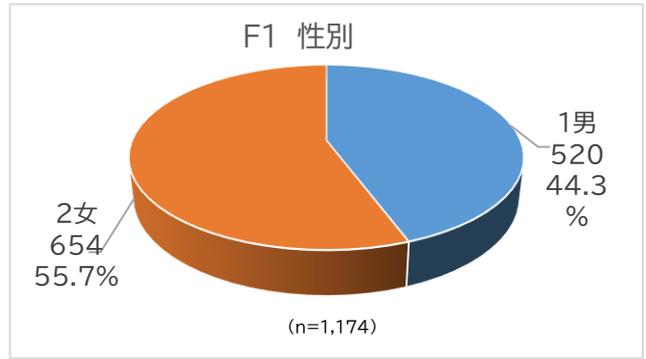


# 1 市民アンケート（18歳以上の男女）

## ① 性別

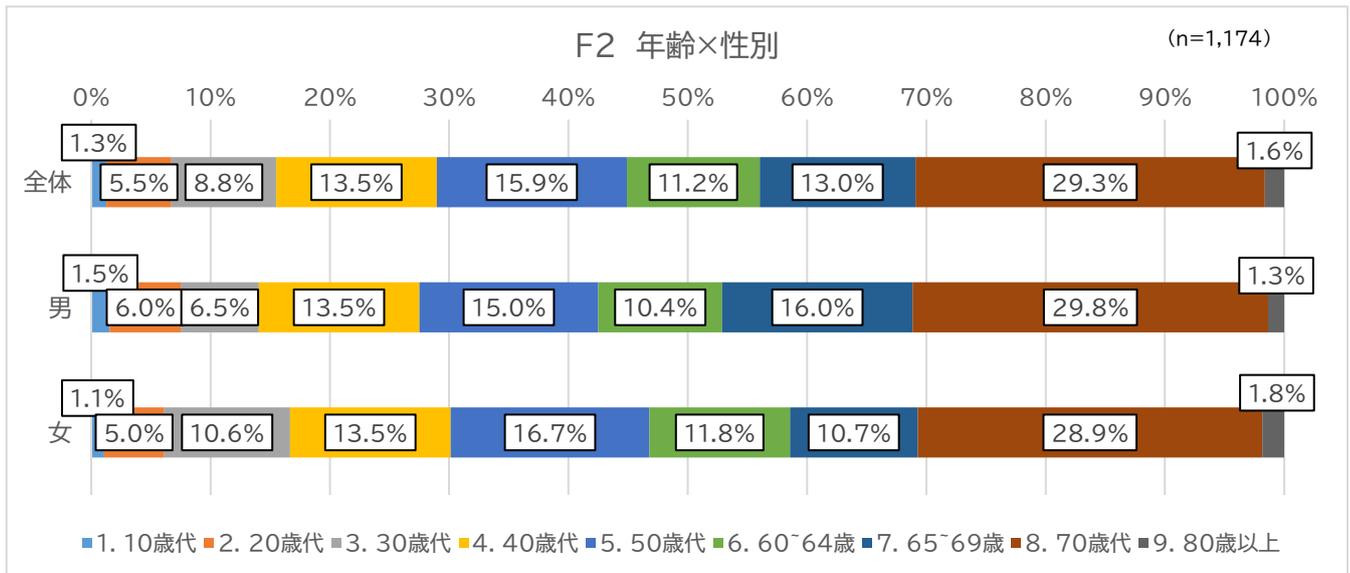
性別構成比は、男性 44.3%、女性 55.7%である。

1. 男	2. 女
520	654
44.3%	55.7%



## ② 年齢

全体の年齢別構成は、「70歳代」が29.3%で最も多く、「50歳代」15.9%、「40歳代」13.5%、「65～69歳」13%と続く。

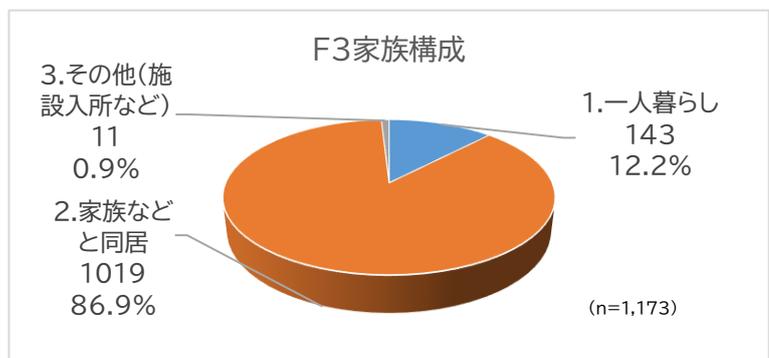


1. 10歳代	2. 20歳代	3. 30歳代	4. 40歳代	5. 50歳代	6. 60～64歳	7. 65～69歳	8. 70歳代	9. 80歳以上
15	64	103	158	187	131	153	344	19
1.3%	5.5%	8.8%	13.5%	15.9%	11.2%	13.0%	29.3%	1.6%

## ③ 家族構成

家族構成は、「家族と同居」が86.9%で最も多かった。

1. 一人暮らし	2. 家族など同居	3. その他（施設入所など）
143	1019	11
12.2%	86.9%	0.9%



④ 身長と体重(平均値) (n=1,162)

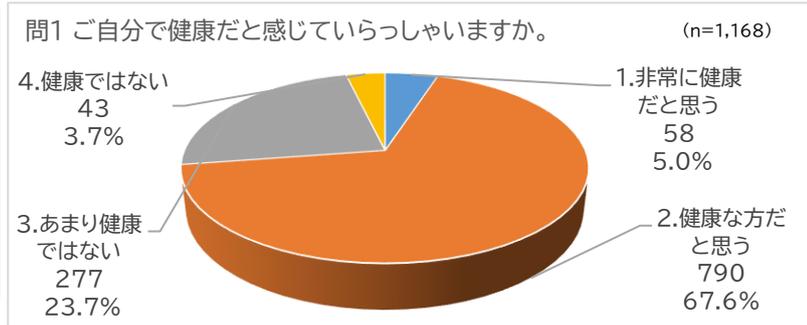
	男性				女性			
	身長	体重	BMI	回答数	身長	体重	BMI	回答数
10 歳代	171.4	61.2	20.7	8	154.6	49.5	20.7	7
20 歳代	172.3	64.7	21.7	31	158.7	51.0	20.3	33
30 歳代	170.9	67.1	23.0	33	159.1	54.2	21.4	68
40 歳代	172.8	69.9	23.4	69	158.6	54.1	21.5	85
50 歳代	171.6	72.4	24.5	78	157.2	55.2	22.3	108
60~64 歳	170.2	66.3	22.9	54	156.6	53.4	21.8	77
65~69 歳	168.0	66.3	23.5	83	156.8	55.6	22.6	70
70 歳代	166.8	62.6	22.5	155	153.8	51.8	21.9	185
80 歳以上	164.1	61.0	22.6	7	150.9	51.9	22.8	11

【健康状態について】

問1 ご自分で健康だと感じていらっしゃいますか。

自身の健康状態については、「非常に健康だと思う」が5.0%、「健康な方だと思う」が67.6%で、合わせて72.6%が「健康」と回答している。一方、「健康ではない」が3.7%、「あまり健康ではない」が23.7%となっており、合わせて27.4%が、健康に不安を感じている。

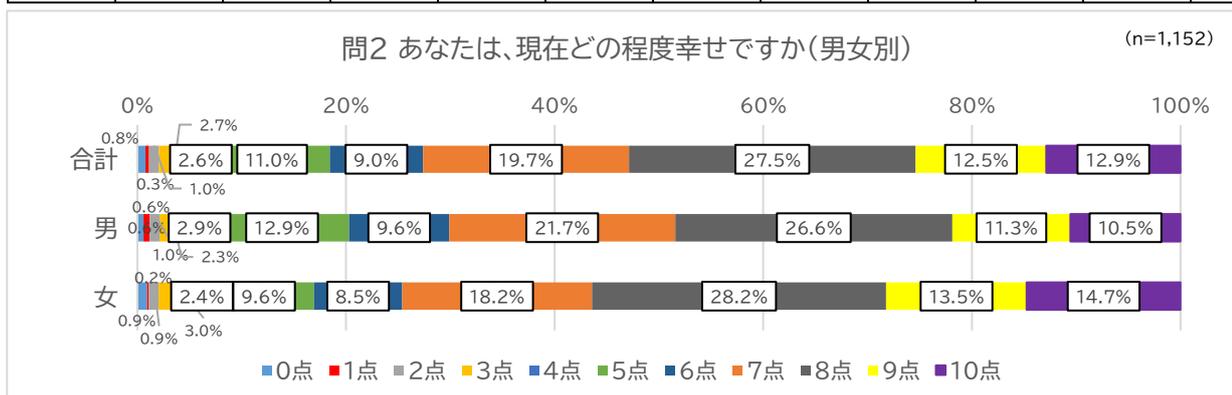
1. 非常に健康 だと思う	2. 健康な方 だと思う	3. あまり健康 ではない	4. 健康 ではない
58	790	277	43
5.0%	67.6%	23.7%	3.7%



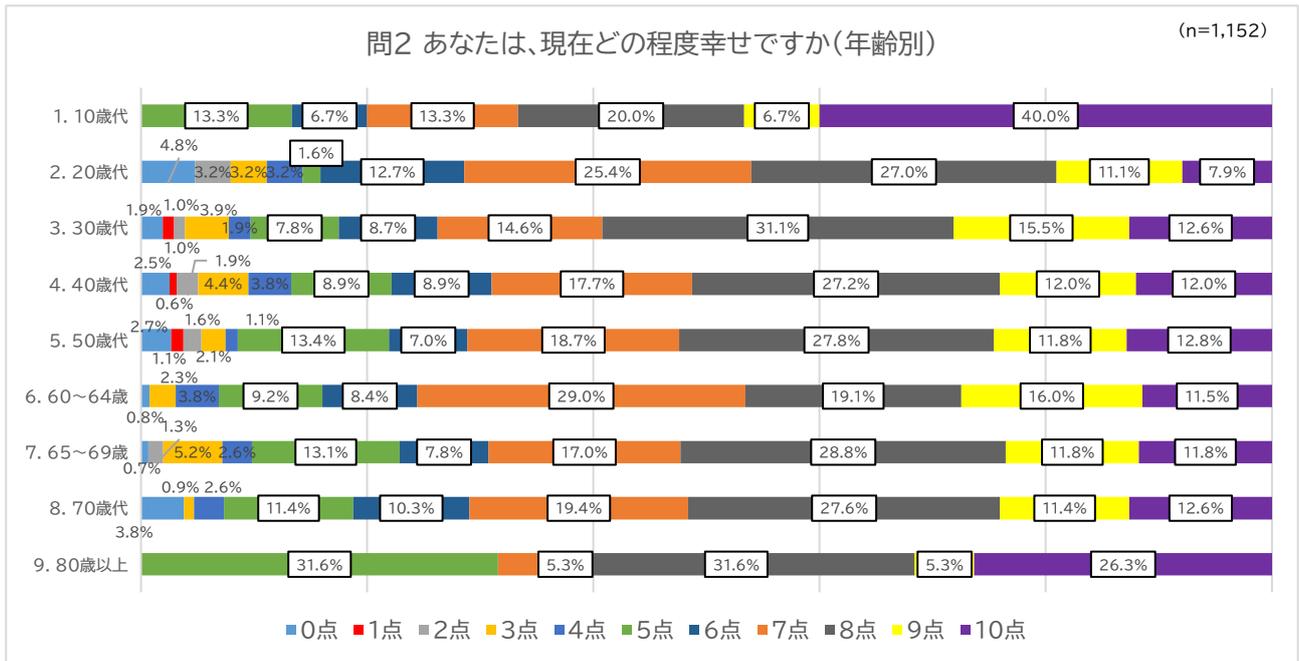
問2 あなたは、現在どの程度幸せですか(「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点で回答)

全体の結果では、「8点」27.5%、次いで「7点」19.7%、「10点」12.9%と続く。男女別の結果からは、6点以上の割合は女性の方が高かった。

	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
全体	0.8%	0.3%	1.0%	2.7%	2.6%	11.0%	9.0%	19.7%	27.5%	12.5%	12.9%
男性	0.6%	0.6%	1.0%	2.3%	2.9%	12.9%	9.6%	21.7%	26.6%	11.3%	10.5%
女性	0.9%	0.2%	0.9%	3.0%	2.4%	9.6%	8.5%	18.2%	28.2%	13.5%	14.7%



	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
10歳代	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	6.7%	13.3%	20.0%	6.7%	40.0%
20歳代	4.8%	0.0%	3.2%	3.2%	3.2%	1.6%	12.7%	25.4%	27.0%	11.1%	7.9%
30歳代	1.9%	1.0%	1.0%	3.9%	1.9%	7.8%	8.7%	14.6%	31.1%	15.5%	12.6%
40歳代	2.5%	0.6%	1.9%	4.4%	3.8%	8.9%	8.9%	17.7%	27.2%	12.0%	12.0%
50歳代	2.7%	1.1%	1.6%	2.1%	1.1%	13.4%	7.0%	18.7%	27.8%	11.8%	12.8%
60～64歳	0.8%	0.0%	0.0%	2.3%	3.8%	9.2%	8.4%	29.0%	19.1%	16.0%	11.5%
65～69歳	0.7%	0.0%	1.3%	5.2%	2.6%	13.1%	7.8%	17.0%	28.8%	11.8%	11.8%
70歳代	3.8%	0.0%	0.0%	0.9%	2.6%	11.4%	10.3%	19.4%	27.6%	11.4%	12.6%
80歳以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	31.6%	0.0%	5.3%	31.6%	5.3%	26.3%

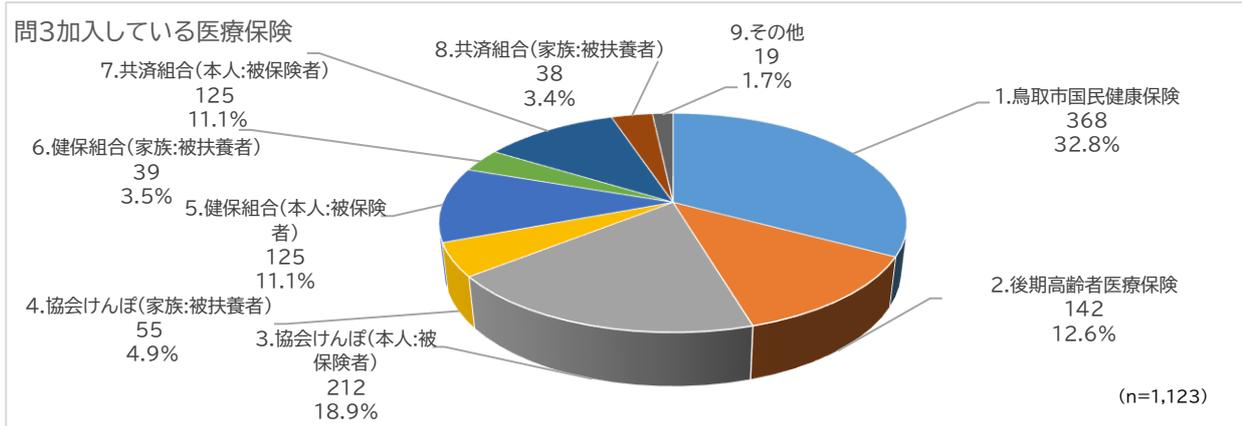


【健診に関することについて】

問3 加入している医療保険を教えてください。

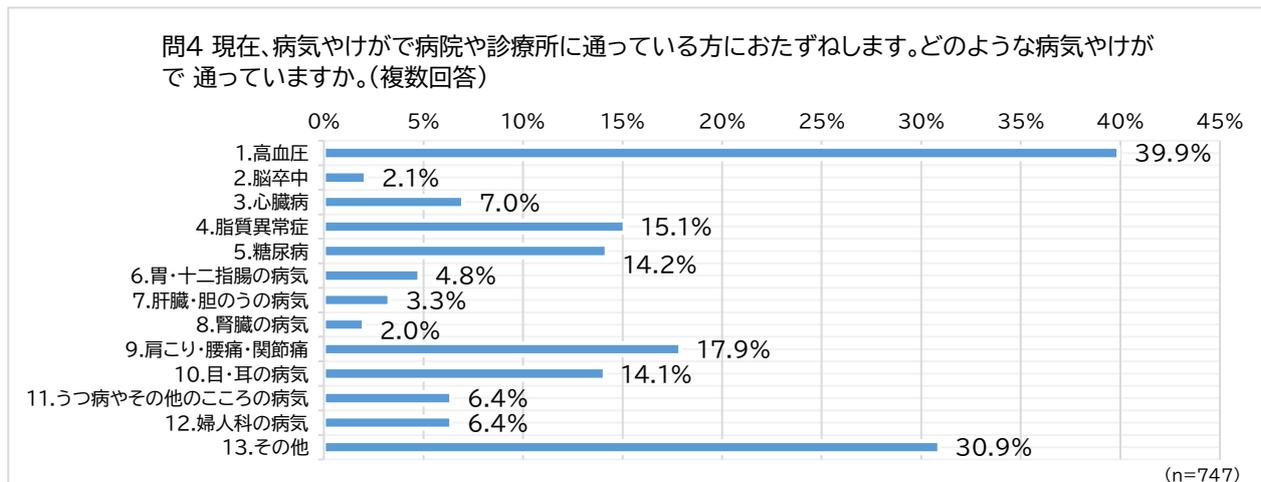
加入している医療保険については、「鳥取市国民健康保険」が32.8%と最も多く、次いで「協会けんぽ(被保険者)」が18.9%、「後期高齢者医療保険」12.6%と続く。

1. 鳥取市国民健康保険	2. 後期高齢者医療保険	3. 協会けんぽ(本人:被保険者)	4. 協会けんぽ(家族:被扶養者)	5. 健保組合(本人:被保険者)	6. 健保組合(家族:被扶養者)	7. 共済組合(本人:被保険者)	8. 共済組合(家族:被扶養者)	9. その他
368	142	212	55	125	39	125	38	19
32.8%	12.6%	18.9%	4.9%	11.1%	3.5%	11.1%	3.4%	1.7%

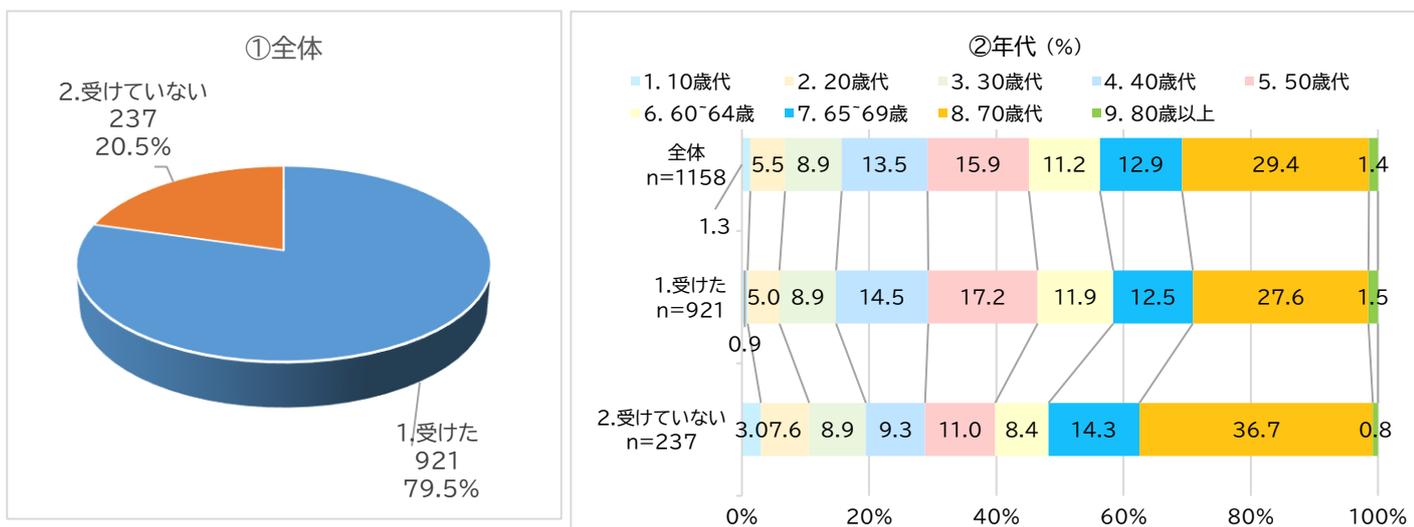


問 4 現在、病気やけがで病院や診療所に通っている方におたずねします。どのような病気やけがで通っていますか。(複数回答)

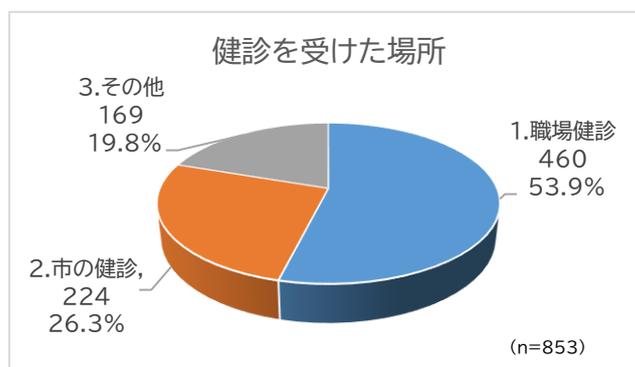
通院内容については、「高血圧」が39.9%と最も多く、次いで「肩こり・腰痛・関節痛」17.9%、「脂質異常症」15.1%と続く。



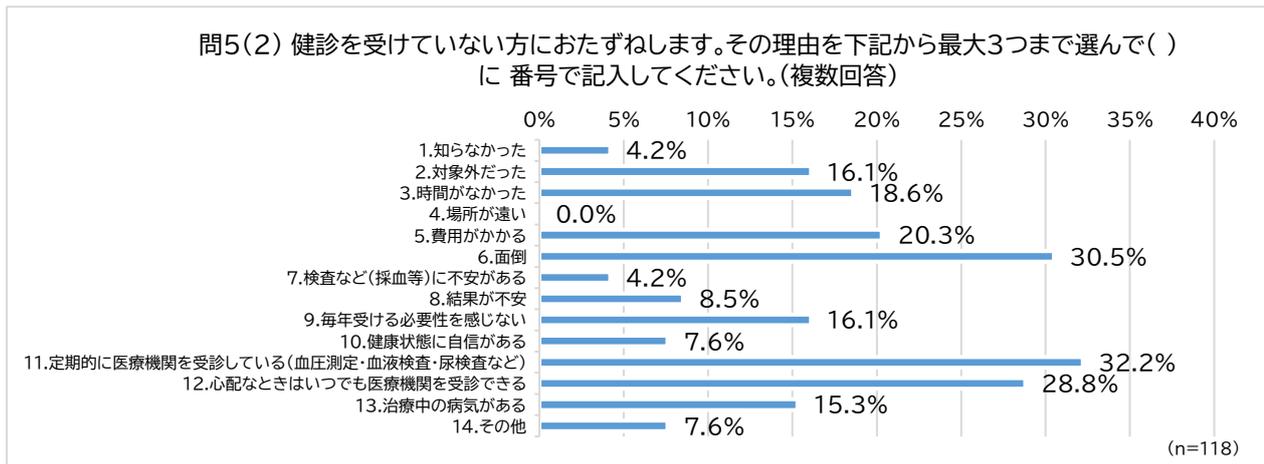
問 5 (1) 過去 1 年間に健康診断(人間ドックを含む)(以下、健診※)を受けましたか。(n=1,158)



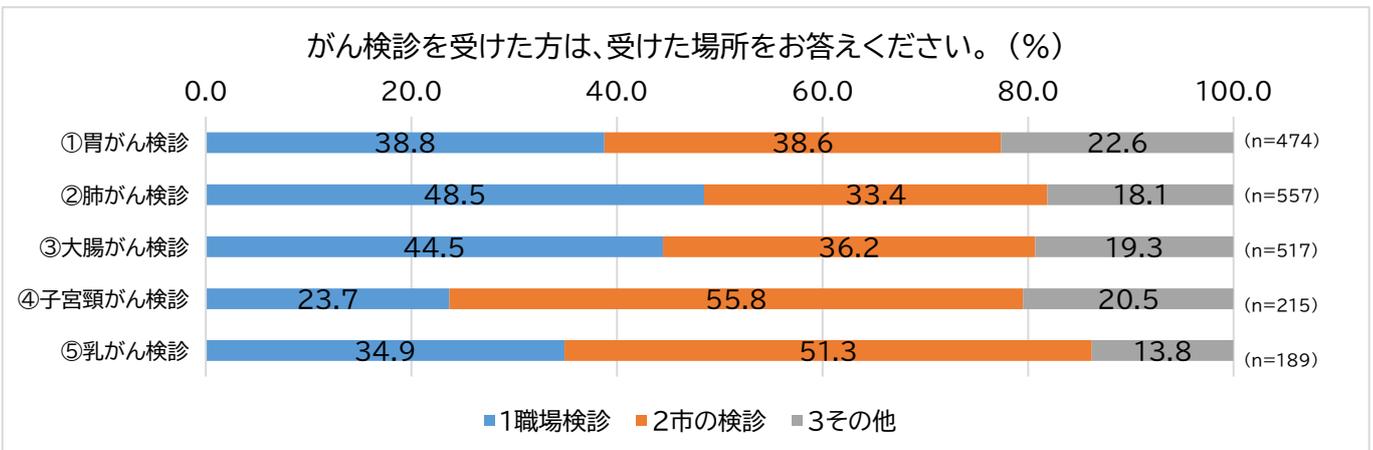
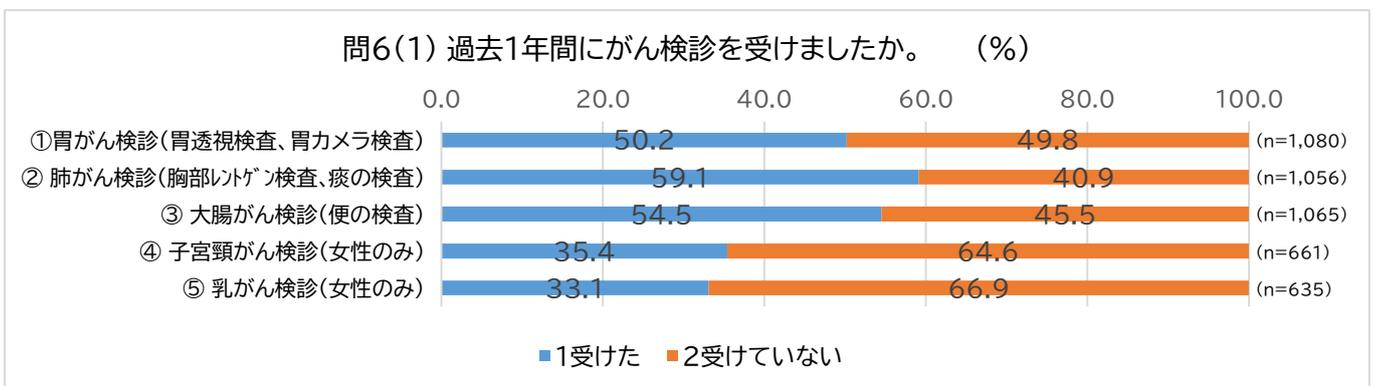
問 5 (1)-1 健診を受けた方は、受けた場所をお答えください。



問5(2) 健診を受けていない方におたずねします。その理由を下記から最大3つまで選んで( )に番号で記入してください。(複数回答)

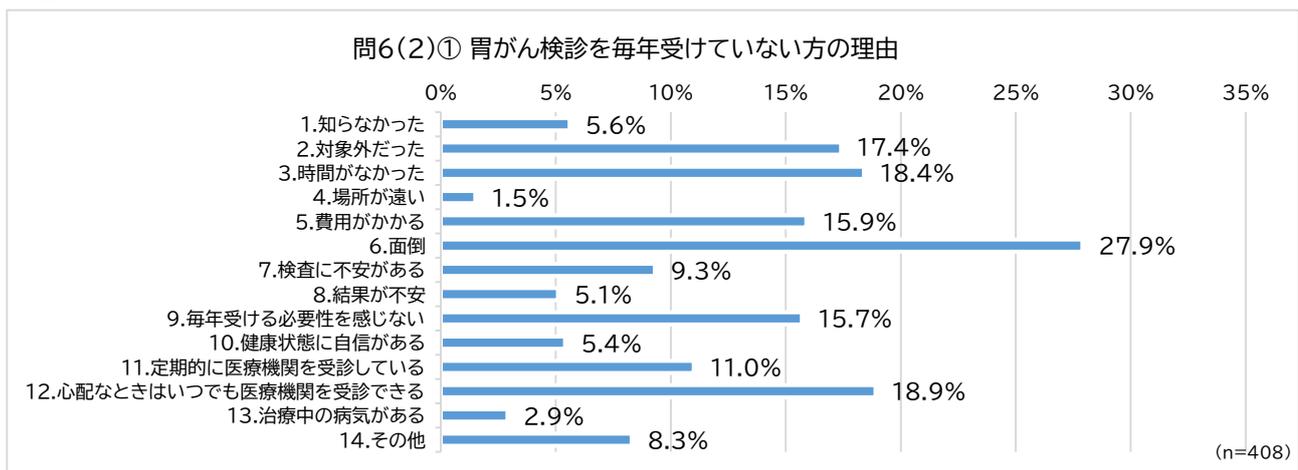


問6(1) 過去1年間にがん検診を受けましたか。検診を受けた方は、受けた場所をお答えください。

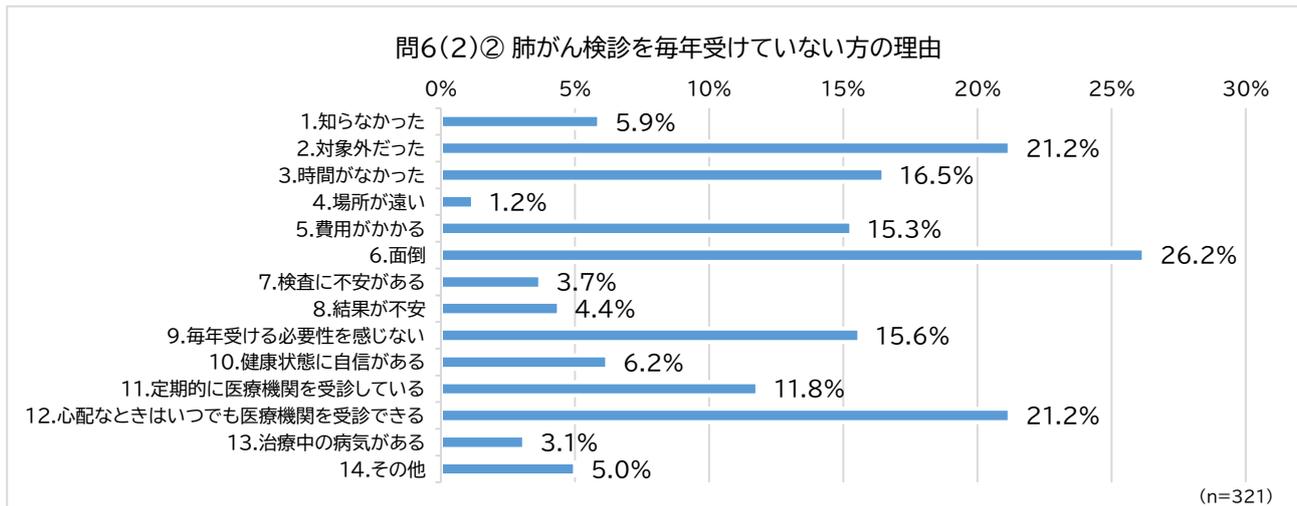


問6(2) 検診を毎年受けていない方におたずねします。その理由を最大3つまでお答えください。(複数回答)

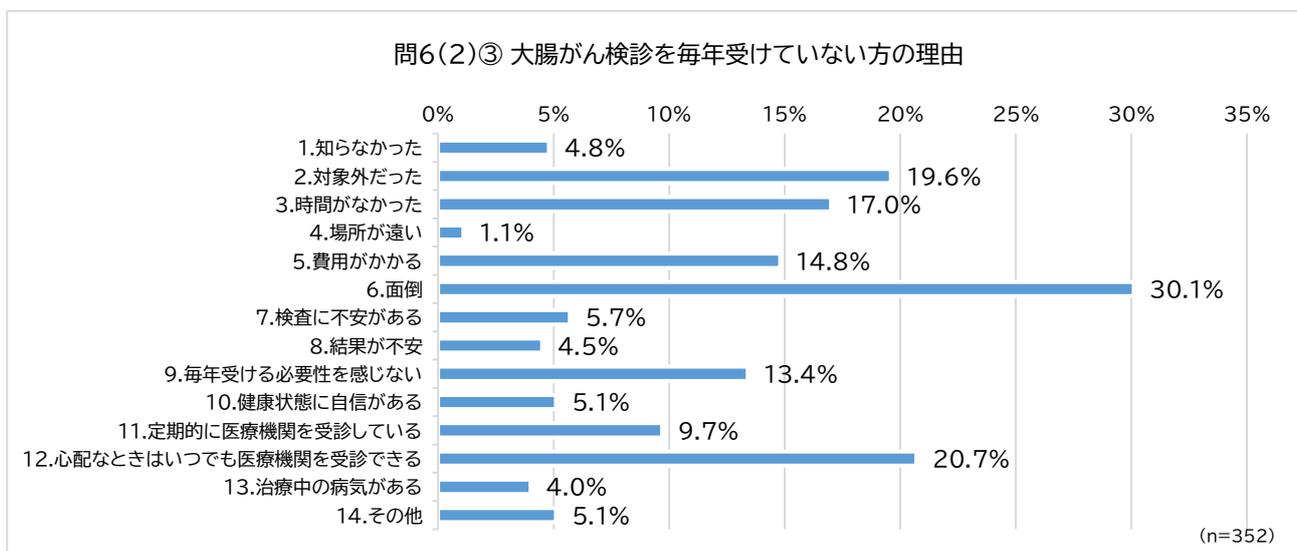
① 胃がん検診(胃透視検査、胃カメラ検査)



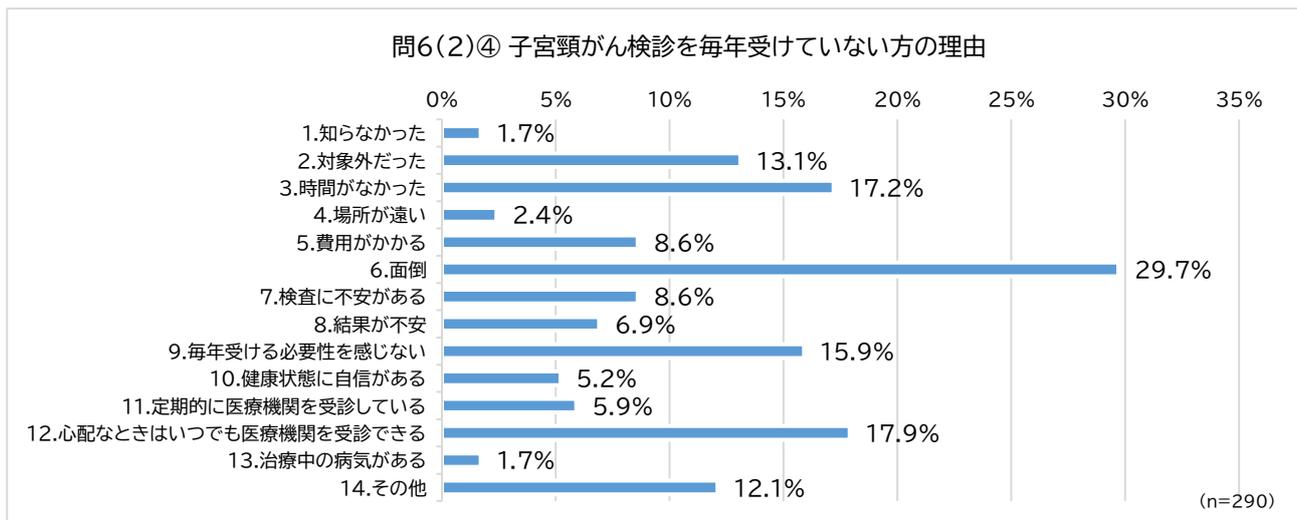
② 肺がん検診（胸部レントゲン検査、痰の検査）



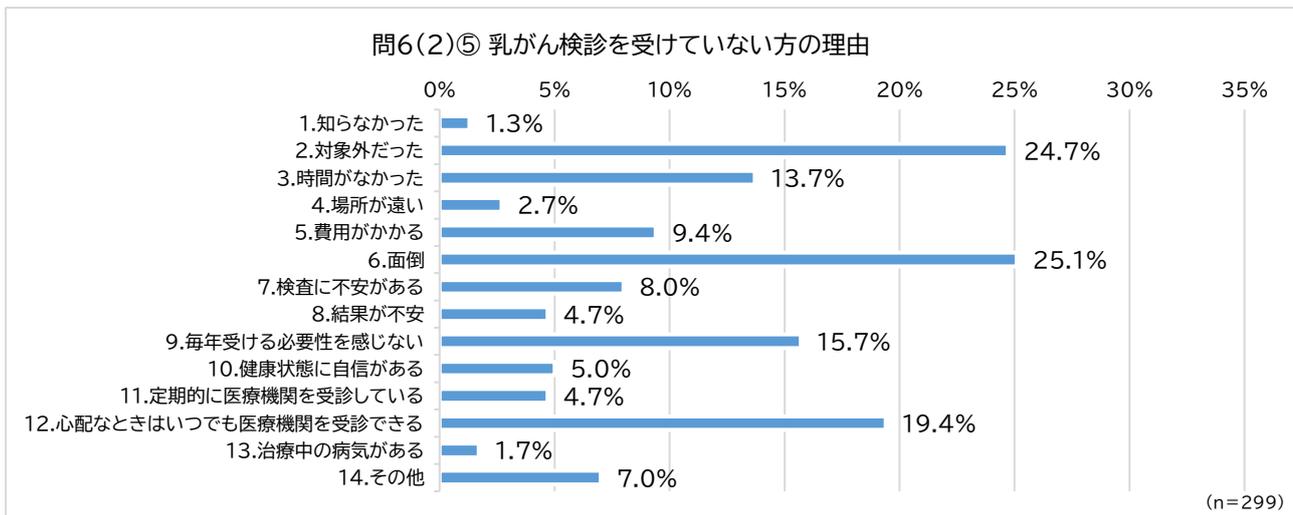
③ 大腸がん検診（便の検査）



④ 子宮がん検診（女性のみ）

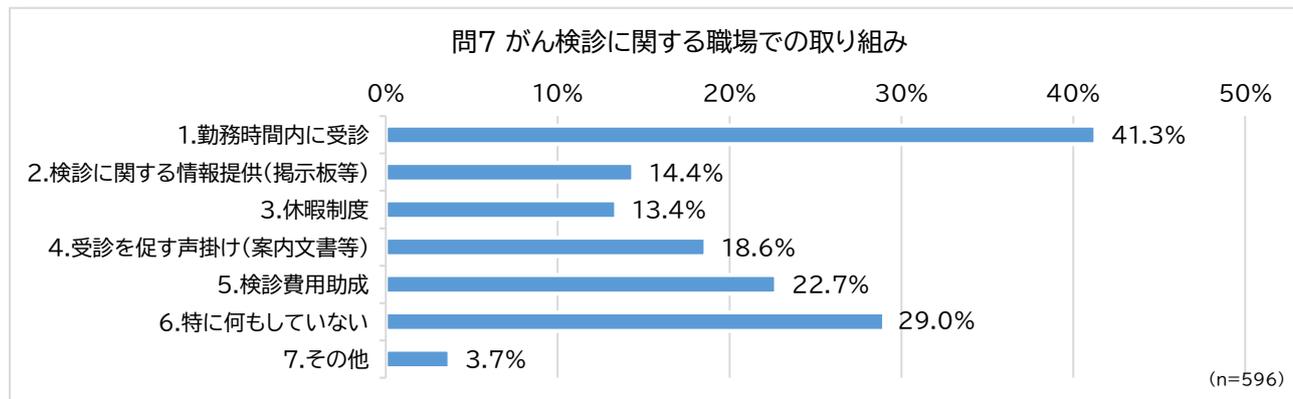


⑤ 乳がん検診（女性のみ）



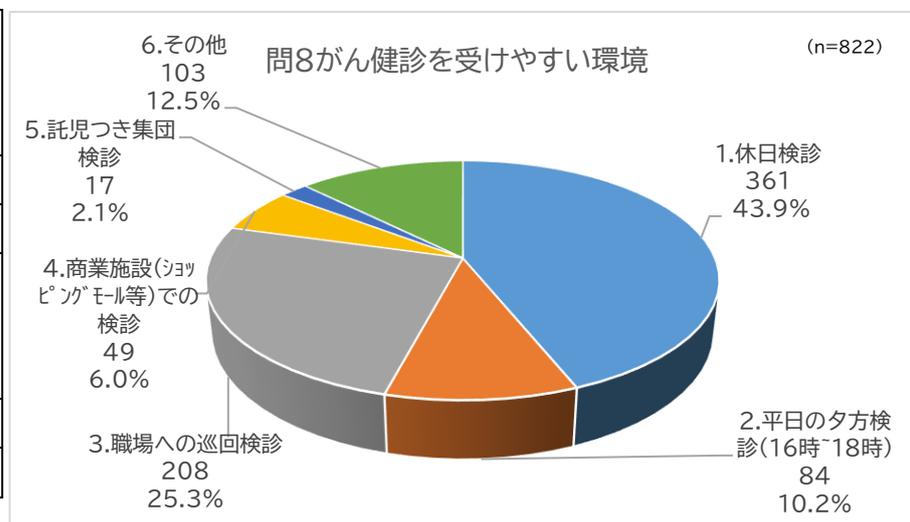
問7 お勤めの方におたずねします。がん検診について、職場ではどのような取り組みがされていますか。（複数回答）

1.勤務時間内に受診	2.検診に関する情報提供(掲示板等)	3.休暇制度	4.受診を促す声掛け(案内文書等)	5.検診費用助成	6.特に何もしていない	7.その他
246	86	80	111	135	173	22
41.3%	14.4%	13.4%	18.6%	22.7%	29.0%	3.7%



問8 がん検診を受けやすい環境についておたずねします。以下のうち、どのような検診方法があると検診を受けやすいですか。

1.休日検診	2.平日の夕方検診(16時~18時)	3.職場への巡回検診
361	84	208
43.9%	10.2%	25.3%
4.商業施設(ショッピングモール等)での検診	5.託児つき集団検診	6.その他
49	17	103
6.0%	2.1%	12.5%

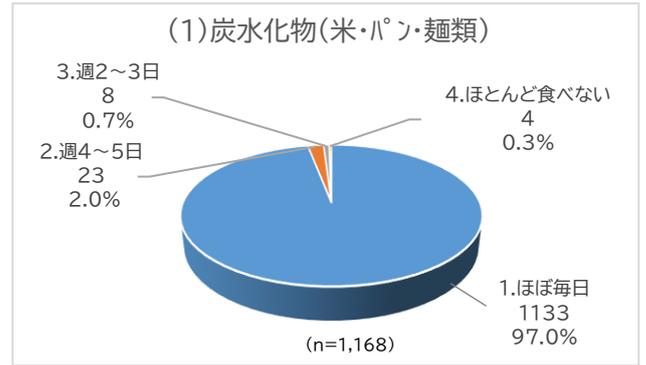


【食生活について】

問9 この一週間を振り返って、次の食品をどれくらい食べて(飲んで)いますか。

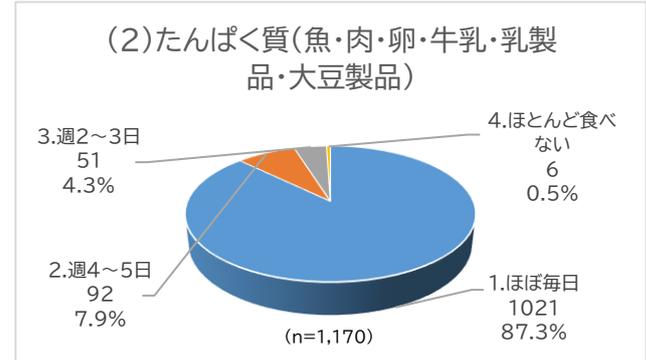
(1) 炭水化物(米・パン・麺類)

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
1133	23	8	4
97.0%	2.0%	0.7%	0.3%



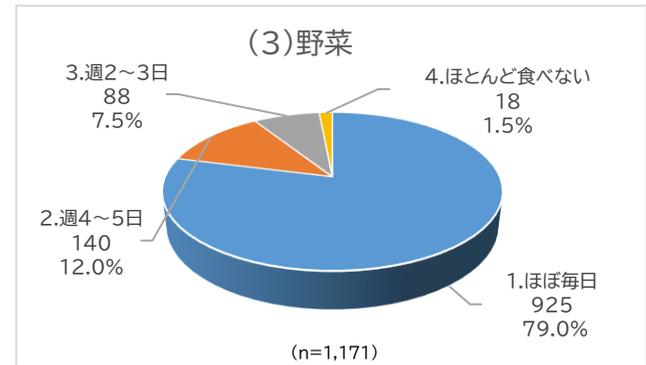
(2) たんぱく質(魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆製品)

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
1021	92	51	6
87.3%	7.9%	4.3%	0.5%



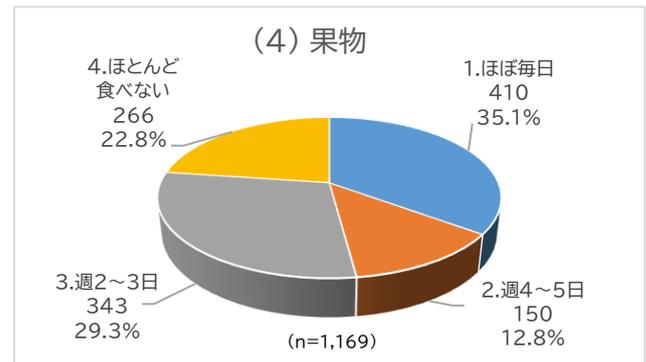
(3) 野菜

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
925	140	88	18
79.0%	12.0%	7.5%	1.5%



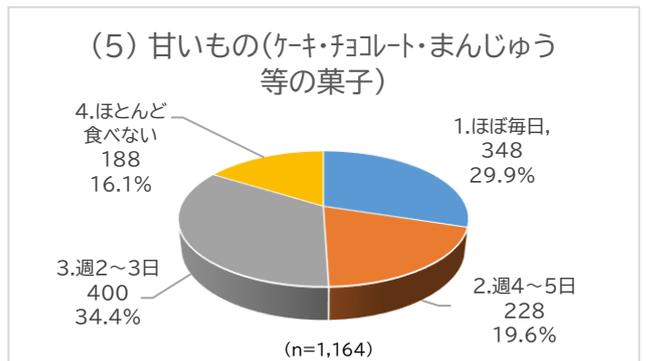
(4) 果物

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
410	150	343	266
35.1%	12.8%	29.3%	22.8%



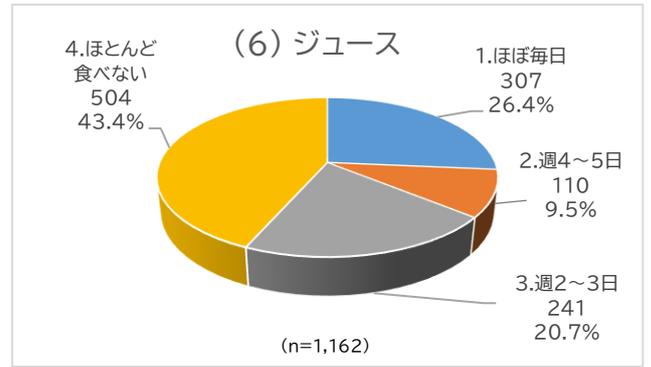
(5) 甘いもの(ケーキ・チョコレート・まんじゅう等の菓子)

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
348	228	400	188
29.9%	19.6%	34.4%	16.1%



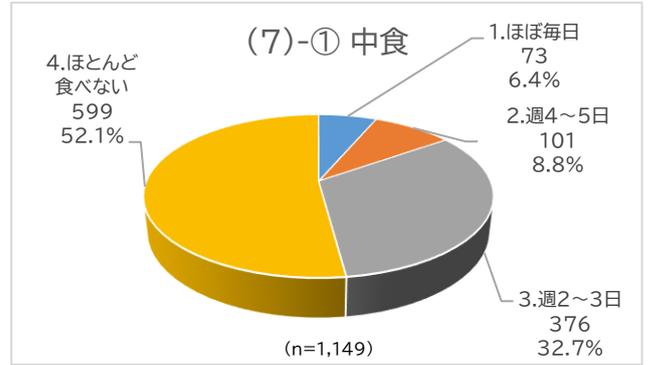
(6) ジュース

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
307	110	241	504
26.4%	9.5%	20.7%	43.4%

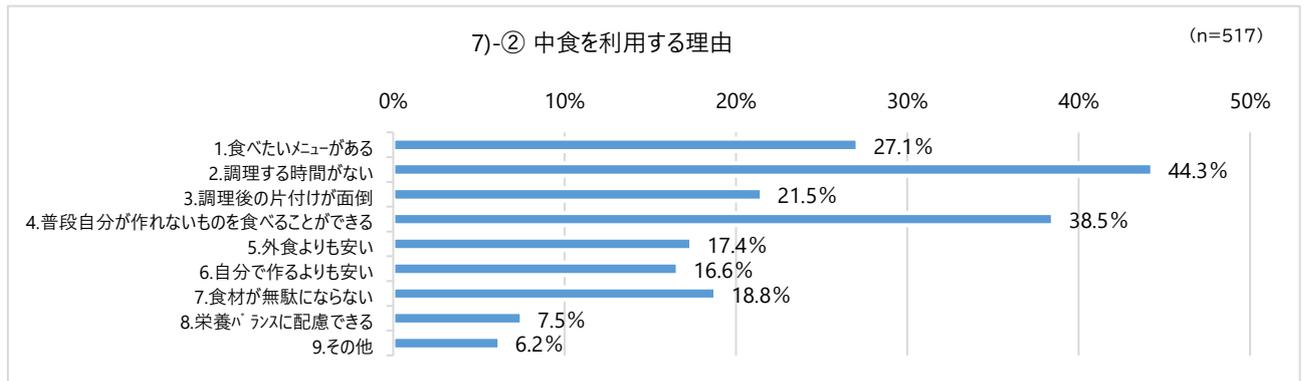


(7)-① 中食

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
73	101	376	599
6.4%	8.8%	32.7%	52.1%

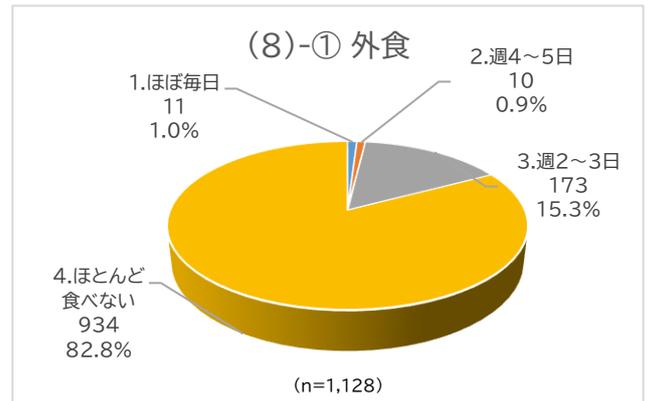


(7)-② (7)-①で中食を週2日以上食べていると回答された方におたずねします。利用する理由は何ですか。(複数回答)

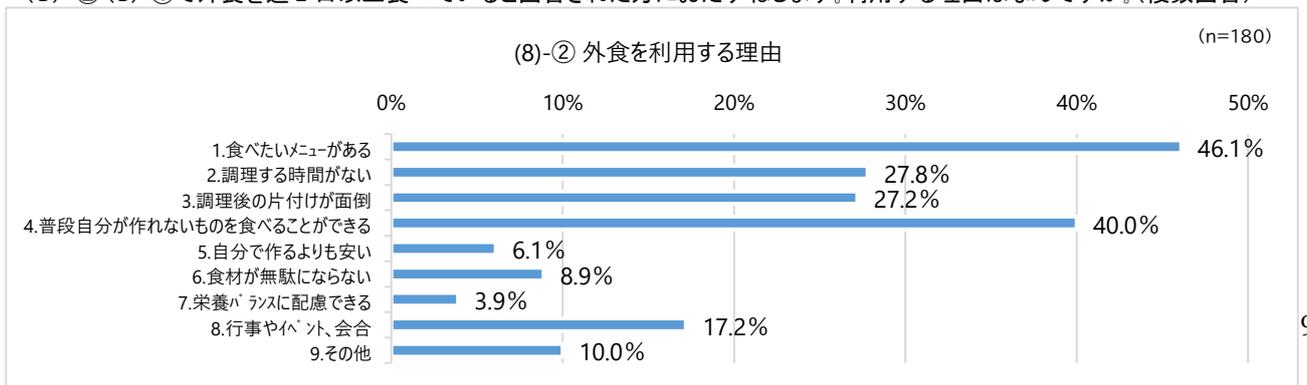


(7)-② 外食

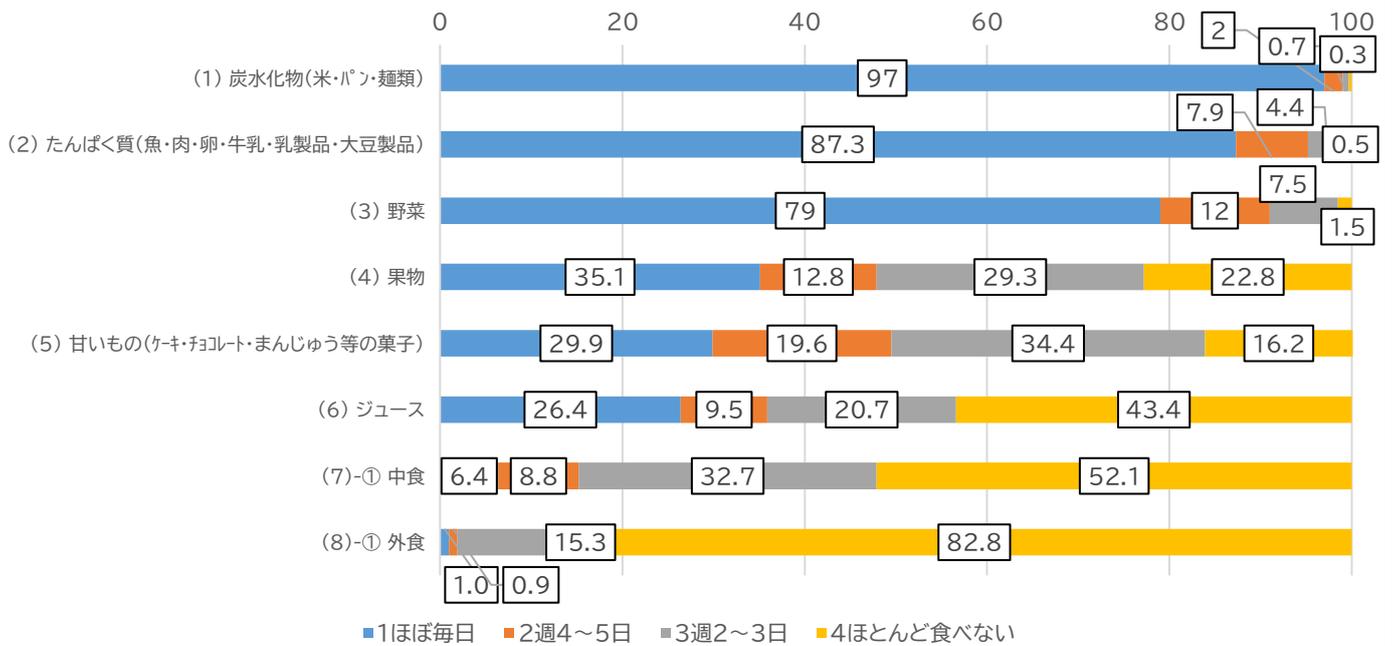
1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	ほとんど食べない
11	10	173	934
1.0%	0.9%	15.3%	82.8%



(8)-② (8)-①で外食を週2日以上食べていると回答された方におたずねします。利用する理由は何ですか。(複数回答)

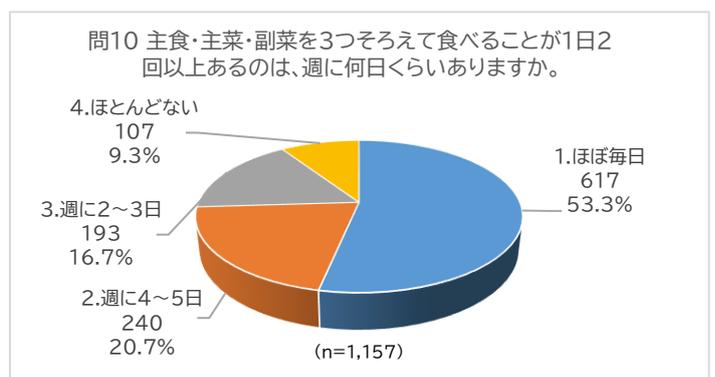


問9 この一週間を振り返って、次の食品をどれくらい食べて(飲んで)いますか。(%)



問10 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日2回以上あるのは、週に何日くらいありますか。

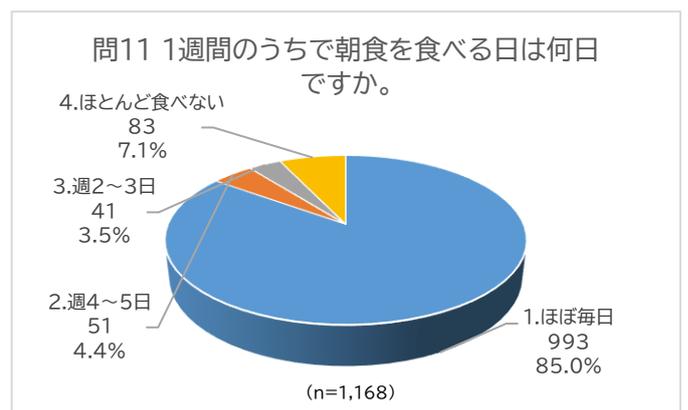
1. ほぼ毎日	2. 週に4~5日	3. 週に2~3日	4. ほとんどない
617	240	193	107
53.3%	20.7%	16.7%	9.3%



問11 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ですか。

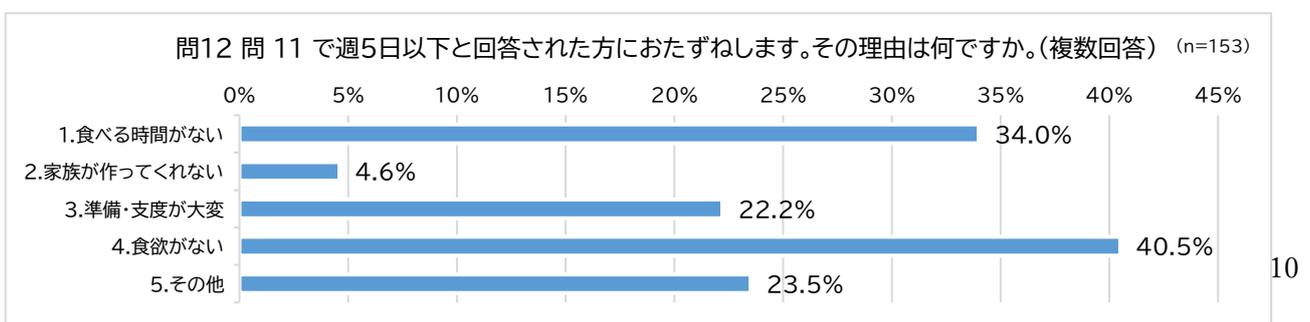
朝食を食べる割合は、「ほぼ毎日」85.0%である。

1. ほぼ毎日	2. 週に4~5日	3. 週に2~3日	4. ほとんどない
993	51	41	83
85.0%	4.4%	3.5%	7.1%



問12 問11で週5日以下と回答された方におたずねします。その理由は何ですか。(複数回答)

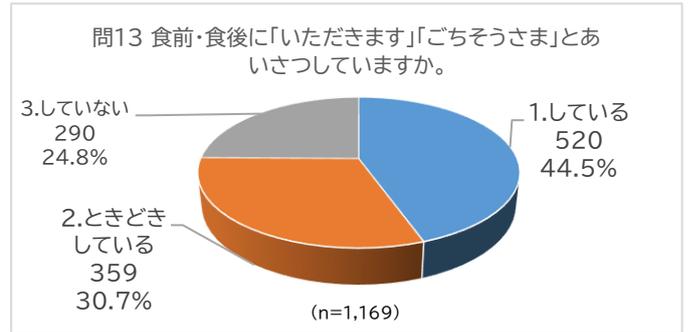
週5日以下朝食を食べない理由は、「食欲がない」40.5%が最も多い。



問13 食前・食後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつしていますか。

食前・食後のあいさつは、「している」が44.5%、「していない」が24.8%である。

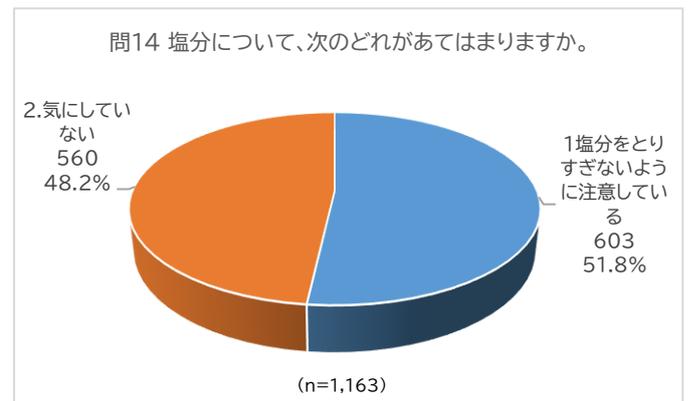
1. している	2. ときどきしている	3. していない
520	359	290
44.5%	30.7%	24.8%



問14 塩分について、次のどれがあてはまりますか。

塩分の摂取については、「減塩商品を選ぶ、調味を薄味にするなど塩分をとりすぎないように注意している」割合が51.8%である。

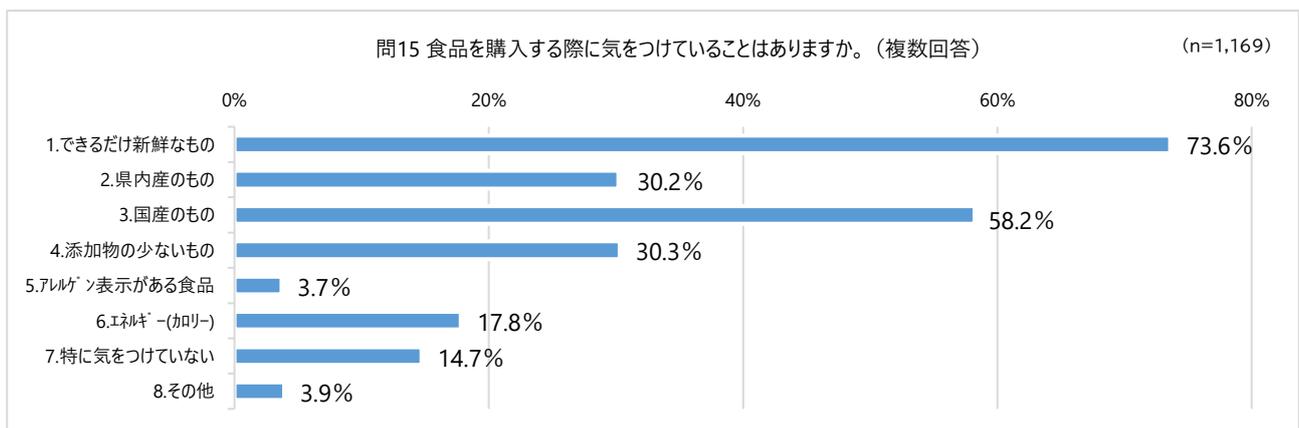
1. 減塩商品を選ぶ、調味を薄味にするなど塩分をとりすぎないように注意している	2. 気にしていない
603	560
51.8%	48.2%



問15 食品を購入する際に気をつけていることはありますか。(複数回答)

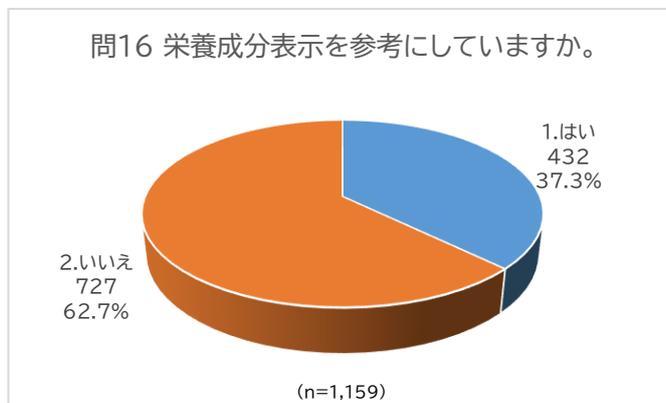
食品購入時に気をつけていることについては、「できるだけ新鮮なもの」が73.6%と最も多く、次いで「国産のもの」58.2%、「添加物の少ないもの」30.3%と続く。

1. できるだけ新鮮なもの	2. 県内産のもの	3. 国産のもの	4. 添加物の少ないもの	5. アレルゲン表示がある食品	6. エネルギー(カロリー)	7. 特に気をつけていない	8. その他
860	353	680	354	43	208	172	46
73.6%	30.2%	58.2%	30.3%	3.7%	17.8%	14.7%	3.9%



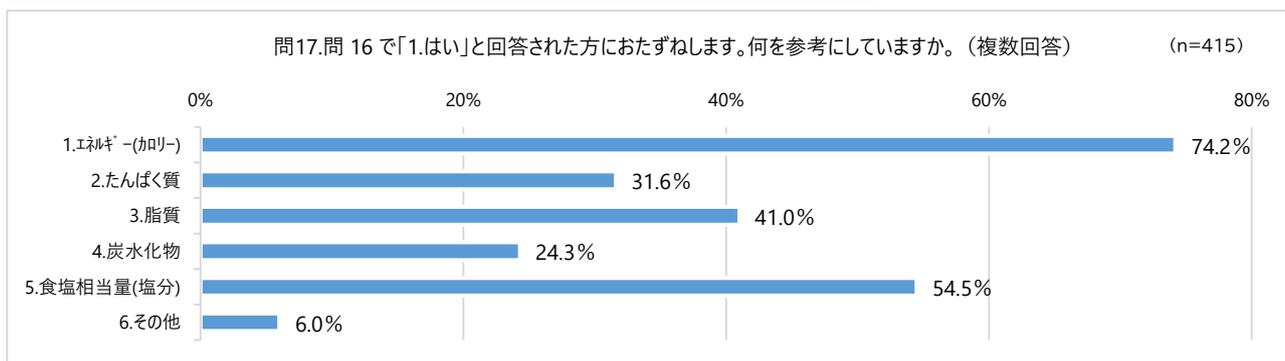
問 16 栄養成分表示を参考にしていますか。  
加工食品等に記載の栄養成分表示では、「いいえ」が 62.7%であった。

1.はい	2.いいえ
432	727
37.3%	62.7%



問 17. 問 16 で「1. はい」と回答された方におたずねします。何を参考にしていますか。(複数回答)  
栄養成分表示において参考にしている項目は「エネルギー(カロリー)」74.2%が最も多く、次いで「食塩相当量(塩分)」54.5%、「脂質」41.0%と続く。

1.エネルギー(カロリー)	2.たんぱく質	3.脂質	4.炭水化物	5.食塩相当量(塩分)	6.その他
308	131	170	101	226	25
74.2%	31.6%	41.0%	24.3%	54.5%	6.0%

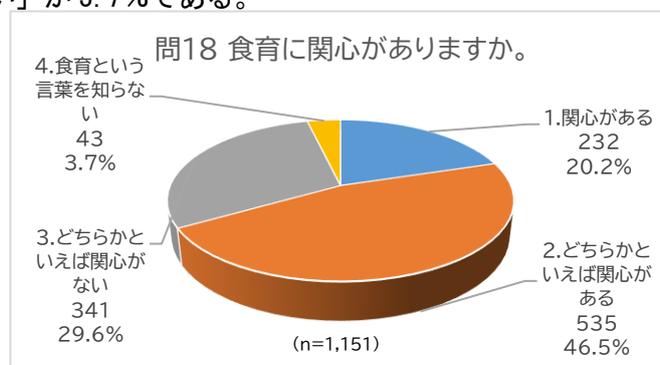


### 【食育について】

問 18 食育に関心がありますか。

食育に関心の有無については、「関心がある」20.2%「どちらかといえば関心がある」46.5%を合わせて66.7%である。一方、「食育という言葉を知らない」が3.7%である。

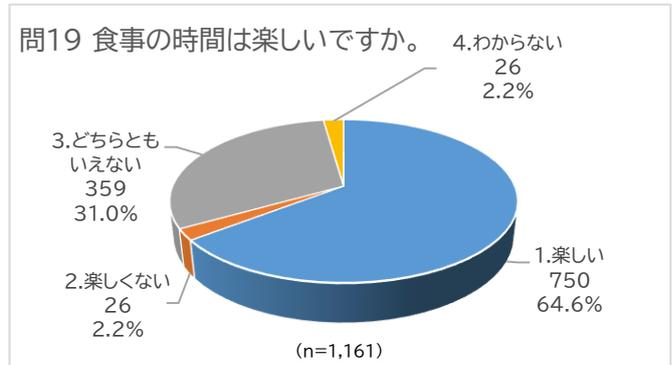
1.関心がある	2.どちらかといえば関心がある	3.どちらかといえば関心がない	4.食育という言葉を知らない
232	535	341	43
20.2%	46.5%	29.6%	3.7%



問 19 食事の時間は楽しいですか。

食事の時間は、「楽しい」64.6%である。

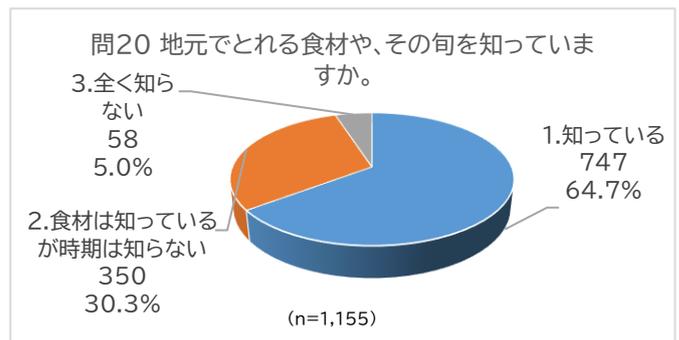
1.楽しい	2.楽しくない	3.どちらとも いえない	4.わからない
750	26	359	26
64.6%	2.2%	31.0%	2.2%



問 20 地元でとれる食材や、その旬を知っていますか。

地元でとれる食材や、その旬については、知っているが64.7%で、「食材は知っているが旬の時期は知らない」が30.3%、「全く知らない」が5.0%である。

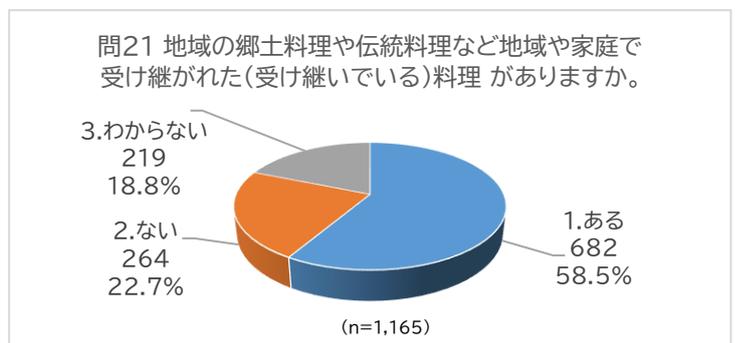
1.知っている	2.食材は知っているが時期は知らない	3.全く知らない
747	350	58
64.7%	30.3%	5.0%



問 21 地域の郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれた(受け継いでいる)料理がありますか。

郷土料理や伝統料理など、受けついでいる料理は、「ある」58.5%である。

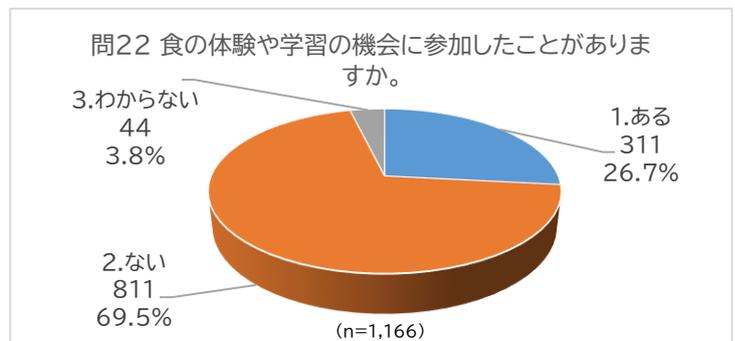
1.ある	2.ない	3.わからない
682	264	219
58.5%	22.7%	18.8%



問 22 食の体験や学習の機会に参加したことがありますか。

食の体験や学習の機会に参加したことは、「ある」26.7%、「ない」69.5%である。

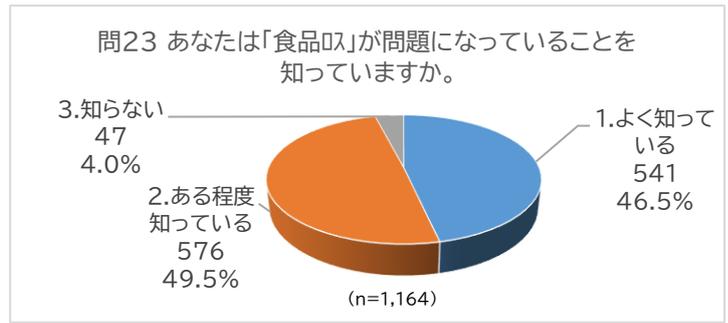
1.ある	2.ない	3.わからない
311	811	44
26.7%	69.5%	3.8%



問23 あなたは「食品ロス」が問題になっていることを知っていますか。

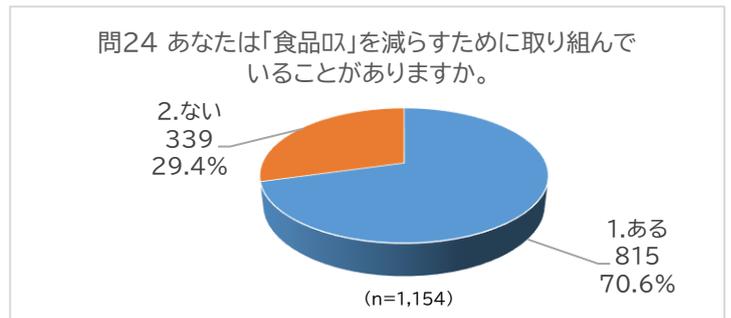
食品ロスについては「よく知っている」46.5%、「ある程度知っている」49.5%を合わせて96%である。

1.よく知っている	2.ある程度知っている	3.知らない
541	576	47
46.5%	49.5%	4.0%



問24 あなたは「食品ロス」を減らすために取り組んでいることがありますか。

1.ある	2.ない
815	339
70.6%	29.4%

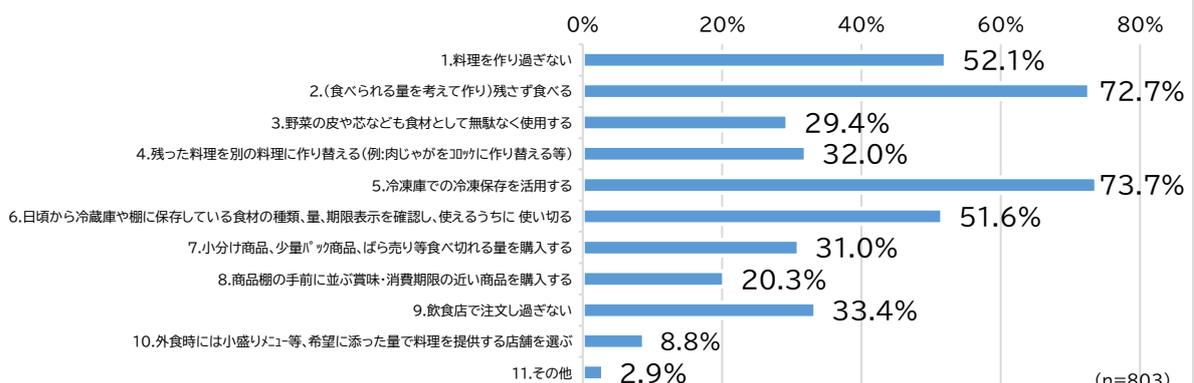


問25 問24で「1.ある」と回答した方におたずねします。次の中から「食品ロス」を減らすために取り組んでいることについて、あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答)

食品ロスへの取り組みについては、「冷凍庫での冷凍保存」が73.7%で最も多く、次いで「残さず食べる」が72.7%である。

1.料理を作り過ぎない	2.(食べられる量を考えて作り残さず食べる)	3.野菜の皮や芯なども食材として無駄なく使用する	4.残った料理を別の料理に作り替える(例:肉じゃがをコロッケに作り替える等)	5.冷凍庫での冷凍保存を活用する	6.日頃から冷蔵庫や棚に保存している食材の種類、量、期限表示を確認し、使えるうちに使い切る	7.小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べ切れる量を購入する	8.商品棚の手前に並ぶ賞味・消費期限の近い商品を購入する	9.飲食店で注文し過ぎない	10.外食時には小盛りメニュー等、希望に添った量で料理を提供する店舗を選ぶ	11.その他
418	584	236	257	592	414	249	163	268	71	23
52.1%	72.7%	29.4%	32.0%	73.7%	51.6%	31.0%	20.3%	33.4%	8.8%	2.9%

問25 問24で「1.ある」と回答した方におたずねします。次の中から「食品ロス」を減らすために取り組んでいることについて、あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答)

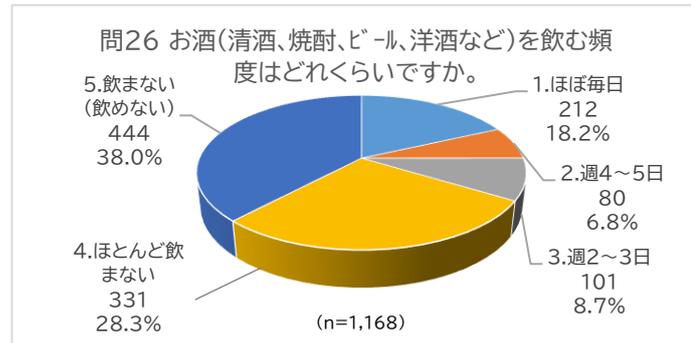


【アルコール摂取について】

問 26 お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。

お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度については、「ほぼ毎日」18.2%、一方「飲まない」38.0%である。

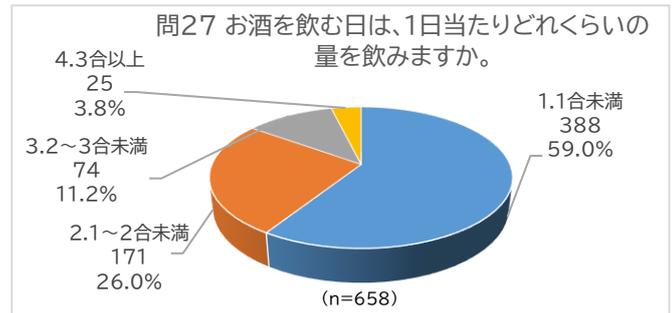
1.ほぼ毎日	2.週4～5日	3.週2～3日	4.ほとんど飲まない	5.飲まない(飲めない)
212	80	101	331	444
18.2%	6.8%	8.7%	28.3%	38.0%



問 27 お酒を飲む日は、1日当たりどれくらいの量を飲みますか。

お酒の量は、「1合未満」59.0%である

1.1合未満	2.1～2合未満	3.2～3合未満	4.3合以上
388	171	74	25
59.0%	26.0%	11.2%	3.8%

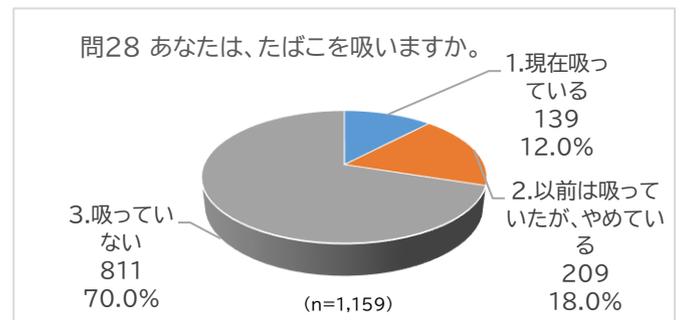


【喫煙について】

問 28 あなたは、たばこを吸いますか。

タバコを吸っている人は、12.0%である。

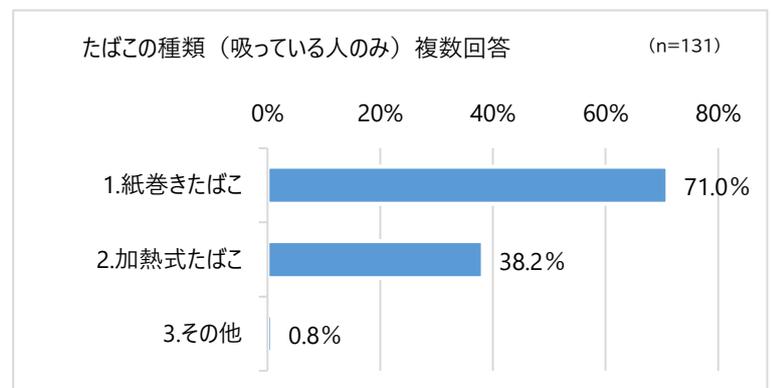
1.現在吸っている	2.以前は吸っていたが、やめている	3.吸っていない
139	209	811
12.0%	18.0%	70.0%



問 28 で「1」と回答した方へおたずねします。どのようなたばこを吸いますか。（複数回答）

たばこの種類は、多い順に、紙巻たばこ 71.0%、加熱式たばこ 38.2%である。

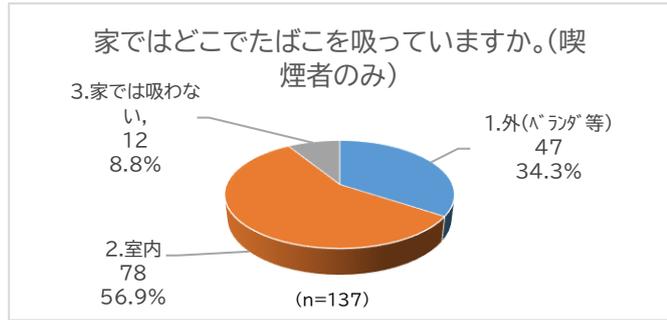
1.紙巻きたばこ	2.加熱式たばこ(プルームエックス、アイコス、グロウなど)	3.その他
93	50	1
71.0%	38.2%	0.8%



問 29 喫煙者におたずねします。家ではどこでたばこを吸っていますか。

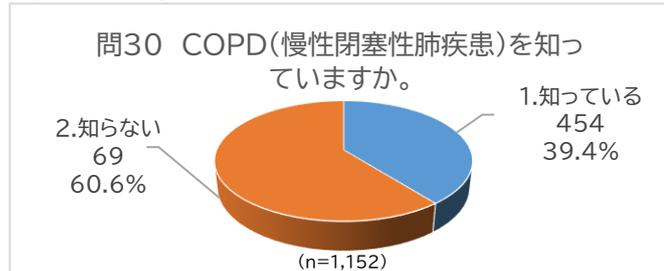
家での喫煙場所、「室内」56.9%、「外（ベランダ等）」34.3%である。

1.外(ベランダ等)	2.室内	3.家では吸わない
47	78	12
34.3%	56.9%	8.8%



問 30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

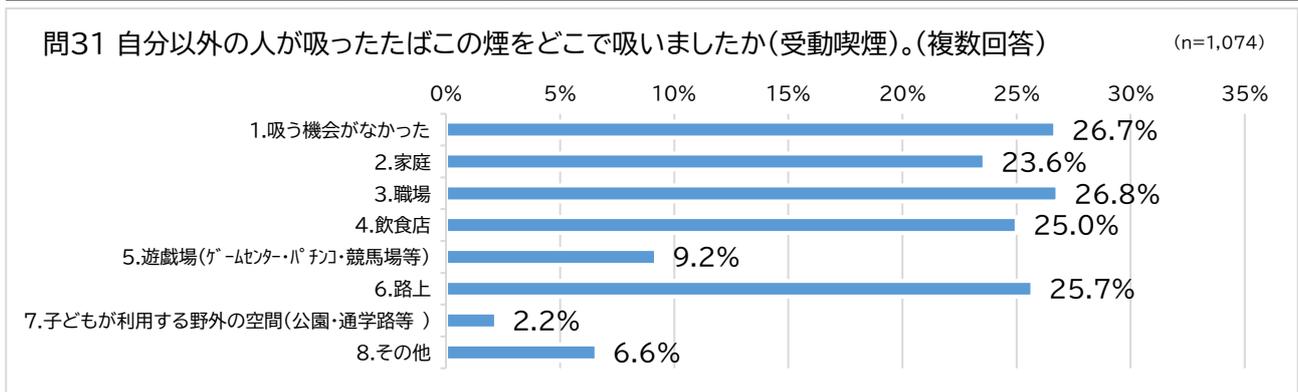
1.知っている	2.知らない
454	698
39.4%	60.6%



問 31 自分以外の方が吸ったたばこの煙をどこで吸いましたか(受動喫煙)。(複数回答)

受動喫煙をした場所については、「職場」が26.8%と最も多く、次いで「路上」25.7%、「飲食店」25.0%と続く。一方、「吸う機会がなかった」が26.7%ある。

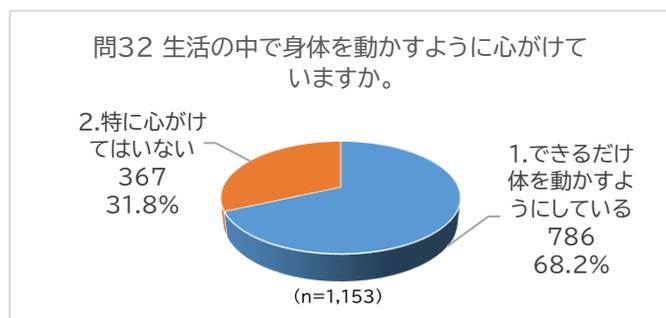
1.吸う機会がなかった	2.家庭	3.職場	4.飲食店	5.遊戯場(ゲームセンター・パチンコ・競馬場等)	6.路上	7.子どもが利用する野外の空間(公園・通学路等)	8.その他
287	253	288	268	99	276	24	71
26.7%	23.6%	26.8%	25.0%	9.2%	25.7%	2.2%	6.6%



【日常の運動について】

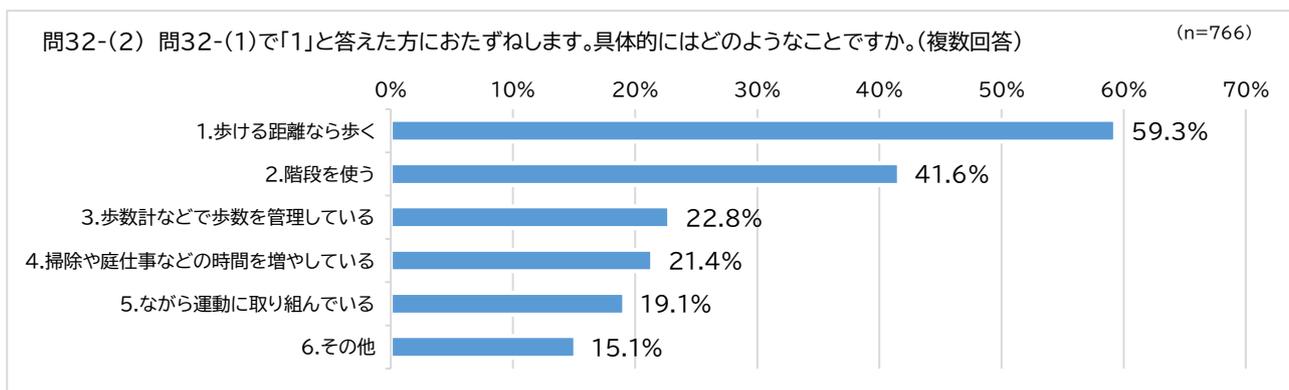
問 32 (1) 生活の中で身体を動かすように心がけていますか。

1.できるだけ体を動かすようにしている	2.特に心がけてはいない
786	367
68.2%	31.8%



問 32-(2) 問 32-(1)で「1」と答えた方におたずねします。具体的にはどのようなことですか。(複数回答)  
日常生活における運動への心がけについては、「歩ける距離なら歩く」が 59.3%で最も多く、次いで、「階段を使う」41.6%、「3. 歩数計などで歩数を管理している」22.8%と続く。

1.歩ける距離なら歩く	2.階段を使う	3.歩数計などで歩数を管理している	4.掃除や庭仕事などの時間を増やしている	5.ながら運動に取り組んでいる	6.その他
454	319	175	164	146	116
59.3%	41.6%	22.8%	21.4%	19.1%	15.1%



問 33 運動する習慣はありますか。

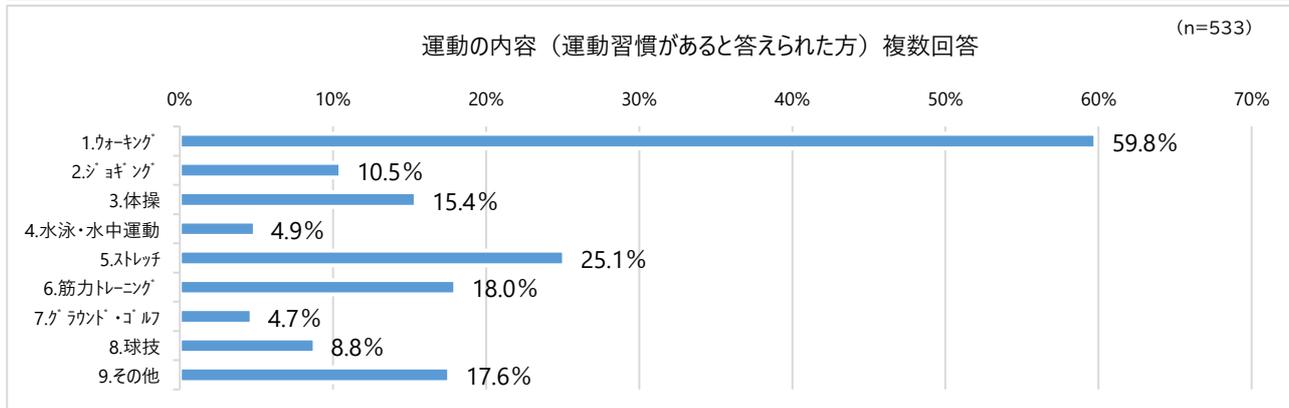
1.ある	2.ない
534	627
46.0%	54.0%



問 34 問 33 で「1. ある」と回答された方におたずねします。どんな運動をしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答)

運動の内容については、「ウォーキング」が 59.8%と最も多く、次いで「ストレッチ」25.1%、「筋力トレーニング」18.0%と続く。

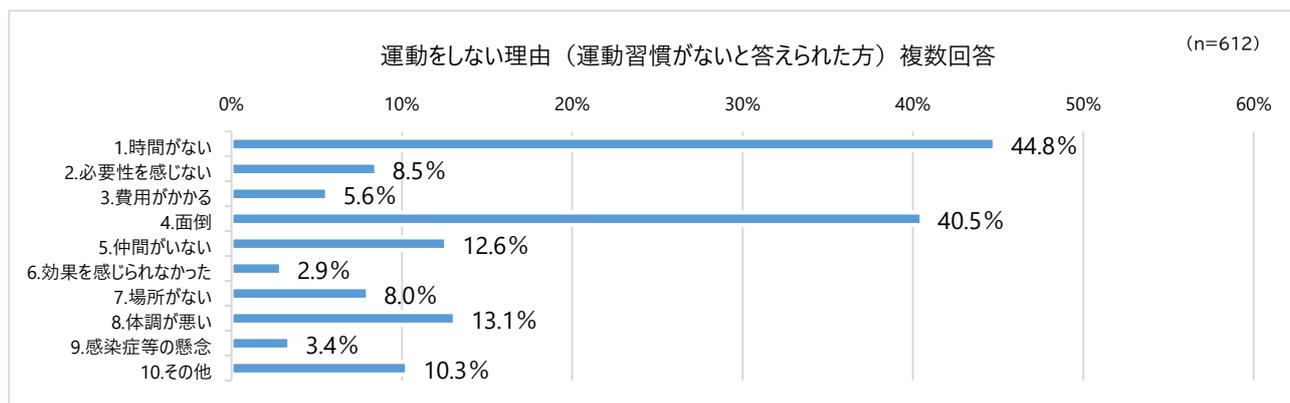
1.ウォーキング	2.ジョギング	3.体操	4.水泳・水中運動	5.ストレッチ	6.筋力トレーニング	7.グラウンド・ゴルフ	8.球技	9.その他
319	56	82	26	134	96	25	47	94
59.8%	10.5%	15.4%	4.9%	25.1%	18.0%	4.7%	8.8%	17.6%



問 35 問 33 で「2. ない」と回答された方におたずねします。運動をしていない理由は何ですか。（複数回答）

運動をしていない理由については、「時間がない」が 44.8%で最も多く、次いで、「面倒」40.5%、「体調が悪い」13.1%と続く。

1.時間がない	2.必要性を感じない	3.費用がかかる	4.面倒	5.仲間がない	6.効果を感じられなかった	7.場所がない	8.体調が悪い	9.感染症等の懸念	10.その他
274	52	34	248	77	18	49	80	21	63
44.8%	8.5%	5.6%	40.5%	12.6%	2.9%	8.0%	13.1%	3.4%	10.3%

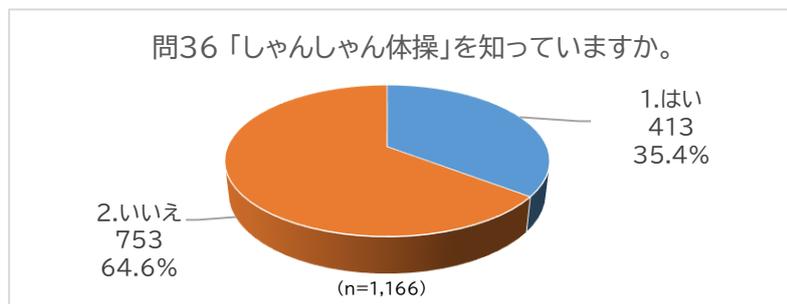


### 【しゃんしゃん体操について】

問 36 「しゃんしゃん体操」を知っていますか。

しゃんしゃん体操の認知については、「知っている」が 35.4%、「知らない」が 64.6%である。

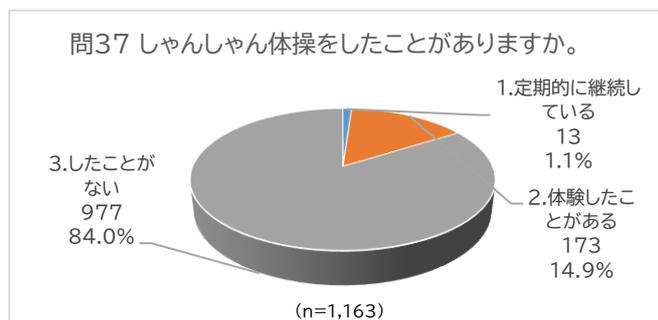
1.はい	2.いいえ
413	753
35.4%	64.6%



問 37 しゃんしゃん体操をしたことがありますか。

しゃんしゃん体操の実施の有無については、「したことがない」は 84.0%、「体験したことがある」14.9%である。一方、「定期的に継続している」は 1.1%である。

1.定期的に継続している	2.体験したことがある	3.したことがない
13	173	977
1.1%	14.9%	84.0%

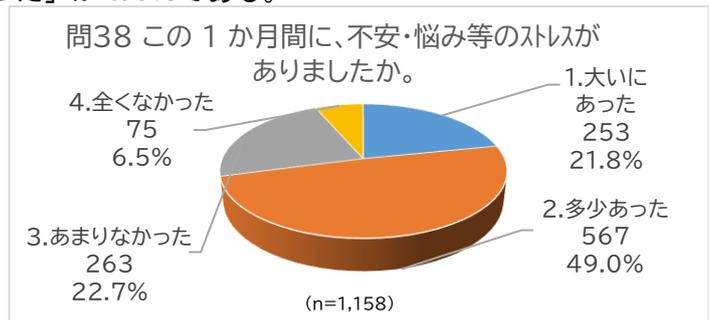


【ストレスについて】

問 38 この 1 か月間に、不安・悩み等のストレスがありましたか。

1 か月間のストレスの有無については、「大いにあった」が 21.8%、「多少あった」が 49.0%である。一方、「あまりなかった」が 22.7%、「全くなかった」が 6.5%である。

1.大いにあった	2.多少あった	3.あまりなかった	4.全くなかった
253	567	263	75
21.8%	49.0%	22.7%	6.5%



問 39 悩みやストレスの内容はどのようなものですか。(複数回答)

ストレスの内容については、「仕事上のこと」が 43.2%で最も多く、次いで「自分や家族の健康・病気」32.4%、「家族内のこと」29.4%と続く。

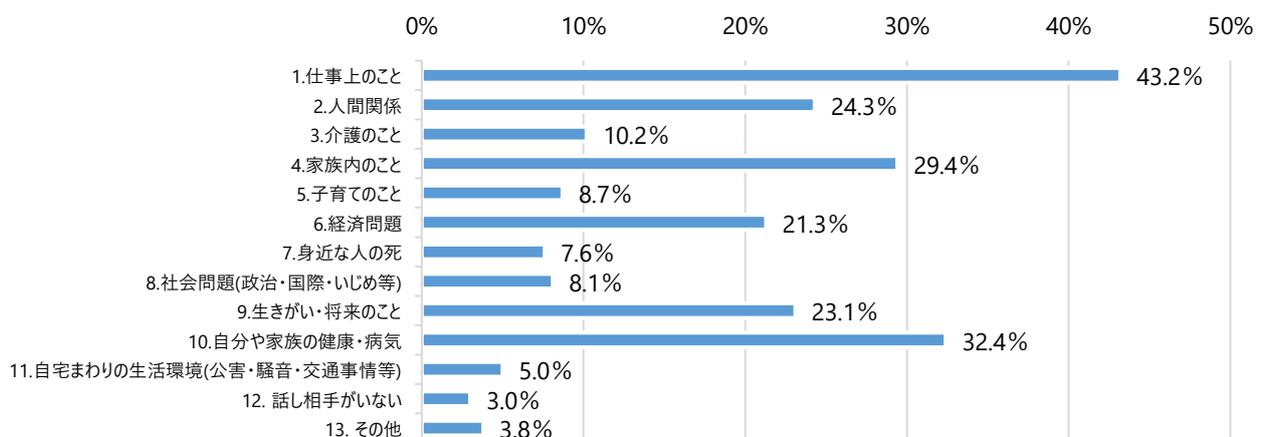
1.仕事上のこと	2.人間関係	3.介護のこと	4.家族内のこと	5.子育てのこと	6.経済問題
455	256	107	310	92	224
43.2%	24.3%	10.2%	29.4%	8.7%	21.3%

7.身近な人の死	8.社会問題(政治・国際・いじめ等)	9.生きがい・将来のこと	10.自分や家族の健康・病気	11.自宅まわりの生活環境(公害・騒音・交通事情等)	12. 話し相手がない	13. その他
80	85	243	341	53	32	40
7.6%	8.1%	23.1%	32.4%	5.0%	3.0%	3.8%

問39 悩みやストレスの内容はどのようなものですか。(複数回答)

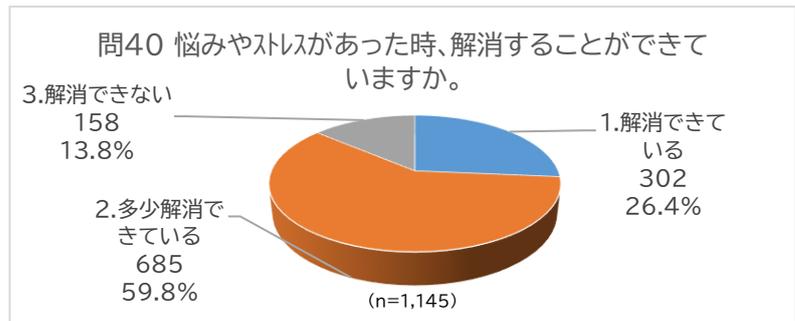
(n=1053)



問 40 悩みやストレスがあった時、解消することができますか。

悩みやストレスの解消については、「多少解消できている」が 59.8%と最も多く、「解消できない」は 13.8%である。

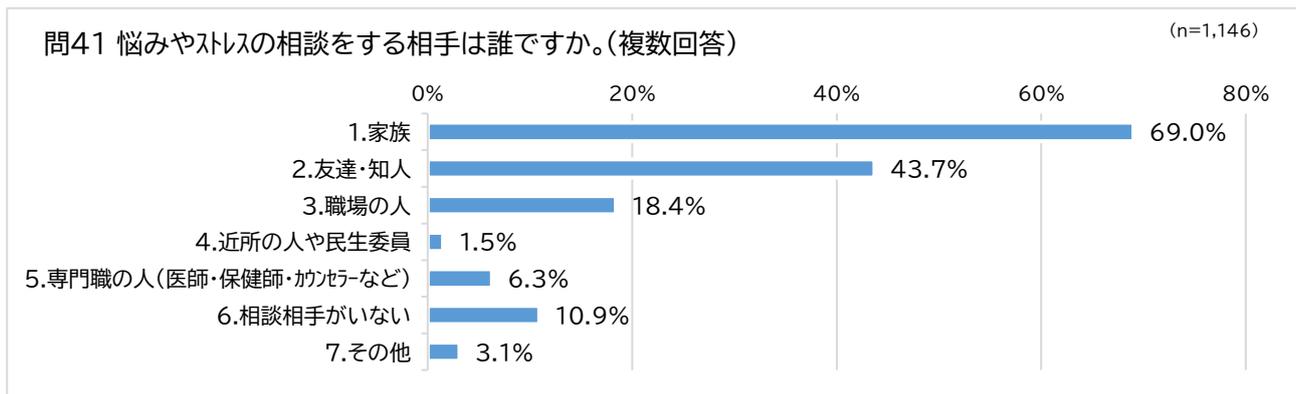
1.解消できている	2.多少解消できている	3.解消できない
302	685	158
26.4%	59.8%	13.8%



問 41 悩みやストレスの相談をする相手は誰ですか。(複数回答)

悩みやストレスを相談をする相手については、「家族」が 69.0%で最も多く、次いで「友達・知人」43.7%、「職場の人」18.4%と続く。

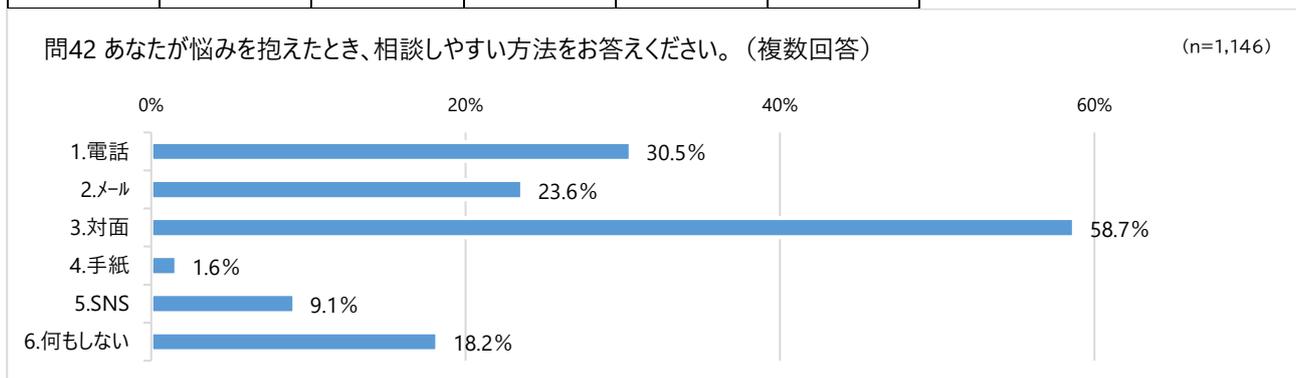
1.家族	2.友達・知人	3.職場の人	4.近所の人や民生委員	5.専門職の人(医師・保健師・カウンセラーなど)	6.相談相手がいない	7.その他
791	501	211	17	72	125	36
69.0%	43.7%	18.4%	1.5%	6.3%	10.9%	3.1%



問 42 あなたが悩みを抱えたとき、相談しやすい方法をお答えください。(複数回答)

相談しやすい方法として、「対面」58.7%、「電話」30.5%である。

1.電話	2.メール	3.対面	4.手紙	5.SNS	6.何もしない
349	270	673	18	104	208
30.5%	23.6%	58.7%	1.6%	9.1%	18.2%

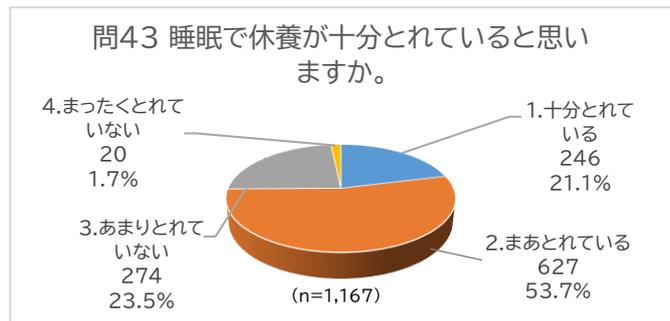


【睡眠について】

問 43 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

睡眠による休養の充足度については、「まあとれている」が 53.7%と最も多く、「十分とれている」21.1%である。一方、「あまりとれていない」は 23.5%、「まったくとれていない」は 1.7%である。

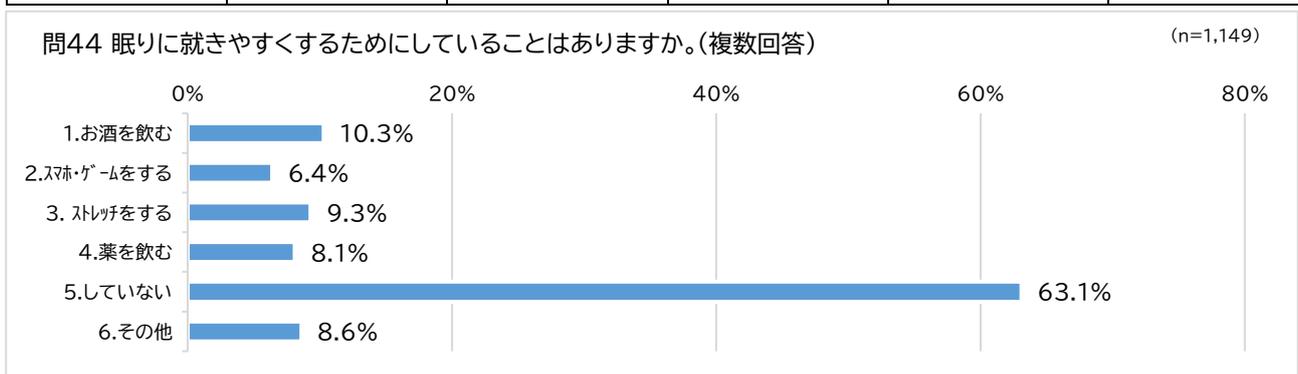
1.十分とれている	2.まあとれている	3.あまりとれていない	4.まったくとれていない
246	627	274	20
21.1%	53.7%	23.5%	1.7%



問 44 眠りに就きやすくするためにしていることはありますか。(複数回答)

眠りに就きやすくする方法については、「していない」が 63.1%と最も多く、次いで「お酒を飲む」10.3%、「ストレッチをする」9.3%と続く。

1.お酒を飲む	2.スマホ・ゲームをする	3. ストレッチをする	4.薬を飲む	5.していない	6.その他
118	74	107	93	725	99
10.3%	6.4%	9.3%	8.1%	63.1%	8.6%

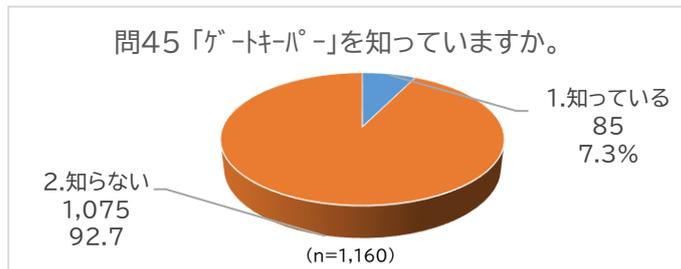


【自死を防ぐ対策について】

問 45 「ゲートキーパー」を知っていますか。

「ゲートキーパー」の認知状況については、「知っている」が 7.3%、「知らない」が 92.7%である。

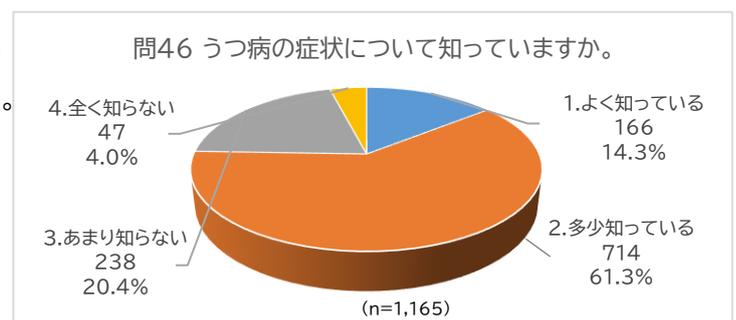
1.知っている	2.知らない
85	1075
7.3%	92.7%



問 46 うつ病の症状について知っていますか。

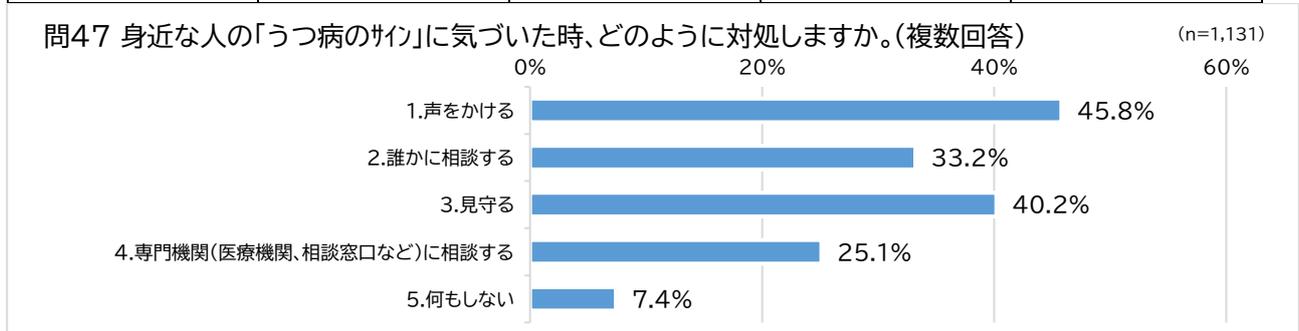
うつ病への知識は、「多少知っている」が 61.3%で最も多い。一方「全く知らない」が 4.0%ある。

1.よく知っている	2.多少知っている	3.あまり知らない	4.全く知らない
166	714	238	47
14.3%	61.3%	20.4%	4.0%



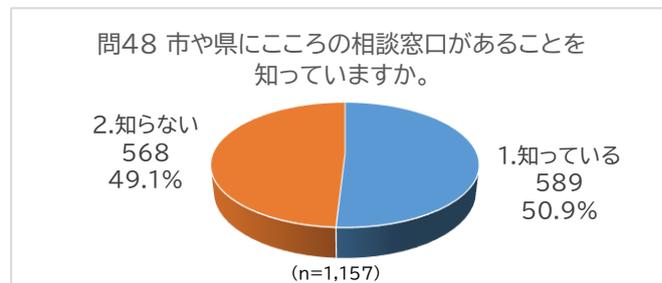
問 47 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいた時、どのように対処しますか。(複数回答)

1.声をかける	2.誰かに相談する	3.見守る	4.専門機関(医療機関、相談窓口など)に相談する	5.何もしない
518	376	455	284	84
45.8%	33.2%	40.2%	25.1%	7.4%



問 48 市や県にこころの相談窓口があることを知っていますか。

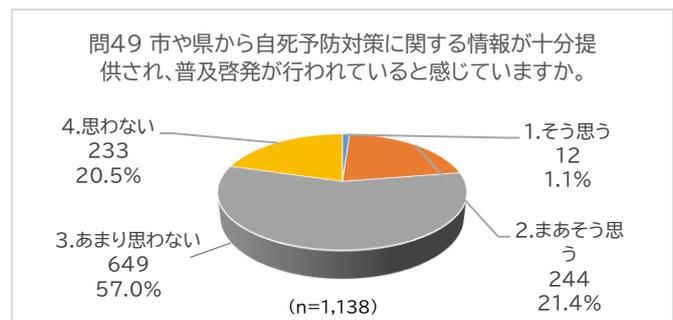
1.知っている	2.知らない
589	568
50.9%	49.1%



問 49 市や県から自死予防対策に関する情報が十分提供され、普及啓発が行われていると感じていますか。

市民に対する自殺を防ぐための普及啓発について、市や県の対応が十分かとの問いに、「あまり思わない」57.0%である。

1.そう思う	2.まあそう思う	3.あまり思わない	4.思わない
12	244	649	233
1.1%	21.4%	57.0%	20.5%



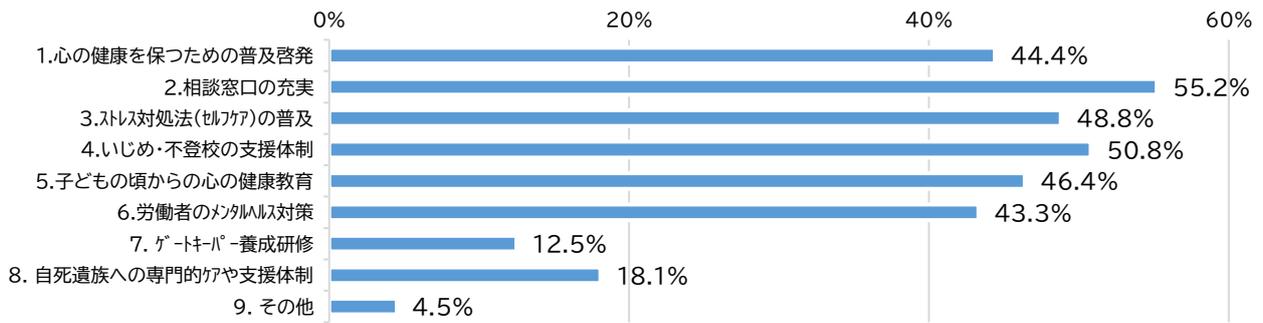
問 50 自死を防ぐためにどのような取り組みが大切だと思いますか。(複数回答)

自死を防ぐために大切だと思う取り組みについては「相談窓口の充実」55.2%、次いで「いじめ・不登校の支援体制」が、50.8%と続く。

1.心の健康を保つための普及啓発	2.相談窓口の充実	3.ストレス対処法(セルフケア)の普及	4.いじめ・不登校の支援体制	5.子どもの頃からの心の健康教育	6.労働者のメンタルヘルス対策	7.ゲートキーパー養成研修	8.自死遺族への専門的ケアや支援体制	9.その他
494	614	543	565	516	481	139	201	50
44.4%	55.2%	48.8%	50.8%	46.4%	43.3%	12.5%	18.1%	4.5%

問50 自死を防ぐためにどのような取り組みが大切だと思いますか。(複数回答)

(n=1,112)

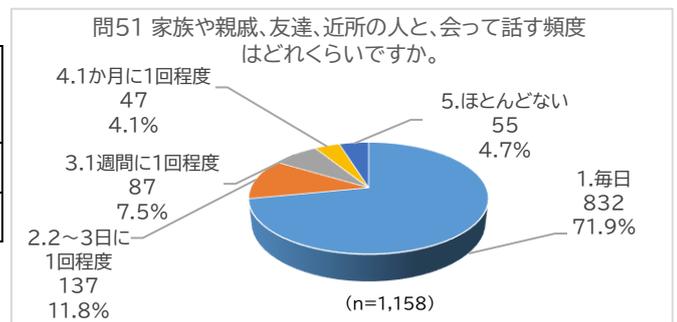


【人とのふれあいなどについて】

問51 家族や親戚、友達、近所の人と、会って話す頻度はどれくらいですか。

家族や親戚、友達、近所の人との会話の頻度については、「毎日」が71.9%と最も多く、次いで「2～3日に1回程度」11.8%と続く。

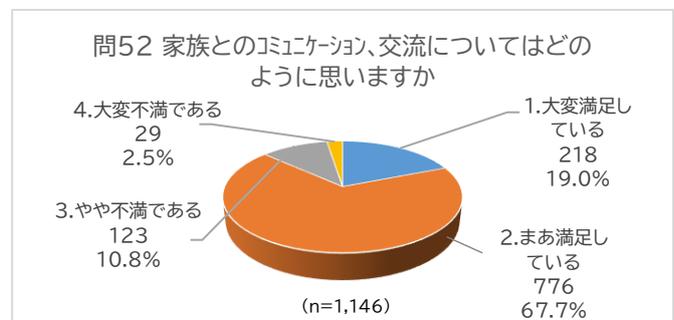
1.毎日	2.2～3日に1回程度	3.1週間に1回程度	4.1か月に1回程度	5.ほとんどない
832	137	87	47	55
71.9%	11.8%	7.5%	4.1%	4.7%



問52 家族とのコミュニケーション、交流についてはどのように思いますか。

家族とのコミュニケーションについては、「まあ満足している」が67.7%と最も多く、一方、「大変不満である」が2.5%ある。

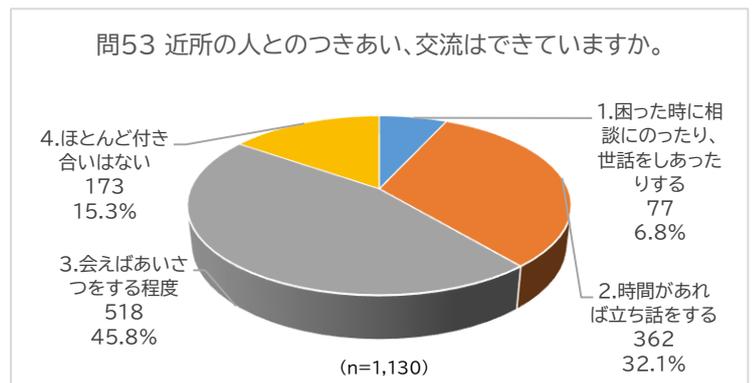
1.大変満足している	2.まあ満足している	3.やや不満である	4.大変不満である
218	776	123	29
19.0%	67.7%	10.8%	2.5%



問53 近所の人とのつきあい、交流はできていますか。

近所の人とのつきあい、交流については、「会えばあいさつをする程度」が45.8%と最も多く、一方、「ほとんど付き合いはない」は15.3%ある。

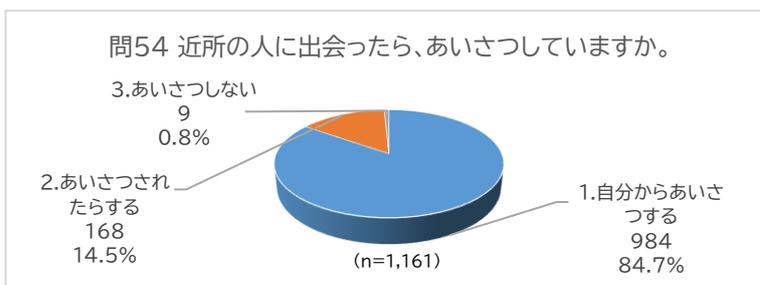
1.困った時に相談にのったり、世話をしたりする	2.時間があれば立ち話をする	3.会えばあいさつをする程度	4.ほとんど付き合いはない
77	362	518	173
6.8%	32.1%	45.8%	15.3%



問 54 近所の人に出会ったら、あいさつしていますか。

近所の人とのあいさつについては、「自分からあいさつする」が 84.7%である。

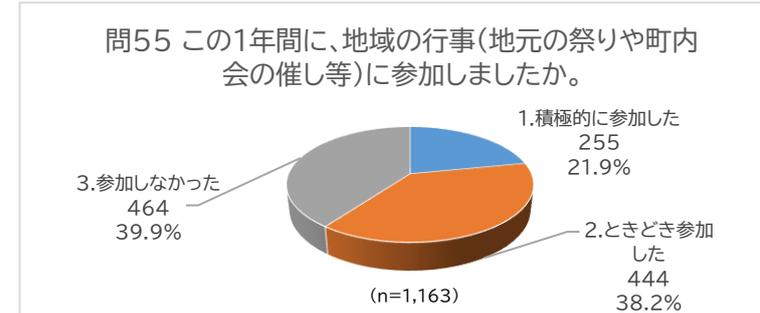
1.自分から あいさつす る	2.あいさつ されたらす る	3.あいさつ しない
984	168	9
84.7%	14.5%	0.8%



問 55 この1年間に、地域の行事(地元の祭りや町内会の催し等)に参加しましたか。

地域の行事への参加状況については、「参加しなかった」が 39.9%と最も多く、次いで、「ときどき参加した」38.2%、「積極的に参加した」21.9%と続く。

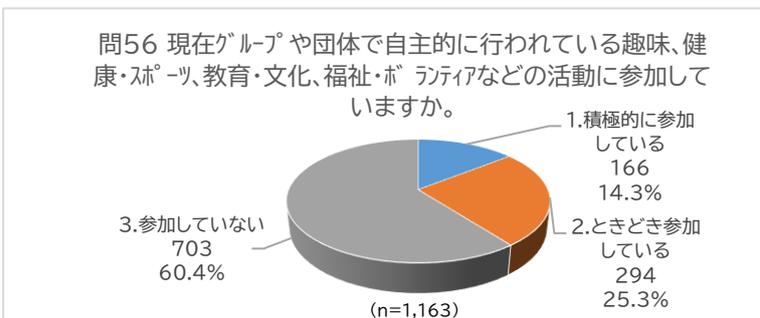
1.積極的に 参加した	2.ときどき 参加した	3.参加しな かった
255	444	464
21.9%	38.2%	39.9%



問 56 現在グループや団体で自主的に行われている趣味、健康・スポーツ、教育・文化、福祉・ボランティアなどの活動に参加していますか。

趣味・健康・ボランティア活動などへの参加状況については、「参加していない」が 60.4%と最も多く、次いで「ときどき参加している」25.3%、「積極的に参加している」14.3%と続く。

1.積極的に 参加してい る	2.ときどき 参加してい る	3.参加して いない
166	294	703
14.3%	25.3%	60.4%

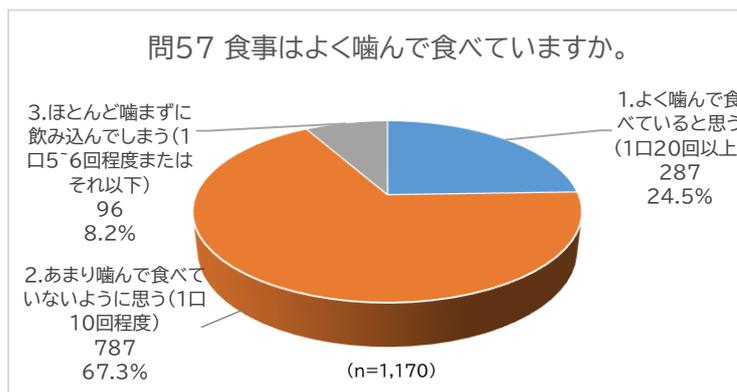


【歯の健康について】

問 57 食事はよく噛んで食べていますか。

食事のときの咀嚼については、「あまり噛んで食べていないように思う(一口10回程度)」が 67.3%と最も多く、「よく噛んで食べていると思う(一口20回以上)」は 24.5%である。

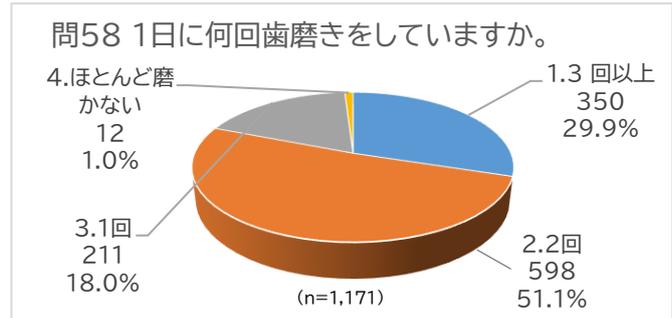
1.よく噛んで 食べていると 思う(一口20 回以上)	2.あまり噛ん で食べてい ないように思 う(一口10回 程度)	3.ほとんど噛 まずに飲み 込んでしま う(一口5~6 回程度また はそれ以下)
287	787	96
24.5%	67.3%	8.2%



問 58 1日に何回歯磨きをしていますか。

1日の歯磨きの頻度については、「2回」が51.1%と最も多く、「3回以上」29.9%、「1回」18.0%と続く。

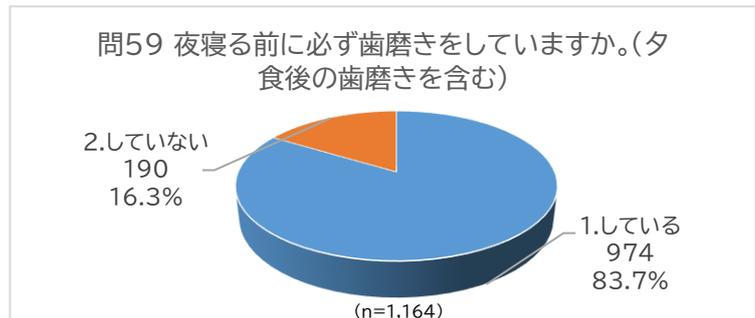
1.3回以上	2.2回	3.1回	4.ほとんど磨かない
350	598	211	12
29.9%	51.1%	18.0%	1.0%



問 59 夜寝る前に必ず歯磨きをしていますか。(夕食後の歯磨きを含む)

夜寝る前の歯磨きは、「している」83.7%、「していない」16.3%である。

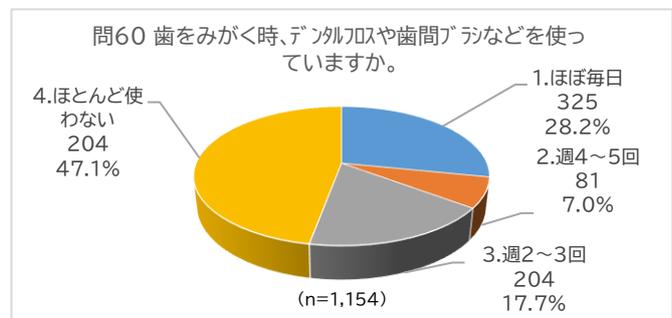
1.している	2.していない
974	190
83.7%	16.3%



問 60 歯をみがく時、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っていますか。

歯間ブラシやデンタルフロスなどの使用状況については、「ほとんど使わない」が47.1%と最も多い。

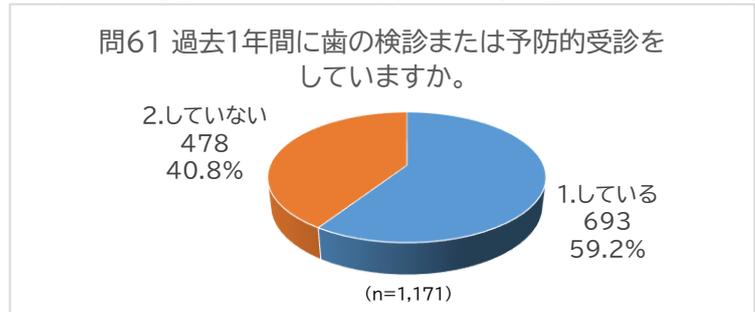
1.ほぼ毎日	2.週4~5回	3.週2~3回	4.ほとんど使わない
325	81	204	544
28.2%	7.0%	17.7%	47.1%



問 61 過去1年間に歯の検診または予防的受診をしていますか。

過去1年間の歯の検診受診状況については、「受けている」が59.2%で、「受けていない」が40.8%である。

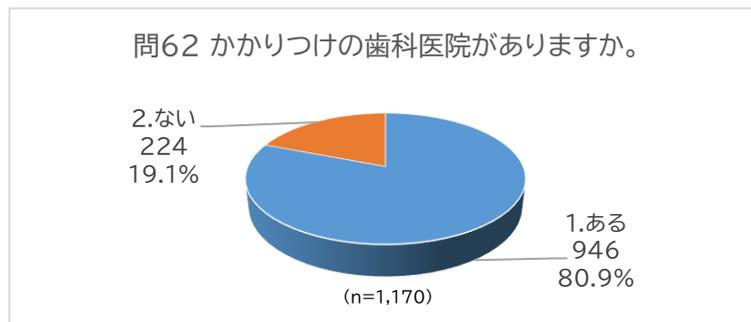
1.している	2.していない
693	478
59.2%	40.8%



問 62 かかりつけの歯科医院がありますか。

かかりつけの歯科医の有無については、「ある」が 80.9%、「ない」が 19.1%である。

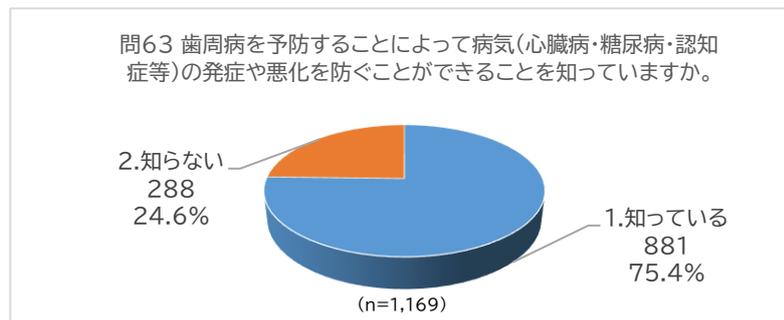
1.ある	2.ない
946	224
80.9%	19.1%



問 63 歯周病を予防することによって病気(心臓病・糖尿病・認知症等)の発症や悪化を防ぐことができることを知っていますか。

歯周病による影響については、「知っている」が 75.4%、「知らない」が 24.6%である。

1.知っている	2.知らない
881	288
75.4%	24.6%



問 64 60歳以上の方のみお答えください。現在残っているご自分の歯は、何本ですか。

60歳以上の人で現在残っている歯の数については、「25～28本」が 28.0%と最も多く、次いで、「20～24本」が 25.2%、「10～14本」12.3%と続く。

0～4本	5～9本	10～14本	15～19本	20～24本	25～28本	29本以上
21	46	71	65	145	161	67
3.6%	8.0%	12.3%	11.3%	25.2%	28.0%	11.6%

