

# 三郷市の健康づくりに関する意識調査報告書

令和6年4月

三 郷 市



# 目 次

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 第1章 調査概要 .....                  | 1  |
| 1 調査目的 .....                    | 1  |
| 2 調査対象者 .....                   | 1  |
| 3 調査期間 .....                    | 1  |
| 4 調査方法 .....                    | 1  |
| 5 回収状況 .....                    | 1  |
| 6 報告書の見方 .....                  | 2  |
| 第2章 調査結果の概要 .....               | 3  |
| 1 「たべる」に関すること .....             | 3  |
| 2 「うごく」に関すること .....             | 7  |
| 3 「なごむ」に関すること .....             | 13 |
| 4 「まもる」に関すること .....             | 18 |
| 第3章 第2期計画における評価指標に関する調査結果 ..... | 27 |
| 1 指標に関する調査結果の一覧 .....           | 27 |
| 2 指標に関する前回調査との比較 .....          | 32 |
| 第4章 調査結果を踏まえた課題と理想の姿 .....      | 42 |
| 1 「たべる」について .....               | 43 |
| 2 「うごく」について .....               | 43 |
| 3 「なごむ」について .....               | 43 |
| 4 「まもる」について .....               | 43 |
| 第5章 資料編 .....                   | 44 |
| 1 調査票 .....                     | 44 |



# 第1章 調査概要

## 1 調査目的

第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」（以下第2期計画とする）の中で掲げた目標値の達成度を測るとともに、市民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、令和7年度から始まる次期計画の基礎資料とするため。

## 2 調査対象者

層化無作為抽出法により、三郷市在住の20～64歳の男女2,000名を抽出

## 3 調査期間

令和5年9月4日～9月25日

## 4 調査方法

郵送による発送、郵送またはWEBによる回収

## 5 回収状況

| 配布数     | 宛先不明等<br>不到着数 | 有効配布数   | 有効回収数 | 回収率   |
|---------|---------------|---------|-------|-------|
| 2,000 件 | 8 件           | 1,992 件 | 698 件 | 35.0% |

### 【回収の内訳】

| 郵送    | WEB   | 合計    |
|-------|-------|-------|
| 466 件 | 232 件 | 698 件 |

## 6 報告書の見方

- 集計は、小数点第2位を四捨五入しているため、数値の合計が100%にならない場合がある。
- 回答の比率(%)は、設問に対する回答者数を分母として算出しているため、複数回答の設問については、すべての比率を合計すると100%を超えることがある。
- クロス集計表における「合計」は回答者数を示しており、その右側に並ぶ数値は、上段が実数で、下段が割合(%)を示している。(下記のクロス集計表の例を参照)
- クロス集計表は、項目ごとに上位1位に濃い網掛け、上位2位に薄い網掛けをしている。ただし、回答者数が10未満と少ないものについては、集計結果を参考程度にとどめるため、本文中に図表を掲載しているが、コメントは記載しておらず、網掛けもしていない。

クロス集計表の例

|     |      | 合計  | ほぼ毎日測定する    | 週に1～2回程度測定する | 月に1～2回程度測定する | 気がむいた時に測定する | 全く測定しない    | 無回答      | 上段：実数<br>下段：割合(%) |
|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|----------|-------------------|
| 全体  |      | 698 | 158<br>22.6 | 103<br>14.8  | 61<br>8.7    | 280<br>40.1 | 95<br>13.6 | 1<br>0.1 |                   |
| 男性  | 20歳代 | 30  | 5<br>16.7   | 4<br>13.3    | 3<br>10.0    | 14<br>46.7  | 4<br>13.3  | 0<br>0.0 |                   |
|     | 30歳代 | 44  | 9<br>20.5   | 9<br>20.5    | 3<br>6.8     | 20<br>45.5  | 3<br>6.8   | 0<br>0.0 |                   |
|     | 40歳代 | 75  | 14<br>18.7  | 11<br>14.7   | 9<br>12.0    | 26<br>34.7  | 15<br>20.0 | 0<br>0.0 |                   |
|     | 50歳代 | 95  | 17<br>17.9  | 14<br>14.7   | 11<br>11.6   | 38<br>40.0  | 15<br>15.8 | 0<br>0.0 |                   |
|     | 60歳代 | 49  | 11<br>22.4  | 14<br>28.6   | 3<br>6.1     | 15<br>30.6  | 6<br>12.2  | 0<br>0.0 |                   |
| 女性  | 20歳代 | 31  | 7<br>22.6   | 2<br>6.5     | 3<br>9.7     | 17<br>54.8  | 2<br>6.5   | 0<br>0.0 |                   |
|     | 30歳代 | 77  | 13<br>16.9  | 15<br>19.5   | 5<br>6.5     | 35<br>45.5  | 9<br>11.7  | 0<br>0.0 |                   |
|     | 40歳代 | 110 | 28<br>25.5  | 17<br>15.5   | 9<br>8.2     | 38<br>34.5  | 18<br>16.4 | 0<br>0.0 |                   |
|     | 50歳代 | 110 | 33<br>30.0  | 7<br>6.4     | 9<br>8.2     | 46<br>41.8  | 15<br>13.6 | 0<br>0.0 |                   |
|     | 60歳代 | 58  | 17<br>29.3  | 8<br>13.8    | 6<br>10.3    | 23<br>39.7  | 4<br>6.9   | 0<br>0.0 |                   |
| 無回答 |      | 19  | 4<br>21.1   | 2<br>10.5    | 0<br>0.0     | 8<br>42.1   | 4<br>21.1  | 1<br>5.3 |                   |

回答者数

## 第2章 調査結果の概要

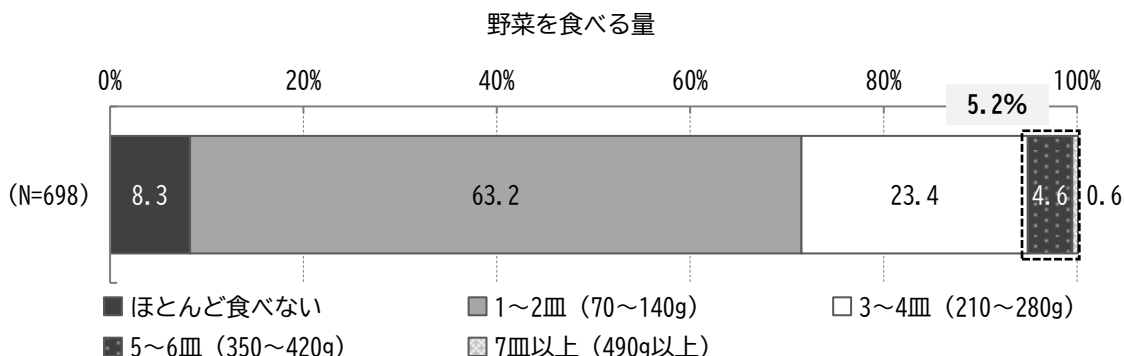
### 1 「たべる」に関すること

#### 【まとめ】

- 「野菜」や「果物」を食べている者の割合は、いずれも国の目標値（野菜：1日 350g 以上、果物：1日 200g 以上【健康日本 21(第三次)】）に達している者の割合は少ない。
- BMI について女性は 20 歳代、60 歳代で「やせ」の者の割合が高く、男性は 40 歳代、50 歳代で「肥満」の者の割合が高い。
- あると良い健康情報として、「スーパーや飲食店などでの栄養成分表示」をあげる者が全体で多く、20 歳代では、「外食メニューの栄養成分表示」をあげる者が最も多い。
- 食に対する知識や関心は高い一方で、「野菜」、「果物」の食べる量に関する正しい知識を有している者の割合、適正体重を維持している者の割合は低く、知識が実践につながっていないことが課題である。
- スーパーや飲食店などは普段の生活の身近なところで情報が得られる場所であり、取組を推進、拡充していくことで食の環境を整備し、市民の食への関心を促し、行動変容につなげることが重要である。

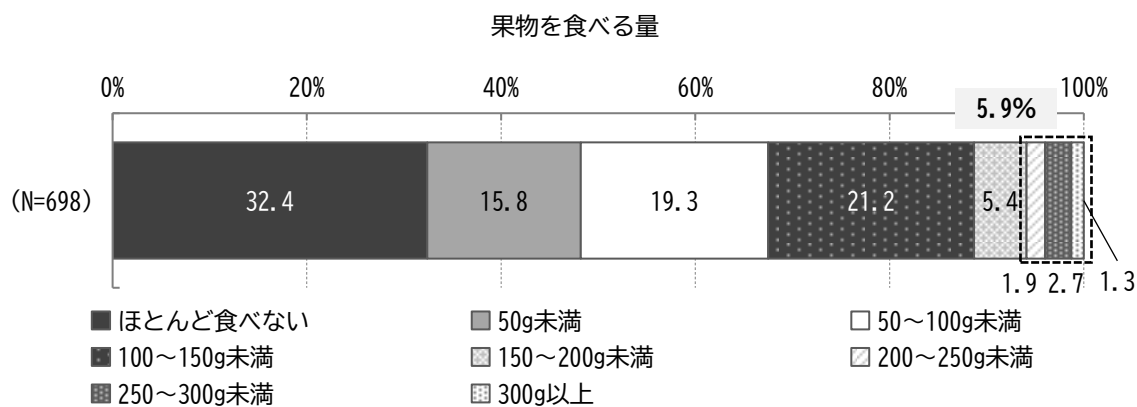
#### 野菜を食べている者（350g/日以上）の割合は 5.2%となっている

野菜を食べる量について、1 日 350g 以上食べている者の割合は 5.2%となっている。健康日本 21（第三次）に掲げられている野菜を食べる量（350g/日以上）の目標値に達している者の割合は少ない状況となっている。



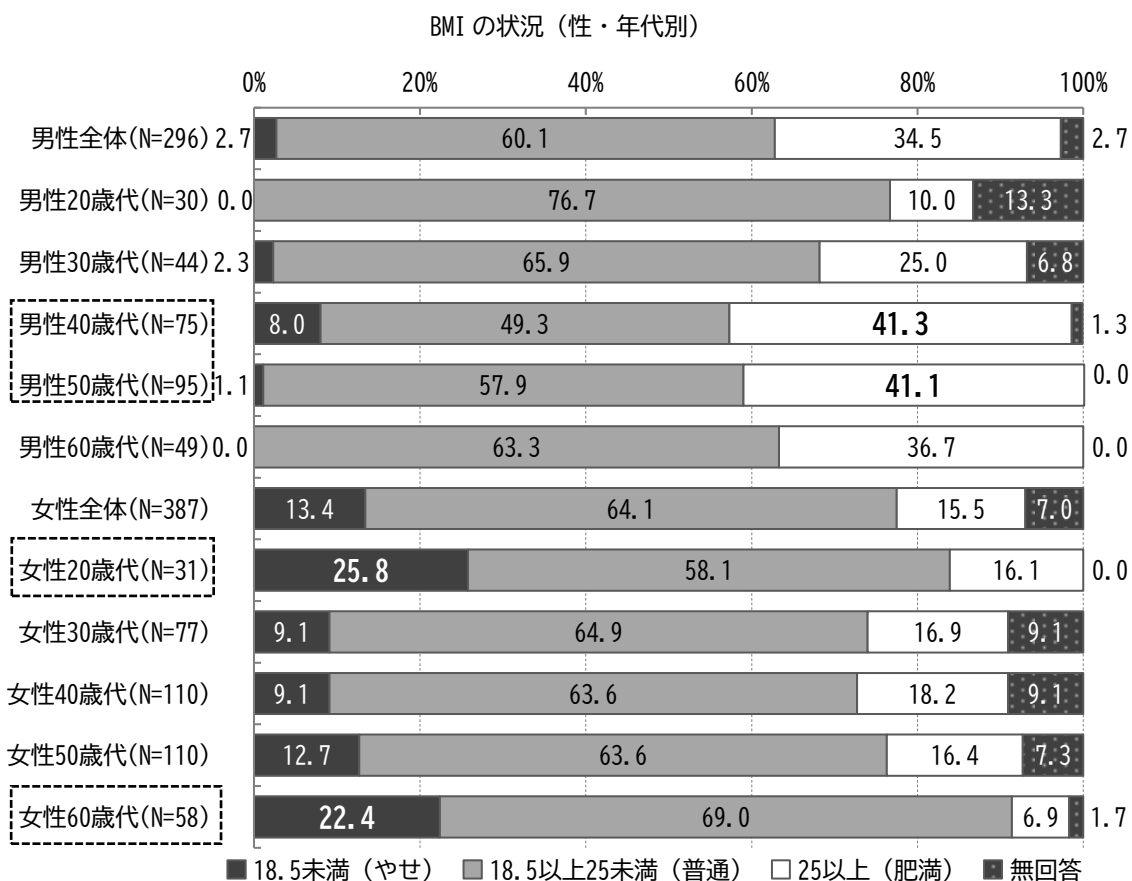
## 果物を食べている者（200g/日以上）の割合は 5.9%となっている

果物を食べる量について、1 日 200g 以上食べている者の割合は 5.9%となっている。健康日本 21（第三次）に掲げられている果物を食べる量（200g/日以上）の目標値に達している者の割合は少ない状況となっている。



身長・体重から算出した BMI※では、高齢女性における「やせ」の割合が高く、男性 40 歳代、50 歳代では「肥満」の割合が 4 割程度となっている

BMI の状況を性・年代別にみると、女性 20 歳代、60 歳代で「18.5 未満（やせ）」の割合が高くなっている。男性 40 歳代、50 歳代で「25 以上（肥満）」の割合が高くなっている。



※BMI とは、やせすぎや太りすぎを測るための国際的な指標である。本報告書の BMI はアンケート調査における自己申告の数値から、 $\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$  の式で算出している。

**あると良いと思う健康情報について、全体として「食品売り場での栄養素表示」の割合が高く、年齢層が高くなるにつれて割合が高くなっている**

あると良いと思う健康情報について、全体では「食品売り場での栄養素表示」の割合が 27.2%と最も高くなっている。

各年代において 20 歳代を除き、「食品売り場での栄養素表示」の割合は高く、年代が高くなるにつれて割合が高くなっている。20 歳代においては、「外食メニューの栄養素表示」が高くなっている。

あると良いと思う健康情報（年代別）

|      | 合計  | 料理教室<br>ヘルシーメニューの | レストラン等での提供<br>ヘルシーメニュー | 表示<br>食品売場での栄養素 | 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<br>サービス | 生産地（者）の表示 | 表示<br>外食メニューの栄養素 | ヘルシーメニューの紹介<br>提供店の紹介 | その他       | 無回答       |
|------|-----|-------------------|------------------------|-----------------|-------------------|------------|--------------------|-----------|------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| 全体   | 698 | 36<br>5.2         | 112<br>16.0            | 190<br>27.2     | 98<br>14.0        | 85<br>12.2 | 37<br>5.3          | 25<br>3.6 | 60<br>8.6        | 33<br>4.7             | 12<br>1.7 | 10<br>1.4 |
| 20歳代 | 63  | 3<br>4.8          | 13<br>20.6             | 11<br>17.5      | 8<br>12.7         | 8<br>12.7  | 2<br>3.2           | 4<br>6.3  | 14<br>22.2       | 0<br>0.0              | 0<br>0.0  | 0<br>0.0  |
| 30歳代 | 123 | 4<br>3.3          | 16<br>13.0             | 26<br>21.1      | 24<br>19.5        | 19<br>15.4 | 11<br>8.9          | 1<br>0.8  | 9<br>7.3         | 8<br>6.5              | 3<br>2.4  | 2<br>1.6  |
| 40歳代 | 190 | 11<br>5.8         | 27<br>14.2             | 48<br>25.3      | 29<br>15.3        | 25<br>13.2 | 7<br>3.7           | 6<br>3.2  | 17<br>8.9        | 12<br>6.3             | 5<br>2.6  | 3<br>1.6  |
| 50歳代 | 209 | 13<br>6.2         | 33<br>15.8             | 65<br>31.1      | 24<br>11.5        | 19<br>9.1  | 14<br>6.7          | 11<br>5.3 | 16<br>7.7        | 10<br>4.8             | 2<br>1.0  | 2<br>1.0  |
| 60歳代 | 108 | 5<br>4.6          | 22<br>20.4             | 39<br>36.1      | 12<br>11.1        | 13<br>12.0 | 3<br>2.8           | 3<br>2.8  | 4<br>3.7         | 2<br>1.9              | 2<br>1.9  | 3<br>2.8  |
| 無回答  | 5   | 0<br>0.0          | 1<br>20.0              | 1<br>20.0       | 1<br>20.0         | 1<br>20.0  | 0<br>0.0           | 0<br>0.0  | 0<br>0.0         | 1<br>20.0             | 0<br>0.0  | 0<br>0.0  |

## 2 「うごく」に関すること

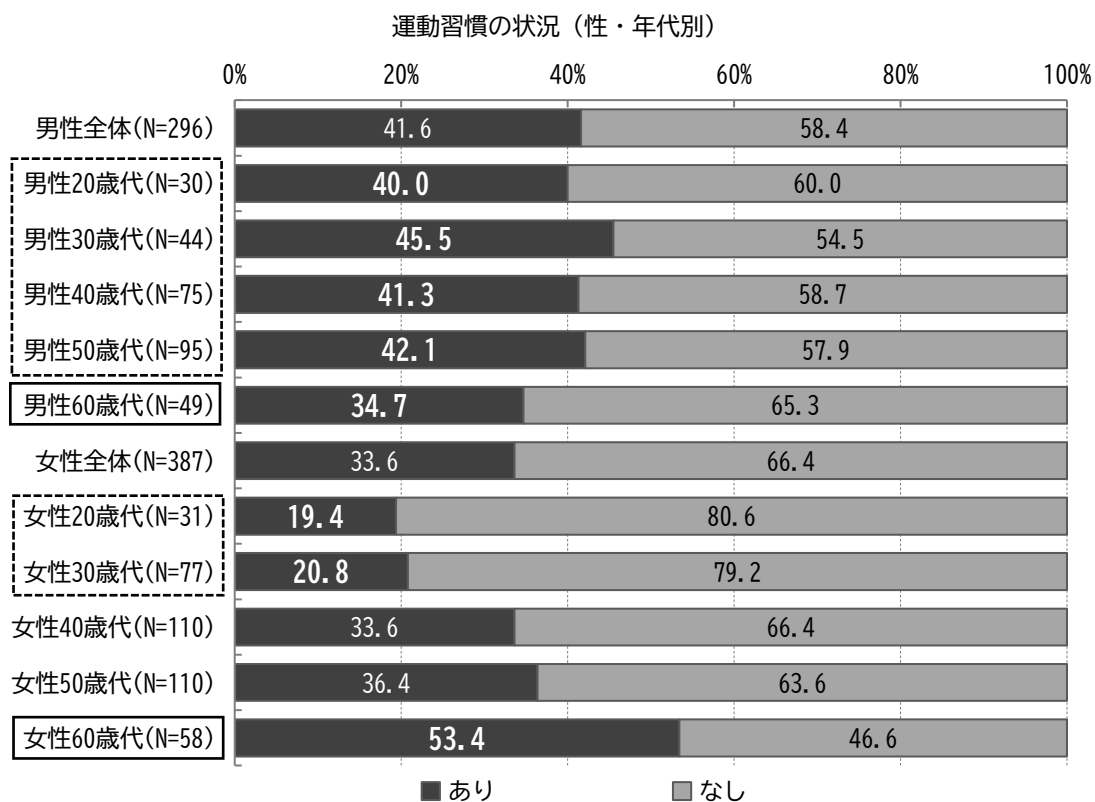
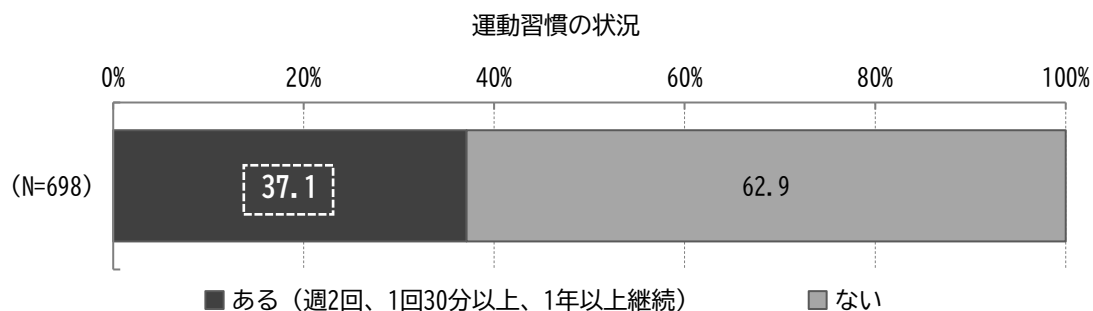
---

### 【まとめ】

- 運動習慣がある者の割合は4割未満。
  - 日頃から運動を心がけている者は、男性20歳代、60歳代、女性は20歳代、30歳代で割合が低い。
  - 歩行時間について、若い女性で時間が少ない。
  - 座位時間について、10時間以上の者の割合は約1/4である。
  - 今後取り組みたいと考えている運動は、性別により傾向が異なる。
- 
- 特に働き世代の運動習慣が低いこと、歩行時間が少ないこと、座位時間が長いことから、企業・店舗等と連携した取組を推進していくことが重要である。

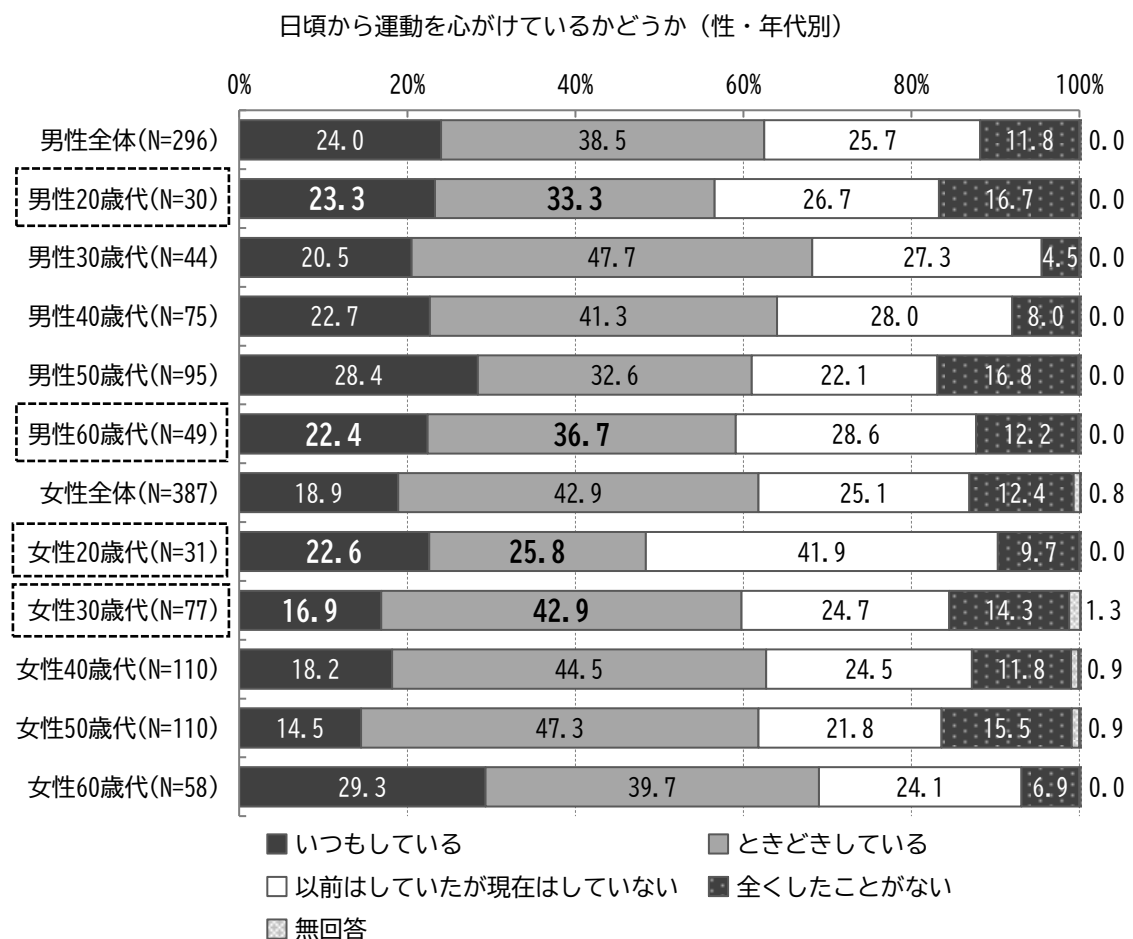
**運動習慣（1回30分以上/週2回/1年以上継続）がある者の割合は全体で4割未満となっており、性別・年代によって傾向が異なっている**

運動習慣がある者の割合は全体で 37.1%となっている。運動習慣がある者の割合について性・年代別にみると、男性は 20～50 歳代で 40%台、60 歳代で 30%台となっている。女性は 20 歳代、30 歳代で割合が低く、60 歳代で 50%以上と割合が高くなっている。



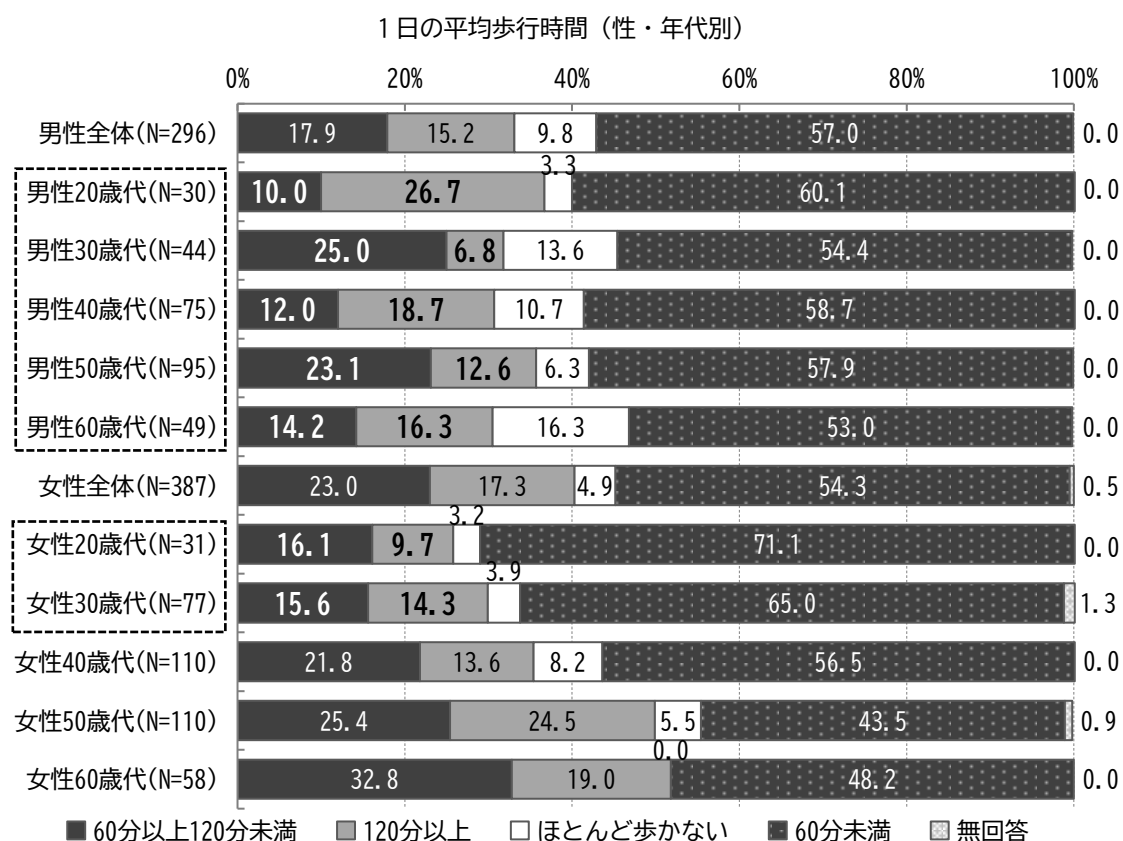
## 日頃から運動を心がけている者について、男性は20歳代、60歳代、女性は20歳代、30歳代で割合が低くなっている

日頃から運動を心がけている者（「いつもしている」「ときどきしている」）について性・年代別にみると、男性では20歳代、60歳代、女性では20歳代、30歳代で割合が低く60%未満となっており、他の年代に比べて割合が低くなっている。



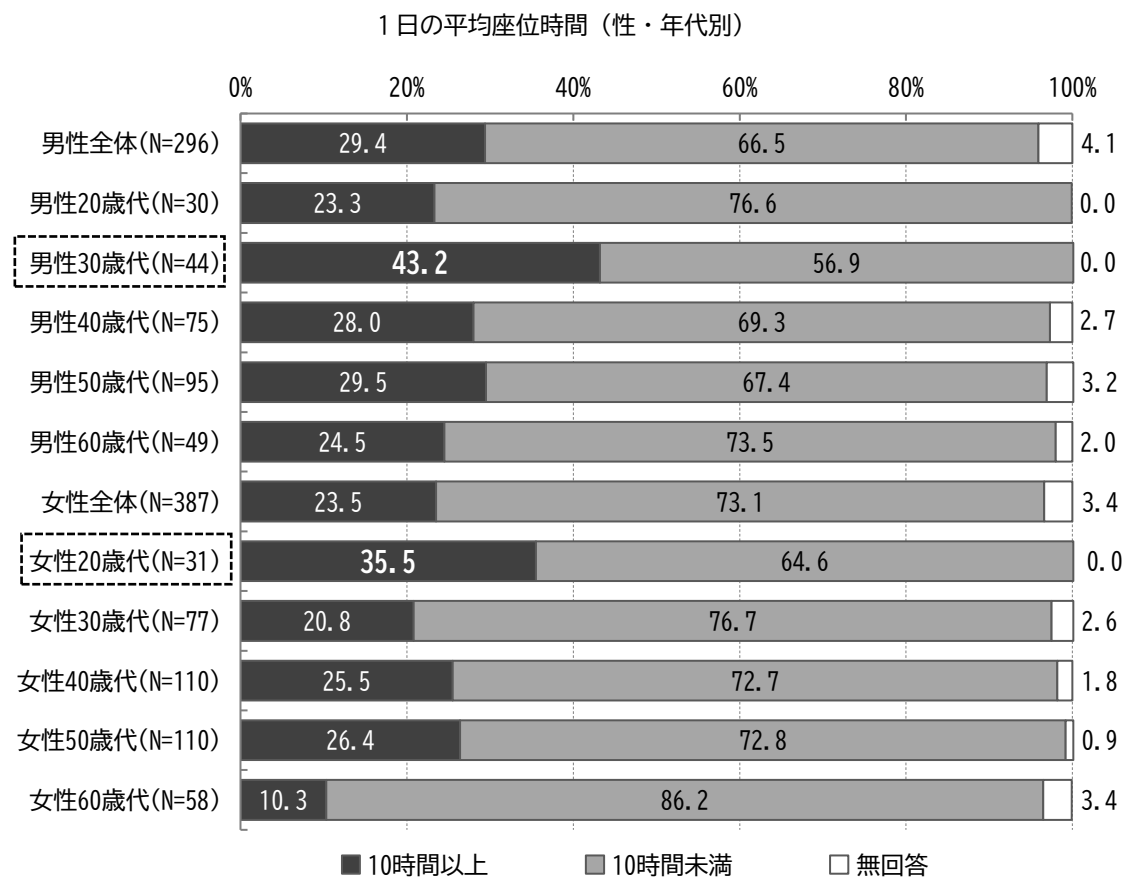
# 1日の平均歩行時間について、女性の若い世代で歩行時間が60分以上の割合が低い傾向にある

1日の平均歩行時間について性・年代別にみると、歩行時間が60分以上の割合は、男性はどの年代においても30%台となっている。女性は20歳代、30歳代が20%台となっており、若い世代で歩行時間が60分以上の割合が低くなっている。



**1日の平均座位時間について、座位時間が10時間以上の割合は男性30歳代、女性20歳代で高くなっている**

1日の平均座位時間について性・年代別にみると、座位時間が10時間以上の割合は、男性は30歳代で43.2%、女性は20歳代で35.5%と最も高くなっている。



※座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加するとされている。（健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023）

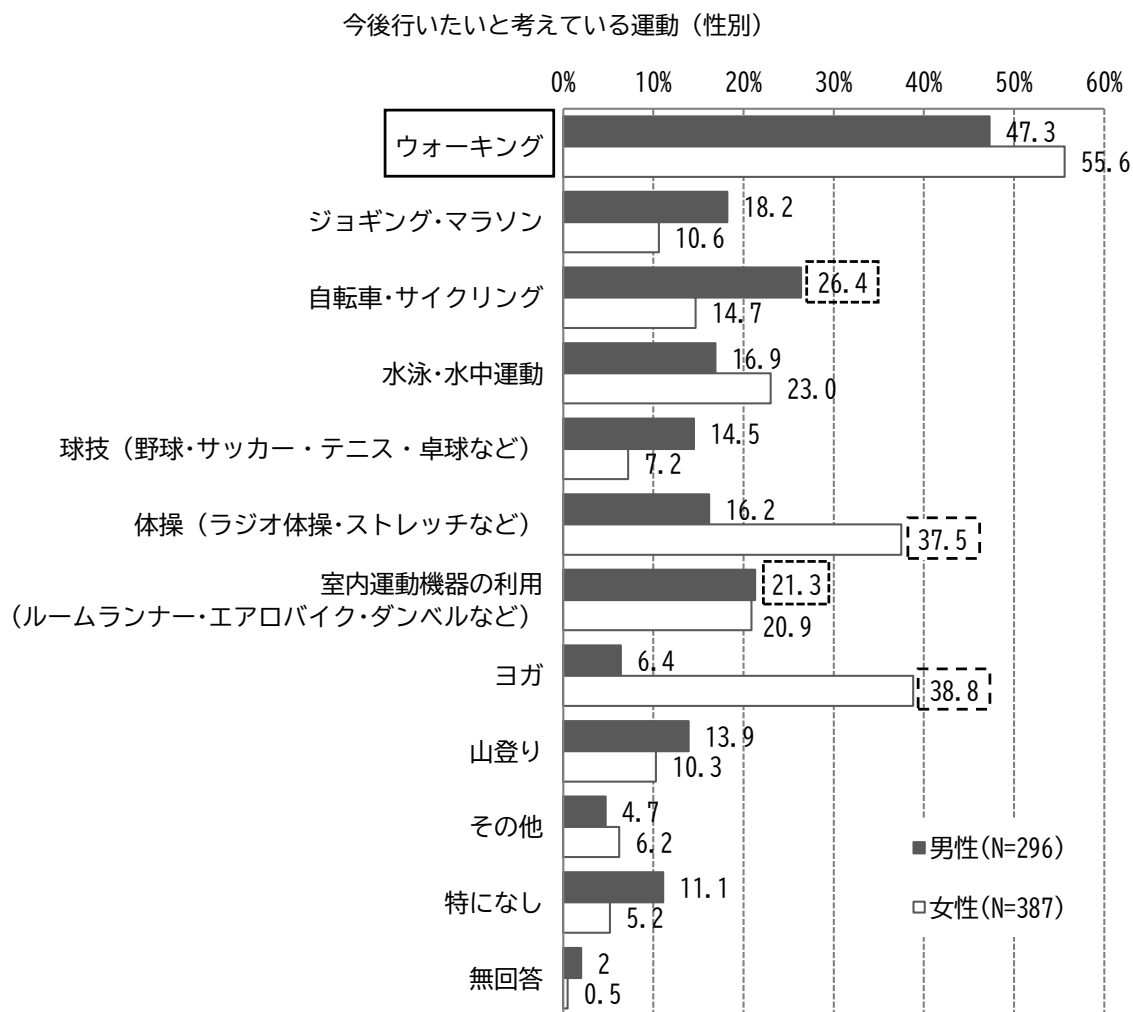
※日本人の平均座位時間は7時間といわれている。（厚生労働省）

## 今後取り組みたいと考えている運動について、性別によって傾向が異なっている

今後取り組みたいと考えている運動について性別でみると、男性、女性ともに「ウォーキング」の割合が最も高くなっている。

男性は次いで、「自転車・サイクリング」「室内運動機器の利用（ルームランナーなど）」の割合が高くなっている。

女性は次いで、「ヨガ」「体操（ラジオ体操など）」の割合が高くなっている。



### 3 「なごむ」に関すること

#### 【まとめ】

- 地域・社会活動は、いずれの年代も参加していない者の割合が高い。
- 地域・社会活動に参加している者の方が、相談する相手がいる者の割合が高い。
- 相談相手の有無は性、年代により傾向が異なる。
- ストレスの解消方法は性別により傾向が異なる。
- 平均睡眠時間は、男性 40 歳代、50 歳代、女性 50 歳代で 5 時間未満の者の割合が高い。

- 地域・社会活動に参加している者は少ないが、参加している者の方が相談する相手がいる割合が高いことから、相談窓口の周知・啓発や身近に相談できる者を作る機会や場の提供を行っていくことが重要である。

地域・社会活動の参加状況について、いずれの年代も参加していないの割合が約 7 割と高くなっている

地域・社会活動への参加状況について年代別にみると、いずれの年代においても参加していないの割合が高く、60 歳代を除いて 70% 台となっている。

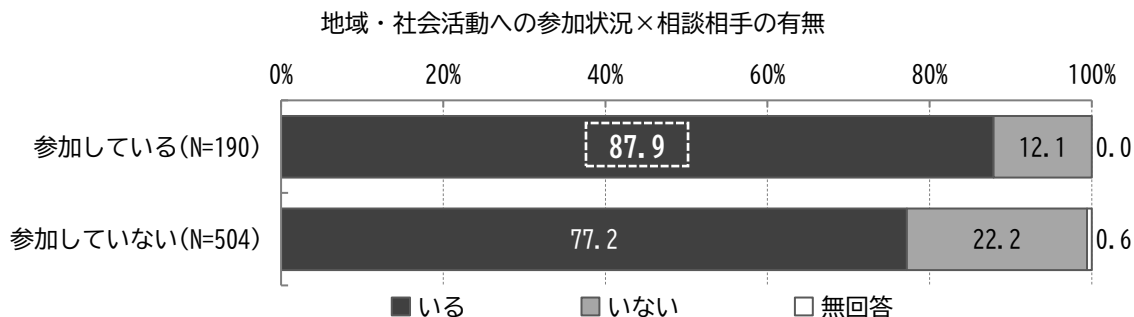
地域・社会活動の参加状況（年代別）

|      | 合計  | 町会・自治会の活動  | 境指障活ボ<br>導害動ラン<br>、福（ま<br>国際美社、チ<br>協化、子づ<br>力、育く、<br>活動犯て、N<br>など・防ス高<br>災ポ、者0、<br>環ッ・民 | 動（ス<br>・各ポ<br>生種ー<br>涯スツ<br>学ポ・<br>習ー趣<br>などツ・<br>）芸娛<br>術楽<br>文活<br>化動<br>活 | 組クそ<br>合ル）の<br>、宗・活<br>教、動団<br>政（（サ<br>治商ロ<br>など工ン、<br>）会、業<br>種サ<br>種ー | その他      | 参加していない     | 無回答      |
|------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------|
| 全体   | 698 | 88<br>12.6 | 26<br>3.7                                                                                | 78<br>11.2                                                                   | 31<br>4.4                                                               | 7<br>1.0 | 504<br>72.2 | 4<br>0.6 |
| 20歳代 | 63  | 2<br>3.2   | 1<br>1.6                                                                                 | 11<br>17.5                                                                   | 1<br>1.6                                                                | 1<br>1.6 | 47<br>74.6  | 1<br>1.6 |
| 30歳代 | 123 | 14<br>11.4 | 6<br>4.9                                                                                 | 11<br>8.9                                                                    | 2<br>1.6                                                                | 3<br>2.4 | 91<br>74.0  | 0<br>0   |
| 40歳代 | 190 | 24<br>12.6 | 7<br>3.7                                                                                 | 19<br>10.0                                                                   | 11<br>5.8                                                               | 2<br>1.1 | 138<br>72.6 | 1<br>0.5 |
| 50歳代 | 209 | 30<br>14.4 | 8<br>3.8                                                                                 | 22<br>10.5                                                                   | 13<br>6.2                                                               | 1<br>0.5 | 149<br>71.3 | 0<br>0.0 |
| 60歳代 | 108 | 17<br>15.7 | 4<br>3.7                                                                                 | 15<br>13.9                                                                   | 4<br>3.7                                                                | 0<br>0.0 | 75<br>69.4  | 2<br>1.9 |
| 無回答  | 5   | 1<br>20.0  | 0<br>0.0                                                                                 | 0<br>0.0                                                                     | 0<br>0.0                                                                | 0<br>0.0 | 4<br>80.0   | 0<br>0.0 |

※地域・社会活動へ参加している者の割合については、複数回答の設問であるため、100%から「参加していない」と「無回答」を除いて算出している。

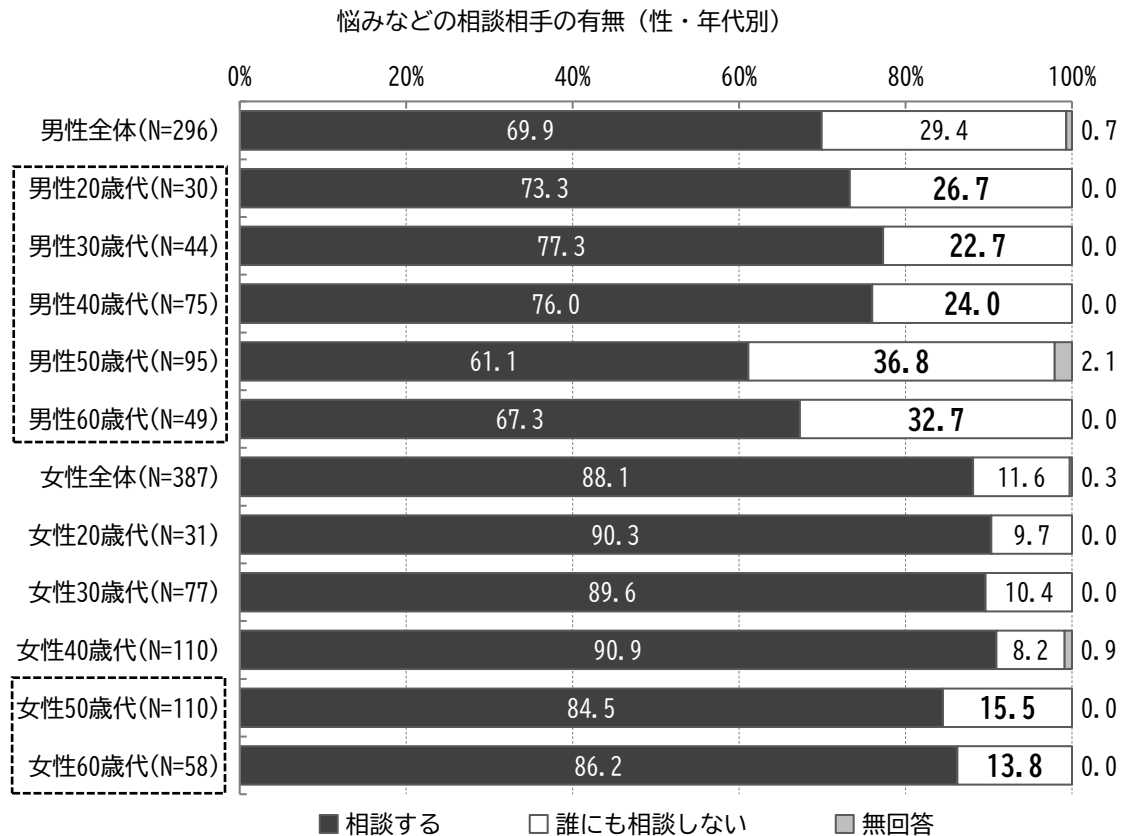
## 地域・社会活動に参加しているの方が、相談相手がいるという割合が高くなっている

地域・社会活動への参加状況と相談相手の有無の関係をみると、地域・社会活動に参加しているの方が、相談相手がいるという割合が10.7ポイント高くなっている。



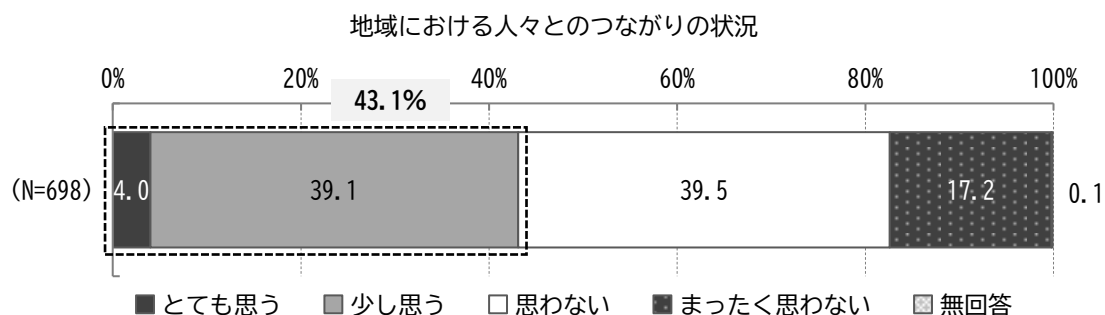
## 悩みなどの相談相手について、男性、女性ともに50歳代、60歳代で誰にも相談しないの割合が高くなっている

悩みなどの相談相手の有無について性・年代別にみると、男性、女性ともに50歳代、60歳代で誰にも相談しないの割合が高くなっている。いずれの年代においても、男性の方が誰にも相談しないの割合が高い。



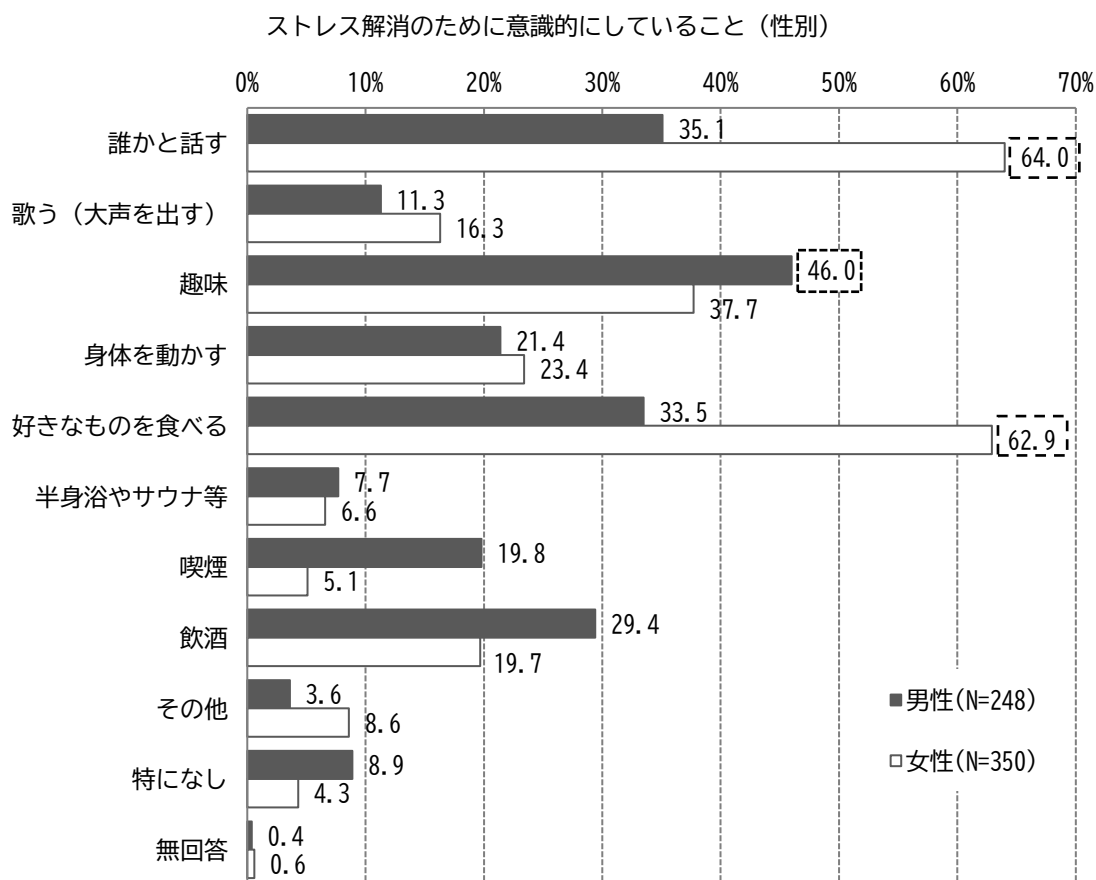
## 地域において人々とのつながりが強いと感じている者の割合は4割程度となっている

地域において人々とのつながりが強いと感じている者の割合（「とても思う」と「少し思う」の合計）は43.1%となっている。健康日本21（第三次）に掲げられている指標では、目標値が45%と設定されており、同程度の割合となっている。



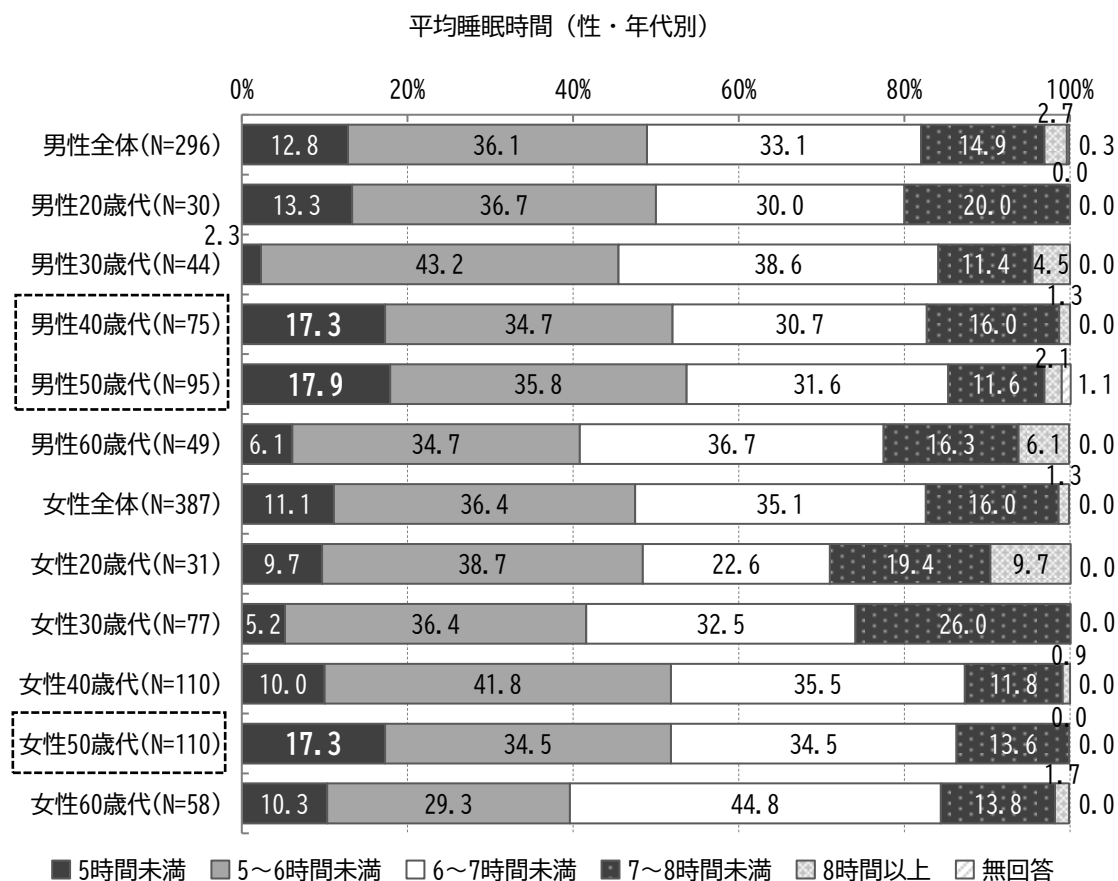
## ストレス解消のためにしていることについて、性別によって傾向が異なっている

ストレス解消のために意識的にしていることについて性別でみると、男性は趣味、女性は誰かと話す、好きなものを食べるの割合が高くなっている。



平均睡眠時間について、5 時間未満の割合は、男性 40 歳代、50 歳代、女性 50 歳代で高くなっている

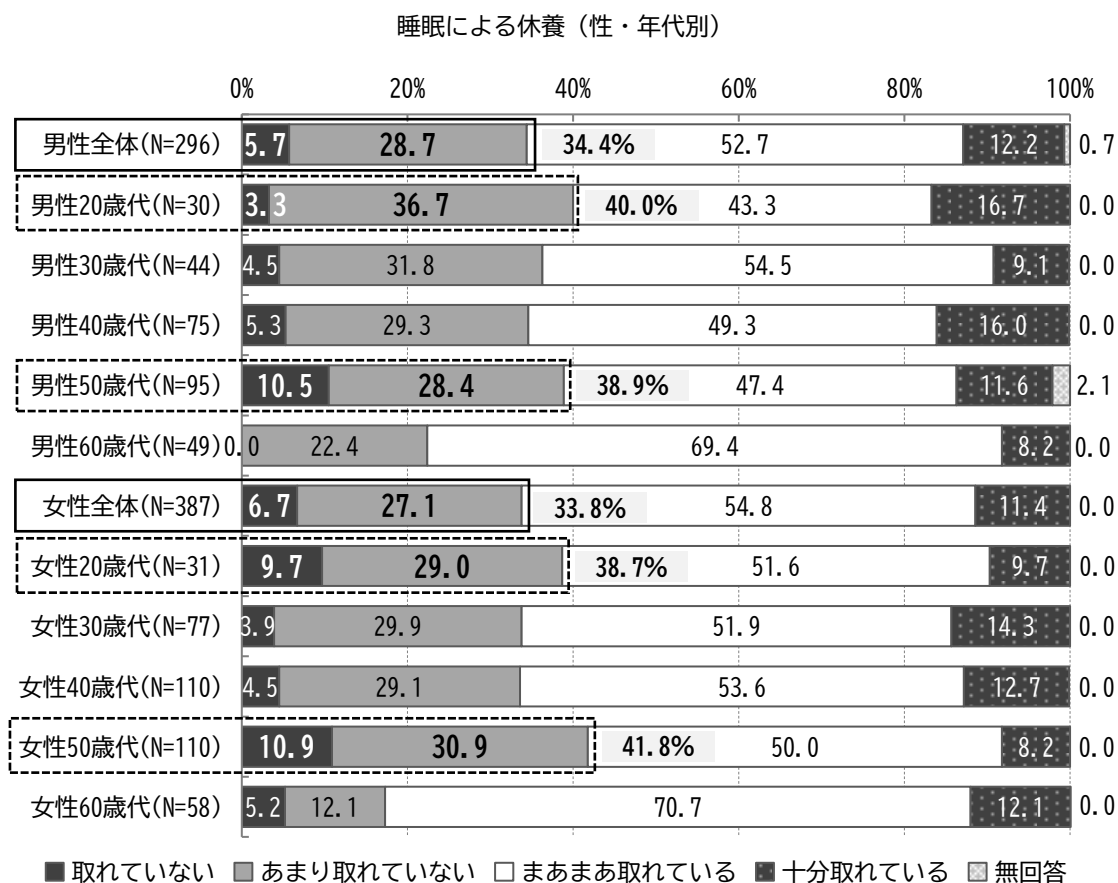
平均睡眠時間について性・年代別にみると、5 時間未満の割合は、男性 40 歳代、50 歳代、女性 50 歳代で高くなっている。



※睡眠時間は、6～9 時間（60 歳以上については、6～8 時間）が推奨されている。（「健康日本 21（第三次）より」）

睡眠による休養が取れていない者の割合は男性、女性ともに3割程度となっており、男性、女性ともに20歳代、50歳代で休養が取れていない割合が高くなっている

睡眠による休養の状況について性・年代別にみると、取れていない者の割合（「あまり取れていない」と「取れている」の合計）は、男性20歳代、女性50歳代で40%以上となっている。



## 4 「まもる」に関すること

---

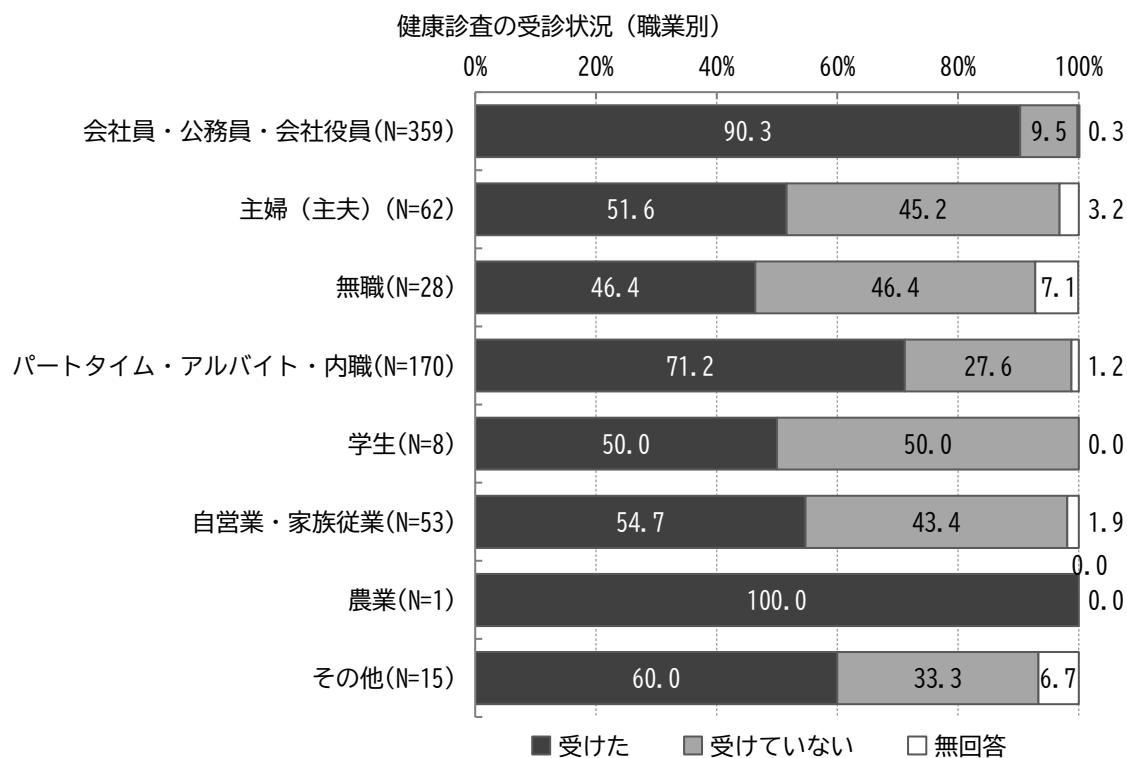
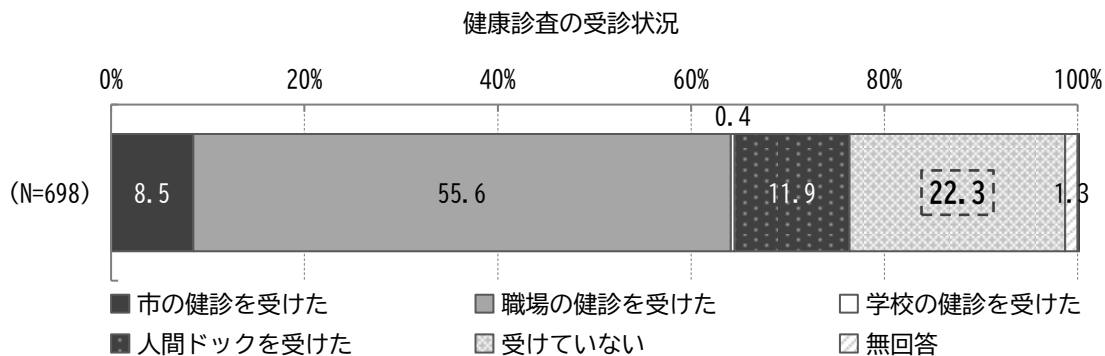
### 【まとめ】

- 健康診査を受けていない者の割合は、全体では2割程度で、を受けていない者は一定数いる。
- 血糖の値について、健康診査を受けていない者の方が「知らない」「はかったことがない」割合が高い。
- 定期的な歯科検診は女性よりも、男性で受診している者の割合が低い。
- 喫煙状況は、男女ともに、喫煙者の割合は国（令和4年国民健康・栄養調査：男性24.8%、女性6.2%）より高い。
- 飲酒の頻度について、毎日飲んでいる者は年齢層が高くなるにつれて割合が高い。
- 健康を保つために心がけていることは、「食生活」「睡眠」「生活リズム」に関する割合が高い。
  
- 現在、健康診査や歯科検診を受けている者は継続して受診し、未受診の者はまず受診してもらうための環境を整備していくことが重要である。また、健康診査を受診することによって、自身の健康状態や糖尿病について理解を深めるきっかけにするとともに、継続受診につなげる。
- 飲酒については、女性の飲酒が多いことや生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者がいることが課題である。

## 健康診査を受けていない者の割合は、全体で2割程度となっており、職業別にみると受けていない者は一定数いる状況

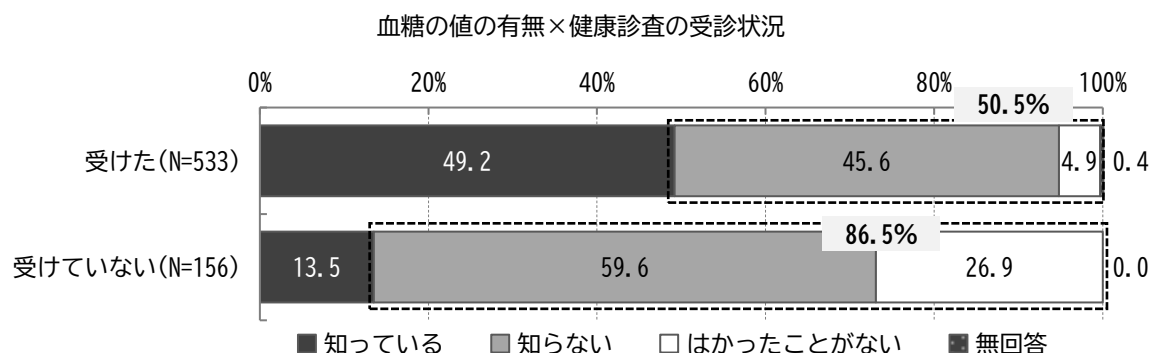
健康診査を受けていない者の割合は全体でみると、22.3%となっている。

また、健康診査の受診状況を職業別にみると、健康診査を受けていない者は一定数存在している。



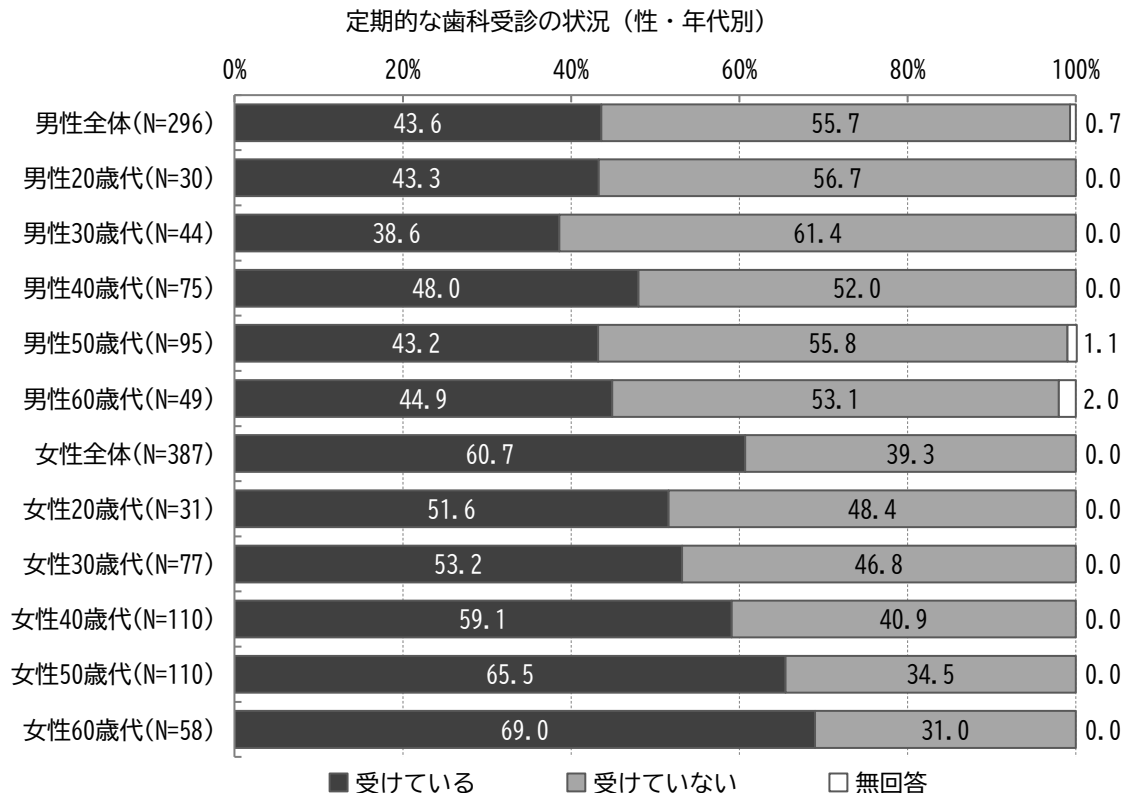
## 血糖の値について、健康診査を受けていない者の方が「知らない」「はかったことがない」の割合が高くなっている

血糖の値と健康診査の関係を見ると、健康診査を受けていない者の方が、「知らない」「はかったことがない」の割合が高くなっている。



## 定期的な歯科検診について、男性よりも女性の方が受けている傾向にあり、男性はどの年齢層においても5割未満となっている

定期的な歯科検診の状況について女性よりも男性で受けていない傾向があり、男性はどの年代も50%未満となっており、女性は年代が高くなるにつれて受けているの割合が高くなっている。



歯の本数について、年代が高くなるにつれて、歯の本数 24 本以上の割合が減少している

歯の本数について年代別にみると、年代が高くなるにつれて歯の本数 24 本以上の割合が減少している。

現在の歯の本数（年代別）

|      | 合計  | 0本        | 1～9本      | 10～19本     | 20～23本     | 24本以上       | 無回答       |
|------|-----|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
| 全体   | 698 | 6<br>0.9  | 10<br>1.4 | 30<br>4.3  | 31<br>4.4  | 606<br>86.8 | 15<br>2.1 |
| 20歳代 | 63  | 0<br>0.0  | 2<br>3.2  | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 60<br>95.2  | 1<br>1.6  |
| 30歳代 | 123 | 2<br>1.6  | 1<br>0.8  | 2<br>1.6   | 1<br>0.8   | 116<br>94.3 | 1<br>0.8  |
| 40歳代 | 190 | 0<br>0.0  | 3<br>1.6  | 2<br>1.1   | 4<br>2.1   | 177<br>93.2 | 4<br>2.1  |
| 50歳代 | 209 | 1<br>0.5  | 3<br>1.4  | 13<br>6.2  | 15<br>7.2  | 171<br>81.8 | 6<br>2.9  |
| 60歳代 | 108 | 2<br>1.9  | 1<br>0.9  | 13<br>12.0 | 11<br>10.2 | 79<br>73.1  | 2<br>1.9  |
| 無回答  | 5   | 1<br>20.0 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 3<br>60.0   | 1<br>20.0 |

※永久歯の数は親知らずを含めて全部で 32 本。

## 喫煙状況について、喫煙している者は男性で割合が高く、男性 40～60 歳代では 3 割以上となっている

喫煙状況を性・年代別にみると、喫煙している者の割合は男性で高く、40 歳代、50 歳代、60 歳代では 30%以上となっている。

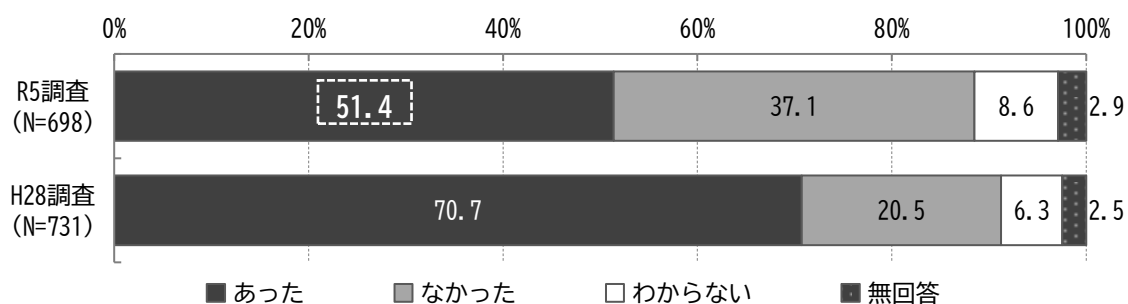
喫煙の状況（性・年代別）

|        | 合計  | 喫煙している      | 禁煙または節煙<br>したいと思っ<br>ているが実行で<br>きない | 禁煙または節煙<br>に取り組んでい<br>る | 喫煙していたが<br>やめた | もともと喫煙し<br>ていない | 無回答      |
|--------|-----|-------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------|-----------------|----------|
| 全体     | 698 | 133<br>19.1 | 18<br>2.6                           | 13<br>1.9               | 166<br>23.8    | 385<br>55.2     | 2<br>0.3 |
| 男性20歳代 | 30  | 8<br>26.7   | 1<br>3.3                            | 0<br>0.0                | 3<br>10.0      | 18<br>60.0      | 0<br>0.0 |
| 男性30歳代 | 44  | 10<br>22.7  | 2<br>4.5                            | 2<br>4.5                | 6<br>13.6      | 26<br>59.1      | 0<br>0.0 |
| 男性40歳代 | 75  | 29<br>38.7  | 4<br>5.3                            | 4<br>5.3                | 17<br>22.7     | 26<br>34.7      | 0<br>0.0 |
| 男性50歳代 | 95  | 29<br>30.5  | 4<br>4.2                            | 3<br>3.2                | 30<br>31.6     | 32<br>33.7      | 1<br>1.1 |
| 男性60歳代 | 49  | 16<br>32.7  | 3<br>6.1                            | 2<br>4.1                | 16<br>32.7     | 15<br>30.6      | 1<br>2.0 |
| 女性20歳代 | 31  | 2<br>6.5    | 0<br>0.0                            | 0<br>0.0                | 1<br>3.2       | 28<br>90.3      | 0<br>0.0 |
| 女性30歳代 | 77  | 3<br>3.9    | 0<br>0.0                            | 1<br>1.3                | 15<br>19.5     | 58<br>75.3      | 0<br>0.0 |
| 女性40歳代 | 110 | 13<br>11.8  | 1<br>0.9                            | 0<br>0.0                | 33<br>30.0     | 64<br>58.2      | 0<br>0.0 |
| 女性50歳代 | 110 | 15<br>13.6  | 2<br>1.8                            | 1<br>0.9                | 27<br>24.5     | 67<br>60.9      | 0<br>0.0 |
| 女性60歳代 | 58  | 6<br>10.3   | 0<br>0.0                            | 0<br>0.0                | 14<br>24.1     | 38<br>65.5      | 0<br>0.0 |
| 無回答    | 19  | 2<br>10.5   | 1<br>5.3                            | 0<br>0.0                | 4<br>21.1      | 13<br>68.4      | 0<br>0.0 |

## 受動喫煙の機会があった者の割合は、前回調査の 7 割程度から 5 割程度と減少している

受動喫煙の機会があった者の割合は 51.4%となっており、前回調査の 70.7%と比べて大きく減少している。

受動喫煙の機会（前回調査との比較）

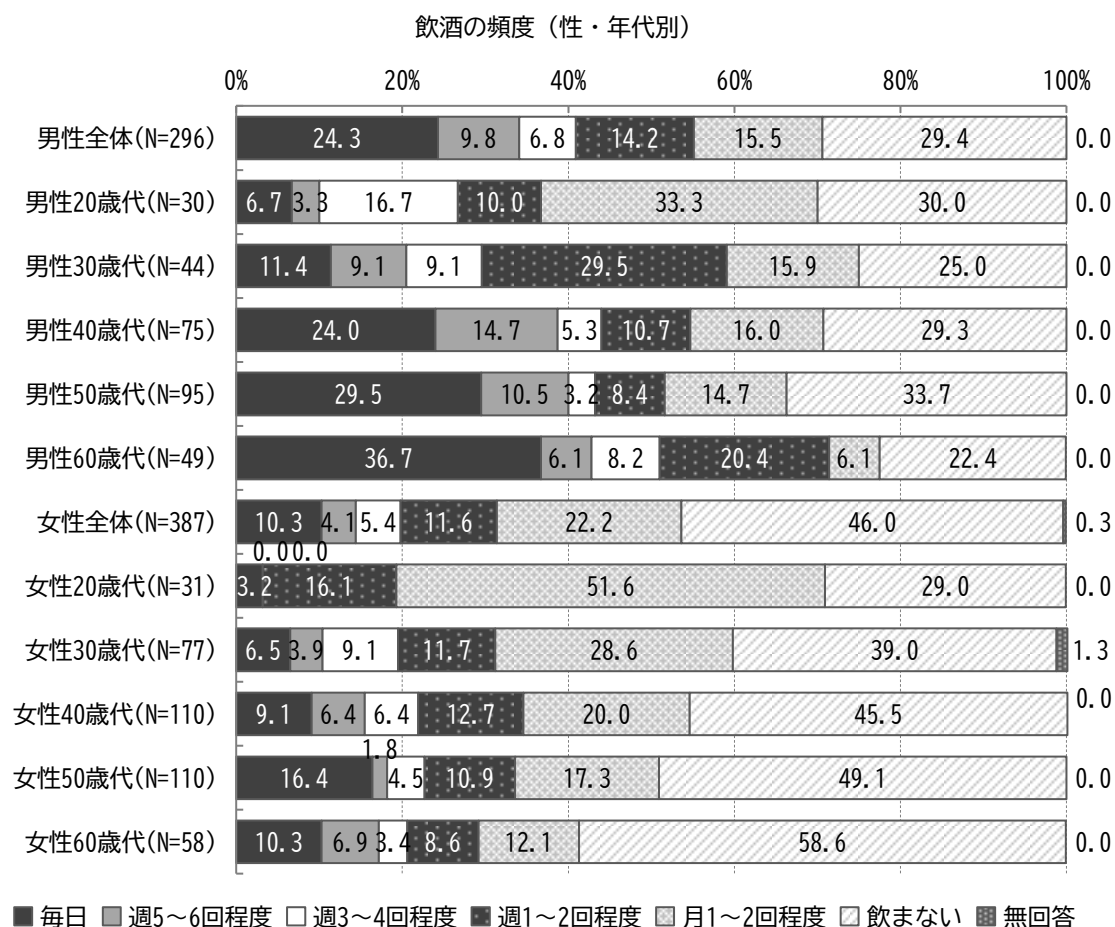


**飲酒の頻度について、毎日飲んでいる者は年齢層が高くなるにつれて割合が高い傾向にあり、男性で割合が高くなっている**

飲酒の頻度について性・年代別にみると、毎日飲んでいる者の割合は、女性 60 歳代を除いて年代が高くなるにつれて割合が高くなっている。

男性は、同年代の女性と比べて毎日飲んでいる者の割合が高くなっている。

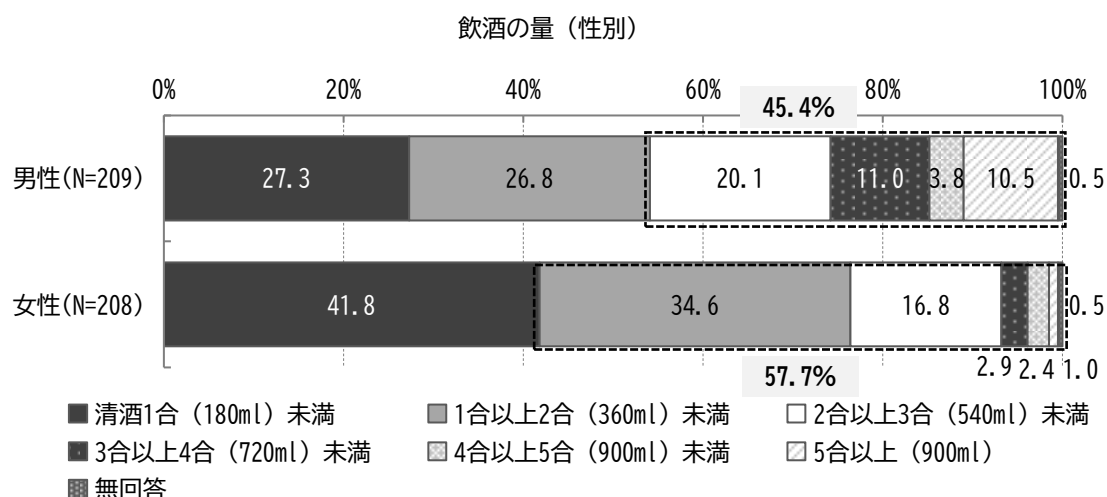
飲まない者の割合は、女性の方が高くなっており、年代が高くなるにつれて割合が高くなっている。



**飲酒の量について、生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の割合は、男性 4 割強程度、女性 6 割程度となっている**

飲酒量について性別でみると、生活習慣病のリスクを高める量を超えている者の割合は男性で 45.4%、女性で 57.7%となっている。

また、性・年代別でみると、男性、女性ともに、「1 合 (180ml) 未満」または「1 合以上 2 合 (360ml) 未満」の割合が最も高くなっている。男性 50 歳代のみ、「2 合以上 3 合 (540ml) 未満」が最も高くなっている。



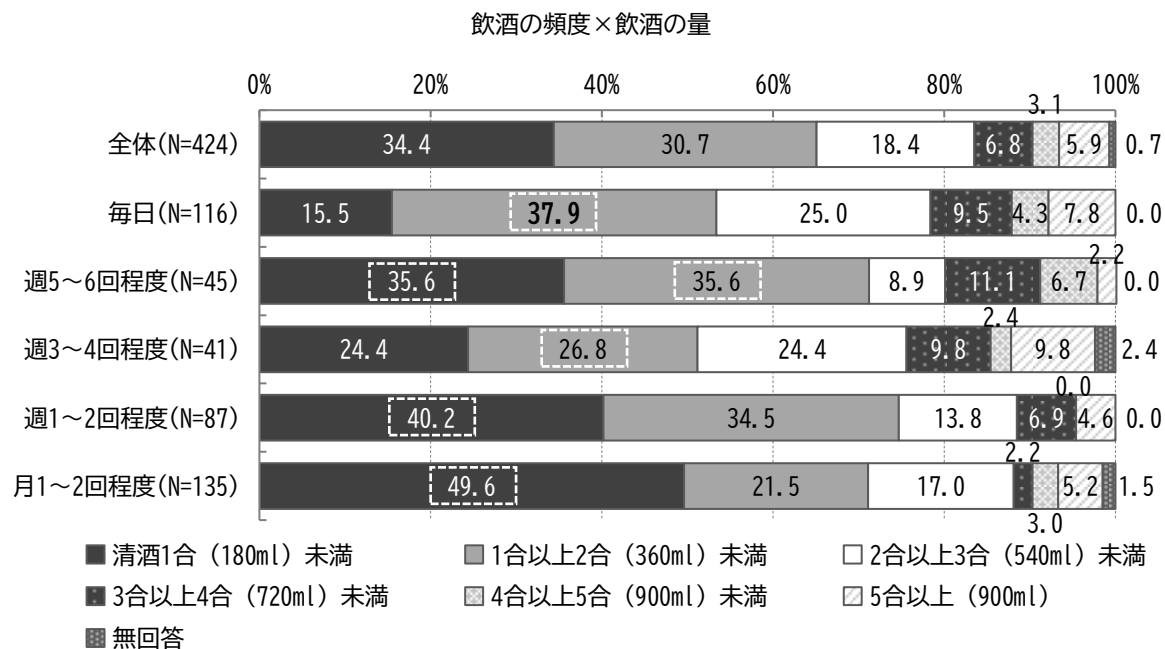
飲酒の量 (性・年代別)

|        | 合計  | 清酒1合<br>(180ml)<br>未満 | 1合以上2合<br>(360ml)<br>未満 | 2合以上3合<br>(540ml)<br>未満 | 3合以上4合<br>(720ml)<br>未満 | 4合以上5合<br>(900ml)<br>未満 | 5合以上<br>(900ml) | 無回答       |
|--------|-----|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|-----------|
| 全体     | 424 | 146<br>34.4           | 130<br>30.7             | 78<br>18.4              | 29<br>6.8               | 13<br>3.1               | 25<br>5.9       | 3<br>0.7  |
| 男性20歳代 | 21  | 6<br>28.6             | 6<br>28.6               | 0<br>0.0                | 4<br>19.0               | 0<br>0.0                | 4<br>19.0       | 1<br>4.8  |
| 男性30歳代 | 33  | 11<br>33.3            | 8<br>24.2               | 8<br>24.2               | 3<br>9.1                | 1<br>3.0                | 2<br>6.1        | 0<br>0.0  |
| 男性40歳代 | 53  | 14<br>26.4            | 13<br>24.5              | 9<br>17.0               | 6<br>11.3               | 4<br>7.5                | 7<br>13.2       | 0<br>0.0  |
| 男性50歳代 | 63  | 15<br>23.8            | 16<br>25.4              | 17<br>27.0              | 6<br>9.5                | 2<br>3.2                | 7<br>11.1       | 0<br>0.0  |
| 男性60歳代 | 38  | 11<br>28.9            | 13<br>34.2              | 8<br>21.1               | 4<br>10.5               | 0<br>0.0                | 2<br>5.3        | 0<br>0.0  |
| 女性20歳代 | 22  | 8<br>36.4             | 8<br>36.4               | 4<br>18.2               | 0<br>0.0                | 1<br>4.5                | 1<br>4.5        | 0<br>0.0  |
| 女性30歳代 | 46  | 13<br>28.3            | 19<br>41.3              | 10<br>21.7              | 2<br>4.3                | 2<br>4.3                | 0<br>0.0        | 0<br>0.0  |
| 女性40歳代 | 60  | 29<br>48.3            | 20<br>33.3              | 9<br>15.0               | 0<br>0.0                | 1<br>1.7                | 1<br>1.7        | 0<br>0.0  |
| 女性50歳代 | 56  | 24<br>42.9            | 17<br>30.4              | 9<br>16.1               | 4<br>7.1                | 1<br>1.8                | 0<br>0.0        | 1<br>1.8  |
| 女性60歳代 | 24  | 13<br>54.2            | 8<br>33.3               | 3<br>12.5               | 0<br>0.0                | 0<br>0.0                | 0<br>0.0        | 0<br>0.0  |
| 無回答    | 8   | 2<br>25.0             | 2<br>25.0               | 1<br>12.5               | 0<br>0.0                | 1<br>12.5               | 1<br>12.5       | 1<br>12.5 |

※生活習慣病のリスクを高める量とは、一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上（日本酒換算で 2 合以上）、女性 20g 以上（日本酒換算で 1 合以上）となっている。

毎日飲酒しているという者において、飲酒の量は1合以上2合（360ml）未満が3割以上となっている

毎日飲酒している者では、飲酒の量は1合以上2合（360ml）未満が37.9%と最も割合が高くなっている。他の頻度においては、清酒1合（180ml）未満または1合以上2合（360ml）未満の割合が高くなっている。

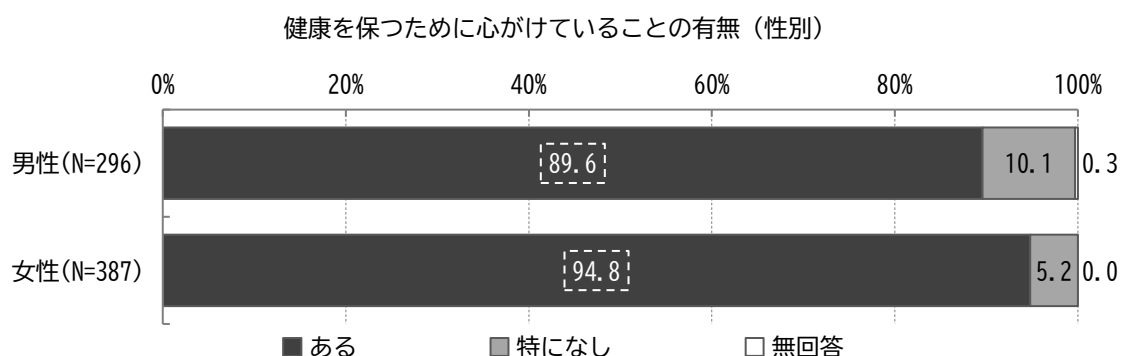


## 健康を保つために心がけていることについて、全体として食生活、睡眠、生活リズムに関して心がけている割合が高くなっている

健康を保つために心がけていることの有無について性別でみると、心がけていることがある者の割合は、男性で 89.6%、女性で 94.8%となっている。

心がけている内容については、全体として「食生活」「睡眠」「生活リズム」に関する割合が高くなっている。その他、男性では積極的に運動をする、女性では歯のケアの割合が高い。

毎日体重を測るについては、全体で 22.9%となっており、男性では 18.6%、女性では 26.1%と、女性の方が割合が高くなっている。



健康を保つために心がけていること（性別）

|        | 合計  | を食<br>つ生<br>け活<br>るに<br>気 | 動積<br>を極<br>す的<br>るに<br>運 | は毎<br>か日<br>る体<br>重を | を飲<br>心酒<br>がは<br>け適<br>る量 | 禁<br>煙を<br>する | る解<br>消ト<br>にレ<br>努ス<br>めの | に睡<br>と眠<br>を十<br>分 | 歯<br>のケ<br>ア | くを生<br>す規<br>則リ<br>正ズ<br>しム | そ<br>の他   | 特<br>にな<br>し | 無<br>回<br>答 |
|--------|-----|---------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------------|--------------|-----------------------------|-----------|--------------|-------------|
| 全体     | 698 | 438<br>62.8               | 219<br>31.4               | 160<br>22.9          | 126<br>18.1                | 51<br>7.3     | 234<br>33.5                | 362<br>51.9         | 241<br>34.5  | 291<br>41.7                 | 10<br>1.4 | 52<br>7.4    | 1<br>0.1    |
| 男      | 296 | 180<br>60.8               | 107<br>36.1               | 55<br>18.6           | 60<br>20.3                 | 16<br>5.4     | 86<br>29.1                 | 150<br>50.7         | 79<br>26.7   | 102<br>34.5                 | 2<br>0.7  | 30<br>10.1   | 1<br>0.3    |
| 女      | 387 | 248<br>64.1               | 109<br>28.2               | 101<br>26.1          | 65<br>16.8                 | 32<br>8.3     | 147<br>38.0                | 206<br>53.2         | 157<br>40.6  | 186<br>48.1                 | 8<br>2.1  | 20<br>5.2    | 0<br>0.0    |
| 答えたくない | 14  | 9<br>64.3                 | 3<br>21.4                 | 4<br>28.6            | 1<br>7.1                   | 3<br>21.4     | 1<br>7.1                   | 6<br>42.9           | 5<br>35.7    | 3<br>21.4                   | 0<br>0.0  | 2<br>14.3    | 0<br>0.0    |
| 無回答    | 1   | 1<br>100.0                | 0<br>0.0                  | 0<br>0.0             | 0<br>0.0                   | 0<br>0.0      | 0<br>0.0                   | 0<br>0.0            | 0<br>0.0     | 0<br>0.0                    | 0<br>0.0  | 0<br>0.0     | 0<br>0.0    |

## 第3章 第2期計画における評価指標に関する調査結果

### 1 指標に関する調査結果の一覧

第2期計画に定めた評価指標の結果について整理を行った。

健康日本21（第二次）の最終評価を参考に統計解析を行った。目標設定時と最終評価時との値を比較して、統計的に有意に望ましい変化がみられた場合をA、有意ではないが、数字が変化している場合（変わらない）をB、目標に対して有意に悪化した変化がみられた場合をC、把握方法が異なるため評価困難な場合をDとしている。

現状値が%表記以外の項目は、評価ツールを使用できないため、評価欄に「-」表記をしている。

#### ■指標の結果一覧

|     | 分野     | 指標                                                   |          | 平成 28 年度 | 目標値 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 評価 |
|-----|--------|------------------------------------------------------|----------|----------|-----|------------------|----|
| たべる |        |                                                      |          |          |     |                  |    |
| ①   | 栄養・食生活 | 家族や友達など誰かと一緒に食事をする者の割合                               |          | 58.1%    | 増加  | 64.8%            | A  |
| 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者の割合            |          | 23.0%    | 増加  | 25.5%            | B  |
|     |        | 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 歳代、30 歳代の割合 |          | 13.8%    | 増加  | 20.4%            | A  |
| ③   | 栄養・食生活 | 朝食を欠食する者の割合                                          | 小学 5 年生  | 7.9%     | 減少  | 13.6% ※1         | D  |
|     |        |                                                      | 中学 1 年生  | 11.7%    | 減少  | 23.5% ※2         | D  |
|     |        |                                                      | 男性 20 歳代 | 26.2%    | 減少  | 16.7%            | B  |
|     |        |                                                      | 男性 30 歳代 | 22.4%    | 減少  | 13.6%            | B  |
|     | 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%     | 増加  | 11.6% ※3         | B  |
| ④   | 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  | 93.7%            | A  |

#### 【出典】

※1：令和5年度食に関するアンケート（小学6年生）【三郷市学務課】

（対象学年が異なるため、評価ができない）

※2：令和5年度食に関するアンケート（中学3年生）【三郷市学務課】

（対象学年が異なるため、評価ができない）

※3：学校給食における地場産物活用状況調査【三郷市学務課】 新型コロナウイルス感染症の影響により、現状値は平成30年度のものとする。

#### 【参考】

三郷市都市農業振興基本計画：学校給食への三郷産農産物の年間使用率6.3%（令和4年度学校給食実績値）

|     | 分野      | 指標                                                       | 平成 28 年度   | 目標値    | 現状値<br>(令和 5 年度) | 評価       |   |
|-----|---------|----------------------------------------------------------|------------|--------|------------------|----------|---|
| うごく |         |                                                          |            |        |                  |          |   |
| ⑤   | 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者の割合             | 男性         | 54.5%  | 増加               | 62.5%    | A |
|     |         |                                                          | 女性         | 52.1%  | 増加               | 61.8%    | A |
|     | 身体活動・運動 | 自分の歩数を把握している者の割合                                         | 男性         | －      | 増加               | 68.9% ※1 | D |
|     |         |                                                          | 女性         | －      | 増加               |          |   |
| ⑥   | 身体活動・運動 | 運動習慣のある者（1 回 30 分以上/週 2 回/1 年以上継続）の割合<br>*健康日本 21（第二次）より | 20～64 歳 男性 | 20.9%* | 増加               | 41.6%    | D |
|     |         |                                                          | 20～64 歳 女性 | 17.5%* | 増加               | 33.6%    | D |
|     |         |                                                          | 65 歳以上 男性  | 42.4%* | 増加               | 49.2% ※1 | D |
|     |         |                                                          | 65 歳以上 女性  | 35.7%* | 増加               |          |   |

## 【出典】

※1：第 17 回三郷市市民意識調査報告書（平成 30 年度）の 70 歳以上の割合を記載  
（年齢区分が異なるため、評価ができない）

|     | 分野         | 指標                                | 平成 28 年度 | 目標値 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 評価 |
|-----|------------|-----------------------------------|----------|-----|------------------|----|
| なごむ |            |                                   |          |     |                  |    |
| ⑦   | 休養・<br>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者の割合 | 84.4%    | 減少  | 87.4%            | B  |
| ⑧   | 休養・<br>こころ | 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合             | 30.3%    | 減少  | 34.2%            | B  |
| ⑨   | 休養・<br>こころ | 生きがいをもって生活をしている者の割合               | 69.3%    | 増加  | 70.6%            | B  |
| ⑩   | 休養・<br>こころ | 地域での人々とのつながりが強いと感じている者の割合*        | 42.4%    | 増加  | 43.1%            | D  |

\*⑩の指標については、平成 28 年の調査時は「地域で気軽に会って話ができる者がいる者の割合」（42.4%）を設問として設定していたが、令和 5 年度調査では設定をしていないため、「地域での人々とのつながりが強いと感じている者の割合」（43.1%）に変更している。  
（設問がことなるため、評価ができない）

|     | 分野    | 指標                                           |      | 平成 28 年度 | 目標値 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 評価 |
|-----|-------|----------------------------------------------|------|----------|-----|------------------|----|
| まもる |       |                                              |      |          |     |                  |    |
|     | 健康管理  | 中学 1 年生肥満の者の割合（日比式による標準体重の 20%以上）            |      | 10.4%    | 減少  | 12.7% ※1         | C  |
|     |       | 20 歳代女性やせの者の割合（BMI が 18.5 未満）                |      | 11.9%    | 減少  | 25.8%            | B  |
|     |       | 20～64 歳男性肥満の者の割合（BMI が 25 以上）                |      | 30.9%    | 減少  | 34.5%            | B  |
|     |       | 40～64 歳女性肥満の者の割合（BMI が 25 以上）                |      | 16.4%    | 減少  | 15.1%            | B  |
| ⑪   | 健康管理  | この 1 年間の健康診査受診者の割合                           |      | 71.9%    | 増加  | 76.4%            | A  |
|     | 健康管理  | がん検診の受診率                                     | 胃がん  | 17.1%    | 増加  | 8.5% ※2          | D  |
|     |       |                                              | 子宮がん | 16.2%    | 増加  | 7.7% ※2          | D  |
|     |       |                                              | 乳がん  | 22.0%    | 増加  | 11.8% ※2         | D  |
|     |       |                                              | 肺がん  | 21.7%    | 増加  | 10.9% ※2         | D  |
|     |       |                                              | 大腸がん | 21.9%    | 増加  | 10.4% ※2         | D  |
|     | 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%    | 増加  | 24.7% ※2         | D  |
|     | 歯     | 12 歳児のう歯(虫歯)数<br>一人平均 DMFT（永久歯の処置・未処置・喪失）    |      | 0.6 本    | 減少  | 0.58 本 ※3        | —  |
|     | 歯     | 3 歳 6 か月児健康診査でのう歯(虫歯)罹患率                     |      | 17.7%    | 減少  | 8.6% ※4          | A  |
| ⑫   | 歯     | 55～64 歳で 24 本以上、自分の歯を有する者の割合                 |      | 67.0%    | 増加  | 73.4%            | B  |
| ⑬   | 歯     | 過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合                        |      | 32.7%    | 増加  | 53.3%            | A  |
|     | たばこ   | 中学生の喫煙経験率                                    |      | 0.8%     | 減少  | ※5               | D  |
|     |       | 高校生の喫煙経験率                                    |      | 9.2%     | 減少  |                  | D  |
| ⑭   | たばこ   | 成人の喫煙している者の割合                                | 男性   | 37.2%    | 減少  | 34.8%            | B  |
|     |       |                                              | 女性   | 13.8%    | 減少  | 10.6%            | B  |
| ⑮   | 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）を超えている者の割合 | 男性   | 46.5%    | 減少  | 45.4%            | B  |
|     |       |                                              | 女性   | 55.0%    | 減少  | 57.7%            | B  |
|     | 事故予防  | 人身事故発生件数                                     |      | 696 件    | 減少  | 397 件 ※6         | —  |
|     | 事故予防  | 子ども・老人の交通事故発生件数                              |      | 249 件    | 減少  | 131 件 ※6         | —  |
|     | 事故予防  | 救急出場件数                                       |      | 6,388 件  | 減少  | 8,634 件 ※7       | —  |
|     | 自殺予防  | 過去 3 年間の平均自殺率（自殺の死亡率）                        |      | 21.6%    | 減少  | 18.1% ※8         | A  |

## 【出典】

※1：令和5年度中学1年生総合健診結果【三郷市学務課】

※2：令和4年度保健年報

（がん検診の受診率は、前回調査時と受診率の算出方法が異なっているため評価ができない）

（高齢者肺炎球菌定期予防接種 65歳の接種率は、経過措置の時期により対象者の考え方が異なり、抽出方法が一致しないため、評価ができない）

※3：令和5年度学校歯科保健状況調査【三郷市学務課】

※4：令和4年度母子保健医療推進事業報告書

※5：埼玉青少年の意識と行動調査 令和3年度報告書

（令和3年度報告書では、中高生の喫煙率を把握する設問がなくなっているため評価ができない）

※6：令和4年度みさと統計書

※7：令和4年度版消防年報【三郷市消防総務課】

※8：令和3年埼玉県保健統計年報

（過去3年間の平均自殺率については令和元年～令和3年の自殺者数を使用）

## 【参考】

三郷市新生児訪問記録表：20歳代女性の妊娠前BMIが18.5未満の者の割合 15.8%（令和5年度）

## ■達成状況の区分

| 評価区分              | 該当項目数 |
|-------------------|-------|
| A 有意に望ましい変化がみられた  | 9     |
| B 変わらない           | 15    |
| C 有意に悪化した変化がみられた  | 1     |
| D 把握方法が異なるため評価が困難 | 15    |
| 合計                | 40    |

評価ツール：国立保健医療科学院・健康増進計画等の数値目標の評価に役立つツール集

<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datakatsuyou/>

## ■4 領域ごとの目標達成状況

|     | A | B  | C | D  | 合計 |
|-----|---|----|---|----|----|
| たべる | 3 | 4  | 0 | 2  | 9  |
| うごく | 2 | 0  | 0 | 4  | 6  |
| なごむ | 0 | 3  | 0 | 1  | 4  |
| まもる | 4 | 8  | 1 | 8  | 21 |
| 合計  | 9 | 15 | 1 | 15 | 40 |

## ■評価結果に関するまとめ

### 【たべる】

評価できた 7 項目のうち有意に望ましい変化がみられた項目が 3 つ、変わらなかった項目が 4 つであった。「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者の割合」「朝食を欠食する者の割合（男性 20 歳代、男性 30 歳代）」で有意な変化はみられなかった。朝食を欠食する者が一定数いる一方で、毎日食べている者の割合は、男性 20～30 歳代においては有意な増加がみられ、全体をみても有意に増加している。

### 【うごく】

評価できた 2 項目のうち有意に望ましい変化がみられた項目は 2 つであった。「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者の割合」が男女ともに有意な増加がみられた。

### 【なごむ】

評価できた 3 項目のうち変わらなかった項目は 3 つであった。「最近 1 か月以内にストレスを感じたことがある者の割合」「睡眠による休養を十分に取れていない者の割合」「生きがいをもって生活をしている者の割合」のいずれの項目についても有意な変化はみられなかった。

### 【まもる】

評価できた 13 項目のうち有意に望ましい変化がみられた項目が 4 つ、変わらなかった項目が 8 つ、悪化している項目が 1 つであった。「20 歳代女性やせの者の割合」「BMI が 25 以上の者の割合」「55～64 歳で 24 本以上、自分の歯を有する者の割合」「成人の喫煙している者の割合」「適正量を超えた飲酒をしている者の割合」については変化がみられなかった。「中学 1 年生肥満の者の割合」については、悪化している。

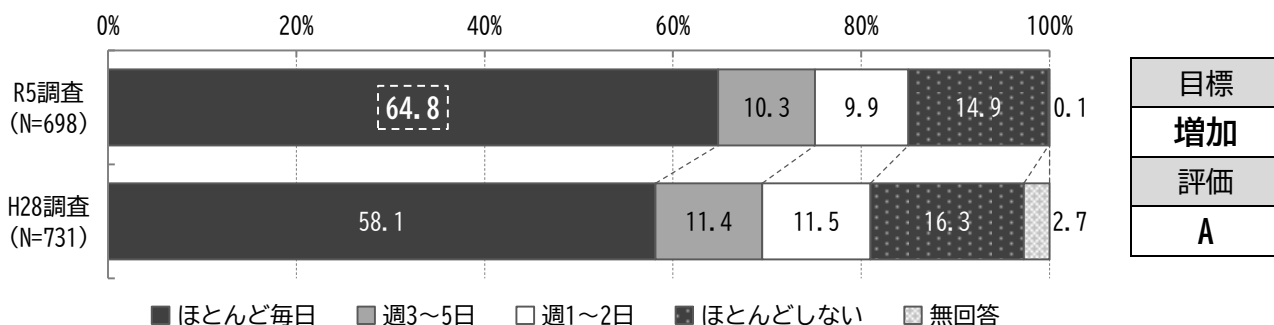
今回の調査結果や特定健康診査において HbA1c が高値の者の割合などから、（仮称）すこやかみさと～第 3 期三郷市健康増進・食育推進・自殺対策計画～では、糖尿病の罹患率の低下及び糖尿病合併症を減少させるため、バランスの良い食事（内容と量）を食べている者の増加、運動習慣が定着している者の増加、生きがい（楽しみ）を持って生活する者の増加、自分の健康を守る行動がとれる者の増加等の取組を行う必要がある。

## 2 指標に関する前回調査との比較

指標に関する現状値（令和 5 年度）と、前回調査（平成 28 年度）の比較は、アンケートに関する内容のみを記載している。前述している指標に関する調査結果の一覧①～⑤に対応している。

### ① 家族や友達など誰かと一緒に食事をする者の割合

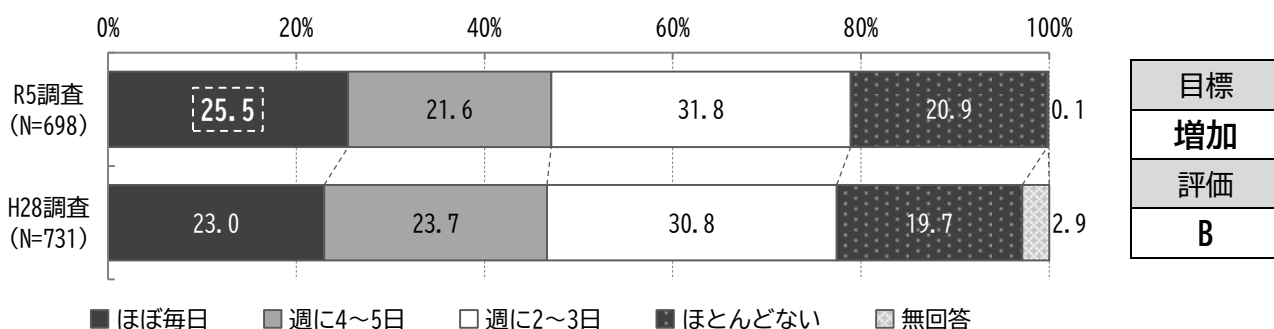
家族や友達など誰かと一緒に食事をする者の割合は 64.8%（「ほとんど毎日」）となっており、前回調査（58.1%）と比べて 6.7 ポイント増加している。



### ② 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者の割合

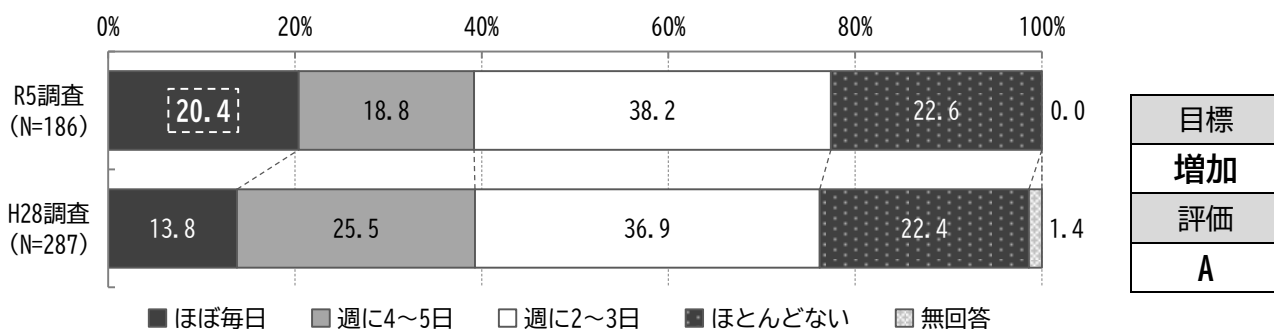
#### 【全体】

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者の割合は 25.5%となっており、前回調査（23.0%）と比べて 2.5 ポイント増加している。



#### 【20 歳代・30 歳代】

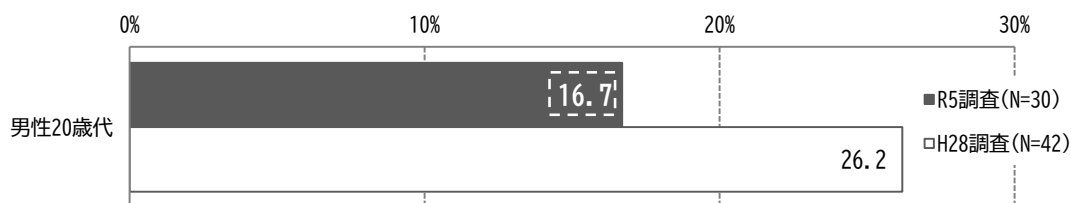
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の20歳代・30歳の者の割合は 20.4%となっており、前回調査（13.8%）と比べて 6.6 ポイント増加している。



### ③ 朝食を欠食する者の割合

#### 【男性 20 歳代】

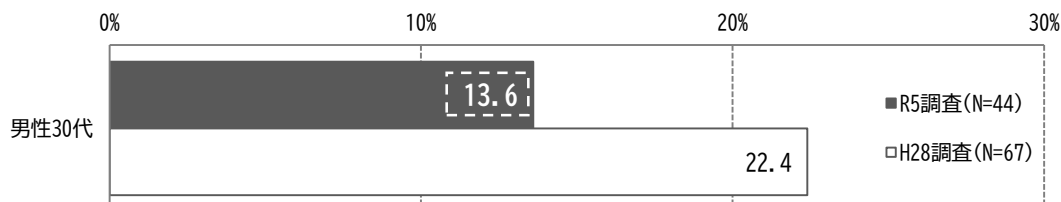
朝食を欠食する男性 20 歳代の者の割合は 16.7%となっており、前回調査（26.2%）と比べて 9.5 ポイント減少している。



| 目標 |
|----|
| 減少 |
| 評価 |
| B  |

#### 【男性 30 歳代】

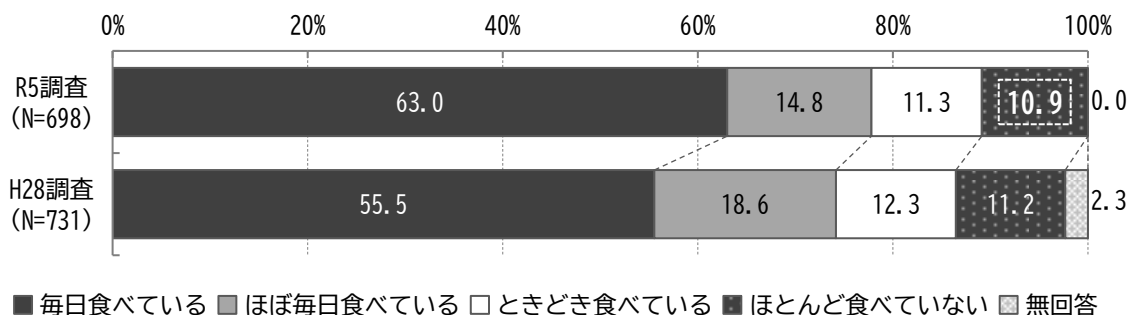
朝食を欠食する男性 30 歳代の者の割合は 13.6%となっており、前回調査（22.4%）と比べて 8.8 ポイント減少している。



| 目標 |
|----|
| 減少 |
| 評価 |
| B  |

#### 【参考（全体）】

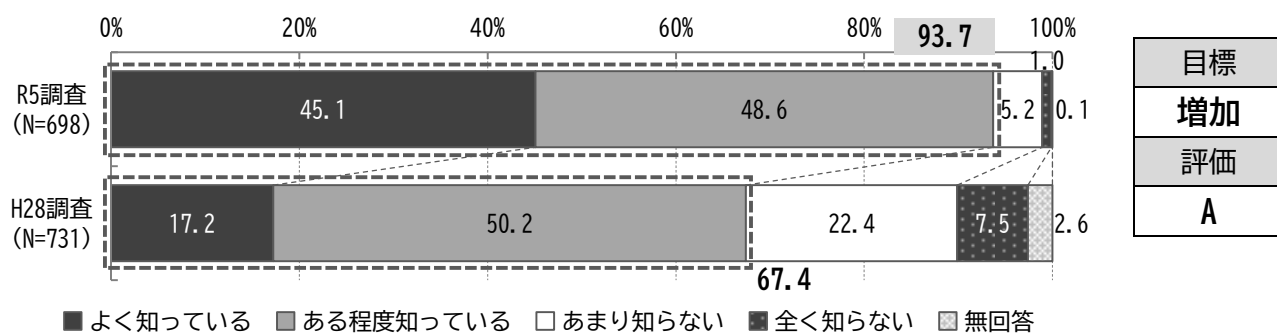
朝食を欠食する者の割合は 10.9%となっており、前回調査（11.2%）と比べて 0.3 ポイント減少している。



■ 毎日食べている ■ ほぼ毎日食べている □ とときどき食べている ■ ほとんど食べていない ■ 無回答

#### ④ 食品ロスという問題を知っている市民の割合

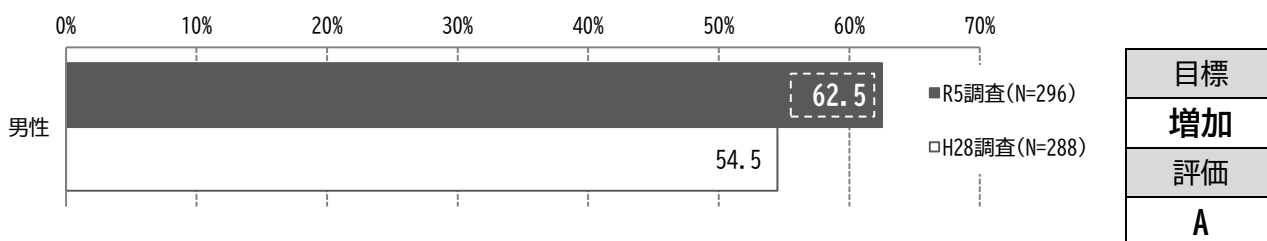
食品ロスという問題を知っている者の割合は 93.7%（「よく知っている」と「ある程度知っている」の合計）となっており、前回調査（67.4%）と比べて 26.3 ポイント増加している。



## ⑤ 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者の割合

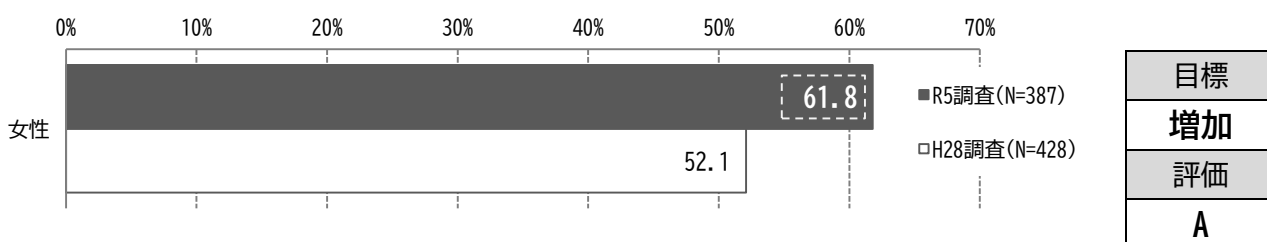
### 【男性】

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男性の割合は62.5%となっており、前回調査（54.5%）と比べて8ポイント増加している。



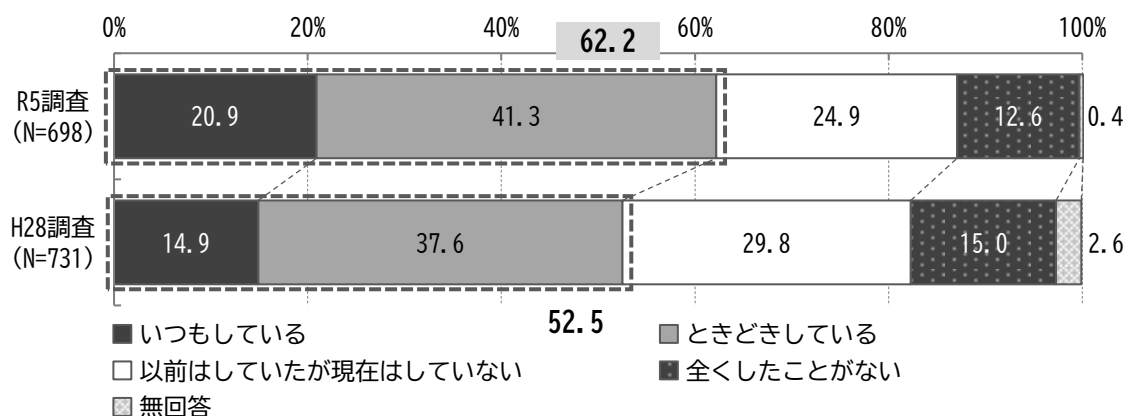
### 【女性】

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女性の割合は61.8%となっており、前回調査（52.1%）と比べて9.7ポイント増加している。



### 【参考（全体）】

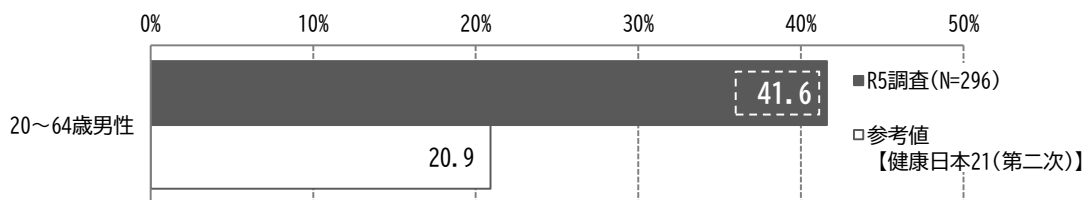
日頃から、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすなどの運動を心がけている者の割合（「いつもしている」と「ときどきしている」の合計）は、62.2%となっており、前回調査（52.5%）と比べて9.7ポイント増加している。



## ⑥ 運動習慣のある者（1回30分以上/週2回/1年以上継続）の割合

### 【男性】

運動習慣のある男性の割合は41.6%となっている。参考値と比較すると、20.7ポイント上回っている。



|    |
|----|
| 目標 |
| 増加 |
| 評価 |
| D  |

### 【女性】

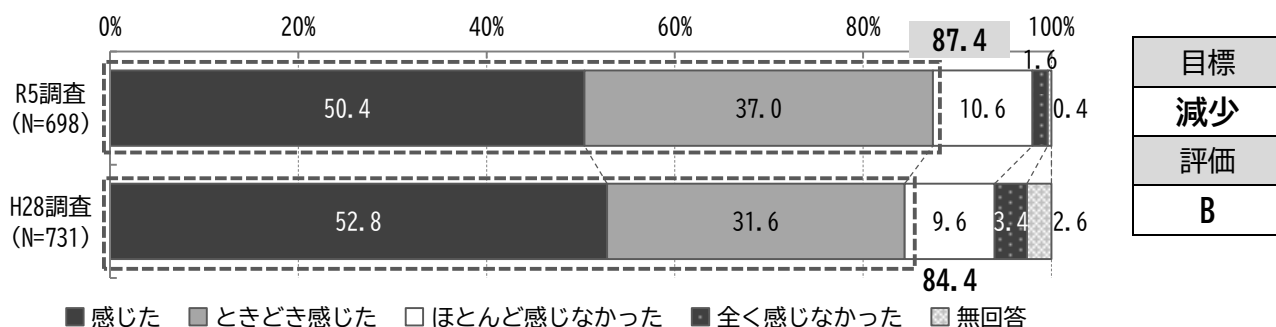
運動習慣のある女性の割合は33.6%となっている。参考値と比較すると、16.1ポイント上回っている。



|    |
|----|
| 目標 |
| 増加 |
| 評価 |
| D  |

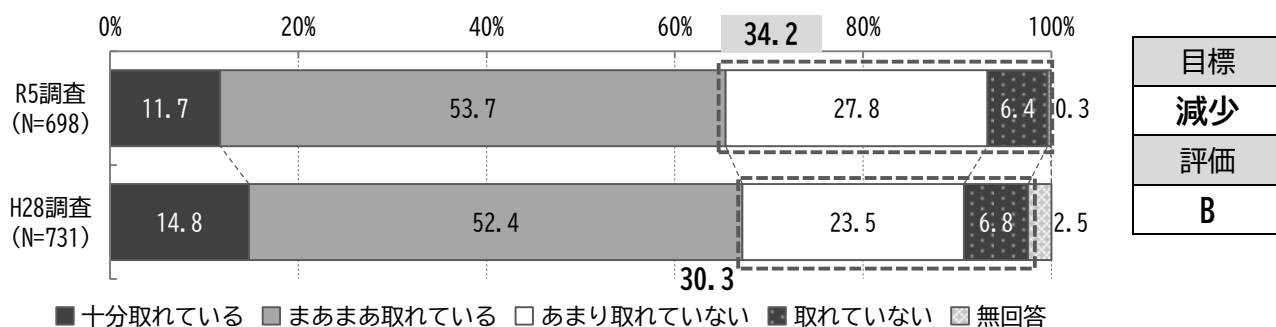
## ⑦ 最近 1 か月以内で負担を感じるストレスを感じたことがある者の割合

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者の割合は 87.4%（「感じた」と「ときどき感じた」の合計）となっており、前回調査（84.4%）と比べて 3 ポイント増加している。



## ⑧ 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合

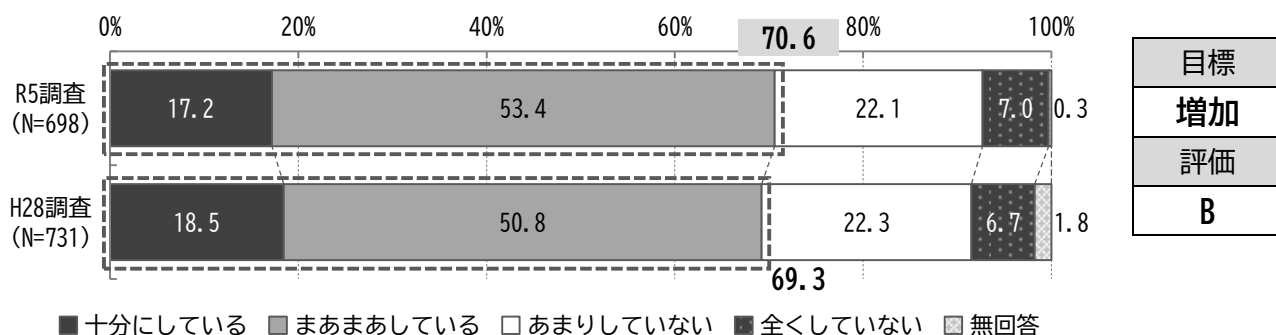
睡眠による休養を十分に取れていない者の割合は 34.2%（「あまり取れていない」と「取れていない」の合計）となっており、前回調査（30.3%）と比べて 3.9 ポイント増加している。



※睡眠時間は、6～9 時間（60 歳以上については、6～8 時間）が推奨されている。（「健康日本 21（第三次）より」）

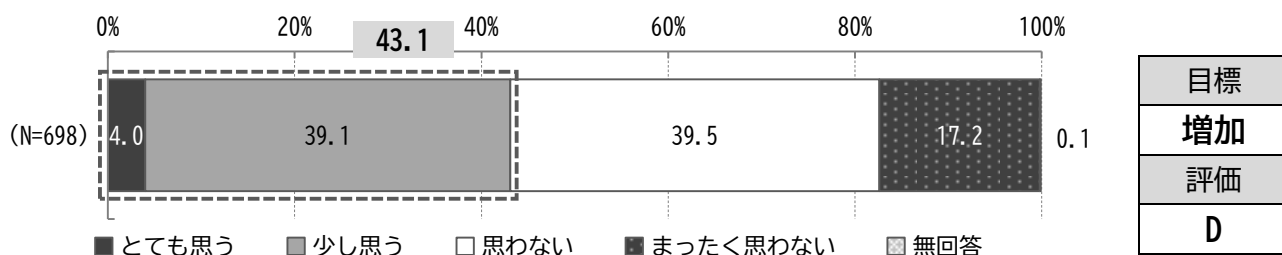
## ⑨ 生きがいをもって生活をしている者の割合

生きがいをもって生活をしている者の割合は 70.6%（「十分にしている」と「まあまあしている」の合計）となっており、前回調査（69.3%）と比べて 1.3 ポイント増加している。



## ⑩ 地域での人々とのつながりが強いと感じている者の割合

地域での人々とのつながりが強いと感じている者の割合は 43.1%（「とても思う」と「少し思う」の合計）となっている。

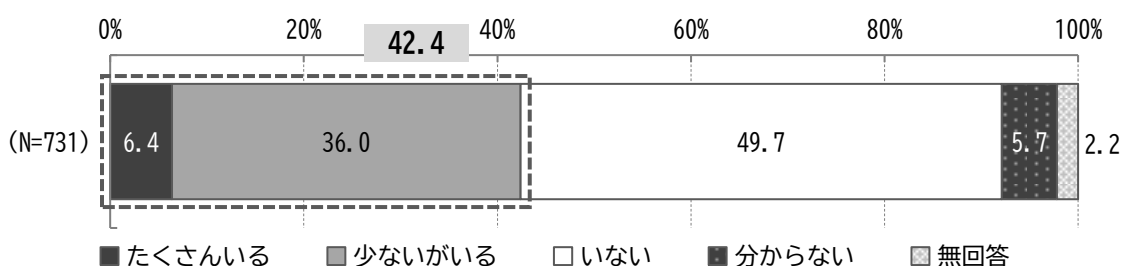


※平成 28 年の調査時は「地域で気軽に会って話ができる人がいる者の割合」を設問として設定していたが、令和 5 年度調査では設定をしていないため、「地域での人々とのつながりが強いと感じている者の割合」に変更している。

### 【参考】

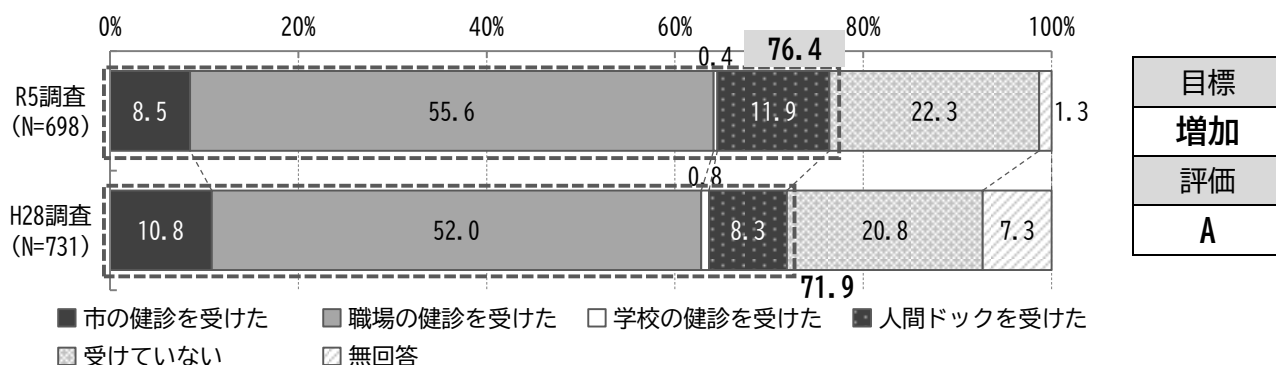
#### 地域で気軽に会って話ができる人がいる者の割合（平成 28 年度調査）

地域で気軽に会って話ができる人がいる者の割合は 42.4%（「たくさんいる」と「少ないがいる」の合計）となっている。



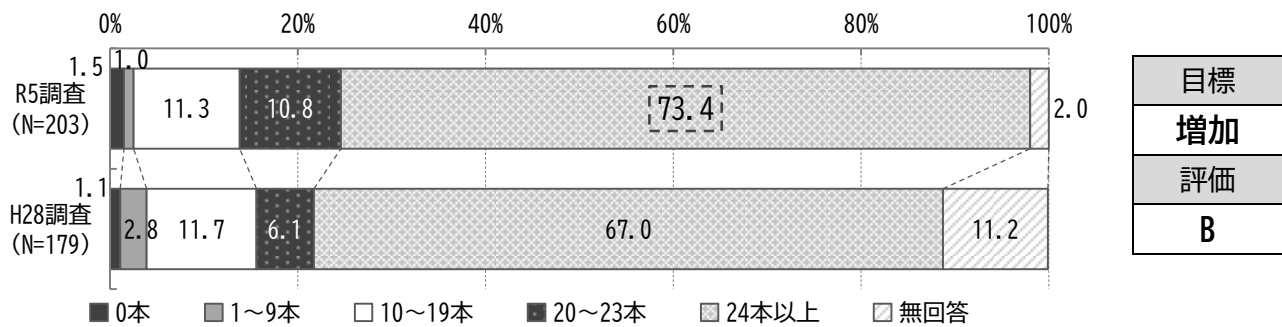
## ⑪ この 1 年間の健康診査受診者の割合

この 1 年間の健康診査受診者の割合は 76.4%（「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」の合計）となっており、前回調査（71.9%）と比べて 4.5 ポイント増加している。



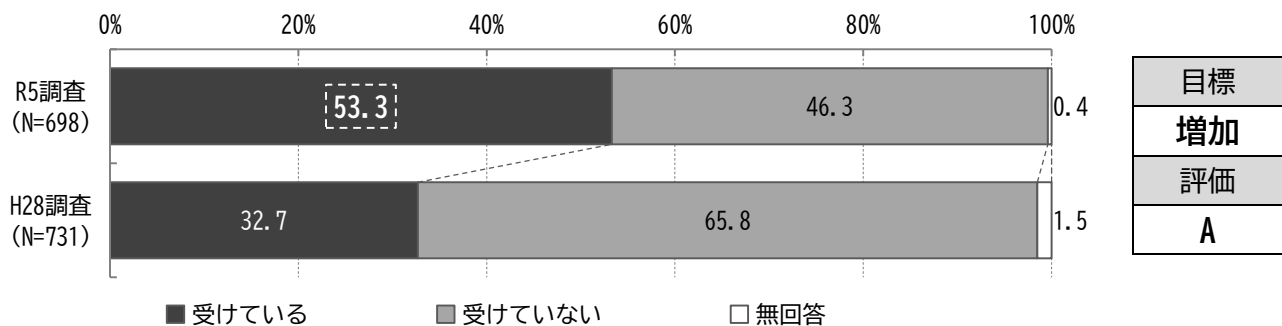
## ⑫ 55～64 歳で 24 本以上、自分の歯を有する者の割合

55～64 歳で自分の歯を 24 本以上有する者の割合は 73.4%となっており、前回調査（67.0%）と比べて 6.4 ポイント増加している。



## ⑬ 過去 1 年間に歯科検診を受けた者の割合

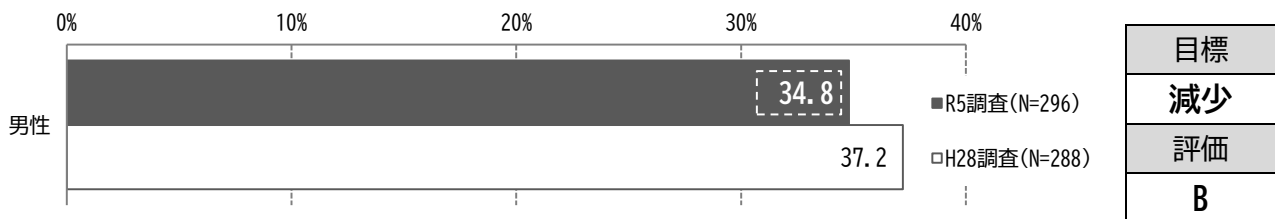
過去 1 年間に歯科検診を受けた者の割合は 53.3%となっており、前回調査（32.7%）よりも 20.6 ポイント増加している。



## ⑭ 成人の喫煙している者の割合

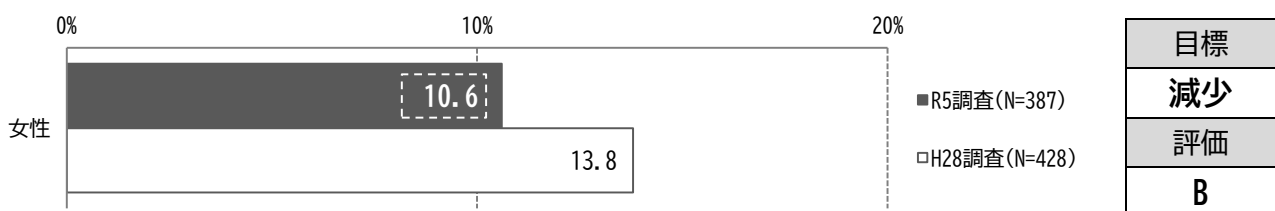
### 【男性】

成人における喫煙している男性の割合は 34.8% となっており、前回調査（37.2%）と比べて 2.4 ポイント減少している。



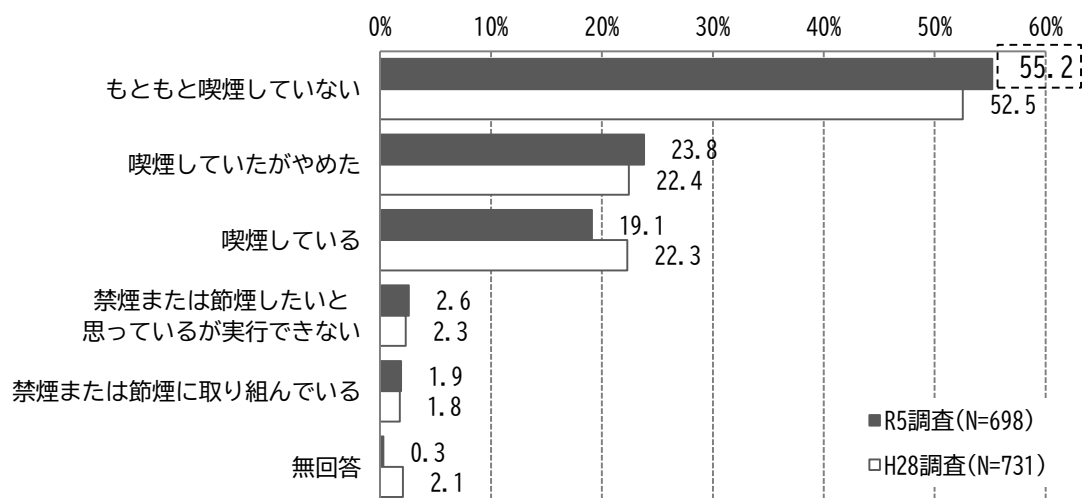
### 【女性】

成人における喫煙している女性の割合は 10.6% となっており、前回調査（13.8%）と比べて 3.2 ポイント減少している。



### 【参考（全体）】

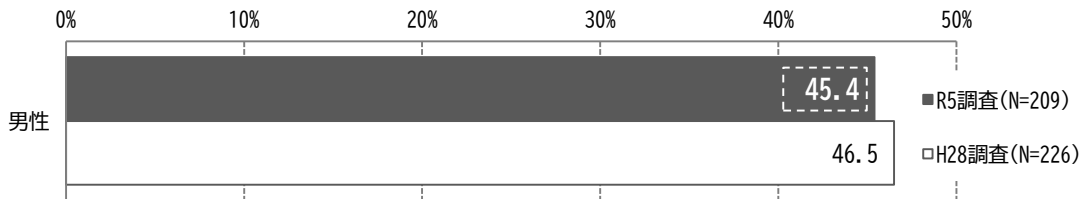
「もともと喫煙していない」の割合が 55.2% と最も高く、前回調査（52.5%）と比べて 2.7 ポイント増加している。



## ⑮ 生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の割合

### 【男性】

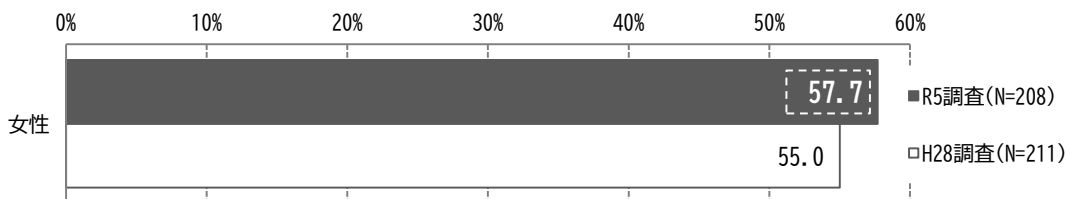
男性における生活習慣病のリスクを高める量を越えている者の割合は 45.4%となっており、前回調査（46.5%）と比べて 1.1 ポイント減少している。



|    |
|----|
| 目標 |
| 減少 |
| 評価 |
| B  |

### 【女性】

女性における生活習慣病のリスクを高める量を越えている者の割合は 57.7%となっており、前回調査（55.0%）と比べて 2.7 ポイント増加している。



|    |
|----|
| 目標 |
| 減少 |
| 評価 |
| B  |

※生活習慣病のリスクを高める量とは、一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上（日本酒換算で 2 合以上）、女性 20g 以上（日本酒換算で 1 合以上）となっている。

## 第4章 調査結果を踏まえた課題と理想の姿

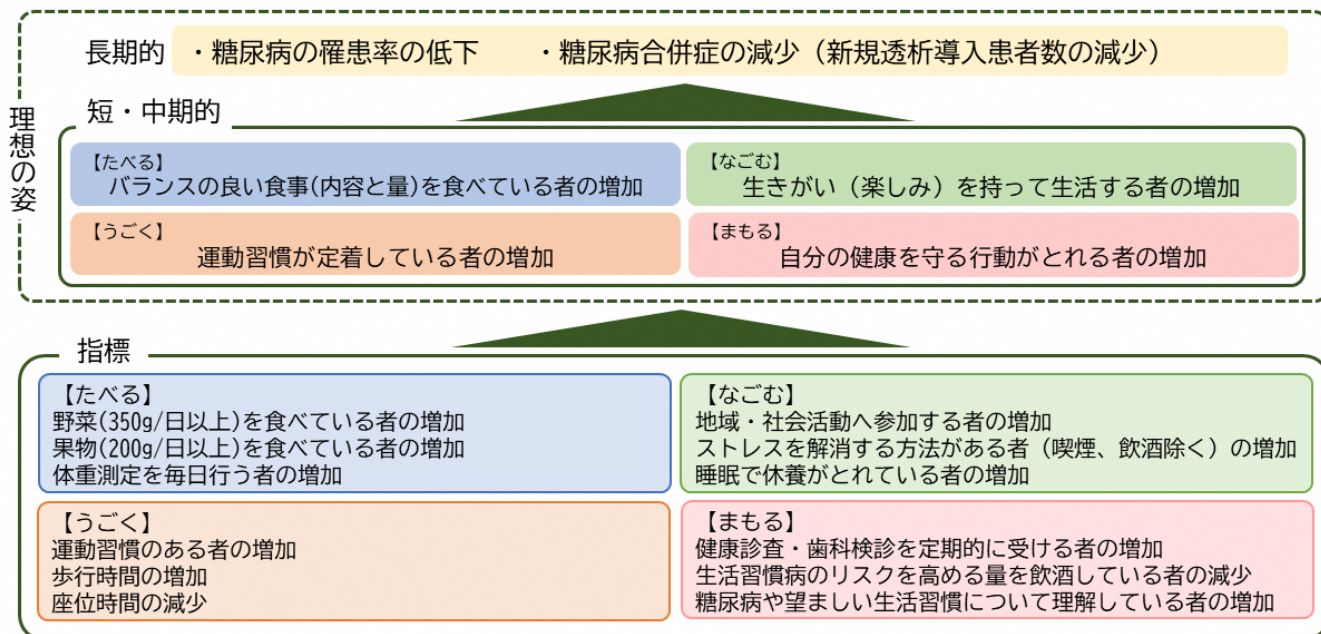
これから市民が目指す健康づくりの理想の姿について概念図を以下の図に示す。三郷市の理想の姿は、健康日本 21（第三次）をふまえている。ヘルスプロモーション\*の考えを取り入れ、市民、行政、団体、企業等様々な関係機関が協力し、いつまでも健やかで自立した市民が増加することを目指す。

三郷市における三郷市国民健康保険医療費のうち糖尿病が占める割合が高いことや、メタボリックシンドローム該当者の割合が埼玉県と比較しておおむね高い状況にあることから、糖尿病の発症及び重症化の予防に対して健康課題として取り組むことが重要であると考えます。

理想の姿を実現するためにアンケート調査結果から、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4領域ごとに指標を定め、それぞれの短・中期的目標を提示した。

\*ヘルスプロモーション：すべての住民が個人として、また地域の仲間と一緒に、健康づくりの取組ができるように支援体制や環境を整えること。

### いつまでも健やかで自立した市民の増加（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）



### アンケートから見えた課題

#### 指標に関する現状値

| 「たべる」の指標                              |      | 現状値   | 「なごむ」の指標                    |  | 現状値                      |
|---------------------------------------|------|-------|-----------------------------|--|--------------------------|
| 野菜（350g/日以上）を食べている者の増加                |      | 5.2%  | 地域・社会活動へ参加する者の増加            |  | 27.2%                    |
| 果物（200g/日以上）を食べている者の増加                |      | 5.9%  | ストレスを解消する方法がある者（喫煙、飲酒除く）の増加 |  | 58.4%                    |
| 体重測定を毎日行う者の増加                         |      | 22.6% | 睡眠で休養がとれている者の増加             |  | 65.4%                    |
| 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者の増加 |      | 25.5% |                             |  |                          |
| 「うごく」の指標                              |      | 現状値   | 「まもる」の指標                    |  | 現状値                      |
| 運動習慣（1回30分/週2回/1年以上継続）のある者の増加         | 【全体】 | 37.1% | 健康診査を定期的に受ける者の増加            |  | 76.4%                    |
|                                       | 【男性】 | 41.6% | 歯科検診を定期的に受ける者の増加            |  | 53.3%                    |
|                                       | 【女性】 | 33.6% | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少   |  | 【男性】 45.4%<br>【女性】 57.7% |
| 歩行時間の増加（60分以上）                        |      | 37.1% | 糖尿病（合併症）について理解している者の増加      |  | 0.6%                     |
| 座位時間の減少（10時間以上）                       |      | 26.5% |                             |  |                          |

## 1 「たべる」について

---

健康日本 21（第三次）に掲げられている野菜を食べる量（1 日 350g）の目標値に達している者の割合は、5.2%となっており、国の 28.2%と比較しても低い。また、同様に果物を食べる量（1 日 200g）の目標値に達している者の割合についても 5.9%と国の 18.2%と比較しても低い。体重を毎日測定し、自身が適正量食べているかどうか把握している者の割合は低く、また、BMI が「やせ」または「肥満」である者の割合は年齢によってばらつきはある。これらの結果をふまえ、短・中期的目標をバランスの良い食事（内容と量）を食べている者の増加とし、実践につながる正しい知識の普及啓発を行っていくことや、身近なところで情報が得られたり、自然とバランスの良い食事が食べられたりする食環境を整備していく必要がある。

## 2 「うごく」について

---

運動習慣のある者の割合は若年層で低く、1 日の平均歩行時間が 60 分以上の者の割合も特に若年女性において低い。座位時間については、10 時間以上が最も多く 26.5%となっている。特に働き世代の運動習慣、歩行時間が少ないことや座位時間が長い（30 分に 1 度、少なくとも 1 時間に 1 度の立ち上がりを推奨）市民が多いことから、企業・店舗等の協力を得ながら働き世代にアプローチしていくことが必要である。

## 3 「なごむ」について

---

地域・社会活動の参加状況は、いずれの年代も参加していない者の割合が約 7 割と高い。しかし、地域・社会活動に参加しているの方が、相談相手が「いる」者の割合が高いことから、地域・社会活動への参加者が増加することが望ましい。ストレス解消のために行っていることは性別によって傾向は異なっているが、「特にない」と回答した者が男性 8.9%、女性 4.3%となっている。このことから、喫煙や飲酒を除いたストレス解消方法をもつ者を増加させることが重要である。また、睡眠時間は働く世代において 5 時間未満の割合が高い。相談窓口の周知や身近に相談できる人ができる機会や場の提供を行っていくことで、生きがいを持って生活する者を増加させることが必要である。

## 4 「まもる」について

---

健康診査を受けていない者は約 2 割、歯科検診を定期的に受けていない者は男性が約 5 割、女性が約 3～5 割弱である。飲酒の量が適正量を超えている者の割合は、男性で 4 割強、女性で 6 割程度となっている。糖尿病に関して、健康診査を受けていないの方が、自身の血糖値の値について「知らない」「はかったことがない」と回答している。健康診査や歯科検診を定期的に受けることで、糖尿病の早期発見・早期治療に繋げることが重要であり、そのための環境を整えていく。また、健康診査を受けることで糖尿病についての理解を深めることに繋がると期待される。飲酒については、適正量の摂取を周知啓発していくことで、自分の健康を守る行動がとれる者を増加させる必要がある。

## 第5章 資料編

### 1 調査票

#### 三郷市の健康づくりに関する意識調査

##### 【ご協力をお願い】

日ごろから保健行政にご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

三郷市では、平成29年2月に第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」を策定し、市民の皆様の健康づくりと食育推進のために取組を進めています。

計画の中で掲げた目標値に対する達成度を測り、令和7年度から始まる次期計画策定のための基礎資料とするため、皆様の健康づくりに関する意識や実態を伺うためにアンケート調査を実施することいたしました。

三郷市にお住まいのかたの中から無作為に選ばせていただき、日頃の健康への関心や取組などをお聞きするものです。貴重なご意見を計画策定に反映していきたいと思っておりますので、ぜひご協力をお願い申し上げます。なお、調査にあたっては個人が特定されることはございません。

この調査の結果は上記以外の目的では使用しません。また、秘密の保持には細心の注意を払いますので、安心してご回答いただきますよう、お願い申し上げます。

令和5年9月

三郷市長 木津 雅晟

##### 【ご記入にあたってのお願い】

- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し、本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。回答所用時間は10分～15分程度です。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- 回答方法は、調査票（紙）またはWEB（インターネット）の2種類からお選びください。
- あて名のご本人がご記入ください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。

##### 【調査票で回答されるかた】

- ・あてはまる選択肢の番号に鉛筆またはボールペンで○をご記入ください。
- ・（ ）や□内には具体的な内容や数値をご記入ください。
- ・ご記入後の調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和5年9月25日（月）までに郵便ポストにご投函ください。



##### 【WEBで回答されるかた】※回答にあたっての通信料は自己負担となります。

- ・以下の二次元コードからアクセスいただき、ID・パスワードを半角でご入力の上、令和5年9月25日（月）までにご回答ください。
- ・ID・パスワードによる個人の特定はできません。
- ・アクセスした際にメールアドレスが表示される場合がありますが、回答を送信した時にアドレスは記録されません。

【ID】

【パスワード】 m9307

【URL】 <https://forms.gle/nt6GoUamFjfCxHME8>



- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

三郷市役所 いきいき健康部 健康推進課 健康づくり係

〒341-8501 埼玉県三郷市花和田 648 番地1

電話:048-930-7771 / FAX:048-953-7096 時間:平日 8:30~17:15

## 1 栄養・食生活について

問1 朝食を食べていますか。(○は1つ)

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

問2 家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つ)

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

問2で「1～3」のいずれかを選んだかたにお聞きます。

問2-1 一緒に食事をしているのはどなたですか。(○は1つ)

- |            |       |
|------------|-------|
| 1 同居している家族 | 3 その他 |
| 2 友人       | ( )   |

問3 外食や中食(弁当等の調理済みのもの)の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1 1日2回以上 | 3 週2～6回 |
| 2 1日1回   | 4 週1回以下 |

問4 外食や中食(弁当等の調理済みのもの)の食品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、数字を記入)

【重要と思うもの】

1位

2位

3位

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

問5 あなたはふだん、1日に野菜を皿数で考えると何皿食べていますか。(○は1つ)

\*1皿は小鉢1コ分程度(約70g:握りこぶし小1つ程度)と考えてください。また、肉料理などの付け合わせの野菜も含めて、お答えください。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 ほとんど食べない       | 4 5～6皿(350～420g) |
| 2 1～2皿(70～140g)  | 5 7皿以上(490g以上)   |
| 3 3～4皿(210～280g) |                  |

問6 あなたが果物を食べる場合、1日あたりどの程度の量を食べていますか。(○は1つ)

\*果物100gの目安：りんごなら半分、みかんなら1個、バナナなら1本に相当します。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 300g以上     | 5 100～150g未満 |
| 2 250～300g未満 | 6 50～100g未満  |
| 3 200～250g未満 | 7 50g未満      |
| 4 150～200g未満 | 8 ほとんど食べない   |

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。(○は1つ)

\*「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、海草、きのこ類等が中心のおかず）の揃った食事内容であることをいいます。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 よく知っている   | 3 あまり知らない |
| 2 ある程度知っている | 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。(○は1つ)

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

問9 あなたは、健康に関する情報を得られる場所・手段として、あったらよい場所・手段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、数字を記入)

【重要と思うもの】

1位

2位

3位

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1 食堂やレストラン    | 12 SNS                    |
| 2 市役所・公共施設    | 13 テレビ、ラジオ等               |
| 3 保健センターや保健所  | 14 新聞、雑誌、タウン誌、専門誌         |
| 4 かかりつけの医療機関  | 15 インターネット                |
| 5 スポーツクラブ     | 16 公共施設の掲示物               |
| 6 ドラッグストア     | 17 家族や友人からの情報             |
| 7 コンビニエンスストア  | 18 医師等専門職からの情報            |
| 8 大型ショッピングモール | 19 市からの情報(広報、ホームページ、市掲示板) |
| 9 スーパーマーケット   | 20 健康づくり協力店               |
| 10 駅の情報コーナー   | 21 その他                    |
| 11 町会・自治会の掲示板 | ( )                       |

問10 あなたがあつたら良いなと思う健康情報とは何ですか。(重要と思うものから順に3つ回答、数字を記入)

【重要と思うもの】

1位

2位

3位

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

問11 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(○は1つ)

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

問12 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

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

## 2 運動について

問13 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。  
(○は1つ)

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

問14 仕事中、家にいるとき、移動中、友達といるときなどで、座ったり、横になったりする時間(例:机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見る)についてお答えください。ただし、睡眠時間は含めないで下さい。普段の1日の中では、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか。  
(数字を記入)

時間

分

問15 あなたが「お住まいの地域の環境」は、以下の特徴に、どの程度あてはまりますか。

①自動車なしでは生活することが難しい地域だ。(○は1つ)

- |   |         |   |             |
|---|---------|---|-------------|
| 1 | よくあてはまる | 3 | ややあてはまらない   |
| 2 | ややあてはまる | 4 | まったくあてはまらない |

②歩いたり、自転車に乗ったりする機会(地域活動、買い物、通勤、お出かけなど)が多くある地域だ。

(○は1つ) ※自動車は含みません。

- |   |         |   |             |
|---|---------|---|-------------|
| 1 | よくあてはまる | 3 | ややあてはまらない   |
| 2 | ややあてはまる | 4 | まったくあてはまらない |

問16 歩く時間は1日平均してどのくらいですか。(○は1つ)

- |   |          |   |        |    |         |
|---|----------|---|--------|----|---------|
| 1 | ほとんど歩かない | 5 | 30～39分 | 8  | 60～89分  |
| 2 | 1～9分     | 6 | 40～49分 | 9  | 90～119分 |
| 3 | 10～19分   | 7 | 50～59分 | 10 | 120分以上  |
| 4 | 20～29分   |   |        |    |         |

問17 運動習慣について伺います。

1 週間の運動日数を教えてください。(○は1つ) ※運動をしていない場合は「0日」を選択してください。

- |   |    |   |    |   |    |
|---|----|---|----|---|----|
| 1 | 0日 | 4 | 3日 | 7 | 6日 |
| 2 | 1日 | 5 | 4日 | 8 | 7日 |
| 3 | 2日 | 6 | 5日 |   |    |

問17で「2～8」を選択したかたにお聞きます。

問17-1 運動を行う日の平均運動時間(数字を記入)

|                      |    |                      |   |
|----------------------|----|----------------------|---|
| <input type="text"/> | 時間 | <input type="text"/> | 分 |
|----------------------|----|----------------------|---|

問17-2 運動の継続年数(○は1つ)

- |   |      |   |      |
|---|------|---|------|
| 1 | 1年未満 | 2 | 1年以上 |
|---|------|---|------|

問18 今後、どのような運動をしたいですか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                      |    |                                  |
|---|----------------------|----|----------------------------------|
| 1 | ウォーキング               | 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) |
| 2 | ジョギング・マラソン           |    |                                  |
| 3 | 自転車・サイクリング           | 8  | ヨガ                               |
| 4 | 水泳・水中運動              | 9  | 山登り                              |
| 5 | 球技(野球・サッカー・テニス・卓球など) | 10 | その他( )                           |
| 6 | 体操(ラジオ体操・ストレッチなど)    | 11 | 特になし                             |

### 3 休養・こころの健康について

問19 最近1ヶ月以内でストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

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

問19で「1～2」のいずれかを選んだかたにお聞きします。

問19-1 ストレス解消のために意識的にしていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 誰かと話す     | 6 半身浴やサウナ等 |
| 2 歌う(大声を出す) | 7 喫煙       |
| 3 趣味        | 8 飲酒       |
| 4 身体を動かす    | 9 その他( )   |
| 5 好きなものを食べる | 10 特になし    |

問20 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。(あてはまるもの全てに○)

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

問21 平日の平均睡眠時間を教えてください。(○は1つ)

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

問22 睡眠による休養が取れていると思いますか。(○は1つ)

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

問23 あなたは生きがいをもって生活していますか。(○は1つ)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 十分にしている  | 3 あまりしていない |
| 2 まあまあしている | 4 全くしていない  |

## 4 歯の健康について

問24 あなたの歯は現在何本ありますか。(数字を記入)

永久歯は親知らずを含めると全部で 32 本あります。「さし歯」のような根のある歯は自分の歯として数えます。「入れ歯」のような根のない部分は除きます。

正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

本（親知らずを含める）

問25 定期的に歯科を受診(クリーニング、治療を含む)していますか。(○は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 受けている | 2 受けていない |
|---------|----------|

問26 ゆっくりよく噛んで食べられていますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 食べられている     | 3 ときどき食べられている |
| 2 だいたい食べられている | 4 食べられていない    |

## 5 たばこについて

問27 現在、喫煙していますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                           |
|---------------------------|
| 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 27で「1～4」を選んだかたにお聞きます。

問 27-1 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。(あてはまるもの全てに○)

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

問28 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。(○は1つ)

- |       |        |         |
|-------|--------|---------|
| 1 あった | 2 なかった | 3 わからない |
|-------|--------|---------|

## 6 アルコールについて

問29 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

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

問29で「1～5」を選んだかたにお聞きます。

問29-1 実際に飲むお酒の量は1回あたりどれくらいですか。(○は1つ)

\*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)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

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

## 7 健康に対する意識・健康管理について

問30 「健康寿命」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

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

問31 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。(○は1つ)

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

問32 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、数字を記入)

【重要と思うもの】

1位

2位

3位

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

問33 健康を保つために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1 食生活に気をつける   | 7 睡眠を十分にとる      |
| 2 積極的に運動をする   | 8 歯のケア          |
| 3 毎日体重をはかる    | 9 生活リズムを規則正しくする |
| 4 飲酒は適量を心がける  | 10 その他          |
| 5 禁煙をする       | ( )             |
| 6 ストレスの解消に努める | 11 特になし         |

問34 あなたの血糖の値を知っていますか。(○は1つ)

- |         |        |             |
|---------|--------|-------------|
| 1 知っている | 2 知らない | 3 はかったことがない |
|---------|--------|-------------|

問35 糖尿病が直接の原因で悪化または起こってしまう病気を知っているものはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| 1 神経障害 | 5 認知症   | 9 食物アレルギー |
| 2 網膜症  | 6 脳血管疾患 | 10 うつ病    |
| 3 腎障害  | 7 心疾患   | 11 わからない  |
| 4 歯周病  | 8 肺炎    |           |

## 8 地域の活動・つながりについて

問36 あなたは現在(地域または社会)活動をされていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|
| 1 町会・自治会の活動                                                       |  |
| 2 ボランティア、NPO、市民活動(まちづくり、高齢者・障害福祉、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) |  |
| 3 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)                              |  |
| 4 その他の団体(サロン、サークル)・活動(商工会、業種組合、宗教、政治など)                           |  |
| 5 その他( )                                                          |  |
| 6 参加していない                                                         |  |

問37 あなたの暮らしている地域は、人々とのつながりが強いと思いますか。(○は1つ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1 とても思う | 3 思わない     |
| 2 少し思う  | 4 まったく思わない |

## 9 あなたのことについて

問38 あなたの住んでいる町名を教えてください。(例:早稲田1丁目、彦成2丁目、谷口、戸ヶ崎3丁目など)

問39 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

|     |     |          |
|-----|-----|----------|
| 1 男 | 2 女 | 3 答えたくない |
|-----|-----|----------|

問40 あなたの年齢を教えてください。(○は1つ) \*令和5年8月2日時点でお答えください。

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 20～24歳 | 4 35～39歳 | 7 50～54歳 |
| 2 25～29歳 | 5 40～44歳 | 8 55～59歳 |
| 3 30～34歳 | 6 45～49歳 | 9 60～64歳 |

問41 あなたの身長と体重を教えてください。

(1)身長(数字を記入)

センチメートル

(2)体重(数字を記入)

キログラム

問41を回答いただいたかたにお聞きます。

問41-1 問41の体重はいつ測定した値ですか。(○は1つ)

|           |                |
|-----------|----------------|
| 1 前回の健診時  | 4 今            |
| 2 1か月前くらい | 5 測定していない(予測値) |
| 3 数日前     |                |

問42 普段、どのくらいの頻度で体重測定をしていますか。(○は1つ)

|                |               |
|----------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日測定する     | 4 気がむいた時に測定する |
| 2 週に1～2回程度測定する | 5 全く測定しない     |
| 3 月に1～2回程度測定する |               |

問43 あなたの主な職業は何ですか。(○は1つ)

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 1 会社員・公務員・会社役員    | 5 学生       |
| 2 主婦(主夫)          | 6 自営業・家族従業 |
| 3 無職              | 7 農業       |
| 4 パートタイム・アルバイト・内職 | 8 その他( )   |

問44 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はどのくらいですか。(○は1つ)

- |   |                   |   |           |
|---|-------------------|---|-----------|
| 1 | 200万円未満           | 5 | 1,000万円以上 |
| 2 | 200万円以上～400万円未満   | 6 | わからない     |
| 3 | 400万円以上～600万円未満   | 7 | 答えたくない    |
| 4 | 600万円以上～1,000万円未満 |   |           |

問45 あなたの家族構成を教えてください。(○は1つ)

- |   |          |   |            |
|---|----------|---|------------|
| 1 | ひとり暮らし   | 4 | 親と子と孫(3世代) |
| 2 | 夫婦のみ     | 5 | その他( )     |
| 3 | 親と子(2世代) |   |            |

問46 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。

以上で質問は終わりです。

ご記入いただいたアンケートは記入もれがないかどうか、もう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒に入れて(切手は貼らずに)9月25日(月)までに、ポストに投函してください。

調査へご協力いただきありがとうございました。



