

長久手市民の健康づくりを考える ためのアンケート調査

調査結果概要

1. 調査概要

(1) 調査の目的

本調査は、「長久手市健康づくり計画(第2次)」の最終評価及び今後の計画策定の基礎資料とするため、健康に関する市民の皆様の現状や考え方などを把握することを目的として実施した。

(2) 調査対象および調査方法

	成人	小学生・中学生・高校生		
調査対象	市内在住の満20歳以上の男女	市内の小学校に通う5年生	市内の中学校に通う中学2年生	市内の学校に通う高校生
配布数	4,000	779	701	1,550
調査期間	令和5年8月29日～令和5年9月15日	令和5年9月1日～令和5年9月15日		
調査方法	郵送配布、回収は郵送方式及びWEB回答方式	学校経由による配布、回収はWEB回答方式		

(3) 回収結果

	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
一般成人	4,000	1,378	1,377	34.4%
小学5年生	779	619	619	79.5%
中学2年生	701	591	591	84.3%
高校生	1,550	1,074	1,074	69.3%

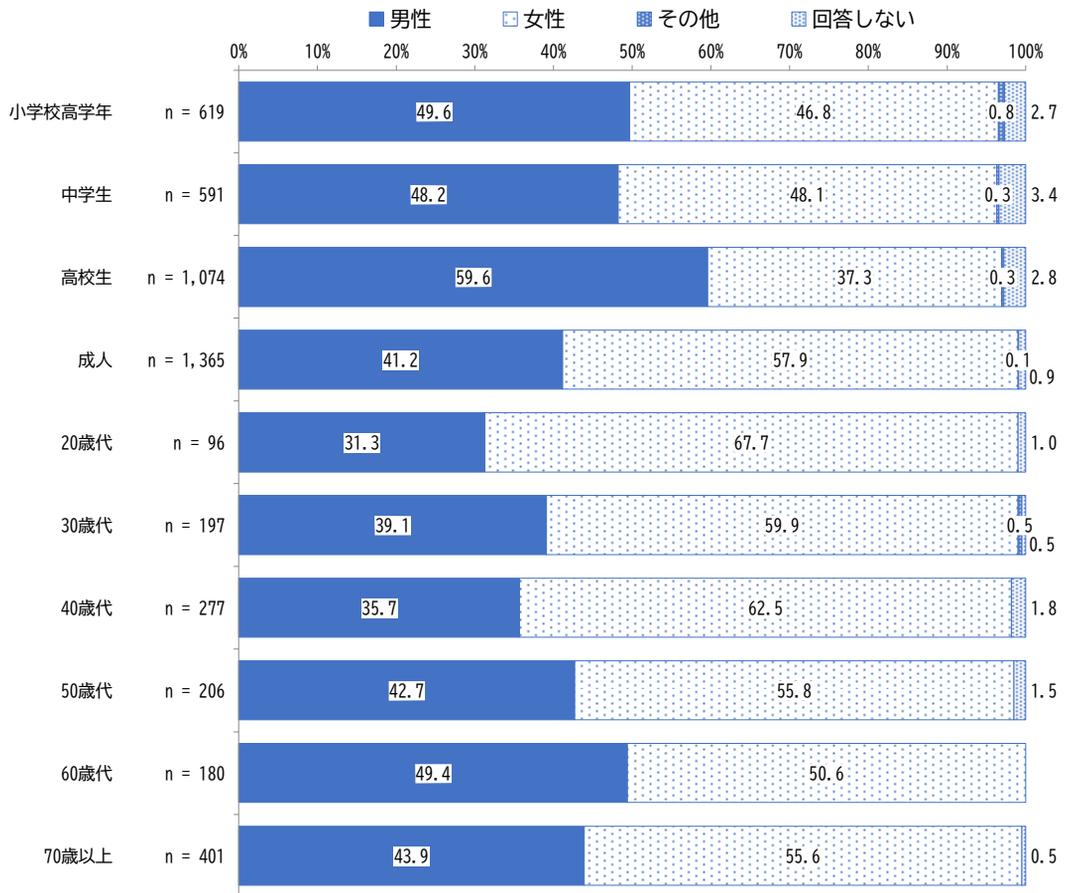
(4) 集計・分析にあたって

- 図表中のn(Number of Caseの略)は比率算出の基数であり、100%が何人の回答者数に相当するかを示しています。
- 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。そのためパーセントの合計が100%にならない場合があります。
- グラフを見やすくするため、比較対象となる性別や年齢が無回答のものや「その他・回答しない」を選択したものを表示していません。したがって、比較対象となる項目の合計は全体の合計と一致しない場合があります。

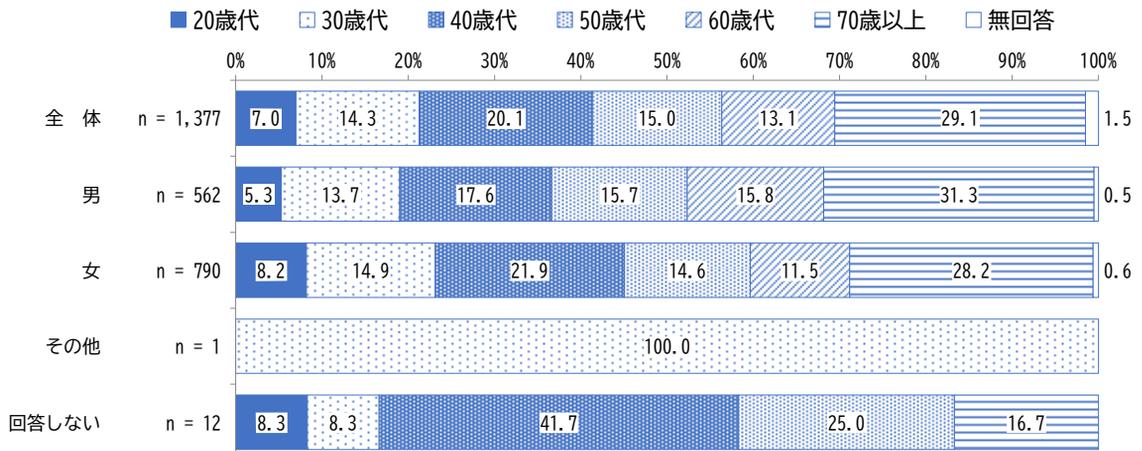
1. 調査概要

(4) 回答者属性

① 性別



② 年齢

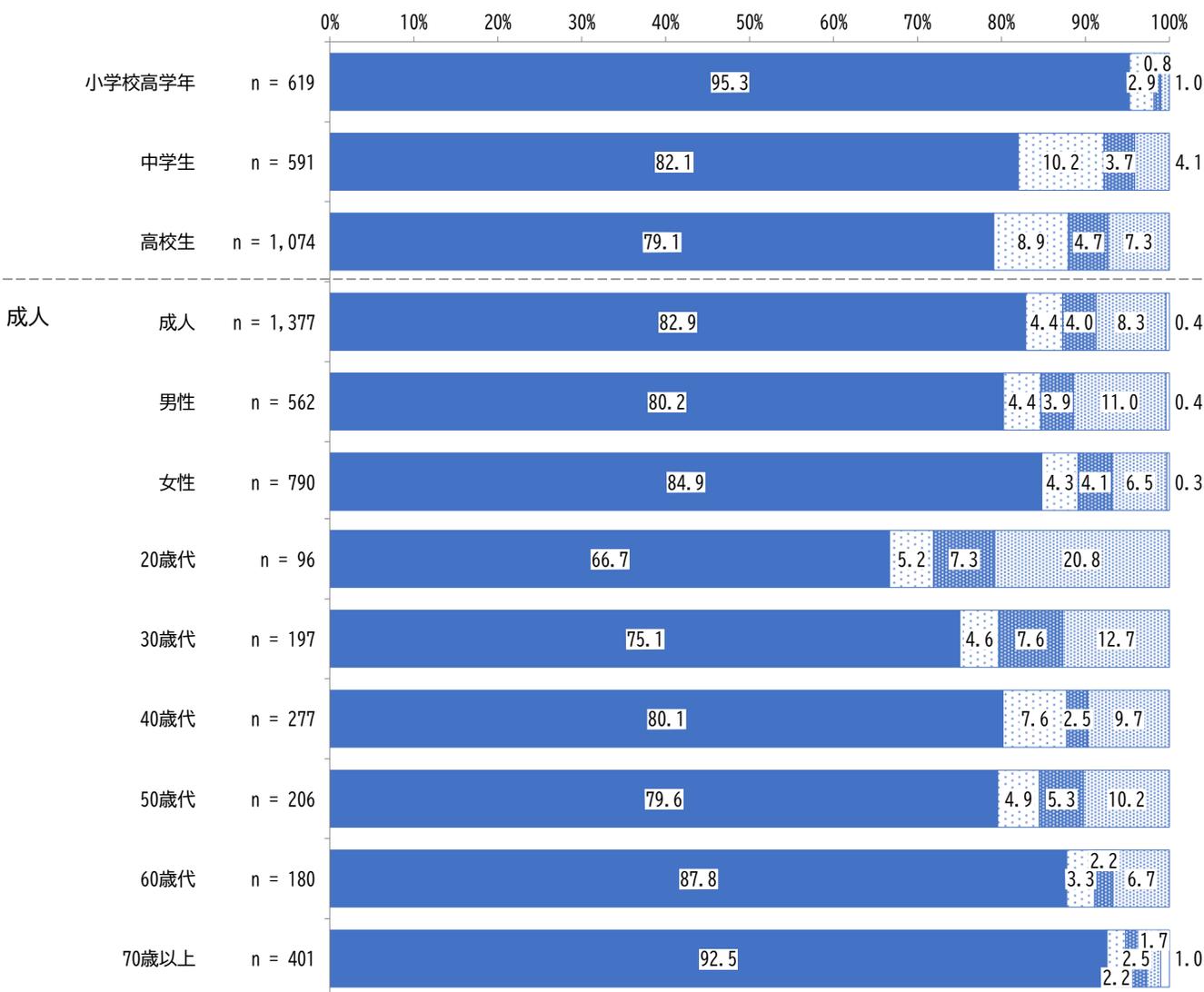


2. 調査結果の概要

(1) 食生活について

① あなたは、朝ごはんを食べますか

■ ほとんど毎日食べる ■ 週4～5日食べる ■ 週2～3日食べる ■ ほとんど食べない □ 無回答



2. 調査結果の概要

(1) 食生活について

① あなたは、朝ごはんを食べますか

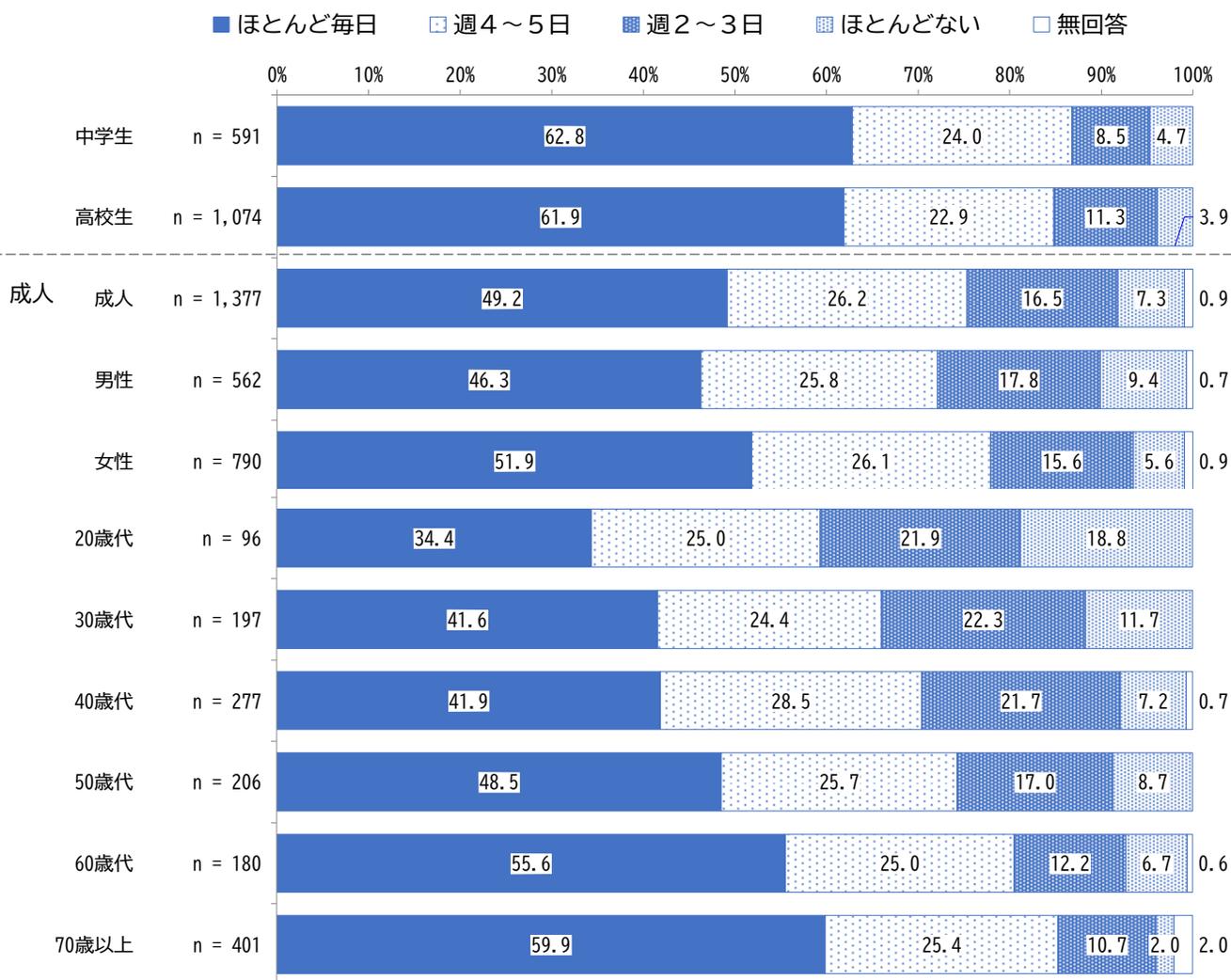
		毎日食べる	週4～5食べる	週2～3食べる	ほとんど食べない	無回答	合計
小学校 高学年	男	290 94.5%	10 3.3%	3 1.0%	4 1.3%	—	307
	女	279 96.2%	8 2.8%	1 0.3%	2 0.7%	—	290
中学生	男	238 83.5%	24 8.4%	14 4.9%	9 3.2%	—	285
	女	232 81.7%	31 10.9%	8 2.8%	13 4.6%	—	284
高校生	男	509 79.5%	48 7.5%	31 4.8%	52 8.1%	—	640
	女	320 79.8%	42 10.5%	17 4.2%	22 5.5%	—	401
20歳代	男	21 70.0%	1 3.3%	3 10.0%	5 16.7%	—	30
	女	42 64.6%	4 6.2%	4 6.2%	15 23.1%	—	65
30歳代	男	59 76.6%	2 2.6%	5 6.5%	11 14.3%	—	77
	女	88 74.6%	6 5.1%	10 8.5%	14 11.9%	—	118
40歳代	男	72 72.7%	7 7.1%	2 2.0%	18 18.2%	—	99
	女	147 85.0%	13 7.5%	5 2.9%	8 4.6%	—	173
50歳代	男	60 68.2%	6 6.8%	7 8.0%	15 17.0%	—	88
	女	101 87.8%	4 3.5%	4 3.5%	6 5.2%	—	115
60歳代	男	76 85.4%	5 5.6%	1 1.1%	7 7.9%	—	89
	女	82 90.1%	1 1.1%	3 3.3%	5 5.5%	—	91
70歳以上	男	162 93.1%	4 2.3%	4 2.3%	4 2.3%	2 1.1%	176
	女	207 93.7%	5 2.3%	6 2.7%	3 1.4%	2 0.9%	223

- 毎日朝食を食べる人は、成人の82.9%。
- 20歳代以外の全世代で、H30調査よりも毎日朝食を食べる人の割合が低下。
- 年代別では、20歳代が66.7%、30歳代が75.1%で低い。
- 中学生、高校生についても、毎日食べる人は約8割。

2. 調査結果の概要

(1) 食生活について

② あなたは、バランスのよい食事(主食、主菜、副菜を組み合わせた食事)を1日に2回以上食べていますか



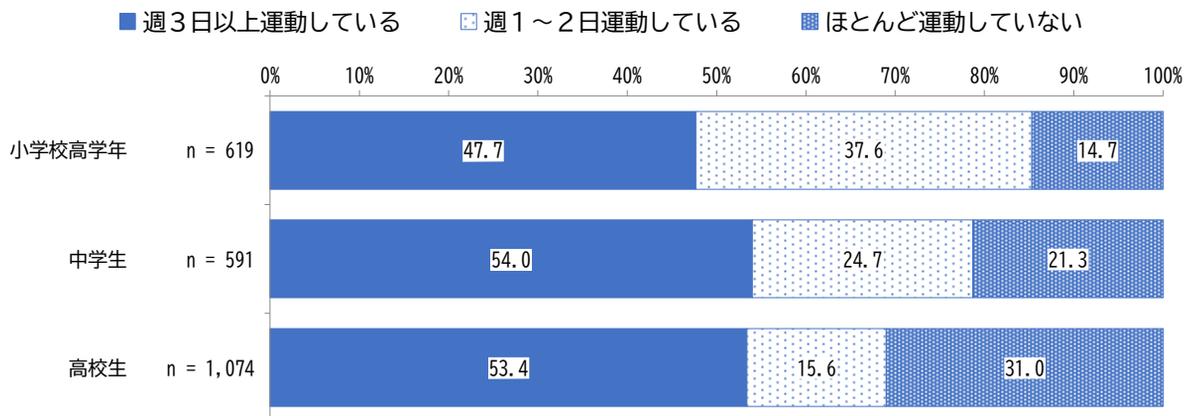
		ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	ほとんどない	無回答	合計
20歳代	男	12 40.0%	7 23.3%	3 10.0%	8 26.7%	-	30
	女	20 30.8%	17 26.2%	18 27.7%	10 15.4%	-	65
30歳代	男	29 37.7%	20 26.0%	18 23.4%	10 13.0%	-	77
	女	53 44.9%	27 22.9%	26 22.0%	12 10.2%	-	118
40歳代	男	39 39.4%	26 26.3%	23 23.2%	11 11.1%	-	99
	女	75 43.4%	53 30.6%	35 20.2%	8 4.6%	2 1.2%	173
50歳代	男	37 42.0%	21 23.9%	18 20.5%	12 13.6%	-	88
	女	63 54.8%	31 27.0%	16 13.9%	5 4.3%	-	115
60歳代	男	43 48.3%	24 27.0%	17 19.1%	5 5.6%	-	89
	女	57 62.6%	21 23.1%	5 5.5%	7 7.7%	1 1.1%	91
70歳以上	男	99 56.3%	46 26.1%	21 11.9%	6 3.4%	4 2.3%	176
	女	140 62.8%	55 24.7%	22 9.9%	2 0.9%	4 1.8%	223

- バランスのよい食事をほとんど毎日食べている人の割合は、成人全体の49.2%。
- 成人では、年代が上がるにつれて、バランスのよい食事をほとんど毎日食べている人の割合が高くなっている。
- 男性より女性のほうが、バランスのよい食事を毎日食べているという回答が多い。

2. 調査結果の概要

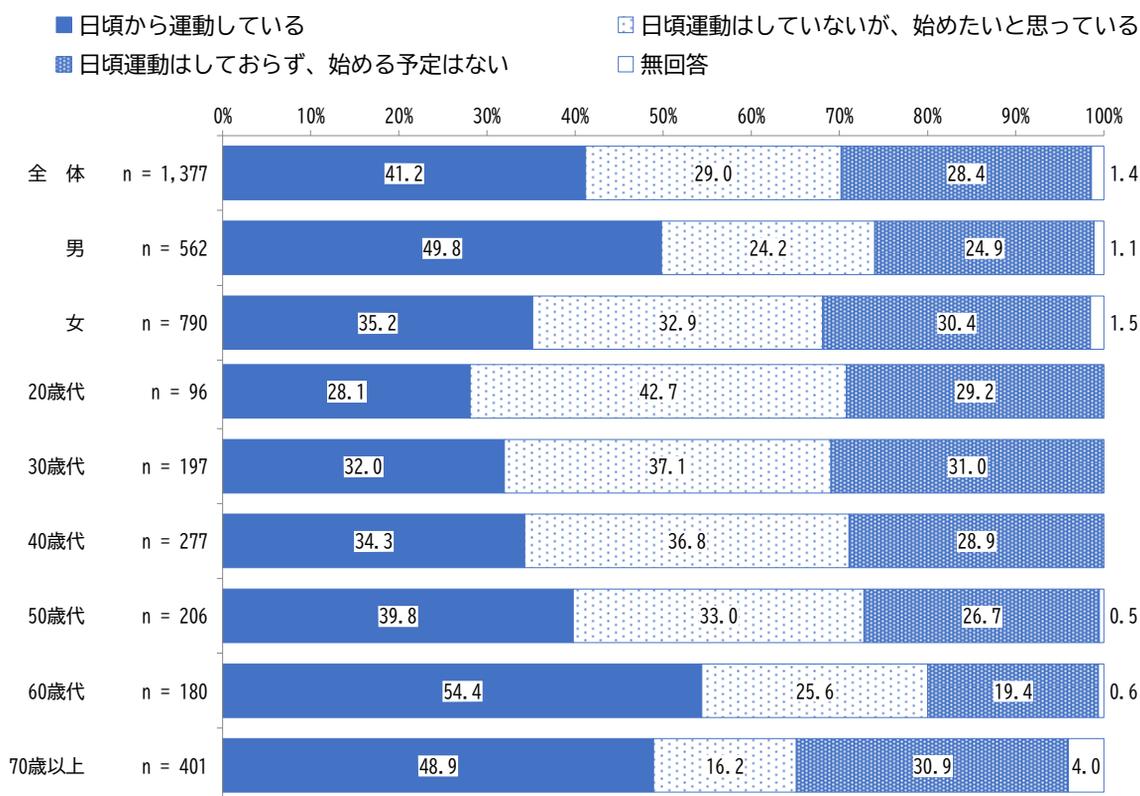
(2) 運動について

① あなたは、学校の体育の時間以外に定期的に運動していますか(高校生・中学生・小学校高学年)



- 学校の体育以外の定期的な運動は、「週3日以上運動している」が小学生から高校生まで約5割となっている。
- 高校生では、31.0%が「ほとんど運動していない」。

② あなたは、日頃から運動やスポーツをしていますか(成人の性・年代別)

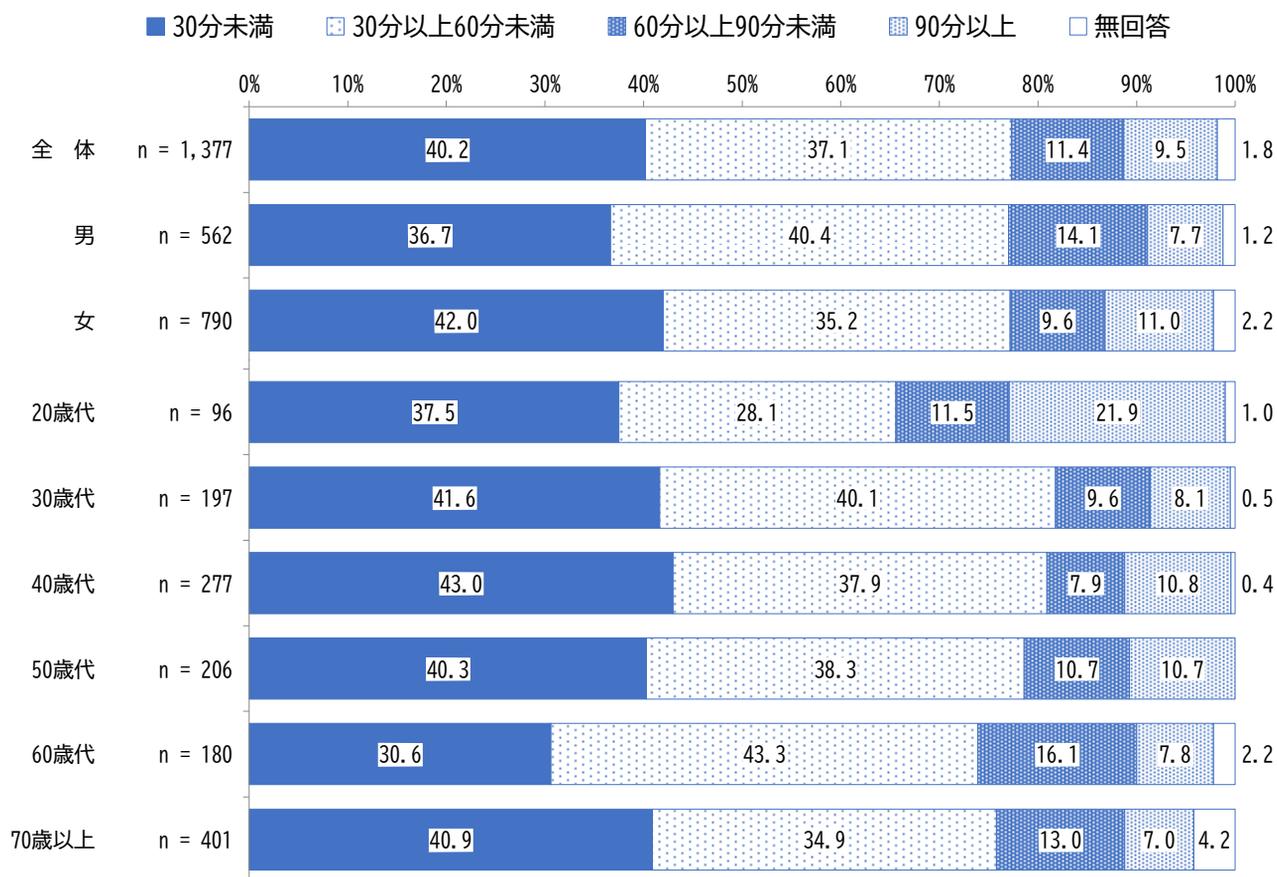


- 日頃の運動やスポーツの実施状況は、男性のほうが「日頃から運動している」が高くなっている。
- 60歳代、70歳以上は約5割が「日頃から運動している」が、20歳代、30歳代では、約3割にとどまっている。

2. 調査結果の概要

(2) 運動について

③ あなたは、1日平均どのくらい歩きますか(成人の性・年代別)

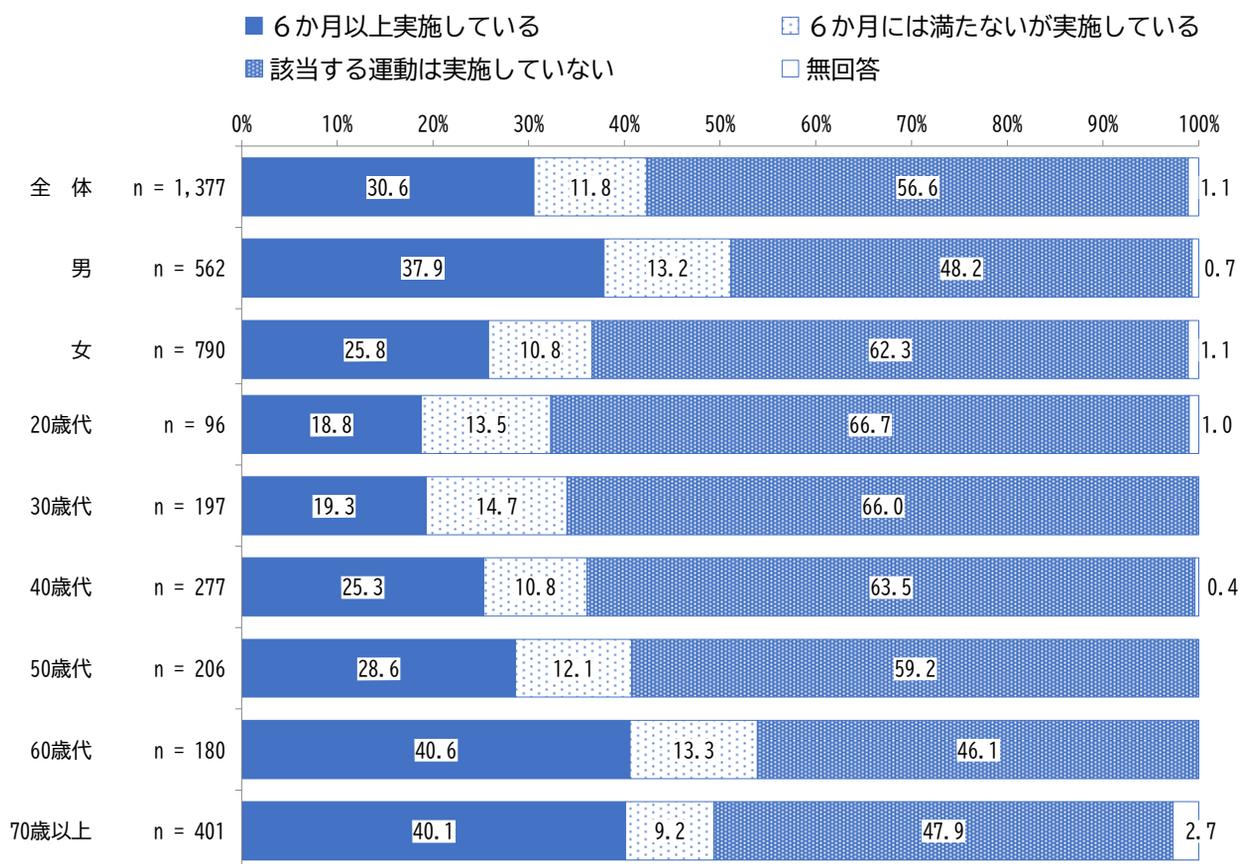


- 1日に歩く平均の時間が、「30分未満」が40.2%と最も高く、次いで「30分以上60分未満」が37.1%、「60分以上90分未満」が11.4%、「90分以上」が9.5%となっている。
- 性別では、「30分未満」は女性が高くなっており、「60分以上90分未満」は男性のほうが高くなっている。
- 年代別では、20歳代で「90分以上」が最も高くなっている。30歳代以降60歳代までは、年代が上がるにつれて「60分以上90分未満」の割合が高くなっている。

2. 調査結果の概要

(2) 運動について

④ あなたは、週2回以上の運動(1回あたり30分以上)を6か月以上続けていますか(成人の性・年代別)

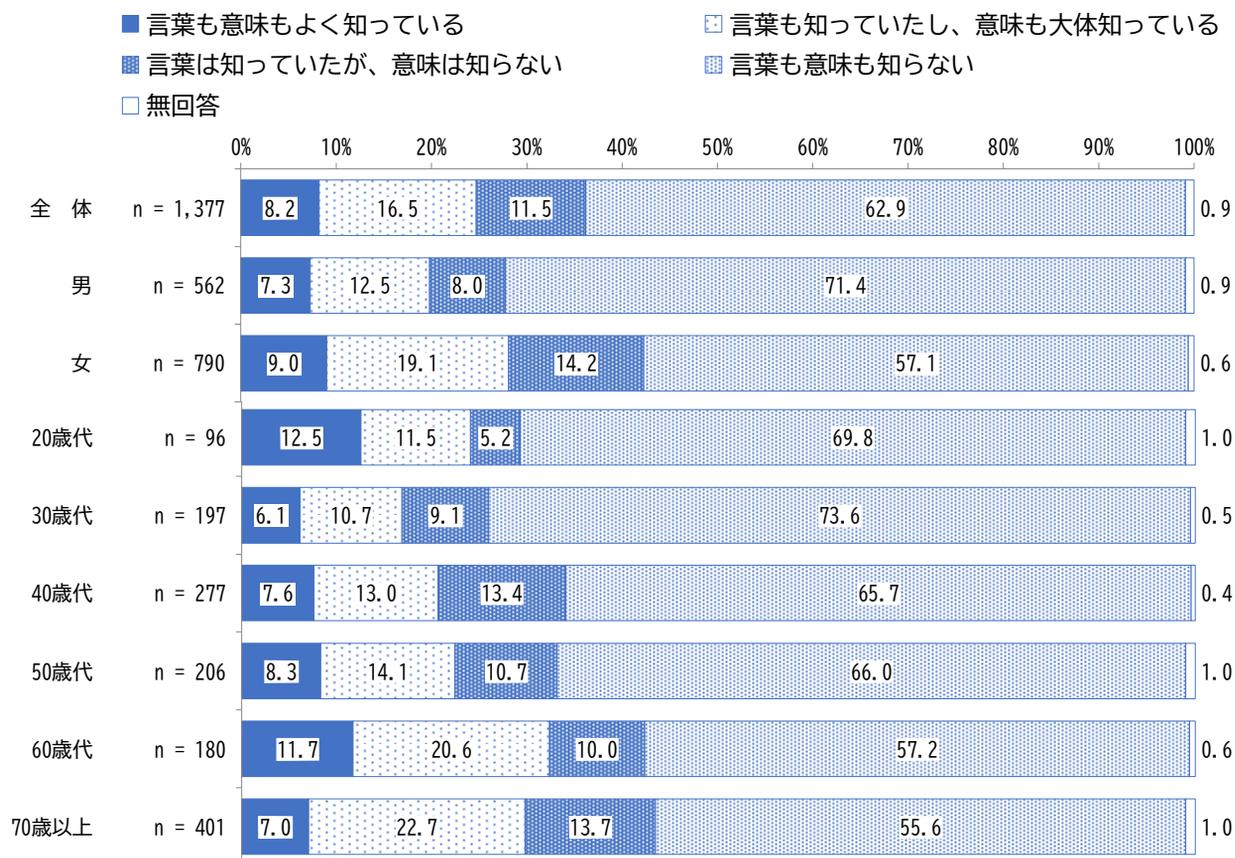


- 運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2回、6か月以上実施)は、成人全体の30.6%
- 性別では、男性のほうが運動習慣がある人が多い。
- 年代別では、年代が上がるにつれて運動習慣がある人が多い傾向。
- 20歳代、30歳代では、運動習慣のある人は2割弱。

2. 調査結果の概要

(2) 運動について

⑤ あなたは、ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか

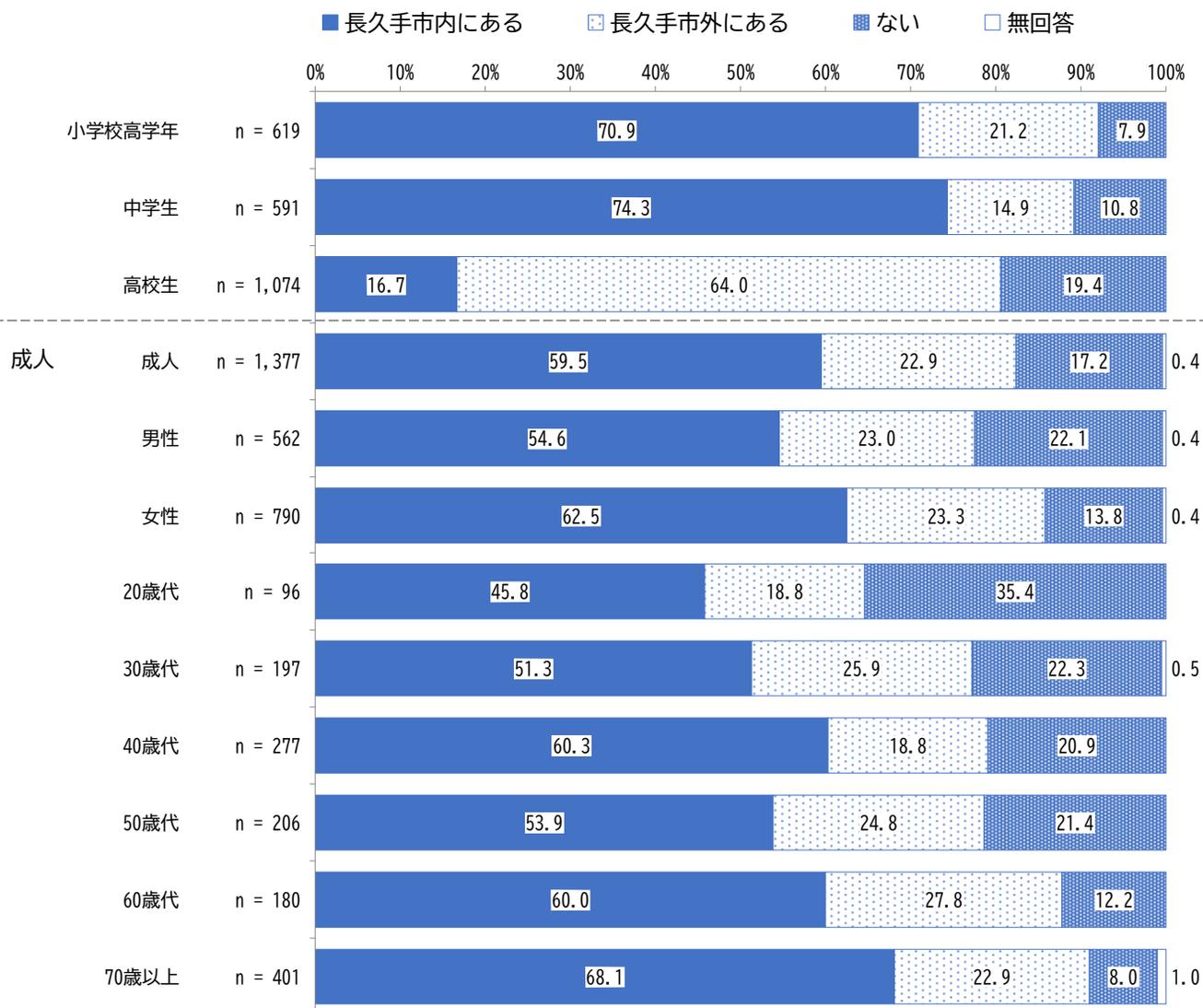


- ロコモティブシンドロームの認知度は、成人全体で「言葉も意味もよく知っている」が8.2%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」が16.5%、「言葉は知っていたが、意味は知らない」が11.5%、「言葉も意味も知らない」が62.9%となっている。
- 性別では、「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」が女性で高くなっており、また「言葉も意味も知らない」は男性で高くなっている。
- 年代別では、60歳代以上で「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」の割合が高くなっている。

2. 調査結果の概要

(3) 歯や口の中の状態について

① あなたは、かかりつけの歯科医や歯科医院はありますか



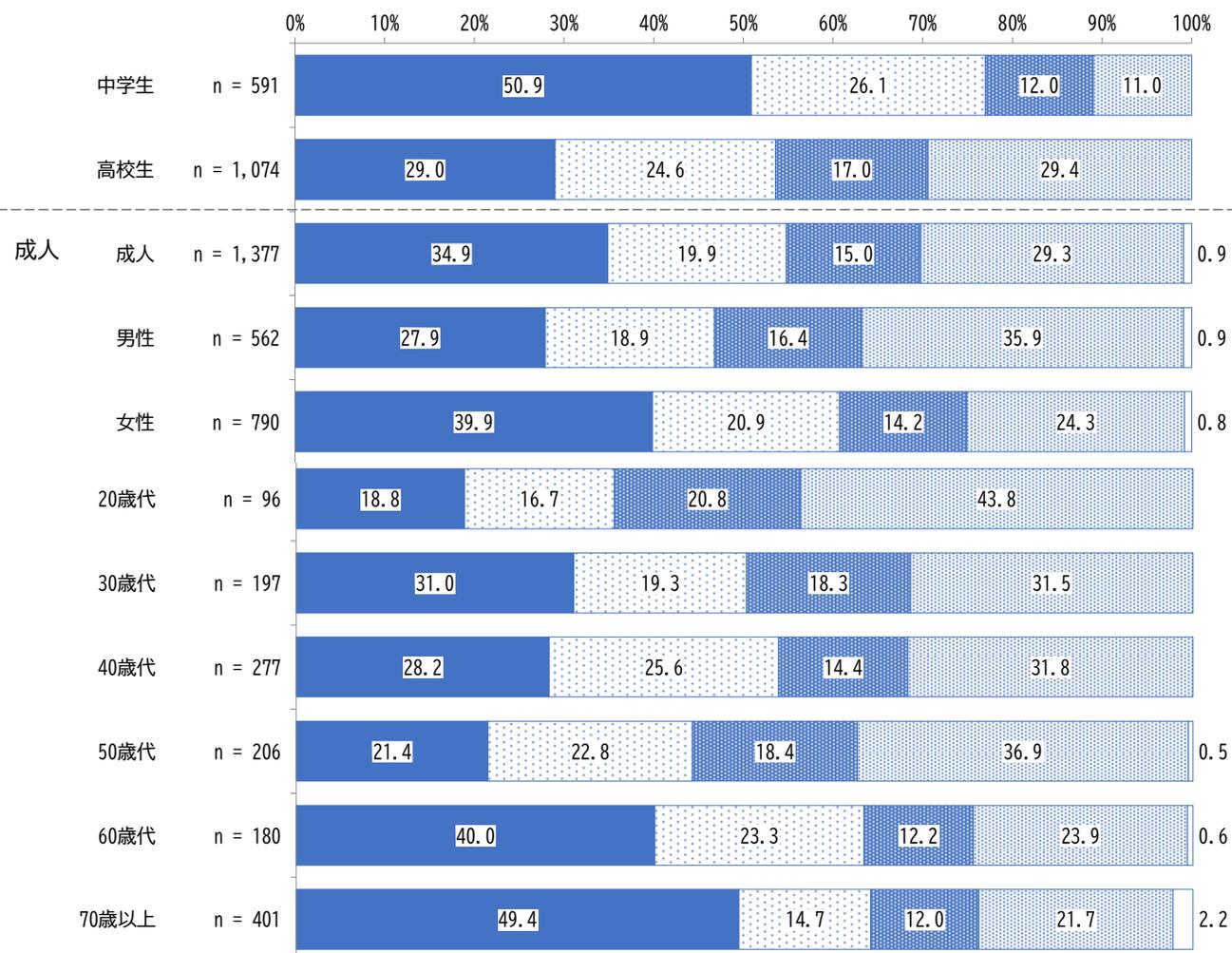
- かかりつけの歯科医や歯科医院がある人は、成人全体の82.4%
- 20歳代では、かかりつけ歯科医や歯科医院がある人が64.6%と低い。
- 女性のほうが、かかりつけの歯科医や歯科医院がある人が8.2ポイント多い。

2. 調査結果の概要

(3) 歯や口の中の状態について

② あなたは、(学校以外で)定期的に歯科検診を受けていますか

■ 3～4か月に1回受けている
 ■ 半年に1回受けている
 ■ 1年に1回受けている
■ 1年以上受けていない
 ■ 無回答

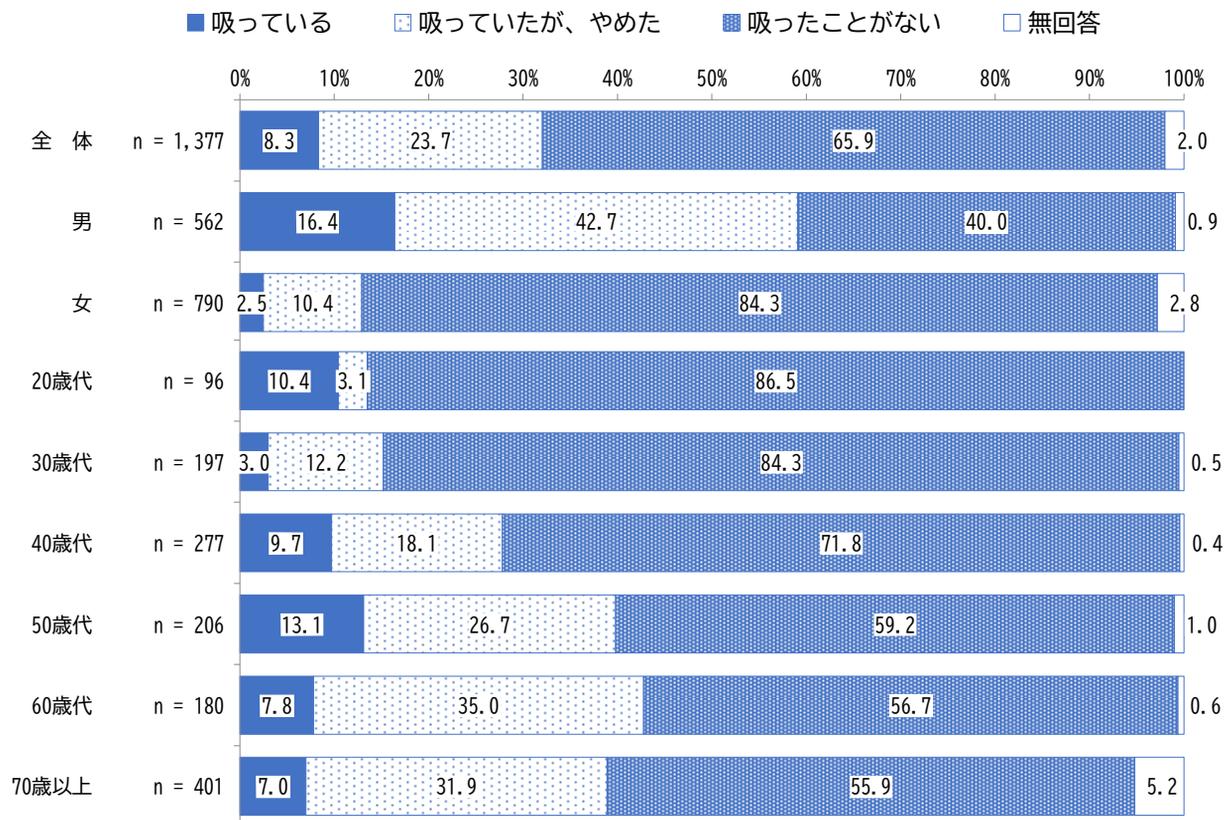


- 成人全体では、54.8%が半年に1回以上の定期的な歯科検診を受けているが、年代によって差がある。
- 60歳代、70歳以上では、6割以上が半年に1回以上受診しているが、50歳代では44.2%、20歳代では35.5%と低い。
- 女性のほうが、半年に1回以上の歯科検診を受けている人が多い。
- 中学生は77.0%が半年に1回以上の歯科検診を受けているのに対し、高校生では53.6%にとどまっている。

2. 調査結果の概要

(4) たばこ・アルコールについて

① 現在タバコ(加熱式タバコを含む)を吸っていますか(成人の性・年代別)

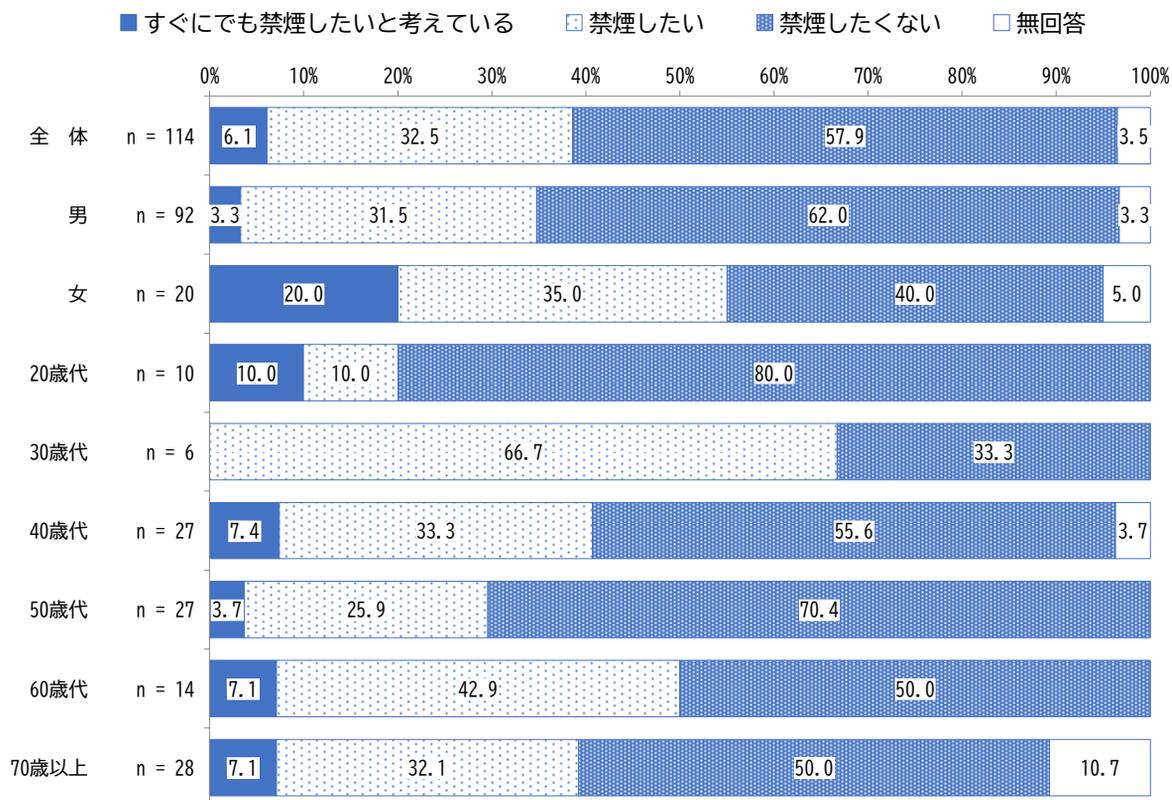


- 成人全体の8.3%が喫煙している。
- 喫煙者の割合は、H30調査と変わらなかった。
- 男性は16.4%、女性は2.5%が喫煙していて、男性の方が喫煙者が多い。
- 年代別では、20歳代、40歳代、50歳代の約1割が喫煙している。

2. 調査結果の概要

(4) たばこ・アルコールについて

② (「吸っている」と回答した方) 禁煙したいと思いますか(成人の性・年代別)



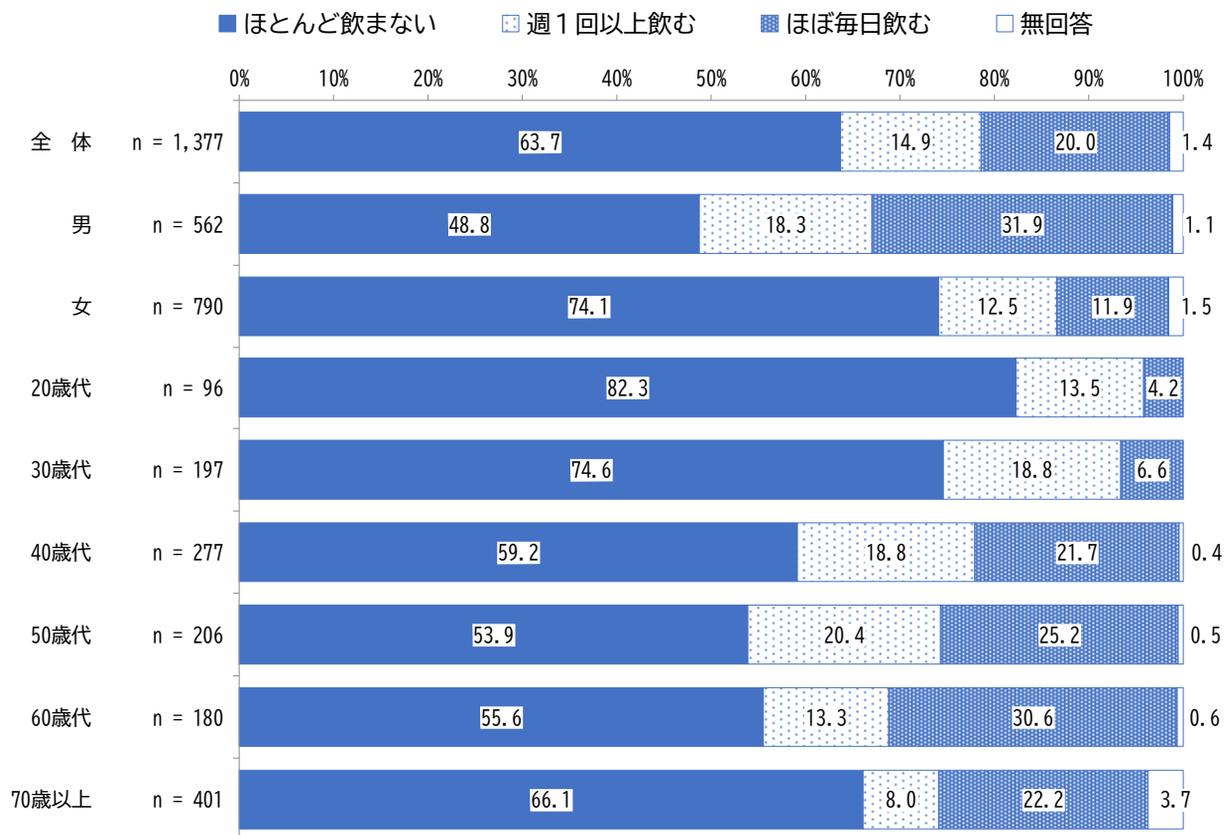
		すぐにでも禁煙したいと考えている	禁煙したい	禁煙したくない	無回答	合計
20歳代	男	0	1	5	0	6
	女	1	0	3	0	4
30歳代	男	0	3	2	0	5
	女	0	1	0	0	1
40歳代	男	1	5	12	1	19
	女	1	4	3	0	8
50歳代	男	0	7	17	0	24
	女	1	0	2	0	3
60歳代	男	1	5	7	0	13
	女	0	1	0	0	1
70歳以上	男	1	8	14	2	25
	女	1	1	0	1	3

- 喫煙者全体の38.6%が、禁煙したいと考えている。
- 女性のほうが、禁煙意向のある人の割合が高い。
- 年代別では、20歳代や50歳代で「禁煙したくない」割合が高くなっている。

2. 調査結果の概要

(4) たばこ・アルコールについて

③ お酒をどのくらいの割合で飲みますか(成人の性・年代別)



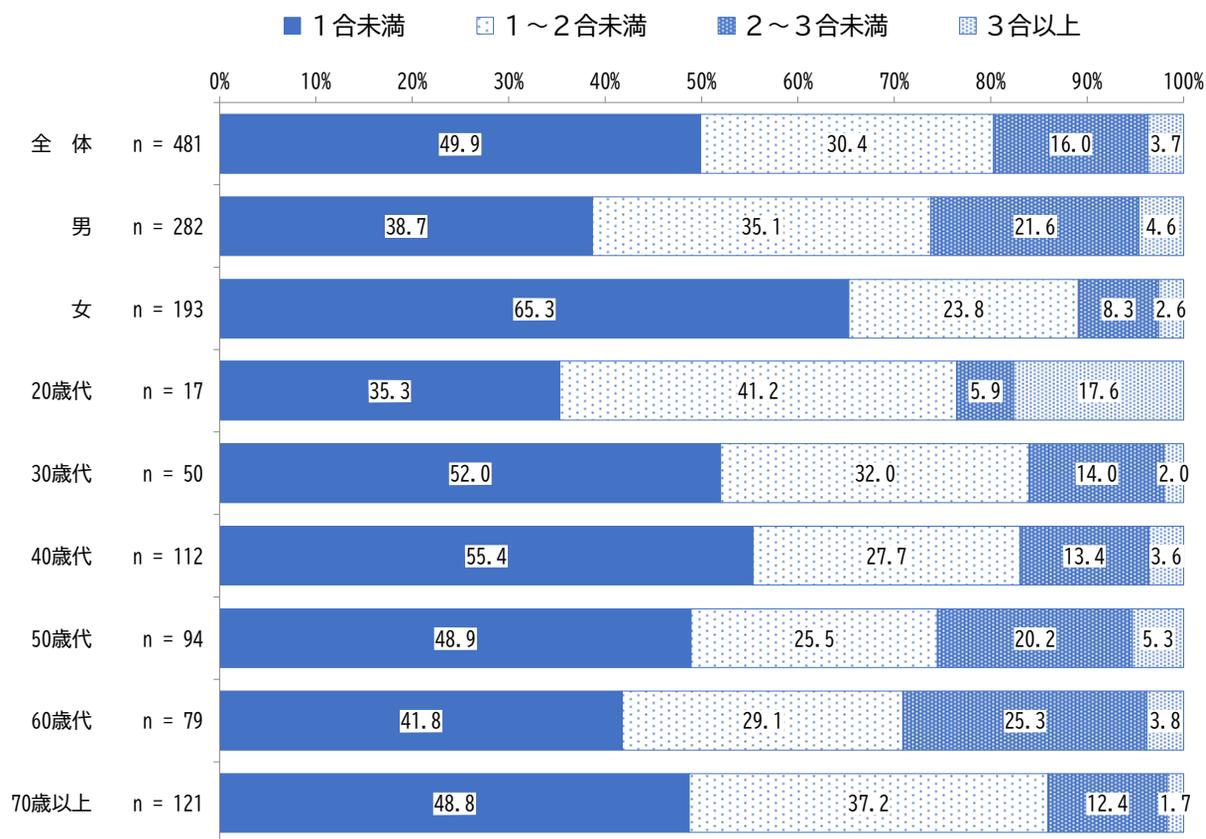
		ほとんど飲まない	週1回以上飲む	ほぼ毎日飲む	無回答	合計				
20歳代	男	23	76.7%	4	13.3%	3	10.0%	-	-	30
	女	55	84.6%	9	13.8%	1	1.5%	-	-	65
30歳代	男	47	61.0%	23	29.9%	7	9.1%	-	-	77
	女	98	83.1%	14	11.9%	6	5.1%	-	-	118
40歳代	男	46	46.5%	25	25.3%	28	28.3%	-	-	99
	女	114	65.9%	27	15.6%	31	17.9%	1	0.6%	173
50歳代	男	38	43.2%	18	20.5%	32	36.4%	-	-	88
	女	71	61.7%	23	20.0%	20	17.4%	1	0.9%	115
60歳代	男	35	39.3%	13	14.6%	40	44.9%	1	1.1%	89
	女	65	71.4%	11	12.1%	15	16.5%	-	-	91
70歳以上	男	85	48.3%	17	9.7%	69	39.2%	5	2.8%	176
	女	178	79.8%	15	6.7%	20	9.0%	10	4.5%	223

- お酒を飲む頻度は、成人全体では「週1回以上飲む」が14.9%、「ほぼ毎日飲む」が20.0%で、性別、年代による差がある。
- 男性のほうが「ほぼ毎日飲む」割合が高く、飲酒頻度の高い人が多くなっている。
- 20～30歳代は、「ほぼ毎日飲む」人は1割以下と少ないが、40～60歳代では、年代が上がるにつれて「ほぼ毎日飲む」人が多くなる。

2. 調査結果の概要

(4) たばこ・アルコールについて

④（「週1回以上飲む」「ほぼ毎日飲む」と回答した方）1日に飲む量はどのくらいですか
（成人の性・年代別）

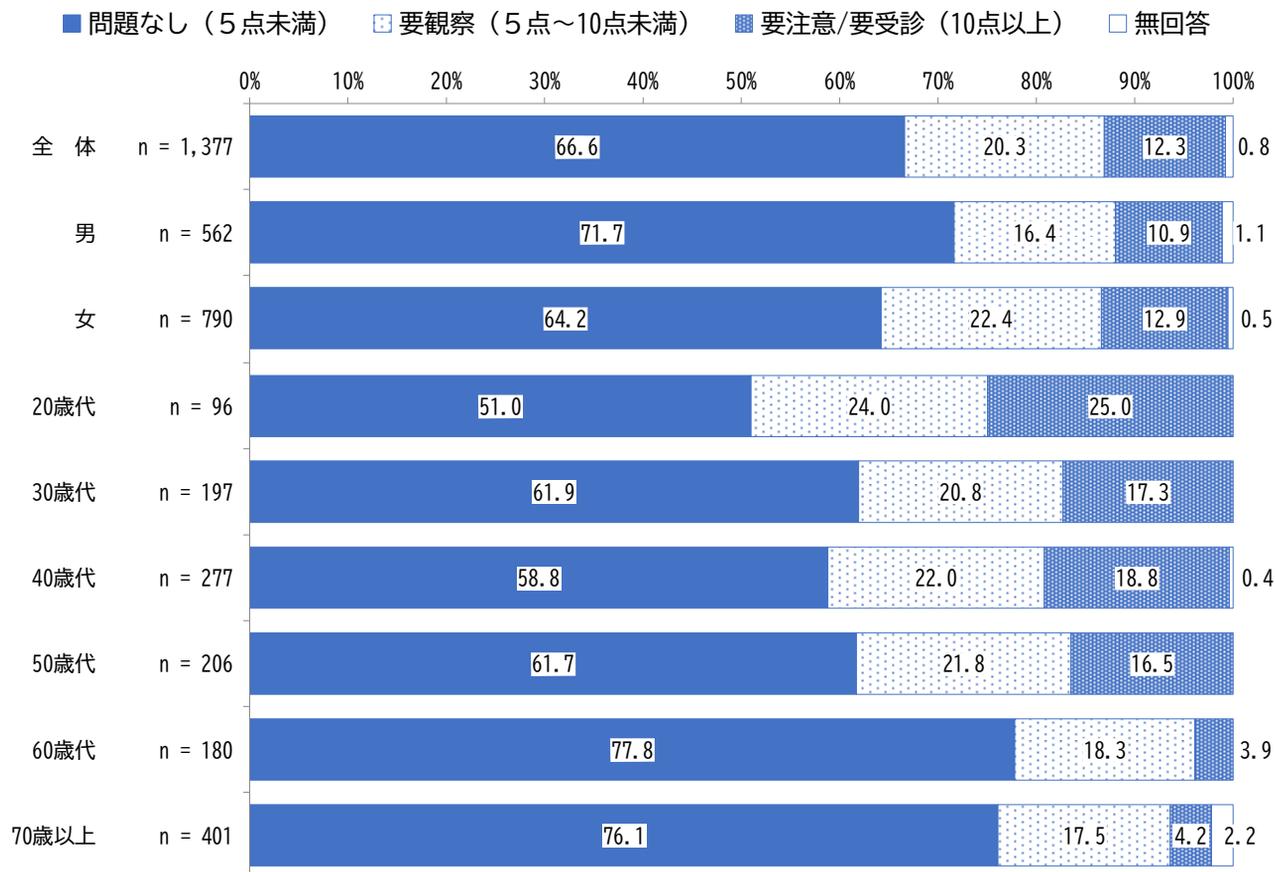


- お酒を1日に飲む量は、成人全体では「1合未満」が49.9%、「1～2合未満」が30.4%、「2～3合未満」が16.0%、「3合以上」が3.7%となっている。
- 3合以上の多量飲酒をしている人は、男性の4.6%、女性の2.6%

2. 調査結果の概要

(5) こころの健康について

① K6の得点(成人の性・年代別)

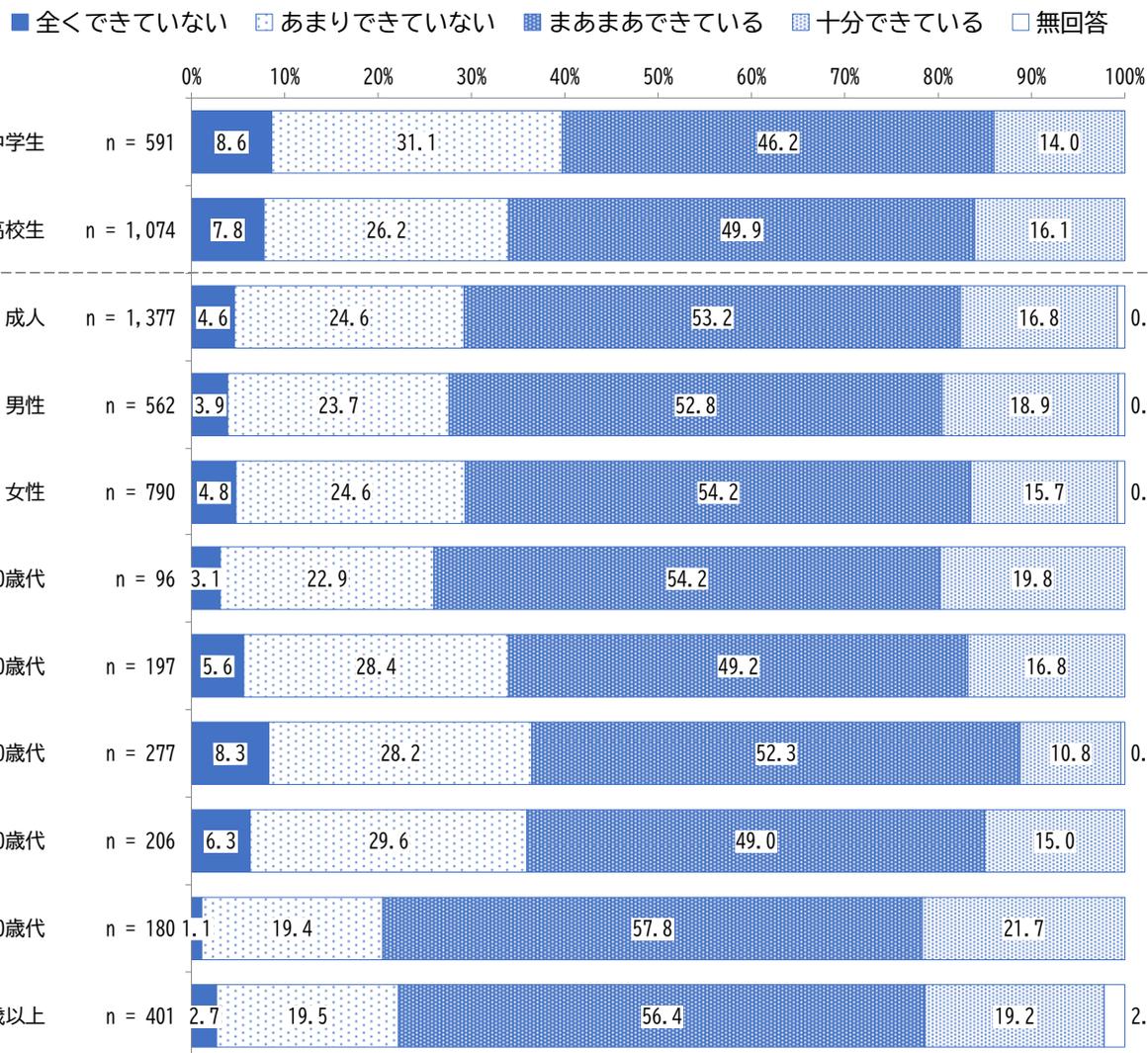


- こころの健康を測るK6の得点は、成人全体では「要観察(5点~10点未満)」が20.3%、「要注意/要受診(10点以上)」が12.3%
- 性別では、女性のほうが「要観察(5点~10点未満)」「要注意/要受診(10点以上)」が高くなっている。
- 年代別では、60歳代、70歳以上では「問題なし(5点未満)」が8割弱なのに対し、30~50歳代では約6割、20歳代では約5割。

2. 調査結果の概要

(5)こころの健康について

② この1か月間を振り返り、あなたは不満や悩み、ストレスなどを解消できていると思いますか



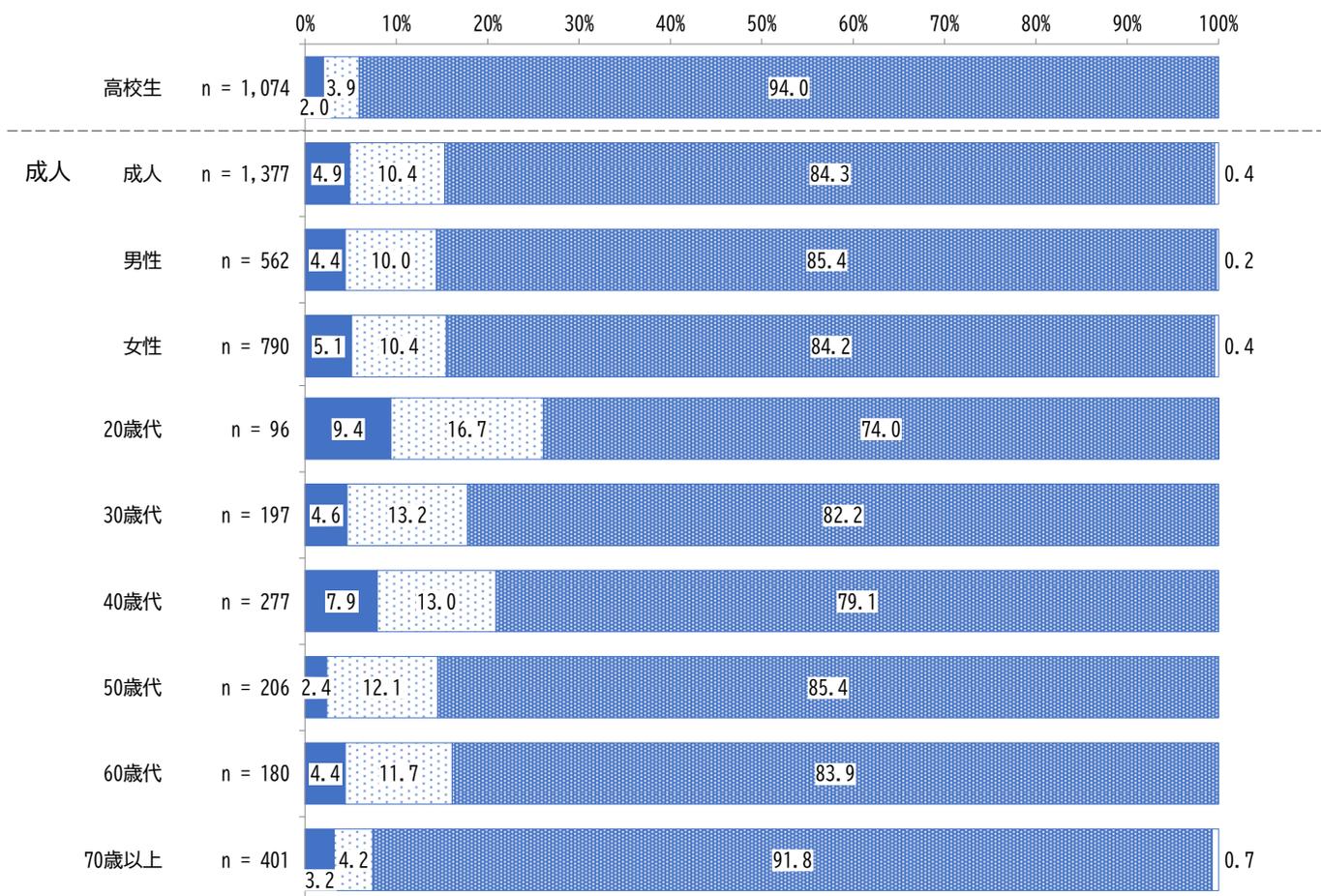
- 成人全体の70.0%が、不満や悩み、ストレスなどを解消できていると回答。
- 30～50歳代では解消できているのは6割強であるが、60歳代、70歳以上では、8割近くが解消できている。
- 中学生は、不満や悩み、ストレスなどを(あまり、全く)解消できていないと回答した人が39.7%、高校生では34.0%。

2. 調査結果の概要

(5) こころの健康について

③ あなたは、こころの病気で医療機関を受診したことがありますか

- 受診したことがあり、現在も通院中
- ▨ 受診したことがあるが、現在は通院していない
- ▤ これまでに受診したことはない
- 無回答



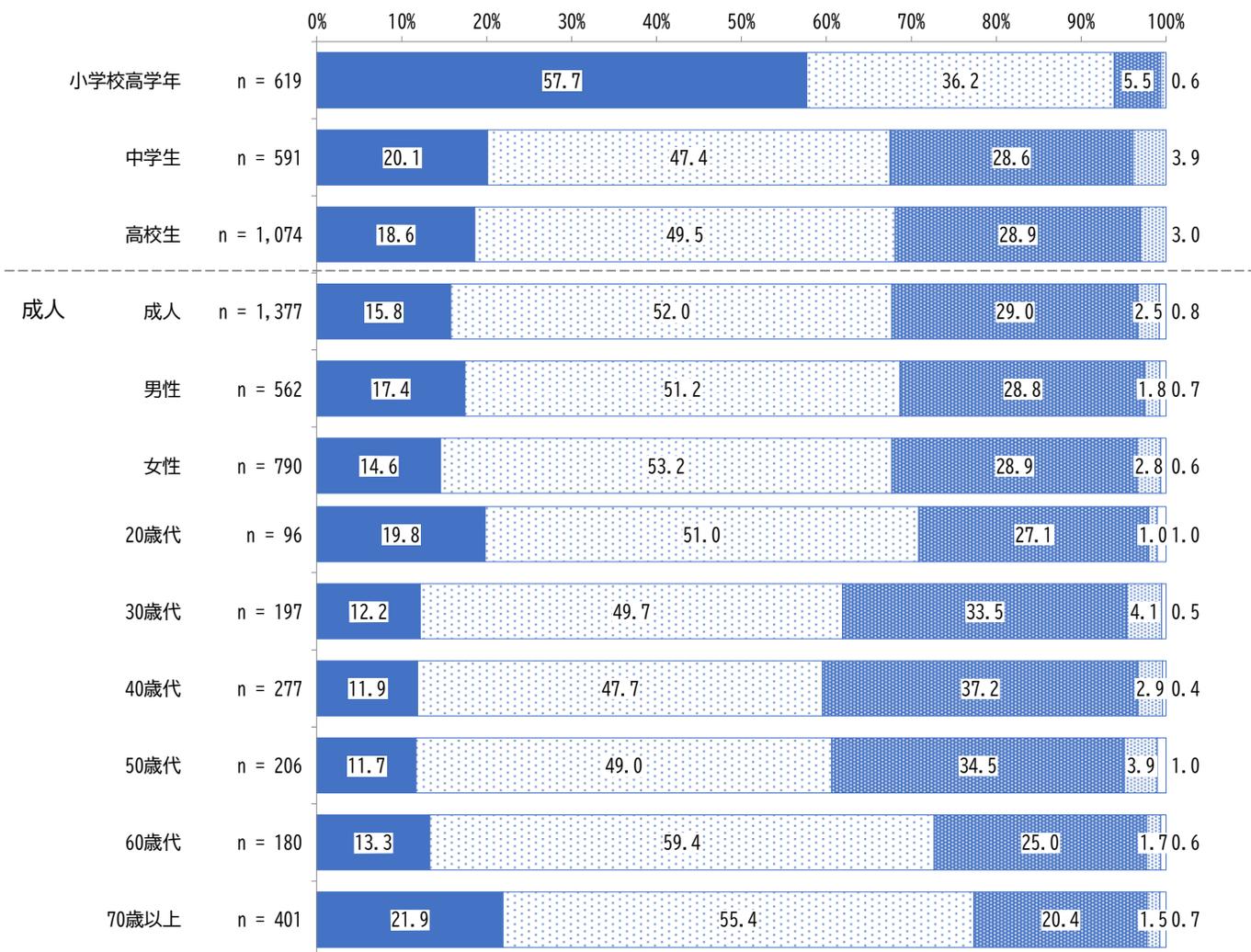
- 成人全体の4.9%が、こころの病気で通院中と回答。
- こころの病気での受診経験がある人も、成人全体の10.4%
- こころの病気で通院中と回答した人が多い年代は、20歳代で9.4%、40歳代で7.9%

2. 調査結果の概要

(6)睡眠について

① あなたは、日頃の睡眠で十分に休息がとれていますか

■ 十分とれている □ ほぼとれている ■ あまりとれていない ■ ほとんどとれていない □ 無回答

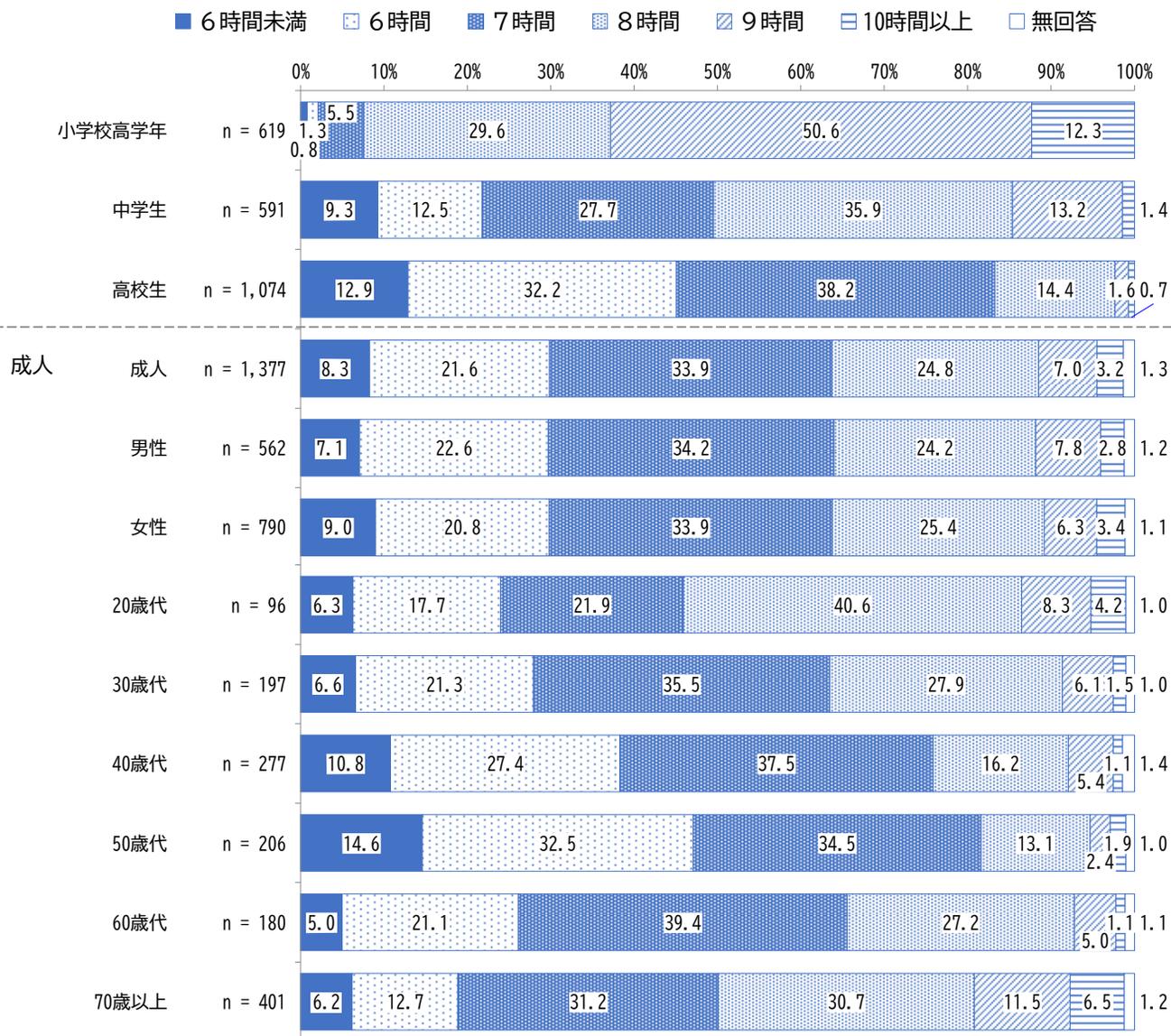


- 日頃の睡眠による休息が「十分にとれている」「ほぼとれている」という割合は、成人全体の67.8%で、中学生、高校生も同じく約68%であった。
- 高校生を除く、全世代でH30調査より低下。
- 40歳代、50歳代で、「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」という割合が約4割ある。
- 中学生、高校生も「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」という割合が約3割ある。

2. 調査結果の概要

(6)睡眠について

② 普段の睡眠時間

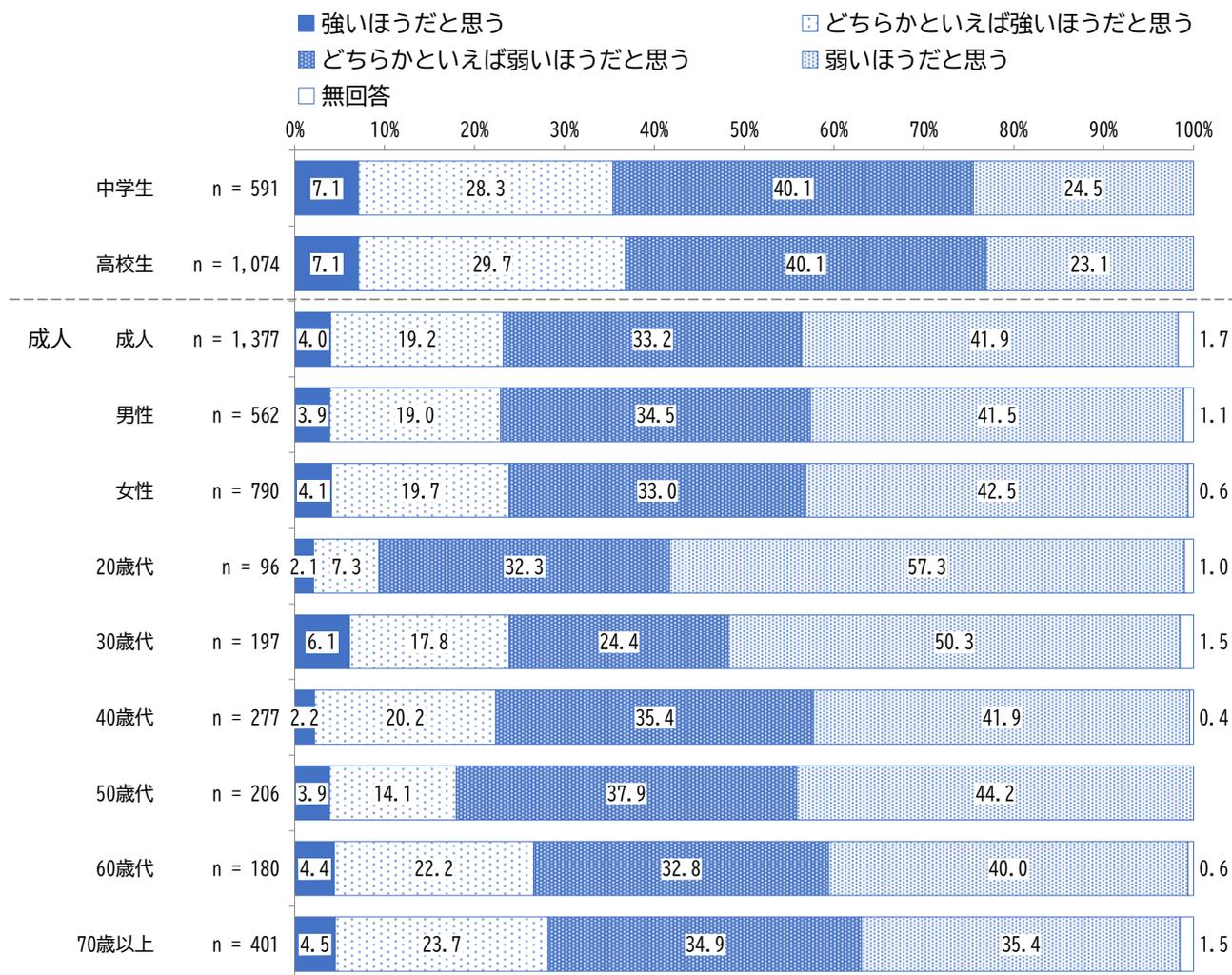


- 普段の睡眠時間は、全体で「7時間」が33.9%と最も高く、次いで「8時間」が24.8%、「6時間」が21.6%、「9時間」が7.0%となっている。
- 成人全体の性別では、睡眠時間に差はみられない。
- 年代別では、20歳代から50歳代までは年代が上がるにつれて「6時間」「6時間未満」の割合が高くなっており、「6時間」「6時間未満」が最も高いのは50歳代となっている。
- 60歳代以上は睡眠時間が長くなっており、「7時間」「8時間」が占める割合が高くなってきている。
- 小中高生でいちばん多く選択している回答は、小学生は、「9時間」が50.6%、中学生では「8時間」が35.9%、高校生では「7時間」が38.2%。
- 高校生では、「6時間」「6時間未満」という回答が45.1%。

2. 調査結果の概要

(7) 地域とのつながりについて

① あなたは、自分と地域の人たちとのつながりが強いと感じますか



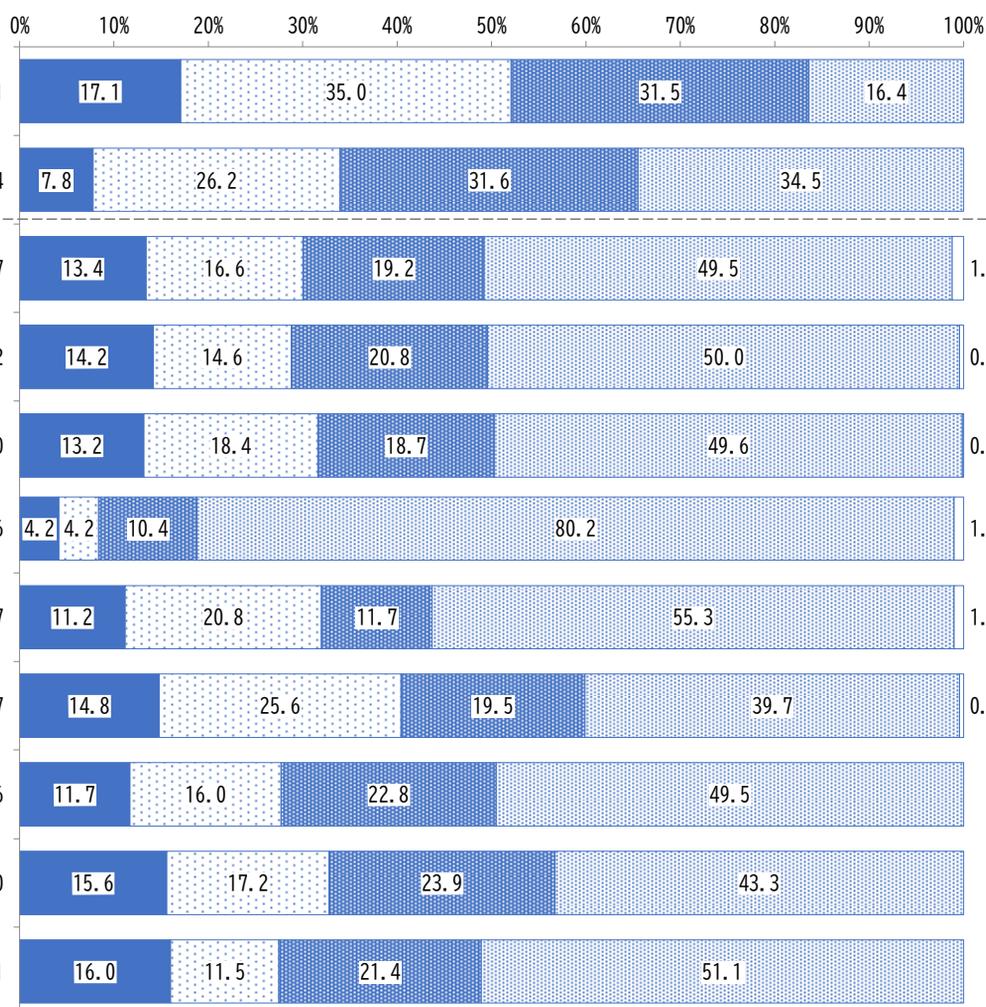
- 地域とのつながりは、成人全体の23.2%が「(どちらかといえば)強いほうだと思う」と回答。
- 中学生、高校生では、約1/3が「(どちらかといえば)強いほう」と回答した。
- 性別では、差はみられない。
- 年代別では、30歳代が「強いほう」という回答が6.1%で最も多い。

2. 調査結果の概要

(7) 地域とのつながりについて

② 何らかの地域・社会活動に参加していますか

■ 参加している ■ ときどき参加している ■ あまり参加していない ■ 全く参加していない □ 無回答



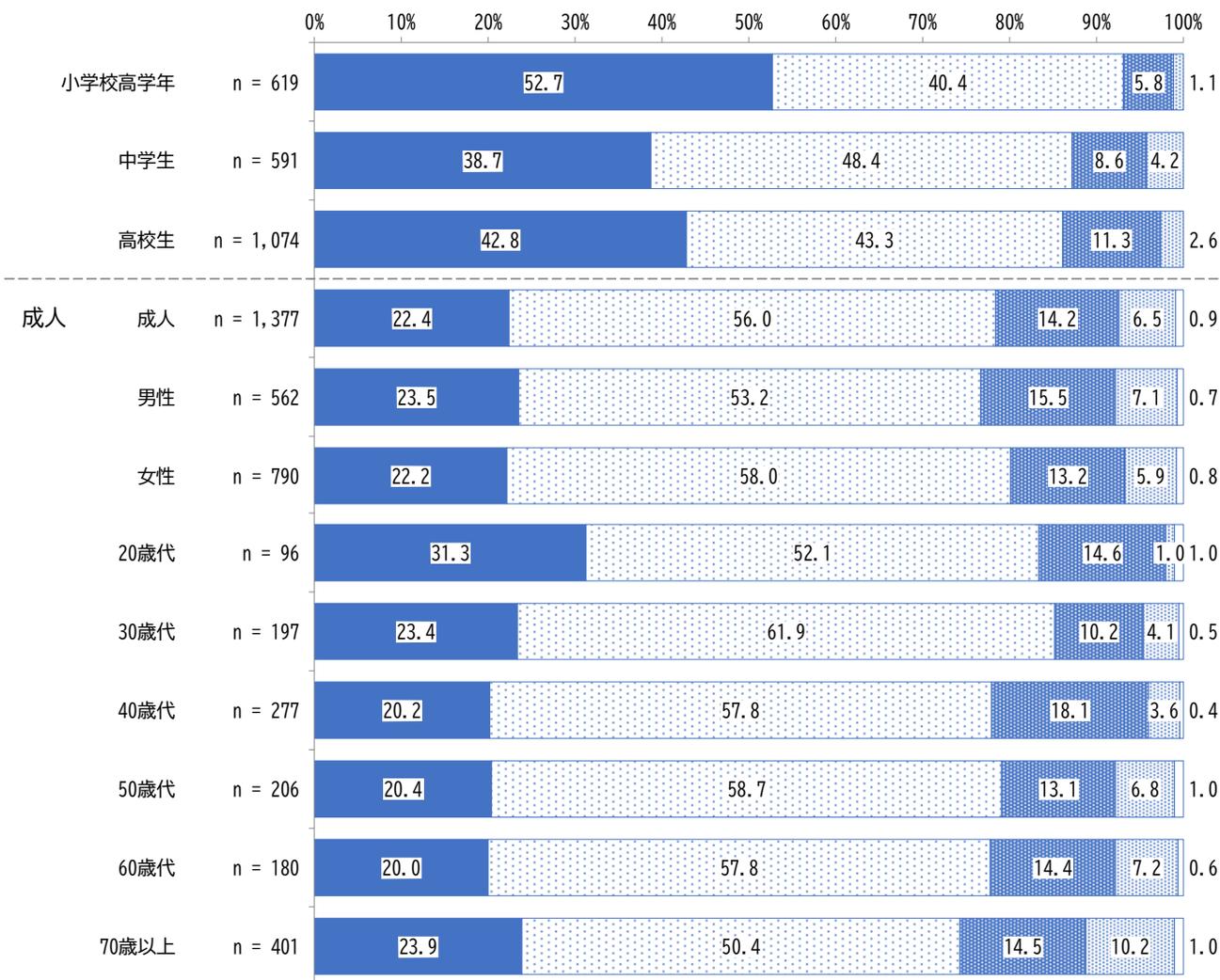
- 地域・社会活動への参加は、「参加している」「ときどき参加している」という割合は、成人全体の30.0%
- 中学生が52.1%で、最も高くなっている。
- 成人では、40歳代が40.4%で高い。
- 女性のほうが「(ときどき)参加している」という回答が多い。
- 20歳代で、「全く参加していない」という割合が約8割ある。

2. 調査結果の概要

(8)健康について

① あなたは、健康だと思いますか

■ そう思う □ どちらかといえばそう思う ▨ どちらかといえばそう思わない ▩ そう思わない □ 無回答



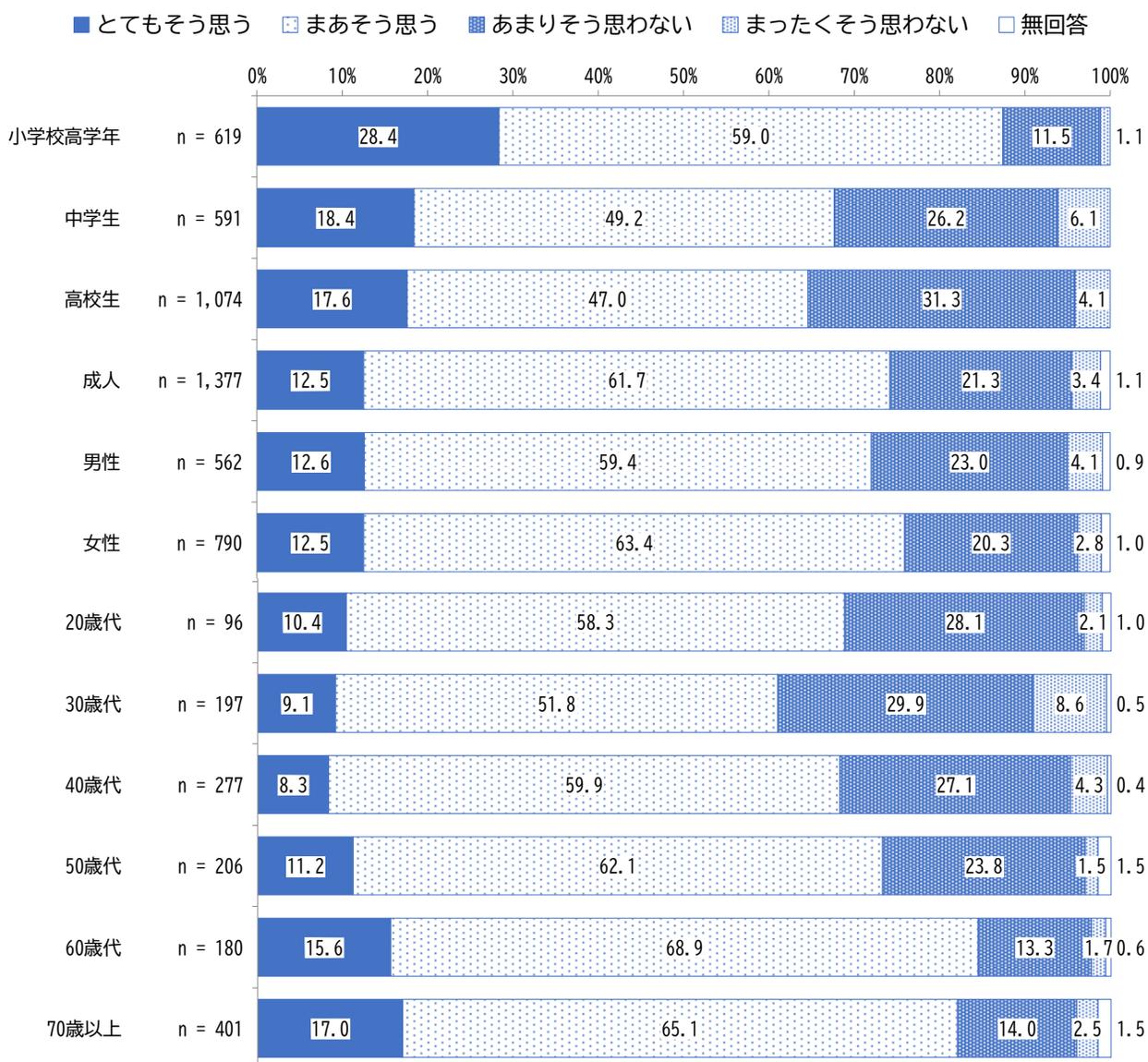
		そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	無回答	合計
20歳代	男	10 33.3%	13 43.3%	6 20.0%	1 3.3%	-	30
	女	20 30.8%	36 55.4%	8 12.3%	-	1 1.5%	65
30歳代	男	20 26.0%	43 55.8%	10 13.0%	4 5.2%	-	77
	女	26 22.0%	77 65.3%	10 8.5%	4 3.4%	1 0.8%	118
40歳代	男	21 21.2%	52 52.5%	19 19.2%	6 6.1%	1 1.0%	99
	女	35 20.2%	104 60.1%	30 17.3%	4 2.3%	-	173
50歳代	男	21 23.9%	47 53.4%	11 12.5%	7 8.0%	2 2.3%	88
	女	21 18.3%	73 63.5%	14 12.2%	7 6.1%	-	115
60歳代	男	14 15.7%	51 57.3%	16 18.0%	8 9.0%	-	89
	女	22 24.2%	53 58.2%	10 11.0%	5 5.5%	1 1.1%	91
70歳以上	男	46 26.1%	90 51.1%	25 14.2%	14 8.0%	1 0.6%	176
	女	50 22.4%	111 49.8%	32 14.3%	27 12.1%	3 1.3%	223

2. 調査結果の概要

- 主観的健康観として、(どちらかといえば)健康だと思う人は、成人全体の約8割で、男女別では女性の方が3.5ポイント高い。
- 小学生では93.1%、中学生は87.1%、高校生は86.1%が、主観的に健康と感じている。
- 成人の年代別では、30歳代が85.3%で最も高く、50歳代から70歳以上にかけては年代が上がるにつれて、主観的健康観が低くなっている。
- 各年代を男女別にみると、20~60歳代では、女性のほうが主観的健康観が高いが、70歳以上では男性のほうが高い。

(8)健康について

② あなたは、健康を意識した生活をしていますか



2. 調査結果の概要

(8)健康について

② あなたは、健康を意識した生活をしていますか

男女年代別集計結果(成人)

		とてもそう思う		まあそう思う		あまり そう思わない		まったく そう 思わない		無回答		合計
20歳代	男	4	13.3%	15	50.0%	9	30.0%	2	6.7%	-	-	30
	女	6	9.2%	40	61.5%	18	27.7%	-	-	1	1.5%	65
30歳代	男	8	10.4%	35	45.5%	26	33.8%	8	10.4%	-	-	77
	女	10	8.5%	67	56.8%	32	27.1%	8	6.8%	1	0.8%	118
40歳代	男	10	10.1%	55	55.6%	29	29.3%	4	4.0%	1	1.0%	99
	女	12	6.9%	109	63.0%	45	26.0%	7	4.0%	-	-	173
50歳代	男	13	14.8%	47	53.4%	24	27.3%	2	2.3%	2	2.3%	88
	女	10	8.7%	79	68.7%	24	20.9%	1	0.9%	1	0.9%	115
60歳代	男	9	10.1%	65	73.0%	12	13.5%	3	3.4%	-	-	89
	女	19	20.9%	59	64.8%	12	13.2%	-	-	1	1.1%	91
70歳以上	男	27	15.3%	115	65.3%	28	15.9%	4	2.3%	2	1.1%	176
	女	41	18.4%	144	64.6%	28	12.6%	6	2.7%	4	1.8%	223

- 「とてもそう思う」「まあそう思う」の合計で見ると、各年代で男性より女性のほうが健康を意識した生活を送っている。
- 20～50歳代では、男性のほうが「とてもそう思う」と回答した人が多い。
- 特に30歳代男性で、健康を意識した生活を送っている人が少ない。
- 成人全体の74.2%が健康を意識した生活を送っている。
- 60歳代、70歳以上は、8割以上が健康を意識した生活を送っているが、30歳代では約6割にとどまっている。
- 中学生、高校生では、健康を意識した生活を送っていると回答したのは、7割弱。