

# すこやかみさと

平成29年度～平成35年度  
<2017～2023>

たべる

なごむ

うごく

まもる

平成29年2月  
三郷市





## はじめに

三郷市では、平成19年3月に「三郷市健康増進計画」、平成24年3月に「三郷市健康増進・食育推進計画」を策定し、市民の健康及び食育を推進するための様々な取組を実施してまいりました。

近年の少子高齢化や社会状況の変化により、私たちを取り巻く健康や食に対する環境及び価値観は多様化していることから、計画策定部会員の皆様とともに、市民参加による「第2期三郷市健康増進・食育推進計画」を策定いたしました。

この計画は、平成29年度から平成35年度までを計画期間とし、健康の分野を「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域に分け、実施主体の行動を示す「アクションプラン」、またそれを広く情報発信するとともに参加を促す「プロモーションプラン」を掲げており、その進捗状況が1年ごとに評価できる、全国でも新しい計画となっております。

また、国が「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標として提唱している「健康日本21」及び「自ら食育推進のための活動を実践することに取り組むとともに、国民が実践しやすい社会環境づくりにも取り組むこと」を旨として策定した「第3次食育推進基本計画」の地方計画としても位置付けられております。

本市の第4次三郷市総合計画の基本施策に掲げた「健やかで自立した生活を支え合うまちづくり」の実現のため、地域や社会が個人の取組を多面的に支える環境づくりを推進してまいります。今後も皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたりご尽力をいただきました「三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会」の皆様をはじめ、策定検討部会のアドバイザーを務めていただきました東洋大学の齊藤恭平教授、また貴重なご意見、ご提言を賜りました「三郷市健康推進協議会」の皆様、関係各位に深く感謝を申し上げます。

平成29年2月

三郷市長

木津 雅歳





# 目次

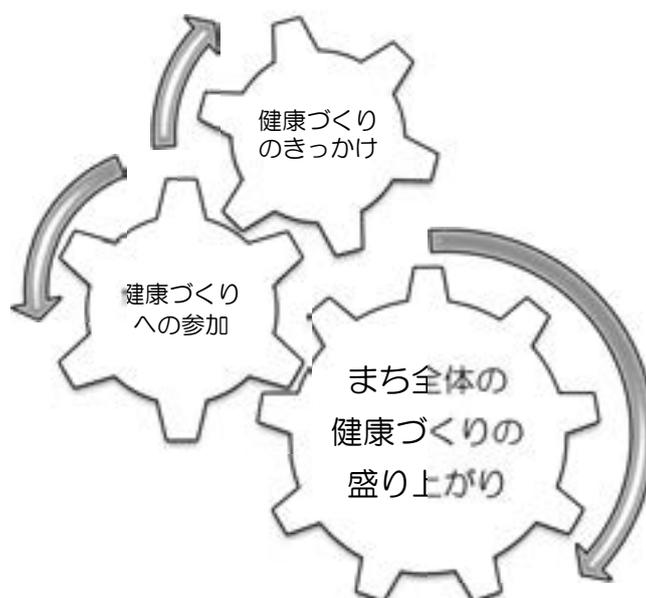
<b>序章</b>	<b>市民のみなさまへ</b> .....	<b>1</b>
1	三郷市の健康づくりの考え方 .....	1
2	計画の主体について.....	2
3	計画の策定体制 .....	2
<b>第1章</b>	<b>計画策定の基本的な考え方</b> .....	<b>3</b>
1	計画策定の背景及び主旨.....	3
2	計画の性格と位置付け .....	4
3	計画の期間 .....	6
<b>第2章</b>	<b>三郷市の概況と健康を取り巻く状況</b> .....	<b>7</b>
1	三郷市のすがた .....	7
2	三郷市の健康を取り巻く状況 .....	16
3	三郷市の疾病（病気）等の状況.....	20
<b>第3章</b>	<b>健康づくりの考え方と取組</b> .....	<b>23</b>
1	取組の基本的な考え方 .....	23
2	地域や市の具体的な取組.....	25
<b>第4章</b>	<b>計画の推進</b> .....	<b>70</b>
1	推進目標 .....	70
2	推進体制 .....	70
<b>資料編</b>	.....	<b>73</b>
■	計画策定の体制図 .....	73
■	計画策定の経緯 .....	74
■	三郷市健康推進協議会条例 .....	80
■	三郷市健康推進協議会委員名簿.....	81
■	三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会設置要綱.....	82
■	三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会委員名簿 .....	83
■	策定検討部会員からのメッセージ .....	84
■	策定検討部会アドバイザーからのメッセージ .....	85
■	三郷市健康増進計画推進会議規程 .....	86
■	三郷市健康増進計画推進会議委員名簿.....	88
■	アンケート調査票 .....	89
■	アンケート結果 .....	100

# 序章 市民のみなさまへ

## 1 三郷市の健康づくりの考え方

- ・三郷市では、平成 19 年 3 月に「三郷市健康増進計画」、平成 24 年 3 月に『三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」』を策定し、それらの計画に基づき健康づくりへのきっかけづくり、健康や食育に関する有益な情報の提供や各種事業及びサービスの提供、地域や社会が支える健康づくりの環境整備などを推進してきました。
- ・健康づくりには、一人ひとりに合うきめ細かな支援の仕組みづくりをしていくことが必要です。また、三郷市のまち全体で健康づくりへの活動を盛り上げていくためには、これまでよりからだを少し動かす、以前より食事に少し気を配るなど、はじめは身近で簡単な活動を促していくことが大きな変化を生むと考えています。それらのきっかけとなる取組みを市内のさまざまな人たちと連携して進めていくことで、三郷市の健康づくりの歯車を動かし、多くの人々が健康づくりに参加しやすい環境づくりを目指します。
- ・第 2 期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」（以下「すこやかみさと」といいます）では、前計画の考え方を継承して、市民一人ひとりに適した健康づくりを支えていくこと目的とした「十人十色の健康づくり」と「たべる、うごく、なごむ、まもる」の 4 つの領域について、三郷市の健康づくりの考え方の基本として取組んでいきます。

### ■まち全体の健康づくりのイメージ



## 2 計画の主体について

- ・「すこやかみさと」は、市民一人ひとりの健康づくりをサポートする環境づくり等について取りまとめた計画であり、本計画の主体は、健康づくりを支援する市内の様々な企業・団体・行政などです。
- ・計画内での具体的な取組みにおいては、それぞれ実施主体が提案されています。各実施主体は市民の健康づくりを支えていくことの意識を共有し、それぞれが可能な範囲の中で役割を自覚し、主体的かつ協働して取組んでいくこととなります。

## 3 計画の策定体制

- ・前計画同様、この計画が行政主導型の計画ではなく、実効性のある市民計画とするため、策定検討部会を組織し、計画の検討を進めました。
- ・策定検討部会は、公募市民、健康づくり関連団体推薦の市民、健康づくり・食育に関する事業や活動等に従事する者、健康づくり・食育に関し学識経験のある者などで構成し、ワークショップ形式で、ブレインストーミング（※1）、KJ法（※2）の手法を用いて自由に議論を行いました。
- ・策定検討部会での検討の経緯は、以下のとおりです。

- 『第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」策定のための健康づくりに関するアンケート調査（平成28年2月）』の結果分析及び前計画の評価
- ワークショップでのアクションプラン（※3）、プロモーションプラン（※4）の検討（「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域ごとに整理）

- ・以上の策定検討部会を経緯として、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域ごとに結果を整理し、それらの内容を基にアクションプラン、プロモーションプランを策定し、計画の中に反映しています。
- ・なお、策定検討部会の検討内容の計画への反映に際しては、「三郷市健康推進協議会」及び「三郷市健康増進計画推進会議」（庁内組織）に報告し、計画策定における調整を図ります。

### ※1 ブレインストーミング

集団で行うもので、あるテーマに対して参加者が自由奔放にアイデアを出し合い、そこから“何か”を見つけていくための手法

### ※2 KJ法

収集したアイデアや情報をカードに記入し、同じ系統のものでグループ化し、情報の整理と分析を行う手法

### ※3 アクションプラン

市民が考えた各主体の行動を示すもの

### ※4 プロモーションプラン

アクションプランを行うための市民に向けた情報発信、また参加を促すアプローチの方策

# 第1章 計画策定の基本的な考え方

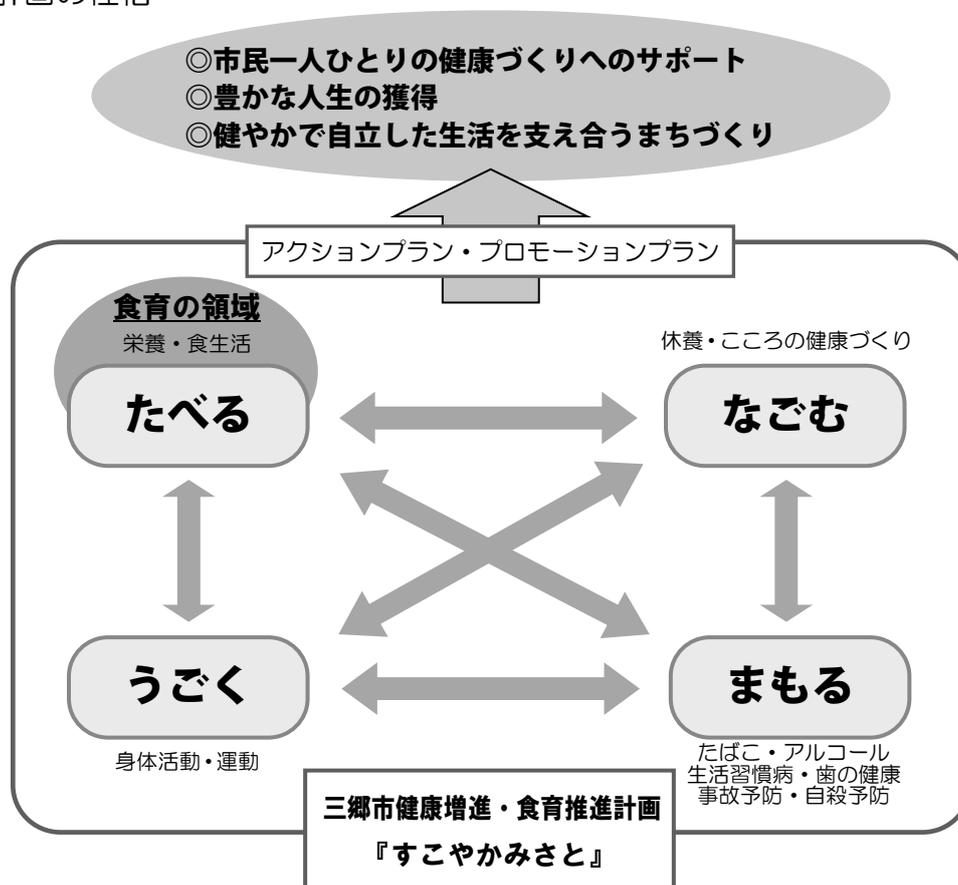
## 1 計画策定の背景及び主旨

- ・我が国では、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。また、社会経済状況などの急速な変化により、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進む中で、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えてきていることから、食育推進に向けた社会環境づくりが求められています。
- ・国では、「21世紀における国民健康づくり運動 健康日本 21(第2次)」(平成24年7月)(以下「健康日本 21(第2次)」といいます)により健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防などの方向性を示して健康増進を推進するとともに、「第3次食育推進基本計画」(平成28年3月)により、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進しています。
- ・また、埼玉県では、国の計画に基づき、「健康埼玉 21」(平成25年3月)を定め、関連計画として、「埼玉県健康長寿計画(第2次)」(平成28年3月)、「埼玉県食育推進計画(第3次)」(平成28年3月)等を策定しています。
- ・本市では、平成22年度から「第4次三郷市総合計画」(平成22年3月)を推進しており、6つのまちづくり方針の中に掲げられた「健やかで自立した生活を支え合うまちづくり」を実現するため、市民一人ひとりが生涯にわたり自らの健康状態を把握し、健康の保持増進に努めていく健康づくりの計画として「すこやかみさと」を策定しています。
- ・健康の実現は、個人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組む課題であり、自分自身の健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりを実践し自己管理することが求められています。また、社会活動や生活環境の多様化にともなう不規則な食事、栄養の偏り等を要因とする生活習慣病の増加、食の安全を脅かす事件事故の発生等、食をとりまく問題が増加しており、食に関する知識の習得、地域の食に関する興味を高める取組などの一体的な食育の推進も求められています。
- ・「すこやかみさと」は、基本的な考え方を前計画から継承し、市民一人ひとりの健康意識の高揚を図るとともに、市内の様々な企業及び団体や行政などの主体が協力・連携し、市民が健康・食育に関する様々な活動に参加しやすい環境をつくることで、三郷市の健康づくりの歯車を動かしていくことを目指します。具体的には、市内の様々な主体が市民一人ひとりの健康づくりを支えるための行動としてのアクションプラン、またそれらを広く情報発信し、市民へのアプローチの方策として提案したプロモーションプランを示し、地域や社会が個人の取組を多面的に支えていく計画とします。

## 2 計画の性格と位置付け

- ・「すこやかみさと」は、国の「健康日本 21(第2次)」の地方計画として、市民や団体・企業などと行政が一体となって市民の健康づくりを推進するための行動計画です。
- ・市民一人ひとりの健康づくりを支えるため、市内の様々な企業や関係団体、そして市などが連携を図り、市民一人ひとりの取組を支えるための行動を示すアクションプラン、またそれらを広く情報発信し、市民への参加を促すアプローチの方策としてのプロモーションプランを提案しています。
- ・「すこやかみさと」は、国の「健康日本 21」、「第3次食育推進基本計画」、埼玉県「健康埼玉 21」、「埼玉県健康長寿計画（第2次）」、「埼玉県食育推進計画（第3次）」、市の「第4次三郷市総合計画」との整合を図るとともに、「第2次三郷市地域福祉計画」、「第6期三郷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「みさとこどもにこここプラン」、「三郷市障がい者計画 第4期三郷市障がい福祉計画」等の各種計画と相互に連携しながら推進するものです。
- ・なお、食育については「すこやかみさと」における「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域の中の「たべる」領域に該当し、他の3領域「うごく」「なごむ」「まもる」と密に関連させながら策定し、推進することとします。

### ■計画の性格



■計画の位置づけ



### 3 計画の期間

- ・「すこやかみさと」は、平成 29 年度を初年度とし、平成 35 年度を最終年度とする 7 年間の計画となっています。計画の見直しは、中間評価として第 4 次三郷市総合計画の最終年度となる平成 32 年度中に行い、最終評価は今期計画の最終年度となる平成 35 年度中に行います。

#### ■ 関連計画の計画期間

		H29 (2017)	H30 (2018)	H31 (2019)	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)	H35 (2023)
国	健康日本 21(第2次)	→ (H25年度)～H34年度						
	第3次食育推進基本計画	→ (H28年度)～H32年度						
埼玉県	健康埼玉 21	→ (H25年度)～H34年度						
	埼玉県健康長寿計画(第2次)	→ (H28年度)～H30年度						
	埼玉県食育推進計画(第3次)	→ (H28年度)～H30年度						
三郷市	第4次三郷市総合計画	→ (H22年度)～H32年度						
	第2次三郷市地域福祉計画	→ (H25年度)～H29年度						
	第2期三郷市健康増進・食育推進計画 「すこやかみさと」	→ H29年度～H35年度						
	第6期三郷市高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画	→ (H27年度)～H29年度						
	みさとこどもにこにこプラン	→ (H27年度)～H31年度						
	三郷市障がい者計画 第4期三郷市障がい福祉計画	→ (H27年度)～H29年度						

# 第2章 三郷市の概況と健康を取り巻く状況

## 1 三郷市のすがた

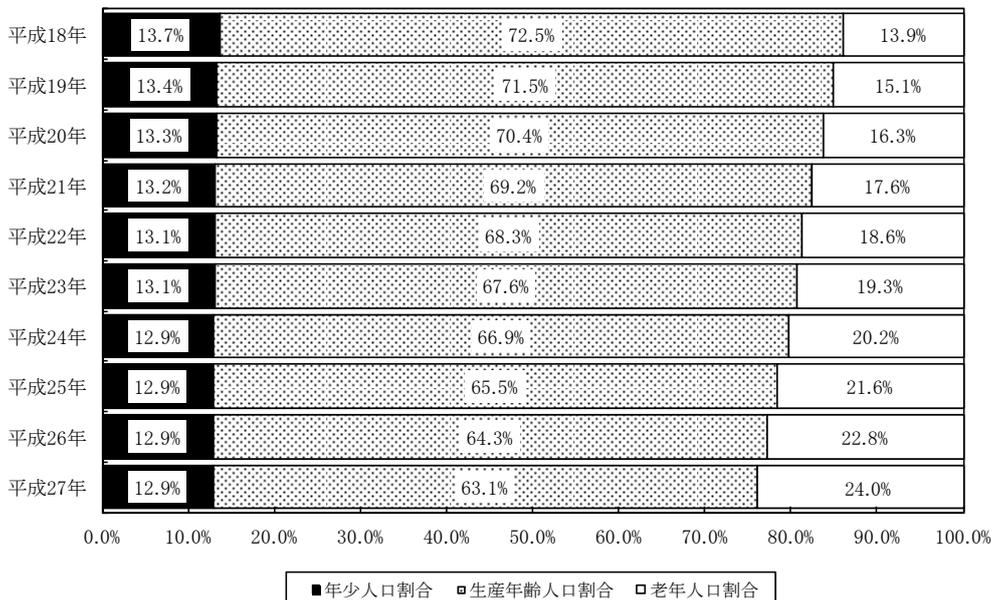
### 1-1 年齢別人口構成

- 年少人口割合は横ばい、生産年齢人口割合は減少傾向、高齢者人口割合は増加傾向であり、高齢化の進展がみられる。
- 全国平均と比べ、生産年齢人口割合が高く、高齢者人口割合が低い。

三郷市の年齢別人口構成は、近年、年少人口割合は横ばい、生産年齢人口割合は減少傾向、高齢者人口割合は増加傾向で推移しています。

また、都道府県別の年齢3区分別人口構成では、埼玉県は全国平均より生産年齢人口割合が高く、老年人口割合が低くなっていますが、三郷市は埼玉県の平均よりも生産年齢人口割合がやや低くなっています。

図表1 年齢別人口構成割合の推移



資料：平成27年度 三郷市保健年報

図表2 都道府県、年齢3区分別人口の割合【参考】

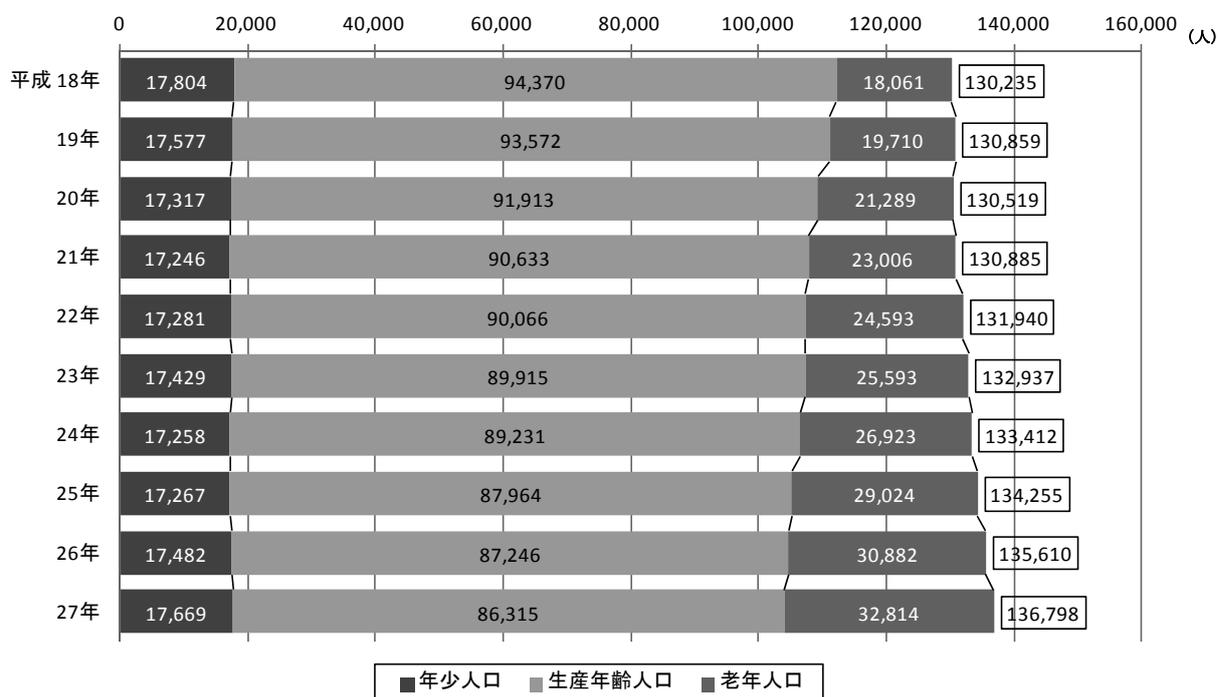
	平成26年(10月1日現在)		
	年少人口割合	生産年齢人口割合	老年人口割合
全国	12.8%	61.3%	26.0%
埼玉県	12.8%	63.2%	24.0%
東京都	11.3%	66.2%	22.5%
茨城県	12.9%	61.3%	25.8%
千葉県	12.6%	62.1%	25.3%
神奈川県	12.8%	64.0%	23.2%

資料：総務省統計局 人口推計(平成26年10月1日現在)

●人口は近年増加傾向にあり、平成 18 年以降の 10 年間で約 6,500 人の人口増加となっている。

三郷市の人口推移は、近年、年齢人口構成割合の結果と同様、年少人口はほぼ横ばい、生産年齢人口は減少傾向、老年人口は増加傾向にあり、総人口では、平成 18 年以降の過去 10 年間で約 6,500 人の人口増加となっています。

図表 3 人口推移



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

## 1-2 人口ピラミッド

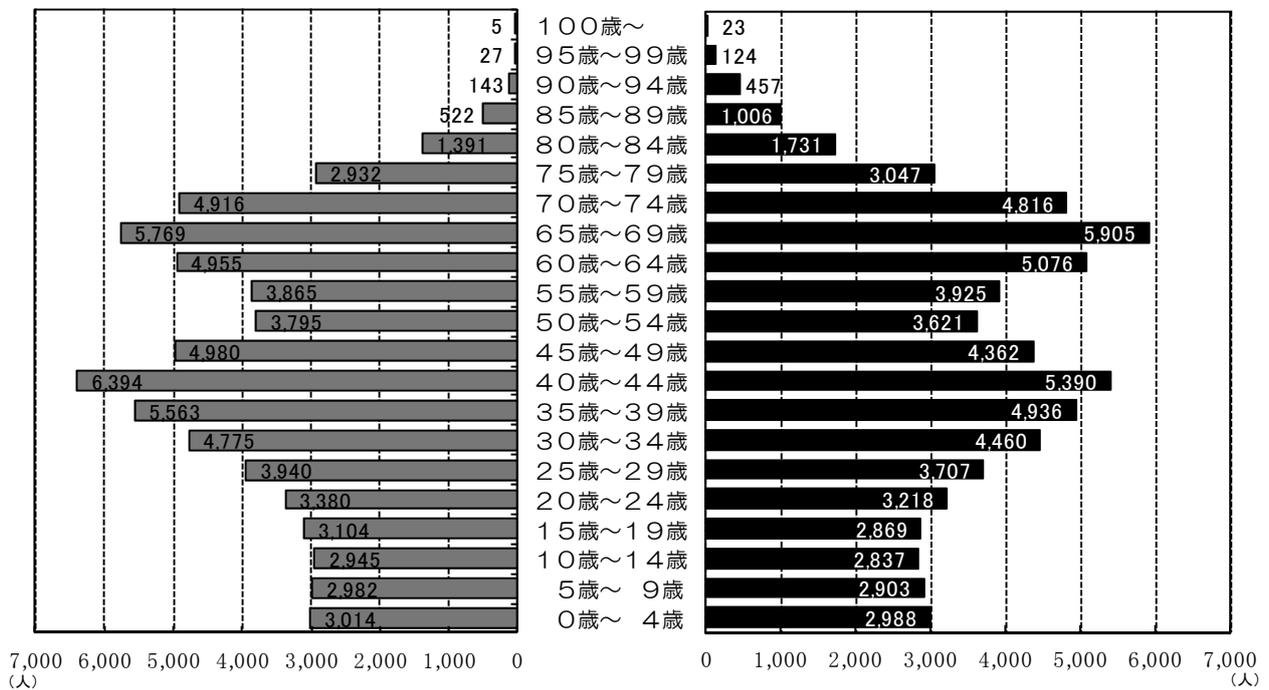
●団塊の世代が65歳以上となり、高齢者が大幅な増加傾向にあるとともに、5年後までに更なる高齢者の大幅な増加が予測される。

団塊の世代（昭和22～24年生まれの第1次ベビーブーム世代）が65歳以上となり、高齢者が大幅な増加傾向にあるとともに、60～64歳の年齢層も一定数存在しており、5年後までに更なる高齢者の大幅な増加が予測されます。

(男)

(女)

図表4 人口ピラミッド



資料：平成27年度 三郷市保健年報

### 1-3 将来推計

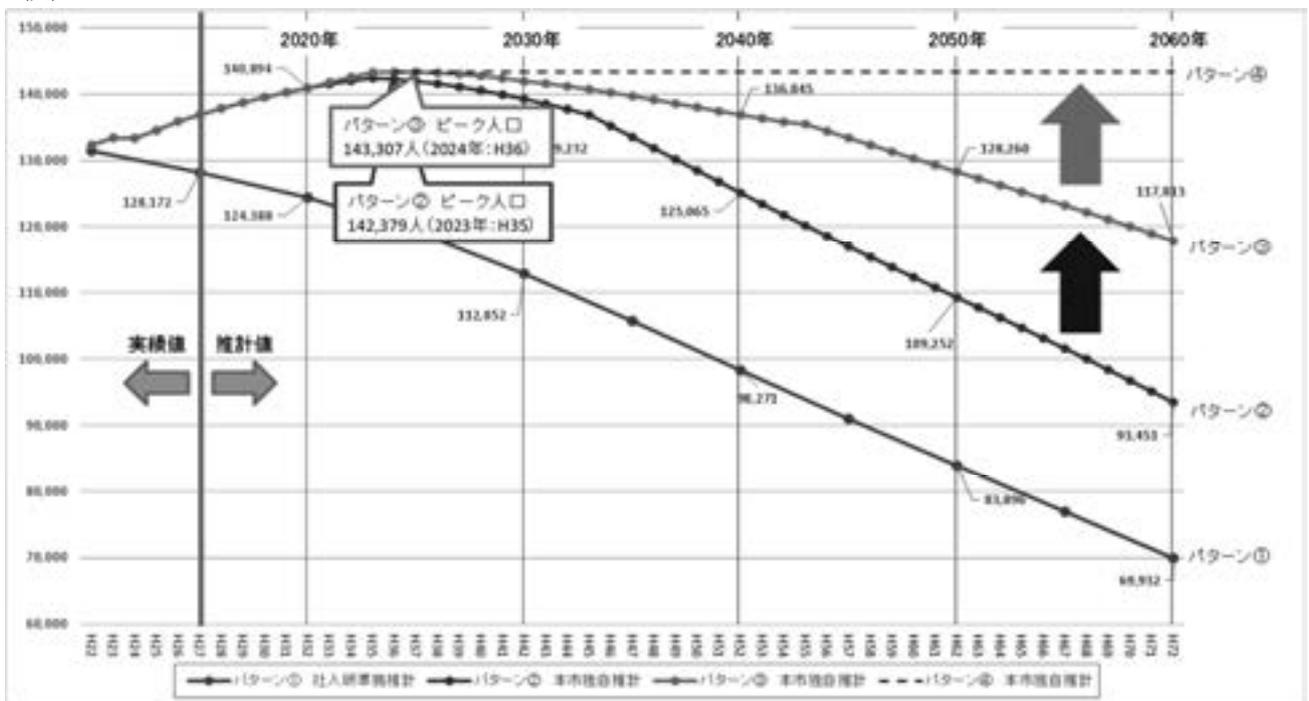
●将来人口の中位の推計値では、2020年代前半に三郷市の総人口はピークを迎え、その後減少に転じる。

三郷市版人口ビジョンにおける将来人口の中位の推計値をみると、三郷市の総人口は、2020年代の前半に14万人超となり人口ピークを迎えた後、減少に転じると予測されています。

図表5 将来人口

- ・パターン①の社人研準拠推計によると、2060年（H72年）の総人口は69,932人まで減少すると見通されている。
- ・パターン②では、住宅開発完了予定（2024年：H36年）までは近年の増加傾向、10年後（2034年：H46年）に減少傾向になるコーホート移動率を使用した場合、2060年の人口は93,451人と推計される。
- ・パターン③では、仮に合計特殊出生率が2030年に1.8程度、2040年に2.07程度（2020年には1.6程度）まで上昇し、減少傾向になるコーホート移動率を住宅開発完了予定の20年後（2044年：H56年）からと想定すると、2060年の人口は117,813人と推計される。
- ・なお、ピーク人口となるのは、パターン③による推計方法で、2024年（H36年）に143,307人と推計される。
- ・パターン④では、パターン③のピーク人口となる143,307人を2060年まで維持する。

(人)



【凡例】

- パターン①：国立社会保障・人口問題研究所の推計に準拠した推計（社人研準拠推計）
- パターン②：本市で独自に出生率やコーホート変化率の仮定を設けた推計「住宅開発完了予定（H36年）から10年後（H46年）に減少傾向になるパターン」（本市独自推計①）
- パターン③：パターン②+本市で独自に出生率やコーホート変化率の仮定を設けた推計「国の目標出生率、コーホート変化率の年数を変化させたパターン」（本市独自推計②）
- パターン④：パターン③のピーク人口となる143,307人を2060年まで維持する。

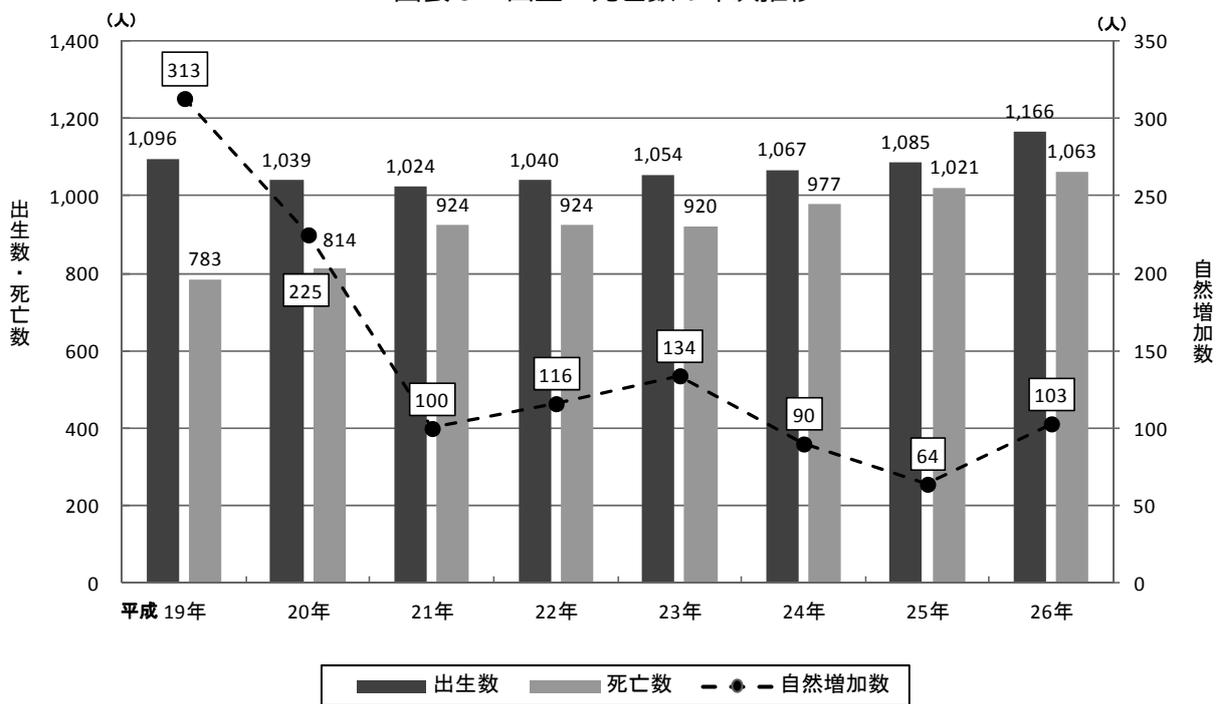
資料：平成27年度 三郷市版人口ビジョン

## 1-4 自然動態

● 出生数が死亡数を上回るが、死亡数が近年増加傾向にあり、出生数と死亡数の差は縮小傾向にある。

三郷市の出生数と死亡数の推移をみると、出生数が近年では微増傾向であるのに対し、死亡数は平成 19 年から 26 年にかけて 280 人増えており、常に出生数が死亡数を上回って推移していますが、出生数と死亡数の差は縮小傾向にあります。

図表 6 出生・死亡数の年次推移



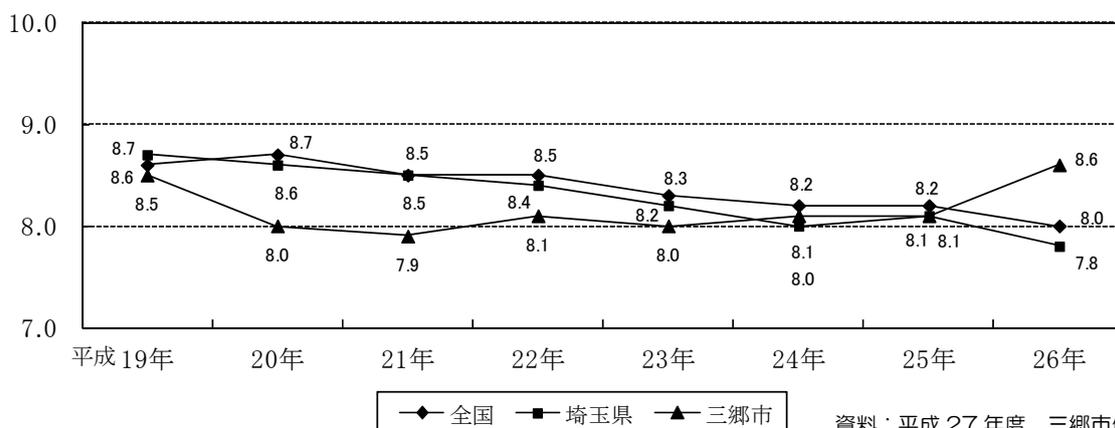
資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

- 出生率(※1)は全国、埼玉県に比べて増加傾向にある。
- 死亡率(※2)は全国、埼玉県よりも常に低く推移している。

三郷市の出生率は、全国、埼玉県に比べて増加傾向にあり、特に平成 26 年においては出生率が全国、埼玉県で減少する中で、三郷市は大きくその数値を伸ばしています。

三郷市の死亡率は、近年やや増加傾向にありますが、平成 19 年以降、全国、埼玉県よりも常に低く推移しています。

図表 7 出生率の年次推移の比較

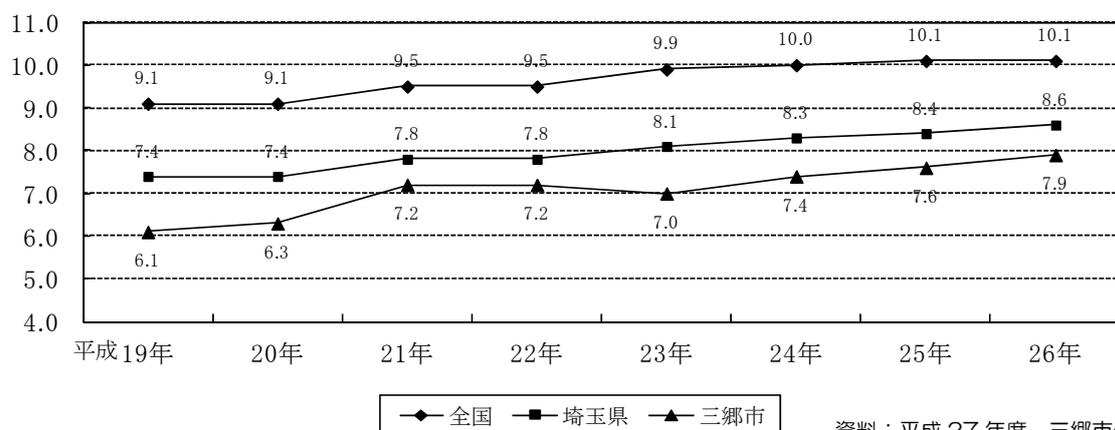


※1 出生率

ある一定期間の人口に対しての、出生数の割合を示す。

$$\text{出生率} = \text{出生数} \div \text{人口} \times 1,000$$

図表 8 死亡率の年次推移の比較



※2 死亡率

ある一定期間の人口に対しての、死亡者数の割合を示す。

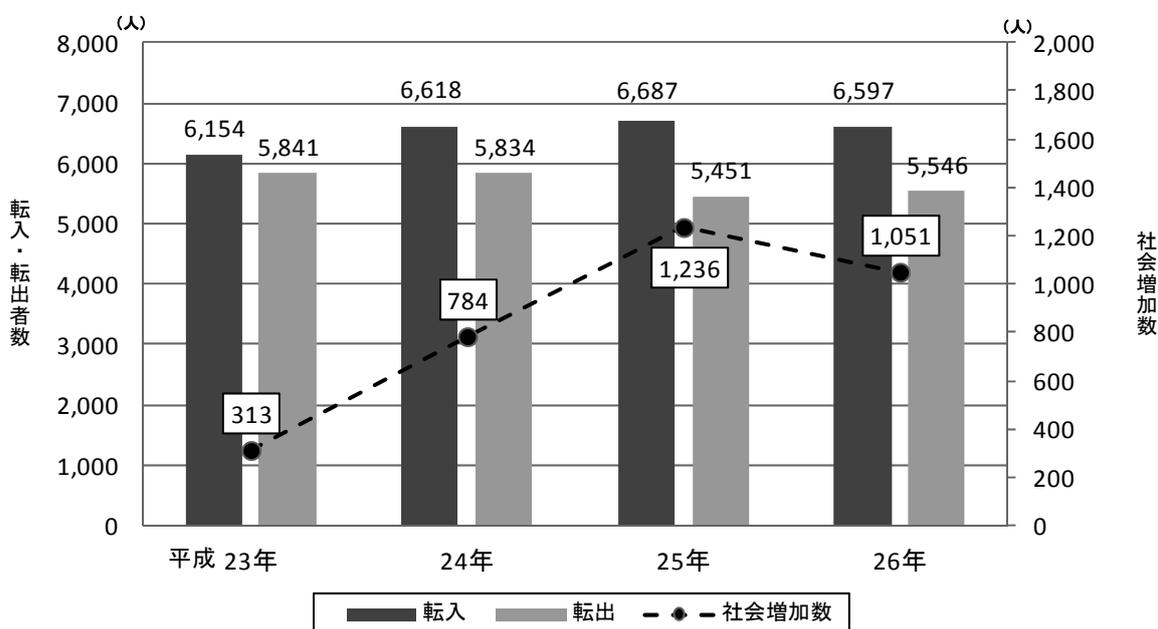
$$\text{死亡率} = \text{死亡数} \div \text{人口} \times 1,000$$

## 1-5 社会動態

●転出者数を転入者数が上回る社会増が続いており、平成25年、26年は1,000人超の社会増であった。

三郷市の社会動態(※)は、転出者数を転入者数が上回り、社会増が続いています。特に、平成23年が300人超の社会増であったのに対し、平成25年、26年は転出者数が減少したことにより、1,000人超の社会増となっています。

図表9 転入・転出者数の年次推移



資料：平成27年 埼玉県統計年鑑

### ※社会動態

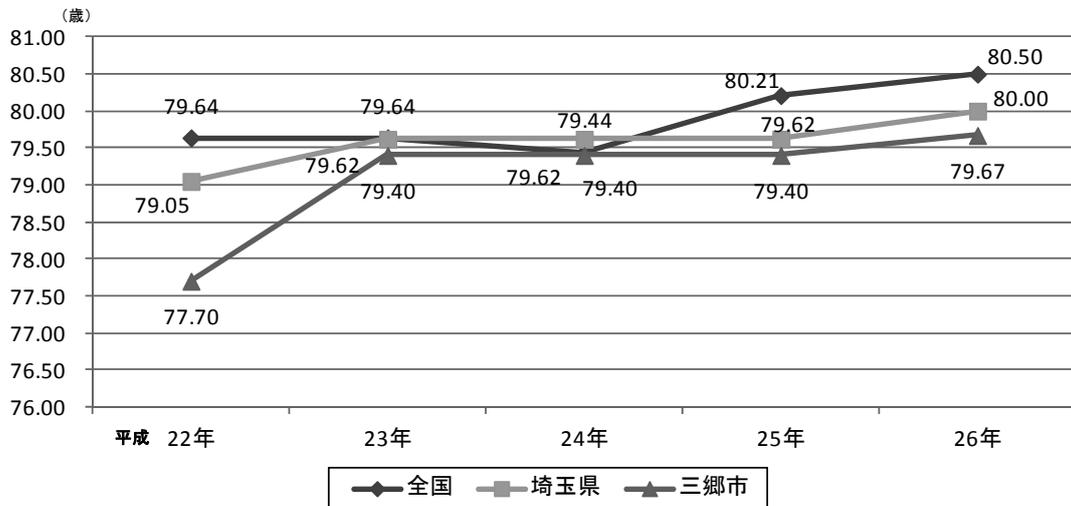
一定期間における転入・転出に伴う人口の動きを示す。(各年10月1日時点)

## 1-6 平均寿命

●三郷市の平均寿命（※）は、男女ともに全国、埼玉県との差が縮まり上昇傾向にある。

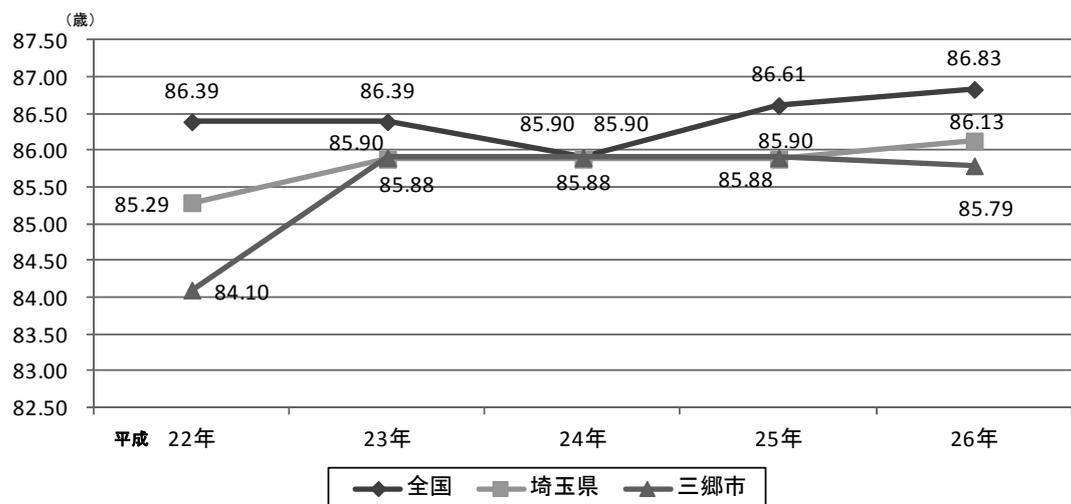
三郷市の平均寿命は、平成 22 年以降概ね全国、埼玉県よりやや低く推移しています。しかし、平成 22 年から平成 23 年にかけて、男女ともに全国、埼玉県の平均寿命との差を大きく縮めており、以降、三郷市の平均寿命は上昇傾向にあります。

図表 10 平均寿命の比較（男）



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

図表 11 平均寿命の比較（女）



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

※平均寿命

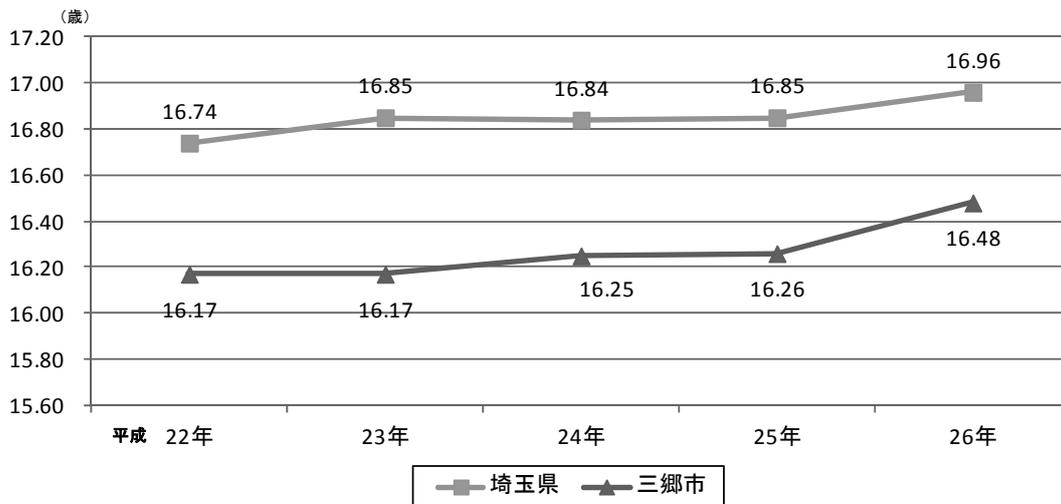
その年に生まれた子どもが平均してあと何年生きられるかという指標。

## 1-7 健康寿命

●三郷市の健康寿命(※)は、男女ともに埼玉県よりも低く推移している。

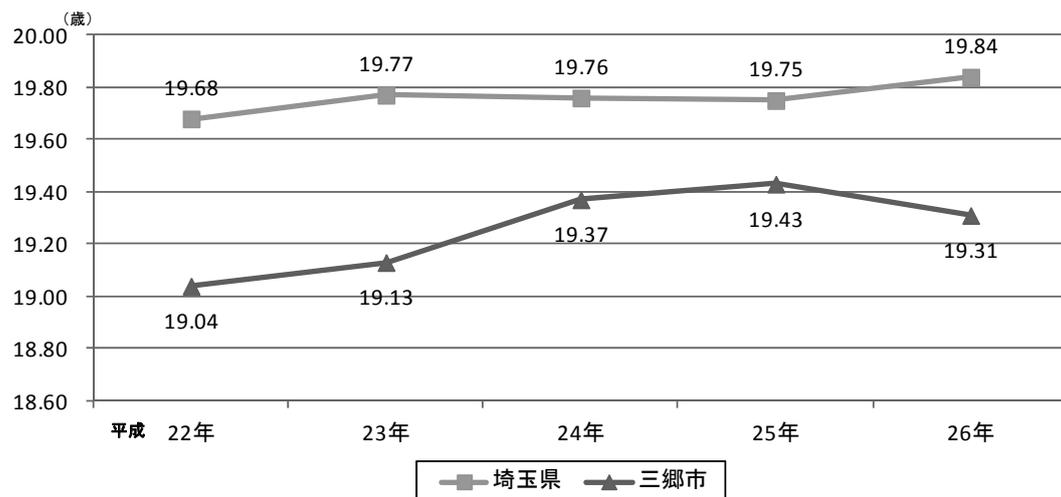
三郷市の健康寿命は、平成 22 年以降、埼玉県よりも低く推移しています。平成 26 年では男性は上昇していますが、女性は低下しています。

図表 12 健康寿命の比較 (男)



資料：平成 23～27 年度 三郷市保健年報

図表 13 健康寿命の比較 (女)



資料：平成 23～27 年度 三郷市保健年報

※健康寿命

埼玉県独自の指標で、65 歳に達した市民が健康で自立した生活を送ることができる期間であり、介護保険制度の「要介護 2 以上」になるまでの期間。

## 2 三郷市の健康を取り巻く状況

平成 28 年 2 月に三郷市では、新たな「すこやかみさと」の策定にあたり、市民の健康及び食育に関する意識や生活習慣を把握するため、市民の健康に関するアンケートを行いました。

アンケート結果の中から特に重要と考えられるものについて、以下のとおりまとめます。なお、全アンケート結果については、資料編に掲載しています。

### 2-1 たべる（食）

#### ■食生活について

※以下の問いの番号は、参考資料のアンケート結果の問いの番号です。

#### ①朝食の欠食率（問 1）

- ・年齢が低くなるにつれて朝食を抜く傾向があり、特に男性の若年層で顕著。

#### ②家族や友達など誰かと一緒に食事をする（問 2）

- ・誰かとの食事については、高齢になるにつれて、その割合は低くなる。

#### ③健康であるための適切な食生活を知っているか（問 7）

- ・「十分知っている」「だいたい知っている」をあわせて 6 割弱だが、男性では、その割合がやや低い。

#### ④主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べる回数（問 8）

- ・男性では「週に 2～3 回」「ほとんどない」が多く、女性では若・中年層で「2～3 回」が多く、高年層になるにつれ「ほぼ毎日」という回答が多い。

#### ⑤適切な食生活などの情報を得られる場所としてあったらよい場所（問 9）

- ・男性は「食堂やレストラン」、女性は「スーパーマーケット」が多く、その他では「コンビニエンスストア」が多い。

#### ⑥適切な食生活などの情報であつたらよい内容（問 10）

- ・「食品売場での栄養素表示」が多く、加えて男性では「レストラン等でのヘルシーメニュー」、女性では「食品売り場でのヘルシー調理方法の紹介」が多い。

#### ⑦食育に関係したボランティア活動、サークル、学習等に参加したいか（問 14）

- ・男性は「活動したくない」が多く、女性は「少し興味がある」が多くなっている。

## 2-2 うごく（運動）

### ■運動について

- ①運動をどのくらいの頻度で行っているか（問 16）
  - ・男女ともに「運動は行っていない」が多い。
- ②今後、どのような運動をしたいか（問 18）
  - ・男女ともに「ウォーキング」が多く、加えて男性では若・中年層を中心に「ジョギング・マラソン」、中・高年層を中心に「自転車・サイクリング」、女性では若・中年層を中心に「水泳・水中運動」、中・高年層を中心に「体操（ラジオ体操・ストレッチなど）」なども多い。
- ③日頃、なかなか思うように運動できない理由（問 19）
  - ・「仕事などで時間がない」が多く、特に男性の中年層で顕著。
  - ・その他では「疲れているから」の回答も一定数みられる。
- ④運動に関する相談や指導をどこで受けたいか（問 20）
  - ・男性は若・中年層では「スポーツクラブ」、中・高年層では「受けたいと思わない」が多く、女性は「スポーツクラブ」「市役所や体育館などの公共施設」が多い一方で「受けたくない」も一定数みられる。

## 2-3 なごむ（心の健康）

### ■心の健康や休養について

- ①最近1ヶ月以内でストレスを感じたことがあるか（問 22）
  - ・男女ともに「感じた」が多く、女性の方がやや顕著にみられる。
- ②悩みやストレスなどで困った時にあなたは誰に相談するか（問 23）
  - ・男女ともに「家族に相談する」が多く、特に女性で顕著にみられる。
  - ・一方で、男性の中・高年層では「誰にも相談しない」が多い。
- ③生きがいをもって生活しているか（問 26）
  - ・男女ともに「まあまあしている」が多いが、一方で男性は30代以降、女性は40代以降で「あまりしていない」の回答も多くなる傾向がみられる。
- ④現在、何か活動をしているか（問 27）
  - ・男女ともに「参加していない」が多い。

## ■地域との交流

### ①地域で気軽に会って話ができる人はいるか（問 57）

- ・男女ともに「いない」が多く、女性では中・高年層を中心に「少ないがいる」がやや多い。

### ②地域において違う世代の方と交流する機会があるか（問 58）

- ・男女ともに「ない」が多い。

## 2-4 まもる（予防）

## ■健康への意識

### ①「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味を知っているか（問 28）

- ・男女ともに「知らない」が多い。

### ②「健康寿命」という言葉やその意味を知っているか（問 29）

- ・男女ともに若・中年層を中心に「知らない」が多い。

## ■歯と口腔

### ①歯の健康づくりのために定期的な歯科検診を受けているか（問 33）

- ・男女ともに「受けていない」が多く、特に男性で顕著にみられる。

## ■喫煙

### ①禁煙に関するサポートがあったら受けてみたいと思うか（問 34-1）

- ・男女ともに「受けたくない」が多い。

### ②この1ヶ月間に、受動喫煙があったか（問 36）

- ・男女ともに「あった」が多い。

### ③どこで受動喫煙の機会があったか（問 36-1）

- ・男性は「職場」「飲食店」が多く、女性は「飲食店」「路上」が多い。

## ■飲酒

### ①実際に飲む1回あたりのお酒の量（問 37-1）

- ・男性は「清酒 1 合以上 2 合（360ml）未満」が多く、女性は「1 合（180ml）未満」が多いが、男女とも「2 合以上 3 合（540ml）未満」なども一定数みられる。

### ②節度ある飲酒としての1日あたりのアルコール量を知っているか（問 37-2）

- ・男女ともに「知らない」が多い。

## ■各種健診、がん検診

### ①過去1年間で、血液・尿検査などの健康診査を受けたか（問38）

- ・男女ともに「職場の健診を受けた」が多い。
- ・一方で「受けていない」も約2割と一定数あり、女性でやや多くみられる。

### ②健康診査を受けなかった理由（問38-1）

- ・男女ともに「受ける機会がなかった」が多く、特に女性で顕著にみられる。

### ③過去1年間に受けたがん検診について（問39）

- ・男性は「何も受けていない」が多く、女性は中年層を中心に「乳がん」「子宮頸がん」が多くの割合を占めている。

### ④がん検診を受けなかった理由（問39-2）

- ・男女ともに若年層では「年齢的に対象でないから」が多く、中・高年層では「忙しいから」「心配なときは医療機関で受診できるから」が多くの割合を占めている。

## ■健康づくり

### ①健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思うか（問43）

- ・男性は「施設が身近にあること」が多く、女性は「自分自身の健康づくりへの心がけや意識」が多い。
- ・その他では、「お金がかからないこと」「友達や仲間がいること」も一定程度みられる。

### 3 三郷市の疾病(病気)等の状況

#### 3-1 主要死因

●三郷市の死亡順位は、第1位「悪性新生物（がん）」、第2位「心疾患」、第3位「肺炎」

三郷市の死亡順位は、第1位「悪性新生物（がん）」、第2位「心疾患」、第3位「肺炎」、第4位「脳血管疾患」まで全国、埼玉県と同じ順位となっています。全国や埼玉県と同様に、三郷市でも生活習慣が原因となる疾病が死因の上位を占めています。

図表 14 死亡順位の比較

順位	三郷市				埼玉県				全国			
	死因	死亡数 (人)	死因別 死亡率 (※)	死亡総数 に占める 割合(%)	死因	死亡数 (人)	死因別 死亡率	死亡総数 に占める 割合(%)	死因	死亡数 (人)	死因別 死亡率	死亡総数 に占める 割合(%)
1	悪性新生物 (がん)	360	266.3	33.9	悪性新生物 (がん)	18,599	260.4	30.4	悪性新生物 (がん)	368,103	293.5	28.9
2	心疾患	170	125.7	16.0	心疾患	10,263	143.7	16.8	心疾患	196,925	157.0	15.5
3	肺炎	87	64.4	8.2	肺炎	6,275	87.8	10.2	肺炎	119,650	95.4	9.4
4	脳血管疾患	70	51.8	6.6	脳血管疾患	5,155	72.2	8.4	脳血管疾患	114,207	91.1	9.0
5	不慮の事故	32	23.7	3.0	老衰	2,800	39.2	4.6	老衰	75,389	60.1	5.9
6	老衰	31	22.9	2.9	不慮の事故	1,523	21.3	2.5	不慮の事故	39,029	31.1	3.1
7	自殺	25	18.5	2.4	自殺	1,337	18.7	2.2	腎不全	24,776	19.8	1.9
8	腎不全	19	14.1	1.8	腎不全	1,146	16.0	1.9	自殺	24,417	19.5	1.9
9	肝疾患	16	11.8	1.5	肝疾患	791	11.1	1.3	大動脈瘤 及び解離	16,423	13.1	1.3
10	糖尿病	16	11.8	1.5	慢性閉塞性 肺疾患	731	10.2	1.2	慢性閉塞性 肺疾患	16,184	12.9	1.3

資料：平成27年度 三郷市保健年報

#### ※死因別死亡率

分母の人口を性や年齢などによって分けなくて総人口とした率であり、実際にその人口が死亡において失われる程度を示す。

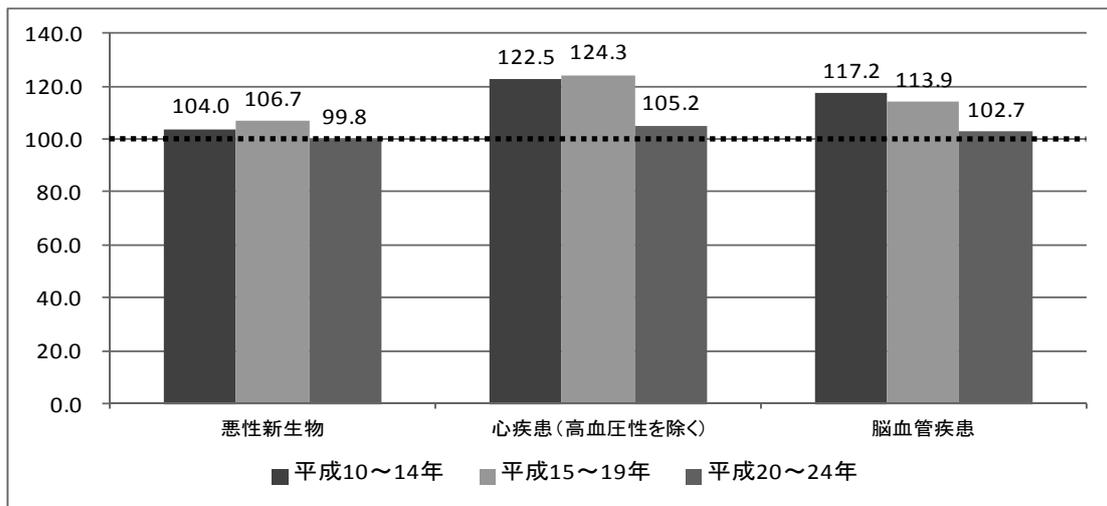
$$\text{死亡率} = \text{死亡数} \div \text{人口} \times 100,000$$

### 3-2 標準化死亡比

●男女ともに主要死因の標準化死亡比(※)は低下傾向にある。

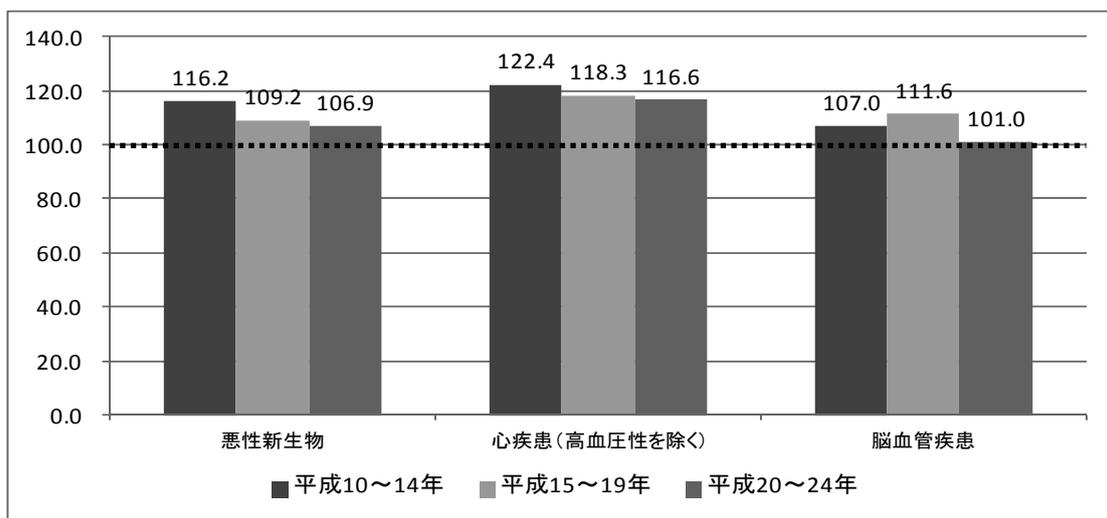
男女ともに三郷市の主要死因の標準化死亡比は低下傾向にあります。特に平成 20～24 年においては、男性では「心疾患」「脳血管疾患」、女性では「脳血管疾患」の低下が顕著にみられます。

図表 15 標準化死亡比【主要死因別】(男)



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

図表 16 標準化死亡比【主要死因別】(女)



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

※標準化死亡比

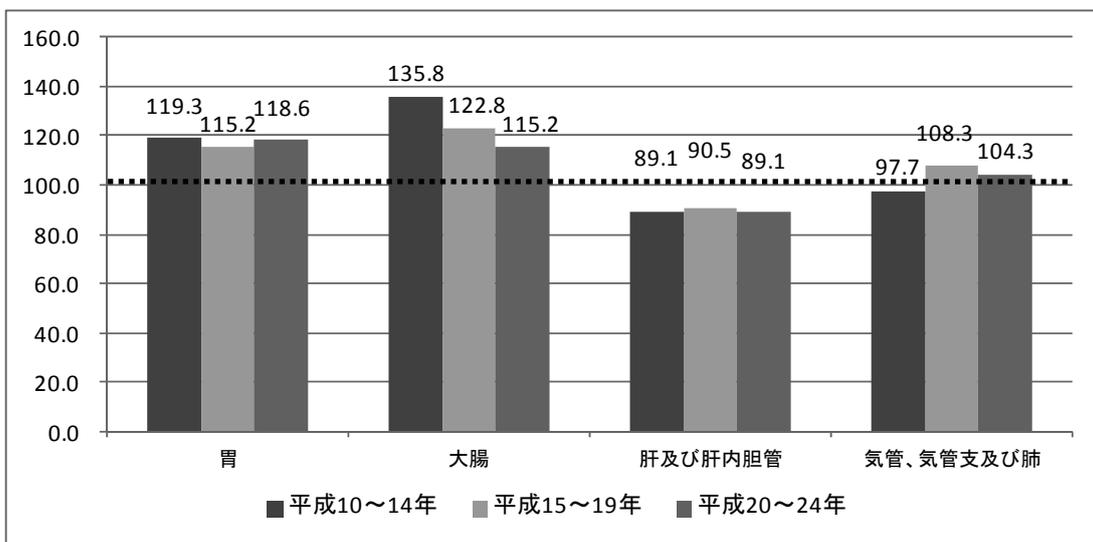
死亡率を年齢構成の異なる集団において比較する場合、特に人口規模の小さい集団では、その集団の年齢構成の違いによる影響が出る。そこで、このような場合の年齢調整の手法として標準化死亡比が用いられる。標準化死亡比とは、標準とする人口集団(例えば全国)で何人の死亡が発生するかを予測し(これを期待値という)、実際に観察された死亡数を期待値で割った値となる。標準化死亡比が全国基準値(100)より大きい場合はその地域の死亡状況は全国より悪く、小さければ全国より良いことを意味する。

### 3-3 がん標準化死亡比

- 男性は、「胃」「大腸」のがん標準化死亡比が高い。
- 女性は、「気管、気管支及び肺」のがん標準化死亡比が高い。

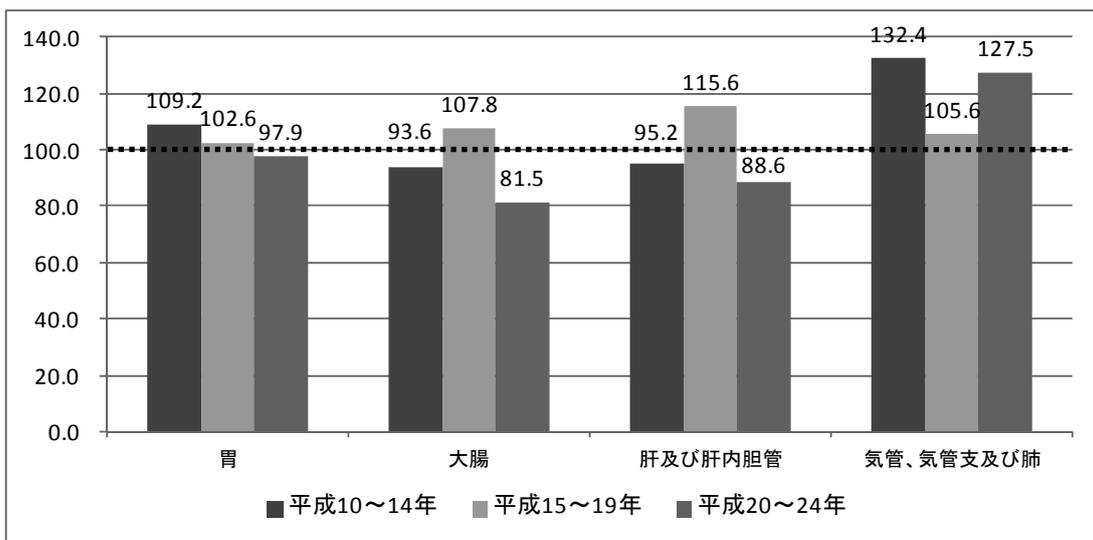
三郷市の部位別のがん標準化死亡比では、男性は、「肝及び肝内胆管」のがん標準化死亡比が低い一方で、「胃」「大腸」のがん標準化死亡比が高くなっています。女性は、「大腸」「肝及び肝内胆管」の部位別がん標準化死亡比が低い一方で、「気管、気管支及び肺」のがん標準化死亡比が高くなっています。

図表 17 部位別がん標準化死亡比【主要死因別】(男)



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

図表 18 部位別がん標準化死亡比【主要死因別】(女)



資料：平成 27 年度 三郷市保健年報

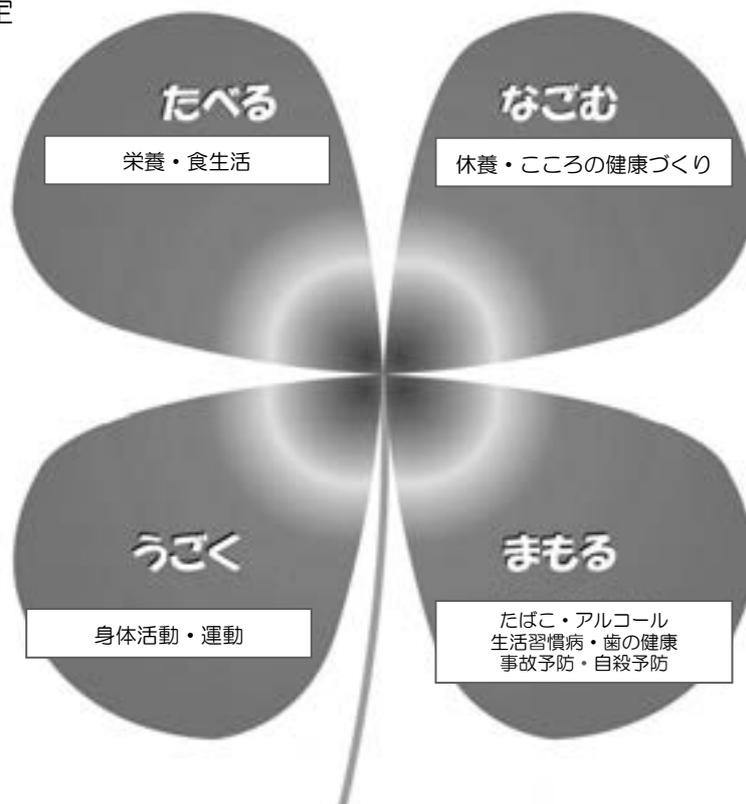
# 第3章 健康づくりの考え方と取組

## 1 取組の基本的な考え方

### 1-1 理念・方針

- ・「すこやかみさと」における健康づくりの考え方と取組においては、前計画を踏襲し、ヘルスプロモーションの考えを基本的な理念として推進します。ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」とされており、計画内においては、市民一人ひとりの健康づくりを支援するための取組を掲げています。
- ・なお、市民一人ひとりの健康づくりを支援するための具体的な取組においては、今計画ではアクションプランとプロモーションプランという概念を加え、取組に対する行動力・実行性をさらに高めるものとしています。また、前計画と同様、領域ごとに客観的な数値目標として評価指標を設定しています。さらに、今計画ではそれらの取組の進捗状況を、市民の健康づくりを支える市内の各主体が年度毎にチェックを行うこととし、計画内で定めた取組が単なる行動宣言で終わらないよう、市民の健康づくりを支える取組を着実に実行していくことを方針とします。
- ・なお、前計画に引き続き、取組の領域としては、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4領域に整理し、領域ごとに取組をまとめています。

#### ■領域の設定



## 1-2 取組の検討について

- ・策定部会のワークショップでは、市内の様々な団体・企業・市などが協力して市民の健康づくりを支えるための行動としてアクションプランの案を出し合いました。
- ・そして、それらの一つひとつのアクションプランに対して、意見を出し合い、一つひとつを実現性と効果性の両面からそれぞれ数値化を行いました。(実現性と効果性を数値化し散布図に示したものは資料編に掲載しています)
- ・さらに実現性と効果性の2軸において数値の高いものを重点的に、各アクションプランに関連したプロモーションプランに関する意見を出し合いました。
- ・市民の取組みを支えるためのアクションプランに加え、アクションプランを行うための市民に向けた情報発信、また参加を促すアプローチの方策としてプロモーションプランを示すことで、取組に対する行動力・実行性をより高めるものとなりました。

### 【ヘルスプロモーションについて】

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」とされており、一人ひとりが自分の力で健康になるように取組むための仕組みづくりに力点を置くものです。

#### ■ヘルスプロモーションの考え方



島内憲夫1987/島内憲夫・鈴木美奈子2011(改編)

日本ヘルスプロモーション学会ホームページより出典

## 2 地域や市の具体的な取組

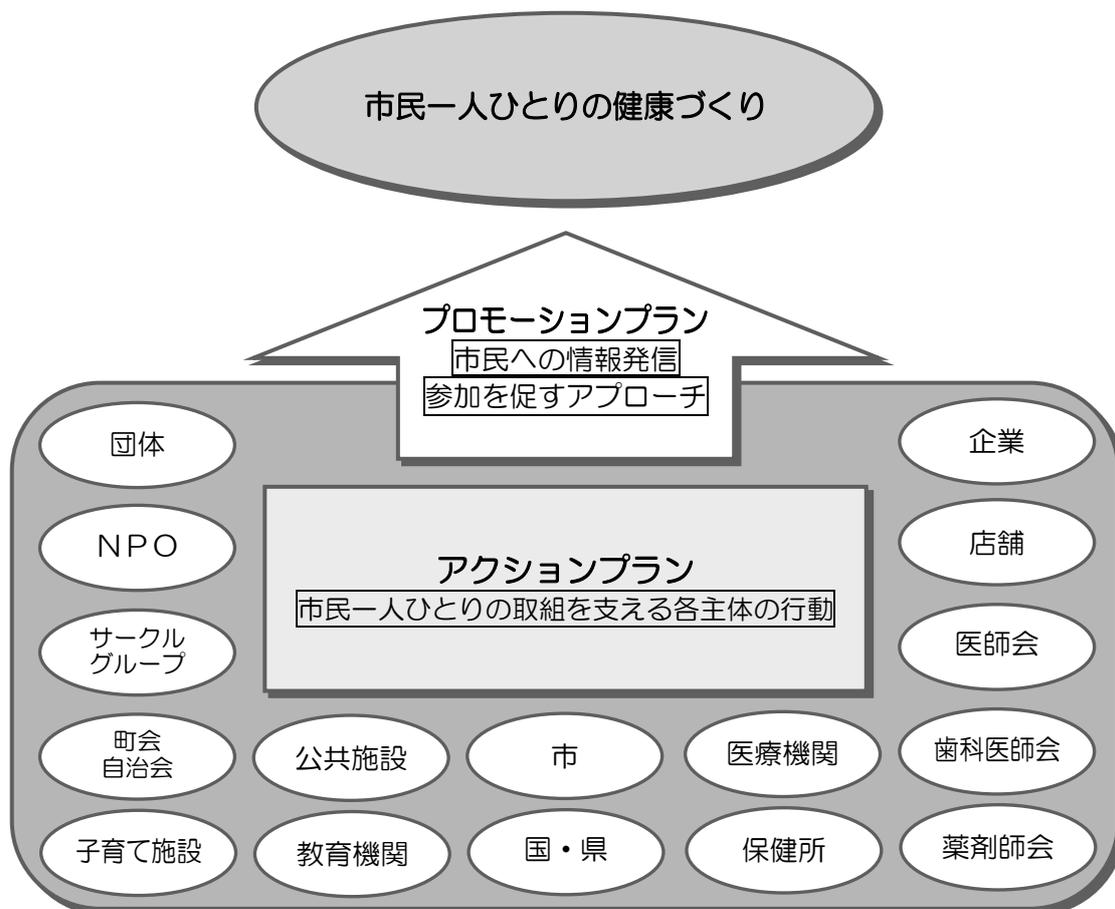
この節では、4つの領域における地域や市の具体的な取組を整理し掲載します。

市民一人ひとりが目指す健康づくりの理想の姿として、領域ごとに「市民一人ひとりの健康づくりの目標」を掲げています。

また、各主体の取組として、市内の様々な団体・企業・市などが市民一人ひとりの健康づくりを支えるため、「アクションプラン」、「プロモーションプラン」を提案しています。アクションプランは、各主体の行動を示すものであり、プロモーションプランはアクションプランを行うための市民に向けた情報発信、また参加を促すアプローチの方策として提案したものです。

さらに、市民一人ひとりの健康づくり、それらを支えるための各主体の取組を進めるにあたり、計画の実効性の評価を適切に行うため、各領域にはそれぞれ評価指標を定めています。

### ■地域や市の具体的な取組のイメージ



※上記の実施主体についての具体的な名称はP 65に掲載。

## 2-1 市民一人ひとりの健康づくりの目標

市民一ひとりが目指す健康づくりの理想の姿としてとして、以下のとおり「市民一人ひとりの健康づくりの目標」を設定しています。

### たべる



- 安心・安全な食材を選ぼう
- おいしく、楽しく食べよう
- バランスよく食べよう

### うごく



- 楽しくからだを動かそう
- こまめに動く生活習慣を身につけよう
- 運動する意識をもとう

### なごむ



- いつも笑顔で接しよう
- 支えあう仲間をつくろう
- 家族、友だち、愛する人と過ごす時間を大切にしよう

### まもる



- 病気や事故から身を守るための正確な情報をもとう
- 自分の健康状態を知ろう
- 事故、防災、防犯に関する情報を身近な人と共有しよう

## 2-2 各主体の取組と進捗状況チェックシート

市民一人ひとりの健康づくりを支えるため、市内の様々な団体・企業・市などによる各主体の取組として、「アクションプラン」、「プロモーションプラン」を提案しています。

アクションプランは市民が考えた各主体の行動を示すものであり、プロモーションプランはアクションプランを行うための市民に向けた情報発信、また参加を促すアプローチの方策として提案したものです。さらに、それぞれの取組の実効性を高めるため、実施主体ごとに取組の進捗確認を行うための「進捗状況チェックシート」を用いることとします。

## たべる

### 1. たべるもの・たべることの情報提供

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	健康レシピ(※)の提供 ※旬の食材や健康・栄養情報等を掲載しているレシピ	健康レシピの周知場所の確保について、関係団体へ協力依頼をする	市
		大学と協働で健康レシピを作成する	市
		食品ロス(※3)を踏まえた内容とする	市
		協カスーパーマーケットを確保する	市 MHP(※4)
		協カスーパーマーケットを健康づくり協力店とし、市ホームページに掲載する	市
		食材の近くに、レシピを設置する	市 地域活動栄養士会 スーパーマーケット
		安価で栄養価の高い旬の食材を利用したレシピとする	市 地域活動栄養士会 スーパーマーケット
		レシピの種類・更新回数の増加	市 地域活動栄養士会 スーパーマーケット
2	健康づくり協力店(※1)で食事バランス(※2)を提示 ※1 三郷市の健康づくり・食育推進に協力できる飲食店、薬局、その他店舗等 ※2 主食・主菜・副菜を組み合わせるなど、偏りのない食べ方	健康づくり協力店での提示について働きかけをする	市
		健康づくり協力店で食事バランスを表示するための助言をする	市 地域活動栄養士会
		ポスター又は各テーブルに置けるサイズの資料をつくる	市 地域活動栄養士会
		実施店舗を健康づくり協力店として登録する	市
		栄養素や野菜摂取目安等を表示する	健康づくり協力店
		年代別に対応した、バランスの良い料理選択(例)を提示する	健康づくり協力店
		バランスの良い食べ方の表示をする	健康づくり協力店
		健康レシピのメニューを提供する	健康づくり協力店

※3 食べられるのに捨てられる食品のこと

※4 MHPは、「健康づくりをすすめる会 in みさと」の略称



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
3	運動施設内に、身体によい栄養・食事について掲示	運動施設に掲示について働きかけを行う	市 MHP
		掲示するポスターを作成し提供する	市
		疲労回復・運動効果を上げる栄養素や食品例を掲示する	スポーツクラブ
		年代・運動強度別の栄養所用量の表示や適切な献立例を掲示する	スポーツクラブ
		使用器具や運動によるカロリー消費量を掲示する	スポーツクラブ
		更衣室・トイレなどに栄養や食事についての掲示をする	スポーツクラブ
★ 4	【★最重点取組】 手軽で簡単健康朝食レシピの作成・周知	簡単朝食レシピ作成について、大学・地域活動栄養士会・食改(※1)へ協力要請する	市
		手軽に作れる朝食レシピを作成する	市
			大学
			地域活動栄養士会 食改
		朝食レシピのスポンサーを探す	市
		朝食レシピの印刷を行う	市
		市内地区文化センター・健康教育・イベント等で配布する	市
			地域活動栄養士会
			食改
			MHP MiKO ねっと(※2) さいかつ農業協同組合
朝食レシピを配布・周知するイベント(調理体験等)を開催する	市		
	大学		
	食改		
	MHP		
	MiKO ねっと 地区文化センター		
5	朝食の啓発活動の実施	朝食の啓発活動について、地域活動栄養士会へ依頼をする	市
		朝食レシピを公募する	市
		世帯の状況に合わせた朝食を提案する(世帯人数・年齢・病気・体調)	市 地域活動栄養士会
		チラシの設置を健康づくり協力店・地区文化センター・医療機関等へ依頼する	市
		朝食レシピの内容を広報で掲載する	市
		フェイスブック・ツイッター・ホームページ等のインターネットツールを利用し、若年層へ周知する	市
6	市内大型店で食育イベントの開催	IKEA 新三郷・食改に食育イベントの開催協力を打診する	市
		食育イベントの企画を立てる	市
			IKEA 新三郷 食改
		食育イベントの協力・周知をする	市 IKEA 新三郷 食改
		世代にあわせた食育体験・情報を提供する	市
			IKEA 新三郷 食改
家族や友人と一緒に食事をする大切さについて周知する	市 IKEA 新三郷 食改		

※1 食改は、「食生活改善推進員協議会」の略称

※2 MiKO ねっとは、「特定非営利活動法人 MiKO ねっと」の略称



## 2. たべるもの・たべることの体験・学習の場・イベントの実施

アクションプラン	プロモーションプラン	実施主体		
1	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	教室開催について、各種団体へ働きかけをする	市	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	単身編・親子編・高齢者編など、世代にあわせた教室内容にする	市 食改 MiKO ねっと 母子愛育会 地区文化センター 町会(※) 地区サロン	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	会場・講師の紹介をする	市	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	講師費用の助成をする	市	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	協力企業(協賛品などの提供)を探す	市 食改 MiKO ねっと 母子愛育会 地区文化センター 町会 地区サロン	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	回覧板・ホームページ・チラシ等、対象にあった周知方法をとる	市 食改 MiKO ねっと 母子愛育会 地区文化センター 町会 地区サロン	
	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	公共施設の調理室・公民館・集会所を利用して開催する	市 食改 MiKO ねっと 母子愛育会 地区文化センター 町会 地区サロン	
	2	長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催	市が教育委員会にイベントの呼びかけをする	市
		長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催	学校単位での朝食づくりイベントを企画する	市 教育委員会 PTA
		長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催	イベントの企画・会場を確保する	市 教育委員会 PTA
		長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催	講師(市職員・地域活動栄養士会・食改・企業等)を選任する	市 教育委員会 PTA
		長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催	講師費用の助成を行う	市
長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催		協力企業(協賛品などの提供)の募集を行う	市 PTA	
長期休暇や放課後を利用した小学生朝食づくりイベントの開催		材料購入から調理・片づけまで一貫した内容にする	市 教育委員会 PTA	

※ 町会・自治会等



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
☆ 3	【☆重点取組】 親子で参加できる朝食 づくり教室の開催	教室開催を地区文化センター・食改・MiKO ねっ と・母子愛育会に呼びかける	市
		講師選定をする	地区文化センター
			食改
			MiKO ねっと 母子愛育会
		講師費用を助成する	市
		親子で朝食づくりコンテストを開催する	地区文化センター
			食改
			MiKO ねっと 母子愛育会
		子どもの年齢層にあわせた教室を開催する	地区文化センター
			食改
			MiKO ねっと 母子愛育会
		4	学校給食人気メニュー 調理体験会の開催
学校給食メニューの人気投票をする	教育委員会		
学校給食人気メニュー調理体験会を企画し、市 内各地区文化センターで開催する	市		
	地区文化センター		
保護者を対象に学校給食人気メニュー調理体験 会を開催する	市 教育委員会		
学校給食に使用されている食材産地について説 明する	市 教育委員会		
5	簡単朝食コンクールを 開催し、表彰する	教育委員会に開催を打診する	市
		開催について企画を立てる	市 教育委員会
		市内イベントの場においてコンクールを開催する	市
			教育委員会
		学識経験者などによる審査・講評をする	教育委員会
表彰メニューを用いた料理教室を開催する	市 地区文化センター 食改 母子愛育会		
6	食育体験の実施(おや つづくり体験、園内での 野菜づくり等)	食育体験を保育所・幼稚園・地区センターへ呼び かける	市 食改
		食育体験の内容の検討をする	市
			食改
			保育所
			幼稚園
		地区文化センター	
		調理施設の確保をする	市
食改			
保育所 幼稚園 地区文化センター			



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
6	食育体験の実施(おやつづくり体験、園内での野菜づくり等)	近隣農家から畑を借りる	市
			食改
			保育所
			幼稚園
			地区文化センター
		講師を選定(市職員・農家・JA 職員等)する	市
			食改
			保育所
			幼稚園
食育体験教室を実施する	市		
	食改		
	保育所		
	幼稚園		
7	地場の野菜収穫体験	野菜収穫体験実施について関係団体に呼びかける	市
			食改
		野菜収穫体験の対象者を決め、企画を立てる	市
			さいかつ農業協同組合
			ピアラシティ交流センター
			食改
		市内農家の協力を得る	市
			さいかつ農業協同組合
			ピアラシティ交流センター
			食改
		イベントを周知する	市
			さいかつ農業協同組合
			ピアラシティ交流センター
			食改
		野菜の収穫から出荷までの流れを体験できる内容にする	市
			さいかつ農業協同組合
			ピアラシティ交流センター
			食改
		季節の野菜を感じられるように、季節ごとに体験会を開催する	市
			さいかつ農業協同組合
			ピアラシティ交流センター
食改			
8	食品ロスや対象者にあわせたクイズの実施	地域活動栄養士会・食改に協力を打診する	市
		事業を行うイベントを決める(市民まつり・みさとスタイル・生涯学習フェスタ等)	市
		対象者に合わせ、食品ロスについてのクイズを作成する	食改
			市
		協力企業(協賛品などの提供)を募集する	地域活動栄養士会
		クイズイベントを実施し、正解者へ景品を贈呈する	食改
市			
			食改



## 3. たべる環境の整備

アクションプラン	プロモーションプラン	実施主体
<p>1 雑穀米(※)の使用を推進</p> <p>※雑穀米は食物繊維が豊富であり、噛む回数の増加により満腹感を感じやすくなるなど、糖尿病・生活習慣病予防の要素となる</p>	雑穀米推進について、地域活動栄養士会・食改・MHP・地区文化センター等へ協力を依頼する	市
	雑穀米提供スポンサーを探す	市
	雑穀米の簡単な利用方法・効果を周知する	市 地区文化センター 地域活動栄養士会 食改 MHP
	市内イベントで雑穀米体験をする	市 地区文化センター 地域活動栄養士会 食改 MHP
	健康づくり協力店に雑穀米使用を働きかける	市 地域活動栄養士会 食改 MHP
	学校・医療機関・社食・レストラン等への普及を図る	市 地域活動栄養士会 食改 MHP
	<p>2 飲食店で年齢や対象に応じたバランスメニュー(※)の提供</p> <p>※主食・主菜・副菜の組み合わせや栄養バランスを考慮した献立</p>	地域活動栄養士会・MHP・食改へ協力依頼をする
健康づくり協力店へバランスメニュー提供について働きかけをする		市 地域活動栄養士会 食改 MHP
バランスメニューの開発・資料を作成する		市 地域活動栄養士会 健康づくり協力店 食改
バランスメニューを提供する		健康づくり協力店
バランスメニューを提供している店舗について周知する		市 MHP
<p>3 飲食店でのベジファースト(※)の定着</p> <p>※食物繊維を含む野菜類を先に食べることで、食後血糖値の上昇がおだやかになる。噛む回数の増加など、糖尿病・生活習慣病予防の要素となる</p>		ベジファーストを実施できる健康づくり協力店を探す
	地域活動栄養士会へ協力を依頼する	市
	健康づくり協力店でベジファーストについての情報提供・資料作成・メニュー開発相談をする	市 地域活動栄養士会
	ベジファーストの効果をメニューに記載する	健康づくり協力店
	食事提供時に、野菜から食べるよう紹介する	健康づくり協力店
	1品目、お通しは野菜を使用する	健康づくり協力店
	ベジファーストセットメニューをつくる	市 地域活動栄養士会 健康づくり協力店



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
4	3歳6か月児健康診査でバランスプレート(※)を配布・啓発  ※主食、主菜、副菜を盛り付け例が印刷されており、食事バランスについて学ぶことが出来る紙皿	食改・地域活動栄養士会に協力を依頼する	市
		健診会場にバランスプレートの利用方法について、見本を設置し解説をする	市 地域活動栄養士会 食改
		バランスプレートの主旨に賛同するスポンサーを探す	市
		バランスプレートの配布と共に食育情報を提供する	市 地域活動栄養士会 食改
		バランスプレートを用いた食育教室を開催する	市 食改
5	朝食摂取促進を題材としたポスターの募集	ポスター募集について、教育委員会に協力を依頼する	市
		ポスター募集について企画を立てる	市 教育委員会
		広報・ホームページ・公共施設で周知する	市 教育委員会
		ポスター募集及び表彰ポスターの掲示を健康づくり協力店に依頼する	市 MHP
		優秀者には表彰を行い市内公共施設等に掲示する	市

#### 4. 食育推進リーダーの育成

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	食育推進ボランティア養成講座の開催	養成講座開催企画を立てる	市 食改
		市民へ周知する	市 食改 社会福祉協議会
		各世代に応じた食育についての内容を取り入れる	市 食改 社会福祉協議会
		養成講座開催を食改と協力して開催する	市 食改
		養成講座終了者に、ボランティア団体を紹介する	市 食改 社会福祉協議会



# うごく

## 1. からだをうごかすことの情報提供

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	ウォーキングのメリットや方法を分かりやすく周知	市長の歩数をホームページに掲載する	市
		運動指導士や市内のスポーツ施設の指導者に原稿を依頼し、広報・ホームページに掲載する	市
		ウォーキングのメリットを掲載したポスターを作成する	市
		ポスター掲示を健康づくり協力店・町会・企業に働きかける	市
		ポスターを掲示する	町会 企業 健康づくり協力店
		ホームページで体の一部をクリックすると、ウォーキングの効果が表示されるページを作る	市
		ウォーキング手帳に記事を掲載する	市
2	ホームページでスポーツ大会や教室紹介を分かりやすく掲載	ホームページのイベントカレンダーに掲載する	市
		メール配信・ツイッター・フェイスブックを利用する	市 体育協会 レクリエーション協会
		サークル等の活動紹介・インタビューを広報・ホームページに掲載する	市 体育協会 レクリエーション協会
☆ 3	【☆重点取組】 ウォーキングをしたくなるようなマップを作成・周知	MHPにウォーキングマップ作成の依頼をする	市
		現在のコースを実際に歩き、ウォーキングコースに適しているか確認する	市 MHP
		お勧めの場所(野菜直売所・季節の花が咲く・お勧めのお店・七福神等)の情報を掲載する	市 MHP さいかつ農業協同組合
		コースの距離だけでなく、歩数目安・カロリー数・食品換算を掲載する	市



## 2. からだをうごかすことの体験・学習の場づくり

アクションプラン	プロモーションプラン	実施主体	
1	スポーツイベントを開催	キヤノンファインテック・獨協医科大学付属看護専門学校・東洋大学・体育協会・医療機関にイベント開催を働きかける 市	
	キヤノンファインテック・獨協医科大学付属看護専門学校・東洋大学・体育協会・医療機関と連携し大規模イベントを開催する	市 体育協会 医療機関 キヤノンファインテック 東洋大学 獨協医科大学付属看護専門学校	
	商工会・商店会にイベント開催を働きかける	市	
	商工会・商店会と連携し小規模イベントを開催する	市 商工会 商店会	
	文化振興公社に地区文化センターでのウォーキングイベントの開催を働きかける	市	
	地区文化センターでウォーキングイベントを開催する	文化振興公社	
	ららシティ・ピアラシティに施設内ウォーキングイベント開催を働きかける	市	
	ららシティ・ピアラシティと連携し施設内ウォーキングイベントを開催する	市 ピアラシティ ららシティ	
	市長・副市長・市議会議員が市民と一緒にウォーキングイベントに参加する	市 市議会	
	スポーツクラブにイベントの講師について働きかける	市	
	スタッフがイベントの講師をする	スポーツクラブ	
2	すこやかみさと健康体操を実施	町会に働きかける	市 すこやかみさと健康体操普及スタッフ 母子愛育会
		ラジオ体操とセットで実施する	市 町会
		市民イベントの際に発表の場をつくる	市
		体操するメリットを周知する	市 すこやかみさと健康体操普及スタッフ 母子愛育会 医療機関
		保育所や小学校・公共施設・高齢者施設等に定時に実施することを働きかける	市
		定時に体操を実施する	保育所 小学校 公共施設 高齢者施設



### 3. からだをうごかすことのできる環境づくりの整備

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	ウォーキングコースの整備	設計に市民の意見等を募る	市
		コースに段差をなくす	市
		コースの途中に椅子を設置する	市
		ウォーキングコースに特色を持たせる(花を植える等)	市
			町会
			緑化推進団体
			社会奉仕団体
			小学校
中学校			
企業			
コース付近の町会・企業にコースの整備活動を依頼する	市		
コースの整備活動をする	町会		
	企業		
2	ウォーキングコースや階段に運動指数[Km表示・消費カロリー目安(※)・歩数等]を掲載  ※表示されているコースを歩行したり、階段を上ることにより消費されるエネルギー量	ウォーキングコースに統一した看板を設置する	市
		看板に地元企業の広告を募る	市
		ウォーキングコースの看板に広告を掲載する	企業
		公共機関や駅に掲載を働きかける	市
		公共機関・駅の階段に消費カロリー・歩数を表示する	駅
		公共機関や駅のエスカレーター・エレベーターの壁に階段の消費カロリー・歩数を表示する	市 駅
		消費カロリーを掲載する際、同等の強度のスポーツや食品中のカロリー量も表示する	市
		歩幅の見本をコースにつける	市
★ 3	【★最重点取組】  身体活動を意識したくなるようなツールの整備	健康マイレージ(※1)を実施する	市
		企業にインセンティブ(※2)を募る	市
		歩数に応じてインセンティブを付与する	企業
		ウォーキング手帳を作成する	市
		測定ステーション(体組成計・血圧計)の設置を企業に働きかける	市
		測定ステーション(体組成計・血圧計)を設置する	企業

※1 健康マイレージは、ウォーキング等によりポイントを貯め、そのポイントに応じて抽選に参加でき、特典を受け取ることができる事業

※2 インセンティブは、目標を達成するための刺激、誘因。健康ポイント、健康グッズ、社会的な表彰、商品券等を与えること



## 4. からだをうごかすことのリーダーの育成

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	すこやかみさと健康体操普及スタッフの育成	健康づくり団体として独立することを働きかける	市
		健康づくり団体として独立して活動する	すこやかみさと健康体操普及スタッフ
		養成講習会の開催を、すこやかみさと健康体操普及スタッフに働きかける	市
		養成講習会を開催し新たな普及スタッフを育成する	市 すこやかみさと健康体操普及スタッフ
2	ウオーキングアンバサダー(※)の認定 ※三郷市のウオーキングの推進を応援してくれる人・団体(大使)	ホームページや広報でアンバサダーを募集する	市
		講習会の開催をウオーキング協会やスポーツクラブに働きかける	市
		講習会を開催する	市
			ウオーキング協会 スポーツクラブ
		ウオーキングイベント参加者・企業・市民団体にアンバサダーの認定を促す	市
		アンバサダーを市のホームページや広報で紹介する	市
		商店会にアンバサダーになることの働きかけをする	市
アンバサダーとして商店会でミニウオーキングイベントを開催する	商店会		



# なごむ

## 1. なごめることの体験・学習の場づくり

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	なごむ関係の講演会の開催	文化振興公社に講演会実施の協力を依頼する	市
		講演内容を市民アンケートで募集する	市 文化振興公社
		各世代に対応した講演会を開催する	市 文化振興公社
		影響力のある講師や、三郷に縁のある有名人による講演会を開催する	市 文化振興公社
		市内の元気な高齢者に健康の秘訣を語ってもらう	市 文化振興公社
		リラックスできる香りを体験できるイベントを開催する	市 文化振興公社
2	体操会を開催	体操会の開催について町会・市民団体に協力を依頼する	市 MHP
		出席カードを作成する	市 MHP
		子どもや親を巻き込み参加者を増やす	町会 スポーツ少年団
		近隣企業との合同開催を打診する	市 町会 商工会
		協力企業(協賛品などの提供)を募集する	市 町会
		地域ぐるみで体操を行う拠点を決めて開催する	市 町会
		若い世代や学生にも役割を担ってもらい、リーダーを育成する	スポーツ少年団 MHP 町会
		近隣企業と合同開催をする	市 MHP 町会 商工会
		一定条件以上開催している体操会を表彰する	市
		体協・MiKO ネット・町会・幼稚園・保育所・地区文化センターにイベント開催を打診する	市
3	3世代交流イベントを実施	世代交流イベントを企画する	市 体育協会 MiKO ネット 町会 保育所 幼稚園 地区文化センター
		世代が交わるプログラムを作成する	市 体育協会 MiKO ネット 保育所 幼稚園 町会 地区文化センター



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
3	3世代交流イベントを実施	イベントを周知する	市 体育協会 MiKO ネット 保育所 幼稚園 町会 地区文化センター
		市民体育祭で世代交流イベントを開催する	市 体育協会 町会
		各町内会で子どもと高齢者のリーダーが主体となりイベントを開催する	MiKO ネット 町会
		公民館で昔の遊び会を実施する	市 MiKO ネット 町会
4	リラクゼーション(※)や文化体験イベントを実施(お寺・華道・書道・茶道等) ※緊張を緩めて、ゆったりとした状態になること	体験イベント開催協力を各種団体に依頼する	市
		体験イベントを企画する	市 地区文化センター MiKO ネット レクリエーション協会 町会 仏教会 企業 市民団体
		体験イベントの協力者を募集する	市 地区文化センター MiKO ネット レクリエーション協会 町会 仏教会 企業 市民団体
		各種媒体を利用してイベントを周知する	市 地区文化センター MiKO ネット レクリエーション協会 町会 仏教会 企業 市民団体
		体験イベント実施に係る講師・場所を選定する	市 地区文化センター MiKO ネット レクリエーション協会 町会 仏教会 企業 市民団体
		イベントを開催する	市 地区文化センター MiKO ネット レクリエーション協会 町会 仏教会 企業 市民団体



## 2. なごむ環境の整備

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	花と緑の増加	花と緑を増やす活動協力を市民団体等に打診する	市
		緑のカーテン運動を推進する	市 町会 教育委員会 保育所
		市内に花や木を植える	市 町会
		協力企業(協賛品などの提供)を集める	市
		市主催のイベント参加者に植物の苗や樹木を無料配布する	市
		跡地利用により、公園を増やす	市
		子どもの誕生樹を贈呈する	市
		樹木を個人の木として登録する	市
		緑や花に係るコンテストを開催する	市 企業
		★ 2	【★最重点取組】 近所同士の声かけ
あいさつキャンペーンについて、企画を立てる	市 町会 市民団体 PTA 教育委員会		
あいさつ運動を周知する	市 町会 市民団体 PTA 教育委員会		
あいさつロードをつくる	市		
挨拶運動の標語を募集し、広報に掲載する	市		
地域の防災訓練時、隣人に声をかけ安否確認を行う	町会		
朝のラジオ体操など、人が集まる日をつくる	町会		
公園・ウォーキングコースに「あいさつ」に関する掲示をして、あいさつを推進する	市 市民団体		
小・中学校校門でのあいさつ運動に参加する	PTA 町会		
3	傾聴ボランティア(※) の育成  ※人の心に寄り添い、相手の話に耳と心を傾けて聴くボランティア		
		傾聴ボランティア育成について、「民生委員・児童委員」等へ協力を要請する	市
		傾聴ボランティア育成講師を選定する	市
		傾聴の効果及び傾聴ボランティア養成講座について周知する	市
		傾聴ボランティア養成講習会を実施する	市
		傾聴ボランティア講習受講者からボランティアを募り、市内公共施設に配置する	市
		傾聴ボランティアの人々と市民が交流できるサロンを設立する	市



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
4	水辺の整備やイベントを実施	水辺をきれいに整備し、環境を保全する	国 県 市 市民団体 町会
		水辺を利用したイベントについて MHP・市民団体に協力を依頼する	市
		水辺を利用したイベント(ウォーキング・乗船等)を企画する	市 MHP 市民団体 町会
		水辺に係る情報を各種媒体で周知する	市 MHP 市民団体 町会
		水辺周辺に花や木を植えて管理する活動を行う	市 MHP 市民団体 町会
☆ 5	【☆重点取組】 集いの場の拡充	集いの場の一覧を作成し、周知する	市
		集いの場の立ち上げを町会・「民生委員・児童委員」や市民団体に協力依頼する	市
		集いの場の企画・運営マニュアルの作成や、助言を行う	市
		中心となる人材を育成する	市 町会 民生委員・児童委員 市民団体
		公民館の空き時間に、集いの場をつくる	市 町会 民生委員・児童委員 市民団体
		集いの場では、新しい人が参加しやすい雰囲気醸成する	市 町会 民生委員・児童委員 市民団体
6	相談場所の提供	各種相談場所の一覧の作成・周知をする	市
		相談ボランティアを募集する	市
		市内公共施設を相談場所として提供する	市 地区文化センター
		身近なことを気軽に相談できる場所をつくる	市 市民団体
7	ストレスチェックについての啓発	地区文化センターにストレスチェックの啓発について協力を依頼する	市
		ストレスやストレスチェックに関連した内容を周知する	市 地区文化センター
		市ホームページ上でストレスチェックができるページを作成する	市
		公共施設で簡易ストレスチェックをする	市 地区文化センター



### 3. 生きがいづくり

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	放課後に子どもの遊び場をつくり、地域の高齢者に見守りを依頼	MiKO ネット・町会に子どもの遊び場・見守りの協力を依頼する	市 市
		子どもの遊び場・見守り依頼の企画を立てる	MiKO ネット 町会
		既存の子どもの遊び場の点検・拡充をする	市
		子どもの見守りを町会へ委託する	市
		子どもの遊び場を増やす	市 MiKO ネット 町会
		昔遊び教室を開催する	町会 MiKO ネット
		遊び場として学校のグラウンドを解放する	市 教育委員会
		高齢者施設を子どもの遊び場に開放できるよう打診する	市
		公共施設や高齢者施設で子どもと高齢者の交流イベントを開催する	市 市民団体 高齢者施設 地区文化センター
2	ボランティア活動の普及	ボランティア募集について、地区文化センターに協力を依頼する	市 社会福祉協議会
		ボランティア募集を周知する	市 社会福祉協議会 地区文化センター
		ボランティア受付窓口やホームページを設置する	市 社会福祉協議会
		ボランティア活動普及に係る啓発講演を開催する	市 社会福祉協議会 地区文化センター
		ボランティア活動記録簿の作成・周知をする	市 社会福祉協議会 地区文化センター
		市内一斉清掃を企画運営する	市 社会福祉協議会 町会 市民団体
		市民が特技を発揮できる場の提供について、MHP・MiKO ネット・市民団体・地区文化センター・みさと雑学大学に協力依頼する	市
3	市民が特技を発揮できる場を提供	市民が特技を発揮できる場を企画する	市 MHP MiKO ネット レクリエーション協会 市民団体 地区文化センター
		特技を持った市民の情報を集める	市 MHP MiKO ネット レクリエーション協会 市民団体 地区文化センター シルバー人材センター
		特技を発揮できる場やイベントについて周知する	市 MHP MiKO ネット レクリエーション協会 市民団体 地区文化センター みさと雑学大学
		匠の技教室(※)などのイベントを定期開催する	市 MHP MiKO ネット
		※優れた特技を持っている市民を講師として開催する教室	レクリエーション協会 市民団体 地区文化センター みさと雑学大学



# まもる

## 1. すこやかに生活するための支援

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体				
1	予防接種自動スケジュール(※)の利用促進  ※予防接種や乳幼児健診など、子どもの健康に関する情報を提供するサービス。一人ひとりに合わせた予防接種のスケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールで知らせる	ちらし・ポスターを作成する ちらし・ポスターを市内各所へ設置する働きかけをする	市 市				
		ちらし・ポスターを設置する	医療機関 公共施設 保育所 子育て支援施設 携帯電話販売店 商工会 薬局 ドラッグストア				
		母子健康手帳交付時・乳幼児健診のお知らせに同封する 保育所や子育て支援施設にちらし・ポスターの設置を働きかける	市 市				
		母子愛育会・MiKO ねっとにちらし配布を働きかける	市 母子愛育会 MiKO ねっと				
		声かけ・訪問事業の際にチラシを配布する	市				
		市内企業に広告掲載を働きかける 利用画面に広告を掲載する	市 企業				
		2	喫煙・受動喫煙・過剰飲酒・薬物乱用防止運動の推進	ちらしを作成する (喫煙・受動喫煙の危害防止、禁煙サポート、禁煙治療、適正飲酒、薬物乱用防止等)	国 県 市 小学校 中学校 企業		
				成人式・販売店・健康づくり協力店にちらしを配布する	市 商工会 MHP		
				医師会・薬剤師会に乱用防止運動を働きかける	市 県 医師会 薬剤師会		
				関係機関と連携して推進する	市 医療機関 歯科医院 薬局 ドラッグストア		
★3	<b>【★最重点取組】</b> 健康診査の受診勧奨			ちらし・ポスターを設置する	市 医療機関 歯科医院 薬局 ドラッグストア		
				掲示板へのポスター掲示・ちらし配布などを町会・母子愛育会へ依頼する	市		
				掲示板へのポスター掲示・ちらし配布などを行い、健診受診を市民に働きかける	町会 母子愛育会		
				公共施設の階段に健診受診を呼びかけるステッカーを貼る 健診を受けていない人にハガキを送り受診を促す	市 市		
				☆4	<b>【☆重点取組】</b> がん検診の受診勧奨	がん検診のちらし・パンフレットを配布する	市 公共施設 医療機関
						がん検診を受けていないかたに、受診を促すハガキを送る 乳がん検診・子宮頸がん検診の対象者に無料クーポン券を送付し、継続受診のきっかけづくりをする	市 市
精密検査を受診していないかたに、ハガキや電話で受診を促す	市 市						
健(検)診の申込制を見直すなど受診しやすい方法を検討する	市 医師会						
☆5	<b>【☆重点取組】</b> 健(検)診を受診しやすい体制整備	受診期間の延長を検討する	市 医師会				
		集団方式の女性限定受診日「レディースデイ」の実施方法を検討する	市 医師会				
		「レディースデイ」の託児を拡大する	市				
		健(検)診の内容について検討する	市 医師会				
		☆6	<b>【☆重点取組】</b> 特定保健指導の利用促進	対象者が利用しやすい方法を選択できるようにする	市		
電話で特定保健指導の利用を勧める	市						
特定保健指導の効果を広報等で紹介する	市						



## 2. 安全に生活するための環境づくり

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	道路環境の整備	歩道を安全に通行できるように市民に働きかける	市
		市民が危険な場所をメールで情報提供するよう働きかける	市
		市民からの情報提供をもとに交差点にミラーを設置する	市
		車のスピードを出にくくする工夫(信号や道路)を検討するように警察に働きかける	市
		車のスピードを出にくくする工夫を検討する	警察
2	バリアフリー化(※)の推進 ※建物の段差などの障壁の除去や分かりやすい案内など、誰でも利用できる環境の整備	公共施設のバリアフリー化を進め、来所者にわかりやすい表示をする	市
		高齢者・障がい者等の疑似体験出前講座を積極的に周知する	市 社会福祉協議会
		高齢者・障がい者等の疑似体験出前講座を提供する	社会福祉協議会

## 3. すこやかに生活するための学習の場・情報提供

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
☆ 1	【☆重点取組】 予防歯科について啓発	アニメーションを活用し広報・ホームページ・フェイスブック・ツイッターに掲載する	市 企業 歯科医院
		講習会(予防の効果・口腔ケア・8020運動の啓発など)を開催するように歯科医師会に働きかける	市
		講習会を実施する	市 歯科医師会
		歯科医師会・母子愛育会に地域での歯科健康教室(予防の効果・口腔ケア・8020運動の啓発など)を開催するように働きかける	市
		地域での歯科健康教室を開催する	市
			歯科医師会
			母子愛育会
町会 保育所 小学校 中学校 薬局			
2	救命講習修了者の増加	保育所・学校の行事の後に「出張講座」を開催する	市
		講習会に「託児」「はじめて」「女性」コースなどを設ける	市
		市内企業に出張で講習会をする	市 自主防災組織 アザレア分団
			上級救命講習修了者
		会員全員が受けているサークル・団体を表彰する	市



アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
3	#7000、#8000(※)の周知 ※埼玉県の大人や子どもの救急電話相談事業 休日や夜間の急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる	ホームページ・広報・健康のしおり・フェイスブック・ツイッター等で周知する	市 企業 医療機関 ドラッグストア
		県作成ちらし・ポスターを公共機関・医療機関に設置する	市
		母子愛育会・MiKO ねっとに事業・イベントでちらしを配布するように働きかける	市
		事業やイベントでちらしを配布する	母子愛育会 MiKO ねっと
4	健康のしおりに適正体重の表と体重記録票を掲載	しおりに身長と適正体重のグラフを掲載する	市
		記録票に自分の体重を記入し市に提出することで特典をもらえるようにする	市
		ホームページ上でも BMI(※1)を計算できるようにする	市
5	交通安全の啓発	町会・警察・交通安全母の会に危険な道路・交差点の安全教室を行うように働きかける	市
		交通安全フェスタを周知する	市 警察
		スポーツイベントで啓発する	市 体育協会
		安全教室を開催する	市 町会 警察 交通安全母の会

※1 Body Mass Index の略で肥満や痩せの判定に用いる。  
体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>。BMI 18.5 以上 25 未満が「適正体重」

#### 4. 地域でまもる活動

アクションプラン		プロモーションプラン	実施主体
1	ゲートキーパーの周知	ゲートキーパーについて広報・ホームページ・フェイスブック・ツイッター等に掲載する	市 企業
2	ゲートキーパー(※)の養成 ※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	「民生委員・児童委員」・母子愛育会・中学校・町会・商店会へ養成講習受講を働きかける	市
		県に養成講習開催を働きかける	市
		自殺予防対策推進会議(※2)で養成人数の目標を一緒に検討し決定する	市
		養成講習会を開催する	市 県
		養成講習を受講してゲートキーパーになる	民生委員・児童委員 母子愛育会 中学校 町会 商店会

※2 三郷市の自殺予防対策を総合的に推進するための庁内会議



■市民が考えた実施主体（一覧）

団体名 50 音順

地域団体（ボランティア団体など）	企業・店舗、その他関係団体（医療機関含む）	行政、その他公的機関等（教育機関含む）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● アザレア分団</li> <li>● ウォーキング協会</li> <li>● 健康づくりをすすめる会 in みさと（MHP）</li> <li>● 交通安全母の会</li> <li>● 市民団体</li> <li>● 社会奉仕団体</li> <li>● 食生活改善推進員協議会</li> <li>● 自主防災組織</li> <li>● 上級救命講習修了者</li> <li>● すこやかみさと健康体操普及スタッフ</li> <li>● スポーツ少年団</li> <li>● 体育協会</li> <li>● 地域活動栄養士会</li> <li>● 地区サロン</li> <li>● 町会・自治会等</li> <li>● PTA</li> <li>● 仏教会</li> <li>● 母子愛育会</li> <li>● MiKO ねっと</li> <li>● 民生委員・児童委員</li> <li>● 緑化推進団体</li> <li>● レクリエーション協会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IKEA 新三郷</li> <li>● 医師会</li> <li>● 医療機関</li> <li>● 駅</li> <li>● 企業</li> <li>● キヤノンファインテック</li> <li>● 携帯電話販売店</li> <li>● 健康づくり協力店</li> <li>● 高齢者施設</li> <li>● 子育て支援施設</li> <li>● さいかつ農業協同組合</li> <li>● 歯科医院</li> <li>● 歯科医師会</li> <li>● 商工会</li> <li>● 商店会</li> <li>● スーパーマーケット</li> <li>● スポーツクラブ</li> <li>● ドラッグストア</li> <li>● ピアラシティ</li> <li>● 薬剤師会</li> <li>● 薬局</li> <li>● ららシティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教育委員会</li> <li>● 国</li> <li>● 警察</li> <li>● 県</li> <li>● 公共施設</li> <li>● 市</li> <li>● 市議会</li> <li>● 社会福祉協議会</li> <li>● 小学校</li> <li>● シルバー人材センター</li> <li>● 大学</li> <li>● 地区文化センター</li> <li>● 中学校</li> <li>● 東洋大学</li> <li>● 獨協医科大学付属看護専門学校</li> <li>● ピアラシティ交流センター</li> <li>● 文化振興公社</li> <li>● 保育所</li> <li>● みさと雑学大学</li> <li>● 幼稚園</li> </ul>

※計画策定時に提案した実施主体であり、PDCA サイクルによる見直し等により、実施主体は今後、増加が見込まれる。

※具体的な名称が入っている実施主体は、「プロモーションプラン」において、実施可能であると宣言した策定検討部会員の所属している団体である。  
先駆的に計画推進に取り組むことで、他の団体等の参加を促す効果を期待している。

## 2-3 評価指標

市民一人ひとりの健康づくりを支えるための各主体の取組を進めるにあたり、計画の実効性の評価を適切に行うため、各領域にはそれぞれ評価指標を定めています。

### たべる

◎は重要評価指標  
 ㊦は新しい評価指標

	分野	指標	前計画目標	現状値	目標	
				平成 28 年度	平成 35 年度	
1	栄養・食生活	家族や友だちなど誰かと一緒に食事をとる人の割合	68.7% より増加	58.1%	増加	
㊦ 2	栄養・食生活	主食主菜副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	—	23.0%	増加	
		主食主菜副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている20代、30代の割合	—	5.6%	増加	
◎ 3	栄養・食生活	朝食を欠食する人の割合	小学5年生	6.7% より減少	7.9% (※1)	減少
			中学1年生	10.0% より減少	11.7% (※2)	減少
			男性20歳代	30.9% より減少	26.2%	減少
			男性30歳代	36.1% より減少	22.4%	減少
㊦ 4	栄養・食生活	学校給食における地場産物を使用する割合	—	9.3% (※3)	増加	
㊦ 5	栄養・食生活	食品ロスという問題を知っている市民の割合	—	67.4%	増加	

【現状値の出典について】

※以外は平成28年実施の「三郷市健康づくりに関するアンケート調査」に基づく

※1 平成28年度朝ごはんアンケート[小学校5年生](三郷市)

※2 平成28年度朝食アンケート[中学1年生](三郷市)

※3 平成28年度6月学校給食における地場産物活用状況調査(三郷市)

## うごく

◎は重要評価指標  
 ㊦は新しい評価指標

	分野	指標	前計画目標	現状値	目標	
				平成 28 年度	平成 35 年度	
1	身体活動・運動	日頃から、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすなどの運動を心がけている人の割合	男性	61.4%より増加	54.5%	増加
			女性	57.9%より増加	52.1%	増加
◎ ㊦ 2	身体活動・運動	自分の歩数を把握している人の割合	男性	—	— (※1)	増加
			女性	—	— (※1)	増加
㊦ 3	身体活動・運動	運動習慣のある人（週2回、1回30分以上の運動を1年以上続けている人）の割合	20～64歳男性	—	20.9% (※2)	増加
			20～64歳女性		17.5% (※2)	増加
			65歳以上男性	—	42.4% (※2)	増加
			65歳以上女性		35.7% (※2)	増加

### 【現状値の出典について】

※以外は平成28年実施の「三郷市健康づくりに関するアンケート調査」に基づく

※1 現状値については中間評価の市民アンケートにて把握する。

※2 健康日本21 現状値より(平成26年)

三郷市の現状値については中間評価の市民アンケートにて把握する。

## なごむ

◎は重要評価指標  
 ㊦は新しい評価指標

	分野	指標	前計画目標	現状値	目標
				平成 28 年度	平成 35 年度
1	休養・こころ	最近1か月以内で負担を感じるストレスを感じたことがある人の割合	83.1%より減少	84.4%	減少
2	休養・こころ	睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	22.2%より減少	30.3%	減少
3	休養・こころ	生きがいをもって生活している人の割合	76.7%より増加	69.3%	増加
◎ ㊦ 4	休養・こころ	地域で気軽に会って話ができる人がいる人の割合	—	42.4%	増加

### 【現状値の出典について】

平成28年実施の「三郷市健康づくりに関するアンケート調査」に基づく

# まもる

◎は重要評価指標  
 新は新しい評価指標

	分野	指標		前計画目標	現状値	目標	
					平成 28 年度	平成 35 年度	
1	健康管理	中学 1 年生肥満の人の割合(日比式による標準体重の 20%以上)		10.2% より減少	10.4% (※1)	減少	
		20 歳代女性やせの人の割合 (BMI が 18.5 未満)		16.9% より減少	11.9%	減少	
		20~64 歳男性肥満の人の割合 (BMI が 25 以上)		26.9% より減少	30.9%	減少	
		40~64 歳女性肥満の人の割合 (BMI が 25 以上)		15.5% より減少	16.4%	減少	
◎2	健康管理	この 1 年間の健康診査受診者の割合		64.2% より増加	71.9%	増加	
◎3	健康管理	がん検診の受診率		胃がん	15.3% より増加	17.1% (※2)	増加
				子宮がん	14.8% より増加	16.2% (※2)	増加
				乳がん	21.1% より増加	22.0% (※2)	増加
				肺がん	17.5% より増加	21.7% (※2)	増加
				大腸がん	16.9% より増加	21.9% (※2)	増加
新4	健康管理	高齢者肺炎球菌定期予防接種 65 歳の接種率		—	40.4% (※2)	増加	
5	歯	12 歳児のう歯(虫歯)数 一人平均 DMFT (永久歯の処置・未処置・喪失)		0.94 本 より減少	0.6 本 (※3)	減少	
6	歯	3 歳 6 か月児健康診査でのう歯(虫歯)罹患率		26.4% より減少	17.7% (※4)	減少	
7	歯	55~64 歳で 24 歯以上、自分の歯を有する人の割合		60.9% より増加	67.0%	増加	
◎ 新8	歯	過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合		—	32.7%	増加	
9	たばこ	中学生の喫煙経験率		3.8% より減少	0.8% (※5)	減少	
		高校生の喫煙経験率		12.5% より減少	9.2% (※5)	減少	
		成人の喫煙している人の割合	男性	44.2% より減少	37.2%	減少	
			女性	18.7% より減少	13.8%		

	分野	指標	前計画目標	現状値	目標	
新 10	アルコール	適正量(一日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g)を超えて飲酒している人の割合	男性	—	46.5%	減少
			女性	—	55.0%	減少
11	事故予防	人身事故発生件数	881件 より減少	696件 (※6)	減少	
12	事故予防	子ども・老人の交通事故発生件数	202件 より減少	249件 (※6)	減少	
13	事故予防	救急出場件数	5,914件 より減少	6,388件 (※7)	減少	
新 14	自殺予防	過去3年間の平均自殺率(自殺の死亡率)	—	21.65 (※2)	減少	

【現状値の出典について】

※以外は平成28年実施の「三郷市健康づくりに関するアンケート調査」に基づく

※1 平成27年度中学1年生総合健診結果(三郷市)

※2 平成27年度三郷市保健年報

(過去3年間の平均自殺率については平成25年度～平成27年度保健年報)

※3 平成27年度学校歯科保健状況調査(三郷市)

※4 平成27年度母子保健医療推進事業報告書(三郷市)

※5 平成23年度埼玉青少年の意識と行動調査

※6 平成27年版みさと統計書

※7 平成26年消防年報(三郷市)

## 第4章 計画の推進

---

### 1 推進目標

「すこやかみさと」は、計画の見直しを行う際において取組の実効性の評価を適切に行うため、評価指標を定めています。

評価指標は、市民の健康に関するアンケート及び既存の調査データの中から、特に重点的に施策を推進すべき事項について指標を抽出したものであり、本計画の第3章において、「2 地域や市の具体的な取組」の各領域に掲載しています。

これらの評価指標は、計画終了年度まで本計画の取組を評価する指標として用います。

### 2 推進体制

#### 2-1 市民を支える各実施主体の協働による計画の推進体制

「すこやかみさと」では、市民の健康づくりを支えるため、地域や市の具体的な取組として、アクションプラン、プロモーションプランを設けており、そこには実施主体についても全て提案されています。

各実施主体は、市民の健康づくりを支えていくことの意識を共有するとともに、それぞれが可能な範囲の中で役割を自覚し、主体的かつ協働して取組んでいくことが重要となります。今計画では、各実施主体の取組の進捗について、計画進行のチェックシートを用いて毎年度の取組状況を確認することで、より実効性の高い計画推進を図ります。

## 2-2 それぞれの役割

### (1) 市民一人ひとりの役割

- ①自分自身の健康管理に関心を持ち、正しい知識を身につけ、健康づくりに参加していくことが必要です。一人ひとりが自分にあったペースや内容を選択し「十人十色の健康づくり」を目指します。
- ②親が自らの健康づくりを進めながら、子どもに正しい生活習慣を伝えることが必要です。また、家族の団らんやコミュニケーションを通して、やすらぎのある家庭環境づくりに努めることが必要です。
- ③地域・職場・学校等で実施する健康づくり活動に参加することが必要です。

### (2) 地域団体の役割

- ①アクションプラン、プロモーションプランの取組に基づき、地域の人々が身近に参加できる場所で、多様な文化活動、スポーツ、レクリエーション活動が提供されることは、健康づくりの意識を高め、市民一人ひとりの活動において重要な役割を果たします。
- ②地域に存在する様々なグループと連携・協力し、さらに地域の健康づくりの担い手として、それぞれの目的に合わせた活動を展開することは、健康づくりの推進においての大きな力となります。

### (3) 企業・店舗、その他関係団体の役割

- ①アクションプラン、プロモーションプランの取組に基づき、日頃から市民の立ち寄る店や場所、またイベントなどで、健康づくりを支援する取組を行うことは、健康づくりの意識を高め、市民一人ひとりの活動を後押しする大きな推進力となります。
- ②職場内などにおいても健康づくりの意識を啓発し、従業員の心身の健康づくりに向けた取組や環境整備を行うことが重要です。

### (4) 行政、その他公的機関等の役割

- ①行政は、アクションプラン、プロモーションプランの取組に基づき、市民の健康づくりの様々なサービスを提供します。「すこやかみさと」を推進する一主体として、関係者・関係機関・団体等と一体となって、積極的に健康づくり活動を推進していきます。
- ②健康に関する情報を市民に周知するとともに、各地域や団体等の取組を把握し、各実施主体と連携して計画を進捗管理・評価していきます。

## 2-3 計画の進行管理

「すこやかみさと」の進行管理にあたっては、PDCA（Plan・Do・Check・Action）サイクル(※)を採用します。

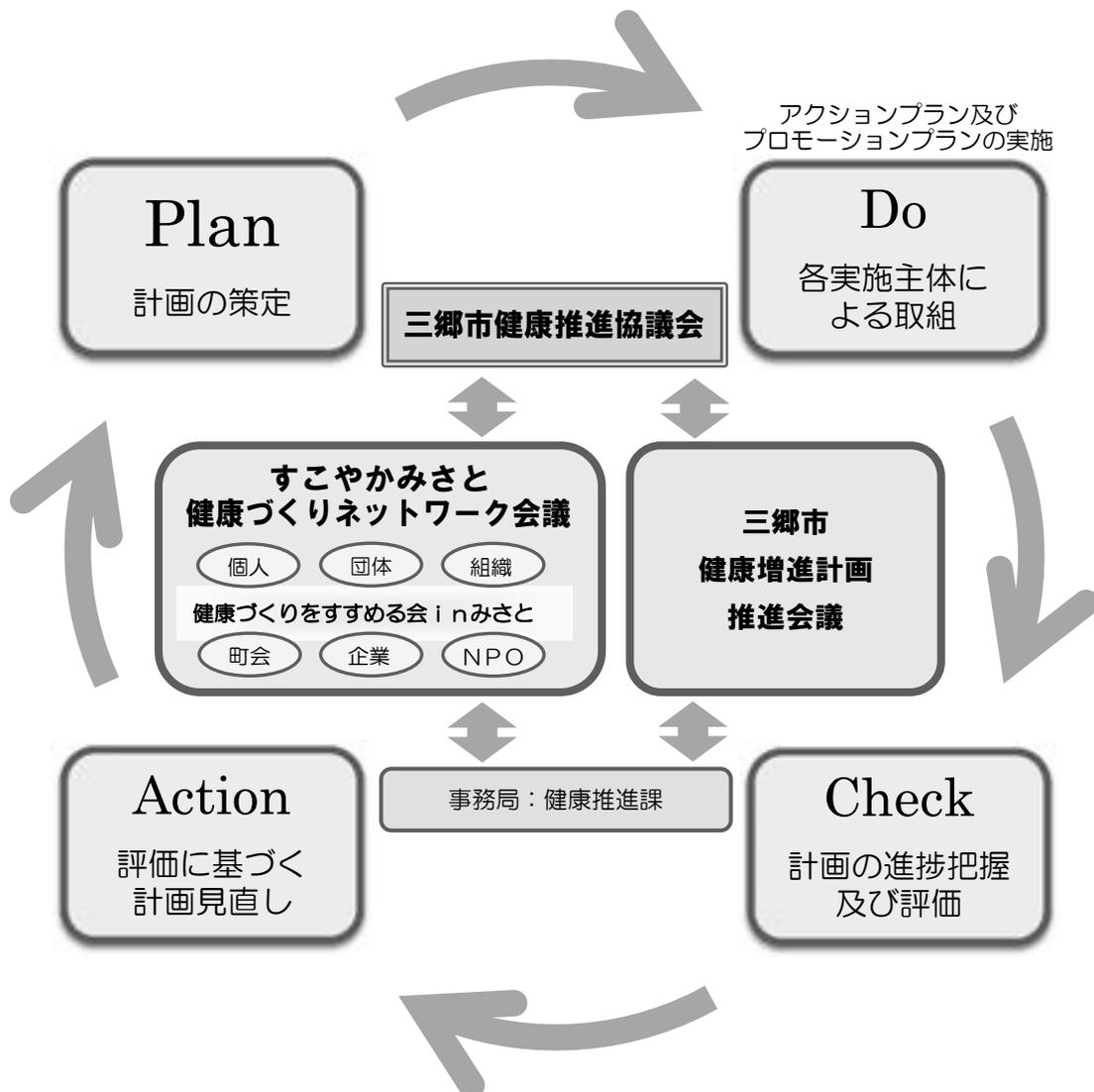
具体的には、すこやかみさと健康づくりネットワーク会議の中で、進捗状況チェックシート(P27～P64)をもとに各実施主体の取組みの進捗状況を確認し、情報共有を行います。

また、市関係課においては、「三郷市健康増進計画推進会議」の中で、取組みの進捗確認を行います。計画の中間評価として平成32年度と最終年度である平成35年度には、市民アンケートから期間中の取組を客観的に評価・分析し、「すこやかみさと」の見直しにつなげていきます。

### ※PDCAサイクル

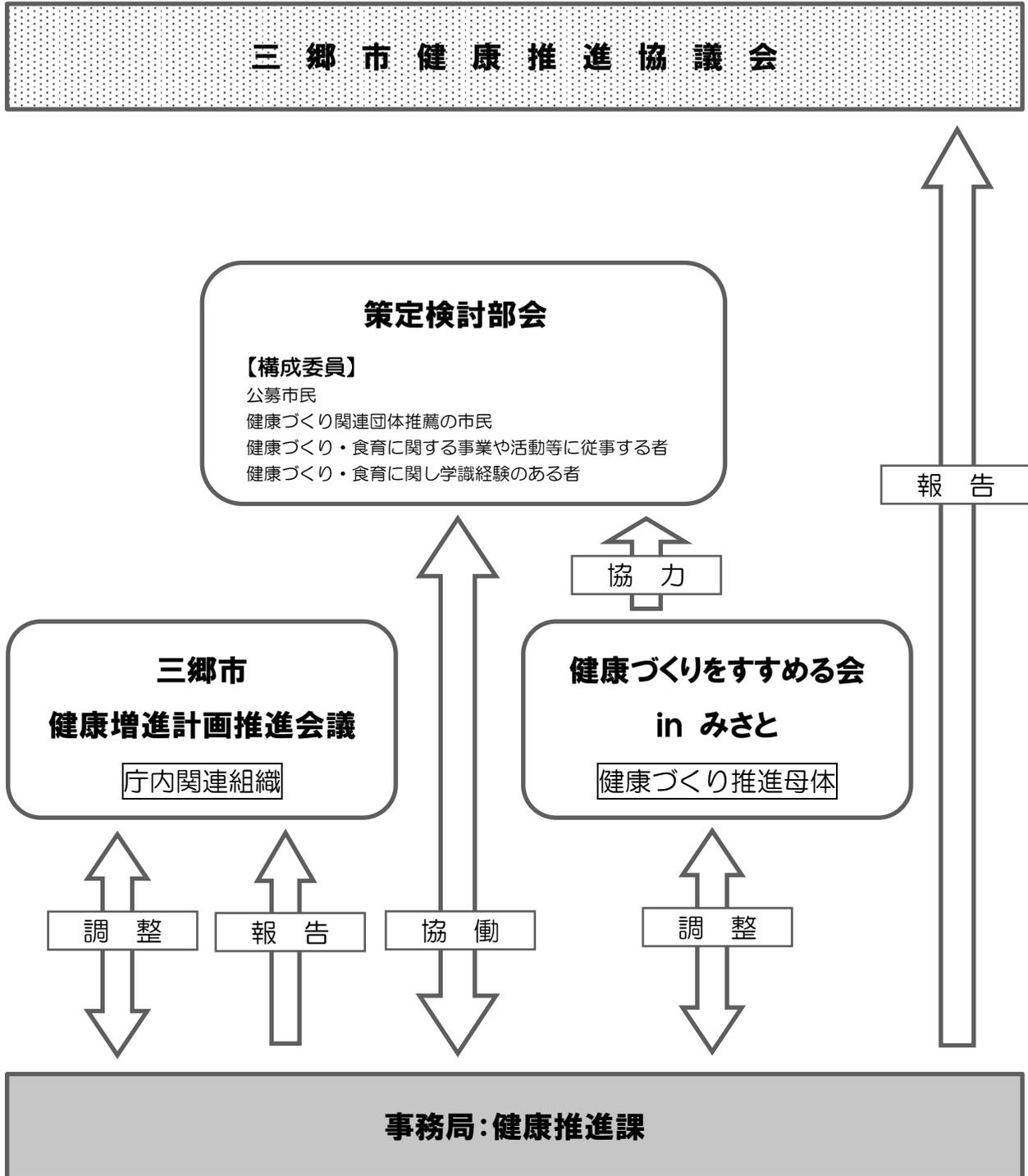
計画の進行管理におけるPDCAサイクルとは、それぞれ、業務計画の作成「立案」(Plan)、計画にそった「実行」(Do)、実践の結果を目標と比べる「評価」(Check)、発見された改善すべき点を是正する「見直し」(Action)の4つの段階からなっており、これを繰り返すことで、段階的に業務効率を向上させていく手法をいいます。

### ■PDCAサイクルのイメージ



# 資料編

## ■ 計画策定の体制図



## ■ 計画策定の経緯

年 月 日	策定検討部会	関係会議等
平成 28 年 2月～3月		健康づくりに関する市民アンケート調査を実施（市民 2,000 人対象）
4月 25日		職員研修 ヘルスプロモーションの視点に基づく健康増進計画の策定と評価、三郷市の健康課題等について
5月 12日	策定検討部会員事前研修 現計画について、三郷市の健康課題について	
5月 23日	策定検討部会員研修 ヘルスプロモーションの考え方、部会の進行、策定スケジュール、4つの領域グループづくりとメンバー紹介	
6月 23日	第 1 回 策定検討部会 任命書交付、調査アンケート結果・分析報告、結果を踏まえた感想と意見交換	
7月 4日	第 2 回 策定検討部会 前計画の評価	
7月 25日	第 3 回 策定検討部会 ワークショップ①（たべる・うごく） それぞれの分野の健康課題と理想像、市民の行動の共有	
7月 28日		第 1 回健康増進計画推進会議 三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」の進捗状況について 第 2 期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」について
8月 2日	第 4 回 策定検討部会 ワークショップ②（なごむ・まもる） それぞれの分野の健康課題と理想像、市民の行動の共有	
8月 24日		第 1 回三郷市健康推進協議会 第 2 期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」について 市民アンケート結果報告 策定検討部会の進捗状況報告
8月 29日	第 5 回 策定検討部会 ワークショップ①②の共有とアクションプランの効果性と実現性の検証	

年 月 日	策定検討部会	関係会議等
9月26日	<b>第6回 策定検討部会</b> ワークショップ③（たべる・うごく） アクションプランに関するプロモーション プランの抽出	
10月24日	<b>第7回 策定検討部会</b> ワークショップ④（なごむ・まもる） アクションプランに関するプロモーション プランの抽出	
11月21日	<b>第8回 策定検討部会</b> 評価指標の確認 プロモーションプラン実施主体の確認	
12月5日	<b>第9回 策定検討部会</b> 計画書内容確認	
12月7日		<b>行政連絡会議</b> 第2期三郷市健康増進・食育推進計画の策定 について
12月16日		<b>第2回健康増進計画推進会議</b> 第2期三郷市健康増進・食育推進計画の策定 について
12月20日		<b>政策会議</b> 第2期三郷市健康増進・食育推進計画の策定 について パブリック・コメントの実施について
平成29年 1月5日～ 2月4日		<b>パブリック・コメントの実施</b>
1月26日	<b>第10回 策定部会</b> 計画策定報告会に向けての打ち合わせ	
1月31日		<b>第2回三郷市健康推進協議会</b> 第2期三郷市健康増進・食育推進計画の策定 について
2月9日	<b>第11回 策定部会</b> 計画策定報告会に向けての準備	
2月25日	<b>第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」策定報告会</b>	

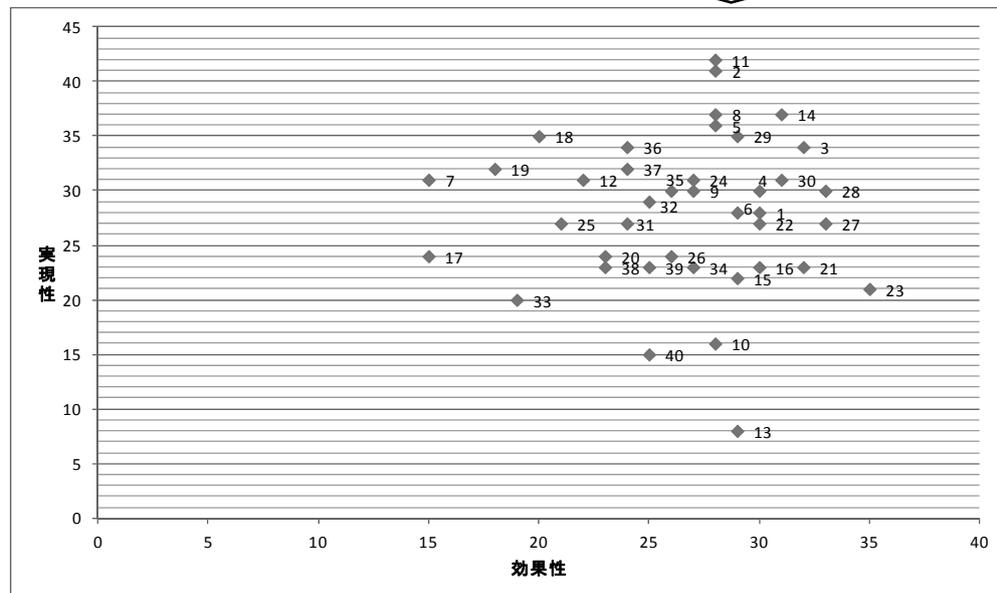
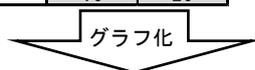
<参考>アクションプランの実現性・効果性の検討

(領域) たべる

No	アクションプラン(案)	実現性	効果性
1	外食店舗で食事バランスの提示	28	30
2	市内イベントで、栄養バランスクイズの実施	41	28
3	年齢に応じた栄養バランス教室の開催	34	32
4	長期休暇や放課後を利用した小学生朝食作りイベントの開催	30	30
5	学校で食の講習会の開催(食改へ依頼するなど)	36	28
6	大型店で食育イベントの開催	28	29
7	健康的な食生活に関するスローガンを公用車に貼って走る	31	15
8	スポーツ施設内に、身体によい栄養・食事について掲示	37	28
9	簡単朝食コンクールの開催、大賞は学校給食で提供	30	27
10	社員食堂で朝食の提供	16	28
11	広報で朝食の特集を掲載(健康だより)	42	28
12	朝食摂取を題材としたポスターを描いてもらい、表彰をす	31	22
13	だれでも食堂を作り、朝食を皆で食べる	8	29
14	栄養士による朝食レシピの作成・配布	37	31
15	朝食を提供・お昼はサラダバイキング	22	29
16	子どもと地域の食事会の開催(高齢者等)	23	30
17	駅に適正飲酒ポスターの掲示	24	15
18	成人式で多量飲酒についての周知	35	20
19	「すこやかみさとレシピ集」をクックパッドに登録	32	18
20	地元の食材を使用したメニューの提供	24	23
21	学校での農業体験を増やす	23	32
22	飲食店で成分の効果を表示(疲れた時には〇〇を食べると効果的等。カロリー、塩分表示をしにくい店舗にて)	27	30
23	飲食店で、メニューにバランスの取れた料理選択の提案を入れる	21	35
24	べじ太くん等を社会科見学の場所に設定し、地場で収穫できる野菜について学ぶ	31	27
25	飲食店のメニューで、地場産の野菜を使用していることを全面に出す。	27	21
26	行政と民間の協働事業について、マスコミ(TV埼玉等)に積極的にPRする	24	26
27	体験型食事メニュー作り学習の実施(実際にご飯、おかず数品を選んでもらいカロリー計算、バランスについて考察してみる等)	27	33
28	食育体験の実施(おやつ作り体験、園内での野菜作り等)	30	33
29	バランスメニューレシピの提供	35	29
30	親子で参加できる朝食づくり教室を開催する	31	31
31	文化祭や授業の一環として朝食づくりイベントをおこなう	27	24
32	行事やイベントの給食メニューとして、栄養バランスの良いものを児童・生徒に出してもらおう	29	25
33	雑穀米の使用を推進する	20	19
34	夕食時に主食・主菜・副菜が乗ったセットメニューを提案する	23	27
35	食育のかいづつ絵本を作成し、健診等で配布	30	26
36	3歳6か月児健診でバランスプレートを配布	34	24
37	男の(バランスの取れた)つまみ教室の開催	32	24
38	こどもの買い物目利き教室(野菜・肉・魚の選び方)の開催	23	23
39	飲食店で年齢に応じたバランスメニューの提供	23	25
40	飲食店でベジファーストを定着させる	15	25

- 重要度の高いアクションプランを抽出するため、実現性と効果性の両面からそれぞれ数値化を行いました(表右の数値)。
- 実現性と効果性を数値化したものを散布図に描き入れ、グラフ化することで視覚的に重要度の高いアクションプランを抽出しました。
- 散布図の中で右上に位置するものが実現性と効果性の高い、すなわち重要度の高いアクションプランであるといえます。
- 重要度の高いアクションプランを優先的に計画における取組みとすることで、より実効性の高い計画を目指しました。

【散布図】

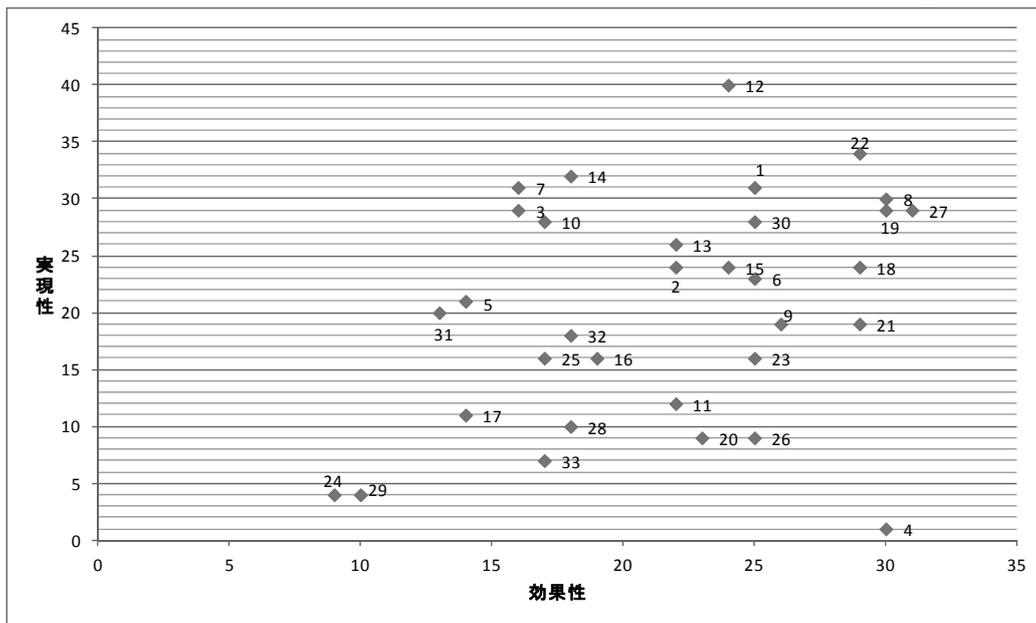


(領域) うごく

No	アクションプラン(案)	実現性	効果性
1	運動について情報(メリット、質の向上、テクニック)を周知する	31	25
2	多課連携での事業開催	24	22
3	市内企業へ健康増進・食育推進計画をPRする	29	16
4	駅前にスポーツ施設の誘致	1	30
5	企業に対する、出前運動講座の実施	21	14
6	保育所、幼稚園学校での運動イベントの充実	23	25
7	運動指導者リストの作成	31	16
8	多世代参加型のスポーツイベントの開催	30	30
9	文化施設等の利用に応じて、運動施設利用券を配布する	19	26
10	駅の階段に健康に関する標語を貼る	28	17
11	スマホや活動量計を利用したシステムの導入	12	22
12	HPでスポーツ大会や教室紹介を分かりやすく掲載する	40	24
13	親子参加型のスポーツイベントの開催(スポーツ推進課)	26	22
14	健康遊具をウォーキングマップに掲載する	32	18
15	体育館を10回利用につき1回無料とする	24	24
16	市長とかいちゃんウォーキング大会の開催	16	19
17	運動した人へインセンティブを付与	11	14
18	始業前に、すこやかみさと健康体操を実施	24	29
19	ウォーキングコースや階段に運動指標(Km表示、消費カロリー目安)	29	30
20	パーソナル運動プログラムの提供	9	23
21	歩道など、ウォーキング環境整備	19	29
22	ウォーキングイベントの定期開催	34	29
23	運動サークルで、初心者コースや夜間休日コースの実施	16	25
24	自転車店で無料サイクリング講座の実施	4	9
25	昼休みに、すこやかみさと健康体操をする	16	17
26	ジムで市民割引を実施	9	25
27	町会でラジオ体操・すこやかみさと健康体操を実施	29	31
28	屋間に歩けない人へ、夜間歩きやすい環境を整備 電灯、イルミネーションの設置	10	18
29	3DAYマーチの開催	4	10
30	ウォーキングマップに、歩きやすい歩道を掲載する	28	25
31	市役所の通路や廊下に適正な歩幅の足跡シールを貼る	20	13
32	ウォーキング手帳を作成する	18	18
33	コストコ、ららぽーと、IKEA新三郷の循環バス停に歩いた場合の時間と消費エネルギーを示す	7	17

グラフ化

【散布図】

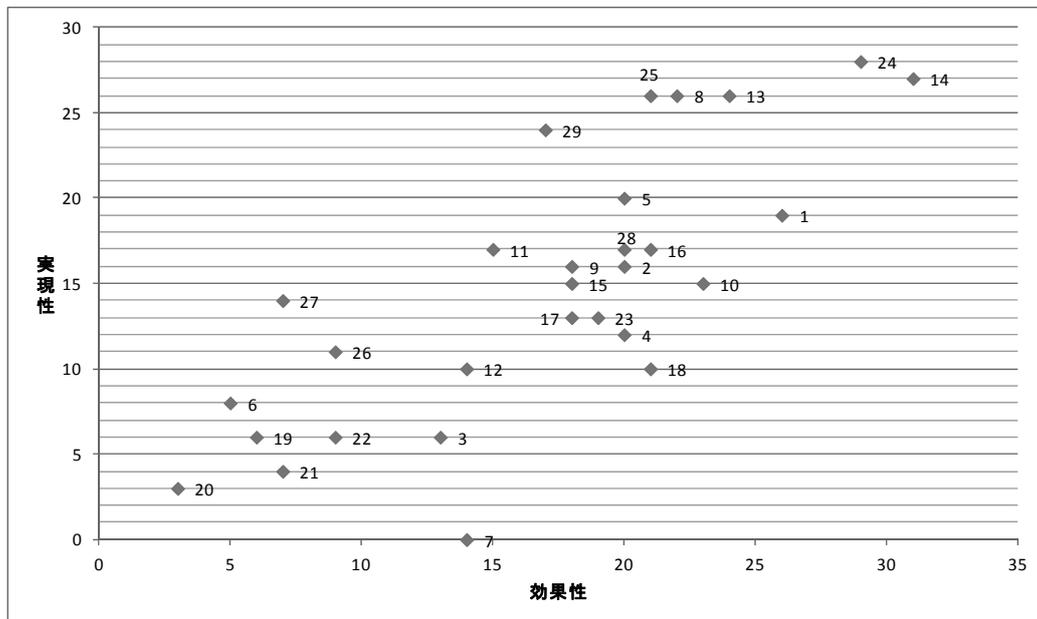


**(領域) なごむ**

No	アクションプラン(案)	実現性	効果性
1	放課後に子どもの遊び場を作り、見守りとして地域の高齢者に依頼	19	26
2	3世代交流イベントを実施	16	20
3	アマチュア野菜コンテストを開く	6	13
4	高齢者をボランティアに活用	12	20
5	合同スポーツイベントの開催(ダーツ、輪投げ大会等)	20	20
6	駅に癒されるようなポスターを掲示	8	5
7	プロスポーツチームを誘致する	0	14
8	市民体育祭で世代交流プログラムの導入	26	22
9	活動時に体操の時間をつくる	16	18
10	傾聴ボランティアの育成	15	23
11	メールでイベント情報を発信する	17	15
12	同年代の集いの場を設ける	10	14
13	ラジオ体操会を開催	26	24
14	近所同士が声をかけあう	27	31
15	茶話会を開催。近隣の情報交換	15	18
16	挨拶をうながす活動の実施	17	21
17	世代間交流サークルが学生と高齢者との交流会を実施	13	18
18	現在以上に緑を増やす	10	21
19	みさと大声自慢大会を開催、出店あり	6	6
20	布団・枕のキャンペーン	3	3
21	駅改札タッチパネルに自殺予防ステッカーを貼る	4	7
22	市民を対象に様々な分野の匠検定をおこなう	6	9
23	お寺の体験イベントの開催(写経、座禅、精進料理、掃除等)	13	19
24	ボランティア活動の普及	28	29
25	スポーツ選手や有識者等による講演会を開催し、自己啓発を促す	26	21
26	IKEA新三郷の寝具売り場でマットレスや枕のアドバイスイベントを開催	11	9
27	市のツイッターやフェイスブックでかいちゃんつちちゃんの生きがいや楽しみを書き込む	14	7
28	シルバー人材センターの登録者数を増やす	17	20
29	公民館での世代間交流事業を行う	24	17

グラフ化

**【散布図】**

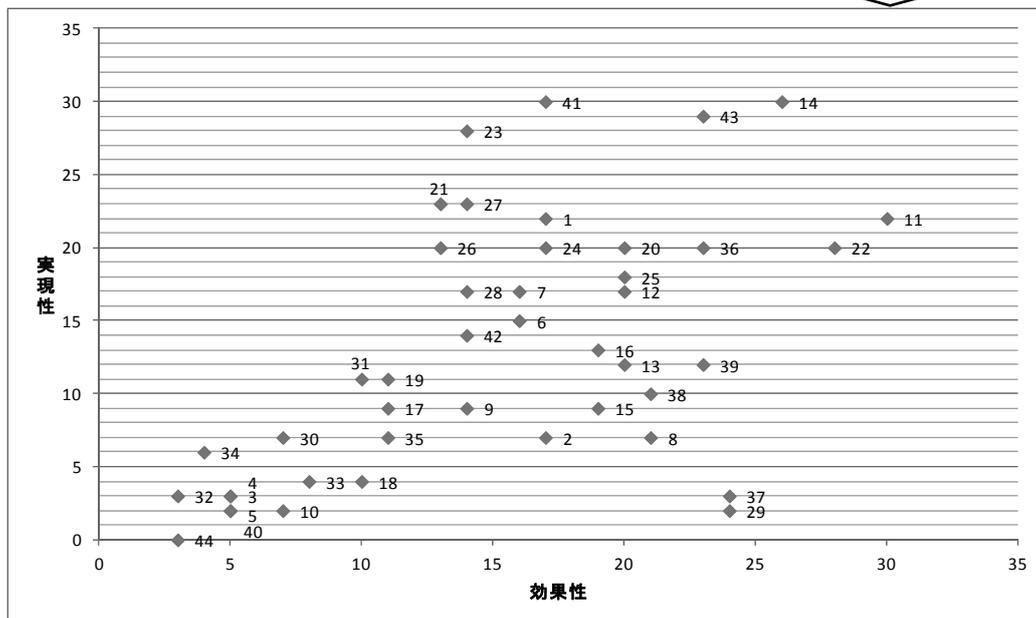


**(領域) まもる**

No	アクションプラン(案)	実現性	効果性
1	食改がヘルシーメニューブログを開設	22	17
2	授業参観で、子から親に向けて適正体重について指導する	7	17
3	ジムと企業が連携し、業績に応じて招待券を配布	3	5
4	体重コントロール成功者を広報で表彰	3	5
5	ダイエットコンテストの開催	2	5
6	健康管理の知識・情報提供を行う	15	16
7	健康に係る講座を積極的に活用する	17	16
8	薬局でワンコイン健診の実施	7	21
9	がん検診セミナーの開催	9	14
10	学園祭でガン治療経験者の講演	2	7
11	歯周疾患健診の開催	22	30
12	子どもの飛び出しについて、もっと宣伝する	17	20
13	地域の高齢者の見まわり運動(挨拶運動)	12	20
14	#7000 #8000 の周知	30	26
15	禁煙外来のある医療機関を増やす	9	19
16	家庭内でタバコに関するリスクを共有	13	19
17	広報誌に、市の健診を受けたことのない人が主人公の記事(マンガ)を掲載	9	11
18	健診受診者に特典やサービスを与える	4	10
19	健診受診動奨を行う	11	11
20	予防歯科について啓発をする	20	20
21	子宮がん健診の通知等で、適正体重啓発チラシを入れる	23	13
22	救急救命講習修了者を増やす	20	28
23	HPで健康情報を定期的に配信	28	14
24	朝一もしくは昼休みにラジオ体操やすこやかみさと健康体操を庁舎内放送で流して、みんなで体操をする	20	17
25	健康づくり協力店メニューでカロリー表示を行う	18	20
26	BMIについての周知をする	20	13
27	体重管理のポイントをHPや広報で周知	23	14
28	健康づくり協力店の参加店舗を増やす	17	14
29	ジムやプールに参加しやすい料金体系、システム	2	24
30	市内和菓子・洋菓子店がベジスイーツ、ヘルシースイーツを開発	7	7
31	職場に体重計を設置する	11	10
32	薬局で体重管理についてのPRをする	3	3
33	健診後の体重からダイエットで減った分の肉を抽選でプレゼント。肉フェスで表彰	4	8
34	健康自慢コンテストの開催、優勝者には商品と広報取材	6	4
35	ピンクリボンウォークを開催	7	11
36	予防接種スケジュールで乳幼児健診受診動奨を行う	20	23
37	歯の定期健診を年1回無料化	3	24
38	バリアフリー化	10	21
39	安全な道路・交差点の設置	12	23
40	ウォーキングスタートユニフォームをつくる	2	5
41	健診会場に標準体重の早見表を貼る	30	17
42	市のホームページ上でBMIをすぐ計算できるようにする	14	14
43	健康のしおりに適正体重の表と体重記録票を載せる	29	23
44	銀行やATMに標準体重の早見表を貼る	0	3

**【散布図】**

グラフ化



## ■ 三郷市健康推進協議会条例

(設置)

第1条 この条例は、市民の健康の保持及び増進を総合的かつ計画的に推進するため、三郷市健康推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康の保持及び増進に関すること。
- (2) 保健衛生事業計画に関すること。
- (3) 保健センターの運営に関すること。
- (4) その他市長が必要と認めた事項

(組織)

第3条 協議会は、委員10人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医師会、歯科医師会及び薬剤師会の代表者
- (2) 保健所職員
- (3) 保健健康関係団体の代表者
- (4) 公募による市民
- (5) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、委嘱されたときにおける当該身分を失った場合は、委員の身分を失う。

3 委員は、再任されることを妨げない。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長1人を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、協議会が定める。

附 則

この条例は、昭和58年9月1日から施行する。

附 則（昭和61年12月17日条例第19号）抄

この条例は、昭和62年4月1日から施行する。

附 則（平成7年12月13日条例第30号）抄

(施行期日)

1 この条例は、平成8年4月1日から施行する。

附 則（平成10年12月11日条例第28号）抄

1 この条例中、第1条、次項及び附則第3項の規定は平成11年4月1日から、第2条の規定は平成12年4月1日から施行する。

附 則（平成17年6月16日条例第30号）

この条例は、平成17年8月11日から施行する。

附 則（平成19年12月13日条例第36号）抄

(施行期日)

1 この条例は、平成20年4月1日から施行する。

## ■ 三郷市健康推進協議会委員名簿

(敬称略)

選出区分	氏名	備考
医師会の代表者	青木 成夫	会長
歯科医師会の代表者	飯箸 真康	副会長
薬剤師会の代表者	三浦 明則	
保健所職員	田邊 博義	
保健健康関係団体の代表者	清水 サダ子	
保健健康関係団体の代表者	山崎 芳子	
その他市長が必要と認める者	金子 政代	
その他市長が必要と認める者	市原 奈奈子	

## ■ 三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定及び

食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定により三郷市健康増進・食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するに当たり、市民の意見を広く反映させるために、三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会（以下「部会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 部会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他計画の策定に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 部会は、部会員30人以内をもって組織する。

2 部会員は、次に掲げる者の中から市長が依頼する。

- (1) 公募による市民
- (2) 健康づくり関連団体推薦の市民
- (3) 健康づくり・食育に関する事業や活動等に従事する者
- (4) 健康づくり・食育に関し学識経験のある者
- (5) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 部会員の任期は、依頼の日から計画の策定が完了するまでの期間とする。

(部会長及び副部会長)

第5条 部会に、部会長及び副部会長2人を置く。

- 2 部会長及び副部会長は、委員の互選により定める。
- 3 部会長は、部会を代表し会務を総理する。
- 4 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるとき又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 部会は、部会長が招集する。

- 2 部会長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、説明及び意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 部会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、部会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成17年9月1日から施行する。

附 則（平成22年10月6日）

この要綱は、平成22年10月6日から施行する。

附 則（平成28年4月20日）

この要綱は、市長決裁の日から施行する。

## ■ 三郷市健康増進・食育推進計画策定検討部会員名簿

(敬称略)

選出区分	所属団体	部会員名
公募による市民		仁ノ平 婦美子
		三船 浩子
健康づくり関連団体推薦の市民	三郷市母子愛育会	高山 美年子
	三郷市食生活改善推進員協議会	久保 アヤ子
	健康づくりをすすめる会 in みさと	関口 洋一
	健康づくりをすすめる会 in みさと	岩下 弘子
健康づくり・食育に関する事業や活動等に従事する者	飲食店	宮田 誠
	保険代理店	平井 俊介
	一般社団法人三郷青年会議所	浅賀 和彦
	ピアラシティ交流センター	原田 直広
	シルバー人材センター	成田 眞一
	シルバー人材センター	遠藤 敬子
	三郷市社会福祉協議会	宮里 良天
	バレーボールサークル Go Qoo ゴクー	神谷 功一
	特定非営利活動法人 MiKO ねっと	大竹 美佐子
	農家	鈴木 敏弘
	イケア・ジャパン株式会社 I K E A 新三郷	菅野 秀紀
	キヤノンファインテック株式会社	前田 泰範
健康づくり・食育に関し 学識経験のある者	三郷市地域活動栄養士会	海老原 奈緒美
	三郷市教育委員会 学校教育部指導課	藤井 邦之
	教育指導員	白石 匡子
	三郷市教育委員会 学務課学校給食室	石井 奈津子
その他市長が必要と認める者	三郷市まちづくり事業課	小金井 祥平
	三郷市クリーンライフ課	野村 庄一
	三郷市スポーツ少年団	渋谷 竹司

## ■ 策定検討部会員からのメッセージ



### 【たべる】

食べることは大切なことです。家族をはじめ「誰かと一緒に食べる」ことも心にとめてください。食べることへの感謝を持ちましょう。三郷市の食育に気持ちを込めて発信しましたので、市民の皆様の食育の向上に役立つことを願っています。



### 【うごく】

まず一歩。出来ない理由を探すより、まちを歩いて三郷の良いところを見つけましょう。楽しく歩いて元気になる！一石三鳥です！



### 【なごむ】

なごやかな心は笑顔の元。あいさつは、人と人のつながりの第一歩。ご近所同士の交流をとおして、笑顔とあいさつの輪を広げ、精神的な長寿を目指しましょう！！



### 【まもる】

健康は人生において何より幸せな事だと思います。健康であるためにできることは何でしょう。まずは正確な情報と、その情報に基づく行動を一人ひとりが意識をして仲間と共に取り組んでまいりましょう。まずは始めましょう。

## ■ 策定検討部会アドバイザーからのメッセージ

2001年、国の健康づくり計画である「健康日本21」が策定され、連動してその地方計画が全国の市区町村で策定されました。三郷市でも、「うごく」「たべる」「なごむ」「まもる」の4領域を特色とした前計画が策定されました。一般的に地方計画は健康日本21のコピーのようなものが多い中で、三郷市の前計画は市民参加で特色ある項目建ての計画策定を実施したと、関係学会でも評価されています。

しかし今回この二次計画を策定するにあたり、一次計画は評価性に乏しい計画であることがわかりました。というのは計画策定前後の結果や影響に関する評価はそれなりにできるものの、なぜそのような結果になったのかのプロセス部分の評価が全くできていなかったのです。計画で重要なのはプロセスをどのように評価するかです。つまり何をしたことによって、またはしなかったことによって、指標の改善や改悪の結果に結びついたのかを明らかにすることが必要なのです。

今回この計画策定のアドバイザーにご指名いただき、徹底したプロセス評価の可能性にこだわりながら策定のアドバイスをさせていただきました。そのようなことから、本計画は策定検討部会員である市民の方々より多くの意見をいただき、その可能性や有効性を判断しながら計画中のアクションプランやプロモーションプランとして提言するといったスタイルとなっています。しかも、これらのプランを単年度ごとに評価するためのチェックシート付の計画は全国でも初の試みです。行政がプロセス評価を真剣に実施する意欲の表明であると思います。

市民提言型の計画ですから、当然このすべてが実行されることは基本的に難しいとは思いますが、一つでも多くのアクションプランが実行され市民の健康のための活動となることを期待したいと思います。

これまでの健康づくり計画は、行政の保健福祉セクションと、医師会や歯科医師会などの専門職団体、そして保健推進員や食生活改善推進員などの保健関連の住民組織といった、保健医療に関連した関係者のみに関わり策定されるパターンが一般的です。そんな中、今回の三郷市の計画策定では、保健医療福祉の領域を超えた様々な関係者を巻き込み、商店や学校、地域の様々な団体への健康のための活動提言が盛り込まれています。このような意味からも、これまで以上の健康づくりの活動の広がりが期待できるものと確信しています。

計画策定の最中に木津市長との懇談をさせていただく機会をいただきました。その際に健康づくりに関する市長の熱い想いをお聴きすることができ、まちのトップ自らの健康づくりへの意欲を確認することができたことは意義のあることであったと感じています。

健康づくりにおける木津市長のリーダーシップを軸としながら、市民の提言に基づく計画を旗印に、行政の調整能力のもと、一つでも多くのアクションプランが現実となることを切に願います。

三郷市の健康づくりの大きなうねり（ムーブメント）になることを期待して。



東洋大学ライフデザイン学部 健康スポーツ学科 教授  
東洋大学大学院 福祉社会デザイン研究科 教授

齊藤 恭平(医学博士)

## ■ 三郷市健康増進計画推進会議規程

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定により三郷市健康増進計画を策定し、実施することに関し、関連各課との連絡調整を図り、市民の健康増進の総合的かつ効果的な施策を推進するため、三郷市健康増進計画推進会議(以下「推進会議」という。))を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項について協議検討する。

- (1) 三郷市健康増進計画の策定に関すること。
- (2) 三郷市健康増進計画の推進に関すること。
- (3) 三郷市健康増進計画の事後評価及び見直しに関すること。
- (4) その他市民の健康増進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、次に掲げる職にある者をもって組織する。

- (1) 市民生活部長
- (2) 人権・男女共同参画課長
- (3) 企画調整課長
- (4) 財務課長
- (5) 国保年金課長
- (6) 健康推進課長
- (7) シルバー元気塾いきいき課長
- (8) 市民活動支援課長
- (9) 生活ふくし課長
- (10) 長寿いきがい課長
- (11) 障がい福祉課長
- (12) 子ども支援課長
- (13) すこやか課長
- (14) ふくし総合支援課長
- (15) クリーンライフ課長
- (16) 商工観光課長
- (17) 農業振興課長
- (18) みどり公園課長
- (19) 学務課長
- (20) 指導課長
- (21) 生涯学習課長
- (22) スポーツ推進課長
- (23) 前各号に定める者のほか、市長が指名する者

(会長及び副会長)

第4条 推進会議に、会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長は、市民生活部長とし、副会長は、委員の中から会長が指名する。
- 3 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議等)

第5条 会長は、会議を招集し、会議の議長となる。

- 2 会長は、必要があると認めるときは、関係職員の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(委任)

第7条 この規程に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

附 則(平成19年3月15日訓令第16号)

この訓令は、平成19年4月1日から施行する。

附 則（平成20年3月21日訓令第2号）抄  
この訓令は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成21年3月10日訓令第4号）  
この訓令は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（平成22年3月12日訓令第5号）  
この訓令は、平成22年4月1日から施行する。

附 則（平成22年6月4日訓令第15号）  
この訓令は、平成22年6月4日から施行する。

附 則（平成23年3月16日訓令第3号）  
この訓令は、平成23年4月1日から施行する。

附 則（平成24年3月26日訓令第2号）  
この訓令は、平成24年4月1日から施行する。

附 則（平成26年3月28日訓令第7号）  
この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則（平成26年7月23日訓令第12号）  
この訓令は、平成26年7月23日から施行し、改正後の三郷市健康増進計画推進会議規程の規定は、平成26年4月1日から適用する。

## ■ 三郷市健康増進計画推進会議委員名簿

所属	氏名	備考
市民生活部	森 好弘	会長
人権・男女共同参画課	益子 敏幸	
企画調整課	大村 和男	
財務課	須賀 加奈	
国保年金課	中村 一之	
健康推進課	森 里美	副会長
シルバー元気塾いきいき課	三浦 直美	
市民活動支援課	浅井 富雄	
生活ふくし課	小暮 勲	
長寿いきがい課	峰川 修一	
障がい福祉課	横田 隆宏	
子ども支援課	大村 歌子	
すこやか課	小菅 貴治	
ふくし総合支援課	森 泰子	
クリーンライフ課	杉橋 誠	
商工観光課	田口 洋一	
農業振興課	城津 守	
みどり公園課	矢野 尚	
学務課	長谷川 博	
指導課	檜垣 幸久	
生涯学習課	染谷 篤仁	
スポーツ推進課	恩田 忠夫	

## ■ アンケート調査票

あなた自身の日常の様子をお聞かせください。

食生活についておたずねします。

問1 朝食を食べていますか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べている   | 2. ほぼ毎日食べている |
| 3. ときどき食べている | 4. ほとんど食べない  |

問2 家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか。

- |           |          |          |            |
|-----------|----------|----------|------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週3~5日 | 3. 週1~2日 | 4. ほとんどしない |
|-----------|----------|----------|------------|

問3 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いませんか。

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. とてもそう思う   | 2. そう思う     | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. 全くそう思わない |              |

問4 食材を選ぶ時のポイントは何ですか。（重要と思うものから順に3つ回答）

重要と思うもの 1位 ( ) 番 2位 ( ) 番 3位 ( ) 番

- |                  |              |                    |
|------------------|--------------|--------------------|
| 1. 品質（見た目、新鮮さ等）  | 2. 旬         | 3. 産地・生産者          |
| 4. 使用する際に適量である   | 5. 価格        | 6. 栄養やアレルギー、添加物の情報 |
| 7. 有機栽培品や無農薬栽培品等 | 8. メーカーやブランド |                    |
| 9. その他 ( )       |              |                    |

問5 あなたは、外食(購入した弁当やテイクアウト品等含む)や食品を購入する時に、栄養素表示を見て選んでいますか。

※「栄養素表示」とは、カロリー・たんぱく質・ビタミン・塩分などの表示のこと

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日実行している | 2. 時々実行している |
| 3. あまり実行していない | 4. 実行していない  |

問6 外食メニューを選ぶ時のポイントは何ですか。（重要と思うものから順に3つ回答）

重要と思うもの 1位 ( ) 番 2位 ( ) 番 3位 ( ) 番

- |                     |              |             |
|---------------------|--------------|-------------|
| 1. 見た目              | 2. 価格        | 3. 量・ボリューム感 |
| 4. 栄養素表示やバランス、ヘルシー感 | 5. 使用材料の産地・旬 |             |
| 6. おすすめやセットメニューだから  | 7. 体調や気分     |             |
| 8. その他 ( )          |              |             |

問7 「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」を知っていますか。

※「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」とは、欠食しない、自分のからだや体調に合った食べ方をする、食事の組み合わせが主食（ごはん、パン、麺類等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず）、副菜（野菜、海藻、きのこ類等が中心のおかず）の揃った食事内容である等をいう。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. 十分知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. 少し知っている | 4. 全く知らない    |

問 8 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日   | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |

問 9 あなたは、「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」に関する情報を得られる場所として、あったらよい場所はどういうところですか。  
(重要と思うものから順に3つ回答)

重要と思うもの 1位 ( ) 番 2位 ( ) 番 3位 ( ) 番

- |               |                |                |
|---------------|----------------|----------------|
| 1. 食堂やレストラン   | 2. 市役所・公共施設    | 3. 保健センターや保健所  |
| 4. かかりつけの医療機関 | 5. スポーツクラブ     | 6. ドラッグストア     |
| 7. コンビニエンスストア | 8. 大型ショッピングモール |                |
| 9. スーパーマーケット  | 10. 駅の情報コーナー   | 11. 町会・自治会の掲示板 |
| 12. その他 ( )   |                |                |

問 10 あなたは、「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」に関する情報で、あったらよいことは何ですか。(重要と思うものから順に3つ回答)

重要と思うもの 1位 ( ) 番 2位 ( ) 番 3位 ( ) 番

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1. ヘルシーメニューの料理教室  | 2. レストラン等でのヘルシーメニュー提供 |
| 3. 食品売場での栄養素表示    | 4. 食品売場でのヘルシー調理方法の紹介  |
| 5. 三郷産食材の直売所      | 6. ヘルシーメニュー宅配サービス     |
| 7. 生産地(者)の表示      | 8. 外食メニューの栄養素表示       |
| 9. ヘルシーメニュー提供店の紹介 | 10. その他 ( )           |

問 11 あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 12 日本では年間約 1700 万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品(食品ロス)は約 500-800 万トン(我が国の米の年間収穫量に匹敵)等の観点から大きな問題となっています。

問 12-1 あなたは、こうした「食品ロス」という問題を知っていますか。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない    |

問 12-2 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。  
(複数回答可)

- |   |
|---|
| 1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する      |
| 2. 冷凍保存を活用する                            |
| 3. 料理を作り過ぎない                            |
| 4. 飲食店等で注文し過ぎない                         |
| 5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する           |
| 6. 残さず食べる                               |
| 7. 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する |
| 8. その他 ( )                              |
| 9. 取り組んでいることはない                         |

問 13 あなたは「食育」に関心がありますか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない         |

問 14 あなたは食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら、活動したいですか？

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 是非活動したい   | 2. 活動に少し興味がある |
| 3. すでに活動している | 4. 活動したくない    |

**運動についておたずねします。**

問 15 日頃から、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすなどの運動を心がけていますか。

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. いつもしている          | 2. 時々している    |
| 3. 以前はしていたが現在はしていない | 4. 全くしたことがない |

問 16 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 定期的に週 3 回以上行っている          |
| 2. 定期的に週 1~2 回行っている          |
| 3. 定期的ではないが、月に 1~2 回程度行っている  |
| 4. 定期的ではないが、1 年以上継続している運動がある |
| 5. 運動は行っていない                 |

問 17 普段、どのような運動をしていますか。(複数回答可)

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. ウォーキング                           | 2. ジョギング・マラソン        |
| 3. 自転車・サイクリング                       | 4. 水泳・水中運動           |
| 5. 球技(野球・サッカー・テニスなど)                | 6. 体操(ラジオ体操・ストレッチなど) |
| 7. 室内運動機器の利用(ルームランナー・エアロバイク・ダンベルなど) |                      |
| 8. シルバー元気塾                          | 9. すこやかみさと健康体操       |
| 10. その他( )                          |                      |
| 11. 何もしていない                         |                      |

問 18 今後、どのような運動をしたいですか。(複数回答可)

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. ウォーキング                           | 2. ジョギング・マラソン        |
| 3. 自転車・サイクリング                       | 4. 水泳・水中運動           |
| 5. 球技(野球・サッカー・テニスなど)                | 6. 体操(ラジオ体操・ストレッチなど) |
| 7. 室内運動機器の利用(ルームランナー・エアロバイク・ダンベルなど) |                      |
| 8. シルバー元気塾                          | 9. すこやかみさと健康体操       |
| 10. その他( )                          |                      |

問 19 日頃、なかなか思うように運動できない理由は何ですか。(複数回答可)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 仕事などで時間がない       | 2. 疲れているから           |
| 3. 運動することが嫌い        | 4. 経済的理由             |
| 5. 仲間がいない           | 6. きっかけがない           |
| 7. 体調が悪い            | 8. 家族の世話があるから        |
| 9. 運動サークルなどの情報がないから | 10. どんな運動をしてよいかわからない |
| 11. 関心がない           | 12. その他 ( )          |
| 13. 思うように運動できている    |                      |

問 20 運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか。(複数回答可)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. スポーツクラブ       | 2. かかりつけの病院       |
| 3. インターネット       | 4. 市役所や体育館などの公共施設 |
| 5. NPO やボランティア団体 | 6. 受けたいと思わない      |
| 7. その他 ( )       |                   |

問 21 継続的に運動するためにあったらよいものは何ですか。

(重要なものに最大2つまで回答)

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. 一緒に運動したり誘ってくれる仲間 | 2. 運動するサークルや教室    |
| 3. 身近な施設            | 4. 適切な運動についての情報   |
| 5. 運動の指導者           | 6. インターネットを利用した支援 |
| 7. 自分の体力年齢を知る機会     | 8. その他 ( )        |

**心の健康や休養についておたずねします。**

問 22 最近1ヶ月以内でストレスを感じたことがありますか。

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. 感じた        | 2. ときどき感じた  |
| 3. ほとんど感じなかった | 4. 全く感じなかった |

問 23 悩みやストレスなどで困った時にあなたは誰に相談しますか。(複数回答可)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族に相談する  | 2. 職場の同僚や友達に相談する   |
| 3. 近隣者に相談する | 4. 市役所などの公的機関に相談する |
| 5. 誰にも相談しない |                    |
| 6. その他 ( )  |                    |

問 24 平日の平均睡眠時間を教えてください。

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 5時間未満   | 2. 5～6時間未満 | 3. 6～7時間未満 |
| 4. 7～8時間未満 | 5. 8時間以上   |            |

問 25 睡眠による休養が取れていると思いますか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分取れている   | 2. まあまあ取れている |
| 3. あまり取れていない | 4. 取れていない    |



問 34 現在、喫煙していますか。(複数回答可)

1. 喫煙している→1日( )本
2. 禁煙または節煙したいと思っているが実行できない
3. 禁煙または節煙に取り組んでいる
4. 喫煙していたがやめた
5. もともと喫煙していない

問 34 で「1～3」のいずれか選んだ方にお聞きします。

問 34-1 禁煙に関するサポートがあったら受けてみたいと思いますか。

1. 受けたい
2. 受けたくない

問 34-1 で「1」を選んだ方にお聞きします。

問 34-2 禁煙に取り組むためにどのような支援があると良いと思いますか。

1. 医師や専門家によるサポート
2. 治療、内服薬等が医療保険の適応であること
3. 保健センターや公共施設での禁煙教室
4. インターネットを利用した禁煙支援
5. 仲間や家族など周囲の協力
6. ガムやタブレット、電子タバコ等の禁煙グッズの使用
7. 会社、施設、路上等の全面禁煙等、禁煙場所の拡大
8. タバコの販売場所の縮小
9. その他( )

問 35 以下の病気のうち、喫煙によって発生の危険性があることを知っているものであてはまるもの全てをお選びください。

1. 肺がん
2. ぜんそく
3. 気管支炎
4. 心臓病
5. 脳卒中
6. 胃潰瘍
7. 妊娠に関連した異常
8. 歯周病
9. COPD (慢性閉塞性肺疾患)

問 36 この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

1. あった
2. なかった
3. わからない

→問 36 で「1」を選んだ方にお聞きします。

問 36-1 どこで受動喫煙の機会がありましたか。(複数回答可)

1. 家庭
2. 職場
3. 学校
4. 飲食店
5. 遊技場(ゲームセンター等)
6. 行政機関
7. 路上
8. 公園、通学路
9. その他( )

問 37 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日        | 2. 週 5～6 回程度 | 3. 週 3～4 回程度 |
| 4. 週 1～2 回程度 | 5. 月 1～2 回程度 | 6. 飲まない      |

→問 37 で「1～5」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 37-1 実際に飲むお酒の量は 1 回あたりどれくらいですか。

※清酒 1 合 (180ml) の純アルコール (20g) は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶 1 本 (約 500ml)

焼酎 20 度 (135ml)、25 度 (110ml)、35 度 (80ml)、

チューハイ 7 度 (350ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、ワイン 2 杯 (240ml)

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 清酒 1 合 (180ml) 未満    | 2. 1 合以上 2 合 (360ml) 未満 |
| 3. 2 合以上 3 合 (540ml) 未満 | 4. 3 合以上 4 合 (720ml) 未満 |
| 5. 4 合以上 5 合 (900ml) 未満 | 6. 5 合以上 (900ml)        |

→引き続き問 37 で「1～5」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 37-2 節度ある適度な飲酒として、1 日平均純アルコール 20g 程度とされていることを知っていますか。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 38 過去 1 年間で、血液・尿検査などの健康診査を受けましたか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 市の健診を受けた  | 2. 職場の健診を受けた |
| 3. 学校の健診を受けた | 4. 人間ドックを受けた |
| 5. 受けていない    |              |

→問 38 で「5」を選んだ方に質問です。

問 38-1 受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. 受ける機会がなかった | 2. 受け方がわからなかった    |
| 3. 受ける必要がない   | 4. 費用がかかるので受けなかった |
| 5. 病院に受診している  | 6. その他 ( )        |

問 39 過去 1 年間に受けたがん検診を教えてください。(複数回答可)

- |          |          |             |        |
|----------|----------|-------------|--------|
| 1. 胃がん   | 2. 大腸がん  | 3. 肺がん      | 4. 乳がん |
| 5. 子宮頸がん | 6. 前立腺がん | 7. 何も受けていない |        |

→問 39 で「1～6」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 39-1 受けた理由は何ですか。(複数回答可)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. 年齢的に検診の対象だったから    | 2. 気になる症状があったから   |
| 3. 職場や市の検診内容にあったから   | 4. かかりつけ医で受診できたから |
| 5. 家族や友人に勧められたから     | 6. 費用が安いから        |
| 7. がんについての情報を見聞きしたから | 8. 市から個別に案内が届いたから |
| 9. その他 ( )           |                   |

→問 39 で「7」を選んだ方に質問です。

問 39-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1. 年齢的に対象でないから        | 2. がんが見つかるのが怖いから |
| 3. 検査に痛みがあると思うから      | 4. 健康に自信があるから    |
| 5. 受け方がわからないから        | 6. 忙しいから         |
| 7. 心配なときは医療機関で受診できるから |                  |
| 8. その他 ( )            |                  |

問 40 がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。  
ある場合はどこから情報を入手しましたか。(複数回答可)

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 市報        | 2. 市のホームページ | 3. テレビ      |
| 4. 医療機関      | 5. ラジオ      | 6. 新聞       |
| 7. 書籍        | 8. 雑誌       | 9. 市からの個別案内 |
| 10. 見聞きしていない | 11. その他 ( ) |             |

問 41 かかりつけの病院（診療所、クリニック含む）や歯科、薬局がありますか。  
(複数回答可)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. かかりつけの病院がある（診療所、クリニック含む） |
| 2. かかりつけの歯科医療機関がある          |
| 3. かかりつけの薬局がある              |
| 4. いずれもない                   |

問 42 現在、あなたはどのような健康づくり活動に参加していますか。(複数回答可)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. 町会や自治会の健康づくり活動 | 2. 子どもの健康づくり活動       |
| 3. 高齢者の介護予防活動     | 4. 健康づくりボランティアとしての活動 |
| 5. 食生活に関する活動      | 6. 地場産物を広める活動        |
| 7. スポーツ活動         | 8. 学習会や講習会への参加       |
| 9. 特に参加したい活動はない   | 10. その他 ( )          |

問 43 あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。  
(重要と思うものから順に3つ回答)

- | 重要と思うもの       | 1位 ( ) 番 | 2位 ( ) 番              | 3位 ( ) 番 |
|---------------|----------|-----------------------|----------|
| 1. 施設が身近にあること |          | 2. 友達や仲間がいること         |          |
| 3. お金がかからないこと |          | 4. 家族の理解と協力があること      |          |
| 5. 情報が十分にあること |          | 6. 指導者や支援者がいること       |          |
| 7. 時間があること    |          | 8. 自分自身の健康づくりへの心がけや意識 |          |
| 9. 交通が便利なこと   |          | 10. その他 ( )           |          |

問 44 あなたは健康に関する情報を何から入手していますか。(複数回答可)

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 1. テレビ、ラジオ等               | 2. 新聞、雑誌、タウン誌、専門誌 |
| 3. インターネット                | 4. 公共施設の掲示物       |
| 5. 家族や友人からの情報             | 6. 医師等専門職からの情報    |
| 7. 市からの情報（広報、ホームページ、市掲示板） |                   |
| 8. 健康づくり協力店               |                   |
| 9. その他 ( )                |                   |

問 45 健康を保つために心がけていることはありますか。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. なし |
|-------|-------|

→問 45 で「1」を選んだ方に質問です。

問 45-1 主に心がけていることを教えてください。(複数回答可)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. 食生活に気をつける     | 2. 積極的に運動をする   |
| 3. 毎日体重をはかる      | 4. 飲酒は適量を心がける  |
| 5. 禁煙をする         | 6. ストレスの解消に努める |
| 7. 睡眠を十分にとる      | 8. 歯のケア        |
| 9. 生活リズムを規則正しくする | 10. その他 ( )    |

問 46 現在、あなたは健康だと思いますか。

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 健康だと思う      | 2. まあまあ健康だと思う |
| 3. あまり健康でないと思う | 4. 健康でないと思う   |

**三郷市の健康づくりについておたずねします。**

問 47 これまで、健康づくりを目的に行ってきた事業について、知っているものに○をつけてください。

- |   |
|---|
| 1. すこやか みさと IC ウオーク (IC カードを使ってウオーキングコースを回る)  |
| 2. すこやか みさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ               |
| 3. すこやか みさと 健康体操 (三郷市の歌をもとに作成した体操)            |
| 4. すこやか みさと ウオーキングマップ (市内のウオーキングコースの紹介)       |
| 5. すこやか みさと レシピ集 (地場産物を利用したレシピ集)              |
| 6. すこやか みさと 健康情報 (市ホームページに掲載している健康情報)         |
| 7. すこやか みさと 健康づくり協力店 (ヘルシーメニュー等を展開する市内飲食店の登録) |
| 8. すこやか みさと 「出前講座」(概ね 10 名以上の団体等に出張型の健康講座を実施) |
| 9. 健康オアシス 熱中症予防協力店・施設 (夏場に一休みする場所の協力を依頼)      |

問 48 これまで、健康づくりを目的に行ってきた事業について、実際に利用した経験のあるものに○をつけてください。

- |   |
|---|
| 1. すこやか みさと IC ウオーク (IC カードを使ってウオーキングコースを回る)  |
| 2. すこやか みさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ               |
| 3. すこやか みさと 健康体操 (三郷市の歌をもとに作成した体操)            |
| 4. すこやか みさと ウオーキングマップ (市内のウオーキングコースの紹介)       |
| 5. すこやか みさと レシピ集 (地場産物を利用したレシピ集)              |
| 6. すこやか みさと 健康情報 (市ホームページに掲載している健康情報)         |
| 7. すこやか みさと 健康づくり協力店 (ヘルシーメニュー等を展開する市内飲食店の登録) |
| 8. すこやか みさと 「出前講座」(概ね 10 名以上の団体等に出張型の健康講座を実施) |
| 9. 健康オアシス 熱中症予防協力店・施設 (夏場に一休みする場所の協力を依頼)      |



問 57 地域で気軽に会ってお話ができる人はいますか。

※この問いの地域とは、「歩いて移動できる範囲」や「近隣町会」が目安です。

1. たくさんいる
2. 少ないがいる
3. いない
4. 分からない

問 58 あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

1. ある
2. ない

→問 58 で「1」を選んだ方に質問です。

問 58-1 違う世代の方とどのような場や機会交流をしていますか。

問 59 あなたが健康であるために、行政や市民が行う健康づくりの取組みについてご意見やアイデアなどありましたらご記入ください。

アンケートにご協力いただき、大変ありがとうございました。



## ■ アンケート結果

### 1. 調査の概要

#### ①調査の名称

第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」策定のための健康づくりに関するアンケート調査

#### ②調査の目的

第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」の策定にあたり、市民の健康及び食育に関する意識や生活習慣を把握するため。

#### ③調査対象・発送数

20歳以上65歳未満の市民2,000人

#### ④調査時期

平成28年2月18日から平成28年3月10日まで

#### ⑤調査方法

郵送配布、郵送回収によるアンケート調査を実施

#### ⑥回収率

発送数	回収数	回収率
2,000件	731件	36.6%

#### ⑦報告書における表及び図表の見方

- ・図表内の「N」は、設問に対する回答の合計数である。
- ・集計は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを表示しているため、比率の合計が100.0%とならない場合がある。
- ・複数回答を求めた設問では、設問に対する回答者数を基数として算出しているため、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- ・本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。

## 参考

### 《調査結果の比較について》

#### 国調査

##### 平成 26 年 国民健康・栄養調査報告

(以下、「国民健康・栄養調査」**H26**とする)

調査対象-----平成 26 年国民生活基礎調査において設定された世帯及び世帯員  
標本数-----5,432 世帯  
抽出方法-----層化無作為抽出法  
調査方法-----調査員による留置調査法等  
調査時期-----平成 26 年 11 月中の 1 日等  
有効回収数(率)-----3,648 世帯(67.1%)

#### 埼玉県調査

##### 平成 26 年 国民健康・栄養調査報告(埼玉県分)

(以下、「国民健康・栄養調査(埼玉県)」**H26**とする)

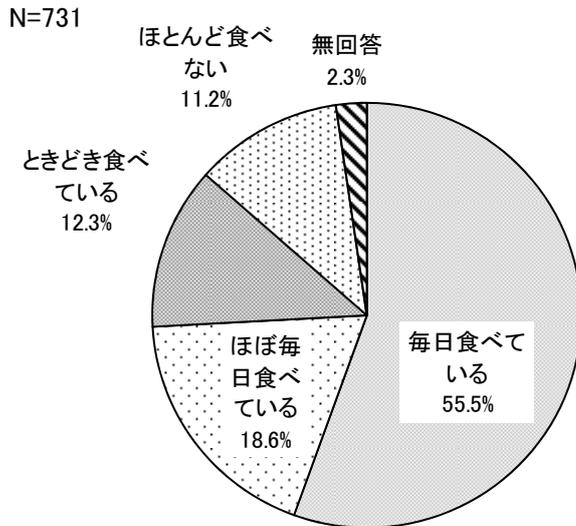
調査対象-----平成 26 年国民生活基礎調査において設定された埼玉県内の世帯  
及び世帯員  
抽出方法-----層化無作為抽出法  
調査方法-----調査員による留置調査法等  
調査時期-----平成 26 年 11 月中の 1 日等  
実施世帯数-----178 世帯

## 2. 調査結果

### (1) 食生活について

#### 問1 朝食を食べていますか。

「毎日食べている」が5割台半ばと最も多く、ついで「ほぼ毎日食べている」が2割近くとなっている。



「国民健康・栄養調査」 H26

○朝食の欠食率・・・11.6%

「国民健康・栄養調査(埼玉県)」 H26

○朝食の欠食率・・・13.9%

※「欠食」とは、下記の3つの合計。

- ・食事をしなかった場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

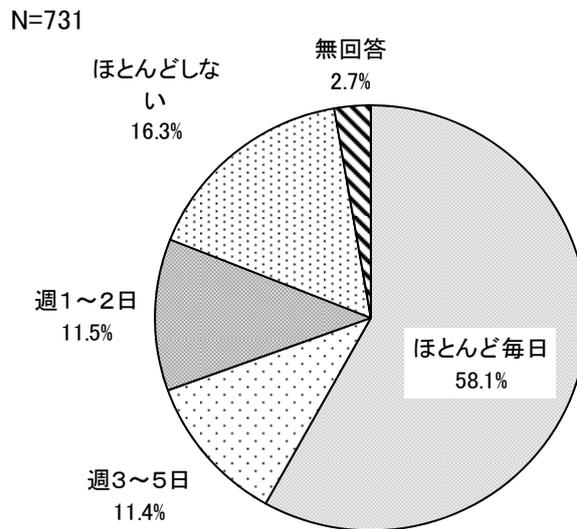
#### ■性別年齢別

男女ともに、「毎日食べている」が多くの割合を占めているが、年齢が低くなるにつれ、特に男性ではその割合が低くなっている。

		合計	毎日食べている	ほぼ毎日食べている	ときどき食べている	ほとんど食べない	無回答
男性	全体	(N=288)	49.0	17.4	14.9	17.7	1.0
	20～24歳	(N=12)	41.7	16.7	25.0	16.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	33.3	13.3	20.0	30.0	3.3
	30～34歳	(N=31)	38.7	22.6	19.4	19.4	0.0
	35～39歳	(N=36)	41.7	13.9	16.7	25.0	2.8
	40～44歳	(N=29)	55.2	13.8	17.2	13.8	0.0
	45～49歳	(N=29)	48.3	13.8	10.3	27.6	0.0
	50～54歳	(N=50)	48.0	24.0	12.0	16.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	60.6	15.2	9.1	12.1	3.0
	60～64歳	(N=38)	65.8	18.4	13.2	2.6	0.0
女性	全体	(N=428)	61.0	19.4	11.0	7.2	1.4
	20～24歳	(N=19)	47.4	5.3	31.6	15.8	0.0
	25～29歳	(N=48)	45.8	29.2	12.5	10.4	2.1
	30～34歳	(N=66)	57.6	18.2	15.2	9.1	0.0
	35～39歳	(N=46)	63.0	21.7	10.9	2.2	2.2
	40～44歳	(N=42)	40.5	26.2	19.0	9.5	4.8
	45～49歳	(N=42)	52.4	19.0	14.3	9.5	4.8
	50～54歳	(N=57)	75.4	15.8	3.5	5.3	0.0
	55～59歳	(N=45)	77.8	17.8	2.2	2.2	0.0
	60～64歳	(N=63)	73.0	15.9	4.8	6.3	0.0

問2 家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか。

「ほとんど毎日」が6割近くと最も多く、ついで「ほとんどしない」が1割台半ばとなっている。



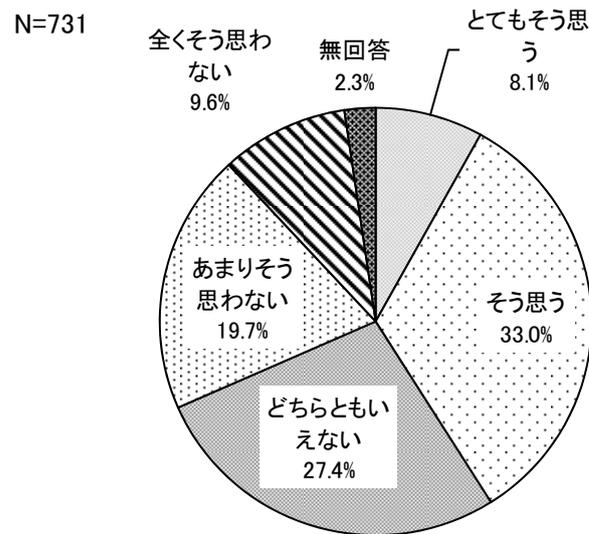
■性別年齢別

男女ともに、「ほとんど毎日」が多くを占めており、特に女性で顕著にみられる。また、男女ともに高齢になるにつれ、「ほとんど毎日」の割合は低くなっている。

	合計	ほとんど毎日	週3~5日	週1~2日	ほとんどしない	無回答
男性	全体 (N=288)	49.7	11.5	14.2	22.6	2.1
	20~24歳 (N=12)	50.0	25.0	8.3	16.7	0.0
	25~29歳 (N=30)	56.7	13.3	16.7	6.7	6.7
	30~34歳 (N=31)	58.1	12.9	16.1	12.9	0.0
	35~39歳 (N=36)	58.3	8.3	13.9	16.7	2.8
	40~44歳 (N=29)	69.0	13.8	10.3	6.9	0.0
	45~49歳 (N=29)	37.9	20.7	20.7	13.8	6.9
	50~54歳 (N=50)	32.0	8.0	12.0	48.0	0.0
	55~59歳 (N=33)	54.5	9.1	15.2	18.2	3.0
	60~64歳 (N=38)	42.1	5.3	13.2	39.5	0.0
女性	全体 (N=428)	65.2	11.7	9.6	12.1	1.4
	20~24歳 (N=19)	63.2	21.1	5.3	10.5	0.0
	25~29歳 (N=48)	62.5	12.5	20.8	2.1	2.1
	30~34歳 (N=66)	81.8	12.1	3.0	3.0	0.0
	35~39歳 (N=46)	76.1	4.3	10.9	6.5	2.2
	40~44歳 (N=42)	61.9	9.5	11.9	11.9	4.8
	45~49歳 (N=42)	66.7	16.7	4.8	7.1	4.8
	50~54歳 (N=57)	70.2	5.3	10.5	14.0	0.0
	55~59歳 (N=45)	42.2	26.7	6.7	24.4	0.0
	60~64歳 (N=63)	55.6	6.3	11.1	27.0	0.0

問3 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。

「そう思う」が3割超と最も多く、ついで「どちらともいえない」が3割近くとなっている。



■性別年齢別

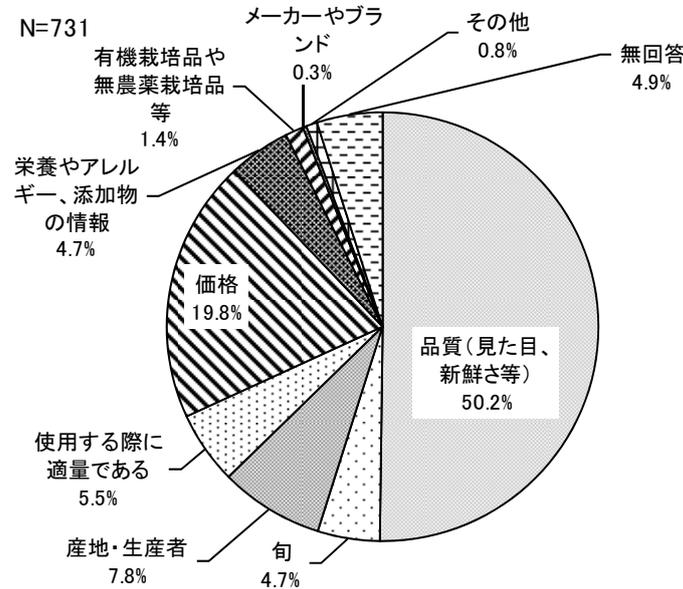
男女ともに、「そう思う」が多くを占めている。

		合計	とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	全くそう思わない	無回答
男性	全体	(N=288)	9.4	31.3	25.0	21.5	11.8	1.0
	20～24歳	(N=12)	33.3	16.7	16.7	16.7	16.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	16.7	33.3	16.7	23.3	6.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	6.5	38.7	29.0	19.4	6.5	0.0
	35～39歳	(N=36)	2.8	33.3	27.8	16.7	16.7	2.8
	40～44歳	(N=29)	0.0	34.5	31.0	24.1	10.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	10.3	31.0	17.2	27.6	13.8	0.0
	50～54歳	(N=50)	10.0	22.0	34.0	14.0	20.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	15.2	27.3	21.2	24.2	9.1	3.0
	60～64歳	(N=38)	5.3	39.5	21.1	28.9	5.3	0.0
女性	全体	(N=428)	7.5	34.6	29.2	19.2	8.2	1.4
	20～24歳	(N=19)	0.0	57.9	21.1	15.8	5.3	0.0
	25～29歳	(N=48)	6.3	29.2	33.3	16.7	12.5	2.1
	30～34歳	(N=66)	3.0	37.9	25.8	22.7	10.6	0.0
	35～39歳	(N=46)	2.2	37.0	28.3	23.9	6.5	2.2
	40～44歳	(N=42)	9.5	16.7	35.7	21.4	11.9	4.8
	45～49歳	(N=42)	9.5	52.4	16.7	9.5	7.1	4.8
	50～54歳	(N=57)	14.0	29.8	26.3	21.1	8.8	0.0
	55～59歳	(N=45)	6.7	42.2	35.6	15.6	0.0	0.0
60～64歳	(N=63)	11.1	25.4	34.9	20.6	7.9	0.0	

問4 食材を選ぶ時のポイントは何ですか。（重要と思うものから順に3つ回答）

【1位】

「品質（見た目、新鮮さ等）」が約5割と最も多く、ついで「価格」が約2割となっている。



調査名称	項目	割合
「国民健康・栄養調査」 [H26]	○おいしさ	72.8%
	○栄養価	40.0%
	○鮮度	60.8%
	○好み	65.1%
	○季節感・旬	41.7%
	○価格	60.5%
「国民健康・栄養調査（埼玉県）」 [H26]	○おいしさ	77.7%
	○栄養価	40.7%
	○鮮度	61.3%
	○好み	67.4%
	○季節感・旬	37.6%
	○価格	67.1%
※食品を選択する際に重視すること（複数回答可）	○量・大きさ	32.6%
	○安全性	57.0%
	○簡便性	13.4%

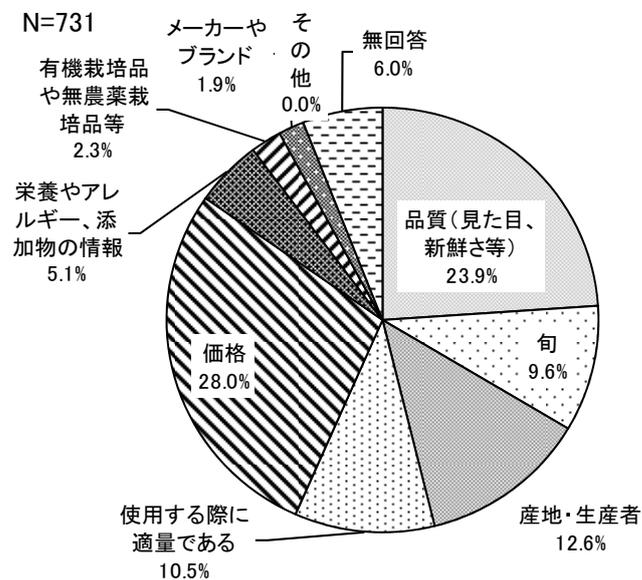
■性別年齢別

男女ともに、「品質（見た目、新鮮さ等）」が多くの割合を占めている。

	合計	品質（見た目、新鮮さ等）	旬	産地・生産者	使用する際に適量である	価格	栄養やアレルギー、添加物の情報	有機栽培品や無農薬栽培品等	メーカーやブランド	その他	無回答
男性	全体 (N=288)	47.2	5.9	8.0	8.3	18.4	3.5	2.1	0.7	1.4	4.5
	20~24歳 (N=12)	50.0	0.0	0.0	16.7	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3
	25~29歳 (N=30)	43.3	3.3	6.7	16.7	23.3	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7
	30~34歳 (N=31)	45.2	6.5	6.5	6.5	29.0	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=36)	36.1	11.1	13.9	5.6	16.7	0.0	8.3	0.0	0.0	8.3
	40~44歳 (N=29)	31.0	10.3	17.2	6.9	13.8	6.9	3.4	3.4	3.4	3.4
	45~49歳 (N=29)	51.7	3.4	0.0	6.9	17.2	13.8	3.4	0.0	0.0	3.4
	50~54歳 (N=50)	50.0	4.0	10.0	6.0	24.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0
	55~59歳 (N=33)	54.5	3.0	9.1	9.1	12.1	3.0	0.0	3.0	3.0	3.0
60~64歳 (N=38)	60.5	7.9	2.6	7.9	7.9	2.6	2.6	0.0	2.6	5.3	
女性	全体 (N=428)	53.0	4.0	7.7	3.7	21.3	5.6	0.9	0.0	0.5	3.3
	20~24歳 (N=19)	36.8	5.3	0.0	10.5	42.1	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=48)	43.8	0.0	12.5	8.3	29.2	4.2	0.0	0.0	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	51.5	3.0	10.6	3.0	27.3	3.0	1.5	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=46)	54.3	2.2	8.7	0.0	26.1	4.3	0.0	0.0	0.0	4.3
	40~44歳 (N=42)	54.8	2.4	2.4	4.8	28.6	2.4	0.0	0.0	0.0	4.8
	45~49歳 (N=42)	42.9	9.5	7.1	4.8	16.7	9.5	2.4	0.0	0.0	7.1
	50~54歳 (N=57)	64.9	7.0	3.5	3.5	12.3	5.3	0.0	0.0	1.8	1.8
	55~59歳 (N=45)	48.9	4.4	11.1	4.4	6.7	15.6	4.4	0.0	0.0	4.4
60~64歳 (N=63)	63.5	3.2	7.9	0.0	15.9	3.2	0.0	0.0	1.6	4.8	

## 【2位】

「価格」が3割近くと最も多く、ついで「品質（見た目、新鮮さ等）」が2割超となっている。



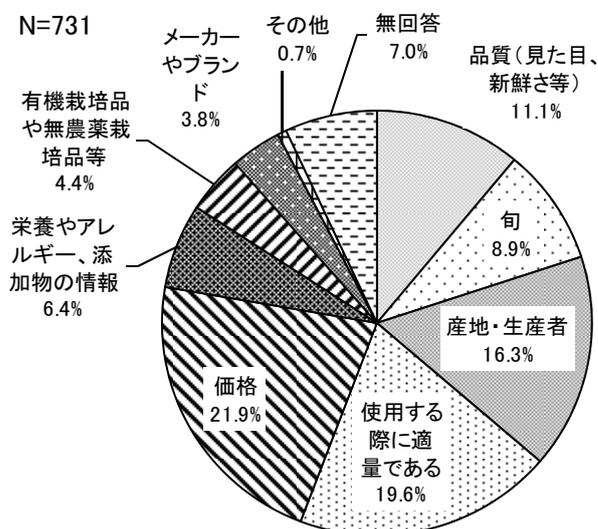
### ■性別年齢別

男女ともに、「価格」「品質（見た目、新鮮さ等）」が多くの割合を占めている。

	合計	品質（見た目、新鮮さ等）	旬	産地・生産者	使用する際に適量である	価格	栄養やアレルギー、添加物の情報	有機栽培品や無農薬栽培品等	メーカーやブランド	その他	無回答
男性	全体 (N=288)	23.6	13.5	13.2	8.7	25.3	3.8	2.8	2.8	0.0	6.3
	20~24歳 (N=12)	8.3	8.3	16.7	16.7	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7
	25~29歳 (N=30)	33.3	6.7	10.0	6.7	30.0	3.3	0.0	3.3	0.0	6.7
	30~34歳 (N=31)	25.8	9.7	25.8	6.5	29.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=36)	19.4	13.9	19.4	13.9	22.2	2.8	0.0	0.0	0.0	8.3
	40~44歳 (N=29)	31.0	6.9	3.4	6.9	41.4	0.0	3.4	3.4	0.0	3.4
	45~49歳 (N=29)	17.2	20.7	17.2	13.8	20.7	0.0	0.0	0.0	0.0	10.3
	50~54歳 (N=50)	24.0	12.0	10.0	6.0	32.0	8.0	0.0	4.0	0.0	4.0
	55~59歳 (N=33)	24.2	18.2	12.1	6.1	18.2	6.1	6.1	6.1	0.0	3.0
60~64歳 (N=38)	21.1	21.1	7.9	7.9	13.2	5.3	7.9	5.3	0.0	10.5	
女性	全体 (N=428)	24.8	7.2	12.6	11.7	30.4	6.1	2.1	1.4	0.0	3.7
	20~24歳 (N=19)	42.1	10.5	5.3	5.3	26.3	5.3	0.0	5.3	0.0	0.0
	25~29歳 (N=48)	35.4	4.2	10.4	8.3	31.3	8.3	0.0	0.0	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	27.3	6.1	15.2	13.6	36.4	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0
	35~39歳 (N=46)	28.3	6.5	6.5	6.5	37.0	8.7	2.2	0.0	0.0	4.3
	40~44歳 (N=42)	21.4	9.5	7.1	7.1	47.6	0.0	2.4	0.0	0.0	4.8
	45~49歳 (N=42)	28.6	7.1	16.7	9.5	19.0	9.5	2.4	0.0	0.0	7.1
	50~54歳 (N=57)	14.0	12.3	15.8	15.8	22.8	10.5	1.8	3.5	0.0	3.5
	55~59歳 (N=45)	15.6	6.7	15.6	13.3	31.1	4.4	6.7	0.0	0.0	6.7
60~64歳 (N=63)	22.2	4.8	14.3	17.5	22.2	7.9	3.2	3.2	0.0	4.8	

### 【3位】

「価格」が2割超と最も多く、ついで「使用する際に適量である」が約2割となっている。



### ■性別年齢別

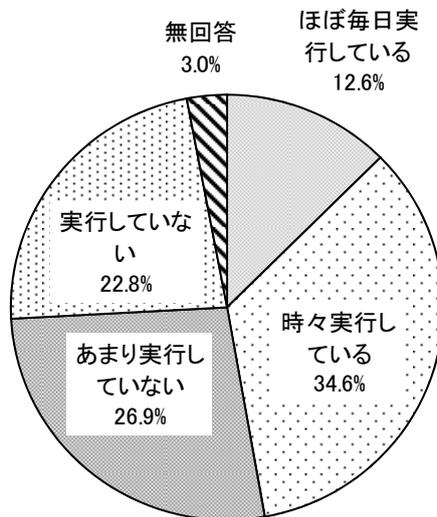
男性は「価格」が、女性は「使用する際に適量である」「価格」が多くの割合を占めている。

	合計	品質(見た目、新鮮さ等)	旬	産地・生産者	使用する際に適量である	価格	栄養やアレルギー、添加物の情報	有機栽培品や無農薬栽培品等	メーカーやブランド	その他	無回答	
全体	(N=288)	13.2	7.6	12.5	18.4	24.3	6.9	4.5	4.2	1.0	7.3	
男性	20~24歳	(N=12)	8.3	0.0	16.7	16.7	25.0	0.0	8.3	8.3	0.0	16.7
	25~29歳	(N=30)	10.0	10.0	10.0	23.3	20.0	6.7	0.0	10.0	3.3	6.7
	30~34歳	(N=31)	16.1	6.5	9.7	16.1	22.6	16.1	3.2	6.5	0.0	3.2
	35~39歳	(N=36)	19.4	0.0	19.4	19.4	25.0	8.3	0.0	0.0	0.0	8.3
	40~44歳	(N=29)	20.7	10.3	6.9	17.2	24.1	0.0	6.9	6.9	3.4	3.4
	45~49歳	(N=29)	13.8	6.9	20.7	13.8	24.1	3.4	6.9	0.0	0.0	10.3
	50~54歳	(N=50)	14.0	18.0	14.0	18.0	20.0	4.0	6.0	2.0	0.0	4.0
	55~59歳	(N=33)	15.2	6.1	9.1	15.2	30.3	9.1	6.1	3.0	3.0	3.0
60~64歳	(N=38)	0.0	2.6	7.9	23.7	28.9	10.5	5.3	5.3	0.0	15.8	
全体	(N=428)	10.0	10.0	18.9	20.8	20.6	6.3	4.4	3.7	0.5	4.7	
女性	20~24歳	(N=19)	15.8	5.3	21.1	21.1	10.5	5.3	5.3	15.8	0.0	0.0
	25~29歳	(N=48)	8.3	12.5	22.9	18.8	18.8	6.3	6.3	2.1	0.0	4.2
	30~34歳	(N=66)	16.7	7.6	15.2	28.8	18.2	9.1	1.5	3.0	0.0	0.0
	35~39歳	(N=46)	6.5	15.2	19.6	21.7	15.2	4.3	4.3	4.3	2.2	6.5
	40~44歳	(N=42)	14.3	14.3	19.0	21.4	9.5	7.1	4.8	4.8	0.0	4.8
	45~49歳	(N=42)	14.3	9.5	11.9	26.2	21.4	4.8	4.8	0.0	0.0	7.1
	50~54歳	(N=57)	5.3	10.5	19.3	17.5	31.6	3.5	5.3	1.8	1.8	3.5
	55~59歳	(N=45)	11.1	8.9	17.8	11.1	28.9	6.7	4.4	4.4	0.0	6.7
60~64歳	(N=63)	3.2	6.3	23.8	19.0	22.2	7.9	4.8	4.8	0.0	7.9	

問5 あなたは、外食(購入した弁当やテイクアウト品等含む)や食品を購入する時  
に、栄養素表示を見て選んでいますか。

「時々実行している」が3割台半ばと最も多く、ついで「あまり実行していない」が3割近くとなっている。

N=731



### ■性別年齢別

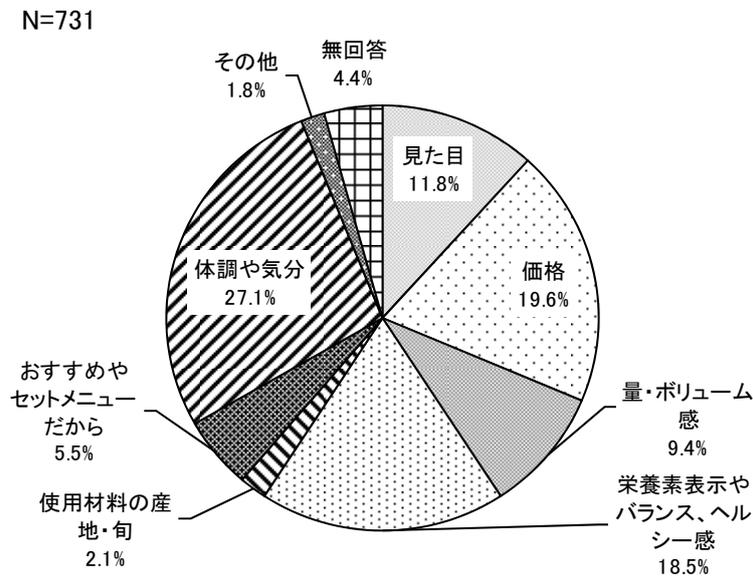
男性では中年層が、女性では全体的に「時々実行している」が多くを占めている。

		合計	ほぼ毎日実行している	時々実行している	あまり実行していない	実行していない	無回答
男性	全体	(N=288)	11.1	26.4	26.4	34.4	1.7
	20~24歳	(N=12)	0.0	33.3	8.3	58.3	0.0
	25~29歳	(N=30)	6.7	23.3	23.3	43.3	3.3
	30~34歳	(N=31)	12.9	35.5	19.4	32.3	0.0
	35~39歳	(N=36)	2.8	38.9	25.0	30.6	2.8
	40~44歳	(N=29)	13.8	27.6	31.0	27.6	0.0
	45~49歳	(N=29)	34.5	13.8	20.7	31.0	0.0
	50~54歳	(N=50)	8.0	18.0	28.0	46.0	0.0
	55~59歳	(N=33)	12.1	27.3	36.4	18.2	6.1
	60~64歳	(N=38)	7.9	26.3	31.6	31.6	2.6
女性	全体	(N=428)	13.8	41.1	27.8	15.4	1.9
	20~24歳	(N=19)	10.5	57.9	15.8	15.8	0.0
	25~29歳	(N=48)	16.7	41.7	18.8	20.8	2.1
	30~34歳	(N=66)	9.1	39.4	31.8	19.7	0.0
	35~39歳	(N=46)	8.7	47.8	26.1	15.2	2.2
	40~44歳	(N=42)	9.5	31.0	40.5	14.3	4.8
	45~49歳	(N=42)	16.7	38.1	28.6	9.5	7.1
	50~54歳	(N=57)	21.1	40.4	28.1	10.5	0.0
	55~59歳	(N=45)	20.0	53.3	20.0	6.7	0.0
	60~64歳	(N=63)	11.1	33.3	31.7	22.2	1.6

問6 外食メニューを選ぶ時のポイントは何ですか。(重要と思うものから順に3つ回答)。

【1位】

「体調や気分」が3割近くと最も多く、ついで「価格」が約2割となっている。



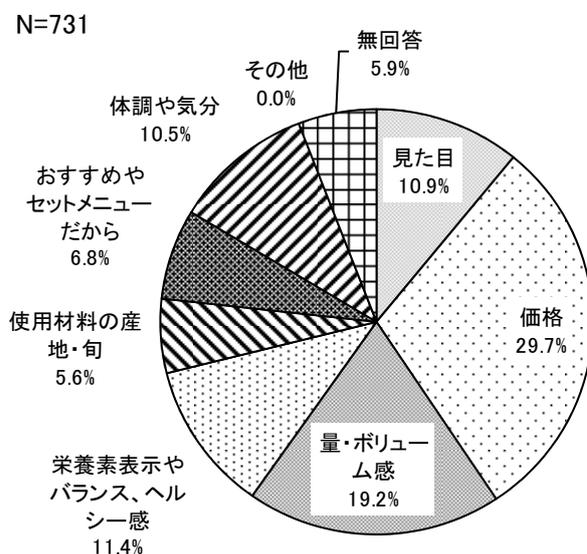
■性別年齢別

男性では「価格」「体調や気分」が多く、女性では若・中年層は「体調や気分」、中・高年層では「栄養素表示やバランス、ヘルシー感」が多くの割合を占めている。

		合計	見た目	価格	量・ボリューム感	栄養素表示やバランス、ヘルシー感	使用材料の産地・旬	おすすめやセットメニューだから	体調や気分	その他	無回答
男性	全体 (N=288)		13.9	23.3	14.6	13.9	3.1	4.9	22.2	1.4	2.8
	20~24歳 (N=12)		0.0	41.7	16.7	8.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0
	25~29歳 (N=30)		20.0	20.0	26.7	6.7	3.3	3.3	16.7	0.0	3.3
	30~34歳 (N=31)		6.5	22.6	19.4	9.7	3.2	3.2	35.5	0.0	0.0
	35~39歳 (N=36)		5.6	16.7	16.7	11.1	5.6	5.6	33.3	0.0	5.6
	40~44歳 (N=29)		13.8	17.2	13.8	20.7	6.9	3.4	20.7	0.0	3.4
	45~49歳 (N=29)		10.3	27.6	3.4	27.6	0.0	3.4	24.1	0.0	3.4
	50~54歳 (N=50)		14.0	26.0	16.0	10.0	2.0	6.0	22.0	2.0	2.0
	55~59歳 (N=33)		27.3	24.2	12.1	18.2	3.0	9.1	3.0	0.0	3.0
60~64歳 (N=38)		18.4	23.7	7.9	13.2	2.6	5.3	18.4	7.9	2.6	
女性	全体 (N=428)		10.3	17.1	6.1	22.2	1.4	6.1	31.3	2.1	3.5
	20~24歳 (N=19)		5.3	21.1	15.8	5.3	0.0	0.0	52.6	0.0	0.0
	25~29歳 (N=48)		12.5	14.6	2.1	20.8	0.0	0.0	45.8	2.1	2.1
	30~34歳 (N=66)		7.6	15.2	12.1	13.6	3.0	7.6	40.9	0.0	0.0
	35~39歳 (N=46)		13.0	17.4	2.2	13.0	0.0	10.9	37.0	2.2	4.3
	40~44歳 (N=42)		14.3	19.0	9.5	7.1	4.8	7.1	33.3	0.0	4.8
	45~49歳 (N=42)		0.0	21.4	7.1	28.6	0.0	4.8	28.6	2.4	7.1
	50~54歳 (N=57)		10.5	15.8	0.0	36.8	1.8	3.5	28.1	1.8	1.8
	55~59歳 (N=45)		15.6	13.3	2.2	37.8	0.0	13.3	8.9	2.2	6.7
60~64歳 (N=63)		11.1	19.0	7.9	25.4	1.6	4.8	19.0	6.3	4.8	

## 【2位】

「価格」が約3割と最も多く、ついで「量・ボリューム感」が約2割となっている。



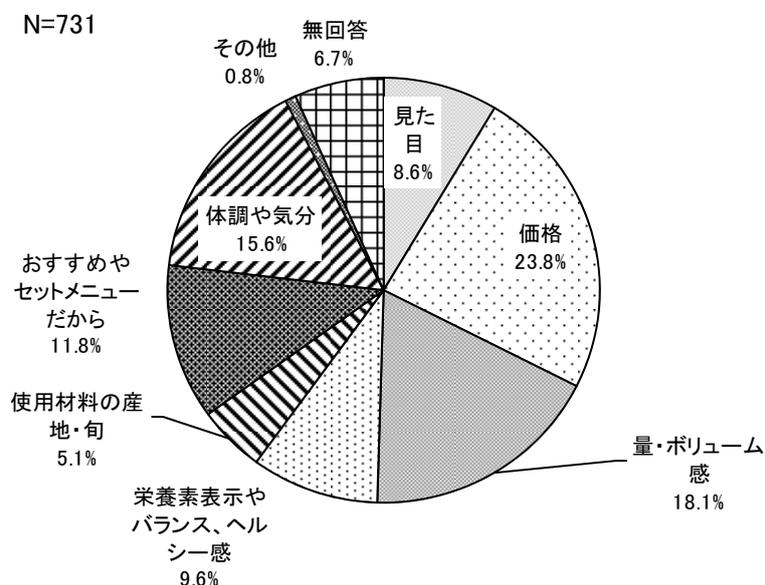
### ■性別年齢別

男性は「価格」「量・ボリューム感」、女性は「価格」が多くの割合を占めている。

		合計	見た目	価格	量・ボリューム感	栄養素表示やバランス、ヘルシー感	使用材料の産地・旬	おすすめやセットメニューだから	健康や気分	その他	無回答
男性	全体	(N=288)	10.8	29.5	25.0	10.1	3.5	6.3	10.1	0.0	4.9
	20~24歳	(N=12)	8.3	33.3	25.0	8.3	0.0	8.3	8.3	0.0	8.3
	25~29歳	(N=30)	0.0	30.0	33.3	6.7	10.0	3.3	13.3	0.0	3.3
	30~34歳	(N=31)	6.5	22.6	32.3	19.4	3.2	6.5	9.7	0.0	0.0
	35~39歳	(N=36)	13.9	30.6	22.2	8.3	0.0	8.3	8.3	0.0	8.3
	40~44歳	(N=29)	10.3	37.9	17.2	3.4	3.4	6.9	17.2	0.0	3.4
	45~49歳	(N=29)	24.1	20.7	13.8	3.4	3.4	6.9	20.7	0.0	6.9
	50~54歳	(N=50)	10.0	28.0	34.0	8.0	2.0	8.0	6.0	0.0	4.0
	55~59歳	(N=33)	6.1	33.3	24.2	9.1	6.1	9.1	9.1	0.0	3.0
60~64歳	(N=38)	15.8	31.6	18.4	21.1	2.6	0.0	2.6	0.0	7.9	
女性	全体	(N=428)	11.4	30.6	15.4	12.6	7.2	7.5	10.7	0.0	4.4
	20~24歳	(N=19)	15.8	26.3	42.1	0.0	0.0	0.0	15.8	0.0	0.0
	25~29歳	(N=48)	12.5	35.4	20.8	8.3	2.1	6.3	12.5	0.0	2.1
	30~34歳	(N=66)	7.6	47.0	19.7	13.6	0.0	6.1	6.1	0.0	0.0
	35~39歳	(N=46)	13.0	32.6	13.0	10.9	4.3	2.2	19.6	0.0	4.3
	40~44歳	(N=42)	9.5	33.3	14.3	26.2	4.8	2.4	2.4	0.0	7.1
	45~49歳	(N=42)	19.0	21.4	7.1	7.1	16.7	11.9	9.5	0.0	7.1
	50~54歳	(N=57)	0.0	26.3	15.8	12.3	14.0	10.5	17.5	0.0	3.5
	55~59歳	(N=45)	11.1	31.1	11.1	6.7	13.3	11.1	8.9	0.0	6.7
60~64歳	(N=63)	19.0	17.5	9.5	19.0	7.9	11.1	7.9	0.0	7.9	

### 【3位】

「価格」が2割超と最も多く、ついで「量・ボリューム感」が2割近くとなっている。



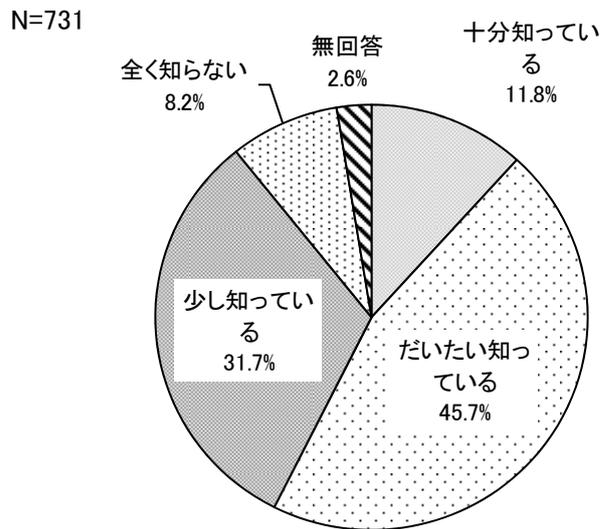
### ■性別年齢別

男性は「価格」「量・ボリューム感」、女性は「価格」が多くの割合を占めている。

		合計	見た目	価格	量・ボリューム感	栄養素表示やバランス、ヘルシー感	使用材料の産地・旬	おすすめやセットメニューだから	体調や気分	その他	無回答
男性	全体	(N=288)	9.0	21.9	20.8	6.6	3.8	12.2	19.8	0.0	5.9
	20~24歳	(N=12)	16.7	8.3	16.7	25.0	0.0	8.3	16.7	0.0	8.3
	25~29歳	(N=30)	6.7	30.0	16.7	3.3	0.0	3.3	36.7	0.0	3.3
	30~34歳	(N=31)	12.9	35.5	25.8	3.2	3.2	9.7	9.7	0.0	0.0
	35~39歳	(N=36)	13.9	22.2	19.4	2.8	5.6	13.9	13.9	0.0	8.3
	40~44歳	(N=29)	6.9	13.8	31.0	6.9	6.9	6.9	24.1	0.0	3.4
	45~49歳	(N=29)	6.9	17.2	31.0	6.9	0.0	6.9	24.1	0.0	6.9
	50~54歳	(N=50)	10.0	24.0	14.0	10.0	8.0	8.0	20.0	0.0	6.0
	55~59歳	(N=33)	6.1	18.2	21.2	6.1	3.0	18.2	21.2	0.0	6.1
60~64歳	(N=38)	5.3	18.4	15.8	5.3	2.6	28.9	13.2	0.0	10.5	
女性	全体	(N=428)	8.6	25.9	16.6	11.7	5.8	11.7	13.1	1.4	5.1
	20~24歳	(N=19)	0.0	42.1	15.8	21.1	10.5	10.5	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	(N=48)	18.8	25.0	14.6	12.5	4.2	8.3	12.5	2.1	2.1
	30~34歳	(N=66)	12.1	24.2	18.2	18.2	3.0	12.1	12.1	0.0	0.0
	35~39歳	(N=46)	4.3	23.9	17.4	23.9	0.0	17.4	6.5	2.2	4.3
	40~44歳	(N=42)	9.5	26.2	19.0	9.5	2.4	11.9	9.5	2.4	9.5
	45~49歳	(N=42)	14.3	28.6	28.6	4.8	2.4	2.4	9.5	0.0	9.5
	50~54歳	(N=57)	7.0	24.6	12.3	10.5	12.3	12.3	15.8	1.8	3.5
	55~59歳	(N=45)	2.2	24.4	15.6	0.0	4.4	22.2	22.2	2.2	6.7
60~64歳	(N=63)	4.8	25.4	11.1	7.9	12.7	7.9	19.0	1.6	9.5	

問7 「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」を知っていますか。

「だいたい知っている」が4割台半ばと最も多く、ついで「少し知っている」が3割超となっている。



■性別年齢別

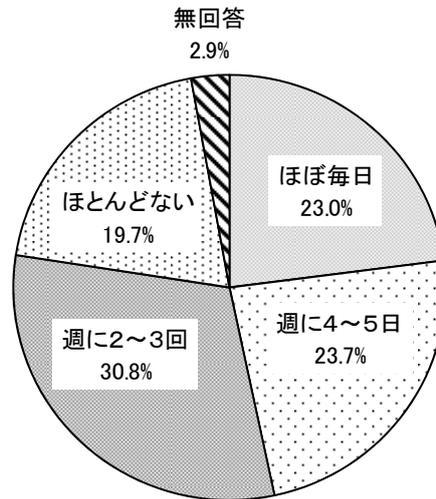
男性は「だいたい知っている」「少し知っている」、女性は「だいたい知っている」が多くの割合を占めている。

		合計	十分知っている	だいたい知っている	少し知っている	全く知らない	無回答
男性	全体	(N=288)	9.7	39.2	37.2	12.5	1.4
	20～24歳	(N=12)	16.7	33.3	33.3	16.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	3.3	40.0	36.7	16.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	9.7	25.8	51.6	12.9	0.0
	35～39歳	(N=36)	11.1	41.7	27.8	16.7	2.8
	40～44歳	(N=29)	3.4	37.9	41.4	17.2	0.0
	45～49歳	(N=29)	20.7	31.0	31.0	17.2	0.0
	50～54歳	(N=50)	12.0	34.0	40.0	14.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	12.1	42.4	36.4	6.1	3.0
	60～64歳	(N=38)	2.6	60.5	34.2	0.0	2.6
女性	全体	(N=428)	13.3	51.6	28.3	5.4	1.4
	20～24歳	(N=19)	5.3	57.9	36.8	0.0	0.0
	25～29歳	(N=48)	2.1	41.7	47.9	6.3	2.1
	30～34歳	(N=66)	6.1	50.0	40.9	3.0	0.0
	35～39歳	(N=46)	8.7	56.5	19.6	13.0	2.2
	40～44歳	(N=42)	9.5	45.2	35.7	4.8	4.8
	45～49歳	(N=42)	14.3	50.0	28.6	2.4	4.8
	50～54歳	(N=57)	22.8	54.4	17.5	5.3	0.0
	55～59歳	(N=45)	17.8	55.6	22.2	4.4	0.0
	60～64歳	(N=63)	25.4	55.6	12.7	6.3	0.0

問 8 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。

「週に2～3回」が約3割と最も多く、ついで「週に4～5日」が2割超となっている。

N=731



#### ■性別年齢別

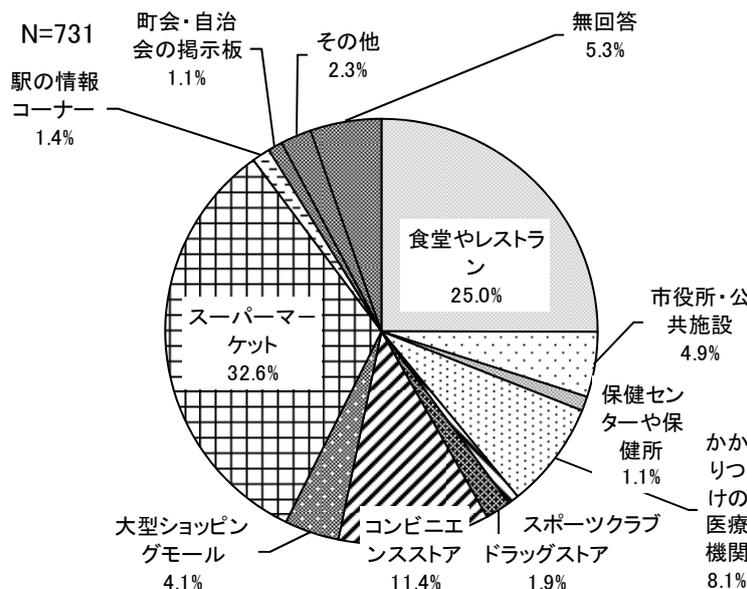
男性は「週に2～3回」「ほとんどない」が多く、女性は若・中年層で「週に2～3回」が多く、高年層になるにつれ「ほぼ毎日」が多くなっている。

		合計	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3回	ほとんどない	無回答
男性	全体	(N=288)	20.8	21.2	29.5	27.4	1.0
	20～24歳	(N=12)	8.3	16.7	33.3	41.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	13.3	26.7	26.7	30.0	3.3
	30～34歳	(N=31)	12.9	16.1	45.2	25.8	0.0
	35～39歳	(N=36)	5.6	30.6	36.1	25.0	2.8
	40～44歳	(N=29)	27.6	34.5	27.6	10.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	37.9	0.0	24.1	37.9	0.0
	50～54歳	(N=50)	24.0	20.0	18.0	38.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	24.2	18.2	33.3	21.2	3.0
	60～64歳	(N=38)	26.3	23.7	28.9	21.1	0.0
女性	全体	(N=428)	25.0	25.9	32.5	14.5	2.1
	20～24歳	(N=19)	5.3	42.1	31.6	21.1	0.0
	25～29歳	(N=48)	12.5	29.2	39.6	16.7	2.1
	30～34歳	(N=66)	21.2	19.7	39.4	19.7	0.0
	35～39歳	(N=46)	17.4	28.3	37.0	15.2	2.2
	40～44歳	(N=42)	16.7	23.8	31.0	21.4	7.1
	45～49歳	(N=42)	21.4	31.0	28.6	14.3	4.8
	50～54歳	(N=57)	43.9	19.3	24.6	10.5	1.8
	55～59歳	(N=45)	35.6	26.7	28.9	8.9	0.0
	60～64歳	(N=63)	33.3	27.0	30.2	7.9	1.6

問9 あなたは、「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」に関する情報を得られる場所として、あったらよい場所はどのようなところですか。（重要と思うものから順に3つ回答）

【1位】

「スーパーマーケット」が3割超と最も多く、ついで「食堂やレストラン」が2割台半ばとなっている。



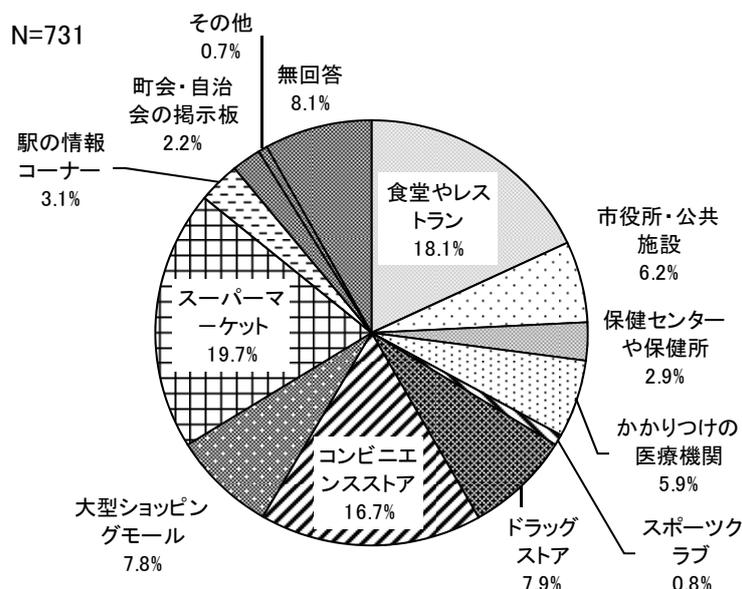
■性別年齢別

男性は「食堂やレストラン」が多く、女性は「スーパーマーケット」が多くの割合を占めている。

	合計	食堂やレストラン	市役所・公共施設	保健センターや保健所	かかりつけの医療機関	スポーツクラブ	ドラッグストア	コンビニエンスストア	大型ショッピングモール	スーパーマーケット	駅の情報コーナー	町会・自治会の掲示板	その他	無回答
男性	全体 (N=288)	29.2	5.2	1.4	9.0	1.4	2.4	16.0	4.9	19.8	0.7	1.7	3.8	4.5
	20~24歳 (N=12)	41.7	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	25.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	8.3
	25~29歳 (N=30)	40.0	3.3	0.0	3.3	0.0	3.3	13.3	0.0	20.0	3.3	0.0	10.0	3.3
	30~34歳 (N=31)	35.5	3.2	0.0	3.2	0.0	3.2	29.0	6.5	16.1	0.0	0.0	3.2	0.0
	35~39歳 (N=36)	27.8	2.8	2.8	0.0	2.8	0.0	8.3	11.1	30.6	0.0	2.8	2.8	8.3
	40~44歳 (N=29)	31.0	6.9	3.4	6.9	0.0	0.0	17.2	0.0	20.7	3.4	3.4	0.0	6.9
	45~49歳 (N=29)	20.7	6.9	3.4	10.3	0.0	6.9	17.2	6.9	20.7	0.0	0.0	0.0	6.9
	50~54歳 (N=50)	26.0	4.0	2.0	10.0	4.0	4.0	12.0	6.0	20.0	0.0	2.0	8.0	2.0
	55~59歳 (N=33)	33.3	3.0	0.0	15.2	0.0	3.0	15.2	6.1	12.1	0.0	0.0	6.1	6.1
	60~64歳 (N=38)	18.4	13.2	0.0	23.7	0.0	0.0	15.8	2.6	18.4	0.0	5.3	0.0	2.6
女性	全体 (N=428)	22.7	4.9	0.9	7.5	0.5	1.6	8.4	3.7	41.8	1.9	0.7	1.4	4.0
	20~24歳 (N=19)	36.8	5.3	0.0	0.0	5.3	0.0	15.8	0.0	36.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=48)	25.0	6.3	0.0	2.1	2.1	2.1	10.4	12.5	35.4	2.1	0.0	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	24.2	6.1	1.5	3.0	0.0	1.5	6.1	3.0	50.0	1.5	0.0	3.0	0.0
	35~39歳 (N=46)	13.0	4.3	2.2	10.9	0.0	0.0	13.0	4.3	41.3	2.2	0.0	2.2	6.5
	40~44歳 (N=42)	21.4	2.4	2.4	9.5	0.0	0.0	14.3	0.0	35.7	2.4	2.4	0.0	9.5
	45~49歳 (N=42)	23.8	4.8	0.0	9.5	0.0	2.4	2.4	2.4	42.9	2.4	0.0	0.0	9.5
	50~54歳 (N=57)	21.1	5.3	0.0	1.8	0.0	3.5	8.8	5.3	47.4	1.8	0.0	1.8	3.5
	55~59歳 (N=45)	28.9	0.0	0.0	15.6	0.0	0.0	4.4	2.2	37.8	4.4	2.2	0.0	4.4
	60~64歳 (N=63)	19.0	7.9	1.6	12.7	0.0	3.2	6.3	1.6	41.3	0.0	1.6	3.2	1.6

## 【2位】

「スーパーマーケット」が約2割と最も多く、ついで「食堂やレストラン」が2割近くとなっている。



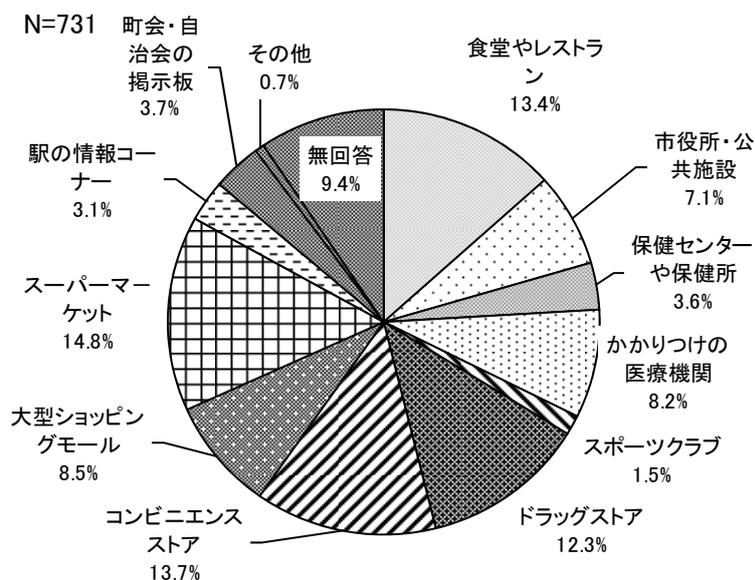
## ■性別年齢別

男性は「スーパーマーケット」「コンビニエンスストア」が多く、女性は「食堂やレストラン」「スーパーマーケット」が多くの割合を占めている。

	合計	食堂やレストラン	市役所・公共施設	保健センターや保健所	かかりつけの医療機関	スポーツクラブ	ドラッグストア	コンビニエンスストア	大型ショッピングモール	スーパーマーケット	駅の情報コーナー	町会・自治会の掲示板	その他	無回答
男性	全体 (N=288)	14.2	5.9	3.8	5.2	1.0	6.3	19.8	7.6	22.9	3.1	2.4	0.0	7.6
	20~24歳 (N=12)	8.3	8.3	8.3	8.3	0.0	8.3	8.3	25.0	16.7	0.0	0.0	0.0	8.3
	25~29歳 (N=30)	10.0	6.7	0.0	10.0	6.7	6.7	20.0	6.7	20.0	0.0	3.3	0.0	10.0
	30~34歳 (N=31)	16.1	6.5	0.0	6.5	0.0	3.2	22.6	9.7	35.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=36)	22.2	8.3	5.6	2.8	2.8	5.6	16.7	8.3	13.9	2.8	0.0	0.0	11.1
	40~44歳 (N=29)	17.2	6.9	3.4	3.4	0.0	3.4	13.8	6.9	31.0	6.9	0.0	0.0	6.9
	45~49歳 (N=29)	17.2	6.9	0.0	3.4	0.0	13.8	13.8	6.9	17.2	3.4	3.4	0.0	13.8
	50~54歳 (N=50)	12.0	8.0	2.0	2.0	0.0	8.0	26.0	8.0	24.0	2.0	4.0	0.0	4.0
	55~59歳 (N=33)	12.1	0.0	0.0	12.1	0.0	6.1	21.2	6.1	21.2	3.0	6.1	0.0	12.1
	60~64歳 (N=38)	10.5	2.6	15.8	2.6	0.0	2.6	23.7	2.6	23.7	7.9	2.6	0.0	5.3
女性	全体 (N=428)	21.3	6.1	2.1	6.5	0.7	9.3	15.0	8.2	18.0	3.3	1.9	1.2	6.5
	20~24歳 (N=19)	26.3	0.0	0.0	0.0	5.3	10.5	21.1	10.5	10.5	5.3	5.3	5.3	0.0
	25~29歳 (N=48)	16.7	0.0	6.3	6.3	0.0	12.5	20.8	6.3	25.0	4.2	0.0	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	24.2	6.1	0.0	6.1	0.0	7.6	15.2	15.2	21.2	1.5	1.5	1.5	0.0
	35~39歳 (N=46)	26.1	4.3	0.0	10.9	0.0	4.3	15.2	10.9	13.0	4.3	0.0	2.2	8.7
	40~44歳 (N=42)	16.7	2.4	0.0	4.8	0.0	16.7	16.7	2.4	23.8	2.4	0.0	2.4	11.9
	45~49歳 (N=42)	19.0	11.9	0.0	9.5	0.0	4.8	9.5	7.1	16.7	7.1	4.8	0.0	9.5
	50~54歳 (N=57)	29.8	8.8	1.8	3.5	0.0	7.0	14.0	5.3	14.0	3.5	0.0	1.8	10.5
	55~59歳 (N=45)	11.1	4.4	2.2	4.4	0.0	15.6	13.3	8.9	22.2	4.4	2.2	0.0	11.1
	60~64歳 (N=63)	20.6	11.1	6.3	9.5	3.2	7.9	12.7	6.3	12.7	0.0	4.8	0.0	4.8

### 【3位】

「スーパーマーケット」が2割台半ばと最も多く、ついで「コンビニエンスストア」が1割超となっている。



### ■性別年齢別

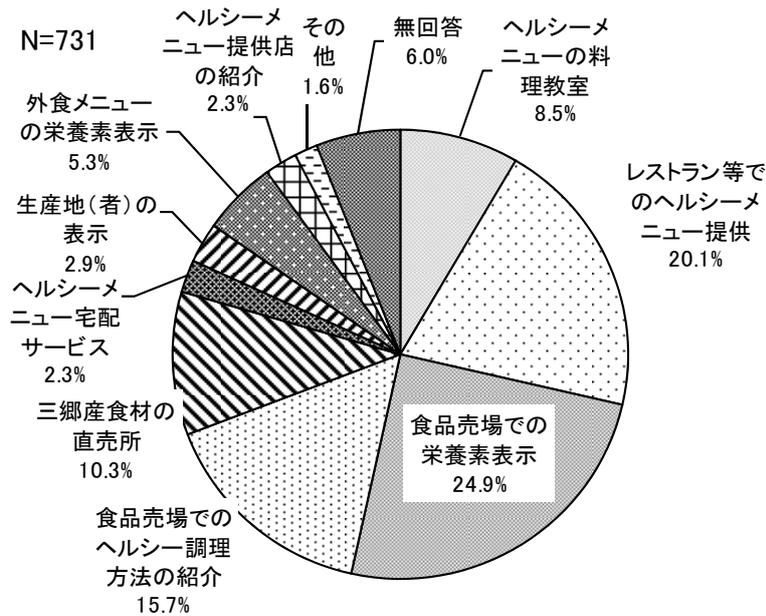
男性は「スーパーマーケット」が多く、女性は「食堂やレストラン」「コンビニエンスストア」が多くの割合を占めている。

	合計	食堂やレストラン	市役所・公共施設	保健センターや保健所	かかりつけの医療機関	スポーツクラブ	ドラッグストア	コンビニエンスストア	大型ショッピングモール	スーパーマーケット	駅の情報コーナー	町会・自治会の掲示板	その他	無回答
全体 (N=288)		12.5	6.9	4.9	8.0	2.1	10.8	13.5	8.3	18.8	3.5	2.8	0.0	8.0
男性														
20~24歳 (N=12)		8.3	0.0	8.3	8.3	0.0	8.3	25.0	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	8.3
25~29歳 (N=30)		3.3	10.0	0.0	3.3	3.3	13.3	13.3	16.7	20.0	6.7	0.0	0.0	10.0
30~34歳 (N=31)		25.8	9.7	6.5	3.2	6.5	16.1	3.2	12.9	16.1	0.0	0.0	0.0	0.0
35~39歳 (N=36)		8.3	11.1	0.0	11.1	0.0	11.1	8.3	11.1	19.4	5.6	2.8	0.0	11.1
40~44歳 (N=29)		10.3	6.9	0.0	20.7	0.0	10.3	10.3	13.8	20.7	0.0	0.0	0.0	6.9
45~49歳 (N=29)		13.8	3.4	6.9	6.9	3.4	3.4	20.7	3.4	17.2	3.4	3.4	0.0	13.8
50~54歳 (N=50)		12.0	2.0	10.0	6.0	2.0	8.0	16.0	2.0	24.0	4.0	8.0	0.0	6.0
55~59歳 (N=33)		9.1	12.1	3.0	0.0	0.0	18.2	15.2	6.1	21.2	0.0	3.0	0.0	12.1
60~64歳 (N=38)		18.4	5.3	7.9	13.2	2.6	7.9	15.8	2.6	10.5	7.9	2.6	0.0	5.3
女性														
全体 (N=428)		14.3	7.0	2.6	8.6	1.2	13.6	14.3	8.9	12.4	3.0	4.4	1.2	8.6
20~24歳 (N=19)		15.8	10.5	0.0	10.5	0.0	15.8	15.8	10.5	10.5	5.3	5.3	0.0	0.0
25~29歳 (N=48)		10.4	4.2	2.1	8.3	2.1	10.4	10.4	16.7	18.8	12.5	0.0	0.0	4.2
30~34歳 (N=66)		13.6	9.1	4.5	9.1	0.0	13.6	16.7	15.2	6.1	0.0	9.1	0.0	3.0
35~39歳 (N=46)		10.9	13.0	2.2	10.9	2.2	10.9	8.7	15.2	10.9	2.2	2.2	0.0	10.9
40~44歳 (N=42)		11.9	2.4	0.0	9.5	0.0	21.4	14.3	9.5	11.9	0.0	2.4	2.4	14.3
45~49歳 (N=42)		14.3	7.1	4.8	4.8	2.4	7.1	26.2	2.4	14.3	0.0	2.4	2.4	11.9
50~54歳 (N=57)		19.3	8.8	0.0	7.0	3.5	14.0	10.5	5.3	10.5	1.8	7.0	0.0	12.3
55~59歳 (N=45)		8.9	4.4	6.7	8.9	0.0	13.3	20.0	2.2	11.1	2.2	4.4	2.2	15.6
60~64歳 (N=63)		20.6	4.8	1.6	9.5	0.0	15.9	9.5	3.2	17.5	4.8	4.8	3.2	4.8

問 10 あなたは、「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」に関する情報で、あったらよいことは何ですか。(重要と思うものから順に3つ回答)

【1位】

「食品売場での栄養素表示」が3割台半ばと最も多く、ついで「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」が約2割となっている。



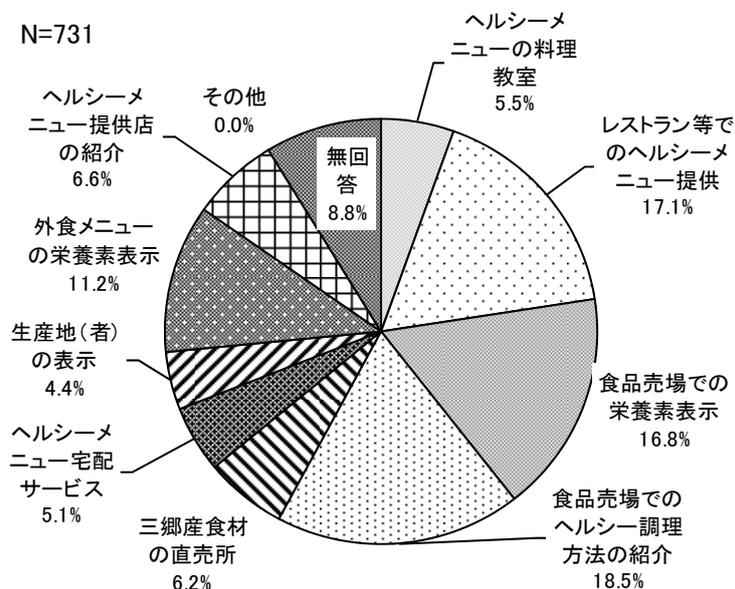
■性別年齢別

男女ともに「食品売場での栄養素表示」が多く、加えて男性では「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」、女性は「食品売場でのヘルシー調理方法の紹介」が多くの割合を占めている。

	合計	ヘルシーメニューの料理教室	レストラン等でのヘルシーメニュー提供	食品売場での栄養素表示	食品売場でのヘルシー調理方法の紹介	三郷産食材の直売所	ヘルシーメニュー宅配サービス	生産地(者)の表示	外食メニューの栄養素表示	ヘルシーメニュー提供店の紹介	その他	無回答
全体 (N=731)	6.6	24.7	25.0	10.4	9.7	1.7	4.5	6.9	2.8	2.4	5.2	
男性												
20~24歳 (N=12)	16.7	33.3	33.3	0.0	8.3	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	
25~29歳 (N=30)	3.3	23.3	6.7	16.7	23.3	0.0	3.3	13.3	3.3	3.3	3.3	
30~34歳 (N=31)	12.9	25.8	25.8	6.5	3.2	3.2	6.5	16.1	0.0	0.0	0.0	
35~39歳 (N=36)	13.9	25.0	25.0	16.7	5.6	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	
40~44歳 (N=29)	6.9	20.7	24.1	6.9	6.9	3.4	10.3	10.3	3.4	0.0	6.9	
45~49歳 (N=29)	6.9	24.1	31.0	10.3	13.8	0.0	0.0	6.9	0.0	3.4	3.4	
50~54歳 (N=50)	0.0	32.0	26.0	12.0	12.0	2.0	4.0	0.0	2.0	4.0	6.0	
55~59歳 (N=33)	0.0	24.2	33.3	9.1	6.1	0.0	3.0	6.1	6.1	3.0	9.1	
60~64歳 (N=38)	7.9	15.8	23.7	7.9	7.9	5.3	7.9	5.3	5.3	2.6	10.5	
女性												
全体 (N=428)	9.6	17.5	25.0	19.6	11.0	2.8	1.9	4.4	2.1	1.2	4.9	
20~24歳 (N=19)	15.8	21.1	10.5	31.6	0.0	10.5	5.3	5.3	0.0	0.0	0.0	
25~29歳 (N=48)	8.3	18.8	25.0	18.8	8.3	4.2	0.0	10.4	4.2	0.0	2.1	
30~34歳 (N=66)	16.7	21.2	16.7	24.2	13.6	1.5	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	
35~39歳 (N=46)	6.5	21.7	15.2	26.1	13.0	6.5	2.2	2.2	0.0	0.0	6.5	
40~44歳 (N=42)	14.3	16.7	26.2	11.9	9.5	0.0	4.8	7.1	0.0	2.4	7.1	
45~49歳 (N=42)	4.8	21.4	28.6	11.9	14.3	0.0	4.8	2.4	0.0	2.4	9.5	
50~54歳 (N=57)	5.3	19.3	24.6	21.1	7.0	1.8	1.8	8.8	5.3	0.0	5.3	
55~59歳 (N=45)	2.2	2.2	53.3	13.3	11.1	2.2	0.0	0.0	6.7	0.0	8.9	
60~64歳 (N=63)	12.7	15.9	22.2	20.6	14.3	3.2	1.6	1.6	1.6	1.6	4.8	

## 【2位】

「食品売場でのヘルシー調理方法の紹介」が2割近くで最も多く、ついで僅差で「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」が2割近くとなっている。



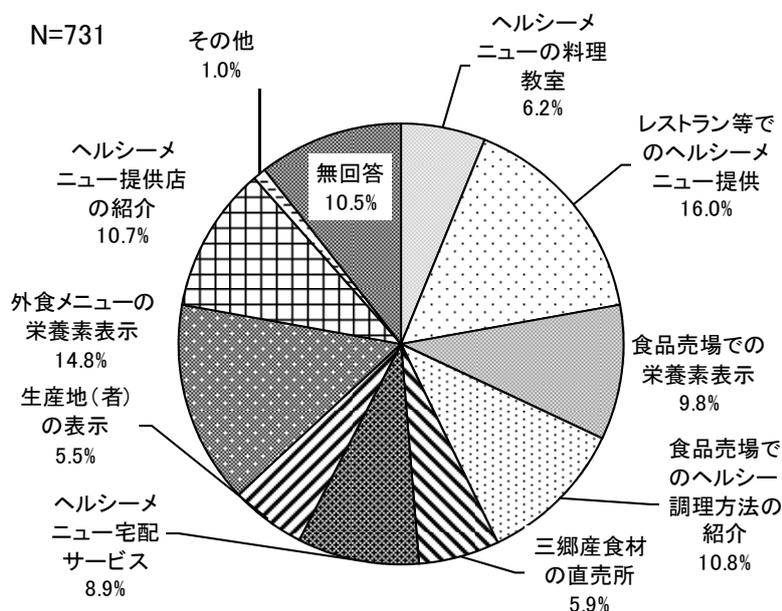
## ■性別年齢別

男女ともに「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」「食品売場での栄養素表示」「食品売場でのヘルシー調理方法の紹介」が多くの割合を占めている。

	合計	ヘルシーメニューの料理教室	レストラン等でのヘルシーメニュー提供	食品売場での栄養素表示	食品売場でのヘルシー調理方法の紹介	三郷産食材の直売所	ヘルシーメニュー宅配サービス	生産地(者)の表示	外食メニューの栄養素表示	ヘルシーメニュー提供店の紹介	その他	無回答
全体 (N=288)		2.8	16.3	18.8	18.1	7.6	5.2	2.8	12.2	7.6	0.0	8.7
20~24歳 (N=12)		0.0	41.7	16.7	8.3	0.0	0.0	0.0	25.0	8.3	0.0	0.0
25~29歳 (N=30)		3.3	26.7	13.3	10.0	6.7	6.7	3.3	6.7	16.7	0.0	6.7
30~34歳 (N=31)		6.5	16.1	22.6	9.7	3.2	6.5	3.2	22.6	6.5	0.0	3.2
35~39歳 (N=36)		2.8	25.0	19.4	13.9	19.4	2.8	2.8	8.3	0.0	0.0	5.6
40~44歳 (N=29)		6.9	6.9	20.7	37.9	3.4	3.4	0.0	10.3	3.4	0.0	6.9
45~49歳 (N=29)		3.4	17.2	20.7	31.0	6.9	6.9	3.4	3.4	0.0	0.0	6.9
50~54歳 (N=50)		2.0	2.0	22.0	14.0	10.0	10.0	6.0	16.0	8.0	0.0	10.0
55~59歳 (N=33)		0.0	15.2	15.2	24.2	6.1	6.1	0.0	9.1	12.1	0.0	12.1
60~64歳 (N=38)		0.0	18.4	15.8	13.2	5.3	0.0	2.6	13.2	13.2	0.0	18.4
全体 (N=428)		7.2	18.0	15.9	19.2	5.4	5.1	5.1	10.7	6.1	0.0	7.2
20~24歳 (N=19)		5.3	36.8	15.8	10.5	0.0	0.0	0.0	26.3	5.3	0.0	0.0
25~29歳 (N=48)		14.6	18.8	16.7	20.8	2.1	8.3	6.3	6.3	2.1	0.0	4.2
30~34歳 (N=66)		9.1	18.2	12.1	21.2	4.5	6.1	6.1	7.6	10.6	0.0	4.5
35~39歳 (N=46)		10.9	10.9	10.9	19.6	4.3	13.0	8.7	10.9	4.3	0.0	6.5
40~44歳 (N=42)		7.1	23.8	14.3	7.1	11.9	2.4	0.0	16.7	7.1	0.0	9.5
45~49歳 (N=42)		0.0	11.9	28.6	21.4	4.8	4.8	2.4	4.8	11.9	0.0	9.5
50~54歳 (N=57)		5.3	21.1	12.3	19.3	7.0	3.5	5.3	14.0	3.5	0.0	8.8
55~59歳 (N=45)		2.2	22.2	15.6	15.6	4.4	2.2	2.2	17.8	4.4	0.0	13.3
60~64歳 (N=63)		7.9	11.1	19.0	27.0	6.3	3.2	9.5	4.8	4.8	0.0	6.3

### 【3位】

「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」が1割台半ばで最も多く、ついで僅差で「外食メニューの栄養素表示」が1割台半ばとなっている。



### ■性別年齢別

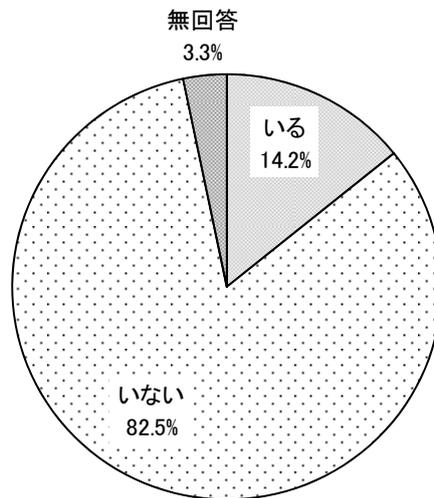
男性は、「外食メニューの栄養素表示」が多く、女性は「レストラン等でのヘルシーメニュー提供」が多くの割合を占めている。

	合計	ヘルシーメニューの料理教室	レストラン等でのヘルシーメニュー提供	食品売場での栄養素表示	食品売場でのヘルシー調理方法の紹介	三郷産食材の直売所	ヘルシーメニュー宅配サービス	生産地(者)の表示	外食メニューの栄養素表示	ヘルシーメニュー提供店の紹介	その他	無回答
全体	(N=288)	5.6	13.2	6.9	13.5	3.5	9.7	6.9	17.4	11.5	0.3	11.5
20~24歳	(N=12)	0.0	16.7	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	25.0	16.7	8.3	0.0
25~29歳	(N=30)	10.0	10.0	10.0	13.3	3.3	10.0	10.0	6.7	16.7	0.0	10.0
30~34歳	(N=31)	0.0	16.1	6.5	29.0	6.5	16.1	0.0	9.7	12.9	0.0	3.2
35~39歳	(N=36)	11.1	13.9	2.8	11.1	2.8	8.3	5.6	22.2	13.9	0.0	8.3
40~44歳	(N=29)	3.4	31.0	13.8	3.4	3.4	13.8	6.9	13.8	3.4	0.0	6.9
45~49歳	(N=29)	10.3	13.8	10.3	10.3	3.4	17.2	10.3	6.9	10.3	0.0	6.9
50~54歳	(N=50)	4.0	8.0	8.0	16.0	4.0	10.0	10.0	18.0	8.0	0.0	14.0
55~59歳	(N=33)	3.0	9.1	6.1	3.0	3.0	6.1	6.1	36.4	9.1	0.0	18.2
60~64歳	(N=38)	5.3	7.9	2.6	13.2	2.6	2.6	7.9	18.4	15.8	0.0	23.7
女性	(N=428)	6.8	18.5	11.7	9.3	7.7	8.6	4.7	12.9	10.0	1.4	8.4
20~24歳	(N=19)	15.8	21.1	10.5	10.5	5.3	15.8	0.0	15.8	5.3	0.0	0.0
25~29歳	(N=48)	2.1	27.1	12.5	8.3	4.2	6.3	2.1	18.8	10.4	4.2	4.2
30~34歳	(N=66)	4.5	18.2	9.1	4.5	15.2	15.2	3.0	15.2	9.1	0.0	6.1
35~39歳	(N=46)	8.7	26.1	10.9	8.7	4.3	8.7	6.5	13.0	2.2	0.0	10.9
40~44歳	(N=42)	4.8	7.1	23.8	4.8	7.1	4.8	7.1	11.9	14.3	2.4	11.9
45~49歳	(N=42)	16.7	26.2	7.1	9.5	2.4	2.4	4.8	16.7	4.8	0.0	9.5
50~54歳	(N=57)	5.3	15.8	10.5	12.3	7.0	8.8	5.3	10.5	12.3	3.5	8.8
55~59歳	(N=45)	6.7	8.9	4.4	17.8	8.9	6.7	4.4	11.1	17.8	0.0	13.3
60~64歳	(N=63)	4.8	17.5	15.9	9.5	9.5	9.5	6.3	6.3	11.1	1.6	7.9

問 11 あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。

「いない」は8割超、「いる」は1割台半ばとなっている。

N=731



■性別年齢別

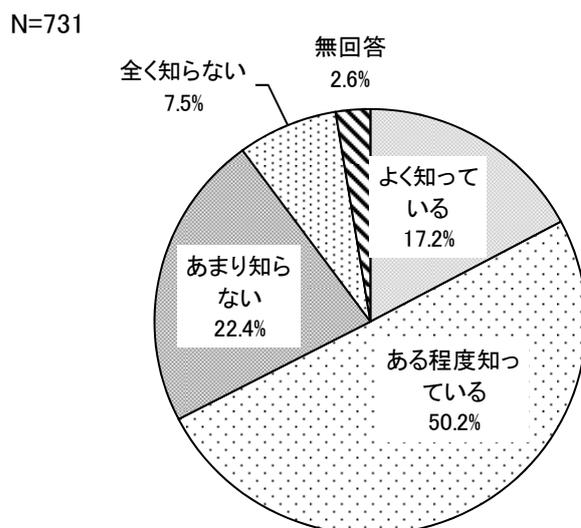
男女ともに「いない」が多くの割合を占めている。

		合計	いる	いない	無回答
男性	全体	(N=288)	16.3	81.9	1.7
	20～24歳	(N=12)	25.0	75.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	26.7	70.0	3.3
	30～34歳	(N=31)	19.4	80.6	0.0
	35～39歳	(N=36)	13.9	83.3	2.8
	40～44歳	(N=29)	13.8	86.2	0.0
	45～49歳	(N=29)	20.7	79.3	0.0
	50～54歳	(N=50)	14.0	86.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	9.1	84.8	6.1
	60～64歳	(N=38)	13.2	84.2	2.6
女性	全体	(N=428)	13.3	84.1	2.6
	20～24歳	(N=19)	26.3	73.7	0.0
	25～29歳	(N=48)	10.4	87.5	2.1
	30～34歳	(N=66)	7.6	92.4	0.0
	35～39歳	(N=46)	6.5	89.1	4.3
	40～44歳	(N=42)	9.5	85.7	4.8
	45～49歳	(N=42)	19.0	76.2	4.8
	50～54歳	(N=57)	17.5	77.2	5.3
	55～59歳	(N=45)	17.8	80.0	2.2
	60～64歳	(N=63)	14.3	85.7	0.0

日本では年間約 1700 万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約 500–800 万トン（我が国の米の年間収穫量に匹敵）等の観点から大きな問題となっています。

問 12-1 あなたは、こうした「食品ロス」という問題を知っていますか。

「ある程度知っている」が約 5 割と最も多く、ついで「あまり知らない」が 2 割超となっている。



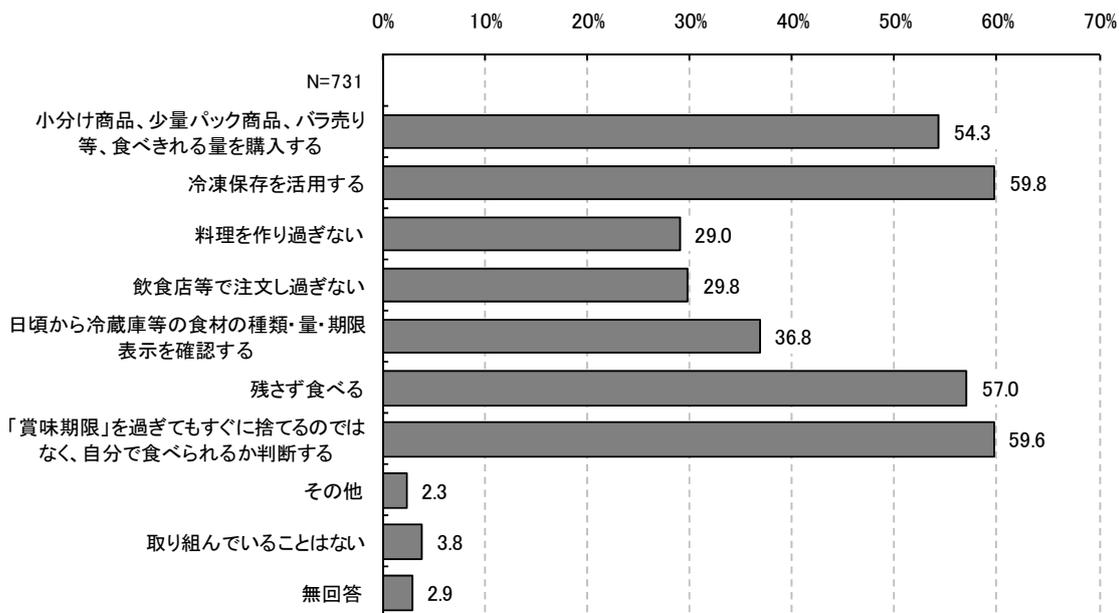
■性別年齢別

男女ともに「ある程度知っている」が多くの割合を占めている。

		合計	よく知っている	ある程度知っている	あまり知らない	全く知らない	無回答
男性	全体	(N=288)	17.7	52.8	18.1	10.4	1.0
	20～24歳	(N=12)	0.0	41.7	25.0	33.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	6.7	46.7	23.3	20.0	3.3
	30～34歳	(N=31)	16.1	51.6	19.4	12.9	0.0
	35～39歳	(N=36)	19.4	44.4	22.2	11.1	2.8
	40～44歳	(N=29)	13.8	51.7	24.1	10.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	20.7	48.3	13.8	17.2	0.0
	50～54歳	(N=50)	24.0	58.0	14.0	4.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	18.2	54.5	21.2	3.0	3.0
	60～64歳	(N=38)	23.7	65.8	7.9	2.6	0.0
女性	全体	(N=428)	17.3	49.5	25.7	5.6	1.9
	20～24歳	(N=19)	15.8	42.1	21.1	21.1	0.0
	25～29歳	(N=48)	10.4	50.0	22.9	14.6	2.1
	30～34歳	(N=66)	3.0	51.5	42.4	3.0	0.0
	35～39歳	(N=46)	8.7	52.2	28.3	8.7	2.2
	40～44歳	(N=42)	7.1	54.8	28.6	4.8	4.8
	45～49歳	(N=42)	26.2	40.5	26.2	2.4	4.8
	50～54歳	(N=57)	24.6	49.1	21.1	3.5	1.8
	55～59歳	(N=45)	20.0	57.8	17.8	2.2	2.2
	60～64歳	(N=63)	36.5	44.4	17.5	1.6	0.0

問 12-2 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。(複数回答可)

「冷凍保存を活用する」「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」がともに約6割と最も多く、ついで「残さず食べる」が6割近くとなっている。



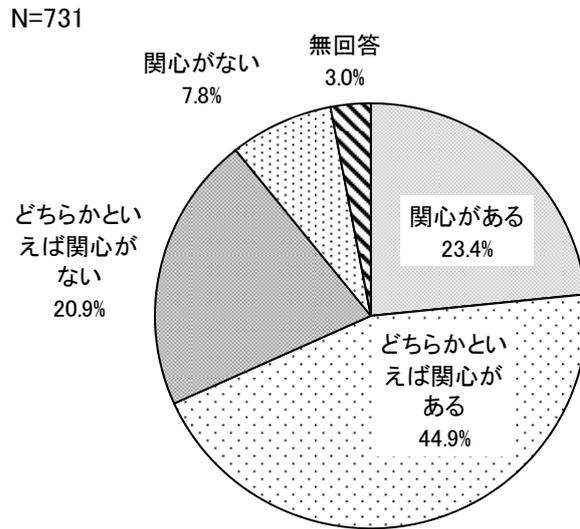
■ 性別年齢別

男性は「残さず食べる」、女性は「冷凍保存を活用する」が多くの割合を占めている。

		合計	取り組み									
			小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する	冷凍保存を活用する	料理を作り過ぎない	飲食店等で注文し過ぎない	日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	残さず食べる	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	その他	取り組んでいることはない	無回答
男性	全体 (N=288)	52.1	51.4	23.6	25.3	26.0	62.2	55.2	1.7	5.9	1.0	
	20~24歳 (N=12)	41.7	50.0	16.7	25.0	0.0	83.3	41.7	0.0	0.0	0.0	
	25~29歳 (N=30)	56.7	50.0	23.3	26.7	23.3	73.3	60.0	6.7	3.3	3.3	
	30~34歳 (N=31)	45.2	64.5	29.0	29.0	32.3	71.0	61.3	3.2	3.2	0.0	
	35~39歳 (N=36)	50.0	50.0	13.9	19.4	25.0	69.4	47.2	0.0	2.8	2.8	
	40~44歳 (N=29)	65.5	51.7	24.1	34.5	27.6	79.3	62.1	0.0	6.9	0.0	
	45~49歳 (N=29)	44.8	65.5	17.2	34.5	27.6	55.2	72.4	3.4	0.0	0.0	
	50~54歳 (N=50)	50.0	46.0	32.0	24.0	24.0	54.0	50.0	2.0	12.0	0.0	
	55~59歳 (N=33)	48.5	54.5	33.3	24.2	42.4	54.5	54.5	0.0	3.0	3.0	
60~64歳 (N=38)	60.5	36.8	15.8	15.8	18.4	42.1	47.4	0.0	13.2	0.0		
女性	全体 (N=428)	56.5	66.4	33.2	33.6	45.1	55.1	64.3	2.8	2.6	2.3	
	20~24歳 (N=19)	47.4	52.6	31.6	36.8	36.8	73.7	63.2	0.0	10.5	5.3	
	25~29歳 (N=48)	56.3	66.7	22.9	41.7	35.4	54.2	60.4	0.0	2.1	2.1	
	30~34歳 (N=66)	43.9	77.3	31.8	36.4	40.9	59.1	65.2	4.5	3.0	0.0	
	35~39歳 (N=46)	47.8	69.6	41.3	32.6	45.7	67.4	67.4	6.5	0.0	4.3	
	40~44歳 (N=42)	42.9	64.3	33.3	38.1	40.5	66.7	64.3	2.4	4.8	4.8	
	45~49歳 (N=42)	64.3	52.4	31.0	31.0	54.8	57.1	66.7	2.4	0.0	7.1	
	50~54歳 (N=57)	61.4	66.7	21.1	33.3	47.4	57.9	59.6	1.8	3.5	1.8	
	55~59歳 (N=45)	64.4	64.4	46.7	26.7	46.7	31.1	64.4	2.2	2.2	0.0	
60~64歳 (N=63)	73.0	68.3	39.7	28.6	52.4	42.9	66.7	3.2	1.6	0.0		

問 13 あなたは「食育」に関心がありますか。

「どちらかといえば関心がある」が4割台半ばと最も多く、ついで「関心がある」が2割超となっている。



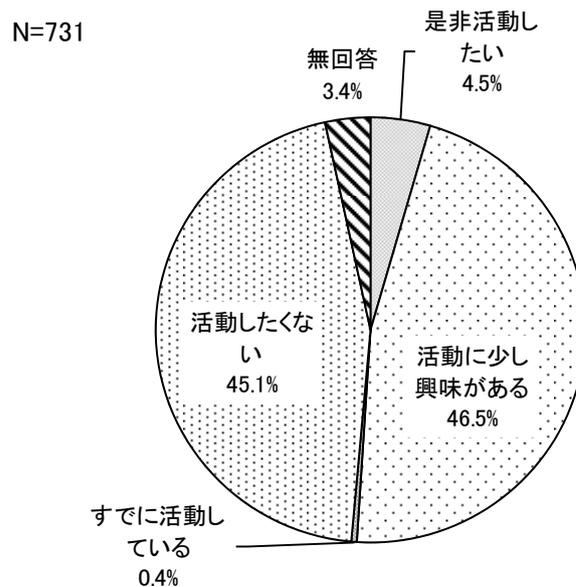
■性別年齢別

男女ともに「どちらかといえば関心がある」が多くの割合を占めており、特に女性で顕著にみられる。

		合計	関心がある	どちらかとい えば関心があ る	どちらかとい えば関心があ ない	関心がない	無回答
男性	全体	(N=288)	19.8	38.5	25.3	14.6	1.7
	20～24歳	(N=12)	16.7	33.3	16.7	25.0	8.3
	25～29歳	(N=30)	26.7	40.0	13.3	16.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	38.7	25.8	25.8	9.7	0.0
	35～39歳	(N=36)	30.6	41.7	11.1	13.9	2.8
	40～44歳	(N=29)	10.3	51.7	24.1	13.8	0.0
	45～49歳	(N=29)	34.5	34.5	13.8	17.2	0.0
	50～54歳	(N=50)	10.0	36.0	32.0	20.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	9.1	45.5	33.3	12.1	0.0
	60～64歳	(N=38)	7.9	36.8	44.7	7.9	2.6
女性	全体	(N=428)	26.6	50.0	18.0	3.3	2.1
	20～24歳	(N=19)	21.1	47.4	15.8	10.5	5.3
	25～29歳	(N=48)	25.0	54.2	20.8	0.0	0.0
	30～34歳	(N=66)	27.3	47.0	21.2	3.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	32.6	50.0	13.0	4.3	0.0
	40～44歳	(N=42)	19.0	52.4	19.0	2.4	7.1
	45～49歳	(N=42)	23.8	50.0	16.7	4.8	4.8
	50～54歳	(N=57)	36.8	43.9	17.5	1.8	0.0
	55～59歳	(N=45)	22.2	55.6	17.8	4.4	0.0
	60～64歳	(N=63)	25.4	50.8	17.5	3.2	3.2

問 14 あなたは食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら、活動したいですか？

「活動に少し興味がある」が5割近くと最も多く、ついで「活動したくない」が4割台半ばとなっている。



■性別年齢別

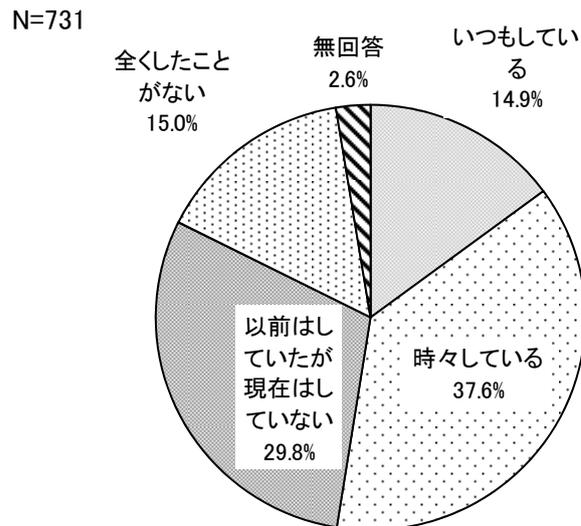
男性は「活動したくない」が多く、女性は「活動に少し興味がある」が多くの割合を占めている。

		合計	是非活動したい	活動に少し興味がある	すでに活動している	活動したくない	無回答
男性	全体	(N=288)	3.8	37.8	0.3	56.3	1.7
	20～24歳	(N=12)	0.0	16.7	0.0	75.0	8.3
	25～29歳	(N=30)	16.7	36.7	0.0	43.3	3.3
	30～34歳	(N=31)	3.2	51.6	0.0	45.2	0.0
	35～39歳	(N=36)	2.8	36.1	2.8	55.6	2.8
	40～44歳	(N=29)	0.0	37.9	0.0	62.1	0.0
	45～49歳	(N=29)	6.9	44.8	0.0	48.3	0.0
	50～54歳	(N=50)	4.0	30.0	0.0	64.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	0.0	33.3	0.0	66.7	0.0
	60～64歳	(N=38)	0.0	44.7	0.0	52.6	2.6
女性	全体	(N=428)	5.1	53.3	0.5	38.3	2.8
	20～24歳	(N=19)	10.5	26.3	0.0	57.9	5.3
	25～29歳	(N=48)	10.4	56.3	0.0	33.3	0.0
	30～34歳	(N=66)	6.1	54.5	0.0	37.9	1.5
	35～39歳	(N=46)	0.0	50.0	2.2	45.7	2.2
	40～44歳	(N=42)	2.4	47.6	0.0	40.5	9.5
	45～49歳	(N=42)	7.1	52.4	2.4	35.7	2.4
	50～54歳	(N=57)	5.3	57.9	0.0	36.8	0.0
	55～59歳	(N=45)	2.2	64.4	0.0	31.1	2.2
	60～64歳	(N=63)	4.8	52.4	0.0	38.1	4.8

## (2) 運動について

問 15 日頃から、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすなどの運動を心がけていますか。

「時々している」が4割近くと最も多く、ついで「以前はしていたが現在はしていない」が約3割となっている。



### ■性別年齢別

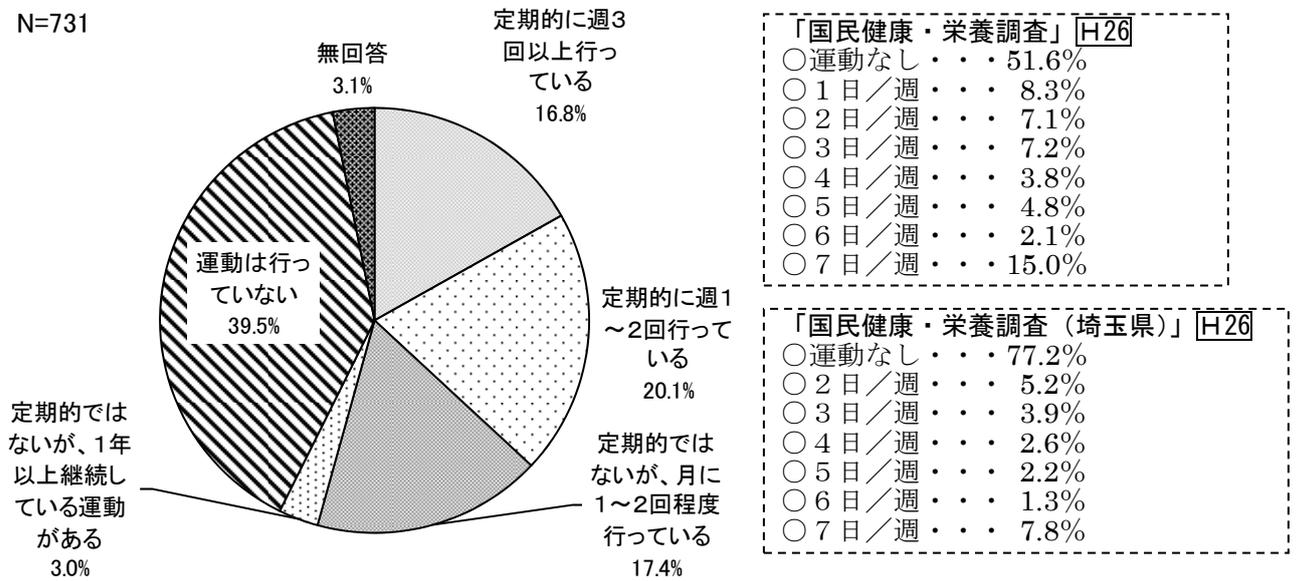
男女ともに「時々している」が多くの割合を占めている。

		合計	いつもしている	時々している	以前はしていたが現在はしていない	全くしたことがない	無回答
男性	全体	(N=288)	15.6	38.9	28.1	16.0	1.4
	20～24歳	(N=12)	8.3	50.0	16.7	16.7	8.3
	25～29歳	(N=30)	26.7	33.3	23.3	13.3	3.3
	30～34歳	(N=31)	12.9	41.9	19.4	25.8	0.0
	35～39歳	(N=36)	2.8	41.7	44.4	11.1	0.0
	40～44歳	(N=29)	6.9	34.5	48.3	10.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	20.7	31.0	24.1	24.1	0.0
	50～54歳	(N=50)	14.0	42.0	24.0	18.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	18.2	39.4	27.3	15.2	0.0
	60～64歳	(N=38)	26.3	39.5	21.1	10.5	2.6
女性	全体	(N=428)	15.0	37.1	31.8	14.5	1.6
	20～24歳	(N=19)	10.5	42.1	31.6	10.5	5.3
	25～29歳	(N=48)	12.5	29.2	31.3	27.1	0.0
	30～34歳	(N=66)	4.5	31.8	48.5	13.6	1.5
	35～39歳	(N=46)	6.5	37.0	37.0	19.6	0.0
	40～44歳	(N=42)	9.5	45.2	28.6	11.9	4.8
	45～49歳	(N=42)	9.5	42.9	33.3	11.9	2.4
	50～54歳	(N=57)	22.8	47.4	24.6	5.3	0.0
	55～59歳	(N=45)	22.2	35.6	31.1	11.1	0.0
	60～64歳	(N=63)	30.2	30.2	19.0	17.5	3.2

問 16 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。

「運動は行っていない」が約4割と最も多く、ついで「定期的に週1～2回行っている」が約2割となっている。

N=731



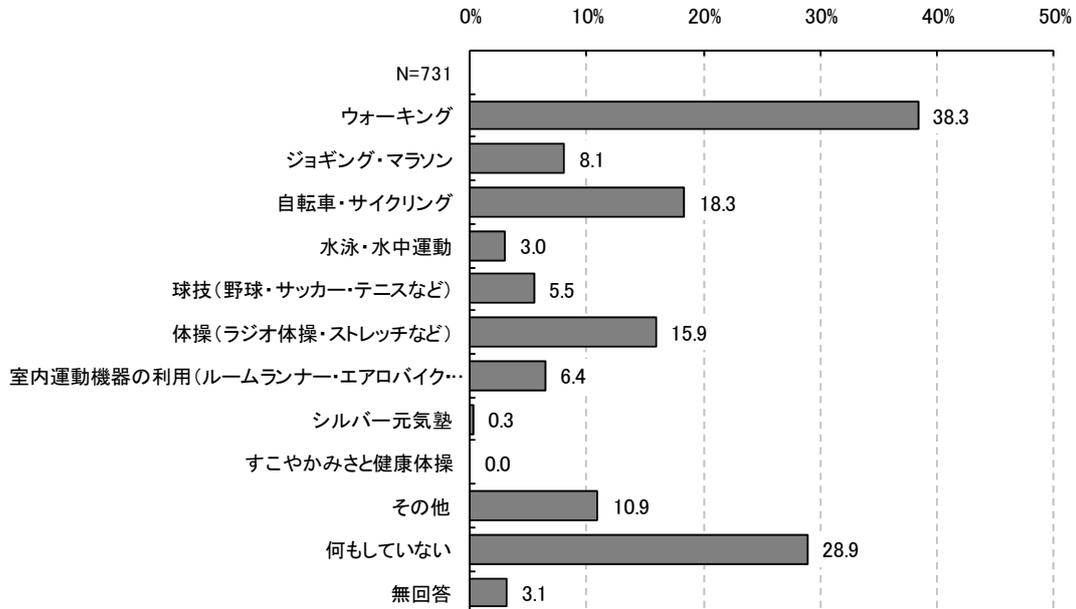
■性別年齢別

男女ともに「運動は行っていない」が多くの割合を占めている。

		合計	定期的に週3回以上行っている	定期的に週1～2回行っている	定期的ではないが、月に1～2回程度行っている	定期的ではないが、1年以上継続している運動がある	運動は行っていない	無回答
男性	全体	(N=288)	16.3	21.9	18.8	3.8	37.5	1.7
	20～24歳	(N=12)	16.7	16.7	33.3	0.0	25.0	8.3
	25～29歳	(N=30)	23.3	23.3	23.3	3.3	23.3	3.3
	30～34歳	(N=31)	12.9	12.9	22.6	9.7	41.9	0.0
	35～39歳	(N=36)	11.1	30.6	13.9	5.6	38.9	0.0
	40～44歳	(N=29)	6.9	24.1	17.2	3.4	48.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	17.2	24.1	17.2	3.4	37.9	0.0
	50～54歳	(N=50)	16.0	24.0	14.0	0.0	44.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	9.1	21.2	27.3	3.0	39.4	0.0
60～64歳	(N=38)	31.6	15.8	13.2	5.3	28.9	5.3	
女性	全体	(N=428)	17.5	18.9	17.1	2.3	41.8	2.3
	20～24歳	(N=19)	21.1	10.5	36.8	0.0	26.3	5.3
	25～29歳	(N=48)	18.8	18.8	14.6	0.0	47.9	0.0
	30～34歳	(N=66)	9.1	13.6	16.7	3.0	56.1	1.5
	35～39歳	(N=46)	17.4	10.9	21.7	2.2	47.8	0.0
	40～44歳	(N=42)	16.7	11.9	21.4	9.5	35.7	4.8
	45～49歳	(N=42)	9.5	23.8	23.8	0.0	40.5	2.4
	50～54歳	(N=57)	17.5	28.1	14.0	3.5	35.1	1.8
	55～59歳	(N=45)	20.0	24.4	6.7	2.2	44.4	2.2
60～64歳	(N=63)	28.6	22.2	12.7	0.0	31.7	4.8	

問 17 普段、どのような運動をしていますか。(複数回答可)

「ウォーキング」が4割近くと最も多く、ついで「自転車・サイクリング」が2割近くとなっている。



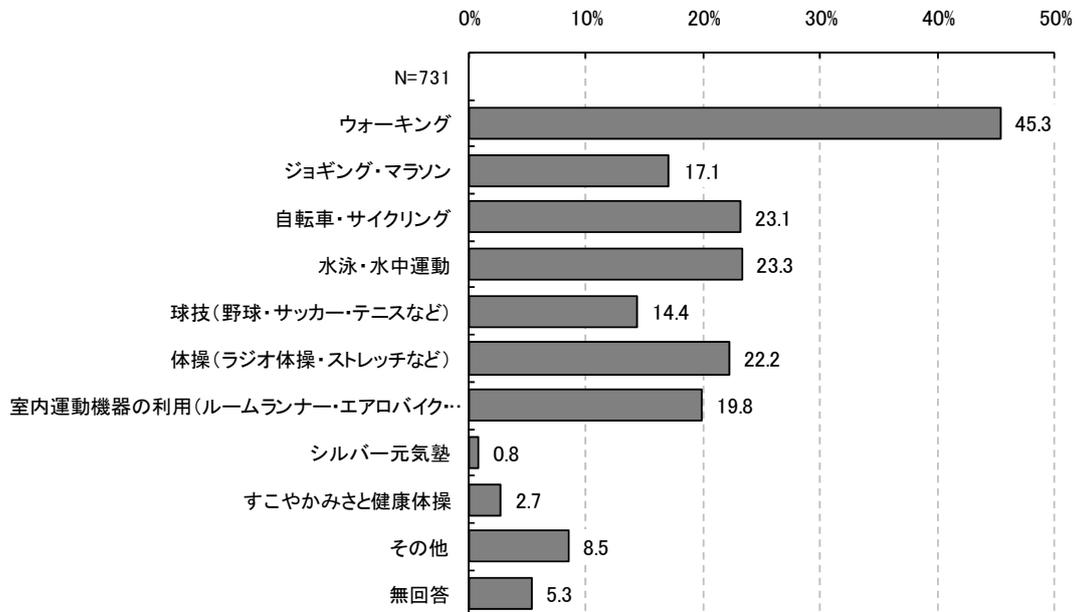
■ 性別年齢別

男女ともに「ウォーキング」が多くの割合を占めている。

	合計	ウォーキング	ジョギング・マラソン	自転車・サイクリング	水泳・水中運動	球技 (野球・サッカー・テニスなど)	体操 (ラジオ体操・ストレッチなど)	室内運動機器の利用 (ルームランナー・エアロバイク・ダンベルなど)	シルバー元気塾	すこやかみさと健康体操	その他	何もしていない	無回答
全体 (N=288)		40.6	14.2	16.3	3.5	8.7	9.7	5.2	0.0	0.0	10.1	28.1	2.1
男性													
20~24歳 (N=12)		33.3	0.0	16.7	0.0	33.3	0.0	8.3	0.0	0.0	16.7	25.0	8.3
25~29歳 (N=30)		30.0	16.7	20.0	0.0	20.0	0.0	6.7	0.0	0.0	10.0	20.0	3.3
30~34歳 (N=31)		32.3	29.0	16.1	6.5	0.0	6.5	9.7	0.0	0.0	6.5	32.3	0.0
35~39歳 (N=36)		38.9	22.2	11.1	0.0	5.6	13.9	2.8	0.0	0.0	16.7	25.0	0.0
40~44歳 (N=29)		37.9	17.2	17.2	0.0	10.3	13.8	3.4	0.0	0.0	3.4	34.5	3.4
45~49歳 (N=29)		44.8	10.3	10.3	13.8	10.3	17.2	17.2	0.0	0.0	10.3	34.5	0.0
50~54歳 (N=50)		36.0	12.0	24.0	2.0	8.0	10.0	2.0	0.0	0.0	6.0	32.0	2.0
55~59歳 (N=33)		45.5	12.1	15.2	6.1	9.1	6.1	0.0	0.0	0.0	15.2	27.3	0.0
60~64歳 (N=38)		60.5	2.6	13.2	2.6	0.0	13.2	2.6	0.0	0.0	10.5	21.1	5.3
女性													
全体 (N=428)		37.9	4.2	20.1	2.8	3.5	20.1	7.2	0.5	0.0	11.7	30.1	2.1
20~24歳 (N=19)		52.6	5.3	31.6	0.0	10.5	15.8	5.3	0.0	0.0	10.5	10.5	5.3
25~29歳 (N=48)		39.6	12.5	27.1	2.1	2.1	14.6	8.3	0.0	0.0	8.3	33.3	0.0
30~34歳 (N=66)		28.8	3.0	18.2	0.0	3.0	10.6	1.5	0.0	0.0	13.6	47.0	3.0
35~39歳 (N=46)		39.1	2.2	13.0	4.3	2.2	19.6	6.5	0.0	0.0	4.3	34.8	0.0
40~44歳 (N=42)		33.3	4.8	19.0	0.0	0.0	19.0	9.5	0.0	0.0	9.5	26.2	7.1
45~49歳 (N=42)		35.7	9.5	23.8	2.4	4.8	28.6	7.1	0.0	0.0	7.1	23.8	2.4
50~54歳 (N=57)		33.3	3.5	15.8	3.5	7.0	28.1	15.8	0.0	0.0	17.5	22.8	0.0
55~59歳 (N=45)		37.8	0.0	22.2	6.7	0.0	26.7	8.9	0.0	0.0	13.3	33.3	2.2
60~64歳 (N=63)		49.2	0.0	19.0	4.8	4.8	19.0	3.2	3.2	0.0	15.9	23.8	1.6

問 18 今後、どのような運動をしたいと思いますか。(複数回答可)

「ウォーキング」が4割台半ばと最も多く、ついで「水泳・水中運動」「自転車・サイクリング」が2割超となっている。



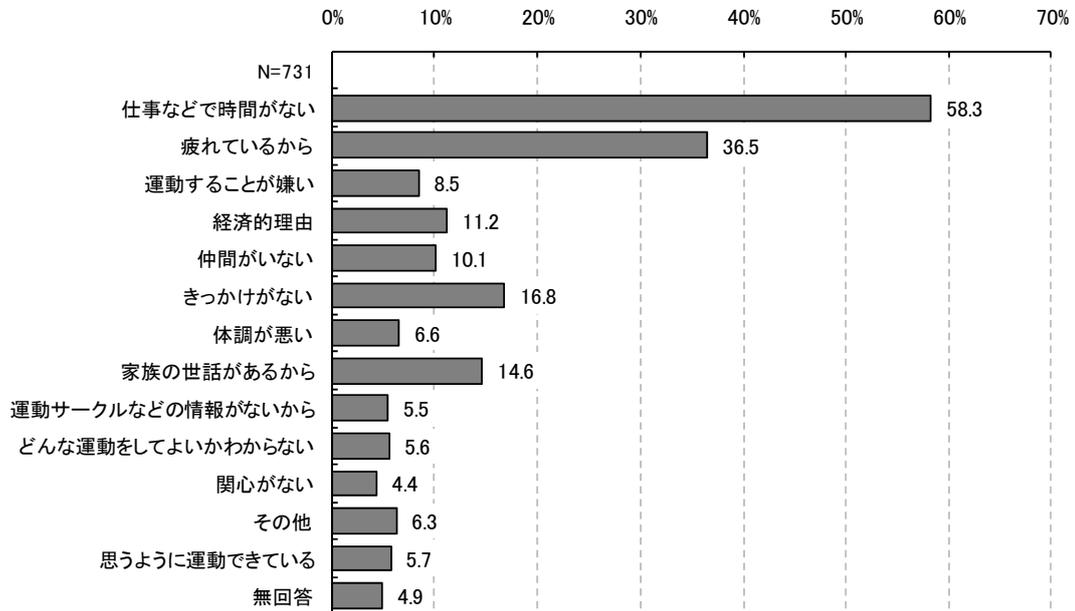
■性別年齢別

男女ともに「ウォーキング」が多く割合を占めている。

	合計	ウォーキング	ジョギング・マラソン	自転車・サイクリング	水泳・水中運動	球技(野球・サッカー・テニスなど)	体操(ラジオ体操・ストレッチなど)	室内運動機器の利用(ルームランナー・エアロバイク・ダンベルなど)	シルバー元気塾	すこやかみさと健康体操	その他	無回答
全体	(N=731)	41.3	22.2	24.3	16.7	21.9	10.4	16.7	0.0	0.7	9.7	4.9
男性	20~24歳	(N=12)	16.7	41.7	33.3	16.7	50.0	0.0	8.3	0.0	0.0	8.3
	25~29歳	(N=30)	33.3	30.0	30.0	13.3	46.7	3.3	20.0	0.0	0.0	3.3
	30~34歳	(N=31)	32.3	35.5	22.6	16.1	29.0	12.9	29.0	0.0	0.0	3.2
	35~39歳	(N=36)	36.1	33.3	33.3	22.2	16.7	16.7	16.7	0.0	0.0	2.8
	40~44歳	(N=29)	31.0	34.5	17.2	13.8	24.1	10.3	27.6	0.0	0.0	3.4
	45~49歳	(N=29)	41.4	13.8	17.2	17.2	24.1	3.4	17.2	0.0	0.0	0.0
	50~54歳	(N=50)	46.0	12.0	24.0	18.0	14.0	18.0	10.0	0.0	0.0	8.0
	55~59歳	(N=33)	51.5	15.2	21.2	15.2	9.1	12.1	12.1	0.0	3.0	12.1
60~64歳	(N=38)	60.5	5.3	23.7	15.8	10.5	5.3	10.5	0.0	2.6	7.9	
女性	全体	(N=428)	49.1	14.0	22.7	28.0	9.6	30.4	22.4	1.4	4.2	7.9
	20~24歳	(N=19)	52.6	21.1	26.3	36.8	5.3	15.8	36.8	0.0	0.0	10.5
	25~29歳	(N=48)	47.9	25.0	20.8	31.3	14.6	25.0	27.1	0.0	2.1	6.3
	30~34歳	(N=66)	50.0	19.7	31.8	27.3	16.7	28.8	15.2	0.0	0.0	3.0
	35~39歳	(N=46)	60.9	10.9	17.4	39.1	8.7	30.4	15.2	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	(N=42)	35.7	19.0	23.8	33.3	9.5	19.0	31.0	0.0	4.8	4.8
	45~49歳	(N=42)	50.0	21.4	14.3	26.2	16.7	40.5	21.4	2.4	2.4	11.9
	50~54歳	(N=57)	43.9	7.0	22.8	26.3	7.0	42.1	26.3	1.8	3.5	5.3
55~59歳	(N=45)	55.6	4.4	26.7	15.6	2.2	37.8	22.2	0.0	4.4	8.9	
60~64歳	(N=63)	47.6	4.8	19.0	23.8	3.2	25.4	19.0	6.3	15.9	7.9	

問 19 日頃、なかなか思うように運動できない理由は何ですか。(複数回答可)

「仕事などで時間がない」が6割近くと最も多く、ついで「疲れているから」が4割近くとなっている。



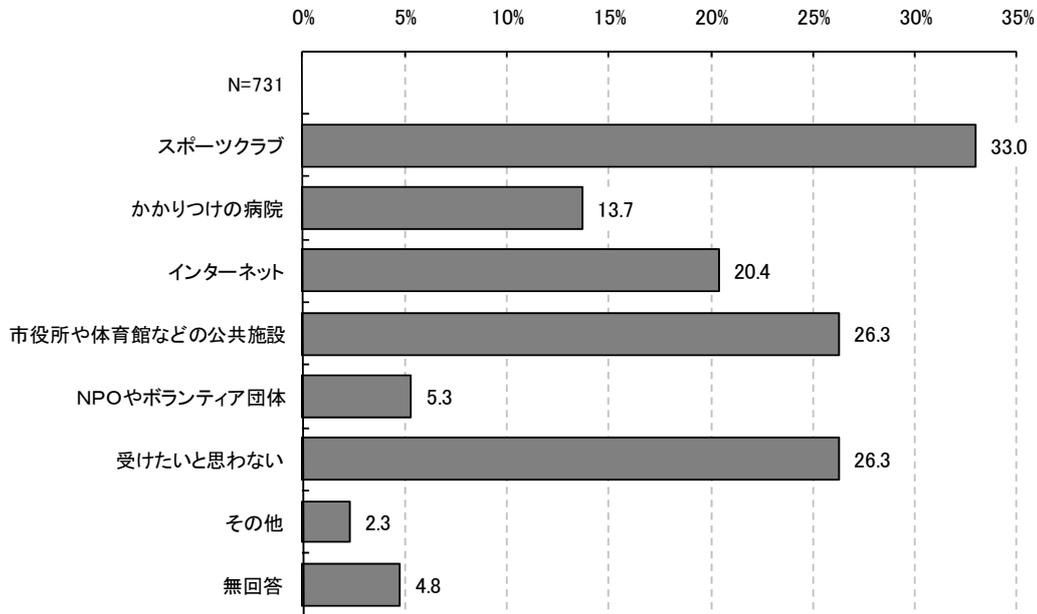
■ 性別年齢別

男女ともに「仕事などで時間がない」が多くの割合を占めており、特に男性の中年層で顕著にみられる。

	合計	仕事などで時間がない	疲れているから	運動することが嫌い	経済的理由	仲間がいない	きっかけがない	体調が悪い	家族の世話があるから	運動サークルなどの情報がないから	どんな運動をしようかわからない	関心がない	その他	思うように運動できている	無回答
全体 (N=288)	71.2	40.3	5.9	9.7	10.8	14.2	3.8	6.3	4.9	2.8	5.2	3.8	6.3	3.1	
20~24歳 (N=12)	75.0	50.0	8.3	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	8.3
25~29歳 (N=30)	83.3	53.3	6.7	3.3	10.0	16.7	0.0	3.3	6.7	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
30~34歳 (N=31)	83.9	48.4	6.5	12.9	9.7	9.7	3.2	16.1	6.5	0.0	3.2	3.2	0.0	0.0	
35~39歳 (N=36)	80.6	50.0	8.3	8.3	8.3	8.3	2.8	11.1	5.6	2.8	8.3	5.6	5.6	0.0	
40~44歳 (N=29)	82.8	44.8	13.8	6.9	24.1	13.8	6.9	3.4	10.3	10.3	3.4	3.4	0.0	0.0	
45~49歳 (N=29)	75.9	41.4	10.3	6.9	6.9	10.3	0.0	3.4	3.4	0.0	6.9	3.4	6.9	0.0	
50~54歳 (N=50)	72.0	36.0	4.0	12.0	8.0	18.0	4.0	6.0	6.0	0.0	8.0	4.0	12.0	4.0	
55~59歳 (N=33)	57.6	36.4	0.0	12.1	6.1	12.1	9.1	9.1	0.0	3.0	6.1	6.1	9.1	0.0	
60~64歳 (N=38)	39.5	15.8	0.0	15.8	13.2	21.1	5.3	0.0	2.6	5.3	2.6	2.6	7.9	13.2	
女性 全体 (N=428)	50.7	34.6	10.5	12.6	9.8	18.7	8.2	20.8	6.1	7.5	4.0	8.2	5.6	4.4	
20~24歳 (N=19)	47.4	42.1	21.1	15.8	0.0	26.3	0.0	26.3	0.0	0.0	10.5	10.5	10.5	5.3	
25~29歳 (N=48)	54.2	37.5	10.4	12.5	8.3	18.8	4.2	18.8	14.6	6.3	4.2	14.6	8.3	2.1	
30~34歳 (N=66)	42.4	47.0	7.6	12.1	13.6	19.7	3.0	42.4	3.0	6.1	3.0	9.1	0.0	3.0	
35~39歳 (N=46)	47.8	30.4	8.7	4.3	8.7	15.2	2.2	30.4	4.3	4.3	0.0	23.9	6.5	0.0	
40~44歳 (N=42)	54.8	42.9	9.5	16.7	9.5	14.3	7.1	19.0	7.1	7.1	7.1	9.5	0.0	7.1	
45~49歳 (N=42)	69.0	47.6	4.8	19.0	9.5	23.8	11.9	11.9	2.4	0.0	2.4	0.0	4.8	2.4	
50~54歳 (N=57)	52.6	33.3	10.5	15.8	7.0	21.1	17.5	14.0	7.0	10.5	1.8	3.5	7.0	1.8	
55~59歳 (N=45)	55.6	26.7	15.6	6.7	13.3	13.3	11.1	13.3	2.2	15.6	4.4	4.4	4.4	8.9	
60~64歳 (N=63)	39.7	12.7	12.7	12.7	11.1	19.0	11.1	9.5	9.5	11.1	6.3	1.6	11.1	9.5	

問 20 運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか。(複数回答可)

「スポーツクラブ」が3割超と最も多く、ついで「市役所や体育館などの公共施設」「受けたいと思わない」がともに2割台半ばとなっている。



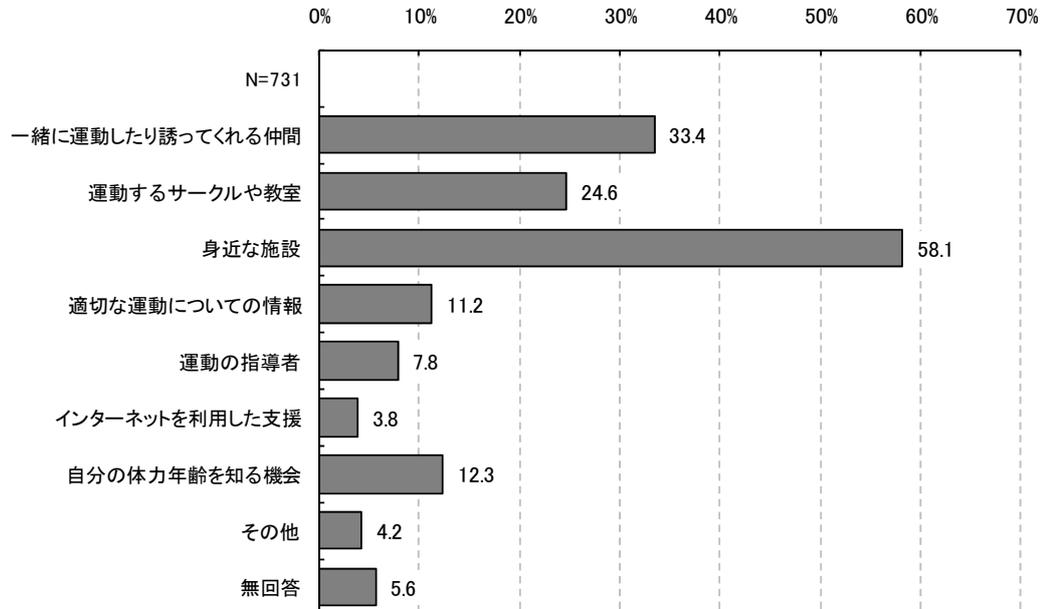
■性別年齢別

男性は若・中年層では「スポーツクラブ」、中・高年層では「受けたいと思わない」が多く、女性は「スポーツクラブ」「市役所や体育館などの公共施設」が多くの割合を占めている。

		合計	スポーツクラブ	かかりつけの病院	インターネット	市役所や体育館などの公共施設	NPOやボランティア団体	受けたいと思わない	その他	無回答
男性	全体 (N=288)		32.6	11.5	17.0	19.8	5.2	32.3	2.4	4.2
	20~24歳 (N=12)		33.3	0.0	8.3	0.0	0.0	50.0	0.0	8.3
	25~29歳 (N=30)		56.7	3.3	20.0	23.3	3.3	13.3	0.0	3.3
	30~34歳 (N=31)		45.2	12.9	22.6	29.0	3.2	29.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=36)		50.0	8.3	19.4	19.4	2.8	38.9	2.8	2.8
	40~44歳 (N=29)		41.4	13.8	17.2	24.1	6.9	27.6	0.0	3.4
	45~49歳 (N=29)		27.6	6.9	27.6	17.2	0.0	34.5	6.9	0.0
	50~54歳 (N=50)		16.0	10.0	16.0	22.0	14.0	38.0	2.0	2.0
	55~59歳 (N=33)		21.2	18.2	12.1	9.1	3.0	36.4	6.1	6.1
	60~64歳 (N=38)		15.8	21.1	7.9	21.1	5.3	28.9	2.6	13.2
女性	全体 (N=428)		33.9	15.4	22.7	31.3	5.6	22.9	2.1	3.5
	20~24歳 (N=19)		47.4	5.3	36.8	21.1	0.0	10.5	5.3	5.3
	25~29歳 (N=48)		41.7	10.4	37.5	20.8	6.3	25.0	0.0	0.0
	30~34歳 (N=66)		27.3	10.6	25.8	33.3	4.5	27.3	1.5	1.5
	35~39歳 (N=46)		37.0	19.6	34.8	34.8	0.0	19.6	2.2	0.0
	40~44歳 (N=42)		26.2	21.4	21.4	38.1	2.4	19.0	4.8	7.1
	45~49歳 (N=42)		35.7	11.9	16.7	28.6	7.1	19.0	2.4	4.8
	50~54歳 (N=57)		36.8	19.3	15.8	31.6	7.0	26.3	0.0	3.5
	55~59歳 (N=45)		37.8	24.4	20.0	33.3	4.4	15.6	4.4	4.4
	60~64歳 (N=63)		27.0	12.7	7.9	33.3	12.7	30.2	1.6	6.3

問 21 継続的に運動するためにあったらよいものは何ですか。(重要なものに最大2つまで回答)。

「身近な施設」が6割近くと最も多く、ついで「一緒に運動したり誘ってくれる仲間」が3割超となっている。



### ■ 性別年齢別

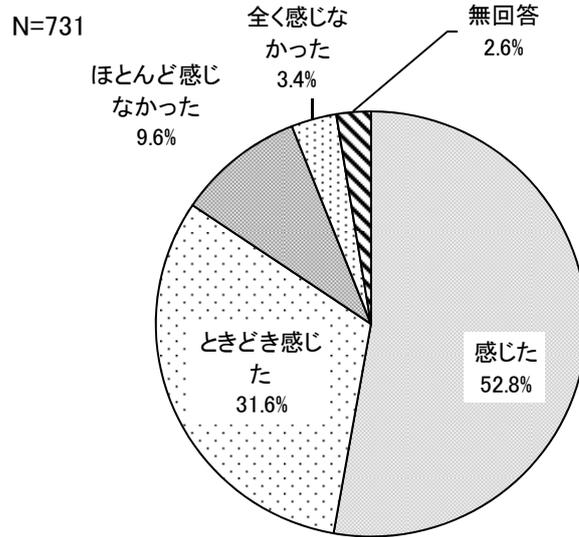
男女ともに「身近な施設」が多くの割合を占めている。

		合計	一緒に運動 したり誘って くれる仲間	運動する サークルや 教室	身近な施設	適切な運動 についての 情報	運動の指導 者	インターネッ トを利用した 支援	自分の体力 年齢を知る 機会	その他	無回答
男性	全体 (N=288)		33.3	24.7	57.6	10.1	6.6	4.5	10.4	6.3	4.9
	20~24歳 (N=12)		50.0	25.0	41.7	0.0	8.3	0.0	0.0	8.3	8.3
	25~29歳 (N=30)		63.3	40.0	43.3	10.0	3.3	0.0	0.0	3.3	3.3
	30~34歳 (N=31)		41.9	25.8	48.4	6.5	6.5	6.5	19.4	9.7	0.0
	35~39歳 (N=36)		27.8	33.3	69.4	8.3	8.3	0.0	0.0	5.6	0.0
	40~44歳 (N=29)		31.0	20.7	89.7	13.8	6.9	0.0	6.9	10.3	0.0
	45~49歳 (N=29)		31.0	17.2	62.1	3.4	3.4	17.2	17.2	6.9	3.4
	50~54歳 (N=50)		20.0	24.0	58.0	12.0	14.0	10.0	8.0	6.0	6.0
	55~59歳 (N=33)		30.3	15.2	51.5	9.1	0.0	0.0	15.2	6.1	12.1
60~64歳 (N=38)		26.3	21.1	47.4	18.4	5.3	2.6	21.1	2.6	10.5	
女性	全体 (N=428)		33.9	25.5	59.1	12.4	8.9	3.3	14.0	3.0	4.2
	20~24歳 (N=19)		42.1	21.1	68.4	10.5	15.8	0.0	0.0	0.0	10.5
	25~29歳 (N=48)		41.7	31.3	64.6	12.5	4.2	4.2	10.4	2.1	0.0
	30~34歳 (N=66)		43.9	24.2	60.6	9.1	6.1	3.0	13.6	4.5	4.5
	35~39歳 (N=46)		21.7	23.9	78.3	10.9	2.2	2.2	13.0	2.2	2.2
	40~44歳 (N=42)		33.3	28.6	45.2	0.0	4.8	7.1	19.0	11.9	4.8
	45~49歳 (N=42)		26.2	21.4	64.3	7.1	16.7	2.4	21.4	2.4	4.8
	50~54歳 (N=57)		31.6	22.8	50.9	22.8	12.3	3.5	14.0	3.5	0.0
	55~59歳 (N=45)		31.1	20.0	51.1	22.2	8.9	4.4	17.8	0.0	8.9
60~64歳 (N=63)		33.3	31.7	55.6	12.7	12.7	1.6	11.1	0.0	6.3	

### (3) 心の健康や休養について

#### 問22 最近1ヶ月以内でストレスを感じたことがありますか。

「感じた」が5割超と最も多く、ついで「ときどき感じた」が3割超となっている。



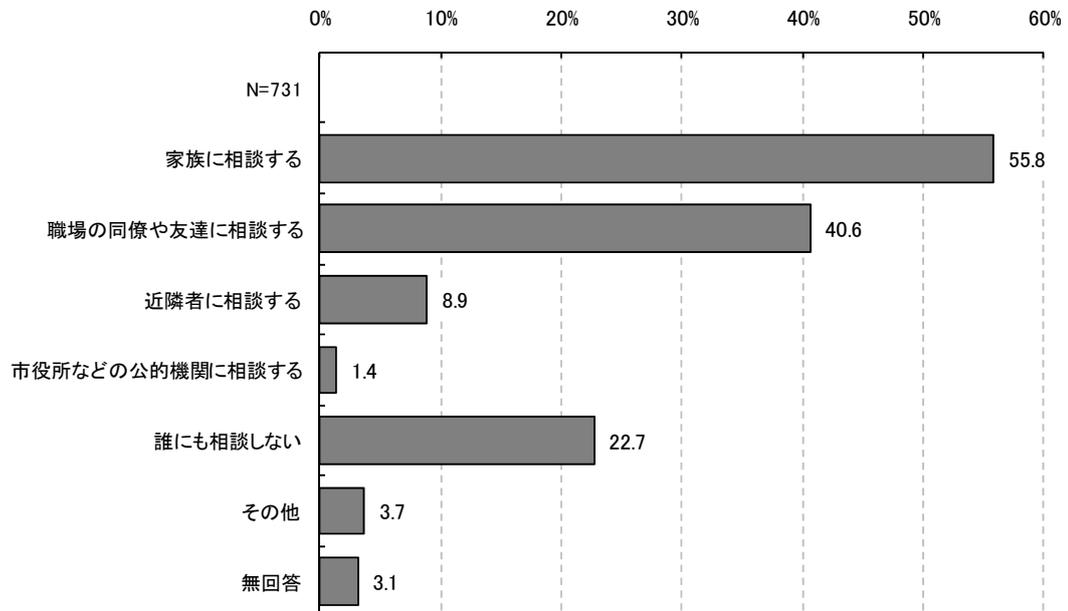
#### ■性別年齢別

男女ともに「感じた」が多く、女性の方がやや顕著にみられる。

		合計	感じた	ときどき感じた	ほとんど感じなかった	全く感じなかった	無回答
男性	全体	(N=288)	49.7	31.6	10.8	6.3	1.7
	20～24歳	(N=12)	33.3	33.3	25.0	0.0	8.3
	25～29歳	(N=30)	53.3	26.7	6.7	10.0	3.3
	30～34歳	(N=31)	64.5	29.0	6.5	0.0	0.0
	35～39歳	(N=36)	72.2	19.4	5.6	2.8	0.0
	40～44歳	(N=29)	55.2	41.4	3.4	0.0	0.0
	45～49歳	(N=29)	44.8	41.4	6.9	6.9	0.0
	50～54歳	(N=50)	54.0	26.0	12.0	6.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	33.3	42.4	9.1	15.2	0.0
60～64歳	(N=38)	26.3	31.6	26.3	10.5	5.3	
女性	全体	(N=428)	56.3	32.2	8.6	1.4	1.4
	20～24歳	(N=19)	63.2	15.8	5.3	10.5	5.3
	25～29歳	(N=48)	72.9	20.8	6.3	0.0	0.0
	30～34歳	(N=66)	65.2	31.8	1.5	0.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	50.0	41.3	6.5	2.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	57.1	33.3	4.8	0.0	4.8
	45～49歳	(N=42)	47.6	40.5	7.1	0.0	4.8
	50～54歳	(N=57)	68.4	21.1	10.5	0.0	0.0
	55～59歳	(N=45)	53.3	33.3	11.1	2.2	0.0
60～64歳	(N=63)	33.3	42.9	20.6	3.2	0.0	

問 23 悩みやストレスなどで困った時にあなたは誰に相談しますか。(複数回答可)

「家族に相談する」が5割台半ばと最も多く、ついで「職場の同僚や友達に相談する」が約4割となっている。



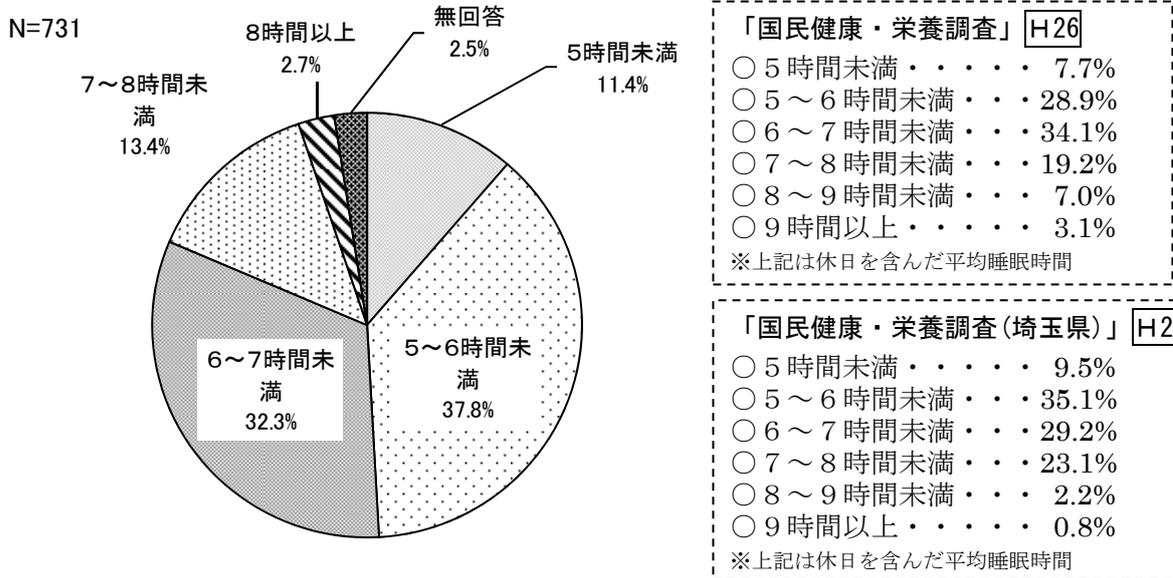
■ 性別年齢別

男女ともに「家族に相談する」が多く、特に女性で顕著にみられる。加えて、男性の中・高年齢では「誰にも相談しない」が多くの割合を占めている。

		合計	家族に相談する	職場の同僚や友達に相談する	近隣者に相談する	市役所などの公的機関に相談する	誰にも相談しない	その他	無回答
男性	全体 (N=288)		44.8	33.7	5.6	1.0	38.5	2.8	1.7
	20～24歳 (N=12)		25.0	41.7	0.0	0.0	33.3	0.0	8.3
	25～29歳 (N=30)		50.0	46.7	6.7	0.0	20.0	0.0	3.3
	30～34歳 (N=31)		58.1	45.2	3.2	0.0	32.3	0.0	3.2
	35～39歳 (N=36)		55.6	38.9	5.6	0.0	36.1	0.0	0.0
	40～44歳 (N=29)		75.9	37.9	17.2	0.0	24.1	3.4	0.0
	45～49歳 (N=29)		41.4	37.9	0.0	0.0	44.8	3.4	0.0
	50～54歳 (N=50)		30.0	30.0	0.0	4.0	46.0	6.0	2.0
	55～59歳 (N=33)		42.4	15.2	9.1	3.0	42.4	9.1	0.0
	60～64歳 (N=38)		26.3	21.1	7.9	0.0	55.3	0.0	2.6
女性	全体 (N=428)		64.7	46.3	11.2	1.4	12.4	4.4	2.1
	20～24歳 (N=19)		57.9	52.6	15.8	0.0	5.3	5.3	10.5
	25～29歳 (N=48)		70.8	64.6	10.4	0.0	8.3	6.3	0.0
	30～34歳 (N=66)		89.4	43.9	6.1	1.5	7.6	0.0	1.5
	35～39歳 (N=46)		78.3	30.4	10.9	6.5	6.5	0.0	0.0
	40～44歳 (N=42)		57.1	42.9	14.3	0.0	14.3	9.5	7.1
	45～49歳 (N=42)		57.1	47.6	14.3	0.0	16.7	2.4	2.4
	50～54歳 (N=57)		64.9	50.9	12.3	1.8	12.3	3.5	0.0
	55～59歳 (N=45)		42.2	53.3	8.9	0.0	20.0	4.4	2.2
	60～64歳 (N=63)		52.4	36.5	12.7	1.6	17.5	9.5	1.6

問 24 平日の平均睡眠時間を教えてください。

「5～6時間未満」が4割近くと最も多く、ついで「6～7時間未満」が3割超となっている。



■性別年齢別

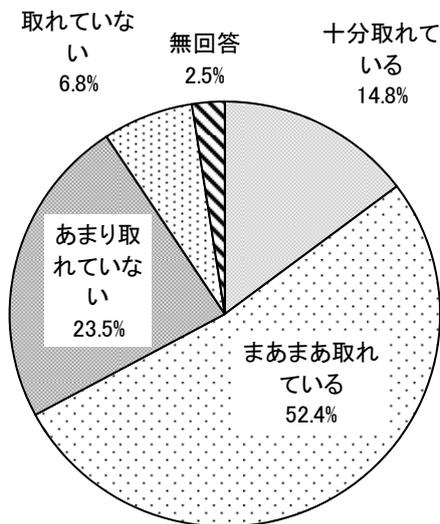
男女ともに「5～6時間未満」が多く割合を占めている。

		合計	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8時間以上	無回答
男性	全体 (N=288)		13.9	39.9	30.6	10.8	3.1	1.7
	20～24歳 (N=12)		8.3	41.7	25.0	16.7	0.0	8.3
	25～29歳 (N=30)		20.0	33.3	30.0	6.7	6.7	3.3
	30～34歳 (N=31)		6.5	38.7	35.5	12.9	3.2	3.2
	35～39歳 (N=36)		13.9	47.2	33.3	5.6	0.0	0.0
	40～44歳 (N=29)		13.8	48.3	31.0	6.9	0.0	0.0
	45～49歳 (N=29)		13.8	44.8	20.7	17.2	3.4	0.0
	50～54歳 (N=50)		24.0	44.0	22.0	8.0	0.0	2.0
	55～59歳 (N=33)		6.1	33.3	45.5	9.1	6.1	0.0
60～64歳 (N=38)		10.5	28.9	31.6	18.4	7.9	2.6	
女性	全体 (N=428)		10.0	36.7	34.3	15.2	2.6	1.2
	20～24歳 (N=19)		5.3	47.4	21.1	10.5	10.5	5.3
	25～29歳 (N=48)		14.6	25.0	41.7	16.7	2.1	0.0
	30～34歳 (N=66)		3.0	47.0	27.3	19.7	1.5	1.5
	35～39歳 (N=46)		10.9	30.4	32.6	21.7	4.3	0.0
	40～44歳 (N=42)		0.0	35.7	45.2	11.9	2.4	4.8
	45～49歳 (N=42)		19.0	31.0	40.5	7.1	0.0	2.4
	50～54歳 (N=57)		10.5	49.1	35.1	1.8	3.5	0.0
	55～59歳 (N=45)		22.2	28.9	28.9	17.8	2.2	0.0
60～64歳 (N=63)		6.3	34.9	33.3	23.8	1.6	0.0	

**問 25 睡眠による休養が取れていると思いますか。**

「まあまあ取れている」が5割超と最も多く、ついで「あまり取れていない」が2割超となっている。

N=731



「国民健康・栄養調査」 H26

- 十分とれている・・・24.5%
- まあまあとれている・・・55.5%
- あまりとれていない・・・18.3%
- まったくとれていない・・・1.7%

「国民健康・栄養調査(埼玉県)」 H26

- 十分とれている・・・18.9%
- まあまあとれている・・・55.4%
- あまりとれていない・・・21.7%
- まったくとれていない・・・3.9%

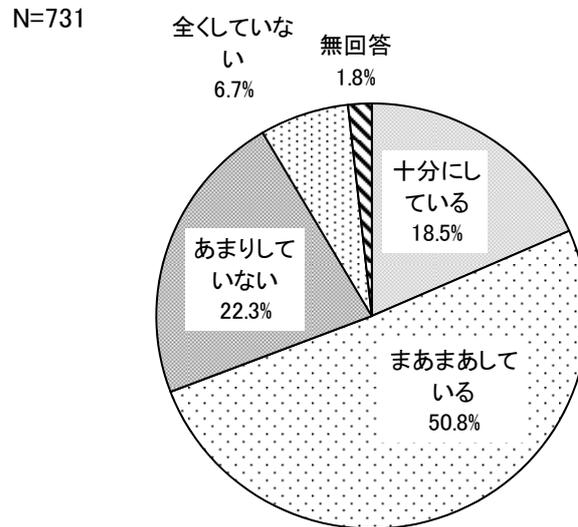
■性別年齢別

男女ともに「まあまあ取れている」が多くの割合を占めている。

		合計	十分取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	取れていない	無回答
男性	全体	(N=288)	14.9	51.4	22.9	9.0	1.7
	20～24歳	(N=12)	0.0	58.3	25.0	8.3	8.3
	25～29歳	(N=30)	20.0	40.0	30.0	6.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	12.9	45.2	25.8	12.9	3.2
	35～39歳	(N=36)	2.8	66.7	22.2	8.3	0.0
	40～44歳	(N=29)	6.9	55.2	24.1	13.8	0.0
	45～49歳	(N=29)	17.2	34.5	41.4	6.9	0.0
	50～54歳	(N=50)	16.0	56.0	12.0	14.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	30.3	45.5	18.2	6.1	0.0
60～64歳	(N=38)	18.4	57.9	18.4	2.6	2.6	
女性	全体	(N=428)	14.7	54.2	24.3	5.6	1.2
	20～24歳	(N=19)	21.1	52.6	10.5	10.5	5.3
	25～29歳	(N=48)	14.6	62.5	14.6	8.3	0.0
	30～34歳	(N=66)	15.2	51.5	28.8	3.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	26.1	60.9	10.9	2.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	9.5	61.9	19.0	4.8	4.8
	45～49歳	(N=42)	16.7	33.3	40.5	7.1	2.4
	50～54歳	(N=57)	7.0	50.9	33.3	8.8	0.0
	55～59歳	(N=45)	11.1	48.9	33.3	6.7	0.0
60～64歳	(N=63)	15.9	61.9	19.0	3.2	0.0	

問 26 あなたは生きがいをもって生活していますか。

「まあまあしている」が約5割と最も多く、ついで「あまりしていない」が2割超となっている。



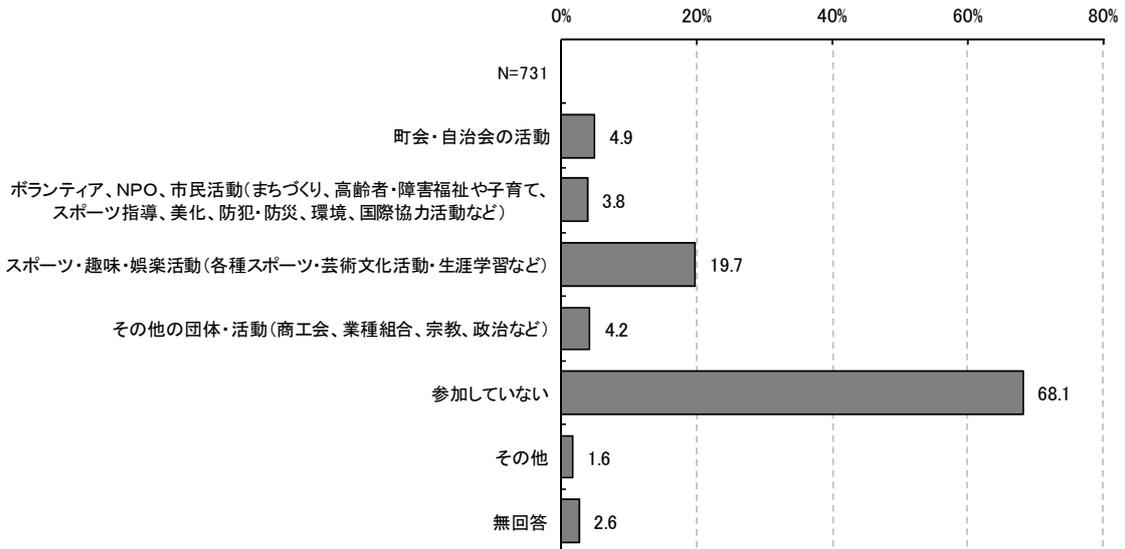
■性別年齢別

男女ともに「まあまあしている」が多くの割合を占めている。

		合計	十分にしている	まあまあしている	あまりしていない	全くしていない	無回答
男性	全体	(N=288)	16.0	49.7	24.3	9.0	1.0
	20～24歳	(N=12)	25.0	41.7	25.0	8.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	23.3	63.3	3.3	6.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	19.4	48.4	22.6	9.7	0.0
	35～39歳	(N=36)	16.7	52.8	22.2	8.3	0.0
	40～44歳	(N=29)	3.4	69.0	17.2	10.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	20.7	48.3	24.1	3.4	3.4
	50～54歳	(N=50)	8.0	42.0	28.0	22.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	21.2	42.4	30.3	3.0	3.0
	60～64歳	(N=38)	15.8	42.1	39.5	2.6	0.0
女性	全体	(N=428)	20.8	52.6	20.8	5.4	0.5
	20～24歳	(N=19)	31.6	63.2	0.0	5.3	0.0
	25～29歳	(N=48)	35.4	50.0	12.5	2.1	0.0
	30～34歳	(N=66)	21.2	65.2	9.1	3.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	28.3	45.7	21.7	4.3	0.0
	40～44歳	(N=42)	23.8	42.9	23.8	9.5	0.0
	45～49歳	(N=42)	11.9	54.8	26.2	7.1	0.0
	50～54歳	(N=57)	15.8	50.9	26.3	7.0	0.0
	55～59歳	(N=45)	8.9	51.1	33.3	6.7	0.0
	60～64歳	(N=63)	17.5	50.8	25.4	4.8	1.6

問 27 あなたは現在活動をされていますか。該当するものに○をつけてください。(複数回答可)

「参加していない」が7割近くと最も多く、ついで「スポーツ・趣味・娯楽活動(各種スポーツ・芸術文化活動・生涯学習など)」が約2割となっている。



### ■性別年齢別

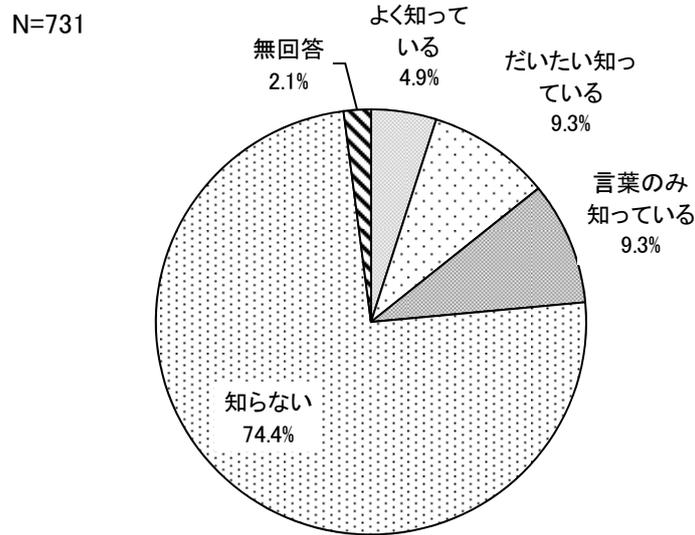
男女ともに「参加していない」が多くの割合を占めている。

		合計	参加している			参加していない	その他	無回答
			町会・自治会の活動	ボランティア、NPO、市民活動(まちづくり、高齢者・障害福祉や子育て、スポーツ指導、美化、防犯・防災、環境、国際協力活動など)	スポーツ・趣味・娯楽活動(各種スポーツ・芸術文化活動・生涯学習など)			
男性	全体 (N=288)	5.6	3.1	20.8	4.2	69.4	1.4	2.1
	20~24歳 (N=12)	0.0	0.0	33.3	0.0	58.3	0.0	8.3
	25~29歳 (N=30)	6.7	6.7	30.0	3.3	53.3	0.0	0.0
	30~34歳 (N=31)	0.0	0.0	22.6	3.2	74.2	0.0	3.2
	35~39歳 (N=36)	5.6	5.6	16.7	5.6	75.0	0.0	0.0
	40~44歳 (N=29)	3.4	0.0	6.9	3.4	82.8	0.0	3.4
	45~49歳 (N=29)	0.0	3.4	27.6	3.4	65.5	3.4	3.4
	50~54歳 (N=50)	2.0	2.0	16.0	2.0	80.0	2.0	2.0
	55~59歳 (N=33)	12.1	3.0	24.2	9.1	54.5	6.1	3.0
60~64歳 (N=38)	15.8	5.3	21.1	5.3	68.4	0.0	0.0	
女性	全体 (N=428)	4.4	4.4	19.2	4.4	68.7	1.9	1.2
	20~24歳 (N=19)	0.0	10.5	21.1	0.0	68.4	0.0	5.3
	25~29歳 (N=48)	0.0	2.1	20.8	0.0	75.0	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	1.5	3.0	12.1	4.5	78.8	1.5	0.0
	35~39歳 (N=46)	4.3	0.0	10.9	2.2	80.4	2.2	0.0
	40~44歳 (N=42)	2.4	2.4	23.8	11.9	61.9	0.0	0.0
	45~49歳 (N=42)	9.5	9.5	19.0	4.8	61.9	2.4	0.0
	50~54歳 (N=57)	7.0	3.5	28.1	1.8	66.7	0.0	0.0
	55~59歳 (N=45)	6.7	6.7	13.3	4.4	66.7	2.2	2.2
60~64歳 (N=63)	6.3	6.3	23.8	7.9	57.1	6.3	3.2	

(4) その他の健康に関することについて

問28 「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

「知らない」が7割台半ばと最も多く、ついで「だいたい知っている」「言葉のみ知っている」がともに約1割となっている。



■性別年齢別

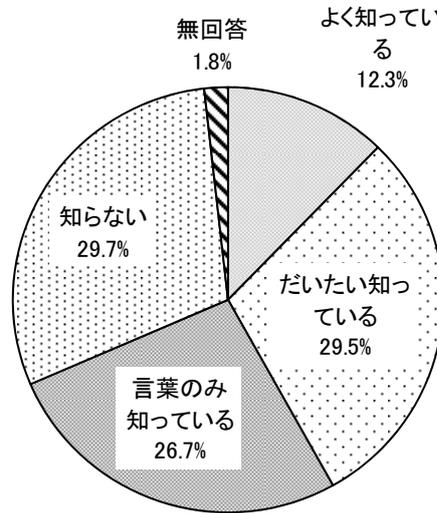
男女ともに「知らない」が多くの割合を占めている。

		合計	よく知っている	だいたい知っている	言葉のみ知っている	知らない	無回答
男性	全体	(N=288)	4.5	6.3	8.7	79.5	1.0
	20～24歳	(N=12)	0.0	0.0	16.7	83.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	10.0	0.0	6.7	83.3	0.0
	30～34歳	(N=31)	6.5	3.2	9.7	80.6	0.0
	35～39歳	(N=36)	0.0	13.9	8.3	77.8	0.0
	40～44歳	(N=29)	0.0	10.3	10.3	79.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	10.3	3.4	10.3	69.0	6.9
	50～54歳	(N=50)	2.0	6.0	10.0	82.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	6.1	6.1	3.0	81.8	3.0
	60～64歳	(N=38)	5.3	7.9	7.9	78.9	0.0
女性	全体	(N=428)	5.4	11.4	10.0	72.2	0.9
	20～24歳	(N=19)	15.8	5.3	0.0	78.9	0.0
	25～29歳	(N=48)	10.4	6.3	6.3	77.1	0.0
	30～34歳	(N=66)	3.0	7.6	4.5	84.8	0.0
	35～39歳	(N=46)	0.0	6.5	8.7	82.6	2.2
	40～44歳	(N=42)	0.0	9.5	11.9	78.6	0.0
	45～49歳	(N=42)	4.8	14.3	2.4	78.6	0.0
	50～54歳	(N=57)	8.8	15.8	15.8	59.6	0.0
	55～59歳	(N=45)	8.9	13.3	11.1	64.4	2.2
	60～64歳	(N=63)	3.2	19.0	20.6	54.0	3.2

問 29 「健康寿命」という言葉やその意味を知っていますか？

「知らない」が約3割と最も多く、ついで、僅差で「だいたい知っている」が約3割と多くなっている。

N=731



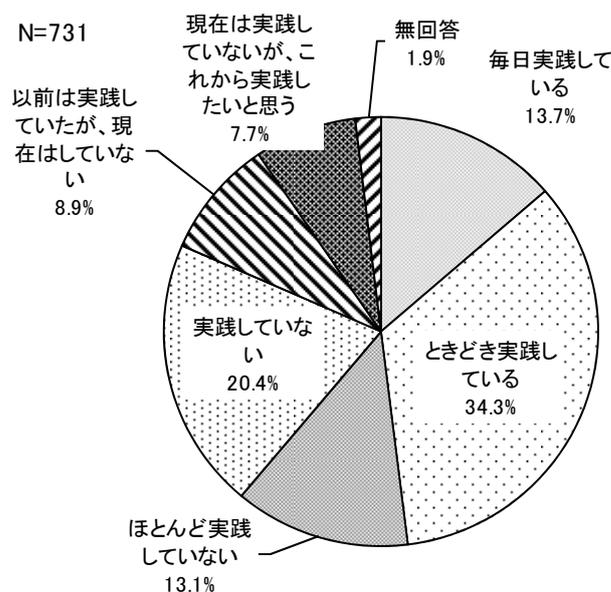
■性別年齢別

男女ともに若・中年層を中心に「知らない」が多く、高年層になるにつれ「だいたい知っている」が多くなっている。

		合計	よく知っている	だいたい知っている	言葉のみ知っている	知らない	無回答
男性	全体	(N=288)	9.7	28.5	26.7	34.4	0.7
	20～24歳	(N=12)	8.3	41.7	8.3	41.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	20.0	23.3	13.3	43.3	0.0
	30～34歳	(N=31)	6.5	16.1	38.7	38.7	0.0
	35～39歳	(N=36)	2.8	33.3	11.1	52.8	0.0
	40～44歳	(N=29)	6.9	13.8	31.0	48.3	0.0
	45～49歳	(N=29)	17.2	27.6	20.7	31.0	3.4
	50～54歳	(N=50)	10.0	26.0	30.0	34.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	6.1	36.4	33.3	21.2	3.0
	60～64歳	(N=38)	10.5	42.1	39.5	7.9	0.0
女性	全体	(N=428)	14.5	30.6	27.1	27.1	0.7
	20～24歳	(N=19)	26.3	21.1	26.3	26.3	0.0
	25～29歳	(N=48)	18.8	25.0	29.2	27.1	0.0
	30～34歳	(N=66)	9.1	25.8	24.2	40.9	0.0
	35～39歳	(N=46)	6.5	32.6	28.3	30.4	2.2
	40～44歳	(N=42)	4.8	28.6	33.3	33.3	0.0
	45～49歳	(N=42)	14.3	38.1	16.7	31.0	0.0
	50～54歳	(N=57)	17.5	35.1	26.3	21.1	0.0
	55～59歳	(N=45)	22.2	33.3	31.1	11.1	2.2
	60～64歳	(N=63)	17.5	31.7	28.6	20.6	1.6

問 30 あなたは適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。(例) 体重測定、体重が増えたら食事や運動に注意する。など

「ときどき実践している」が3割台半ばと最も多く、ついで「実践していない」が約2割となっている。



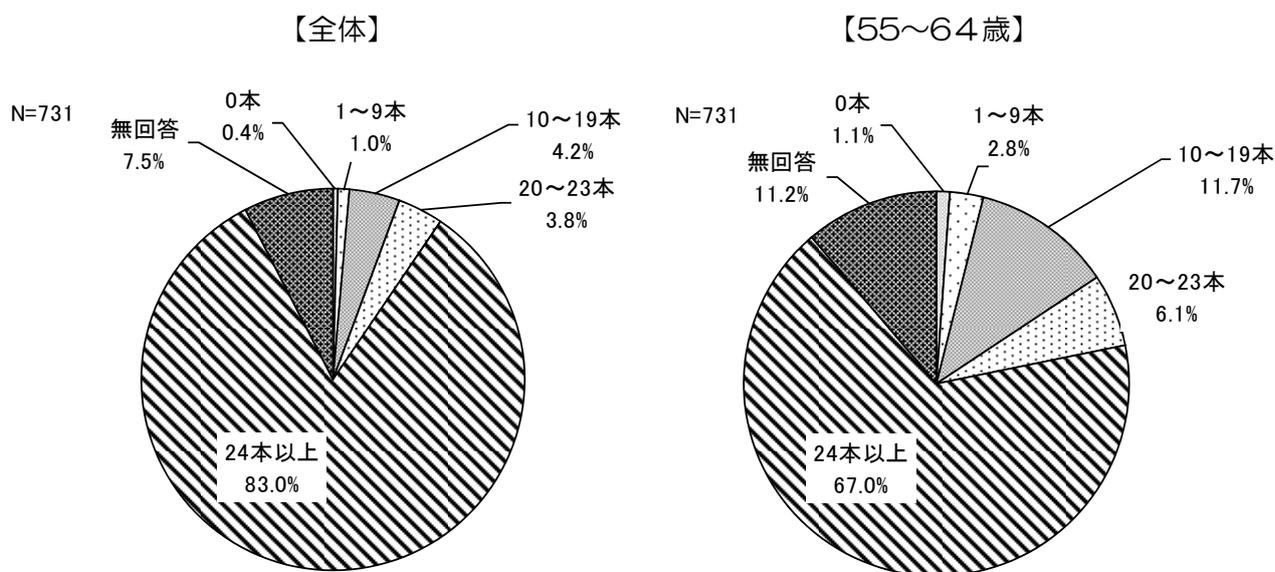
■性別年齢別

男女ともに「ときどき実践している」が多くを占めているが、男性は若年層を中心に「実践していない」、中・高年層になるにつれ「ときどき実践している」が多くなっている。

		合計	毎日実践している	ときどき実践している	ほとんど実践していない	実践していない	以前は実践していたが、現在はしていない	現在は実践していないが、これから実践したいと思う	無回答
男性	全体 (N=288)		13.2	34.0	14.6	26.0	7.6	3.8	0.7
	20~24歳 (N=12)		0.0	33.3	16.7	41.7	8.3	0.0	0.0
	25~29歳 (N=30)		10.0	33.3	6.7	33.3	6.7	10.0	0.0
	30~34歳 (N=31)		12.9	22.6	16.1	32.3	9.7	6.5	0.0
	35~39歳 (N=36)		8.3	30.6	8.3	36.1	13.9	2.8	0.0
	40~44歳 (N=29)		17.2	41.4	6.9	20.7	10.3	3.4	0.0
	45~49歳 (N=29)		20.7	27.6	13.8	24.1	6.9	3.4	3.4
	50~54歳 (N=50)		10.0	38.0	20.0	22.0	8.0	2.0	0.0
	55~59歳 (N=33)		15.2	33.3	24.2	18.2	6.1	0.0	3.0
60~64歳 (N=38)		18.4	42.1	15.8	18.4	0.0	5.3	0.0	
女性	全体 (N=428)		14.5	35.3	12.1	16.8	9.8	10.5	0.9
	20~24歳 (N=19)		10.5	15.8	10.5	21.1	15.8	21.1	5.3
	25~29歳 (N=48)		8.3	50.0	8.3	14.6	6.3	12.5	0.0
	30~34歳 (N=66)		7.6	33.3	16.7	21.2	12.1	9.1	0.0
	35~39歳 (N=46)		15.2	28.3	19.6	15.2	4.3	17.4	0.0
	40~44歳 (N=42)		9.5	38.1	4.8	16.7	21.4	9.5	0.0
	45~49歳 (N=42)		23.8	26.2	11.9	19.0	16.7	2.4	0.0
	50~54歳 (N=57)		15.8	42.1	5.3	14.0	8.8	12.3	1.8
	55~59歳 (N=45)		20.0	37.8	15.6	13.3	6.7	6.7	0.0
60~64歳 (N=63)		19.0	33.3	14.3	17.5	3.2	9.5	3.2	

問 31 あなたの歯は現在何本ありますか。(さし歯は数えますが、入れ歯は除きます)

全体の結果では、「24本以上」が8割超と最も多くなっている。うち55～64歳の結果では、「24本以上」が全体の結果よりも若干低いものの、7割弱と最も多くなっている。



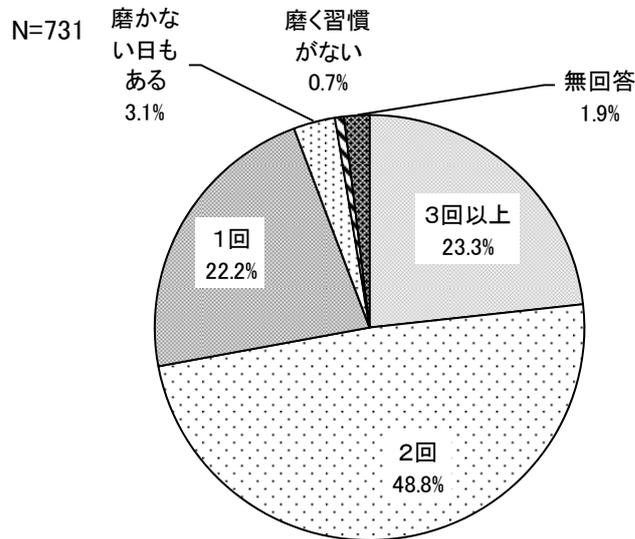
■性別年齢別

男女ともに「24本以上」が多くの割合を占めている。

		合計	0本	1～9本	10～19本	20～23本	24本以上	無回答
男性	全体	(N=288)	0.3	1.4	5.6	4.2	80.9	7.6
	20～24歳	(N=12)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	0.0	0.0	0.0	3.3	96.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	0.0	0.0	0.0	6.5	93.5	0.0
	35～39歳	(N=36)	0.0	0.0	0.0	0.0	94.4	5.6
	40～44歳	(N=29)	3.4	3.4	3.4	3.4	86.2	0.0
	45～49歳	(N=29)	0.0	0.0	10.3	3.4	72.4	13.8
	50～54歳	(N=50)	0.0	0.0	8.0	8.0	78.0	6.0
	55～59歳	(N=33)	0.0	0.0	9.1	6.1	72.7	12.1
	60～64歳	(N=38)	0.0	7.9	13.2	2.6	52.6	23.7
女性	全体	(N=428)	0.5	0.5	3.5	3.7	86.0	5.8
	20～24歳	(N=19)	0.0	0.0	0.0	0.0	94.7	5.3
	25～29歳	(N=48)	0.0	0.0	0.0	4.2	93.8	2.1
	30～34歳	(N=66)	0.0	0.0	0.0	0.0	93.9	6.1
	35～39歳	(N=46)	0.0	0.0	0.0	0.0	91.3	8.7
	40～44歳	(N=42)	0.0	0.0	0.0	9.5	81.0	9.5
	45～49歳	(N=42)	0.0	0.0	2.4	0.0	95.2	2.4
	50～54歳	(N=57)	0.0	0.0	1.8	3.5	89.5	5.3
	55～59歳	(N=45)	2.2	0.0	6.7	8.9	73.3	8.9
	60～64歳	(N=63)	1.6	3.2	15.9	6.3	68.3	4.8

問32 1日何回、歯を磨きますか。

「2回」が5割近くと最も多く、ついで「3回以上」が2割超となっている。



■性別年齢別

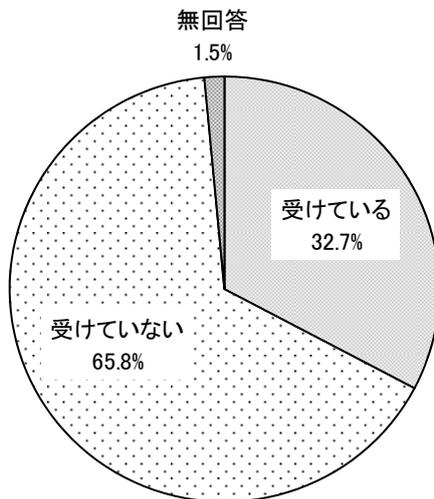
男女ともに「2回」が多く割合を占めている。

		合計	3回以上	2回	1回	磨かない日もある	磨く習慣がない	無回答
男性	全体	(N=288)	16.0	46.2	29.9	5.2	1.0	1.7
	20～24歳	(N=12)	8.3	75.0	16.7	0.0	0.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	20.0	56.7	13.3	3.3	6.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	12.9	45.2	29.0	12.9	0.0	0.0
	35～39歳	(N=36)	13.9	58.3	22.2	2.8	0.0	2.8
	40～44歳	(N=29)	17.2	44.8	24.1	10.3	3.4	0.0
	45～49歳	(N=29)	31.0	37.9	24.1	3.4	0.0	3.4
	50～54歳	(N=50)	14.0	44.0	38.0	4.0	0.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	12.1	45.5	39.4	0.0	0.0	3.0
	60～64歳	(N=38)	13.2	28.9	44.7	7.9	0.0	5.3
女性	全体	(N=428)	28.7	51.6	17.3	1.6	0.5	0.2
	20～24歳	(N=19)	26.3	26.3	42.1	0.0	5.3	0.0
	25～29歳	(N=48)	31.3	47.9	14.6	6.3	0.0	0.0
	30～34歳	(N=66)	21.2	51.5	22.7	4.5	0.0	0.0
	35～39歳	(N=46)	23.9	58.7	17.4	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	(N=42)	21.4	59.5	19.0	0.0	0.0	0.0
	45～49歳	(N=42)	47.6	45.2	7.1	0.0	0.0	0.0
	50～54歳	(N=57)	28.1	54.4	17.5	0.0	0.0	0.0
	55～59歳	(N=45)	33.3	53.3	11.1	0.0	2.2	0.0
	60～64歳	(N=63)	28.6	52.4	15.9	1.6	0.0	1.6

問 33 歯の健康づくりのために定期的な歯科検診を受けていますか。

「受けていない」は6割台半ば、「受けている」は3割超となっている。

N=731



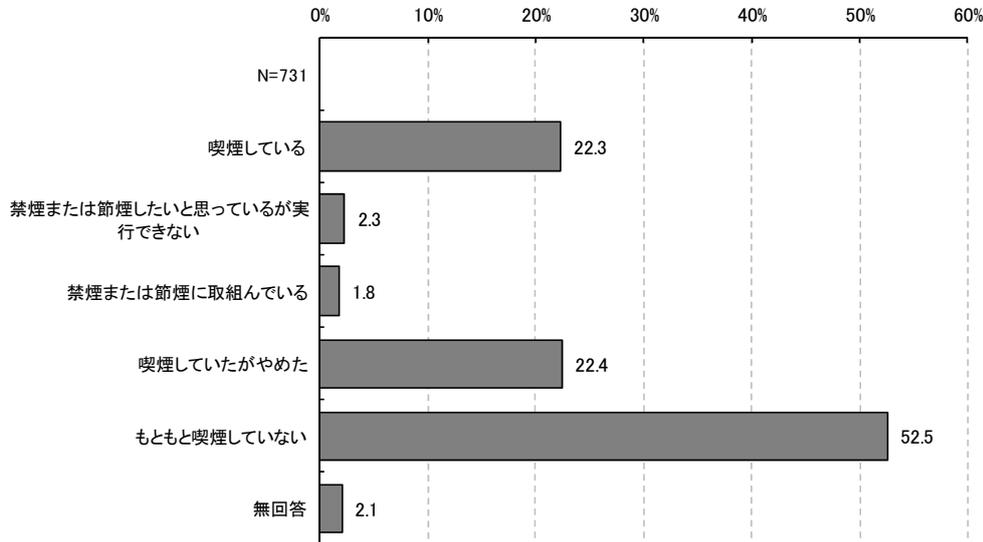
■ 性別年齢別

男女ともに「受けていない」が多くを占めており、特に男性で顕著にみられる。

		合計	受けている	受けていない	無回答
男性	全体	(N=288)	24.7	74.7	0.7
	20～24歳	(N=12)	8.3	91.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	26.7	73.3	0.0
	30～34歳	(N=31)	12.9	87.1	0.0
	35～39歳	(N=36)	25.0	75.0	0.0
	40～44歳	(N=29)	34.5	65.5	0.0
	45～49歳	(N=29)	27.6	69.0	3.4
	50～54歳	(N=50)	22.0	78.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	27.3	69.7	3.0
	60～64歳	(N=38)	28.9	71.1	0.0
女性	全体	(N=428)	39.3	60.5	0.2
	20～24歳	(N=19)	10.5	89.5	0.0
	25～29歳	(N=48)	31.3	68.8	0.0
	30～34歳	(N=66)	40.9	59.1	0.0
	35～39歳	(N=46)	47.8	52.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	40.5	59.5	0.0
	45～49歳	(N=42)	35.7	64.3	0.0
	50～54歳	(N=57)	45.6	54.4	0.0
	55～59歳	(N=45)	48.9	48.9	2.2
	60～64歳	(N=63)	34.9	65.1	0.0

### 問34 現在、喫煙していますか。(複数回答可)

「もともと喫煙していない」が5割超と最も多く、ついで「喫煙していたがやめた」が2割超となっている。



#### 「国民健康・栄養調査」 H26

- 毎日吸っている・・・18.4%
- 時々吸う日がある・・・1.2%
- 以前は吸っていたが1カ月以上吸っていない・・・8.5%
- 吸わない・・・71.9%

#### 「国民健康・栄養調査（埼玉県）」 H26

- 毎日吸っている・・・21.2%
- 時々吸う日がある・・・1.7%
- 以前は吸っていたが1カ月以上吸っていない・・・11.4%
- 吸わない・・・65.7%

### ■性別年齢別

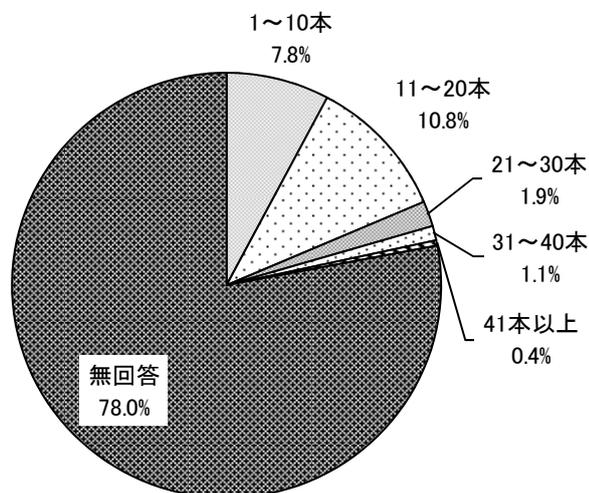
男性では、中・高年層で「喫煙している」「喫煙していたがやめた」が多く、女性では「もともと喫煙していない」が多くの割合を占めている。

		合計	喫煙状況					無回答
			喫煙している	禁煙または節煙したいと思っているが実行できない	禁煙または節煙に取り組んでいる	喫煙していたがやめた	もともと喫煙していない	
男性	全体 (N=288)	35.8	1.7	2.8	28.8	33.3	0.7	
	20～24歳 (N=12)	16.7	0.0	0.0	8.3	75.0	0.0	
	25～29歳 (N=30)	33.3	0.0	10.0	13.3	50.0	0.0	
	30～34歳 (N=31)	45.2	3.2	3.2	19.4	32.3	0.0	
	35～39歳 (N=36)	33.3	2.8	0.0	36.1	30.6	0.0	
	40～44歳 (N=29)	27.6	0.0	0.0	31.0	41.4	0.0	
	45～49歳 (N=29)	37.9	0.0	6.9	24.1	27.6	3.4	
	50～54歳 (N=50)	34.0	4.0	0.0	34.0	32.0	0.0	
	55～59歳 (N=33)	42.4	3.0	3.0	33.3	21.2	3.0	
60～64歳 (N=38)	39.5	0.0	2.6	39.5	21.1	0.0		
女性	全体 (N=428)	13.8	2.8	0.9	18.2	66.8	1.2	
	20～24歳 (N=19)	15.8	0.0	0.0	5.3	78.9	0.0	
	25～29歳 (N=48)	8.3	0.0	2.1	14.6	75.0	0.0	
	30～34歳 (N=66)	1.5	1.5	0.0	25.8	71.2	0.0	
	35～39歳 (N=46)	8.7	2.2	0.0	28.3	60.9	2.2	
	40～44歳 (N=42)	23.8	7.1	0.0	16.7	57.1	2.4	
	45～49歳 (N=42)	21.4	2.4	0.0	14.3	64.3	0.0	
	50～54歳 (N=57)	19.3	3.5	1.8	7.0	71.9	1.8	
	55～59歳 (N=45)	15.6	2.2	4.4	22.2	60.0	2.2	
60～64歳 (N=63)	15.9	4.8	0.0	20.6	65.1	1.6		

## 【喫煙本数】

「11～20本」が約1割と最も多く、ついで「1～10本」が1割近くとなっている。

N=731



## ■性別年齢別

男女ともに「1～10本」「11～20本」が多くの割合を占めている。

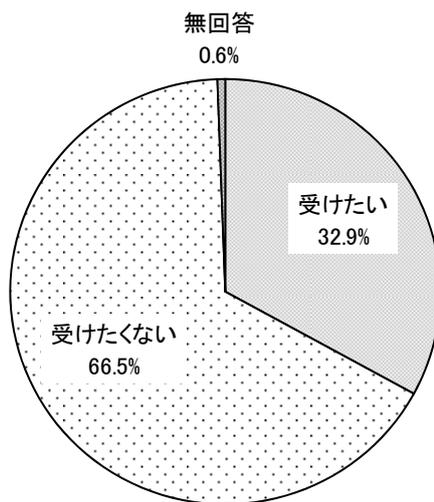
		合計	1～10本	11～20本	21～30本	31～40本	41本以上	無回答
男性	全体	(N=288)	11.1	17.0	3.8	2.4	1.0	64.6
	20～24歳	(N=12)	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	83.3
	25～29歳	(N=30)	6.7	16.7	6.7	3.3	0.0	66.7
	30～34歳	(N=31)	19.4	22.6	0.0	0.0	3.2	54.8
	35～39歳	(N=36)	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	66.7
	40～44歳	(N=29)	6.9	13.8	6.9	0.0	0.0	72.4
	45～49歳	(N=29)	6.9	24.1	0.0	3.4	3.4	62.1
	50～54歳	(N=50)	6.0	16.0	6.0	4.0	0.0	68.0
	55～59歳	(N=33)	9.1	21.2	6.1	3.0	3.0	57.6
	60～64歳	(N=38)	15.8	13.2	5.3	5.3	0.0	60.5
女性	全体	(N=428)	5.8	6.8	0.7	0.2	0.0	86.4
	20～24歳	(N=19)	10.5	5.3	0.0	0.0	0.0	84.2
	25～29歳	(N=48)	6.3	2.1	0.0	0.0	0.0	91.7
	30～34歳	(N=66)	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	98.5
	35～39歳	(N=46)	6.5	2.2	0.0	0.0	0.0	91.3
	40～44歳	(N=42)	7.1	11.9	2.4	0.0	0.0	78.6
	45～49歳	(N=42)	11.9	7.1	2.4	0.0	0.0	78.6
	50～54歳	(N=57)	3.5	15.8	0.0	0.0	0.0	80.7
	55～59歳	(N=45)	4.4	6.7	2.2	2.2	0.0	84.4
	60～64歳	(N=63)	6.3	9.5	0.0	0.0	0.0	84.1

(問34で「喫煙している」「禁煙または節煙したいと思っているが実行できない」  
「禁煙または節煙に取り組んでいる」のいずれかを選んだ方のみに質問)

問34-1 禁煙に関するサポートがあったら受けてみたいと思いますか。

「受けたくない」は7割近く、「受けたい」は3割超となっている。

N=170



■性別年齢別

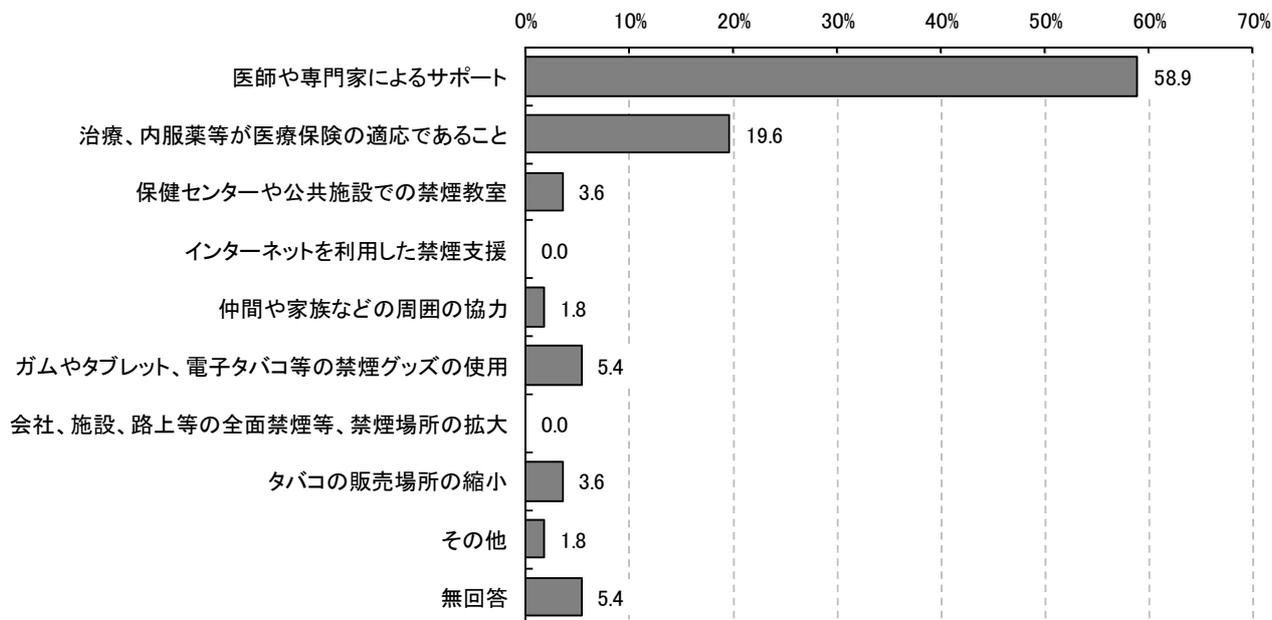
男女ともに「受けたくない」が多くの割合を占めている。

		合計	受けたい	受けたくない	無回答
男性	全体	(N=107)	33.6	65.4	0.9
	20~24歳	(N=2)	0.0	100.0	0.0
	25~29歳	(N=11)	54.5	45.5	0.0
	30~34歳	(N=15)	33.3	66.7	0.0
	35~39歳	(N=12)	33.3	66.7	0.0
	40~44歳	(N=8)	50.0	50.0	0.0
	45~49歳	(N=13)	46.2	46.2	7.7
	50~54歳	(N=17)	29.4	70.6	0.0
	55~59歳	(N=14)	28.6	71.4	0.0
	60~64歳	(N=15)	13.3	86.7	0.0
女性	全体	(N=61)	31.1	68.9	0.0
	20~24歳	(N=3)	0.0	100.0	0.0
	25~29歳	(N=5)	40.0	60.0	0.0
	30~34歳	(N=2)	0.0	100.0	0.0
	35~39歳	(N=4)	50.0	50.0	0.0
	40~44歳	(N=10)	40.0	60.0	0.0
	45~49歳	(N=9)	33.3	66.7	0.0
	50~54歳	(N=11)	27.3	72.7	0.0
	55~59歳	(N=7)	42.9	57.1	0.0
	60~64歳	(N=10)	20.0	80.0	0.0

(問34-1で「受けない」を選んだ方のみに質問)

問34-2 禁煙に取り組むためにどのような支援があると良いと思いますか。

「医師や専門家によるサポート」が6割近くと最も多く、ついで「治療、内服薬等が医療保険の適応であること」が約2割となっている。



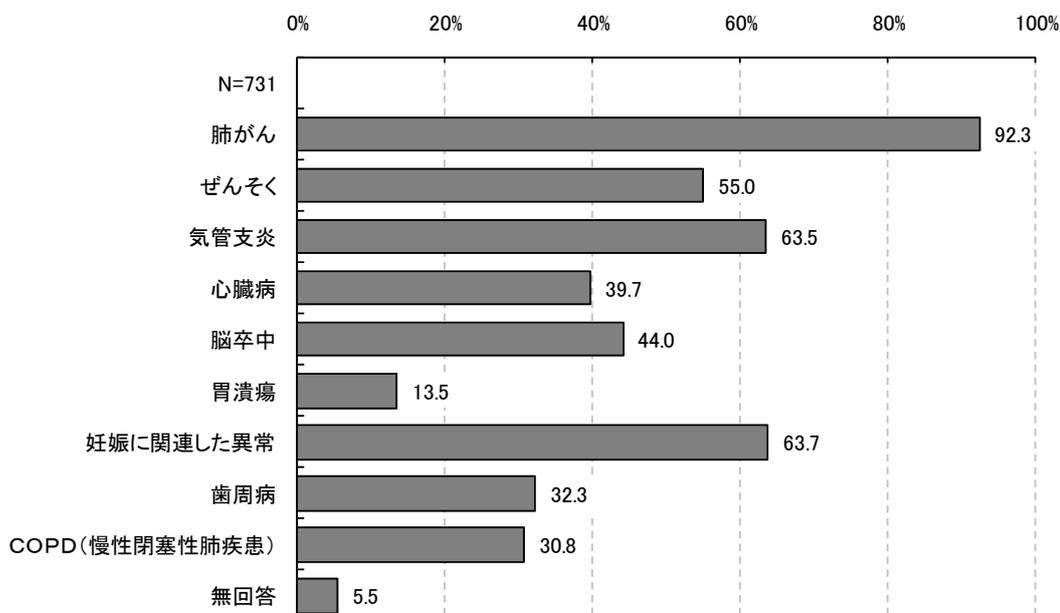
■性別年齢別

男女ともに「医師や専門家によるサポート」が多くの割合を占めている。

	合計	医師や専門家によるサポート	治療、内服薬等が医療保険の適応であること	保健センターや公共施設での禁煙教室	インターネットを利用した禁煙支援	仲間や家族などの周囲の協力	ガムやタブレット、電子タバコ等の禁煙グッズの使用	会社、施設、路上等の全面禁煙等、禁煙場所の拡大	タバコの販売場所の縮小	その他	無回答
男性	全体 (N=36)	61.1	16.7	5.6	0.0	2.8	5.6	0.0	2.8	0.0	5.6
	20~24歳 (N=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=6)	83.3	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳 (N=5)	80.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=4)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳 (N=4)	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0
	45~49歳 (N=6)	33.3	33.3	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0
	50~54歳 (N=5)	60.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	55~59歳 (N=4)	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	60~64歳 (N=2)	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
女性	全体 (N=19)	52.6	26.3	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	5.3	5.3	5.3
	20~24歳 (N=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=2)	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
	30~34歳 (N=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=2)	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳 (N=4)	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	45~49歳 (N=3)	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	50~54歳 (N=3)	66.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3
	55~59歳 (N=3)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	60~64歳 (N=2)	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0

問 35 以下の病気のうち、喫煙によって発生の危険性があることを知っているものであてはまるもの全てをお選びください。

「肺がん」が9割超と最も多く、ついで「妊娠に関連した異常」「気管支炎」が6割超となっている。



### ■性別年齢別

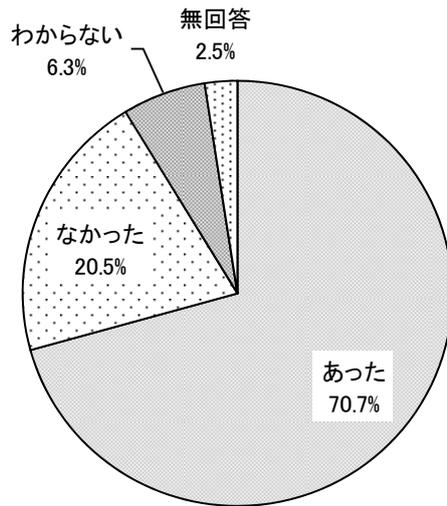
男女ともに「肺がん」が多くの割合を占めており、加えて女性では「妊娠に関連した異常」も多くの割合を占めている。

		合計	肺がん	ぜんそく	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊娠に関連した異常	歯周病	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	無回答
男性	全体 (N=288)		92.4	56.3	67.4	43.4	50.3	14.6	49.7	30.6	28.5	5.2
	20~24歳 (N=12)		91.7	33.3	66.7	16.7	50.0	8.3	41.7	25.0	25.0	0.0
	25~29歳 (N=30)		90.0	70.0	73.3	40.0	60.0	23.3	66.7	43.3	26.7	6.7
	30~34歳 (N=31)		96.8	61.3	61.3	45.2	67.7	19.4	77.4	41.9	45.2	0.0
	35~39歳 (N=36)		97.2	63.9	80.6	38.9	50.0	13.9	55.6	33.3	25.0	2.8
	40~44歳 (N=29)		86.2	51.7	72.4	44.8	48.3	10.3	58.6	20.7	31.0	13.8
	45~49歳 (N=29)		89.7	44.8	48.3	41.4	44.8	20.7	37.9	31.0	31.0	10.3
	50~54歳 (N=50)		90.0	54.0	62.0	40.0	36.0	14.0	44.0	32.0	32.0	8.0
	55~59歳 (N=33)		90.9	51.5	75.8	48.5	51.5	12.1	30.3	27.3	24.2	3.0
60~64歳 (N=38)		97.4	60.5	65.8	57.9	52.6	7.9	36.8	18.4	15.8	0.0	
女性	全体 (N=428)		94.2	55.1	62.4	38.3	41.4	13.3	74.5	34.6	33.4	4.0
	20~24歳 (N=19)		94.7	52.6	78.9	42.1	26.3	5.3	89.5	57.9	21.1	5.3
	25~29歳 (N=48)		93.8	70.8	68.8	33.3	50.0	20.8	81.3	37.5	43.8	4.2
	30~34歳 (N=66)		93.9	48.5	59.1	34.8	42.4	7.6	78.8	36.4	28.8	4.5
	35~39歳 (N=46)		97.8	50.0	54.3	30.4	41.3	13.0	93.5	41.3	19.6	2.2
	40~44歳 (N=42)		95.2	42.9	47.6	26.2	31.0	4.8	71.4	21.4	23.8	4.8
	45~49歳 (N=42)		95.2	57.1	61.9	50.0	40.5	19.0	66.7	31.0	31.0	2.4
	50~54歳 (N=57)		93.0	56.1	61.4	43.9	45.6	8.8	68.4	33.3	35.1	3.5
	55~59歳 (N=45)		91.1	55.6	64.4	46.7	44.4	20.0	71.1	33.3	44.4	4.4
60~64歳 (N=63)		93.7	60.3	71.4	39.7	39.7	17.5	61.9	31.7	42.9	4.8	

問 36 この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

「あった」は約7割、「なかった」は約2割となっている。

N=731



### ■性別年齢別

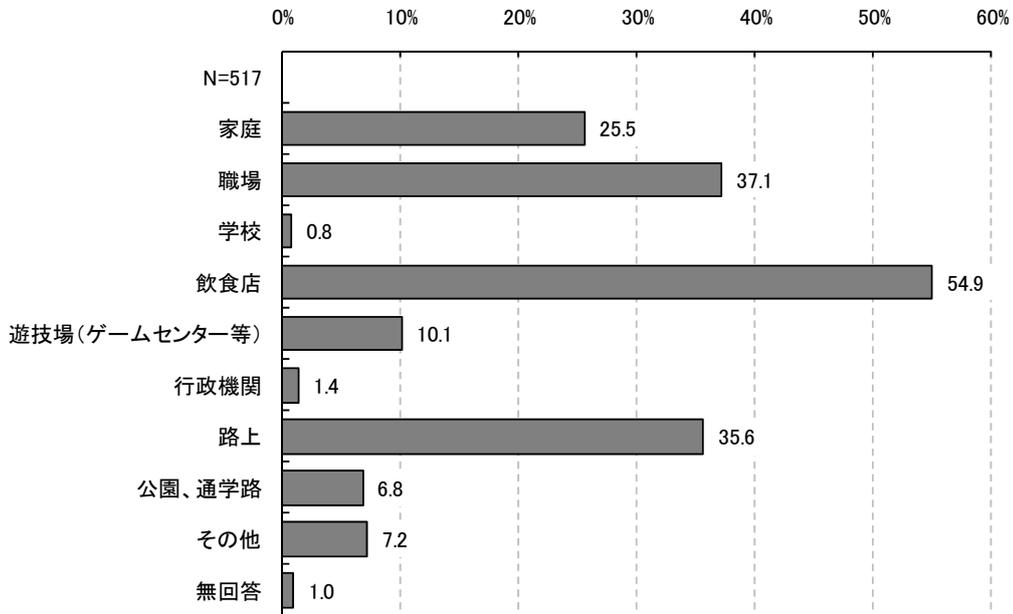
男女ともに「あった」が多くを占めている。

		合計	あった	なかった	わからない	無回答
男性	全体	(N=288)	77.1	14.2	6.3	2.4
	20～24歳	(N=12)	66.7	16.7	8.3	8.3
	25～29歳	(N=30)	93.3	0.0	6.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	90.3	6.5	3.2	0.0
	35～39歳	(N=36)	80.6	5.6	11.1	2.8
	40～44歳	(N=29)	75.9	20.7	3.4	0.0
	45～49歳	(N=29)	69.0	17.2	3.4	10.3
	50～54歳	(N=50)	74.0	16.0	10.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	75.8	18.2	3.0	3.0
	60～64歳	(N=38)	65.8	26.3	5.3	2.6
女性	全体	(N=428)	67.8	25.0	6.5	0.7
	20～24歳	(N=19)	73.7	5.3	21.1	0.0
	25～29歳	(N=48)	77.1	14.6	8.3	0.0
	30～34歳	(N=66)	71.2	24.2	3.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	63.0	26.1	10.9	0.0
	40～44歳	(N=42)	64.3	21.4	11.9	2.4
	45～49歳	(N=42)	71.4	23.8	4.8	0.0
	50～54歳	(N=57)	68.4	28.1	1.8	1.8
	55～59歳	(N=45)	68.9	24.4	6.7	0.0
	60～64歳	(N=63)	57.1	39.7	3.2	0.0

(問36で「あった」を選んだ方のみに質問)

問36-1 どこで受動喫煙の機会がありましたか。(複数回答可)

「飲食店」が5割台半ばと最も多く、ついで「職場」が4割近くとなっている。



■性別年齢別

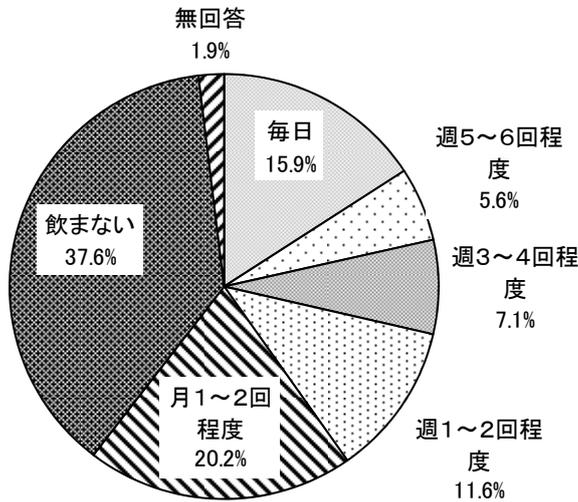
男性は「職場」「飲食店」が多く、女性は「飲食店」「路上」が多くの割合を占めている。

	合計	家庭	職場	学校	飲食店	遊技場(ゲームセンター等)	行政機関	路上	公園、通学路	その他	無回答
男性	全体 (N=222)	10.8	54.1	0.5	55.4	14.0	1.4	28.8	5.4	7.7	1.4
	20~24歳 (N=8)	25.0	75.0	12.5	62.5	12.5	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0
	25~29歳 (N=28)	10.7	50.0	0.0	78.6	28.6	3.6	28.6	3.6	7.1	0.0
	30~34歳 (N=28)	7.1	64.3	0.0	46.4	7.1	0.0	39.3	17.9	7.1	0.0
	35~39歳 (N=29)	13.8	62.1	0.0	51.7	17.2	0.0	31.0	6.9	6.9	0.0
	40~44歳 (N=22)	13.6	59.1	0.0	59.1	4.5	0.0	27.3	4.5	9.1	4.5
	45~49歳 (N=20)	10.0	45.0	0.0	50.0	25.0	5.0	30.0	0.0	5.0	5.0
	50~54歳 (N=37)	8.1	43.2	0.0	56.8	8.1	0.0	24.3	2.7	13.5	2.7
	55~59歳 (N=25)	16.0	44.0	0.0	52.0	12.0	4.0	20.0	0.0	4.0	0.0
60~64歳 (N=25)	4.0	60.0	0.0	44.0	12.0	0.0	40.0	8.0	4.0	0.0	
女性	全体 (N=290)	37.2	23.8	1.0	54.5	7.2	1.4	41.4	7.9	6.9	0.7
	20~24歳 (N=14)	42.9	14.3	14.3	71.4	21.4	0.0	28.6	14.3	14.3	0.0
	25~29歳 (N=37)	29.7	16.2	0.0	62.2	2.7	5.4	48.6	16.2	8.1	0.0
	30~34歳 (N=47)	40.4	23.4	0.0	46.8	4.3	0.0	53.2	12.8	4.3	0.0
	35~39歳 (N=29)	37.9	13.8	0.0	51.7	10.3	0.0	51.7	10.3	10.3	0.0
	40~44歳 (N=27)	44.4	25.9	0.0	63.0	7.4	0.0	33.3	3.7	7.4	0.0
	45~49歳 (N=30)	36.7	43.3	0.0	56.7	3.3	0.0	43.3	6.7	3.3	3.3
	50~54歳 (N=39)	35.9	33.3	2.6	51.3	10.3	0.0	28.2	2.6	5.1	2.6
	55~59歳 (N=31)	29.0	22.6	0.0	51.6	3.2	3.2	35.5	3.2	3.2	0.0
60~64歳 (N=36)	41.7	16.7	0.0	50.0	11.1	2.8	38.9	2.8	11.1	0.0	

問37 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。

「飲まない」が4割近くと最も多く、ついで「月1～2回程度」が約2割となっている。

N=731



「国民健康・栄養調査」H26

- 毎日・・・・・・・・・・18.1%
- 週5～6日・・・・・・・・6.1%
- 週3～4日・・・・・・・・5.9%
- 週1～2日・・・・・・・・7.2%
- 月1～3日・・・・・・・・7.7%
- ほとんど飲まない・・・16.0%
- やめた・・・・・・・・・・2.2%
- 飲まない(飲めない)・・・36.8%

「国民健康・栄養調査(埼玉県)」H26

- 毎日・・・・・・・・・・20.9%
- 週5～6日・・・・・・・・5.8%
- 週3～4日・・・・・・・・5.8%
- 週1～2日・・・・・・・・9.2%
- 月1～3日・・・・・・・・11.7%
- ほとんど飲まない・・・14.8%
- やめた・・・・・・・・・・1.7%
- 飲まない(飲めない)・・・30.1%

■性別年齢別

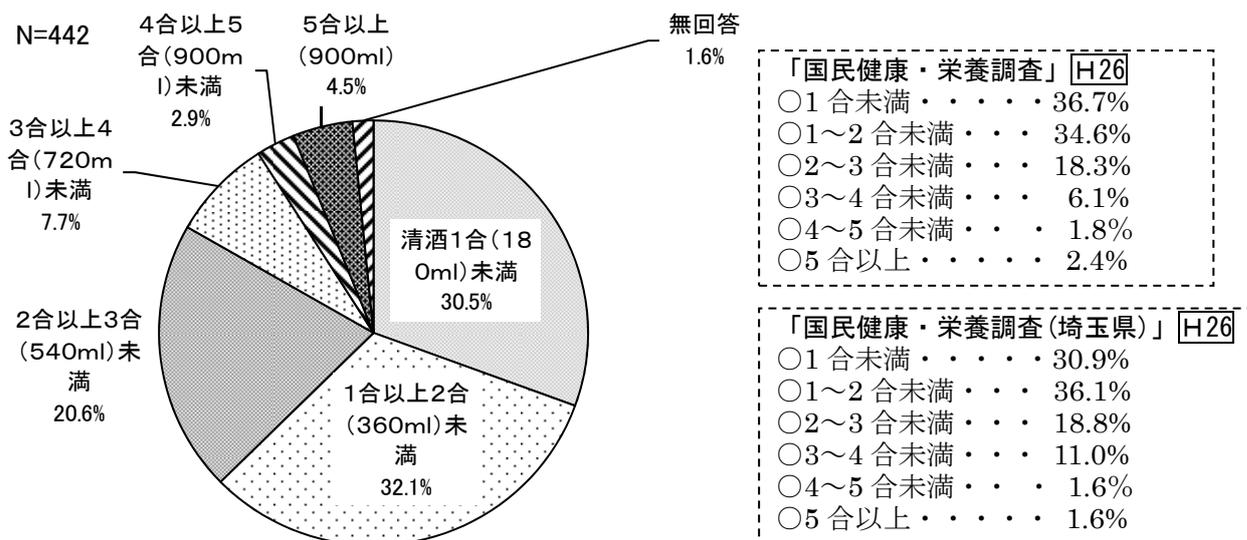
男性は若年層を中心に「月1～2回程度」、高年層を中心に「毎日」が多く、女性は「飲まない」が多くの割合を占めている。

		合計	毎日	週5～6回程度	週3～4回程度	週1～2回程度	月1～2回程度	飲まない	無回答
男性	全体	(N=288)	23.3	7.3	10.8	14.6	22.6	21.2	0.3
	20～24歳	(N=12)	8.3	0.0	0.0	8.3	50.0	33.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	10.0	3.3	20.0	23.3	36.7	6.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	16.1	3.2	3.2	19.4	32.3	25.8	0.0
	35～39歳	(N=36)	13.9	5.6	8.3	25.0	25.0	22.2	0.0
	40～44歳	(N=29)	24.1	10.3	10.3	10.3	10.3	34.5	0.0
	45～49歳	(N=29)	27.6	3.4	13.8	6.9	31.0	17.2	0.0
	50～54歳	(N=50)	30.0	6.0	10.0	22.0	16.0	16.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	39.4	6.1	6.1	0.0	15.2	30.3	3.0
	60～64歳	(N=38)	26.3	21.1	18.4	7.9	10.5	15.8	0.0
女性	全体	(N=428)	11.0	4.7	4.9	9.8	18.9	49.3	1.4
	20～24歳	(N=19)	5.3	0.0	5.3	5.3	26.3	57.9	0.0
	25～29歳	(N=48)	2.1	4.2	10.4	10.4	25.0	47.9	0.0
	30～34歳	(N=66)	1.5	4.5	4.5	16.7	22.7	50.0	0.0
	35～39歳	(N=46)	6.5	0.0	0.0	4.3	23.9	65.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	11.9	4.8	7.1	19.0	16.7	35.7	4.8
	45～49歳	(N=42)	21.4	2.4	4.8	7.1	14.3	47.6	2.4
	50～54歳	(N=57)	17.5	10.5	7.0	8.8	17.5	35.1	3.5
	55～59歳	(N=45)	20.0	2.2	0.0	8.9	15.6	53.3	0.0
	60～64歳	(N=63)	12.7	7.9	4.8	4.8	12.7	55.6	1.6

(問37で「毎日」「週5～6回程度」「週3～4回程度」「週1～2回程度」「月1～2回程度」のいずれかを選んだ方のみに質問)

**問37-1 実際に飲むお酒の量は1回あたりどれくらいですか。**

「1合以上2合(360ml)未満」が3割超と最も多く、ついで「清酒1合(180ml)未満」が約3割となっている。



**■性別年齢別**

男性は「1合以上2合(360ml)未満」が多く、女性は「清酒1合(180ml)未満」が多い割合を占めている。

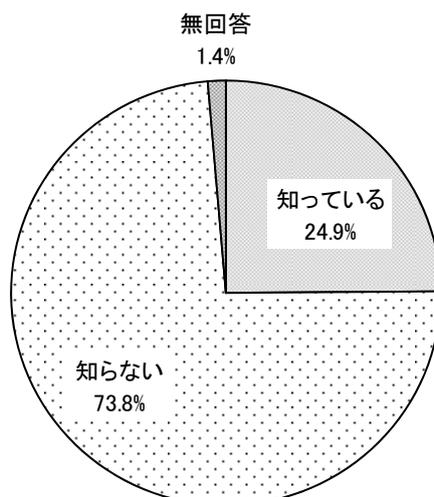
		合計	清酒1合(180ml)未満	1合以上2合(360ml)未満	2合以上3合(540ml)未満	3合以上4合(720ml)未満	4合以上5合(900ml)未満	5合以上(900ml)	無回答
男性	全体	(N=226)	19.5	32.7	25.2	11.1	2.7	7.5	1.3
	20～24歳	(N=8)	0.0	50.0	37.5	12.5	0.0	0.0	0.0
	25～29歳	(N=28)	25.0	32.1	17.9	7.1	3.6	14.3	0.0
	30～34歳	(N=23)	30.4	26.1	21.7	8.7	4.3	4.3	4.3
	35～39歳	(N=28)	21.4	35.7	28.6	3.6	0.0	10.7	0.0
	40～44歳	(N=19)	21.1	36.8	21.1	0.0	5.3	10.5	5.3
	45～49歳	(N=24)	20.8	20.8	16.7	29.2	4.2	8.3	0.0
	50～54歳	(N=42)	16.7	31.0	28.6	11.9	2.4	9.5	0.0
	55～59歳	(N=22)	13.6	36.4	31.8	13.6	0.0	4.5	0.0
60～64歳	(N=32)	15.6	37.5	28.1	12.5	3.1	0.0	3.1	
女性	全体	(N=211)	43.1	30.3	15.6	4.3	3.3	1.4	1.9
	20～24歳	(N=8)	37.5	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5
	25～29歳	(N=25)	44.0	20.0	16.0	12.0	4.0	4.0	0.0
	30～34歳	(N=33)	51.5	24.2	15.2	6.1	3.0	0.0	0.0
	35～39歳	(N=16)	43.8	25.0	25.0	0.0	0.0	6.3	0.0
	40～44歳	(N=25)	56.0	16.0	16.0	4.0	8.0	0.0	0.0
	45～49歳	(N=21)	38.1	28.6	23.8	0.0	9.5	0.0	0.0
	50～54歳	(N=35)	31.4	40.0	14.3	5.7	2.9	0.0	5.7
	55～59歳	(N=21)	23.8	47.6	14.3	4.8	0.0	4.8	4.8
60～64歳	(N=27)	55.6	33.3	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	

(問37で「毎日」「週5～6回程度」「週3～4回程度」「週1～2回程度」「月1～2回程度」のいずれかを選んだ方のみ質問)

問 37-2 節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコール20g程度とされていることを知っていますか。

「知らない」は7割超、「知っている」は2割台半ばとなっている。

N=442



### ■性別年齢別

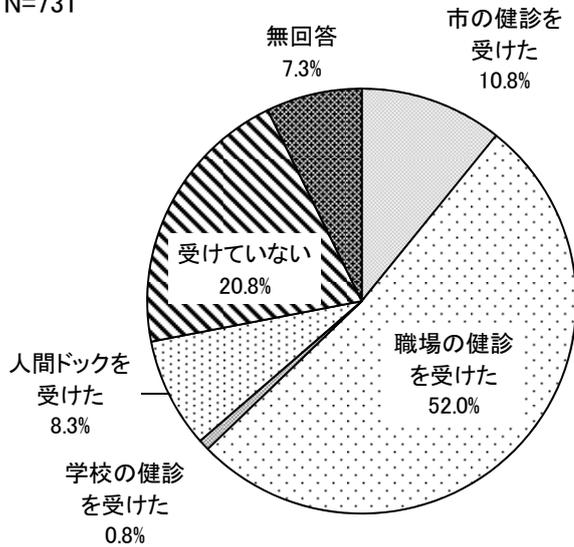
男女ともに「知らない」が多く割合を占めている。

		合計	知っている	知らない	無回答
男性	全体	(N=226)	23.9	74.8	1.3
	20～24歳	(N=8)	0.0	100.0	0.0
	25～29歳	(N=28)	21.4	78.6	0.0
	30～34歳	(N=23)	30.4	60.9	8.7
	35～39歳	(N=28)	32.1	67.9	0.0
	40～44歳	(N=19)	21.1	78.9	0.0
	45～49歳	(N=24)	29.2	70.8	0.0
	50～54歳	(N=42)	16.7	81.0	2.4
	55～59歳	(N=22)	31.8	68.2	0.0
	60～64歳	(N=32)	21.9	78.1	0.0
女性	全体	(N=211)	26.1	72.5	1.4
	20～24歳	(N=8)	25.0	62.5	12.5
	25～29歳	(N=25)	24.0	76.0	0.0
	30～34歳	(N=33)	18.2	81.8	0.0
	35～39歳	(N=16)	0.0	93.8	6.3
	40～44歳	(N=25)	16.0	84.0	0.0
	45～49歳	(N=21)	23.8	76.2	0.0
	50～54歳	(N=35)	48.6	51.4	0.0
	55～59歳	(N=21)	14.3	81.0	4.8
	60～64歳	(N=27)	44.4	55.6	0.0

**問 38 過去 1 年間で、血液・尿検査などの健康診査を受けましたか。**

「職場の健診を受けた」が5割超と最も多く、ついで「受けていない」が約2割となっている。

N=731



「国民健康・栄養調査」 H26  
 ○受診した・・・67.3%  
 ○受診しなかった・・・32.7%

「国民健康・栄養調査(埼玉県)」 H26  
 ○受診した・・・68.4%  
 ○受診しなかった・・・31.6%

■ 性別年齢別

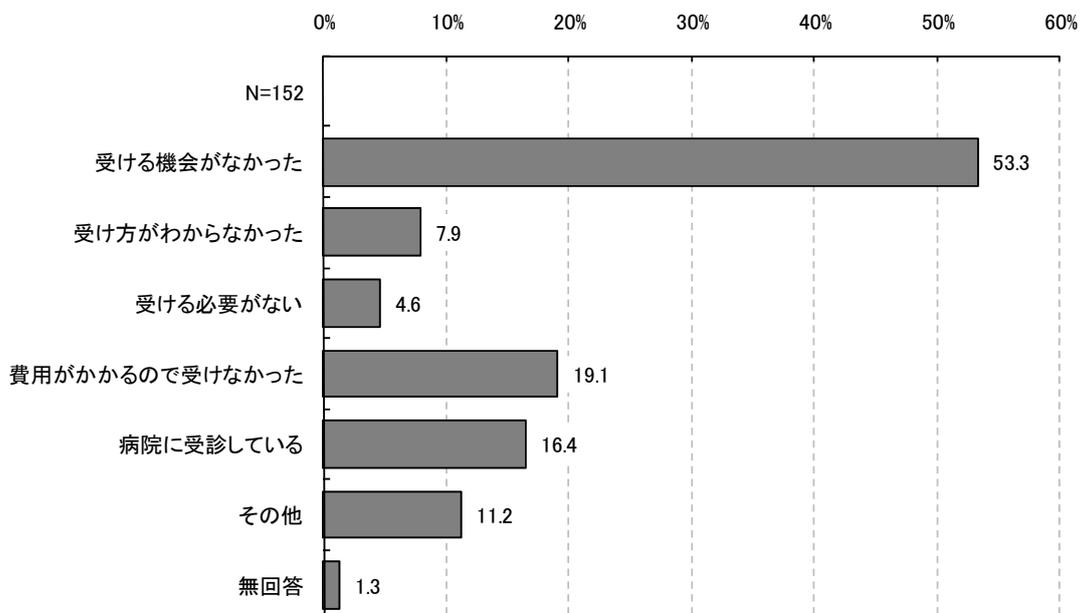
男女ともに「職場の健診を受けた」が多くの割合を占めており、特に男性で顕著にみられる。

		合計	市の健診を受けた	職場の健診を受けた	学校の健診を受けた	人間ドックを受けた	受けていない	無回答
男性	全体	(N=288)	5.6	65.6	0.3	10.1	15.3	3.1
	20～24歳	(N=12)	0.0	66.7	0.0	0.0	33.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	3.3	83.3	3.3	6.7	3.3	0.0
	30～34歳	(N=31)	0.0	71.0	0.0	9.7	16.1	3.2
	35～39歳	(N=36)	0.0	77.8	0.0	11.1	11.1	0.0
	40～44歳	(N=29)	3.4	69.0	0.0	3.4	13.8	10.3
	45～49歳	(N=29)	13.8	51.7	0.0	13.8	20.7	0.0
	50～54歳	(N=50)	2.0	70.0	0.0	8.0	16.0	4.0
	55～59歳	(N=33)	12.1	54.5	0.0	15.2	15.2	3.0
60～64歳	(N=38)	13.2	47.4	0.0	15.8	18.4	5.3	
女性	全体	(N=428)	14.7	43.7	0.9	7.2	24.8	8.6
	20～24歳	(N=19)	10.5	26.3	21.1	0.0	21.1	21.1
	25～29歳	(N=48)	4.2	58.3	0.0	0.0	25.0	12.5
	30～34歳	(N=66)	7.6	45.5	0.0	0.0	37.9	9.1
	35～39歳	(N=46)	19.6	50.0	0.0	4.3	19.6	6.5
	40～44歳	(N=42)	9.5	35.7	0.0	11.9	40.5	2.4
	45～49歳	(N=42)	14.3	57.1	0.0	11.9	14.3	2.4
	50～54歳	(N=57)	15.8	45.6	0.0	12.3	21.1	5.3
	55～59歳	(N=45)	31.1	37.8	0.0	13.3	15.6	2.2
60～64歳	(N=63)	19.0	30.2	0.0	9.5	22.2	19.0	

(問38で「受けていない」を選んだ方のみに質問)

問38-1 受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

「受ける機会がなかった」が5割超と最も多く、ついで「費用がかかるので受けなかった」が約2割となっている。



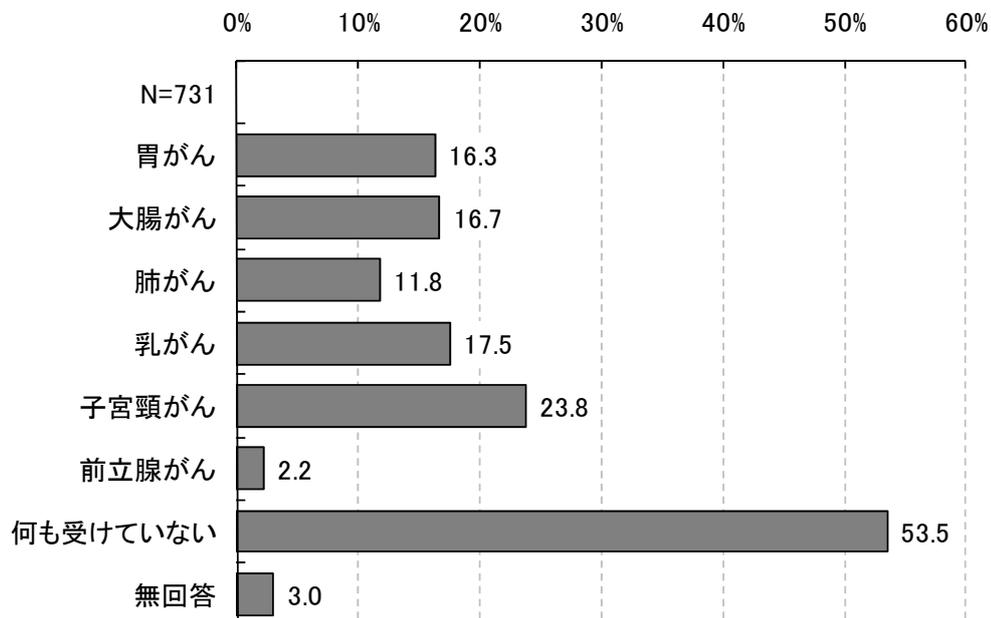
■性別年齢別

男女ともに「受ける機会がなかった」が多くの割合を占めており、特に女性で顕著にみられる。

		合計	受ける機会がなかった	受け方がわからなかった	受ける必要がない	費用がかかるので受けなかった	病院に受診している	その他	無回答
男性	全体	(N=44)	40.9	11.4	9.1	25.0	18.2	6.8	0.0
	20~24歳	(N=4)	50.0	50.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	(N=1)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳	(N=5)	60.0	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	(N=4)	75.0	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	(N=4)	50.0	0.0	0.0	25.0	25.0	25.0	0.0
	45~49歳	(N=6)	16.7	0.0	16.7	50.0	0.0	16.7	0.0
	50~54歳	(N=8)	50.0	12.5	0.0	12.5	25.0	0.0	0.0
	55~59歳	(N=5)	0.0	0.0	20.0	0.0	60.0	20.0	0.0
60~64歳	(N=7)	28.6	0.0	14.3	28.6	28.6	0.0	0.0	
女性	全体	(N=106)	59.4	6.6	1.9	17.0	15.1	13.2	1.9
	20~24歳	(N=4)	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
	25~29歳	(N=12)	91.7	16.7	8.3	8.3	8.3	8.3	0.0
	30~34歳	(N=25)	80.0	8.0	0.0	24.0	4.0	4.0	0.0
	35~39歳	(N=9)	55.6	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0
	40~44歳	(N=17)	47.1	0.0	0.0	29.4	5.9	23.5	0.0
	45~49歳	(N=6)	50.0	0.0	0.0	16.7	0.0	33.3	0.0
	50~54歳	(N=12)	75.0	8.3	8.3	8.3	16.7	0.0	0.0
	55~59歳	(N=7)	42.9	0.0	0.0	14.3	28.6	14.3	0.0
60~64歳	(N=14)	14.3	7.1	0.0	0.0	42.9	35.7	7.1	

問 39 過去1年間に受けたがん検診を教えてください。(複数回答可)

「何も受けていない」が5割超と最も多く、ついで「子宮頸がん」が2割超となっている。



■性別年齢別

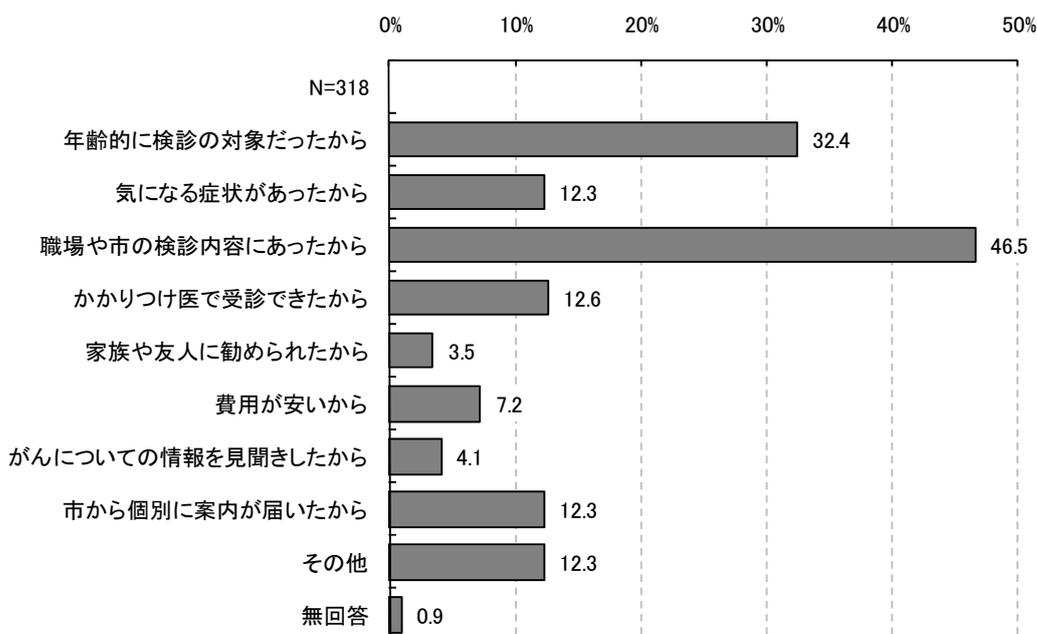
男性は「何も受けていない」が多く、女性は中年層を中心に「乳がん」「子宮頸がん」が多くの割合を占めている。

		合計	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん	何も受けていない	無回答
男性	全体	(N=288)	16.7	18.4	13.9	0.0	0.0	5.2	69.1	3.5
	20~24歳	(N=12)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	25~29歳	(N=30)	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	96.7	0.0
	30~34歳	(N=31)	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	90.3	3.2
	35~39歳	(N=36)	11.1	11.1	8.3	0.0	0.0	0.0	75.0	8.3
	40~44歳	(N=29)	20.7	20.7	17.2	0.0	0.0	3.4	72.4	0.0
	45~49歳	(N=29)	13.8	20.7	17.2	0.0	0.0	0.0	58.6	10.3
	50~54歳	(N=50)	22.0	22.0	12.0	0.0	0.0	8.0	64.0	0.0
	55~59歳	(N=33)	30.3	45.5	36.4	0.0	0.0	9.1	39.4	3.0
	60~64歳	(N=38)	28.9	26.3	23.7	0.0	0.0	18.4	52.6	5.3
女性	全体	(N=428)	16.4	15.9	10.5	29.7	40.2	0.0	43.9	1.2
	20~24歳	(N=19)	5.3	0.0	0.0	0.0	21.1	0.0	78.9	0.0
	25~29歳	(N=48)	0.0	0.0	0.0	8.3	45.8	0.0	52.1	0.0
	30~34歳	(N=66)	3.0	4.5	3.0	18.2	43.9	0.0	51.5	0.0
	35~39歳	(N=46)	4.3	2.2	0.0	17.4	67.4	0.0	30.4	0.0
	40~44歳	(N=42)	11.9	9.5	2.4	47.6	50.0	0.0	35.7	0.0
	45~49歳	(N=42)	23.8	23.8	14.3	45.2	40.5	0.0	40.5	2.4
	50~54歳	(N=57)	21.1	21.1	21.1	47.4	40.4	0.0	36.8	0.0
	55~59歳	(N=45)	42.2	37.8	26.7	46.7	42.2	0.0	37.8	2.2
	60~64歳	(N=63)	30.2	33.3	19.0	25.4	9.5	0.0	47.6	4.8

(問39で「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」「前立腺がん」のいずれかを選んだ方のみに質問)

**問 39-1 受けた理由は何ですか。(複数回答可)**

「職場や市の検診内容にあったから」が5割近くと最も多く、ついで「年齢的に検診の対象だったから」が3割超となっている。



**■性別年齢別**

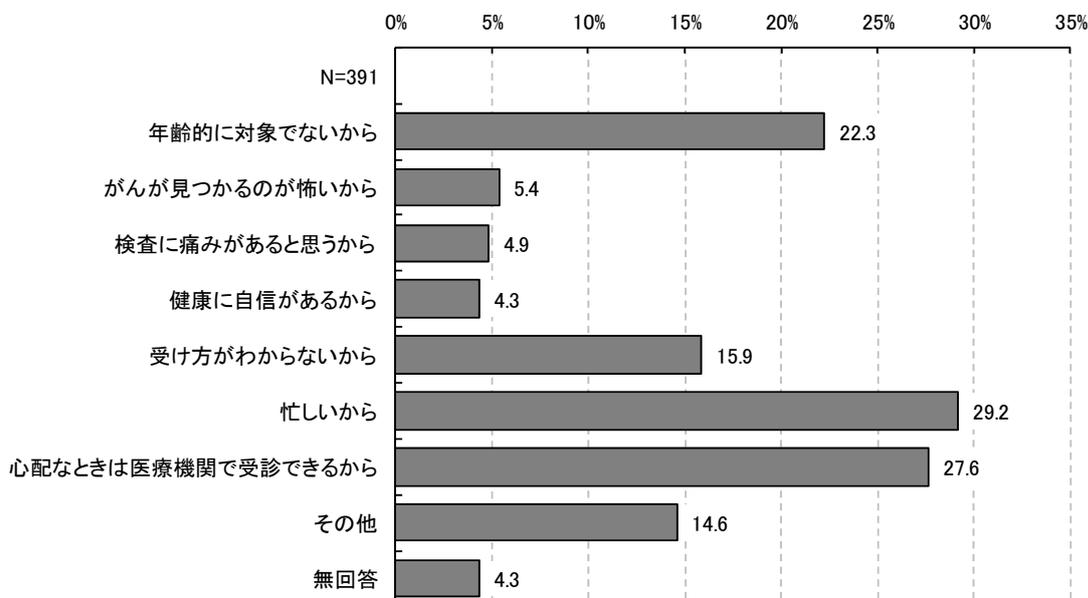
男女ともに「職場や市の検診内容にあったから」が多く、特に男性で顕著にみられる。また、女性の中年層では「年齢的に健診の対象であったから」がやや多くなっている。

		合計	年齢的に検診の対象だったから	気になる症状があったから	職場や市の検診内容にあったから	かかりつけ医で受診できたから	家族や友人に勧められたから	費用が安いから	がんについての情報を見聞きしたから	市から個別に案内が届いたから	その他	無回答
男性	全体 (N=79)		29.1	6.3	60.8	12.7	6.3	12.7	3.8	8.9	3.8	0.0
	20~24歳 (N=0)		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=1)		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	30~34歳 (N=2)		0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳 (N=6)		16.7	0.0	83.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳 (N=8)		25.0	0.0	87.5	0.0	12.5	12.5	0.0	37.5	0.0	0.0
	45~49歳 (N=9)		33.3	11.1	44.4	11.1	22.2	11.1	0.0	22.2	11.1	0.0
	50~54歳 (N=18)		33.3	5.6	61.1	16.7	5.6	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0
	55~59歳 (N=19)		26.3	10.5	47.4	15.8	5.3	15.8	5.3	5.3	5.3	0.0
60~64歳 (N=16)		37.5	6.3	62.5	18.8	0.0	18.8	0.0	6.3	0.0	0.0	
女性	全体 (N=235)		33.2	14.0	42.1	12.3	2.6	5.1	4.3	13.6	15.3	1.3
	20~24歳 (N=4)		25.0	0.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	25~29歳 (N=23)		13.0	13.0	34.8	17.4	4.3	0.0	0.0	8.7	21.7	0.0
	30~34歳 (N=32)		34.4	9.4	34.4	9.4	6.3	3.1	3.1	15.6	25.0	0.0
	35~39歳 (N=32)		37.5	3.1	37.5	12.5	0.0	0.0	0.0	9.4	21.9	0.0
	40~44歳 (N=27)		48.1	25.9	25.9	3.7	0.0	11.1	3.7	14.8	7.4	3.7
	45~49歳 (N=24)		41.7	8.3	66.7	8.3	4.2	4.2	4.2	8.3	4.2	4.2
	50~54歳 (N=36)		33.3	22.2	47.2	11.1	2.8	2.8	5.6	13.9	13.9	2.8
	55~59歳 (N=27)		33.3	22.2	44.4	14.8	0.0	7.4	7.4	25.9	18.5	0.0
60~64歳 (N=30)		23.3	10.0	50.0	20.0	3.3	10.0	10.0	13.3	6.7	0.0	

(問39で「何も受けていない」を選んだ方のみに質問)

問39-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

「忙しいから」が約3割と最も多く、ついで「心配なときは医療機関で受診できるから」が3割近くとなっている。



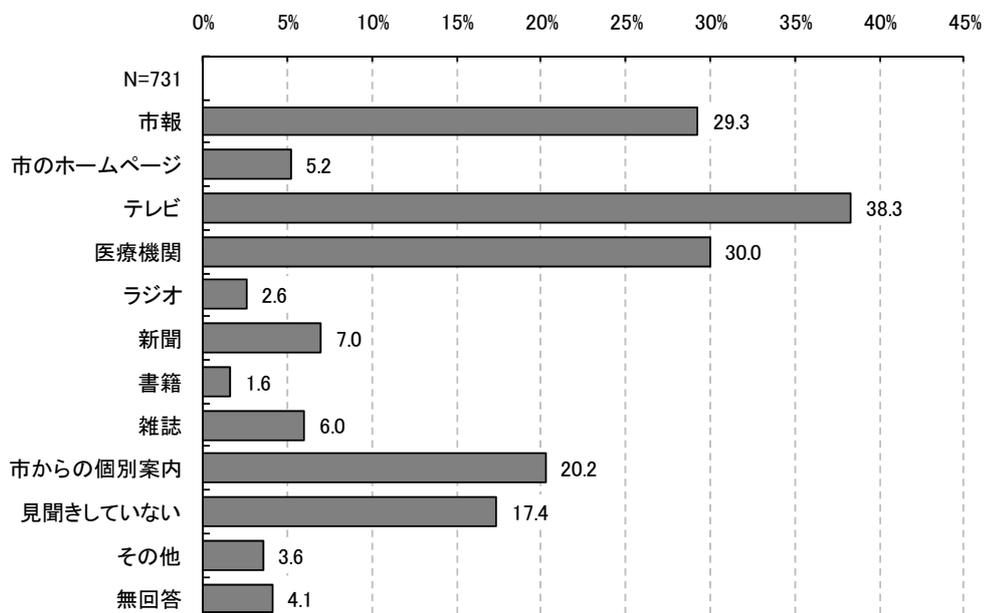
■性別年齢別

男女ともに若年層では「年齢的に対象でないから」が多く、中・高年層では「忙しいから」「心配なときは医療機関で受診できるから」が多くの割合を占めている。

		合計	年齢的に対象でないから	がんが見つかるのが怖いから	検査に痛みがあると思うから	健康に自信があるから	受け方がわからないから	忙しいから	心配なときは医療機関で受診できるから	その他	無回答
男性	全体 (N=199)		28.1	3.0	2.0	5.0	17.1	26.6	29.1	12.1	3.5
	20~24歳 (N=12)		50.0	0.0	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	8.3	0.0
	25~29歳 (N=29)		75.9	0.0	0.0	0.0	20.7	13.8	10.3	3.4	3.4
	30~34歳 (N=28)		50.0	3.6	0.0	0.0	17.9	28.6	17.9	10.7	3.6
	35~39歳 (N=27)		33.3	0.0	0.0	3.7	33.3	18.5	25.9	14.8	0.0
	40~44歳 (N=21)		14.3	4.8	4.8	4.8	0.0	42.9	52.4	9.5	4.8
	45~49歳 (N=17)		11.8	5.9	0.0	11.8	11.8	41.2	29.4	17.6	0.0
	50~54歳 (N=32)		0.0	3.1	6.3	9.4	18.8	43.8	31.3	15.6	3.1
	55~59歳 (N=13)		0.0	0.0	0.0	0.0	15.4	15.4	61.5	7.7	7.7
	60~64歳 (N=20)		0.0	10.0	5.0	5.0	10.0	10.0	45.0	20.0	10.0
女性	全体 (N=188)		16.5	8.0	8.0	3.7	14.9	30.9	26.6	17.0	5.3
	20~24歳 (N=15)		46.7	6.7	6.7	6.7	20.0	26.7	20.0	13.3	13.3
	25~29歳 (N=25)		32.0	4.0	12.0	0.0	16.0	24.0	24.0	12.0	4.0
	30~34歳 (N=34)		26.5	0.0	2.9	0.0	23.5	41.2	2.9	17.6	8.8
	35~39歳 (N=14)		21.4	0.0	0.0	0.0	14.3	35.7	14.3	28.6	7.1
	40~44歳 (N=15)		6.7	13.3	6.7	6.7	20.0	40.0	20.0	6.7	13.3
	45~49歳 (N=17)		5.9	17.6	17.6	5.9	17.6	35.3	5.9	11.8	5.9
	50~54歳 (N=21)		0.0	14.3	23.8	9.5	14.3	33.3	57.1	9.5	0.0
	55~59歳 (N=17)		11.8	11.8	5.9	5.9	0.0	29.4	41.2	17.6	0.0
	60~64歳 (N=30)		0.0	10.0	0.0	3.3	6.7	16.7	50.0	30.0	0.0

問 40 がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。ある場合はどこから情報を入手しましたか。(複数回答可)

「テレビ」が4割近くと最も多く、ついで「医療機関」「市報」が約3割となっている。



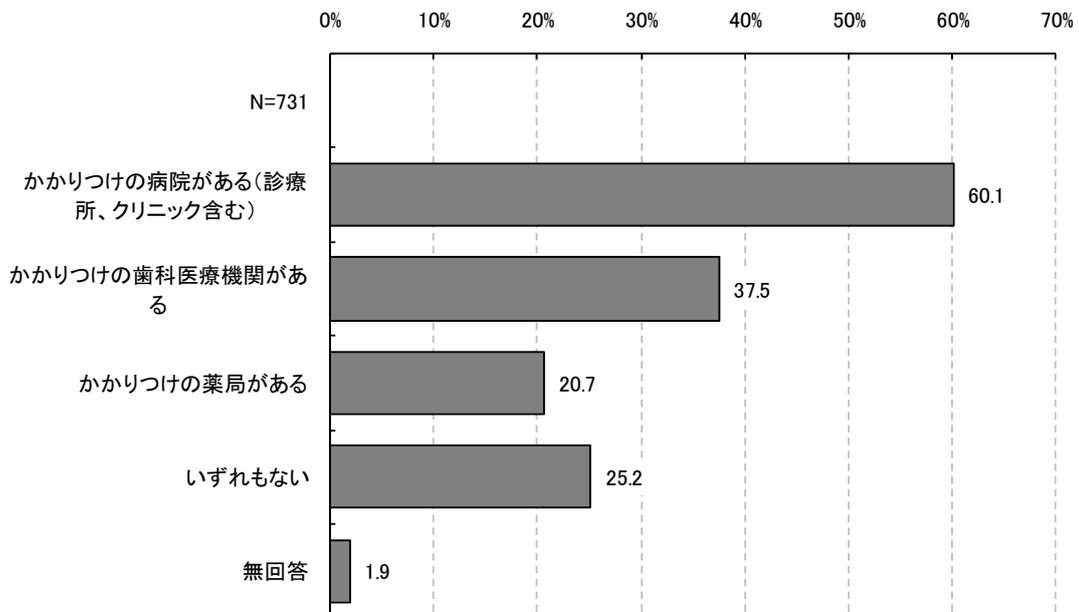
■ 性別年齢別

男女ともに「テレビ」が多くの割合を占めており、特に女性で顕著にみられる。

	合計	市報	市のホームページ	テレビ	医療機関	ラジオ	新聞	書籍	雑誌	市からの個別案内	見聞きしていない	その他	無回答
全体 (N=288)	20.8	4.2	32.3	27.1	4.2	8.7	1.0	3.5	11.5	28.1	2.8	3.1	
20~24歳 (N=12)	0.0	0.0	50.0	8.3	8.3	16.7	0.0	8.3	8.3	41.7	8.3	0.0	
25~29歳 (N=30)	16.7	6.7	26.7	23.3	0.0	3.3	0.0	3.3	0.0	50.0	3.3	0.0	
30~34歳 (N=31)	19.4	6.5	22.6	29.0	3.2	3.2	0.0	0.0	3.2	48.4	0.0	3.2	
35~39歳 (N=36)	8.3	5.6	44.4	33.3	5.6	8.3	0.0	0.0	2.8	36.1	5.6	2.8	
40~44歳 (N=29)	24.1	6.9	34.5	13.8	0.0	3.4	0.0	3.4	24.1	24.1	3.4	0.0	
45~49歳 (N=29)	34.5	6.9	10.3	27.6	3.4	10.3	3.4	6.9	13.8	27.6	0.0	6.9	
50~54歳 (N=50)	18.0	2.0	36.0	28.0	4.0	16.0	0.0	4.0	12.0	24.0	4.0	0.0	
55~59歳 (N=33)	24.2	0.0	39.4	42.4	9.1	9.1	6.1	9.1	18.2	3.0	0.0	3.0	
60~64歳 (N=38)	31.6	2.6	31.6	23.7	5.3	7.9	0.0	0.0	18.4	13.2	2.6	10.5	
女性 全体 (N=428)	35.5	6.1	43.5	32.7	1.6	6.1	2.1	7.9	26.2	10.3	4.2	3.3	
20~24歳 (N=19)	26.3	0.0	36.8	36.8	0.0	0.0	0.0	10.5	5.3	10.5	10.5	5.3	
25~29歳 (N=48)	20.8	10.4	43.8	39.6	0.0	4.2	4.2	8.3	37.5	12.5	6.3	0.0	
30~34歳 (N=66)	22.7	10.6	40.9	34.8	1.5	3.0	3.0	1.5	15.2	19.7	3.0	1.5	
35~39歳 (N=46)	39.1	6.5	52.2	26.1	0.0	0.0	0.0	2.2	19.6	10.9	8.7	4.3	
40~44歳 (N=42)	33.3	2.4	40.5	33.3	2.4	2.4	0.0	0.0	26.2	7.1	2.4	2.4	
45~49歳 (N=42)	33.3	4.8	38.1	38.1	2.4	7.1	2.4	14.3	38.1	4.8	2.4	2.4	
50~54歳 (N=57)	42.1	5.3	54.4	36.8	3.5	15.8	1.8	17.5	21.1	10.5	3.5	1.8	
55~59歳 (N=45)	40.0	2.2	42.2	31.1	2.2	8.9	6.7	15.6	35.6	6.7	6.7	6.7	
60~64歳 (N=63)	54.0	6.3	38.1	22.2	1.6	7.9	0.0	4.8	30.2	6.3	0.0	6.3	

問 41 かかりつけの病院（診療所、クリニック含む）や歯科、薬局がありますか。  
（複数回答可）

「かかりつけの病院がある（診療所、クリニック含む）」が約6割と最も多く、ついで「かかりつけの歯科医療機関がある」が4割近くとなっている。



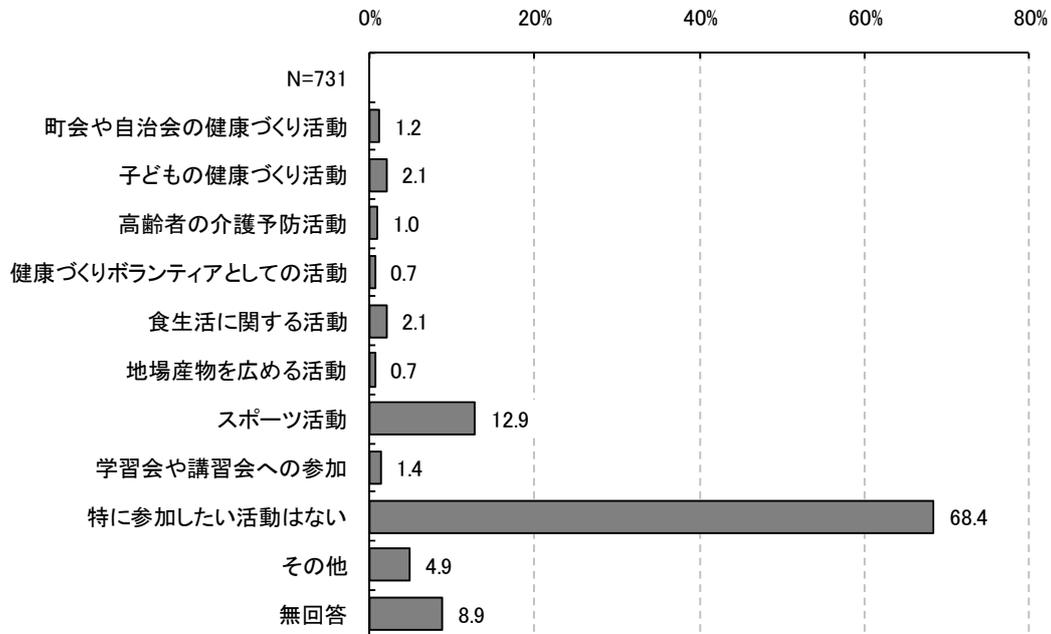
■ 性別年齢別

男女ともに「かかりつけの病院がある（診療所、クリニック含む）」が多いものの、男性の若年層では「いずれもない」が多くの割合を占めている。

		合計	かかりつけの施設				
			かかりつけの病院がある(診療所、クリニック含む)	かかりつけの歯科医療機関がある	かかりつけの薬局がある	いずれもない	無回答
男性	全体	(N=288)	53.1	26.7	12.8	33.3	1.0
	20～24歳	(N=12)	33.3	16.7	16.7	66.7	0.0
	25～29歳	(N=30)	33.3	16.7	3.3	53.3	0.0
	30～34歳	(N=31)	38.7	6.5	3.2	58.1	0.0
	35～39歳	(N=36)	44.4	22.2	5.6	41.7	0.0
	40～44歳	(N=29)	62.1	34.5	17.2	20.7	0.0
	45～49歳	(N=29)	55.2	27.6	17.2	24.1	6.9
	50～54歳	(N=50)	62.0	32.0	12.0	24.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	63.6	36.4	15.2	21.2	3.0
	60～64歳	(N=38)	65.8	36.8	26.3	18.4	0.0
女性	全体	(N=428)	66.1	45.3	26.6	19.9	0.9
	20～24歳	(N=19)	63.2	36.8	31.6	31.6	0.0
	25～29歳	(N=48)	58.3	29.2	16.7	29.2	0.0
	30～34歳	(N=66)	54.5	34.8	24.2	31.8	1.5
	35～39歳	(N=46)	63.0	50.0	28.3	17.4	0.0
	40～44歳	(N=42)	71.4	45.2	31.0	14.3	2.4
	45～49歳	(N=42)	59.5	47.6	23.8	21.4	2.4
	50～54歳	(N=57)	59.6	50.9	21.1	22.8	0.0
	55～59歳	(N=45)	88.9	60.0	35.6	4.4	0.0
	60～64歳	(N=63)	77.8	50.8	31.7	9.5	1.6

問 42 現在、あなたはどのような健康づくり活動に参加していますか。(複数回答可)

「特に参加したい活動はない」が約7割と最も多く、ついで「スポーツ活動」が1割超となっている。



■性別年齢別

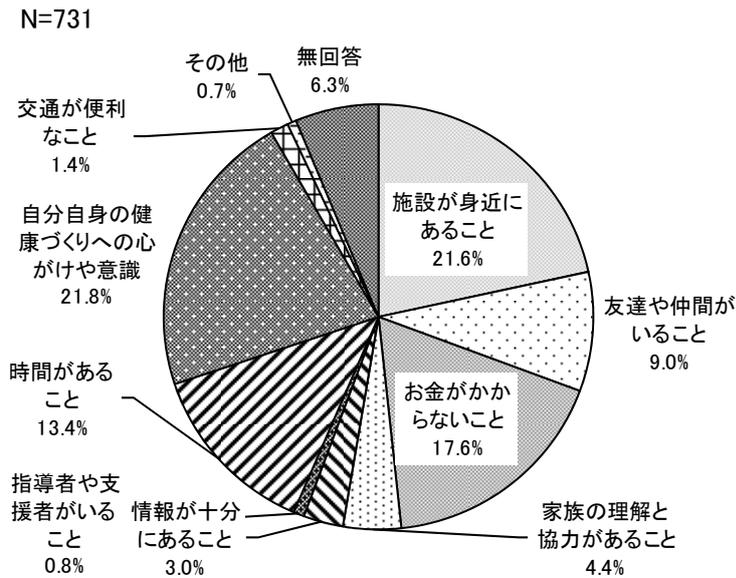
男女ともに「特に参加したい活動はない」が多くの割合を占めている。

	合計	町会や自治会の健康づくり活動	子どもの健康づくり活動	高齢者の介護予防活動	健康づくりボランティアとしての活動	食生活に関する活動	地場産物を広める活動	スポーツ活動	学習会や講習会への参加	特に参加したい活動はない	その他	無回答
全体 (N=288)	1.7	0.7	0.7	1.0	2.1	0.3	18.1	0.3	72.9	3.1	3.1	
男性												
20~24歳 (N=12)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	83.3	0.0	0.0	
25~29歳 (N=30)	6.7	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	33.3	0.0	63.3	0.0	0.0	
30~34歳 (N=31)	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	3.2	80.6	0.0	0.0	
35~39歳 (N=36)	2.8	0.0	5.6	2.8	8.3	0.0	19.4	0.0	69.4	2.8	2.8	
40~44歳 (N=29)	0.0	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	17.2	0.0	79.3	0.0	0.0	
45~49歳 (N=29)	0.0	0.0	0.0	3.4	6.9	0.0	27.6	0.0	62.1	10.3	3.4	
50~54歳 (N=50)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0.0	80.0	4.0	4.0	
55~59歳 (N=33)	3.0	0.0	0.0	0.0	3.0	3.0	21.2	0.0	60.6	3.0	9.1	
60~64歳 (N=38)	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	0.0	78.9	5.3	5.3	
女性												
全体 (N=428)	0.7	2.8	1.2	0.5	2.1	0.9	9.8	2.1	66.4	6.3	11.2	
20~24歳 (N=19)	0.0	5.3	0.0	0.0	5.3	5.3	10.5	0.0	57.9	15.8	15.8	
25~29歳 (N=48)	0.0	6.3	2.1	0.0	4.2	2.1	8.3	0.0	77.1	6.3	2.1	
30~34歳 (N=66)	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6	1.5	74.2	1.5	10.6	
35~39歳 (N=46)	0.0	6.5	2.2	0.0	0.0	0.0	4.3	0.0	71.7	8.7	8.7	
40~44歳 (N=42)	0.0	4.8	0.0	0.0	2.4	0.0	9.5	2.4	64.3	2.4	14.3	
45~49歳 (N=42)	2.4	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0	9.5	4.8	64.3	7.1	11.9	
50~54歳 (N=57)	0.0	0.0	1.8	0.0	3.5	0.0	14.0	5.3	61.4	8.8	8.8	
55~59歳 (N=45)	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	13.3	2.2	62.2	8.9	13.3	
60~64歳 (N=63)	3.2	1.6	1.6	3.2	3.2	3.2	7.9	1.6	58.7	4.8	17.5	

問 43 あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。(重要と思うものから順に3つ回答)

【第1位】

「自分自身の健康づくりへの心がけや意識」「施設が身近にあること」が2割超と多く、ついで「お金がかからないこと」が2割近くとなっている。



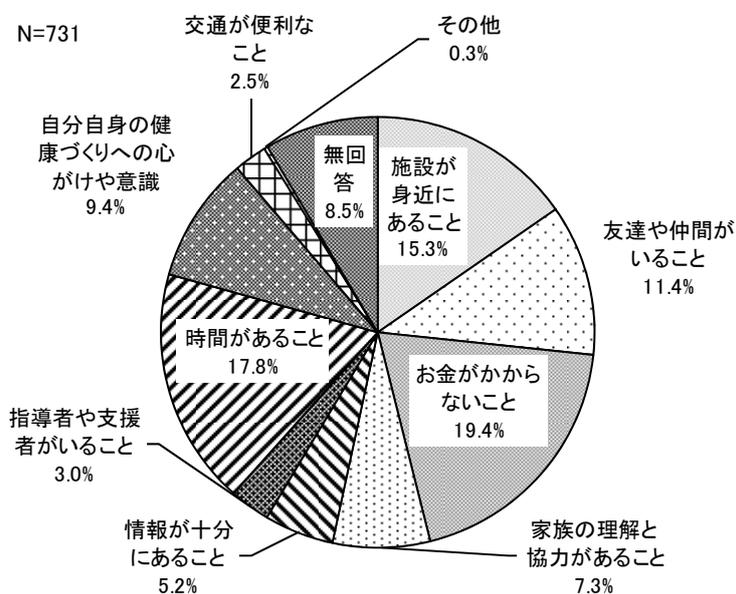
■性別年齢別

比較的に、男性は「施設が身近にあること」が多く、女性は「自分自身の健康づくりへの心がけや意識」が多くの割合を占めている。

	合計	施設が身近にあること	友達や仲間がいること	お金がかからないこと	家族の理解と協力があること	情報が十分にあること	指導者や支援者がいること	時間があること	自分自身の健康づくりへの心がけや意識	交通が便利なこと	その他	無回答
全体 (N=288)		22.6	10.4	17.0	4.9	2.8	0.3	13.5	19.1	1.0	1.4	6.9
男性												
20~24歳 (N=12)		16.7	33.3	16.7	0.0	8.3	0.0	8.3	8.3	0.0	0.0	8.3
25~29歳 (N=30)		10.0	20.0	33.3	6.7	6.7	0.0	13.3	6.7	0.0	0.0	3.3
30~34歳 (N=31)		16.1	16.1	16.1	9.7	0.0	0.0	22.6	19.4	0.0	0.0	0.0
35~39歳 (N=36)		27.8	5.6	8.3	5.6	8.3	0.0	19.4	16.7	2.8	0.0	5.6
40~44歳 (N=29)		27.6	17.2	13.8	6.9	0.0	0.0	13.8	13.8	3.4	0.0	3.4
45~49歳 (N=29)		27.6	0.0	17.2	0.0	0.0	0.0	17.2	24.1	0.0	0.0	13.8
50~54歳 (N=50)		26.0	6.0	20.0	4.0	2.0	0.0	12.0	22.0	0.0	4.0	4.0
55~59歳 (N=33)		15.2	12.1	12.1	3.0	0.0	0.0	6.1	30.3	0.0	6.1	15.2
60~64歳 (N=38)		28.9	2.6	15.8	5.3	2.6	2.6	7.9	21.1	2.6	0.0	10.5
女性												
全体 (N=428)		21.3	8.4	18.7	4.2	3.3	1.2	13.6	23.6	1.4	0.2	4.2
20~24歳 (N=19)		5.3	21.1	5.3	0.0	0.0	10.5	21.1	31.6	0.0	0.0	5.3
25~29歳 (N=48)		25.0	8.3	22.9	6.3	2.1	0.0	20.8	14.6	0.0	0.0	0.0
30~34歳 (N=66)		19.7	15.2	18.2	6.1	1.5	0.0	15.2	21.2	1.5	0.0	1.5
35~39歳 (N=46)		21.7	2.2	21.7	2.2	0.0	0.0	19.6	28.3	0.0	2.2	2.2
40~44歳 (N=42)		23.8	4.8	26.2	7.1	9.5	2.4	9.5	14.3	0.0	0.0	2.4
45~49歳 (N=42)		26.2	7.1	7.1	9.5	4.8	2.4	16.7	19.0	0.0	0.0	7.1
50~54歳 (N=57)		12.3	7.0	22.8	5.3	1.8	0.0	19.3	26.3	1.8	0.0	3.5
55~59歳 (N=45)		26.7	8.9	17.8	0.0	4.4	2.2	4.4	28.9	2.2	0.0	4.4
60~64歳 (N=63)		23.8	6.3	17.5	0.0	4.8	0.0	1.6	30.2	4.8	0.0	11.1

## 【第2位】

「お金がかからないこと」が約2割と最も多く、ついで「時間があること」が2割近くとなっている。



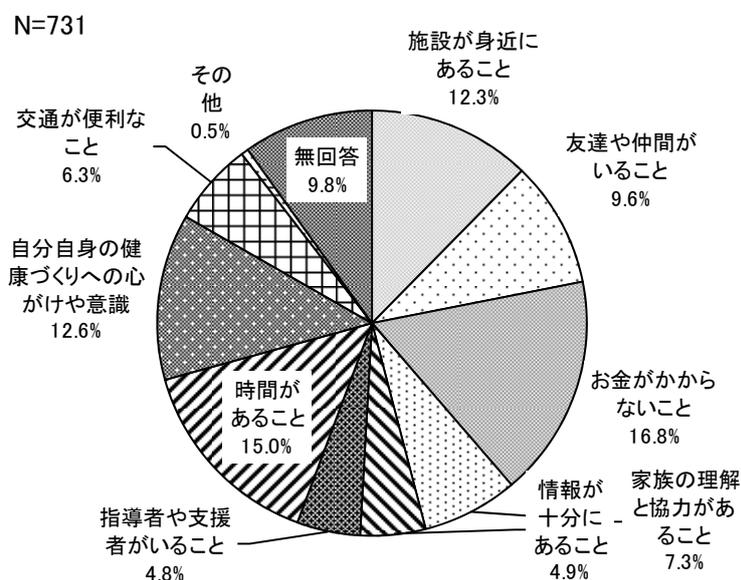
## ■性別年齢別

男性は「時間があること」が多く、女性は若・中年層では「お金がかからないこと」、中・老年層では「施設が身近にあること」が多くの割合を占めている。

	合計	施設が身近にあること	友達や仲間がいること	お金がかからないこと	家族の理解と協力があること	情報が十分にあること	指導者や支援者がいること	時間があること	自分自身の健康づくりへの心がけや意識	交通が便利なこと	その他	無回答
全体 (N=288)		12.5	9.7	19.4	5.2	8.0	1.4	21.9	9.4	0.7	0.7	11.1
男性												
20~24歳 (N=12)		0.0	0.0	33.3	8.3	8.3	0.0	25.0	16.7	0.0	0.0	8.3
25~29歳 (N=30)		16.7	10.0	13.3	10.0	3.3	0.0	30.0	10.0	0.0	0.0	6.7
30~34歳 (N=31)		3.2	6.5	38.7	6.5	6.5	3.2	22.6	3.2	0.0	3.2	6.5
35~39歳 (N=36)		25.0	13.9	16.7	8.3	5.6	2.8	13.9	5.6	0.0	0.0	8.3
40~44歳 (N=29)		10.3	0.0	17.2	13.8	6.9	3.4	27.6	17.2	0.0	0.0	3.4
45~49歳 (N=29)		3.4	10.3	17.2	0.0	6.9	3.4	24.1	13.8	3.4	0.0	17.2
50~54歳 (N=50)		20.0	12.0	14.0	2.0	10.0	0.0	28.0	4.0	0.0	2.0	8.0
55~59歳 (N=33)		9.1	12.1	9.1	3.0	12.1	0.0	15.2	15.2	0.0	0.0	24.2
60~64歳 (N=38)		10.5	13.2	26.3	0.0	10.5	0.0	13.2	7.9	2.6	0.0	15.8
女性												
全体 (N=428)		17.8	12.6	19.6	8.9	3.5	4.2	14.7	9.8	3.7	0.0	5.1
20~24歳 (N=19)		15.8	10.5	21.1	5.3	5.3	5.3	21.1	5.3	0.0	0.0	10.5
25~29歳 (N=48)		8.3	8.3	20.8	14.6	0.0	4.2	18.8	20.8	4.2	0.0	0.0
30~34歳 (N=66)		18.2	16.7	19.7	15.2	1.5	1.5	13.6	9.1	3.0	0.0	1.5
35~39歳 (N=46)		15.2	8.7	21.7	13.0	6.5	2.2	19.6	6.5	4.3	0.0	2.2
40~44歳 (N=42)		16.7	7.1	21.4	4.8	0.0	4.8	23.8	7.1	7.1	0.0	7.1
45~49歳 (N=42)		11.9	11.9	23.8	7.1	7.1	4.8	11.9	11.9	2.4	0.0	7.1
50~54歳 (N=57)		24.6	14.0	15.8	8.8	5.3	3.5	8.8	14.0	1.8	0.0	3.5
55~59歳 (N=45)		24.4	11.1	22.2	6.7	2.2	6.7	13.3	4.4	4.4	0.0	4.4
60~64歳 (N=63)		20.6	19.0	14.3	1.6	4.8	6.3	9.5	6.3	4.8	0.0	12.7

### 【第3位】

「お金がかからないこと」が2割近くと最も多く、ついで「時間があること」が2割台半ばとなっている。



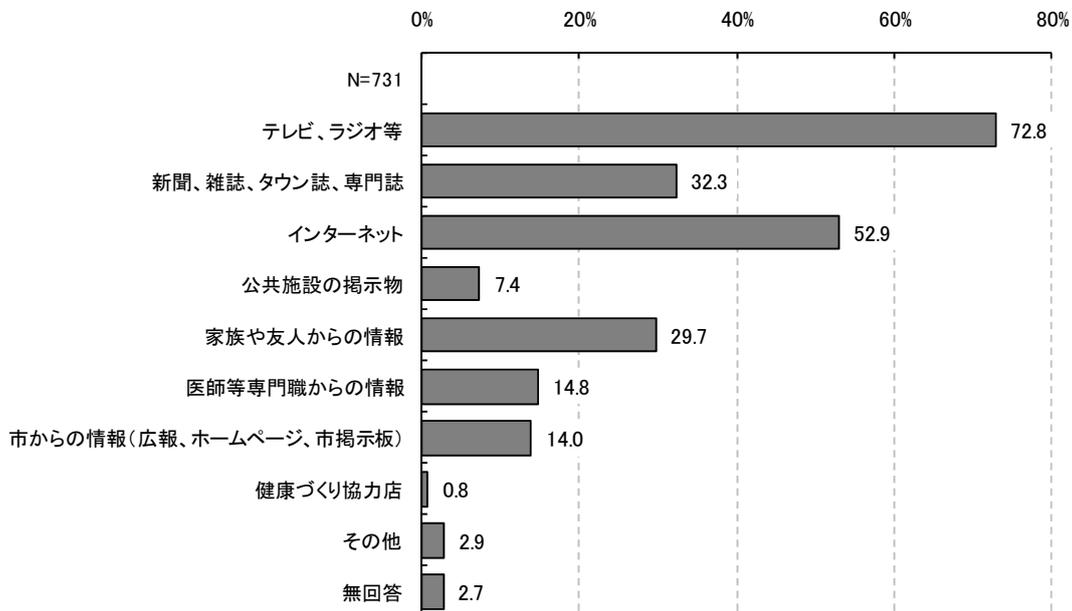
### ■性別年齢別

男性は「時間があること」が多く、女性は「お金がかからないこと」が多くの割合を占めている。

	合計	施設が身近にあること	友達や仲間がいること	お金がかからないこと	家族の理解と協力があること	情報が十分にあること	指導者や支援者がいること	時間があること	自分自身の健康づくりへの心がけや意識	交通が便利なこと	その他	無回答
全体 (N=288)		9.7	9.4	15.3	5.9	4.2	5.6	17.7	13.5	6.3	0.3	12.2
20~24歳 (N=12)		33.3	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	25.0	8.3	0.0	8.3
25~29歳 (N=30)		13.3	13.3	13.3	6.7	0.0	3.3	13.3	23.3	6.7	0.0	6.7
30~34歳 (N=31)		16.1	9.7	9.7	6.5	6.5	0.0	22.6	12.9	9.7	0.0	6.5
35~39歳 (N=36)		2.8	11.1	19.4	5.6	5.6	5.6	27.8	8.3	8.3	0.0	5.6
40~44歳 (N=29)		10.3	10.3	20.7	3.4	3.4	6.9	27.6	13.8	0.0	0.0	3.4
45~49歳 (N=29)		6.9	17.2	10.3	6.9	6.9	13.8	17.2	3.4	0.0	0.0	17.2
50~54歳 (N=50)		10.0	4.0	18.0	8.0	0.0	10.0	10.0	18.0	8.0	0.0	14.0
55~59歳 (N=33)		6.1	6.1	21.2	6.1	6.1	3.0	15.2	3.0	6.1	3.0	24.2
60~64歳 (N=38)		5.3	5.3	13.2	5.3	7.9	2.6	15.8	18.4	7.9	0.0	18.4
女性 全体 (N=428)		14.0	10.0	18.0	8.2	5.1	4.4	13.8	12.4	6.5	0.7	6.8
20~24歳 (N=19)		10.5	5.3	26.3	15.8	0.0	5.3	10.5	0.0	15.8	0.0	10.5
25~29歳 (N=48)		12.5	14.6	20.8	6.3	8.3	0.0	20.8	14.6	2.1	0.0	0.0
30~34歳 (N=66)		15.2	7.6	25.8	10.6	4.5	1.5	18.2	9.1	4.5	0.0	3.0
35~39歳 (N=46)		10.9	13.0	17.4	15.2	6.5	4.3	10.9	15.2	2.2	0.0	4.3
40~44歳 (N=42)		16.7	11.9	19.0	4.8	7.1	7.1	7.1	9.5	4.8	2.4	9.5
45~49歳 (N=42)		16.7	11.9	11.9	9.5	2.4	4.8	16.7	16.7	2.4	0.0	7.1
50~54歳 (N=57)		15.8	7.0	15.8	5.3	3.5	3.5	19.3	22.8	3.5	0.0	3.5
55~59歳 (N=45)		8.9	15.6	11.1	4.4	8.9	11.1	13.3	4.4	13.3	0.0	8.9
60~64歳 (N=63)		15.9	4.8	15.9	6.3	3.2	4.8	4.8	11.1	14.3	3.2	15.9

問 44 あなたは健康に関する情報を何から入手していますか。(複数回答可)

「テレビ、ラジオ等」が7割超と最も多く、ついで「インターネット」が5割超となっている。



■性別年齢別

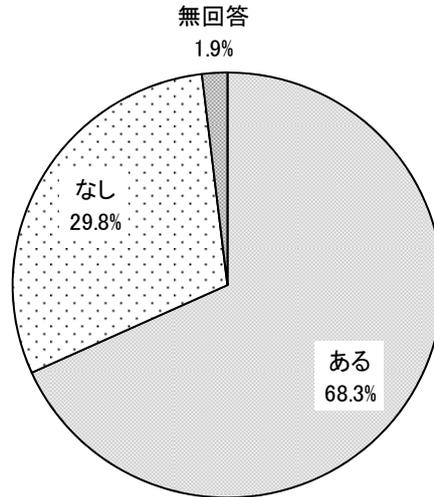
男女ともに若年層を中心に「インターネット」が多く、中・高年層になるにつれ「テレビ、ラジオ等」が多くなっている。

	合計	テレビ、ラジオ等	新聞、雑誌、タウン誌、専門誌	インターネット	公共施設の掲示物	家族や友人からの情報	医師等専門職からの情報	市からの情報(広報、ホームページ、市掲示板)	健康づくり協力店	その他	無回答
男性	全体 (N=288)	65.3	27.4	52.8	5.6	20.1	17.4	12.2	0.3	3.1	2.1
	20~24歳 (N=12)	83.3	16.7	50.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳 (N=30)	53.3	13.3	83.3	3.3	33.3	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0
	30~34歳 (N=31)	61.3	19.4	71.0	0.0	12.9	9.7	3.2	0.0	3.2	3.2
	35~39歳 (N=36)	63.9	25.0	66.7	8.3	22.2	11.1	8.3	2.8	5.6	2.8
	40~44歳 (N=29)	72.4	17.2	48.3	3.4	41.4	20.7	20.7	0.0	3.4	3.4
	45~49歳 (N=29)	58.6	24.1	62.1	6.9	27.6	13.8	3.4	0.0	6.9	0.0
	50~54歳 (N=50)	66.0	38.0	54.0	10.0	10.0	24.0	16.0	0.0	4.0	0.0
	55~59歳 (N=33)	69.7	39.4	33.3	6.1	12.1	27.3	9.1	0.0	3.0	3.0
60~64歳 (N=38)	68.4	36.8	13.2	5.3	13.2	31.6	28.9	0.0	0.0	5.3	
女性	全体 (N=428)	79.2	36.7	54.0	8.6	36.7	13.3	15.2	1.2	2.8	1.6
	20~24歳 (N=19)	68.4	31.6	73.7	15.8	47.4	15.8	5.3	0.0	5.3	5.3
	25~29歳 (N=48)	79.2	14.6	77.1	8.3	43.8	12.5	12.5	2.1	0.0	2.1
	30~34歳 (N=66)	75.8	30.3	83.3	7.6	42.4	7.6	10.6	1.5	0.0	0.0
	35~39歳 (N=46)	71.7	26.1	65.2	6.5	37.0	10.9	4.3	0.0	2.2	2.2
	40~44歳 (N=42)	73.8	33.3	50.0	7.1	21.4	11.9	11.9	0.0	4.8	4.8
	45~49歳 (N=42)	76.2	38.1	52.4	7.1	28.6	9.5	19.0	0.0	4.8	2.4
	50~54歳 (N=57)	84.2	47.4	47.4	7.0	35.1	21.1	21.1	1.8	7.0	0.0
	55~59歳 (N=45)	93.3	51.1	31.1	6.7	26.7	24.4	20.0	0.0	2.2	2.2
60~64歳 (N=63)	82.5	50.8	17.5	14.3	46.0	9.5	23.8	3.2	1.6	0.0	

問 45 健康を保つために心がけていることはありますか。

「ある」は7割近く、「なし」は約3割となっている。

N=731



■性別年齢別

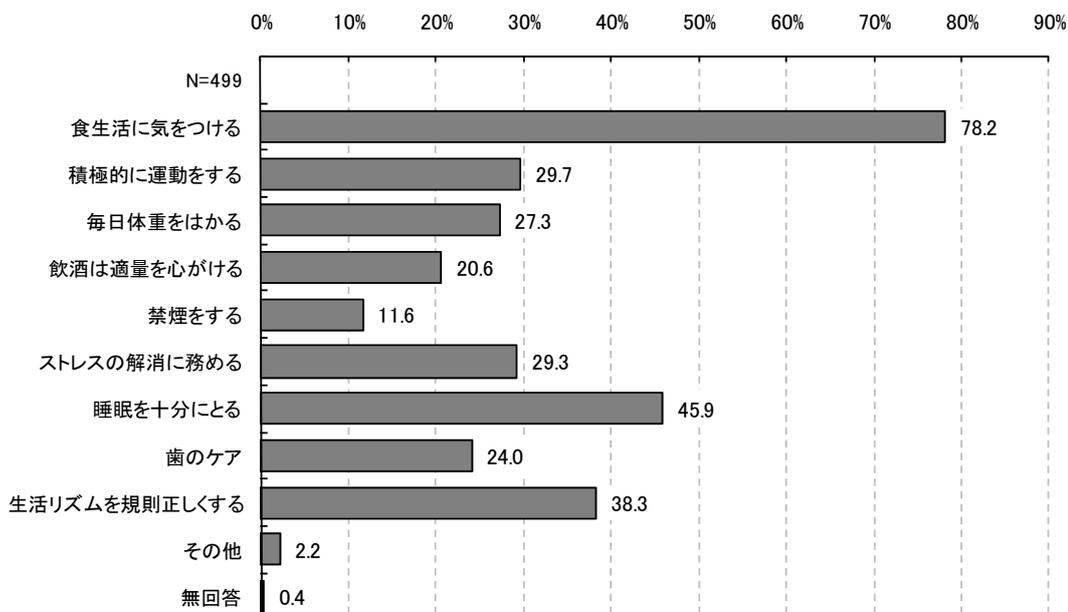
男女ともに「ある」が多くを占めている。

		合計	ある	なし	無回答
男性	全体	(N=288)	65.3	33.7	1.0
	20～24歳	(N=12)	66.7	33.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	63.3	36.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	51.6	41.9	6.5
	35～39歳	(N=36)	72.2	27.8	0.0
	40～44歳	(N=29)	75.9	24.1	0.0
	45～49歳	(N=29)	65.5	34.5	0.0
	50～54歳	(N=50)	56.0	44.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	69.7	30.3	0.0
	60～64歳	(N=38)	71.1	26.3	2.6
女性	全体	(N=428)	72.4	27.3	0.2
	20～24歳	(N=19)	78.9	21.1	0.0
	25～29歳	(N=48)	72.9	27.1	0.0
	30～34歳	(N=66)	66.7	33.3	0.0
	35～39歳	(N=46)	63.0	37.0	0.0
	40～44歳	(N=42)	66.7	33.3	0.0
	45～49歳	(N=42)	76.2	23.8	0.0
	50～54歳	(N=57)	80.7	19.3	0.0
	55～59歳	(N=45)	80.0	17.8	2.2
	60～64歳	(N=63)	71.4	28.6	0.0

(問45で「ある」を選んだ方のみに質問)

問45-1 主に心がけていることを教えてください。(複数回答可)

「食生活に気をつける」が8割近くと最も多く、ついで「睡眠を十分にとる」が4割台半ばとなっている。



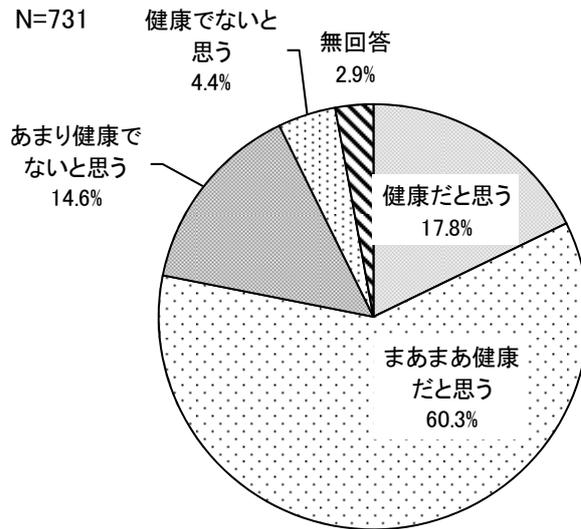
■性別年齢別

男女ともに「食生活に気をつける」が多くの割合を占めている。

	合計	食生活に気をつける	積極的に運動をする	毎日本重をはかる	飲酒は適量を心がける	禁煙をする	ストレスの解消に務める	睡眠を十分にとる	歯のケア	生活リズムを規則正しくする	その他	無回答
全体 (N=499)		73.9	33.5	20.2	26.1	14.4	26.6	43.6	16.0	31.9	1.1	0.0
男性												
全体 (N=188)		73.9	33.5	20.2	26.1	14.4	26.6	43.6	16.0	31.9	1.1	0.0
20~24歳 (N=8)		87.5	25.0	12.5	12.5	12.5	0.0	62.5	25.0	37.5	0.0	0.0
25~29歳 (N=19)		73.7	57.9	10.5	21.1	15.8	15.8	31.6	10.5	31.6	0.0	0.0
30~34歳 (N=16)		68.8	18.8	18.8	6.3	12.5	18.8	37.5	6.3	12.5	0.0	0.0
35~39歳 (N=26)		53.8	34.6	7.7	15.4	15.4	34.6	42.3	11.5	38.5	3.8	0.0
40~44歳 (N=22)		77.3	27.3	13.6	27.3	9.1	40.9	50.0	18.2	27.3	0.0	0.0
45~49歳 (N=19)		78.9	36.8	26.3	31.6	21.1	26.3	42.1	26.3	26.3	0.0	0.0
50~54歳 (N=28)		75.0	35.7	28.6	28.6	14.3	35.7	42.9	14.3	25.0	0.0	0.0
55~59歳 (N=23)		78.3	26.1	39.1	26.1	17.4	30.4	43.5	26.1	47.8	4.3	0.0
60~64歳 (N=27)		81.5	33.3	18.5	48.1	11.1	14.8	48.1	11.1	37.0	0.0	0.0
女性												
全体 (N=310)		80.6	27.1	31.6	17.1	10.0	31.0	47.1	28.7	41.9	2.9	0.6
20~24歳 (N=15)		60.0	0.0	20.0	13.3	26.7	26.7	53.3	13.3	26.7	13.3	6.7
25~29歳 (N=35)		68.6	31.4	34.3	14.3	17.1	25.7	45.7	14.3	31.4	0.0	0.0
30~34歳 (N=44)		79.5	27.3	36.4	15.9	13.6	31.8	38.6	31.8	52.3	2.3	0.0
35~39歳 (N=29)		82.8	27.6	27.6	6.9	13.8	24.1	55.2	20.7	44.8	3.4	0.0
40~44歳 (N=28)		60.7	14.3	28.6	25.0	7.1	35.7	50.0	17.9	28.6	3.6	0.0
45~49歳 (N=32)		90.6	15.6	37.5	25.0	6.3	31.3	50.0	31.3	40.6	0.0	0.0
50~54歳 (N=46)		82.6	32.6	17.4	28.3	6.5	37.0	43.5	32.6	41.3	2.2	0.0
55~59歳 (N=36)		91.7	30.6	38.9	11.1	5.6	36.1	44.4	41.7	50.0	2.8	0.0
60~64歳 (N=45)		91.1	40.0	37.8	11.1	4.4	26.7	51.1	37.8	46.7	4.4	2.2

問 46 現在、あなたは健康だと思いますか。

「まあまあ健康だと思う」が約6割と最も多く、ついで「健康だと思う」が2割近くとなっている。



■性別年齢別

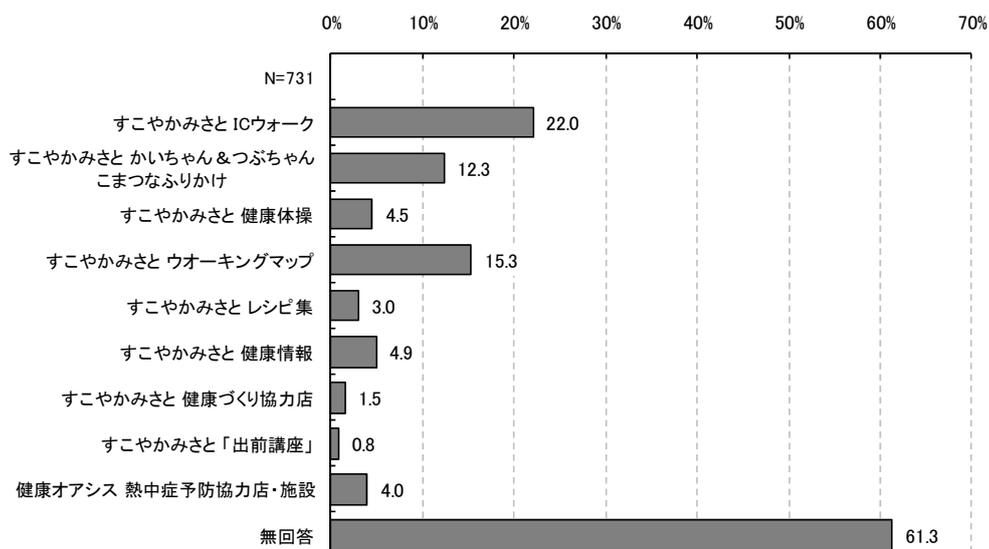
男女ともに「まあまあ健康だと思う」が多くの割合を占めている。

		合計	健康だと思う	まあまあ健康 だと思う	あまり健康で ないとと思う	健康でないと 思う	無回答
男性	全体	(N=288)	17.4	60.1	16.0	5.6	1.0
	20～24歳	(N=12)	33.3	50.0	16.7	0.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	30.0	53.3	6.7	10.0	0.0
	30～34歳	(N=31)	16.1	67.7	9.7	3.2	3.2
	35～39歳	(N=36)	13.9	63.9	16.7	2.8	2.8
	40～44歳	(N=29)	17.2	58.6	24.1	0.0	0.0
	45～49歳	(N=29)	10.3	62.1	17.2	10.3	0.0
	50～54歳	(N=50)	10.0	62.0	24.0	4.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	21.2	60.6	12.1	6.1	0.0
	60～64歳	(N=38)	18.4	55.3	13.2	10.5	2.6
女性	全体	(N=428)	18.5	62.1	13.8	3.7	1.9
	20～24歳	(N=19)	31.6	36.8	26.3	0.0	5.3
	25～29歳	(N=48)	22.9	62.5	14.6	0.0	0.0
	30～34歳	(N=66)	19.7	62.1	13.6	3.0	1.5
	35～39歳	(N=46)	13.0	76.1	8.7	2.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	14.3	61.9	11.9	11.9	0.0
	45～49歳	(N=42)	26.2	47.6	21.4	2.4	2.4
	50～54歳	(N=57)	12.3	66.7	15.8	3.5	1.8
	55～59歳	(N=45)	4.4	71.1	11.1	8.9	4.4
	60～64歳	(N=63)	27.0	58.7	9.5	1.6	3.2

## (5) 三郷市の健康づくりについて

問 47 これまで、健康づくりを目的に行ってきた事業について、知っているものに○をつけてください

無回答を除くと、「すこやかみさと IC ウォーク」が2割超と最も多く、ついで「すこやかみさと ウォーキングマップ」が2割台半ばとなっている。



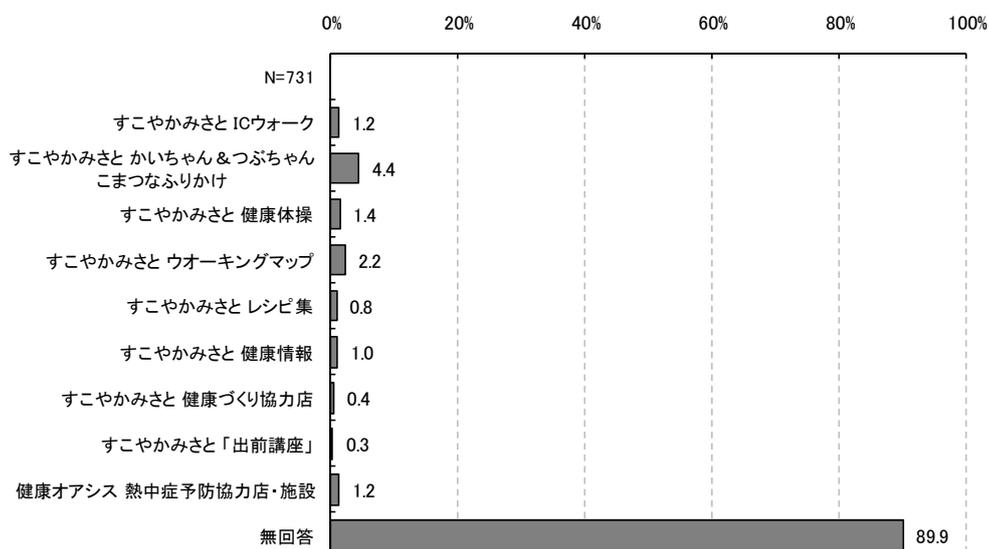
### ■ 性別年齢別

無回答を除いて、男女ともに「すこやかみさと IC ウォーク」が多いものの、高年層では「すこやかみさと ウォーキングマップ」が多くなっている。

		合計	すこやかみさと ICウォーク		すこやかみさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ		すこやかみさと 健康体操		すこやかみさと ウォーキングマップ		すこやかみさと レシピ集		すこやかみさと 健康情報		すこやかみさと 健康づくり協力店		すこやかみさと「出前講座」		健康オアシス 熱中症予防協力店・施設		無回答
			すこやかみさと ICウォーク	かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ	すこやかみさと 健康体操	すこやかみさと ウォーキングマップ	すこやかみさと レシピ集	すこやかみさと 健康情報	すこやかみさと 健康づくり協力店	すこやかみさと「出前講座」	健康オアシス 熱中症予防協力店・施設										
男性	全体	(N=288)	14.9	8.0	2.1	13.9	1.0	4.9	1.0	0.7	2.1	68.4									
	20~24歳	(N=12)	16.7	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	0.0	0.0	66.7									
	25~29歳	(N=30)	16.7	10.0	0.0	13.3	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	73.3									
	30~34歳	(N=31)	16.1	6.5	3.2	12.9	0.0	3.2	0.0	3.2	3.2	80.6									
	35~39歳	(N=36)	19.4	8.3	0.0	11.1	2.8	5.6	0.0	0.0	2.8	63.9									
	40~44歳	(N=29)	17.2	10.3	3.4	10.3	3.4	6.9	0.0	0.0	0.0	69.0									
	45~49歳	(N=29)	20.7	3.4	3.4	3.4	0.0	3.4	0.0	0.0	6.9	65.5									
	50~54歳	(N=50)	10.0	6.0	2.0	18.0	0.0	6.0	0.0	0.0	4.0	68.0									
	55~59歳	(N=33)	12.1	15.2	0.0	12.1	0.0	9.1	3.0	0.0	0.0	60.6									
60~64歳	(N=38)	10.5	5.3	2.6	26.3	0.0	2.6	0.0	2.6	0.0	68.4										
女性	全体	(N=428)	27.1	15.7	6.1	16.6	4.4	5.1	1.9	0.9	5.4	55.8									
	20~24歳	(N=19)	21.1	5.3	0.0	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68.4									
	25~29歳	(N=48)	27.1	6.3	4.2	14.6	6.3	4.2	2.1	0.0	6.3	64.6									
	30~34歳	(N=66)	27.3	9.1	3.0	19.7	3.0	0.0	1.5	1.5	1.5	62.1									
	35~39歳	(N=46)	26.1	13.0	0.0	13.0	4.3	4.3	0.0	0.0	10.9	56.5									
	40~44歳	(N=42)	23.8	19.0	4.8	16.7	0.0	0.0	0.0	2.4	4.8	61.9									
	45~49歳	(N=42)	40.5	21.4	9.5	7.1	7.1	7.1	4.8	2.4	4.8	50.0									
	50~54歳	(N=57)	31.6	26.3	7.0	10.5	5.3	12.3	0.0	1.8	7.0	49.1									
	55~59歳	(N=45)	22.2	17.8	11.1	24.4	4.4	6.7	2.2	0.0	6.7	53.3									
60~64歳	(N=63)	22.2	17.5	11.1	25.4	6.3	7.9	4.8	0.0	4.8	46.0										

問 48 これまで、健康づくりを目的に行ってきた事業について、実際に利用した経験のあるものに○をつけてください。

無回答を除くと、「すこやかみさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ」が約4%、  
ついで「すこやかみさと ウオーキングマップ」が約2%となっている。



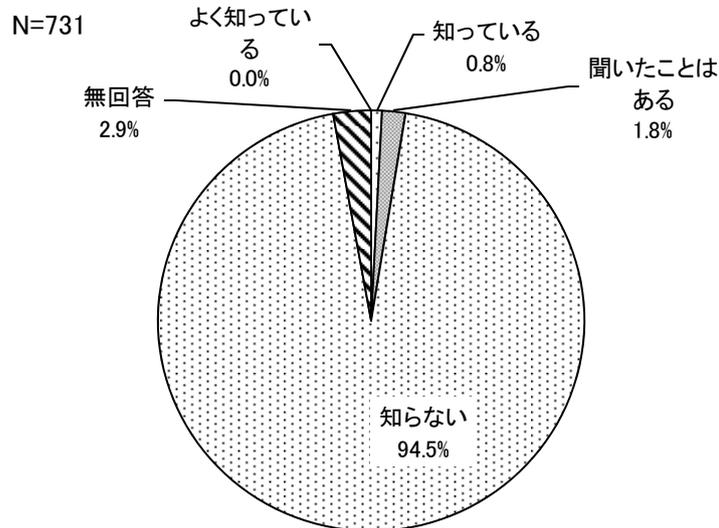
■性別年齢別

無回答を除いて、男女ともに「すこやかみさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ」が多くの割合を占めている。

		合計	すこやかみさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ		すこやかみさと 健康体操		すこやかみさと ウオーキングマップ		すこやかみさと レシピ集		すこやかみさと 健康情報		すこやかみさと 健康づくり協力店		すこやかみさと「出前講座」		健康オアシス 熱中症予防協力店・施設		無回答
			すこやかみさと ICウォーク	すこやかみさと かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ	すこやかみさと 健康体操	すこやかみさと ウオーキングマップ	すこやかみさと レシピ集	すこやかみさと 健康情報	すこやかみさと 健康づくり協力店	すこやかみさと「出前講座」	健康オアシス 熱中症予防協力店・施設								
男性	全体 (N=288)	2.4	3.5	0.0	2.4	0.0	0.7	0.3	0.0	1.0	90.3								
	20~24歳 (N=12)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	91.7								
	25~29歳 (N=30)	6.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	90.0								
	30~34歳 (N=31)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0								
	35~39歳 (N=36)	0.0	8.3	0.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	88.9								
	40~44歳 (N=29)	3.4	6.9	0.0	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	86.2								
	45~49歳 (N=29)	6.9	0.0	0.0	0.0	0.0	3.4	0.0	0.0	3.4	86.2								
	50~54歳 (N=50)	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	94.0								
	55~59歳 (N=33)	3.0	12.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	84.8								
60~64歳 (N=38)	2.6	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	89.5									
女性	全体 (N=428)	0.5	5.1	2.3	2.1	1.4	1.2	0.5	0.5	1.4	89.3								
	20~24歳 (N=19)	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	94.7								
	25~29歳 (N=48)	0.0	2.1	2.1	6.3	2.1	0.0	0.0	0.0	2.1	91.7								
	30~34歳 (N=66)	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	95.5								
	35~39歳 (N=46)	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	95.7								
	40~44歳 (N=42)	2.4	9.5	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	88.1								
	45~49歳 (N=42)	0.0	9.5	2.4	2.4	2.4	4.8	2.4	4.8	0.0	85.7								
	50~54歳 (N=57)	0.0	7.0	1.8	1.8	1.8	3.5	1.8	0.0	1.8	86.0								
	55~59歳 (N=45)	0.0	4.4	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	2.2	91.1								
60~64歳 (N=63)	1.6	7.9	7.9	4.8	1.6	1.6	0.0	0.0	1.6	79.4									

問 49 健康増進計画の推進母体であるボランティア団体『健康づくりをすすめる会 in みさと（通称 M.H.P）』を知っていますか。

「知らない」が9割台半ばと最も多い。



■性別年齢別

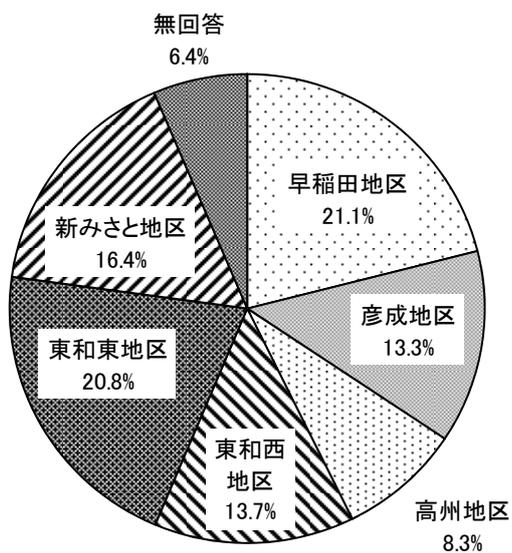
男女ともに「知らない」が多くの割合を占めている。

		合計	よく知っている	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答
男性	全体	(N=288)	0.0	0.7	0.7	95.8	2.8
	20～24歳	(N=12)	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	30～34歳	(N=31)	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	35～39歳	(N=36)	0.0	0.0	0.0	97.2	2.8
	40～44歳	(N=29)	0.0	6.9	0.0	93.1	0.0
	45～49歳	(N=29)	0.0	0.0	0.0	96.6	3.4
	50～54歳	(N=50)	0.0	0.0	2.0	94.0	4.0
	55～59歳	(N=33)	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	60～64歳	(N=38)	0.0	0.0	2.6	86.8	10.5
女性	全体	(N=428)	0.0	0.9	2.6	95.8	0.7
	20～24歳	(N=19)	0.0	0.0	5.3	89.5	5.3
	25～29歳	(N=48)	0.0	2.1	0.0	97.9	0.0
	30～34歳	(N=66)	0.0	0.0	4.5	95.5	0.0
	35～39歳	(N=46)	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	40～44歳	(N=42)	0.0	0.0	0.0	97.6	2.4
	45～49歳	(N=42)	0.0	2.4	7.1	90.5	0.0
	50～54歳	(N=57)	0.0	0.0	3.5	96.5	0.0
	55～59歳	(N=45)	0.0	0.0	4.4	93.3	2.2
	60～64歳	(N=63)	0.0	3.2	0.0	96.8	0.0

(6) あなた(回答者)のこゝについて

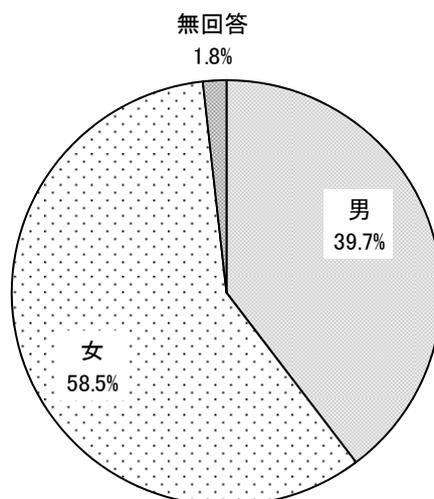
問50 あなたの住んでいる町名を教えてください。

N=731

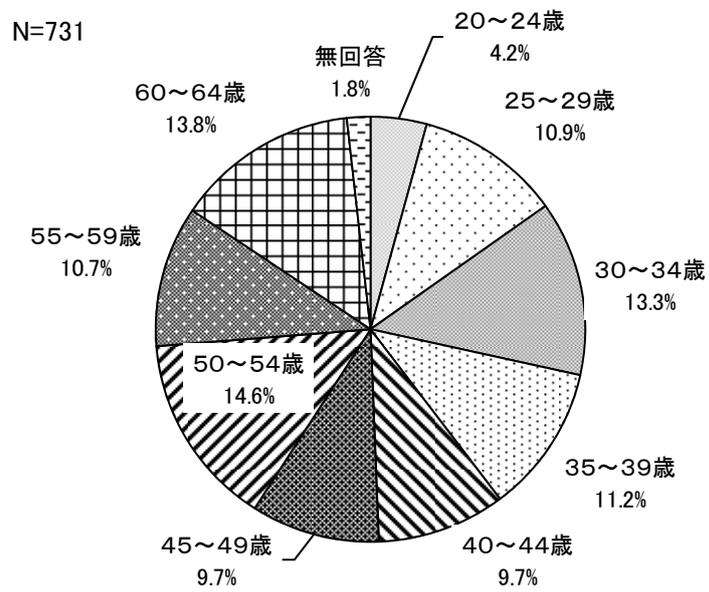


問51 あなたの性別を教えてください。

N=731



問 52 あなたの年齢を教えてください。



問 53 あなたの身長と体重を教えてください。

BMI 判定（3段階）結果

BMI（ボディ・マス指数）・・・肥満度の判定に用いられる指標として国際的に用いられている体格指数。

◇算出方法

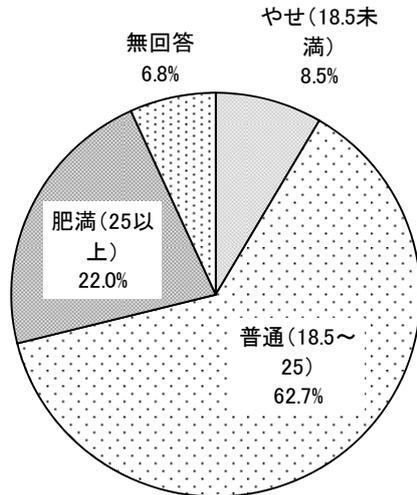
$$BMI = [\text{体重(kg)}] \div [(\text{身長(m)}) \text{の二乗}]$$

◇判定基準（日本肥満学会基準）

BMI	（肥満度）判定
18.5 未満	「やせ」
18.5 以上 25 未満	「普通」
25 以上	「肥満」

「普通（18.5～25）」が6割超と最も多く、ついで「肥満（25以上）」が2割超となっている。

N=731



「国民健康・栄養調査」<sup>H26</sup>  
 (20歳以上BMI)  
 ○やせ(18.5未満)・・・7.9%  
 ○普通(18.5以上25未満)・・・67.4%  
 ○肥満(25以上)・・・24.7%

「国民健康・栄養調査(埼玉県)」<sup>H26</sup>  
 (20歳以上BMI)  
 ○やせ(18.5未満)・・・6.0%  
 ○普通(18.5以上25未満)・・・66.6%  
 ○肥満(25以上)・・・27.4%

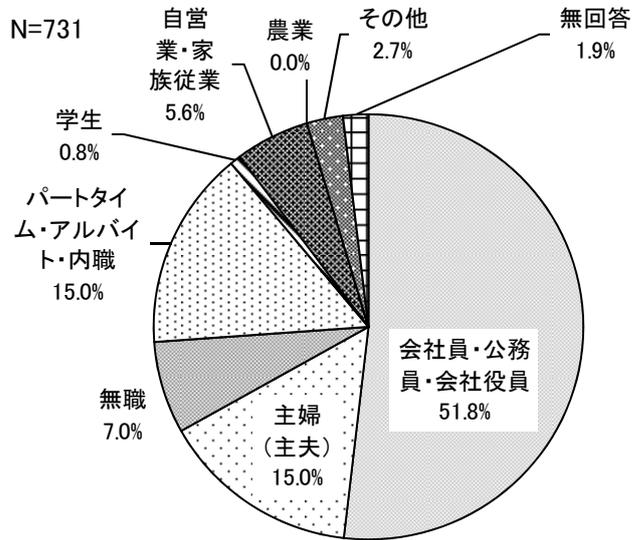
■性別年齢別

男女ともに「普通（18.5～25）」が多いものの、男性の中・高年層では「肥満（25以上）」がやや多くなっている。

		合計	やせ(18.5未満)	普通(18.5～25)	肥満(25以上)	無回答
男性	全体	(N=288)	4.5	62.5	30.9	2.1
	20～24歳	(N=12)	25.0	75.0	0.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	3.3	76.7	16.7	3.3
	30～34歳	(N=31)	0.0	61.3	35.5	3.2
	35～39歳	(N=36)	5.6	72.2	19.4	2.8
	40～44歳	(N=29)	0.0	72.4	24.1	3.4
	45～49歳	(N=29)	3.4	48.3	48.3	0.0
	50～54歳	(N=50)	6.0	56.0	38.0	0.0
	55～59歳	(N=33)	6.1	60.6	33.3	0.0
	60～64歳	(N=38)	2.6	52.6	39.5	5.3
女性	全体	(N=428)	11.4	64.5	16.4	7.7
	20～24歳	(N=19)	15.8	68.4	5.3	10.5
	25～29歳	(N=48)	10.4	75.0	10.4	4.2
	30～34歳	(N=66)	18.2	62.1	9.1	10.6
	35～39歳	(N=46)	13.0	58.7	19.6	8.7
	40～44歳	(N=42)	19.0	42.9	14.3	23.8
	45～49歳	(N=42)	9.5	71.4	11.9	7.1
	50～54歳	(N=57)	3.5	77.2	15.8	3.5
	55～59歳	(N=45)	6.7	64.4	22.2	6.7
	60～64歳	(N=63)	9.5	60.3	30.2	0.0

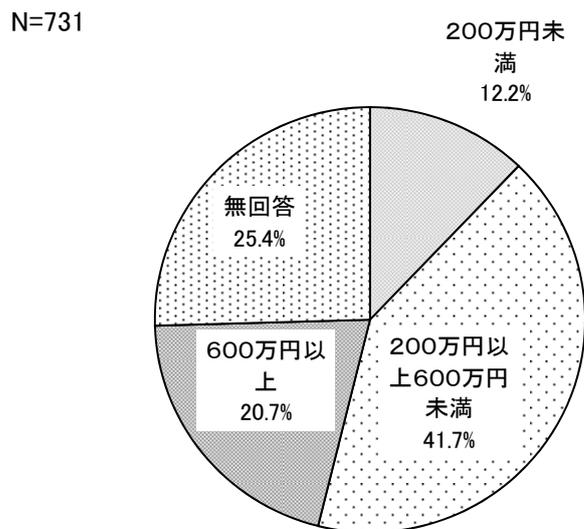
問 54 あなたの主な職業は何ですか。

「会社員・公務員・会社役員」が5割超と最も多く、ついで「主婦（主夫）」「パートタイム・アルバイト・内職」が2割台半ばとなっている。



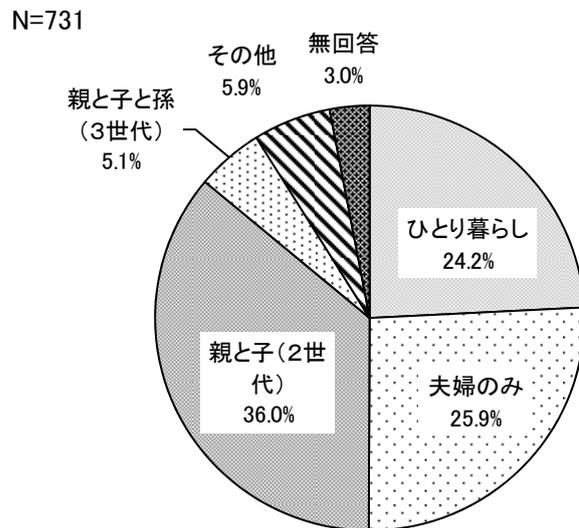
問 55 あなたの世帯の収入はどのくらいですか。

「200万円以上600万円未満」が4割超と最も多く、ついで「600万円以上」が約2割となっている。



問 56 あなたの家族構成は

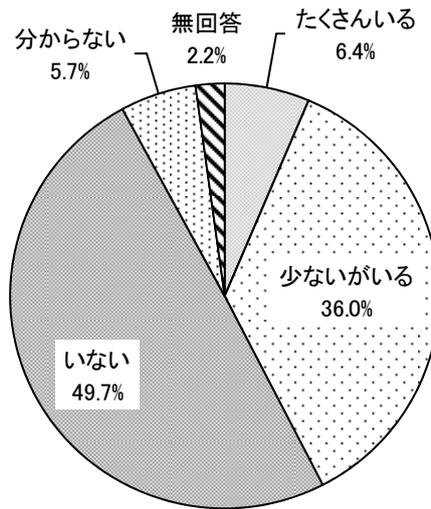
「親と子（2世代）」が3割台半ばと最も多く、ついで「夫婦のみ」「ひとり暮らし」が2割台半ばとなっている。



問 57 地域で気軽に会ってお話ができる人はいますか。※この問いの地域とは、「歩いて移動できる範囲」や「近隣町会」が目安です。

「いない」が約5割と最も多く、ついで「少ないがいる」が3割台半ばとなっている。

N=731



### ■性別年齢別

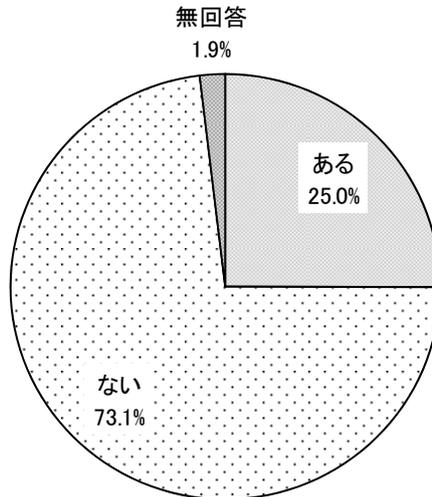
男女ともに「いない」が多くの割合を占めているが、女性では中・高年層を中心に「少ないがいる」がやや多くなっている。

		合計	たくさんいる	少ないがいる	いない	分からない	無回答
男性	全体	(N=288)	4.5	30.2	58.0	6.6	0.7
	20～24歳	(N=12)	0.0	41.7	50.0	8.3	0.0
	25～29歳	(N=30)	3.3	16.7	73.3	6.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	3.2	22.6	61.3	12.9	0.0
	35～39歳	(N=36)	2.8	27.8	66.7	2.8	0.0
	40～44歳	(N=29)	3.4	37.9	55.2	3.4	0.0
	45～49歳	(N=29)	6.9	44.8	44.8	3.4	0.0
	50～54歳	(N=50)	0.0	22.0	68.0	6.0	4.0
	55～59歳	(N=33)	12.1	30.3	45.5	12.1	0.0
	60～64歳	(N=38)	7.9	39.5	47.4	5.3	0.0
女性	全体	(N=428)	7.7	40.4	45.3	5.4	1.2
	20～24歳	(N=19)	10.5	36.8	47.4	0.0	5.3
	25～29歳	(N=48)	8.3	16.7	70.8	2.1	2.1
	30～34歳	(N=66)	4.5	43.9	40.9	10.6	0.0
	35～39歳	(N=46)	8.7	43.5	45.7	2.2	0.0
	40～44歳	(N=42)	7.1	33.3	54.8	4.8	0.0
	45～49歳	(N=42)	14.3	42.9	40.5	0.0	2.4
	50～54歳	(N=57)	7.0	36.8	45.6	7.0	3.5
	55～59歳	(N=45)	8.9	51.1	35.6	4.4	0.0
	60～64歳	(N=63)	4.8	52.4	33.3	9.5	0.0

問 58 あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

「ない」は7割超、「ある」は2割台半ばとなっている。

N=731



■ 性別年齢別

男女ともに「ない」が多くを占めている。

		合計	ある	ない	無回答
男性	全体	(N=288)	21.2	78.5	0.3
	20～24歳	(N=12)	0.0	100.0	0.0
	25～29歳	(N=30)	23.3	76.7	0.0
	30～34歳	(N=31)	12.9	87.1	0.0
	35～39歳	(N=36)	16.7	83.3	0.0
	40～44歳	(N=29)	27.6	72.4	0.0
	45～49歳	(N=29)	27.6	72.4	0.0
	50～54歳	(N=50)	12.0	86.0	2.0
	55～59歳	(N=33)	42.4	57.6	0.0
	60～64歳	(N=38)	21.1	78.9	0.0
女性	全体	(N=428)	28.3	70.6	1.2
	20～24歳	(N=19)	31.6	63.2	5.3
	25～29歳	(N=48)	16.7	81.3	2.1
	30～34歳	(N=66)	19.7	80.3	0.0
	35～39歳	(N=46)	28.3	71.7	0.0
	40～44歳	(N=42)	31.0	66.7	2.4
	45～49歳	(N=42)	38.1	59.5	2.4
	50～54歳	(N=57)	24.6	73.7	1.8
	55～59歳	(N=45)	42.2	57.8	0.0
	60～64歳	(N=63)	30.2	69.8	0.0





『三郷市健康増進・食育推進計画 策定検討部会』

## すこやか みさと

第2期三郷市健康増進・食育推進計画

平成29年度～平成35年度

<2017～2023>

---

発行年：平成29年2月

発行：三郷市 市民生活部 健康推進課

〒341-8501

埼玉県三郷市花和田 648-1

TEL 048-953-1111 (代表)

TEL 048-930-7771 (直通)

FAX 048-953-7096

URL <http://www.city.misato.lg.jp/>

---



三郷市キャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」