「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６年１月９日（発送）～　令和６年１月３１日

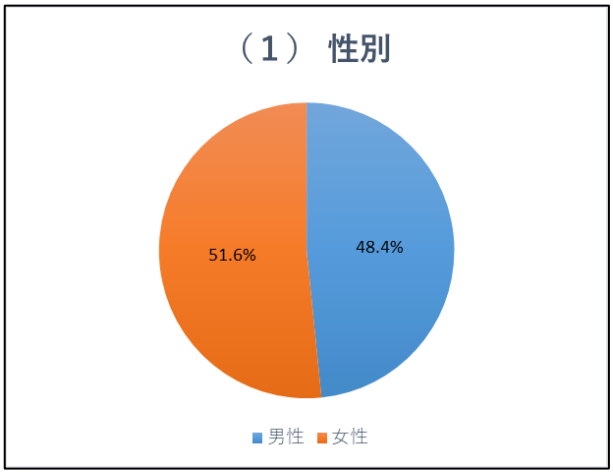
●有効回答数　６２４件（回収率 26.0%）

●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】

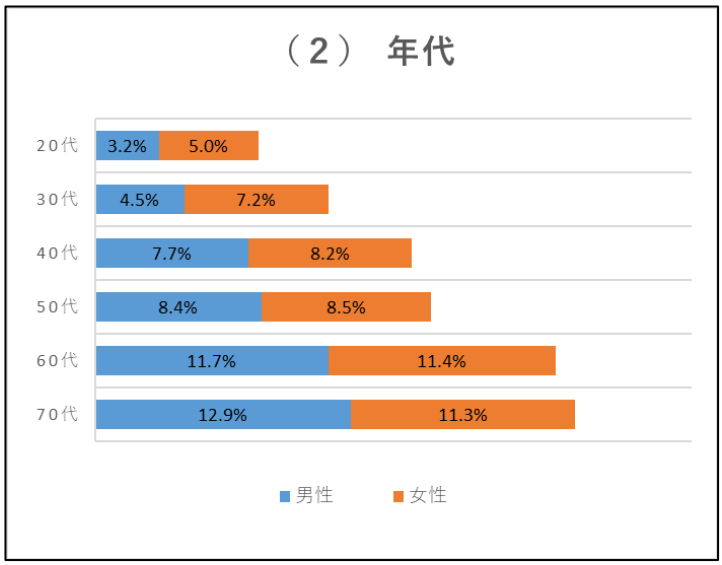
（1）性別

性別	H26年度(初回調査)	R1年度(中間調査)	R5年度(最終調査)
男	46.1%	47.2%	48.4%
女	53.9%	52.8%	51.6%
合計	100.0%	100.0%	100.0%



（2） 年代

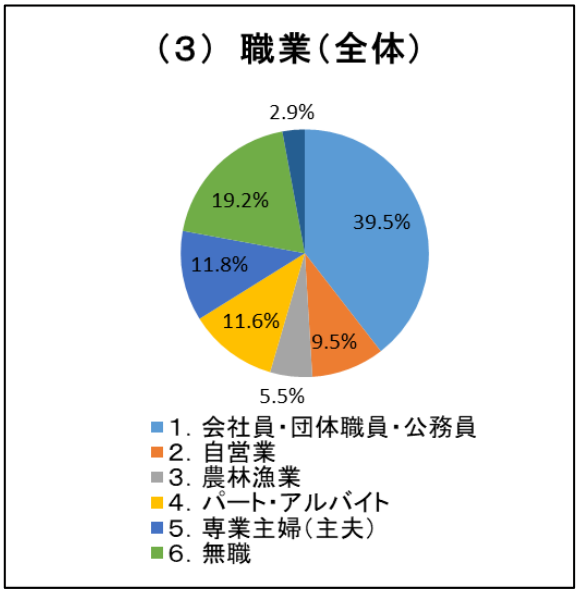
年代	H26年度(初回調査)	R1年度(中間調査)	R5年度(最終調査)
20代	9.1%	9.9%	8.2%
30代	14.3%	13.4%	11.7%
40代	15.2%	14.9%	15.9%
50代	18.7%	17.9%	16.9%
60代	21.5%	22.5%	23.1%
70代	21.3%	21.4%	24.2%
合計	100.0%	100.0%	100.0%



（3） 職業

職業（全体）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
会社員・団体職員・公務員	29.8%	34.7%	39.5%
自営業	12.4%	12.0%	9.5%
農林漁業	5.1%	3.8%	5.5%
パート・アルバイト	13.4%	13.3%	11.6%
専業主婦（主夫）	12.9%	13.2%	11.8%
無職	23.9%	20.5%	19.2%
その他	2.5%	2.5%	2.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

無回答　0人



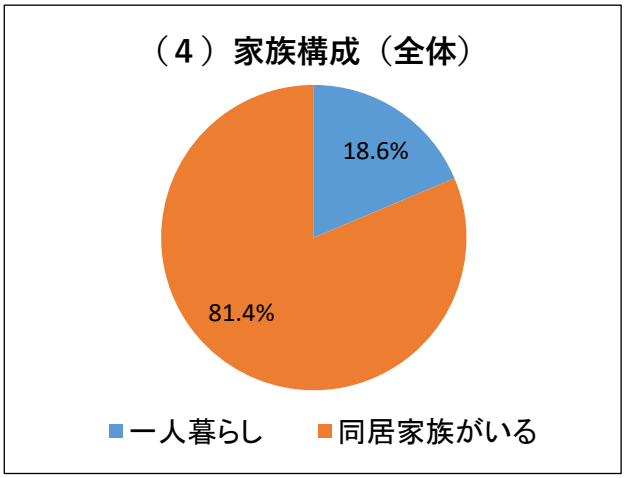
回答者の職業で最も割合が高かったのは「会社員・団体職員・公務員」で 39.5%、次いで「無職」が 19.2%と割合が高い。初回調査と比べると、「会社員・団体職員・公務員」が 9.7 ポイント増加し、「自営業」が 2.9 ポイント、「無職」が 4.7 ポイント減少している。

＊その他回答
福祉関係、重機オペレーター、嘱託職員、医師、調理員、育児中、学生

（4） 家族構成

家族構成（全体）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
一人暮らし	15.1%	17.3%	18.6%
同居家族がいる	84.9%	82.7%	81.4%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

無回答１人



初回調査と比べると、一人暮らしの割合が 3.5 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		7	9	16	6	5	11	12	2	14	12	5	17	14	15	29	7	22	29	116
２．同居家族がいる		13	22	35	22	40	62	36	49	85	40	48	88	59	56	115	73	48	121	506
	ア．配偶者	6	11	17	9	31	40	25	35	60	34	34	68	54	50	104	67	34	101	390
	イ．子ども	3	2	5	7	30	37	15	28	43	16	17	33	12	15	27	24	20	44	189
	ウ．親	4	8	12	7	10	17	11	14	25	15	17	32	13	9	22	1	1	2	110
	エ．孫	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	2	7	0	7	10
	オ．兄弟姉妹	2	2	4	1	4	5	2	1	3	2	9	11	4	1	5	2	0	2	30
	カ．祖父母	3	1	4	0	4	4	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
	キ．その他	1	0	1	1	2	3	2	1	3	0	1	1	2	1	3	2	0	2	13

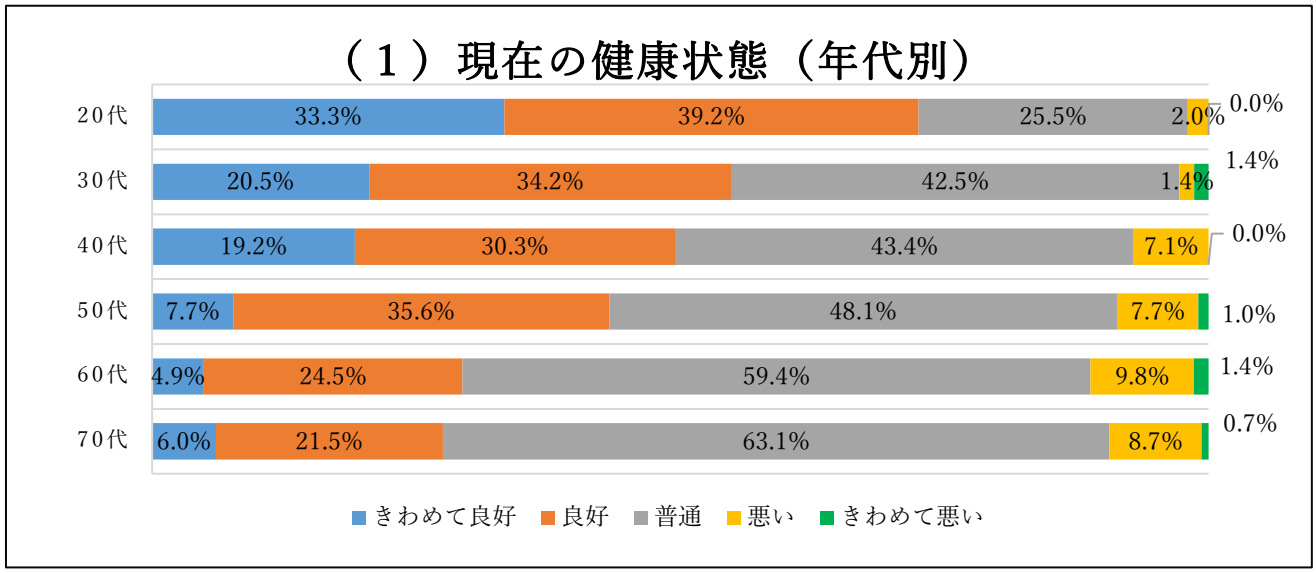
【2. 健康状態・通院状況】

（1） 問５．現在の健康状態

現在の健康状態（全体）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
きわめて良好	12.2%	12.3%	12.1%
良好	27.6%	27.2%	28.9%
普通	48.7%	49.5%	51.1%
悪い	10.1%	9.2%	7.1%
きわめて悪い	1.4%	1.8%	0.8%

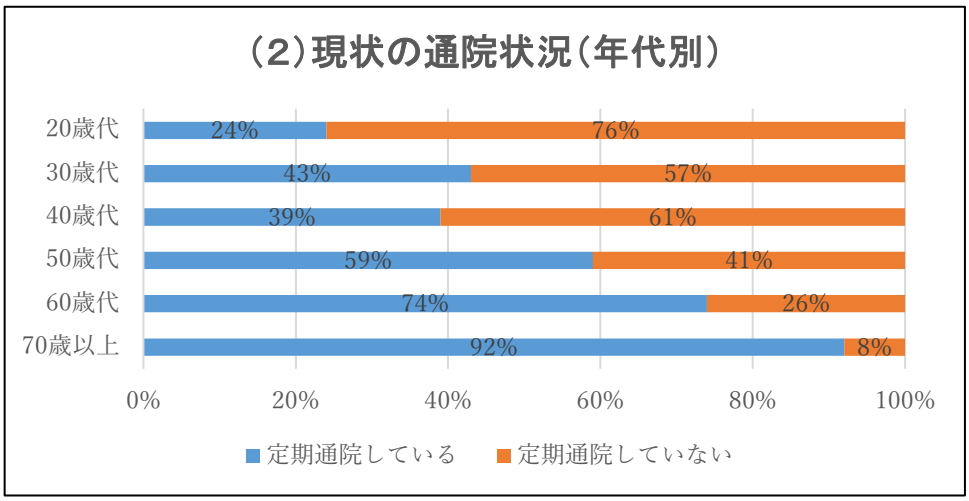
現在の健康状態については、「きわめて良好」「良好」「普通」92.1%であり、初回調査より 3.6 ポイント増加している。

年代別では６０代で「悪い」「きわめて悪い」11.2%で、他の年代と比べて割合が高かった。

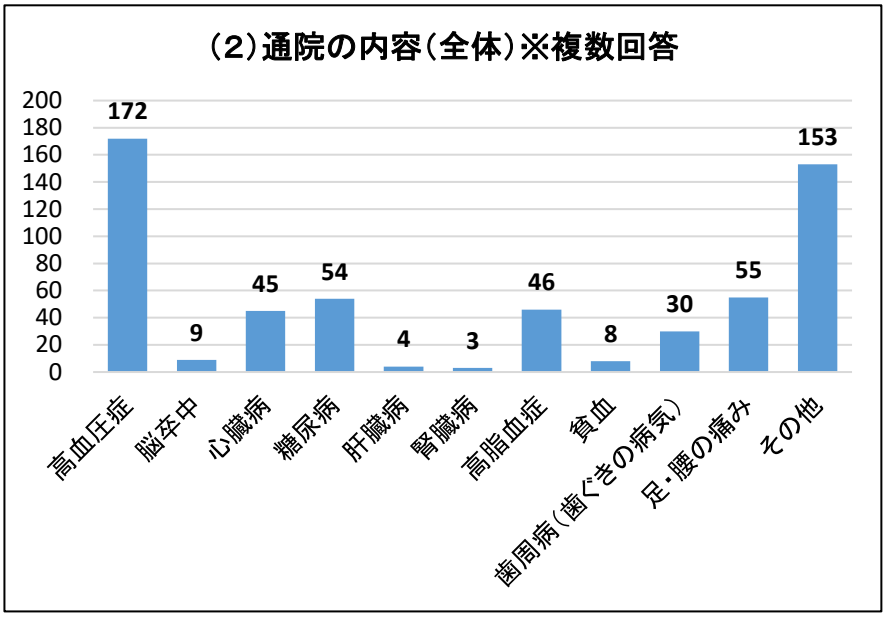


（2） 問６．現在の通院状況

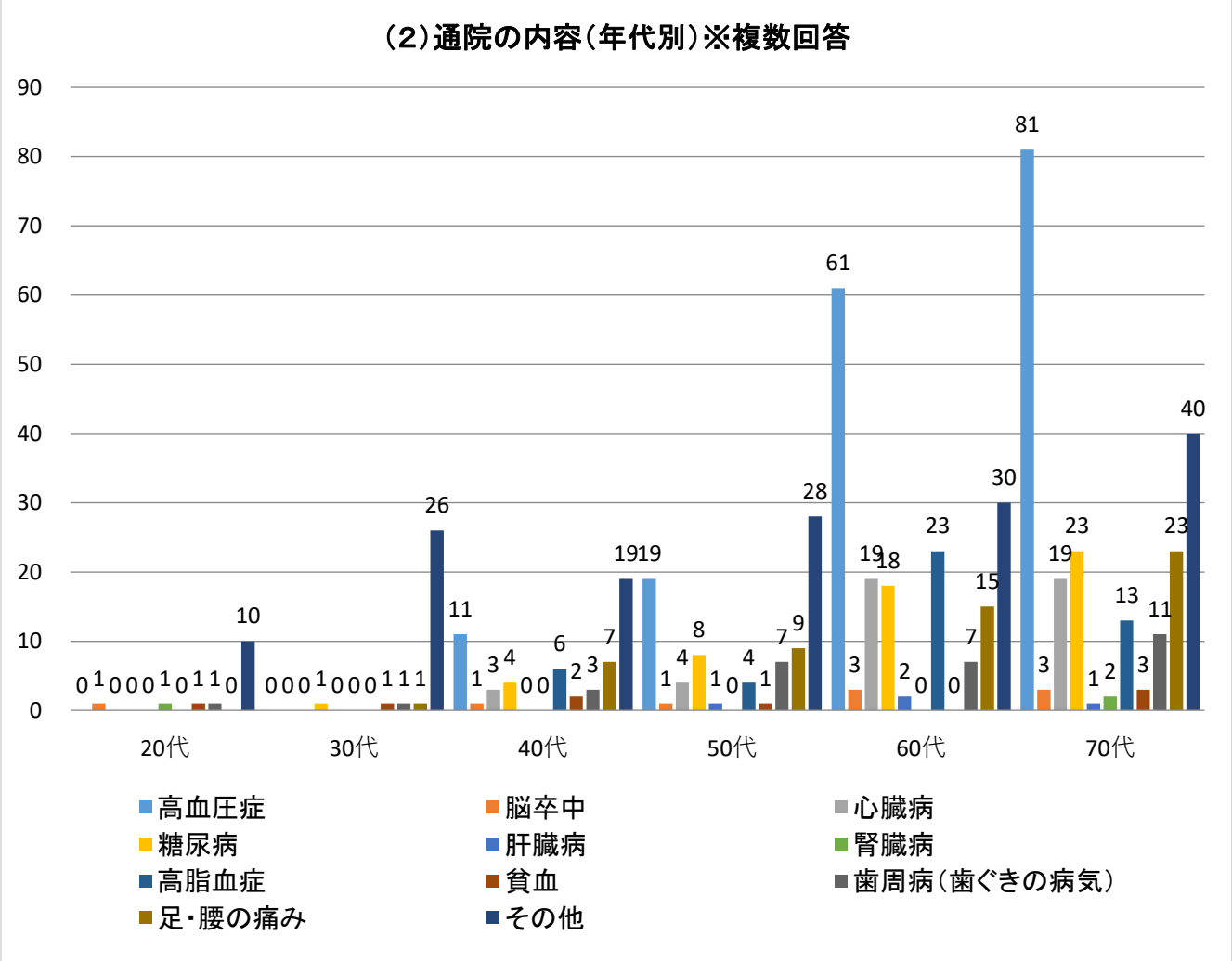
現在の通院状況（全体）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
定期通院している	53.3%	54.6%	62.0%
定期通院していない	46.7%	45.4%	38.0%



現在通院している人は全体の 62.0%で、初回調査より 8.7 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、「高血圧症」「足・腰の痛み」「糖尿病」の順番で多く、初回調査と項目の順位の変動はない。
また、高齢になるにしたがって通院が多くなっている。



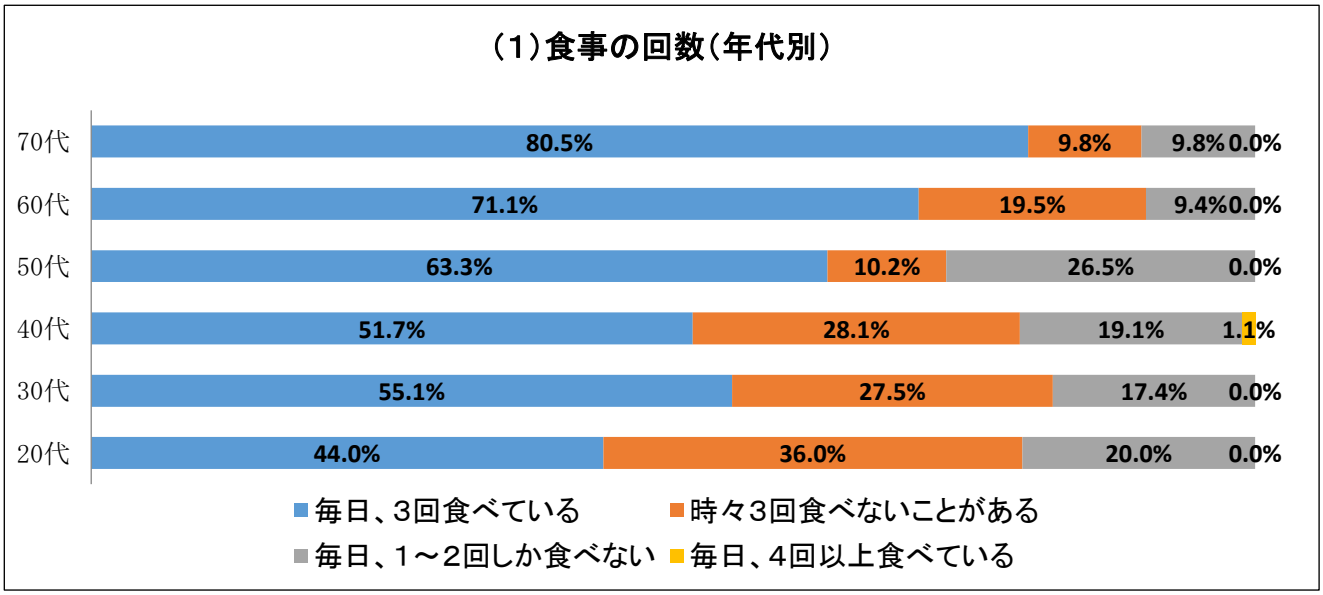
＊その他回答
　がん、リウマチ、アレルギー、歯科治療、泌尿器、精神障害、痛風、皮膚病など

（1） 問7．食事の回数はどのくらいですか。

食事の回数（全体）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
毎日、3回食べている	68.9%	66.8%	64.3%
時々3回食べないことがある	15.8%	15.8%	19.6%
毎日、1～2回しか食べない	14.9%	16.7%	16.0%
毎日、4回以上食べている	0.3%	0.7%	0.2%

食事の回数については、「毎日、３回食べている」が 64.3%と最も多かった。一方、「時々３回食べないことがある」が 19.6%、「毎日、１～２回しか食べない」が 16.0%で、合わせると約３割に欠食がみられた。初回調査と比較すると「毎日、３回食べている」が 4.6 ポイント減少している。「時々３回食べないことがある」、「毎日、１～２回しか食べない」を合わせると、欠食の割合が 4.9 ポイント高くなっている。

年代別では、２０代・３０代の欠食が 56.0%・44.9%で、７０代は 19.6%と大きく差があった。



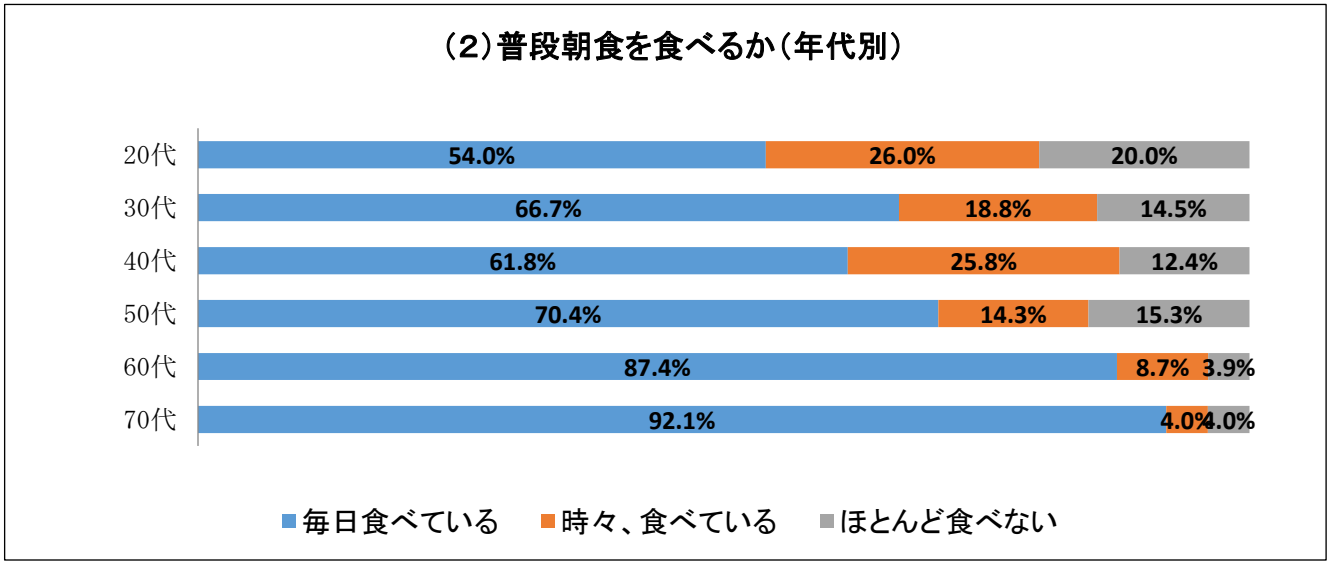
（2） 問8．普段、朝食を食べますか。

普段朝食を食べるか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
毎日、食べている	78.0%	75.5%	75.8%
時々食べている	12.0%	12.5%	14.2%
ほとんど食べない	10.0%	12.0%	10.0%

朝食を毎日食べている人の割合は 75.8%であった。

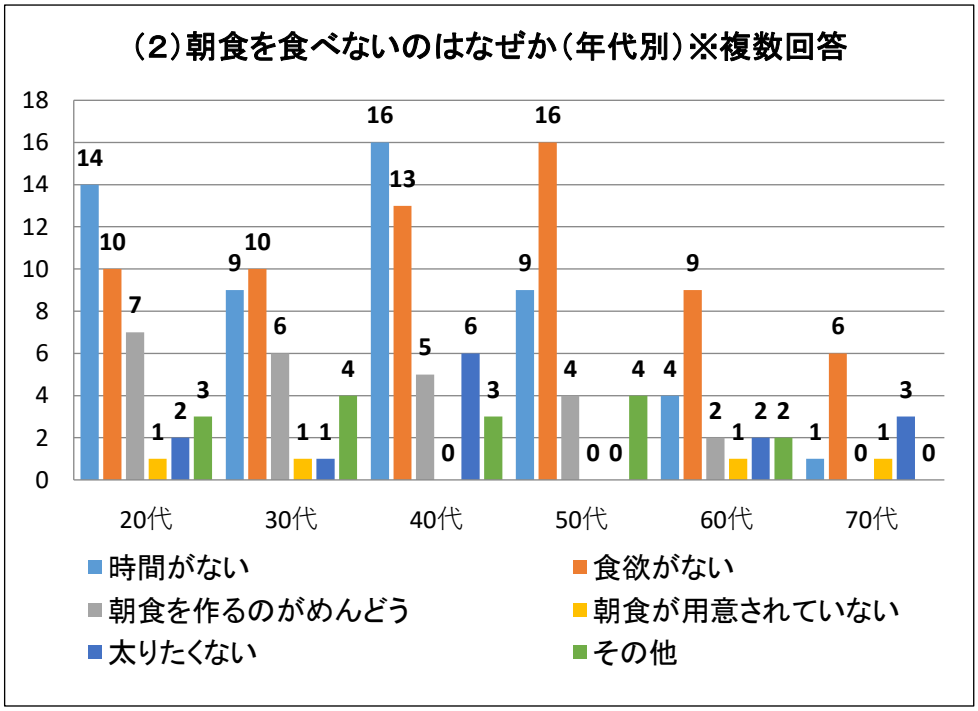
年代別では、７０代で「毎日食べている」が 92.1%と最も割合が高い。

初回調査と、朝食の欠食割合は同様であった。



朝食を**食べない**のはなぜか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
時間がない	28.5%	33.3%	30.2%
食欲がない	37.9%	37.0%	36.6%
朝食を作るのがめんどう	10.7%	10.3%	13.7%
朝食が用意されていない	4.3%	5.4%	2.3%
太りたくない	8.3%	6.7%	8.0%
その他	10.3%	7.3%	9.1%

朝食を「時々、食べている」「ほとんど食べない」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 1.7 ポイント増加している。



＊その他の回答
起きれない
お腹が空かない
朝食の習慣がない
土日は昼まで寝る

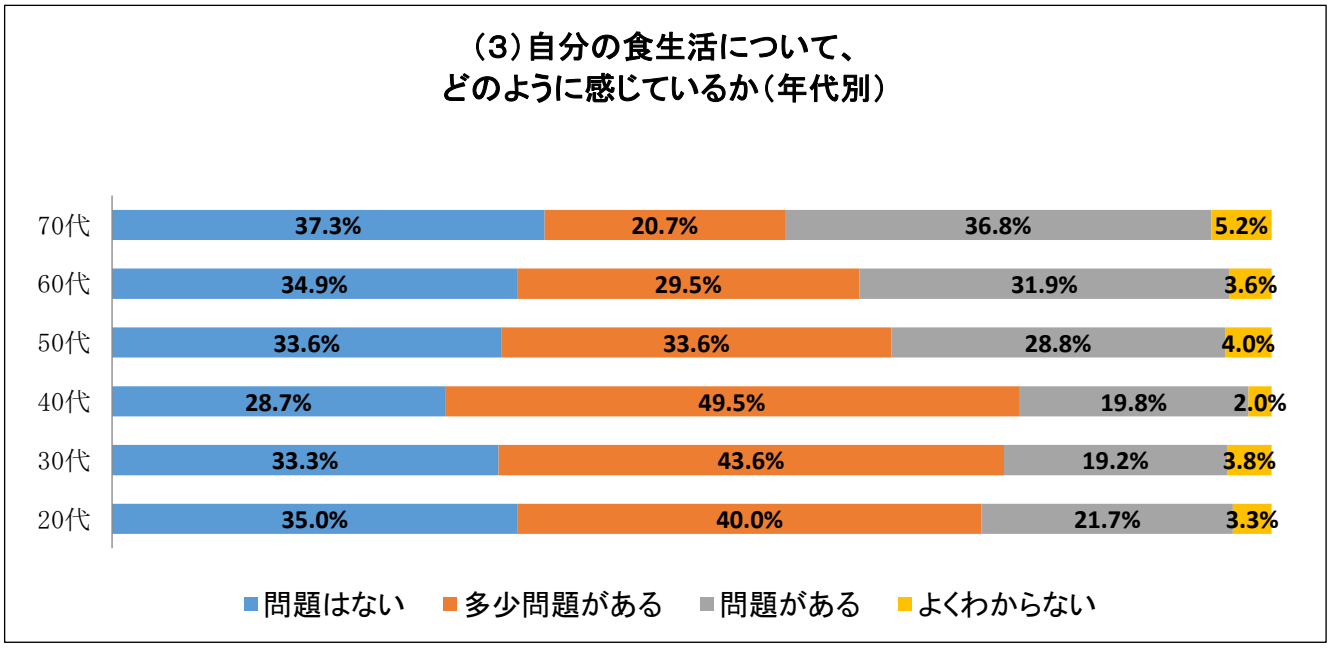
（３） 問９．現在、自分の食生活について、どのように感じていますか。

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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
問題はない	45.6%	40.8%	34.3%
多少問題がある	42.8%	43.7%	33.1%
問題がある	6.4%	9.5%	28.8%
よくわからない	5.2%	6.0%	3.9%

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 61.9%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、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。

初回調査と比べると、全体で「問題がある」があると答えた人は、22.4 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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
ある程度決まっている	90.3%	91.7%	92.3%
決まっていない	9.7%	8.3%	7.7%

食事の時間は、全体では 92.3%が「決まっている」と回答し、初回調査と比べると 2.0 ポイント高くなっている。

初回調査より、２０代の食事の時間が決まっている割合が 4.9 ポイント高くなっている。

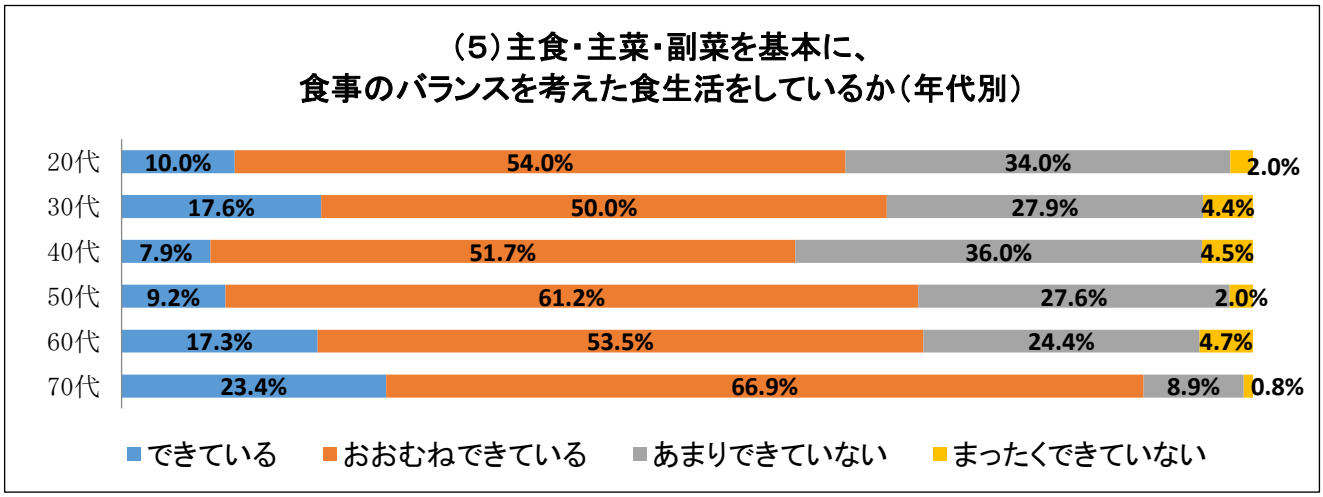
食事の時間（年代別）	H26年度（初回調査）		R1年度(中間調査)		R5年度(最終調査)	
	ある程度決まっている	決まっていない	ある程度決まっている	決まっていない	ある程度決まっている	決まっていない
20代	79.1%	20.9%	88.1%	11.9%	84.0%	16.0%
30代	86.7%	13.3%	89.8%	10.2%	87.0%	13.0%
40代	83.3%	16.7%	88.8%	11.2%	89.9%	10.1%
50代	90.4%	9.6%	88.4%	11.6%	91.8%	8.2%
60代	95.4%	4.6%	94.7%	5.3%	94.5%	5.5%
70代	97.4%	2.6%	97.4%	2.6%	98.4%	1.6%

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
できている	18.5%	18.0%	15.1%
おおむねできている	56.9%	52.5%	57.2%
あまりできていない	22.1%	25.7%	24.6%
まったくできていない	2.5%	3.8%	3.1%

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」「おおむねできている」合わせて 72.3%で、初回調査と比べると 3.1 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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
濃い方だと思う	21.6%	18.7%	7.1%
普通だと思う	65.1%	66.3%	76.8%
薄い方だと思う	13.3%	15.0%	16.1%

味付けについては、「濃い方だと思う」が 7.1%、「普通だと思う」が 76.8%、「薄い方だと思う」が 16.1%であり、初回調査と比べると、「濃い方」が 14.5 ポイント低くなった一方、「普通」が 11.7 ポイント、「薄い方」が 2.8 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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
よく食べる	19.1%	20.4%	23.7%
気を付けて食べすぎないようにしている	59.4%	58.4%	57.8%
あまり食べない	21.5%	21.2%	18.5%

脂っこい食事については「よく食べる」が 23.7%、「気をつけて食べすぎないようにしている」が 57.8%、「あまり食べない」が 18.5%であり、初回調査と比べると、「よく食べる」が 4.6 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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
よく食べる	22.1%	18.8%	23.7%
気を付けて食べすぎないようにしている	54.4%	51.4%	57.8%
あまり食べない	23.5%	29.8%	18.5%

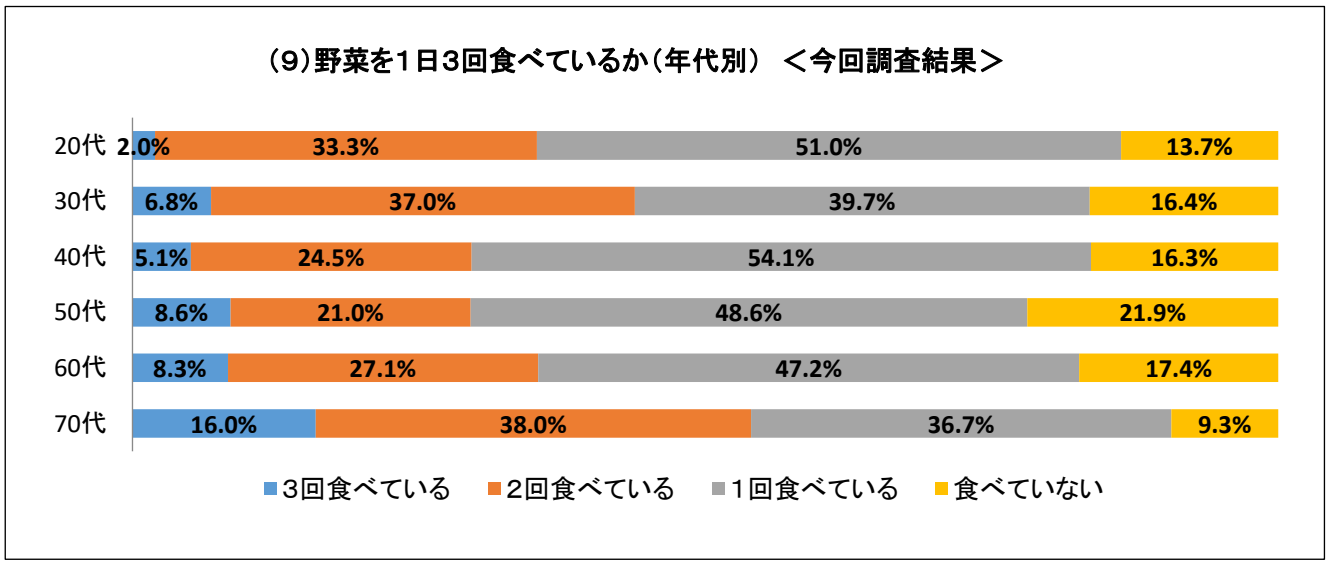
塩辛いものについては、「よく食べる」が 23.7%、「気をつけて食べすぎないようにしている」が 57.8%、「あまり食べない」が 18.5%であった。

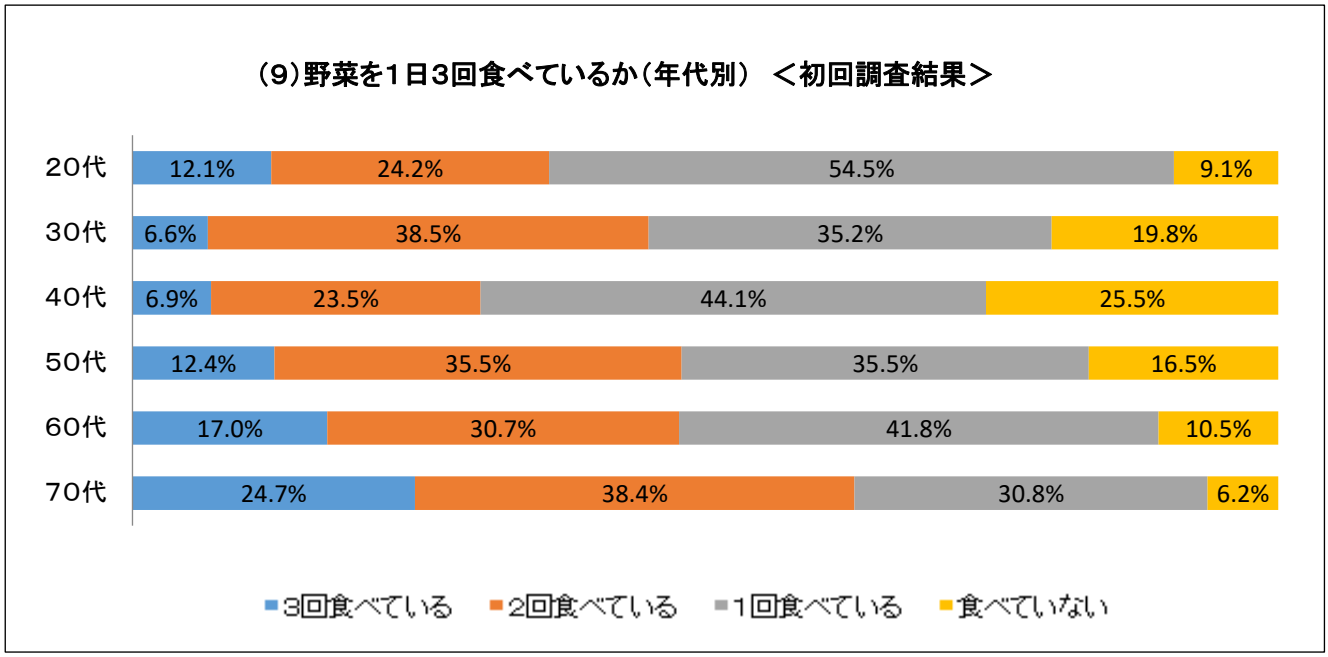
初回調査と比べると、「よく食べる」が 1.6 ポイント高く、「あまり食べない」が 5.0 ポイント低くなっている。

（9）問１５．野菜を１日３回食べていますか。

野菜を１日３回食べていますか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
3回食べている	12.1%	14.4%	9.0%
2回食べている	32.4%	32.6%	30.0%
1回食べている	40.2%	39.0%	45.4%
食べていない	15.3%	14.0%	15.6%

野菜を１日に「３回食べている」が 9.0%と、初回調査に比べると 3.1 ポイント低くなっている。年代別では７０代で「３回食べている」16.0%と他の年代と比較して野菜を食べている割合が高かった。野菜を「食べていない」が 15.6%と、初回調査に比べると 0.3 ポイント高くなっているが横ばいで、年代別では 50 代で「食べていない」21.9%と、ほかの年代と比較して野菜を食べていない割合が高かった。



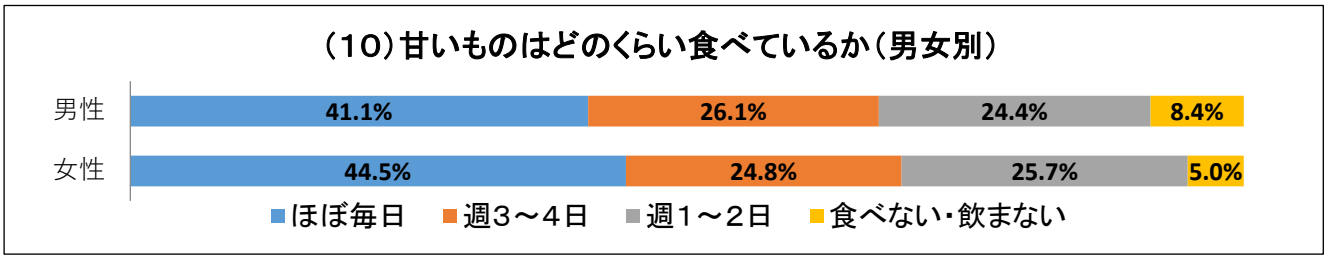


（１０）問１６．甘いもの(おやつ、ジュース、缶コーヒー等）は、どのくらい食べていますか。

甘いものはどれくらい食べているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
ほぼ毎日	49.3%	45.7%	42.9%
週3～4日	21.9%	25.6%	25.4%
週1～2日	22.7%	20.8%	25.1%
食べない・飲まない	6.1%	7.9%	6.6%

甘いものは、42.9%が「ほぼ毎日」食べていると回答した。男性が 41.1%、女性が 44.5%と、女性の方が 3.4 ポイント高かった。

初回調査と比べると、「ほぼ毎日」食べている割合が 6.4 ポイント低く、「食べない・飲まない」が 0.5 ポイント高くなっている。

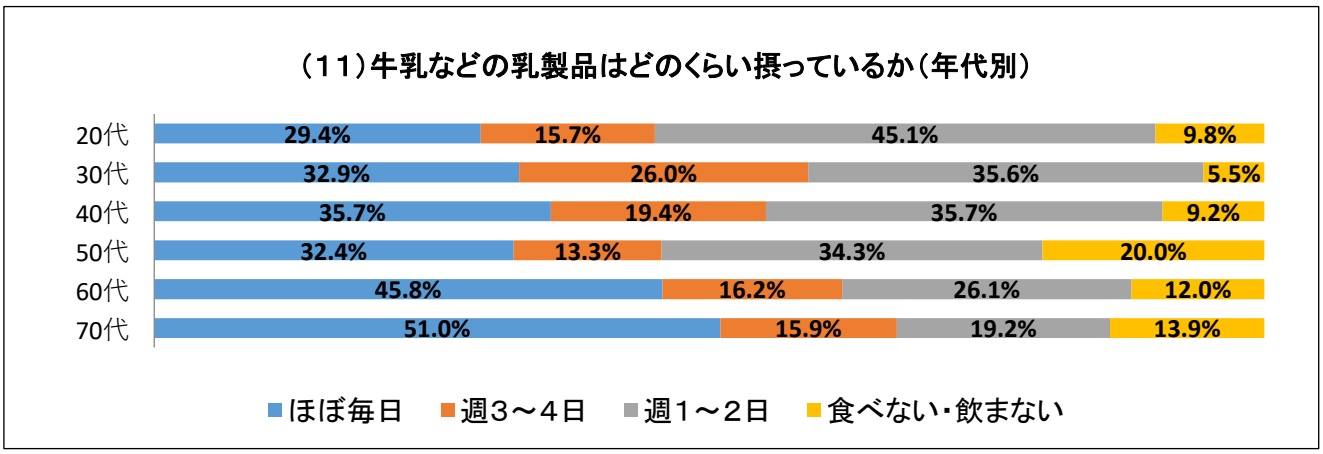


（１１）問１７．牛乳などの乳製品は、どのくらい摂っていますか。

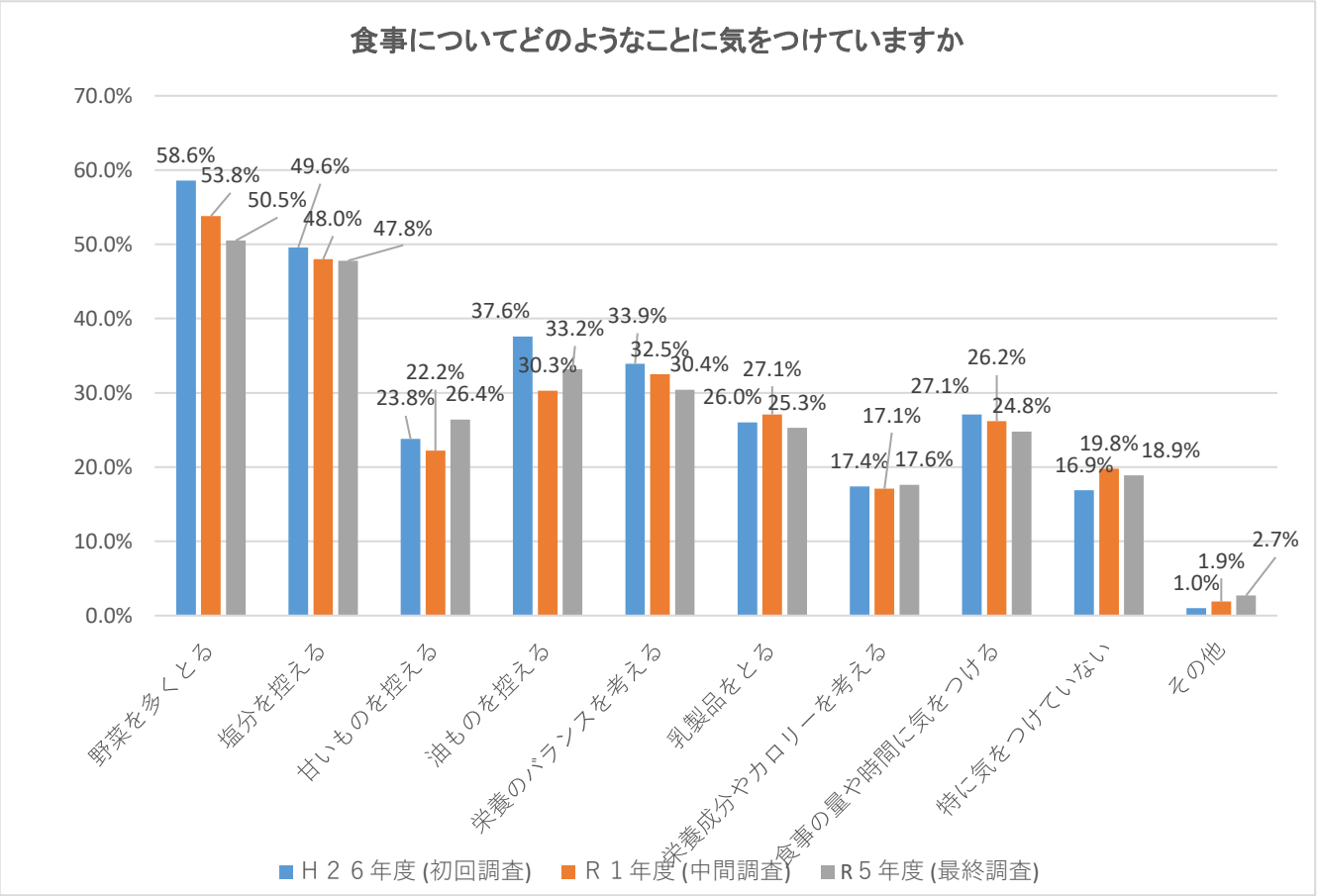
牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
ほぼ毎日	40.7%	44.5%	40.3%
週3～4日	20.3%	17.5%	17.3%
週1～2日	27.1%	24.7%	30.0%
食べない・飲まない	11.9%	13.1%	12.4%

乳製品を摂る頻度は、「ほぼ毎日」が 40.3%で、初回調査と比べると 0.4 ポイント低く横ばいである。

70 代では「ほぼ毎日」51%で一番高く、２０代では「ほぼ毎日」が 29.4%で年代別では一番低かった。



（１２）問１８．現在、あなたは食事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、「野菜を多く摂る」、「塩分を控える」、「油ものを控える」の順で高かった。初回調査と比べると、「甘いものを控える」が 2.6 ポイント高く、「野菜を多くとる」が 8.1 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 2.0 ポイント高かった。

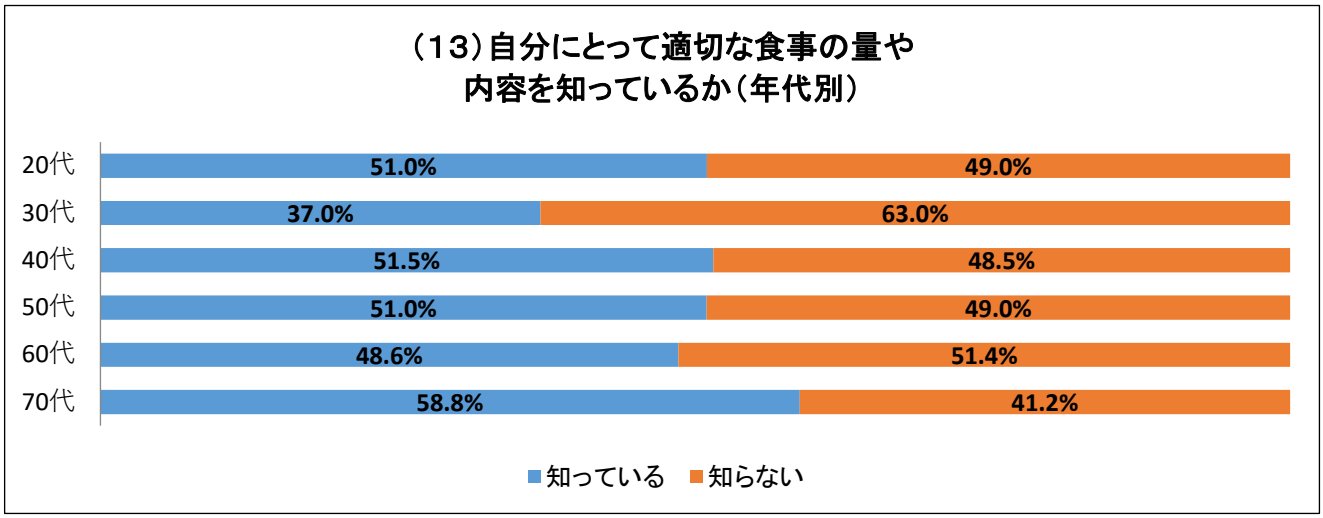
＊その他の回答
グルテンフリーを心がける、
サプリメントを摂る、ジャンクフードや人工甘味料を避ける、
よく噛んでゆっくり食べるなど

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	52.8%	49.0%	50.7%
知らない	47.2%	51.0%	49.3%

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 50.7%と、初回調査と比べると 2.1 ポイント低くなっている。

年代によってバラツキがあり「知っている」が 70 代では 58.8%で一番高く、30 代では 37.0%で一番低かった。

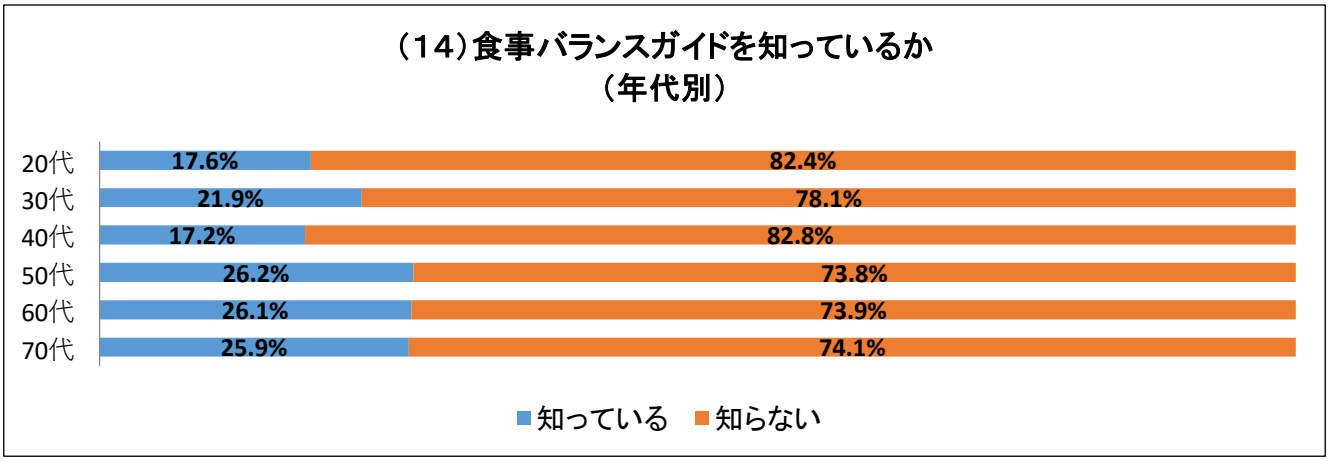


（１４）問２０．あなたは、食事バランスガイドを知っていますか。

食事バランスガイドを知っているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	23.6%	22.0%	23.0%
知らない	76.4%	78.0%	77.0%

食事バランスガイドについては、「知っている」が 23.0%で、初回調査と比べると 0.6 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、20 代、４０代では８割が「知らない」と回答した。

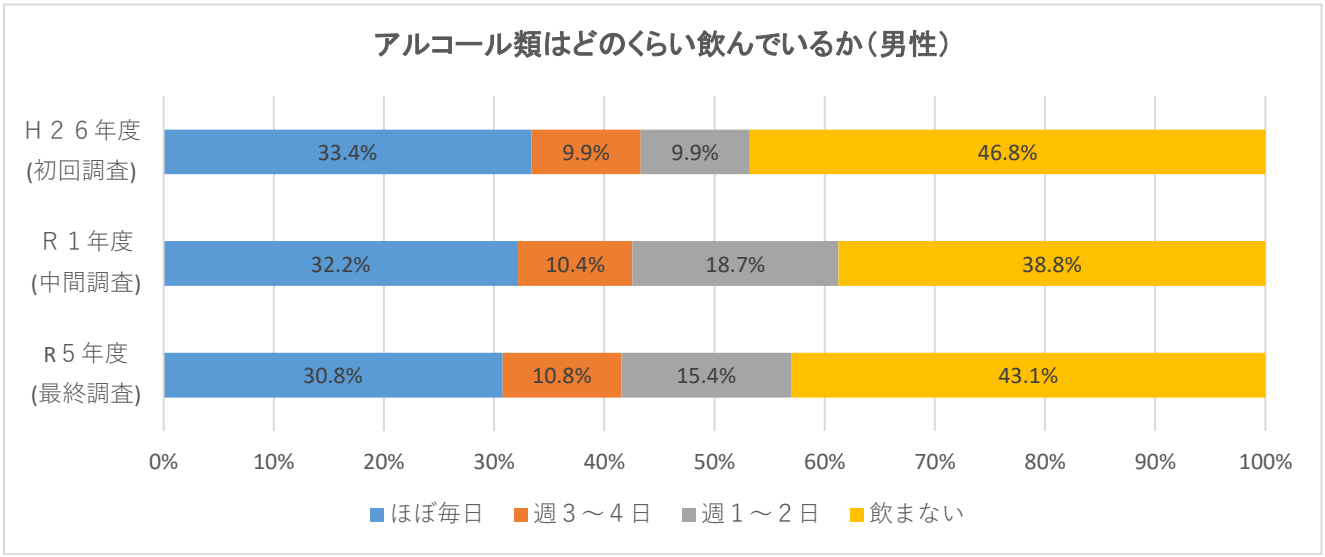


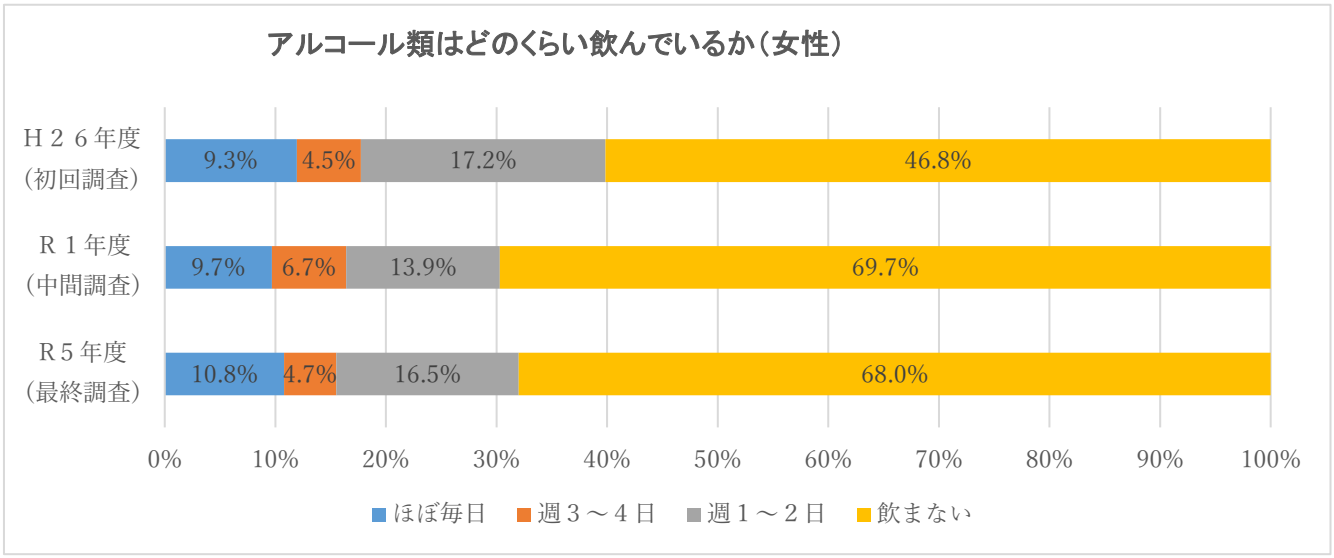
（１５）問２１．ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類は、どのくらい飲んでいますか。

（全体）

アルコール類はどれくらい飲んでいるか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
ほぼ毎日	19.5%	20.2%	20.1%
週3～4日	6.8%	8.4%	7.5%
週1～2日	14.1%	16.2%	16.0%
飲まない	59.6%	55.3%	56.4%

アルコール類については、「ほぼ毎日」が 20.1%、「週３～４回」が 7.5%、「週１～２回」が 16.0%であり、合わせると 43.6%が定期的に摂取していると回答し、初回調査と比べると、3.2 ポイント低くなっている。





男性のアルコール類については、「ほぼ毎日」が 30.8%、「週３～４回」が 10.8%、「週１～２回」が 15.4%であり、合わせると 57.0%が定期的に摂取していると回答し、初回調査と比べると、3.8ポイント高くなっている。

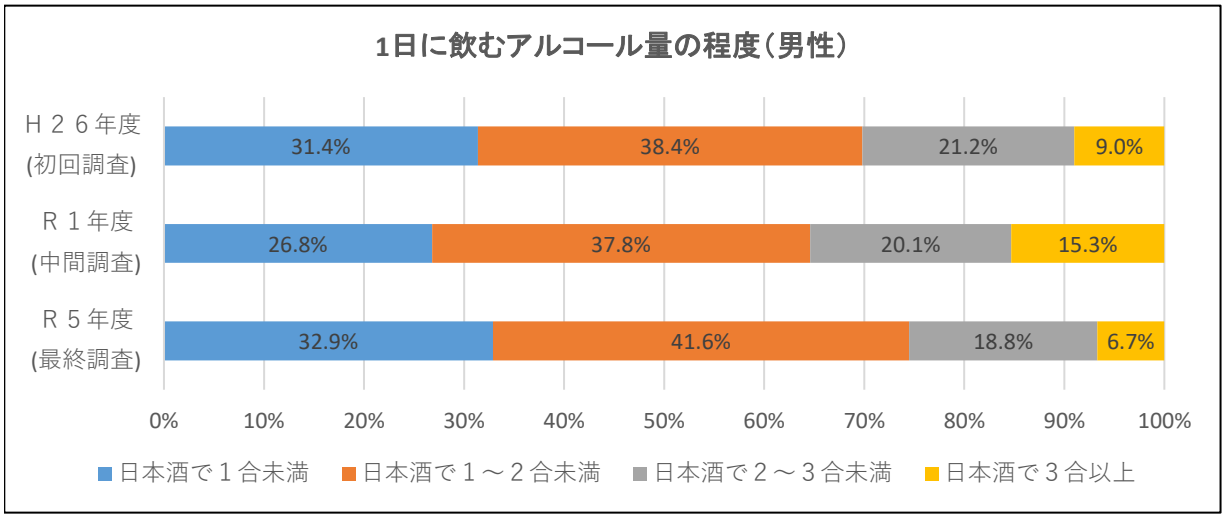
女性のアルコール類については、「ほぼ毎日」が 10.8%、「週３～４回」が 4.7%、「週１～２回」が 16.5%であり、合わせると３2.0%が定期的に摂取していると回答し、初回調査と比べると、56.3 ポイント低くなっている。

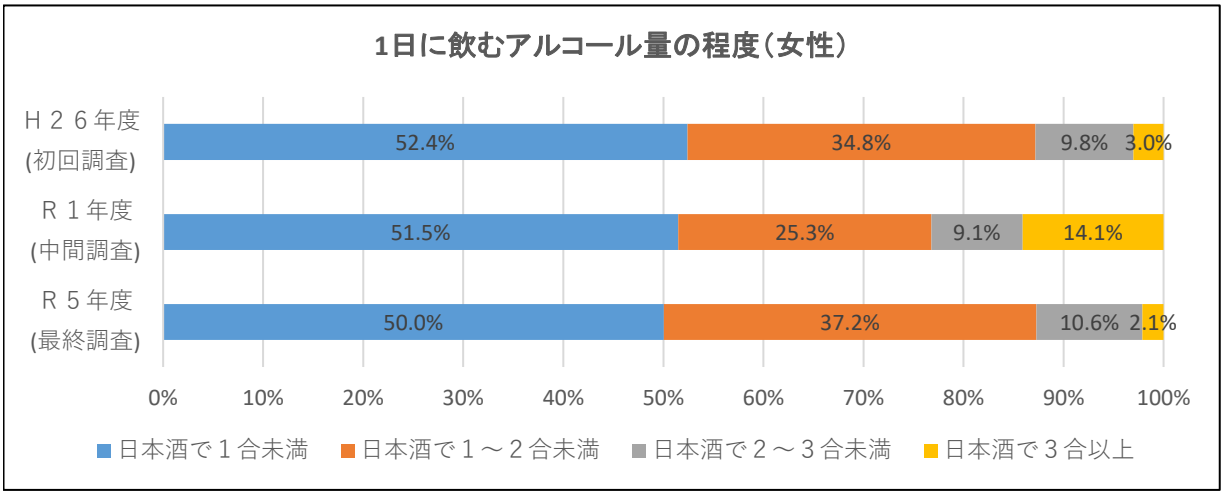
（全体）

1日に飲むアルコール量の程度（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
日本酒で1合未満	36.9%	35.0%	39.5%
日本酒で1～2合未満	35.3%	32.0%	39.9%
日本酒で2～3合未満	16.4%	15.0%	15.6%
日本酒で3合以上	11.4%	18.0%	4.9%

※日本酒１合（180ml）は各種アルコール飲料に換算すると、ビールでは中びん１本（500ml）ウィスキーダブル１杯（60ml）、焼酎 0.6 合（110ml）、ワイン１／４本（180ml）、缶チューハイロング缶１缶（500ml）

アルコール類を定期的に摂取する人のうち、「日本酒で１～2 合未満」が 39.9%と最も高い割合で、次いで「日本酒で１合未満」が 39.5%であった。



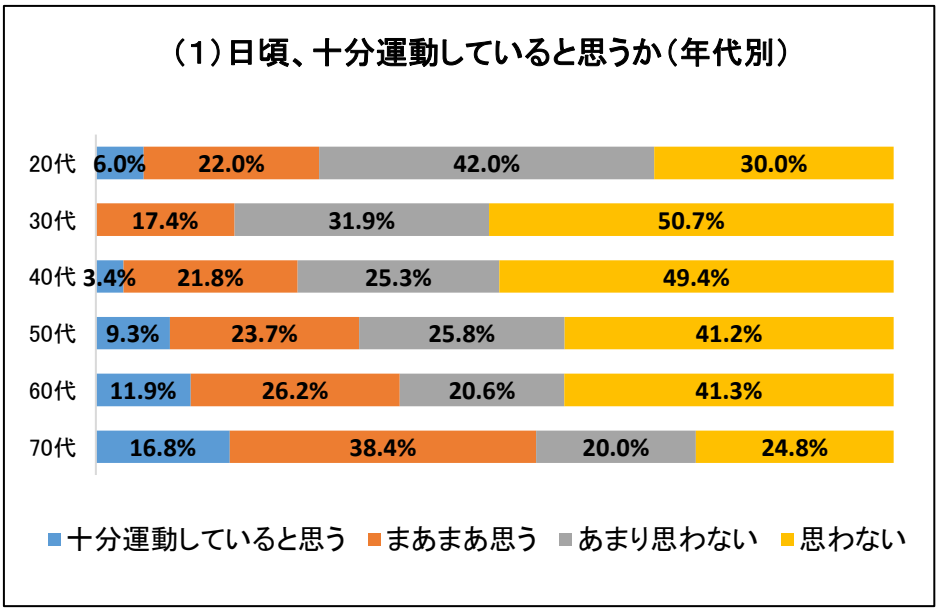


男性の方が女性より１日のアルコール量が多いが、初回調査と比べると、「日本酒で３合以上」の飲酒者は男性 2.3 ポイント、女性 0.9 ポイント低くなっている。

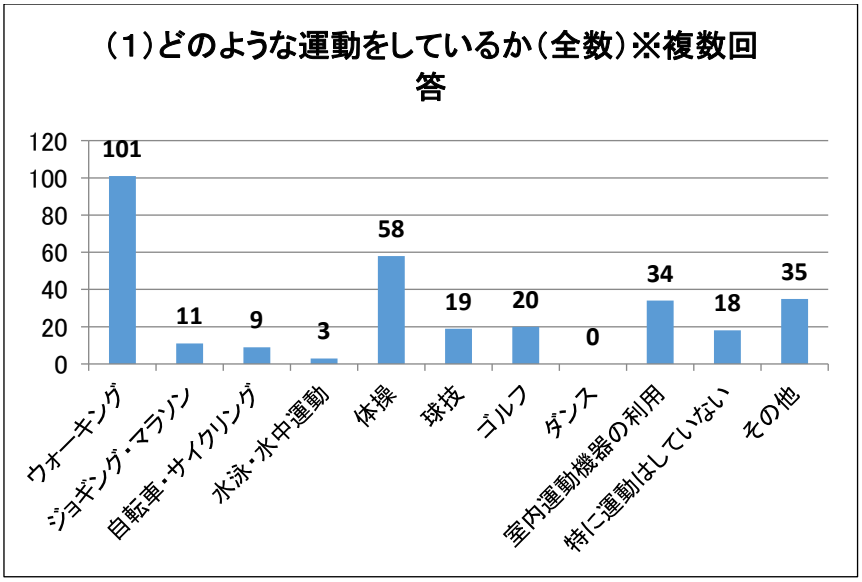
【4. 運動習慣について】

（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）	H26年度 （初回調査）	R1年度 （中間調査）	R5年度 （最終調査）
十分運動していると思う	5.1%	4.7%	9.2%
まあまあ思う	27.2%	30.0%	26.4%
あまり思わない	38.5%	37.3%	25.5%
思わない	29.2%	28.0%	39.0%

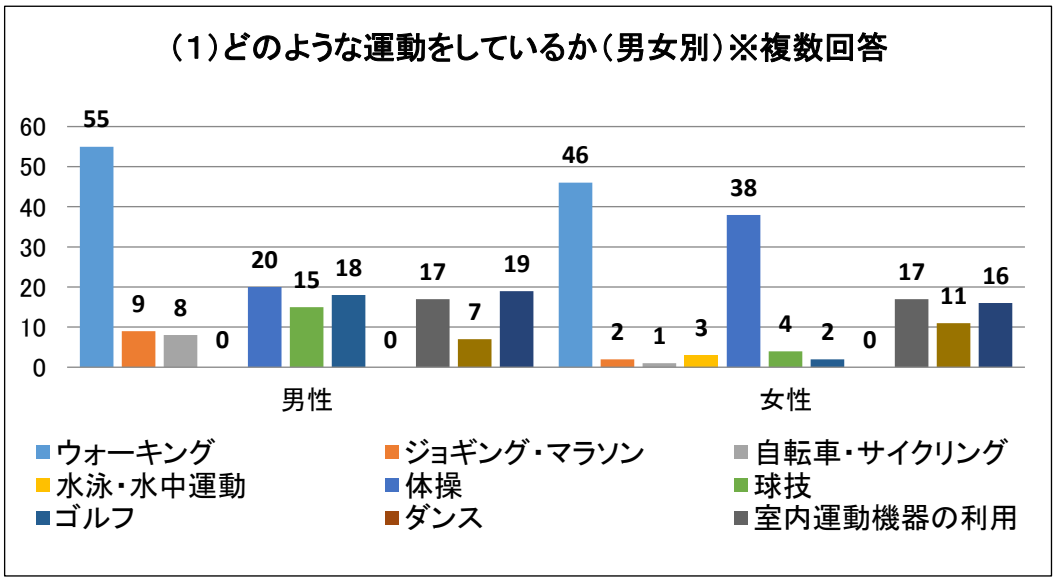


日頃、十分運動しているかということについては、「あまり思わない」が 25.5%、「思わない」が 39%であり、「十分運動していると思う」「まあまあ思う」の合計を上回ったが、７０代は、運動習慣があると回答した人の割合が高い。初回調査と比べると、「十分運動していると思う・まあまあ思う」と答えた人の割合は 20 代、40 代、50 代、70 代は低くなっている。

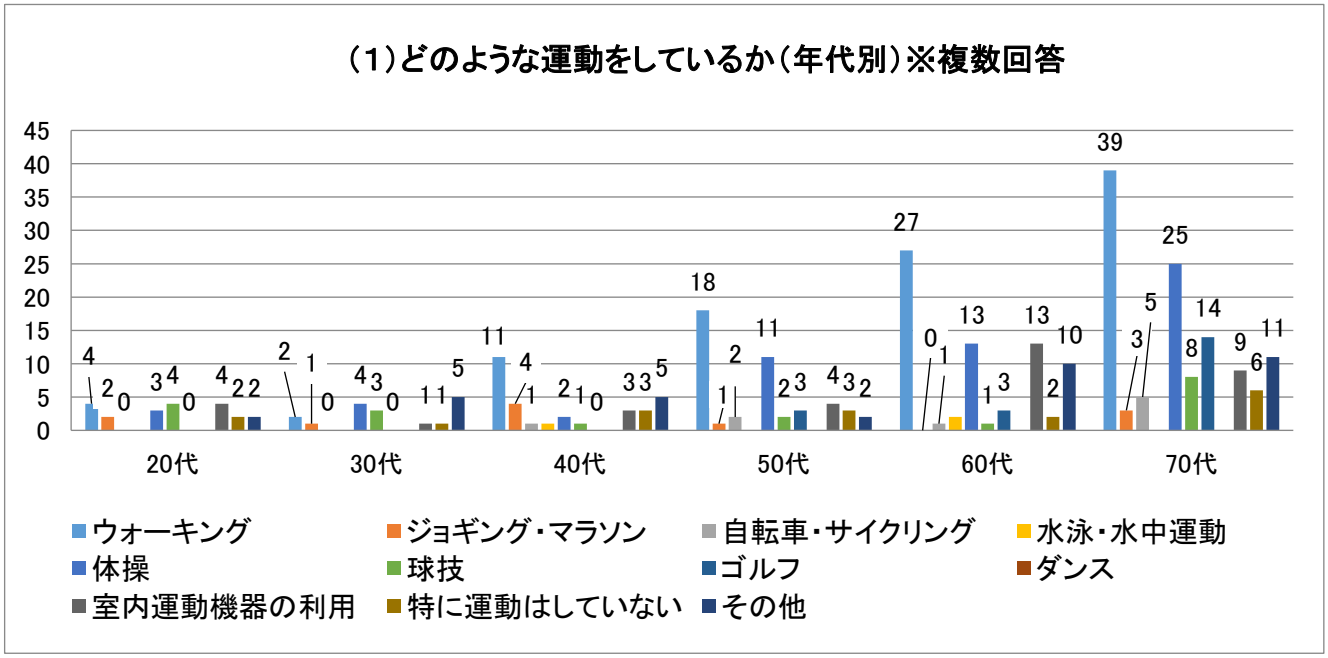


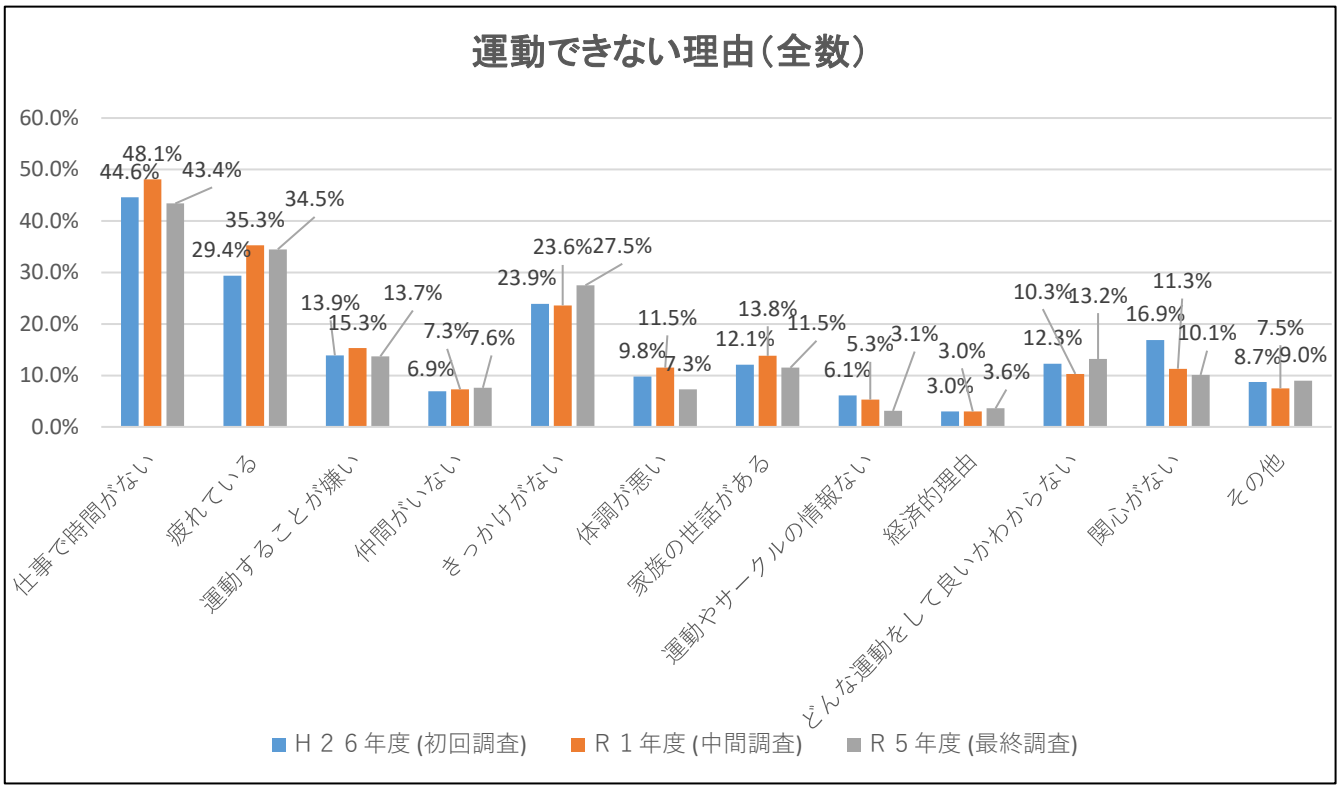
運動習慣がある人の運動の内容として、「ウォーキング」が最も多く、「体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガなど）」が続く。

「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。



＊その他回答
犬の散歩、カーブス、仕事で動く、ストレッチ、筋トレ、スポーツジム、卓球、ミニテニス、釣り、登山、太極拳、ヨガなど

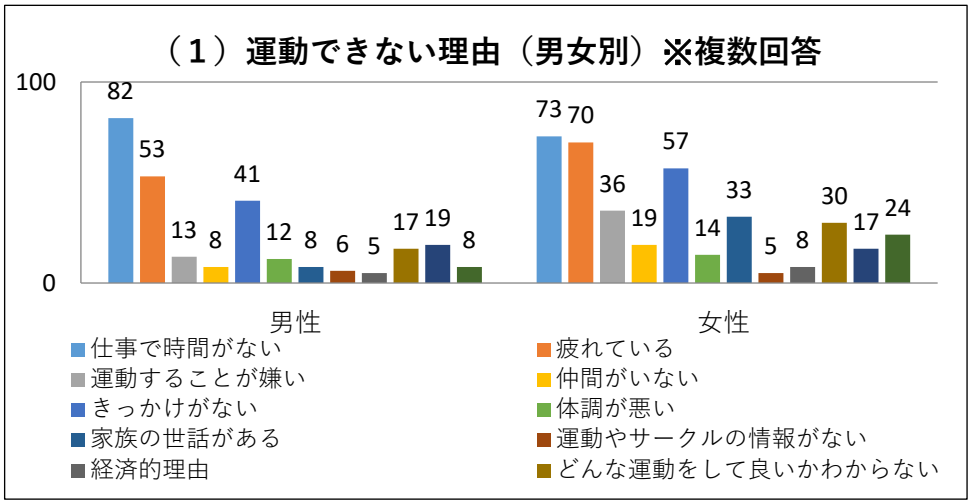


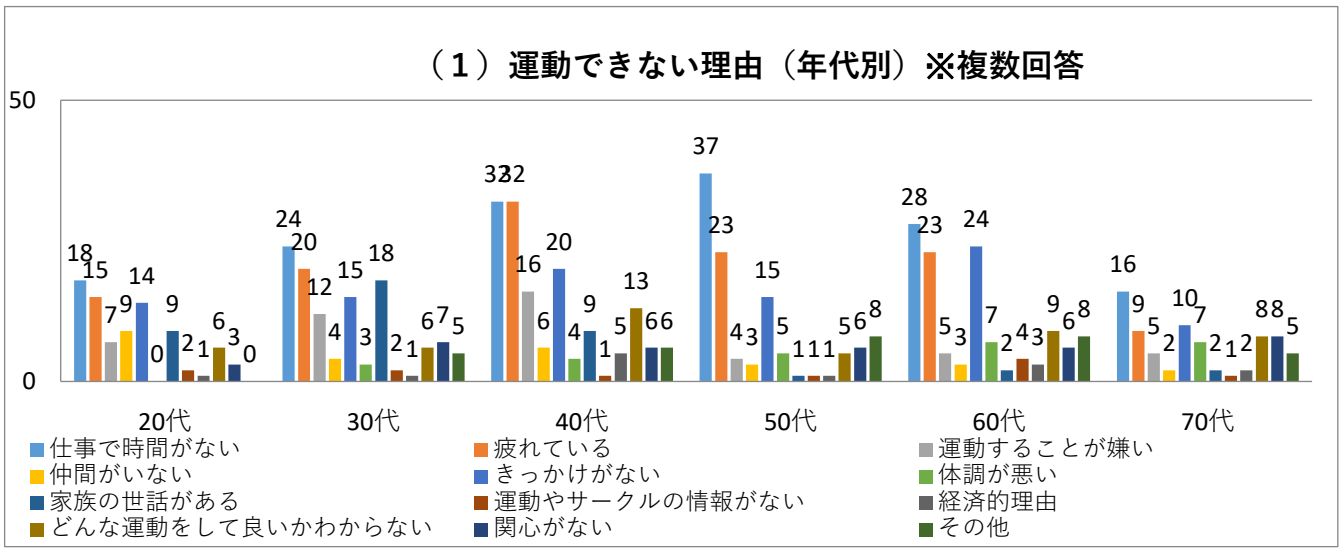


＊その他理由

足腰が痛い、妊娠中、持病がある、人と会いたくない、寒い、仕事で十分運動している、習慣化が難しい、歳をとっているから、面倒など

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。初回調査と同様の結果であるが、「疲れている」が５.１ポイント高かった。

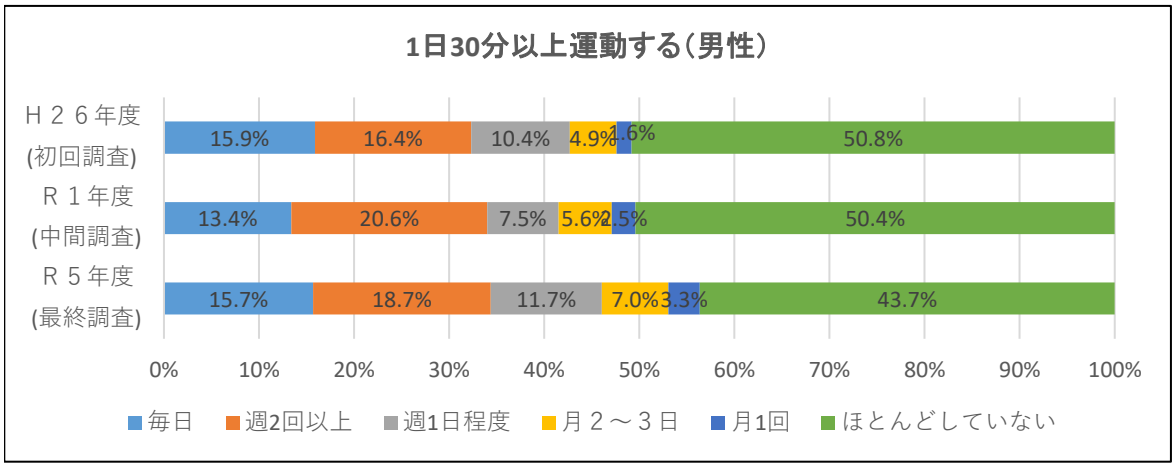


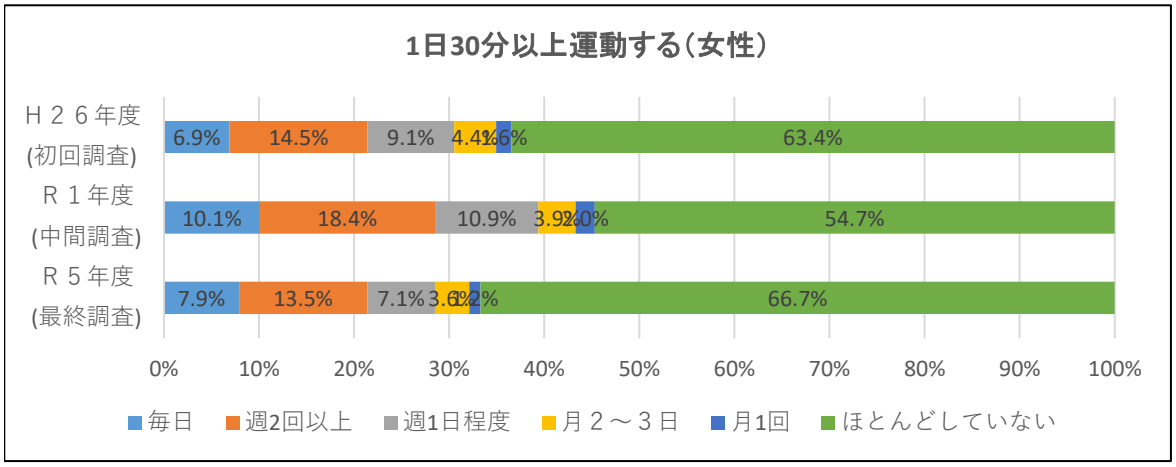


問２３．１日３０分以上の運動をしていますか。

１日 30 分以上運動する(**全体**)	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
毎日	11.6%	11.6%	11.2%
週２回以上	14.8%	19.5%	16.5%
週１日程度	8.6%	9.3%	10.4%
月2～3日	4.2%	4.7%	5.7%
月１回	1.4%	2.2%	2.4%
ほとんどしていない	59.4%	52.7%	53.8%

「毎日」「週２回以上」運動しているかたは、27.7%で、初回調査に比べると、1.3ポイント高くなっている。





男性は、「毎日」「週２回以上」運動しているかたは、３４.4%で、初回調査に比べると、2.1 ポイント高くなっている。

女性は、「毎日」「週２回以上」運動しているかたは、21.4%で、初回調査に比べると、同様であった。

週2日以上の運動習慣を1年以上継続しているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
している	87.4%	79.4%	84.3%
していない	12.6%	20.6%	15.7%

１日３０分以上の運動を週２日以上している人のうち、84.3%が「１年以上運動を継続している」と回答している。

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
行っている	50.6%	48.3%	47.6%
行っていない	49.4%	51.7%	52.4%

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 47.6%で、「行っていない」は 52.4%であった。

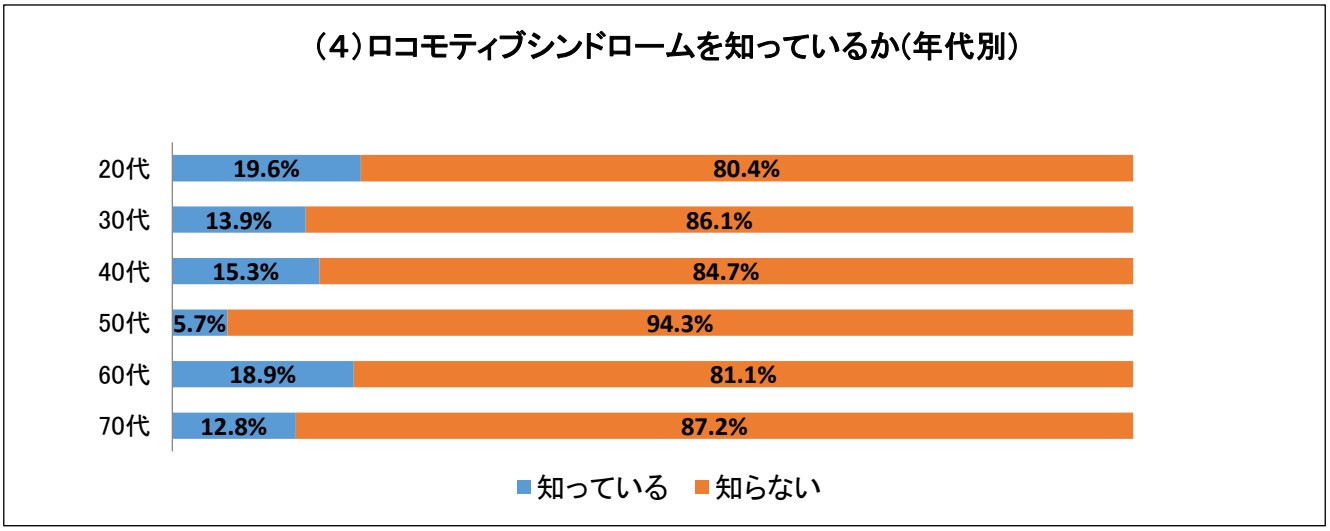
初回調査と比べると、「行っている」が 3.0 ポイント低くなっている。

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	9.0%	15.0%	14.1%
知らない	91.0%	85.0%	85.9%

「知っている」と回答した人は全体の 14.1％で、初回調査と比べると 5.1 ポイント高くなっている。

年代別では、２０代・６０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、高齢世代はもちろん若い世代での認知が進んできている。

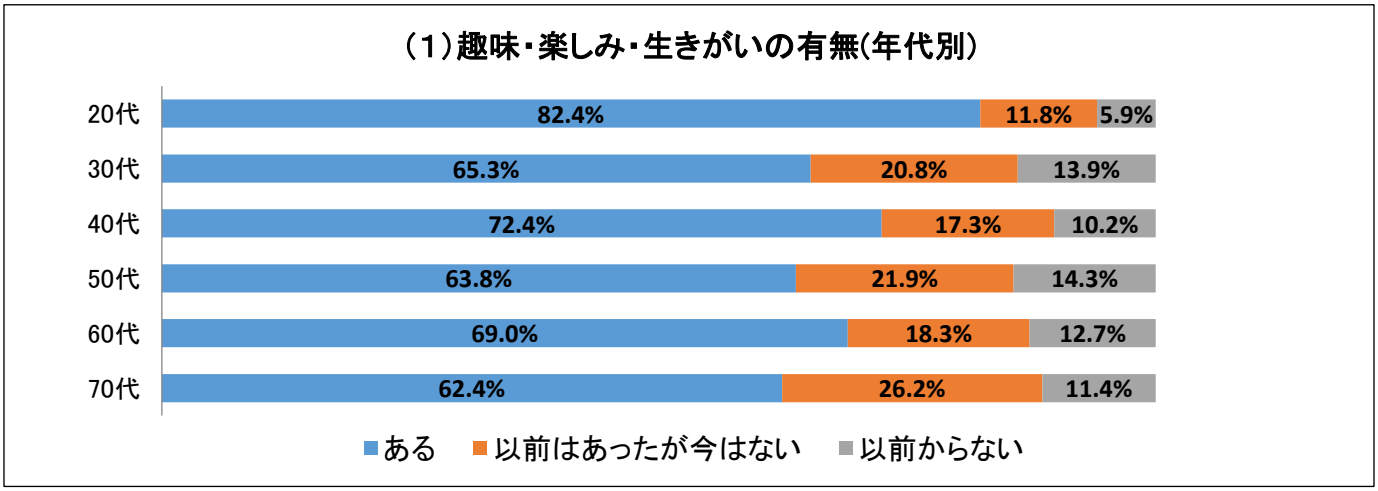


【5. 心の健康について】

（1） 問２６．趣味や楽しみ、生きがいになることがありますか。

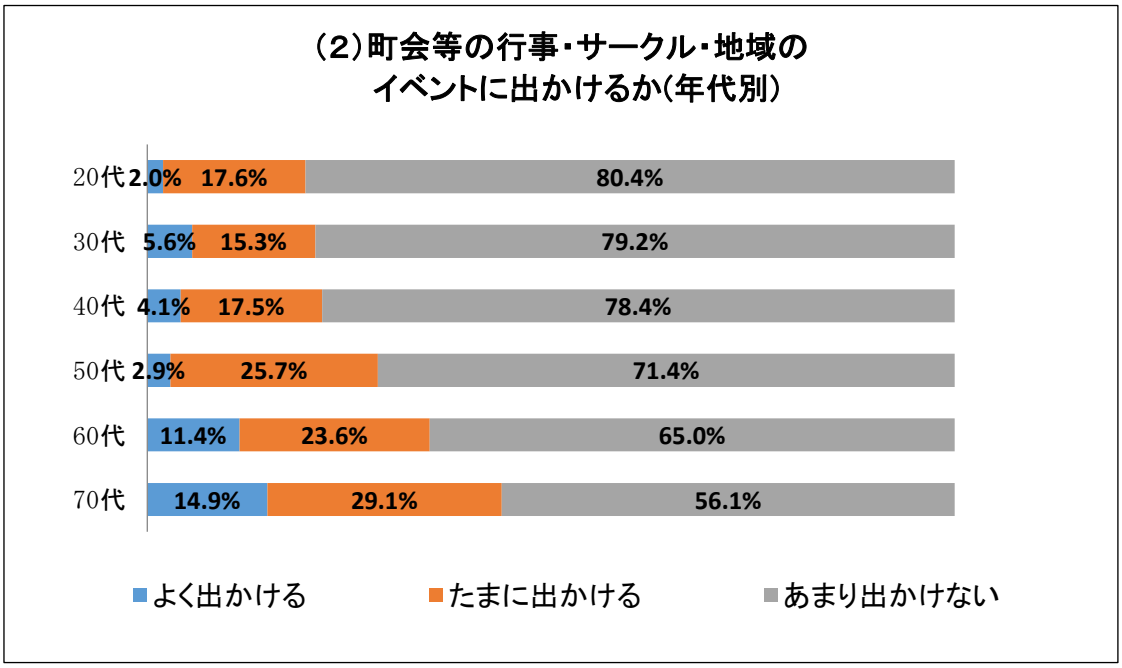
趣味・楽しみ・生きがいの有無（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
ある	67.2%	65.7%	67.7%
以前はあったが今はない	20.1%	24.0%	20.4%
以前からない	12.7%	10.3%	12.7%

趣味や楽しみ、生きがいについては、「ある」が６7.7%であり、初回調査と同様であった。
今回の結果では、「趣味・楽しみ・生きがいになることがある」と回答した方が、20 代が一番多く 82.4%が「ある」と回答した。



（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。

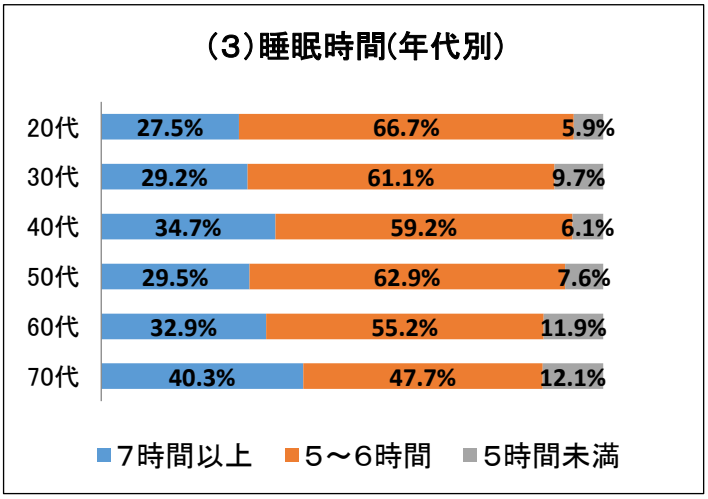
町会等の行事・サークル・地域のイベントに出かけるか（全数）	H26年度（前回調査）	R1年度（中期調査）	R5年度（最終調査）
よく出かける	12.6%	13.2%	8.2%
たまに出かける	28.7%	31.8%	22.8%
あまり出かけない	58.7%	55.0%	69.0%



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６９.0%で、２０代から５０代でその割合が高くなっており、初回調査と比べると、「よく出かける・たまに出かける」割合が 10.3 ポイント低くなっている。

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
7時間以上	39.6%	35.0%	33.5%
5～6時間	52.9%	55.0%	57.0%
5時間未満	58.7%	10.0%	9.5%



１日の睡眠時間は、「５～６時間」が５７.0%で最も割合が高かった。70 代では「5 時間未満」が 12.1%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。初回調査と比べると、全体では「７時間以上」が 6.1 ポイント低くなっている。

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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
十分とれている	20.5%	15.9%	17.1%
おおむねとれている	54.4%	56.5%	53.3%
あまりとれていない	21.5%	24.9%	26.7%
まったくとれていない	3.6%	2.7%	2.9%

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 17.1%、「おおむねとれている」が 53.3%であった。

初回調査と比べると、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、４.５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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
よく感じる	25.2%	21.7%	19.7%
多少感じる	48.5%	50.7%	50.8%
あまり感じない	20.7%	24.0%	23.7%
ほとんど感じない	5.6%	3.6%	5.7%

ストレスについては、「よく感じる」が 19.7%、「多少感じる」が 50.８%であった。

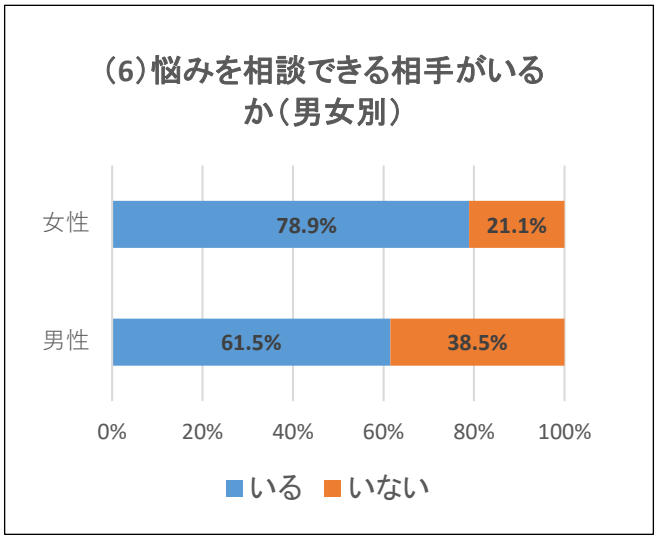
初回調査と比較すると、「よく感じる・多少感じる」が 3.2 ポイント低かった。

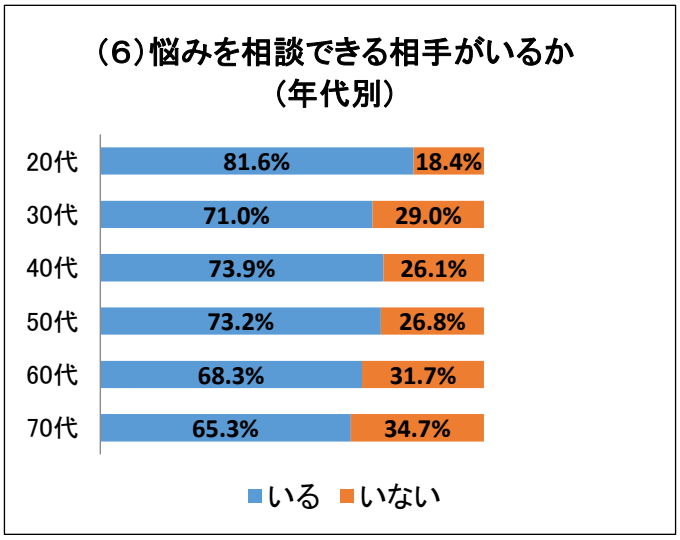
（5）問３１．ストレスや悩みで困ったとき、相談できる相手がいますか。

悩みを相談できる相手がいるか（全数）	H26年度（前回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
いる	69.2%	71.0%	70.8%
いない	30.8%	29.0%	29.2%

全体の 70.8%が、ストレスや悩みを相談する相手が「いる」と回答し、初回調査と比較すると 1.6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、ストレスを感じるとき、どのように対処しますか。

ストレスの対処法（全数）	H26年度（前回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
趣味	32.7%	34.1%	31.7%
飲酒	17.9%	16.3%	15.7%
おしゃべり	27.2%	22.9%	22.3%
睡眠･休養	35.8%	36.9%	36.9%
テレビ	22.3%	23.2%	24.8%
食べる	14.5%	13.8%	16.0%
喫煙	9.0%	7.7%	7.4%
その他	7.1%	5.5%	7.2%

＊その他回答
SNS を見る、祈る、運動、推しを見る、音楽鑑賞、温泉、買い物、カラオケ、ドライブ、処方箋、読書、一人になる、ペットなど

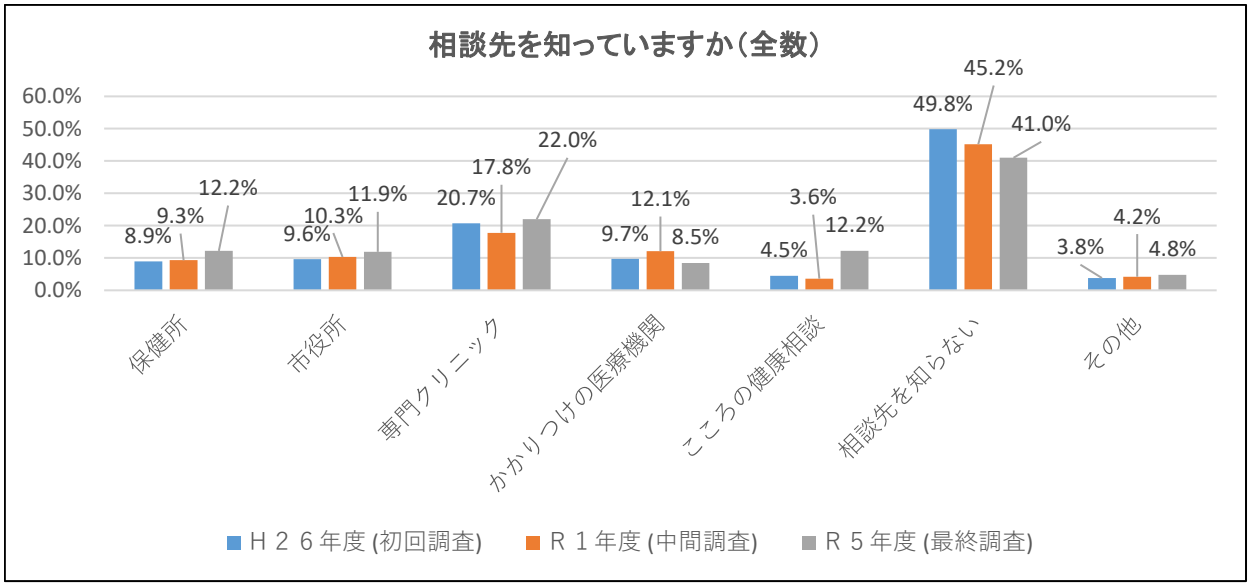
ストレスへの対処方法としては、「睡眠・休養」が最も人数が多く、「趣味」、「テレビ」、「おしゃべり」と続いた。初回調査と比べると、「睡眠・休養」「テレビ」の割合が増え、「趣味」「飲酒」「おしゃべり」が減っている。

（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。

ストレス解消できていると思いますか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
十分できている	6.7%	5.5%	7.8%
おおむねできている	54.1%	57.7%	60.5%
あまりできていない	25.8%	22.2%	20.8%
まったくできていない	3.7%	4.5%	4.9%
わからない	9.7%	10.1%	6.0%

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 7.8%、「おおむねできている」が 60.5%で、68.3%ができていると回答した。初回調査と比較すると「十分できている」「おおむねできている」7.5 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」との回答が最も高いが、初回調査と比べると 8.8 ポイント低かった。また、「こころの相談」は 7.7 ポイント高かった。

＊その他回答
家族、友人、協会、職場、ケアマネなど

【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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
3回以上	21.0%	27.8%	26.7%
2回	53.4%	50.9%	50.4%
1回	23.9%	20.8%	21.1%
ほとんど磨かない	1.7%	0.5%	1.8%

１日の歯磨きの回数は、「2 回」の割合が 50.4％と最も高かった。

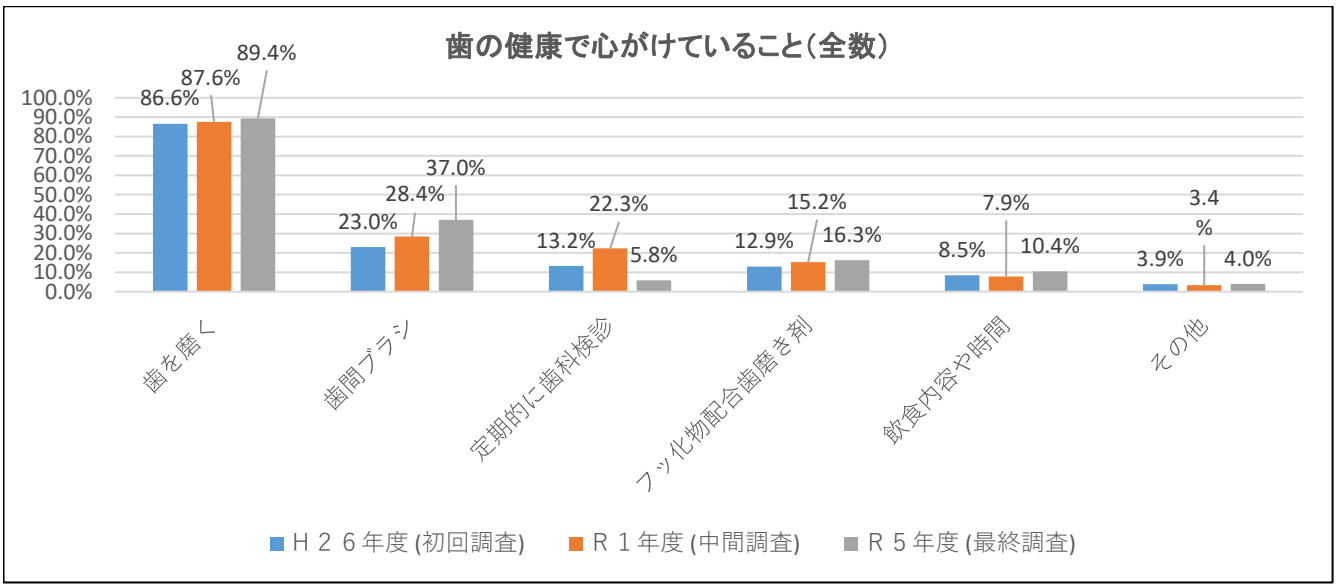
初回調査と比べると、「3 回」が 5.7 ポイント高く、「ほとんど磨かない」が 0.1 ポイント高く横ばいだった。

（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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	52.4%	55.4%	56.5%
知らない	47.6%	44.6%	43.5%

８０２０運動については、「知っている」が約 56.5%、「知らない」が約 43.5%で、初回調査と比べると「知っている」が 4.1 ポイント高くなっている。

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

マウスウォッシュ、入歯洗浄、キシリトールガム、歯茎を舌のケア、食後の歯磨きなど

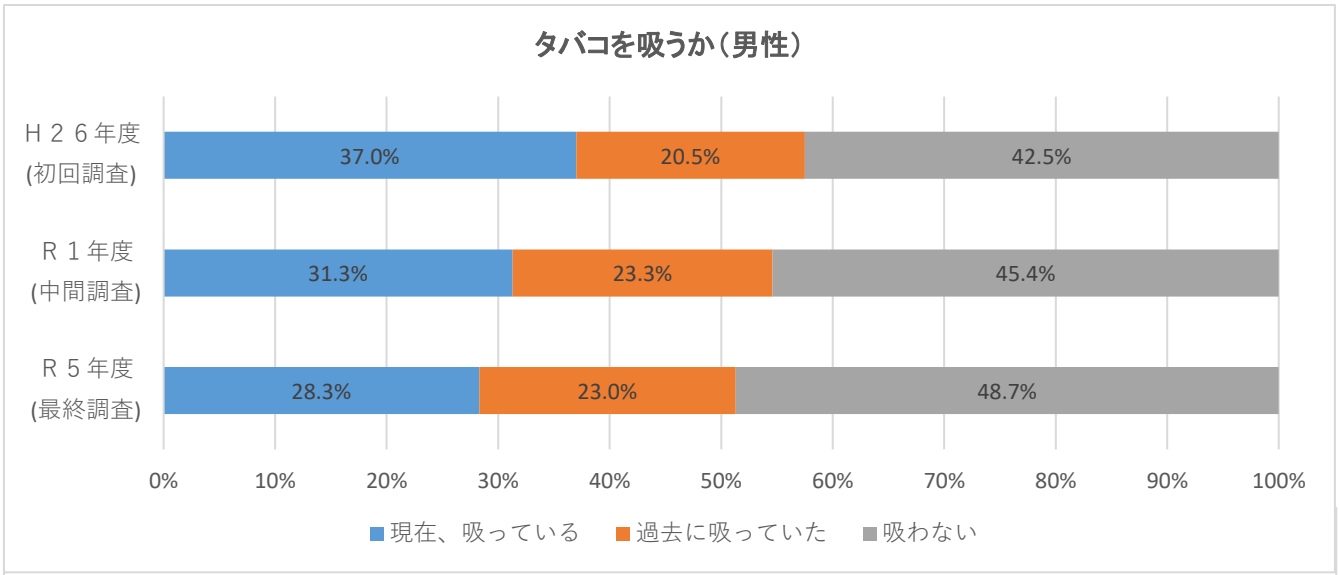
歯の健康で心がけていることとしては、「歯を磨く」が最も高かった。また、「歯間ブラシ」が 14.0 ポイント増加した一方、「定期的な歯科検診」は 7.4 ポイント減少した。

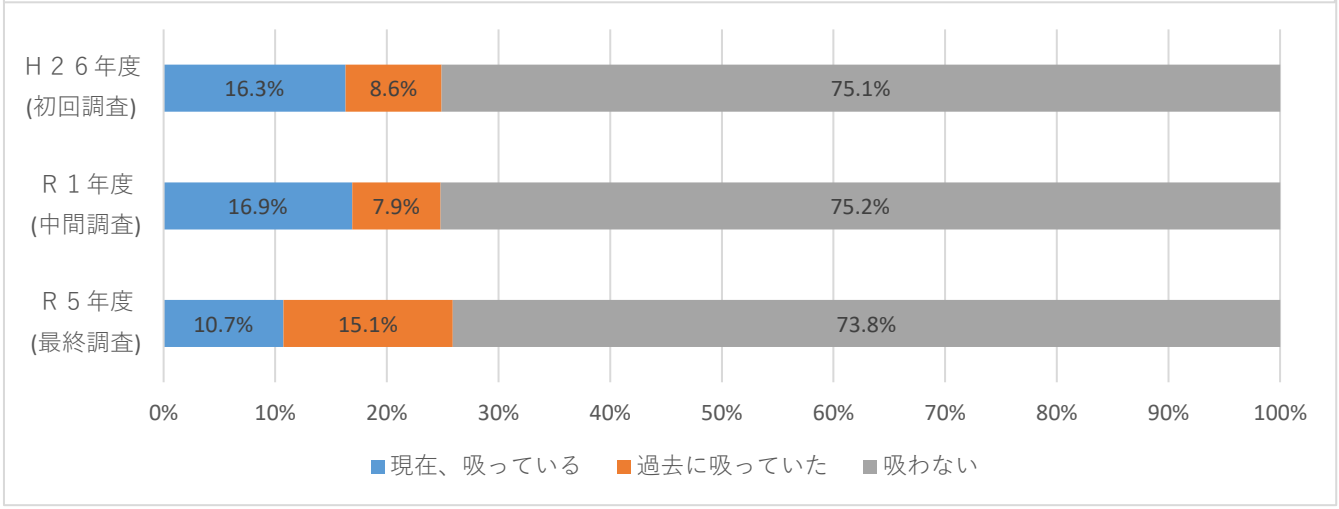
【7. 喫煙習慣について】

（1） 問３８．タバコは吸いますか。

タバコを吸うか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
現在、吸っている	25.9%	23.8%	19.3%
過去に吸っていた	14.1%	15.2%	19.0%
吸わない	60.0%	61.0%	61.7%

現在タバコを吸っていると回答した人の割合は 19.3%で、初回調査と比較すると 6.6 ポイント低かった。



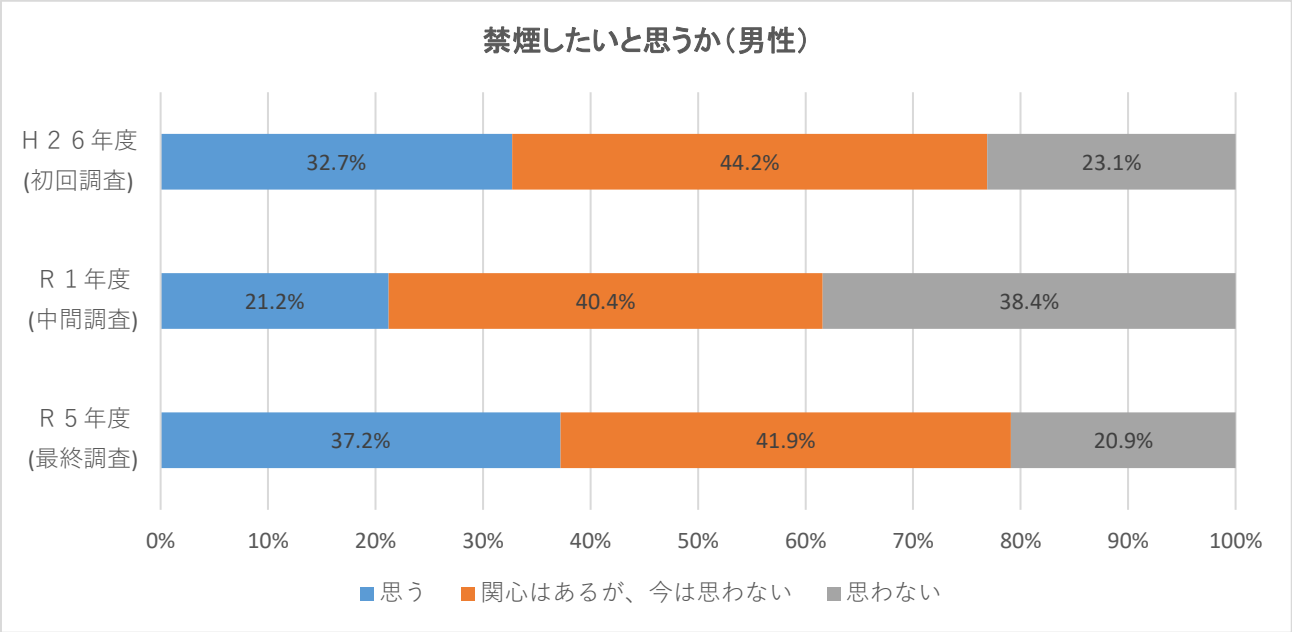


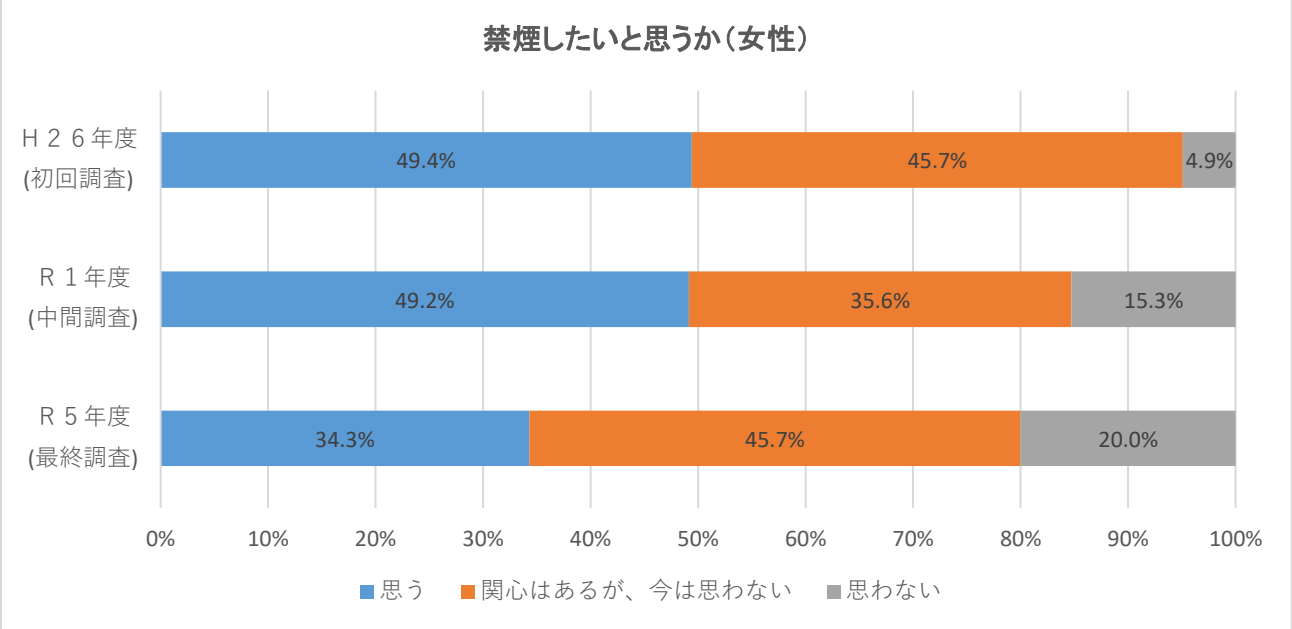
男女別では男性の方が喫煙者の割合が高いが、初回と比べると男性は 8.7 ポイント低く、女性は 5.6 ポイント低くなっている。

問３８で喫煙していると答えた方について、禁煙したいと思いますか。

禁煙したいと思うか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
思う	38.4%	31.6%	36.4%
関心はあるが、今は思わない	44.7%	38.6%	43.0%
思わない	16.9%	29.8%	20.7%

現在喫煙している人の 36.4%が、禁煙の意思があると回答し、女性より男性の方が、その割合が高い。初回調査と比べると、全体では禁煙の意思がある人が 2.0 ポイント低くなっている。





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）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	26.6%	29.2%	26.9%
知らない	73.4%	70.8%	73.1%

慢性閉塞性肺疾患については、「知っている」が２６.９%、「知らない」が 73.1%であり、初回調査と比べると「知っている」が 0.3 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。

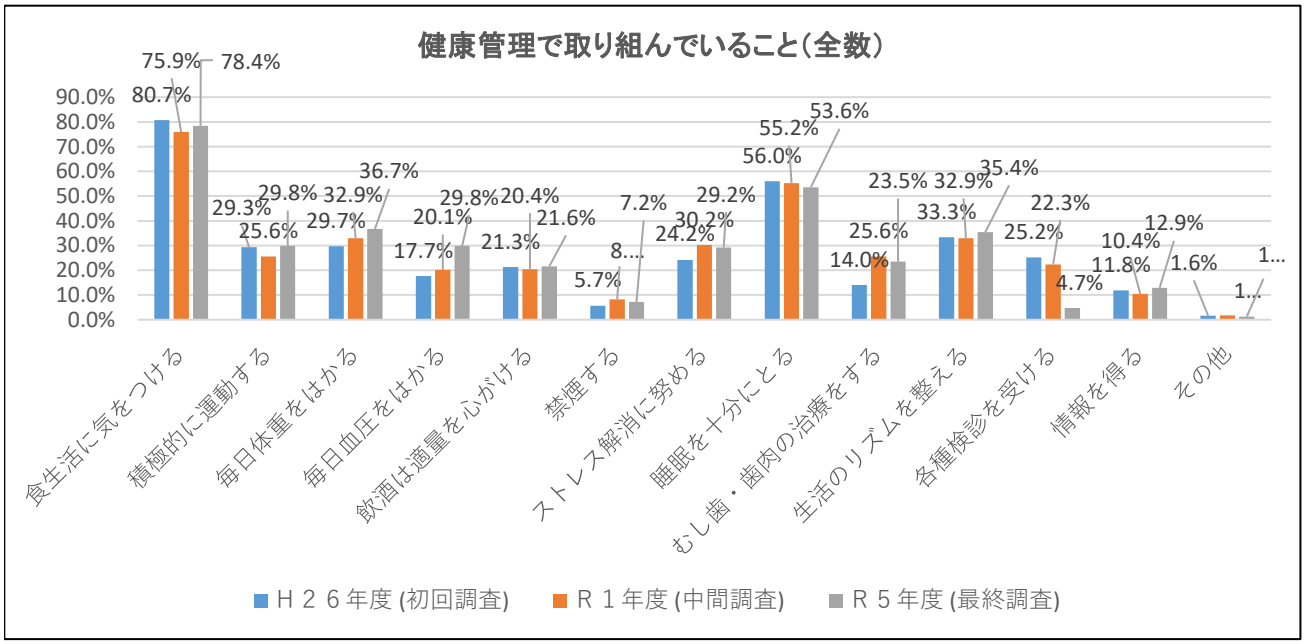
適正体重（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
知っている	76.8%	74.4%	74.7%
知らない	23.2%	25.6%	25.3%

自分の適正体重について、74.7％が「知っている」と回答した。初回調査と比べると、2.1 ポイント低かった。

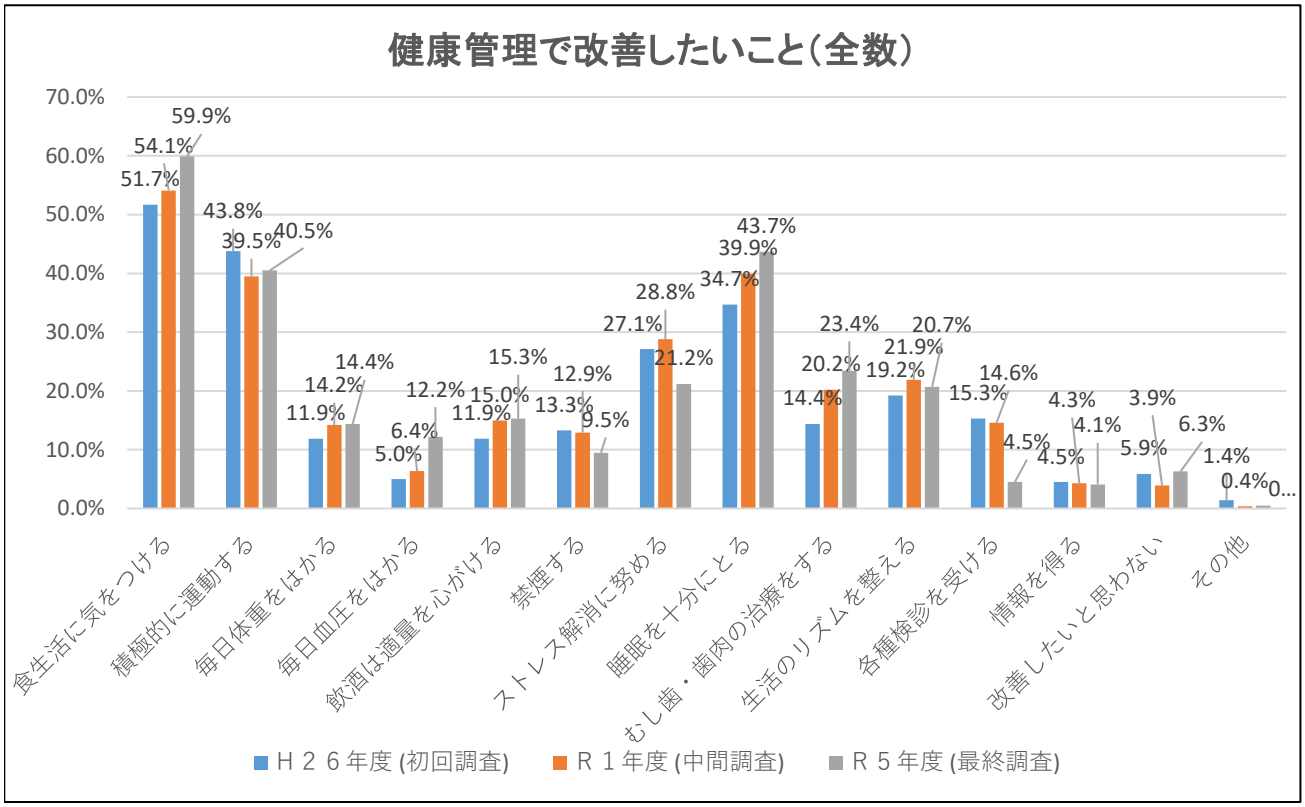
（2） 問４１．日頃、健康管理に努めていますか。

健康管理（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
努めている	61.2%	58.5%	59.0%
努めていない	38.8%	41.5%	41.0%

日頃の健康管理については、「努めている」が、59.0%であった。初回調査と比べると 2.2 ポイント低かった。



＊その他回答
なし

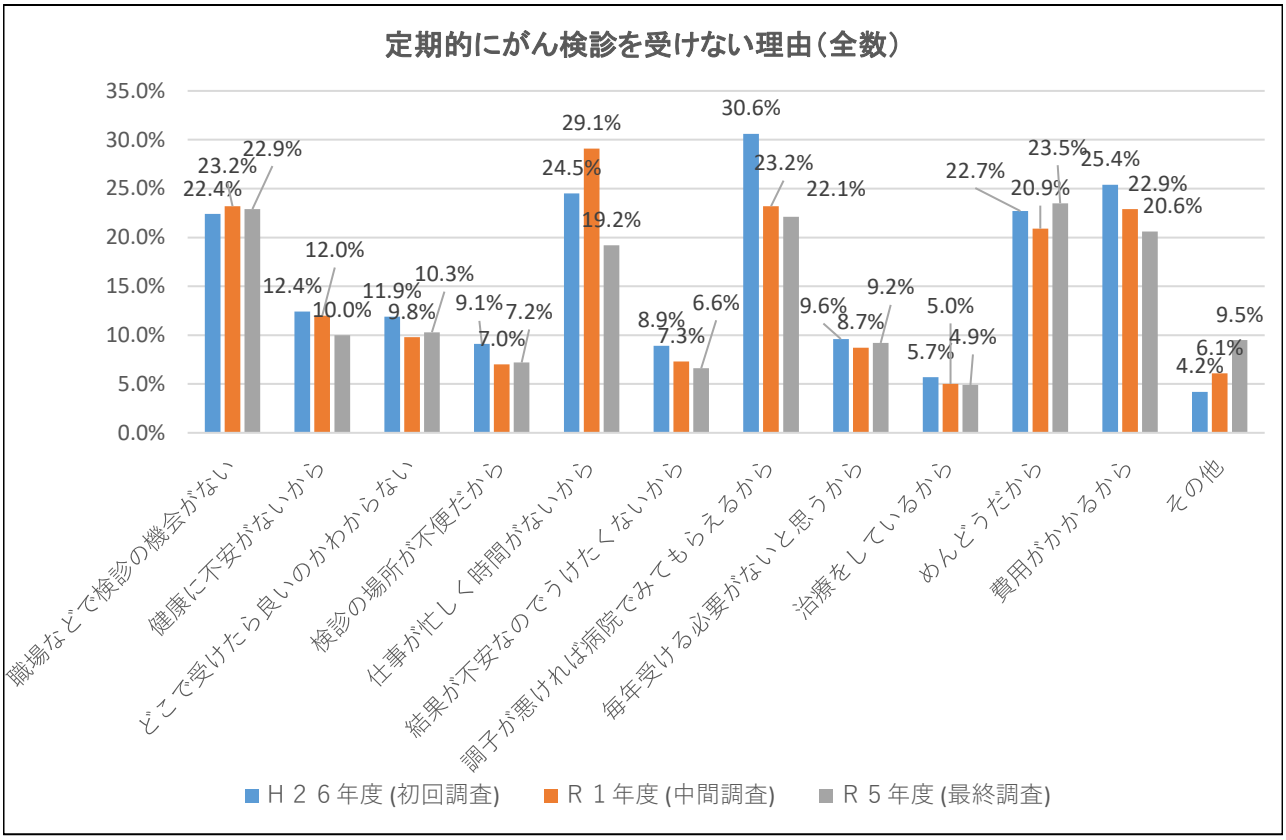


健康管理で改善したい内容としては、１位「食生活に気をつける」２位「睡眠を十分にとる」までは取り組んでいる内容と同様であり、３位「積極的に運動する」は取り組んでいる内容との違いがみられた。

（３）問４２．あなたは、定期的にがん検診を受けていますか。

定期的にがん検診を受けているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
受けている	34.6%	36.0%	35.4%
受けていない	65.4%	64.0%	64.6%

定期的にがん検診を受けている人は全体の 35.4%で、初回調査と比べると、0.8 ポイント高かった。

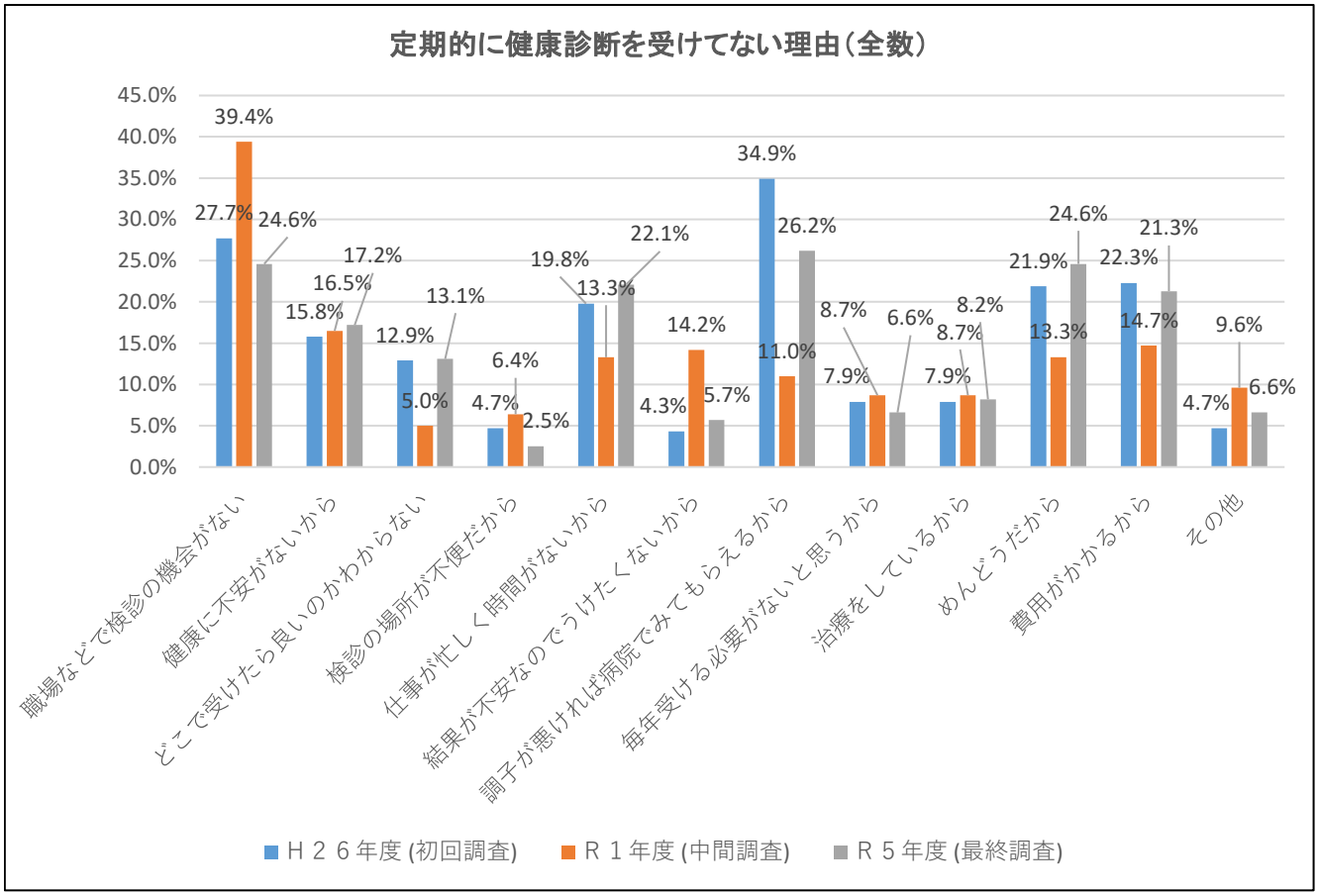


がん検診を受けない理由として「めんどうだから」が最も高く、次いで「職場などで検診の機会がない」「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が続いている。一方で、「めんどうだから」「その他」を回答した方が増えている。初回調査では、「調子が悪ければ病院でみともらえるから」が 8.5 ポイント低くなり、「仕事が忙しく時間がないから」が 5.3 ポイント低くなった。

（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。

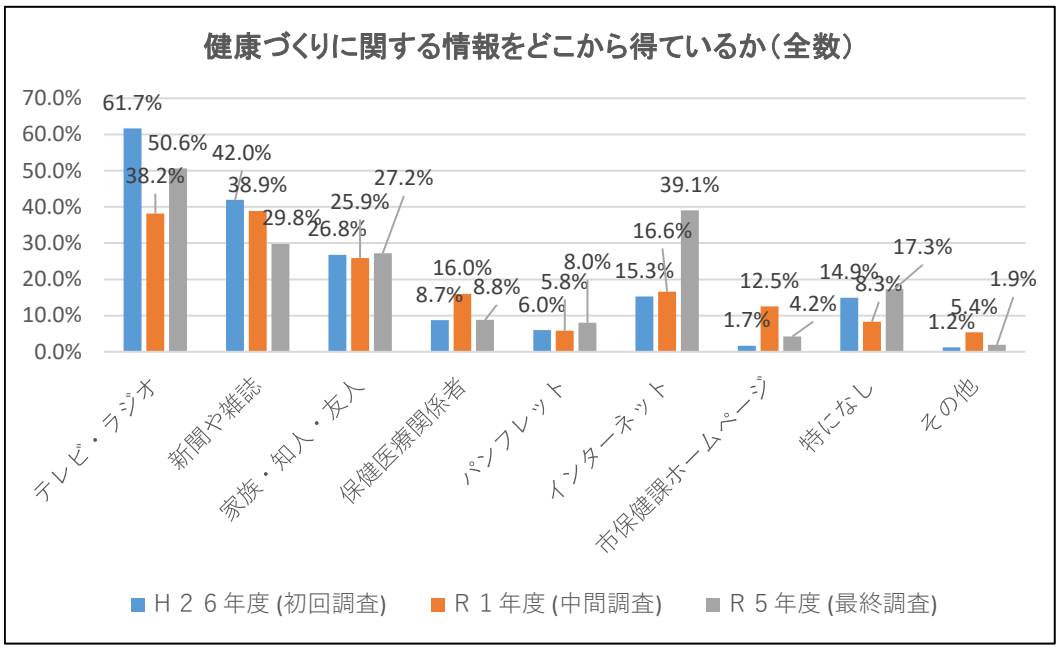
定期的に健康診断を受けているか（全数）	H26年度（初回調査）	R1年度（中間調査）	R5年度（最終調査）
受けている	70.0%	59.7%	80.1%
受けていない	30.0%	40.3%	19.9%

定期的に健康診断を受けている人の割合は 80.1%で、初回調査と比べると、10.1 ポイント高くなっている。



健康診断を受けない理由としていちばん多かったのは、「調子が悪ければ病院で診てもらえる」であったが、初回調査と比べると割合としては 8.7 ポイント低くなっている。また、初回調査と比べて、「めんどうだから」「仕事が忙しく時間がない」「健康に不安がないから」「結果が不安なのでうけたくないから」の回答割合は増えている。

（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、教会、健康本、広報ねむろ、折込チラシ、職場など

健康に関する情報の入手先としては、「テレビやラジオ」が最も多く、「インターネット」、「新聞・雑誌」と続いた。「市の保健課ホームページ」は 4.2%で、初回調査と比べると 2.5 ポイント高くなった。

【自由記述】

○施設について

＜２０代＞

・女性の人が、気軽に行ける運動施設を設けてほしいです。
・トレーニングジム、プールの無料開放日を作ってほしいです。

＜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っています。

・夜でも使えるジムがあれば良いと思う。

・子供がいるので日中は健康づくりの時間がとれない。早朝や深夜でも運営する
ジム（ランニングマシーン等）があれば利用したい

＜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＞

・気軽に使えるジム（運動施設）にしてほしい。講習を受けるシステムはどうかと思う。
ジムにトレーナーを常駐させてほしい。

・ペットの散歩と別のウォーキングコースを作ってほしい。

・もっと卓球のできる所があればいいです。

＜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。

・身近にウォーキングのできるコースが有ればいいですね。運動公園は遠すぎます。

○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。
それか市外へ行ける交通機関の充実。
・心のケアが、病院以外の場所でも行えると良いと思います。
心理カウンセラーの方の話やカウンセリングが行われると、
日々のストレスの源がより詳しく分かると思うし、やる気に満たされる気がします。

＜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。

・病院の医師を確保する（市立・民間含めて両方とも）

＜５０代＞

・根室に眼科、歯科を増やしてほしい。

＜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。
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。
・医療格差をすごく感じる。ガン、脳心疾患に関する治療が釧路の市立からみると、かなり遅れていると思う。
死亡原因の第１位のガンに関して、設備も整っていないし、治療できる先生もいないのに等しい。
田舎だからしかたがないで終わっていいのだろうか？少しづつでもいいから充実させてほしい。
こういう理由で札幌などへ引越しする人が年々おり、人口減少にもつながっている。

○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。

・「健康増進計画」につきまして、申し訳ありませんが、知らなかったです。
最終年度になるということで、どのように変化があったのか、増進計画を実施して効果があったのかが気になります。また、高齢者、若年層など（市民全体）にも伝わるような情報の発信があれば、認知も広がりそうな気がします。身体だけでなく心も健やかに過ごせるようになればと思います。
大変かと思いますが、今後の皆様の健康をお祈りしております。
（自分の健康にも気を付けていきたいと思います。）ありがとうございました。

＜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。

＜５０代＞

・このアンケートにかかる費用を別のことに使えないだろうか。
アンケートに答えたらねむろポイントを貰えると嬉しい。進んでアンケートに答えようと思う。

○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入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。

・体を動かすと体調が悪くなってしまうので、病気がある人も負担なくできる運動サークルなどがあったら参加したいと思う。同じ悩みがある人とならば頑張れそうだし心のケアにもつながると思います。

・冬の期間に高齢者の方が運動できる機会があると良いと思います。父はパークゴルフ場のオープン中、毎朝行っていておかげさまで健康維持ができていますが、クローズしてしまうと運動しなくなってしまうので、、、。寒いと外でウォーキングもしにくいですし（風邪もひきやすいので）室内で何か楽しくやれることがあればなと思います。

＜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悩みです。
身体を動かすサークルがあれば続くかもしれない。

・親の介護をしていて、あまり外出が出来ず運動などもしていないので、
家で簡単に出来て持続出来る体操を教えてほしい。ねむろ広報などに載せてほしい。

・以前に水中ウォーキングをしていたが、夜の部が無くなり残念に思います。
仕事があるので夜しかいけません。

＜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。

・目が不自由なので大変でした

○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、考えてしまします。
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検査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）市民割引、高齢者割引等があれば助かります。

＜５０代＞

・タバコの煙のない禁煙都市への早期実現を切に願います。

○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。

・若い人向けの健康診断やがん検診を積極的におこなってほしい。

＜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しての受診時間・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。

・職場で特定健診（健康診断）の機会がない。事業主へ根室市から推奨してほしい。

・何年か前に国保の人間ドックを受けました。今年はありますか？

＜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い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ると若い人たちも気軽に参加してくれるのではないでしょうか。

・魚が美味しい根室なので子供の頃から食育しながら根室の魚を伝えていく

○自分自身の健康管理について

＜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＞

・食べ物が美味しく、白子やウニ、イクラなど痛風のリスクが高くなる食べ物が多いですね。
油断すると 30 代で痛風になりそうです。

＜５０代＞

・今年もお世話になると思いますが、よろしくお願いします、健康が一番の幸せだといつも思っています。
自分の身は自分で守らなければ皆様の健康もお祈りいたします。各地での大雪や地震…
根室もどうなる事やら頑張りますか～

＜６０代＞

・夫の母の介護で、中々睡眠をとれないので、早く施設等に入ってほしいが、
ボケてるだけで身体が動くので、自分の健康づくりまでなかなかやってるのですが、
思うようにならない。ストレスが溜まる一方です。会話が成り立たず、
一方通行で認知症だとわかっていても、毎日顔も見たくなく、声も聞きたくない今日この頃です。
時間をうまく使えるようになりたい。

＜７０代＞

・年のせいか、足の弱さが気になる様になってきました。犬と歩くようにしています。

・友人がいないため、自分からやる気が出ない。

・食事には気を付けていますが、思った様にはなりません。体操もやってはいます。
（ラジオ体操、１５分位同じ動作を繰り替えし）

・５９歳の時、肺がん、右肺 4/1 切り取る　現在 78 歳

・私は今年で 82 歳になります。病気はしたことがありません。
75 歳まで働いていましたので他の人よりは健康なのかもしれません。
今も自転車に乗り野菜作りが大好きです。花も部屋で咲いています。
編み物、パッチワークと今もやっているので（手を動かすことが）
一番手っ取り早く脳に刺激を当てないと忘れてしまいます。
好きなことをしながらコロリと主人が待っている天国へ行きたいです。

・適度な運動をして、バランスの良い食事（野菜中心）精神的には何事も穏やかにストレスない、
あまり無理しない日々を送ることを心がけています。

・具合の悪い時はすぐ病院へ、それが一番です。自分のベストな食事、運動、睡眠、ストレスは、
自分の考え方で、マイペースで友人や子供、孫に聞いてもらう。
明るくユーモアのある楽しい生活をしています。
夫婦でもあまり気を使わないこと、大変な時は口に出して言わなければわかりませんよ。
周りをよく見て、健康でいる幸せ頑張ろうと思います。

・なるべくなら認知にならない様に気を付けて散歩とか少し運動をするように心がけています。
もし誰かが見て認知と思いましたらどこか入れる所がありましたら手を貸してくだされればありがたいと
思いますのでよろしくお願い致します。

・夫が要介護 1 の認定を受けています。ストレスがたまっています。

・なるべく歩く事

○市民の健康について

＜６０代＞

・子供たちの食育、歯の健康とともに、高齢者の食事や歯の問題についても取り組み、改善が必要と思う。