

南部町健康意識調査 報告書

令和5年2月
青森県南部町

— 目 次 —

調 査 概 要	1
---------	---

調 査 結 果	
【問1】あなたご自身のことについて	3
【問2】健康状態や健康への取り組みについて	5
【問3】食生活について	16
【問4】運動習慣について	21
【問5】飲酒・喫煙について	26
【問6】歯の健康について	29
【問7】コロナ禍における健康	31

— 調 査 概 要 —

調査の目的

南部町では、「保健・医療・福祉が充実して安全・安心・快適に暮らせるまち」を目指し、全ての町民が生涯に渡って健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりのための各種取り組みを進めています。

町民の健康状況や健康に関する意識を把握し、今後の町の健康づくり施策に役立てていくため調査を実施しました。

調査対象者

満20歳以上の町民 2,000名(無作為抽出による)

調査方法

郵送による配布・回収

調査期間

令和4年11月14日～12月16日

回収状況

配布数	回収数	有効回答数	有効回答率
2,000	824	799	40.0%

報告書利用上の注意

- 端数処理の関係上、構成比(%)の計が100%とならないことがあります。
- 図表の構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入したものです。
- 複数回答の設問は、すべての構成比(%)を合計すると100%を超える場合があります。

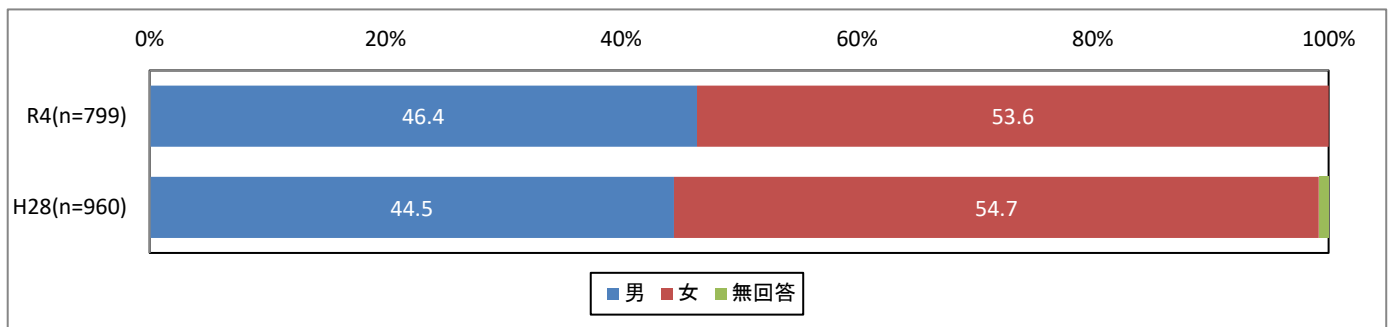
— 調 査 結 果 —

【問１】あなたご自身のことについて

１） あなたのことについて記入してください。

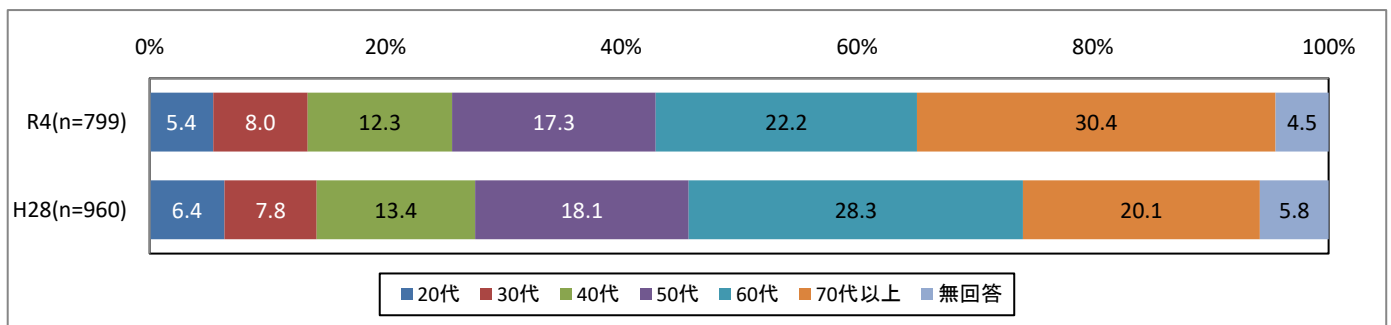
①性別

「男」が46.4%、「女」が53.6%となっています。



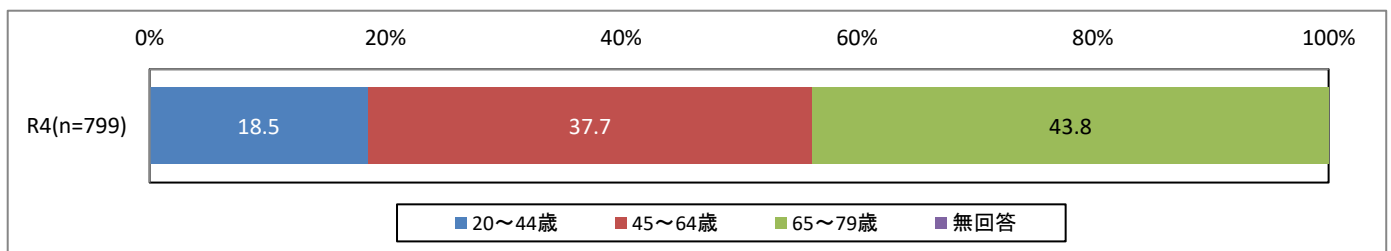
②年齢

「70代以上」が30.4%で最も多く、次いで「60代」22.2%、「50代」17.3%の順となっています。



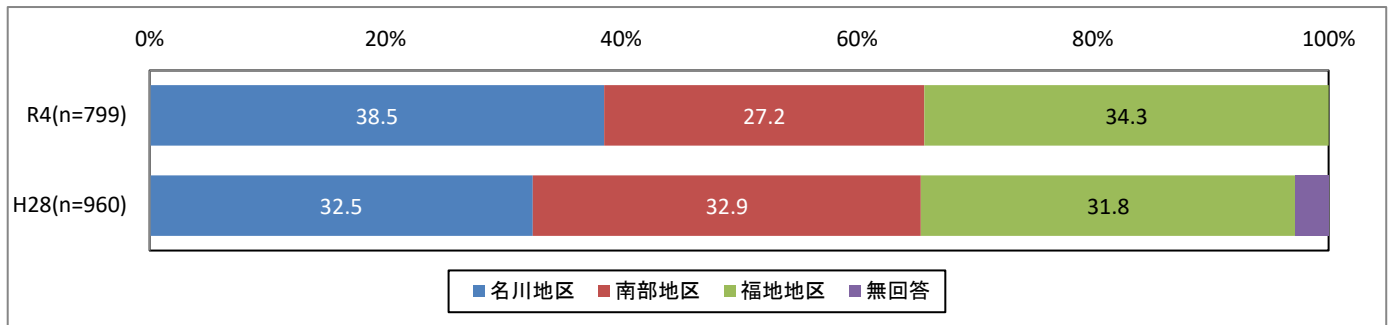
②年齢（区分）

「65～79歳」が43.8%で最も多く、次いで「45～64歳」37.7%、「20～44歳」18.5%の順となっています。



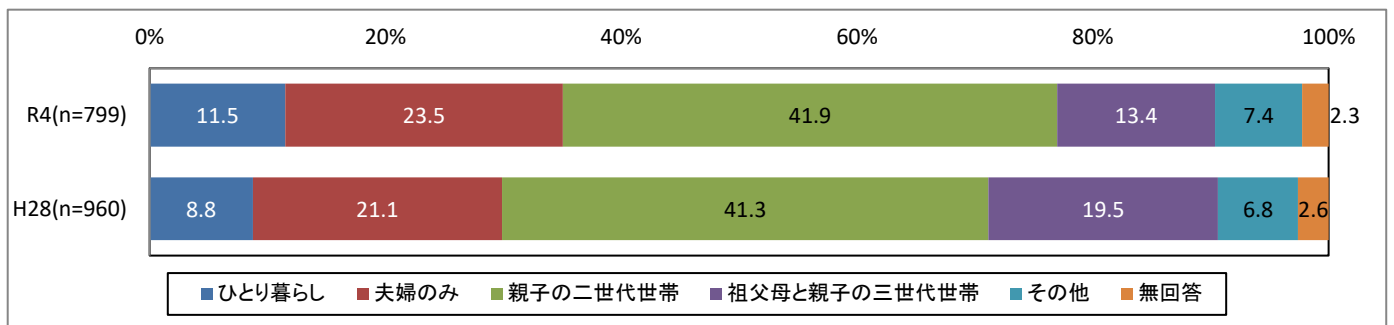
③お住いの地区

「名川地区」が38.5%で最も多く、次いで「福地地区」34.3%、「南部地区」27.2%の順となっています。



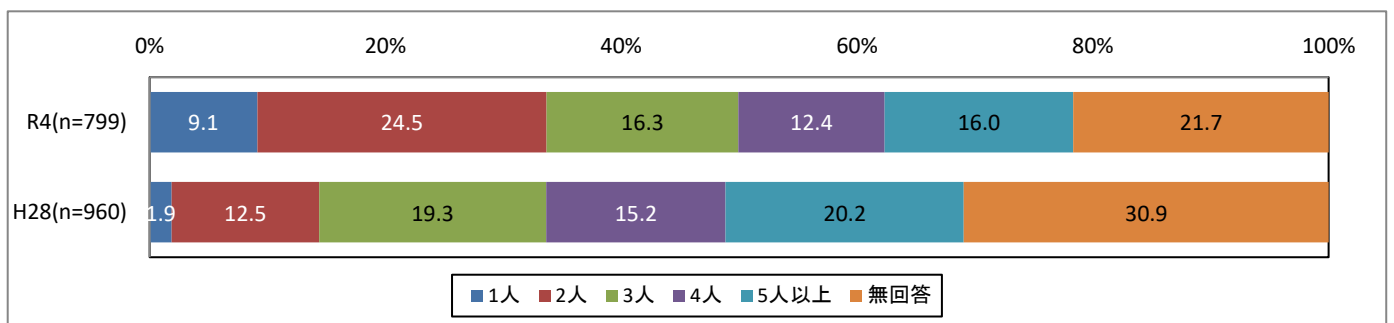
④世帯構成

「親子の二世帯世帯」が41.9%で最も多く、次いで「夫婦のみ」23.5%、「祖父母と親子の三世帯世帯」13.4%の順となっています。



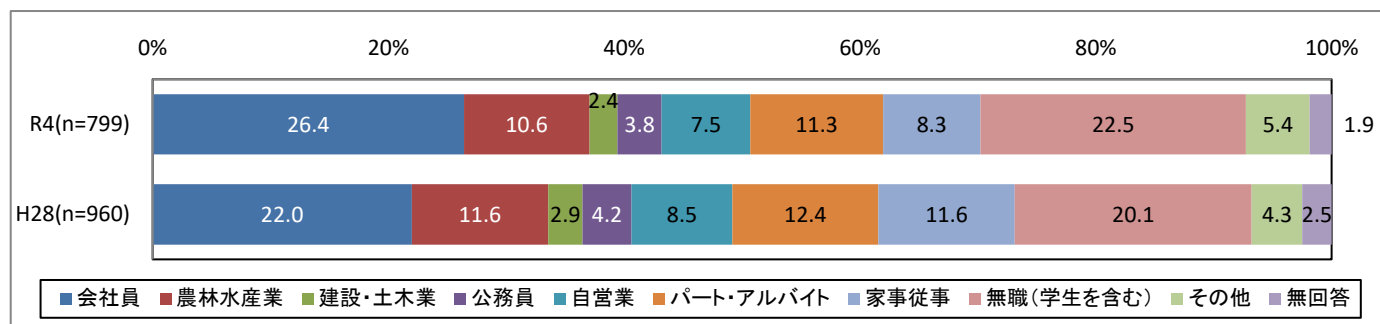
④世帯構成（家族の人数）

「2人」が24.5%で最も多く、次いで「3人」16.3%、「5人以上」16.0%の順となっています。



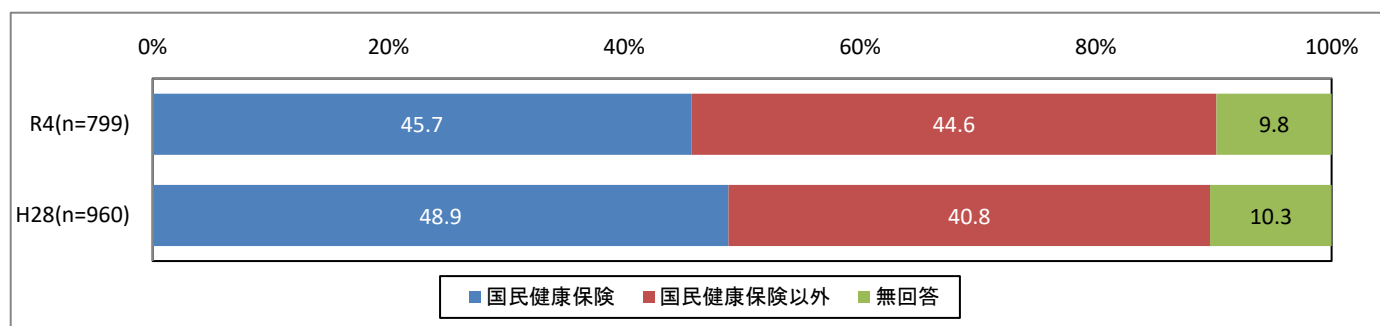
⑤就業状況

「会社員」が26.4%で最も多く、次いで「無職(学生を含む)」22.5%、「パート・アルバイト」11.3%の順となっています。



⑥保険証の種類

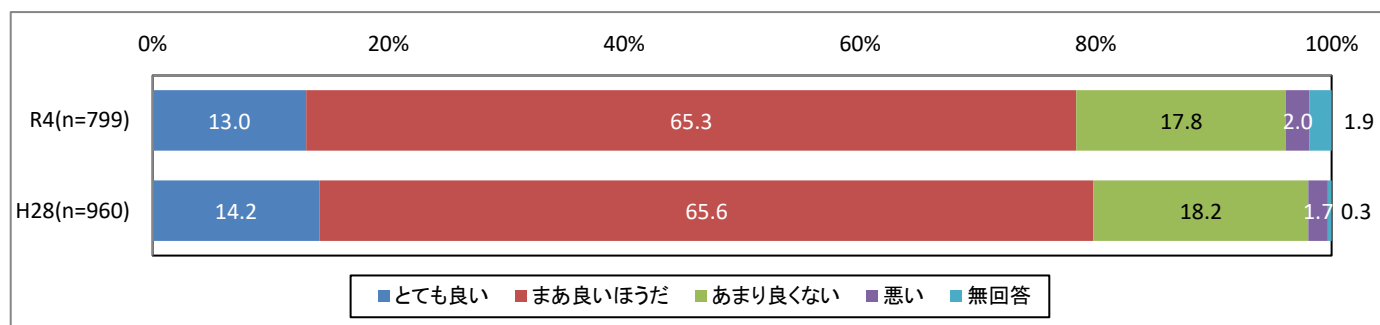
「国民健康保険」が45.7%、「国民健康保険以外」が44.6%となっています。



【問2】健康状態や健康への取り組みについて

1) 現在、あなたの健康状態はいかがですか。

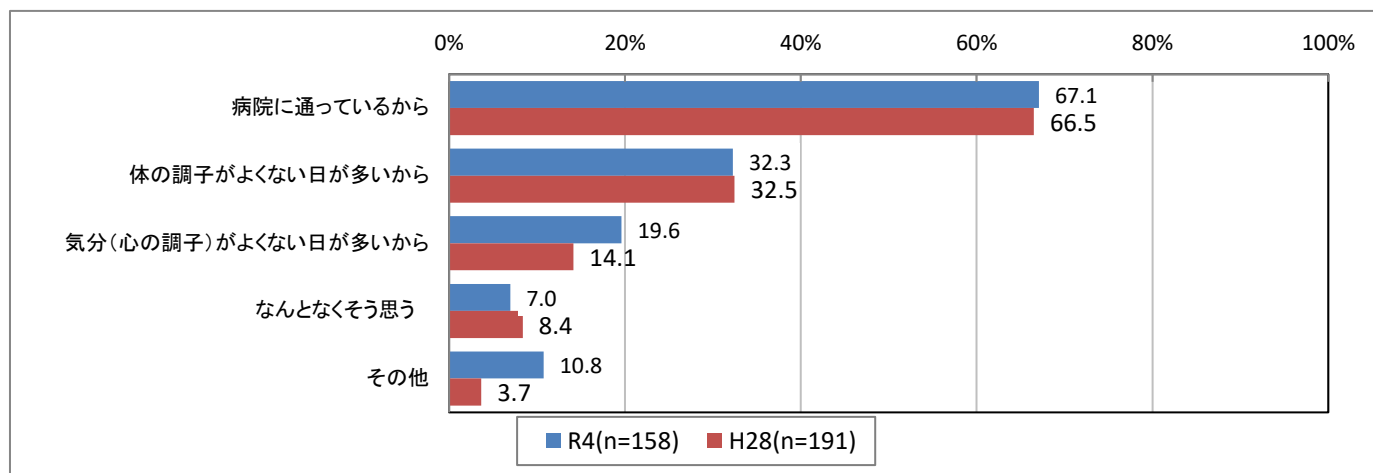
「まあ良いほうだ」が65.3%で最も多く、次いで「あまり良くない」17.8%、「とても良い」13.0%の順となっています。



1) で「3. あまり良くない」「4. 悪い」と答えた方にうかがいます。

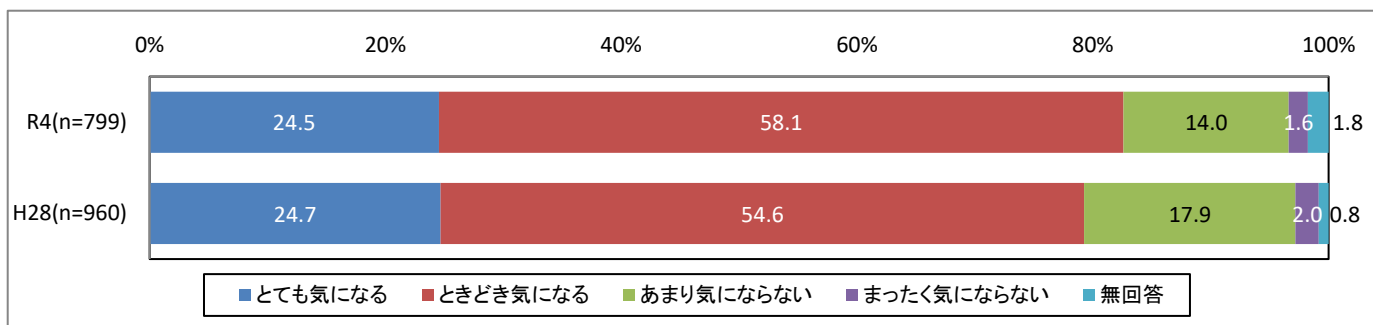
2) 健康状態について、そのように思う理由は何ですか。(複数回答)

「病院に通っているから」が67.1%で最も多く、次いで「体の調子がよくない日が多いから」32.3%、「気分(心の調子)がよくない日が多いから」19.6%の順となっています。



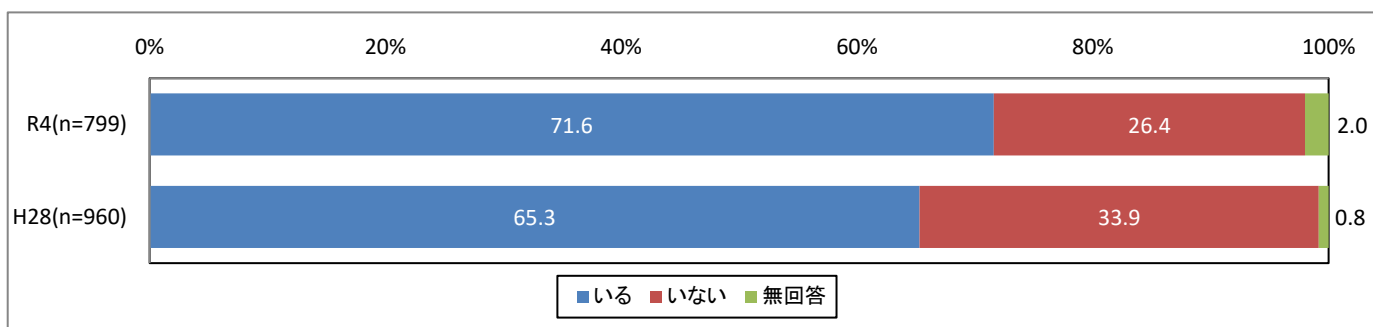
3) あなたは日頃からご自身の健康について気になりますか。

「ときどき気になる」が58.1%で最も多く、次いで「とても気になる」24.5%、「あまり気にならない」14.0%の順となっています。



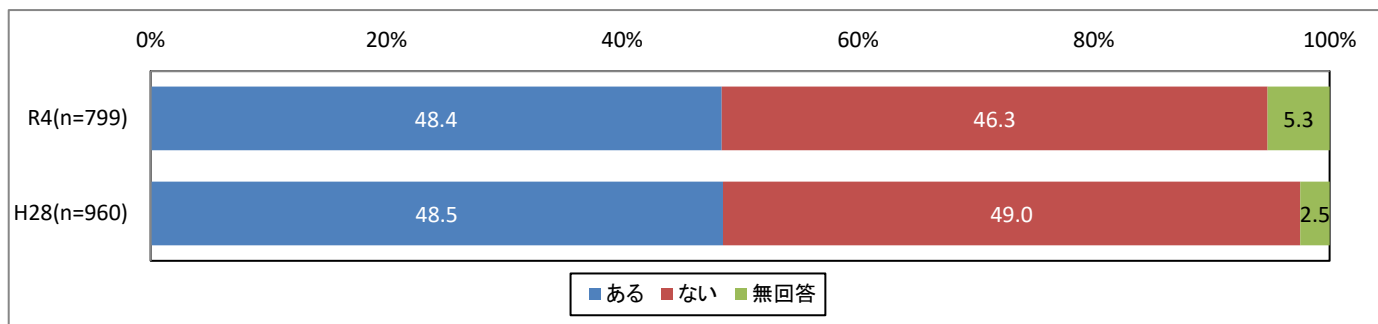
4) あなたは、「かかりつけ医」がいますか。

「いる」が71.6%、「いない」が26.4%となっています。



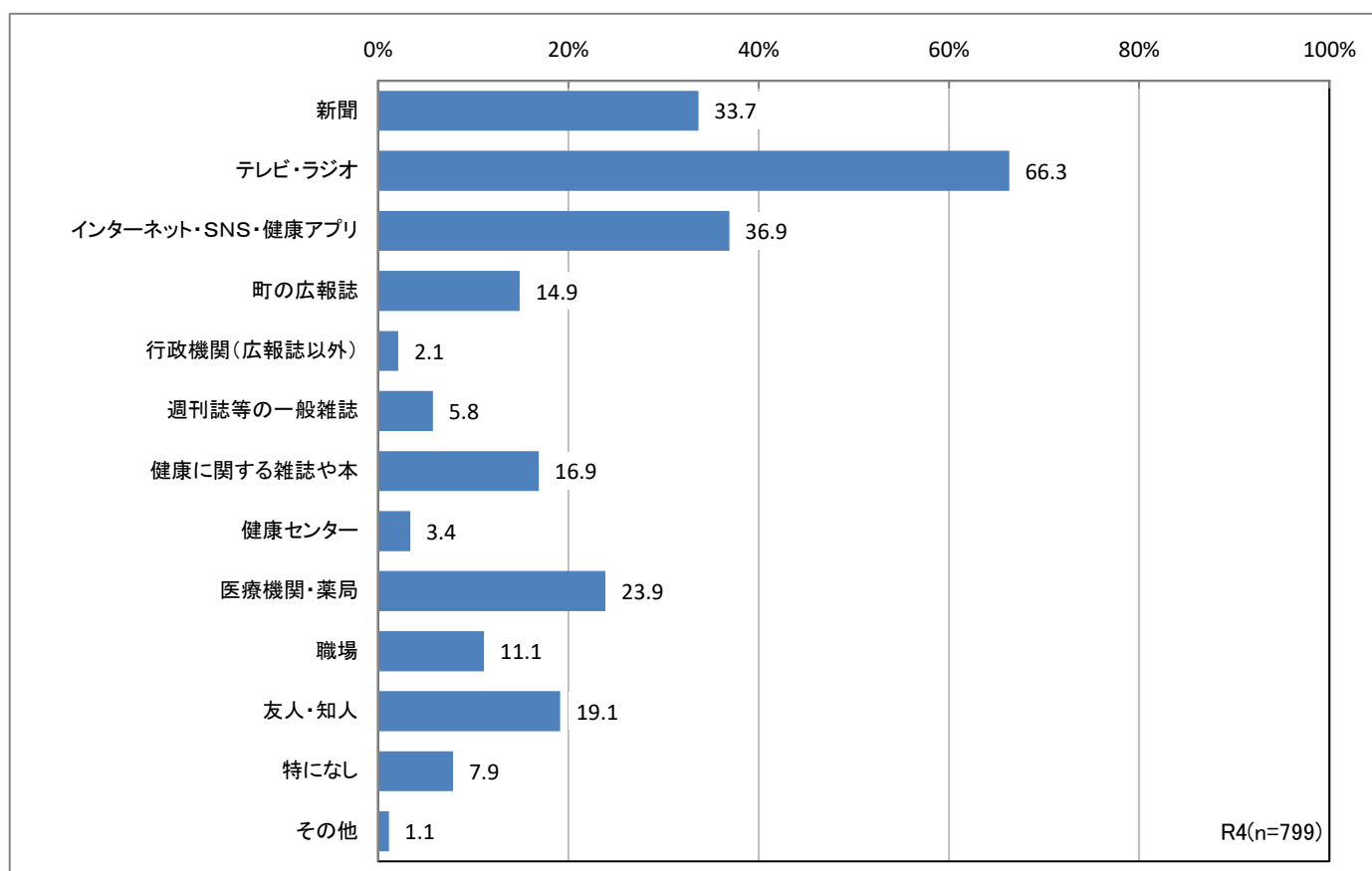
5) あなたは、日頃から健康のために取り組んでいることはありますか。

「ある」が48.4%、「ない」が46.3%となっています。



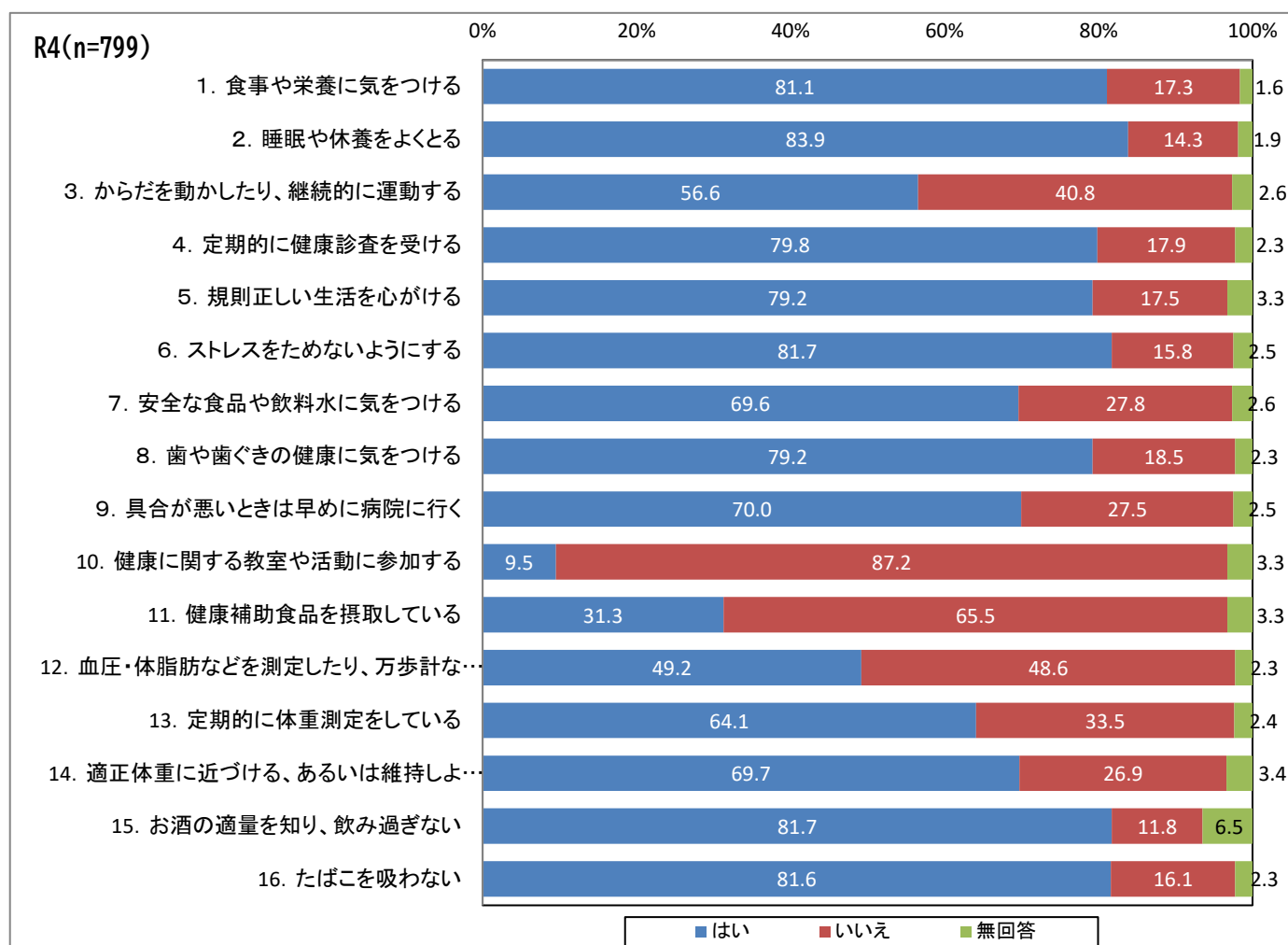
6) あなたは日頃、健康についての知識を何から得ていますか。(複数回答)

「テレビ・ラジオ」が66.3%で最も多く、次いで「インターネット・SNS・健康アプリ」36.9%、「新聞」33.7%の順となっています。

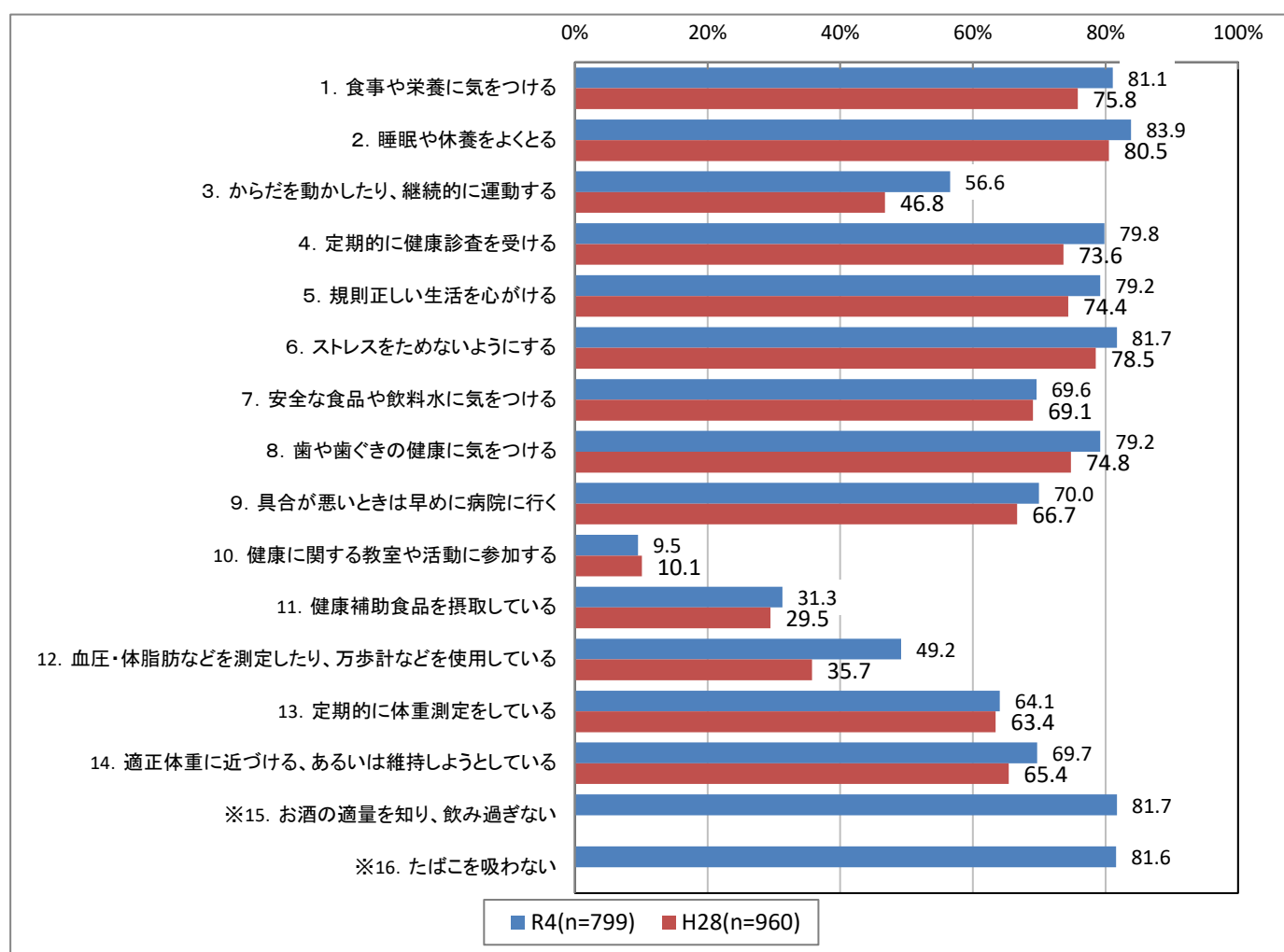


7) あなたは、ふだん、健康のために、どんなことに気を付けていますか。当てはまることについては「はい」、そうでないものには「いいえ」に○をつけてください。

ふだん、健康のために気を付けていることは、「2. 睡眠や休養をよくとる」が83.9%で最も多く、次いで「6. ストレスをためないようにする」「15. お酒の適量を知り、飲み過ぎない」81.7%、「16. たばこを吸わない」81.6%の順となっています。

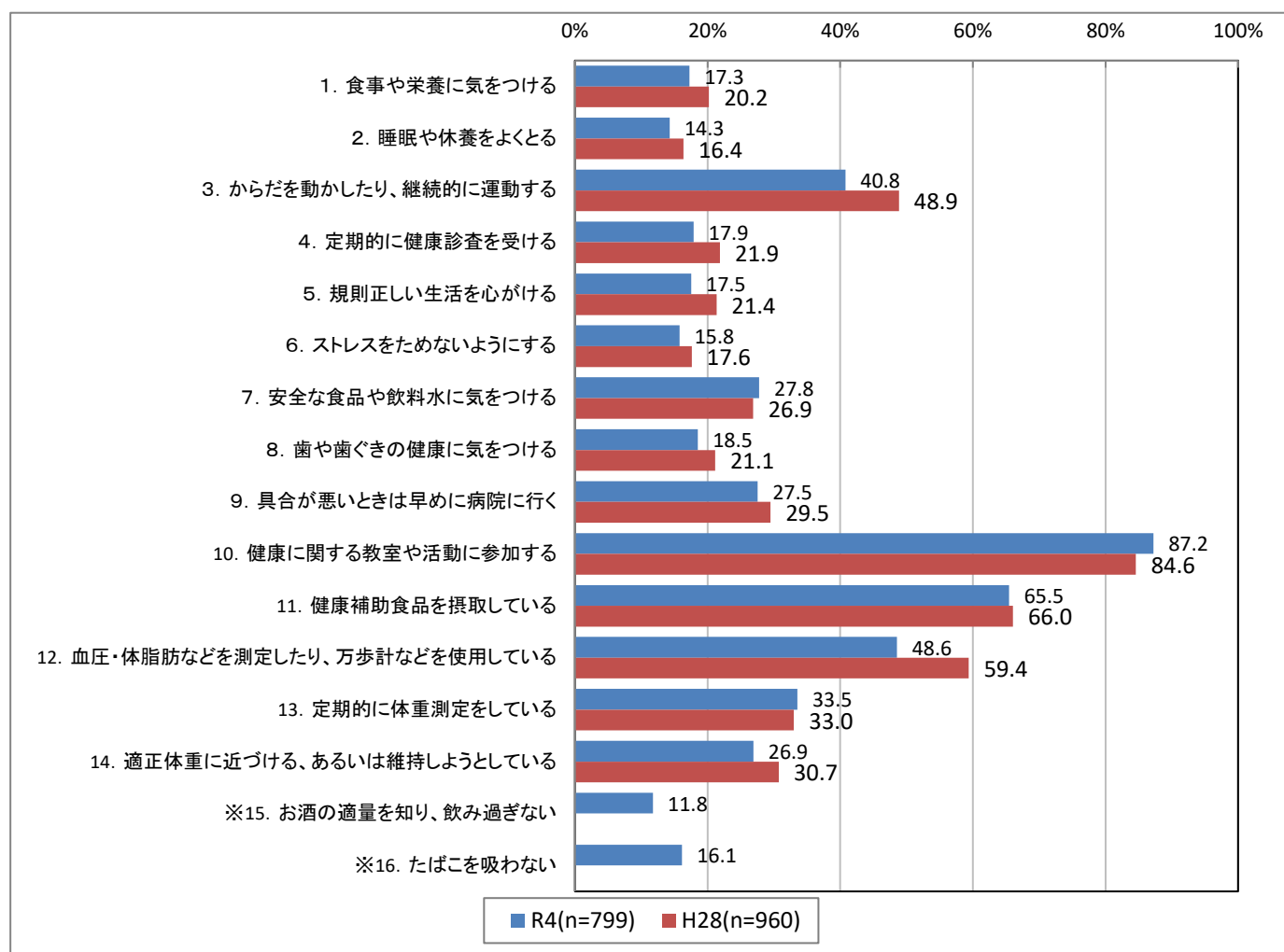


当てはまること



※印の項目は前回調査にはない。

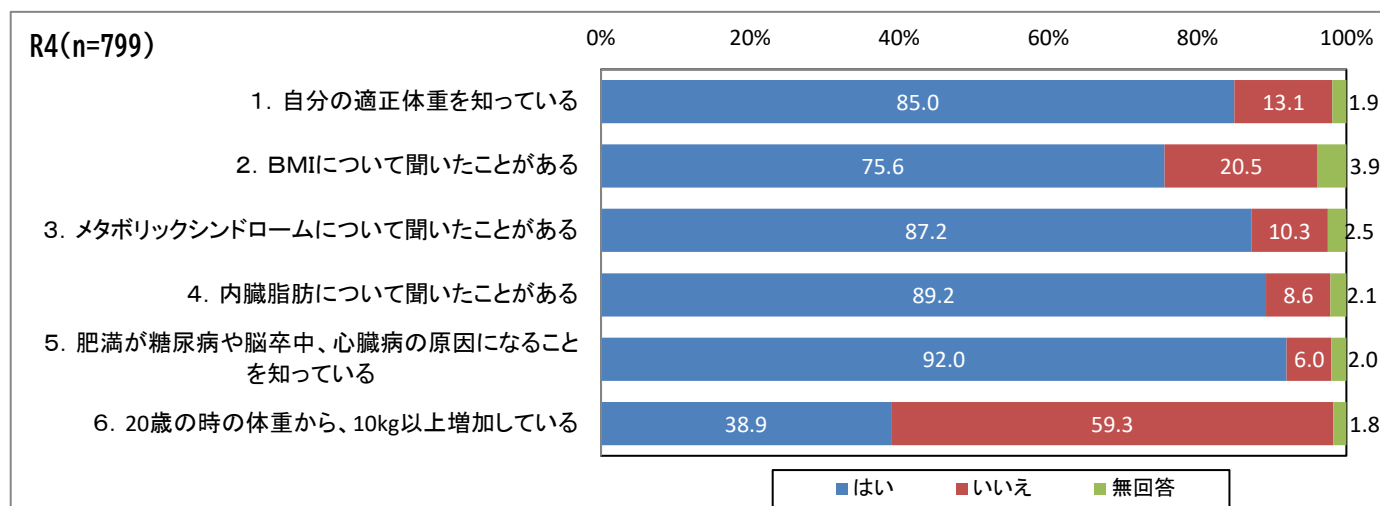
当てはまらないこと



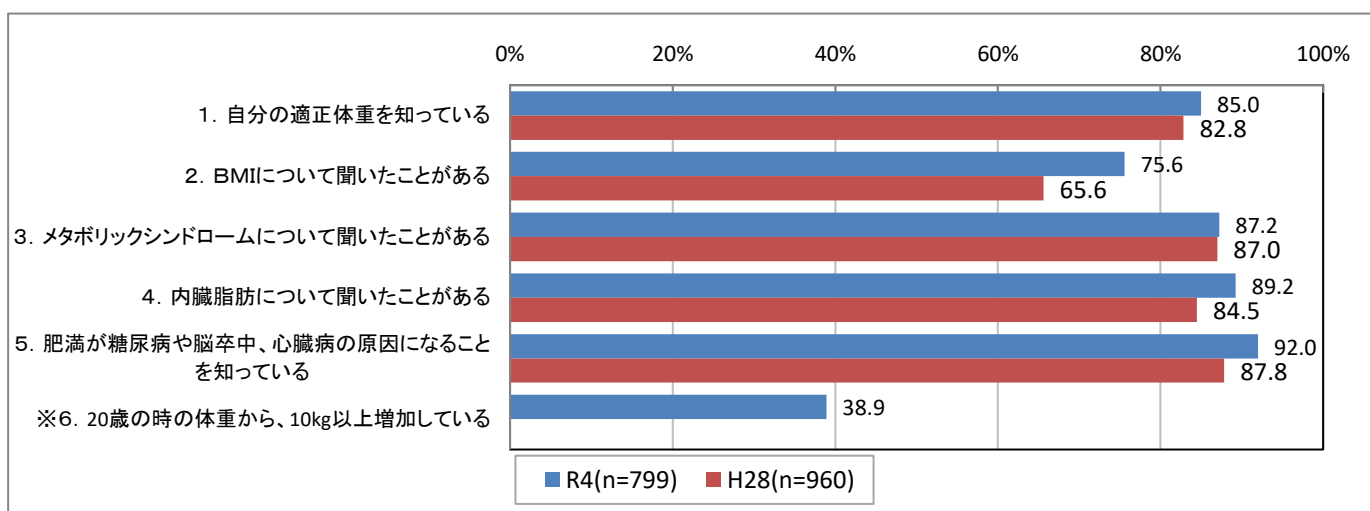
※印の項目は前回調査にはない。

8) つぎのうち、肥満に関することでそれぞれ当てはまることについては「はい」、そうでないものには「いいえ」に○印をつけてください。

肥満に関することで当てはまることでは、「5. 肥満が糖尿病や脳卒中、心臓病の原因になることを知っている」が92.0%で最も多く、次いで「4. 内臓脂肪について聞いたことがある」89.2%、「3. メタボリックシンドロームについて聞いたことがある」87.2%の順となっています。

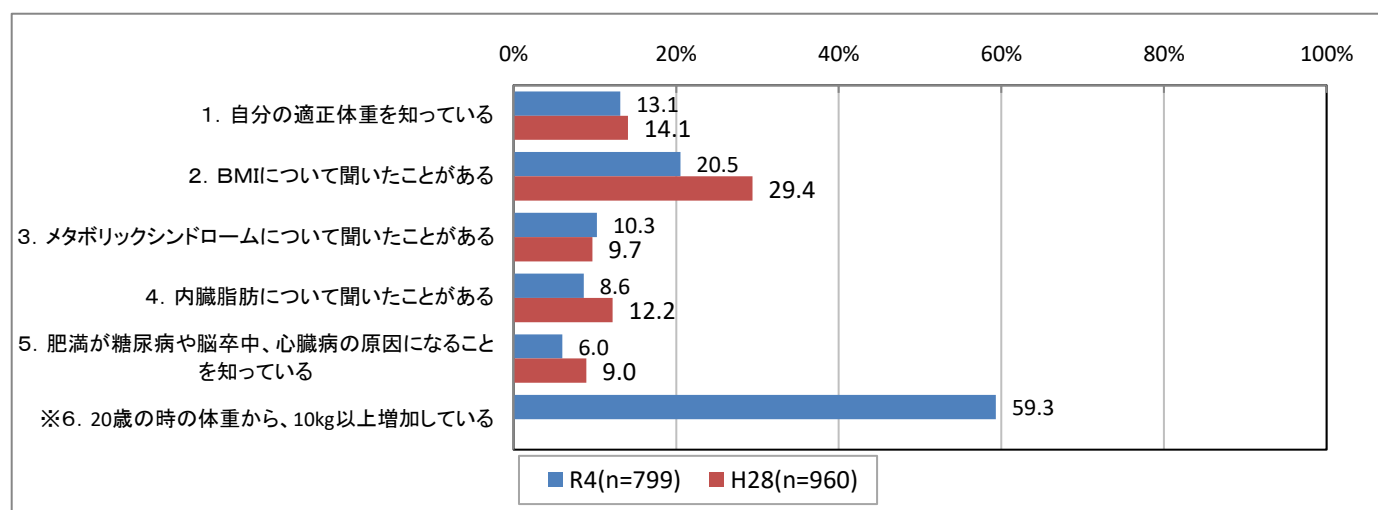


当てはまること



※印の項目は前回調査にはない。

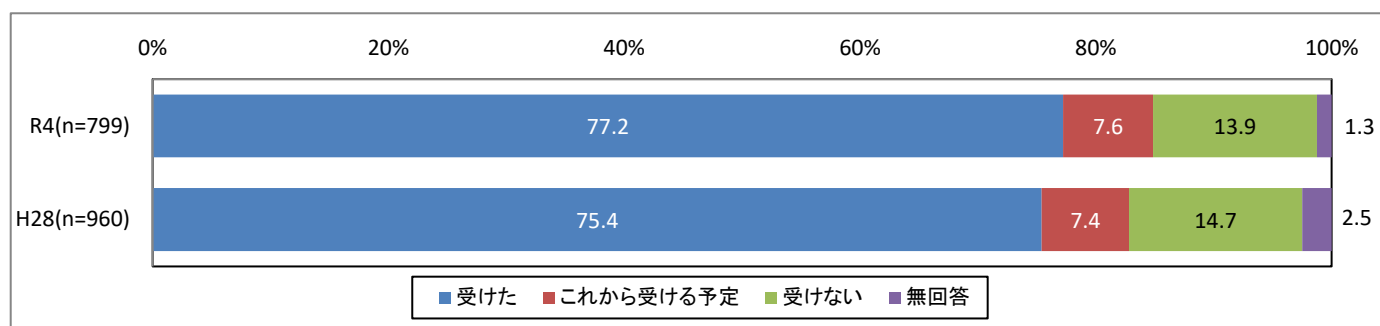
当てはまらないこと



※印の項目は前回調査にはない。

9) 最近1年間に町の健診や勤務先での健診（特定健診やがん検診）を受けましたか。

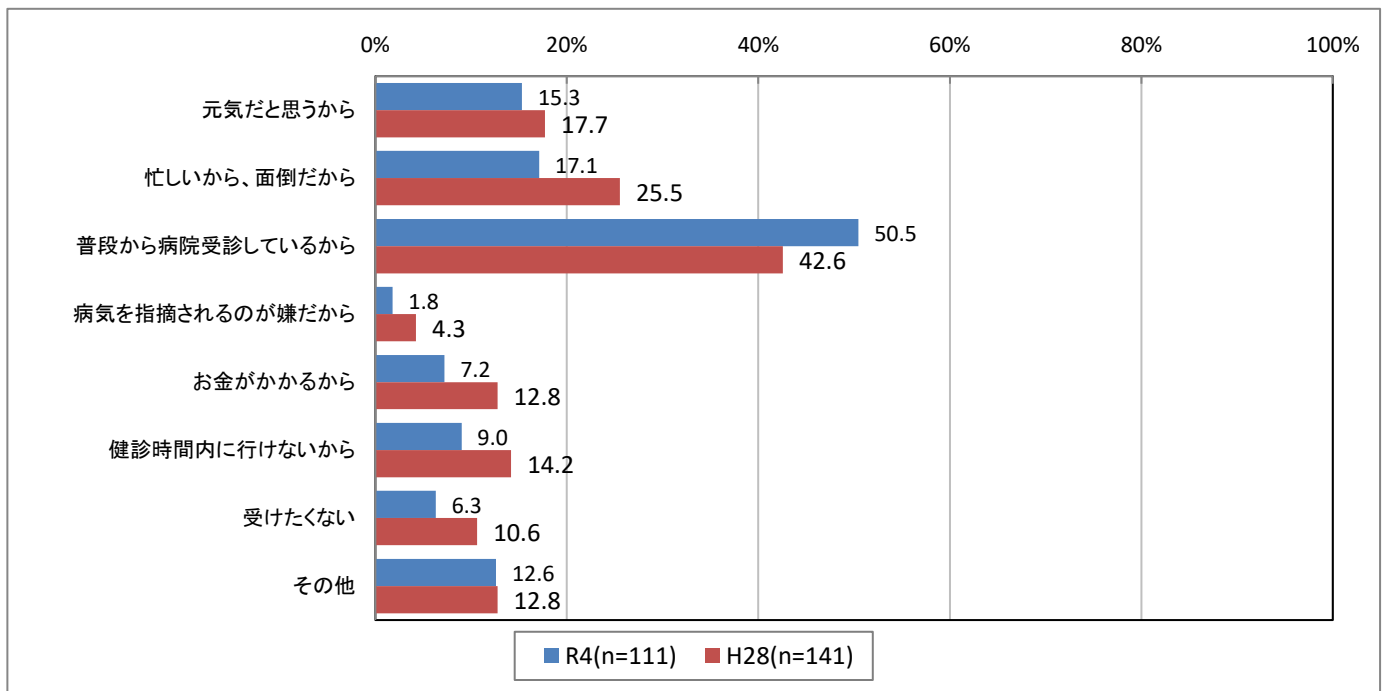
「受けた」が77.2%で最も多く、次いで「受けない」13.9%、「これから受ける予定」7.6%の順となっています。



9) で「3. 受けない」と答えた方にうかがいます。

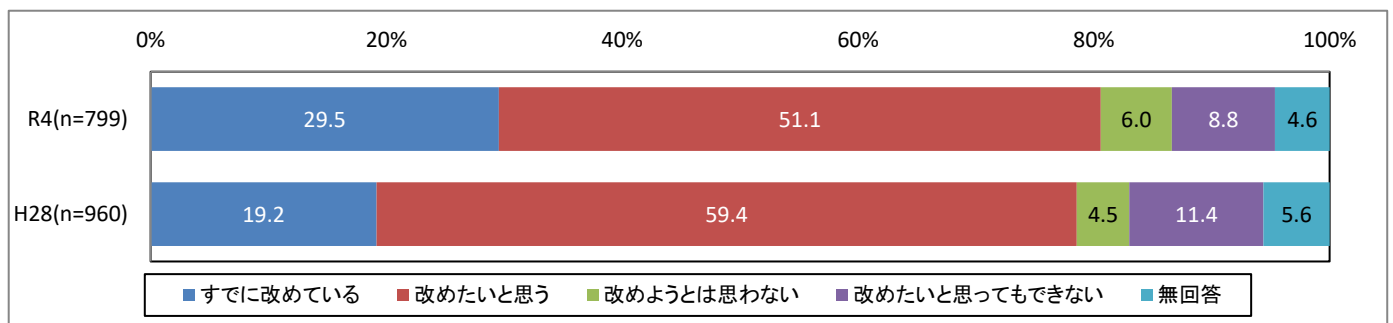
10) 受けない理由は何ですか。(複数回答)

「普段から病院受診しているから」が50.5%で最も多く、次いで「忙しいから、面倒だから」17.1%、「元気だと思うから」15.3%の順となっています。



12) 生活習慣病予防のために、健康的な生活に改めたいと思いますか。

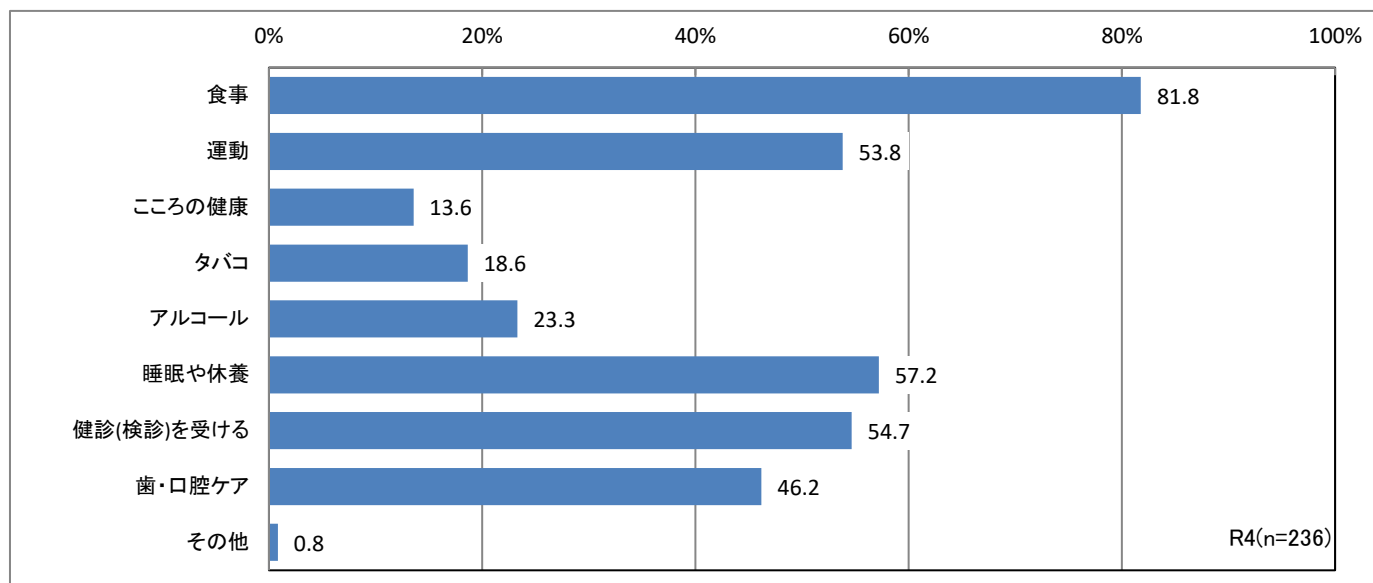
「改めたいと思う」が51.1%で最も多く、次いで「すでに改めている」29.5%、「改めたいと思ってもできない」8.8%の順となっています。



12) で「1. すでに改めている」と答えた方にうかがいます。

13) すでに改めた生活習慣は何ですか。（複数回答）

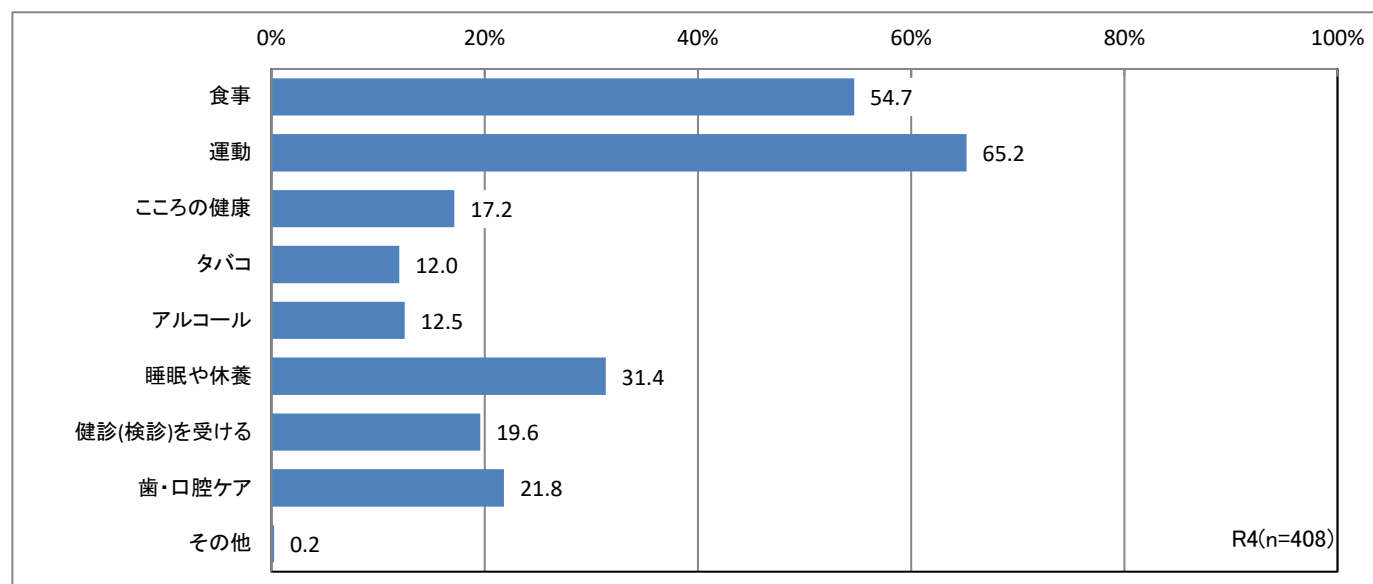
「食事」が81.8%で最も多く、次いで「睡眠や休養」57.2%、「健診(検診)を受ける」54.7%の順となっています。



12) で「2. 改めたいと思う」と答えた方にうかがいます。

14) あなたが改めたいと思う生活習慣は何ですか。（複数回答）

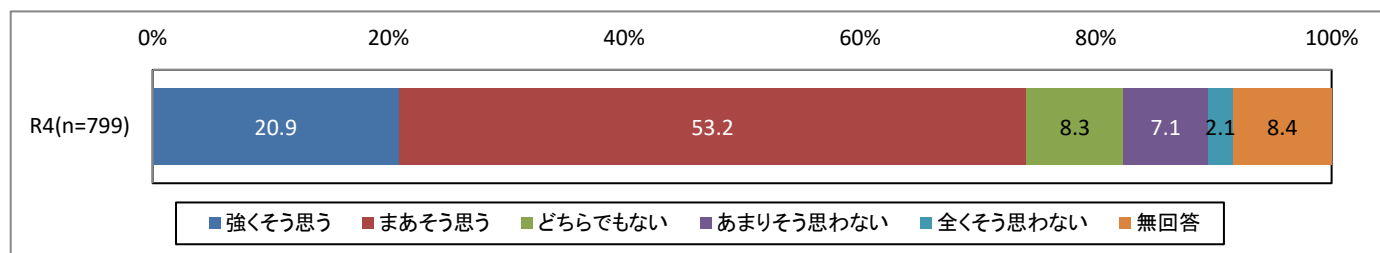
「運動」が65.2%で最も多く、次いで「食事」54.7%、「睡眠や休養」31.4%の順となっています。



15) あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり、利用したりすることができると思いますか。

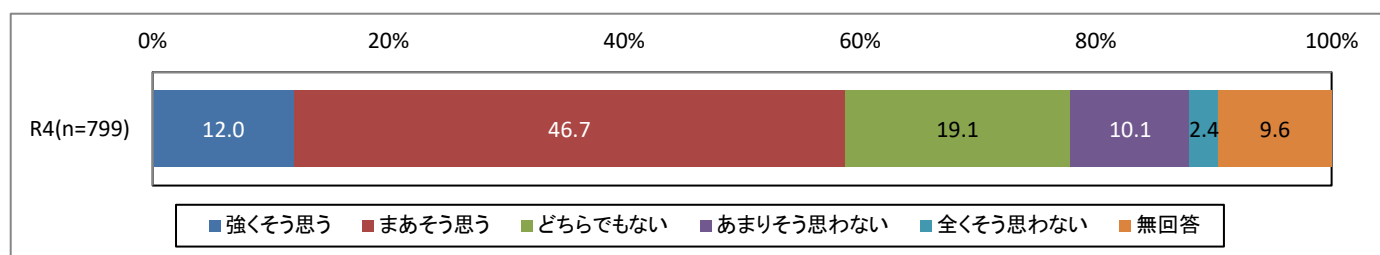
1. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる

「まあそう思う」が53.2%で最も多く、次いで「強くそう思う」20.9%、「どちらでもない」8.3%の順となっています。



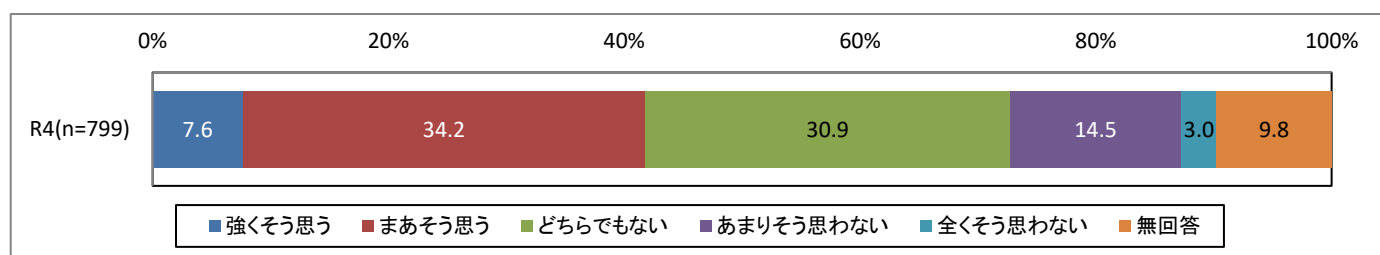
2. たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる

「まあそう思う」が46.7%で最も多く、次いで「どちらでもない」19.1%、「強くそう思う」12.0%の順となっています。



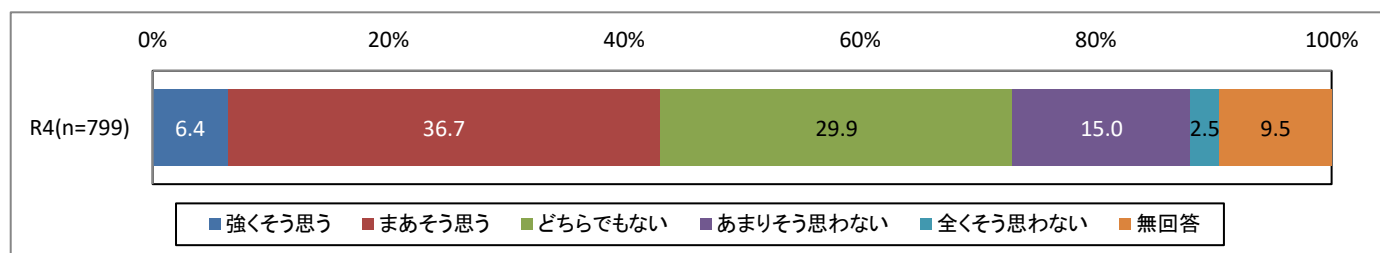
3. 情報を理解し、人に伝えることができる

「まあそう思う」が34.2%で最も多く、次いで「どちらでもない」30.9%、「あまりそう思わない」14.5%の順となっています。



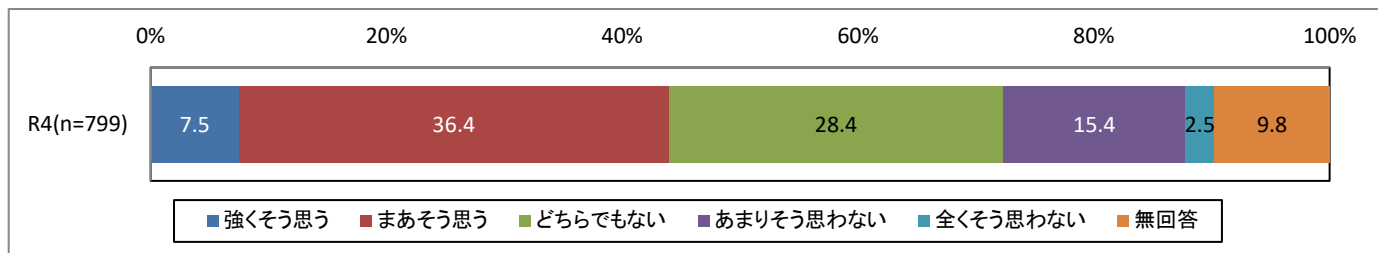
4. 情報がどの程度信頼できるかを判断できる

「まあそう思う」が36.7%で最も多く、次いで「どちらでもない」29.9%、「あまりそう思わない」15.0%の順となっています。



5. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる

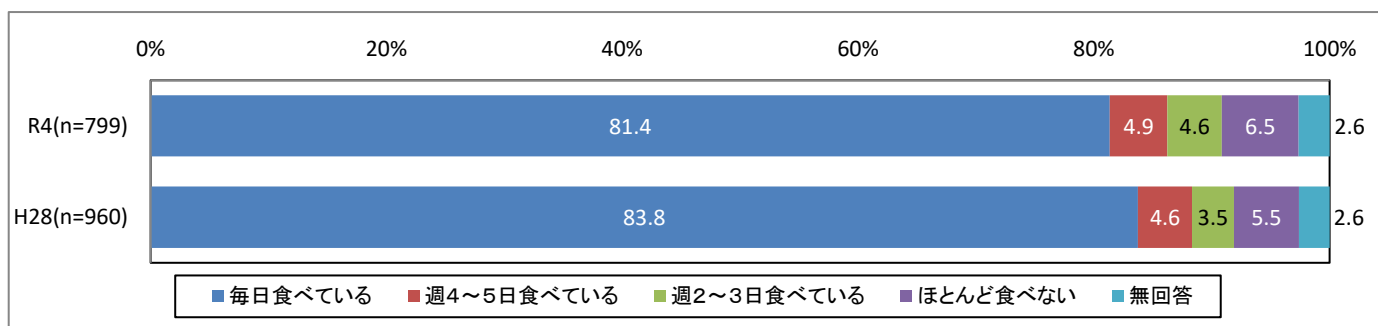
「まあそう思う」が36.4%で最も多く、次いで「どちらでもない」28.4%、「あまりそう思わない」15.4%の順となっています。



【問3】食生活について

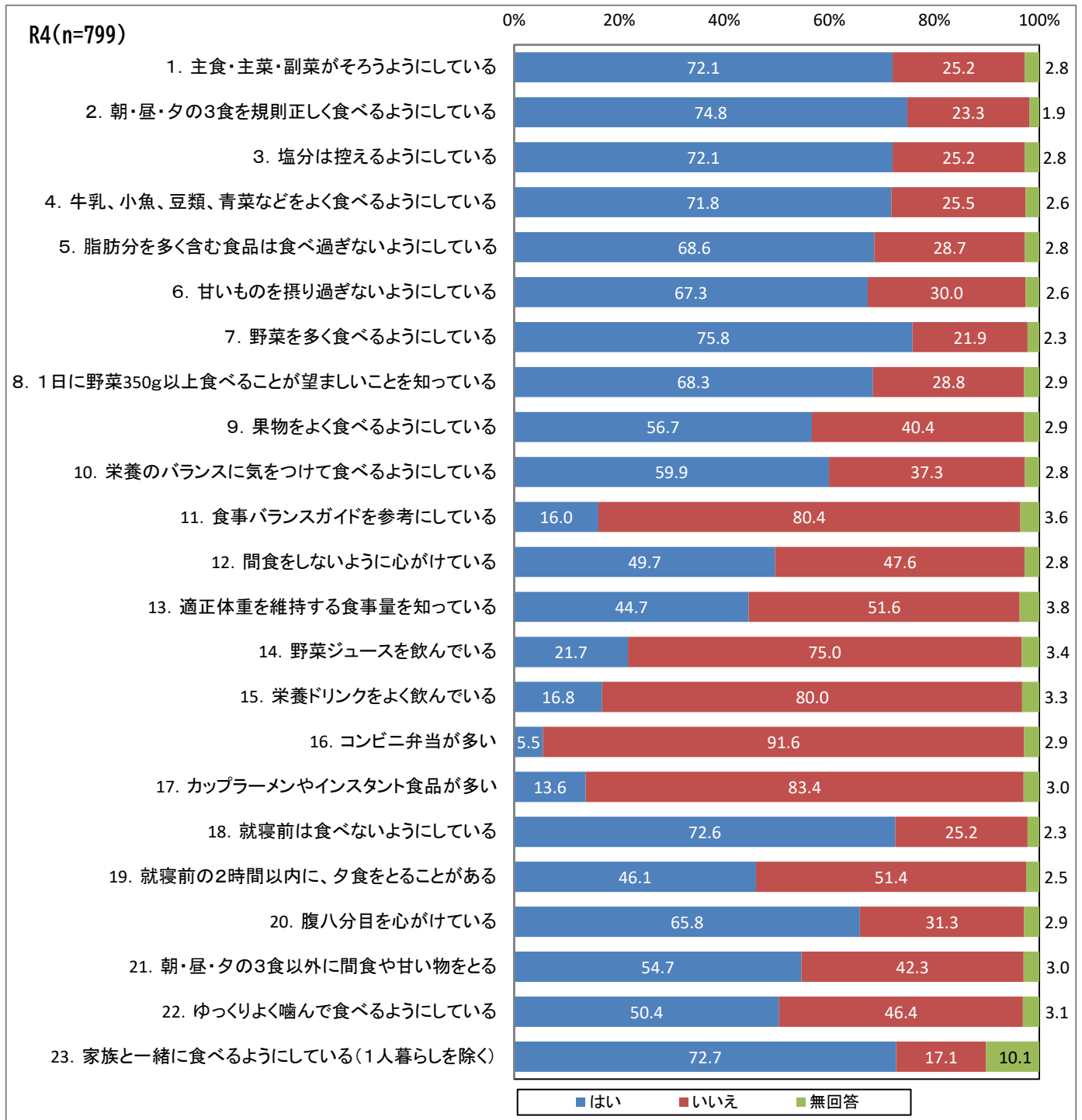
1) 朝食は毎日食べていますか。

「毎日食べている」が81.4%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」6.5%、「週4～5日食べている」4.9%の順となっています。

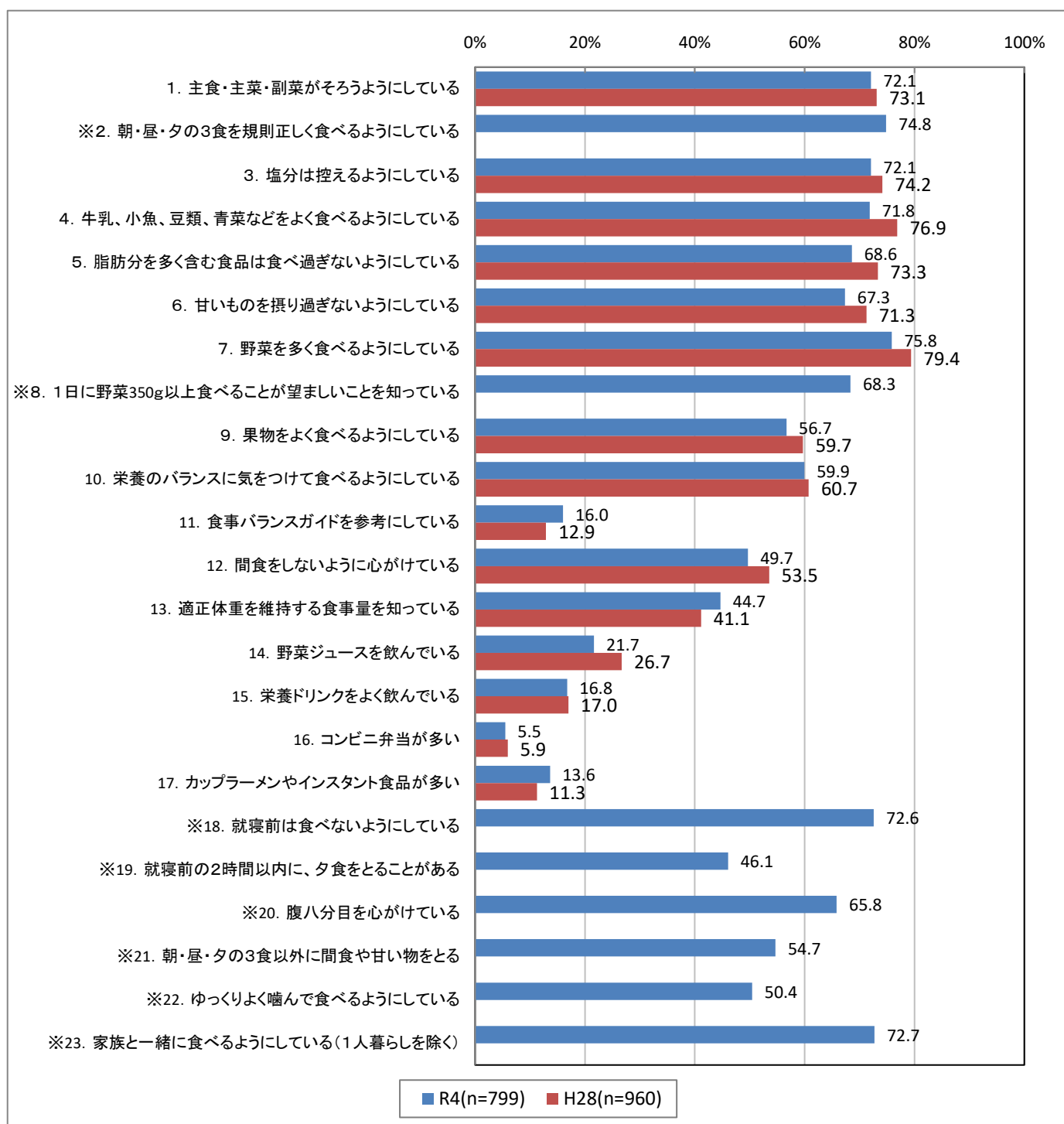


2) あなたの食生活について、それぞれ当てはまることについて「はい」、そうでないものには「いいえ」に○印をつけてください。

食生活について当てはまることでは、「7. 野菜を多く食べるようにしている」が75.8%で最も多く、次いで「2. 朝・昼・夕の3食を規則正しく食べるようにしている」74.8%、「23. 家族と一緒に食べるようにしている(1人暮らしを除く)」72.7%の順となっています。

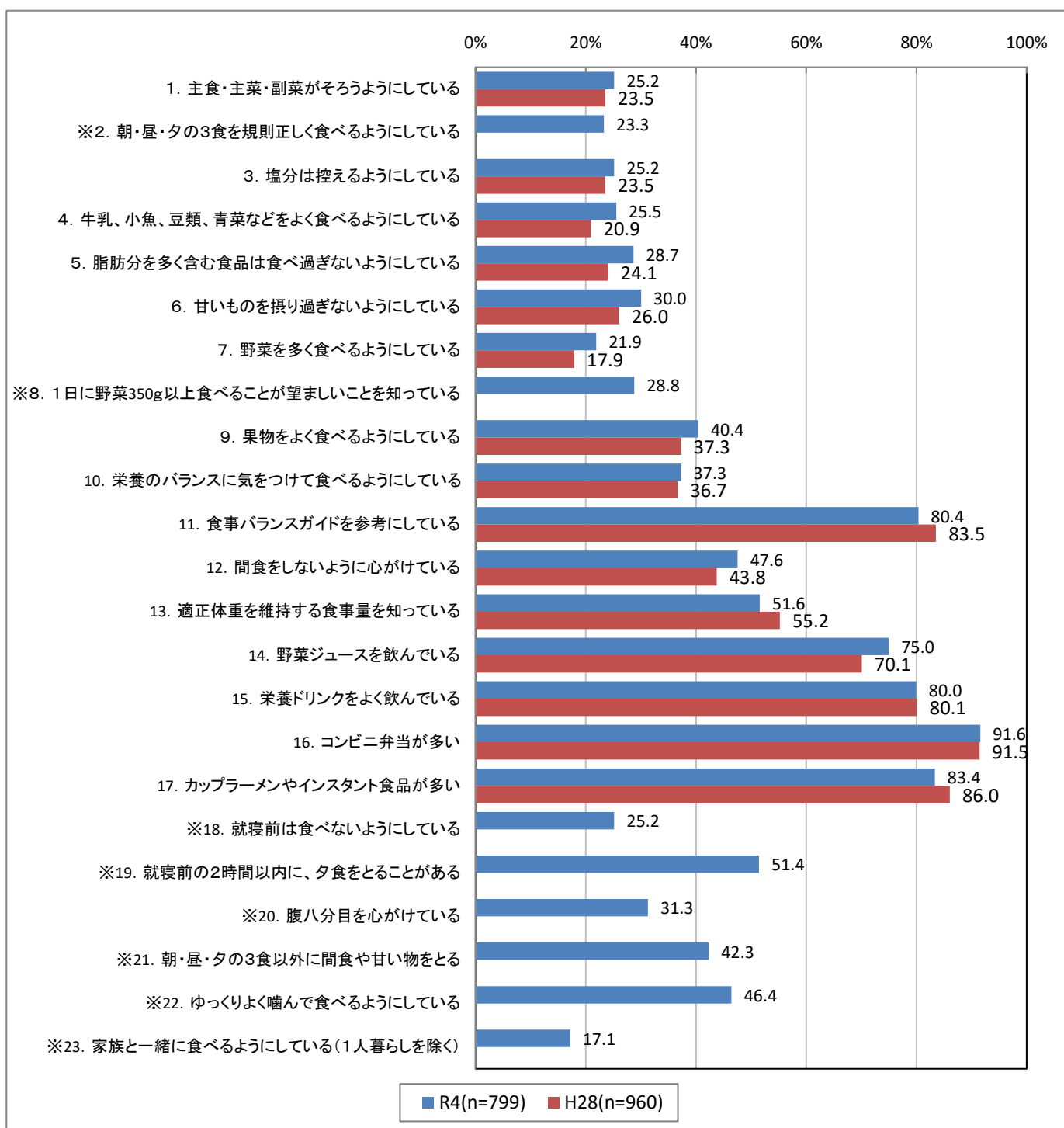


当てはまること



※印の項目は前回調査にはない。

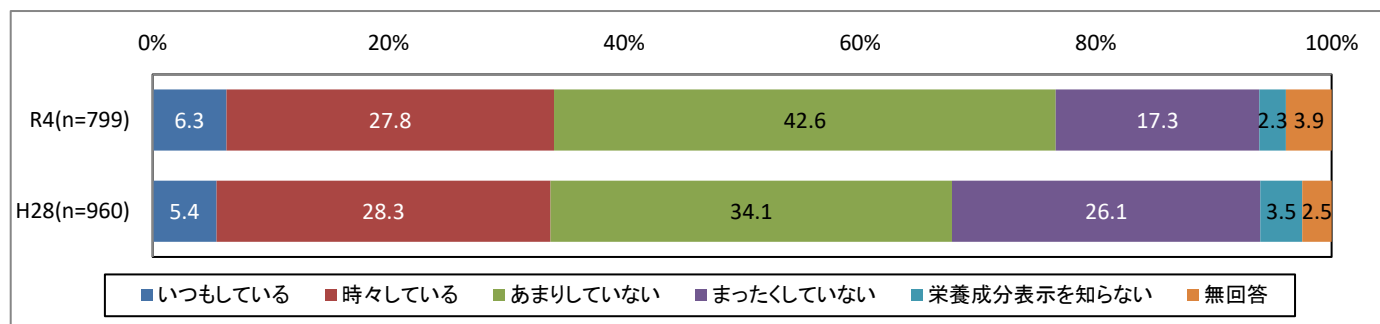
当てはまらないこと



※印の項目は前回調査にはない。

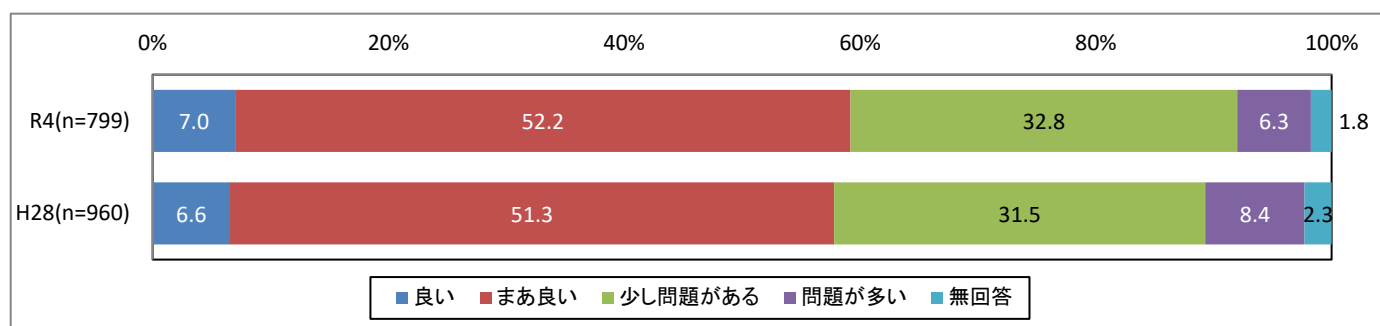
3) あなたは、食品売り場、飲食店等で栄養成分表示を参考にしていますか。

「あまりしていない」が42.6%で最も多く、次いで「時々している」27.8%、「まったくしていない」17.3%の順となっています。



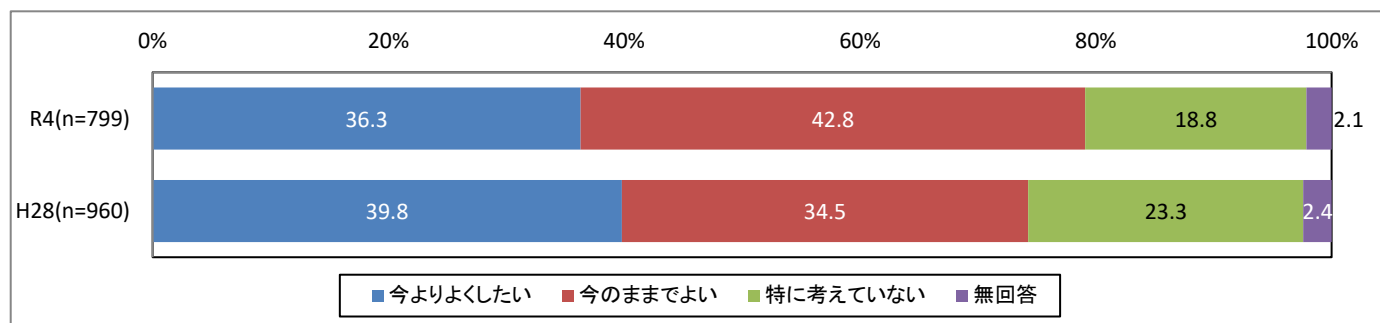
4) あなたはご自身の食生活についてどのように思っていますか。

「まあ良い」が52.2%で最も多く、次いで「少し問題がある」32.8%、「良い」7.0%の順となっています。



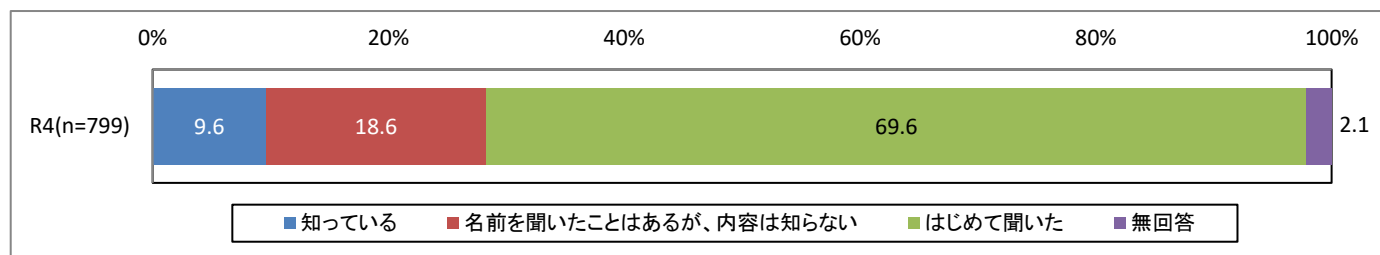
5) あなたはご自身の食生活についてどのようにしたいと思いますか。

「今のままでよい」が42.8%で最も多く、次いで「今よりよくしたい」36.3%、「特に考えていない」18.8%の順となっています。



6) あなたは「なんぶのめぐみ」という南部町の郷土料理や食材を使った料理のレシピ本を知っていますか。

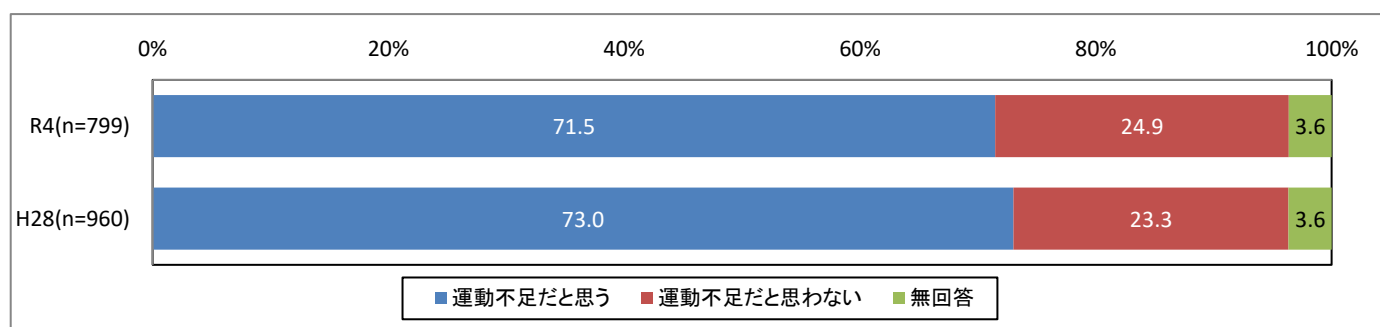
「はじめて聞いた」が69.6%で最も多く、次いで「名前を聞いたことはあるが、内容は知らない」18.6%、「知っている」9.6%の順となっています。



【問4】運動習慣について

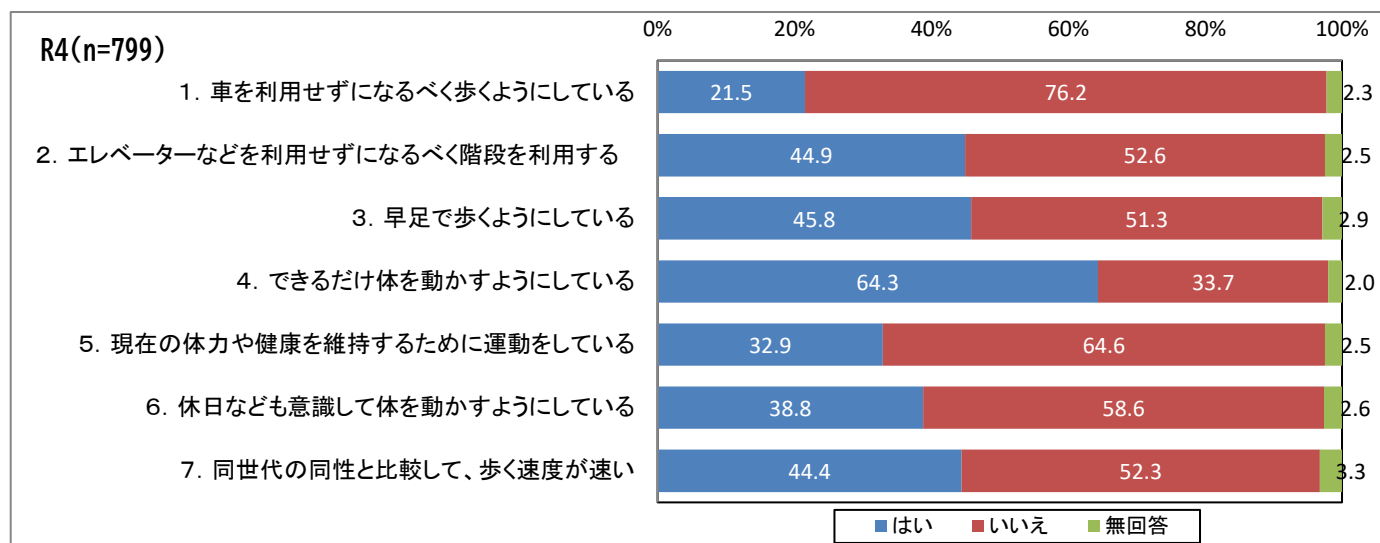
1) あなたは、ご自身が運動不足だと思いますか。

「運動不足だと思う」が71.5%、「運動不足だと思わない」が24.9%となっています。

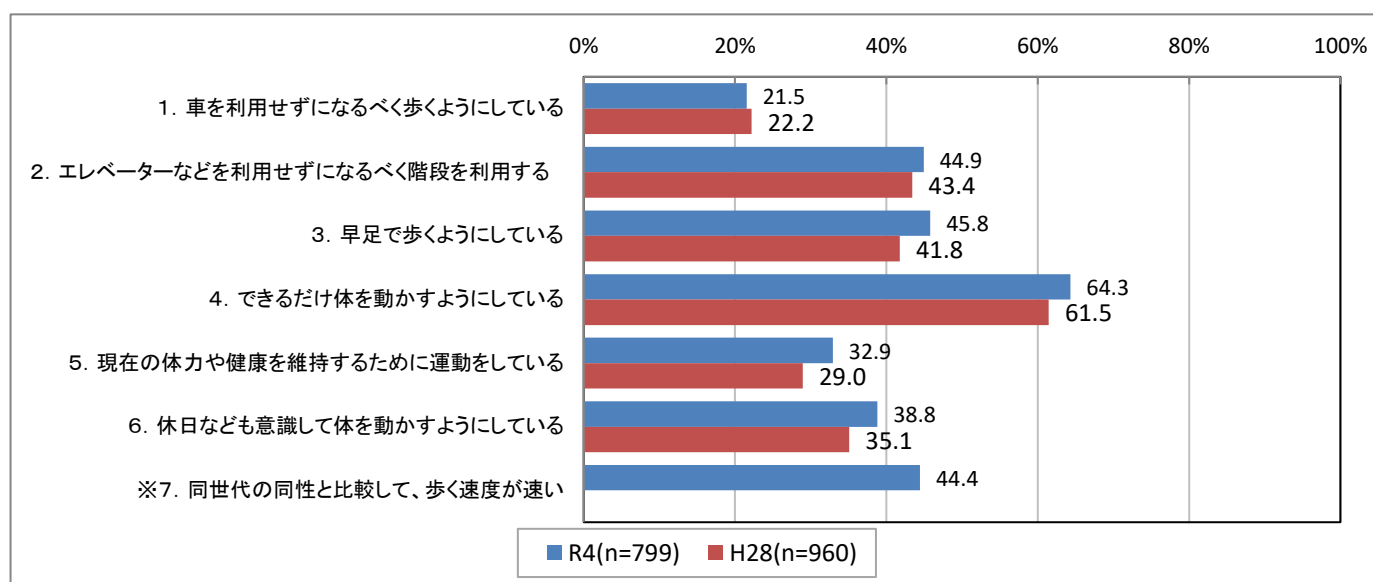


2) あなたの日常生活の行動について、それぞれ当てはまることについて「はい」、そうでないものには「いいえ」に○印をつけてください。

日常生活の行動について当てはまることでは、「4. できるだけ体を動かすようにしている」が64.3%で最も多く、次いで「3. 早足で歩くようにしている」45.8%、「2. エレベーターなどを利用せずになるべく階段を利用する」44.9%の順となっています。

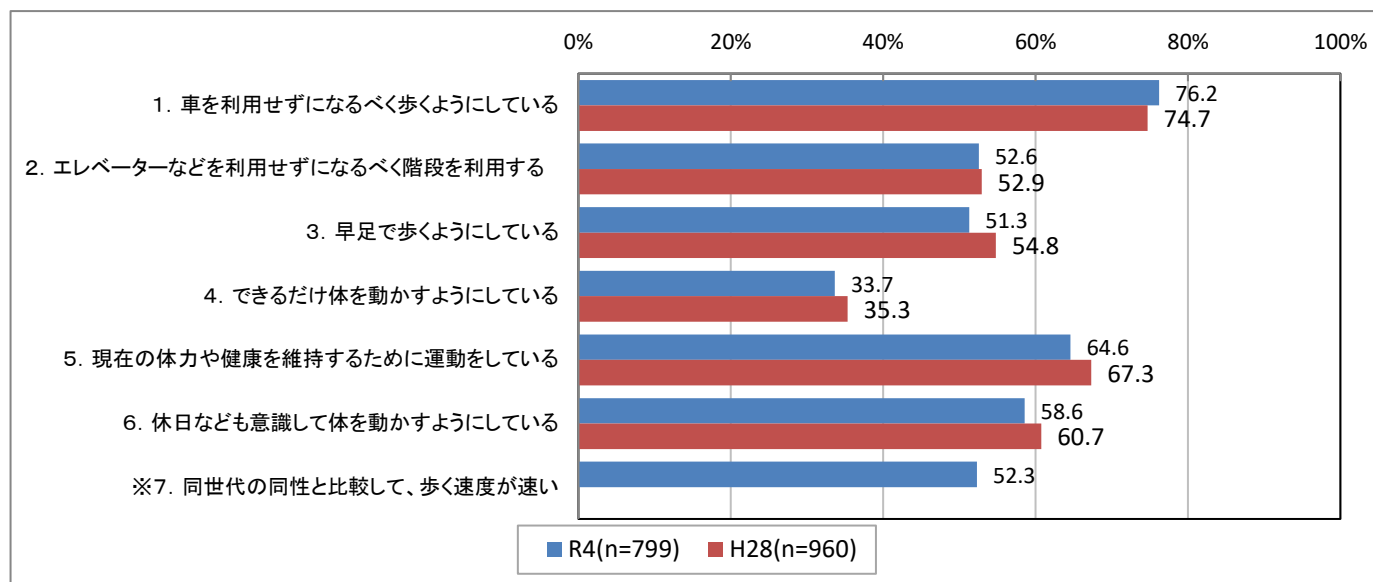


当てはまること



※印の項目は前回調査にはない。

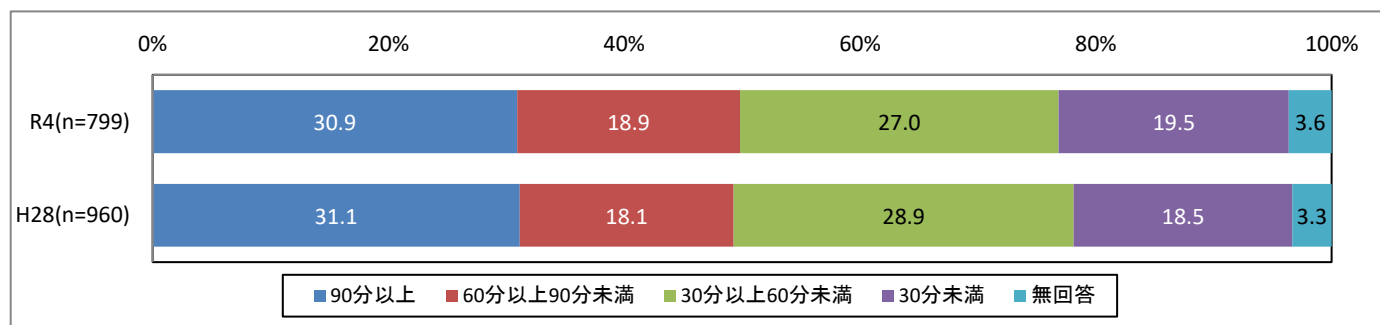
当てはまらないこと



※印の項目は前回調査にはない。

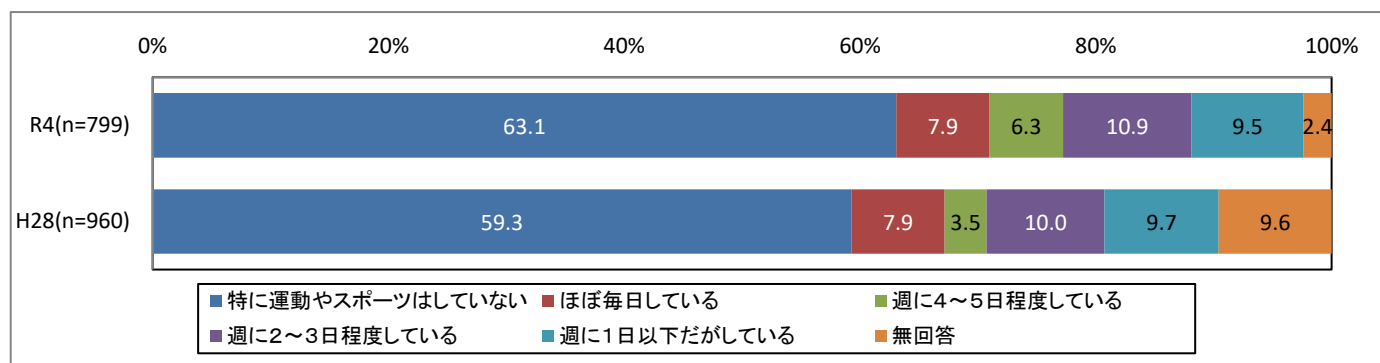
3) 家事や仕事も含めて、平均的に毎日何分くらい歩きますか。

「90分以上」が30.9%で最も多く、次いで「30分以上60分未満」27.0%、「30分未満」19.5%の順となっています。



4) 運動やスポーツを週にどのくらいしていますか。

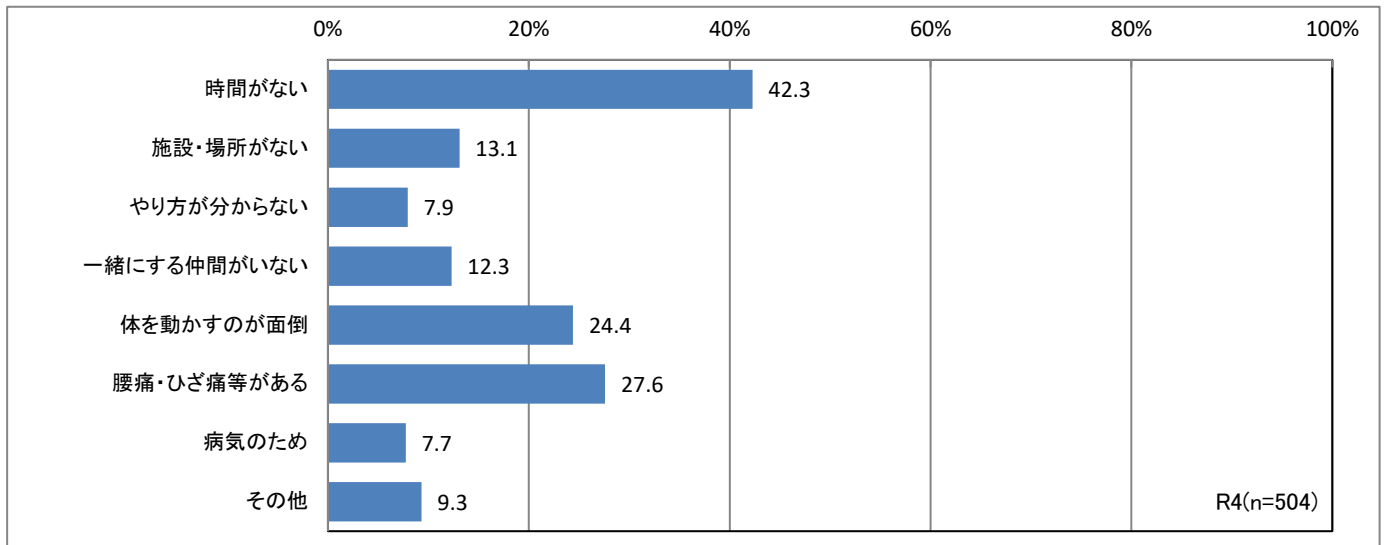
「特に運動やスポーツはしていない」が63.1%で最も多く、次いで「週に2～3日程度している」10.9%、「週に1日以下だがしている」9.5%の順となっています。



4) で、「1. 特に運動やスポーツはしていない」と答えた方にうかがいます。

5) あなたが運動をしていない理由はなんですか。(複数回答)

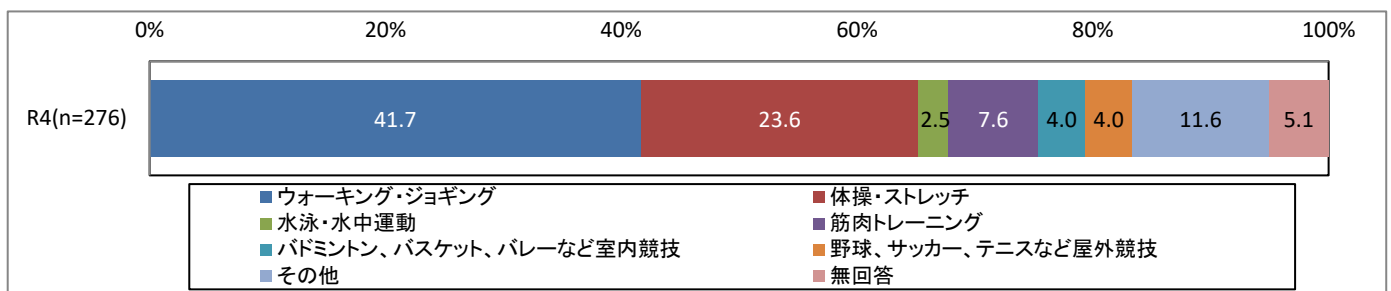
「時間がない」が42.3%で最も多く、次いで「腰痛・ひざ痛等がある」27.6%、「体を動かすのが面倒」24.4%の順となっています。



4) で、「2～5. 運動している」と答えた方にうかがいます。

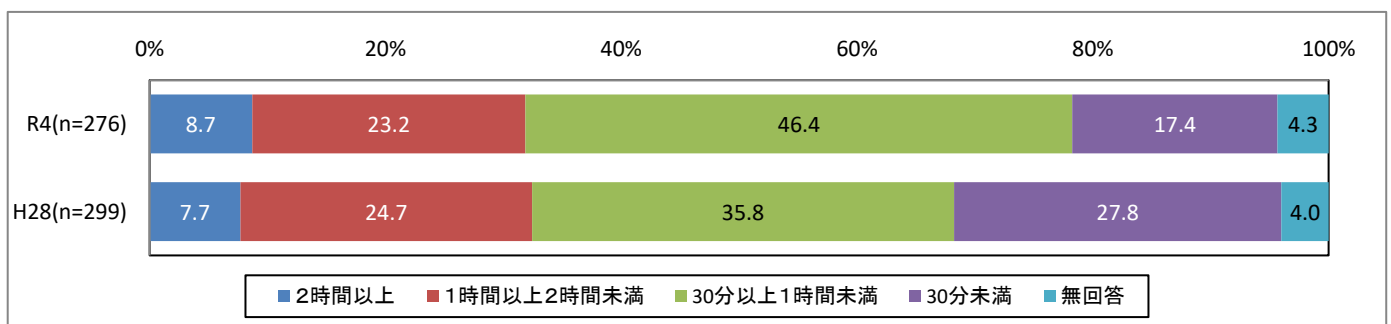
6) ①主にどのような運動ですか。

「ウォーキング・ジョギング」が41.7%で最も多く、次いで「体操・ストレッチ」23.6%、「その他」11.6%の順となっています。



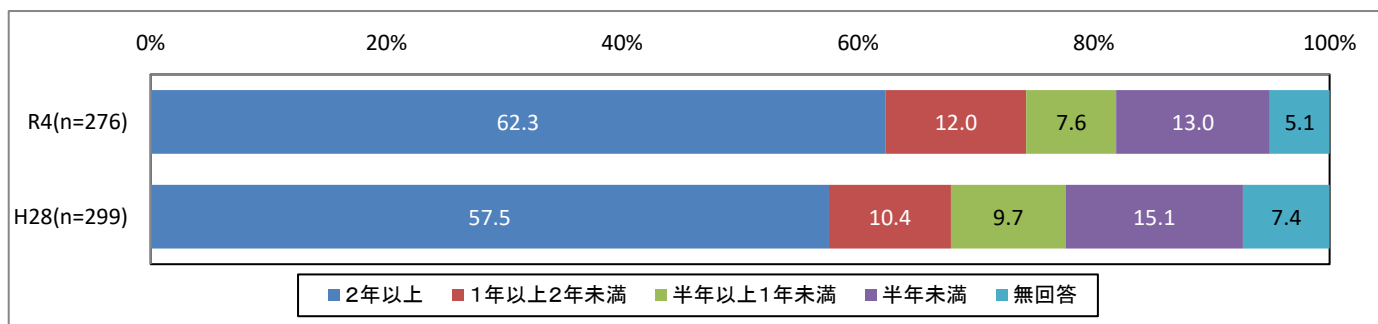
② 1回の運動時間はどのくらいですか。

「30分以上1時間未満」が46.4%で最も多く、次いで「1時間以上2時間未満」23.2%、「30分未満」17.4%の順となっています。



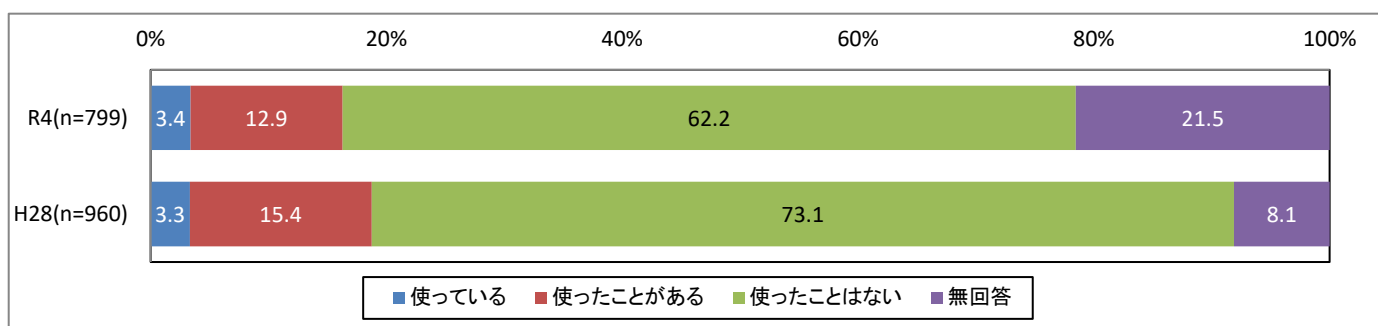
③その運動を、あなたはどのくらい続けていますか。

「2年以上」が62.3%で最も多く、次いで「半年未満」13.0%、「1年以上2年未満」12.0%の順となっています。



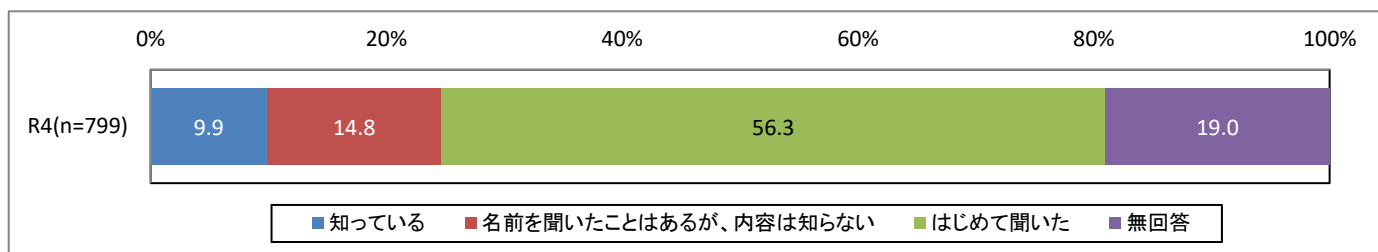
7) 町の体育・スポーツ施設の運動器具を利用したことがありますか。

「使ったことはない」が62.2%で最も多く、次いで「使ったことがある」12.9%、「使っている」3.4%の順となっています。



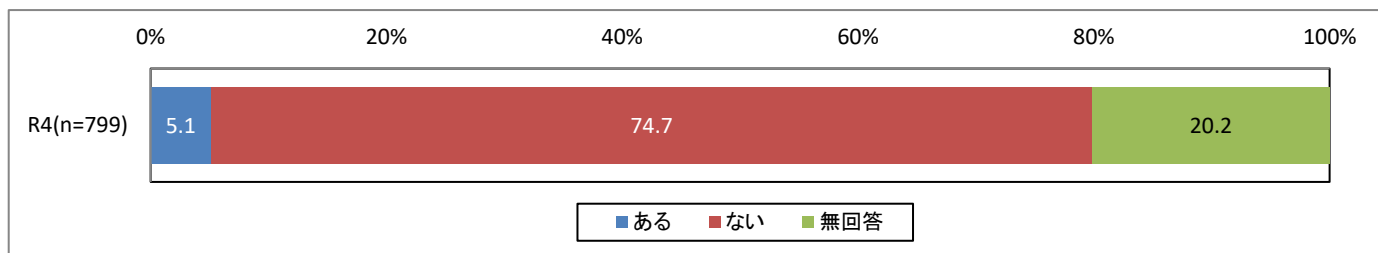
8) あなたは「3つの花体操」を知っていますか。

「はじめて聞いた」が56.3%で最も多く、次いで「名前を聞いたことはあるが、内容は知らない」14.8%、「知っている」9.9%の順となっています。



9) あなたは「3つの花体操」を行ったことがありますか。

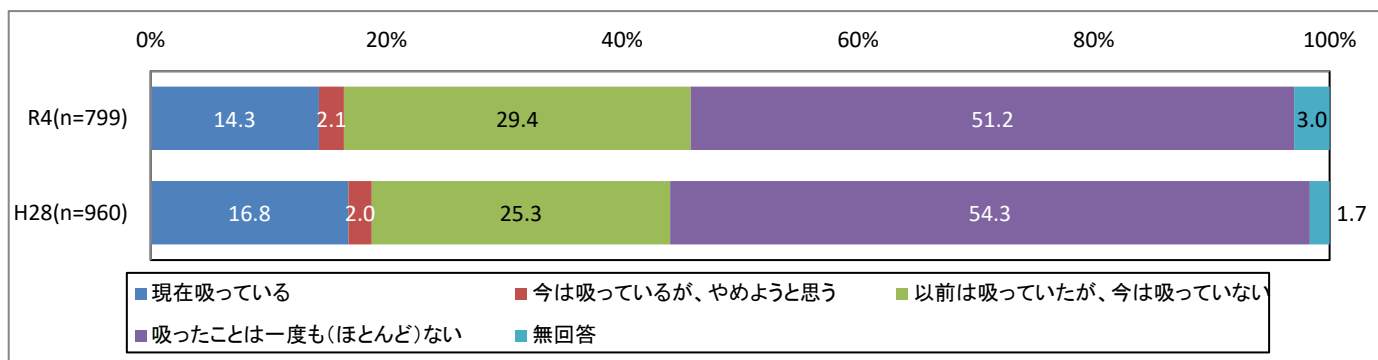
「ある」が5.1%、「ない」が74.7%となっています。



【問5】 飲酒・喫煙について

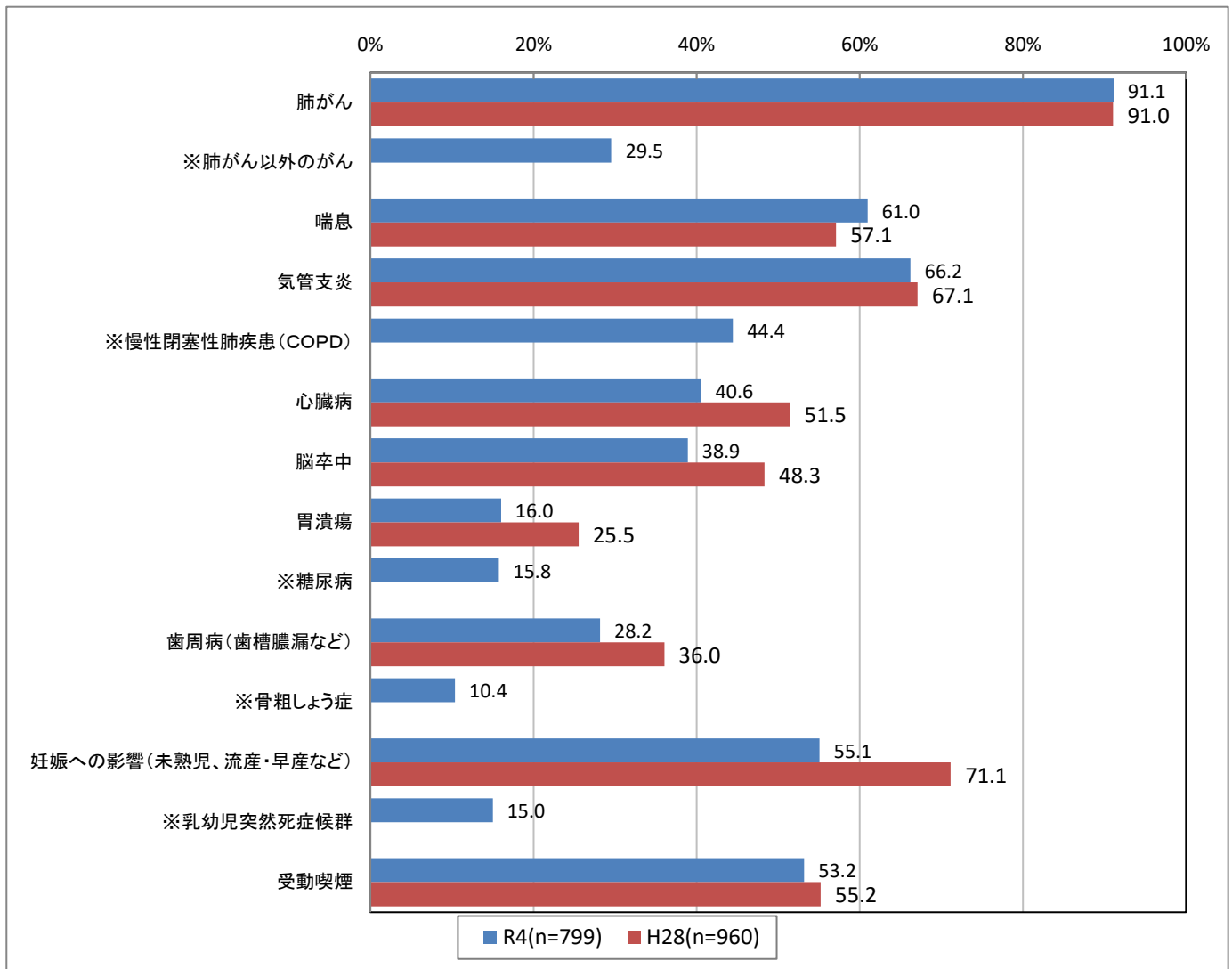
1) あなたは、たばこを吸いますか。

「吸ったことは一度も(ほとんど)ない」が51.2%で最も多く、次いで「以前は吸っていたが、今は吸っていない」29.4%、「現在吸っている」14.3%の順となっています。



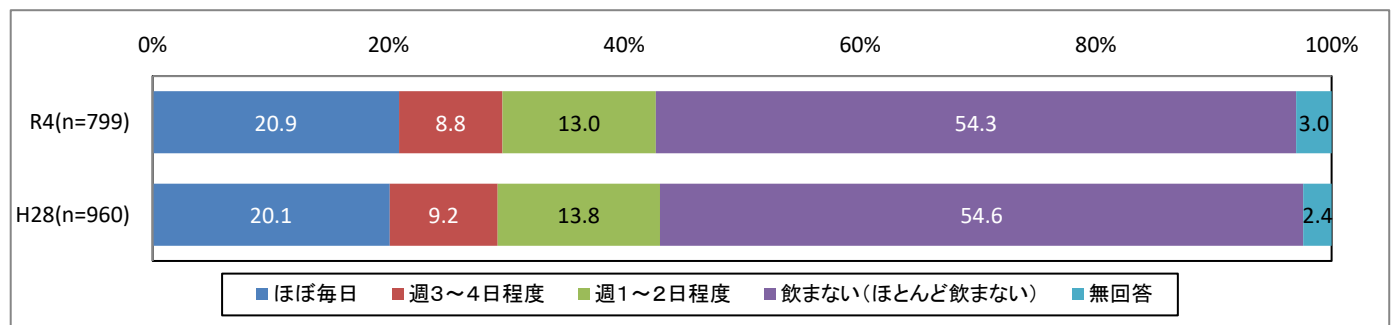
2) 下記のうち、たばこの影響があると思うものに○をつけてください。(複数回答)

「肺がん」が91.1%で最も多く、次いで「気管支炎」66.2%、「喘息」61.0%の順となっています。



3) あなたは、週にどのくらいお酒(アルコール類)を飲みますか。

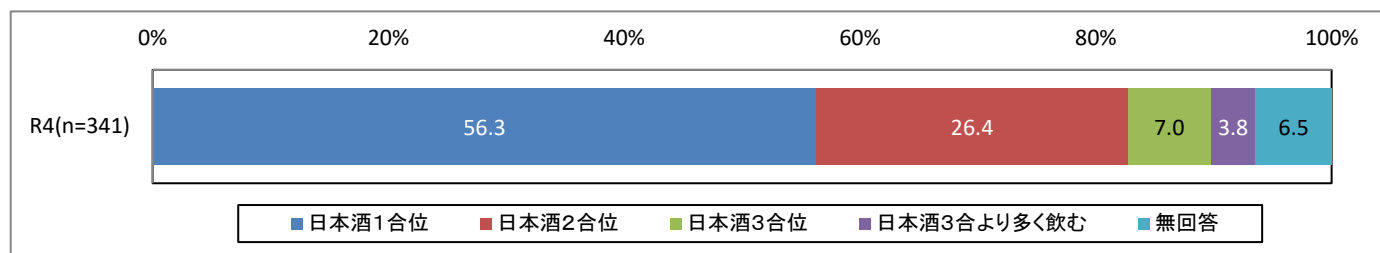
「飲まない(ほとんど飲まない)」が54.3%で最も多く、次いで「ほぼ毎日」20.9%、「週1～2日程度」13.0%の順となっています。



3) で「1～3. 飲む」と答えた方にうかがいます。

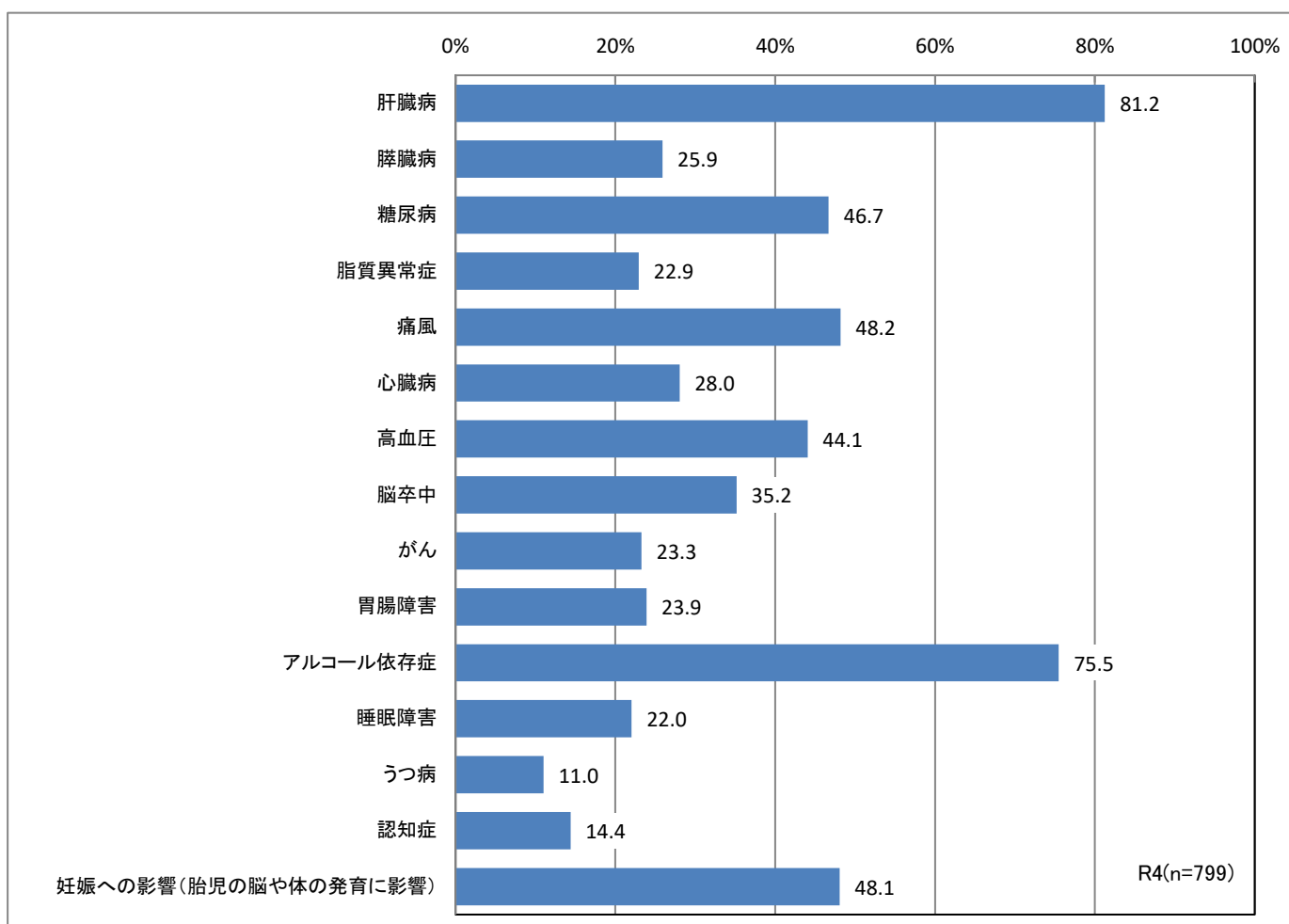
4) あなたは1回にどのくらいのお酒（アルコール類）を飲みますか。

「日本酒1合位」が56.3%で最も多く、次いで「日本酒2合位」26.4%、「日本酒3合位」7.0%の順となっています。



5) 下記のうち、アルコールの影響があると思うものに○をつけてください。（複数回答）

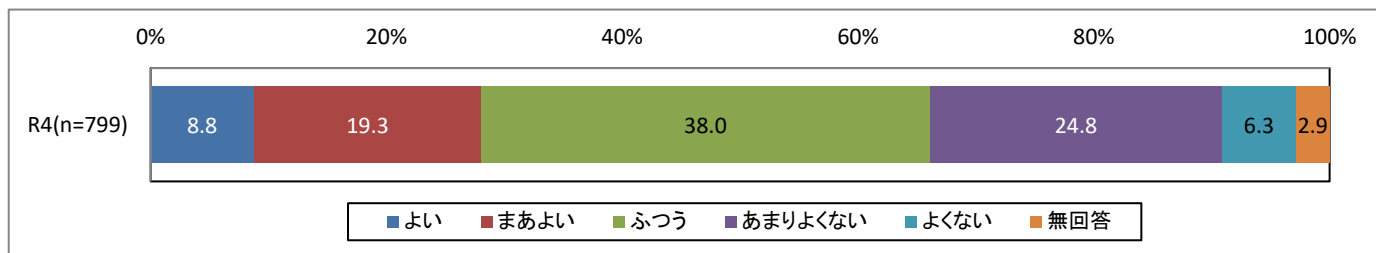
「肝臓病」が81.2%で最も多く、次いで「アルコール依存症」75.5%、「痛風」48.2%の順となっています。



【問6】歯の健康について

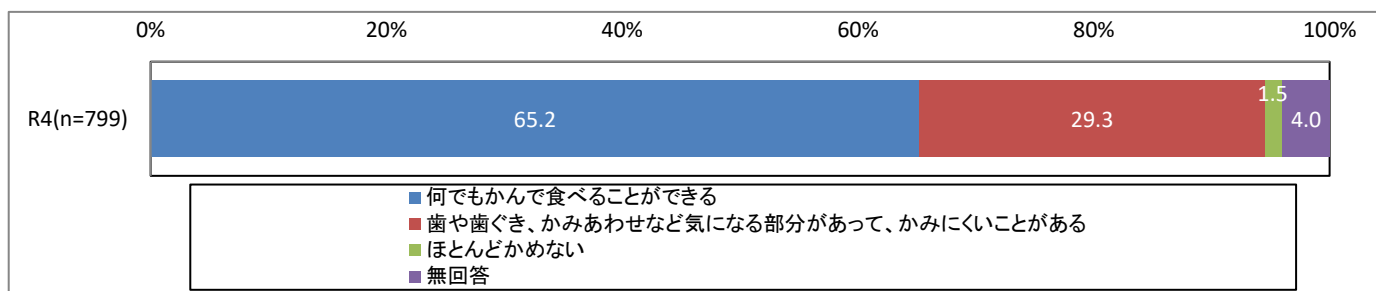
1) 歯や口の健康状態はどうか。

「ふつう」が38.0%で最も多く、次いで「あまりよくない」24.8%、「まあよい」19.3%の順となっています。



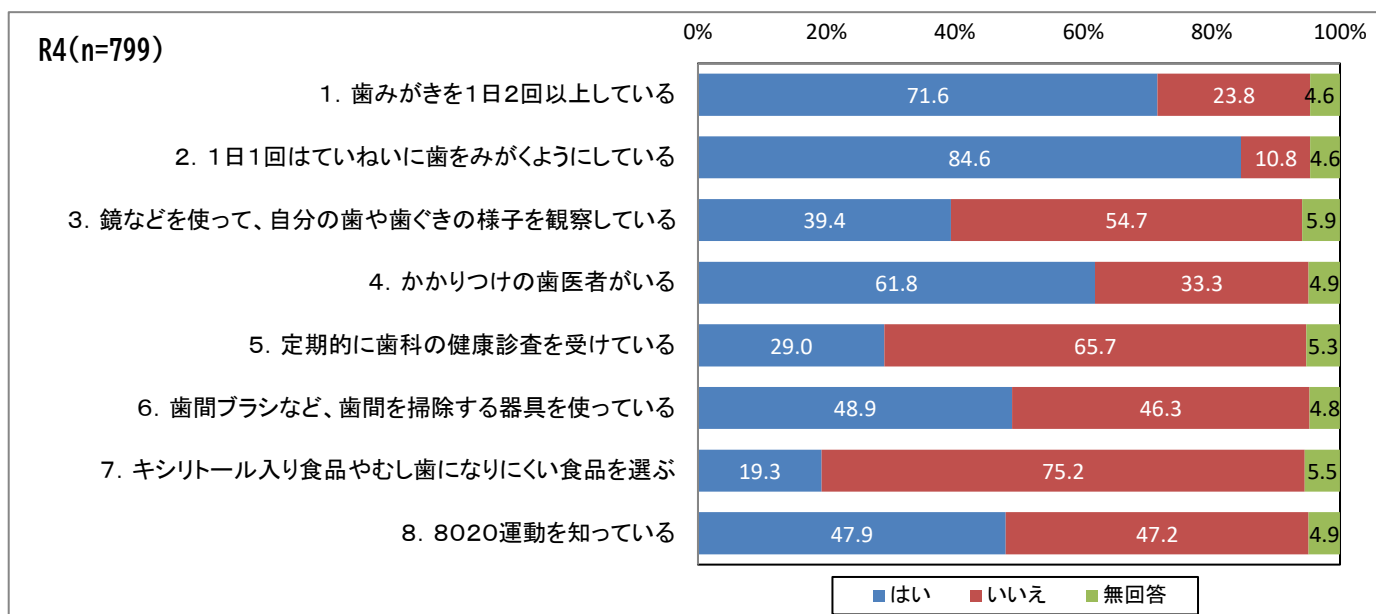
2) 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

「何でもかんで食べることができる」が65.2%で最も多く、次いで「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があって、かみにくいことがある」29.3%、「ほとんどかめない」1.5%の順となっています。

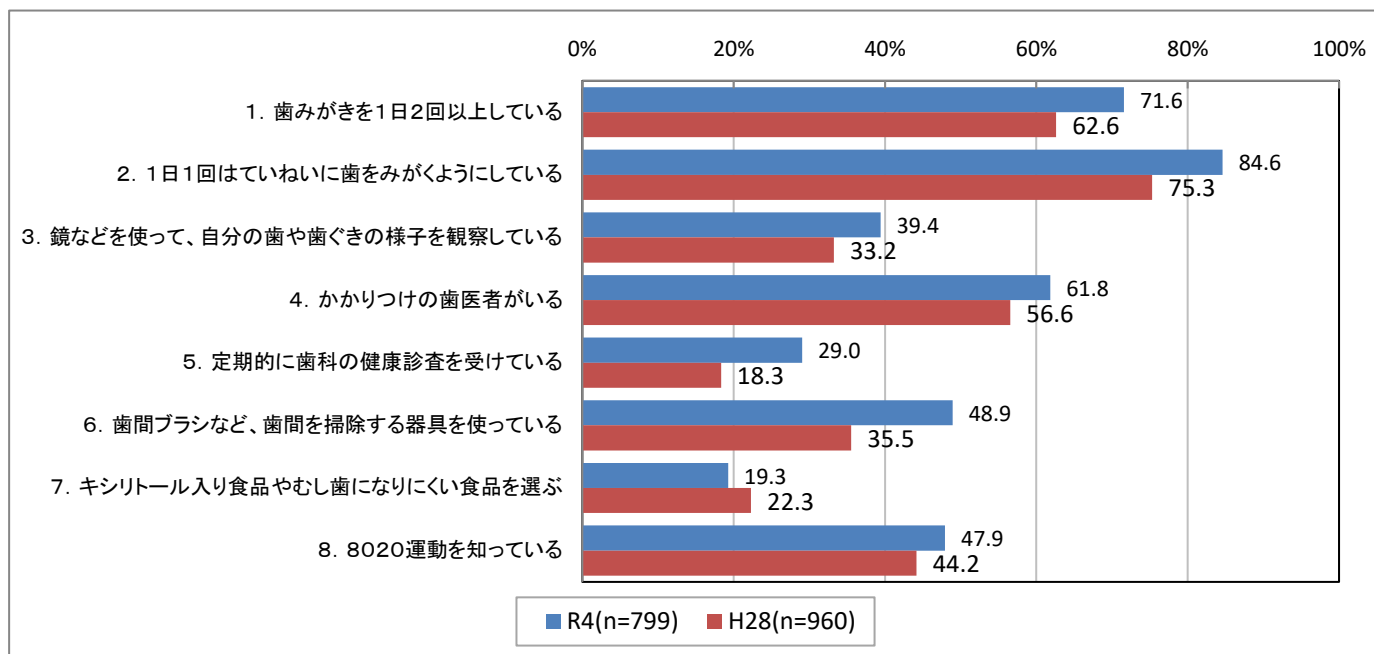


3) あなたの歯の健康管理として、普段から実践していることについて「はい」、そうでないものには「いいえ」に○印をつけてください。

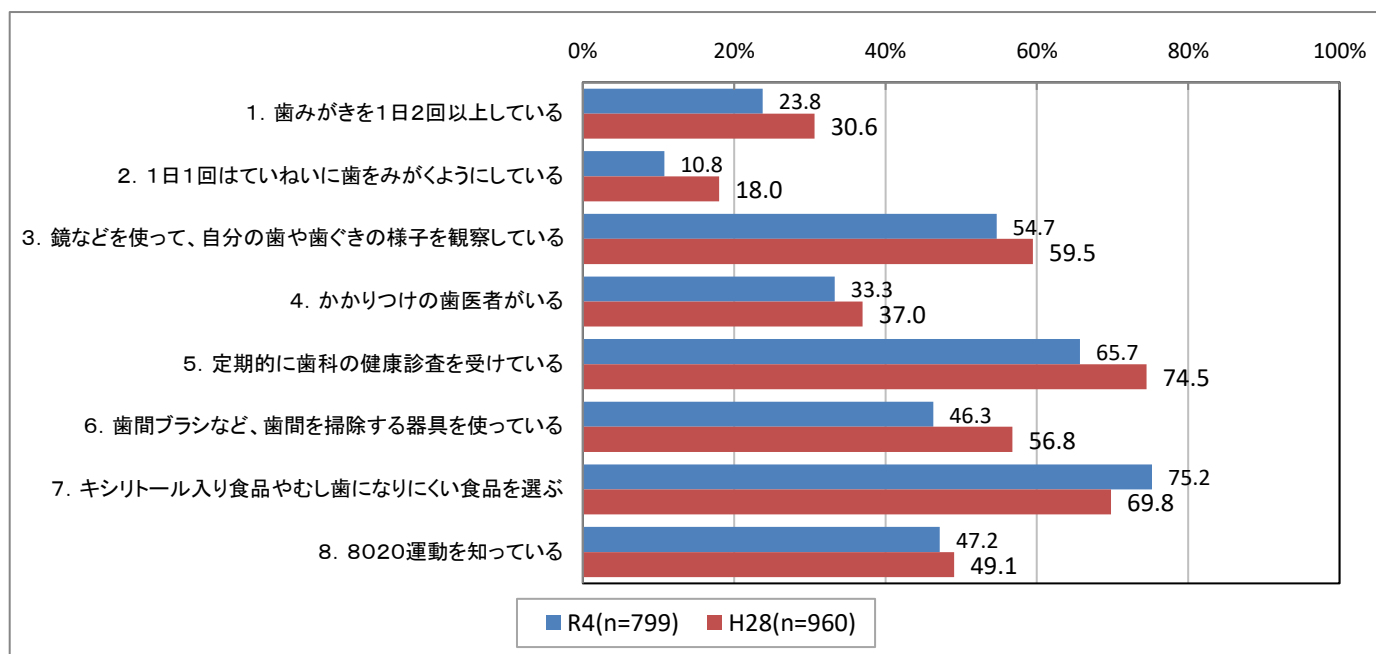
歯の健康管理として普段から実践していることでは、「2. 1日1回はていねいに歯をみがくようにしている」が84.6%で最も多く、次いで「1. 歯みがきを1日2回以上している」71.6%、「4. かかりつけの歯医者がある」61.8%の順となっています。



実践していること

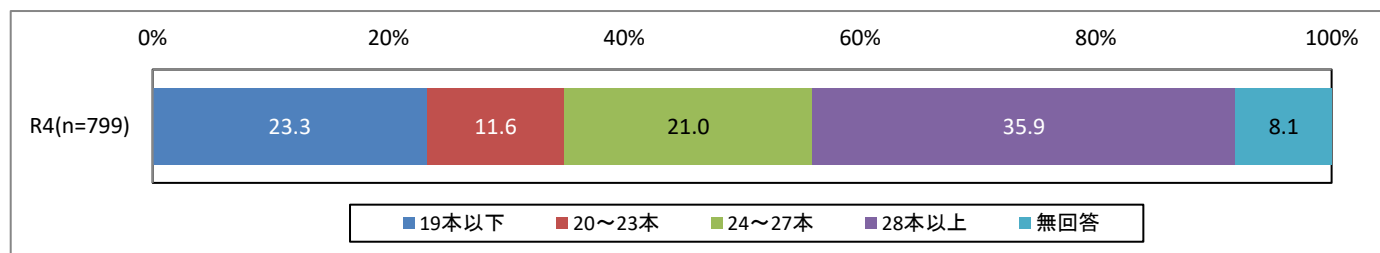


実践していないこと



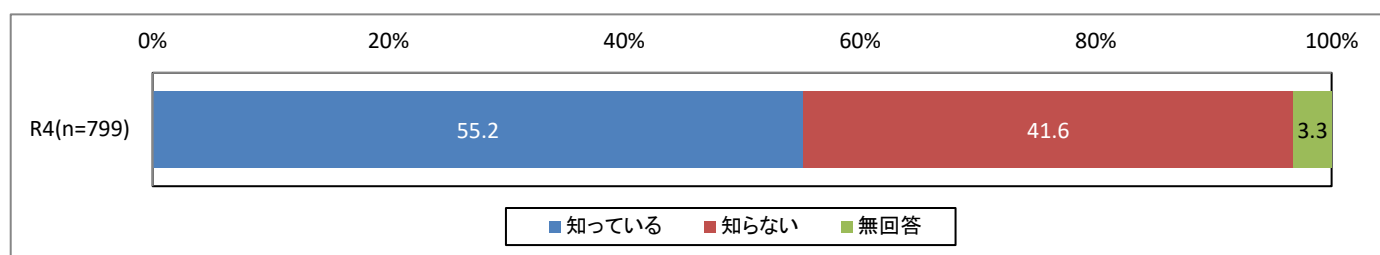
4) 現在、あなたの歯は何本残っていますか。差し歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。（なお、成人の歯の総本数は親知らずを含めて32本です。）

「28本以上」が35.9%で最も多く、次いで「19本以下」23.3%、「24～27本」21.0%の順となっています。



5) 町で、歯周病検診（節目年齢）や後期高齢者に歯科診査を実施していることを知っていますか。

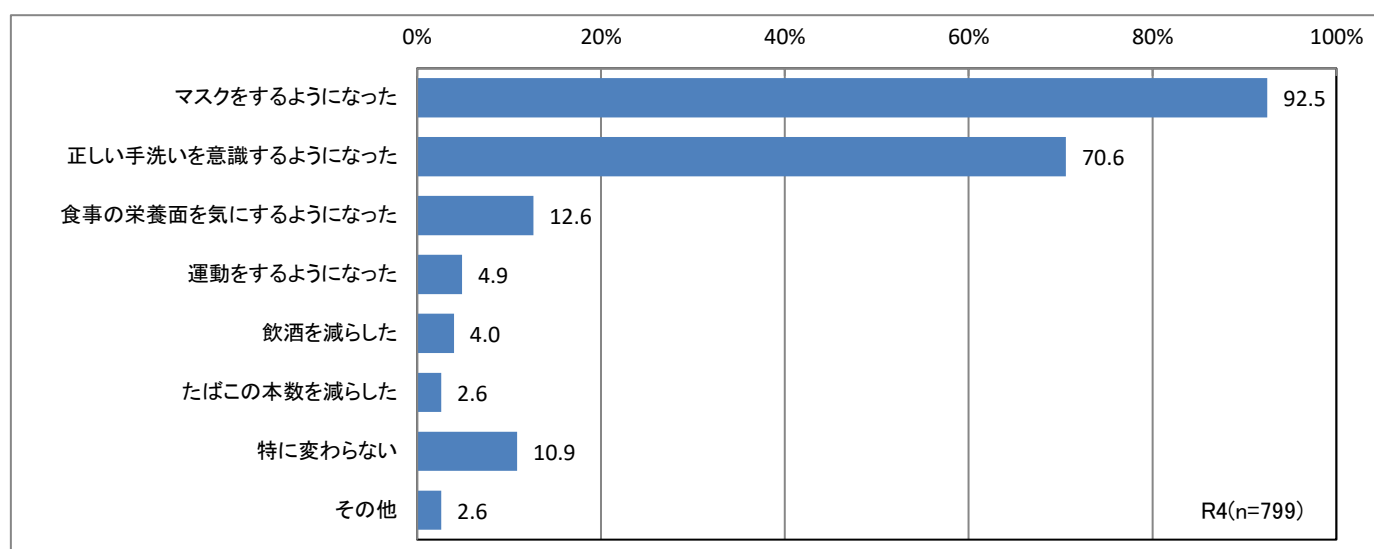
「知っている」が55.2%、「知らない」が41.6%となっています。



【問7】コロナ禍における健康

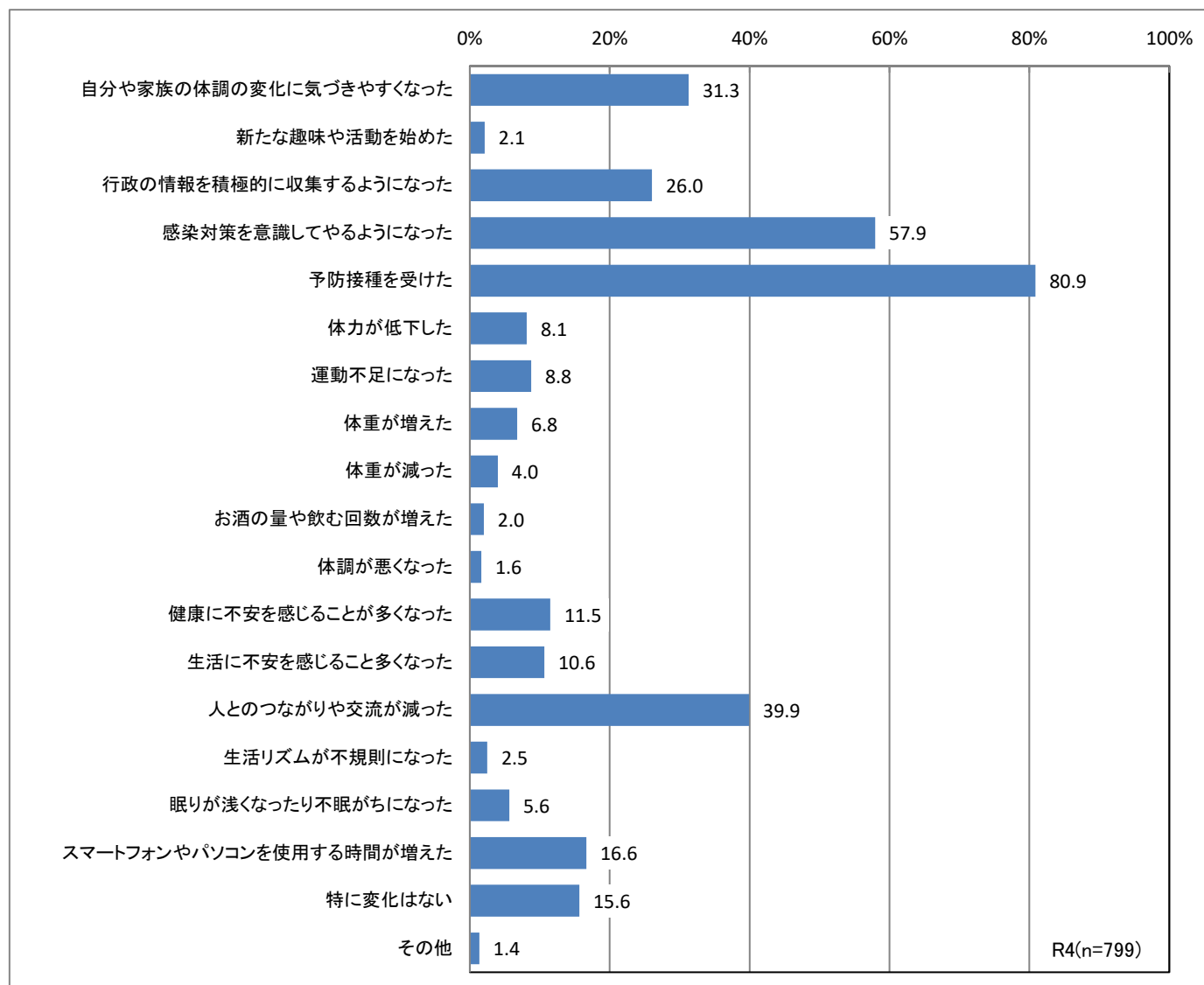
1) 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べ、あなたの健康について、気をつけるように意識が変わったことは何ですか。（複数回答）

「マスクをするようになった」が92.5%で最も多く、次いで「正しい手洗いを意識するようになった」70.6%、「食事の栄養面を気にするようになった」12.6%の順となっています。



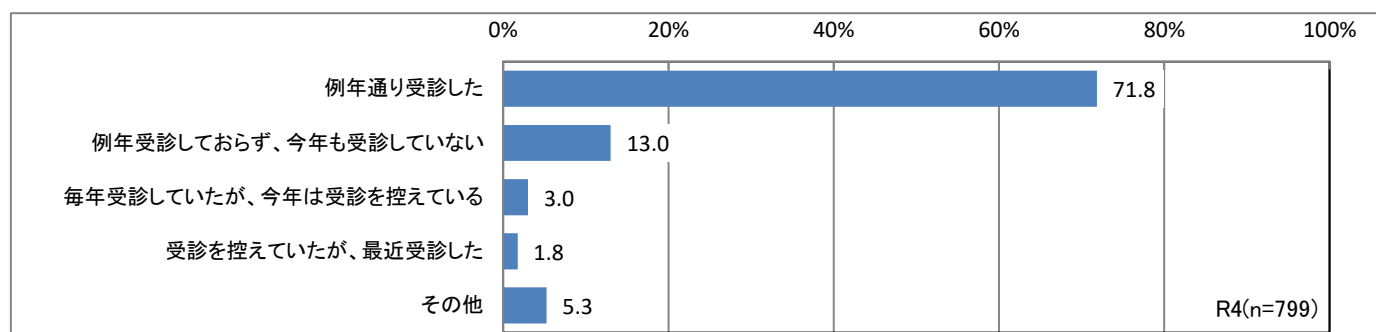
2) 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べ、生活や健康状態にどのような変化がありましたか。(複数回答)

「予防接種を受けた」が80.9%で最も多く、次いで「感染対策を意識してやるようになった」57.9%、「人とのつながりや交流が減った」39.9%の順となっています。



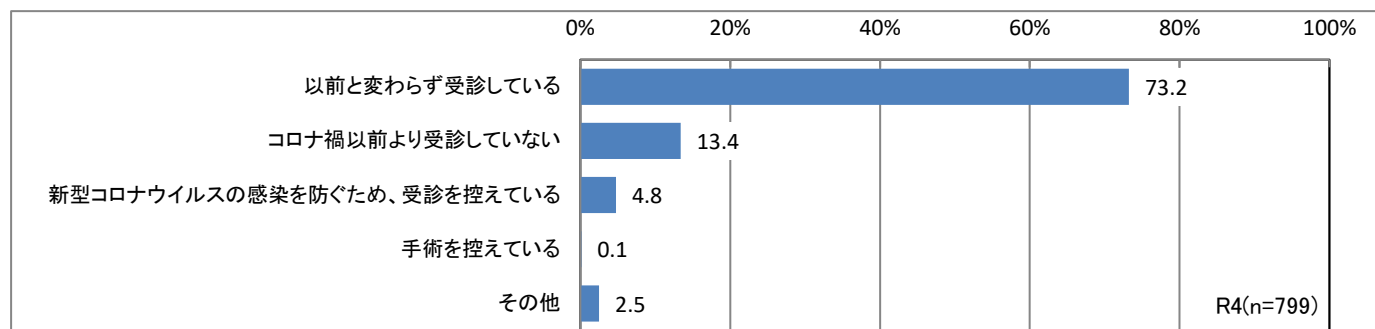
3) あなたの今年の特定健診、がん検診、職場の健康診断、人間ドックなどの受診状況はどうですか。(複数回答)

「例年通り受診した」が71.8%で最も多く、次いで「例年受診しておらず、今年も受診していない」13.0%、「その他」5.3%の順となっています。



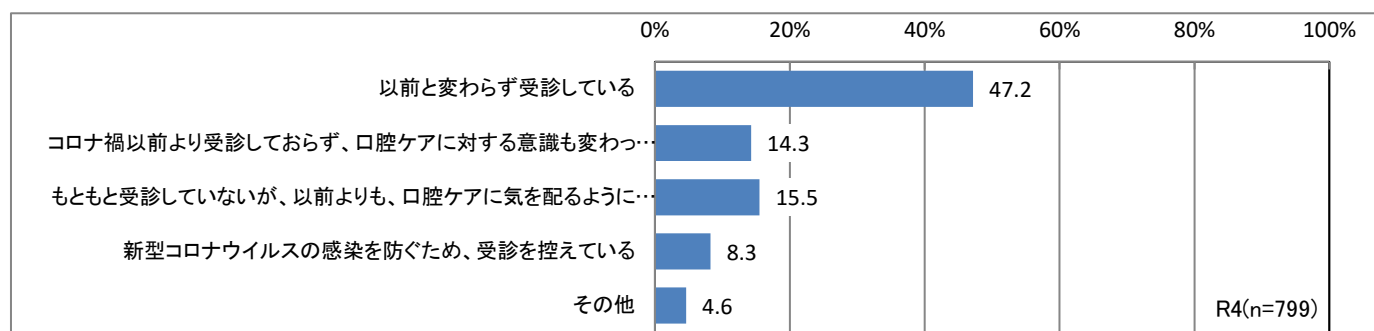
4) 現在の医療機関（歯科以外）への受診状況はどうか。（複数回答）

「以前と変わらず受診している」が73.2%で最も多く、次いで「コロナ禍以前より受診していない」13.4%、「新型コロナウイルスの感染を防ぐため、受診を控えている」4.8%の順となっています。



5) 現在の歯科医院への受診状況はどうか。（複数回答）

「以前と変わらず受診している」が47.2%で最も多く、次いで「もともと受診していないが、以前よりも、口腔ケアに気を配るようになった」15.5%、「コロナ禍以前より受診しておらず、口腔ケアに対する意識も変わっていない」14.3%の順となっています。



南部町健康意識調査報告書

令和5年2月発行

発行者 青森県南部町健康こども課

〒039-0595 青森県三戸郡南部町大字下名久井字白山91-1

電話 0178-60-7100 FAX 0178-76-3904