

2023 年度 健康づくりに関するアンケート調査結果について

1 アンケート調査概要

(1) 調査目的

第 2 次苫小牧市健康増進計画（平成 30 年度～令和 5 年度）の評価及び第 3 次苫小牧市健康増進計画（令和 6 年度～令和 11 年度）策定のため、市民の健康に関する意識や習慣などの現状を把握すること。

(2) 調査方法

紙媒体及びW e b方式の 2 種類の方法で調査した。なお、アンケートの設問は同一である。

(3) 調査の対象者

15 歳以上の一般市民 3, 500 人

※令和 5 年 6 月 27 日時点の住民基本台帳データを使用し、住民を性別・年齢区分別に階層化して無作為抽出する

(4) 調査期間

令和 5 年 7 月 19 日から、紙媒体は令和 5 年 8 月 20 日まで
W e bは令和 5 年 8 月 13 日まで

(5) 回収状況

調査対象者	配付数（票）	回収数（票）	回収率
15 歳～19 歳（10 歳代）	350	75	21.4%
20 歳代	600	128	21.3%
30 歳代	600	163	27.2%
40 歳代	650	156	24.0%
50 歳代	600	186	31.0%
60 歳代	450	198	44.0%
70 歳以上	250	131	52.4%
年齢無回答		3	0.3%
合計	3,500	1,040	29.7%

紙媒体・・・787 票（75.7%）

W e b・・・253 票（24.3%）

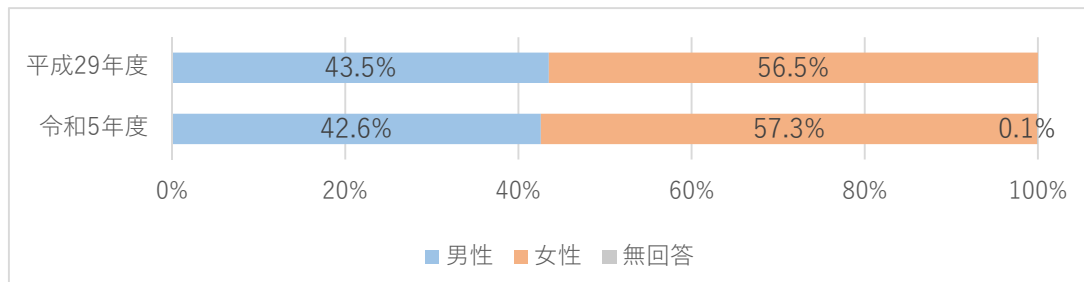
2 アンケート調査結果

問1 性別をお選びください (n=1,040)

男性 443 人、女性 596 人、無回答 1 人

平成 29 年度アンケートの総回答数は 1,000 件であった。令和 5 年度の総回答数は 1,040 件である。男女比は平成 29 年度とほぼ変わらない。

図1 性別

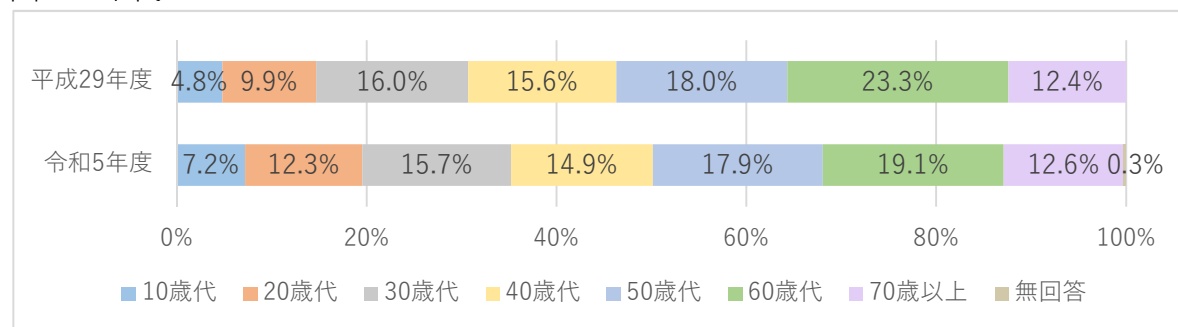


問2 年代をお選びください (n=1,040)

10 歳代 75 人、20 歳代 128 人、30 歳代 163 人、40 歳代 156 人、50 歳代 186 人、60 歳代 198 人、70 歳以上 131 人、無回答 3 人

平成 29 年度は 60 歳代が最も多かったが、今回は 4.2 ポイント低下した。その分は 10 歳代と 20 歳代で各 2.4 ポイント高くなり、若い世代の市民の生活がより反映された結果になっていると考える。

図2 年代

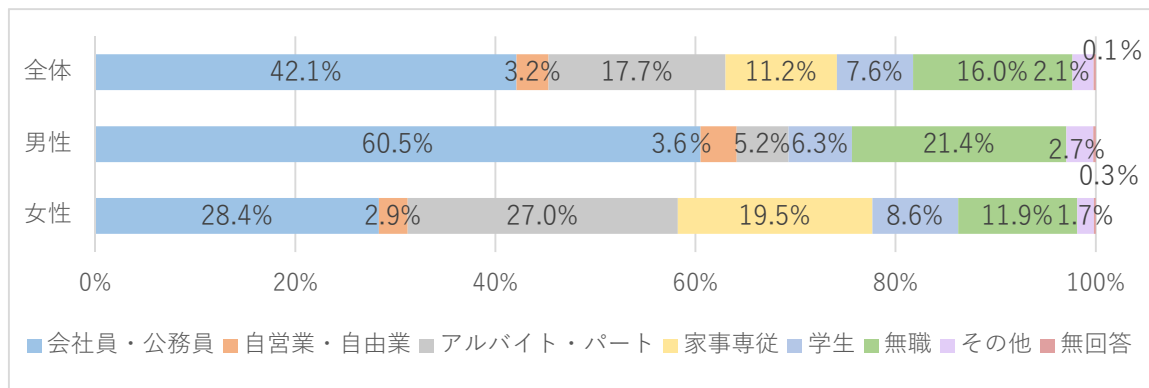


問3 職業をお選びください (n=1,040)

会社員・公務員 438 人、自営業・自由業 33 人、アルバイト・パート 184 人、家事専従 116 人、学生 79 人、無職 166 人、その他 22 人、無回答 2 人

4 割が正職員である。平成 29 年度よりも、女性は家事専従が約 10 ポイント低下し、会社員・公務員が約 6 ポイント高くなっている。男性はアルバイト・パートが約 3 ポイント低下し、会社員・公務員が約 8 ポイント高くなった。全体的に正職員が増えたと考える。

図 3 職業



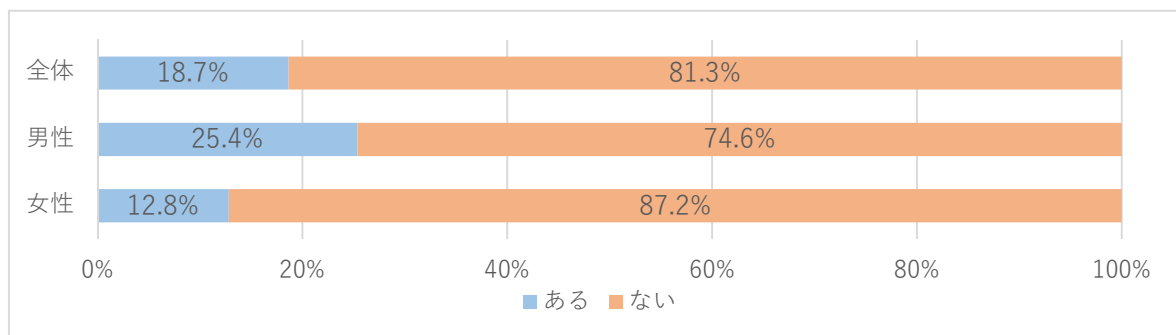
問 4 不規則な勤務ですか

(問 3) で「会社員・公務員」「自営業・自由業」「アルバイト・パート」「その他」と答えた方におたずねします (n=677)

はい 126 人、いいえ 542 人、無回答 9 人

平成 29 年度と変わらず「不規則な勤務」は 1 割であり、男性の方が女性よりも高くなっている。

図 4 不規則勤務

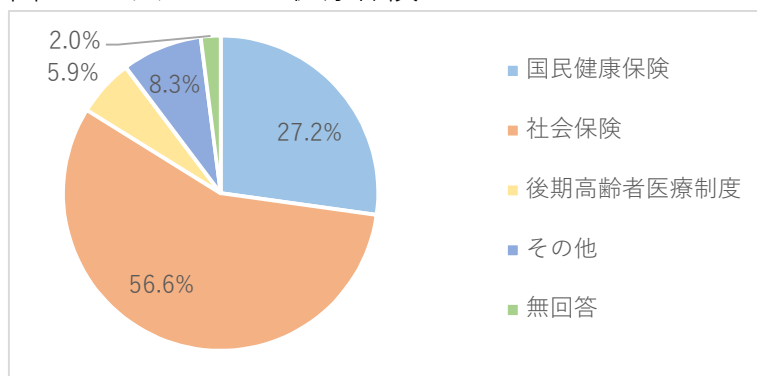


問 5 加入している健康保険をお選びください (n=1,040)

国民健康保険 283 人、社会保険 589 人、後期高齢者医療制度 61 人、その他 86 人、無回答 21 人

平成 29 年度と変わらず社会保険が半数以上で最も高くなっている。問 3 の職業の割合と同様の傾向である。

図5 加入している健康保険

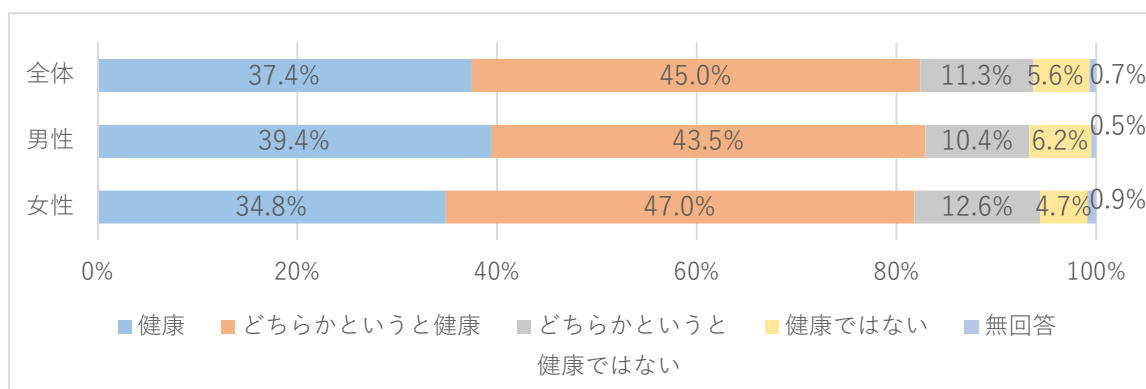


問6 現在、あなたは健康だと思いますか (n=1,040)

健康 389 人、どちらかという健康 468 人、どちらかという健康ではない 118 人、健康ではない 58 人、無回答 7 人

平成 29 年度と変わらず、「健康」と「どちらかといえば健康」を合わせると 8 割以上が健康と自覚している。男女ともに 50 歳代以上になると、「どちらかといえば健康ではない」と「健康ではない」の割合が高い。

図6 健康観



問7 身長と体重をご記入ください (n=1,040)

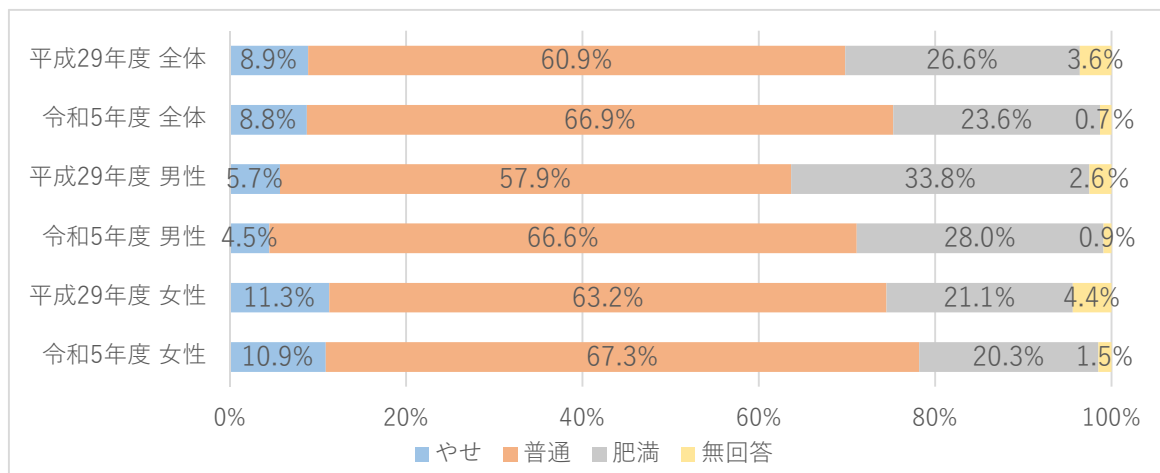
男性：やせ 56 人、普通 259 人、肥満 124 人、無回答 5 人

女性：やせ 137 人、普通 329 人、肥満 121 人、無回答 9 人

男性の肥満は 10 歳代と 40 歳代を除いて各年代で減少している。やせは、各年代で数ポイントずつ増加している。女性の肥満は 10 歳代と 60 歳代を除いて、各年代で増加している。女性のやせは、10 歳代、50 歳代から 70 歳代以上を除いて各年代減少している。女性の肥満が増加していることから、全体では、やせが少なくなり、肥満度が増加している。

図7 BMI（年度比較）

（全ての年代に対して「普通」をBMI 18.5～24.9で算出）



※「厚生労働省 日本の食事摂取基準 2020 年度版」において、目標とするBMIの下限が引き上げられる。変更：65歳から69歳「普通」のBMIは旧20.0～24.9→新21.5～24.9

図8 BMI（男性/年代別）

（新基準に近い数値：60歳以上の「普通」をBMI 21.5～24.9で算出）

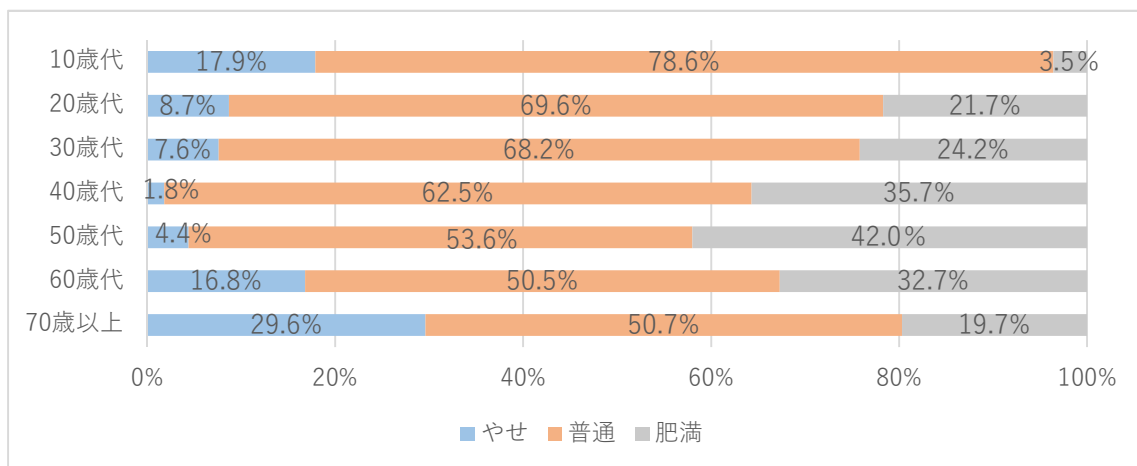
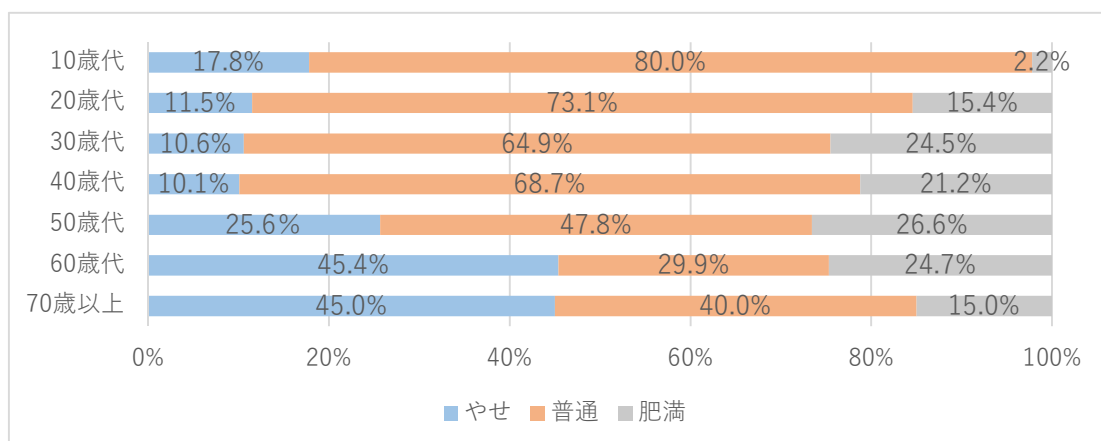


図9 BMI（女性/年代別）

（新基準に近い数値：60歳以上の「普通」をBMI 21.5～24.9で算出）

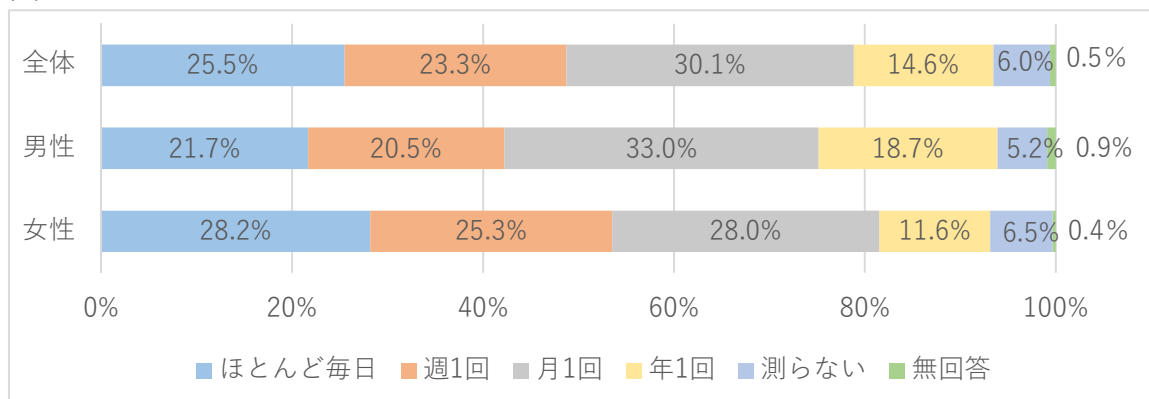


問 8 どのくらいの頻度で体重を測りますか (n=1,040)

ほとんど毎日 265 人、週 1 回程度 242 人、月 1 回程度 313 人、年 1 回程度 152 人、測らない 62 人、無回答 6 人

「ほとんど毎日」と「週 1 回」を合わせると半数近くである。男女共に年代が上がるほど、性別では女性の方が体重測定の頻度が高くなる傾向がある。

図 10 体重測定



問 9 運動 (1 回 30 分以上) をどのくらい行っていますか (n=1,040)

週 3 回以上 227 人、週 1~2 回 207 人、月に数回 136 人、ほとんどしない 464 人、無回答 6 人

週 1 回以上の運動習慣のある人は 4 割となっている。男女共に 10 歳代は週 1 回以上の運動をしている割合が高くなっている。週 1 回以上の運動をしている人の性差が大きい年代は (男性が高く、女性が低い)、20 歳代と 30 歳代であり、性差が小さいのは 60 歳代と 70 歳以上である。このことより、20 歳代、30 歳代の女性は結婚や出産、育児等が影響していると考えられる。

図 11 運動習慣 (年度比較)

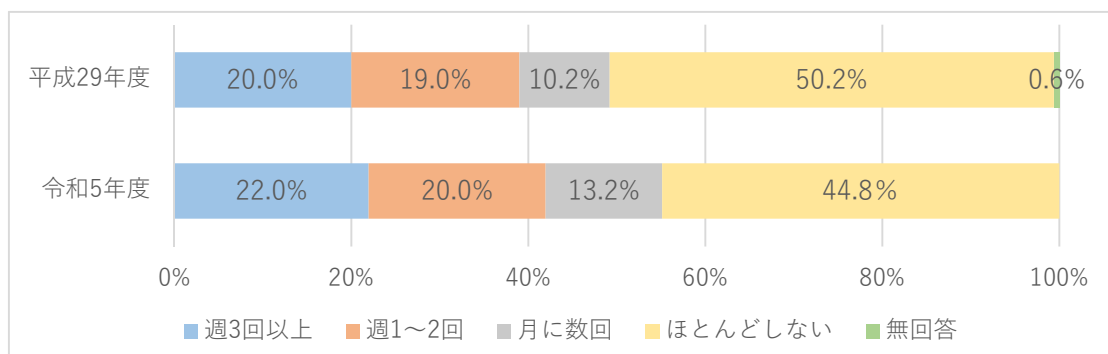


図 12 運動習慣（男性/年代別）

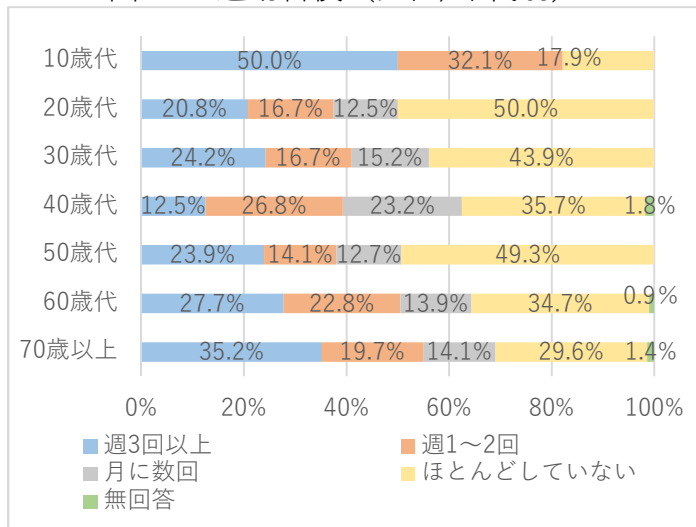
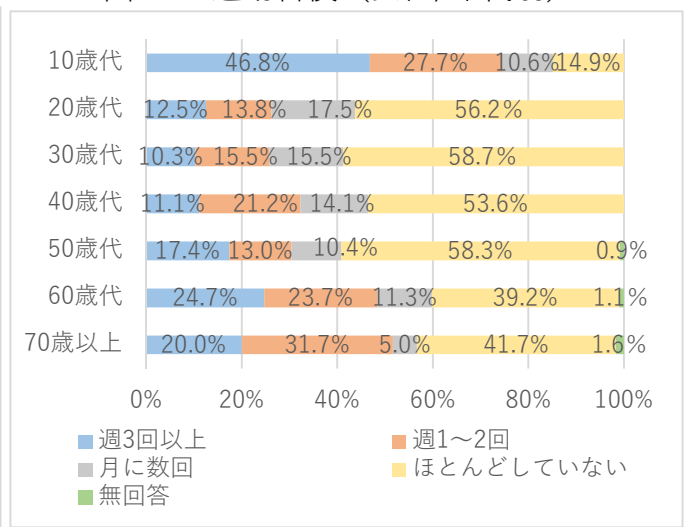


図 13 運動習慣（女性/年代別）

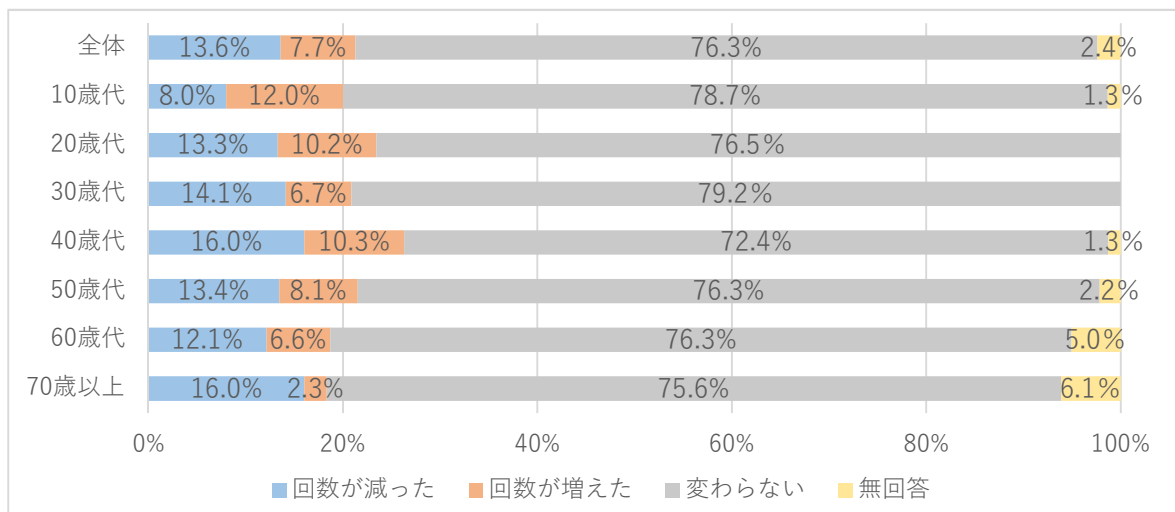


問 10 コロナ禍前後で回数などに変化はありましたか（n=1,040）

回数が増えた 80 人、変わらない 794 人、回数が減った 141 人、無回答 25 人

「変わらない」は全体の 7 割を占める。「回数が減った」は全体の 1 割で、年代別では、40 歳代と 70 歳以上が高くなっている。最も低かったのは 10 歳代で、部活動など定期的な活動が影響していると考えられる。

図 14 コロナ禍前後の変化（年代別）



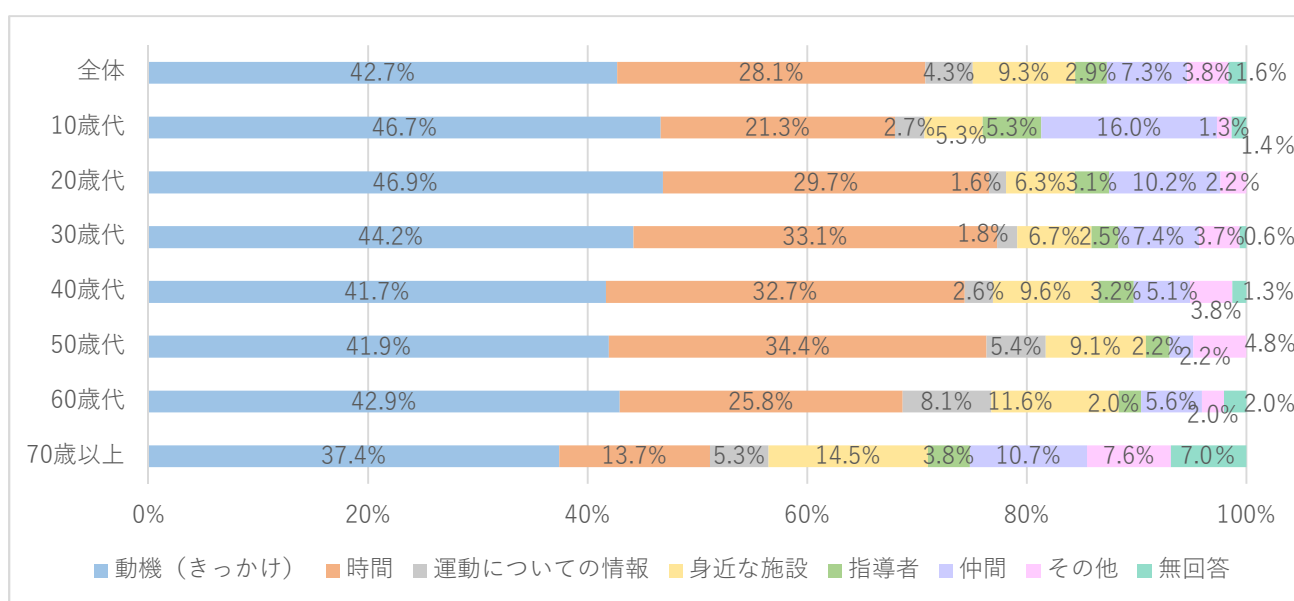
問 11 運動をするために重要だと思うことは何ですか (n=1,040)

動機 (きっかけ) 444 人、時間 292 人、運動についての情報 45 人、身近な施設 97 人、指導者 30 人、仲間 76 人、その他 39 人、無回答 17 人

平成 29 年度では、「時間」・「施設」・「仲間」の順で高かったが、令和 5 年度は「動機」・「時間」・「施設」の順であった。年代別では、若い世代は「仲間」、30 歳代から 50 歳代は「時間」、高齢世代は「施設」が高くなっている。

※平成 29 年度アンケートの回答項目は、「サークルや教室」があり、「動機」がない

図 15 運動をするために重要なこと (年代別)

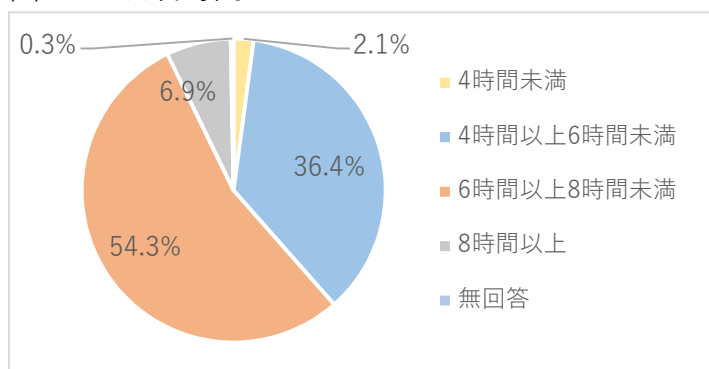


問 12 最近 (1 か月以内) の睡眠時間はどれくらいですか (n=1,040)

4 時間未満 22 人、4 時間以上 6 時間未満 378 人、6 時間以上 8 時間未満 565 人、8 時間以上 72 人、無回答 3 人

睡眠時間が 6 時間以上は 6 割となっている。

図 16 睡眠時間



問 13 最近（1か月以内）ストレスを感じますか（n=1,040）

よく感じる 323 人、たまに感じる 535 人、ほとんど感じない 157 人、全く感じない 23 人、無回答 2 人

ストレスは、「よく感じる」と「たまに感じる」を合わせると平成 29 年度と変わりなく 8 割程度となっている。ストレスを「よく感じる」は、男性では 30 歳代から 50 歳代が高く、女性では 20 歳代と 30 歳代が高くなっている。女性の方が男性よりも各年代でストレスを感じている割合が高い傾向がある。

図 17 ストレス（年度比較）

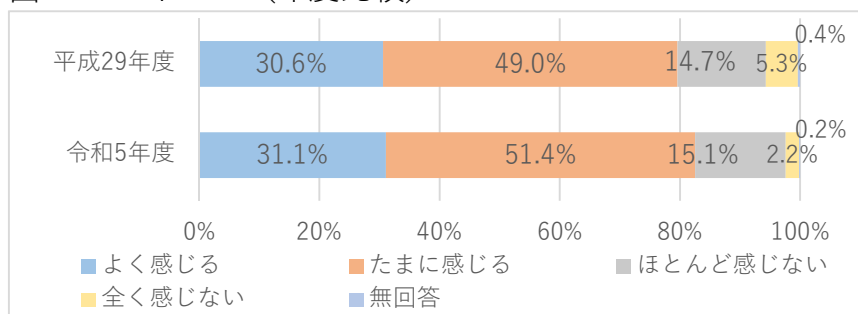


図 18 ストレス（男性/年代別）

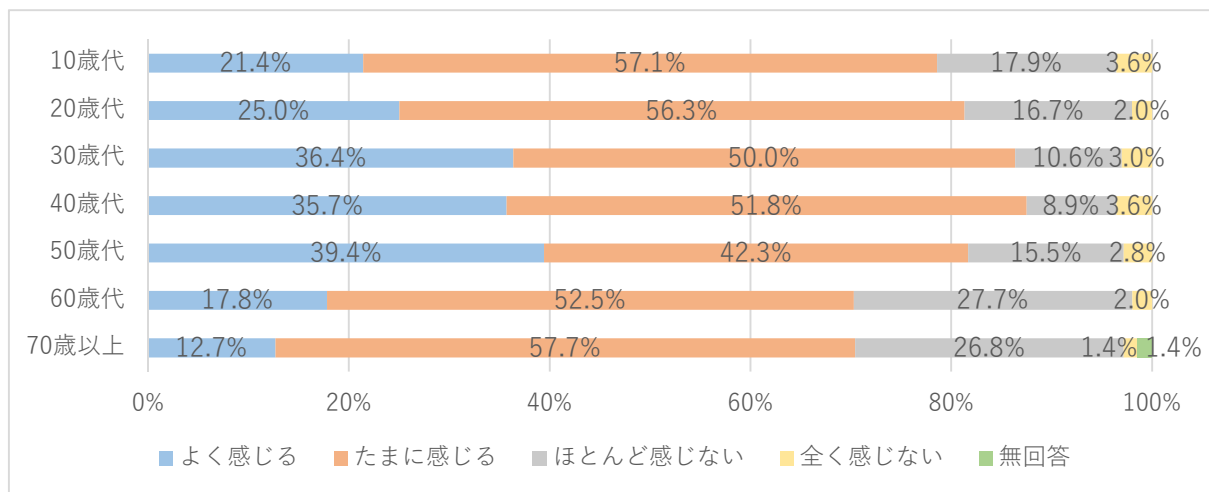
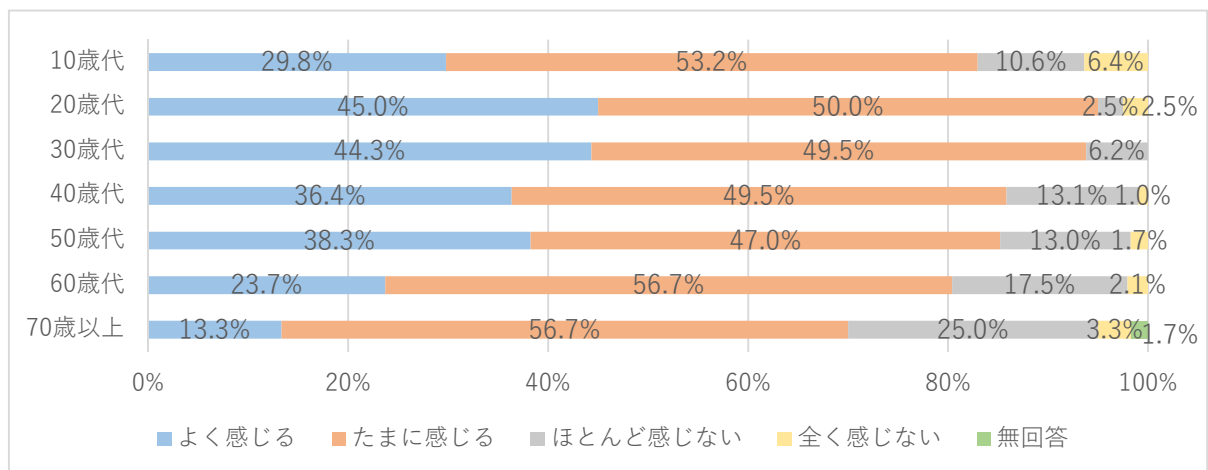


図 19 ストレス（女性/年代別）

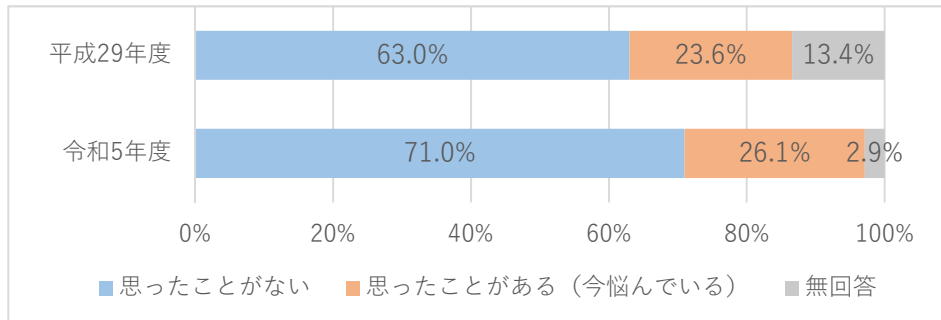


問 14 自殺をしたいと思ったことがありますか (n=1,040)

思ったことがない 738 人、今、悩んでいる 9 人、思ったことがある 262 人、無回答 31 人

自殺をしたいと思ったことは、平成 29 年度と変わりなく、「思ったことがある (今、悩んでいる)」は全体の 2 割で、3.8 人に 1 人となっている。

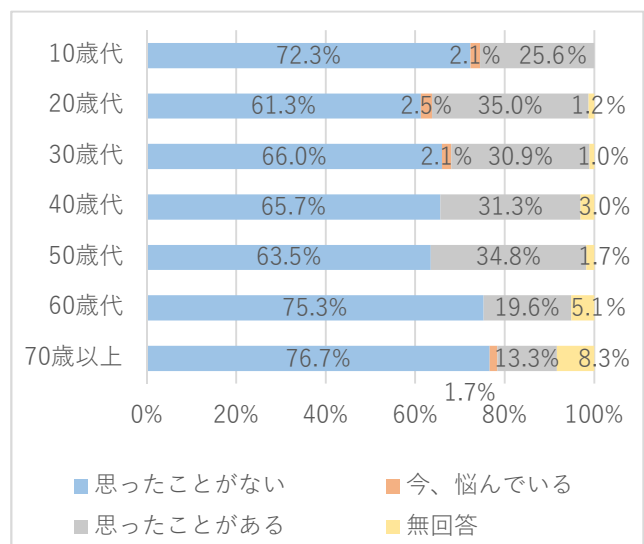
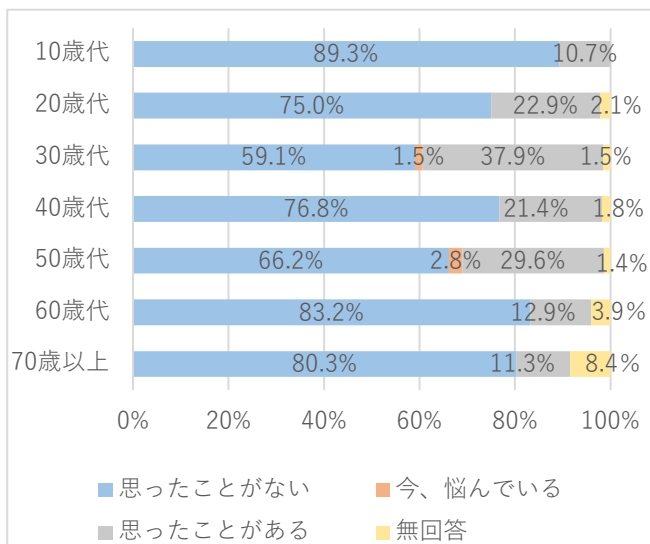
図 20 自殺を考えた経験 (年度比較)



男性の「思ったことがある」「今、悩んでいる」は、平成 29 年度は 20 歳代から 60 歳代に分散していたが、令和 5 年度は 30 歳代と 50 歳代で高くなっている。女性は、「思ったことがある」「今、悩んでいる」を合わせると 20 歳代から 50 歳代が高くなっている。また、「今、悩んでいる」は 10 歳代から 30 歳代と若い世代にみられる。平成 29 年度と同様に、女性の方が男性よりも各年代で自殺を考えたことがあるとした割合が高くなっている。

※地域自殺実態プロファイルの自死者は男性の方が多い。年代は 40 歳代・50 歳代から 20 歳代・30 歳代と若い世代に移行している。

図 21 自殺をしたいと思ったことがある (男性/年代別) 図 22 自殺をしたいと思ったことがある (女性/年代別)



問 15 どのようにして乗り越えましたか、又は乗り越えようとしていますか（複数回答）

（問 14）で「今、悩んでいる」「思ったことがある」と答えた方におたずねします

趣味や仕事などで気を紛らわせた 103 人、身近な人に悩みを聞いてもらった 98 人、何もしなかった 81 人、休養をとるようにした 59 人、心の健康に関する専門家に相談した 42 人、乗り越えられていない 33 人、弁護士など悩みの基となる分野の専門家に相談した 1 人

乗り越えかたは、平成 29 年度と変わりなく、「趣味、仕事」「身近な人に聞いてもらう」「何もしなかった」の順で高くなっている。「乗り越えられていない」は 1 割強おり、女性は男性の 2 倍以上となっている。年代別では、女性は 20 歳代、男性は 50 歳代が高くなっている。「何もしなかった」は男女ともに 50 歳代が高い。

図 23 ストレスの乗り越えかた

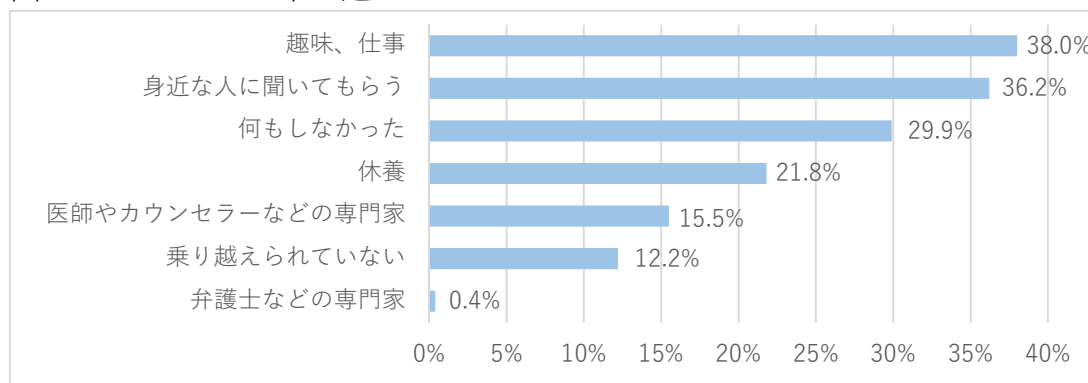


図 24 乗り越えられていない
(性別/年代別)

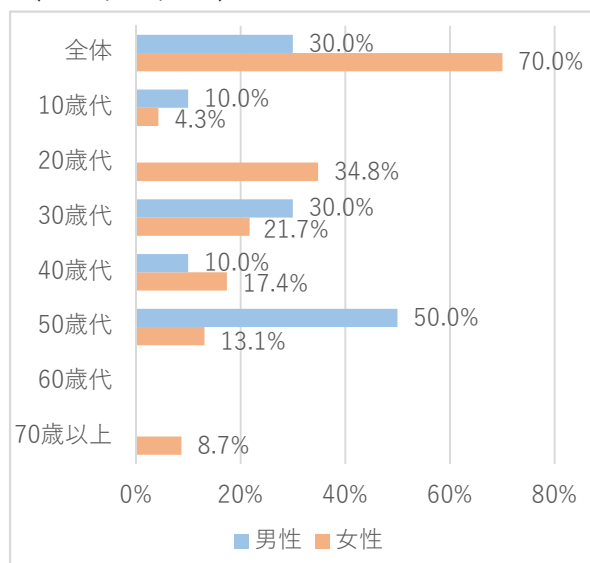
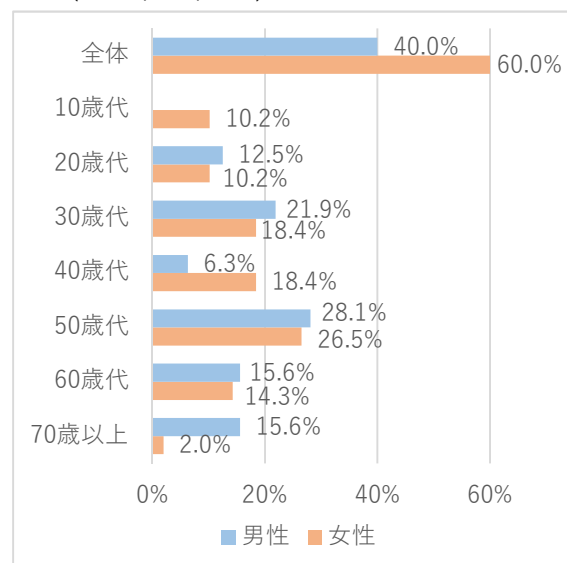


図 25 何もしなかった
(性別/年代別)

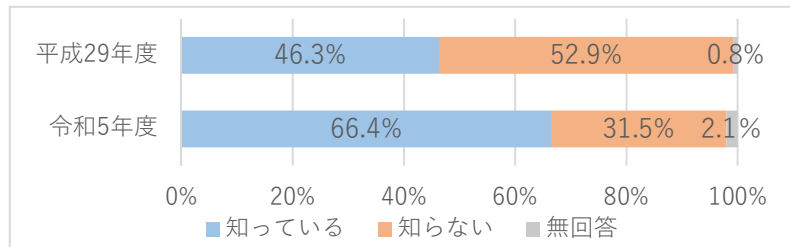


問 16 相談先を知っていますか (n=1,040)

知っている 691 人、知らない 328 人、無回答 21 人

相談先を「知っている」は、平成 29 年度より 2 割高くなっている。年代が上がるにつれて認知度は下がる傾向にある。

図 26 相談先 (年度比較)

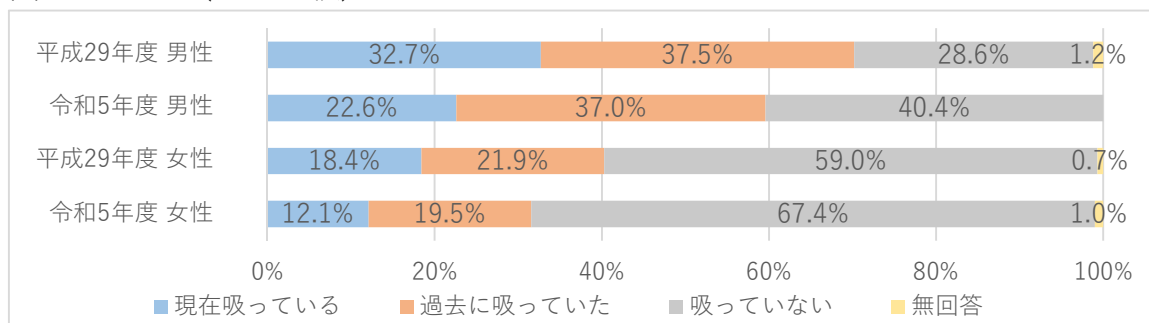


問 17 喫煙習慣について教えてください (n=1,040)

現在吸っている 172 人、過去に吸っていた 280 人、吸っていない 582 人、無回答 6 人

喫煙率は平成 29 年度より、男性は 10.1 ポイント、女性は 6.3 ポイントと男女共に減少している。

図 27 喫煙 (年度比較)



年代別の喫煙率では、男性は 30 歳代と 50 歳代が他の年代と比較して高く、問 13 のストレスを「よく感じる」と同じ年代となっている。

女性の喫煙率は 50 歳代が最も高くなっている。10 歳代の喫煙者は一定数おり、20 歳以降の喫煙の継続につながらないためにも、10 歳代からの喫煙対策の取り組みの継続が必要と考える。

図 28 喫煙率 (男性/年代別)

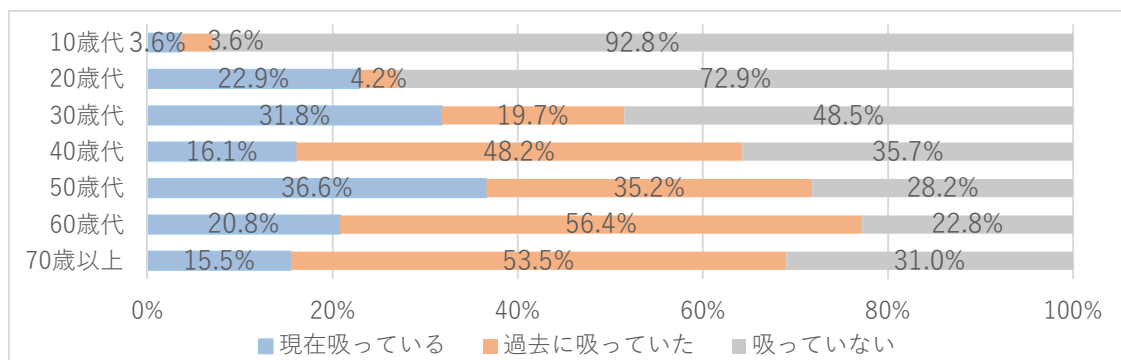
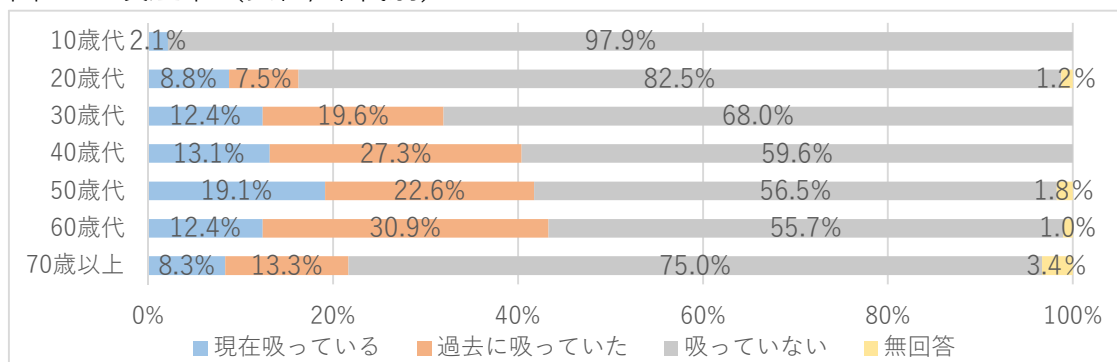


図 29 喫煙率（女性/年代別）



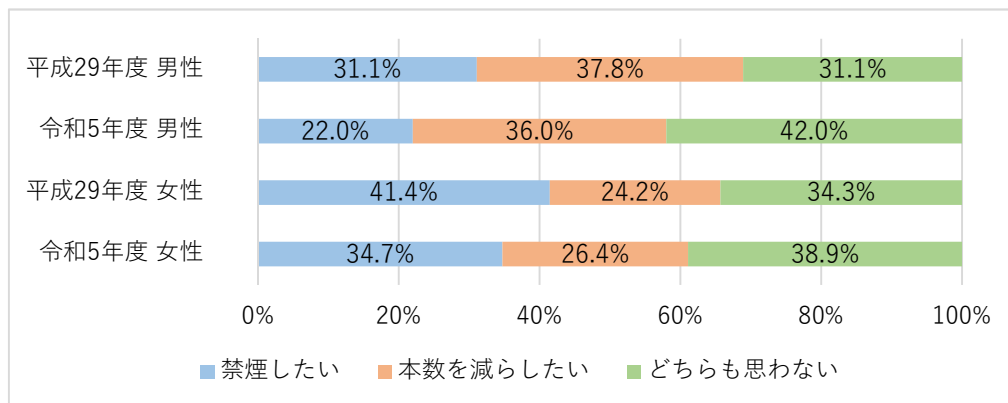
問 18 喫煙・節煙したいと思ったことがありますか

（問 17）で「現在吸っている」と答えた方におたずねします（n=172）

禁煙したい 47 人、本数を減らしたい 55 人、どちらも思わない 70 人

「禁煙したい」は、平成 29 年度と比較して男女ともに減少した。「本数を減らしたい」は平成 29 年度と変わらない。「どちらも思わない」は、平成 29 年度より、男女共に高くなっており、全国的に喫煙率が減少する中、禁煙への意向が低い群であると考えられる。

図 30 成人の禁煙・節煙（年度比較）



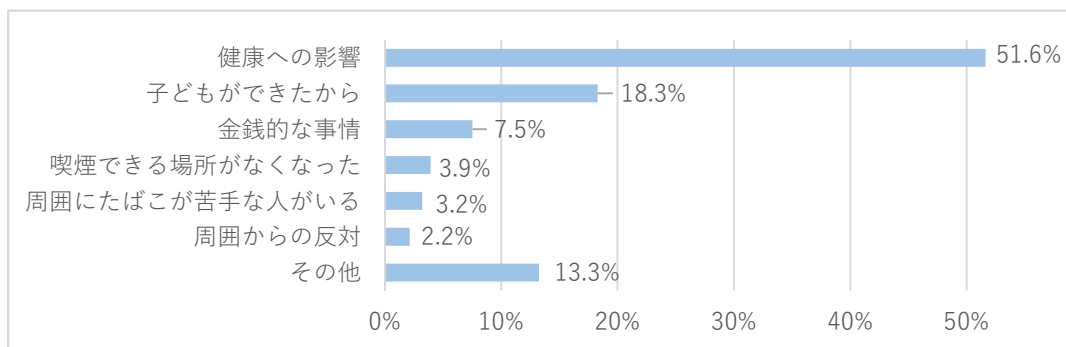
問 19 禁煙したきっかけはなんですか

（問 17）で「過去に吸っていた」と答えた方におたずねします（n=280）

健康への影響 144 人、周囲からの反対 6 人、周囲でたばこが苦手な人がいる 9 人、子供ができたから 51 人、金銭的な事情 21 人、喫煙できる場所がなくなった 11 人、その他 37 人、無回答 1 人

禁煙したきっかけは、「健康への影響」が半数以上となっている。次いで「子供ができたから」というライフスタイルの変化や、「金銭的な事情」が続き、「喫煙できる場所がなくなった」という環境の変化となっている。

図 31 禁煙の動機



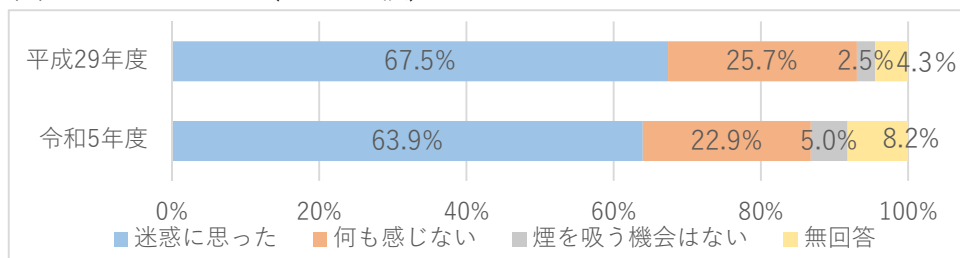
問 20 これまでに他人のたばこの煙を吸う機会があったとき、どのように感じましたか

(問 17) で「過去に吸っていた」「吸っていない」と答えた方におたずねします (n=862)

何も感じない 197 人、迷惑に思った 551 人、煙を吸う機会はない 43 人、無回答 71 人

平成 29 年度と変わりなく 6 割強が迷惑に思っている。

図 32 受動喫煙 (年度比較)

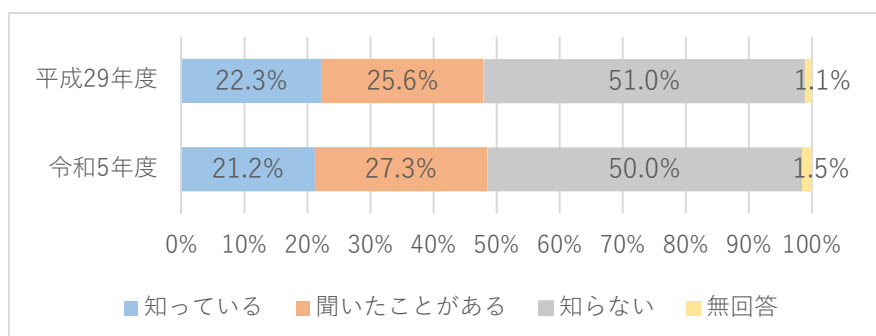


問 21 COPD (慢性閉塞性肺疾患) がどのような病気か知っていますか (n=1,040)

知っている 220 人、聞いたことがある 285 人、知らない 519 人、無回答 16 人

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、平成 29 年度と変わりなく、「知っている」と「聞いたことがある」を合わせると約 5 割である。

図 33 COPD の認知度 (年度比較)

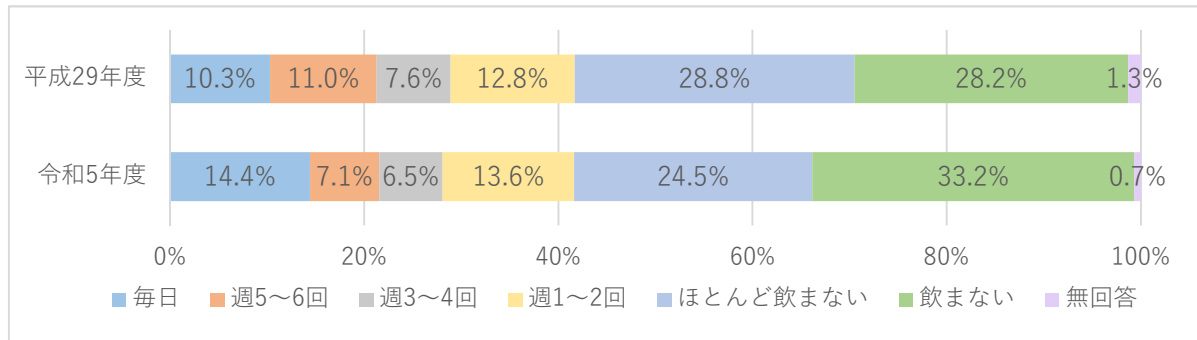


問 22 現在、あなたは飲酒していますか (n=1,040)

毎日 150 人、週 5~6 回 74 人、週 3~4 回 68 人、週 1~2 回 141 人、ほとんど飲まない 255 人、飲まない 345 人、無回答 7 人

飲酒習慣は平成 29 年度とほぼ変わっていない。

図 34 飲酒習慣 (年度比較)



問 23 1日あたりの飲酒量(日本酒換算)はどのくらいですか

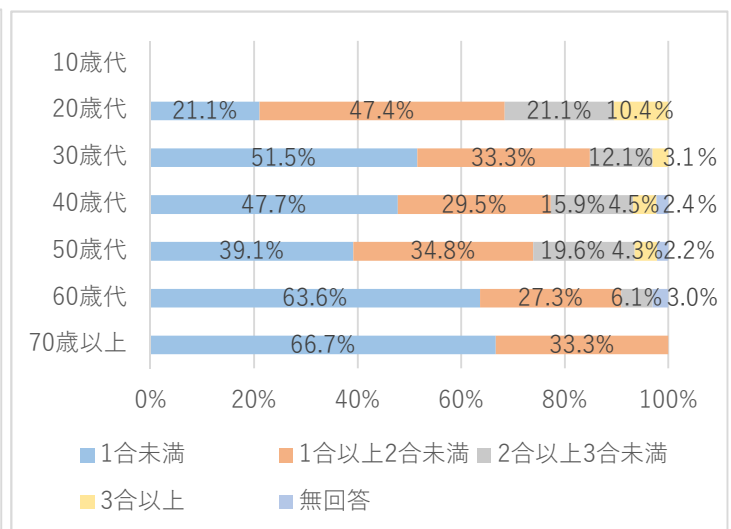
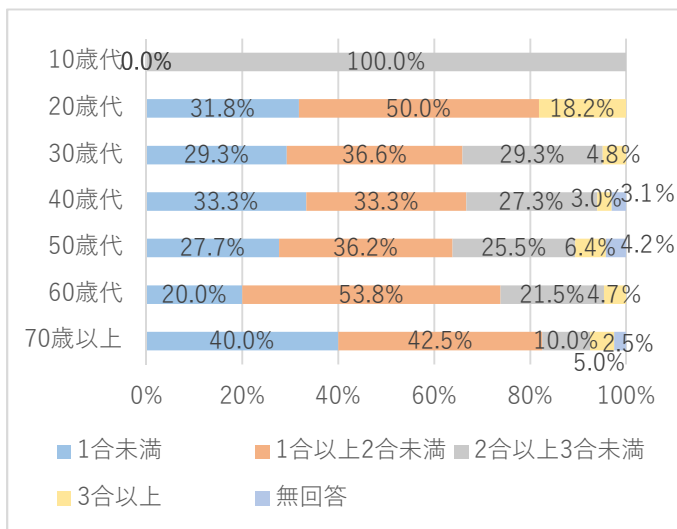
(問 22)で「毎日」「週 5~6」「週 3~4」「週 1~2」と答えた方におたずねします (n=433)

1 合未満 160 人、1 合以上 2 合未満 167 人、2 合以上 3 合未満 78 人、3 合以上 22 人、無回答 6 人

生活習慣病を高める量 (男性 2 合以上、女性 1 合以上) の飲酒は、年代別で男性が 30 歳代から 50 歳代が高く、女性は特に 20 歳代が非常に高くなっている。

図 35 飲酒量 (男性/年代別)

図 36 飲酒量 (女性/年代別)

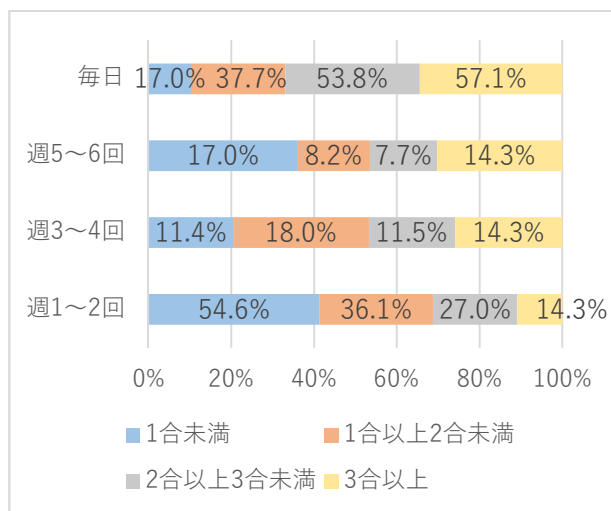
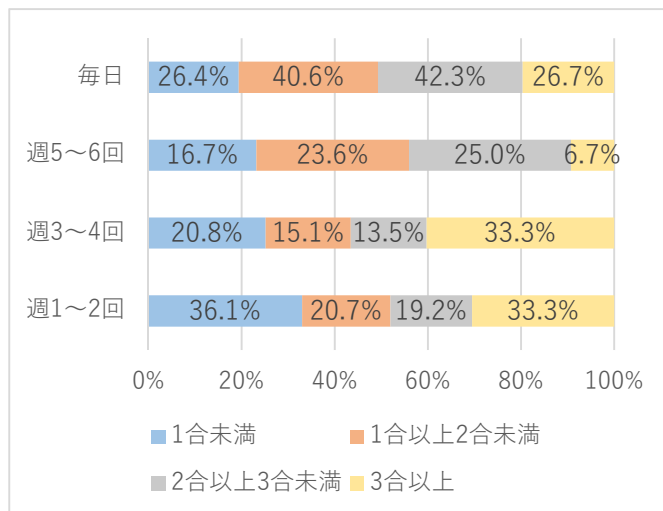


《参考資料》

飲酒頻度と飲酒量の関係では、男性は2合以上の飲酒をしている割合は各頻度に分散されている一方女性は、「毎日」と「週3から週4回」の飲酒量が多い。

図 37 飲酒頻度と飲酒量（男性）

図 38 飲酒頻度と飲酒量（女性）

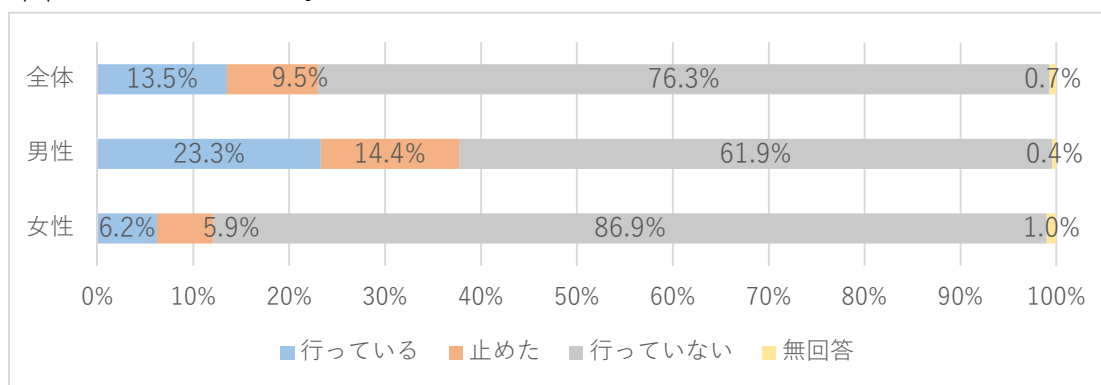


問 24 ギャンブル等を行っていますか（n=1,040）

行っている 140 人、行っていたが止めた 99 人、行っていない 793 人、無回答 8 人

「行っている」は全体の1割であり、男性の方が女性よりも3倍以上高くなっている。

図 39 ギャンブル等



問 25 どのような種類のギャンブル等を行っていますか(行っていましたか)

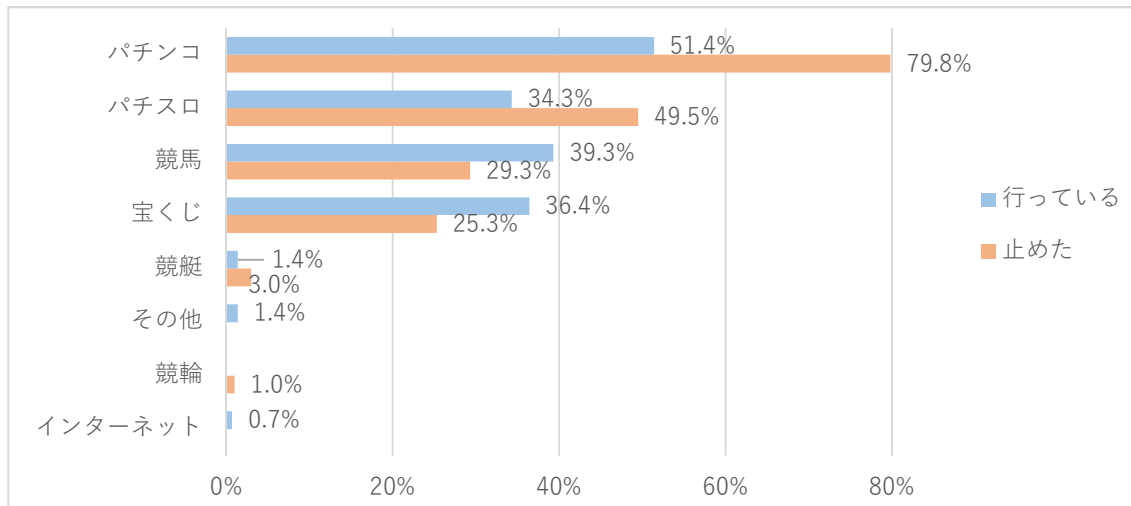
(複数回答)

(問 24)で「行っている」、「行っていたが止めた」と答えた方におたずねします

競馬 84 人、競艇 5 人、競輪 1 人、オートレース 0 人、パチンコ 151 人、パチスロ 97 人、宝くじ（L O T O、t o t o等を含む）76 人、海外カジノ 0 人、インターネットを使ったギャンブル 1 人、その他 4 人

ギャンブル等の種類は、「パチンコ」「パチスロ」「競馬」「宝くじ」の順で高く、これらを組み合わせて行っている（行っていた）人も多い。

図 40 ギャンブル等の種類



問 26 ギャンブル等を行う(行っていた)頻度はどれくらいですか。また、一度(例えばギャンブル等を行う施設に入ってから出るまで)に使う(使っていた)金額はどれくらいですか

(問 24)で「行っている」、「行っていたが止めた」と答えた方におたずねします (n=239)

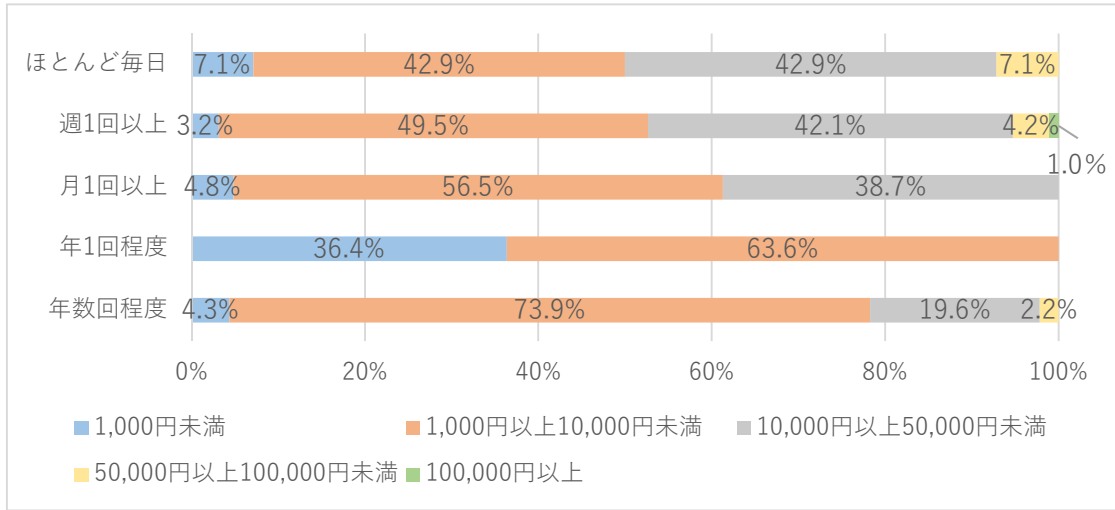
頻度：ほとんど毎日 14 人、週 1 回以上 95 人、月 1 回以上 61 人、年数回程度 46 人、年 1 回程度 11 人、無回答 12 人

金額：1,000 円未満 13 人、1,000 円以上 10,000 円未満 127 人、10,000 円以上 50,000 円未満 79 人、50,000 円以上 100,000 円未満 6 人、100,000 円以上 2 人、無回答 12 人

問題：問題はない 112 人、人間関係 2 人、仕事に支障がでる 2 人、お金がなくなる 93 人、時間がなくなる 11 人、家族との関係 3 人、その他 2 人、無回答 14 人

ギャンブル等の使用金額は、どの頻度においても「1,000 円以上 10,000 円未満」が高くなっており、頻度が増えるほど金額が増加している。

図 41 頻度と金額



頻度が多くなるほど、「お金」の問題の割合が高くなり「問題はない」が低くなる。ギャンブル等を止めた人は「お金」の問題が高く、行っている人は「問題はない」が高いことから、ギャンブル等を行っている群は、生活に支障をきたさない範囲で行っていると考えられる。

図 42 頻度と問題

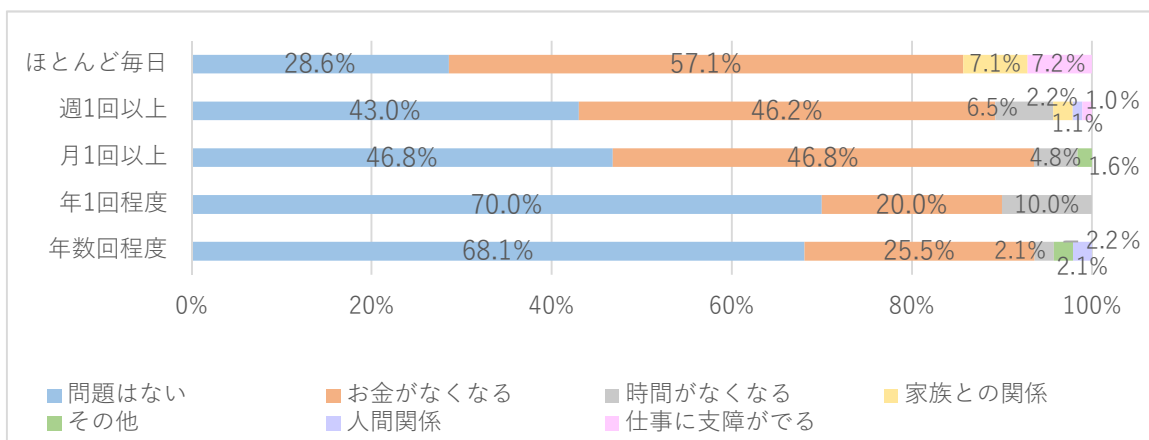
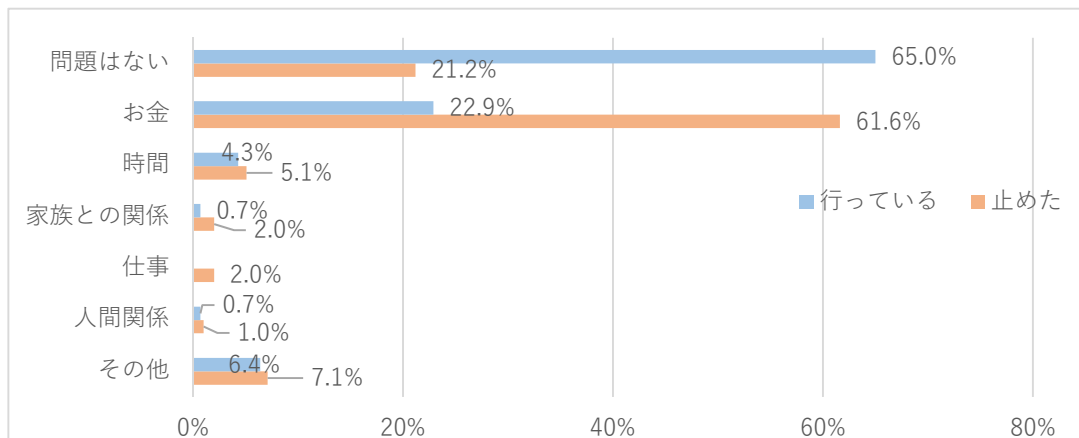


図 43 問題

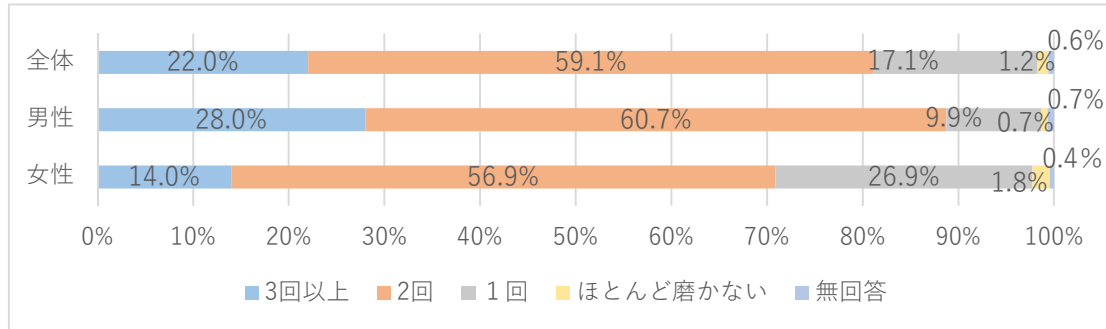


問 27 1日何回歯を磨きますか (n=1,040)

3回以上 229人、2回 615人、1回 178人、ほとんど磨かない 12人、無回答 6人

歯磨きの回数は、1日に2回以上磨いている人が8割である。

図 44 歯磨きの回数

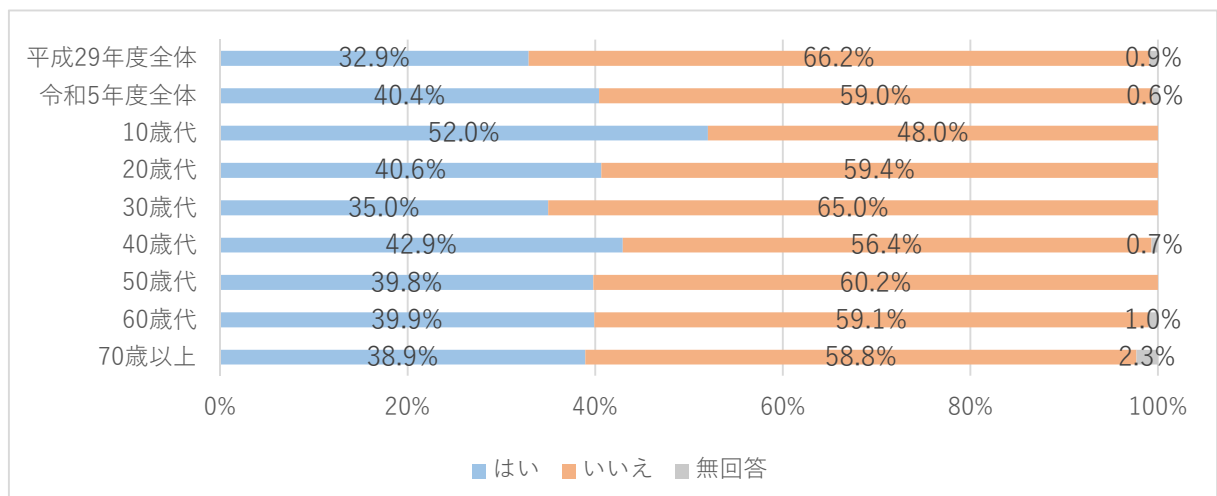


問 28 歯の定期検診を年1~2回受けていますか (n=1,040)

はい 421人、いいえ 612人、無回答 7人

歯の定期検診の受診は、各年代ともに4割となっている。

図 45 定期検診の受診状況 (年代別)

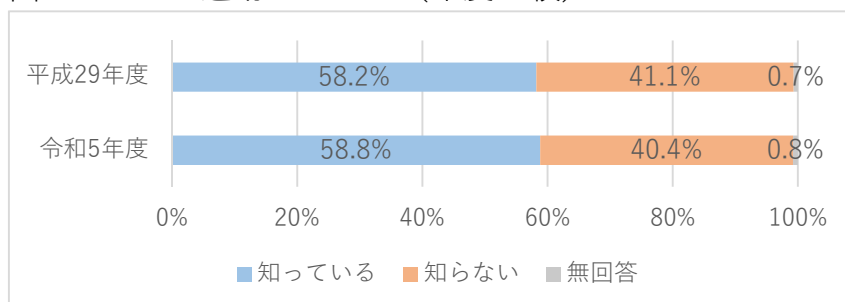


問 29 8020運動について知っていますか (n=1,040)

知っている 612人、知らない 416人、無回答 12人

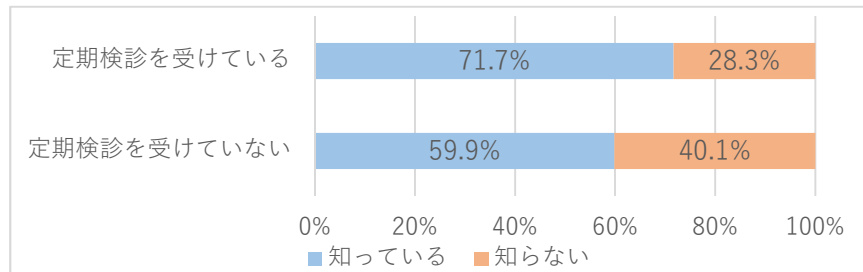
「知っている」は、平成29年度と変わらず約6割となっている。

図 46 8020運動について (年度比較)



定期検診と 8020 運動との関連について、「8020 運動を知っている」割合は、「定期検診を受けている」群が、「定期検診を受けていない」群より、1 割高くなっている。

図 47 定期検診と 8020 運動の関連

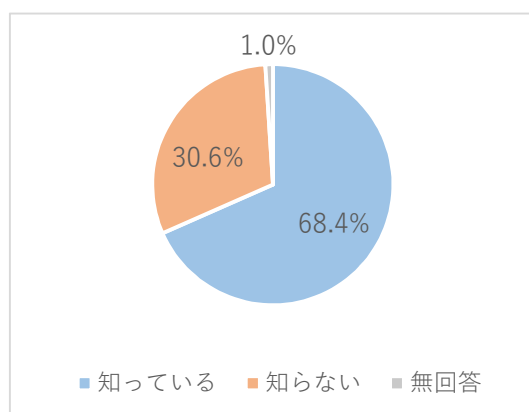


問 30 歯周病が、心臓や循環器疾患、糖尿病といった生活習慣病に関わりがあることを知っていますか (n=1,040)

知っている 711 人、知らない 318 人、無回答 11 人

歯周病が生活習慣病に関わりがあることを知っているのは、約 7 割となっている。

図 48 認知度



問 31 あなたは 1 年以内に健診または人間ドック（保険診療を除く）を受けましたか (n=1,040)

受けた 713 人、受けていない 320 人、無回答 7 人

健診または人間ドックの受診は、年代別では 40 歳代・50 歳代・70 歳以上の受診率が高く、社会保険加入者の受診率が高くなっている。平成 29 年度と比較して、男女共に受診率が高くなっており、男性は 7 割以上が受診している。問 3 で就労している割合が増加していることから法定健診等の受診の機会が増加していると考ええる。

《参考資料》

図 49 健診・人間ドック受診状況(年代別)

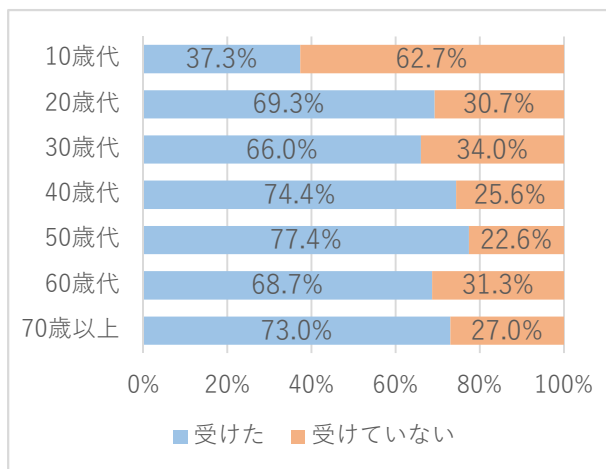


図 50 健診・人間ドック受診状況(保険別)

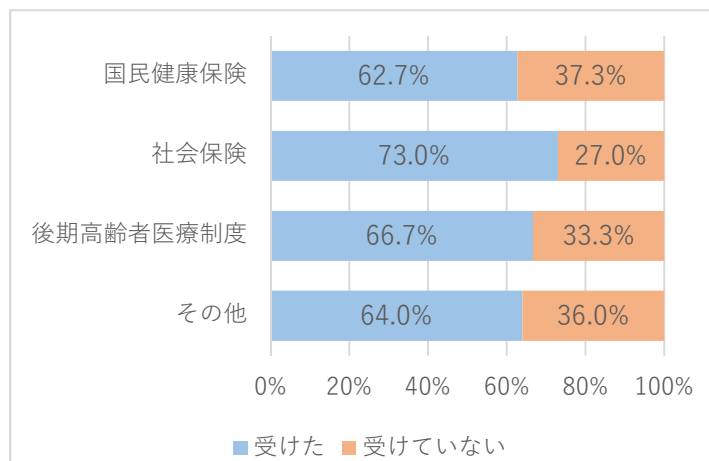
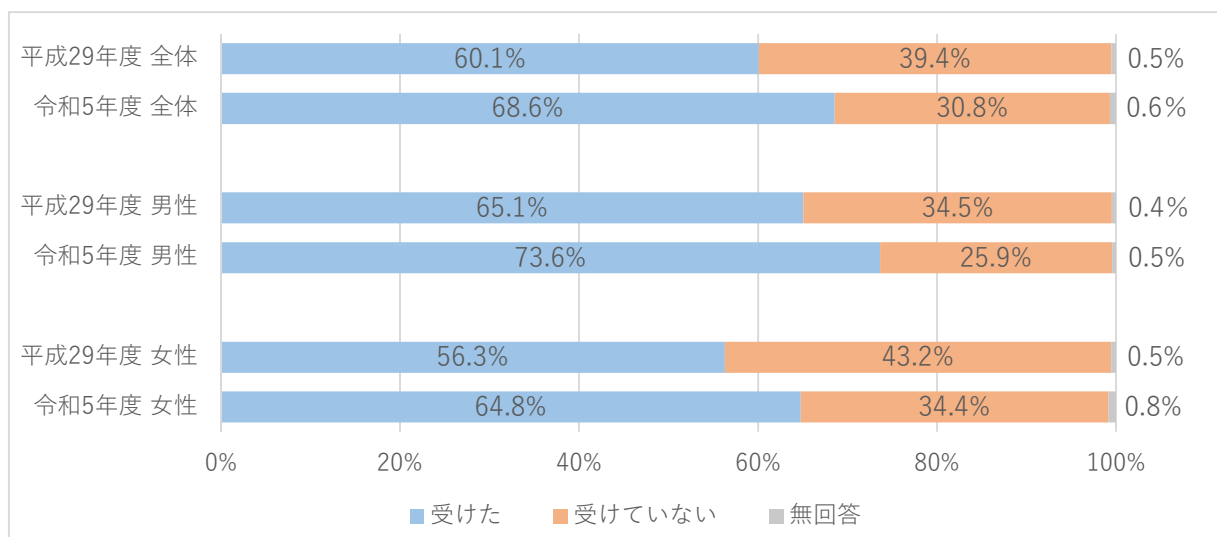


図 51 健診・人間ドック受診状況 (年度比較)

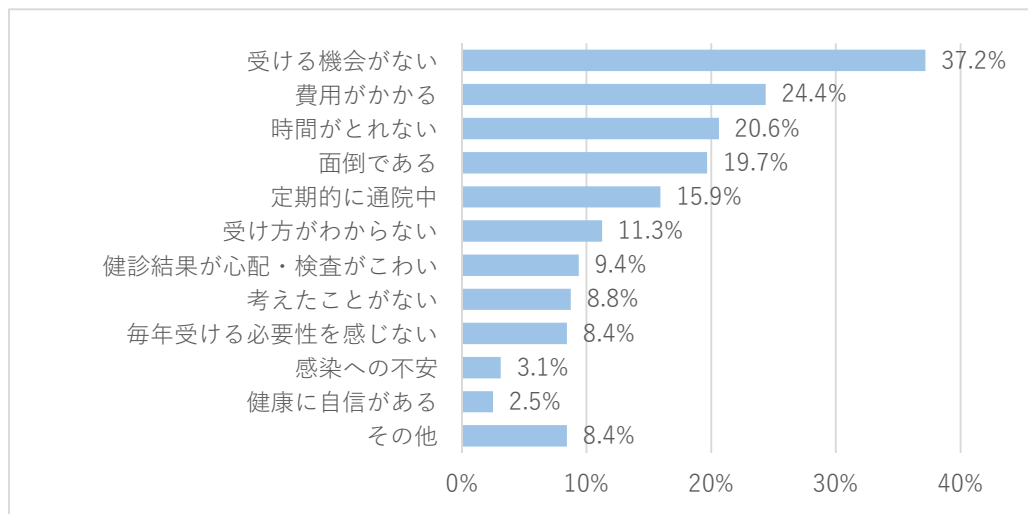


問 32 健診を受けなかった理由は何ですか (複数回答)

受ける機会がない 119 人、受け方がわからない 36 人、費用がかかる 78 人、時間がとれない 66 人、健診結果が心配・検査がこわい 30 人、定期的に通院中 51 人、健康に自信がある 8 人、面倒である 63 人、考えたことがない 28 人、毎年受ける必要性を感じない 27 人、感染への不安 10 人、その他 27 人

健診を受けなかった理由は、「受ける機会がない」「費用がかかる」「時間がとれない」の順に高くなっている。

図 52 健診を受けない理由



問 33 あなたは1年以内（胃がん内視鏡・子宮頸がん・乳がん検診は2年以内）にがん検診を受けましたか（n=1,149）

胃がん検診（バリウム）166人、胃がん検診（内視鏡）164人、肺がん検診232人、大腸がん検診241人、子宮頸がん検診209人、乳がん検診137人

がん検診を受診した割合は、平成29年度と比較し2割ほど高くなっている。がん検診の受診率は社会保険加入者が5割以上を占め最も高くなっている。がん検診別では、胃がん検診（バリウム）は、40歳代から60歳代が高くなっている。胃がん検診（内視鏡）・肺がん検診は、年代が高くなるとともに受診率も高くなっている。大腸がん検診は、50歳代・60歳代の受診率が高くなっている。子宮頸がん検診・乳がん検診は、40歳代が高くなっている。

図 53 受診率（年度比較）

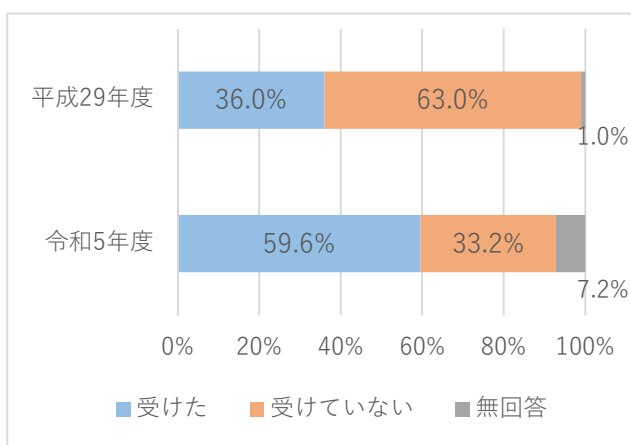
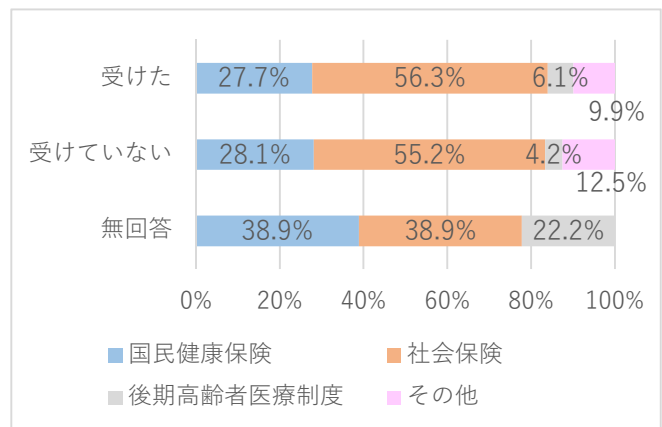


図 54 加入保険



《参考資料》

図 55 胃がん（バリウム）年代別

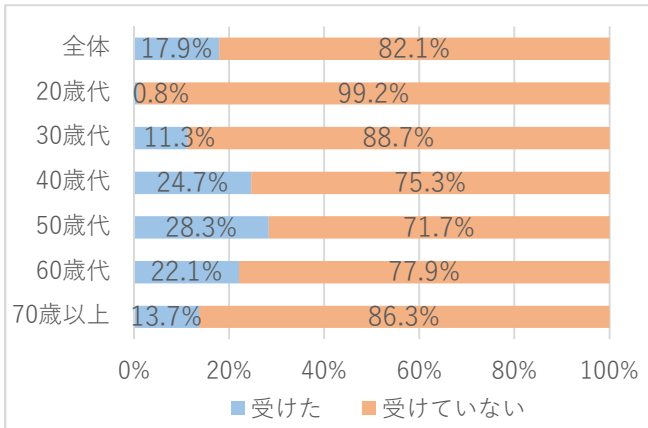


図 56 胃がん（内視鏡）年代別

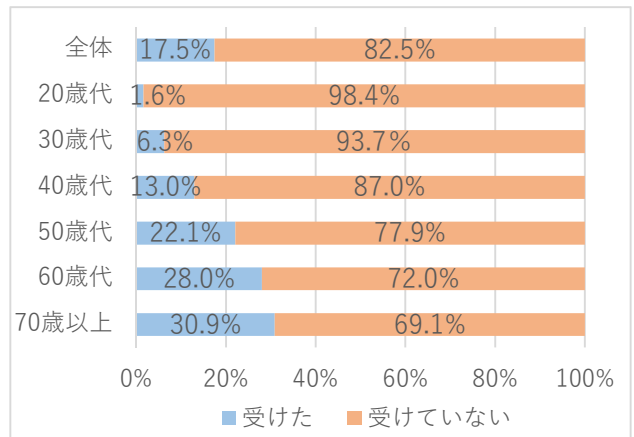


図 57 肺がん（年代別）

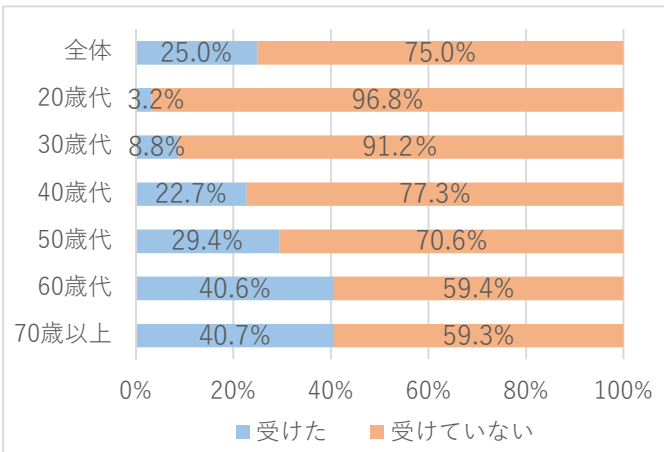


図 58 大腸がん（年代別）

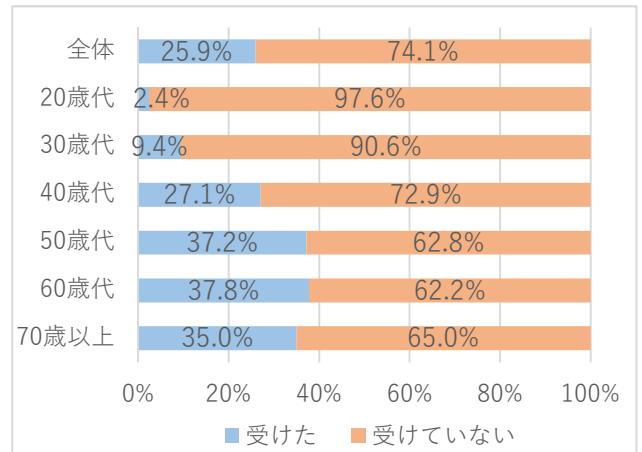


図 59 子宮頸がん（年代別）

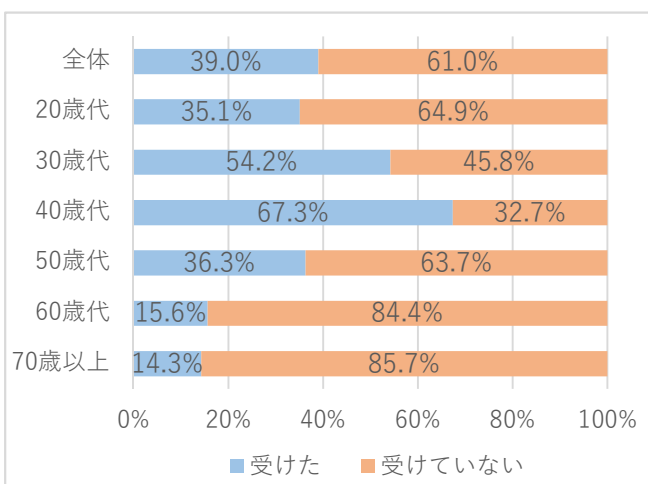
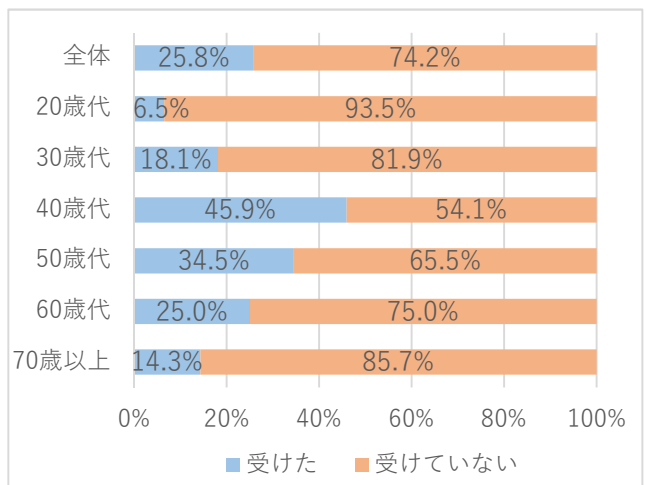


図 60 乳がん（年代別）



問 34 がん検診を受けなかった理由は何ですか

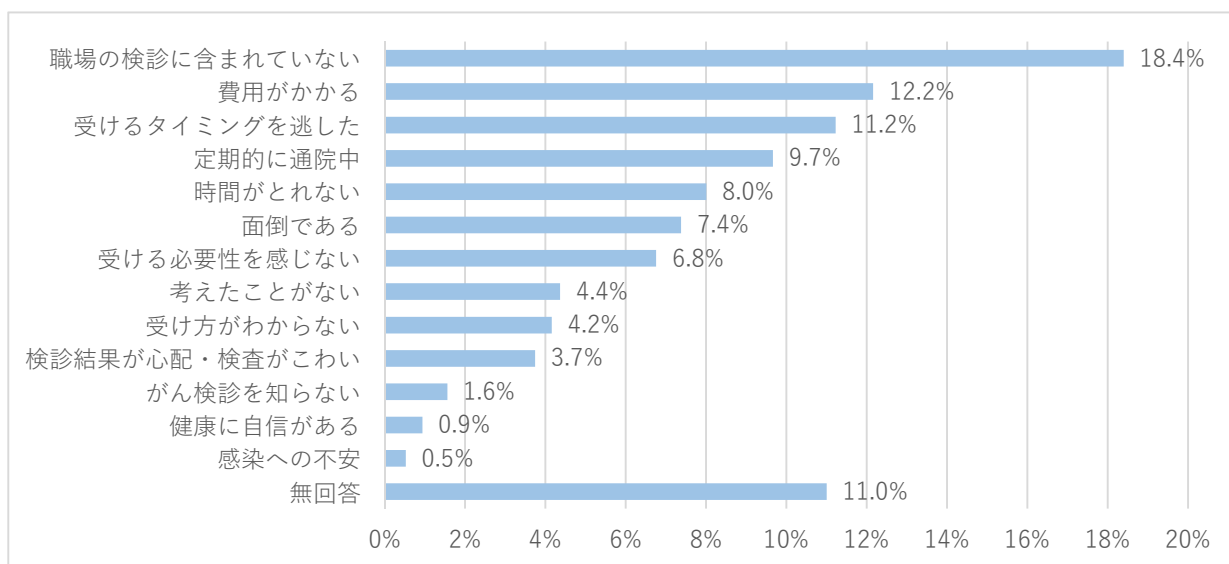
(問 33) で 1 つでも「×」と答えた方に、受けていないがん検診についておたずねします (n=962)

がん検診を知らない 15 人、受け方がわからない 40 人、費用がかかる 117 人、時間がとれない 77 人、検診結果が心配・検査がこわい 36 人、受けるタイミングを逃した 108 人、定期的に通院中 93 人、健康に自信がある 9 人、面倒である 71 人、考えたことがない 42 人、受ける必要性を感じない 65 人、感染への不安 5 人、職場の検診に含まれていない 177 人、無回答 107 人

がん検診を受けなかった理由としては、「職場の検診に含まれていない」「費用がかかる」「受けるタイミングを逃した」の順に高くなっている。

男性は「職場の検診に含まれていない」、女性は「受けるタイミングを逃した」が高くなっている。

図 61 がん検診を受けない理由



問 35 どこでがん検診を受けましたか。

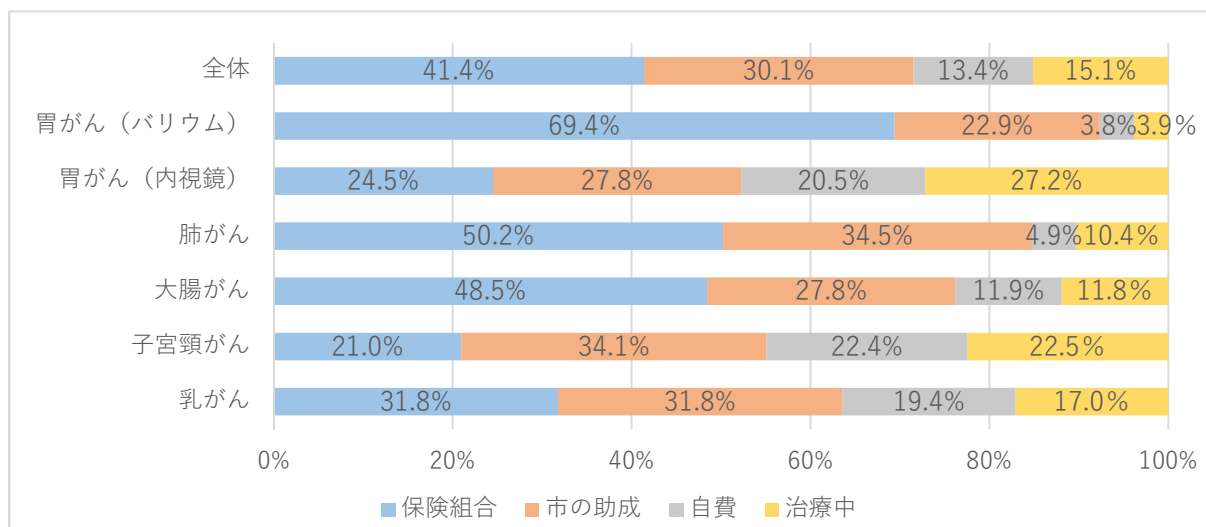
(問 33) で 1 つでも「○」と回答した方に、受けたがん検診についておたずねします (人)

	市	健康保険組合	自費	治療中	無回答
胃がん (バリウム)	36	109	6	5	10
胃がん (内視鏡)	41	37	34	41	11
肺がん	77	109	12	23	12
大腸がん	63	110	28	26	15
子宮頸がん	70	44	45	46	5
乳がん	41	42	25	23	9

《参考資料》

胃がん（バリウム）、肺がん・大腸がん検診は、ほとんどの年代が「本人または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行う健診に含まれているがん検診」と回答している。一方で、胃がん（内視鏡）・子宮頸がん・乳がん検診においては、「市が実施したがん検診（市の助成で保健センターや医療機関、対がん協会など）」の割合が高くなっており、他のがん検診と比較した場合、「治療中や経過観察のために医療機関で行う同様の検査」の割合も高い傾向にある。

図 62 受診先



問 36 がん検診を受けたきっかけは何ですか

（問 33）で1つでも「○」と回答した方に、受けたがん検診についておたずねします（n=487）

早期発見が重要なため 122 人、定期的に受けるものと認識している 153 人、病院で勧められた 64 人、職場で勧められた（義務付けられている） 89 人、家族や知人、友人から勧められた 14 人、市から案内が届いた 45 人

がん検診を受けたきっかけとしては、「定期的に受けるものと認識している」「早期発見が重要なため」「職場で勧められた（義務付けられている）」の順に高くなっている。性別・年代別では、50 歳代以下の男性では「職場で勧められた（義務付けられている）」が高くなっている。一方で女性は全年代において「定期的に受けるものと認識している」「早期発見が重要なため」の割合が高くなっている。

図 63 がん検診を受けたきっかけ

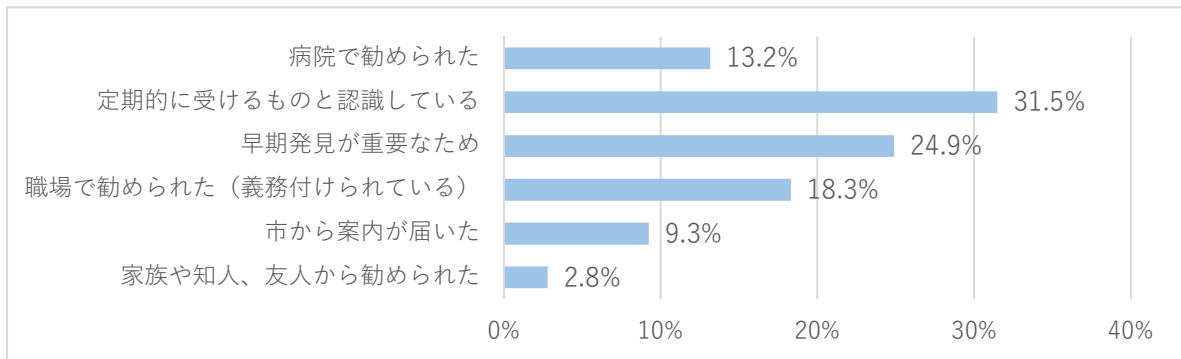


図 64 がん検診を受けたきっかけ（男性/年代別）

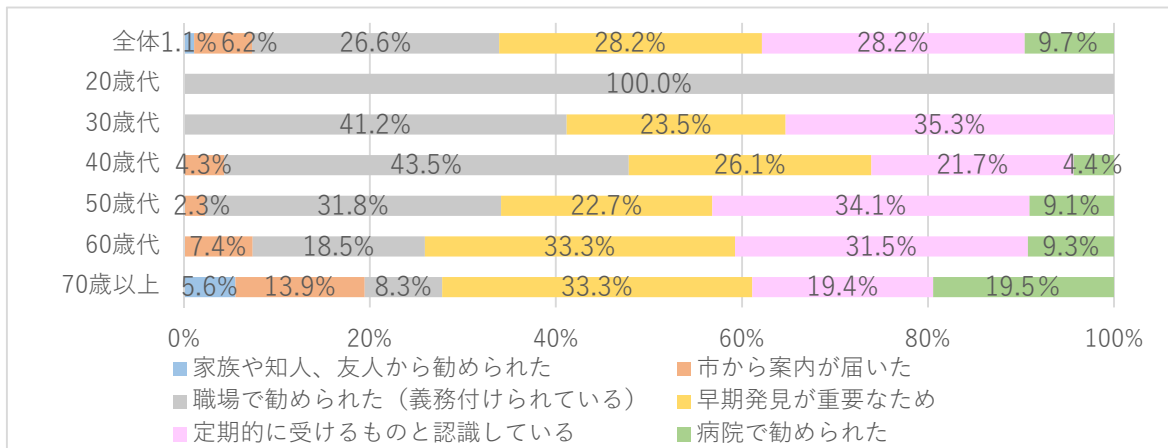
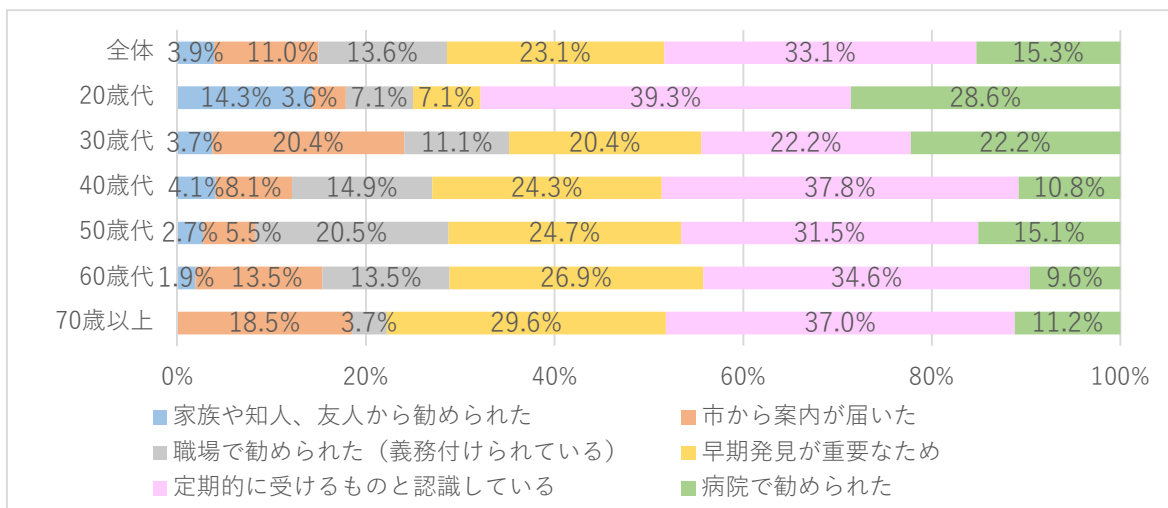


図 65 がん検診を受けたきっかけ（女性/年代別）



問 37 あなたは市でがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）の費用を助成していることを知っていますか（n=1,040）

知っている 636 人、知らない 321 人、無回答 83 人

平成 29 年度と比較すると「知っている」が 5.5 ポイント減少した。加入保険別

では、タダとく健診や GOGO 健診等を行っている国民健康保険加入者や後期高齢者医療制度加入者は7割以上が「知っている」と回答している。一方で、社会保険加入者は国民健康保険加入者や後期高齢者医療制度加入者と比較すると低くなっている。

図 66 費用の助成（年度比較）

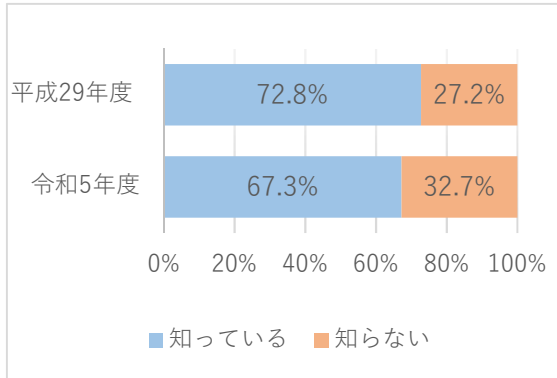
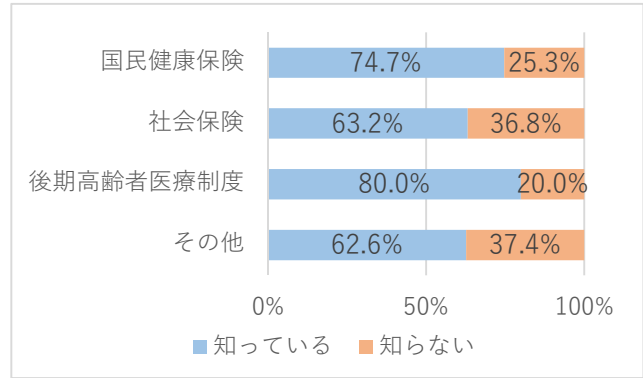


図 67 費用の助成（加入保険別）

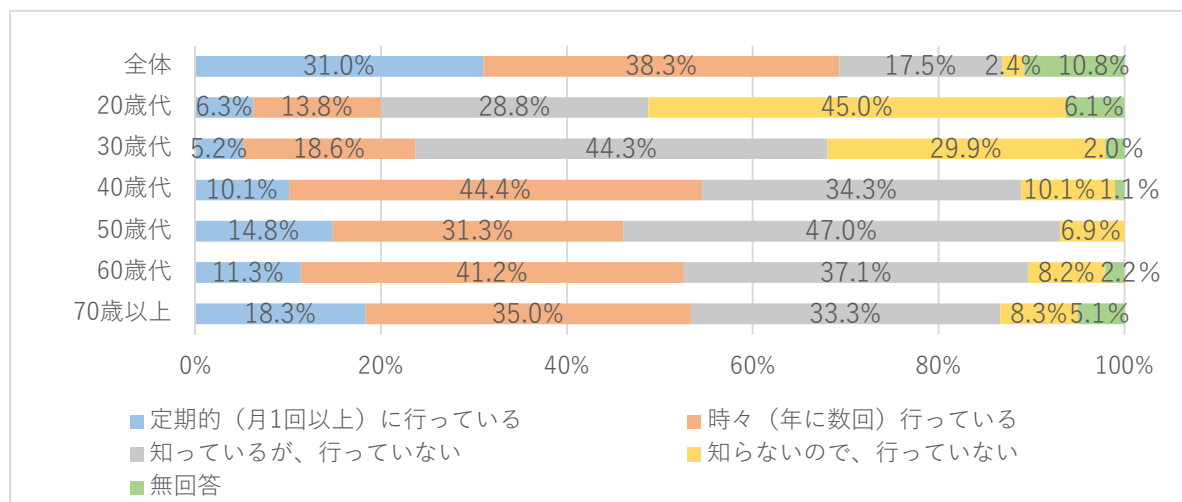


問 38 （女性の方のみ）あなたは乳がんの自己触診を行っていますか（n=596）

定期的（月1回以上）に行っている 59 人、時々（年に数回）行っている 171 人、知っているが行っていない 212 人、知らないので行っていない 103 人、無回答 51 人

自己触診を「行っている」は7割となっている。年代別では、20歳以下は「知らない」が高くなっている。

図 68 乳がん自己触診（年代別）

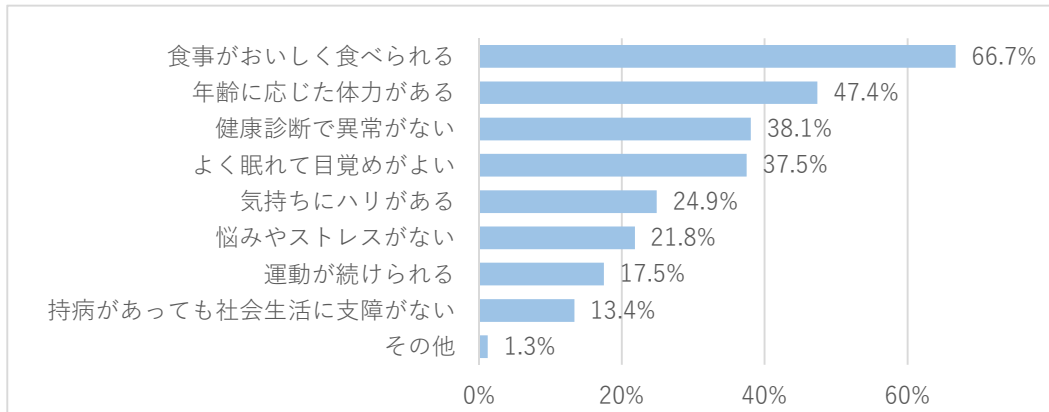


問 39 あなたにとって「健康」のイメージは何ですか。（3つまで）

食事がおいしく食べられる 694 人、年齢に応じた体力がある 493 人、健康診断で異常がない 396 人、よく眠れて目覚めがよい 390 人、気持ちにハリがある 259 人、運動が続けられる 182 人、悩みやストレスがない 227 人、持病があっても社会生活に支障がない 139 人、その他 13 人

「健康」のイメージとしては、「食事がおいしく食べられる」「年齢に応じた体力がある」「健康診断で異常がない」の順に高くなっている。

図 69 健康のイメージ



問 40 あなたは健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。(3つまで)

テレビ 638 人、ラジオ 59 人、インターネット 589 人、スマートフォンのアプリ 193 人、本・雑誌・新聞 276 人、パンフレット 20 人、健康セミナー・イベント 21 人、家族・知人・友人 269 人、保健・医療関係者 129 人、市のお知らせ（広報誌・Line・インスタグラム等）130 人

「テレビ」「インターネット」「本・雑誌・新聞」の順に高くなっている。年代別に上位3つを比較すると、40歳代を境に、若い世代では「インターネット」、高齢世代では「テレビ」の回答が多くなっている。「市のお知らせ」と回答した12.5%のうち半数近くは60歳以上となっている。

図 70 健康づくりの情報

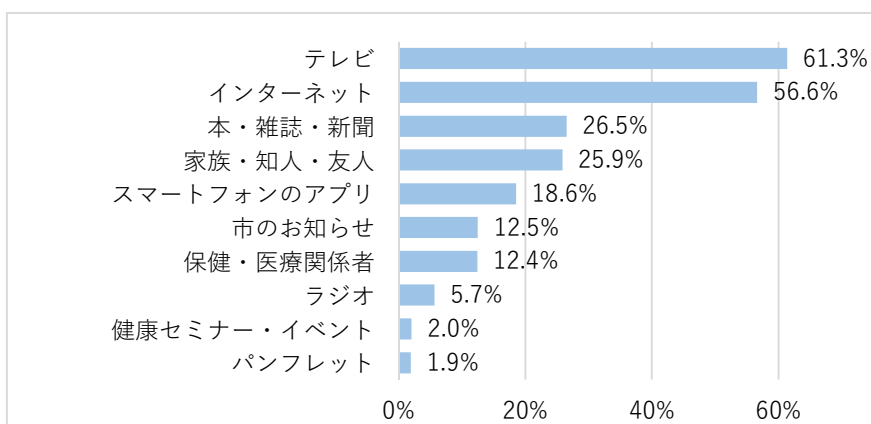
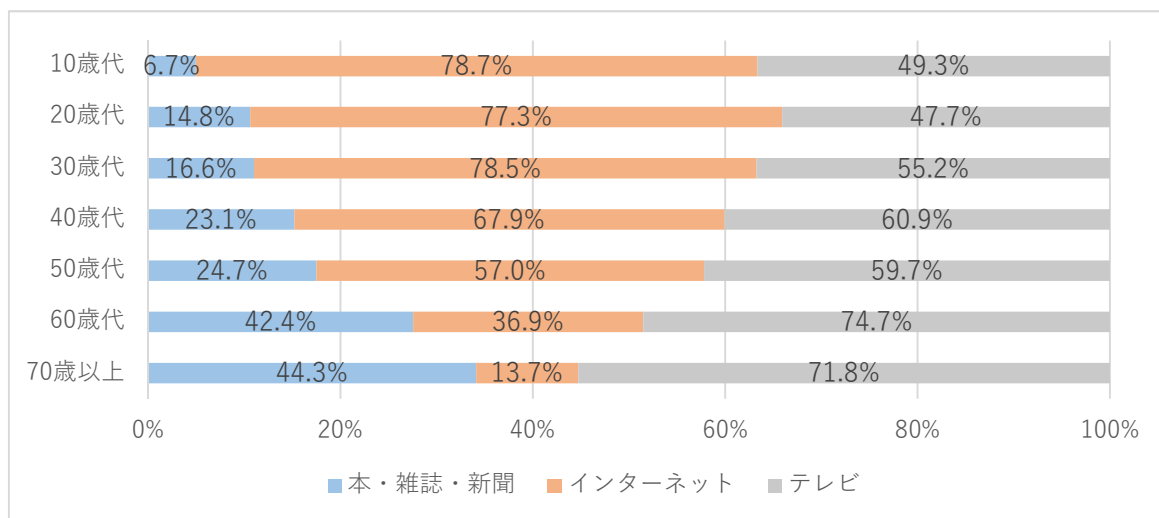


図 71 健康づくり情報（上位 3 つの年代別） ※複数回答のため 100%を超える



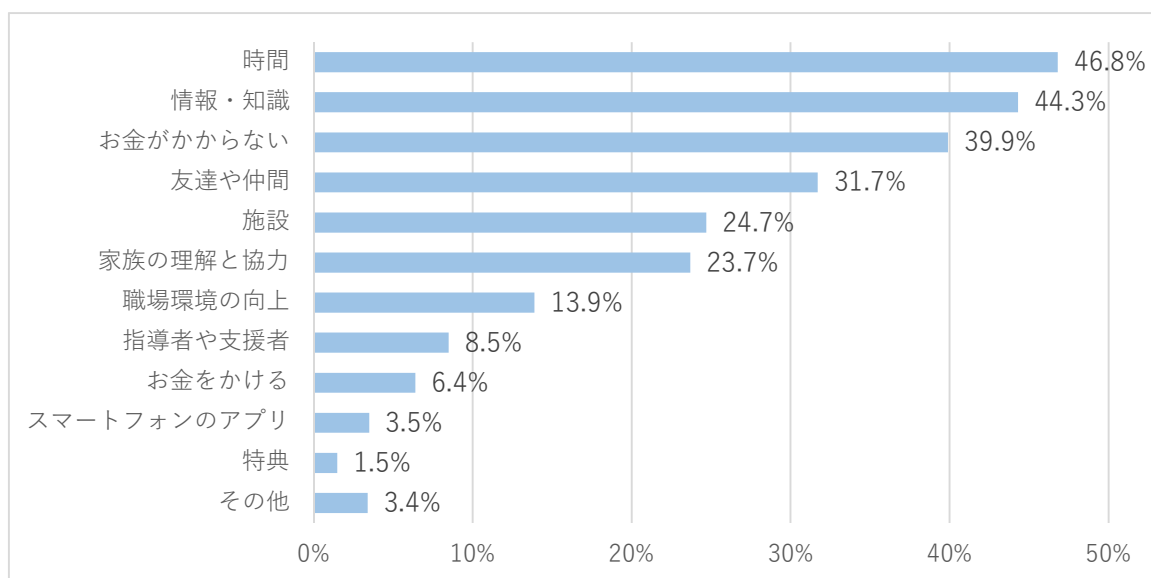
問 41 あなたは健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。（3つまで）

施設 257 人、友達や仲間 330 人、お金がかからない 415 人、お金をかける 67 人、
情報・知識 461 人、家族の理解と協力 246 人、指導者や支援者 88 人、時間 487
人、特典 16 人、職場環境の向上 145 人、スマートフォンのアプリの活用 36 人、
その他 35 人

健康づくりを維持・継続させるため必要なこととしては、「時間」「情報・識」「お金がかからない」の順に高くなっている。

「その他」については、「(本人の) やる気」という回答が目立った。

図 72 健康づくりの維持継続に大切なもの

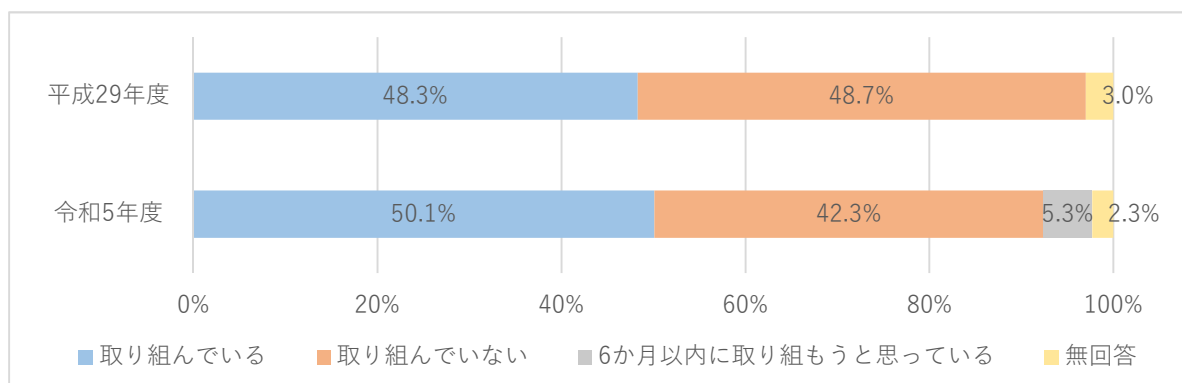


問 42 現在、あなたは健康づくりに取り組んでいますか。(n=1,040)

取り組んでいる 521 人、取り組んでいない 440 人、6 か月以内に取り組もうと
 思っている 55 人、無回答 24 人

健康づくりの取り組みは平成 29 年度と変わらない。6 か月以内に取り組もうと
 思っている 5.3%の方は健康づくりの取り組みはしていないが健康に関心をもっ
 ていると考える。

図 73 健康づくりに取組んでいるか（年度比較）



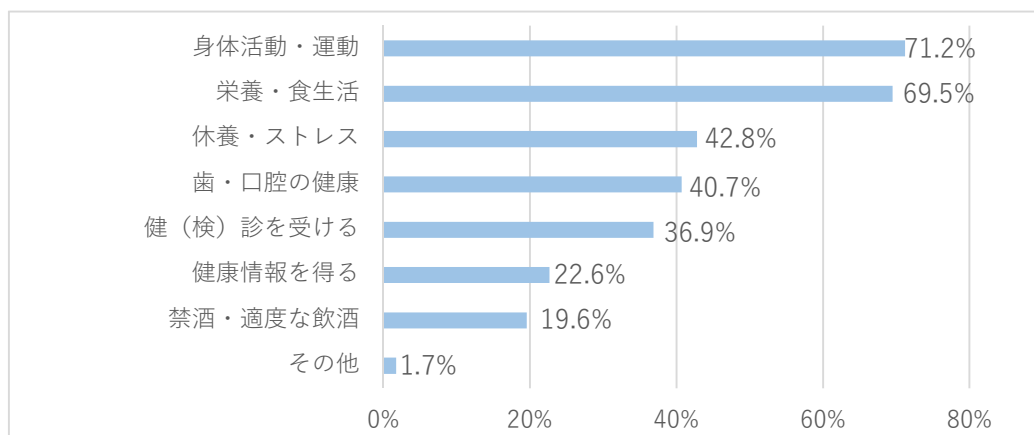
問 43 どのようなことに取り組んでいますか（複数回答）

（問 42）で「取り組んでいる」と答えた方におたずねします（n=521）

栄養・食生活 363 人、身体活動・運動 372 人、休養・ストレス 224 人、禁酒・
 適度な飲酒 102 人、歯・口腔の健康 213 人、健(検)診を受ける 193 人、健康情
 報を得る 119 人、その他 9 人

健康づくりの取組内容は、「身体活動・運動」「栄養・食生活」「休養・ストレス」
 の順に高くなっている。問 39 と併せてみると、健康のイメージと取組内容がマッ
 チしていることがわかる。

図 74 健康づくりの取り組み

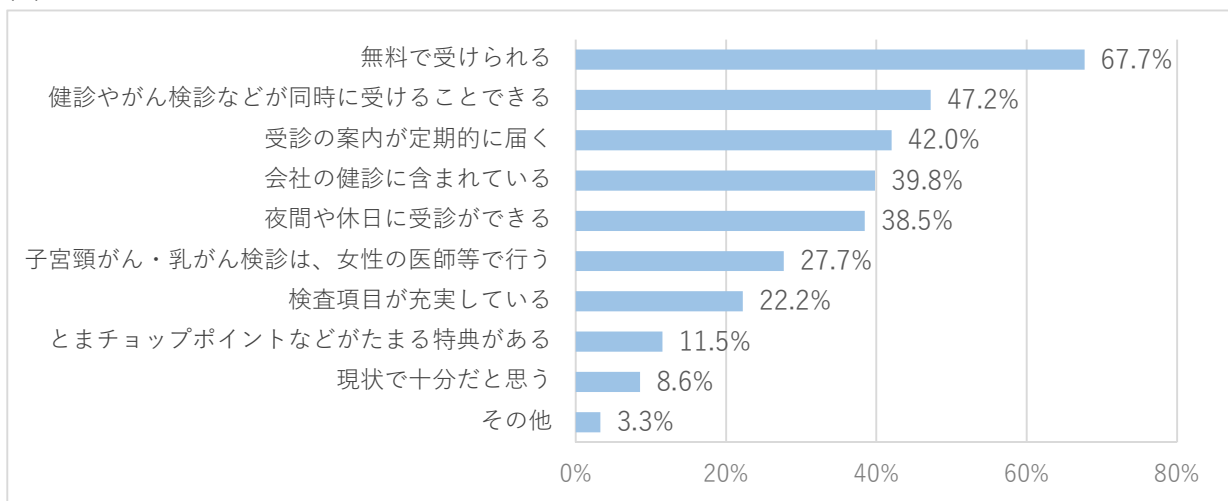


問 44 健診やがん検診をより受けやすくするために必要だと思うことは何ですか（複数回答）

特典 120 人、健診と検診などの同時受診 491 人、夜間・休日 400 人、会社の健診に含まれている 414 人、女性のがん検診は女性スタッフ 288 人、検査項目が充実している 231 人、無料 704 人、案内が定期的に届く 437 人、現状で十分 89 人、その他 34 人

健診やがん検診を受けやすくするために必要なことは、「無料で受けられる」「健診やがん検診などが同時に受けられる」「受診の案内が定期的に届く」の順に高くなっている。

図 75 健診やがん検診を受けやすくするために必要なこと

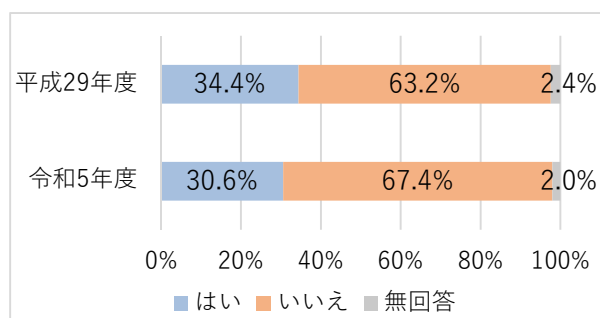


問 45 生活習慣病の予防や健康状態の改善に向けて、運動・食事・睡眠・飲酒・喫煙などの生活習慣の改善について相談したり助言を受けたいと思いませんか。（n=1,040）

はい 318 人、いいえ 701 人、無回答 21 人

生活習慣の改善についての相談や助言は、平成 29 年度と比較して「受けたい」は 3.8 ポイント減少している。

図 76 保健指導を受けたいか（年度比較）



問 46 受けたいと思わない理由は何ですか (複数回答)

(問 45) で「いいえ」と答えた方におたずねします (n=701)

自分の健康は自分でする 330 人、何とかなると思っている 130 人、時間がない 154 人、ハードルが高いイメージがあるから 176 人、生活習慣を制限したくない 102 人、その他 73 人

生活習慣の改善についての相談や助言を受けたいと思わない理由は、「自分の健康管理は自分でするから」「相談や助言を受けるということにハードルが高いイメージがあるから」「忙しくて相談や助言を受ける時間がないから」の順に高くなっている。

「その他」の自由記載では、「すでに病院等で指導を受けているから」という回答が多く、「面倒だから」「必要ないと思うから」「助言を受けても実行できないから」という回答もあった。

図 77 保健指導を受けたくない理由

