

## 健康意識に関するアンケート集計結果

### ● 目的

市民の健康を支える環境づくりを推進するための「石狩市健康づくり計画（H28～R5）」の中間評価の実施に伴い、皆さんに日頃の生活習慣や健康に関する意識をお伺いするものです。調査結果につきましては、後期計画（R2～R5）の見直しを行うために活用させていただきます。

### ● 対象者

令和元年6月1日時点で年齢が20歳から69歳までの石狩市民2,000人

### ● 調査方法

住民基本台帳から20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代の男女各200人を無作為抽出し、郵送による送付回収（7月11日から8月2日）

### ● 回収数

421人（21.1%） うち、有効回答数421人

### ● 設問に対する回答

#### I あなたご自身のことについてお聞きします。

※ 回答割合は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%とならない。

問1. あなたの性別・年齢についてお答えください。

年代／性別	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
20歳代	22	12.1%	39	16.3%	61	14.5%
30歳代	34	18.7%	48	20.1%	82	19.5%
40歳代	30	16.5%	48	20.1%	78	18.5%
50歳代	33	18.1%	41	17.2%	74	17.6%
60歳代	62	34.1%	63	26.4%	125	29.7%
無回答	1	0.5%	0	0.0%	1	0.2%
合計	182	100%	239	100%	421	100%

問2. あなたの現在の仕事についてお答えください。

業種等	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
自営業	16	8.8%	4	1.7%	20	4.8%
会社員	100	54.9%	53	22.2%	153	36.3%
公務員	15	8.2%	14	5.9%	29	6.9%
団体職員	8	4.4%	3	1.3%	11	2.6%
派遣・パート・アルバイト	19	10.4%	90	37.7%	109	25.9%
主婦	0	0.0%	63	26.4%	63	15.0%
学生	5	2.7%	1	0.4%	6	1.4%
無職	19	10.4%	11	4.6%	30	7.1%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

#### II あなたの生活習慣等についてお聞きします。

問3. あなたの現在の身長・体重についてお答えください。

※身長・体重をBMI（体格指数）で集計

\* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI（体格指数）	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
やせ（18.5未満）	7	3.8%	42	17.6%	49	11.6%
標準（18.5～25未満）	120	65.9%	157	65.7%	277	65.8%
肥満（25以上）	55	30.2%	34	14.2%	89	21.1%
無回答	0	0.0%	6	2.5%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問4. あなたは、朝食を食べていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
毎日食べている	134	73.6%	180	75.3%	314	74.6%
時々食べている	19	10.4%	28	11.7%	47	11.2%
ほとんど食べない	16	8.8%	23	9.6%	39	9.3%
まったく食べない	13	7.1%	8	3.3%	21	5.0%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問5. あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日何回食べていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
1日に2回以上食べる	107	58.8%	126	52.7%	233	55.3%
1日に1回くらい食べる	59	32.4%	89	37.2%	148	35.2%
1日に1回も食べないことが多い	13	7.1%	21	8.8%	34	8.1%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問6. あなたは、日頃の食事で減塩を意識していますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
意識して実行している	57	31.3%	94	39.3%	151	35.9%
意識しているが実行できていない	30	16.5%	62	25.9%	92	21.9%
意識していない	92	50.5%	80	33.5%	172	40.9%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問7. あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
360g以上	5	2.7%	10	4.2%	15	3.6%
240g程度	42	23.1%	59	24.7%	101	24.0%
120g程度	84	46.2%	112	46.9%	196	46.6%
60g以下	37	20.3%	42	17.6%	79	18.8%
ほとんど食べない	10	5.5%	13	5.4%	23	5.5%
無回答	4	2.2%	3	1.3%	7	1.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100%

\* 目安：生野菜なら両手に軽く山盛りに乗る量が120g、加熱した野菜なら片手に乗る量が約120g

問8. あなたには運動習慣がありますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
運動習慣がある	47	25.8%	55	23.0%	102	24.2%
条件は満たさないが運動している	62	34.1%	80	33.5%	142	33.7%
健康上の理由で運動はしていない	9	4.9%	17	7.1%	26	6.2%
健康上の理由以外で運動はしていない	59	32.4%	82	34.3%	141	33.5%
無回答	5	2.7%	5	2.1%	10	2.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100%

\* 「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

問9. あなたは日常生活で健康のためになるべく歩くように心がけていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
はい	88	48.4%	143	59.8%	231	54.9%
いいえ	91	50.0%	92	38.5%	183	43.5%
無回答	3	1.6%	4	1.7%	7	1.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問10. あなたは1年以内に虫歯や歯周病予防のために歯科検診を受けましたか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
受けた	67	36.8%	126	52.7%	193	45.8%
受けていない	111	61.0%	110	46.0%	221	52.5%
無回答	4	2.2%	3	1.3%	7	1.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問11. 歯を磨くと出血したり、歯ぐきが腫れるなど、歯周病と思われる症状がありますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
ある	42	23.1%	64	26.8%	106	25.2%
ない	116	63.7%	144	60.3%	260	61.8%
わからない	21	11.5%	28	11.7%	49	11.6%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問12. 問11で「①歯周病の症状がある」と答えた方にお聞きします。歯周病で治療をしていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
治療中である	8	19.0%	24	37.5%	32	30.2%
治療はしていない	32	76.2%	40	62.5%	72	67.9%
無回答	2	4.8%	0	0.0%	2	1.9%
合計	48	100.0%	72	100.0%	106	100.0%

問13. 厚生労働省が示す節度ある適度な飲酒は、1日に何合程度か知っていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
知っている	40	22.0%	49	20.5%	89	21.1%
知らない	140	76.9%	187	78.2%	327	77.7%
無回答	2	1.1%	3	1.3%	5	1.2%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問14. あなたはお酒を飲みますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
週に3日以上	78	42.9%	50	20.9%	128	30.4%
週に3日未満	37	20.3%	40	16.7%	77	18.3%
ほとんど飲まない	67	36.8%	146	61.1%	213	50.6%
無回答	0	0.0%	3	1.3%	3	0.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問15. 問14で「①週に3日以上」と答えた方にお聞きします。飲酒の日数と量をお答えください。

※ 1週間の飲酒量を1日平均の純アルコール量に換算して集計 ※割合は、全数に対する割合

1日平均純アルコール摂取量	男性		女性		全体	
	人数	回答割合	人数	回答割合	回答数	回答割合
20g未満	23	12.6%	29	12.1%	52	21.8%
20g～60g未満	35	19.2%	14	5.9%	49	20.5%
60g以上	14	7.7%	2	0.8%	16	6.7%
不明	6	3.3%	5	2.1%	11	4.6%

\* 1日に純アルコール60g（日本酒3合）以上の飲酒は、多量飲酒と定義されている

問16. あなたはたばこを吸いますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
以前から吸わない	53	29.1%	159	66.5%	212	50.4%
以前は吸っていたが今は吸わない	70	38.5%	47	19.7%	117	27.8%
現在吸っている	59	32.4%	31	13.0%	90	21.4%
無回答	0	0.0%	2	0.8%	2	0.5%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

吸っているたばこの種類を全て○で囲んでください（現在吸っている人への設問）

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
紙タバコ	41	69.5%	21	67.7%	62	68.9%
加熱式タバコ	26	44.1%	13	41.9%	39	43.3%
電子タバコ	1	1.7%	2	6.5%	3	3.3%
その他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

\* 割合は、現在吸っている人に対する割合

問17. 問16で「②以前は吸っていたが今は吸わない」と答えた方にお聞きします。

禁煙のきっかけは何でしたか？ <複数回答>

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
将来自身の健康が気になった	29	41.4%	26	55.3%	55	47.0%
健康上の問題により	10	14.3%	4	8.5%	14	12.0%
経済的な負担	8	11.4%	9	19.1%	17	14.5%
職場や外出先での喫煙が難しい	11	15.7%	5	10.6%	16	13.7%
家族・パートナーの健康が気になった	21	30.0%	18	38.3%	39	33.3%
家族・友人・知人がやめたから	3	4.3%	6	12.8%	9	7.7%
その他	14	20.0%	6	12.8%	20	17.1%

18. 問16で「③現在吸っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、タバコをやめたいと思いますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
やめたいと思う	23	39.0%	17	54.8%	40	44.4%
やめたいと思わない	36	61.0%	14	45.2%	50	55.6%
合計	59	100.0%	31	100.0%	90	100.0%

問19. 睡眠についてお聞きします。すっきり眠れていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
眠れている	57	31.3%	70	29.3%	127	30.2%
おおむね眠れている	100	54.9%	138	57.7%	238	56.5%
あまり眠れていない	22	12.1%	28	11.7%	50	11.9%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問20. ここ1年の間に2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、趣味や楽しみがもてなかったことがありましたか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
あった	37	20.3%	67	28.0%	104	24.7%
なかった	117	64.3%	142	59.4%	259	61.5%
わからない	25	13.7%	27	11.3%	52	12.4%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問21. あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
感じる	25	13.7%	28	11.7%	53	12.6%
どちらかというを感じる	55	30.2%	75	31.4%	130	30.9%
どちらかというを感じない	38	20.9%	49	20.5%	87	20.7%
感じない	51	28.0%	72	30.1%	123	29.2%
わからない	10	5.5%	11	4.6%	21	5.0%
無回答	3	1.6%	4	1.7%	7	1.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問22. 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守っていく役割が期待される人を「ゲートキーパー」といいます。あなたは「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
聞いたことあり、内容も知っている	11	6.0%	9	3.8%	20	4.8%
聞いたことだけある	29	15.9%	19	7.9%	48	11.4%
初めて知った	139	76.4%	208	87.0%	347	82.4%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問23. COPD（慢性閉塞性肺疾患、別名「タバコ病」とも呼ばれ、長年にわたる喫煙習慣などによって、空気の通り道である気道や、酸素の交換を行う肺などに障害が生じる病気）について知っていますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
知っている	60	33.0%	87	36.4%	147	34.9%
意味（内容）も知っている	4	2.2%	14	5.9%	18	4.3%
知らない	115	63.2%	134	56.1%	249	59.1%
無回答	3	1.6%	4	1.7%	7	1.7%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

問24. あなたの地域（お住まいの地域、町内など）では、お互いに助け合って生活していると思いますか？

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
そう思う	51	28.0%	55	23.0%	106	25.2%
そうは思わない	62	34.1%	61	25.5%	123	29.2%
どちらともいえない	66	36.3%	120	50.2%	186	44.2%
無回答	3	1.6%	3	1.3%	6	1.4%
合計	182	100.0%	239	100.0%	421	100.0%

### Ⅲ あなたの「健康診査」の受診状況についてお聞きします。

問25. 受けた健康診査の種類について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。

※① 昨年度受けた ②昨年度より以前に受けたことがある ③受けたことはない・わからない

	男性		女性		全体		
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	
1～3のいずれかの健診を昨年受けた	156	85.7%	159	66.5%	315	74.8%	
内訳	1. 特定健診を受けた	38	24.4%	51	32.1%	89	28.3%
	2. 職場の健診を受けた	111	71.2%	104	65.4%	215	68.3%
	3. 学校の健診を受けた	7	4.5%	4	2.5%	11	3.5%

### Ⅳ あなたの「がん検診」の受診状況についてお聞きします。

問26. それぞれの検診項目について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。

男女とも40歳から69歳の方にお答え願います。

・問26-1 胃がん検診（40歳～69歳）

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
昨年受けた	58	46.4%	60	39.5%	118	42.6%
以前受けた	30	24.0%	48	31.6%	78	28.2%
受けたことない	22	17.6%	30	19.7%	52	18.8%
無回答	15	12.0%	14	9.2%	29	10.5%
合計	125	100.0%	152	100.0%	277	100.0%

・問26-1 肺がん検診（40歳～69歳）

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
昨年受けた	60	48.0%	64	42.1%	124	44.8%
以前受けた	20	16.0%	33	21.7%	53	19.1%
受けたことない	26	20.8%	37	24.3%	63	22.7%
無回答	19	15.2%	18	11.8%	37	13.4%
合計	125	100.0%	152	100.0%	277	100.0%

・問26-1 大腸がん検診（40歳～69歳）

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
昨年受けた	49	39.2%	52	34.2%	101	36.5%
以前受けた	28	22.4%	45	29.6%	73	26.4%
受けたことない	30	24.0%	37	24.3%	67	24.2%
無回答	18	14.4%	18	11.8%	36	13.0%
合計	125	100.0%	152	100.0%	277	100.0%

・問26-1 子宮頸がん検診（20歳～69歳）

	女性	
	回答数	回答割合
一昨年又は昨年受けた	102	42.7%
以前受けた	74	31.0%
受けたことない	44	18.4%
無回答	19	7.9%
合計	239	100.0%

・問26-1 乳がん検診（40歳～69歳）

	女性	
	回答数	回答割合
一昨年又は昨年受けた	64	42.1%
以前受けた	56	36.8%
受けたことない	25	16.4%
無回答	7	4.6%
合計	152	100.0%

V 過去に1度でもがん検診を受けたことがある方にお聞きします。

問28. がん検診受診の機会について、当てはまる欄に○印をつけてください。《複数回答可》

n=男性：107人 女性：199人（全てのがん検診を一度も受けたことがない者と全て無回答を除いた数）

	男性		女性		全体	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
職場で	62	57.9%	63	31.7%	125	40.8%
市の検診で	19	17.8%	92	46.2%	111	36.3%
実費で受けた	7	6.5%	41	20.6%	48	15.7%
通院中入院中	15	14.0%	27	13.6%	42	13.7%
その他	4	3.7%	5	2.5%	9	2.9%
無回答	9	8.4%	26	13.1%	35	11.4%