

【資料編】 鹿部町健康増進計画に関するアンケート調査結果

1 調査期間

令和7年9月16日から令和7年10月17日まで

2 対象者

地域福祉計画アンケート対象者と同様の20歳以上の町民 1000名

3 調査方法

地域福祉計画町民アンケートの質問票発送時に鹿部町健康増進計画アンケートを同封し、地域福祉計画町民アンケートの返信用封筒へ同封またはGoogleフォームで回収する。

4 回収率

413名から回収し、回収率は41.3%である。

アンケート調査結果

●基本属性(年代・性別)

(回答数:人)

	回答数
20歳代男性	8
20歳代女性	9
30歳代男性	12
30歳代女性	20
40歳代男性	10
40歳代女性	20
50歳代男性	18
50歳代女性	38
60歳代男性	30
60歳代女性	51
70歳代以上男性	86
70歳代以上女性	98
性別年齢不明	13
総計	413

●基本属性(年代・性別・仕事の有無)

(回答数:人)

	仕事をしている		仕事をしていない	
	回答数	割合	回答数	割合
20歳代男性	6	75.0%	2	25.0%
20歳代女性	7	77.8%	2	22.2%
30歳代男性	10	83.3%	2	16.7%
30歳代女性	14	70.0%	6	30.0%
40歳代男性	9	90.0%	1	10.0%
40歳代女性	13	65.0%	5	25.0%
50歳代男性	12	66.7%	4	22.2%
50歳代女性	29	76.3%	9	23.7%
60歳代男性	14	46.7%	15	50.0%
60歳代女性	30	58.8%	19	37.3%
70歳代以上男性	24	27.9%	58	67.4%
70歳代以上女性	18	18.4%	69	70.4%
計	186		192	
無回答				35
総計				413

質問1 現在の健康状態をどのように感じていますか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
よい	9	10	6	8	19	36	3	91	22.0%
まあよい	7	17	15	36	45	103	1	224	54.2%
あまりよくない	0	5	9	10	16	40	1	81	19.6%
よくない	1	1	0	0	1	6	0	9	2.2%
無回答	0	0	0	2	3	0	3	8	1.9%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・現在の健康状態を「よい」、「まあよい」と感じている方は76.2%であり、「あまりよくない」、「よくない」と感じている方は、21.8%である。

質問2 血圧を測る頻度はどのくらいですか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
ほとんど毎日	0	1	3	9	16	49	0	78	18.9%
週3~4回	0	1	0	4	5	13	0	23	5.6%
週1~2回	0	2	1	7	10	32	1	53	12.8%
月に1回	0	3	3	14	34	58	1	113	27.4%
ほとんどない	17	26	23	22	19	33	3	143	34.6%
無回答	0	0	0	0	0	0	3	3	0.7%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・血圧を測る頻度がほとんどない方は34.6%で、その他の方は少なくとも月に1回は測定している。

質問3 たばこ(電子たばこを含む)を吸いますか(1つ選択)

(回答数:人)

	男性		女性		性別不明		総計	割合
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
現在吸っている	36	8.7%	50	12.1%	0	0.0%	86	20.8%
過去に吸っていたがやめた	76	18.4%	38	9.2%	2	0.5%	116	28.1%
吸ったことがない	50	12.1%	148	35.8%	4	1.0%	202	48.9%
無回答	3	0.7%	3	0.7%	3	0.7%	9	2.2%
総計	165	40.0%	239	57.9%	9	2.2%	413	100.0%

・現在たばこを吸っている方は20.8%で、女性の割合がやや多い。これまでにたばこを吸ったことがない方は48.9%となっている。

質問4 質問3で「現在吸っている」と回答した方へ、禁煙したいと思いますか(1つ選択)

(回答数:人)

	男性	女性	性別不明	総計	割合
やめたいがやめられない	13	20	0	33	35.9%
やめようと試みている	4	10	0	14	15.2%
やめる気はない	21	24	0	45	48.9%
無回答	0	0	0	0	0.0%
総計	38	54	0	92	100.0%

※ アンケート回答状況から、質問3の「現在吸っている」の回答数と一致していない。

- ・「やめたいがやめられない」、「やめようと試みている」の方は51.1%である。「やめる気はない」の方は、48.9%である。喫煙してる方の半数は、やめたいという思いがあるが現在も吸っている状況である。

質問5 健康診断(人間ドックを含む)を年に1回受けていますか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
受けている	12	20	17	35	52	112	3	251	60.8%
受けてない	5	13	12	20	29	65	2	146	35.4%
無回答	0	0	1	1	3	8	3	16	3.9%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

- ・健診を年に1回受けている方は60.8%となっている。

質問6 質問5で「受けていない」と回答した方へ、健康診断を受けていない理由は何ですか(複数回答可)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
時間がとれなかったから	1	4	4	5	5	7	0	26	11.8%
自覚症状がないから	0	6	2	5	6	11	0	30	13.6%
面倒だから	2	3	4	8	2	11	0	30	13.6%
検査に対する不安があるから	0	1	1	3	0	3	0	8	3.6%
必要性を感じないから	3	3	1	1	3	8	0	19	8.6%
料金が安いから	1	2	3	6	1	4	0	17	7.7%
日程が合わないから	0	2	3	4	4	6	0	19	8.6%
受け方がわからないから	0	1	2	1	1	1	0	6	2.7%
通院中だから	0	0	3	2	7	31	0	43	19.5%
結果を聞くのが心配だから	0	0	2	2	2	4	0	10	4.5%
その他	2	0	0	1	2	7	0	12	5.5%
総計	9	22	25	38	33	93	0	220	100.0%

《その他》

50歳代	コミュニケーションのとり方が心配。
60歳代	医療機関まで遠いから(移動手段)
70歳代以上	医療機関で定期検査を受けている。健診で指摘される項目が多いため。加入保険の変化で強制的ではなくなったため。

・健診を年に1回受けない理由として、通院中だからが約2割、次いで、自覚症状がない、面倒だから、時間がとれないためとなっている。

質問7 歯科健診を受ける頻度はどのくらいですか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
年1回以上	5	9	6	10	21	58	1	110	26.6%
数年に1回程度	3	8	9	9	16	45	2	92	22.3%
受けていない	9	16	14	37	45	80	2	203	49.2%
無回答	0	0	1	0	2	2	3	8	1.9%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・歯科健診を「年に1回以上」受ける方は26.6%である。

質問8 歯をみがく頻度はどのくらいですか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
1日3回以上	6	6	9	8	17	53	2	101	24.5%
1日2回	7	22	15	37	39	69	1	190	46.0%
1日1回	4	4	5	10	25	39	1	88	21.3%
ときどき	0	1	1	0	0	7	1	10	2.4%
みがかない	0	0	0	0	1	0	0	1	0.2%
無回答	0	0	0	1	2	17	3	23	5.6%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

※自分の歯が全くない方は回答不要としているため、無回答は、回答していない方と、自分の歯がない方の合計となっている。

・歯をみがく頻度は、「1日2回」の方が46.0%、「1日3回以上」の方が24.5%、「1日1回」の方が21.3%となっている。
ほとんどの方は、最低1日1回は歯磨きをしている。

質問9 災害・震災に対応するための非常食(防災食)をご家庭に備えていますか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
備えている	5	11	6	20	30	77	0	149	36.1%
必要性を感じるが備えていない	11	19	21	31	45	89	5	221	53.5%
必要性を感じないので備えていない	0	1	2	3	2	6	1	15	3.6%
わからない	1	1	0	1	2	4	0	9	2.2%
無回答	0	1	1	1	5	9	2	19	4.6%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・非常食を備えている方は36.1%、必要性を感じるが備えていない方は53.5%となっている。

質問10 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるものは、週に何日ありますか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
毎日	6	8	7	19	38	113	2	193	46.7%
週に4~5日	4	9	11	14	17	25	2	82	19.9%
週に2~3日	3	10	6	14	19	33	2	87	21.1%
ほとんどない	4	6	6	8	7	9	1	41	9.9%
無回答	0	0	0	1	3	5	1	10	2.4%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるものは、「毎日」の方が46.7%、「週に4~5日」の方が19.9%、「週に2~3日」の方が21.1%、「ほとんどない」の方は9.9%となっている。

ほとんどの方が主食・主菜・副菜をそろえて食べるが多い状況となっている。

質問11 最近1か月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどを感じましたか(1つ選択)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
大いにある	7	12	6	7	10	13	2	57	13.8%
多少ある	4	16	11	28	29	67	1	156	37.8%
あまりない	4	5	11	16	34	79	4	153	37.0%
全くない	2	0	2	4	5	16	1	30	7.3%
無回答	0	0	0	1	6	10	0	17	4.1%
総計	17	33	30	56	84	185	8	413	100.0%

・最近1か月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどを感じたかについて、「大いにある」、「多少ある」の方は、51.6%で、「あまりない」、「全くない」の方は44.3%となっている。約半数の方が、なんらかのことで、最近1か月で、イライラ、不安、気持ちの落ち込みを感じている。

質問12 質問11で「大いにある」「多少ある」と回答した方へ 理由はどのようなことですか(複数回答可)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
家族のこと	4	14	9	16	19	39	3	104	24.0%
友人のこと	1	4	1	3	2	5	0	16	3.7%
健康面のこと	1	6	7	8	20	44	0	86	19.8%
仕事のこと	9	16	12	18	15	11	0	81	18.7%
介護のこと	0	0	2	1	3	16	2	24	5.5%
経済面のこと	5	10	7	11	16	35	1	85	19.6%
子どものこと	1	10	5	2	1	8	0	27	6.2%
その他	0	2	0	2	3	4	0	11	2.5%
総計	21	62	43	61	79	162	6	434	100.0%

《その他》

30歳代	ペットのこと
50歳代	漠然と老後のことが不安、更年期のこと
60歳代	仕事がない、老後の生活など、仕事のこと(数日前に退社)、免許のこと
70歳代以上	近所トラブル、運動にはなっているが犬の散歩が大変、転倒後の痛み

・内容としては、「家族のこと」が24.0%で一番多く、ついで、「健康面のこと」が19.8%、「経済面のこと」が19.6%、「仕事のこと」が18.7%となっている。

質問13 普段ストレスを感じた時にはどのように対処していますか(複数回答可)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
家族や友人、職場の同僚などの身近な人に悩みを聞いてもらう	10	17	13	25	27	37	4	133	24.9%
医師やカウンセラーなどの心の健康に関する専門家に相談する	0	3	0	1	2	3	0	9	1.7%
できるだけ休養をとる	4	11	5	10	16	44	2	92	17.2%
趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる	7	18	13	21	32	78	2	171	32.0%
特になにもしない	0	3	8	17	26	60	3	117	21.9%
その他	1	1	0	1	3	6	1	13	2.3%
総計	22	53	39	75	106	228	12	535	100.0%

《その他》

30歳代	散財する
50歳代	ペットと過ごす
60歳代	散歩する、温泉に行く
70歳代以上	車で友人のところへ行く、飲酒する、じっくり原因や理由を考える、旧知の町外の友と長電話をする、自分の心の中にとめておく。

・普段ストレスを感じた時の対処法として、「趣味や仕事など他の事で気を紛らわせる」方が32.0%、「家族や友人、職場の同僚などの身近な人に悩みを聞いてもらう」方が24.9%、「特になにもしない」方が21.9%、「できるだけ休養をとる」方が17.2%となっている。また、「医師やカウンセラーなどの心の健康に関する専門家に相談する」方は、1.7%と少数である。

質問14 今後、鹿部町が町民の健康増進を支援するために、どのようなことが必要だと思いますか(複数回答可)

(回答数:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	年代不明	総計	割合
健診の充実	7	20	9	18	31	62	2	149	24.1%
健康教室の充実(栄養、運動、健康相談)	2	6	13	10	20	57	1	109	17.7%
広報やホームページ等での健康に関する情報提供	3	6	4	18	21	60	1	113	18.3%
食育の充実	1	5	4	3	6	18	1	38	6.2%
健康づくりを一緒にする仲間づくりの支援	4	4	6	10	22	55	2	103	16.7%
特にない	3	7	10	15	17	38	2	92	14.9%
その他	1	1	1	3	2	5	0	13	2.1%
総計	21	49	47	77	119	295	9	617	100.0%

《その他》

20歳代	・プールを365日稼働＋サウナを直してほしい。総合体育館のウォーキングデッキをもっと使いやすくしてほしい。譲り合いの心がない。
30歳代	・色々な事業を既に実施しているので十分に感じます。
40歳代	・医療費を上げ、保険料を下げると皆健康に心がけるのでは？
50歳代	・明日葉の様なもの栽培して町の特産＋健康支援提供をすとか、シケルペ茶を飲んだらこんなに数値が良くなった人とか紹介すとか、知識を得ても実際見たり食べたりする機会がないと実践しないものと思います。 ・十分、支援されていると思います。 ・無料温泉券配布、健康温泉ランドを作る。

60歳代	<ul style="list-style-type: none"> ・本格的な医療機関の設置、よろず診療所ではなく大学病院の分院等 ・各家庭の訪問 ・鹿部コミュニティプールの開館期間を延長してウォーキング教室や水泳教室などを開いて頂けたら嬉しいなと思いました！ 教室などを開いて頂けたら嬉しいなと思いました！
70歳代以上	<ul style="list-style-type: none"> ・家からなかなか出られないのが悩み ・住民に必要性を感じさせ是非健診を受診したくなる様な施策又は自分の健康状態が他人と比較してどの様な状態にあるかを可視化して本人に理解される。 ・予防医学の推進、老化防止対策 ・いこいの湯の健康相談の開催の時間を14:00～16:00か15:00～18:00など仕事が終わってからでもこれるようにしてほしい。 ・施策は種々なされていると感じる。如何に参加者増を図るかかと思量。

・鹿部町が町民の健康増進を支援するために必要なこととして、「健診の充実」が24.1%で一番多く、ついで、「広報やホームページ等での健康に関する情報提供」が18.3%、「健康教室の充実(栄養、運動、健康相談)」が17.7%、「健康づくりを一緒にする仲間づくりの支援」が16.7%となっている。