

# 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」 策定に係るアンケート調査結果

令和6年9月  
洞爺湖町



# 目次

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>第1章 調査の実施概要</b>  | <b>1</b> |
| 1. 調査の目的.....       | 1        |
| 2. 調査の対象.....       | 1        |
| 3. 調査方法 .....       | 1        |
| 4. 調査期間 .....       | 1        |
| 5. 回答状況 .....       | 1        |
| 6. 調査・分析項目 .....    | 2        |
| 7. 留意事項 .....       | 2        |
| <b>第2章 調査結果</b>     | <b>3</b> |
| 1. 回答者の属性について ..... | 3        |
| 1-1 居住地 .....       | 3        |
| 1-2 性別 .....        | 4        |
| 1-3 年齢 .....        | 4        |
| 1-4 家族構成 .....      | 5        |
| 1-5 仕事 .....        | 6        |
| 2. 健康について .....     | 7        |
| 2-1 主観的健康観 .....    | 7        |
| 2-2 健康 .....        | 8        |
| 2-3 BMI .....       | 9        |
| 3. 栄養・食生活について ..... | 10       |
| 3-1 三食の摂取頻度 .....   | 10       |
| 3-2 野菜の摂取頻度 .....   | 13       |
| 3-3 果物の摂取頻度 .....   | 14       |
| 3-4 食品抑制 .....      | 15       |
| 3-5 食事の速度 .....     | 16       |
| 3-6 食事の内容 .....     | 17       |
| 3-7 食品の産地 .....     | 18       |
| 3-8 成分表示の意識 .....   | 18       |
| 3-9 食生活について .....   | 20       |
| 4. 運動について .....     | 21       |
| 4-1 運動習慣の有無 .....   | 21       |
| 4-2 運動の種類 .....     | 22       |
| 4-3 運動しない理由 .....   | 23       |
| 4-4 運動の継続 .....     | 24       |
| 4-5 1日の歩数 .....     | 25       |
| 4-6 運動習慣の満足度 .....  | 27       |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| 5. こころの健康・休養について .....                        | 28        |
| 5－1 睡眠による休養 .....                             | 28        |
| 5－2 平均睡眠時間 .....                              | 29        |
| 5－3 日常生活でのストレスの有無 .....                       | 30        |
| 5－4 相談希望の有無 .....                             | 31        |
| 5－5 悩み事の相談先 .....                             | 32        |
| 5－6 治療について .....                              | 33        |
| 5－7 自殺について .....                              | 34        |
| 6. 歯・口腔の健康について.....                           | 35        |
| 6－1 歯の本数 .....                                | 35        |
| 6－2 歯みがきの頻度 .....                             | 36        |
| 6－3 歯磨き用具について .....                           | 37        |
| 6－4 歯や口で気になるところ .....                         | 38        |
| 6－5 歯の状態 .....                                | 39        |
| 6－6 歯科健診の有無 .....                             | 40        |
| 7. たばこについて .....                              | 41        |
| 7－1 喫煙の有無 .....                               | 41        |
| 7－2 禁煙の意向 .....                               | 43        |
| 7－3 禁煙外来 .....                                | 44        |
| 7－4 COPDの認知 .....                             | 45        |
| 8. お酒について .....                               | 46        |
| 8－1 飲酒の頻度 .....                               | 46        |
| 8－2 1回あたりの飲酒量 .....                           | 47        |
| <b>第3章 資料編</b> .....                          | <b>48</b> |
| 1. 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」策定に係るアンケート調査集計表（地区別） ..... | 48        |
| 2. 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」策定に係るアンケート調査票 .....        | 73        |

# 第1章 調査の実施概要

## 1. 調査の目的

町民の健康づくりや食生活に関する意識、生活習慣の実態などを把握し、「第3期健康づくり計画」策定の基礎資料とするためアンケート調査を実施しました。

## 2. 調査の対象

20代から80代の方の中から概ね1,000人を無作為に抽出

## 3. 調査方法

郵送による調査票の送付、回答は郵送方式とWEB方式で回収

## 4. 調査期間

令和6年7月16日（火）～令和6年8月9日（金）

## 5. 回答状況

| 配布数     | 調査票回答数 | WEB 回答数 | 回答数合計 | 回答率   |
|---------|--------|---------|-------|-------|
| 1,044 件 | 305 件  | 75 件    | 380 件 | 36.4% |

平成28年度の調査概要は以下のとおりです。

※平成28年度 「洞爺湖町健康づくり計画」策定に係るアンケート調査  
調査時期：平成29年2月下旬～3月31日  
調査対象：20代から80代の方の中から概ね1,050人を無作為に抽出  
調査回収：443件（回収率：42.1%）

## 6. 調査・分析項目

| 項目             | 主な内容                                         |
|----------------|----------------------------------------------|
| 回答者属性（5 問）     | 居住地・性別・年齢・家族構成・仕事の有無                         |
| 健康管理（3 問）      | 主観的健康観・身長と体重                                 |
| 栄養・食生活（11 問）   | 三食の摂取頻度・野菜・果物の摂取量・食に関する意識や習慣・食品産地の認知・食生活への関心 |
| 運動（6 問）        | 運動の習慣と頻度・一日の歩数・運動習慣満足度                       |
| こころの健康・休養（7 問） | 睡眠の状況・ストレスの有無・相談先・心の状態                       |
| 歯・口腔の健康（6 問）   | 歯の本数・歯や口の状態・歯科健診                             |
| たばこ（4 問）       | 喫煙の有無・禁煙の意向・禁煙外来・COPD                        |
| お酒（2 問）        | 飲酒の頻度・飲酒量                                    |

## 7. 留意事項

- （1） 調査数（ $n = \text{number of cases}$ ）は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示します。
- （2） 回答の構成比は百分率で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しており、単一回答形式の質問においては、回答比率を合計しても100%にならない場合があります。また、回答者が2つ以上の回答をすることができる複数回答形式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の比率を合計すると100%を超えます。
- （3） 調査数（ $n$ ）が少数の場合、統計上の回答構成比の信頼性が低いため、文章中の分析を省略している場合があります。
- （4） 図表及び本文で、選択肢の語句等を一部簡略化している場合があります。
- （5） クロス集計結果のグラフや表においては、無回答の分析軸を掲載していないことから、分析軸の調査数（ $n$ ）を合計しても全体の調査数（ $n$ ）にならない場合があります。

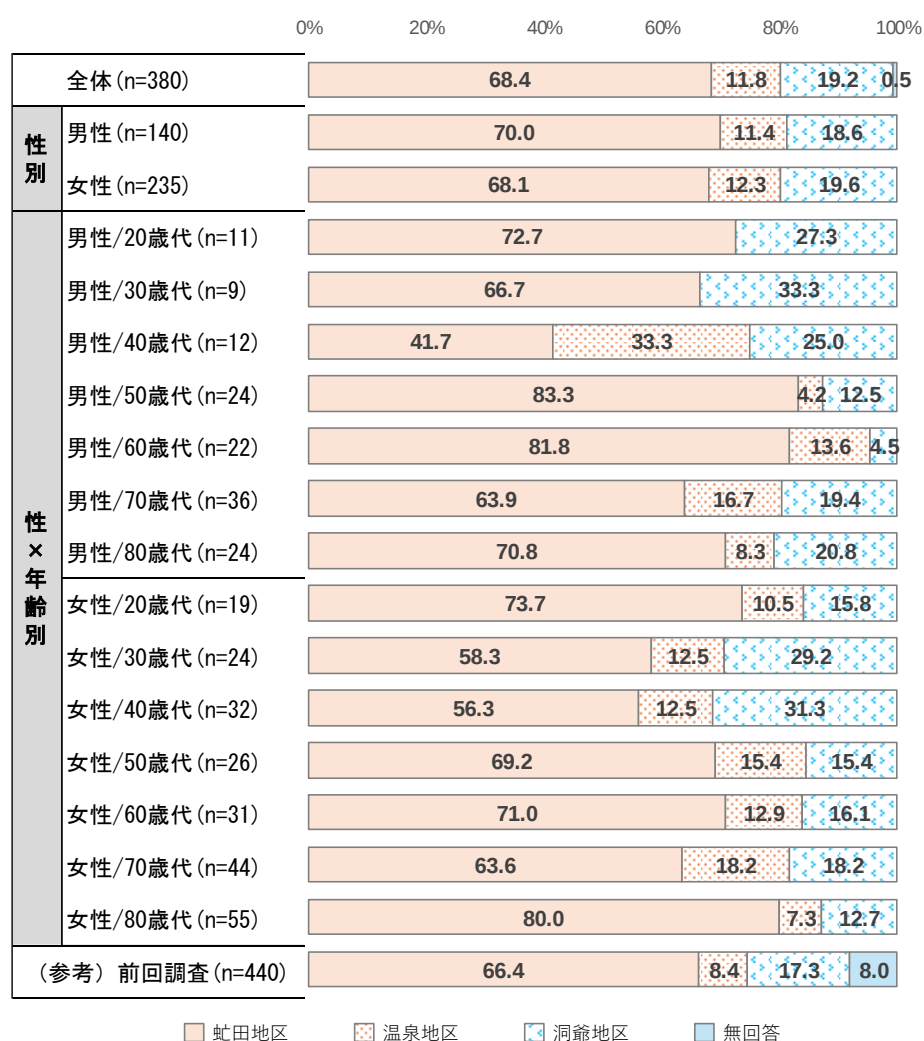
## 第2章 調査結果

### 1. 回答者の属性について

#### 1-1 居住地

##### 問1 あなたの居住地（地域）

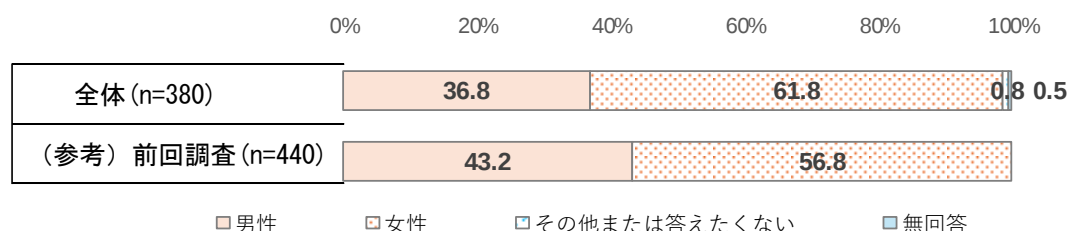
回答者の居住地については、「虻田地区」が68.4%、「温泉地区」が11.8%、「洞爺地区」が19.2%となっています。



## 1 - 2 性別

### 問2 性別

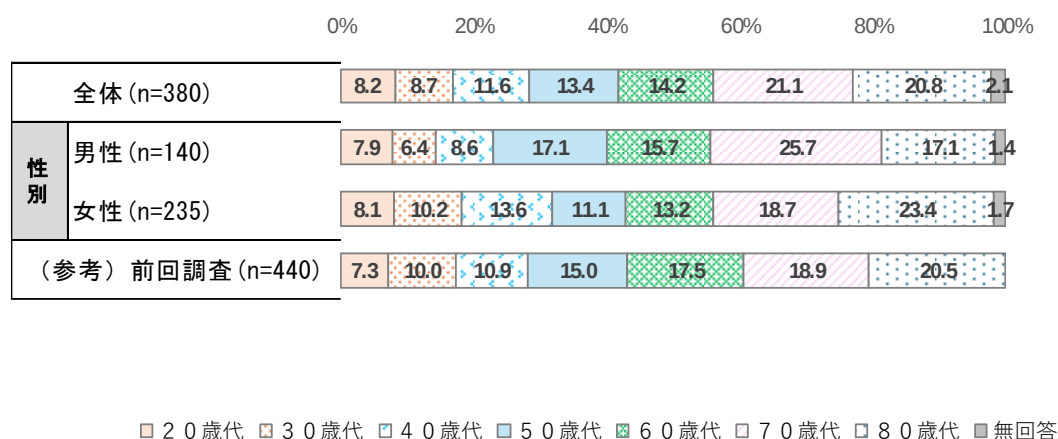
回答者の性別については、「男性」が36.8%、「女性」が61.8%となっています。



## 1 - 3 年齢

### 問3 年齢

回答者の年齢については、「70歳代」が21.1%で最も高く、次いで「80歳代」が20.8%、「60歳代」が14.2%、「50歳代」が13.4%、「40歳代」が11.6%、「30歳代」が8.7%、「20歳代」が8.2%となっています。



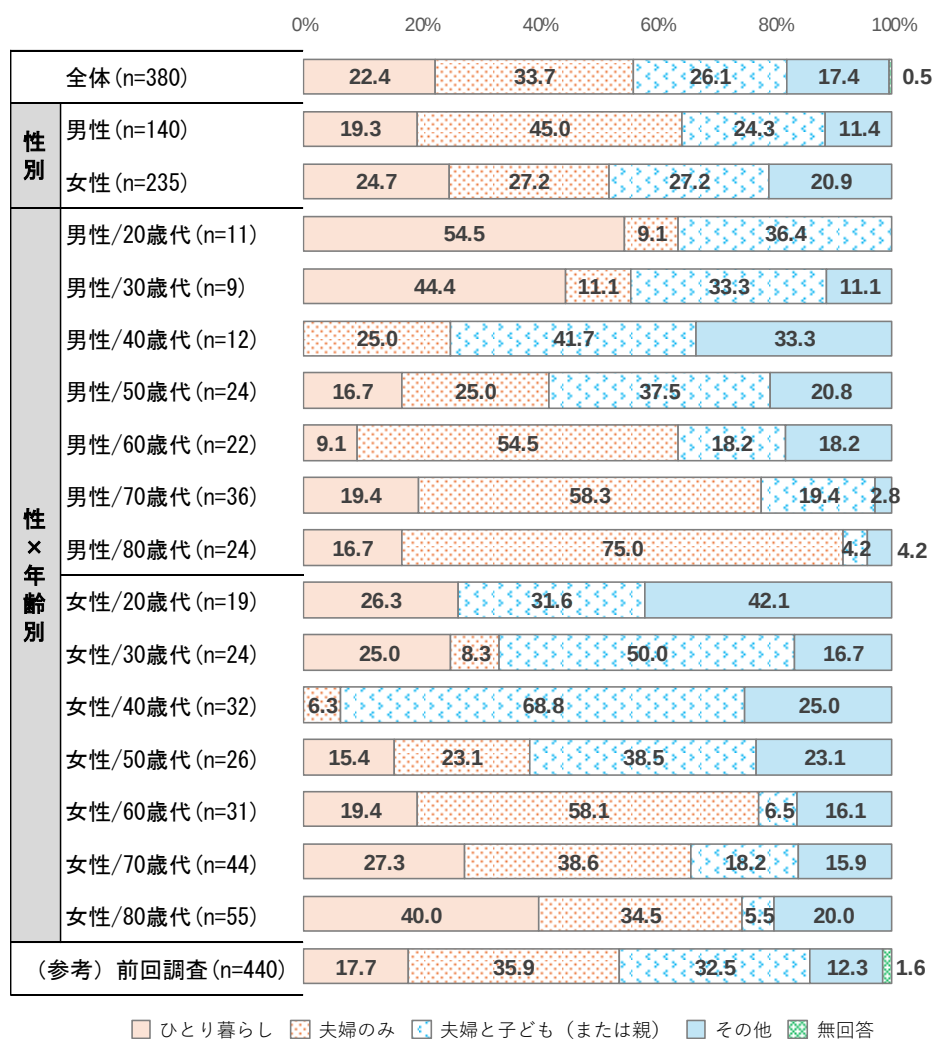
## 1-4 家族構成

### 問4 家族構成

家族構成については、「夫婦のみ」が33.7%で最も高く、次いで「夫婦と子ども（または親）」が26.1%、「ひとり暮らし」が22.4%となっています。

性別にみると、「夫婦のみ」は男性で45.0%と女性より17.8%高くなっています。

年齢別にみると、「夫婦のみ」は80歳代男性で75.0%、60歳代女性で58.1%と高くなっています。



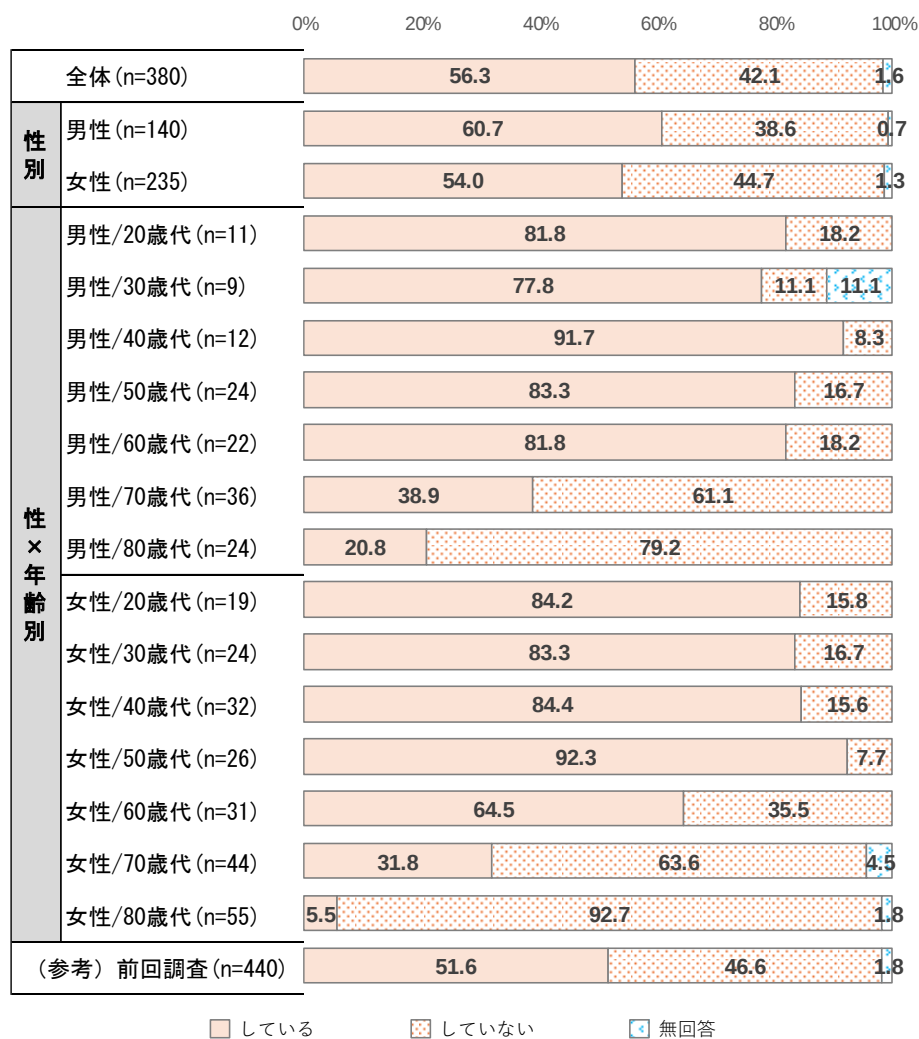
## 1-5 仕事

### 問5 現在、仕事をしていますか。

仕事については、「している」が56.3%、「していない」が42.1%となっています。

性別にみると、「している」は男性で60.7%と女性より6.7%高くなっています。

年齢別にみると、「している」は40歳代男性で91.7%、50歳代女性で92.3%と高くなっています。



## 2. 健康について

### 2-1 主観的健康観

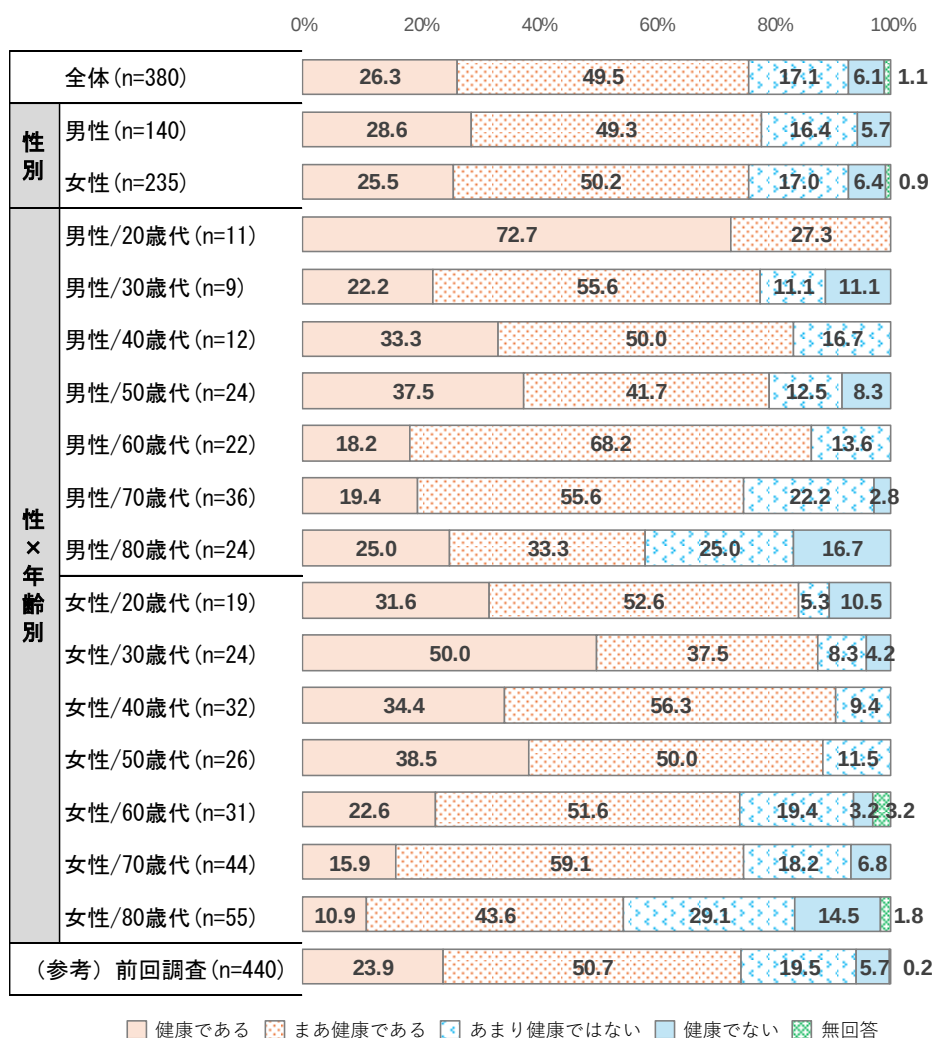
#### 問6 自分が健康であると思いますか。

自分が健康であるかについては、全体では「健康である」が26.3%、「まあ健康である」が49.5%となっています。一方で「健康でない」は6.1%、「あまり健康ではない」は17.1%となっています。

性別にみると、「健康である」は男性で28.6%、女性で25.5%とほぼ同等になっています。

年齢別にみると、「健康である」は20歳代男性で72.7%、30歳代女性で50.0%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、大きな差はみられません。



## 2-2 健康

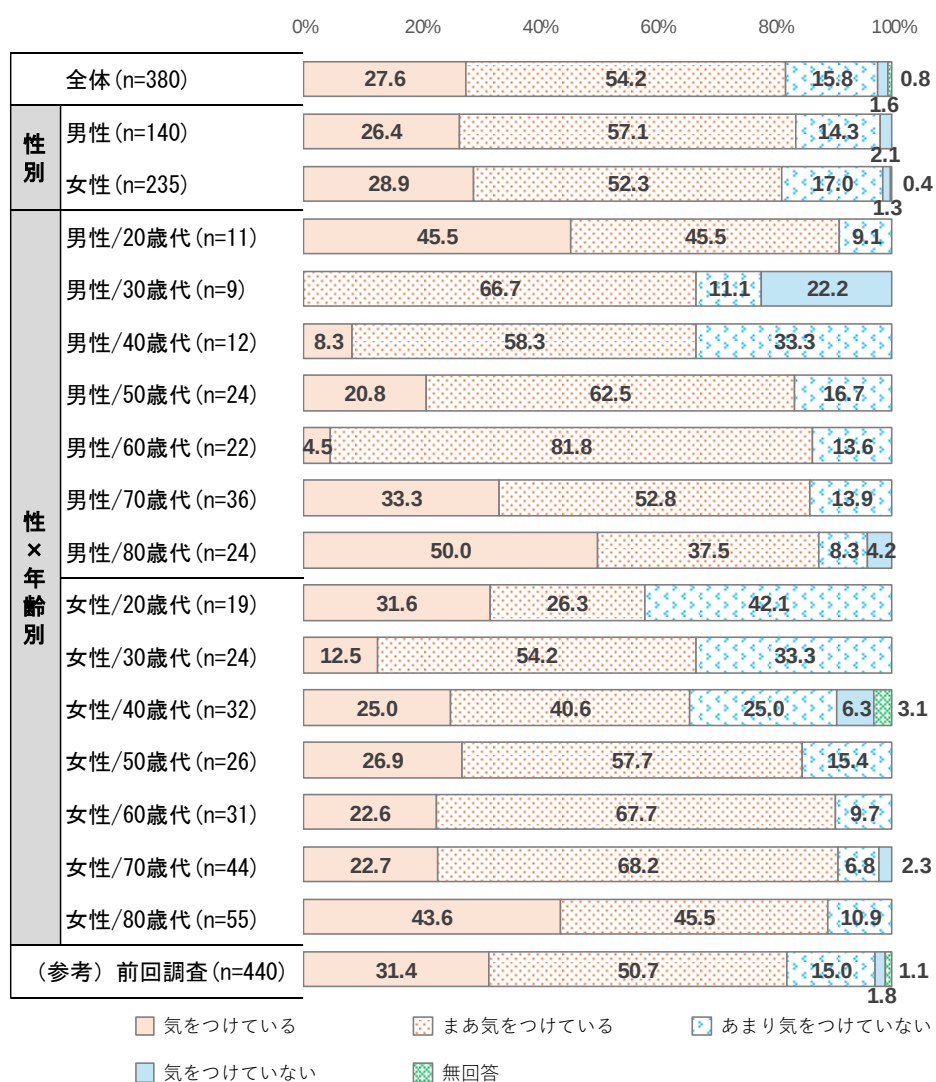
### 問7 普段から健康に気をつけていますか。

普段から健康に気をつけているかについては、全体では「気をつけている」が27.6%、「まあ気をつけている」が54.2%となっています。一方で「気をつけていない」は1.6%、「あまり気をつけていない」は15.8%となっています。

性別にみると、「気をつけている」は男性で26.4%、女性で28.9%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「気をつけている」は80歳代男性で50.0%、80歳代女性で43.6%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「気をつけている」は3.8%低くなっています。



## 2-3 BMI

### 問8 身長・体重を教えてください。

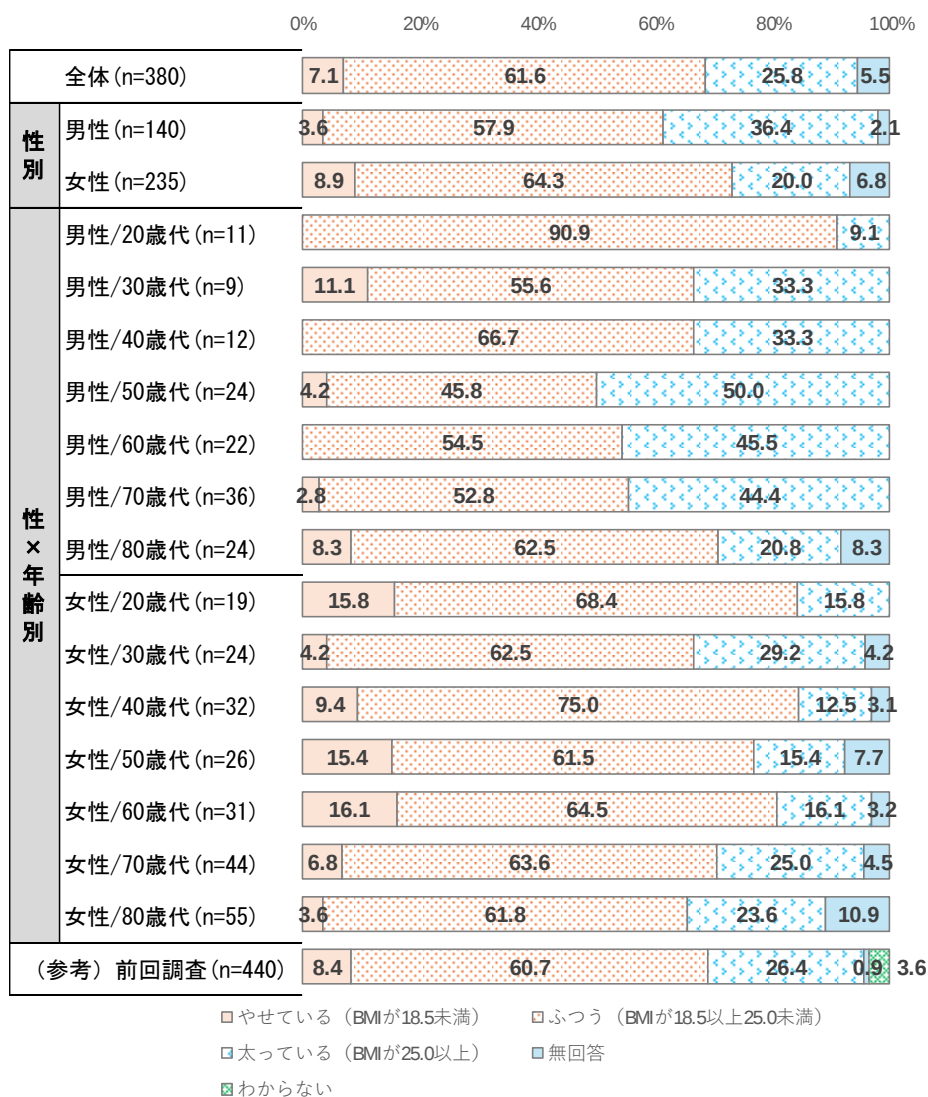
身長・体重から算出したBMIについては、全体では「ふつう（BMIが18.5以上25.0未満）」が61.6%、「太っている（BMIが25.0以上）」が25.8%、「やせている（BMIが18.5未満）」が7.1%となっています。

性別にみると、「太っている」は男性で36.4%と女性に比べ16.4%高くなっています。一方で、「やせている」は女性で8.9%と、男性に比べ5.3%高くなっています。

年齢別にみると、「太っている」は20歳代男性で9.1%、40歳代女性で12.5%と低くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、大きな差はみられません。

#### <BMI 算出>



### 3. 栄養・食生活について

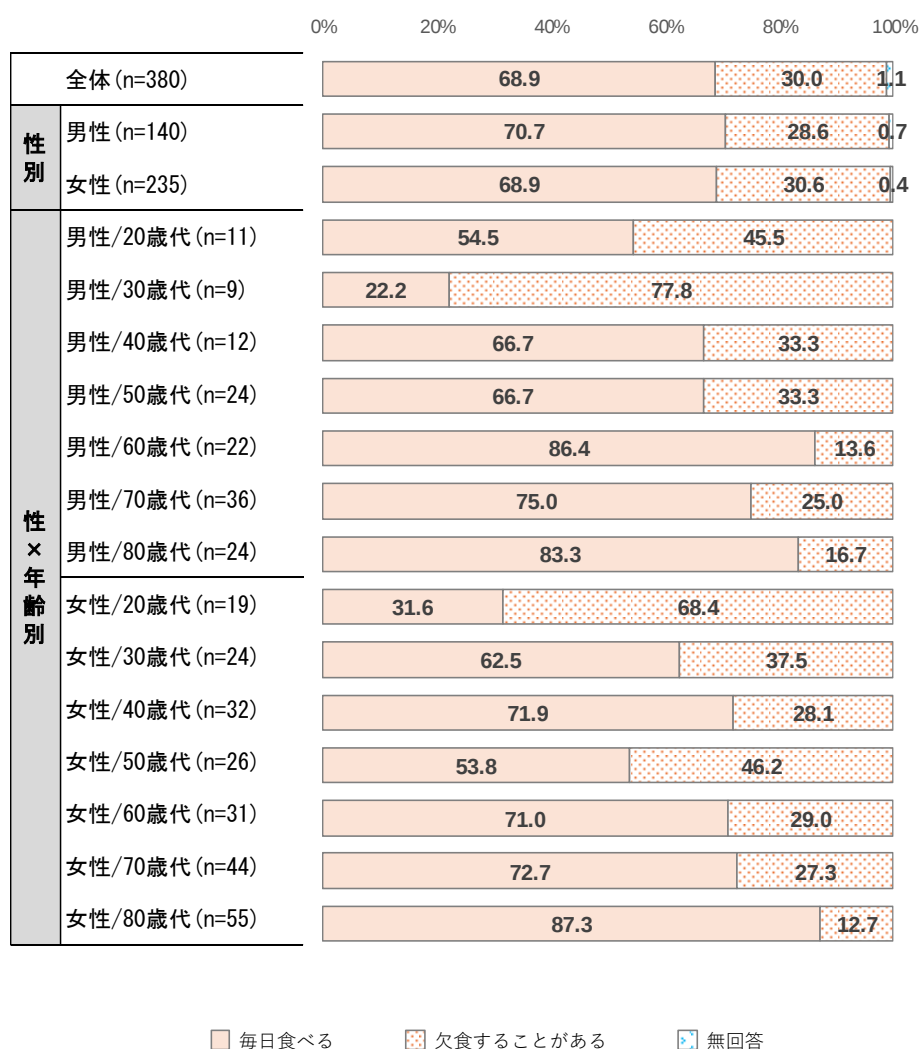
#### 3-1 三食の摂取頻度

##### 問9 毎日、朝・昼・夕の三食を必ず食べていますか。

三食の摂取頻度については、全体では「毎日食べる」が68.9%となっている一方で、「欠食することがある」は30.0%となっています。

性別にみると、「毎日食べる」は男性で70.7%、女性で68.9%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「欠食することがある」は30歳代男性で77.8%、20歳代女性で68.4%と高くなっています。



##### Q. 毎日朝食を食べていますか。

|           | n=  | 毎日食べる | 時々食べる | 食べない | 無回答 |
|-----------|-----|-------|-------|------|-----|
| (参考) 前回調査 | 440 | 84.5  | 9.3   | 6.1  | 0.0 |

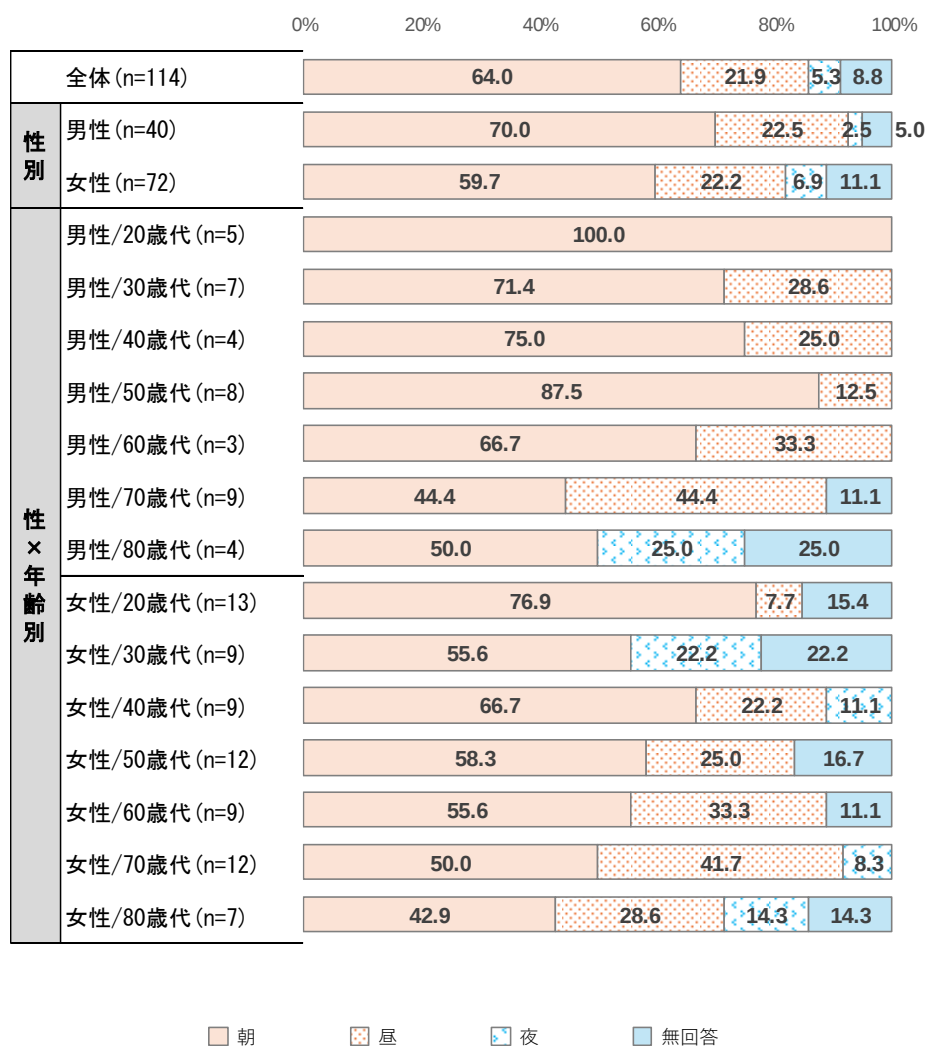
問10 問9で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはいつですか。

いつ欠食することがあるかについては、全体では「朝」が64.0%、「昼」が21.9%、「夜」が5.3%となっています。

性別にみると、「朝」は男性で70.0%と女性に比べ10.3%高くなっています。

年齢別にみると、「朝」は20歳代男性で100.0%、20歳代女性で76.9%と高くなっています。

<集計・回答条件：問9で「2.欠食することがある」と回答した方>



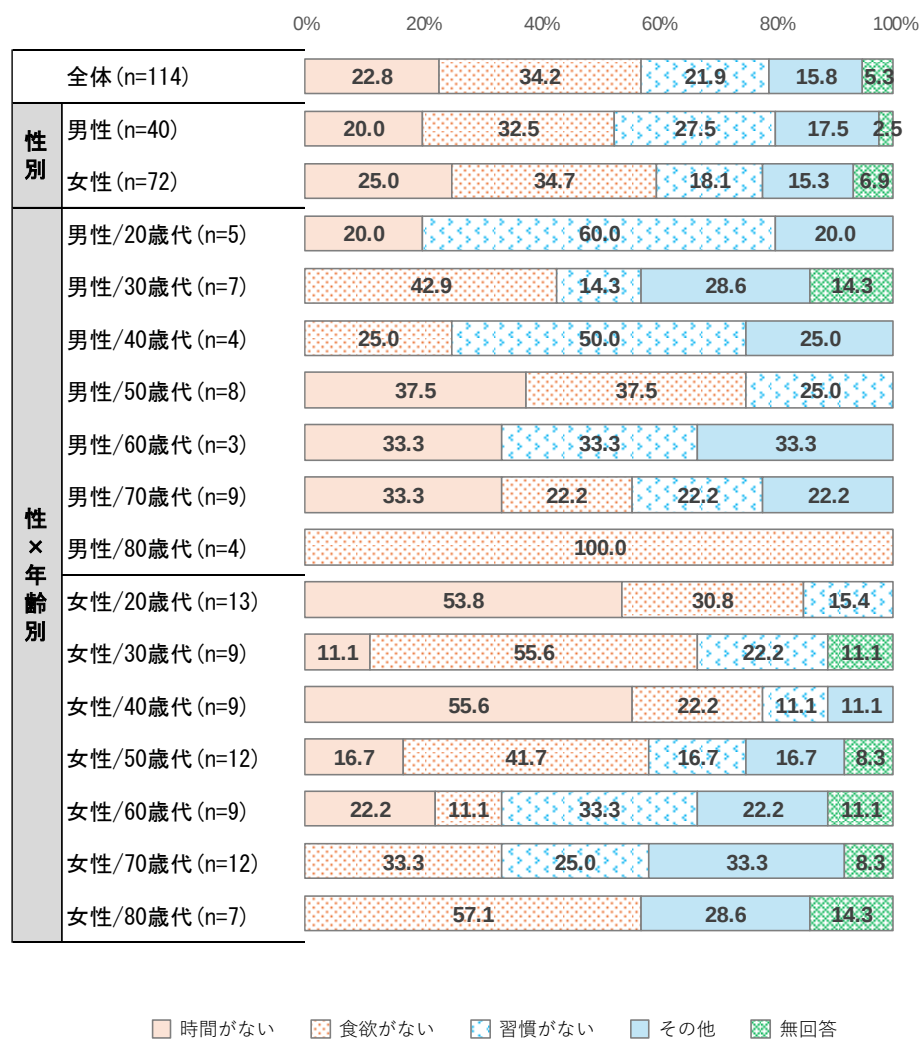
問11 問9で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはどうしてですか。

欠食理由については、全体では「時間がない」が22.8%、「食欲がない」が34.2%、「習慣がない」が21.9%となっています。

性別にみると、「時間がない」は女性で25.0%と男性に比べ5.0%高くなっています。

年齢別にみると「時間がない」は50歳代男性で37.5%、40歳代女性で55.6%と高くなっています。

<集計・回答条件：問9で「2.欠食することがある」と回答した方>



### 3-2 野菜の摂取頻度

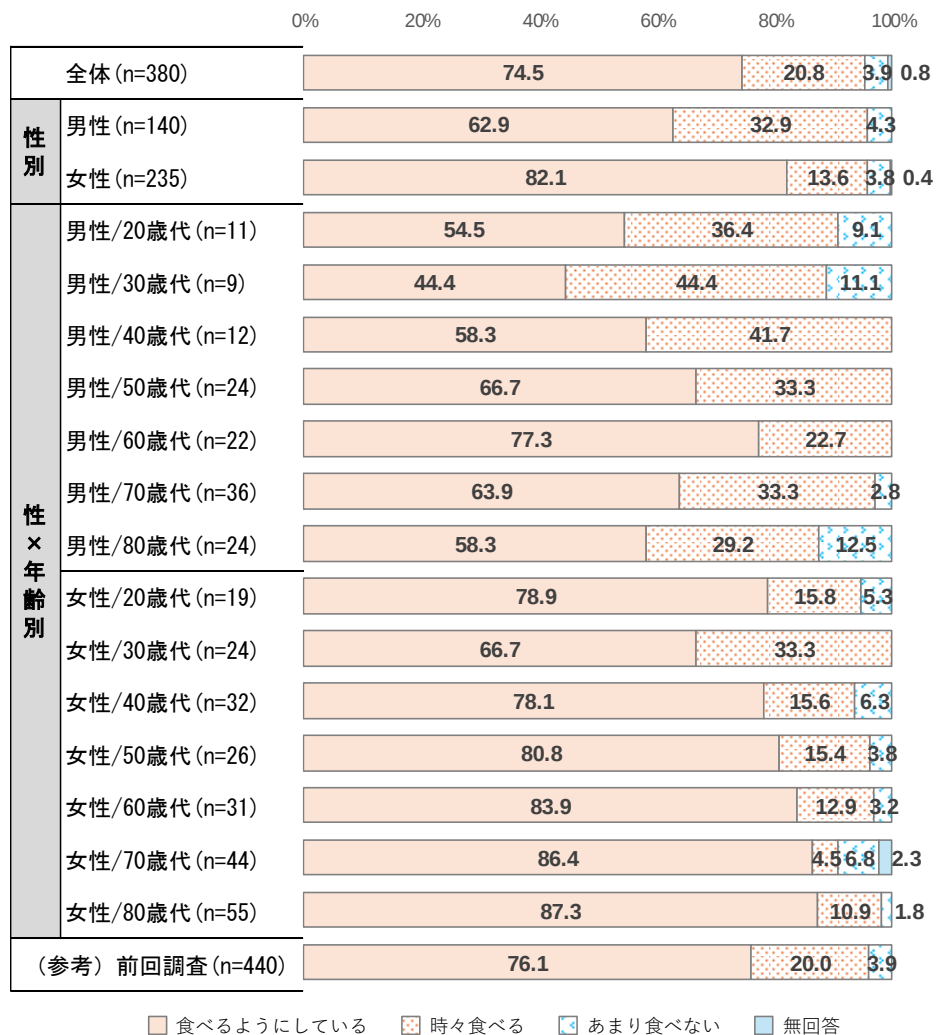
#### 問 12 毎日野菜を食べるようにしていますか。

毎日の野菜の摂取については、全体では「食べるようにしている」が 74.5%、「時々食べる」が 20.8%、「あまり食べない」が 3.9%となっています。

性別にみると、「食べるようにしている」は女性で 82.1%と男性に比べ 19.2%高くなっています。

年齢別にみると、「食べるようにしている」は 60 歳代男性で 77.3%、80 歳代女性で 87.3%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、大きな差はみられません。



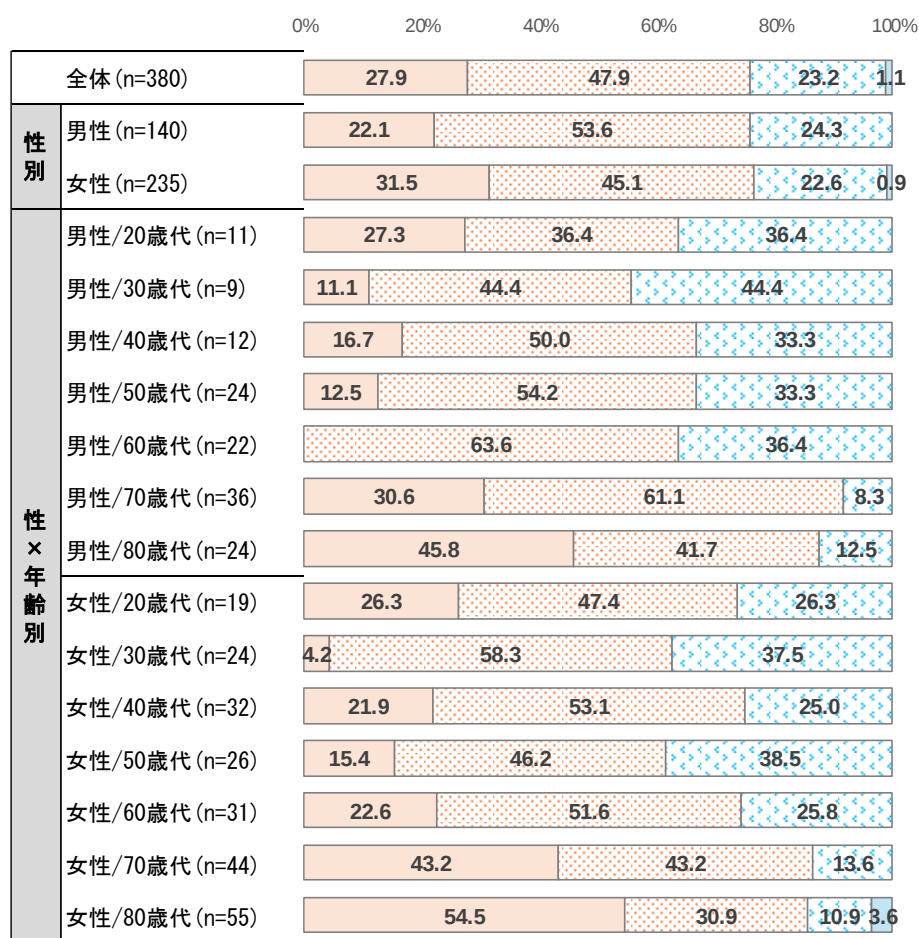
### 3-3 果物の摂取頻度

#### 問13 毎日果物を食べるようにしていますか。

毎日の果物の摂取頻度については、全体では「食べるようにしている」が27.9%、「時々食べる」が47.9%、「あまり食べない」が23.2%となっています。

性別にみると、「食べるようにしている」は女性で31.5%と男性に比べ9.4%高くなっています。

年齢別にみると、「食べるようにしている」は80歳代男性で45.8%、80歳代女性で54.5%と高くなっています。



食べるようにしている
  時々食べる
  あまり食べない
  無回答

### 3-4 食品抑制

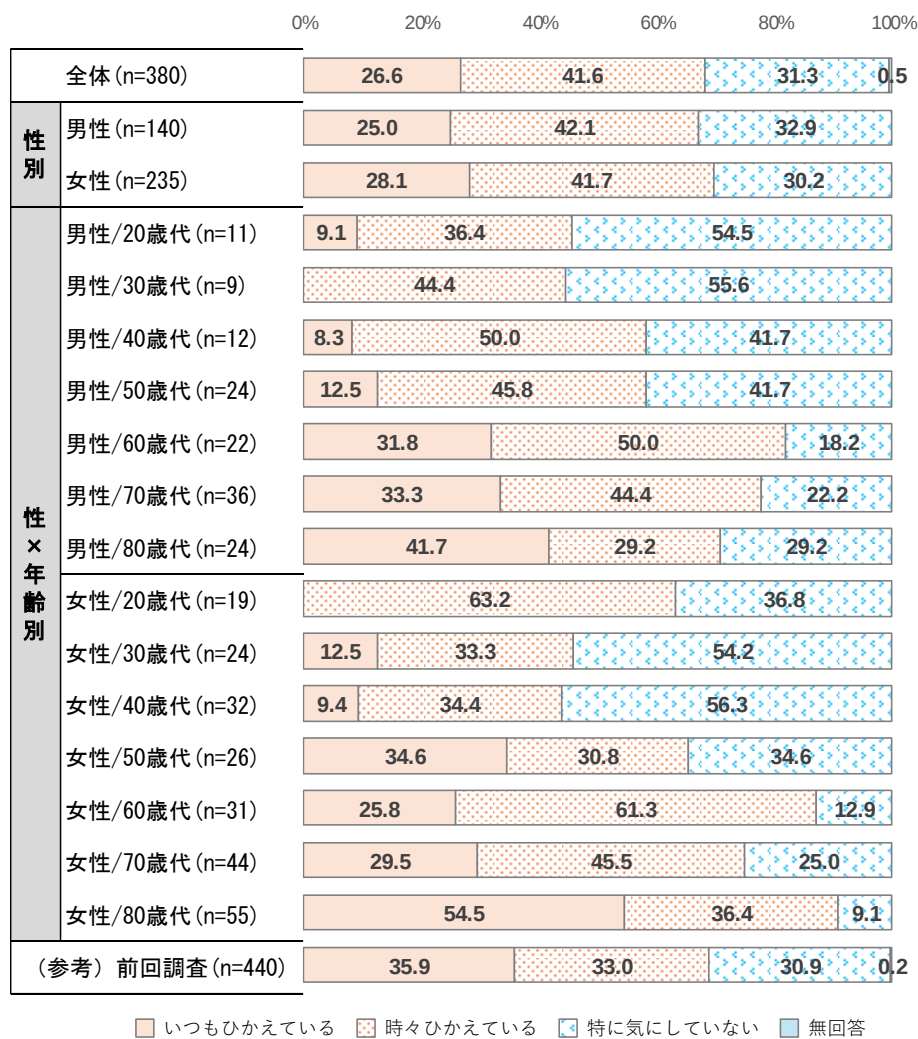
#### 問 14 減塩のため、調味料や塩分の多い食品をひかえるようにしていますか。

減塩のため、調味料や塩分の多い食品をひかえるようにしているかについては、全体では「いつもひかえている」が 26.6%、「時々ひかえている」が 41.6%、「特に気にしていない」が 31.3%となっています。

性別にみると、「いつもひかえている」は女性で 28.1%と男性に比べ 3.1%高くなっています。

年齢別にみると、「いつもひかえている」は 80 歳代男性で 41.7%、80 歳代女性で 54.5%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「いつもひかえている」は 9.3%低くなっています。



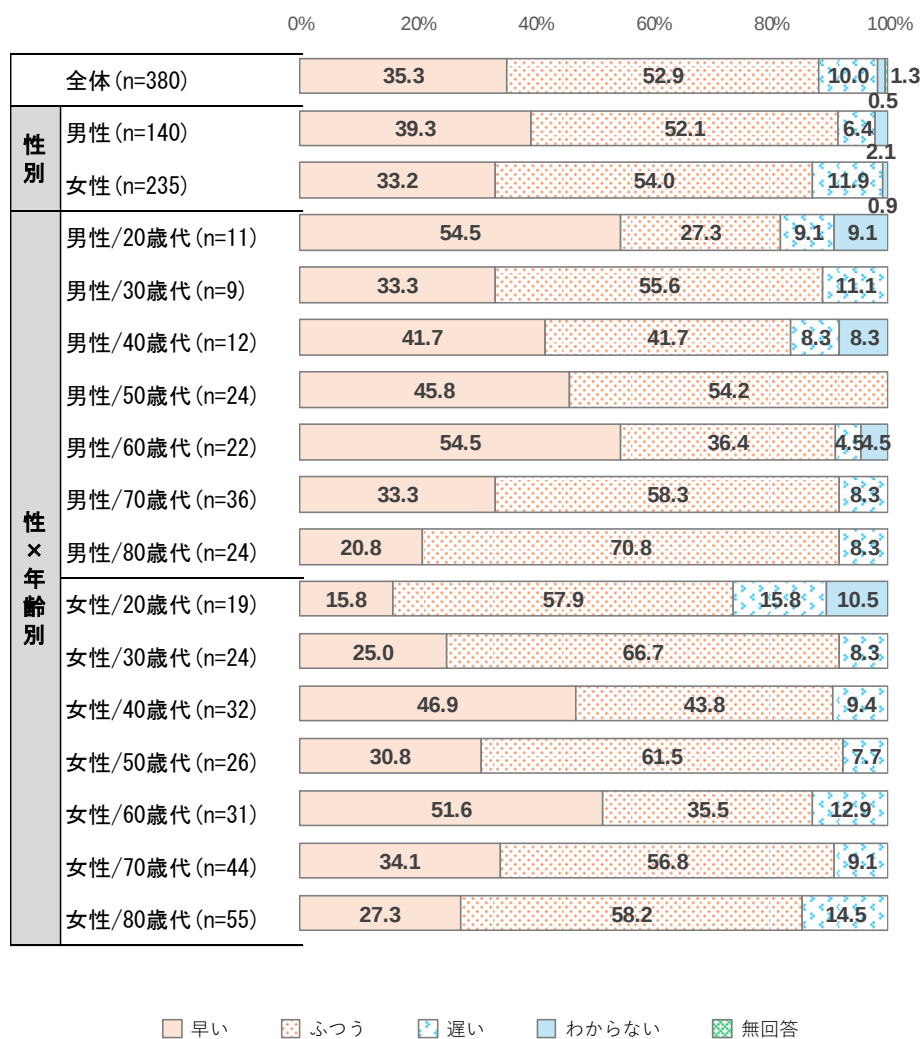
### 3-5 食事の速度

#### 問 15 食事を食べる速度は早いですか。

食事を食べる速度については、全体では「早い」が 35.3%、「ふつう」が 52.9%、「遅い」が 10.0%となっています。

性別にみると、「早い」は男性で 39.3%と女性より 6.1%と高くなっています。

年齢別にみると、「早い」は 60 歳代男女ともに 5 割と高くなっています。また、20 歳代男性も 54.5%と高くなっています。



### 3-6 食事の内容

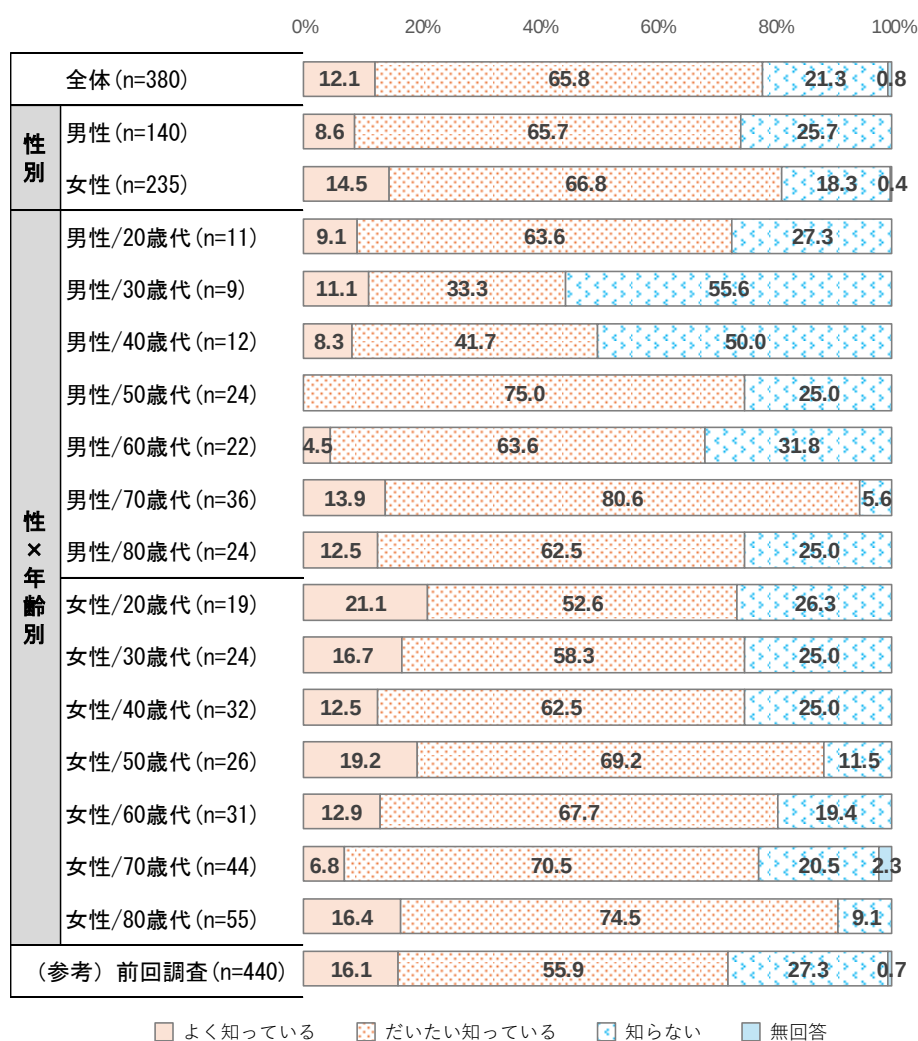
#### 問 16 自分のちょうど良い食事の量や食品の組み合わせを知っていますか。

食べる食事の量や食品の組み合わせについては、全体では「よく知っている」が 12.1%、「だいたい知っている」が 65.8%、「知らない」が 21.3%となっています。

性別にみると、「よく知っている」は女性で 14.5%と男性より 5.9%高くなっています。

年齢別にみると、「よく知っている」は 20 歳代女性が 21.1%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「だいたい知っている」は 9.9%高くなっています。



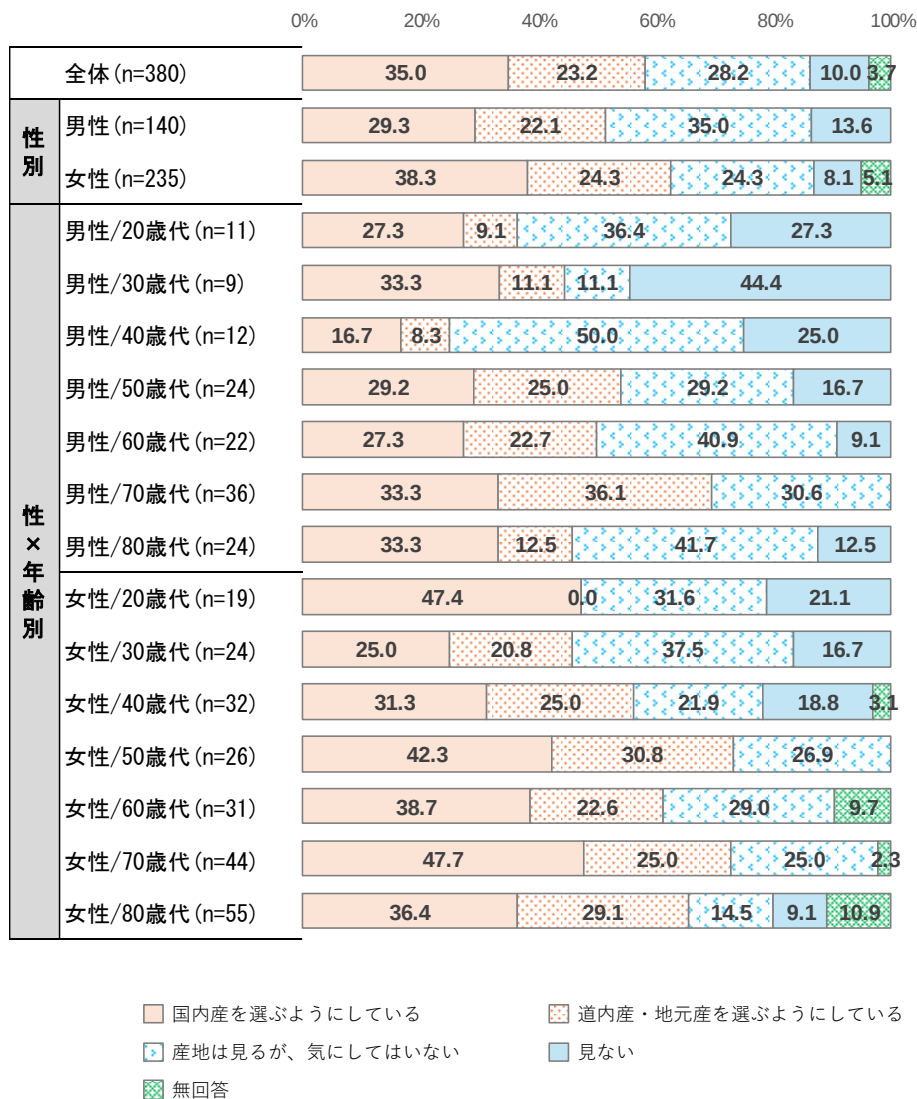
### 3-7 食品の産地

#### 問 17 食品を選ぶとき、産地表示を参考に選んでいますか。

食品の産地については、全体では「国内産を選ぶようにしている」が 35.0%、「道内産・地元産を選ぶようにしている」が 23.2%となっています。一方で「産地は見るが、気にしてはいない」が 28.2%、「見ない」が 10.0%となっています。

性別にみると、「国内産を選ぶようにしている」は女性で 38.3%と男性より 9.0%高くなっています。

年齢別にみると、「国内産を選ぶようにしている」は 70 歳代女性で 47.7%、20 歳代女性で 47.4%と高くなっています。



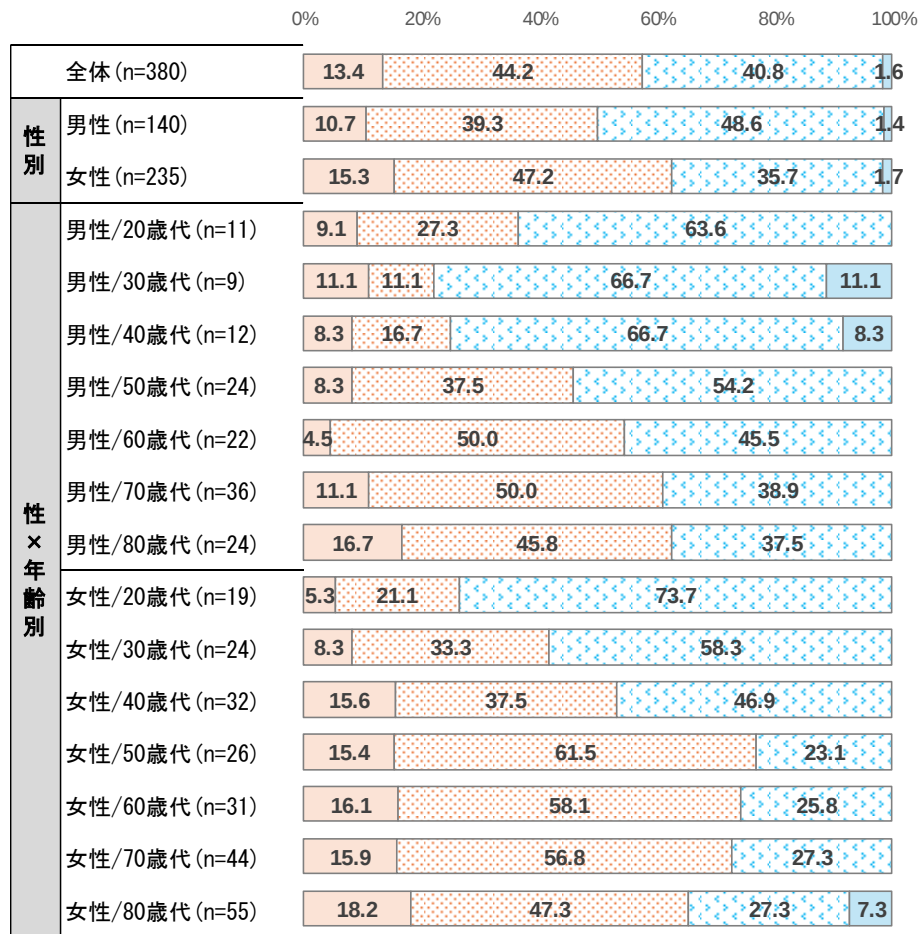
### 3-8 成分表示の意識

#### 問 18 外食をするときや加工食品を選ぶときに成分表示を意識していますか。

成分表示を意識しているかについては、全体では「いつも意識している」が 13.4%、「時々意識している」が 44.2%、「気にしていない」が 40.8%となっています。

性別にみると、「いつも意識している」は女性で 15.3%と男性より 4.6%高くなっています。

年齢別にみると、「気にしていない」は 20 歳代女性が 73.7%と最も高くなっています。



■ いつも意識している ■時々意識している ■気にしていない ■無回答

### 3-9 食生活について

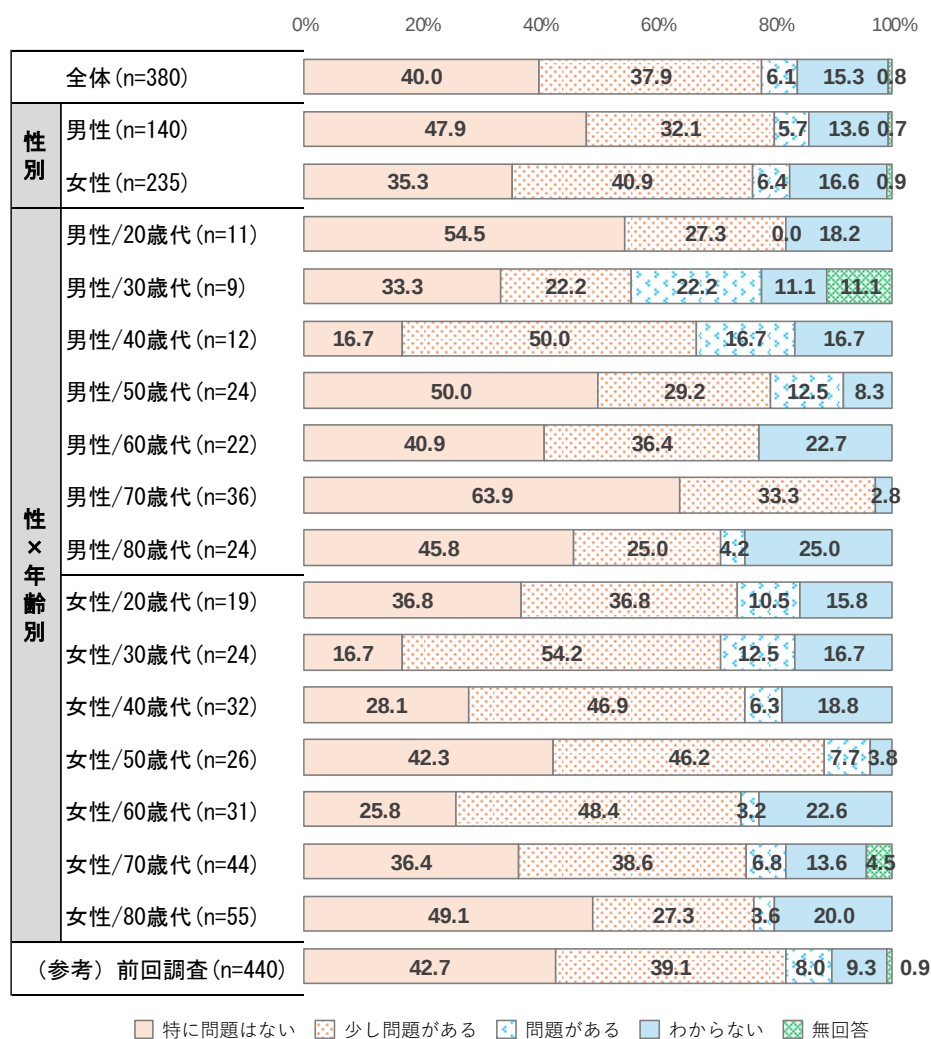
#### 問 19 自分の食生活について、特に問題はないと思いますか。

食生活については、全体では「特に問題はない」が 40.0%、「少し問題がある」が 37.9%、「問題がある」が 6.1%となっています。

性別にみると、「特に問題はない」は男性が 47.9%と女性より 12.6%高くなっています。

年齢別にみると、「問題がある」は 30 歳代男性が 22.2%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「特に問題はない」は 2.7%低くなっています。



## 4. 運動について

### 4-1 運動習慣の有無

#### 問 20 健康のために意識的に体を動かしていますか。

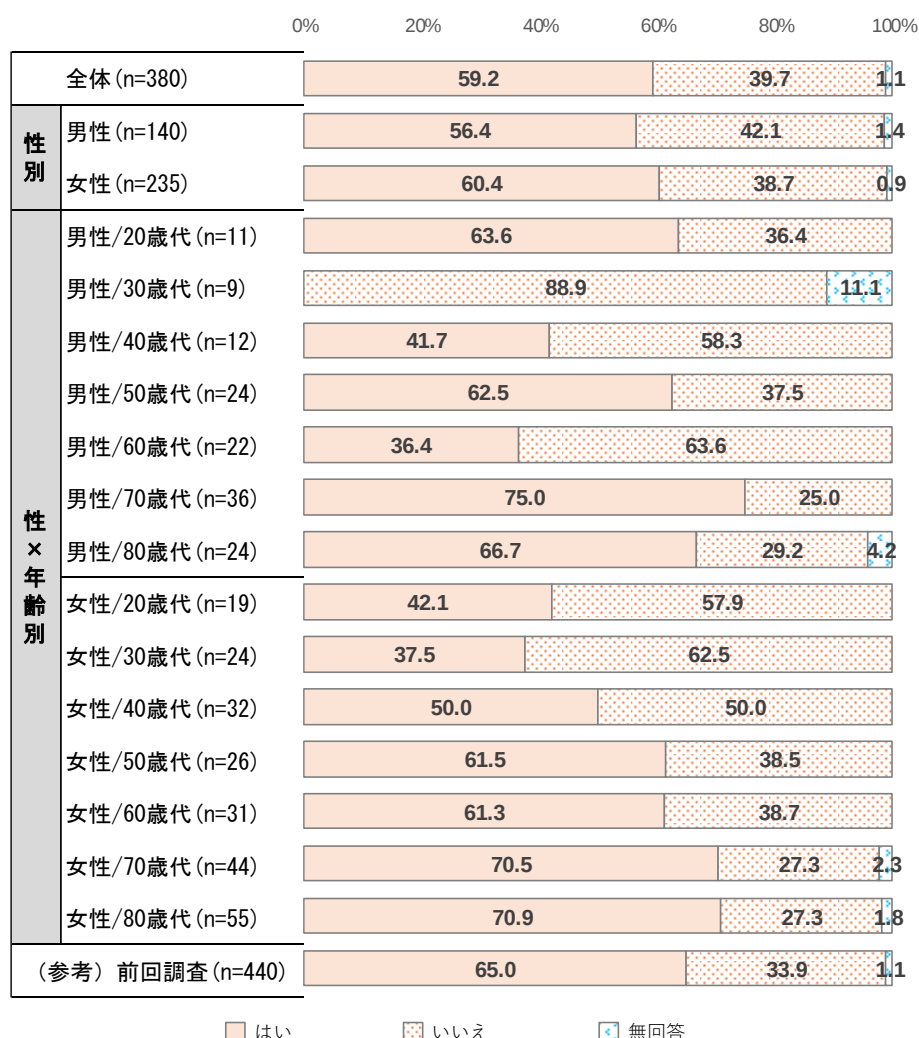
健康のために意識的に体を動かしているかについては、全体では「はい」が 59.2%、「いいえ」が 39.7%となっています。

性別にみると、「はい」は女性が 60.4%と男性より 4.0%高くなっています。

年齢別にみると、「はい」は 70 歳代男性で 75.0%、80 歳代女性で 70.9%と高くなっています。

一方で、「いいえ」は 30 歳代男性が 88.9%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「はい」は 5.8%低くなっています。

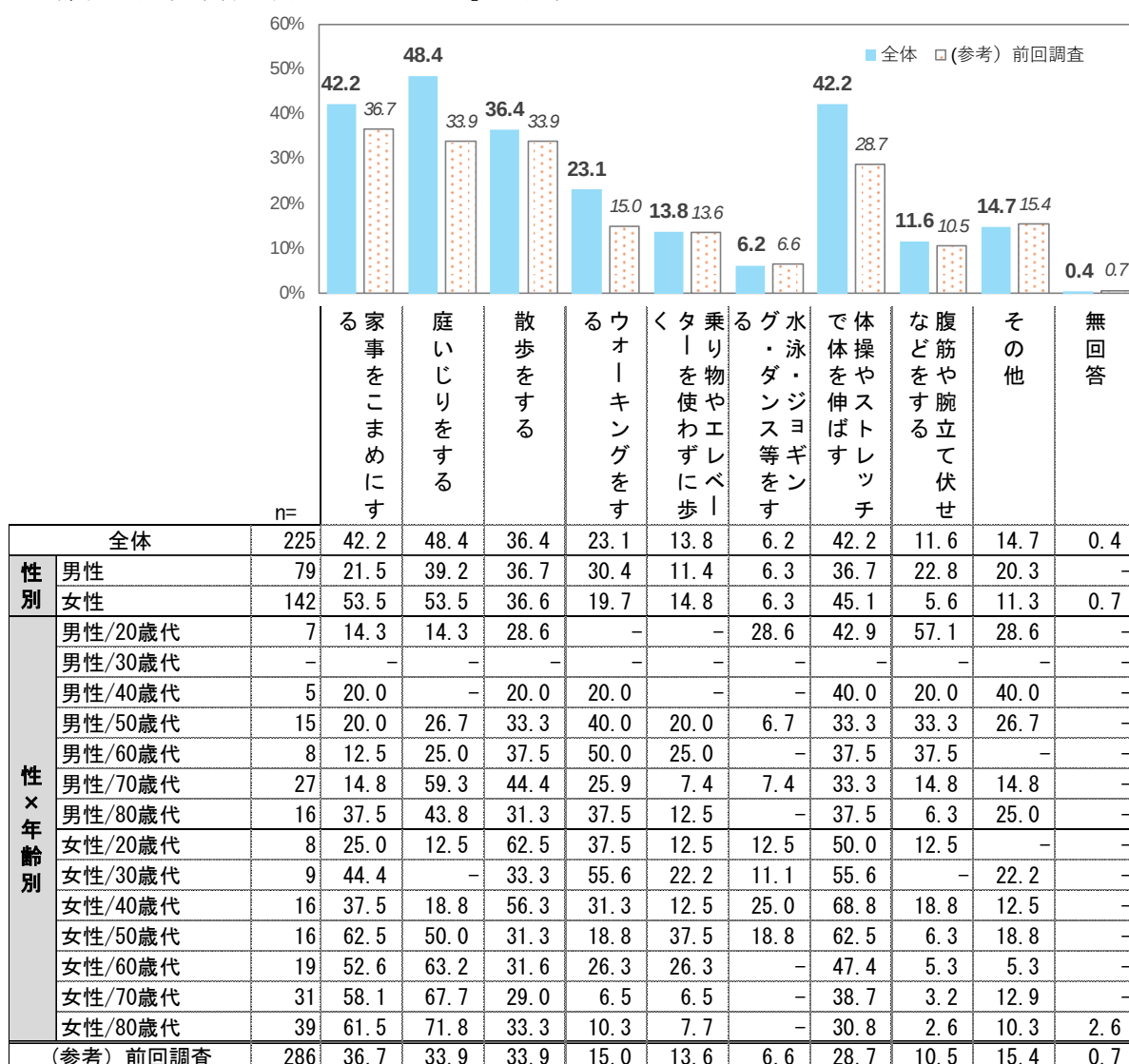


## 4-2 運動の種類

問21 問20で「1. はい」に○をつけた方にうかがいます。内容はどのようなものですか。  
(複数回答可)

運動の内容については、全体では「庭いじりをする」が48.4%と最も高くなっています。次いで「家事をこまめにする」、「体操やストレッチで体を伸ばす」がそれぞれ42.2%となっています。  
性別にみると、「庭いじりをする」は女性が53.5%と男性に比べ14.3%高くなっています。  
年齢別にみると、「庭いじりをする」は70歳代男性で59.3%、80歳代女性で71.8%と高くなっています。  
前回調査（H28）と比較すると、「庭いじりをする」は14.5%高くなっています。

<集計・回答条件：問20で「1.はい」と回答した方>



### 4－3 運動しない理由

問22 問20で「2. いいえ」に○をつけた方にうかがいます。その理由をお答えください。

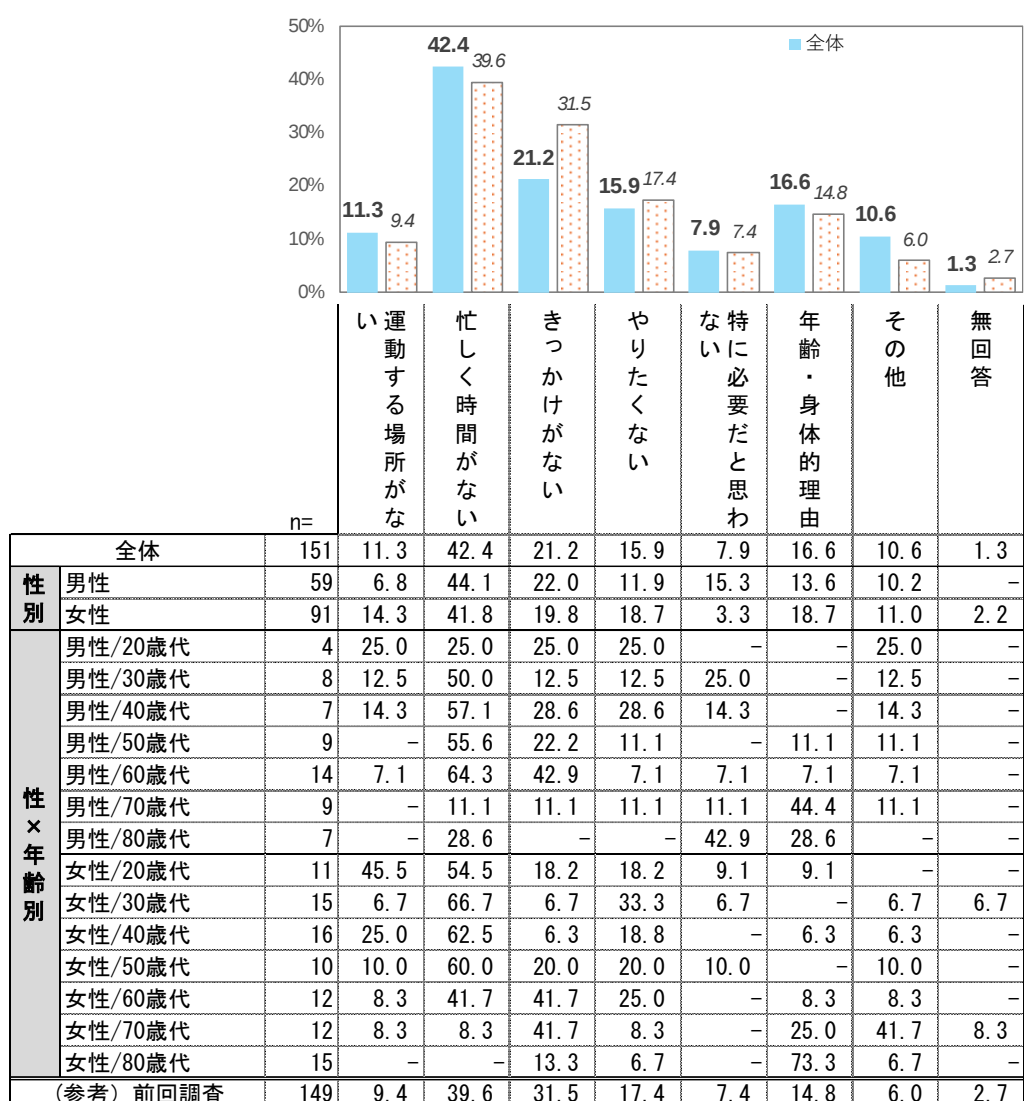
運動しない理由については、全体では「忙しく時間がない」が42.4%で最も高くなっています。次いで「きっかけがない」が21.2%、「年齢・身体的理由」が16.6%となっています。

性別にみると、「忙しく時間がない」は男性で44.1%、女性で41.8%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「忙しく時間がない」は60歳代男性で64.3%、30歳代女性で66.7%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「きっかけがない」は10.3%低くなっています。

<集計・回答条件：問20で「2.いいえ」と回答した方>



#### 4-4 運動の継続

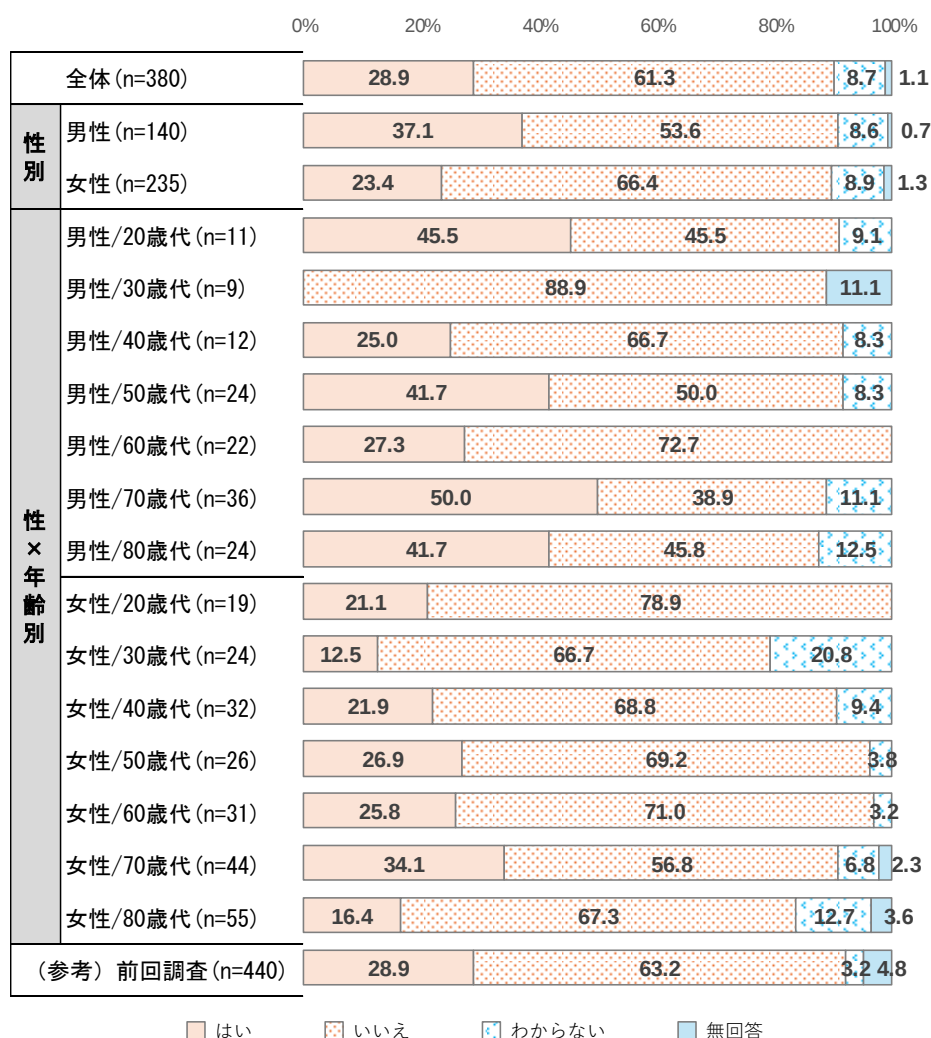
##### 問 23 週2回以上1回30分以上の運動を1年以上継続していますか。

週2回以上1回30分以上の運動を1年以上継続しているかについては、全体では「はい」が28.9%、「いいえ」が61.3%、「わからない」が8.7%となっています。

性別にみると、「はい」は男性で37.1%と女性に比べ13.7%高くなっています。

年齢別にみると、「はい」は70歳代男性が50.0%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、大きな差はみられません。



## 4-5 1日の歩数

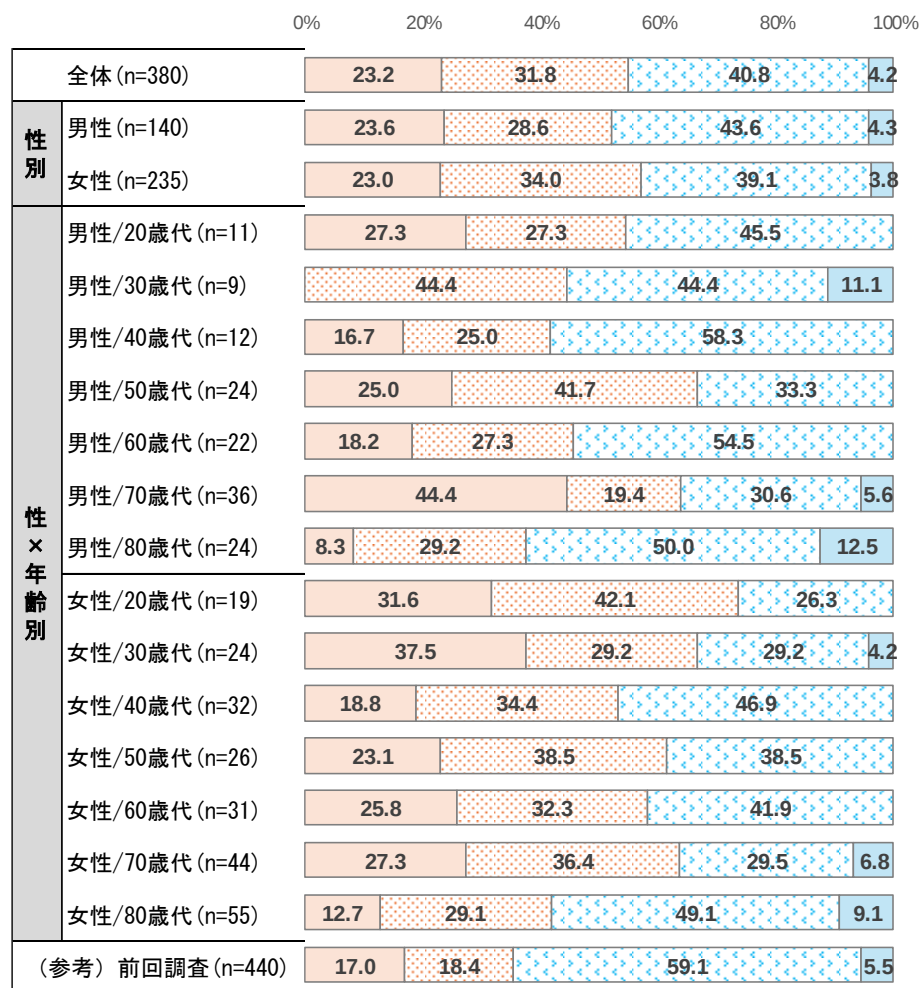
### 問 24 万歩計やスマホアプリなどを利用して、自分の1日の歩数を把握していますか。

1日の歩数の把握については、全体では、「はい」が23.2%、「持っているが使ってない」が31.8%、「万歩計を持っていない」が40.8%となっています。

性別にみると、「はい」は男性が23.6%、女性が23.0%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「はい」は70歳代男性で44.4%、30歳代女性で37.5%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「はい」は6.2%高くなっています。



□ はい □ 持っているが使ってない □ 万歩計を持っていない □ 無回答

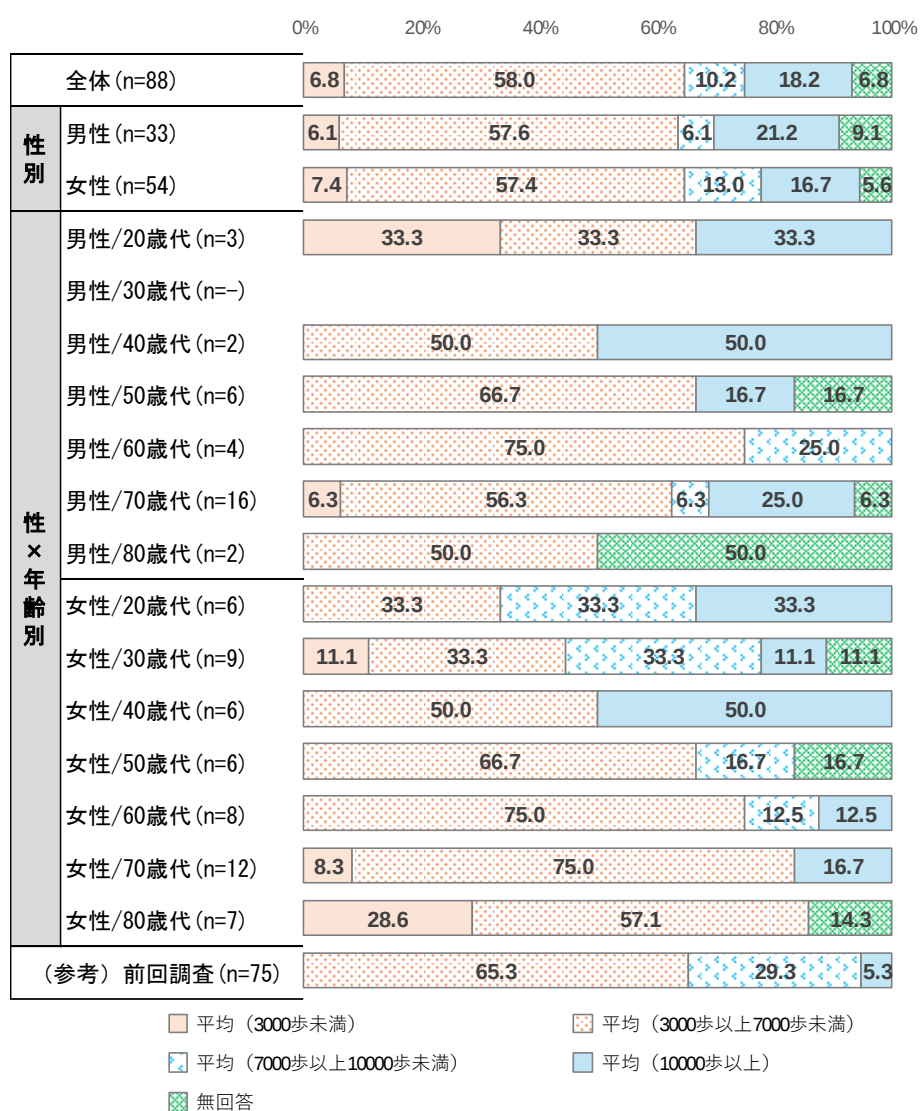
1日の平均歩数については、全体では、「3,000歩以上～7,000歩未満」が58.0%と最も高く、次いで「10,000歩以上」が18.2%、「7,000歩以上～10,000歩未満」が10.2%となっています。

性別にみると、「3,000歩以上～7,000歩未満」は男性が57.6%、女性が57.4%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「3,000歩以上～7,000歩未満」は60歳代男女ともに75.0%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「3,000歩以上～7,000歩未満」は7.3%低くなっています。

<集計・回答条件：問24で「1.はい」と回答した方>



## 4-6 運動習慣の満足度

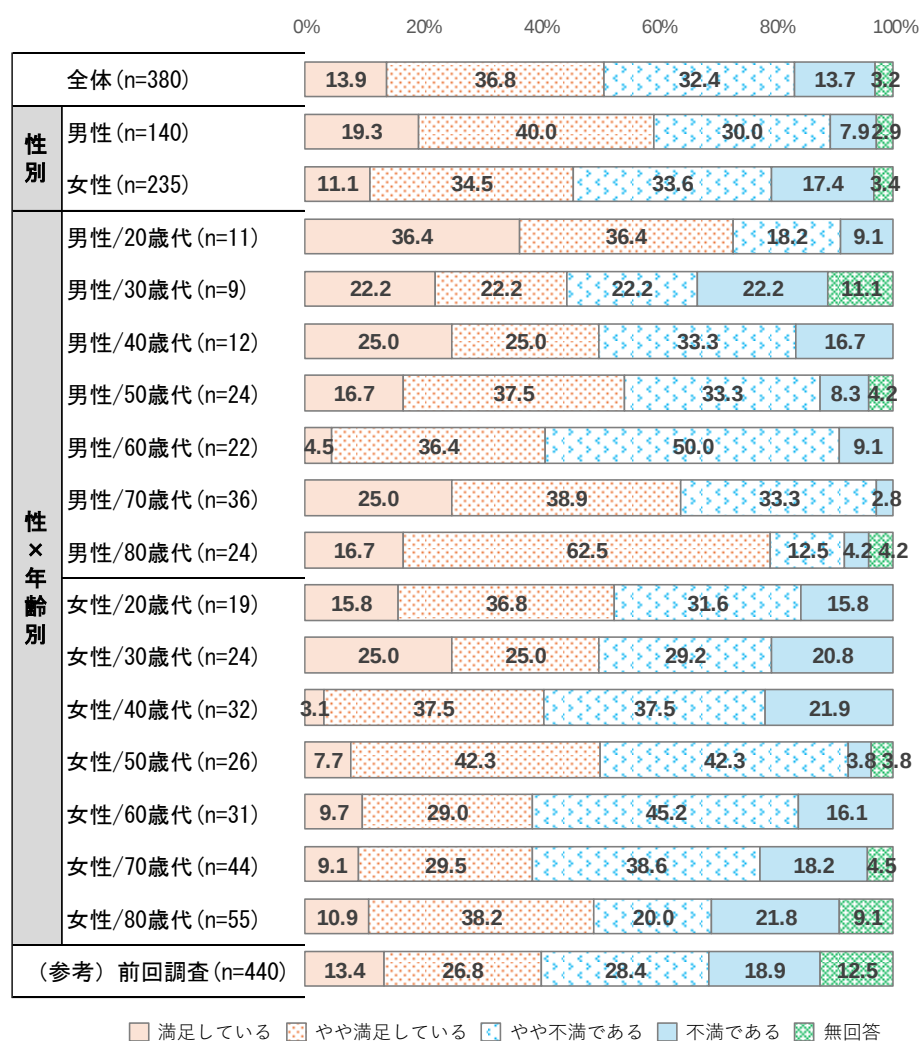
### 問 25 今の運動習慣に満足していますか。

運動習慣の満足度については、全体では「満足している」が13.9%、「やや満足している」が36.8%となっています。一方で、「不満である」が13.7%、「やや不満である」が32.4%となっています。

性別にみると、「満足している」は男性で19.3%と女性に比べ8.2%高くなっています。

年齢別にみると、「満足している」は20歳代男性が36.4%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「満足している」は大きな差はみられません。



## 5. こころの健康・休養について

### 5-1 睡眠による休養

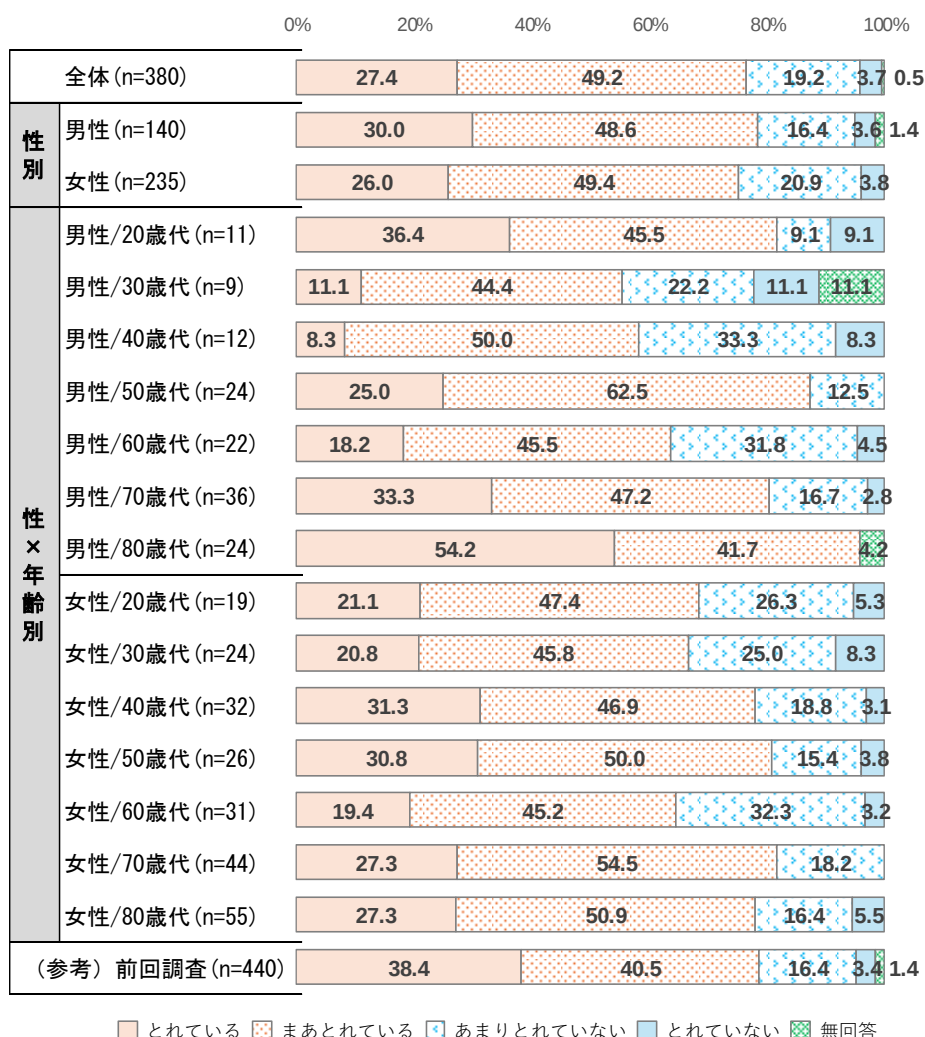
#### 問 26 睡眠で十分に休養がとれていますか。

睡眠で十分に休養がとれているかについては、全体では「とれている」が 27.4%、「まあとれている」が 49.2%となっています。一方で、「とれていない」が 3.7%、「あまりとれていない」が 19.2%となっています。

性別にみると、「とれている」は男性で 30.0%と女性に比べ 4.0%高くなっています。

年齢別にみると、「あまりとれていない」は 40 歳代、60 歳代男性、60 歳代女性で 3 割と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「とれている」は 11.0%低くなっています。



## 5-2 平均睡眠時間

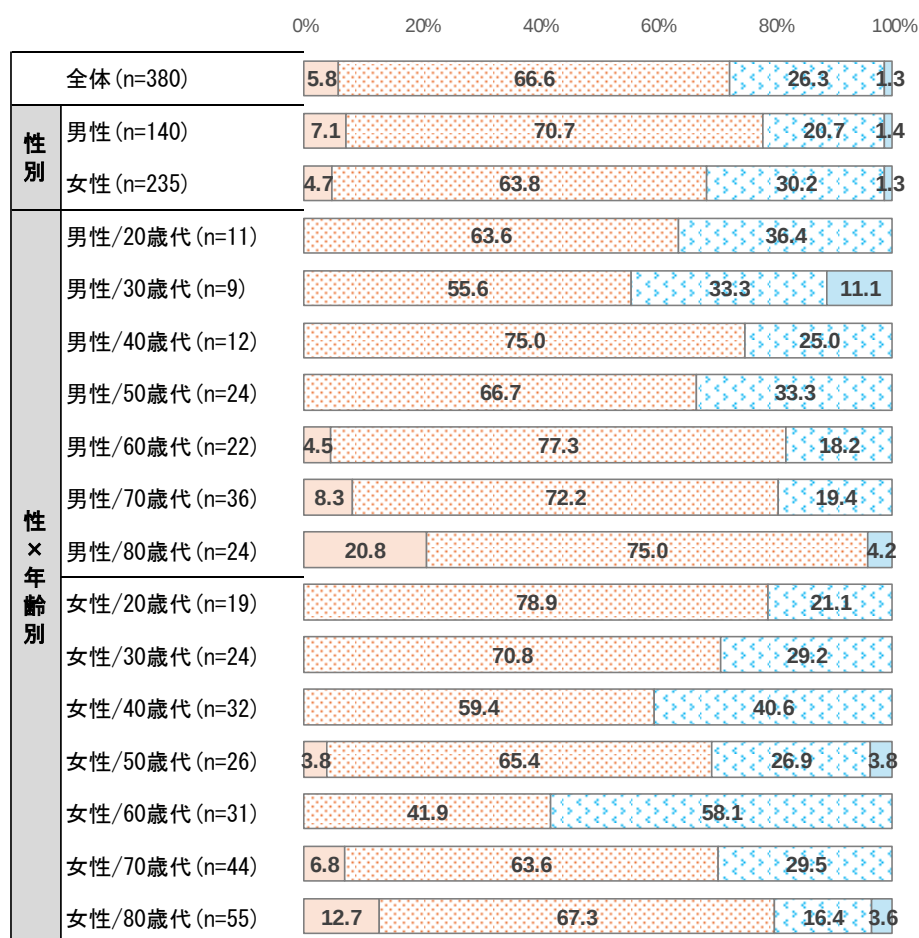
### 問 27 平均睡眠時間はどれくらいですか。

1日の平均睡眠時間については、全体では「6時間以上9時間未満（60歳以上の方は6時間以上8時間未満）」が66.6%で最も高く、次いで「6時間未満」が26.3%となっています。

性別にみると、「6時間以上9時間未満」は男性が70.7%と女性に比べ6.9%高くなっています。

年齢別にみると、「6時間未満」は、20歳代男性で36.4%、60歳代女性で58.1%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「9時間以上」は6.9%低くなっています。



■ 9時間以上（60歳以上の方は8時間以上）  
 ■ 6時間以上9時間未満（60歳以上の方は6時間以上8時間未満）  
 ■ 6時間未満  
 ■ 無回答

### 5-3 日常生活でのストレスの有無

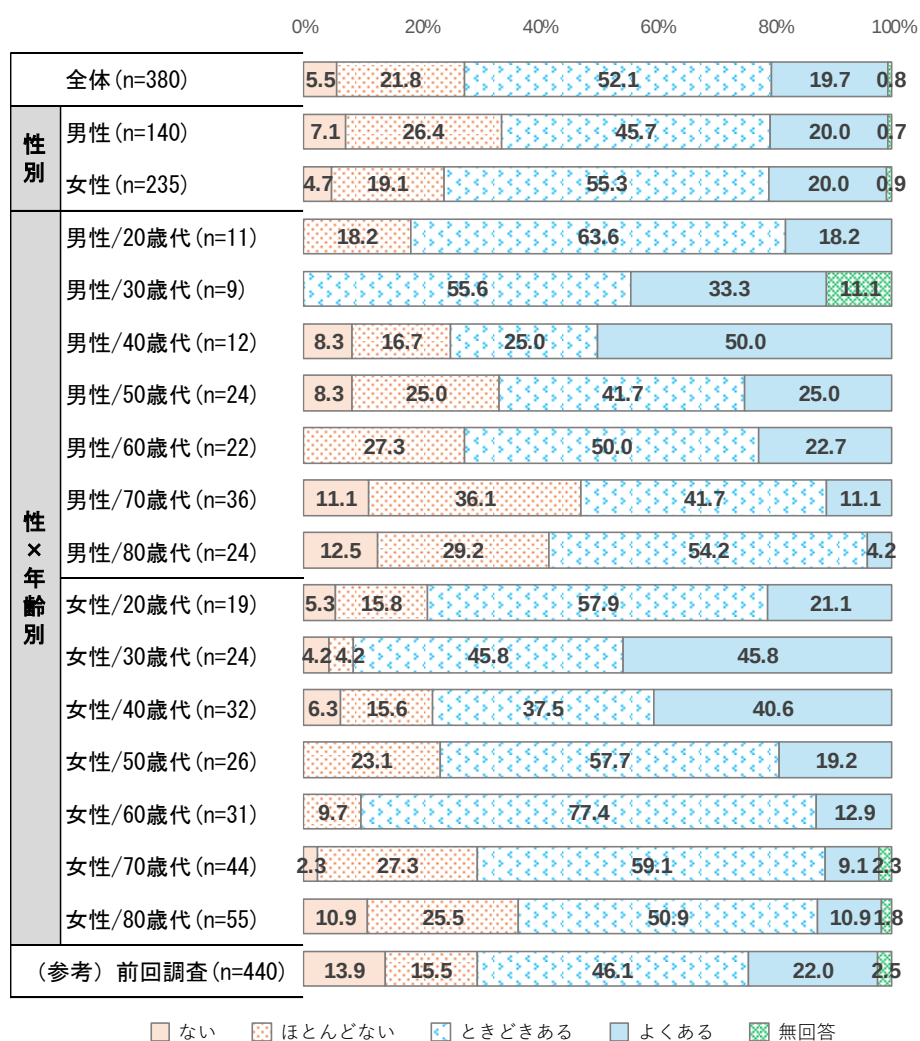
#### 問 28 普段の生活の中で、ストレスを感じることがありますか。

日常生活でのストレスの有無については、全体では「ときどきある」が52.1%で最も高く、次いで「ほとんどない」が21.8%、「よくある」が19.7%となっています。

性別にみると、「ときどきある」は女性で55.3%と男性に比べ9.6%高くなっています。

年齢別にみると、「よくある」は40歳代男性で50.0%、30歳代女性で45.8%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「ない」は8.4%低くなっています。



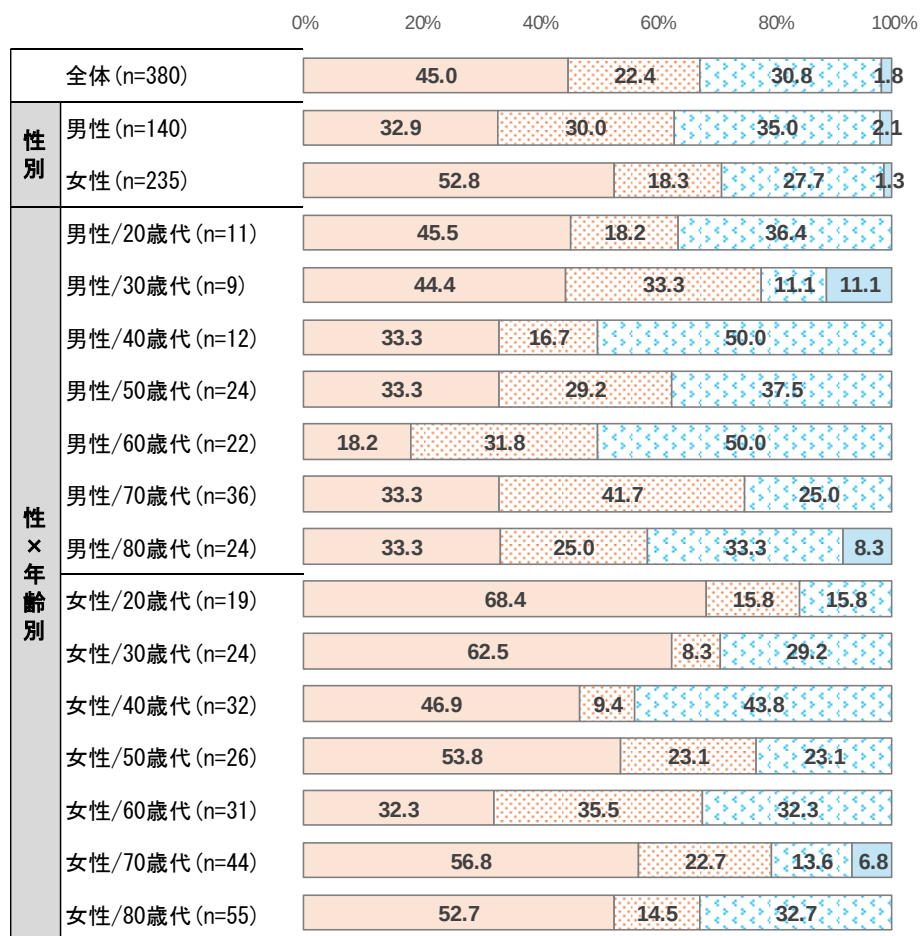
## 5-4 相談希望の有無

### 問 29 悩み事やストレスがあったとき、誰かに相談したいと思いますか。

悩み事やストレスがあったときの相談希望については、全体では「相談したい」が 45.0%、「相談したくない」が 22.4%となっています。

性別にみると、「相談したい」は女性が 52.8%と男性に比べ 19.9%高くなっています。

年齢別にみると、「相談したい」は 20 歳代男性で 45.5%、20 歳代女性で 68.4%と高くなっています。



相談したい
  相談したくない
  わからない
  無回答

## 5-5 悩み事の相談先

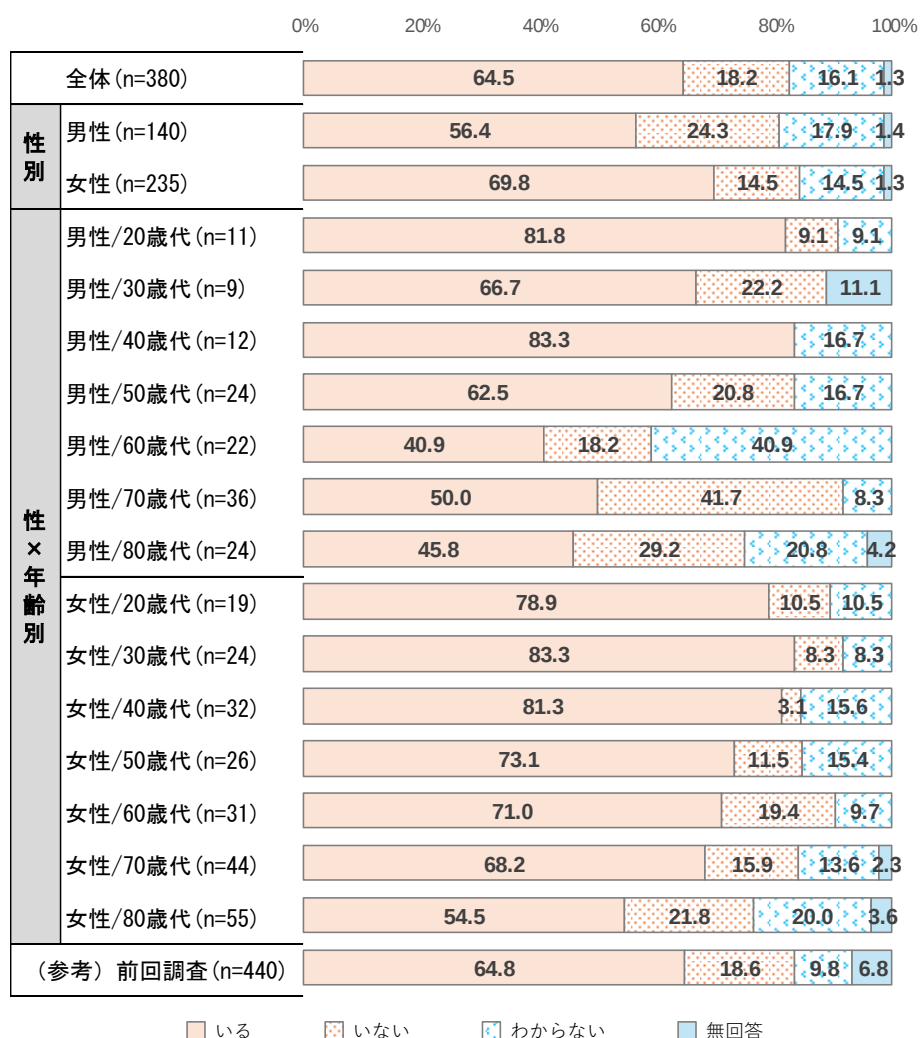
### 問 30 悩み事や心配事を相談できる場所や人がいますか。

悩み事や心配事を相談できる場所や人がいるかについては、全体では「いる」が 64.5%、「いない」が 18.2%となっています。

性別にみると、「いる」は女性で 69.8%と男性に比べ 13.4%高くなっています。

年齢別にみると、「いる」は 40 歳代男性で 83.3%、30 歳代女性で 83.3%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、大きな差はみられません。



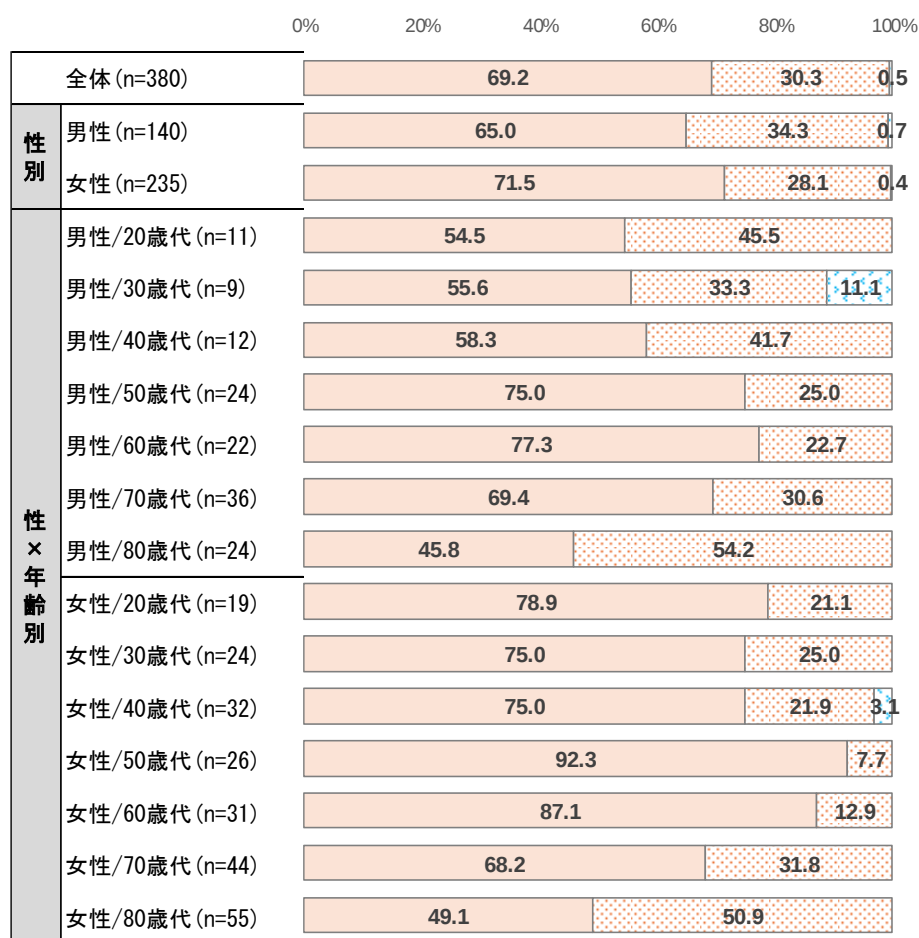
## 5-6 治療について

### 問 31 精神的に不調となったときに治療ができることを知っていますか。

治療ができることを知っているかについては、全体では「知っている」が 69.2%、「知らない」が 30.3%となっています。

性別にみると、「知っている」は女性で 71.5%と男性に比べ 6.5%高くなっています。

年齢別にみると、「知っている」は 60 歳代男性で 77.3%、50 歳代女性で 92.3%と高くなっています。



知っている
  知らない
  無回答

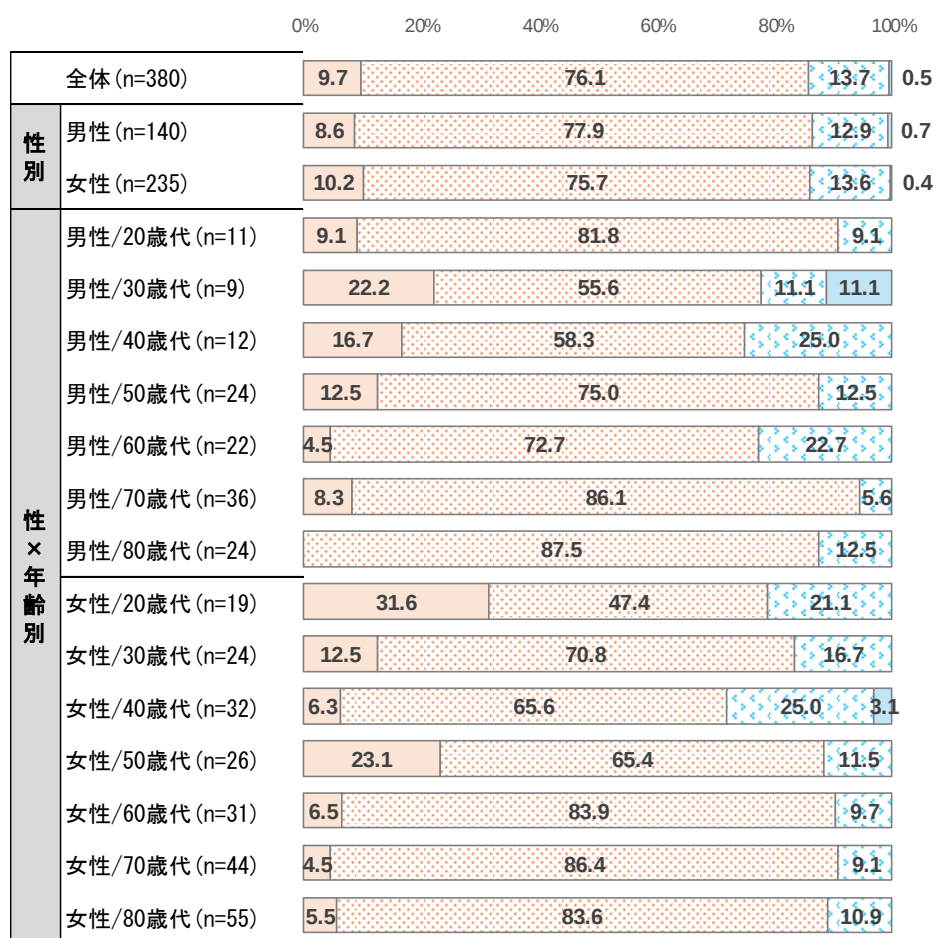
## 5-7 自殺について

### 問 32 これまでに本気で自殺を考えたことはありますか。

本気で自殺を考えたことはあるかについては、全体では「考えたことがある」は9.7%、「考えたことがない」は76.1%となっています。

性別にみると、「考えたことがある」は女性で10.2%と男性に比べ1.6%高くなっています。

年齢別にみると、「考えたことがある」は20歳代女性が31.6%と最も高くなっています。



考えたことがある
  考えたことがない
  わからない
  無回答

## 6. 歯・口腔の健康について

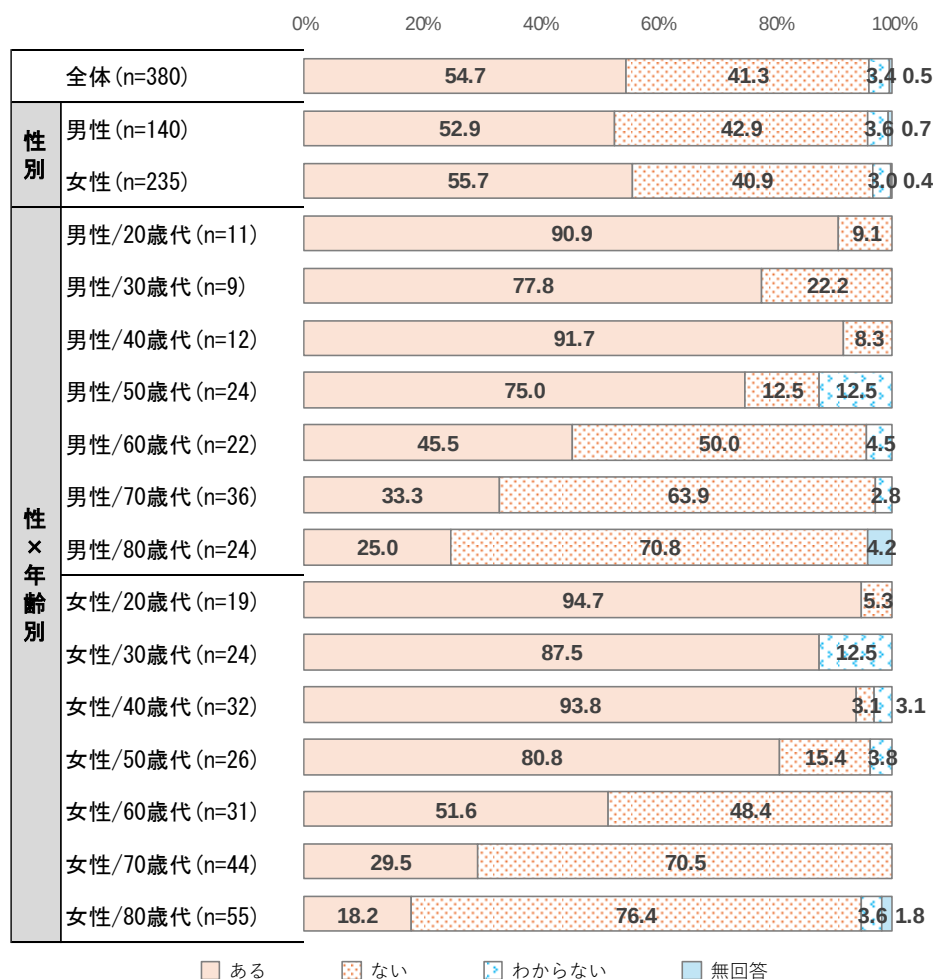
### 6-1 歯の本数

問 33 現在、自分の歯は 20 本以上ありますか。※親しらずを除いて、全部はえている場合は 28 本です。

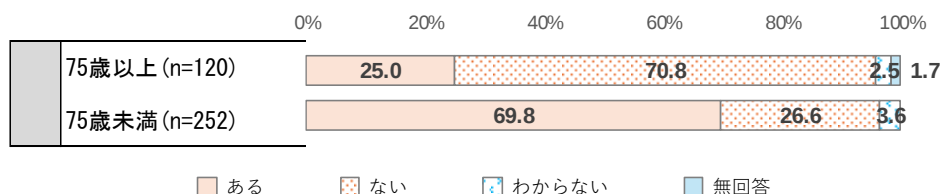
現在、自分の歯は 20 本以上あるかについては、全体では「ある」が 54.7%、「ない」が 41.3% となっています。

性別にみると、「ある」は女性で 55.7%と男性に比べ 2.8%高くなっています。

年齢別にみると、「ある」は男女とも 70 歳代以上で 3 割と低くなっています。



また、75 歳以上で自分の歯が「20 本以上ある」と回答した方は 25.0%と低くなっています。



## 6-2 歯みがきの頻度

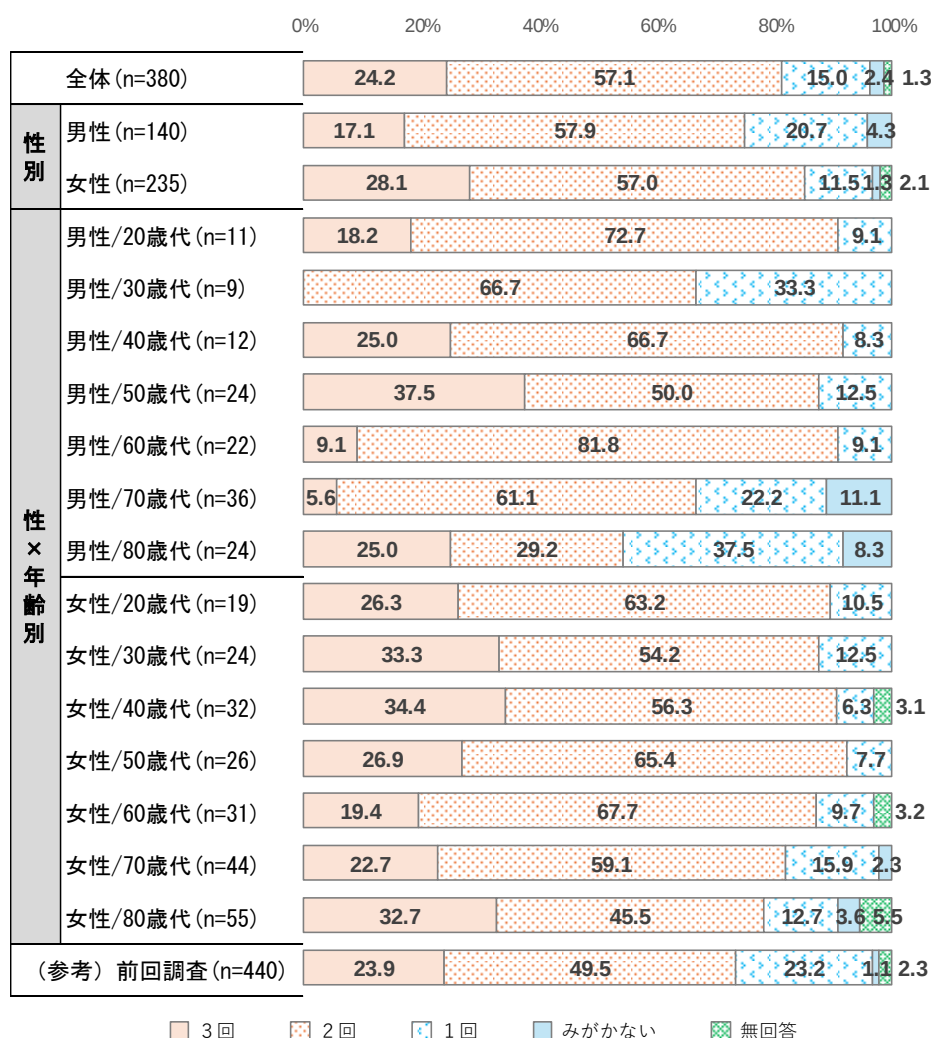
### 問 34 1日に何回歯をみがきますか。

1日の歯磨きの回数については、全体では「2回」が57.1%と最も高く、次いで「3回」が24.2%、「1回」が15.0%となっています。一方で「みがかない」は2.4%となっています。

性別にみると、「3回」は女性で28.1%と男性に比べ11.0%高くなっています。

年齢別にみると、「3回」は50歳代男性で37.5%、40歳代女性で34.4%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「2回」は7.6%高くなっています。



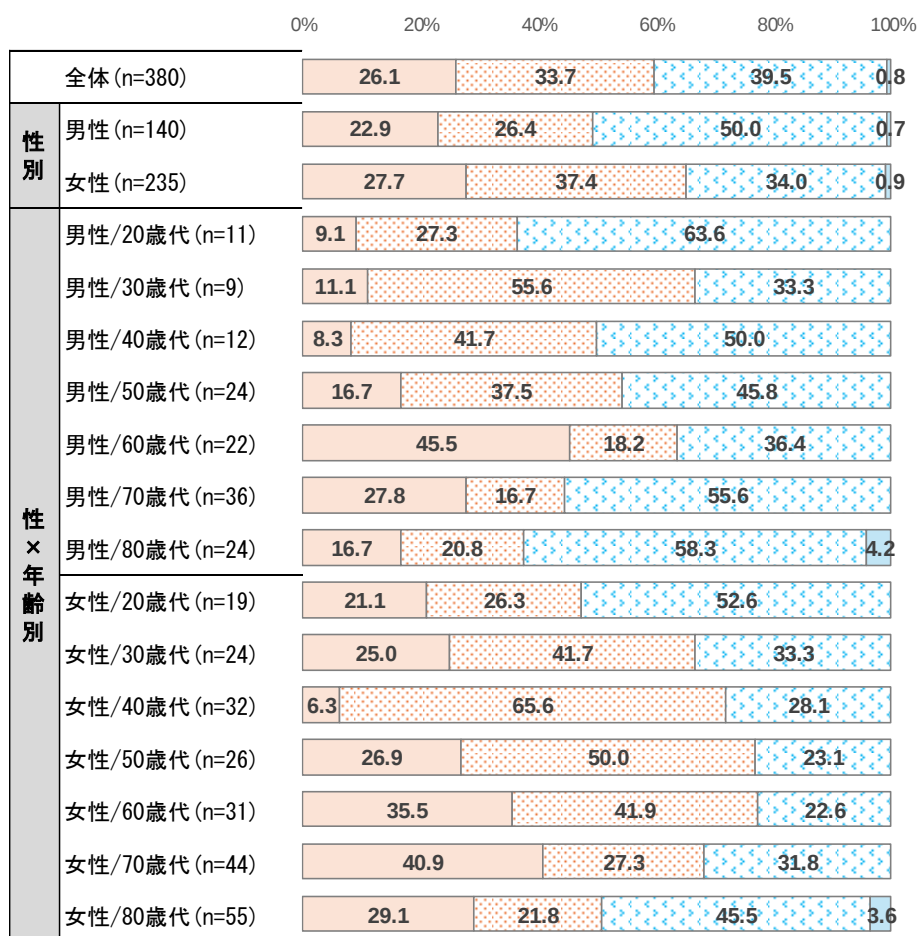
### 6-3 歯磨き用具について

#### 問 35 歯磨きの際に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。

歯磨き用具については、全体では「毎日使っている」が 26.1%、「たまに使っている」が 33.7%、「使っていない」が 39.5%となっています。

性別にみると、「毎日使っている」は女性で 27.7%と男性に比べ 4.8%高くなっています。

年齢別にみると、「毎日使っている」は 60 歳代男性で 45.5%、70 歳代女性で 40.9%と高くなっています。



毎日使っている    たまに使っている    使っていない    無回答

## 6-4 歯や口で気になるところ

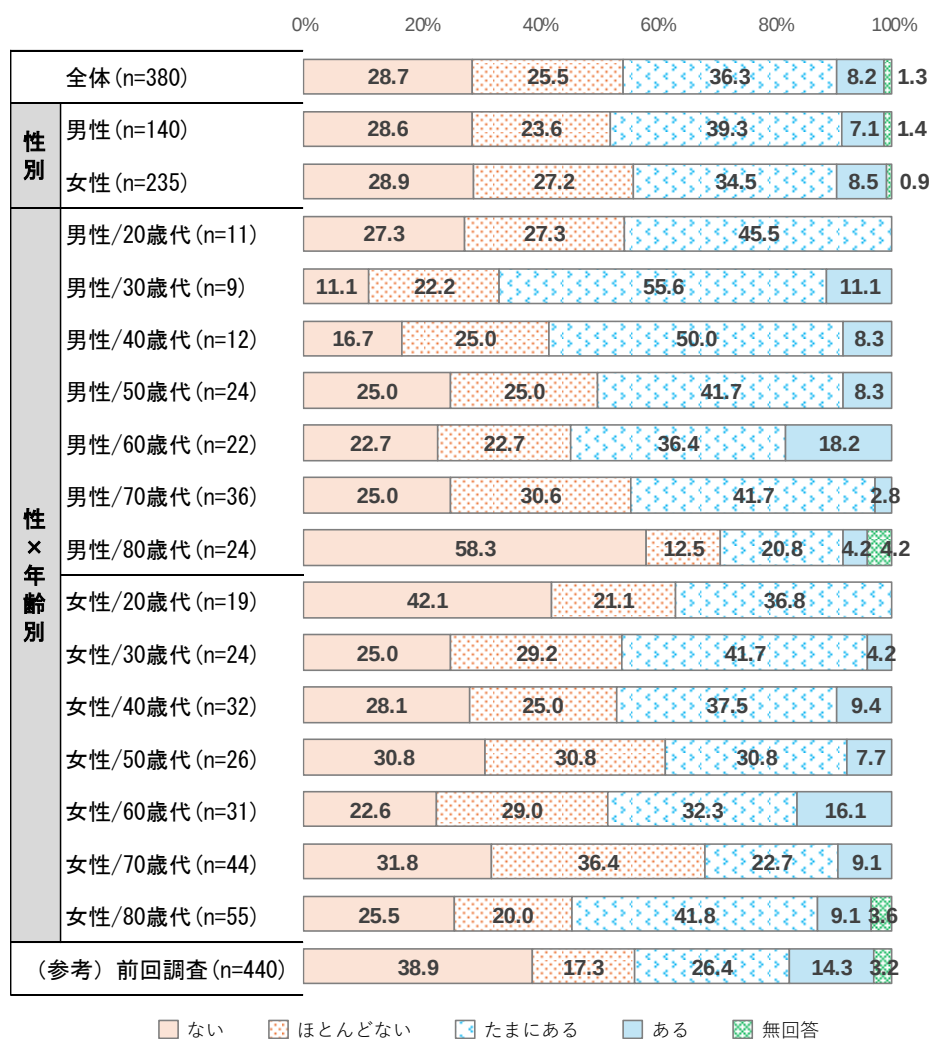
### 問 36 おくちのトラブルはありますか。(例：歯が痛む、しみる、飲み込みにくい等)

おくちのトラブルについては、全体では「ない」が28.7%、「ほとんどない」が25.5%となっています。一方で「ある」は8.2%、「たまにある」は36.3%となっています。

性別にみると、「たまにある」は男性で39.3%と女性に比べ4.8%高くなっています。

年齢別にみると、「ある」は60歳代男性で18.2%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「ある」は6.1%低くなっています。



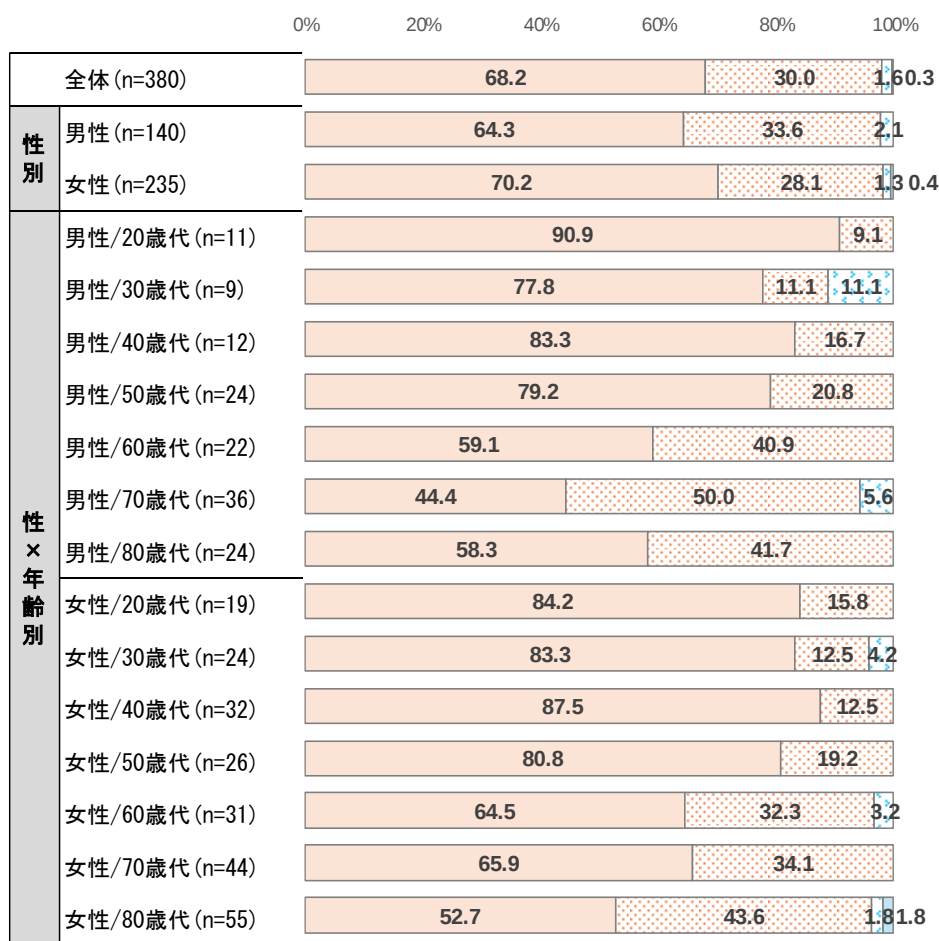
## 6-5 歯の状態

### 問 37 よく<sup>か</sup>噛んで食べることはできますか。

よく<sup>か</sup>噛んで食べることができるかについては、全体では「なんでも<sup>か</sup>噛んで食べることができる」が68.2%と最も高く、「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、<sup>か</sup>噛みにくいことがある」は30.0%、「ほとんど<sup>か</sup>噛めない」は1.6%となっています。

性別にみると、「なんでも<sup>か</sup>噛んで食べることができる」は女性で70.2%と男性に比べ5.9%高くなっています。

年齢別にみると、「なんでも<sup>か</sup>噛んで食べることができる」は20歳代男性で9割、20歳代女性で8割と高くなっています。



- なんでも<sup>か</sup>噛んで食べることができる
- 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、<sup>か</sup>噛みにくいことがある
- ほとんど<sup>か</sup>噛めない
- 無回答

## 6-6 歯科健診の有無

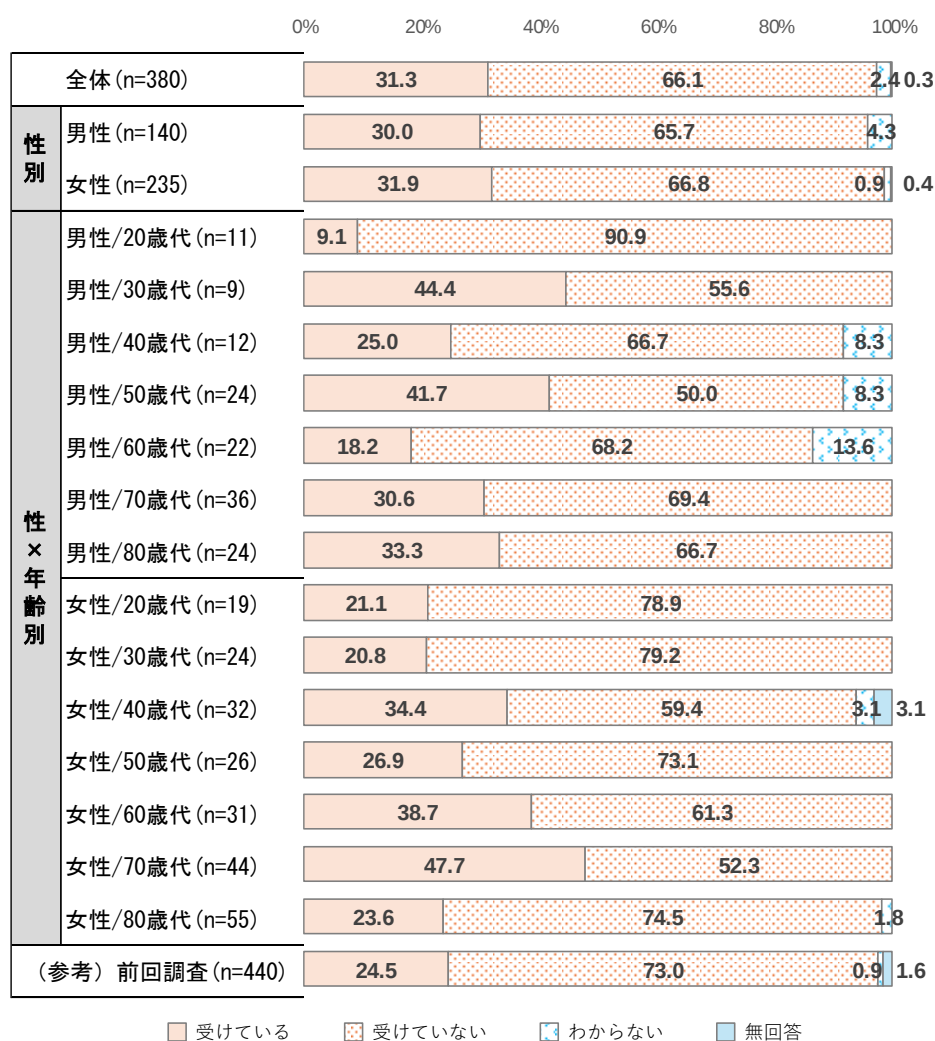
### 問 38 定期的（年1回以上）に歯科健診を受けていますか。

歯科健診の受診の有無については、全体では「受けている」が31.3%、「受けていない」が66.1%となっています。

性別にみると、「受けている」は男性で30.0%、女性で31.9%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「受けている」は30歳代男性で44.4%、70歳代女性で47.7%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「受けている」は6.8%高くなっています。



## 7. たばこについて

### 7-1 喫煙の有無

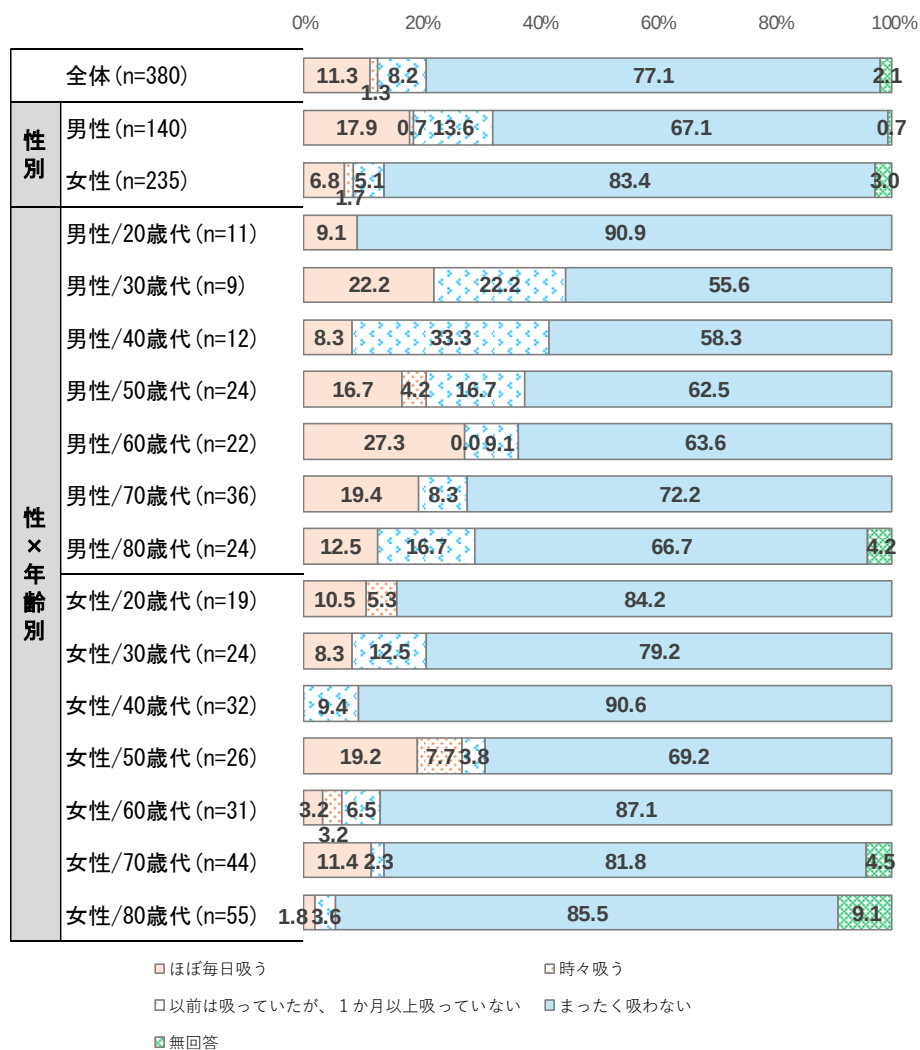
#### 問 39 たばこ（加熱式を含む）を吸いますか。

喫煙の有無は、全体では「まったく吸わない」が 77.1%と最も高く、次いで「ほぼ毎日吸う」が 11.3%、「以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない」が 8.2%となっています。

性別にみると、「ほぼ毎日吸う」は男性で 17.9%と女性に比べ 11.1%高くなっています。

年齢別にみると、「ほぼ毎日吸う」は 60 歳代男性が 27.3%と最も高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「ほぼ毎日吸う」は 4.6%低くなっています。



|          | n=  | ほぼ毎日吸う | ときどき吸う | まったく吸わない | 無回答 |
|----------|-----|--------|--------|----------|-----|
| 参考) 前回調査 | 440 | 15.9   | 1.4    | 79.5     | 3.2 |

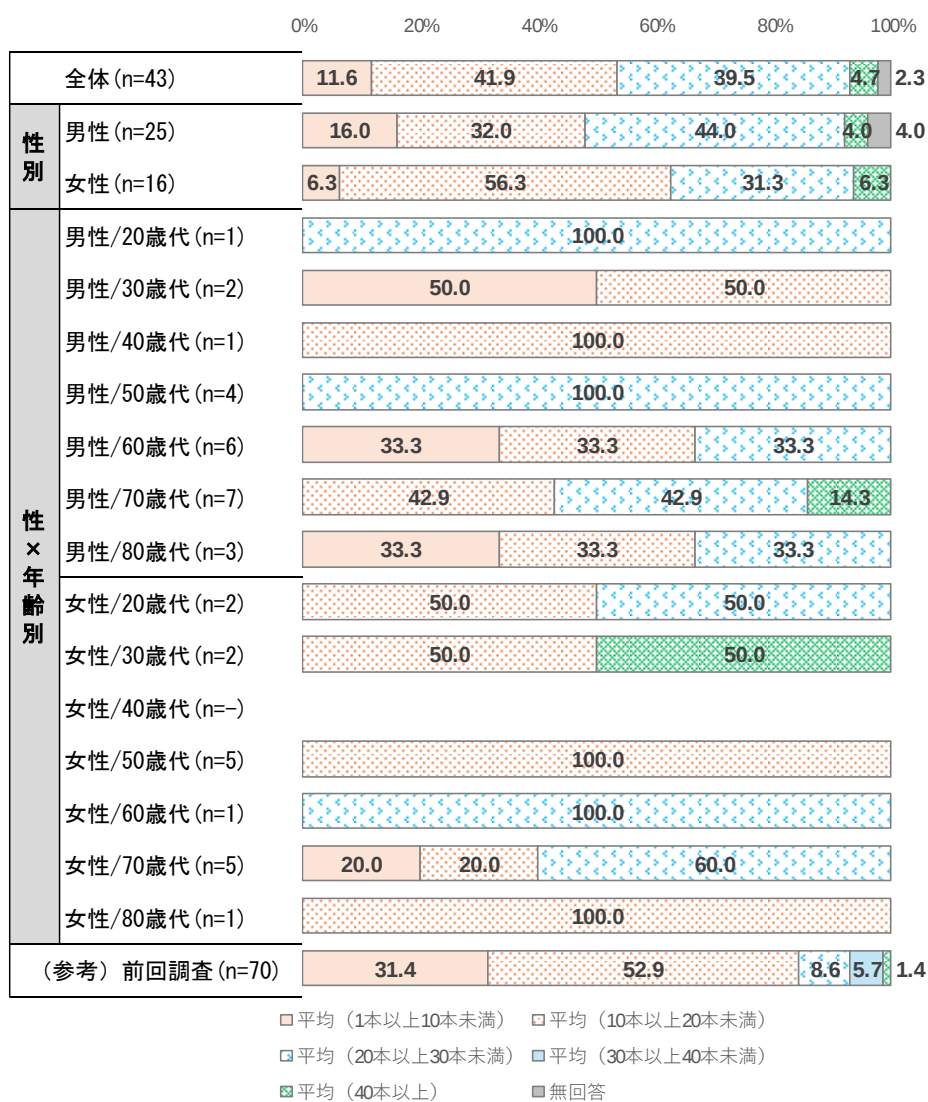
吸っているたばこの本数については、全体では「10 本以上 20 本未満」が 41.9%と最も高く、次いで「20 本以上 30 本未満」が 39.5%、「1 本以上 10 本未満」が 11.6%となっています。

性別にみると、「20 本以上 30 本未満」は男性が 44.0%と女性に比べ 12.7%高くなっています。

年齢別にみると、「20 本以上 30 本未満」は 20 歳代、50 歳代男性及び 60 歳代女性でそれぞれ 100%となっています。

前回調査（H28）と比較すると、「20 本以上 30 本未満」は 30.9%高くなっています。

<集計・回答条件：問 39 で「1.ほぼ毎日吸う」と回答した方>



## 7-2 禁煙の意向

問 40 問 39 で「1.」～「3.」と回答した方にうかがいます。禁煙したいと思ったことはありますか。

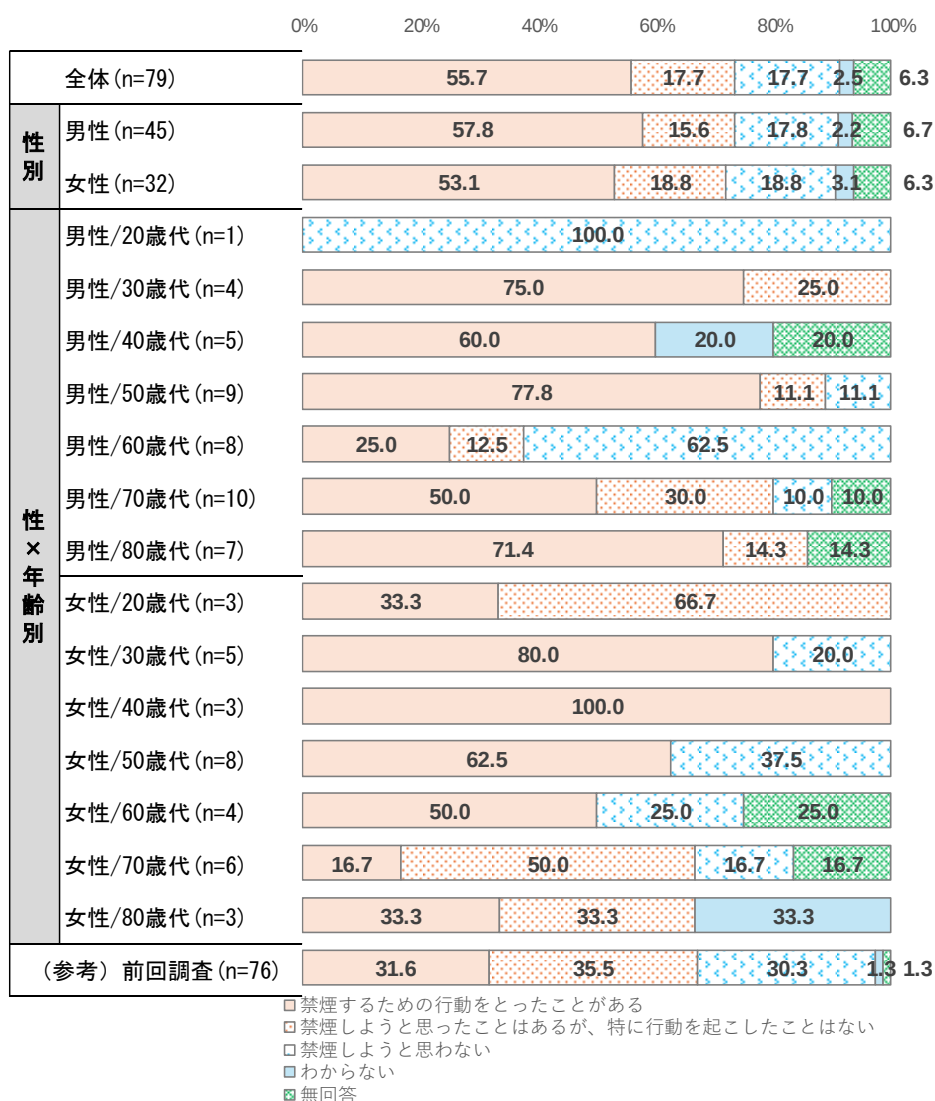
禁煙したいと思ったことはあるかについては、全体では「禁煙するための行動をとったことがある」が 55.7%、「禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない」が 17.7%となっています。一方で「禁煙しようと思わない」が 17.7%となっています。

性別にみると、「禁煙するための行動をとったことがある」は男性で 57.8%と女性に比べ 4.7%高くなっています。

年齢別にみると、「禁煙するための行動をとったことがある」は 50 歳代男性で 77.8%、40 歳代女性で 100%と高くなっています。

前回調査（H28）と比較すると、「禁煙するための行動をとったことがある」は 20%以上高くなっています。

<集計・回答条件：問 39 で「1.ほぼ毎日吸う」「2.時々吸う」「3.以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない」と回答した方>



### 7-3 禁煙外来

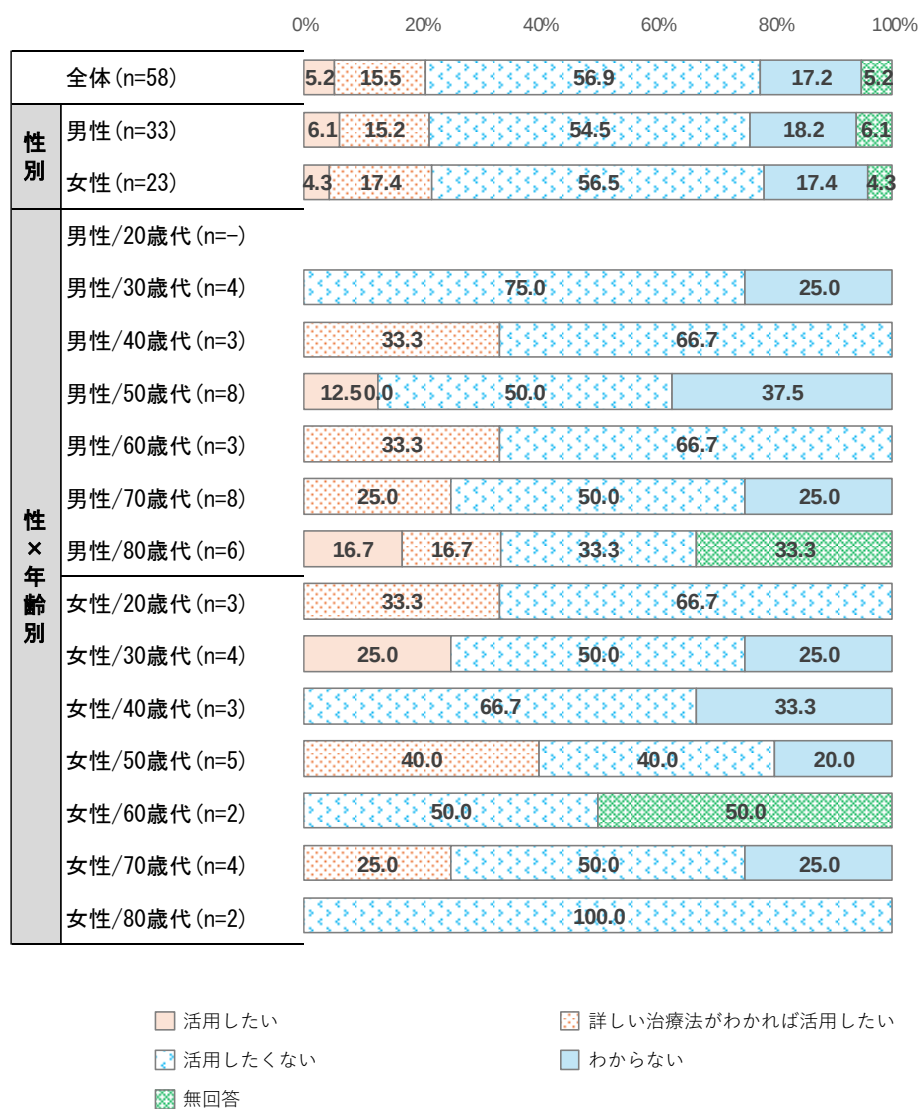
問41 問40で「1.」～「2.」と回答した方にうかがいます。禁煙外来を活用したいと思いますか。

禁煙外来を活用したいと思うかについては、全体では「活用したい」が5.2%、「詳しい治療法がわかれば活用したい」が15.5%となっています。一方で「活用したくない」は56.9%となっています。

性別にみると、「活用したい」は男性で6.1%、女性で4.3%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「活用したい」は30歳代女性が25.0%と最も高くなっています。

＜集計・回答条件：問40で「1.禁煙するための行動をとったことがある」「2.禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない」と回答した方＞



## 7-4 COPDの認知

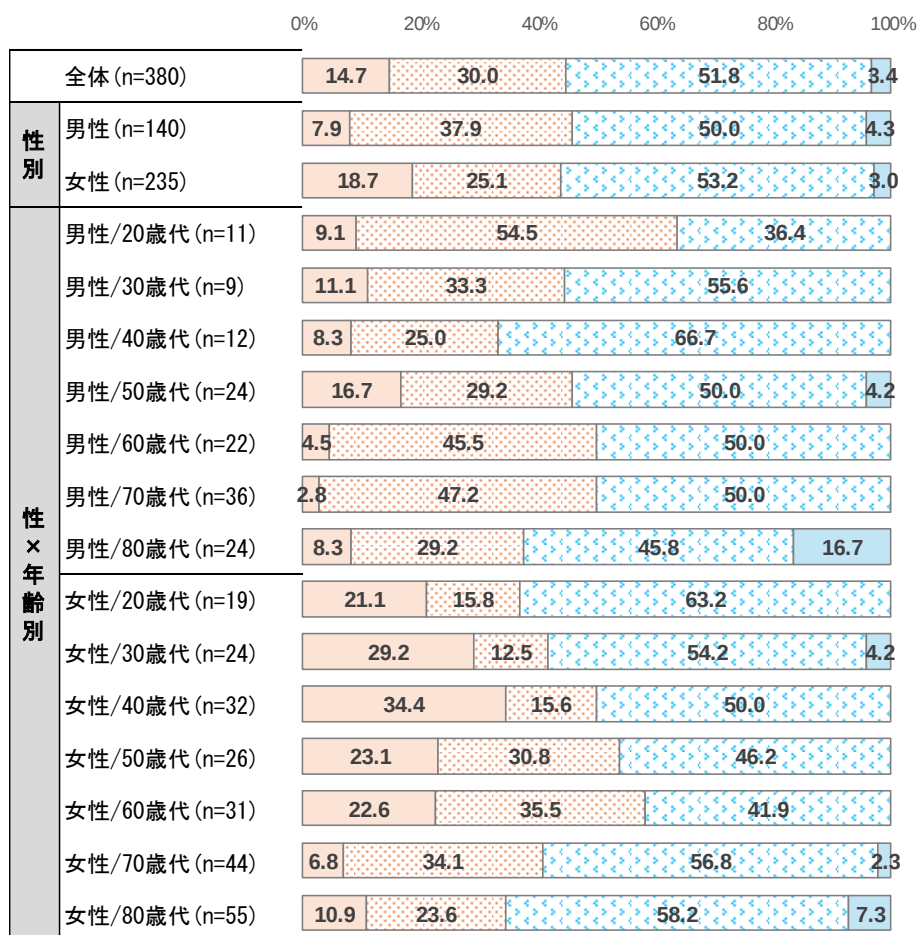
問 42 <sup>シーオービーディー</sup>COPD(慢性閉塞性肺疾患)\*を知っていますか。※主に長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れが悪くなる病気です。

<sup>シーオービーディー</sup>COPDの認知については、全体では「どんな病気を知っている」が14.7%、「病名を聞いたことがある」が30.0%となっています。一方で「知らない」は51.8%となっています。

性別にみると、「どんな病気を知っている」は女性で18.7%と男性に比べ10.8%高くなっています。

年齢別にみると、「病名を聞いたことがある」は20歳代男性で54.5%と高くなっています。また、「どんな病気を知っている」は40歳代女性で34.4%と高くなっています。

※慢性閉塞性肺疾患（COPD：chronic obstructive pulmonary disease）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。



どんな病気を知っている
  病名を聞いたことがある
  知らない
  無回答

# 8. お酒について

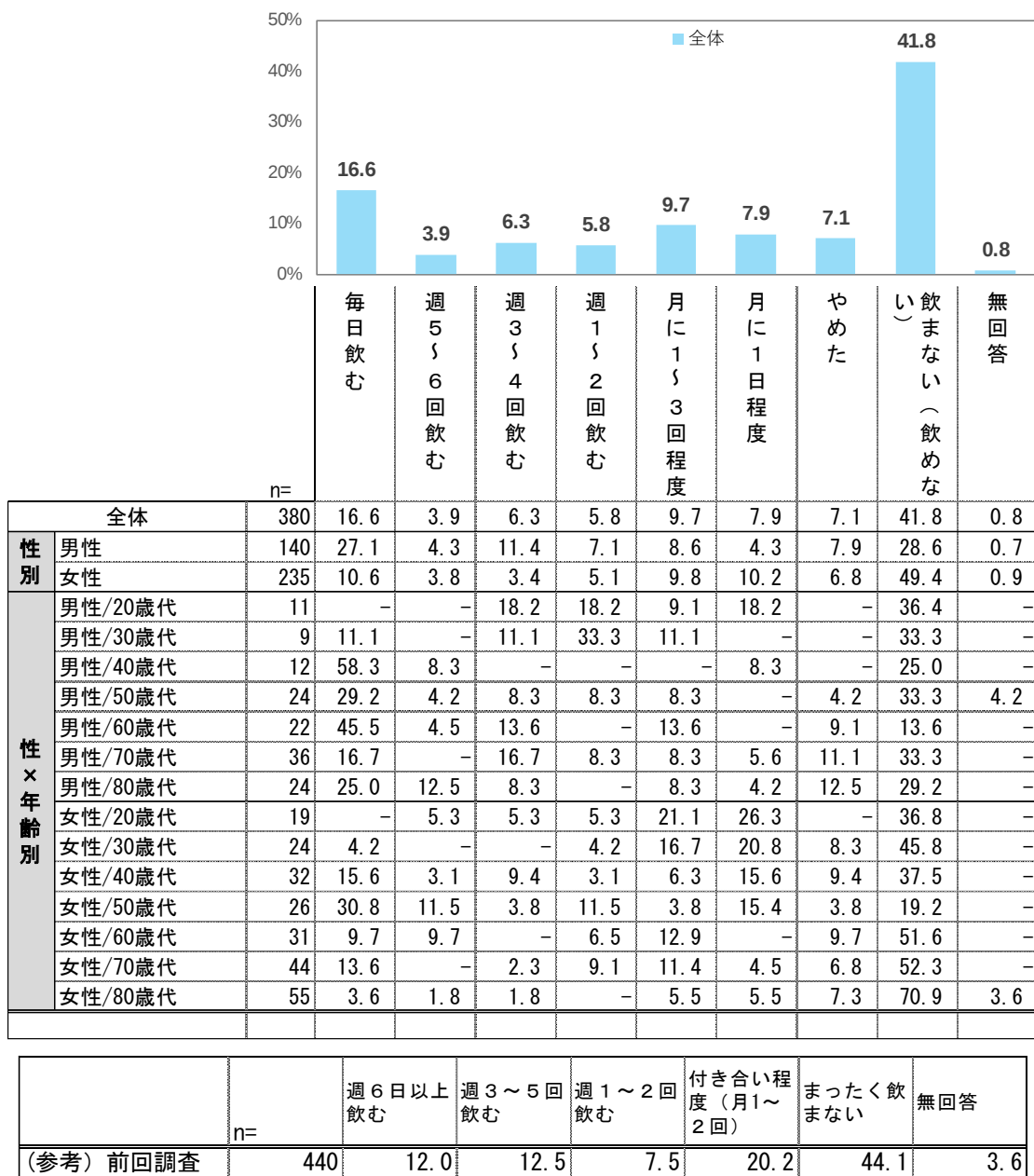
## 8-1 飲酒の頻度

### 問 43 お酒を飲みますか。

飲酒の頻度については、全体では「毎日飲む」が 16.6%、「月に 1～3 回程度」が 9.7%、「月に 1 日程度」が 7.9%となっています。一方で「飲まない（飲めない）」は 41.8%となっています。

性別にみると、「毎日飲む」は男性で 27.1%と女性に比べ 16.5%高くなっています。

年齢別にみると、「毎日飲む」は 40 歳代男性で 58.3%、50 歳代女性で 30.8%と高くなっています。



## 8-2 1回あたりの飲酒量

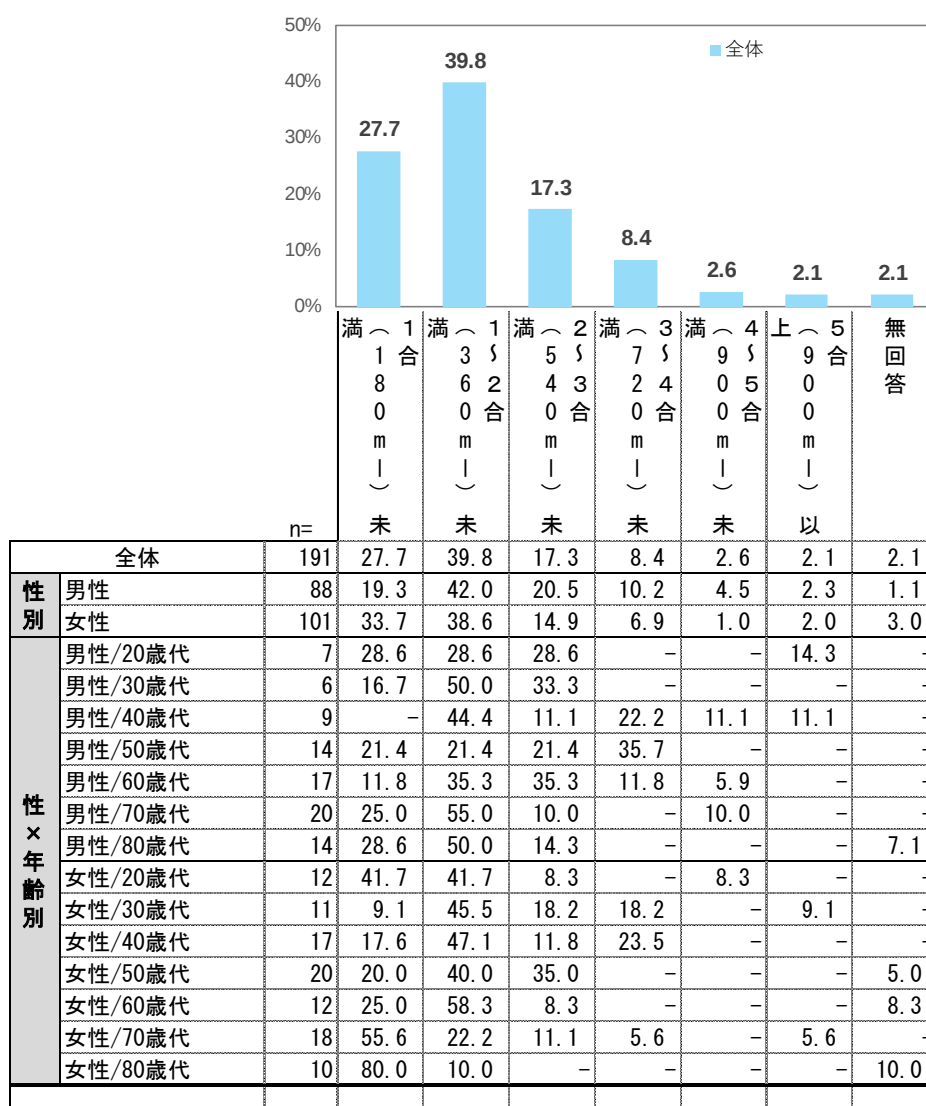
問44 問43で「1.」～「6.」と回答した方にうかがいます。お酒を飲む日の1回あたりの飲酒量はどのくらいですか。

1回あたりの飲酒量については、全体では「1～2合（360ml）未満」が39.8%と最も高く、次いで「1合未満」が27.7%、「2～3合（540ml）未満」が17.3%となっています。

性別にみると、「1～2合（360ml）未満」は男性が42.0%、女性が38.6%とほぼ同等となっています。

年齢別にみると、「1～2合（360ml）未満」は70歳代男性で55.0%、60歳代女性で58.3%と高くなっています。

<集計・回答条件：問43で「1. 毎日飲む」「2. 週5～6回飲む」「3. 週3～4回飲む」「4. 週1～2回飲む」「5. 月に1～3回程度」「6. 月に1日程度」と回答した方>



## 第3章 資料編

### 1. 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」策定に係るアンケート調査集計表

(地区別)

#### 1 回答者の属性について

##### ●問1 あなたの居住地（地域）

|       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 23   | 20   | 23   | 38   | 41   | 51   | 61   | 260 | 68.4  |
| 温泉地区  | 2    | 3    | 8    | 5    | 7    | 14   | 6    | 45  | 11.8  |
| 洞爺地区  | 6    | 10   | 13   | 8    | 6    | 15   | 12   | 73  | 19.2  |
| 無回答   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

##### ●問2 性別

|       |              | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 男性           | 8    | 6    | 5    | 20   | 18   | 23   | 17   | 98  | 25.8  |
|       | 女性           | 14   | 14   | 18   | 18   | 22   | 28   | 44   | 160 | 42.1  |
|       | その他または答えたくない | 1    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 男性           | -    | -    | 4    | 1    | 3    | 6    | 2    | 16  | 4.2   |
|       | 女性           | 2    | 3    | 4    | 4    | 4    | 8    | 4    | 29  | 7.6   |
|       | その他または答えたくない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| 洞爺地区  | 男性           | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 7    | 5    | 26  | 6.8   |
|       | 女性           | 3    | 7    | 10   | 4    | 5    | 8    | 7    | 46  | 12.1  |
|       | その他または答えたくない | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 無回答   | 男性           | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 女性           | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | その他または答えたくない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答          | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |              | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問3 年齢

|       |      | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 20歳代 | 23   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 23  | 6.1   |
|       | 30歳代 | -    | 20   | -    | -    | -    | -    | -    | 20  | 5.3   |
|       | 40歳代 | -    | -    | 23   | -    | -    | -    | -    | 23  | 6.1   |
|       | 50歳代 | -    | -    | -    | 38   | -    | -    | -    | 38  | 10.0  |
|       | 60歳代 | -    | -    | -    | -    | 41   | -    | -    | 41  | 10.8  |
|       | 70歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | 51   | -    | 51  | 13.4  |
|       | 80歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 61   | 61  | 16.1  |
|       | 無回答  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 3   | 0.8   |
| 温泉地区  | 20歳代 | 2    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | 30歳代 | -    | 3    | -    | -    | -    | -    | -    | 3   | 0.8   |
|       | 40歳代 | -    | -    | 8    | -    | -    | -    | -    | 8   | 2.1   |
|       | 50歳代 | -    | -    | -    | 5    | -    | -    | -    | 5   | 1.3   |
|       | 60歳代 | -    | -    | -    | -    | 7    | -    | -    | 7   | 1.8   |
|       | 70歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | 14   | -    | 14  | 3.7   |
|       | 80歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 6    | 6   | 1.6   |
|       | 無回答  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| 洞爺地区  | 20歳代 | 6    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 6   | 1.6   |
|       | 30歳代 | -    | 10   | -    | -    | -    | -    | -    | 10  | 2.6   |
|       | 40歳代 | -    | -    | 13   | -    | -    | -    | -    | 13  | 3.4   |
|       | 50歳代 | -    | -    | -    | 8    | -    | -    | -    | 8   | 2.1   |
|       | 60歳代 | -    | -    | -    | -    | 6    | -    | -    | 6   | 1.6   |
|       | 70歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | 15   | -    | 15  | 3.9   |
|       | 80歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 12   | 12  | 3.2   |
|       | 無回答  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 3   | 0.8   |
| 無回答   | 20歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 30歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 40歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 50歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 60歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 70歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 80歳代 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |      | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問4 家族構成

|       |              | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | ひとり暮らし       | 8    | 7    | -    | 3    | 5    | 12   | 22   | 59  | 15.5  |
|       | 夫婦のみ         | -    | 1    | 3    | 10   | 22   | 27   | 26   | 89  | 23.4  |
|       | 夫婦と子ども(または親) | 8    | 8    | 14   | 16   | 5    | 9    | 4    | 65  | 17.1  |
|       | その他          | 7    | 4    | 6    | 9    | 9    | 3    | 9    | 47  | 12.4  |
| 温泉地区  | ひとり暮らし       | 1    | 1    | -    | 2    | 2    | 4    | 2    | 12  | 3.2   |
|       | 夫婦のみ         | -    | -    | 1    | 1    | 4    | 5    | 4    | 15  | 3.9   |
|       | 夫婦と子ども(または親) | -    | 2    | 5    | 1    | 1    | 2    | -    | 11  | 2.9   |
|       | その他          | 1    | -    | 2    | 1    | -    | 3    | -    | 7   | 1.8   |
| 洞爺地区  | ひとり暮らし       | 2    | 2    | -    | 3    | 1    | 3    | 2    | 14  | 3.7   |
|       | 夫婦のみ         | 1    | 2    | 1    | 2    | 4    | 6    | 7    | 24  | 6.3   |
|       | 夫婦と子ども(または親) | 2    | 5    | 8    | 2    | 1    | 4    | -    | 23  | 6.1   |
|       | その他          | 1    | 1    | 4    | 1    | -    | 2    | 3    | 12  | 3.2   |
| 無回答   | ひとり暮らし       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 夫婦のみ         | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 夫婦と子ども(または親) | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | その他          | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |              | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問5 現在、仕事をしていますか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | している  | 19   | 15   | 19   | 32   | 32   | 16   | 5    | 139 | 36.6  |
|       | していない | 4    | 4    | 4    | 6    | 9    | 33   | 55   | 117 | 30.8  |
|       | 無回答   | －    | 1    | －    | －    | －    | 2    | 1    | 4   | 1.1   |
| 温泉地区  | している  | 1    | 3    | 7    | 5    | 4    | 6    | 1    | 27  | 7.1   |
|       | していない | 1    | －    | 1    | －    | 3    | 8    | 5    | 18  | 4.7   |
| 洞爺地区  | している  | 6    | 9    | 12   | 7    | 3    | 6    | 2    | 48  | 12.6  |
|       | していない | －    | 1    | 1    | 1    | 3    | 9    | 10   | 25  | 6.6   |
| 無回答   | している  | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | していない | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 無回答   | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 2 健康について

### ●問6 自分が健康であると思いますか。

|       |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 健康である    | 9    | 7    | 10   | 13   | 8    | 7    | 9    | 64  | 16.8  |
|       | まあ健康である  | 12   | 10   | 9    | 18   | 24   | 30   | 26   | 130 | 34.2  |
|       | あまり健康でない | 1    | 2    | 4    | 5    | 8    | 12   | 15   | 48  | 12.6  |
|       | 健康でない    | 1    | 1    | —    | 2    | —    | 2    | 10   | 16  | 4.2   |
|       | 無回答      | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 健康である    | 1    | 1    | 3    | 2    | 1    | 4    | 1    | 13  | 3.4   |
|       | まあ健康である  | —    | 1    | 4    | 3    | 5    | 8    | 2    | 23  | 6.1   |
|       | あまり健康でない | —    | 1    | 1    | —    | 1    | 1    | 3    | 7   | 1.8   |
|       | 健康でない    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 2   | 0.5   |
|       | 無回答      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | 健康である    | 4    | 6    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 23  | 6.1   |
|       | まあ健康である  | 2    | 3    | 11   | 2    | 2    | 8    | 4    | 35  | 9.2   |
|       | あまり健康でない | —    | —    | —    | 2    | 1    | 3    | 4    | 10  | 2.6   |
|       | 健康でない    | —    | 1    | —    | —    | 1    | 1    | 2    | 5   | 1.3   |
|       | 無回答      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 無回答   | 健康である    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | まあ健康である  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | あまり健康でない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 健康でない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |          | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

### ●問7 普段から健康に気をつけていますか。

|       |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 気をつけている     | 7    | 2    | 5    | 8    | 5    | 12   | 29   | 71  | 18.7  |
|       | まあ気をつけている   | 9    | 11   | 8    | 22   | 30   | 34   | 25   | 139 | 36.6  |
|       | あまり気をつけていない | 7    | 6    | 7    | 8    | 6    | 4    | 6    | 44  | 11.6  |
|       | 気をつけていない    | —    | 1    | 2    | —    | —    | 1    | 1    | 5   | 1.3   |
|       | 無回答         | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | 気をつけている     | 1    | —    | 1    | 3    | 3    | 5    | 2    | 15  | 3.9   |
|       | まあ気をつけている   | —    | 2    | 5    | 2    | 4    | 7    | 3    | 23  | 6.1   |
|       | あまり気をつけていない | 1    | 1    | 2    | —    | —    | 2    | 1    | 7   | 1.8   |
|       | 気をつけていない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答         | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | 気をつけている     | 3    | 1    | 3    | 1    | —    | 5    | 5    | 19  | 5.0   |
|       | まあ気をつけている   | 2    | 6    | 7    | 7    | 6    | 8    | 6    | 44  | 11.6  |
|       | あまり気をつけていない | 1    | 2    | 3    | —    | —    | 2    | 1    | 9   | 2.4   |
|       | 気をつけていない    | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答         | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 無回答   | 気をつけている     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | まあ気をつけている   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | あまり気をつけていない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 気をつけていない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答         | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |             | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 8 身長・体重を教えてください。(BMI 算出)

|       |                       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | やせている(BMIが18.5未満)     | 3    | 1    | 1    | 5    | 3    | —    | 3    | 16  | 4.2   |
|       | ふつう(BMIが18.5以上25.0未満) | 17   | 12   | 15   | 20   | 24   | 30   | 39   | 158 | 41.6  |
|       | 太っている(BMIが25.0以上)     | 3    | 7    | 6    | 12   | 13   | 19   | 13   | 73  | 19.2  |
|       | 無回答                   | —    | —    | 1    | 1    | 1    | 2    | 6    | 13  | 3.4   |
| 温泉地区  | やせている(BMIが18.5未満)     | —    | —    | 2    | —    | —    | 2    | —    | 4   | 1.1   |
|       | ふつう(BMIが18.5以上25.0未満) | 2    | 2    | 6    | 3    | 5    | 8    | 4    | 30  | 7.9   |
|       | 太っている(BMIが25.0以上)     | —    | 1    | —    | 1    | 2    | 4    | 1    | 9   | 2.4   |
|       | 無回答                   | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 1    | 2   | 0.5   |
| 洞爺地区  | やせている(BMIが18.5未満)     | —    | 1    | —    | —    | 3    | 2    | 1    | 7   | 1.8   |
|       | ふつう(BMIが18.5以上25.0未満) | 5    | 6    | 11   | 5    | 3    | 9    | 6    | 46  | 12.1  |
|       | 太っている(BMIが25.0以上)     | 1    | 2    | 2    | 3    | —    | 4    | 4    | 16  | 4.2   |
|       | 無回答                   | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1    | 4   | 1.1   |
| 無回答   | やせている(BMIが18.5未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | ふつう(BMIが18.5以上25.0未満) | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 太っている(BMIが25.0以上)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答                   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |                       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

### 3 栄養・食生活について

●問9 毎日、朝・昼・夕の三食を必ず食べていますか。

|       |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合   |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|
| 虹田地区  | 毎日食べる     | 9    | 11   | 17   | 23   | 31   | 39   | 51   | 182 | 47.9 |
|       | 欠食することがある | 14   | 9    | 6    | 15   | 10   | 12   | 10   | 76  | 20.0 |
|       | 無回答       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5  |
| 温泉地区  | 毎日食べる     | —    | 1    | 4    | 2    | 5    | 9    | 5    | 26  | 6.8  |
|       | 欠食することがある | 2    | 2    | 4    | 3    | 2    | 5    | 1    | 19  | 5.0  |
| 洞爺地区  | 毎日食べる     | 3    | 5    | 10   | 6    | 5    | 11   | 12   | 54  | 14.2 |
|       | 欠食することがある | 3    | 5    | 3    | 2    | 1    | 4    | —    | 19  | 5.0  |
| 無回答   | 毎日食べる     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —    |
|       | 欠食することがある | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —    |
|       | 無回答       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5  |
| サンプル数 |           | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100  |

●問10 問9で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはいつですか。

|       |     | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 朝   | 12   | 5    | 4    | 11   | 6    | 6    | 4    | 48  | 42.1  |
|       | 昼   | 1    | 2    | 1    | 3    | 3    | 5    | 2    | 17  | 14.9  |
|       | 夕   | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | 2    | 3   | 2.6   |
|       | 無回答 | 1    | 2    | —    | 1    | 1    | 1    | 2    | 8   | 7.0   |
| 温泉地区  | 朝   | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1    | 11  | 9.6   |
|       | 昼   | —    | —    | 2    | 1    | 1    | 2    | —    | 6   | 5.3   |
|       | 夕   | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   | 0.9   |
|       | 無回答 | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.9   |
| 洞爺地区  | 朝   | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 2    | —    | 14  | 12.3  |
|       | 昼   | —    | —    | —    | —    | —    | 2    | —    | 2   | 1.8   |
|       | 夕   | —    | 2    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 1.8   |
|       | 無回答 | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | 1   | 0.9   |
| 無回答   | 朝   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 昼   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 夕   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |     | 19   | 16   | 13   | 20   | 13   | 21   | 11   | 114 | 100.0 |

●問 1 1 問 9 で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはどうしてですか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 時間がない | 5    | —    | 3    | 4    | 2    | 1    | —    | 15  | 13.2  |
|       | 食欲がない | 3    | 4    | —    | 5    | 2    | 4    | 7    | 25  | 21.9  |
|       | 習慣がない | 6    | 2    | 2    | 4    | 3    | 3    | —    | 20  | 17.5  |
|       | その他   | —    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4    | 2    | 11  | 9.6   |
|       | 無回答   | —    | 2    | —    | 1    | 1    | —    | 1    | 5   | 4.4   |
| 温泉地区  | 時間がない | 1    | —    | 2    | 1    | 1    | 1    | —    | 6   | 5.3   |
|       | 食欲がない | 1    | 1    | 1    | 2    | —    | 2    | 1    | 8   | 7.0   |
|       | 習慣がない | —    | 1    | 1    | —    | —    | 2    | —    | 4   | 3.5   |
|       | その他   | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 1   | 0.9   |
|       | 無回答   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | 時間がない | 2    | 1    | —    | —    | —    | 1    | —    | 5   | 4.4   |
|       | 食欲がない | —    | 3    | 2    | 1    | —    | —    | —    | 6   | 5.3   |
|       | 習慣がない | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 1   | 0.9   |
|       | その他   | 1    | 1    | 1    | 1    | —    | 2    | —    | 6   | 5.3   |
|       | 無回答   | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   | 0.9   |
| 無回答   | 時間がない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 食欲がない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 習慣がない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | その他   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |       | 19   | 16   | 13   | 20   | 13   | 21   | 11   | 114 | 100.0 |

●問 1 2 毎日野菜を食べるようにしていますか。

|       |            | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 食べるようにしている | 18   | 10   | 17   | 26   | 33   | 39   | 47   | 193 | 50.8  |
|       | 時々食べる      | 5    | 10   | 5    | 11   | 7    | 10   | 10   | 58  | 15.3  |
|       | あまり食べない    | —    | —    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4    | 9   | 2.4   |
|       | 無回答        | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 温泉地区  | 食べるようにしている | —    | 1    | 6    | 5    | 5    | 9    | 4    | 30  | 7.9   |
|       | 時々食べる      | 2    | 2    | 2    | —    | 2    | 3    | 2    | 13  | 3.4   |
|       | あまり食べない    | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答        | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | 食べるようにしている | 4    | 9    | 9    | 7    | 5    | 13   | 11   | 60  | 15.8  |
|       | 時々食べる      | —    | —    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 8   | 2.1   |
|       | あまり食べない    | 2    | 1    | 1    | —    | —    | 1    | —    | 5   | 1.3   |
|       | 無回答        | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 無回答   | 食べるようにしている | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 時々食べる      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | あまり食べない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答        | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |            | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 3 毎日果物を食べるようにしていますか。

|       |            | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 食べるようにしている | 5    | 2    | 5    | 5    | 7    | 20   | 33   | 77  | 20.3  |
|       | 時々食べる      | 11   | 12   | 12   | 18   | 22   | 26   | 19   | 123 | 32.4  |
|       | あまり食べない    | 7    | 6    | 6    | 15   | 12   | 5    | 7    | 58  | 15.3  |
|       | 無回答        | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 食べるようにしている | -    | -    | 3    | 2    | -    | 6    | 2    | 13  | 3.4   |
|       | 時々食べる      | 1    | 1    | 5    | 2    | 4    | 5    | 2    | 20  | 5.3   |
|       | あまり食べない    | 1    | 2    | -    | 1    | 3    | 3    | 2    | 12  | 3.2   |
| 洞爺地区  | 食べるようにしている | 3    | -    | 1    | -    | 1    | 4    | 6    | 16  | 4.2   |
|       | 時々食べる      | 1    | 5    | 6    | 6    | 4    | 10   | 6    | 39  | 10.3  |
|       | あまり食べない    | 2    | 5    | 6    | 2    | 1    | 1    | -    | 18  | 4.7   |
| 無回答   | 食べるようにしている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 時々食べる      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | あまり食べない    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答        | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |            | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 4 減塩のため、調味料や塩分の多い食品をひかえるようにしていますか。

|       |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | いつもひかえている | -    | 1    | 2    | 10   | 11   | 14   | 33   | 72  | 18.9  |
|       | 時々ひかえている  | 11   | 9    | 7    | 15   | 23   | 24   | 19   | 108 | 28.4  |
|       | 特に気にしていない | 12   | 10   | 14   | 13   | 7    | 13   | 9    | 80  | 21.1  |
| 温泉地区  | いつもひかえている | -    | 1    | -    | 1    | 1    | 6    | 3    | 12  | 3.2   |
|       | 時々ひかえる    | 2    | 1    | 3    | 2    | 5    | 4    | 2    | 19  | 5.0   |
|       | 特に気にしていない | -    | 1    | 5    | 2    | 1    | 4    | 1    | 14  | 3.7   |
| 洞爺地区  | いつもひかえている | 1    | 1    | 2    | 1    | 3    | 5    | 4    | 17  | 4.5   |
|       | 時々ひかえている  | 4    | 2    | 7    | 2    | 2    | 8    | 6    | 31  | 8.2   |
|       | 特に気にしていない | 1    | 7    | 4    | 5    | 1    | 2    | 2    | 25  | 6.6   |
| 無回答   | いつもひかえている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 時々ひかえている  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 特に気にしていない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |           | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 5 食事を食べる速度は早いですか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 早い    | 9    | 8    | 13   | 18   | 23   | 20   | 16   | 108 | 28.4  |
|       | ふつう   | 10   | 10   | 8    | 18   | 13   | 28   | 39   | 127 | 33.4  |
|       | 遅い    | 2    | 2    | 1    | 2    | 4    | 3    | 6    | 21  | 5.5   |
|       | わからない | 2    | -    | 1    | -    | 1    | -    | -    | 4   | 1.1   |
| 温泉地区  | 早い    | -    | 1    | 3    | 1    | 4    | 4    | 2    | 15  | 3.9   |
|       | ふつう   | 1    | 2    | 3    | 4    | 2    | 8    | 4    | 24  | 6.3   |
|       | 遅い    | 1    | -    | 2    | -    | 1    | 2    | -    | 6   | 1.6   |
|       | わからない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| 洞爺地区  | 早い    | 1    | -    | 4    | -    | 1    | 3    | 2    | 11  | 2.9   |
|       | ふつう   | 3    | 9    | 8    | 7    | 5    | 10   | 6    | 50  | 13.2  |
|       | 遅い    | 1    | 1    | 1    | 1    | -    | 2    | 4    | 11  | 2.9   |
|       | わからない | 1    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 無回答   | 早い    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | ふつう   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 遅い    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | わからない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 6 自分のちょうど良い食事の量や食品の組み合わせを知っていますか。

|       |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | よく知っている   | 3    | 3    | 3    | 5    | 3    | 4    | 9    | 30  | 7.9   |
|       | だいたい知っている | 15   | 8    | 12   | 27   | 26   | 36   | 42   | 169 | 44.5  |
|       | 知らない      | 5    | 9    | 8    | 6    | 12   | 10   | 10   | 60  | 15.8  |
|       | 無回答       | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | よく知っている   | -    | -    | -    | -    | 1    | 3    | -    | 4   | 1.1   |
|       | だいたい知っている | -    | 3    | 6    | 4    | 5    | 11   | 5    | 34  | 8.9   |
|       | 知らない      | 2    | -    | 2    | 1    | 1    | -    | 1    | 7   | 1.8   |
| 洞爺地区  | よく知っている   | 2    | 2    | 2    | -    | 1    | 1    | 3    | 12  | 3.2   |
|       | だいたい知っている | 3    | 6    | 7    | 5    | 4    | 13   | 9    | 47  | 12.4  |
|       | 知らない      | 1    | 2    | 4    | 3    | 1    | 1    | -    | 14  | 3.7   |
| 無回答   | よく知っている   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | だいたい知っている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 知らない      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |           | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 7 食品を選ぶとき、産地表示を参考に選んでいますか。

|       |                   | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 国内産を選ぶようにしている     | 9    | 5    | 7    | 15   | 14   | 21   | 22   | 93  | 24.5  |
|       | 道内産・地元産を選ぶようにしている | -    | 1    | 2    | 7    | 10   | 15   | 11   | 48  | 12.6  |
|       | 産地は見るが、気にしてはいない   | 9    | 8    | 6    | 12   | 14   | 14   | 14   | 77  | 20.3  |
|       | 見ない               | 5    | 6    | 7    | 4    | 2    | -    | 8    | 32  | 8.4   |
|       | 無回答               | -    | -    | 1    | -    | 1    | 1    | 6    | 10  | 2.6   |
| 温泉地区  | 国内産を選ぶようにしている     | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 7    | -    | 13  | 3.4   |
|       | 道内産・地元産を選ぶようにしている | -    | 1    | 3    | 3    | 1    | 1    | 4    | 13  | 3.4   |
|       | 産地は見るが、気にしてはいない   | 1    | 1    | 3    | 1    | 3    | 6    | 2    | 17  | 4.5   |
|       | 見ない               | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答               | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | 国内産を選ぶようにしている     | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 5    | 6    | 27  | 7.1   |
|       | 道内産・地元産を選ぶようにしている | 1    | 4    | 4    | 4    | 1    | 8    | 4    | 27  | 7.1   |
|       | 産地は見るが、気にしてはいない   | 1    | 1    | 4    | 1    | 1    | 2    | 2    | 13  | 3.4   |
|       | 見ない               | 2    | 2    | 1    | -    | -    | -    | -    | 5   | 1.3   |
|       | 無回答               | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 無回答   | 国内産を選ぶようにしている     | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 道内産・地元産を選ぶようにしている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 産地は見るが、気にしてはいない   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 見ない               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| サンプル数 |                   | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 8  外食をするときや加工食品を選ぶときに成分表示を意識していますか。

|       |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | いつも意識している | 1    | 1    | 2    | 3    | 3    | 6    | 11   | 29  | 7.6   |
|       | 時々意識している  | 6    | 4    | 6    | 19   | 23   | 26   | 28   | 113 | 29.7  |
|       | 気にしていない   | 16   | 14   | 14   | 16   | 15   | 19   | 19   | 113 | 29.7  |
|       | 無回答       | -    | 1    | 1    | -    | -    | -    | 3    | 5   | 1.3   |
| 温泉地区  | いつも意識している | -    | -    | 3    | 3    | 1    | 1    | -    | 8   | 2.1   |
|       | 時々意識している  | -    | 1    | 2    | 1    | 5    | 8    | 2    | 19  | 5.0   |
|       | 気にしていない   | 2    | 2    | 3    | 1    | 1    | 5    | 3    | 17  | 4.5   |
|       | 無回答       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | いつも意識している | 1    | 2    | 1    | -    | 2    | 4    | 3    | 14  | 3.7   |
|       | 時々意識している  | 1    | 4    | 6    | 5    | 2    | 9    | 7    | 35  | 9.2   |
|       | 気にしていない   | 4    | 4    | 6    | 3    | 2    | 2    | 2    | 24  | 6.3   |
| 無回答   | いつも意識している | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 時々意識している  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | 気にしていない   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| サンプル数 |           | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 1 9  自分の食生活について、特に問題はないと思いますか。

|       |         | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|---------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 特に問題はない | 11   | 2    | 5    | 16   | 12   | 24   | 29   | 100 | 26.3  |
|       | 少し問題がある | 9    | 11   | 10   | 17   | 20   | 18   | 15   | 102 | 26.8  |
|       | 問題がある   | 2    | 4    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 18  | 4.7   |
|       | わからない   | 1    | 2    | 5    | 2    | 8    | 7    | 14   | 39  | 10.3  |
|       | 無回答     | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | 特に問題はない | -    | -    | 1    | 3    | 1    | 9    | 5    | 19  | 5.0   |
|       | 少し問題がある | 2    | 1    | 5    | 1    | 4    | 4    | 1    | 18  | 4.7   |
|       | 問題がある   | -    | 1    | -    | -    | -    | 1    | -    | 2   | 0.5   |
|       | わからない   | -    | 1    | 2    | 1    | 2    | -    | -    | 6   | 1.6   |
| 洞爺地区  | 特に問題はない | 2    | 5    | 5    | 4    | 4    | 6    | 4    | 31  | 8.2   |
|       | 少し問題がある | -    | 3    | 6    | 2    | -    | 7    | 5    | 24  | 6.3   |
|       | 問題がある   | -    | -    | 1    | 2    | -    | -    | -    | 3   | 0.8   |
|       | わからない   | 4    | 2    | 1    | -    | 2    | -    | 3    | 13  | 3.4   |
|       | 無回答     | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | -    | 2   | 0.5   |
| 無回答   | 特に問題はない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | 少し問題がある | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 問題がある   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | わからない   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |         | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 4 運動について

●問20 健康のために意識的に体を動かしていますか。

●問21 問20で「1. はい」に○をつけた方にうかがいます。内容はどのようなものですか。(複数回答可)

|       |                    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合     |
|-------|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|--------|
| 虹田地区  | ★はい                | 11   | 6    | 10   | 24   | 21   | 38   | 40   | 153 | 40.3   |
|       | ・家事をこまめにする         | 2    | 3    | 3    | 10   | 8    | 15   | 24   | 67  |        |
|       | ・庭いじりをする           | 2    | -    | -    | 8    | 12   | 24   | 27   | 75  |        |
|       | ・散歩をする             | 5    | 3    | 5    | 8    | 6    | 17   | 13   | 59  |        |
|       | ・ウォーキングをする         | 2    | 3    | 4    | 7    | 8    | 6    | 5    | 35  |        |
|       | ・乗り物やエレベーターを使わずに歩く | -    | 2    | -    | 6    | 4    | 4    | 4    | 20  |        |
|       | ・水泳・ジョギング・ダンス等をする  | 3    | 1    | 1    | 1    | -    | 2    | -    | 8   |        |
|       | ・体操やストレッチで体を伸ばす    | 5    | 3    | 6    | 11   | 7    | 12   | 13   | 59  |        |
|       | ・腹筋や腕立て伏せなどをする     | 5    | -    | 1    | 5    | 3    | 4    | 2    | 20  |        |
|       | ・その他               | 1    | 2    | 2    | 6    | 2    | 5    | 6    | 24  |        |
|       | ・無回答               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1   |        |
| 温泉地区  | ★はい                | -    | -    | 5    | 4    | 3    | 8    | 6    | 26  | 6.8    |
|       | ・家事をこまめにする         | -    | -    | 2    | 1    | 2    | 4    | 3    | 12  |        |
|       | ・庭いじりをする           | -    | -    | 1    | 4    | 1    | 4    | 3    | 13  |        |
|       | ・散歩をする             | -    | -    | 1    | 2    | 3    | 3    | 1    | 10  |        |
|       | ・ウォーキングをする         | -    | -    | -    | 2    | 1    | 1    | 3    | 7   |        |
|       | ・乗り物やエレベーターを使わずに歩く | -    | -    | -    | 2    | -    | -    | 1    | 3   |        |
|       | ・水泳・ジョギング・ダンス等をする  | -    | -    | -    | 2    | -    | -    | -    | 2   |        |
|       | ・体操やストレッチで体を伸ばす    | -    | -    | 4    | 3    | 3    | 4    | 1    | 15  |        |
|       | ・腹筋や腕立て伏せなどをする     | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | 1   |        |
|       | ・その他               | -    | -    | 1    | -    | -    | 1    | 1    | 3   |        |
| 洞爺地区  | ★はい                | 4    | 3    | 6    | 4    | 4    | 12   | 9    | 44  | 11.6   |
|       | ・家事をこまめにする         | 1    | 1    | 2    | 2    | 1    | 3    | 3    | 14  |        |
|       | ・庭いじりをする           | -    | -    | 2    | -    | 2    | 9    | 5    | 20  |        |
|       | ・散歩をする             | 2    | -    | 4    | -    | -    | 1    | 4    | 12  |        |
|       | ・ウォーキングをする         | 1    | 2    | 2    | -    | -    | 2    | 2    | 10  |        |
|       | ・乗り物やエレベーターを使わずに歩く | 1    | -    | 2    | 1    | 3    | -    | -    | 7   |        |
|       | ・水泳・ジョギング・ダンス等をする  | -    | -    | 3    | 1    | -    | -    | -    | 4   |        |
|       | ・体操やストレッチで体を伸ばす    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 5    | 4    | 20  |        |
|       | ・腹筋や腕立て伏せなどをする     | -    | -    | 3    | -    | 1    | 1    | -    | 5   |        |
|       | ・その他               | 1    | -    | 1    | 1    | -    | 2    | 1    | 6   |        |
| 無回答   | ★はい                | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5    |
|       | ・家事をこまめにする         | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   |        |
|       | ・庭いじりをする           | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   |        |
|       | ・散歩をする             | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   |        |
|       | ・ウォーキングをする         | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |        |
|       | ・乗り物やエレベーターを使わずに歩く | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   |        |
|       | ・水泳・ジョギング・ダンス等をする  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |        |
|       | ・体操やストレッチで体を伸ばす    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   |        |
|       | ・腹筋や腕立て伏せなどをする     | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |        |
|       | ・その他               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |        |
| サンプル数 |                    | 15   | 9    | 21   | 32   | 28   | 58   | 55   | 225 | (59.2) |

●問22 問20で「2. いいえ」に○をつけた方にうかがいます。その理由をお答えください。(複数回答可)

|       |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合     |
|-------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|--------|
| 虻田地区  | ★いいえ        | 12   | 13   | 13   | 14   | 20   | 12   | 19   | 103 | 27.1   |
|       | ・運動する場所がない  | 4    | 2    | 3    | —    | —    | 1    | —    | 10  |        |
|       | ・忙しく時間がない   | 7    | 9    | 9    | 7    | 11   | 1    | 2    | 46  |        |
|       | ・きっかけがない    | 3    | 2    | 1    | 3    | 10   | 4    | 1    | 24  |        |
|       | ・やりたくない     | 2    | 4    | 2    | 2    | 4    | —    | 1    | 15  |        |
|       | ・特に必要とは思わない | 1    | —    | —    | 1    | —    | 1    | 3    | 6   |        |
|       | ・年齢・身体的理由   | —    | —    | 1    | 1    | 2    | 4    | 11   | 19  |        |
|       | ・その他        | —    | 1    | —    | 2    | 1    | 2    | 1    | 7   |        |
|       | ・無回答        | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   |        |
| 温泉地区  | ★いいえ        | 2    | 3    | 3    | 1    | 4    | 6    | —    | 19  | 5.0    |
|       | ・運動する場所がない  | 2    | —    | —    | —    | 2    | —    | —    | 4   |        |
|       | ・忙しく時間がない   | —    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1    | —    | 8   |        |
|       | ・きっかけがない    | 1    | —    | 1    | —    | 1    | 2    | —    | 5   |        |
|       | ・やりたくない     | —    | 2    | —    | 1    | —    | 1    | —    | 4   |        |
|       | ・特に必要とは思わない | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 1   |        |
|       | ・年齢・身体的理由   | 1    | —    | —    | —    | —    | 2    | —    | 3   |        |
|       | ・その他        | —    | —    | 1    | —    | —    | 2    | —    | 3   |        |
|       | ・無回答        | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   |        |
| 洞爺地区  | ★いいえ        | 2    | 7    | 7    | 4    | 2    | 3    | 3    | 29  | 7.6    |
|       | ・運動する場所がない  | —    | —    | 2    | 1    | —    | —    | —    | 3   |        |
|       | ・忙しく時間がない   | —    | 3    | 3    | 3    | 1    | —    | —    | 10  |        |
|       | ・きっかけがない    | —    | —    | 1    | 1    | —    | —    | 1    | 3   |        |
|       | ・やりたくない     | 1    | —    | 3    | —    | —    | 1    | —    | 5   |        |
|       | ・特に必要とは思わない | —    | 3    | 1    | —    | —    | —    | —    | 5   |        |
|       | ・年齢・身体的理由   | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | 2    | 3   |        |
|       | ・その他        | 1    | 1    | 1    | —    | 1    | 2    | —    | 6   |        |
| 無回答   | ★いいえ        | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・運動する場所がない  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・忙しく時間がない   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・きっかけがない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・やりたくない     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・特に必要とは思わない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・年齢・身体的理由   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
|       | ・その他        | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —      |
| ★無回答  | ★無回答        | —    | 1    | —    | —    | —    | 1    | 2    | 4   | 1.1    |
|       | 虻田地区        | —    | 1    | —    | —    | —    | 1    | 2    | 4   |        |
|       | 温泉地区        |      |      |      |      |      |      |      |     |        |
|       | 洞爺地区        |      |      |      |      |      |      |      |     |        |
|       | 無回答         |      |      |      |      |      |      |      |     |        |
| サンプル数 |             | 16   | 24   | 23   | 19   | 26   | 22   | 24   | 155 | (40.8) |

(★はい、★いいえ、★無回答にて 100%)

●問 2 3 週 2 回以上 1 回 3 0 分以上の運動を 1 年以上継続していますか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | はい    | 8    | 2    | 6    | 15   | 12   | 25   | 12   | 81  | 21.3  |
|       | いいえ   | 15   | 14   | 14   | 21   | 29   | 19   | 39   | 152 | 40.0  |
|       | わからない | -    | 3    | 3    | 2    | -    | 6    | 8    | 23  | 6.1   |
|       | 無回答   | -    | 1    | -    | -    | -    | 1    | 2    | 4   | 1.1   |
| 温泉地区  | はい    | -    | -    | 2    | 1    | 3    | 6    | 2    | 14  | 3.7   |
|       | いいえ   | 2    | 2    | 5    | 3    | 4    | 7    | 3    | 26  | 6.8   |
|       | わからない | -    | 1    | 1    | 1    | -    | 1    | 1    | 5   | 1.3   |
| 洞爺地区  | はい    | 1    | 1    | 2    | 2    | -    | 2    | 5    | 14  | 3.7   |
|       | いいえ   | 4    | 8    | 11   | 6    | 5    | 13   | 6    | 54  | 14.2  |
|       | わからない | 1    | 1    | -    | -    | 1    | -    | 1    | 5   | 1.3   |
| 無回答   | はい    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | いいえ   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | わからない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 2 4 万歩計やスマホアプリなどを利用して、自分の 1 日の歩数を把握していますか。

|       |                          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | はい                       | 7    | 5    | 2    | 10   | 9    | 19   | 7    | 59  | 15.5  |
|       | ・1日平均歩数（3000歩未満）         | 1    | 1    | -    | -    | -    | 1    | 2    | 5   |       |
|       | ・1日平均歩数（3000歩以上7000歩未満）  | 3    | 1    | 2    | 7    | 7    | 13   | 3    | 36  |       |
|       | ・1日平均歩数（7000歩以上10000歩未満） | 2    | 1    | -    | 1    | 2    | -    | -    | 6   |       |
|       | ・1日平均歩数（10000歩以上）        | 1    | 1    | -    | -    | -    | 5    | -    | 7   |       |
|       | ・無回答                     | -    | 1    | -    | 2    | -    | -    | 2    | 5   |       |
|       | 持っているが使っていない             | 10   | 8    | 8    | 15   | 13   | 18   | 17   | 90  | 23.7  |
|       | 万歩計を持っていない               | 6    | 6    | 13   | 13   | 18   | 11   | 32   | 101 | 26.6  |
|       | 無回答                      | -    | 1    | -    | -    | 1    | 3    | 5    | 10  | 2.6   |
| 温泉地区  | はい                       | 1    | 1    | 1    | -    | 2    | 5    | -    | 10  | 2.6   |
|       | ・1日平均歩数（3000歩未満）         | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | ・1日平均歩数（3000歩以上7000歩未満）  | -    | 1    | -    | -    | 2    | 2    | -    | 5   |       |
|       | ・1日平均歩数（7000歩以上10000歩未満） | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1   |       |
|       | ・1日平均歩数（10000歩以上）        | 1    | -    | 1    | -    | -    | 1    | -    | 3   |       |
|       | ・無回答                     | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1   |       |
|       | 持っているが使っていない             | 1    | 1    | 3    | 3    | 2    | 4    | 1    | 15  | 3.9   |
|       | 万歩計を持っていない               | -    | 1    | 4    | 2    | 3    | 4    | 3    | 17  | 4.5   |
|       | 無回答                      | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 2    | 3   | 0.8   |
| 洞爺地区  | はい                       | 1    | 3    | 5    | 3    | 1    | 4    | 2    | 19  | 5.0   |
|       | ・1日平均歩数（3000歩未満）         | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1   |       |
|       | ・1日平均歩数（3000歩以上7000歩未満）  | -    | 1    | 2    | 2    | -    | 3    | 2    | 10  |       |
|       | ・1日平均歩数（7000歩以上10000歩未満） | -    | 2    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   |       |
|       | ・1日平均歩数（10000歩以上）        | 1    | -    | 3    | 1    | 1    | -    | -    | 6   |       |
|       | 持っているが使っていない             | 1    | 2    | 3    | 2    | 1    | 1    | 5    | 16  | 4.2   |
|       | 万歩計を持っていない               | 4    | 4    | 5    | 3    | 4    | 9    | 4    | 35  | 9.2   |
|       | 無回答                      | -    | 1    | -    | -    | -    | 1    | 1    | 3   | 0.8   |
| 無回答   | はい                       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | ・1日平均歩数（3000歩未満）         | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | ・1日平均歩数（3000歩以上7000歩未満）  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | ・1日平均歩数（7000歩以上10000歩未満） | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | ・1日平均歩数（10000歩以上）        | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | 持っているが使っていない             | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | 万歩計を持っていない               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
|       | 無回答                      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   |       |
| サンプル数 |                          | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 2 5 今の運動習慣に満足していますか。

|      |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|------|----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区 | 満足している   | 6    | 4    | 2    | 4    | 4    | 8    | 8    | 37  | 9.7   |
|      | やや満足している | 6    | 3    | 7    | 15   | 12   | 18   | 28   | 90  | 23.7  |
|      | やや不満である  | 8    | 8    | 8    | 14   | 19   | 20   | 9    | 87  | 22.9  |
|      | 不満である    | 3    | 4    | 6    | 3    | 6    | 4    | 10   | 36  | 9.5   |
|      | 無回答      | -    | 1    | -    | 2    | -    | 1    | 6    | 10  | 2.6   |
| 温泉地区 | 満足している   | -    | -    | 1    | -    | -    | 4    | 1    | 6   | 1.6   |
|      | やや満足している | 1    | 2    | 3    | 3    | -    | 4    | 3    | 16  | 4.2   |
|      | やや不満である  | -    | -    | 3    | 2    | 6    | 3    | -    | 14  | 3.7   |
|      | 不満である    | 1    | 1    | 1    | -    | 1    | 2    | 2    | 8   | 2.1   |
|      | 無回答      | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区 | 満足している   | 1    | 4    | 1    | 2    | -    | 1    | 1    | 10  | 2.6   |
|      | やや満足している | 5    | 3    | 5    | 2    | 5    | 5    | 5    | 32  | 8.4   |
|      | やや不満である  | -    | 1    | 5    | 4    | 1    | 6    | 5    | 22  | 5.8   |
|      | 不満である    | -    | 2    | 2    | -    | -    | 3    | 1    | 8   | 2.1   |
|      | 無回答      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 無回答  | 満足している   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|      | やや満足している | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|      | やや不満である  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|      | 不満である    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|      | サンプル数    | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 5 こころの健康・休養について

### ●問 2 6 睡眠で十分に休養がとれていますか。

|       |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | とれている     | 6    | 3    | 7    | 7    | 6    | 16   | 25   | 71  | 18.7  |
|       | まあとれている   | 10   | 10   | 10   | 23   | 19   | 26   | 29   | 128 | 33.7  |
|       | あまりとれていない | 6    | 5    | 4    | 7    | 14   | 8    | 6    | 51  | 13.4  |
|       | とれていない    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 9   | 2.4   |
|       | 無回答       | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | とれている     | —    | —    | 2    | 4    | 1    | 2    | 1    | 10  | 2.6   |
|       | まあとれている   | 1    | 2    | 3    | 1    | 3    | 8    | 3    | 21  | 5.5   |
|       | あまりとれていない | —    | —    | 3    | —    | 3    | 4    | 1    | 11  | 2.9   |
|       | とれていない    | 1    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1    | 3   | 0.8   |
|       | 無回答       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | とれている     | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 6    | 2    | 22  | 5.8   |
|       | まあとれている   | 4    | 3    | 8    | 4    | 3    | 7    | 6    | 37  | 9.7   |
|       | あまりとれていない | —    | 3    | 3    | 1    | —    | 2    | 2    | 11  | 2.9   |
|       | とれていない    | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1    | 2   | 0.5   |
|       | 無回答       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | 1   | 0.3   |
| 無回答   | とれている     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | まあとれている   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | あまりとれていない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | とれていない    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |           | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

### ●問 2 7 平均睡眠時間はどれくらいですか。

|       |                                | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 9時間以上(60歳以上の方は8時間以上)           | —    | —    | —    | —    | 1    | 6    | 10   | 18  | 4.7   |
|       | 6時間以上9時間未満(60歳以上の方は6時間以上8時間未満) | 17   | 12   | 15   | 22   | 23   | 32   | 42   | 165 | 43.4  |
|       | 6時間未満                          | 6    | 7    | 8    | 15   | 17   | 13   | 7    | 73  | 19.2  |
|       | 無回答                            | —    | 1    | —    | 1    | —    | —    | 2    | 4   | 1.1   |
| 温泉地区  | 9時間以上(60歳以上の方は8時間以上)           | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 2    | 3   | 0.8   |
|       | 6時間以上9時間未満(60歳以上の方は6時間以上8時間未満) | 1    | 2    | 6    | 4    | 4    | 9    | 2    | 28  | 7.4   |
|       | 6時間未満                          | 1    | 1    | 2    | —    | 3    | 5    | 1    | 13  | 3.4   |
|       | 無回答                            | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | 9時間以上(60歳以上の方は8時間以上)           | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 6時間以上9時間未満(60歳以上の方は6時間以上8時間未満) | 5    | 8    | 7    | 8    | 4    | 13   | 11   | 59  | 15.5  |
|       | 6時間未満                          | 1    | 2    | 6    | —    | 2    | 2    | 1    | 14  | 3.7   |
| 無回答   | 9時間以上(60歳以上の方は8時間以上)           | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 6時間以上9時間未満(60歳以上の方は6時間以上8時間未満) | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 6時間未満                          | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |                                | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 2 8 普段の生活の中で、ストレスを感じることがありますか。

|       |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | ない     | 1    | 1    | 3    | 1    | —    | 4    | 8    | 18  | 4.7   |
|       | ほとんどない | 4    | —    | 3    | 9    | 8    | 14   | 17   | 55  | 14.5  |
|       | ときどきある | 13   | 11   | 9    | 19   | 25   | 28   | 32   | 139 | 36.6  |
|       | よくある   | 5    | 7    | 8    | 9    | 8    | 4    | 4    | 46  | 12.1  |
|       | 無回答    | —    | 1    | —    | —    | —    | 1    | —    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | ない     | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   | 0.3   |
|       | ほとんどない | —    | 1    | 2    | 1    | 1    | 4    | 2    | 11  | 2.9   |
|       | ときどきある | 2    | —    | 3    | 3    | 5    | 6    | 3    | 22  | 5.8   |
|       | よくある   | —    | 2    | 3    | 1    | 1    | 3    | —    | 10  | 2.6   |
|       | 無回答    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | ない     | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | 1    | 2   | 0.5   |
|       | ほとんどない | 1    | —    | 2    | 2    | —    | 7    | 2    | 16  | 4.2   |
|       | ときどきある | 4    | 5    | 3    | 4    | 6    | 7    | 6    | 36  | 9.5   |
|       | よくある   | 1    | 5    | 8    | 1    | —    | 1    | 3    | 19  | 5.0   |
| 無回答   | ない     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | ほとんどない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | ときどきある | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | よくある   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |        | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 2 9 悩み事やストレスがあったとき、誰かに相談したいと思いますか。

|       |         | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|---------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 相談したい   | 16   | 14   | 8    | 17   | 8    | 23   | 31   | 120 | 31.6  |
|       | 相談したくない | 5    | 3    | 4    | 9    | 12   | 16   | 10   | 59  | 15.5  |
|       | わからない   | 2    | 2    | 11   | 12   | 21   | 11   | 20   | 79  | 20.8  |
|       | 無回答     | —    | 1    | —    | —    | —    | 1    | —    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 相談したい   | 1    | —    | 4    | 1    | 4    | 6    | 2    | 18  | 4.7   |
|       | 相談したくない | —    | —    | 1    | 2    | 3    | 6    | 1    | 13  | 3.4   |
|       | わからない   | 1    | 3    | 3    | 2    | —    | 2    | 3    | 14  | 3.7   |
| 洞爺地区  | 相談したい   | 1    | 5    | 7    | 4    | 2    | 8    | 4    | 32  | 8.4   |
|       | 相談したくない | —    | 2    | —    | 2    | 3    | 3    | 3    | 13  | 3.4   |
|       | わからない   | 5    | 3    | 6    | 2    | 1    | 2    | 3    | 24  | 6.3   |
|       | 無回答     | —    | —    | —    | —    | —    | 2    | 2    | 4   | 1.1   |
| 無回答   | 相談したい   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 相談したくない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | わからない   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
| サンプル数 |         | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 0 悩み事や心配事を相談できる場所や人がいますか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | いる    | 20   | 18   | 18   | 25   | 23   | 27   | 32   | 165 | 43.4  |
|       | いない   | 1    | 1    | 1    | 6    | 7    | 15   | 13   | 45  | 11.8  |
|       | わからない | 2    | -    | 4    | 7    | 11   | 8    | 13   | 45  | 11.8  |
|       | 無回答   | -    | 1    | -    | -    | -    | 1    | 3    | 5   | 1.3   |
| 温泉地区  | いる    | 1    | 1    | 7    | 3    | 5    | 10   | 2    | 29  | 7.6   |
|       | いない   | -    | -    | -    | 2    | 2    | 3    | 3    | 10  | 2.6   |
|       | わからない | 1    | 2    | 1    | -    | -    | 1    | 1    | 6   | 1.6   |
| 洞爺地区  | いる    | 3    | 7    | 11   | 6    | 3    | 11   | 7    | 49  | 12.9  |
|       | いない   | 2    | 3    | -    | -    | 2    | 4    | 3    | 14  | 3.7   |
|       | わからない | 1    | -    | 2    | 2    | 1    | -    | 2    | 10  | 2.6   |
| 無回答   | いる    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | いない   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | わからない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 1 精神的に不調となったときに治療ができることを知っていますか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 知っている | 17   | 14   | 14   | 33   | 31   | 35   | 30   | 176 | 46.3  |
|       | 知らない  | 6    | 5    | 8    | 5    | 10   | 16   | 31   | 82  | 21.6  |
|       | 無回答   | -    | 1    | 1    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 知っている | 1    | 2    | 7    | 4    | 7    | 10   | 2    | 33  | 8.7   |
|       | 知らない  | 1    | 1    | 1    | 1    | -    | 4    | 4    | 12  | 3.2   |
| 洞爺地区  | 知っている | 4    | 7    | 10   | 6    | 6    | 10   | 6    | 52  | 13.7  |
|       | 知らない  | 2    | 3    | 3    | 2    | -    | 5    | 6    | 21  | 5.5   |
| 無回答   | 知っている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | 知らない  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 2 これまでに本気で自殺を考えたことはありますか。

|       |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 考えたことがある | 5    | 3    | 2    | 6    | 2    | 3    | 3    | 24  | 6.3   |
|       | 考えたことがない | 13   | 13   | 15   | 28   | 31   | 43   | 51   | 197 | 51.8  |
|       | わからない    | 5    | 3    | 5    | 4    | 8    | 5    | 7    | 37  | 9.7   |
|       | 無回答      | -    | 1    | 1    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 考えたことがある | 1    | -    | 1    | 1    | 2    | 1    | -    | 6   | 1.6   |
|       | 考えたことがない | 1    | 2    | 6    | 2    | 5    | 13   | 6    | 35  | 9.2   |
|       | わからない    | -    | 1    | 1    | 2    | -    | -    | -    | 4   | 1.1   |
| 洞爺地区  | 考えたことがある | 1    | 2    | 1    | 2    | -    | 1    | -    | 7   | 1.8   |
|       | 考えたことがない | 4    | 7    | 7    | 5    | 6    | 13   | 10   | 55  | 14.5  |
|       | わからない    | 1    | 1    | 5    | 1    | -    | 1    | 2    | 11  | 2.9   |
| 無回答   | 考えたことがある | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 考えたことがない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | わからない    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |          | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 6 歯・口腔の健康について

- 問 3 3 現在、自分の歯は 20 本以上ありますか。※親しらずを除いて、全部はえている場合は 28 本です。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | ある    | 21   | 17   | 22   | 30   | 20   | 17   | 13   | 141 | 37.1  |
|       | ない    | 2    | 1    | 1    | 5    | 21   | 34   | 44   | 110 | 28.9  |
|       | わからない | -    | 2    | -    | 3    | -    | -    | 2    | 7   | 1.8   |
|       | 無回答   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | ある    | 2    | 2    | 7    | 2    | 4    | 3    | 1    | 21  | 5.5   |
|       | ない    | -    | -    | 1    | 2    | 2    | 10   | 5    | 20  | 5.3   |
|       | わからない | -    | 1    | -    | 1    | 1    | 1    | -    | 4   | 1.1   |
| 洞爺地区  | ある    | 6    | 9    | 12   | 8    | 3    | 5    | 2    | 46  | 12.1  |
|       | ない    | -    | 1    | -    | -    | 3    | 10   | 10   | 26  | 6.8   |
|       | わからない | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 無回答   | ある    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | ない    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | わからない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

- 問 3 4 1日に何回歯をみがきますか。

|       |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 3回    | 5    | 5    | 10   | 11   | 7    | 3    | 15   | 56  | 14.7  |
|       | 2回    | 17   | 12   | 11   | 24   | 32   | 34   | 29   | 161 | 42.4  |
|       | 1回    | 1    | 3    | 1    | 3    | 2    | 9    | 11   | 31  | 8.2   |
|       | みがかない | -    | -    | -    | -    | -    | 5    | 3    | 8   | 2.1   |
|       | 無回答   | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | 3    | 4   | 1.1   |
| 温泉地区  | 3回    | 1    | 1    | 2    | 2    | -    | 4    | 2    | 12  | 3.2   |
|       | 2回    | 1    | 2    | 6    | 2    | 5    | 5    | 1    | 22  | 5.8   |
|       | 1回    | -    | -    | -    | 1    | 1    | 5    | 2    | 9   | 2.4   |
|       | みがかない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答   | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | 3回    | 1    | 2    | 2    | 4    | 1    | 5    | 7    | 23  | 6.1   |
|       | 2回    | 3    | 5    | 9    | 3    | 3    | 9    | 2    | 34  | 8.9   |
|       | 1回    | 2    | 3    | 2    | 1    | 2    | 1    | 3    | 16  | 4.2   |
|       | みがかない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| 無回答   | 3回    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | 2回    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 1回    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | みがかない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 5 歯磨きの際に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。

|       |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | 毎日使っている  | 3    | 4    | 2    | 5    | 16   | 17   | 15   | 62  | 16.3  |
|       | たまに使っている | 5    | 9    | 14   | 20   | 12   | 12   | 12   | 86  | 22.6  |
|       | 使っていない   | 15   | 7    | 7    | 13   | 13   | 22   | 32   | 110 | 28.9  |
|       | 無回答      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | 2   | 0.5   |
| 温泉地区  | 毎日使っている  | -    | -    | -    | 2    | 3    | 3    | 2    | 10  | 2.6   |
|       | たまに使っている | 1    | 2    | 5    | 1    | 4    | 3    | -    | 16  | 4.2   |
|       | 使っていない   | 1    | 1    | 3    | 2    | -    | 8    | 3    | 18  | 4.7   |
|       | 無回答      | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | 毎日使っている  | 2    | 3    | 1    | 4    | 2    | 8    | 3    | 25  | 6.6   |
|       | たまに使っている | 3    | 4    | 7    | 2    | 2    | 3    | 5    | 26  | 6.8   |
|       | 使っていない   | 1    | 3    | 5    | 2    | 2    | 4    | 4    | 22  | 5.8   |
| 無回答   | 毎日使っている  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2   | 0.5   |
|       | たまに使っている | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 使っていない   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |          | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 6 おくちのトラブルはありますか。（例：歯が痛む、しみる、飲み込みにくい等）

|       |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虻田地区  | ない     | 10   | 4    | 8    | 10   | 9    | 15   | 25   | 82  | 21.6  |
|       | ほとんどない | 4    | 5    | 5    | 11   | 12   | 18   | 12   | 67  | 17.6  |
|       | たまにある  | 9    | 9    | 8    | 14   | 12   | 16   | 20   | 89  | 23.4  |
|       | ある     | -    | 2    | 2    | 3    | 8    | 2    | 2    | 19  | 5.0   |
|       | 無回答    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | 3   | 0.8   |
| 温泉地区  | ない     | 1    | 1    | -    | 1    | 2    | 2    | 2    | 9   | 2.4   |
|       | ほとんどない | -    | 2    | 4    | 1    | -    | 4    | 1    | 12  | 3.2   |
|       | たまにある  | 1    | -    | 4    | 2    | 5    | 6    | 1    | 19  | 5.0   |
|       | ある     | -    | -    | -    | 1    | -    | 2    | 1    | 4   | 1.1   |
|       | 無回答    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1   | 0.3   |
| 洞爺地区  | ない     | 1    | 2    | 3    | 3    | 1    | 6    | 1    | 18  | 4.7   |
|       | ほとんどない | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 5    | 1    | 18  | 4.7   |
|       | たまにある  | 2    | 6    | 6    | 2    | 2    | 3    | 7    | 29  | 7.6   |
|       | ある     | -    | -    | 2    | 1    | 1    | 1    | 3    | 8   | 2.1   |
| 無回答   | ない     | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | ほとんどない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | たまにある  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
|       | ある     | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 無回答    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.3   |
| サンプル数 |        | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 7 よく嚙(か)んで食べることはできますか。

|       |                                      | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | なんでも嚙(か)んで食べることができる                  | 20   | 17   | 19   | 32   | 26   | 29   | 35   | 180 | 47.4  |
|       | 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、嚙(か)みにくいことがある | 3    | 3    | 4    | 6    | 14   | 20   | 24   | 75  | 19.7  |
|       | ほとんど嚙(か)めない                          | —    | —    | —    | —    | 1    | 2    | 1    | 4   | 1.1   |
|       | 無回答                                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | なんでも嚙(か)んで食べることができる                  | 1    | 1    | 7    | 3    | 5    | 8    | 4    | 29  | 7.6   |
|       | 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、嚙(か)みにくいことがある | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 6    | 2    | 15  | 3.9   |
|       | ほとんど嚙(か)めない                          | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答                                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | なんでも嚙(か)んで食べることができる                  | 6    | 9    | 12   | 5    | 3    | 8    | 4    | 48  | 12.6  |
|       | 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、嚙(か)みにくいことがある | —    | —    | 1    | 3    | 3    | 7    | 8    | 24  | 6.3   |
|       | ほとんど嚙(か)めない                          | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答                                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 無回答   | なんでも嚙(か)んで食べることができる                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
|       | 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、嚙(か)みにくいことがある | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | ほとんど嚙(か)めない                          | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答                                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |                                      | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問 3 8 定期的（年1回以上）に歯科健診を受けていますか。

|       |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 受けている  | 2    | 6    | 7    | 14   | 12   | 22   | 17   | 81  | 21.3  |
|       | 受けていない | 20   | 14   | 14   | 23   | 26   | 29   | 43   | 171 | 45.0  |
|       | わからない  | 1    | —    | 1    | 1    | 3    | —    | 1    | 7   | 1.8   |
|       | 無回答    | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
| 温泉地区  | 受けている  | —    | —    | 4    | 2    | 2    | 4    | —    | 12  | 3.2   |
|       | 受けていない | 2    | 3    | 4    | 3    | 5    | 10   | 6    | 33  | 8.7   |
|       | わからない  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 洞爺地区  | 受けている  | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 6    | 4    | 25  | 6.6   |
|       | 受けていない | 3    | 7    | 9    | 6    | 3    | 9    | 8    | 46  | 12.1  |
|       | わからない  | —    | —    | 1    | 1    | —    | —    | —    | 2   | 0.5   |
|       | 無回答    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 無回答   | 受けている  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 受けていない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | わからない  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|       | 無回答    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| サンプル数 |        | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 7 たばこについて

### ●問 3 9 たばこ（加熱式を含む）を吸いますか。

|       |                       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | ほぼ毎日吸う                | 3    | 3    | —    | 7    | 6    | 5    | 4    | 28  | 7.4   |
|       | ・1日平均(1本以上10本未満)      | —    | 1    | —    | —    | 2    | —    | 1    | 4   |       |
|       | ・1日平均(10本以上20本未満)     | 1    | 2    | —    | 4    | 3    | 2    | 2    | 14  |       |
|       | ・1日平均(20本以上30本未満)     | 2    | —    | —    | 3    | 1    | 3    | 1    | 10  |       |
|       | ・1日平均(30本以上40本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(40本以上)          | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | 時々吸う                  | 1    | —    | —    | 2    | 1    | —    | —    | 4   | 1.1   |
|       | 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | —    | 3    | 3    | 2    | 4    | 2    | 5    | 19  | 5.0   |
|       | まったく吸わない              | 19   | 14   | 20   | 27   | 30   | 42   | 48   | 203 | 53.4  |
| 温泉地区  | ほぼ毎日吸う                | —    | 1    | 1    | 1    | 1    | 3    | —    | 7   | 1.8   |
|       | ・1日平均(1本以上10本未満)      | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   |       |
|       | ・1日平均(10本以上20本未満)     | —    | —    | 1    | —    | —    | 1    | —    | 2   |       |
|       | ・1日平均(20本以上30本未満)     | —    | —    | —    | 1    | 1    | 1    | —    | 3   |       |
|       | ・1日平均(30本以上40本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(40本以上)          | —    | 1    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   |       |
|       | 時々吸う                  | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | —    | —    | 1    | —    | —    | 2    | —    | 3   | 0.8   |
|       | まったく吸わない              | 2    | 2    | 6    | 3    | 6    | 9    | 4    | 32  | 8.4   |
| 洞爺地区  | ほぼ毎日吸う                | —    | —    | —    | 1    | 1    | 4    | —    | 7   | 1.8   |
|       | ・1日平均(1本以上10本未満)      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(10本以上20本未満)     | —    | —    | —    | 1    | —    | 1    | —    | 2   |       |
|       | ・1日平均(20本以上30本未満)     | —    | —    | —    | —    | 1    | 2    | —    | 3   |       |
|       | ・1日平均(30本以上40本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(40本以上)          | —    | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | 1   |       |
|       | ・無回答                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   |       |
|       | 時々吸う                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | —    | 2    | 3    | 3    | —    | —    | 1    | 9   | 2.4   |
| 無回答   | まったく吸わない              | 6    | 8    | 10   | 4    | 5    | 11   | 11   | 57  | 15.0  |
|       | ほぼ毎日吸う                | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
|       | ・1日平均(1本以上10本未満)      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(10本以上20本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(20本以上30本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   |       |
|       | ・1日平均(30本以上40本未満)     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | ・1日平均(40本以上)          | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | 時々吸う                  | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   |       |
|       | まったく吸わない              | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | 1   | 0.3   |
| サンプル数 |                       | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問40 問39で「1.」～「3.」と回答した方にうかがいます。禁煙したいと思ったことはありませんか。

|       |                                | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計  | 割合    |
|-------|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|----|-------|
| 虹田地区  | 禁煙するための行動をとったことがある             | 1    | 5    | 3    | 8    | 4    | 4    | 6    | 31 | 39.2  |
|       | 禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない | 2    | 1    | -    | -    | 2    | 1    | 2    | 8  | 10.1  |
|       | 禁煙しようと思わない                     | 1    | -    | -    | 3    | 4    | 2    | -    | 10 | 12.7  |
|       | わからない                          | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | 1  | 1.3   |
|       | 無回答                            | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 1  | 1.3   |
| 温泉地区  | 禁煙するための行動をとったことがある             | -    | -    | 2    | 1    | -    | 1    | -    | 4  | 5.1   |
|       | 禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない | -    | -    | -    | 1    | -    | 3    | -    | 4  | 5.1   |
|       | 禁煙しようと思わない                     | -    | 1    | -    | -    | 1    | -    | -    | 2  | 2.5   |
|       | わからない                          | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -  | -     |
|       | 無回答                            | -    | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | 1  | 1.3   |
| 洞爺地区  | 禁煙するための行動をとったことがある             | -    | 2    | 1    | 3    | -    | 1    | -    | 8  | 10.1  |
|       | 禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | -    | 2  | 2.5   |
|       | 禁煙しようと思わない                     | -    | -    | -    | 1    | 1    | -    | -    | 2  | 2.5   |
|       | わからない                          | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | 1  | 1.3   |
|       | 無回答                            | -    | -    | 1    | -    | -    | 1    | 1    | 3  | 3.8   |
| 無回答   | 禁煙するための行動をとったことがある             | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1  | 1.3   |
|       | 禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -  | -     |
|       | 禁煙しようと思わない                     | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -  | -     |
|       | わからない                          | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -  | -     |
| サンプル数 |                                | 4    | 9    | 8    | 17   | 13   | 16   | 10   | 79 | 100.0 |

●問４１ 問４０で「１．」～「２．」と回答した方にうかがいます。禁煙外来を活用したいと思いませんか。

|       |                  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計  | 割合    |
|-------|------------------|------|------|------|------|------|------|------|----|-------|
| 虹田地区  | 活用したい            | －    | 1    | －    | 1    | －    | －    | 1    | 3  | 5.2   |
|       | 詳しい治療法がわかれば活用したい | 1    | －    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 8  | 13.8  |
|       | 活用したくない          | 2    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 21 | 36.2  |
|       | わからない            | －    | 2    | －    | 2    | －    | －    | －    | 4  | 6.9   |
|       | 無回答              | －    | －    | －    | －    | 1    | －    | 2    | 3  | 5.2   |
| 温泉地区  | 活用したい            | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
|       | 詳しい治療法がわかれば活用したい | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
|       | 活用したくない          | －    | －    | 2    | －    | －    | 2    | －    | 4  | 6.9   |
|       | わからない            | －    | －    | －    | 2    | －    | 2    | －    | 4  | 6.9   |
| 洞爺地区  | 活用したい            | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
|       | 詳しい治療法がわかれば活用したい | －    | －    | －    | －    | －    | 1    | －    | 1  | 1.7   |
|       | 活用したくない          | －    | 2    | －    | 3    | －    | 1    | －    | 7  | 12.1  |
|       | わからない            | －    | －    | 1    | －    | －    | 1    | －    | 2  | 3.4   |
| 無回答   | 活用したい            | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
|       | 詳しい治療法がわかれば活用したい | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
|       | 活用したくない          | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 1  | 0.3   |
|       | わからない            | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －  | －     |
| サンプル数 |                  | 3    | 8    | 6    | 13   | 6    | 12   | 8    | 58 | 100.0 |

●問４２ COPD(シーオーピーディー)（慢性閉塞性肺疾患）※を知っていますか。※主に長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れが悪くなる病気です。

|       |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | どんな病気を知っている | 2    | 5    | 6    | 7    | 5    | 4    | 7    | 36  | 9.5   |
|       | 病名を聞いたことがある | 9    | 3    | 4    | 14   | 18   | 19   | 16   | 83  | 21.8  |
|       | 知らない        | 12   | 11   | 13   | 17   | 18   | 28   | 34   | 134 | 35.3  |
|       | 無回答         | －    | 1    | －    | －    | －    | －    | 4    | 7   | 1.8   |
| 温泉地区  | どんな病気を知っている | －    | 1    | 2    | 1    | －    | －    | －    | 4   | 1.1   |
|       | 病名を聞いたことがある | －    | 1    | 2    | －    | 2    | 4    | 1    | 10  | 2.6   |
|       | 知らない        | 2    | 1    | 4    | 4    | 5    | 10   | 3    | 29  | 7.6   |
|       | 無回答         | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 2    | 2   | 0.5   |
| 洞爺地区  | どんな病気を知っている | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | －    | 1    | 15  | 3.9   |
|       | 病名を聞いたことがある | －    | 2    | 2    | 1    | 2    | 9    | 3    | 20  | 5.3   |
|       | 知らない        | 3    | 6    | 7    | 4    | 1    | 5    | 6    | 34  | 8.9   |
|       | 無回答         | －    | －    | －    | 1    | －    | 1    | 2    | 4   | 1.1   |
| 無回答   | どんな病気を知っている | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 1   | 0.3   |
|       | 病名を聞いたことがある | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 1   | 0.3   |
|       | 知らない        | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
| サンプル数 |             | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

## 8 お酒について

### ●問 4 3 お酒を飲みますか。

|       |            | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 毎日飲む       | －    | 1    | 6    | 10   | 10   | 8    | 7    | 42  | 11.1  |
|       | 週5～6回飲む    | 1    | －    | 1    | 2    | 2    | －    | 4    | 10  | 2.6   |
|       | 週3～4回飲む    | 2    | －    | 2    | 3    | 2    | 5    | 2    | 16  | 4.2   |
|       | 週1～2回飲む    | 2    | 3    | 1    | 2    | 2    | 3    | －    | 13  | 3.4   |
|       | 月に1～3回程度   | 4    | 4    | 1    | 3    | 6    | 6    | 3    | 27  | 7.1   |
|       | 月に1日程度     | 5    | 2    | 3    | 3    | －    | 3    | 4    | 20  | 5.3   |
|       | やめた        | －    | 1    | 1    | 2    | 4    | 5    | 5    | 19  | 5.0   |
|       | 飲まない(飲めない) | 9    | 9    | 8    | 12   | 15   | 21   | 34   | 110 | 28.9  |
|       | 無回答        | －    | －    | －    | 1    | －    | －    | 2    | 3   | 0.8   |
| 温泉地区  | 毎日飲む       | －    | －    | 3    | 2    | 2    | 3    | 1    | 11  | 2.9   |
|       | 週5～6回飲む    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 週3～4回飲む    | 1    | －    | －    | －    | 1    | 1    | －    | 3   | 0.8   |
|       | 週1～2回飲む    | －    | －    | －    | 2    | －    | 1    | －    | 3   | 0.8   |
|       | 月に1～3回程度   | －    | －    | －    | －    | －    | 1    | 1    | 2   | 0.5   |
|       | 月に1日程度     | －    | 1    | －    | 1    | －    | 1    | －    | 3   | 0.8   |
|       | やめた        | －    | 1    | 1    | －    | －    | 1    | 2    | 5   | 1.3   |
|       | 飲まない(飲めない) | 1    | 1    | 4    | －    | 4    | 6    | 2    | 18  | 4.7   |
|       | 無回答        | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
| 洞爺地区  | 毎日飲む       | －    | 1    | 3    | 3    | 1    | 1    | －    | 10  | 2.6   |
|       | 週5～6回飲む    | －    | －    | 1    | 2    | 2    | －    | －    | 5   | 1.3   |
|       | 週3～4回飲む    | －    | 1    | 1    | －    | －    | 1    | 1    | 5   | 1.3   |
|       | 週1～2回飲む    | 1    | 1    | －    | 1    | －    | 3    | －    | 6   | 1.6   |
|       | 月に1～3回程度   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 7   | 1.8   |
|       | 月に1日程度     | 2    | 2    | 3    | －    | －    | －    | －    | 7   | 1.8   |
|       | やめた        | －    | －    | 1    | －    | 1    | 1    | －    | 3   | 0.8   |
|       | 飲まない(飲めない) | 2    | 4    | 3    | 1    | 1    | 8    | 10   | 30  | 7.9   |
|       | 無回答        | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
| 無回答   | 毎日飲む       | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 週5～6回飲む    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 週3～4回飲む    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 週1～2回飲む    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 月に1～3回程度   | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 1   | 0.3   |
|       | 月に1日程度     | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | やめた        | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
|       | 飲まない(飲めない) | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | 1   | 0.3   |
|       | 無回答        | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －    | －   | －     |
| サンプル数 |            | 31   | 33   | 44   | 51   | 54   | 80   | 79   | 380 | 100.0 |

●問44 問43で「1.」～「6.」と回答した方にうかがいます。お酒を飲む日の1回あたりの飲酒量はどのくらいですか。

|       |               | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 計   | 割合    |
|-------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 虹田地区  | 1合(180ml)未満   | 6    | 2    | 2    | 6    | 4    | 10   | 11   | 41  | 21.5  |
|       | 1～2合(360ml)未満 | 4    | 4    | 8    | 7    | 11   | 9    | 5    | 48  | 25.1  |
|       | 2～3合(540ml)未満 | 2    | 2    | 2    | 6    | 5    | 3    | 2    | 22  | 11.5  |
|       | 3～4合(720ml)未満 | -    | 1    | 2    | 3    | 1    | -    | -    | 7   | 3.7   |
|       | 4～5合(900ml)未満 | 1    | -    | -    | -    | 1    | 2    | -    | 4   | 2.1   |
|       | 5合(900ml)以上   | 1    | 1    | -    | -    | -    | 1    | -    | 3   | 1.6   |
|       | 無回答           | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 2    | 3   | 1.6   |
| 温泉地区  | 1合(180ml)未満   | -    | -    | -    | 1    | -    | 2    | 1    | 4   | 2.1   |
|       | 1～2合(360ml)未満 | 1    | 1    | 2    | 2    | -    | 3    | 1    | 10  | 5.2   |
|       | 2～3合(540ml)未満 | -    | -    | -    | 2    | 2    | 1    | -    | 5   | 2.6   |
|       | 3～4合(720ml)未満 | -    | -    | 1    | -    | 1    | 1    | -    | 3   | 1.6   |
|       | 4～5合(900ml)未満 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 5合(900ml)以上   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| 洞爺地区  | 1合(180ml)未満   | 1    | -    | 1    | 1    | 1    | 3    | -    | 7   | 3.7   |
|       | 1～2合(360ml)未満 | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 18  | 9.4   |
|       | 2～3合(540ml)未満 | 1    | 2    | 1    | 2    | -    | -    | -    | 6   | 3.1   |
|       | 3～4合(720ml)未満 | -    | 1    | 3    | 2    | -    | -    | -    | 6   | 3.1   |
|       | 4～5合(900ml)未満 | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.5   |
|       | 5合(900ml)以上   | -    | -    | 1    | -    | -    | -    | -    | 1   | 0.5   |
|       | 無回答           | -    | -    | -    | -    | 1    | -    | -    | 1   | 0.5   |
| 無回答   | 1合(180ml)未満   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 1   | 3.2   |
|       | 1～2合(360ml)未満 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 2～3合(540ml)未満 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 3～4合(720ml)未満 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 4～5合(900ml)未満 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
|       | 5合(900ml)以上   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -   | -     |
| サンプル数 |               | 19   | 17   | 26   | 35   | 29   | 38   | 24   | 191 | 100.0 |

## 2. 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」策定に係るアンケート調査票

## 洞爺湖町「第3期健康づくり計画」策定に係るアンケート

日頃から当町の保健福祉行政にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

このたび当町では、食育推進計画および自殺対策計画を包括した「洞爺湖町第3期健康づくり計画」を策定するにあたり、町民の皆様に健康づくり対策についてのご意見をうかがいたくアンケート調査をお願いすることといたしました。

なお、今回の調査は、当町在住の20代から80代の方の中から概ね1,000人の方を無作為にお選びしています。

調査は無記名であり、ご記入いただいた内容については統計的に処理します。個々の調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。

大変お忙しいところ誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

なお、アンケートの回答につきましては、同封の専用封筒にてご返信いただくほかに、インターネットでの回答も可能となっております。

令和6年7月

洞爺湖町長 下道 英明

### 回答方法・回答にあたっての留意事項

#### 1. 回答方法 ※次のいずれかの方法で回答してください。

##### ①インターネット回答

- ・スマートフォン、タブレット、パソコンで下記へアクセスして回答してください。

<https://src2.webcas.net/form/pub/src2/toyakokenkou>

ID:

パスワード:

- ・インターネット回答された場合、この調査票への記入及び返送は必要ありません。
- ・インターネット回答のID・パスワードは重複回答を避けるためのものであるため、これにより個人が特定されることはありません。

##### ②調査票（この冊子）による回答

#### 2. 回答にあたってのお願い

- ①質問は、問1～問44まであります。
- ②ほとんどの質問は選択式になっています。あてはまるもの1つに○を付けてください。
- ③複数回答可とあるものについては、あてはまるものすべてに○をつけてください。
- ④（ ）については数字や内容を記載してください。
- ⑤質問には、あなた自身のお考えやご意見を率直に回答くださるようお願いいたします。



スマートフォンからは、  
上記二次元コードを読み  
取って回答ページにア  
クセスできます。

**8月2日(金)までにご回答をお願いいたします。**

【問い合わせ先】 洞爺湖町役場健康福祉課

〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 洞爺湖町健康福祉センター内

電 話：0142-76-4006

## 1. あなたのことを教えてください

問1 あなたの居住地(地域)

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. 虻田地区 | 2. 温泉地区 | 3. 洞爺地区 |
|---------|---------|---------|

問2 性別

- |       |       |                 |
|-------|-------|-----------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他または答えたくない |
|-------|-------|-----------------|

問3 年齢

|                                  |
|----------------------------------|
| 現在の年齢 (                      ) 歳 |
|----------------------------------|

問4 家族構成

- |                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| 1. ひとり暮らし       | 2. 夫婦のみ                         |
| 3. 夫婦と子ども(または親) | 4. その他 (                      ) |

問5 現在、仕事をしていますか。

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

## 2. 健康についてお聞きします

問6 自分が健康であると思いますか。

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. 健康である     | 2. まあ健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康でない   |

問7 普段から健康に気をつけていますか。

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. 気をつけている     | 2. まあ気をつけている |
| 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない  |

問8 身長・体重を教えてください。

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 身長 (                      ) c m | 体重 (                      ) k g |
|---------------------------------|---------------------------------|

## 3. 栄養・食生活についてお聞きします

問9 毎日、朝・昼・夕の三食を必ず食べていますか。

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1. 毎日食べる ⇒ 問12へ | 2. 欠食することがある ⇒ 問10へ |
|-----------------|---------------------|

問10 問9で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはいつですか。

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. 朝 | 2. 昼 | 3. 夕 |
|------|------|------|

問11 問9で「2. 欠食することがある」に○をつけた方にうかがいます。それはどうしてですか。

- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がない                       |
| 3. 習慣がない | 4. その他（                      ） |

【すべての方におうかがいします】

問12 毎日野菜を食べるようにしていますか。

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1. 食べるようにしている | 2. 時々食べる |
| 3. あまり食べない    |          |

問13 毎日果物を食べるようにしていますか。

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1. 食べるようにしている | 2. 時々食べる |
| 3. あまり食べない    |          |

問14 減塩のため、調味料や塩分の多い食品をひかえるようにしていますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. いつもひかえている | 2. 時々ひかえている |
| 3. 特に気にしていない |             |

問15 食事を食べる速度は早いですか。

- |       |          |
|-------|----------|
| 1. 早い | 2. ふつう   |
| 3. 遅い | 4. わからない |

問16 自分のちょうど良い食事の量や食品の組み合わせを知っていますか。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. 知らない    |              |

問17 食品を選ぶとき、産地表示を参考に選んでいますか。

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. 国内産を選ぶようにしている   | 2. 道内産・地元産を選ぶようにしている |
| 3. 産地は見るが、気にしてはいない | 4. 見ない               |

問18 外食をするときや加工食品を選ぶときに成分表示を意識していますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. いつも意識している | 2. 時々意識している |
| 3. 気にしていない   |             |

問19 自分の食生活について、特に問題はないと思いますか。

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 特に問題はない | 2. 少し問題がある |
| 3. 問題がある   | 4. わからない   |

#### 4. 運動についてお聞きします

問20 健康のために意識的に体を動かしていますか。

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. はい ⇒ <u>問21へ</u> | 2. いいえ ⇒ <u>問22へ</u> |
|---------------------|----------------------|

問21 問20で「1. はい」に○をつけた方にうかがいます。内容はどのようなものですか。（複数回答可）

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. 家事をこまめにする         | 2. 庭いじりをする          |
| 3. 散歩をする             | 4. ウォーキングをする        |
| 5. 乗り物やエレベーターを使わずに歩く | 6. 水泳・ジョギング・ダンス等をする |
| 7. 体操やストレッチで体を伸ばす    | 8. 腹筋や腕立て伏せなどをする    |
| 9. その他（              | ）                   |

問22 問20で「2. いいえ」に○をつけた方にうかがいます。その理由をお答えください。（複数回答可）

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. 運動する場所がない  | 2. 忙しく時間がない |
| 3. きっかけがない    | 4. やりたくない   |
| 5. 特に必要だと思わない | 6. 年齢・身体的理由 |
| 7. その他（       | ）           |

#### 【すべての方におうかがいします】

問23 週2回以上1回30分以上の運動を1年以上継続していますか。

- |          |        |
|----------|--------|
| 1. はい    | 2. いいえ |
| 3. わからない |        |

問24 万歩計やスマホアプリなどを利用して、自分の1日の歩数を把握していますか。

- |                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 1. はい ⇒ 1日平均歩数 約（                      ）歩          |
| 2. 持っているが使っていない                      3. 万歩計を持っていない |

問25 今の運動習慣に満足していますか。

- |                                            |
|--------------------------------------------|
| 1. 満足している                      2. やや満足している |
| 3. やや不満である                      4. 不満である   |

## 5. こころの健康・休養についてお聞きます

問26 睡眠で十分に休養がとれていますか。

- |                                             |
|---------------------------------------------|
| 1. とれている                      2. まあとれている    |
| 3. あまりとれていない                      4. とれていない |

問27 平均睡眠時間はどれくらいですか。

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 9時間以上（60歳以上の方は8時間以上）           |
| 2. 6時間以上9時間未満（60歳以上の方は6時間以上8時間未満） |
| 3. 6時間未満                          |

問28 普段の生活の中で、ストレスを感じることはありませんか。

- |                                        |
|----------------------------------------|
| 1. ない                      2. ほとんどない   |
| 3. ときどきある                      4. よくある |

問29 悩み事やストレスがあったとき、誰かに相談したいと思いますか。

- |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| 1. 相談したい                      2. 相談したくない                      3. わからない |
|------------------------------------------------------------------------|

問30 悩み事や心配事を相談できる場所や人がいますか。

- |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|
| 1. いる                      2. いない                      3. わからない |
|-----------------------------------------------------------------|

問31 精神的に不調となったときに治療ができることを知っていますか。

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. 知っている                      2. 知らない |
|---------------------------------------|

問32 これまでに本気で自殺を考えたことはありますか。

- |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| 1. 考えたことがある                      2. 考えたことがない                      3. わからない |
|----------------------------------------------------------------------------|

## 6. 歯・口腔の健康についてお聞きします

問33 現在、自分の歯は 20 本以上ありますか。※親しらずを除いて、全部はえている場合は 28 本です。

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

問34 1日に何回歯をみがきますか。

- |       |          |
|-------|----------|
| 1. 3回 | 2. 2回    |
| 3. 1回 | 4. みがかない |

問35 歯磨きの際に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っていますか。

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 毎日使っている | 2. たまに使っている |
| 3. 使っていない  |             |

問36 おくちのトラブルはありますか。(例:歯が痛む、しみる、飲み込みにくい等)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. ない    | 2. ほとんどない |
| 3. たまにある | 4. ある     |

問37 よく<sup>か</sup>噛んで食べることはできますか。

- |                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 1. なんでも <sup>か</sup> 噛んで食べることができる                  |
| 2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、 <sup>か</sup> 噛みにくいことがある |
| 3. ほとんど <sup>か</sup> 噛めない                          |

問38 定期的(年1回以上)に歯科健診を受けていますか。

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

## 7. たばこについてお聞きします

問39 たばこ(加熱式を含む)を吸いますか。

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. ほぼ毎日吸う ⇒ 1日平均 ( ) 本程度 | 2. 時々吸う                   |
| 3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | 4. まったく吸わない ⇒ <u>問42へ</u> |

問40 問39で「1.」～「3.」と回答した方にうかがいます。禁煙したいと思ったことはありますか。

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 禁煙するための行動をとったことがある             |
| 2. 禁煙しようと思ったことはあるが、特に行動を起こしたことはない |
| 3. 禁煙しようと思わない ⇒ <u>問42へ</u>       |
| 4. わからない ⇒ <u>問42へ</u>            |

問41 問40で「1.」～「2.」と回答した方にうかがいます。禁煙外来を活用したいと思いますか。

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| 1. 活用したい   | 2. 詳しい治療法がわかれば活用したい |
| 3. 活用したくない | 4. わからない            |

## 【すべての方におうかがいします】

問42 COPD(慢性閉塞性肺疾患)<sup>シオビーディー</sup>※を知っていますか。

※主に長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れが悪くなる病気です。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. どんな病気を知っている | 2. 病名を聞いたことがある |
| 3. 知らない        |                |

## 8. お酒についてお聞きします

問43 お酒を飲みますか。

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 毎日飲む     | 2. 週5～6回飲む    |
| 3. 週3～4回飲む  | 4. 週1～2回飲む    |
| 5. 月に1～3回程度 | 6. 月に1日程度     |
| 7. やめた      | 8. 飲まない(飲めない) |

問44 問43で「1.」～「6.」と回答した方にうかがいます。お酒を飲む日の1回あたりの飲酒量はどのくらいですか。下記のアルコール換算表を参考に回答をお願いします。

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満   | 2. 1～2合(360ml)未満 |
| 3. 2～3合(540ml)未満 | 4. 3～4合(720ml)未満 |
| 5. 4～5合(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上   |

【アルコール換算表(清酒1合)】※厚生労働省のアルコール換算表を基に算出

|                         |      |                       |      |
|-------------------------|------|-----------------------|------|
| ビール(5%)小ビンまたは缶1本(350ml) | 0.6合 | 酎ハイ(7%)缶酎ハイ1本(350ml)  | 0.9合 |
| 焼酎(35%)ぐい飲み2杯弱(80ml)    | 1.0合 | ワイン(12%)グラス2杯弱(200ml) | 0.9合 |
| 泡盛(25%)ストレート1合(180ml)   | 1.6合 | ウイスキー(43%)ダブル1杯(60ml) | 0.9合 |

アンケートは以上になります。

ご協力いただき、ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れて、8月2日(金)までに

健康福祉課へ返送してください。

(インターネットで回答された方はアンケート用紙の返送は不要です。)