

# 「西脇市健康増進計画」 策定のための市民アンケート調査結果報告書

令和5年3月 西脇市

## 調査の概要

本調査は、西脇市健康増進計画の進捗状況の評価と「第2次健康増進計画（食育増進計画・自殺対策計画）」の策定に係る集計、分析の基礎資料とするため実施しました。

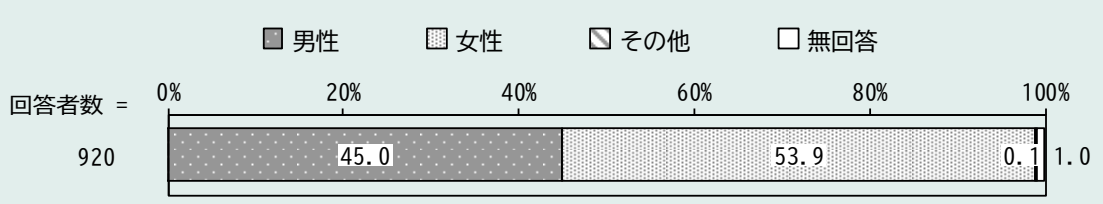
- 1 調査対象 西脇市在住の18歳以上の市民
- 2 調査期間 令和4年11月30日～令和4年12月23日
- 3 調査方法 郵送配付・郵送回収及びインターネット回答
- 4 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
健康増進及び食育推進に関する調査	2000通	920通	46.0%
自殺対策に関する調査	1000通	366通	36.6%

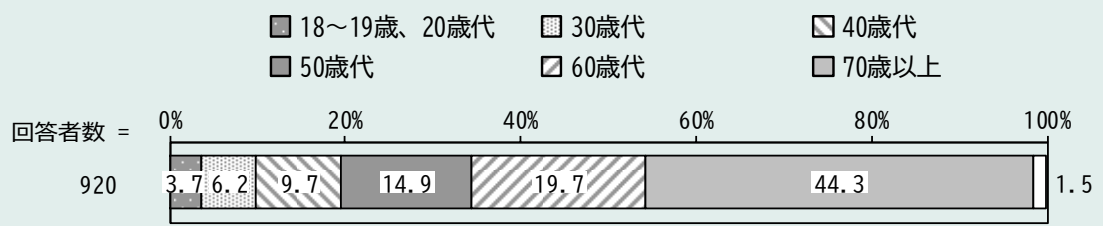
## I 健康増進及び食育推進に関する調査

### 回答者属性

#### 性別



#### 年齢



## 西脇市の現状

BMIは「普通体重：18.5～25未満」の割合が65.4%と最も高く、次いで「肥満（1度）：25～30未満」の割合が15.1%、「低体重（痩せ型）：18.5未満」の割合が10.7%となっています。

### BMI

【BMI】

回答者数 = 920

低体重（痩せ型）：18.5未満

普通体重：18.5～25未満

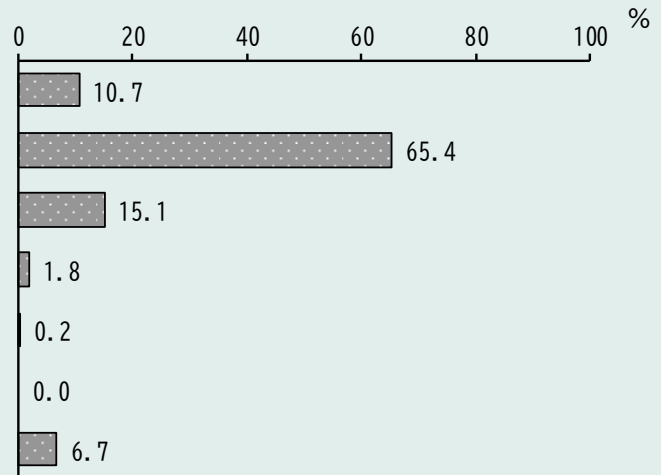
肥満（1度）：25～30未満

肥満（2度）：30～35未満

肥満（3度）：35～40未満

肥満（4度）：40以上

無回答



【BMI（性・年齢別）】

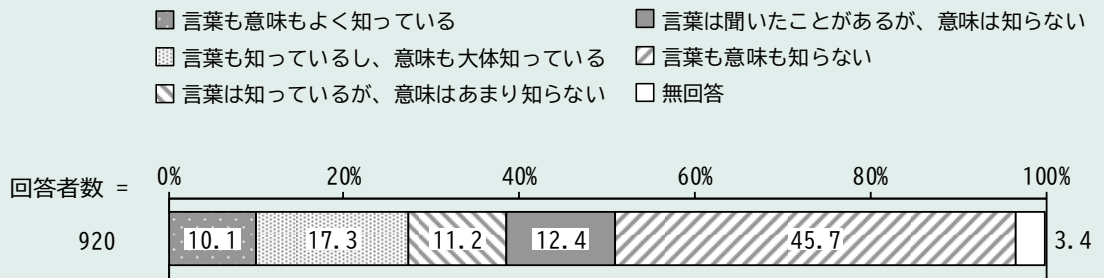
区分		回答者数 (件)	18.5未満 低体重 (痩せ型) ..	18.5～ 25未満 普通体重 ..	25～ 30未満 肥満 (1度) ..	30～ 35未満 肥満 (2度) ..	35～ 40未満 肥満 (3度) ..	40以上 肥満 (4度) ..	無回答
全 体		920	10.7	65.4	15.1	1.8	0.2	—	6.7
男性	18～19歳、20歳代	13	38.5	61.5	—	—	—	—	—
	30歳代	28	7.1	71.4	10.7	7.1	—	—	3.6
	40歳代	36	11.1	61.1	16.7	8.3	2.8	—	—
	50歳代	60	1.7	61.7	28.3	5.0	—	—	3.3
	60歳代	88	2.3	69.3	23.9	3.4	—	—	1.1
	70歳以上	188	7.4	68.6	18.6	—	—	—	5.3
女性	18～19歳、20歳代	21	19.0	52.4	9.5	—	—	—	19.0
	30歳代	29	34.5	48.3	3.4	6.9	—	—	6.9
	40歳代	52	17.3	73.1	5.8	—	—	—	3.8
	50歳代	77	14.3	62.3	14.3	3.9	—	—	5.2
	60歳代	93	11.8	69.9	15.1	—	1.1	—	2.2
	70歳以上	220	10.9	66.4	10.9	0.5	—	—	11.4

## 西脇市の現状

フレイルという言葉やその意味の認知度は、「言葉も意味も知らない」の割合が45.7%と最も高く、次いで「言葉も知っているし、意味も大体知っている」の割合が17.3%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」の割合が12.4%となっています。

### フレイルという言葉やその意味の認知度

【フレイルという言葉やその意味の認知度】



【フレイルという言葉やその意味の認知度（年齢別）】



# 健康状態・意識について

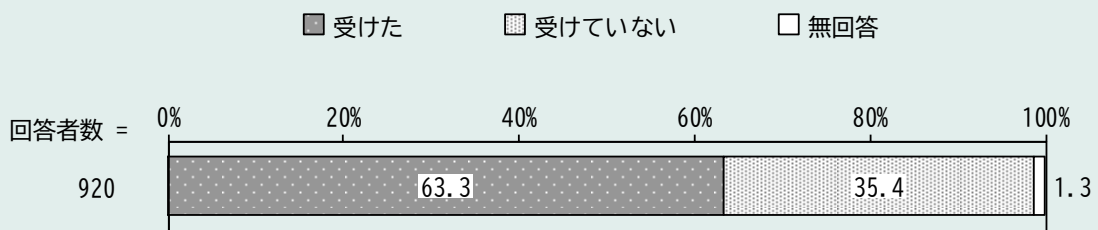
## 西脇市の現状

市民の過去1年間の健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受診状況は、「受けた」の割合が63.3%、「受けていない」の割合が35.4%となっています。

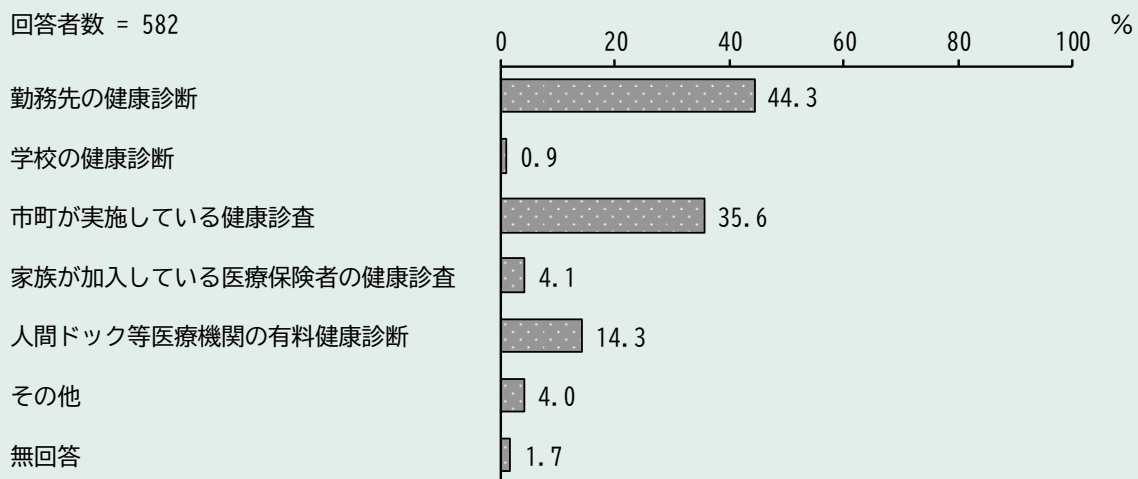
健診の内容は、「勤務先の健康診断」の割合が44.3%と最も高く、次いで「市町が実施している健康診査」の割合が35.6%、「人間ドック等医療機関の有料健康診断」の割合が14.3%となっています。

## 過去1年間の健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）の受診状況

【過去1年間の健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）の受診状況】



【過去1年間に受診した健診の内容】



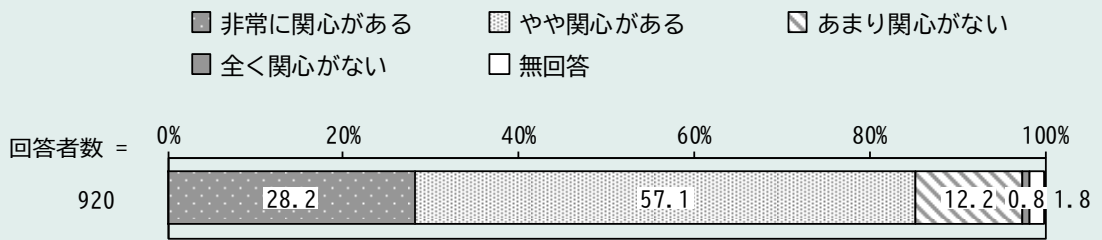
## 西脇市の現状

市民の健康づくりへの関心度は、「非常に興味がある」と「やや興味がある」を合わせた“関心がある”の割合が85.3%と高く、8割を超えています。

日頃から健康づくり(健診・食事・運動など)に取り組んでいる市民は、「はい」の割合が62.9%、「いいえ」の割合が34.6%となっています。

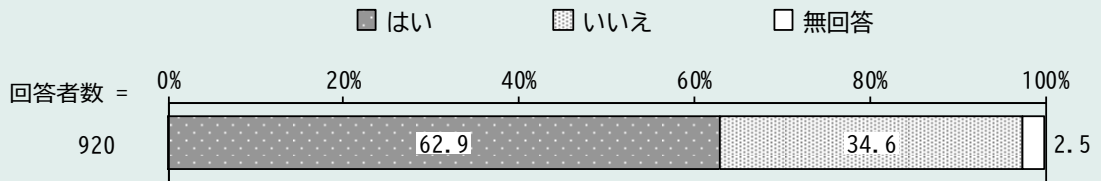
### 健康づくりへの関心度

【健康づくりへの関心度】

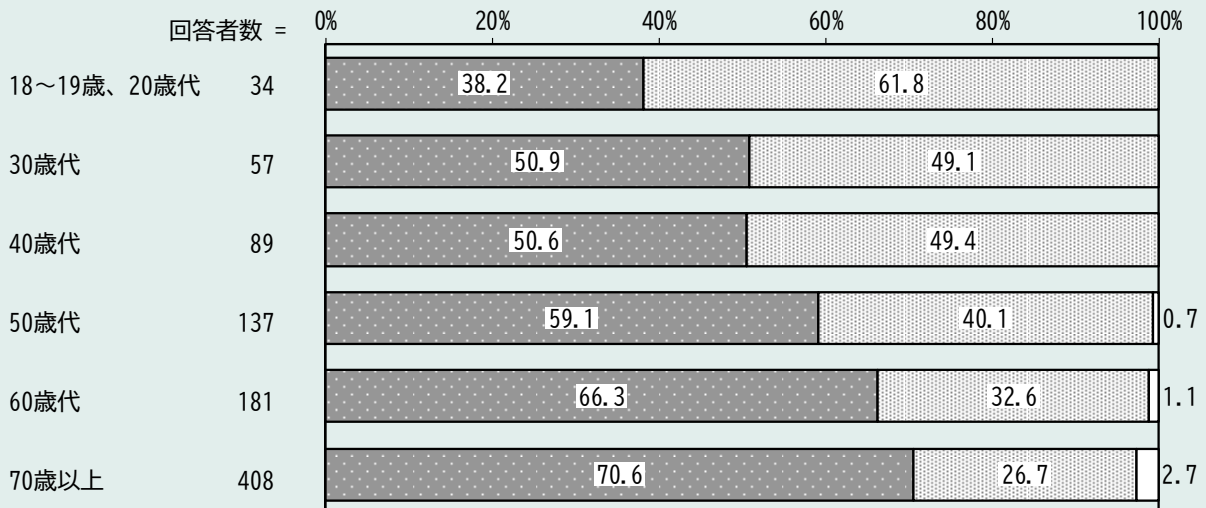


### 健康づくり（健診・食事・運動など）の取組状況

【健康づくり（健診・食事・運動など）の取組状況】



【健康づくり（健診・食事・運動など）の取組状況（年齢別）】



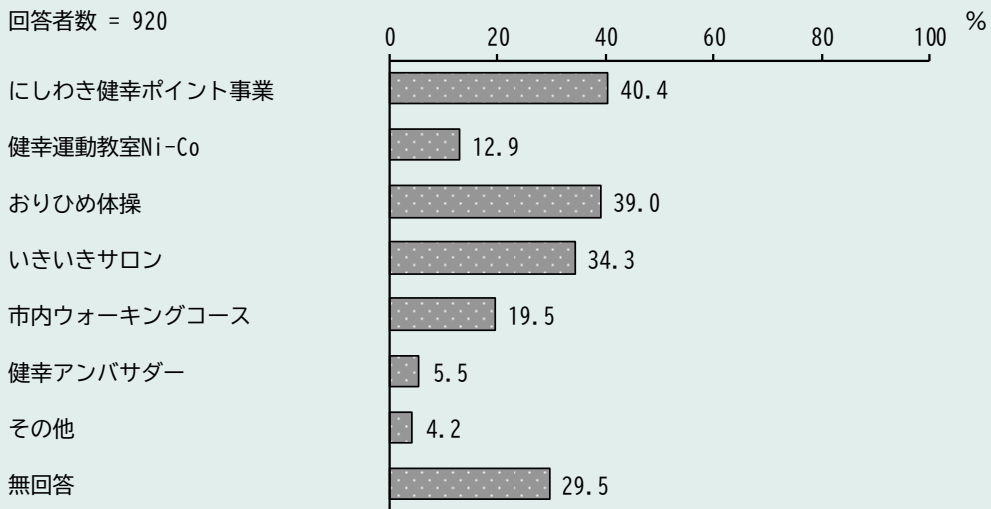
## 西脇市の現状

市民の西脇市の健康づくりに関する事業の認知度は、「にしわき健幸ポイント事業」の割合が40.4%と最も高く、次いで「おりひめ体操」の割合が39.0%、「いきいきサロン」の割合が34.3%となっています。

市民の西脇市の健康づくりに関する事業、取り組みへの参加状況は、「参加している」の割合が12.8%、「参加していない」の割合が84.6%となっています。地域活動の参加状況別にみると、地域活動に参加している人ほど、市の事業に「参加している」の割合が高くなっています。

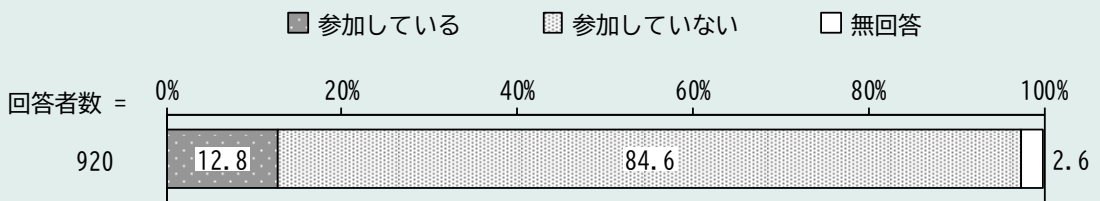
### 西脇市の健康づくりに関する事業の認知度

【西脇市の健康づくりに関する事業の認知度】

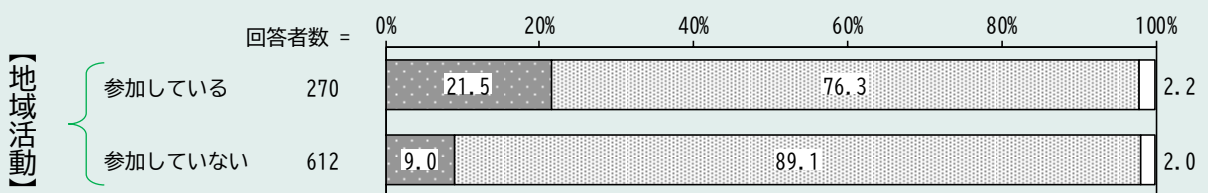


### 西脇市の健康づくりに関する事業の参加状況

【西脇市の健康づくりに関する事業の参加状況】



【地域活動の参加状況と西脇市の健康づくりに関する事業の参加状況】



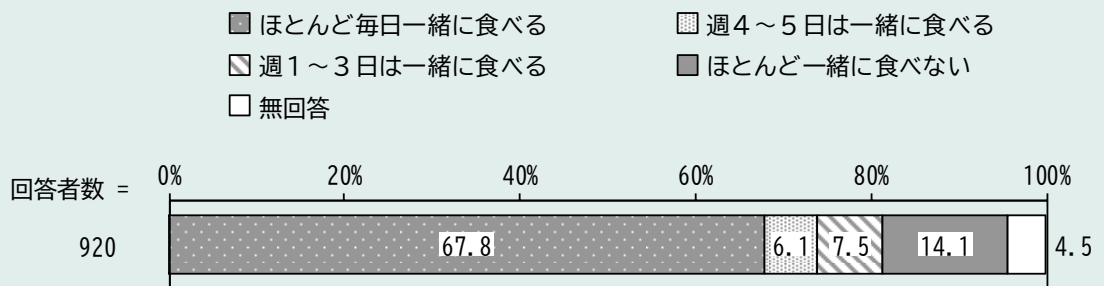
## 西脇市の現状

市民の家族や友人と食事の頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」の割合が 67.8%と最も高く、次いで「ほとんど一緒に食べない」の割合が 14.1%となっています。

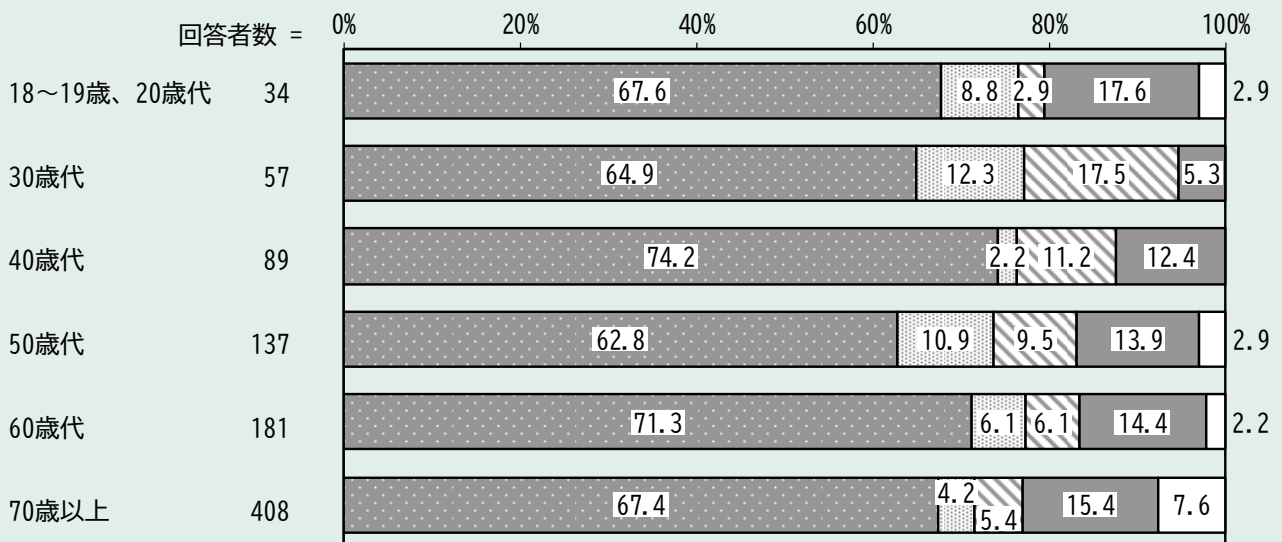
年代別にみると、他に比べ、40 歳代で「ほとんど毎日一緒に食べる」の割合が高く、30 歳代で「週1～3日は一緒に食べる」が高くなっています。

## 家族や友人と食事の頻度

【家族や友人と食事の頻度】



【家族や友人と食事の頻度（年齢別）】



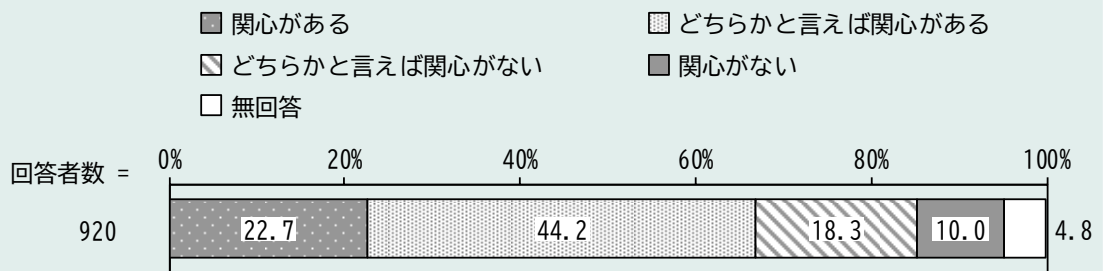
## 西脇市の現状

食育の関心度について、「関心がある」と「どちらかと言えば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が 66.9%と高く、6割を超えています。「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた“関心がない”の割合が 28.3%となっています。

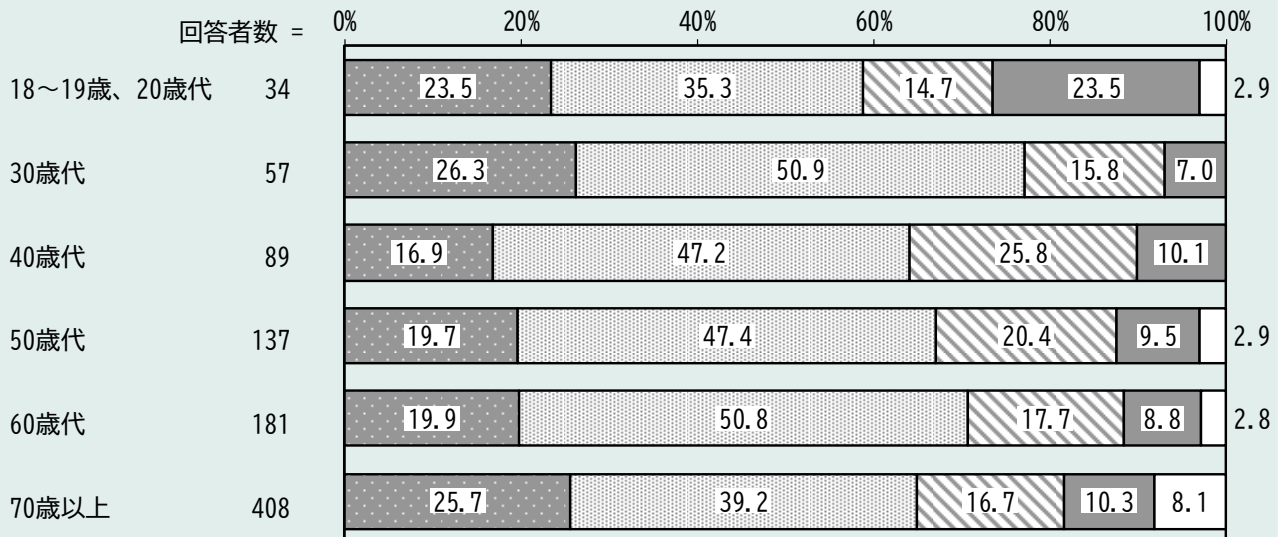
年代別にみると、他に比べ、30歳代で“関心がある”の割合が高くなっています。一方、18～19歳、20歳代、40歳代で“関心がない”の割合が高くなっています。

### 食育について関心度

【食育について関心度】



【食育について関心度（年齢別）】





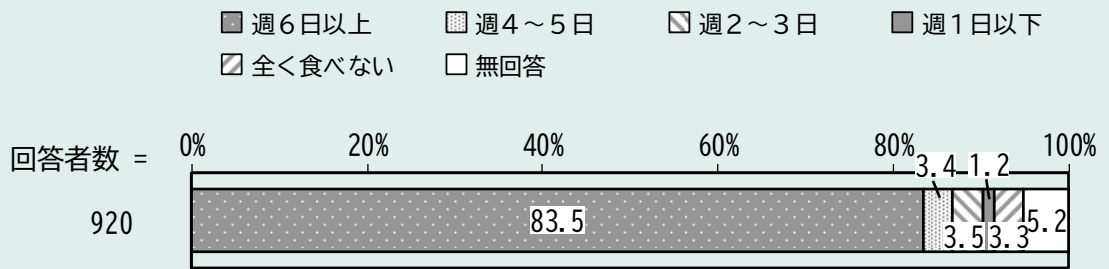
## 西脇市の現状

市民の朝食の摂取状況については、「週6日以上」の割合が83.5%と最も高くなっています。

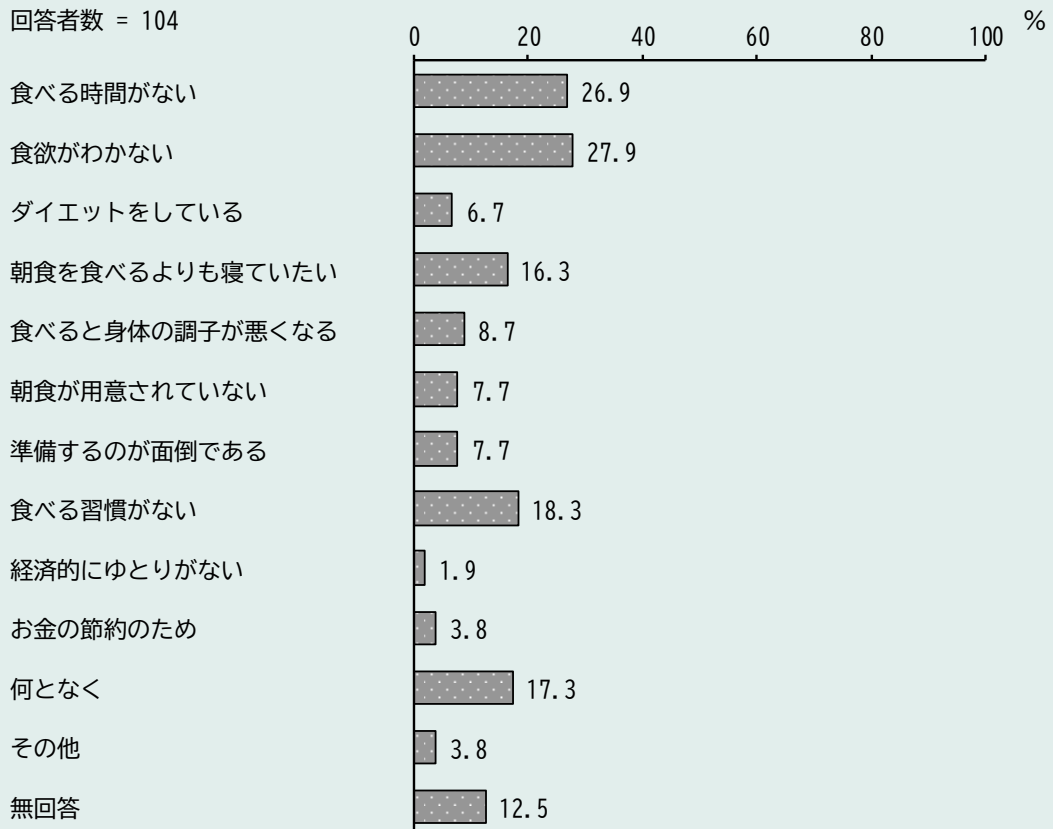
朝食を週6日以上食べていない人の朝食を欠食する理由は、「食欲がわからない」の割合が27.9%と最も高く、次いで「食べる時間がない」の割合が26.9%、「食べる習慣がない」の割合が18.3%となっています。

### 朝食の摂取状況

【朝食の摂取状況】



【朝食を食べない理由】



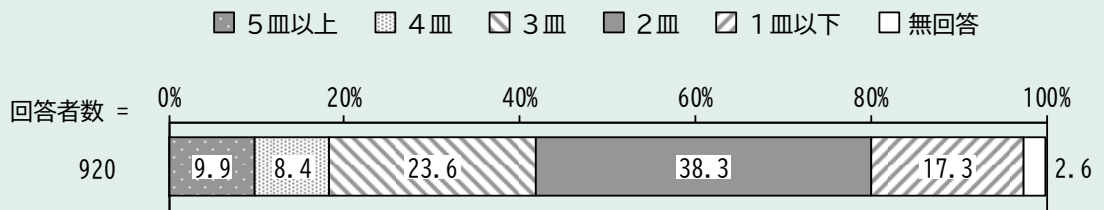
## 西脇市の現状

市民の野菜の一日の摂取状況は、「2皿」の割合が38.3%と最も高く、次いで「3皿」の割合が23.6%、「1皿以下」の割合が17.3%となっています。

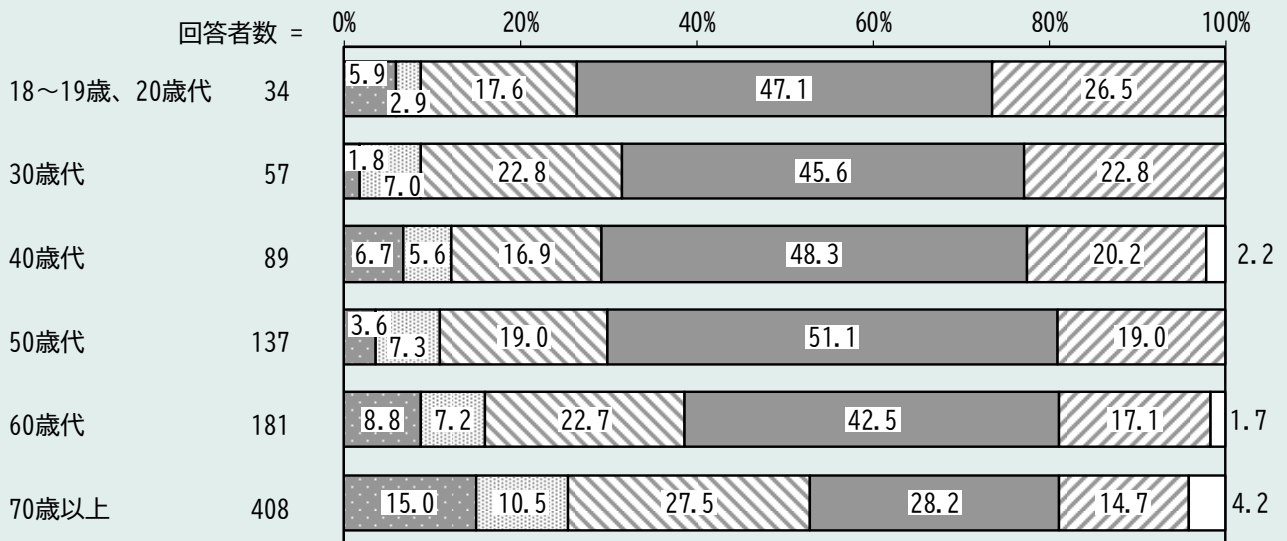
年代別にみると、他に比べ、18～19歳、20歳代で「1皿以下」の割合が高くなっています。また、40歳以上で、年齢が上がるにつれ“3皿以上”の割合が高くなる傾向があります。

### 野菜の摂取状況

【野菜の摂取状況】



【野菜の摂取状況（年齢別）】



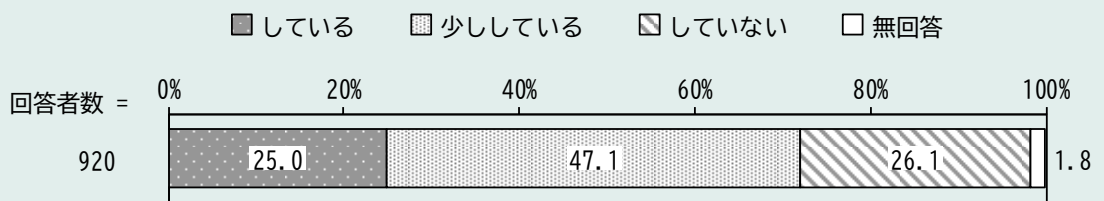
## 西脇市の現状

市民の塩分の摂取について、塩分を控えるように「している」と「少ししている」を合わせた“している”の割合が72.1%と高く、7割を超えています。一方、「していない」の割合が26.1%となっています。

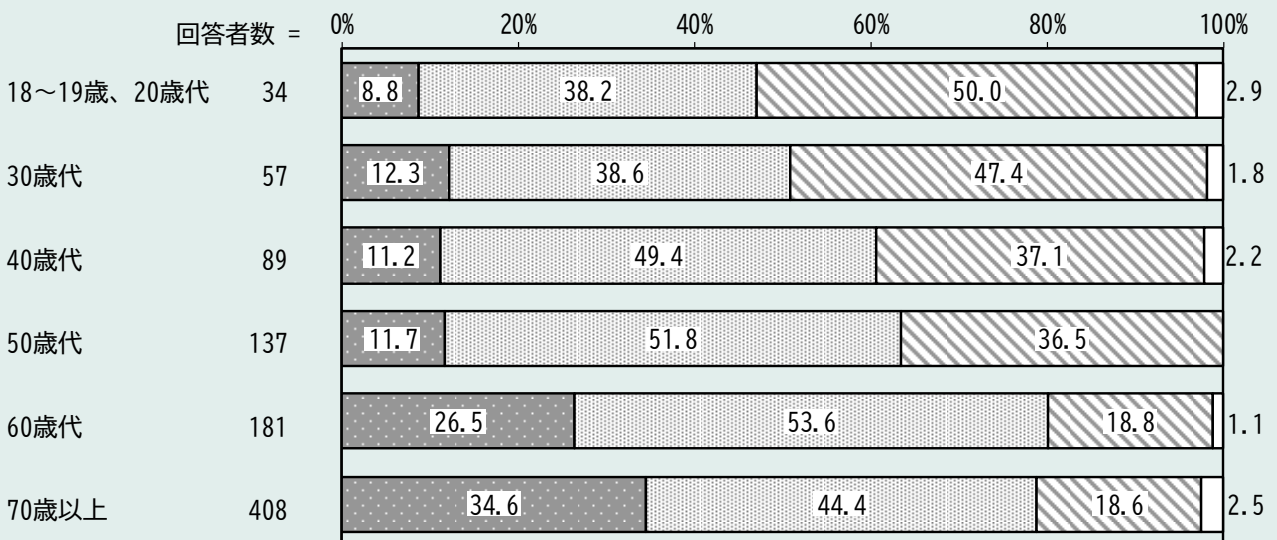
年代別にみると、他に比べ、18～19歳、20歳代で「していない」の割合が高くなっています。また、年齢が上がるにつれ、“している”の割合が高くなる傾向があります。

### 塩分の摂取について

【塩分を控えるようにしているか】



【塩分を控えるようにしているか（年齢別）】



# 生活習慣（運動、飲酒、喫煙）

## 西脇市の現状

市民の運動習慣について、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」の割合が35.9%、「継続していない」の割合が62.9%となっています。

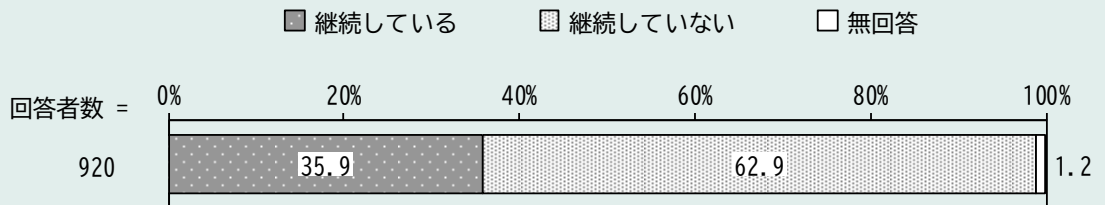
年代別にみると、他に比べ、30歳代、40歳代で「継続していない」の割合が高く、8割を超えています。

また、30歳以上で、年齢が上がるにつれ、「継続している」の割合が高くなる傾向があります。

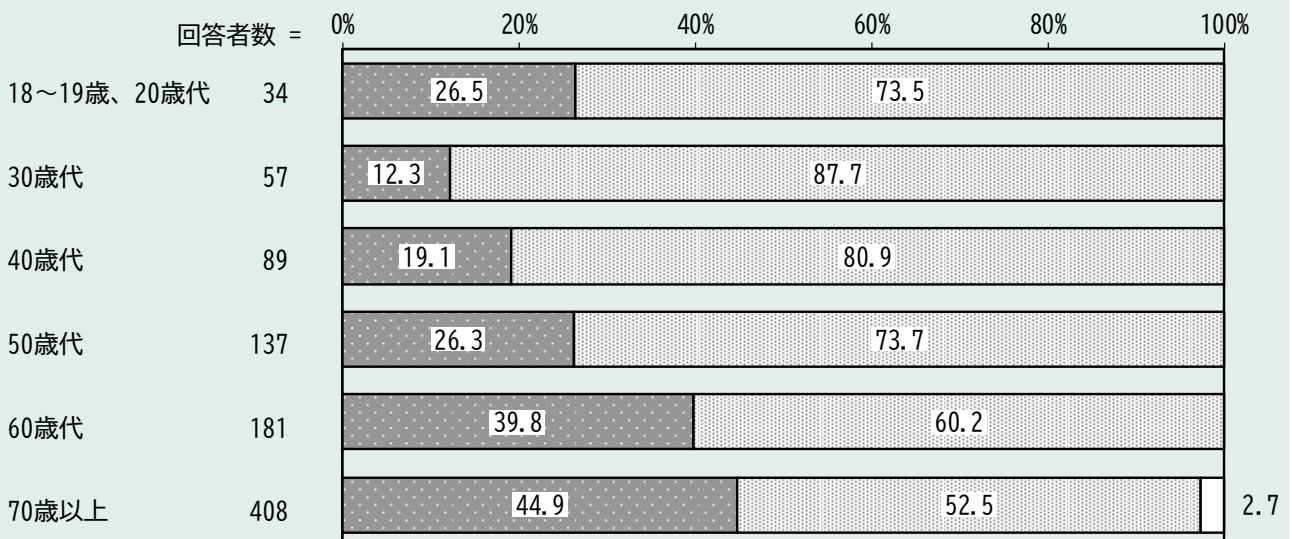
運動に取り組めていない人の理由は「仕事や家事が忙しいから」の割合が35.2%と最も高く、次いで「面倒くさいから」、「生活や仕事で体を動かしているから」の割合が23.1%となっています。

## 運動習慣について

【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】



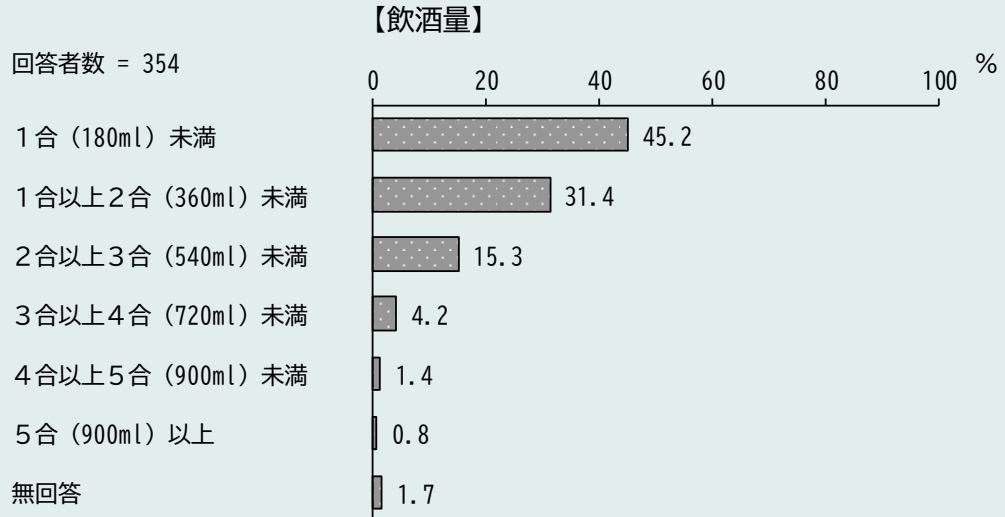
【1日に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続しているか（年齢別）】



## 西脇市の現状

市民の飲酒する人の飲酒量については、「1合（180ml）未満」の割合が45.2%と最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」の割合が31.4%、「2合以上3合（540ml）未満」の割合が15.3%となっています。

### 飲酒量

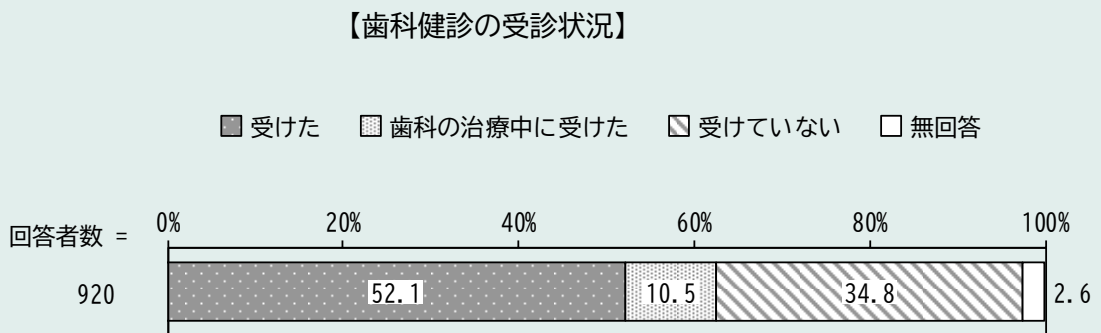


※ 清酒1合（180 ml）は、次の量にほぼ相当します。ビール・発泡酒中瓶 1 本（約500 ml）、焼酎20 度（135 ml）、焼酎 25 度（110 ml）、焼酎 35 度（80 ml）、チューハイ 7 度（350 ml）、ウイスキーダブル 1 杯（60 ml）、ワイン 2 杯（240 ml）

## 西脇市の現状

市民の歯科健診の受診状況は、「受けた」の割合が52.1%と最も高く、次いで「受けていない」の割合が34.8%、「歯科の治療中に受けた」の割合が10.5%となっています。

### 歯科健診の受診状況

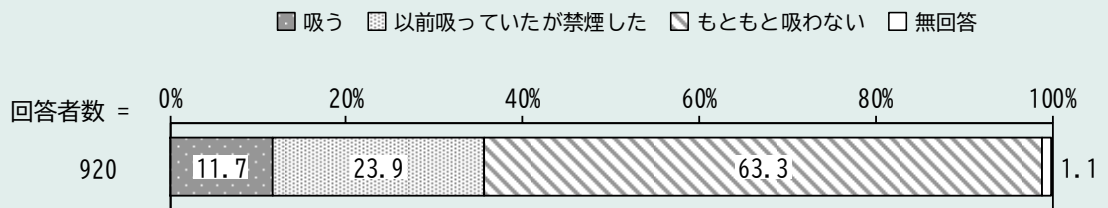


## 西脇市の現状

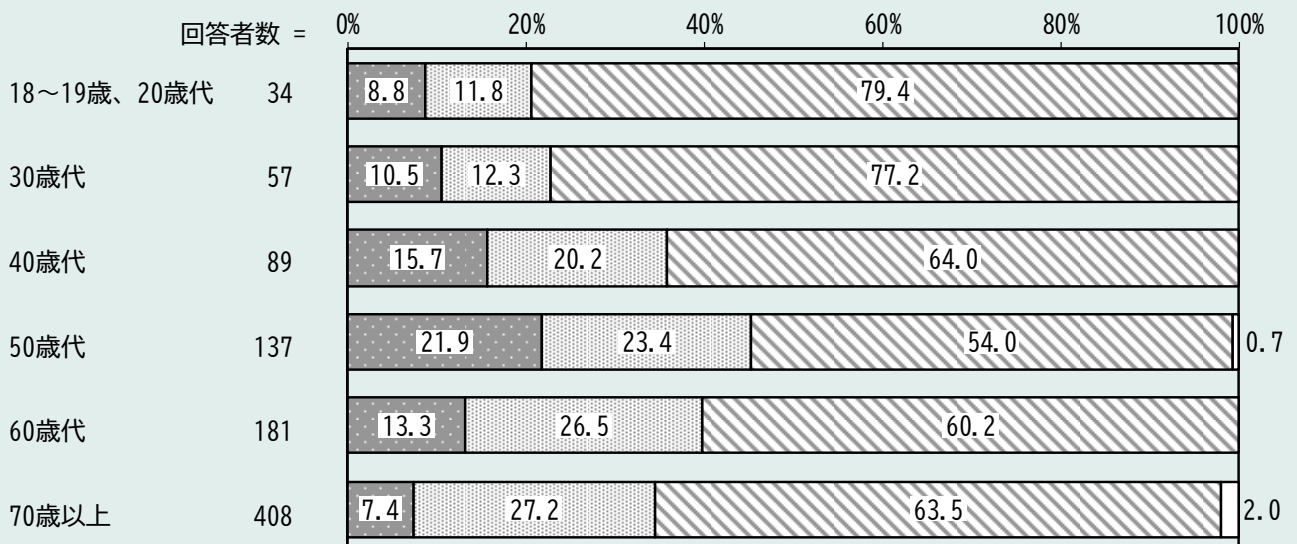
喫煙について、「もともと吸わない」の割合が63.3%と最も高く、次いで「以前吸っていたが禁煙した」の割合が23.9%、「吸う」の割合が11.7%となっています。

### 喫煙について

#### 【たばこを吸うか】



#### 【たばこを吸うか（年齢別）】

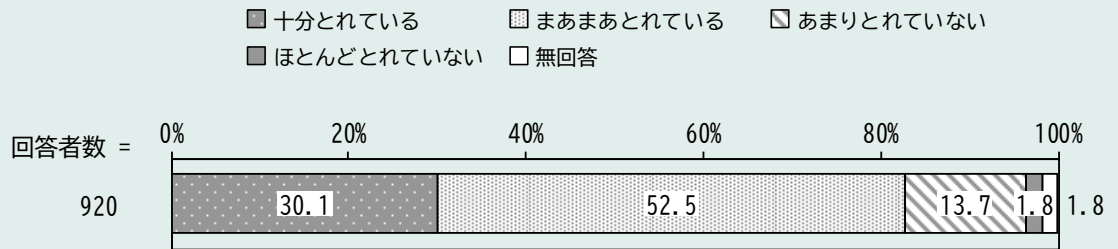


## 西脇市の現状

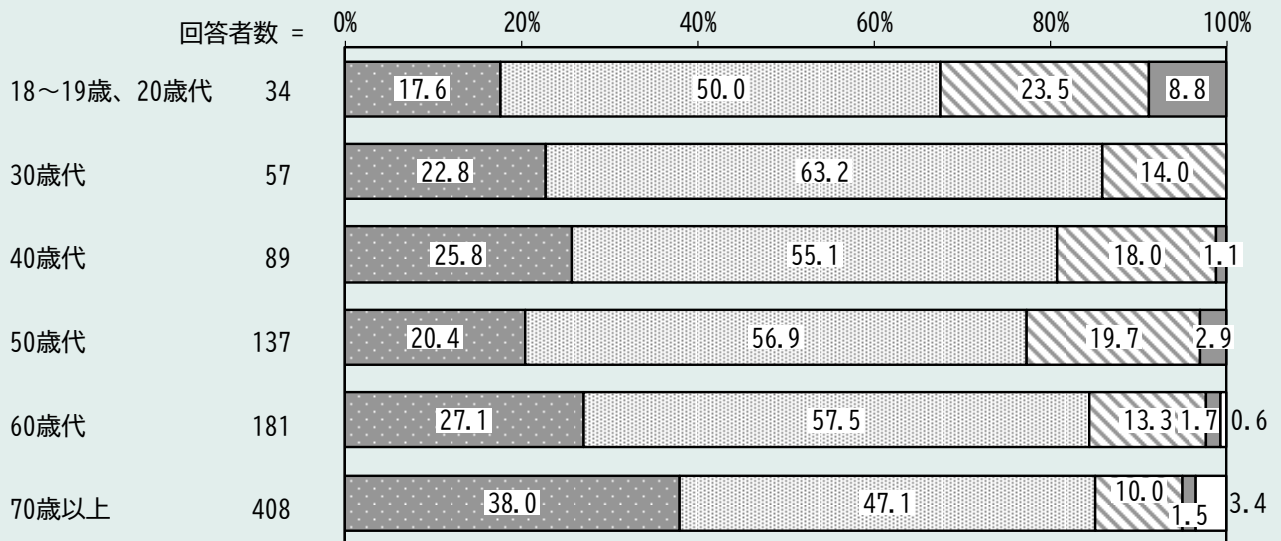
睡眠が十分にとれているかについて、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた「とれている」の割合が82.6%と高く、8割を超えています。次いで、「あまりとれていない」と「ほとんどとれていない」を合わせた「とれていない」の割合が15.5%となっています。

### 睡眠が十分にとれているかについて

【睡眠が十分にとれているか】



【睡眠が十分にとれているか（年齢別）】



# 地域活動、活動の場やつどいの場

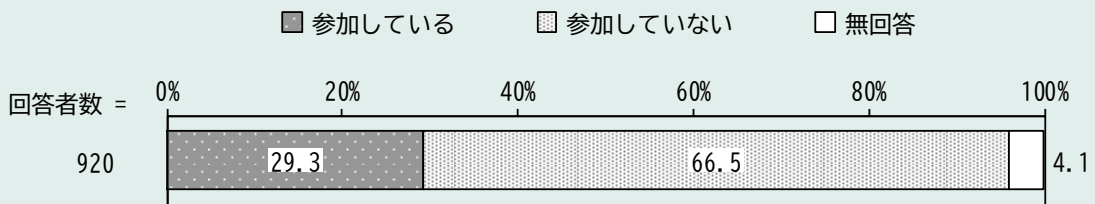
## 西脇市の現状

市民の地域活動への参加状況は、「参加している」の割合が29.3%、「参加していない」の割合が66.5%となっています。

市民の健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場があると感じるかについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた“そう思う”の割合が43.6%となっています。

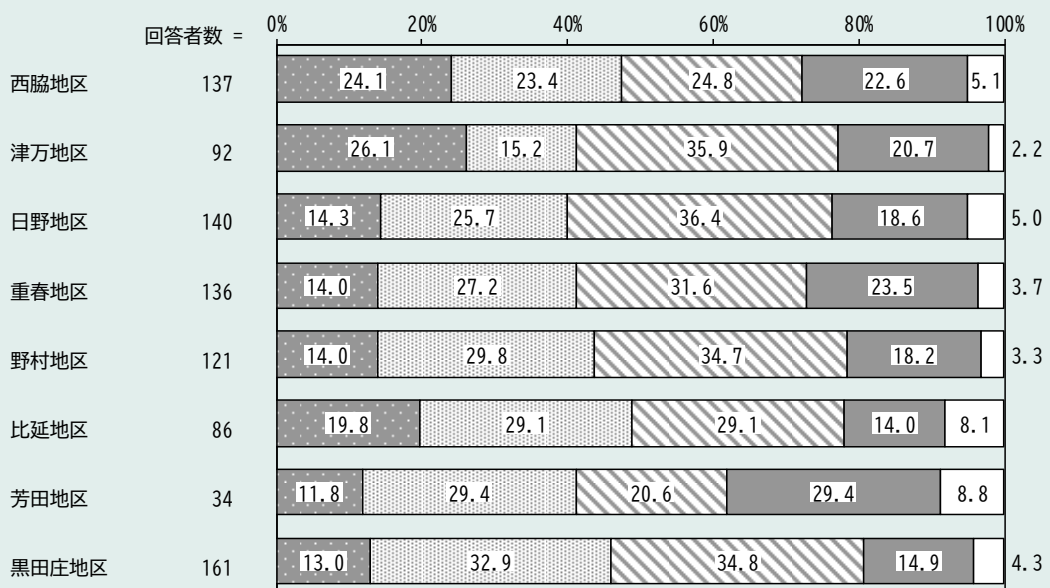
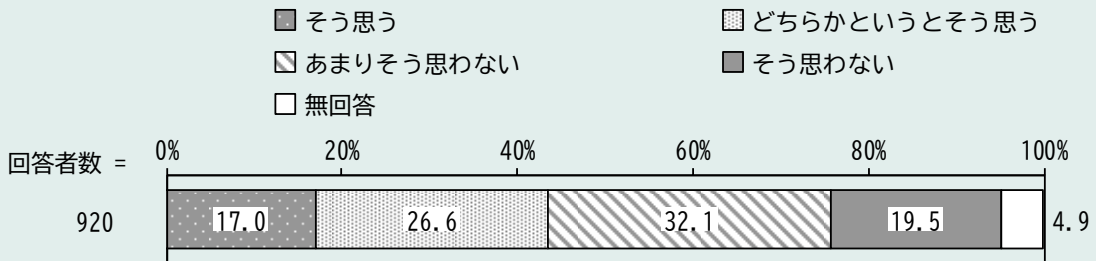
### 地域活動への参加状況

【地域活動への参加状況】



### 健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場があると感じるか

【健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場があると感じるか】

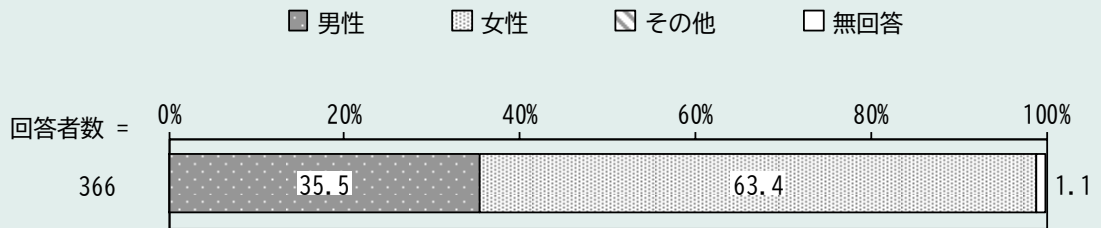




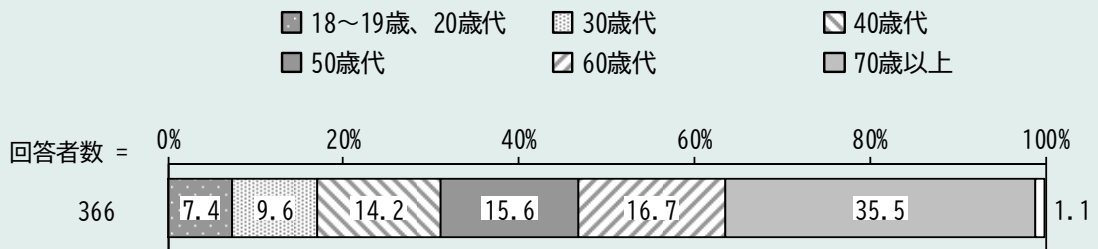
## Ⅱ 自殺対策に関する調査

### 回答者属性

#### 性別



#### 年齢



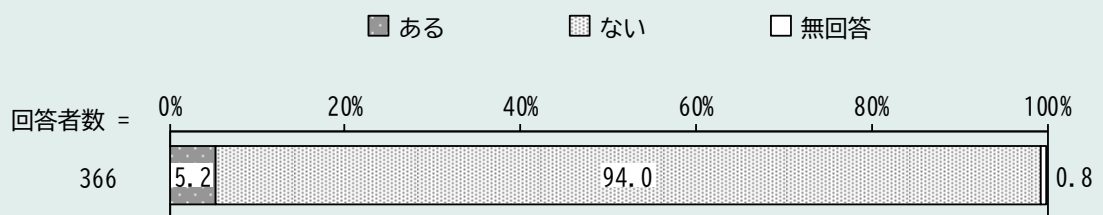
### 自殺対策関連について

#### 西脇市の現状

市民の1年以内での自殺したいと考えたことがあるか「ある」の割合が5.2%、「ない」の割合が94.0%となっています。

#### 1年以内での自殺したいと考えたことがあるか

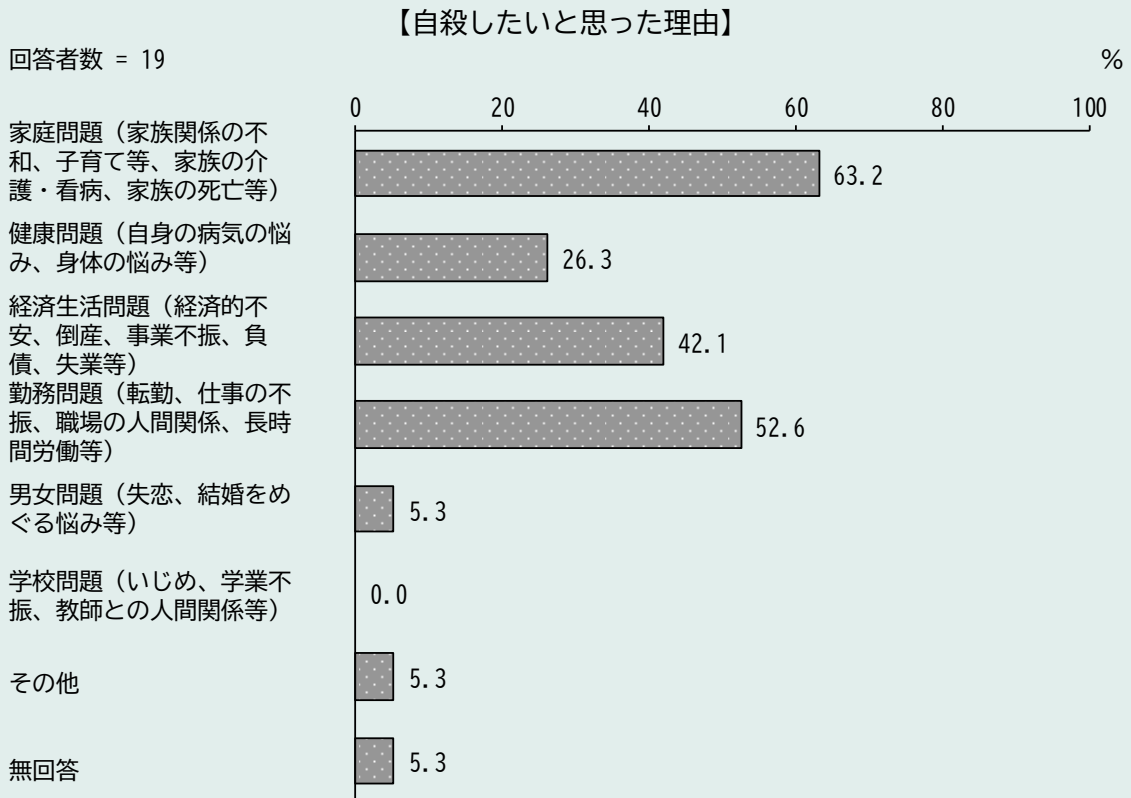
【1年以内での自殺したいと考えたことがあるか】



## 西脇市の現状

自殺したいと思った理由は、「家庭問題（家族関係の不和、子育て等、家族の介護・看病、家族の死亡等）」の割合が 63.2%と最も高く、次いで「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が 52.6%、「経済生活問題（経済的不安、倒産、事業不振、負債、失業等）」の割合が 42.1%となっています。

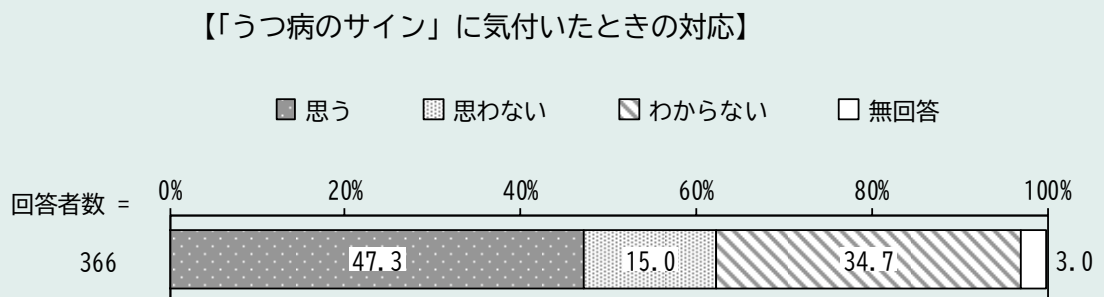
### 自殺したいと思った理由



## 西脇市の現状

自分自身の「うつ病のサイン」に気付いたとき、自ら専門の相談窓口（かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口）へ相談すると思うかについて、「思う」の割合が 47.3%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 34.7%、「思わない」の割合が 15.0%となっています。

### 「うつ病のサイン」に気付いたときの対応



※以下の症状を「うつ病のサイン」と言います。

### ★自分で感じる症状

気分が沈む・悲しい・イライラする・集中力がない・好きなこともやりたくない・大事なことを先送りする・物事を悪いほうへ考える・決断ができない・自分を責める・死にたくなる

### ★まわりから見てわかる症状

表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着きがない・飲酒量が増える

### ★からだに出る症状

眠れない・食欲がない・便秘がち・からだのだるい・疲れやすい・性欲がない・頭痛・動悸・胃の不快感・めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

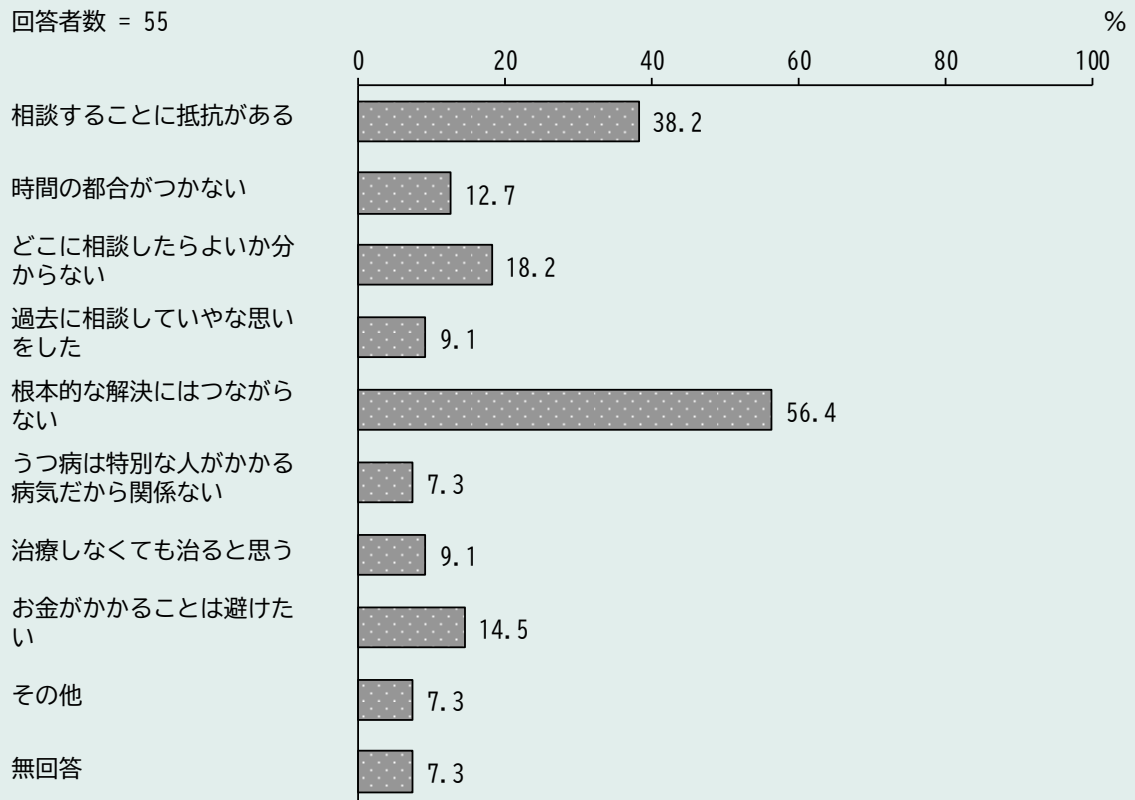
## 西脇市の現状

相談しようと思わない人の理由は、「根本的な解決にはつながらない」の割合が 56.4%と最も高く、次いで「相談することに抵抗がある」の割合が 38.2%、「どこに相談したらよいか分からない」の割合が 18.2%となっています。

## 相談しようと思わない理由

【相談しようと思わない理由】

回答者数 = 55





「西脇市健康増進計画」策定のための市民アンケート調査結果報告書  
【概要版】

令和5年3月

発行：西脇市 暮らし安心部 健幸都市推進課

〒677-8511 西脇市下戸田 128 番地の1

TEL (0795)22-3111【内線 1184】 FAX (0795)23-5219