

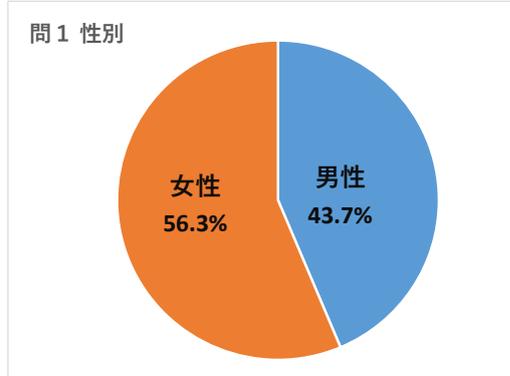
「令和2年度健幸アンケート」集計結果

概要

- 実施期間 令和3年1月13日～令和3年1月29日
- 調査対象者 令和2年4月1日現在で満18歳以上の市内在住者1,200人
- 調査方法 郵送の配布、回収による質問紙調査
- 回答数 702
- 回答率 59% H30:48%
- 質問項目 21項目

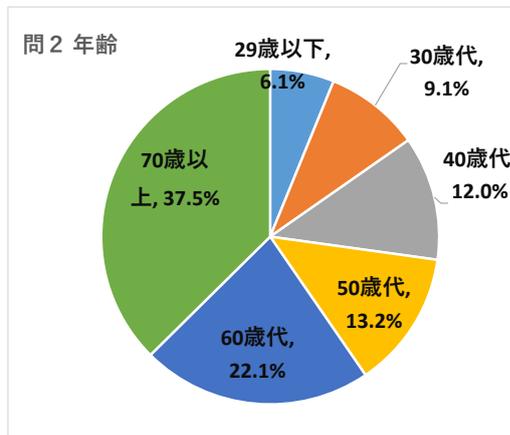
問1 性別

選択項目	件数	割合
男性	306	43.7%
女性	395	56.3%
無回答	1	-
計	702	100.0%



問2 年齢

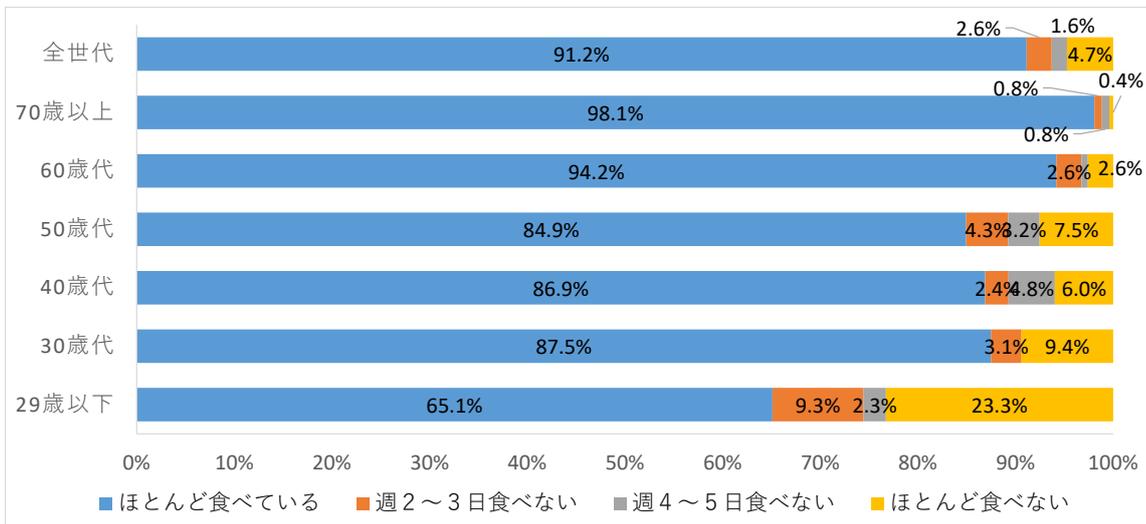
選択項目	件数	割合
29歳以下	43	6.1%
30歳代	64	9.1%
40歳代	84	12.0%
50歳代	93	13.2%
60歳代	155	22.1%
70歳以上	263	37.5%
無回答	0	-
計	702	100.0%



問3 居住町名 省略

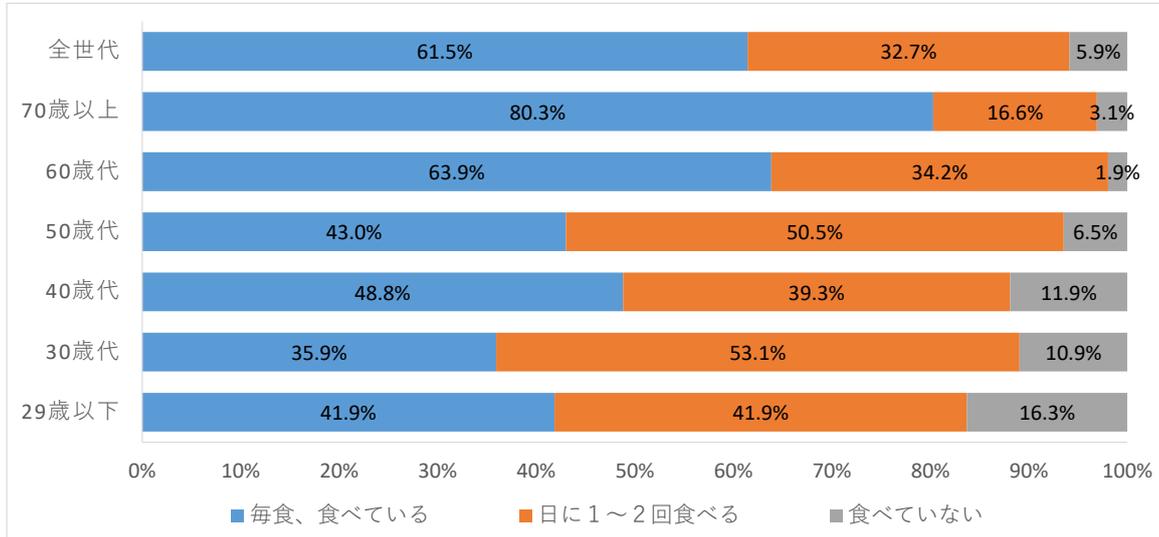
問4 毎日朝食を食べますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ほとんど食べている	28	56	73	79	146	257	639
週2～3日食べないことがある	4	2	2	4	4	2	18
週4～5日食べないことがある	1	0	4	3	1	2	11
ほとんど食べない	10	6	5	7	4	1	33
無回答	0	0	0	0	0	1	1
合計	43	64	84	93	155	263	702



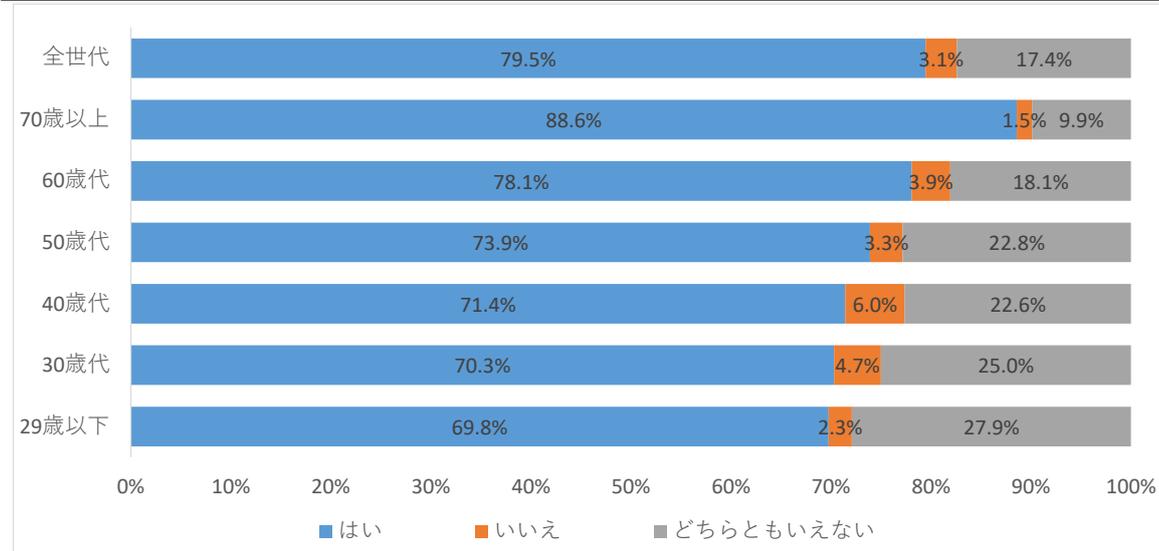
問5 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ほぼ毎食、食べている	18	23	41	40	99	208	429
1日に1～2回食べる	18	34	33	47	53	43	228
ほとんど食べていない	7	7	10	6	3	8	41
無回答	0	0	0	0	0	4	4
合計	43	64	84	93	155	263	702



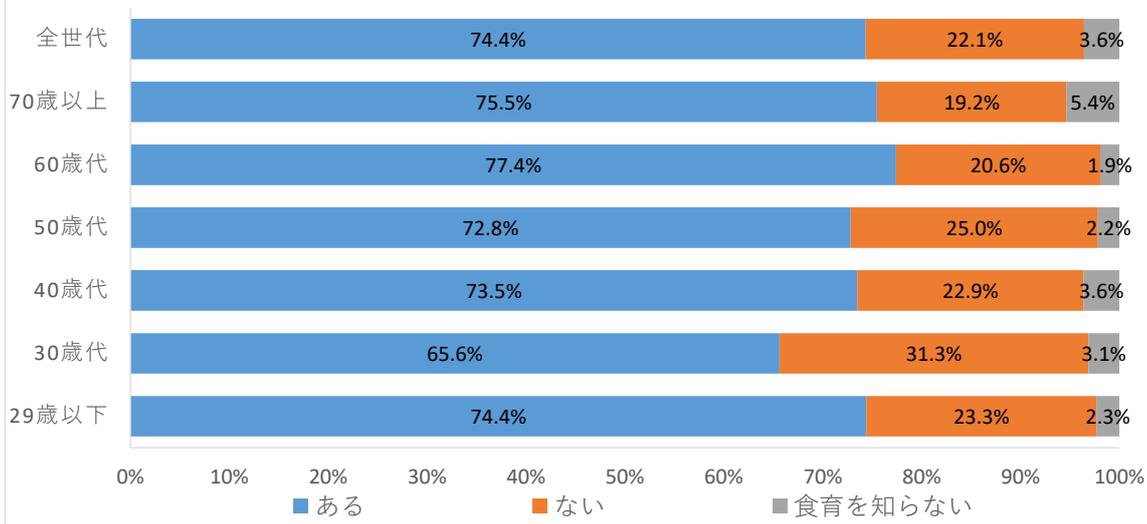
問6 あなたの食生活は、ごはんを中心とした日本型食生活だと思いますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
はい	30	45	60	68	121	233	557
いいえ	1	3	5	3	6	4	22
どちらともいえない	12	16	19	21	28	26	122
無回答	0	0	0	1	0	0	1
合計	43	64	84	93	155	263	702



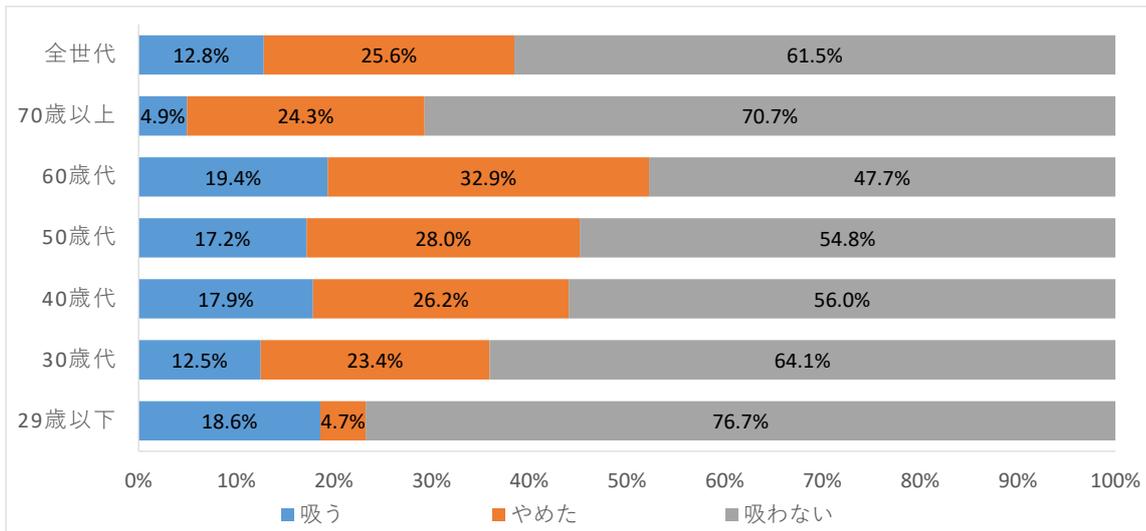
問7 食育に関心がありますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ある	32	42	61	67	120	197	519
ない	10	20	19	23	32	50	154
言葉の意味がわからない	1	2	3	2	3	14	25
無回答	0	0	1	1	0	2	4
合計	43	64	84	93	155	263	702



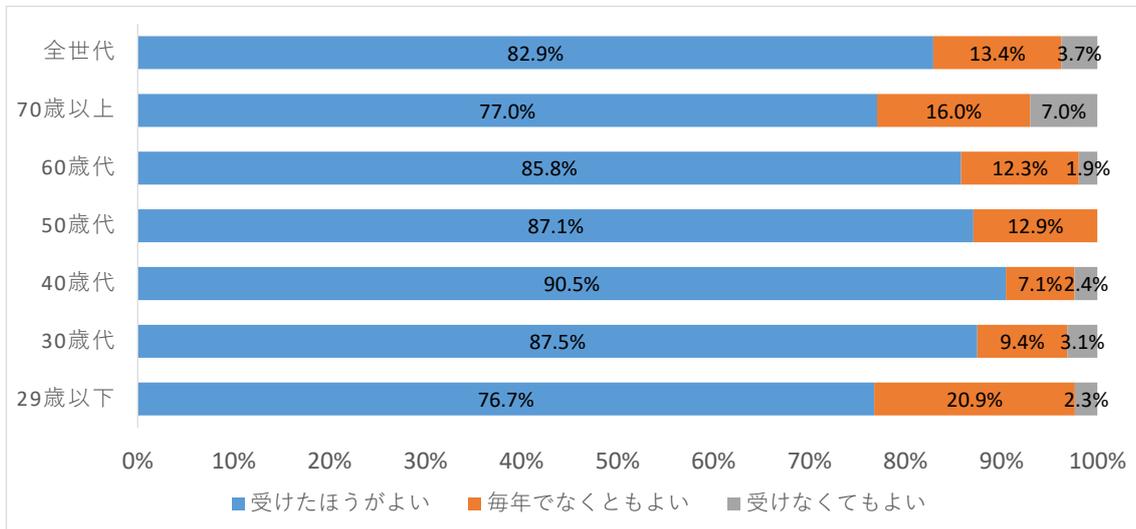
問8 たばこを吸いますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
吸う	8	8	15	16	30	13	90
やめた	2	15	22	26	51	64	180
吸わない (吸ったことがない)	33	41	47	51	74	186	432
無回答	0	0	0	0	0	0	0
合計	43	64	84	93	155	263	702



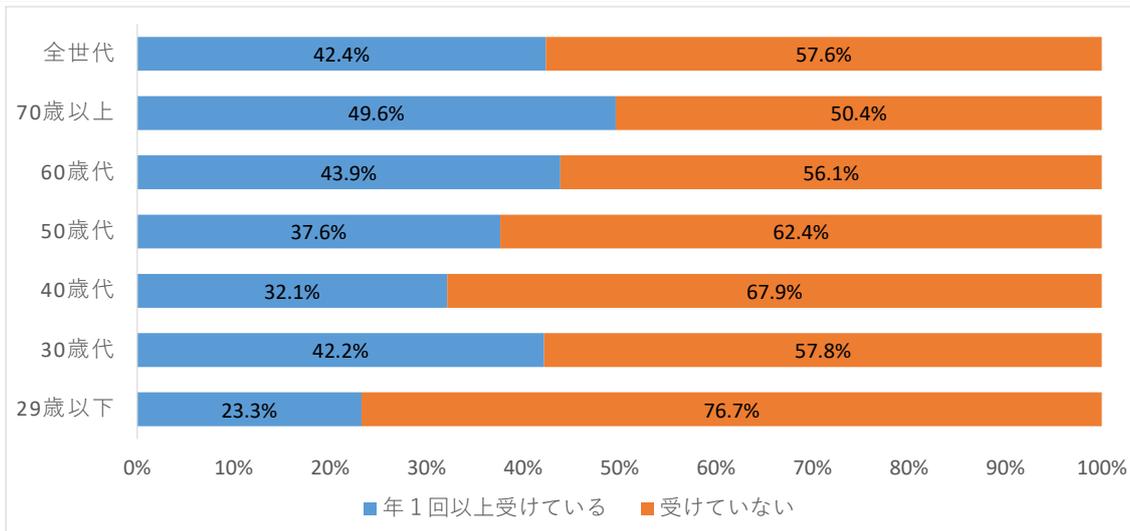
問9 毎年続けて健康診断を受けたほうがよいと思いますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
受けたほうがよい	33	56	76	81	133	198	577
毎年でなくともよい	9	6	6	12	19	41	93
受けなくてもよい	1	2	2	0	3	18	26
無回答	0	0	0	0	0	6	6
合計	43	64	84	93	155	263	702



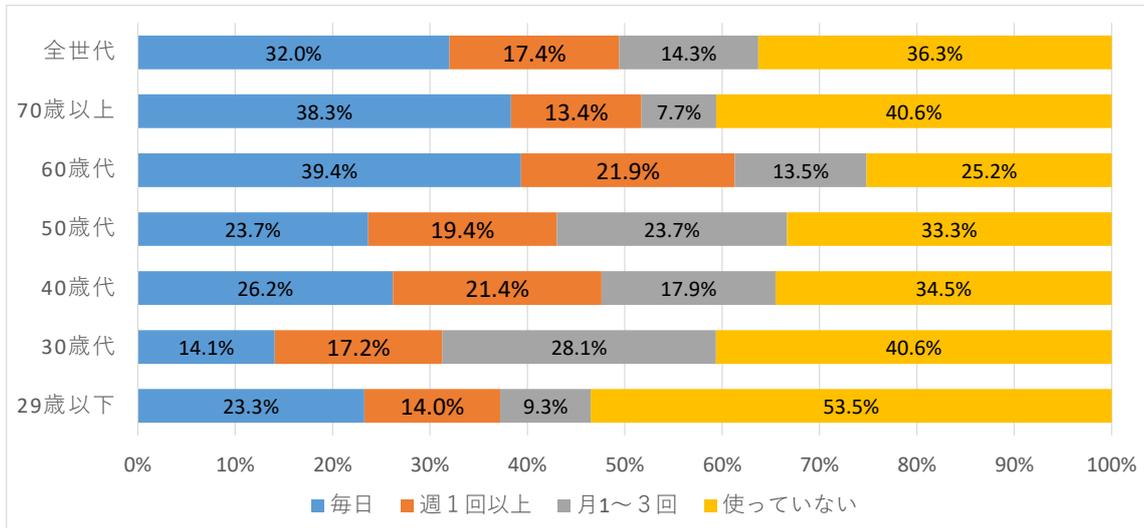
問10 定期的に歯科検診を受けていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
年1回以上受けている	10	27	27	35	68	130	297
受けていない	33	37	57	58	87	132	404
無回答	0	0	0	0	0	1	1
合計	43	64	84	93	155	263	702



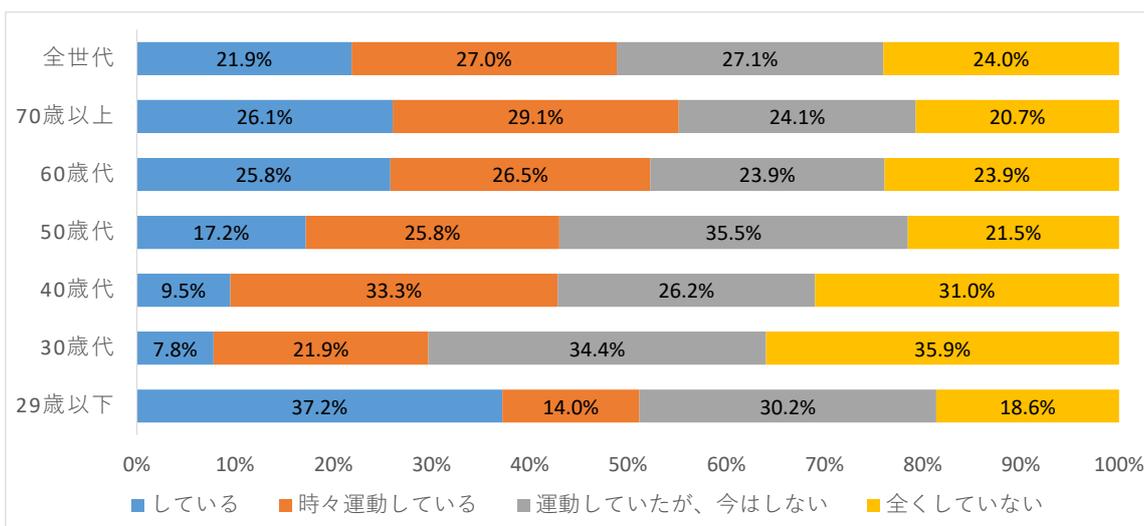
問11 歯ブラシのほかに歯をきれいにする器具(糸ようじ、フロス等)を使っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日	10	9	22	22	61	100	224
週1回以上	6	11	18	18	34	35	122
月1～3回	4	18	15	22	21	20	100
使っていない	23	26	29	31	39	106	254
無回答	0	0	0	0	0	2	2
合計	43	64	84	93	155	263	702



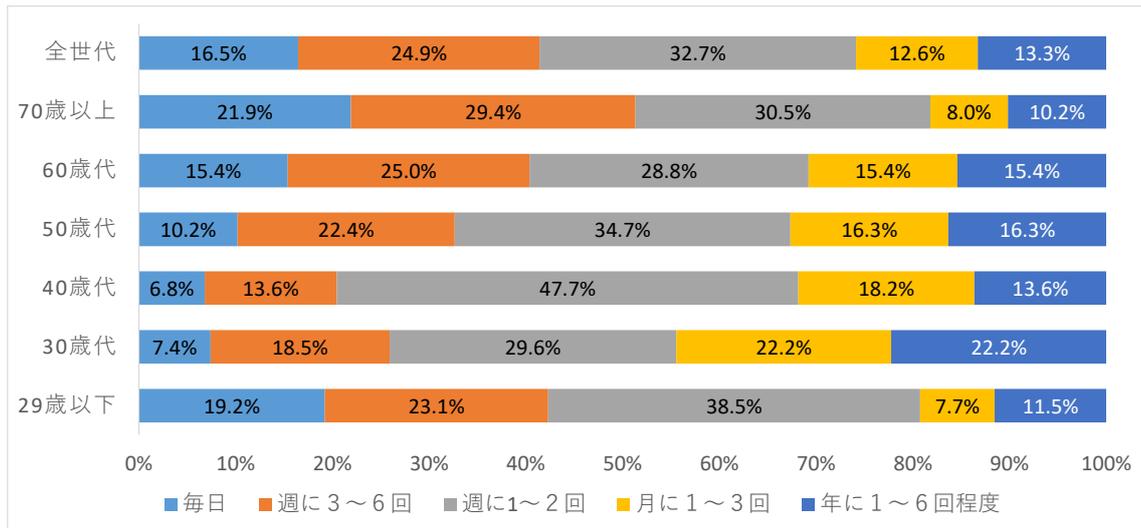
問12 定期的に継続して運動やウォーキングをしていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
している	16	5	8	16	40	68	153
定期的でないが、時々している	6	14	28	24	41	76	189
以前は運動していたが、今はしていません	13	22	22	33	37	63	190
以前も今も、全くしていない	8	23	26	20	37	54	168
無回答	0	0	0	0	0	2	2
合計	43	64	84	93	155	263	702



問13 運動やスポーツを行う頻度をお聞かせください

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日	5	2	3	5	16	41	72
週に3～6回	6	5	6	11	26	55	109
週に1～2回	10	8	21	17	30	57	143
月に1～3回	2	6	8	8	16	15	55
年に1～6回程度	3	6	6	8	16	19	58
無回答	17	37	40	44	51	76	265
合計	43	64	84	93	155	263	702



問14: 具体的に実施している運動やスポーツの種目は何ですか？(3つまで)

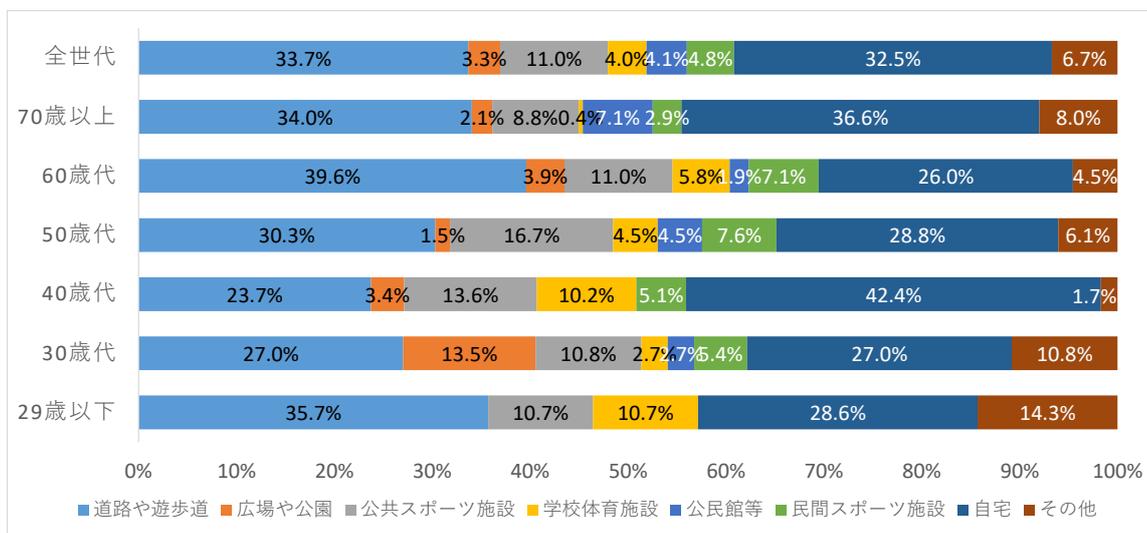
運動種目/年代	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ウォーキング	①7	①9	①14	①17	①45	①44	136
散歩	1	③3	2	2	②13	②38	59
筋トレ	①7	②4	②10	③7	7	15	50
体操		1	3	5	③12	③16	37
ストレッチ	3	2	2	③7	7	7	28
ジョギング	③4	1	③5	②8	4	1	23
ラジオ体操				1	1	16	18
登山		1	1	1	8	3	14
ヨガ		2	1	4	4	2	13
運動教室					3	9	12
ゴルフ		③3	1	1	5	2	12
テレビ体操			1	1	2	5	9
水泳		1	1	2	4		8
ジム	1		2		2	1	6
エアロバイク	1	1			3	1	6
卓球					3	2	5
自転車			1	1	2	1	5
テニス		1	1	1		2	5
ダンス		2		1	1	1	5
スキー・スノーボード	2	1	1		1	1	5
グラウンドゴルフ						5	5
カーブス			1		2	2	5
野球	2	1				1	4
農作業					2	2	4
バドミントン	1				3		4
バレーボール		2		1			3
スクワット			1	1		1	3
サイクリング				1	2		3
社交ダンス						2	2
レクダンス					1	1	2
フィットネスゲーム			2				2
バスケットボール		1		1			2
スキー				1	1		2
サッカー			1	1			2
ゲートボール						2	2
踏み台運動		1					1
釣り	1						1
水中体操					1		1

運動種目/年代	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
剣道						1	1
居合道			1				1
弓道			1				1
気功					1		1
格闘技			1				1
介護予防教室						1	1
リハビリ				1			1
リズム体操						1	1
ランニング	1						1
ボウリング			1				1
ベタンク						1	1
フォークダンス						1	1
ピラティス		1					1
ハンドボール			1				1
バランスボール			1				1
パークゴルフ						1	1
なぎなた			1				1
トランポリン			1				1
ソフトテニス	1						1
クライミング						1	1
合計	32	38	59	66	140	189	523

※○数字は年代別順位

問15 運動やスポーツを行っている場所はどこなところですか(3つまで)

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
道路や遊歩道	10	10	14	20	61	81	196
広場や公園	0	5	2	1	6	5	19
公共スポーツ施設	3	4	8	11	17	21	64
学校体育施設	3	1	6	3	9	1	23
公民館・ふるさとセンター	0	1	0	3	3	17	24
民間スポーツ施設	0	2	3	5	11	7	28
自宅	8	10	25	19	40	87	189
その他	4	4	1	4	7	19	39
合計	28	37	59	66	154	238	582

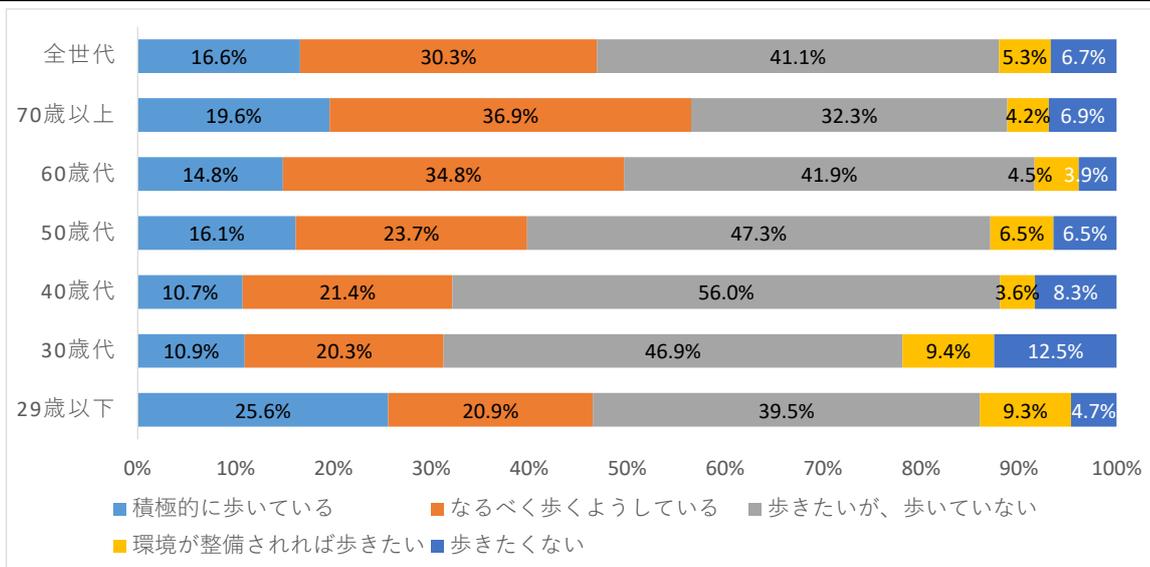


問15: その他(具体的場所)

場所/年代	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
介護サービス施設					1	9	10
職場	2	1		2	1		6
ゴルフ場		1			3	1	5
体育館			1		1		2
自宅周辺						2	2
堤防道路				1		1	2
川沿いのサイクリングロード							
カーブス						1	1
山				1	2		3
友人の家						1	1
農道						1	1
農業倉庫の2階					1		1
庭						1	1
職場の体育館		1					1
子育て支援センター		1					1
海	1						1
合計	3	4	1	4	9	17	38

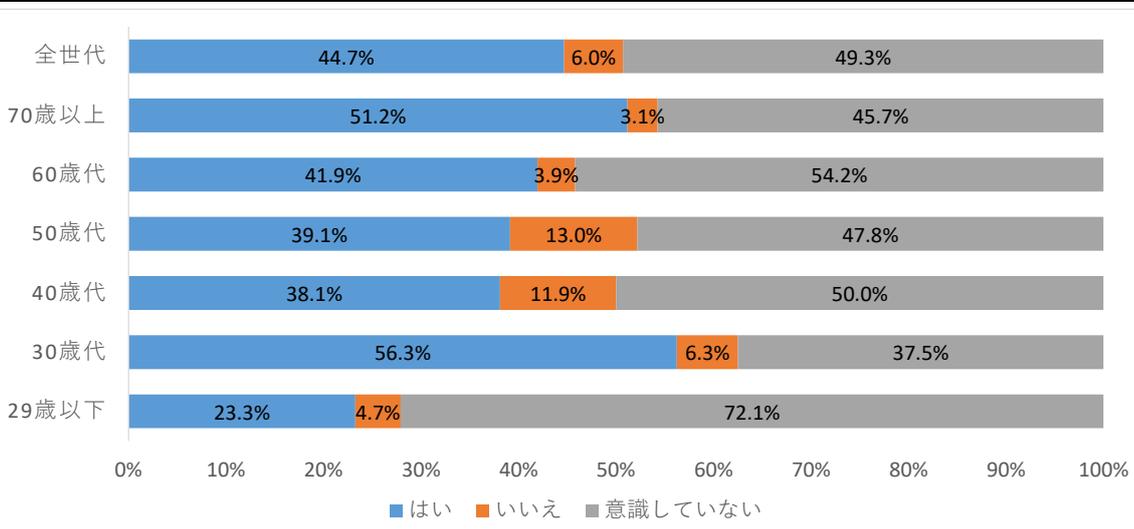
問16 生活における「歩く」ことについてお聞かせください

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
日々、積極的に歩いている	11	7	9	15	23	51	116
毎日ではないが、なるべく歩くようしている	9	13	18	22	54	96	212
歩きたいと考えているが、実際は歩いていない	17	30	47	44	65	84	287
あまり歩いていないが、環境（歩道や景観）が整備されれば歩きたい	4	6	3	6	7	11	37
歩きたくない	2	8	7	6	6	18	47
無回答	0	0	0	0	0	3	3
合計	43	64	84	93	155	263	702



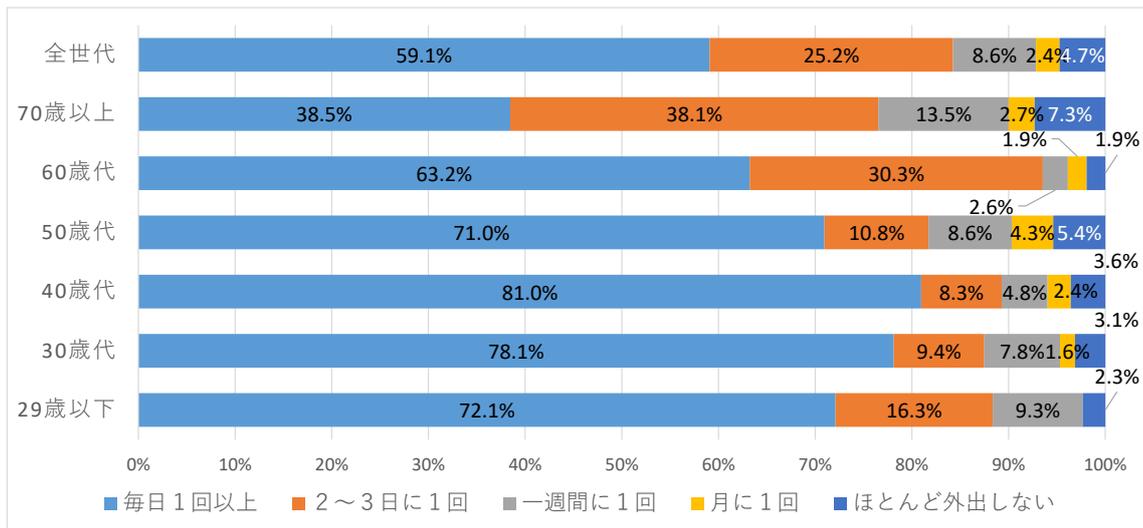
問17 生きがいを持っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
はい	10	36	32	36	65	132	311
いいえ	2	4	10	12	6	8	42
意識していない	31	24	42	44	84	118	343
無回答	0	0	0	1	0	5	6
合計	43	64	84	93	155	263	702



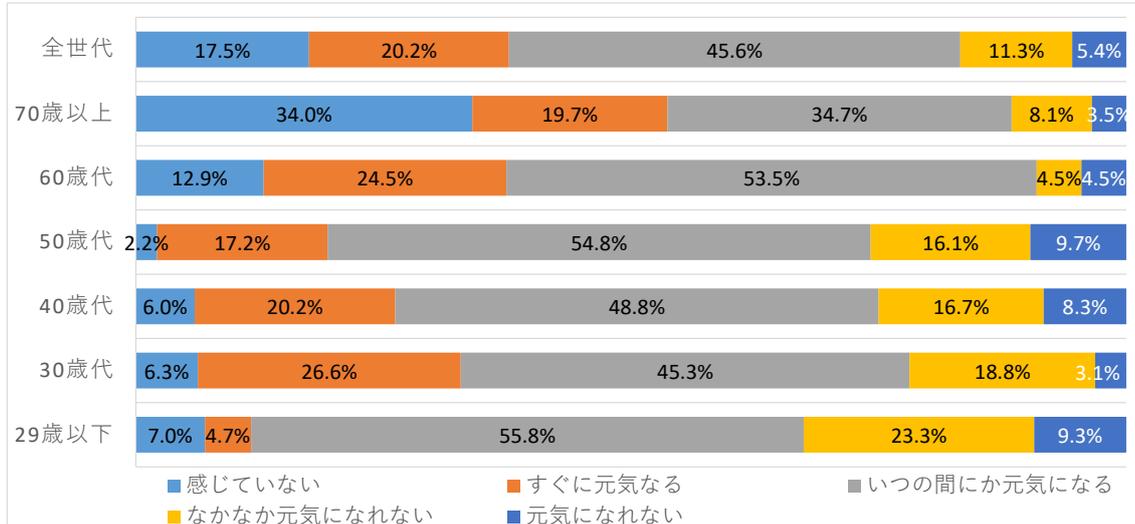
問18 どの位の頻度で外出していますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日1回以上	31	50	68	66	98	100	413
2～3日に1回程度	7	6	7	10	47	99	176
一週間に1回程度	4	5	4	8	4	35	60
月に1回程度	0	1	2	4	3	7	17
ほとんど外出しない	1	2	3	5	3	19	33
無回答	0	0	0	0	0	3	3
合計	43	64	84	93	155	263	702



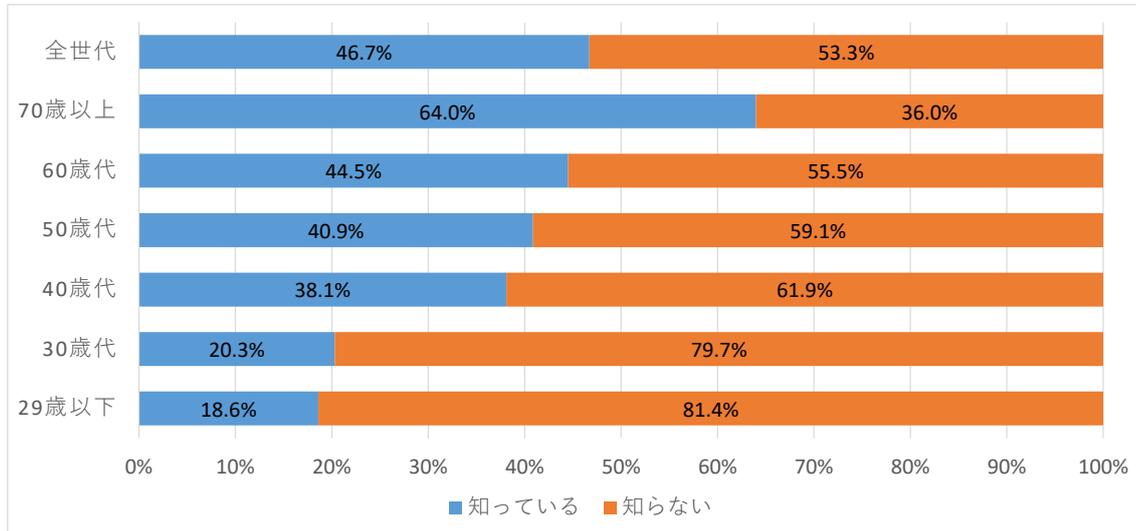
問19 日頃ストレスや不安を感じていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ストレスや不安を感じていない	3	4	5	2	20	88	122
ストレスや不安を感じても、すぐに元気なる	2	17	17	16	38	51	141
ストレスや不安を感じても、いつの間にか元気になる	24	29	41	51	83	90	318
ストレスや不安を感じると、なかなか元気になれない	10	12	14	15	7	21	79
いつもストレスや不安があり、元気になれない	4	2	7	9	7	9	38
無回答	0	0	0	0	0	4	4
合計	43	64	84	93	155	263	702



問20-① 健康の駅に相談窓口があること知っていますか【認知度】

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
知っている	8	13	32	38	69	167	327
知らない	35	51	52	55	86	94	373
無回答	0	0	0	0	0	2	2
合計	43	64	84	93	155	263	702



問20-② 健康の駅を利用したことがありますか【利用度】

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
利用したことがある	1	1	1	2	6	37	48
利用したことがない	42	63	82	91	147	214	639
無回答	0	0	1	0	2	12	15
合計	43	64	84	93	155	263	702

