

古賀市の健康づくりや食育に関するアンケート

【成人】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

## あなた自身のことについて

問1	性別	4
問2	年齢	4
問3	生活状況	4
問4	一緒に生活している方はどなたですか。	4
問5	居住校区	4
問6	現在のあなたの職業は、次のどれにあてはまりますか。	5

## からだ・健康状態について

問7	あなたの身長と体重を教えてください。	6
問8	自分の適正体重を知っていますか。	6
問9	自分の身長と体重のバランスをどう思いますか。	6
問10	あなたのこの1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。	7
ア	体重	7
イ	外食（飲食店での食事）の利用	7
ウ	持ち帰りの弁当や惣菜の利用	7
エ	フードデリバリーサービス（出前、配達）の利用	7
オ	1日当たりの睡眠時間	7
カ	1週間当たりの喫煙の頻度（回数）	8
キ	1日に吸うたばこの本数	8
ク	1週間当たりの飲酒の日数	8
ケ	1日当たりの飲酒の量	8
コ	1週間当たりの運動日数	8
サ	運動を行う日の平均運動時間	9
シ	テレビ（YouTubeも含む）の視聴時間	9
ス	スマートフォンやタブレット、ゲーム機等の使用時間	9
セ	悩みやストレス等による身体的不調	9
問11	あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。	10
問12	あなたが日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。	10
問13	食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。	10
問14	過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。	11
問15	どのような健診を受けましたか。	11
問16	健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。	11
問17	過去1年以内に下記のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診については2年以内）を受けましたか。	12
A	胃がん検診	12
B	肺がん検診	12
C	大腸がん検診	12

D 子宮頸がん検診（女性のみ）	12
E 乳がん検診（女性のみ）	12
F 前立腺がん検診（男性のみ）	12
問 18 がん検診をどの検診で受けましたか。	13
問 19 がん検診を受けなかった理由は何ですか。	13
問 20 毎日排便がありますか。	13
問 21 自分の健康状態についてどう思いますか。	13
問 22 現在治療中、または健診などで指摘されている病気はありますか。	14
問 23 その病気は何ですか。	14
問 24 かかりつけ医や相談できる医師等が身近にいますか。	14
問 25 認知症を予防するためには、どんなことが必要だと思いますか。	15

## 歯の健康について

問 26 あなたはよく噛んでいますか。	16
問 27 歯ぐきが腫れたり出血したりすることがありますか。	16
問 28 歯の健康のために気をつけていることがありますか。	16
1) 定期的に（1年に1回以上）歯科医院に行って管理している。	16
2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。	16
3) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ等）を使っている。	16

## 食事について

問 29 朝食は、週にどれくらい食べますか。	17
問 30 朝食を毎日食べない理由は何ですか。	17
問 31 1日に3食食事をしていますか。	17
問 32 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。	17
問 33 あなたは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。	18
問 34 間食や夜食を、週に何日食べますか。	18
問 35 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。	18
問 36 減塩に気をつけていますか。	18
問 37 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。	18
問 38 週何日、あなたは家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。	19
問 39 食生活で心がけていることは何ですか。	19
問 40 食育に関心がありますか。	19
問 41 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。	19
問 42 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。	20
問 43 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。	20

## 飲酒について

問 44 お酒を飲みますか。	21
----------------	----

問 45	1日にどの程度飲みますか。適正飲酒量の目安を参考にお答えください。 .....	21
------	---	----

## 喫煙について

問 46	現在たばこを吸っていますか。 .....	22
問 47	主に吸うたばこの種類は何ですか。 .....	22
問 48	今後、禁煙したいと思いますか。 .....	22
問 49	禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。 .....	22
問 50	たばこが身体に与える影響として、あなたが知っているものはどれですか。 .....	23

## 運動について

問 51	日常的（週に1回以上）に、運動（散歩等を含む）をする習慣がありますか。 .....	24
問 52	1日にどのくらい歩いていますか。 .....	24
問 53	普段の生活で約1kmの距離を移動する場合、どの移動手段を選んでいますか。 .....	24

## 休養や心の健康づくりについて

問 54	平日の睡眠時間はどれくらいですか。 .....	25
問 55	1日の睡眠時間は十分とれていますか。 .....	25
問 56	不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。 .....	25
問 57	不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。 .....	25
問 58	不安や悩み等を誰に相談しますか。 .....	26
問 59	あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。 .....	26

## 生きがい活動・社会参加について

問 60	日頃楽しめる趣味や生きがいがありますか。 .....	27
問 61	具体的にどのような内容ですか。 .....	27
問 62	地域活動など（公民館・シニアクラブ・PTCA・各種サークル）に参加していますか。 .....	27
問 63	あなたは、身近な公民館で、どのような健康づくりの活動があると良いと思いますか。 .....	27

# あなた自身のことについて

問1 性別

(n=762)

	回答数	割合(%)
男性	319	41.9
女性	438	57.5
回答しない	5	0.7

問2 年齢

(n=762)

	回答数	割合(%)
20歳～29歳	62	8.1
30歳～39歳	106	13.9
40歳～49歳	176	23.1
50歳～59歳	141	18.5
60歳～69歳	186	24.4
70歳以上	91	11.9

問3 生活状況

(n=762)

	回答数	割合(%)
一人暮らし	60	7.9
2人で生活している	286	37.5
3人以上で生活している	416	54.6

問3で「2人で生活している」、「3人以上で生活している」と回答した方にお尋ねします。

問4 一緒に生活している方はどなたですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=702)

	回答数	割合(%)
配偶者	556	79.2
子ども	354	50.4
親	141	20.1
兄弟姉妹	29	4.1
祖父母	6	0.9
その他	13	1.9

問5 居住校区

(n=762)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	66	8.7
小野小校区	84	11.0
古賀東小校区	112	14.7
古賀西小校区	117	15.4
花鶴小校区	106	13.9
千鳥小校区	69	9.1
花見小校区	107	14.0
舞の里小校区	101	13.3

問6 現在のあなたの職業は、次のどれにあてはまりますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
勤め人(会社員・公務員等)	292	38.3
契約社員・派遣社員・パートタイマー・アルバイト等	209	27.4
会社経営・自営業・自由業(家族従業者を含む)	58	7.6
学生	8	1.0
無職・専業主婦(主夫)	185	24.3
その他	10	1.3

## からだ・健康状態について

問7 あなたの身長と体重を教えてください。

(n=755)

BMI 判定

	回答数	割合(%)
やせ	167	22.1
標準	359	47.5
肥満	229	30.3

問8 自分の適正体重を知っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
知っている	593	77.8
知らない	169	22.2

問9 自分の身長と体重のバランスをどう思いますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
太っている	171	22.4
少し太っている	228	29.9
普通	250	32.8
少しやせている	77	10.1
やせている	36	4.7

問 10 あなたのこの1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。

（各項目1つだけに○）

もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。

ア 体重

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	211	27.7
変わらない	412	54.1
減った	122	16.0
もともとない	17	2.2

イ 外食（飲食店での食事）の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	37	4.9
変わらない	275	36.1
減った	372	48.8
もともとない	78	10.2

ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	168	22.0
変わらない	365	47.9
減った	80	10.5
もともとない	149	19.6

エ フードデリバリーサービス（出前、配達）の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	53	7.0
変わらない	168	22.0
減った	35	4.6
もともとない	506	66.4

オ 1日当たりの睡眠時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	61	8.0
変わらない	591	77.6
減った	107	14.0
もともとない	3	0.4

カ 1週間当たりの喫煙の頻度 (回数)

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	13	1.7
変わらない	102	13.4
減った	11	1.4
もともとない	636	83.5

キ 1日に吸うたばこの本数

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	13	1.7
変わらない	99	13.0
減った	14	1.8
もともとない	636	83.5

ク 1週間当たりの飲酒の日数

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	47	6.2
変わらない	257	33.7
減った	106	13.9
もともとない	352	46.2

ケ 1日当たりの飲酒の量

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	32	4.2
変わらない	274	36.0
減った	98	12.9
もともとない	358	47.0

コ 1週間当たりの運動日数

(n=762)

運動とは、スポーツやフィットネス、散歩などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的、定期的に行うものを言います。

	回答数	割合(%)
増えた	89	11.7
変わらない	333	43.7
減った	159	20.9
もともとない	181	23.8

サ 運動を行う日の平均運動時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	83	10.9
変わらない	338	44.4
減った	152	19.9
もともとない	189	24.8

シ テレビ (YouTube も含む) の視聴時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	298	39.1
変わらない	396	52.0
減った	52	6.8
もともとない	16	2.1

ス スマートフォンやタブレット、ゲーム機等の使用時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	289	37.9
変わらない	383	50.3
減った	19	2.5
もともとない	71	9.3

セ 悩みやストレス等による身体的不調

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	178	23.4
変わらない	451	59.2
減った	30	3.9
もともとない	103	13.5

問11 あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
知っている	38	5.0
知らない	724	95.0

問12 あなたが日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	544	71.4
お口の手入れ(歯磨き、定期的な歯科医院の受診など)を行う	439	57.6
年に一回以上健診や人間ドックを受診する	421	55.2
自分の身体を知るために測定をしている(体重、血圧、体温など)	323	42.4
栄養バランスに気をつけて食事を摂っている	306	40.2
毎食野菜から食べている	284	37.3
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	275	36.1
ストレスをためない	241	31.6
減塩を意識している	240	31.5
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	228	29.9
適正体重を維持する	218	28.6
お酒を飲み過ぎない	189	24.8
錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等のビタミンやミネラルを摂取する	175	23.0
筋力アップ、骨量アップを心がけている	141	18.5
今までの運動量(身体活動等含む)プラス10分、身体を動かすようにしている	85	11.2
公民館や市の健康イベント等に参加している	29	3.8
その他	26	3.4

問13 食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

SNS(ソーシャルネットワークサービス)とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なものでFacebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)、Instagram(インスタグラム)、LINE(ライン)などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネットやSNS	459	60.2
テレビ・ラジオ	370	48.6
家族	262	34.4
友人・知人	211	27.7
書籍・雑誌	144	18.9
病院	126	16.5
新聞	122	16.0
職場の同僚・上司	113	14.8
行政(市・県など)の広報誌	99	13.0
その他	45	5.9
無回答	5	0.7

問 14 過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。（n=762）

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

	回答数	割合(%)
受けた	610	80.1
受けていない	152	19.9

問 14で「受けた」と回答した方にお尋ねします。

問 15 どのような健診を受けましたか。（あてはまるものすべてに○）（n=610）

	回答数	割合(%)
勤務先の健康診断	372	61.0
市が実施している健康診査	133	21.8
人間ドック等の医療機関の有料健康診断	98	16.1
家族が加入している医療保険者の健康診査	45	7.4
学校の健康診断	2	0.3
その他	20	3.3

問 14で「受けていない」と回答した方にお尋ねします。

問 16 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=152）

	回答数	割合(%)
費用がかかる	40	26.3
時間がとれなかった	37	24.3
面倒だから	35	23.0
感染症対策のため、行くのを避けた	24	15.8
いつでも医療機関を受診できるから	23	15.1
毎年受ける必要性を感じない	22	14.5
医療機関に入通院していた	22	14.5
検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある	16	10.5
結果が不安なため、受けたくない	14	9.2
健康状態に自信があり、必要性を感じない	9	5.9
うっかり忘れていた	7	4.6
知らなかった	3	2.0
場所が遠い	1	0.7
その他	14	9.2

問 17 過去 1 年以内に下記のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診については 2 年以内）を受けましたか。

（それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。）

A 胃がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	232	30.4
受けていない	530	69.6

B 肺がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	177	23.2
受けていない	585	76.8

C 大腸がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	224	29.4
受けていない	538	70.6

D 子宮頸がん検診（女性のみ） (n=438)

	回答数	割合(%)
受けた	214	48.9
受けていない	224	51.1

E 乳がん検診（女性のみ） (n=438)

	回答数	割合(%)
受けた	187	42.7
受けていない	251	57.3

F 前立腺がん検診（男性のみ） (n=319)

	回答数	割合(%)
受けた	59	18.5
受けていない	260	81.5

問 17で「受けた」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 18 がん検診をどの検診で受けましたか。 (あてはまるものすべてに○) (n=430)

	回答数	割合(%)
職場のがん検診	149	34.7
市のがん検診	123	28.6
その他	185	43.0

問 17で「受けていない」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 19 がん検診を受けなかった理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=679)

	回答数	割合(%)
費用がかかる	141	20.8
面倒だから	104	15.3
毎年受ける必要性を感じない	104	15.3
時間がとれなかった	92	13.5
検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある	65	9.6
いつでも医療機関を受診できるから	57	8.4
知らなかった	53	7.8
感染症対策のため、行くのを避けた	47	6.9
健康状態に自信があり、必要性を感じない	34	5.0
結果が不安なため、受けたくない	27	4.0
医療機関に入通院していた	24	3.5
うっかり忘れていた	10	1.5
場所が遠い	1	0.1
その他	214	31.5

問 20 毎日排便がありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	592	77.7
2~3日に1回くらい	160	21.0
週に1回くらい	9	1.2
その他	1	0.1

問 21 自分の健康状態についてどう思いますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
健康である	136	17.8
比較的健康である	475	62.3
あまり健康とは思わない	131	17.2
病気がちである	20	2.6

問 22 現在治療中、または健診などで指摘されている病気はありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ある	375	49.2
ない	387	50.8

問 22 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 23 その病気は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=375)

	回答数	割合(%)
高血圧	131	34.9
脂質異常症 (高脂血症)	72	19.2
糖尿病	63	16.8
アレルギー (花粉症等)	43	11.5
腰痛・膝痛	38	10.1
歯周疾患	31	8.3
心臓病	26	6.9
むし歯	24	6.4
がん	18	4.8
高尿酸血症	18	4.8
貧血	15	4.0
不眠	14	3.7
骨粗鬆症	12	3.2
うつ病	12	3.2
更年期障害	12	3.2
肝臓病	5	1.3
脳血管疾患	5	1.3
その他	103	27.5

問 24 かかりつけ医や相談できる医師等が身近にいますか。

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できる上、必要な時には専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことをいいます。

【医師(内科)】

(n=762)

	回答数	割合(%)
いる	412	54.1
いない	350	45.9

【歯科医師】

(n=762)

	回答数	割合(%)
いる	476	62.5
いない	286	37.5

問 25 認知症を予防するためには、どんなことが必要だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
人と交流する	594	78.0
運動をする	583	76.5
バランスのとれた食事をとる	447	58.7
本や新聞などを読む	422	55.4
高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、心疾患などを予防する	271	35.6
肥満を予防する	221	29.0
楽器を演奏する	178	23.4
禁煙する	171	22.4
その他	32	4.2
わからない	55	7.2

## 歯の健康について

問 26 あなたはよく噛んでいますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	55	7.2
どちらかというとは噛んでいる	444	58.3
どちらかというとは噛んでいない	263	34.5

問 27 歯ぐきが腫れたり出血したりすることがありますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よくある	45	5.9
時々ある	329	43.2
ない	388	50.9

問 28 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 定期的に(1年に1回以上)歯科医院に行って管理している。

(むし歯などの治療除く)。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	389	51.0
いいえ	373	49.0

2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	705	92.5
いいえ	57	7.5

3) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ等)を使っている。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	465	61.0
いいえ	297	39.0

## 食事について

問 29 朝食は、週にどれくらい食べますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	576	75.6
週4～5日食べる	51	6.7
週2～3日食べる	44	5.8
ほとんど食べない	91	11.9

問 29 で「週4～5日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問 30 朝食を毎日食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	74	39.8
食べる習慣がない	56	30.1
食欲がない	47	25.3
眠っていたい	41	22.0
準備する時間がない	27	14.5
太りたくない	16	8.6
用意されていない	10	5.4
その他	14	7.5

問 31 1日に3食食事をしていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日している	542	71.1
週4～5日している	67	8.8
週2～3日している	46	6.0
ほとんどしていない	107	14.0

問 32 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=762)

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類

【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海藻類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	336	44.1
週4～5日ある	206	27.0
週2～3日ある	137	18.0
ほとんどない	83	10.9

問 33 あなたは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。(漬物以外) (n=762)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	98	12.9
1日2食は食べる	294	38.6
1日1食は食べる	337	44.2
ほとんど食べない	33	4.3

問 34 間食や夜食を、週に何日食べますか。(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	116	15.2
週4～5日食べる	158	20.7
週2～3日食べる	222	29.1
ほとんど食べない	266	34.9

問 35 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	115	15.1
週4～5日飲む	70	9.2
週2～3日飲む	171	22.4
ほとんど飲まない	406	53.3

問 36 減塩に気をつけていますか。(n=762)

	回答数	割合(%)
とても気をつけている	50	6.6
気をつけている	319	41.9
あまり気をつけていない	320	42.0
まったく気をつけていない	73	9.6

問 37 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。(n=762)

	回答数	割合(%)
いつも見る	111	14.6
ときどき見る	362	47.5
ほとんど見ない	289	37.9

問 38 週何日、あなたは家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日	516	67.7
週4～5日	84	11.0
週2～3日	72	9.4
ほとんど食べない	90	11.8

問 39 食生活で心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=762)

	回答数	割合(%)
食べ過ぎないようにする	430	56.4
夜遅くに食べない	404	53.0
栄養バランスを考えた食事をする	375	49.2
油っこいものを食べ過ぎない	310	40.7
野菜をたっぷり食べる	292	38.3
間食を控える	252	33.1
旬のものを食べる	238	31.2
減塩	220	28.9
糖質を制限する	191	25.1
その他	26	3.4

問 40 食育に関心がありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
関心がある	148	19.4
どちらかといえば関心がある	362	47.5
どちらかといえば関心がない	132	17.3
関心がない	57	7.5
わからない	63	8.3

問 41 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 (n=762)

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。  
郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

	回答数	割合(%)
はい	486	63.8
いいえ	276	36.2

問 42 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく知っている	248	32.5
ある程度知っている	458	60.1
あまり知らない	42	5.5
知らない	14	1.8

問 43 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
残さず食べる	555	72.8
冷凍保存を活用する	463	60.8
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	439	57.6
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入	304	39.9
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	269	35.3
料理を作りすぎない	241	31.6
飲食店等で注文しすぎない	212	27.8
その他	22	2.9

## 飲酒について

問 44 お酒を飲みますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
毎日飲む	108	14.2
週5～6日飲む	57	7.5
週3～4日飲む	58	7.6
週1～2日飲む	89	11.7
月1～3日飲む	80	10.5
ほとんど飲まない	370	48.6

問 44 で「毎日飲む」、「週5～6日飲む」、「週3～4日飲む」、「週1～2日飲む」、「月に1～3日飲む」と回答した方にお尋ねします。

問 45 1日にどの程度飲みますか。適正飲酒量の目安を参考にお答えください。

(n=392)

<参考>適正飲酒量の目安 ※下記のアルコール、どれか1つ分です。

- ・清酒なら1合(180ml)
- ・ビールなら中瓶1本(約500ml)
- ・焼酎なら35度(80ml)
- ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
- ・ワインなら2杯(240ml)

	回答数	割合(%)
1日の適正量以下	265	67.6
1日の適正量の2倍	97	24.7
1日の適正量の3倍以上	30	7.7

## 喫煙について

問 46 現在たばこを吸っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
毎日吸っている	110	14.4
時々吸う日がある(月に1回以上)	7	0.9
以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	42	5.5
吸わない	603	79.1

問 46で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した方にお尋ねします。(問 47~49)

問 47 主に吸うたばこの種類は何ですか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
紙巻たばこ	78	66.7
加熱式たばこ	25	21.4
電子たばこ	13	11.1
その他	1	0.9

問 48 今後、禁煙したいと思いますか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
はい	58	49.6
いいえ	59	50.4

問 49 禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
はい	88	75.2
いいえ	29	24.8

問 50 たばこが身体に与える影響として、あなたが知っているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
がん(口腔・咽頭、食道、肺等)	596	78.2
喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患	399	52.4
虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)	342	44.9
脳血管疾患	320	42.0
赤ちゃんの低出生体重	271	35.6
妊娠する能力の低下	216	28.3
歯周病	206	27.0
乳児突然死症候群(SIDS)	156	20.5
その他	134	17.6
無回答	6	0.8

## 運動について

問 51 日常的（週に1回以上）に、運動（散歩等を含む）をする習慣がありますか。（n=762）

	回答数	割合(%)
ある	405	53.1
ない	357	46.9

問 52 1日にどのくらい歩いていますか。

ここでは買い物や近所への外出、仕事中の移動なども含め、その合計でお答えください。（n=762）

	回答数	割合(%)
1日10分程度（1,000歩前後、600～700m前後）	87	11.4
1日20分程度（2,000歩前後、1,200～1,500m前後）	125	16.4
1日30分程度（3,000歩前後、2km前後）	144	18.9
1日30分～1時間程度（3,000～6,000歩前後、2～4km前後）	187	24.5
1日1時間以上（6,000歩以上、4km以上）	161	21.1
ほとんど歩かない	58	7.6

問 53 普段の生活で約1kmの距離を移動する場合、どの移動手段を選んでいきますか。

（買い物などで荷物をともなう場合などは除きます。）

（n=762）

	回答数	割合(%)
自動車やバイク	435	57.1
自転車	80	10.5
徒歩	242	31.8
その他	5	0.7

## 休養や心の健康づくりについて

問 54 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
8時間以上	33	4.3
7～8時間未満	168	22.0
6～7時間未満	322	42.3
6時間未満	212	27.8
あまり眠れない	22	2.9
その他	5	0.7

問 55 1日の睡眠時間は十分とれていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
とれている	326	42.8
やや不足している	325	42.7
不足している	111	14.6

問 56 不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
よくある	104	13.6
ときどきある	380	49.9
ほとんど感じない	278	36.5

問 56で「よくある」、「ときどきある」と回答した方にお尋ねします。

問 57 不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=484)

	回答数	割合(%)
家族のこと	219	45.2
仕事や学業のこと	199	41.1
自分の身体や健康のこと	196	40.5
職場や学校等での人間関係のこと	155	32.0
自分の将来のこと	146	30.2
経済的なこと	143	29.5
育児や子どもの教育のこと	92	19.0
介護のこと	54	11.2
近所づきあい	23	4.8
友人関係	21	4.3
その他	10	2.1

問 58 不安や悩み等を誰に相談しますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

(n=762)

	回答数	割合(%)
家族・親族	493	64.7
友人・知人・学校・職場の人	383	50.3
相談する人がいない	93	12.2
医師等の専門家	77	10.1
その他の専門家	20	2.6
電話やインターネット等の相談窓口	14	1.8
市や保健所（粕屋保健福祉事務所）の保健師	9	1.2
その他	37	4.9

問 59 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
送れている	223	29.3
まあ送れている	466	61.2
あまり送れていない	60	7.9
送れていない	13	1.7

## 生きがい活動・社会参加について

問 60 日頃楽しめる趣味や生きがいがありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ある	619	81.2
ない	143	18.8

問 60 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 61 具体的にどのような内容ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=619)

	回答数	割合(%)
テレビ・映画・音楽鑑賞	336	54.3
買い物や外出	285	46.0
旅行・ドライブ	238	38.4
読書・パソコン	194	31.3
運動・スポーツなど	190	30.7
文化・芸術活動	71	11.5
サークルやクラブ活動	32	5.2
地域活動	26	4.2
ボランティア活動	25	4.0
その他	111	17.9

問 62 地域活動など(公民館・シニアクラブ・PTCA・各種サークル)に参加していますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく参加している	43	5.6
ときどき参加している	101	13.3
ほとんど参加しない	618	81.1

問 63 あなたは、身近な公民館で、どのような健康づくりの活動があると良いと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
健康づくりを続けるための場の提供(例:運動・スポーツ施設、公民館等)	260	34.1
身体の筋肉量や体脂肪率、血圧、握力等、簡単に測定できる健康測定	240	31.5
健康情報の発信(例:生活習慣病予防に関することやウォーキングコースの紹介等)	211	27.7
健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供	133	17.5
健康づくり講習会の開催(例:糖尿病予防教室、健康料理講座等)	127	16.7
健康に関する相談ができる機会の提供	127	16.7
地域で健康づくりを行う市民グループの育成や活動支援	86	11.3
その他	142	18.6