

富士見町
健康・食育に関するアンケート調査
＜一般町民＞
【調査結果報告書】

令和5年9月

富士見町

目次

1 調査の概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 調査対象及び調査方法	1
(3) 配布数及び回収結果	1
(4) 数値の基本的な取扱いについて	2
2 調査結果	3
1. あなたについてお聞きします	3
1. 性別	3
2. 年齢	3
3. 職業	4
4. 家族構成	4
2. 健康について	5
5. 日常生活	5
6. 健康状態	5
7. 身長・体重	6
8. 適正な体重	7
9. 体型への希望	8
10. 健康づくりへの関心	8
11. 健康づくりのためにしていること	9
12. 日常生活での運動	10
13. 身体の動かし方	12
14. 定期的な運動	13
15. 定期的な運動をしない理由	15
16. ロコモティブシンドロームの認知	16
17. フレイルの認知	17
18. メタボリックシンドロームの認知	18
19. メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしているか	19
20. 検診を受けているか	20
21. 検診を受けない理由	21

22. かかりつけ医・歯科医がいるか	22
23. 『富士見町健康づくり推進条例』の認知	23
24. 「みんなで健康223（ふじみ）プロジェクト」の認知	24
25. 睡眠時間	25
26. 睡眠で休養がとれているか	26
27. ストレスがあるか	27
28. ストレス症状について	28
29. ストレスの原因	32
30. ストレス解消法について	33
31. 相談できる人がいるか	34
32. 悩みを相談できる相手	35
33. 地域とのつながり	36
34. グループや団体での活動・参加について	37
35. ボランティア活動の内容	38
3. 歯の健康について	39
36. 歯の本数	39
37. 歯の健康維持で心がけていること	40
38. 歯科検診を受けたか	41
39. 噛むことについて	42
40. 「8020運動」について	44
4. たばこ・アルコールについて	45
41. たばこを吸うか	45
42. 喫煙期間	47
43. 周りへの配慮について	48
44. たばこをやめたいと思うか	49
45. COPD（慢性閉塞性肺疾患）について	50
46. たばこの影響（病気・疾病）について	51
47. 受動喫煙について	52
48. 受動喫煙の場面について	53
49. 分煙対策をしてほしい場所	54

50. 敷地内禁煙にしてほしい場所	55
51. たばこと健康の取組みについて	56
52. 飲酒について	57
53. 1日のアルコール分量	58
54. 1日あたりの飲酒の適量を知っているか	59
55. 多量飲酒がおよぼす疾病の認知	60
56. 「アルコール依存症」の認知	61
57. 未成年の飲酒の影響を知っているか	62
58. 妊娠中や授乳中の飲酒の影響を知っているか	63
5. 栄養・食生活について	64
59. 朝食を食べているか	64
60. 朝食を食べない理由	65
61. バランスのよい食事をしているか	66
62. 2人以上で食事をする回数	67
63. 毎日食べる食材・食品について	69
64. ふだんの食生活の状況	74
65. 2食以上の食事をとっているか	76
66. 食事バランスガイドの認知	77
67. 添加物に気をつけているか	78
68. 食育の認知	79
69. 食育を実践しているか	80
70. 食育で大切だと思うこと	81
71. 食育への関心	82
72. 食事を残すことをどう思うか	83
73. 郷土料理や行事食について	84
74. 健康のための食品や調理方法の知識について	88
75. 農水産物の生産への関わり	89
3 調査のまとめ	90

Ⅰ 調査の概要

(1) 調査目的

富士見町では、「心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町」の実現を図るために「第2次富士見町健康づくり計画『健康ふじみ21』」（平成25年度～令和4年度）と、「第2次富士見町食育推進計画」（平成30年度～令和4年度）の両計画を基に、町民の健康づくりに総合的に取り組んできました。

上記計画の最終評価をし、次期計画である「第3次富士見町健康づくり計画及び第3次富士見町食育推進計画」の策定に向けて、町民の皆様の実態を把握するためにアンケート調査を実施しました。

(2) 調査対象及び調査方法

項目	内容
調査対象	①年中児の保護者 ②小、中学生及び15～19歳 ③一般住民
調査方法	直接配布又は郵送法
調査時期	令和5年7月～8月

(3) 配布数及び回収結果

項目	内容
配布数	①年中児の保護者100人 ②小、中学生及び15～19歳450人 ③一般住民1,400人
有効回収数/ 有効回収率	①年中児の保護者63票/63.0% ②小、中学生及び15～19歳240票/53.3% ③一般住民445票/31.8%

(4) 数値の基本的な取扱いについて

- ・ 比率はすべて百分率 (%) で表し、小数点以下 2 位を四捨五入して算出しています。したがって、合計が 100% を上下する場合があります。
- ・ 基数となるべき実数は、“n = ○○○” として掲載し、各比率は n を 100% とし算出しています。
- ・ 質問の終わりに【複数回答】とある問は、1 人の回答者が 2 つ以上の回答を出してもよい問であり、したがって、各回答の合計比率は 100% を超える場合があります。
- ・ 文中、グラフ中の選択肢の文言は作図等の都合により一部簡略化する場合があります。
- ・ 今回の回答で、性別の「その他」、「答えたくない」については統計上有意な数字でなかったため、クロス集計には採用していません。

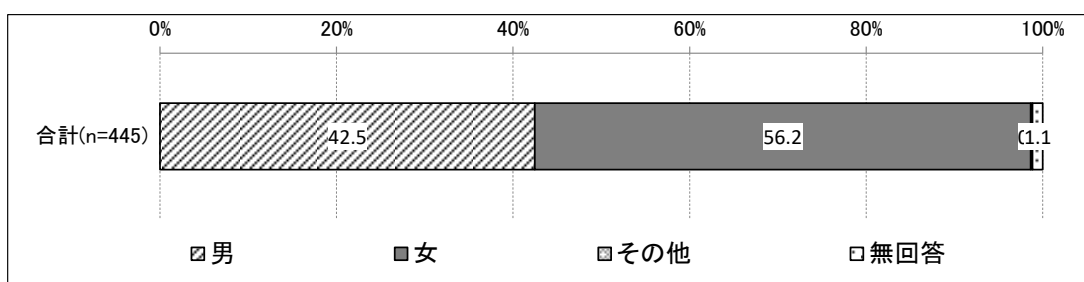
2 調査結果

1. あなたについてお聞きします

1. 性別

問1：性別（1つに○）

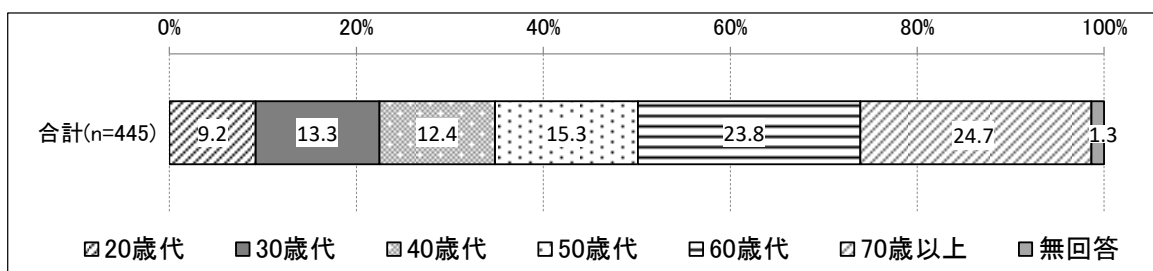
「女性」が56.2%、「男性」が42.5%となっています。



2. 年齢

問2：年齢（数字を記入） ※令和5年7月1日現在

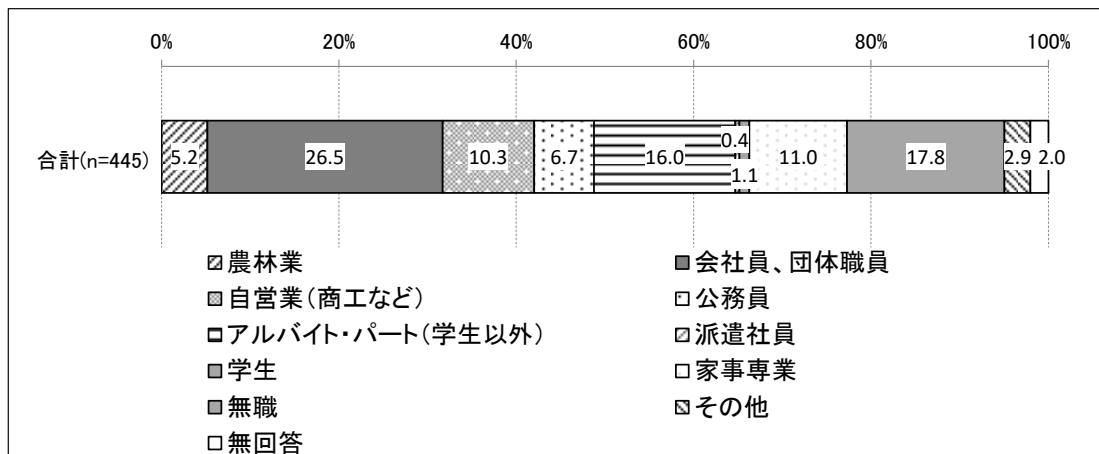
「70歳以上」が24.7%と最も高く、次いで「60歳代」が23.8%、「50歳代」が15.3%となっています。



3. 職業

問 3：職業（1つに○）

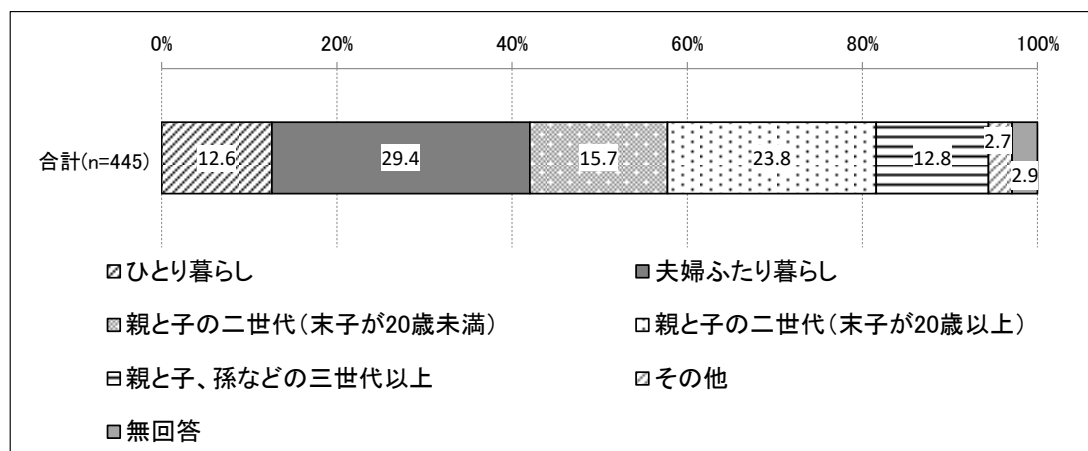
「会社員、団体職員」が26.5%と最も高く、次いで「無職」が17.8%、「アルバイト・パート（学生以外）」が16.0%となっています。



4. 家族構成

問 4：家族構成（1つに○）

「夫婦ふたり暮らし」が29.4%と最も高く、次いで「親と子の二世代（末子が20歳以上）」が23.8%となっています。



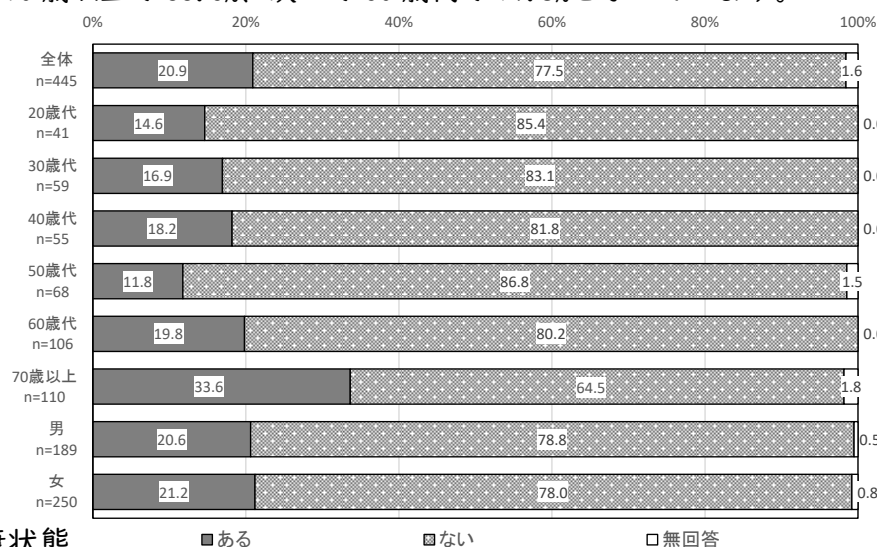
2. 健康について

(1)からだの健康

5. 日常生活

問5：あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。（どちらかに○）

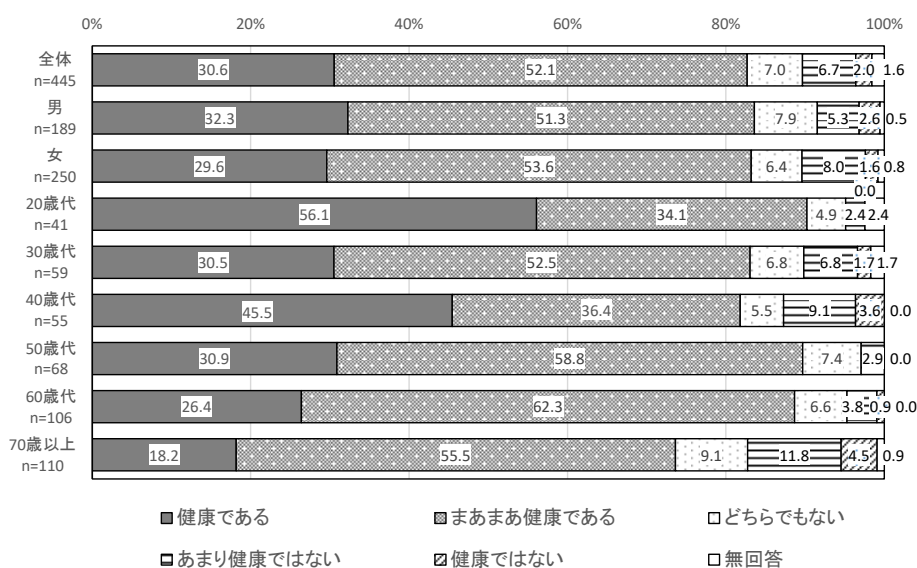
全体では「ない」が77.5%と最も高くなっています。「ある」と答えた割合が最も高いのは70歳以上で33.6%、次いで60歳代で19.8%となっています。



6. 健康状態

問6：あなたの現在の健康状態はいかがですか。（1つに○）

全体では「まあまあ健康である」が52.1%と最も高くなっています。「健康である」「まあまあ健康である」の合計では、20歳代が最も高く90.2%、次いで50歳代が89.7%となっています。

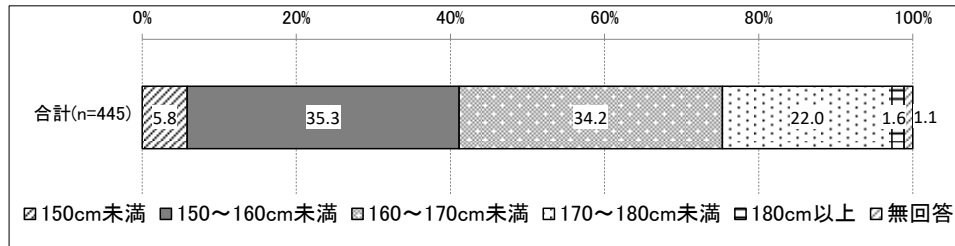


7. 身長・体重

問7：あなたの身長・体重を教えてください。（小数点以下は四捨五入し、整数で記入）

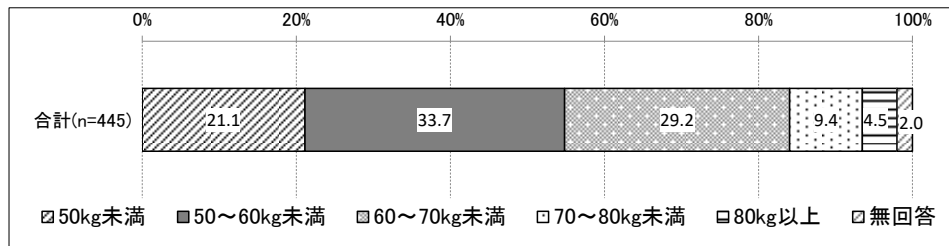
<身長>

身長は「150～160cm未満」が35.3%と最も高く、次いで「160～170cm未満」が34.2%となっています。



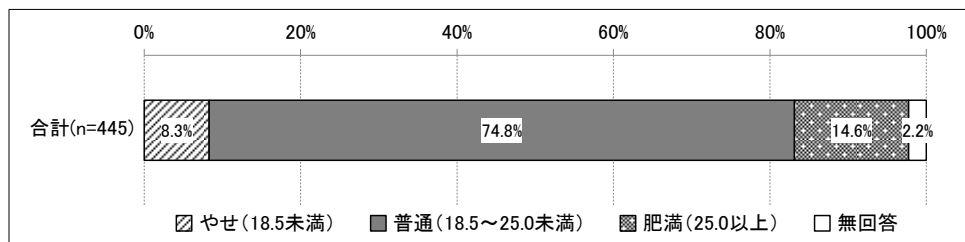
<体重>

体重は「50～60 kg未満」が33.7%と最も高くなっています。



<BMI>

BMIは「普通（18.5～25.0未満）」が74.8%と最も高くなっています。



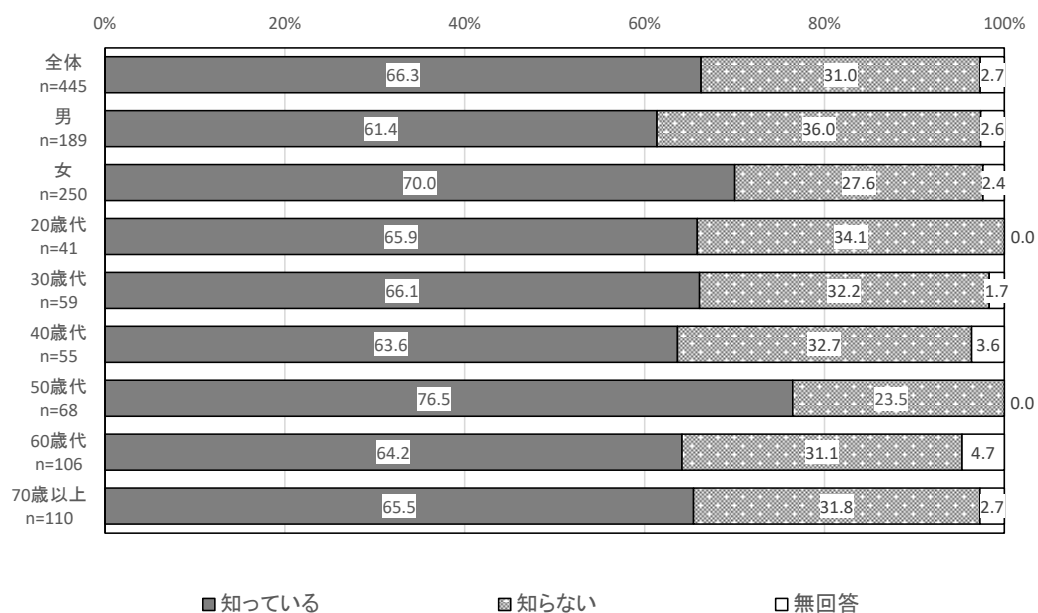
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \text{ の } 2 \text{ 乗}\}$$

8. 適正な体重

問8：あなたは、ご自身の適正な体重を知っていますか。（どちらかに○）

※適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

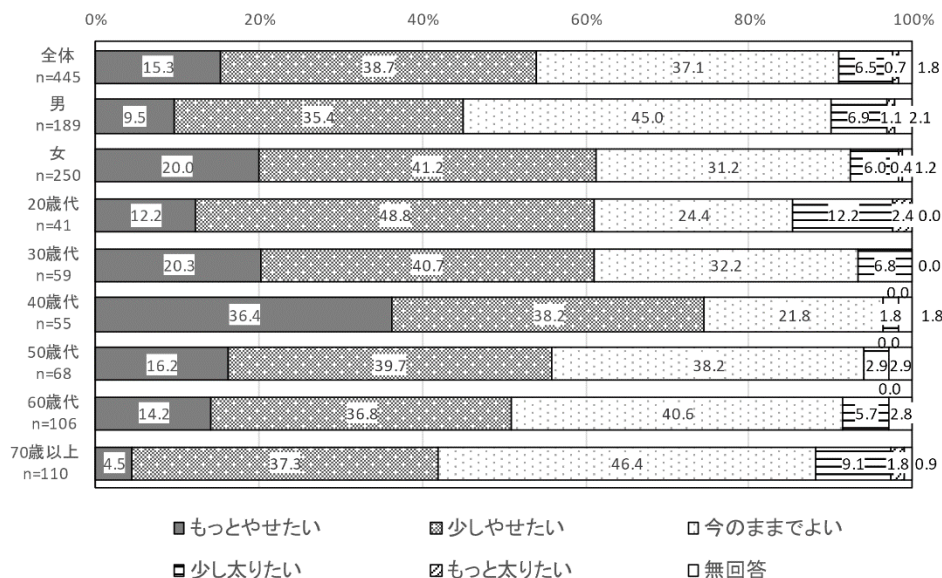
全体では「知っている」が66.3%となっています。年代別で「知っている」最も高いのは50歳代76.5%、次いで30歳代で66.1%となっています。



9. 体型への希望

問9：あなたは、ご自身の体型をどうしたいですか。（1つに○）

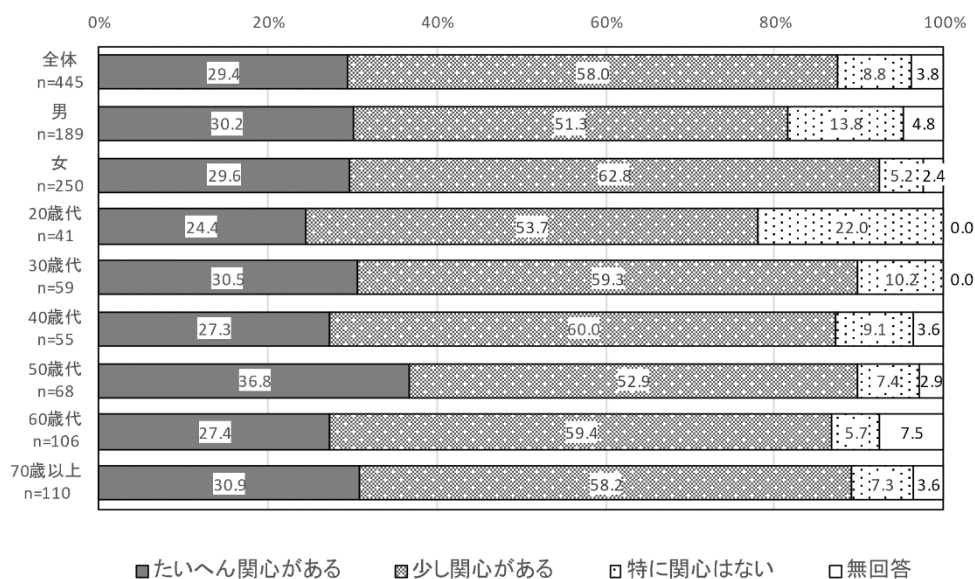
全体では「少しやせたい」が38.7%と最も高くなっています。「もっとやせたい」と「少しやせたい」の合計では、年代別では40歳代が74.6%と最も高くなっています。



10. 健康づくりへの関心

問10：あなたは、健康づくりについて関心がありますか。（1つに○）

全体では「少し関心がある」が58.0%と最も高くなっています。「たいへん関心がある」と「少し関心がある」の合計では、性別では女性の方が92.4%と高く、年代別では30歳代が89.8%、50歳代で89.7%と高くなっています。

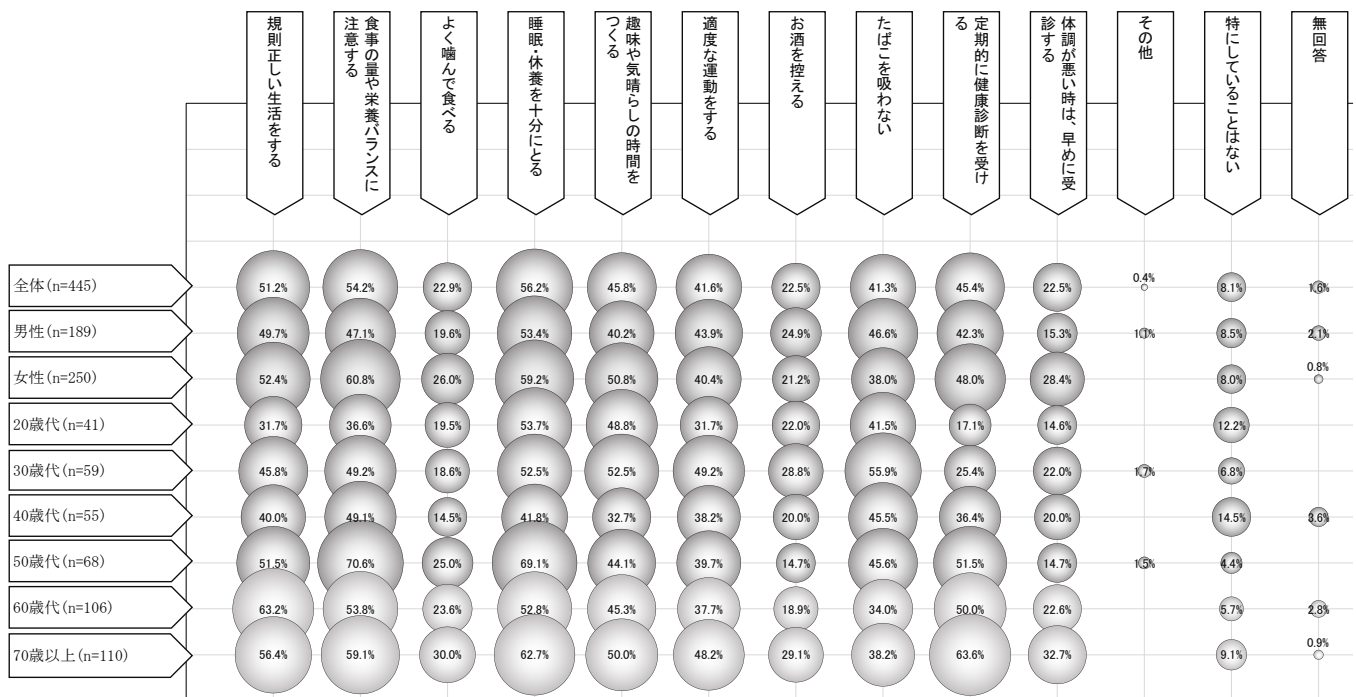


11. 健康づくりのためにしていること

問11：あなたは、健康づくりのために何か実行していることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

全体では「睡眠・休養を十分にとる」が56.2%と最も高く、次いで「食事の量や栄養バランスに注意する」が54.2%となっています。

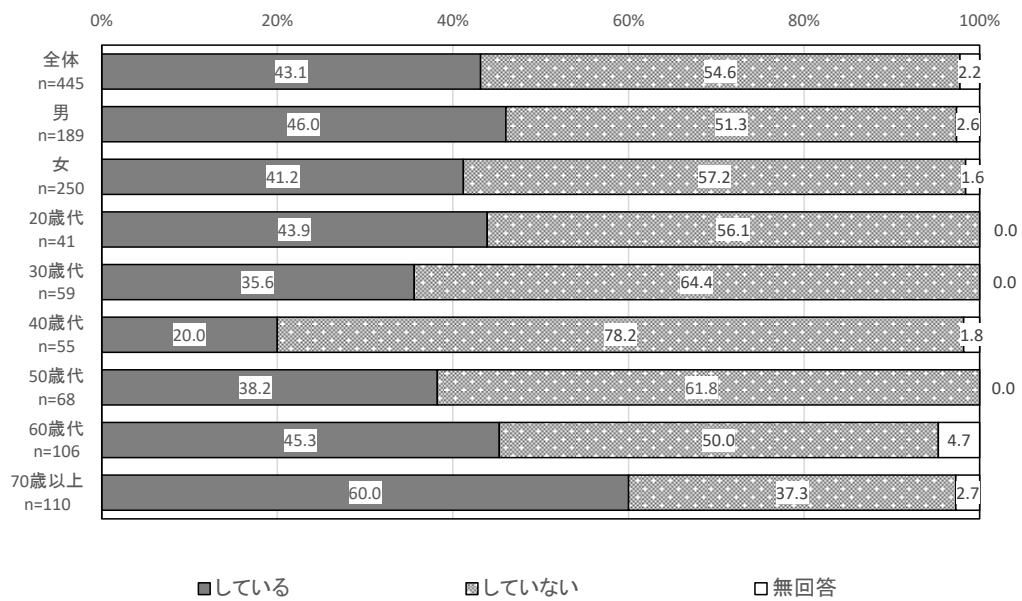


(2) 運動やスポーツ

12. 日常生活での運動

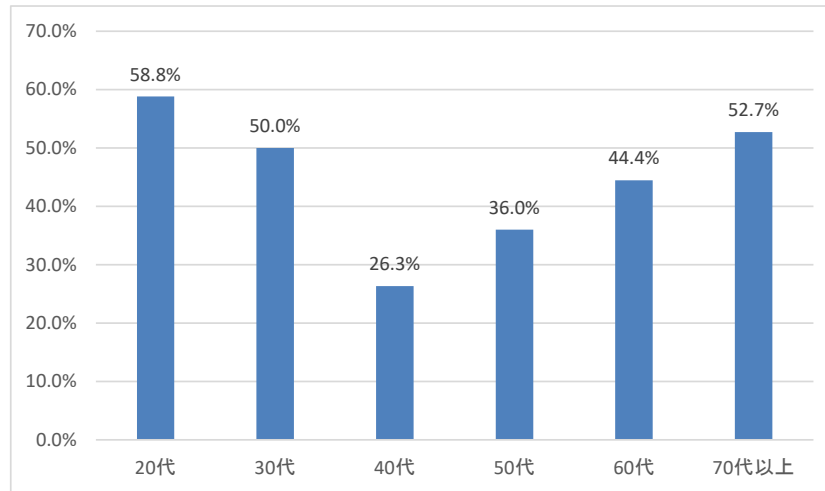
問 12：あなたは日常生活においてなるべく歩くなど、身体を動かすことを1日1時間以上していますか。（どちらかに○）

全体では「していない」が54.6%と最も高くなっています。年代別で最も「していない」の割合が高いのは40歳代で78.2%、次いで30歳代64.4%となっています。70歳以上ではじめて「している」が「していない」を上回っています。

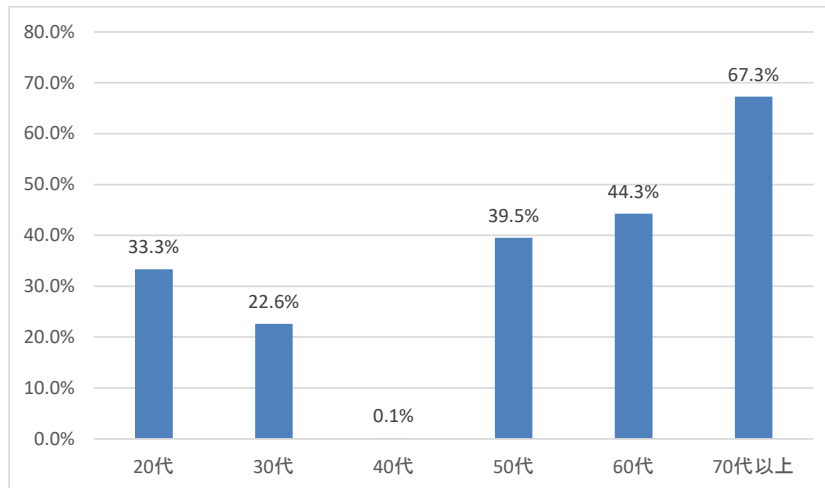


問 12 → 「している」(年代別・性別)

【1日1時間以上体を動かしている(男性)】



【1日1時間以上体を動かしている(女性)】



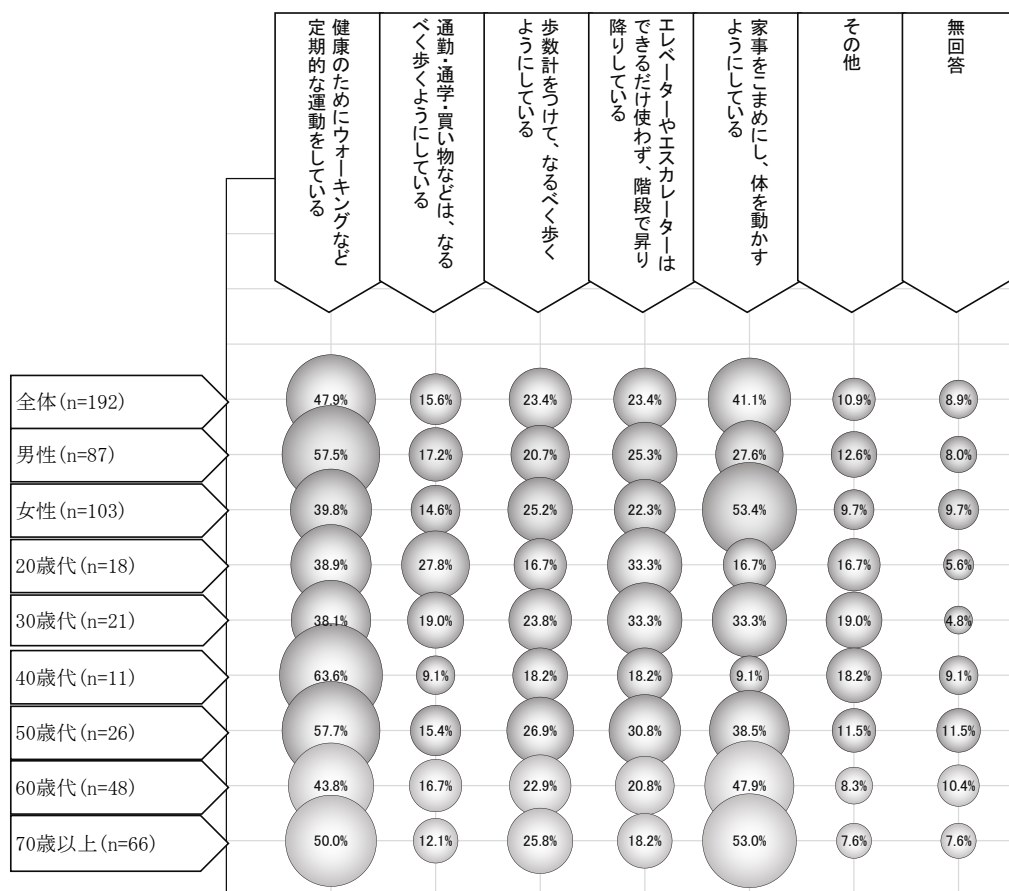
13. 身体の動かし方

※ 問12で「している」を選択した方におうかがいします。

問13：あなたは、どのような行動で身体を動かすようにしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

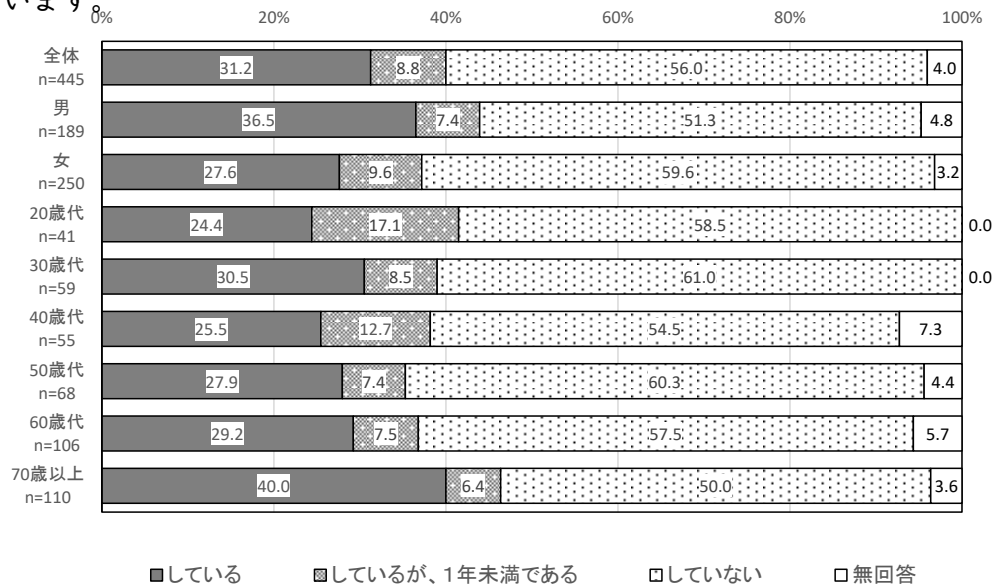
全体では「健康のためにウォーキングなど定期的な運動をしている」が47.9%と最も高く、次いで「家事をこまめにし、体を動かすようにしている」が41.1%となっています。



14. 定期的な運動

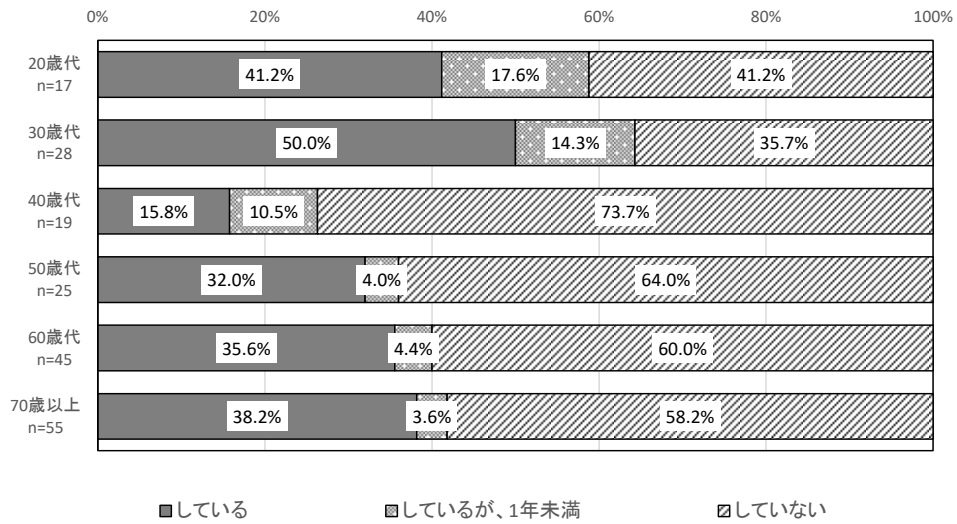
問 14：あなたは、1回 30 分以上の運動を週 2 日以上（週 1 時間）、1 年以上継続していますか。（1つに○）

全体では「していない」が 56.0%と最も高くなっています。性別では女性の方が「していない」が 59.6%と高く、年代別では 30 歳代が「していない」61.0%と最も高くなっています。

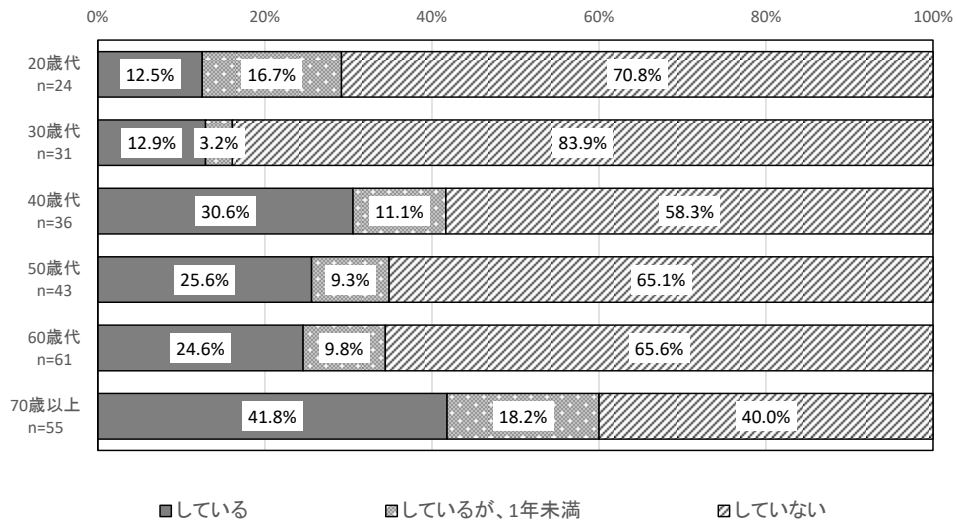


問 14 (年代別・性別)

【定期的な運動（男性）】



【定期的な運動（女性）】

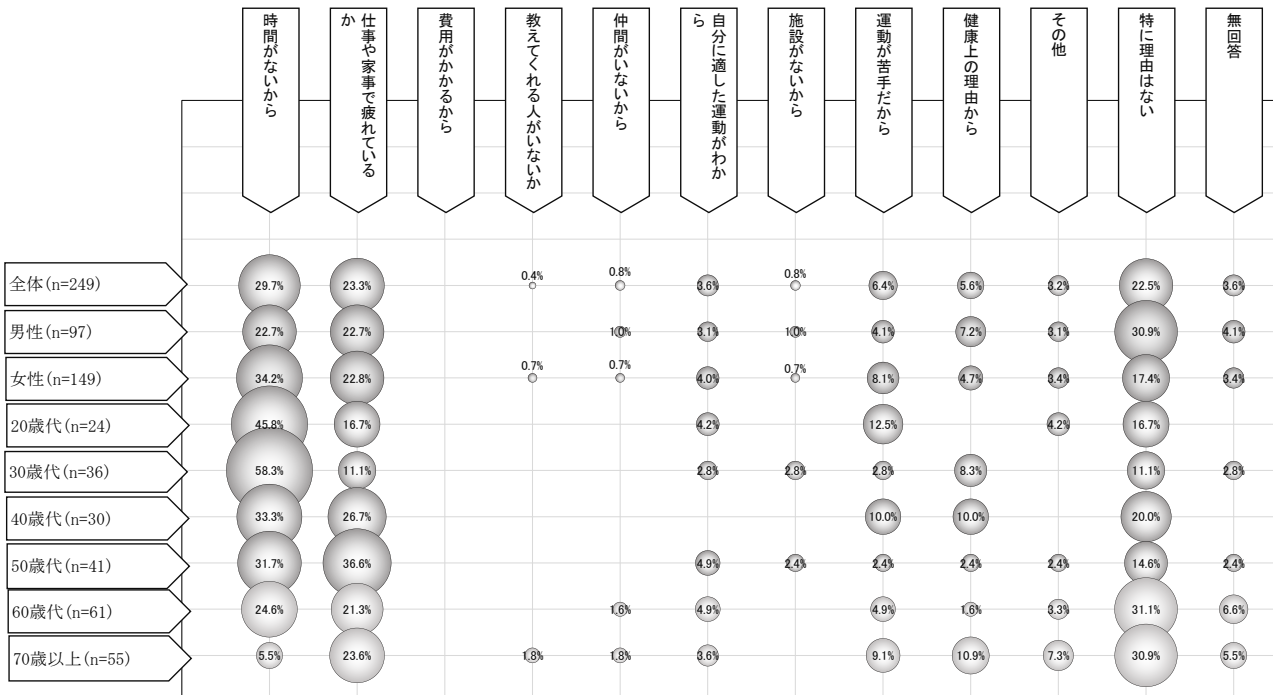


15. 定期的な運動をしない理由

※ 問14で「していない」を選択した方におうかがいします。

問15：あなたが、定期的な運動をしない理由は何ですか。（1つに○）

全体では「時間がないから」が29.7%と最も高く、特に30歳代（58.3%）で顕著となっています。

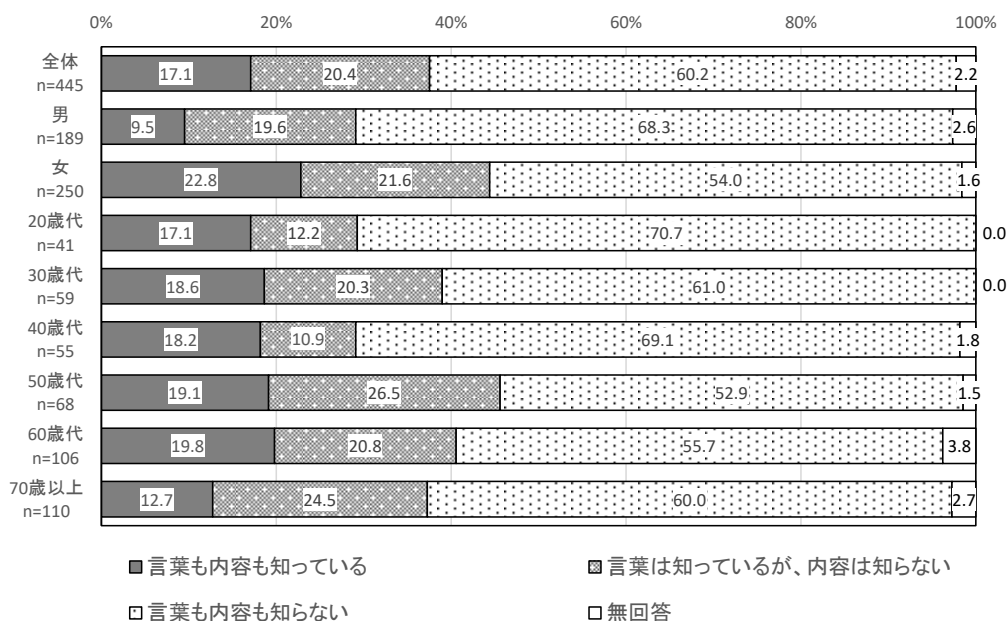


16. ロコモティブシンドロームの認知

問16：あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…運動器（骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割の器官の総称）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

全体では「言葉も内容も知らない」が60.2%と最も高くなっています。性別では男性の方が「言葉も内容も知らない」の割合が68.3%と高く、年代別では20歳代が70.7%と最も高くなっています。

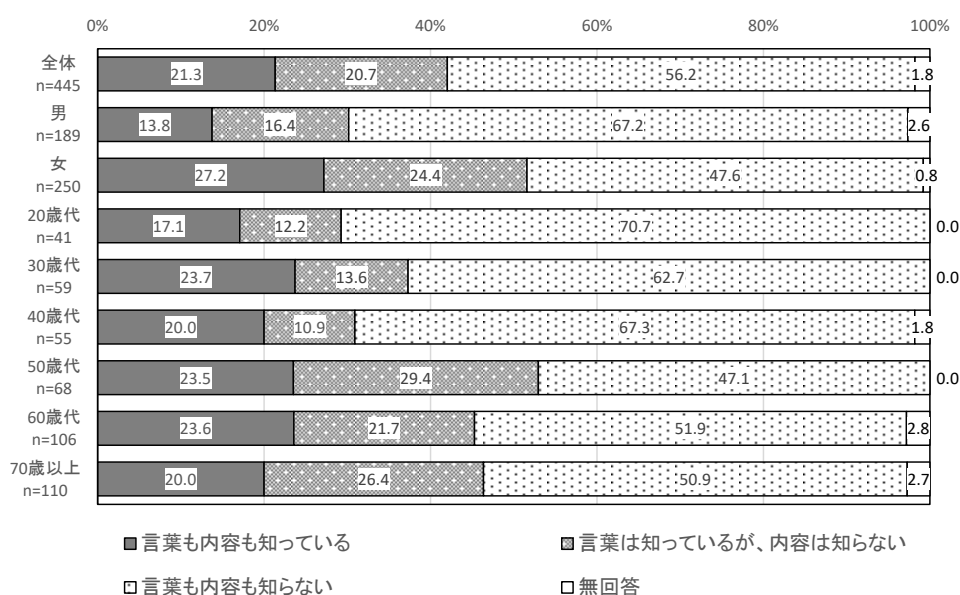


17. フレイルの認知

問 17：あなたは、「フレイル」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※フレイルとは…『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』を表す‘frailty’の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語です。要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

全体では「言葉も内容も知らない」が56.2%と最も高くなっています。性別では男性の方が「言葉も内容も知らない」の割合が67.2%と高く、年代別では20歳代が70.7%と最も高くなっています。



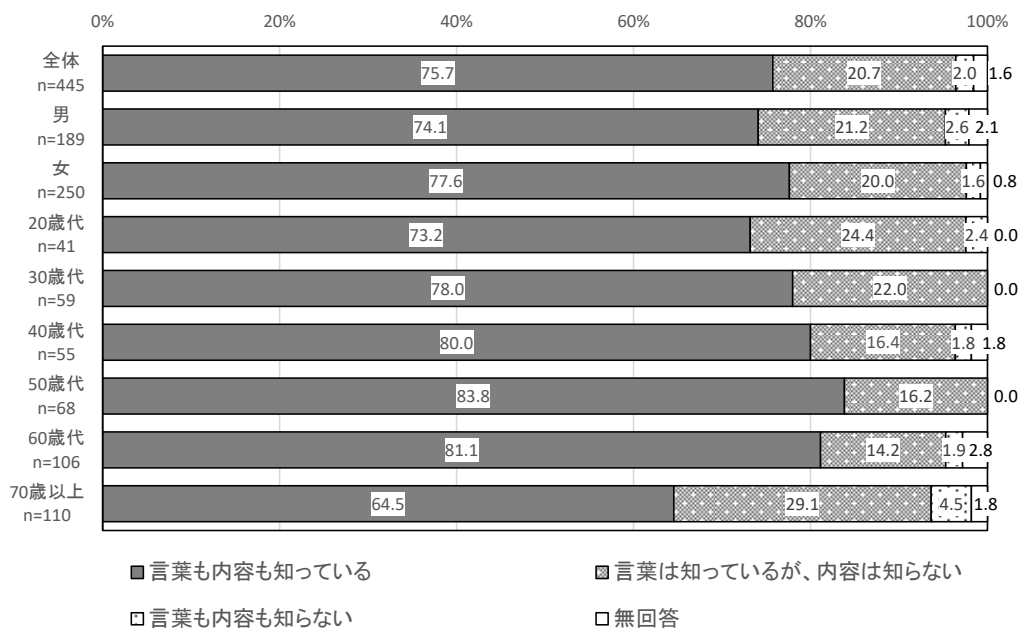
(3) 健康や健康づくり

18. メタボリックシンドロームの認知

問 18：あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…内臓に蓄積された脂肪により、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことをいいます。腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、脂質異常、高血圧の基準のうち 2 項目以上に該当する場合に当てはまります。

全体では「言葉も内容も知っている」が 75.7%と最も高くなっています。性別では女性の方が「言葉も内容も知っている」の割合が 77.6%と高く、年代別では 50 歳代が 83.8%と最も高くなっています。



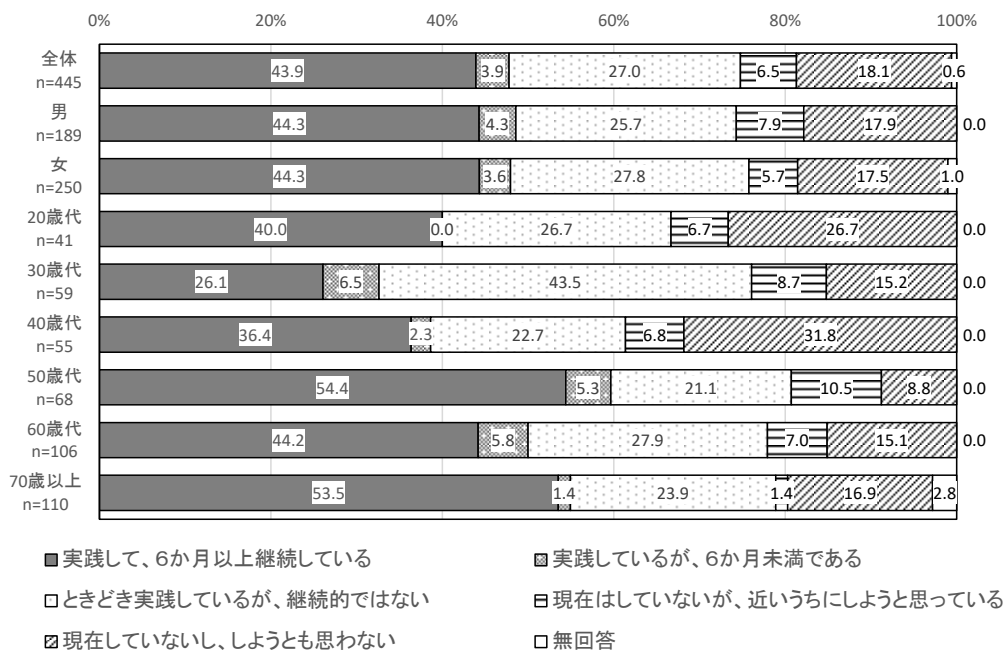
19. メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしているか

問18で「言葉も内容も知っている」を選択した方におうかがいします。

問19：あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、「適切な食事」「定期的な運動」「定期的な体重測定」のいずれかを実践していますか。（1つに○）

全体では「実践して、6ヶ月以上継続している」が43.9%と最も高くなっています。

性別では「実践して、6ヶ月以上継続している」の割合は性別で大きな差はなく、年代別では50歳代が54.4%と最も高い割合となっています。

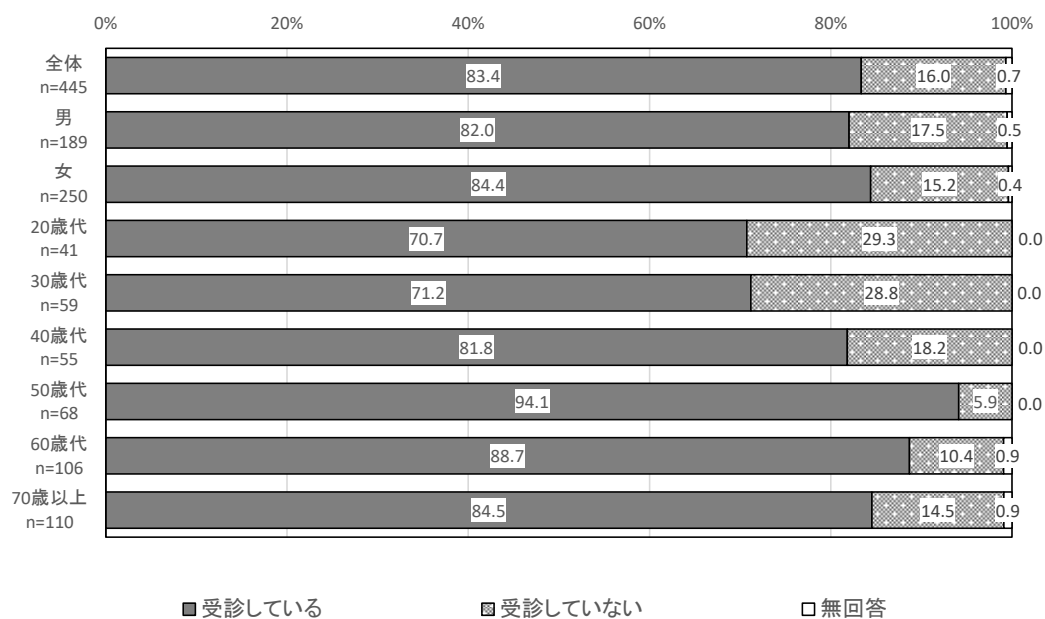


20. 検診を受けているか

問 20：あなたは、定期的（1年に1回程度）に健康診査（健康診断）や各種がん検診を受診していますか。（どちらかに○）

全体では「受診している」が83.4%と最も高くなっています。

男性82.0%、女性84.4%とどちらも「受診している」の割合が高く、年代別では50歳代が94.1%、次いで60歳代が88.7%と高くなっています。

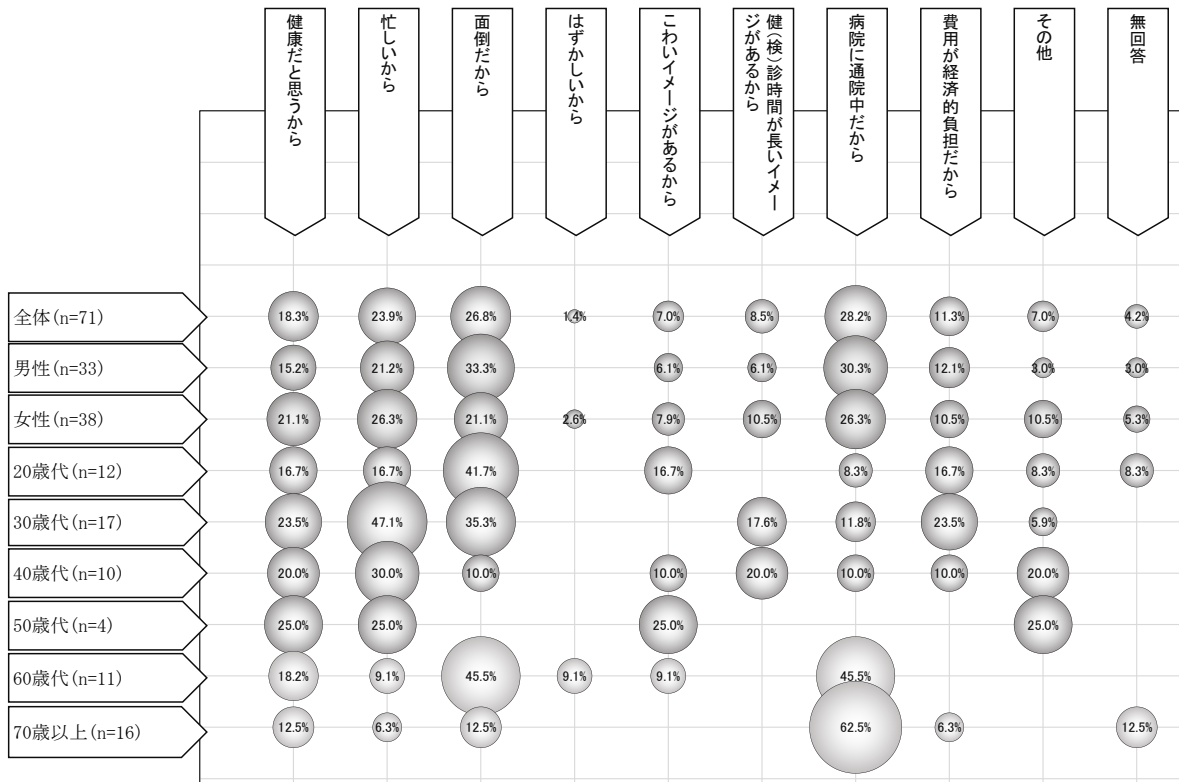


21. 検診を受けない理由

問 20 で「受診していない」を選択した方におうかがいします。

問 21：あなたが、受診していない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「病院に通院中だから」が 28.2%と最も高く、次いで「面倒だから」（26.8%）なっています。30 歳代では「忙しいから」が 47.1%と最も高くなっています。



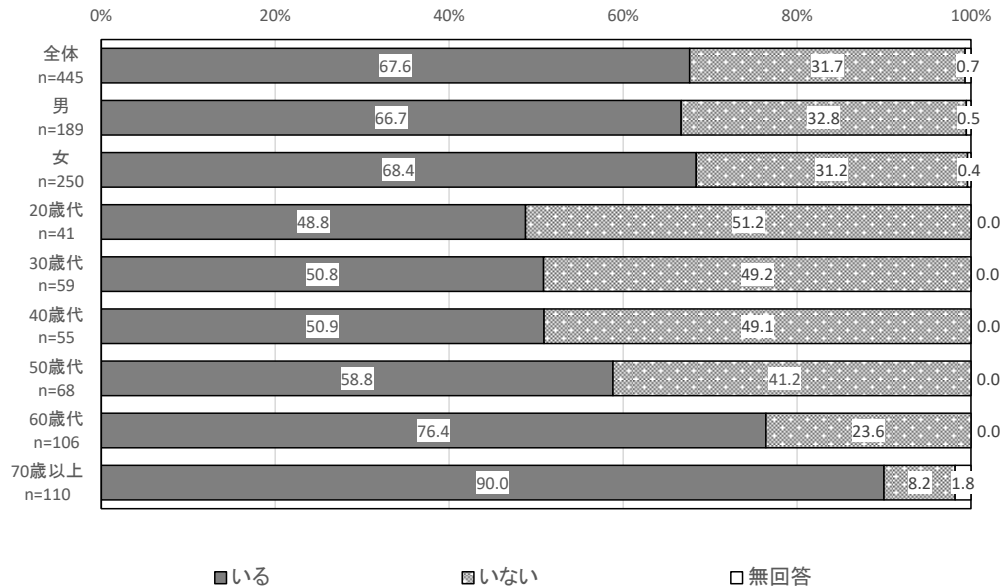
22. かかりつけ医・歯科医がいるか

問 22：あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医がいますか。

(①、②それぞれについてどちらかに○)

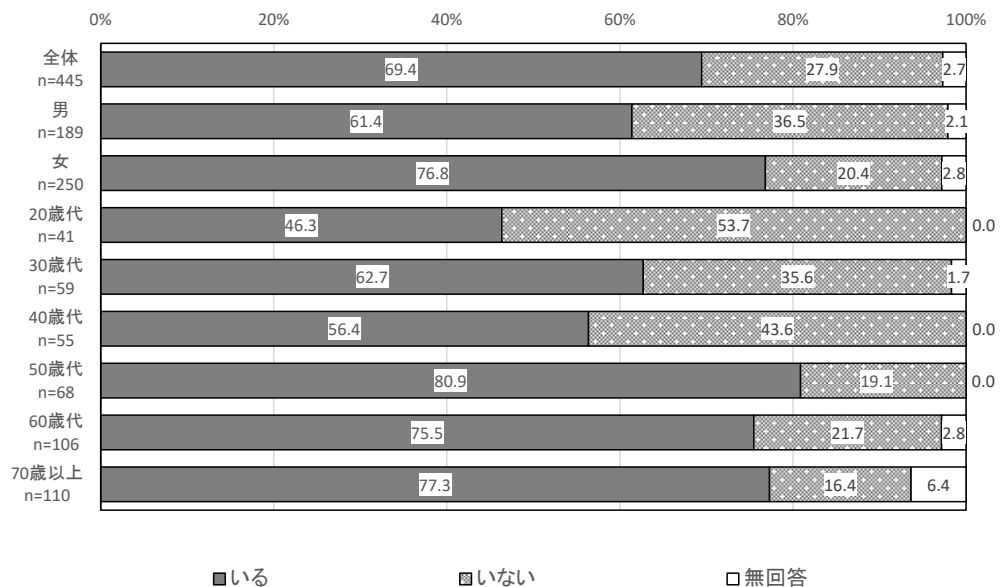
①かかりつけ医

全体では「いる」が67.6%と最も高くなっています。年代が上がるにつれ「いる」の割合は上がり、70歳以上では「いる」が90.0%となっています。



②かかりつけ歯科医

全体では「いる」が69.4%と最も高くなっています。年代別では50歳代が「いる」80.9%と最も高く、次いで70歳以上が77.3%となっています。

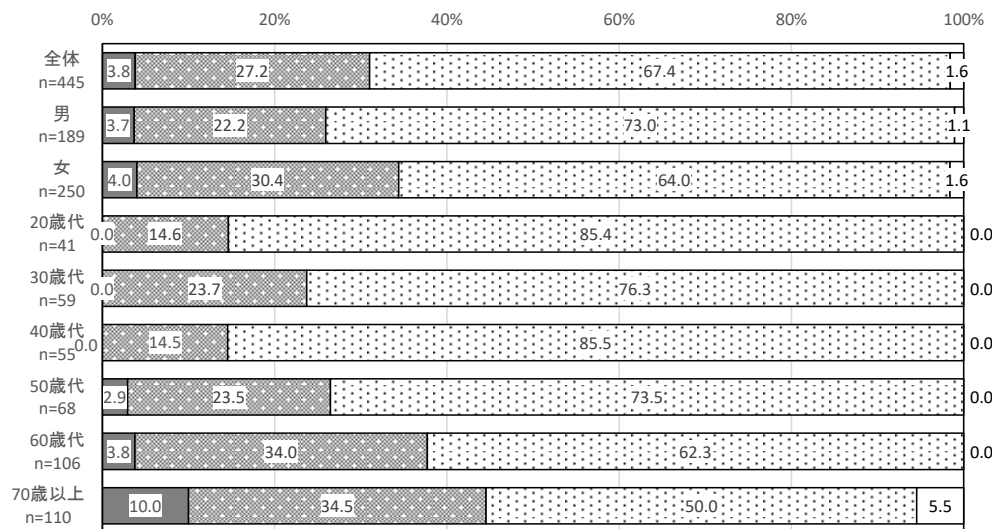


23. 『富士見町健康づくり推進条例』の認知

問 23：富士見町では、町と町民、事業者、医療関係者及び関係団体が協働で健康づくりに総合的に取組み、活力ある地域社会の実現を目指すために『富士見町健康づくり推進条例』を平成 24 年 4 月に制定しました。

この条例の中で、町民の皆さんの役割として 6 つの項目がありますが、知っていますか。（1つに○）

全体では「条例も町民の役割も知らない」が 67.4%と最も高くなっています。年代別では「条例も町民の役割も知らない」の割合が 40 歳代 85.5%と最も高く、次いで 20 歳代の 85.4%となっています。

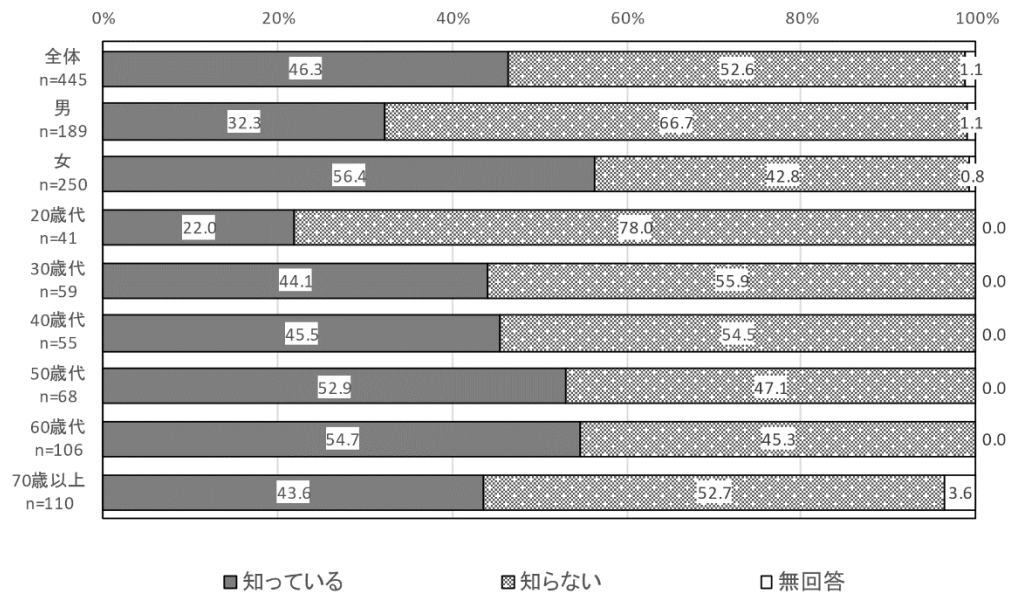


- 条例が制定されたことも、町民の役割も知っている
- ▣ 条例が制定されたことは知っているが、町民の役割は知らない
- 条例も町民の役割も知らない
- 無回答

24. 「みんなで健康223（ふじみ）プロジェクト」の認知

問24：あなたは、「みんなで健康223（ふじみ）プロジェクト」（健康ポイント事業、健康イベント事業、健康アプリ事業）について知っていますか。（どちらかに○）

全体では「知らない」が52.6%となっています。性別では「知らない」の割合は男性66.7%、女性42.8%と男性の方が高く、年代別では20歳代が78.0%と最も高くなっています。



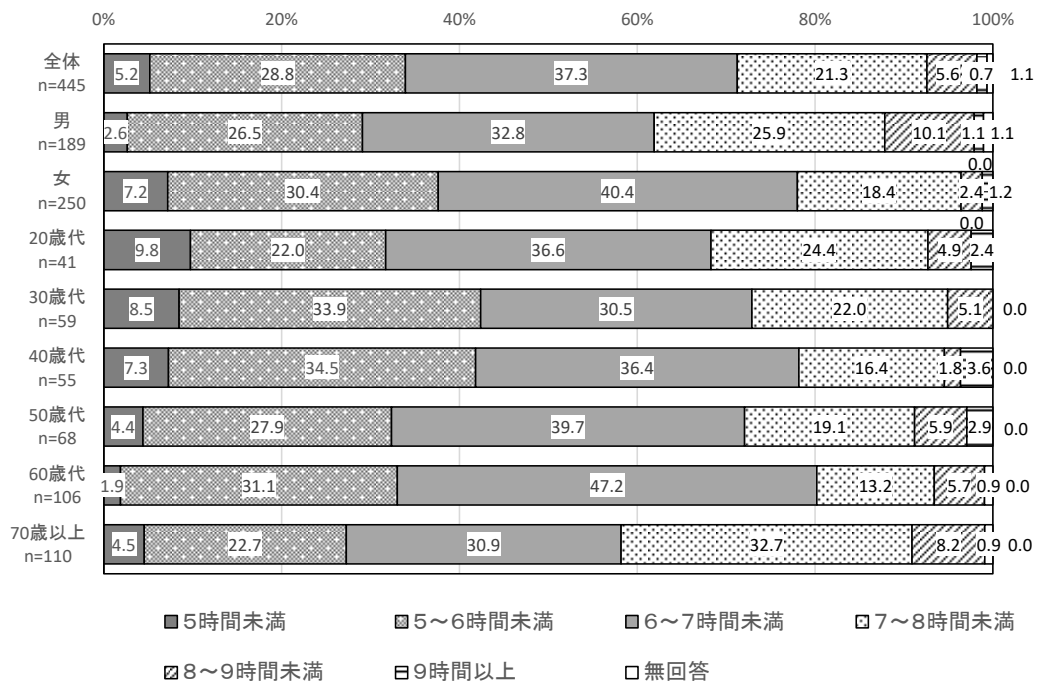
(4)こころの健康

25. 睡眠時間

問 25：あなたの睡眠時間は1日平均どれくらいですか。（1つに○）

全体では「5～6時間未満」が37.3%と最も高くなっています。

性別では男性より女性の方が「5～6時間未満」の割合が40.4%と高く、年代別では60歳代が47.2%と最も高く、次いで50歳代の39.7%となっています。

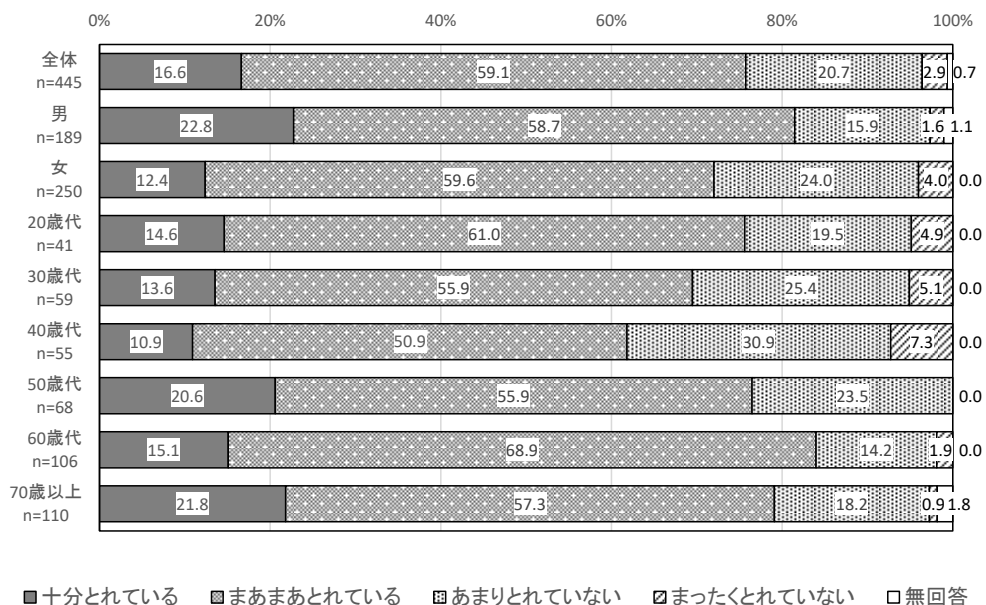


26. 睡眠で休養がとれているか

問 26：あなたは、いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。

(1つに○)

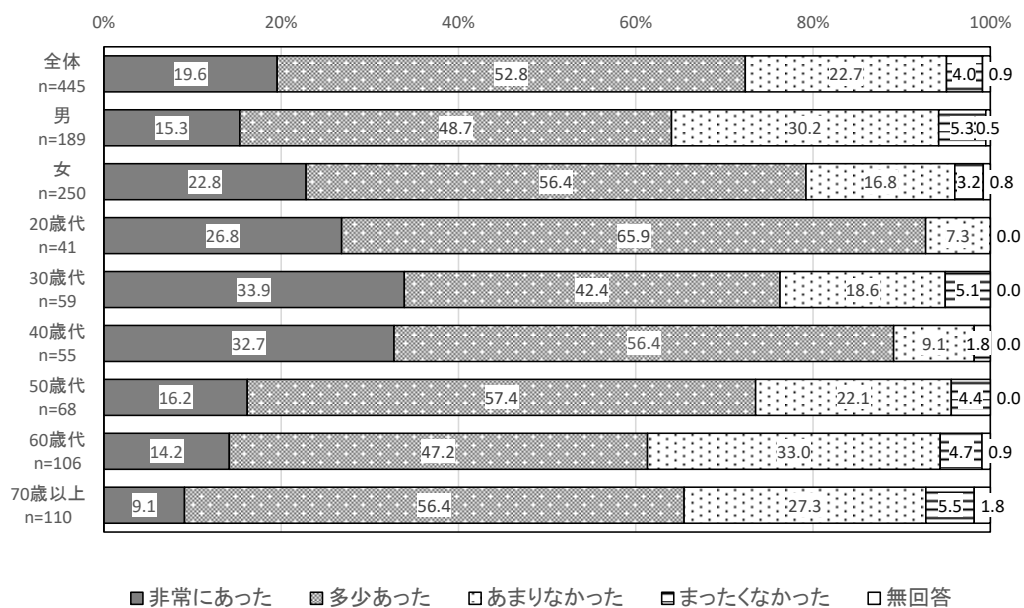
全体では「まあまあとれている」が59.1%と最も高くなっています。「全くとれていない」と「あまりとれていない」の合計は、性別では女性の方が28.0%と高く、年代別では40歳代が38.2%と最も高くなっています。



27. ストレスがあるか

問 27：あなたはこの1か月に、ストレスを感じたことがありますか。（1つに○）

全体では「多少あった」が52.8%と最も高くなっています。「非常にあった」と「多少あった」の合計では、性別では女性の方が79.2%と高くなっており、年代別では20歳代が92.7%と最も高く、次いで40歳代の89.1%となっています。

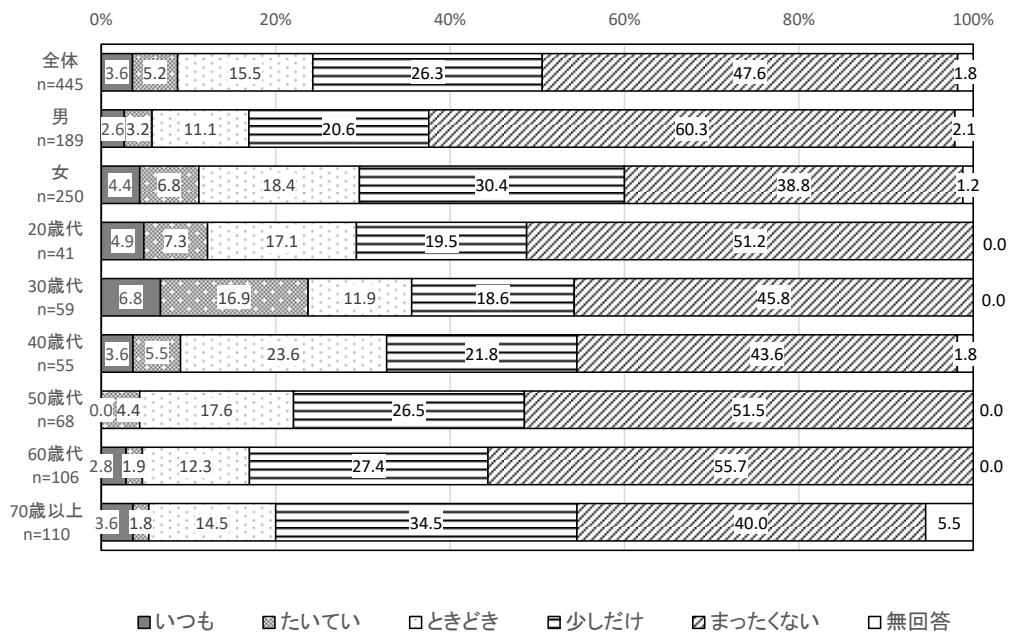


28. ストレス症状について

問 28：あなたはこの1か月間に、どれくらいの頻度で次のような症状がありましたか。（①～⑥についてそれぞれ1つに○）

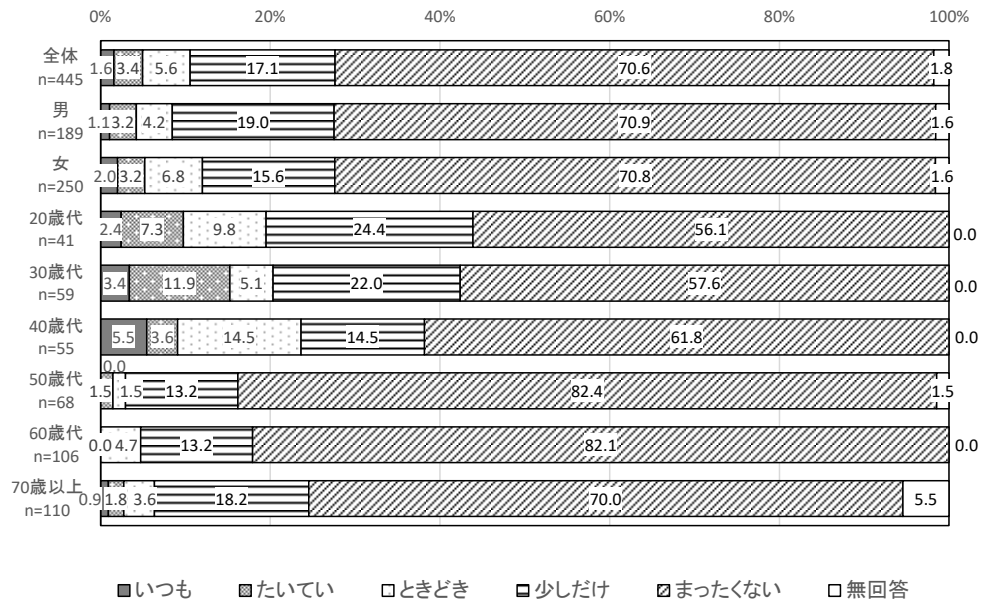
①神経過敏に感じた

全体では「まったくない」が47.6%と最も高くなっています。性別では「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が女性の方が60.0%と男性より高く、年代別では40歳代と70歳代が54.5%と最も高くなっています。



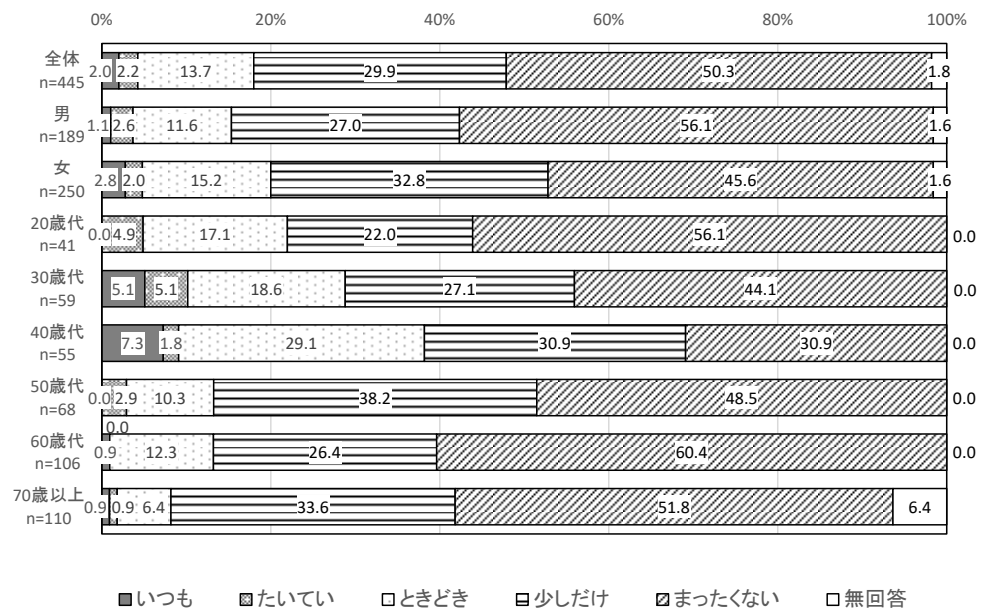
②絶望的だと感じた

全体では「まったくない」が70.6%と最も高くなっています。性別では「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が男性27.5%、女性27.6%とほぼ同じ割合で、年代別では20歳代が43.9%と最も高くなっています。



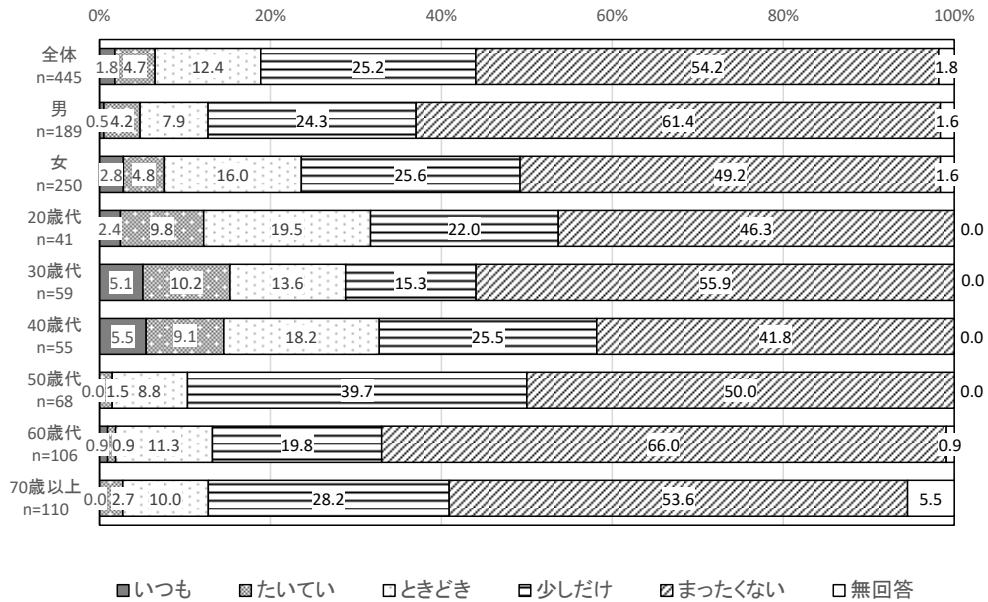
③そろそろ、落ち着かない感じがした

全体では「まったくない」が50.3%と最も高くなっています。性別では「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が女性の方が52.8%と高く、年代別では40歳代が最も高く69.1%、次いで30歳代が55.9%となっています。



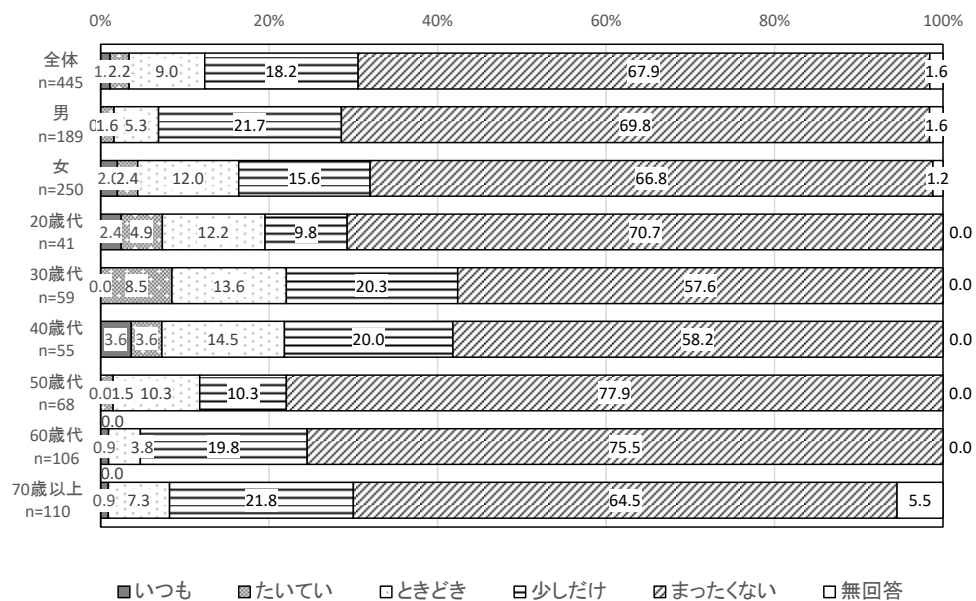
④気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れない

全体では「まったくない」が54.2%と最も高くなっています。性別では「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が女性の方が49.2%と高く、年代別では40歳代が58.2%と最も高くなっています。



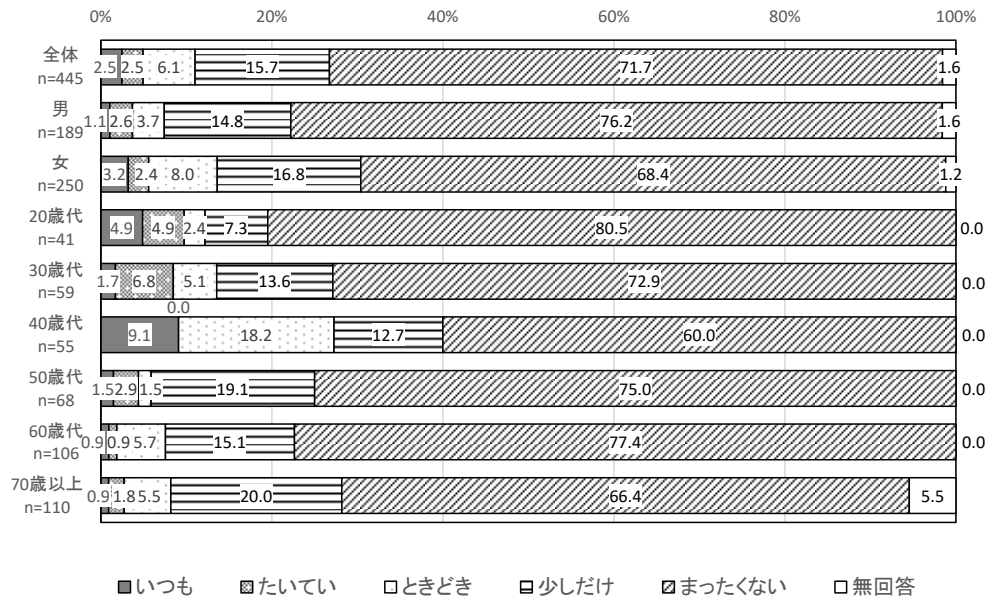
⑤何をするのも無駄だと感じた

全体では「まったくない」が67.9%と最も高くなっています。「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が、男性28.6%、女性32.0%とほぼ同じ割合で、年代別では30歳代が42.4%と最も高くなっています。



⑥自分は価値のない人間だと感じた

全体では「まったくない」が71.7%と最も高くなっています。性別では「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計が女性の方が30.4%と高く、年代別では40歳代が40.0%と最も高くなっています。

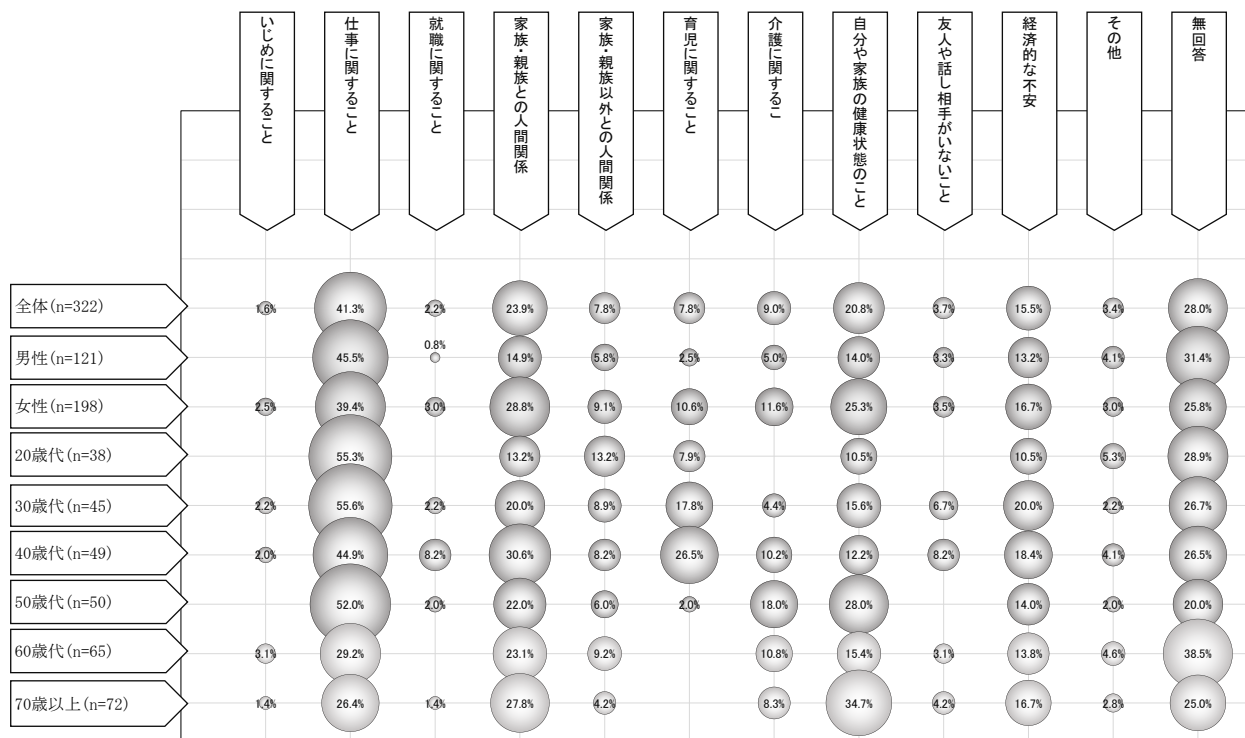


29. ストレスの原因

※ 問27で「非常にあった」「多少あった」を、または問28で「いつも」「たいてい」を1つでも選
 択した方におうかがいします。

問 29：あなたのストレスの原因は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「仕事に関すること」が41.3%と最も高く、次いで「家族・親族以外との人間関係」が23.9%となっています。

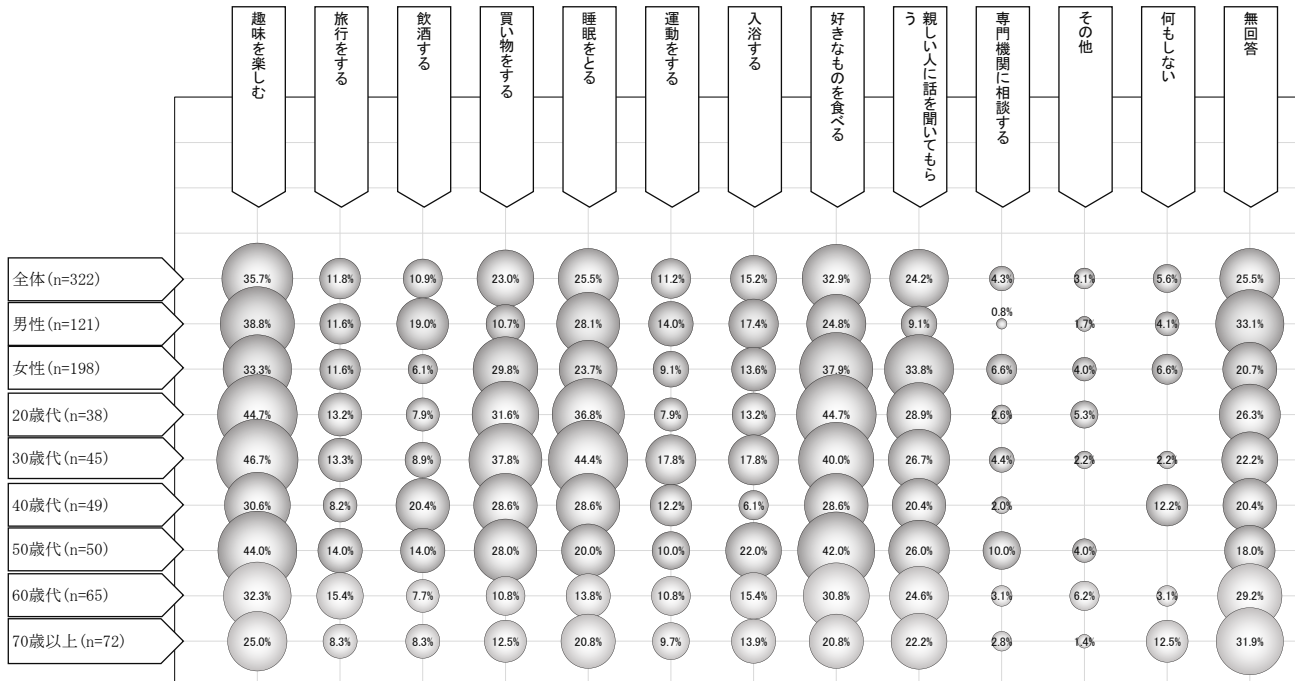


30. ストレス解消法について

※ 問27で「非常にあった」「多少あった」を、または問28で「いつも」「たいてい」を1つでも選
 択した方におうかがいします。

問30：あなたのストレスの解消法は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

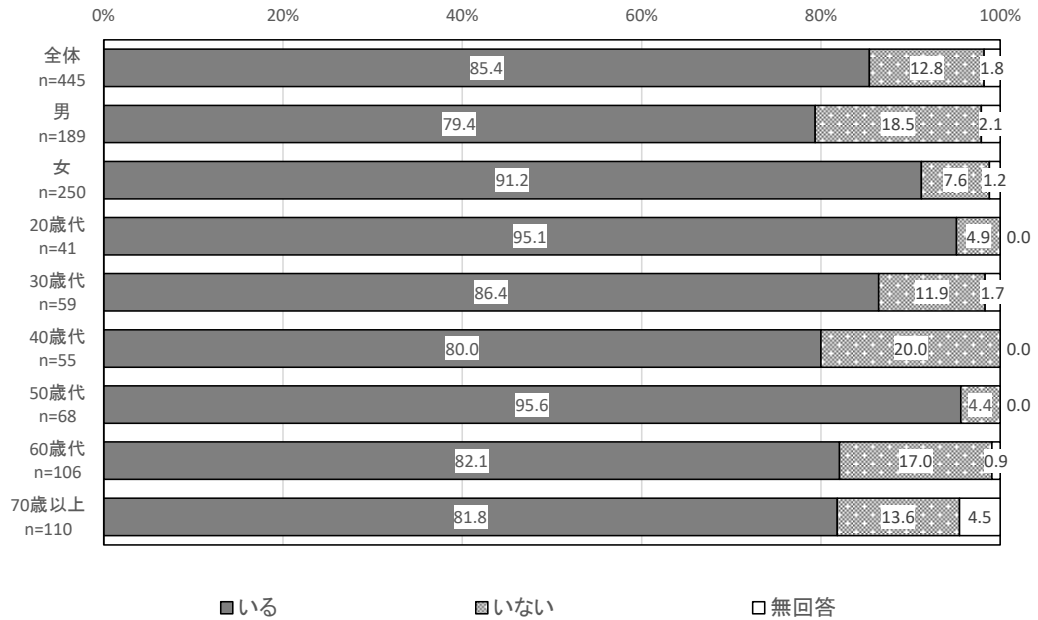
全体では「趣味を楽しむ」が35.7%と最も高く、次いで「好きなものを食べる」が32.9%となっています。



31. 相談できる人がいるか

問 31：あなたは悩みがあるとき、相談できる人がいますか。（どちらかに○）

全体では、「いる」が85.4%と最も高くなっています。性別では「いる」の割合は女性の方が91.2%と高く、年代別では50歳代が95.6%と最も高くなっています。

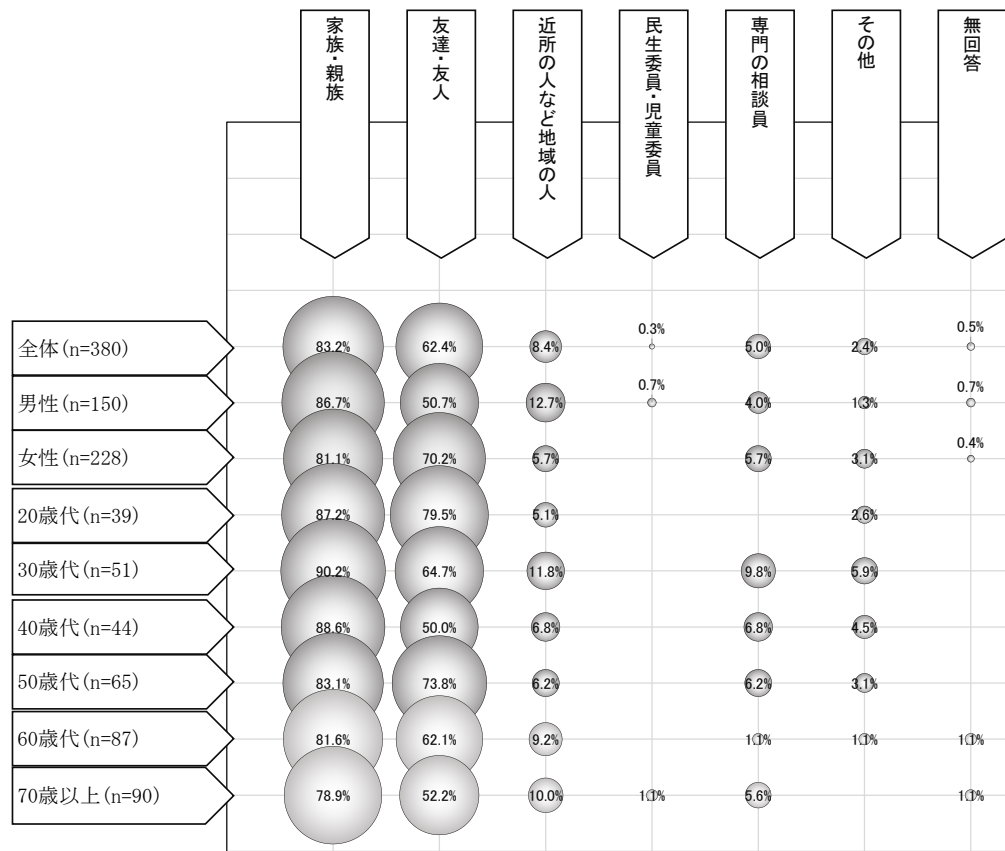


32. 悩みを相談できる相手

※ 問31で「いる」を選択した方におうかがいします。

問32：それは誰ですか。（あてはまるものすべてに○）

全体では、「家族・親族」が83.2%と最も高く、次いで「友達・友人」（62.4%）となっています。

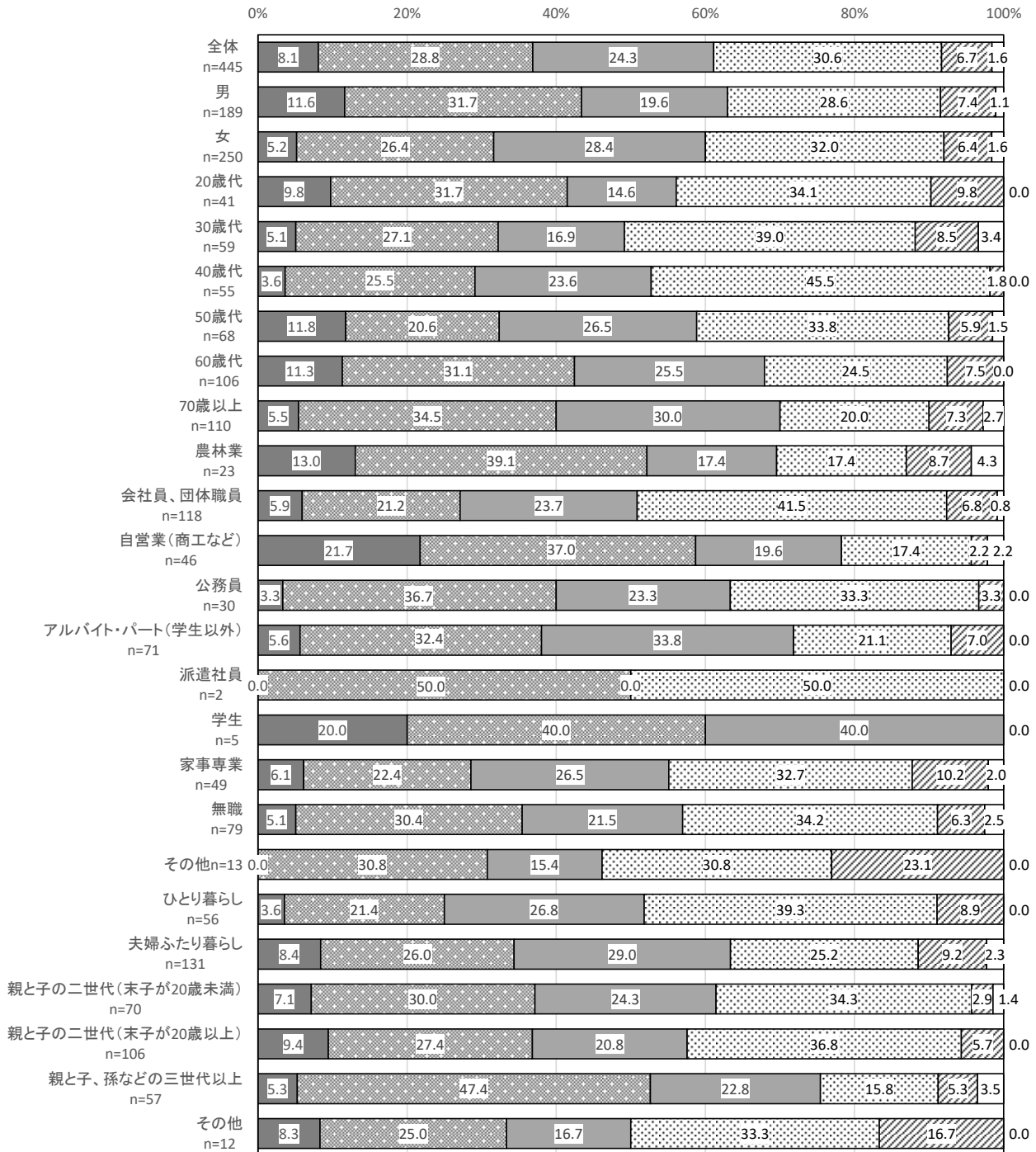


33. 地域とのつながり

問 33：あなたは、ご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。

(1つに○)

全体では、「弱い方だと思う」が30.6%と最も高くなっています。性別では女性の方が「弱い方だと思う」の割合が32.0%と高く、家族構成別ではひとり暮らしが39.3%と最も高くなっています。



■ 強い方だと思う
□ 弱い方だと思う

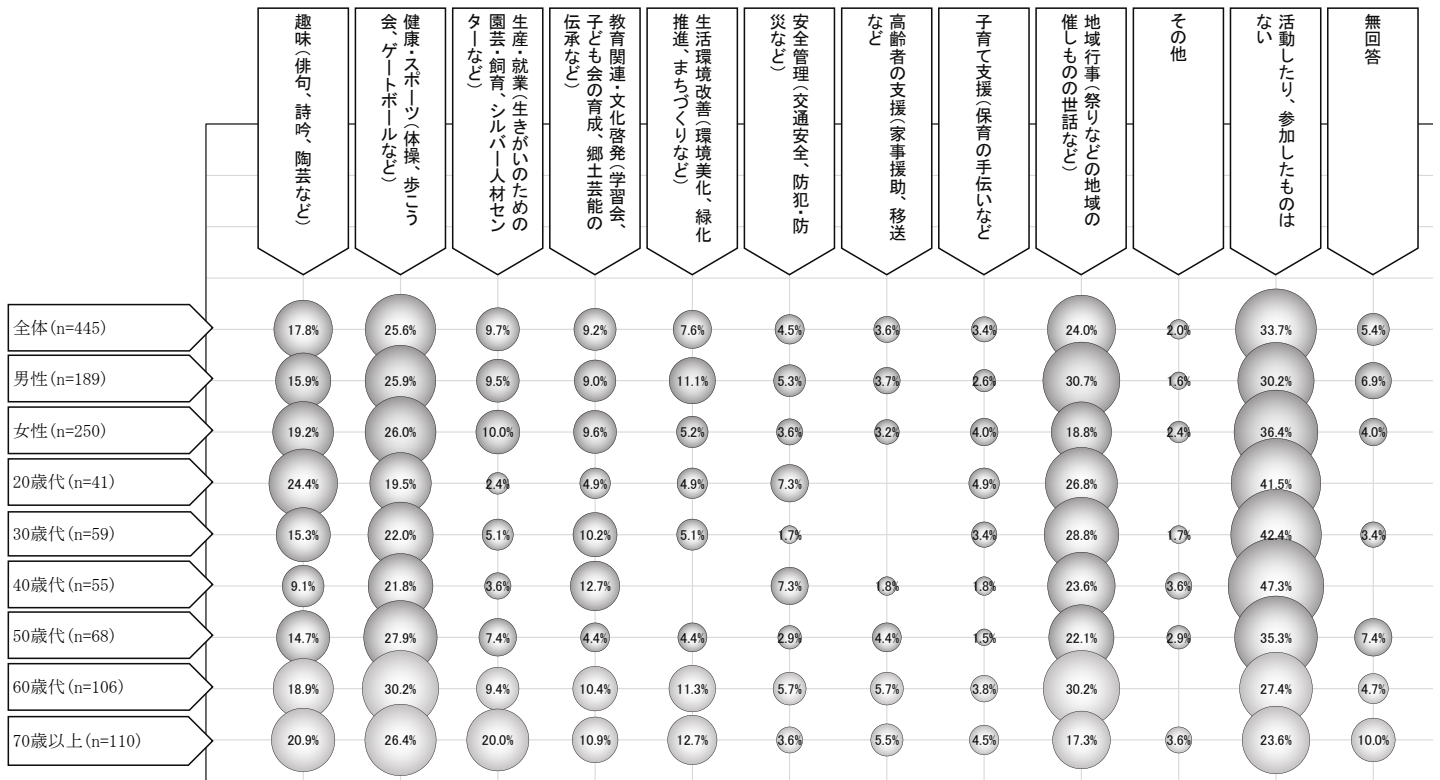
▨ どちらかといえば強い方だと思う
▩ どちらかといえば弱い方だと思う

■ 強い方だと思う
□ 弱い方だと思う
□ 無回答

34. グループや団体での活動・参加について

問 34 あなたはこの1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的な活動を行った、または参加したことがありますか。（あてはまるものすべてに○）

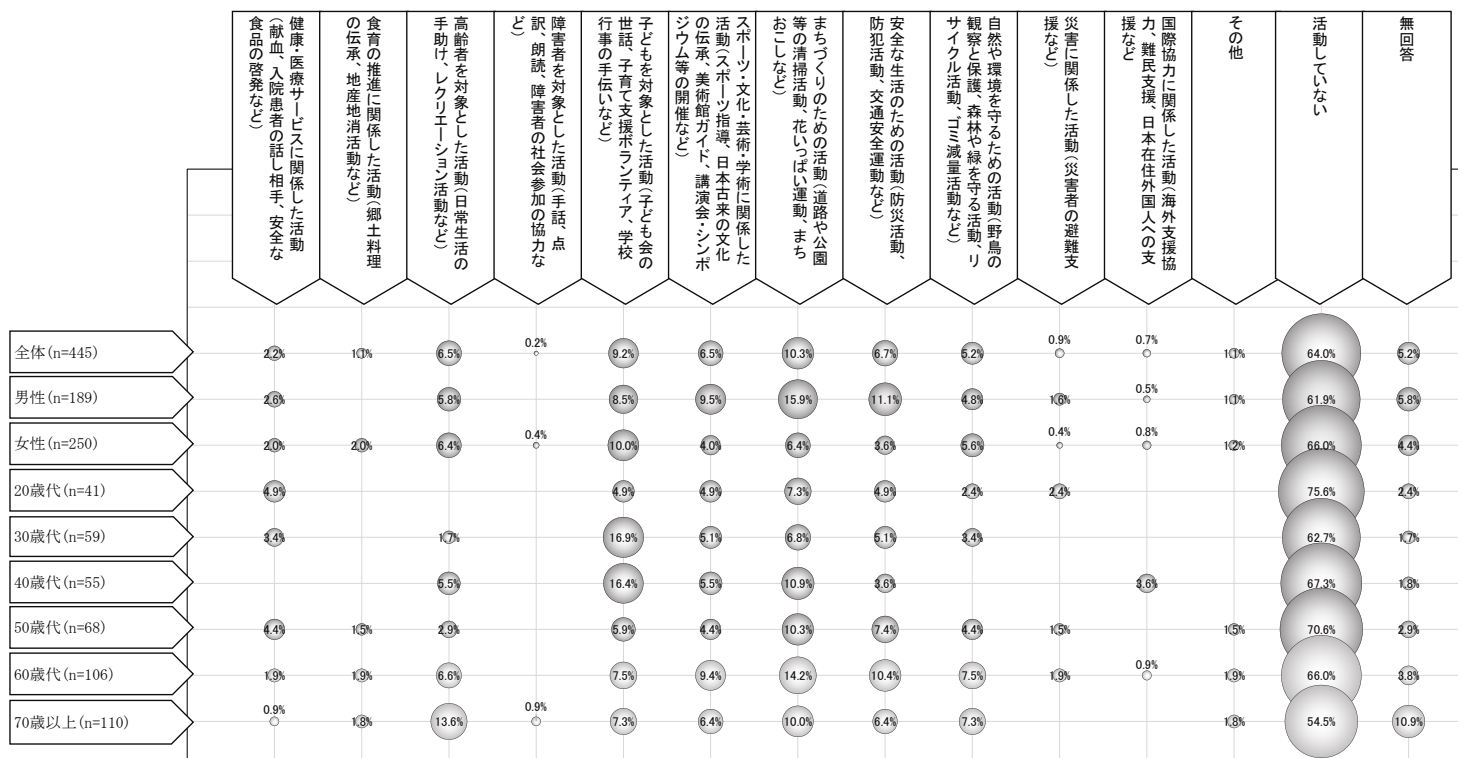
全体では「活動したり、参加したものはなし」が33.7%と最も高く、次いで「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」が25.6%となっています。



35. ボランティア活動の内容

問 35：あなたはこの1年間に、どのようなボランティア活動をしましたか。（職業として行っているものは除きます。）（あてはまるものすべてに○）

全体では「活動していない」が64.0%と最も高く、次いで「まちづくりのための活動（道路や公園等の清掃活動、花いっぱい運動、まちおこしなど）」が10.3%となっています。



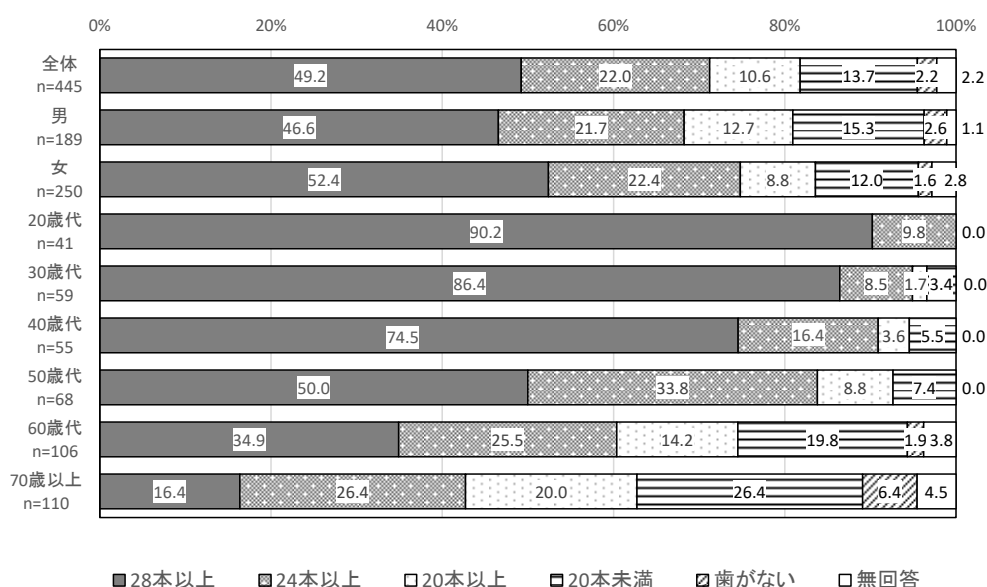
3. 歯の健康について

36. 歯の本数

問 36：あなたの歯は何本ですか。（1つに○）

※インプラントは歯の本数に含みません。成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。

全体では、「28本以上」が49.2%と最も高くなっています。年代別では20歳代が「28本以上」が90.2%と最も高く、年代が高くなるにつれ歯の本数が少なくなっています。

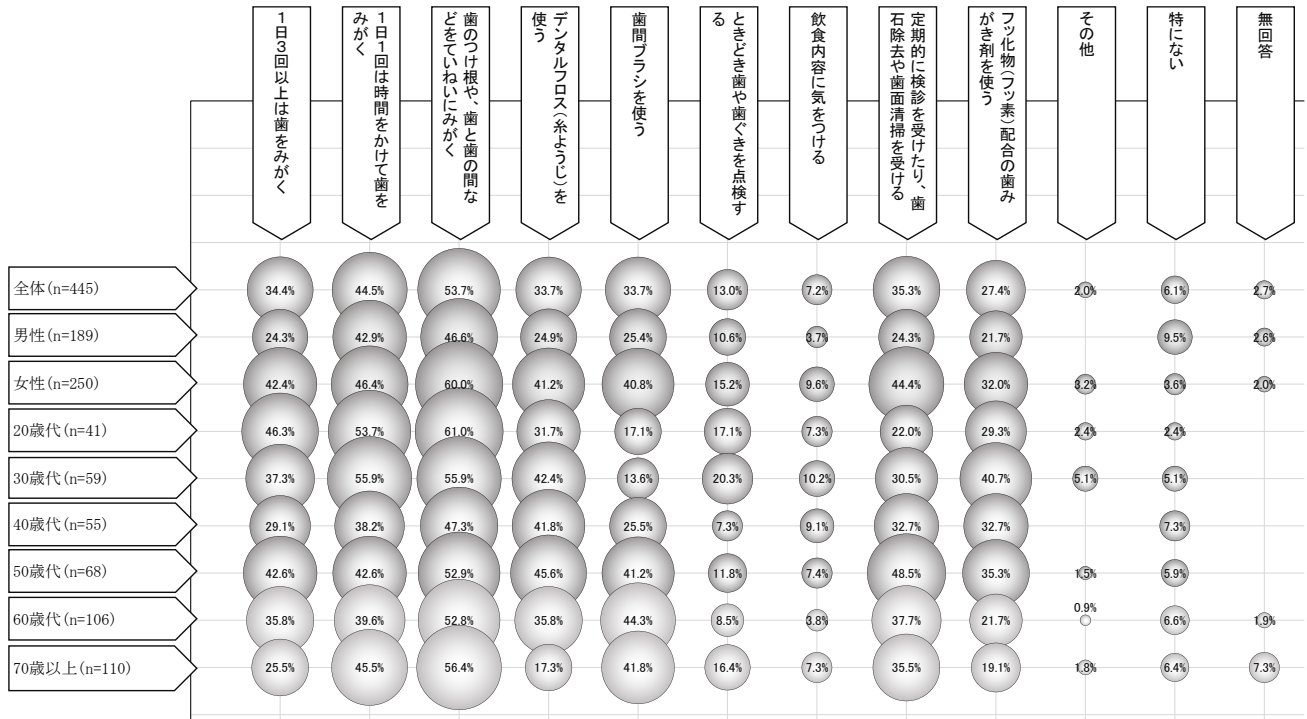


37. 歯の健康維持で心がけていること

問 37：あなたは、歯の健康維持のために心がけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

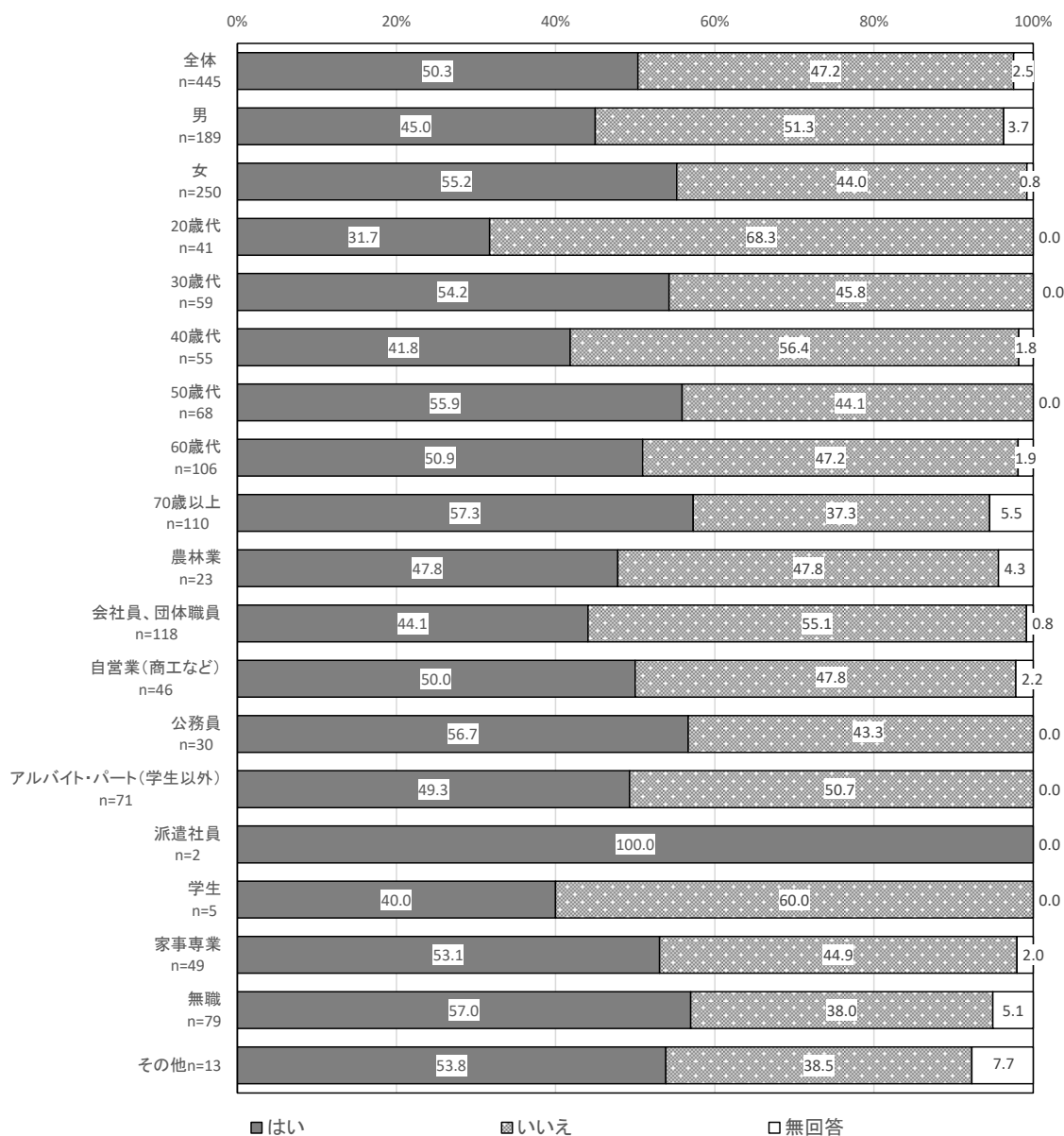
全体では「歯のつけ根や、歯と歯の間などをていねいにみがく」が53.7%と最も高く、次いで「1日1回は時間をかけて歯をみがく」が44.5%となっています。



38. 歯科検診を受けたか

問 38：あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。（どちらかに○）

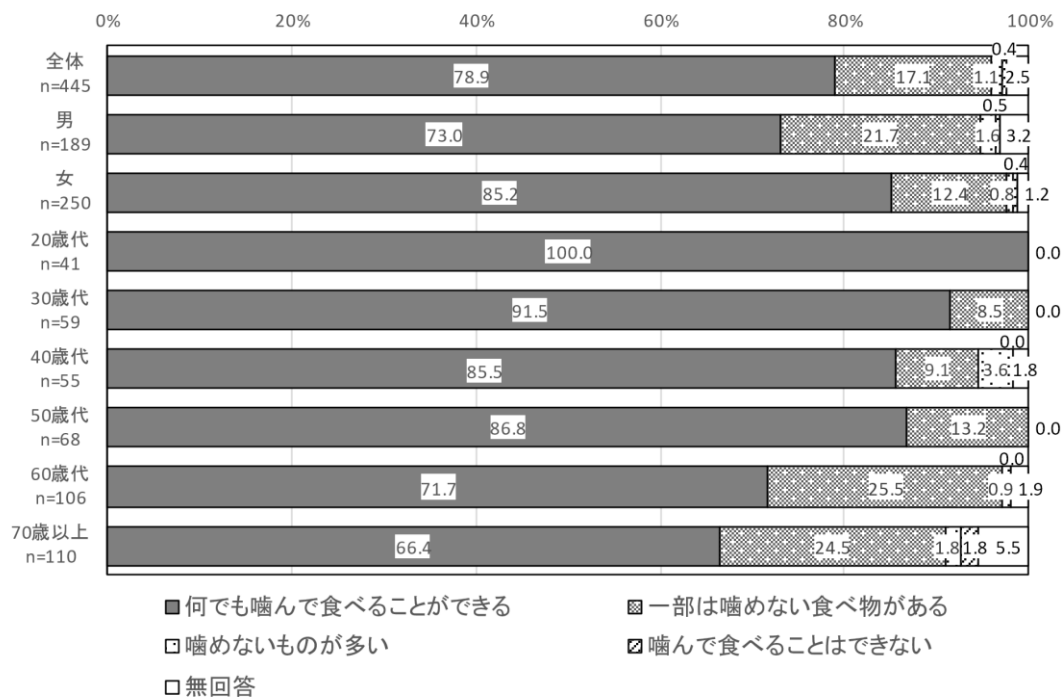
全体では、「はい」が50.3%と最も高くなっています。性別では女性の方が「はい」55.2%と高く、年齢別では70歳以上が57.3%と最も高くなっています。



39. 噛むことについて

問 39：噛んで食べる時の状況についておうかがいします。（1つに○）

全体では、「何でも噛んで食べることができる」が78.9%と最も高くなっています。性別では「何でも噛んで食べることができる」の割合は女性の方が85.2%と高くなっています。年齢別では20歳代が100.0%と最も高く、年代があがるにつれ噛むことが難しい傾向となっています。



[参考]

以下の表は、60歳以上のアンケート回答者で、「問36 あなたの歯は何本ですか」「問39 噛んで食べるときの状況についてお伺いします」の回答内容をかけ合わせたものになります。

28本以上	
何でも噛んで食べることができる	49人
一部は噛めない食べ物がある	5人
噛めないものが多い	0人
噛んで食べることはできない	0人
24本以上	
何でも噛んで食べることができる	43人
一部は噛めない食べ物がある	9人
噛めないものが多い	0人
噛んで食べることはできない	0人
20本以上	
何でも噛んで食べることができる	25人
一部は噛めない食べ物がある	11人
噛めないものが多い	0人
噛んで食べることはできない	0人
20本未満	
何でも噛んで食べることができる	26人
一部は噛めない食べ物がある	20人
噛めないものが多い	3人
噛んで食べることはできない	1人
歯がない	
何でも噛んで食べることができる	2人
一部は噛めない食べ物がある	5人
噛めないものが多い	0人
噛んで食べることはできない	1人

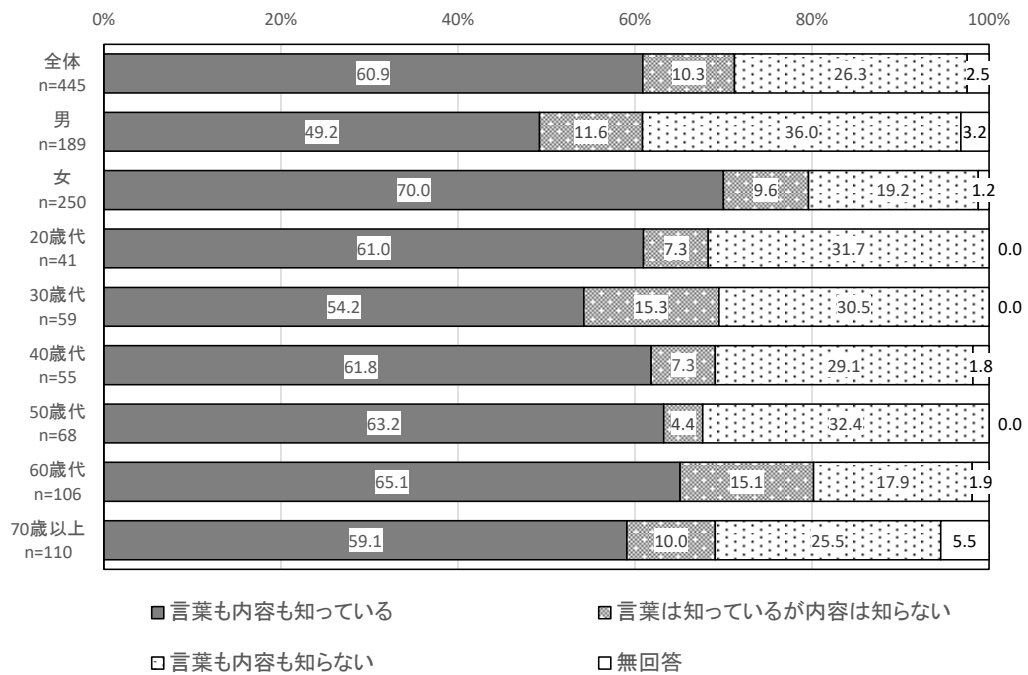
40. 「8020運動」について

問 40：あなたは、^{はちまるにいます}「8020運動」について言葉やその内容を知っていますか。

(1つに○)

※8020運動とは…「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

全体では、「言葉も内容も知っている」が60.9%と最も高くなっています。性別では「言葉も内容も知っている」の割合は女性の方が70.0%と、男性(49.2%)よりも大幅に高く、年齢別では60歳代が65.1%と最も高くなっています。



4. たばこ・アルコールについて

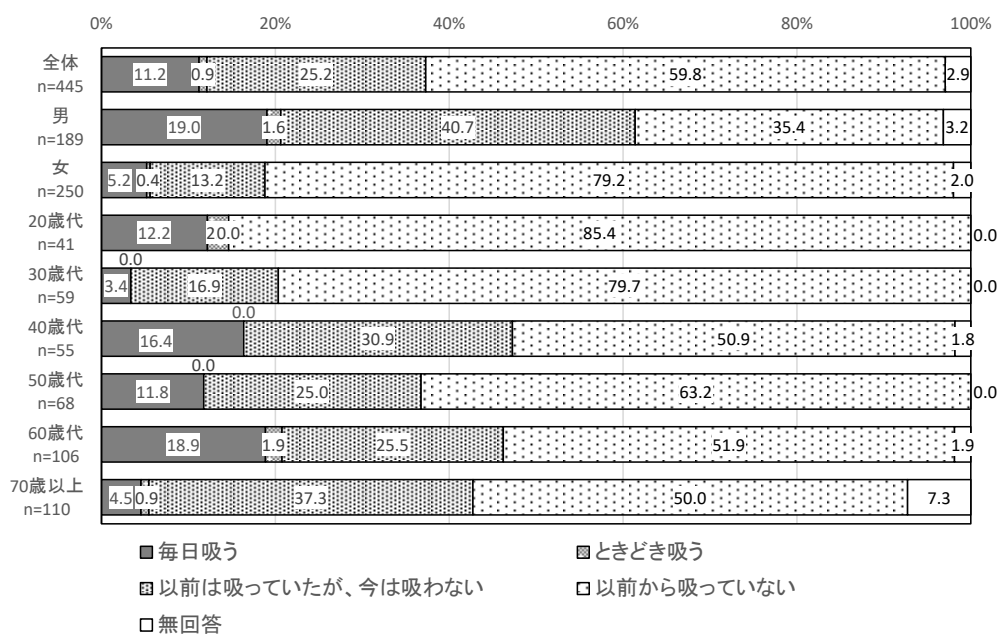
(1) たばこ

41. たばこを吸うか

問 41：あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）

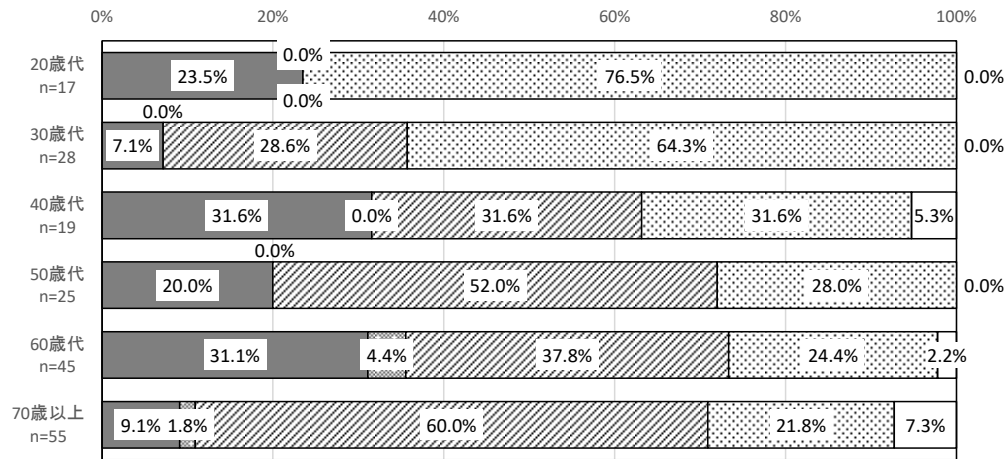
全体では、「以前から吸っていない」が59.8%と最も高くなっています。

「毎日吸う」、「ときどき吸う」、「以前は吸っていたが、今は吸わない」の合計では、性別では男性の方が61.3%と女性（18.8%）よりも大幅に高く、年代別では40歳代が47.3%と最も高くなっています。



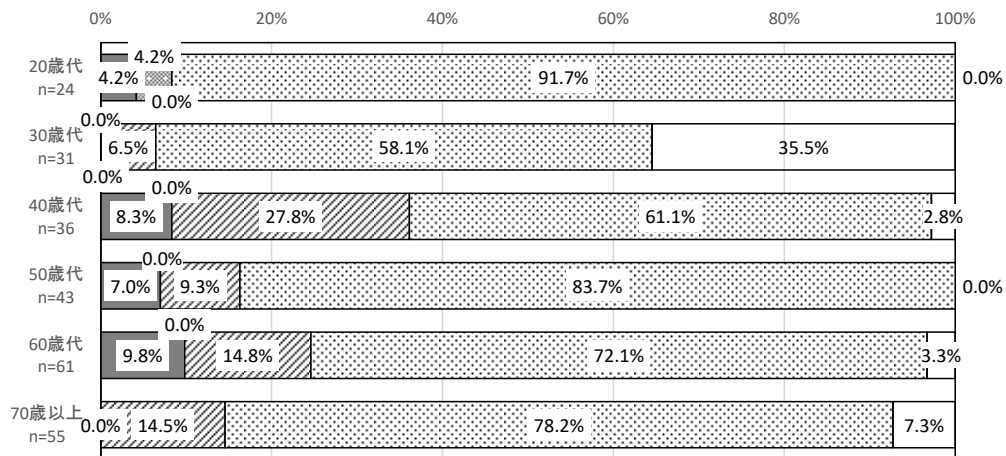
問 41. (年代別・性別)

【喫煙の状況（男性）】



■毎日吸う ■とくとき吸う ▨以前は吸っていたが、今は吸わない □以前から吸っていない □無回答

【喫煙の状況（女性）】



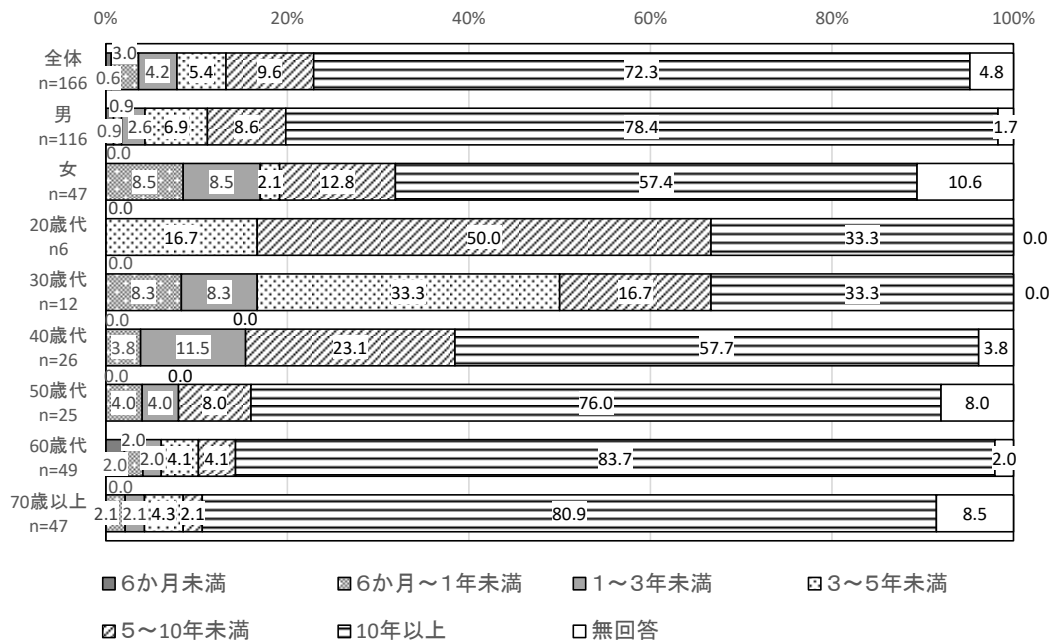
■毎日吸う ■とくとき吸う ▨以前は吸っていたが、今は吸わない □以前から吸っていない □無回答

42. 喫煙期間

問41で「毎日吸う」「ときどき吸う」「以前は吸っていたが、今は吸わない」を選択した方におうかがいします。

問 42：あなたの喫煙期間は、どのくらいですか。（1つに○）

全体では、「10年以上」が72.3%と最も高くなっています。性別では「10年以上」の割合が男性の方が78.4%と高く、年代別では60歳代が83.7%と最も高くなっています。



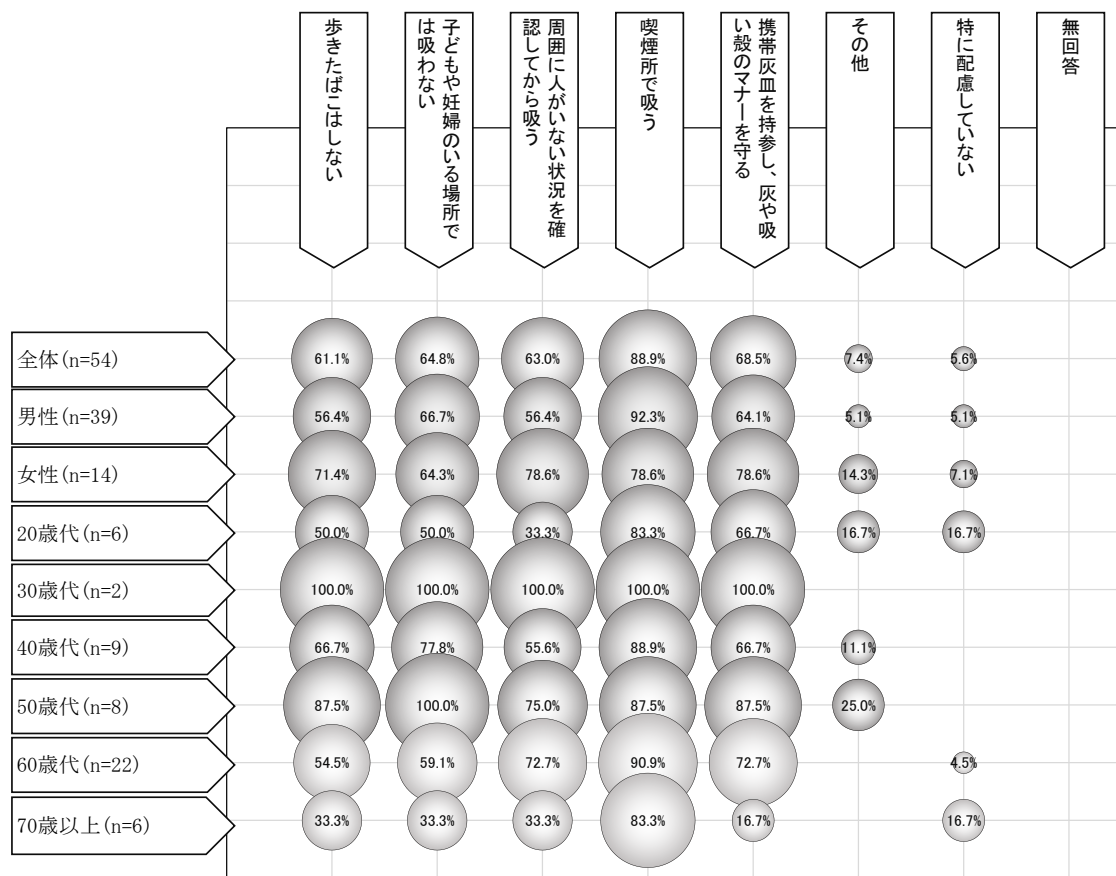
43. 周りへの配慮について

問41で「毎日吸う」「ときどき吸う」を選択した方におうかがいします。

問 43：あなたは、たばこを吸うときに周りの人に配慮していますか。

(配慮しているものすべてに○)

全体では「喫煙所で吸う」が88.9%と最も高く、次いで「携帯灰皿を持参し、灰や吸い殻のマナーを守る」が68.5%となっています。

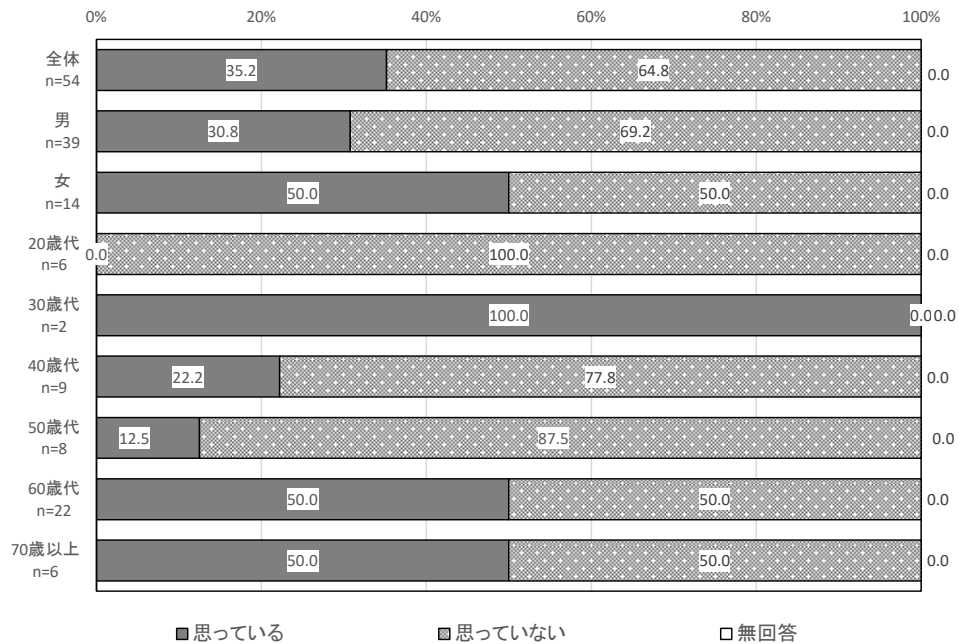


44. たばこをやめたいと思うか

問41で「毎日吸う」「ときどき吸う」を選択した方におうかがいします。

問44：あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。（どちらかに○）

全体では、「思っていない」が64.8%となっています。性別では男性の方が「思っていない」69.2%と高く、女性の「思っていない」は「思っている」と同じ割合の50.0%となっています。

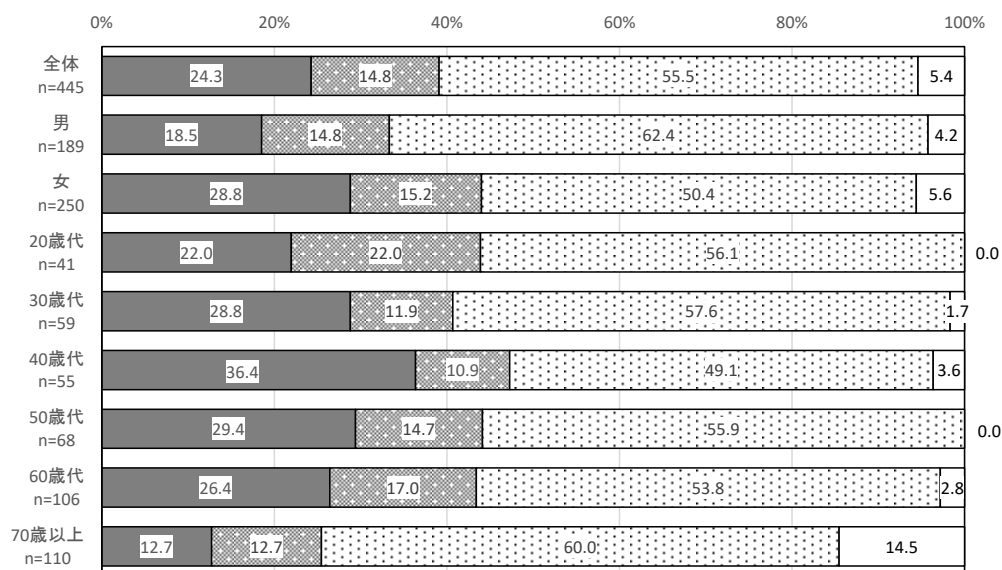


45. COPD（慢性閉塞性肺疾患）について

問 45：あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…主要原因は長期的にわたる喫煙習慣による肺の炎症性疾患であり、咳・痰・息切れを主な症状とし、緩やかに呼吸障害が進行します。患者の90%以上は喫煙者で、ヘビースモーカーに多い病気です。

全体では、「言葉も内容も知らない」が55.5%と最も高くなっています。性別では「言葉も内容も知らない」の割合は男性の方が62.4%と高く、年代別では70歳以上が60.0%と最も高くなっています。

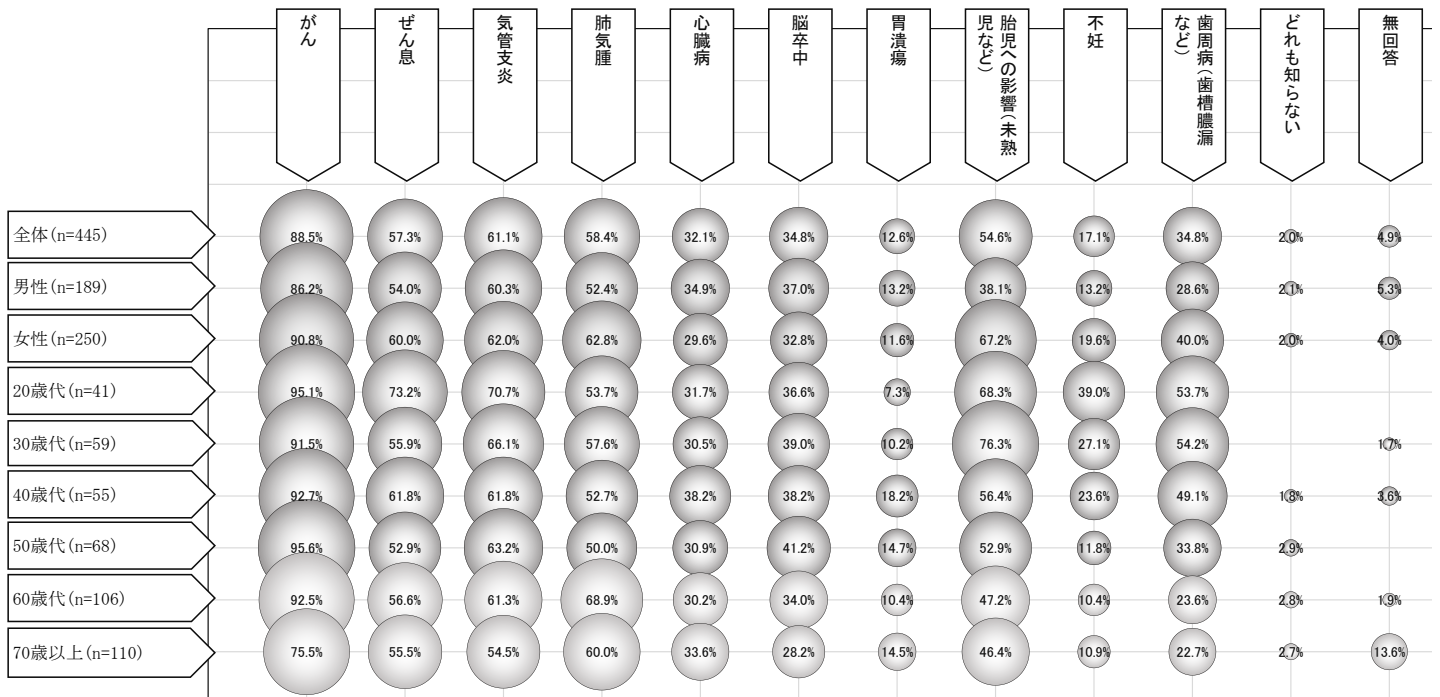


■言葉も内容も知っている ■言葉は知っているが、内容は知らない □言葉も内容も知らない □無回答

46. たばこの影響（病気・疾病）について

問 46：あなたは、たばこが身体に及ぼす影響（病気・疾病）について、知っているものはどれですか。（あてはまるものすべてに○）

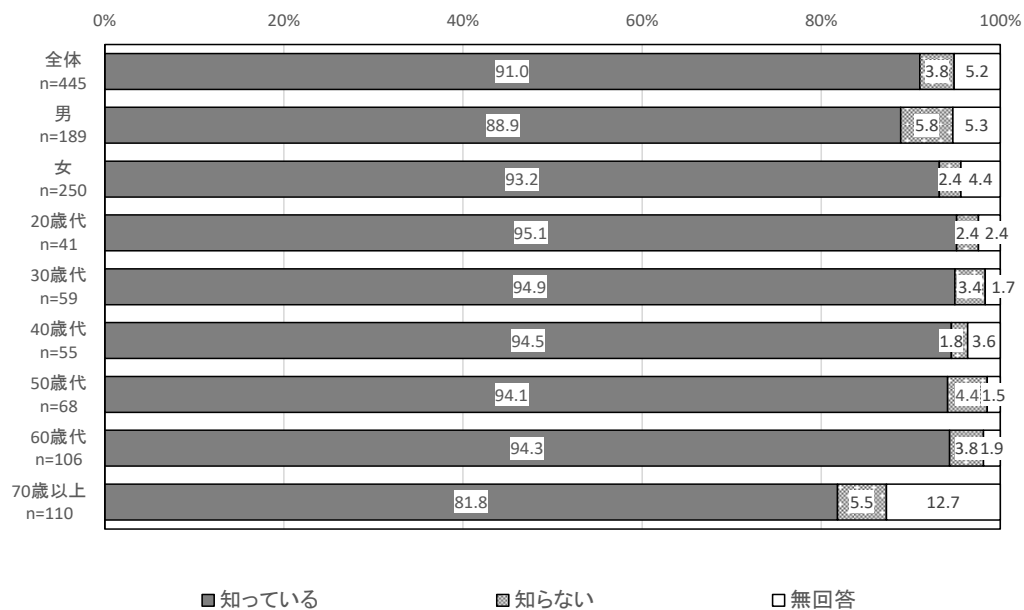
全体では「がん」が88.5%と最も高く、次いで「気管支炎」が61.1%となっています。



47. 受動喫煙について

問 47：あなたは、他人が吸っているたばこの煙を吸い込む受動喫煙の害について
知っていますか。（どちらかに○）

全体では、「知っている」が91.0%と最も高くなっています。性別では「知っている」の割合は女性の方が93.2%と高く、年代別では20歳～60歳代で90%を超える割合となっています。

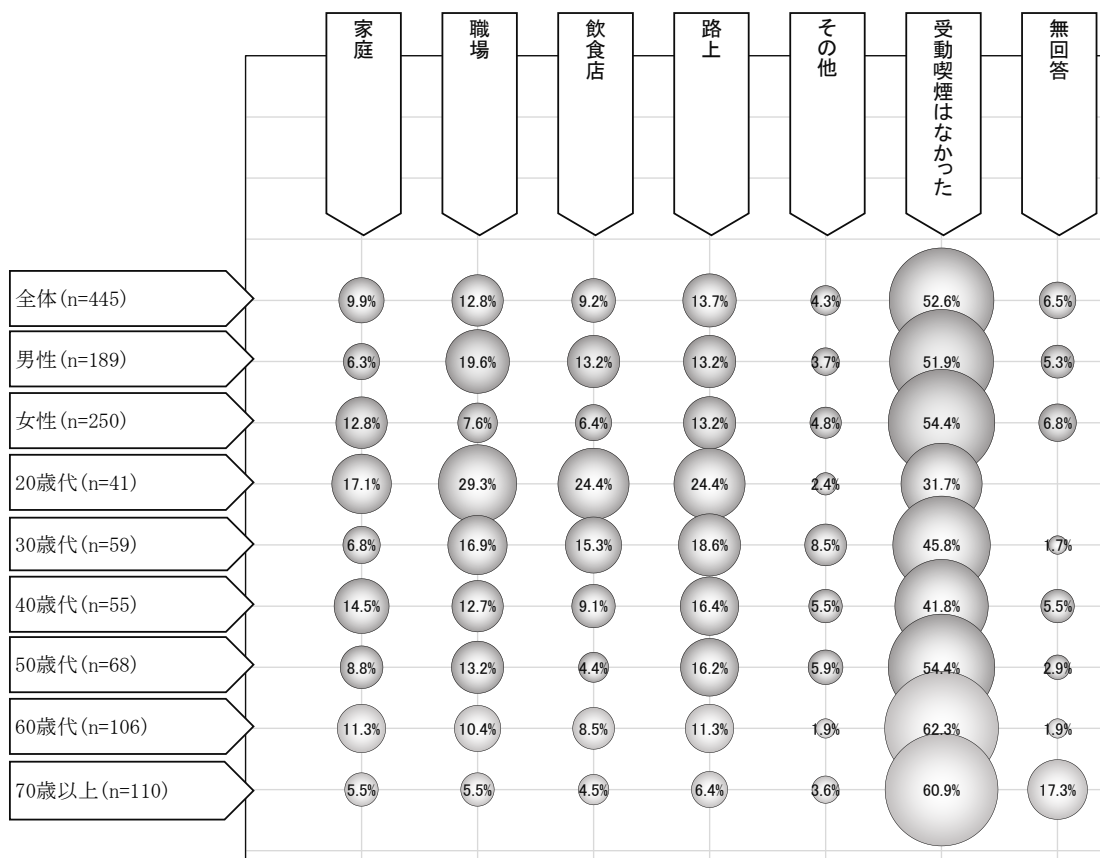


48. 受動喫煙の場面について

問 48：あなたは、この1か月間で、受動喫煙の場面がどこかでありましたか。

(あてはまるものすべてに○)

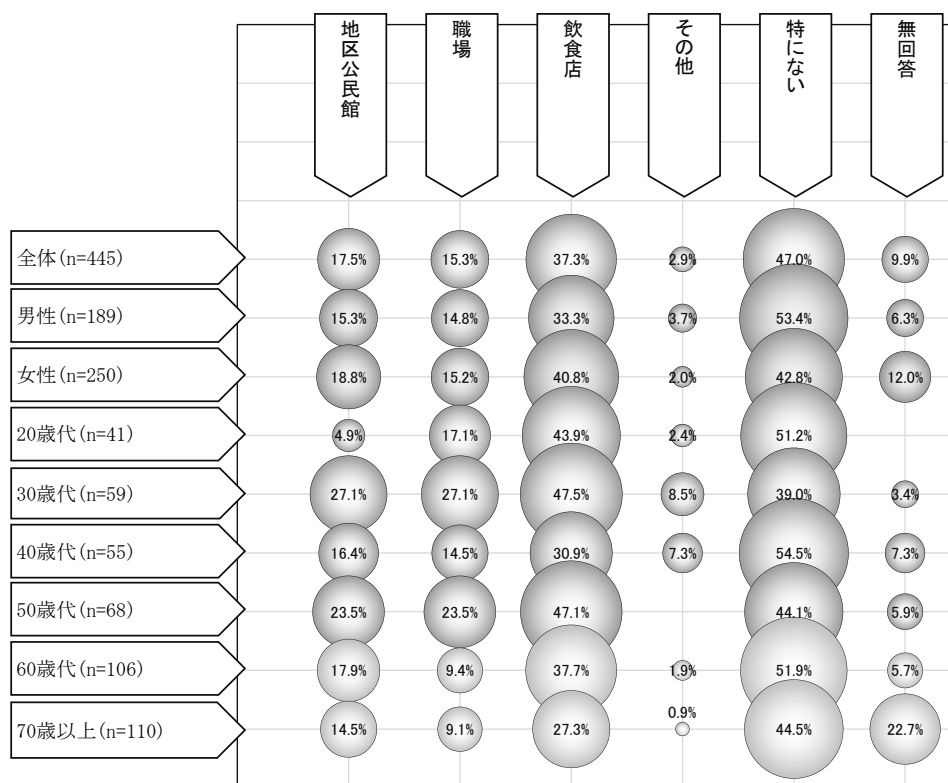
全体では「受動喫煙はなかった」が52.6%と最も高く、次いで「路上」が13.7%、「職場」が12.8%となっています。



49. 分煙対策をしてほしい場所

問 49：あなたは、建物内禁煙や喫煙場所を設けるなどの分煙対策をしてほしい場所がありますか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「特にない」が47.0%と最も高く、次いで「飲食店」が37.3%となっています。

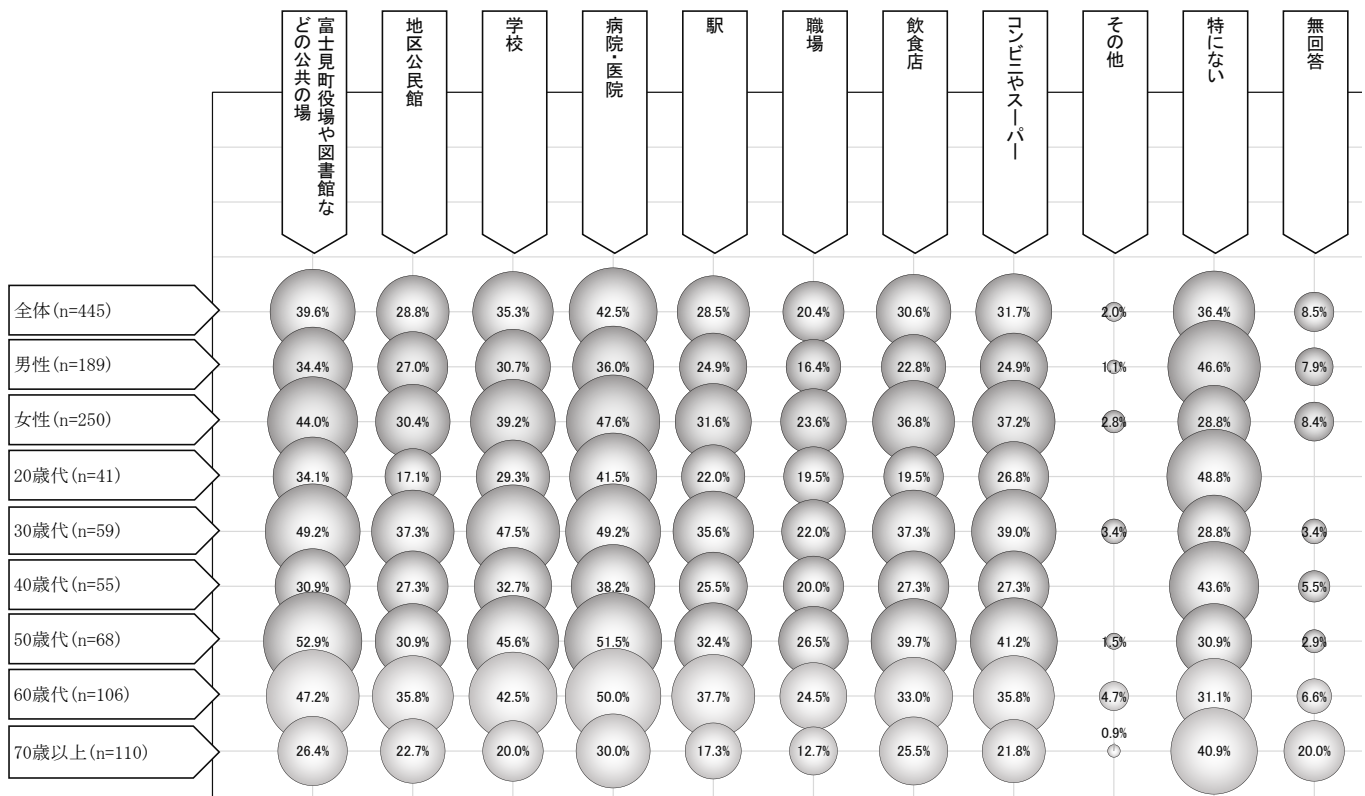


50. 敷地内禁煙にしてほしい場所

問 50：あなたは、敷地内禁煙にしてほしい場所がありますか。（あてはまるものすべてに○）

※敷地内禁煙とは…施設内や駐車場など、施設の屋内外での喫煙を禁止することです。

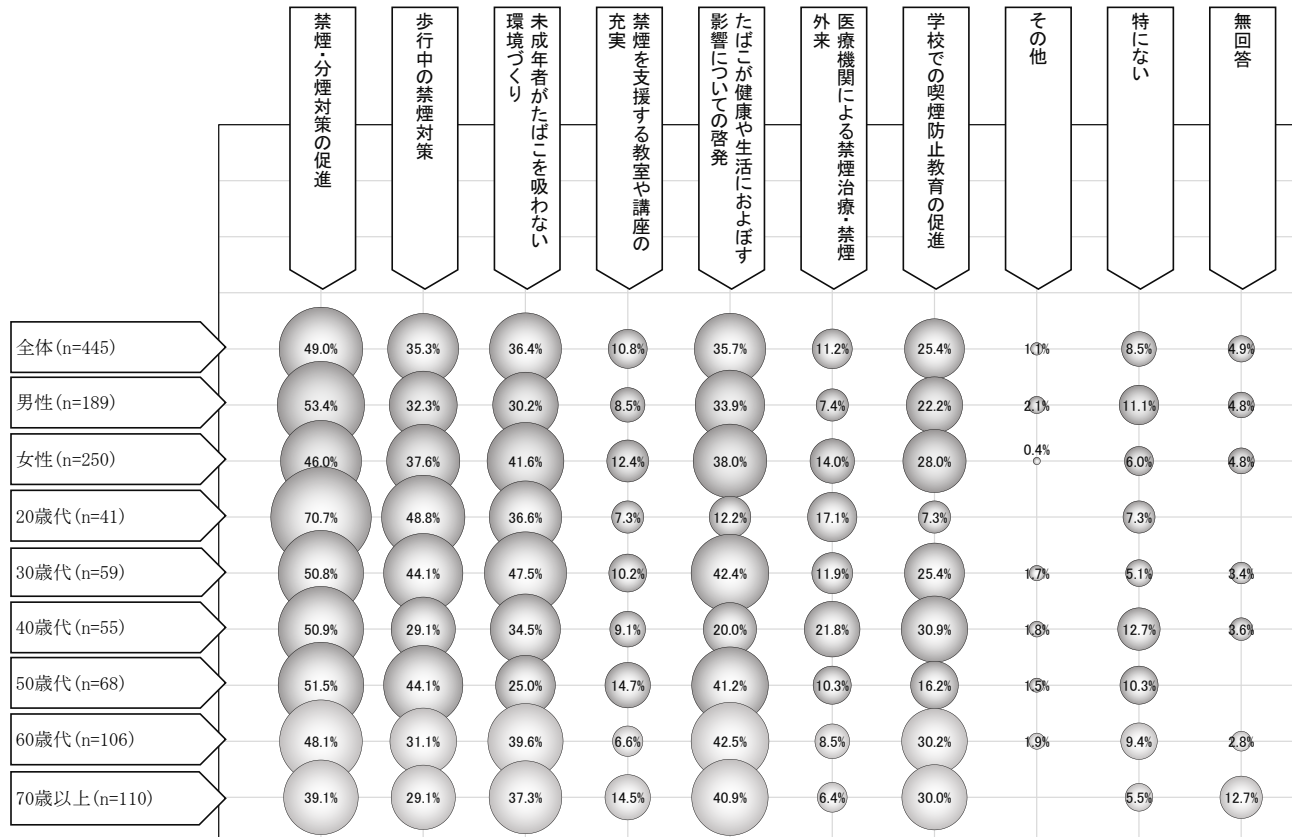
全体では「病院・医院」が42.5%と最も高く、次いで「富士見町役場や図書館などの公共の場」が39.6%となっています。



51. たばこと健康の取組みについて

問 51：あなたは、たばこと健康を考える上で、どのような取組みが必要だと思いますか。（3つ以内に○）

全体では「禁煙・分煙対策の促進」が49.0%と最も高く、次いで「未成年者がたばこを吸わない環境づくり」が36.4%となっています。



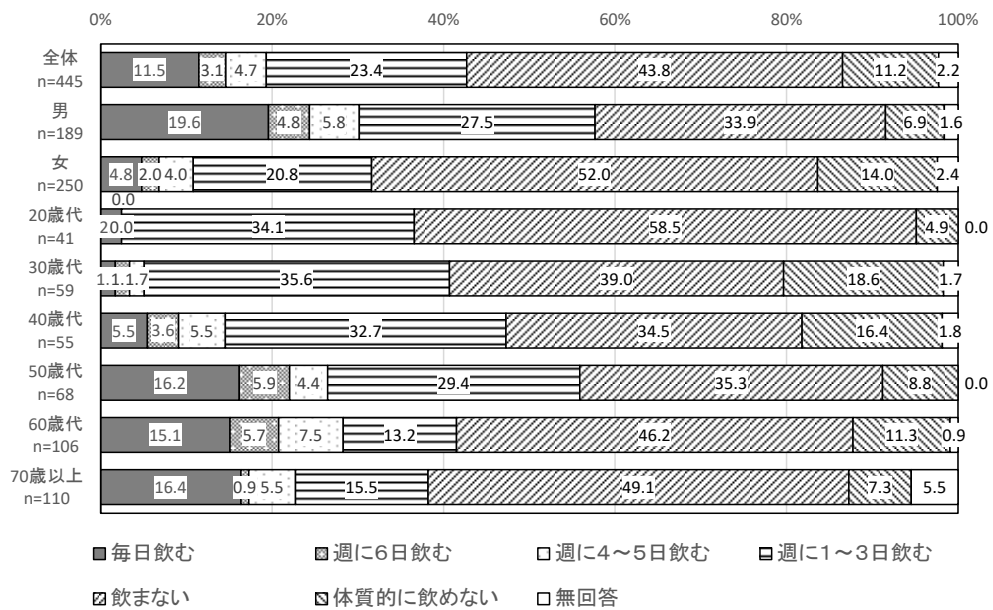
(2) アルコール

52. 飲酒について

問 52：あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。

(1つに○)

全体では、「飲まない」が43.8%と最も高くなっています。性別では「飲まない」の割合は女性の方が52.0%と高く、年代別では20歳代が58.5%と最も高くなっています。



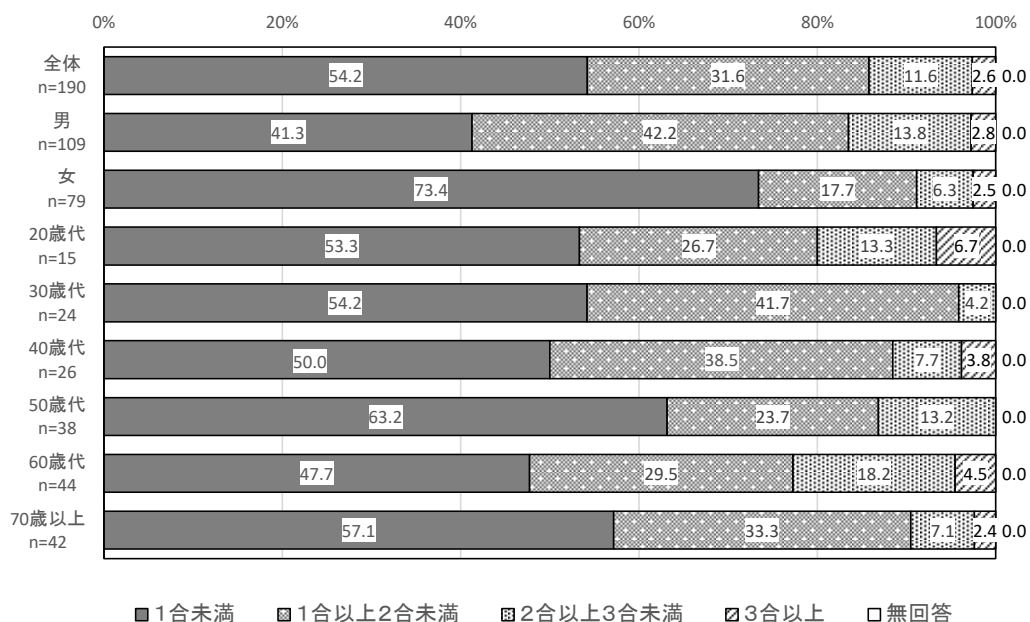
53. 1日のアルコール分量

問52で「毎日飲む」～「週に1～3日飲む」を選択した方におうかがいします。

問 53：あなたが1日あたりに飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均してどの程度ですか。（1つに○）

※日本酒1合の換算 = ビール・発泡酒・酎ハイ 500ml 缶1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎コップ半分、ワイングラス2杯

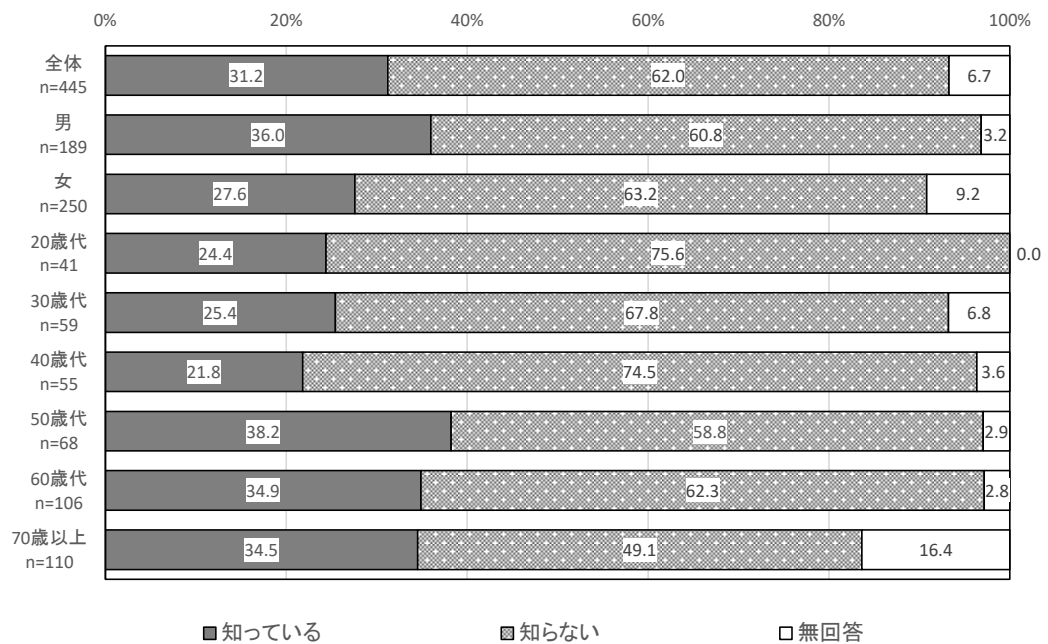
全体では、「1合未満」が54.2%と最も高くなっています。性別では「1合未満」の割合は女性の方が73.4%と高く、年代別では50歳代が63.2%と最も高くなっています。



54. 1日あたりの飲酒の適量を知っているか

問 54：あなたは、成人の1日あたりの飲酒の適量を知っていますか。（どちらかに○）※適量とは…日本酒1合程度。問 53 参照。

全体では、「知らない」が62.0%と最も高くなっています。性別では「知らない」の割合は男性60.8、女性63.2%とほぼ同じとなっています。年代別では20歳代が「知らない」75.6%と最も高くなっています。

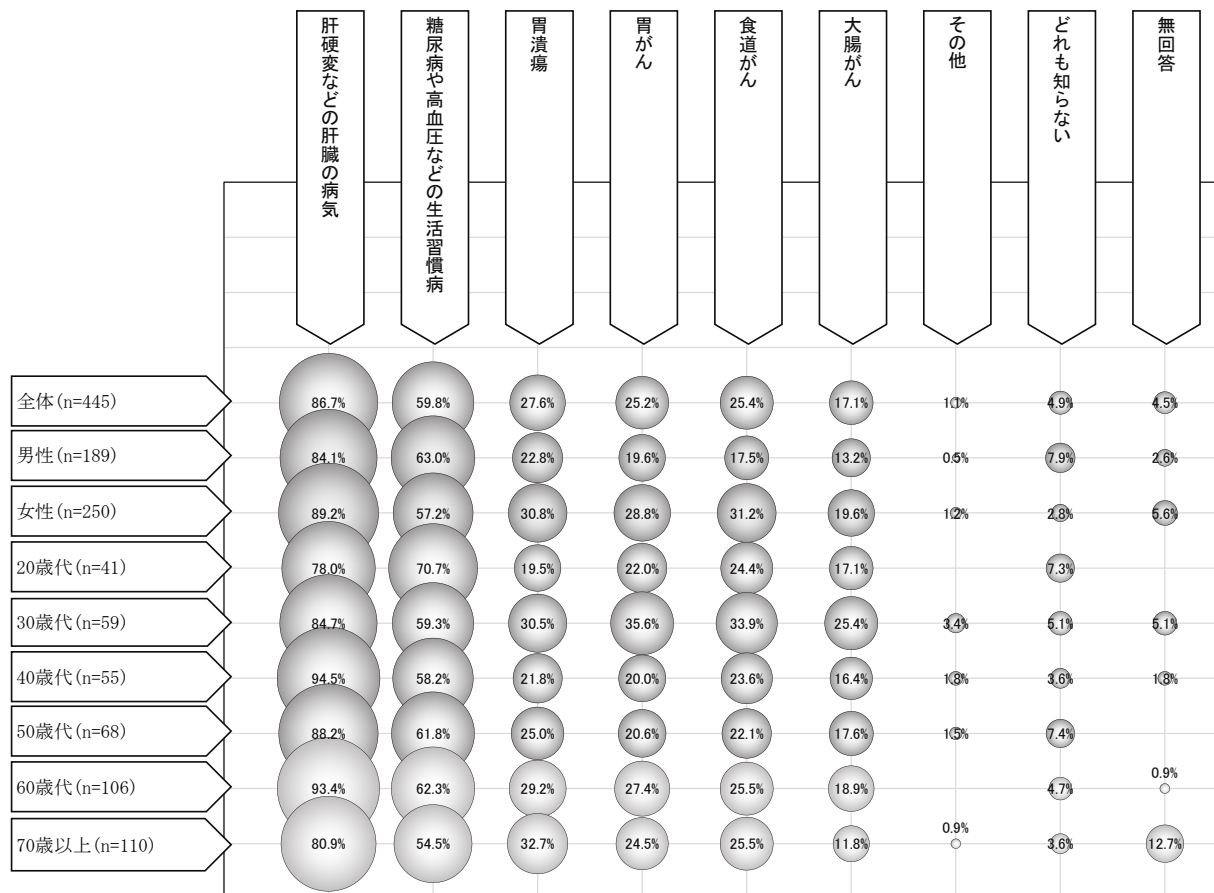


55. 多量飲酒がおよぼす疾病の認知

問 55：多量飲酒がおよぼす影響について、あなたが知っている疾病はありますか。（あてはまるものすべてに○）

※多量飲酒とは…例えば、1日の飲酒がアルコール度数5%のビールのみでは、1,500ml以上飲酒することをいいます。同様に、アルコール度数12.5%のワインのみでは600ml以上、アルコール度数43%のウイスキーのみでは180ml（ダブル）以上が多量飲酒に相当します。

全体では、「肝硬変などの肝臓の病気」が86.7%と最も高く、次いで「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」が59.8%となっています。

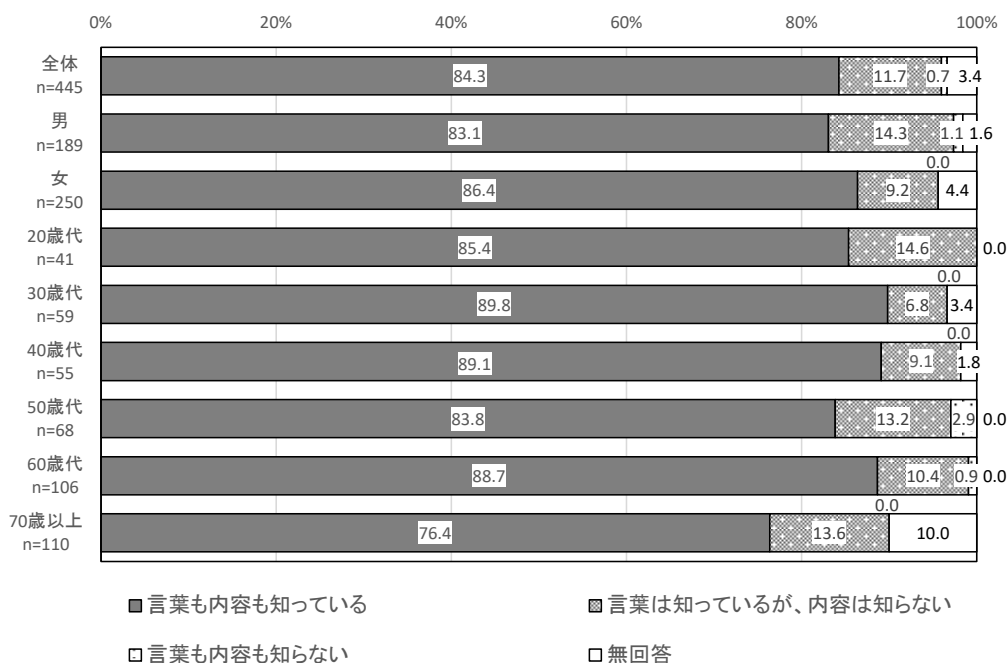


56. 「アルコール依存症」の認知

問 56：あなたは、「アルコール依存症」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※アルコール依存症とは…自分で飲酒量をコントロールすることができなくなり、酩酊するまで飲み続け、周囲の人に迷惑行為を行い、酔いが覚めた時には自分のしたことをはっきりと覚えおらず、また飲酒するというサイクルを繰り返す状態です。前設問の「多量飲酒」とは、別の概念です。

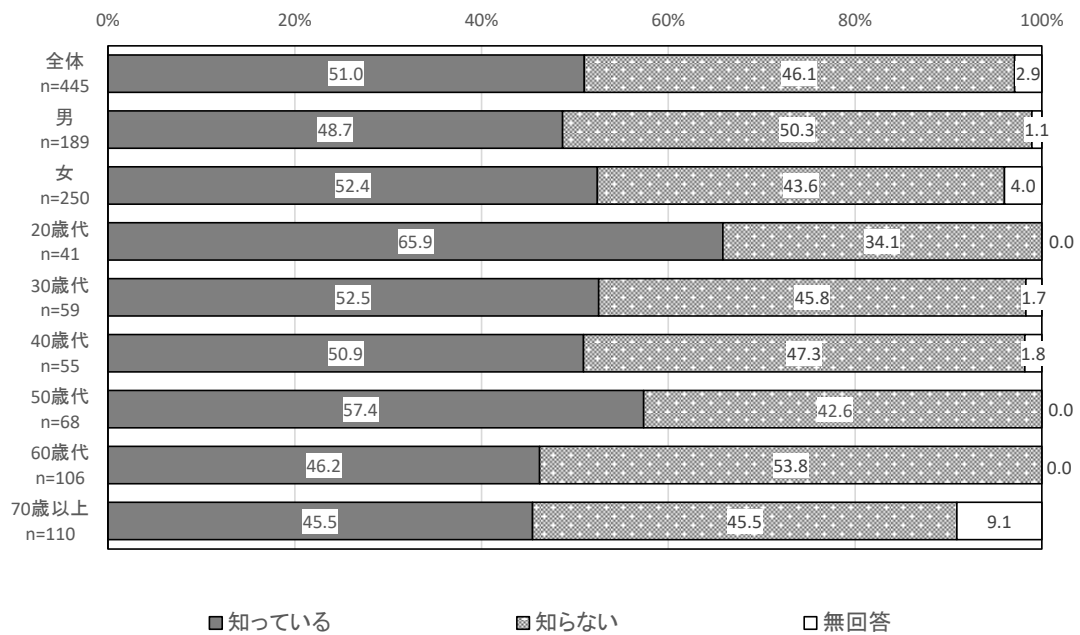
全体では、「言葉も内容も知っている」が84.3%と最も高くなっています。性別では「言葉も内容も知っている」の割合は男性が83.1%、女性が86.4%とほぼ同じ割合となっています。年代別では70歳以上以外が80%を超えています。



57. 未成年の飲酒の影響を知っているか

問 57：あなたは、未成年のうちから飲酒をしていると、脳委縮などの「脳障害」や「性機能障害（男性はインポテンツ、女性は生理不順や無月経）」などの可能性があることを知っていますか。（どちらかに○）

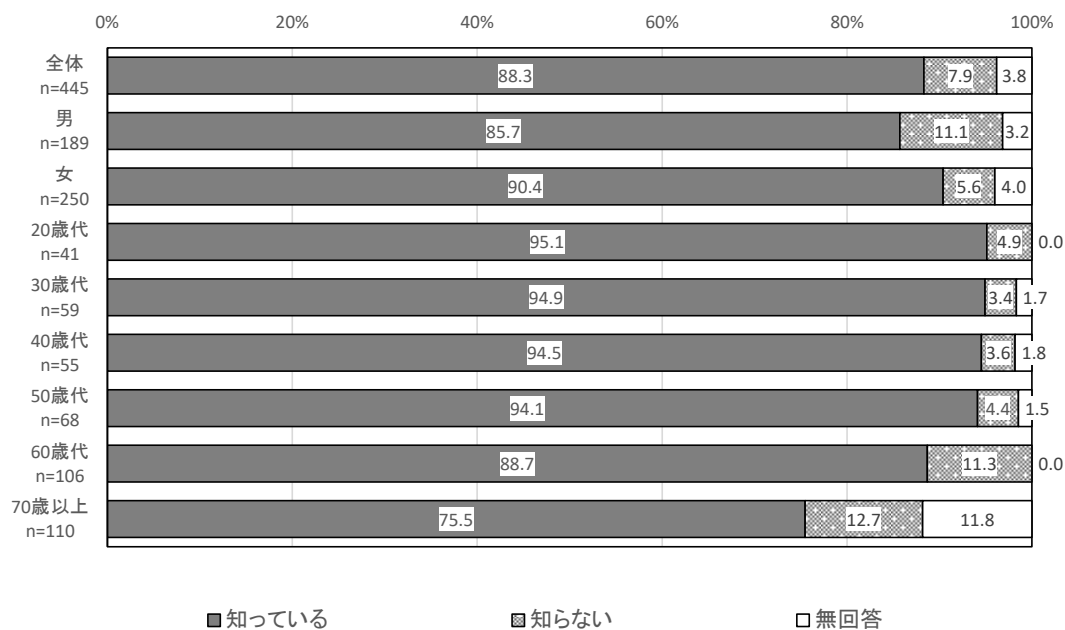
全体では、「知っている」が51.0%となっています。性別では「知っている」の割合は女性の方が52.4%と高く、年代別では20歳代が65.9%と最も高くなっています。



58. 妊娠中や授乳中の飲酒の影響を知っているか

問 58：あなたは、妊娠中や授乳中は少量の飲酒でも、胎児や乳児に影響があることを知っていますか。（どちらかに○）

全体では、「知っている」が88.3%となっています。性別では「知っている」の割合が女性の方が90.4%と高く、年代別では20歳代が95.1%と最も高くなっています。

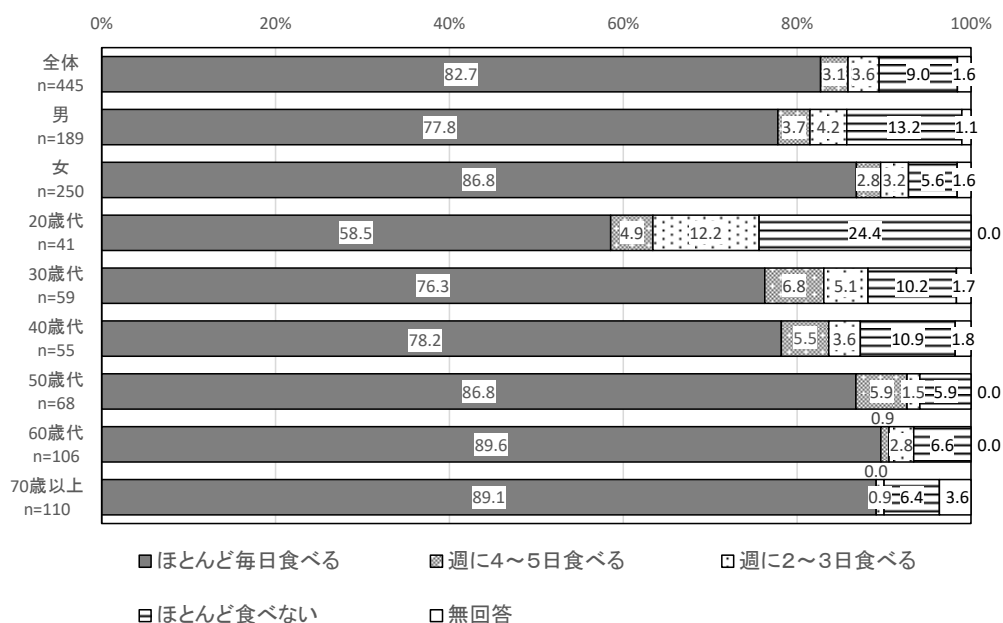


5. 栄養・食生活について

59. 朝食を食べているか

問 59：あなたは、ふだん朝食を食べていますか。（1つに○）

全体では、「ほとんど毎日食べる」が82.7%となっています。性別では「ほとんど毎日食べる」の割合は女性の方が86.8%と高く、20歳代（58.5%）で最も低くなっています。

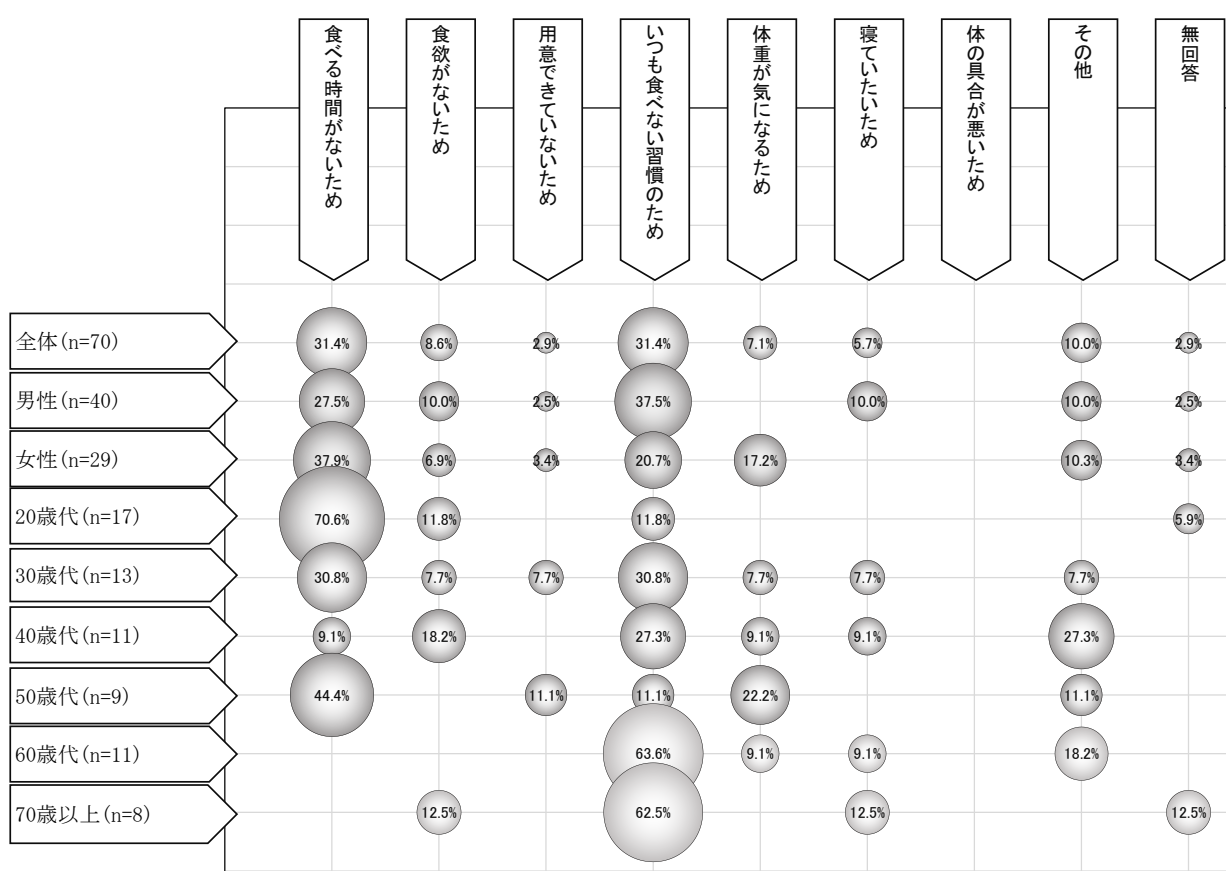


60. 朝食を食べない理由

問59で「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」を選択した方におうかがいします。

問 60：あなたが、朝食を食べない日の主な理由は何ですか。（1つに○）

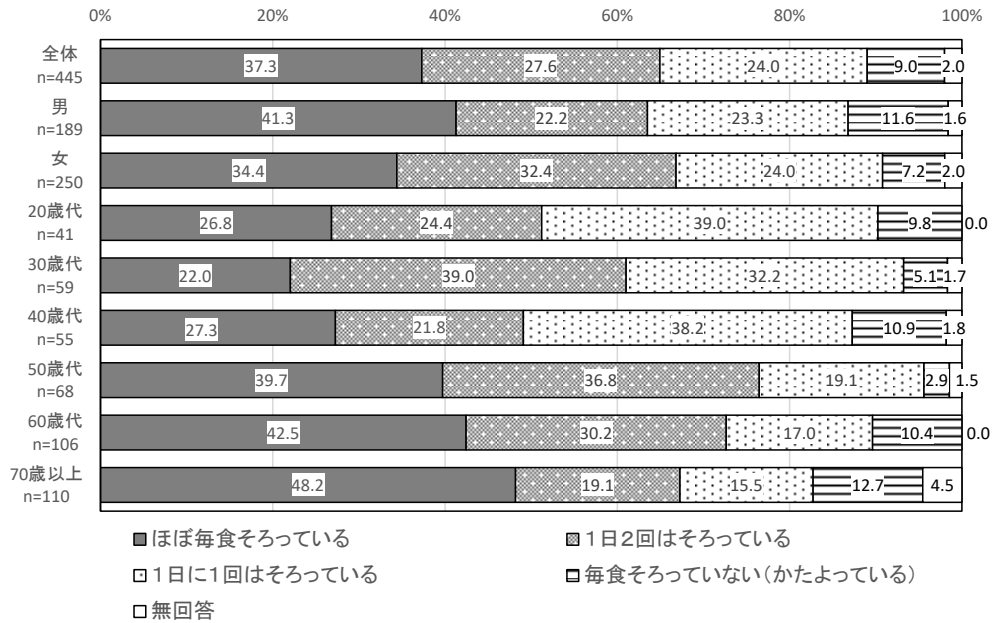
全体では、「食べる時間がないため」と「いつも食べない習慣のため」が同率の31.4%となっています。「食べる時間がないため」は20歳代（70.6%）で顕著となっており、60歳代と70歳以上では「いつも食べない習慣のため」がともに60%を越えています。



61. バランスのよい食事をしているか

問 61：あなたは、主食（ごはん、パン・めん類）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、副菜（野菜等）をバランスよく組み合わせて食事をしていますか。（1つに○）

全体では、「ほぼ毎食そろっている」が37.3%となっています。性別では「ほぼ毎食そろっている」の割合が男性の方が41.3%と高く、年代別では70歳以上が48.2%と最も高くなっています。

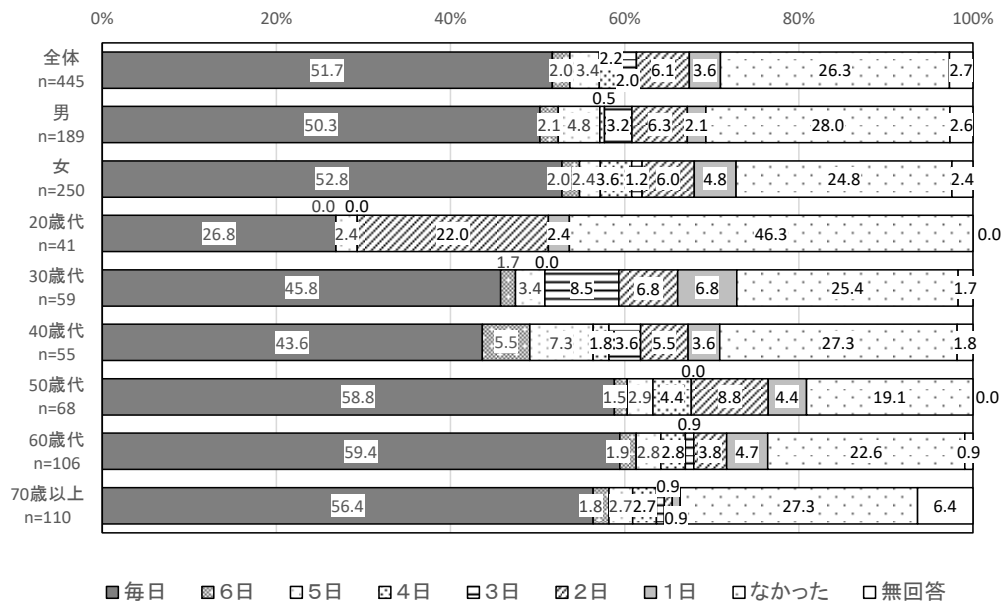


62. 2人以上で食事をする回数

問 62：あなたが家族や友人など2人以上で食事をする回数は、この1週間にどのくらいありましたか。(①、②それぞれについて1つに○)

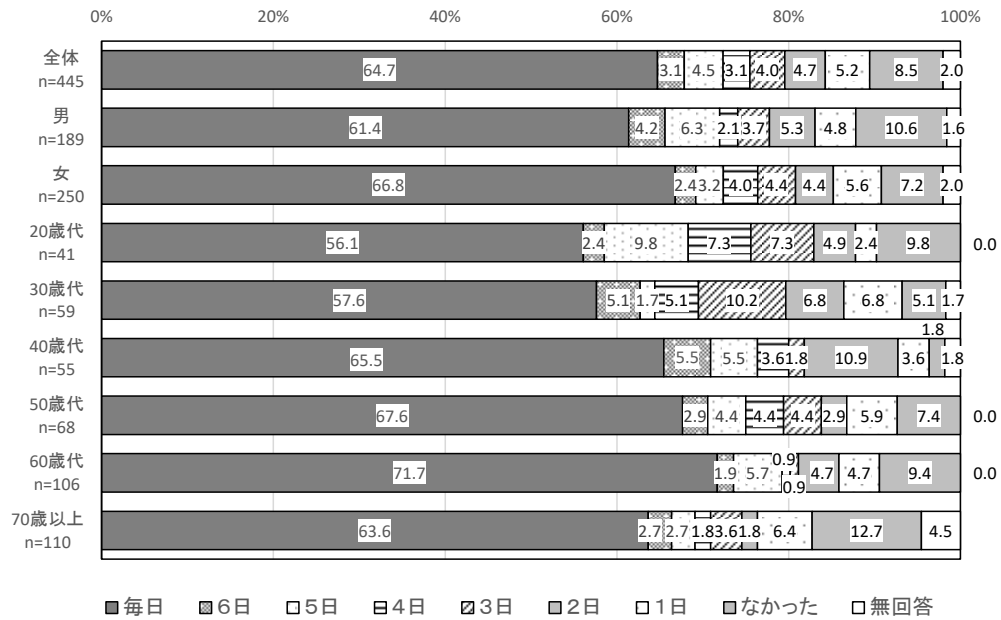
①朝食

全体では、「毎日」が51.7%と最も高くなっています。性別では「毎日」の割合は女性が52.8%と男性(50.3%)よりもわずかに高く、年代別では60歳代が59.4%と最も高くなっています。



②夕食

全体では、「毎日」が64.7%と最も高くなっています。性別では「毎日」の割合は女性の方が66.8%と高く、年代別では60歳代が71.7%と最も高くなっています。

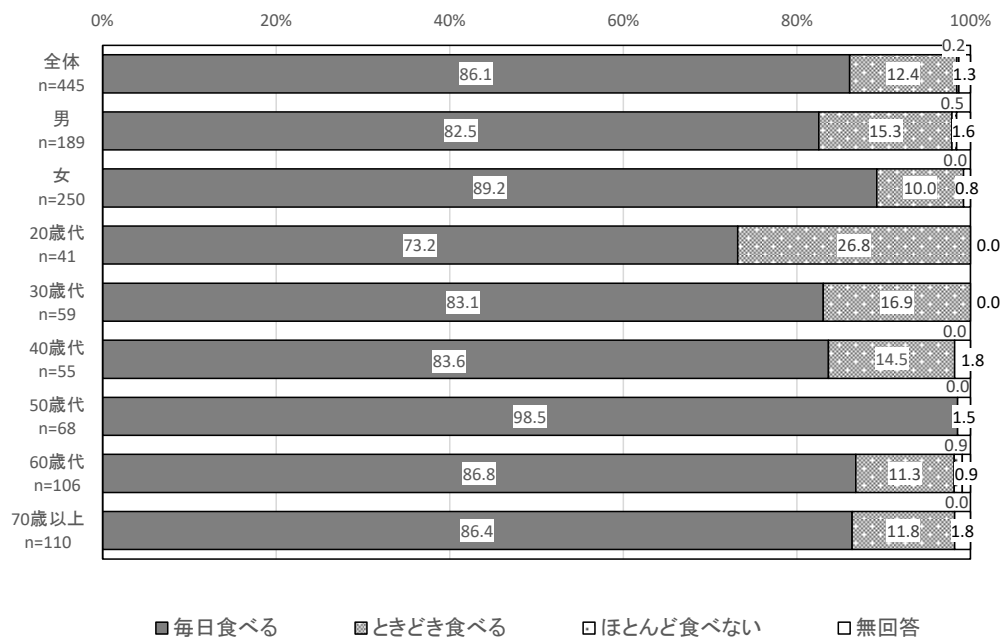


63. 毎日食べる食材・食品について

問 63：あなたはふだん、次の食材・食品を毎日食べたり、飲んだりしていますか。（①～⑨それぞれについて1つに○）

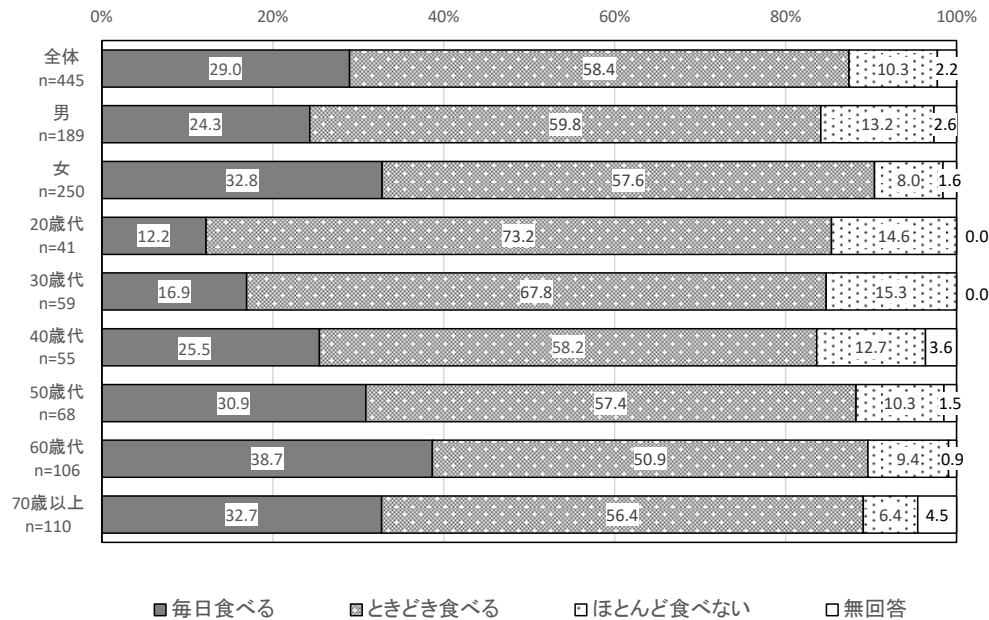
①野菜

全体では、「毎日食べる」が86.1%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が89.2%と高く、年代別では50歳代が98.5%と最も高くなっています。



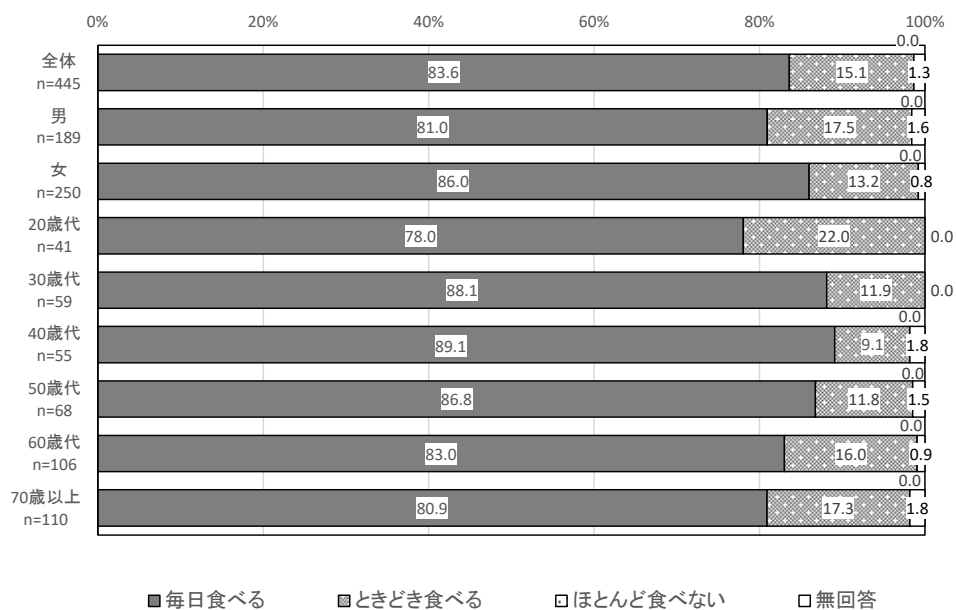
②果物

全体では、「ときどき食べる」が58.4%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が32.8%と高く、年代別では60歳代が38.7%と最も高くなっています。



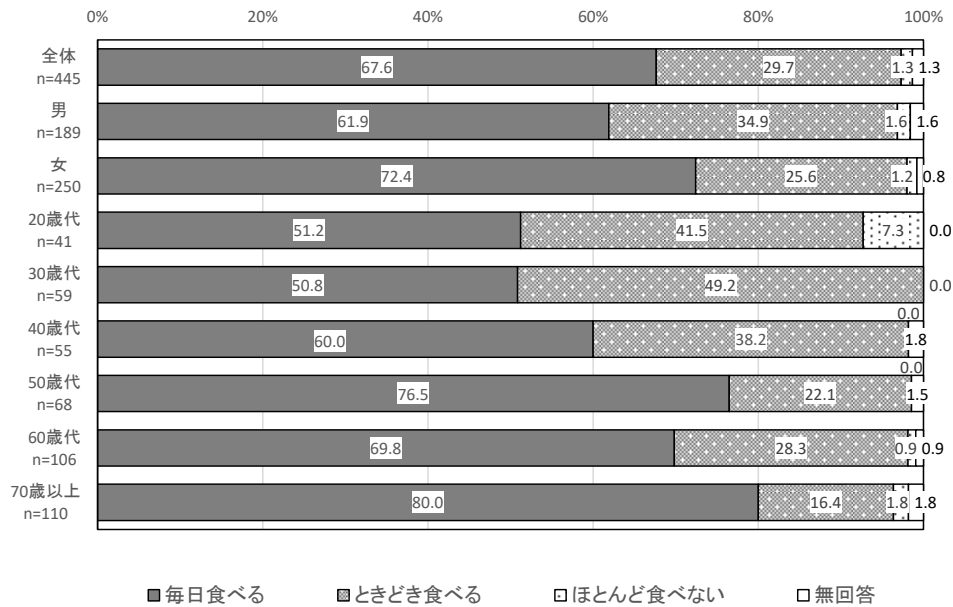
③タンパク質源

全体では、「毎日食べる」が83.6%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が86.0%と高く、年代別では20歳代以外が80%を超えています。



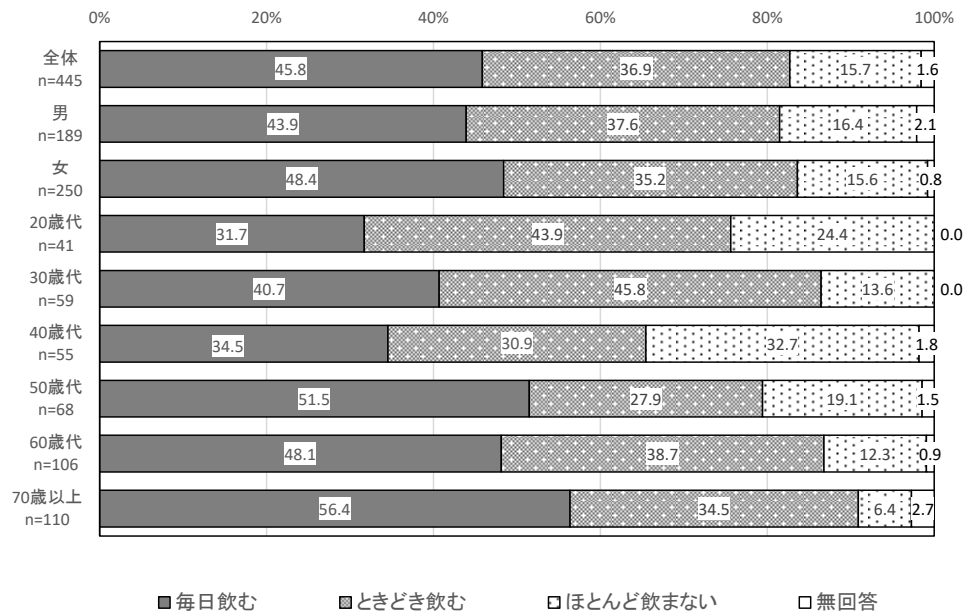
④発酵食品

全体では、「毎日食べる」が67.6%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が72.4%と高く、年代別では70歳以上が80.0%と最も高くなっています。



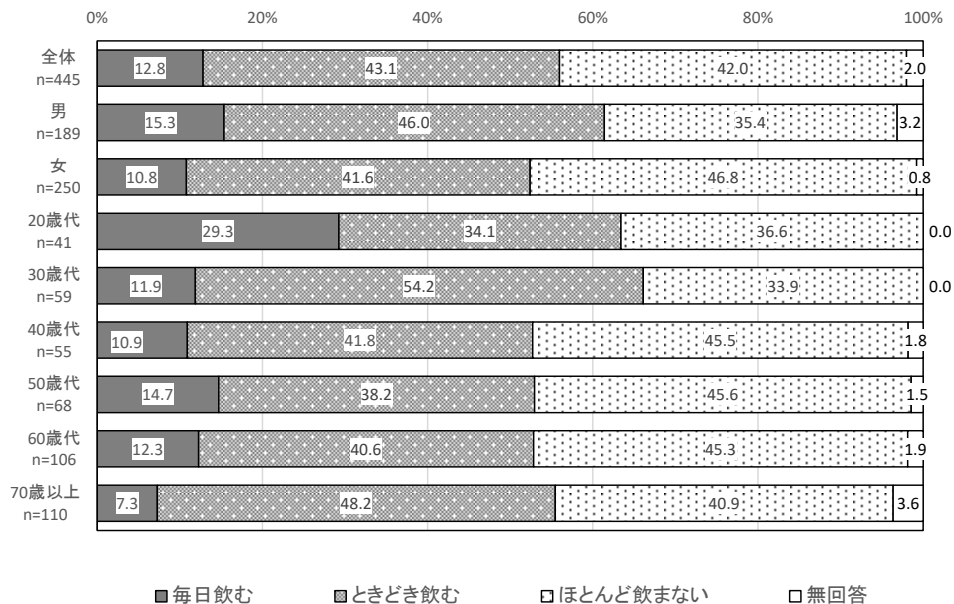
⑤牛乳・乳製品

全体では、「毎日飲む」が45.8%と最も高くなっています。性別では「毎日飲む」割合は女性の方が48.4%と高く、年代別では70歳以上が56.4%と最も高くなっています。



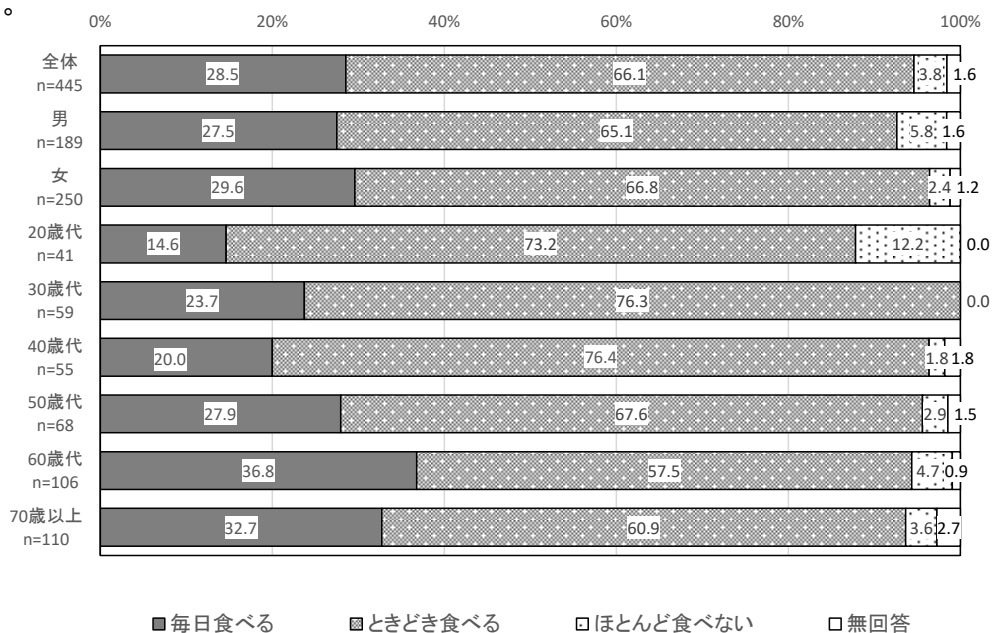
⑥砂糖入り飲料

全体では、「ときどき飲む」が43.1%と最も高くなっています。性別では「毎日飲む」割合は男性の方が15.3%と高く、年代別では20歳代が29.3%と最も高くなっています。



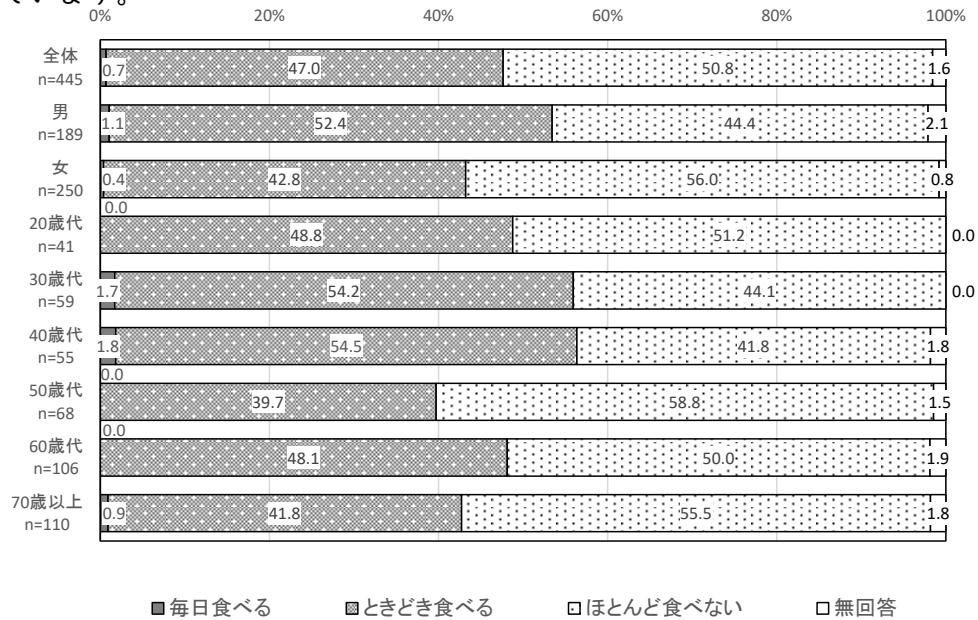
⑦パン・麺

全体では、「ときどき食べる」が66.1%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が29.6%と高く、年代別では60歳代が36.8%と最も高くなっています。



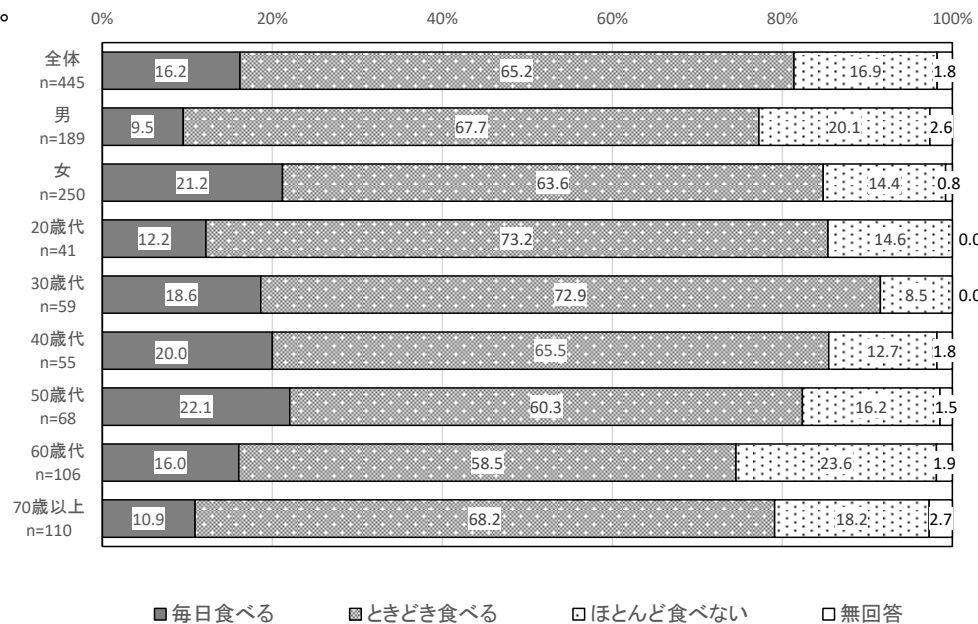
⑧カップ麺

全体では、「ほとんど食べない」が50.8%と最も高くなっています。性別では「ほとんど食べない」割合は女性の方が56.0%と高く、年代別では50歳代が58.8%と最も高くなっています。



⑨砂糖入りの菓子

全体では、「ときどき食べる」が65.2%と最も高くなっています。性別では「毎日食べる」割合は女性の方が21.2%と高く、年代別では50歳代が22.1%と最も高くなっています。



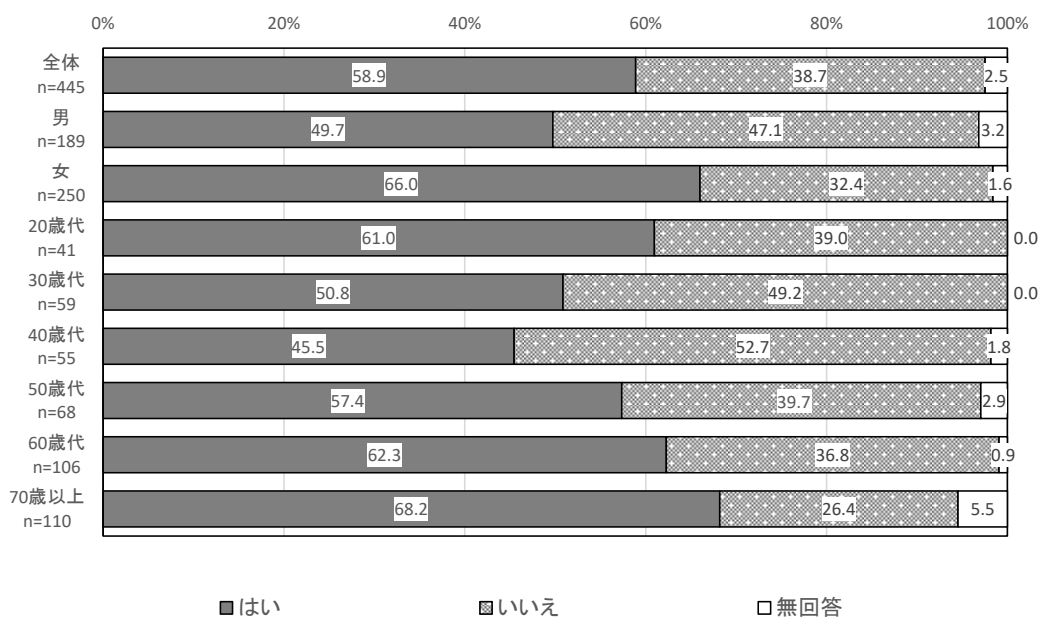
64. ふだんの食生活の状況

問 64：あなたのふだんの食生活の状況についておうかがいします。

(①～④それぞれについてどちらかに○)

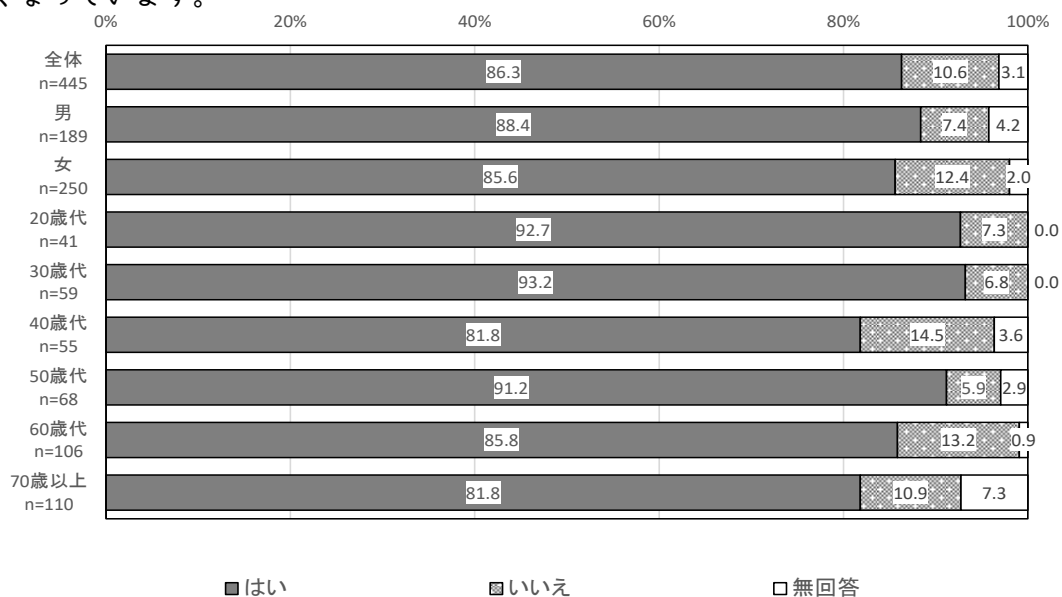
① 食べる時、よく噛むことを心掛けている

全体では、「はい」が58.9%となっています。性別では「はい」の割合は女性の方が66.0%と高く、年代別では70歳以上が68.2%と最も高くなっています。



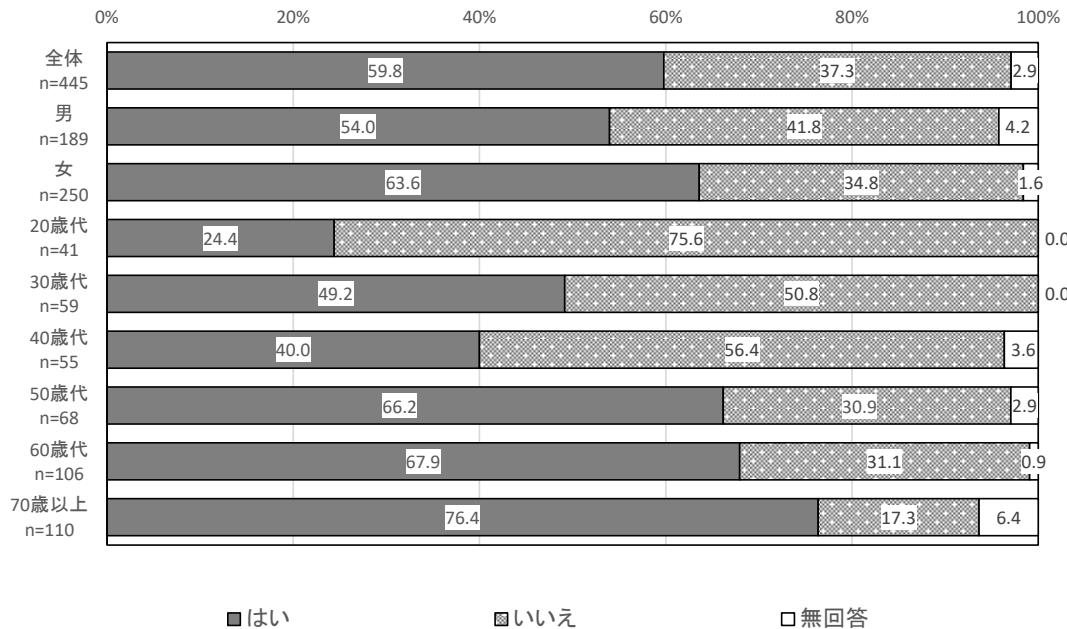
② 食事をすることが楽しい

全体では、「はい」が86.3%となっています。性別では「はい」の割合が男性88.4%、女性が85.6%とほぼ同じ割合となっています。年代別では30歳代が93.2%と最も高くなっています。



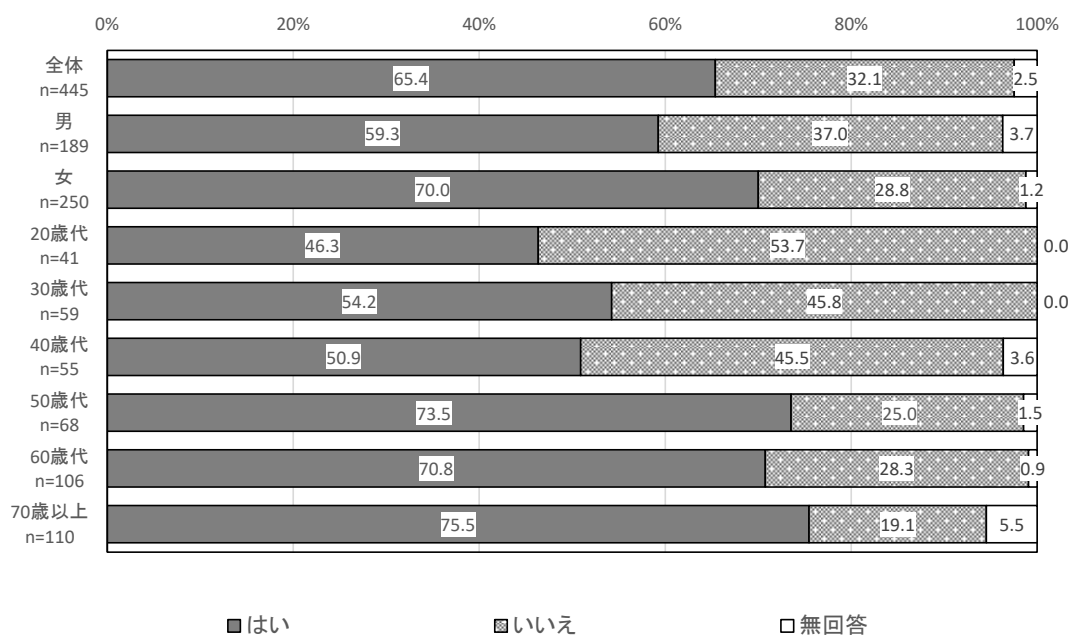
③塩分を控えている

全体では、「はい」が59.8%となっています。性別では「はい」の割合は女性の方が63.6%と高く、年代別では70歳以上が76.4%と最も高くなっています。



④地元や県内でとれた農水産物をほぼ毎日食べている

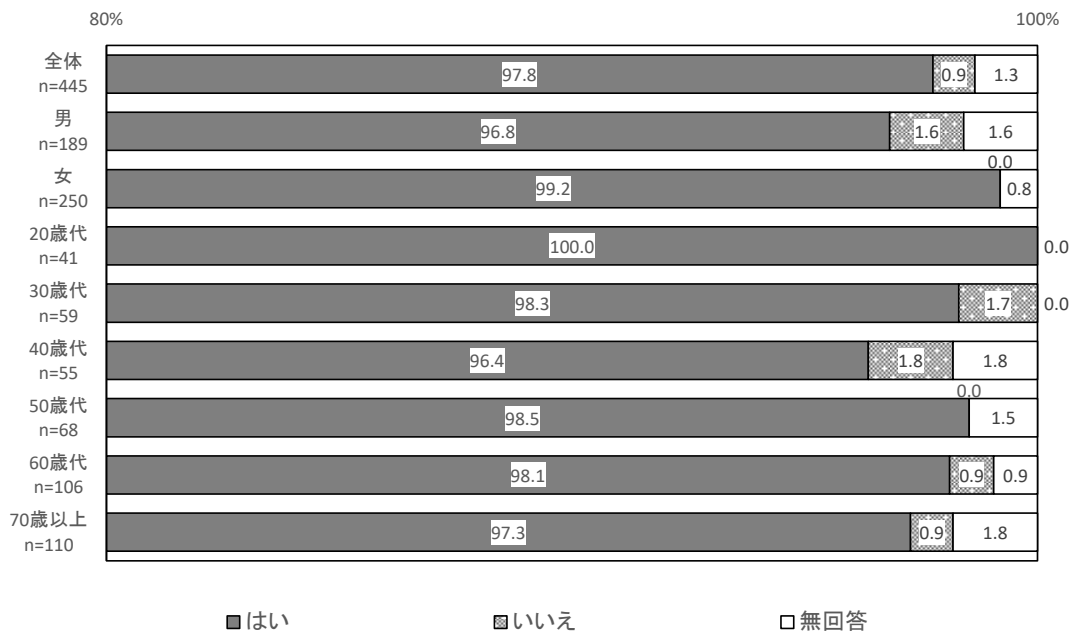
全体では、「はい」が65.4%となっています。性別では「はい」の割合は女性の方が70.0%と高く、年代別では70歳以上が75.5%と最も高くなっています。



65. 2食以上の食事をとっているか

問 65：あなたは毎日、2食以上の食事をとっていますか。（1つに○）

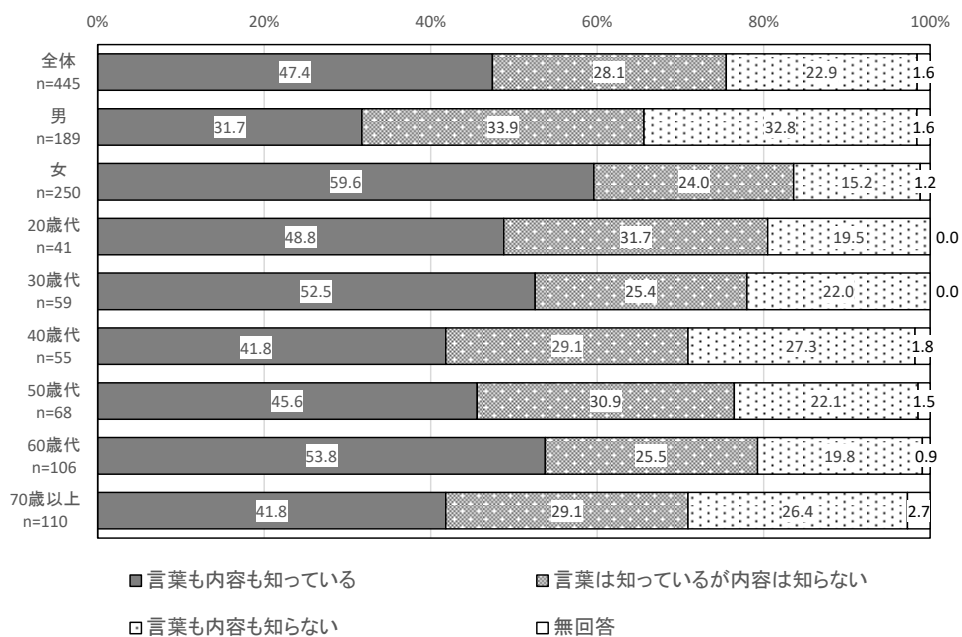
全体では、「はい」が97.8%となっています。性別では女性の方が「はい」が99.2%と高く、年代別では20歳代が100.0%と最も高くなっています。



66. 食事バランスガイドの認知

問 66：あなたは、「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

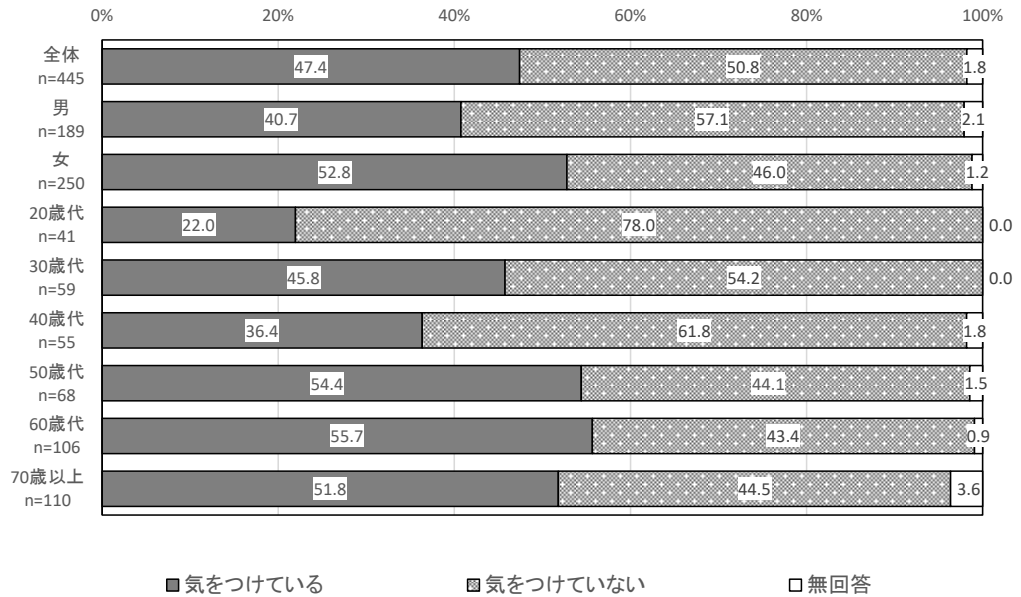
全体では、「言葉も内容も知っている」が47.4%と最も高くなっています。性別では「言葉も内容も知っている」割合は女性の方が59.6%と高く、年代別では60歳代が53.8%と最も高くなっています。



67. 添加物に気をつけているか

問 67：あなたは、栄養成分表示をみて添加物等に気をつけていますか。（どちらかに○）

全体では、「気をつけていない」が50.8%となっています。性別では「気をつけている」割合は女性の方が52.8%と高く、年代別では60歳代が55.7%と最も高くなっています。

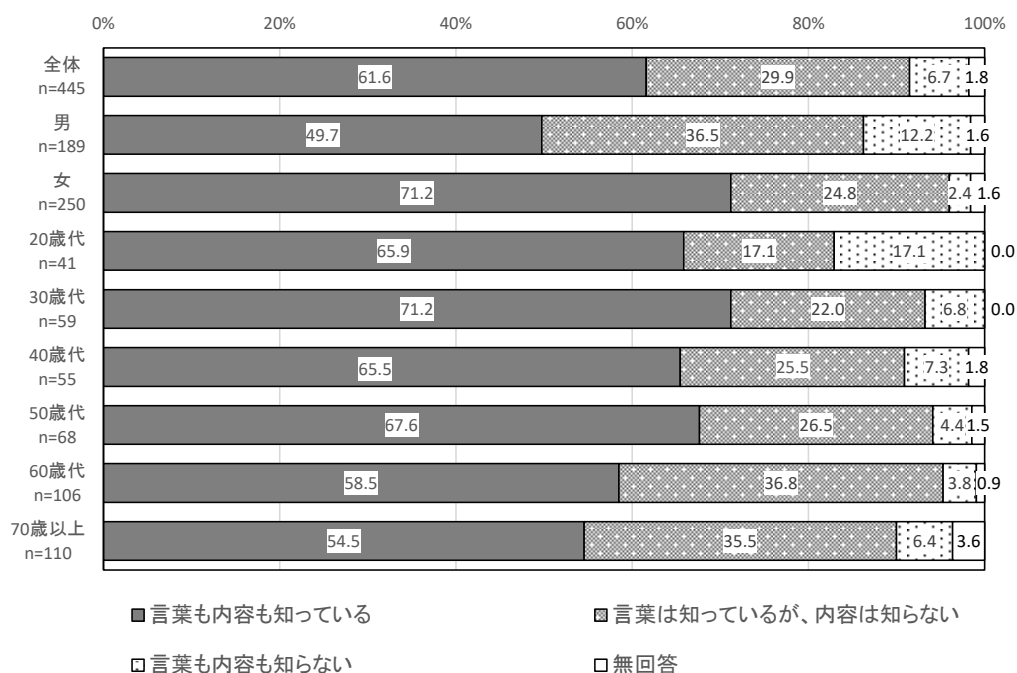


68. 食育の認知

問 68：あなたは、「食育」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

※「食育」とは…規則正しい食習慣を身につけたり、栄養の知識を学んで、自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることです。地域で生産されたものをその地域で消費する地産地消も、食育の推進に必要な考え方の一つです。

全体では、「言葉も内容も知っている」が61.6%と最も高くなっています。性別では「言葉も内容も知っている」割合は女性の方が71.2%と高く、年代別では30歳代が71.2%と最も高く、次いで50歳代が67.6%となっています。



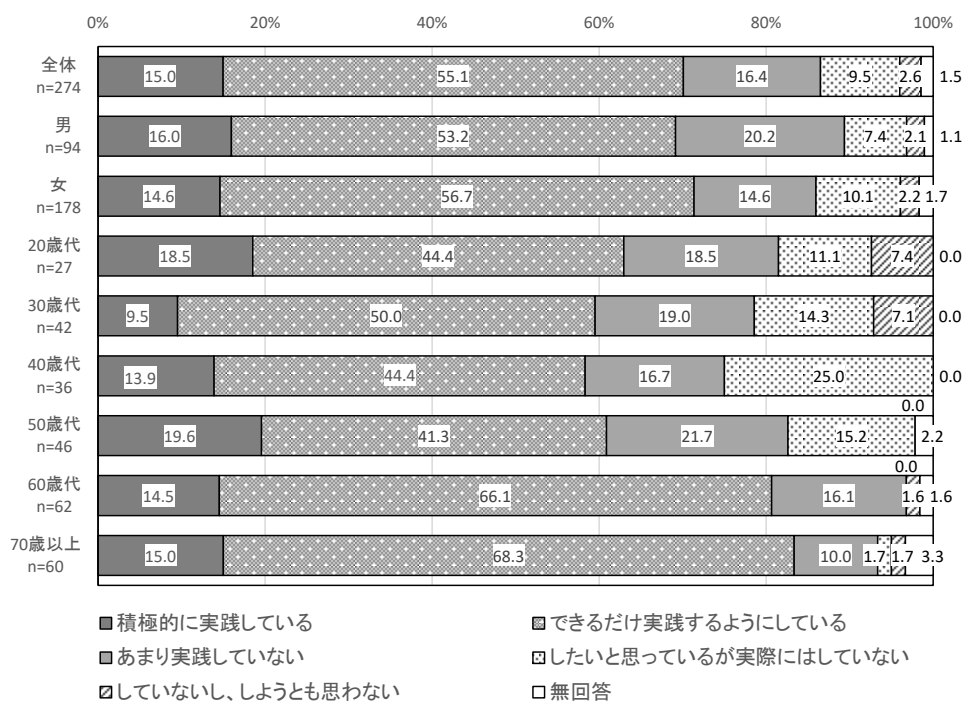
69. 食育を実践しているか

問 68 で「言葉も内容も知っている」を選択した方におうかがいします。

問 69：あなたは、日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

(1つに○)

全体では、「できるだけ実践するようにしている」が 55.1%と最も高くなっています。「積極的に実践している」と「できるだけ実践するようにしている」の合計では、性別では女性の方が 71.3%と高く、年代別では 70 歳以上が 83.3%と最も高くなっています。

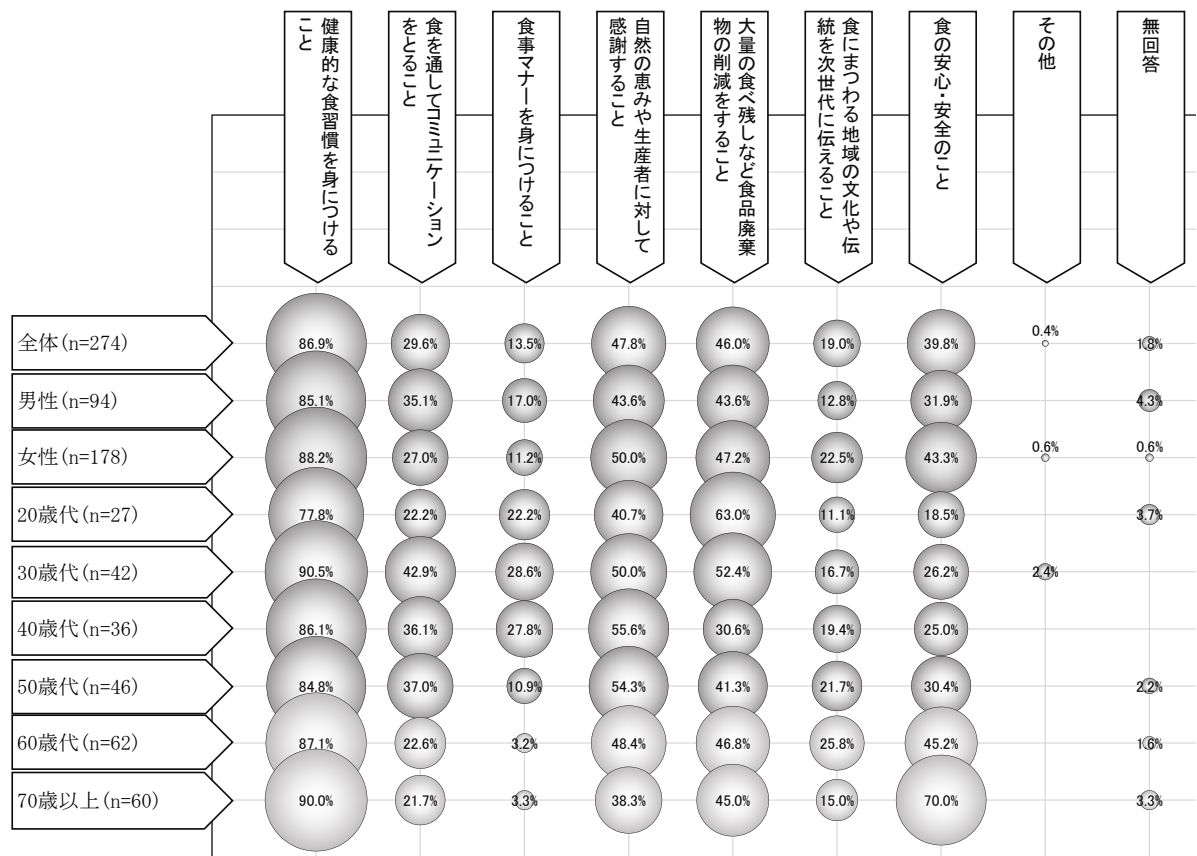


70. 食育で大切だと思うこと

問 68 で「言葉も内容も知っている」を選択した方におうかがいします。

問 70：あなたは、「食育」で大切なことは何だと思えますか。（あてはまるもの
3つまで○）

全体では、「健康的な食習慣を身につけること」が86.9%と最も高く、次いで「自
然の恵みや生産者に対して感謝すること」が47.8%となっています。

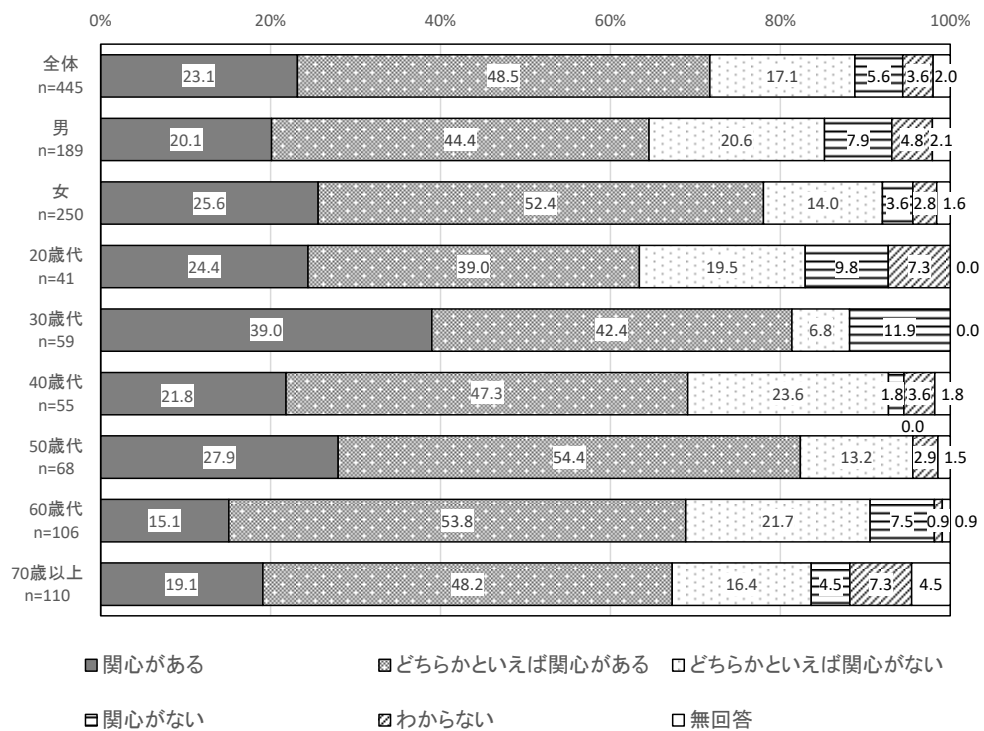


71. 食育への関心

問 71：あなたは、「食育」に関心がありますか。（1つに○）

全体では、「どちらかといえば関心がある」が48.5%と最も高くなっています。

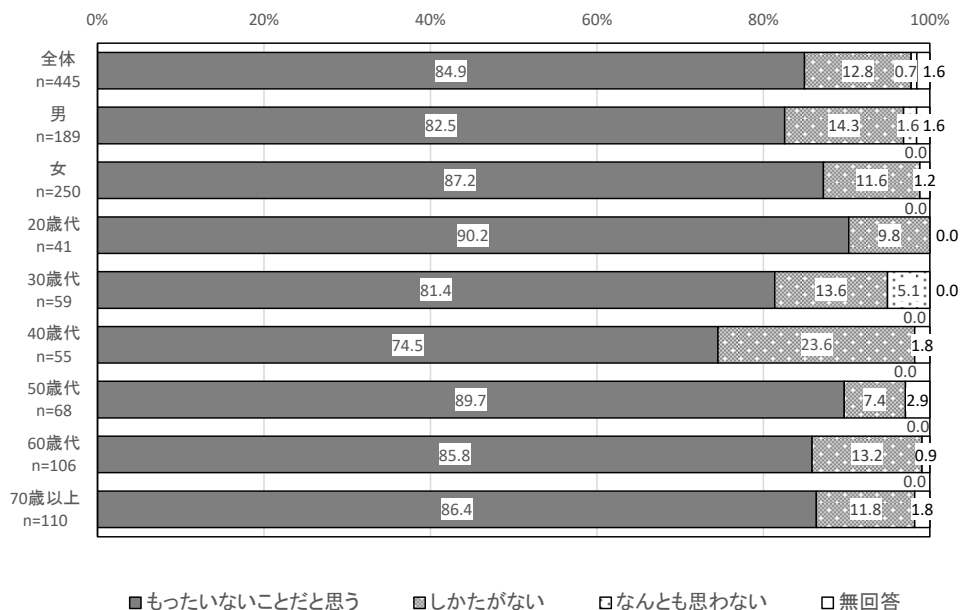
「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計では、性別では女性の方が78.0%と高く、年代別では50歳代が82.3%と最も高く、次いで30歳代が81.4%となっています。



72. 食事を残すことをどう思うか

問 72：あなたは、食事を残すことをどう思いますか。（1つに○）

全体では、「もったいないことだと思う」が84.9%と最も高くなっています。性別では「もったいないことだと思う」の割合は女性の方が87.2%と高く、年代別では20歳代が90.2%と最も高くなっています。

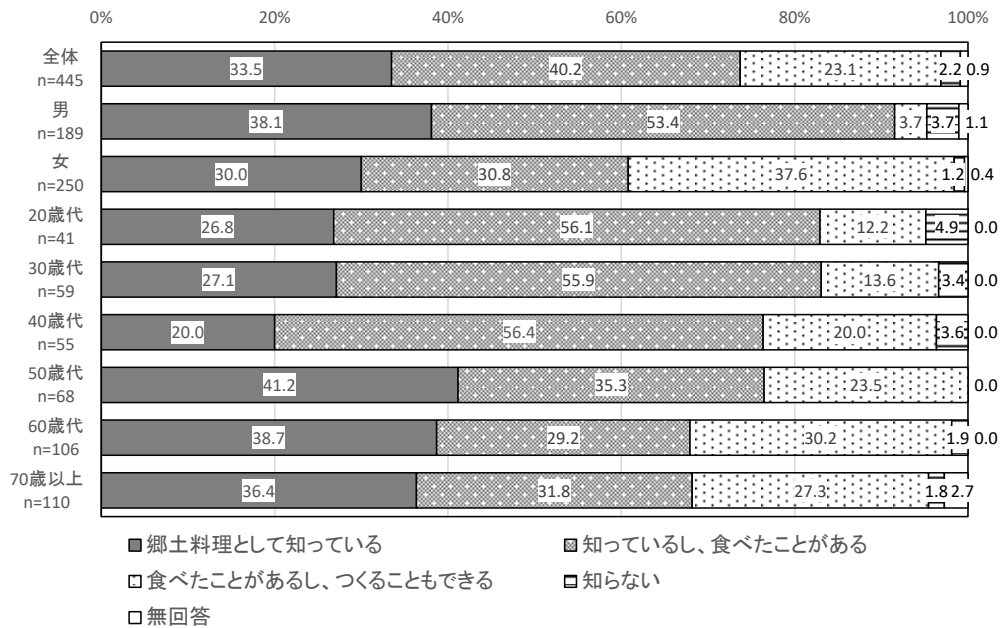


73. 郷土料理や行事食について

問 73：諏訪地方にはさまざまな郷土料理（郷土食）や行事食がありますが、あなたは、以下の料理を知っていますか。（①～⑦それぞれについて1つに○、⑧は知っている料理名を記入）

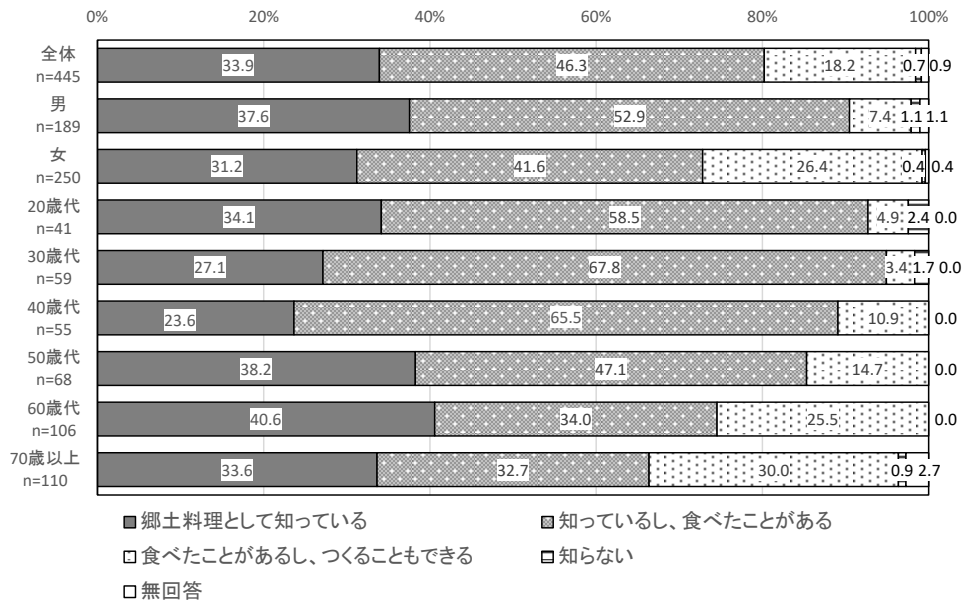
①寒天料理

全体では、「知っているし、食べたことがある」が40.2%と最も高くなっています。



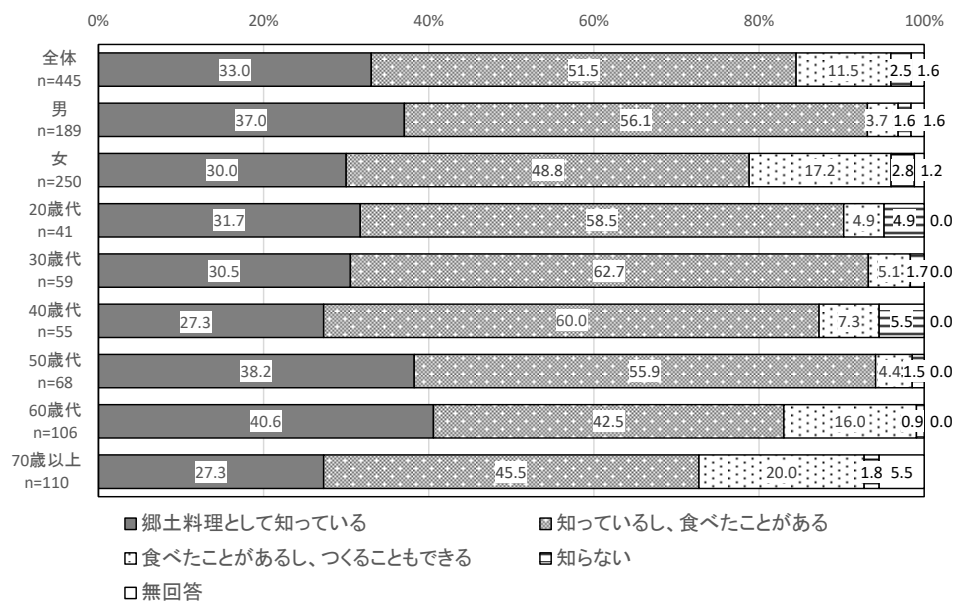
②野沢菜漬

全体では、「知っているし、食べたことがある」が46.3%と最も高くなっています。



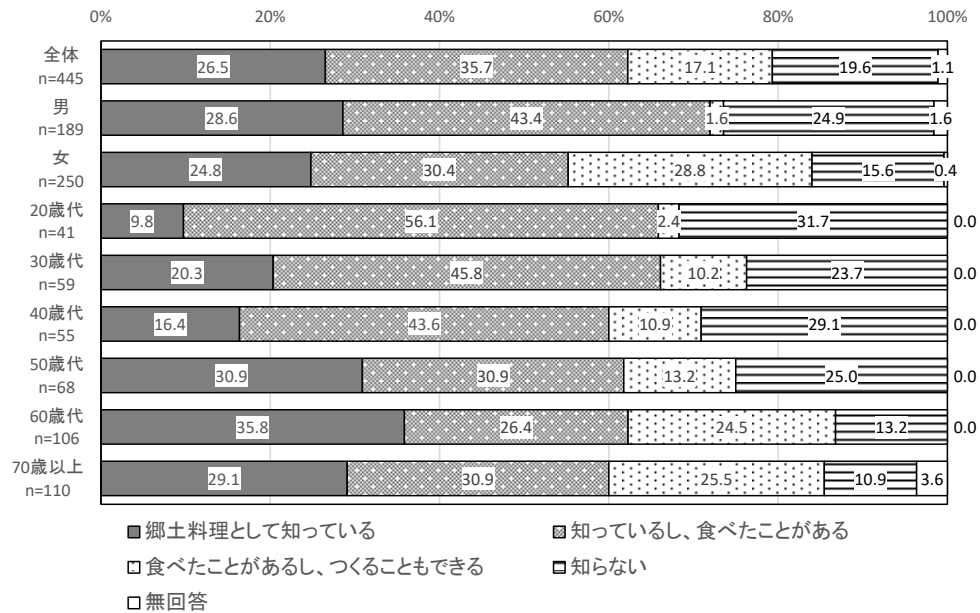
③わかさぎ料理

全体では、「知っているし、食べたことがある」が51.5%と最も高くなっています。



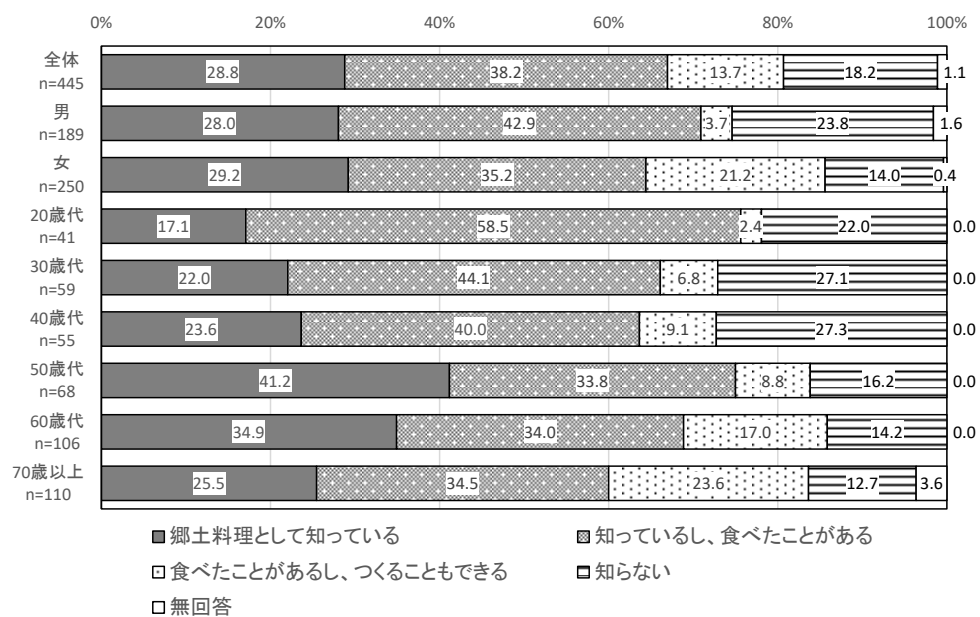
④塩イカとキャベツの酢の物

全体では、「知っているし、食べたことがある」が35.7%と最も高くなっています。



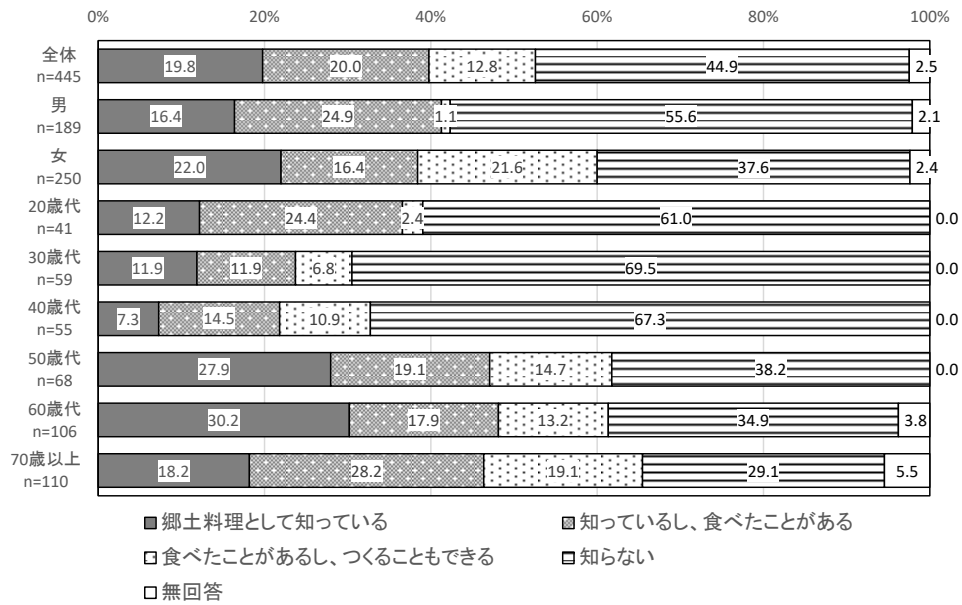
⑤えごまおはぎ

全体では、「知っているし、食べたことがある」が38.2%と最も高くなっています。



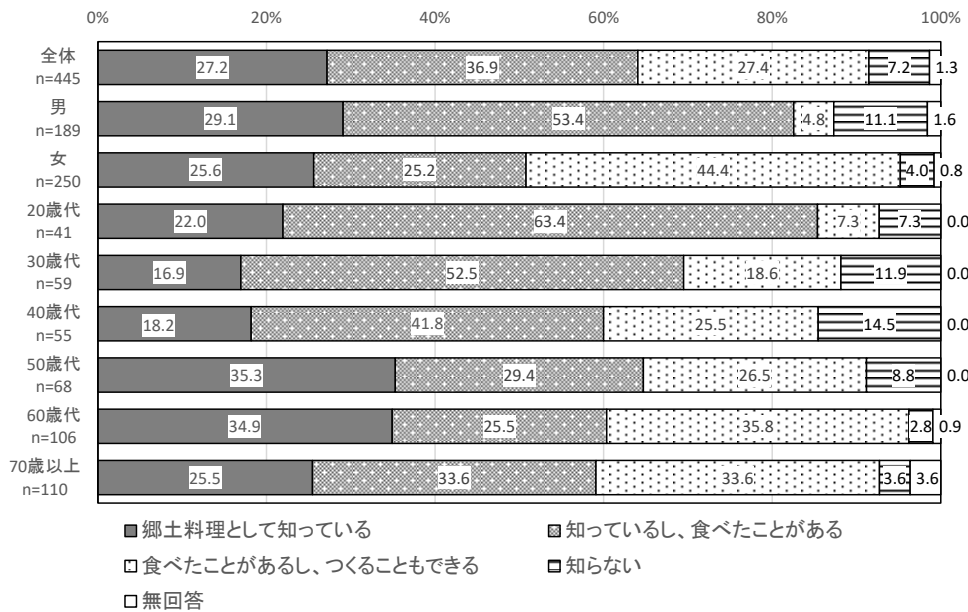
⑥コーレの料理

全体では、「知らない」が44.9%と最も高くなっています。



⑦凍り豆腐の料理

全体では、「知っているし、食べたことがある」が36.9%と最も高くなっています。



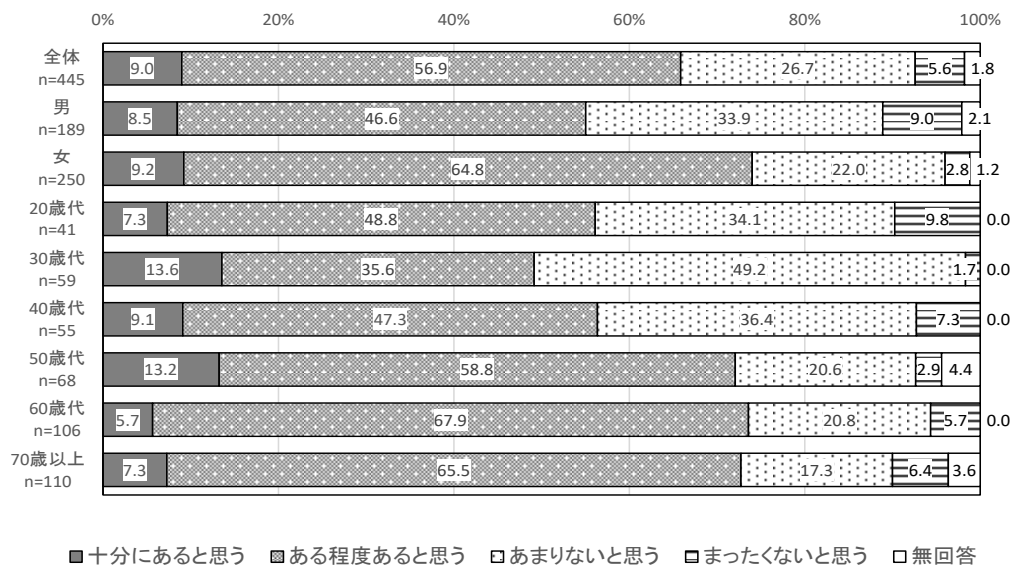
⑧その他

ジャガイモの煮っ転がし/のたもち/コーレや凍り豆腐の卵とじ/天よせ/コイ料理/
 古代米/ふき/うど/ルバーブ/ブルーベリー/食べるほおずき/地バチの子/ワカサギの佃煮/
 イナゴの炒り煮/蜂の子の炒り煮/さなぎ/牛乳寒天/天ぷらまんじゅう/おやき/五平餅/
 ひたし豆/蜂の子の甘露煮/くるみ入り白和え/蕎麦の揚げ詰め/わかさぎの南蛮漬け/
 油揚げ巻き料理/ルバーブ/馬刺し/ワカサギのフライ/ぜったの煮物/凍み大根の煮物

74. 健康のための食品や調理方法の知識について

問 74：あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだほうがよいか、または、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。（1つに○）

全体では、「ある程度あると思う」が56.9%と最も高くなっています。「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」の合計では、性別では女性の方が74.0%と男性(55.1%)よりも大幅に高く、年代別では50歳代以上で70%を超えています。

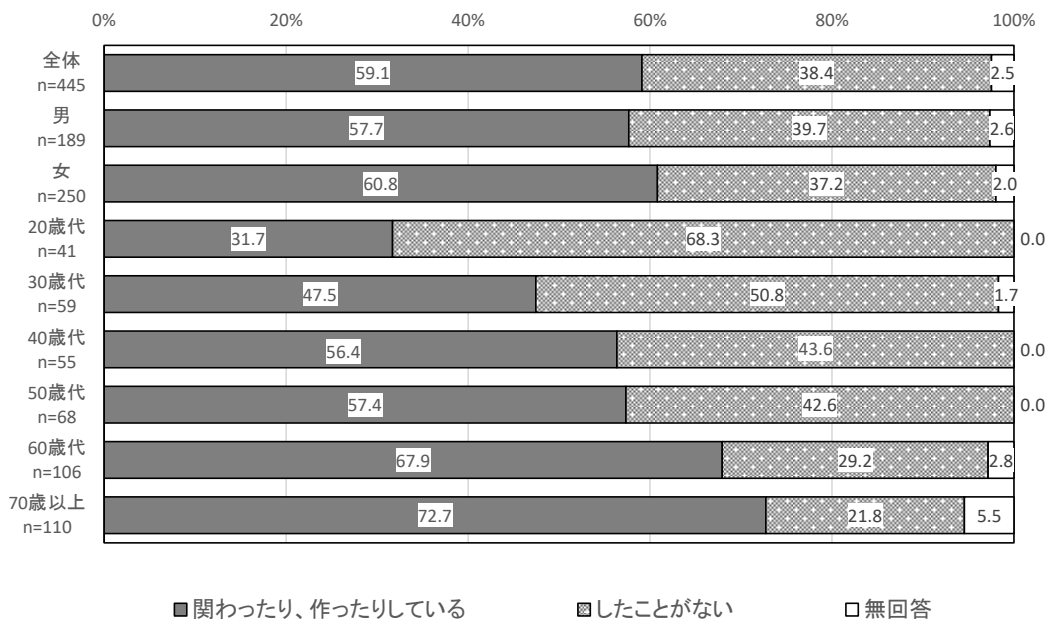


75. 農水産物の生産への関わり

問 75：あなたは、農水産物の生産に関わったり、自家用野菜を作っていますか。

(どちらかに○)

全体では、「関わったり、作ったりしている」が59.1%と最も高くなっています。性別では「関わったり、作ったりしている」割合は女性の方が60.8%と高く、年代別では70歳以上が72.7%と最も高くなっています。



3 調査のまとめ

健康について

- ・主観的な健康観について、「健康である」「まあまあ健康である」を合わせて8割を超えている。
- ・自身の適正体重を知っている人は、50歳代が最も多い。
- ・「もっとやせたい」と「少しやせたい」と思っている人は、40歳代が最も多い。
- ・健康づくりに関心がある人は、9割近くへのぼる。
- ・日常生活での運動、定期的な運動をしている人は、70歳以上が最も多い。
- ・ロコモティブシンドローム、フレイル、メタボリックシンドロームを知っている人は、女性の方が多い。
- ・健（検）診を受診していない人は20歳代に多い。
- ・富士見町健康づくり推進条例は、70歳以上によく知られている。
- ・みんなで健康223（ふじみ）プロジェクトを知っている人は、女性の方が大幅に多い。
- ・睡眠時間は、女性の方が短く、睡眠で休養がとれていない。
- ・ストレスがある人は、女性、30歳代、40歳代に多い。
- ・相談できる人がいないと答えた人は、男性に多い。
- ・グループや団体での活動、ボランティア活動は、参加していない人が最も多い。

歯の健康について

- ・歯の健康維持のために「みがく」との対応をしている人が多い。
- ・歯科健診を受けていない人は男性の方が多く、20歳代に多い。
- ・噛んで食べることが難しい人は男性に多い。
- ・8020運動を知っている人は女性の方が大幅に多く、30歳代が最も少ない。

たばこ・アルコールについて

- ・たばこについて、「毎日吸う」、「ときどき吸う」、「以前は吸っていたが、今は吸わない」を合わせると男性の方が女性より大幅に多い。
- ・喫煙者は、喫煙所で吸うなど配慮している傾向がある。
- ・COPDについて知らない人は男性に多く、70歳以上に多い。
- ・たばこが身体に及ぼす影響について、がんや呼吸器系の病気は認知度が高いが、胃潰瘍や不妊はあまり知られていない。
- ・受動喫煙があった人は、路上と職場での場面が多い。
- ・敷地内禁煙の場所について、役場や図書館などの公共の場を望む声が多い。
- ・アルコールを毎日飲む人は男性の方が大幅に多く、1日あたりの分量も多い。また、50歳代以上で飲む人が多い。
- ・飲酒の適量を知っている人は、男性、50歳代以上に多い。
- ・多量飲酒がおよぼす影響について、肝硬変などの肝臓の病気が最も知られている。
- ・未成年の飲酒の影響について知っている人は20歳代に多い。

栄養・食生活について

- ・朝食を毎日食べる人は20歳代が少なく、その理由は食べる時間がないためとなっている。
- ・バランスのよい食事については、70歳以上が最もしている。
- ・2人以上で食事をする回数は、朝食・夕食ともに20歳代が最も少ない。また20歳代は、野菜・果物・タンパク質源などの栄養をとることが少なく、砂糖入り飲料を多くとっている。
- ・地元や県内でとれた農水産物をほぼ毎日食べている人は、女性の方が多く、50歳代以上で多い。
- ・毎日2食以上の食事をとっていない人は男性に多く、30歳代、40歳代に多い。
- ・食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人は女性の方が大幅に多く、30歳代と60歳代で半数を超えている。
- ・食育について知っている人、関心のある人は女性の方が多く、30歳代、50歳代に多い。
- ・諏訪地方の郷土料理について知っている人は、50歳代以上で多く、40歳代とは大きく差がある。
- ・農水産物の生産への関わりは、年齢が上がるにつれ多くなっている。