



資料編

- 1 各分野の関連指標
- 2 潟上市健康づくり計画に係る
市民アンケート調査結果（概要）
- 3 潟上市健康づくり計画に係る
市民アンケート調査結果
- 4 健康かたがみ 21 策定委員会委員名簿

1. 各分野の関連指標

(%)

項目・評価指標		潟上市	秋田県	国	出典元
(1) 食事					
栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている人の割合（主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上の割合）	20歳以上	62.3	44.0	40.6 ^(注1)	(市) 市民アンケート調査：令和5年度値 (県) 健康づくりに関する調査：令和3年度値 (国) 国民健康・栄養調査：令和元年度値 (注1) 食育に関する意識調査：令和5年度値 (注2) 県民健康・栄養調査：平成28年度値
	20歳～39歳	57.6	-	-	
	40歳～64歳	50.9	-	-	
	65歳以上	73.7	-	-	
野菜料理を1日5皿以上（350g以上）食べている人の割合 *（市）：1日5皿以上の野菜を食べている人の割合 *（県）：1日350g以上食べていると思う人の割合 *（国）：1日350g以上食べている人の割合	20歳以上	2.3	20.8	28.2	
	20歳～39歳	3.0	-	-	
	40歳～64歳	0.9	-	-	
	65歳以上	3.3	-	-	
減塩を実行している人の割合	20歳以上	47.9	54.1	22.7	
	20歳～39歳	30.3	-	-	
	40歳～64歳	44.6	-	-	
	65歳以上	55.5	-	-	
朝食を毎日食べている人の割合 *（市）：週7日朝ごはんを食べてる人の割合 *（県）：週6日以上朝ごはんを食べている人の割合	幼児	96.8	-	-	
	小学生	94.9	-	-	
	中学生	87.7	-	-	
	高校生相当	83.5	-	-	
	20歳以上	85.9	77.7	79.0 ^(注1)	
	20歳～39歳	71.2	-	-	
	40歳～64歳	83.8	-	-	
	65歳以上	92.7	-	-	
肥満者の割合	20歳以上男性	33.2	35.5 ^(注2)	33.0	
	20歳以上女性	22.8	20.4 ^(注2)	22.3	
やせの人の割合	20歳以上男性	6.7	4.6 ^(注2)	3.9	
	20歳以上女性	13.0	8.7 ^(注2)	11.5	
(2) 生活習慣病予防					
がん検診の受診率（子宮がん以外：40歳～69歳、子宮がん：20歳～69歳）	胃がん検診	67.3	52.3	41.9	(市) 市民アンケート調査：令和5年度値 (県)(国) 国民生活基礎調査：令和4年度値
	肺がん検診	39.5	55.1	49.7	
	大腸がん検診	39.5	50.0	45.9	
	乳がん検診(2年受診率)	40.0	46.0	47.4	
	子宮がん検診(2年受診率)	41.8	45.8	43.4	
がん検診の受診率（市実施のがん検診） *（市・県・国）：胃がん：50～69歳 *（市・県・国）：肺がん、大腸がん、乳がん：40歳～69歳 *（市・県・国）：子宮がん：20歳～69歳	胃がん検診	4.7	6.9	6.5	(市)(県)(国) 地域保健・健康増進事業報告：令和3年度値
	肺がん検診	3.8	6.5	6.0	
	大腸がん検診	4.8	9.7	7.0	
	乳がん検診(2年受診率)	6.9	14.1	15.4	
	子宮がん検診(2年受診率)	10.3	12.1	15.4	
1年間に健康診査を受けた人の割合	20歳以上	55.6	-	69.2	(市)市民アンケート調査：令和5年度値 (県)健康づくりに関する調査報告書：令和3年度値 (国)国民生活基礎調査：令和4年度値
	40歳～74歳	56.6	53.5	-	
特定健診受診率(国民健康保険加入者)		36.0	39.4	37.6	(市)(県)(国) 国保データベースシステム：令和4年度値
メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合(国民健康保険加入者)		31.9	32.5	31.5	

(%)

項目・評価指標		潟上市	秋田県	国	出典元
乳幼児健診受診率	4ヶ月健診	96.9	98.6	(注1)	(市)(県) 地域保健・健康増進報告： 令和4年度値 (国) 地域保健・健康増進報告： 令和3年度値 (注1) その他乳幼児健診(任意)は 県、国のデータなし
	7ヶ月健診	97.3	(注1)	(注1)	
	10か月健診	93.3	(注1)	(注1)	
	1歳6か月児健診	94.9	98.9	95.2	
	3歳6か月児健診	97.0	96.5	94.6	
(3) 身体活動・運動					
1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合 * (県)：1日30分以上の運動を週2回以上	20歳以上男性	28.8	48.1	33.4	(市) 市民アンケート調査： 令和5年値 (県) 健康づくりに関する調査報告書： 令和3年度値 (国) 国民健康・栄養調査： 令和元年値
	20歳以上女性	26.0	37.3	25.1	
要介護認定率	65歳以上	18.5	20.2	18.9	(市)介護保険事業状況報告:令和5年9月値 (国)介護保険事業状況報告： 令和3年度値
(4) 歯の健康					
過去1年間で歯科健診を受診した人の割合	20歳以上	48.1	71.2	52.9	(市)市民アンケート調査:令和5年値 (県)県民歯科実態調査:令和4年度値 (国)国民健康・栄養調査:平成28年度値
咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	64.5	78.5	71.0	(市)市民アンケート調査:令和5年値 (県)県民歯科疾患実態調査:令和4年値 (国)国民健康・栄養調査:令和元年値
定期的にフッ化物塗布を受けている人の割合	3歳児	16.9	-	-	(市)市保健概要： 令和4年度値
フッ化物洗口実施率	小学生	89.9	-	-	(市)教育総務課統計
フッ化物洗口実施率	中学生	84.9	-	-	(市)教育総務課統計
(5) こころの健康					
睡眠から十分に休養がとれていると感じる人の割合	20歳以上	78.9	65.3	72.0	(市)市民アンケート調査:令和5年値 (県)健康づくりに関する調査報告書:令和3年度値 (国)国民生活基礎調査:令和4年値
自殺率(人口10万人当たり)		17.4	22.6	16.0	(市)(県)(国) 厚生労働省「人口動態統計」: 令和4年値
(6) たばこ					
たばこを吸っていない人の割合	20歳以上	79.6	80.9	82.5	(市)市民アンケート調査:令和5年値 (県)健康づくりに関する調査報告書:令和3年度値 (国)国民生活基礎調査:令和4年値
1か月以内に受動喫煙の機会があった人の割合(家庭)		18.0	12.1	6.9	
(7) お酒					
毎日飲酒をしている人の割合(20歳以上)	20歳以上男性	40.3	38.0	30.2	(市)市民アンケート調査： 令和5年値 (県)健康づくりに関する調査報告書： 令和3年度値
	20歳以上女性	9.6	9.3	7.4	
生活習慣病のリスクを高める飲酒量をしている人の割合(男性:1日2合以上、女性:1日1合以上)	20歳以上男性	30.1	19.2	14.9	(国)国民健康・栄養調査： 令和元年度値
	20歳以上女性	9.6	9.5	9.1	

2. 潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査結果（概要）

（1）調査の目的

各年代の生活習慣・健康課題を把握し、「健康かたがみ 21（第2期）」の最終評価の基礎資料とします。さらに、「健康かたがみ 21（第3期）」計画策定に向け、これまでの健康づくり事業の効果を把握し、今後の健康づくりの推進に反映させることを目的とします。

（2）アンケート調査時期

令和5年5月

（3）調査対象と調査方法

調査対象者（回答者）		配布方法	回収方法
4歳児	全員（保護者）	郵送	市こども園在籍者は園を通じて回収を依頼し、それ以外は郵送時に同封した返信用封筒で回収
小学4年生	全員（保護者）	各学校に依頼	各学校に依頼
中学2年生	全員（本人）	各学校に依頼	各学校に依頼
高校2年生相当	全員（本人）	郵送	郵送時に同封した返信用封筒で回収
成人	住民基本台帳に登録されている20歳以上85歳未満の市民から無作為抽出された者（本人）	郵送	郵送時に同封した返信用封筒で回収

（4）回答数と回答率

対象者	調査対象人数(人)	回答数(人)	回答率(%)
4歳児	173	124	71.7
小学4年生	228	175	76.8
中学2年生	210	162	77.1
高校2年生相当	268	109	40.7
成人	1,500	568	37.9
20～39歳	310	66	21.3
40～59歳	512	173	33.8
60～84歳	678	323	47.6
年齢無回答		6	
合 計	2,379	1,138	47.8

（5）集計にあたって

- 各項目の集計対象者に対する比率(%)は、小数点第2位を四捨五入しています。
- 複数回答の場合は、各設問の回答数の比率は集計対象者に対するものであり、その合計は100%を超えることがあります。
- アンケート結果の分析時、以下のように表すこととします。

定 義	幼 児：4歳児	成 人：20歳から84歳まで
	小 4：小学4年生	成人若年：20歳から39歳まで
	中 2：中学2年生	成人中年：40歳から59歳まで
	高 2：高校2年生相当年齢者	成人高年：60歳から84歳まで

3. 潟上市健康づくり計画に係る 市民アンケート調査結果

資料3-1 潟上市の健康と食生活に関するアンケート調査結果（幼稚園・保育園の4歳児）

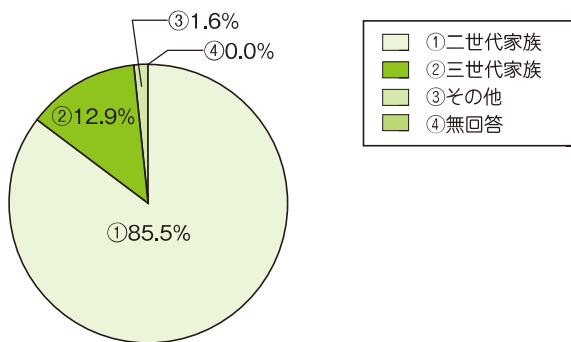
（1）お子さんの性別

	男	女
人数	66	58
	回答しない	無回答
人数	0	0

（2）お子さんの身長と体重をお聞かせください。

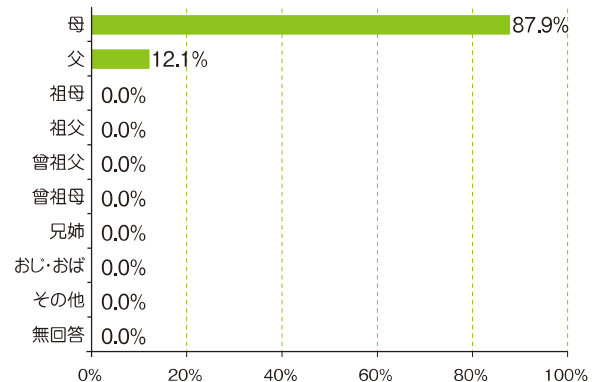
性別	回答者数		平 均	
	身長	体重	身長	体重
男	55	58	105.73	17.47
女	48	50	104.99	16.76

（3）お子さんの家族構成について



家族構成について、二世世代家族が最も多く 85.5%、次に多いのは三世世代家族 12.9%です。

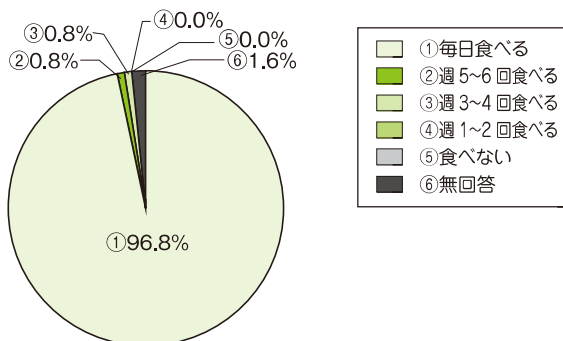
（4）記入者はお子さんからみてどなたですか。



記入者について、母が最も多く 87.9%、次に多いのは父 12.1%です。

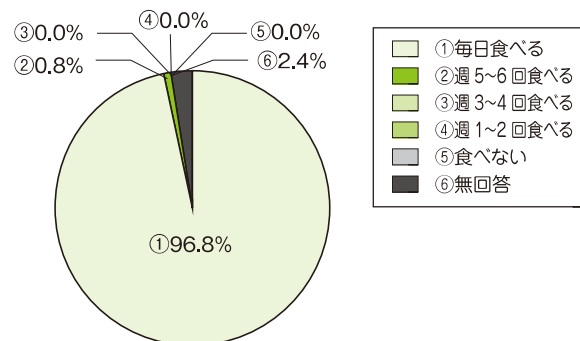
栄養と食事について

問1-1 お子さんの朝食の状況について



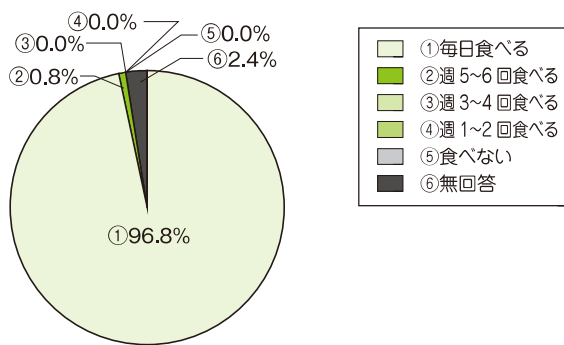
朝食を毎日食べる 96.8%、毎日は食べないの合計は 1.6%、食べないは 1.6%です。

問1-2 お子さんの昼食の状況について



昼食を毎日食べる 96.8%、毎日は食べないの合計は 0.8%です。

問1-3 お子さんの夕食の状況について

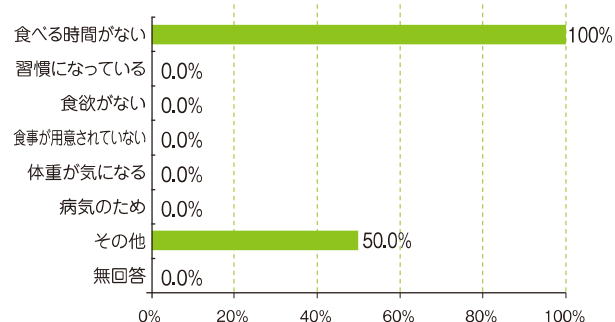


夕食を毎日食べる 96.8%、毎日は食べないの合計は 0.8%です。

付問1 お子さんが朝食を抜く理由について(2つまで)

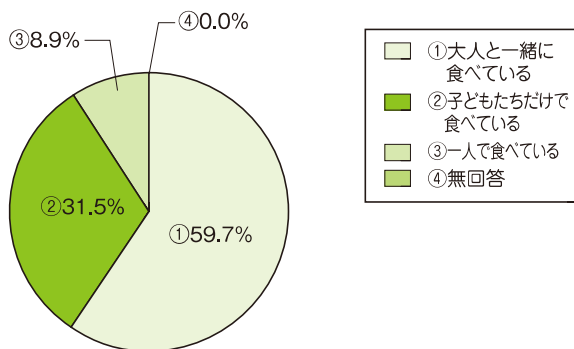
※問1で「毎日食べる」以外と答えた人が回答対象

n = 2



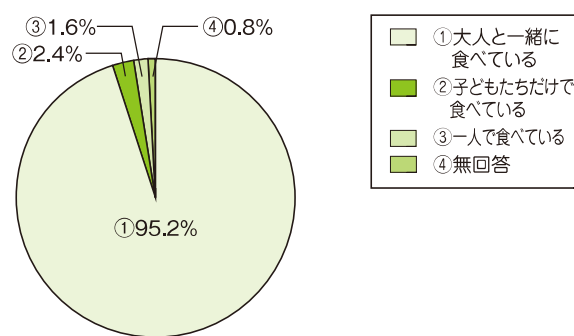
朝食を抜く理由について、食べる時間がないが 100%です。その他の 50%名の理由は「起きる時間が遅い」です。

問2-1 お子さんは誰と一緒に朝食をとっていますか。



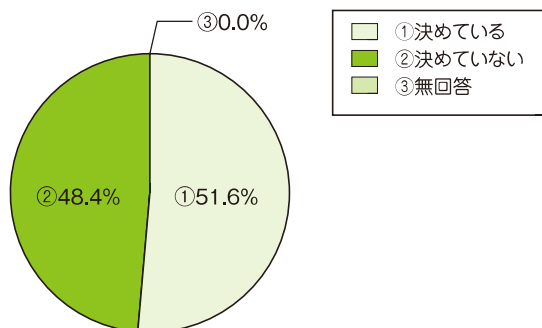
朝食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 59.7%、子どもたちだけが 31.5%、一人で食べているが 8.9%です。

問2-2 お子さんは誰と一緒に夕食をとっていますか。



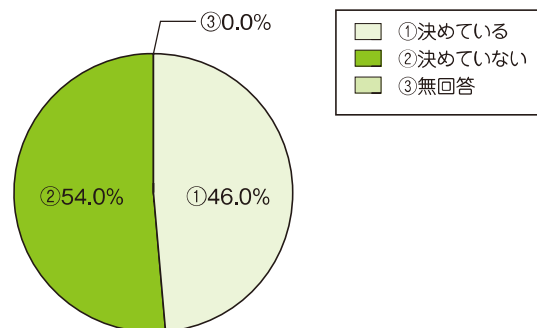
夕食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 95.2%、子どもたちだけが 2.4%、一人で食べているが 1.6%です。

問3-1 お子さんの間食(おやつ)の時間を決めていますか。



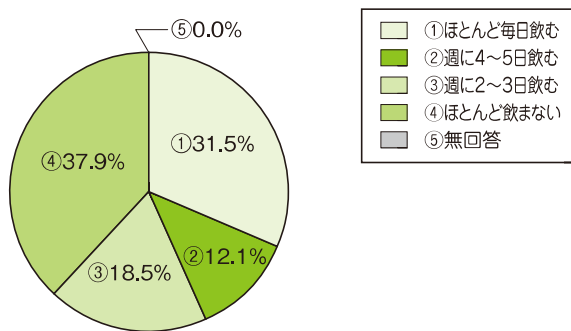
間食(おやつ)の時間を決めているは 51.6%、決めていないが 48.4%です。

問3-2 お子さんの間食(おやつ)の量を決めていますか。



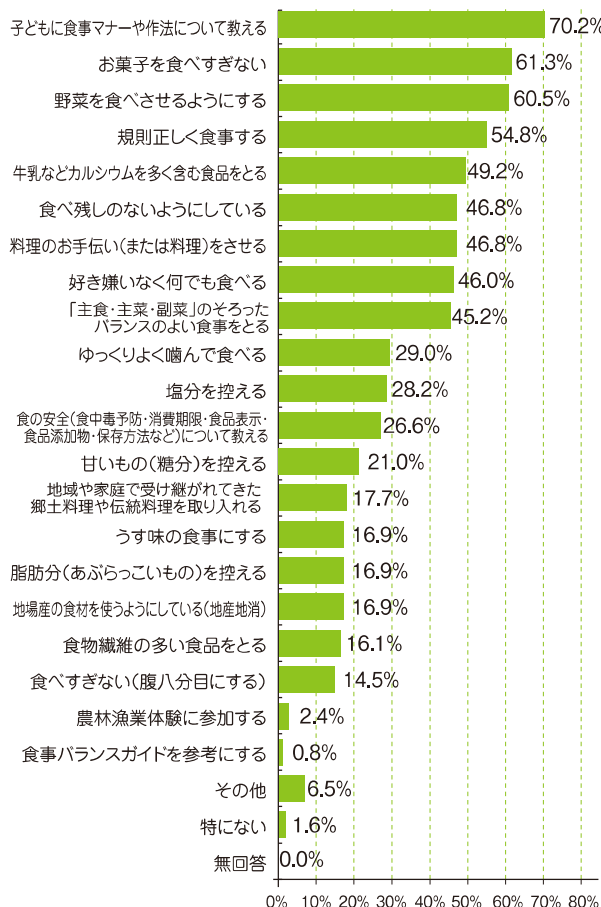
間食(おやつ)の量を決めているは 46.0%、決めていないが 54.0%です。

問4 お子さんは清涼飲料水(スポーツドリンク、ジュース)を飲みますか。



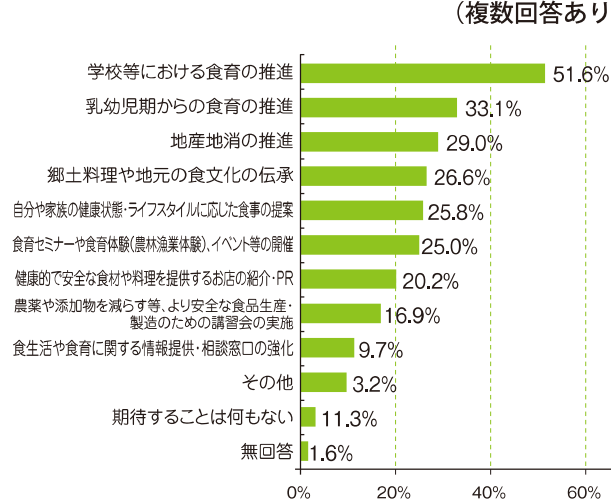
清涼飲料水(スポーツドリンク、ジュース)をほとんど毎日飲むのは31.5%、毎日ではないが飲むの合計は30.6%、ほとんど飲まないは37.9%です。

問5 お子さんの食生活の中で、取り組んでいることはありますか。(複数回答あり)



子どもの食事で取り組んでいることの多い順に、子どもに食事マナーや作法について教える70.2%、お菓子を食べすぎない61.3%、野菜を食べさせるようにする60.5%です。
控えている食品では、塩分28.2%、甘いもの(糖分)21.0%、脂肪分(あぶらっこいもの)16.9%です。

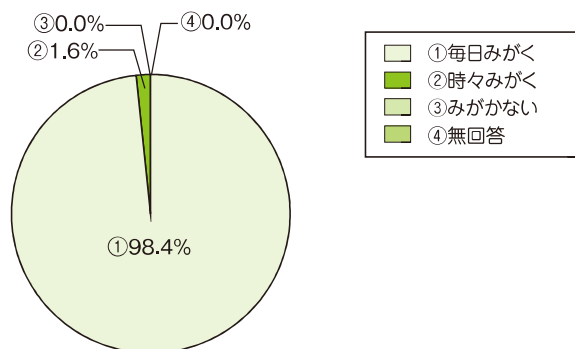
問6 食育推進に関する取り組みについて、市や地域社会にどのようなことを望んでいますか。(複数回答あり)



食育推進について望んでいることの多い順に、学校等における食育の推進51.6%、乳幼児期からの食育の推進33.1%、地産地消の推進29.0%です。

歯の健康について

問7 お子さんの歯をみがく頻度はどのくらいですか。

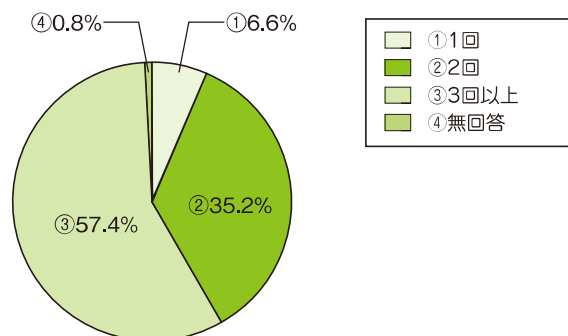


歯みがきの頻度は、毎日みがくが98.4%、時々みがくが1.6%です。

付問1 1日の歯みがきの回数について

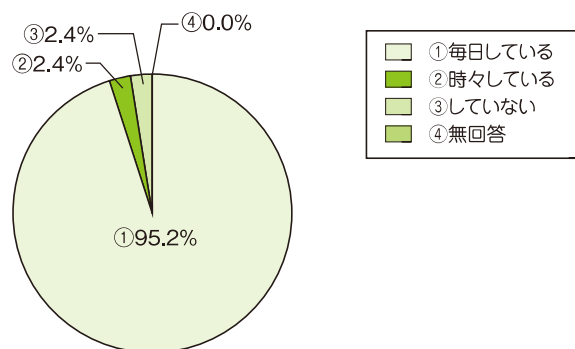
※問7で「毎日みがく」と答えた人が回答対象

n = 122



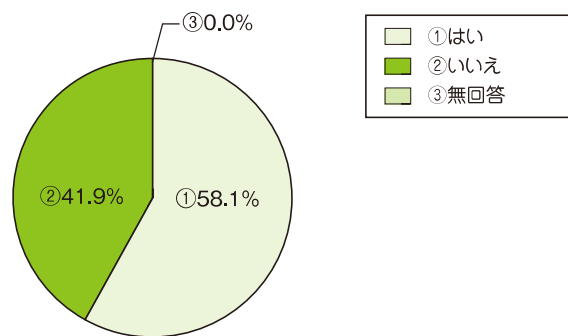
歯みがきの回数は、3回以上が最も多く57.4%、2回は35.2%、1回は6.6%です。

問8 お子さんは夜、寝る前に歯みがきをしますか。



寝る前の歯みがきは、毎日している95.2%、時々している2.4%、していない2.4%です。

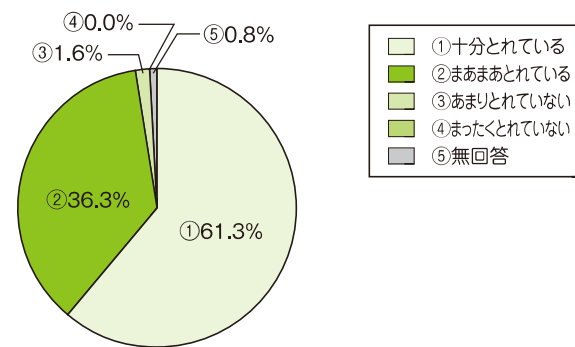
問9 お子さんはこの1年間に歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けましたか。



1年間で歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けた人は58.1%、受けていない人は41.9%です。

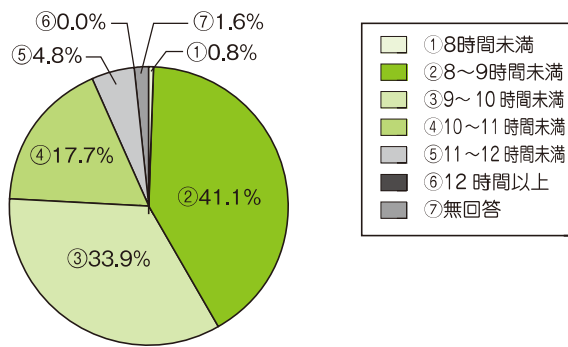
こころの健康について

問10 お子さんは睡眠から休養がとれていますか。



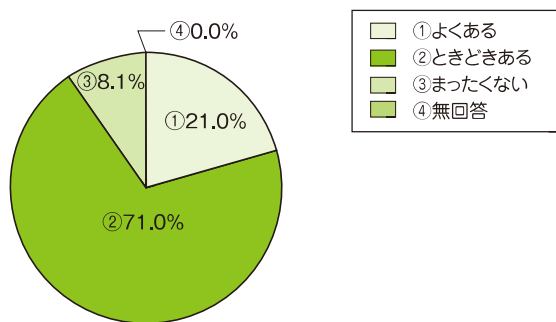
睡眠からの休養について、十分とれている61.3%、まあまあとれている36.3%、あまりとれていない1.6%です。

問11 普段のお子さんの平均的な睡眠時間は1日あたりどのくらいですか。（昼寝の時間を含む）



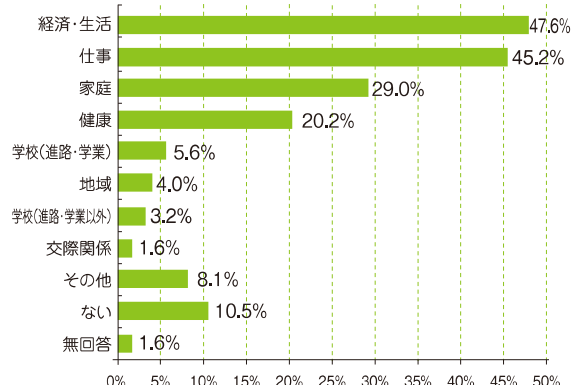
平均的な睡眠時間は、多い順に8～9時間未満41.1%、9～10時間未満33.9%、10～11時間未満17.7%です。

問12 記入者は1日の中で気持ちが安らぐ時間（趣味の時間も含む）がありますか。



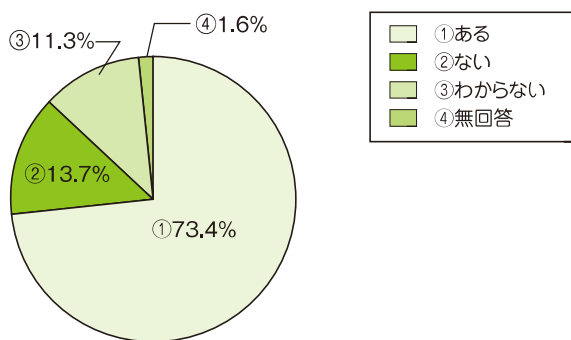
記入者の気持ちが安らぐ時間は、よくある21.0%、ときどきある71.0%、まったくない8.1%です。

問13 記入者のストレスの原因となるものは何ですか。（複数回答あり）



記入者のストレス原因は多い順に、経済・生活47.6%、仕事45.2%、家庭29.0%です。

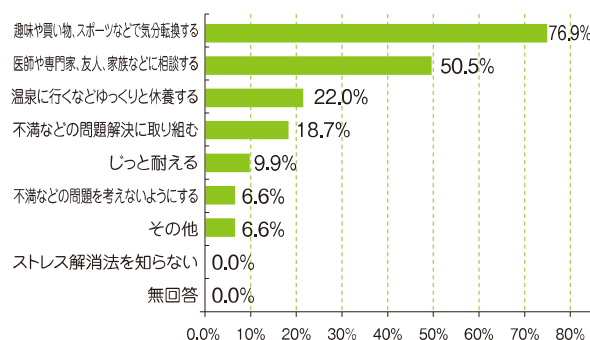
問14 記入者は精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったとき、対処方法がありますか。



記入者のストレス対処法について、ある73.4%、ない13.7%、わからない11.3%です。

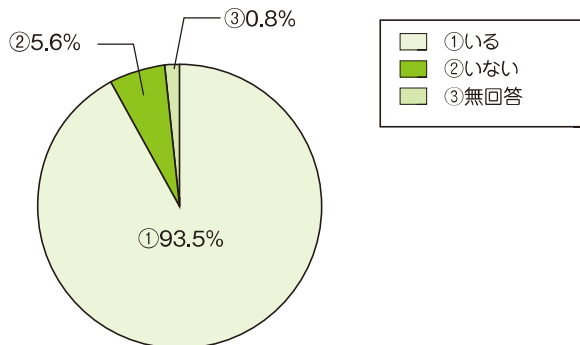
付問1 記入者の精神的ストレスの対処法は何ですか。（複数回答あり）

※問14で「ある」と答えた人が回答対象 n=91



記入者のストレス対処方法は、趣味や買い物、スポーツなどで気分転換するが最も多く76.9%、医師や専門家、友人、家族などに相談するが50.5%です。

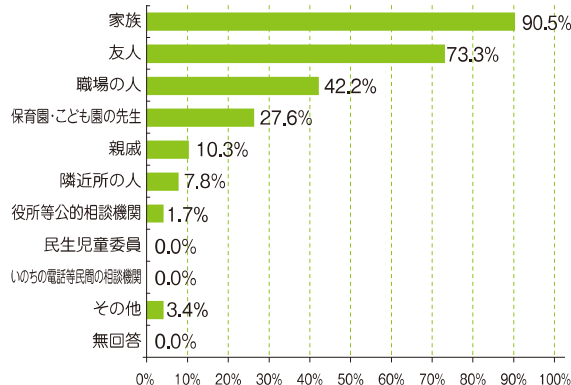
問15 記入者は子育て等の悩みについて相談できる人はいいますか。



記入者の子育て等の悩みを相談できる人について、いる93.5%、いない5.6%です。

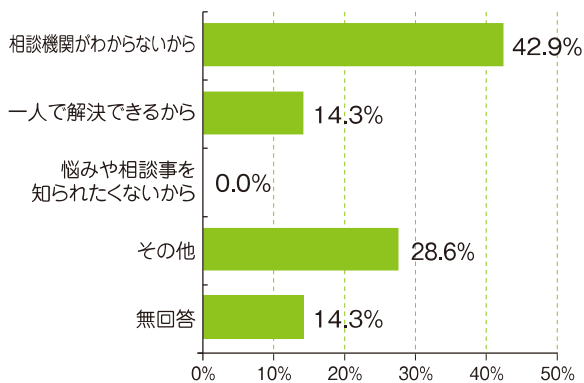
付問1 相談できる人は誰ですか。（複数回答あり）

※問15で「いる」と答えた人が回答対象 n=116



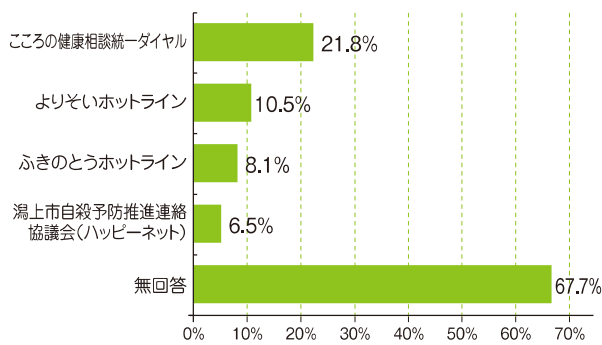
悩みを相談できる人は、家族が最も多く90.5%、次いで友人73.3%、職場の人42.2%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。
※問15で「いない」と答えた人が回答対象 n = 7



相談できない理由は、相談機関がわからない42.9%、一人で解決できる14.3%です。その他28.6%の理由は、「相談できる人が身近にいない」「相談しても解決しないことが多く感じる」などです。

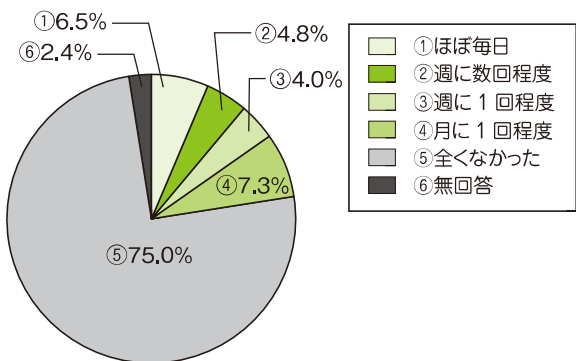
問16 記入者はこころの悩みを相談できる機関を知っていますか。
(複数回答あり)



こころの悩みを相談できる機関の認知度について、こころの健康相談統一ダイヤル21.8%、よりそいホットライン10.5%、ふきのとうホットライン8.1%、潟上市自殺予防推進連絡協議会6.5%です。

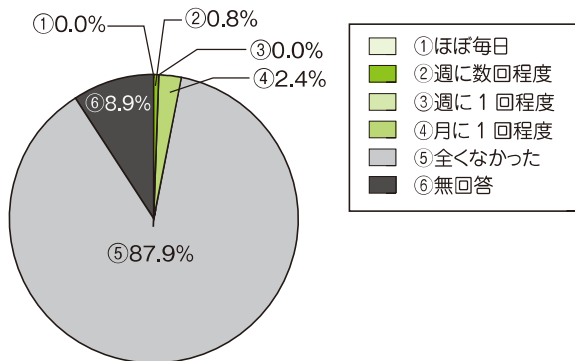
たばこについて

問17 お子さんはこの1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。
ア：家庭



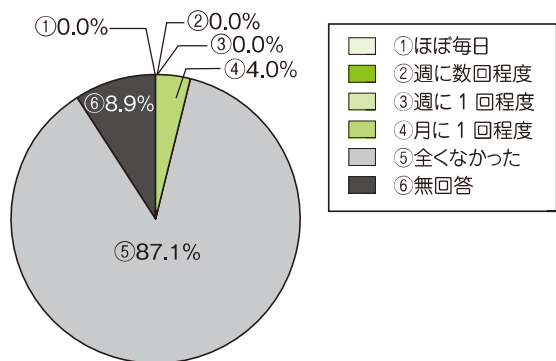
家庭での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く75.0%、月に1回程度7.3%、ほぼ毎日6.5%です。

イ：飲食店



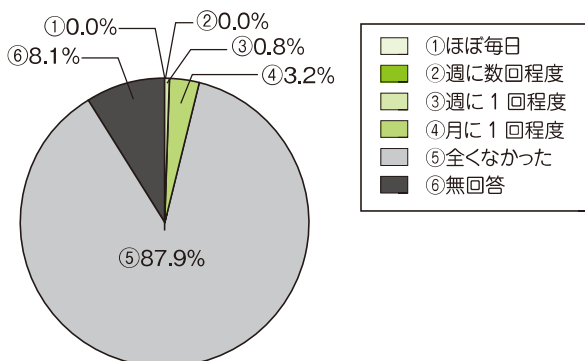
飲食店での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く87.9%、月に1回程度2.4%です。

ウ：遊技場（ゲームセンターなど）



遊技場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く87.1%、月に1回程度4.0%です。

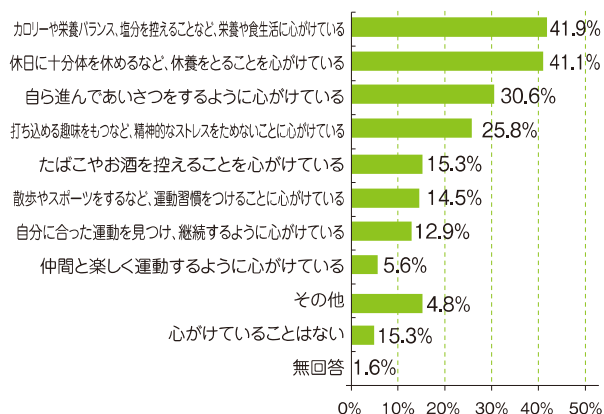
エ：その他（公共交通機関等）



その他の受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く87.9%、月に1回程度3.2%です。

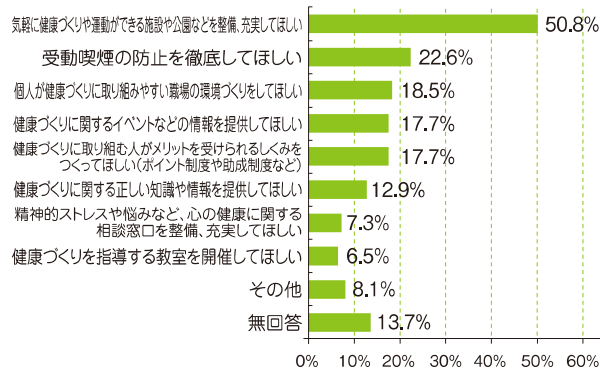
健康状態と健康意識について

問18 記入者は日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。(複数回答あり)



健康のために日頃から心がけていることについて、栄養や食生活が最も多く 41.9%、休日に休養をとる 41.1%、自ら進んであいさつする 30.6%です。

問19 健康づくり対策に関して、記入者はどんなことを要望しますか。(複数回答あり)



健康づくり対策に関しての要望について、気軽に利用できる施設や公園などの整備、充実が最も多く 50.8%、受動喫煙防止の徹底 22.6%、健康づくりに取り組みやすい職場の環境づくり 18.5%です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

資料3-2 潟上市の健康と食生活に関するアンケート調査結果（小学4年生）

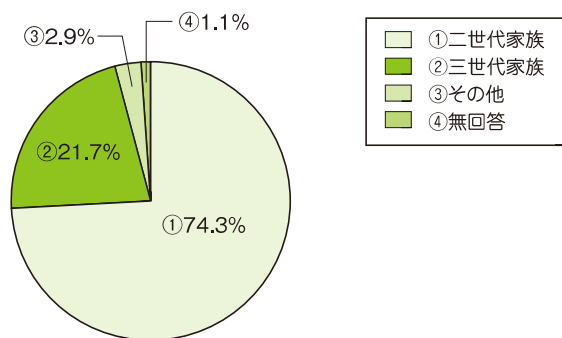
(1) お子さんの性別

	男	女
人数	90	84
	回答しない	無回答
人数	1	0

(2) お子さんの身長と体重をお聞かせください。

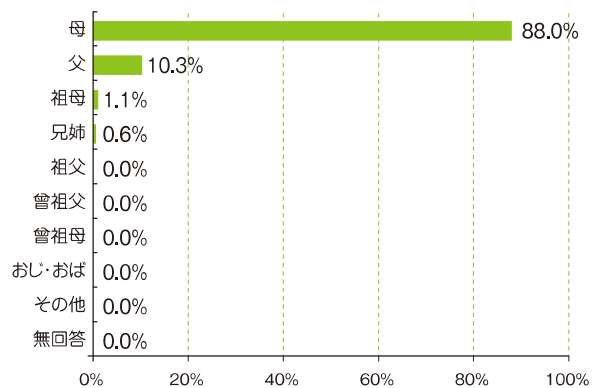
性別	回答者数		平均	
	身長	体重	身長	体重
男	76	83	136.23	35.14
女	74	77	135.94	30.80

(3) お子さんの家族構成について



家族構成は、二世世代家族が最も多く 74.3%、次に多いのは三世世代家族 21.7%です。

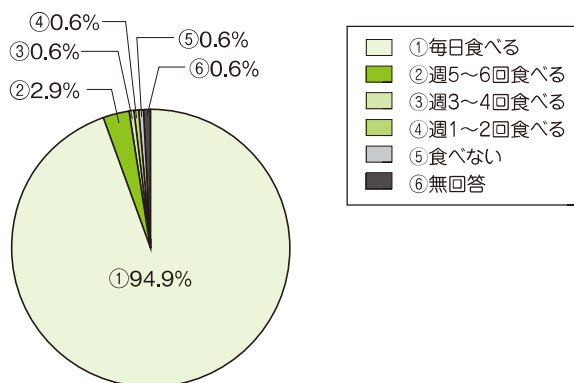
(4) 記入者はお子さんからみてどなたですか。



記入者は、母が最も多く 88.0%、次に多いのは父 10.3%です。

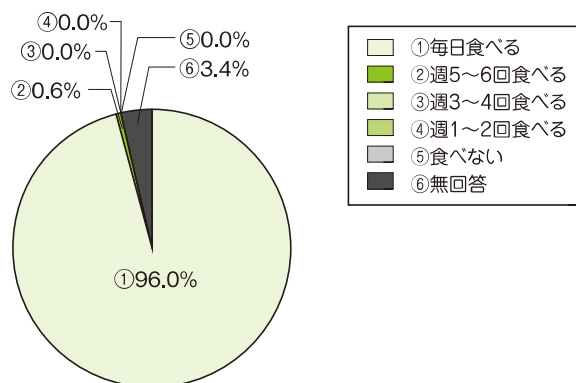
栄養と食事について

問1-1 お子さんの朝食の状況について



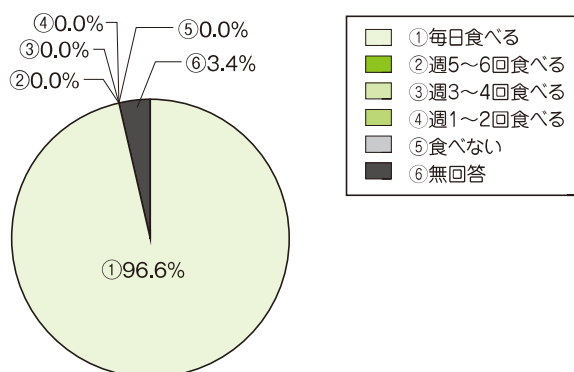
朝食を毎日食べる 94.9%、毎日は食べないの合計は 4.1%、食べないは 0.6%です。

問1-2 お子さんの昼食の状況について



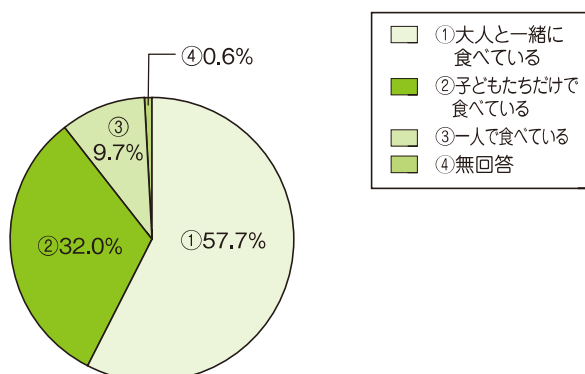
昼食を毎日食べる 96.0%、毎日は食べないの合計は 0.6%です。

問1-3 お子さんの夕食の状況について



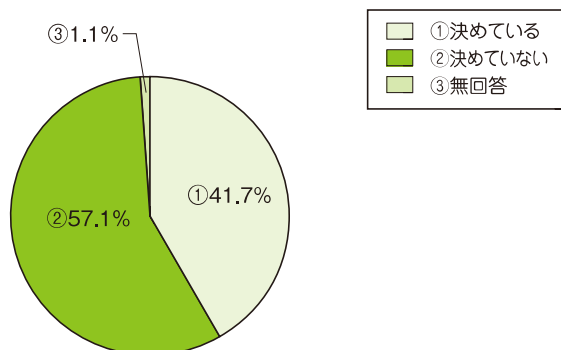
夕食を毎日食べるは96.6%です。

問2-1 お子さんは誰と一緒に朝食をとっていますか。



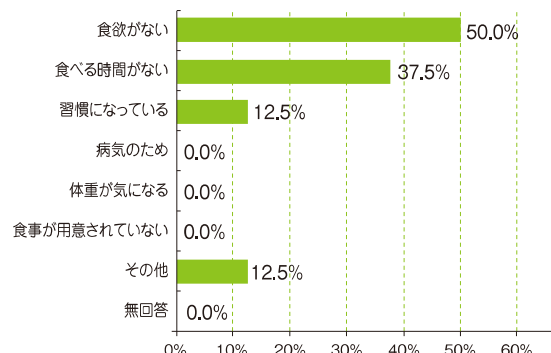
朝食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く57.7%、子どもたちだけで32.0%、一人で食べている9.7%です。

問3-1 お子さんの間食（おやつ）の時間を決めていますか。



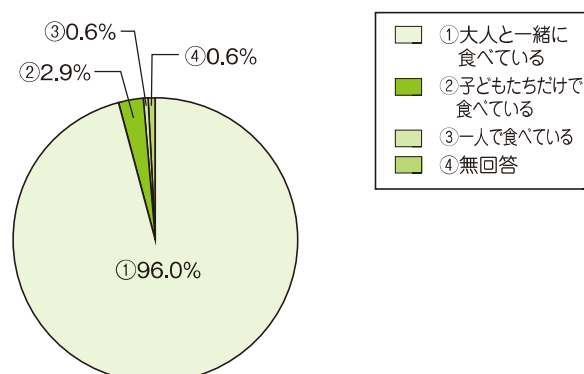
間食（おやつ）の時間を決めているは41.7%、決めていないが57.1%です。

付問1 お子さんが朝食を抜く理由について（2つまで） ※問1で「毎日食べる」以外と答えた人が回答対象 n = 8



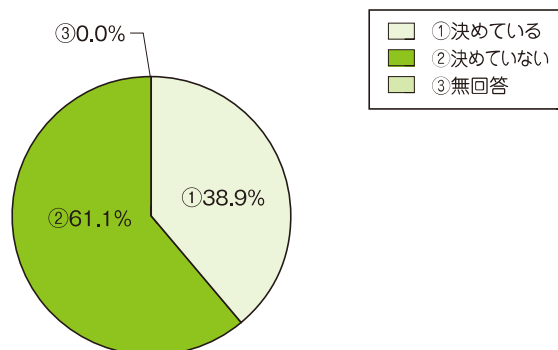
朝食を抜く理由は、食欲がない50%、食べる時間がない37.5%、習慣になっている12.5%です。その他12.5%の理由は「休日、起きる時間が遅く朝・昼兼用になることがある」です。

問2-2 お子さんは誰と一緒に夕食をとっていますか。



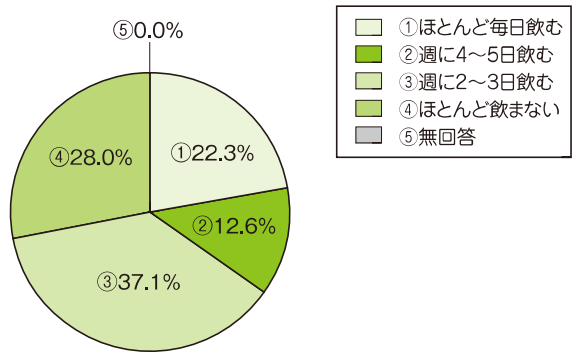
夕食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く96.0%、子どもたちだけで2.9%、一人で食べている0.6%です。

問3-2 お子さんの間食（おやつ）の量を決めていますか。



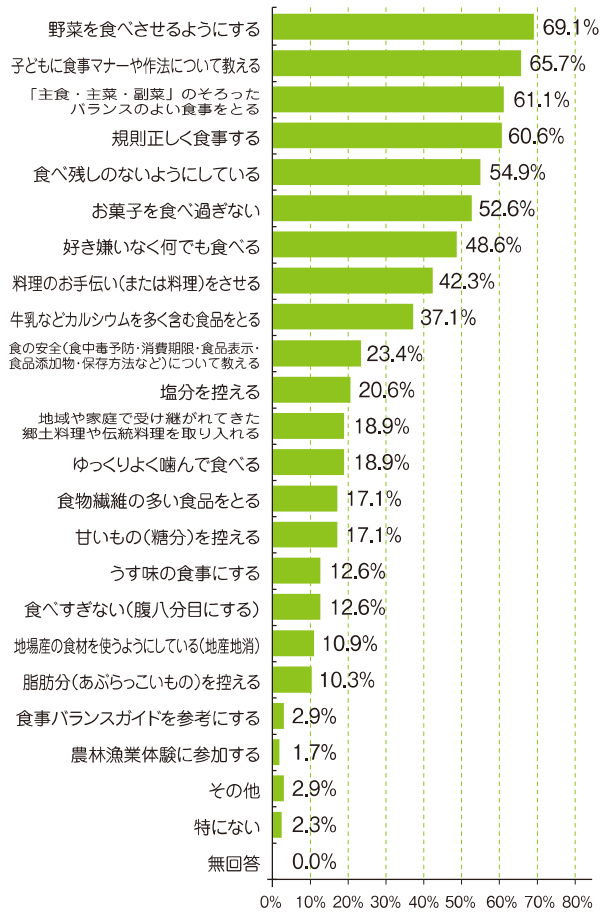
間食（おやつ）の量を決めているは38.9%、決めていないが61.1%です。

問4 お子さんは清涼飲料水(スポーツドリンク、ジュース)を飲みますか。



清涼飲料水(スポーツドリンク、ジュース)をほとんど毎日飲むが22.3%、毎日ではないが飲むの合計は49.7%、ほとんど飲まないは28.0%です。

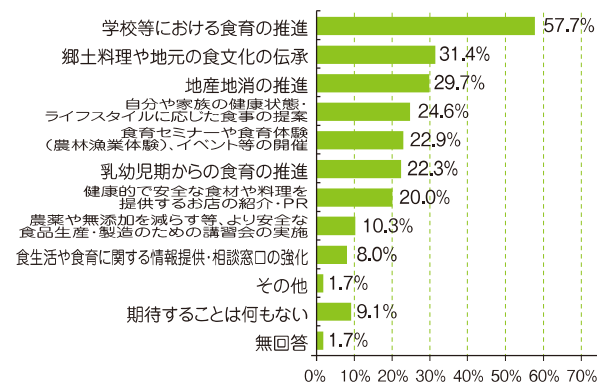
問5 お子さんの食生活の中で、取り組んでいることはありますか。(複数回答あり)



子どもの食事で取り組んでいることの多い順に、野菜を食べさせるようにする69.1%、子どもにマナーや作法について教える65.7%、バランスよい食事をとる61.1%です。
控えている食品では、塩分20.6%、甘いもの(糖分)17.1%、脂肪分(あぶらっこいもの)10.3%です。

問6 食育推進に関する取り組みについて、市や地域社会にどのようなことを望んでいますか。

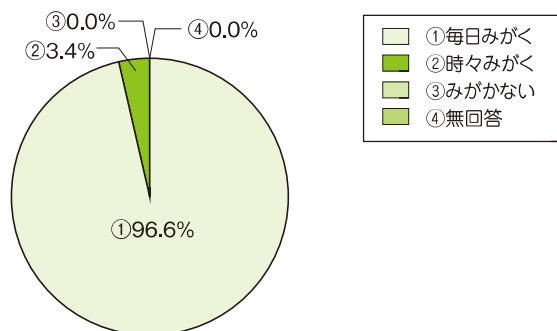
(複数回答あり)



食育推進について望んでいることの多い順に、学校等における食育の推進57.7%、郷土料理や地元の食文化の伝承31.4%、地産地消の推進29.7%です。

歯の健康について

問7 お子さんの歯をみがく頻度はどのくらいですか。

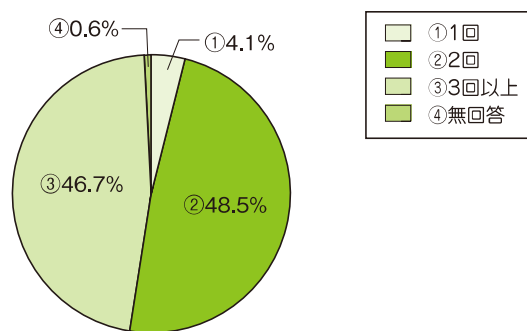


歯みがきの頻度は、毎日みがくが96.6%、時々みがくが3.4%です。

付問1 1日の歯みがきの回数について

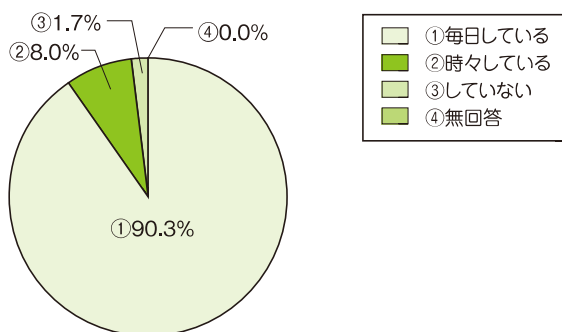
※問7で「毎日みがく」と答えた人が回答対象

n = 169



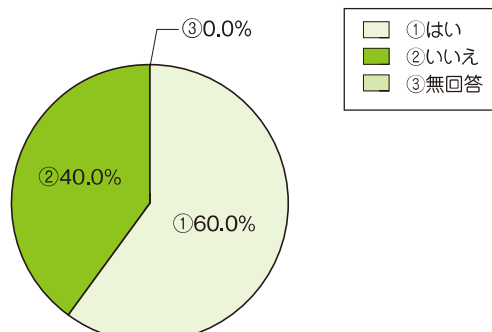
歯みがきの回数は、2回が最も多く48.5%、3回以上46.7%、1回4.1%です。

問8 お子さんは夜、寝る前に歯みがきをしますか。



寝る前の歯みがきは、毎日している90.3%、時々している8.0%、していない1.7%です。

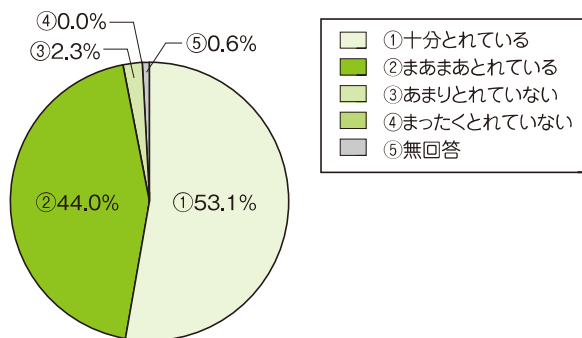
問9 お子さんはこの1年間に歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けましたか。



1年間で歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けた人は60.0%、受けていない人は40.0%です。

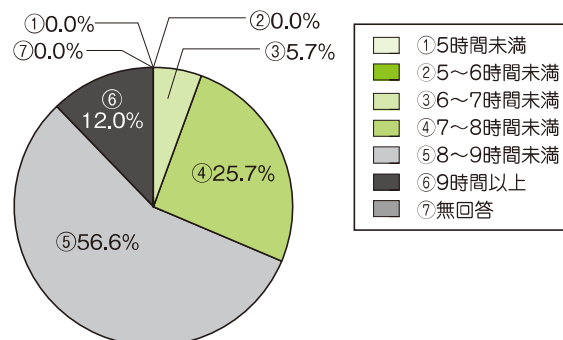
こころの健康について

問10 お子さんは睡眠から休養がとれていますか。



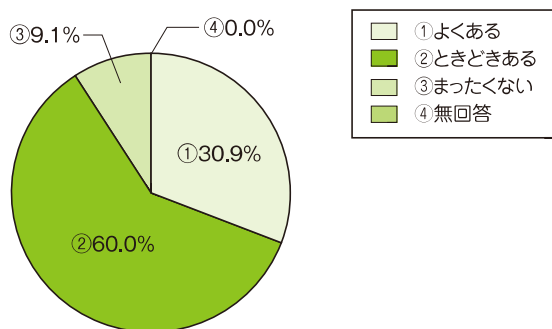
睡眠からの休養について、十分とれている53.1%、まあまあとれている44.0%、あまりとれていない2.3%です。

問11 普段のお子さんの平均的な睡眠時間は1日あたりどのくらいですか。（昼寝の時間を含む）



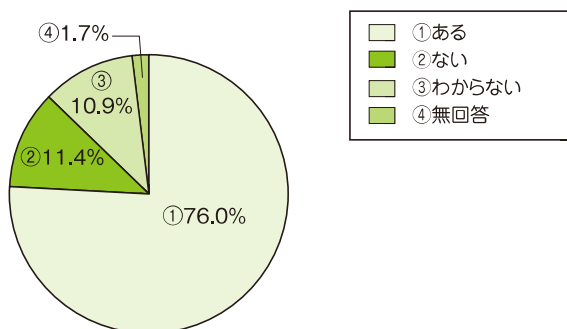
平均的な睡眠時間は、多い順に8～9時間未満56.6%、7～8時間未満25.7%、9時間以上12.0%です。

問12 記入者は1日の中で気持ちが安らぐ時間（趣味の時間も含む）がありますか。



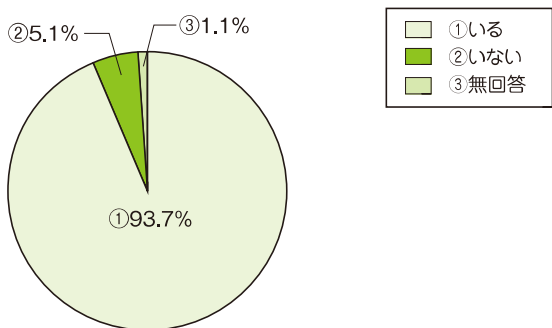
記入者の気持ちが安らぐ時間は、よくある 30.9%、ときどきある 60.0%、まったくない 9.1%です。

問14 記入者は精神的ストレス（不満、悩み、苦労、イライラなど）があったとき、対処方法がありますか。



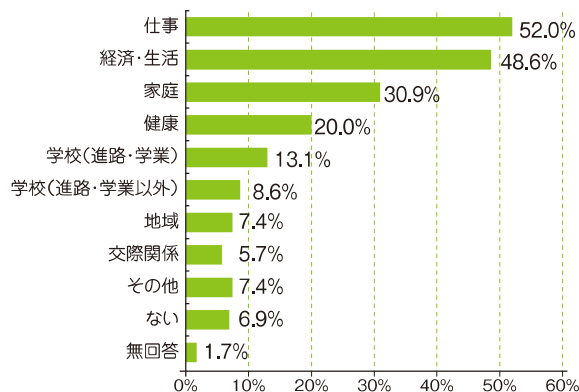
記入者のストレス対処法について、ある 76.0%、ない 11.4%、わからない 10.9%です。

問15 記入者は子育て等の悩みについて相談できる人はいですか。



記入者の子育て等の悩みを相談できる人について、いる 93.7%、いない 5.1%です。

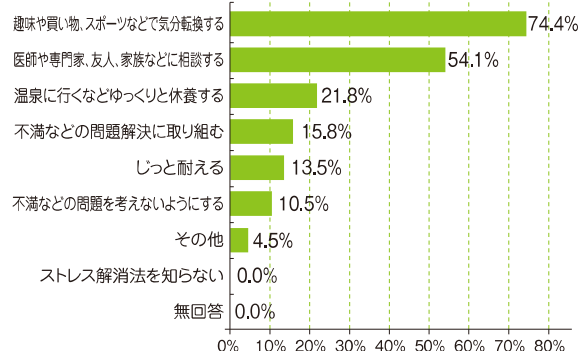
問13 記入者のストレスの原因となるものは何ですか。（複数回答あり）



記入者のストレス原因は多い順に、仕事 52.0%、経済・生活 48.6%、家庭 30.9%です。

付問1 記入者の精神的ストレスの対処法は何ですか。（複数回答あり）

※問14で「ある」と答えた人が回答対象 n=133

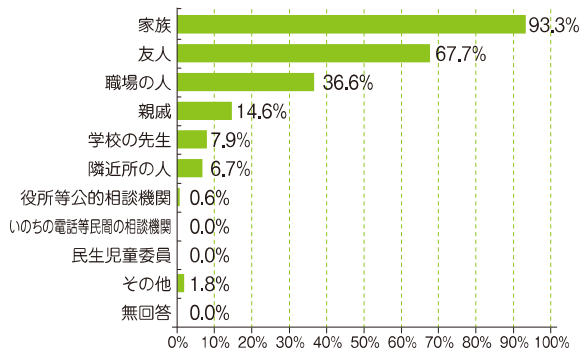


記入者のストレス対処法は、趣味や買い物、スポーツなどで気分転換するが最も多く 74.4%、医師や専門家、友人、家族などに相談するが 54.1%です。

付問1 相談できる人は誰ですか。（複数回答あり）

※問15で「いる」と答えた人が回答対象

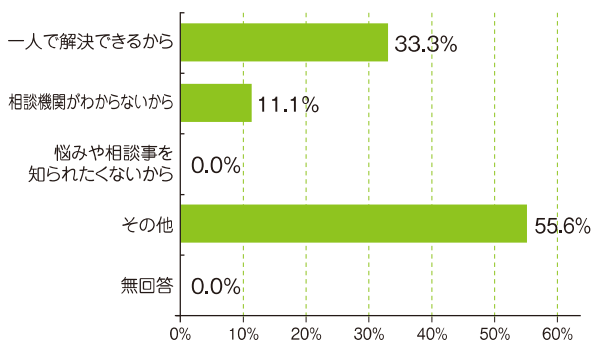
n=164



悩みを相談できる人は、家族が最も多く 93.3%、友人 67.7%、職場の人 36.6%です。

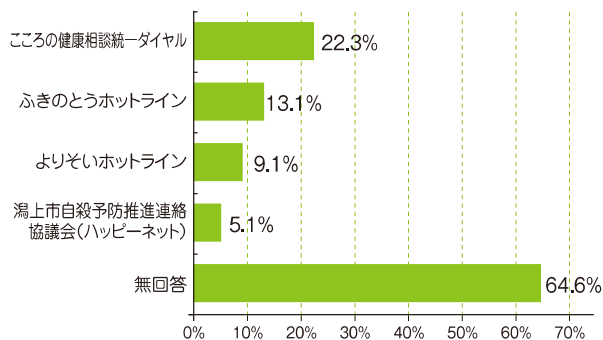
付問2 相談できない理由は何ですか。

※問15で「いない」と答えた人が回答対象 n=9



相談できない理由については、一人で解決できる33.3%、相談機関がわからない11.1%です。その他55.6%の理由は、「相談するのが恥ずかしい」「相談するだけでは解決しない」「そもそも相談できる相手がいない」などです。

問16 記入者はこころの悩みを相談できる機関を知っていますか。（複数回答あり）

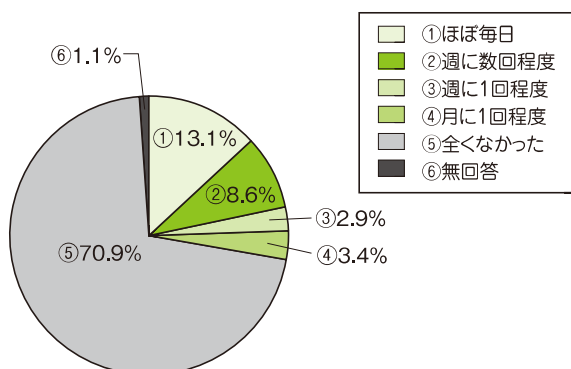


こころの悩みを相談できる機関の認知度について、こころの健康相談統一ダイヤル22.3%、ふきのとうホットライン13.1%、よりそいホットライン9.1%、潟上市自殺予防推進連絡協議会5.1%です。

たばこについて

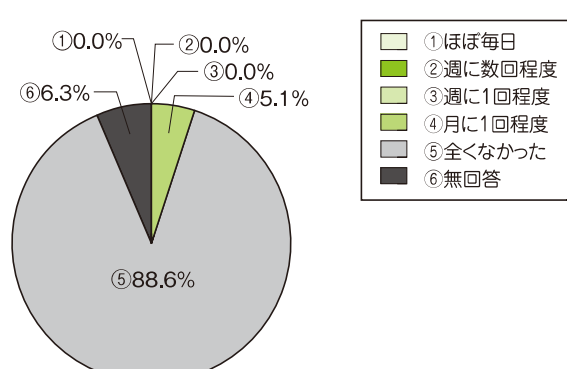
問17 お子さんはこの1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

ア：家庭



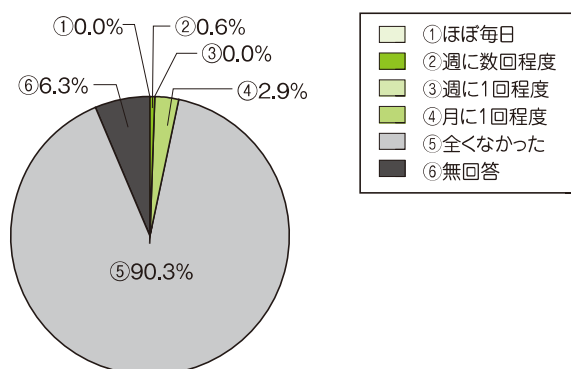
家庭での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く70.9%、ほぼ毎日13.1%、週に数回程度8.6%です。

イ：飲食店



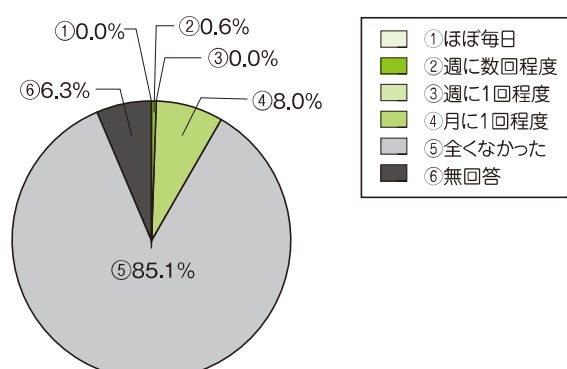
飲食店での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く88.6%、月に1回程度5.1%です。

ウ：遊技場（ゲームセンターなど）



遊技場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く90.3%、月に1回程度2.9%です。

エ：その他（公共交通機関等）

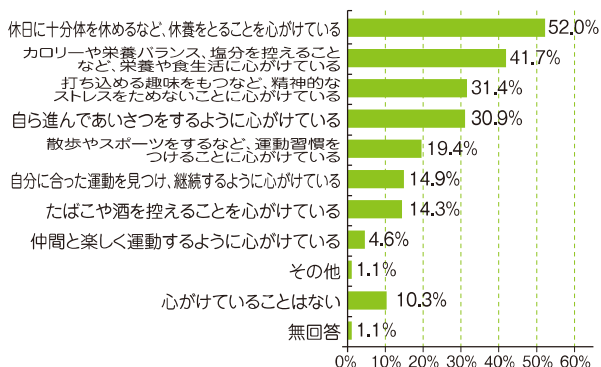


その他の受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く85.1%、月に1回程度8.0%と続きます。

健康状態と健康意識について

第1章

問18 記入者は日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。(複数回答あり)



健康のために日頃から心がけていることについて、休日に休養をとるが最も多く52.0%、栄養や食生活41.7%、趣味をもつなどストレスをためない31.4%です。

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

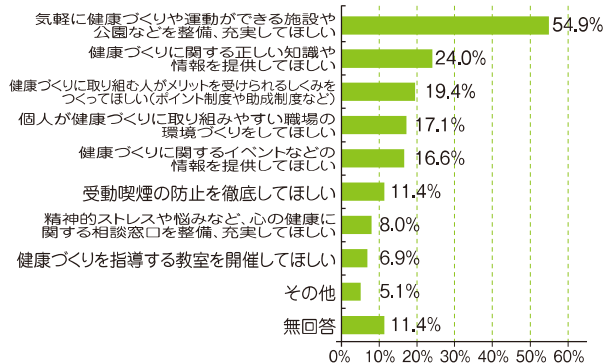
中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

問19 健康づくり対策に関して、記入者はどんなことを要望しますか。(複数回答あり)



健康づくり対策に関しての要望について、気軽に利用できる施設や公園などの整備、充実が最も多く54.9%、正しい知識や情報提供24.0%、取り組む人がメリットを受けられる仕組みづくり19.4%です。

資料3-3 湯上市の健康と食生活に関するアンケート調査結果（中学2年生）

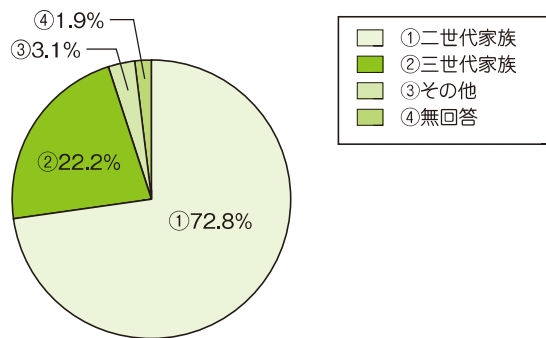
（1）性別

	男	女
人数	83	78
	回答しない	無回答
人数	1	0

（2）身長と体重をお聞かせください。

性別	回答者数		平均	
	身長	体重	身長	体重
男	79	79	163.78	54.96
女	78	74	155.82	46.35

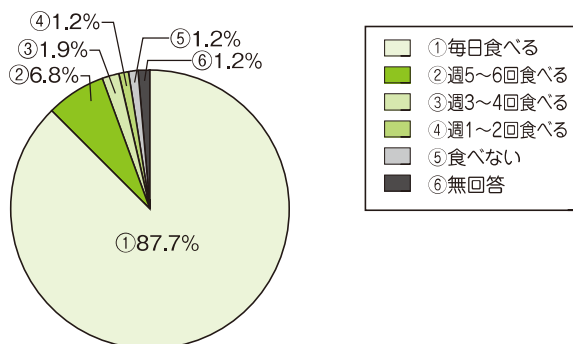
（3）家族構成について



家族構成は、二世世代家族が最も多く72.8%、三世世代家族は22.2%です。

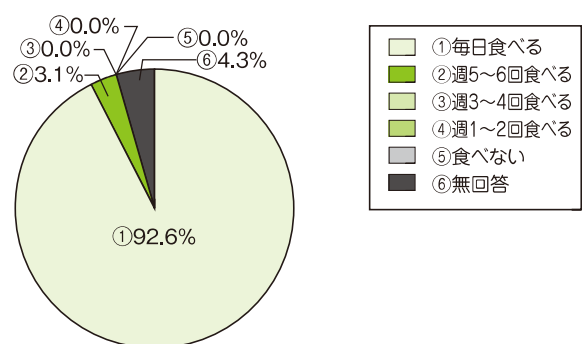
栄養と食事について

問1-1 朝食の状況について



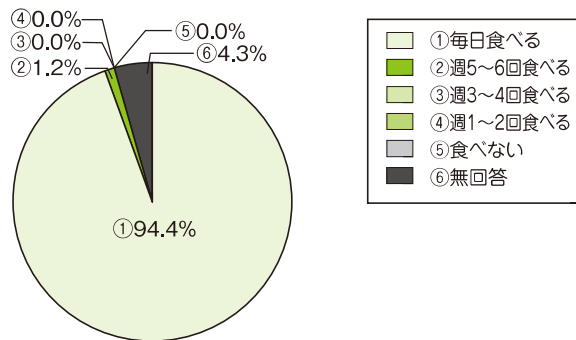
朝食の摂取状況は、毎日食べる87.7%、毎日は食べない子どもの合計は9.9%、食べない1.2%です。

問1-2 昼食の状況について



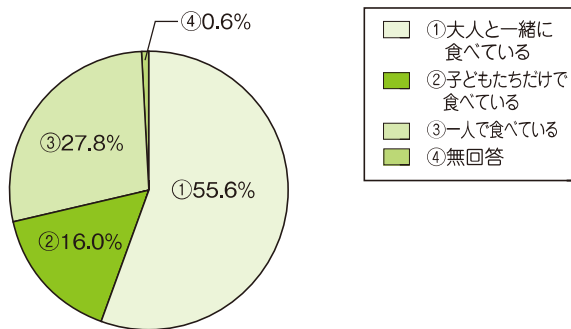
昼食の摂取状況は、毎日食べる92.6%、毎日は食べない子どもの合計は3.1%です。

問1-3 夕食の状況について



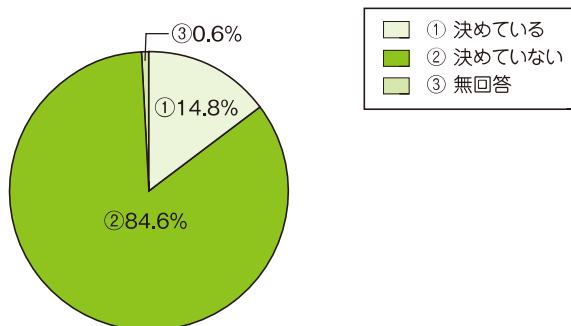
夕食の摂取状況は、毎日食べる 94.4%、毎日は食べない子どもの合計は 1.2% です。

問2-1 誰と一緒に朝食をとっていますか。



朝食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 55.6%、次いで一人で食べているが 27.8% で、子どもたちだけが 16.0% です。

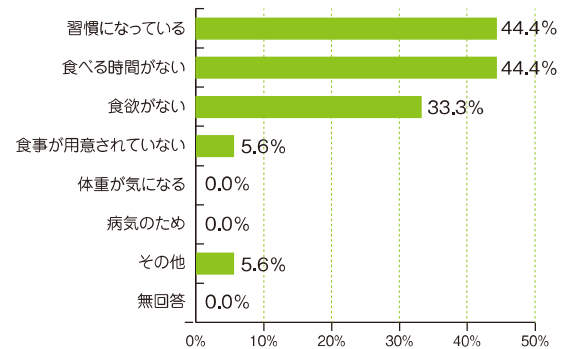
問3-1 間食（おやつ）の時間を決めていますか。



おやつを決めているのは 14.8%、決めていないが 84.6% です。

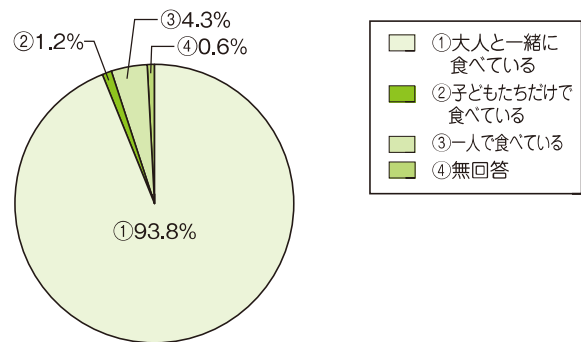
付問1 朝食を抜く理由について（2つまで）

※問1で「毎日食べる」以外と答えた人が回答対象
n = 18



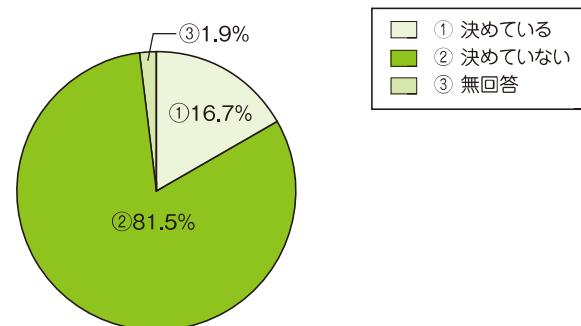
朝食を抜く理由については、食べる時間がない 44.4%（8名）、習慣になっている 44.4%（8名）、食欲がない 33.3%（6名）です。

問2-2 誰と一緒に夕食をとっていますか。



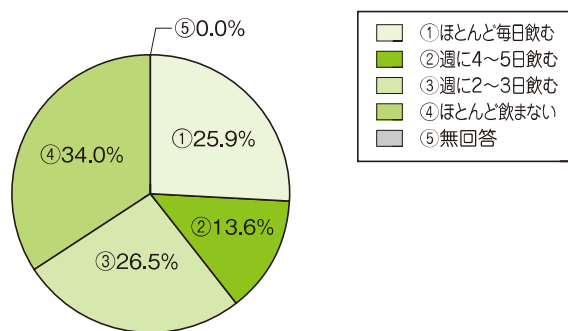
夕食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 93.8%、次いで一人で食べているが 4.3% で、子どもたちだけが 1.2% です。

問3-2 間食（おやつ）の量を決めていますか。



おやつを決めているのは 16.7%、決めていないが 81.5% です。

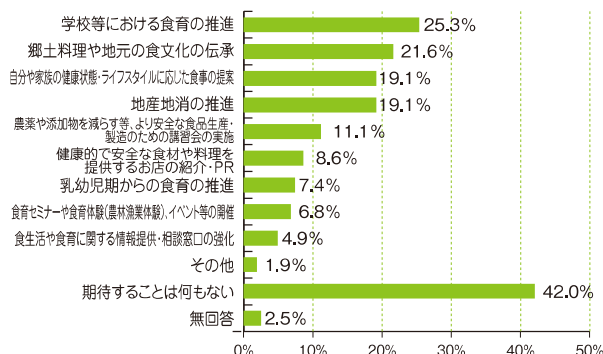
問4 清涼飲料水（スポーツドリンク、ジュース）を飲みますか。



ほとんど毎日飲むが25.9%、毎日ではないが飲む合計40.1%、ほとんど飲まないは34.0%です。

問6 食育推進に関する取り組みについて、市や地域社会にどのようなことを望んでいますか。

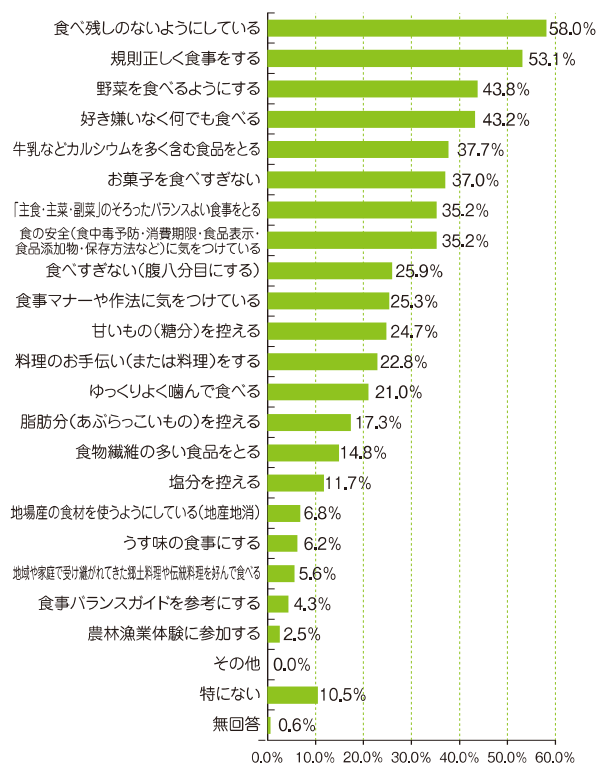
(複数回答あり)



食育推進について望んでいることの多い順に、期待することは何もない42.0%、次いで学校等における食育の推進25.3%、郷土料理や地元の食文化の伝承21.6%と続きます。

問5 食生活の中で、取り組んでいることはありますか。

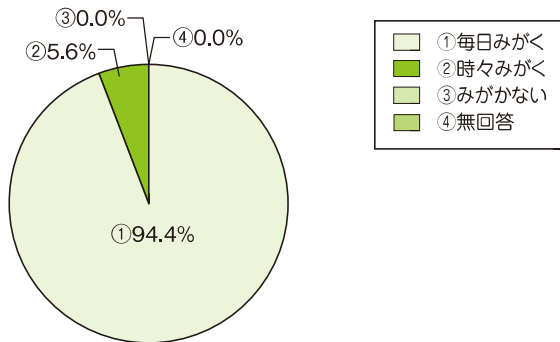
(複数回答あり)



食事で取り組んでいることの多い順に、食べ残しのないようにする58.0%、規則正しく食事をする53.1%、野菜を食べるようにする43.8%です。控えている食品では、甘いもの(糖分)24.7%、脂質分(あぶらっこいもの)17.3%、塩分11.7%です。

歯の健康について

問7 歯をみがく頻度はどのくらいですか。

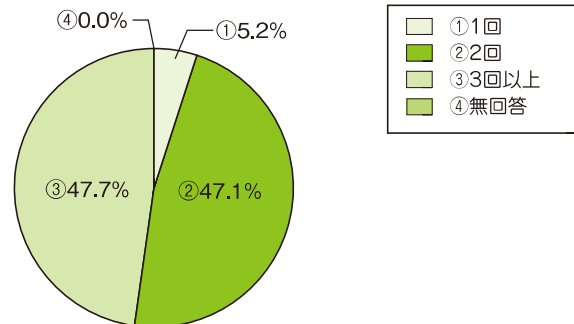


歯みがきの頻度は、毎日みがくが94.4%、時々みがくが5.6%です。

付問1 1日の歯みがきの回数について

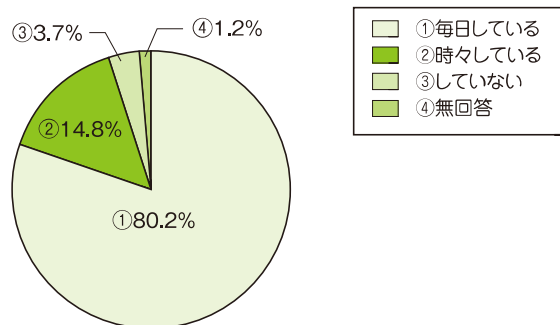
※問7で「毎日みがく」と答えた人が回答対象

n = 153



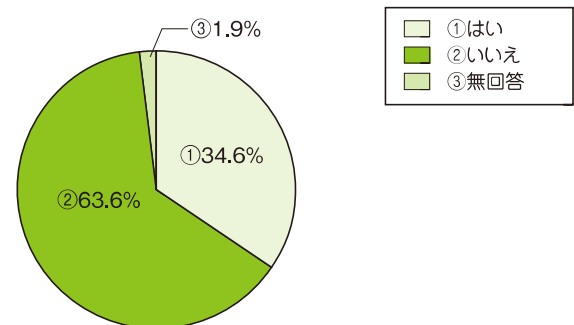
歯みがきの回数は、3回以上が最も多く47.7%、次いで2回47.1%、1回5.2%と続きます。

問8 夜、寝る前に歯みがきをしますか。



寝る前の歯みがきは、毎日している80.2%、時々している14.8%、していない3.7%です。

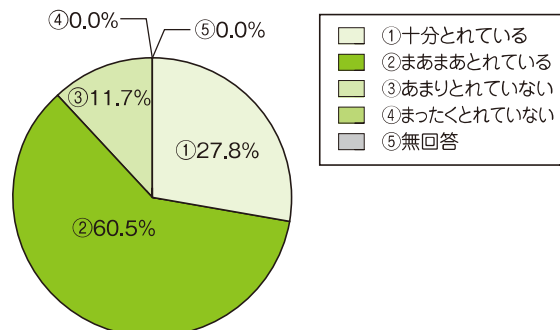
問9 この1年間に歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けましたか。



1年間で歯石除去や歯面清掃指導を受けた人は34.6%、受けていない人は63.6%です。

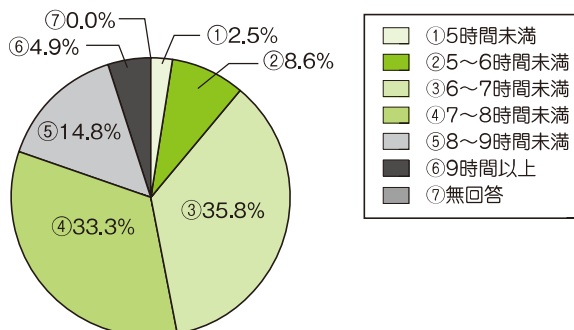
こころの健康について

問10 睡眠から休養がとれていますか。



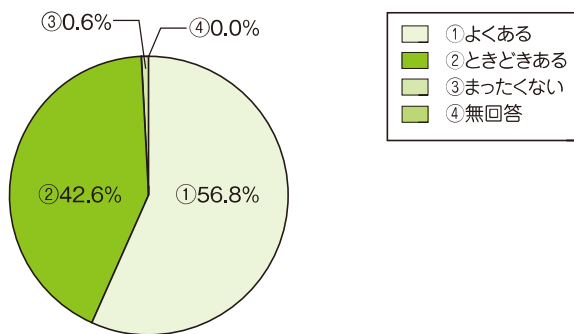
睡眠からの休養は、十分とれている27.8%、まあまあとれている60.5%、あまりとれていない11.7%です。

問11 普段の平均的な睡眠時間は1日あたりどのくらいですか。（昼寝の時間を含む）



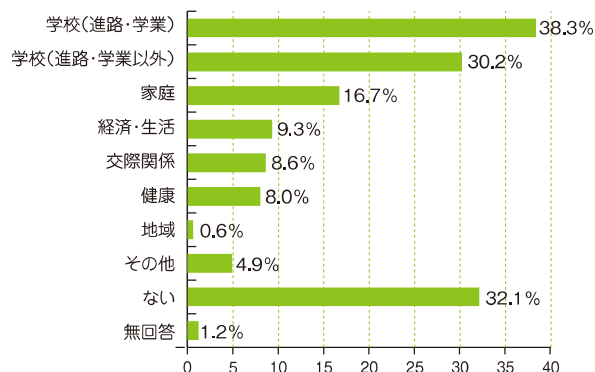
平均的な睡眠時間は、多い順に6～7時間未満35.8%、次いで7～8時間未満33.3%、8～9時間未満14.8%と続きます。

問12 1日の中で気持ちが安らぐ時間（趣味の時間も含む）がありますか。



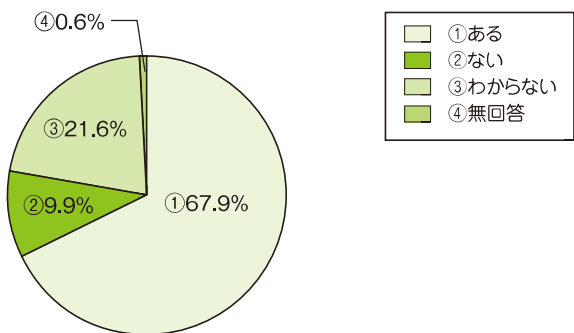
気持ちが安らぐ時間は、よくある 56.8%、ときどきある 42.6%、まったくない 0.6%です。

問13 ストレスの原因となるものは何ですか。（複数回答あり）



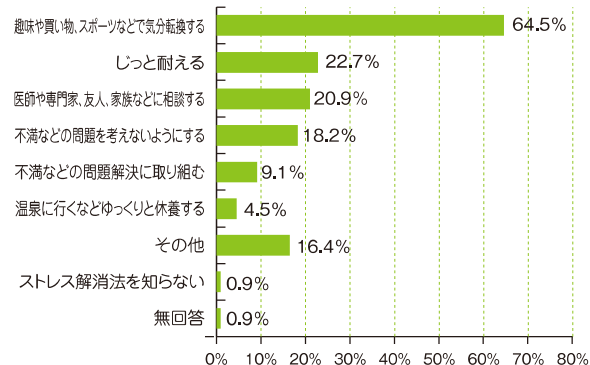
ストレス原因は多い順に、学校（進路・学業）38.3%、次いでない 32.1%、学校（進路・学業以外）30.2%と続きます。

問14 精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったとき、対処方法がありますか。



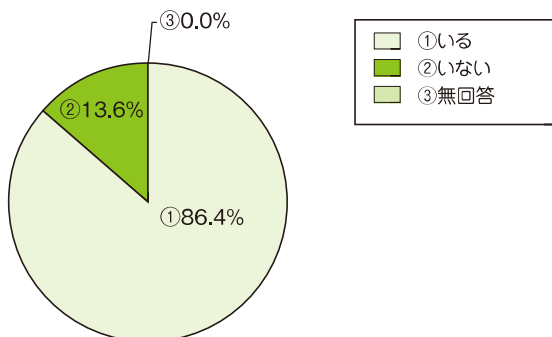
ストレス対処法の有無は、ある 67.9%、ない 9.9%、わからない 21.6%です。

付問1 精神的ストレスの対処法について（複数回答あり）
※問14で「ある」と答えた人が回答対象 n=110



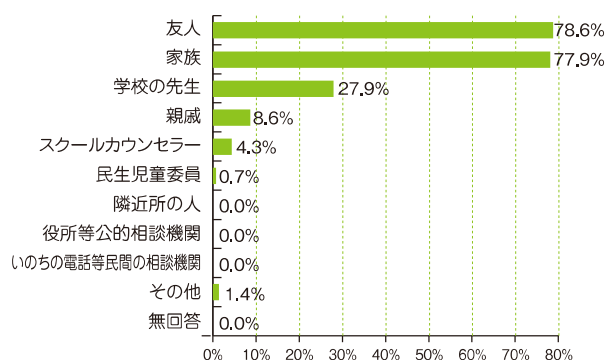
ストレス対処方法については、趣味や買い物、スポーツなどで気分転換するが最も多く 64.5%、次いでじっと耐える 22.7%、医師や専門家、友人、家族などに相談する 20.9%と続きます。

問15 自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



自分の悩みや心配事を相談できる人の有無については、いる 86.4%、いない 13.6%です。

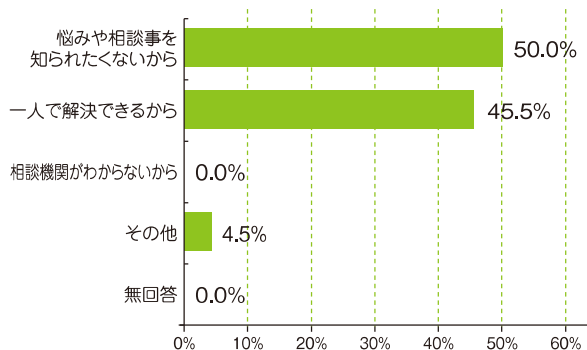
付問1 相談できる人は誰ですか。（複数回答あり）
※問15で「いる」と答えた人が回答対象 n=140



悩みを相談できる人は、友人が最も多く 78.6%、次いで家族 77.9%、学校の先生 27.9%と続きます。

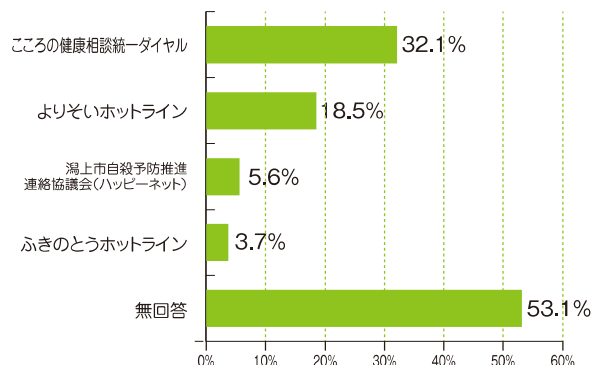
付問2 相談できない理由は何ですか。

※問15で「いない」と答えた人が回答対象 n=22



相談できない理由については、一人で解決できるから45.5%、悩みや相談事を知られたくないから50.0%です。

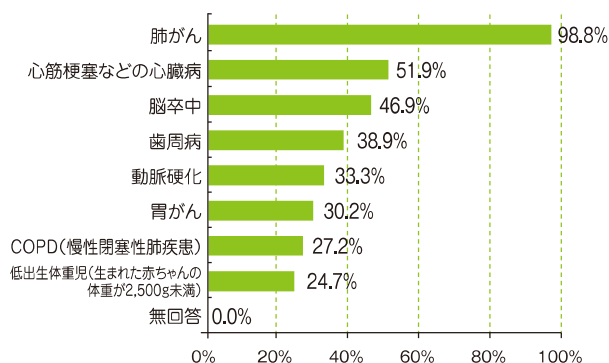
問16 こころの悩みを相談できる機関を知っていますか。(複数回答あり)



こころの悩みを相談できる機関の認知度について、こころの健康相談統一ダイヤル32.1%、よりそいホットライン18.5%、湯上市自殺予防推進連絡協議会5.6%、ふきのとうホットライン3.7%です。

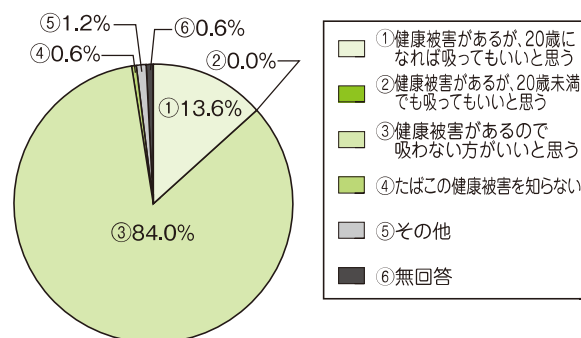
たばこについて

問17 たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答あり)



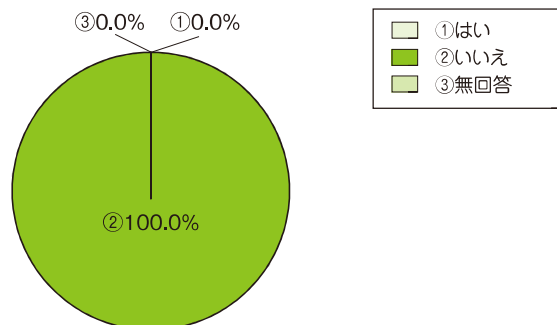
たばこで起こりやすくなる病気について、肺がんが最も多く98.8%、次いで心筋梗塞などの心臓病51.9%、脳卒中46.9%と続きます。

問18 たばこに対してどんな考えをお持ちですか。



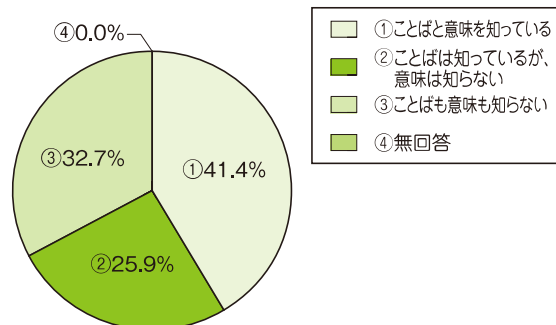
たばこに対する考えは、健康被害があるので吸わない方がいいが最も多く84.0%、次いで健康被害があるが、20歳になれば吸ってもいいが13.6%です。

問19 たばこを吸ったことがありますか。



たばこを吸ったことがある人はいません。

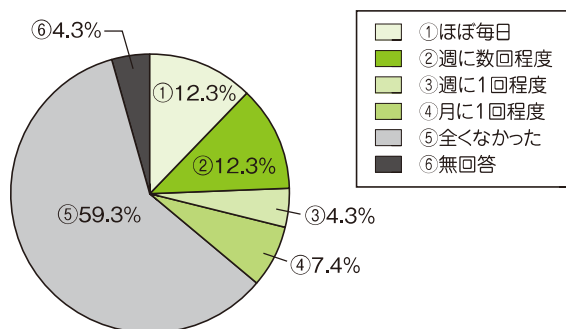
問20 受動喫煙ということばとその意味を知っていますか。



受動喫煙ということばと意味については、ことばと意味を知っている41.4%、ことばは知っているが、意味は知らない25.9%、ことばも意味も知らない32.7%です。

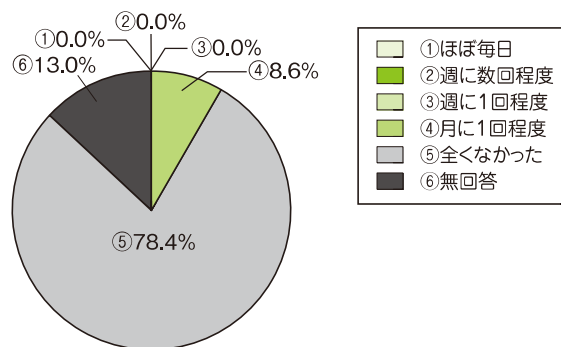
問21 この1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

ア：家庭



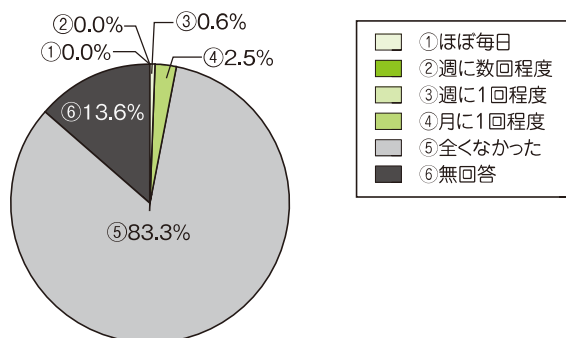
家庭での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 59.3%、次いでほぼ毎日と週に数回程度が同じ 12.3%と続きます。

イ：飲食店



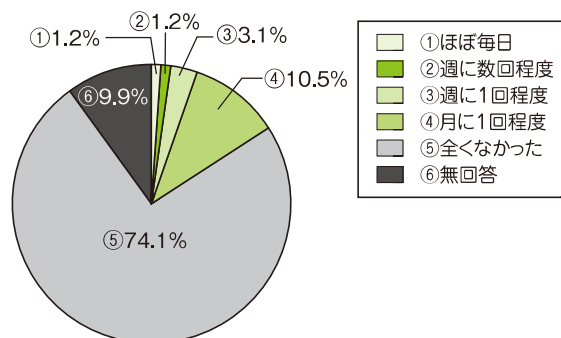
飲食店での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 78.4%、次いで月に1回程度 8.6%です。

ウ：遊技場（ゲームセンターなど）



遊技場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 83.3%、次いで月に1回程度 2.5%です。

エ：その他（公共交通機関等）

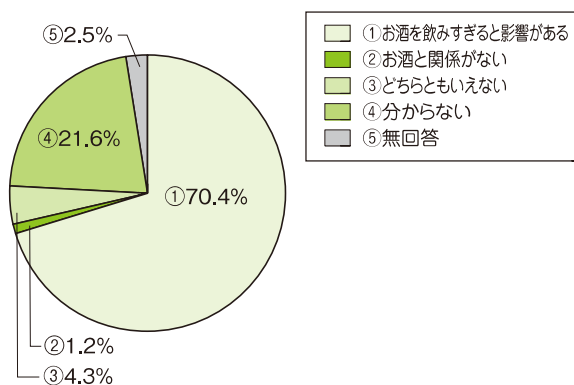


その他の受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 74.1%、次いで月に1回程度 10.5%と続きます。

お酒について

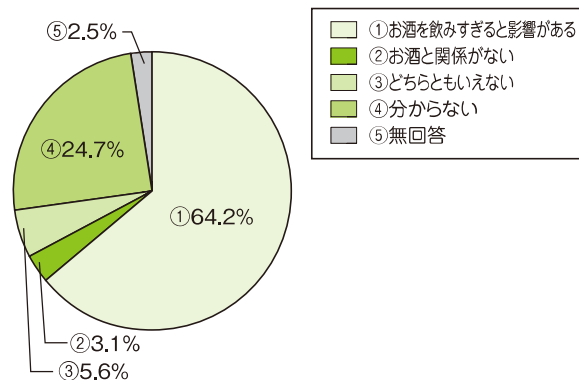
問22 お酒の飲み過ぎが健康に与える影響についてどう思いますか。

ア：高血圧



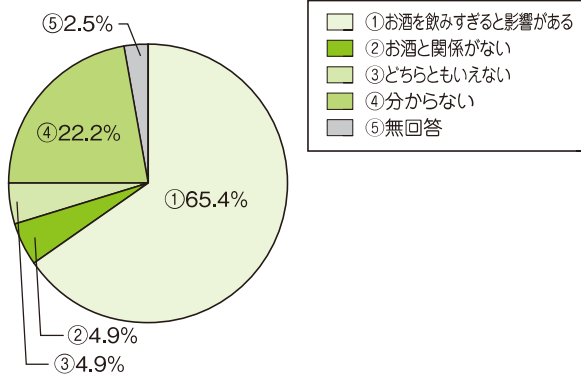
高血圧にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く 70.4%、次いで分からないが 21.6%、どちらともいえない 4.3%と続きます。

イ：脳卒中



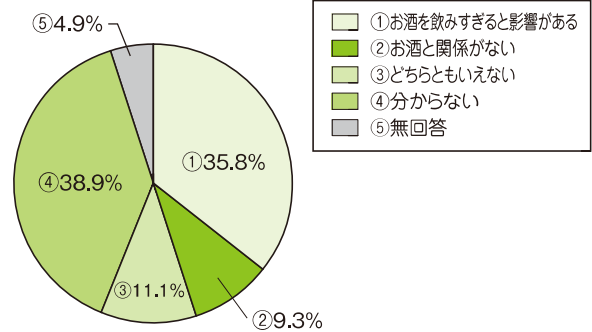
脳卒中にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く 64.2%、次いで分からないが 24.7%、どちらともいえない 5.6%と続きます。

ウ：妊婦への影響



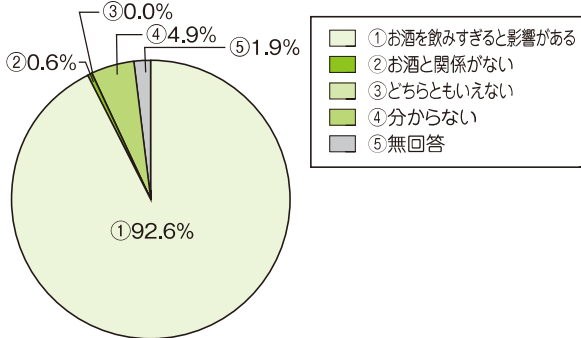
お酒の妊娠への影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く65.4%、次いで分からない22.2%、お酒と関係がない、どちらともいえないが同じ4.9%です。

エ：認知症



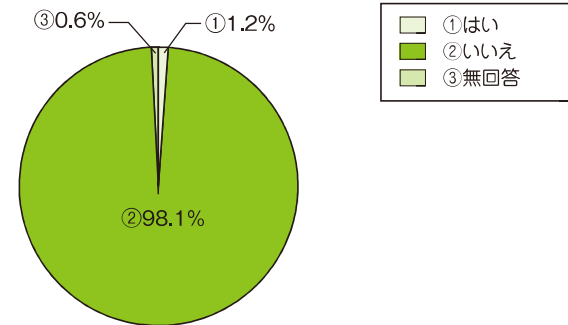
認知症にお酒が与える影響について、分からないが最も多く38.9%、次いで飲みすぎると影響がある35.8%、どちらともいえない11.1%と続きます。

オ：アルコール依存症



アルコール依存症にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く92.6%、次いで分からないが4.9%です。

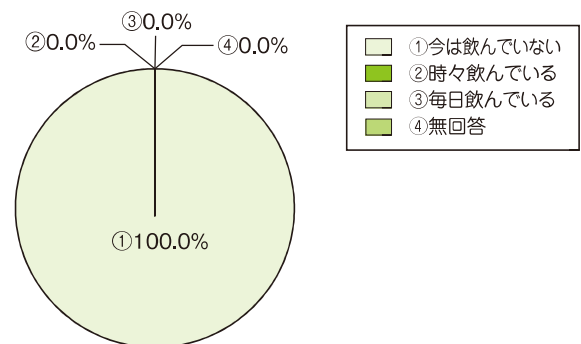
問23 お酒を飲んだことがありますか。



お酒を飲んだことがある人は1.2%（2名）です。

付問1 あてはまる番号を1つ選んでください。

※問23で「はい」と答えた人が回答対象 n = 2

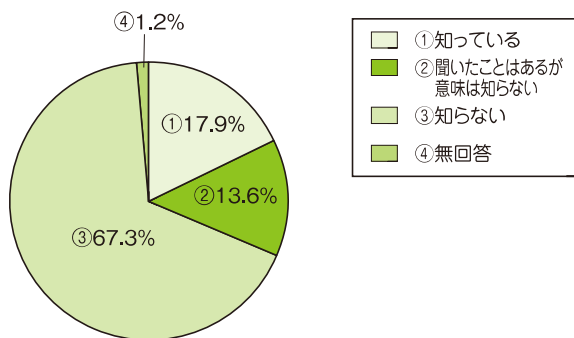


お酒を飲んだことがある人で、今もお酒を飲んでいる人はいません。

健康状態と健康意識について

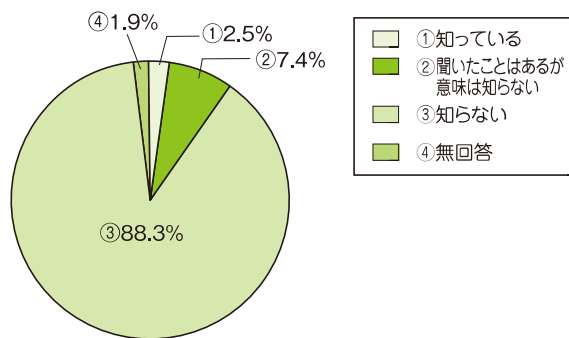
問24 次のことばとその意味を知っていますか。

ア：メタボリックシンドローム



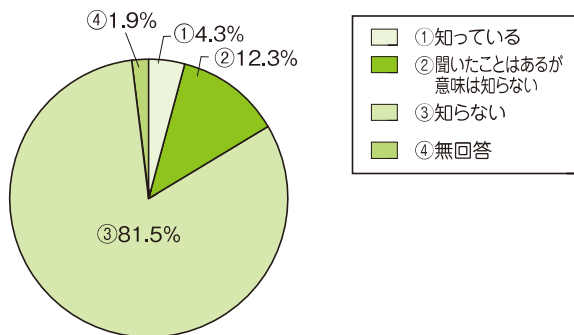
メタボリックシンドロームについて、知らないが最も多く 67.3%、次いで知っている 17.9%、聞いたことはあるが意味は知らない 13.6%です。

イ：ロコモティブシンドローム



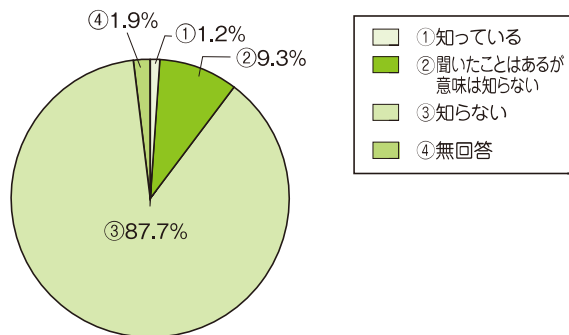
ロコモティブシンドロームについて、知らないが最も多く 88.3%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 7.4%、知っている 2.5%です。

ウ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）



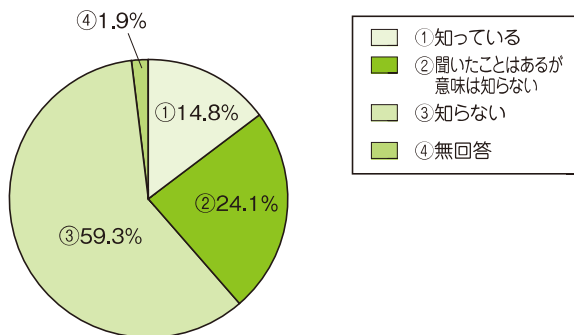
COPD について、知らないが最も多く 81.5%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 12.3%。知っている 4.3%です。

エ：フレイル



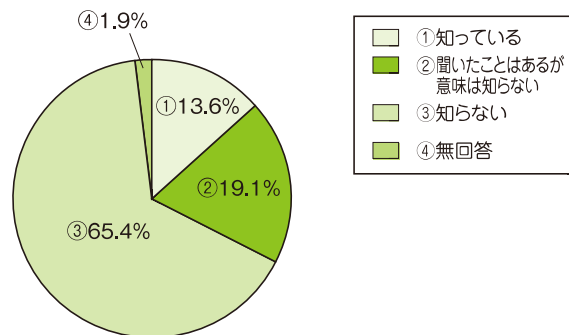
フレイルについて、知らないが最も多く 87.7%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 9.3%、知っている 1.2%です。

オ：自殺予防週間／自殺対策強化月間／いのちの日／秋田県いのちの日



自殺予防週間などについて、知らないが最も多く 59.3%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 24.1%、知っている 14.8%です。

カ：メンタルヘルスサポーター



メンタルヘルスサポーターについて、知らないが最も多く 65.4%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 19.1%、知っている 13.6%です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

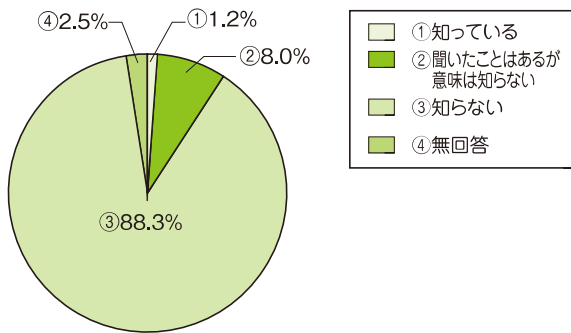
中2
結果

高2
結果

成人
結果

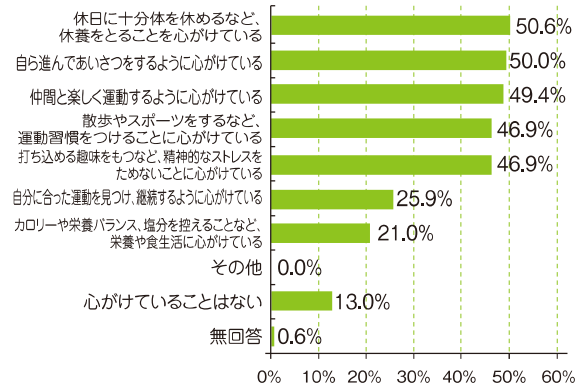
委員
名簿

キ：ころはればれゲートキーパー



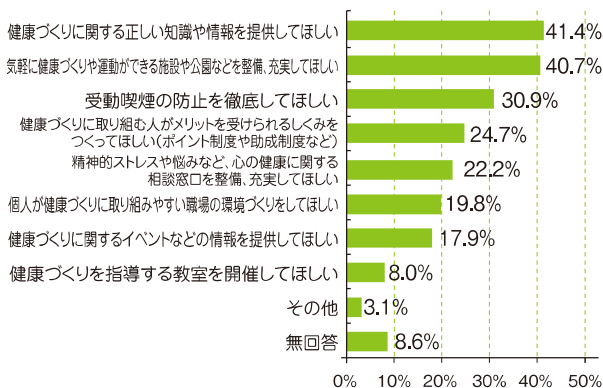
ころはればれゲートキーパーについて、知らないが最も多く 88.3%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 8.0%、知っている 1.2%です。

問25 日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。（複数回答あり）



健康のために日頃から心がけていることについて、休日の休養が最も多く 50.6%、次いで自ら進んであいさつをする 50.0%、仲間と楽しく運動する 49.4%と続きます。

問26 健康づくり対策に関して、どんなことを要望しますか。（複数回答あり）



健康づくり対策への要望について、正しい知識や情報提供が最も多く 41.4%、次いで運動ができる施設などの整備、充実 40.7%、受動喫煙防止の徹底 30.9%と続きます。

資料3-4 潟上市の健康と食生活に関するアンケート調査結果（高校2年生）

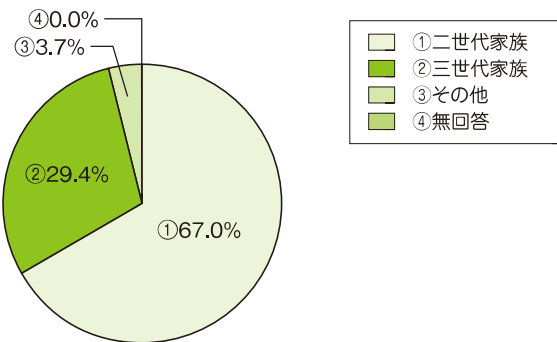
(1) 性別

	男	女
人数	62	46
	回答しない	無回答
人数	1	0

(2) 身長と体重をお聞かせください。

性別	回答者数		平均	
	身長	体重	身長	体重
男	62	62	170.35	65.29
女	46	46	158.10	50.69

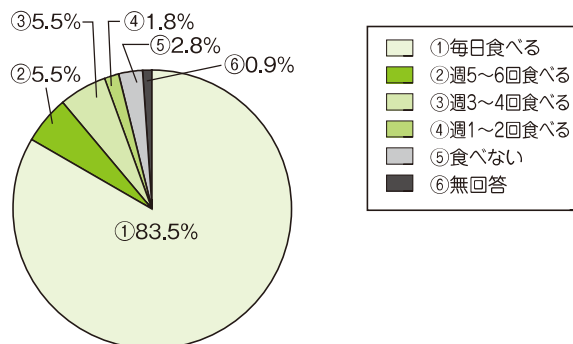
(3) 家族構成について



家族構成は、二世世代家族が最も多く67.0%、三世世代家族は29.4%です。

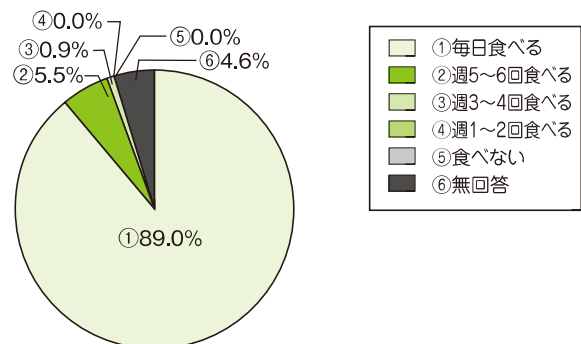
栄養と食事について

問1-1 朝食の状況について



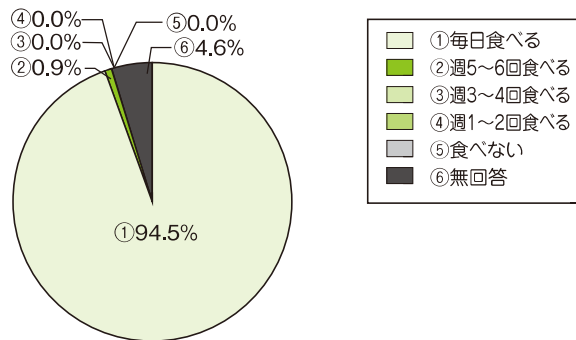
朝食の摂取状況は、毎日食べる83.5%、毎日では食べない子どもの合計は12.8%、食べない2.8%です。

問1-2 昼食の状況について



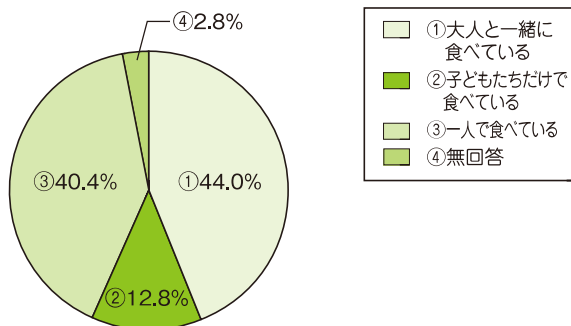
昼食の摂取状況は、毎日食べる89.0%、毎日では食べない子どもの合計は6.4%です。

問1-3 夕食の状況について



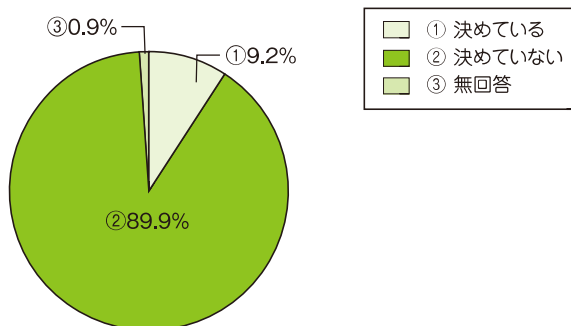
夕食の摂取状況は、毎日食べる 94.5%、毎日は食べない子どもの合計は 0.9% です。

問2-1 誰と一緒に朝食をとっていますか。



朝食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 44.0%、次いで一人で食べているが 40.4% で、子どもたちだけが 12.8% です。

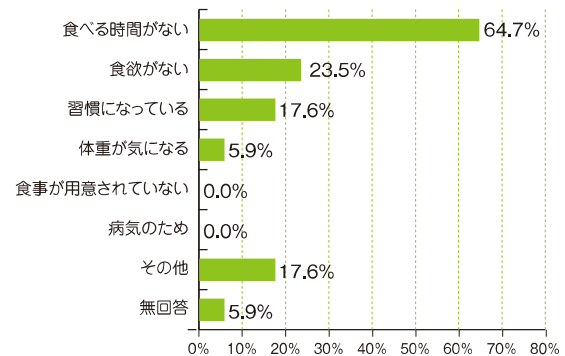
問3-1 間食（おやつ）の時間を決めていますか。



おやつを決めているのは 9.2%、決めていないが 89.9% です。

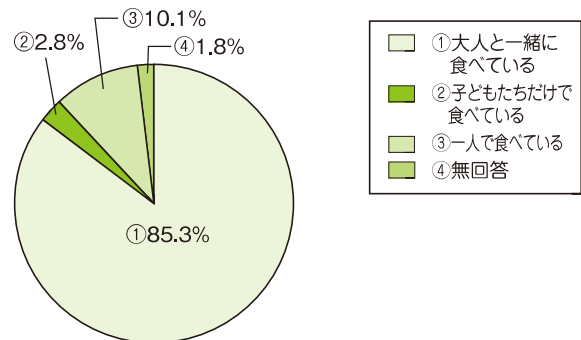
付問1 朝食を抜く理由について（2つまで）

※問1で「毎日食べる」以外と答えた人が回答対象
n = 17



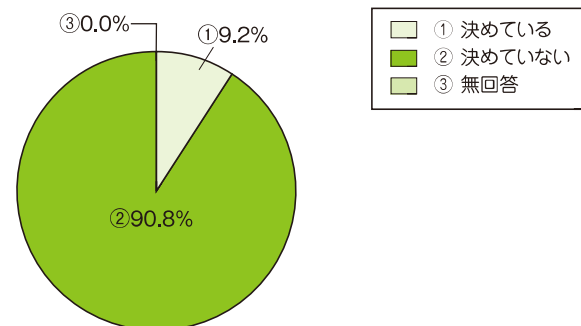
朝食を抜く理由については、食べる時間がない 64.7%、食欲がない 23.5%、習慣になっている 17.6% です。

問2-2 誰と一緒に夕食をとっていますか。



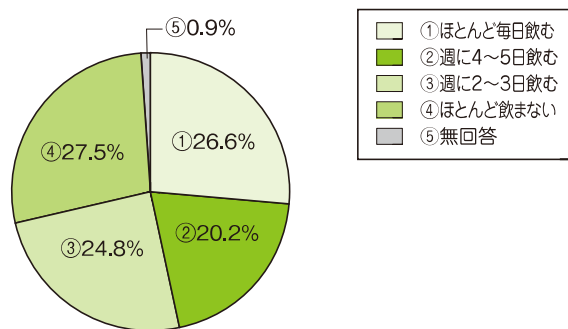
夕食を誰と食べるかでは、大人と一緒にが最も多く 85.3%、次いで一人で食べているが 10.1% で、子どもたちだけが 2.8% です。

問3-2 間食（おやつ）の量を決めていますか。



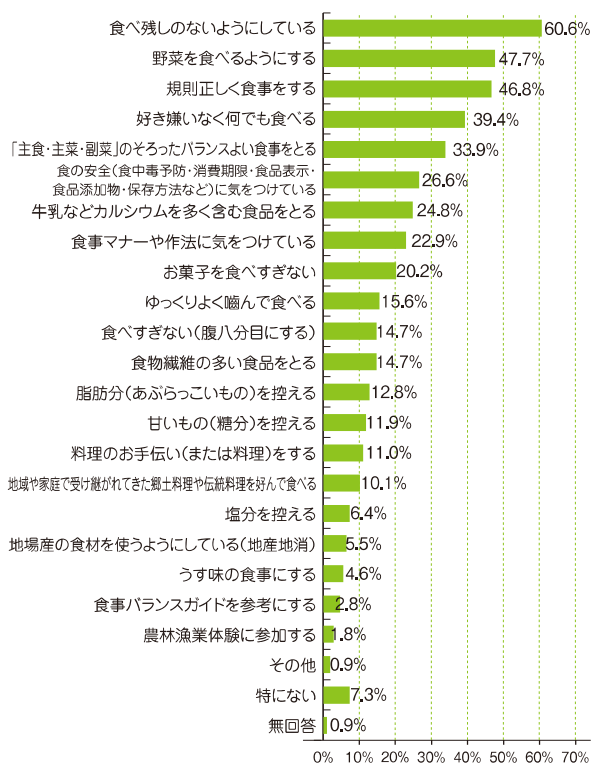
おやつを決めているのは 9.2%、決めていないが 90.8% です。

問4 清涼飲料水（スポーツドリンク、ジュース）を飲みますか。



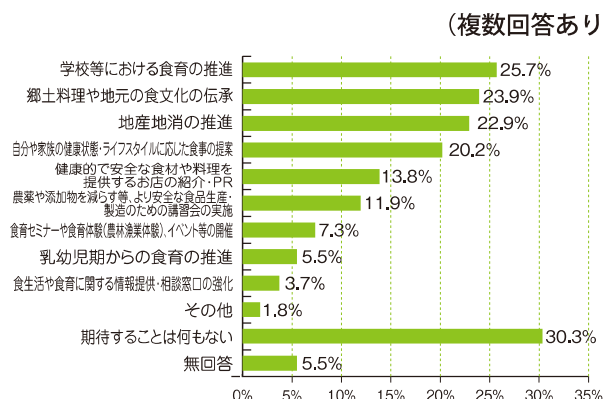
ほとんど毎日飲むが26.6%、毎日ではないが飲む合計45.0%、ほとんど飲まないは27.5%です。

問5 食生活の中で、取り組んでいることはありますか。（複数回答あり）



食事で取り組んでいることの多い順に、食べ残しのないようにしている60.6%、野菜を食べるようにする47.7%、規則正しく食事をする46.8%です。控えている食品では、脂肪分12.8%、甘いもの(糖分)11.9%、塩分6.4%です。

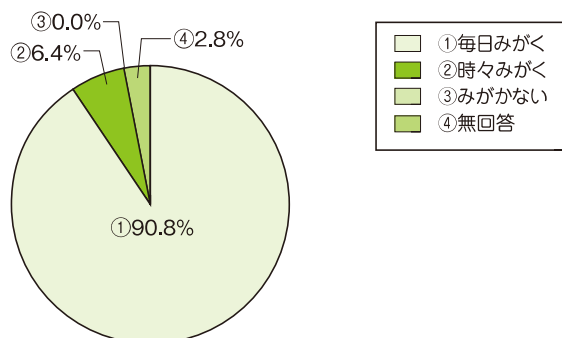
問6 食育推進に関する取り組みについて、市や地域社会にどのようなことを望んでいますか。（複数回答あり）



食育推進について望んでいることの多い順に、期待することは何もない30.3%、次いで学校等における食育の推進25.7%、郷土料理や地元の食文化の伝承23.9%と続きます。

歯の健康について

問7 歯をみがく頻度はどのくらいですか。

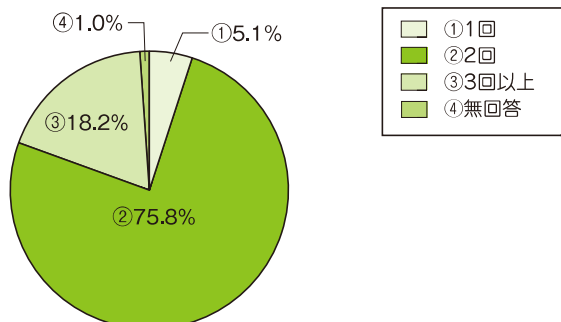


歯みがきの頻度は、毎日みがくが90.8%、時々みがくが6.4%です。

付問1 1日の歯みがきの回数について

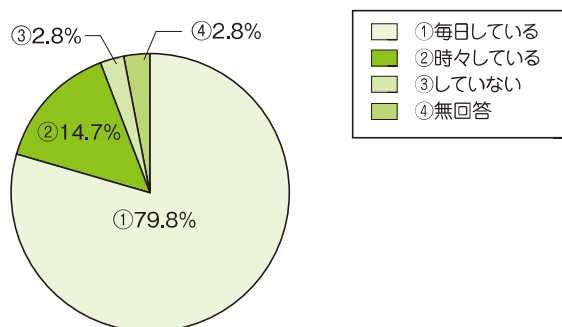
※問7で「毎日みがく」と答えた人が回答対象

n=99



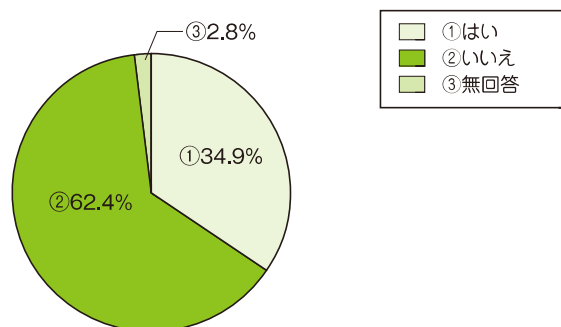
歯みがきの回数は、1回5.1%、2回75.8%、3回以上18.2%です。

問8 夜、寝る前に歯みがきをしますか。



寝る前の歯みがきは、毎日している79.8%、時々している14.7%、していない2.8%です。

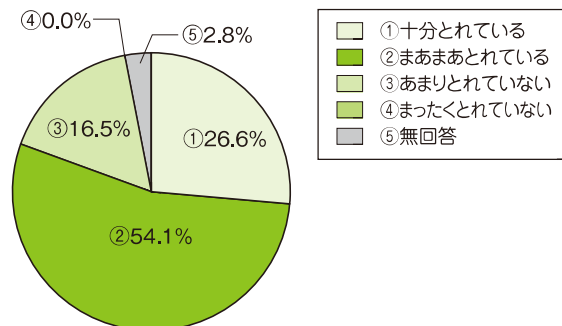
問9 この1年間に歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けましたか。



1年間で歯石除去や歯面清掃指導を受けた人は34.9%、受けていない人は62.4%です。

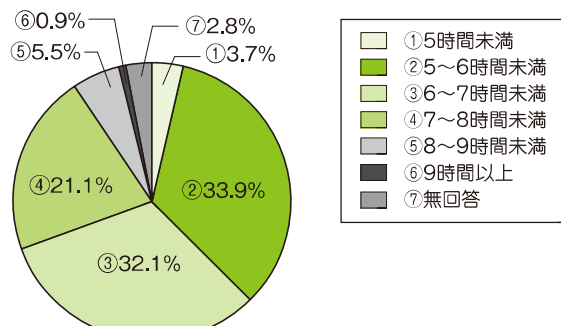
こころの健康について

問10 睡眠から休養がとれていますか。



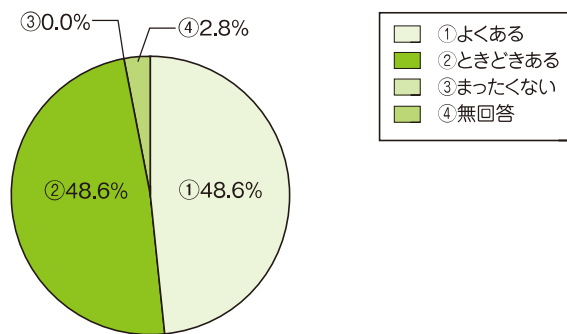
睡眠からの休養は、十分とれている26.6%、まあまあとれている54.1%、あまりとれていない16.5%です。

問11 普段の平均的な睡眠時間は1日あたりどのくらいですか。（昼寝の時間を含む）



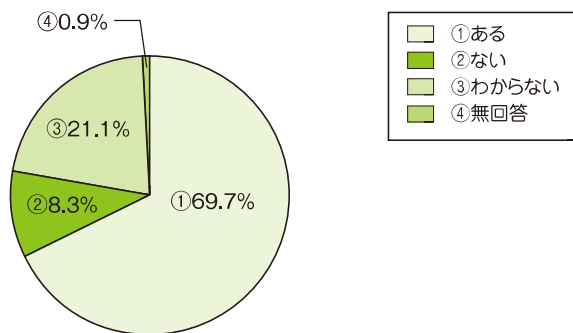
平均的な睡眠時間は、多い順に5～6時間未満33.9%、次いで6～7時間未満32.1%、7～8時間未満21.1%と続きます。

問12 1日の中で気持ちが安らぐ時間（趣味の時間も含む）がありますか。



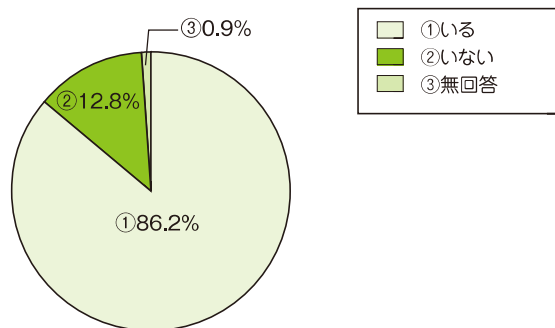
気持ちが安らぐ時間は、よくあると、ときどきあるのどちらも48.6%です。

問14 精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったとき、対処方法がありますか。



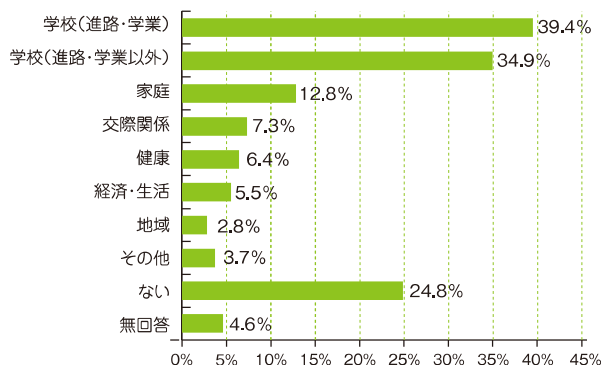
ストレス対処法の有無は、ある69.7%、ない8.3%、わからない21.1%です。

問15 自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



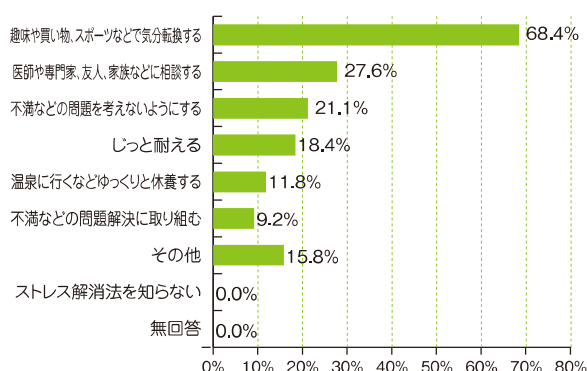
自分の悩みや心配事を相談できる人の有無については、いる86.2%、いない12.8%です。

問13 ストレスの原因となるものは何ですか。（複数回答あり）



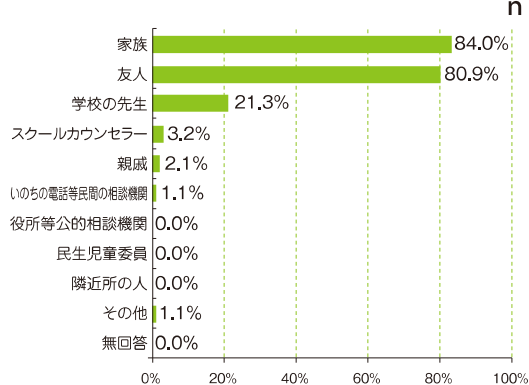
ストレス原因は多い順に、学校（進路・学業）39.4%、次いで学校（進路・学業以外）34.9%、ない24.8%と続きます。

付問1 精神的ストレスの対処法について（複数回答あり）※問14で「ある」と答えた人が回答対象 n=76



ストレス対処方法については、趣味や買い物、スポーツなどで気分転換するが最も多く68.4%、次いで医師や専門家、友人、家族などに相談する27.6%、不満などの問題を考えないようにする21.1%と続きます。

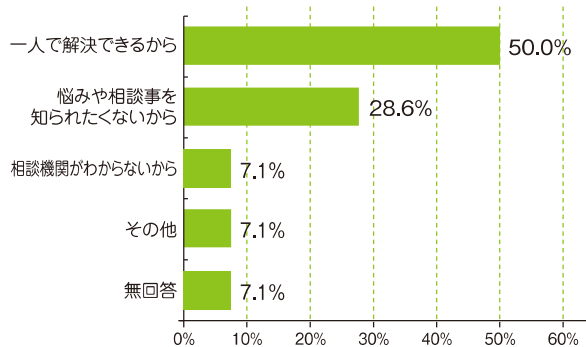
付問1 相談できる人は誰ですか。（複数回答あり）※問15で「いる」と答えた人が回答対象 n=94



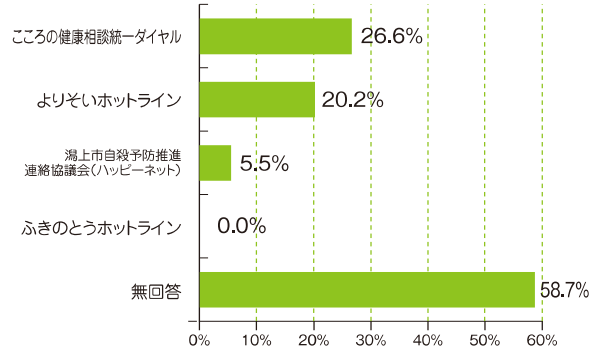
悩みを相談できる人は、家族が最も多く84.0%、次いで友人80.9%、学校の先生21.3%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。

※問15で「いない」と答えた人が回答対象 n=14

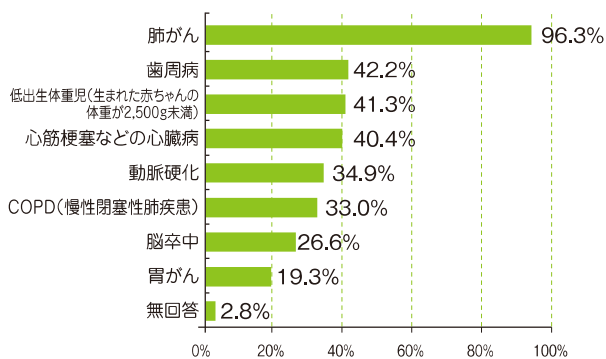


相談できない理由については、一人で解決できるから50.0%、悩みや相談事を知られたくないから28.6%です。

問16 こころの悩みを相談できる機関を知っていますか。
(複数回答あり)

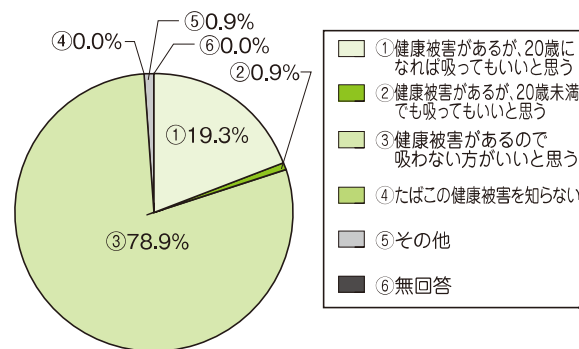
こころの悩みを相談できる機関の認知度について、こころの健康相談統一ダイヤル26.6%、よりそいホットライン20.2%、湯上市自殺予防推進連絡協議会5.5%です。

たばこについて

問17 たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。
(複数回答あり)

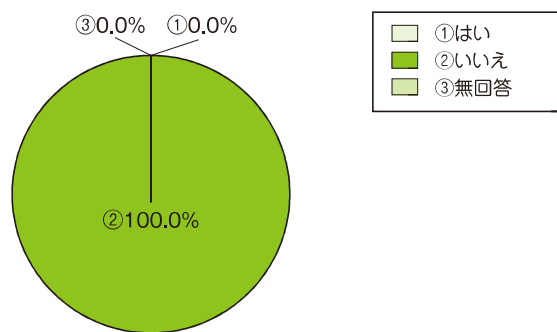
たばこで起こりやすくなる病気について、肺がんが最も多く96.3%、次いで歯周病42.2%、低出生体重児41.3%と続きます。

問18 たばこに対してどんな考えをお持ちですか。



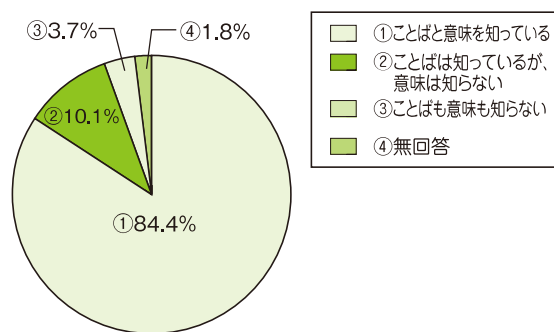
たばこに対する考えは、健康被害があるので吸わない方がいいが最も多く78.9%、次いで健康被害があるが、20歳になれば吸ってもいいが19.3%です。

問19 たばこを吸ったことがありますか。



たばこを吸ったことがある人はいません。

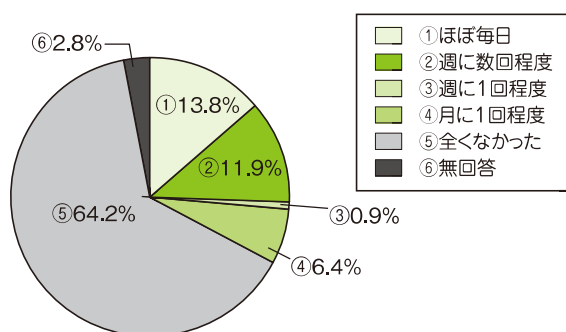
問20 受動喫煙ということばとその意味を知っていますか。



受動喫煙ということばと意味については、ことばと意味を知っている84.4%、ことばは知っているが、意味は知らない10.1%、ことばも意味も知らない3.7%です。

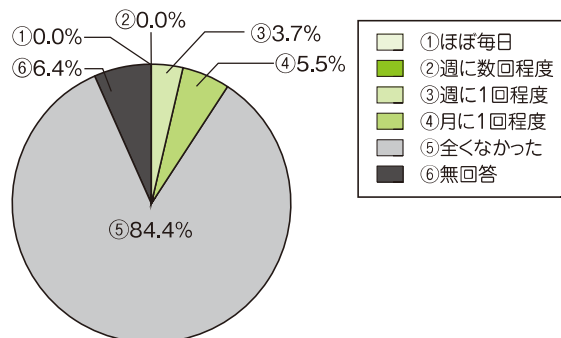
問21 この1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

ア：家庭



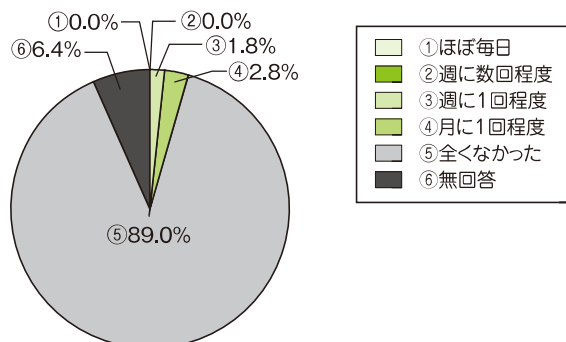
家庭での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く64.2%、次いでほぼ毎日13.8%、週に数回程度11.9%と続きます。

イ：飲食店



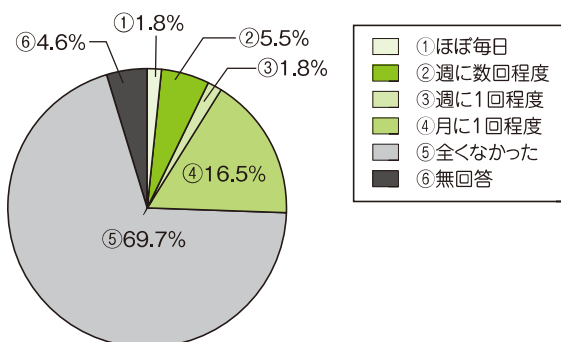
飲食店での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く84.4%、次いで月に1回程度5.5%です。

ウ：遊技場（ゲームセンターなど）



遊技場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く89.0%、次いで月に1回程度2.8%です。

エ：その他（公共交通機関等）

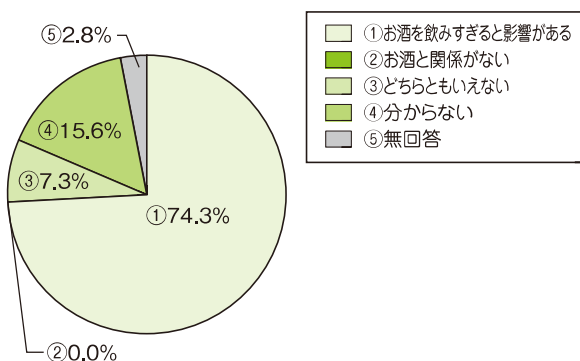


その他の受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く69.7%、次いで月に1回程度16.5%と続きます。

お酒について

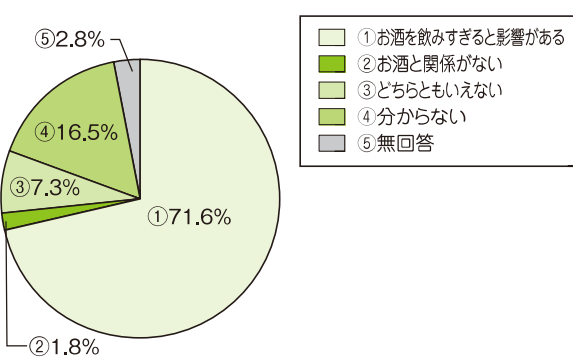
問22 お酒の飲み過ぎが健康に与える影響についてどう思いますか。

ア：高血圧



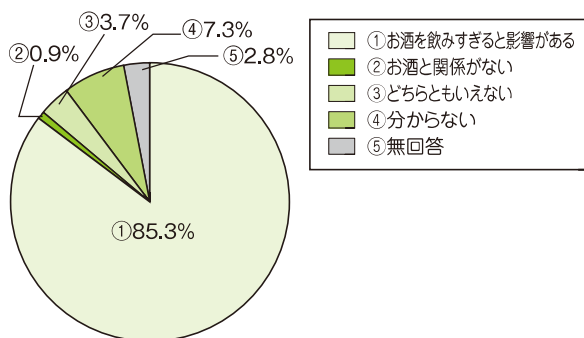
高血圧にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く74.3%、次いで分からないが15.6%、どちらともいえない7.3%です。

イ：脳卒中



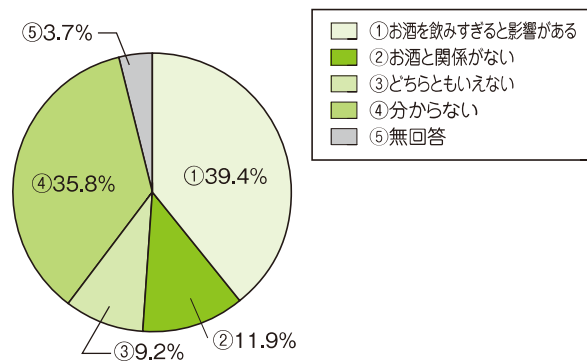
脳卒中にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く71.6%、次いで分からないが16.5%、どちらともいえない7.3%と続きます。

ウ：妊婦への影響



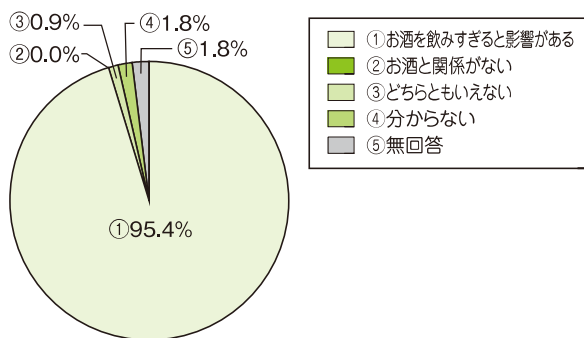
お酒の妊娠への影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く 85.3%、次いで分からない 7.3%、どちらともいえない 3.7%と続きます。

エ：認知症



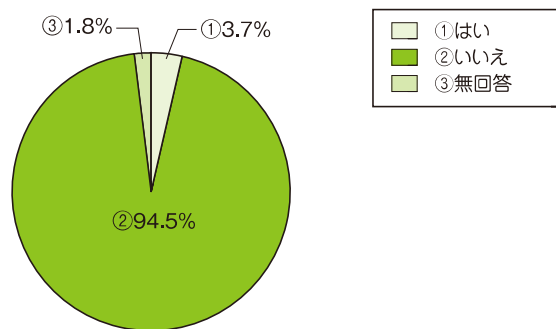
認知症にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く 39.4%、次いで分からない 35.8%、お酒と関係がない 11.9%と続きます。

オ：アルコール依存症



アルコール依存症にお酒が与える影響について、飲みすぎると影響があるが最も多く 95.4%、次いで分からないが 1.8%です。

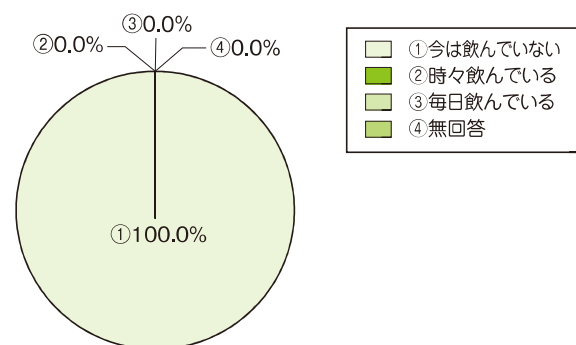
問23 お酒を飲んだことがありますか。



お酒を飲んだことがある人は 3.7%です。

付問1 あてはまる番号を1つ選んでください。

※問23で「はい」と答えた人が回答対象 n = 4

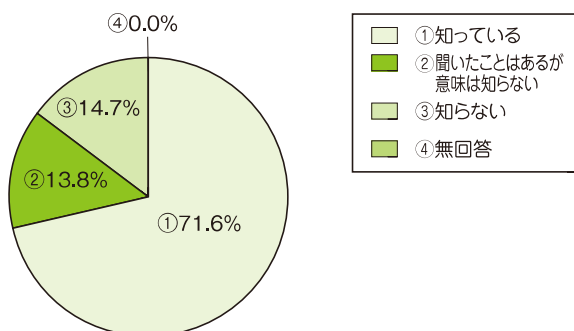


お酒を飲んだことがある人で、今もお酒を飲んでいる人はいません。

健康状態と健康意識について

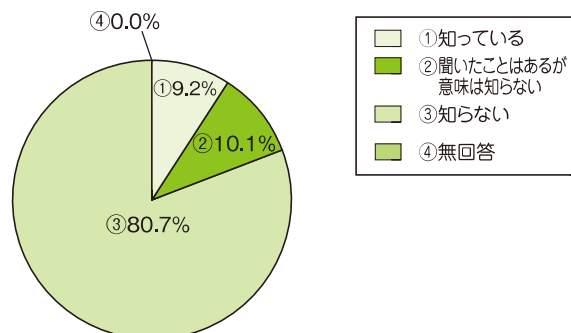
問24 次のことばとその意味を知っていますか。

ア：メタボリックシンドローム



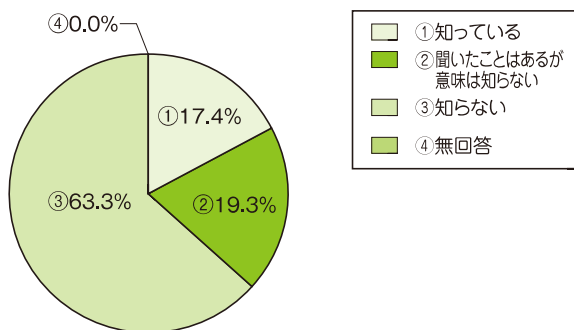
メタボリックシンドロームについて、知っているが最も多く 71.6%、次いで知らない 14.7%、聞いたことはあるが意味は知らない 13.8% です。

イ：ロコモティブシンドローム



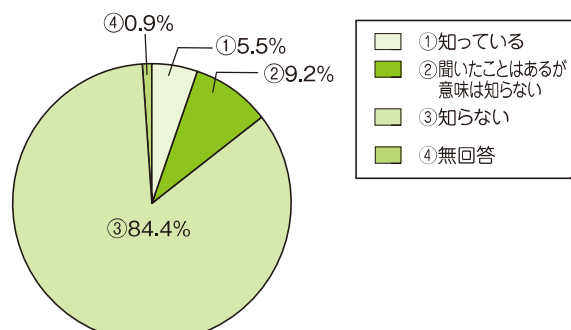
ロコモティブシンドロームについて、知らないが最も多く 80.7%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 10.1%、知っている 9.2% です。

ウ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）



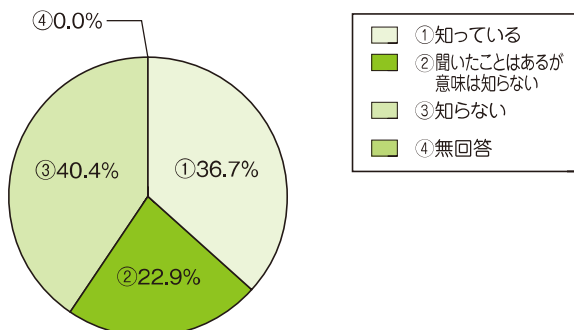
COPD について、知らないが最も多く 63.3%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 19.3%、知っている 17.4% です。

エ：フレイル



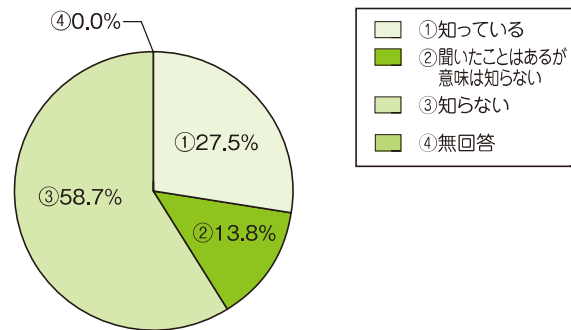
フレイルについて、知らないが最も多く 84.4%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 9.2%、知っている 5.5% です。

オ：自殺予防週間／自殺対策強化月間／いのちの日／秋田県いのちの日



自殺予防週間などについて、知らないが最も多く 40.4%、次いで知っている 36.7%、聞いたことはあるが意味は知らない 22.9% です。

カ：メンタルヘルスサポーター



メンタルヘルスサポーターについて、知らないが最も多く 58.7%、次いで知っている 27.5%、聞いたことはあるが意味は知らない 13.8% です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

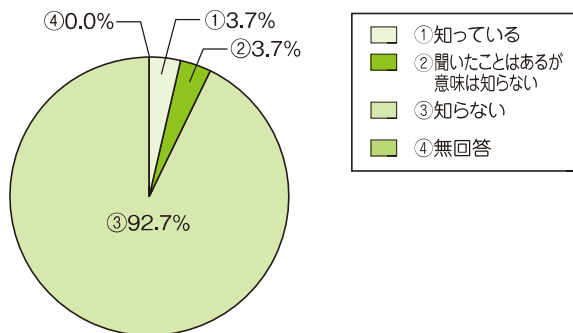
中2
結果

高2
結果

成人
結果

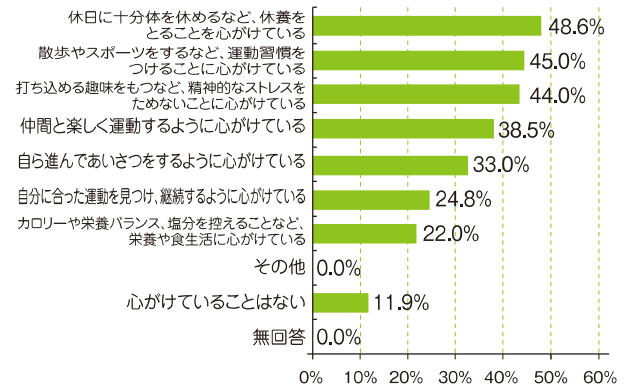
委員
名簿

キ：こころはればれゲートキーパー



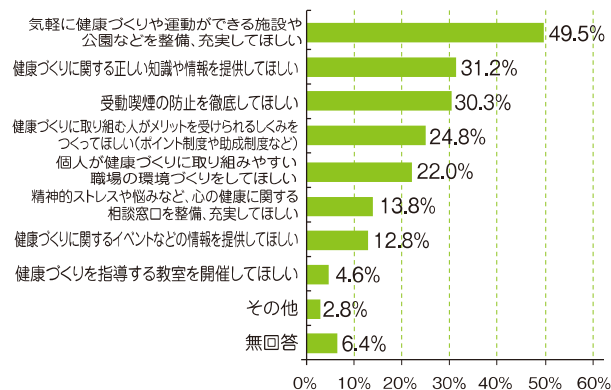
こころはればれゲートキーパーについて、知らないが最も多く 92.7%、知っていると聞いたことはあるが意味は知らないは同じ 3.7% です。

問25 日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。（複数回答あり）



健康のために日頃から心がけていることについて、休日の休養が最も多く 48.6%、次いで散歩やスポーツなど運動習慣をつける 45.0%、趣味をもつなどストレスをためない 44.0%と続きます。

問26 健康づくり対策に関して、どんなことを要望しますか。（複数回答あり）



健康づくり対策への要望について、運動ができる施設などの整備、充実が最も多く 49.5%、次いで正しい知識や情報提供 31.2%、受動喫煙防止の徹底 30.3%と続きます。

資料3-5 潟上市の健康と食生活に関するアンケート調査結果（成人）

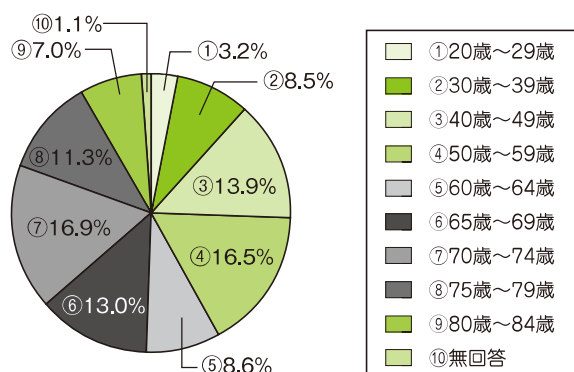
(1) 性 別

	男	女
人数	226	334
	回答しない	無回答
人数	2	6

(3) 身長と体重をお聞かせください。

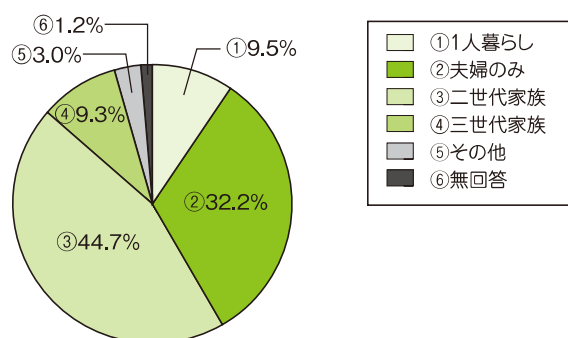
性別	回答者数		平 均	
	身長	体重	身長	体重
男	224	223	169.48	70.63
女	321	319	155.95	55.64

(2) 年 齢



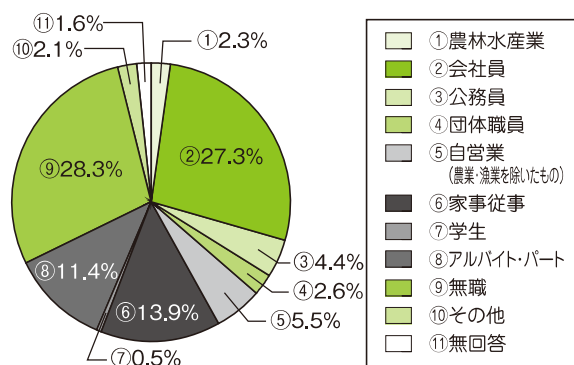
回答年齢は20～29歳3.2%、30～39歳8.5%、40～49歳13.9%、50～59歳16.5%、60～64歳8.6%、65～69歳13.0%、70～74歳16.9%、75～79歳11.3%、80～84歳7.0%です。

(4) 家族構成について



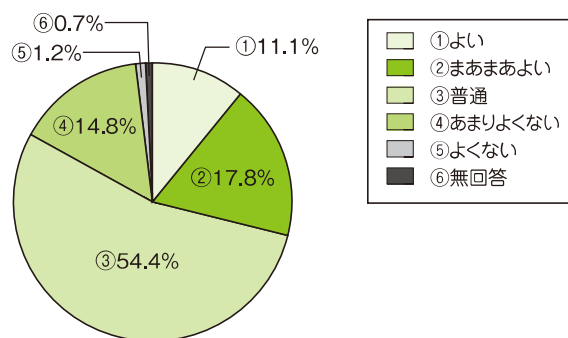
家族構成は、二世世代家族が最も多く44.7%、次いで夫婦のみ32.2%、1人暮らし9.5%、三世世代家族9.3%です。

(5) 職業について当てはまる番号を1つ選んでください。



職業は多い順に、無職28.3%、会社員27.3%、家事従事13.9%、アルバイト・パート11.4%、自営業5.5%、公務員4.4%、団体職員2.6%です。

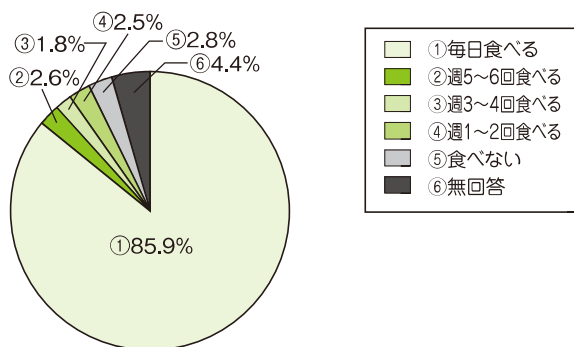
(6) 現在の健康状態について、当てはまる番号を1つ選んでください。



健康状態については、普通が最も多く54.4%、次いでまあまあよい17.8%、あまりよくない14.8%、よい11.1%、よくない1.2%です。

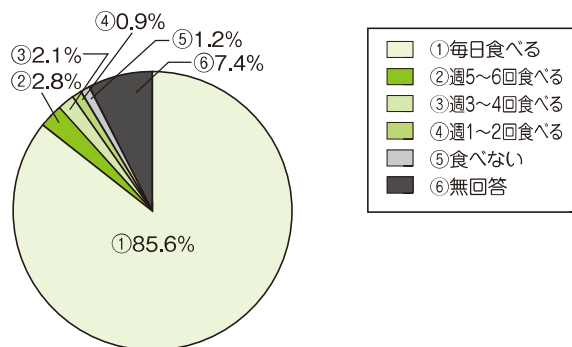
栄養と食事について

問1-1 朝食の状況について



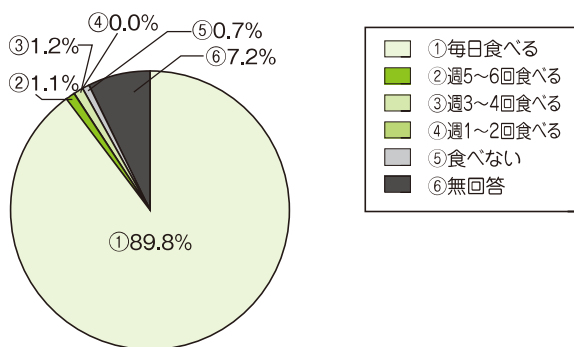
朝食の摂取状況は、毎日食べる 85.9%、毎日は食べない人の合計は 6.9%、食べない 2.8% です。

問1-2 昼食の状況について



昼食の摂取状況は、毎日食べる 85.6%、毎日は食べない人の合計は 5.8%、食べない 1.2% です。

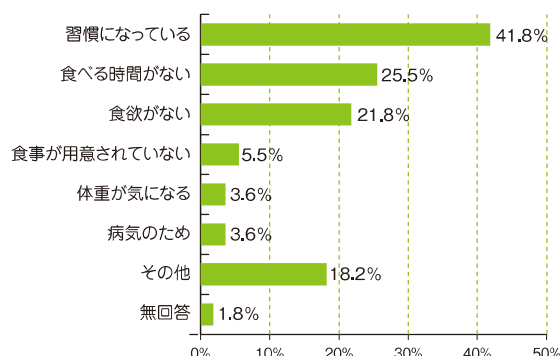
問1-3 夕食の状況について



夕食の摂取状況は、毎日食べる 89.8%、毎日は食べない人の合計は 2.3%、食べない 0.7% です。

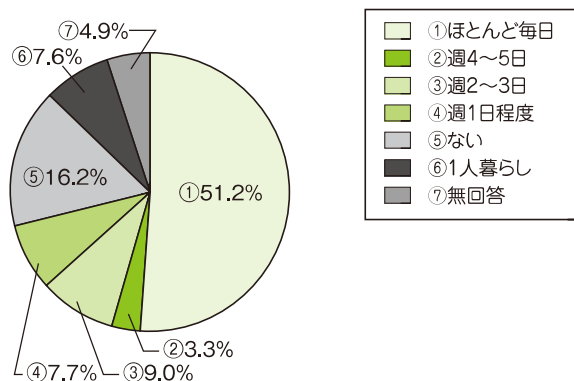
付問1 朝食を抜く理由について（2つまで）

※問1で「毎日食べる」以外と答えた人が回答対象
n=55



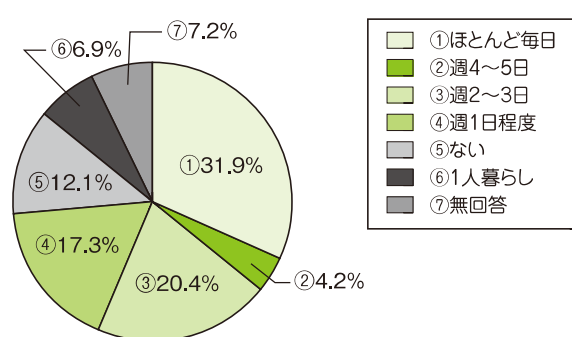
朝食を抜く理由については、習慣になっているが最も多く 41.8%、次いで食べる時間がない 25.5%、食欲がない 21.8% と続きます。

問2-1 家族と一緒に朝食をとる頻度は、週にどのくらいですか。



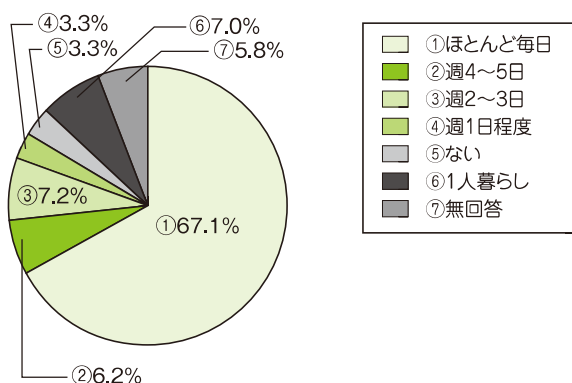
家族と一緒に朝食をとる頻度は、ほとんど毎日が最も多く 51.2%、次いでないが 16.2%、週2～3日 9.0%、週1日程度 7.7%、1人暮らし 7.6%、週4～5日 3.3% です。

問2-2 家族と一緒に昼食をとる頻度は、週にどのくらいですか。



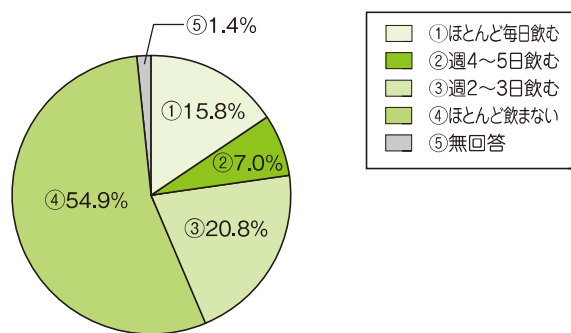
家族と一緒に昼食をとる頻度は、ほとんど毎日が最も多く 31.9%、次いで週2～3日 20.4%、週1日程度 17.3%、ない 12.1%、1人暮らし 6.9%、週4～5日 4.2% です。

問2-3 家族と一緒に夕食をとる頻度は、週にどのくらいですか。



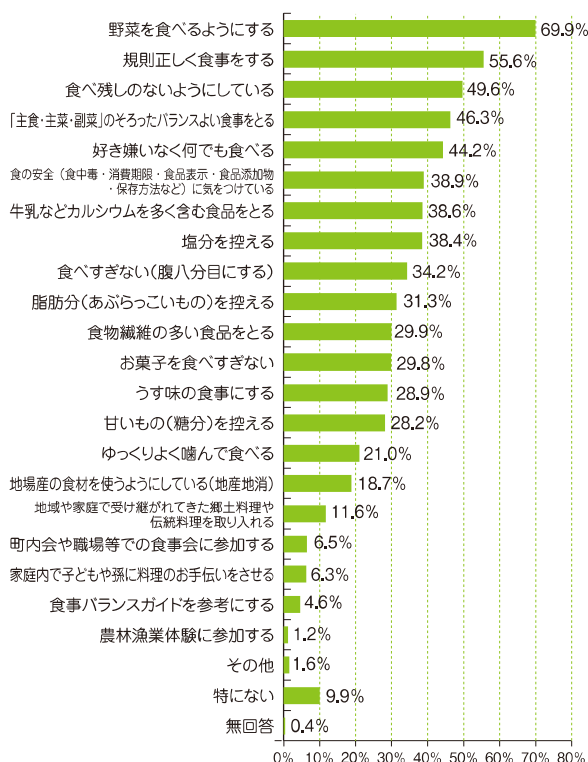
家族と一緒に夕食をとる頻度は、ほとんど毎日が最も多く 67.1%、次いで週2~3日 7.2%、1人暮らし 7.0%、週4~5日 6.2%、週1日程度とないが同じく 3.3%です。

問3 清涼飲料水（スポーツドリンク、ジュース）を飲みますか。



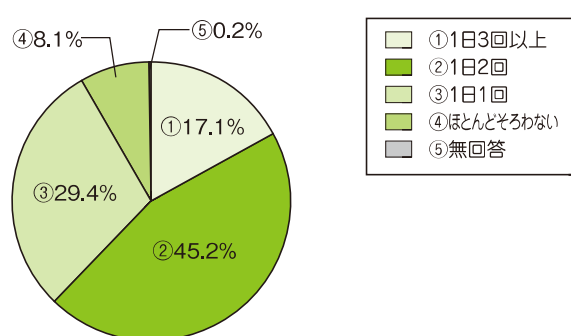
ほとんど毎日飲むが 15.8%、毎日ではないが飲む合計 27.8%、ほとんど飲まないは 54.9%です。

問4 食生活の中で、取り組んでいることはありますか。（複数回答あり）



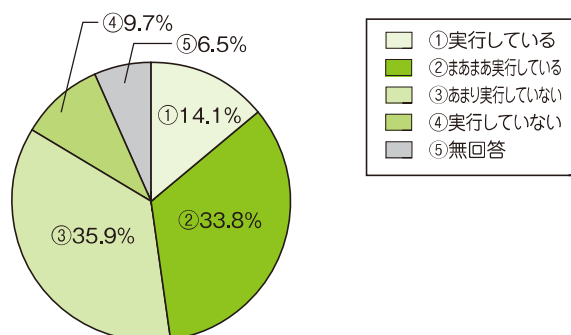
食事に取り組んでいることの多い順に、野菜を食べるようにする 69.9%、規則正しく食事をする 55.6%、食べ残しのないようにしている 49.6%です。控えている食品では、塩分 38.4%、脂肪分（あぶらっこい） 31.3%、甘いもの（糖分） 28.2%です。

問5 「主食・主菜・副菜のそろった食事」を1日に何回食べますか。



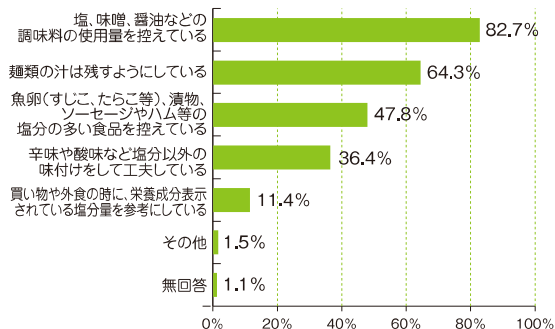
「主食・主菜・副菜のそろった食事」について、1日3回以上 17.1%、1日2回 45.2%、1日1回 29.4%、ほとんどそろわない 8.1%です。

問6 減塩やうす味を実行していますか。



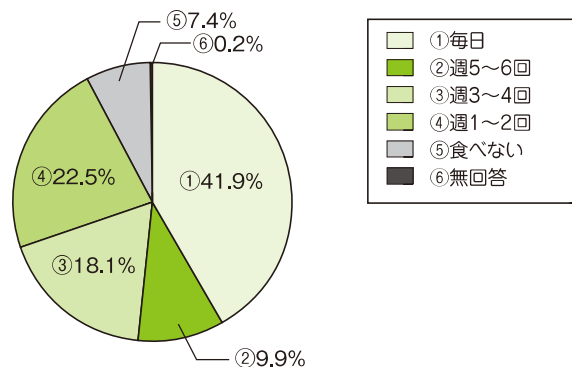
減塩やうす味の実行は、実行している 14.1%、まあまあ実行している 33.8%、あまり実行していない 35.9%、実行していない 9.7%です。

付問1 実行している減塩やうす味の方法はどのようなことですか。(複数回答あり)
※問6で「実行している」「まあまあ実行している」と答えた人が回答対象
n=272



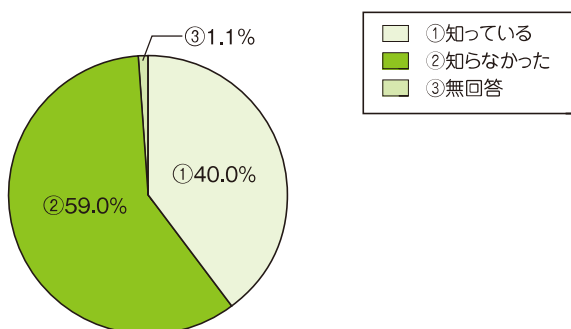
減塩やうす味の方法は、調味料の使用量を控えているが最も多く82.7%、次いで麺類の汁は残すようにしている64.3%、魚卵、漬物等の塩分の多い食品を控えている47.8%と続きます。

問7 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)を食べていますか。



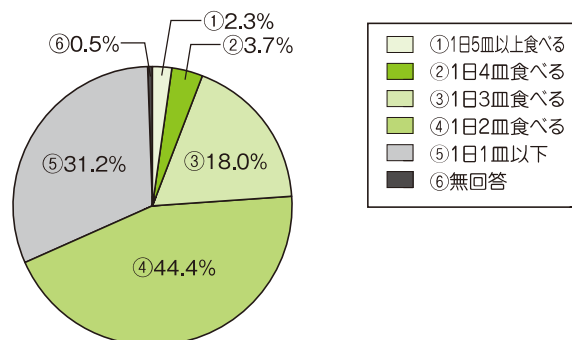
牛乳・乳製品を食べているかについては、毎日41.9%、週5～6回9.9%、週3～4回18.1%、週1～2回22.5%、食べない7.4%です。

問8 市の健康づくり計画では、成人の場合、1日に野菜を350g以上食べることを目標としています。そのことを知っていますか。



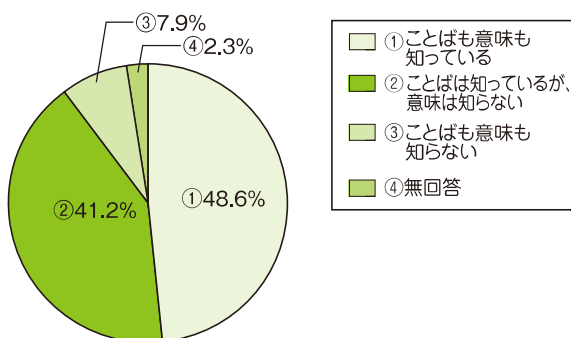
1日に野菜を350g以上食べることを目標にしていることについて、知っている40.0%、知らなかった59.0%です。

問9 漬物を除く野菜を1日に何皿食べますか。



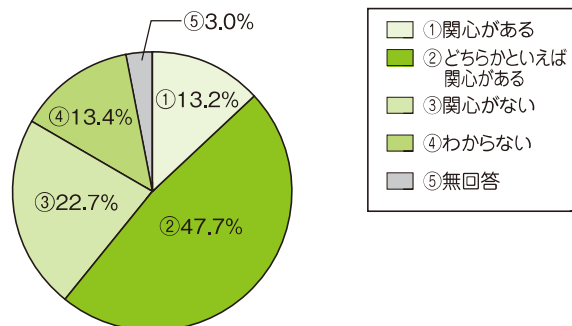
漬物を除く野菜を1日に何皿食べるかについて、2皿が最も多く44.4%、次いで1皿以下31.2%、3皿18.0%、4皿3.7%、5皿以上2.3%です。

問10 「食育」ということばやその意味を知っていますか。



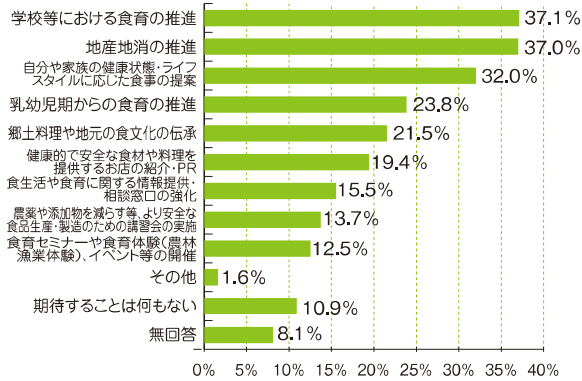
「食育」ということばやその意味について、ことばも意味も知っている48.6%、ことばは知っているが、意味は知らない41.2%、ことばも意味も知らない7.9%です。

問11 「食育」に関心がありますか。



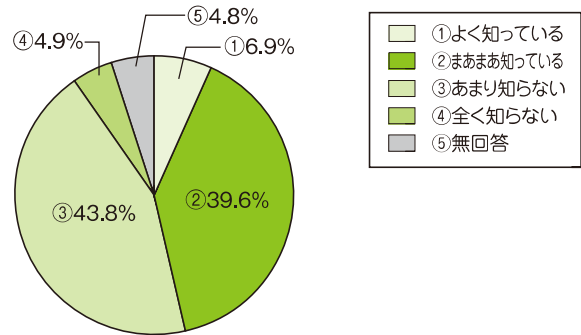
「食育」への関心について、関心がある47.7%、どちらかといえば関心がある13.2%、関心がない22.7%、わからない13.4%です。

問12 食育推進に関する取り組みについて、市や地域社会にどのようなことを望んでいますか。（複数回答あり）



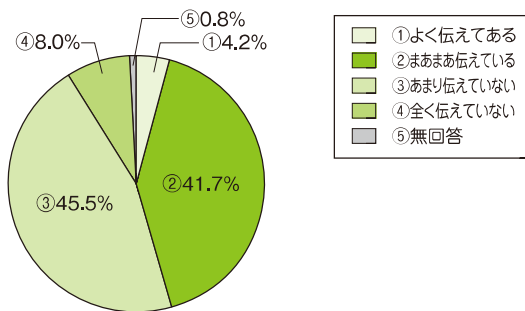
食育推進について望んでいることの多い順に、学校等における食育の推進 37.1%、次いで地産地消の推進 37.0%、健康状態・ライフスタイルに応じた食事の提案 32.0%と続きます。

問13 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っていますか。



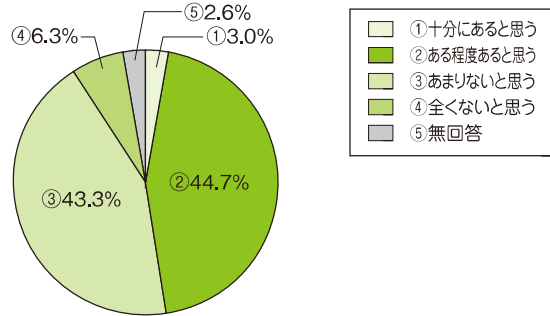
地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っているかについて、よく知っている 6.9%、まあまあ知っている 39.6%、あまり知らない 43.8%、全く知らない 4.9%です。

付問1 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について、地域や家庭の中で伝えていきますか。
※問13で「よく知っている」「まあまあ知っている」と答えた人が回答対象 n=264



受け継がれてきた料理や味を伝えているかについて、よく伝えている 4.2%、まあまあ伝えている 41.7%、あまり伝えていない 45.5%、全く伝えていない 8.0%です。

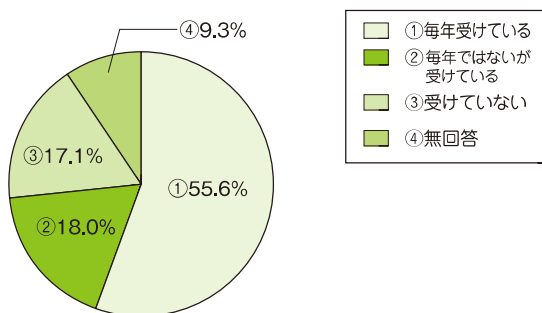
問14 健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択したらよいか、どのような調理法が必要かなど「食の安全」について、知識があると思いますか。



「食の安全」に関する知識の有無について、十分にある 3.0%、ある程度ある 44.7%、あまりない 43.3%、全くない 6.3%です。

生活習慣病予防について

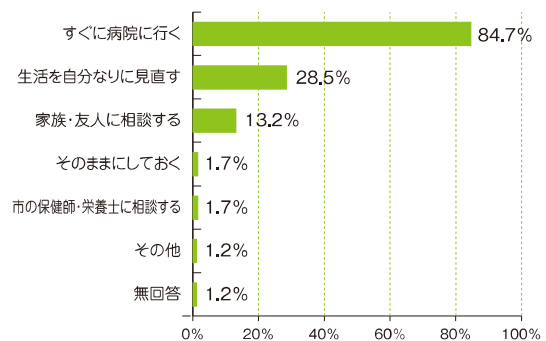
問15 市や職場などで、職員健診・30歳代の基本健診・特定健診・後期高齢者健診・人間ドック等を受けていますか。



健診・人間ドック等を受けているかについて、毎年受けている 55.6%、毎年ではないが受けている 18.0%、受けていない 17.1%です。

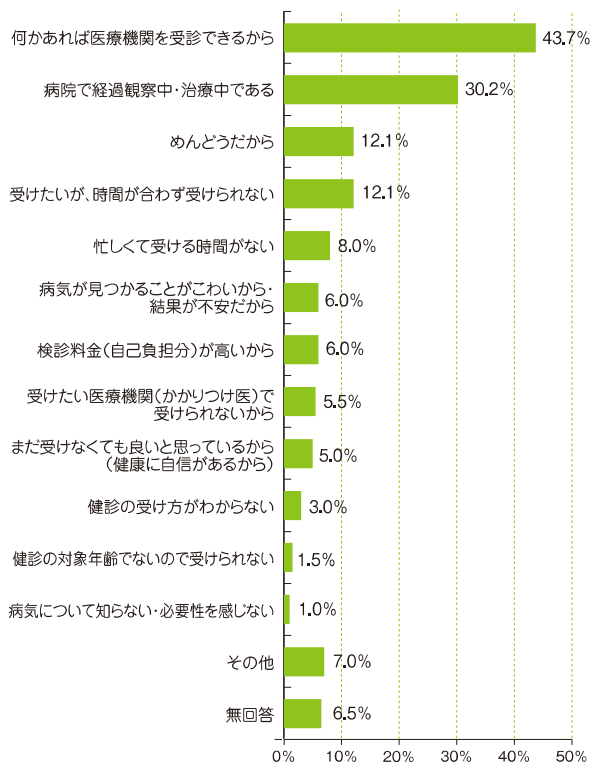
付問1 その健診で、医療機関の受診が必要と判断されたらどうしますか。（複数回答あり）

※問15で「毎年受けている」「毎年ではないが受けている」と答えた人が回答対象 n=418



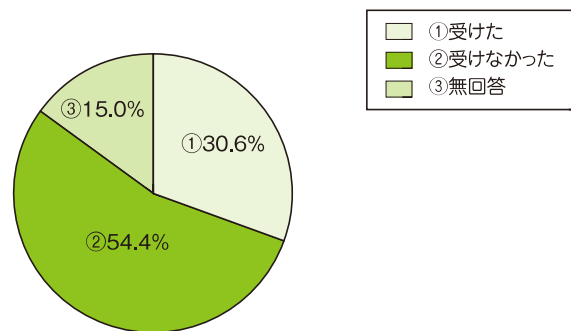
健診結果により医療機関の受診が必要な場合どうするかについて、すぐに病院に行くが最も多く 84.7%、次いで生活を自分なりに見直す 28.5%、家族・友人に相談する 13.2%と続きます。

付問2 その理由は何ですか。(複数回答あり)
※問15で「毎年ではないが受けている」「受けていない」と答えた人が回答対象 n = 199



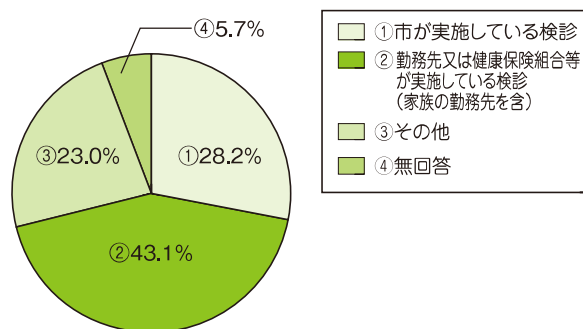
健診等を毎年受けない理由については、何かあれば医療機関を受診できるからが最も多く43.7%、次いで病院で経過観察中・治療中である30.2%と続きます。

問16-1-1 過去1年間に、胃がん検診(バリウム検診)を受けましたか。



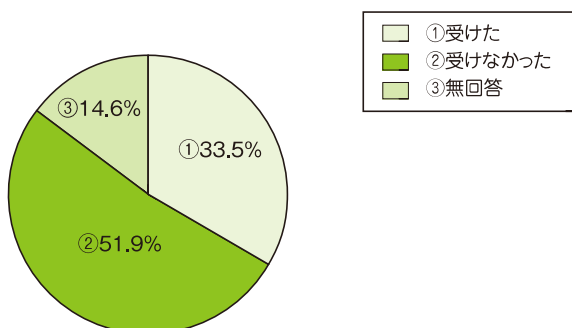
過去1年間に胃がん検診(バリウム)を受けたかについて、受けた30.6%、受けなかった54.4%です。

問16-1-2 どこで検診を受けましたか。
※問16-1-1で「受けた」と答えた人が回答対象 n = 174



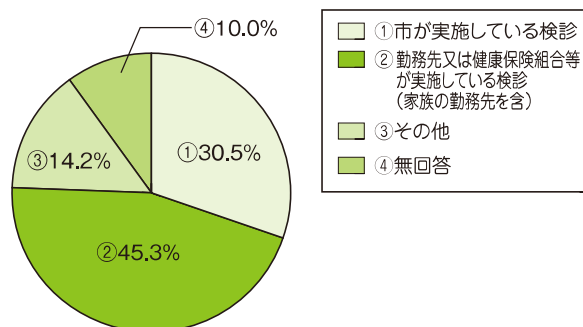
どこの検診かについて、市が28.2%、勤務先又は健康保険組合等43.1%、その他23.0%です。

問16-2-1 過去1年間に、肺がん検診を受けましたか。



過去1年間に肺がん検診を受けたかについて、受けた33.5%、受けなかった51.9%です。

問16-2-2 どこで検診を受けましたか。
※問16-2-1で「受けた」と答えた人が回答対象 n = 190



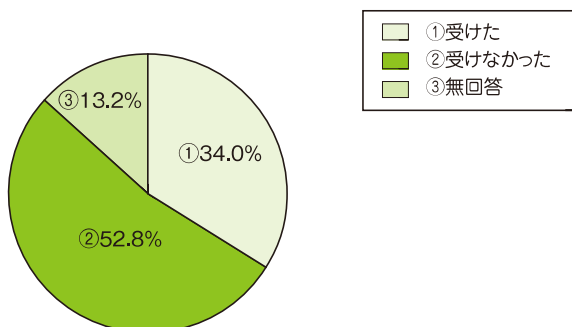
どこの検診かについて、市が30.5%、勤務先又は健康保険組合等45.3%、その他14.2%です。

問16-3-1 過去1年間に、大腸がん検診を受けましたか。

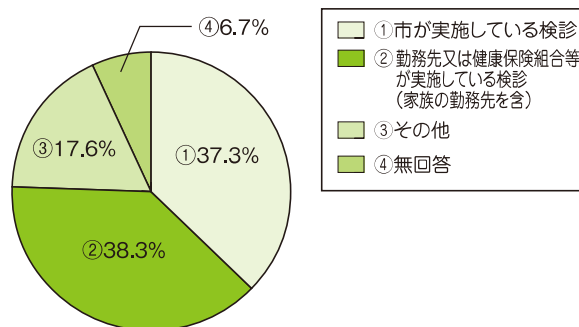
問16-3-2 どこで検診を受けましたか。

※問16-3-1で「受けた」と答えた人が回答対象

n = 193



過去1年間に大腸がん検診を受けたかについて、受けた34.0%、受けなかった52.8%です。



どこの検診かについて、市が37.3%、勤務先又は健康保険組合等38.3%、その他17.6%です。

問16-4-1 過去1年間に、前立腺がん検診を受けましたか。

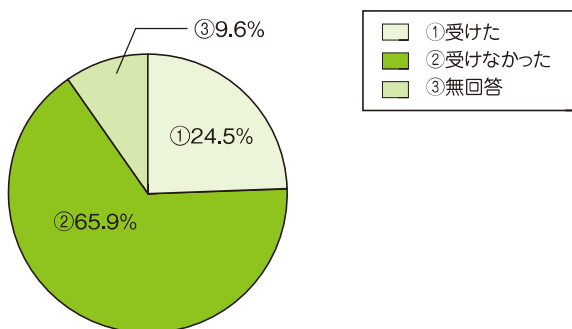
問16-4-2 どこで検診を受けましたか。

※男性が回答対象

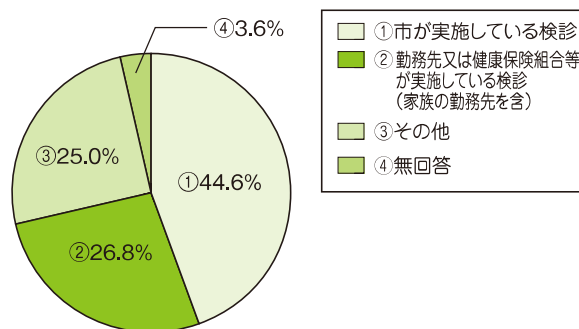
※問16-4-1で「受けた」と答えた人が回答対象

n = 229

n = 56



過去1年間に前立腺がん検診を受けたかについて、受けた24.5%、受けなかった65.9%です。



どこの検診かについて、市が44.6%、勤務先又は健康保険組合等26.8%、その他25.0%です。

問16-5-1 過去1年間に、骨粗しょう症検診を受けましたか。

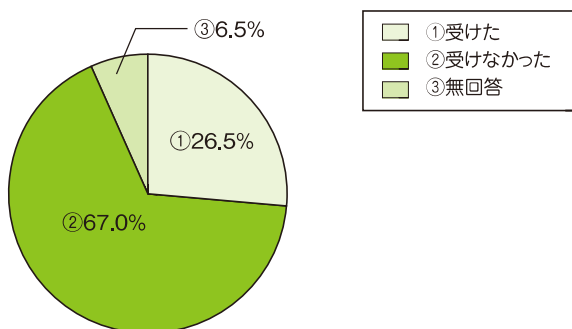
問16-5-2 どこで検診を受けましたか。

※女性が回答対象

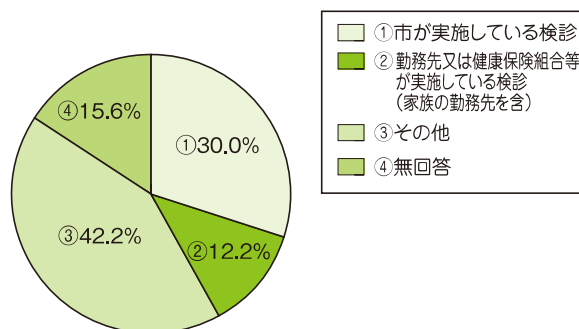
※問16-5-1で「受けた」と答えた人が回答対象

n = 339

n = 90

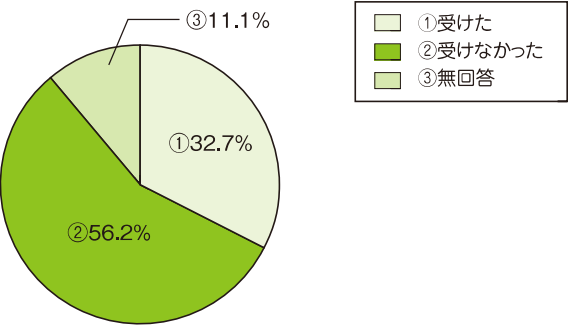


過去1年間に骨粗しょう症検診を受けたかについて、受けた26.5%、受けなかった67.0%です。



どこの検診かについて、市が30.0%、勤務先又は健康保険組合等12.2%、その他42.2%です。

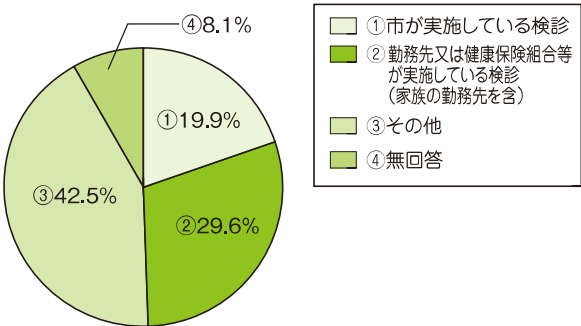
問17-1-1 過去2年間に、胃がん検診（胃カメラ検診）を受けましたか。



過去2年間に胃がん（胃カメラ）検診を受けたかについて、受けた32.7%、受けなかった56.2%です。

問17-1-2 どこで検診を受けましたか。
※問17-1-1で「受けた」と答えた人が回答対象

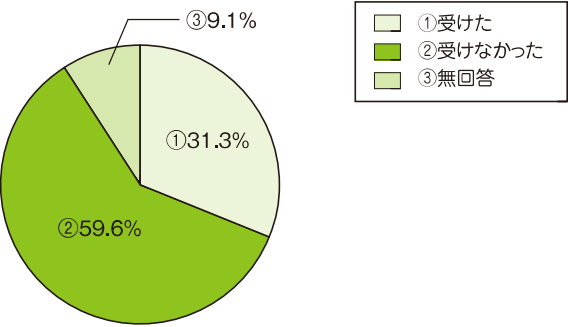
n = 186



どこの検診かについて、市が19.9%、勤務先又は健康保険組合等が29.6%、その他42.5%です。

問17-2-1 過去2年間に、乳がん検診を受けましたか。
※女性が回答対象

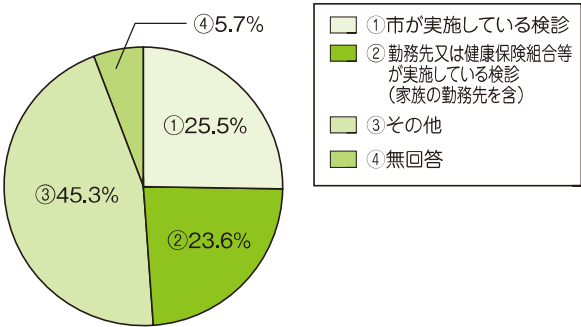
n = 339



過去1年間に乳がん検診を受けたかについて、受けた31.3%、受けなかった59.6%です。

問17-2-2 どこで検診を受けましたか。
※問17-2-1で「受けた」と答えた人が回答対象

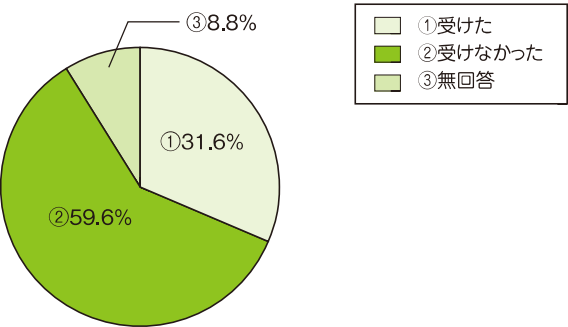
n = 106



どこの検診かについて、市が25.5%、勤務先又は健康保険組合等が23.6%、その他45.3%です。

問17-3-1 過去2年間に、子宮がん検診を受けましたか。
※女性が回答対象

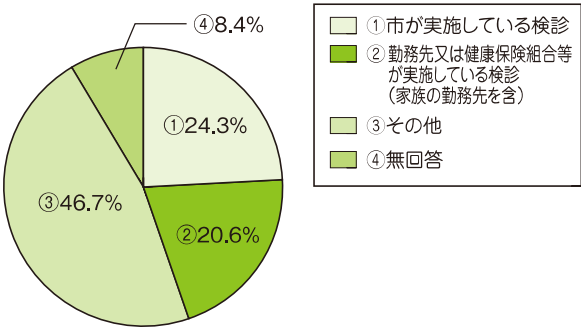
n = 339



過去1年間に子宮がん検診を受けたかについて、受けた31.6%、受けなかった59.6%です。

問17-3-2 どこで検診を受けましたか。
※問17-3-1で「受けた」と答えた人が回答対象

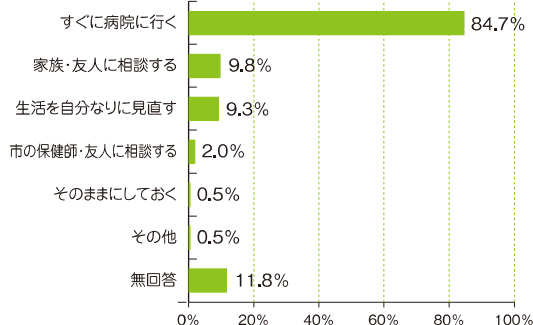
n = 107



どこの検診かについて、市が24.3%、勤務先又は健康保険組合等が20.6%、その他46.7%です。

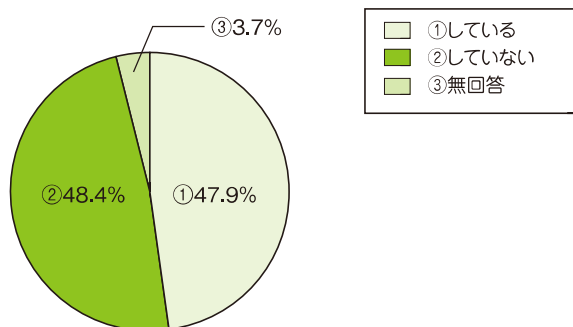
付問1 がん検診で精密検査が必要と判断されたらどうしますか。(複数回答あり)

※問16・17で「受けた」と1つ以上答えた人が回答対象 n=339



健診結果により精密検査が必要な場合どうするかについて、すぐに病院に行くが最も多く84.7%、次いで家族・友人に相談する9.8%、生活を自分なりに見直す9.3%と続きます。

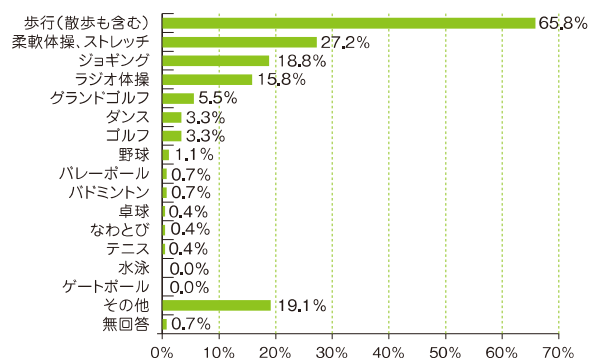
問18 健康維持・増進のために週1回以上運動をしていますか。



週1回以上運動をしているかについて、している47.9%、していない48.4%です。

付問1 どのような運動をしていますか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

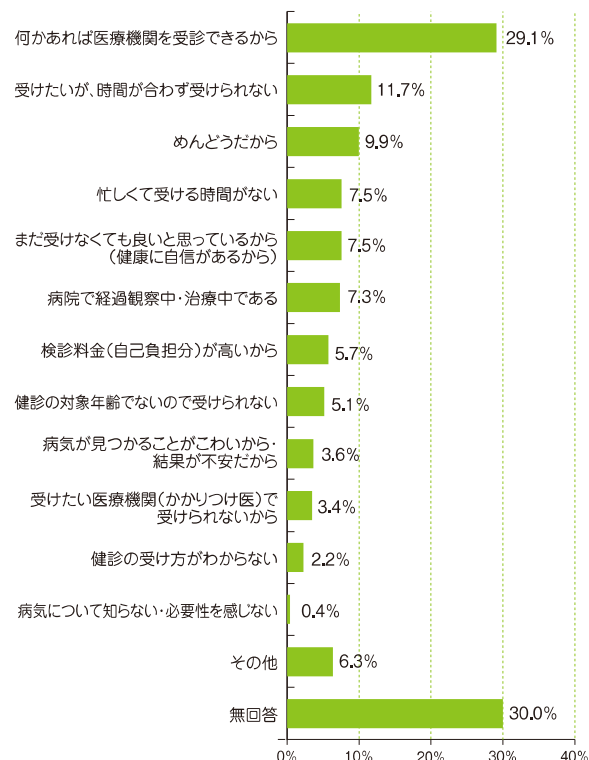
※問18で「している」と答えた人が回答対象 n=272



どのような運動をしているかについて、歩行(散歩も含む)が最も多く65.8%、次いで柔軟体操、ストレッチ27.2%、ジョギング18.8%、ラジオ体操15.8%と続きます。

付問2 その理由は何ですか。(複数回答あり)

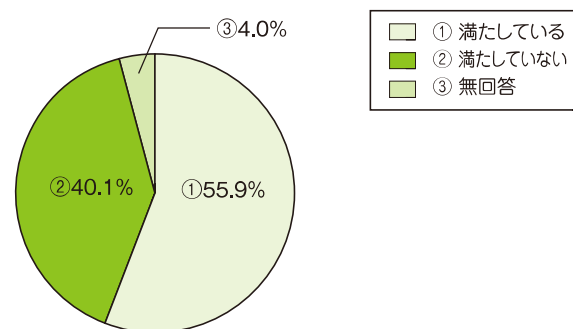
※問16・17で「受けなかった」と1つ以上答えた人が回答対象 n=506



がん検診を受けなかった理由については、何かあれば医療機関を受診できるからが最も多く29.1%、次いで受けたいが、時間が合わず受けられない11.7%、めんどうだから9.9%と続きます。

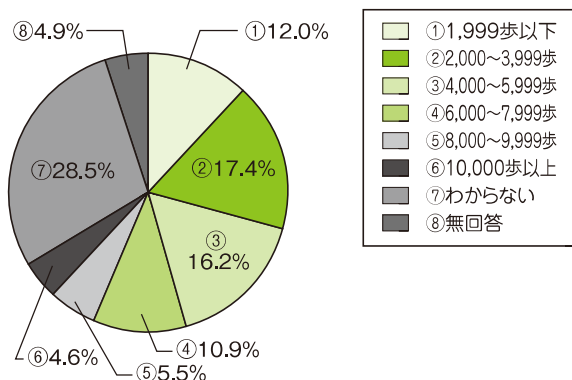
付問2 その運動は次の条件を満たしていますか。

※問18で「している」と答えた人が回答対象 n=272



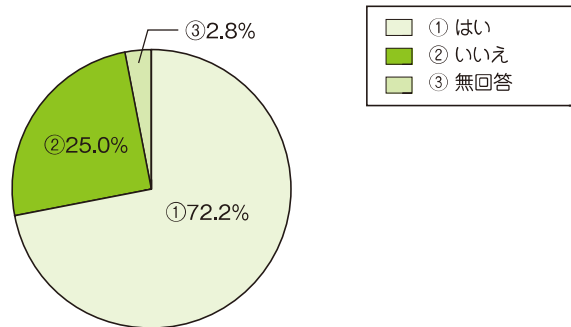
「1日30分以上、週2回以上、1年以上継続」という条件を満たしているかについて、満たしている55.9%、満たしていない40.1%です。

問19 ふだん1日に約何歩、歩いていますか。



1日の歩数について、1,999歩以下12.0%、2,000～3,999歩17.4%、4,000～5,999歩16.2%、6,000～7,999歩10.9%、8,000～9,999歩5.5%、10,000歩以上4.6%、わからない28.5%です。

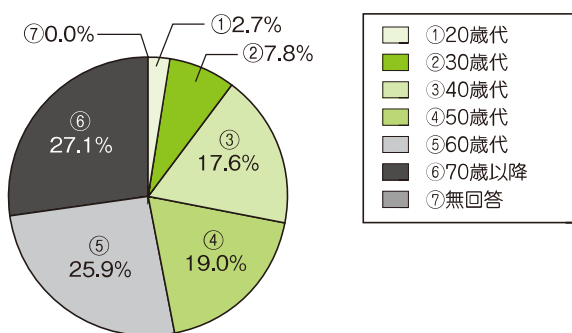
問20 足・腰が弱くなったと感じますか。



足・腰が弱くなったと感じるかについて、はい72.2%、いいえ25.0%です。

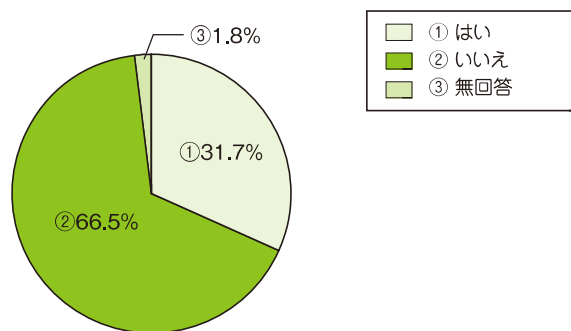
付問1 それはいつ頃から感じましたか。

※問20で「はい」と答えた人が回答対象 n=410



いつ頃から足・腰が弱くなったと感じるかについて、20歳代2.7%、30歳代7.8%、40歳代17.6%、50歳代19.0%、60歳代25.9%、70歳以降27.1%です。

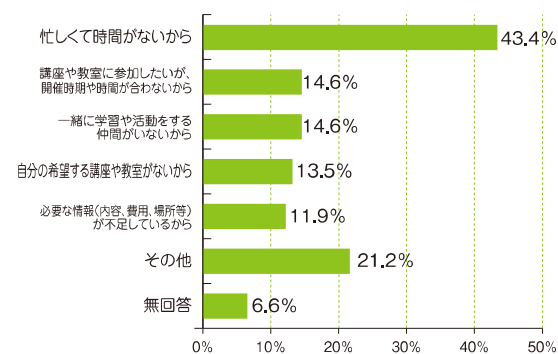
問21 運動を目的とした健康教室を実施した場合、参加したいと思いますか。



健康教室への参加意向について、はい31.7%、いいえ66.5%です。

付問1 その理由は何ですか。(複数回答あり)

※問20で「いいえ」と答えた人が回答対象 n=378



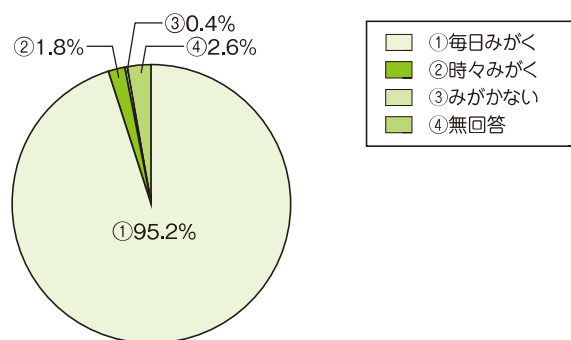
健康教室へ参加しない理由について、多い順に忙しくて時間がない43.4%、開催時期や時間が合わない、一緒に学習や活動をする仲間がいないが同じく14.6%、希望する講座や教室がない13.5%と続きます。

歯の健康について

問22 現在、ご自身の歯が何本ありますか。

平均本数	21.4 本
------	--------

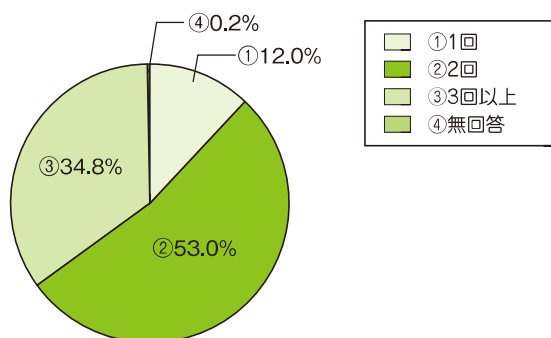
問23 歯をみがく頻度はどのくらいですか。



歯みがきの頻度は、毎日みがくが95.2%、時々みがくが1.8%、みがかないが0.4%です。

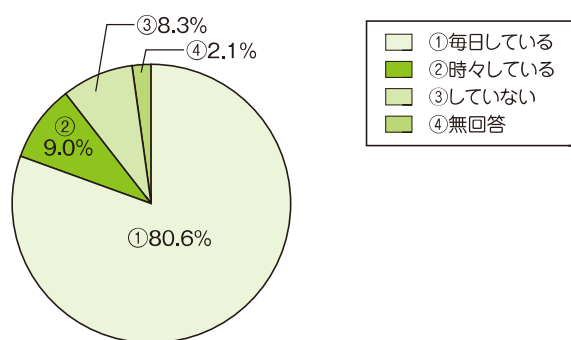
付問1 1日の歯みがきの回数について

※問23で「毎日みがく」と答えた人が回答対象
n = 541



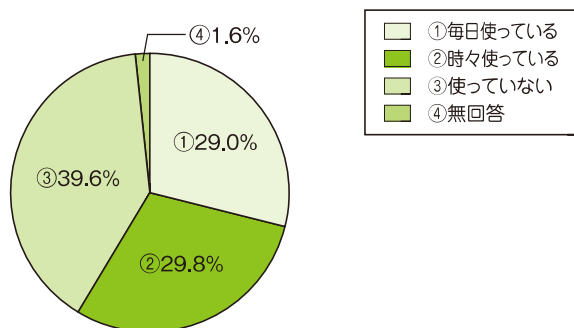
歯みがきの回数は、1回12.0%、2回53.0%、3回以上34.8%です。

問24 夜、寝る前に歯みがきをしますか。



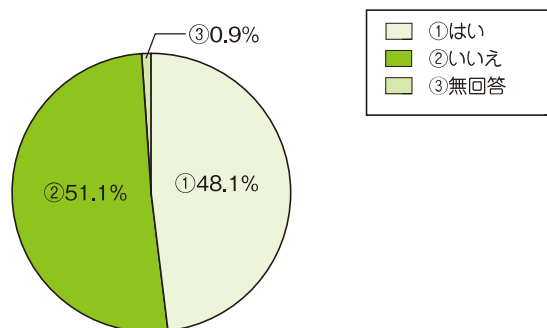
寝る前の歯みがきは、毎日している80.6%、時々している9.0%、していない8.3%です。

問25 歯みがきをする時、歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）等を使っていますか。



歯間ブラシやフロス等を使っているかについて、毎日使っている29.0%、時々使っている29.8%、使っていない39.6%です。

問26 この1年間に歯科検診を受けましたか。



1年間で歯科検診を受けたかについて、受けた人は48.1%、受けてない人は51.1%です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

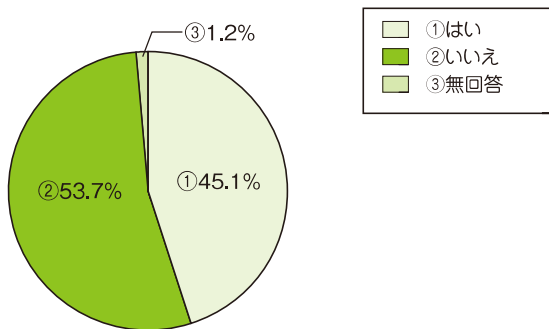
中2
結果

高2
結果

成人
結果

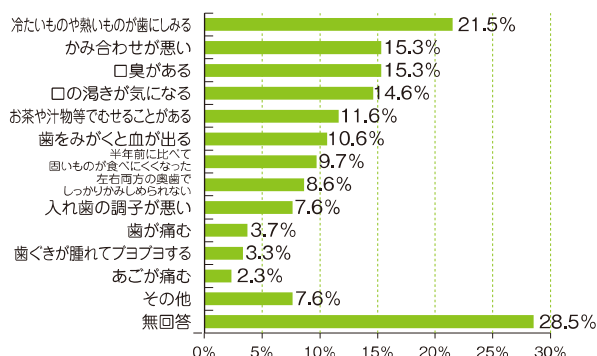
委員
名簿

問27 この1年間に歯石除去や歯面清掃指導（歯みがき指導等）を受けましたか。



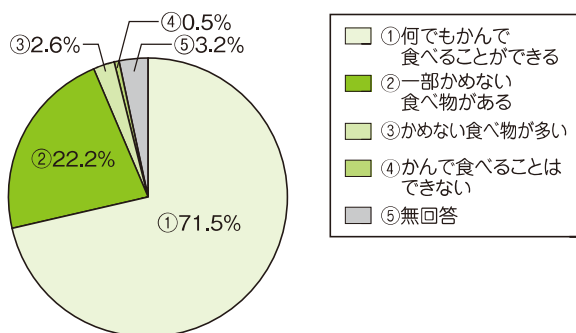
1年間で歯石除去や歯面清掃指導を受けた人は45.1%、受けていない人は53.7%です。

問28 歯や口、あごの状態で気になることはありますか。（複数回答あり）



歯や口、あごの状態で気になることについて、多い順に冷たいものや熱いものが歯にしみる21.5%、口臭がある、かみ合わせが悪い同じく各15.3%、口の渇きが気になる14.6%、お茶や汁物等でむせることがある11.6%と続きます。

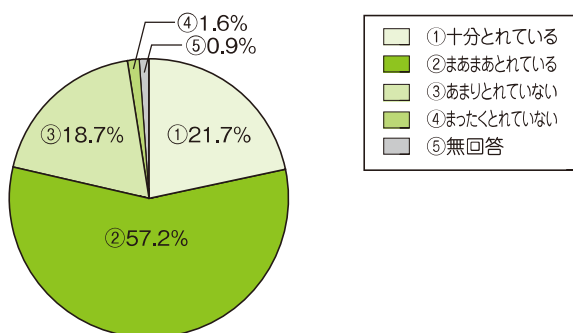
問29 食べ物をかんで食べる時の状態はいかがですか。



食べ物をかんで食べる時の状態について、何でもかんで食べることができる71.5%、一部かめない食べ物がある22.2%、かめない食べ物が多い2.6%、かんで食べることはできない0.5%です。

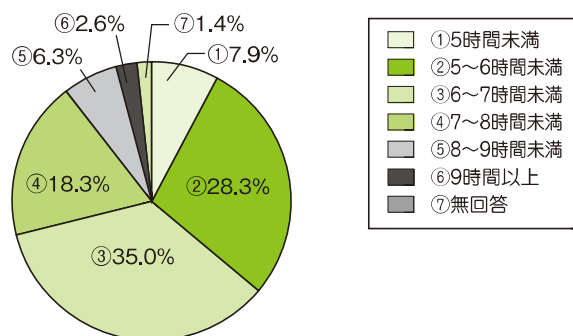
こころの健康について

問30 睡眠から休養がとれていますか。



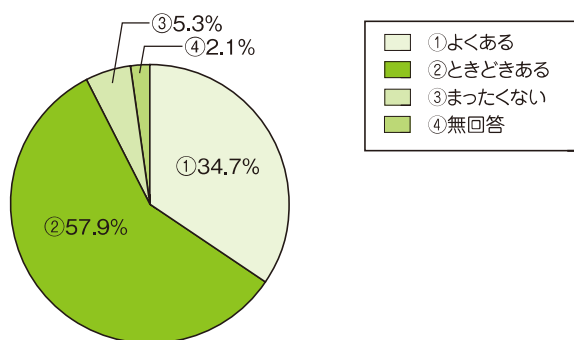
睡眠からの休養は、十分とれている21.7%、まあまあとれている57.2%、あまりとれていない18.7%、まったくとれていない1.6%です。

問31 普段の平均的な睡眠時間は1日あたりどのくらいですか。（昼寝の時間を含む）



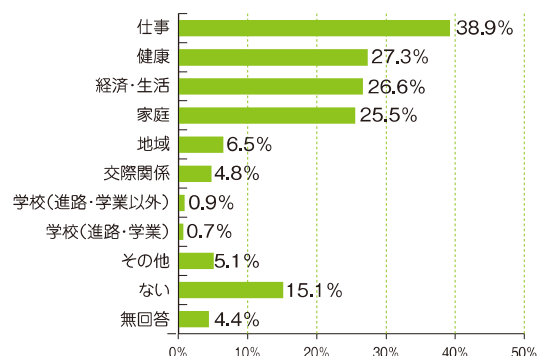
平均的な睡眠時間は、多い順に6～7時間未満35.0%、次いで5～6時間未満28.3%、7～8時間未満18.3%と続きます。

問32 1日の中で気持ちが安らぐ時間（趣味の時間も含む）がありますか。



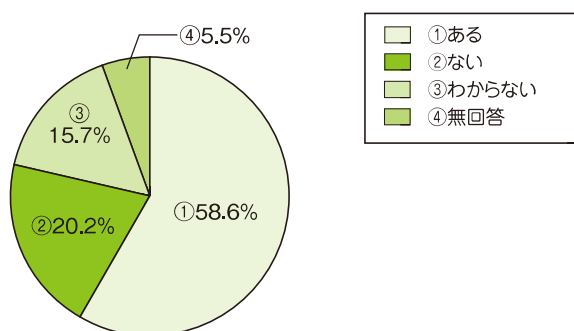
気持ちが安らぐ時間は、よくある 34.7%、ときどきある 57.9%、まったくない 5.3%です。

問33 ストレスの原因となるものは何ですか。（複数回答あり）



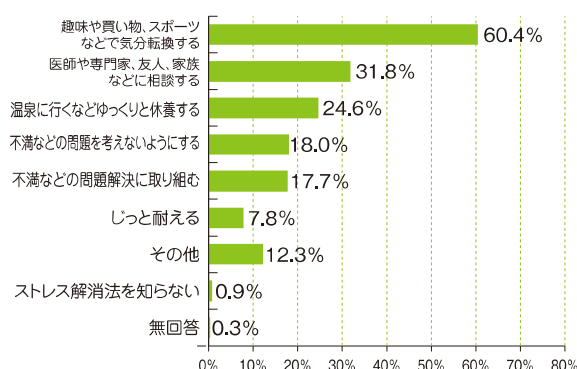
ストレス原因は多い順に、仕事 38.9%、次いで健康 27.3%、経済・生活 26.6%、家庭 25.5%と続きます。

問34 精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったとき、対処方法がありますか。



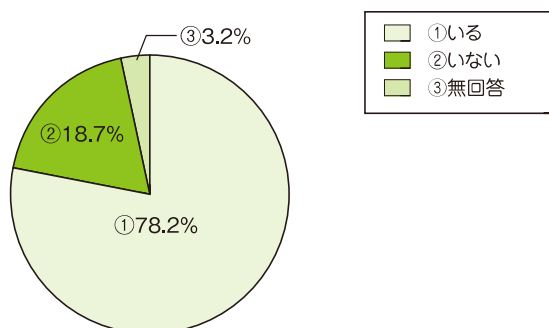
ストレス対処法の有無は、ある 58.6%、ない 20.2%、わからない 15.7%です。

付問1 精神的ストレス対処方法について（複数回答あり）
※問34で「ある」と答えた人が回答対象 n=333



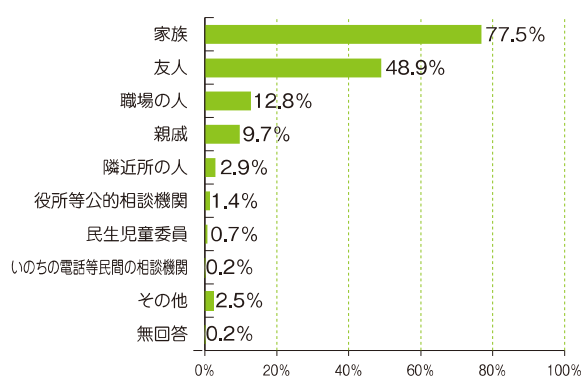
ストレス対処方法については、趣味や買い物、スポーツなどで気分転換するが最も多く 60.4%、次いで医師や専門家、友人、家族などに相談する 31.8%、温泉に行くなどゆっくりと休養する 24.6%と続きます。

問35 自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



自分の悩みや心配事を相談できる人の有無については、いる 78.2%、いない 18.7%です。

付問1 相談できる人は誰ですか。（複数回答あり）
※問35で「いる」と答えた人が回答対象 n=444

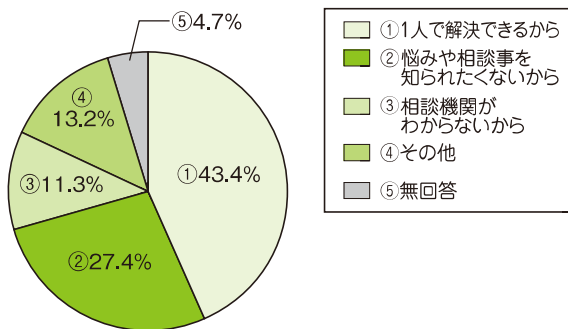


悩みを相談できる人は、家族が最も多く 77.5%、次いで友人 48.9%、職場の人 12.8%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。

※問35で「いない」と答えた人が回答対象

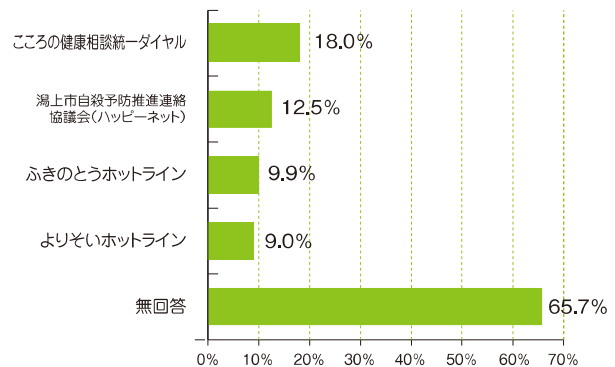
n = 106



相談できない理由については、一人で解決できるから43.4%、悩みや相談事を知られたくないから27.4%、相談機関がわからないから11.3%です。

問36 こころの悩みを相談できる機関を知っていますか。

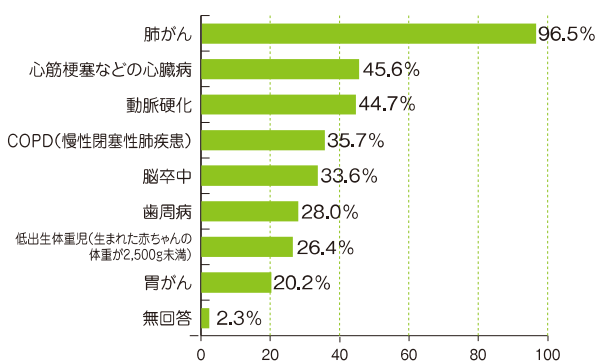
(複数回答あり)



こころの悩みを相談できる機関の認知度について、こころの健康相談統一ダイヤル18.0%、湯上市自殺予防推進連絡協議会12.5%、ふきのとうホットライン9.9%、よりそいホットライン9.0%です。

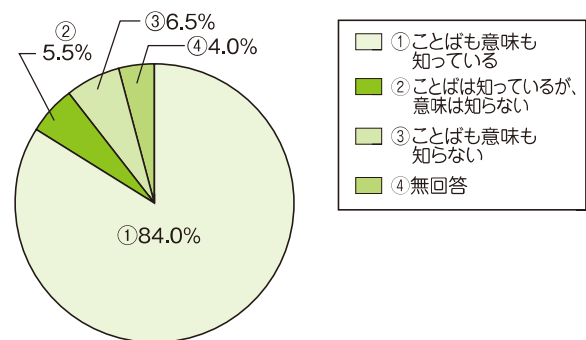
たばこについて

問37 たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思えますか。(複数回答あり)



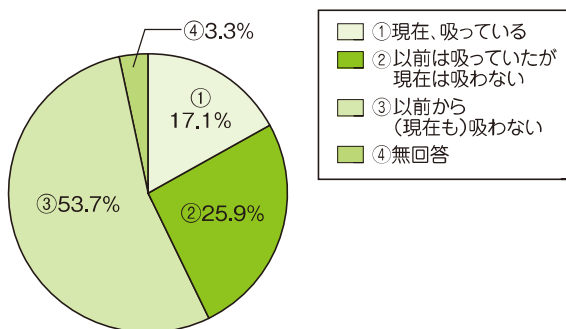
たばこで起こりやすくなる病気について、肺がんが最も多く96.5%、次いで心筋梗塞などの心臓病45.6%、動脈硬化44.7%と続きます。

問38 受動喫煙ということばとその意味を知っていますか。



受動喫煙ということばと意味については、ことばと意味を知っている84.0%、ことばは知っているが、意味は知らない5.5%、ことばも意味も知らない6.5%です。

問39 ふだんたばこを吸いますか。



喫煙について、現在、吸っている17.1%、以前は吸っていたが現在は吸わない25.9%、以前から(現在も)吸わない53.7%です。

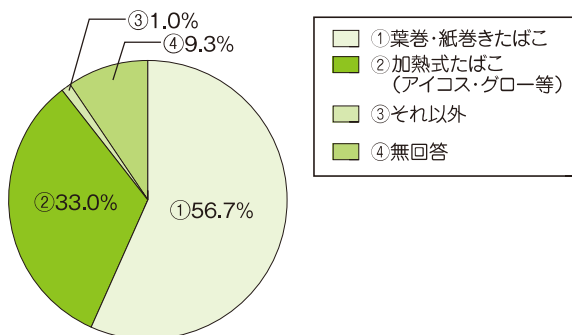
付問1 喫煙している年数

※問39で「現在吸っている」と答えた人が回答対象
n = 97

平均年数	30.18年
------	--------

付問2 吸っているたばこの種類は何ですか。

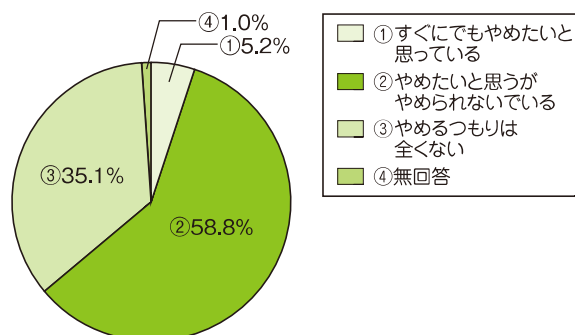
※問39で「現在吸っている」と答えた人が回答対象
n=97



吸っているたばこの種類について、葉巻・紙巻きたばこ 56.7%、加熱式たばこ（アイコス、グロー等）33.0%、それ以外 1.0%です。平均本数は、葉巻・紙巻きたばこ 13.9本、加熱式たばこ（アイコス、グロー等）15本、それ以外 15本です。

付問3 たばこをやめたいと思いますか。

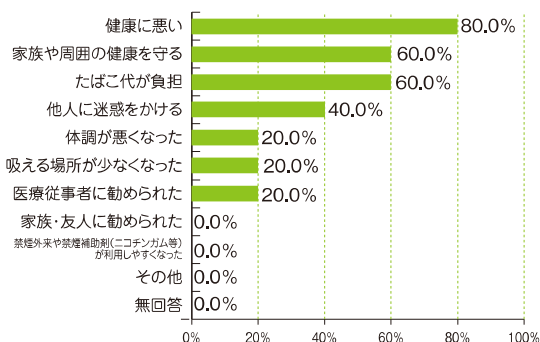
※問39で「現在吸っている」と答えた人が回答対象
n=97



たばこをやめたいと思うかについて、すぐにでもやめたい 5.2%、思っているがやめられない 58.8%、やめるつもりは全くない 35.1%です。

付問4 理由について（複数回答あり）

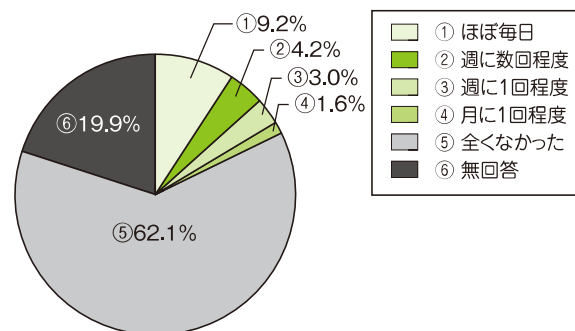
※問39付問3で「すぐにでもやめたいと思っている」と答えた人が回答対象
n=5



たばこをやめたい理由について、多い順に健康に悪い 80.0%、家族や周囲の健康を守る、たばこ代が負担が同じく 60.0%と続きます。

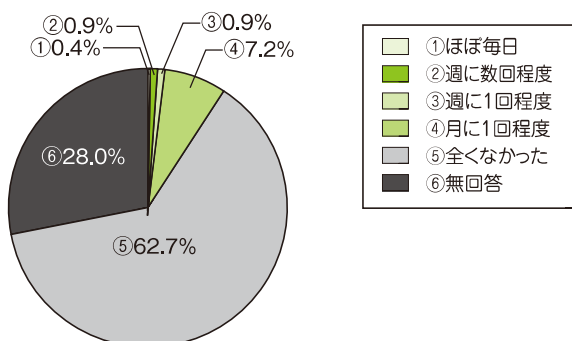
問40 この1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

ア：家庭



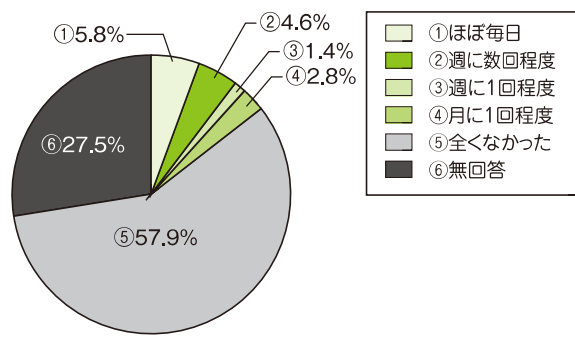
家庭での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 62.1%、次いでほぼ毎日 9.2%、週に数回程度 4.2%と続きます。

イ：飲食店



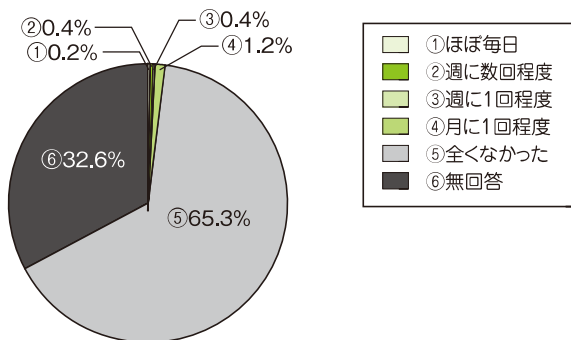
飲食店での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 62.7%、次いで月に1回程度 7.2%です。

ウ：職場



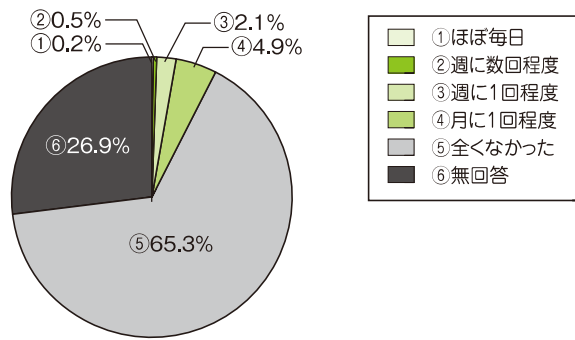
職場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 57.9%、次いでほぼ毎日 5.8%、週に数回程度 4.6%です。

エ：遊技場（ゲームセンターなど）



遊技場での受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 65.3%、次いで月に1回程度 1.2%です。

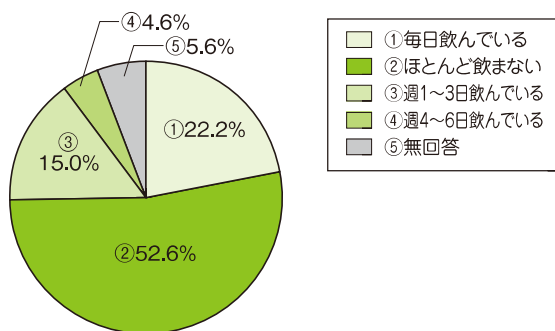
オ：その他（公共交通機関等）



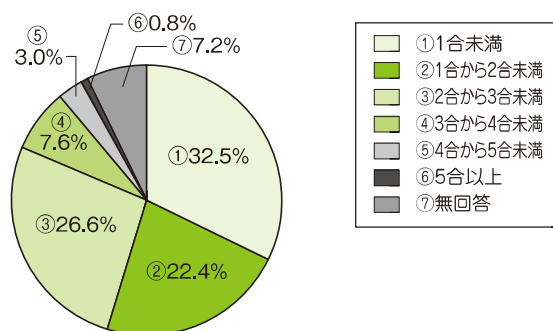
その他の受動喫煙の機会について、全くなかったが最も多く 65.3%、次いで月に1回程度 4.9%と続きます。

お酒について

問41 ふだんお酒（日本酒、ビール、ウィスキー、焼酎など）を飲みますか。

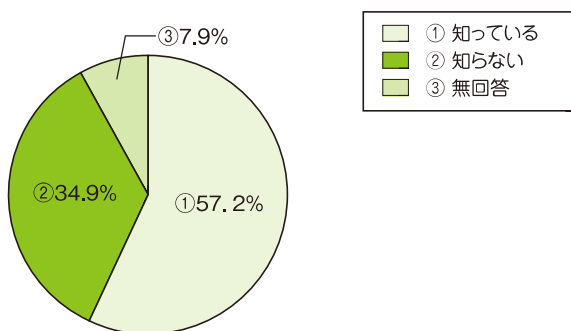


飲酒の頻度について、毎日飲んでいる 22.2%、ほとんど飲まない 52.6%、週1～3日飲んでいる 15.0%、週4～6日飲んでいる 4.6%です。

付問1 ふだん飲むお酒の量は1日平均どのくらいですか。
※問41で「ほとんど飲まない」以外と答えた人が回答対象
n = 237

ふだん飲むお酒の量（1日平均）は、1合未満 32.5%、1合から2合未満 22.4%、2合から3合未満 26.6%、3合から4合未満 7.6%、4合から5合未満 3.0%、5合以上 0.8%です。

問42 健康を害さないための飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度だということを知っていますか。

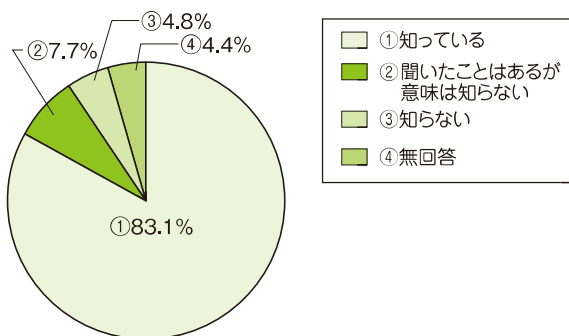


飲酒の適量が1日に日本酒1合程度だということを知らないかについて、知っている 57.2%、知らない 34.9%です。

健康状態と健康意識について

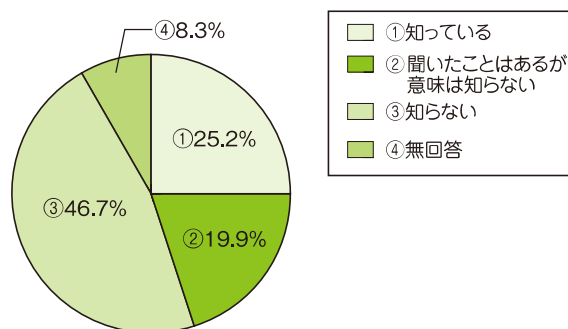
問43 次のことばとその意味を知っていますか。

ア：メタボリックシンドローム



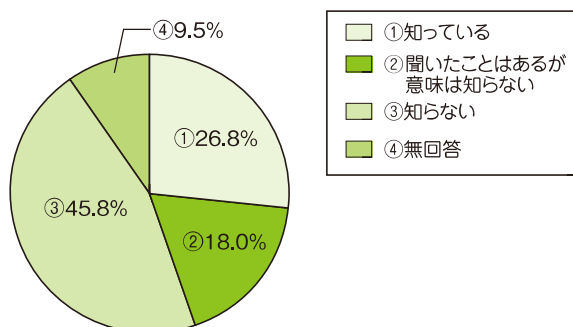
メタボリックシンドロームについて、知っているが最も多く 83.1%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 7.7%、知らない 4.8% です。

イ：ロコモティブシンドローム



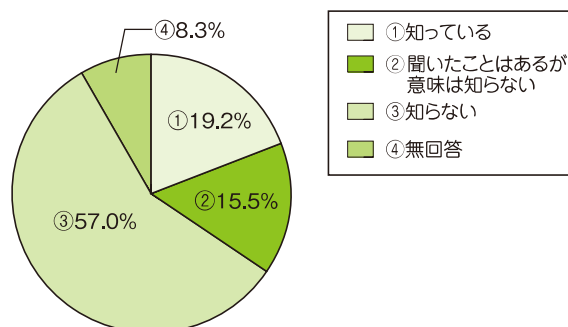
ロコモティブシンドロームについて、知らないが最も多く 46.7%、次いで知っている 25.2%、聞いたことはあるが意味は知らない 19.9% です。

ウ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）



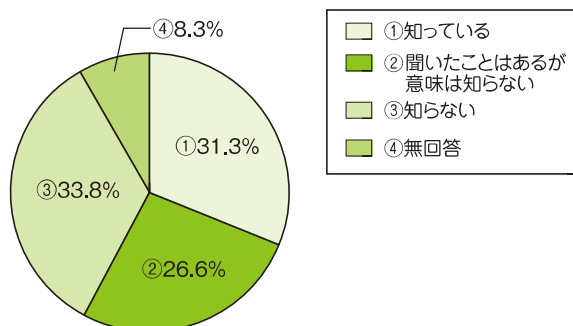
COPD について、知らないが最も多く 45.8%、次いで知っている 26.8%、聞いたことはあるが意味は知らない 18.0% です。

エ：フレイル



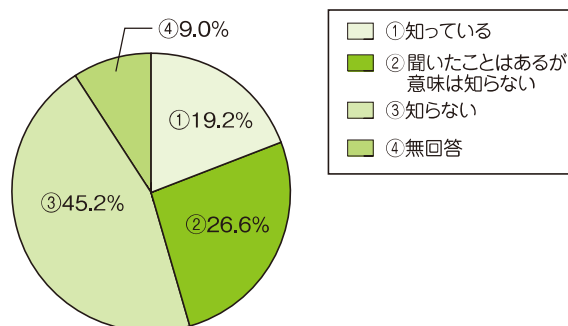
フレイルについて、知らないが最も多く 57.0%、次いで知っている 19.2%、聞いたことはあるが意味は知らない 15.5% です。

オ：自殺予防週間／自殺対策強化月間／いのちの日／秋田県いのちの日



自殺予防週間などについて、知らないが最も多く 33.8%、次いで知っている 31.3%、聞いたことはあるが意味は知らない 26.6% です。

カ：メンタルヘルスサポーター



メンタルヘルスサポーターについて、知らないが最も多く 45.2%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 26.6%、知っている 19.2% です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

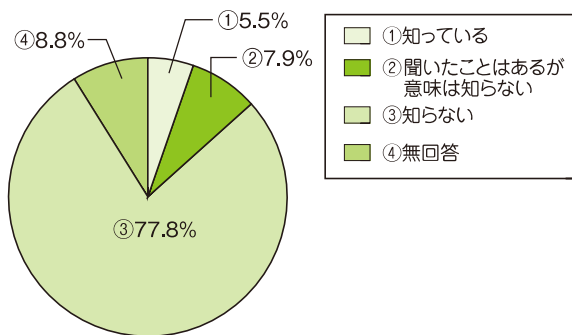
中2
結果

高2
結果

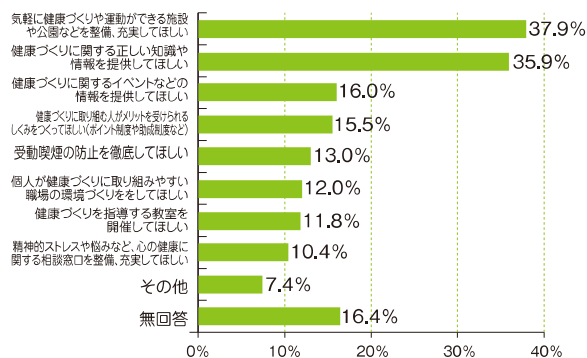
成人
結果

委員
名簿

キ：こころはればれゲートキーパー

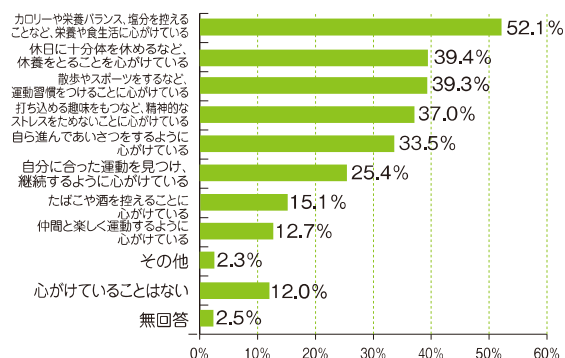


こころはればれゲートキーパーについて、知らないが最も多く 77.8%、次いで聞いたことはあるが意味は知らない 7.9%、知っている 5.5%です。

問45 健康づくり対策に関して、どんなことを要望しますか。
(複数回答あり)

健康づくり対策への要望について、運動ができる施設などの整備、充実が最も多く 37.9%、次いで正しい知識や情報提供 35.9%、イベントなどの情報提供 16.0%と続きます。

問44 日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。(複数回答あり)

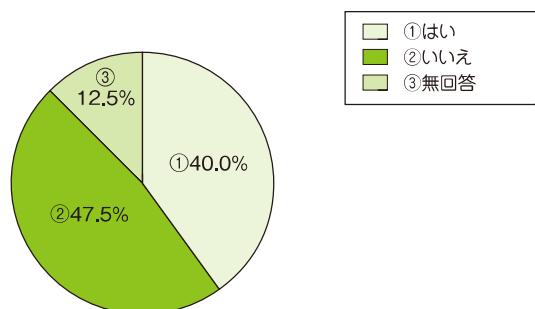


健康のために日頃から心がけていることについて、栄養や食生活が最も多く 52.1%、次いで休日の休養 39.4%、散歩やスポーツなど運動習慣をつける 39.3%と続きます。

問46 80歳になったとき、活動的に生活している(地域活動・趣味・サロン・ボランティア活動などを含む)と思いますか。

※ 80歳未満が回答対象

n = 528



80歳になったとき活動的に生活していると思うかについて、はい 40.0%、いいえ 47.5%です。

4. 健康かたがみ 21 策定委員会委員名簿

令和6年3月時点

区 分	役 職 名	氏 名
関係行政機関職員	秋田地域振興局福祉環境部 部長	齊 藤 裕 輔
	潟上市立小中学校養護教諭 代表	小 山 佳 代
	潟上市立保育園・認定こども園 代表	近 藤 美穂子
医 療 関 係 者	医師（内科）	佐々木 範 明
	歯科医師	石 井 秀 彦
学 識 経 験 者 （識見を有するもの）	潟上市社会福祉協議会 事務局長	三 浦 和 也
	潟上市主任児童委員	瀬 下 悦 子
地 域 代 表 （識見を有するもの）	潟上市愛育会 会長	大 郷 敏 子
	潟上市食生活推進協議会 会長	門 間 祐 子
	潟上市ハートフル実行委員長	柴 田 昭 子

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿