

さむかわ元気プランアンケート調査

1. 調査の目的

平成20年3月に策定した「さむかわ元気プラン」が、平成29年度に計画期間の10カ年を終了するのを受け、次期計画を策定するにあたり、町民の生活習慣、健康づくりや食育について実態やニーズを把握する事を目的に、基礎調査として実施しました。

2. 調査の対象

小中学生及び15歳以上の町民の中から無作為に選んだ2,803人

3. 調査の設計

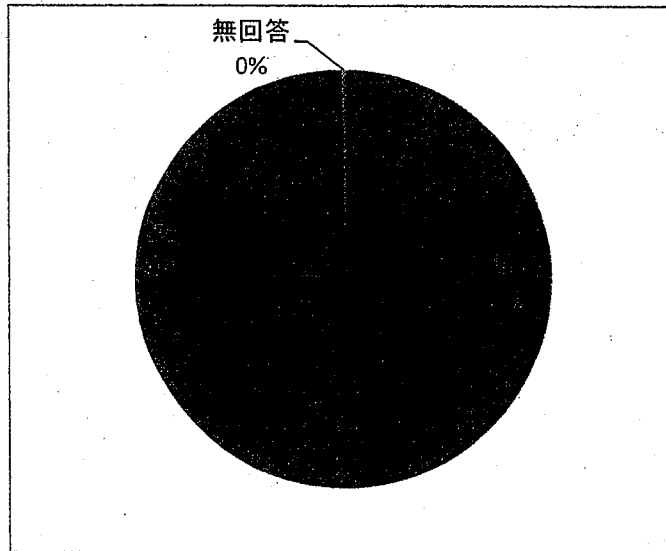
対象者	小中学生	15歳以上	計
対象人数	1506	1297	2803
回収数	1200	409	1609
回収率	79.7%	31.5%	57.4%
調査方法	学校配布・回収	郵送法	
調査期間	平成29年2月1日～3月6日		

小中学生調査結果

1 あなたのことにについて

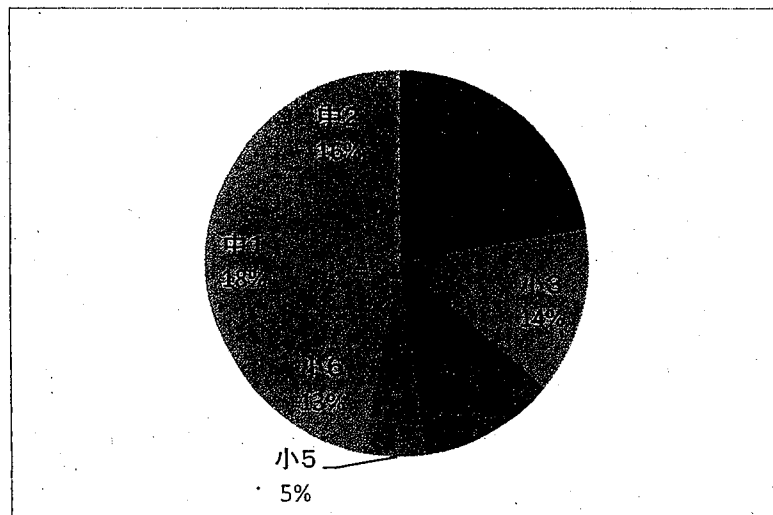
(1)性別

	合計
男	613
女	583
無回答	4
	1200



(2)学年

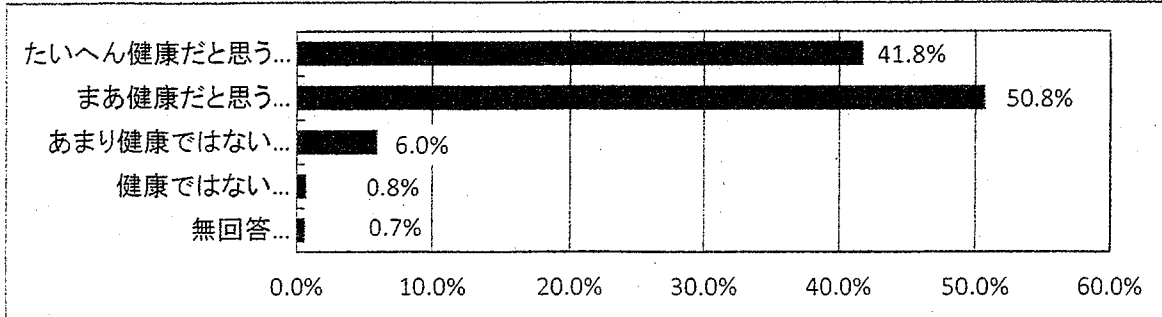
小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	合計
134	132	170	137	63	157	220	187	1200



2 健康について

問1 自分は健康だと思いますか。〔〇は1つだけ〕

(N=1200)



自分の健康について、92.6%が「たいへん健康だと思う」「まあ健康だと思う」と回答した。

【参考】さむかわ元気プラン(第2期計画)

「たいへん健康だと思う」「まあ健康だと思う」…H23実績値 95.1%

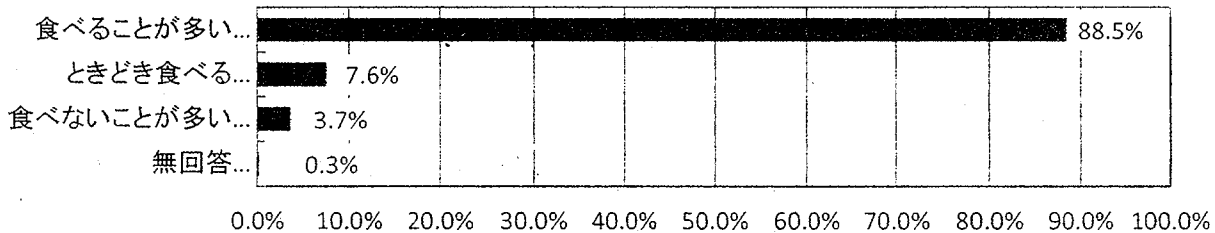
3 食事について

問2 ふだんの食事のしかた

〔①朝・②昼・③夕ごはんそれぞれ〇は1つだけ〕

(N=1200)

①朝ごはん(月～金曜日)



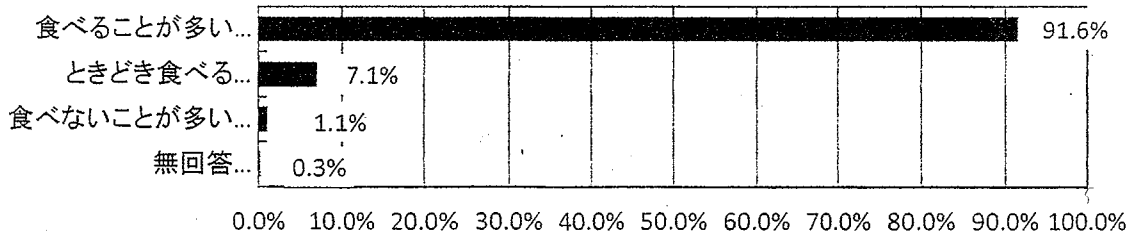
朝ごはんについて、3.7%が「食べないことが多い」と回答した。

【参考】さむかわ元気プラン(第2期計画)

朝食の欠食率…H23実績値 13.0%、H29目標値 0%

(N=1200)

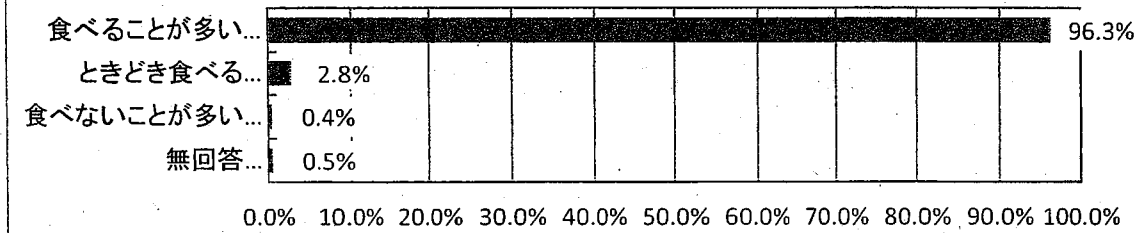
②昼ごはん(土、日曜日)



昼ごはんについて、1.1%が「食べないことが多い」と回答した。

(N=1200)

③夕ごはん(月～金曜日)



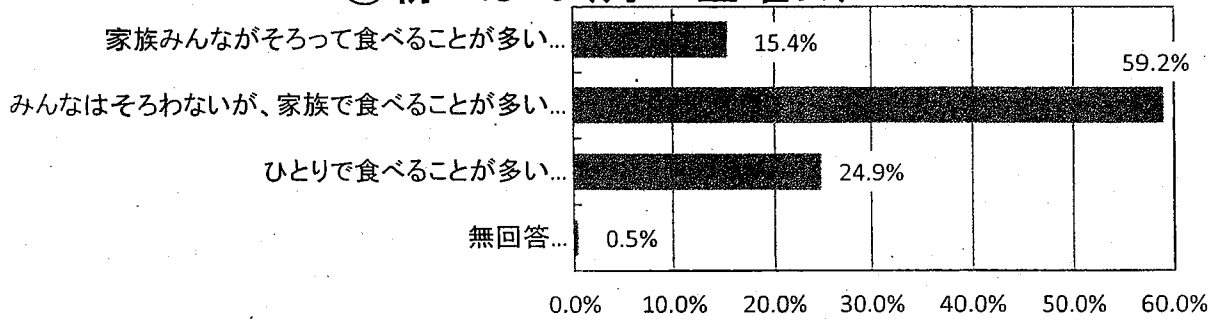
夕ごはんについて、0.4%が「食べないことが多い」と回答した。

問3 ふだんの食事は、だれと食べることが多いですか。

〔①朝・②昼・③夕ごはんそれぞれ〇は1つだけ〕

(N=1200)

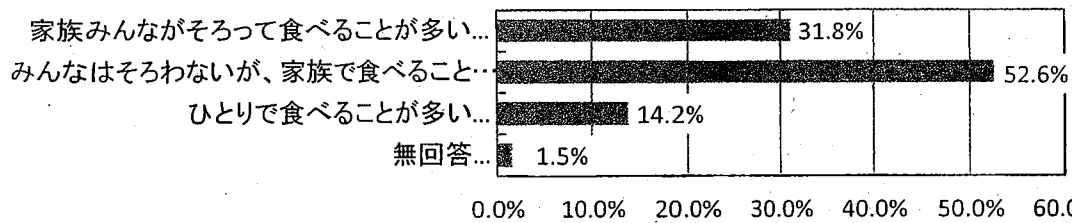
①朝ごはん(月～金曜日)



「みんなはそろわないが、家族で食べるが多い」と回答した。

(N=1200)

②昼ごはん(土、日曜日)

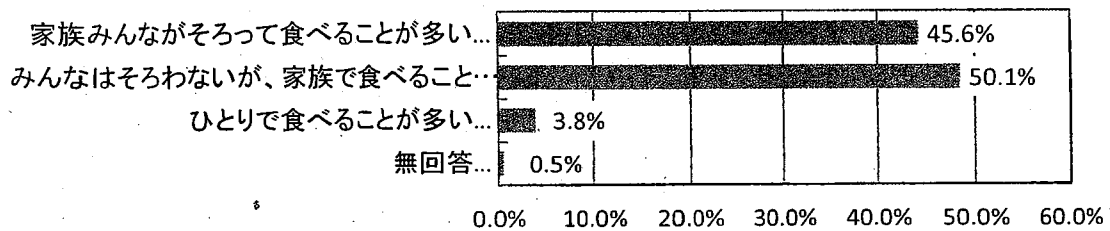


昼ごはんについて、84.4%が「家族みんながそろって食べるが多い」

「みんなはそろわないが、家族で食べるが多い」と回答した。

(N=1200)

③夕ごはん(月～金曜日)



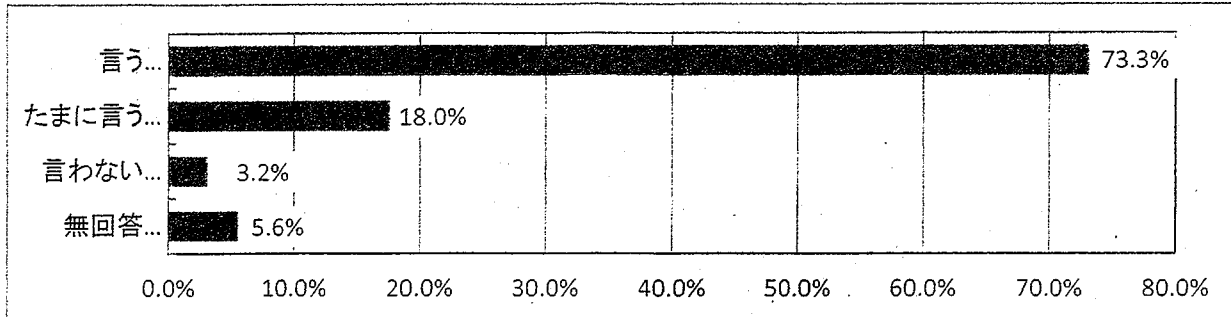
夕ごはんについて、95.7%が「家族みんながそろって食べるが多い」

「みんなはそろわないが、家族で食べるが多い」と回答した。

問4 食事のときに、食べるまえ「いただきます」、食べたあと「ごちそうさま」と言いますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

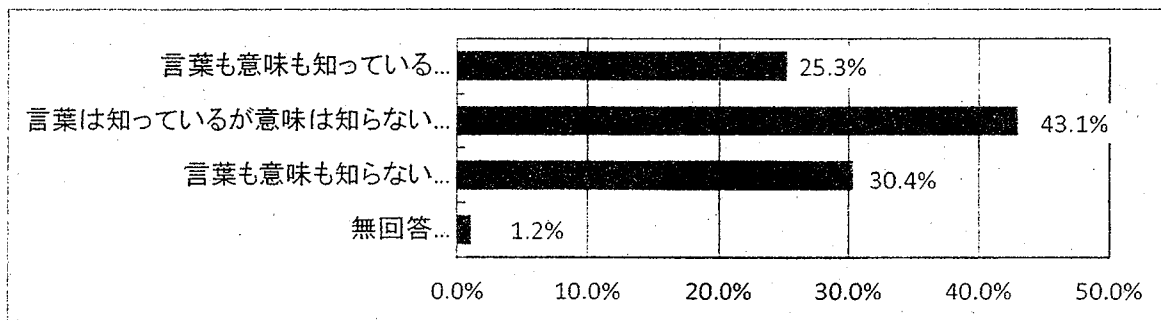


食事のときに、9割強の人が「言う」「たまに言う」と回答した。

問5 [食育]※という言葉やその意味を知っていますか。 [○は1つだけ]

※食べものは、心や体の健康のために大切だと知ることです。

(N=1200)

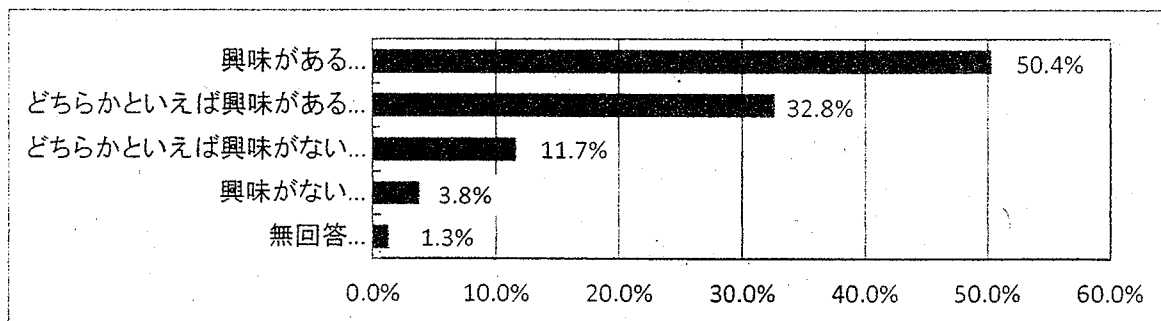


[食育]という「言葉も意味も知っている」と回答した人は25.3%であった。

問6 食べ物や料理に興味がありますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)



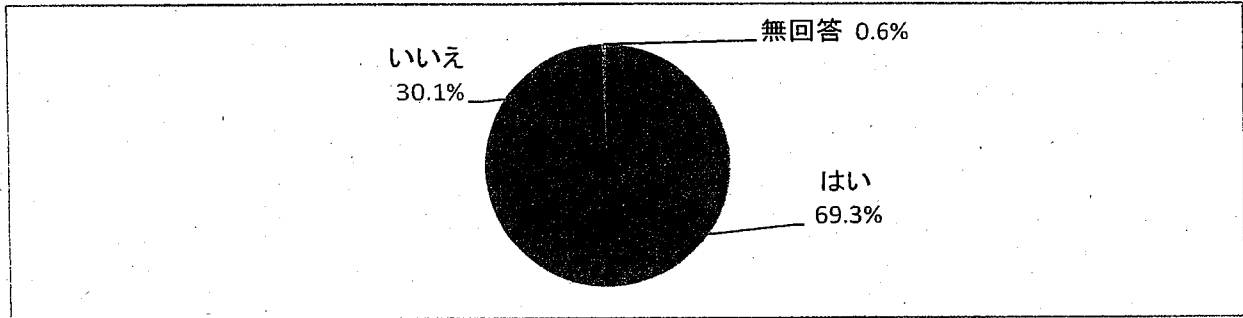
食べ物や料理に興味があるかを尋ねたところ「興味がある」と83.2%の人が回答した。

4 運動・スポーツについて

問7 遊ぶときは、体を動かし、外で遊ぶことが多いですか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

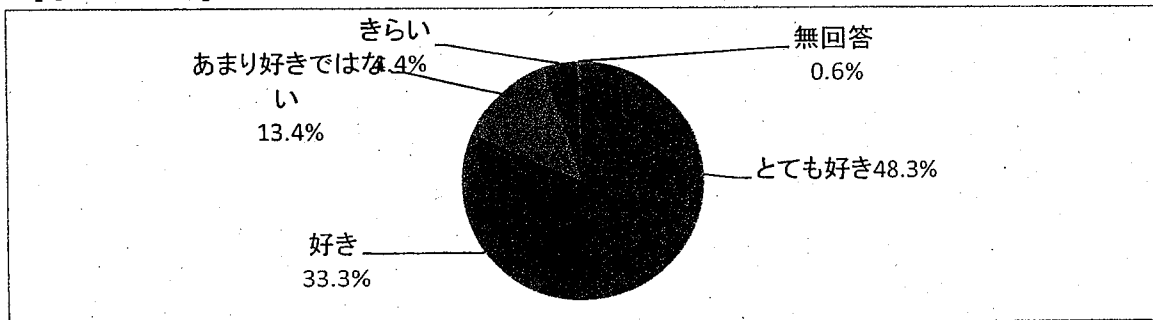


遊ぶときは身体を動かし、外で遊ぶことが多いかを尋ねたところ、69.3%が外遊びをしている。

問8 運動やスポーツをすることが好きですか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

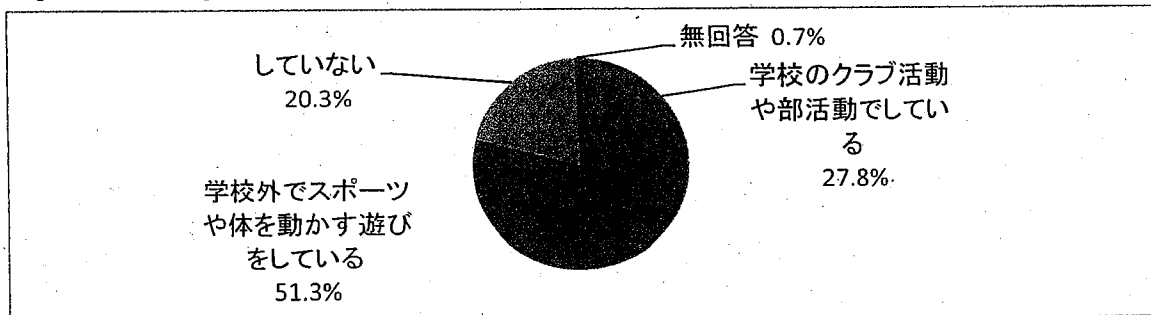


運動やスポーツについて、81.6%の人が「好き」「とても好き」と回答している。

問9 ふだん学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをしていますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

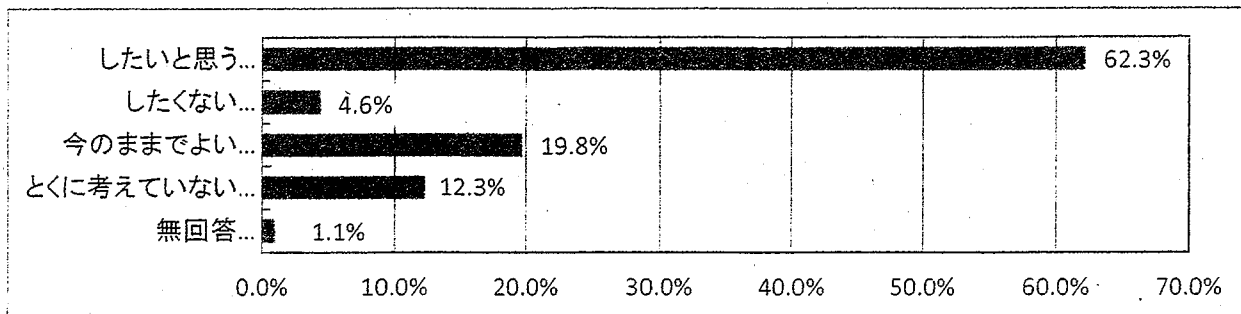


ふだん学校の体育の授業以外で運動やスポーツについて、79.1%が運動やスポーツをしていると回答した。

問10 これから、運動やスポーツはしたいと思いますか。

[〇は1つだけ]

(N=1200)

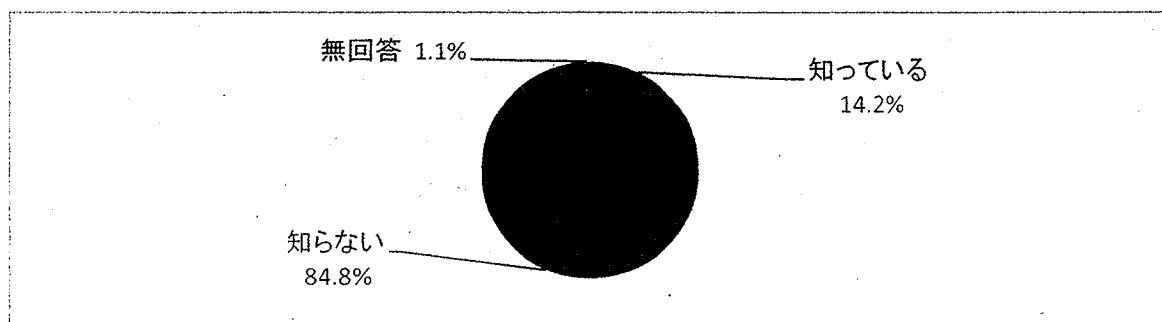


これから運動やスポーツについて、62.3%の人が「したいと思う」と回答した。

問11 さむかわ^{ワクワク}wakuwaku体操※を知っていますか。 [〇は1つだけ]

※さむかわwakuwaku体操は、平成19年にできた町の体操です

(N=1200)



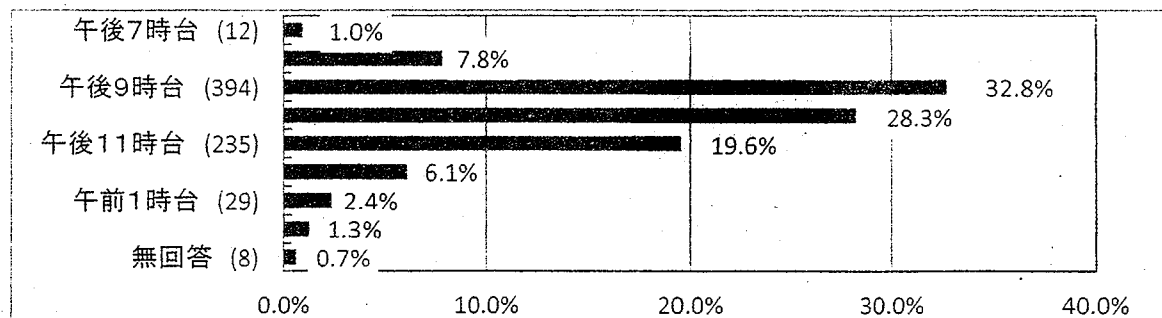
さむかわ^{ワクワク}wakuwaku体操について、84.8%の人が「知らない」と回答した。

5 睡眠や、ふだんの悩みなどについて

問12 平日(学校のある日)は、夜は何時ごろねむることが多いですか。

[〇は1つだけ]

(N=1200)

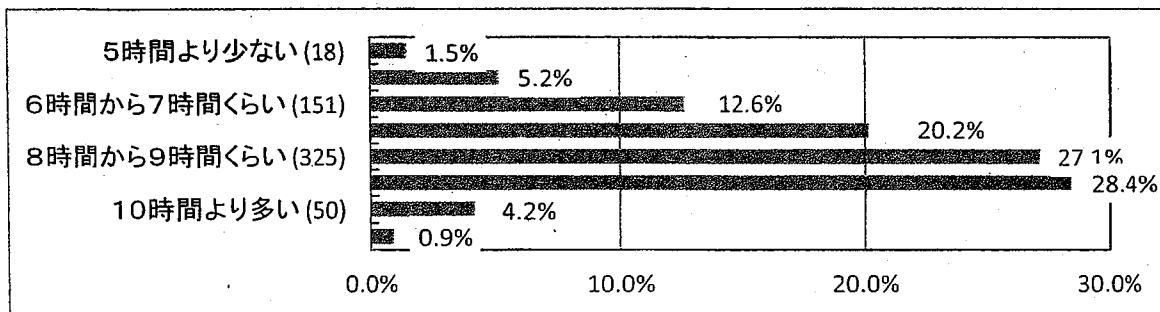


平日の夜ねむる時間について、41.6%が「午後9時台」までと回答した。「午後10時台」以降は57.7%と高い割合の回答だった。

問13 平日(学校のある日)は、夜は何時間くらいねむることが多いですか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

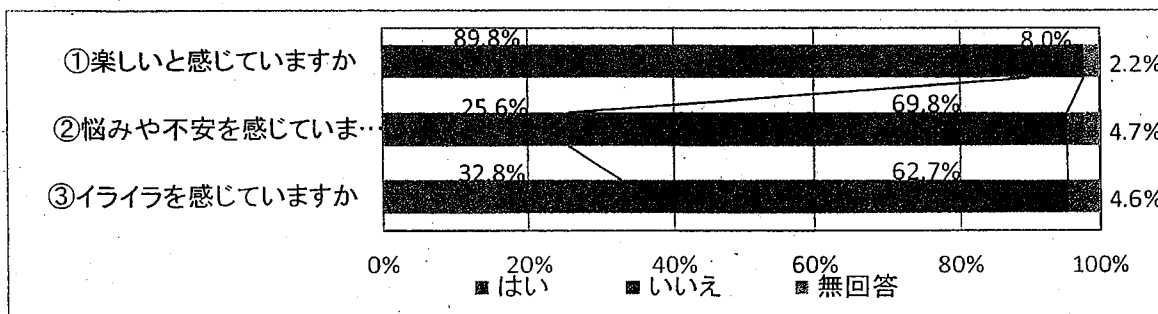


平日(学校のある日)の夜は何時間くらいねむるかについて、39.5%が「5時間～8時間」と回答した。「8時間」以上は59.7%が回答した。

問14 ふだんの生活の気持ちについて教えてください。

[①～③それぞれ○は1つだけ]

(N=1200)



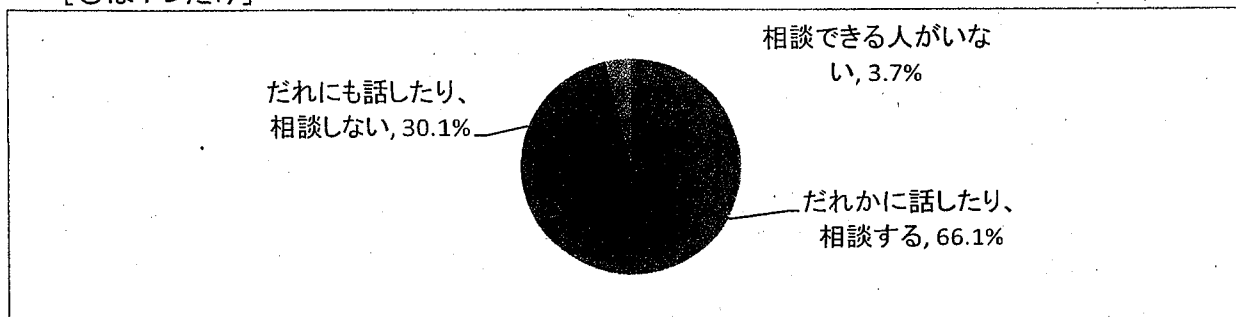
ふだんの生活の気持ちについて、25.6%の人が「悩みや不安を感じている」と回答した。「イライラを感じている」と回答した人は32.8%であった。

問15 問14 ②、③で「はい」に○をつけた人に聞きます。

悩みや不安、イライラなどを感じたとき、だれかに話したり、相談しますか。

[○は1つだけ]

(N=534)



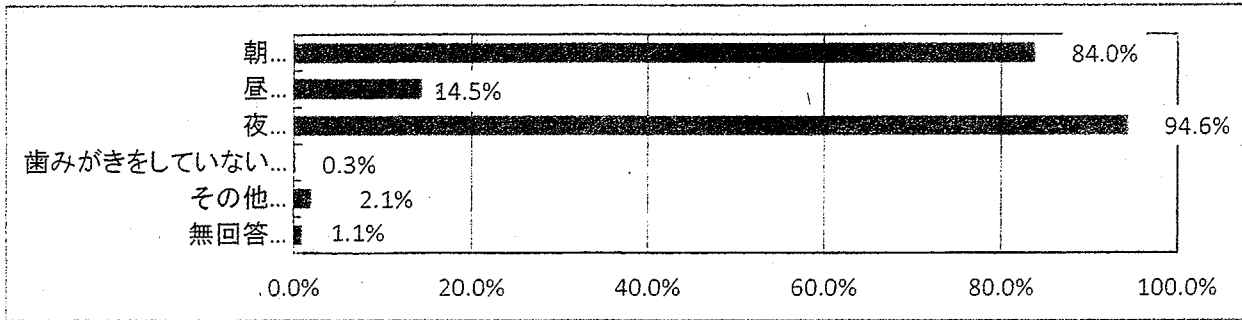
悩みや不安、イライラなどを感じたときに、66.1%の人が「誰かに話したり相談する」と回答、30.1%の人は「誰にも話したり相談しない」と回答、3.7%の人は「相談できる人がいない」と回答している

6 歯の健康について

問16 いつ歯みがきをしていますか。

[○はあてはまるものぜんぶ]

(N=1200)



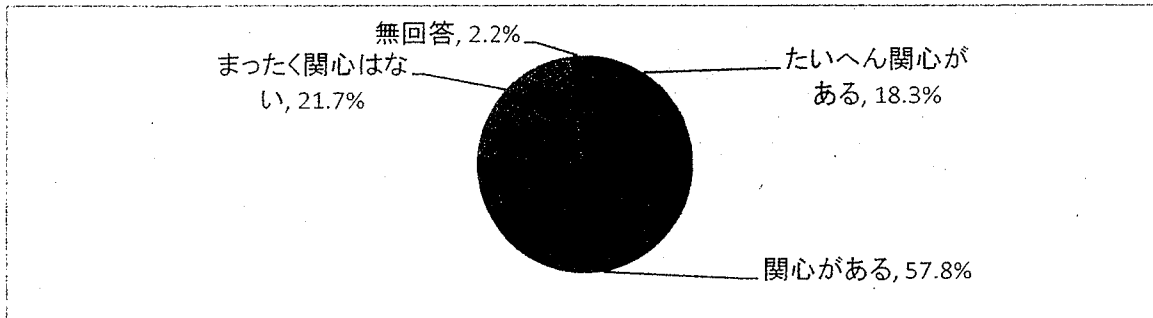
いつ歯みがきをしていますかについては、84.0%が「朝」、94.6%が「夜」と回答した。

問17 歯の健康について、聞きます。

①歯の健康に関心がありますか

[○は1つだけ]

(N=1200)

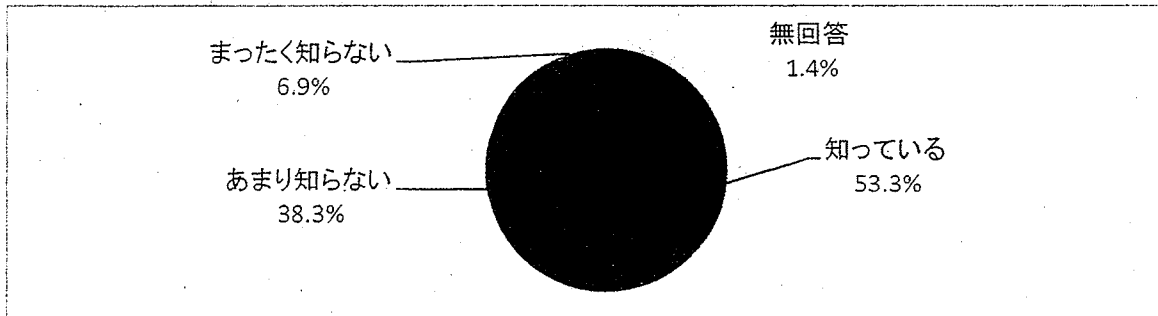


歯の健康に関心がありますかについては、76.1%の人が「たいへん関心がある」「関心がある」と回答した。

②むし歯を防ぐ方法を知っていますか

[○は1つだけ]

(N=1200)

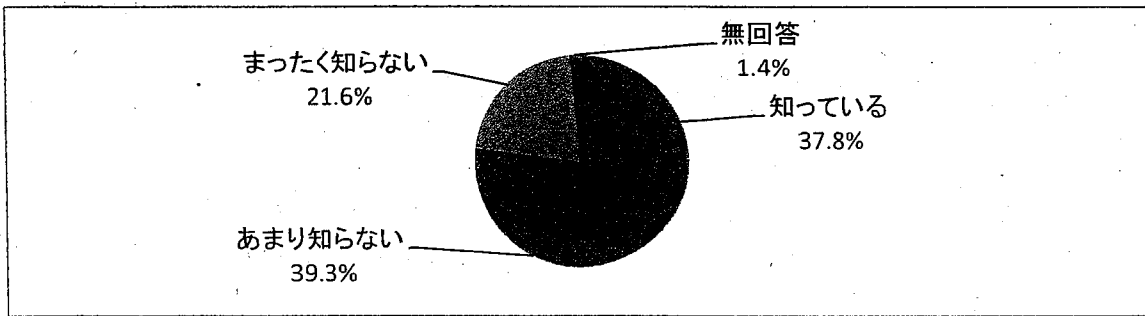


むし歯を防ぐ方法については、53.3%の人が「知っている」と回答した。

③歯の健康が体の健康に関係があることを知っていますか

[○は1つだけ]

(N=1200)



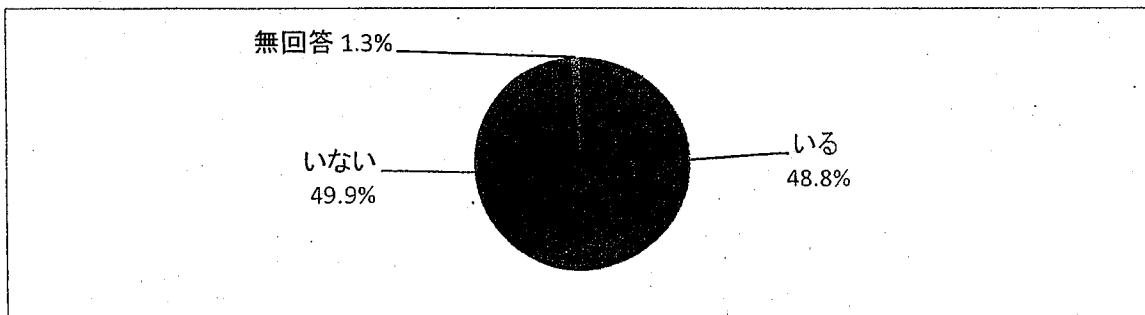
歯の健康が体の健康に関係があることについては、37.8%の人が「知っている」と回答した。「あまり知らない」「まったく知らない」と回答した人は63.6%であった。

7 たばこについて

問18 あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)



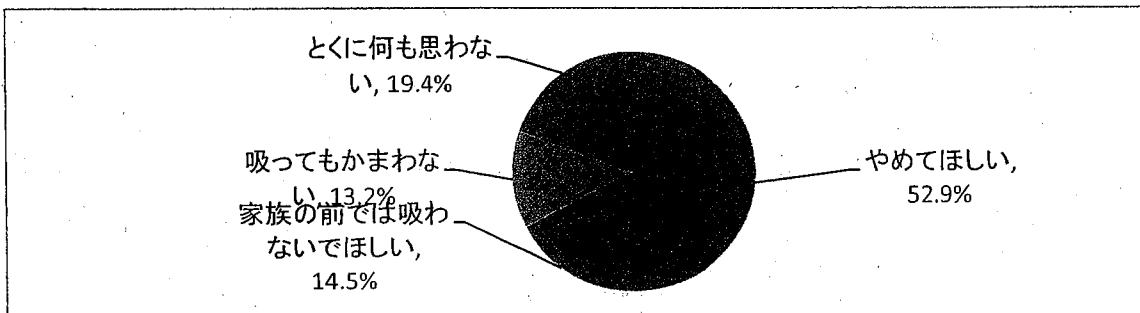
あなたの家族にたばこを吸う人がいますかについては、48.8%の人が「いる」と回答した。

問19 問18で、[1 いる]に○をつけた人に聞きます。

たばこを吸っている家族に対してどう思いますか。

[○は1つだけ]

(N=592)

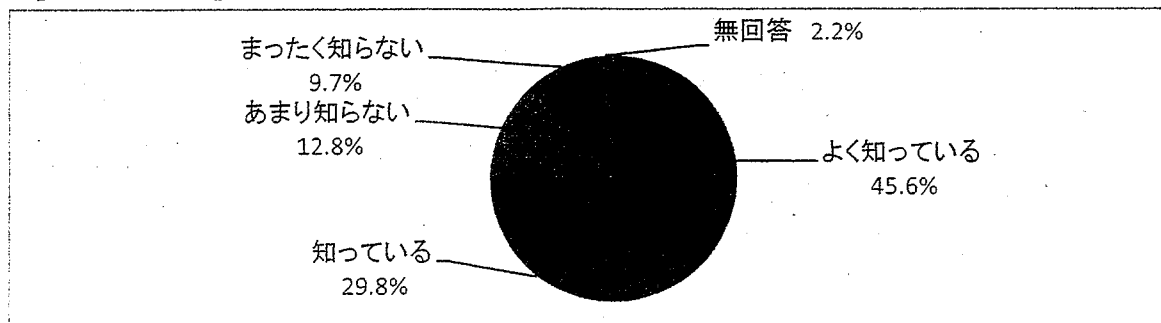


たばこを吸っている家族に対して、「やめてほしい」が52.9%、「家族の前で吸わないでほしい」が14.5%の回答であった。

問20 たばこを吸うとかかりやすくなる病気があることを知っていますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

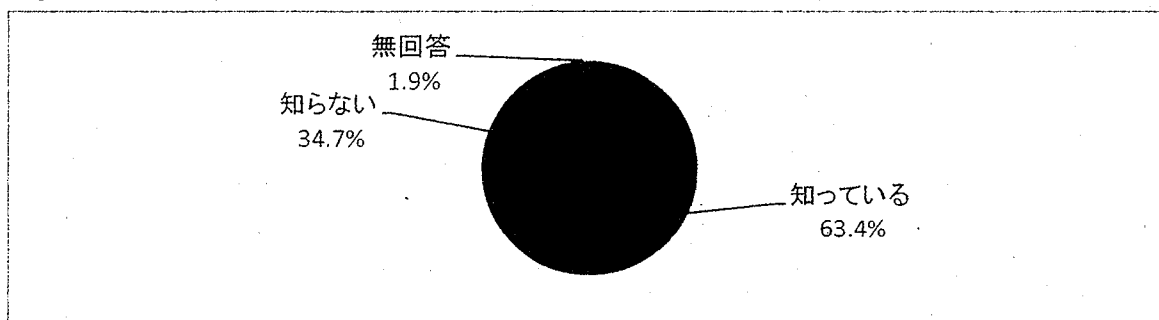


たばこを吸うとかかりやすい病気については、75.4%の人が「よく知っている」「知っている」と回答した。

問21 子どもは大人よりもたばこの害をうけやすいことを知っていますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)



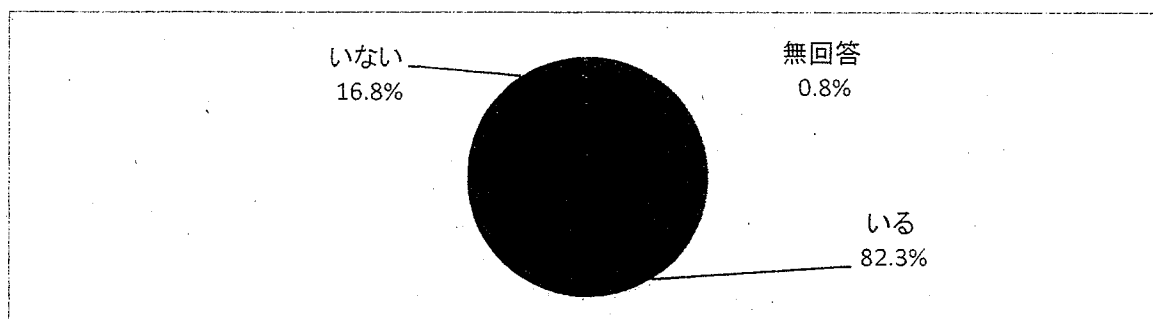
子どもは大人よりもたばこの害をうけやすいことについては、63.4%の人が「知っている」と回答した。

8 お酒について

問22 あなたの家族にお酒を飲む人はいますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)

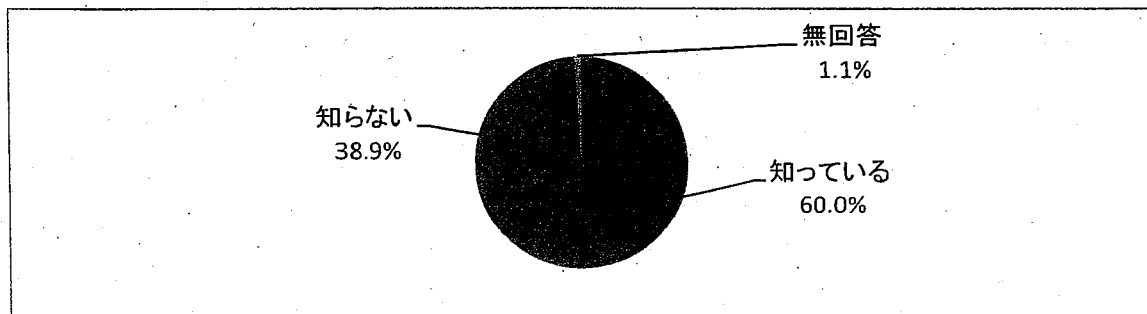


あなたの家族にお酒を飲む人については、82.3%の人が「いる」と回答した。

問23 子どもは大人よりもお酒の害を受けやすいことを知っていますか。

[○は1つだけ]

(N=1200)



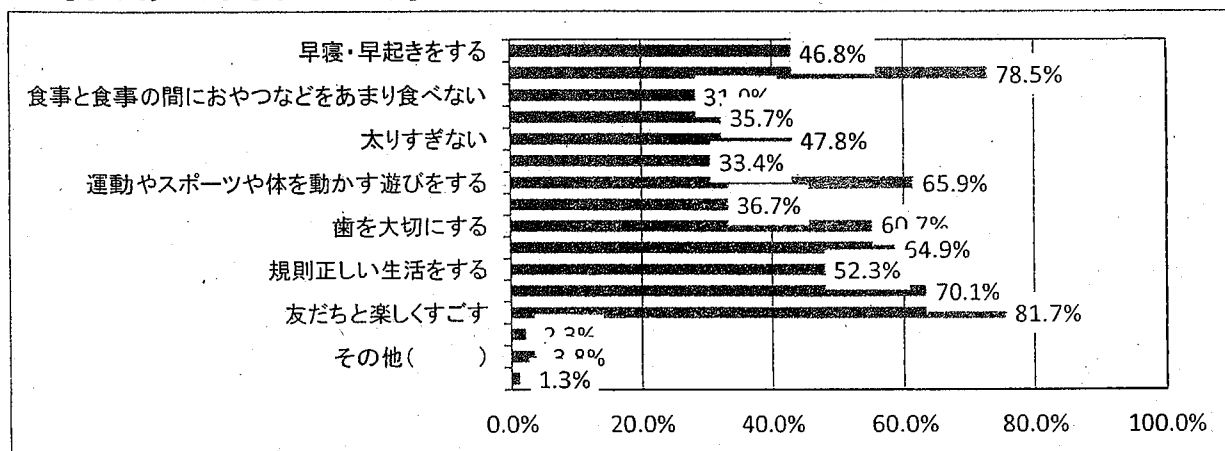
子どもは大人よりもお酒の害を受けやすいことについては、60.0%の人が「知っている」と回答した。

9 健康づくりについて

問24 次のうち、ふだんあなたが心がけているものに○をつけてください。

[○はあてはまるものぜんぶ]

(N=1200)

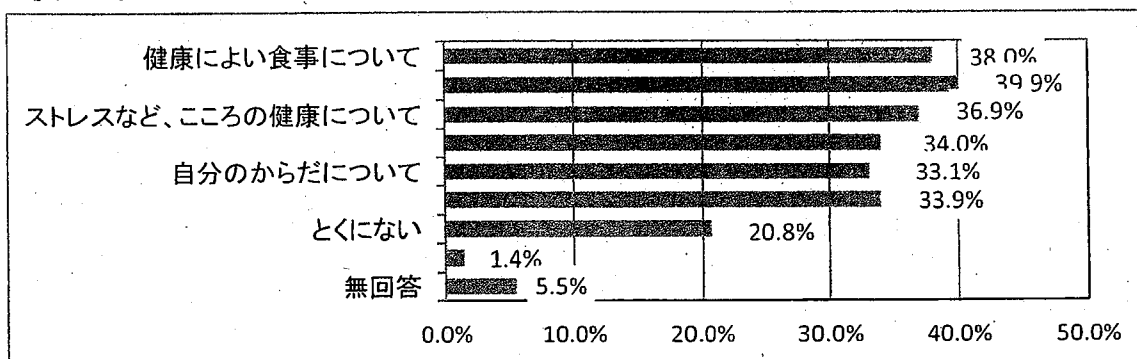


ふだんあなたが心がけているものについては、「友だちと楽しく過ごす」が81.7%、「朝ごはんを毎日食べる」が78.5%、「楽しい気持ちでいるようにする」が70.1%の順となっている。

問25 健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいことはありますか。

[○はあてはまるものぜんぶ]

(N=1200)



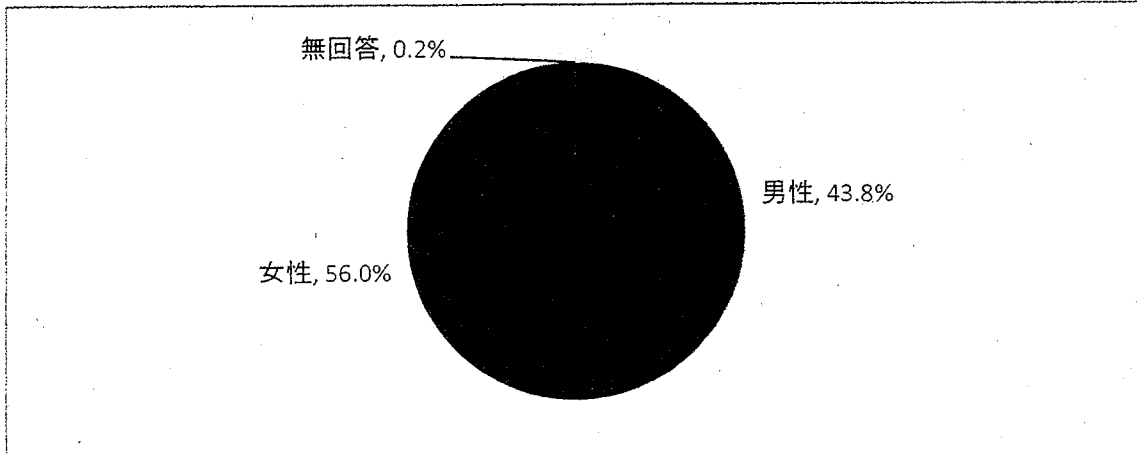
健康づくりについて教えてほしいことや知りたいことについては、「運動やスポーツ」「友だちとのつきあい方」「健康に良い食事」「ストレスなど、心の健康」が30%強となっている。

1 基礎情報

あなたのことについてお聞きします。

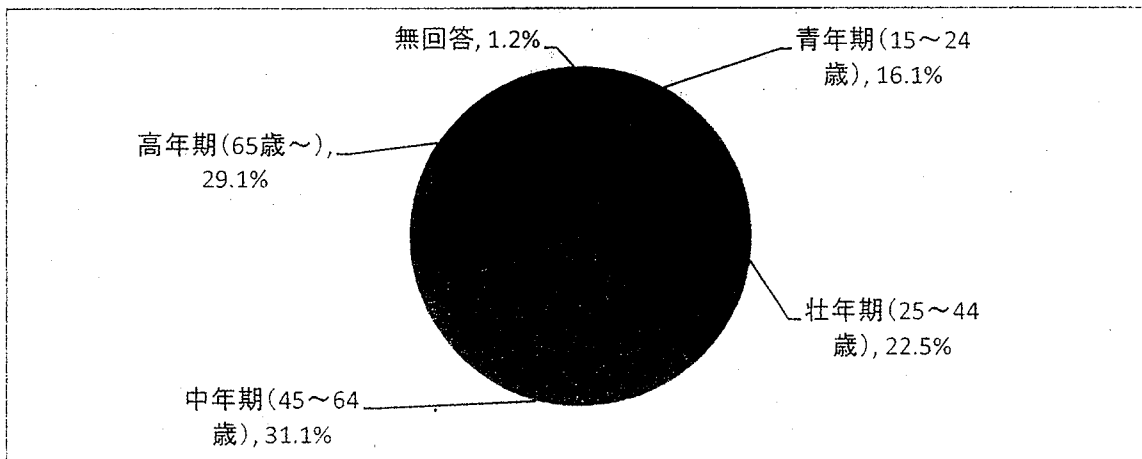
①性別 [いずれかに○]

(N=409)



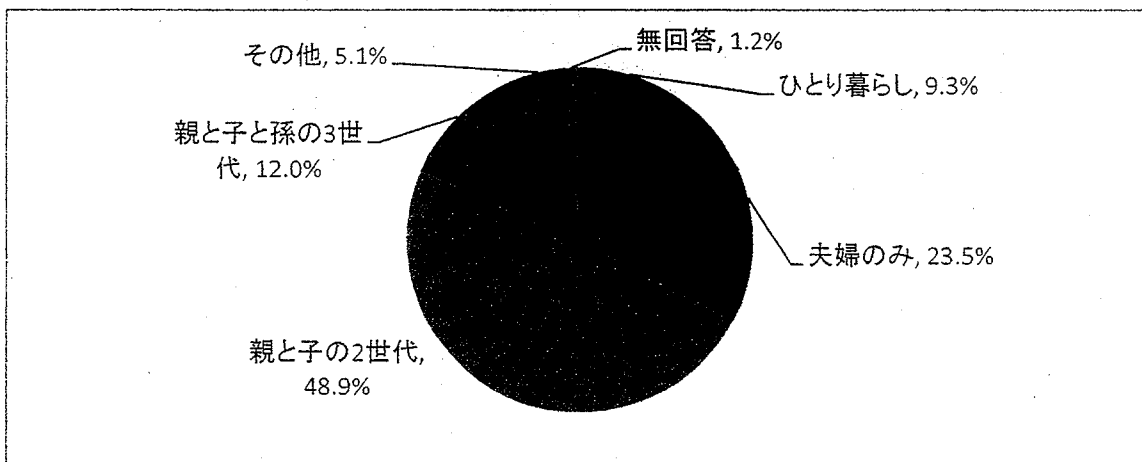
②年齢 [満年齢を記入]

(N=409)



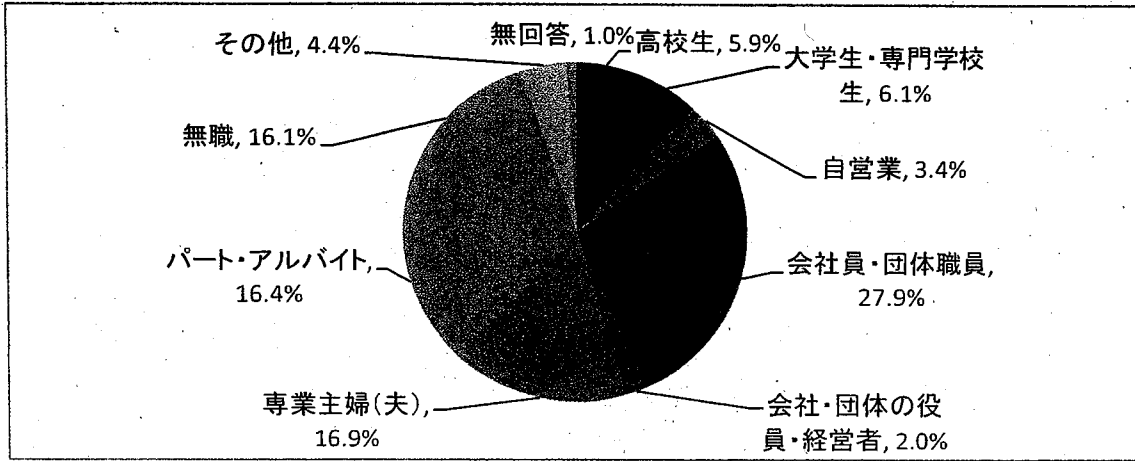
③家族構成 [1つに○]

(N=409)



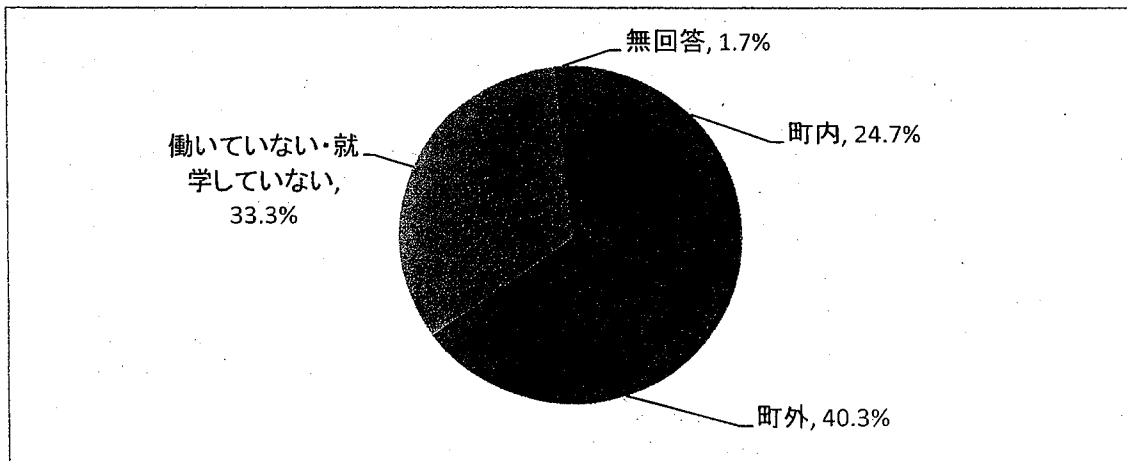
④就業等の状況[1つに○]

(N=409)



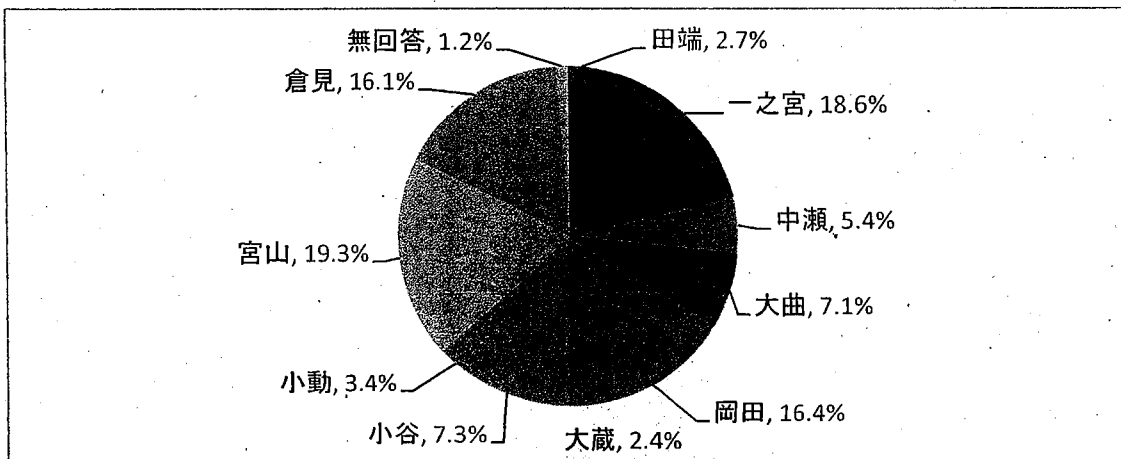
⑤通勤(通学)先 [いじれか1つに○]

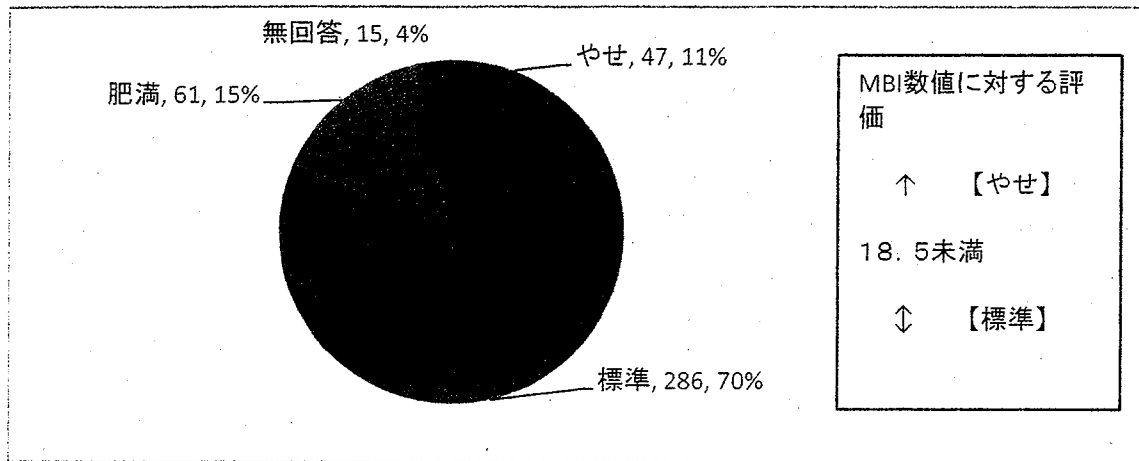
(N=409)



⑥お住まいの地区 [1つに○]

(N=409)





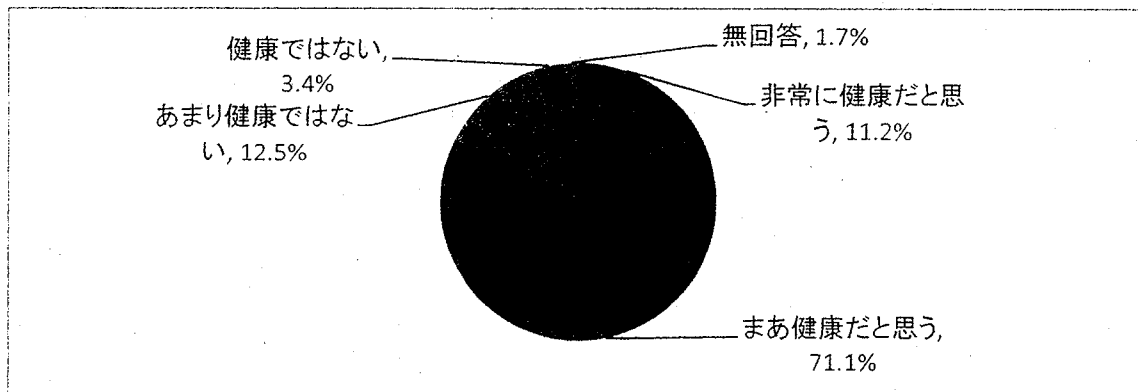
* BMI = 体重□kg ÷ 身長□m ÷ 身長□m

2

健康状態や健康意識について

問1 自分は健康だと思いますか [1つに○]

(N=409)

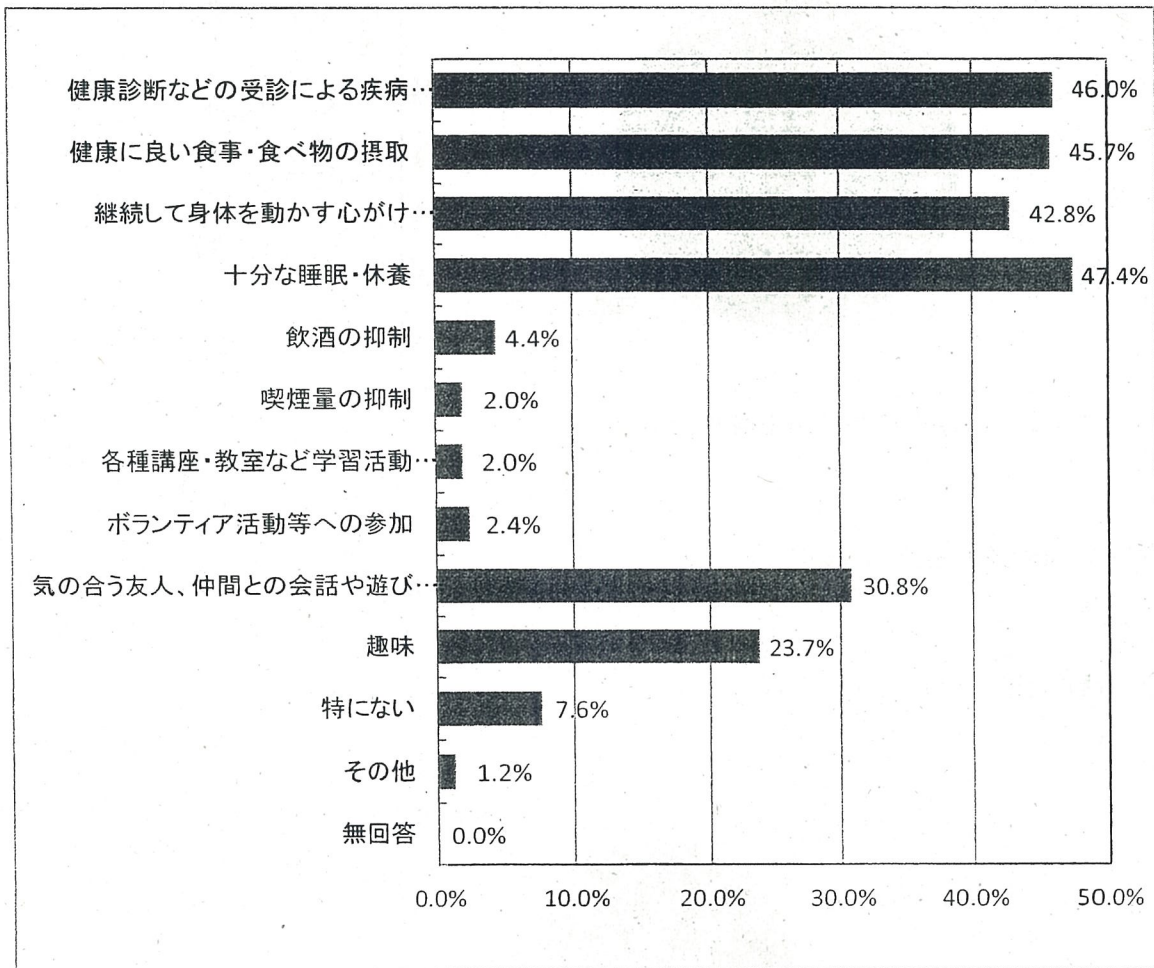


自分は健康だと思うかを尋ねたところ、健康だと思う割合は8割強となっている。

問2 健康の維持・増進のために、重点をおいて取り組んでいるのはどのようなことですか。

[主なものを3つまでに○]

(N=409)

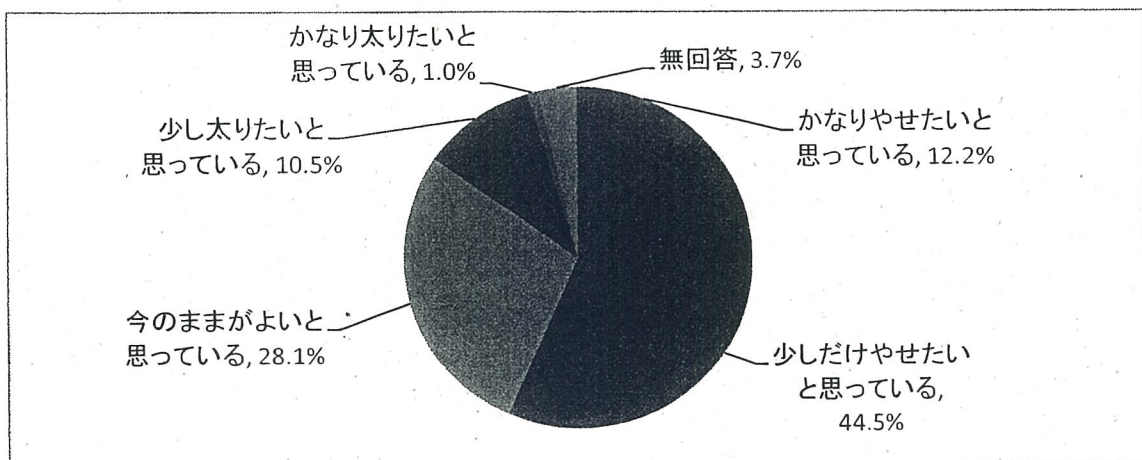


健康維持・増進のために重点をおいて取り組んでいることがらを尋ねたところ、「健康診断などの受診による疾病の早期発見・早期治療」「健康に良い食事・食べ物の摂取」「十分な睡眠・休養」が約5割、「継続して身体を動かす心がけ」も4割強の人が健診や食事による健康の維持・増進に軸をおいている意向になっている

問3 自分自身の体型をどのようにしたいと思いますか。

[1つに○]

(N=409)



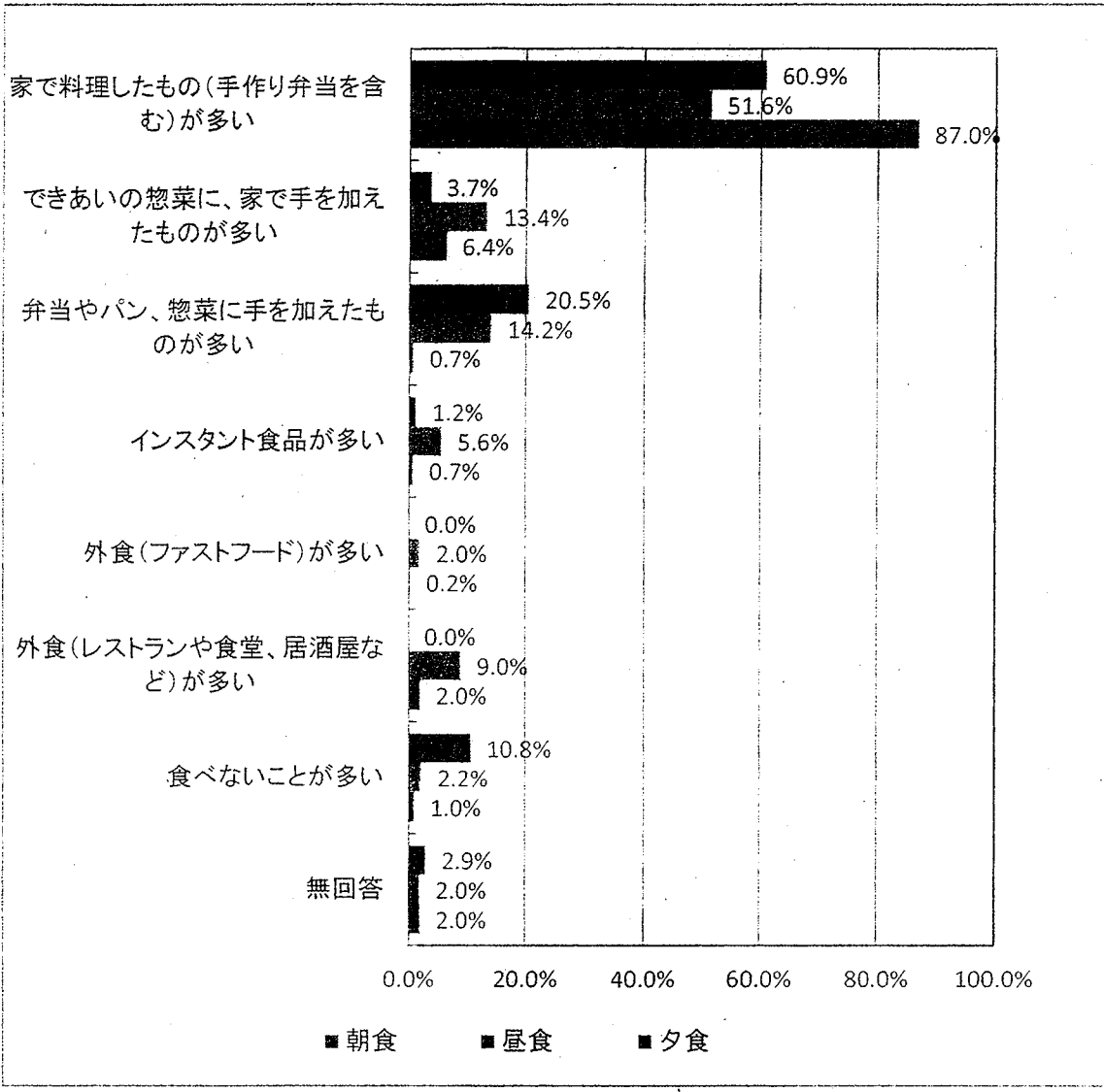
自分自身の体型をどのようにしたいかを尋ねたところ、やせたいと思っている人が約6割回答している。

3 食生活について

問4 普段の食生活で多いものは何ですか。

[①~③それぞれ1つに○]

(N=409)

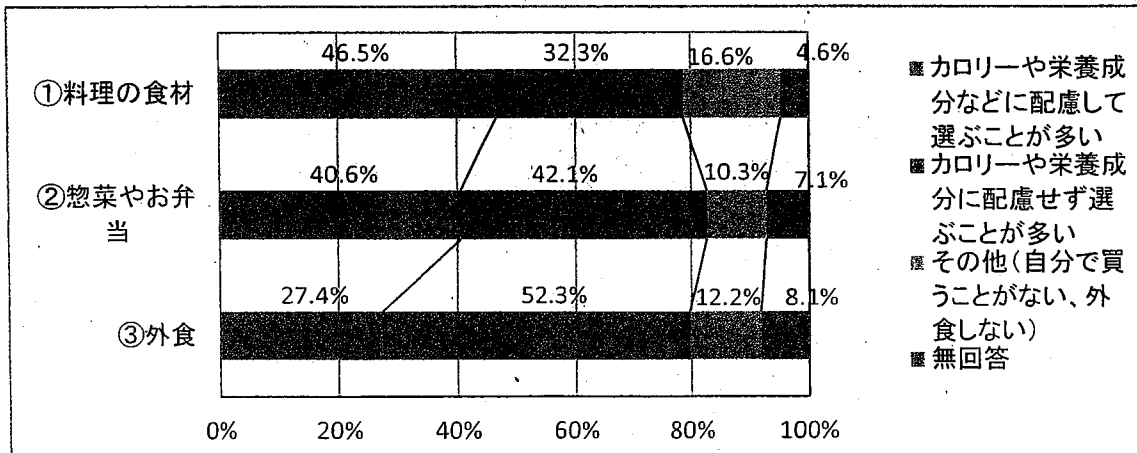


朝食、昼食、夕食ともに「家で料理したもの(手作り弁当を含む)が多い」と回答した人の割合が多かった。朝食については「食べないことが多い」の回答が1割あった。

問5 食材や惣菜、お弁当などの食品を購入する場合や外食の際に、カロリーや栄養成分などに配慮して食材やメニューを選んでいきますか。

[①～③それぞれ1つに○]

(N=409)

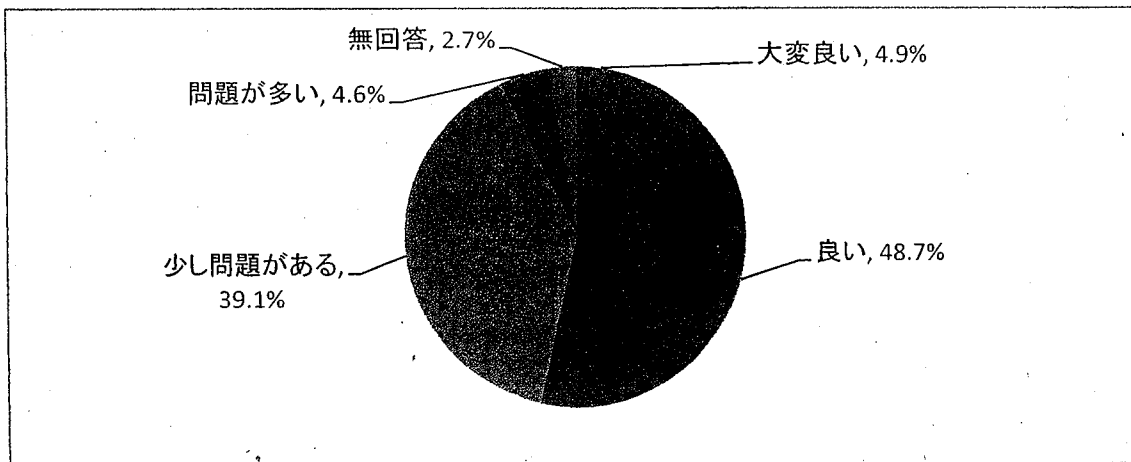


食材や惣菜、お弁当などの食品を購入する場合や外食の際に、カロリーや栄養成分などに配慮して食材やメニューを選んでいるか尋ねたところ、外食において、カロリーや栄養成分などに配慮していないが52.3%となっている。

問6 自分の食生活をどのように思いますか。

[1つに○]

(N=409)



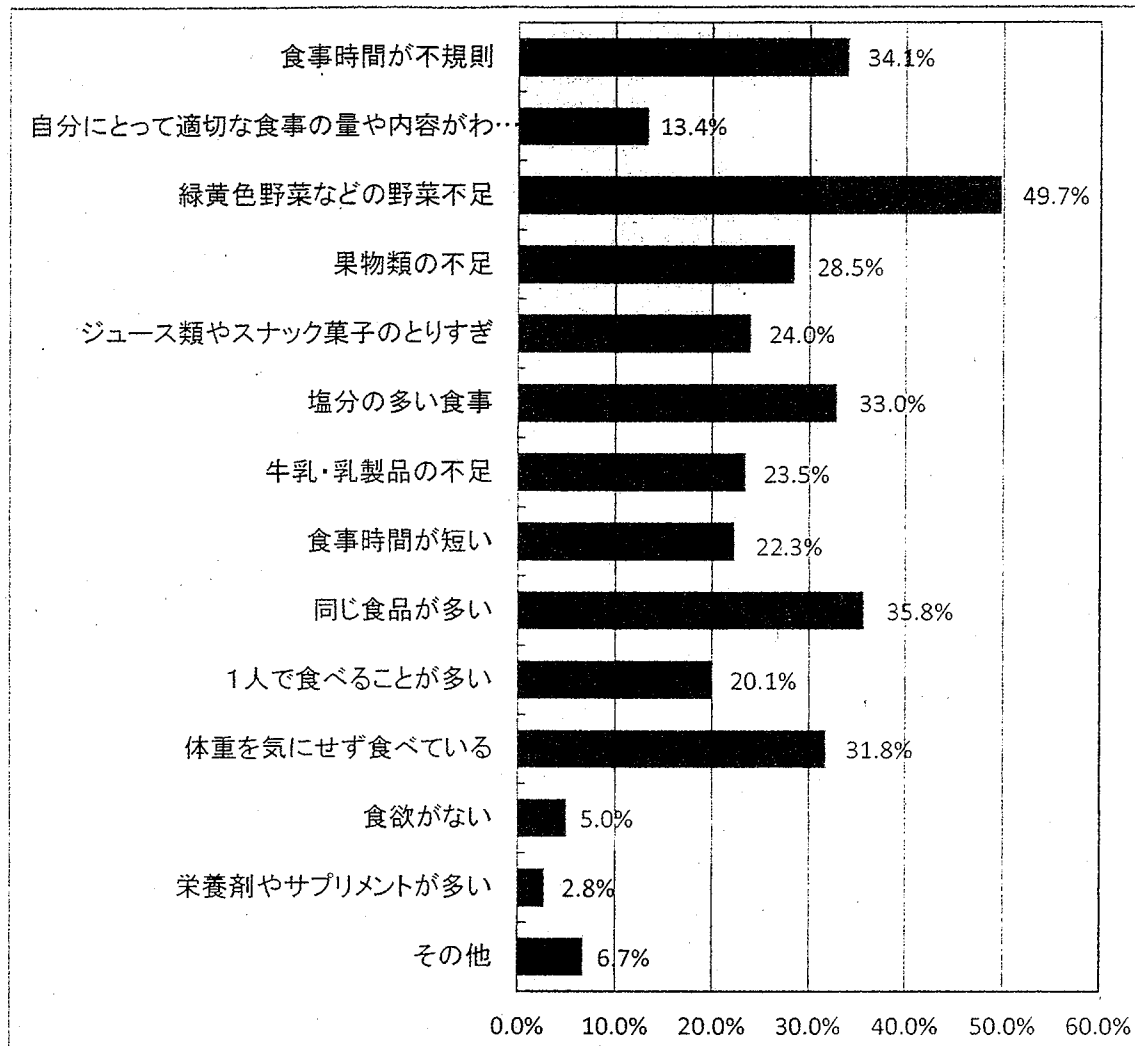
自分の食生活をどのように思うか尋ねたところ、「大変良い」「良い」と回答した人が5割台となっている。

問7 問6で、「3 少し問題がある」または「4 問題が多い」に○をつけた方にお聞きします。

普段の食生活で問題と思われることは何ですか。

[当てはまるものすべてに○]

(N=179)

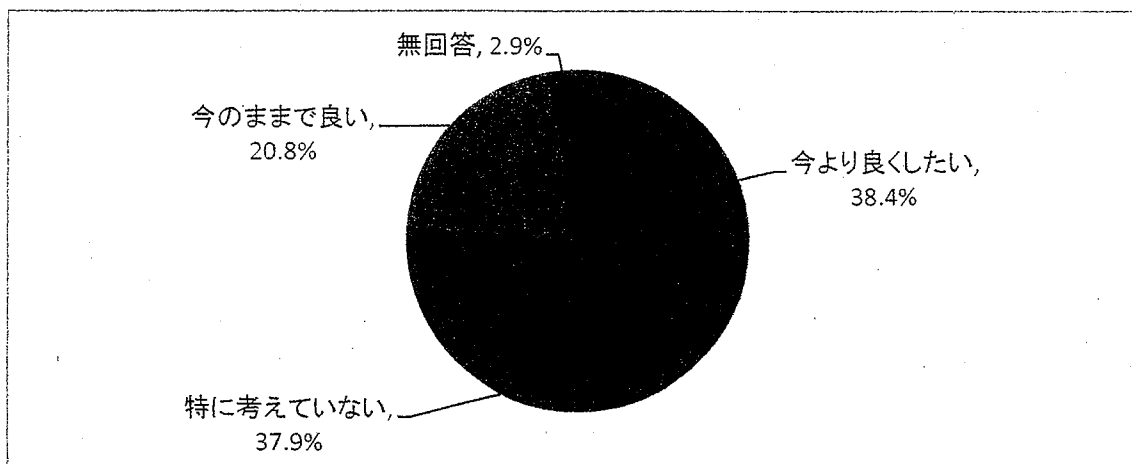


普段の食生活で問題は思われることは何かと尋ねたところ「緑黄色野菜などの野菜不足」と回答した人が約5割で最も多く、「食事時間が不規則」「塩分の多い食事」「同じ食品が多い」が3割台で続いている。

問9 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか。

[1つに○]

(N=409)

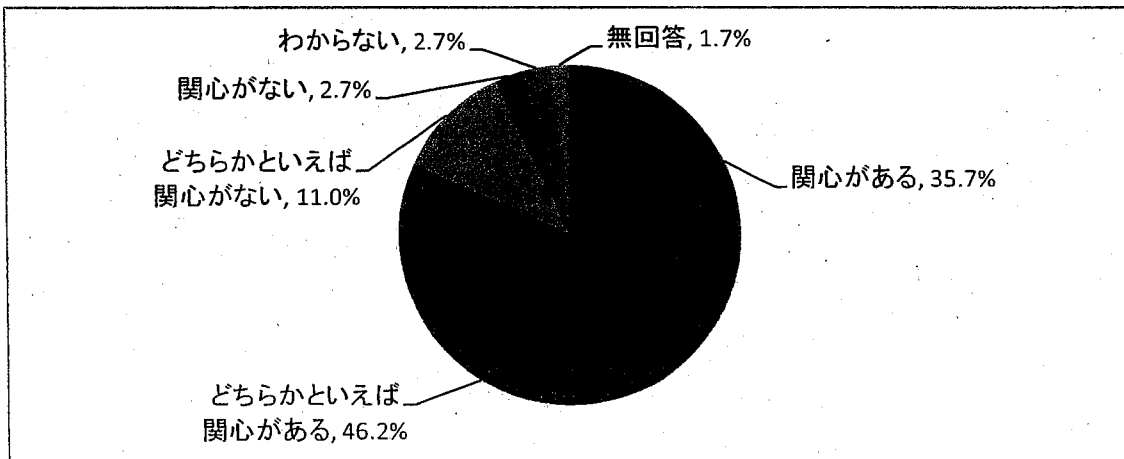


自分の食事について今後どのようにしたいか尋ねたところ、「今より良くしたい」「特に考えていない」がそれぞれ約4割の回答を得た。

問9 食べ物や料理に関心がありますか。

[1つに〇]

(N=409)

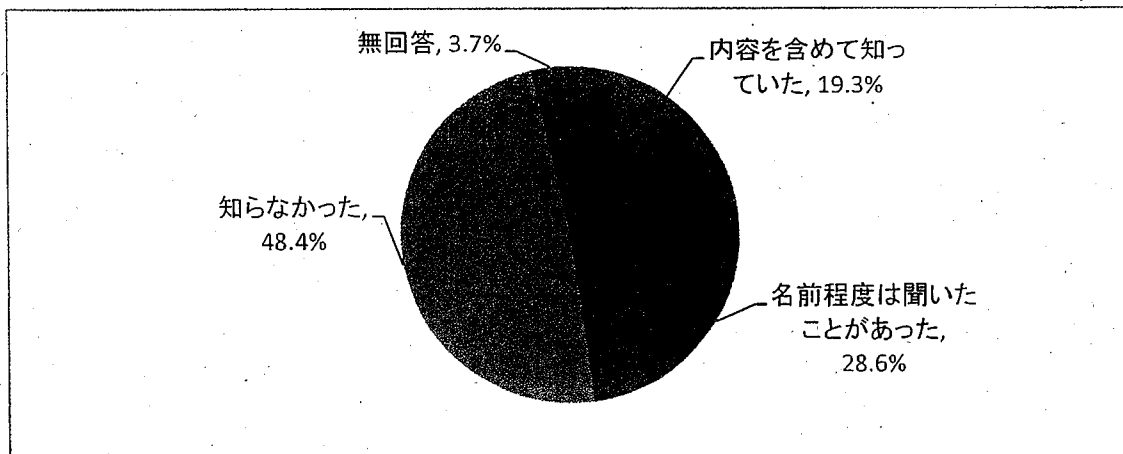


食べ物や料理に関心があるかを尋ねたところ、関心があると回答した人は8割を超え、食べ物や料理について関心を持つ意向になっている。

問10 「食事バランスガイド」※をご存じですか。

[1つに〇]

(N=409)



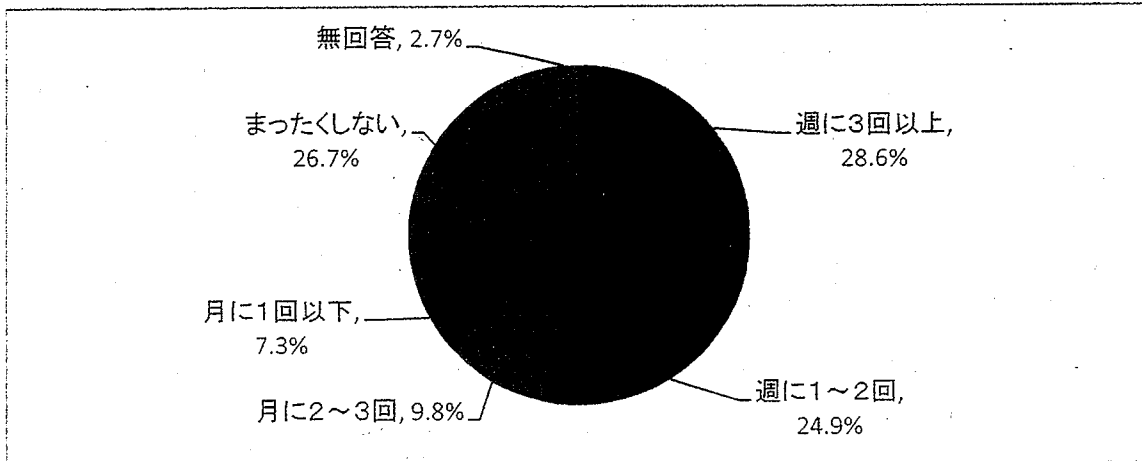
「食事バランスガイド」をご存じですかを尋ねたところ、「内容を含めて知っている」は約2割で、まだ知られていないことがわかった。

4 運動について

問11 あなたは日頃から日常生活のなかで、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動(1日30分以上の運動)をしていますか。

[1つに〇]

(N=409)



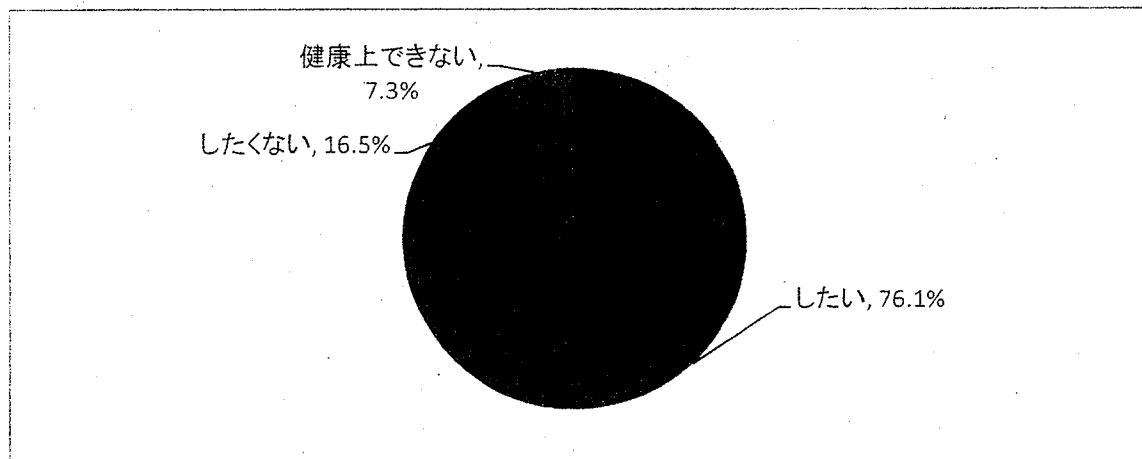
日常生活のなかで、健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしているか尋ねたところ、週に1回~3回以上と回答した人が5割台で、意識的に身体を動かす割合が高かった。「まったくしない」も約3割の回答があった。

問12 問11で「5 まったくしない」に〇を付けた方にお聞きします。

今後は運動やスポーツをしたいと思いませんか。

[1つに〇]

(N=109)

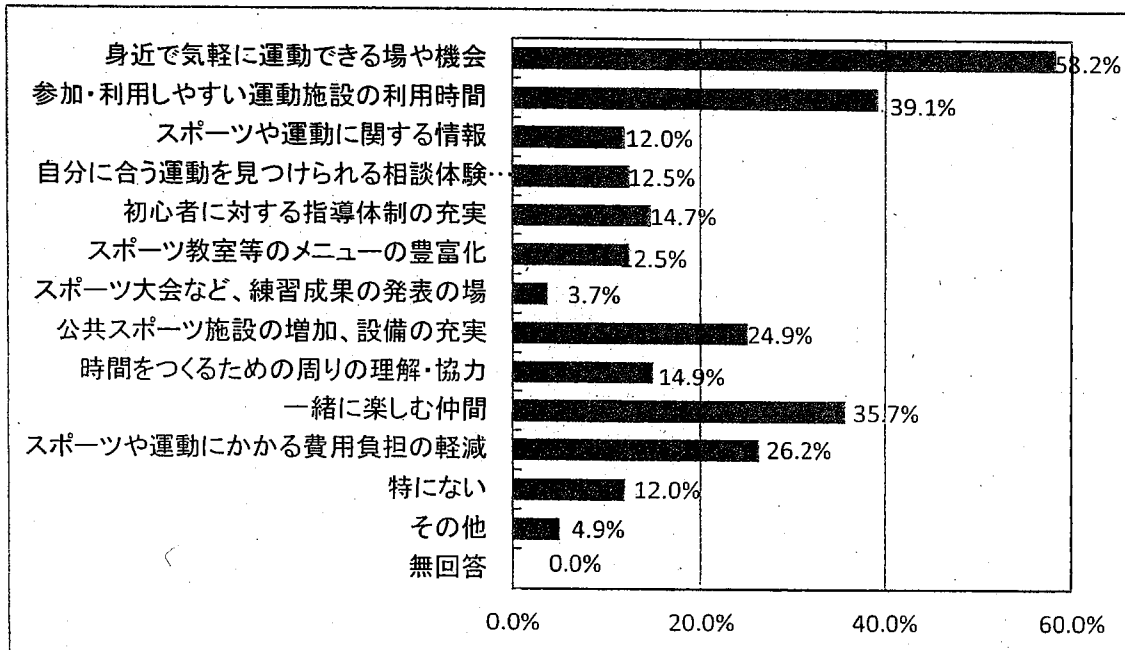


今後は運動やスポーツをしたいと思うか尋ねたところ、「したい」と回答した人は約8割となっている。

問13 今後運動を続けていく(または、新たに始める)ために、あなたにとって必要なことは何ですか。

[当てはまるものすべてに○]

(N=409)



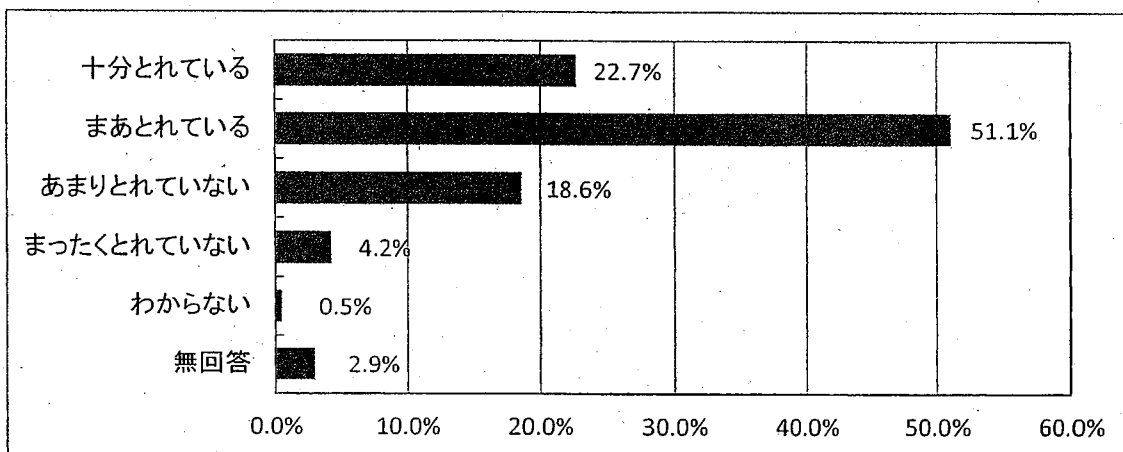
今後運動を続けていくために、あなたにとって必要なことは何かを尋ねたところ、「身近で気軽にできる場や機会」と回答した人が58.2%「参加・利用しやすい運動施設の利用時間」も39.1%と続いている。

5 睡眠・ストレスについて

問14 普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

[1つに○]

(N=409)

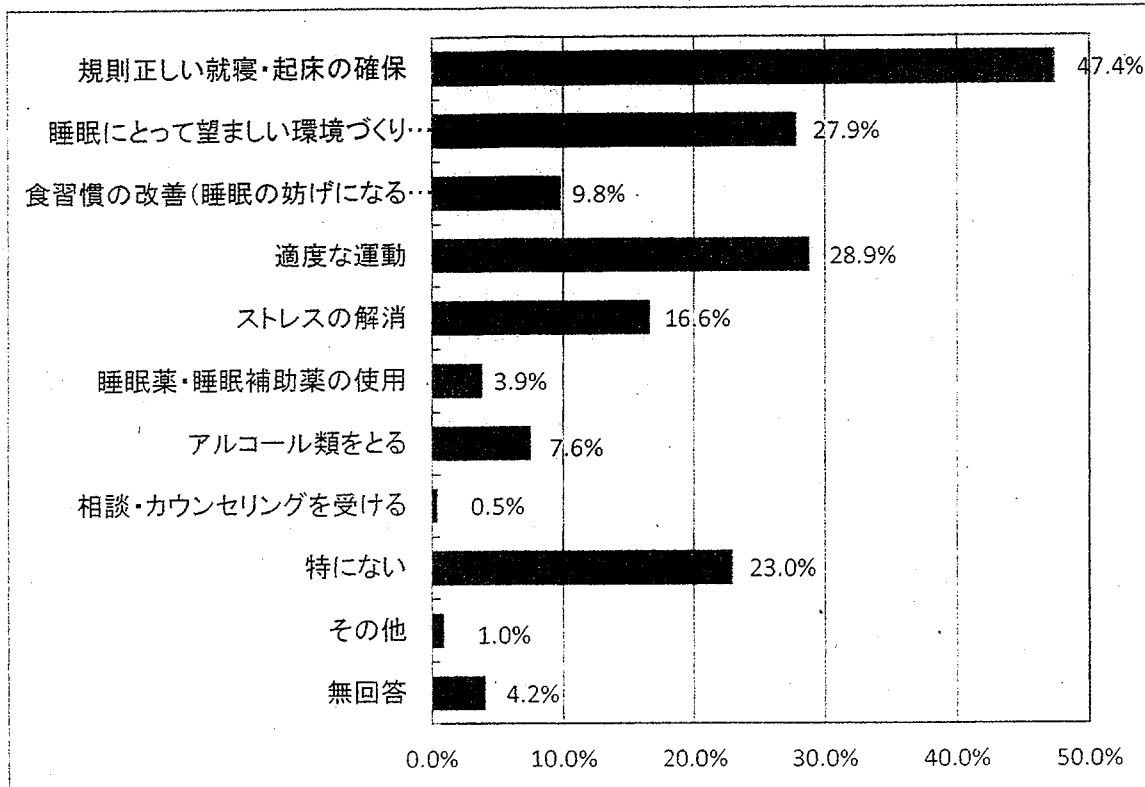


普段の睡眠で休養が十分とれていると思うか尋ねたところ、といれていると回答した人が7割台の回答であった。

問15 睡眠のために、あなたが実践しているものはありますか。

[当てはまるものすべてに○]

(N=409)

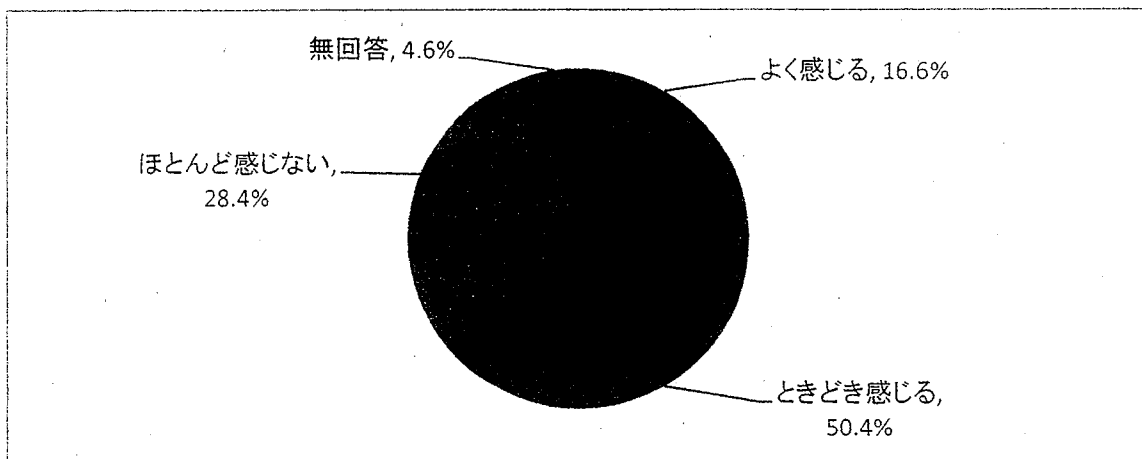


睡眠のために、あなたが実践しているものはあるかを尋ねたところ、「規則正しい就寝・起床の確保」と回答した人が約5割で最も多く、「睡眠にとって望ましい環境作り」「適度な運動」も約3割の回答があった。

問16 ふだんの生活で悩みや不安、ストレスなどを感じていますか。

[1つに○]

(N=409)

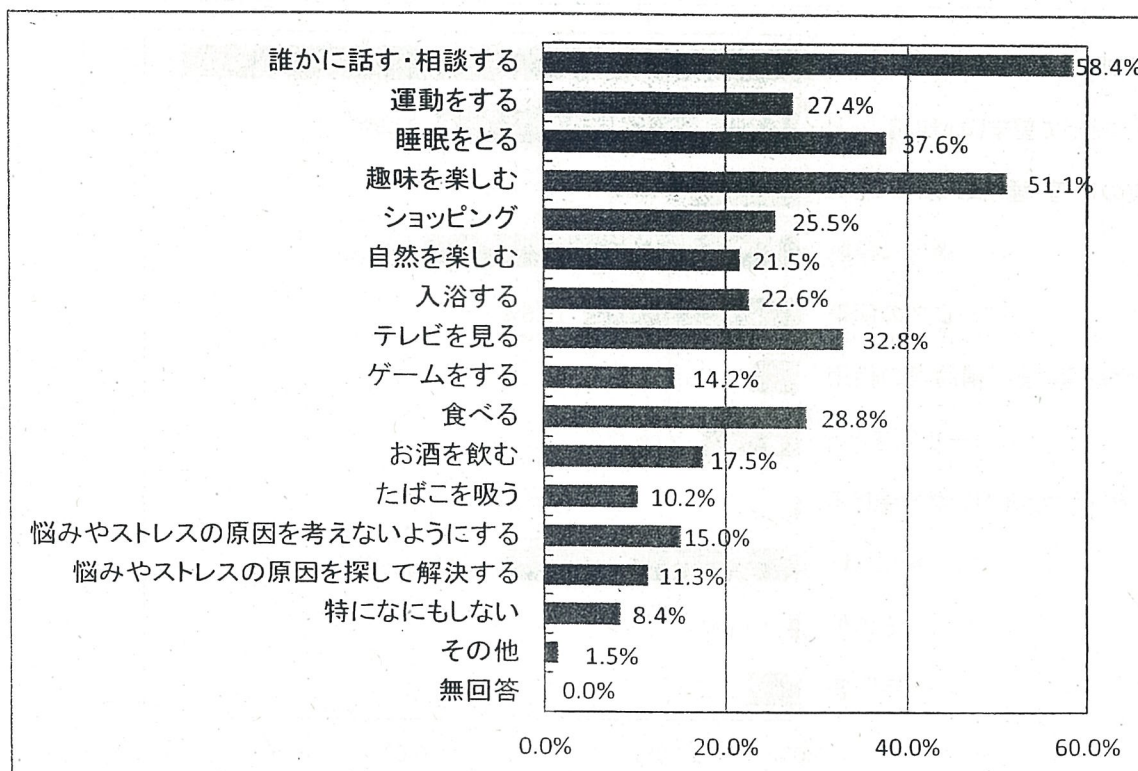


普段の生活で悩みや不安、ストレスなどを感じているかを尋ねたところ、約7割の人が「感じる」と回答している。

問17 悩みや不安、ストレスなどを感じたとき、どのようにしていますか。

[当てはまるものすべてに○]

(N=274)



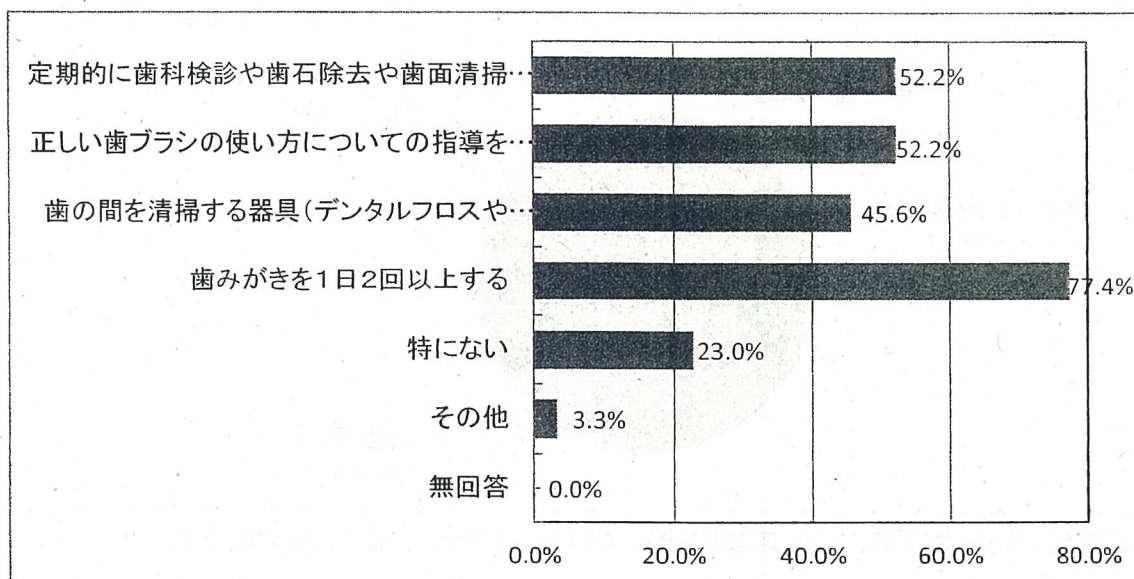
悩みや不安、ストレスを感じたときどのようにしているかを尋ねたところ「誰かに話す・相談する」と回答した人が6割と多く、「趣味を楽しむ」が5割台で続いている。

6 歯の健康について

問18 自分の歯の健康管理について、どのようなことを実践していますか

[当てはまるものすべてに○]

(N=274)



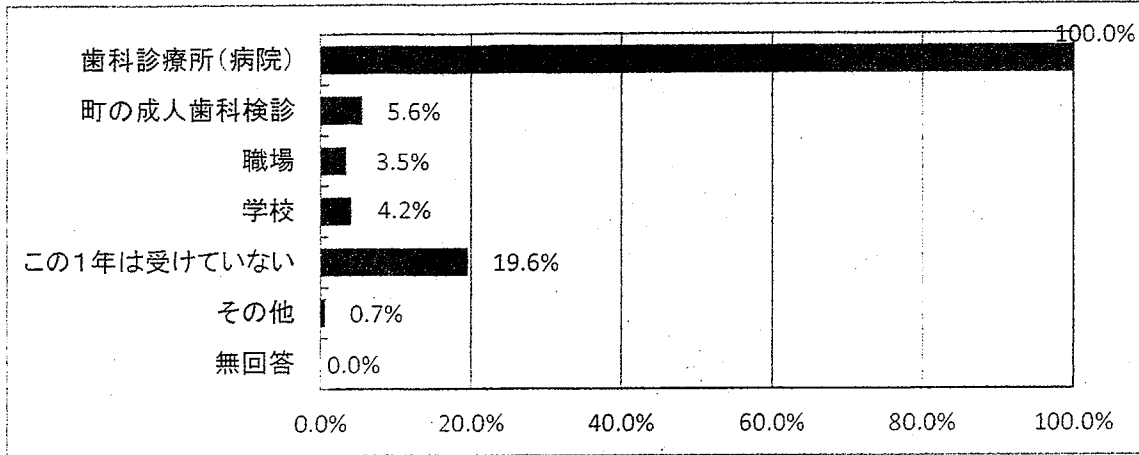
自分の歯の健康管理について、どのようなことを実践しているかを尋ねたところ、「歯みがきを1日2回以上する」と回答した人が約8割、「定期的に歯科検診や歯石除去や歯面清掃を受けている」「正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある」は5割台となっている。歯間清掃用具の使用は4割台となっている。

問19 問18で「定期的に歯科検診を受けている」に○を付けた方にお聞きます。

この1年は、どこで歯科検診を受けましたか

[当てはまるものすべてに○]

(N=143)

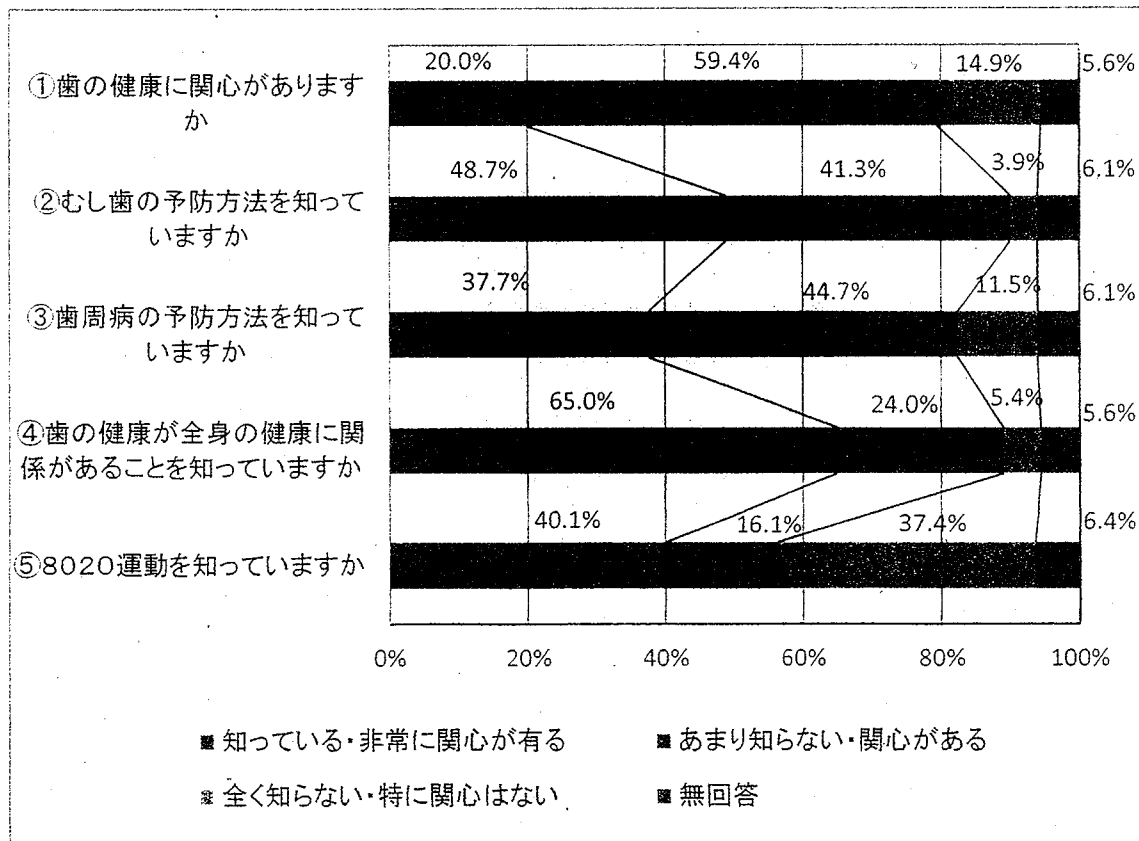


この1年間、どこで歯科検診を受けたかについては、「歯科診療所(病院)」が100%となっている。

問20 歯の健康について、次の①から⑤についてお答えください

[それぞれ1つに○]

(N=409)



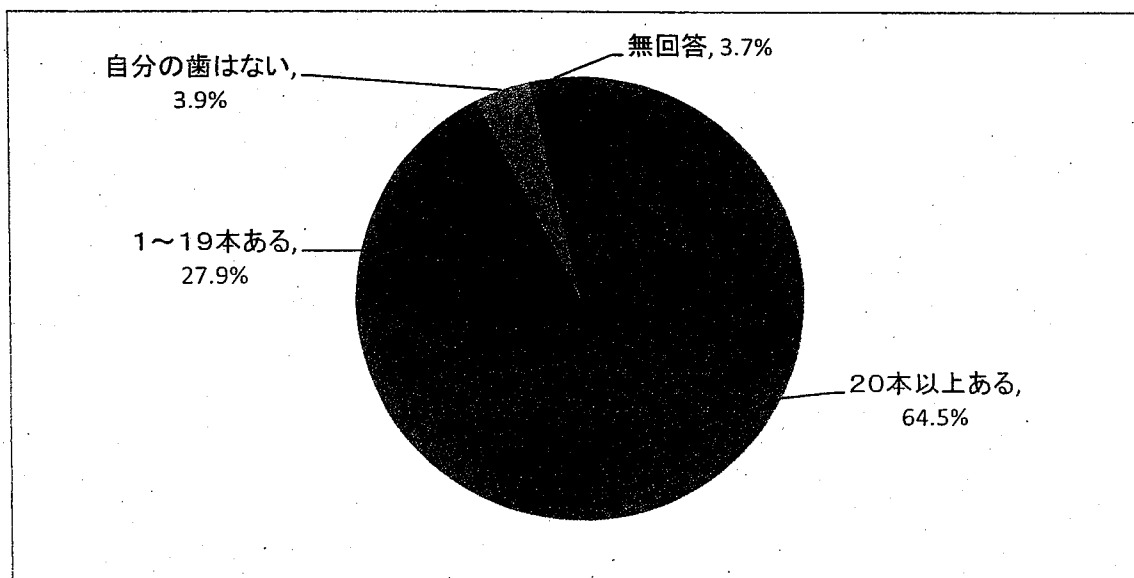
歯の健康について尋ねたところ、①～④については関心があるが8割を超えている。

⑤の8020運動については、関心がある割合は5割台であった。

問21 自分の歯が何本ありますか

[1つに〇]

(N=409)



自分の歯について尋ねたところ、「20本以上ある」と回答した人は6割台となっている。

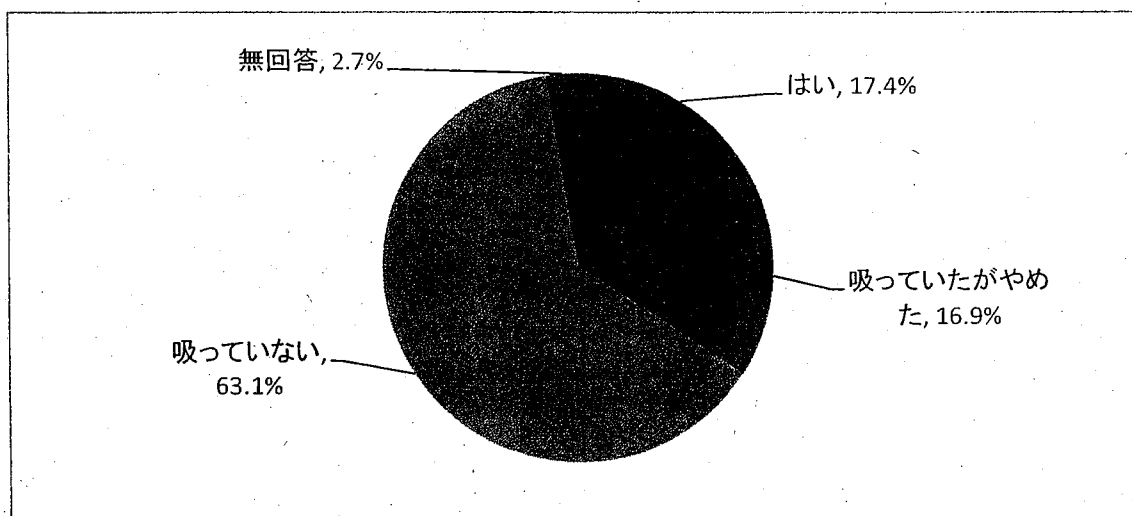
7

たばこについて

問22 あなたは、たばこを吸っていますか

[1つに〇]

(N=409)



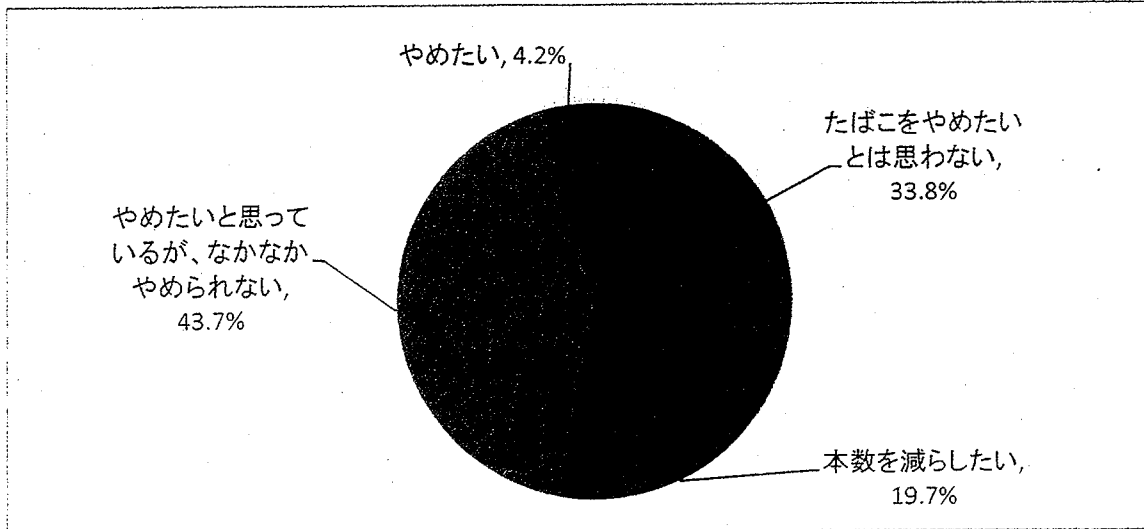
あなたはたばこを吸っていますかを尋ねたところ、吸っていない・やめたと回答した人は8割となっている。

問23 問22で、「1 はい」に○を付けた方にお聞きします。

たばこを吸うことをやめたいと思いますか

[1つに○]

(N=71)



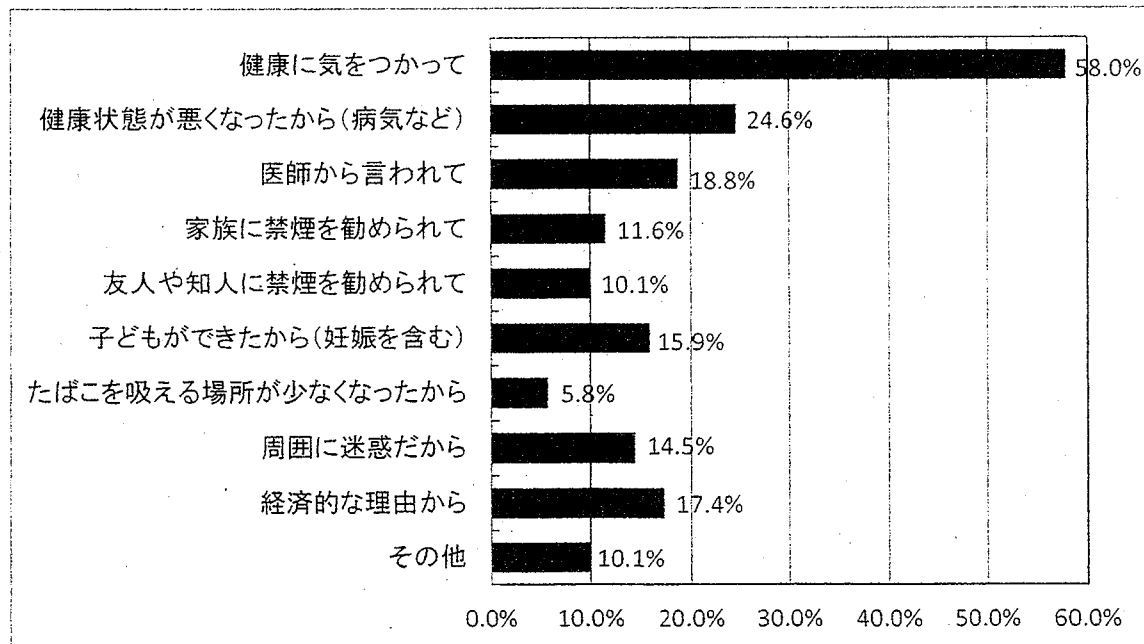
たばこを吸うことをやめたいと思うかを尋ねたところ、「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した人は約7割あった。

問24 問22で「2 吸っていたがやめた」に○を付けた方にお聞きします。

やめた理由は何ですか

[当てはまるものすべてに○]

(N=69)



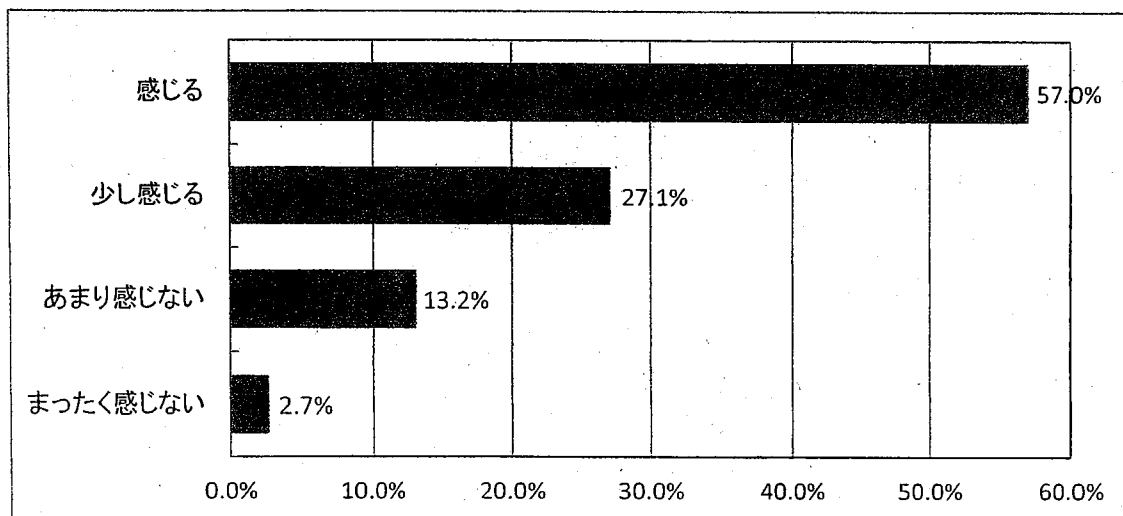
たばこをやめた理由を尋ねたところ、「健康に気がついて」と回答した人が58.0%と最も多く、「健康状態が悪くなったから」が24.6%と続いている。

問25 問22で、「3 吸っていない」に○を付けた方にお聞きします。

他人の喫煙について、自分への影響を感じることがありますか

[1つに○]

(N=258)

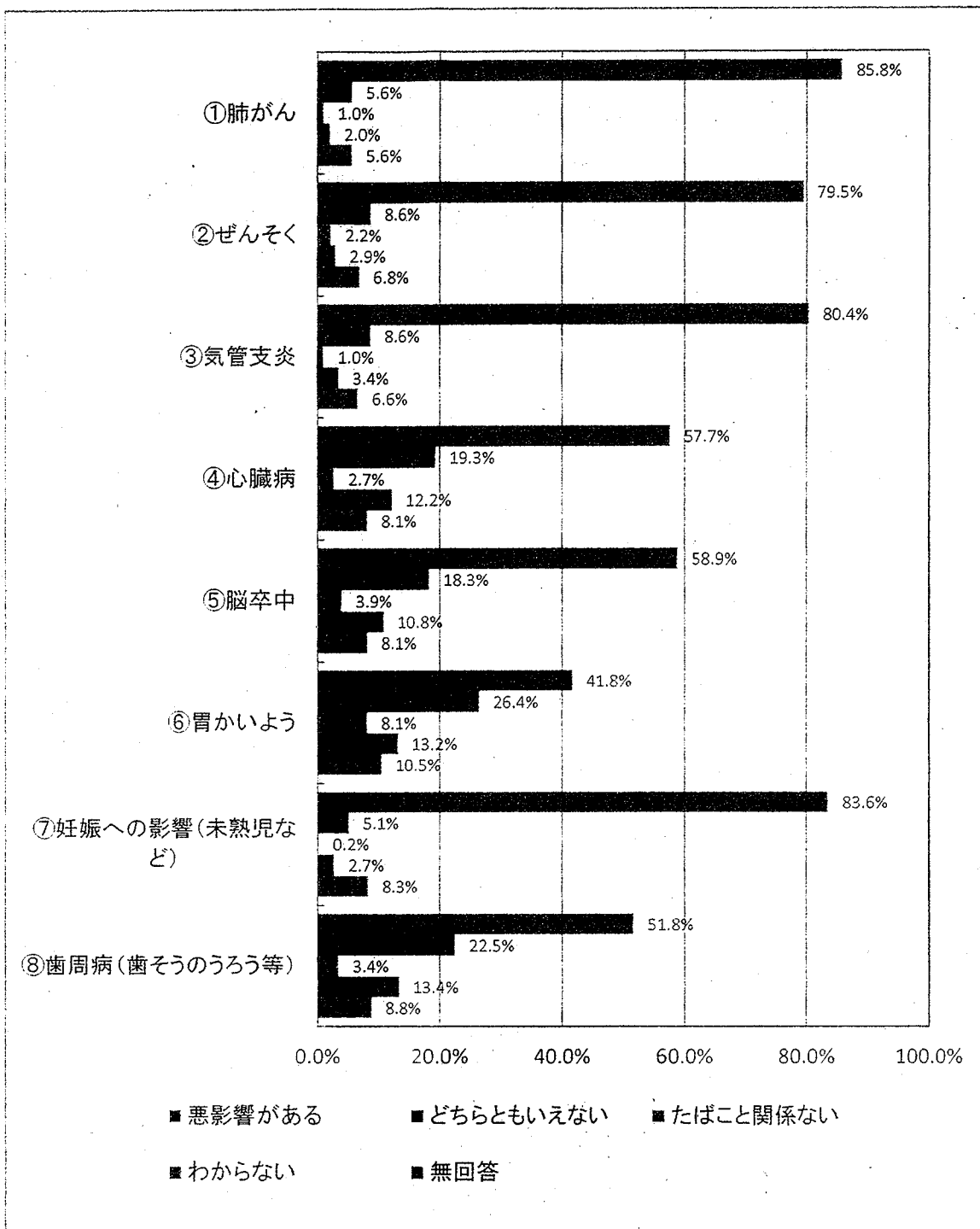


他人の喫煙について、自分の健康への影響を尋ねたところ、8割の人が
感じると回答した。

問26 たばこが健康に与える影響についてどう思いますか

[①～⑧それぞれ1つに○]

(N=409)

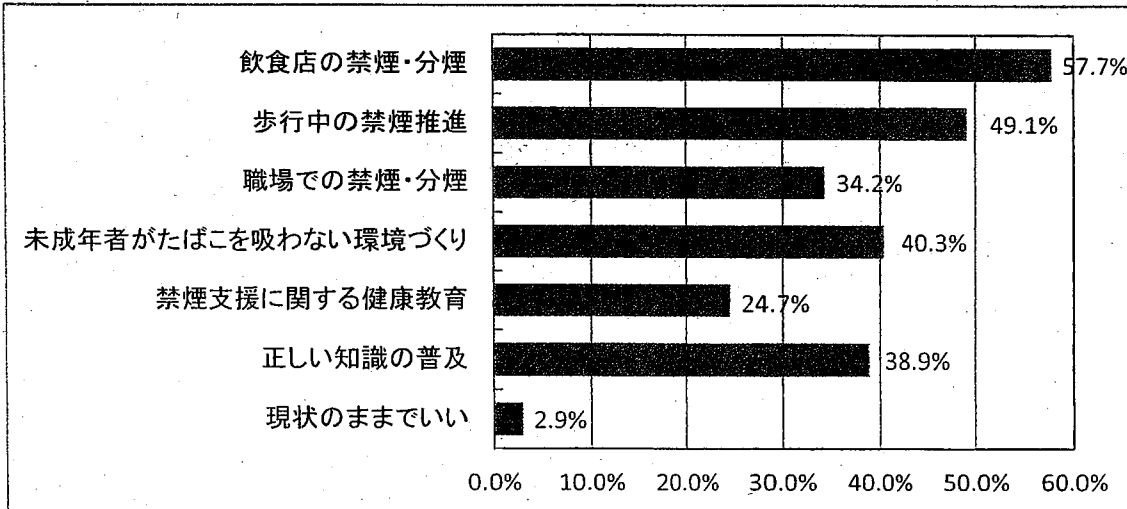


たばこが健康に与える影響についてどう思うかを尋ねたところ、「肺がん」と回答した人が85.8%と最も高く「妊娠への影響」は83.6%と続き、「ぜんそく」「気管支炎」も約8割の回答を得た。「たばこ関係ない」の回答は①～⑧までいづれも低かった。

問27 たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが有効だと思いますか(3つまで)

[主なもの3つまでに○]

(N=409)



たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが有効かを尋ねたところ、「飲食店の禁煙・分煙」が57.7%、「歩行中の禁煙推進」が49.1%と回答し、「未成年者がたばこを吸わない環境づくり」が40.3%と続いている。何らかの禁煙・分煙対策が必要である意向となっている。

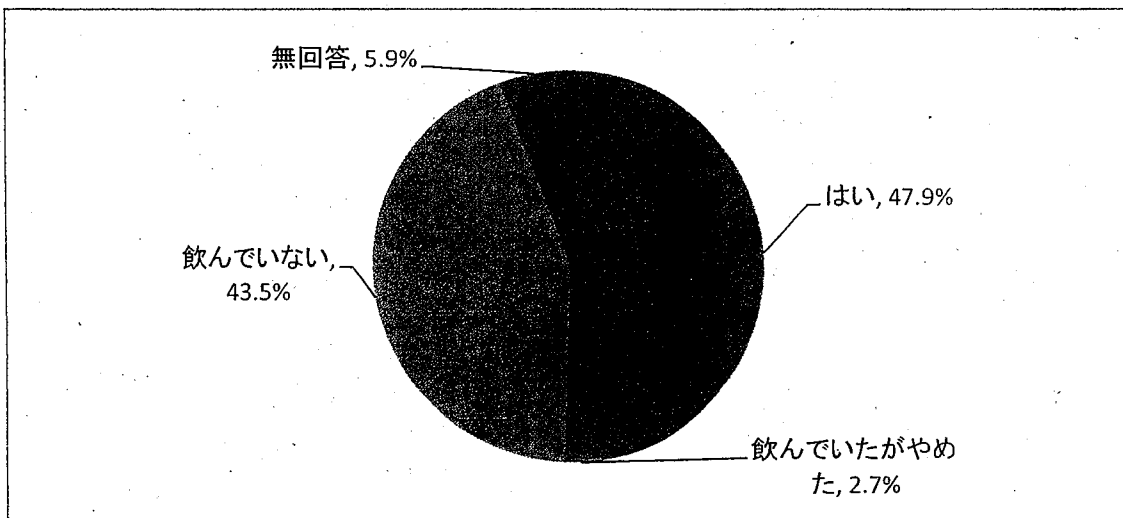
8

飲酒について

問28 あなたは、お酒等アルコール類を飲みますか

[1つに○]

(N=409)



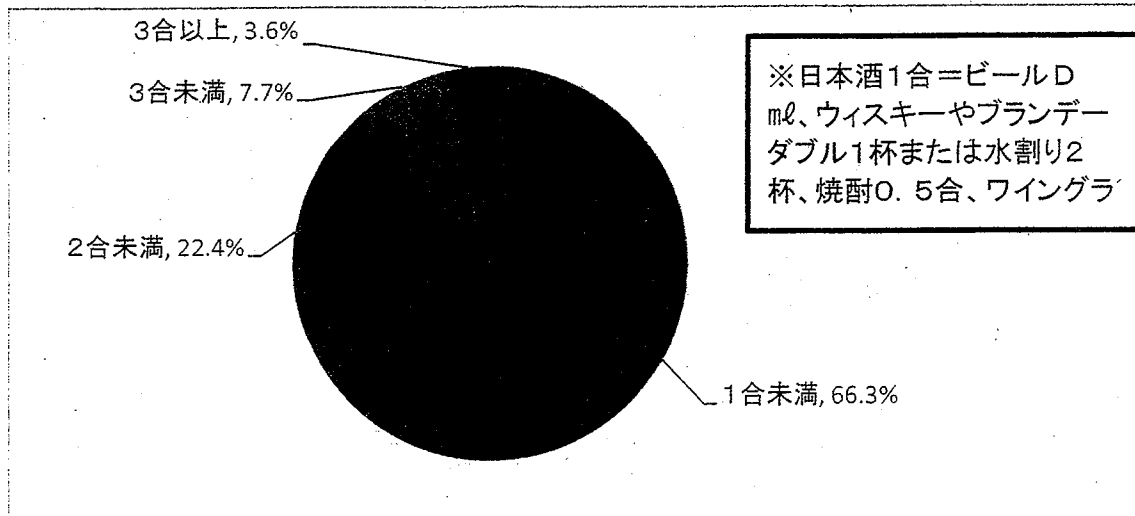
あなたはお酒等アルコールを飲むかを尋ねたところ「はい」「飲んでいない」共に4割台の回答であった。

問29 問28で、「1 はい」に○を付けた方にお聞きします。

(1) 一日平均のお酒の量は日本酒に換算※してどのくらいですか

[1つに○]

(N=196)

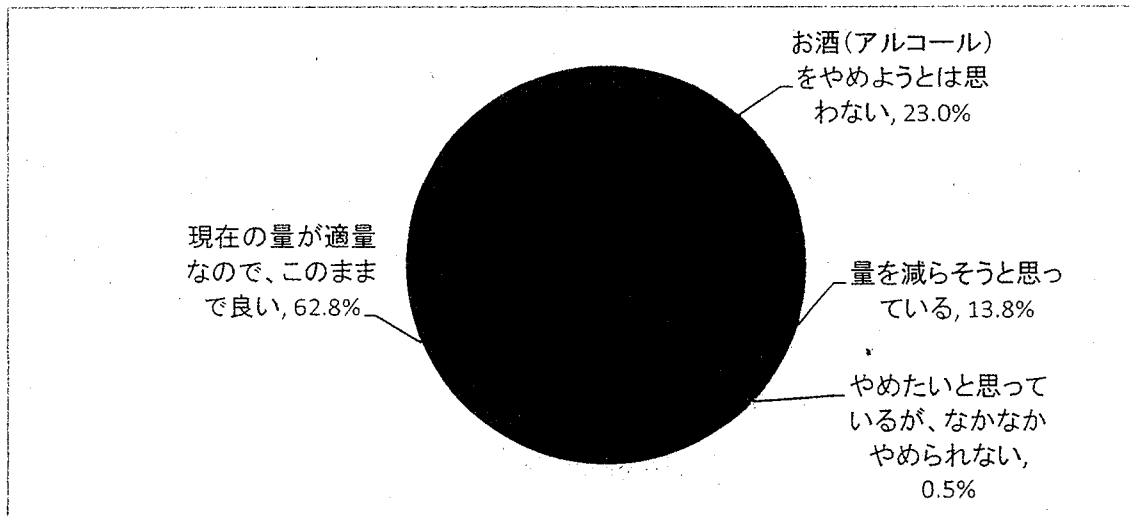


一日平均のお酒の量は、日本酒に換算してどのくらいかについては、「1合未満」と回答した人が約7割であった。

(2) お酒をやめたい、または量を減らしたいと思いませんか

[1つに○]

(N=196)

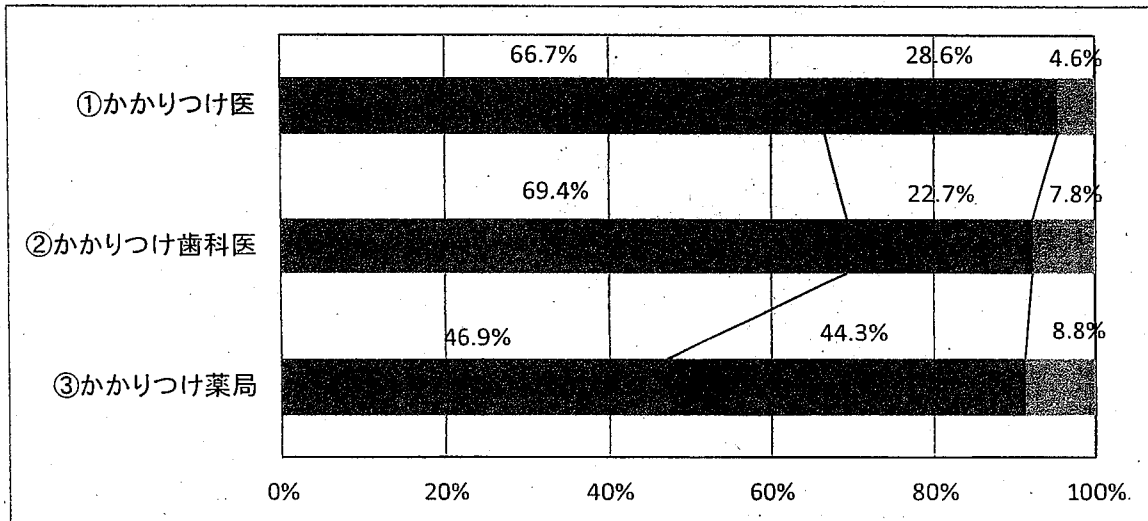


お酒をやめたい、または量を減らしたいと思うかを尋ねたところ、「現在の量が適量なのでこのままで良い」と回答した人が6割台、「お酒(アルコール)をやめようとは思わない」も2割台の回答があった。

問30 あなたには、かかりつけの病院(医院)、薬局はありますか

[当てはまるものすべてに○]

(N=409)

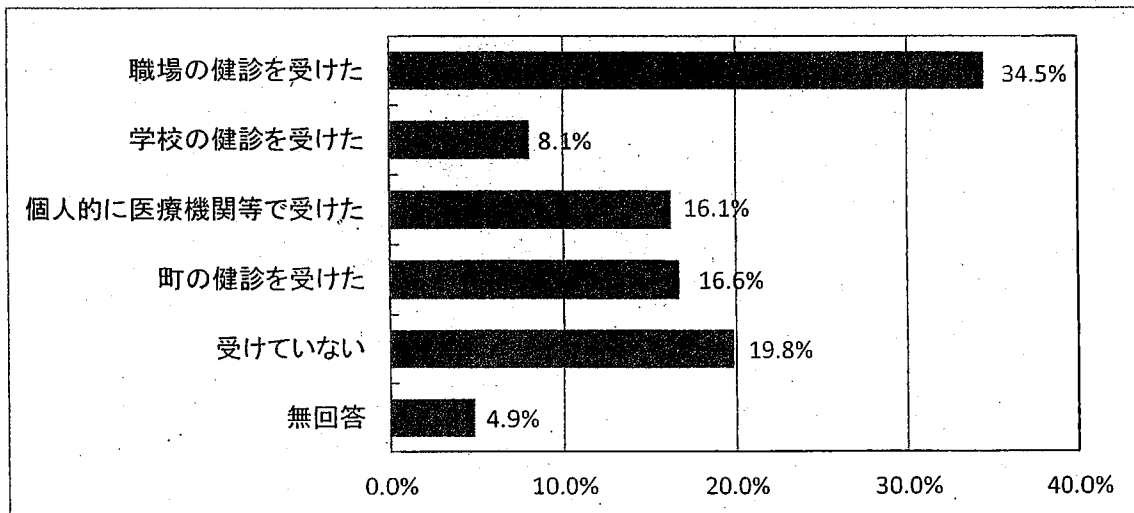


あなたには、かかりつけの病院(医院)、歯科医、薬局はあるかを尋ねたところ、「①かかりつけ医」「②かかりつけ歯科医」では「ある」と回答した人が約7割、「③かかりつけ薬局」が約5割であった。

問31 過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断や人間ドックを受けましたか(病気診療を除

[1つに○]

(N=409)



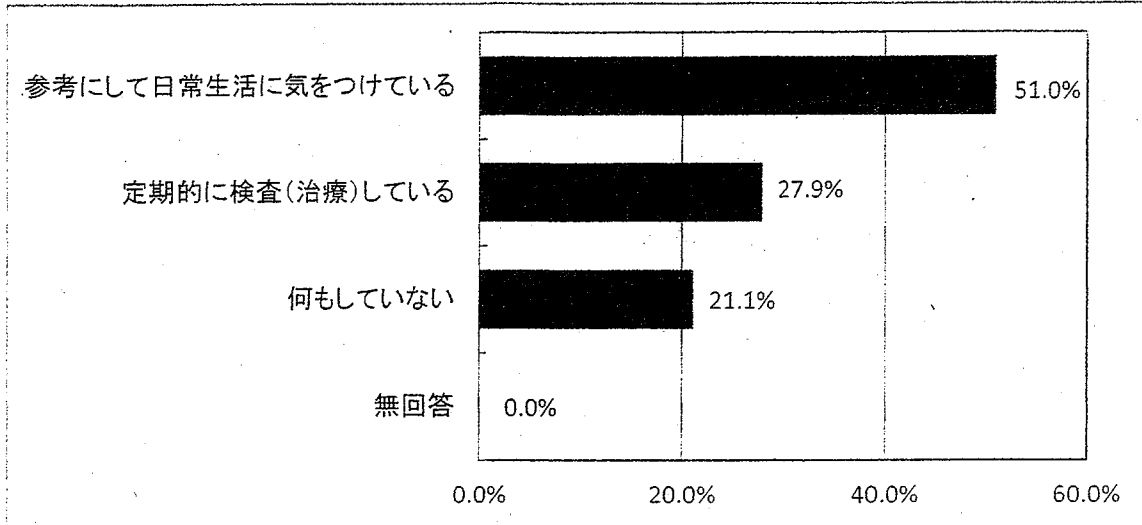
過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断や人間ドックを受けたかを尋ねたところ、「職場の検診を受けた」が34.5%、「町の検診を受けた」が16.6%、「受けていない」が19.8%となっている。

問32 問31で「1」～「4」にいずれかに○を付けた方にお聞きします。

健診の結果を参考にしましたか

[当てはまるものすべてに○]

(N=308)



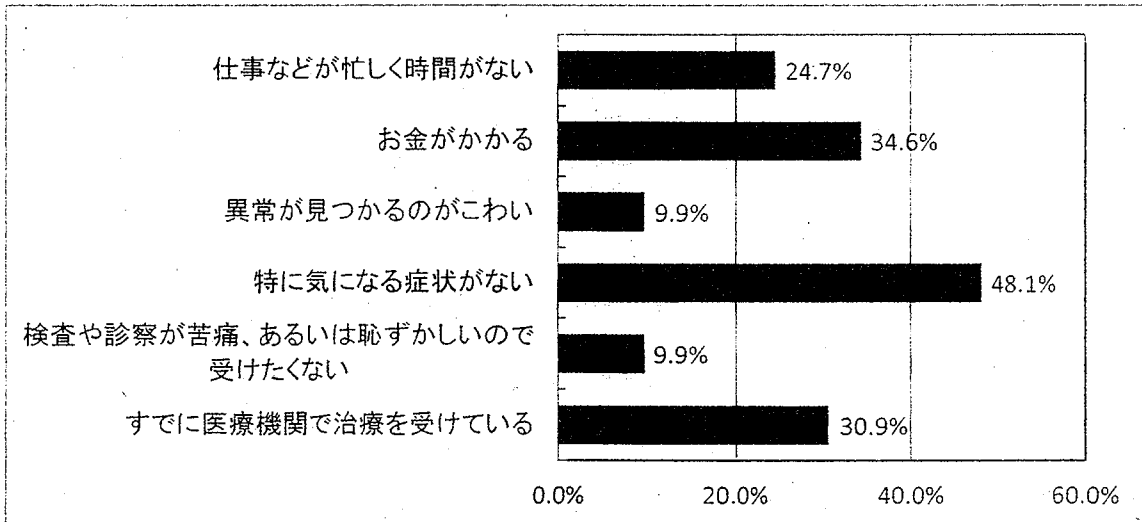
健診の結果を参考にしたかを尋ねたところ、「何もしていない」が2割となっている。

問33 問31で「5 うけていない」に○をつけた方にお聞きします。

健康診断や人間ドックを受けていない理由は何ですか

[当てはまるものすべてに○]

(N=81)



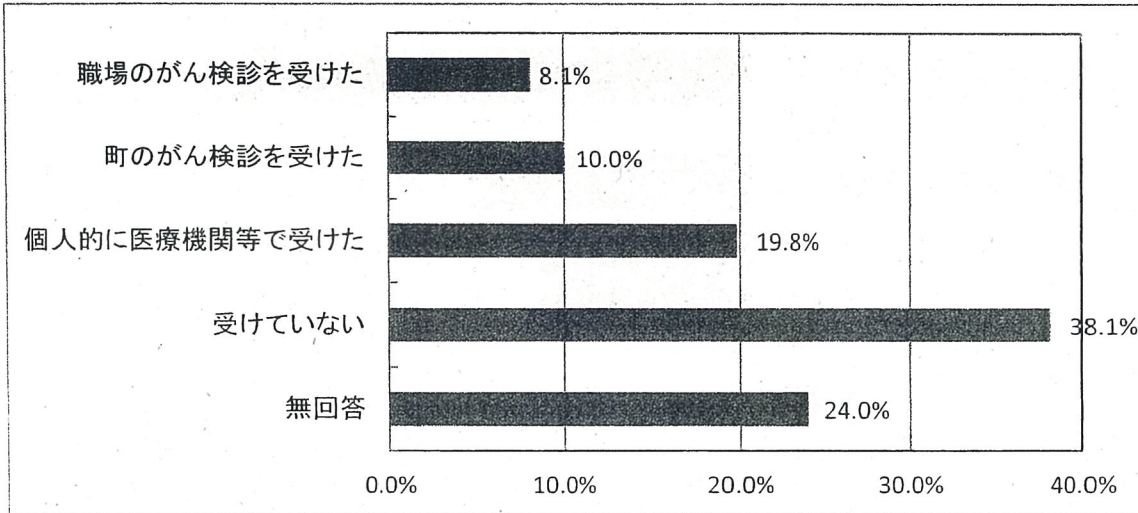
健康診断や人間ドックを受けていない理由は何かを尋ねたところ、「特に気になる症状がない」が48.1%で最も高く、「お金がかかる」が34.6%と続いている。「すでに医療機関で治療を受けている」の回答が3割あった。

問34 女性20歳以上、男性40歳以上の方にお聞きします。

過去1年間に、がん検診(人間ドックを含む)を受けましたか(病気診療を除く)

[1つに〇]

(N=409)



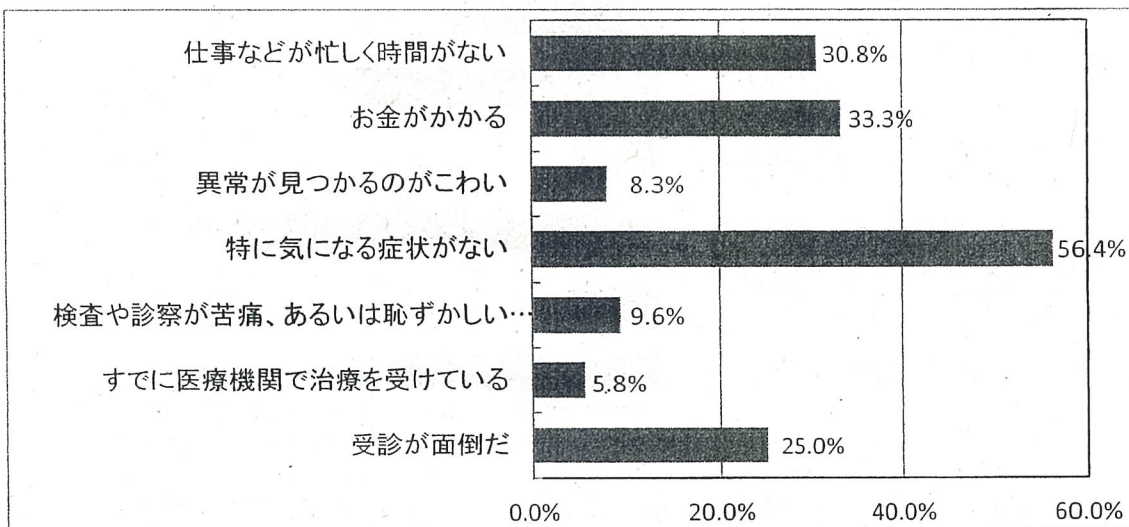
過去1年間に、がん検診を受けたかを尋ねたところ、「受けていない」が38.1%となっている。

問35 問34で「4 受けていない」に〇をつけた方にお聞きします。

がん検診を受けていない理由は何ですか

[当てはまるものすべてに〇]

(N=156)



がん検診を受けていない理由は何かを尋ねたところ「特に気になる症状がない」が56.4%
 「お金がかかる」33.3%「仕事などが忙しく時間がない」が30.8%と続いている。
 「受診が面倒だ」と回答した人は25.0%あった。

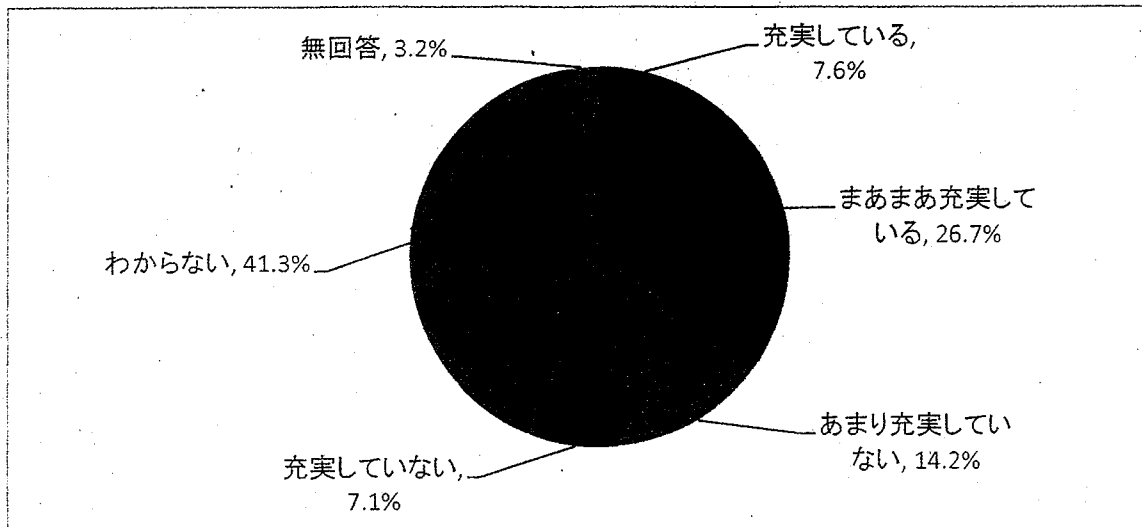
1

町の健康づくり事業について

問36 健康や病気の予防に対する町の取り組みは充実していると思いますか

[1つに〇]

(N=409)

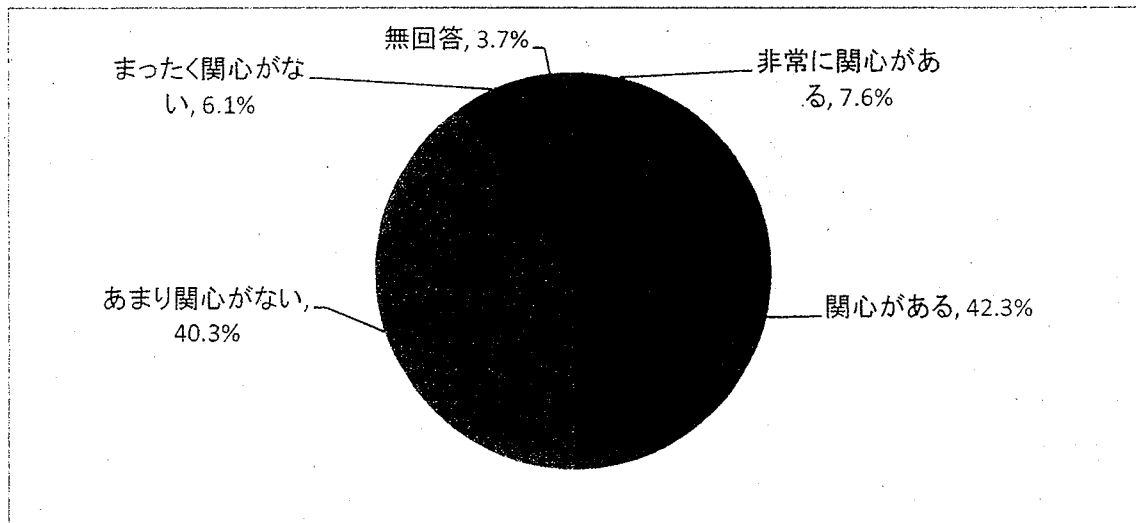


健康や病気の予防に対する町の取り組みは充実していると思うかを尋ねたところ、「わからない」が41.3%、「充実している」が34.3%の回答があった。「充実していない」は21.3%の回答であった。

問37 あなたは、町が実施する健康づくり事業に関心がありますか

[1つに〇]

(N=409)

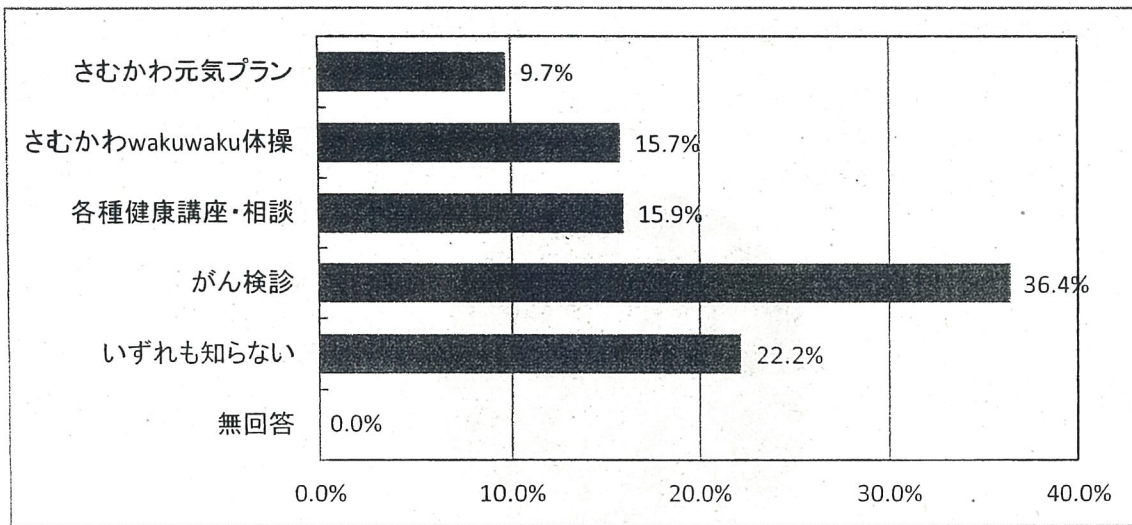


あなたは、町が実施する健康づくり事業に関心があるかを尋ねたところ、「興味がある」が49.9%、「関心がない」が46.4%となっている。

問38 町の健康づくりに関する次の取り組みの中で、ご存じのものはどれですか

[当てはまるものすべてに○]

(N=156)

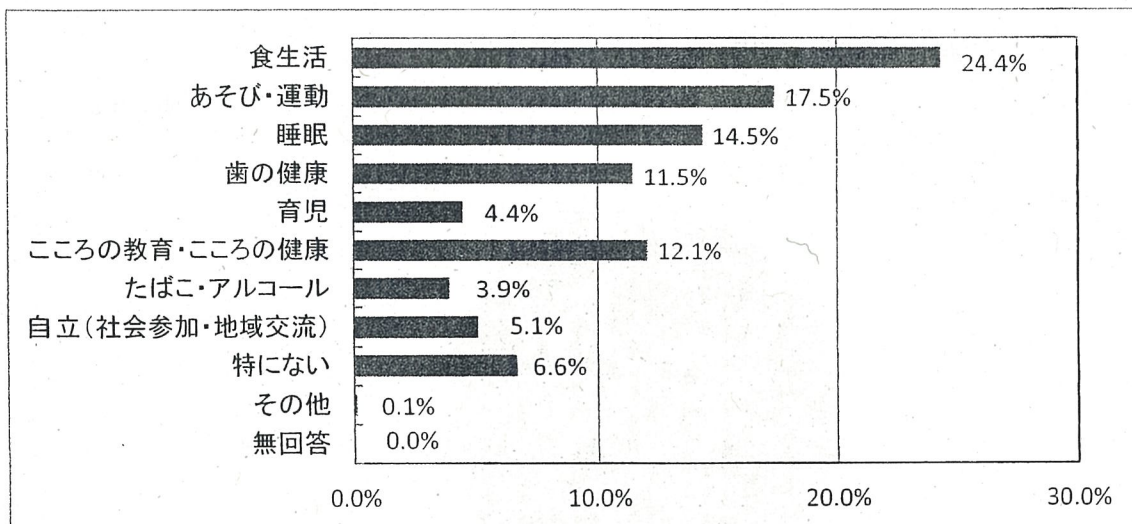


町の健康づくりに関する次の取り組みの中で知っているものはどれかを尋ねたところ、「がん検診」が36.4%「いずれも知らない」が22.2%、「さむかわ元気プラン」「寒川
ワク ワク
wakuwaku体操」は1割台となっている。

問39 健康づくりに関するどのような情報に関心がありますか

[当てはまるものすべてに○]

(N=156)



健康づくりに関する取り組みについて、どのような企画に関心があるかを尋ねたところ、「食生活」が24.4%、「あそび・運動」が17.7%と続いている。