

大洲市民の健康に関するアンケート調査 報告書

令和3年7月

大洲市

目次

1	調査の概要.....	1
1.	調査の目的.....	1
2.	調査の方法等.....	1
3.	報告書の見方.....	1
2	総評：調査結果の概要.....	2
3	調査の結果.....	4
1.	基本情報.....	4
2.	健康状態.....	8
3.	幸福度.....	11
4.	食生活及び栄養に関すること.....	13
5.	こころと体の健康と睡眠及び休養に関すること.....	19
6.	運動及び身体活動に関すること.....	27
7.	禁煙・分煙に関すること.....	30
8.	病気の予防、早期発見及び早期治療に関すること.....	34
9.	地域交流及び生きがいづくりに関すること.....	39
10.	施設や社会環境整備に関すること.....	47
4	資料.....	55
1.	調査票.....	55

1 調査の概要

1. 調査の目的

大洲市民の健康に関する現状や考え方を把握することで、「健康づくり及び健康寿命延伸に関するアクションプラン」をはじめとした、健康づくりと健康寿命延伸に関する今後の取り組みを検討する際の、基礎資料とすることが目的である。

2. 調査の方法等

調査対象	20歳以上の市民（住民基本台帳より無作為抽出）
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和3年5月20日～6月4日
回収率	配布数：3,994票、回収数1,786票（回収率：44.7%）

3. 報告書の見方

- （1）集計は小数点以下第2位を四捨五入している。したがって、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。
- （2）2つ以上の回答を可能（複数回答）とした質問の場合、その回答比率の合計は100%を超える場合がある。
- （3）図表中における年齢別などの属性や、他の質問とのクロス集計結果については、該当する属性等の設問に対する無回答（例えば、年齢別でクロス集計する場合における年齢の無回答者）を除いて表記しているため、属性ごとの基数の合計と全体の基数は同じにならない場合がある。
- （4）図表中においては、見やすさを考慮し、回答割合が極端に少ない数値（例：0.0%、0.1%など）は図中標記から省略している場合がある。
- （5）報告書中の図表では、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。

2 総評：調査結果の概要

○ 大洲市民の健康に関する現状について、自らの健康状態については「あまりよくない」が16.7%、「よくない」が5.2%と、いずれも全国的な傾向(10.9%、1.7%)^{*1}に比べて高い割合となっています。また、健康状態別に現在の幸福度についてみると、健康状態がよい方ほど幸せであるという回答が多い結果となっています。後述する食生活や睡眠、運動といった生活習慣における課題を解決し、健康状態の改善、ひいては幸福度の向上に繋がるよう、周知・啓発を行う必要があります。

○ 食生活について、バランスのとれた食事をとっている回数(1週間の中で、主食・主菜・副菜が揃っている食事が1日1回以上ある日数)は、全国的な傾向と同様^{*2}、20~29歳の若い世代で少なくなっています。全体で見ても、「週6~7日は揃っている」と回答した割合は半数程度(54.0%)となっており、バランスのとれた食事を心がけるよう、周知していく必要があると考えられます。

また、1週間の食事の中で大洲市の食材をどのくらい使っているかについては、「週6~7日」という回答が33.6%と最も多くなっていますが、「わからない」という回答も18.6%と多く、約2割の人が食材の産地を意識していないという結果になっています。特に20~39歳の若年層においては「わからない」という回答が最も多くなっており、地産地消の考え方を啓発していく必要があると考えられます。

○ 普段の睡眠時間については、9割以上が5~8時間と回答しています。健康を維持する上での適切な睡眠時間には個人差がありますが、健康状態がよくない方では睡眠時間が4時間以下である割合が高くなっているため、少なくとも5時間以上の睡眠をとるよう、推奨していくべきと考えられます。

また、生活で困った際の相談相手について、「相談できる人がいない」は3.1%、「相談しない」は6.0%となっており、多くの方は相談相手がいると回答しています。ただし、「公的な相談機関」と回答した方は6.0%と少なく、相談相手がない・相談しないと答えた方が公的な相談機関に頼りやすいよう、相談窓口の周知や充実を図っていく必要があります。

○ 運動する頻度については、「ほとんどしない」「まったくしていない」を合わせた『していない』の割合が34.6%となっており、特に20~59歳の働き盛りの世代においては、いずれも4割以上が『していない』と回答しています。これは仕事が忙しい等の理由が考えられるため、全国共通の課題として、社会全体で意識を変えていく必要があります。一方で、市に期待する施策に関する設問において、「運動できる場所や施設の整備」が51.1%と半数以上にのぼっていることから、社会全体の意識向上、運動の必要性の周知に加えて、運動できる場の整備も検討する必要があります。

○ 喫煙率は全国的に減少傾向にあり、令和元年度の国の調査^{*3}では、16.7%となっています。大洲市の調査でも「吸う」と回答した方は全体で13.3%と低い割合となっています。しかしながら、男性、特に30~49歳の喫煙率が比較的高くなっています。

また、市内で分煙できていない場所があると回答した方は42.6%と半数を下回っていますが、そうした中で「飲食店」は25.3%と高い割合になっています。また、割合は低いものの「公共施設」(7.3%)や「公共交通機関」(4.7%)といった回答もあるため、多くの市民が利用する施設を中心に、より分煙を徹底していく必要があると考えられます。

2 総評：調査結果の概要

○ 健診（健康診断・人間ドック）の受診率については、全国的な受診率（69.6%）^{※1}とほぼ同程度となっており、新型コロナウイルス感染症の影響による受診率の低下^{※4}も考慮すると、高い受診率であるといえます。ただし、健診を受けない理由として、「面倒くさい」（35.6%）が最も多くなっていることや、その他の意見の中で「体に異常がないため」という意見が複数みられたため、健診の重要性、自覚症状がなくとも受診すべきであること等について、周知を行っていく必要があると考えられます。

○ 地域等における活動への参加については、全国的な傾向と同様^{※3}、年齢層が低くなるほど参加している割合が低くなっています。活動に参加しない理由については、全ての年代で「面倒くさい」「忙しい」の割合が高くなっていますが、20～49歳では特に「活動を知らない」の回答が多く、約4割となっています。地域内での交流や活動について、特に若年層への情報提供を強化する必要があると考えられます。

○ 健康に関する情報の満足度については、「あまり満足していない」が16.2%、「まったく満足していない」が3.1%となっており、満足していない方が約2割となっています。上述した各分野の周知・啓発を含めて、情報提供の強化が必要であると考えられます。また、健康に関する情報の入手方法として、すべての年代で「テレビ」の割合が高くなっていますが、20～49歳では「インターネット（SNS含む）」の割合が約8割と、他の入手手段を大きく上回っていることから、特に若年層への情報提供が必要な内容（食生活・運動・地域活動・健康への意識等）については、インターネット・SNSでの情報発信を中心に行うことが重要であると考えられます。

※1：厚生労働省「令和元年度国民生活基礎調査」（2019年）

※2：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（2018年）

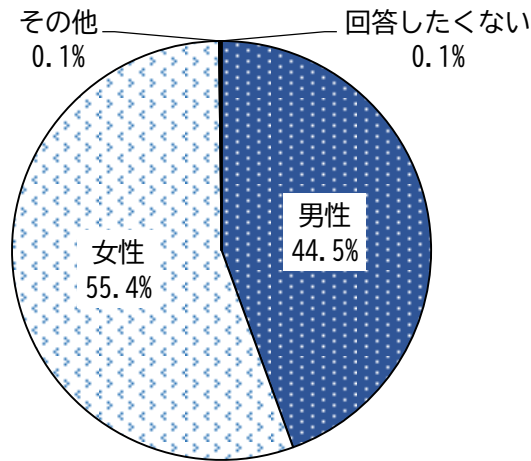
※3：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（2019年）

※4：ジヨソウ・イント・ジヨソウ株式会社「健康診断・人間ドック、がん検診に関する意識調査」（2020年）

3 調査の結果

1. 基本情報

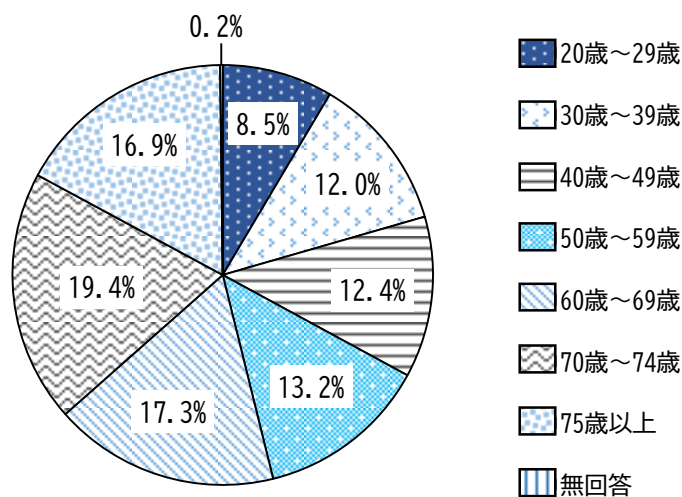
設問1：あなたの性別を教えてください。



全体 (n=1,786)

回答者の性別については、「男性」が 44.5%、「女性」が 55.4%となっており、女性の割合の方が高い。

設問2：年齢はどの区分ですか。

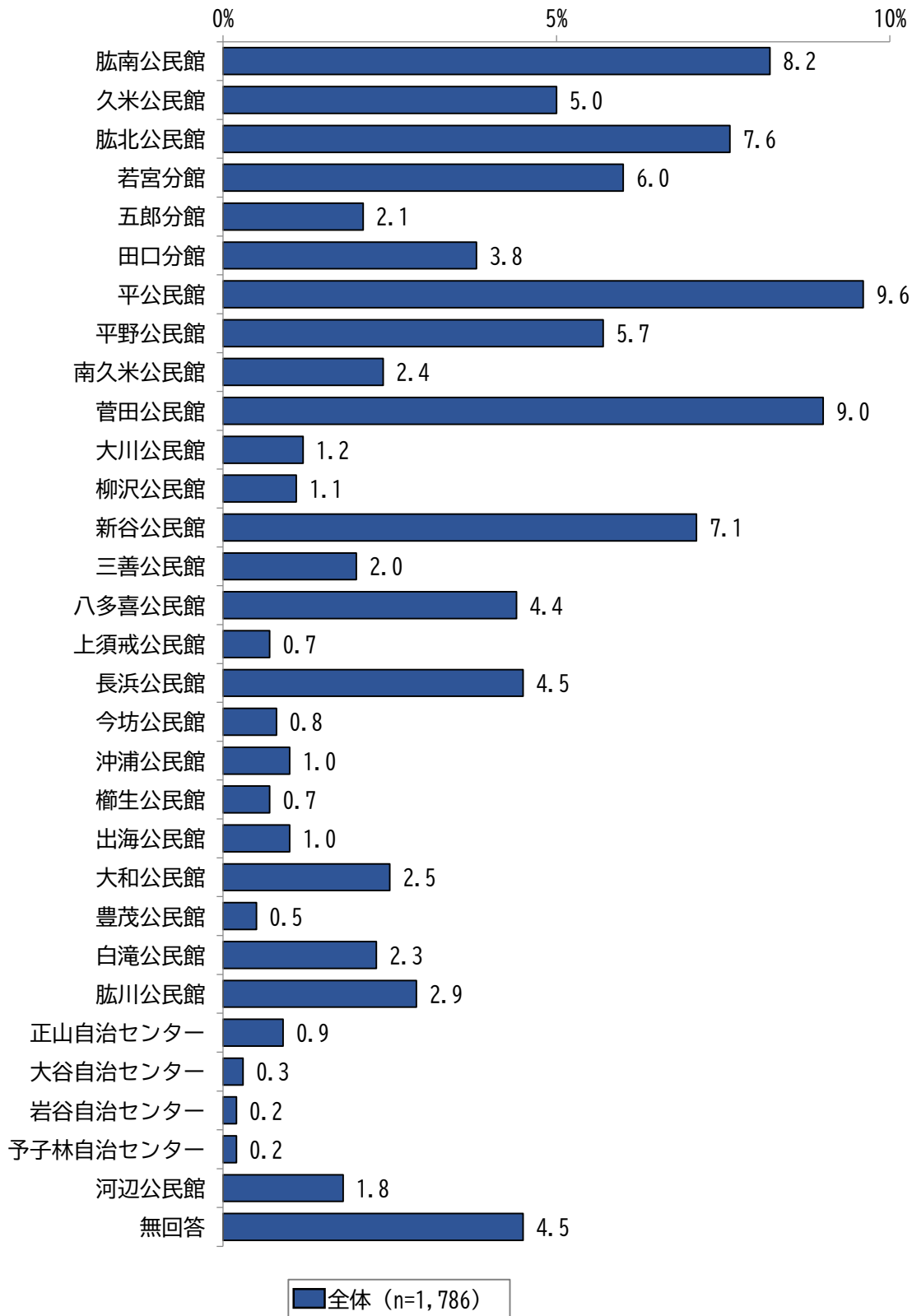


全体 (n=1,786)

年齢については、「70歳～74歳」の割合が 19.4%と最も高く、次いで「60歳～69歳」(17.3%)、「75歳以上」(16.9%)、「50歳～59歳」(13.2%)、「40歳～49歳」(12.4%)、「30歳～39歳」(12.0%)「20歳～29歳」(8.5%)の順になっている。

3 調査の結果

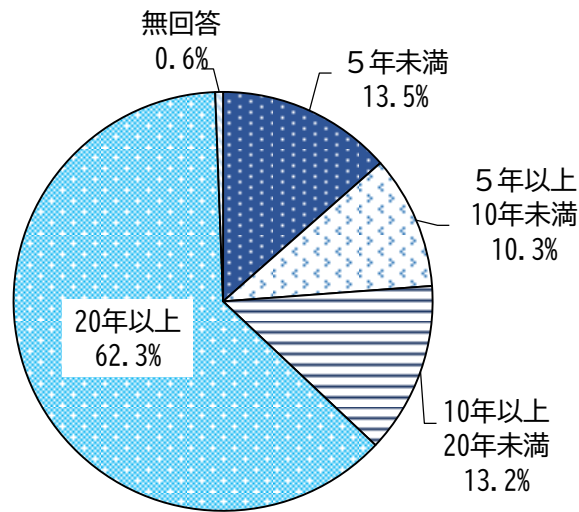
設問3：あなたの最寄りの公民館名、分館名又はお住まいの地区名を記入してください。



最寄りの公民館名、分館名については、「平公民館」の割合が9.6%と最も高く、次いで「菅田公民館」(9.0%)、「肱南公民館」(8.2%)、「肱北公民館」(7.6%)、「新谷公民館」(7.1%)と続いている。

3 調査の結果

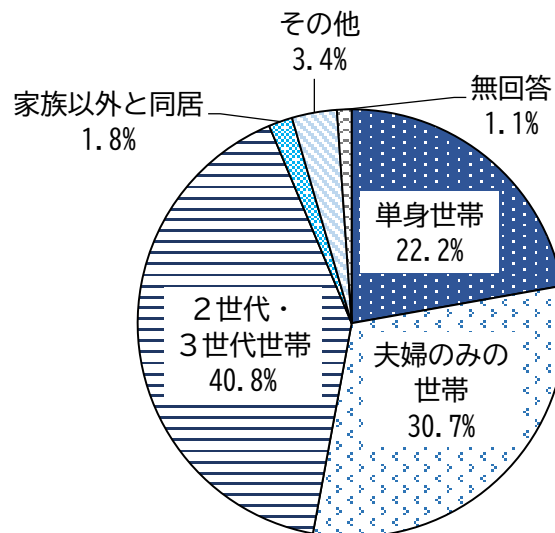
設問4：あなたは現在の地域にお住まいになって何年になりますか。



全体 (n=1,786)

居住期間については、「20年以上」の割合が62.3%と最も高く、次いで「5年未満」(13.5%)、「10年以上～20年未満」(13.2%)、「5年以上～10年未満」(10.3%)の順になっている。

設問5：あなたの世帯構成を教えてください。

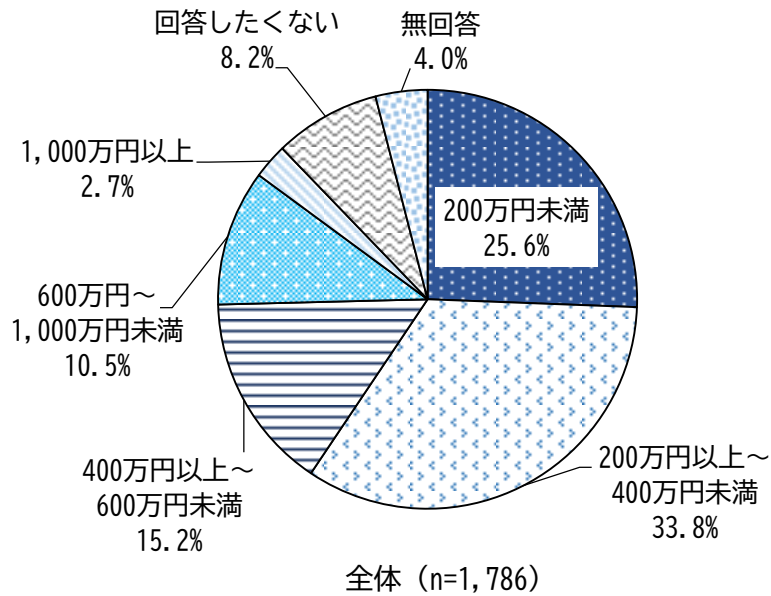


全体 (n=1,786)

世帯構成については、「2世代・3世代世帯」の割合が40.8%と最も高く、次いで「夫婦のみの世帯」(30.7%)、「単身世帯」(22.2%)、「家族以外と同居」(1.8%)の順になっている。「その他」(3.4%)には「兄弟と同居」等があった。

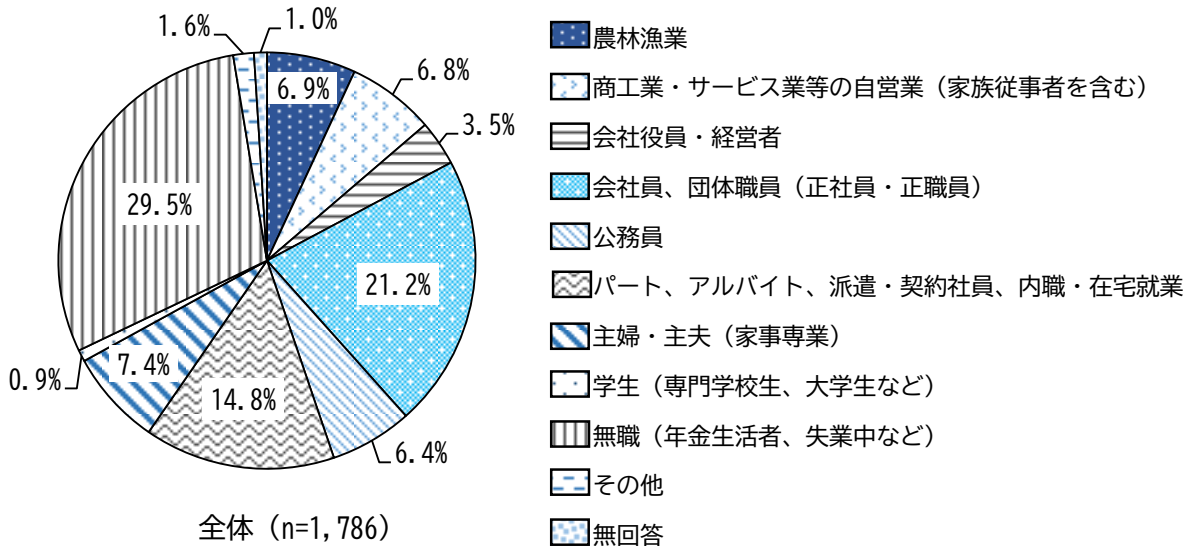
3 調査の結果

設問6：あなたの世帯（設問5で回答した世帯）の、令和2年中のおおよその収入を教えてください。



世帯収入については、「200万円以上～400万円未満」の割合が33.8%と最も高く、次いで「200万円未満」(25.6%)、「400万円以上～600万円未満」(15.2%)、「600万円～1,000万円未満」(10.5%)、「1,000万円以上」(2.7%)の順になっている。

設問7：あなたのお仕事を教えてください。

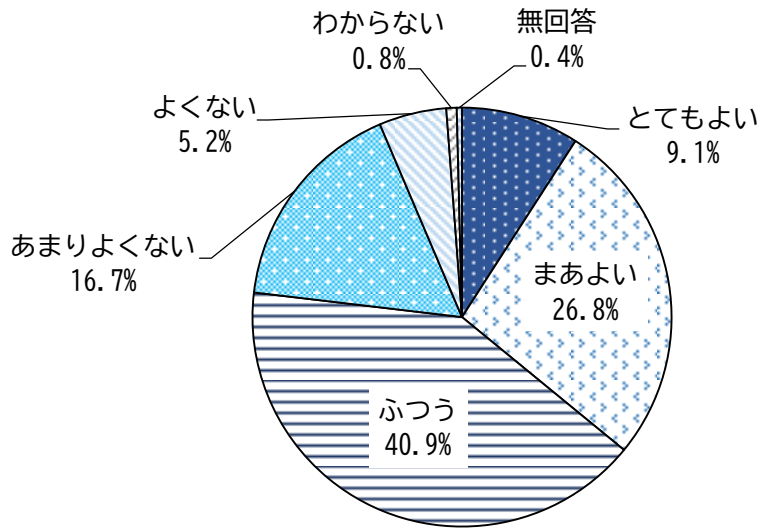


職業については、「無職（年金生活者、失業中など）」の割合が29.5%と最も高く、次いで「会社員、団体職員（正社員・正職員）」(21.2%)、「パート、アルバイト、派遣・契約社員、内職・在宅就業」(14.8%)、「主婦・主夫（家事専業）」(7.4%)、「農林漁業」(6.9%)、「商工業・サービス業等の自営業（家族従事者を含む）」(6.8%)、「公務員」(6.4%)、「会社役員・経営者」(3.5%)、「学生（専門学校生、大学生など）」(0.9%)、の順になっている。

3 調査の結果

2. 健康状態

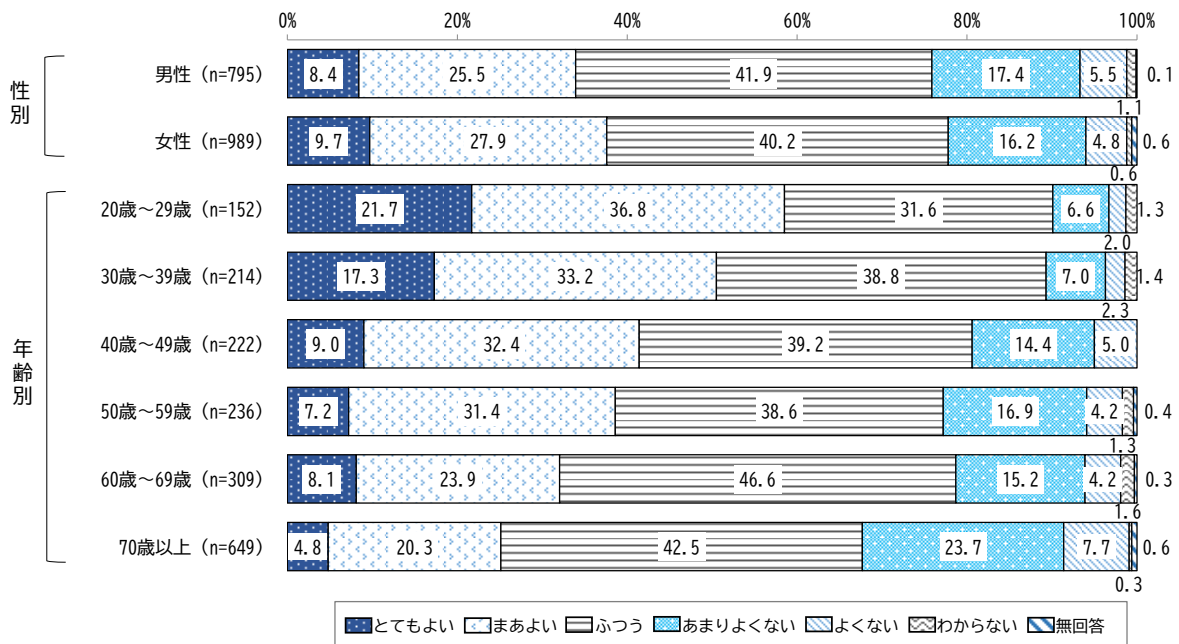
設問8：あなたの現在の健康状態をどう思いますか。



全体 (n=1,786)

健康状態については、「ふつう」の割合が40.9%と最も高くなっており、次いで「まあよい」(26.8%)、「あまりよくない」(16.7%)、「とてもよい」(9.1%)、「よくない」(5.2%)と続いている。

【性別・年齢別】

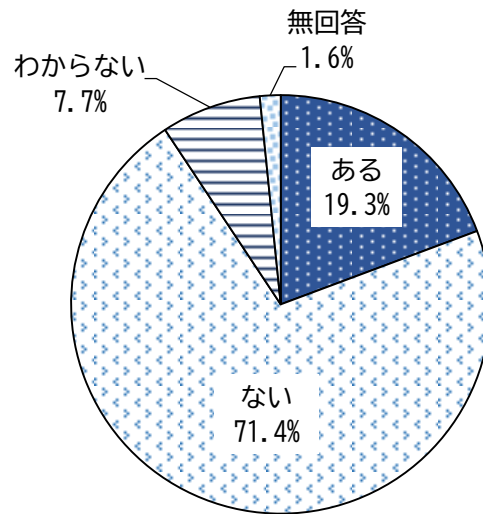


性別で見ると、大きな差はみられない。

年齢別で見ると、「とてもよい」と「まあよい」を合わせた『よい』の割合は、20歳～29歳が58.5%と最も高く、70歳以上が25.1%と最も低くなっている。年齢層が高くなるにつれて『よい』の割合が低くなる傾向がみられる。

3 調査の結果

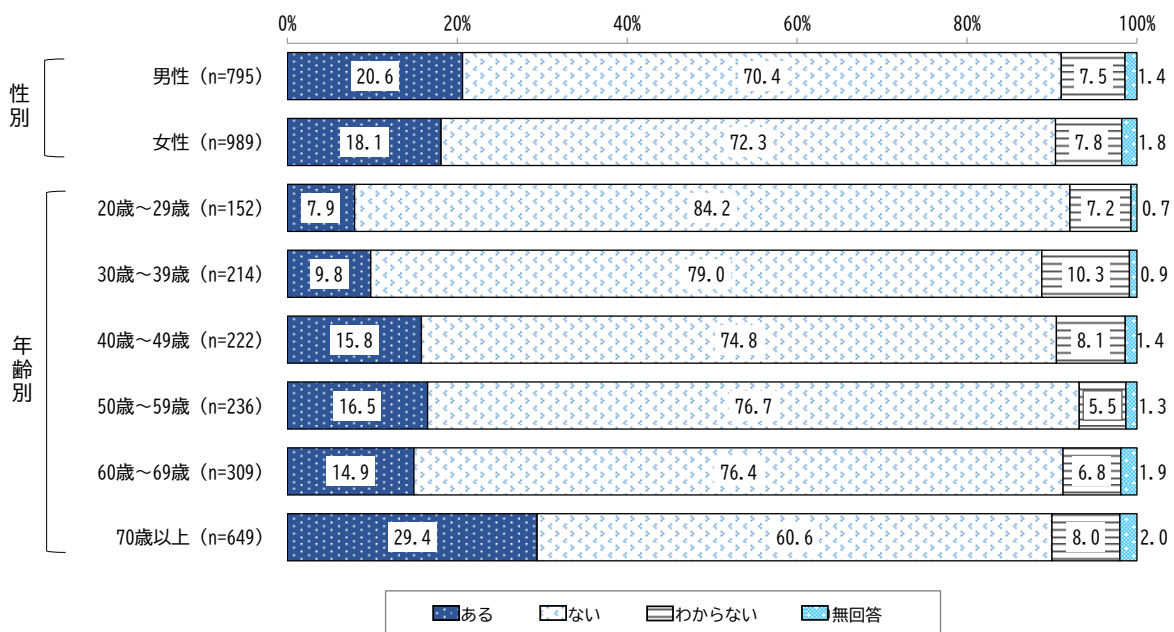
設問9：あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。



全体 (n=1,786)

健康上の問題における日常生活への影響については、「ない」の割合が71.4%と最も高くなっており、次いで「ある」(19.3%)、「わからない」(7.7%)の順になっている。

【性別・年齢別】



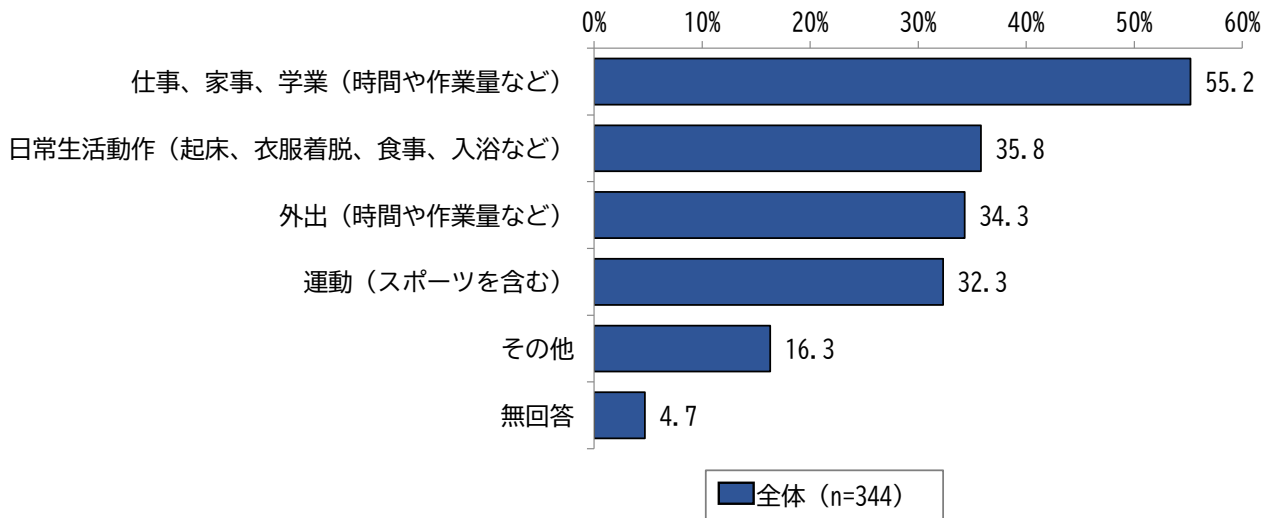
性別でみると、大きな差はみられない。

年齢別でみると、「ある」の割合は70歳以上が29.4%と最も高く、20歳～29歳が7.9%と最も低くなっている。年齢層が高くなるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向がみられる。

3 調査の結果

設問 10：設問 9 で、①と答えた方にお聞きします。

どのようなことに影響がありますか。あてはまるものを全て選んでください。



日常生活への影響については、「仕事、家事、学業（時間や作業量など）」の割合が 55.2%と最も高くなっており、次いで「日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）」（35.8%）、「外出（時間や作業量など）」（34.3%）、「運動（スポーツを含む）」（32.3%）の順になっている。「その他」（16.3%）には「体の痛み」、「体調が不安定」等があった。

【性別・年齢別】

		調査数	日常生活動作 (起床、衣服着脱、 食事、入浴など)	外出(時間 や作業量など)	仕事、家事、 学業 (時間や作業 量など)	運動 (スポーツ を含む)	その他	無回答
性別	男性	164	40.2	32.3	52.4	31.7	12.2	7.3
	女性	179	31.3	35.8	57.5	32.4	20.1	2.2
年齢別	20歳～29歳	12	41.7	8.3	58.3	25.0	0.0	8.3
	30歳～39歳	21	38.1	47.6	81.0	28.6	0.0	4.8
	40歳～49歳	35	40.0	20.0	74.3	28.6	5.7	2.9
	50歳～59歳	39	33.3	30.8	74.4	35.9	15.4	2.6
	60歳～69歳	46	26.1	26.1	47.8	43.5	21.7	4.3
	70歳以上	191	37.2	39.8	46.6	30.4	19.9	5.2

1位

2位

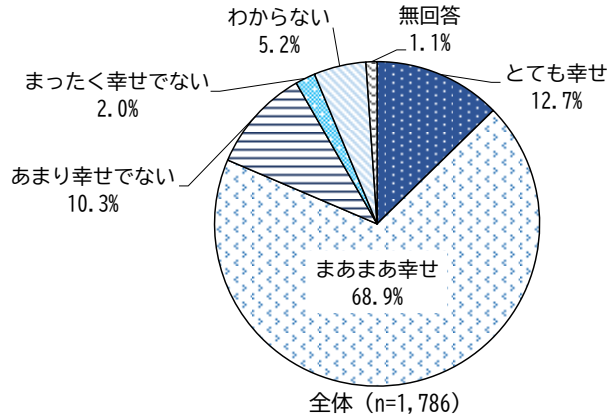
性別で見ると、男性は女性に比べて「日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）」の割合が高く、女性は男性に比べて「仕事、家事、学業（時間や作業量など）」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、全ての年代で「仕事、家事、学業（時間や作業量など）」の割合が最も高く、30～39歳では8割を占めている。

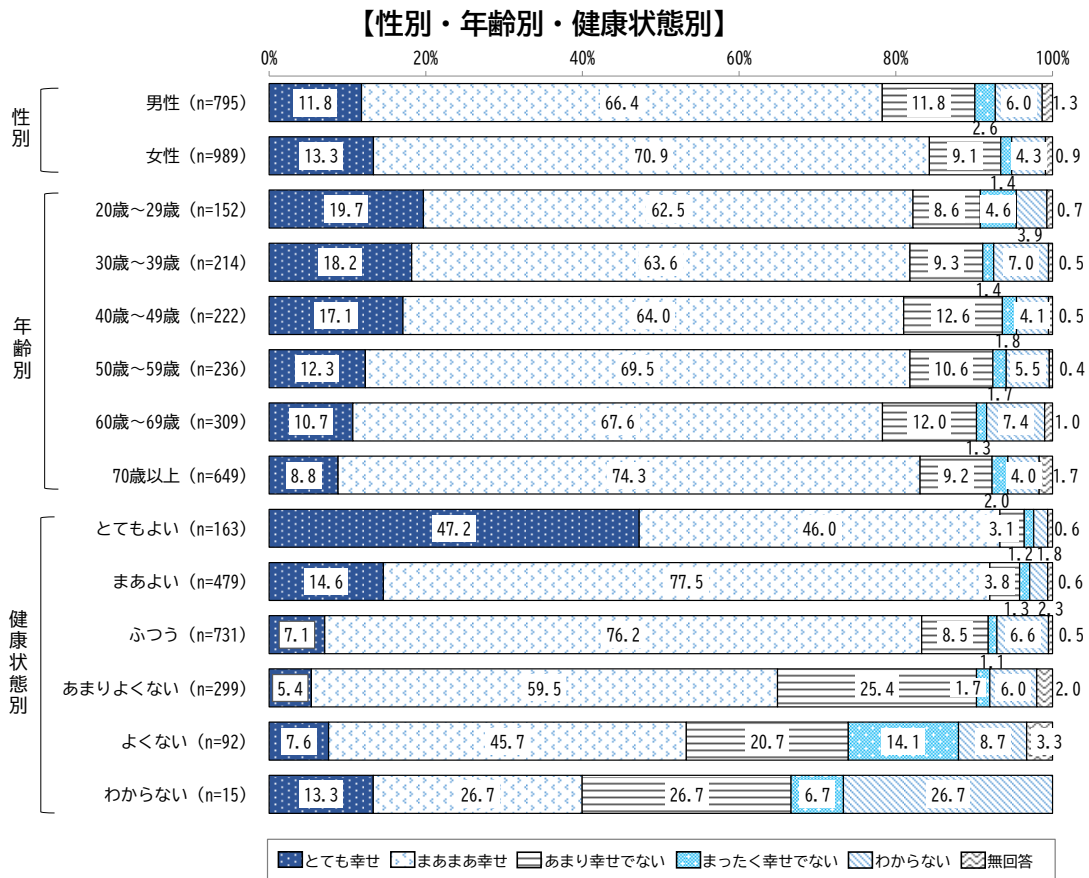
3 調査の結果

3. 幸福度

設問 11：あなたは現在幸せだと感じていますか。



幸福度については、「まあまあ幸せ」の割合が68.9%と最も高くなっており、次いで「とても幸せ」(12.7%)、「あまり幸せでない」(10.3%)、「まったく幸せでない」(2.0%)の順になっている。「とても幸せ」と「まあまあ幸せ」を合わせた『幸せ』の割合は、81.5%と8割以上となっている。



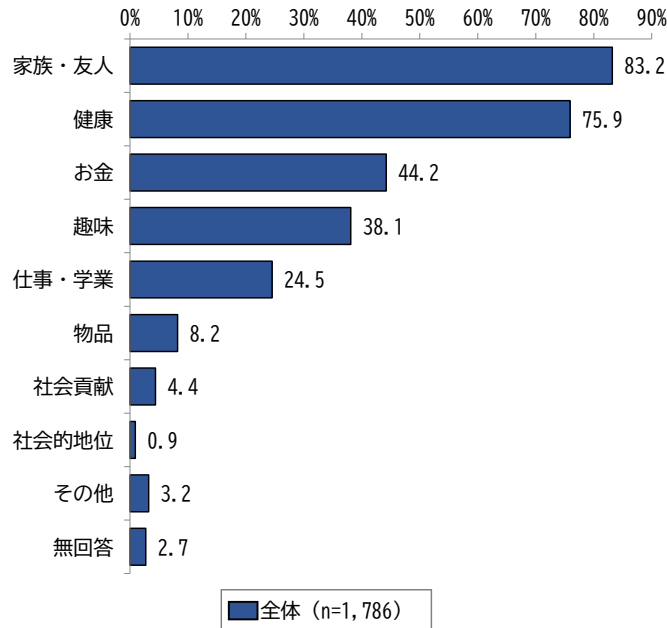
性別で見ると、大きな差はみられない。

年齢別で見ると、「とても幸せ」の割合は20歳～29歳が19.7%と最も高く、70歳以上が8.8%と最も低くなっている。年齢層が低くなるにつれて「とても幸せ」の割合が高くなる傾向がみられる。

健康状態別で見ると、健康状態がよい方ほど、『幸せ』の割合が高く、特に健康状態が「とてもよい」場合は、「とても幸せ」の割合が47.2%と、半数近くにのぼっている。

3 調査の結果

設問 12：あなたが幸せを感じる要因として、優先順が高いものを3つ選んでください。



幸せを感じる要因については、「家族・友人」の割合が83.2%と最も高くなっており、次いで「健康」(75.9%)、「お金」(44.2%)、「趣味」(38.1%)、「仕事・学業」(24.5%)と続いている。

【性別・年齢別】

		調査数	健康	家族・友人	お金	物品	趣味	仕事・学業	社会貢献	社会的地位	その他	無回答
性別	男性	795	74.0	77.4	45.3	8.9	41.1	25.7	6.0	1.1	3.1	3.1
	女性	989	77.7	87.9	43.3	7.6	35.5	23.7	3.1	0.6	3.3	2.3
年齢別	20歳～29歳	152	58.6	85.5	55.9	14.5	48.7	27.0	2.6	2.6	2.6	0.7
	30歳～39歳	214	65.4	88.8	47.2	9.8	43.5	29.0	3.7	0.5	2.3	1.9
	40歳～49歳	222	73.9	86.9	49.1	5.4	32.4	39.2	3.2	0.5	2.7	0.9
	50歳～59歳	236	83.9	84.3	45.8	4.7	28.0	36.0	3.8	0.8	3.0	1.7
	60歳～69歳	309	86.1	83.5	45.0	7.1	30.4	22.7	4.9	1.0	2.6	3.2
	70歳以上	649	76.6	79.2	37.9	8.9	43.1	14.3	5.5	0.8	4.3	3.9

1位 2位

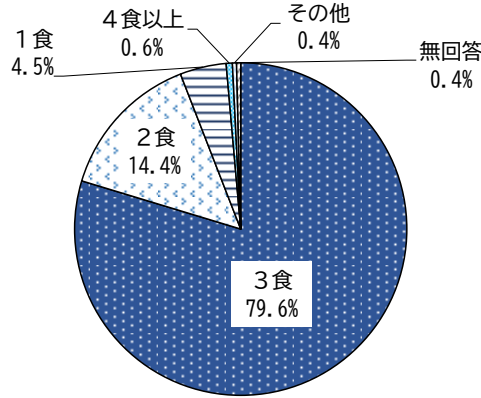
性別で見ると、女性は男性に比べて「家族・友人」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、60歳～69歳では「健康」の割合が最も高いが、その他の年代では「家族・友人」の割合が最も高くなっている。また、70歳未満は年齢層が高くなるほど「健康」の割合が高くなる傾向がみられる。

3 調査の結果

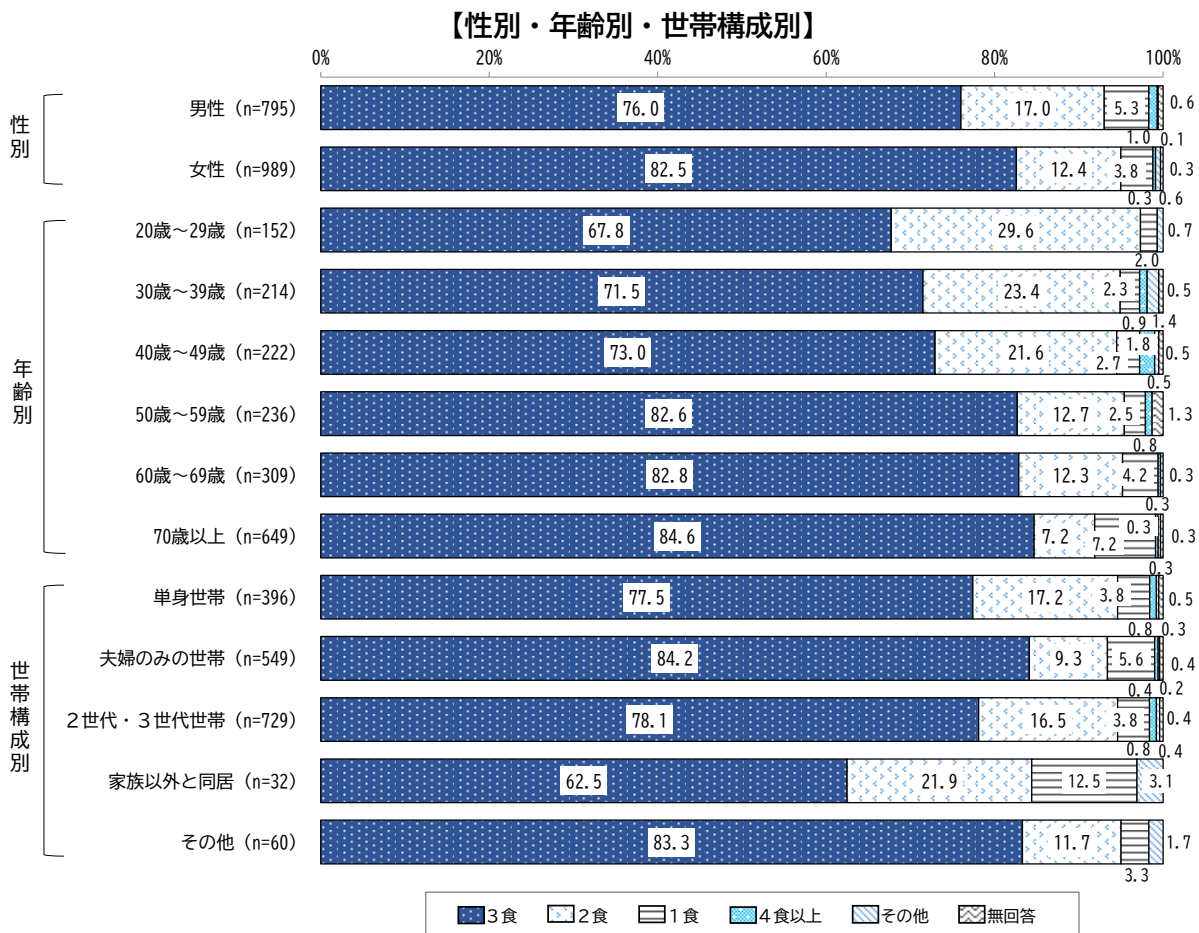
4. 食生活及び栄養に関すること

設問 13：普段、あなたは1日に何回食事を取りますか。



全体 (n=1,786)

1日の食事の回数については、「3食」の割合が79.6%と最も高くなっており、次いで「2食」(14.4%)、「1食」(4.5%)、「4食以上」(0.6%)の順になっている。



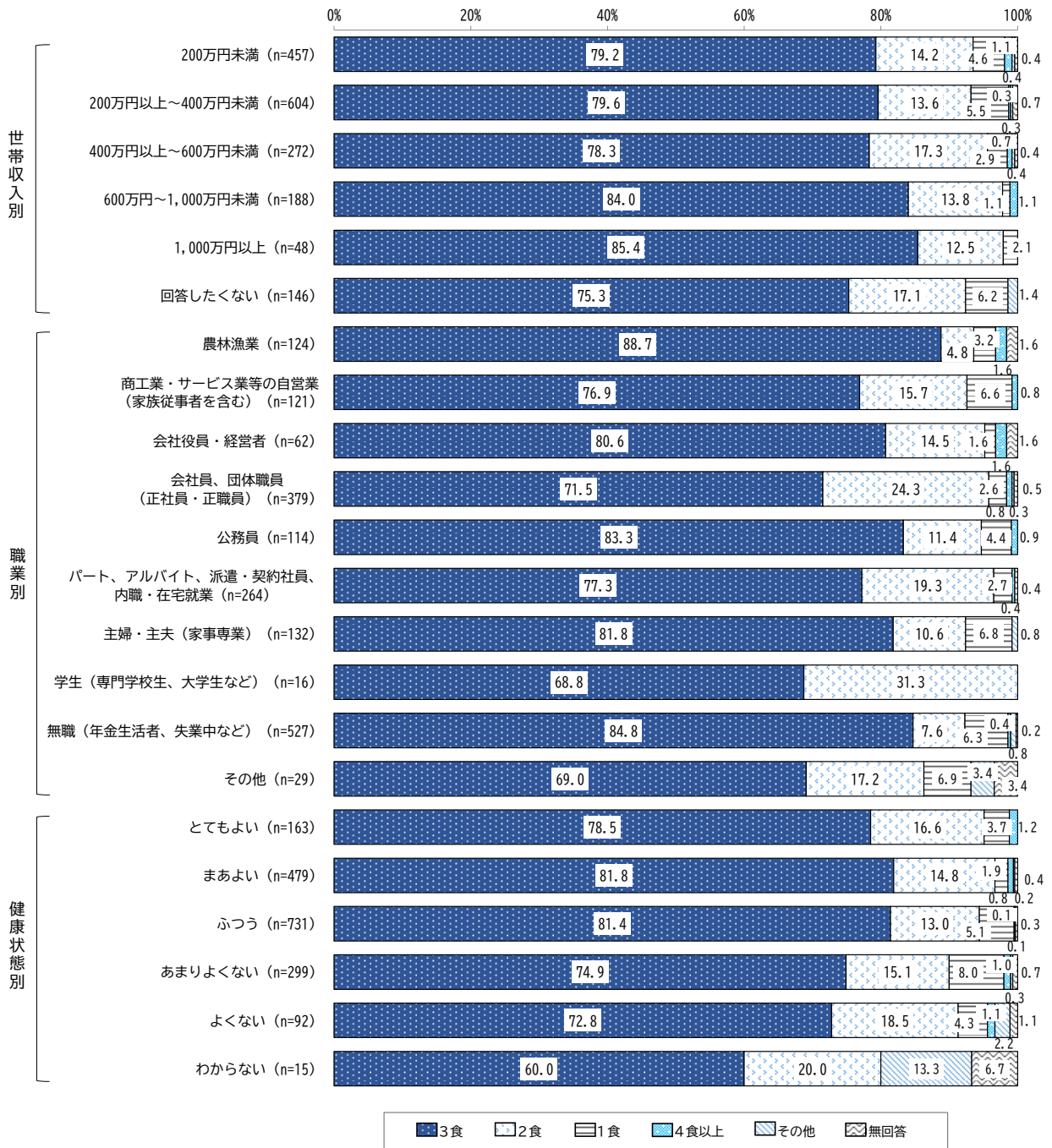
性別で見ると、女性は男性に比べて「3食」の割合が6.5ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、いずれの年齢層でも「3食」の割合が最も高くなっているが、年齢層が高くなるほど「3食」の割合が高くなり、年齢層が低くなるほど「2食」の割合が高くなっている。

世帯構成別にみると、「家族以外と同居」はその他の世帯構成と比べて「2食以上」、「1食」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

【世帯収入別・職業別・健康状態別】



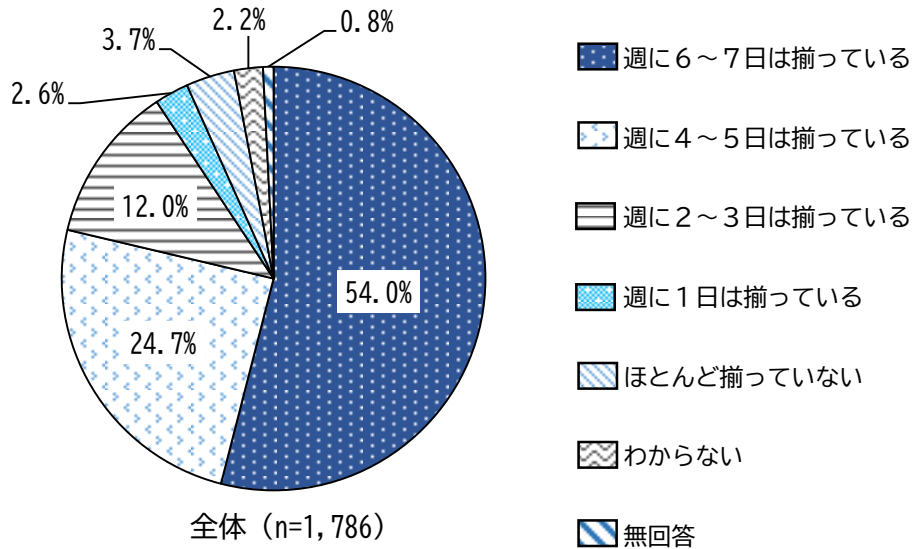
世帯収入別で見ると、年収 600 万円以上で「3食」の割合がわずかに高くなっているが、大きな差はみられない。

職業別で見ると、「3食」の割合は「農林漁業」が最も高く、「学生（専門学生、大学生など）」が最も低くなっている。また、「会社員、団体職員（正社員・正職員）」、「学生（専門学生、大学生など）」はその他の職種に比べて「2食」の割合が高くなっている。

健康状態別で見ると、健康状態がよくない方ほど「3食」の割合が低くなっているが、健康状態が「とてもよい」でも「3食」の割合は他の健康状態と大きくは変わらず、食事回数と健康状態の間に相関はみられなかった。

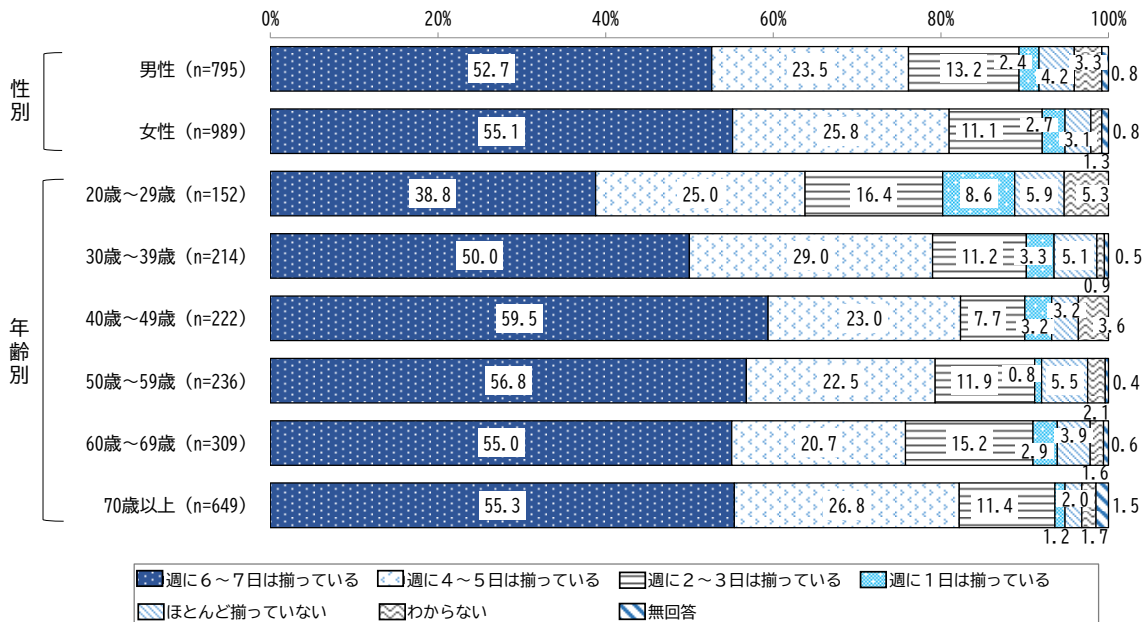
3 調査の結果

設問 14：あなたの1日の食事で、主食（米、パン、うどんなど）・主菜（魚、肉、大豆製品、卵など）・副菜（野菜、きのこ、海藻類など）が揃っている食事が1回以上ある日はどれくらいですか。



主食・主菜・副菜が揃っている食事については、「週に6～7日は揃っている」の割合が54.0%と最も高くなっており、次いで「週に4～5日は揃っている」（24.7%）、「週に2～3日は揃っている」（12.0%）、「ほとんど揃っていない」（3.7%）、「週に1日は揃っている」（2.6%）の順になっている。

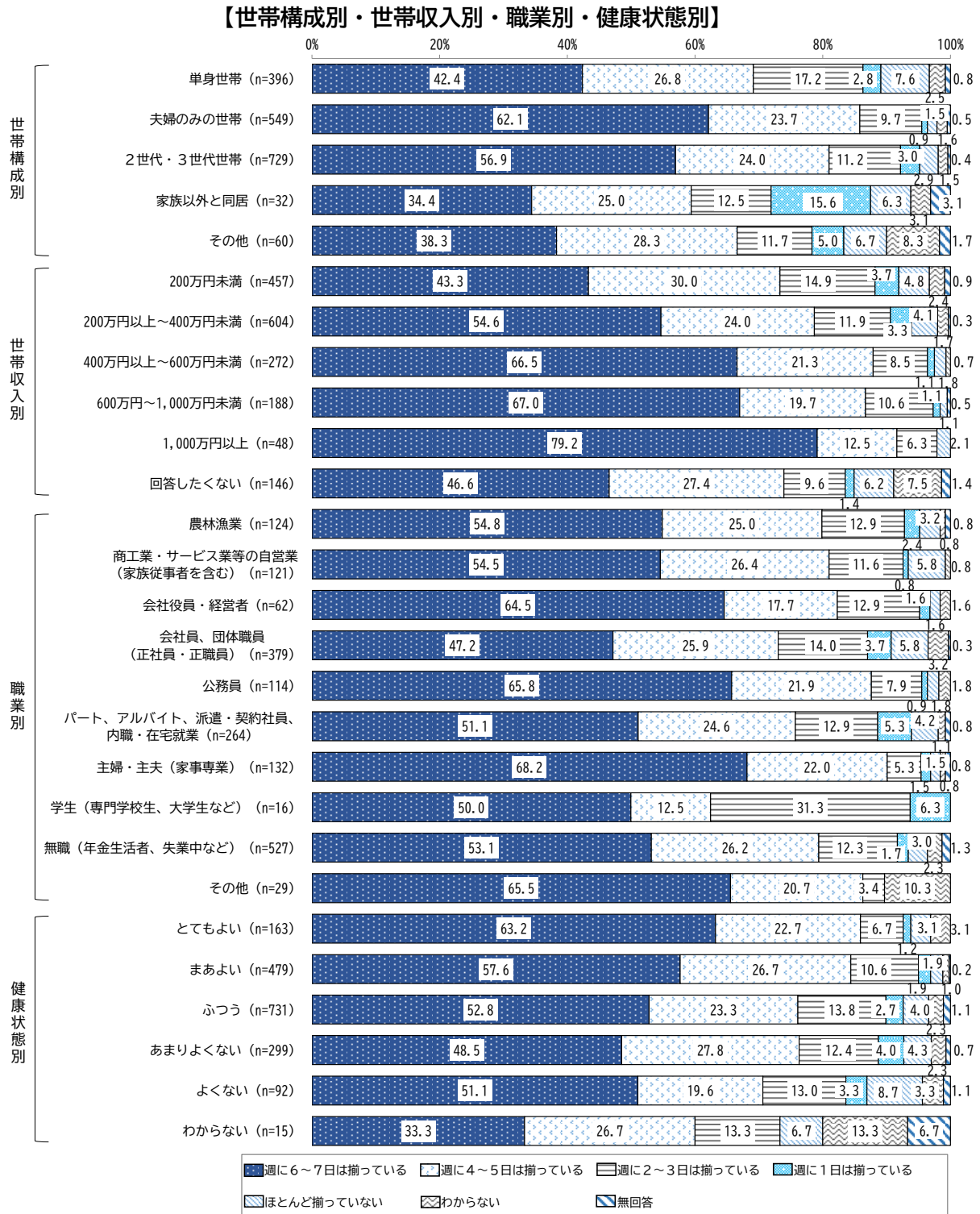
【性別・年齢別】



性別でみると、大きな差はみられない。

年齢別でみると、「週に6～7日は揃っている」の割合は40歳～49歳が59.5%と最も高く、20歳～29歳が38.8%と最も低くなっており、20歳～29歳はその他の年代に比べて、主食・主菜・副菜が揃っている日が少なくなっている。

3 調査の結果



世帯構成別でみると、「単身世帯」、「家族以外と同居」はその他の世帯に比べて「週に6~7日は揃っている」の割合が低くなっている。

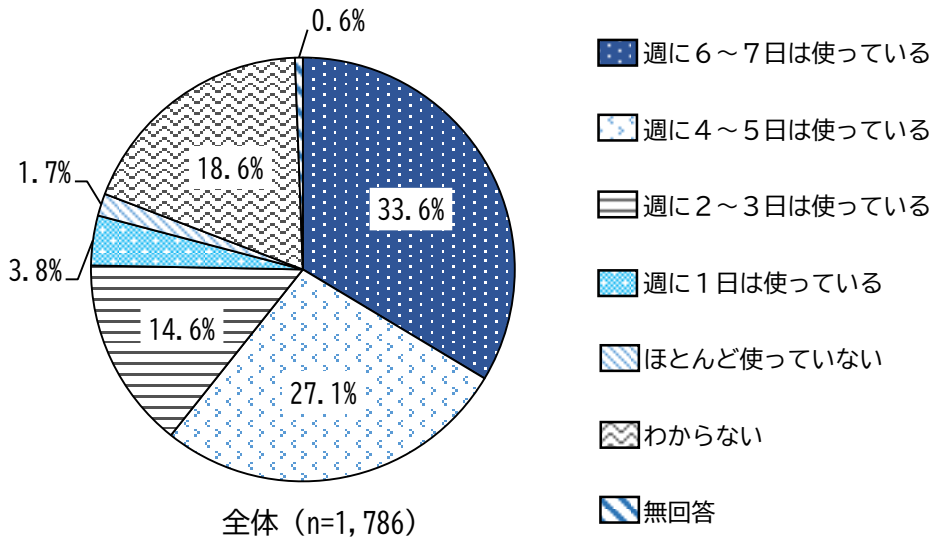
世帯収入別でみると、収入が高くなるほど「週に6~7日は揃っている」の割合が高くなっている。

職業別でみると、「会社役員・経営者」、「公務員」、「主婦・主夫 (家事専業)」はその他の職業に比べて「週に6~7日は揃っている」の割合が高くなっている。

健康状態別でみると、健康状態がよい方ほど「週に6~7日は揃っている」の割合が高くなる傾向がみられる。また、健康状態が「よくない」方はその他に比べて「ほとんど揃っていない」の割合が高くなっている。

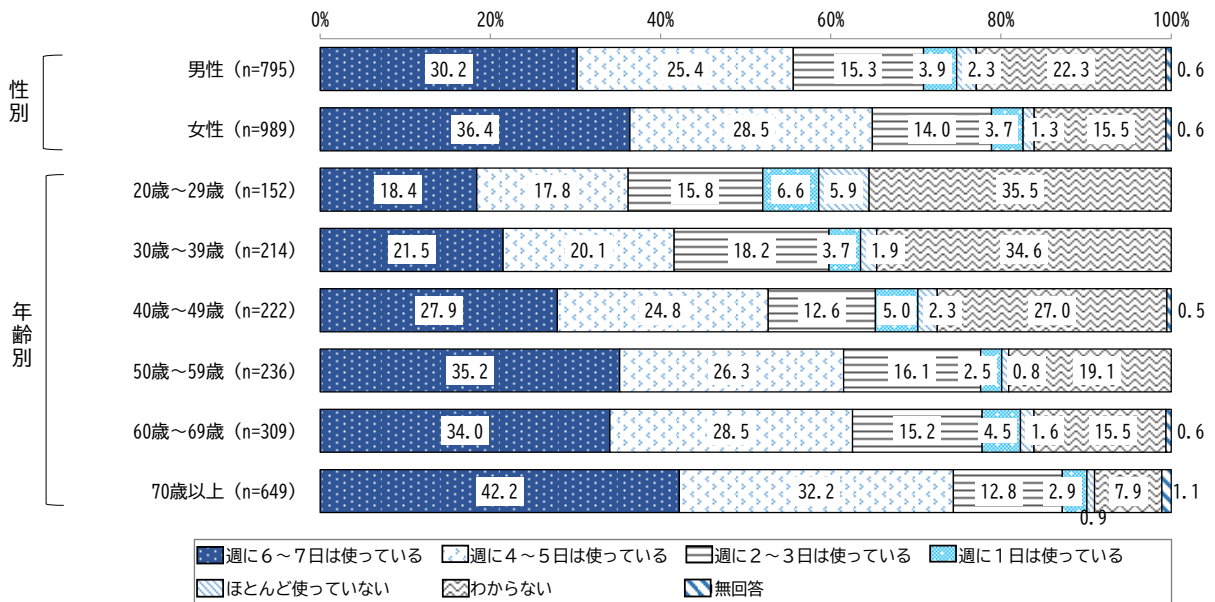
3 調査の結果

設問 15：食事の中に大洲市の食材をどのくらい使っていますか。



大洲市の食材を使用している日数については、「週に6~7日は使っている」の割合が33.6%と最も高くなっており、次いで「週に4~5日は使っている」(27.1%)、「わからない」(18.6%)、「週に2~3日は使っている」(14.6%)、「週に1日は使っている」(3.8%)、「ほとんど使っていない」(1.7%)の順になっている。他の設問に比べて「わからない」の割合が高くなっていることから、食材の産地を意識していない方が一定数いることがわかる。

【性別・年齢別】

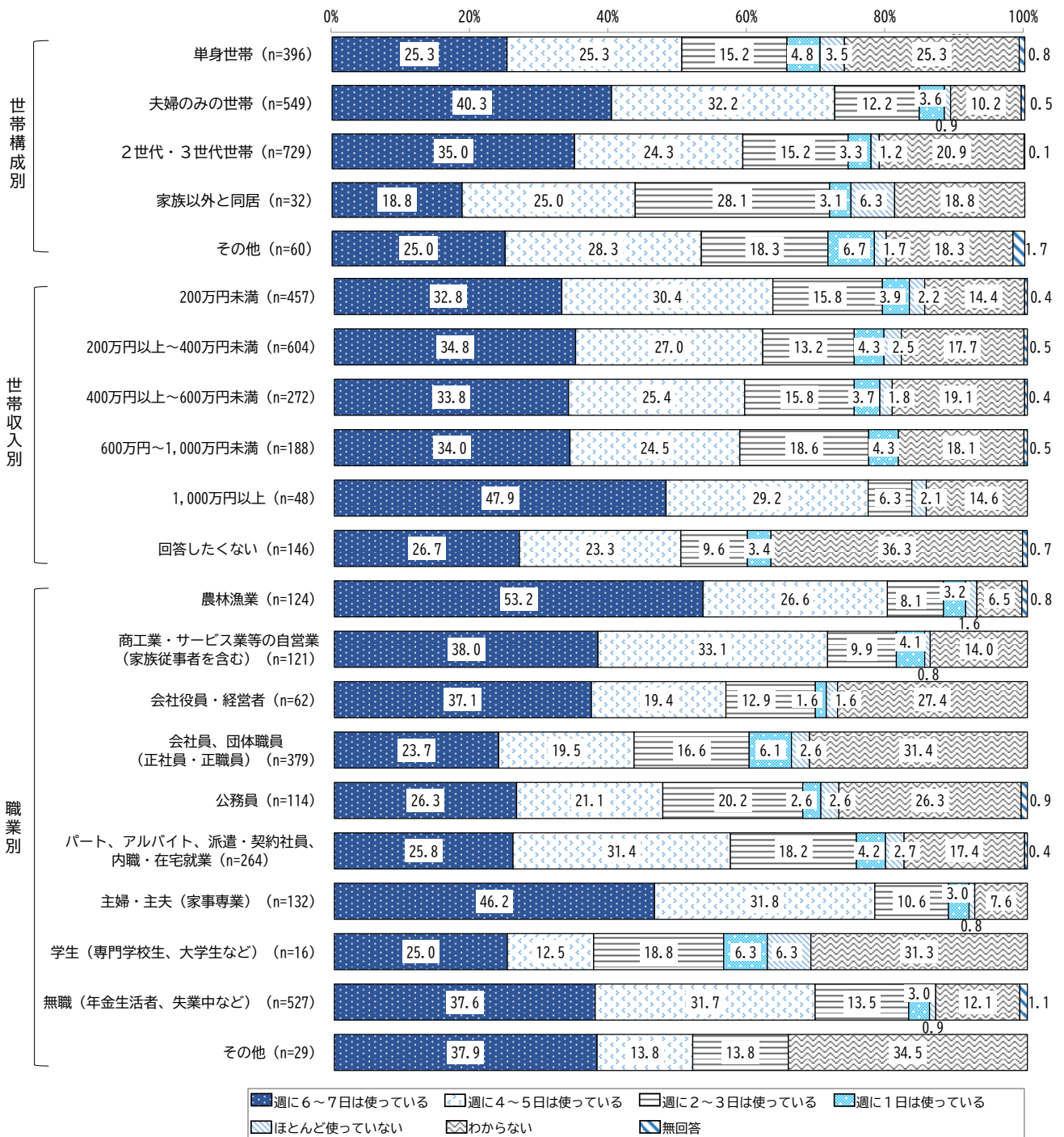


性別で見ると、女性は男性に比べて「週に6~7日は使っている」の割合が高く、男性は女性に比べて「わからない」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、「週に6~7日は使っている」の割合は70歳以上が42.2%と最も高く、20歳~29歳が18.4%と最も低くなっている。また、年齢層が低くなるにつれて「わからない」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

【世帯構成別・世帯収入別・職業別】



世帯構成別で見ると、「夫婦のみの世帯」はその他の世帯に比べて『週に4日以上使っている』の割合が高くなっている。

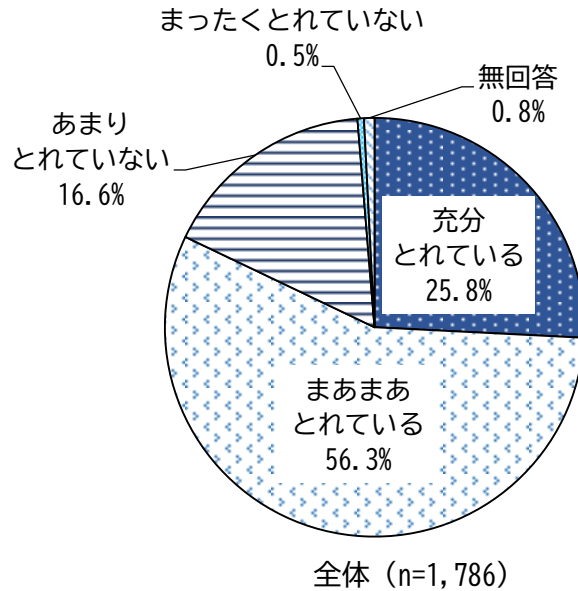
世帯収入別で見ると、「1,000万円以上」はその他の世帯収入に比べて「週に6~7日は使っている」の割合が高くなっているが、その他の収入別では大きな差はみられない。

職業別で見ると、「農林漁業」、「主婦・主夫 (家事専業)」はその他の職業に比べて「週に6~7日は揃っている」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

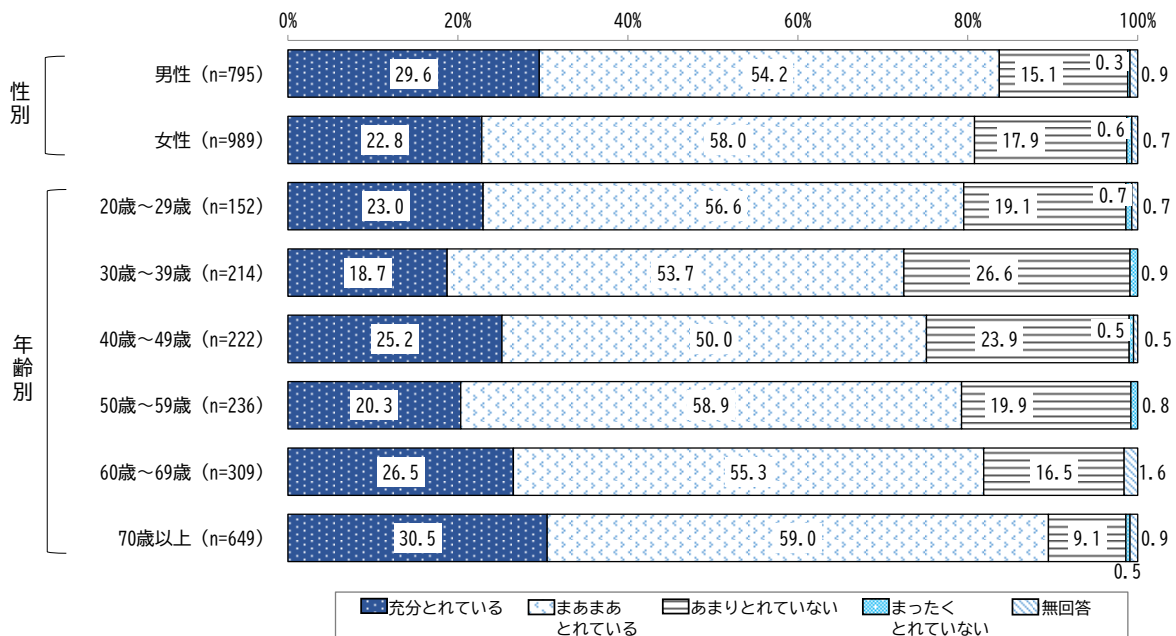
5. こころと体の健康と睡眠及び休養に関すること

設問 16：睡眠や休養がとれていますか。



睡眠や休養については、「まあまあとれている」の割合が56.3%と最も高くなっており、次いで「充分とれている」(25.8%)、「あまりとれていない」(16.6%)、「まったくとれていない」(0.5%)の順になっている。

【性別・年齢別】

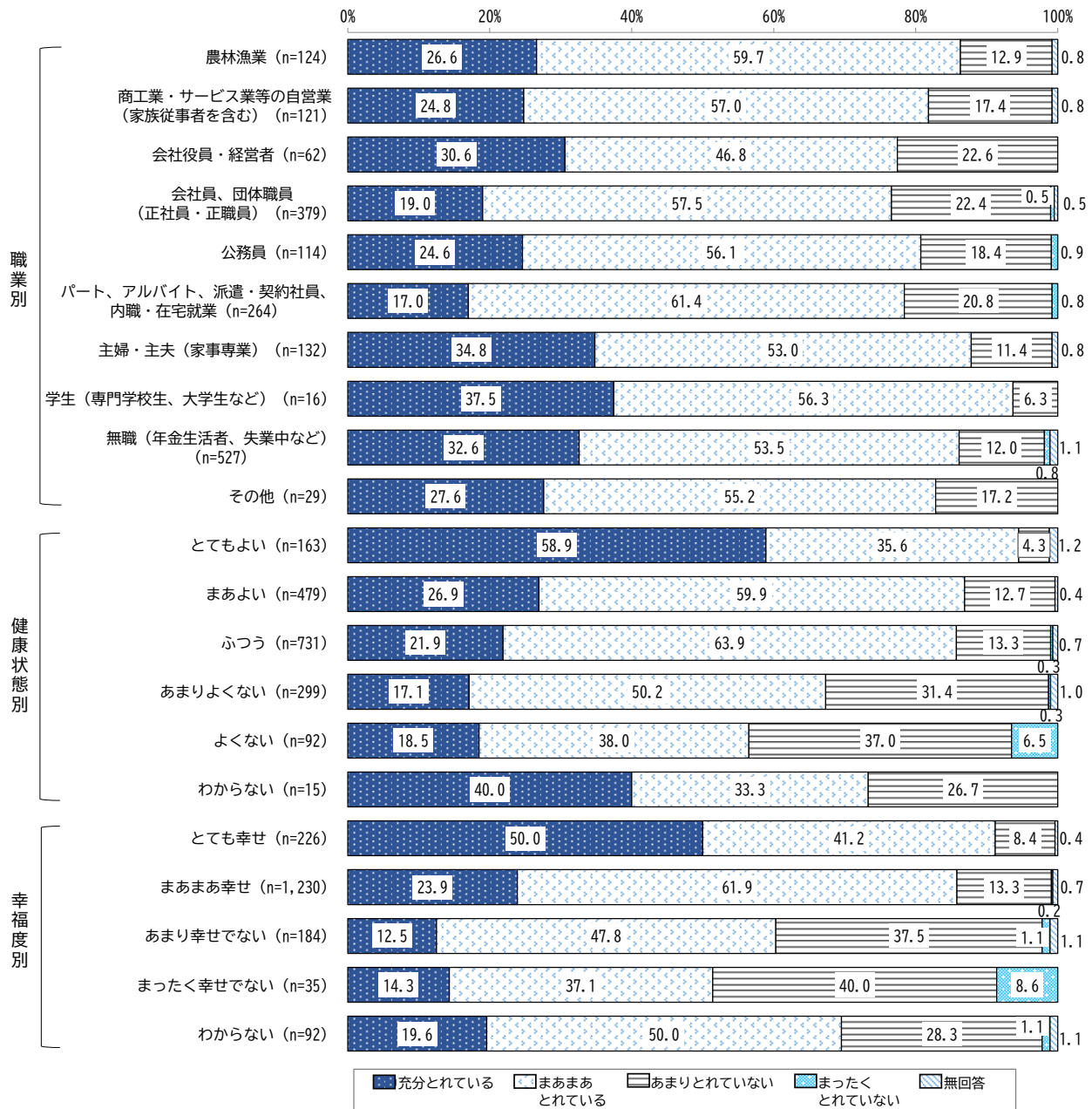


性別でみると、男性は女性に比べて「充分とれている」の割合が高くなっているが、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた『とれている』の割合は、そこまで大きな差はみられない。

年齢別でみると、「あまりとれていない」の割合は30歳～39歳が26.6%と最も高く、70歳以上が9.1%と最も低くなっている。20歳～29歳を除き、年齢層が低くなるにつれて『とれている』の割合が低くなる傾向がみられる。

3 調査の結果

【職業別・健康状態別・幸福度別】



職業別でみると、「会社役員・経営者」、「会社員、団体職員（正社員・正職員）」、「パート、アルバイト、派遣・契約社員、内職・在宅就業」はその他の職業に比べて「充分とれている」の割合が低くなっている。

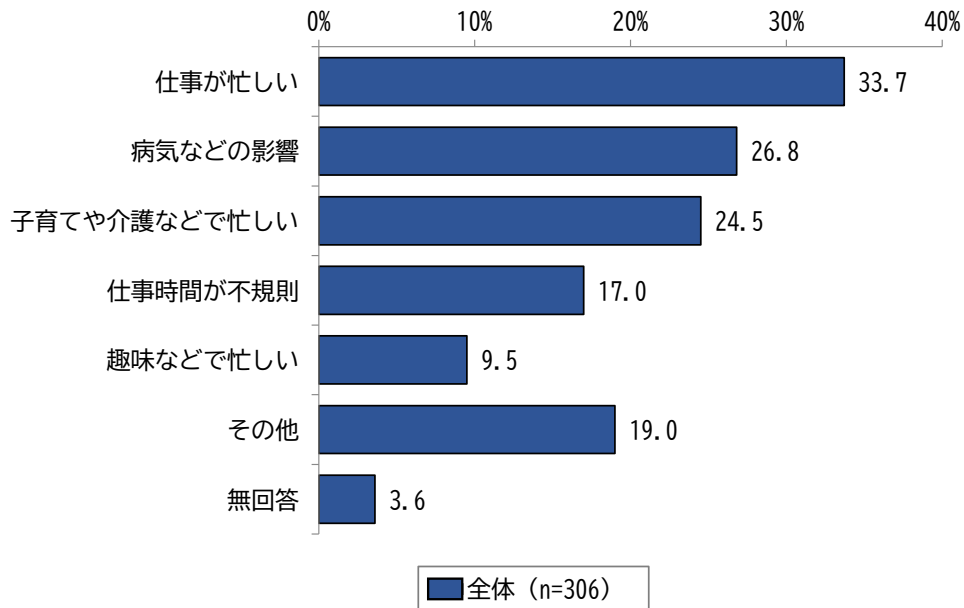
健康状態別でみると、健康状態がよい方ほど『とれている』の割合が高くなっている。また、健康状態が「あまりよくない」、「よくない」方は、その他に比べて「あまりとれていない」、「まったくとれていない」の割合が高くなっている。

幸福度別でみると、幸福度が高いほど『とれている』の割合が高くなっている。また、「まったく幸せでない」と回答した方はその他に比べて「まったくとれていない」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

設問 17：設問 16 で③、④と回答した方にお聞きします。

睡眠や休養が取れない理由は何ですか。あてはまるものを全て選んでください。



睡眠や休養が取れない理由については、「仕事が忙しい」の割合が33.7%と最も高くなっており、次いで「病気などの影響」（26.8%）、「子育てや介護などで忙しい」（24.5%）、「仕事時間が不規則」（17.0%）、「趣味などで忙しい」（9.5%）の順になっている。「その他」（19.0%）には「悩みやストレス」、「眠りが浅い」「わからない」等があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・職業別】

		調査数	仕事が忙しい	仕事時間が不規則	子育てや介護などで忙しい	趣味などで忙しい	病気などの影響	その他	無回答
性別	男性	122	40.2	20.5	7.4	12.3	31.1	14.8	4.1
	女性	183	29.5	14.8	35.5	7.7	24.0	21.9	3.3
年齢別	20歳～29歳	30	50.0	30.0	20.0	23.3	6.7	6.7	3.3
	30歳～39歳	59	54.2	13.6	57.6	8.5	8.5	16.9	1.7
	40歳～49歳	54	33.3	25.9	25.9	13.0	20.4	14.8	1.9
	50歳～59歳	49	42.9	20.4	16.3	6.1	28.6	20.4	0.0
	60歳～69歳	51	21.6	13.7	21.6	5.9	29.4	23.5	3.9
	70歳以上	62	8.1	4.8	3.2	6.5	56.5	25.8	9.7
職業別	農林漁業	16	43.8	18.8	0.0	25.0	25.0	25.0	6.3
	商工業・サービス業等の自営業 (家族従事者を含む)	21	33.3	28.6	19.0	19.0	38.1	0.0	4.8
	会社役員・経営者	14	57.1	21.4	14.3	28.6	7.1	14.3	0.0
	会社員、団体職員 (正社員・正職員)	87	55.2	31.0	32.2	8.0	8.0	16.1	1.1
	公務員	22	77.3	13.6	31.8	0.0	9.1	9.1	4.5
	パート、アルバイト、 派遣・契約社員、内職・在宅就業	57	24.6	12.3	35.1	12.3	19.3	19.3	5.3
	主婦・主夫(家事専業)	15	0.0	6.7	53.3	0.0	20.0	40.0	0.0
	学生(専門学校生、大学生など)	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	無職(年金生活者、失業中など)	67	0.0	0.0	9.0	3.0	64.2	26.9	6.0
	その他	5	20.0	40.0	0.0	20.0	60.0	0.0	0.0

1位 2位

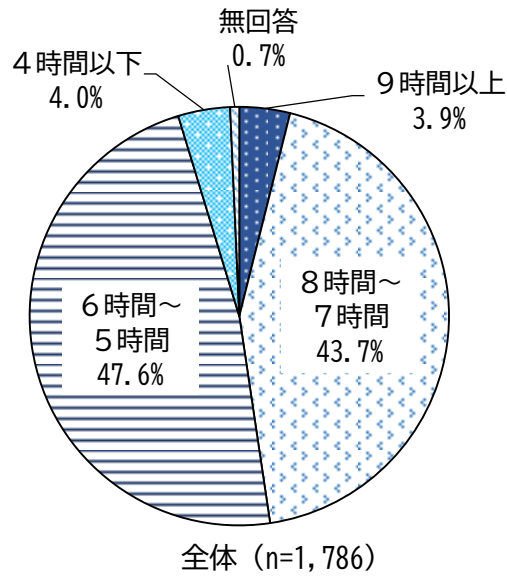
性別で見ると、男性は「仕事が忙しい」、女性では「子育てや介護などで忙しい」が最も高くなっている。

年齢別で見ると、20歳～59歳では「仕事が忙しい」の割合が高く、60歳以上では「病気などの影響」が高くなっている。また、30歳～39歳では「子育てや介護などで忙しい」の割合が57.6%と最も高くなっている。

職業別で見ると、「商工業・サービス業等の自営業」、「無職(年金生活者、失業中など)」の方は「病気などの影響」の割合が高く、その他の職業では「仕事が忙しい」、「子育てや介護などで忙しい」の割合が高くなる傾向がみられる。

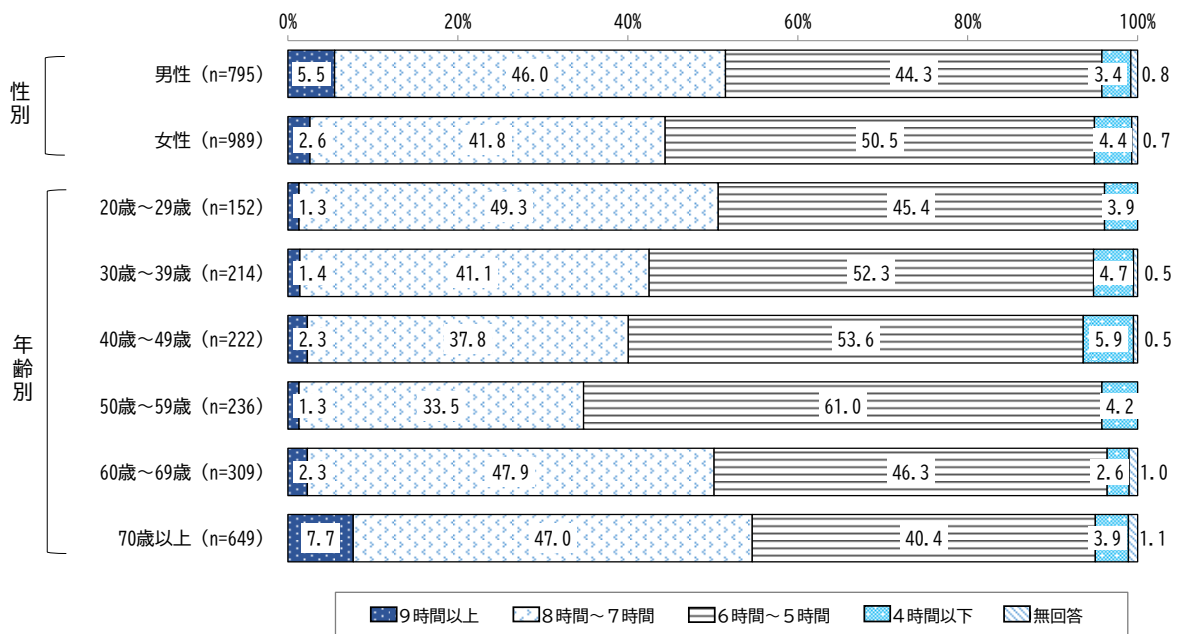
3 調査の結果

設問 18：普段のあなたの睡眠時間はどのくらいですか。



睡眠時間については、「6時間~5時間」の割合が47.6%と最も高くなっており、次いで「8時間~7時間」(43.7%)、「4時間以下」(4.0%)、「9時間以上」(3.9%)の順になっている。

【性別・年齢別】

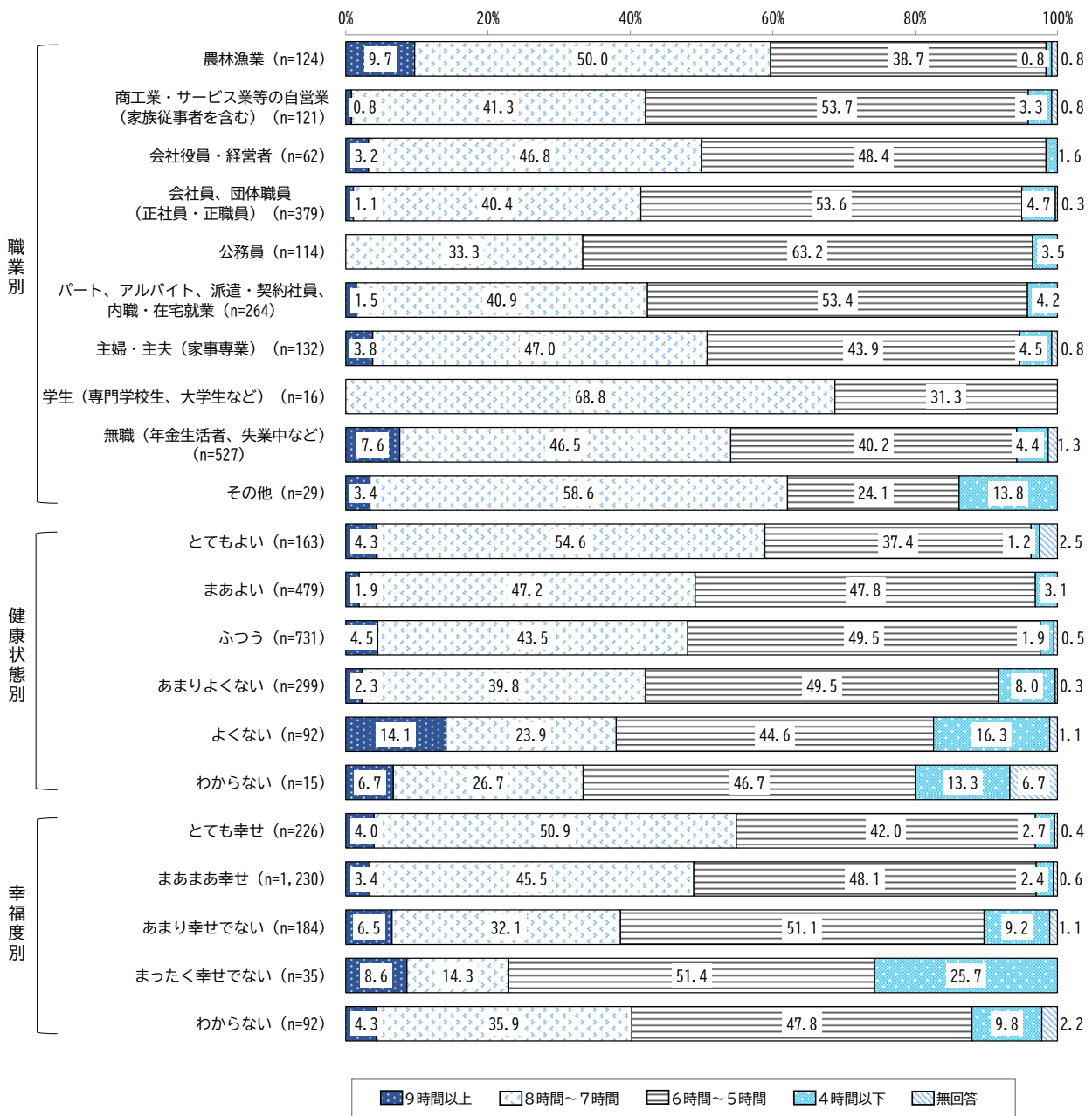


性別でみると、女性は男性に比べて「6時間~5時間」の割合が高くなっている。

年齢別でみると、『7時間以上』の割合は70歳以上が54.7%と最も高く、50歳~59歳が34.8%と最も低くなっている。

3 調査の結果

【職業別・健康状態別・幸福度別】



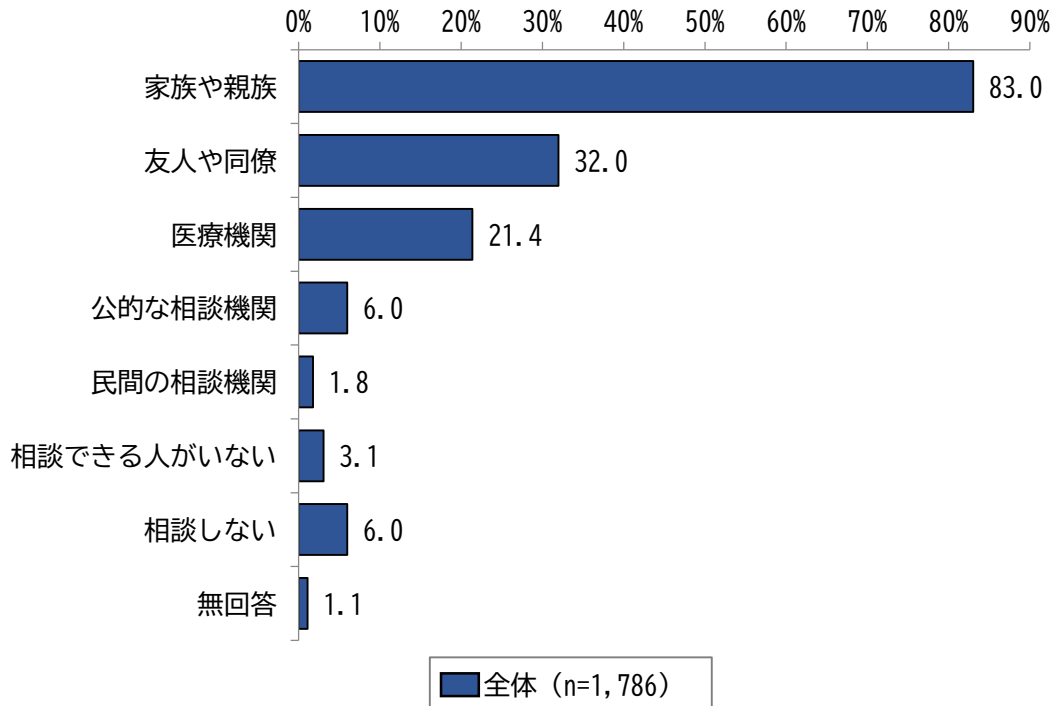
職業別でみると、『7時間以上』の割合は「学生（専門学校生、大学生など）」が 68.8%と最も高く、「公務員」が 33.3%と最も低くなっている。

健康状態別でみると、健康状態がよい方ほど『7時間以上』の割合が高くなっている。また、健康状態が「よくない」方はその他に比べて「9時間以上」、「4時間以下」の割合が高くなっている。

幸福度別でみると、「まったく幸せでない」と回答した方はその他と比べて「4時間以下」の割合が高くなっている。また、幸福度が高いほど『7時間以上』の割合が高くなっている。

3 調査の結果

設問 19：あなたは自分の生活（仕事、健康、お金など）で困ったとき、誰に相談しますか。
あてはまるものを全て選んでください。



相談相手については、「家族や親族」の割合が83.0%と最も高くなっており、次いで「友人や同僚」(32.0%)、「医療機関」(21.4%)となっている。「公的な相談機関」(6.0%)や「民間の相談機関」(1.8%)の割合はいずれも低くなっている。また、「相談できる人がいない」は3.1%、「相談しない」は6.0%となっている。

3 調査の結果

【性別・年齢別・世帯構成別・職業別】

		調査数	家族や親族	友人や同僚	医療機関	公的な相談機関	民間の相談機関	相談できる人がいない	相談しない	無回答
性別	男性	795	78.9	22.8	21.3	7.0	2.0	4.0	9.1	1.5
	女性	989	86.5	39.4	21.6	5.2	1.7	2.3	3.5	0.8
年齢別	20歳～29歳	152	88.8	51.3	13.2	3.9	2.6	2.6	3.9	0.0
	30歳～39歳	214	85.5	43.0	12.1	5.6	2.8	3.7	4.7	0.5
	40歳～49歳	222	82.4	43.2	21.2	5.9	2.3	3.2	9.0	0.0
	50歳～59歳	236	78.8	37.3	19.9	5.1	1.3	4.7	6.8	0.8
	60歳～69歳	309	81.2	28.5	25.2	6.1	2.9	4.2	4.5	0.6
	70歳以上	649	83.4	19.7	25.4	6.9	0.9	2.0	6.5	2.2
世帯構成別	単身世帯	396	70.5	34.3	24.0	7.3	2.3	5.3	7.1	1.5
	夫婦のみの世帯	549	88.5	27.7	24.0	5.8	2.0	1.5	4.9	1.3
	2世代・3世代世帯	729	86.6	35.3	19.3	5.5	1.2	3.0	5.8	0.4
	家族以外と同居	32	87.5	34.4	6.3	6.3	3.1	6.3	3.1	0.0
	その他	60	76.7	20.0	16.7	5.0	3.3	5.0	11.7	0.0
職業別	農林漁業	124	87.9	24.2	20.2	5.6	0.8	1.6	6.5	1.6
	商工業・サービス業等の自営業 (家族従事者を含む)	121	79.3	26.4	21.5	9.1	1.7	3.3	7.4	0.8
	会社役員・経営者	62	72.6	27.4	14.5	0.0	3.2	4.8	4.8	0.0
	会社員、団体職員 (正社員・正職員)	379	80.7	42.2	15.3	4.0	2.4	4.0	7.7	0.8
	公務員	114	90.4	57.0	24.6	6.1	1.8	1.8	2.6	0.0
	パート、アルバイト、 派遣・契約社員、内職・在宅就業	264	84.1	39.8	20.8	4.2	1.5	3.4	4.5	0.4
	主婦・主夫（家事専業）	132	94.7	32.6	31.8	6.1	1.5	0.8	3.0	0.0
	学生（専門学校生、大学生など）	16	100.0	50.0	12.5	6.3	6.3	0.0	0.0	0.0
	無職（年金生活者、失業中など）	527	80.8	18.6	24.1	8.7	1.9	3.4	6.8	1.7
	その他	29	75.9	37.9	27.6	3.4	0.0	3.4	6.9	3.4

1位 2位

性別でみると、女性は男性に比べて「家族や親族」、「友人や同僚」の割合が高く、男性は女性に比べて「相談しない」の割合が高くなっている。

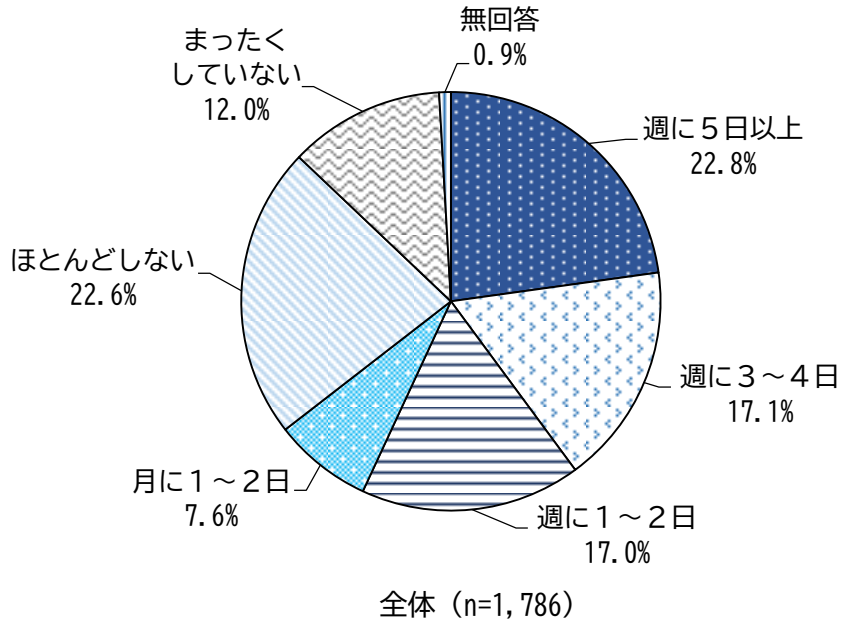
年齢別でみると、70歳以上は「友人や同僚」の割合がその他の年齢層と比較して低くなっている。

世帯構成別でみると、単身世帯はその他の世帯構成に比べて「家族や親族」の割合が低くなっている。

職業別でみると、全ての職業で「家族や親族」の割合が7割以上を占めている。

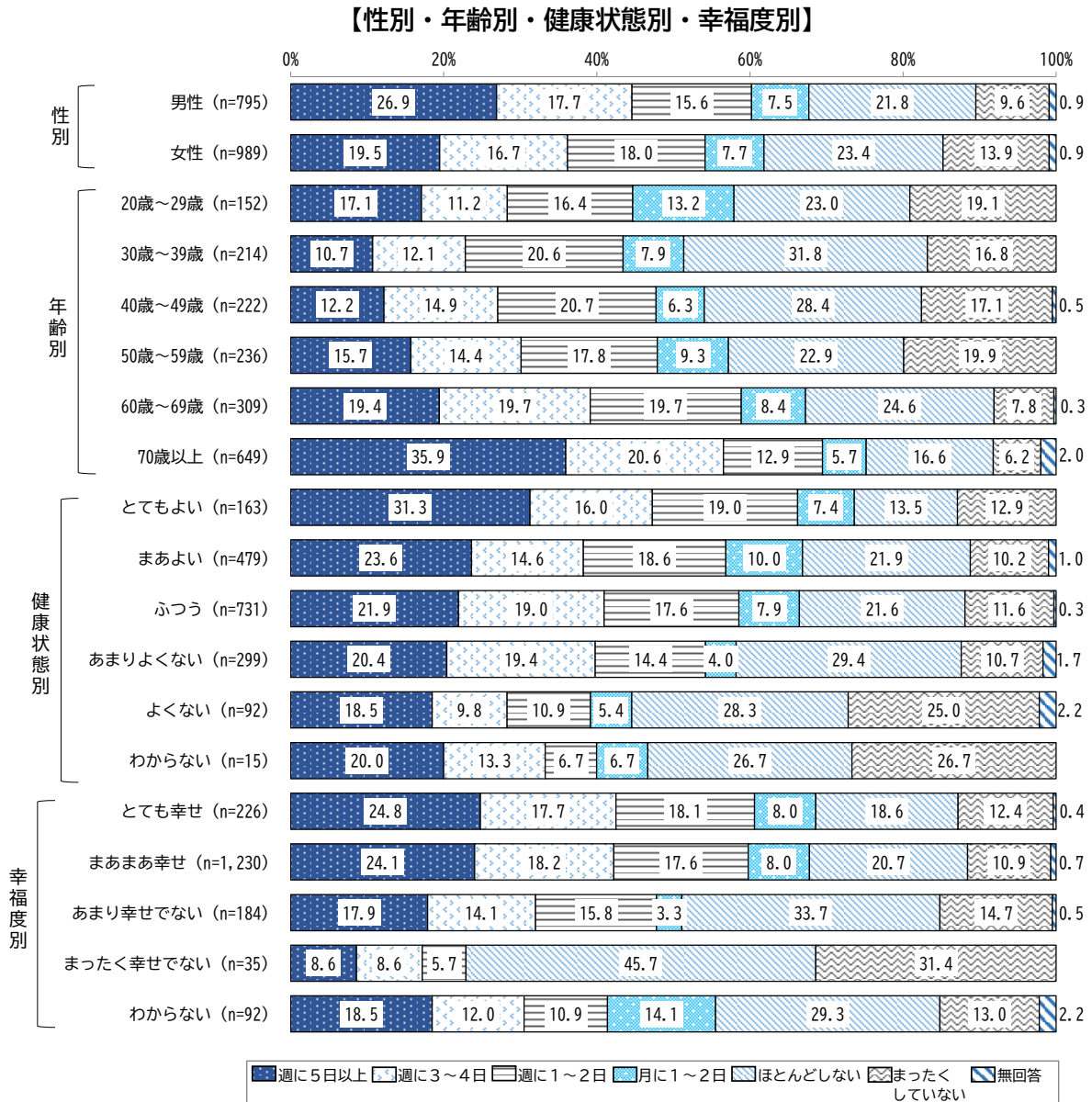
6. 運動及び身体活動に関すること

設問 20：1回30分以上の運動（歩くなどの軽い運動以上）をする日数はどれくらいですか。



運動をする日数については、「週に5日以上」の割合が22.8%と最も高くなっており、次いで「ほとんどしない」(22.6%)、「週に3~4日」(17.1%)、「週に1~2日」(17.0%)、「まったくしていない」(12.0%)、「月に1~2日」(7.6%)の順になっている。

3 調査の結果



性別でみると、男性は女性に比べて「週に5日以上」の割合が高くなっている。

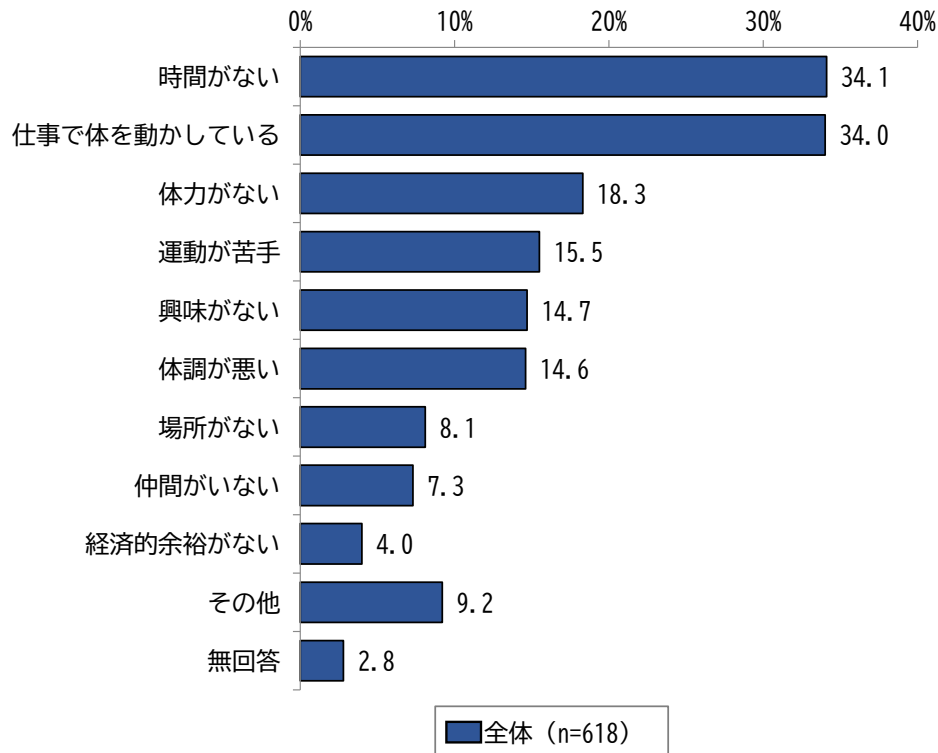
年齢別でみると、「まったくしていない」の割合は50歳~59歳が19.9%と最も高く、70歳以上が6.2%と最も低くなっている。また、30歳以上は年齢層が高くなるほど「週に5日以上」の割合が高くなっている。

健康状態別でみると、健康状態がよい方ほど『週に1日以上』の割合が高くなる傾向がみられる。また、健康状態が「よくない」方はその他に比べて「まったくしていない」の割合が高くなっている。

幸福度別でみると、「とても幸せ」と回答した方は『週に1日以上』の割合が6割を占めており、幸福度が下がるほどその割合は低くなる。また、「まったく幸せでない」と回答した方はその他に比べて「まったくしていない」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

設問 21：⇒設問 20 で、⑤、⑥と答えた方にお聞きします。
 運動を行っていない理由は何ですか。あてはまるものを全て選んでください。



運動を行っていない理由については、「時間がない」の割合が34.1%と最も高くなっており、次いで「仕事で体を動かしている」(34.0%)、「体力がない」(18.3%)、「運動が苦手」(15.5%)と続いている。「その他」(9.2%)には「畑仕事、介護で体を動かしている」、「コロナ感染予防の為」等があった。

【性別・年齢別】

		調査数	仕事で体を動かしている	時間がない	場所がない	仲間がいない	経済的余裕がない	興味がない	体調が悪い	体力がない	運動が苦手	その他	無回答
性別	男性	249	39.0	27.7	5.6	4.8	3.6	16.9	16.1	14.1	8.4	7.2	4.4
	女性	368	30.7	38.3	9.8	9.0	4.3	13.3	13.3	21.2	20.4	10.6	1.6
年齢別	20歳～29歳	64	25.0	50.0	23.4	17.2	6.3	25.0	4.7	23.4	23.4	6.3	0.0
	30歳～39歳	104	28.8	56.7	6.7	4.8	7.7	17.3	4.8	13.5	11.5	7.7	3.8
	40歳～49歳	101	32.7	50.5	9.9	6.9	4.0	19.8	5.0	16.8	22.8	8.9	1.0
	50歳～59歳	101	33.7	34.7	9.9	10.9	5.0	17.8	13.9	15.8	20.8	5.0	4.0
	60歳～69歳	100	48.0	20.0	5.0	8.0	3.0	11.0	13.0	9.0	17.0	11.0	4.0
	70歳以上	148	33.1	9.5	2.0	2.0	0.7	5.4	33.8	28.4	5.4	13.5	2.7

1位 2位

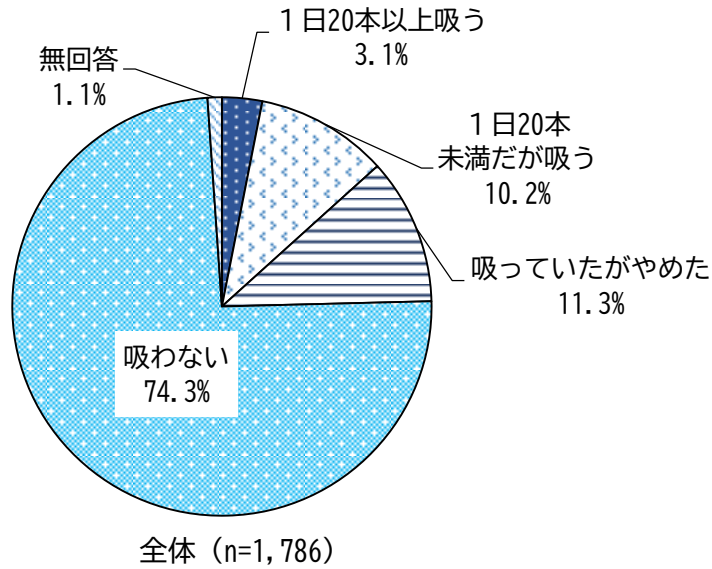
性別で見ると、男性は女性に比べて「仕事で体を動かしている」の割合が高く、女性は男性に比べて「時間がない」、「運動が苦手」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、20歳～29歳は「場所がない」、70歳以上は「体調が悪い」の割合がその他の年齢層に比べて高くなっている。

3 調査の結果

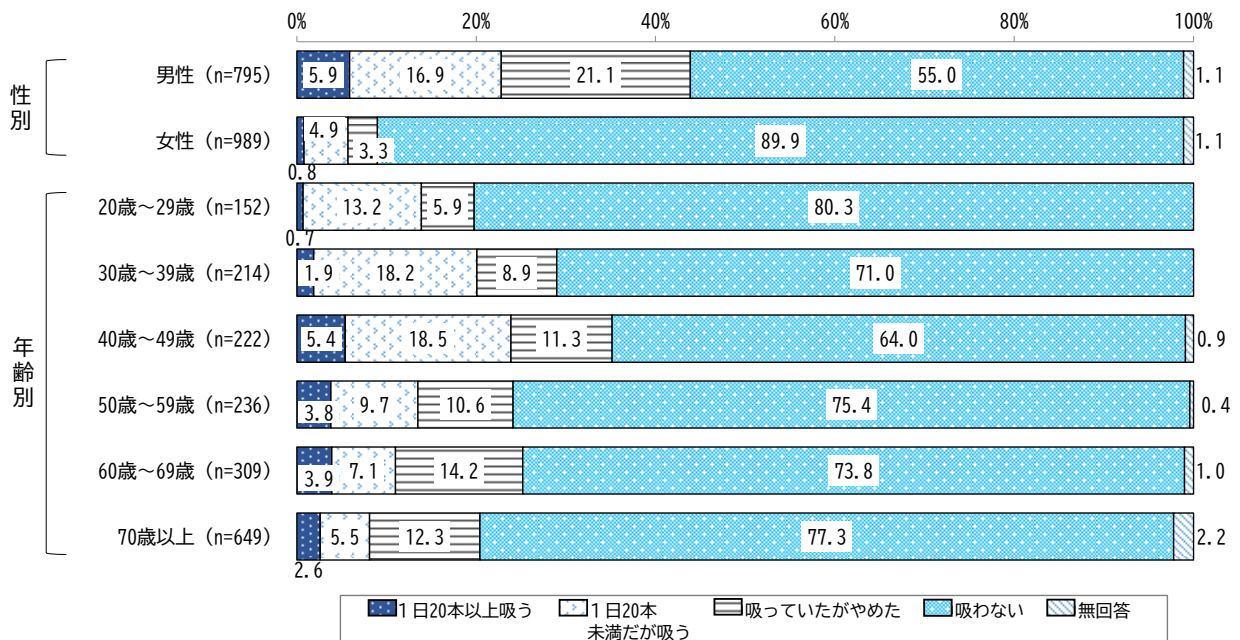
7. 禁煙・分煙に関すること

設問 22：あなたはたばこ（電子タバコを含む。）を吸いますか。



喫煙については、「吸わない」の割合が74.3%と最も高くなっており、次いで「吸っていたがやめた」(11.3%)、「1日20本未満だが吸う」(10.2%)、「1日20本以上吸う」(3.1%)の順になっている。

【性別・年齢別】

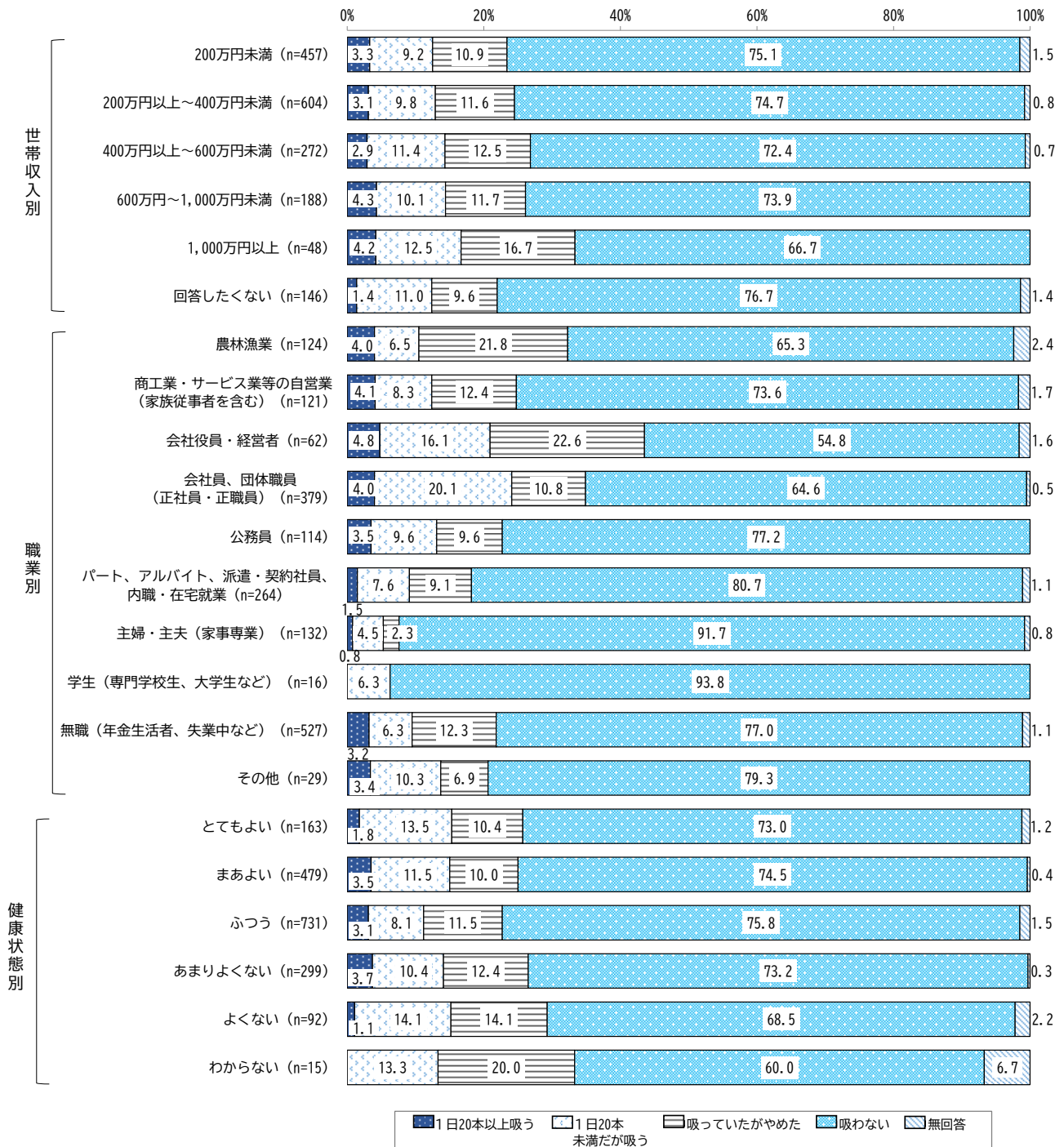


性別で見ると、女性は男性に比べて「吸わない」の割合が高く、9割近くを占めている。

年齢別で見ると、『吸う』の割合は40歳～49歳が23.9%と最も高く、70歳以上が8.1%と最も低くなっている。

3 調査の結果

【世帯収入別・職業別・健康状態別】



世帯収入別で見ると、大きな差はみられない。

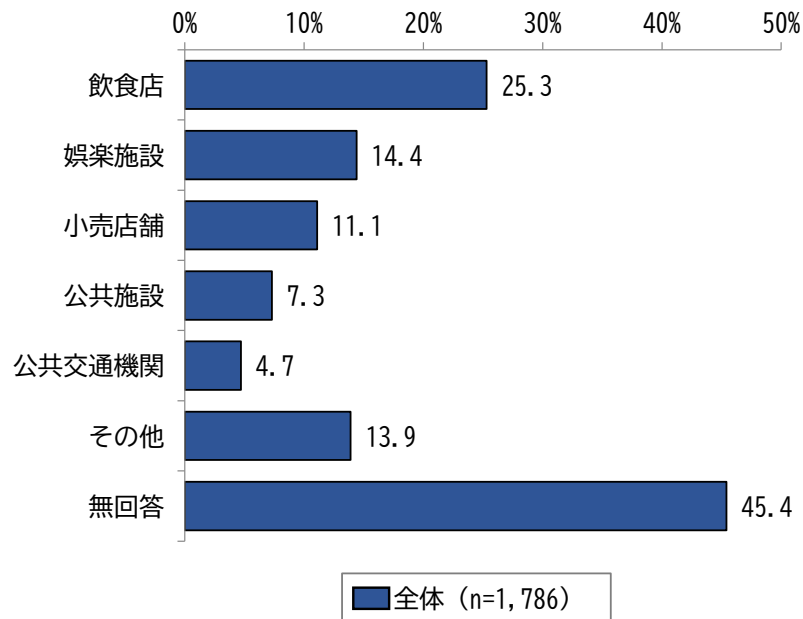
職業別で見ると、『吸う』の割合は会社員、団体職員（正社員・正職員）が24.1%と最も高く、主婦・主夫（家事専業）が5.3%と最も低くなっている。また、「吸っていたがやめた」の割合は会社役員・経営者が22.6%と最も高くなっている。

健康状態別で見ると、大きな差はみられない。

3 調査の結果

設問 23：大洲市で分煙ができていないと思う場所がありますか。

あてはまるものを全て選んでください。



大洲市で分煙が出来ていないと思う場所については、「飲食店」の割合が25.3%と最も高くなっており、次いで「娯楽施設」(14.4%)、「小売店舗」(11.1%)、「公共施設」(7.3%)、「公共交通機関」(4.7%)の順になっている。一方で、「その他」(13.9%)は「特になし」が大半を占めており、「無回答」も4割以上を占めていることから、大洲市は分煙できていると思っている人が多いと言える。

【性別・年齢別・居住地区別】

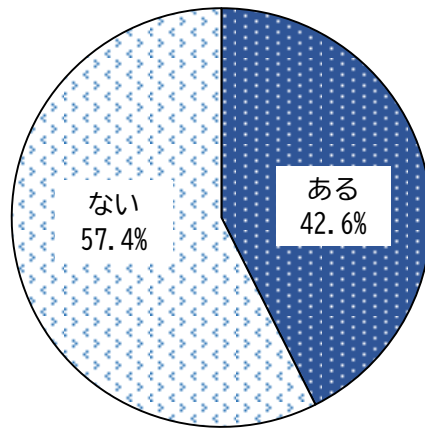
		調査数	公共施設	公共交通機関	小売店舗	飲食店	娯楽施設	その他	無回答
性別	男性	795	7.4	4.7	10.8	26.5	15.7	13.7	43.1
	女性	989	7.1	4.7	11.3	24.3	13.3	14.0	47.3
年齢別	20歳～29歳	152	7.9	7.2	12.5	23.0	12.5	21.1	37.5
	30歳～39歳	214	8.9	7.0	8.9	20.1	11.7	14.5	44.9
	40歳～49歳	222	4.5	2.7	8.1	30.2	14.0	14.0	45.0
	50歳～59歳	236	5.1	2.1	10.6	29.2	13.6	10.6	47.5
	60歳～69歳	309	9.4	6.8	13.9	30.1	18.8	14.2	36.6
	70歳以上	649	7.4	4.0	11.4	22.0	14.2	12.9	51.0
居住地区別	大洲中央	729	6.2	4.1	11.0	27.7	14.4	14.5	41.8
	大洲西	509	7.1	4.9	11.4	22.4	13.6	14.3	48.5
	大洲東	468	8.3	5.8	11.5	25.9	16.5	12.0	46.4

1位 2位

性別、年齢別、居住地区別、いずれでも大きな差はみられない。

3 調査の結果

【分煙できていないと思う場所があるか】



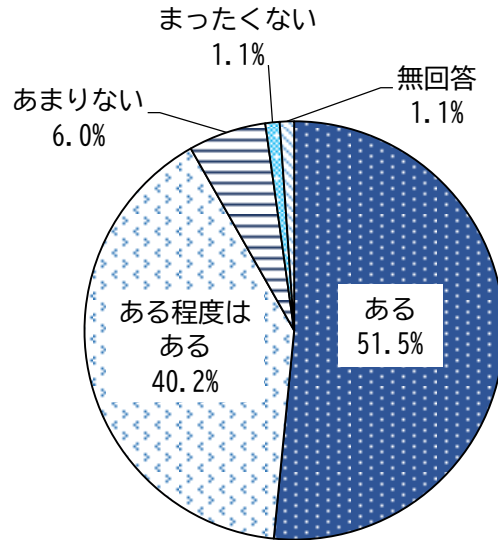
全体 (n=1,786)

分煙できていないと思う場所があるかについては、「ある」の割合が42.6%、「ない」が57.4%となっており、「ない」の割合の方が高くなっている。

3 調査の結果

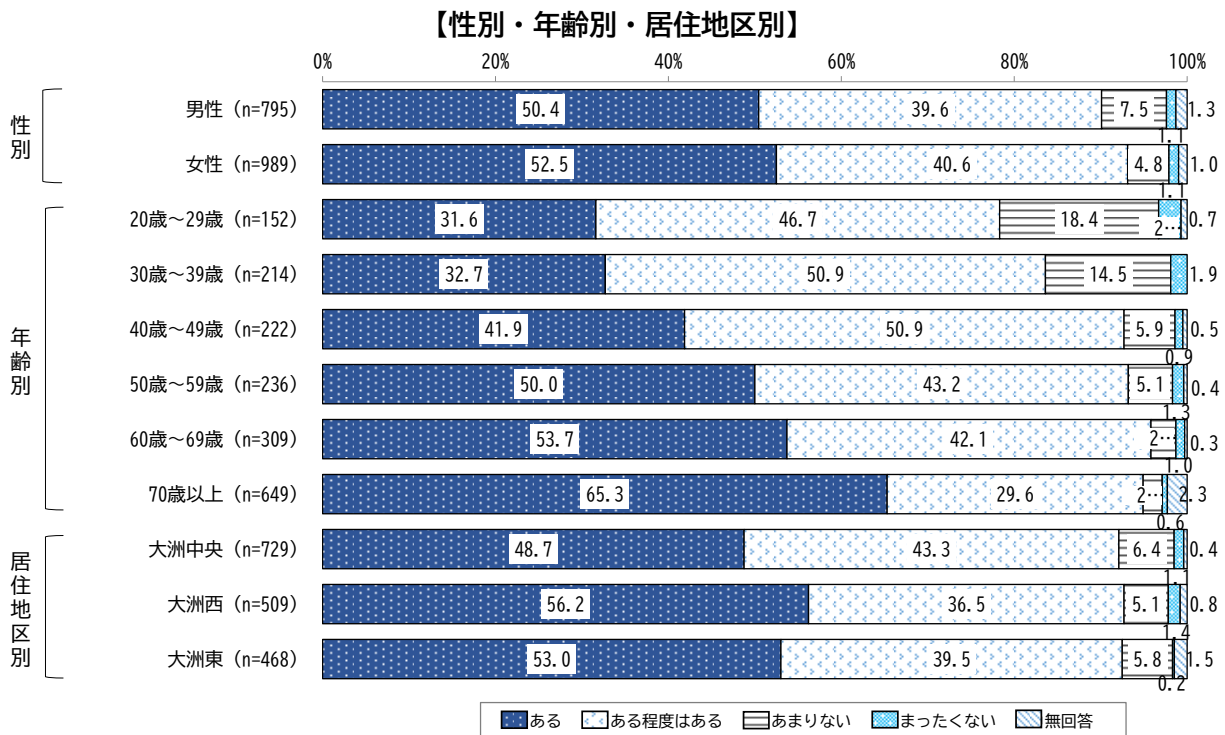
8. 病気の予防、早期発見及び早期治療に関すること

設問 24：あなたは自分の健康状態に関心がありますか。



全体 (n=1,786)

健康状態への関心については、「ある」の割合が51.5%と最も高くなっており、次いで「ある程度はある」(40.2%)、「あまりない」(6.0%)、「まったくない」(1.1%)の順になっており、「ある」「ある程度はある」を合わせると9割以上を占めている。

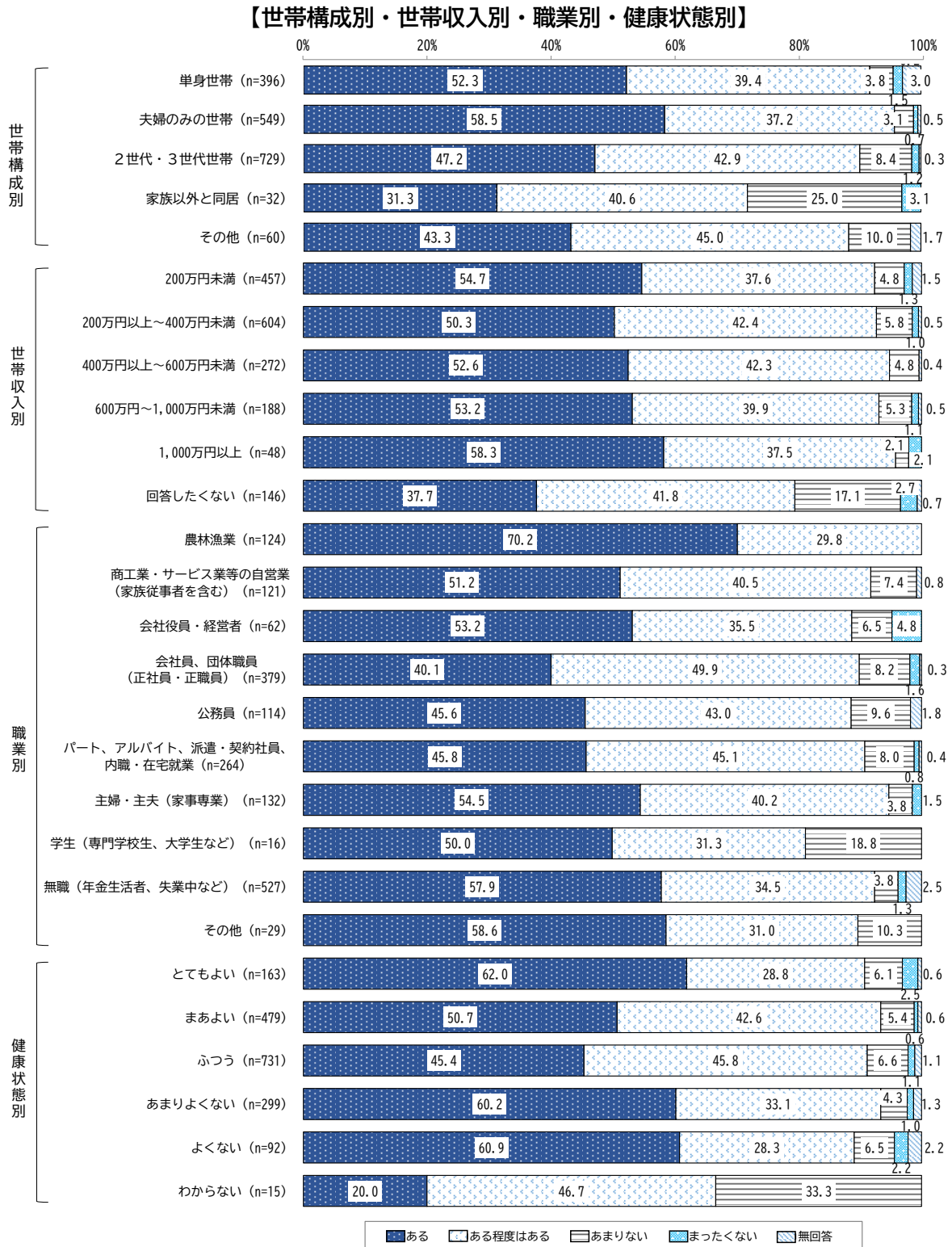


性別で見ると、大きな差はみられない。

年齢別で見ると、「ある」の割合は70歳以上が65.3%と最も高く、20歳～29歳が31.6%と最も低くなっている。年齢層が高くなるにつれて「ある」の割合が高くなっている。

居住地区別で見ると、大きな差はみられない。

3 調査の結果



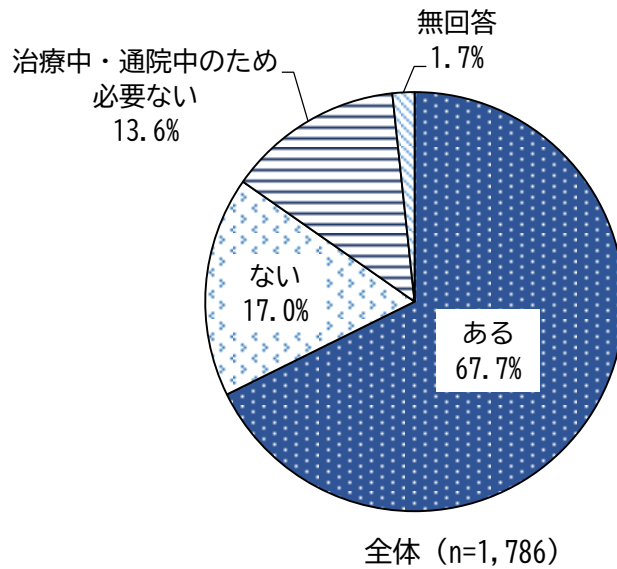
世帯構成別にみると、家族以外と同居はその他の世帯と比べて『ある』の割合が低くなっている。
世帯収入別にみると、大きな差はみられない。

職業別にみると、「ある」の割合は農林漁業が 70.2%と最も高く、会社員、団体職員（正社員・正職員）が 40.1%と最も低くなっている。

健康状態別にみると、「ある」の割合はとてもよいが 62.0%と最も高く、わからないが 20.0%と最も低くなっている。

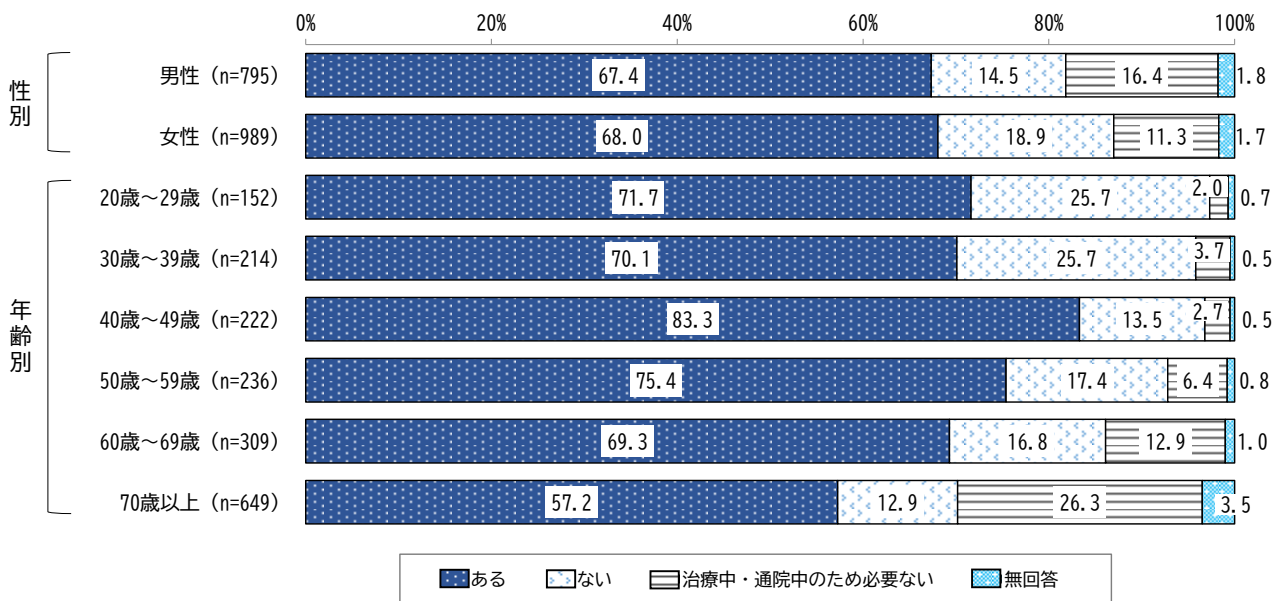
3 調査の結果

設問 25：あなたは、この1年間で健診を受けたことがありますか。（職場健診を含む。）



健診の有無については、「ある」の割合が67.7%と最も高くなっており、次いで「ない」（17.0%）、「治療中・通院中のため必要ない」（13.6%）の順になっている。

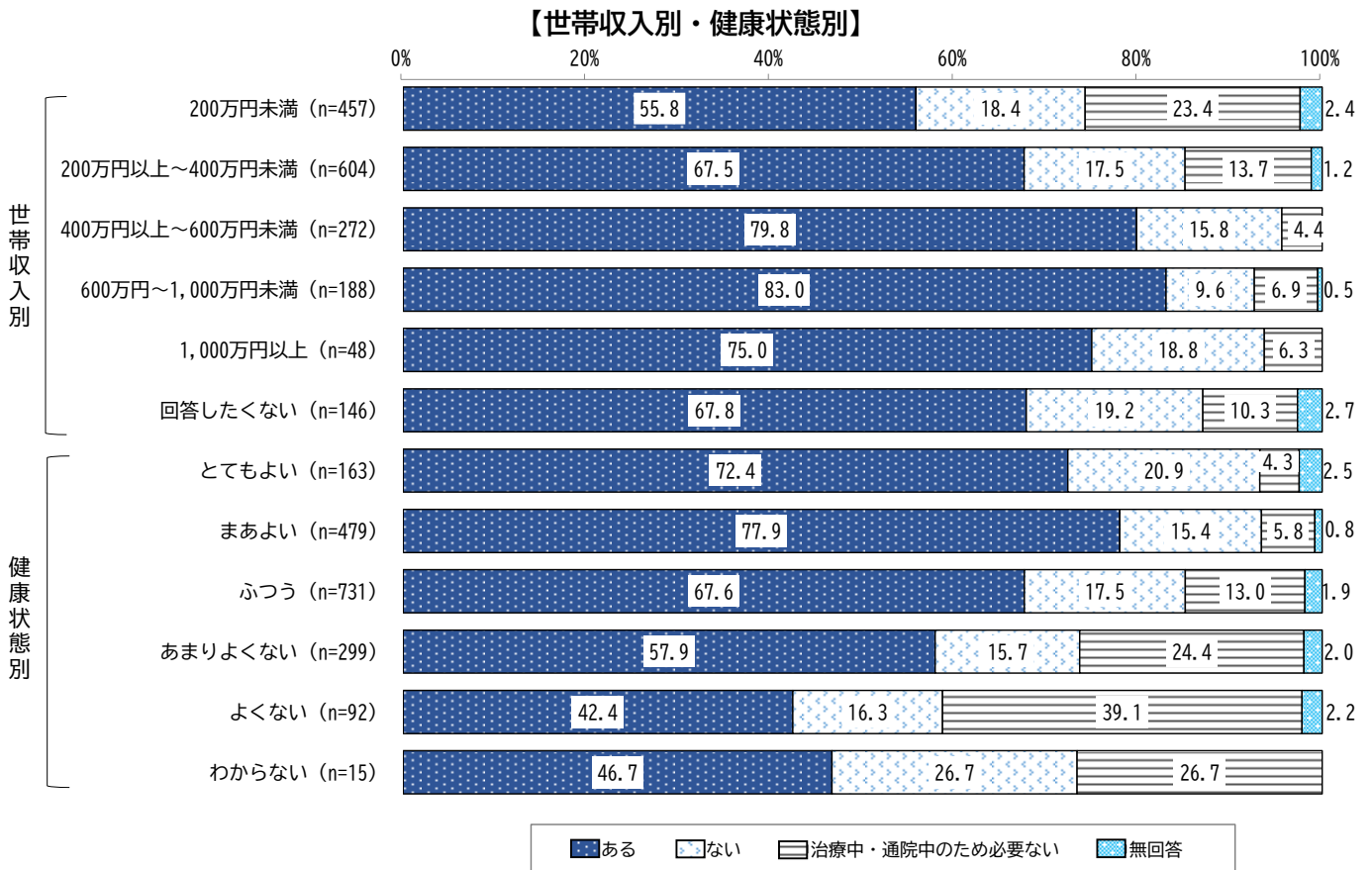
【性別・年齢別】



性別で見ると、男性は女性に比べて「通院中・入院中の為必要ない」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、「ある」の割合は40歳～49歳が83.3%と最も高く、70歳以上が57.2%と最も低くなっている。また、「ない」の割合は20歳～39歳が25.7%と最も高くなっている。

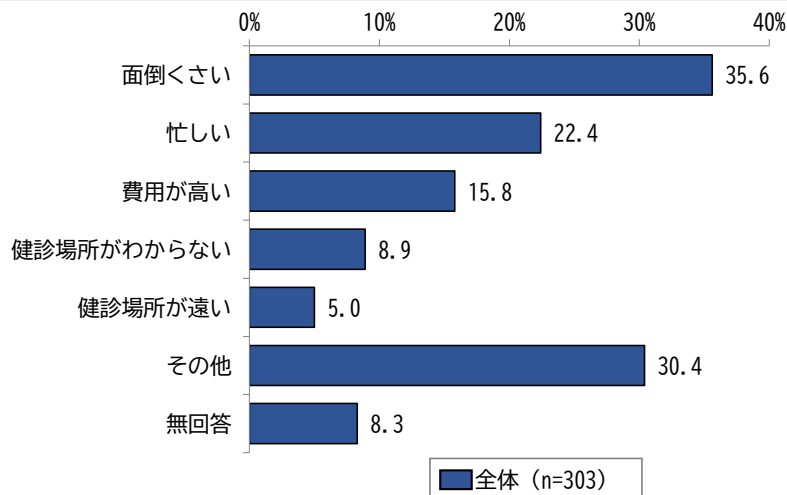
3 調査の結果



世帯収入別で見ると、「ある」の割合は600万円～1,000万円未満が83.0%と最も高く、200万円未満が55.8%と最も低くなっている。

健康状態別で見ると、健康状態がよくない方ほど「ある」の割合が低くなる傾向がみられる。

設問 26：⇒設問 25 で、②と答えた方にお聞きします。
 健診を受けない理由は何ですか。あてはまるものを全て選んでください。



検診を受けない理由については、「面倒くさい」の割合が35.6%と最も高くなっており、次いで「忙しい」(22.4%)、「費用が高い」(15.8%)、「健診場所がわからない」(8.9%)、「健診場所が遠い」(5.0%)の順になっている。「その他」(30.4%)には「コロナ感染予防の為」、「体に異常がない為」等があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・世帯収入別】

		調査数	忙しい	面倒くさい	費用が高い	健診場所が遠い	健診場所がわからない	その他	無回答
性別	男性	115	16.5	40.9	15.7	7.0	11.3	28.7	9.6
	女性	187	26.2	32.1	15.5	3.7	7.5	31.6	7.5
年齢別	20歳～29歳	39	25.6	17.9	28.2	5.1	17.9	35.9	7.7
	30歳～39歳	55	30.9	34.5	29.1	1.8	16.4	27.3	7.3
	40歳～49歳	30	33.3	43.3	16.7	3.3	3.3	20.0	6.7
	50歳～59歳	41	36.6	39.0	12.2	4.9	2.4	17.1	9.8
	60歳～69歳	52	15.4	42.3	7.7	1.9	3.8	40.4	5.8
	70歳以上	84	9.5	34.5	8.3	9.5	8.3	34.5	10.7
世帯収入別	200万円未満	84	15.5	33.3	16.7	7.1	13.1	29.8	9.5
	200万円以上～400万円未満	106	19.8	37.7	16.0	2.8	4.7	34.0	8.5
	400万円以上～600万円未満	43	32.6	25.6	23.3	9.3	9.3	34.9	2.3
	600万円～1,000万円未満	18	38.9	50.0	5.6	0.0	11.1	33.3	0.0
	1,000万円以上	9	44.4	22.2	11.1	11.1	0.0	11.1	11.1
	回答したくない	28	25.0	50.0	14.3	3.6	10.7	17.9	7.1

1位 2位

性別でみると、男性は女性に比べて「面倒くさい」の割合が高く、女性は男性に比べて「忙しい」の割合が高くなっている。

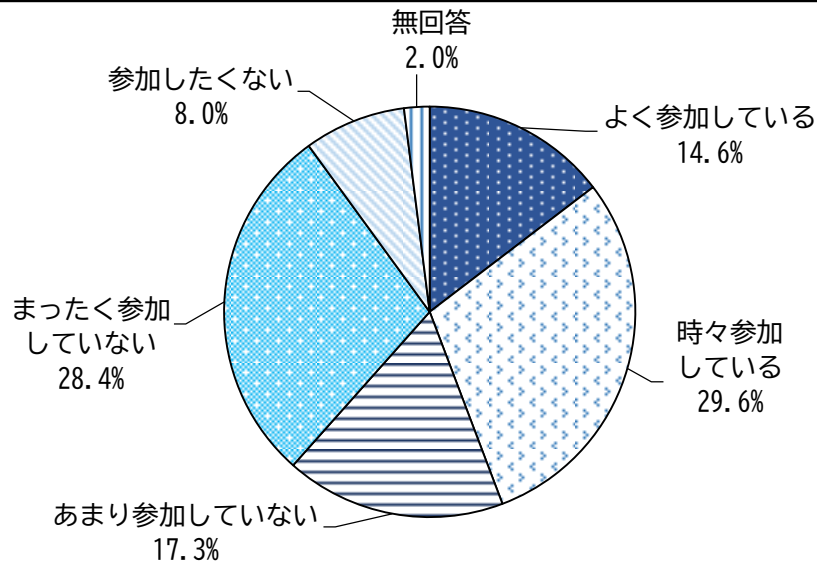
年齢別でみると、20歳～29歳を除く全ての年齢で「面倒くさい」の割合が最も高くなっている。また、20歳～39歳はその他の年齢層に比べて「費用が高い」、「健診場所がわからない」の割合が高くなっている。

世帯収入別でみると、世帯収入が高くなるほど「忙しい」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

9. 地域交流及び生きがいつくりに関すること

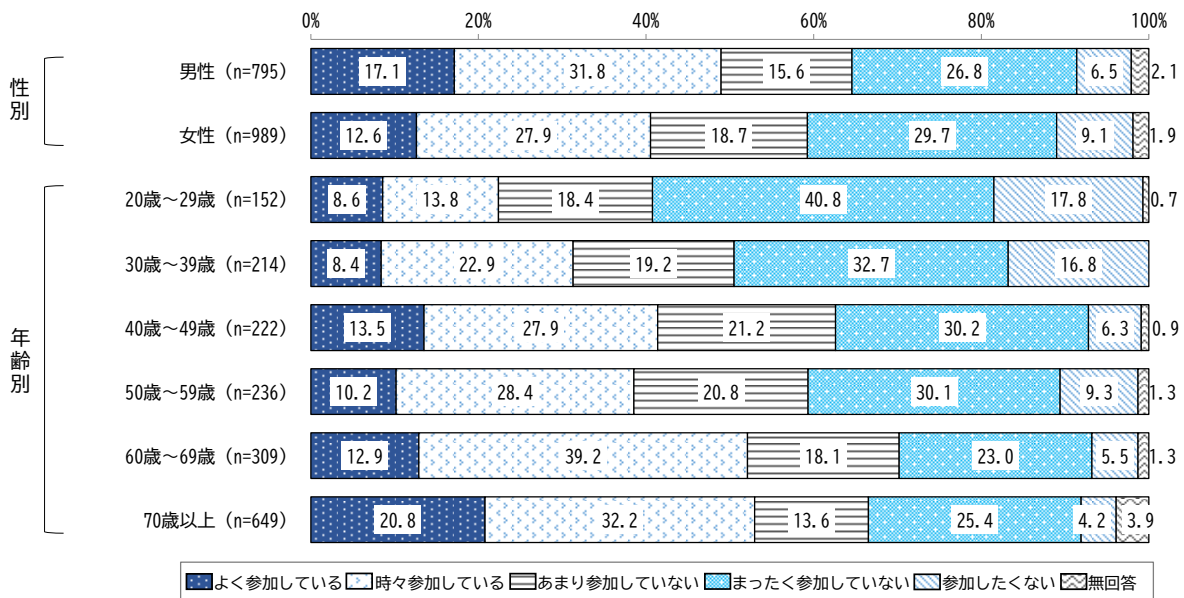
設問 27：あなたは普段、地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動に参加していますか。



全体 (n=1,786)

活動への参加の有無については、「時々参加している」の割合が29.6%と最も高くなっており、次いで「まったく参加していない」(28.4%)、「あまり参加していない」(17.3%)、「よく参加している」(14.6%)、「参加したくない」(8.0%)の順になっている。

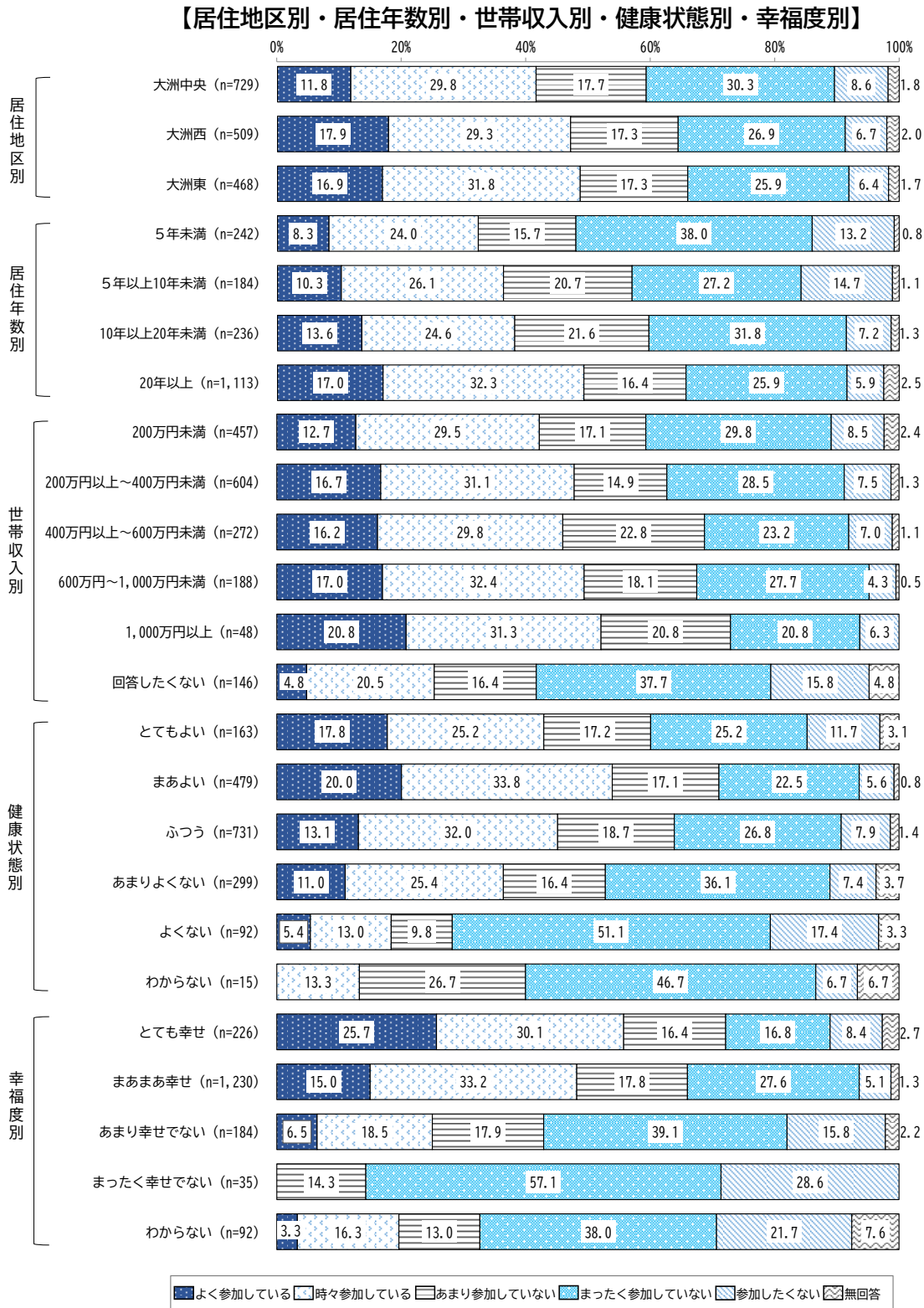
【性別・年齢別】



性別でみると、大きな差はみられない。

年齢別でみると、『参加している』の割合は70歳以上が53.0%と最も高く、20歳～29歳が22.4%と最も低くなっている。また、70歳未満は年齢層が低くなるにつれて「まったく参加していない」の割合が高くなっている。

3 調査の結果



居住地区別で見ると、大洲中央はその他の地区に比べて「よく参加している」の割合が低い。

居住年数別で見ると、年数が短いほど『参加している』の割合が高くなっている。

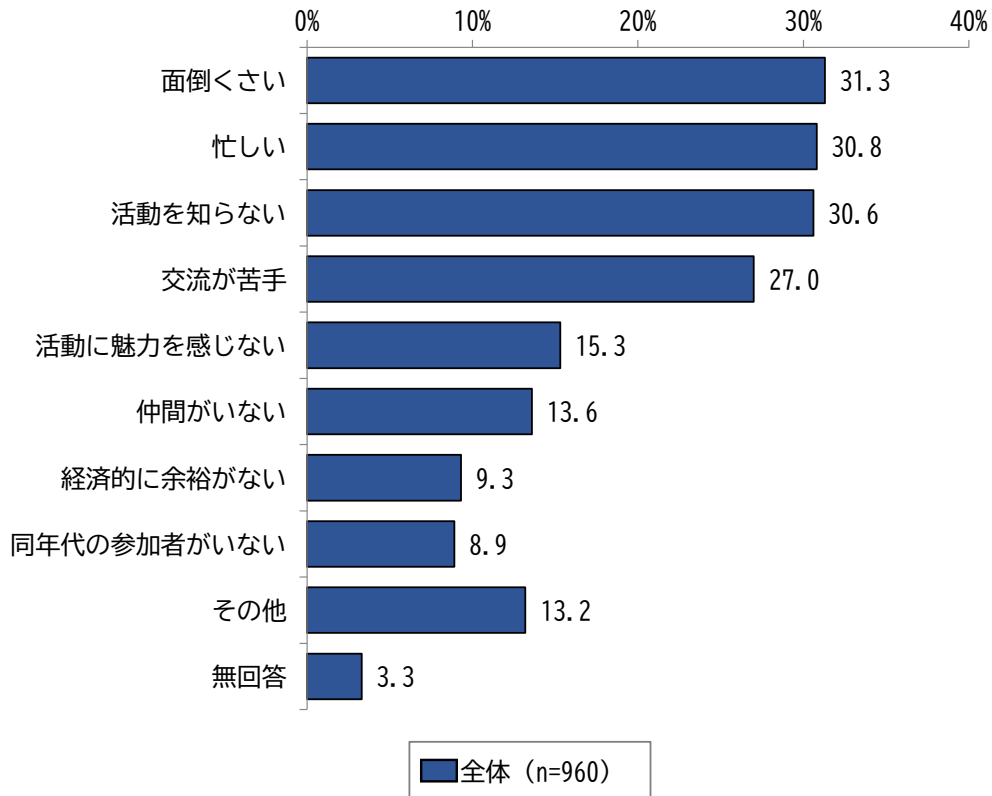
世帯収入別で見ると、大きな差はみられない。

健康状態別で見ると、健康状態がよくない方ほど「まったく参加していない」の割合が高くなる傾向がみられる。

幸福度別で見ると、幸福度が高いほど「よく参加している」の割合が高くなっている。また、「まったく幸せでない」と回答した方はその他に比べて「まったく参加していない」の割合が高い。

3 調査の結果

設問 28：⇒設問 27 で、③，④，⑤と答えた方にお聞きします。
活動に参加していない（したくない）理由は何ですか。
あてはまるものを全て選んでください。



活動に参加していない理由については、「面倒くさい」の割合が31.3%と最も高くなっており、次いで「忙しい」（30.8%）、「活動を知らない」（30.6%）、「交流が苦手」（27.0%）と続いている。「その他」（13.2%）には「体調が悪い」、「人間関係が難しい」、「コロナ感染予防の為」等があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・居住地区別・居住年数別】

		調査数	忙しい	面倒くさい	経済的に 余裕がない	仲間が いない	同年代の 参加者が いない	交流が苦手	活動に魅力 を感じない	活動を 知らない	その他	無回答
性別	男性	389	28.3	32.6	6.9	12.6	6.2	23.9	17.5	28.0	12.6	3.1
	女性	569	32.5	30.2	10.7	14.2	10.5	29.2	13.9	32.3	13.7	3.5
年齢別	20歳～29歳	117	35.9	34.2	11.1	12.8	17.1	22.2	13.7	49.6	8.5	0.0
	30歳～39歳	147	42.9	36.1	11.6	15.0	11.6	31.3	12.2	37.4	10.2	2.0
	40歳～49歳	128	42.2	45.3	7.8	12.5	6.3	30.5	22.7	43.8	7.8	1.6
	50歳～59歳	142	37.3	31.0	14.8	15.5	9.9	29.6	18.3	25.4	9.2	1.4
	60歳～69歳	144	24.3	31.3	9.0	17.4	8.3	29.2	7.6	26.4	14.6	4.2
	70歳以上	280	17.5	21.4	5.4	11.1	5.0	22.5	16.8	17.9	20.7	6.8
居住地区別	大洲中央	413	30.3	32.7	9.7	16.0	9.7	28.1	14.8	36.6	14.0	2.9
	大洲西	259	30.5	30.1	6.9	10.0	10.0	29.3	15.1	23.6	12.7	2.3
	大洲東	232	33.2	28.4	9.5	13.4	6.9	23.7	14.2	28.4	13.4	5.2
居住年数別	5年未満	162	32.7	29.6	8.6	20.4	10.5	21.6	13.0	51.9	13.0	1.2
	5年以上10年未満	115	32.2	52.2	15.7	14.8	11.3	31.3	16.5	40.9	7.8	0.9
	10年以上20年未満	143	34.3	31.5	9.1	14.7	8.4	25.9	16.1	35.0	9.8	2.8
	20年以上	536	29.1	27.2	8.0	11.0	8.0	28.0	15.7	20.9	15.3	4.7

1位 2位

性別で見ると、女性は男性より「交流が苦手」の割合が高くなっている。

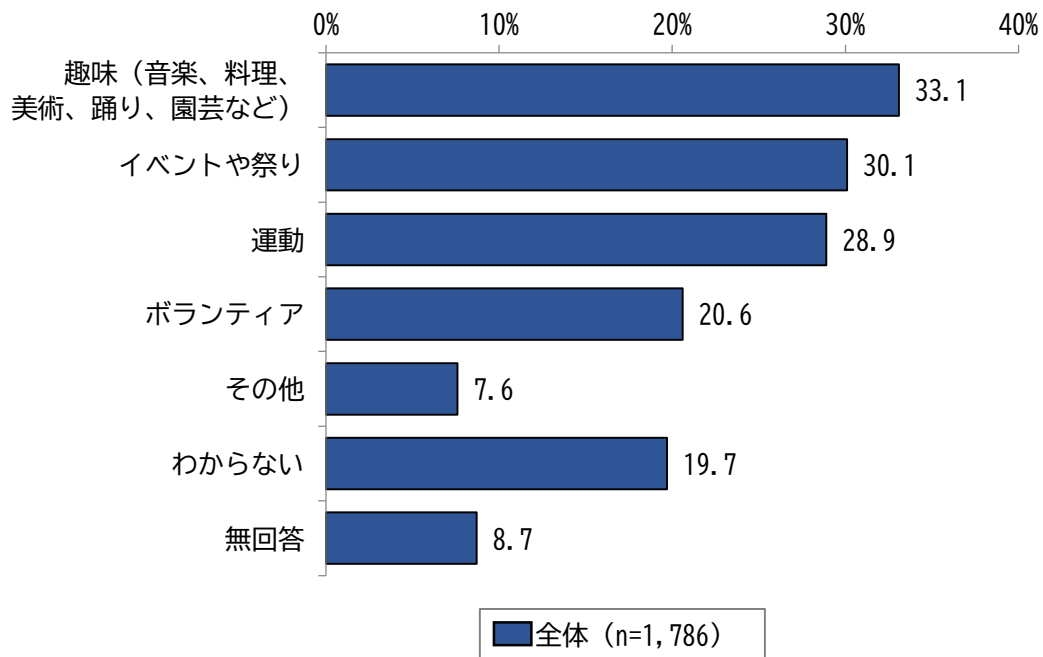
年齢別で見ると、年齢層が低くなるほど「同年代の参加者がいない」、「活動を知らない」の割合が高くなる傾向がみられる。

居住地区別で見ると、大洲中央はその他の地区に比べて「活動を知らない」の割合が高くなっている。

居住年数別で見ると、年数が短いほど「活動を知らない」の割合が高くなっている。また、5年以上10年未満は「経済的に余裕がない」、5年未満は「仲間がいない」の割合がその他に比べて高くなっている。

3 調査の結果

設問 29：どのような集まりや活動に参加していますか。(参加してみたいと思いますか。) あてはまるものを全て選んでください。



参加している (参加してみたい) 集まりや活動の内容については、「趣味 (音楽、料理、美術、踊り、園芸など)」の割合が33.1%と最も高くなっており、次いで「イベントや祭り」(30.1%)、「運動」(28.9%)、「ボランティア」(20.6%)の順になっている。また、「わからない」は19.7%になっており、「その他」(7.6%)には「地域の行事」、「サロン」等の回答があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・居住地区別・居住年数別】

		調査数	運動	趣味(音楽、料理、美術、踊り、園芸など)	ボランティア	イベントや祭り	その他	わからない	無回答
性別	男性	795	29.1	23.8	22.4	31.4	8.1	20.3	8.6
	女性	989	28.8	40.4	19.1	29.0	7.2	19.3	8.8
年齢別	20歳～29歳	152	27.0	34.9	15.1	36.2	3.9	19.7	5.3
	30歳～39歳	214	32.2	31.3	16.4	37.4	7.0	22.9	5.6
	40歳～49歳	222	33.8	29.7	21.6	34.7	4.1	21.6	4.1
	50歳～59歳	236	28.4	31.8	23.3	29.2	4.7	22.0	6.4
	60歳～69歳	309	31.4	37.2	25.6	30.7	9.4	14.2	8.7
	70歳以上	649	25.7	33.1	19.6	24.7	10.0	19.7	12.6
居住地区別	大洲中央	729	29.9	35.1	21.1	31.3	6.9	19.1	7.7
	大洲西	509	26.1	30.3	20.0	32.6	9.2	20.4	9.0
	大洲東	468	32.5	34.8	22.0	28.2	7.3	18.4	6.6
居住年数別	5年未満	242	27.7	36.8	21.5	32.2	7.0	20.7	6.2
	5年以上10年未満	184	31.0	32.1	13.6	36.4	6.0	22.3	4.3
	10年以上20年未満	236	35.2	31.4	20.8	32.6	5.1	20.3	5.9
	20年以上	1,113	27.6	32.8	21.7	28.0	8.5	19.0	10.3

1位

2位

性別で見ると、女性は男性に比べて「趣味(音楽、料理、美術、踊り、園芸など)」の割合が高くなっている。

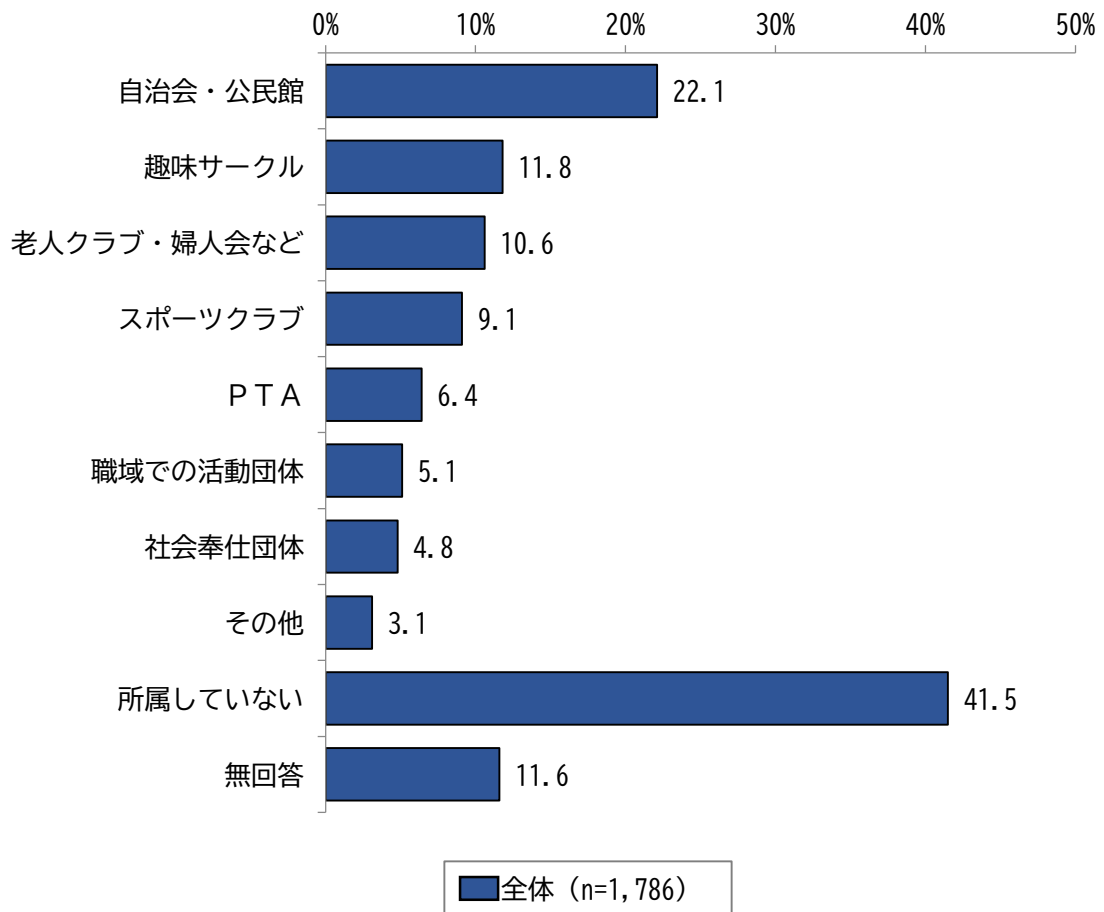
年齢別で見ると、70歳未満は年齢層が高くなるほど「ボランティア」の割合が高くなっている。

居住地区別で見ると、大きな差はみられない。

居住年数別で見ると、年数が短いほど「趣味(音楽、料理、美術、踊り、園芸など)」の割合が高くなる傾向がみられる。また、10年以上20年未満はその他に比べて「運動」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

設問 30：あなたが活動に参加している、組織・団体があれば教えてください。
あてはまるものを全て選んでください。



活動に参加している組織・団体については、「自治会・公民館」の割合が22.1%と最も高くなっており、次いで「趣味サークル」(11.8%)、「老人クラブ・婦人会など」(10.6%)、「スポーツクラブ」(9.1%)、「PTA」(6.4%)と続いている。一方で、「所属していない」は41.5%と約半数になっている。「その他」には「消防団」、「サロン」、「宗教団体」等があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・居住地区別・居住年数別】

		調査数	自治会・公民館	老人クラブ・婦人会など	P T A	スポーツクラブ	趣味サークル	社会奉仕団体	職域での活動団体	その他	所属していない	無回答
性別	男性	795	27.2	9.1	4.0	9.8	10.2	7.0	6.9	3.4	38.7	10.9
	女性	989	18.0	11.8	8.3	8.6	13.1	3.0	3.6	2.9	43.6	12.1
年齢別	20歳～29歳	152	5.9	0.0	3.3	7.9	2.6	2.6	8.6	0.7	68.4	7.2
	30歳～39歳	214	15.4	0.5	19.2	9.8	4.2	3.7	6.5	3.7	52.3	6.1
	40歳～49歳	222	17.1	2.3	22.5	9.9	8.6	3.6	5.9	3.2	42.8	6.8
	50歳～59歳	236	19.9	2.5	6.4	9.7	8.9	4.2	7.6	2.1	44.5	10.6
	60歳～69歳	309	29.4	10.4	0.3	8.7	14.9	4.5	2.6	3.6	37.9	10.4
	70歳以上	649	27.0	22.3	0.3	8.9	17.3	6.5	3.7	3.5	31.9	16.9
居住地区別	大洲中央	729	16.7	7.8	8.5	9.6	12.8	5.5	4.9	2.9	43.3	11.4
	大洲西	509	27.3	14.3	4.3	7.7	9.6	4.5	4.7	4.1	39.1	11.8
	大洲東	468	27.8	12.2	6.0	11.1	14.5	4.7	6.2	2.4	39.1	8.8
居住年数別	5年未満	242	6.6	1.2	8.3	5.0	6.6	2.9	5.4	4.1	56.2	9.9
	5年以上10年未満	184	13.6	4.3	17.4	8.7	6.0	2.7	7.6	3.3	48.9	7.1
	10年以上20年未満	236	20.8	6.4	14.0	8.9	9.7	5.9	5.1	2.1	46.2	6.8
	20年以上	1,113	27.1	14.6	2.6	10.2	14.5	5.3	4.7	3.1	36.0	13.6

1位 2位

性別でみると、男性は女性に比べて「自治会・公民館」の割合が高く、女性は男性に比べて「所属していない」の割合が高くなっている。

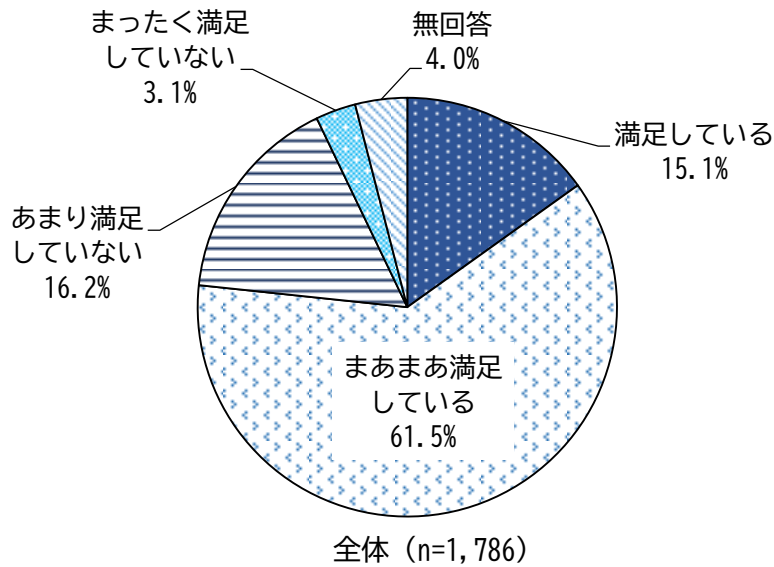
年齢別でみると、年齢層が高くなるほど「自治会・公民館」、「趣味サークル」の割合が高くなり、年齢層が低くなるほど「所属していない」の割合が高くなる傾向がみられる。

居住地区別でみると、大洲中央はその他の地区に比べて「自治会・公民館」の割合が低くなっている。

居住年数別でみると、20年以上はその他に比べて「趣味サークル」の割合が高くなっている。また、年数が長いほど「自治会・公民館」の割合が高くなり、年数が短いほど「所属していない」の割合が高くなっている。

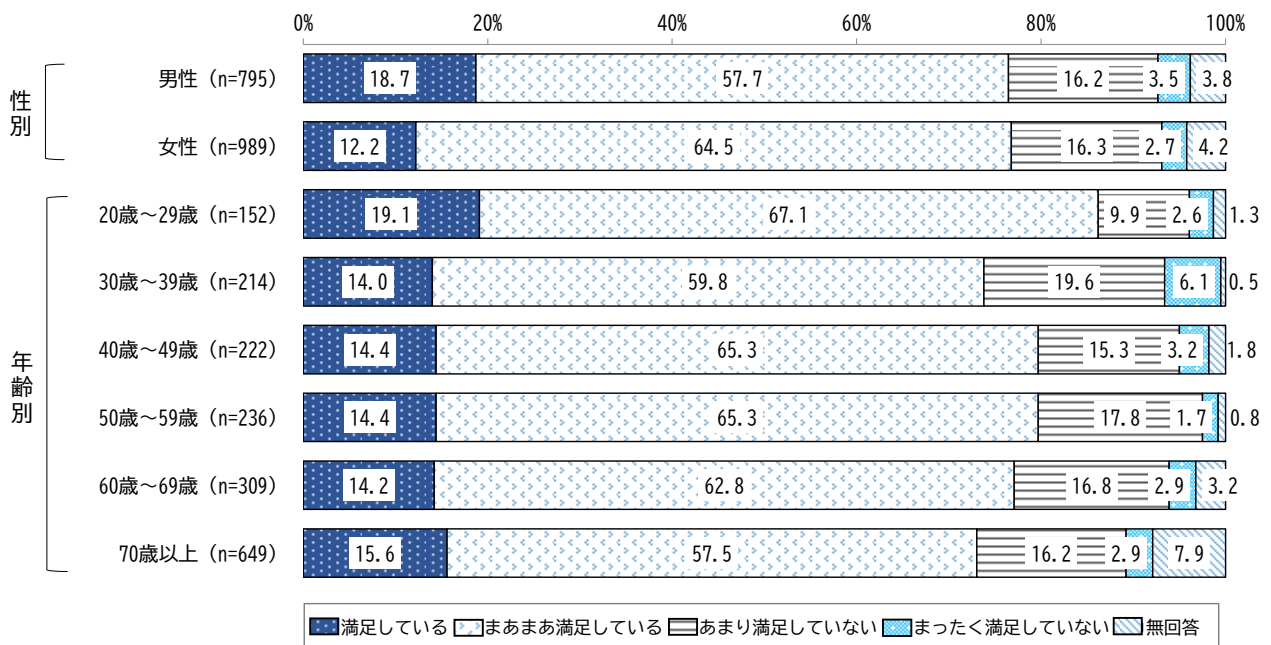
10. 施設や社会環境整備に関すること

設問 31：あなたが手に入れる健康に関する情報に満足していますか。



健康に関する情報については、「まあまあ満足している」の割合が61.5%と最も高くなっており、次いで「あまり満足していない」（16.2%）、「満足している」（15.1%）、「まったく満足していない」（3.1%）の順になっている。

【性別・年齢別】

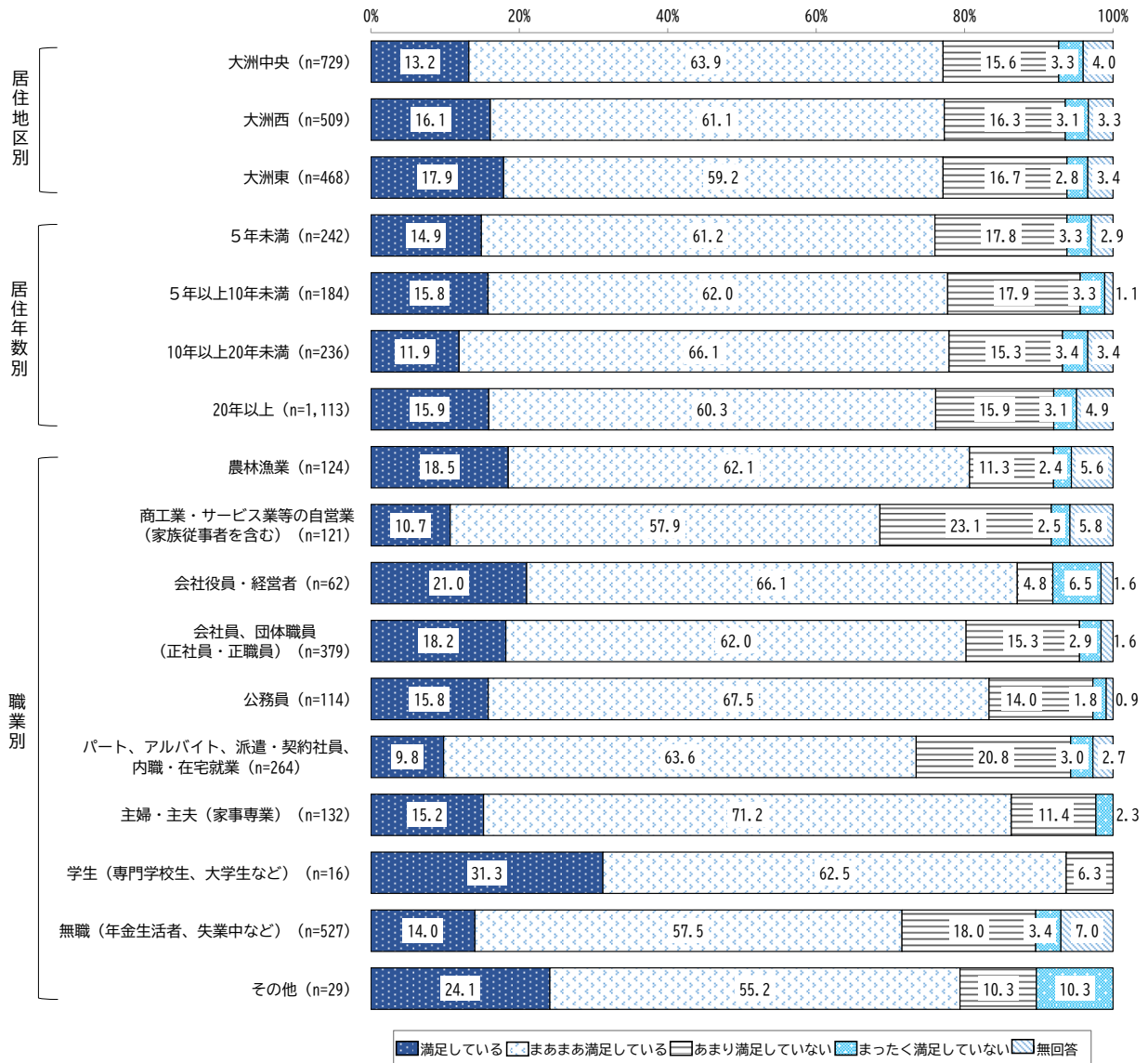


性別で見ると、男性は女性に比べて「満足している」、女性は男性に比べて「まあまあ満足している」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、20歳～29歳はその他の年齢層に比べて『満足している』の割合が高くなっている。

3 調査の結果

【居住地区別・居住年数別・職業別】



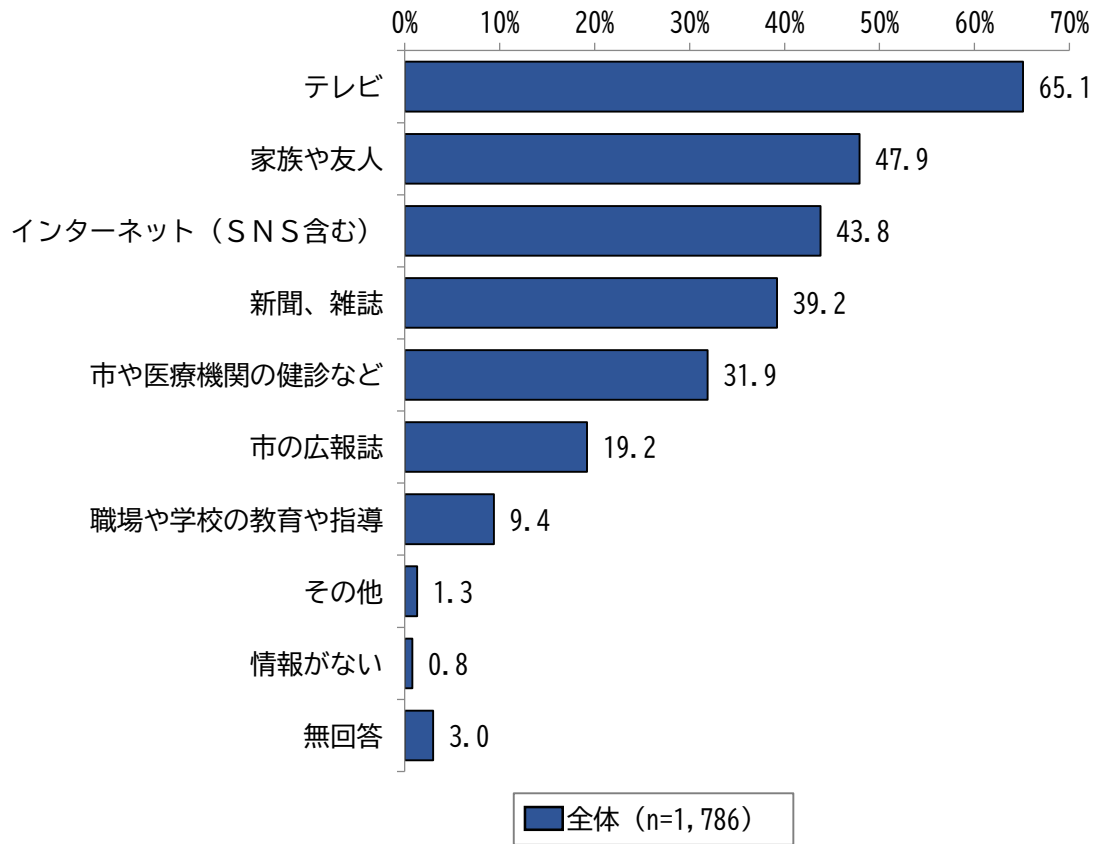
居住地区別で見ると、大きな差はみられない。

居住年数別で見ると、大きな差はみられない。

職業別で見ると、『満足している』の割合は学生（専門学校生、大学生など）が 93.8%と最も高く、商工業・サービス業等の自営業（家族従事者を含む）が 68.6%と最も低くなっている。

3 調査の結果

設問 32：あなたは健康に関する知識や情報をどこから手に入れますか。
あてはまるものを全て選んでください。



健康に関する知識や情報については、「テレビ」の割合が65.1%と最も高くなっており、次いで「家族や友人」(47.9%)、「インターネット(SNS含む)」(43.8%)、「新聞、雑誌」(39.2%)、「市や医療機関の健診など」(31.9%)と続いている。

3 調査の結果

【性別・年齢別・居住地区別・居住年数別・職業別】

		調査数	家族や友人	テレビ	新聞、雑誌	インターネット(SNS含む)	市の広報誌	職場や学校の教育や指導	市や医療機関の健診など	その他	情報が無い	無回答
性別	男性	795	40.3	58.1	36.1	38.0	16.7	7.0	34.1	1.1	1.0	3.1
	女性	989	54.1	70.9	41.9	48.4	21.2	11.2	30.1	1.5	0.7	2.8
年齢別	20歳～29歳	152	45.4	61.2	11.2	85.5	2.0	15.8	18.4	0.7	0.0	0.7
	30歳～39歳	214	46.3	57.5	18.2	76.2	17.3	19.6	19.6	1.9	0.0	0.9
	40歳～49歳	222	47.7	59.5	31.5	80.2	14.4	17.1	26.1	2.3	0.9	1.8
	50歳～59歳	236	44.5	61.4	40.3	57.6	13.6	17.4	25.4	0.8	2.1	1.7
	60歳～69歳	309	49.2	71.5	48.2	35.9	21.7	4.9	38.8	0.6	0.6	4.2
	70歳以上	649	50.1	69.0	51.0	9.9	26.3	0.9	40.2	1.5	0.9	4.2
居住地区別	大洲中央	729	48.4	65.3	38.5	49.9	20.2	11.2	28.5	1.2	1.1	2.5
	大洲西	509	53.4	68.8	42.2	36.0	19.6	7.1	35.4	1.2	0.6	2.6
	大洲東	468	44.4	63.5	39.7	43.2	18.4	8.8	34.2	1.5	0.2	2.6
居住年数別	5年未満	242	44.2	53.7	24.0	70.2	10.7	16.5	19.0	0.0	2.1	2.5
	5年以上10年未満	184	46.2	63.0	27.2	66.3	18.5	16.8	23.9	3.8	1.1	1.6
	10年以上20年未満	236	48.7	64.8	31.8	58.5	15.7	13.6	25.8	1.7	0.0	3.4
	20年以上	1,113	48.9	68.0	46.2	31.5	21.9	5.6	37.3	1.2	0.7	3.1
職業別	農林漁業	124	53.2	74.2	59.7	18.5	29.0	0.8	44.4	1.6	0.0	4.8
	商工業・サービス業等の自営業(家族従事者を含む)	121	43.0	63.6	40.5	38.8	10.7	2.5	23.1	1.7	0.0	4.1
	会社役員・経営者	62	41.9	50.0	38.7	50.0	11.3	14.5	21.0	1.6	1.6	3.2
	会社員、団体職員(正社員・正職員)	379	45.4	57.0	24.3	69.9	10.8	20.6	26.6	1.6	1.1	1.8
	公務員	114	39.5	62.3	27.2	80.7	15.8	22.8	21.9	0.0	0.9	0.9
	パート、アルバイト、派遣・契約社員、内職・在宅就業	264	51.1	68.6	37.5	57.2	17.4	12.1	29.9	1.9	1.1	2.3
	主婦・主夫(家事専業)	132	61.4	78.0	50.0	43.9	34.8	5.3	40.2	0.0	0.0	0.0
	学生(専門学校生、大学生など)	16	43.8	37.5	12.5	87.5	0.0	25.0	12.5	0.0	0.0	0.0
	無職(年金生活者、失業中など)	527	49.1	68.9	47.1	17.1	24.7	0.6	37.0	1.1	0.9	4.2
	その他	29	27.6	51.7	34.5	31.0	17.2	13.8	44.8	6.9	3.4	0.0

1位 2位

性別でみると、ほとんどの項目で男性より女性の割合が高くなっているが、「市や医療機関の健診など」では女性より男性の割合が若干高くなっている。

年齢別でみると、20歳～49歳では「インターネット(SNS含む)」、50歳以上では「テレビ」の割合が最も高くなっている。また、年齢層が高くなるほど「新聞、雑誌」「市や医療機関の健診など」の割合が高くなる傾向がみられる。

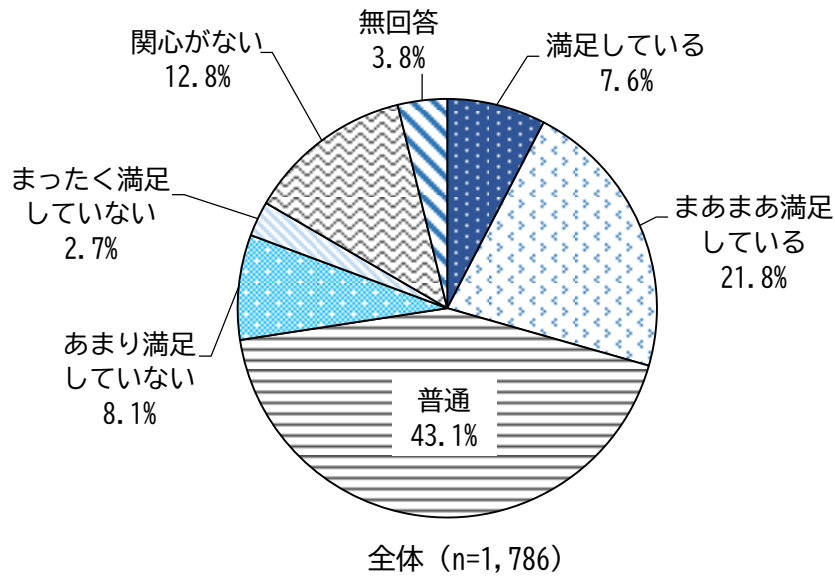
居住地区別でみると、大洲西では「家族や友人」、大洲中央では「インターネット(SNS含む)」の割合がその他の地区と比べて高くなっている。

居住年数別でみると、年数が長いほど「テレビ」、「新聞、雑誌」の割合が高く、年数が短いほど「インターネット(SNS含む)」の割合が高くなっている。

職業別でみると、学生(専門学校生、大学生など)を除く全ての職業で「テレビ」の割合が5割以上を占めている。また、学生(専門学校生、大学生など)は「インターネット(SNS含む)」の割合が最も高くなっている。

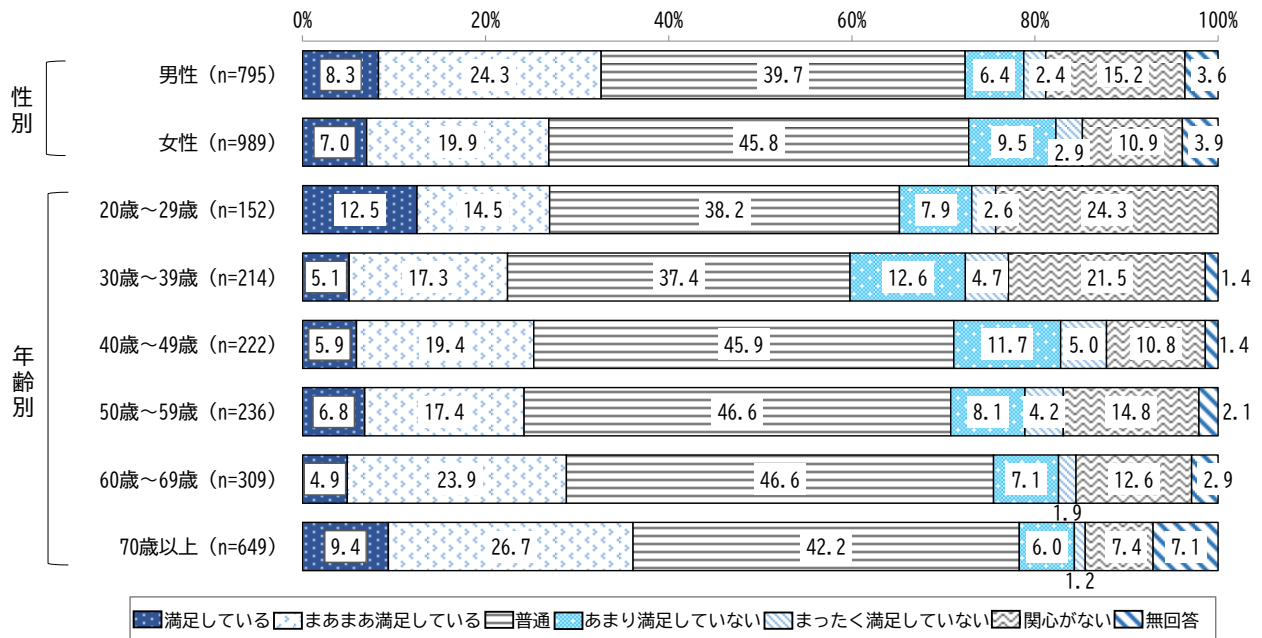
3 調査の結果

設問 33：市の健康教育・健診体制・施設整備など、健康に関する施策に満足していますか。



健康に関する施策については、「普通」の割合が43.1%と最も高くなっており、次いで「まあまあ満足している」(21.8%)、「関心がない」(12.8%)、「あまり満足していない」(8.1%)、「満足している」(7.6%)の順になっている。

【性別・年齢別】

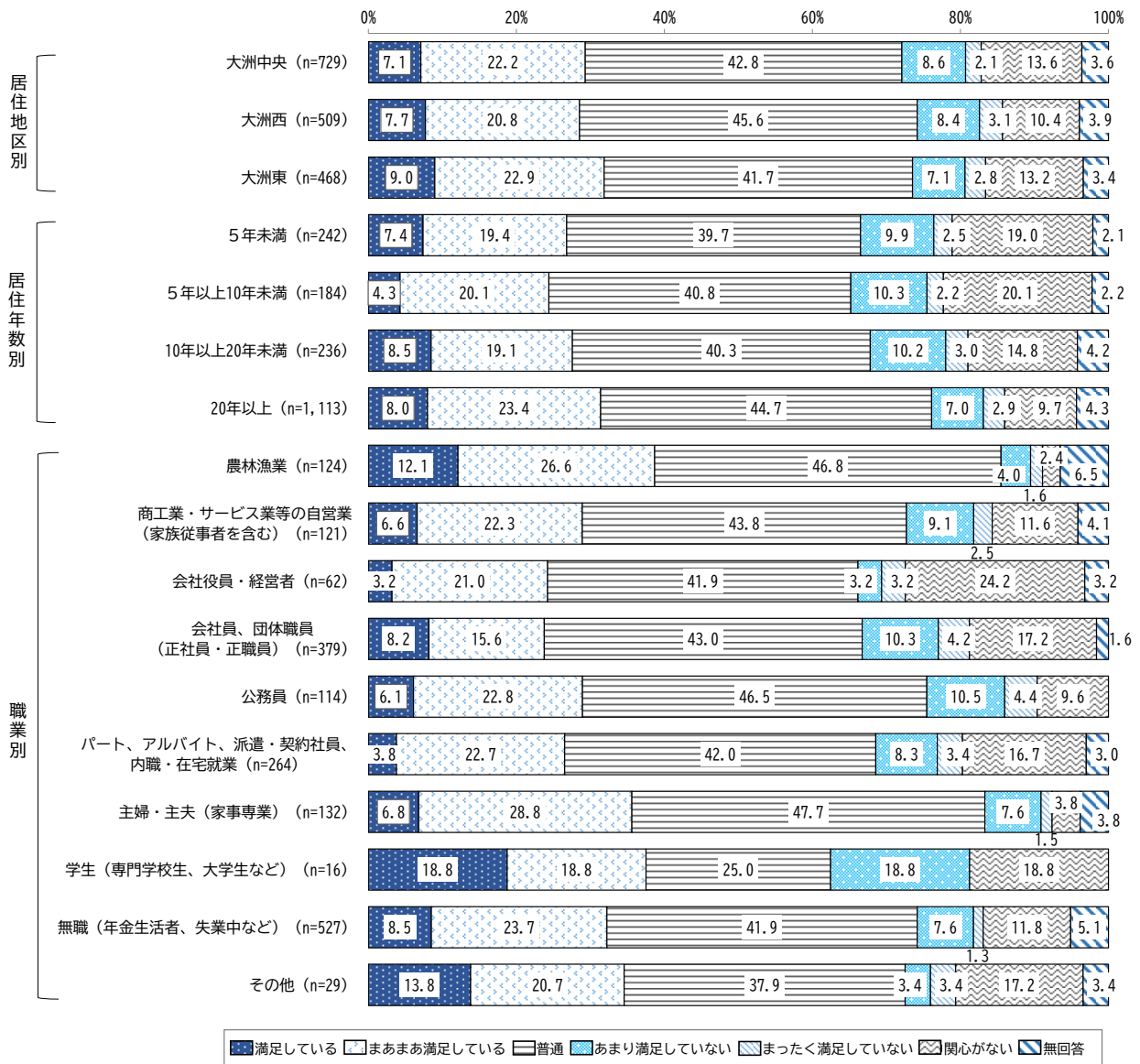


性別で見ると、女性は男性に比べて「普通」の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、「満足している」の割合は20歳～29歳が12.5%と最も高く、60歳～69歳が4.9%と最も低くなっている。また、年齢層が低くなるにつれて『関心がない』の割合が高くなる傾向がみられる。

3 調査の結果

【居住地区別・居住年数別・職業別】



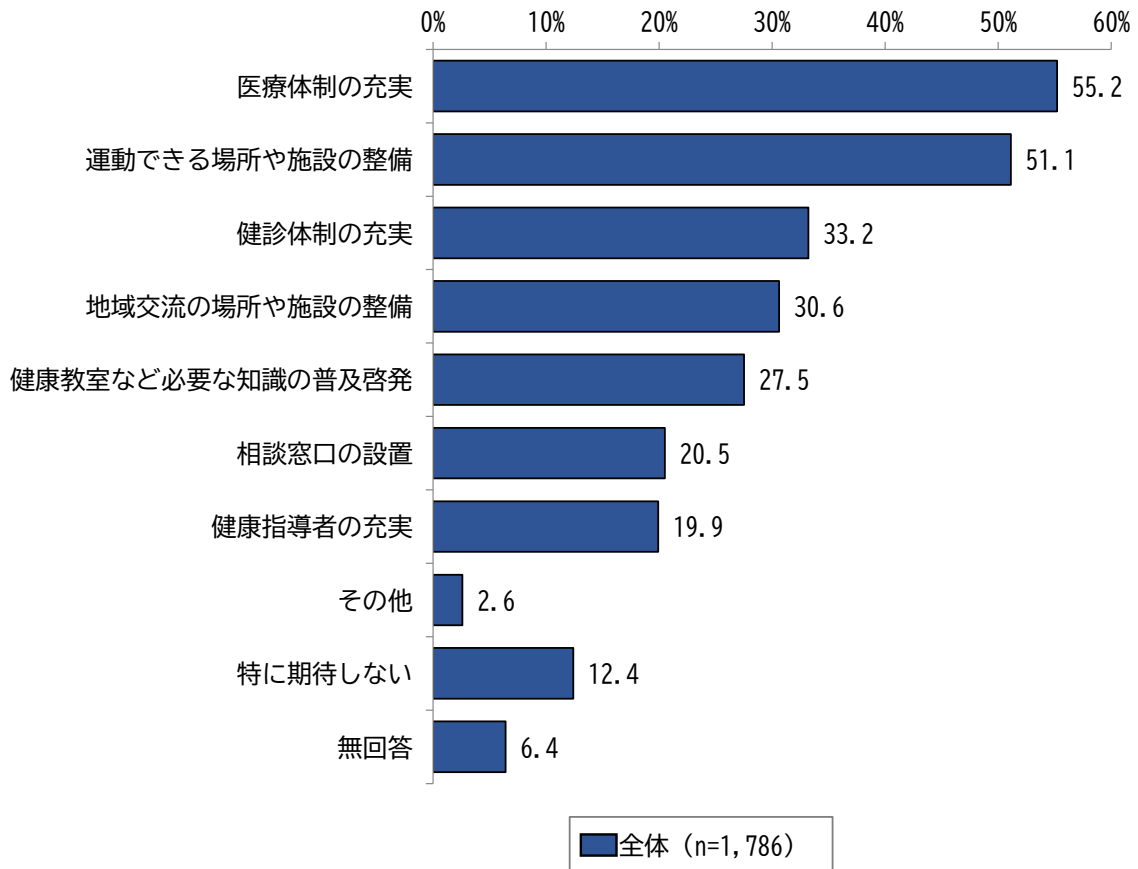
居住地区別で見ると、大きな差はみられない。

居住年数別で見ると、年数が短いほど「関心がない」の割合が高くなる傾向がみられる。

職業別で見ると、『満足している』の割合は農林漁業が 38.7%と最も高く、会社員、団体職員（正社員・正職員）が 23.8%と最も低くなっている。また、学生（専門学校生、大学生など）はその他の職業と比べて「あまり満足していない」の割合が高くなっている。

3 調査の結果

設問 34：市が実施する健康に関する施策で期待することは何ですか。
特にあてはまるもの上位3つを選んでください。



市の施策で期待することについては、「医療体制の充実」の割合が55.2%と最も高くなっており、次いで「運動できる場所や施設の整備」（51.1%）、「健診体制の充実」（33.2%）、「地域交流の場所や施設の整備」（30.6%）、「健康教室など必要な知識の普及啓発」（27.5%）、「相談窓口の設置」（20.5%）、「健康指導者の充実」（19.9%）の順になっている。「その他」（2.6%）には「運動教室」、「検診可能な日時を増やす」、「小児科の設立」等があった。

3 調査の結果

【性別・年齢別・居住地区別・居住年数・職業別】

		調査数	健康教室など必要な知識の普及啓発	運動できる場所や施設の整備	地域交流の場所や施設の整備	相談窓口の設置	健康指導者の充実	健診体制の充実	医療体制の充実	その他	特に期待しない	無回答
性別	男性	795	25.7	52.5	31.1	20.5	20.0	32.3	55.1	2.3	12.2	6.4
	女性	989	28.8	49.9	30.2	20.6	19.8	34.0	55.3	2.8	12.5	6.4
年齢別	20歳～29歳	152	19.1	67.8	25.0	19.7	13.2	50.7	63.8	2.0	14.5	0.0
	30歳～39歳	214	12.6	66.4	28.5	16.8	11.7	45.3	60.3	4.2	15.0	3.7
	40歳～49歳	222	21.2	61.3	29.7	15.8	11.7	40.5	70.7	4.1	12.6	2.7
	50歳～59歳	236	26.3	54.2	28.8	23.3	16.5	34.7	58.9	3.4	13.1	3.4
	60歳～69歳	309	32.7	53.4	35.6	23.3	18.8	29.8	54.7	1.6	8.7	5.8
	70歳以上	649	34.5	36.8	31.3	21.4	28.8	23.7	45.1	1.8	12.3	11.1
	居住地区別	大洲中央	729	26.6	53.9	29.9	20.3	17.8	36.8	57.1	1.9	10.8
大洲西		509	29.1	48.5	32.4	21.4	24.0	30.5	53.4	2.4	13.4	6.5
大洲東		468	29.3	51.3	32.3	20.5	19.0	31.8	55.3	3.6	12.6	4.7
居住年数別	5年未満	242	20.2	60.7	30.6	19.0	12.4	39.7	60.7	3.7	14.5	3.7
	5年以上10年未満	184	19.0	64.1	27.7	21.2	17.9	39.7	59.8	2.2	14.7	2.2
	10年以上20年未満	236	24.6	55.5	29.7	19.9	17.4	41.1	63.1	1.7	10.2	5.9
	20年以上	1,113	31.1	46.1	31.5	20.9	22.4	29.0	51.5	2.5	11.9	7.7
職業別	農林漁業	124	42.7	29.0	36.3	22.6	33.9	32.3	51.6	2.4	7.3	5.6
	商工業・サービス業等の自営業 (家族従事者を含む)	121	26.4	47.9	19.0	22.3	24.8	33.1	57.0	2.5	14.9	7.4
	会社役員・経営者	62	27.4	58.1	33.9	17.7	16.1	33.9	62.9	1.6	14.5	1.6
	会社員・団体職員 (正社員・正職員)	379	17.7	65.4	30.9	19.0	10.8	37.7	62.5	3.2	14.5	3.4
	公務員	114	25.4	69.3	29.8	15.8	16.7	45.6	68.4	3.5	5.3	0.9
	パート、アルバイト、 派遣・契約社員、内職・在宅就業	264	27.3	53.0	27.7	21.6	14.8	39.8	54.2	1.9	12.9	5.7
	主婦・主夫(家事専業)	132	38.6	50.0	33.3	21.2	27.3	32.6	53.0	1.5	5.3	5.3
	学生(専門学校生、大学生など)	16	6.3	56.3	50.0	18.8	12.5	50.0	81.3	12.5	0.0	0.0
	無職(年金生活者、失業中など)	527	29.4	42.3	32.6	22.0	23.5	24.5	48.4	1.9	14.0	10.2
	その他	29	24.1	51.7	31.0	13.8	27.6	27.6	37.9	10.3	20.7	6.9

1位 2位

性別でみると、大きな差はみられない。

年齢別でみると、「運動できる場所や施設の整備」の割合は20～39歳で特に高くなっており、年齢が高くなるほど、割合が低くなっている。40歳以上は「医療体制の充実」の割合が最も高くなっている。

居住地区別でみると、大きな差はみられない。

居住年数別でみると、居住年数が比較的短い人ほど「運動できる場所や施設の整備」の割合が高くなっている。

職業別でみると、農林漁業はその他の職業に比べて「運動できる場所や施設の整備」の割合が低くなっている。反対に、会社員・団体職員、公務員はその他の職業に比べて「運動できる場所や施設の整備」の割合が高くなっている。

4 資料

1. 調査票

大洲市民の健康に関する アンケート調査 【質問票】

- 設問1～設問34までの質問について、ご回答ください。
- 質問には、できるだけ宛名のご本人様がお答えください。記入にあたっては、ご家族の方などが代筆していただいても構いません。
- 回答は、別紙「大洲市民の健康に関するアンケート調査 回答用紙(クリーム色)」によりお願いします。(この質問票の返送は不要です。

回答欄に該当する番号を記入していただく設問と、自由記述で記入していただく設問があります。また、「その他」の番号を選択した場合には、その内容を記入してください。
- ご記入いただきましたアンケート調査回答用紙は、三つ折りしていただき、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、6月4日(金)までに、郵便ポストにご投函ください。(差出人の記入は不要です。)

大洲市役所 企画情報課 健康寿命推進係

4 資料

1. 基本的情報（7問） ※設問6以外は、令和3年4月1日時点で回答してください。

●設問1：あなたの性別を教えてください。

- ①男性 ②女性 ③その他 ④回答したくない

●設問2：年齢はどの区分ですか。

- ①20歳～29歳 ②30歳～39歳 ③40歳～49歳
④50歳～59歳 ⑤60歳～69歳 ⑥70歳～74歳
⑦75歳以上

●設問3：あなたの最寄りの公民館名（分館、自治センター含む）又はお住まいの地区名を記入してください。

公民館

地区

●設問4：あなたは現在の地域にお住まいになって何年になりますか。

- ①5年未満 ②5年以上～10年未満
③10年以上～20年未満 ④20年以上

●設問5：あなたの世帯構成を教えてください。

- ①単身世帯 ②夫婦のみの世帯 ③2世代・3世代世帯
④家族以外と同居 ⑤その他（自由記載）

●設問6：あなたの世帯（設問5で回答した世帯）の、令和2年中のおおよその収入を教えてください。

- ①200万円未満 ②200万円以上～400万円未満
③400万円以上～600万円未満 ④600万円～1,000万円未満
⑤1,000万円以上 ⑥回答したくない

●設問7：あなたのお仕事を教えてください。

- ①農林漁業 ②商工業・サービス業等の自営業（家族従事者を含む）
③会社役員・経営者 ④会社員、団体職員（正社員・正職員）
⑤公務員 ⑥パート、アルバイト、派遣・契約社員、内職・在宅就業
⑦主婦・主夫（家事専業） ⑧学生（専門学校生、大学生など）
⑨無職（年金生活者、失業中など） ⑩その他（自由記載）

4 資料

※以降の設問は、すべて現在の状況で回答してください。

2. 健康状態（3問）

●設問8：あなたは現在の健康状態をどう思いますか。

- | | | |
|----------|-------|--------|
| ①とてもよい | ②まあよい | ③ふつう |
| ④あまりよくない | ⑤よくない | ⑥わからない |

●設問9：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。

- | | | |
|-----|-----|--------|
| ①ある | ②ない | ③わからない |
|-----|-----|--------|

→ ①と答えた方は設問10へ、それ以外の方は設問11へ

●設問10：⇒設問9で、①と答えた方にお聞きします。

どのようなことに影響がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ①日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など） | ②外出（時間や作業量など） |
| ③仕事、家事、学業（時間や作業量など） | ④運動（スポーツを含む） |
| ⑤その他（自由記載） | |

3. 幸福度（2問）

●設問11：あなたは現在幸せだと感じていますか。

- | | | |
|------------|---------|-----------|
| ①とても幸せ | ②まあまあ幸せ | ③あまり幸せでない |
| ④まったく幸せでない | ⑤わからない | |

●設問12：あなたが幸せを感じる要因として、優先順が高いものを3つ選んでください。

- | | | | | |
|--------|--------|--------|------------|-----|
| ①健康 | ②家族・友人 | ③お金 | ④物品 | ⑤趣味 |
| ⑥仕事・学業 | ⑦社会貢献 | ⑧社会的地位 | ⑨その他（自由記載） | |



4. 食生活及び栄養に関すること（3問）

- 設問 13：普段、あなたは1日に何回食事を取りますか。

①3食 ②2食 ③1食 ④4食以上 ⑤その他（自由記載）

- 設問 14：あなたの1日の食事で、主食（米、パン、うどんなど）・主菜（魚、肉、大豆製品、卵など）・副菜（野菜、きのこ、海藻類など）が揃っている食事が1回以上ある日はどれくらいですか。

①週に6～7日は揃っている ②週に4～5日は揃っている
③週に2～3日は揃っている ④週に1日は揃っている
⑤ほとんど揃っていない ⑥わからない

- 設問 15：食事の中に大洲市の食材をどのくらい使っていますか。

①週に6～7日は使っている ②週に4～5日は使っている
③週に2～3日は使っている ④週に1日は使っている
⑤ほとんど使っていない ⑥わからない

- ◆目標：①バランスのよい食事を心がけている人を増やす。

- ②大洲市の食材を使った食事をしている人を増やす。

野菜、果物、食物繊維の適切な摂取は、がん、循環器病、糖尿病、妊娠高血圧症候群の予防に繋がると言われています。また、大豆製品や魚の摂取は、循環器病予防に繋がるといわれています。成人では、1日に野菜350g、果物200g、食物繊維17-21gを目標に摂取することが推奨されています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>

主食・主菜・副菜をそろえましょう



5. こころと体の健康と睡眠及び休養に関すること（4問）

●設問 16：あなたは現在、睡眠や休養がとれていますか。

- | | |
|------------|-------------|
| ①充分とれている | ②まあまあとれている |
| ③あまりとれていない | ④まったくとれていない |

→ ③、④と答えた方は設問 17 へ、それ以外の方は設問 18 へ

●設問 17：⇒設問 16 で③、④と回答した方にお聞きします。

睡眠や休養が取れない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| ①仕事が忙しい | ②仕事時間が不規則 | ③子育てや介護などで忙しい |
| ④趣味などで忙しい | ⑤病気などの影響 | ⑥その他(自由記載) |

●設問 18：普段のあなたの睡眠時間はどのくらいですか。

- | | | | |
|--------|----------|----------|--------|
| ①9時間以上 | ②8時間～7時間 | ③6時間～5時間 | ④4時間以下 |
|--------|----------|----------|--------|

●設問 19：あなたは自分の生活（仕事、健康、お金など）で困ったとき、誰に相談しますか。

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| ①家族や親族 | ②友人や同僚 | ③医療機関 |
| ④公的な相談機関 | ⑤民間の相談機関 | ⑥相談できる人がいない |
| ⑦相談しない | | |

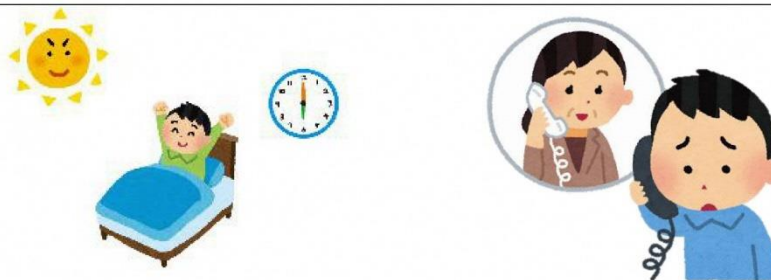
◆目標：①睡眠や休養が取れている人を増やす。

②悩みを相談できる相手がいる人を増やす。

適度な睡眠時間を取るにより、循環器病、高血圧、糖尿病の予防に繋がるといわれています。（標準睡眠時間の定義は研究により多少の違いはありますが、7時間以上あるいは7時間前後としている研究が一般的です。）

社会的な孤立などが長期間継続すると、ストレスにより免疫系の恒常性が破綻し、様々な疾患の発生に繋がるといわれています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>



4 資料

6. 運動及び身体活動に関すること（2問）

- 設問 20：1 回 30 分以上の運動（歩くなどの軽い運動以上）をする日数はどれくらいですか。

- | | | |
|---------|----------|------------|
| ①週に5日以上 | ②週に3～4日 | ③週に1～2日 |
| ④月に1～2日 | ⑤ほとんどしない | ⑥まったくしていない |

→ ⑤、⑥と答えた方は設問 21 へ、それ以外の方は設問 22 へ

- 設問 21：⇒設問 20 で、⑤、⑥と答えた方にお聞きします。

運動を行っていない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|--------------|-----------|--------|
| ①仕事で体を動かしている | ②時間がない | ③場所がない |
| ④仲間がない | ⑤経済的余裕がない | ⑥興味がない |
| ⑦体調が悪い | ⑧体力がない | ⑨運動が苦手 |
| ⑩その他（自由記載） | | |

- ◆目標：①日常的に運動している人を増やす。

仕事や運動などからの身体活動量が高くなるほど、がん全体のリスクは低くなるといわれています。また、日頃からの活発な身体活動を行っている人はうつ病を発症するリスクが低下するともいわれています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>

7. 禁煙・分煙に関すること（2問）

- 設問 22：あなたはたばこ（電子タバコを含む。）を吸いますか。

- | | |
|------------|--------------|
| ①1日20本以上吸う | ②1日20本未満だが吸う |
| ③吸っていたがやめた | ④吸わない |

- 設問 23：大洲市で分煙ができていないと思う場所がありますか。

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|-------|---------|------------|
| ①公共施設 | ②公共交通機関 | ③小売店舗 |
| ④飲食店 | ⑤娯楽施設 | ⑥その他（自由記載） |

- ◆目標：①たばこを吸わない人を増やす。

②受動喫煙防止対策が取られている場所を増やす。

喫煙により、がん、循環器病、高血圧、糖尿病、うつ病、認知機能低下や認知症のリスクが増加するといわれています。これは、受動喫煙においても同じようなことが言われています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>

4 資料

8. 病気の予防、早期発見及び早期治療に関すること（3問）

- 設問 24：あなたは自分の健康状態に関心がありますか。

①ある ②ある程度はある ③あまりない ④まったくない

- 設問 25：あなたは、この1年間で健診を受けたことがありますか。（職場健診を含む。）

①ある ②ない ③治療中・通院中のため必要ない

→ ②と答えた方は設問 26 へ、それ以外の方は設問 27 へ

- 設問 26：⇒設問 25 で、②と答えた方にお聞きします。

健診を受けない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

①忙しい ②面倒くさい ③費用が高い
④健診場所が遠い ⑤健診場所がわからない ⑥その他（自由記載）

- ◆目標：①自身の健康に関心を持つ人を増やす。

②健診を受けている人を増やす。

定期的に健診を受けることにより、メタボリックシンドロームや循環器病の発症を防ぐことが期待されています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>



9. 地域交流及び生きがいづくりに関すること（4問）

- 設問 27：あなたは普段、地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動に参加していますか。

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| ①よく参加している | ②時々参加している | ③あまり参加していない |
| ④まったく参加していない | ⑤参加したくない | |

→ ③, ④, ⑤と答えた方は設問 28 へ、それ以外の方は設問 29 へ

- 設問 28：⇒設問 27 で、③, ④, ⑤と答えた方にお聞きします。
活動に参加していない（したくない）理由は何ですか。

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| ①忙しい | ②面倒くさい | ③経済的に余裕がない |
| ④仲間がない | ⑤同年代の参加者がいない | ⑥交流が苦手 |
| ⑦活動に魅力を感じない | ⑧活動を知らない | ⑨その他（自由記載） |

- 設問 29：どのような集まりや活動に参加していますか。（参加してみたいと思いますか。）

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|----------|-----------------------|---------|
| ①運動 | ②趣味（音楽、料理、美術、踊り、園芸など） | ③ボランティア |
| ④イベントや祭り | ⑤その他（自由記載） | ⑥わからない |

- 設問 30：あなたが活動に参加している、組織・団体があれば教えてください。

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|-----------|--------------|----------|
| ①自治会・公民館 | ②老人クラブ・婦人会など | ③PTA |
| ④スポーツクラブ | ⑤趣味サークル | ⑥社会奉仕団体 |
| ⑦職域での活動団体 | ⑧その他（自由記載） | ⑨所属していない |

◆目標：①地域や職域、団体などの活動に参加している人を増やす。

一人で運動するよりも家族や友人と一緒に運動するほうが、不健康の割合が低いといわれています。また、周囲との関係を保つことにより死亡リスクが低下するといわれています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）参照>



4 資料

10. 施設や社会環境整備に関すること（4問）

- 設問 31：あなたは、**手に入る**健康に関する情報に満足していますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| ①満足している | ②まあまあ満足している |
| ③あまり満足していない | ④まったく満足していない |

- 設問 32：あなたは健康に関する知識や情報をどこから手に入れますか。

あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|-----------------|------------|--------------|
| ①家族や友人 | ②テレビ | ③新聞、雑誌 |
| ④インターネット（SNS含む） | ⑤市の広報誌 | ⑥職場や学校の教育や指導 |
| ⑦市や医療機関の健診など | ⑧その他（自由記載） | ⑨情報がない |

- 設問 33：市の健康教育・健診体制・施設整備など、健康に関する施策に満足していますか。

- | | | |
|-------------|--------------|--------|
| ①満足している | ②まあまあ満足している | ③普通 |
| ④あまり満足していない | ⑤まったく満足していない | ⑥関心がない |

- 設問 34：市が実施する健康に関する施策で期待することは何ですか。

特にあてはまるもの上位3つを選んでください。

- | | |
|-------------------|----------------|
| ①健康教室など必要な知識の普及啓発 | ②運動できる場所や施設の整備 |
| ③地域交流の場所や施設の整備 | ④相談窓口の設置 |
| ⑤健康指導者の充実 | ⑥健診体制の充実 |
| ⑦医療体制の充実 | ⑧その他（自由記載） |
| ⑨特に期待しない | |

◆目標：①健康に関する「情報」に満足している人を増やす。

②健康に関する「施策」に満足している人を増やす。

身体活動は、地域の治安や公共施設の立地などの環境の影響を受けることが知られています。また、幼少期の社会環境は、生涯にわたって健康に影響を及ぼすともいわれています。

<疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）引用>

～ご協力ありがとうございました～

回答用紙が別にあります。回答用紙にご記入いただきましたら、一緒にお送りしている返信用封筒に入れて、6月4日（金）までにポストに投函してください。

封筒への住所・氏名のご記入、切手の貼り付けは必要ありません。