

神栖市健康づくりに関する
市民アンケート調査

報 告 書

令和 3 年 8 月

神 栖 市

目 次

第 1 章 調査の概要	1
1. 調査実施の目的.....	3
2. 調査項目.....	3
3. 調査方法と回収状況.....	3
4. 調査結果を見る上での注意事項.....	3
5. 標本誤差.....	4
第 2 章 調査結果の詳細	5
1. 基本属性.....	7
(1) 性別.....	7
(2) 年齢.....	7
(3) 居住地区.....	8
(4) 職業.....	8
(5) 健康保険の種類.....	9
(6) 世帯年収.....	9
(7) 家族構成.....	10
(8) 神栖市での居住年数.....	10
2. 食生活・栄養.....	11
(1) 規則正しい食事.....	11
(2) 朝食の摂取状況.....	13
(3) 共食の状況.....	15
(4) 主食・主菜・副菜のそろった食事の状況.....	16
3. 食育.....	18
(1) 「食育」に関する言葉の認知度.....	18
(2) 「食育」への関心.....	19
(3) 食品選択の知識.....	20
(4) 「食育」に関する取組みの実践状況.....	21
4. 身体活動・運動.....	23
(1) 歩くことの実践状況.....	23
(2) 1日に歩く時間.....	25
(3) ヘルスロードの活用状況.....	26
(4) 運動不足の認識.....	28
(5) 定期的な運動習慣.....	29
(6) 運動をしていない理由.....	30
5. 休養・こころの健康づくり.....	31
(1) 睡眠による疲れの解消度合.....	31
(2) ストレスや悩みの有無.....	32
(3) ストレスや悩みの発散方法.....	34

(4) 趣味や生きがいの有無	35
(5) こころの悩みに関する相談機関の認知度	36
6. 歯の健康	37
(1) 歯の本数	37
(2) 歯みがきの習慣	38
(3) 定期的な歯の健診	39
(4) 歯や口腔ケアで実践していること	40
(5) 歯周病に伴う健康への影響	41
7. たばこ	42
(1) 受動喫煙の有無	42
(2) 受動喫煙の場所	42
(3) 喫煙の有無	43
(4) 禁煙意向	44
(5) 禁煙に必要なこと	45
(6) COPDの認識	46
8. 飲酒(アルコール)	47
(1) 飲酒頻度	47
(2) 1回の飲酒量	48
(3) 適切と思われる飲酒量	49
9. 自身の健康(生活習慣)	50
(1) 健康への関心	50
(2) 主観的な健康状態	51
(3) BMI	53
(4) 健康診断の受診	54
(5) かかりつけ医師の有無	55
(6) かかりつけ歯科医師の有無	55
(7) 近所付き合いの程度	56
(8) 地域活動の参加頻度	57
(9) 健康に関する言葉の認識	58
(10) 健康づくりの情報源	59
(11) “健康づくり”で活用している場所やおすすめの場所(自由記述)	60

第3章 分野別の課題	63
■食生活・栄養・食育について	65
■身体活動・運動について	65
■休養・こころの健康づくりについて	66
■歯の健康について	66
■たばこ・飲酒について	67
■生活習慣について	67

第1章 調査の概要

1. 調査実施の目的

平成29年度策定「第2次健康かすみ21プラン」の計画期間が終了するため、次期計画の策定に向け、ご意見・ご要望などを伺い、資料収集を目的するアンケート調査を実施した。

2. 調査項目

- ・食生活、栄養
- ・食育
- ・身体活動
- ・休養、こころの健康づくり
- ・歯の健康
- ・たばこ
- ・飲酒（アルコール）
- ・自身の健康

3. 調査方法と回収状況

調査対象：20歳以上の市民

対象数：3,000人

抽出方法：単純無作為抽出

調査方法：郵送によるアンケート調査

調査期間：令和3年5月7日（金）～5月31日（月）

<回収状況>

発送数3,000／有効回収数1,529／有効回収率51.0%

4. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（％）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、％を足し合わせて100％にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、％の合計が100％を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。
- ・クロス集計結果を表で示している場合、各数値を全体と比較し、10.0ポイント以上の増加しているものについては網掛け処理をしてある。

5. 標本誤差

標本誤差とは、今回のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことをいう。この誤差は、標本の抽出方法や標本数によって異なるが、その誤差を数学的に計算することが可能である。その計算式を今回の調査に当てはめて算出したのが以下の表である。

例えば、「有効回答者1,529人の、ある質問中の選択肢の回答比率が40.0%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±2.51%以内（37.49%～42.51%）である」とみることができる。

【算出式】

$$b = 2 \sqrt{\frac{N - n}{N - 1} \times \frac{P(1 - P)}{n}}$$

b = 標本誤差
 N = 母集団数（神栖市の20歳以上人口）
 n = 比率算出の基数（回答者数）
 P = 回答の比率（ $0 \leq P \leq 1$ ）

【早見表】

回答の比率(P) 基数(n)	10%または 90%前後	20%または 80%前後	30%または 70%前後	40%または 60%前後	50%前後
1,529	± 1.53	± 2.05	± 2.34	± 2.51	± 2.56
1,000	± 1.90	± 2.53	± 2.90	± 3.10	± 3.16
700	± 2.27	± 3.02	± 3.46	± 3.70	± 3.78
500	± 2.68	± 3.58	± 4.10	± 4.38	± 4.47
300	± 3.46	± 4.62	± 5.29	± 5.66	± 5.77
100	± 6.00	± 8.00	± 9.17	± 9.80	±10.00

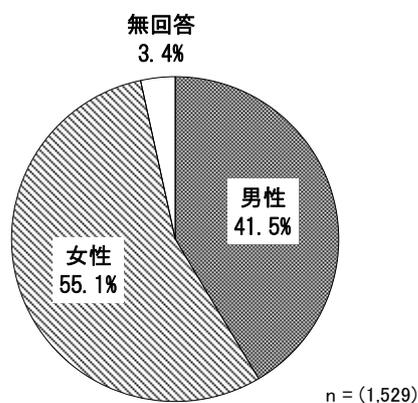
(注) Nはnより非常に大きく、 $\frac{N-n}{N-1} \doteq 1$ とみなせるので、 $\frac{N-n}{N-1} = 1$ として計算した。

第2章 調査結果の詳細

1. 基本属性

(1) 性別

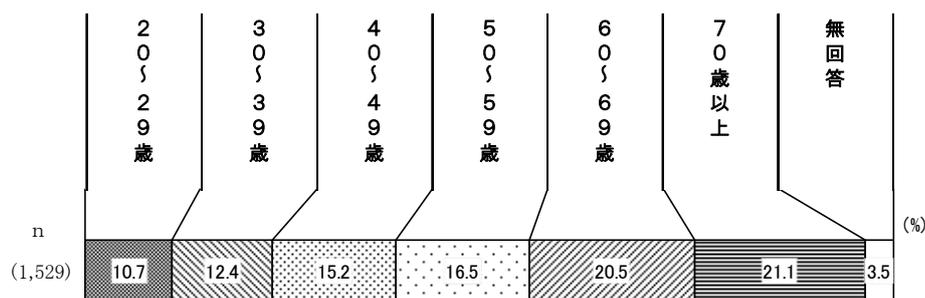
問1 あなたの性別は。(〇は1つ)



性別は「男性」が41.5%、「女性」が55.1%となっている。

(2) 年齢

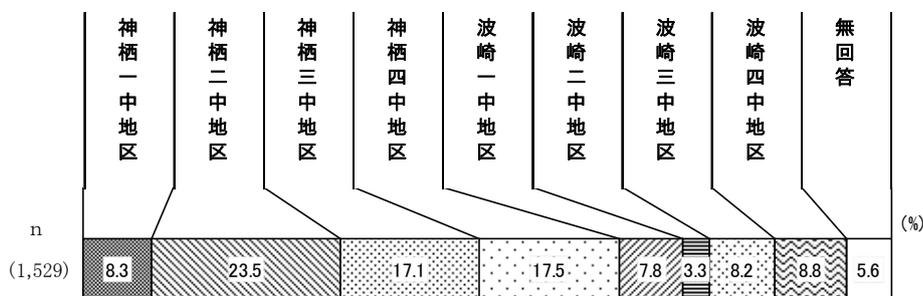
問2 あなたの年齢は。(〇は1つ)



年齢は「70歳以上」が21.1%、「60～69歳」が20.5%、「50～59歳」が16.5%、「40～49歳」が15.2%、「30～39歳」が12.4%、「20～29歳」が10.7%となっている。

(3) 居住地区

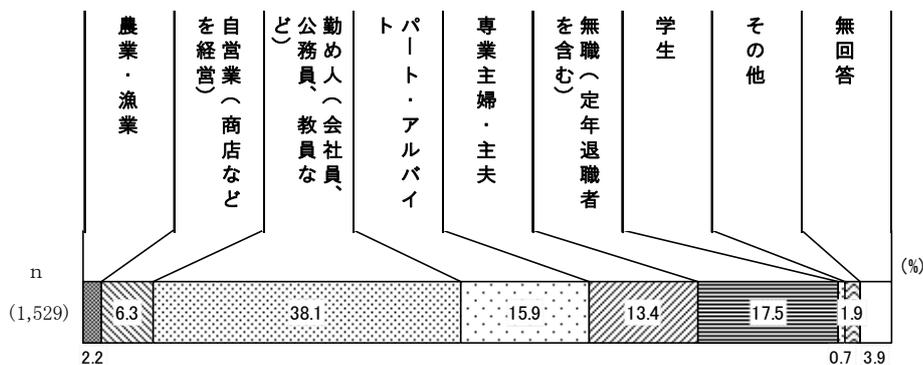
問3 あなたのお住まいの地区（中学校区）は。（〇は1つ）



居住地区は「神栖二中地区」の23.5%、「神栖四中地区」の17.5%、「神栖三中地区」の17.1%が高くなっている。

(4) 職業

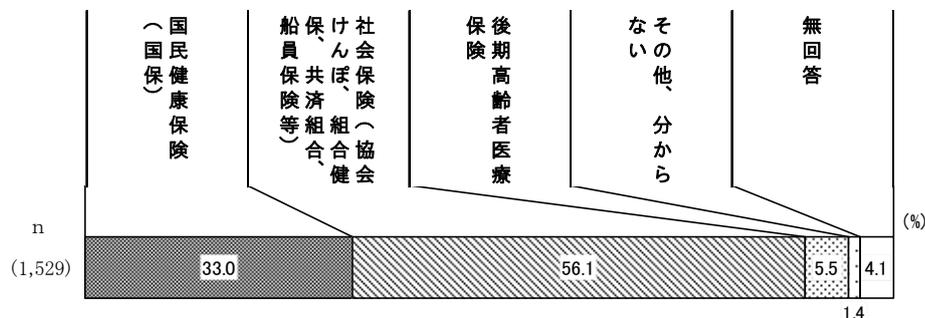
問4 あなたのご職業（主たる収入）は。（〇は1つ）



職業は「勤め人（会社員、公務員、教員など）」が38.1%で最も高くなっている。

(5) 健康保険の種類

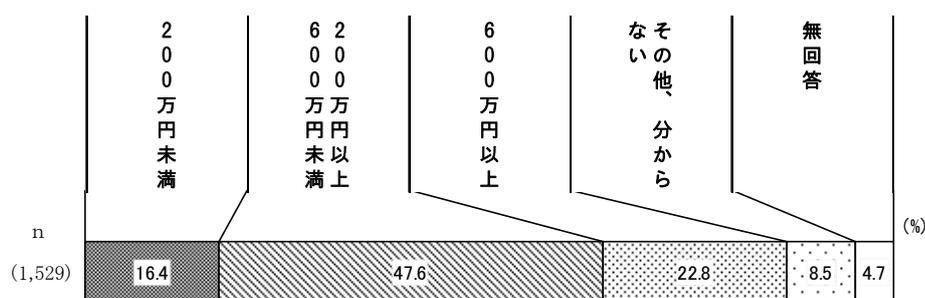
問4-1 あなたの健康保険は。(〇は1つ)



健康保険の種類は「社会保険（協会けんぽ、組合健保、共済組合、船員保険等）」が56.1%、「国民健康保険（国保）」が33.0%となっている。

(6) 世帯年収

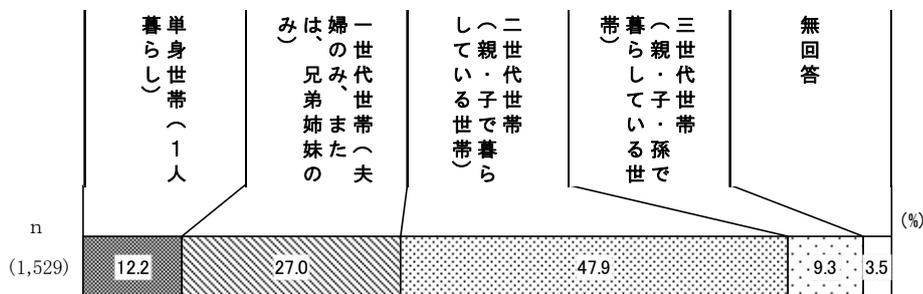
問4-2 あなたの世帯の年収は。(〇は1つ)



世帯年収は「200万円以上600万円未満」が47.6%、「600万以上」が22.8%、「200万円未満」が16.4%となっている。

(7) 家族構成

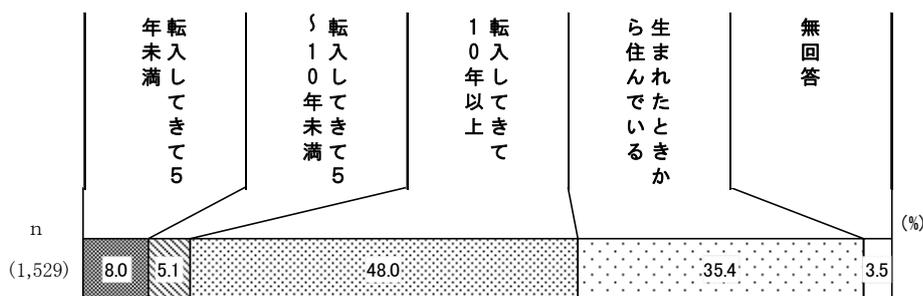
問5 あなたの家族構成（世帯）は。（○は1つ）



家族構成（世帯）としては、「二世代世帯（親・子で暮らしている世帯）」が47.9%、「一世代世帯（夫婦のみ、または、兄弟姉妹のみ）」が27.0%、「単身世帯（1人暮らし）」が12.2%となっている。

(8) 神栖市での居住年数

問6 あなたは神栖市に住んでおよそ何年になりますか。（○は1つ）

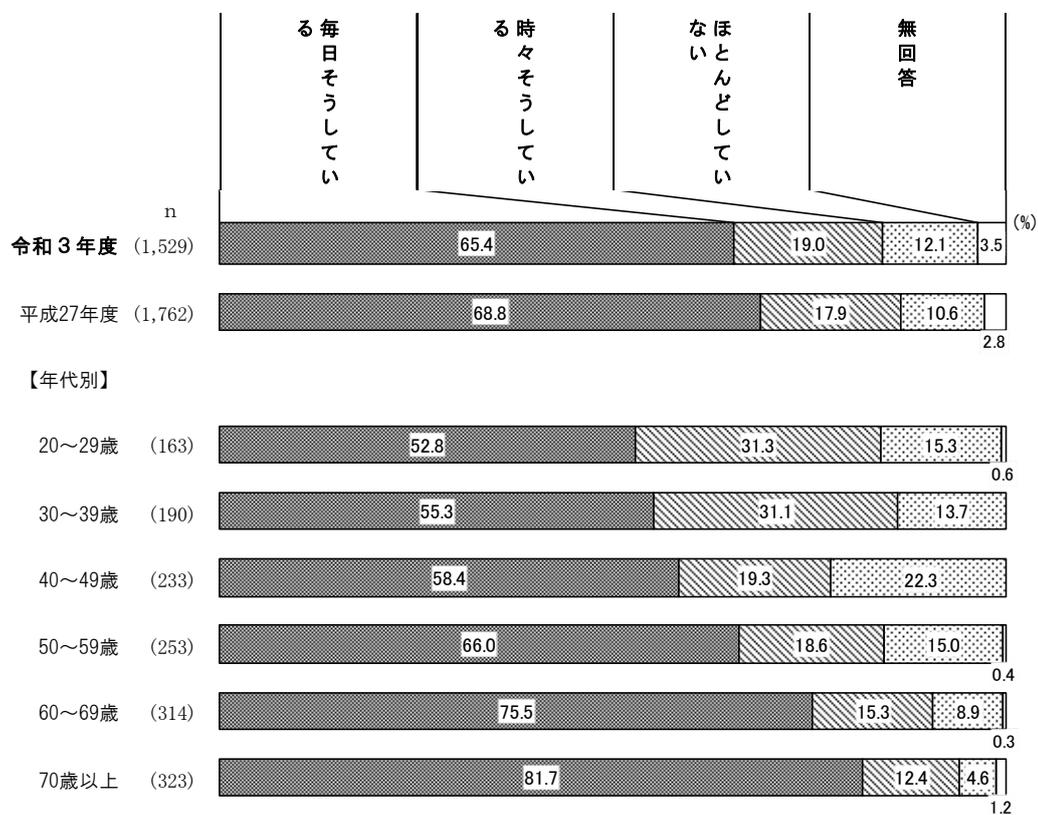


神栖市での居住年数としては、「転入してきて10年以上」が48.0%、「生まれたときから住んでいる」が35.4%となっている。

2. 食生活・栄養

(1) 規則正しい食事

問7 あなたは、1日3食、規則正しい食事をしていますか。(〇は1つ)

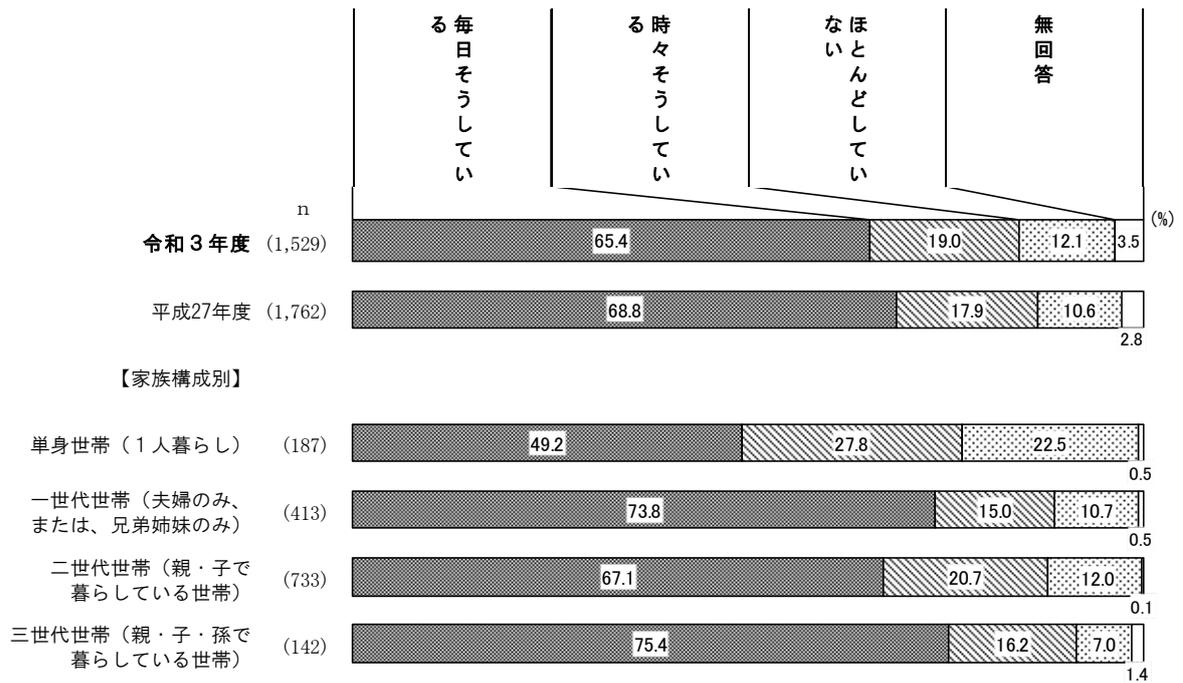


規則正しい食事をしているかきいたところ、「毎日そうしている」が65.4%、「時々そうしている」19.0%となっている。一方、「ほとんどしていない」は12.1%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

年代別にみると、年代が上がるほど「毎日そうしている」が高くなっている。また、“40～49歳”で「ほとんどしていない」が唯一2割を超えている。

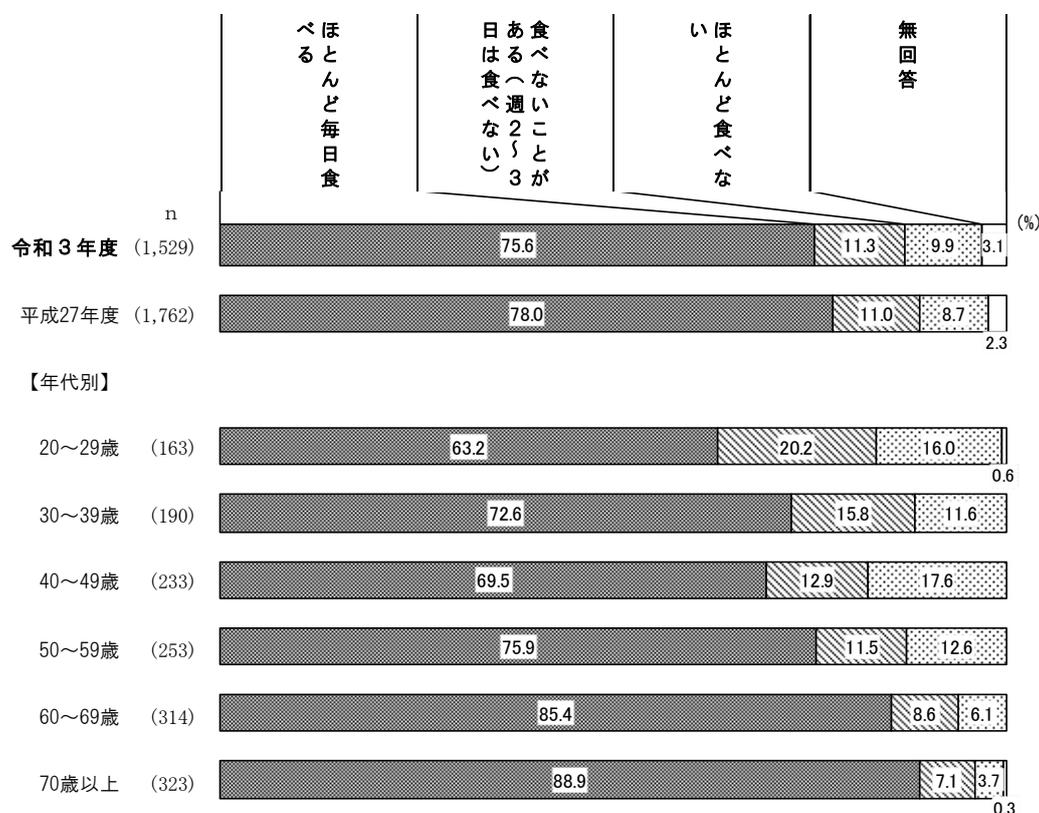
第2章 調査結果の詳細



家族構成別にみると、「一世代世帯」と「三世代会世帯」で「毎日そうしている」が7割台半ばと高くなっている。一方、「単身世帯」では「ほとんどしてない」が唯一2割を超えている。

(2) 朝食の摂取状況

問8 あなたは、毎日朝食を食べていますか。(○は1つ)

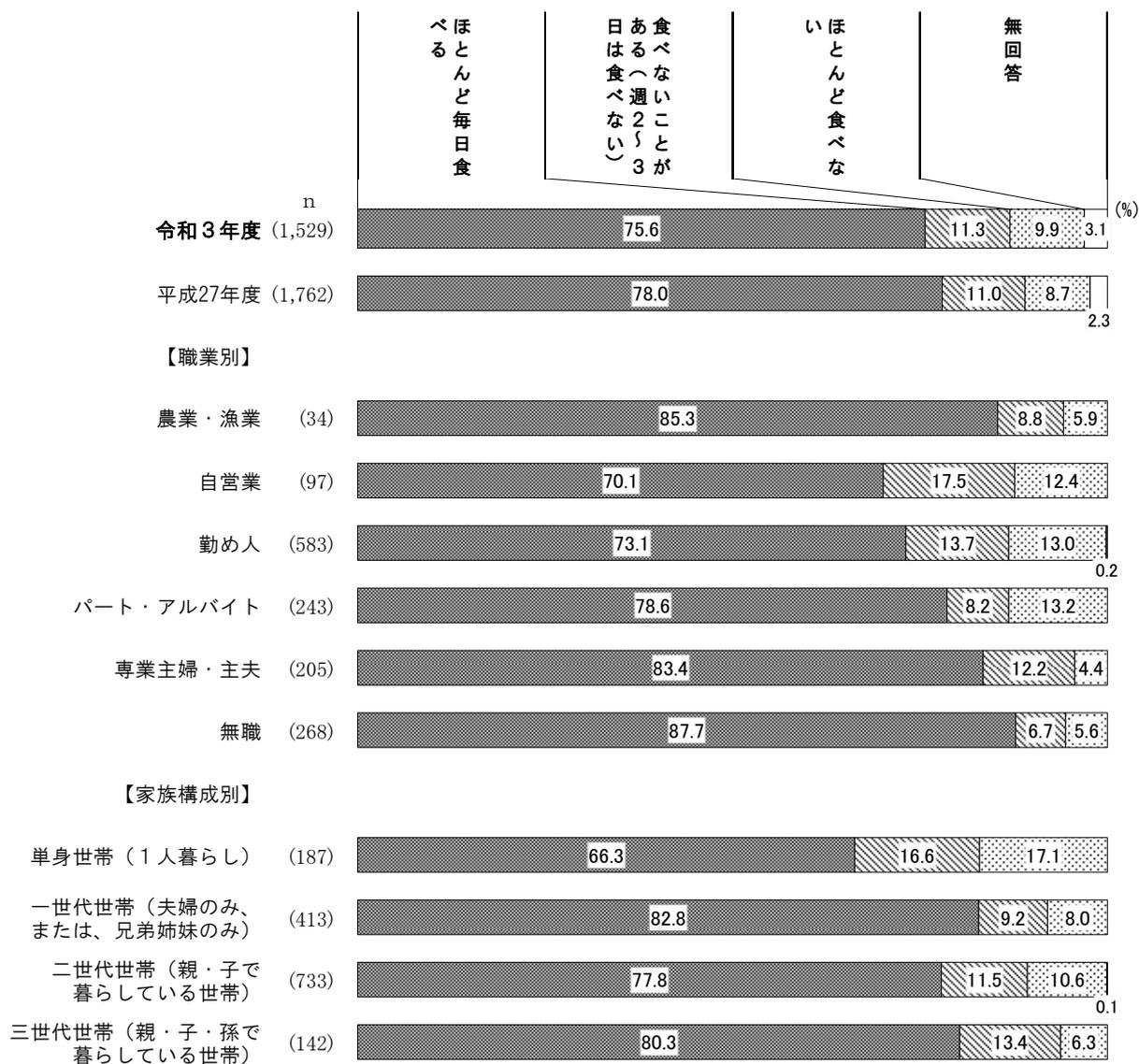


毎日朝食を食べているかきいたところ、「ほとんど毎日食べる」が75.6%を占めている。一方、「ほとんど食べない」は9.9%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

年代別にみると、“60歳以上”で「ほとんど毎日食べる」が8割台で高くなっている。一方、“20～29歳”“40～49歳”で「ほとんど食べない」が他層よりやや高くなっている。

第2章 調査結果の詳細

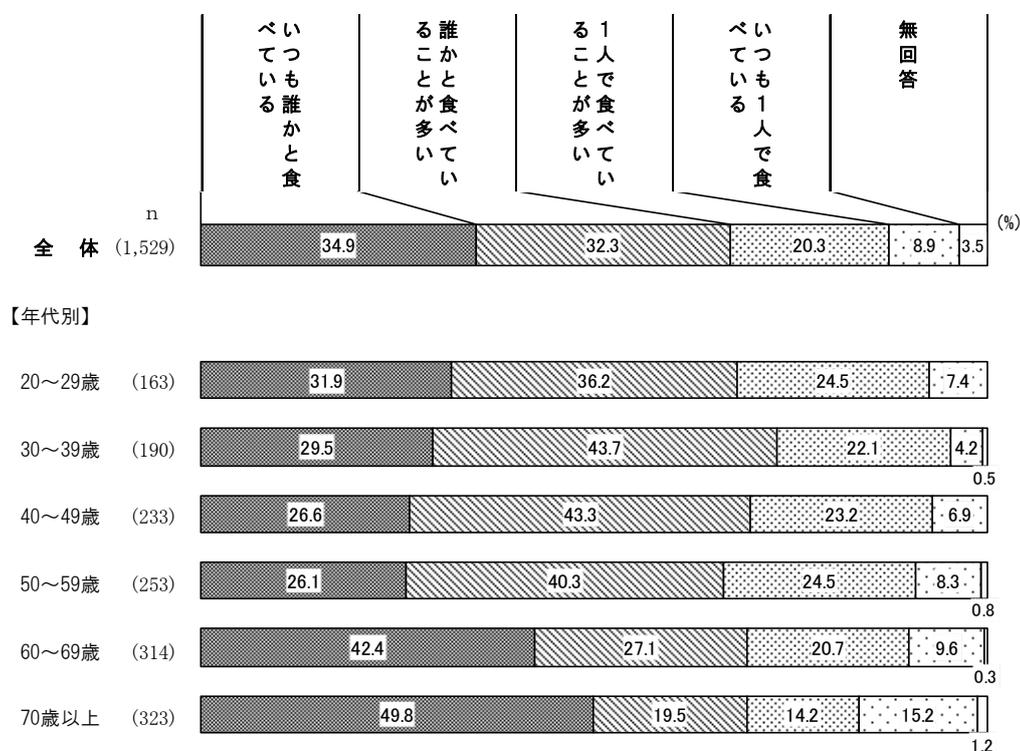


職業別にみると、「無職」「農業・漁業」「専業主婦・主夫」で「ほとんど毎日食べる」が8割台と高くなっている。一方、「自営業」では70.1%にとどまっている。

家族構成別にみると、「一世代世帯」と「三世帯世帯」では「ほとんど毎日食べる」が8割を超えている。一方、「単身世帯」で「ほとんど食べない」が2割近くで他層より高くなっている。

(3) 共食の状況

問9 あなたは1人で食事をすることがありますか。(○は1つ)

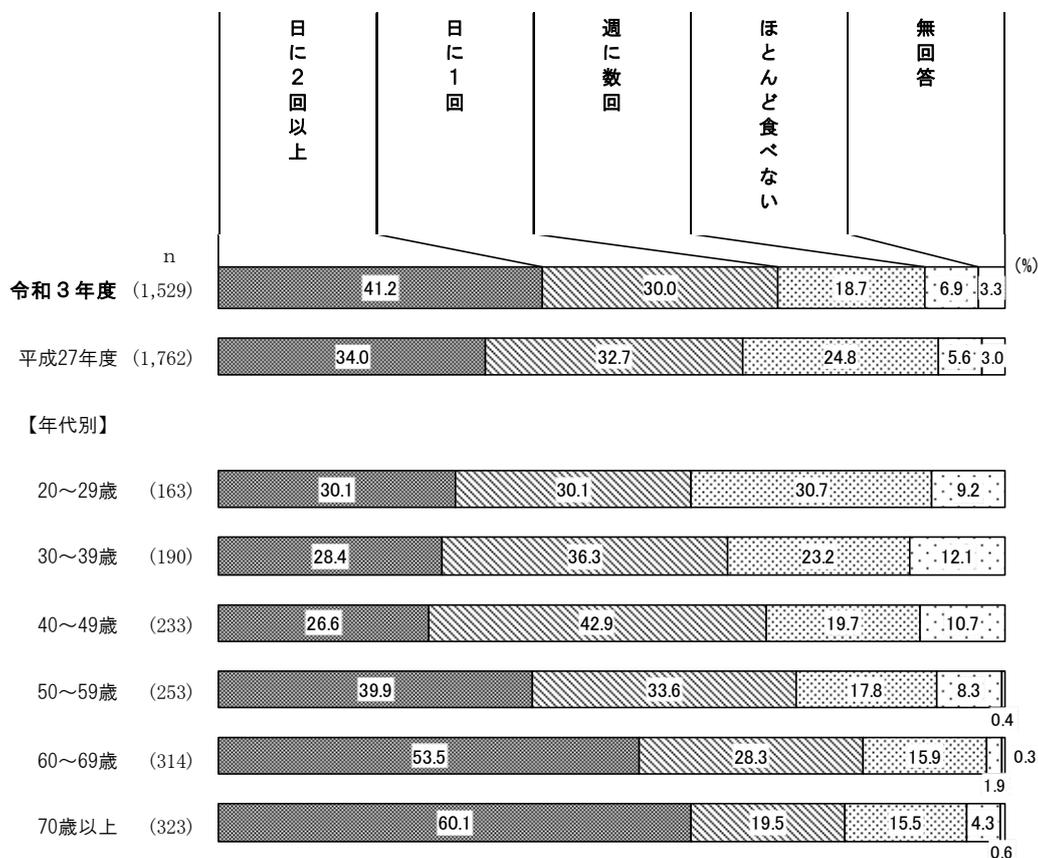


1人で食事をするところがあるかきいたところ、「いつも誰かと食べている」が34.9%、「誰かと食べていることが多い」が32.3%となっており、それらを合わせた《誰かと食べている》は67.2%を占めている。一方、「1人で食べていることが多い」(20.3%)、「いつも1人で食べている」(8.9%)を合わせた《1人で食べている》は29.2%となっている。

年代別にみると、“60歳以上”で「いつも誰かと食べている」が4割台と高いものの、“70歳以上”では「いつも1人で食べている」も15.2%と他層より高くなっている。

(4) 主食・主菜・副菜のそろった食事の状況

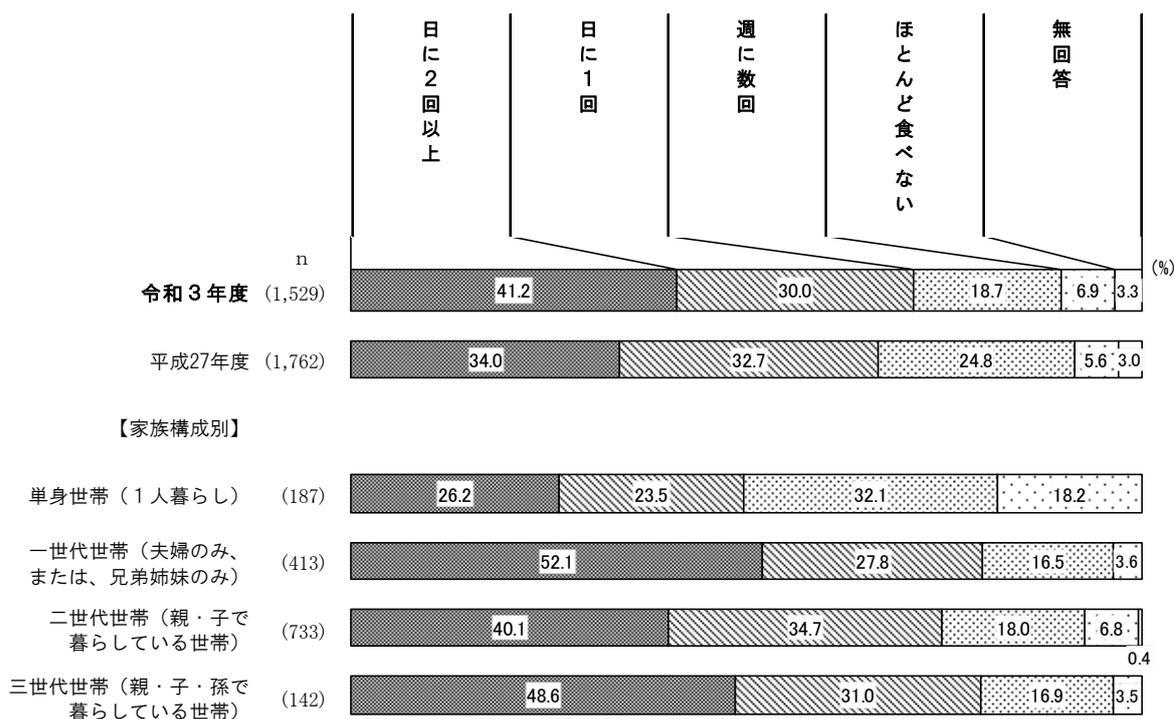
問10 あなたは、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。(〇は1つ)



主食・主菜・副菜のそろった食事をしているかきいたところ、「日に2回以上」と「日に1回」を合わせた《日に1回以上》が71.2%となっている。一方、「ほとんど食べない」は6.9%となっている。

平成27年度と比べると、《日に1回以上》は4.5ポイント増加している。

年代別にみると、《日に1回以上》はおおむね年代が上がるほど高くなる傾向にあり、“60歳以上”では8割前後と高くなっている。一方、“50歳未満”では「ほとんど食べない」が1割前後と他層より高くなっている。

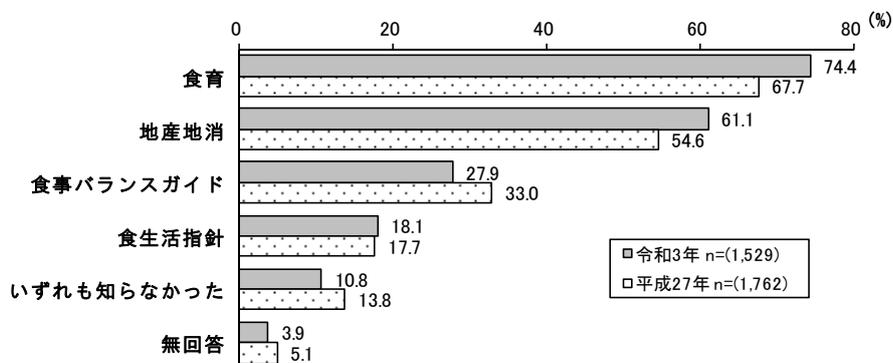


家族構成別にみると、“一世代世帯”と“三世代会帯”で《日に1回以上》が約8割を占めている。一方、“単身世帯”では「ほとんど食べない」が2割弱と他層より高く、《日に1回以上》は5割に満たない結果となっている。

3. 食育

(1) 「食育」に関する言葉の認知度

問11 あなたは、次の言葉の内容をご存知でしたか。(知っているものすべてに○)



『食育』に関する言葉の内容を知っているかきいたところ、「食育」が74.4%で最も高く、「地産地消」が61.1%で次いでいる。

平成27年度と比べると、「食育」で6.7ポイント、「地産地消」が6.5ポイントの増加となっている。

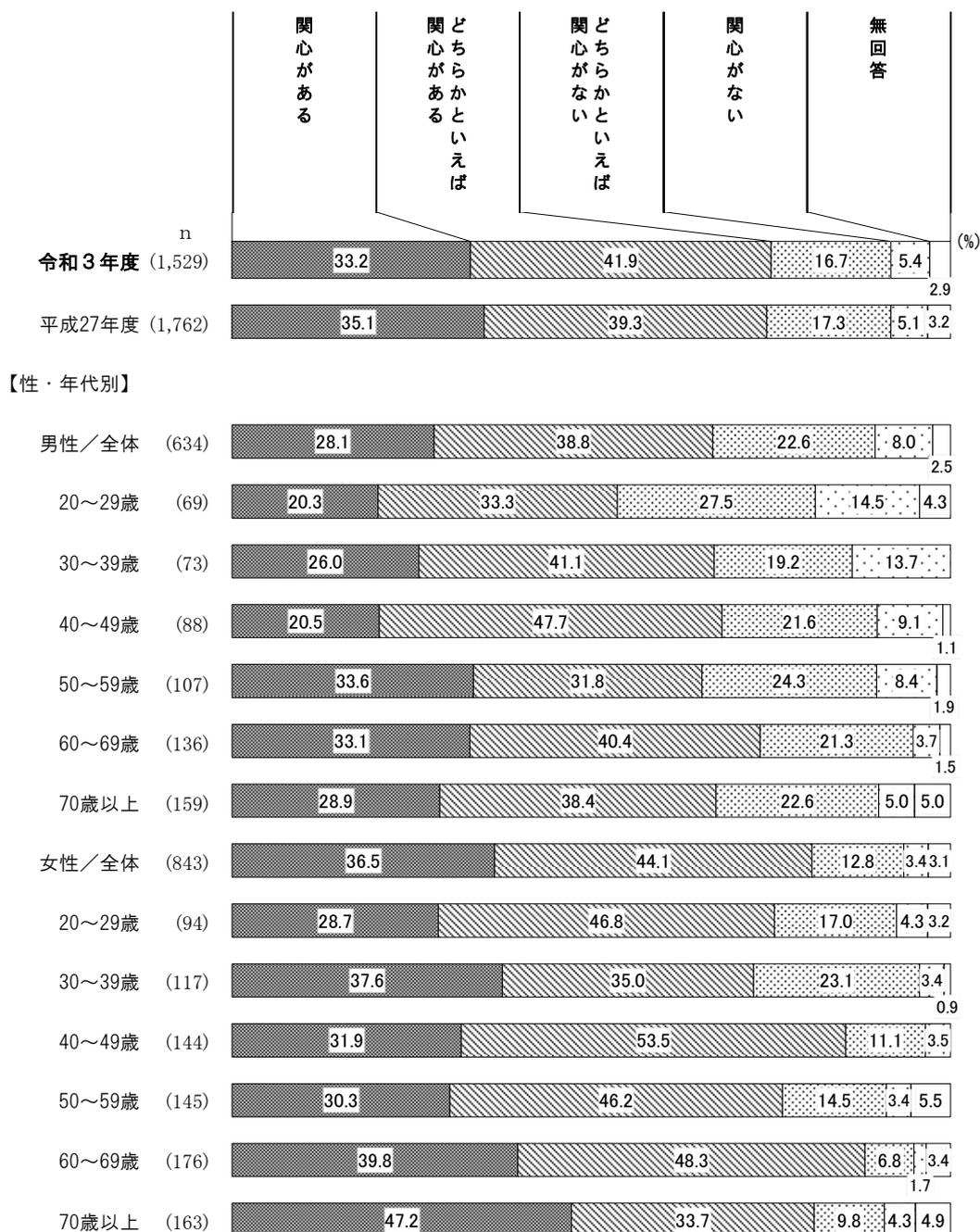
〈 性・年代別／「食育」に関する言葉の認知度 〉

		n	食育	地産地消	食事バランスガイド	食生活指針	いずれも知らなかった	無回答
全体		1529	74.4	61.1	27.9	18.1	10.8	3.9
男性	全体	634	65.9	65.8	25.4	18.0	14.7	3.3
	20～29歳	69	63.8	60.9	18.8	13.0	17.4	5.8
	30～39歳	73	68.5	54.8	13.7	13.7	20.5	-
	40～49歳	88	63.6	62.5	11.4	13.6	22.7	2.3
	50～59歳	107	73.8	64.5	27.1	18.7	11.2	2.8
	60～69歳	136	71.3	79.4	30.1	23.5	8.8	1.5
	70歳以上	159	57.2	64.2	36.5	19.5	13.2	6.3
女性	全体	843	80.8	57.5	29.8	17.4	7.9	4.0
	20～29歳	94	81.9	54.3	30.9	28.7	9.6	3.2
	30～39歳	117	84.6	55.6	27.4	19.7	6.8	1.7
	40～49歳	144	91.0	61.8	24.3	9.0	5.6	-
	50～59歳	145	82.1	64.1	29.7	17.9	5.5	5.5
	60～69歳	176	81.3	60.8	29.0	13.6	8.0	3.4
	70歳以上	163	67.5	47.9	36.8	20.9	11.7	8.6

性・年代別にみると、「食育」は男女差が大きく、すべての年代で女性が上回っており、“30～49歳”では8割台半ばから9割の認知度を示している。また、“男性60～69歳”で「地産地消」が8割近くを占めている。一方、“男性30～49歳”で「いずれも知らなかった」が2割を超え、他層より高くなっている。

(2)「食育」への関心

問12 『食育』とは、「バランスよく食べる」「農産物にふれたり育てたりする」「安全な食べ物を選ぶ」などを通じて、“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得して健全な食生活を送れる人を育てることです。あなたは、この『食育』に関心がありますか。
(○は1つ)



「食育」への関心をきいたところ、「どちらかといえば関心がある」が41.9%と高く、「関心がある」(33.2%)を合わせた《関心あり》が75.1%を占めている。一方、「どちらかといえば関心がない」(16.7%)、「関心がない」(5.4%)を合わせた《関心なし》は22.1%となっている。

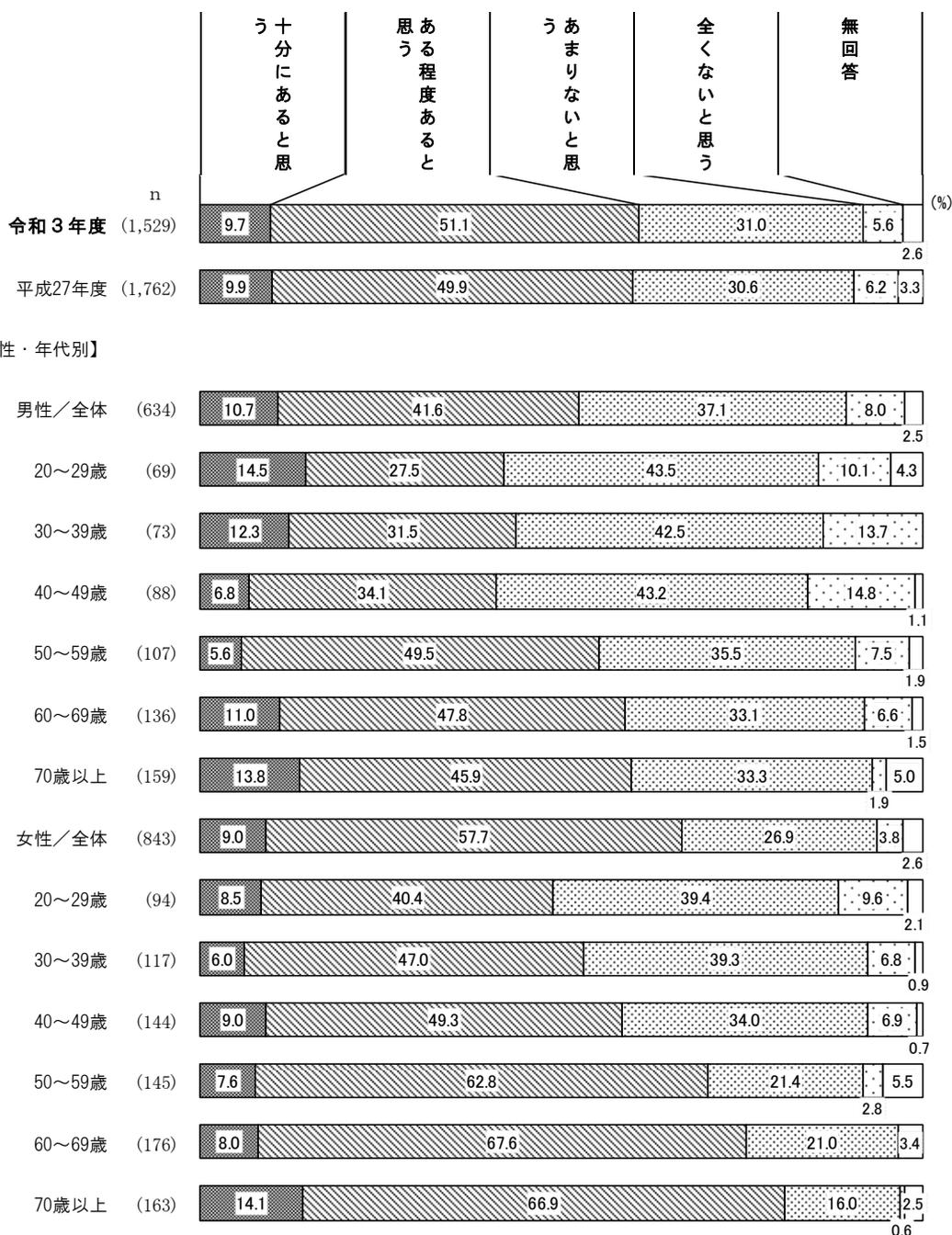
なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

第2章 調査結果の詳細

性・年代別にみると、“女性”で《関心あり》が80.6%と“男性”（66.9%）より10ポイント以上高くなっている。また、“女性40～49歳”“女性60～69歳”で《関心あり》が8割台半ばから後半で他層より高くなっている。一方、“男性20～29歳”で《関心なし》が4割を超え、“男性30～59歳”でも3割を超える。

（3）食品選択の知識

問13 あなたは、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するとよいか」「どのような調理が必要か」についての知識があると思いますか。（○は1つ）



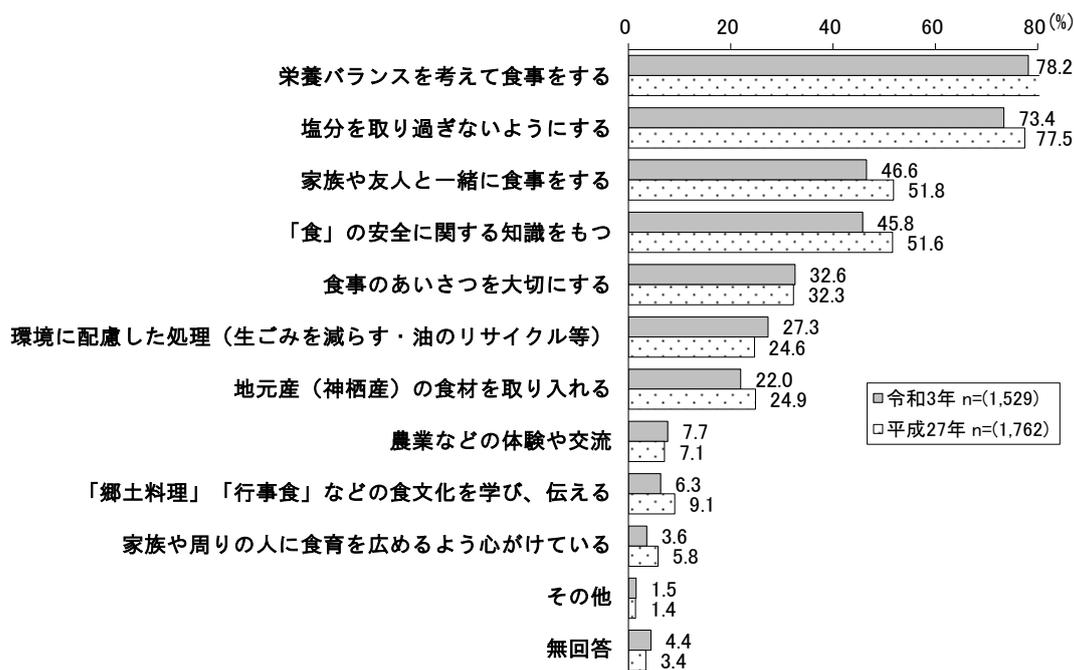
食品選択の知識があるかきいたところ、「ある程度あると思う」が51.1%と半数を超えており、「十分にあると思う」(9.7%)と合わせた《あると思う》は60.8%となっている。一方、「あまりないと思う」(31.0%)、「全くないと思う」(5.6%)を合わせた《ないと思う》は36.6%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、“女性”で《あると思う》が66.7%と“男性”(52.3%)より10ポイント以上高くなっている。また、女性では年代が上がるにつれ《あると思う》が高くなり、“女性70歳以上”では8割に達している。一方、“男性20～49歳”では《ないと思う》が5割台と高く、「全くないと思う」でも、この層のみ1割台となっている。

(4)「食育」に関する取組みの実践状況

問14 あなたは、次の『食育』に関する取組みで、「日々の生活に取り入れている」「取り入れていきたい」と思うものがありますか。(主なもの5つまで○)



『食育』に関する取組みの実践状況についてきいたところ、「栄養バランスを考えて食事をする」が78.2%と最も高く、「塩分を取り過ぎないようにする」が73.4%で次いでいる。また、「家族や友人と一緒に食事をする」(46.6%)と「『食』の安全に関する知識をもつ」(45.8%)が4割台半ばとなっている。

平成27年度と比べると、「『食』の安全に関する知識をもつ」で5.8ポイント、「家族や友人と一緒に食事をする」で5.2ポイント、それぞれ減少している。

第2章 調査結果の詳細

〈 性・年代別／「食育」に関する取組みの実践状況 〉

(%)

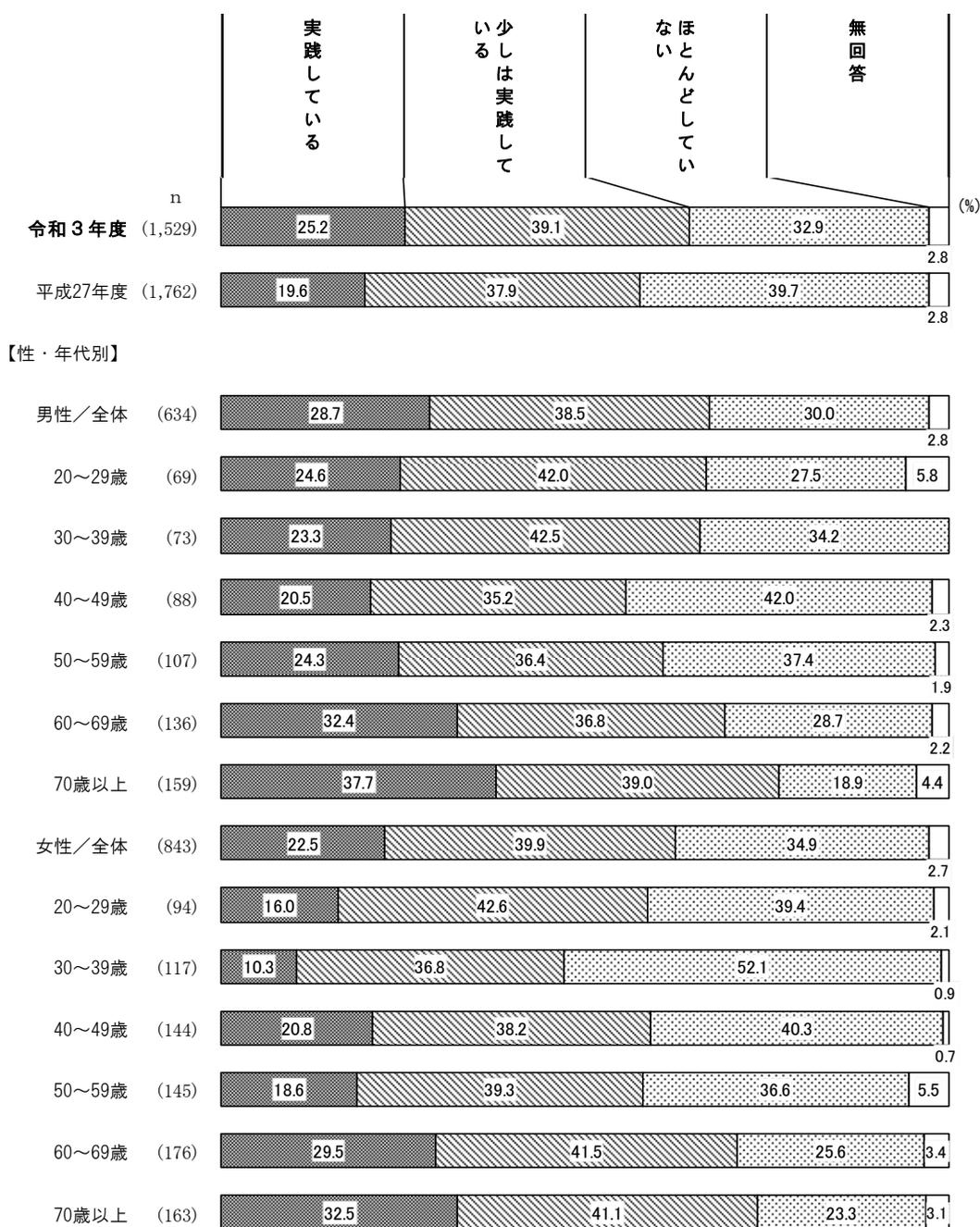
	n	栄養バランスを考 えて食事をする	塩分を取り過ぎな いようにする	家族や友人と一 緒に食事をする	「食」の安全に関 する知識をもつ	食事のあいさつを 大切にする	環境に配慮した処 理(生ごみを減らす・油の リサイクル等)	地元産(神栖産)の食 材を取り入れる	農業などの体験や 交流	「郷土料理」「行 事食」などの食文 化を学び、伝える	家族や周りの人 に食育を広めるよ う心がけている	その他	無回答	
全体	1529	78.2	73.4	46.6	45.8	32.6	27.3	22.0	7.7	6.3	3.6	1.5	4.4	
男性	全体	634	73.3	69.2	42.4	44.3	24.4	28.9	19.2	7.3	3.0	3.9	2.2	4.1
	20～29歳	69	75.4	49.3	37.7	42.0	33.3	24.6	10.1	13.0	2.9	5.8	1.4	5.8
	30～39歳	73	69.9	54.8	52.1	45.2	39.7	20.5	8.2	5.5	1.4	1.4	2.7	2.7
	40～49歳	88	71.6	64.8	38.6	38.6	23.9	18.2	17.0	9.1	3.4	2.3	1.1	2.3
	50～59歳	107	76.6	79.4	38.3	44.9	27.1	29.9	20.6	6.5	6.5	4.7	1.9	2.8
	60～69歳	136	77.2	74.3	50.0	48.5	17.6	32.4	25.0	5.1	2.9	4.4	4.4	2.9
	70歳以上	159	69.8	75.5	38.4	44.0	18.2	37.1	23.9	6.9	1.3	4.4	1.3	6.9
女性	全体	843	81.5	76.3	49.3	45.9	39.0	26.2	23.8	7.5	8.8	3.6	0.9	4.5
	20～29歳	94	74.5	64.9	56.4	38.3	51.1	23.4	4.3	9.6	8.5	4.3	2.1	4.3
	30～39歳	117	87.2	70.9	64.1	37.6	58.1	15.4	18.8	11.1	12.8	0.9	-	0.9
	40～49歳	144	82.6	70.8	52.8	38.2	44.4	21.5	22.2	9.7	11.1	1.4	1.4	6.9
	50～59歳	145	78.6	69.0	44.8	47.6	39.3	30.3	20.7	2.8	7.6	2.8	-	7.6
	60～69歳	176	86.4	88.1	40.3	60.2	30.7	25.6	34.7	6.8	10.2	4.0	2.3	2.8
	70歳以上	163	77.9	85.3	46.0	47.2	22.7	36.2	30.7	6.1	3.7	7.4	-	4.3

性・年代別にみると、女性で高い項目が目立ち、“60歳以上”で「塩分を取り過ぎないようにする」が8割台半ばから後半、“20～49歳”で「食事のあいさつを大切にする」が4割台半ばから5割台後半となっている。

4. 身体活動・運動

(1) 歩くことの実践状況

問15 あなたは、日常生活の中で、健康のために歩くことを実践していますか。(〇は1つ)

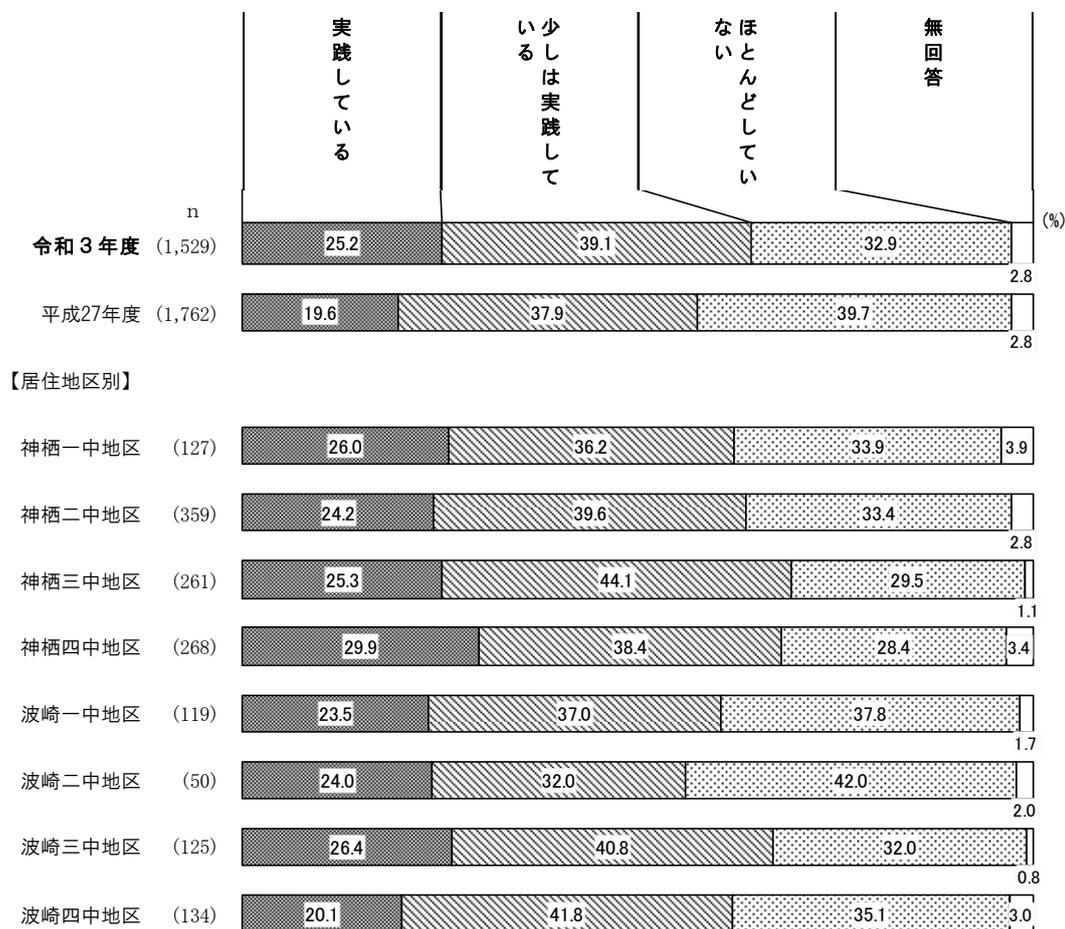


健康のために歩いているかきいたところ、「少しは実践している」が39.1%、「実践している」が25.2%で、それらを合わせた《実践している》は64.3%となっている。

平成27年度と比べると、《実践している》は6.8ポイント増加している。

第2章 調査結果の詳細

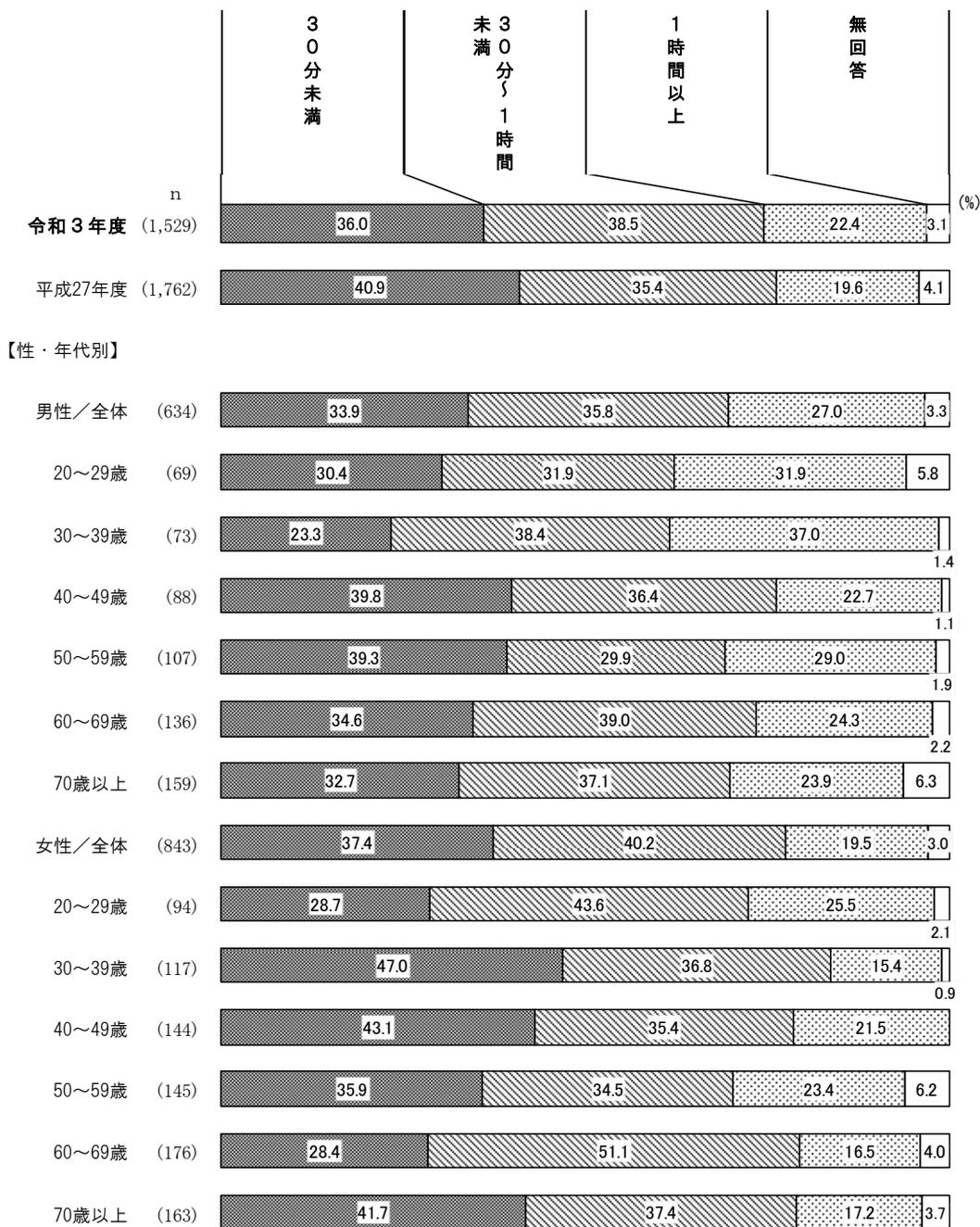
性・年代別にみると、“男性”で《実践している》が67.2%と女性（62.4%）より4.8ポイント上回る。また、《実践している》では、男女とも“60歳以上”で7割台と高くなっている。一方、“女性30～39歳”で「ほとんどしていない」が唯一半数を超えている。



居住地区別にみると、“神栖三中地区”“神栖四中地区”“波崎三中地区”で《実践している》が6割台後半と高くなっている一方、“波崎二中地区”では5割台半ばで最も低くなっている。

(2) 1日に歩く時間

問16 あなたは、通勤・買い物・散歩などの日常生活で歩く時間を合計すると、1日にどのくらい歩きますか。(○は1つ)



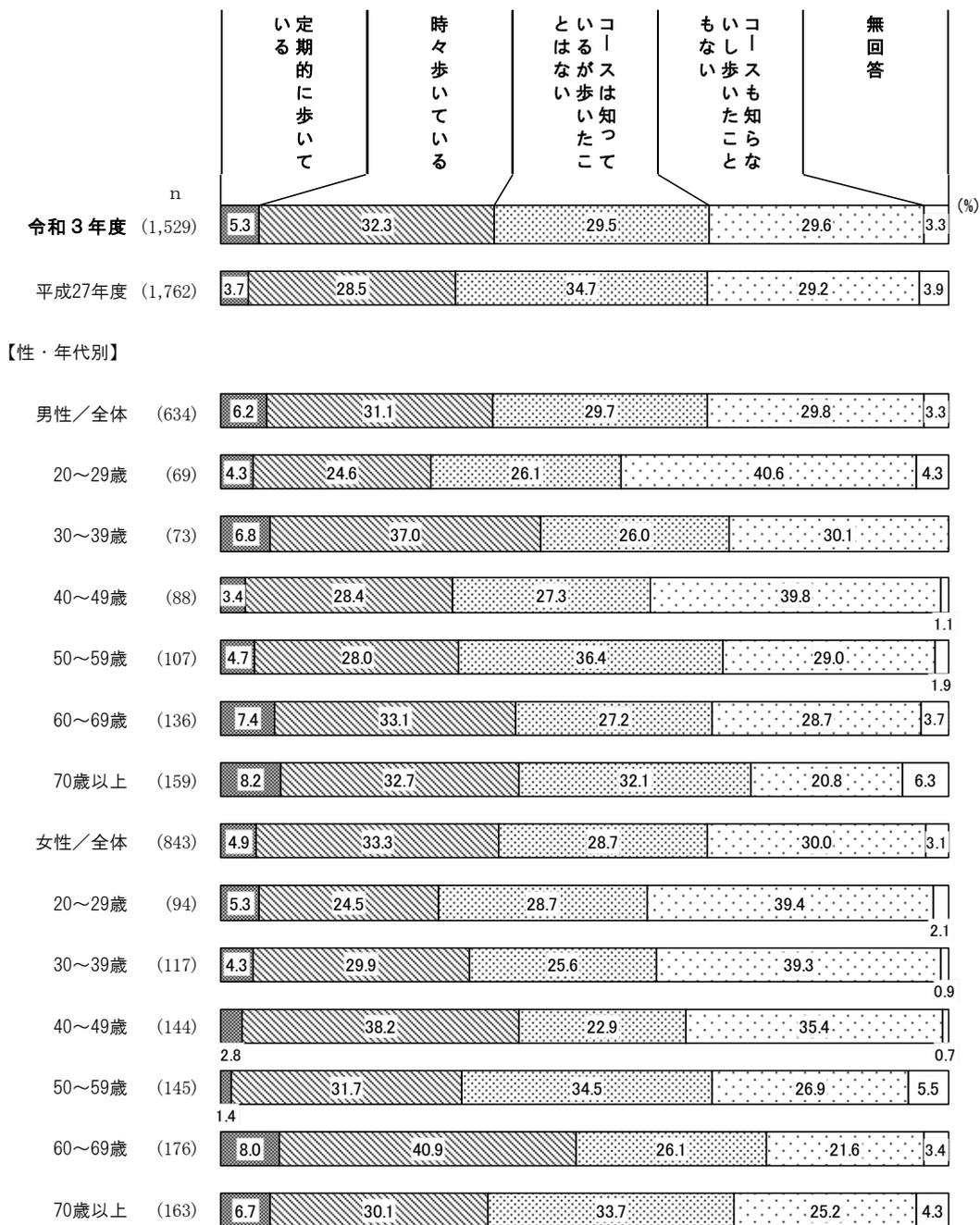
1日に歩く時間をきいたところ、「30分未満」が36.0%、「30分～1時間未満」が38.5%で二分している。また、「1時間以上」は22.4%となっている。

また、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、“男性”で「1時間以上」が27.0%と女性（19.5%）を7.5ポイント上回り、“20～39歳”では3割台となっている。一方、“女性30～49歳”“女性70歳以上”で「30分未満」が4割台と高くなっている。

(3) ヘルスロードの活用状況

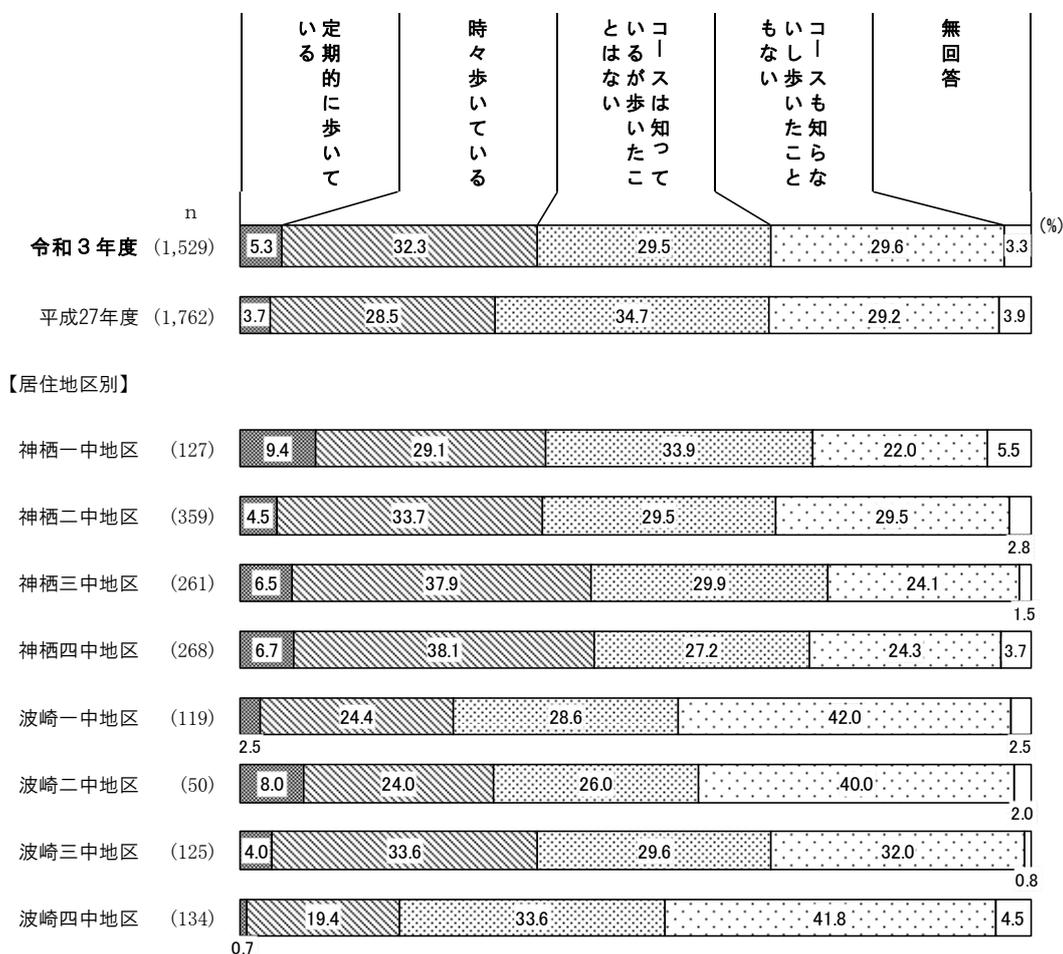
問17 茨城県は、身近で手軽にできるウォーキングを推進しており、安全に歩ける道を「ヘルスロード」として指定しています。本市で指定されているヘルスロードは、「神之池周回コース」、「はさきかもめ公園コース」、「港公園散策コース」、「利根かもめ大橋コース」の4カ所です。あなたは、いずれかのコースを歩いたことがありますか。(○は1つ)



ヘルスロードの活用状況をきいたところ、「時々歩いている」が32.3%で、「定期的な歩いている」(5.3%)を合わせた《歩いている》の37.6%に対し、「コースは知っているが歩いたことはない」(29.5%)と「コースも知らないし歩いたこともない」(29.6%)を合わせた《歩いたことはない》は59.1%となっている。

平成27年度と比べると、《歩いている》が5.4ポイント増加している。

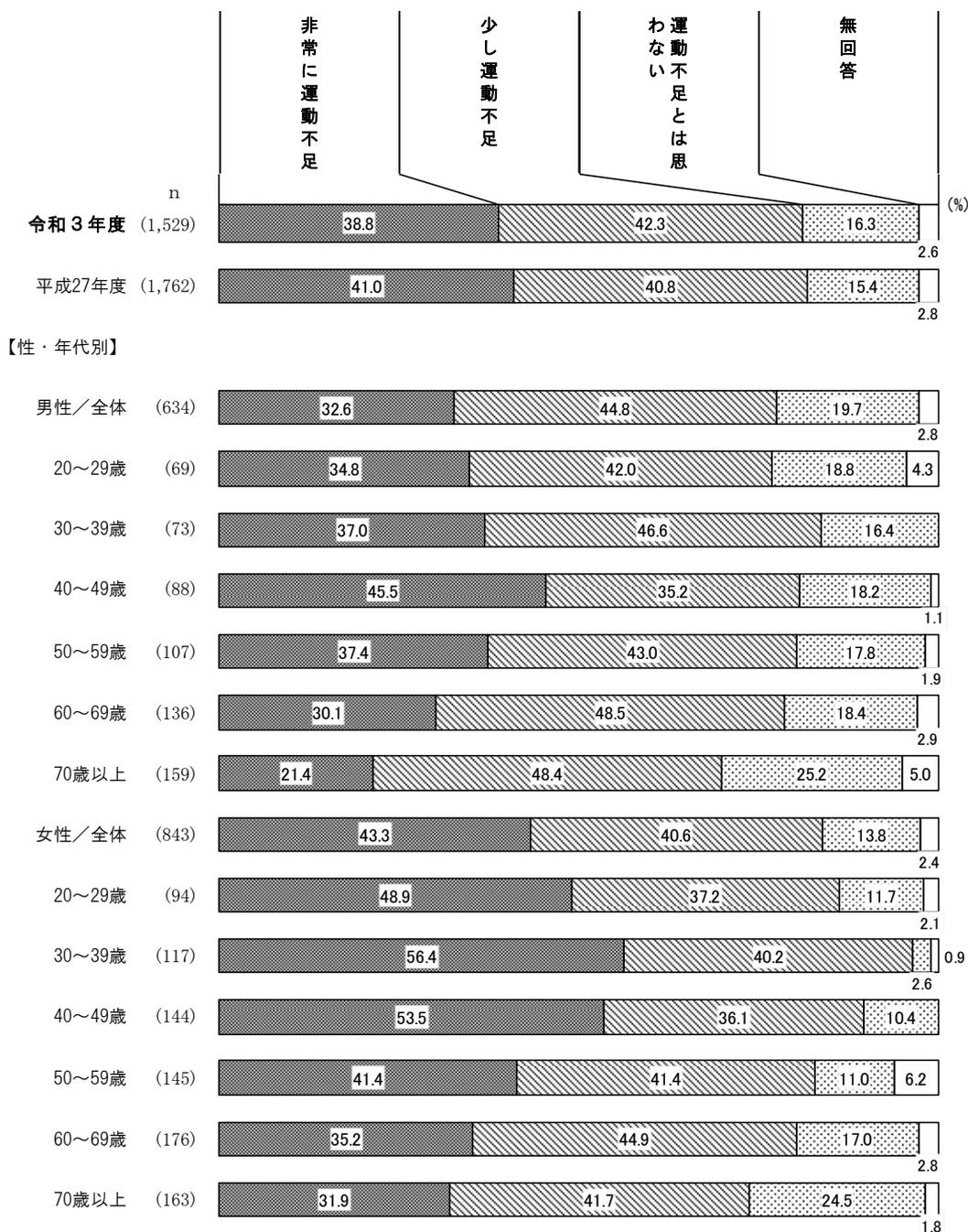
性・年代別にみると、“女性60～69歳”と“男性30～39歳”で《歩いている》が高く、それぞれ48.9%、43.8%となっている。一方、“男性20～29歳”“男性40～49歳”と“女性20～39歳”で「コースも知らないし歩いたこともない」が4割前後と高くなっている。



居住地区別にみると、“神栖三中地区”と“神栖四中地区”で《歩いている》が4割台半ばと高くなっている。一方、“波崎一中地区”“波崎二中地区”“波崎四中地区”で「コースも知らないし歩いたこともない」が4割台となっている。

(4) 運動不足の認識

問18 あなたは、運動不足だと思いますか。(○は1つ)



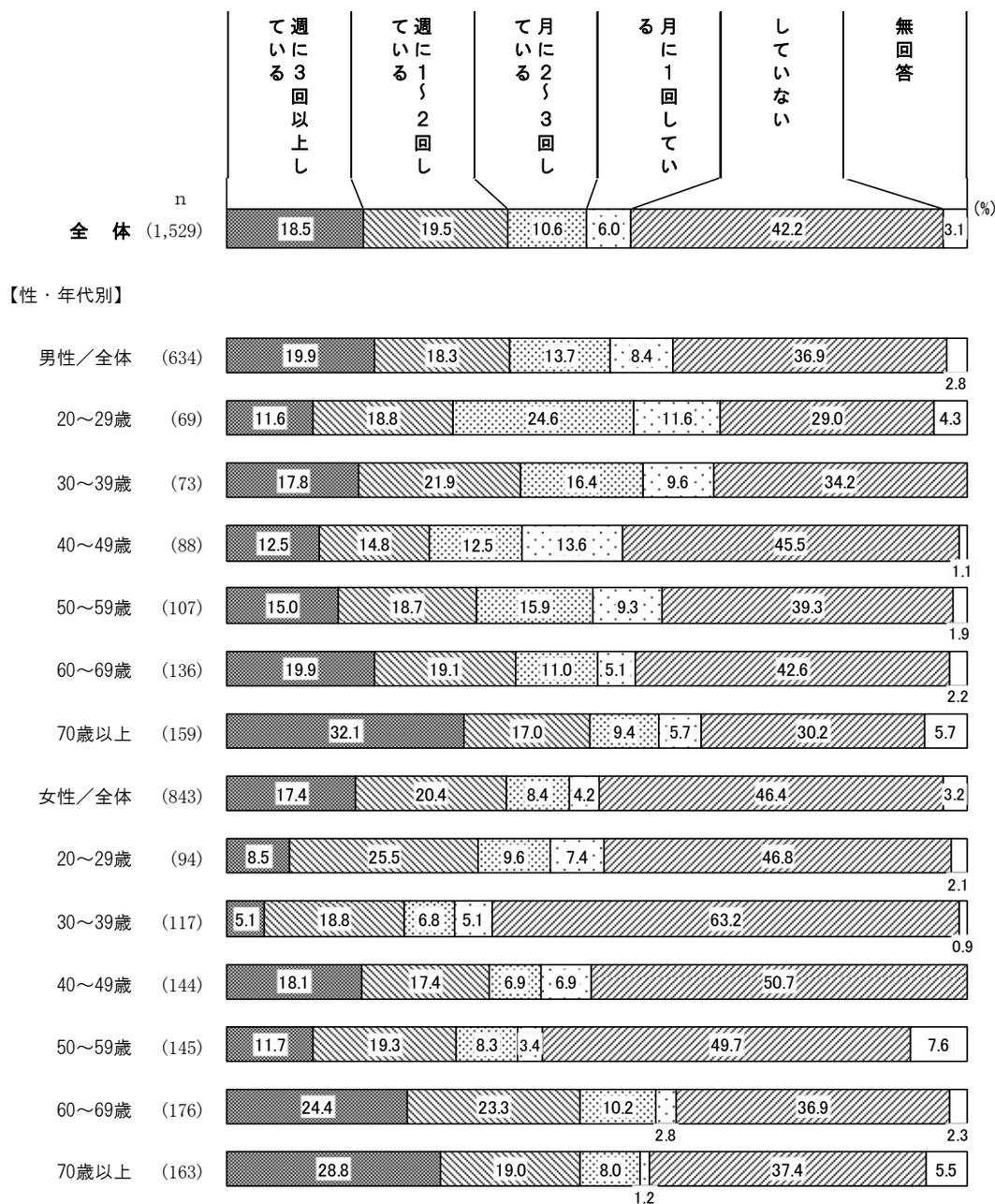
運動不足への認識があるかきいたところ、「少し運動不足」が42.3%、「非常に運動不足」が38.8%で、それらを合わせた《運動不足》は81.1%に達している。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

性・年代別にみると、“女性20~49歳”で《運動不足》が高く、なかでも“30~39歳”は9割半ばを占めている。また、「非常に運動不足」でも“女性20~49歳”は4割台後半から5割台半ばと高くなっている。

(5) 定期的な運動習慣

問19 あなたは、定期的に運動をしていますか。(○は1つ)



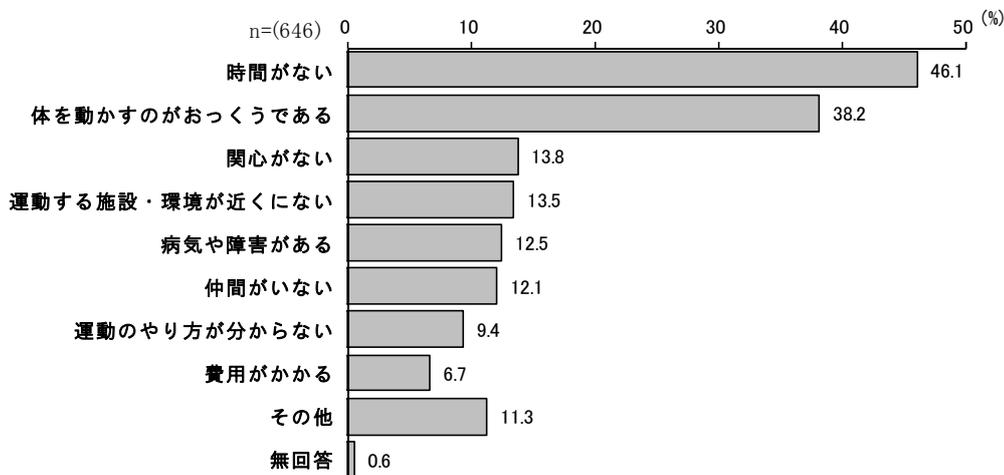
定期的な運動をしているかきいたところ、「週に1~2回している」が19.5%、「週に3回以上している」が18.5%で、「月に2~3回している」(10.6%)、「月に1回している」(6.0%)までを合わせた《している》は54.6%と半数を超えている。一方、「していない」は42.2%となっている。

性・年代別でみると、《している》は男女差がみられ、“男性”60.3%に対し“女性”は50.4%となっている。また、“男性20~39歳”“男性70歳以上”と“女性60~69歳”で《している》が6割台で、“男女70歳以上”で「週に3回以上している」が3割前後で高くなっている。

一方、“女性30~39歳”で「していない」が63.2%と、他層と比べ特に高くなっている。

(6) 運動をしていない理由

問19-1 (問19で「5」と答えた方)にお尋ねします。あなたが運動をしていない理由は何ですか。(主なもの3つまで○)



定期的な運動をしてないという人に、その理由をきいたところ、「時間がない」が46.1%と最も高く、「体を動かすのがおっくうである」が38.2%で次いでいる。

〈 性・年代別／運動をしていない理由 〉

		n	時間がない	体を動かすのがおっくうである	関心がない	運動する施設・環境が近くにない	病気や障害がある	仲間がいない	運動のやり方が分からない	費用がかかる	その他	無回答
全体		646	46.1	38.2	13.8	13.5	12.5	12.1	9.4	6.7	11.3	0.6
男性	全体	234	39.7	42.3	17.5	14.5	13.2	11.5	6.0	5.1	9.0	0.4
	20～29歳	20	35.0	40.0	25.0	5.0	-	15.0	10.0	-	15.0	-
	30～39歳	25	56.0	40.0	8.0	20.0	-	12.0	4.0	-	12.0	-
	40～49歳	40	60.0	47.5	17.5	17.5	5.0	7.5	5.0	12.5	5.0	-
	50～59歳	42	47.6	42.9	19.0	9.5	16.7	9.5	4.8	4.8	2.4	2.4
	60～69歳	58	31.0	48.3	15.5	13.8	15.5	12.1	6.9	6.9	13.8	-
	70歳以上	48	20.8	31.3	18.8	18.8	27.1	14.6	6.3	2.1	8.3	-
女性	全体	391	49.9	35.8	11.5	12.3	12.5	12.0	11.0	7.2	12.3	0.8
	20～29歳	44	65.9	50.0	29.5	2.3	-	18.2	11.4	4.5	4.5	-
	30～39歳	74	71.6	41.9	9.5	4.1	5.4	8.1	9.5	8.1	10.8	-
	40～49歳	73	58.9	46.6	6.8	17.8	2.7	12.3	8.2	12.3	2.7	-
	50～59歳	72	43.1	36.1	9.7	8.3	6.9	13.9	13.9	8.3	19.4	-
	60～69歳	65	44.6	24.6	7.7	23.1	21.5	12.3	13.8	6.2	16.9	1.5
	70歳以上	61	16.4	16.4	13.1	16.4	39.3	9.8	9.8	1.6	18.0	1.6

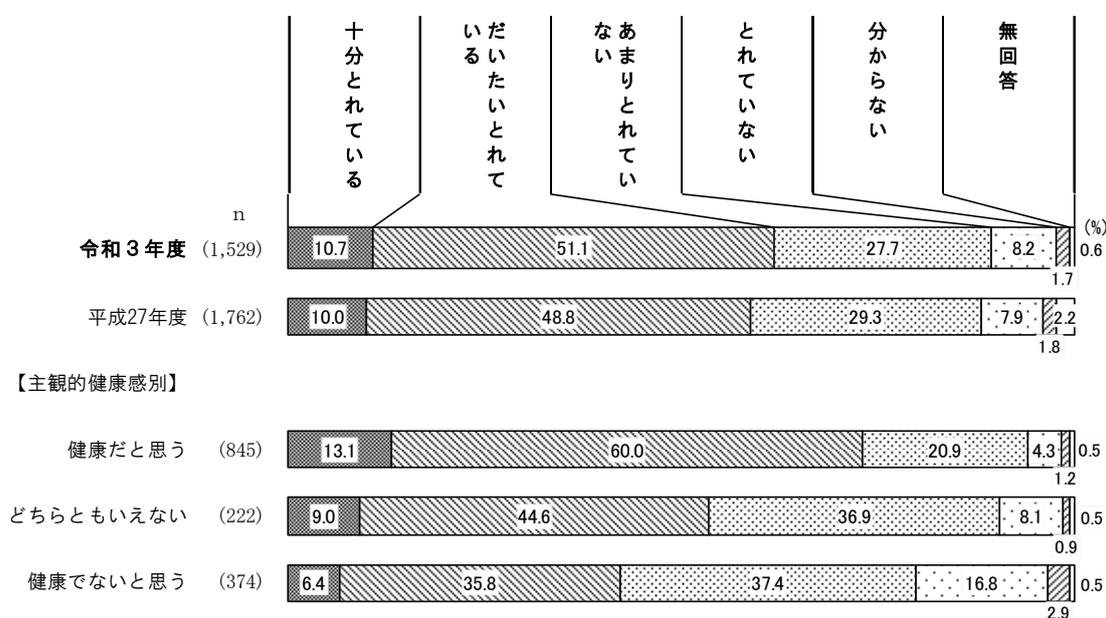
性・年代別にみると、“女性”で「時間がない」が49.9%と、男性(39.7%)より10ポイント以上高くなっており、“20～49歳”で特に高く、なかでも“30～39歳”で7割を超えている。

また、“女性20～29歳”では上位項目の高さが目立っている。

5. 休養・こころの健康づくり

(1) 睡眠による疲れの解消度合

問20 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。(〇は1つ)



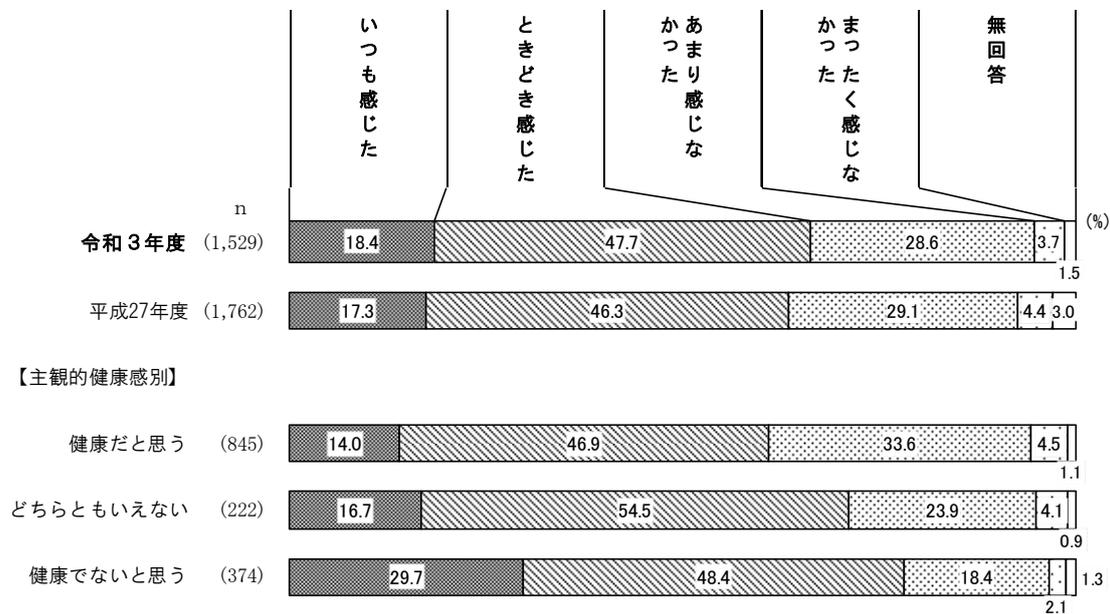
普段の睡眠で疲れがとれているかきいたところ、「だいたいとれている」が51.1%で「十分とれている」(10.7%)を合わせた《とれている》は61.8%となっている。一方、「あまりとれていない」(27.7%)、「とれていない」(8.2%)を合わせた《とれていない》は35.9%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

主観的健康感別にみると、健康感が強いほど《とれている》が高く、“健康だと思う”層では73.1%を占めている。

(2) ストレスや悩みの有無

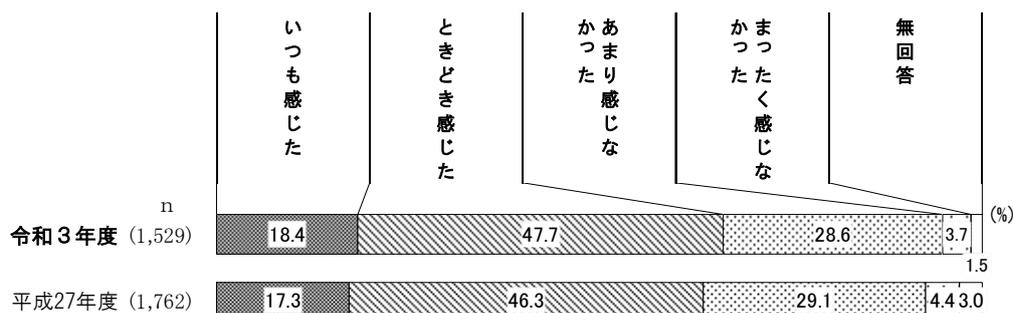
問21 あなたは、ここ1ヵ月位の間、生活する上で「ストレス」や「悩み」を感じましたか。
(○は1つ)



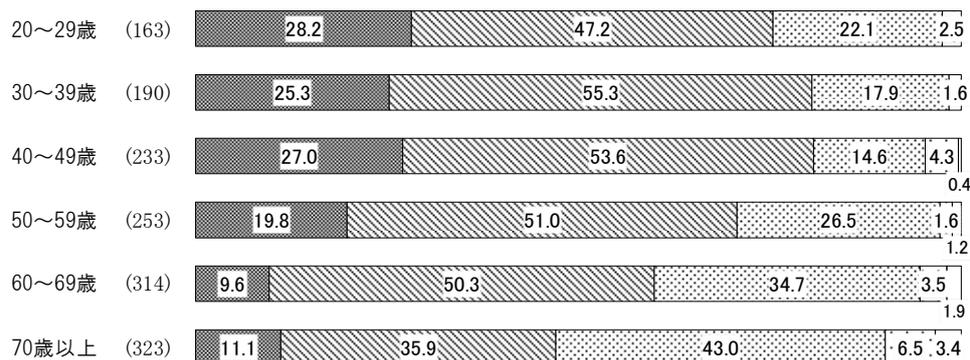
ここ1ヵ月の間にストレスや悩みを感じたかきいたところ、「ときどき感じた」が47.7%で、「いつも感じた」(18.4%)を合わせた《感じた》は66.1%となっている。一方、「あまり感じなかった」(28.6%)と「まったく感じなかった」(3.7%)を合わせた《感じなかった》は36.3%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

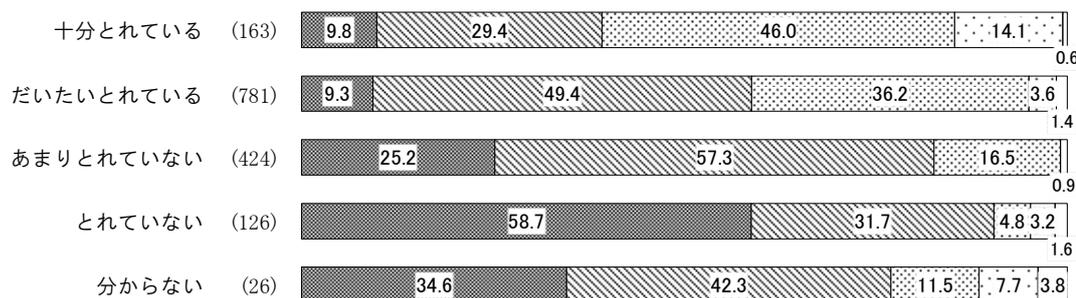
主観的健康感別にみると、健康感が弱いほど《感じた》は高く、“健康ではないと思う”層では78.1%に達している。



【年代別】



【睡眠による疲れの解消度合別】

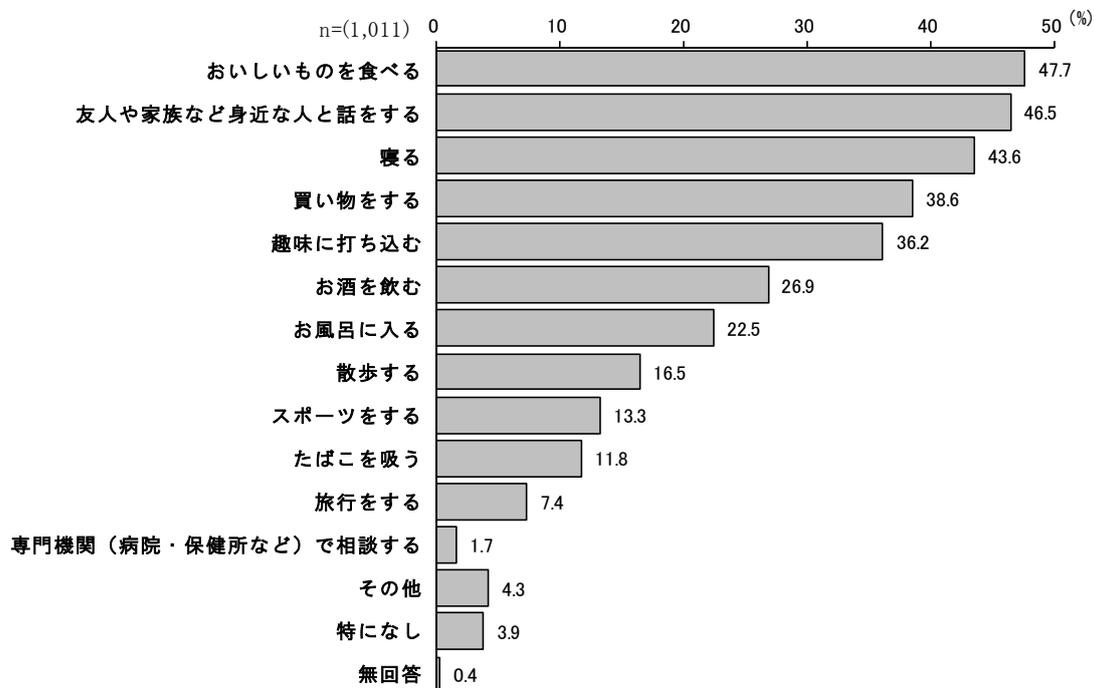


年代別にみると、“20～49歳”で《感じた》が高く、なかでも“30～49歳”では8割に達している。また、これらの層では「いつも感じた」も2割台半ばから後半と他層より高くなっている。

睡眠による疲れの解消度合別でみると、睡眠がとれていない層ほど《感じた》が高く、睡眠が“とれていない”では《感じた》が9割に達している。

(3) ストレスや悩みの発散方法

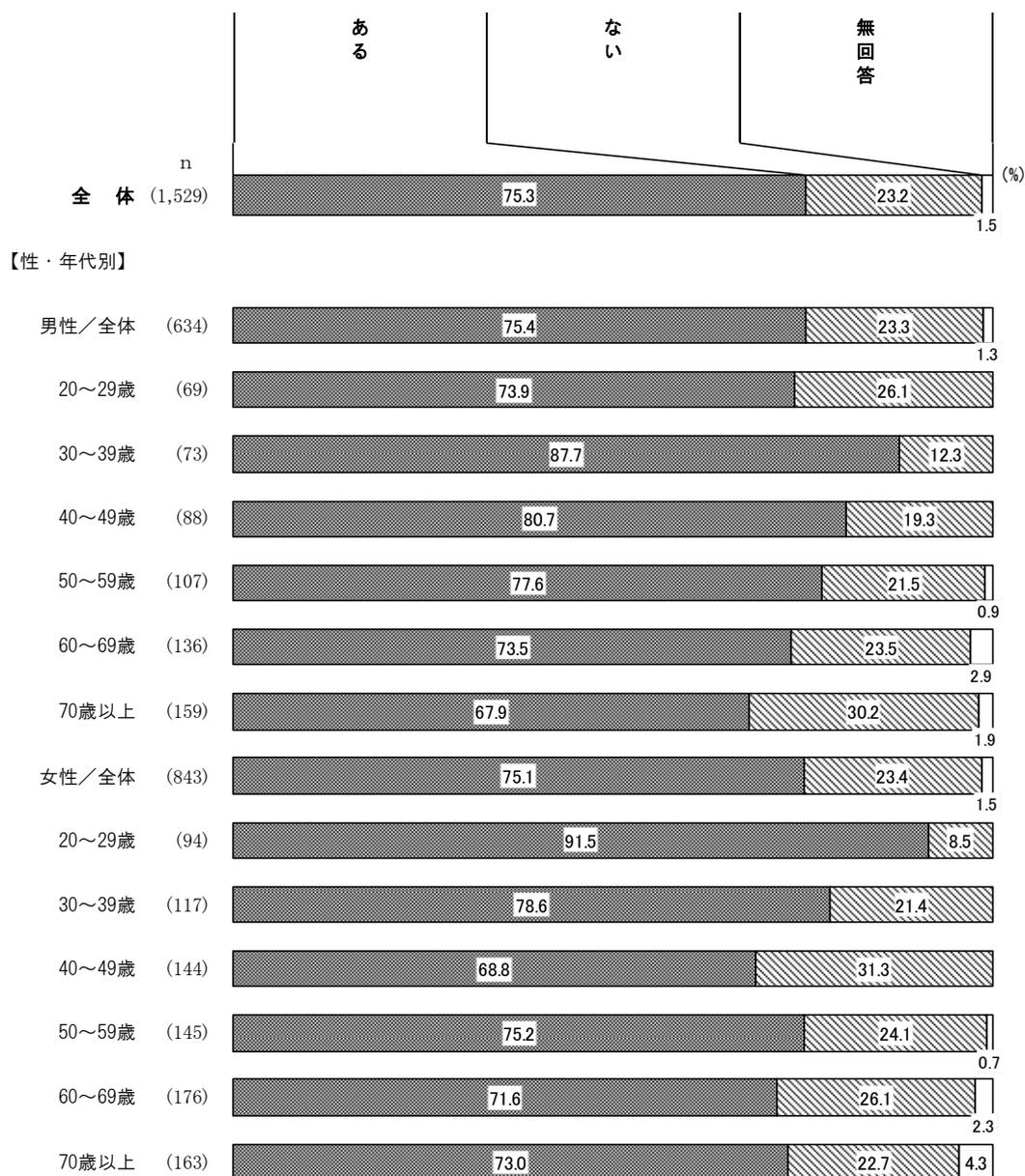
問21-1 (問21で「1」、「2」と答えた方)にお尋ねします。あなたは、悩み・ストレスがあるときは、どのような方法で発散していますか。(あてはまるものすべてに○)



ここ1ヵ月の間にストレスや悩みを感じたという人に、その発散方法をきいたところ、「おいしいものを食べる」が47.7%と最も高く、以下「友人や家族など身近な人と話をする」(46.5%)、「寝る」(43.6%)、「買い物をする」(38.6%)、「趣味に打ち込む」(36.2%)と続いている。

(4) 趣味や生きがいの有無

問22 あなたは、趣味や生きがいはありますか。(〇は1つ)



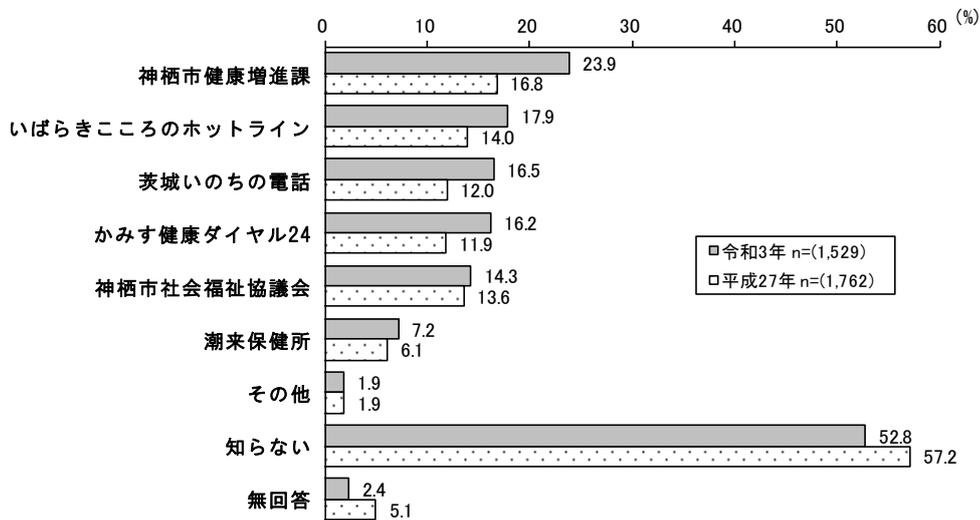
趣味や生きがいの有無についていたところ、「ある」は75.3%となっている。

性・年代別にみると、“男性30~39歳”と“女性20~29歳”で「ある」が9割前後と高くなっている。

(5) こころの悩みに関する相談機関の認知度

問23 あなたは、こころの悩みについて、相談できる機関を知っていますか。

(知っているものすべてに○)



こころの悩みに関する相談機関を知っているかきいたところ、「知らない」が52.8%と半数を占めているものの、「神栖市健康増進課」が23.9%で、以下「いばらきこころのホットライン」(17.9%)、「茨城いのちの電話」(16.5%)、「かみす健康ダイヤル24」(16.2%)、「神栖市社会福祉協議会」(14.3%)と続いている。

平成27年度と比べると、すべての項目で増加しており、なかでも「神栖市健康増進課」では7.1ポイントとなっている。

〈年代別／こころの悩みに関する相談機関の認知度〉

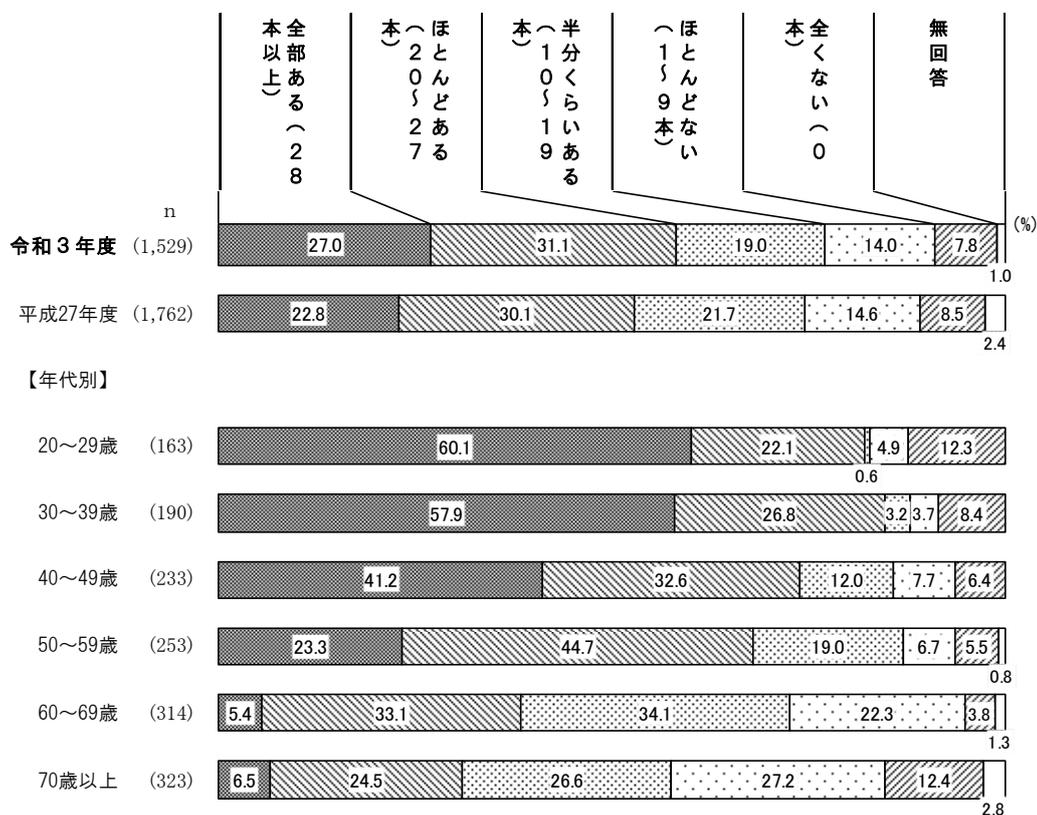
	n	神栖市健康増進課	かみす健康ダイヤル24	神栖市社会福祉協議会	潮来保健所	いばらきこころのホットライン	茨城いのちの電話	その他	知らない	無回答
全体	1529	23.9	16.2	14.3	7.2	17.9	16.5	1.9	52.8	2.4
20～29歳	163	16.0	14.7	4.9	2.5	20.9	12.9	0.6	62.0	2.5
30～39歳	190	20.5	24.2	4.2	4.7	21.1	17.9	1.6	52.1	-
40～49歳	233	17.6	16.7	6.9	5.6	21.0	17.2	1.3	58.4	-
50～59歳	253	22.1	14.2	11.5	6.3	19.8	20.6	2.8	56.5	1.6
60～69歳	314	27.4	14.3	21.7	10.8	18.5	18.5	1.9	46.5	3.2
70歳以上	323	33.1	15.8	25.7	8.7	9.0	11.5	1.9	48.0	5.6

年代別にみると、「30～39歳」で「かみす健康ダイヤル24」、「60歳以上」で「神栖市社会福祉協議会」、「70歳以上」で「神栖市健康増進課」が高くなっている。

6. 歯の健康

(1) 歯の本数

問24 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯、インプラントでないもの）は何本ありますか。
 （〇は1つ） ※親しらずが全部（4本）あると32本です。



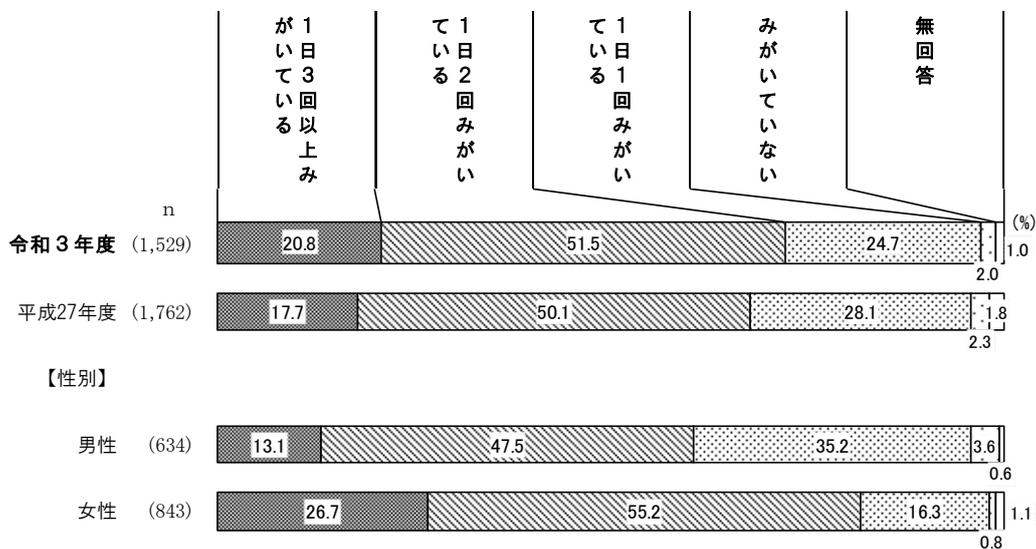
歯の本数では、「ほとんどある（20〜27本）」が31.1%、「全部ある（28本以上）」が27.0%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

年代別にみると、若い年代ほど「全部ある（28本以上）」が、“60歳以上”で「ほとんどない（1〜9本）」が高くなっている。

(2) 歯みがきの習慣

問25 あなたは、毎日歯をみがいていますか。(○は1つ)



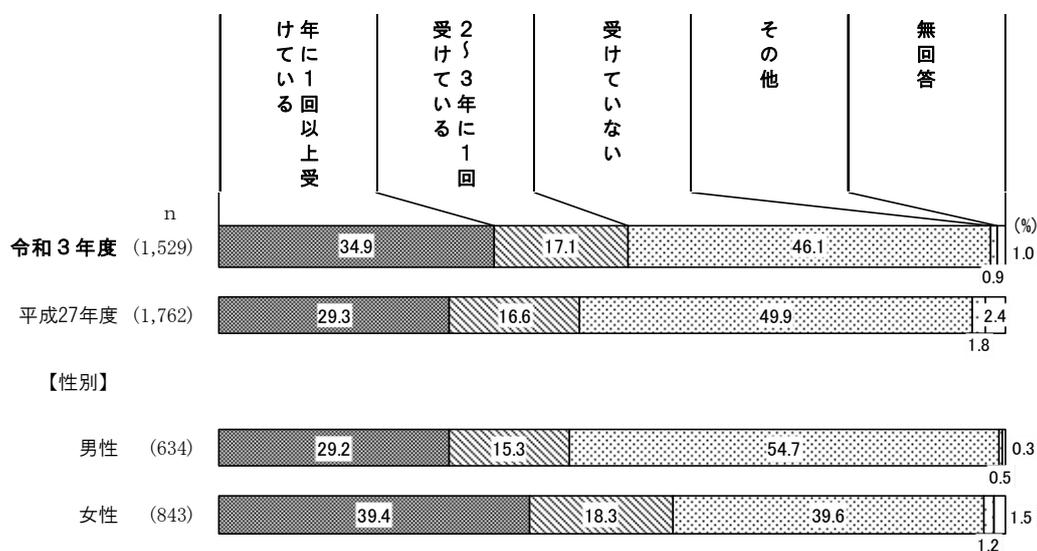
歯みがきの習慣をきいたところ、「1日2回みがいている」が51.5%、「1日1回みがいている」が24.7%、「1日3回以上みがいている」が20.8%となっている。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

性別で見ると、男女差が顕著となり、“男性”で「1日1回みがいている」が35.2%、“女性”で「1日3回以上みがいている」が26.7%と、それぞれ異性より高くなっている。

(3) 定期的な歯の健診

問26 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(〇は1つ)



定期的な歯の健診を受けているかきいたところ、「年に1回以上受けている」が34.9%、「2〜3年に1回受けている」が17.1%で、それらを合わせた《受けている》は52.0%となっている。一方、「受けていない」は46.1%である。

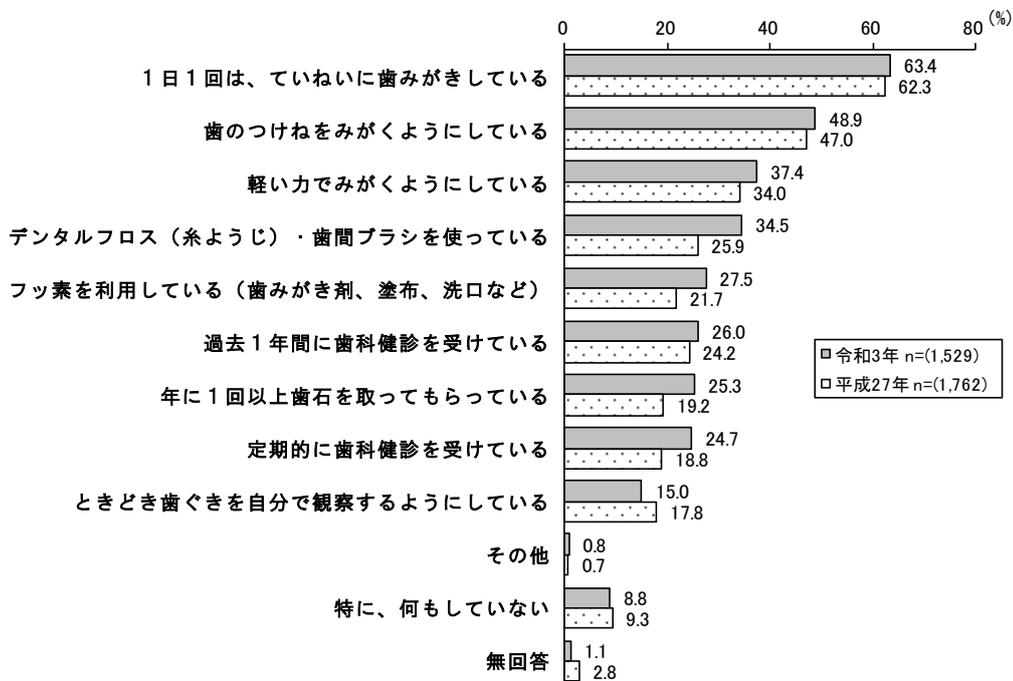
平成27年度と比べると、「年に1回以上受けている」が5.6ポイント増加となっている。

性別で見ると、男女差が顕著となり、“男性”で「受けていない」が54.7%、“女性”で「年に1回以上受けている」が39.4%と、それぞれ異性より高くなっている。

(4) 歯や口腔ケアで実践していること

問27 あなたが、歯や口腔ケアのためにしていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

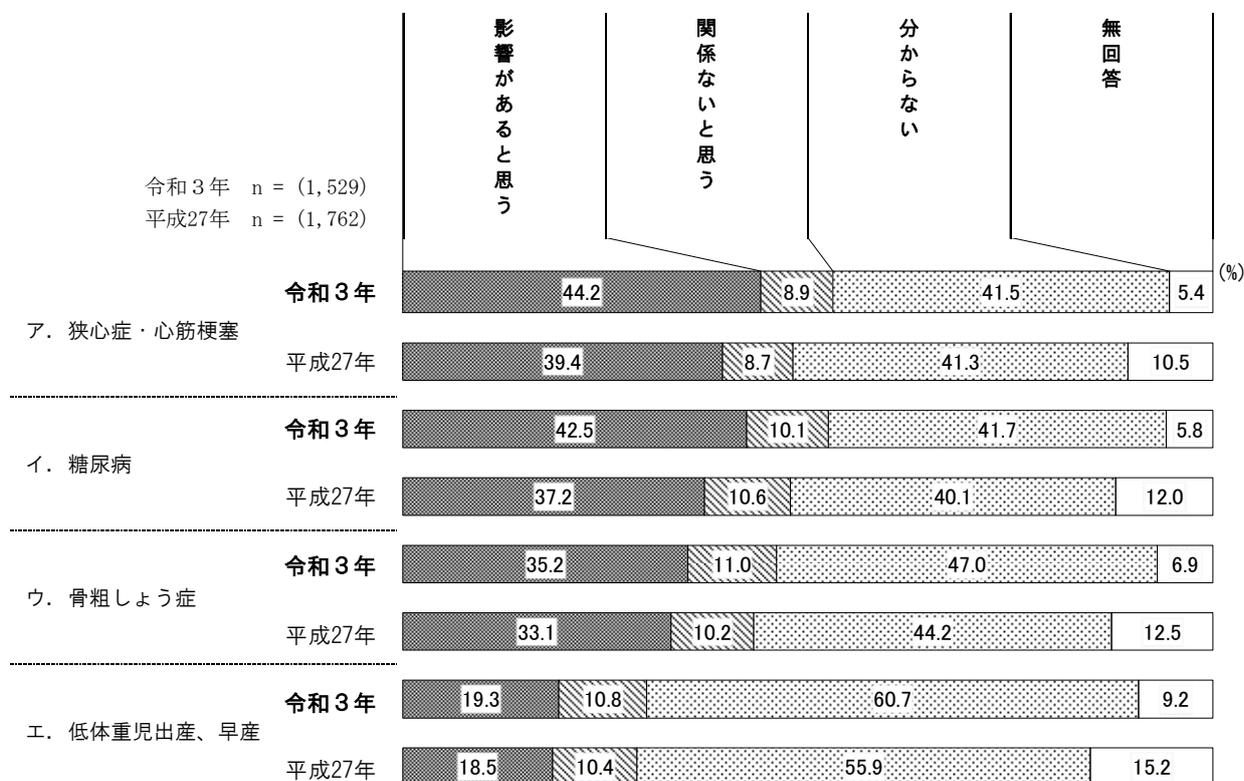


歯や口腔ケアで実践していることをきいたところ、「1日1回は、ていねいに歯みがきしている」が63.4%と最も高く、以下「歯のつけねをみがくようにしている」(48.9%)、「軽い力でみがくようにしている」(37.4%)、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシを使っている」(34.5%)と続いている。

平成27年度と比べると、9項目中8項目で高くなっており、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシを使っている」(8.6ポイント増)、「年に1回以上歯石を取ってもらっている」(6.1ポイント増)、「定期的に歯科健診を受けている」(5.9ポイント増)、「フッ素を利用している（歯みがき剤、塗布、洗口など）」(5.8ポイント増)で、5ポイント以上増加している。

(5) 歯周病に伴う健康への影響

問28 歯周病にかかってしまうことで、以下のような影響があると思いますか。次のア～エの項目ごとにお答えください。(それぞれ1つずつ○)



歯周病により健康に影響があると思うか、各項目についてきた。

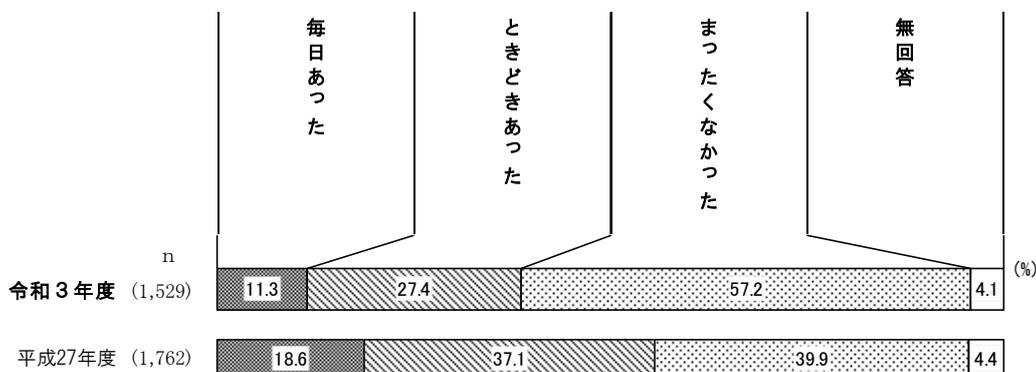
「影響があると思う」が最も高いのは、『狭心症・心筋梗塞』の44.2%で、以下「糖尿病」42.5%、「骨粗しょう症」35.2%となり、「低体重児出産、早産」は19.3%で他より低くなっている。

平成27年度と比べると、『糖尿病』で「影響があると思う」が5.3ポイント増加している。

7. たばこ

(1) 受動喫煙の有無

問29 あなたは、この1週間で、自分以外の方が吸っている、たばこの煙を吸ってしまうこと（受動喫煙）がありましたか。（1つに○）

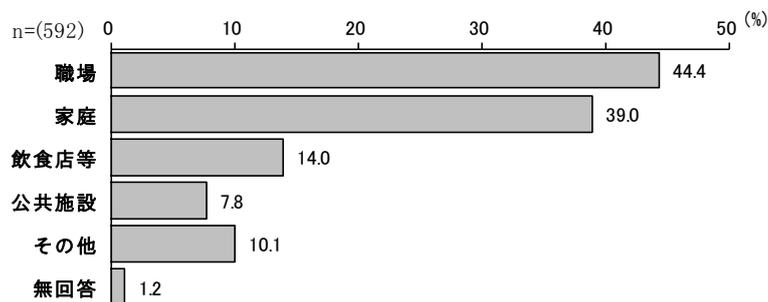


この1週間で受動喫煙についてきいたところ、「ときどきあった」が27.4%で「毎日あった」(11.3%)を合わせた《あった》は38.7%となっている。

平成27年度と比べると、《あった》は17.0ポイント減少している。

(2) 受動喫煙の場所

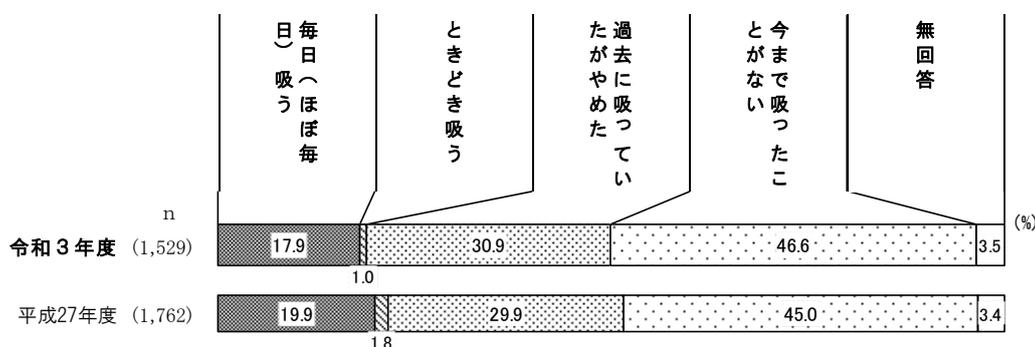
問29-1 (問29で「1」、「2」と答えた方)にお尋ねします。たばこの煙を吸ってしまった場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)



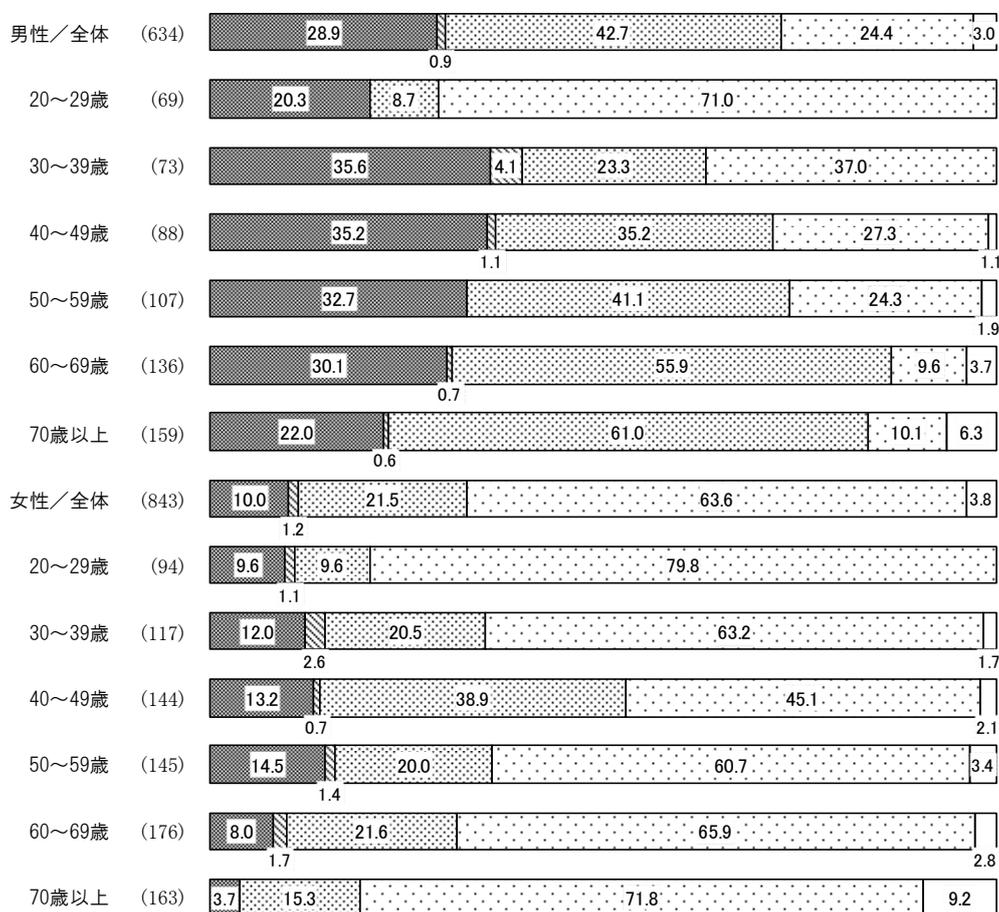
この1週間で受動喫煙を経験したという人に、その場所をきいたところ、「職場」が44.4%と最も高く、「家庭」が39.0%で次いでいる。

(3) 喫煙の有無

問30 あなたは、たばこを吸いますか。(〇は1つ)



【性・年代別】



喫煙状況をきいたところ、「毎日(ほぼ毎日)吸う」が17.9%で「ときどき吸う」(1.0%)を合わせた《吸う》は18.9%、となっている。一方、「今まで吸ったことがない」が46.6%、「過去に吸っていたがやめた」は30.9%となっている。

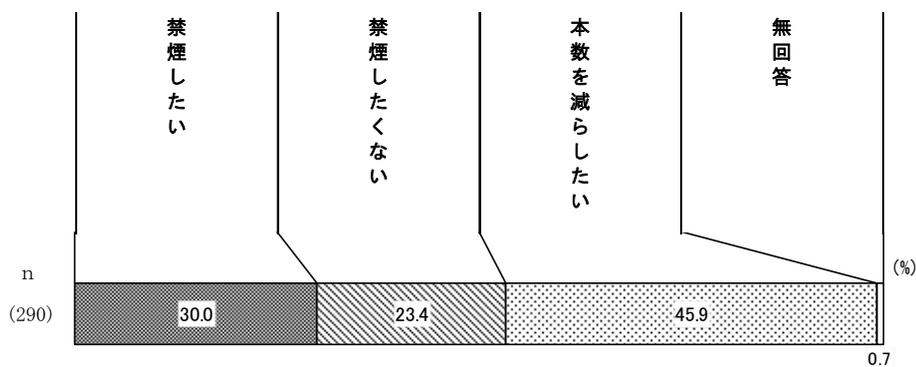
なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

第2章 調査結果の詳細

性・年代別にみると、“男性”で《吸う》が29.8%と“女性”(11.2%)より18.6ポイント高くなっている。また、《吸う》は、“男性”で“30～39歳”“40～49歳”の3割台半ばを、“女性”では“50～59歳”の1割台半ばを、それぞれピークとした山形を示している。

(4) 禁煙意向

問30-1 (問30で「1」、「2」と答えた方)にお尋ねします。今後、禁煙に取り組みたいと思いますか。(○は1つ)

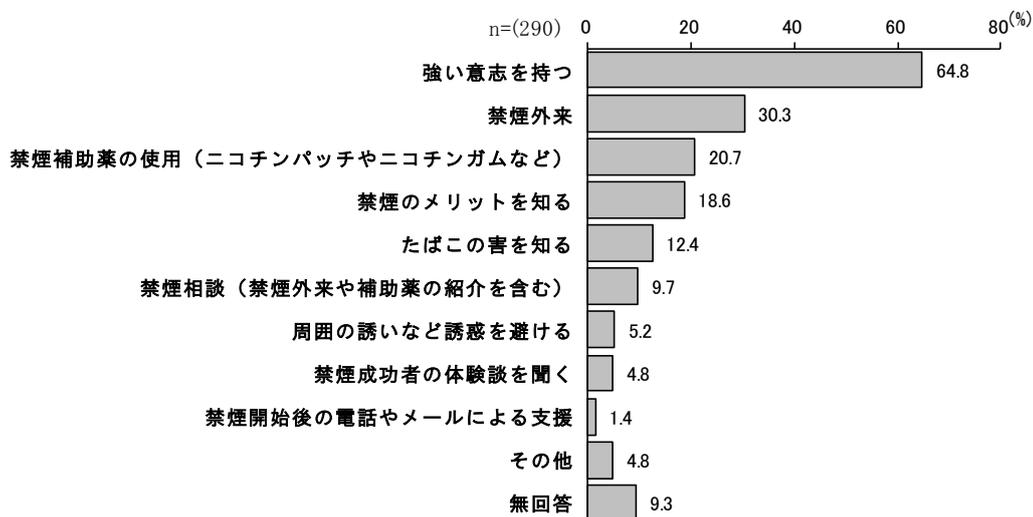


喫煙している人に禁煙意向をきいたところ、「本数を減らしたい」が45.9%、「禁煙したい」が30.0%、また「禁煙したくない」は23.4%となっている。

(5) 禁煙に必要なこと

問30-2 禁煙するにはどのようなことが必要だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

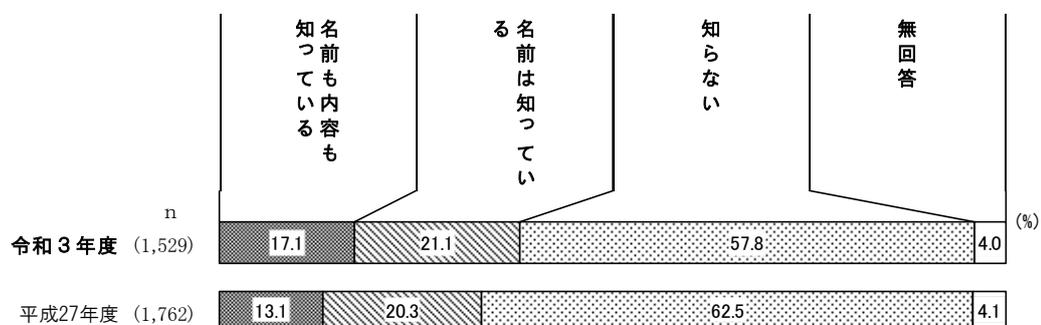


喫煙している人に禁煙に必要なことをきいたところ、「強い意志を持つ」が64.8%と最も高く、以下「禁煙外来」(30.3%)、「禁煙補助薬の使用 (ニコチンパッチやニコチンガムなど)」(20.7%)、「禁煙のメリットを知る」(18.6%)と続いている。

(6) COPDの認識

問31 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。

(○は1つ)



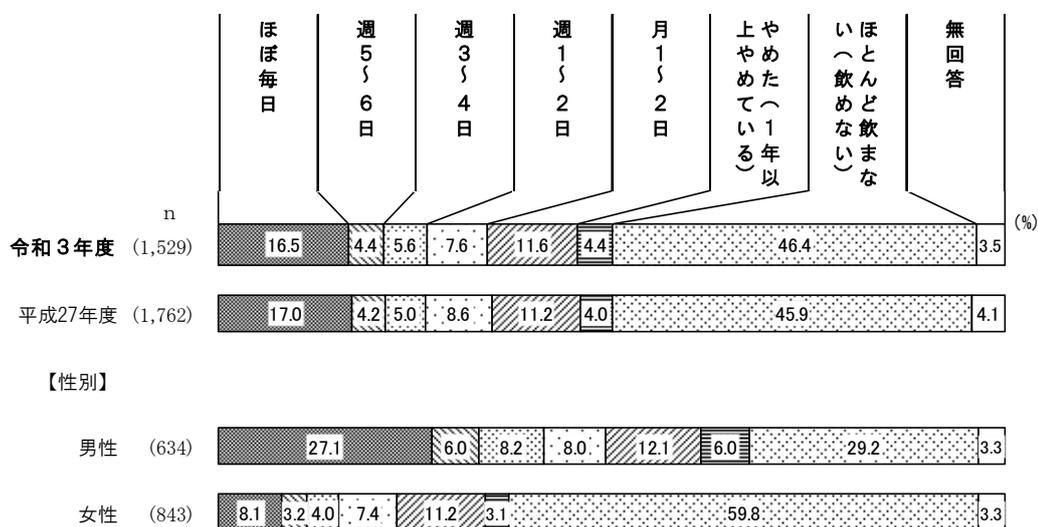
COPDの認識については、「名前は知っている」が21.1%、「名前も内容も知っている」が17.1%となっていて、認知度は38.2%を示している。一方、「知らない」は57.8%である。

また、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

8. 飲酒（アルコール）

（1）飲酒頻度

問32 あなたは、この1年間、どのくらいのペースで飲酒していますか。（○は1つ）



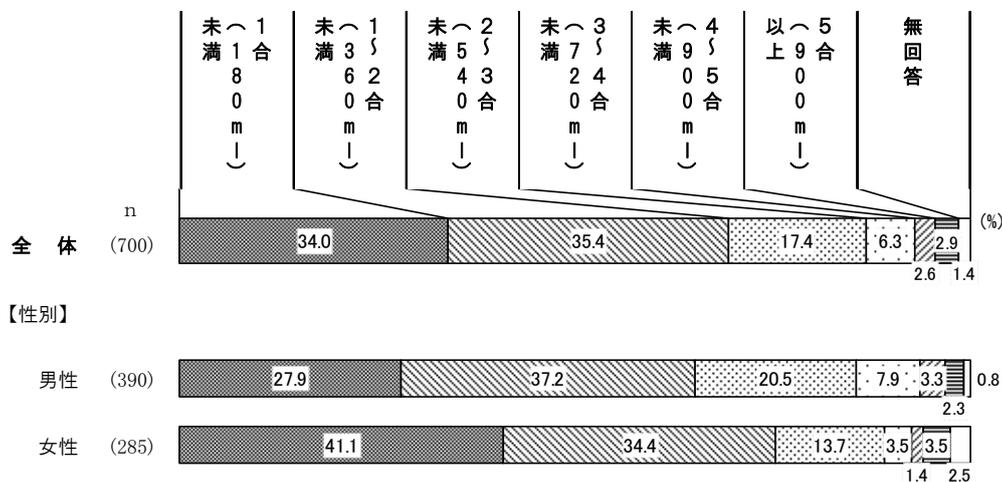
この1年間の飲酒頻度をきいたところ、「ほぼ毎日」が16.5%、「月1～2日」が11.6%などと、《飲酒をする》という人は全体の45.7%となっている。

なお、平成27年度と比べてみると、大きな差異はみられない。

性別で見ると、男女差が顕著となっており、“男性”で「ほぼ毎日」の27.1%をはじめ、《飲酒をする》は61.4%と、女性（33.9%）を大きく上回っている。

(2) 1回の飲酒量

問32-1 (問32で「1」～「5」と答えた方)にお尋ねします。1日あたり、どのくらい飲みますか。(○は1つ)

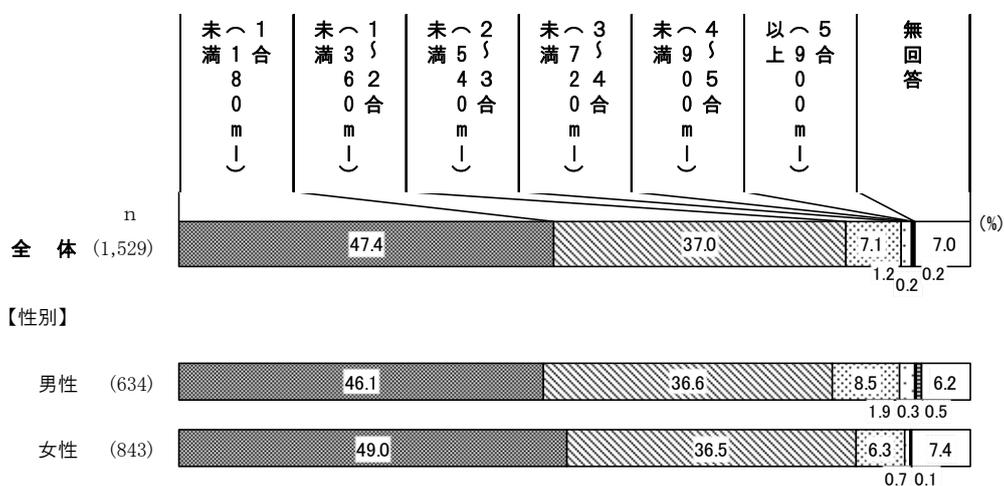


《飲酒をする》人に1回の飲酒量をきいたところ、「1～2合(360ml)未満」が35.4%、「1合(180ml)未満」が34.0%と高く、「2～3合(540ml)未満」も17.4%となっている。

性別で見ると、“女性”で「1合(180ml)未満」が41.1%、男性で“2合未満”は65.1%となっている。

(3) 適切と思われる飲酒量

問33 あなたは、1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とはどのくらいだと思いますか。
(○は1つ)



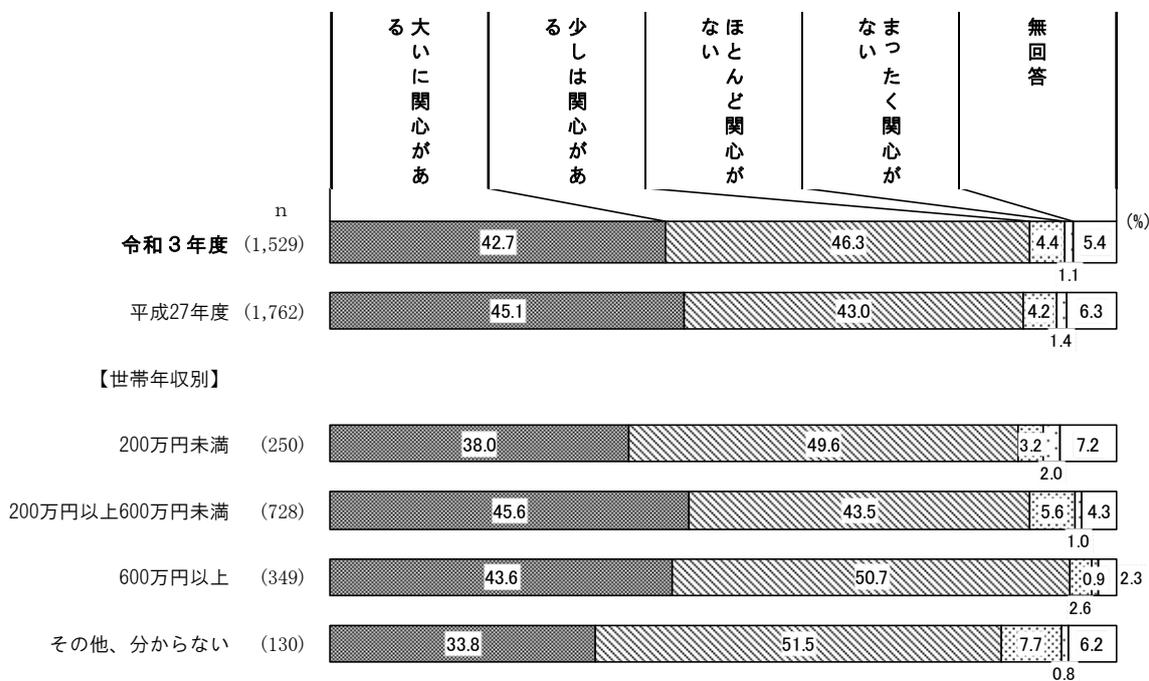
1日あたりの適切な飲酒量をきいたところ、「1合（180ml）未満」が47.4%、「1～2合（360ml）未満」が37.0%となっている。

性別で見ても、男女間に大きな差異はみられない。

9. 自身の健康（生活習慣）

(1) 健康への関心

問34 あなたは、自分自身の健康に関心を持っていますか。(○は1つ)



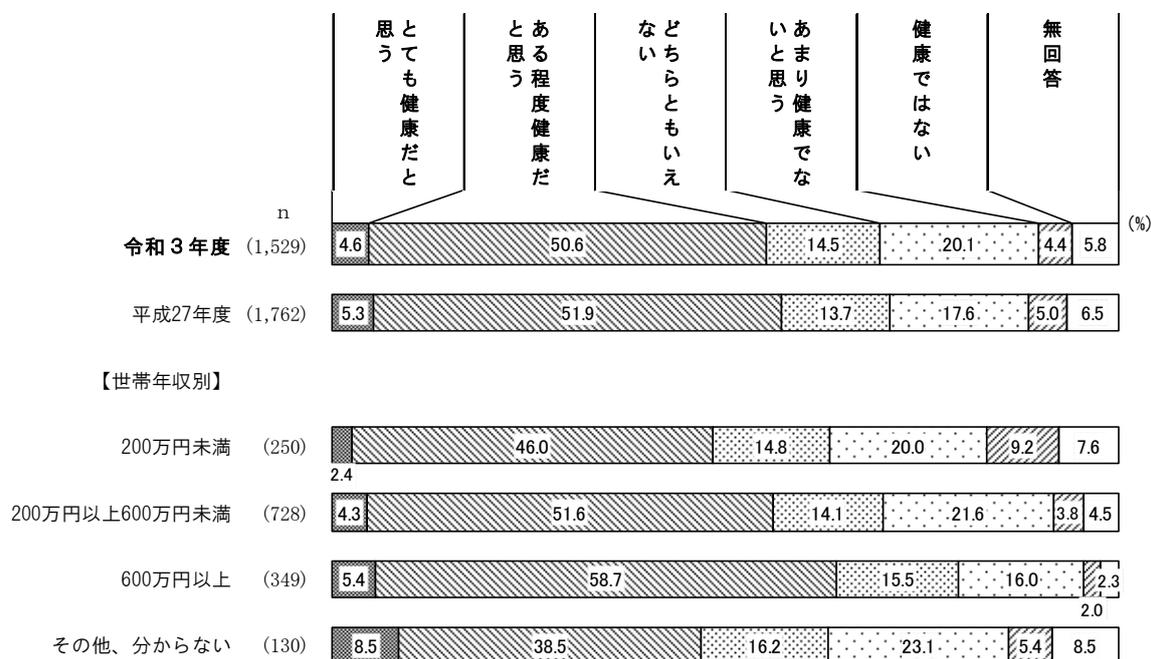
健康への関心についてきいたところ、「少しは関心がある」が46.3%、「大いに関心がある」が42.7%で、それらを合わせた《関心がある》は89.0%に達している。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

世帯年収別でみると、“600万円以上”の層で《関心がある》が9割台半ばと他層より高くなっている。

(2) 主観的な健康状態

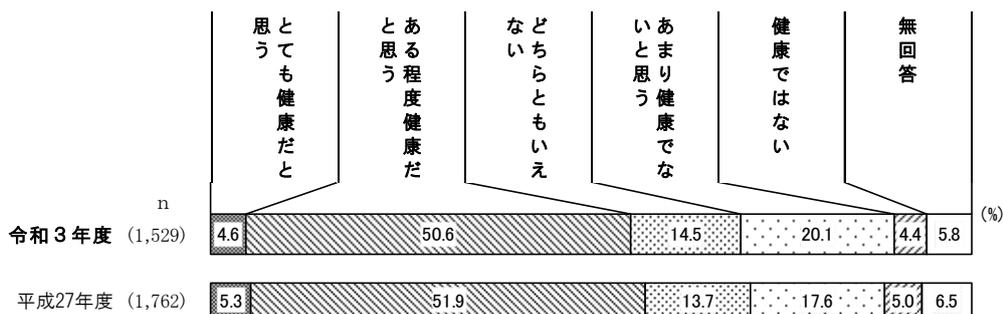
問35 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)



健康状態をきいたところ、「ある程度健康だと思える」と「思っても健康だと思える程度健康だ」と合わせた《健康だと思える》は55.2%となっている。一方、「あまり健康でないと思う」(20.1%)と「健康ではない」(4.4%)を合わせた《健康ではない》は24.5%となっている。なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

世帯年収別で見ると、年収が多い層ほど《健康だと思える》が高く、“600万円以上”の層で64.1%となっている。

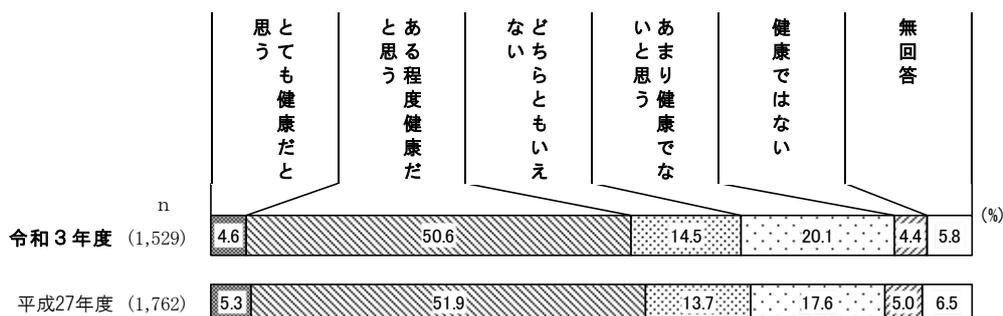
第2章 調査結果の詳細



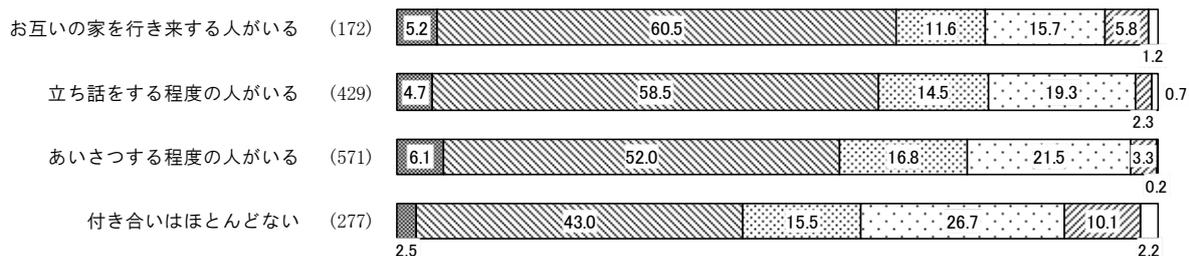
【生きがいの有無別】



生きがいの有無別では、“ある”層の《健康だと思ふ》が61.1%に対し、“ない”層では38.0%となっている。



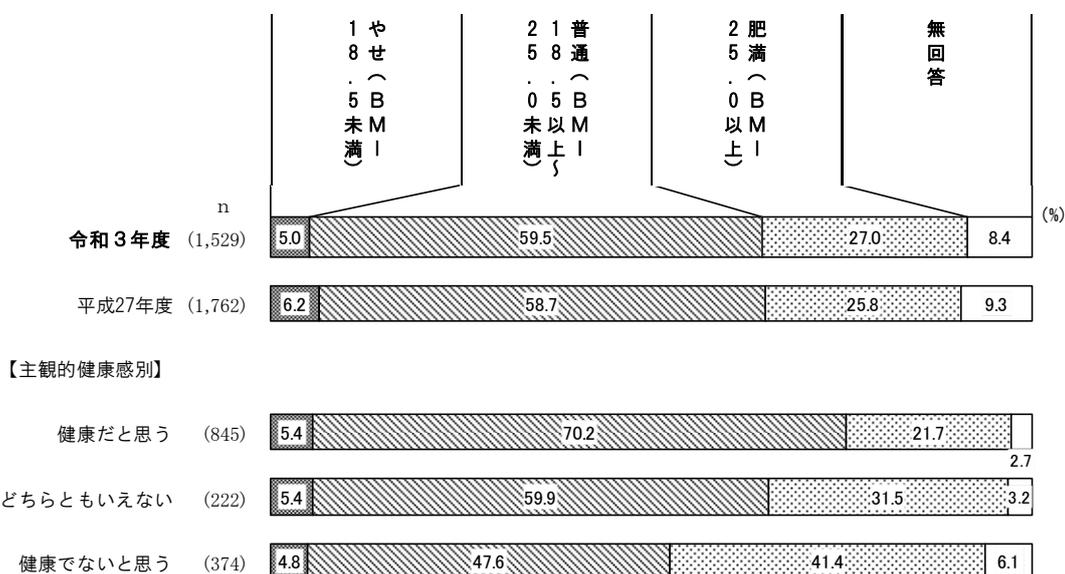
【近所付き合いの程度別】



近所付き合いの程度別でみると、“お互いの家を行き来する人がいる”層で《健康だと思ふ》が65.7%と高くなっているが、付き合いの度合が下がるほど低くなり、“付き合いはほとんどない”層では45.5%となっている。

(3) BMI

問36 あなたの身長と体重を教えてください。



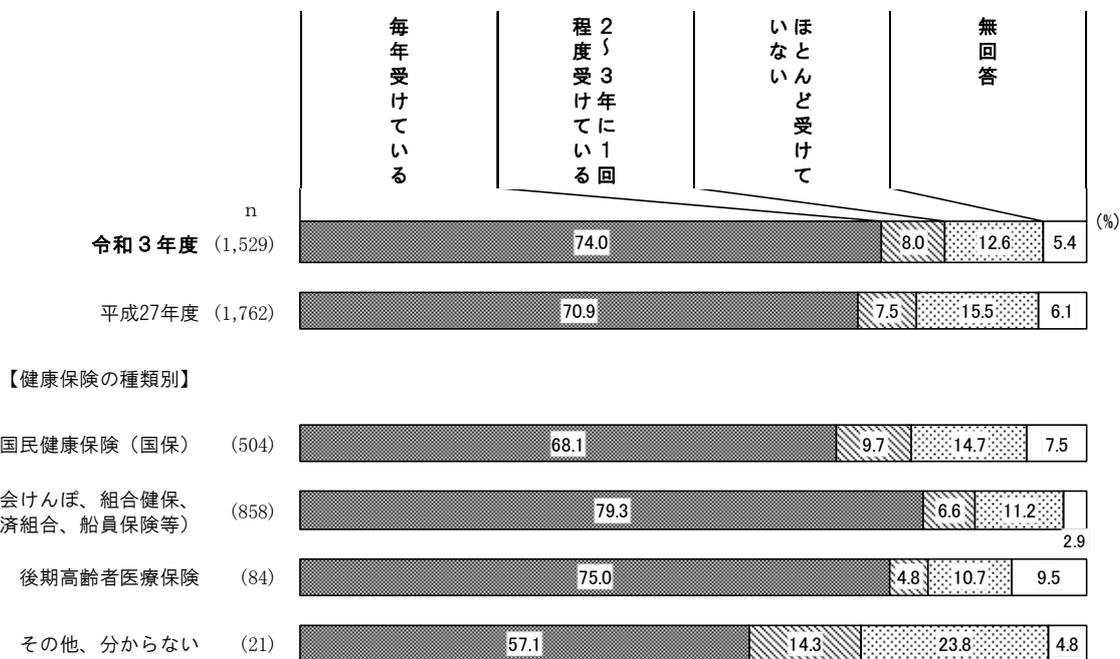
身長と体重を記入してもらい、対象者のBMI [Body Mass Index : 体重(kg) ÷ (身長(m)の2乗)] を算出したところ、「普通 (18.5以上25.0未満)」が59.5%、「肥満 (25.0以上)」が27.0%、「やせ (18.5未満)」が5.0%となっている。

なお、平成27年度と比較しても、大きな差異はみられない

主観的健康感別にみると、健康感が強いほど「普通 (18.5以上25.0未満)」が高くなるのと同時に「肥満 (25.0以上)」が低くなっている。

(4) 健康診断の受診

問37 あなたは、定期的に血圧、血液検査などの健康診断（がん検診を除く）を受けていますか。（〇は1つ）



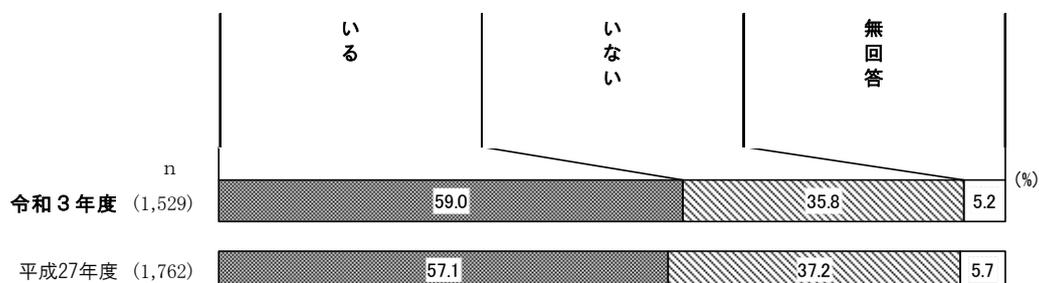
健康診断の受診状況をきいたところ、「毎年受けている」が74.0%を占め、「2～3年に1回程度受けている」（8.0%）を合わせた《受けている》は82.0%に達している。

なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

健康保険の種類別でみると、“社会保険（協会けんぽ、組合健保、共済組合、船員保険等）”で「毎年受けている」が79.3%と高くなっている一方、「国民健康保険（国保）」は7割を切り、やや低くなっている。

(5) かかりつけ医師の有無

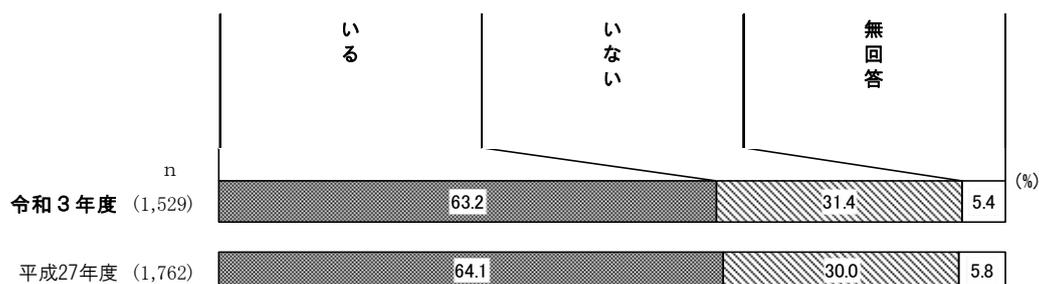
問38 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている医師（医療機関）がいますか。
 (○は1つ)



かかりつけ医師の有無をきいたところ、「いる」が59.0%、「いない」が35.8%となっている。なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

(6) かかりつけ歯科医師の有無

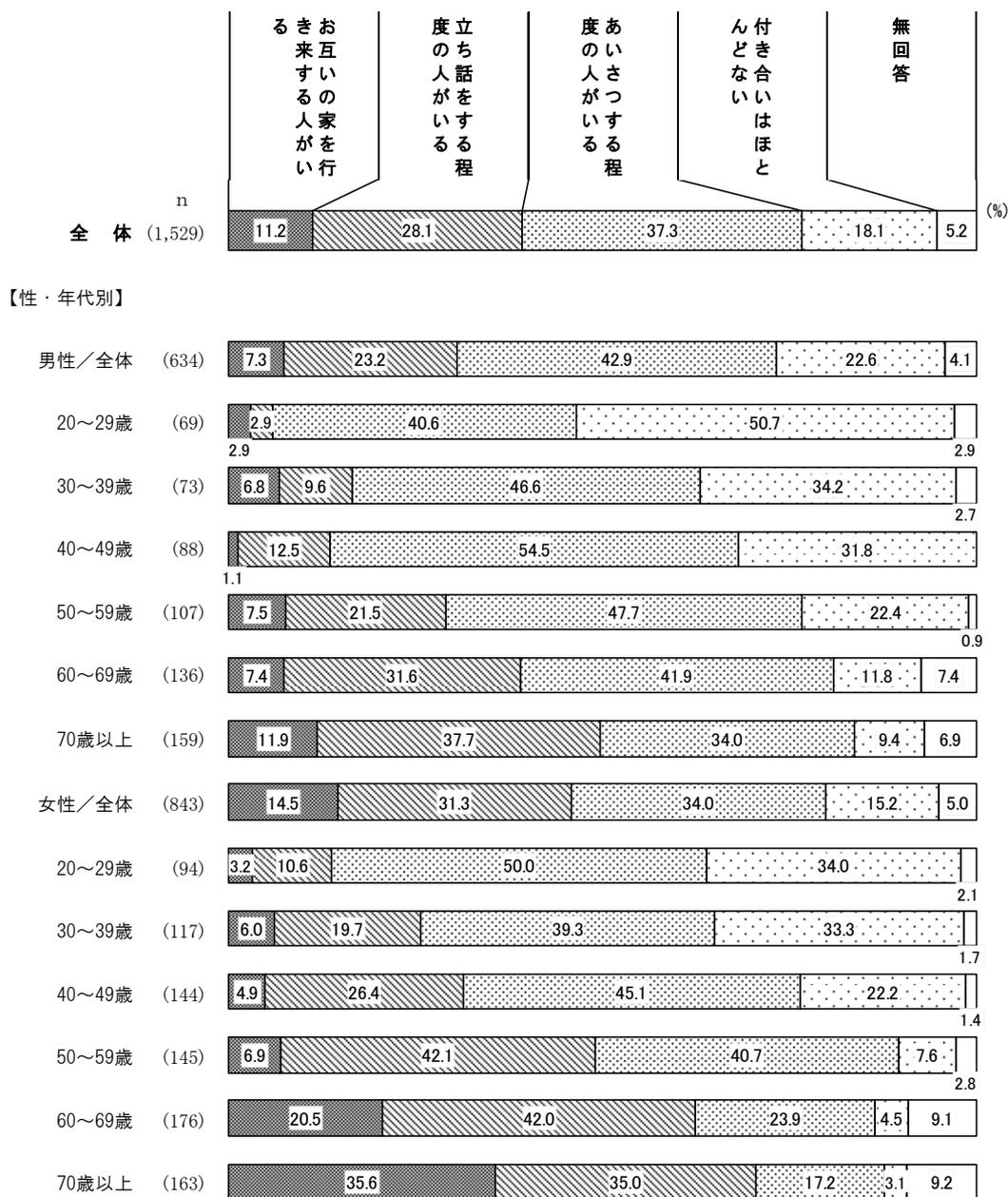
問39 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている歯科医師（医療機関）がいますか。
 (○は1つ)



かかりつけ歯科医の有無をきいたところ、「いる」が63.2%、「いない」が31.4%となっている。なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。

(7) 近所付き合いの程度

問40 あなたは、ご近所とのお付き合いがどの程度ありますか。(○は1つ)

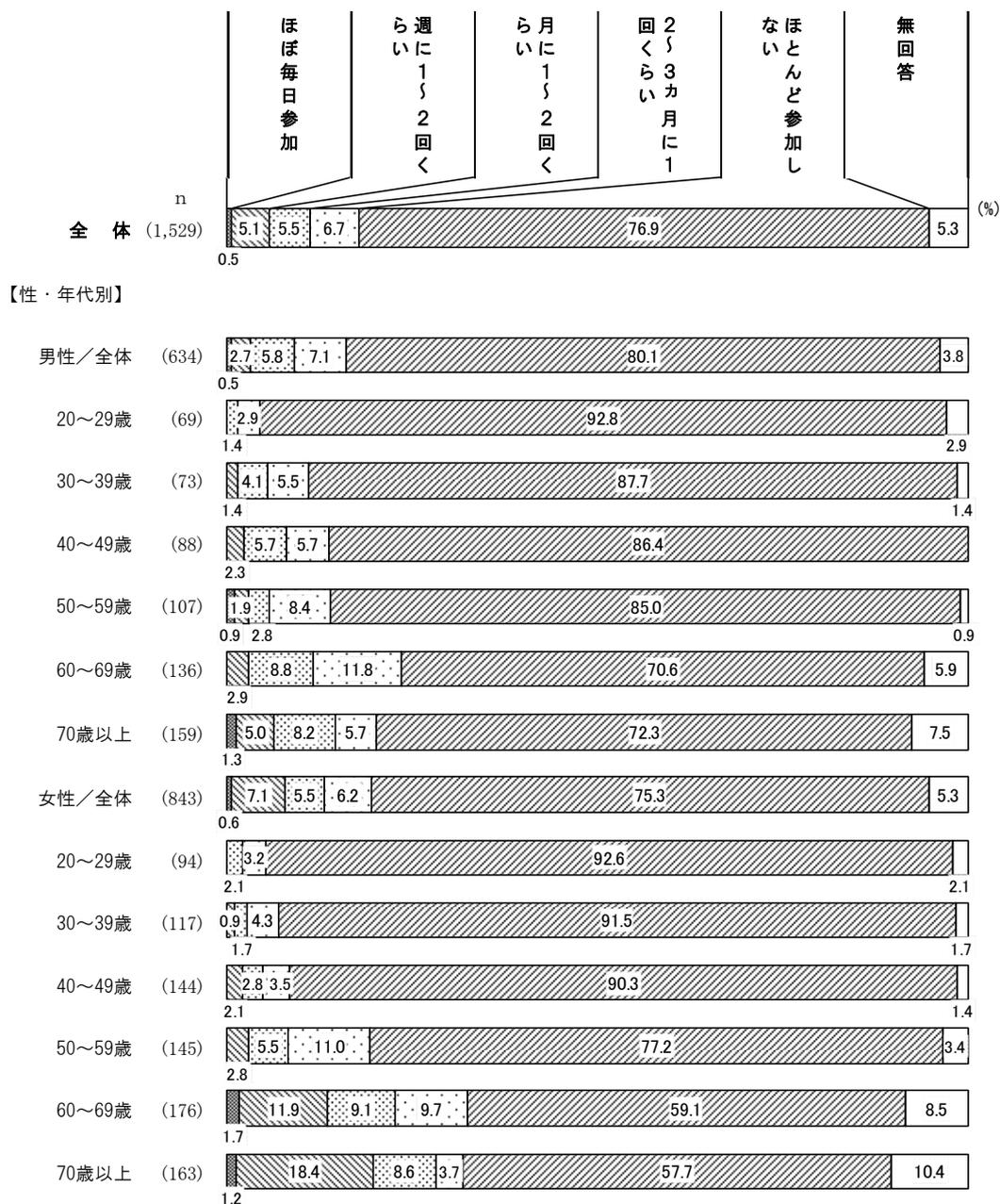


近所付き合いの程度をきいたところ、「あいさつする程度の人がある」が37.3%、「立ち話をする程度の人がある」が28.1%、「お互いの家を行き来する人がいる」が11.2%となっている。一方、「付き合いはほとんどない」は18.1%となっている。

性・年代別でみると、男女ともに年代が下がるほど「付き合いはほとんどない」が高くなり、「男性20~29歳」では半数を超えている。一方、「女性60歳以上」で「お互いの家を行き来する人がいる」が3割台半ばと高くなっている。

(8) 地域活動の参加頻度

問41 あなたは、地域活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加していますか。（〇は1つ）

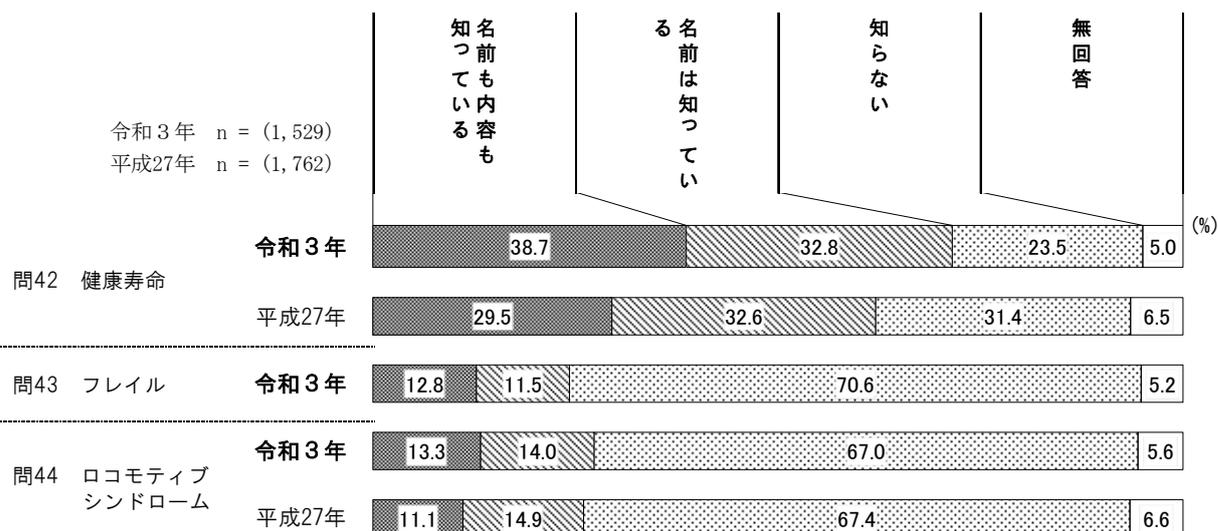


地域活動の参加頻度をきいたところ、「ほとんど参加しない」が76.9%を占めており、「ほぼ毎日参加」(0.5%)から「2〜3カ月に1回くらい」(6.7%)までを合わせた《参加している》は17.8%となっている。

性・年代別でみると、年代が下がるにつれ「ほとんど参加しない」が高くなる結果となっており、《参加している》としては、“女性60歳以上”で3割台、“男性60歳以上”で2割台となっている。

(9) 健康に関する言葉の認識

問42 『健康寿命』という言葉について知っていますか。(○は1つ)
問43 フレイルについて知っていますか。(○は1つ)
問44 ロコモティブシンドロームについて知っていますか。(○は1つ)



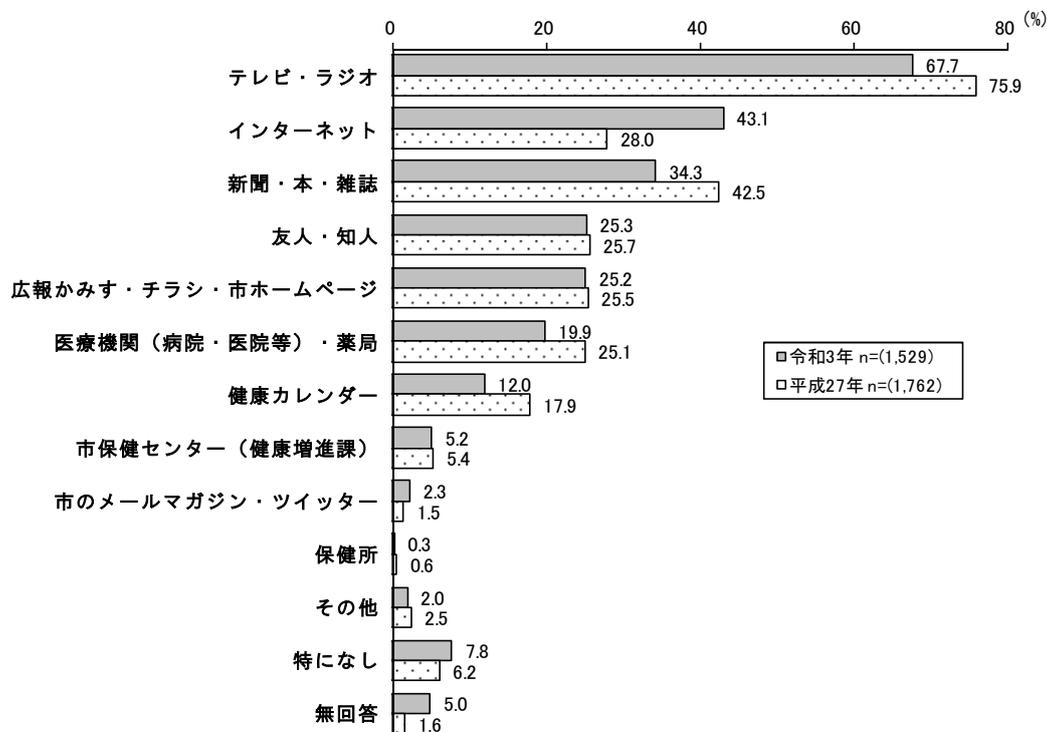
健康に関する3つの言葉について知っているかきいたところ、「名前も内容も知っている」は、『健康寿命』で38.7%となっているが、『フレイル』(12.8%)、『ロコモティブシンドローム』(13.3%)は1割台前半に留まっている。さらに、「名前は知っている」を合わせた認知度としてみると、『健康寿命』71.5%、『フレイル』24.3%、『ロコモティブシンドローム』27.3%となり、ここでも『フレイル』『ロコモティブシンドローム』の低さが目立つ結果となっている。

平成27年度と比べると、『健康寿命』では「名前も内容も知っている」が9.2ポイント増加している。

(10) 健康づくりの情報源

問45 あなたは、健康づくりに関する情報を主にどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)



健康づくりに関する情報をどこから得ているかきいたところ、「テレビ・ラジオ」が67.7%で最も高く、以下「インターネット」（43.1%）、「新聞・本・雑誌」（34.3%）、「友人・知人」（25.3%）、「広報かみす・チラシ・市ホームページ」（25.2%）と続いている

平成27年度と比べると、「インターネット」が15.1ポイント増加したのに対して、「テレビ・ラジオ」と「新聞・本・雑誌」は8.2ポイント減少している。また、「健康カレンダー」で5.9ポイント、「医療機関（病院・医院等）・薬局」が5.2ポイントの減少となっている。

(11) “健康づくり”で活用している場所やおすすめの場所（自由記述）

問46 神栖市内で“健康づくり”で活用している場所や、活動・活用できると思うおすすめの場所（施設など）を知っていたら教えてください。

健康づくりで活用している場所や、活動・活用できると思うおすすめの場所・理由を記入してもらったところ、286人から371件の回答を得られたので、以下にまとめた。

場 所		件 数
防災アリーナ、アリーナ		77
理 由	<ul style="list-style-type: none"> ・設備、器具が充実 ・ジム、プールがある ・清潔、安全 ・使用料が安い ・環境が良い、空気がよい、景色がよい ・トレーナーがいる、スクールが開かれている ・広い 	
神の池		70
理 由	<ul style="list-style-type: none"> ・緑が多い、空気がきれい、ストレス発散によい ・ウォーキングに最適、距離表示 ・整備されている、器具がある ・安全 ・池がよい、水が落ち着く、水鳥がいる ・自由に利用できる ・子どもと利用できる、幅広い年代が楽しめる ・人と交流できる 	
ジム、体育館、スポーツクラブ、武道館		42
理 由	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なスポーツができる ・サウナ、入浴ができる ・器具が充実、ジムがある、筋トレができる ・低料金、割引あり ・近い ・体力づくりができる、ストレス解消 ・24時間使用できる 	
神栖中央公園		32
理 由	<ul style="list-style-type: none"> ・広い ・散歩しやすい ・子どもと利用できる ・近い ・緑がある、景色がよい ・ペットの散歩によい ・きれい（クリーン） 	

コミュニティセンター、ふれあいセンター		24
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講座、イベント、サークルがある ・ 皆と楽しい、仲間になれる、誰でも参加できる ・ 気軽に行ける、近い ・ 設備が整う ・ トレーナーがいる ・ 密にならない 	
公民館、保健センター、福祉会館、文化会館		22
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力づくりができる ・ 仲間がいる、集まりやすい ・ 遊歩道、ウォーキングコースが良い ・ 広い ・ 建物が良い 	
プール		20
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安く利用できる ・ 好きな時間、ペースで利用できる ・ 空いている ・ 体への負担少ない、楽しく動ける 	
遊歩道、サイクリングロード、ウォーキングロード		12
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ リフレッシュになる、空気が良い、涼しい ・ 花や新緑を楽しめる、良い景観 ・ 安全軽に散歩できる ・ 歩道がよい 	
海浜公園、港公園、砂浜		11
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキング、ジョギングによい ・ サイクリングによい ・ 景観が良い、気持ちが良い 	
総合公園		4
テニスポート波崎		3
豊ヶ浜運動公園		3
その他の公園		11
その他の場所		11
(具体的な活動内容等)		18
要望、意見等		11

第2章 調査結果の詳細

第3章 分野別の課題と今後の方向性

1. 分野別の課題

■食生活・栄養・食育について

- ☑ 規則正しい食事をきいたところ、「毎日そうしている」は世代が若いほど割合は低くなり、20歳代では5割超えにとどまる。
- ☑ 朝食の摂取状況をきいたところ、「ほとんど毎日食べる」は、おおむね世代が若いほど割合は低くなり、20歳代では6割超えにとどまる。
また、家族構成別にみると、“1人暮らし”で「ほとんど毎日食べる」は6割台半ばにとどまる。職業別でみると、“勤め人”で「ほとんど毎日食べる」割合が低い。
- ☑ 主食・主菜・副菜のそろった食事の状況をきいたところ、《日に1日以上》と答えた方は71.2%と、前回調査より4.5ポイント高くなっている。
年代別にみると、“50歳未満”の若年層で「ほとんど食べない」が1割前後と多層より高くなっている。
また、家族構成別にみると、“1人暮らし”で「ほとんど食べない」は2割近くと多層より高くなっている。
- ☑ 「食育」への関心をきいたところ、《関心あり》が75.1%を占めている。
性・年代別にみると、“女性”で《関心あり》が80.6%と“男性”（66.9%）より10ポイント以上高くなっている。また、“女性40～49歳”“女性60～69歳”で《関心あり》が8割台半ばから後半で他層より高くなっている。一方、“男性20～29歳”で《関心なし》が4割を超え、“男性30～59歳”でも3割を超える。
- ☑ 『食育』に関する取組みの実践状況についてきいたところ、「栄養バランスを考えて食事をする」が78.2%と最も高く、「塩分を取り過ぎないようにする」が73.4%で次いでいる。
性・年代別にみると、女性で高い項目が目立ち、“60歳以上”で「塩分を取り過ぎないようにする」が8割台半ばから後半、“20～49歳”で「食事のあいさつを大切にする」が4割台半ばから5割台後半となっている。

■身体活動・運動について

- ☑ 健康のために歩いているかきいたところ、《実践している》は64.3%となっており、平成27年度と比べると、6.8ポイント増加している。
性・年代別にみると、《実践している》では、男女とも“60歳以上”で7割台と高くなっている。一方、“女性30～39歳”で「ほとんどしていない」が唯一半数を超えている。
- ☑ ヘルスロードの活用状況をきいたところ、《歩いている》は37.6%に対し、《歩いたことはない》は59.1%となっている。なお、平成27年度と比べると、《歩いている》が5.4ポイント増加している。
地区別に見ると、《歩いたことはない》は、“神栖地区”で55.4ポイントに対し、“波崎地区”では68.9ポイントと高くなっている。
- ☑ 運動不足への認識があるかきいたところ、《運動不足》は81.1%に達している。
性・年代別にみると、“女性20～49歳”で《運動不足》が高く、なかでも“30～39歳”は9割半ばを占めている。
- ☑ 定期的な運動をしているかきいたところ、「していない」は42.2%となっている。また、「していない」は男性よりも女性の方が約10ポイント高く、特に“女性30～39歳”では63.2%と、他層と比べ特に高くなっている。

■休養・こころの健康づくりについて

- ☑ 普段の睡眠で疲れがとれているかきいたところ、《とれている》は61.8%となっている。平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。
主観的健康感別にみると、健康感が強いほど《とれている》が高く、“健康だと思う”層では73.1%を占めている。
- ☑ ここ1ヵ月の間にストレスや悩みを感じたかきいたところ、《感じた》は66.1%となっている。
年代別にみると、20歳代から50歳代で高く、特に“30歳代”と“40歳代”で《感じた》は8割を超える。
主観的健康感別にみると、健康感が弱いほど《感じた》は高くなっている。
また、睡眠状況別にみると、睡眠を《とれている》人ほど、ストレスを《感じなかった》傾向が高くなっている。
- ☑ ストレスや悩みを感じたという人に、その発散方法をきいたところ、「おいしいものを食べる」が47.7%と最も高く、以下「友人や家族など身近な人と話をする」(46.5%)、「寝る」(43.6%)、「買い物をする」(38.6%)などと続いている。
- ☑ こころの悩みに関する相談機関を知っているかきいたところ、平成27年度と比べると、すべての項目で認知度は増加しており、特に「神栖市健康増進課」(23.9%)は7.1ポイント増加しているものの、「知らない」が52.8%と半数を占めている。

■歯の健康について

- ☑ 歯の本数では、《20本以上ある》は58.1%となっている。なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。
年代別にみると、《20本以上ある》は“60歳代”で38.5%、“70歳以上”で31.0%となっている。
- ☑ 歯みがき習慣や定期的な歯の健診は、男性よりも女性の方が身に付いている。
- ☑ 歯の健診を「年に1回以上受けている」が34.9%と、平成27年度と比べると、5.6ポイント増加している。
- ☑ 歯や口腔ケアで実践していることをきいたところ、「1日1回は、ていねいに歯みがきしている」が63.4%と最も高く、以下「歯のつけねをみがくようにしている」(48.9%)、「軽い力でみがくようにしている」(37.4%)と続いている。
平成27年度と比べると、9項目中8項目で増加しており、特に、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシを使っている」(8.6ポイント増)の増加幅が大きい。
- ☑ 歯周病に伴う健康への影響の認識をたずねたところ、「影響があると思う」は“狭心症・心筋梗塞”と“糖尿病”は4割以上となっているが、“骨粗しょう症”は3割台半ば、“低体重児出産、早産”は2割程度にとどまる。

■たばこ・飲酒について

- ☑ 喫煙状況をきいたところ、《吸う》は18.9%となっている。なお、平成27年度と比べても、大きな差異はみられない。性・年代別にみると、“男性”で《吸う》が29.8%と“女性”（11.2%）より18.6ポイント高くなっている。また、《吸う》は、“男性”の“30～39歳”“40～49歳”で3割台半ばと高くなっている。
- ☑ 喫煙している人に禁煙意向をきいたところ、「禁煙したい」が30.0%となっている。
- ☑ 1週間での受動喫煙についてきいたところ、《あった》は38.7%となっており、平成27年度と比べると、《あった》は17.0ポイント減少している。
- ☑ 受動喫煙場所をきいたところ、「職場」が44.4%と最も高く、「家庭」が39.0%で次いでいる。
- ☑ 1年間の飲酒頻度をきいたところ、「ほぼ毎日」が16.5%、「月1～2日」が11.6%など、《飲酒をする》という人は全体の45.7%となっている。性別でみると、“男性”で《飲酒をする》は61.4%と、女性（33.9%）を大きく上回っている。
- ☑ 1回の飲酒量をきいたところ、性別でみると、男性で“2合以下”は65.1%、女性で“1合以下”は41.1%となっている。

■生活習慣について

- ☑ 健康への関心についてきいたところ、《関心がある》は89.0%に達している。
- ☑ 健康状態をきいたところ、《健康だと思う》は55.2%となっている。
生きがいの有無別でみると、生きがいが“ある”層の《健康だと思う》が61.1%に対し、“ない”層では38.0%となっている。
また、近所付き合いの程度別でみると、“互いの家を行き来する人がいる”層で《健康だと思う》が65.7%と高くなっているが、付き合いの度合が下がるほど低くなり、“付き合いはほとんどない”層では45.5%となっている。
- ☑ BMIと主観的健康感の関係をみると、主観的健康感が強いほど「普通（18.5以上25.0未満）」が高くなるのと同時に「肥満（25.0以上）」が低くなっている。
- ☑ 健康に関する言葉の認識について、“健康寿命”は「名前も内容も知っている」が38.7%となっており、平成27年度と比較すると9.2ポイント増加している。
一方、“フレイル”や“ロコモティブシンドローム”で「名前も内容も知っている」は1割超えにとどまる。

2. 今後の方向性

■市民の状況に応じた健康課題解決の取組み

アンケート結果によれば、若年層の食意識や、子育て世代の運動不足、働き世代のこころの健康など、市民の属性によって課題が残る分野があります。

また、昨今のコロナ禍による影響など、市民の生活習慣も多様化していることもあり、属性により健康課題が多種多様になってきております。

そのため、様々な健康課題に対して、自分の状態にあった健康づくりを実践できるよう、引き続き、健康に関する取組みを総合的に推進していく必要があります。

■健康寿命延伸に向けた早期からの介入

神栖市は県内他市町村と比較して、男女とも健康寿命が低い傾向にあります。また、3大疾患の一つである脳血管疾患による死亡率は、県や全国よりも高い水準で推移しています。

健康寿命を延伸するには、若いうちから規則正しい生活習慣を身に付けていく必要があるため、アンケートでも明らかになった、若年層の食意識の改善や、子育て世代の運動不足の解消など、ターゲットごとに事業を推進していく必要があります。

また、特定保健指導の該当者など生活改善効果が高い人に対しては、特定保健指導を行い、早期から継続した疾病予防対策を推進していくことが必要です。

■関係機関や地域との更なる協働・連携強化

勤め人の喫煙状況が高いことや、こころの健康の問題など、市単独で解決できないことも増えてきています。また、アンケート結果によれば、生きがいや、他者とのつながりが多い方ほど、主観的健康感が高い傾向にあることがわかりました。

そのため、本市の健康づくり施策を推進するためには、市単独ではなく、企業などの関係機関や地域と協働して“ソーシャル・キャピタル”を高めていき、オール神栖で市民の健康課題に対応していく必要があります。

神栖市健康づくりに関する市民アンケート調査

令和3年9月発行

担 当 神栖市健康福祉部健康増進課
神栖市溝口1746-1
電話 0299-90-1331

実 施 (株)サーベイリサーチセンター
東京都中央区日本橋3-13-5
電話 03-6826-4666
