

「根室市健康づくりのためのアンケート」集計結果

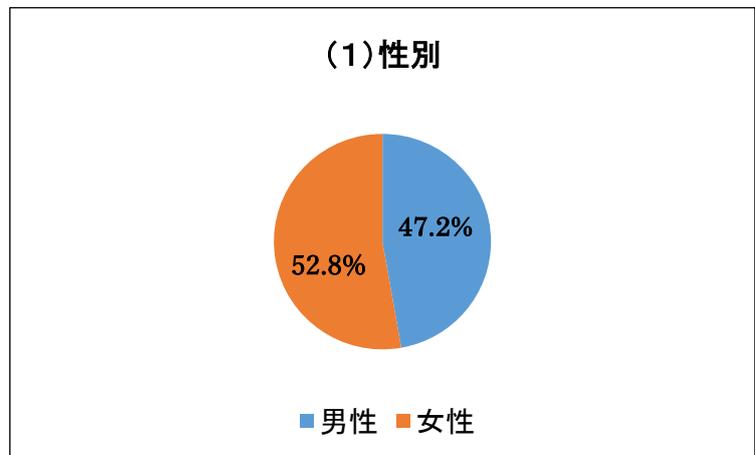
調査概要

- 調査対象 20歳以上の市民2,400人を無作為抽出
- 調査期間 令和元年5月23日（発送）～ 令和元年6月14日
- 有効回答数 686件（回収率28.6%）
- 調査方法 郵送による無記名アンケート調査

【1. 回答者の特性】

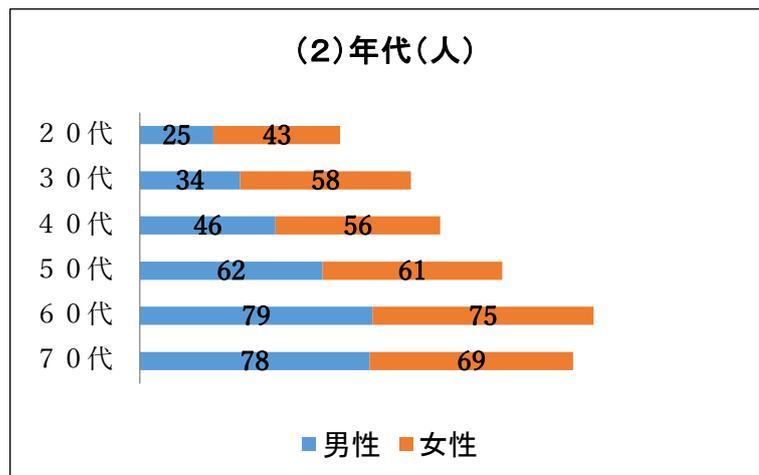
⑤ 性別

| 性別 | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----|----------------|-----------------|
| 男 | 47.2% | 46.1% |
| 女 | 52.8% | 53.9% |
| 合計 | 100.0% | 100.0% |



(2) 年代

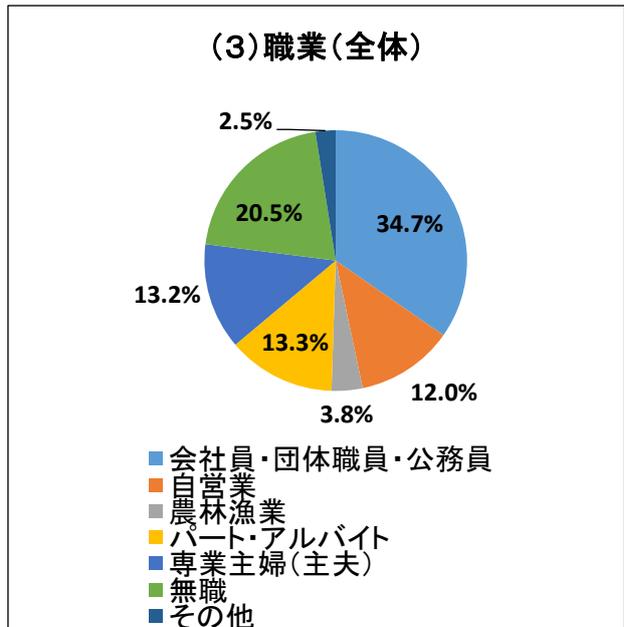
| 年代 | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-----|----------------|-----------------|
| 20代 | 9.9% | 9.1% |
| 30代 | 13.4% | 14.3% |
| 40代 | 14.9% | 15.2% |
| 50代 | 17.9% | 18.7% |
| 60代 | 22.5% | 21.5% |
| 70代 | 21.4% | 21.3% |
| 合計 | 100.0% | 100.0% |



(3) 職業

| 職業(全体) | R1年度 (今回 調査) | H26年度 (前回 調査) |
|--------------|--------------------|---------------------|
| 会社員・団体職員・公務員 | 34.7% | 29.8% |
| 自営業 | 12.0% | 12.4% |
| 農林漁業 | 3.8% | 5.1% |
| パート・アルバイト | 13.3% | 13.4% |
| 専業主婦(主夫) | 13.2% | 12.9% |
| 無職 | 20.5% | 23.9% |
| その他 | 2.5% | 2.5% |
| 合計 | 100.0% | 100.0% |

無回答 3人



回答者の職業で最も割合が高かったのは「会社員・団体職員・公務員」で34.7%、次いで「無職」が20.5%と割合が高い。前回調査と比べると、「会社員・団体職員・公務員」が4.9ポイント増加し、「無職」が3.4ポイント、「農林漁業」が1.3ポイント減少している。

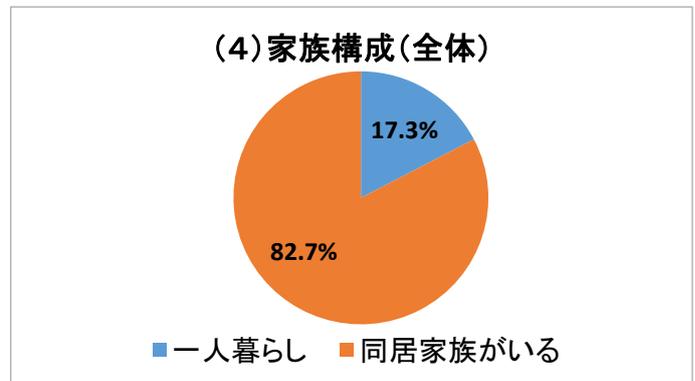
*その他回答

建築業、水産加工、介護職、嘱託職員、会社役員、工員、管理人、家事手伝い、学生

(4) 家族構成

| 家族構成(全体) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------|----------------|-----------------|
| 一人暮らし | 17.3% | 15.1% |
| 同居家族がいる | 82.7% | 84.9% |
| 合計 | 100.0% | 100.0% |

前回調査と比べると、一人暮らしの割合が2.2ポイント増加している。



| | 20代 | | | 30代 | | | 40代 | | | 50代 | | | 60代 | | | 70代 | | | 合計 |
|------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | |
| 1. 一人暮らし | 8 | 11 | 19 | 10 | 5 | 15 | 20 | 3 | 23 | 12 | 9 | 21 | 9 | 14 | 23 | 5 | 13 | 18 | 119 |
| 2. 同居家族がいる | 17 | 32 | 49 | 24 | 53 | 77 | 26 | 53 | 79 | 50 | 52 | 102 | 70 | 61 | 131 | 73 | 56 | 129 | 567 |
| ア. 配偶者 | 4 | 18 | 22 | 12 | 40 | 52 | 24 | 43 | 67 | 42 | 35 | 77 | 67 | 54 | 121 | 70 | 39 | 109 | 448 |
| イ. 子ども | 3 | 13 | 16 | 9 | 37 | 46 | 18 | 30 | 48 | 23 | 20 | 43 | 22 | 13 | 35 | 20 | 23 | 43 | 231 |
| ウ. 親 | 13 | 17 | 30 | 13 | 8 | 21 | 7 | 18 | 25 | 15 | 18 | 33 | 7 | 7 | 14 | 1 | 0 | 1 | 124 |
| エ. 孫 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 6 | 6 | 7 | 13 | 23 |
| オ. 兄弟姉妹 | 7 | 7 | 14 | 3 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 34 |
| カ. 祖父母 | 4 | 3 | 7 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 24 |
| キ. その他 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 12 |

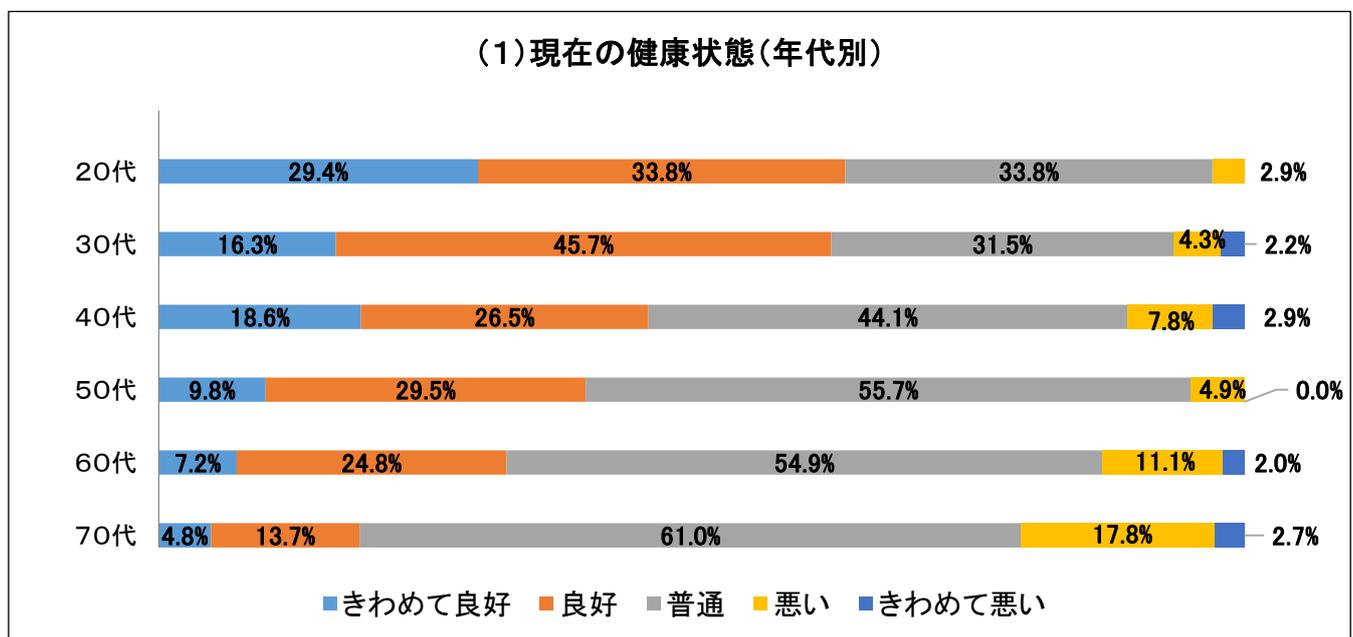
【2. 健康状態・通院状況】

(1) 問5. 現在の健康状態

| 現在の健康状態(全体) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------|----------------|-----------------|
| きわめて良好 | 12.3% | 12.2% |
| 良好 | 27.2% | 27.6% |
| 普通 | 49.5% | 48.7% |
| 悪い | 9.2% | 10.1% |
| きわめて悪い | 1.8% | 1.4% |

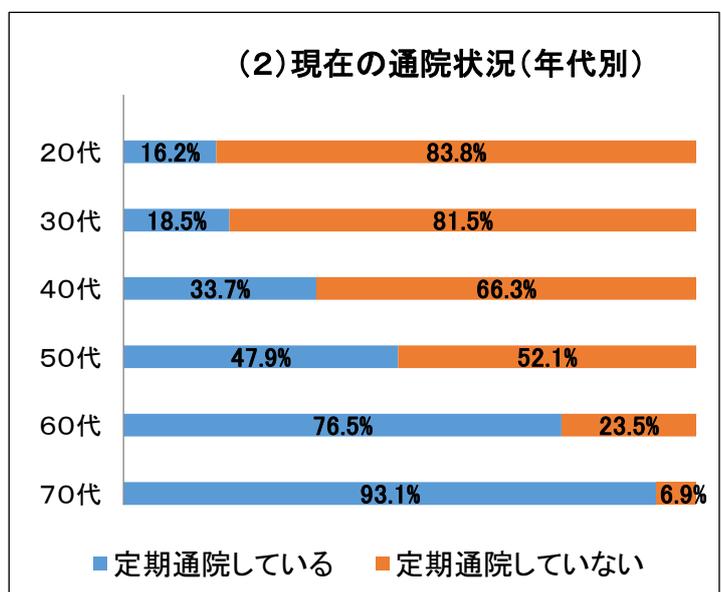
現在の健康状態については、「きわめて良好」が12.3%、「良好」が27.2%、「普通」が49.5%であり、前回調査とほぼ同様の結果であった。

全体では「悪い」は9.2%であるが、年代別では70代で「悪い」が17.8%と、全体と比べて割合が高かったが、前回調査より4.7ポイント改善している。

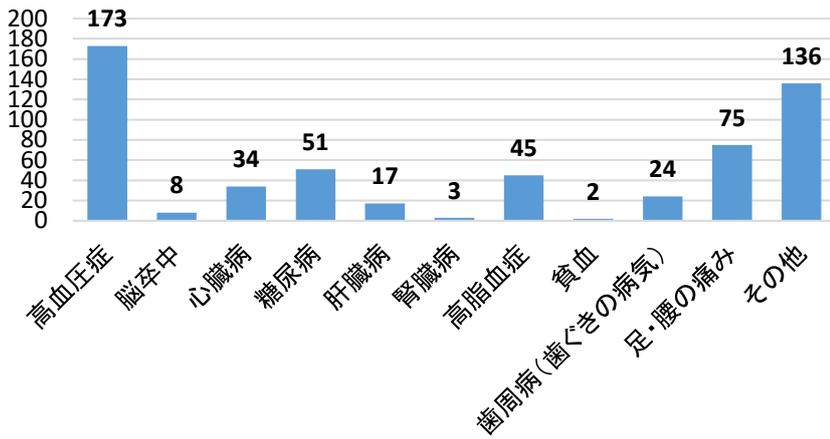


(2) 問6. 現在の通院状況

| 現在の通院状況(全体) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------|----------------|-----------------|
| 定期通院している | 54.6% | 53.3% |
| 定期通院していない | 45.4% | 46.7% |



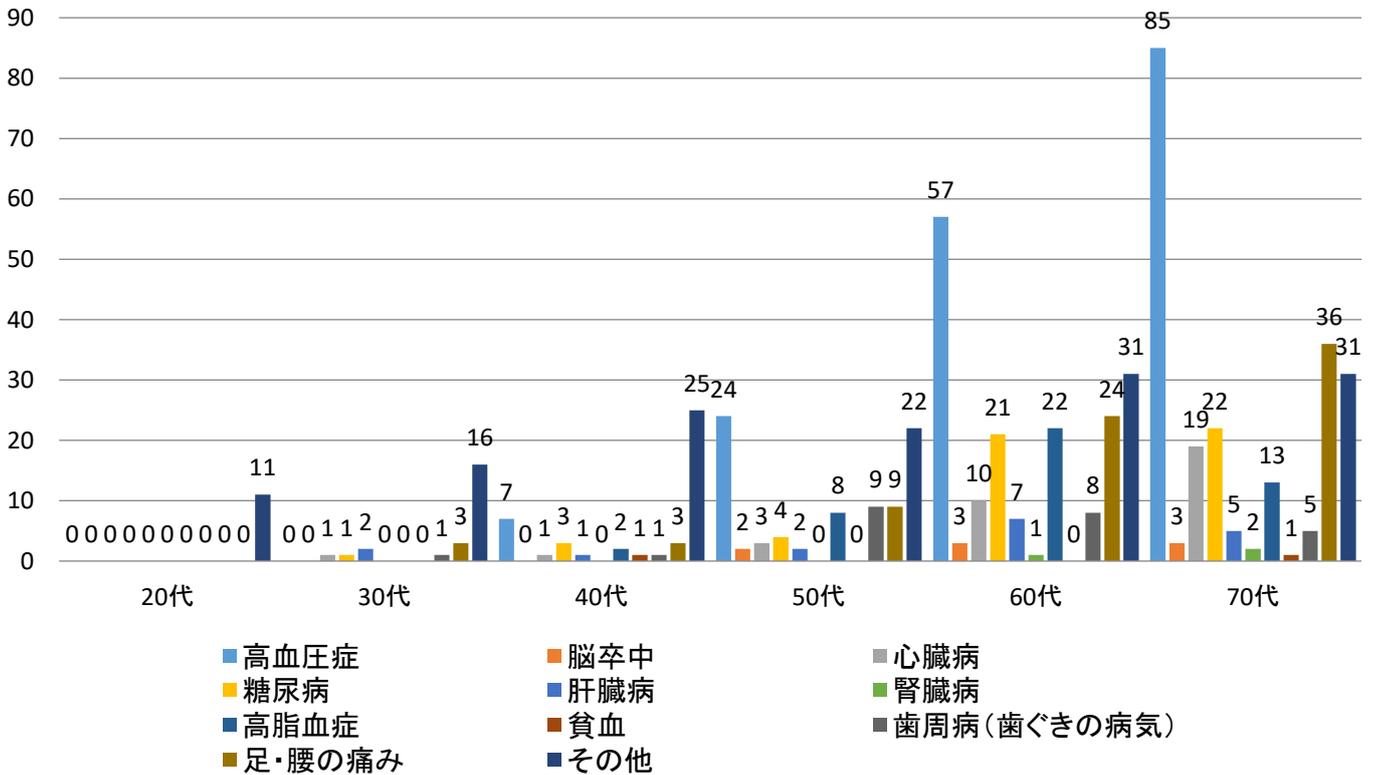
(2)通院の内容(全体)※複数回答 (人)



現在通院している人は全体の54.6%で、前回調査より1.3ポイント高くなっており、年齢が上がるにつれ通院している割合が増加している。

通院内容としては、高齢になるにしたがって「高血圧症」「足・腰の痛み」「糖尿病」が多くなっている。

(2)通院の内容(年代別)※複数回答 (人)



*その他回答

がん、婦人科(妊娠中を含む)、てんかん、肺疾患、スティル病、精神障害、喘息、更年期障害など

【3. 食習慣について】

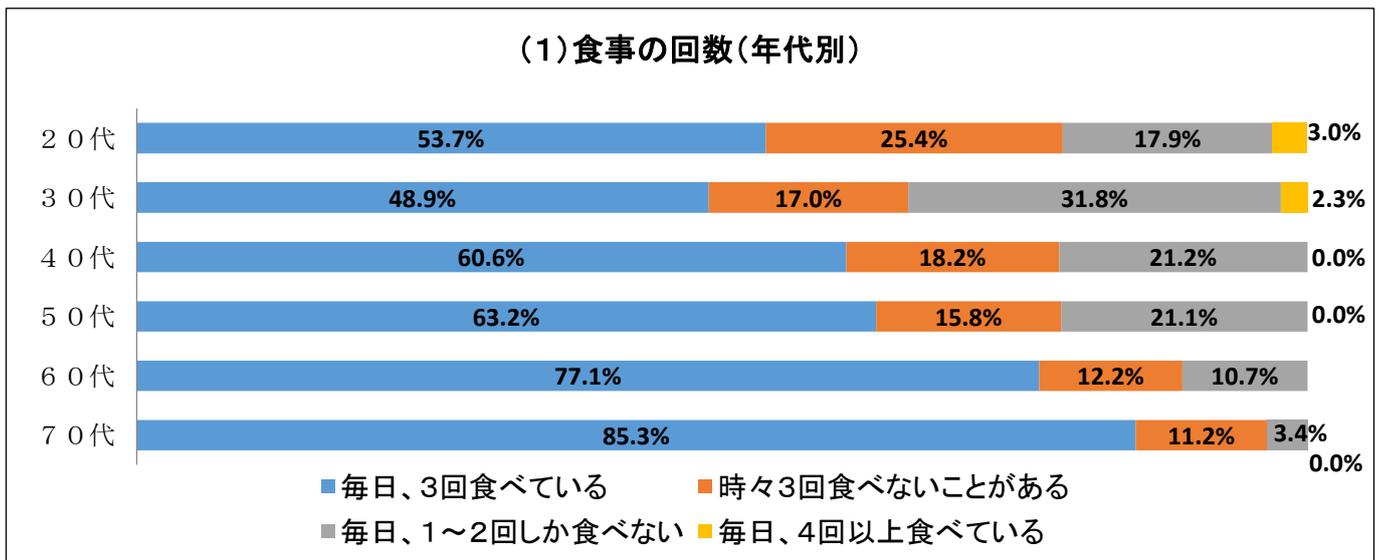
(1) 問7. 食事の回数はどのくらいですか。

| 食事の回数(全体) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------|----------------|-----------------|
| 毎日、3回食べている | 66.8% | 68.9% |
| 時々3回食べないことがある | 15.8% | 15.8% |
| 毎日、1～2回しか食べない | 16.7% | 14.9% |
| 毎日、4回以上食べている | 0.7% | 0.3% |

食事の回数については、「毎日、3回食べている」が66.8%と最も多かった。一方、「時々3回食べないことがある」が15.8%、「毎日、1～2回しか食べない」が16.7%で、合わせると約3割に欠食がみられた。

年代別では、20代・30代の欠食が43.3%・48.8%で、70代は14.6%と大きく差があった。

前回調査と比べると、欠食の割合が1.8ポイント高くなっている。



(2) 問8. 普段、朝食を食べますか。

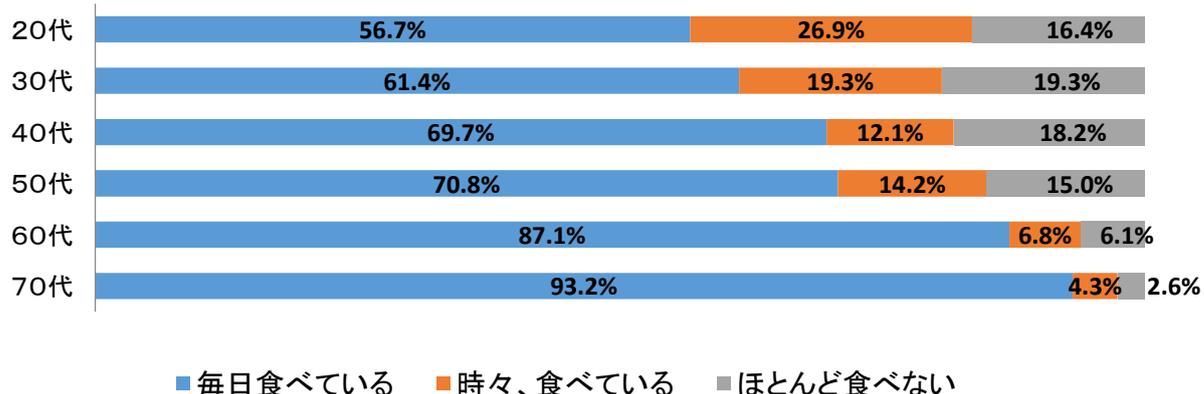
| 普段朝食を食べるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------|----------------|-----------------|
| 毎日、3回食べている | 75.5% | 78.0% |
| 時々食べている | 12.5% | 12.0% |
| ほとんど食べない | 12.0% | 10.0% |

朝食を毎日食べている人の割合は75.5%であった。

年代別では、70代で「毎日食べている」が93.2%と最も割合が低い。

前回調査と比べると、朝食の欠食割合が2.5ポイント高くなっている。

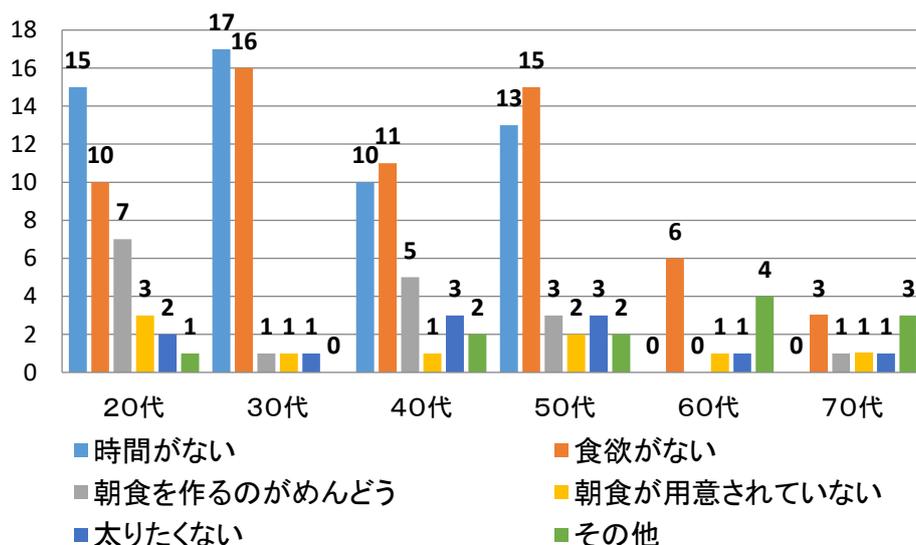
(2) 普段朝食を食べるか(年代別)



| 朝食を <u>食べない</u> のはなぜか (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------------------------|----------------|-----------------|
| 時間がない | 33.3% | 28.5% |
| 食欲がない | 37.0% | 37.9% |
| 朝食を作るのがめんどろ | 10.3% | 10.7% |
| 朝食が用意されていない | 5.4% | 4.3% |
| 太りたくない | 6.7% | 8.3% |
| その他 | 7.3% | 10.3% |

朝食を「時々3回食べないことがある」「毎日、1～2回しか食べない」と回答した人のうち、理由として「食欲がない」と「時間がない」が高く、「時間がない」は4.8ポイント増加している。

(2) 朝食を食べないのはなぜか(年代別) ※複数回答 (人)



*その他の回答
習慣がないから
起きるのが遅いから
朝食摂取が必ず健康だとは限らないから
朝食・昼食は一緒に食べているから

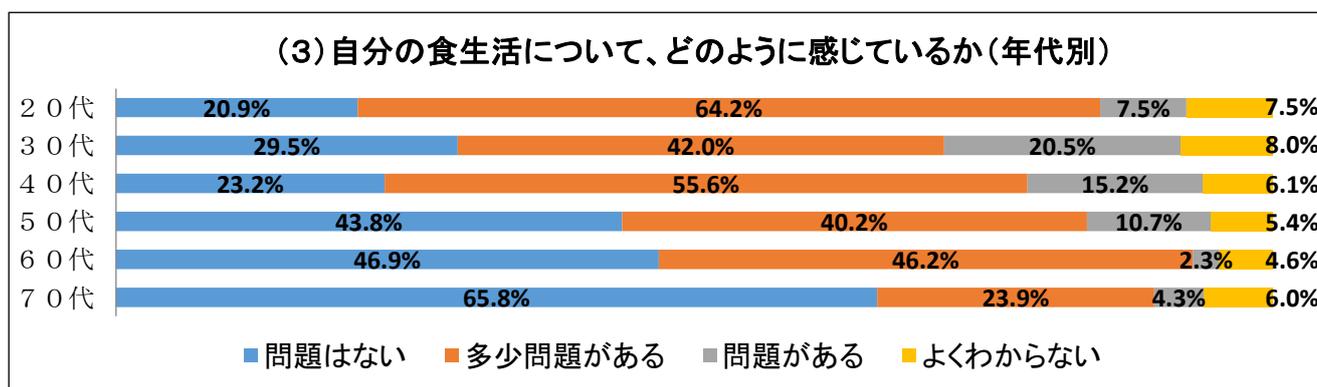
(3) 問9. 現在、自分の食生活について、どのように感じていますか。

| 自分たちの食生活について、 どのように感じているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------------------|----------------|-----------------|
| 問題はない | 40.8% | 45.6% |
| 多少問題がある | 43.7% | 42.8% |
| 問題がある | 9.5% | 6.4% |
| よくわからない | 6.0% | 5.2% |

自分の食生活について、「多少問題がある」「問題がある」と答えた人は53.2%と、半数以上が自分の食生活に問題があると感じているという結果となった。

年代別では、20代・40代で7割以上が「多少問題がある」「問題がある」と回答した。

前回調査と比べると、「問題がある」が3.1ポイント高くなっている。



(4) 問10. 食事の時間はある程度決まっていますか。

| 食事の時間(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------|----------------|-----------------|
| ある程度決まっている | 91.7% | 90.3% |
| 決まっていない | 8.3% | 9.7% |

食事の時間は、全体では91.7%が「決まっている」と回答し、前回調査と比べると1.4ポイント高くなっている。

20代～50代では、「決まっていない」が11%前後で、70代では2.6%と差があった。

前回調査より、20代の食事の時間が決まっている割合が9ポイント高くなっている。

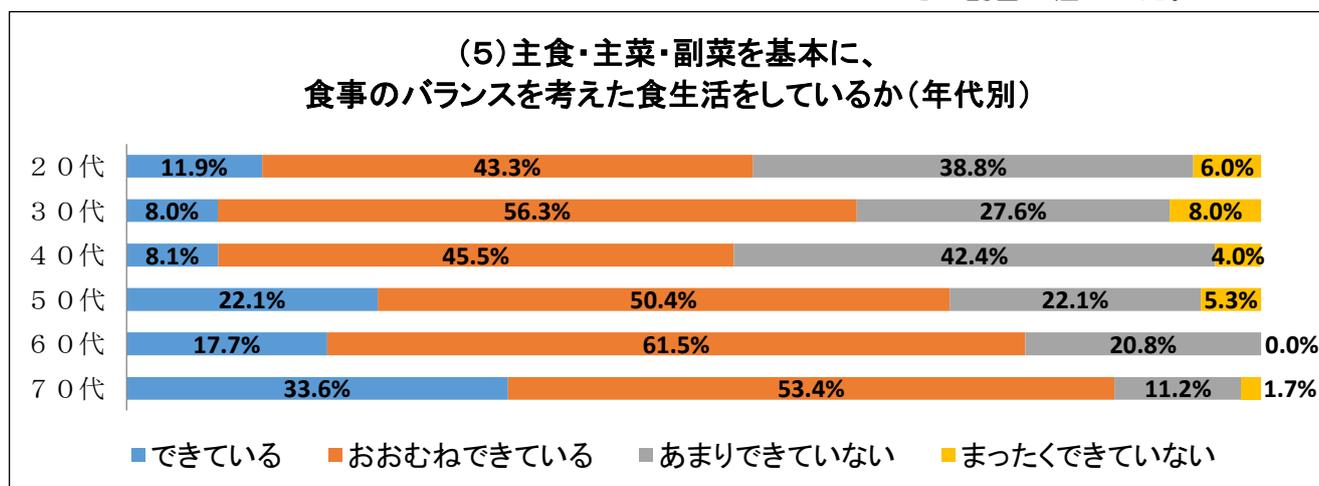
| 食事の時間 (年代別) | R1年度(今回調査) | | H26年度(前回調査) | |
|----------------|------------|---------|-------------|---------|
| | ある程度決まっている | 決まっていない | ある程度決まっている | 決まっていない |
| 20代 | 88.1% | 11.9% | 79.1% | 20.9% |
| 30代 | 89.8% | 10.2% | 86.7% | 13.3% |
| 40代 | 88.8% | 11.2% | 83.3% | 16.7% |
| 50代 | 88.4% | 11.6% | 90.4% | 9.6% |
| 60代 | 94.7% | 5.3% | 95.4% | 4.6% |
| 70代 | 97.4% | 2.6% | 97.4% | 2.6% |

(5) 問11. 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えた食生活をしていますか。

| 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えた食生活をしているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|
| できている | 18.0% | 18.5% |
| おおむねできている | 52.5% | 56.9% |
| あまりできていない | 25.7% | 22.1% |
| まったくできていない | 3.8% | 2.5% |

バランスのとれた食事を摂れているかについての回答は、「できている」18%「おおむねできている」52.5%であり、前回調査と比べるとそれぞれ0.5ポイント、4.4ポイント低くなっている。

40代では「できている／おおむねできている」の合計の割合が最も低く、次いで20代でその割合が低かった。



(6) 問12. 煮物などの味付けは、濃い方だと思いますか。

| 煮物などの味付けは濃い方だと思うか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-----------------------|----------------|-----------------|
| 濃い方だと思う | 18.7% | 21.6% |
| 普通だと思う | 66.3% | 65.1% |
| 薄い方だと思う | 15.0% | 13.3% |

味付けについては、「濃い方だと思う」が18.7%、「普通だと思う」が66.3%、「薄い方だと思う」が15.0%であり、前回調査と比べると、「濃い方」が2.9ポイント低く、「普通」が1.2ポイント、「薄い方」が1.7ポイント高くなっている。

(7) 問13. 脂っこい食事を、よく食べますか。

| 脂っこい食事をよく食べるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|--------------------|----------------|-----------------|
| よく食べる | 20.4% | 19.1% |
| 気をつけて食べすぎないようにしている | 58.4% | 59.4% |
| あまり食べない | 21.2% | 21.5% |

脂っこい食事については「よく食べる」が20.4%、「気をつけて食べすぎないようにしている」が58.4%、「あまり食べない」が21.2%であり、前回調査と比べると、「よく食べる」が1.3ポイント高くなっている。

(8) 問14. 塩辛いものを、よく食べますか。

| 塩辛いものをよく食べるか (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------|----------------|-----------------|
| よく食べる | 18.8% | 22.1% |
| 気を付けて食べすぎないようにしている | 51.4% | 54.4% |
| あまり食べない | 29.8% | 23.5% |

塩辛いものについては、「よく食べる」が18.8%、「気を付けて食べすぎないようにしている」が51.4%、「あまり食べない」が29.8%であった。

前回調査と比べると、「よく食べる」が3.3ポイント低く、「あまり食べない」が6.3ポイント高くなっている。

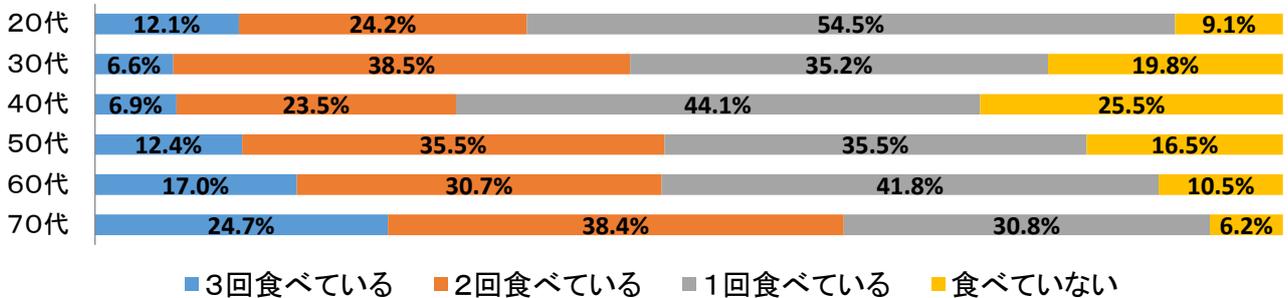
(9) 問15. 野菜を1日3回食べていますか。

| 塩辛いものをよく食べるか (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------|----------------|-----------------|
| 3回食べている | 14.4% | 12.1% |
| 2回食べている | 32.6% | 32.4% |
| 1回食べている | 39.0% | 40.2% |
| 食べていない | 14.0% | 15.3% |

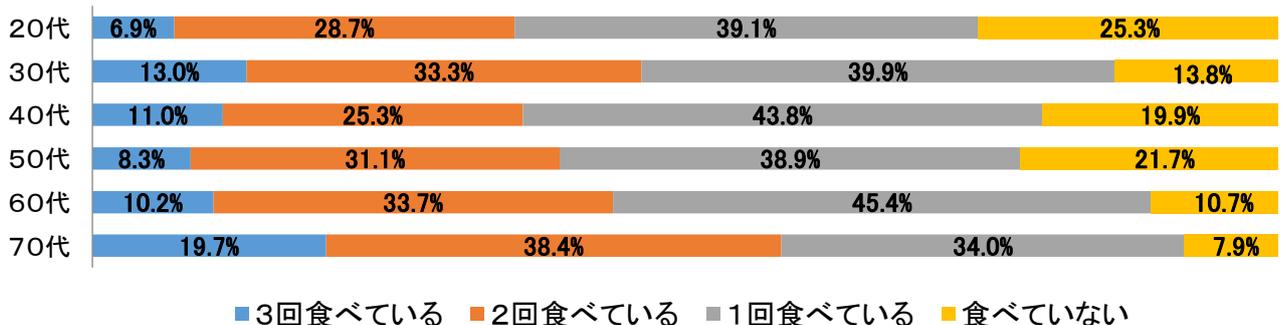
野菜を1日に「3回食べる」が14.4%と、前回調査と比べると2.3ポイント高くなっている。年代別では40代で25.5%が「食べていない」と回答した。

前回調査より、20代・50代・60代・70代で、「食べていない」の割合が減少している。

(9)野菜を1日3回食べているか(年代別) <今回調査結果>



(9)野菜を1日3回食べているか(年代別) <前回調査結果>



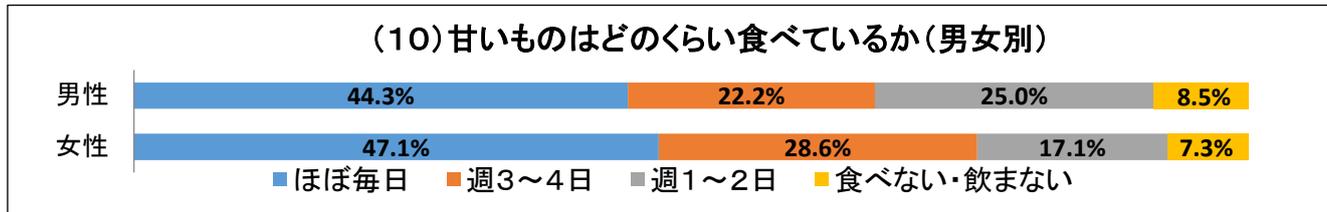
(10) 問16. 甘いもの(おやつ、ジュース、缶コーヒー等)は、どのくらい食べていますか。

| 甘いものはどれくらい食べているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日 | 45.7% | 49.3% |
| 週3~4日 | 25.6% | 21.9% |
| 週1~2日 | 20.8% | 22.7% |
| 食べない・飲まない | 7.9% | 6.1% |

甘いものは、45.7%が「ほぼ毎日」食べていると回答した。

男性が44.3%、女性が47.1%と、女性の方が2.8ポイント高かった。

前回調査と比べると、「ほぼ毎日」食べている割合が3.6ポイント低く、「食べない・飲まない」が1.8ポイント高くなっている。



(11) 問17. 牛乳などの乳製品は、どのくらい摂っていますか。

| 牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|--------------------------|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日 | 44.5% | 40.7% |
| 週3~4日 | 17.5% | 20.3% |
| 週1~2日 | 24.7% | 27.1% |
| 食べない・飲まない | 13.1% | 11.9% |

乳製品を摂る頻度は、「ほぼ毎日」が44.5%で、前回調査と比べると3.8ポイント高くなっている。

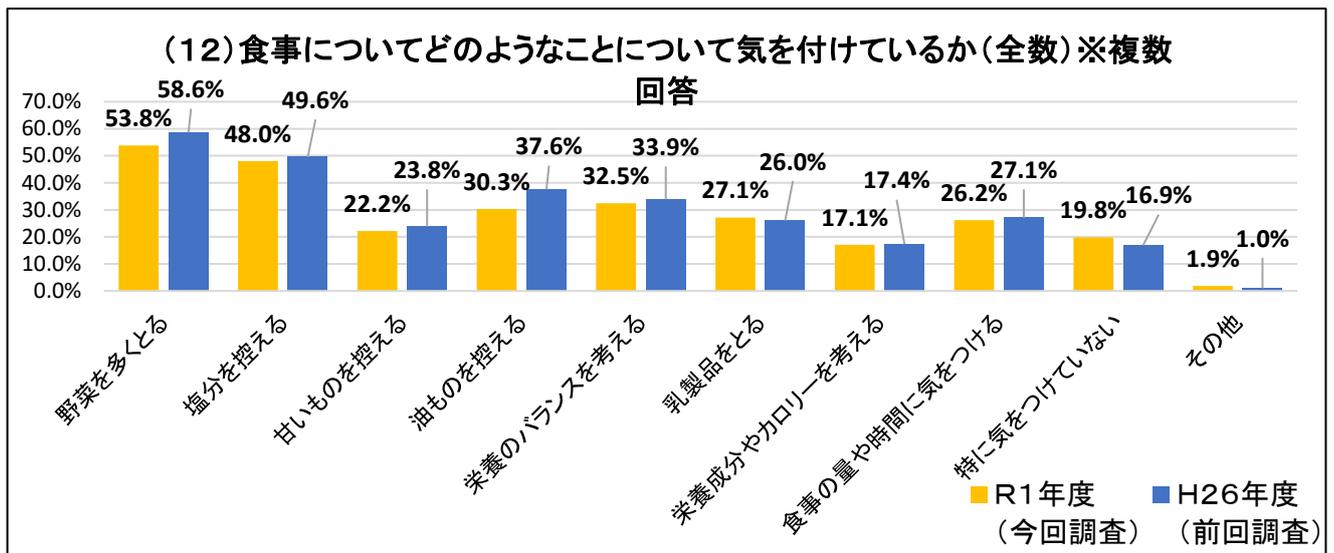
20代では「ほぼ毎日」が35.3%で年代別では一番低かった。

前回調査より、各年代で「ほぼ毎日」の割合が増加しているが、「食べない・飲まない」の割合も増加している。

| 今回調査 (R1年度) | 牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか(年代別) | | | |
|----------------|---------------------------|-------|-------|-----------|
| | ほぼ毎日 | 週3~4日 | 週1~2日 | 食べない・飲まない |
| 20代 | 35.3% | 22.1% | 36.8% | 5.9% |
| 30代 | 38.0% | 23.9% | 28.3% | 9.8% |
| 40代 | 36.6% | 14.9% | 31.7% | 16.8% |
| 50代 | 43.8% | 14.0% | 25.6% | 16.5% |
| 60代 | 52.6% | 13.6% | 22.1% | 11.7% |
| 70代 | 51.4% | 20.1% | 13.9% | 14.6% |

| 前回調査 (H26年度) | 牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか(年代別) | | | |
|-----------------|---------------------------|-------|-------|-----------|
| | ほぼ毎日 | 週3~4日 | 週1~2日 | 食べない・飲まない |
| 20代 | 30.2% | 27.9% | 29.1% | 12.8% |
| 30代 | 40.2% | 25.5% | 26.3% | 8.0% |
| 40代 | 34.0% | 18.4% | 31.3% | 16.3% |
| 50代 | 42.8% | 18.4% | 25.0% | 13.8% |
| 60代 | 39.0% | 18.0% | 33.2% | 9.8% |
| 70代 | 50.0% | 19.1% | 19.6% | 11.3% |

(12) 問18. 現在、あなたは食事についてどのようなことに気をつけていますか。



食事について気をつけていることとして、「野菜を多く取る」、「塩分を控える」、「栄養のバランスを考える」の順で高かった。前回調査と比べると、「乳製品をとる」が1.1ポイント高く、「油物を控える」が7.3ポイント低い結果であった。また、「特に気をつけていない」の割合が2.9ポイント高かった。

*その他の回答

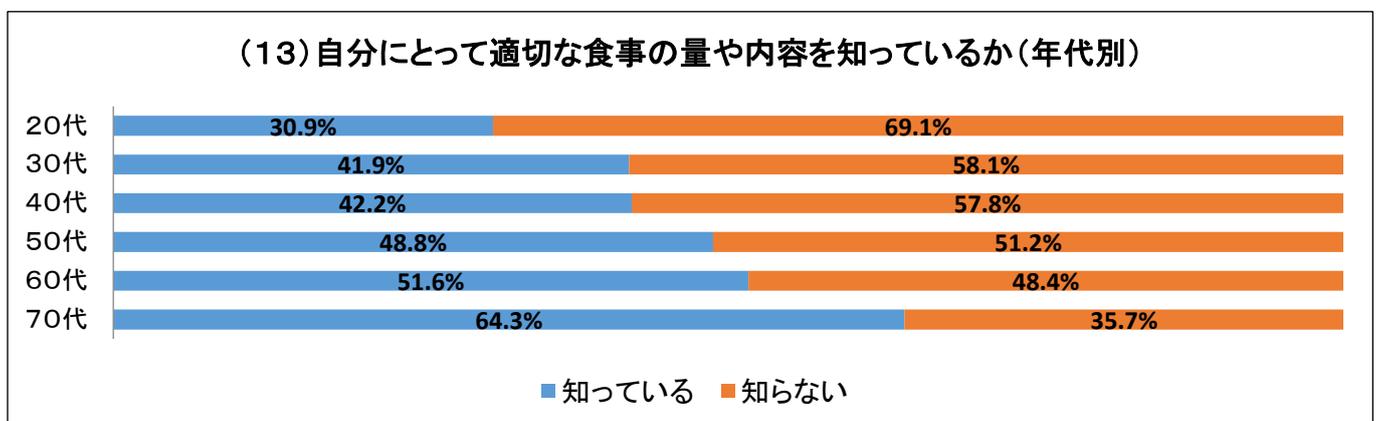
魚の摂取・良質な油（えごま油・オリーブオイル）の摂取、たんぱく質の摂取、果物の摂取、食べ過ぎないこと、青汁を飲むことなど

(13) 問19. 自分にとって適切な食事の量や内容を知っていますか。

| 自分にとって適切な食事の量や内容を知っているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-----------------------------|-------------|--------------|
| 知っている | 49.0% | 52.8% |
| 知らない | 51.0% | 47.2% |

自分にとっての適切な食事の量や内容については、「知っている」が49%と、前回調査と比べると3.8ポイント低くなっている。

年代が高くなるにつれ「知っている」と回答した人の割合が高くなるのは、前回調査と同様であった。

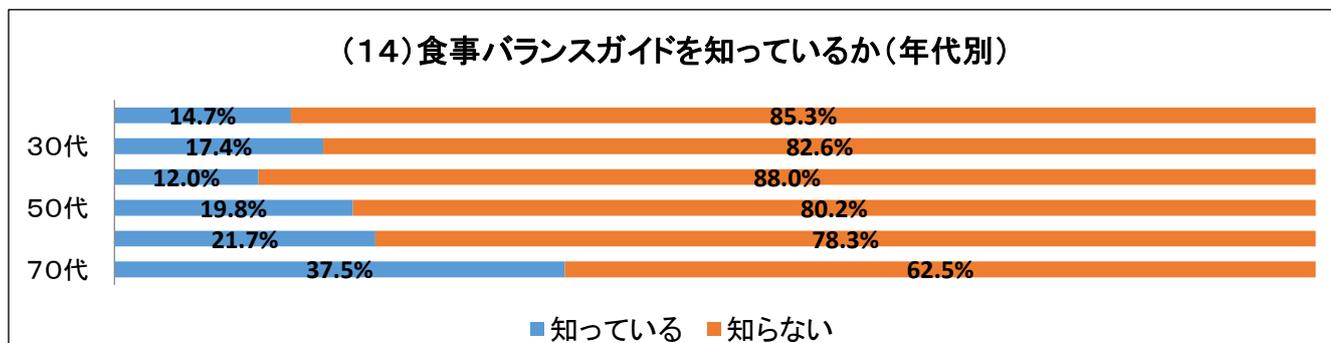


(14) 問20. あなたは、食事バランスガイドを知っていますか。

| 食事バランスガイドを知っているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------|----------------|-----------------|
| 知っている | 22.0% | 23.6% |
| 知らない | 78.0% | 76.4% |

食事バランスガイドについては、「知っている」が22%で、前回調査と比べると1.6ポイント低く、「知らない」の割合が大きく上回っている。

特に、40代では88%が「知らない」と回答した。

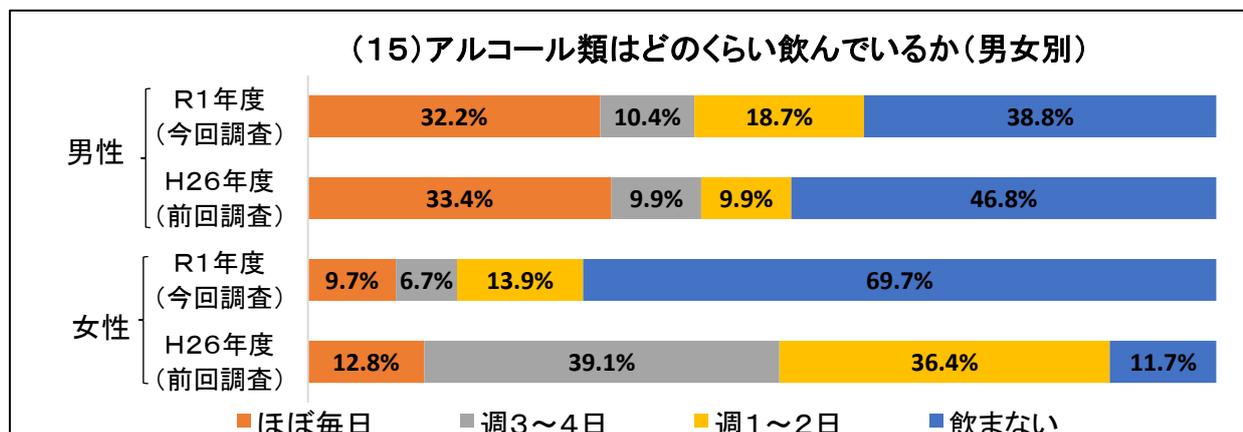


(15) 問21. ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類は、どのくらい飲んでいますか。

| アルコール類はどれくらい飲んでいるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------------------|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日 | 20.2% | 19.5% |
| 週3~4日 | 8.4% | 6.8% |
| 週1~2日 | 16.2% | 14.1% |
| 飲まない | 55.3% | 59.6% |

アルコール類については、「ほぼ毎日」が20.2%、「週3~4回」が8.4%、「週1~2回」が16.2%であり、合わせると44.8%が定期的に摂取していると回答し、前回調査と比べると、4.4ポイント高くなっている。

男性の「飲まない」の割合が前回調査より8ポイント低く、男性の定期的飲酒が増加している。

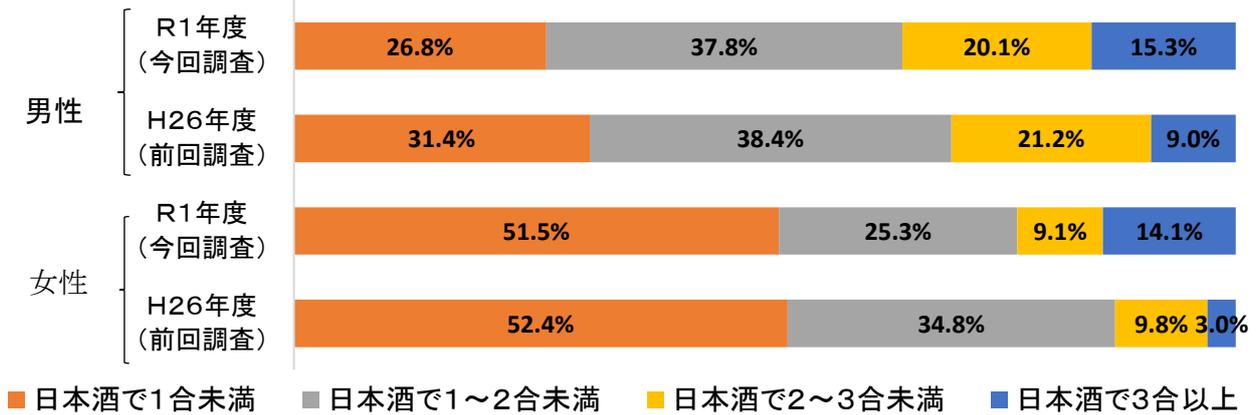


| 1日に飲むアルコール量の程度(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|--------------------|----------------|-----------------|
| 日本酒で1合未満 | 35.0% | 36.9% |
| 日本酒で1~2合未満 | 32.0% | 35.3% |
| 日本酒で2~3合未満 | 15.0% | 16.4% |
| 日本酒で3合以上 | 18.0% | 11.4% |

アルコール類を定期的に摂取する人のうち、「日本酒で1合未満」が35%と最も高い割合で、次いで「1~2合未満」が32%であったが、前回調査と比べると「3合以上」が6.6ポイント高くなっている。

男性の方が女性より1日のアルコール量が多いが、前回調査と比べると、女性の「3合以上」の飲酒者が11.1ポイント高くなっている。

(15) 1日に飲むアルコール量の程度(男女別)



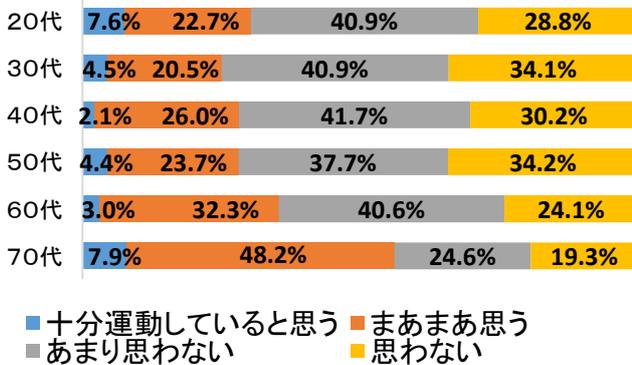
【4. 運動習慣について】

(1) 問22. 日頃、十分運動していると思いますか。

| 日頃、十分運動していると思うか(全数) | R1年度(今回調査) | H26年度(前回調査) |
|---------------------|------------|-------------|
| 十分運動していると思う | 4.7% | 5.1% |
| まあまあ思う | 30.0% | 27.2% |
| あまり思わない | 37.3% | 38.5% |
| 思わない | 28.0% | 29.2% |

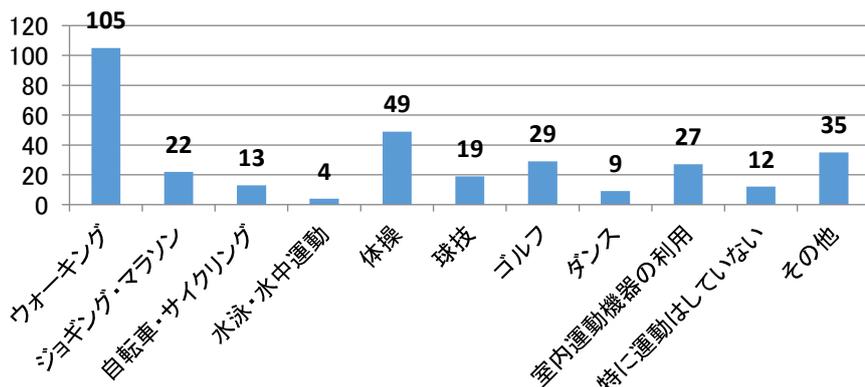
日頃、十分運動しているかということについては、「あまり思わない」が37.3%、「思わない」が28%であり、「十分運動していると思う」「まあまあ思う」の合計を上回ったが、70代は、運動習慣があると回答した人の割合が高い。前回調査と比べると、「十分運動していると思う・まあまあ思う」と答えた人の割合がほとんどの年代で高くなっている。

(1) 日頃、十分運動していると思うか(年代別)



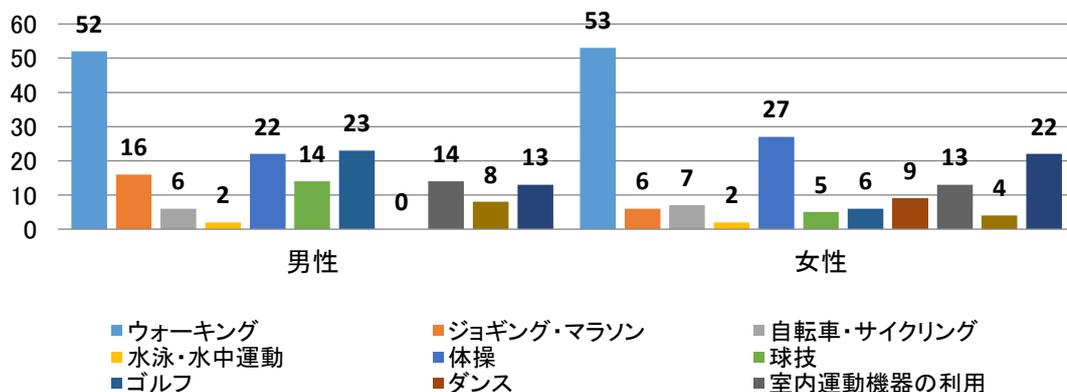
| 前回調査(H26年度) | 日頃、十分運動していると思うか(年代別) | | | |
|-------------|----------------------|--------|---------|-------|
| | 十分運動していると思う | まあまあ思う | あまり思わない | 思わない |
| 20代 | 2.3% | 18.4% | 40.2% | 39.1% |
| 30代 | 3.7% | 17.0% | 41.5% | 37.8% |
| 40代 | 4.1% | 22.1% | 42.1% | 31.7% |
| 50代 | 3.4% | 16.9% | 41.6% | 38.2% |
| 60代 | 5.1% | 33.8% | 40.0% | 21.0% |
| 70代 | 9.1% | 44.7% | 28.9% | 17.3% |

(1)どのような運動をしているか(全数)
※複数回答(人)



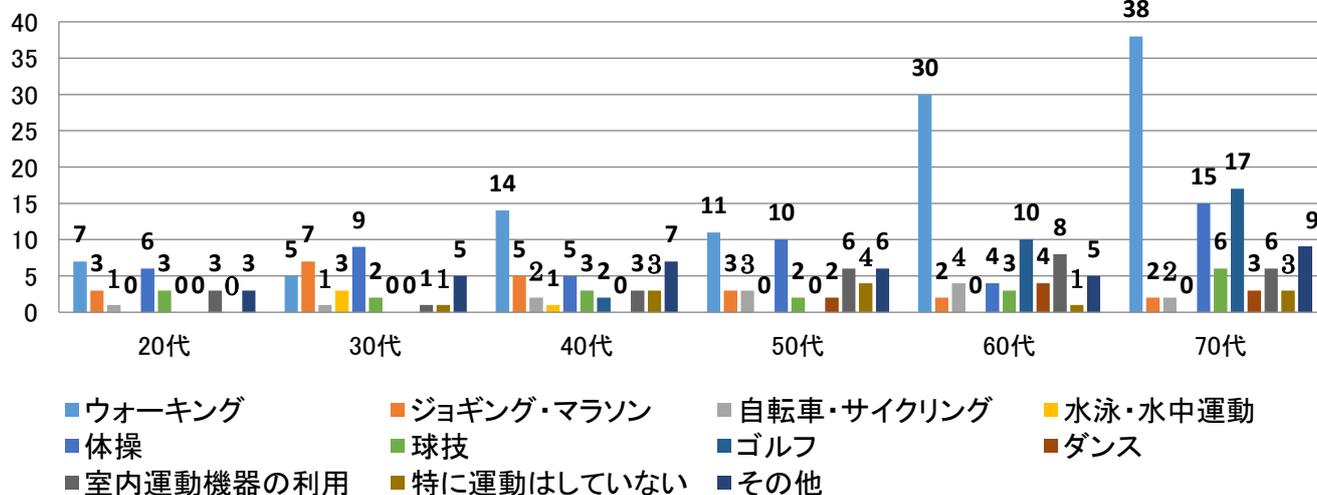
運動習慣がある人の運動の内容として、「ウォーキング」が最も多く、「体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガなど）」が続く。「その他」が一定数いるのは、「仕事で体を十分動かしている」と考えている人が多いためと考えられる。

(1)どのような運動をしているか(男女別)※複数回答(人)

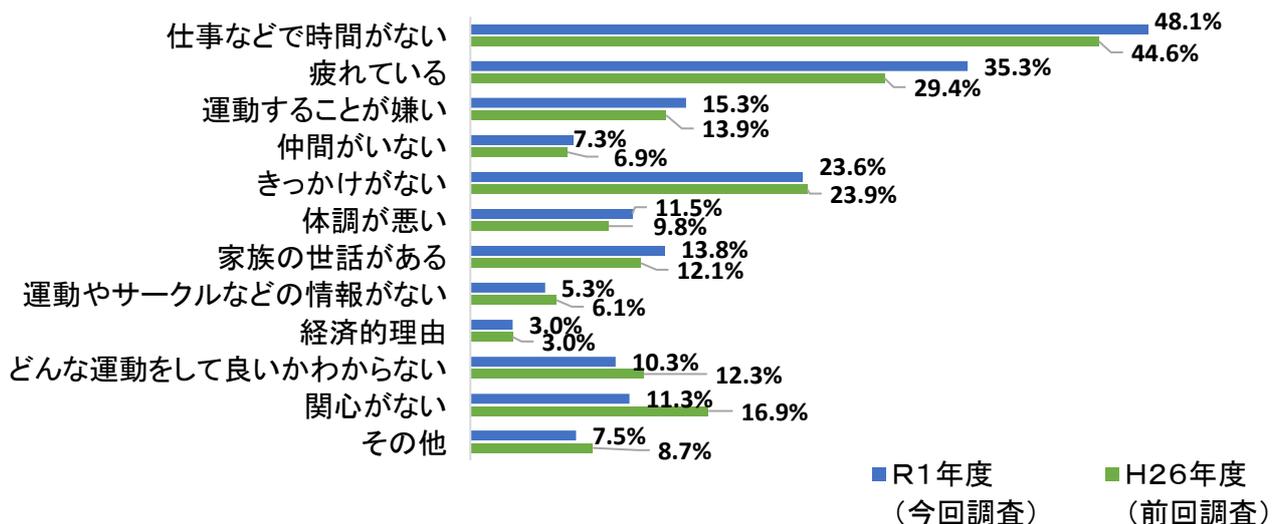


*その他回答
エアロビ、武術、カーブス、自転車、筋トレ、農作業、卓球、散歩、ゲートボール、健康ダンス、日本舞踊、仕事でよく体を動かしているなど

(1)どのような運動をしているか(年代別)※複数回答(人)



(1)運動できない理由(全体)※複数回答(%)

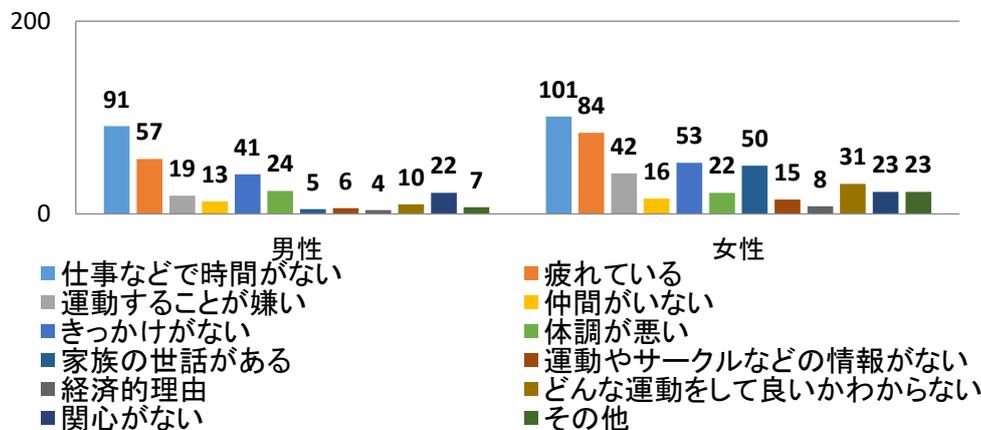


*その他理由

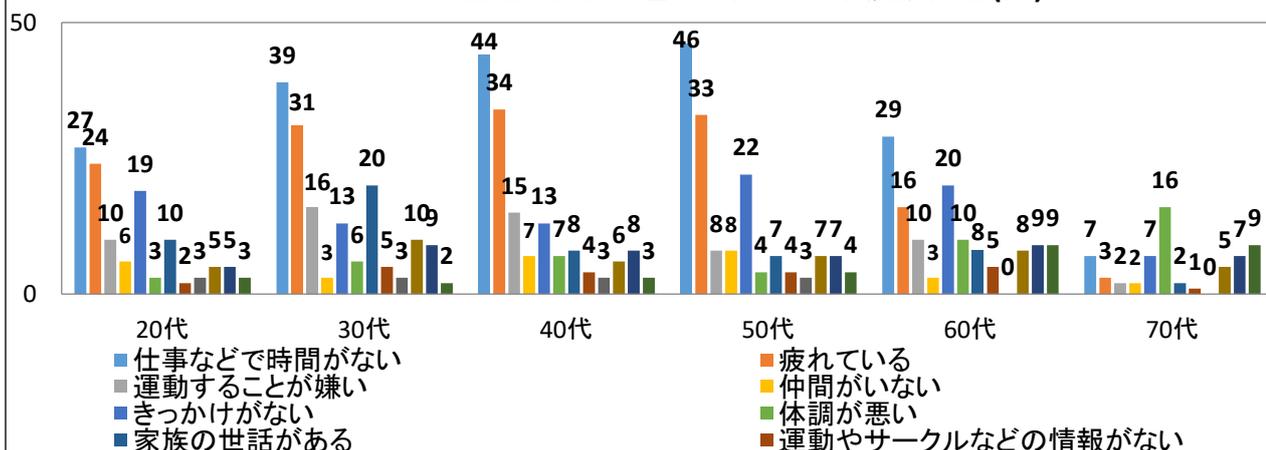
足腰が痛い、足首が動かしにくい、体への負担が心配、場所がない、続かない、一人のためできない、面倒くさい、子育て中、仕事をしているなど

運動習慣がない人が運動できない理由については、「仕事などで時間がない」、「疲れている」、「きっかけがない」が上位であった。前回調査と同様の結果であるが、「仕事で時間がない」が3.5ポイント、「疲れている」が5.9ポイント高かった。

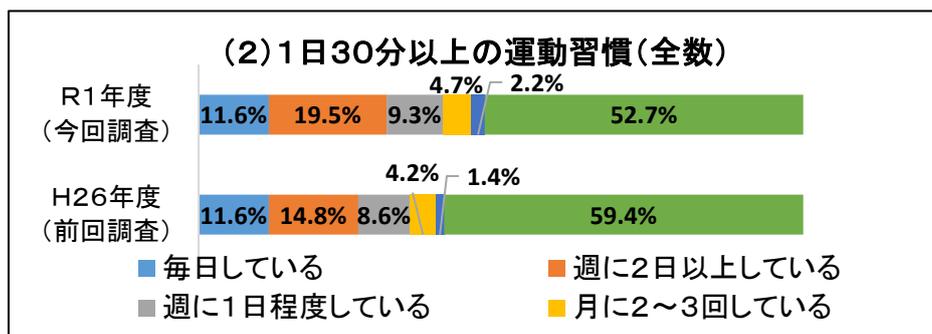
(1)運動できない理由(男女別)※複数回答(人)



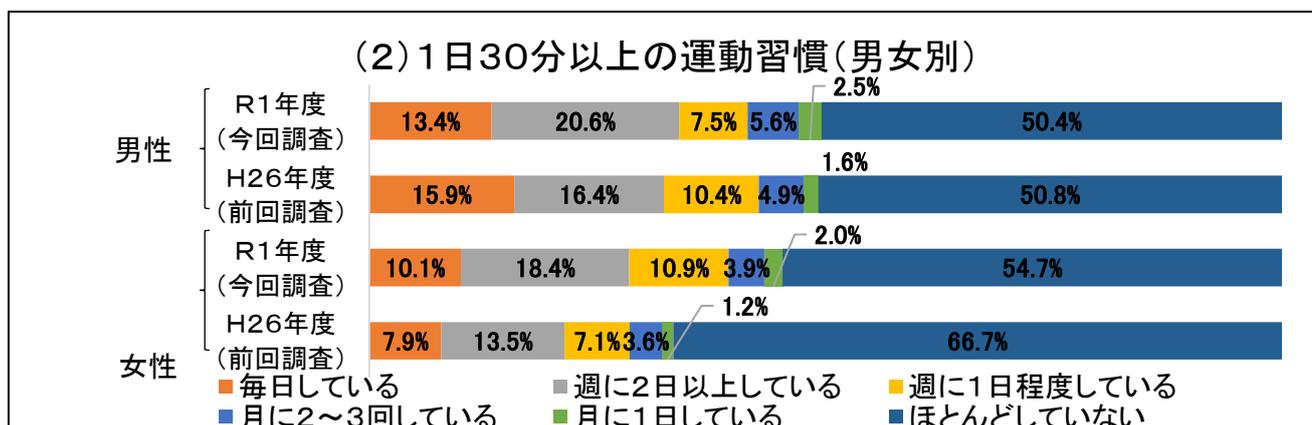
(1)運動できない理由(年代別)※複数回答(人)



問23. 1日30分以上の運動をしていますか。



1日30分以上の運動について、52.7%が「ほとんどしていない」と回答しているが、月に1日以上30分以上の運動をしている人の割合が、前回調査と比べると、6.7ポイント高くなっている。



男女別にみると、女性の方が運動を「ほとんどしていない」と回答する割合が高いが、前回調査と比べると、運動習慣がある女性の割合が12ポイント高くなっている。

| 週2日以上運動習慣を1年以上継続しているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------------------|-------------|--------------|
| している | 79.4% | 87.4% |
| していない | 20.6% | 12.6% |

1日30分以上の運動を週2日以上している人のうち、79.4%が「1年以上運動を継続している」と回答している。前回調査と比べると、8ポイント低くなっている。

(2) 問24. 日常生活において、歩行または同等以上の身体活動(運動や掃除、庭仕事等の生活活動)を1日60分以上行っていますか。

| 1日60分以上の身体活動(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------------|-------------|--------------|
| 行っている | 48.3% | 50.6% |
| 行っていない | 51.7% | 49.4% |

1日60分以上の身体活動を「行っている」と回答した人の割合は48.3%で、「行っていない」は51.7%であった。前回調査と比べると、「行っている」が2.3ポイント低くなっている。

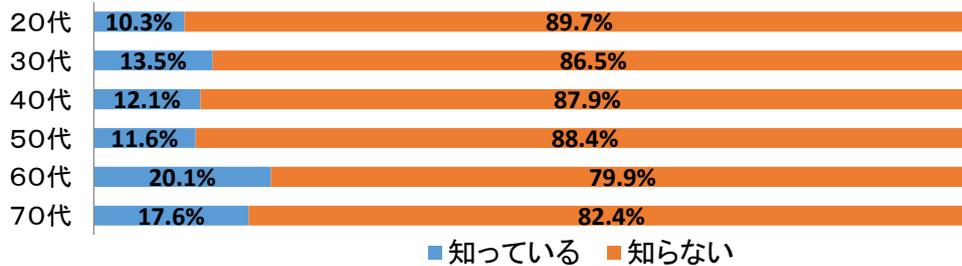
(3) 問25. あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。

| 1日60分以上の身体活動(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------------|-------------|--------------|
| 知っている | 15.0% | 9.0% |
| 知らない | 85.0% | 91.0% |

「知っている」と回答した人は全体の15%で、前回調査と比べると6ポイント高くなっている。

年代別では、60代・70代で「知っている」割合が高かった。ロコモティブシンドロームという言葉や内容について、介護予防に関心の高い年代での認知が進んでいる。

(4) ロコモティブシンドロームを知っているか(年代別)



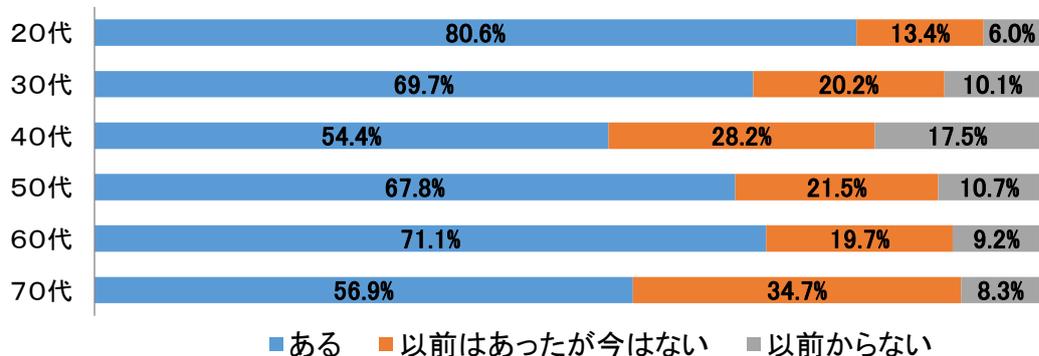
【5. 心の健康について】

(1) 問26. 趣味や楽しみ、生きがいになることがありますか。

| 趣味・楽しみ・生きがいの有無(全数) | R1年度(今回調査) | H26年度(前回調査) |
|--------------------|------------|-------------|
| ある | 65.7% | 67.2% |
| 以前はあったが今はない | 24.0% | 20.1% |
| 以前からない | 10.3% | 12.7% |

趣味や楽しみ、生きがいについては、「ある」が65.7%であり、前回調査と比べると1.5ポイント低かった。前回より、「以前はあったが今はない」の割合が、30代・40代・50代・70代で高くなっている。

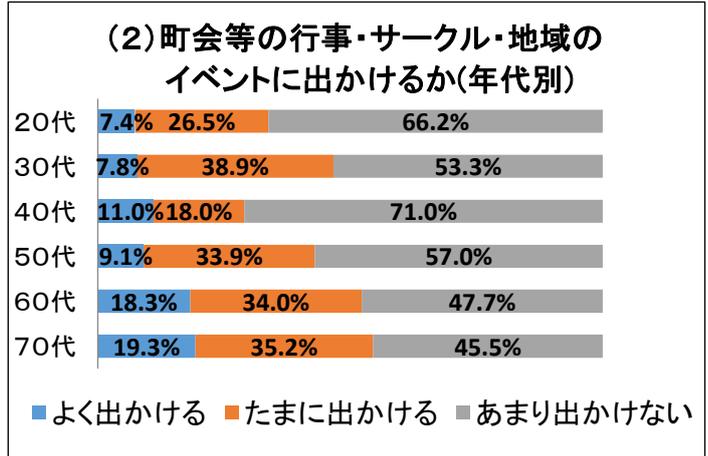
(1) 趣味・楽しみ・生きがいの有無(年代別)



| 前回調査(H26年度) | 趣味・楽しみ・生きがいの有無(年代別) | | |
|-------------|---------------------|-------------|--------|
| | ある | 以前はあったが今はない | 以前からない |
| 20代 | 71.9% | 13.5% | 14.6% |
| 30代 | 72.5% | 15.9% | 11.6% |
| 40代 | 66.4% | 21.9% | 11.6% |
| 50代 | 66.7% | 17.8% | 15.6% |
| 60代 | 65.2% | 20.9% | 13.9% |
| 70代 | 64.2% | 26.3% | 9.5% |

(2) 問27. 町会等の行事、サークル、地域のイベント等に出かけたりしていますか。

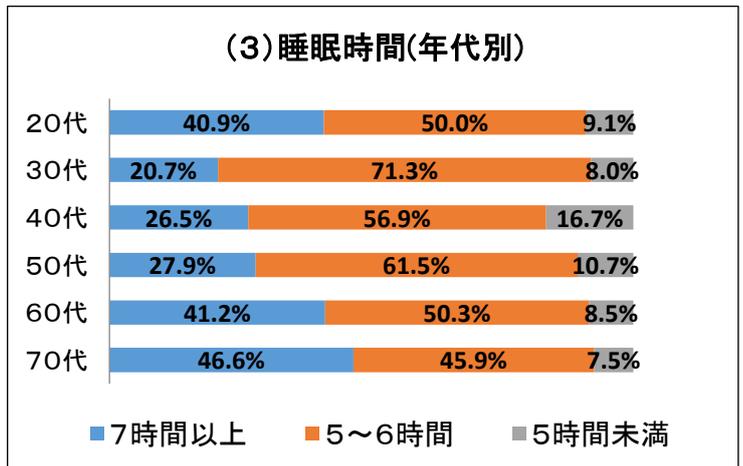
| 町会等の行事・サークル・地域のイベントに出かけるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------------------------|----------------|-----------------|
| よく出かける | 13.2% | 12.6% |
| たまに出かける | 31.8% | 28.7% |
| あまり出かけない | 55.0% | 58.7% |



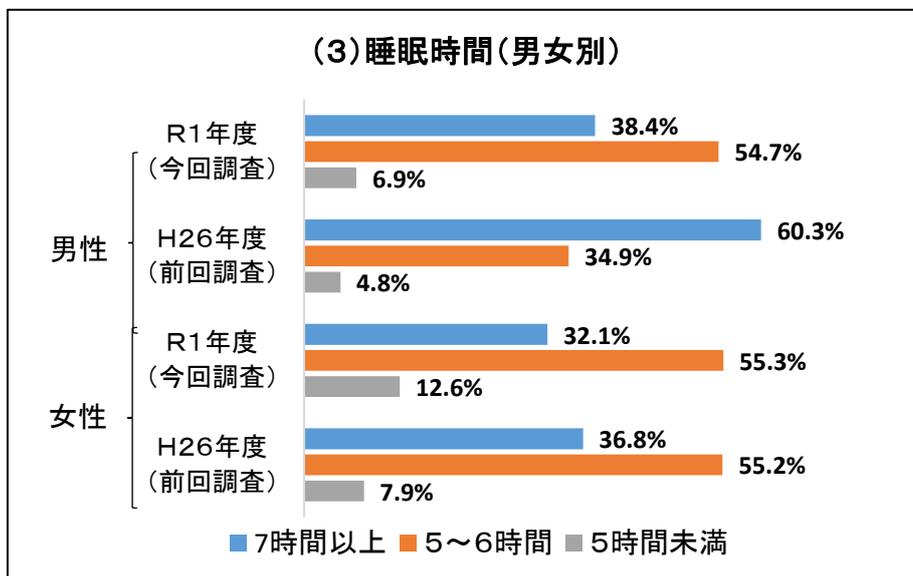
町会等の行事・サークル・地域のイベント等へは、「あまり出かけない」の割合が55%で、20代から50代でその割合が高くなっており、前回調査と比べると、「よく出かける・たまに出かける」割合が3.7ポイント高くなっている。

(3) 問28. 1日の睡眠時間はどれくらいですか。

| 睡眠時間(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------|----------------|-----------------|
| 7時間以上 | 35.0% | 39.6% |
| 5～6時間 | 55.0% | 52.9% |
| 5時間未満 | 10.0% | 58.7% |



1日の睡眠時間は、「5～6時間」が55%で最も割合が高かった。40代の「5時間未満」が16.7%を占め、他の年代より睡眠時間の短い人の割合が高かった。前回調査と比べると、「7時間以上」が4.6ポイント低くなっている。



前回調査では「7時間以上」の割合が、男性60.3%に対し、女性は36.8%であったが、今回男性が21.9ポイント減り、男女差が縮まっている。

「5時間未満」の割合は、男性より女性が5.7ポイント高く、女性の睡眠時間が少ない傾向がみられる。

問29. 普段とっている睡眠で、休養がとれていると思いますか。

| 休養がとれていると思うか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------------|----------------|-----------------|
| 十分とれている | 15.9% | 20.5% |
| おおむねとれている | 56.5% | 54.4% |
| あまりとれていない | 24.9% | 21.5% |
| まったくとれていない | 2.7% | 3.6% |

普段の睡眠で休養がとれているかということについては、「十分とれている」が15.9%、「おおむねとれている」が56.6%であった。

前回調査と比べると、睡眠で休養が「十分とれている・おおむねとれている」の割合が、2.5ポイント低かった。

(4) 問30. あなたは、最近(1ヵ月以内)ストレスを感じますか。

| ストレスを感じるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------|----------------|-----------------|
| よく感じる | 21.7% | 25.2% |
| 多少感じる | 50.7% | 48.5% |
| あまり感じない | 24.0% | 20.7% |
| ほとんど感じない | 3.6% | 5.6% |

ストレスについては、「よく感じる」が21.7%、「多少感じる」が50.7%であった。

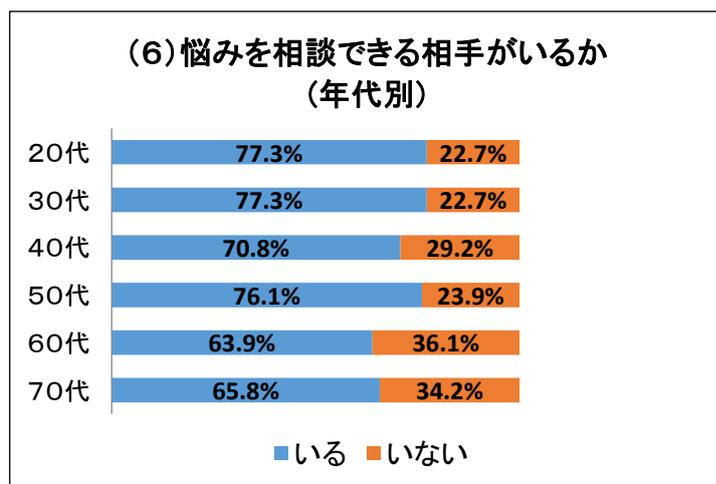
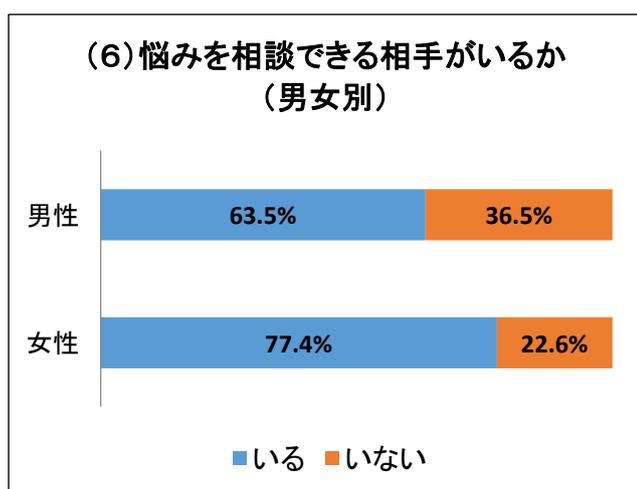
前回調査と比較すると、「よく感じる・多少感じる」が1.3ポイント低くなっていた。

(5) 問31. ストレスや悩みで困ったとき、相談できる相手がありますか。

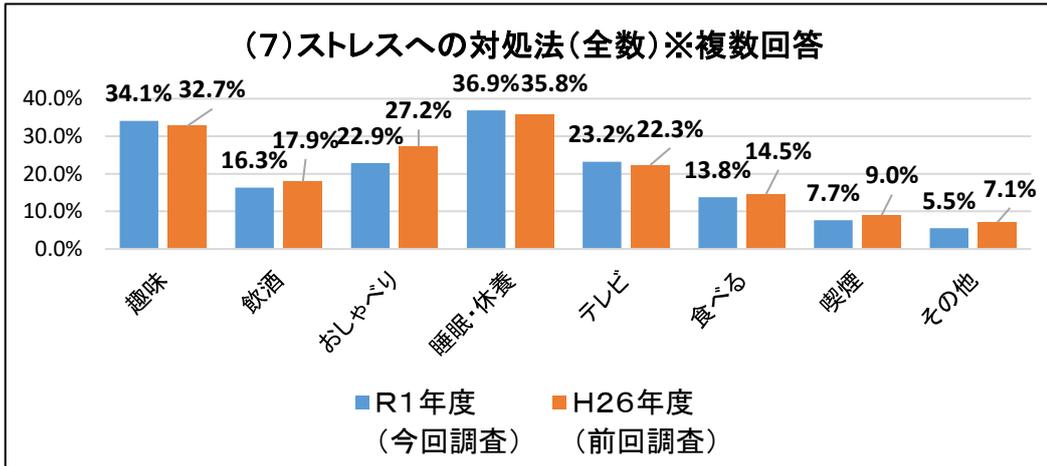
| 悩みを相談できる相手がいるか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|--------------------|----------------|-----------------|
| いる | 71.0% | 69.2% |
| いない | 29.0% | 30.8% |

全体の71%が、ストレスや悩みを相談する相手が「いる」と回答し、前回調査と比較すると1.8ポイント高くなっている。

相談する相手がいる人の割合は、女性の方が男性より高く、年代が低い方が高い傾向がみられる。



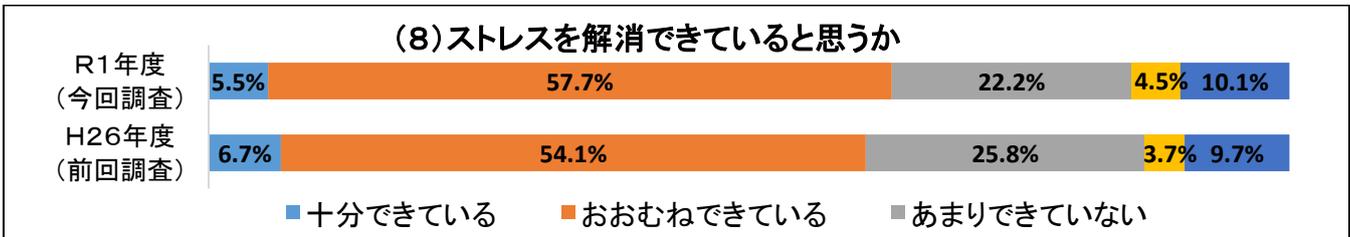
(6) 問32. あなたは、ストレスを感じる時、どのように対処しますか。



*その他回答
旅行、ドライブ、DVD鑑賞、Youtube鑑賞、ゲーム、運動、料理をする、大きな声を出す、特に対処しないなど

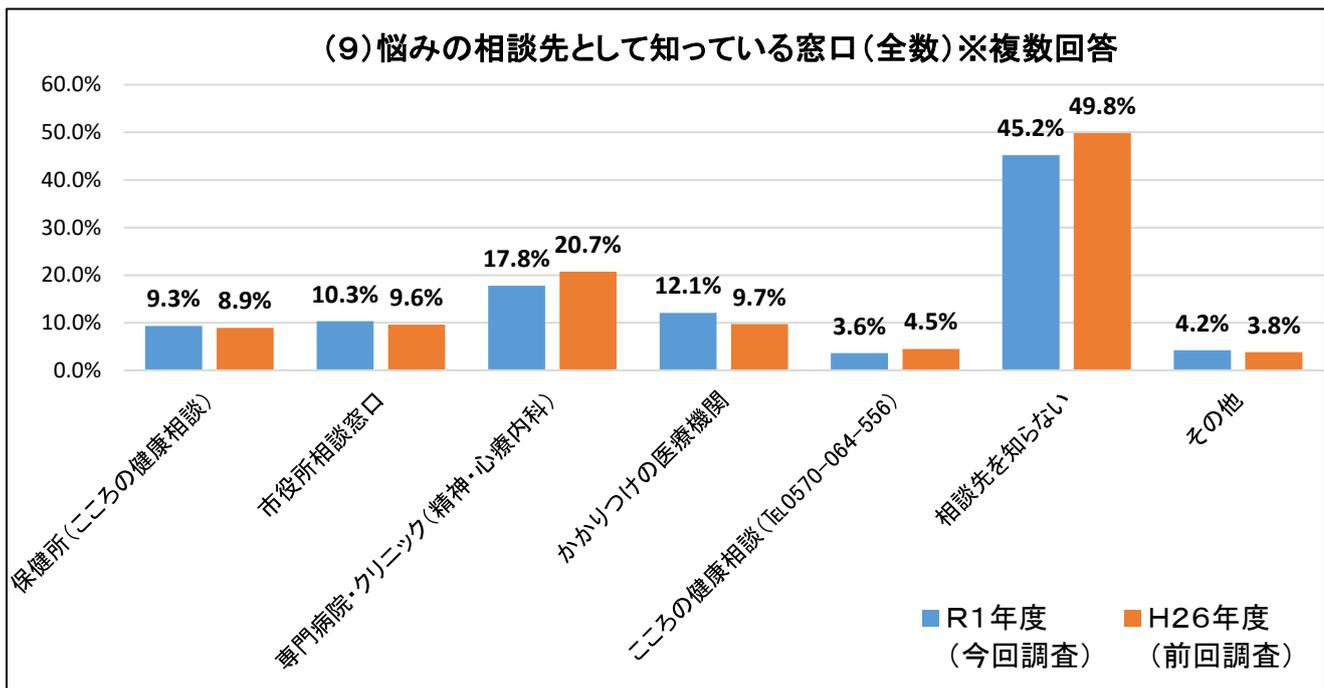
ストレスへの対処方法としては、「睡眠・休養」が最も人数が多く、「趣味」、「テレビ」、「おしゃべり」と続いた。前回調査と比べると、「睡眠・休養」「趣味」の割合が増え、「おしゃべり」が減っている。

(7) 問33. あなたは、ストレスを解消できていると思いますか。



ストレスを解消できているかということについては、「十分できている」が5.5%、「おおむねできている」が57.7%で、63.2%ができていると回答した。前回調査と比較すると「できている」との回答が、2.4ポイント増加している。

(8) 問34. ストレスや悩みがあるとき、相談先として知っている窓口はどこですか。



ストレスや悩みの相談窓口については、「相談先を知らない」との回答が最も高く前回調査と同様であるが、割合は4.6ポイント低かった。また、「専門病院・クリニック」が2.9ポイント低く、「かかりつけの医療機関」が2.9ポイント高かった。

*その他回答

家族、友人、先輩、施設職員、デイケア、共済相談窓口、会社の病院など

【6. 歯の健康について】

(1) 問35. 1日何回歯を磨きますか。

| 1日の歯磨き回数 (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|------------------|----------------|-----------------|
| 3回以上 | 27.8% | 21.0% |
| 2回 | 50.9% | 53.4% |
| 1回 | 20.8% | 23.9% |
| ほとんど磨かない | 0.5% | 1.7% |

1日の歯磨きの回数は、「2回」の割合が50.9%と最も高かった。

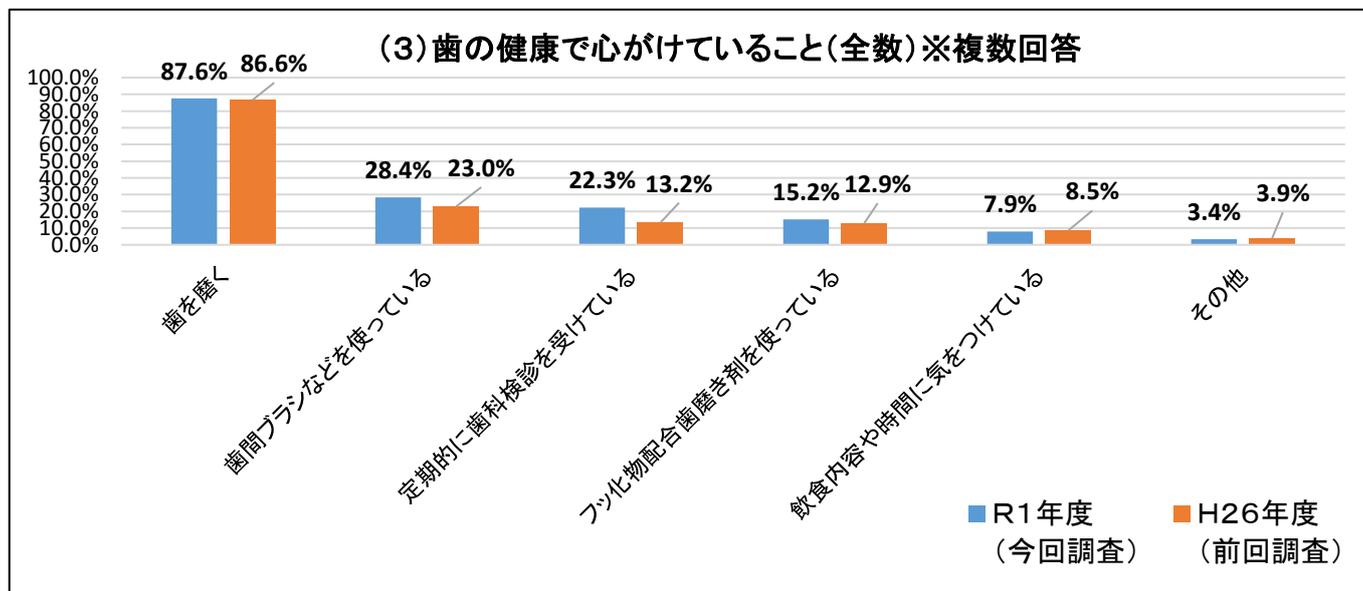
前回調査と比べると、「3回」が6.8ポイント高く、「ほとんど磨かない」が1.2ポイント低かった。

(2) 問36. あなたは、8020運動（満80歳になっても20本以上の歯を保とう）を知っていますか。

| 8020運動を 知っているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-----------------------|----------------|-----------------|
| 知っている | 55.4% | 52.4% |
| 知らない | 44.6% | 47.6% |

8020運動については、「知っている」が約55.4%、「知らない」が約44.6%で、前回調査と比べると「知っている」が3ポイント高くなっている。

(3) 問37. 歯の健康で心がけていることはなんですか。



*その他の回答

食後すぐに歯磨きをする、食後にうがいをする、甘いものを控える、入れ歯の手入れなど

歯の健康で心がけていることとしては、「歯を磨く」が最も高く、前回調査と比べると「定期的に歯科検診を受けている」が9.1ポイント高くなっている。

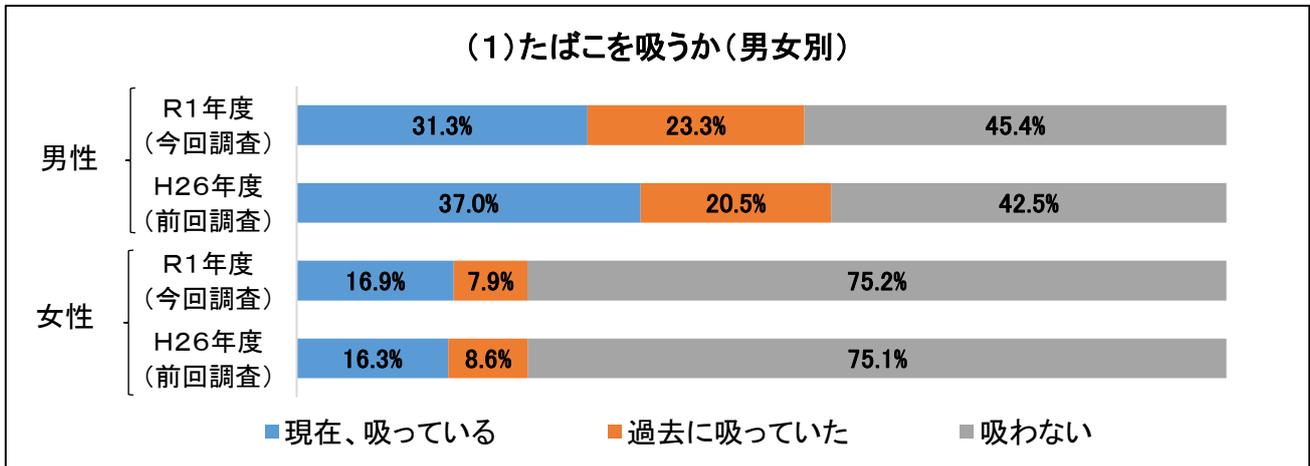
【7. 喫煙習慣について】

(1) 問38. タバコは吸いますか。

| タバコを吸うか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------|----------------|-----------------|
| 現在、吸っている | 23.8% | 25.9% |
| 過去に吸っていた | 15.2% | 14.1% |
| 吸わない | 61.0% | 60.0% |

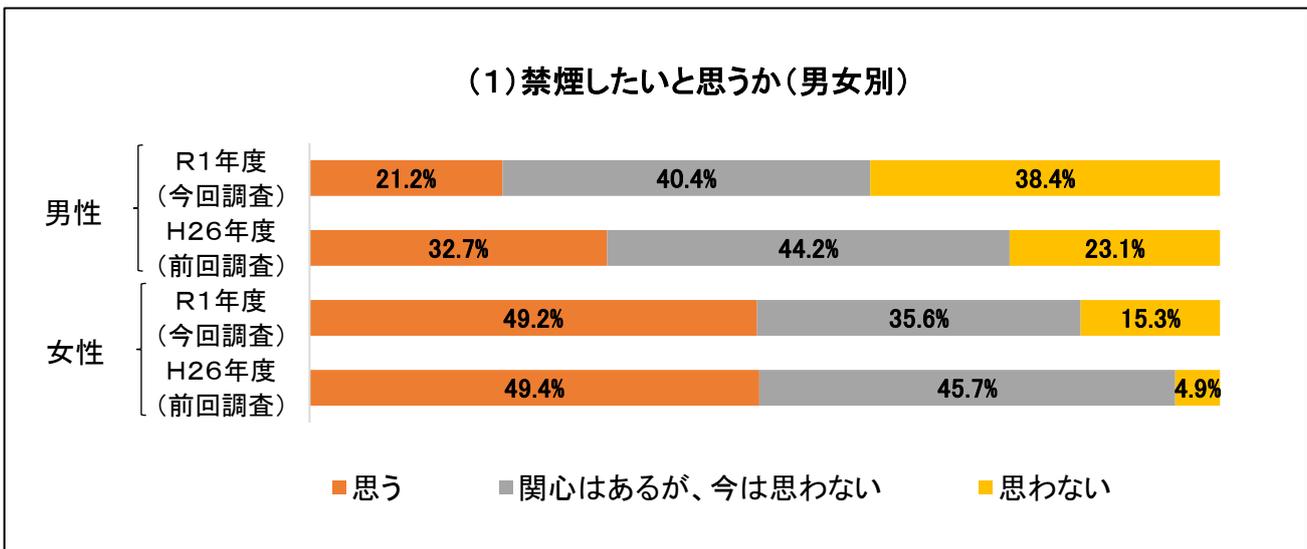
現在タバコを吸っていると回答した人の割合は23.8%で、前回調査と比較すると2.1ポイント低かった。

男女別では男性の方が喫煙者の割合が高いが、前回と比べると男性は5.7ポイント低く、女性は0.6ポイント高くなっている。



| 禁煙したいと思うか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------|----------------|-----------------|
| 思う | 31.6% | 38.4% |
| 関心はあるが、今は思わない | 38.6% | 44.7% |
| 思わない | 29.8% | 16.9% |

現在喫煙している人の31.6%が、禁煙の意思があると回答し、男性より女性の方がその割合が高い。前回調査と比べると、禁煙の意思がある人が6.8ポイント低くなっている。



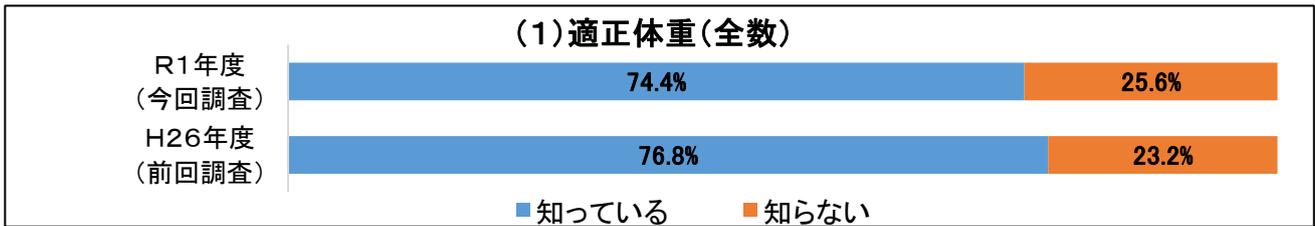
(2) 問39. あなたは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか

| 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っているか(全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|---------------------------|----------------|-----------------|
| 知っている | 29.2% | 26.6% |
| 知らない | 70.8% | 73.4% |

慢性閉塞性肺疾患については、「知っている」が29.2%、「知らない」が70.8%であり、前回調査と比べると「知っている」が2.6ポイント高かった。

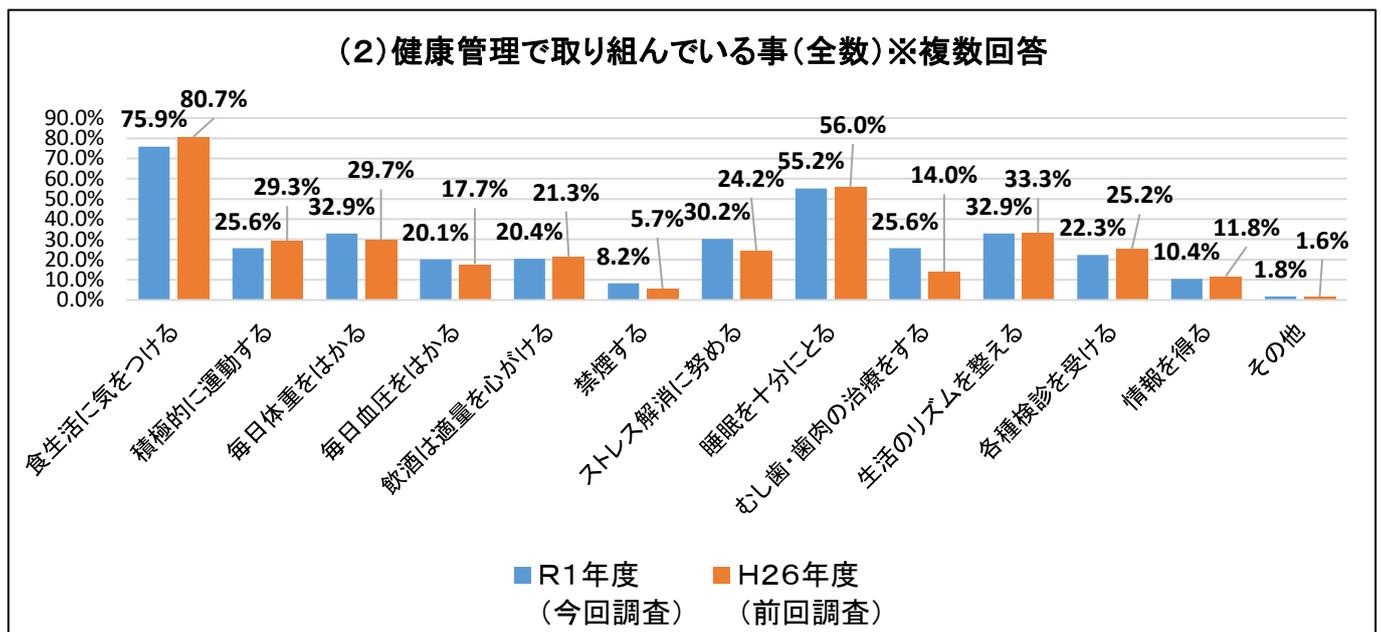
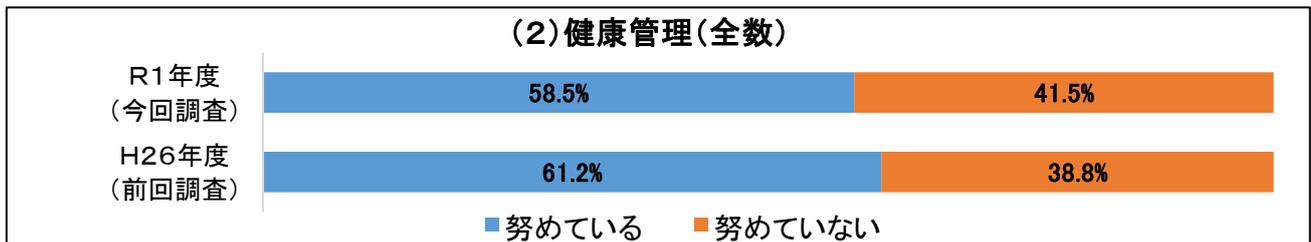
【8. 健康管理について】

(1) 問40. あなたは、自分の適正体重を知っていますか。



自分の適正体重について、74.4%が「知っている」と回答した。前回調査と比べると、2.4ポイント低かった。

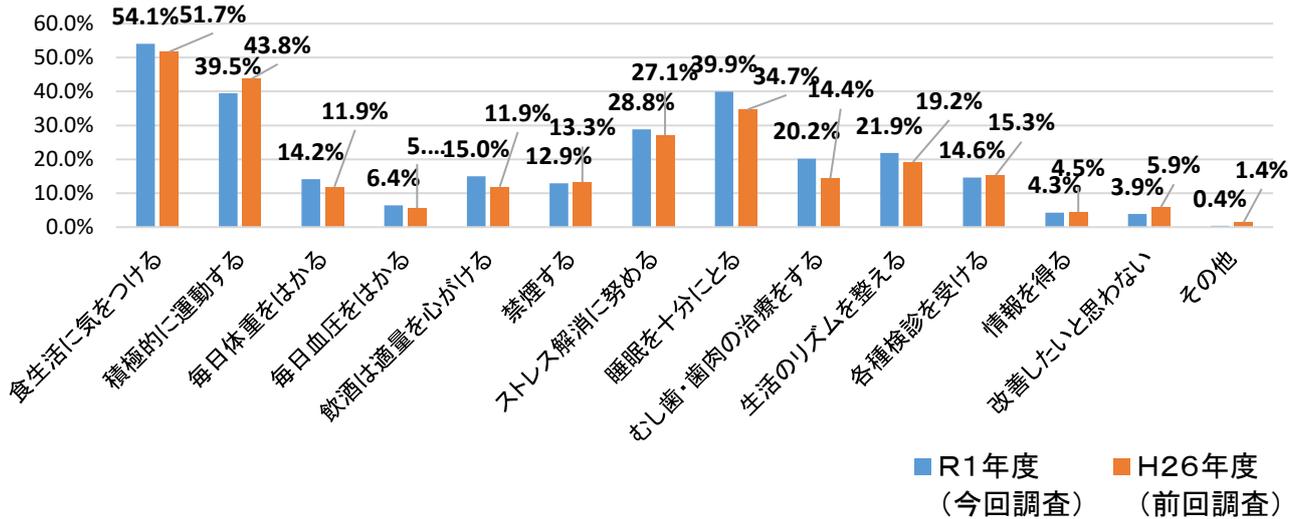
(2) 問41. 日頃、健康管理に努めていますか。



*その他回答

健康診断を定期的に受けている、ウォーキング、体操、食事に気を付けている、市のイベントに参加しているなど

(2) 健康管理で改善したいこと(全数)※複数回答



*その他回答 一人で歩けるように努力したい

日頃の健康管理については、「努めている」が58.5%であった。前回調査と比べると2.7ポイント低かった。

取り組んでいる内容としては「食生活に気をつける」が最も多く、2位に「睡眠を十分にとる」3位に同率で「毎日本体重をはかる」「生活のリズムを整える」と続いた。

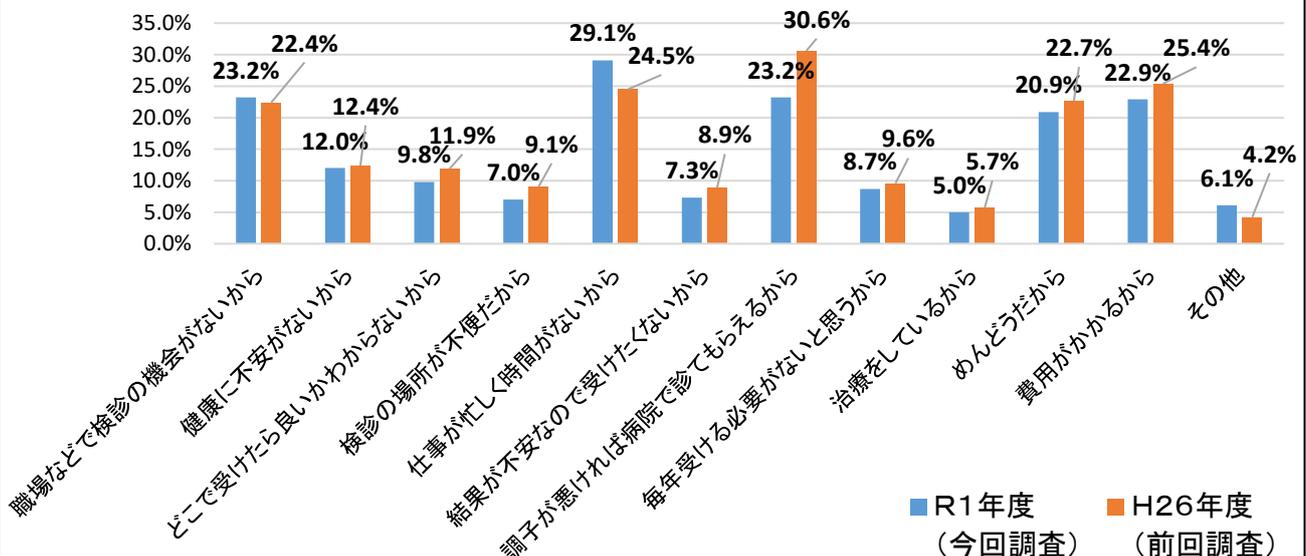
健康管理で改善したい内容としては、1位2位は取り組んでいる内容と同じであったが、3位は「積極的に運動する」と違いがみられた。

(3) 問42. あなたは、定期的ながん検診を受けていますか。

| 定期的ながん検診を受けているか (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|----------------------|-------------|--------------|
| 受けている | 36.0% | 34.6% |
| 受けていない | 64.0% | 65.4% |

定期的ながん検診を受けている人は全体の36%で、前回調査と比べると、1.4ポイント高かった。

(3) 定期的ながん検診を受けない理由(全数)※複数回答

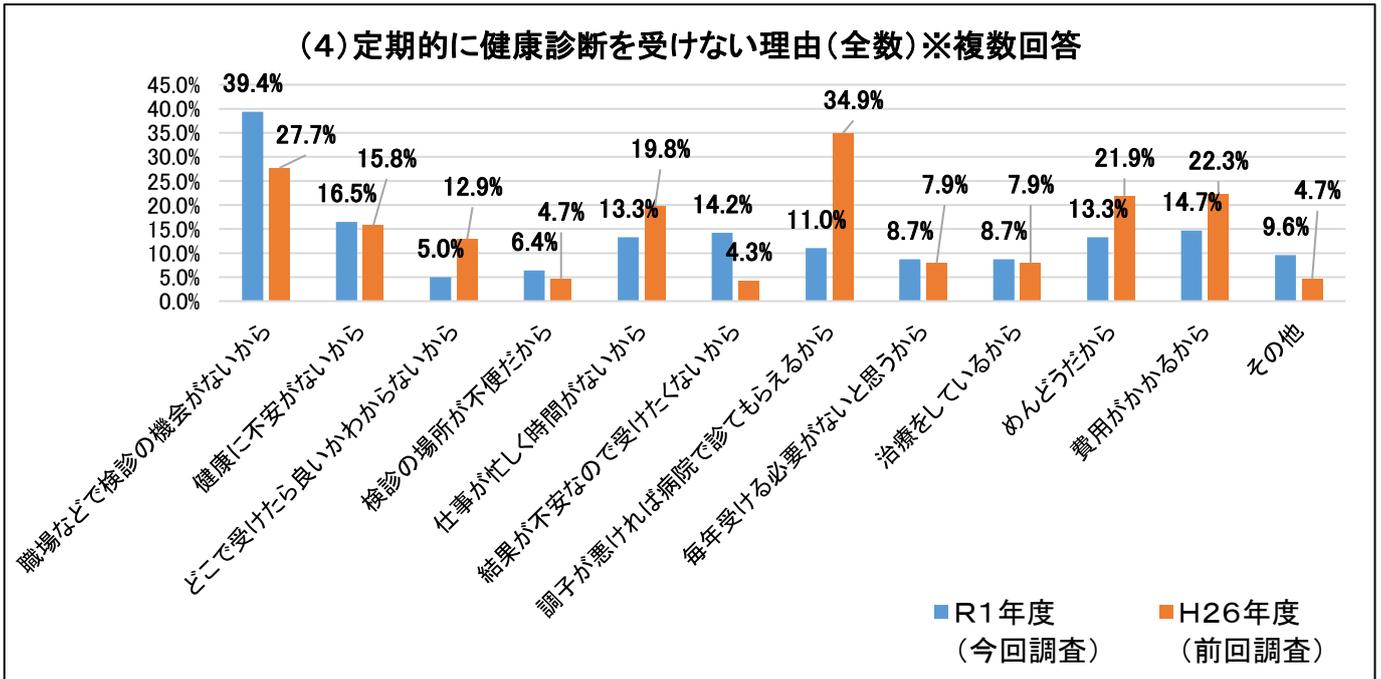


がん検診を受けない理由として「仕事が忙しく時間がないから」が最も高く、次いで同率で「検診の機会がない」「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が続いている。前回調査では、「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が最も高かったが今回は 7.4 ポイント低くなり、「仕事が忙しく時間がないから」が 4.6 ポイント高くなった。

(4) 問43. あなたは、定期的に健康診断（血圧測定・血液検査等）を受けていますか。

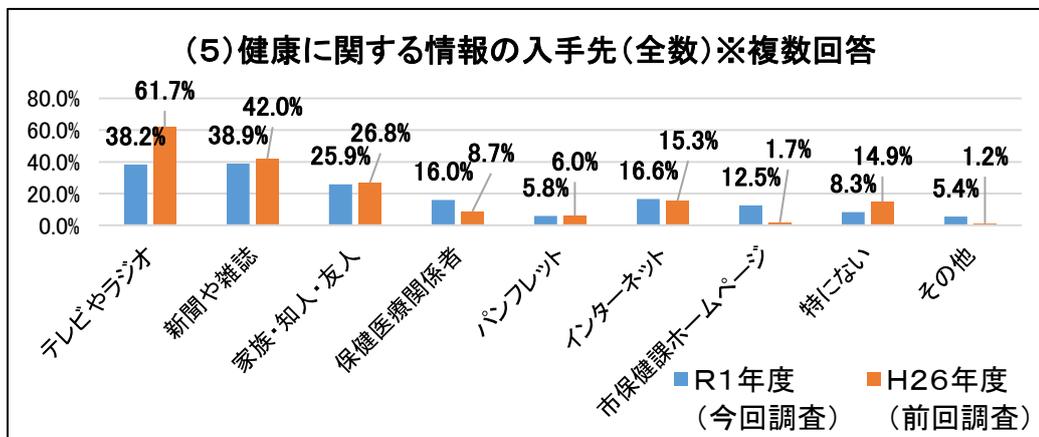
| 定期的に健康診断を受けているか (全数) | R1年度 (今回調査) | H26年度 (前回調査) |
|-------------------------|----------------|-----------------|
| 受けている | 59.7% | 70.0% |
| 受けていない | 40.3% | 30.0% |

定期的に健康診断を受けている人の割合は 59.7%で、前回調査と比べると、10.3 ポイント低くなっている。



健康診断を受けない理由として多かったのは、「検診の機会がないから」であり前回調査より 11.7 ポイント高くなっている。前回調査では、「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が最も高かったが 23.9 ポイント低くなっている。

(5) 問44. あなたは、健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。



*その他回答
病院、職場、広報、施設職員担当、根室市保健課健康推進担当、視力が弱いため困難

健康に関する情報の入手先としては、「新聞や雑誌」が最も多く、「テレビやラジオ」、「家族・知人・友人」と続いた。「市の保健課ホームページ」は 12.5%と、前回調査と比べると 10.8 ポイント高くなっており、「テレビやラジオ」がポイントを下げ、「保健医療関係者・インターネット」のポイントが高くなっている。

【自由記述】

○施設について

<20代>

- ・女性の方が、気軽に行ける運動施設を設けてほしいです。

<30代>

- ・からだを動かす場所（ジム）などがもっとあれば良いと思う。
- ・市民が無料で使える健康増進機器など置いてある施設はないのでしょうか。厚岸のあみか21のような施設があったら良いなと思いました。
- ・スポーツジムを作って欲しい。温水プール2階の利用には講習を受けた人がいないと利用できないというのはすごく無駄だと思う。資格を持っていない人の方が利用したがついています。
- ・夜でも使えるジムがあれば良いと思う。

<40代>

- ・散歩コースがあるなら知りたい。子どもの遊び場が少ないので小さな公園でも数を増やしてほしいです。
- ・ウォーキングしたり、センターなど運動できるところがないので、もっと気軽に運動できるところがほしい（バスで行けるところなど）。
- ・冬のウォーキング場所があると嬉しい。明治公園の中で除雪されておらず、大変危ないと思いました。

<50代>

- ・市の施設で早朝または深夜まで開放するフィットネス施設があれば良いと思う。

<60代>

- ・もう少し気軽に運動等に行けるところがあれば良いと思う。

○病院について

<20代>

- ・もっと根室市内に病院を増やしてほしい。脳・心臓のMRI検査や入院できる場所など。それか市外へ行く交通機関の充実。

<40代>

- ・病院の検診を受けたいと思うが、病院の方々は感じが悪い。

<60代>

- ・病院をもっと充実させてほしい。
- ・市立病院で全ての治療手術が受けられるようにしてほしいです。高齢化が進む中、根室では治療も手術もできないので地方へ行ってくださいと言われても、体力的にも金銭的にも大変です。

<70代>

- ・「医師の充実」。特に整形は初診を受け付けられない日が多い。高齢者が多く、足腰の痛い患者はどこへいけばよいのか。健康のため外出しても転んで骨折しているお年寄りもいる。
- ・市立根室病院には良好な先生がいないので釧路市まで出かけています。立派な病院を建てたのに良い先生をなぜ呼べないのか。窓口対応も悪く、昔と変わっていない。
- ・市立根室病院の医師のレベルが非常に低いのではないかと。市幹部の人たちは何かあれば都市の病院へ行っている。市立病院充実を図っていただきたい。施設は良いが、医療の内容が悪い。

○アンケートについて

<20代>

- ・アンケート用紙の順番について。

<30代>

- ・質問項目が多すぎる。

<40代>

- ・定期的にこの様なアンケートを実施するのは良いと思います。

○運動教室や研修会等の企画について

<30代>

- ・根室市のイベントもあるので利用しやすいです。ただ、参加した時に駐車場などの利便性がわるかったり、走るルートの道路状態が悪かったり。毎年、改善されていると思いますが、良い環境で参加しようと思っている。
- ・酪農家ですが、動かすにも時間がなくて困る。地域のイベントなどにも参加するようにしているが一人だと参加しにくい(知り合いがいない等)。市街地が遠く、どうしても近い隣町などに参加してしまうことがある。子どもと運動できるならなおのこと良いです。

<40代>

- ・タニタやライザップとコラボしたイベントの企画は無理なのでしょうか。
- ・気軽に参加できる(申込不要の楽なもの)ウォーキングや軽運動のイベントの毎週末(日曜日)開催希望。
- ・歩くだけではつまらないため、町に花の説明や歴史を聞くとオール時点で5000歩など分かるようなものが良いと思う。

<60代>

- ・月曜日の催しの実行をしてほしい。例えば、簡単な体操教室とか水中運動など。
- ・健康づくりで運動や食事など講習を受けているが、その時だけで長続きしないのが悔やみです。身体を動かすサークルがあれば続くかもしれない。

<70代>

- ・町内や市でする催しにはなるべく出席するようにしています。楽しいことがありますので。

○環境について

<50代>

- ・体の健康面で不安があってもなかなかオープンに相談できる専門の場所がないのでストレスが溜まっています。市役所の窓口は行きづらい。電話などで悩みが打ち明けられると顔を見せたくない人や人の目に触れないので相談専門ダイヤルなどがあれば嬉しいです。

<60代>

- ・根室の地域性なのでしょうか。喫煙している方が多いと思います。特に年配の女性に多いと思います。公共施設は良くなりましたが…。病院に通院しながら、喫煙している方も多く、考えてしまいます。受動喫煙が怖いです。

<70代>

- ・パーク場への足がなくなったので、バスの運行を考えてほしい。

○公費負担等金銭面について

<30代>

- ・家族がいるお母さんなどは、家族や子ども優先で、なかなか自分に時間やお金(健診に行ったり、運動をしたりなど)をかける余裕がない人も多いと思います。

<60代>

- ・白糠町では脳MRIを個人負担(定期健康診断の際)5,000円で受けられるとのこと(友人から聞いた)。根室市では、脳に関する情報はよく分かりませんが、健康診断の折に脳の件さも気軽にできると良いと思う。多少の金銭を出しても健康のために受けたいと思う。

<70代>

- ・市立病院の人間ドック(人数限定になるかと思いますが)市民割引、高齢者割引等があれば助かります。

○健康診断やがん検診について

<20代>

- ・若い年齢でも受けられる無料の健康診断があればいいと思った。

<30代>

- ・全てのがん検診を無料にしてほしいです。若い人もすべての世代対象にしてほしい。
- ・不安があっても病院にかかる勇気が出ないので、40歳未満でも受けられるがん検診があればポスターやチラシ等で積極的に周知してほしいです。

<40代>

- ・がん検診など検診を受けやすい環境について。健康でひっかかった人に対する受診時間・機会の環境整備が必要か。
- ・乳がん検診・子宮がん検診などの無料クーポンを年齢に関係なく、毎年出してほしいです。

<50代>

- ・健康診断を受けたいと思うのですが、予約しなければならないので不便です。仕事が忙しく、受けられない人はたくさんいると思います。

<60代>

- ・国保の健康診断は日曜日にありますが、社保の健康診断は平日に仕事を休まなければならないので、日曜日に受けられるようにしてほしい。
- ・定期的に健康診断は受けた方が良くと特に最近は思います。
- ・今は、夫の会社で毎年健康診断を無料で受けているが、退職後は自費で毎年受けられるか分からない。体調が悪くなってから受診すると思う。

○料理の紹介等について

<30代>

- ・健康的な食事の料理教室とかもあれば行ってみたい。
- ・健康食などの料理教室みたいな本当に簡単かつ、基本的な料理教室みたいなのがあれば若い人たちも気軽に参加してくれるのではないのでしょうか。

○自分自身について

<20代>

- ・大人になってから運動することが全くなくなってしまい、体力的にも昔に比べて元気がなくなり、体重も増え、とても焦りを感じます。仕事がなかなか長くて運動する時間を作るのは難しいけど健康が一番なので、少しでもやっていけたら良いと思っています。

<30代>

- ・病院は常に老人で混みあっているため、少しの体調不良ではかかる気になれず、職場の健康診断も適当でびっくりする。自分の健康は自分で管理するしかないと思う。
- ・健康づくりに色々取り組みたいと思っていますが、仕事が忙しく何もできない現状です。
- ・体を動かすのが好きなのですが、子どもが産まれたばかりでなかなか運動までまわりません。

<40代>

- ・相談の窓口が分からず、本州に移住転居を決めました。人口が減るのはそういう理由もあると思います。地元の人々の過疎化は残念ですが、健康で長生きしていつか空気のおいしい北海道に戻りたいです。
- ・健康が何よりの宝。毎日笑って過ごせることに感謝して根室発展のため努力したいと思っています。

<50代>

- ・根室は暖かくなると、朝・夕、霧が発生し、たまにウォーキングしたくても億劫になるので、自分で何か工夫をしなくてはと思っています。
- ・他の人に迷惑をかけないようにタバコを吸っています。周りのタバコ飲みを見ていると体調の悪い人はそれほどいません。肥満や血糖値の高い人の方が病院に行き、何種類もの薬を飲んでいきます。国の財政が大

変になるのが分かります。

- 家族の介護によりストレス大。将来に希望がもてない。ストレスで病気になっていると考えているので根室の病院の充実を図ってほしい。市外に行かなくてもいいようにしてほしい。
- 以前は自転車や徒歩通勤、買い物などで出かけることが毎日でしたが、こちらに引っ越し、車中心の生活になったため、自然に生活の中でできていた運動ができなくなったと思います。特に長い冬場は道を歩くのも不便です。運動不足を感じています。

<60代>

- 船に乗るとき健康診断をします。
- タバコをやめようと思っても意志が弱く、なかなか自分ではやめられない。少し考え事をするといつの間にかタバコを吸っている。
- まだ働いているので運動する時間がないため、できていない。仕事をやめたら散歩などしたい。
- 今仕事をし、動けているので健診を受けていない。これから少しずつ受けていこうと思う。自分の体は過信してはいけないと思っています。
- 毎日食べる食事に注意しています。
- 毎日の生活に運動になるような健康づくりに心がけたい。
- 運動はした方が良いと思っているが、家事終了後は自分のやりたいことを座ったままでやりたい。それがストレス解消。
- 毎日雨の降らない日以外は6～7千歩歩いている。軽い体操もしている。水分を多くとるようにしている。

<70代>

- 視力が弱いため、運動ができないのが悩みです。
- 人工透析を受けている。
- 老後は1日を大事に過ごしている。
- かろうじて家の中では一人で歩けるが、外では目も悪く、耳も聞こえにくい、足の腰も悪いので出歩くことが難しい。定期的に通う病院も家族の付き添いがなければ通えない。タクシーの車いす用がもっと増えてくれれば買い物にも行きたい。