で 3.7% に歯磨きをしない人がいる。
- ・ 朝食を食べない若い世代にあり、朝食後の歯磨き率が低いと考えられる

問 25) この 1 年間に歯科健康診査（治療以外の口腔内チェック）を受けましたか

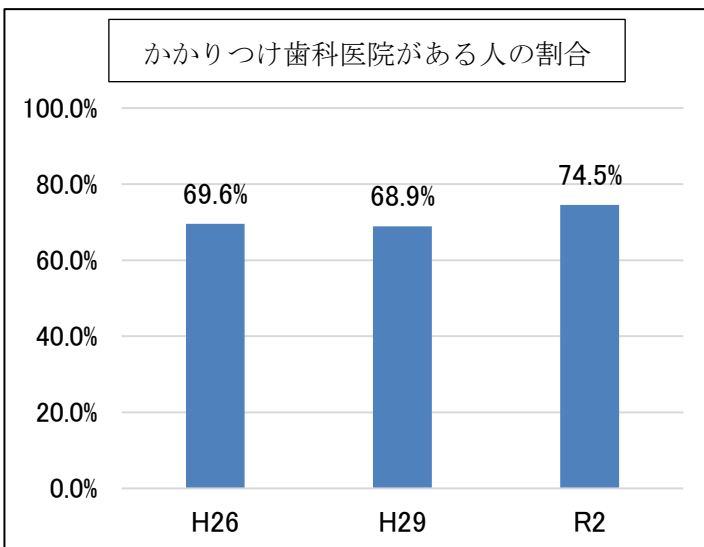
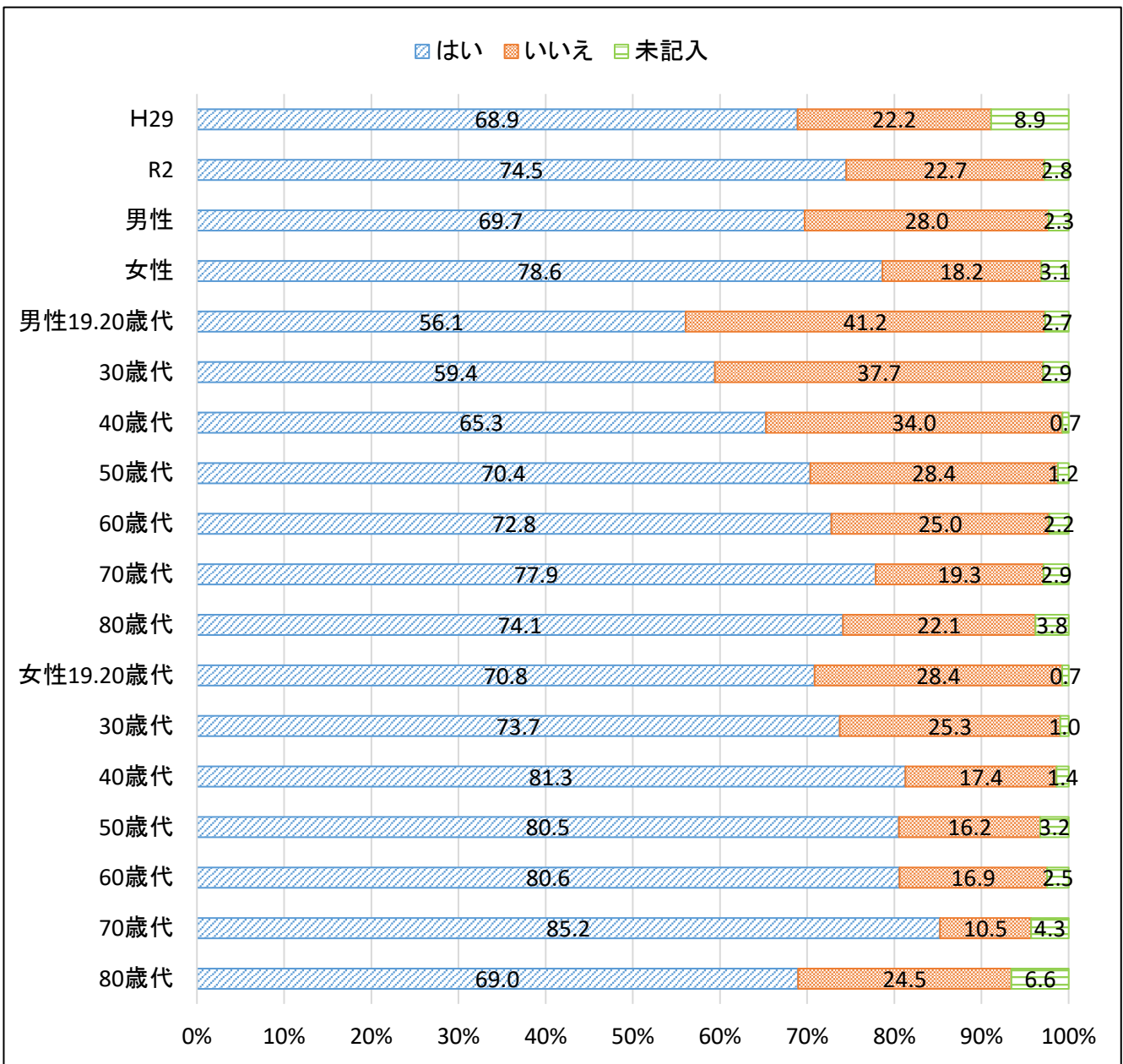
①はい ②いいえ



- ・全体の 3 割の人が年 1 回の歯科健診を受けている。
- ・男女では女性の方が受診率が高い。
- ・女性は 20 歳代から 60 歳代まで 4 割の人が受けている。

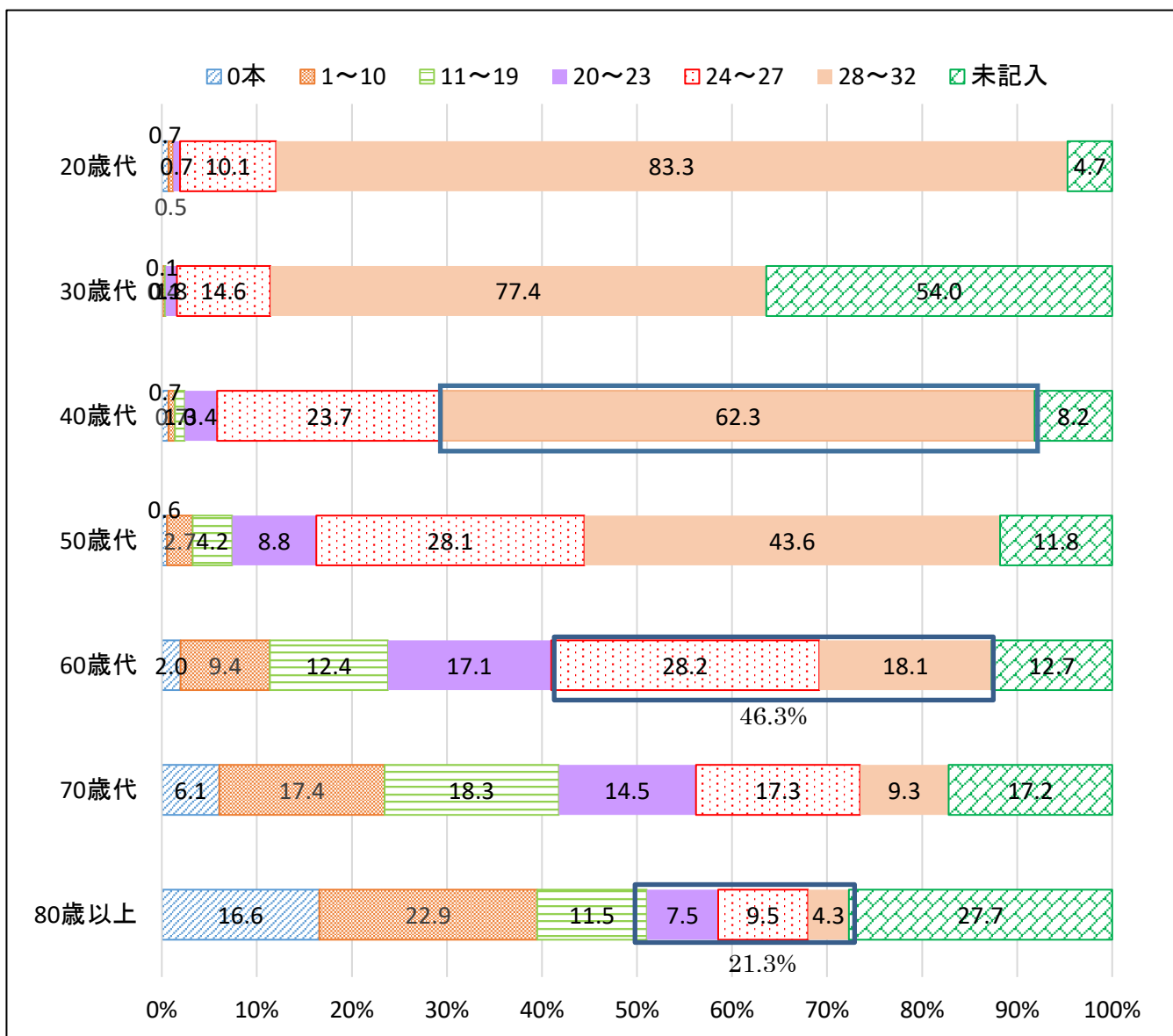
問 26) かかりつけの歯科医院はありますか

①はい ②いいえ



- H29年に比べ、かかりつけ歯科医があると答えた人の割合が高くなった。
- 年代が上がるにつれてかかりつけ医がある傾向。
- 男女とも70歳代が一番高くなっており、男女では80歳代を除き、女性の方が高くなっている。

問 27) 現在の歯の本数は何本ですか（差し歯は含みますが、入れ歯は除きます）

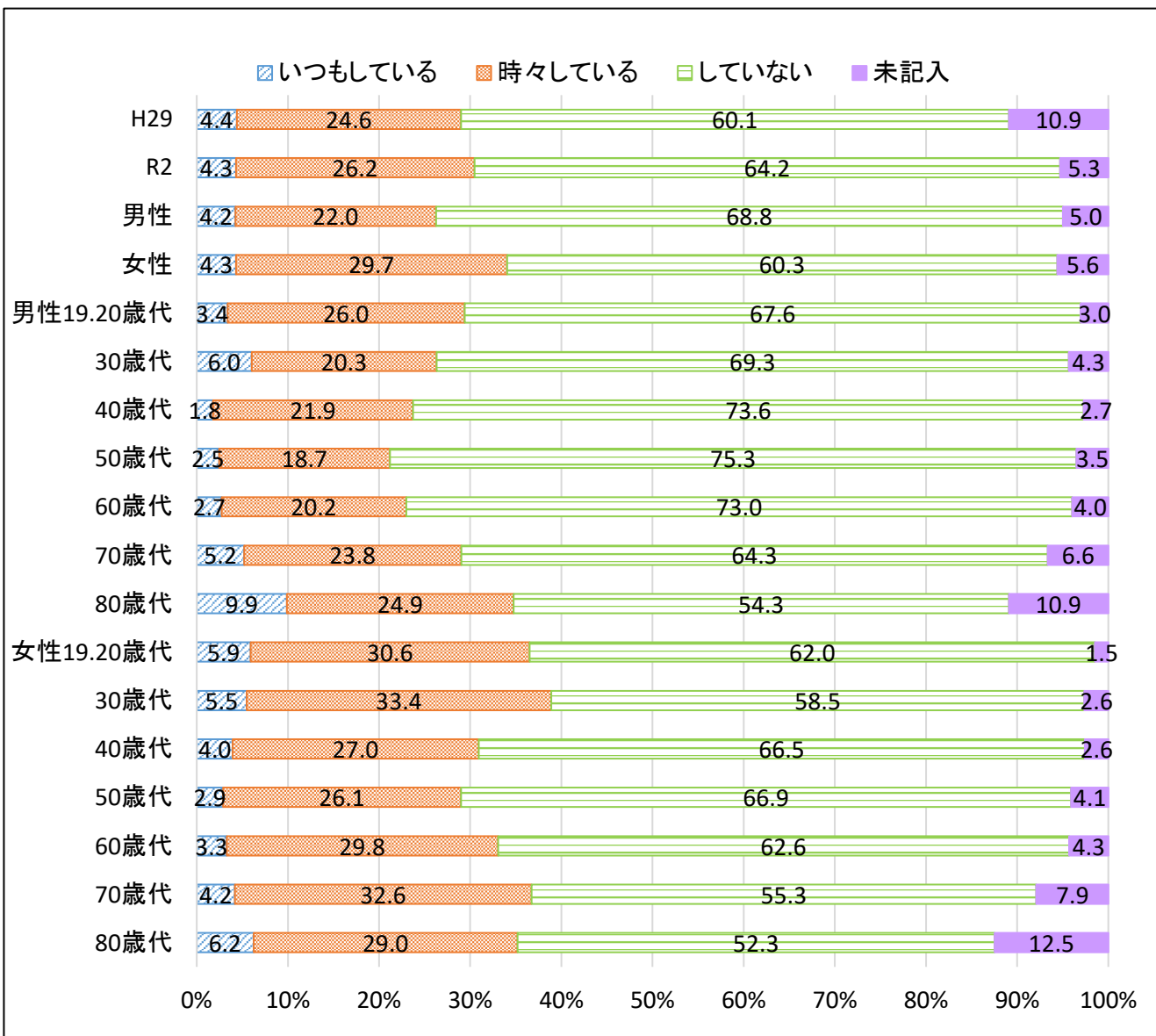


- ・ 80歳代で20本以上ある人は21.3%（8020運動）
- ・ 60歳代で24本以上ある人は46.3%（6024運動）
- ・ 40歳代では喪失歯がない人は62.3%
- ・ H29年のアンケートよりもどの年代も残存歯がある人が多くなっている。
- ・ 50歳代以降、健康状態があまりよくない人の残存歯数が健康状態がよい・まあよい・ふつうとした人と比べて少ない。



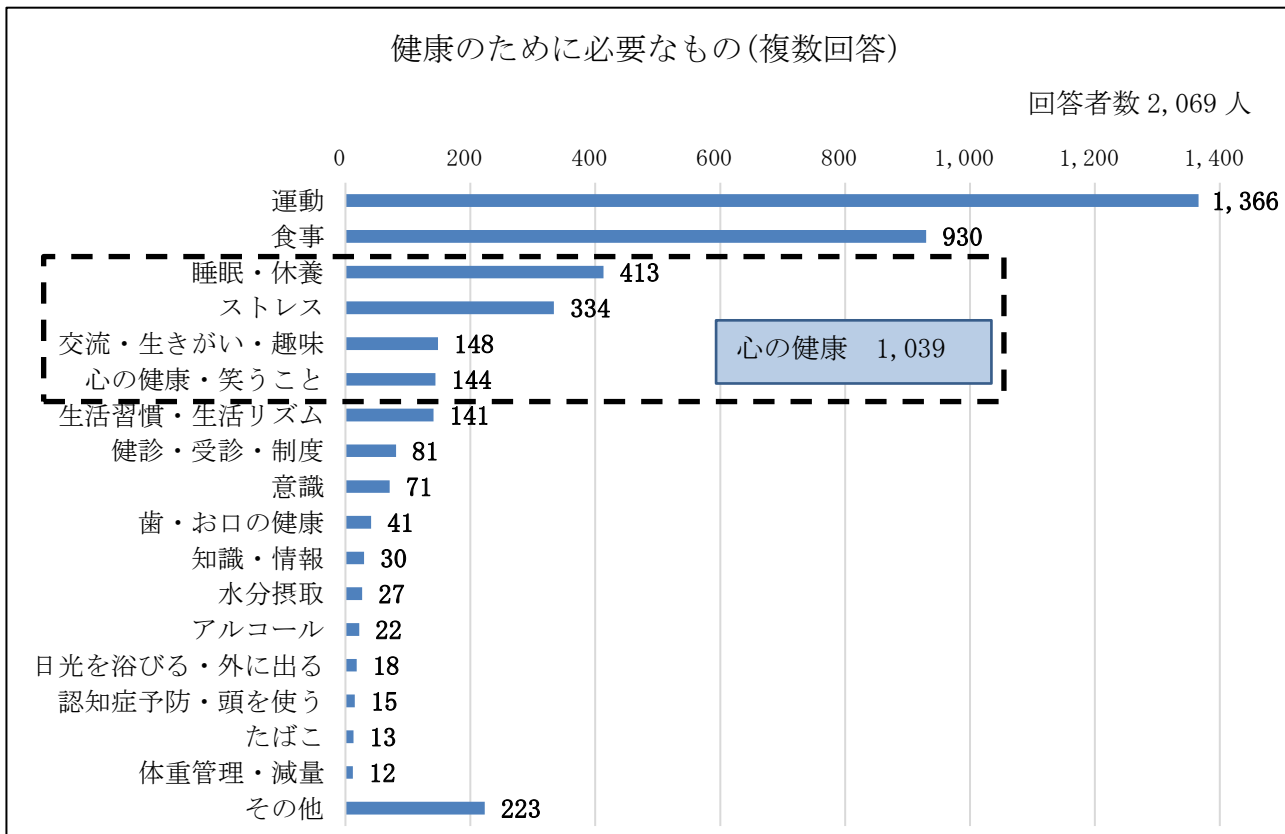
問 28) 食べ物を飲み込むまでに 30 回以上かみますか。

①いつもしている ②時々している ③していない ④未記入



- ・約 3 割の人が 30 回噛んで食べることをいつも、又は時々している。
- ・H29 に比べ、時々している人が増え、意識して食べる人が多くなった。
- ・男女で比べると女性の方がよく噛んでいる。
- ・年代では 50 歳代が低くなっている。
- ・女性はどの年代でもよく噛んで食べている。

問 29) 健康のために何が必要だと思いますか。(自由記載)



【主な意見】

1. 身体を動かし汗をかくこと、運動すること。
2. 運動不足なので、生活の中に取り入れないといけない。
3. 告知放送でラジオ体操の時間を作って流してほしい。
4. ウォーキングを続ける。
5. エレベーターより階段を使う。
6. 近くは徒歩、自転車で行くなど体を動かしている。
7. 歩くことが大事。足腰がしっかりしていることが健康年齢を保つことにつながるので歩くことを心がけたい。
8. 適度に体を動かす事で、身体はもちろんだが認知症予防にもつながる。
9. 高齢だが、なるべく天気の良い日は畑に出て体を動かすようにしている。
10. 運動しやすい環境と地域づくり。
11. 一日三食食べて、毎日適度に運動すること。
12. 塩分控えめのバランスのよい食事。
13. バランスのよい食事。特に豆類、海藻、きのこ類を意識してとるようにしている。
14. 体をよく動かし、よく噛んで食べ、夜よく眠れること。
15. 規則的な生活、適度な運動、ストレスをためない事、そして生きがいをもつ事。
16. 適度な運動、バランスのとれた食事と食べ過ぎない、睡眠不足にならないように過度のストレスを長引かせない、体調悪い時は早めに受診する。
17. 運動習慣を身につけ、適正体重にする。
18. 歯がしっかり噛める状態であること。
19. 健康知識と実践。
20. 自分の身体に関心を持つこと、継続すること。