

第2次さむかわ元気プラン 前期 アンケート調査結果報告書

令和6年7月

寒川町

目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査実施の目的	2
2. 調査方法と回収状況	2
3. 調査項目	2
4. 調査結果を見る上での注意事項	2
第2章 調査結果の詳細／小学生・中学生調査	3
1. 食事	4
(1) 朝食の摂取状況	4
(2) 夕食の摂取状況	4
(3) 平日の朝食を家族と食べるか	5
(4) 食事の用意やあとかたづけの手伝い	5
2. 運動	6
(1) 運動やスポーツをすること	6
(2) 週3日以上での運動の有無	6
(3) これから運動やスポーツをしたいか	7
3. 健康	8
(1) 就寝時間	8
(2) ふだんの生活を楽しいと感じるか	8
(3) ふだんの生活でイライラを感じるか	9
(4) 1日のスマホ、タブレット、ゲーム機等の使用時間	9
(5) 心がけているものについて	10
(6) 悩みやストレスなどで困った時の相談相手	10
4. 歯の健康	11
(1) 1日の歯みがき回数	11
(2) いつ歯みがきをしているか	11
(3) デンタルフロスや歯間ブラシの使用	12
(4) むし歯を防ぐ方法	12
5. お酒とたばこ	13
(1) お酒やたばこの害	13
第3章 調査結果の詳細／15歳以上調査	15
1. 基本属性	16
(1) 性別	16
(2) 年齢	16
(3) 家族構成	17

(4) 就業等の状況	17
(5) 居住地区	17
(6) BMI	18
2. 健康状態や健康意識	22
(1) 健康状態	22
(2) 健康の維持・増進への取り組み	23
(3) 自分自身の体型	24
3. 食生活	25
(1) 朝食の摂取状況	25
(2) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる日数	26
(3) 外食時におけるカロリーや栄養成分などの配慮	27
(4) 食生活への評価	28
(5) 普段の食生活で気をつけていること	28
4. 運動	30
(1) 日常生活での運動頻度	30
(2) 運動の継続年数	31
(3) 運動をしない理由	31
(4) 1日の歩数	32
5. 睡眠・ストレス	33
(1) ここ1か月間の睡眠での休養	33
(2) ここ1か月間の1日の平均睡眠時間	34
(3) 悩みや不安、ストレスなどを感じているか	35
(4) 悩みや不安、ストレスなどを感じる要因	36
(5) 悩みや不安、ストレスなどを感じたときの対処法	36
6. 歯の健康	37
(1) 歯の本数	37
(2) 1日の歯磨きの回数	39
(3) 歯や口の状態	40
(4) 歯の健康への関心	41
(5) 歯や口の健康のために気を付けていること	42
7. 喫煙	43
(1) 現在の喫煙状況	43
(2) 禁煙意向	44
8. 飲酒	45
(1) 飲酒頻度	45
(2) 一日平均の飲酒量	46
9. 健康管理	47
(1) かかりつけの有無	47
(2) お薬手帳の活用の有無	47

(3) 過去1年間に健康診断または人間ドックを受けたか	48
(4) がん検診の有無	49
(5) 健康診断または人間ドック、がん検診を受けた理由	50
(6) 健康診断または人間ドック、がん検診を受けていない理由	50
(7) 1日のスマホ、タブレット、ゲーム機等の使用時間	51
10. 町の健康づくりに関する催し	52
(1) 健康づくりに関する講座や教室、イベント等への参加経験の有無	52
(2) 健康づくりに関するイベントへの参加	52
(3) 地域活動の参加の有無	53
(4) 参加したいと思う健康づくりに関する催し	54

第4章 調査結果と考察	55
1. アンケート回収方法と内容	56
2. 身長・体重	56
3. 健康状態や健康意識	56
4. 食生活	57
5. 運動	57
6. 睡眠・ストレス	57
7. 歯の健康	57
8. 喫煙	58
9. 飲酒	58
10. 健康管理	58

第1章 調査の概要

第1章 調査の概要

1. 調査実施の目的

本調査は、「第2次さむかわ元気プラン」（令和3年度～10年度）の後期を計画するに当たり、考察や策定に必要な各種データの収集・分析を目的として実施しました。

2. 調査方法と回収状況

調査地域：寒川町全域

調査対象者：①町内在住の小中学生

②町内在住の15歳以上の男女

抽出方法：②住民基本台帳より無作為抽出

調査方法：①学校での配布－回収

②郵送配布－郵送回収、またはオンライン回答

調査期間：①令和6年5月1日（水）～6月5日（水）

②令和6年5月1日（水）～5月31日（金）

<回収状況>

配布数：①611 ②1,290

有効回収数：①559 ②376

有効回収率：①91.5% ②29.1%

3. 調査項目

①小学生・中学生調査	②15歳以上調査
食事、運動、健康、歯の健康、お酒とたばこ	健康状態や健康意識、食生活、運動、睡眠・ストレス、歯の健康、喫煙、飲酒、健康管理、町の健康づくりに関する催し

4. 調査結果を見る上での注意事項

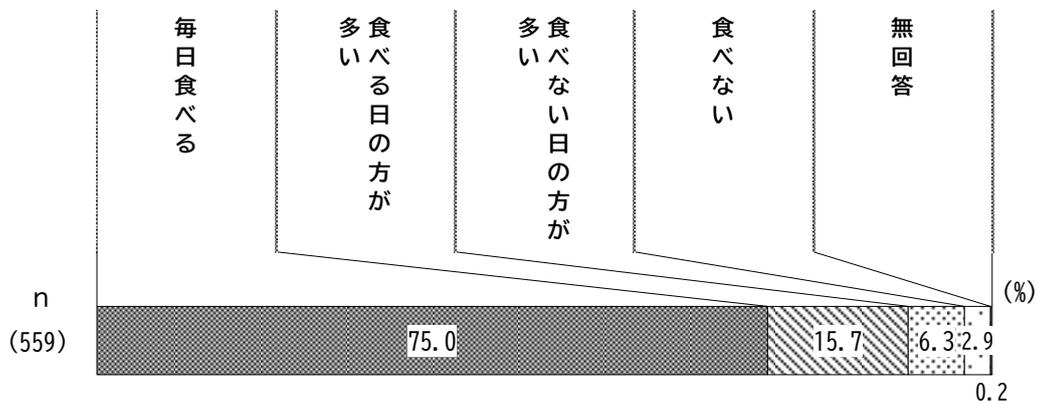
- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。従って、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。

第2章 調査結果の詳細／小学生・中学生調査

1. 食事

(1) 朝食の摂取状況

問1 朝ごはんを食べていますか。[○は1つだけ]



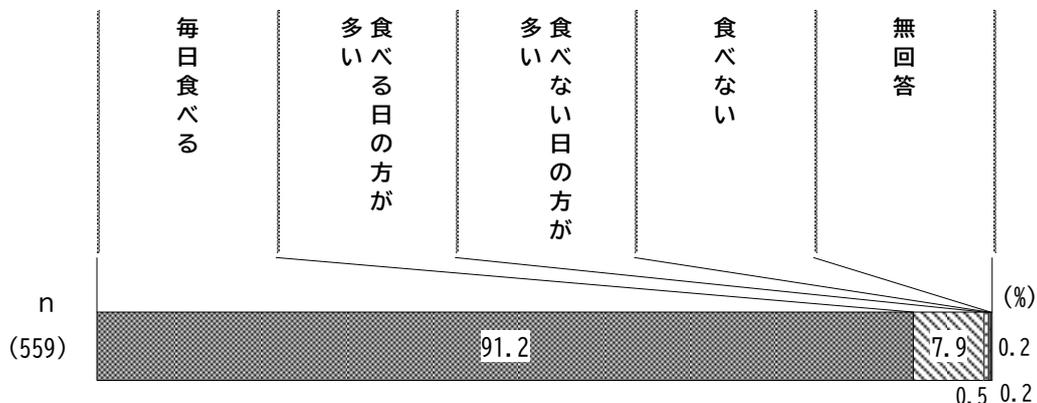
朝食の摂取状況を聞いたところ、「毎日食べる」が75.0%となっている。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 朝食の欠食率：令和6年目標値0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	3.7%	0.4%	2.9%

(2) 夕食の摂取状況

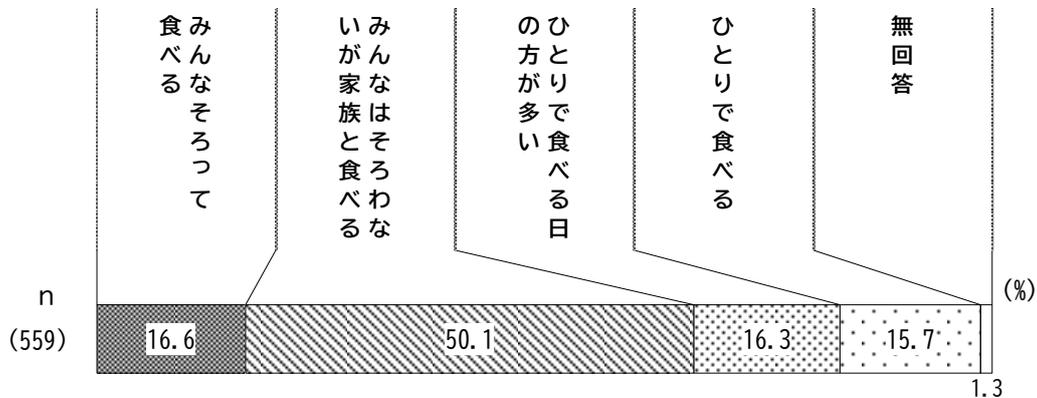
問2 夕ごはんを食べていますか。[○は1つだけ]



夕食の摂取状況を聞いたところ、「毎日食べる」が91.2%を占めている。

(3) 平日の朝食を家族と食べるか

問3 平日の朝ごはんは、家族と食べますか。[○は1つだけ]



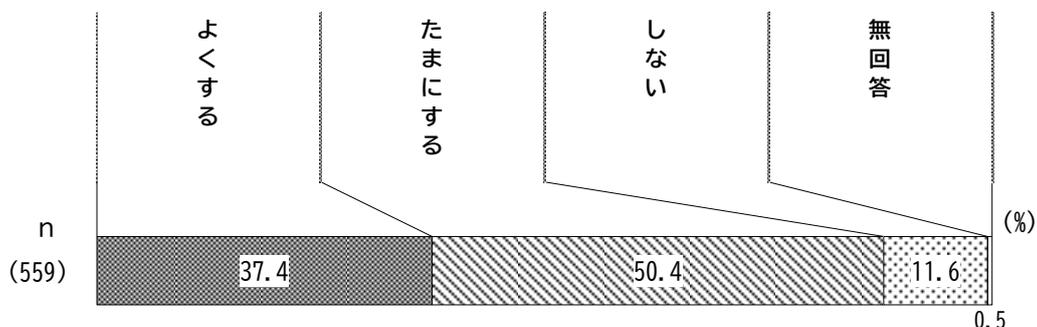
平日の朝食を家族と食べるか聞いたところ、「みんなはそろわないが家族と食べるが」が50.1%となっている。一方、「ひとりで食べる」が15.7%と、令和2年と比較して6.0ポイント高くなっている。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 平日の朝食を一人で食べる割合： 令和6年目標値9.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	24.9%	9.7%	15.7%

(4) 食事の用意やあとかたづけの手伝い

問4 食事の用意やあとかたづけなど、お手伝いをしますか。[○は1つだけ]

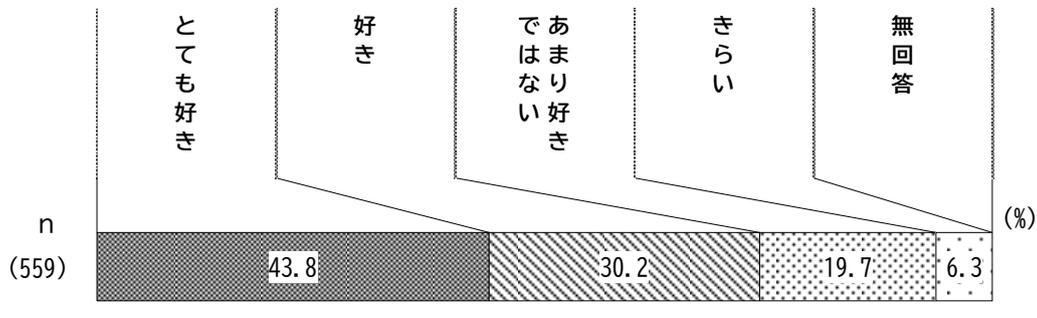


食事の用意やあとかたづけの手伝いについて聞いたところ、「よくする」(37.4%)と「たまにする」(50.4%)を合わせた【する】は87.8%を占めている。

2. 運動

(1) 運動やスポーツをすること

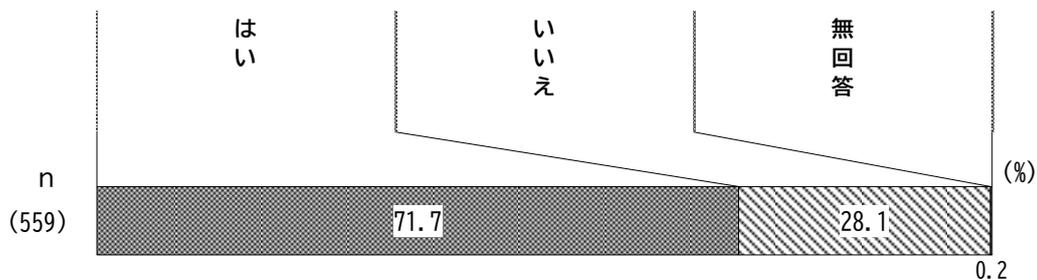
問5 運動やスポーツをすることは、好きですか。[○は1つだけ]



運動やスポーツについて聞いたところ、「とても好き」(43.8%)と「好き」(30.2%)を合わせた【好き】は74.0%となっている。一方、「あまり好きではない」(19.7%)と「きらい」(6.3%)を合わせた【きらい】は26.0%となっている。

(2) 週3日以上運動の有無

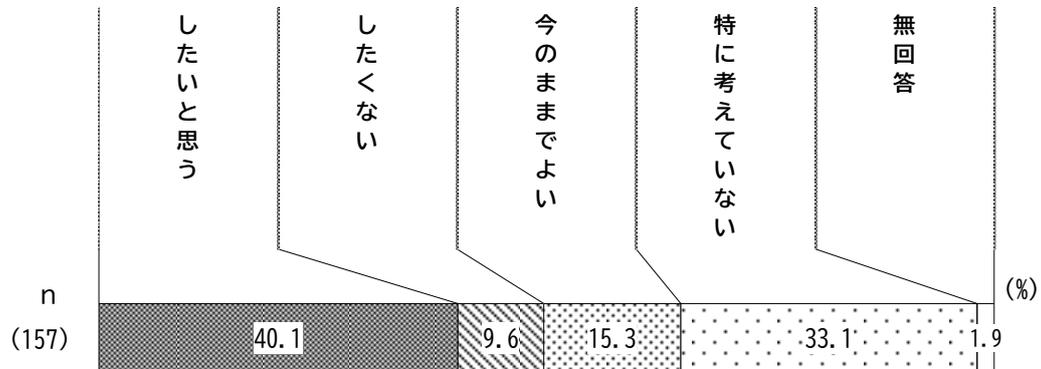
問6 週3日以上運動(外遊びを含みます)をしていますか。[○は1つだけ]



週3日以上、運動(外遊びを含む)をしているか聞いたところ、「はい」が71.7%となっている。

(3) これから運動やスポーツをしたいか

問7 これから運動やスポーツをしたいと思いますか。[○は1つだけ]

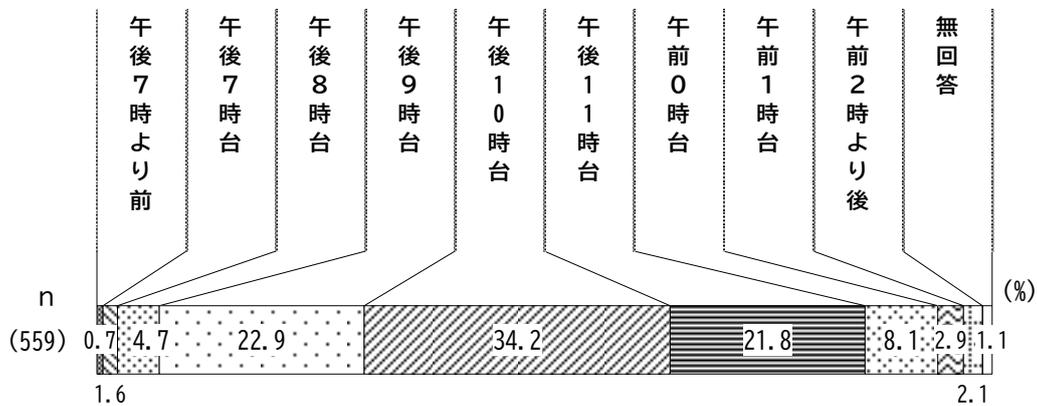


今後運動やスポーツをする意思があるか聞いたところ、「したいと思う」の40.1%に対して、「したくない」は9.6%となっている。

3. 健康

(1) 就寝時間

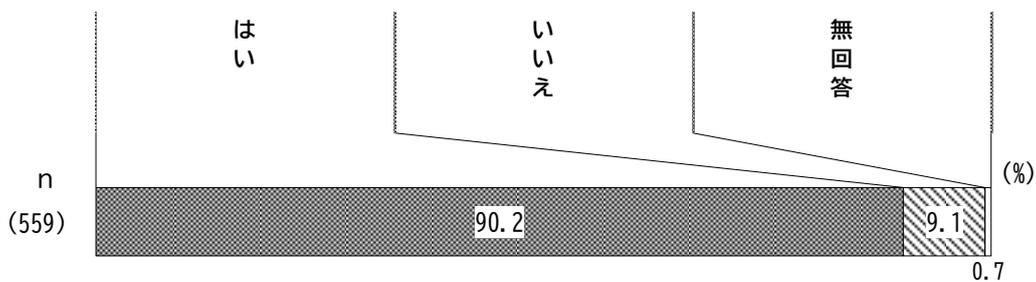
問8 ふだんの日は、夜は何時ごろ寝ていますか。[○は1つだけ]



ふだんの就寝時間を聞いたところ、「午後10時台」が34.2%、「午後9時台」が22.9%、「午後11時台」が21.8%となっている。

(2) ふだんの生活を楽しんでいるか

問9 ふだんの生活を楽しんでいると感じていますか。[○は1つだけ]



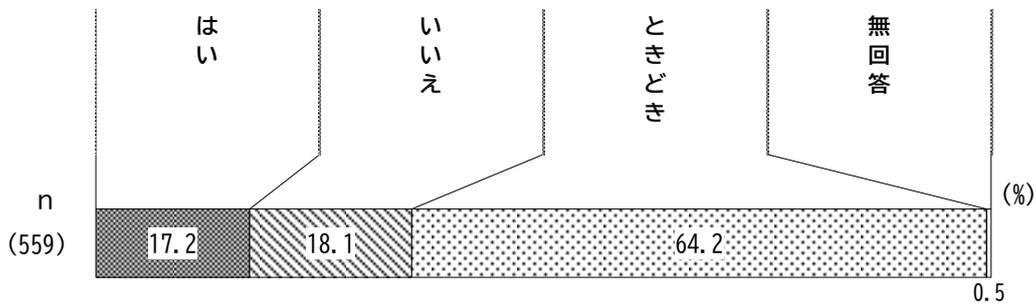
ふだんの生活を楽しんでいると感じているか聞いたところ、「はい」が90.2%を占めている。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 楽しいと感じている割合： 令和6年目標値88.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
		—	86.2%

(3) ふだんの生活でイライラを感じるか

問10 ふだんの生活でイライラを感じていますか。[○は1つだけ]



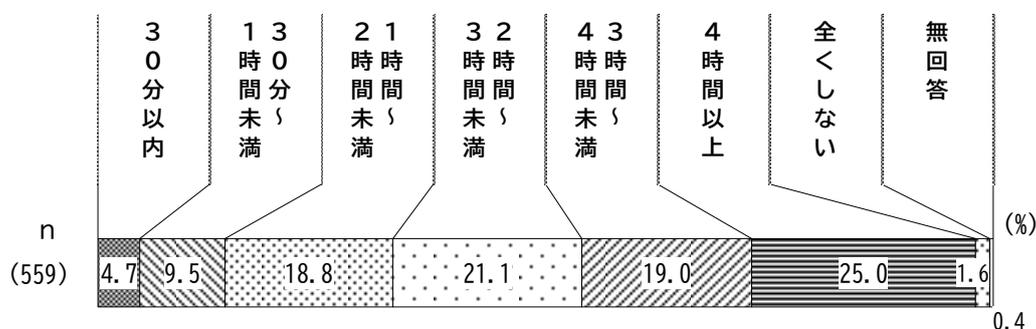
ふだんの生活でイライラを感じているか聞いたところ、「はい」が17.2%、「ときどき」が64.2%となっている。また、「はい」を令和2年と比較すると17ポイント低く、約5割減となっている。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン イライラを感じている割合 ：令和6年目標値 -			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	32.8%	34.2%	17.2%

(4) 1日のスマホ、タブレット、ゲーム機等の使用時間

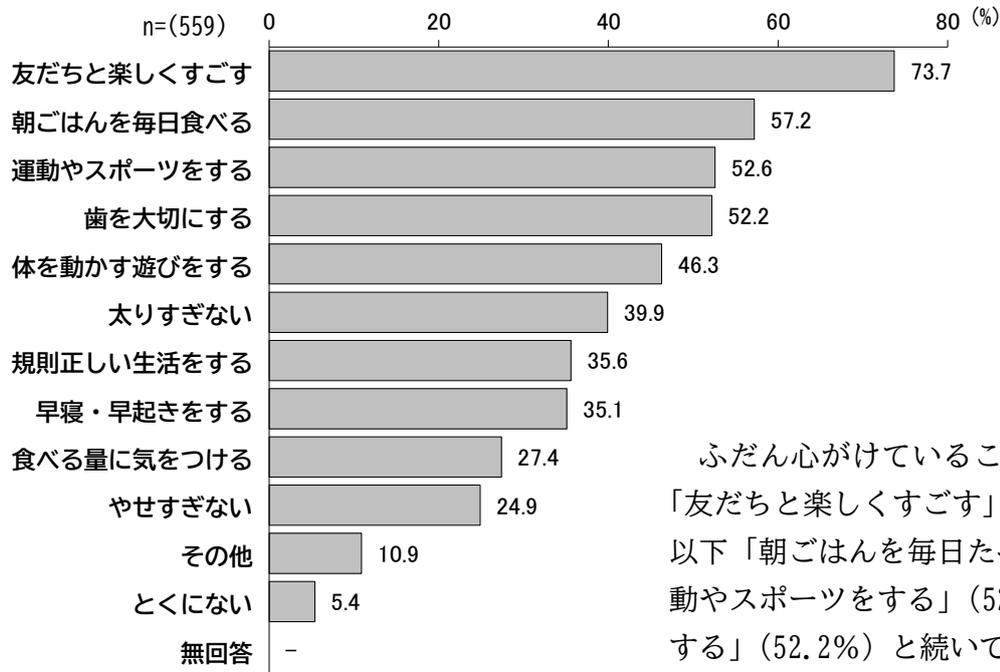
問11 1日のうち何時間、スマホ、タブレット、ゲーム機等を使用していますか。[○は1つだけ]



1日のうち、スマホ、タブレット、ゲーム機等を何時間使用しているか聞いたところ、「4時間以上」が25.0%と最も高く、「2時間～3時間未満」(21.1%)、「3時間～4時間未満」(19.0%)、「1時間～2時間」(18.8%)は2割前後となっている。

(5) 心がけているものについて

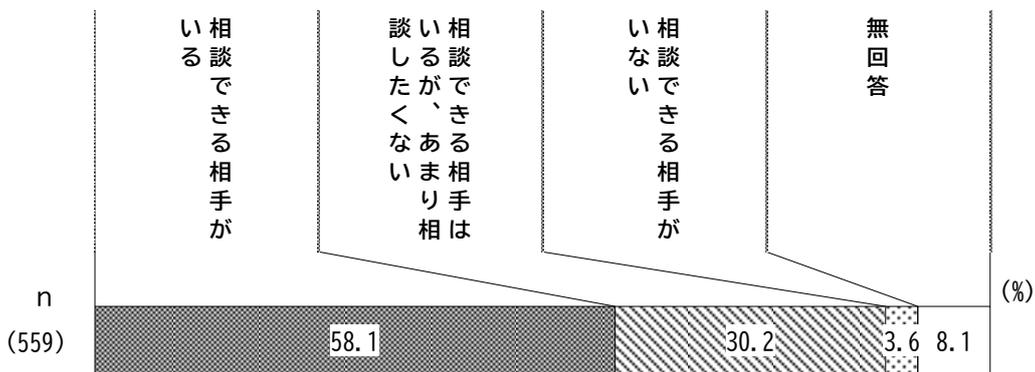
問12 次のうち、ふだんあなたが心がけているものに○をつけてください。
[○はあてはまるものぜんぶ]



ふだん心がけていることを聞いたところ、「友だちと楽しくすごす」が73.7%で最も高く、以下「朝ごはんを毎日食べる」(57.2%)、「運動やスポーツをする」(52.6%)、「歯を大切にする」(52.2%)と続いている。

(6) 悩みやストレスなどで困った時の相談相手

問13 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手はいますか。[○は1つだけ]

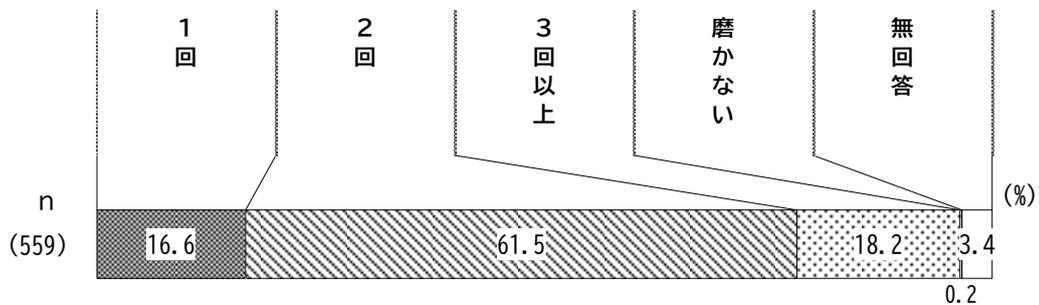


悩みやストレスなどで困った時の相談相手を聞いたところ、「相談できる相手がいる」が58.1%、「相談できる相手はいるが、あまり相談したくない」が30.2%となっている。一方、「相談できる相手がない」は3.6%となっている。

4. 歯の健康

(1) 1日の歯みがき回数

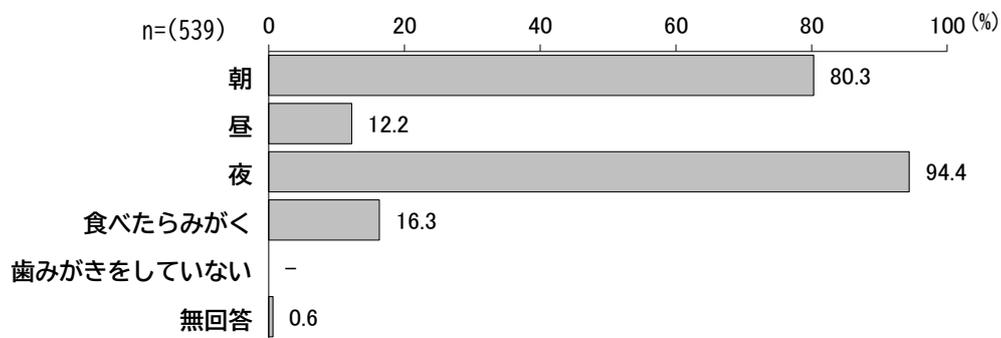
問14 1日、何回歯みがきをしていますか。[○は1つだけ]



歯磨きの回数を聞いたところ、「2回」が61.5%、「3回以上」が18.2%、「1回」が16.6%となっている。

(2) いつ歯みがきをしているか

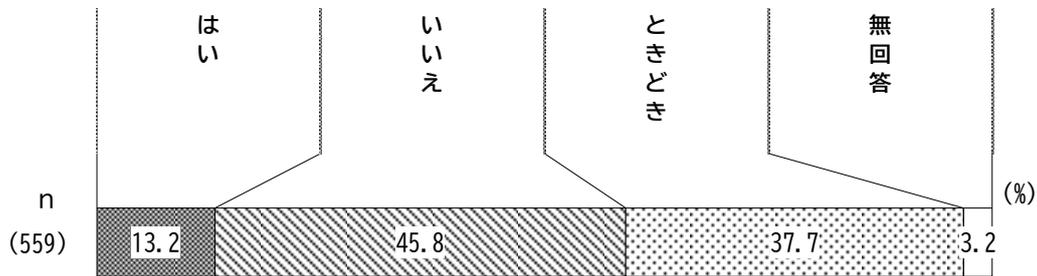
問15 問14で1～3と答えた方に聞きます。いつ歯みがきをしていますか。
[○はあてはまるものぜんぶ]



いつ歯磨きをしているか聞いたところ、「夜」が94.4%、「朝」が80.3%となっている。

(3) デンタルフロスや歯間ブラシの使用

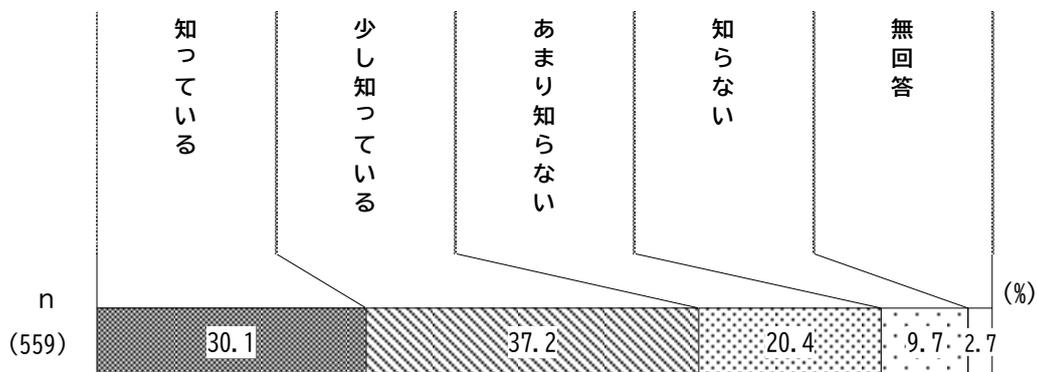
問16 デンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか。[○は1つだけ]



デンタルフロスや歯間ブラシを使用しているか聞いたところ、「はい」が13.2%で、「ときどき」(37.7%)を合わせた【使用する】は50.9%と、「いいえ」(45.8%)と拮抗している。

(4) むし歯を防ぐ方法

問17 むし歯を防ぐ方法を知っていますか。[○は1つだけ]

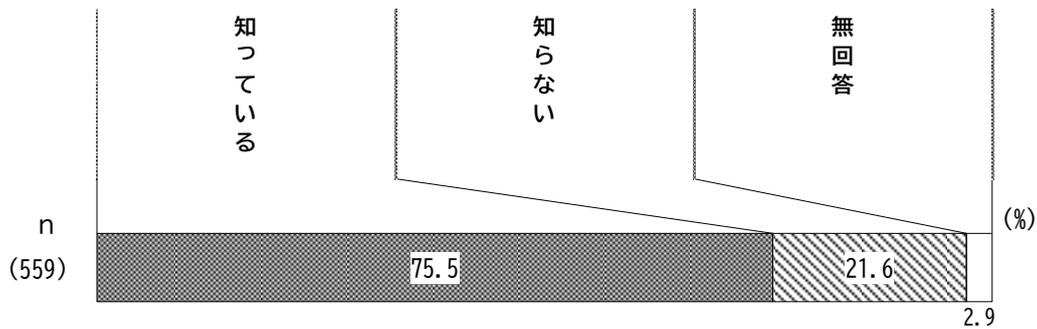


むし歯を防ぐ方法を知っているか聞いたところ、「知っている」(30.1%)と「少し知っている」(37.2%)を合わせた【知っている】は67.3%となっている。一方、「あまり知らない」(20.4%)と「知らない」(9.7%)を合わせた【知らない】は30.1となっている。

5. お酒とたばこ

(1) お酒やたばこの害

問18 子どもはお酒やたばこの害を大人より受けやすいことを知っていますか。
 [○は1つだけ]



子どもがお酒やたばこの害を、大人より受けやすいことを知っているか聞いたところ、「知っている」が75.5%となっている。また、「知っている」を令和2年と比較すると6.7ポイント低くなっている。

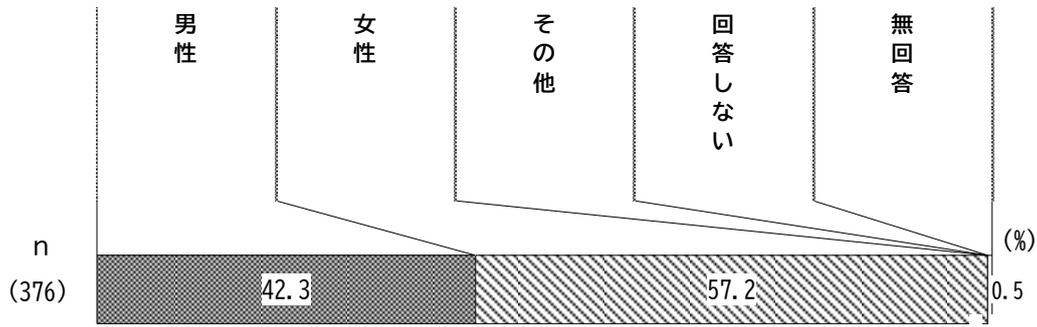
〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン お酒やたばこの害を 大人より受けやすいことを 知っている割合： 令和6年目標値85.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	60.0%	82.2%	75.5%

第3章 調査結果の詳細／15歳以上調査

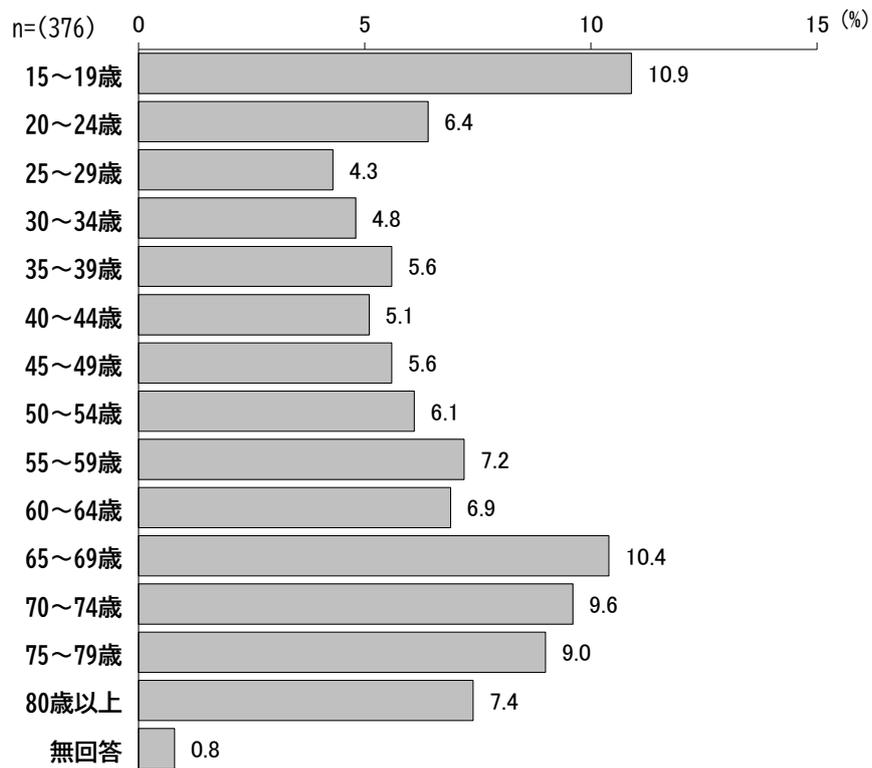
1. 基本属性

(1) 性別



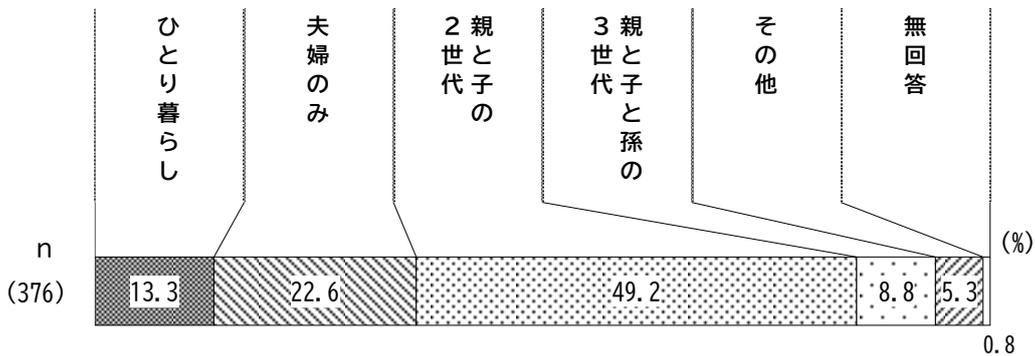
「男性」が42.3%、「女性」が57.2%となっている。

(2) 年齢



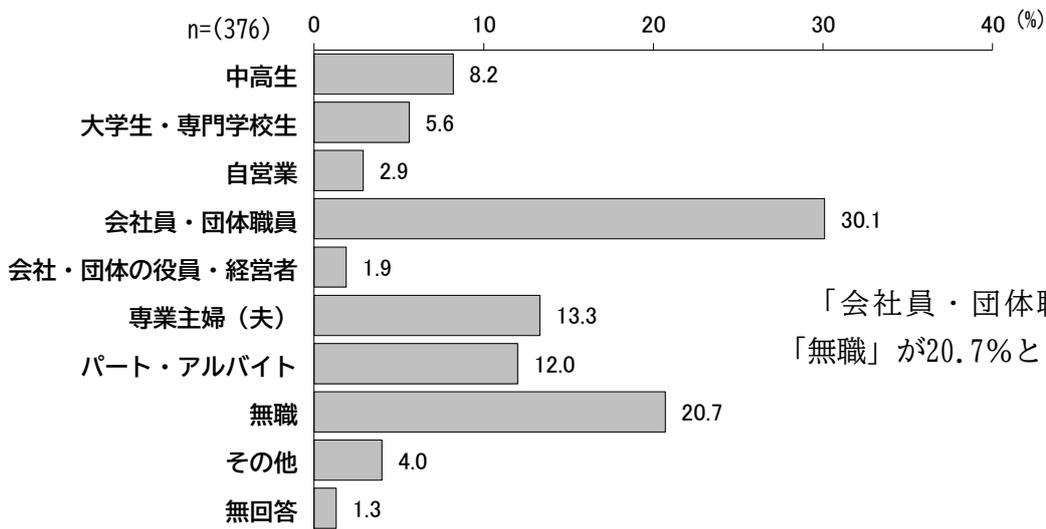
「15～19歳」が10.9%、「65～69歳」が10.4%、「70～74歳」が9.6%、「75～79歳」が9.0%となっている。

(3) 家族構成



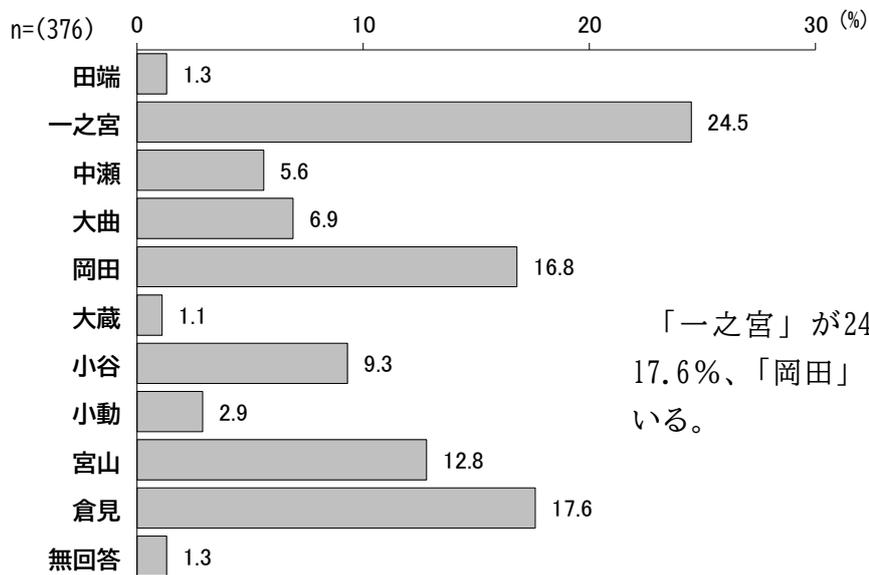
「親と子の2世代」が49.2%となっている。

(4) 就業等の状況



「会社員・団体職員」が30.1%、「無職」が20.7%となっている。

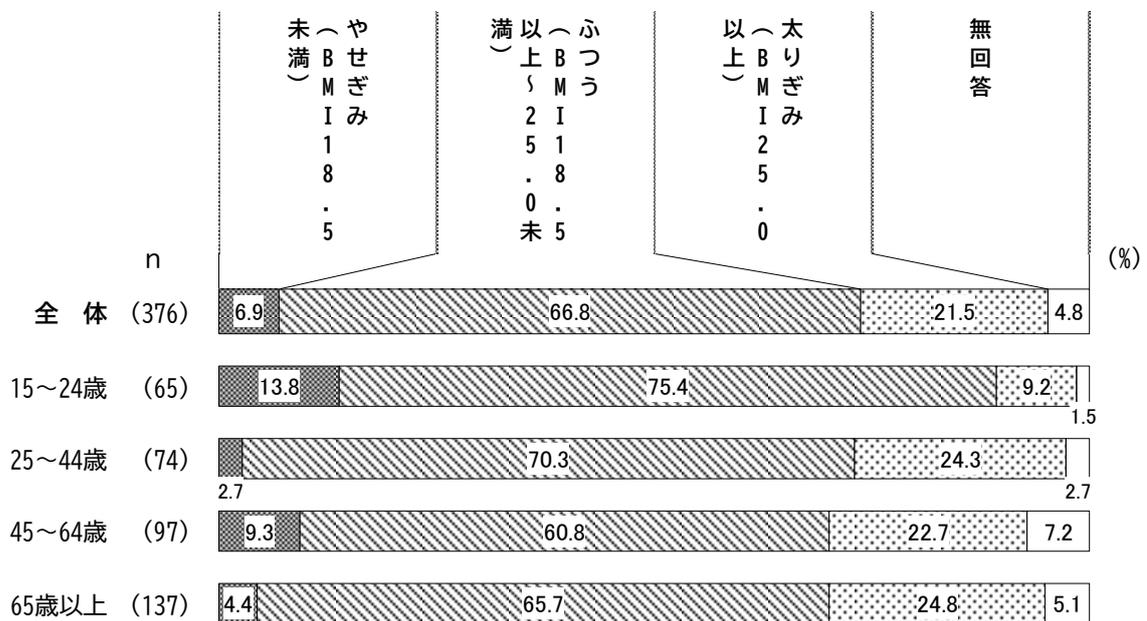
(5) 居住地区



「一之宮」が24.5%、「倉見」が17.6%、「岡田」が16.8%となっている。

(6) BMI

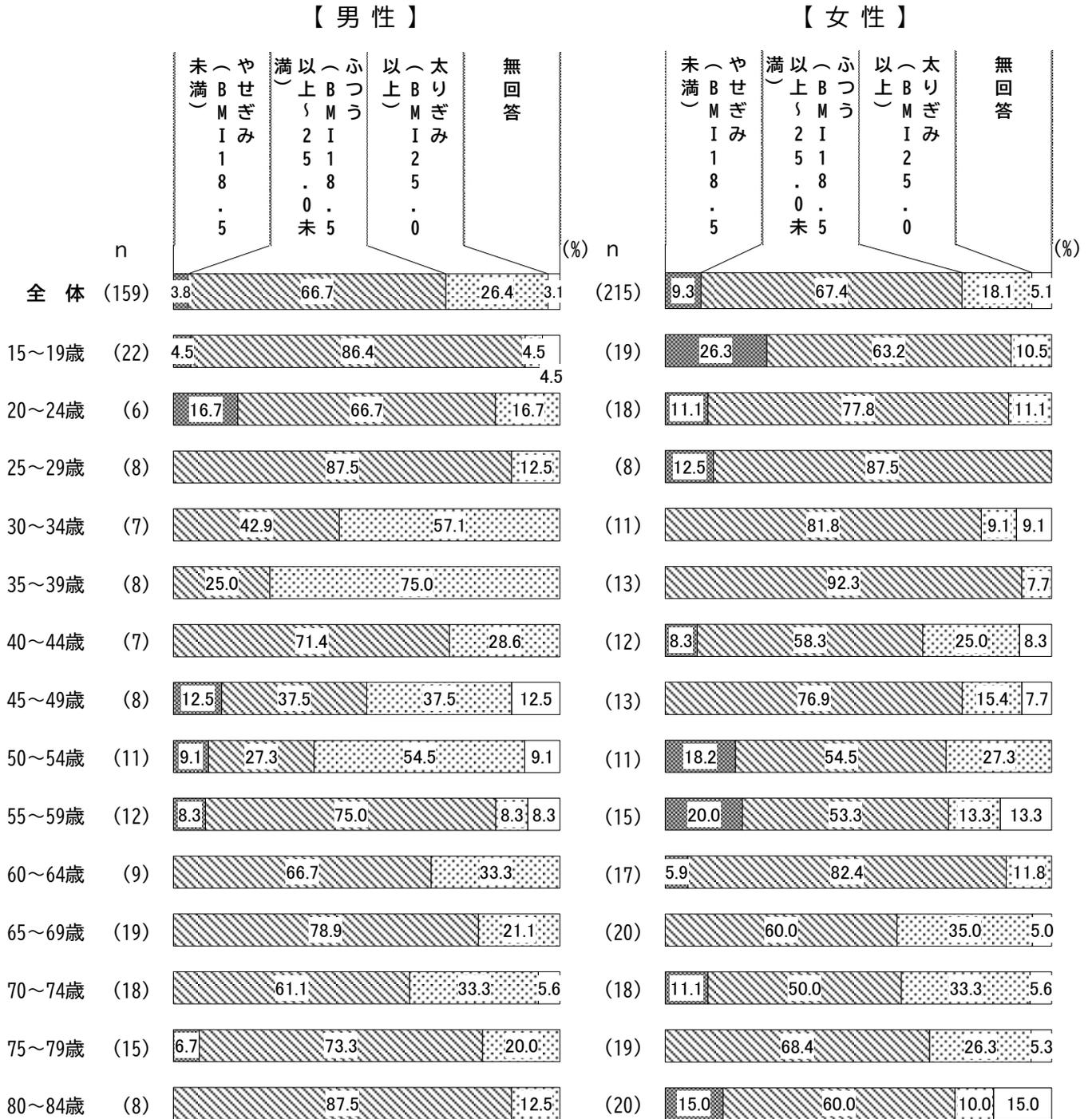
〈年齢別（4区分）／BMI〉



BMIは、「ふつう（18.5以上～25.0未満）」が66.8%、「太りぎみ（25.0以上）」が21.5%、「やせぎみ（18.5未満）」が6.9%になっている。

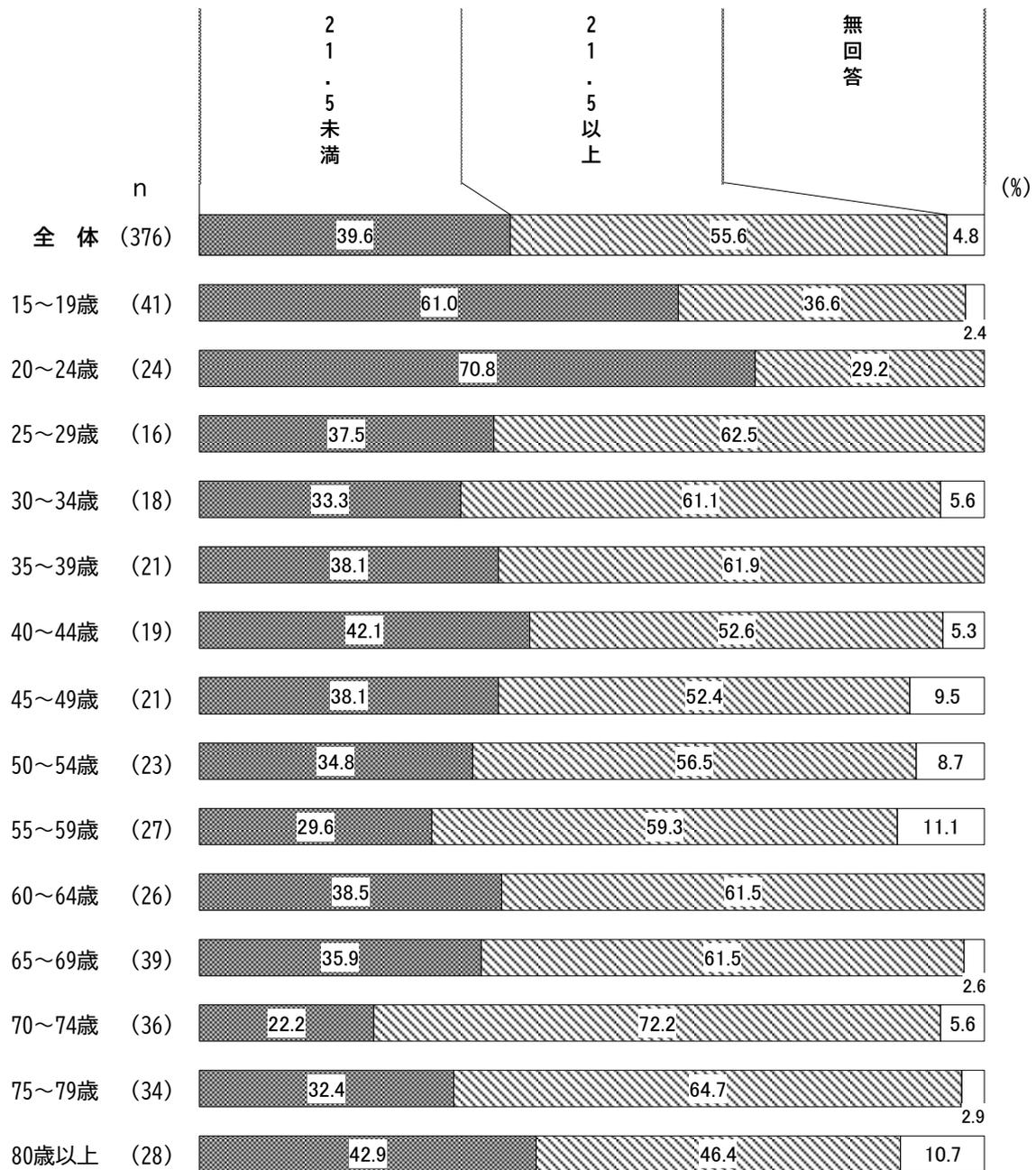
年齢別（4区分）で見ると、15～24歳では「やせぎみ（18.5未満）」「ふつう（18.5以上～25.0未満）」ともに多層より高くなっている。

〈 性・年齢別（5歳刻み）／BMI 〉



性・年齢別は、母数が少ないため参考掲載にとどめる。

〈 年齢別（5歳刻み）／BMI（21.5基準） 〉



年齢別の21.5未満・以上については、母数が少ないため参考掲載にとどめる。

過去の調査と比較すると、15～24歳女性のやせ、25～49歳男性の肥満の割合は、ともに増加傾向にある。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 15～24歳女性のやせ(BMI18.5未満)の割合： 令和6年目標値12.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	13.6%	14.5%	18.9%

(参考) さむかわ元気プラン 25～49歳男性の肥満(BMI25以上)の割合： 令和6年目標値30.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	—	35.7%	42.1%

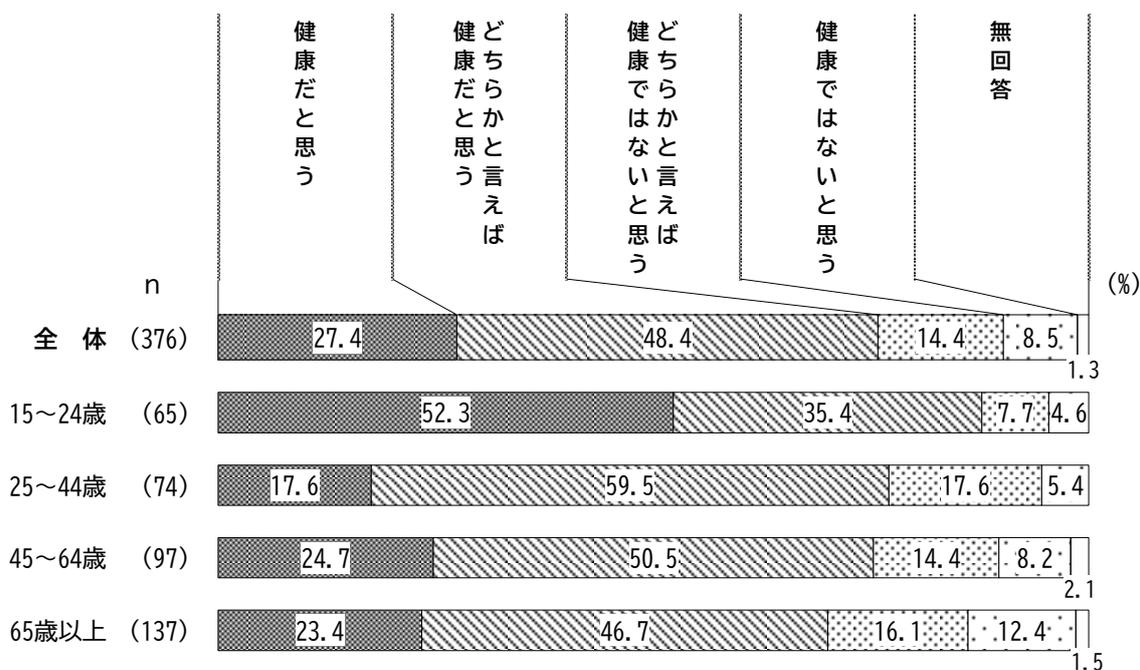
(参考) さむかわ元気プラン 65～74歳やせ(BMI21.5未満)の割合： 令和6年目標値22.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	—	25.0%	29.3%

2. 健康状態や健康意識

(1) 健康状態

問1 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。【1つに○】

〈 年齢別（4区分）／健康状態 〉

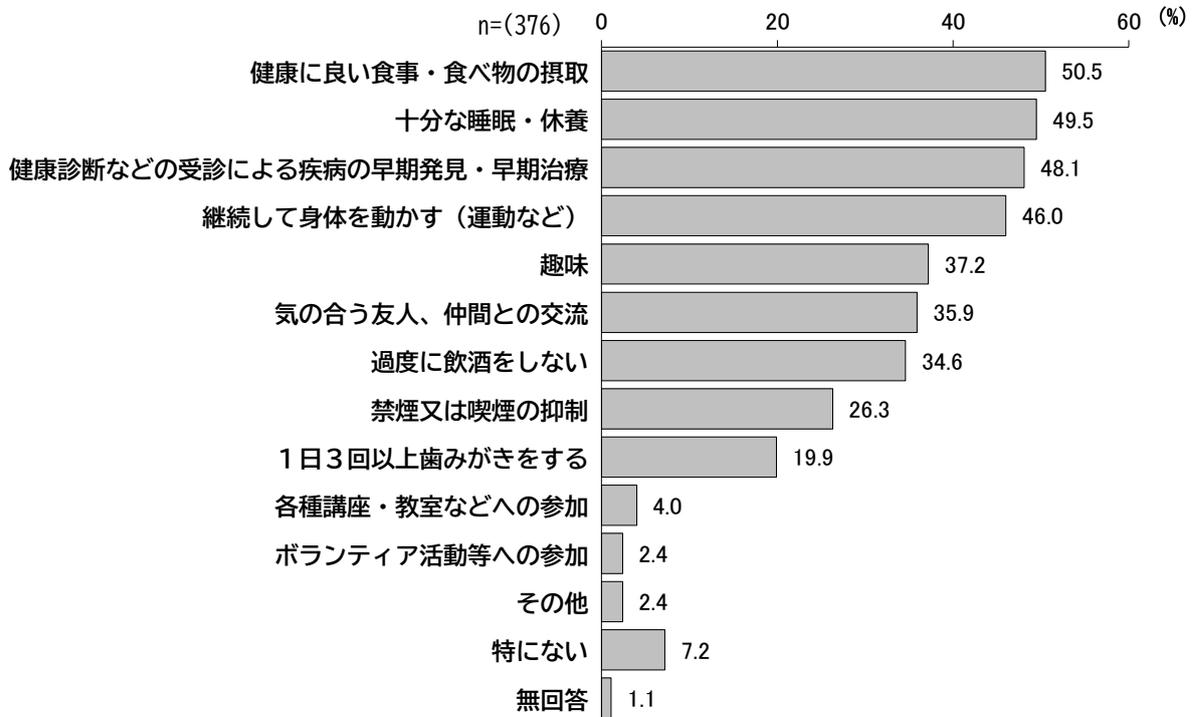


健康状態を聞いたところ、「健康だと思う」（27.4％）と「どちらかと言えば健康だと思う」（48.4％）を合わせた【健康】は75.8％となっている。一方、「どちらかと言えば健康ではないと思う」（14.4％）と「健康ではない」（8.5％）を合わせた【健康ではない】が22.9％となっている。

年齢別（4区分）で見ると、15～24歳で「健康だと思う」が52.3％、【健康】でも87.7％と多層より高くなっている。

(2) 健康の維持・増進への取り組み

問2 健康の維持・増進のために、どのようなことに重点をおいて取り組んでいますか。
[当てはまるものすべてに○]

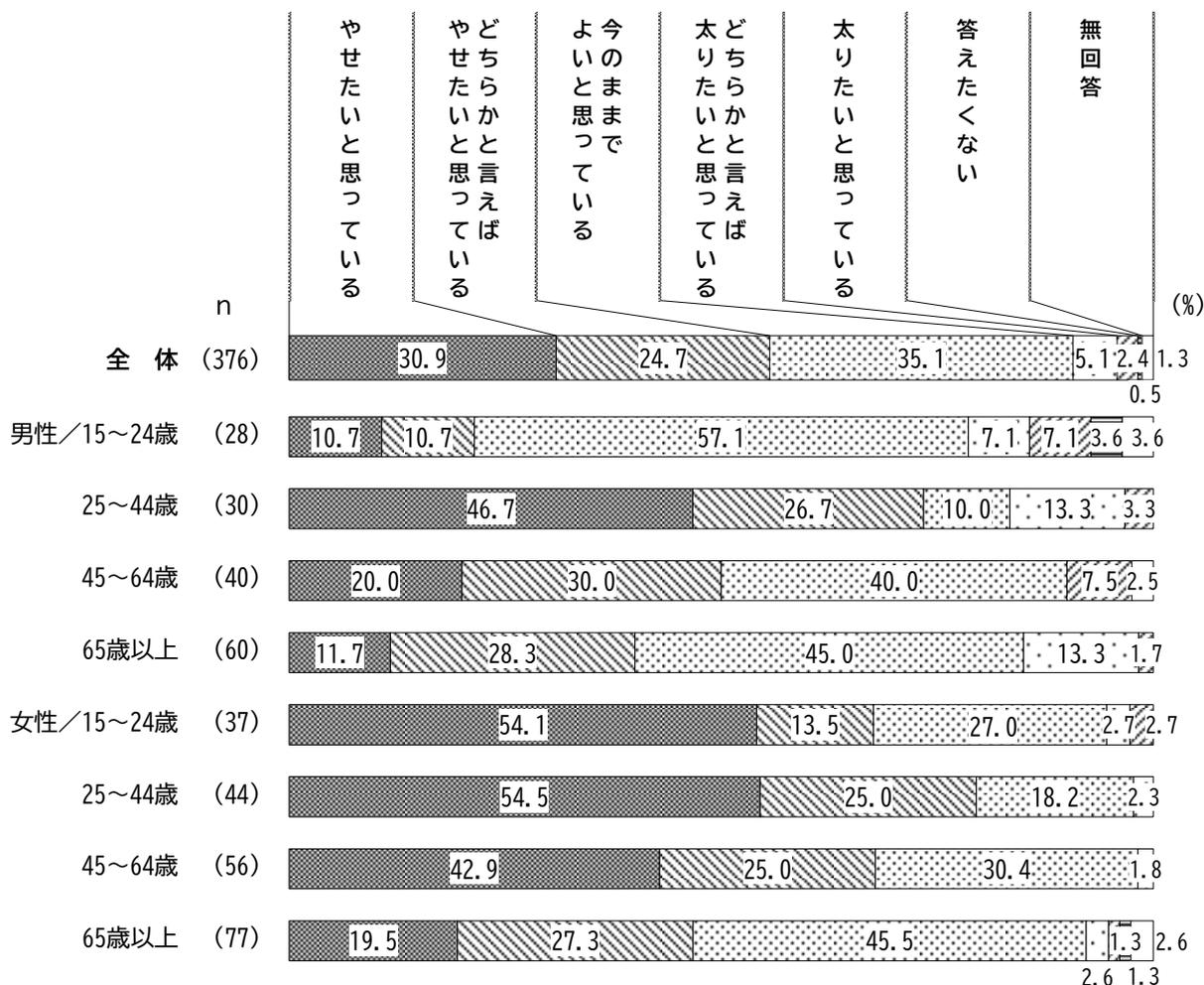


健康の維持・増進への取り組みを聞いたところ、「健康に良い食事・食べ物の摂取」(50.5%)、「十分な睡眠・休養」(49.5%)、「健康診断などの受診による疾病の早期発見・早期治療」(48.1%)、「継続して身体を動かす(運動など)」(46.0%)の上位4項目が4割台後半から5割と高くなっている。

(3) 自分自身の体型

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○]

〈 性・年齢別／自分自身の体型 〉



自分自身の体型を聞いたところ、「やせたいと思っている」(30.9%)と「どちらかと言えばやせたいと思っている」(24.7%)を合わせた【やせたい】は55.6%、「どちらかと言えば太りたいと思っている」(5.1%)と「太りたいと思っている」(2.4%)を合わせた【太りたい】は7.5%となっている。一方、「今のままでよいと思っている」は35.1%となっている。

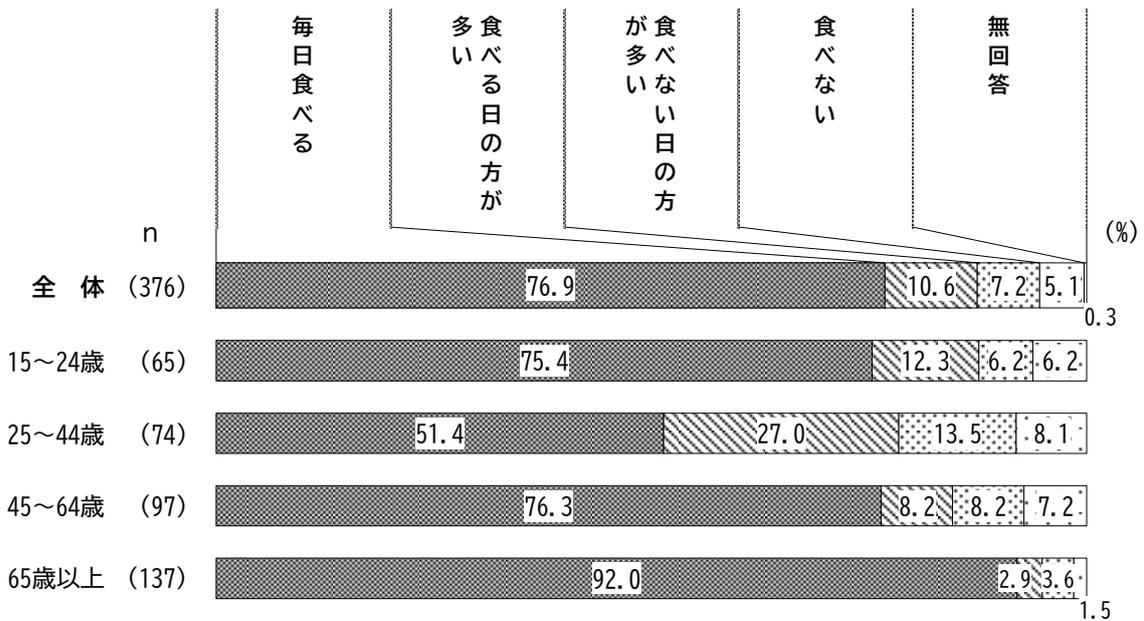
性・年齢別でみると、男性の25~44歳では「やせたいと思っている」が46.7%と高く、【やせたい】でも73.4%となっている。女性の15~44歳では「やせたいと思っている」が5割台と高く、25~44歳では【やせたい】が約8割と多層より高くなっている。また、男性の45歳以上、女性の64歳以上では「今のままでよいと思っている」が4割台となっている。

3. 食生活

(1) 朝食の摂取状況

問4 朝食を食べていますか。[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／朝食の摂取状況 〉



朝食の摂取状況を聞いたところ、「毎日食べる」が76.9%を占めている一方、「食べない」は5.1%となっている。

年齢別（4区分）でみると、25～44歳で「毎日食べる」が51.4%と多層より低くなっており、令和2年と比較すると「食べない」では5.1ポイント高くなっている。

〈 経年比較 〉

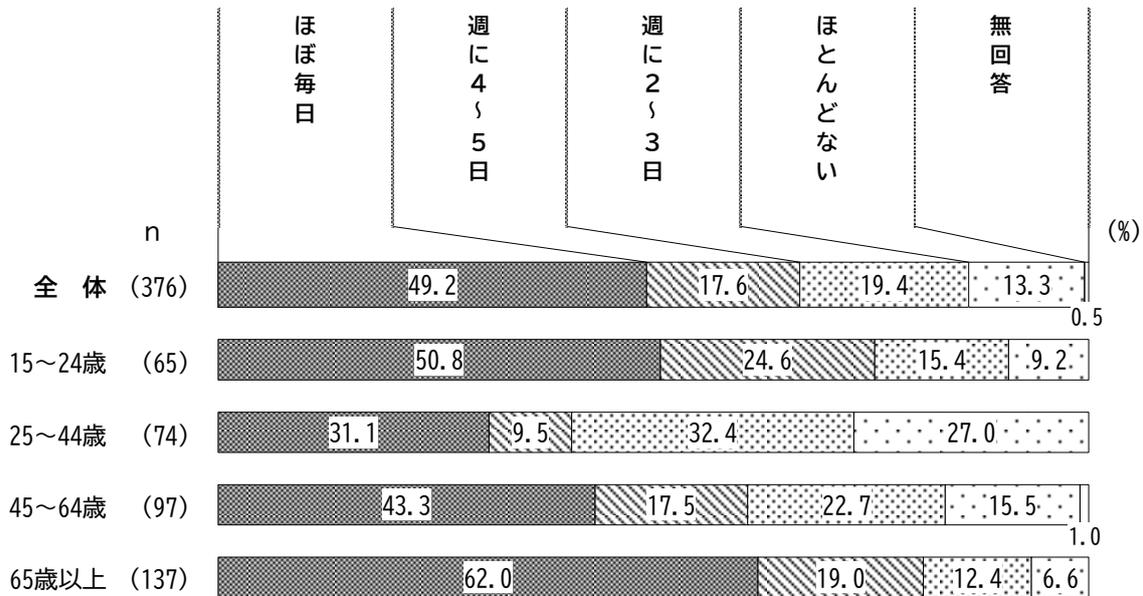
(参考) さむかわ元気プラン 15～24歳の朝食欠食率： 令和6年目標値3.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	15.2%	4.7%	6.2%

(参考) さむかわ元気プラン 25～44歳の朝食欠食率： 令和6年目標値2.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	18.5%	3.0%	8.1%

(2) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる日数

問5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる日数 〉



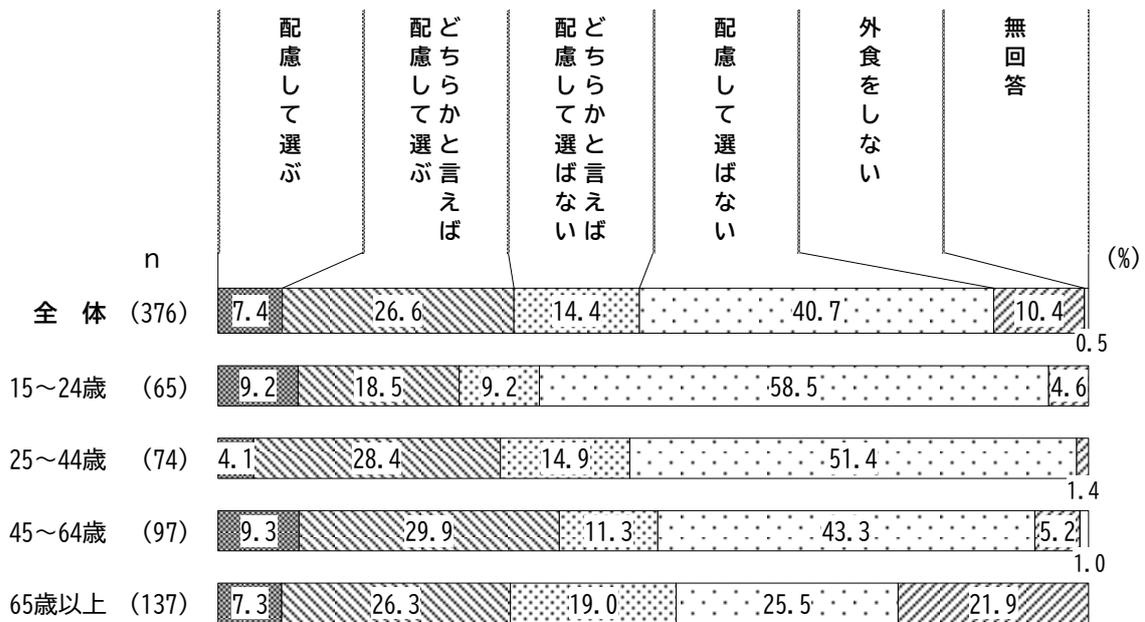
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる日数を聞いたところ、「ほぼ毎日」が49.2%と最も高く、「ほとんどない」は13.3%となっている。

年齢別（4区分）で見ると、25～44歳では「週に2～3日」が32.4%、「ほとんどない」が27.0%と、3つそろえて食べる頻度が多層より低くなっている。

(3) 外食時におけるカロリーや栄養成分などの配慮

問6 外食の際に、カロリーや栄養成分などに配慮してメニューを選んでいきますか。
[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／外食時におけるカロリーや栄養成分などの配慮 〉



外食の際に、カロリーや栄養成分などに配慮してメニューを選んでいるか聞いたところ、「配慮して選ぶ」（7.4％）と「どちらかと言えば配慮して選ぶ」（26.6％）を合わせた【配慮する】の34.0％に対して、「どちらかと言えば配慮して選ばない」（14.4％）と「配慮して選ばない」（40.7％）を合わせた【配慮しない】は55.1％となっている。

年齢別（4区分）でみると、15～24歳で【配慮しない】が67.7％と高く、年齢が上がるにつれ低くなっている。

〈 経年比較 〉

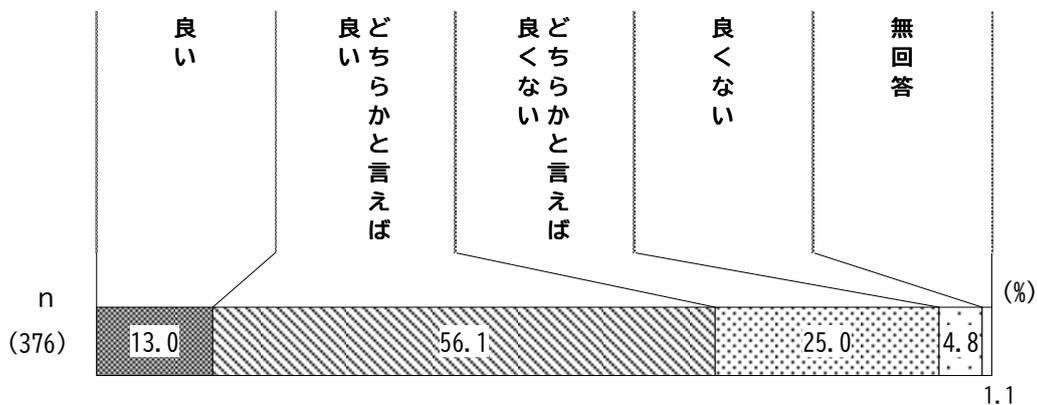
(参考) さむかわ元気プラン 15～24歳の外食時の配慮： 令和6年目標値27.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	15.1%	25.2%	27.7%
(参考) さむかわ元気プラン 25～44歳の外食時の配慮： 令和6年目標値33.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	32.6%	31.7%	32.4%

※平成28年は、選択肢「配慮して選ぶことが多い」

※令和2、6年は、選択肢「配慮して選ぶ」+「どちらかと言えば配慮して選ぶ」

(4) 食生活への評価

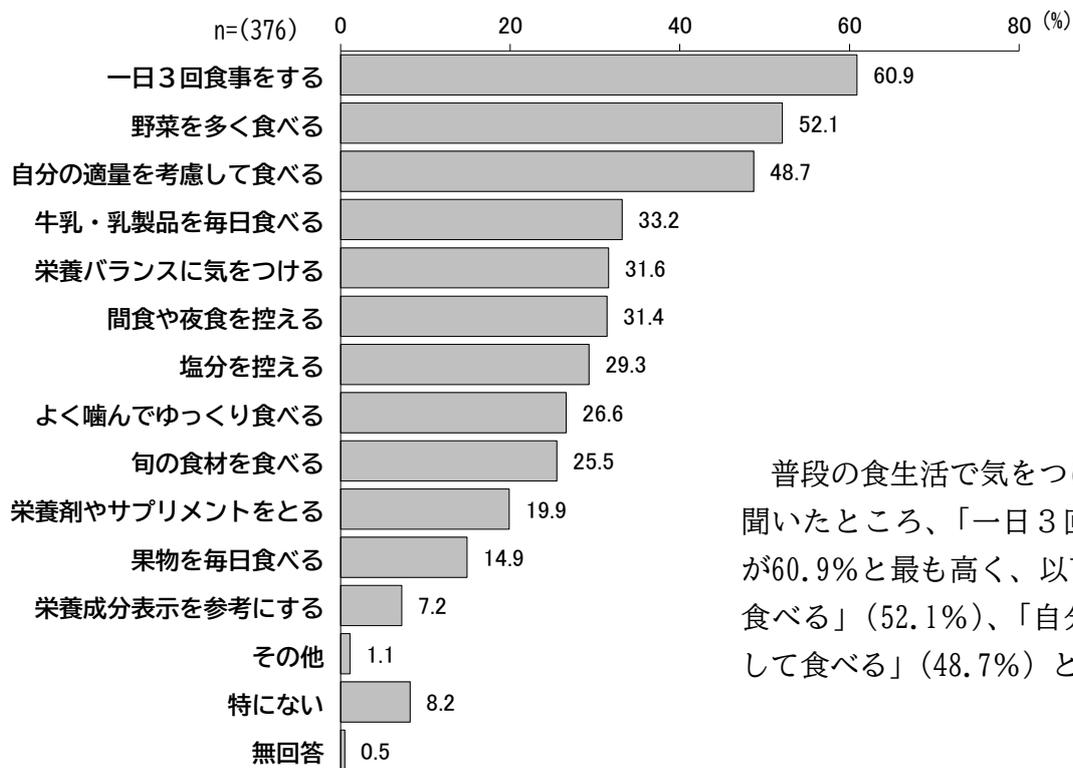
問7 自分の食生活をどのように思いますか。[1つに○]



食生活への評価を聞いたところ、「良い」(13.0%)と「どちらかと言えば良い」(56.1%)を合わせた【良い】は69.1%となっている。一方、「どちらかと言えば配慮して良くない」(25.0%)と「良くない」(4.8%)を合わせた【良くない】は29.8%となっている。

(5) 普段の食生活で気をつけていること

問8 普段の食生活で気をつけていることは何ですか。[当てはまるものすべてに○]



普段の食生活で気をつけていることを聞いたところ、「一日3回食事をする」が60.9%と最も高く、以下「野菜を多く食べる」(52.1%)、「自分の適量を考慮して食べる」(48.7%)と続いている。

年齢別（4区分）で見ると、12項目中10項目で65歳以上が最も高く、なかでも「一日3回食事をする」（74.5%）、「自分適量を考慮して食べる」（61.3%）、「塩分を控える」（49.6%）などは、多層との差が明確になっている。

〈 年齢別（4区分）／普段の食生活で気をつけていること 〉

		(%)							
	n	食一日3回 を する	多野 菜を 食を べる	考自 慮分 して 適量 を べる	毎牛 日乳 食・ 乳製 品を べる	気栄 をつ ける バラ ンス に	控間 食や 夜食 を	塩分 を 控 える	ゆよ つく く噛 り食 べる
全 体	376	60.9	52.1	48.7	33.2	31.6	31.4	29.3	26.6
15～24歳	65	55.4	38.5	36.9	21.5	23.1	24.6	4.6	26.2
25～44歳	74	50.0	54.1	39.2	29.7	23.0	18.9	12.2	20.3
45～64歳	97	54.6	54.6	46.4	27.8	32.0	28.9	30.9	23.7
65歳以上	137	74.5	56.2	61.3	45.3	40.1	43.1	49.6	32.1

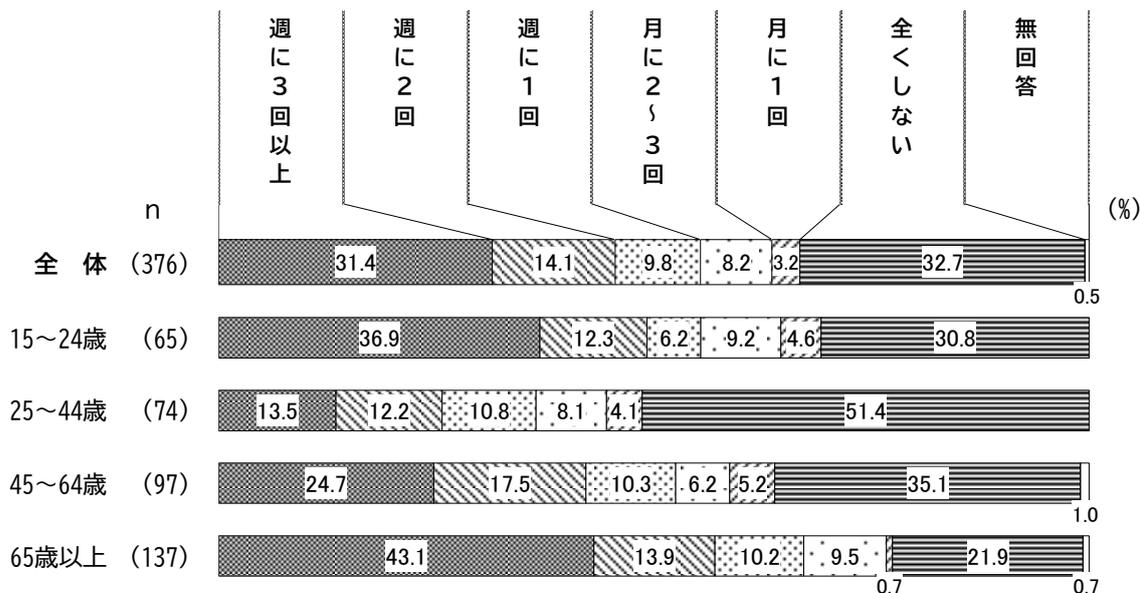
	n	食旬 の食 材を べる	をサ とる 栄養 剤や メン ト	毎果 日物 食を べる	参栄 考養 成分 表示 を	そ の 他	特 に な い	無 回 答
全 体	376	25.5	19.9	14.9	7.2	1.1	8.2	0.5
15～24歳	65	7.7	12.3	10.8	6.2	-	10.8	1.5
25～44歳	74	18.9	21.6	5.4	4.1	2.7	10.8	-
45～64歳	97	30.9	21.6	9.3	11.3	-	11.3	-
65歳以上	137	33.6	21.2	25.5	6.6	0.7	3.6	-

4. 運動

(1) 日常生活での運動頻度

問9 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○]

〈 年齢別（4区分）／日常生活での運動頻度 〉

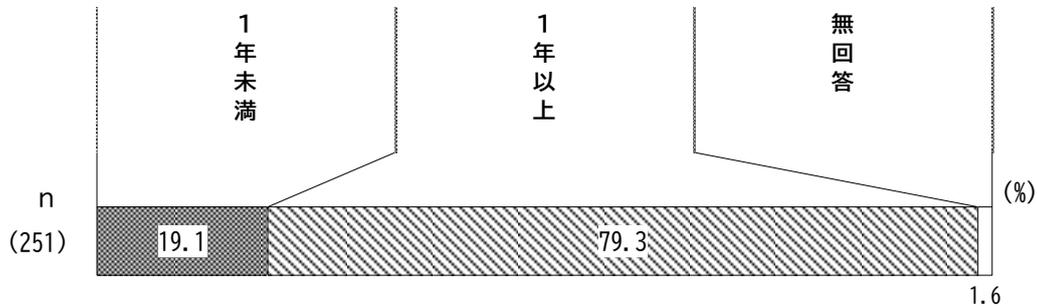


日常生活での運動（1日30分以上の運動）頻度を聞いたところ、「週に3回以上」（31.4%）が高く、「週に2回」（14.1%）と「週1回」（9.8%）を合わせた【週1回以上】は55.3%となっている。一方、「全くしない」は32.7%となっている。

年齢別（4区分）で見ると、65歳以上で「週に3回以上」が43.1%、【週1回以上】でも67.2%と、多層より高くなっている。一方、25~44歳では「全くしない」が半数を超え、全体から18.7ポイント高くなっている。

(2) 運動の継続年数

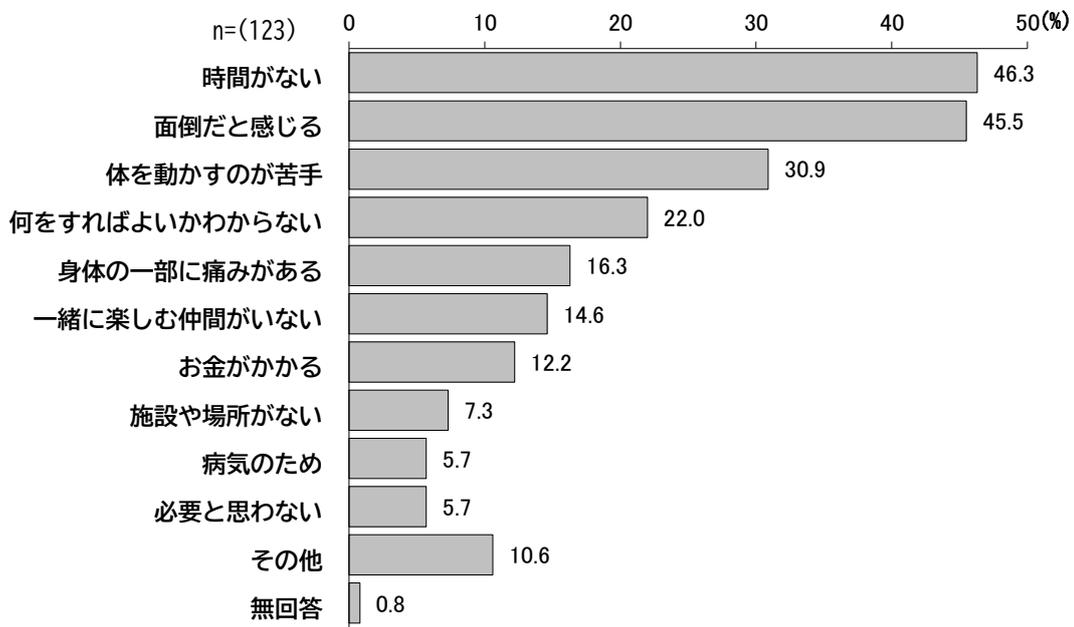
問10 問9で、運動すると答えた方（「1」～「5」のいずれかに○）にお聞きします。運動の継続年数を教えてください。[1つに○]



運動の継続年数を聞いたところ、「1年以上」が79.3%、「1年未満」が19.1%となっている。

(3) 運動をしない理由

問11 問9で、「6 全くしない」に○を付けた方にお聞きします。運動をしない理由を教えてください。[当てはまるものすべてに○]

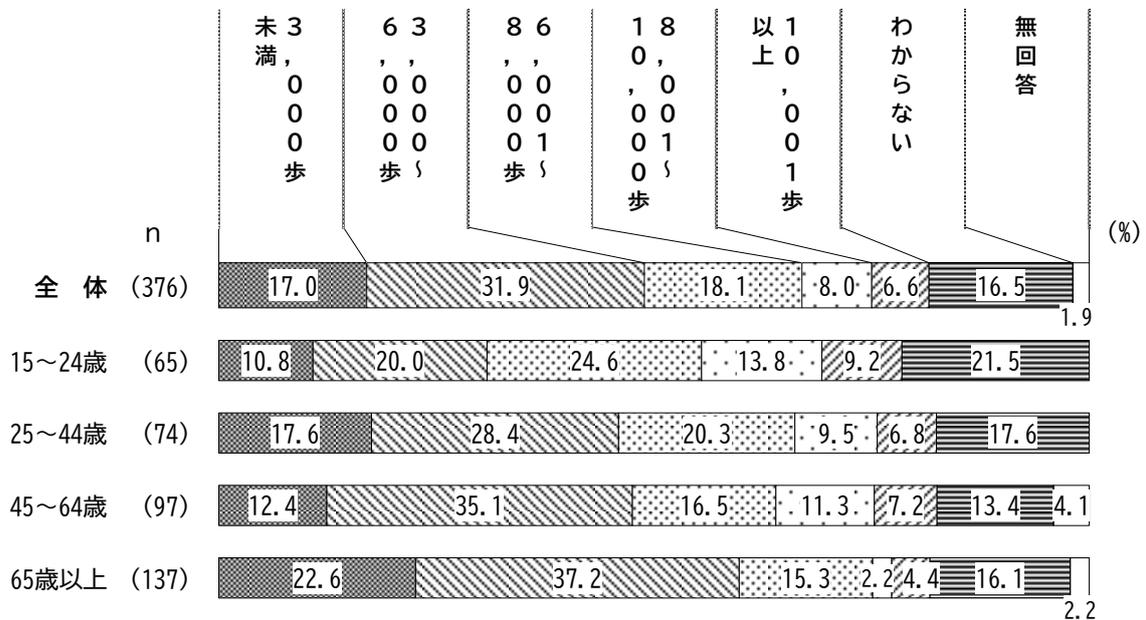


運動を全くしない人にその理由を聞いたところ、「時間がない」が46.3%、「面倒だと感じる」が45.5%と高く、以下「体を動かすのが苦手」（30.9%）、「何をすればよいかわからない」（22.0%）と続いている。

(4) 1日の歩数

問12 あなたの1日の歩数を教えてください。[1つに○]

〈年齢別（4区分）／1日の歩数〉



1日の歩数を聞いたところ、「3,000～6,000歩」が31.9%、「6,001～8,000歩」が18.1%、「3,000歩未満」が17.0%となっている。

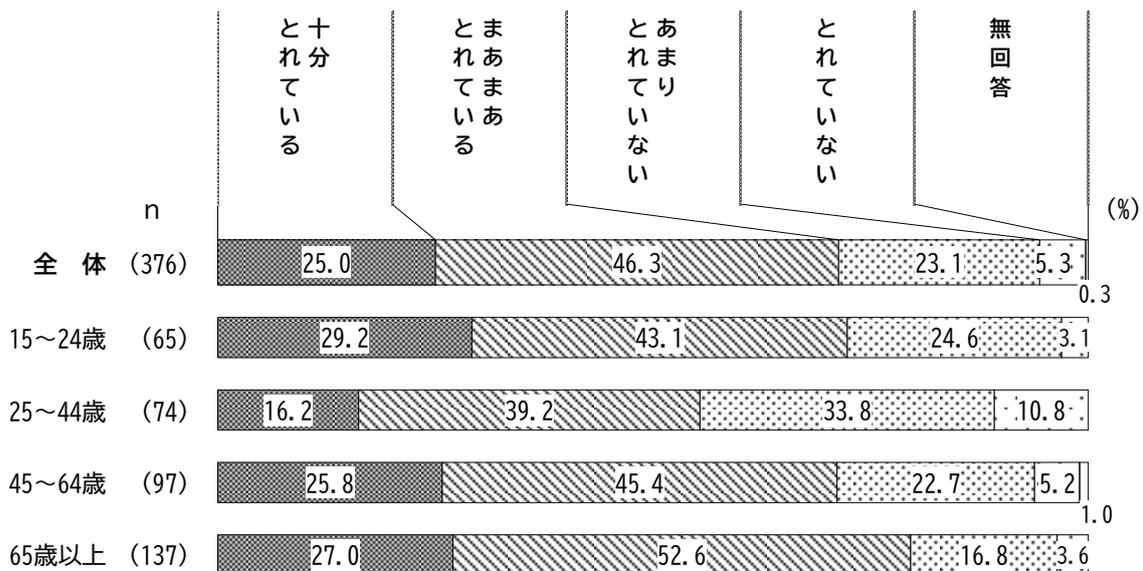
年齢別（4区分）で見ると、65歳以上で「3,000～6,000歩」が37.2%と、年齢が上がるにつれ高くなっている。逆に、「6,001～8,000歩」では15～24歳が24.6%と、年齢が下がるにつれ高くなっている。また、65歳以上では「3,000歩未満」が22.6%と、多層より高くなっている。

5. 睡眠・ストレス

(1) ここ1か月間の睡眠での休養

問13 ここ1か月間、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○]

〈年齢別（4区分）／ここ1か月間の睡眠での休養〉



ここ1か月間の睡眠での休養を聞いたところ、「十分とれている」(25.0%)と「まあまあとれている」(46.3%)を合わせた【とれている】は71.3%となっている。一方、「あまりとれていない」(23.1%)と「とれていない」(5.3%)を合わせた【とれていない】は28.4%となっている。

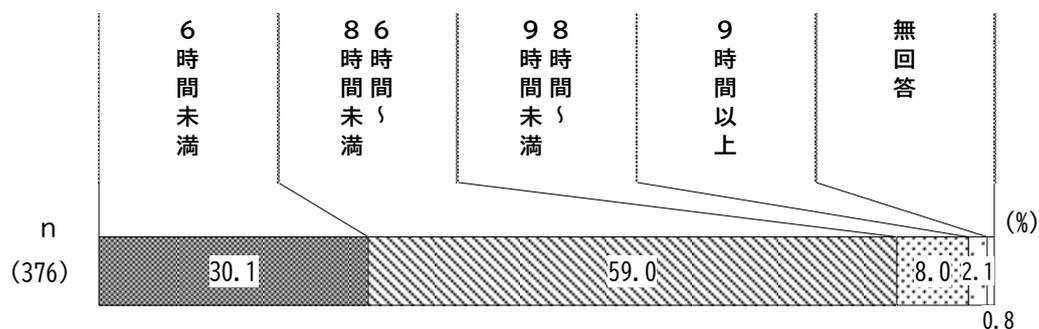
年齢別（4区分）でみると、25～44歳で【とれている】が55.4%と多層より低くなっている。また、65歳以上の「十分とれている」は令和2年と比較すると10.3ポイント低くなっている。

〈経年比較〉

(参考) さむかわ元気プラン 65歳以上睡眠がとれているか： 令和6年目標値 -			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	35.5%	37.3%	27.0%

(2) ここ1か月間の1日の平均睡眠時間

問14 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。[1つに○]

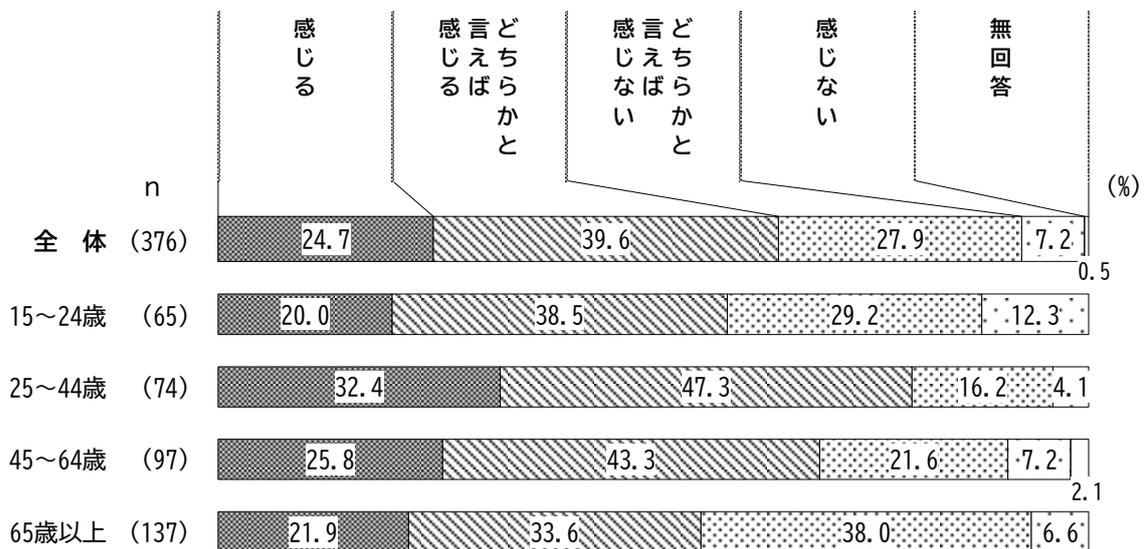


ここ1か月間の1日の平均睡眠時間を聞いたところ、「6時間～8時間未満」が59.0%、「6時間未満」が30.1%となっている。

(3) 悩みや不安、ストレスなどを感じているか

問15 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○]

〈 年齢別（4区分）／悩みや不安、ストレスなど 〉



悩みや不安、ストレスなどを感じているか聞いたところ、「感じる」(24.7%)と「どちらかと言えば感じる」(24.7%)を合わせた【感じる】は64.3%となっている。一方、「どちらかと言えば感じない」(27.9%)と「感じない」(7.2%)を合わせた【感じない】は35.1%となっている。

年齢別（4区分）でみると、25～44歳で「感じる」が32.4%、【感じる】でも79.7%と多層より高くなっている。また、「感じる」を過去の調査と比較すると、15～24歳はほぼ横這い、25～44歳では増加傾向にある。

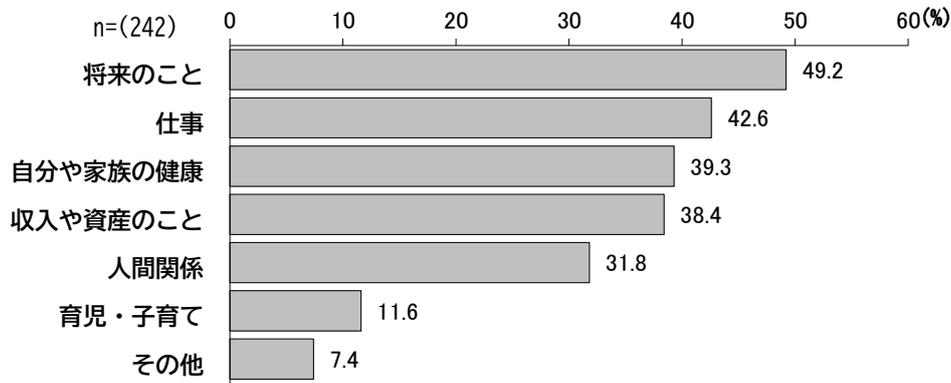
〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 15～24歳ストレスを感じる： 令和6年目標値20.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	18.2%	22.4%	20.0%

(参考) さむかわ元気プラン 25～44歳ストレスを感じる： 令和6年目標値26.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	21.7%	29.7%	32.4%

(4) 悩みや不安、ストレスなどを感じる要因

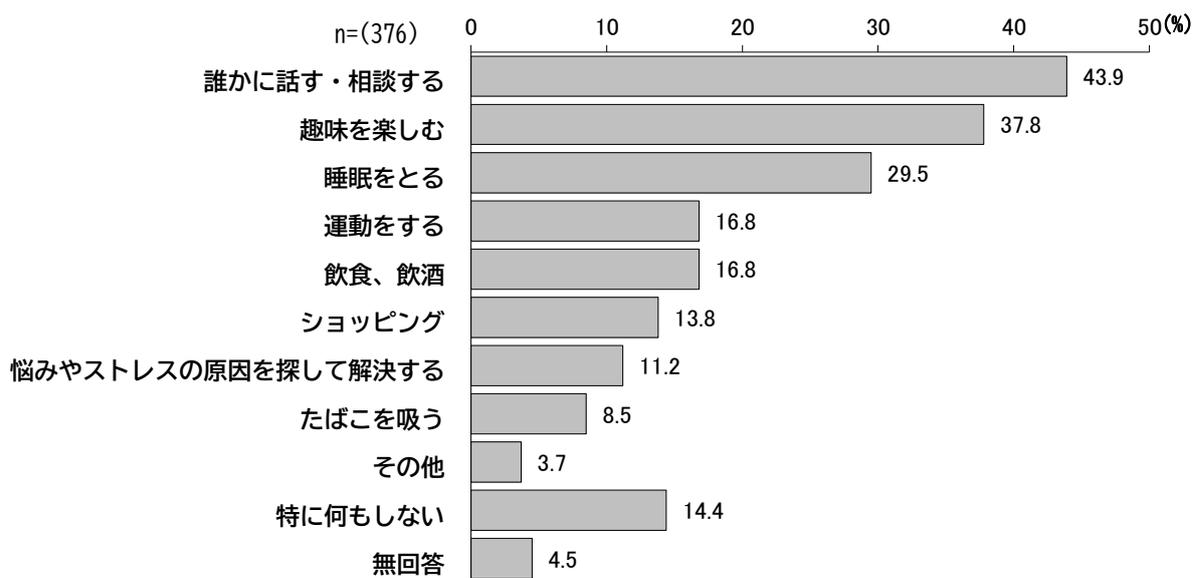
問16 問15で、「1 感じる」「2 どちらかと言えは感じる」に○を付けた方にお聞きします。どのようなことで悩みや不安、ストレスなどを感じていますか。
[当てはまるものすべてに○]



悩みや不安、ストレスなどを感じる要因を聞いたところ、「将来のこと」が49.2%と最も高く、以下「仕事」(42.6%)、「自分や家族の健康」(39.3%)、「収入や資産のこと」(38.4%)と続いている。

(5) 悩みや不安、ストレスなどを感じたときの対処法

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○]



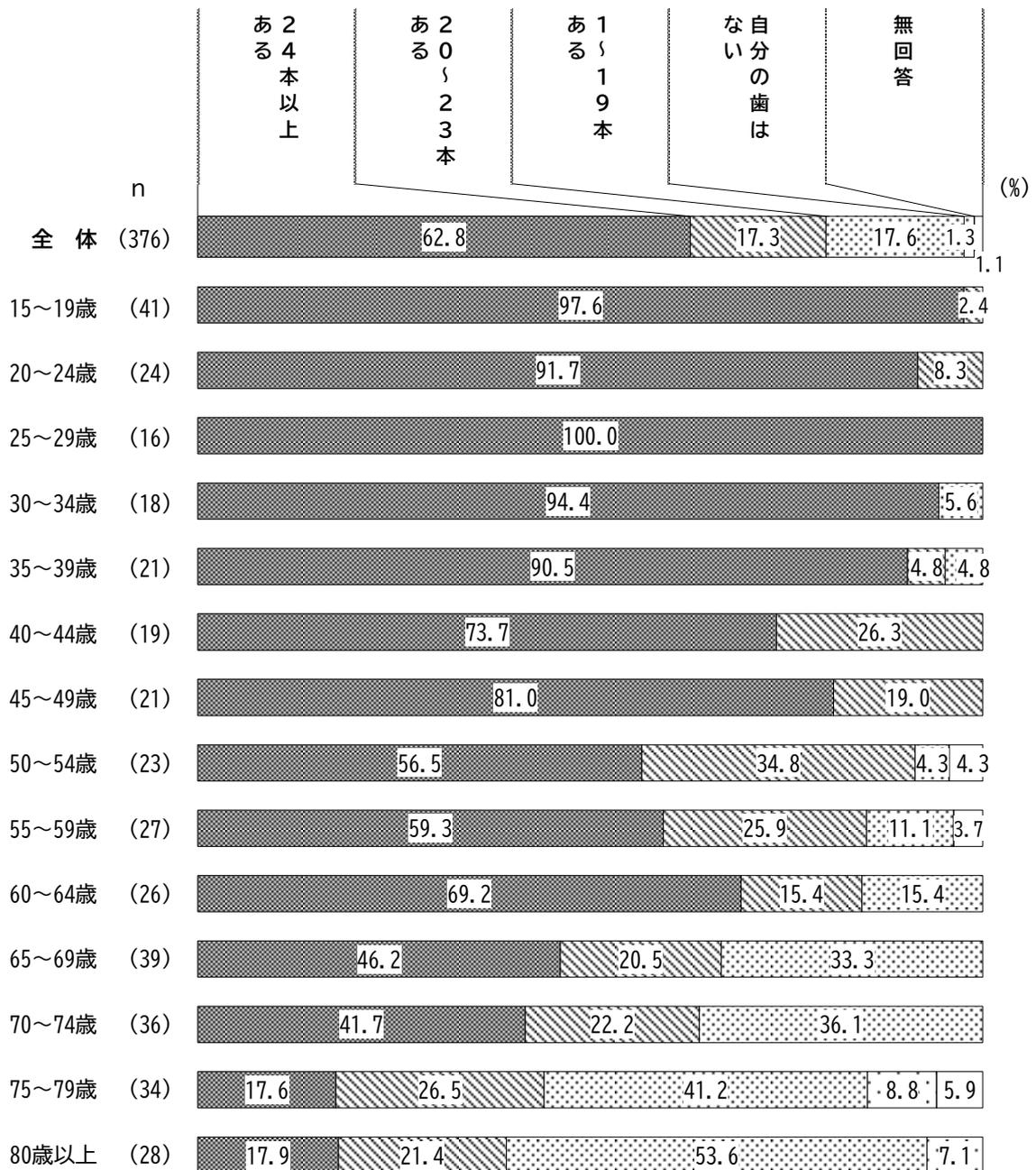
悩みや不安、ストレスなどを感じたときの対処法を聞いたところ、「誰かに話す・相談する」が43.9%と最も高く、以下「趣味を楽しむ」(37.8%)、「睡眠をとる」(29.5%)と続いている。

6. 歯の健康

(1) 歯の本数

問18 自分の歯が何本ありますか。[1つに○]
 大人の歯は、通常親知らずを除いて全部で28本です。

〈年齢別（5歳刻み）／自分の歯の本数〉



歯の本数を聞いたところ、「24本以上ある」が62.8%となっている。
 年齢別（5歳刻み）は、母数が少ないため参考掲載にとどめる。

〈 経年比較 〉

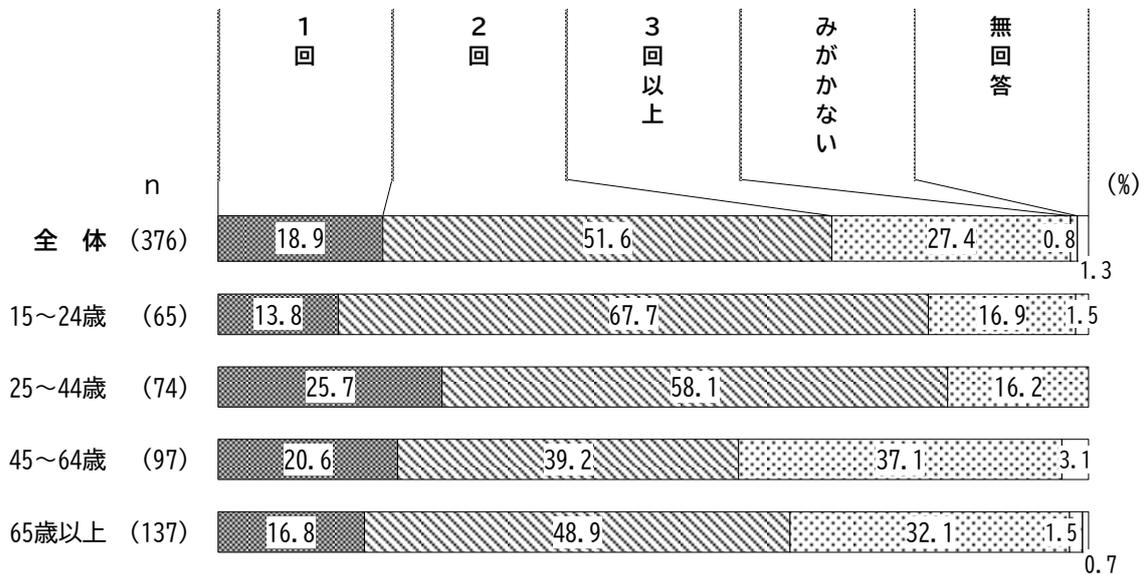
(参考) さむかわ元気プラン 55～64歳24本以上： 令和6年目標値53.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	-	51.9%	66.0%

(参考) さむかわ元気プラン 75～84歳20本以上： 令和6年目標値50.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	-	47.3%	41.9%

(2) 1日の歯磨きの回数

問19 1日何回歯をみがきますか。[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／1日の歯磨きの回数 〉



1日に何回歯をみがくか聞いたところ、「2回」が51.6%と高く、「3回以上」(27.4%)と合わせた【2回以上】は79.0%となっている。

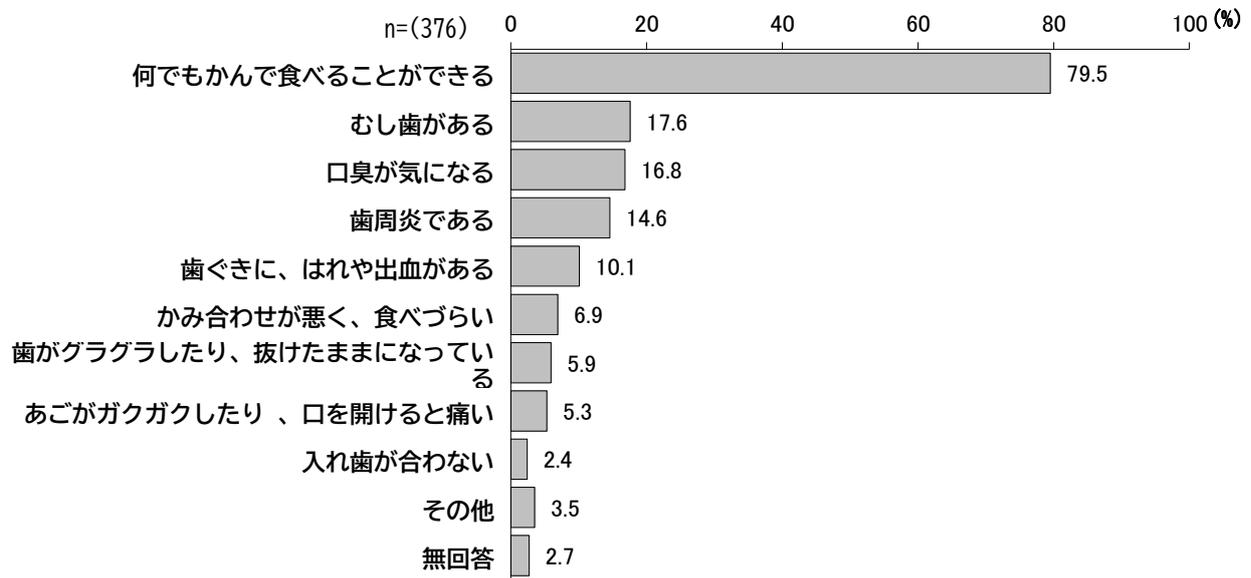
年齢別（4区分）で見ると、15～24歳で【2回以上】が84.6%で最も高くなっている。また、25～44歳では【2回以上】が74.3%と最も低く、令和2年と比較すると12.6ポイント低下している。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 25～44歳2回以上： 令和6年目標値88.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	60.9%	86.9%	74.3%

(3) 歯や口の状態

問20 歯や口の状態について教えてください。[当てはまるものすべてに○]

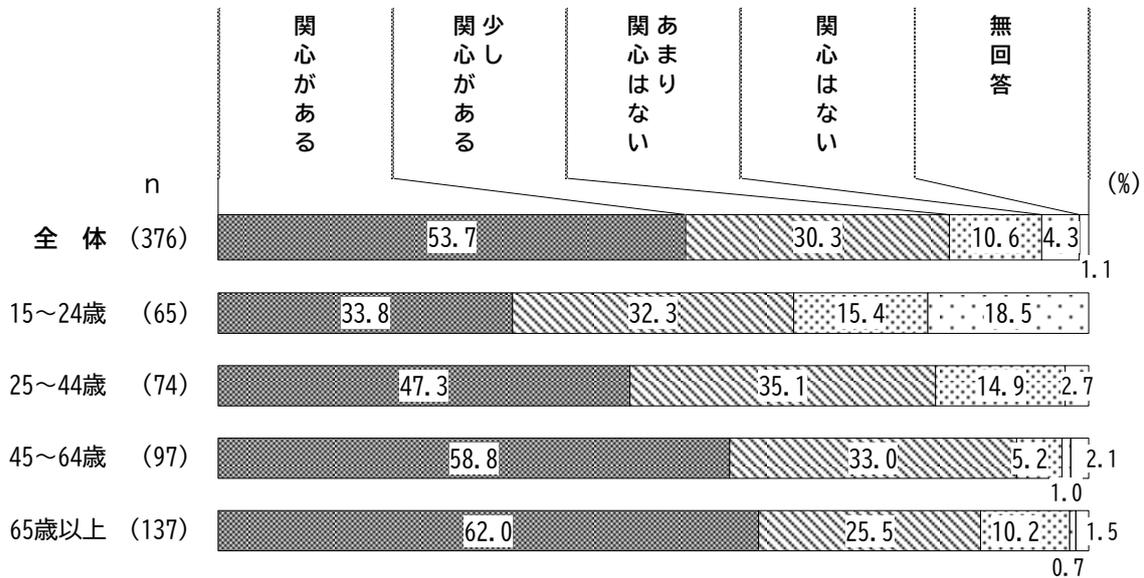


歯や口の状態について聞いたところ、「何でもかんで食べることができる」が79.5%と最も高く、「虫歯がある」が17.6%、「口臭が気になる」が16.8%、「歯周炎である」が14.6%となっている。

(4) 歯の健康への関心

問21 歯の健康に関心がありますか。[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／歯の健康への関心 〉



歯の健康に関心があるか聞いたところ、「関心がある」(53.7%)と「少し関心がある」(30.3%)を合わせた【関心がある】は84.0%を占めている。一方、「あまり関心はない」(10.6%)と「関心はない」(4.3%)を合わせた【関心はない】は14.9%となっている。

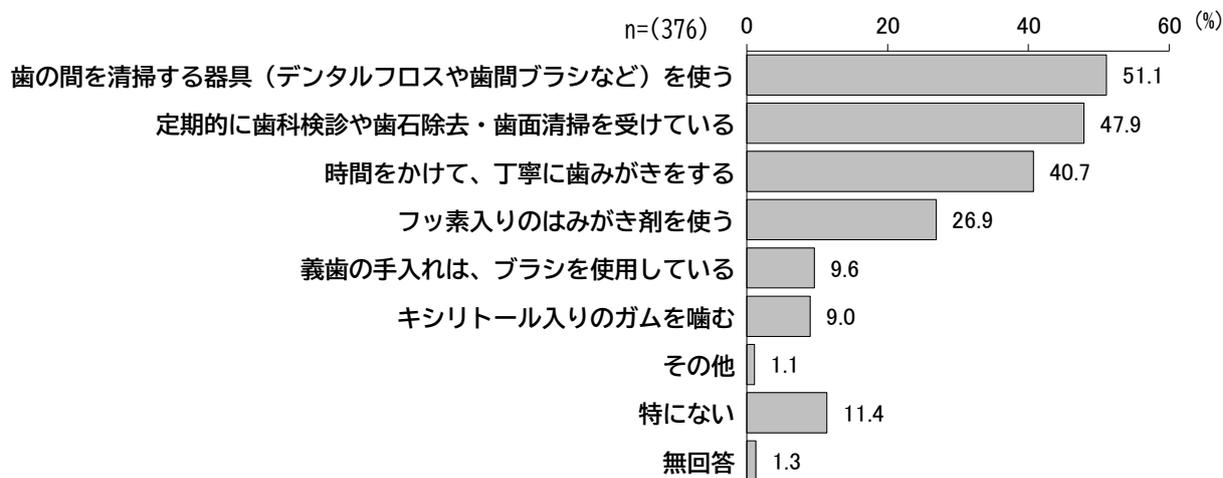
年齢別（4区分）で見ると、15～24歳で「関心はない」が18.5%、【関心はない】でも33.9%と多層より高くなっている。ただし、令和2年と比較では「関心はない」は5.8ポイント低くなっている。

〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 15～24歳歯の健康に関心がない： 令和6年目標値22.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	22.7%	24.3%	18.5%

(5) 歯や口の健康のために気を付けていること

問22 自分の歯や口の健康のために、気を付けていることは何ですか。
[当てはまるものすべてに○]



歯や口の健康のために気を付けていることを聞いたところ、「歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使う」が51.1%、「定期的に歯科検診や歯石除去・歯面清掃を受けている」が47.9%で、5割前後となっている。以下「時間をかけて、丁寧に歯みがきをする」（40.7%）、「フッ素入りのはみがき剤を使う」（26.9%）と続いている。

年齢別（4区分）でみると、「歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使う」、「定期的に歯科検診や歯石除去・歯面清掃を受けている」とともに、年齢が上がるにつれ高くなり、45歳以上で5割台となっている。

〈 年齢別（4区分）／歯や口の健康のために気を付けていること 〉

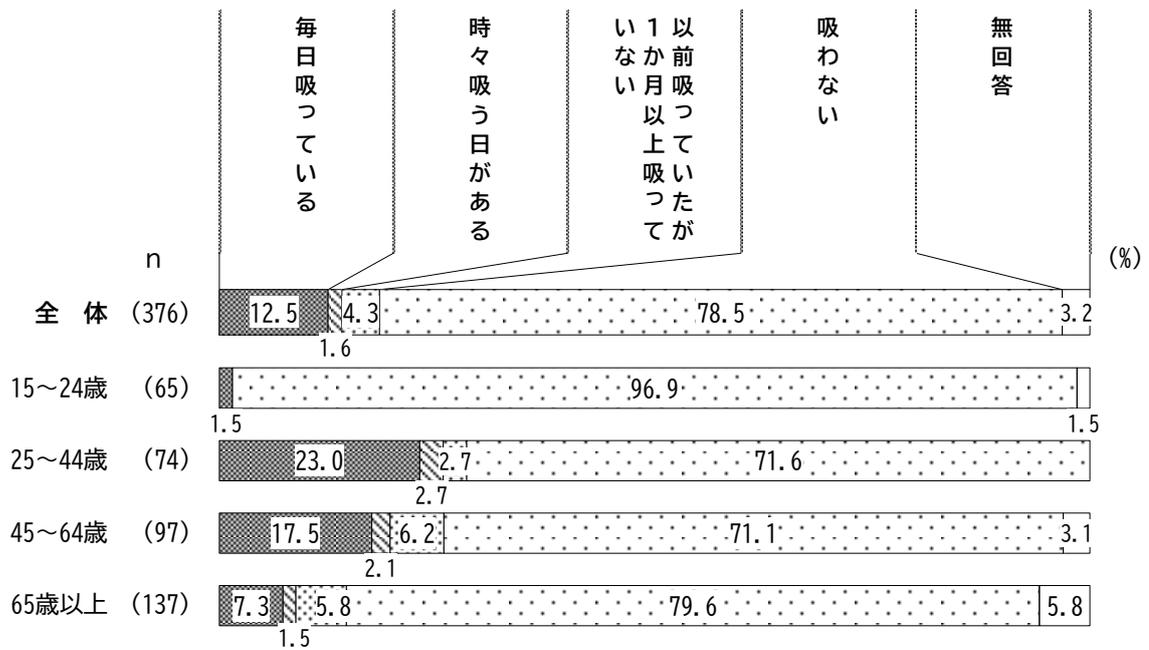
	n	歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使う	定期的に歯科検診や歯石除去・歯面清掃を受けている	時間をかけて、丁寧に歯みがきをする	フッ素入りのはみがき剤を使う	義歯の手入れは、ブラシを使用している	キシリトール入りのガムを噛む	その他	特にない	無回答
全体	376	51.1	47.9	40.7	26.9	9.6	9.0	1.1	11.4	1.3
15～24歳	65	27.7	27.7	44.6	30.8	1.5	6.2	-	16.9	-
25～44歳	74	47.3	41.9	43.2	27.0	2.7	10.8	2.7	14.9	-
45～64歳	97	57.7	53.6	45.4	27.8	6.2	10.3	1.0	10.3	2.1
65歳以上	137	59.1	56.2	34.3	23.4	19.7	8.8	0.7	8.0	2.2

7. 喫煙

(1) 現在の喫煙状況

問23 現在、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。[1つに○]

〈年齢別（4区分）／現在の喫煙状況〉



現在の喫煙状況（加熱式たばこを含む）を聞いたところ、「吸わない」が78.5%を占め、「毎日吸っている」（12.5%）と「時々吸う日がある」（1.6%）を合わせた【吸っている】は14.1%となっている。

過去の調査と比較すると、45～64歳、65歳以上は「吸っている」の割合が減少傾向にある。

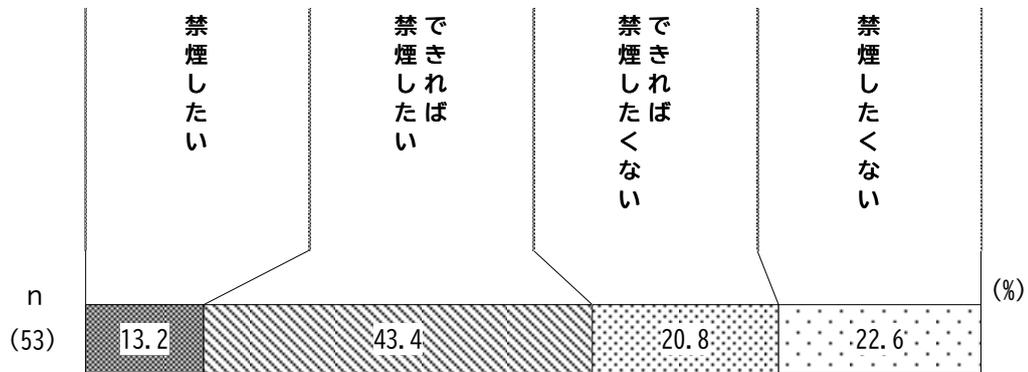
〈経年比較〉

(参考) さむかわ元気プラン 45～64歳吸っている： 令和6年目標値16.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	25.2%	19.5%	17.5%

(参考) さむかわ元気プラン 65歳以上吸っている： 令和6年目標値8.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	16.8%	9.8%	7.3%

(2) 禁煙意向

問24 問23で、「1 毎日吸っている」「2 時々吸う日がある」に○を付けた方にお聞きします。禁煙したいと思いますか。[1つに○]



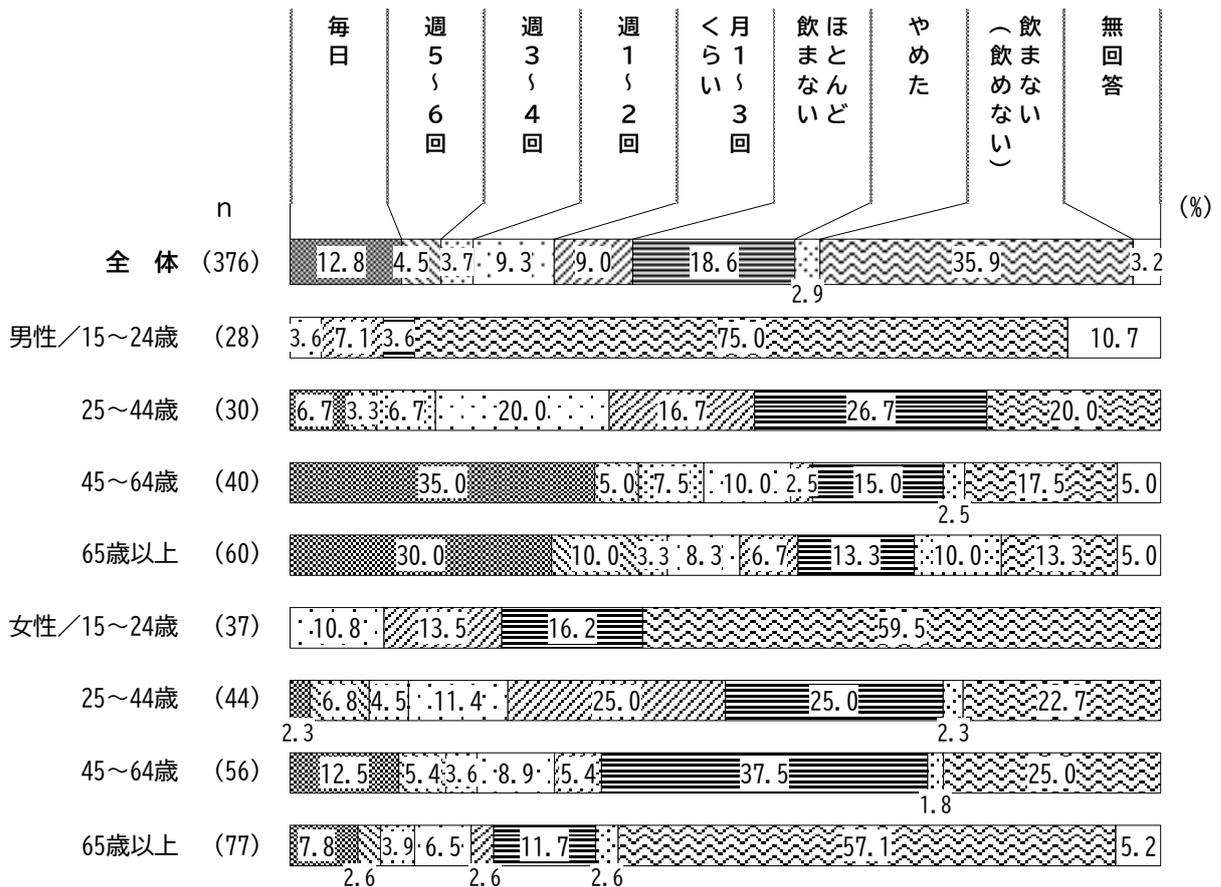
禁煙の意向を聞いたところ、「禁煙したい」(13.2%)と「できれば禁煙したい」(43.4%)を合わせた【禁煙意向あり】は56.6%となっている。一方、「できれば禁煙したくない」(20.8%)と「禁煙したくない」(22.6%)を合わせた【禁煙意向なし】は43.4%となっている。「できれば禁煙したい」が43.4%と最も高く、「禁煙したくない」が22.6%、「できれば禁煙したくない」が20.8%、「禁煙したい」が13.2%となっている。

8. 飲酒

(1) 飲酒頻度

問25 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。[1つに○]

〈 性・年齢別／飲酒頻度 〉



飲酒頻度を聞いたところ、「飲まない（飲めない）」が35.9%、「ほとんど飲まない」が18.6%となっている。

過去の調査と比較すると、45～64歳で「毎日」飲酒している割合は減少傾向にある。

〈 経年比較 〉

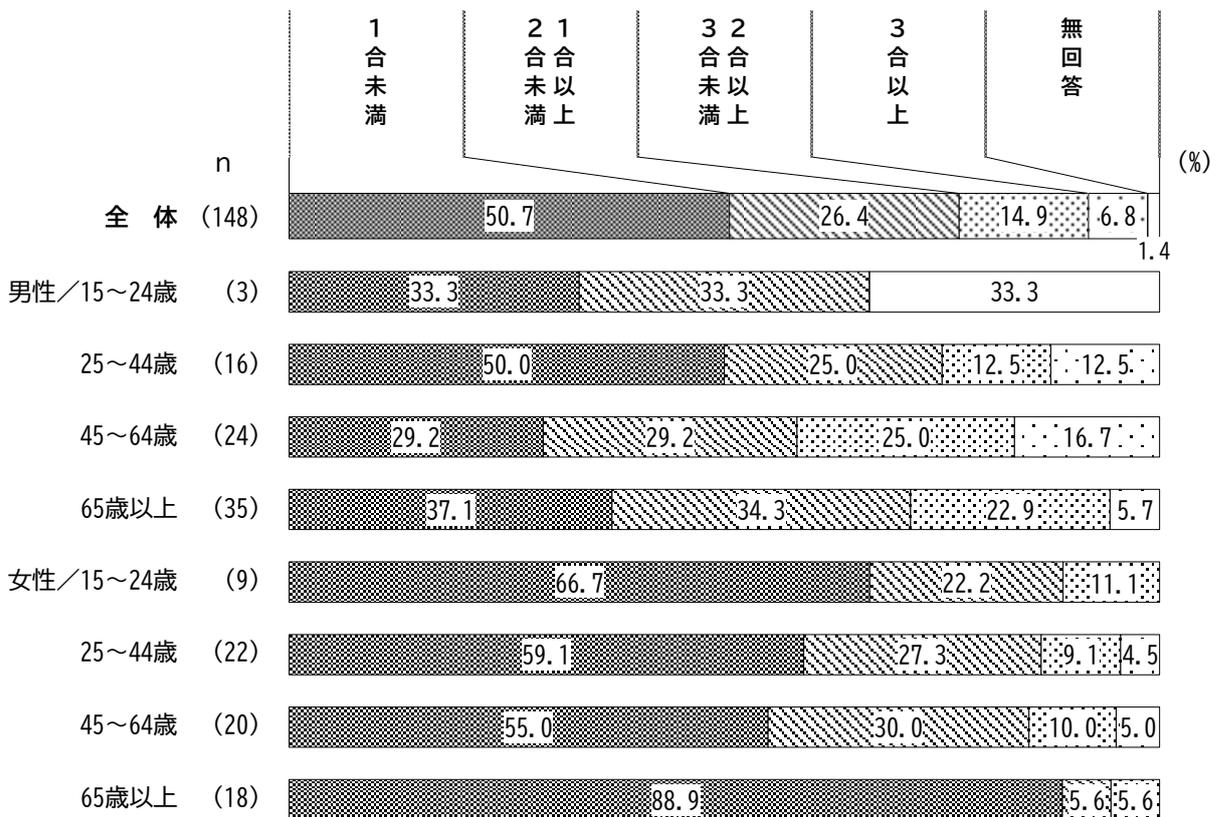
(参考) きむかわ元気プラン 男性45～64歳毎日の飲酒： 令和6年目標値45.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
		—	47.8%

(2) 一日平均の飲酒量

問26 問25で、「1」～「5」のいずれかに○を付けた方にお聞きします。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○]

※日本酒1合 = ビール500ml缶1本、ウィスキーやブランデーダブル1杯または水割り2杯、焼酎0.5合、ワイングラス2杯

〈 性・年齢別／一日平均の飲酒量 〉



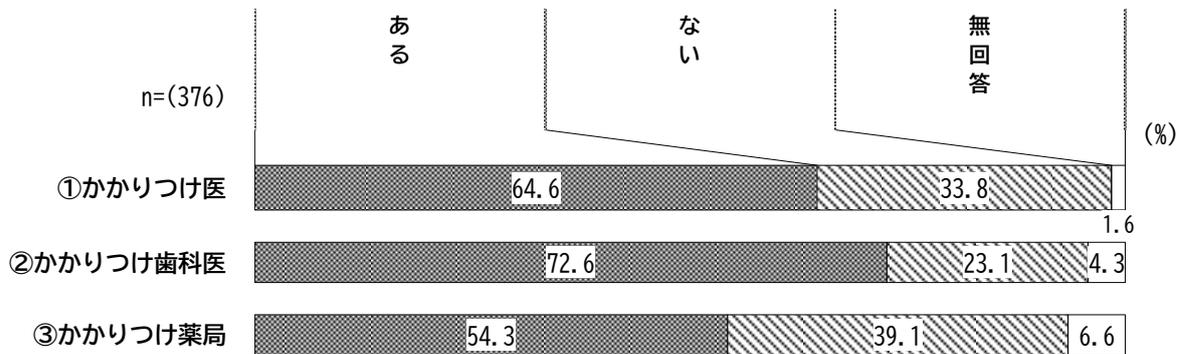
一日平均の飲酒量を聞いたところ、「1合未満」が50.7%、「1合以上2合未満」が26.4%、「2合以上3合未満」が14.9%となっている。

性・年齢別は、母数が少ないため参考掲載にとどめる。

9. 健康管理

(1) かかりつけの有無

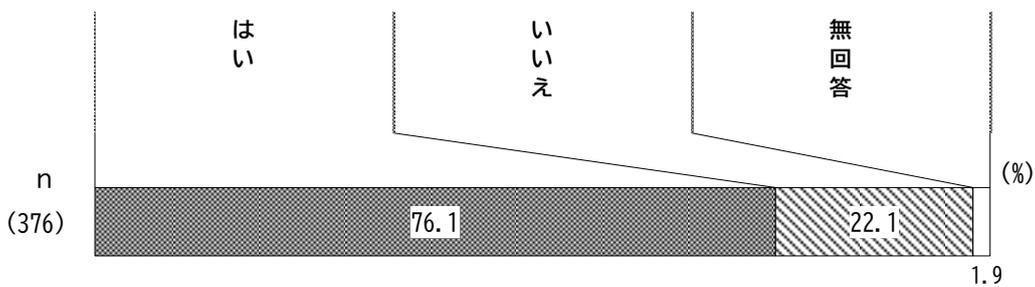
問27 あなたには、かかりつけの病院（医院）、薬局はありますか。[それぞれ1つに○]



かかりつけの有無を聞いたところ、「ある」は、かかりつけ医が64.6%、かかりつけ歯科医が72.6%、かかりつけ薬局が54.3%となっている。

(2) お薬手帳の活用の有無

問28 お薬手帳を活用していますか。[1つに○]

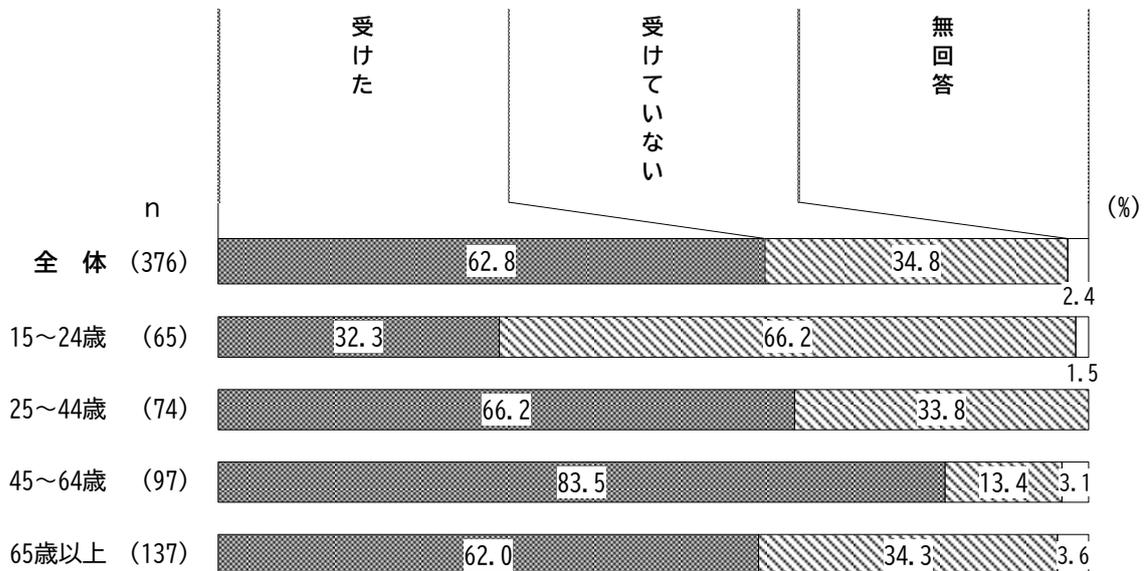


お薬手帳の活用の有無を聞いたところ、「はい」が76.1%、「いいえ」が22.1%となっている。

(3) 過去1年間に健康診断または人間ドックを受けたか

問29 過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断または人間ドックを受けましたか。(病気診療を除く) [1つに○]

〈年齢別(4区分)／過去1年間に健康診断または人間ドックを受けたか〉



過去1年間に健康診断または人間ドックを受けたか聞いたところ、「受けた」が62.8%、「受けていない」が34.8%となっている。

年齢別(4区分)で見ると、15～24歳は「受けていない」が66.2%と多層より高くなっている。また、平成28年からの経年比較では、「受けていない」が25～44歳、65歳以上で増加傾向にある。

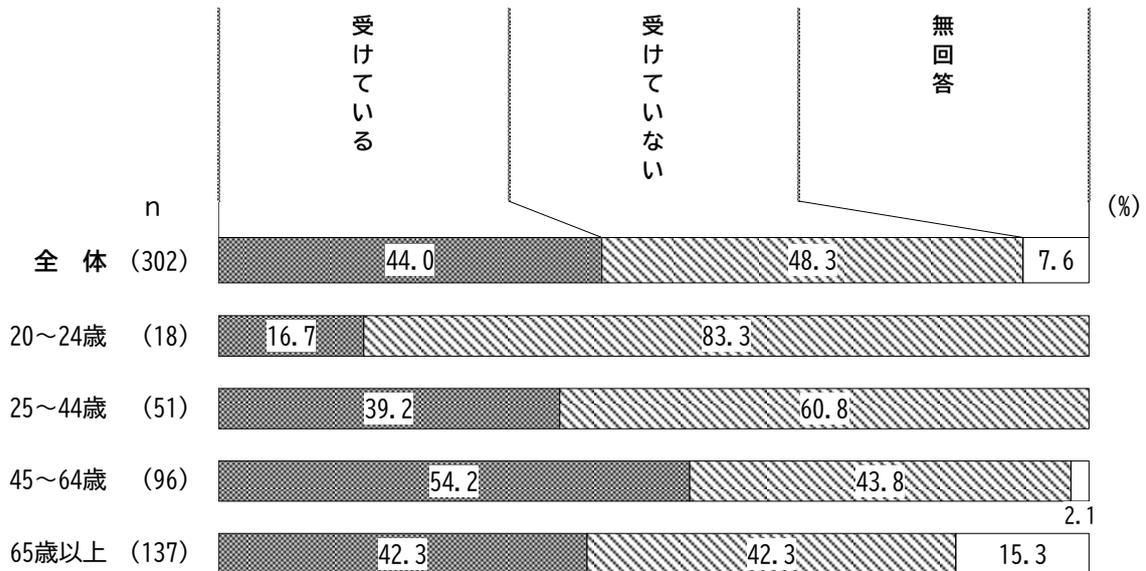
〈経年比較〉

(参考) さむかわ元気プラン 25～44歳受けていない： 令和6年目標値28.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	22.8%	30.7%	33.8%
(参考) さむかわ元気プラン 45～64歳受けていない： 令和6年目標値 -			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	15.0%	16.3%	13.4%
(参考) さむかわ元気プラン 65歳以上受けていない： 令和6年目標値27.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	17.6%	29.4%	34.3%

(4) がん検診の有無

問30 女性20歳以上、男性40歳以上の方にお聞きします。定期的に、がん検診（人間ドックを含む）を受けていますか。（病気診療を除く）[1つに○]

〈 年齢別（4区分）／がん検診の有無 〉



女性の20歳以上、男性の40歳以上に、定期的ながん検診（人間ドックを含む）を受けているか聞いたところ、「受けている」44.0%、「受けていない」48.3%と、ほぼ2分している。

年齢別（4区分）でみると、25～44歳で「受けていない」が60.8%と高く、年齢が上がるにつれ低くなっている。また、令和2年と比較すると、「受けていない」では、45～64歳で8.8ポイント、65歳以上で14.8ポイント高くなっている。

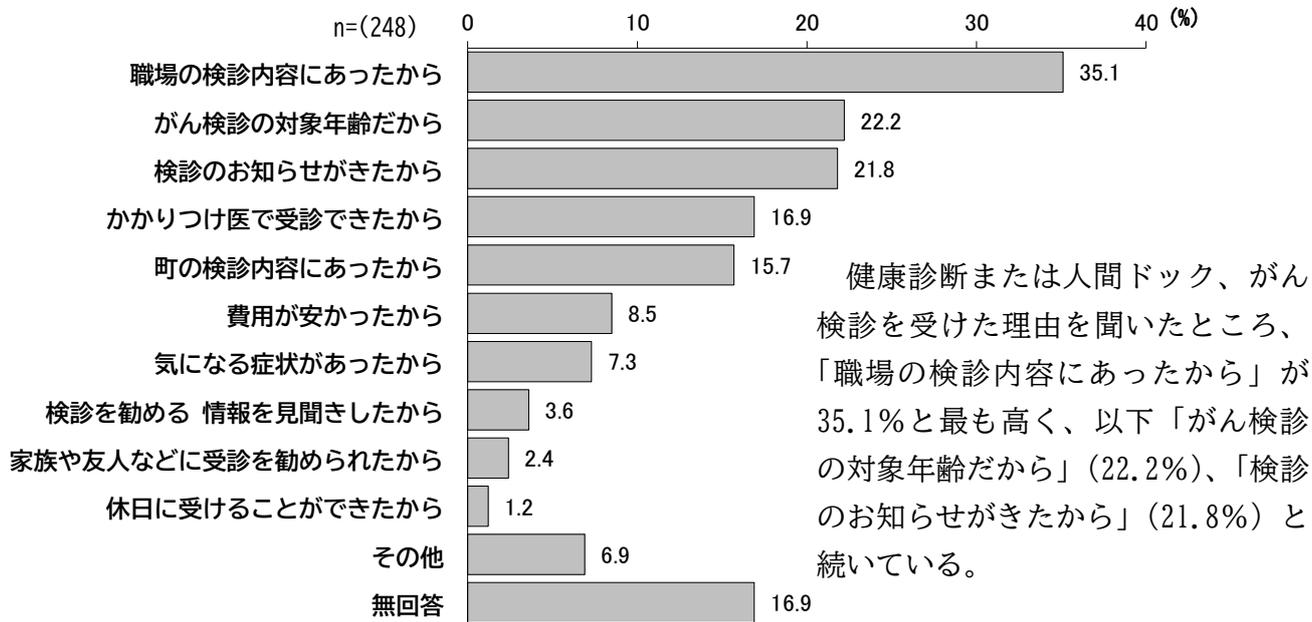
〈 経年比較 〉

(参考) さむかわ元気プラン 45～64歳受けていない： 令和6年目標値33.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	47.2%	35.0%	43.8%

(参考) さむかわ元気プラン 65歳以上受けていない： 令和6年目標値25.0%			
実績値	平成28年	令和2年	令和6年
	34.5%	27.5%	42.3%

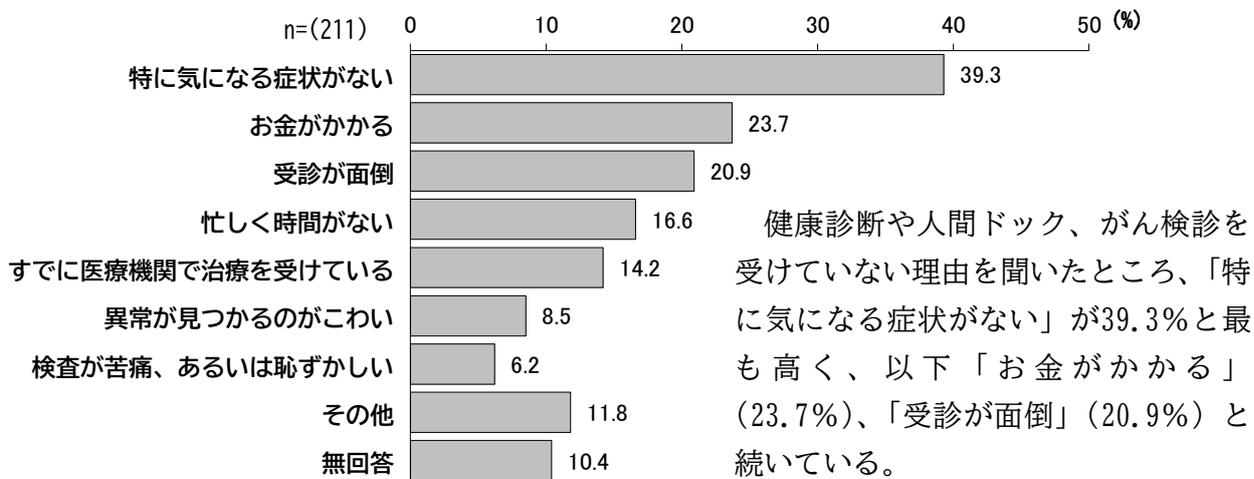
(5) 健康診断または人間ドック、がん検診を受けた理由

問31 問29、問30の両方またはどちらかで、「1 受けた」「1 受けている」に○を付けた方にお聞きします。受けた理由を教えてください。[当てはまるものすべてに○]



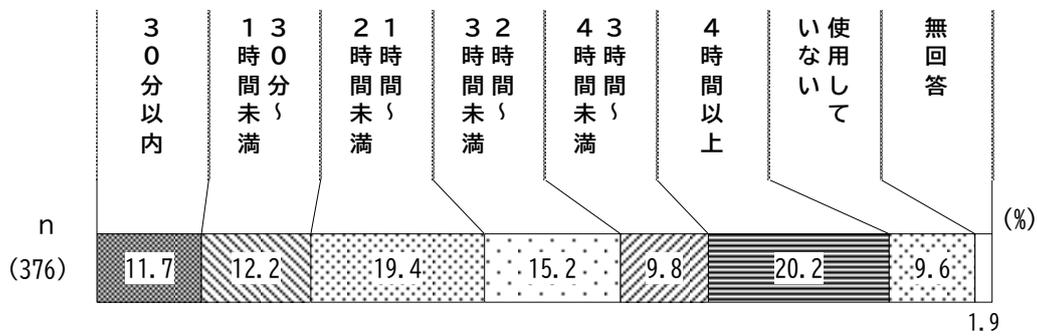
(6) 健康診断または人間ドック、がん検診を受けていない理由

問32 問29、問30の両方またはどちらかで、「2 受けていない」に○を付けた方にお聞きします。健康診断や人間ドック、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○]



(7) 1日のスマホ、タブレット、ゲーム機等の使用時間

問33 1日のうち何時間、スマホ、タブレット、ゲーム機等を使用していますか。
[1つに○]

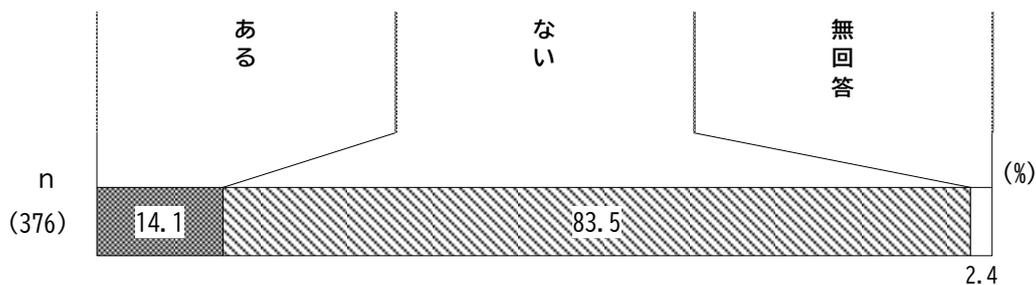


スマホ、タブレット、ゲーム機等を1日のうち何時間使用しているか聞いたところ、「4時間以上」20.2%、「1時間～2時間未満」19.4%、「2時間～3時間未満」15.2%となっている。

10. 町の健康づくりに関する催し

(1) 健康づくりに関する講座や教室、イベント等への参加経験の有無

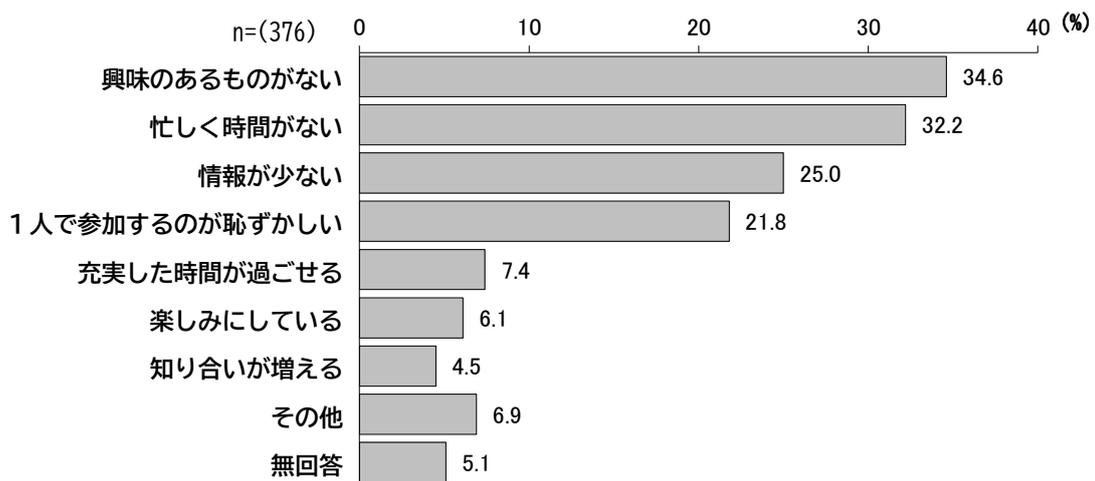
問34 町が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等（公民館、健康管理センター、シンコースポーツ寒川アリーナにて開催するもの）に参加したことがありますか。
[1つに○]



町が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等への参加経験の有無を聞いたところ、「ない」が83.5%を占めている。

(2) 健康づくりに関するイベントへの参加

問35 町が実施する、健康づくりに関するイベントに参加することについてどう思いますか。
[当てはまるものすべてに○]



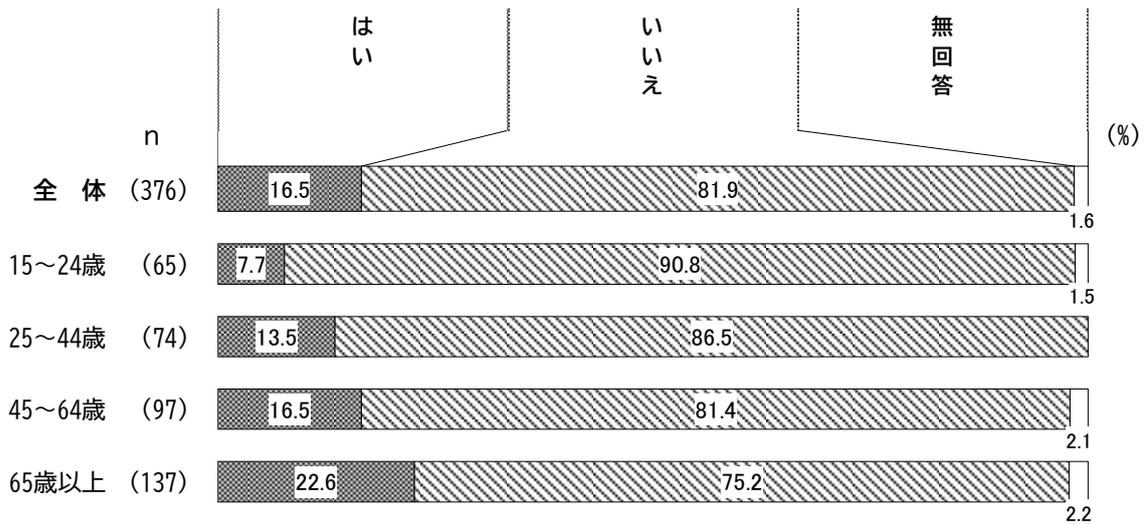
健康づくりに関するイベントへの参加について聞いたところ、「興味のあるものがない」が34.6%、「忙しく時間がない」が32.2%でともに高く、以下「情報が少ない」(25.0%)、「1人で参加するのが恥ずかしい」(21.8%)と続いている。

(3) 地域活動の参加の有無

問36 地域活動※に参加していますか。[1つに○]

※地域活動・・・ボランティアのグループ、地域事業、お祭り、催し物、高齢者シニアクラブ、サロン趣味の集まりなど

〈 年齢別（4区分）／地域活動の参加の有無 〉



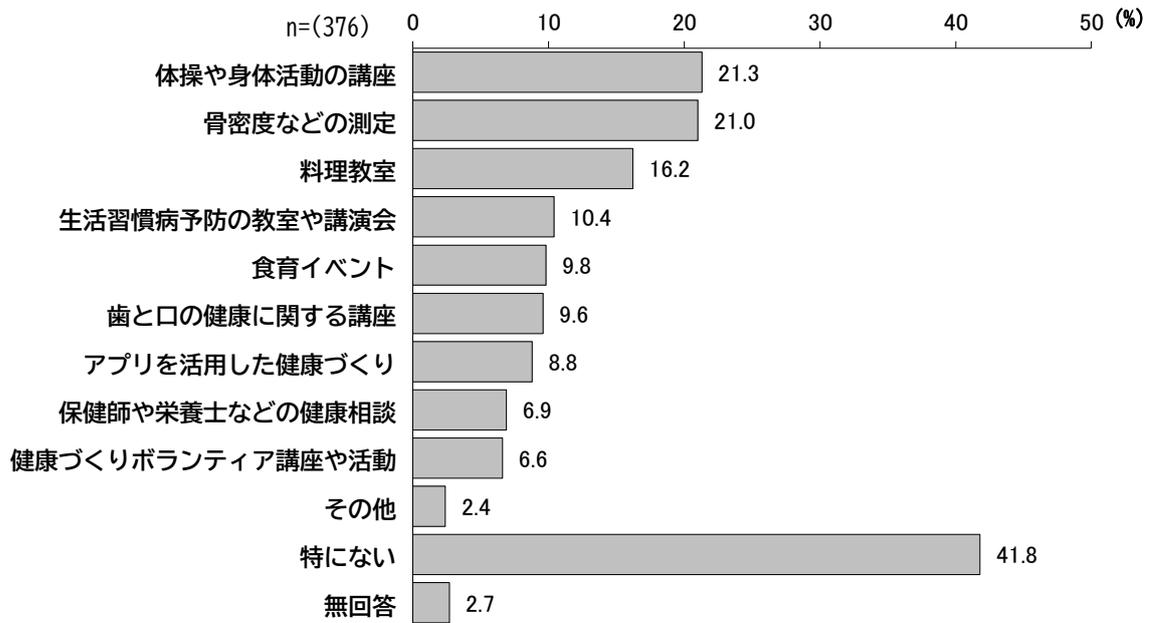
地域活動への参加状況を聞いたところ、「はい」16.5%、「いいえ」81.9%となっている。
 年齢別（4区分）で見ると、「はい」は年齢が上がるにつれ高くなり、65歳以上で22.6%となっている。

(4) 参加したいと思う健康づくりに関する催し

問37 あなたが参加したいと思う健康づくりに関する催しは、次のうちどれですか。

[当てはまるものすべてに○]

※食育とは・・・様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



参加したいと思う健康づくりに関する催しを聞いたところ、「体操や身体活動の講座」(21.3%)と「骨密度などの測定」(21.0%)が2割台となっている。一方、「特にない」は41.8%となっている。

第4章 調査結果と考察

このアンケート調査は、第2次さむかわ元気プラン前期計画の最終評価を目的として実施しました。各項目の評価や今後の事業を検討するためアンケート結果のまとめと考察を行います。

1. アンケート回収方法と内容

小中学生のアンケートは、学校の協力を得て、配付と回収を行いました。

回収率は、コロナ過により郵送で実施された令和2年度の58.1%から今回91.5%となり、これは今回同様、学校の協力で行われた前々回平成28年度の79.7%を11.8ポイント上回っています。

一方、15歳以上のアンケート回収率は、平成28年度31.5%、令和2年度37.5%と3割台でしたが、今回29.1%と前回から8.4ポイント低くなっています。

また、内容は、小中学生では項目に大きな変化はないものの、運動の実施状況や今後の意向、スマホ・ゲーム機等の使用状況、困ったときの相談相手、また、歯のケアなどについて、新たに聞いています。15歳以上でも項目自体は変わりませんが、ストレス・不安の要因や対応状況、歯や口の状況、小中学生と同じくスマホ・ゲーム機等の使用状況、健康づくりイベントへの意見を追加しています。

2. 身長・体重

体格指数（BMI）でみると、男性の25～64歳（壮年期～中年期）に太りぎみが多く、生活習慣病との関連が指摘への注意、一方、女性の15～24歳（青年期）では「やせぎみ（18.5未満）」が約2割と多く、過剰なダイエットの可能性には注視する必要があります。

また、65～74歳のやせ（BMI21.5未満）の割合は3割近くとなっており、高齢者の低栄養対策が必要となっています。

3. 健康状態や健康意識

健康状態としては、【健康】（「健康だと思う」＋「どちらかと言えば健康だと思う」）は75.8%、【健康ではない】（「どちらかと言えば健康ではないと思う」＋「健康ではないと思う」）が22.9%で、令和2年度から大きな変化はありません。また、健康の維持・増進のために取組んでいることは、「健康に良い食事・食べ物の摂取」「十分な睡眠・休養」「健康診断などによる早期発見・早期治療」「継続して身体を動かす」が上位で、この傾向にも大きな変化はありません。

他方、健康状態を年齢別にみると、年代が高くなるほど【健康】の割合が低くなっています。

年齢が上がっても健康感を高く保つために、健康づくりに関する講座や教室、イベント、地域活動等を継続して実施していくことが必要です。

4. 食生活

朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が65歳以上で9割を占めるのに対して、25～44歳（壮年期）では約5割と低くなっており、25～44歳（壮年期）の朝食欠食率は、令和2年度から5.1ポイント高くなっています。また、25～44歳（壮年期）では、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べる日数も少なく、65歳以上の6割が「ほぼ毎日」という結果に対して25～44歳（壮年期）は3割と大きな差がみられます。さらに、普段の食生活で気をつけていることでも、15～24歳（青年期）とともに意識の低さが見られ、「一日3回食事をする」「栄養バランスに気をつける」「間食や夜食を控える」などでは年代中最も低くなっています。

壮年期を中心に若い世代を対象とする事業にも注力する必要があります。

5. 運動

運動（1日30分以上の運動）の頻度は、【週2回以上】が4割台半ばとなっていますが、「全くしない」も3割を超えています。また、1日の歩数を年代別にみると、年代が低くなるほど1日8,000歩以上歩いている割合が低くなり、若い世代の運動不足が見て取れます。また、運動をしない理由としては、「時間がない」「面倒だと感じる」が高く、この傾向は変わらないことから、引き続き手軽に短時間でできる運動へのアプローチなどの検討が必要と考えられます。

6. 睡眠・ストレス

小中学生の就寝時間を令和2年度の調査と比較すると※、午後10時頃（10時台）のピークこそ変わらないものの、就寝時間が早めの時間にシフトしている傾向にあります。

ここ1か月間の睡眠での休養を令和2年度の調査と比較すると、65歳以上の「十分とれている」は10.3ポイント低くなっています。

ストレスを感じる割合は、25～44歳で約8割、45～64歳で約7割を占め、その要因としては、将来のことが約半数、仕事、自分や家族の健康、収入・資産が4割前後となっています。また、対処方法は、「話す・相談する」が4割台、「趣味を楽しむ」が3割台となっている一方、「何もしない」という人も一定数おり、誰もが相談しやすい環境を目指し、裾野を広げていくような仕組みを構築していく必要があります。

※令和6年度調査より、選択肢表記が「～時頃」から「～時台」と変更となった。

7. 歯の健康

1日の歯磨き回数は、25～44歳で「2回以上」が令和2年より12.6ポイント低下しています。

一方、自分の歯の本数では、55～64歳では3人に2人が24本以上で、指標の目標値を超えています。15～24歳（青年期）では歯の健康に「関心はない」は2割を切り、ここでも目標値を超えていることから、若年層から歯の健康への意識づけを継続して行っていくことが大切です。

8. 喫煙

現在の喫煙状況は、「毎日吸っている」(12.5%)と「時々吸う日がある」(1.6%)を合わせた【吸っている】は14.1%となっており、吸っていない割合の目標には達していませんが、令和2年度の調査と比較すると減少傾向にあります。

しかし、25～44歳で吸っている割合が他の年代より高く、若い世代への対策が必要と考えられます。

9. 飲酒

令和2年度の調査と比較すると、45～64歳で「毎日」飲酒している割合は減少傾向にあります。また、「毎日」飲酒している割合を性年代別にみると、男性45～64歳と男性65歳以上で3割以上と高くなっています。

特に男性45歳以上に対応する取組が必要と考えられます。

10. 健康管理

健康診断または人間ドックの受診状況を年代別にみると、15～24歳は「受けていない」が66.2%と多層より高くなっています。また、令和2年度の調査と比較すると、「受けていない」が25～44歳、65歳以上で増加傾向にあります。

また、がん検診の受診状況を令和2年度調査と比較すると、「受けていない」が、45～64歳で8.8ポイント、65歳以上で14.8ポイント高くなっています。

新型コロナウイルス感染症により、多くの人々が医療機関を避けるようになり、定期的な検診を受ける機会が減少したことも影響している可能性があります。再度、健康診断やがん検診の重要性についての周知が必要です。

