２　市民アンケート調査結果

調査の概要

（１）　調査の目的

本調査は、「西脇市健康増進計画」の中間評価を行うに当たり、市民の健康に関する取組や考えを把握するため、20 歳以上の市民を対象に実施しました。

（２）　調査方法

調査対象者　平成30（2018）年４月1日時点で西脇市に住所を有する20歳以上の男女2,000人

抽出方法　無作為抽出

調査期間　平成30（2018）年５月2日から平成30（2018）年5月31日まで

調査方法　郵送配布・郵送回収

回収数　913人

回収率　45.7％

（３）　調査結果の見方

■　回答結果は、各項目の不明を含む有効サンプル数に対する百分比（％）で示し、百分比は小数点第２位を四捨五入して小数点第１位までを表示しています。そのため、単数回答（複数の選択肢から１つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。

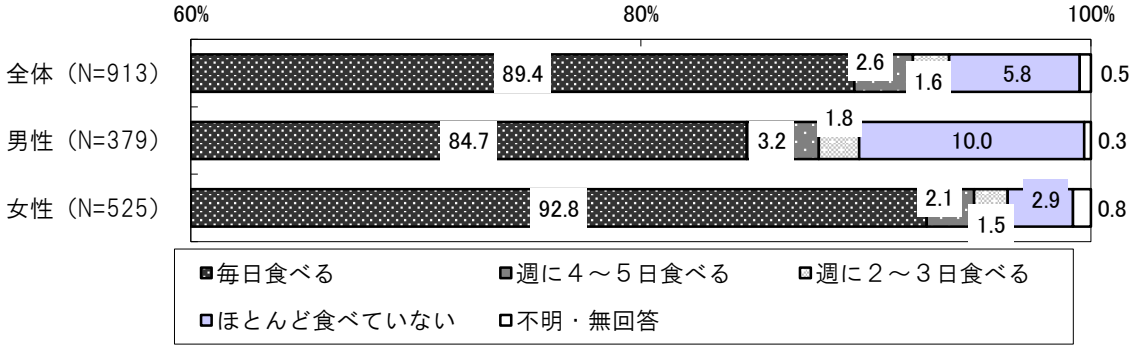
■　複数回答（複数の選択肢から２つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの比率を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。

（４）　調査結果

①　栄養・食生活について

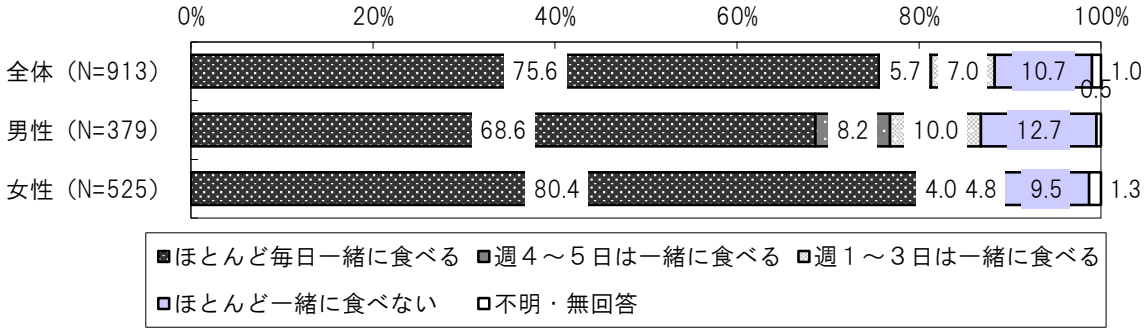
問１　朝食を食べていますか。

「毎日食べる」が 89.4%、一方「朝食を食べないことがある（「毎日食べる」以外）」が10.0%となっています。



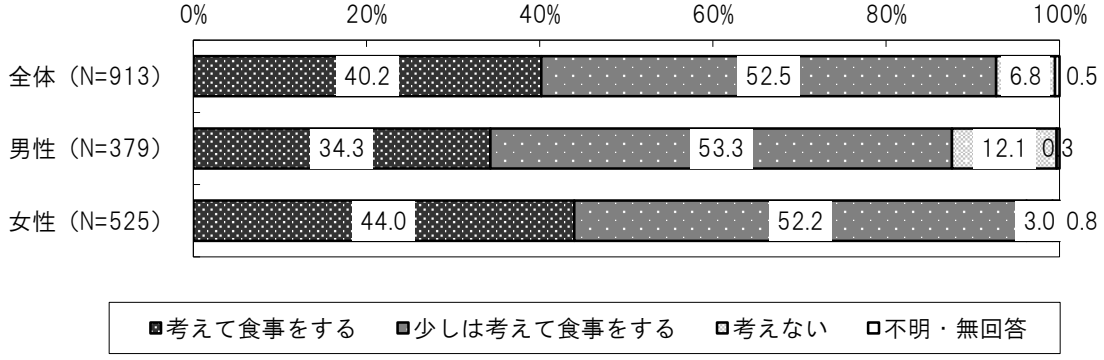
問２　一日一食は、家族や友人と食事をしていますか。

一日一食は、家族や友人と食事をしているかについては、「ほとんど毎日一緒に食べる」が 75.6%、一方「ほとんど一緒に食べない」が 10.7%となっています。



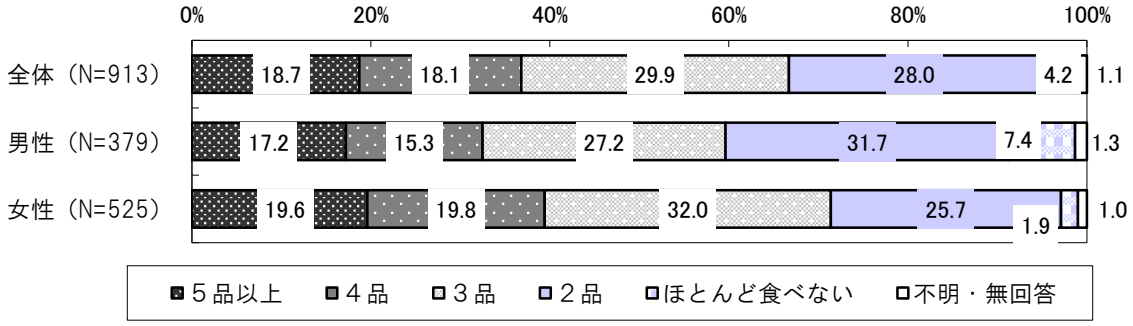
問３　栄養バランスを考えて食事をしますか。

栄養バランスを考えて食事をしているかについては、「少しは考えて食事をする」が 52.5%と最も高く、次いで「考えて食事をする」が40.2%、「考えない」人が6.8%となっています。



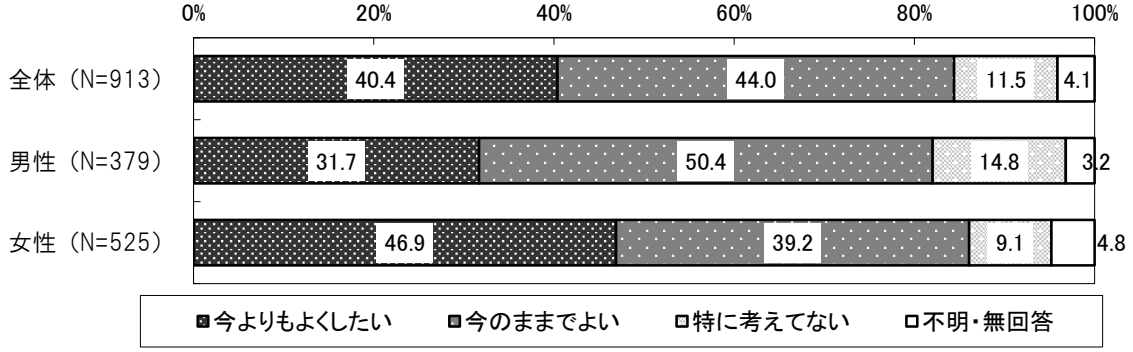
問４　野菜料理（和え物やサラダ、汁物など）を１日何品食べていますか。

野菜料理を１日何品食べるかについては、「３品」が 29.9%と最も高く、次いで「２品」が 28.0%、「５品以上」が 18.7%となっています。



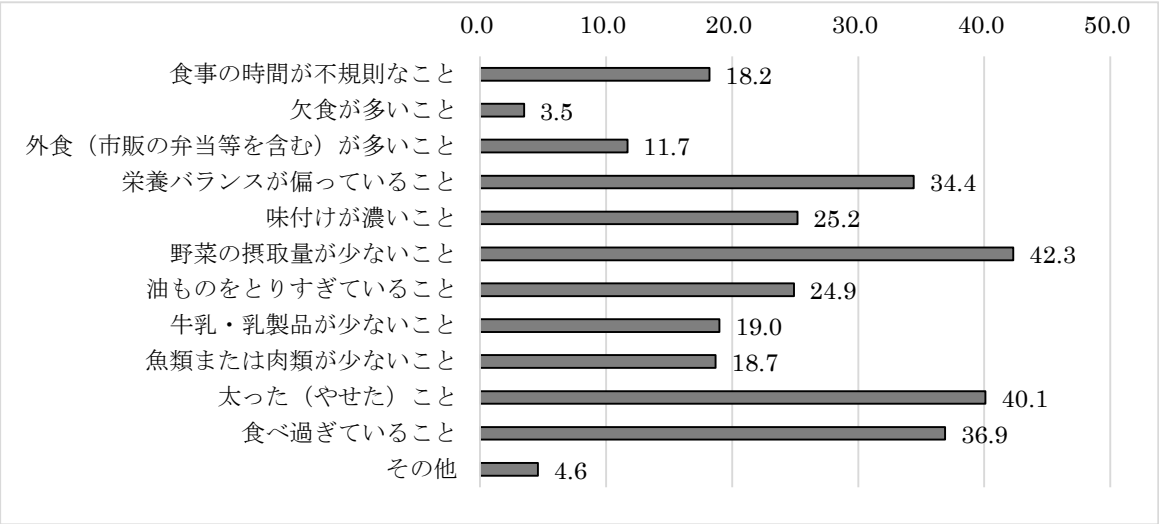
問５　自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。

自分の食生活について、今後どのようにしたいかについては、「今のままでよい」が44.0%と最も高く、次いで「今よりもよくしたい」が40.4%、「特に考えていない」が11.5%となっています。



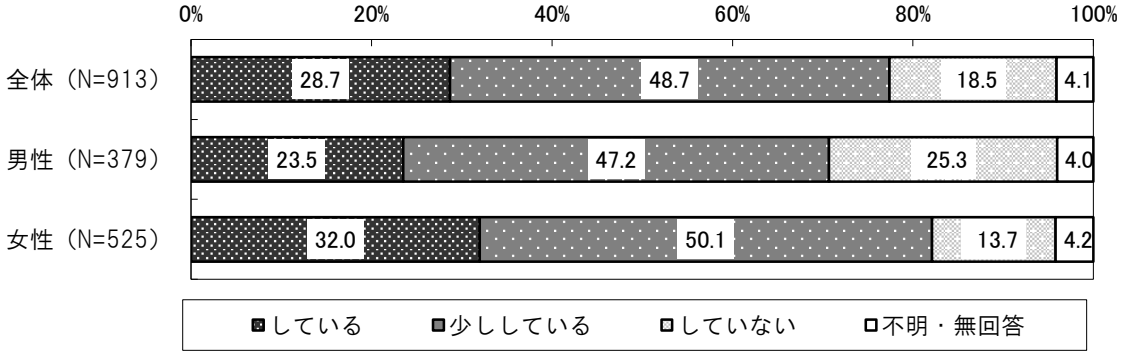
問５－１　食生活で、どのような点をよくしたいと思いますか。

自分の食生活のどのような点をよくしたいかについては、「野菜の摂取量が少ないこと」、「太った（やせた）こと」が全体で40%を超えています。



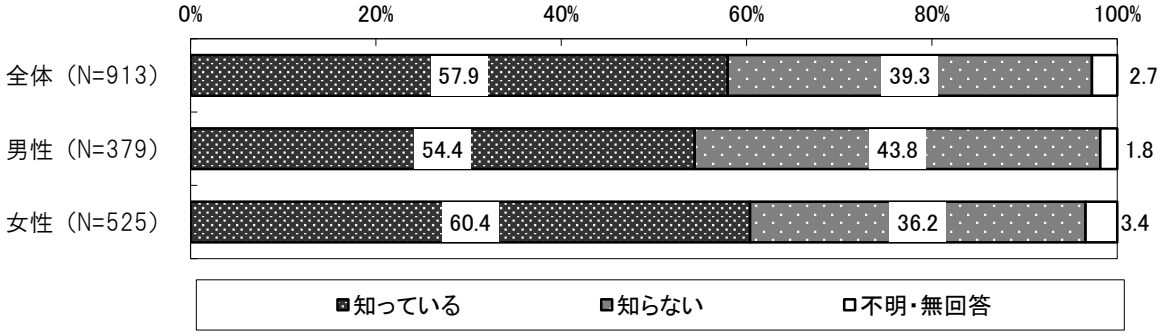
問６　食事をするときに、塩分を控えめにしていますか。（調理をするときも含む）

食事をするとき、塩分を控えめにしているかについては、「している（「している」と「少ししている」の合計）」が77.4%、一方「していない」が18.5%となっています。



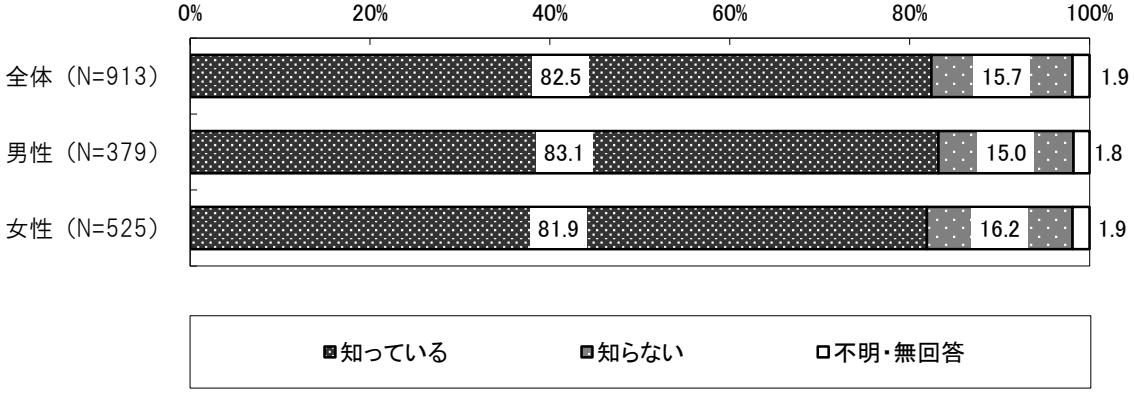
問７　自分に適した食事量はどれくらいか知っていますか。

自分に適した食事量を知っているかについては、「知っている」が 57.9%、一方「知らない」が 39.3%となっています。



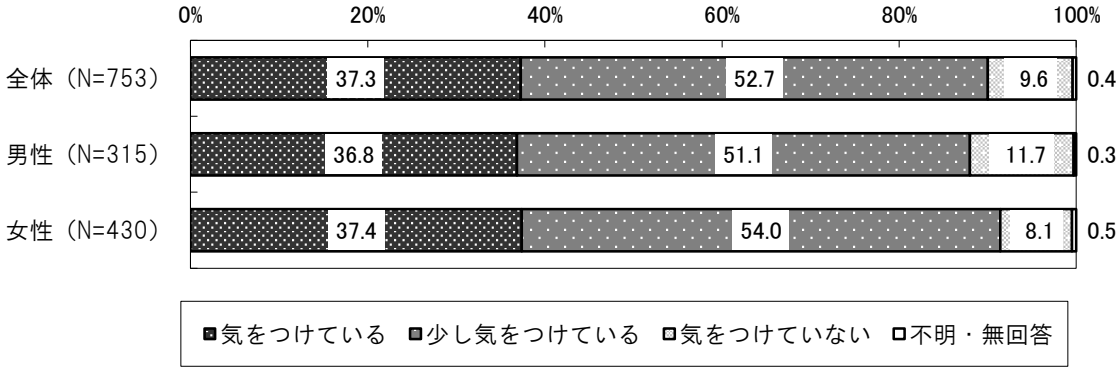
問８　自分に適した体重を知っていますか。

自分に適した体重を知っているかについては、「知っている」が 82.5%、一方「知らない」が 15.7%となっています。



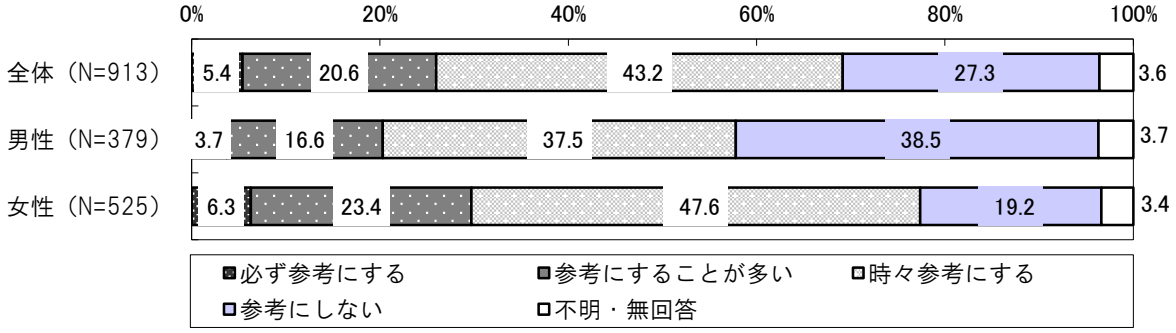
問８－１　自分の適性体重を認識して、体重管理に気をつけていますか。

自分の適正体重を認識して、体重管理に気をつけているかについては、「気をつけている（「気をつけている」と「少し気をつけている」の合計）」が 90.0%、一方「気をつけていない」が 9.6%となっています。



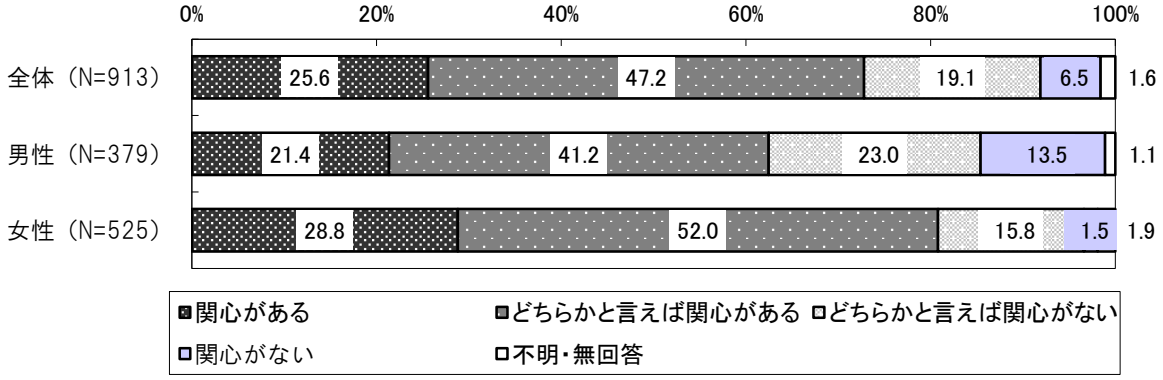
問９　食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。

食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしているかについては、「参考にする（「必ず参考にする」と「参考にすることが多い」と「時々参考にする」の合計）」が 69.2%、一方「参考にしない」が 27.3%となっています。



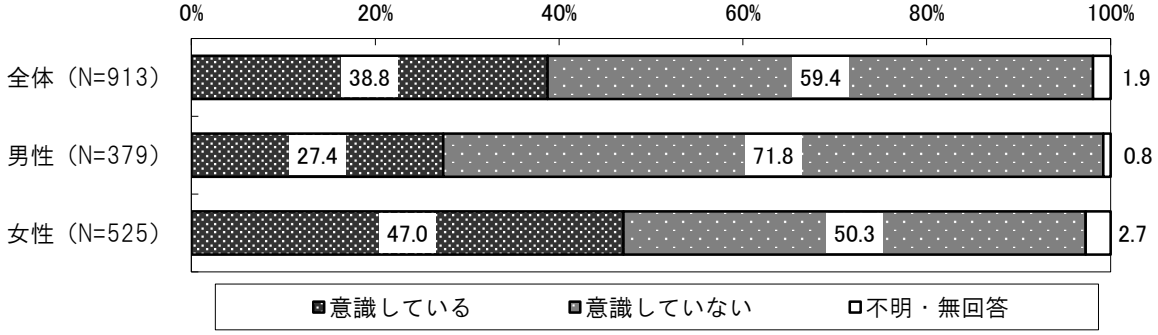
問10 食育について関心がありますか。

食育について関心があるかについて、「関心がある（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）」が 72.8%、一方「関心がない（「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」の合計）」が 25.6%となっています。



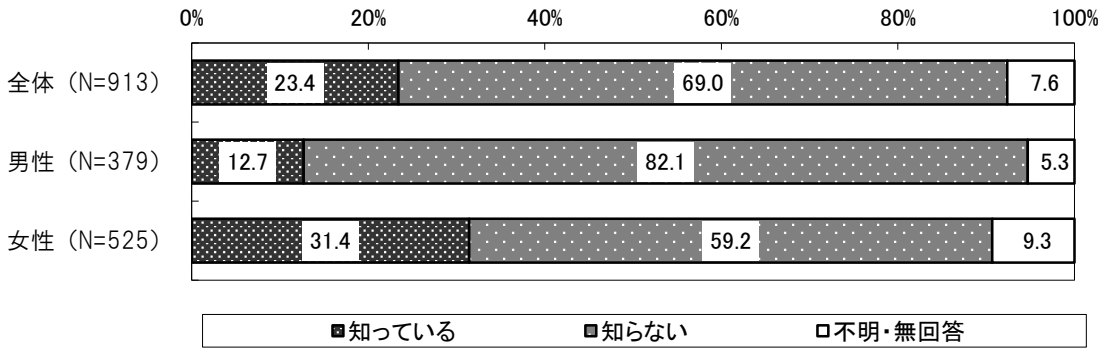
問11 西脇市を含む北播磨地域でとれた農産物・畜産物を意識して購入していますか。

西脇市を含む北播磨地域でとれた農産物・畜産物を意識して購入しているかについては、「意識していない」が 59.4%、一方「意識している」が 38.8%となっています。



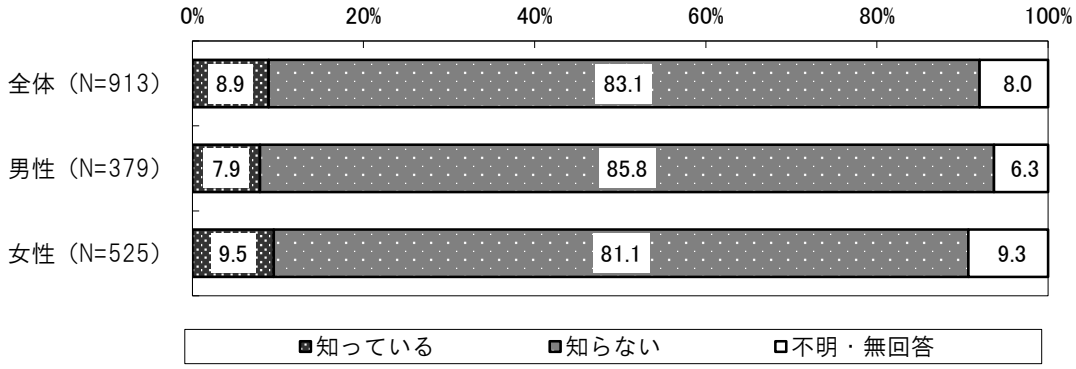
問12 行事食を知っていますか。

行事食を知っているかについては、「知らない」が 69.0%、一方「知っている」が 23.4%となっています。



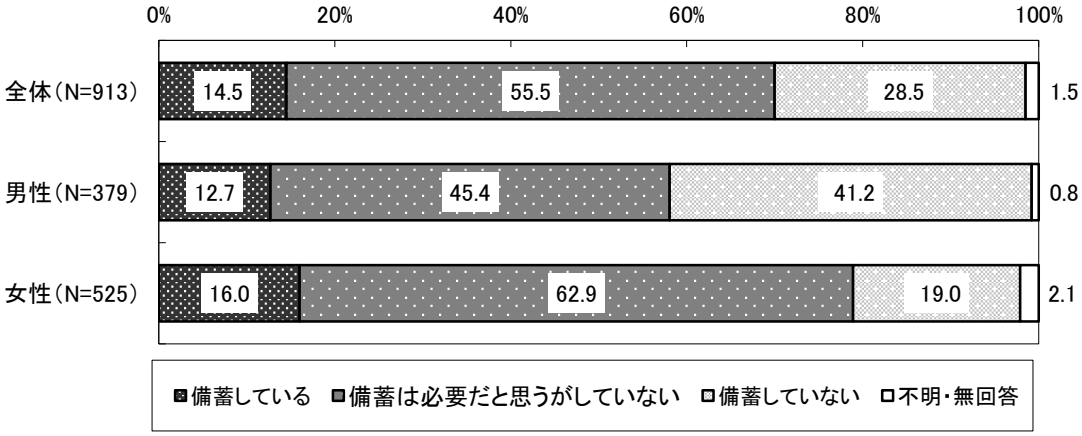
問13 西脇市の郷土料理を知っていますか。

西脇市の郷土料理を知っているかについては、「知らない」が83.1%、一方「知っている」が8.9%となっています。



問14 災害時の非常用食料を備蓄していますか。

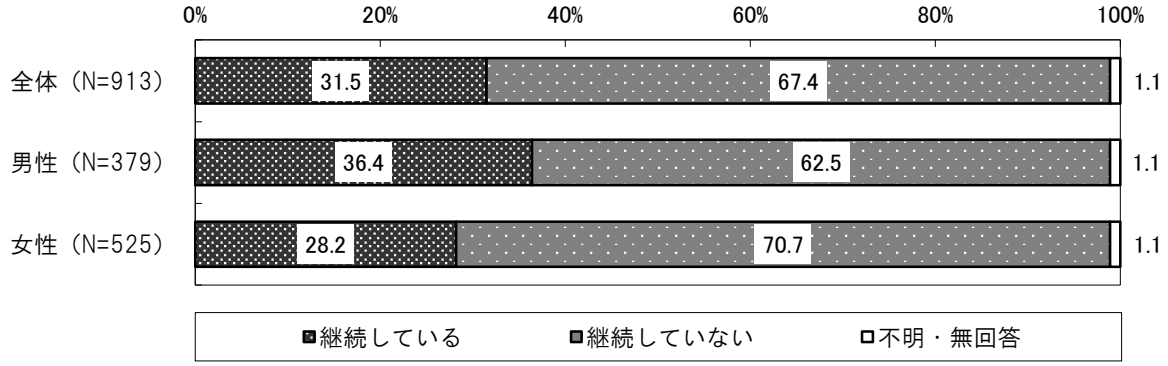
非常用食料については、「備蓄は必要だと思うがしていない」が 55.5%と最も高く、次いで「備蓄していない」が 28.5%、「備蓄している」が 14.5%となっています。



② 身体活動・こころの健康づくりについて

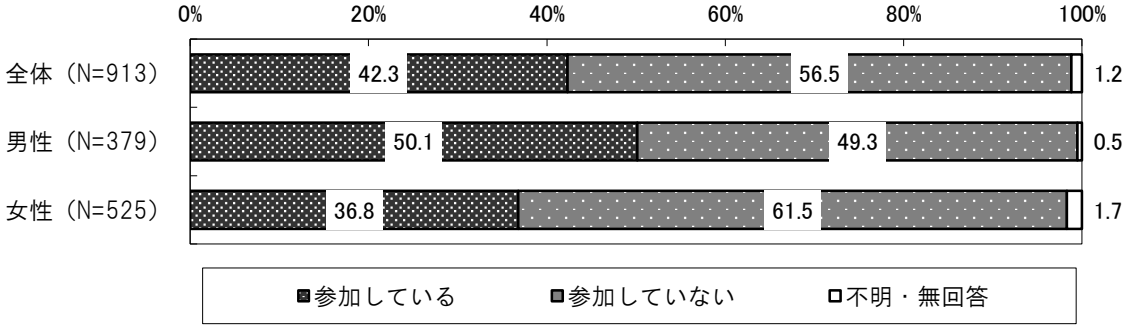
問15 1日に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していますか。

１日に30分以上の運動を週２回以上、１年以上継続しているかについては、「継続していない」が67.4%、一方「継続している」が31.5%となっています。



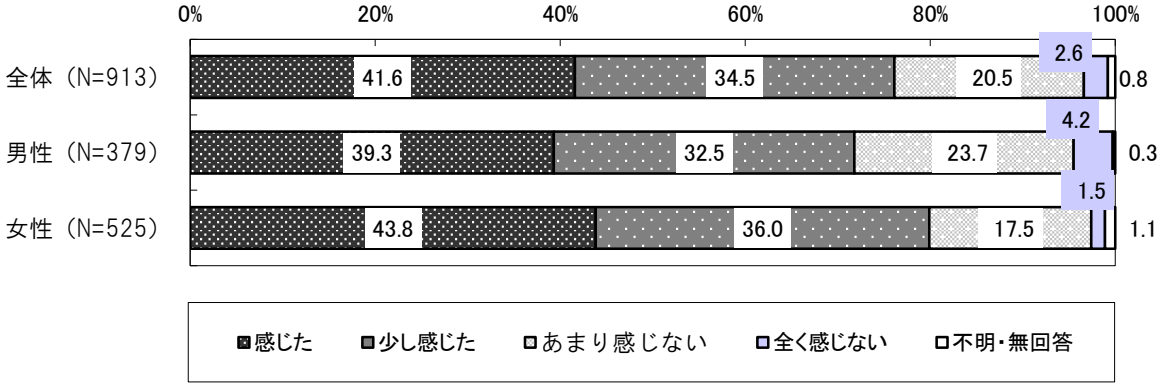
問16 地域活動に参加していますか。

地域活動に参加しているかについては、「参加していない」が 56.5%、一方「参加している」が 42.3%となっています。



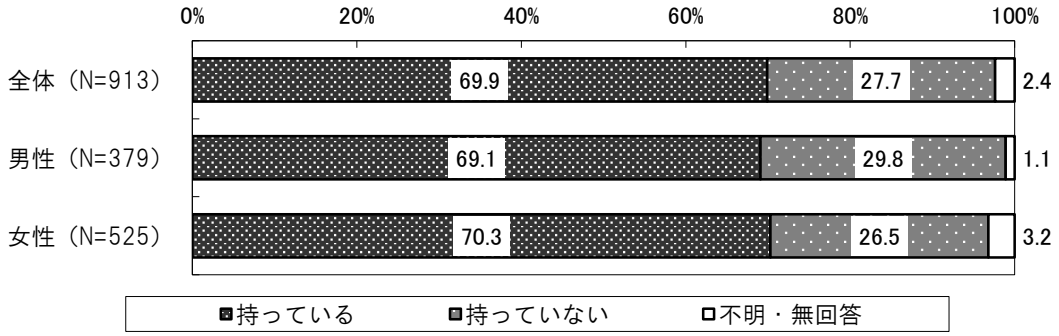
問17 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。

最近１か月間にストレスを感じたことがあるかについては、『感じた（「感じた」と「少し感じた」の合計）』が 76.1%、一方『感じない（「全く感じない」と「あまり感じない」）の合計』が 23.1%となっています。



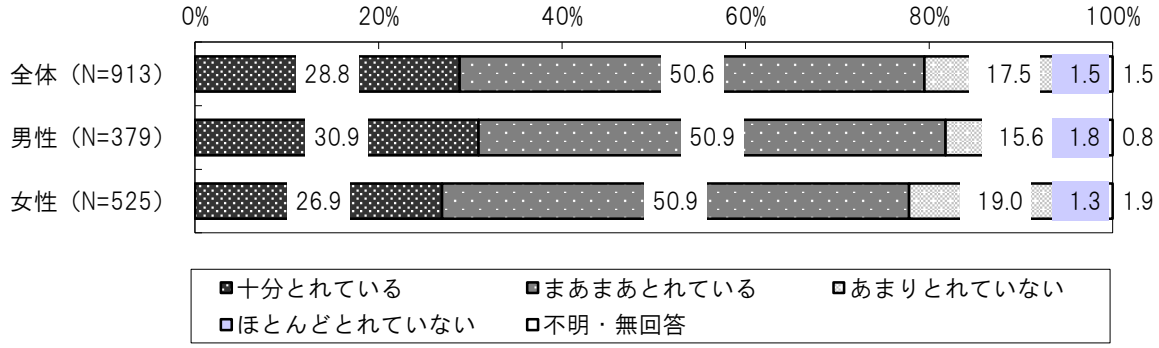
問18 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。

自分なりのストレス解消方法を持っているかについては、「持っている」が 69.9%、一方「持っていない」が 27.7%となっています。



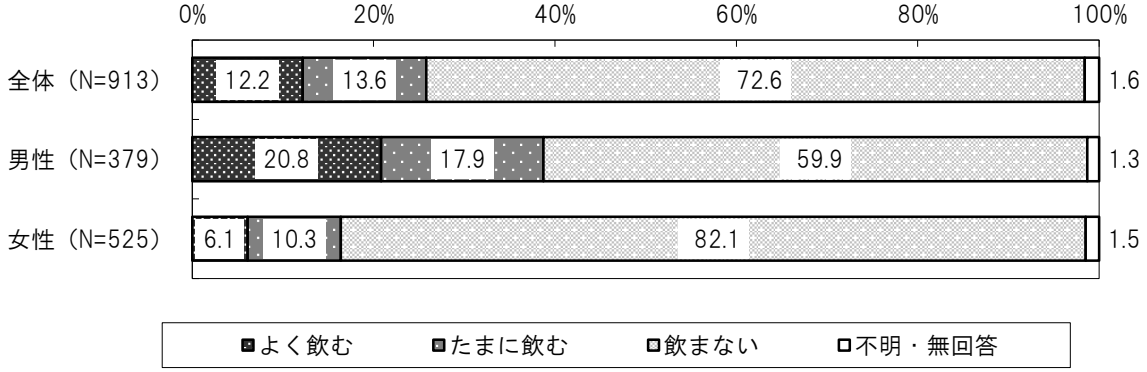
問19 睡眠は十分にとれていますか。

睡眠が十分にとれているかについては、『とれている（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）』が 79.4%、一方『とれていない（「あまりとれていない」と「ほとんどとれていない」の合計）』が 19.0%となっています。



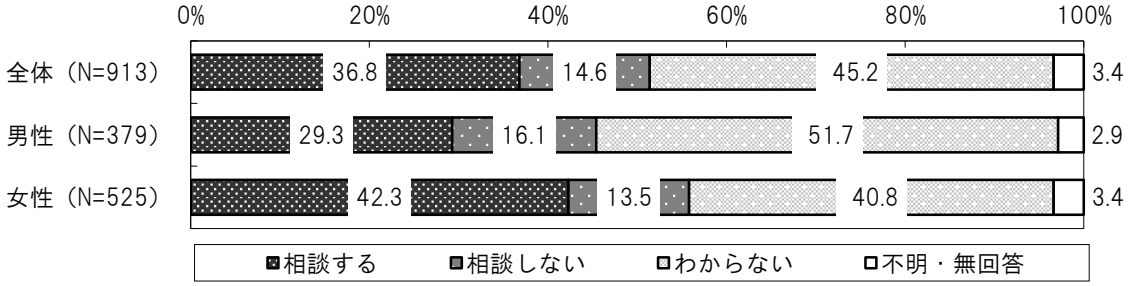
問 20 眠るためにアルコールを飲みますか。

眠るためにアルコールを飲むかについては、「飲まない」が 72.6%、一方『飲む（「よく飲む」と「たまに飲む」の合計）』が 25.8%となっています。



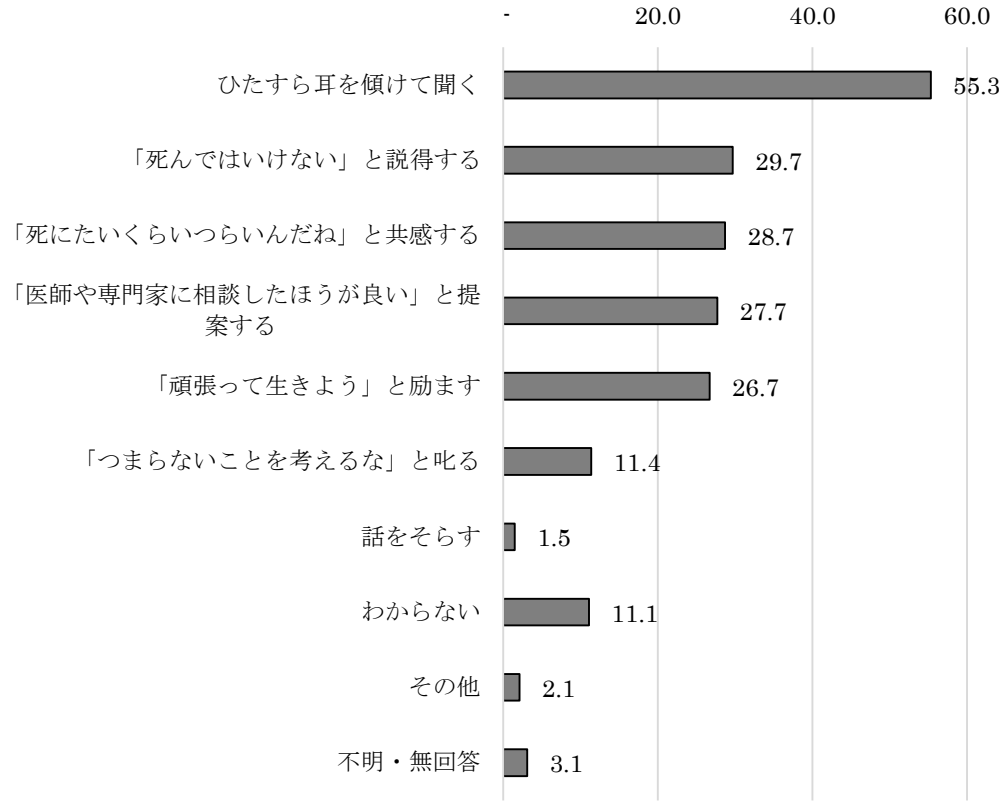
問21 「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談しますか。

「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談するかについては、「わからない」が 45.2%と最も高く、次いで「相談する」が 36.8%、「相談しない」が 14.6%となっています。



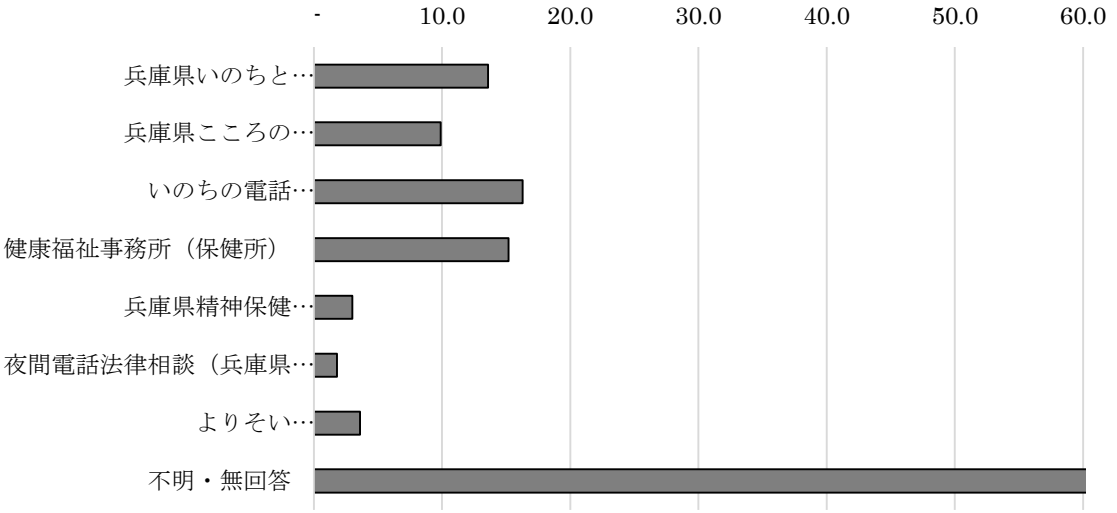
問22 身近な人に「死にたい」と相談されたらどうしますか。

身近な人に「死にたい」と相談されたらどうするかについては、「ひたすら耳を傾けて聞く」が 55.3%と最も高くなっています。



問23 自殺に関しての相談窓口をご存知ですか。

自殺に関しての相談窓口を知っているかについては、「不明・無回答」が最も高くなっています。知っている割合が高いものとしては「いのちの電話（神戸・はりま）」が 16.3%と最も高く、次いで「健康福祉事務所（保健所）」が 15.2%となっています。

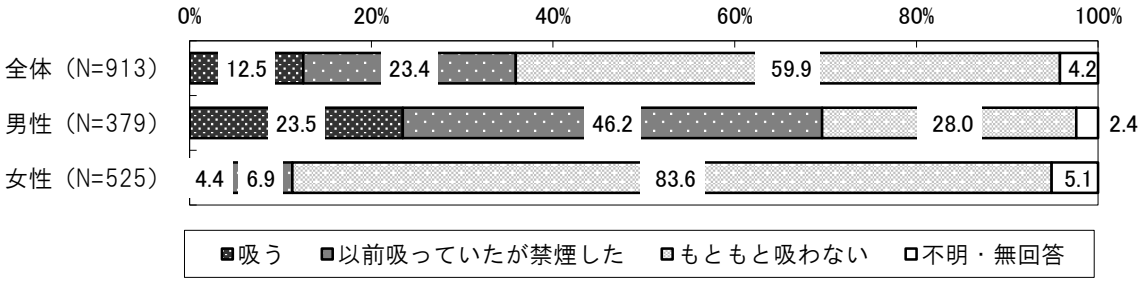


	不明・無回答	よりそいホットライン	夜間電話法律相談（兵庫県弁護士会）	兵庫県精神保健福祉センター	健康福祉事務所（保健所）	いのちの電話（神戸・はりま）	兵庫県こころの健康電話相談	兵庫県いのちとこころのサポートダイヤル
全体（N=913）	60.4	3.6	1.8	3.0	15.2	16.3	9.9	13.6

③　たばこ・アルコールについて

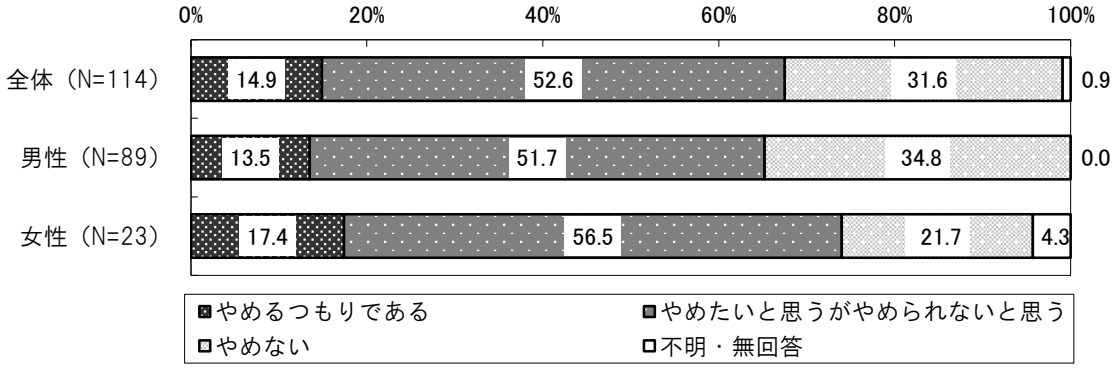
問24 たばこを吸いますか。

たばこを吸うかについては、「吸わない」が 59.9%と最も高く、次いで「以前吸っていたが禁煙した」が 23.4%、「吸う」が 12.5%となっています。



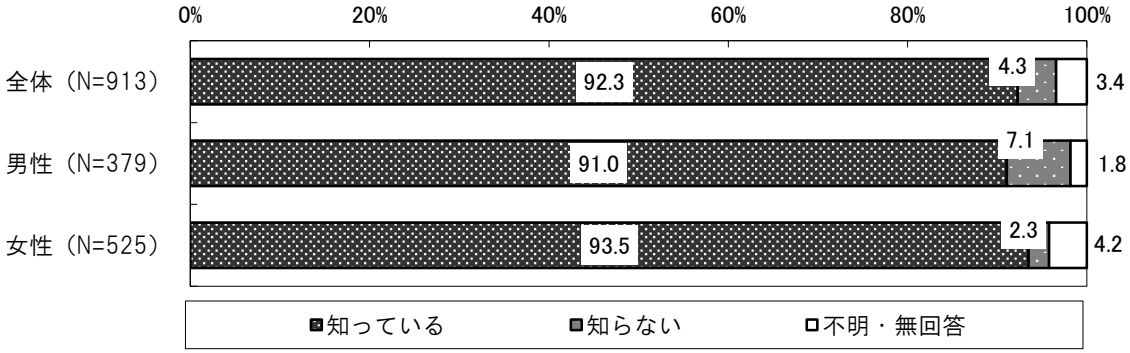
問24-1　今後たばこをやめますか。

今後たばこをやめるかについては、「やめたいと思うがやめられないと思う」が52.6%と最も高く、次いで「やめない」が31.6%、「やめるつもりである」が14.9%となっています。



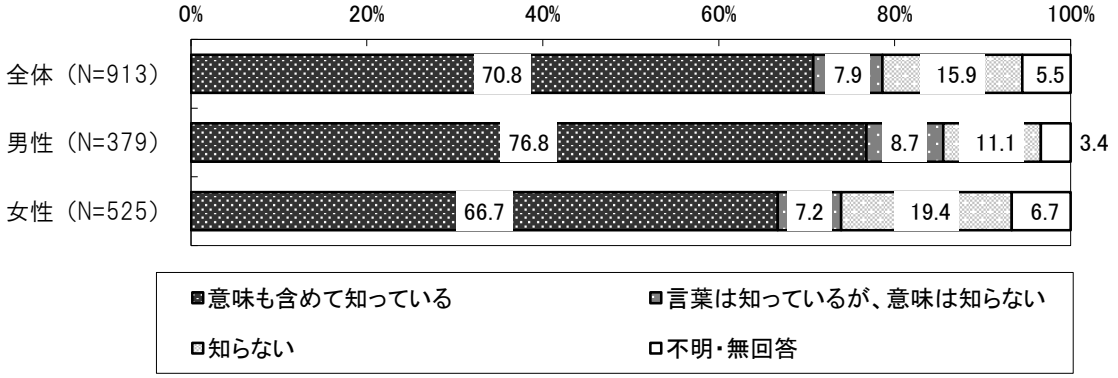
問25 喫煙は、身体にどんな影響があるか知っていますか。

喫煙は、体にどんな影響があるか知っているかについては、「知っている」が92.3%、一方「知らない」が4.3%となっています。



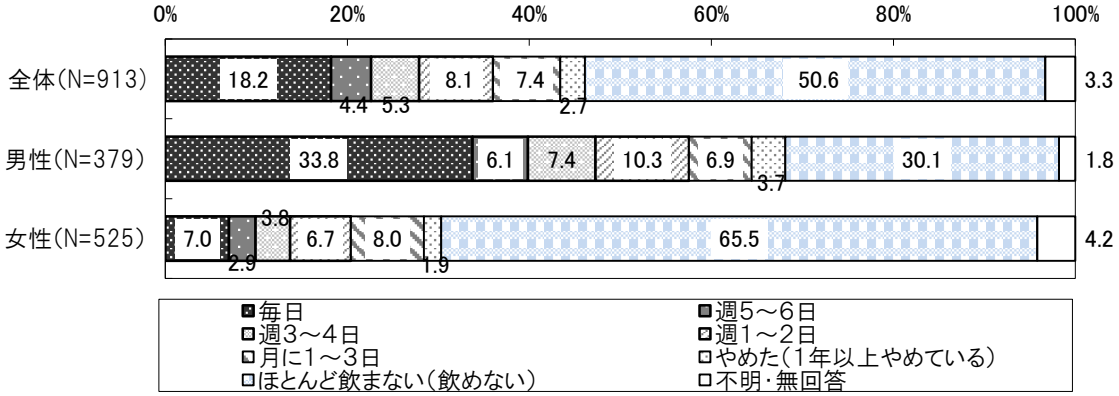
問26 受動喫煙という言葉を知っていますか。

受動喫煙という言葉を知っているかについては、「意味も含めて知っている」が70.8%、次いで「知らない」が15.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が7.9%となっています。



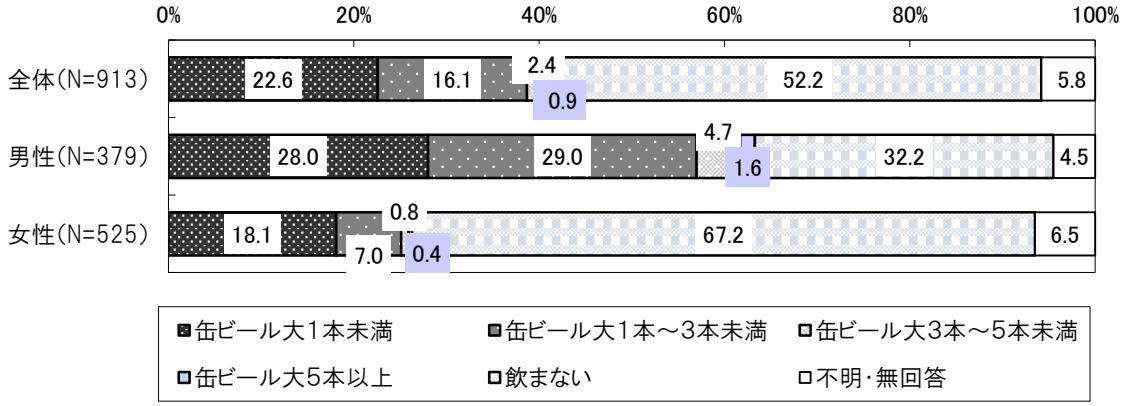
問27 週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

週に何日くらいお酒を飲むかについては、「ほとんど飲まない（飲めない）」が 50.6%と最も高く、次いで「毎日」が 18.2%となっています。



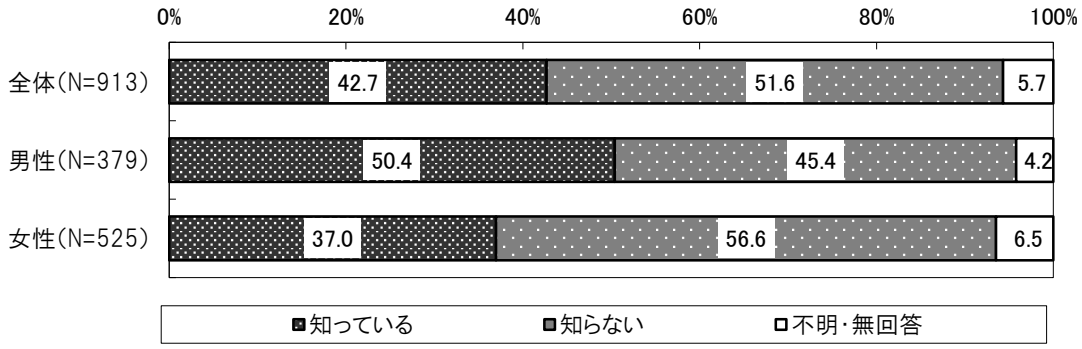
問28 １日に飲むアルコール量は平均どのくらいですか。

１日に飲むアルコール量の平均については、「飲まない」が 52.2%と最も高く、次いで「缶ビール大１本未満」が 22.6%となっています。



問29 １日のアルコールの適量（缶ビールなら大１本まで）を知っていますか。

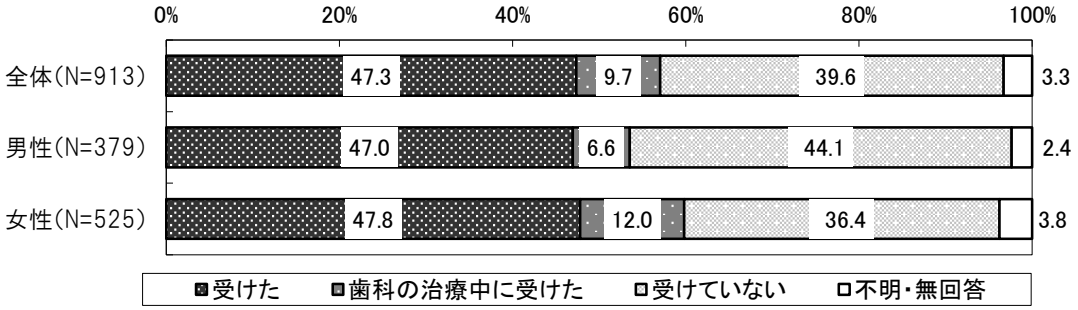
１日のアルコールの適量（缶ビールなら大１本まで）を知っているかについては、「知らない」が 51.6%、一方「知っている」が 42.7%となっています。



④　歯の健康について

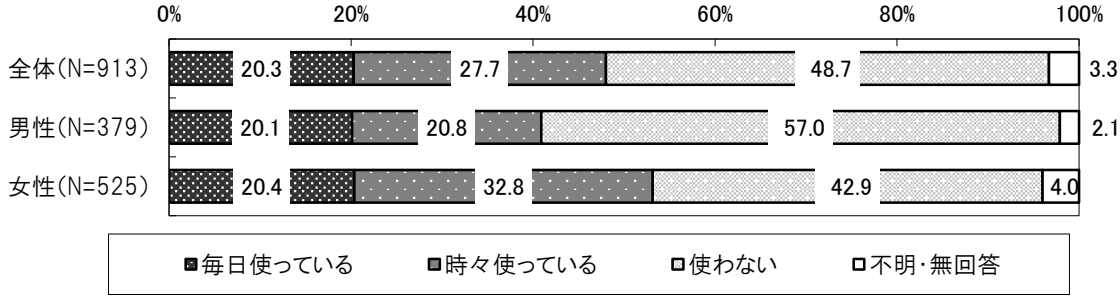
問30 過去１年間に歯科健診を受けましたか。

過去１年間に歯科健診を受けたかについては、『受けた（「受けた」と「歯科の治療中に受けた」の合計）』が 57.0%、一方「受けていない」が 39.6%となっています。



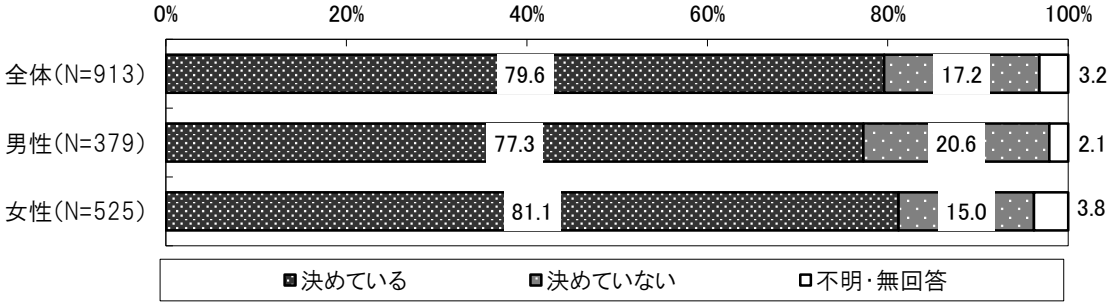
問31 歯ブラシ以外の歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っていますか。

歯ブラシ以外の歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っているかについては、「使わない」が 48.7%、一方「使っている（「毎日使っている」と「時々使っている」の合計）」と答えた人の割合が 48.0%となっています。



問 32 かかりつけ歯科医院を決めていますか。

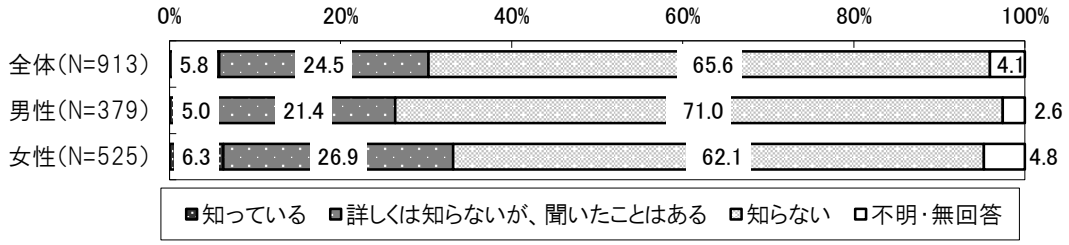
かかりつけ歯科医院を決めているかについては、「決めている」が 79.6%、一方「決めていない」が 17.2%となっています。



⑤　西脇市の健康施策について

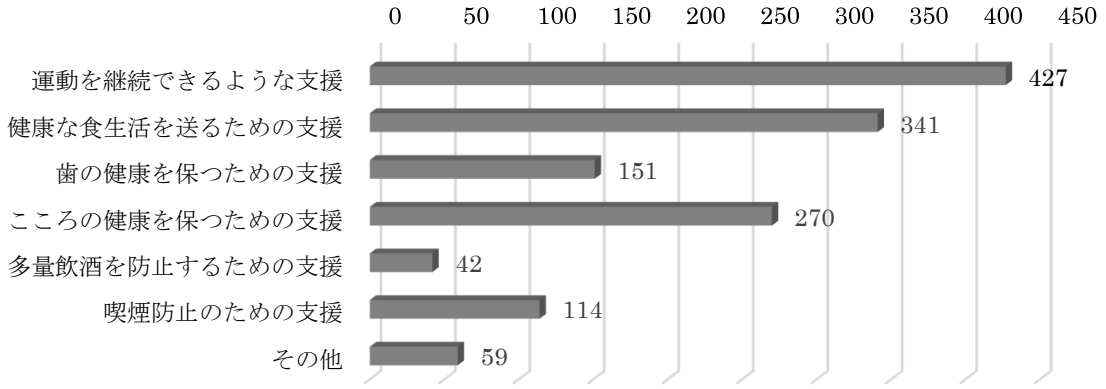
問33 あなたは、西脇市が平成23年12月に制定した「西脇市の地域医療を守る条例」を知っていますか。

「西脇市の地域医療を守る条例」を知っているかについては、「知らない」が 65.6%と最も高く、次いで「詳しくは知らないが、聞いたことはある」が 24.5%、「知っている」が 5.8%となっています。



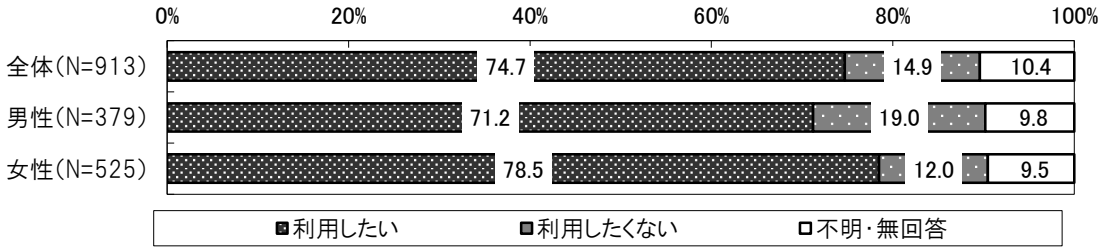
問34 今後、健康づくり事業を充実させるために、西脇市はどのような分野に特に取り組んでいくべきだと思いますか。

今後、健康づくり事業を充実させるために、西脇市はどのような分野に特に取り組んでいくべきだと思うかについては、「運動を継続できるような支援」が 46.8%と最も高く、次いで「健康な食生活を送るための支援」が 37.3%、「こころの健康を保つための支援」が 29.6%となっています。



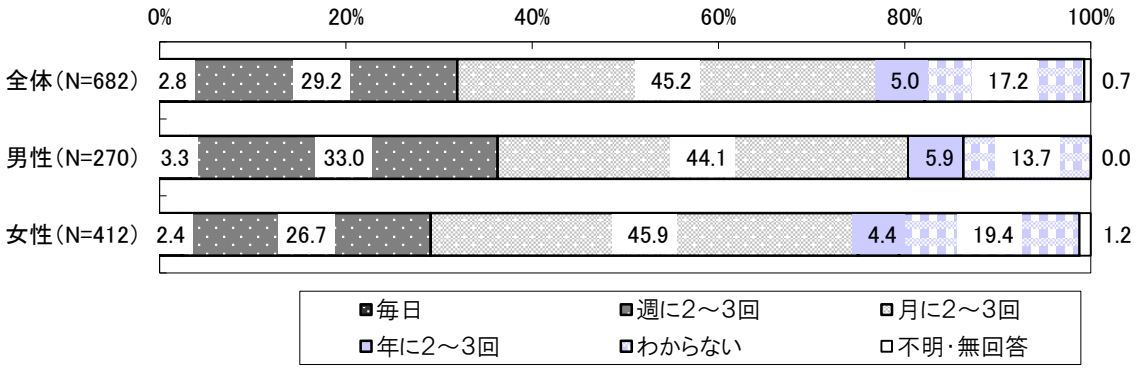
問35 今後、楽しく継続して、健康づくりに取り組める施設があれば利用してみたいですか。

今後、楽しく継続して、健康づくりに取り組める施設があれば利用してみたいかについては、「利用したい」が 74.7%、一方「利用したくない」が 14.9%となっています。



問35－1 施設を利用したい人のうち、利用したい頻度はどれくらいですか。

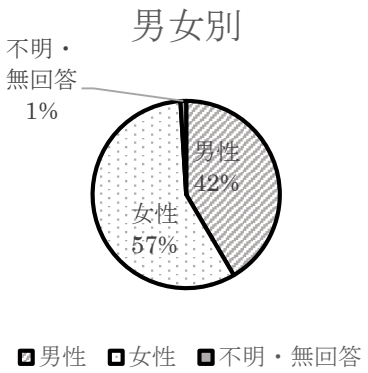
利用したい頻度については、「月２～３回」が45.2%と最も高く、次いで「週に２～３回」が29.2%、「わからない」が17.2%となっています。



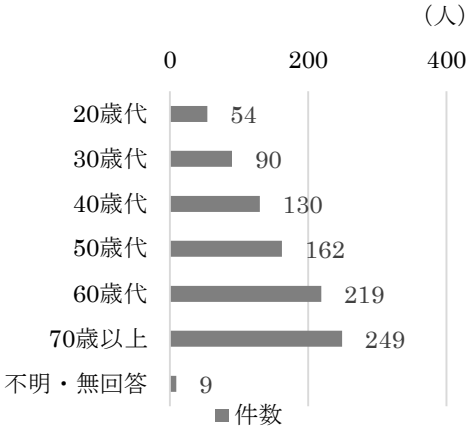
問 36 健康づくりを進めていくためのご意見（自由記載）

⑥ あなた自身のことについて

問 37 性別はどちらですか。

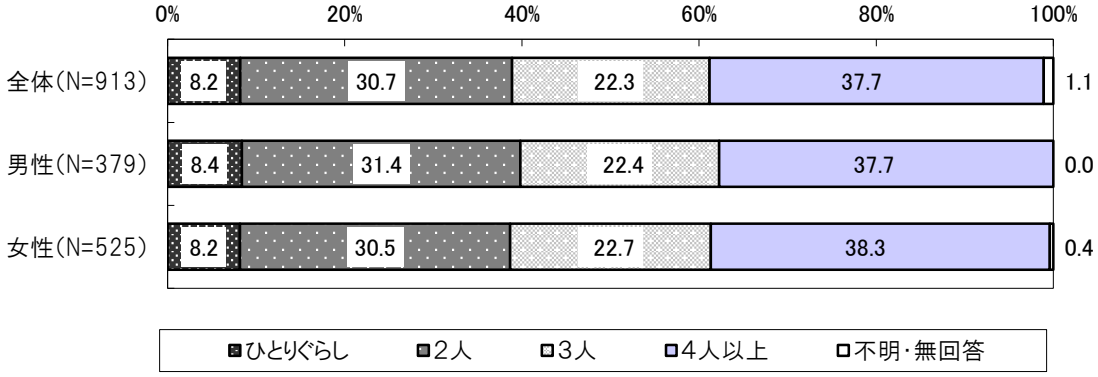


問 38 年齢はどれですか。



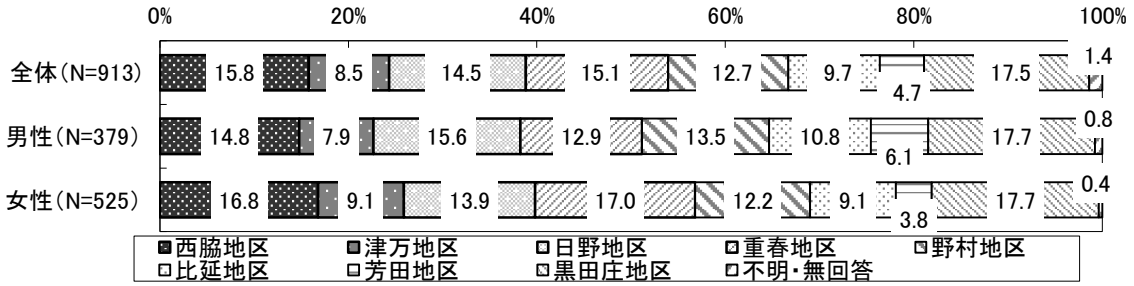
問 39 自分を含めて家族の人数はどれですか。

家族構成については、「４人以上」が 37.7%と最も高く、次いで「２人」が 30.7%、「３人」が 22.3%となっています。



問 40 住んでいる地区はどこですか。

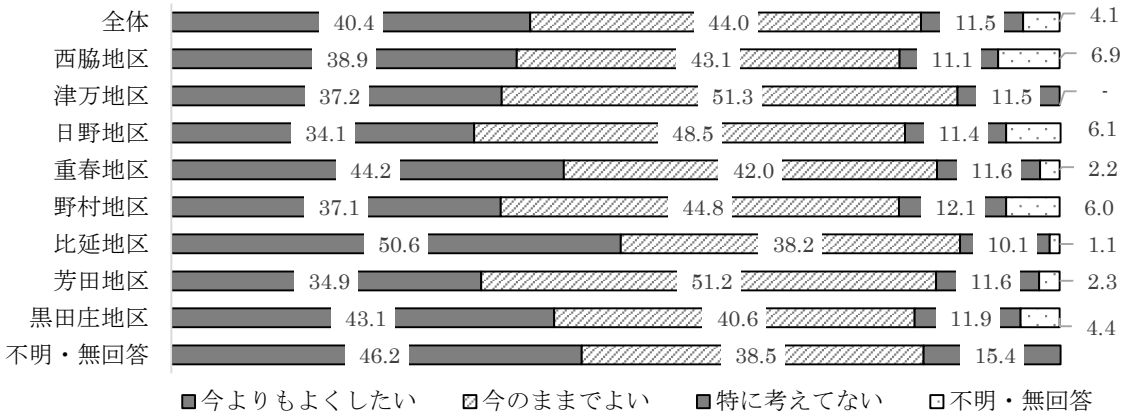
住んでいる地区については、「黒田庄地区」が 17.5%と最も高く、次いで「西脇地区」が 15.8%、「重春地区」が 15.1%となっています。



⑦ 地区別の状況について

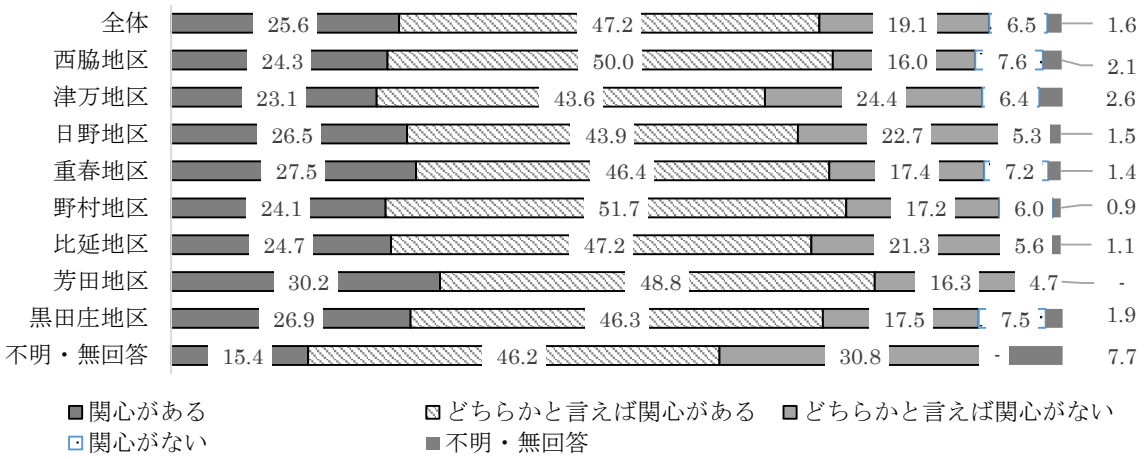
問５ 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。

食生活を今よりよくしたいと思っている人の割合は、比延地区 50.6%、重春地区 44.2%、黒田庄地区 43.1%の順に多くなっています。



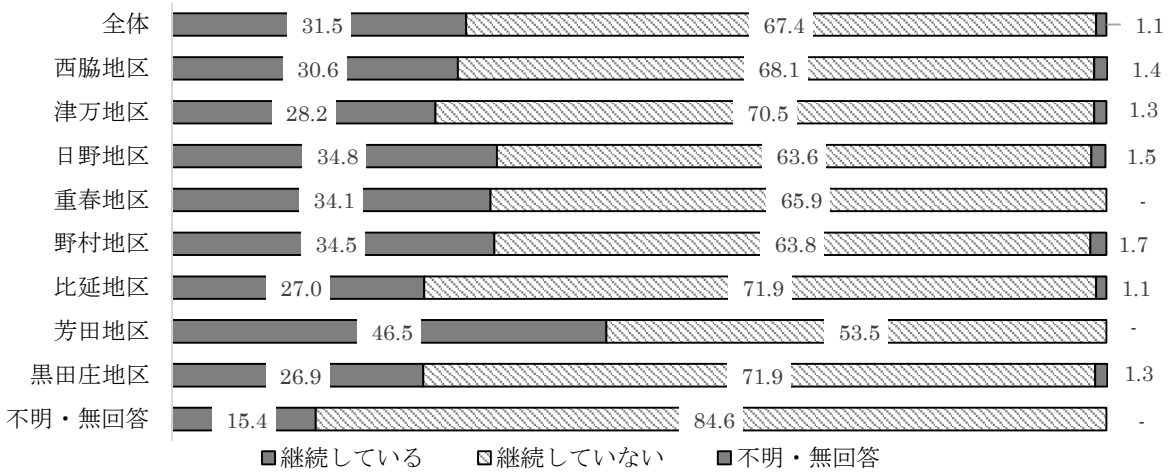
問10 食育について関心がありますか。

食育については、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合が、芳田地区 79.0%、野村地区 75.8%、西脇地区 74.3%となっています。



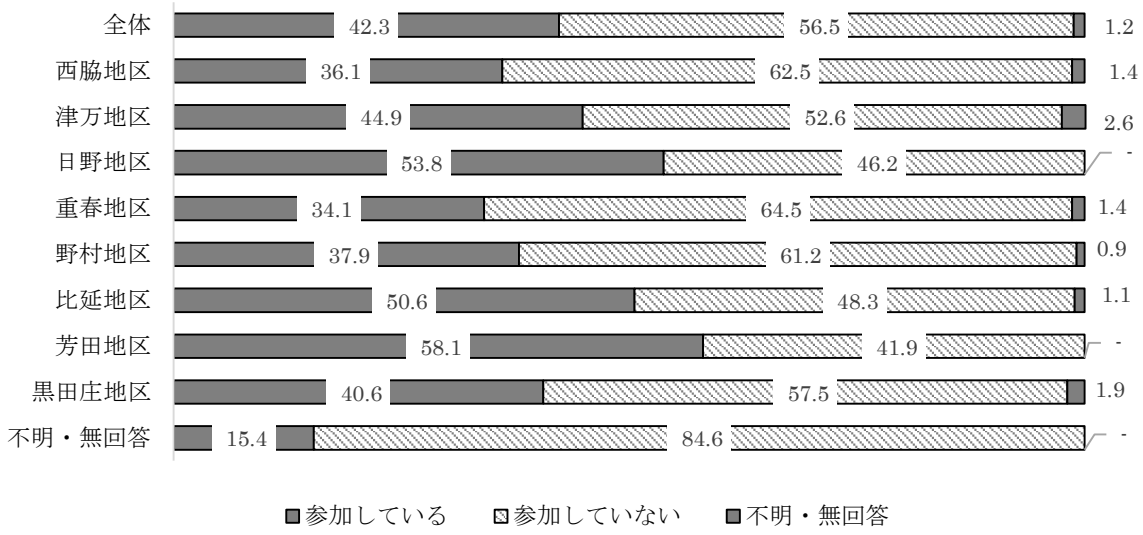
問 15 1 日に 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続していますか。

1 日に 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は、芳田地区 46.5%と最も高く、ついで、日野地区 34.8%、野村地区 34.5%と続きます。



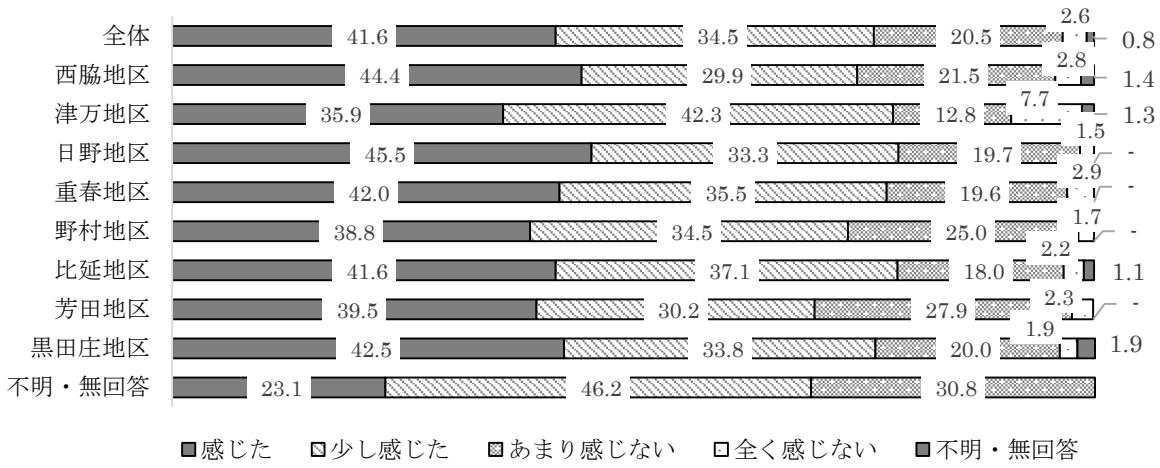
問16 地域活動に参加していますか。

地域活動に参加している人の割合は、芳田地区 58.1%、日野地区 53.8%、比延地区 50.6%となっています。



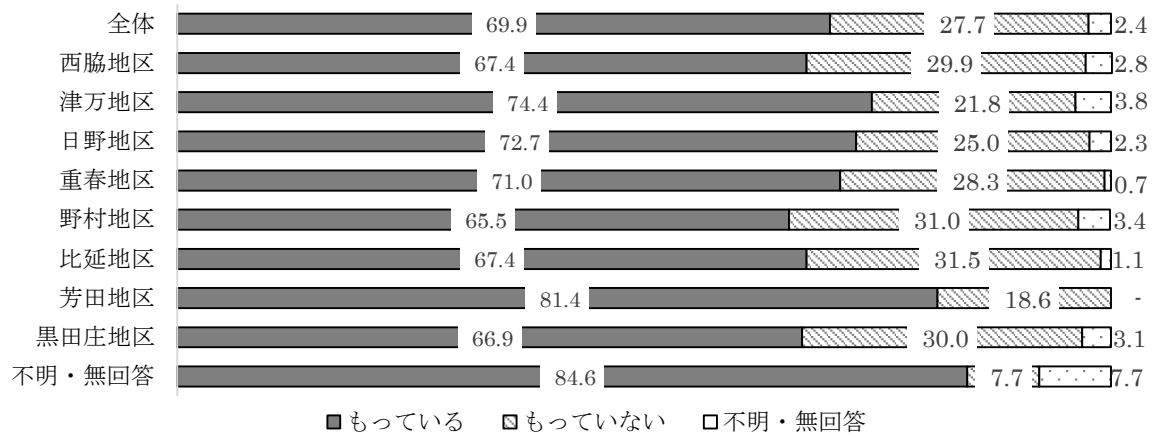
問17 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。

ストレスを感じている人の割合は、日野地区 45.5%、西脇地区 44.4%、黒田庄地区 42.5%の順に多くなっています。



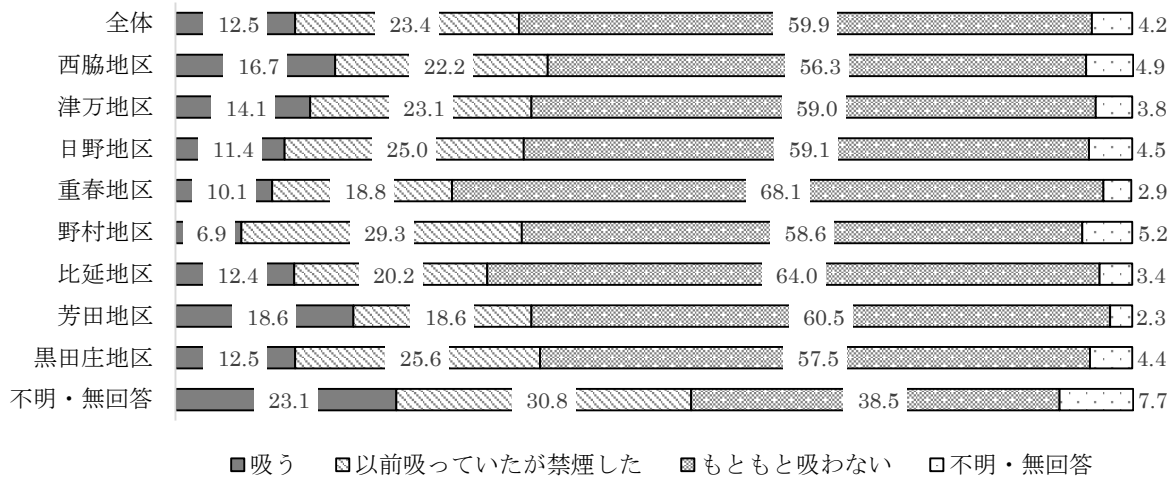
問18 自分なりのストレス解消方法をもっていますか。

ストレス解消方法をもっている人の割合は、芳田地区 81.4%で最も多く、津万地区 74.4%、日野地区 72.7%の順になっています。



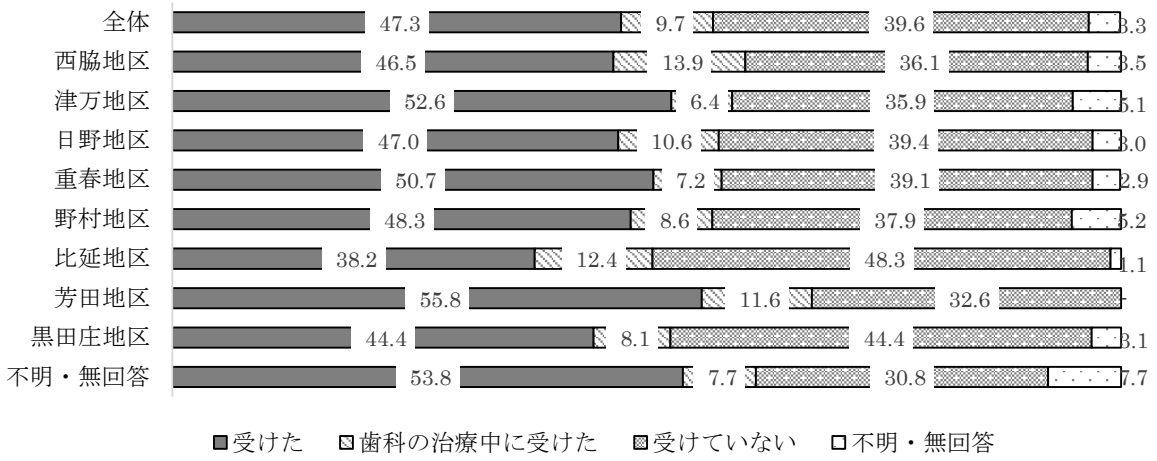
問24 たばこを吸いますか。

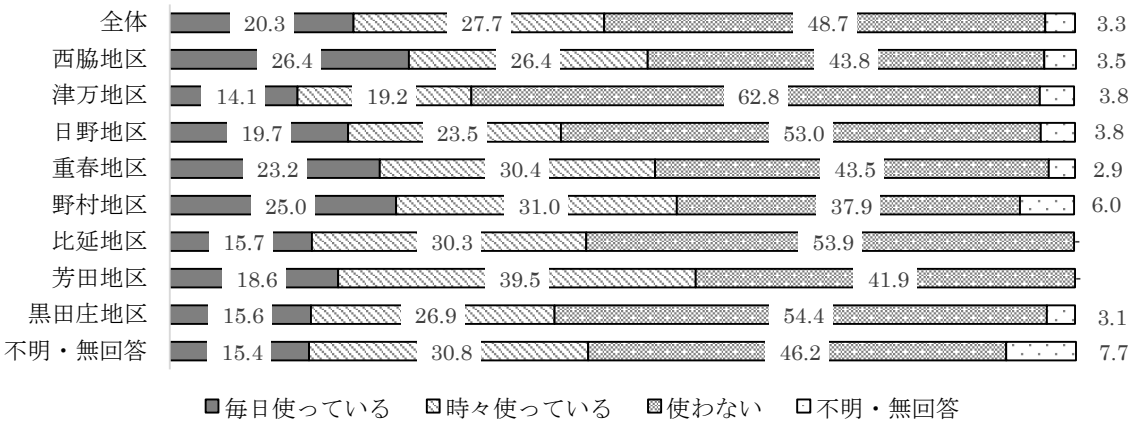
たばこを吸う人の割合は、芳田地区が 18.6%と最も多く、西脇地区 16.7%、津万地区 14.1%の順に多くなっています。



問 30 過去 1 年間に歯科健診を受けましたか。

過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合が多かったのは、芳田地区 55.8%、津万地区 52.6%、重春地区 50.7%の順になっています。



問 31 歯ブラシ以外の歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使っていますか。

歯ブラシ以外の歯間部清掃用具を利用している人は、「毎日使っている」、「時々使っている」と答えた人の割合が、芳田地区 58.1%、野村地区 56.0%、重春地区 53.6%、西脇地区 52.8%の順になっています。