

第2次南伊勢町
町民健康づくり計画策定に関する
アンケート調査
調査結果報告書

令和6年10月

南 伊 勢 町

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
1	回答者属性	2
2	食生活について	5
3	身体・運動について	17
4	睡眠・ストレスについて	26
5	喫煙について	37
6	飲酒について	42
7	歯の健康について	45
8	健康状態や健診（検診）について	49
9	健康づくりに関することについて	54
10	地域活動、幸福度に関することについて	56
III	自由意見	60
1	運動	60
2	医療・健康・病気・障がい	60
3	高齢者・高齢化	60
4	相談場所	61
5	地域活動	61
6	その他	61
IV	調査票	62

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、「南伊勢町 食育推進計画」及び「南伊勢町 自殺対策計画」を兼ねた「第2次南伊勢町 町民健康づくり計画（健康推進計画）」（計画期間：2025年度から2036年度までの12年間）を策定するにあたり、計画策定の基礎資料を得ることを目的として実施したものです。

2 調査対象

南伊勢町在住の20歳以上75歳未満の町民の方から無作為抽出

3 調査期間

令和6年8月30日から令和6年9月20日

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
1,000通	424通	42.4%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。また、クロス集計において回答者数が1桁の場合は、コメントを差し控えています。

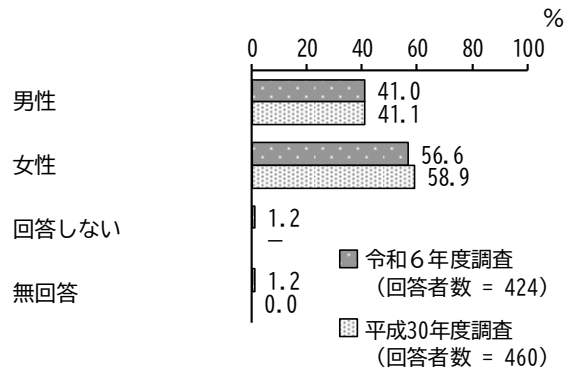
Ⅱ 調査結果

1 回答者属性

問1 あなたの性別についてお答えください。【ひとつだけ○】

「男性」の割合が 41.0%、「女性」の割合が 56.6%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

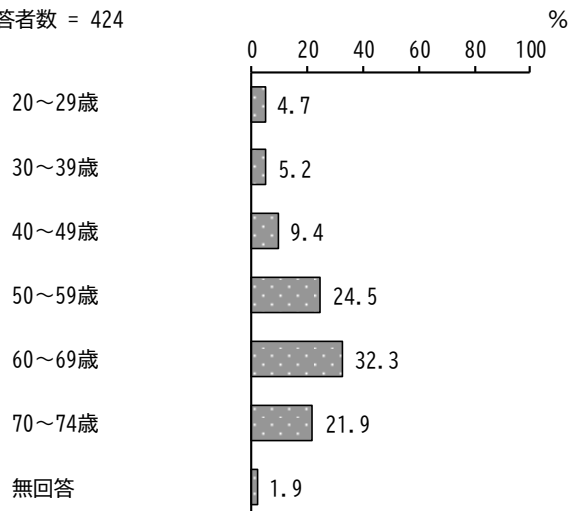


※平成 30 年度調査では、「回答しない」の選択肢はありませんでした。

問2 あなたの年齢についてお答えください。(令和7年3月31日現在) 【ひとつだけ○】

「60～69 歳」の割合が 32.3%と最も高く、次いで「50～59 歳」の割合が 24.5%、「70～74 歳」の割合が 21.9%となっています。

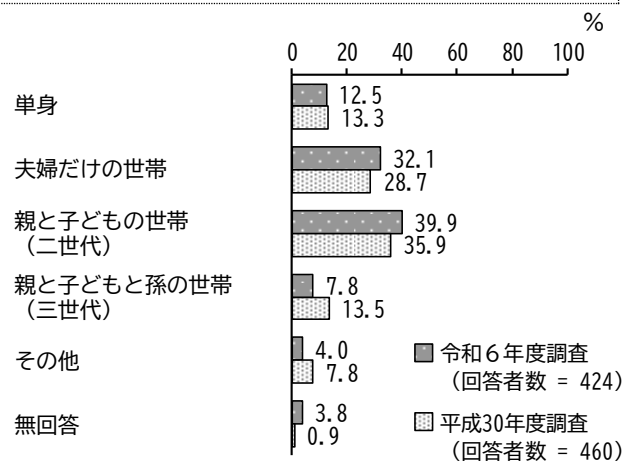
回答者数 = 424



問3 家族構成は次のどれですか。【ひとつだけ○】

「親と子どもの世帯(二世帯)」の割合が 39.9%と最も高く、次いで「夫婦だけの世帯」の割合が 32.1%、「単身」の割合が 12.5%となっています。

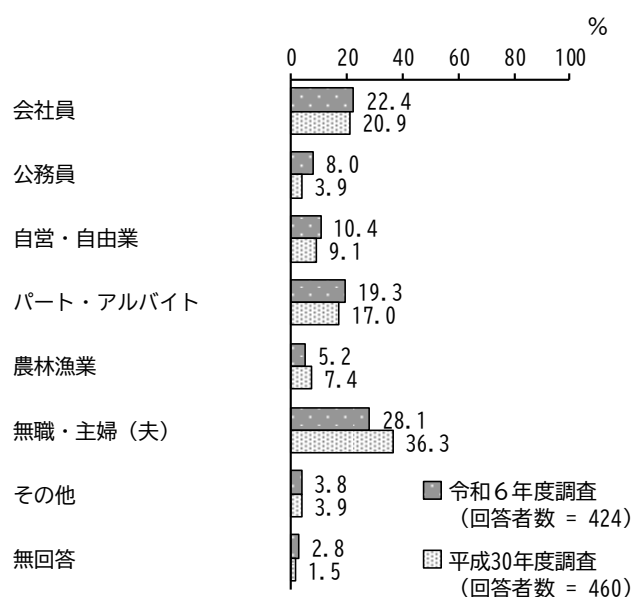
平成 30 年度調査と比較すると、「親と子どもと孫の世帯(三世帯)」の割合が減少しています。



問4 現在の職業は何ですか。【ひとつだけ○】

「無職・主婦（夫）」の割合が28.1%と最も高く、次いで「会社員」の割合が22.4%、「パート・アルバイト」の割合が19.3%となっています。

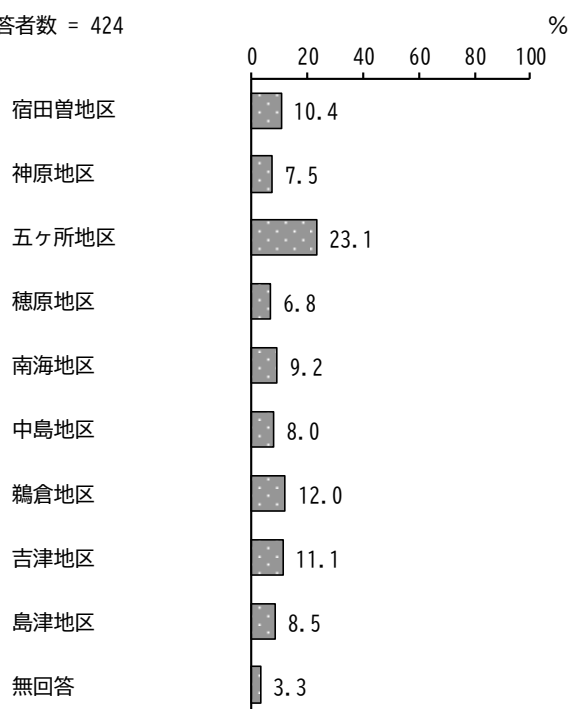
平成30年度調査と比較すると、「無職・主婦（夫）」の割合が減少しています。



問5 住んでいる地区はどこですか。【ひとつだけ○】

「五ヶ所地区」の割合が23.1%と最も高く、次いで「鵜倉地区」の割合が12.0%、「吉津地区」の割合が11.1%となっています。

回答者数 = 424

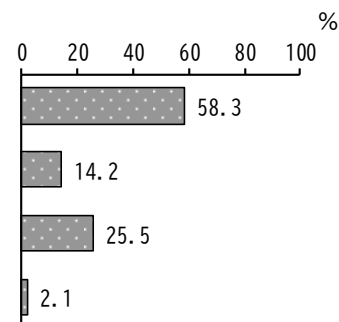


問6 20歳の頃から体重はどのくらい変動しましたか。
【ひとつだけ○、()に数字を記入】

「増えた」の割合が58.3%と最も高く、次いで
「変わらない」の割合が25.5%、「減った」の割合
が14.2%となっています。

回答者数 = 424

増えた
減った
変わらない
無回答

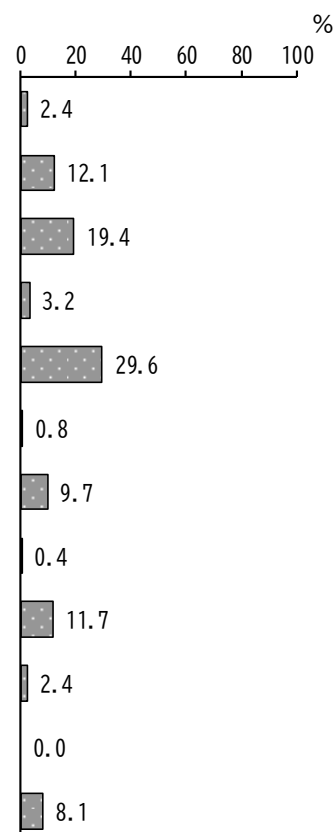


増えた体重

「10.0～12.5kg」の割合が29.6%と最も高く、
次いで「5.0～7.5kg」の割合が19.4%、「2.5～
5.0kg」の割合が12.1%となっています。

回答者数 = 247

2.5kg未満
2.5～5.0kg
5.0～7.5kg
7.5～10.0kg
10.0～12.5kg
12.5～15.0kg
15.0～17.5kg
17.5～20.0kg
20.0～25.0kg
25.0～50.0kg
50.0kg以上
無回答

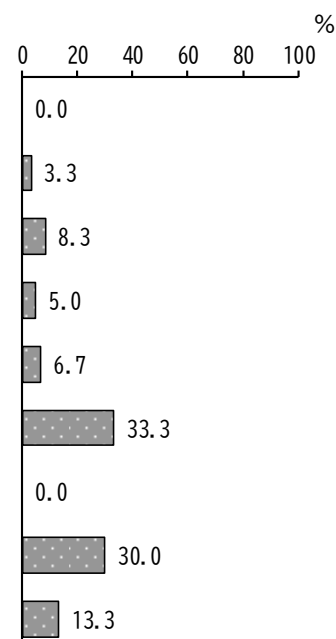


減った体重

「5.0～7.5kg」の割合が33.3%と最も高く、次
いで「10kg 以上」の割合が30.0%となっていま
す。

回答者数 = 60

1.0kg未満
1.0～2.0kg
2.0～3.0kg
3.0～4.0kg
4.0～5.0kg
5.0～7.5kg
7.5～10.0kg
10kg以上
無回答

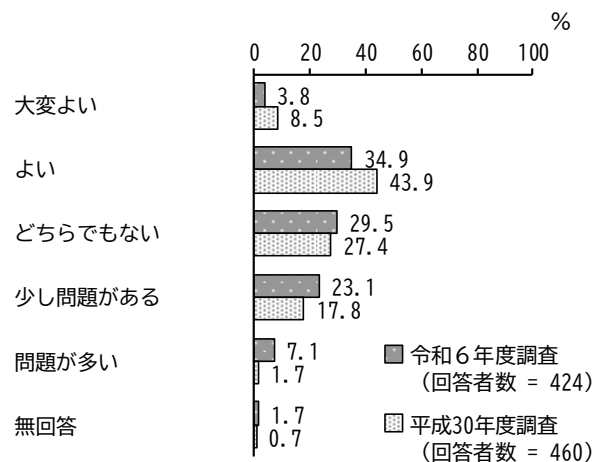


2 食生活について

問7 自分の食生活についてどのように思われていますか。【ひとつだけ○】

「よい」の割合が 34.9%と最も高く、次いで「どちらでもない」の割合が 29.5%、「少し問題がある」の割合が 23.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「少し問題がある」「問題が多い」の割合が増加しています。一方、「よい」の割合が減少しています。



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

単位：％

区分	回答者数 (件)	大変よい	よい	どちらでもない	少し問題がある	問題が多い	無回答
全 体	424	3.8	34.9	29.5	23.1	7.1	1.7
男性	174	4.6	31.0	32.2	22.4	9.2	0.6
女性	240	3.3	37.9	27.9	24.6	5.4	0.8

【家族構成別】

家族構成別にみると、親と子どもと孫の世帯（三世代）で「よい」の割合が高くなっています。

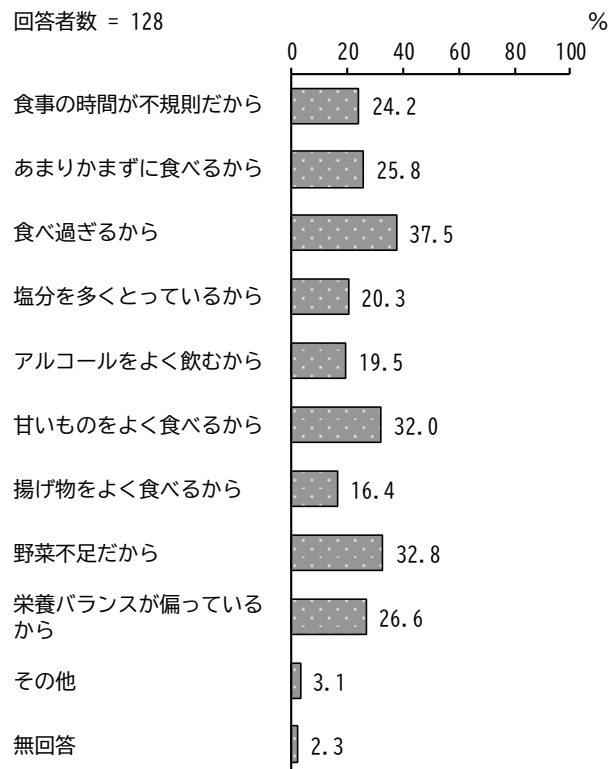
単位：％

区分	回答者数 (件)	大変よい	よい	どちらでもない	少し問題がある	問題が多い	無回答
全 体	424	3.8	34.9	29.5	23.1	7.1	1.7
単身	53	3.8	24.5	39.6	18.9	13.2	—
夫婦だけの世帯	136	2.9	44.9	23.5	24.3	3.7	0.7
親と子どもの世帯 (二世代)	169	3.6	29.0	33.1	24.9	8.9	0.6
親と子どもと孫の世帯 (三世代)	33	9.1	48.5	21.2	15.2	6.1	—
その他	17	5.9	29.4	35.3	23.5	5.9	—

問7-1 問7で「少し問題がある」「問題が多い」を選んだ方におたずねします。
その理由は何ですか。【特にそう思う理由を3つまで○】

「食べ過ぎるから」の割合が 37.5%と最も高く、次いで「野菜不足だから」の割合が 32.8%、「甘いものをよく食べるから」の割合が 32.0%となっています。

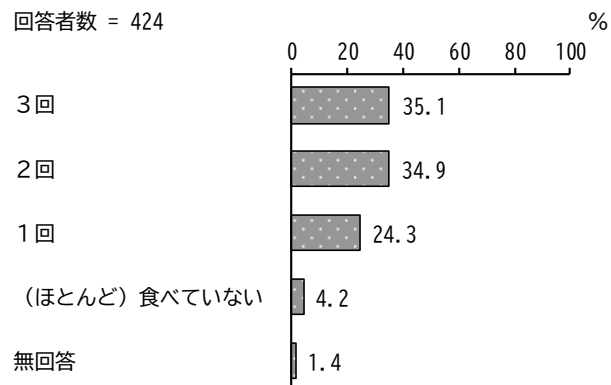
回答者数 = 128



問8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日何回食べていますか。
【ひとつだけ○】

「3回」の割合が 35.1%と最も高く、次いで「2回」の割合が 34.9%、「1回」の割合が 24.3%となっています。

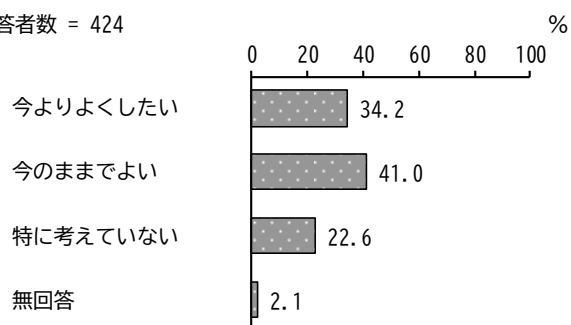
回答者数 = 424



問9 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。
【ひとつだけ○】

「今のままでよい」の割合が 41.0%と最も高く、次いで「今よりよくしたい」の割合が 34.2%、「特に考えていない」の割合が 22.6%となっています。

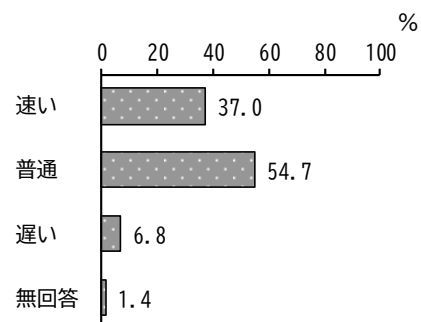
回答者数 = 424



問10 人と比較して食べる速度が速いですか。【ひとつだけ○】

「普通」の割合が 54.7%と最も高く、次いで「速い」の割合が 37.0%となっています。

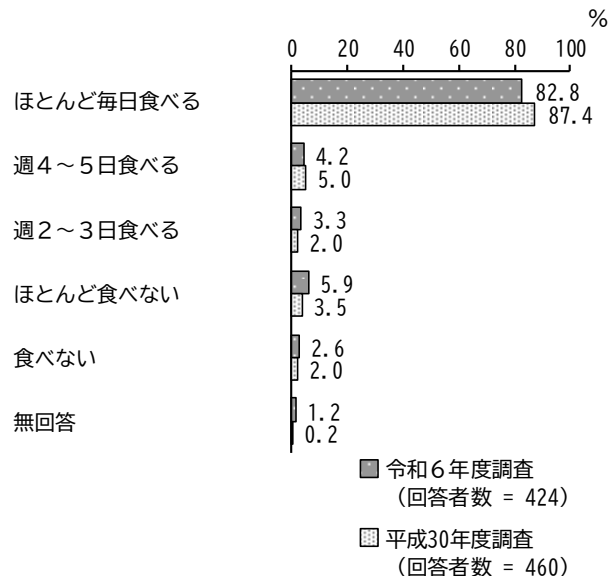
回答者数 = 424



問 11 朝食は食べていますか。(飲みものだけは除きます。)【ひとつだけ○】

「ほとんど毎日食べる」の割合が 82.8%と最も高くなっています。

平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

単位：％

区分	回答者数 (件)	ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない	食べない	無回答
全 体	424	82.8	4.2	3.3	5.9	2.6	1.2
男性	174	78.7	4.6	5.2	7.5	4.0	—
女性	240	87.5	4.2	2.1	4.6	1.3	0.4

【家族構成別】

家族構成別にみると、夫婦だけの世帯で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない	食べない	無回答
全 体	424	82.8	4.2	3.3	5.9	2.6	1.2
単身	53	75.5	7.5	1.9	9.4	5.7	—
夫婦だけの世帯	136	91.2	1.5	2.2	4.4	0.7	—
親と子どもの世帯（二世帯）	169	80.5	3.6	5.3	7.1	3.6	—
親と子どもと孫の世帯（三世帯）	33	78.8	12.1	3.0	3.0	3.0	—
その他	17	82.4	11.8	—	5.9	—	—

問 12 間食（夜食を含む）をとることはありますか。【ひとつだけ○】

「ときどきとる（週2～3回）」の割合が 44.8%と最も高く、次いで「ほとんど毎日のようにとる」の割合が 28.1%、「とらない」の割合が 23.1%となっています。

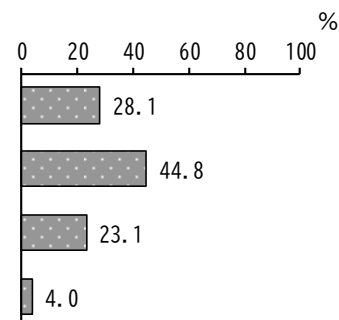
回答者数 = 424

ほとんど毎日のようにとる

ときどきとる（週2～3回）

とらない

無回答



問 12-1 問 12 で「ほとんど毎日のようにとる」「ときどきとる（週2～3回）」を選んだ方におたずねします。
利用している食品は次のどれですか。【あてはまるすべてに○】

「お菓子」の割合が 68.3%と最も高く、次いで「菓子パンなど」の割合が 25.9%、「ゼリーやヨーグルト」の割合が 24.6%となっています。

回答者数 = 309

お菓子

砂糖入りのジュースやコーヒー

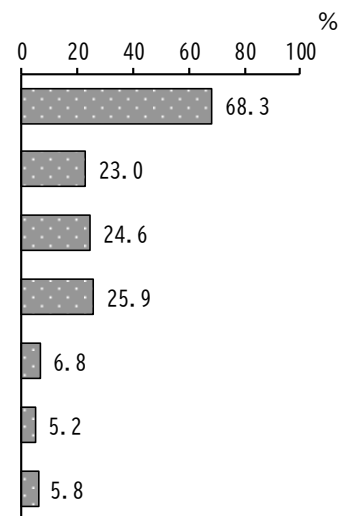
ゼリーやヨーグルト

菓子パンなど

ラーメン

その他

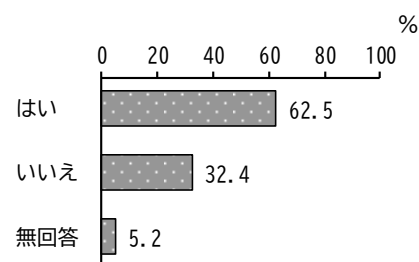
無回答



問 12－2 問 12 で「ほとんど毎日のようにとる」「ときどきとる（週 2～3 回）」を選んだ方におたずねします。
寝る前は少なくとも 2 時間以上、何も食べないようにしていますか。
【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 62.5%、「いいえ」の割合が 32.4%となっています。

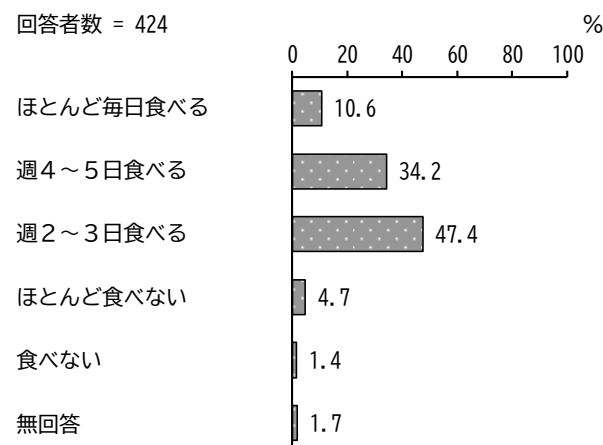
回答者数 = 309



問 13 肉類は週にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

「週 2～3 日食べる」の割合が 47.4%と最も高く、次いで「週 4～5 日食べる」の割合が 34.2%、「ほとんど毎日食べる」の割合が 10.6%となっています。

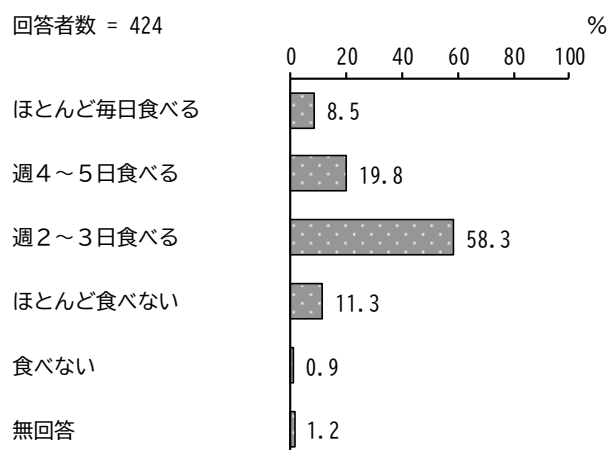
回答者数 = 424



問 14 魚介類は週にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

「週 2～3 日食べる」の割合が 58.3%と最も高く、次いで「週 4～5 日食べる」の割合が 19.8%、「ほとんど食べない」の割合が 11.3%となっています。

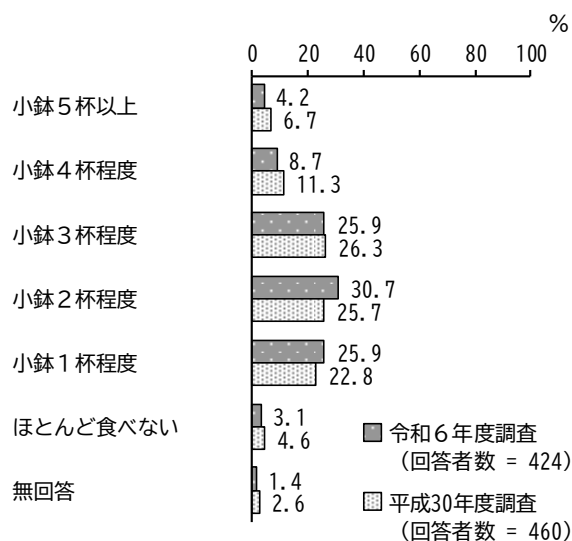
回答者数 = 424



問 15 野菜は1日にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

「小鉢2杯程度」の割合が30.7%と最も高く、次いで「小鉢3杯程度」、「小鉢1杯程度」の割合が25.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別にみると、女性で「小鉢5杯以上」「小鉢4杯程度」「小鉢3杯程度」をあわせた“小鉢3杯以上”の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	小鉢5杯以上	小鉢4杯程度	小鉢3杯程度	小鉢2杯程度	小鉢1杯程度	ほとんど食べない	無回答
全 体	424	4.2	8.7	25.9	30.7	25.9	3.1	1.4
男性	174	2.9	5.7	21.8	31.0	30.5	5.7	2.3
女性	240	5.4	10.4	28.8	31.3	22.5	0.8	0.8

【家族構成別】

家族構成別にみると、単身で「小鉢1杯程度」の割合が高くなっています。

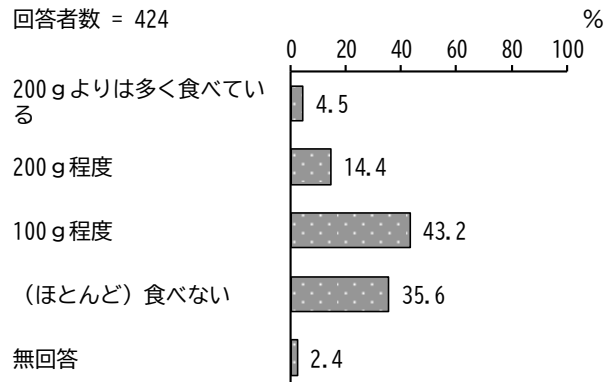
単位：％

区分	回答者数(件)	小鉢5杯以上	小鉢4杯程度	小鉢3杯程度	小鉢2杯程度	小鉢1杯程度	ほとんど食べない	無回答
全 体	424	4.2	8.7	25.9	30.7	25.9	3.1	1.4
単身	53	3.8	5.7	18.9	32.1	32.1	7.5	—
夫婦だけの世帯	136	5.9	9.6	27.9	30.9	22.8	0.7	2.2
親と子どもの世帯(二世帯)	169	2.4	8.3	26.0	31.4	26.0	4.1	1.8
親と子どもと孫の世帯(三世帯)	33	9.1	6.1	30.3	30.3	21.2	3.0	—
その他	17	5.9	5.9	23.5	41.2	23.5	—	—

問 16 果物類は1日にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

「100g程度」の割合が43.2%と最も高く、次いで「(ほとんど) 食べない」の割合が35.6%、「200g程度」の割合が14.4%となっています。

回答者数 = 424



問 17 うす味を心がけていますか。【ひとつだけ○】

「心がけている」の割合が42.0%と最も高く、次いで「関心があるが実行できていない」の割合が37.3%、「心がけていない」の割合が19.6%となっています。

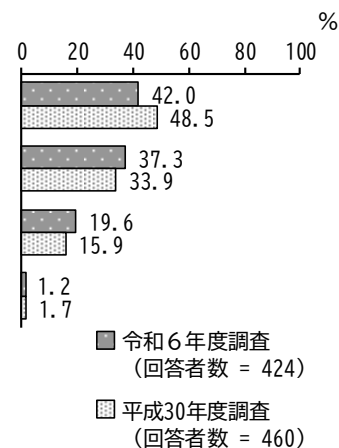
平成30年度調査と比較すると、「心がけている」心がけていないの割合が減少しています。

心がけている

関心があるが実行できていない

心がけていない

無回答



■ 令和6年度調査
(回答者数 = 424)

□ 平成30年度調査
(回答者数 = 460)

【性別】

性別にみると、女性で「心がけている」の割合が高い一方、男性で「心がけていない」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	心がけている	関心があるが実行できていない	心がけていない	無回答
全 体	424	42.0	37.3	19.6	1.2
男性	174	25.9	39.1	33.3	1.7
女性	240	53.3	35.4	10.4	0.8

【家族構成別】

家族構成別にみると、親と子どもと孫の世帯（三世代）で「心がけていない」の割合が高くなっています。

単位：％

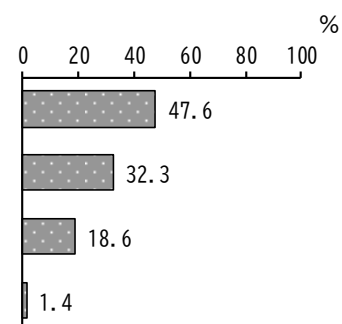
区分	回答者数 (件)	心がけている	関心があるが実行 できていない	心がけていない	無回答
全 体	424	42.0	37.3	19.6	1.2
単身	53	47.2	28.3	24.5	—
夫婦だけの世帯	136	48.5	36.8	13.2	1.5
親と子どもの世帯（二世代）	169	37.3	40.8	20.1	1.8
親と子どもと孫の世帯（三世代）	33	39.4	21.2	39.4	—
その他	17	23.5	58.8	17.6	—

問 18 揚げ物や油をとりすぎないように心がけていますか。【ひとつだけ○】

「心がけている」の割合が 47.6％と最も高く、次いで「関心があるが実行できていない」の割合が 32.3％、「心がけていない」の割合が 18.6％となっています。

回答者数 = 424

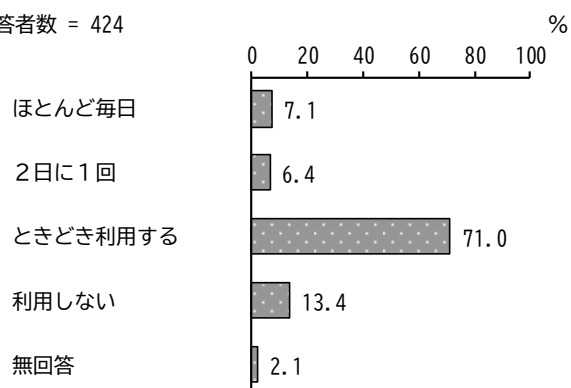
心がけている
関心があるが実行できていない
心がけていない
無回答



問 19 市販のお弁当やお惣菜、調理パンなど、家庭や職場に持ち帰ってそのまま食べられる食品をどのくらい利用していますか。【ひとつだけ○】

「ときどき利用する」の割合が 71.0%と最も高く、次いで「利用しない」の割合が 13.4%となっています。

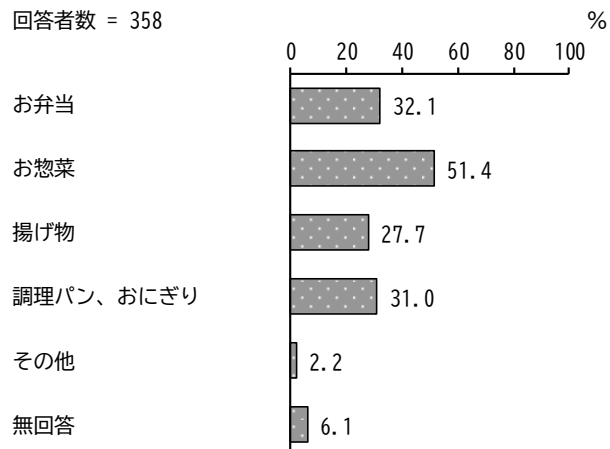
回答者数 = 424



問 19-1 問 19 で「ほとんど毎日」「2日に1回」「ときどき利用する」を選んだ方におたずねします。
利用している食品は次のどれですか。【2つまで○】

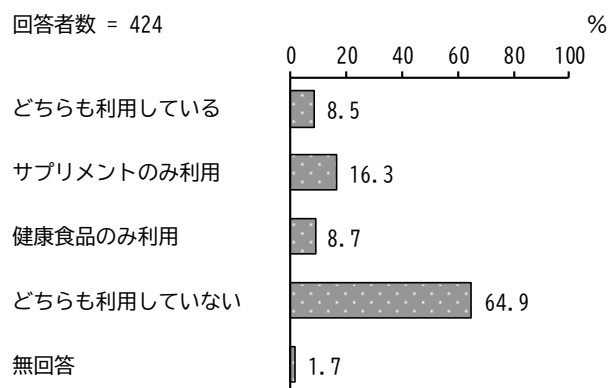
「お惣菜」の割合が 51.4%と最も高く、次いで「お弁当」の割合が 32.1%、「調理パン、おにぎり」の割合が 31.0%となっています。

回答者数 = 358



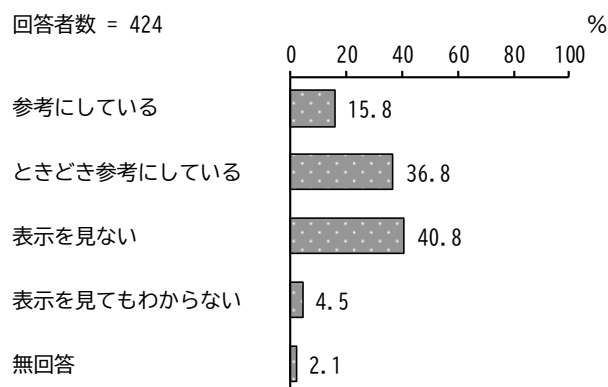
問 20 あなたは、日頃からサプリメントや健康食品を利用していますか。
【ひとつだけ○】

「どちらも利用していない」の割合が 64.9%と最も高く、次いで「サプリメントのみ利用」の割合が 16.3%となっています。



問 21 外食や食品を購入するとき、栄養成分表示（エネルギーやたんぱく質、塩分量など）を見て購入の参考にしていますか。【ひとつだけ○】

「表示を見ない」の割合が 40.8%と最も高く、次いで「ときどき参考にしている」の割合が 36.8%、「参考にしている」の割合が 15.8%となっています。



【性別】

性別にみると、女性で「参考にしている」「ときどき参考にしている」の割合が高くなっています。一方、男性で「表示を見ない」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	参考にしている	ときどき参考にしている	表示を見ない	表示を見てもわからない	無回答
全 体	424	15.8	36.8	40.8	4.5	2.1
男性	174	9.8	21.3	58.0	7.5	3.4
女性	240	20.0	48.3	27.9	2.5	1.3

【家族構成別】

家族構成別にみると、親と子どもと孫の世帯（三世代）で「表示を見ない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	参考 にしている	ときどき参考 にしている	表示を見ない	表示を見てもわ からない	無 回答
全 体	424	15.8	36.8	40.8	4.5	2.1
単身	53	17.0	37.7	41.5	1.9	1.9
夫婦だけの世帯	136	18.4	39.7	35.3	5.1	1.5
親と子どもの世帯（二世帯）	169	14.2	33.7	44.4	4.7	3.0
親と子どもと孫の世帯（三世代）	33	9.1	36.4	48.5	6.1	—
その他	17	17.6	29.4	41.2	5.9	5.9

問 22 地域や職場において、健康や食生活に関する学習会（教室、研修会、講習など）に参加していますか。【ひとつだけ○】

「参加したことがない」の割合が 80.9％と最も高く、次いで「参加したことがある」の割合が 14.6％となっています。

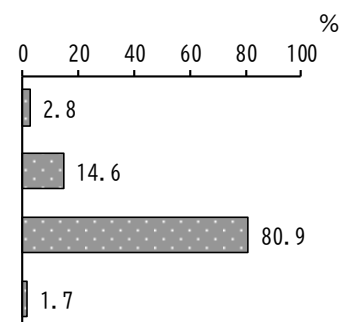
回答者数 = 424

参加している

参加したことがある

参加したことがない

無回答



問 22－1 問 22 で「参加したことがない」を選んだ方におたずねします。それはなぜですか。【ひとつだけ○】

「興味がない」の割合が 39.9％と最も高く、次いで「あることを知らない」の割合が 30.9％、「時間が合わない」の割合が 23.6％となっています。

回答者数 = 343

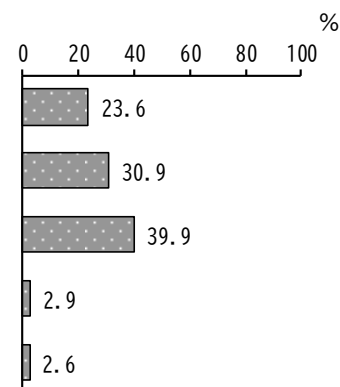
時間が合わない

あることを知らない

興味がない

その他

無回答



3 身体・運動について

問 23 仕事以外に意識的に体を動かすなど運動を心がけていますか。【ひとつだけ○】

「ときどき心がけている」の割合が 49.1%と最も高く、次いで「心がけていない」の割合が 26.9%、「いつも心がけている」の割合が 21.7%となっています。

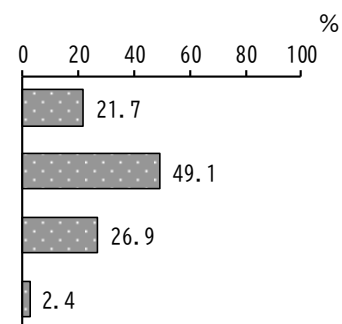
回答者数 = 424

いつも心がけている

ときどき心がけている

心がけていない

無回答



【性別】

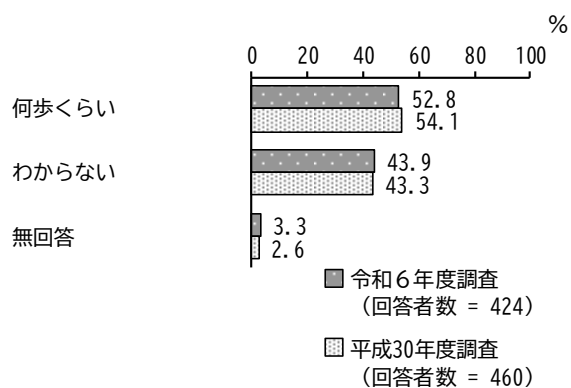
性別にみると、男性で「心がけていない」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	いつも心がけている	ときどき心がけている	心がけていない	無回答
全 体	424	21.7	49.1	26.9	2.4
男性	174	21.8	43.7	32.8	1.7
女性	240	21.3	54.2	22.5	2.1

問 24 1日に合計どのくらい歩いていると思いますか。
【ひとつだけ○、()に数字を記入】

「何歩くらい」の割合が52.8%、「わからない」の割合が43.9%となっています。
平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別にみると、男性で「わからない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	何歩くらい	わからない	無回答
全 体	424	52.8	43.9	3.3
男性	174	47.7	48.9	3.4
女性	240	57.5	40.0	2.5

問 24 1 日当たりの平均歩数

「4,000 歩未満」の割合が 39.7%と最も高く、
次いで「5,000～6,000 歩」の割合が 15.2%、
「6,000～7,000 歩」の割合が 14.3%となってい
ます。

回答者数 = 224

4,000歩未満

4,000～5,000歩

5,000～6,000歩

6,000～7,000歩

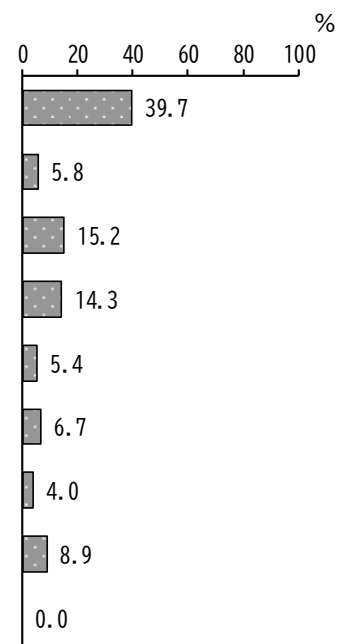
7,000～8,000歩

8,000～9,000歩

9,000～10,000歩

10,000歩以上

無回答



【性別】

性別にみると、男性で「10,000 歩以上」の割合が高くなっています。

なお、1 日あたりの平均歩数は、男性が 5,068 歩、女性 4,601 歩となっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	4,000 歩未満	4,000 ～ 5,000 歩	5,000 ～ 6,000 歩	6,000 ～ 7,000 歩	7,000 ～ 8,000 歩	8,000 ～ 9,000 歩	9,000 ～ 10,000 歩	10,000 歩以上	無回答	平均歩数
全 体	224	39.7	5.8	15.2	14.3	5.4	6.7	4.0	8.9	—	5,011歩
男性	83	36.1	3.6	15.7	12.0	8.4	4.8	4.8	14.5	—	5,068歩
女性	138	42.8	7.2	14.5	15.9	2.9	8.0	3.6	5.1	—	4,601歩

問 25 現在、運動をされていますか。【ひとつだけ○】

「ほとんどしていない」の割合が 35.4%と最も高く、次いで「していない」の割合が 31.4%、「している」の割合が 30.2%となっています。

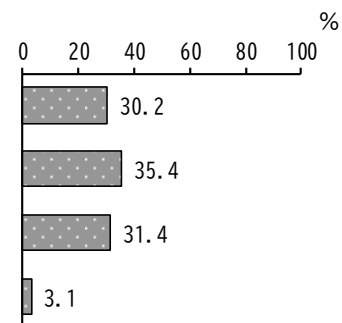
回答者数 = 424

している

ほとんどしていない

していない

無回答



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

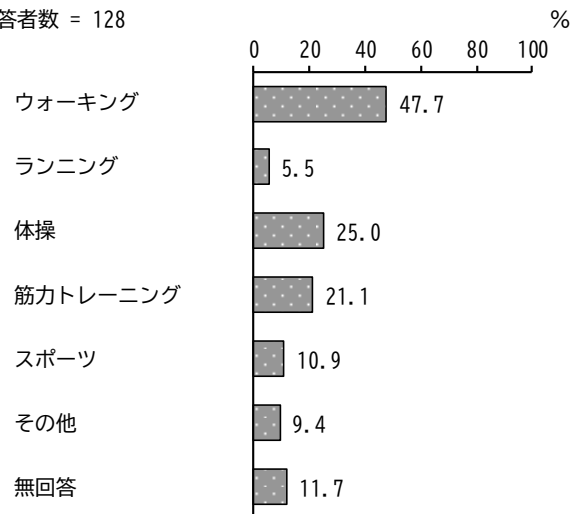
単位：％

区分	回答者数 (件)	している	ほとんど していない	していない	無 回答
全 体	424	30.2	35.4	31.4	3.1
男性	174	26.4	36.2	35.6	1.7
女性	240	32.1	35.4	29.2	3.3

問 25－1 問 25 で「している」を選んだ方におたずねします。
 どのような運動をされていますか。【あてはまるすべてに○】

「ウォーキング」の割合が 47.7%と最も高く、
 次いで「体操」の割合が 25.0%、「筋力トレーニング」の割合が 21.1%となっています。

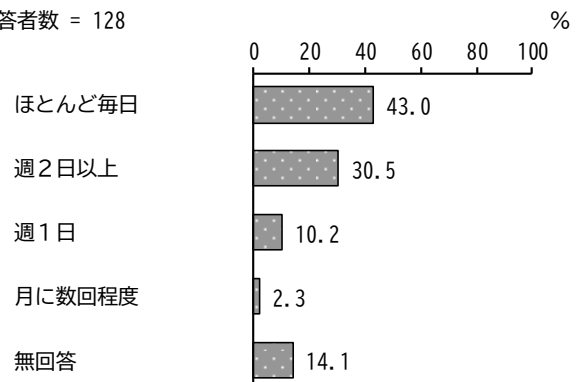
回答者数 = 128



問 25－2 問 25 で「している」を選んだ方におたずねします。
 どのくらいの頻度でされていますか。【ひとつだけ○】

「ほとんど毎日」の割合が 43.0%と最も高く、
 次いで「週2日以上」の割合が 30.5%、「週1日」の割合が 10.2%となっています。

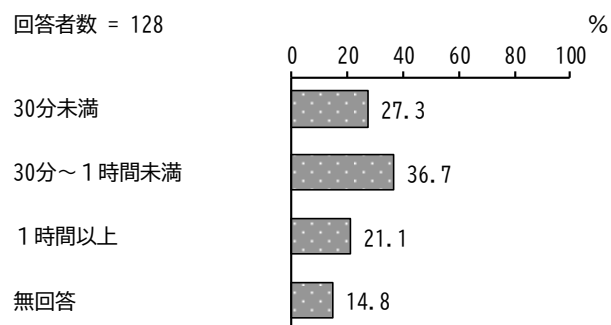
回答者数 = 128



問 25－3 問 25 で「している」を選んだ方におたずねします。
時間は1回につき、どれくらいですか。【ひとつだけ○】

「30 分～1 時間未満」の割合が 36.7%と最も高く、次いで「30 分未満」の割合が 27.3%、「1 時間以上」の割合が 21.1%となっています。

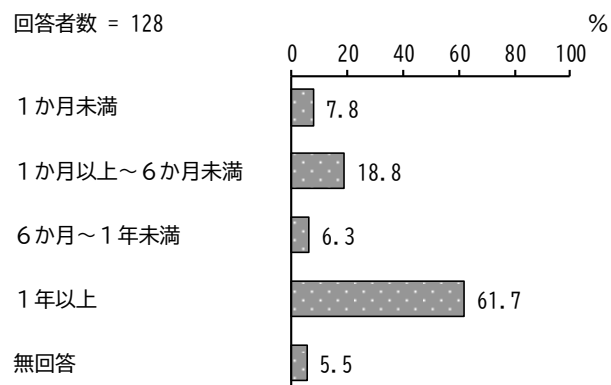
回答者数 = 128



問 25－4 問 25 で「している」を選んだ方におたずねします。
その運動はどのくらい続けていますか。【ひとつだけ○】

「1 年以上」の割合が 61.7%と最も高く、次いで「1 か月以上～6 か月未満」の割合が 18.8%となっています。

回答者数 = 128



運動習慣者※

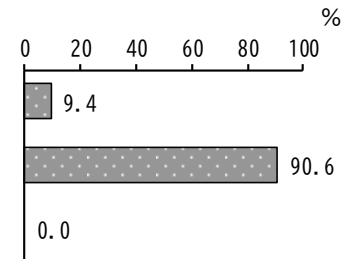
「運動習慣者」の割合が9.4%、「非該当」の割合が90.6%となっています。

回答者数 = 424

運動習慣者

非該当

無回答



※「運動習慣者」とは、「1回あたり30分以上」の運動を「週に2回以上」行うことを「1年以上継続している」人のことを指します。

【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

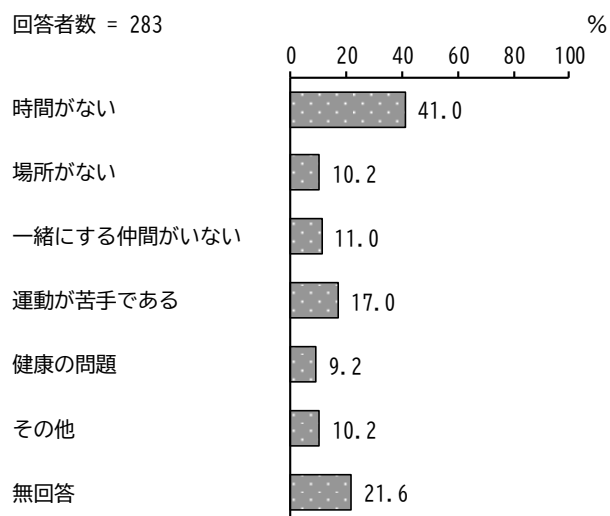
単位：％

区分	回答者数 (件)	運動習慣者	非該当	無回答
全 体	424	9.4	90.6	—
男性	174	7.5	92.5	—
女性	240	9.6	90.4	—

問 25－5 問 25 で「ほとんどしていない」「していない」を選んだ方におたずねします。
それはなぜですか。【あてはまるすべてに○】

「時間がない」の割合が 41.0%と最も高く、次いで「運動が苦手である」の割合が 17.0%、「一緒にする仲間がいない」の割合が 11.0%となっています。

回答者数 = 283



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

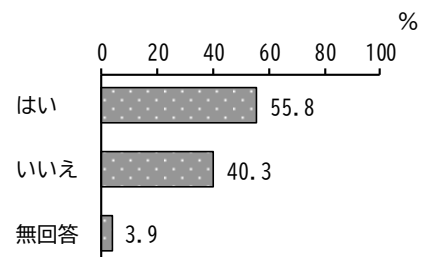
単位：%

区分	回答者数 (件)	時間がない	場所がない	一緒にする仲間が いない	運動が苦手である	健康の問題	その他	無回答
全 体	283	41.0	10.2	11.0	17.0	9.2	10.2	21.6
男性	125	41.6	10.4	11.2	16.8	11.2	11.2	20.0
女性	155	40.0	10.3	11.0	17.4	7.7	9.7	22.6

問 25－6 問 25 で「ほとんどしていない」「していない」を選んだ方におたずねします。
今後、健康のために運動をはじめようと思いますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 55.8%、「いいえ」の割合が 40.3%となっています。

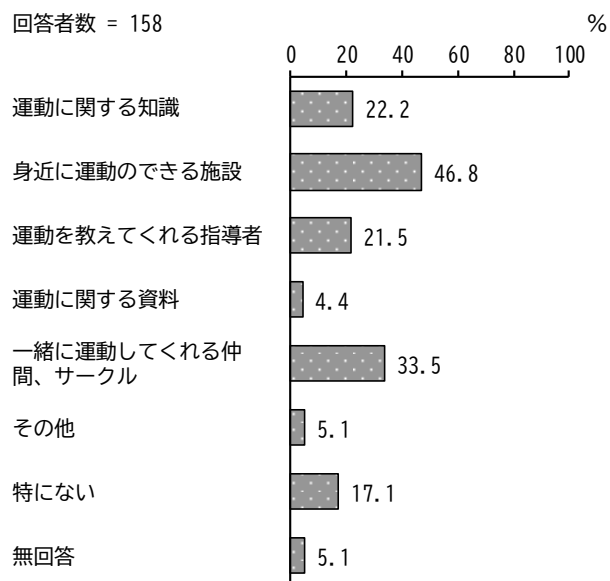
回答者数 = 283



問 25－7 問 25－6 で「はい」を選んだ方におたずねします。
あなたが健康づくりのために運動しようと思うとき、特に必要だと思うものは何ですか。【あてはまるすべてに○】

「身近に運動のできる施設」の割合が 46.8%と最も高く、次いで「一緒に運動してくれる仲間、サークル」の割合が 33.5%、「運動に関する知識」の割合が 22.2%となっています。

回答者数 = 158

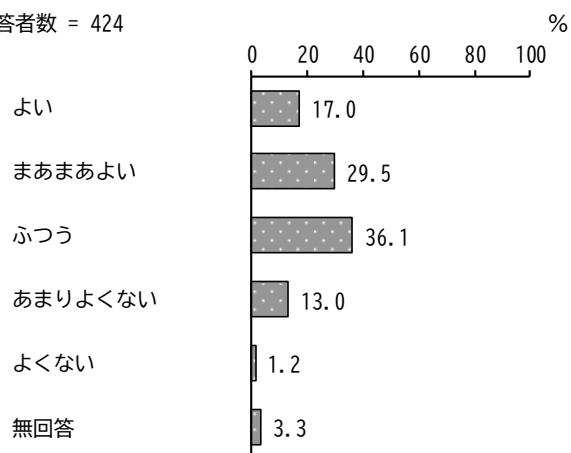


4 睡眠・ストレスについて

問 26 こころの健康状態はいかがですか。【ひとつだけ○】

「ふつう」の割合が 36.1%と最も高く、次いで「まあまあよい」の割合が 29.5%、「よい」の割合が 17.0%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

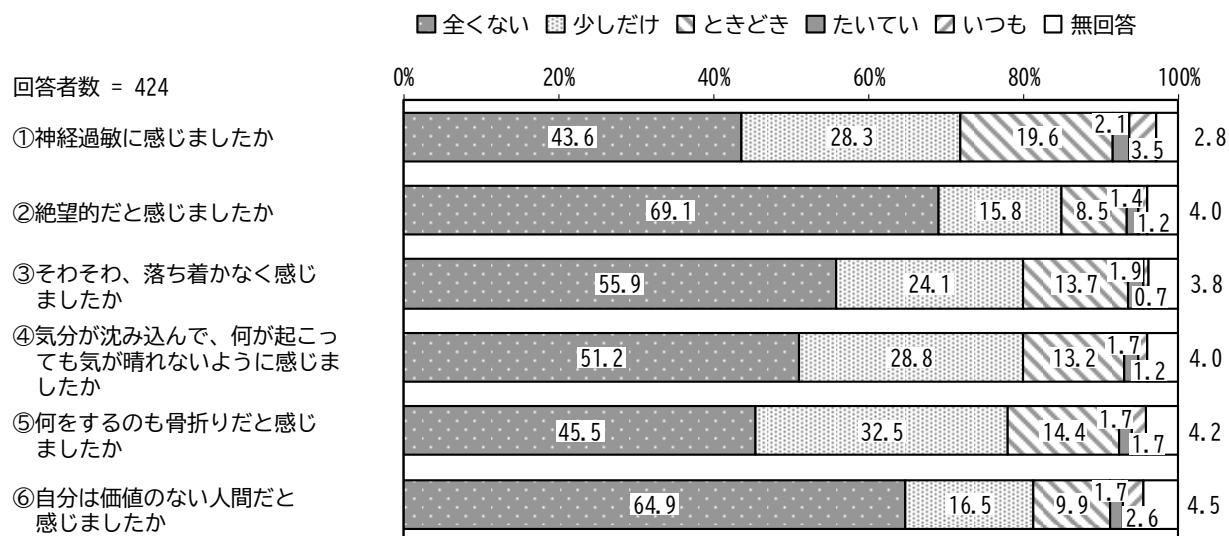
単位：%

区分	回答者数 (件)	よい	まあまあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
全 体	424	17.0	29.5	36.1	13.0	1.2	3.3
男性	174	18.4	28.2	36.8	12.6	1.1	2.9
女性	240	16.7	30.4	35.4	13.8	0.8	2.9

問 27 過去 30 日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。
(それぞれの項目について、該当のものに○をつけてください)

『②絶望的だと感じましたか』『⑥自分は価値のない人間だと感じましたか』で「全くない」の割合が高く、6割を超えています。

一方、『①神経過敏に感じましたか』『⑤何をするのも骨折りだと感じましたか』で「全くない」の割合が低く、4割台となっています。

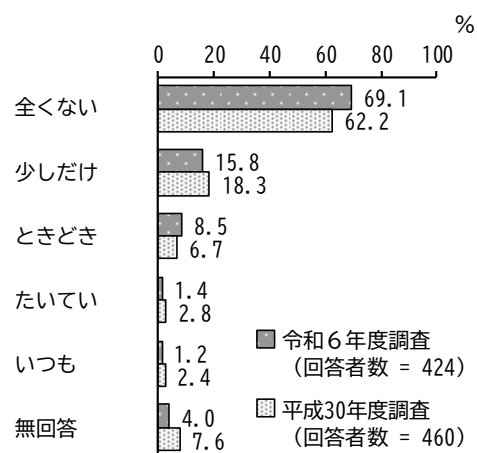


【平成 30 年度調査との比較】

※「①神経過敏に感じましたか」は、平成 30 年度調査にはありませんでした。

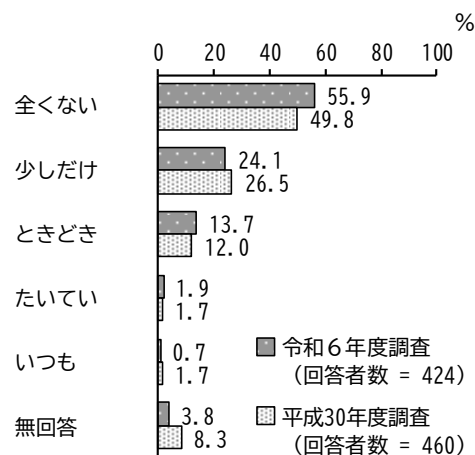
② 絶望的だと感じましたか

平成 30 年度調査と比較すると、「全くない」の割合が増加しています。



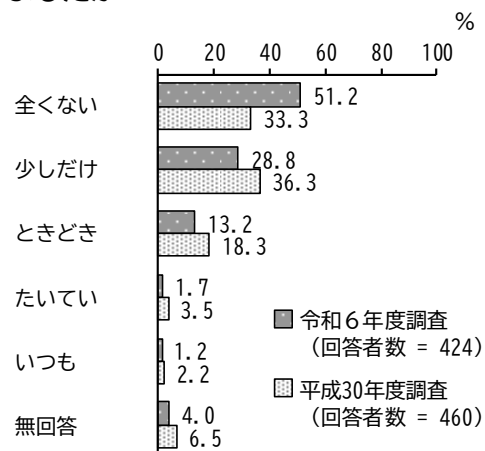
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか

平成 30 年度調査と比較すると、「全くない」の割合が増加しています。



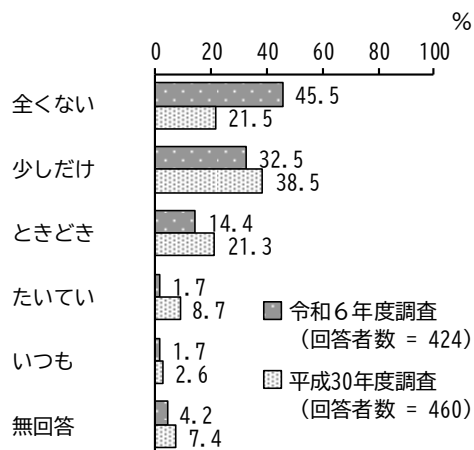
④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

平成 30 年度調査と比較すると、「全くない」の割合が増加しています。一方、「少しだけ」「ときどき」の割合が減少しています。



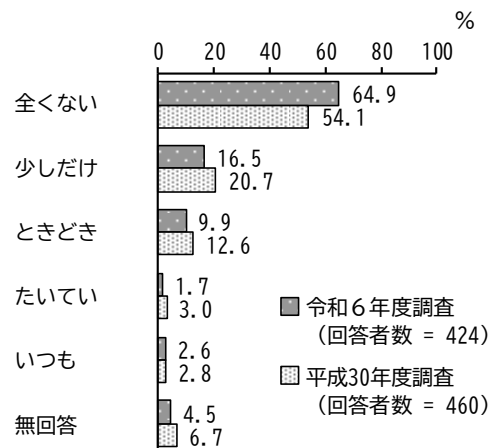
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか

平成 30 年度調査と比較すると、「全くない」の割合が増加しています。一方、「少しだけ」「ときどき」「たいてい」の割合が減少しています。



⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

平成 30 年度調査と比較すると、「全くない」の割合が増加しています。

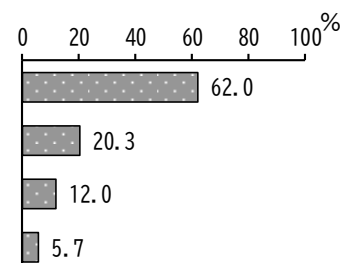


K 6※によるストレス度合いの集計

『K 6』という精神的な問題の程度を問う指標によってストレスの度合いをみると、「0～4点（問題なし）」の割合が 62.0%と最も高く、次いで「5点～9点（要観察）」の割合が 20.3%、「10点以上（要注意／要受診）」の割合が 12.0%となっています。

回答者数 = 424

0～4点（問題なし）
5点～9点（要観察）
10点以上（要注意／要受診）
無回答



【年齢別】

年齢別にみると、40～49 歳で「5点～9点（要観察）」の割合が、20～29 歳で「10点以上（要注意／要受診）」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	0～4点（問題なし）	5点～9点（要観察）	10点以上（要注意／要受診）	無回答
全 体	424	62.0	20.3	12.0	5.7
20～29 歳	20	65.0	10.0	25.0	—
30～39 歳	22	72.7	9.1	13.6	4.5
40～49 歳	40	57.5	27.5	12.5	2.5
50～59 歳	104	63.5	19.2	14.4	2.9
60～69 歳	137	70.1	19.7	7.3	2.9
70～74 歳	93	47.3	24.7	14.0	14.0

※K 6とは・・・

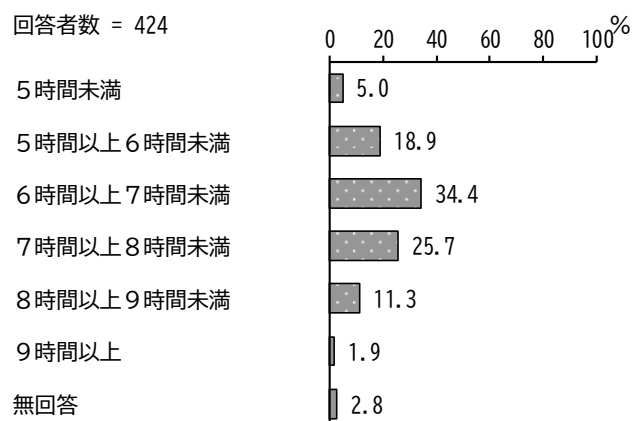
心理的ストレスを含む精神的な問題の程度を、①～⑥の質問を用いて判定する指標です。

「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「ときどき」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点とし、その合計点を計算します。

合計点が高いほど精神的な問題がより重い可能性があり、5点以上で要観察、10点以上で要注意／要受診とされています。

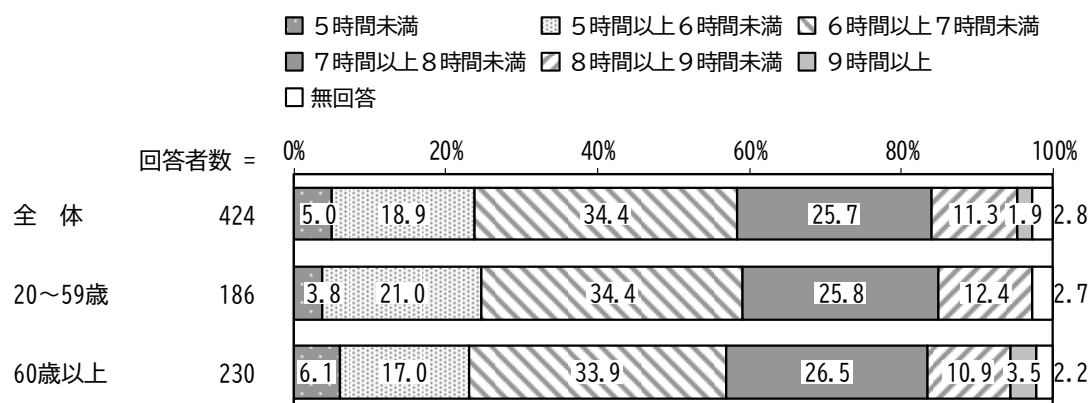
問 28 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。
【() 内に数字を記入】

「6時間以上7時間未満」の割合が34.4%と最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」の割合が25.7%、「5時間以上6時間未満」の割合が18.9%となっています。



【年代別】

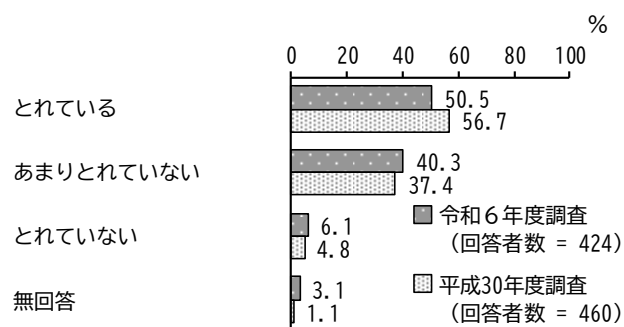
年代別でみると、大きな差はみられません。



問 29 睡眠による休養が、十分にとれていると思いますか。【ひとつだけ○】

「とれている」の割合が 50.5%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が 40.3%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「とれている」の割合が減少しています。



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

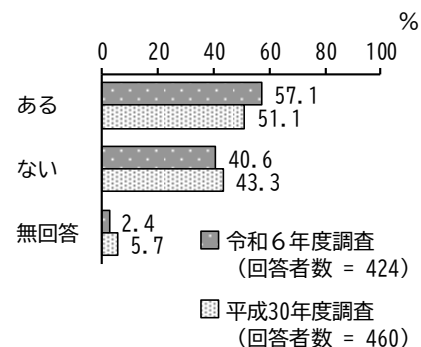
単位：％

区分	回答者数 (件)	とれている	あまりとれていない	とれていない	無回答
全 体	424	50.5	40.3	6.1	3.1
男性	174	51.7	42.0	4.6	1.7
女性	240	49.6	39.6	7.1	3.8

問 30 現在、ストレス（不満、悩み、苦労）がありますか。【ひとつだけ○】

「ある」の割合が 57.1%、「ない」の割合が 40.6%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「ある」の割合が増加しています。



【性別】

性別にみると、男性で「ない」の割合が高くなっています。

単位：％

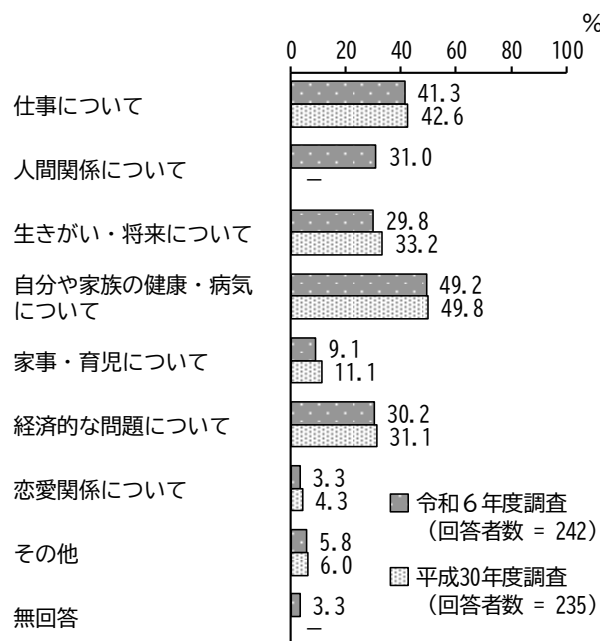
区分	回答者数 (件)	ある	ない	無回答
全 体	424	57.1	40.6	2.4
男性	174	48.9	50.0	1.1
女性	240	63.3	33.8	2.9

問 30－1 問 30 で「ある」を選んだ方におたずねします。

どのようなストレスを感じますか。【あてはまるすべてに○】

「自分や家族の健康・病気について」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「仕事について」の割合が 41.3%、「人間関係について」の割合が 31.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※「人間関係について」の選択肢は、平成 30 年度調査にはありませんでした。

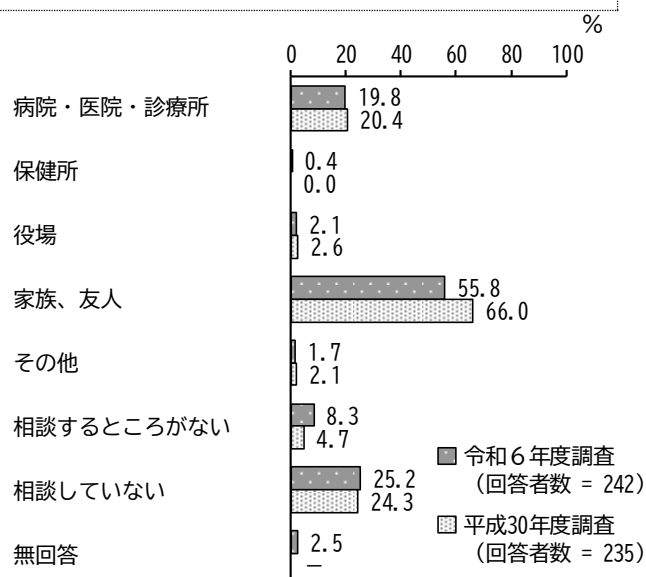
※平成 30 年度調査では、「無回答」の表記がありませんでした。

問 30－2 問 30 で「ある」を選んだ方におたずねします。相談する場所がありますか。【あてはまるすべてに○】

「家族、友人」の割合が 55.8%と最も高く、次いで「相談していない」の割合が 25.2%、「病院・医院・診療所」の割合が 19.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

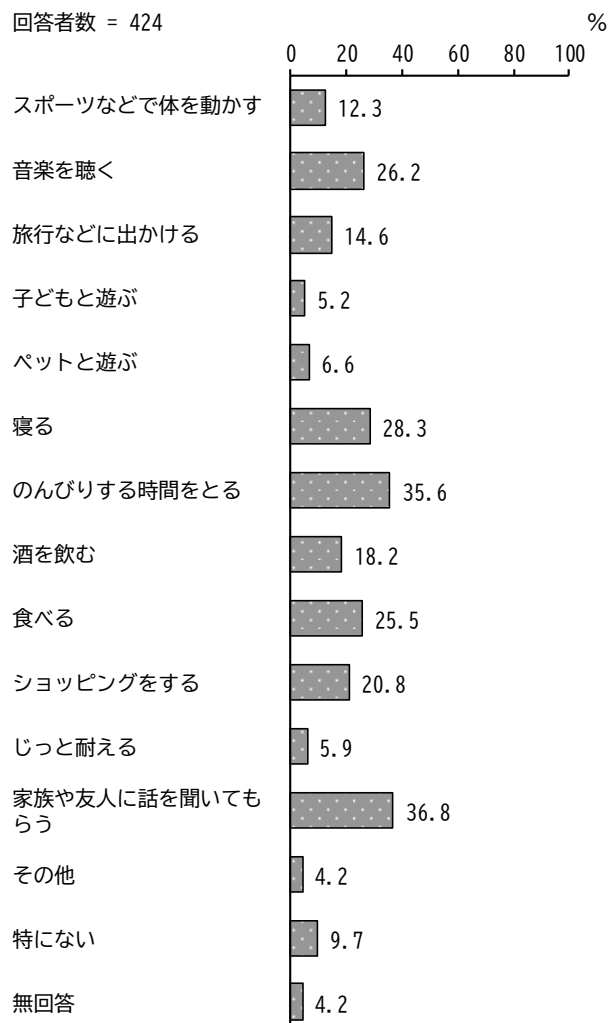
※平成 30 年度調査では、「無回答」の表記がありませんでした。



問 31 ストレスを感じたとき、どのような方法で解消しますか。【あてはまるすべてに○】

「家族や友人に話を聞いてもらう」の割合が 36.8%と最も高く、次いで「のんびりする時間をとる」の割合が 35.6%、「寝る」の割合が 28.3%となっています。

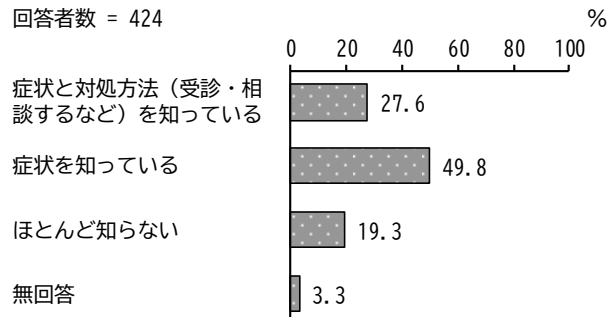
回答者数 = 424



問 32 うつ病について知っていますか。【ひとつだけ○】

「症状を知っている」の割合が 49.8%と最も高く、次いで「症状と対処方法（受診・相談するなど）を知っている」の割合が 27.6%、「ほとんど知らない」の割合が 19.3%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

性別にみると、女性で「症状と対処方法（受診・相談するなど）を知っている」の割合が高くなっています。

単位：%

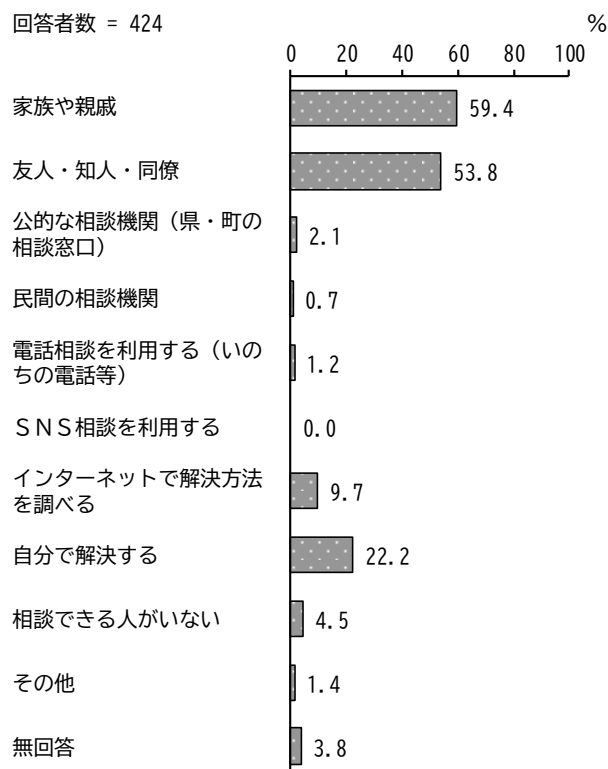
区分	回答者数 (件)	症状と対処方法（受診・相談するなど） を知っている	症状を知っている	ほとんど知らない	無回答
全 体	424	27.6	49.8	19.3	3.3
男性	174	17.8	55.7	24.1	2.3
女性	240	35.0	45.0	16.3	3.8

問 33 不安や悩み、ストレス等がある時、誰に相談しますか。

【あてはまるすべてに○】

「家族や親戚」の割合が 59.4%と最も高く、次いで「友人・知人・同僚」の割合が 53.8%、「自分で解決する」の割合が 22.2%となっています。

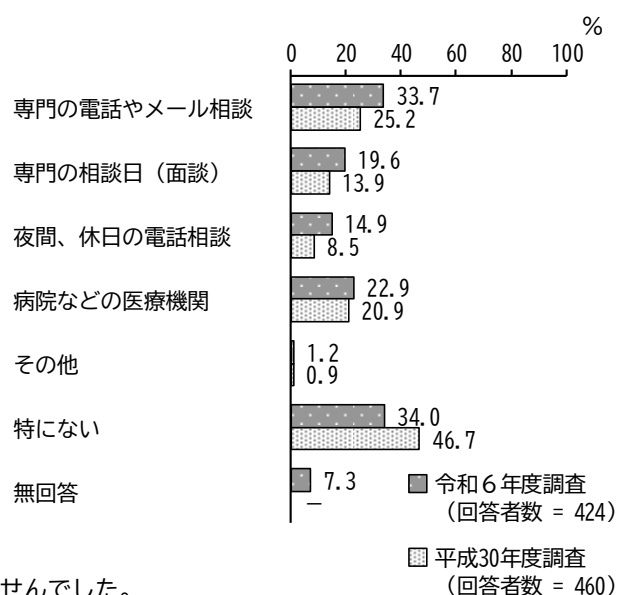
回答者数 = 424



問 34 こころの問題の相談として、どのようなものがあればよいですか。
【あてはまるすべてに○】

「特にない」の割合が 34.0%と最も高く、次いで「専門の電話やメール相談」の割合が 33.7%、「病院などの医療機関」の割合が 22.9%となっています。

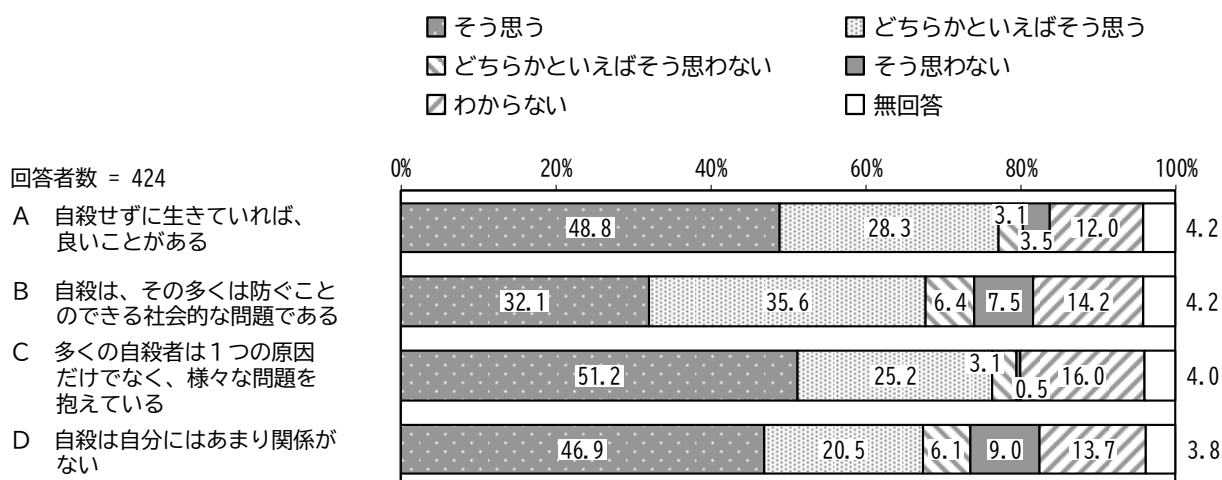
平成 30 年度調査と比較すると、「専門の電話やメール相談」「専門の相談日（面談）」「夜間、休日の電話相談」の割合が増加しています。一方、「特にない」の割合が減少しています。



※平成 30 年度調査では、「回答しない」の選択肢はありませんでした。

問 35 自殺に対してどのように思いますか。
（それぞれの項目について、該当のものに○をつけてください）

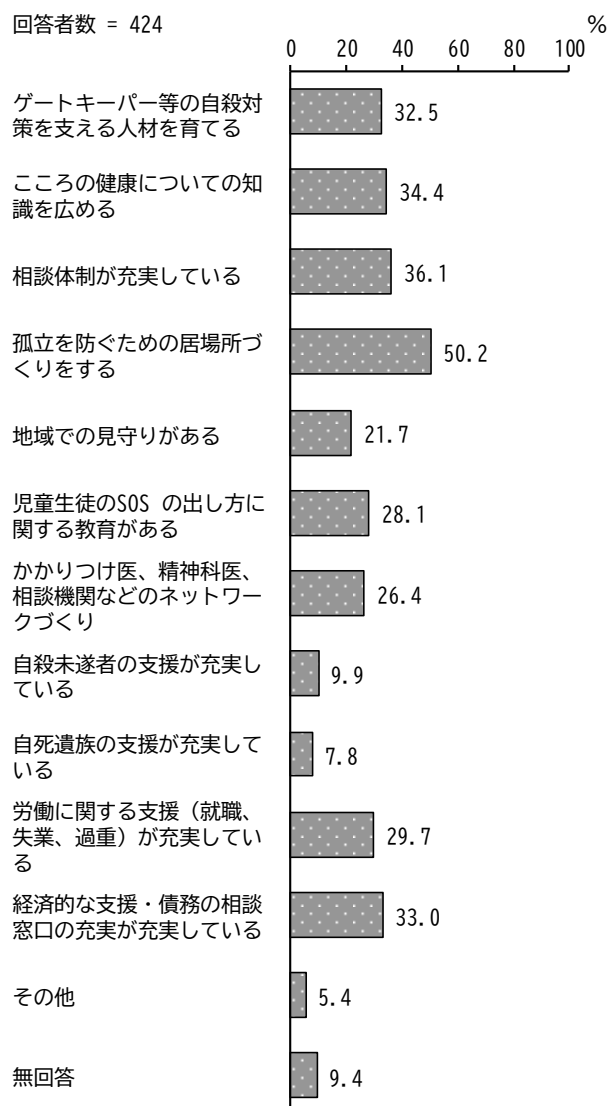
『A 自殺せずに生きていれば、良いことがある』『C 多くの自殺者は1つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている』で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が高く、7割台後半となっています。



問 36 「自殺」を防ぐために大切なことはどれだと思いますか。
【あてはまるすべてに○】

「孤立を防ぐための居場所づくりをする」の割合が 50.2%と最も高く、次いで「相談体制が充実している」の割合が 36.1%、「こころの健康についての知識を広める」の割合が 34.4%となっています。

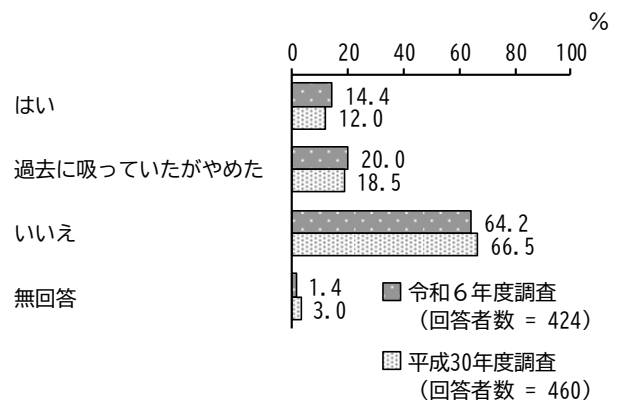
回答者数 = 424



5 喫煙について

問 37 現在、タバコを習慣的に吸いますか。【ひとつだけ○、()に数字を記入】

「いいえ」の割合が 64.2%と最も高く、次いで
「過去に吸っていたがやめた」の割合が 20.0%、
「はい」の割合が 14.4%となっています。
平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化は
みられません。



【性別】

性別にみると、女性で「いいえ」の割合が高くなっています。

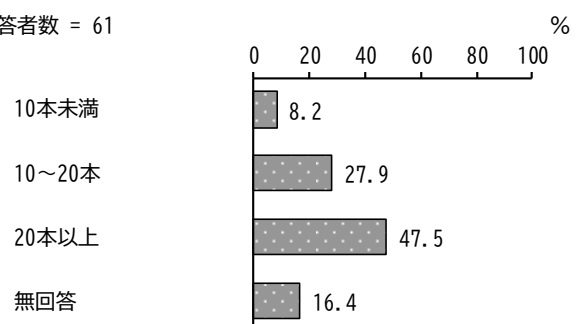
単位：％

区分	回答者数(件)	はい	過去に吸っていたがやめた	いいえ	無回答
全 体	424	14.4	20.0	64.2	1.4
男性	174	29.3	28.7	40.2	1.7
女性	240	3.8	12.9	82.5	0.8

一日あたりの平均本数

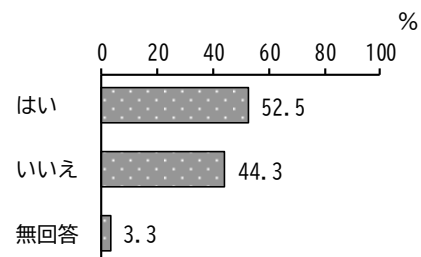
「20 本以上」の割合が 47.5%と最も高く、次いで「10～20 本」の割合が 27.9%となっています。

回答者数 = 61



問 37-1 問 37 で「はい」を選んだ方におたずねします。
タバコをやめたいと思ったことがありますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 52.5%、「いいえ」の割合が 44.3%となっています。 回答者数 = 61



【性別】

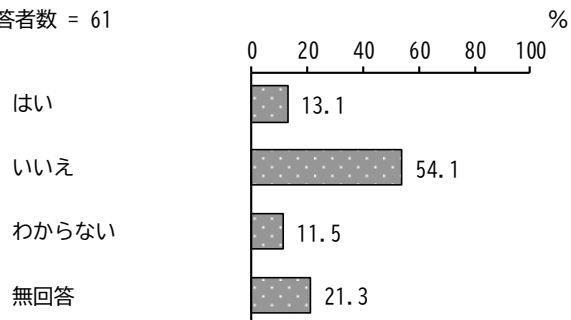
性別にみると、大きな差はみられません。

単位：%

区分	回答者数 (件)	はい	いいえ	無回答
全 体	61	52.5	44.3	3.3
男性	51	51.0	45.1	3.9
女性	9	66.7	33.3	—

問 37-2 問 37 で「はい」を選んだ方におたずねします。禁煙外来を受診したいと思いますか。【ひとつだけ○】

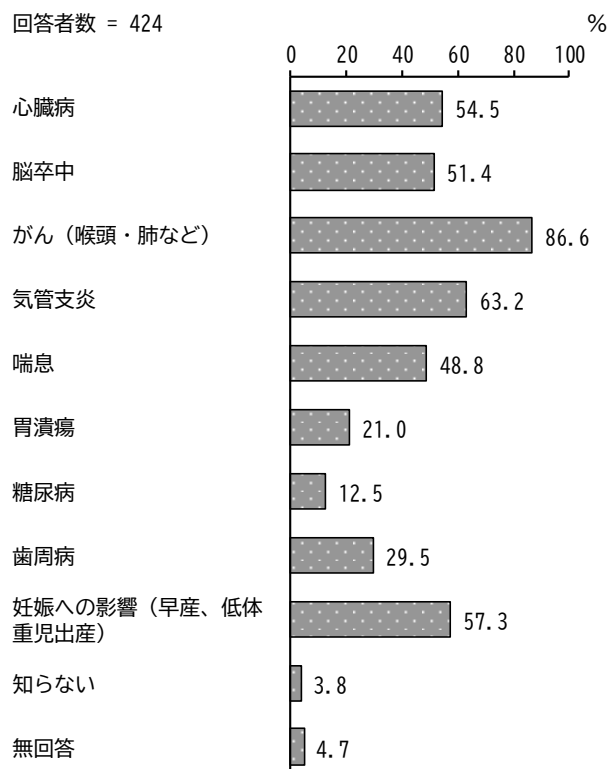
「いいえ」の割合が 54.1%と最も高く、次いで「はい」の割合が 13.1%、「わからない」の割合が 11.5%となっています。 回答者数 = 61



問 38 喫煙が及ぼす影響について知っていますか。【あてはまるすべてに○】

「がん（喉頭・肺など）」の割合が 86.6%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が 63.2%、「妊娠への影響（早産、低体重児出産）」の割合が 57.3%となっています。

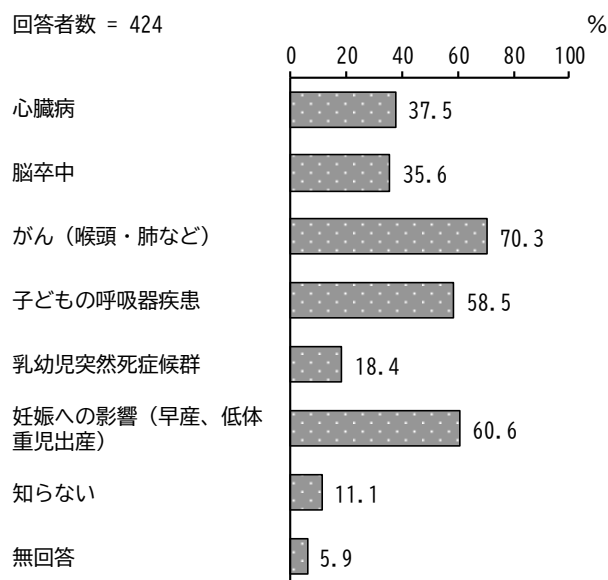
回答者数 = 424



問 39 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を望まずに吸う機会（受動喫煙）や副流煙が及ぼす影響について知っていますか。【あてはまるすべてに○】

「がん（喉頭・肺など）」の割合が 70.3%と最も高く、次いで「妊娠への影響（早産、低体重児出産）」の割合が 60.6%、「子どもの呼吸器疾患」の割合が 58.5%となっています。

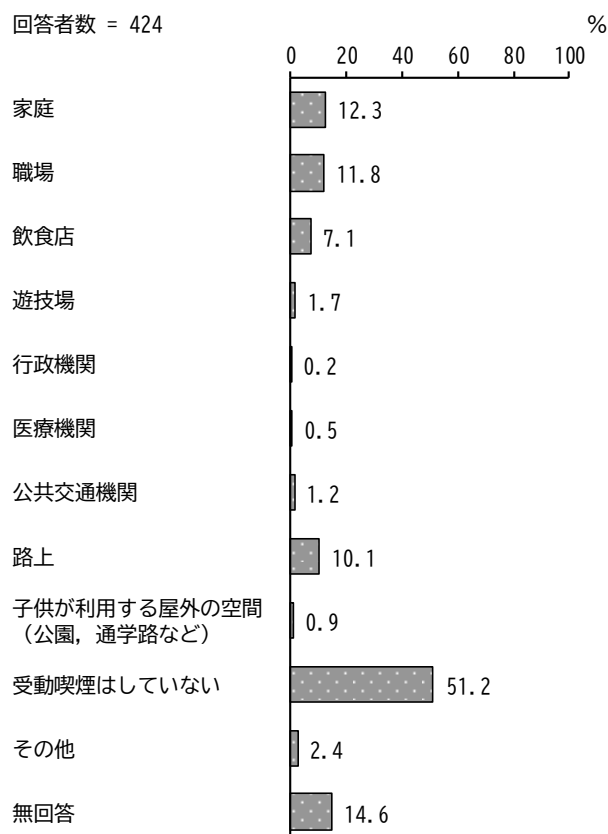
回答者数 = 424



問 40 あなたはこの1ヶ月間に、下記の場所で受動喫煙がありましたか。
【あてはまるすべてに○】

「受動喫煙はしていない」の割合が51.2%と最も高く、次いで「家庭」の割合が12.3%、「職場」の割合が11.8%となっています。

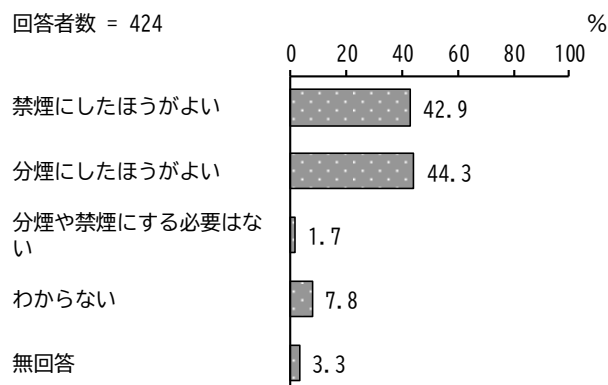
回答者数 = 424



問 41 公共の場や職場での分煙や禁煙についてどのように思いますか。
【ひとつだけ○】

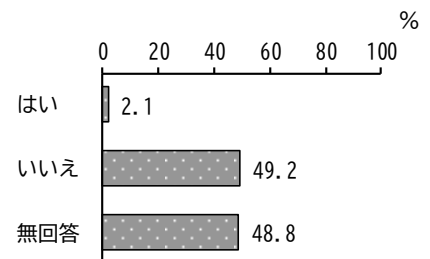
「分煙にしたほうがよい」の割合が44.3%と最も高く、次いで「禁煙にしたほうがよい」の割合が42.9%となっています。

回答者数 = 424



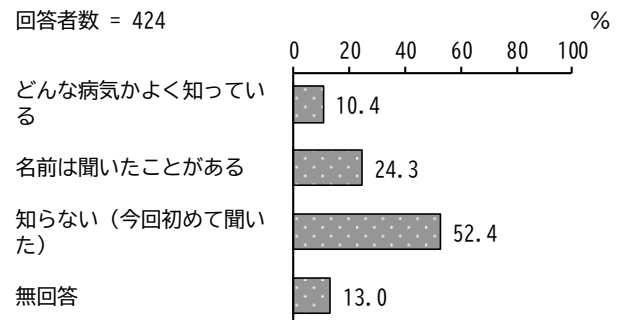
問 42 妊娠中またはお子さんがいる女性の方にお聞きします。妊娠中、タバコを吸っていましたか（吸っていますか）。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 2.1%、「いいえ」の割合が 49.2%となっています。 回答者数 = 240



問 43 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。【ひとつだけ○】

「知らない（今回初めて聞いた）」の割合が 52.4%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」の割合が 24.3%、「どんな病気かよく知っている」の割合が 10.4%となっています。 回答者数 = 424

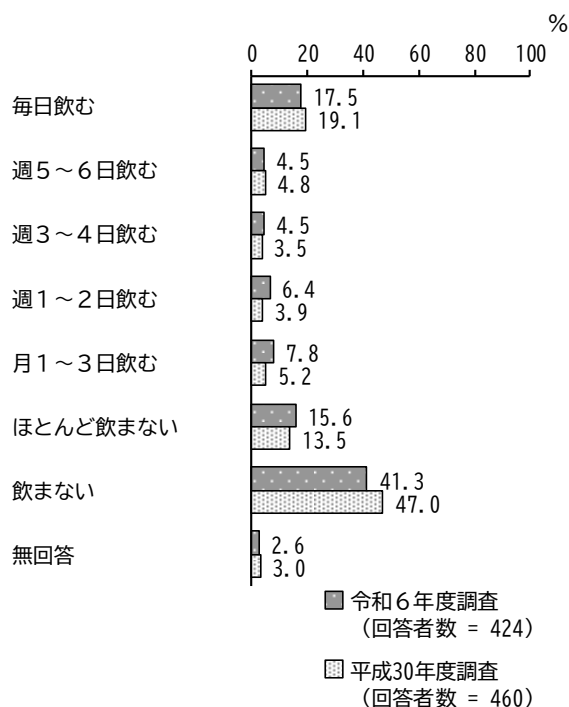


6 飲酒について

問 44 現在、酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲まれますか。
【ひとつだけ○】

「飲まない」の割合が41.3%と最も高く、次いで「毎日飲む」の割合が17.5%、「ほとんど飲まない」の割合が15.6%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「飲まない」の割合が減少しています。



【性別】

性別にみると、男性で「毎日飲む」の割合が高くなっています。また、女性で「飲まない」の割合が高くなっています。

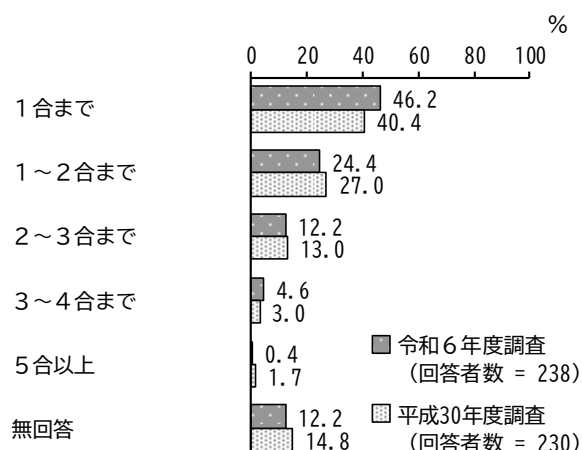
単位：％

区分	回答者数(件)	毎日飲む	週5～6日飲む	週3～4日飲む	週1～2日飲む	月1～3日飲む	ほとんど飲まない	飲まない	無回答
全 体	424	17.5	4.5	4.5	6.4	7.8	15.6	41.3	2.6
男性	174	28.7	7.5	8.0	5.2	5.7	11.5	31.0	2.3
女性	240	10.0	2.5	1.3	7.5	9.2	18.3	48.8	2.5

問 45 あなたが1日に飲むアルコールの分量は平均どのくらいですか。
【ひとつだけ○】

「1合まで」の割合が46.2%と最も高く、次いで「1～2合まで」の割合が24.4%、「2～3合まで」の割合が12.2%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「1合まで」の割合が増加しています。



【性別】

性別にみると、女性で「1合まで」の割合が高くなっています。

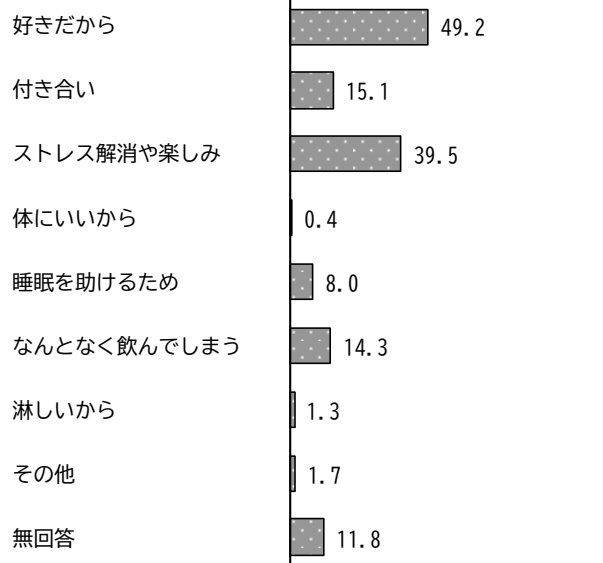
単位：％

区分	回答者数 (件)	1合まで	1～2合まで	2～3合まで	3～4合まで	5合以上	無回答
全 体	238	46.2	24.4	12.2	4.6	0.4	12.2
男性	116	33.6	26.7	22.4	9.5	—	7.8
女性	117	59.0	22.2	2.6	—	0.9	15.4

問 46 アルコールを飲む理由は何ですか。【あてはまるすべてに○】

「好きだから」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「ストレス解消や楽しみ」の割合が 39.5%、「付き合い」の割合が 15.1%となっています。

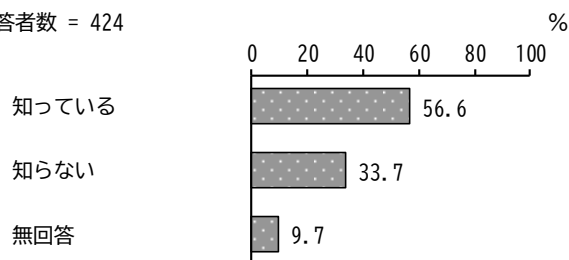
回答者数 = 238



問 47 節度ある適度な飲酒の量は、日本酒に換算して1日に1合程度ということを知っていますか。【ひとつだけ○】

「知っている」の割合が 56.6%、「知らない」の割合が 33.7%となっています。

回答者数 = 424

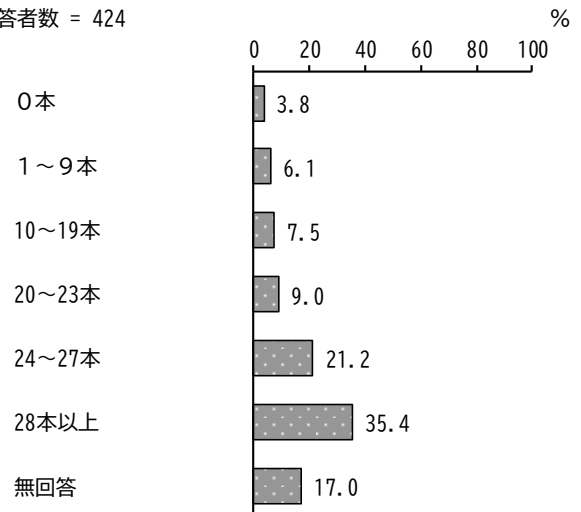


7 歯の健康について

問 48 現在、歯は何本ありますか。（差し歯も自分の歯として数えます。）
（大人の歯は親知らずを除き、標準で 28 本程度あります。）

「28 本以上」の割合が 35.4%と最も高く、次いで「24～27 本」の割合が 21.2%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

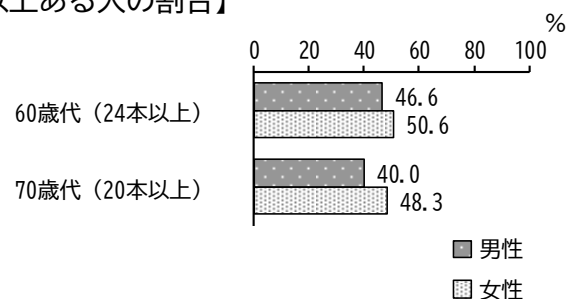
単位：%

区分	回答者数 (件)	0本	1～9本	10～19本	20～23本	24～27本	28本以上	無回答
全 体	424	3.8	6.1	7.5	9.0	21.2	35.4	17.0
男性	174	8.0	6.9	6.3	9.2	19.0	31.0	19.5
女性	240	0.8	5.8	8.8	8.8	22.5	38.3	15.0

【自分の歯が、60 歳代で 24 本以上、70 歳代で 20 本以上ある人の割合】

自分の歯が 60 歳代で 24 本以上ある人の割合は、男性で 46.6%、女性で 50.6%となっています。

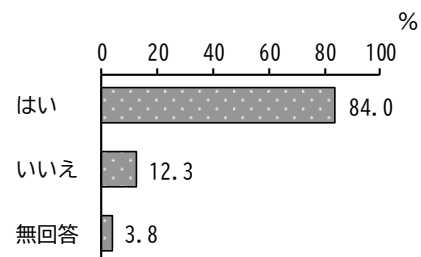
また、自分の歯が 70 歳代で 20 本以上ある人の割合は、男性で 40.0%、女性で 48.3%となっています。



問 49 あなたは普段食えるとき、何でもかんで食えることができますか。
【ひとつだけ○】

「はい」の割合が84.0%、「いいえ」の割合が12.3%となっています。

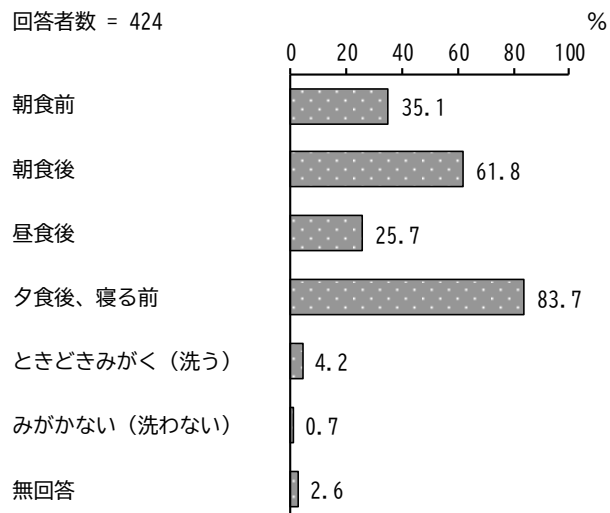
回答者数 = 424



問 50 1日のうち、いつ歯みがきや入れ歯を洗いますか。【あてはまるすべてに○】

「夕食後、寝る前」の割合が83.7%と最も高く、次いで「朝食後」の割合が61.8%、「朝食前」の割合が35.1%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

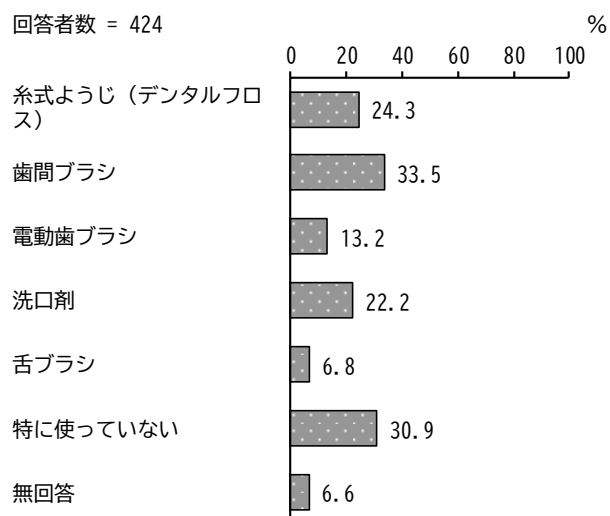
性別にみると、女性で「朝食後」「昼食後」「夕食後、寝る前」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	朝食前	朝食後	昼食後	夕食後、 寝る前	ときどきみがく (洗う)	みがかない (洗わない)	無回答
全 体	424	35.1	61.8	25.7	83.7	4.2	0.7	2.6
男性	174	34.5	48.9	15.5	74.7	8.0	1.7	4.0
女性	240	36.7	71.3	32.1	90.4	1.3	—	1.3

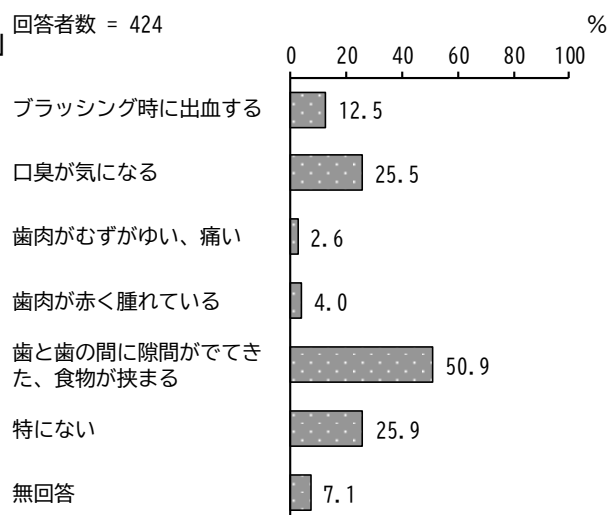
問 51 歯ブラシ以外に使用している清掃用具等がありますか。
【あてはまるすべてに○】

「歯間ブラシ」の割合が 33.5%と最も高く、次いで「特に使っていない」の割合が 30.9%、「糸式ようじ（デンタルフロス）」の割合が 24.3%となっています。



問 52 歯について気になる症状はありますか。【あてはまるすべてに○】

「歯と歯の間に隙間ができた、食物が挟まる」の割合が 50.9%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 25.9%、「口臭が気になる」の割合が 25.5%となっています。



問 53 この1年の間に、歯石を取ってもらったり、歯面清掃を受けたことがありましたか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 57.1%と最も高く、次いで「いいえ」の割合が 37.5%となっています。

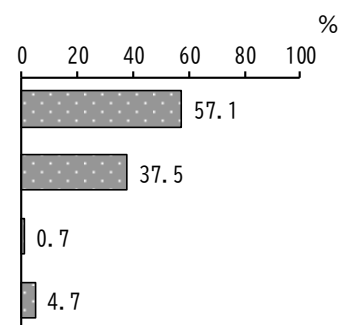
回答者数 = 424

はい

いいえ

わからない

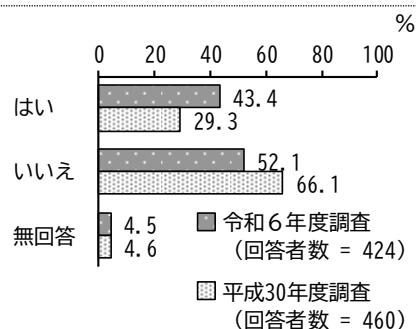
無回答



問 54 歯に不都合がなくても、定期的にかかりつけの歯科医院で歯の定期健診を受けていますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が 43.4%、「いいえ」の割合が 52.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。一方、「いいえ」の割合が減少しています。



【性別】

性別にみると、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。

単位：％

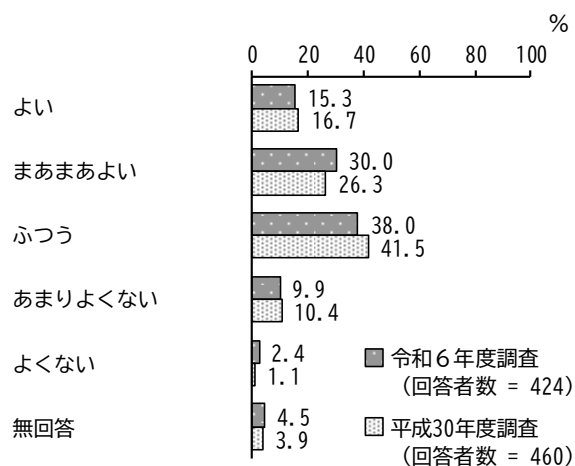
区分	回答者数 (件)	はい	いいえ	無回答
全 体	424	43.4	52.1	4.5
男性	174	33.9	59.2	6.9
女性	240	50.0	47.9	2.1

8 健康状態や健診（検診）について

問 55 現在の健康状態はいかがですか。【ひとつだけ○】

「ふつう」の割合が 38.0%と最も高く、次いで「まあまあよい」の割合が 30.0%、「よい」の割合が 15.3%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

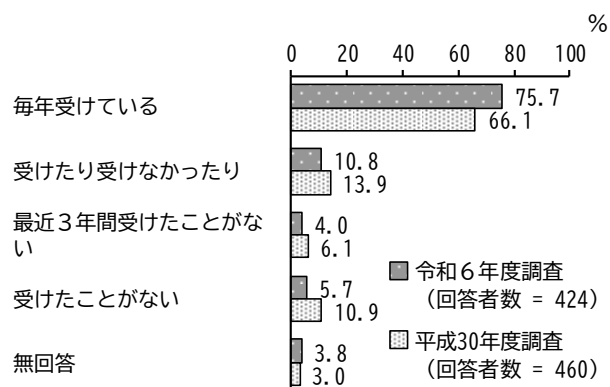
単位：％

区分	回答者数 (件)	よい	まあまあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
全 体	424	15.3	30.0	38.0	9.9	2.4	4.5
男性	174	14.9	28.7	35.6	11.5	3.4	5.7
女性	240	15.8	31.7	38.8	8.8	1.7	3.3

問 56 定期的に健康診査を受けていますか。【ひとつだけ○】

「毎年受けている」の割合が 75.7%と最も高く、次いで「受けたり受けなかったり」の割合が 10.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「毎年受けている」の割合が増加しています。一方、「受けたことがない」の割合が減少しています。



【性別】

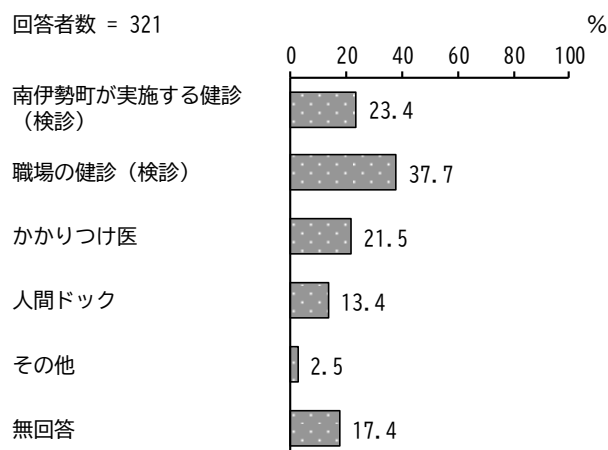
性別にみると、大きな差はみられません。

単位：％

区分	回答者数 (件)	毎年受けている	受けたり受けなかったり	最近3年間受けたことがない	受けたことがない	無回答
全 体	424	75.7	10.8	4.0	5.7	3.8
男性	174	78.2	6.9	2.9	8.0	4.0
女性	240	74.6	13.8	4.2	4.2	3.3

問 56－1 問 56 で「毎年受けている」を選んだ方におたずねします。
どこで受けましたか。【あてはまるすべてに○】

「職場の健診（検診）」の割合が 37.7%と最も高く、次いで「南伊勢町が実施する健診（検診）」の割合が 23.4%、「かかりつけ医」の割合が 21.5%となっています。



【性別】

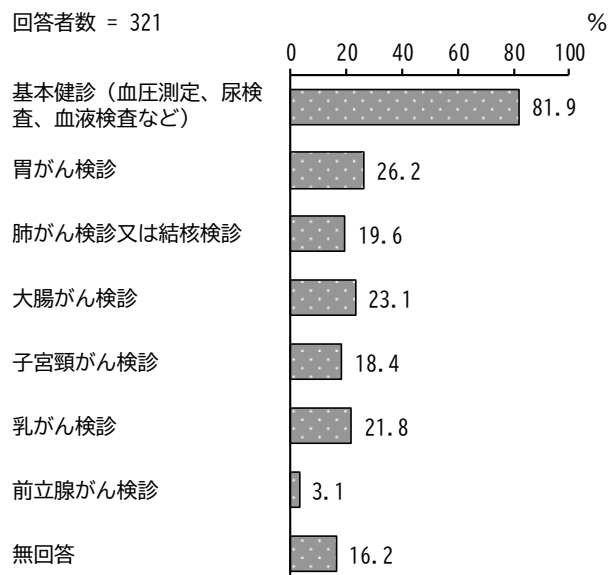
性別にみると、男性で「職場の健診（検診）」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	南伊勢町が実施する健診（検診）	職場の健診（検診）	かかりつけ医	人間ドック	その他	無回答
全 体	321	23.4	37.7	21.5	13.4	2.5	17.4
男性	136	16.9	47.8	16.9	12.5	1.5	15.4
女性	179	27.9	30.2	25.1	14.0	3.4	19.0

問 56－2 問 56 で「毎年受けている」を選んだ方におたずねします。
どの健診（検診）を受けられましたか。【あてはまるすべてに○】

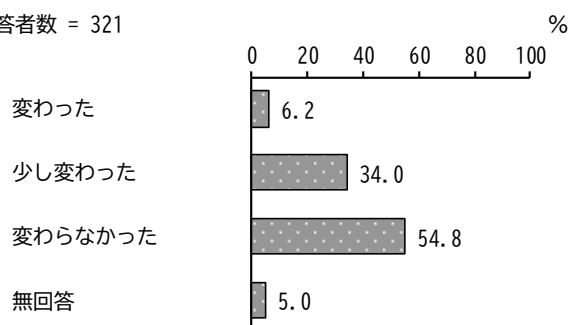
「基本健診（血圧測定、尿検査、血液検査など）」の割合が 81.9%と最も高く、次いで「胃がん検診」の割合が 26.2%、「大腸がん検診」の割合が 23.1%となっています。



問 56－3 問 56 で「毎年受けている」を選んだ方におたずねします。
健診（検診）後、生活習慣は変わりましたか。【ひとつだけ○】

「変わらなかった」の割合が 54.8%と最も高く、次いで「少し変わった」の割合が 34.0%となっています。

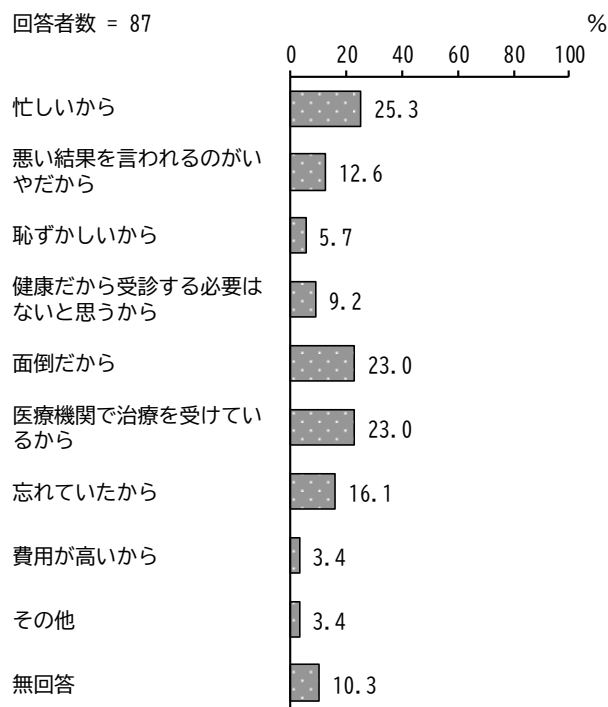
回答者数 = 321



問 56－4 問 56 で「受けたり受けなかったり」「最近3年間受けたことがない」「受けたことがない」を選んだ方におたずねします。
受診していない理由は何ですか。【あてはまるすべてに○】

「忙しいから」の割合が 25.3%と最も高く、次いで「面倒だから」、「医療機関で治療を受けているから」の割合が 23.0%となっています。

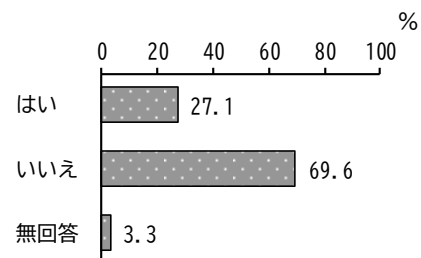
回答者数 = 87



問 57 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が27.1%、「いいえ」の割合が69.6%となっています。

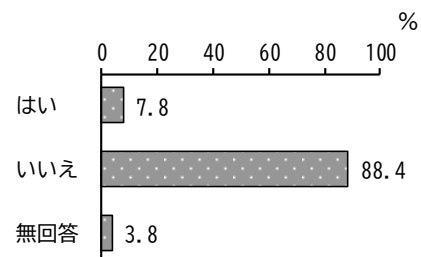
回答者数 = 424



問 58 現在、血糖値を下げる薬またはインスリン注射を使用していますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が7.8%、「いいえ」の割合が88.4%となっています。

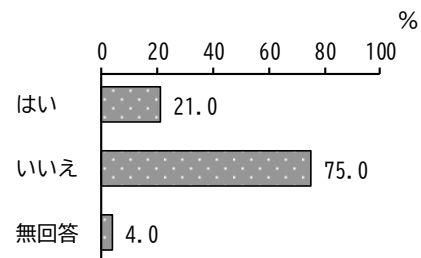
回答者数 = 424



問 59 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が21.0%、「いいえ」の割合が75.0%となっています。

回答者数 = 424

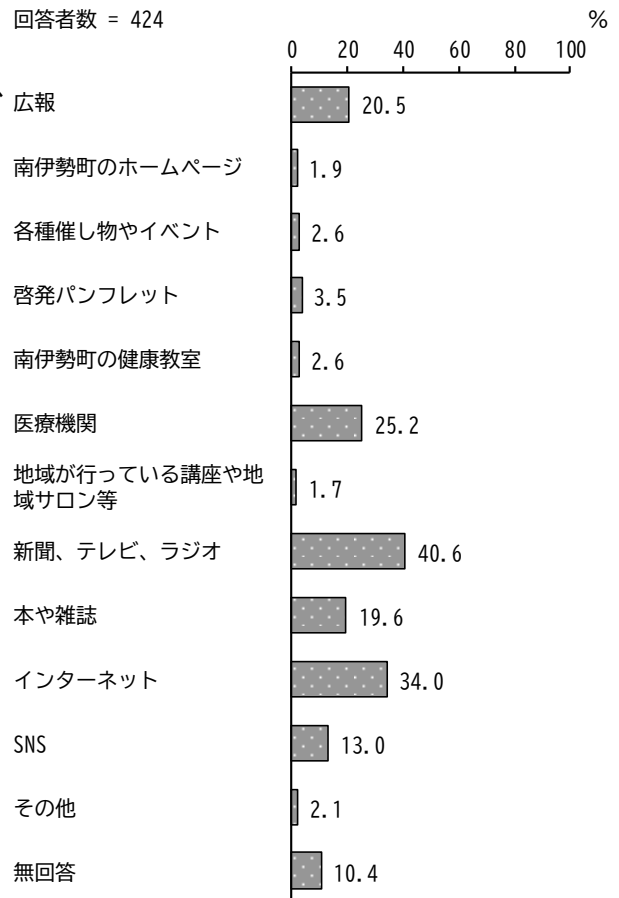


9 健康づくりに関することについて

問 60 健康に関する情報はどこで得ていますか。【あてはまるすべてに○】

「新聞、テレビ、ラジオ」の割合が 40.6%と最も高く、次いで「インターネット」の割合が 34.0%、「医療機関」の割合が 25.2%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

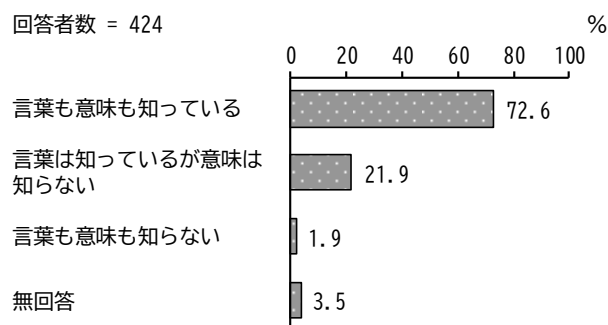
性別にみると、男性で「医療機関」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	広報	南伊勢町のホームページ	各種催し物やイベント	啓発パンフレット	南伊勢町の健康教室	医療機関	地域が行っている講座や地域サロン等	新聞、テレビ、ラジオ	本や雑誌	インターネット	SNS	その他	無回答
全 体	424	20.5	1.9	2.6	3.5	2.6	25.2	1.7	40.6	19.6	34.0	13.0	2.1	10.4
男性	174	19.0	1.1	1.1	2.9	2.9	30.5	0.6	35.6	13.2	34.5	10.3	3.4	7.5
女性	240	21.7	2.5	3.8	3.8	2.5	21.7	2.5	45.0	24.2	33.8	15.0	1.3	12.5

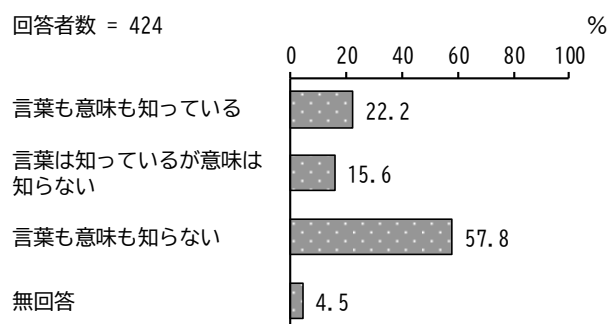
問 61 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉や意味をご存知ですか。【ひとつだけ○】

「言葉も意味も知っている」の割合が 72.6%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が 21.9%となっています。



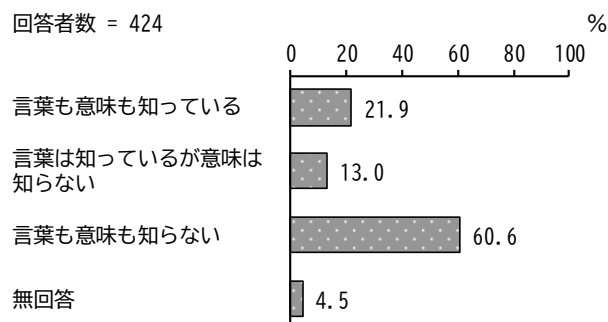
問 62 運動器症候群（足腰のおとろえによる介護が必要な状態）を「ロコモティブシンドローム」と呼ぶことを知っていますか。【ひとつだけ○】

「言葉も意味も知らない」の割合が 57.8%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が 22.2%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が 15.6%となっています。



問 63 介護が必要な状態の前段階で、年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」と呼ぶことを知っていますか。【ひとつだけ○】

「言葉も意味も知らない」の割合が 60.6%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が 21.9%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が 13.0%となっています。

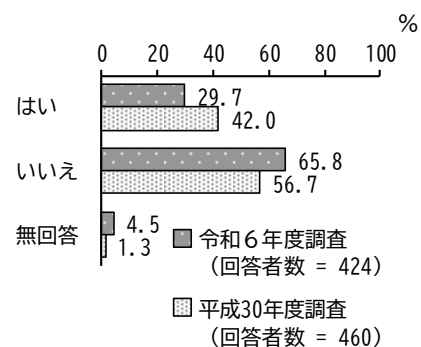


10 地域活動、幸福度に関することについて

問 64 自治会、ボランティア、老人会、地域サロン、地区サークル活動などの地域活動に参加されていますか。【ひとつだけ○】

「はい」の割合が29.7%、「いいえ」の割合が65.8%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「いいえ」の割合が増加しています。



【性別】

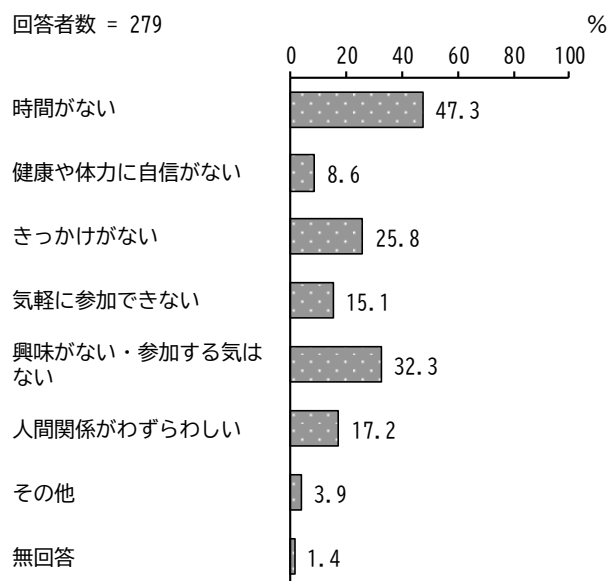
性別にみると、男性で「はい」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	はい	いいえ	無回答
全 体	424	29.7	65.8	4.5
男性	174	36.8	59.8	3.4
女性	240	25.0	70.4	4.6

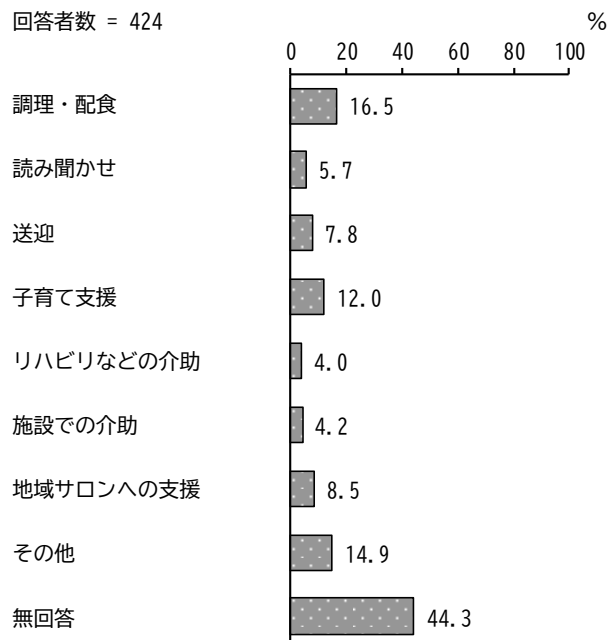
問 64－1 問 64 で「いいえ」を選んだ方におたずねします。
それはなぜですか。【あてはまるすべてに○】

「時間がない」の割合が 47.3%と最も高く、次いで「興味がない・参加する気はない」の割合が 32.3%、「きっかけがない」の割合が 25.8%となっています。



問 65 今後、どのようなボランティアに参加してみたいと思いますか。
【あてはまるすべてに○】

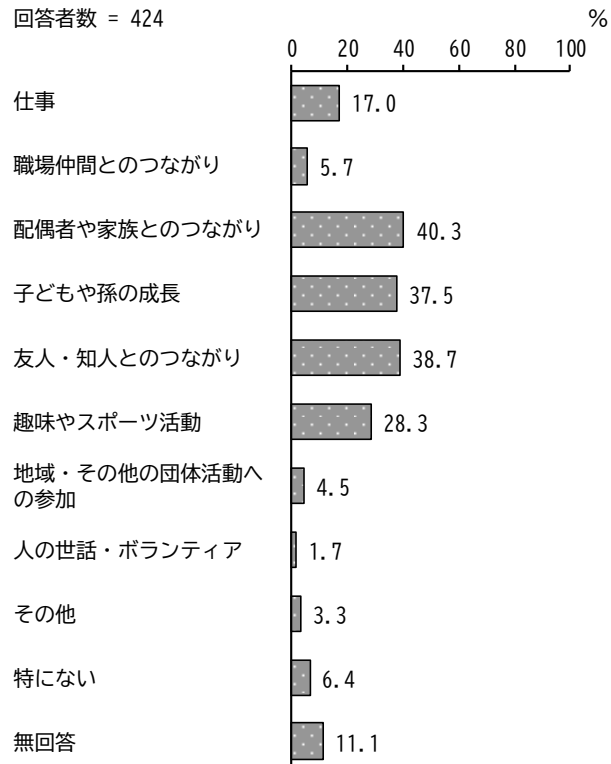
「調理・配食」の割合が 16.5%と最も高く、次いで「子育て支援」の割合が 12.0%となっています。



問 66 現在の生きがいや楽しみとなっているものは何ですか。【3つまで○】

「配偶者や家族とのつながり」の割合が 40.3%と最も高く、次いで「友人・知人とのつながり」の割合が 38.7%、「子どもや孫の成長」の割合が 37.5%となっています。

回答者数 = 424



【性別】

性別にみると、女性で「子どもや孫の成長」の割合が高くなっています。

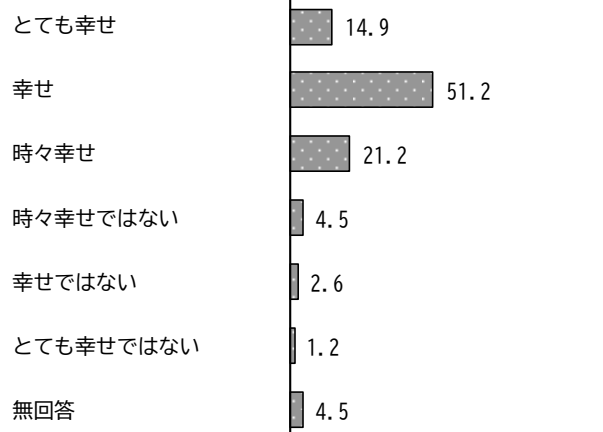
単位：%

区分	回答者数(件)	仕事	職場仲間とのつながり	配偶者や家族とのつながり	子どもや孫の成長	友人・知人とのつながり	趣味やスポーツ活動	地域・その他の団体活動への参加	人の世話・ボランティア	その他	特にない	無回答
全 体	424	17.0	5.7	40.3	37.5	38.7	28.3	4.5	1.7	3.3	6.4	11.1
男性	174	20.1	5.7	38.5	27.0	30.5	36.2	4.6	0.6	2.9	8.0	10.3
女性	240	14.6	5.8	42.5	45.8	44.6	22.1	4.6	2.5	3.8	5.0	11.7

問 67 現在、あなたは幸せと感じますか。【ひとつだけ○】

「幸せ」の割合が 51.2%と最も高く、次いで「時々幸せ」の割合が 21.2%、「とても幸せ」の割合が 14.9%となっています。

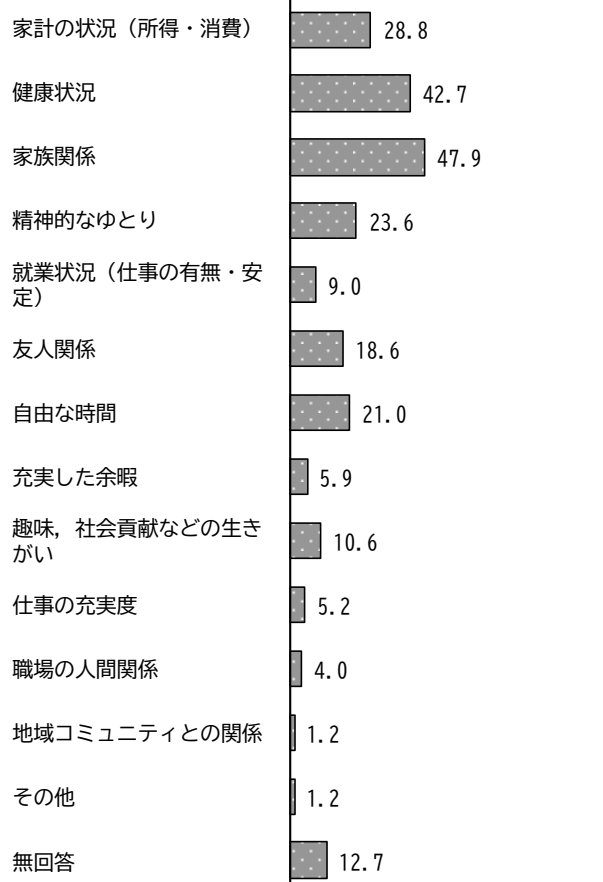
回答者数 = 424



問 68 問 67 で幸福感を判断する際に、重視した事項は何ですか。【3つまで○】

「家族関係」の割合が 47.9%と最も高く、次いで「健康状況」の割合が 42.7%、「家計の状況（所得・消費）」の割合が 28.8%となっています。

回答者数 = 424



Ⅲ 自由意見

1 運動

- ・健康寿命を少しでも延ばすために、運動を始めたいと思っています。身近に運動のできる施設（五カ所体育館のような運動器具などの設備のある）が、各地区にあれば気軽に通い、運動に関心を持つ人や運動をする人が増えると思います。ウォーキングをする人もいますが、過疎化が進んだ地域のため、夜間の街灯も少なく、歩道整備も完備されていないように感じます。身近にモデルコースなどの整備された歩道や公園があれば住民も散歩しやすく、交流の場になると思います。少子化が進み利用も少ないかも知れませんが、子どもたちがのびのび遊べる公園や広場がないと思います。災害時の避難場所を兼ねた公園や広場もある方がよいと思います。
- ・小規模でよいのでスポーツジムのような施設があればよいと思います。

2 医療・健康・病気・障がい

- ・人それぞれの幸福感があり、人により必要とすることは違うと思う。そのような中で、「居場所づくり」は、どの病気（心、体）にも悩んでいる人にとっては、早急に対策しないといけないと思う。場所の確保、スタッフ、スペシャリストなど、いろいろと難しいことも多々あると思うが、放置してはいけない問題だと思う。心の病気は、想像以上に多いと思われる。
- ・アンケートすることで、いろいろなこと、健康面や、人との関わりを考えさせられます。一人ひとり、考え方、その人の健康状態、見た目にはわからないその人の思いがあると思います。歯の重要性をつくづく感じさせられます。かみづらさ、食べづらさ、食欲減退、体力不足、体重の減少。

3 高齢者・高齢化

- ・一人ひとりが幸せな人生を実感できる健康づくりの実現に向けての取り組みとして、私の考えを述べます。第一に、生きがいや楽しみにつながる取り組みでなければ、長続きもしないと思います。例えば、高齢者にもできる簡単な仕事をやってもらい、その対価として少額でも支払う内職的な仕事をやってもらう。そうすることで生きがいや楽しみも生まれ、健康づくりにもなると思います。
- ・買い物をする所が少なく、とても不便です。私はまだ車に乗りますが、後期高齢者の方たちは暑い中重い荷物を持ちバスで帰られます。いつか自分たちも買い物をする場所がなくなるのではないかと不安になります。
- ・近所の方の様子を見たときに、高齢の方の独居生活が多いと感じています。なるべく顔を見かけた時には声をかけていますが、何かあった時にどうされるのかと思ってしまいます。何か町として取り組まれていくことはあるのでしょうか。現在、いろいろと行っていただけているとは思いますが。

4 相談場所

- ・相談する場所がほしいです。
- ・普通の日常を送れている事に幸せを感じています。年齢とともに体力の衰えは仕方のないことで健康の不安も多々ありますが、一人で悩まずに、家族や友人に相談するようにしています。そういう人がいるということは恵まれていると思います。そのためには、やはりいろいろな人と出会うことも大切で、そういう出会えるコミュニティづくりが必要だと思います。

5 地域活動

- ・地域のつながりがコロナ前と（まだ終ってはいないので）大きく違ってしまい残念です。リモートでも何でもよいのでつながっていく方法があればと思います。それでも親しい友人たちとの会は続けていきたいし、大切に思います。
- ・役場、窓口の対応、電話対応等、笑顔や声だけでも私たちに元気をください。

6 その他

- ・いつも思うことは、同じ状態で、世の中が動くわけがない。今はつらくても、いいことがなくても、それが、ずっとは続かない。がまんしたら、その後いいことがある。職場でなにかあっても、落ち込んでも、その状態はずっと続かない。また、いろいろ問題がでてきたり、他の人に何かあったりと、とにかく、仕事を自分なりにしていたら、そのうち空気が変わって生きてゆけると、この年になって思います。今まで、自分がやってきたことが、いつか活かされ、むだなことは何もないと思います。
- ・住みやすい、楽しみがもてる南伊勢町を願ってます。南伊勢町に来て住んでよかったと思えるまちづくりを期待しております。
- ・アンケート調査、ありがとうございます。こちらに住みだして2年程です。まだ慣れないことがたくさんあります。またアンケート等をしていただき、様々な声を聞いてくださることを感謝します。ありがとうございました。

南伊勢町健康増進計画策定のためのアンケート調査票

南伊勢町 町民健康づくり計画（健康増進計画）
策定のためのアンケート調査

ご協力をお願い

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、南伊勢町の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。

このたび、住民の皆様一人ひとりが幸せな人生を築ける健康づくりの実現を目指して、各種健康づくり事業の充実を盛り込み、2025年度から2036年度までの12年間を計画期間とする南伊勢町 町民健康づくり計画（健康増進計画）を策定することとなりました。

つきましては、住民の皆様の健康の状況やご意見をいただき、今後の計画づくりに反映させていただくためにアンケート調査を実施することになりました。この調査票は、南伊勢町にお住まいの20歳以上75歳未満の方から1,000名を無作為抽出し、健康や生活習慣について率直なご意見を聞かせていただき、今後の取り組みの中で活用していきたいと考えております。

どうぞ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。また、お答えいただきました内容は、他の目的に使用するものではなく、個人のプライバシーにつきましても十分配慮させていただきます。お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

令和6年9月
南伊勢町長 上村 久に

《アンケートご記入及び回収についてのお願い》

1. ご回答は、ご本人が調査票にご記入ください。
ご記入が難しい場合は、恐れ入りますが、ご家族の方等がお手伝いいただけますようお願いいたします。
2. ご回答は、各々の設問の指示事項にしたがって該当するものを選び、その番号を○で囲んでください。また、() 内には該当する内容を記入してください。
3. 調査票、返信用封筒には住所・氏名を記入する必要はありません。

ご記入が済みましたら、同封の返信用封筒にアンケート用紙を入れて
9月20日(金)までに、ポストに投函してください。

※記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

【連絡先】 南伊勢町役場 子育て・福祉課 健康増進係 TEL0599-66-1114
FAX0599-66-1113
E-mail hukushi@town.ninamise.lg.jp

1. 最初にあなたご自身のことについておたずねします。

問1. あなたの性別についてお答えください。【ひとつだけ○】

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問2. あなたの年齢についてお答えください。【令和7年3月31日現在】【ひとつだけ○】

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 20～29歳 | 2. 30～39歳 |
| 3. 40～49歳 | 4. 50～59歳 |
| 5. 60～69歳 | 6. 70～74歳 |

問3. 家族構成は次のどれですか。【ひとつだけ○】

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 単身 | 2. 夫婦だけの世帯 |
| 3. 親と子どもの世帯（二世帯） | 4. 親と子どもと孫の世帯（三世帯） |
| 5. その他() | |

問4. 現在の職業は何ですか。【ひとつだけ○】

- | | | |
|--------------|---------|-------------|
| 1. 会社員 | 2. 公務員 | 3. 自営・自由業 |
| 4. パート・アルバイト | 5. 農林漁業 | 6. 無職・主婦（夫） |
| 7. その他() | | |

問5. 住んでいる地区はどこですか。【ひとつだけ○】

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 1. 宿田寄地区 | 2. 神原地区 | 3. 五ヶ所地区 |
| 4. 穂原地区 | 5. 南海地区 | 6. 中島地区 |
| 7. 鶴倉地区 | 8. 吉津地区 | 9. 島津地区 |

問6 20歳の頃から体重はどのくらい変動しましたか。
【ひとつだけ○、()に数字を記入】

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. 増えた()kg | 2. 減った()kg | 3. 変わらない |
|-------------|-------------|----------|

2. あなたの食生活についておたずねします。

問7. 自分の食生活についてどのような思われていますか。【ひとつだけ○】

1. 大変よい 2. よい 3. どちらでもない
4. 少し問題がある 5. 問題が多い

問7-1 問7で「4. 少し問題が多い」「5. 問題が多い」を選んだ方におたずねします。
その理由は何か。【特にそう思う理由を3つまで○】

1. 食事の時間が不規則だから 2. あまりかまわずに食べるから
3. 食べ過ぎるから 4. 塩分を多くとっているから
5. アルコールをよく飲むから 6. 甘いものをよく食べるから
7. 揚げ物をよく食べるから 8. 野菜不足だから
9. 栄養バランスが偏っているから
10. その他()

問8. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日何回食べていますか。【ひとつだけ○】

1. 3回 2. 2回
3. 1回 4. (ほとんど) 食べていない

問9. 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【ひとつだけ○】

1. 今よりよくしたい 2. 今のままでよい 3. 特に考えていない

問10. 人と比較して食べる速度が速いですか。【ひとつだけ○】

1. 速い 2. 普通 3. 遅い

問11. 朝食は食べていますか。(飲みものだけは除きます。)【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない 5. 食べない

問12. 間食(夜食を含め)をとることはありますか。【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日のようにとる 2. ときどきとる(週2～3回) 3. とらない

→問12-1 問12で「1. ほとんど毎日のようにとる」「2. ときどきとる(週2～3回)」を選んだ方におたずねします。利用している食品は次のどれですか。
【あてはまるすべてに○】

1. お菓子() 2. 砂糖入りのジュースやコーヒー
3. ギリーやヨーグルト 4. 菓子パンなど
5. ラーメン 6. その他()

→問12-2 問12で「1. ほとんど毎日のようにとる」「2. ときどきとる(週2～3回)」を選んだ方におたずねします。食べる前は少なくとも2時間以上、何も食べないようにしていますか。【ひとつだけ○】

1. はい 2. いいえ

問13. 肉類は週にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない 5. 食べない

問14. 魚介類は週にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない 5. 食べない

問15. 野菜は1日にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】

※小鉢1杯≒70g

1. 小鉢5杯以上 2. 小鉢4杯程度 3. 小鉢3杯程度
4. 小鉢2杯程度 5. 小鉢1杯程度 6. ほとんど食べない

野菜を使った料理の例

小鉢1杯分 = (70g 程度) 野菜サラダ きゅうりと ほうれん草 ひじきの きのこの ソテー
わかめの のみそ汁 のおひたし 煮豆 ソテー

小鉢2杯分 = (140g 程度) 野菜の煮物 野菜炒め 煮っころかし 煮っころかし

出典：「食事バランスガイド早分かり」(農林水産省)
(https://www.maff.go.jp/j/syokuhiku/zissen_navi/balance/division.html) をもとに作成

問16. 果物類は1日にどのくらい食べていますか。【ひとつだけ○】
※重さの目安は、温州みかん1個、キウイフルーツ1個またはりんご1/2個で100gくらい

1. 200gよりは多く食べている 2. 200g程度
3. 100g程度 4. (ほとんど) 食べない

問17. うす味を心がけていますか。【ひとつだけ○】

1. 心がけています 2. 関心があるが実行できていない 3. 心がけていない

問18. 揚げ物や油をとりすぎないように心がけていますか。【ひとつだけ○】

1. 心がけています 2. 関心があるが実行できていない 3. 心がけていない

問19. 市販のお弁当やお惣菜、調理/ハンなど、家庭や職場に持ち帰ってそのまま食べられる食品をどのくらい利用していますか。【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日 2. 2日に1回 3. ときどき利用する 4. 利用しない

問19-1 問19で「1. ほとんど毎日」「2. 2日に1回」「3. ときどき利用する」を選んだ方におたずねします。利用している食品は次のどれですか。【2つまで○】

1. お弁当 2. お惣菜 3. 揚げ物
4. 調理ハン、おにぎり 5. その他()

問20. あなたは、日頃からサプリメントや健康食品を利用していますか。【ひとつだけ○】

1. どちらにも利用している 2. サプリメントのみ利用
3. 健康食品のみ利用 4. どちらにも利用していない

問21. 外食や食品を購入するとき、栄養成分表示(エネルギーやたんぱく質、塩分量など)を見て購入の参考にしていますか。【ひとつだけ○】

1. 参考にしている 2. ときどき参考にしている
3. 表示を見ない 4. 表示を見てもわからない

問22. 地域や職場において、健康や食生活に関する学習会、教室、研修会、講習などに参加していますか。【ひとつだけ○】

1. 参加している 2. 参加したことがある 3. 参加したことがない

問22-1 問22で「3. 参加したことがない」を選んだ方におたずねします。それはなぜですか。【ひとつだけ○】

1. 時間が合わない 2. あることを知らない 3. 興味がない
4. その他()

3. あなたの身体・運動についておたずねします。

問23. 仕事以外に意識的に体を動かすなど運動を心がけていますか。【ひとつだけ○】

1. いつも心がけている 2. ときどき心がけている 3. 心がけていない

問24. 1日に合計どのくらい歩いていると思えますか。【ひとつだけ○、()に数字を記入】

1. ()歩くらい 2. わからない

目 安

- ・15分≒約1,500歩 ・30分≒約3,000歩 ・1時間≒約6,000歩
・1時間30分≒約9,000歩 ・2時間以上≒約12,000歩以上

問25. 現在、運動をされていますか。【ひとつだけ○】

1. している (問25-1～4へ)
2. ほとんどしていません } (問25-5～6へ)
3. していません

→ 問25-1 問25で「1. している」を選んだ方におたずねします。どのような運動をされていますか。【あてはまるすべてに○】

1. ウォーキング 2. ランニング 3. 体操 4. 筋力トレーニング
5. スポーツ() 6. その他()

→ 問25-2 問25で「1. している」を選んだ方におたずねします。どのくらいの頻度でされていますか。【ひとつだけ○】

1. ほとんど毎日 2. 週2日以上 3. 週1日 4. 月に数回程度

→ 問25-3 問25で「1. している」を選んだ方におたずねします。時間は1回につき、どれくらいですか。【ひとつだけ○】

1. 30分未満 2. 30分～1時間未満 3. 1時間以上

→ 問25-4 問25で「1. している」を選んだ方におたずねします。その運動はどのくらい頻度していますか。【ひとつだけ○】

1. 1か月未満 2. 1か月以上～6か月未満
3. 6か月～1年未満 4. 1年以上

→ 問25-5 問25で「2. ほとんどしていません」「3. していません」を選んだ方におたずねします。それはなぜですか。【あてはまるすべてに○】

1. 時間がない 2. 場所がない 3. 一緒にする仲間がいない
4. 運動が苦手である 5. 健康の問題
6. その他()

次頁に続きます。

問25-6 問25で「2. ほとんどしていない」「3. していない」を選んだ方にお
たすねします。今後、健康のために運動をはじめようと思いますか。
【ひとっだけ○】

1. はい 2. いいえ

問25-7 問25-6で「1. はい」を選んだ方におたすねします。あなたが健康づ
くりのために運動しようと思うとき、特に必要だと思うものは何ですか。
【あてはまるすべてに○】

1. 運動に関する知識 2. 身近に運動のできる施設
3. 運動を教えてくれる指導者 4. 運動に関する資料
5. 一緒に運動してくれる仲間、サークル
6. その他()
7. 特にない

4. あなたの睡眠・ストレスについておたすねします。

問26. ころの健康状態はいかがですか。【ひとっだけ○】

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

問27. 過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。
(それぞれ項目について、該当のものに○をつけてください)

① 神経過敏※に感じましたか	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい
② 絶望的だと感じましたか	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい
③ それぞれ、落ち替がなく感じましたか	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい
④ 気分が沈み込んで、何が起っても気 が晴れないように感じましたか	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい
⑤ 何をしても骨折りと感じました か	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい
⑥ 自分は血縁のない人間だと感じまし だか	1 全くない 3 ときどき 5 いつも	2 少しだけ 4 だいてい

※「神経過敏」とは、物事を過度に気にかけること、または少しの刺激にも敏感に反応する
状態を指します。

問28. ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。【()内に
数字を記入】

平均 () 時間

問29. 睡眠による休養が、十分にどれいていると思いますか。【ひとっだけ○】

1. どれいている 2. あまりどれいていない 3. どれいていない

問30. 現在、ストレス(不満、悩み、苦勞)がありますか。【ひとっだけ○】

1. ある (問30-1~2へ) 2. ない

→問30-1 問30で「1. ある」を選んだ方におたすねします。どのようなストレス
を感じますか。【あてはまるすべてに○】

1. 仕事について 2. 人間関係について
3. 生きがい・将来について 4. 自分や家族の健康・病気について
5. 家事・育児について 6. 経済的な問題について
7. 恋愛関係について 8. その他()

→問30-2 問30で「1. ある」を選んだ方におたすねします。相談する場所があり
ますか。【あてはまるすべてに○】

1. 病院・医師・診療所 2. 保健所 3. 役場
4. 家族、友人 5. その他()
6. 相談するところがない 7. 相談していい

問31. ストレスを感じたとき、どのような方法で解消しますか。【あてはまるすべてに○】

1. スポーツなどで体を動かす 2. 音楽を聴く 3. 旅行などに出かける
4. 子どもと遊ぶ 5. ペットと遊ぶ 6. 寝る
7. のんびりする時間をとる 8. 酒を飲む 9. 食べる
10. ショッピングをする 11. じっと耐える
12. 家族や友人に話を聞いてもらう 13. その他()
14. 特にない

問32. うつ病について知っていますか。【ひとっだけ○】

1. 症状と対処方法(受診・相談するなど)を知っている
2. 症状を知っている 3. ほとんど知らない

問33. 不安や悩み、ストレス等がある時、誰に相談しますか。【あてはまるすべてに○】

1. 家族や親戚 2. 友人・知人・同僚
3. 公的な相談機関(県・市の相談窓口) 4. 民間の相談機関
5. 電話相談を利用する(いのちの電話等) 6. SNS相談を利用する
7. インターネットで解決方法を調べる 8. 自分で解決する
9. 相談できる人がいない 10. その他()

問34. ころの問題の相談として、どのようなものがあればよいですか。
【あてはまるすべてに○】

1. 専門の電話やメール相談
3. 夜間、休日の電話相談
5. その他（

2. 専門の相談日（面談）
4. 病院などの医療機関
6. 特になし

問35. 自殺に対してどのように思いますか。

問35. （それぞれの項目について、該当のものに○をつけてください）

	そう思う	思うくらい 思わない	思うくらい 思わない	そう 思わない	わからない
A 自殺せずに生きていければ、良いことがある	1	2	3	4	5
B 自殺は、その多くは防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5
C 多くの自殺者は1つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている	1	2	3	4	5
D 自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5

問36. 「自殺」を防ぐために大切なことはどれだと思いますか。【あてはまるすべてに○】

1. ゲートキーパー※等の自殺対策を支える人材を育てる
3. 相談体制が充実している
5. 地域での見守りがある
7. かかりつけ医、精神科医、相談機関などのネットワークづくり
9. 自殺未遂者の支援が充実している
11. 経済的な支援・債務の相談窓口の充実が充実している
12. その他（

2. こころの健康についての知識を広める
4. 孤立を防ぐための居場所づくりをする
6. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育がある
8. 自殺遺族の支援が充実している
10. 労働に関する支援（就職、失業、過重）が充実している
11. 経済的な支援・債務の相談窓口の充実が充実している

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことをいいます。

5. あなたの喫煙についておたずねします。

問37. 現在、タバコを習慣的に吸いますか。【ひとつだけ○、（ ）に数字を記入】

1. はい（約 本/日）問37-1～2へ
2. 過去に吸っていたがやめた
3. いいえ

1. はい
2. いいえ

問37-1 問37で「1. はい」を選んだ方におたずねします。タバコをやめたいと思ったことがありますか。【ひとつだけ○】

1. はい

2. いいえ

問37-2 問37で「1. はい」を選んだ方におたずねします。禁煙外来を受診したいと思いませんか。【ひとつだけ○】

1. はい

2. いいえ

3. わからない

問38. 喫煙が及ぼす影響について知っていますか。【あてはまるすべてに○】

1. 心臓病
2. 脳卒中
3. がん（喉頭・肺など）
4. 気管支炎
5. 喘息
6. 胃潰瘍
7. 糖尿病
8. 歯周病
9. 妊娠への影響（早産、低体重児出産）
10. 知らない

問39. 自分以外の人が吸っていたらこの煙を望まずに吸う機会（受動喫煙）や副流煙が及ぼす影響について知っていますか。【あてはまるすべてに○】

1. 心臓病
2. 脳卒中
3. がん（喉頭・肺など）
4. 子どもの呼吸器疾患
5. 乳幼児突然死症候群
6. 妊娠への影響（早産、低体重児出産）
7. 知らない

問40. あなたはこの1ヶ月間に、下記の場所で受動喫煙がありましたか。
【あてはまるすべてに○】

1. 家庭
2. 職場
3. 飲食店
4. 遊技場
5. 行状機関
6. 医療機関
7. 公共交通機関
8. 路上
9. 子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）
10. 受動喫煙はしていない
11. その他（

問41. 公共の場や職場での分煙や禁煙についてどのように思いますか。【ひとつだけ○】

1. 禁煙にしたほうがよい
2. 分煙にしたほうがよい
3. 分煙や禁煙にする必要はない
4. わからない

問4-2. 妊娠中またはお子さんがいる女性の方にお聞きします。妊娠中、タバコを吸っていましたか（吸っていますか）。【ひとつだけ○】

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問4-3. 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか。

【ひとつだけ○】

1. どんな病気かよく知っている	2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない（今回初めて聞いた）	

※別名「たばこ病」とも呼ばれている肺の病気です。空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じます。

6. あなたの飲酒についておたずねします。

問4-4. 現在、酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲まれますか。【ひとつだけ○】

1. 毎日飲む	2. 週5～6日飲む	3. 週3～4日飲む
4. 週1～2日飲む	5. 月1～3日飲む	6. ほとんど飲まない
7. 飲まない（問4-5～4-6は回答不要）		

問4-5. あなたが1日に飲むアルコールの分量は平均どのくらいですか。【ひとつだけ○】

1. 1合まで	2. 1～2合まで	3. 2～3合まで
4. 3～4合まで	5. 5合以上	

アルコールの目安量	
日本酒1合(180ml)＝ビール：中ビン1本(500ml)＝焼酎：25度(110ml)	
＝ウイスキー：シングルで2杯(60ml)＝ワイン：2杯(240ml)	

問4-6. アルコールを飲む理由は何ですか。【あてはまるすべてに○】

1. 好きだから	2. 付き合い	3. ストレス解消や楽しみ
4. 体にいいから	5. 睡眠を助けるため	6. なんとなく飲んでしまう
7. 淋しいから	8. その他()	

問4-7. 節度ある適度な飲酒の量は、日本酒に換算して1日に1合程度※ということを知っていますか。【ひとつだけ○】

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

※女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる方についてはより少ない量になります。

7. あなたの歯の健康についておたずねします。

問4-8. 現在、歯は何本ありますか。※鏡をみて数えましょう。
(差し歯も自分の歯として数えます。)(欠けた歯は補知らずを除き、標準で28本程度あります。)

上	本	+	下	本	=	合計	本
---	---	---	---	---	---	----	---

問4-9. あなたは普段食べるとき、何でもかんで食べることができますか。【ひとつだけ○】

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問5-0. 1日のうち、いつ歯みがきや入れ歯を洗いますか。【あてはまるすべてに○】

1. 朝食前	2. 朝食後	3. 昼食後
4. 夕食後、寝る前	5. とどきみがく(洗う)	6. みがかない(洗わない)

問5-1. 歯ブラシ以外に使用している清掃用具等がありますか。【あてはまるすべてに○】

1. 糸ようじ(デンタルフロス)	2. 歯間ブラシ
3. 電動歯ブラシ	4. 洗口剤
5. 舌ブラシ	6. 特に使っていない

問5-2. 歯について気になる症状はありますか。【あてはまるすべてに○】

1. ブラッシング時に出血する	2. 口臭が気になる
3. 歯肉がむずがゆい、痛い	
4. 歯肉が赤く腫れている(※健康的な歯肉はピンク色で引き締まっています)	
5. 歯と歯の間に隙間ができた、食物が挟まる	
6. 特にない	

問53. この1年の間に、歯石を取ってもらったり、歯面清掃を受けたことがありますか。
【ひとつだけ〇】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問5 4. 歯に不都合がなくても、定期的にかかりつけの歯科医院で歯の定期健診を受けていますか。【ひとつだけ○】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

8. あなたの健康状態や健診(検診)についておたずねします。

問55. 現在の健康状態はいかがですか。【ひとっだけ0】

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

問55-1 問55で「4. あまりよくない」「5. よくない」を選んだ方におたずねします。そう思われるのは、どのような理由からですか。

だから

問56. 定期的に健康診査を受けていますか。【ひとつだけ○】

1. 毎年受けている。(問56-1～3へ)
2. 受けたり受けなかったり
3. 最近3年間受けたことがない

問56-1 問56で「1. 毎年受けている」を選んだ方におたずねします。どこで受けましたか。【あてはまるすべてに○】

1. 南伊勢町が実施する健診(検診)
2. 職場の健診(検診)
3. かかりつけ医
4. 人間ドック
5. その他()

問56-2 問56で「1. 毎年受けている」を選んだ方におたずねします。どの健診(検診)を受けられましたか。【あてはまるすべてに○】

1. 基本健診(血圧測定、尿検査、血液検査など)
2. 胃がん検診
3. 肺がん検診又は結核検診
4. 大腸がん検診
5. 子宮頸がん検診
6. 乳がん検診
7. 前立腺がん検診

次頁に続きます。

▶問56-3 問56で「1. 毎年受けている」を選んだ方におたずねします。健診(検診)後、生活習慣は変わりましたか。【ひとつだけ○】

1. 変わった
2. 少し変わった
3. 変わらなかった

問56-4 ▶問56-4 問56で「2. 受けたら受けなかったり」「3. 最近3年間受けたことがない」「4. 受けたことがない」を選んだ方におたずねします。受診してない理由は何か。【あてはまるすべてに〇】

1. 忙しいから
2. 悪い結果を言われるのがいやだから
3. 恥ずかしいから
4. 健康だから受診する必要はないと思うから
5. 面倒だから
6. 医療機関で治療を受けているから
7. 費用が高いから
8. 忘れていたから
9. その他()

問57. 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。【ひとつだけ〇】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問58. 現在、血糖値を下げる薬またはインスリン注射を使用していますか。【ひとつだけ〇】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問59. 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。【ひとつだけ〇】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

9. あなたの健康づくりに関することについておたずねします。

問60. 健康に関する情報はどこで得ていますか。【あてはまるすべてに○】

1. 広報
2. 南伊勢町のホームページ
3. 各種催し物やイベント
4. 啓発パンフレット
5. 南伊勢町の健康教室
6. 医療機関
7. 地質が行っている講座や地域サロン等
8. 新聞、テレビ、ラジオ
9. 本や雑誌
10. インターネット
11. SNS
12. その他

問61. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉や意味をご存知ですか。
【ひとつだけ〇】

1. 言葉も意味も知っている

問62. 運動器症候群(足腰のおとろえによる介護な必要な状態)を「ロコモティブシンドローム」と呼ぶことを知っていますか。【ひとつだけ○】

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

問63. 介護が必要な状態の前段階で、年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」と呼ぶことを知っていますか。【ひとつだけ】

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

10. あなたの地域活動、幸福度に関することについておたずねします。

問64. 自治会、ボランティア、老人会、地域サロン、地区サークル活動などの地域活動に参加されていますか。【ひとつだけ〇】

1. はい

問64-1 問64で「2. いいえ」を選んだ方におたずねします。それはなぜですか。
【あてはまるすべてに○】

1. 時間がない
2. 健康や体力に自信がない
3. きっかけがない
4. 気軽に参加できない
5. 興味が無い・参加する気はない
6. 人間関係がわずらわしい
7. その他()

問65. 今後、どのようなボランティアに参加してみたいと思いますか。
【あてはまるすべてに○】

1. 調理・配食
2. 読み聞かせ
3. 送迎
4. 子育て支援
5. リハビリなどの介助
6. 施設での介助
7. 地域サロンへの支援
8. その他

問66. 現在の生きがいや楽しみとなっているものは何ですか。【3つまで○】

1. 仕事
2. 職場仲間とのつながり
3. 配偶者や家族とのつながり
4. 子どもや孫の成長
5. 友人・知人とのつながり
6. 趣味やスポーツ活動
7. 地域・その他の団体活動への参加
8. 人の世話・ボランティア
9. その他() 10. 特にない

問67. 現在、あなたは幸せと感じますか。【ひとつだけ〇】

1. とても幸せ
2. 幸せ
3. 時々幸せ
4. 時々幸せではない
5. 幸せではない
6. とても幸せではない

問68. 問67で幸福感を判断する際に、重視した事項は何か。【3つまで○】

1. 家計の状況(所得・消費)
2. 健康状況
3. 家族関係
4. 精神的なゆとり
5. 就業状況(仕事の有無・安定)
6. 人間関係
7. 余暇の充実度
8. 自由な時間
9. 趣味、社会貢献などの生きがい
10. 仕事の充実度
11. 贈与の人間関係
12. 地域コミュニティとの関係
13. その他

問69. その他、何かお気づきの点やご意見がございましたらご自由にお書きください。

[illegible]

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

南伊勢町
健康増進計画策定に関するアンケート調査
調査結果報告書

令和6年10月

南伊勢町役場 子育て・福祉課 健康増進係
TEL : 0599-66-1114 FAX : 0599-66-1113
E-mail hukushi@town.minamiise.lg.jp