

健康習慣に関するアンケート調査結果 (健康いしかり21 最終評価 H25.1)

[実施時期] 平成24年8月(がん検診等実態調査と同時実施)

[実施対象] 20歳から75歳の市民(無作為抽出)

(内訳)

旧石狩地区3,980人、厚田地区160人、浜益地区120人 計4,260人

・20歳から69歳:3,900人

・70歳から75歳:360人

[アンケート回収数] 1,088通

(内 無回答2人、有効回答数1,086人)

[アンケート回収率] 25.5%

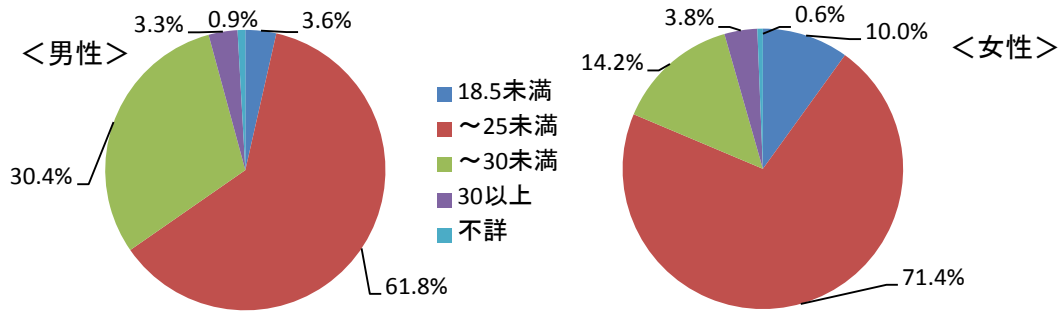
(人)				
年齢/性別	女性	男性	性別不詳	計
20歳代	17	16		33
30歳代	58	16		74
40歳代	141	80		221
50歳代	97	76	1	174
60歳代	248	156		404
70歳代	71	103	2	176
年齢不詳	1	3		4
計	633	450	3	1086

問5(問2)．あなたの現在の身長・体重についてお答えください。

◆肥満度（BMI）の割合（男女別）

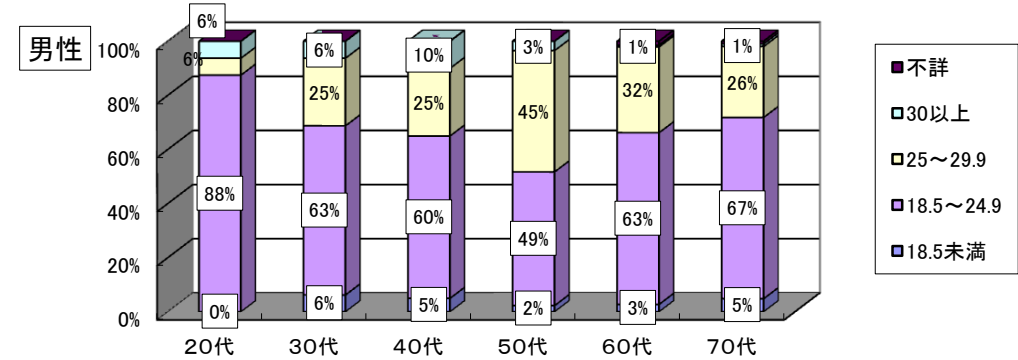
BMI	人数			合計の割合	前回調査 (中間評価) の割合
	男性	女性	合計		
18.5未満	16	63	79	7.3%	6.0%
～25未満	278	452	730	67.4%	62.9%
～30未満	137	90	227	21.0%	19.6%
30以上	15	24	39	3.6%	2.1%
不詳	4	4	8	0.7%	9.4%
計	450	633	1083	100%	100%

※BMI(体格指数)=体重／身長(m)²
18.5未満 …やせ
18.5以上25未満…標準
25以上30未満 …1度肥満
30以上35未満 …2度肥満
35以上40未満 …3度肥満
40以上 …4度肥満

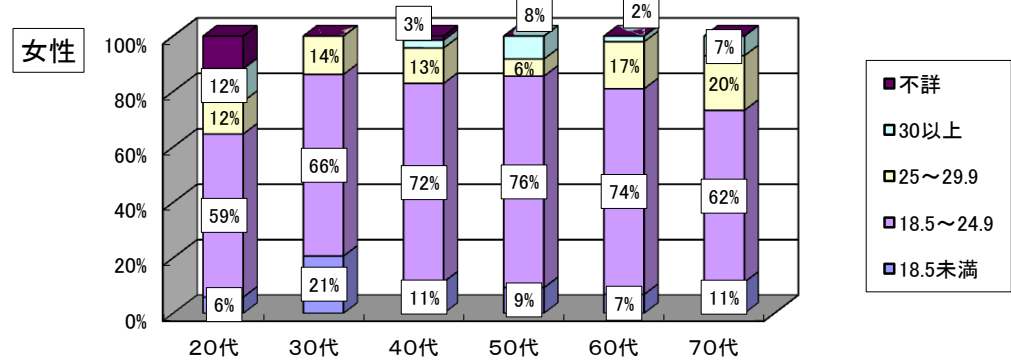


※全体の4人に1人が肥満で、男性の肥満割合は女性の2倍である。

◆肥満度（BMI）別の割合（男女別・年代別）



※男性の肥満割合は、30歳代から増加し、50歳代では約半数が標準体重を超えている。BMIが30以上の割合は、40歳代が最も多く、中間評価時の前回調査結果（以後、前回調査と表記）4.8%から今回25%と5倍近く増加している。

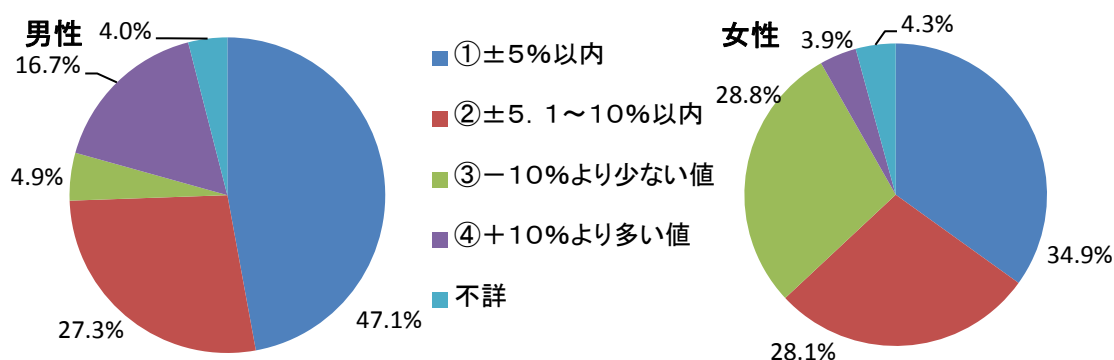


※女性の20歳代のやせの割合は、5.9%と減少しているが、回収数が16人と少ないため改善しているとは判断できない。また女性の30歳代の2割がやせである。肥満者の割合は70歳代が約3割で、他の年代では大きな差はない。BMIが30以上の割合は、50歳代が最も多い。

問6（問3）．あなたが適正と思う体重はどのくらいですか？

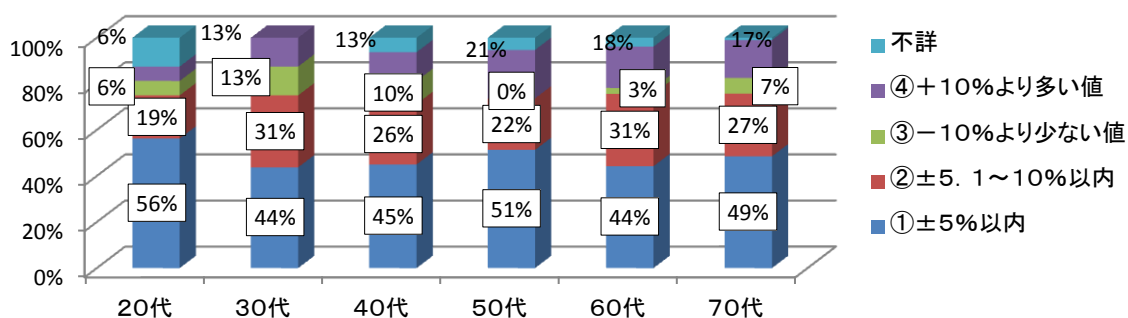
◆標準体重（BMI 22）と適正と思う体重との差（男女別）

適正と思う体重(人)	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
①±5%以内	212	221	1	434	40.0%	49.2%
②±5.1～10%以内	123	178	2	303	27.9%	13.9%
③-10%より少ない値	22	182	0	204	18.8%	16.4%
④+10%より多い値	75	25	0	100	9.2%	7.4%
不詳	18	27	0	45	4.1%	13.2%
計	450	633	3	1086	100%	100%

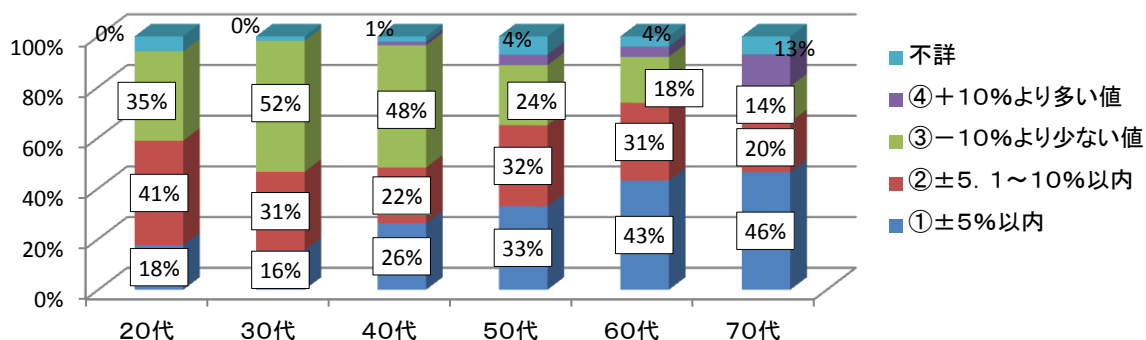


※男性の方が女性に比べて適正と思う体重と標準体重との誤差が少ない。
女性、約3割が適正体重を標準体重より10%以上少なく回答している。

◆標準体重（BMI 22）と適正と思う体重との差（男女・年代別）



※男性は、肥満割合が最も多い50歳代で、約2割が適正と思う体重が標準体重を10%以上上回る結果となっていた。

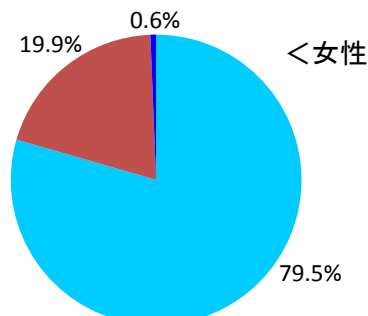
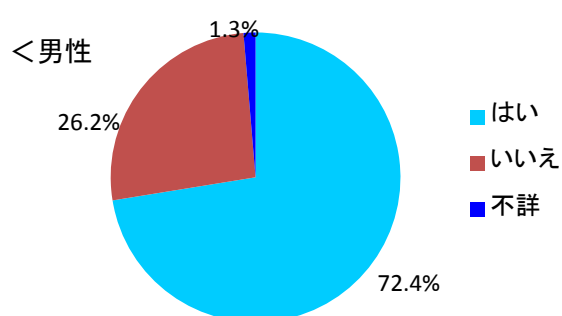


※女性は、30歳・40歳代の約半数が標準体重を10%以上下回る体重を適正体重と認識している。50歳代においても約2割が適正体重を10%以上下回って回答し、やせ志向は、壮年期世代にも及んでいると思われる。

問7(問4)．適正体重に近づけるよう、もしくは適正体重を維持しようと心がけていますか？

◆適正体重を心がけている人の割合（男女別）

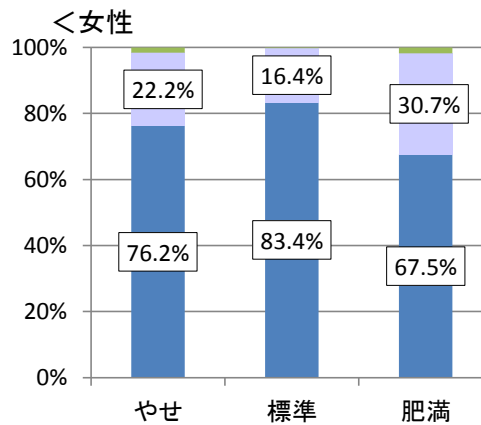
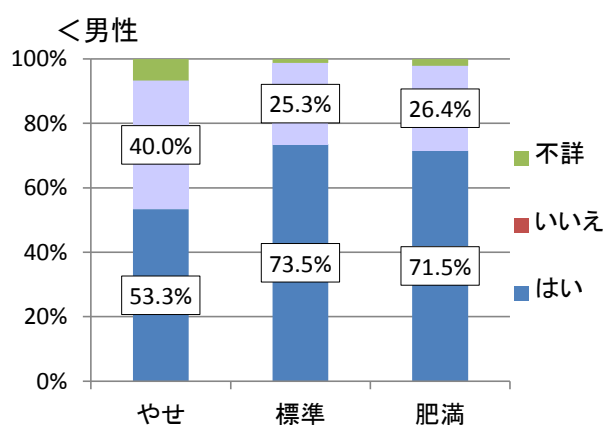
(人数)	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
はい	326	503	3	832	76.6%	71.8%
いいえ	118	126	0	244	22.5%	20.4%
不詳	6	4	0	10	0.9%	7.8%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※男性の約7割、女性の約8割が適正体重を心がけており
特に男性が、前回調査結果64.4%より8%増加している。

◆適正体重を心がけている人の割合（男女別・体格別）

男性(人)	BMI(体格指数)			女性(人)	BMI(体格指数)			*注
	やせ	標準	肥満		やせ	標準	肥満	
はい	8	183	103	はい	48	377	77	
いいえ	6	63	38	いいえ	14	74	35	
不詳	1	3	3	不詳	1	1	2	
計	15	249	144	計	63	452	114	



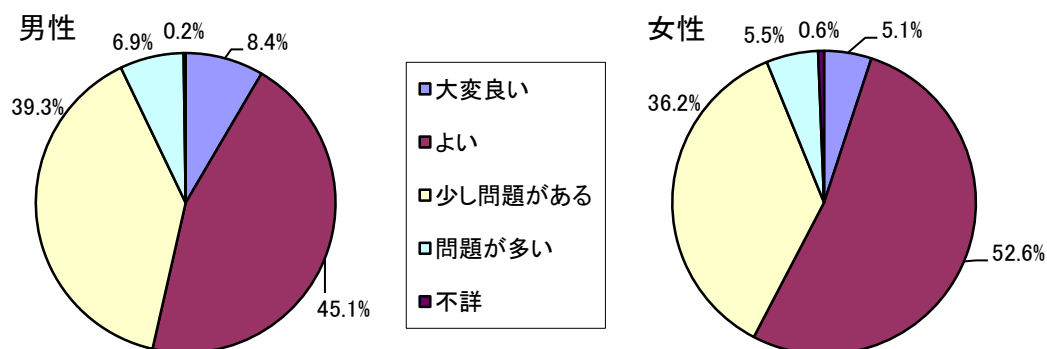
※適性体重を心がけている人の割合は、男女とも標準体重のグループが最も高い。

*注
やせ・・・BMI 18.5未満
標準・・・18.5以上25未満
肥満・・・25以上30未満

問8（問5）．毎日の食事のとり方をどのように思いますか？

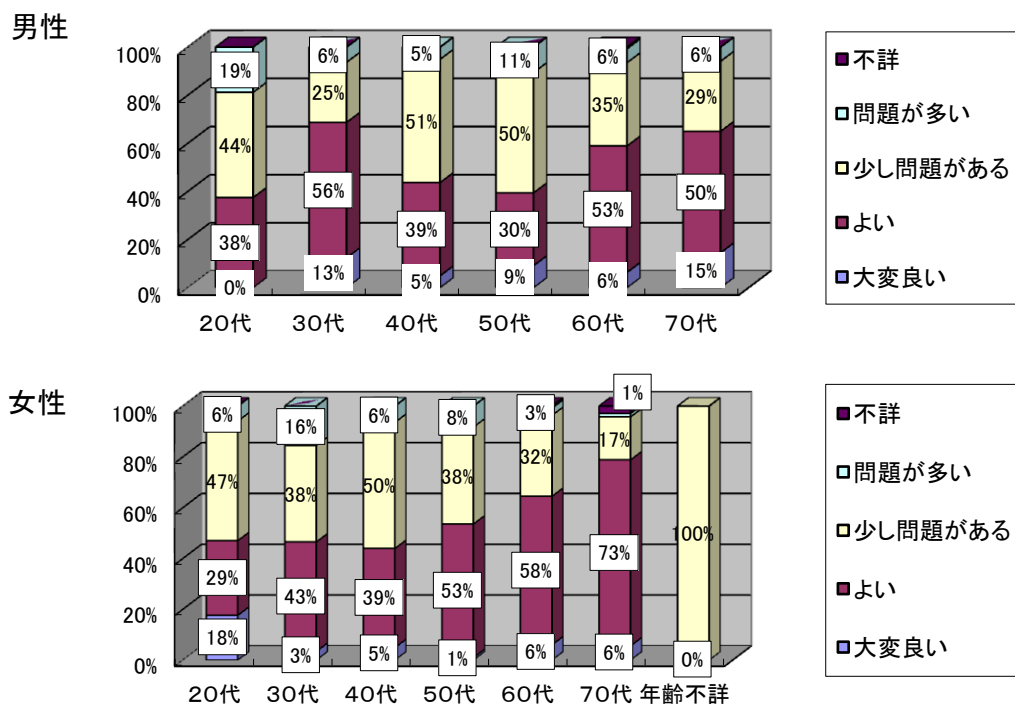
◆食事のとり方に対する認識（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
大変良い	38	32	0	70	6.4%	5.0%
よい	203	333	0	536	49.4%	41.8%
少し問題がある	177	229	2	408	37.6%	39.9%
問題が多い	31	35	1	67	6.2%	7.1%
不詳	1	4	0	5	0.5%	6.3%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※食事のとり方が「大変良い」と「よい」を合わせると女性の割合がやや多い。
全体では、4割以上が「食事のとり方に問題がある」と答えている。

◆食事のとり方に対する認識（男女・年代別）

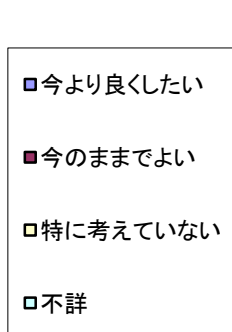
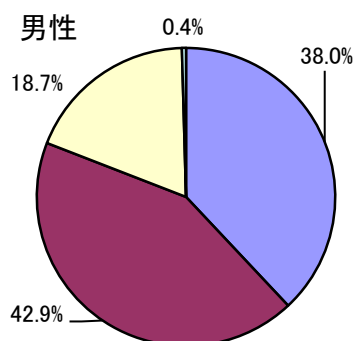


※男性の30歳代を除いて、男女とも年齢が高くなるにつれ、「大変良い・よい」と答える割合が多くなっている。

問9（問6）．毎日の食事のとり方を改善したいですか？

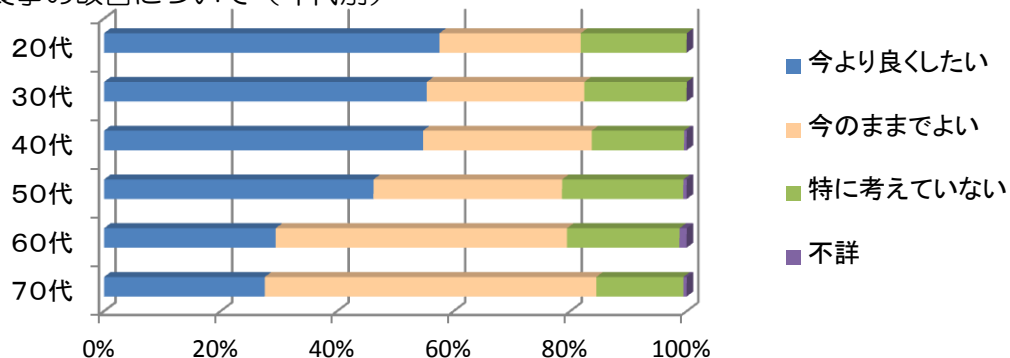
◆食事の改善について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
今より良くしたい	171	259	2	432	39.8%	38.6%
今のままでよい	193	257	0	450	41.4%	40.6%
特に考えていない	84	111	1	196	18.0%	14.4%
不詳	2	6	0	8	0.7%	6.4%
計	450	633	3	1086	100%	100%



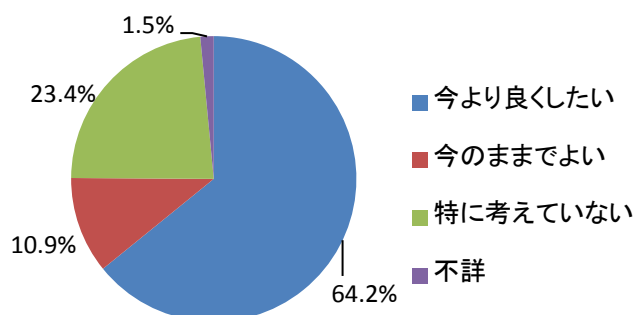
※全体の約4割が食事のとり方を「今よりよくしたい」と答え、男女ともほぼ同じ割合となっている。

◆食事の改善について（年代別）



※年代別では、20歳代から50歳代までは「今よりよくしたい」と考えている割合が多く、60歳以上は「今のままでよい」と答える割合が多い。

◆食事のとり方に少し問題がある・問題があると答えた人について

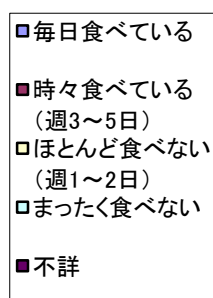
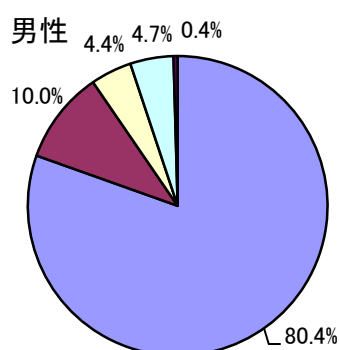


※「食事のとり方に問題がある」と答えた人の6割以上が食事のとり方を「今より良くしたい」と答えているが、3割以上の方は、食事に問題を感じながら「今のままでよい」または「特に考えていない」としている。

問10（問7）．朝食を毎日食べていますか？

◆朝食の摂取（男女別）

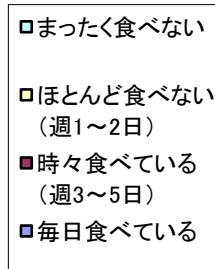
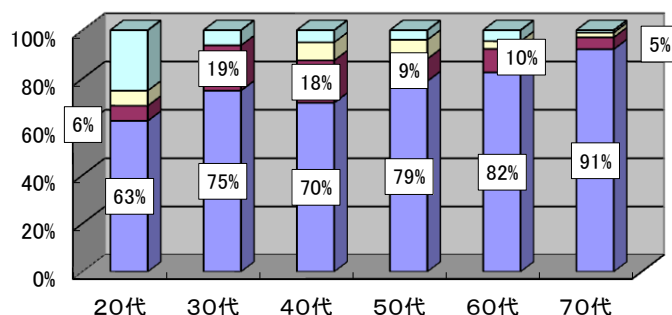
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
毎日食べている	362	546	2	910	83.8%	79.2%
時々食べている	45	38		83	7.6%	7.4%
ほとんど食べない	20	29		49	4.5%	4.9%
まったく食べない	21	12	1	34	3.1%	3.3%
不詳	2	8		10	0.9%	5.3%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※毎日朝食を食べている割合は83.8%で、前回調査の79.2%より、わずかに増加している。「ほとんど食べない」「まったく食べない」割合は7.6%となっている。（前回調査：8.6%）

◆朝食の摂取（男女・年代別）

男性

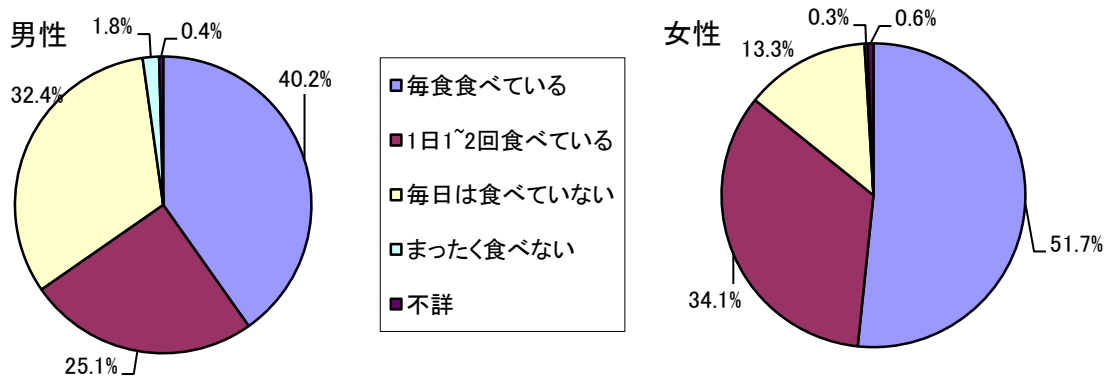


※20～40歳代男性と30歳代女性の欠食率が高くなっている。特に20歳代男性の4人に1人が「まったく食べない」という結果であった。

問11（問8）．野菜を毎食食べていますか？

◆野菜の摂取（男女別）

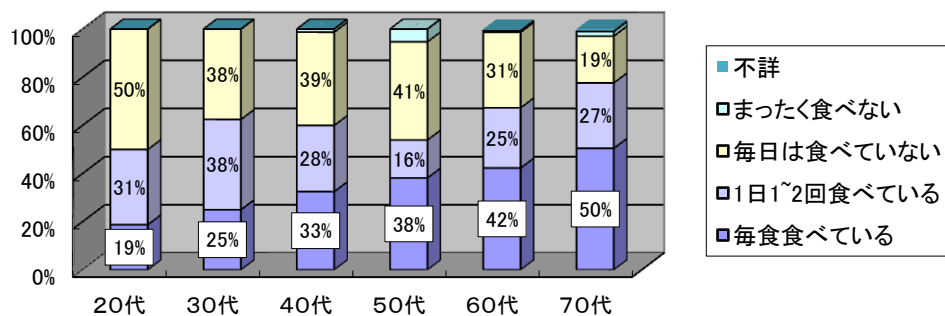
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
毎食食べている	181	327	0	508	46.8%	42.1%
1日1～2回食べている	113	216	2	331	30.5%	30.1%
毎日は食べていない	146	84	0	230	21.2%	21.8%
まったく食べない	8	2	1	11	1.0%	0.7%
不詳	2	4	0	6	0.6%	5.3%
計	450	633	3	1086	100%	100%



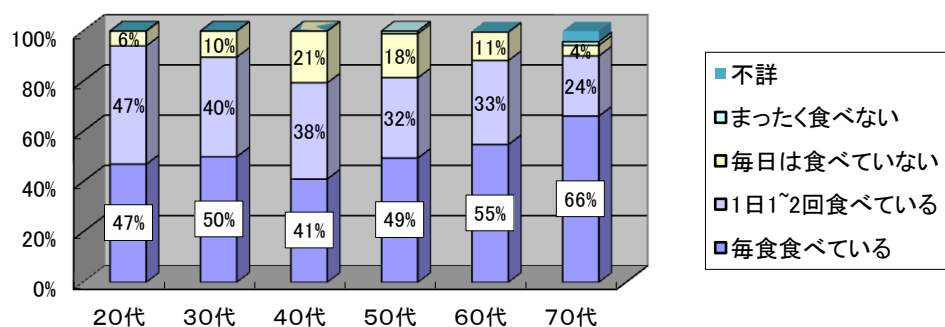
※毎日野菜を食べている割合は77.3%で、前回調査の72.2%よりわずかに増加している。

◆野菜の摂取（男女・年代別）

男性



女性

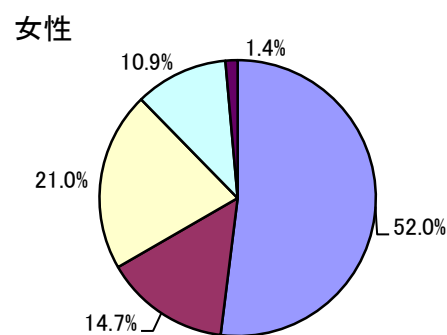
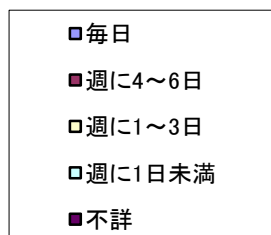
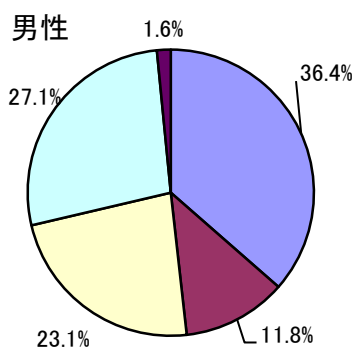


※20～50歳代男性では、1日に1回以上野菜を食べている割合が50～60%で60～70歳代でも7～8割にとどまっている。女性においても、毎食野菜を摂取する割合は、60～70歳代を除いて半数以下となっている。

問１２（問９）．牛乳や乳製品（ヨーグルトやチーズなど）を食べていますか？

◆牛乳・乳製品の摂取（男女別）

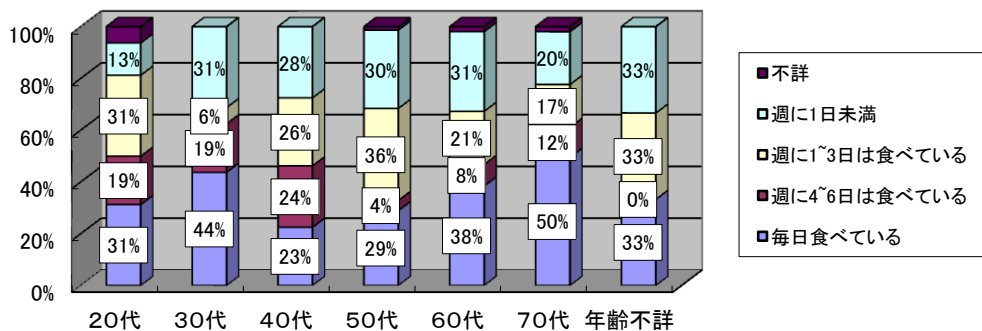
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
毎日食べている	164	329	0	493	45.4%	46.1%
週に4～6日は食べている	53	93	1	147	13.5%	29.6%
週に1～3日は食べている	104	133	2	239	22.0%	13.5%
週に1日未満	122	69	0	191	17.6%	6.5%
不詳	7	9	0	16	1.5%	4.3%
計	450	633	3	1086	100.0%	100%



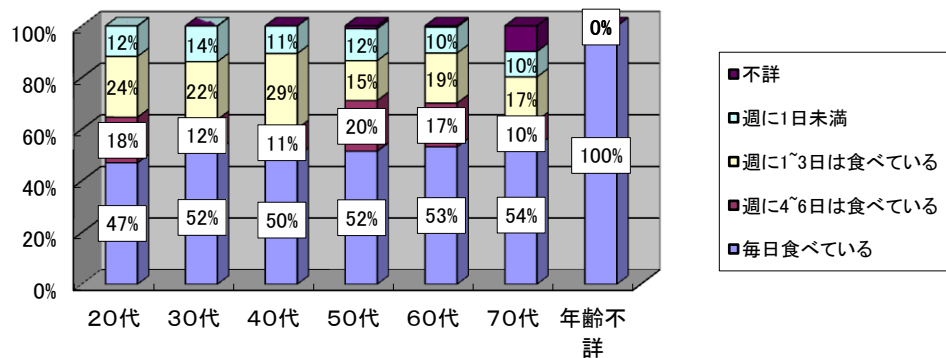
※乳製品を毎日とっている割合は45.4%と前回調査結果46.1%と大きな差はみられない。男女別では女性摂取頻度が高く、男性は約3割が週1回未満の摂取回数となっている。

◆乳製品の摂取（男女・年代別）

男性



女性

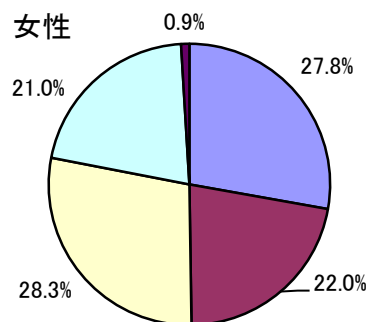
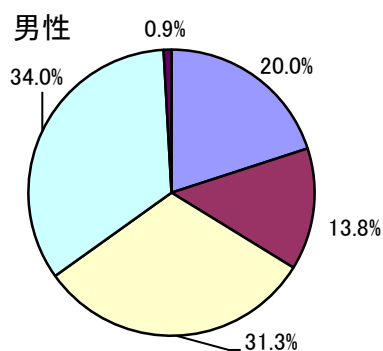


※野菜と同じく、男性は全ての世代で摂取が少なく、特に40・50歳代の摂取が少ない。女性は、世代によるバラつきが少ないが、毎日摂取している割合は、全体の約半数にとどまっている。

問13（問10）．果物を食べていますか？

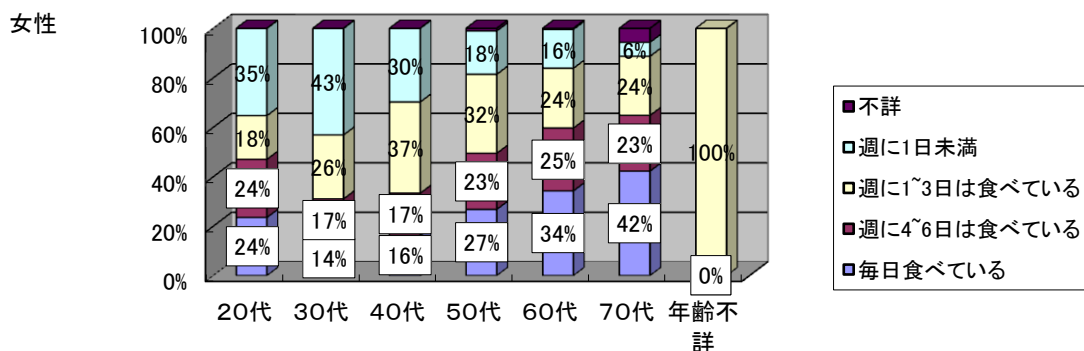
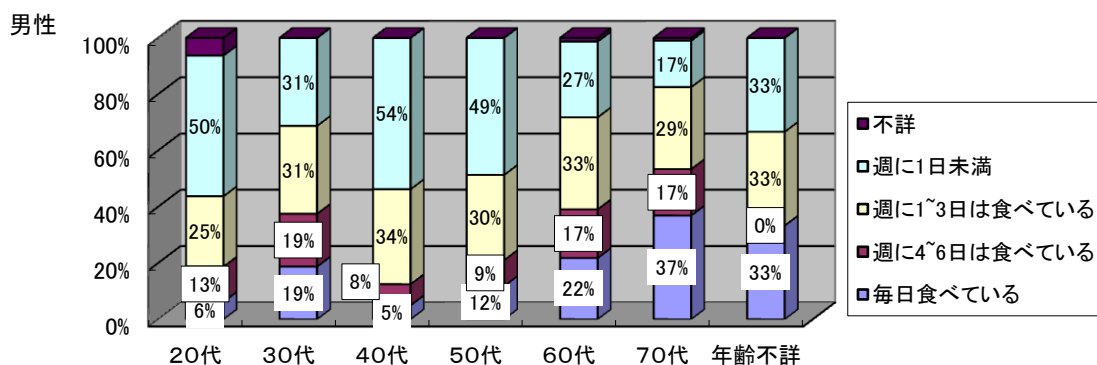
◆果物の摂取（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
毎日食べている	90	176	0	266	24.5%	26.3%
週に4～6日は食べている	62	139	0	201	18.5%	41.1%
週に1～3日は食べている	141	179	1	321	29.6%	19.7%
週に1日未満	153	133	2	288	26.5%	7.9%
不詳	4	6	0	10	0.9%	5.0%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※果物を毎日とっている割合は、24.5%で、前回調査の26.3%とほぼ同様の結果となっている。男女別では、女性の方がやや摂取頻度が高く、男性の約3割が週1回未満の摂取回数となっている。

◆果物の摂取（男女・年代別）



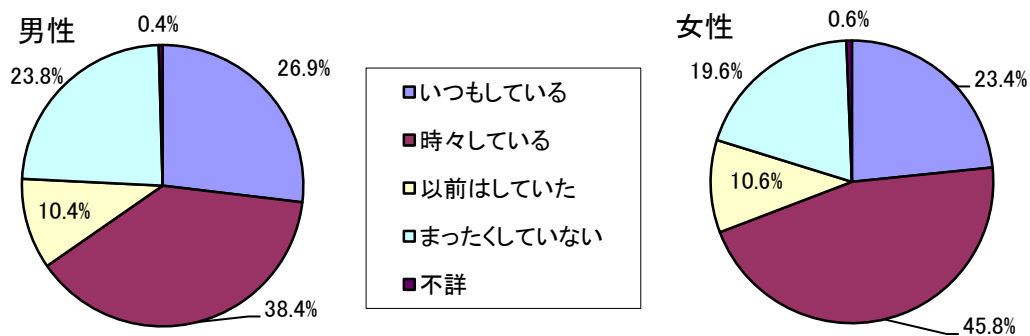
※20・40・50歳代の男性は、約半数が果物の摂取が週1回未満である。女性は、20～40歳代で週1回未満の割合が高くなっている。

問14(問11)．日頃から日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動をしていますか？

◆意識的な運動（男女別）

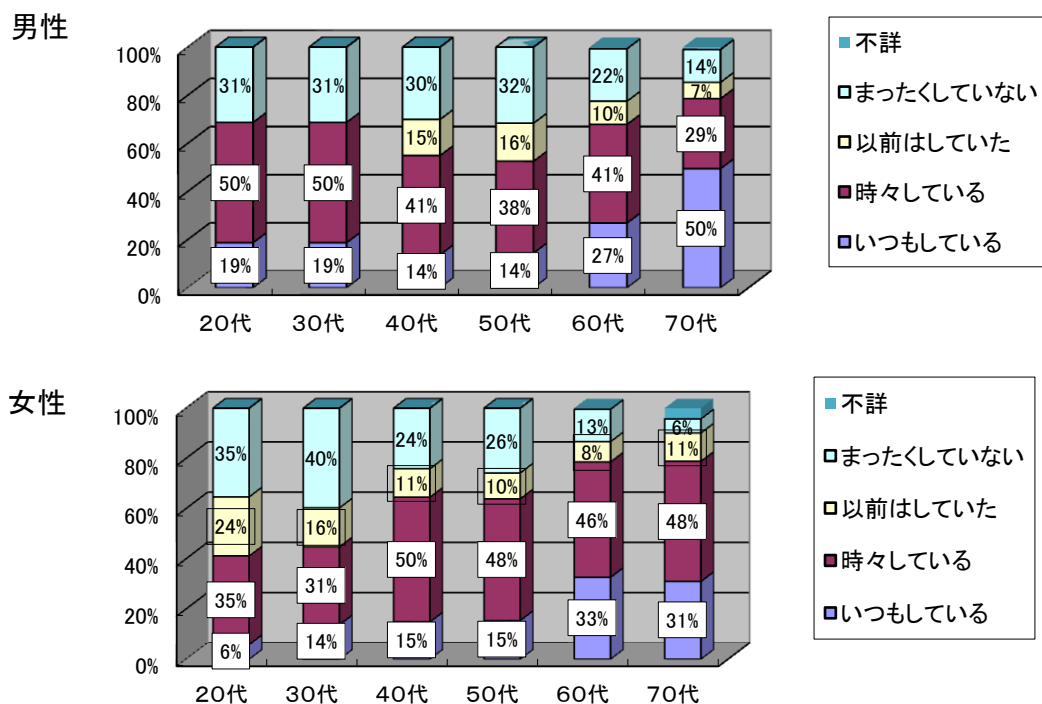
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
いつもしている	121	148	1	270	24.9%	22.9%
時々している	173	290	2	465	42.8%	40.6%
以前はしていた*	47	67	0	114	10.5%	16.6%
まったくしていない	107	124	0	231	21.3%	14.4%
不詳	2	4	0	6	0.6%	5.6%
計	450	633	3	1086	100%	100%

*設問の選択肢は、「以前はしていたが現在はしていない」



※意識的に運動をいつもしている割合は全体の24.9%、時々しているが42.8%と前回調査（いつも22.9%、時々40.6%）とほぼ同様の結果である。

◆意識的な運動（男女・年代別）



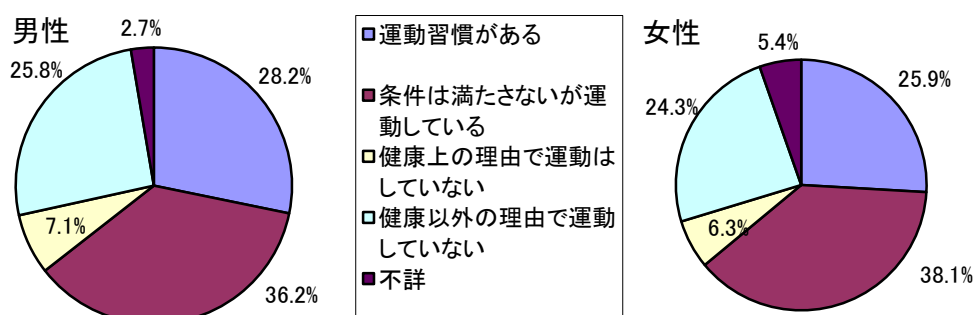
※男性は20～50歳代でまったくしていない割合が約3割となっており40・50歳代の運動実施率が最も低い。女性は、子育てにも忙しい20・30歳代での運動実施率が低くなっている。

問15（問12）．あなたは、運動習慣がありますか？

（*運動習慣ありとは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合）

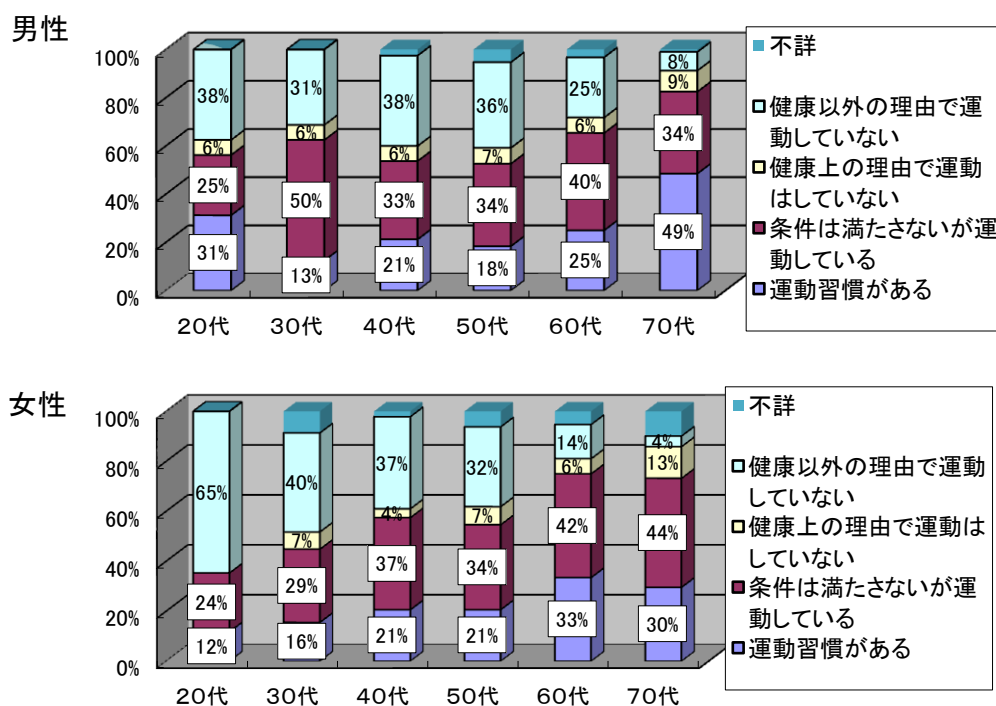
◆運動習慣（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
運動習慣がある	127	164	1	292	26.9%	18.9%
条件は満たさないが運動している	163	241	1	405	37.3%	37.5%
健康上の理由で運動はしていない	32	40		72	6.6%	14.3%
健康以外の理由で運動していない	116	154		270	24.9%	21.5%
不詳	12	34	1	47	4.3%	7.8%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※運動習慣がある人の割合は全体の26.9%で、前回調査の18.9%より男女とも増加している。

◆運動習慣（男女・年代別）

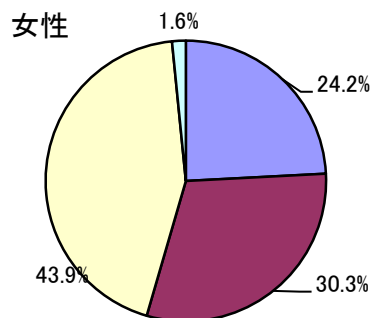
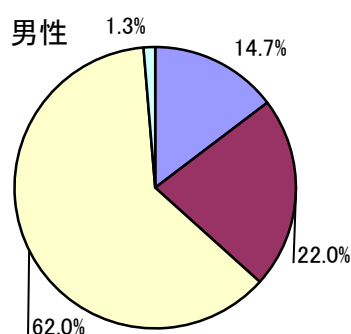


※運動習慣がある割合が最も高いのは、70歳代男性の49%で、健康以外の理由で運動していない割合が最も高いのは、20歳代女性（65%）となっている。健康上の理由で運動していない割合が最も高いのは70歳代女性の13%である。

問16（問13）．歯磨きの時、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどを
（つまようじは除く）
使いますか？

◆歯間清掃用具の使用について（男女別）

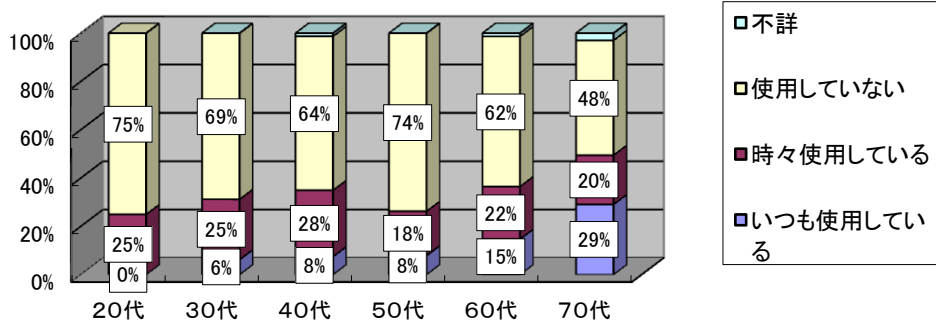
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
いつも使用している	66	153	0	219	20.2%	30.6%
時々使用している	99	192	0	291	26.8%	
使用していない	279	278	2	559	51.5%	66.1%
不詳	6	10	1	17	1.6%	3.3%
計	450	633	3	1086	100%	100%



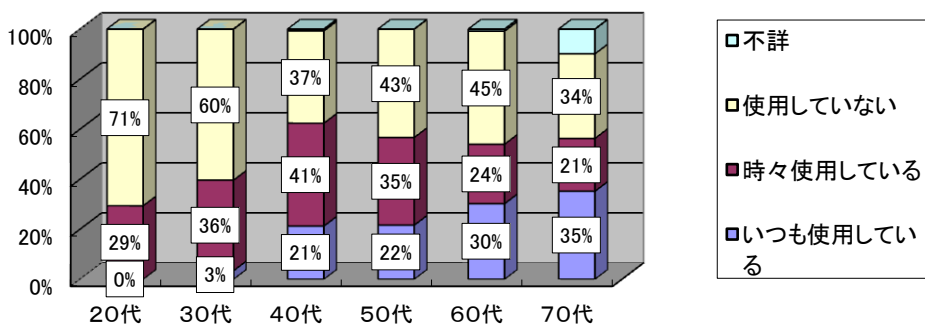
※歯間清掃用具を使用している割合は、女性の方が高い。「いつも使用している」「時々使用している」を合わせて40歳代で52.5%、50歳代で43.4%と前回調査より増加している。（前回調査40歳代35.9%、50歳代38.9%）

◆歯間清掃用具の使用について（男女・年代別）

男性



女性

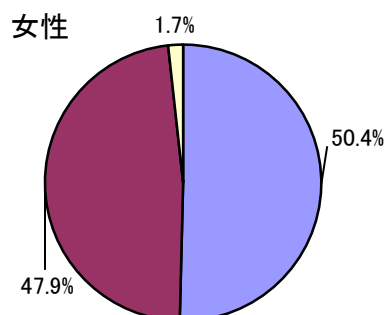
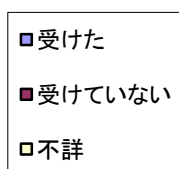
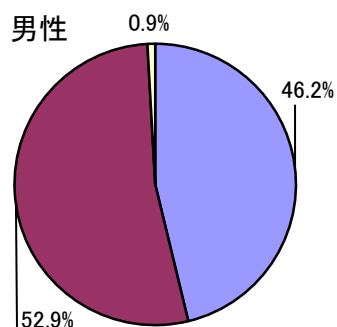


※20～50歳代男性のいつも使用している割合は、1割以下である。最も使用割合が高いのは、70歳代女性の35%で、時々を合わせると40歳代女性の使用割合が約60%で最も高い。

問17(問14)．過去1年間に歯科検診を受けましたか？

◆歯科検診の受診について（男女別）

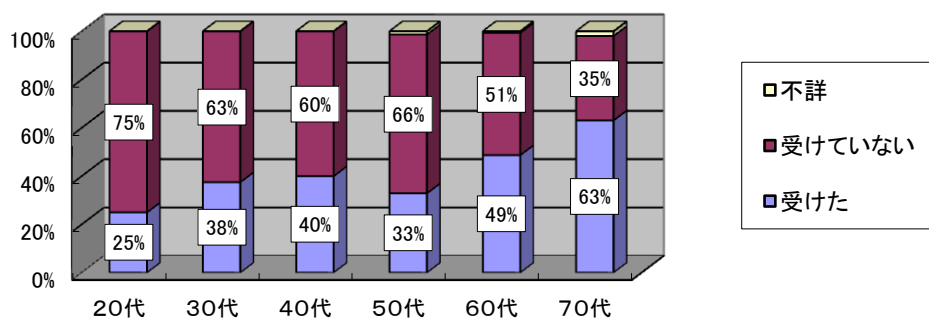
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
受けた	208	319	1	528	48.6%
受けていない	238	303	1	542	49.9%
不詳	4	11	1	16	1.5%
計	450	633	3	1086	100.0%



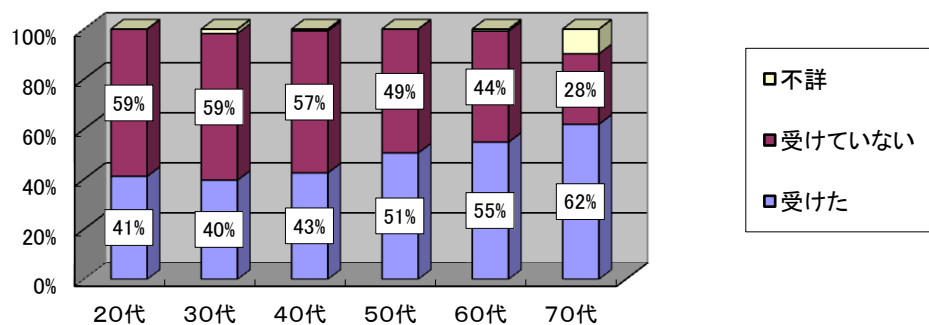
※歯科検診を受けた割合は、女性の方がやや高い。全体では、過去1年間に受診した割合は48.6%とH14年調査時59.1%より減少している。

◆歯科検診の受診について（男女・年代別）

男性



女性

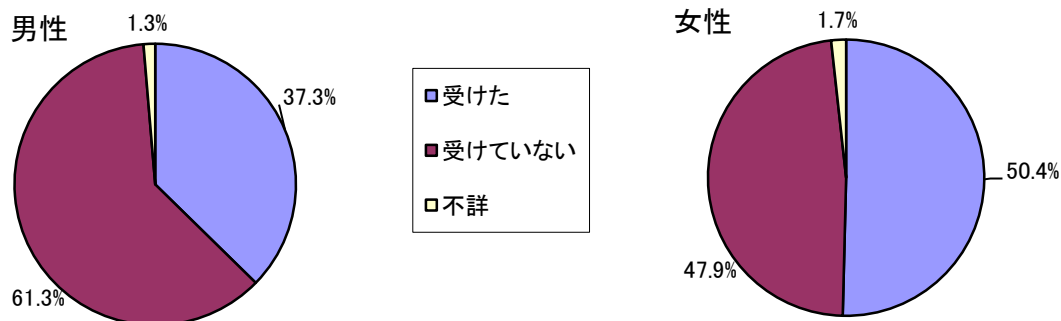


※20歳と50歳代男性の受診割合が低い。その他は、年代が上がるほど、受診率が高くなっている。

問18（問15）．過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けましたか？

◆歯石除去や歯面清掃について（男女別）

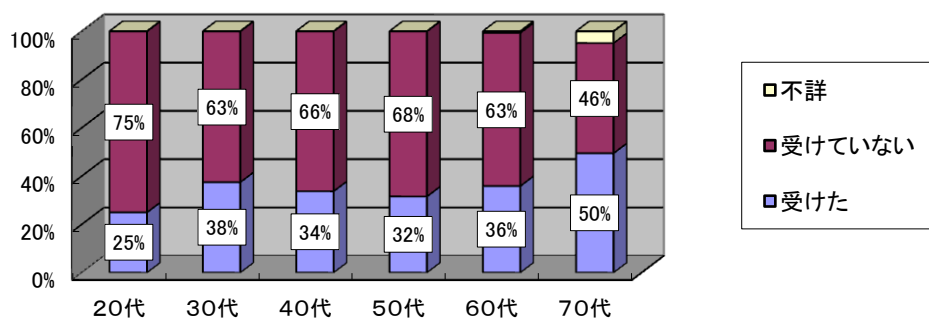
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
受けた	168	292	0	460	42.4%
受けていない	276	328	2	606	55.8%
不詳	6	13	1	20	1.8%
計	450	633	3	1086	100.0%



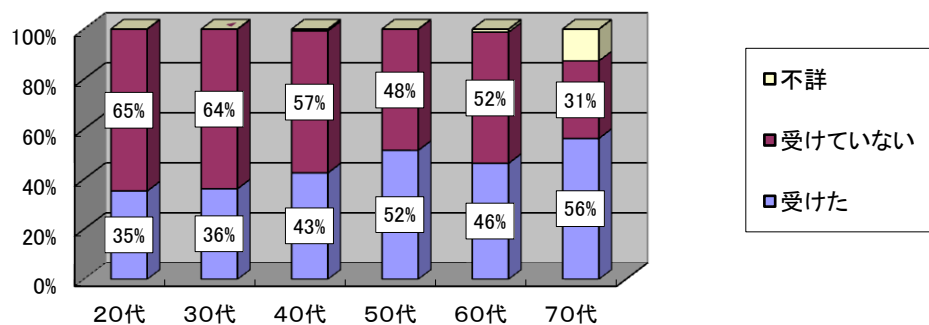
※過去1年間に歯石除去など歯の手入れをした割合は、女性の方が50.4%と多く男性は、受けていない人の割合が61.3%と多い。

◆歯石除去や歯面清掃について（男女・年代別）

男性



女性



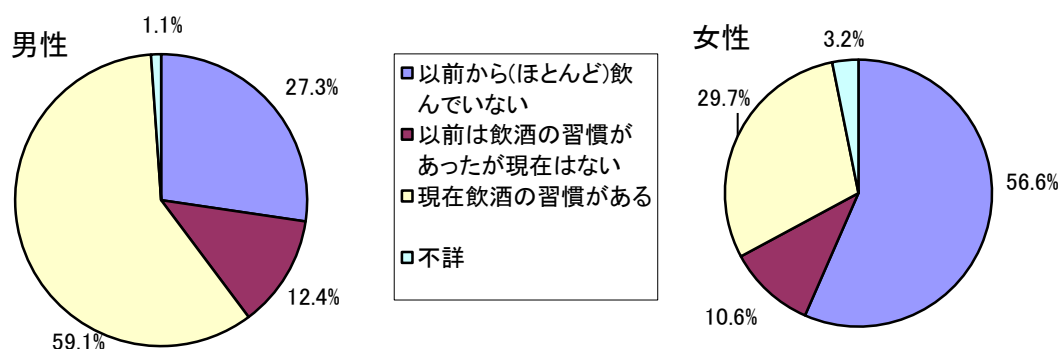
※歯の手入れを受けた割合が半数を超えるのは、50歳・70歳代の女性のみである。割合が最も低いのは、20歳代男性、次いで50歳代男性となっている。

問19（問16）．お酒を飲む習慣がありますか？

◆飲酒習慣について（男女別）

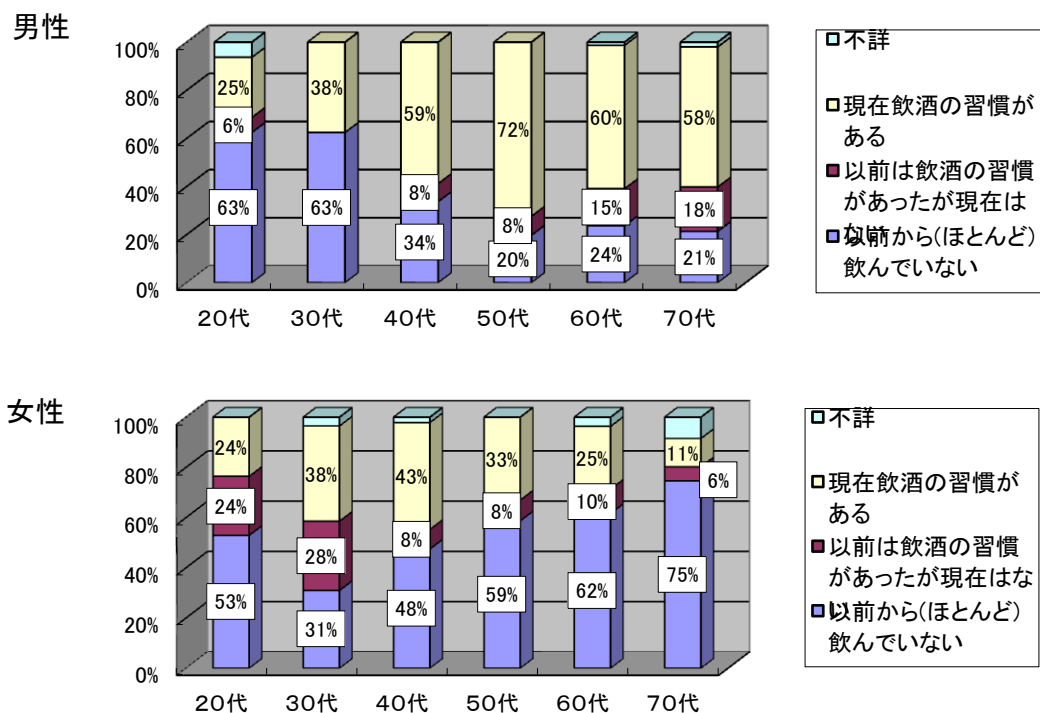
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
以前から（ほとんど）飲んでいない	123	358	0	481	44.3%	50.8%
現在は飲んでいない*	56	67	1	124	11.4%	9.0%
現在飲酒の習慣がある	266	188	1	455	41.9%	35.7%
不詳	5	20	1	26	2.4%	4.4%
計	450	633	3	1086	100%	100%

*設問の選択肢は、「以前は飲酒の習慣があったが現在は無い」



※全体の41.9%に飲酒習慣があり、前回調査の35.7%より増加している。
男女別では、男性は女性の2倍近く飲酒習慣の割合が多い。

◆飲酒習慣について（男女・年代別）

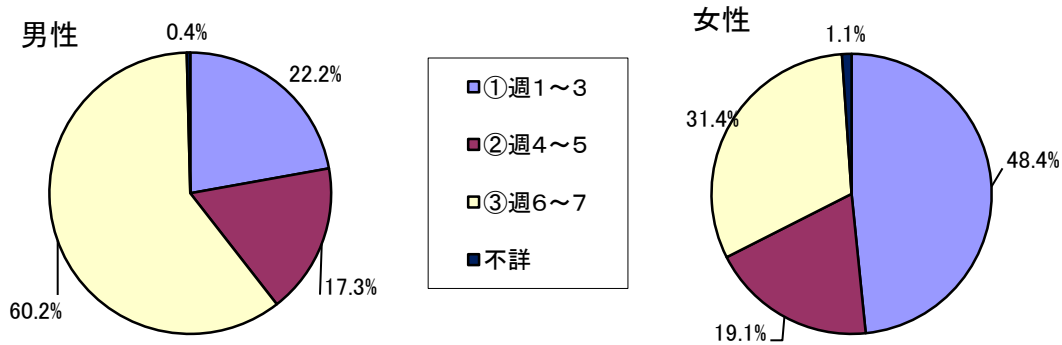


※飲酒習慣者の割合が高い年代は、男性は40歳代以降に増加している対し女性30歳・40歳代の若い世代の割合が高い。
また、女性は年代が上がるにつれ飲酒習慣は減少傾向にある。

問 1 9-1 飲酒習慣があると答えた人の飲酒頻度について （週【 】回くらい）

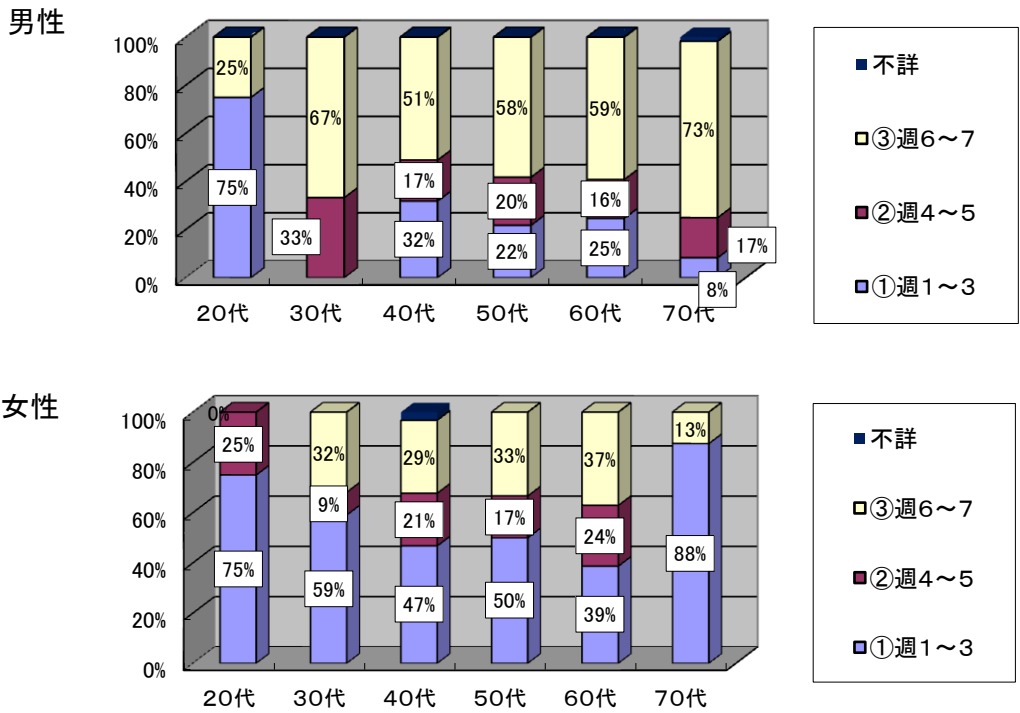
◆飲酒頻度について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
週1～3回	59	91		150	33.1%	34.5%
週4～5回	46	36	1	83	18.3%	24.8%
週6～7回	160	59		219	48.3%	39.5%
不詳	1	2	0	1	0.2%	1.2%
計	266	188	1	453	100%	100%



※男性の飲酒頻度は、週6～7回のほぼ毎日飲む人の割合が約6割となっている。
女性は、約半数が週1～3回であるが、3割はほぼ毎日飲んでいる。

◆飲酒頻度について（男女・年代別）



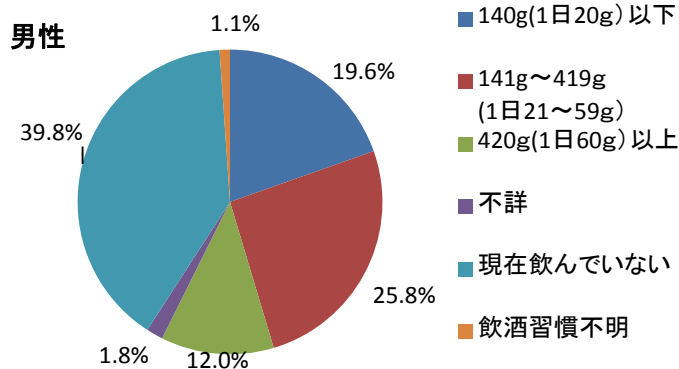
※男性は、70歳代次いで30歳の飲酒頻度が高い。女性は、30歳代から60歳代まで年代が上がるにつれて飲酒頻度が増している。

問20(問17) * 多量飲酒者の割合について

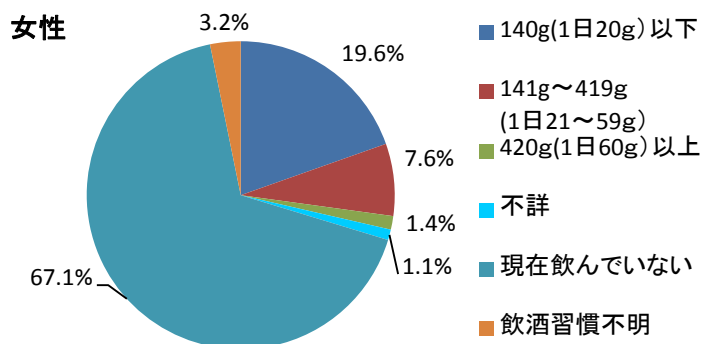
ここでは、1回に平均して飲むアルコール量に1週間に飲む回数をかけ、1週当たりのアルコール摂取量で算出した。
1週間で純アルコール420g以上（1日平均60g以上）を超える人を多量飲酒とした。

◆ 1週間あたりの平均飲酒量について（男女別）

1週間の アルコール量	男性		女性	
	人数	割合	人数	割合
140g(1日20g)以下	88	19.6%	124	19.6%
141g～419g (1日21～59g)	112	25.8%	48	7.6%
420g(1日60g)以上	52	12.0%	9	1.4%
不詳	8	1.8%	7	1.1%
現在飲んでいない	183	39.8%	445	67.1%
飲酒習慣不明	5	1.1%	20	3.2%
計	450	100.0%	633	100.0%



適正飲酒とは・・・
1日の平均純アルコール摂取量が
20g以下
(純アルコール20gの目安)
・清酒1合
・ビール中ビン1本
・焼酎100ml
・ウィスキー60ml
・ワイン200ml

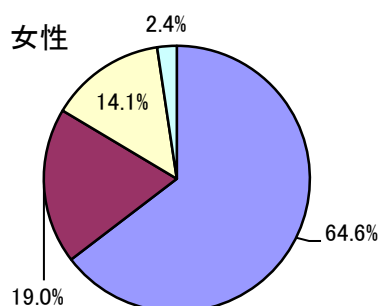
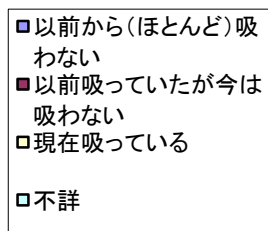
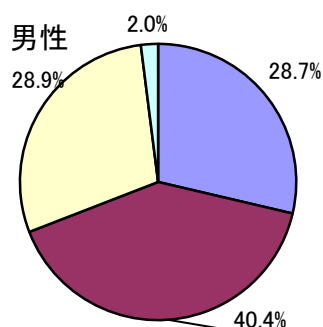


※多量飲酒者の割合は、男性が12.0%、女性が1.4%と前回調査より男女共に増加している。（前回調査：男性11.3%、女性0.4%）
焼酎を飲む人に多量飲酒の割合が高かったが、焼酎を水などで割った量を記載している場合も含まれると思われ、設問のあり方に問題があった。

問21（問18）．たばこを吸いますか？

◆喫煙習慣について（男女別）

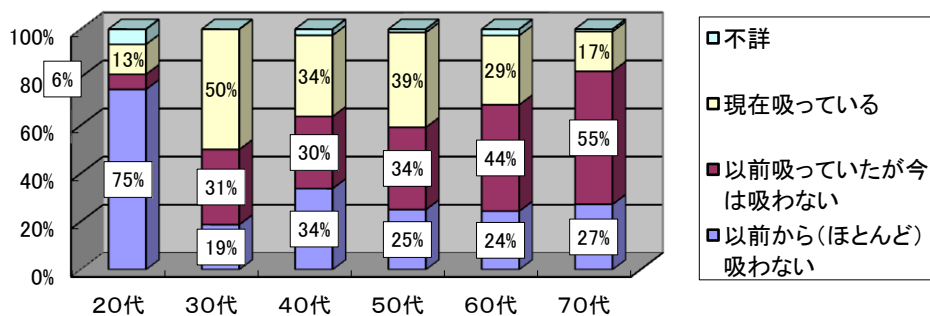
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
以前から（ほとんど）吸わない	129	409	1	539	49.6%	56.8%
以前吸っていたが今は吸わない	182	120	1	303	27.9%	17.1%
現在吸っている	130	89	1	220	20.3%	22.8%
不詳	9	15	0	24	2.2%	3.3%
計	450	633	3	1086	100%	100%



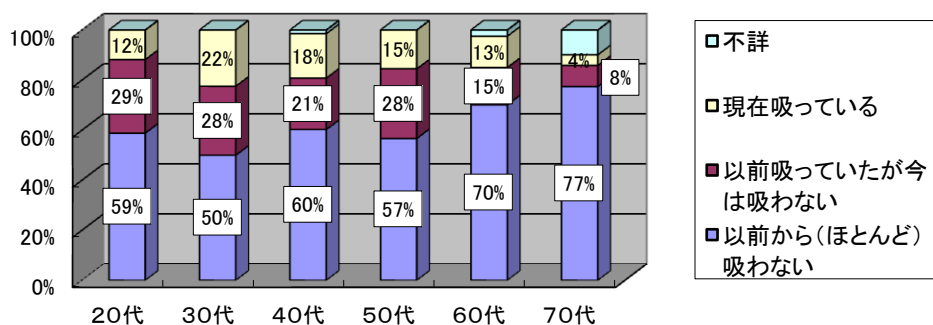
※喫煙率は20.3%と前回調査の22.8%とわずかに減少している。
 前回調査に比べ喫煙率は男性5.6%、女性1.4%の減少となっており
 以前吸っていた人の割合は、男性11.7%、女性9.1%増加している。

◆喫煙習慣について（男女・年代別）

男性



女性

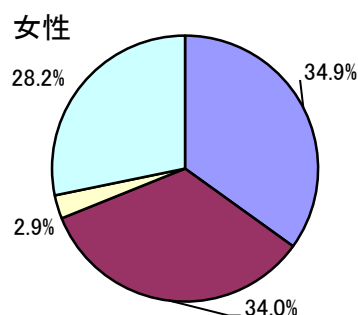
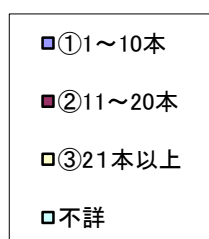
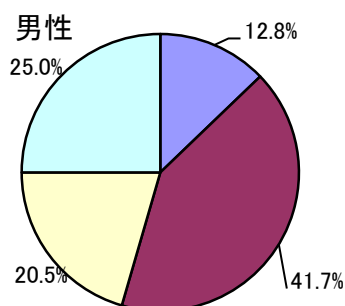


※男女とも30歳代の喫煙率が最も高く、年代が高くなるにつれて喫煙率が下がる傾向がある。男性は、60歳・70歳代にたばこをやめた人の割合が多いが、女性は20歳・30歳・50歳代に多い。

問21-※1 たばこを吸っていた、または現在吸っている場合、平均本数と喫煙期間を
ご記入願います。 ①1日平均【 】本 ②喫煙期間【 】年間

◆喫煙本数（男女別）

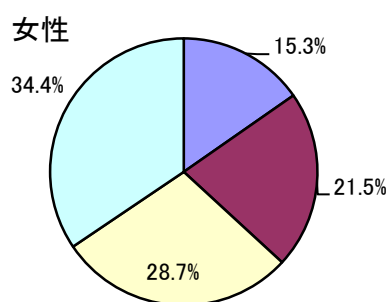
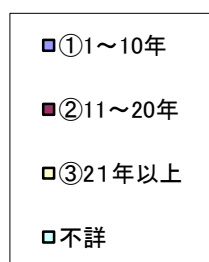
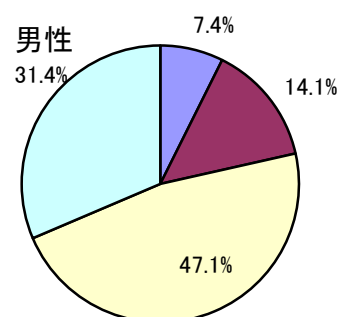
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
①1～10本	40	73	0	113	21.6%
②11～20本	130	71	1	202	38.7%
③21本以上	64	6	0	70	13.4%
不詳	78	59	0	137	26.2%
計	312	209	1	522	100.0%



※男性は、1日11本～20本の割合が最も多く、21本以上も約2割となっている。
女性も、10本以下と11本～20本がどちらも35%程度である。

◆喫煙期間について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
①1～10年	23	32	1	56	10.7%
②11～20年	44	45	0	89	17.0%
③21年以上	147	60	0	207	39.7%
不詳	98	72	0	170	32.6%
計	312	209	1	522	100.0%

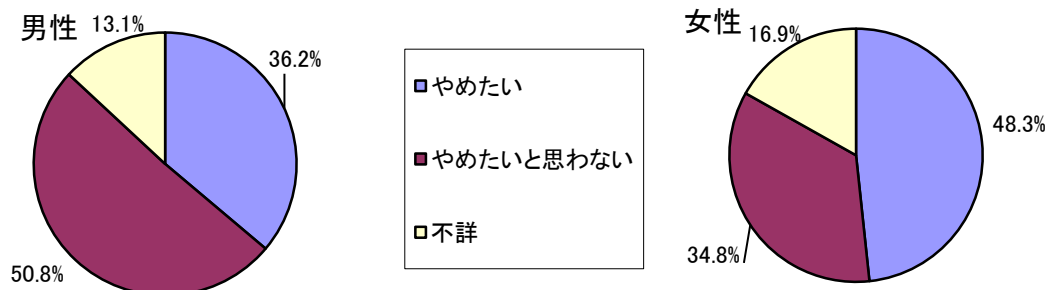


※男性は21年以上の喫煙者が半数近くで最も多い。女性も21年以上が約3割と最も多いが、20年以下も約35%となっている。

問2 1-※2 たばこを吸っている方にお答え願います。たばこをやめたいと思いますか？

◆禁煙したいか（男女別）

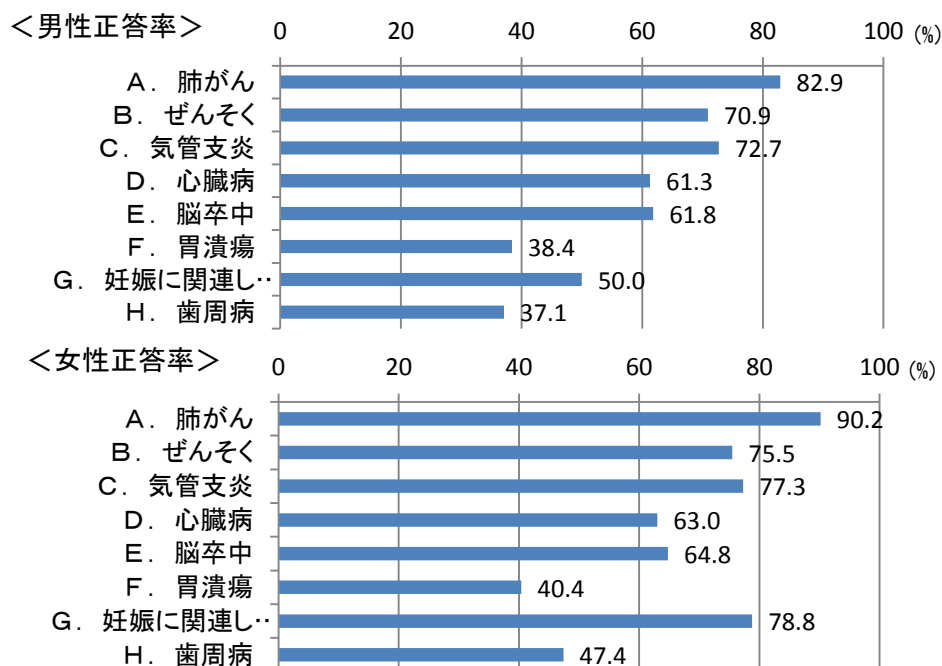
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
やめたい	47	43	0	90	40.9%
やめたいと思わない	66	31	0	97	44.1%
不詳	17	15	1	33	15.0%
計	130	89	1	220	100.0%



※「たばこをやめたい」と思っている割合は、女性の方が多く48.3%がやめたいと答えている。男性は、50.8%が「やめたいと思わない」と答え、「やめたい」と回答した36.2%を上回っている。

問2 2. 次の病気について、たばこを吸うとかかりやすくなると思いますか？

◆正答率（「思う」と答えた割合）（男女別）

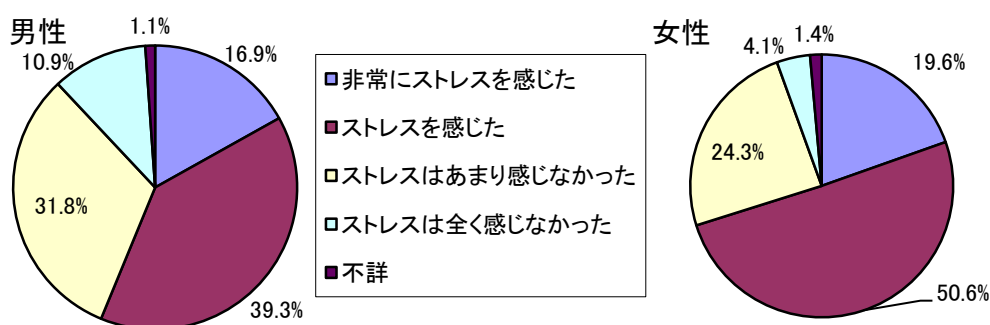


※すべての項目で、女性の方が正答率が高い。胃潰瘍・歯周病の正答率は、男女とも半数以下、心臓病・脳卒中においても6割程度と低い理解度となっている。

問23（問20）．最近1か月間にストレスを感じたことはありましたか？

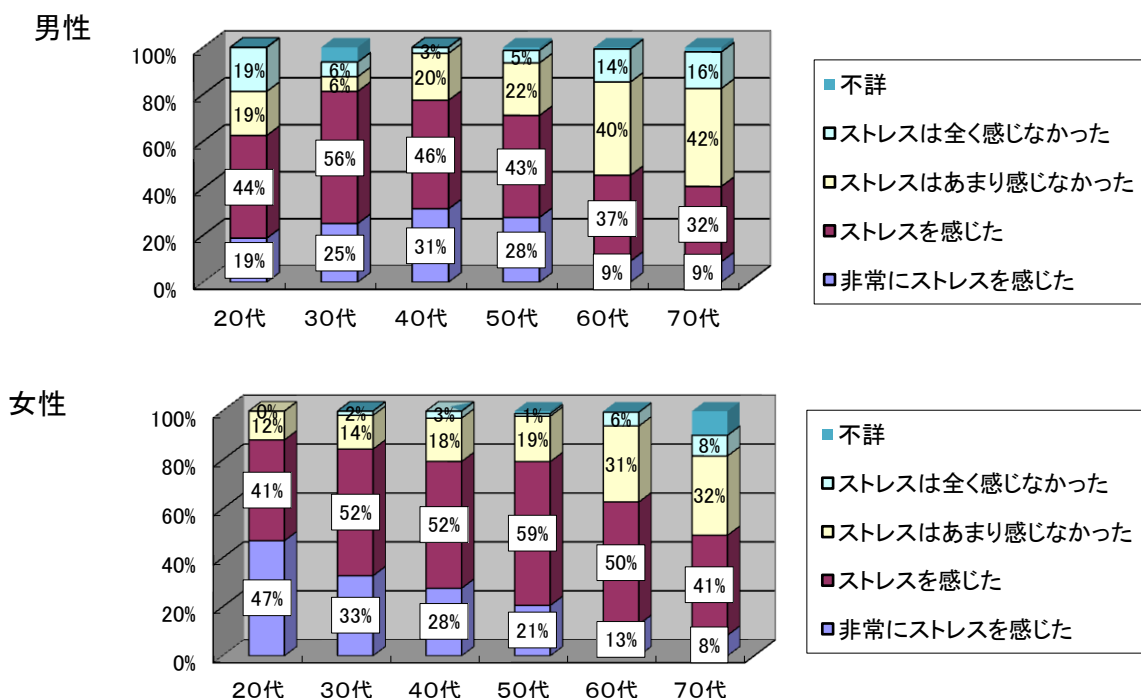
◆ストレスについて（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
非常にストレスを感じた	76	124	1	201	18.5%	22.8%
ストレスを感じた	177	320	1	498	45.9%	42.6%
ストレスはあまり感じなかった	143	154		297	27.3%	23.9%
ストレスは全く感じなかった	49	26		75	6.9%	5.7%
不詳	5	9	1	15	1.4%	5.0%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※ストレスを感じた人の割合は前回調査に比べわずかに女性が増加し男性では減少している。（前回調査：女性41.3%、男性44.7%）
「非常にストレスを感じた」割合も合わせると、男性56.2%、女性70.1%もの割合がストレスを感じて居る状況にある。

◆ストレスについて（男女・年代別）

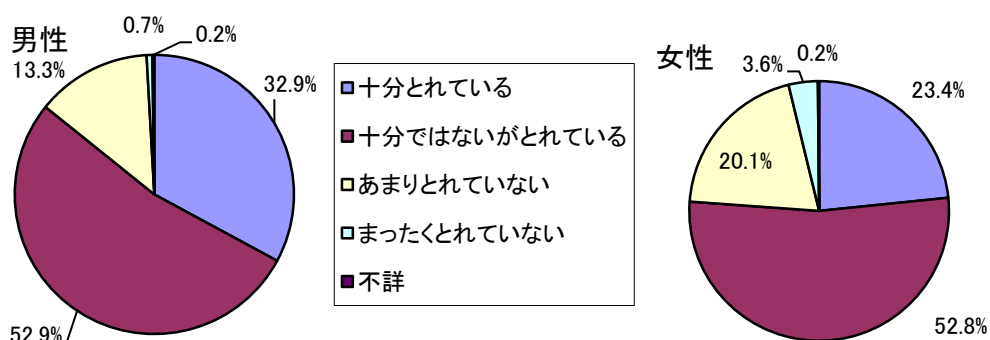


※ストレスを感じた人の割合は、男性では30歳代が最も多く、女性は50歳代が59%と最も多い状況で、男女合わせて働き世代に多いと言える。

問24(問21)．睡眠による休養をとれていますか？

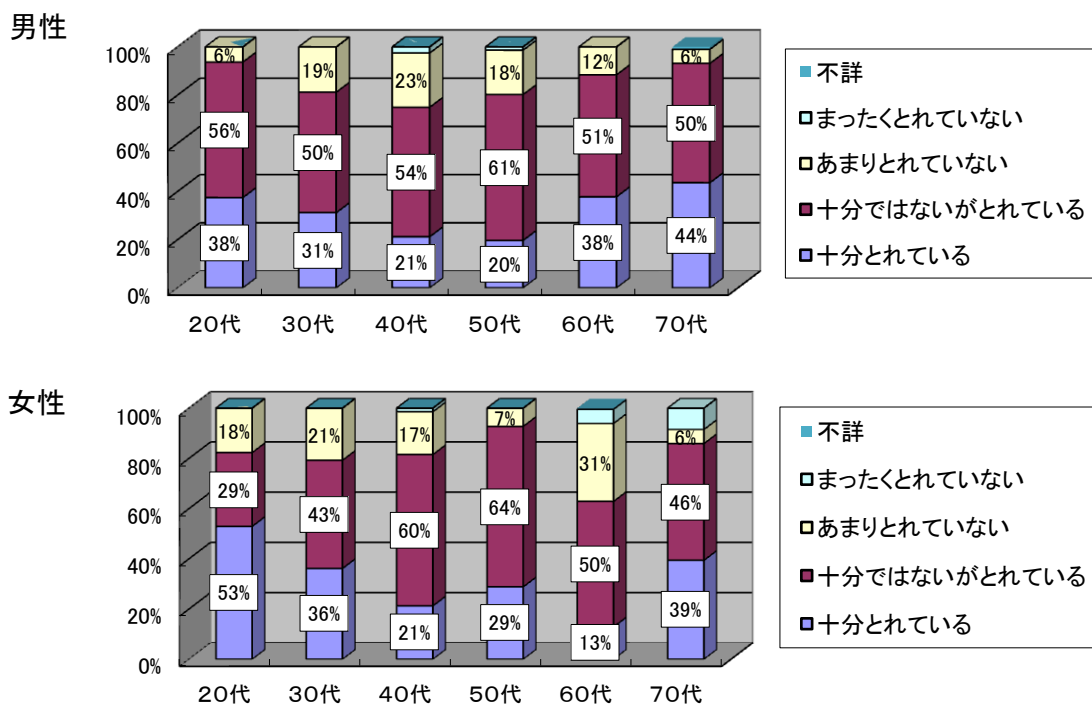
◆睡眠について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
十分とれている	148	148	1	297	27.3%	30.6%
十分ではないがとれている	238	334	0	572	52.7%	47.6%
あまりとれていない	60	127	1	188	17.3%	15.6%
まったくとれていない	3	23	0	26	2.4%	1.5%
不詳	1	1	1	3	0.3%	4.7%
計	450	633	3	1086	100%	100%



※睡眠による休養を「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答は全体の19.7%で前回調査17.1%よりわずかに増加している。

◆睡眠について（男女・年代別）

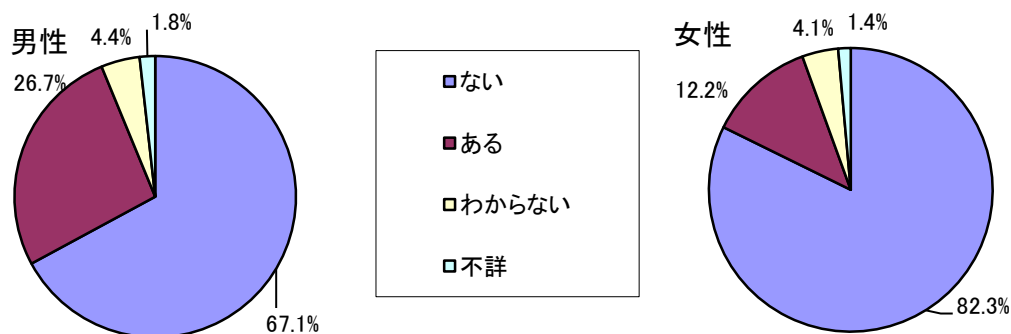


※年齢別では男性は、30歳～50歳代に睡眠をとれていない割合が高いのに対し女性は、女性ホルモンの減少等身体面の変化や夫の定年・親の介護等生活リズムが変化しやすい60歳代が最も多い。

問25（問22）．健診で糖尿病または血糖値が高いと言われたことがありますか？

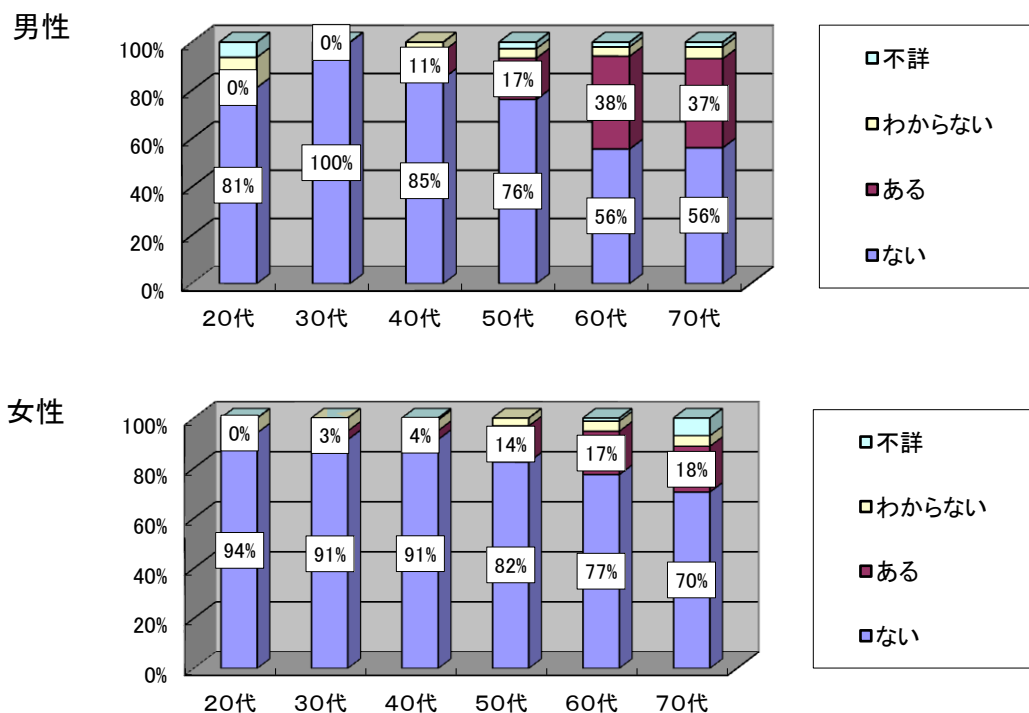
◆糖尿病（あるいは高血糖）について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
ない	302	520	1	823	75.9%	75.3%
ある	120	77	1	198	18.2%	13.5%
わからない	20	26	1	47	4.3%	7.5%
不詳	8	9	0	17	1.6%	3.8%
計	450	632	3	1085	100%	100%



※全体の18.2%が健診で糖尿病または高血糖を指摘されたことがあり
前回調査の13.5%より増加している。特に男性は、26.7%で女性の
倍近く多い割合となっている。

◆糖尿病（あるいは高血糖）について（男女・年代別）

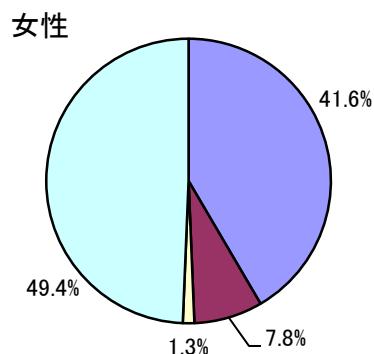
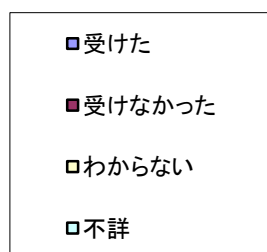
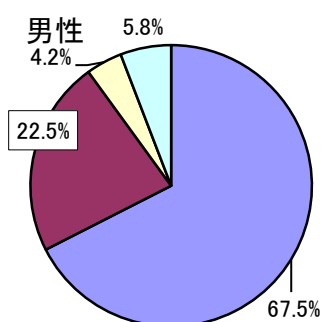


※割合が高いのは、60歳・70歳代の男性で、ともに35%を超えている。女性は
50歳代から年代が高くなるにつれて少しずつ増えて、70歳代で18.3%と
なっている。

問25-※ あると答えた場合、事後指導を受けましたか？

◆事後指導の有無について（男女別）

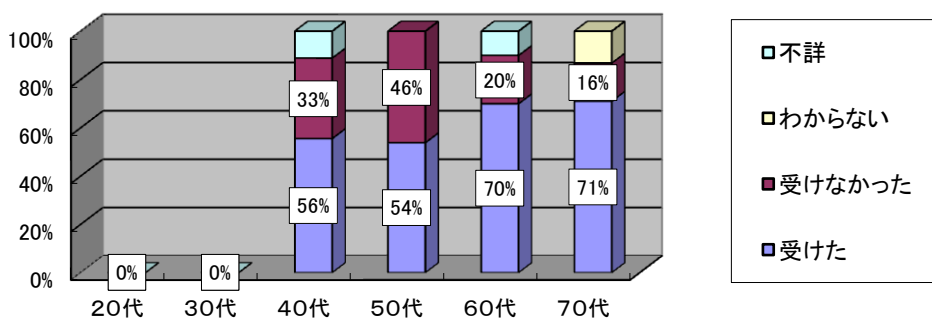
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
受けた	81	32	0	113	57.4%	17.0%
受けなかった	27	6	0	33	16.8%	74.5%
わからない	5	1	0	6	3.0%	0.9%
不詳	7	38	0	45	22.8%	7.5%
計	120	77	0	197	100%	100%



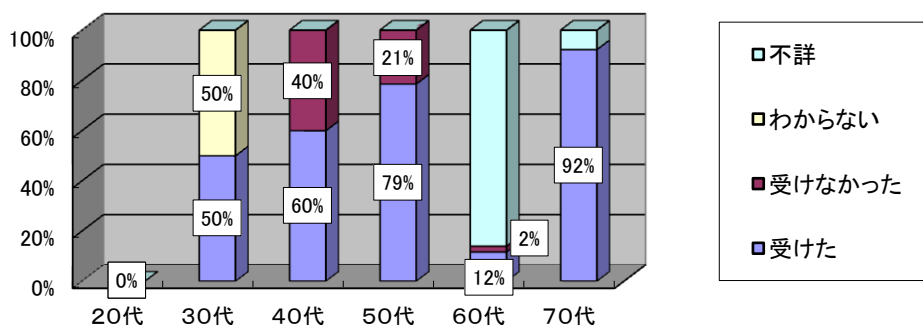
※事後指導を受けた割合は、57.4%で前回調査の17.0%と比べ3倍近く増加しており、特定保健指導等事後指導の取り組みの効果も考えられる。

◆事後指導の有無について（男女・年代別）

男性



女性

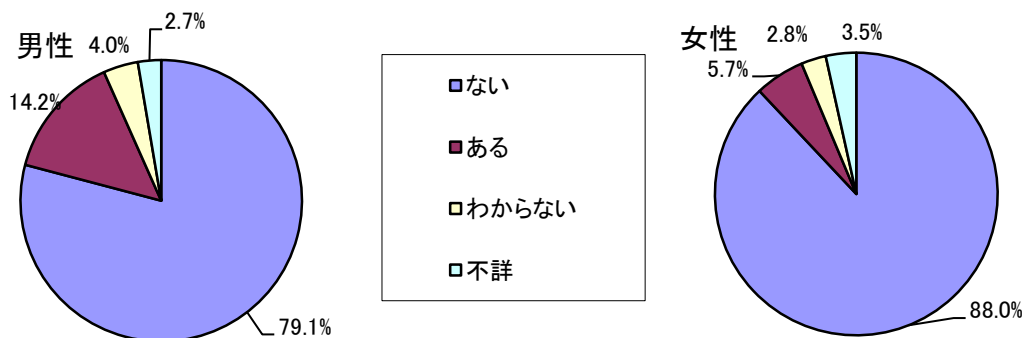


※男女とも年代が上がるほど、事後指導を受けた割合が高くなっているが60歳代の女性については、86%が回答不明(未記入)であった。

問26（問23）. 健診で糖尿病の治療が必要だと言われたことがありますか？

◆糖尿病治療必要性について（男女別）

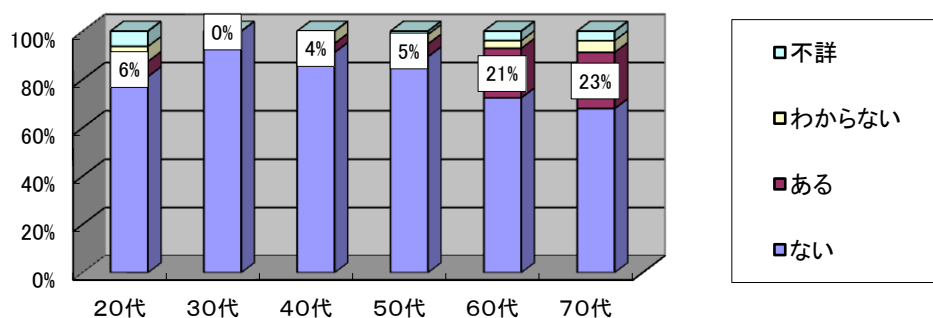
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
ない	356	557	1	914	84.2%	81.4%
ある	64	36	1	101	9.3%	7.2%
わからない	18	18	1	37	3.4%	4.9%
不詳	12	22	0	34	3.1%	6.5%
計	450	633	3	1086	100%	100%



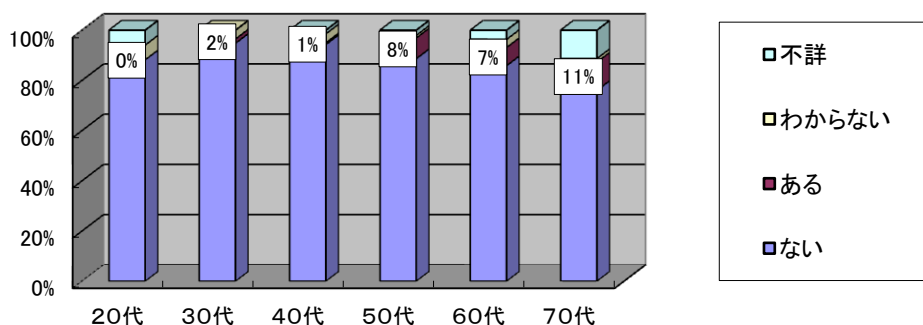
※糖尿病で治療が必要だと言われたことがある割合は、9.3%で前回調査7.2%よりわずかに増加している。男性が14.2%と女性に比べ倍以上多い。

◆糖尿病治療必要性について（男女・年代別）

男性



女性

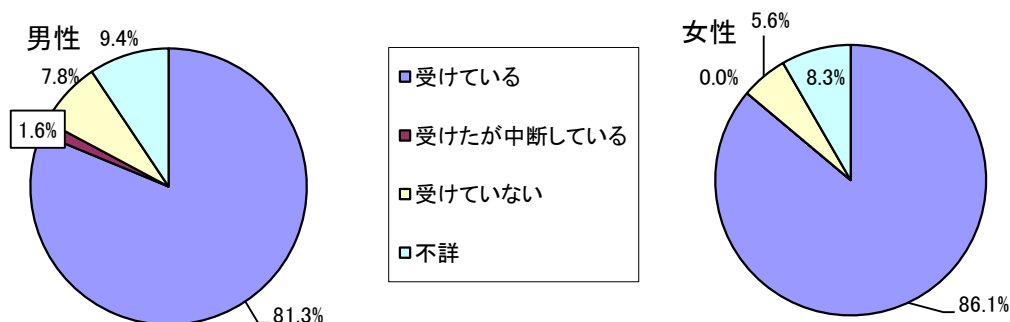


※男性は、60歳代を境に増え、60歳・70歳代では糖尿病の治療が必要だと言われたことがある割合は、約2割となっている。女性は、50歳代以降の年代で、10%前後の割合となっている。

問26-※ あると答えた場合、治療を受けていますか？

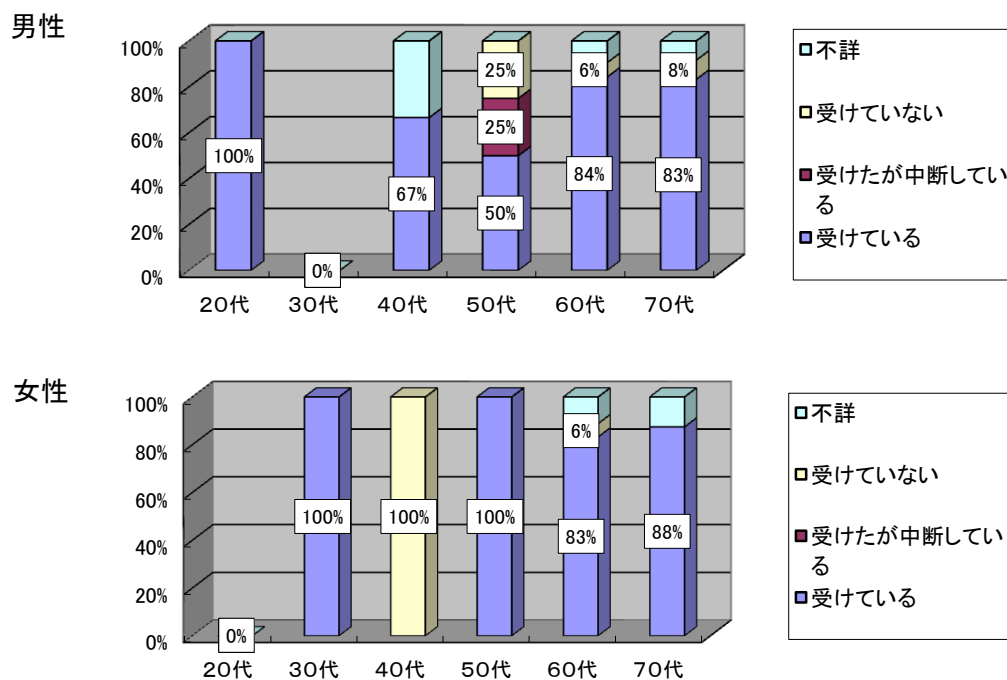
◆糖尿病の治療の有無について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
受けている	52	31	1	32	86.5%	90.4%
受けたが中断している	1	0	0	0	0.0%	設問なし
受けていない	5	2	0	2	5.4%	5.8%
わからない	0	0	0	0	0.0%	3.8%
不詳	6	3	0	3	8.1%	0%
計	64	36	1	37	100%	100%



※糖尿病と言われ治療している割合は、86.5%と前回調査90.4%よりわずかに減少している。治療を受けていないのは男性7.8%、女性5.6%と男性の割合が多い。

◆糖尿病治療必要性について（男女・年代別）

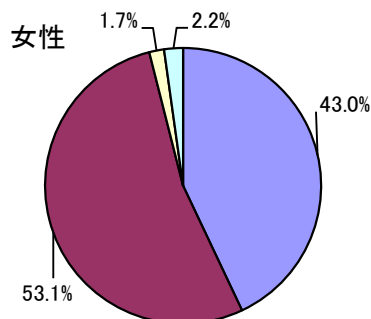
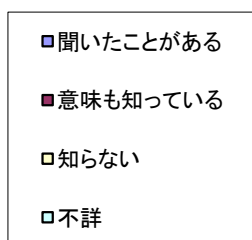
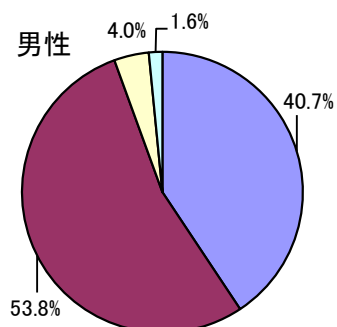


※治療を受けていない人の割合が高いのは、50歳代男性である。40歳代女性は受けていない割合が100%となっているが、対象者が1人である。

問27（問24）．メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っていますか？

◆メタボリック症候群の認知について（男女別）

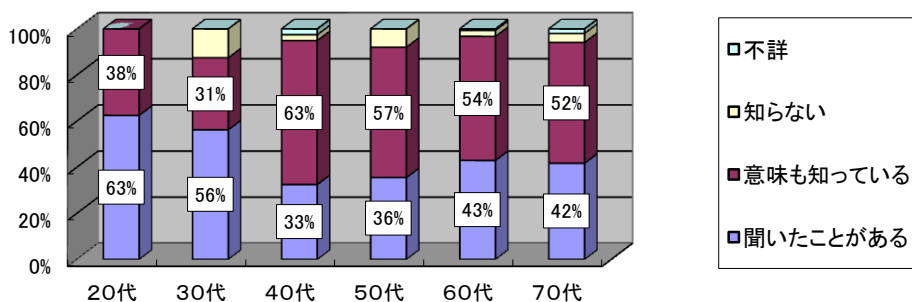
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
聞いたことがある	183	272	1	456	42.0%	61.8%
意味（内容）も知っている	242	336	0	578	53.2%	26.7%
知らない	18	11	1	30	2.8%	6.0%
不詳	7	14	1	22	2.0%	5.6%
計	450	633	3	1086	100%	100%



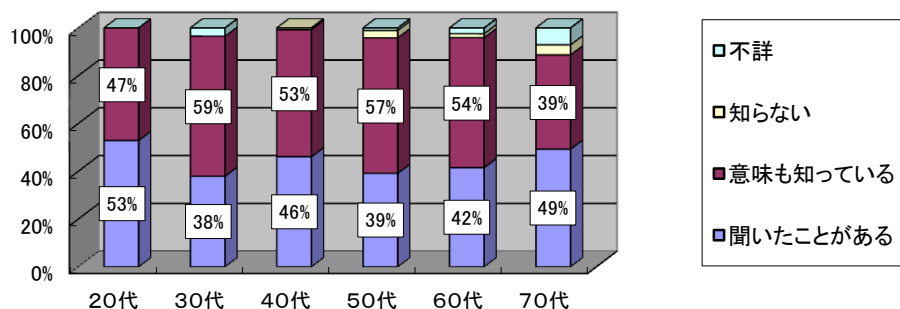
※メタボの認知度は、男女でほとんど違いがなく、53.2%は「意味も知っている」と答えており、前回調査26.2%から倍近く増加している。

◆メタボリック症候群の認知について（男女・年代別）

男性



女性

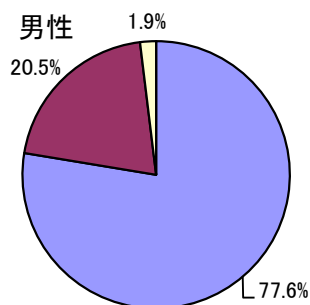


※メタボについて、「意味も知っている」と答えた割合は、40歳代の男性が最も多く、63%である。20・30歳代の男性と70歳代の女性は、「意味も知っている」と答えた割合が他より低くなっている。

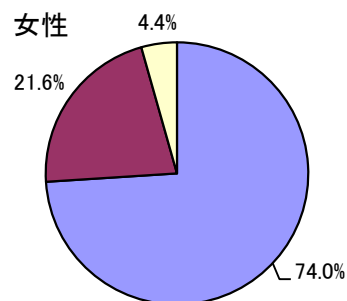
問28（問25）．買い物や散歩など積極的に外出する方ですか？（60歳以上が回答）

◆積極的な外出について（男女別）

（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合	前回調査割合
そう思う	201	236	1	237	73.8%	65.1%
そうは思わない	53	69	1	70	21.8%	30.3%
不詳	5	14		14	4.4%	4.6%
計	259	319	2	321	100%	100%



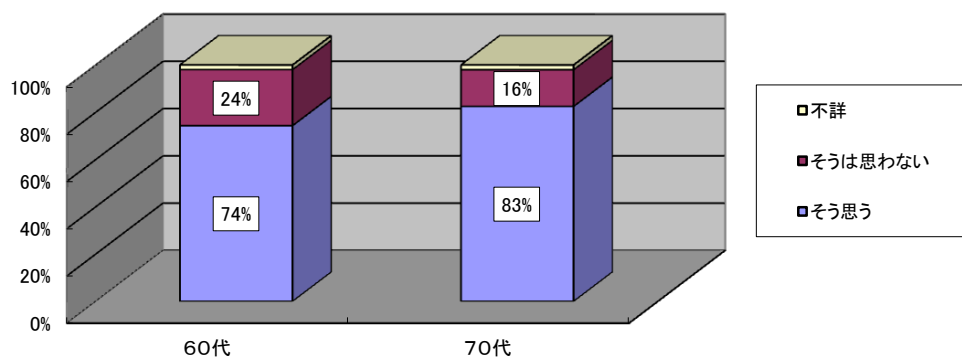
■ そう思う
■ そうは思わない
□ 不詳



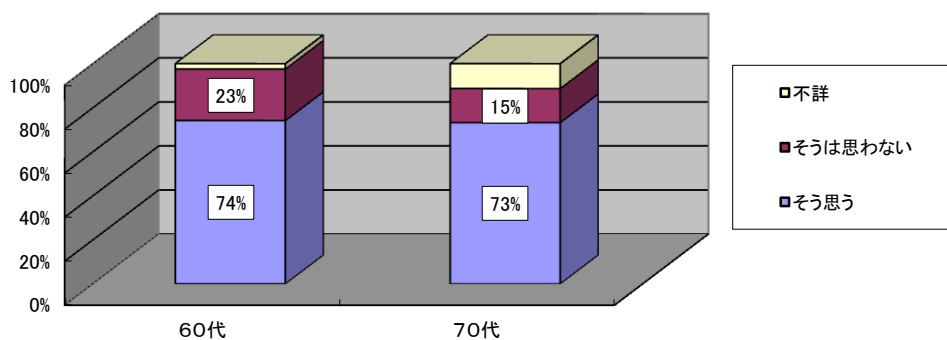
※男女とも積極的に外出する人の割合は、73.8%で前回調査65.1%より増加している。

◆積極的な外出について（男女・年代別）

男性



女性

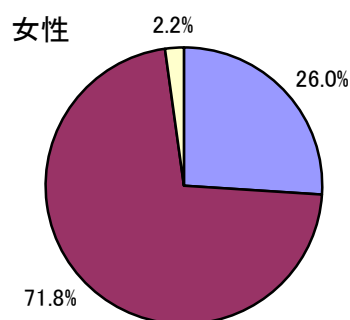
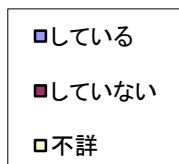
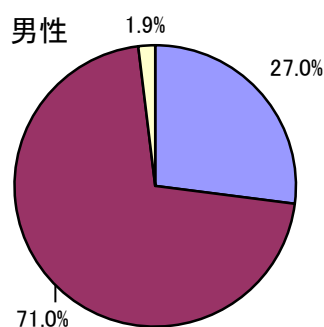


※男性は、積極的に外出する割合が70歳代の方が高くなっている。女性は、60歳代と70歳代は、ほぼ同じ割合である。

問29（問26）．あなたは、何か地域活動をしていますか？（60歳以上が回答）
（地域活動：町内会や高齢者クラブでの活動等）

◆地域活動の実施について（男女別）

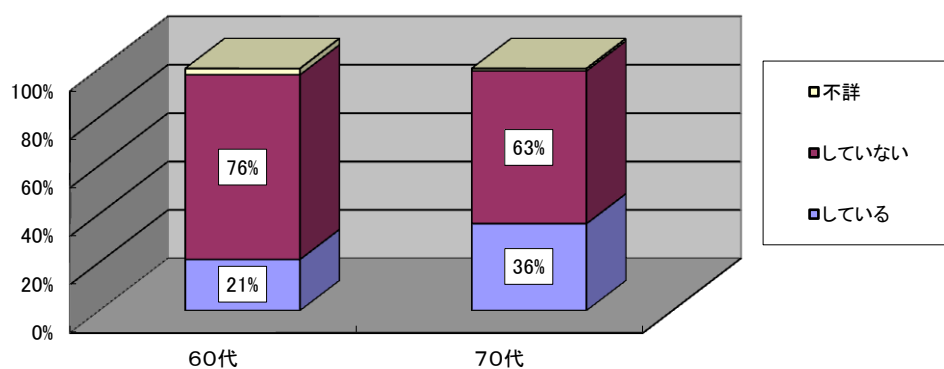
（人数）	男性	女性	性別不詳	計	割合
している	70	83	0	153	26.4%
していない	184	229	2	415	71.6%
不詳	5	7	0	12	2.1%
計	259	319	2	580	100.0%



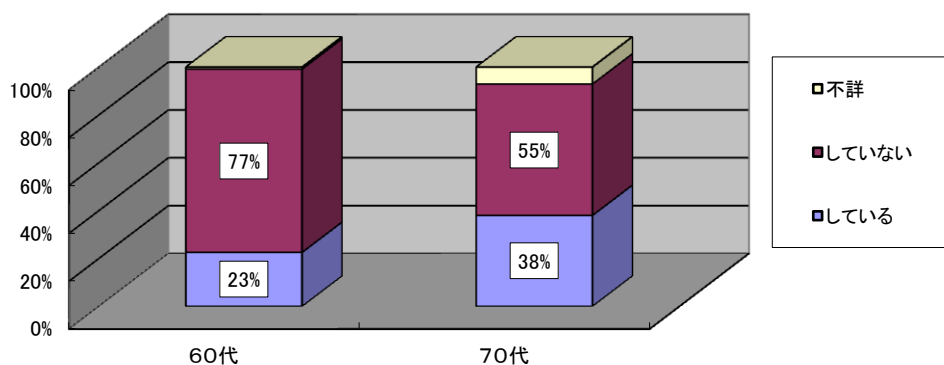
※地域活動を行っている割合は、男女でほぼ同じ割合で、全体の26.4%となっており、7割以上は地区活動に参加していない状況にある。

◆地域活動の実施について（男女・年代別）

男性



女性



※男女別では地域活動を行っている割合は、ほぼ同じであるが、年代別にみると70歳代の方が割合が多い。

問30. 石狩市の健康づくりに関することで、ご意見・ご要望がありましたらご記入ください。

性別	年齢
女	30 札幌市から石狩市に転居してきてから健康診断の案内が来ない。個別の案内が来ると受けやすい。
女	33 無料で受けられる検診の種類を増やしてもっと年齢も下げて欲しい(せめて30歳〜)専業主婦だとなかなか健康診断すら受けません。
女	34 私はありがたいことに公園の近くに住まわせていただいています。公園に集まって健康づくりに関する講習会がたくさん企画してくださっていますので時間帯や都合がございましたら参加してみたいと思っています。
女	36 乳がん検診、40歳以上ではなく年齢を上げてほしい
女	37 健康診断など、各自好きな病院で受けられると良い。
女	38 子宮がん検診のチケットが私のところに来たときに、ちょうど子どもを産んだばかりで、健診のときにも行けず、次の年とかでも行けるようにしてくださったらよい。
女	町内の会館に保健師が検診の必要性について説明に来たまでは良かったが乳がんの好発部位等質問に口先だけで答えていた(自分で調べたら外上側だったとその人は人それぞれと言っていた)本当に有資格者かと残念に思った。服装も市民と異なり素敵な服装で親しみを感じず保健師の存在って何だろうと思いました。みえないところで苦労されているのかもしれませんが…。
女	40 もっと情報を流してもいいのでは？
女	若い世代の予防活動は重要。社会背景から経済的に厳しい人は病院にかかることも出来ない。その様は人たちへの健診をどうしていくのかも考える必要があると思う。例えば、子どもの受診ついでに気軽に自分も健診がその日申し込んで一緒に無料や負担が少なく出来るとか利便性も大切。子供の予防接種(りんくる)とかでやりますよね。その様な場所を利用して高齢出産にもなっていますので、対象年齢の方は希望すれば出来るとか。その際子供をみてもらえるとか。そういうサービスがあると助かると思います。年齢が対象ならその場で啓蒙活動を行うとか待ち時間を利用する。
女	41 大腸がんは便潜血でどの程度見つかるのか疑問でした。がんよりも骨密度を測る機会の方がほしいと思う。
女	41 配布紙の中で手軽に自宅でできる運動や体操を教えてください
女	43 健康づくりイベントなど参加してみたいが多くの時間は時間が合わない。午前午後と平等にしてほしい。
女	43 受診しやすくするため金額を下げ回数を増やして欲しいです
女	44 石狩市の健康づくりに関することがよくわからない。
女	高齢者の健康づくり等は盛んな気がするが、壮年期に対する健康運動はあまり聞かない。働いている人がほとんどという部分からも夕方～夜間に何か働きかけはどうか。健康づくりに参加したいと思っても、どうせ参加しても高齢者ばかり…と思うと参加しない。
女	44 国保加入者ばかりが優遇されていると感じ、不満である。市が主催しているセミナーについては初心者向けのものばかりでつまらない。最新の情報をわかりやすく説明できる外部講師を迎えて実施してほしい。特に先進医療についての情報を求める。
女	45 日中、仕事をしている人が利用できる時間帯にもあっているスポーツクラブがあればいい。
女	46 無料クーポンはありがたかった。
女	47 胃バリウムではなく胃カメラの方が体への負担が少ないので選べるようにしてほしい。腫瘍マーカーもいれてほしい。
女	47 特定健診前までは市の健康診断を受ける事が出来、がん検診と同時にしたり、またがん検診の手際や内容もよく満足していました。今はいろいろ不便で内容も薄く費用が高いなどがっかりです。特定も市で受けられるように様にはできないでしょうか？
女	47 なんとはなしの不調の時、何科に行ってもいまいかかわらず困ります。総合診療医がいて、専門医への橋渡しをしてくれるといいと思います。
女	48 プールなど入場料などもっと安いと行けるかな。仕事をしていると決まった日に行けません。ウォーキングを考えますが、公園など暗くて夜1人で歩けない。
女	49 健康器具を利用できる場所を増やしてほしい。交通費がかかると足が遠のいてしまう。
女	52 住民に対して検診をすすめる取組などして良いと。
女	52 花川南地区にも健康づくりを主としたプールがあるといいと思う(有料でも)
女	53 いつもこまめにハガキを頂きありがとうございます。
女	53 色々な地方、国の良い面を取り入れてほしい。かかりつけの病院・家庭医を持つよう指導してみても。
女	54 市の検診を受けると他人にわかってしまうから他で受けることが
女	54 内容があまりわからない(何をしているのか)
女	55 安く利用できるトレーニング施設等があればもう少し運動する事に積極的になれると思います。
女	57 石狩では無料クーポンなど良くされていると思います。厚田区に住んでいるのでバスでがんセンターに行くのはちょっときついです。
女	57 地域の会館などで軽いヨガや歩き方教室、正しい体操の仕方などの指導が安い価格であるとよいです。500円位で
女	59 市の検診を受け本当に良かったと思います
女	59 脳ドックを50代でも5千円くらいで受けられるといい
女	60 これからの少子高齢化に向けて、公立病院を持たない石狩市は、そこにかけるべき予算で予防医学に力を入れるべきだと思います。
女	60 市の検診内容を増やしてほしいです。
女	61 がん検診を地元ではあまり受けたくないと思います。やはり知っている方がいるので、何かあったら知られたくないと思います。検診出来るきっかけがあれば行けるのでは。
女	62 あまり早すぎて忘れる方も多いと思います。1か月前なら休みも取れて行ける。シフト制なので。
女	62 地域にある公園を利用してラジオ体操など実施してほしい。サークル活動もよいが、市で実施していただける太極拳、リズム体操など。サークル活動が苦手な人も自由に参加できると思います。
女	63 がん検診の他、脳ドック等年齢に応じ検診をうけなければと思いますが費用などきっかけを作ってくれるとうれしいです。
女	63 コミュニティセンターなどサークルが中心で、なかなか気軽に中に入って運動しにくい。誰でも気軽にスポーツ出来る環境を考えてほしいで
女	64 石狩市にもっとレベルの高い総合病院がほしい
女	64 ウォークの日を増やしてほしい
女	64 健康検診など、済仁会病院でも受けられたら良いのですが。
女	64 検診は自分の希望する医療機関で受たいです。
女	64 広報を読むとよくやっていると思いますがその広報をあまり読んでない人が多いように思います
女	64 市で健康づくりに取り組んで頂いて有難いと思つてます。今後も色々な事を考え頂き、ますます住民の方々が健康に気をつける様、指導なりをお願い致します。
女	65 今のところ市の健診は利用してなく石狩に信頼できる病院がまったくといっていいほどない 救急の時は不安です
女	65 健康教室には関心があり広報をみえています。ただ一歩を踏み出せずにいます。期限付きではない時々休んでもかまわない運動教室を開いてほしい
女	65 健康について気軽に相談できる環境作り
女	65 広報にも色々なスポーツをしていますがい人でも気楽に行ける軽いリズム体操を作ってください。私は北にすんでいます。
女	65 時々東徳洲会病院から〜講座という風に胃がんについての話などやっているお知らせが来る。市でもそういうのがあったらいい。
女	65 南コミュニティセンターに歩く施設があると良い。冬道でも歩ける。
女	66 脳ドックの抽選でいつもはズレている。枠(人数)をもう少し拡げてほしい。
女	67 60歳以上に健康のアドバイスがあれば1カ月1回で良いから体操を無料で。
女	がんのことも大変重要なことだと思います。しかし私の心配は物忘れが時々あるので認知症のことの方が心配です。国保では安く受診できるのに
女	67 ざん他の保険では安くできないのしょう。私は自費で脳外でMRIで調べてもらっています。診察料がとても高いです。私の保険でも受けられるようになればいいと思います。
女	67 特定健診等では保健師さんを派遣してくださりウォーキングも力を入れており大変良いことだと思います。
女	68 「りんくる」の健康づくり、例えばシニア体操や太極拳など安い料金で受けることができますか。地域的に北コミも低料金で気軽に受けてみたい。
女	68 高齢者が検診場所に行かれない時のことを考えて欲しい
女	68 年金生活になりますと、受診する際の金額が少ない方が大変よく受けやすい。
女	69 お疲れ様です。がん検診にしても健康維持にしても自分のことなのだから、自分自身が考え守らなければならないことだけど…いろいろ不安はあってもなかなか相談などには行けないものです。たまたま「おいで」と連絡をもらい健康チェックしてくださることはよかったなと思っています。
女	市民カレッジでいろいろ健康づくりに関したことをやっているが、市として以前のように低料金で企画してほしい。市民カレッジは金銭的に負担が大
女	69 きい。市民カレッジ任せにしないでください。
女	1年に1回健康診断がありますががんの検診をしていただくと助かります。去年婦人科の子宮がん検診をしましたがいなくてがんが出来なかった
女	70 です。私の友達も言っていました。
女	70 高齢化が待っている現在ですから地域医療が大変だと思っています。現在でも悪い時があるが、がまん、そのまま死をむかえても良いと思っています
女	70 呼吸法が大切だと思います。熊谷病院で週2〜3回無料でどなたにも体験できます。

女 71 参加したいと思ったことありますが運動もできないので行く時は良いのですが帰りが大変です。市内巡回バス等があるといいですね。

女 71 良いほうではないでしょうか？

女 72 アンケートや健康などの取り組みはこれからも続けて、年配でも参加できる様な体に良いイベントがあるといいですね。

女 72 乳がんの病院が少なくても歳いった方が発症した場合、近くに病院がないと通院に大変だと思うのでなんとか乳腺外科医院を考えていただきたいと

女 73 健康診断が受けづらい。年に1回は受けたいが、申込の時に遅れて受けられない年がある。事前に申し込めないか。

女 74 医療と介護との関係でどこまで保証していただけるのが心配。特に介護保険で受けられるものが何なのかの説明を市民に対して説明会でも開いて教えていただきたい。

女 74 散歩をする時は、きれいな庭等のある方面について足を向けるので、石狩市全体でもっと花づくり推進してみてもどうか？散歩する人が増え自然に街の防犯にも役立ち、一石二鳥かと思います。私も花友がたくさん増え楽しい日々です。

女 74 週に1回転倒予防教室に行っています。近くでパークもやっています。その他野菜作り。

女 74 娘が小さい時にかかった小児科の先生に35年間お世話になっているので、石狩でかかりつけも馴染みもない。

女 75 85歳のインストラクターの方に週1度、年寄向きに無理のない運動を教えてくださいまして楽しんでいます。とてもびっくりするほどお元気でオシャレで工夫も大切にされ身体も柔らかく、とても負けてはいられない程元気をもらっています。夏休み中のラジオ体操も参加している。

男 20 石狩市が健康づくりに対し、どのような対応をしているのかまったくわからない。もっと知る機会を増やしたほうがいいと思う。

男 24 球技のスポーツの機会が多くなると運動する人が多くなると思う

男 40 いい病院がひとつもない。

男 40 国保など医療保険料が高すぎる！医療格差の問題がある。低所得者へのさらなる配慮が必要。滞納者への徴収がひどい。ヤミ金より怖い。行政の債権回収は最も史上最凶の債権者。

男 41 病気になるてからはおそいので何か危ないとおもったら早めに受診するべきです。

男 44 これからも市民のために頑張ってください

男 52 気軽に相談できる環境

男 52 市立病院の設立を希望する

男 53 南コミセンでの夕方(勤務を終えた後)通える(りんくる主催の)運動の指導の機会があったら是非通いたい。りんくるやB&Gの午前やってるコースは無理だしちょっと遠い…

男 54 スポーツジムを利用したい

男 55 社会人は朝から夕方まで仕事し休日は身体の休養に努めるためなかなか運動できない。難しい問題である。

男 56 広報ほかでPRしていただいていることは知っていましたが、以前の職業では広報を読む時間をとれませんでした。自宅の近くで札幌のように無料で運動施設が使えるといいなと思っています。

男 57 今の費用は？

男 58 健康に関しては病院の充実、市民が安く検診をしっかりと受けれるように、他の税金の使用をカットしてでも充実させてほしい。

男 58 乳がんの検診をする病院で石狩に乳腺クリニックが無いのが困る

男 59 健康づくりに行政が関与しずきと思う。あくまで個人の自己責任に任すべきである。(財政が緊迫している現在医療費の支出を抑えるため個人個人が自ら生活を律するべきである。＊りんくるの維持管理費も毎年相当かかっていると思います。本当に必要性があるのでしょうか？)

男 63 5000円以内なら受診しやすいと思う

男 63 意見要望ありません

男 63 石狩市の健康づくりについて、どのようなことが行われているのか全く知らない。広報をもっとすべきと思う。

男 63 今のままでOK

男 63 高齢者が多くなってきたので、いつでも対応できる体制を取ってほしい(救急時等)

男 63 書類ではなく、DVD等の配付(資料:500円位)

男 63 特になし

男 64 札幌市内の病院を利用しており期待していない

男 64 病院での混雑ぶりを実感しています。1〜2時間程度の待ち時間を望むのは無理なのではないか…。

男 64 病気になるない為の、予防医療の推進が必要。

男 65 各地区でもっと運動できる機会があればよい。介護保険を安くしてほしい。運動習慣があれば元気でいられるから。

男 65 血圧などの数値は20歳と65歳では違うと思いますが…。摂取カロリーも運動すると変わると思います。NHKで健康長生きの栄養学をやっています。ネット情報に健康づくりの講義が有ったら受けたいと思います。

男 66 各地域でラジオ体操が行われているようですが正しいラジオ体操を指導してほしい(なんとなくするのはなく細かなところまですることが大切)

男 66 高齢化に伴う医療費削減のために健康づくりは重要です。健康づくりは自己責任ですが行政にも市民のサポートをお願いします。

男 67 何をしているのかわからない

男 67 脳ドッグの機会を増やして欲しい

男 68 低料金で脳ドッグがん検診で出来るよう希望します。

男 69 石狩市内に信頼できる総合病院がない。私は札幌市に長年通院しています。かかりつけの病院が近くにないことは緊急時に大変不安です。

男 70 先日紅葉山通りを車イスで通る人を見かけました。車道から歩行者・自転車用道路に上がろうとしても縁石が高くて上がることができず、上がるには長い道を迂回しなくてはならず、これは身体障害者あるいは高齢者により多く運動させるため縁石低下をさせない方針なのだろうか。市内随所に

男 70 町内会単位による健康づくりなどの協力。市または道の指導。

男 71 石狩市の人口高齢化率が高まり医療費の増加が進んでいます。高齢者が札幌に移住する傾向もみられます。高齢者が安心して住める街づくり、健康づくりに市民ごぞって取り組む(健康回復)まちづくりに知恵を出すべきではないでしょうか。

男 71 外科専門医の充実

男 71 健康を維持する為に、4年前に自家用車を売却。自転車を購入。生活エリア外に行く時は公共交通機関を利用。可能ならば中央バスカードの補填

男 71 (現在年間3,000円)の増額をご検討いただきたい。10年前から玄米食へ切り替え、76kgの体重が62kgになりました。石狩市民の方にもっともっと玄米食の良さをPRして下さい。(世界的免疫学者、新潟大学教授、安保徹、NHKラジオで公演を聞き実施。)

男 71 公園を利用した健康づくりを実施してはどうか。紅葉山公園の健康遊具を散歩の途中、利用している。

男 71 前立腺がん、大腸がんの早期発見になった市の年間計画の検診受診した結果大事に至っていません。内容の充実を願います。今回のアンケートは個人の生活環境面での設問が欠けているように思います。

男 72 アンケートの中で私にあまり的でない所がありましたが一応記入致しました。腎臓・心臓・消化内科・眼科・皮膚科他通院中です。私の悩み事は腎臓の食事についてです。相談に伺ったら何か良い方法でも見つかるでしょうか？3食作るのが大変です。

男 72 今のところなんとか健康で生活しており特にありません。

男 72 体育館必要、今のは小さすぎます。ジョギングなど周囲150cm、バドミントン10面など、シャワー等も多くする、入場料は必要

男 72 肺炎球菌ワクチンの助成対象年齢をもっと下げて65歳以上にしてほしい

男 73 要望はあまりありません。けっこう力を入れて下さっていると思います。今右手が不自由で字が書けません。

男 ①市に「総合病院」が有るべきと思います。(都市の条件の中の一つに付されていると思いますが…。)②健康増進施設(運動施設)は現在、コミュニティセンターに小規模ならあるが、これをもっと充実したものにしてほしい…。(現在ある…と思うが遠く、交通(機関)方法が不便で使いづらい。(若者向け…と考えているのではないかと…)

男 74 現状の検診でよい

男 74 日本は世界的に少子高齢化の代表国である。まず石狩市が先陣を切って高齢者向けの健康推進運動をするべきだ。※例1. 前田森林公園内の歩行2. 河川歩行3. ランク別に距離を決める4. 春食にはバーベキューパーティー5. パークゴルフ大会、ゲートボール等々※水中歩行運動等々

男 74 人間ドックを健康保険を使って受けられないものですか？受けられるならお知らせください(TEL番号記載/連絡済み)

男 74 石狩市内で良い病院の情報を発信して関連した介護施設等の情報も発信してほしい。市内はわからない人又は個老人等は家族いる札幌市又は他の都市へ移動してしまう。人口減少の歯止めも考えて対策を検討してほしい。