

令和元年度

富士市
市民健康意識調査
調査結果報告書

令和2年 3月

富士市

目次

| | | |
|------------|------------------|------------|
| I | 調査の概要 | 1 |
| 1 | 調査の目的 | 1 |
| 2 | 調査対象 | 1 |
| 3 | 調査期間 | 1 |
| 4 | 調査方法 | 1 |
| 5 | 回収状況 | 1 |
| 6 | 調査結果の表示方法 | 2 |
| II | 調査結果 | 3 |
| 1 | 回答者属性 | 3 |
| 2 | 体型について | 13 |
| 3 | 食生活について | 18 |
| 4 | 健康診断について | 25 |
| 5 | 飲酒とたばこ等について | 34 |
| 6 | 生活活動・運動状況について | 58 |
| 7 | 歯の健康について | 81 |
| 8 | 睡眠や休養、こころの健康について | 92 |
| 9 | 社会活動について | 99 |
| 10 | 健康状態と健康づくり等について | 109 |
| III | 自由意見 | 122 |
| 1 | 意見 | 122 |
| 2 | 要望 | 135 |
| IV | 調査票 | 144 |

I 調査の概要

1 調査の目的

本市の健康増進計画である「健康ふじ21 計画Ⅱ（平成23～令和2 年度）」の最終評価として市民健康意識調査を行うことにより、指標の目標値達成状況を把握し、第3 次健康増進計画の策定の基礎資料とする。

2 調査対象

富士市内在住の12 歳から74 歳までの男女を無作為抽出

3 調査期間

令和元年11 月5 日から令和元年11 月26 日

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

調査対象者（12～74 歳）、配布数 4,000 通、有効回収数 1,843 通、回収率 46.0%

- 平成22 年度基礎調査と平成27 年度中間調査は、12 歳から64 歳までを調査対象。
- 本報告書では、経年比較のため、令和元年度の調査結果を12 歳から64 歳までのデータを使用。

| 区 分 | 配 布 数 | 有効回収数 | 回収率 |
|------------------|---------|---------|-------|
| 全 体（12～64 歳） | 3,200 通 | 1,296 通 | 40.5% |
| 中学生・高校生（12～18 歳） | 800 通 | 296 通 | 37.0% |
| 青年期（19～29 歳） | 800 通 | 230 通 | 28.8% |
| 壮年期（30～44 歳） | 800 通 | 319 通 | 39.9% |
| 中年期（45～64 歳） | 800 通 | 441 通 | 55.1% |
| 高齢期（65～74 歳） | 800 通 | 547 通 | 68.4% |

居住地区(小学校区)

※集計対象：12 歳～64 歳まで

| | 全 体 | 北 部 | | | | | 東 部 | | | | | 中 部 | | | |
|----|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | 大淵 | 吉永北 | 神戸 | 富士見台 | 須津 | 原田 | 元吉原 | 吉永 | 浮島 | 今泉 | 青葉台 | 伝法 | 吉原 | |
| 件数 | 1,296 | 56 | 9 | 17 | 21 | 41 | 23 | 23 | 28 | 3 | 68 | 41 | 79 | 43 | |
| % | 100.0 | 4.3 | 0.7 | 1.3 | 1.6 | 3.2 | 1.8 | 1.8 | 2.2 | 0.2 | 5.2 | 3.2 | 6.1 | 3.3 | |

| | 南 部 | | | | | 北西部 | | | | 西 部 | | | | わから ない 無回答 |
|----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|
| | 田子浦 | 富士南 | 富士駅南 | 富士北 | 富士駅北 | 広見 | 丘 | 鷹岡 | 天間 | 岩松北 | 岩松 | 富士川 | 松野 | |
| 件数 | 96 | 113 | 73 | 42 | 72 | 47 | 74 | 64 | 27 | 57 | 59 | 40 | 34 | 46 |
| % | 7.4 | 8.7 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.6 | 5.7 | 4.9 | 2.1 | 4.4 | 4.6 | 3.1 | 2.6 | 3.5 |

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・集計の場合、無回答を排除しているため、集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。

※BMI算出について

〈BMI（体格指数）食事摂取基準 2015〉より

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

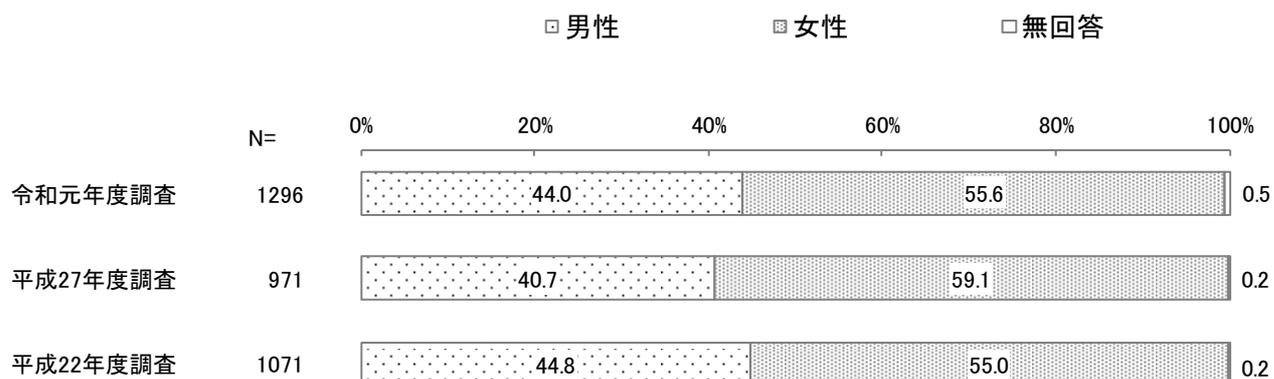
| | やせ | 標準 | 肥満 |
|---------|-------------|------------------|-------------|
| 18～49 歳 | BMI 18.5 未満 | BMI 18.5～24.9 未満 | BMI 25.0 以上 |
| 50～69 歳 | BMI 20.0 未満 | BMI 20.0～24.9 未満 | |

II 調査結果

1 回答者属性

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)

「男性」の割合が44.0%、「女性」の割合が55.6%となっています。
平成22年度調査、平成27年度調査と比較しても、大きな変化はみられません。

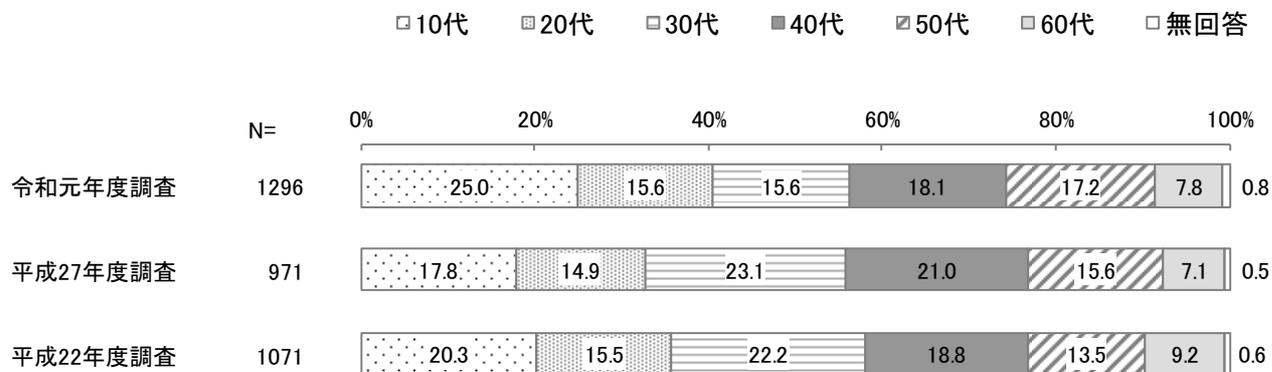


| カテゴリ | 令和元年度調査 | | 平成27年度調査 | | 平成22年度調査 | |
|------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 |
| 全体 | 1296 | 100.0 | 971 | 100.0 | 1071 | 100.0 |
| 男性 | 570 | 44.0 | 395 | 40.7 | 480 | 44.8 |
| 女性 | 720 | 55.6 | 574 | 59.1 | 589 | 55.0 |
| 無回答 | 6 | 0.5 | 2 | 0.2 | 2 | 0.2 |

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和元年11月1日現在の満年齢)

「10代」の割合が25.0%と最も高く、次いで「40代」18.1%、「50代」17.2%の順となっています。

平成27年度調査と比較すると、「10代」が増加し、「30代」が減少しています。

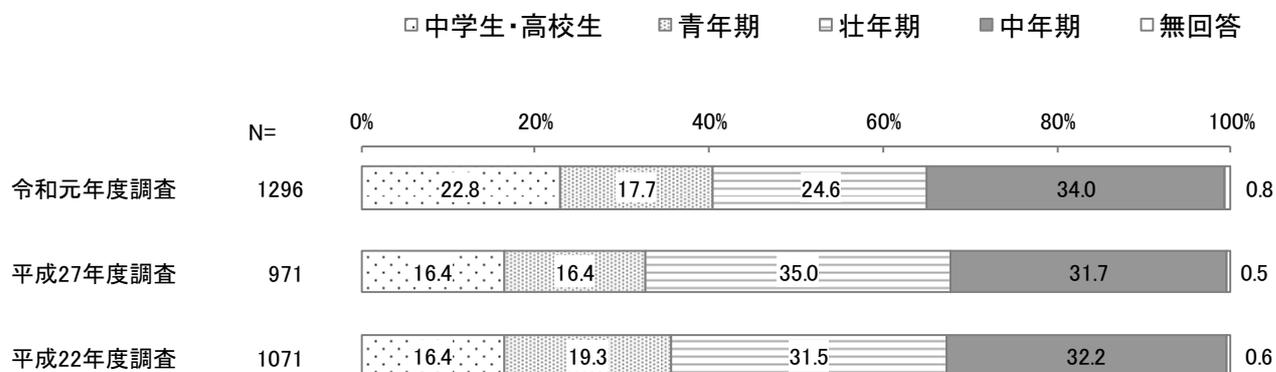


| カテゴリ | 令和元年度調査 | | 平成27年度調査 | | 平成22年度調査 | |
|------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 |
| 全体 | 1296 | 100.0 | 971 | 100.0 | 1071 | 100.0 |
| 10歳代 | 324 | 25.0 | 173 | 17.8 | 217 | 20.3 |
| 20歳代 | 202 | 15.6 | 145 | 14.9 | 166 | 15.5 |
| 30歳代 | 202 | 15.6 | 224 | 23.1 | 238 | 22.2 |
| 40歳代 | 234 | 18.1 | 204 | 21.0 | 201 | 18.8 |
| 50歳代 | 223 | 17.2 | 151 | 15.6 | 145 | 13.5 |
| 60歳代 | 101 | 7.8 | 69 | 7.1 | 98 | 9.2 |
| 無回答 | 10 | 0.8 | 5 | 0.5 | 6 | 0.6 |

【ライフステージ別】

「中年期」の割合が34.0%と最も高く、次いで「壮年期」24.6%、「中学生・高校生」22.8%の順となっています。

平成27年度調査と比較すると、「中学生・高校生」が増加し、「壮年期」が減少しています。



| カテゴリ | 令和元年度調査 | | 平成27年度調査 | | 平成22年度調査 | |
|------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 |
| 全体 | 1296 | 100.0 | 971 | 100.0 | 1071 | 100.0 |
| 中学生 | 150 | 11.6 | 72 | 7.4 | 76 | 7.1 |
| 高校生 | 146 | 11.3 | 87 | 9.0 | 100 | 9.3 |
| 青年期 | 230 | 17.7 | 159 | 16.4 | 207 | 19.3 |
| 壮年期 | 319 | 24.6 | 340 | 35.0 | 337 | 31.5 |
| 中年期 | 441 | 34.0 | 308 | 31.7 | 345 | 32.2 |
| 無回答 | 10 | 0.8 | 5 | 0.5 | 6 | 0.6 |

問3 あなたのお住まいの地区（小学校区）はどちらですか。
分らない場合はお住まいの町名をご記入ください。（○は1つだけ）

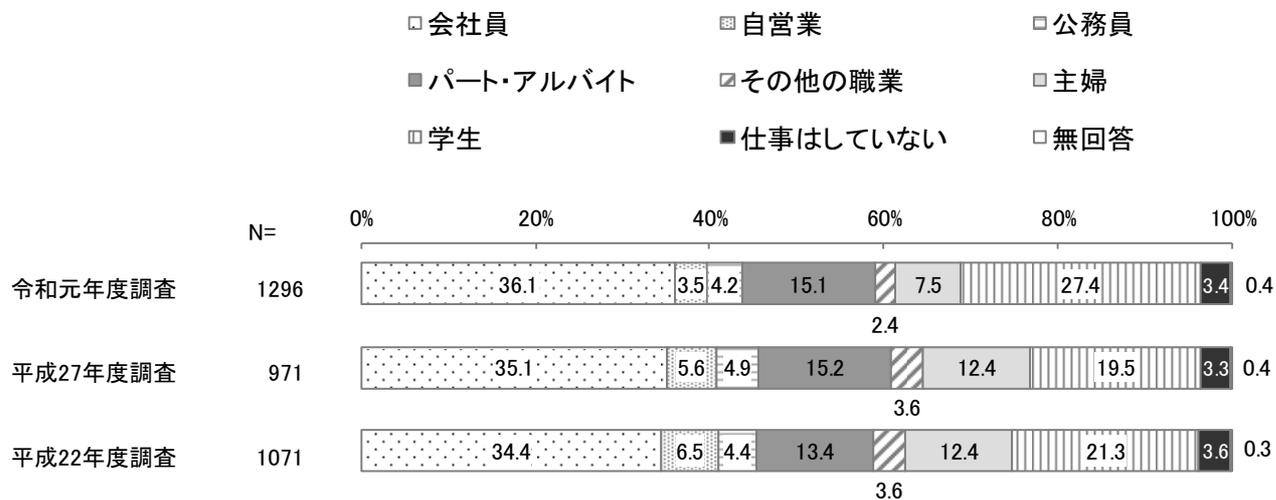
| カテゴリ | | 令和元年度調査 | | 平成27年度調査 | | 平成22年度調査 | |
|-----------|------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 |
| 全体 | | 1296 | 100.0 | 971 | 100.0 | 1025 | 100.0 |
| 北部 | 大淵 | 56 | 4.3 | 79 | 8.1 | 81 | 7.9 |
| | 吉永北 | 9 | 0.7 | 17 | 1.8 | 22 | 2.1 |
| | 神戸 | 17 | 1.3 | 21 | 2.2 | 18 | 1.8 |
| | 富士見台 | 21 | 1.6 | 31 | 3.2 | 39 | 3.8 |
| 東部 | 須津 | 41 | 3.2 | 54 | 5.6 | 63 | 6.1 |
| | 原田 | 23 | 1.8 | 36 | 3.7 | 35 | 3.4 |
| | 元吉原 | 23 | 1.8 | 32 | 3.3 | 37 | 3.6 |
| | 吉永 | 28 | 2.2 | 35 | 3.6 | 33 | 3.2 |
| | 浮島 | 3 | 0.2 | 3 | 0.3 | 5 | 0.5 |
| 中部 | 今泉 | 68 | 5.2 | 44 | 4.5 | 39 | 3.8 |
| | 青葉台 | 41 | 3.2 | 24 | 2.5 | 24 | 2.3 |
| | 伝法 | 79 | 6.1 | 50 | 5.1 | 55 | 5.4 |
| | 吉原 | 43 | 3.3 | 47 | 4.8 | 43 | 4.2 |
| 南部 | 田子浦 | 96 | 7.4 | 34 | 3.5 | 33 | 3.2 |
| | 富士南 | 113 | 8.7 | 50 | 5.1 | 36 | 3.5 |
| | 富士駅南 | 73 | 5.6 | 29 | 3.0 | 30 | 2.9 |
| | 富士北 | 42 | 3.2 | 16 | 1.6 | 24 | 2.3 |
| | 富士駅北 | 72 | 5.6 | 35 | 3.6 | 16 | 1.6 |
| 北西部 | 広見 | 47 | 3.6 | 43 | 4.4 | 33 | 3.2 |
| | 丘 | 74 | 5.7 | 37 | 3.8 | 23 | 2.2 |
| | 鷹岡 | 64 | 4.9 | 43 | 4.4 | 55 | 5.4 |
| | 天間 | 27 | 2.1 | 20 | 2.1 | 34 | 3.3 |
| 西部 | 岩松北 | 57 | 4.4 | 37 | 3.8 | 34 | 3.3 |
| | 岩松 | 59 | 4.6 | 45 | 4.6 | 44 | 4.3 |
| | 富士川 | 40 | 3.1 | 44 | 4.5 | 50 | 4.9 |
| | 松野 | 34 | 2.6 | 26 | 2.7 | 32 | 3.1 |
| わからない・無回答 | | 46 | 3.5 | 39 | 4.0 | 87 | 8.5 |

| カテゴリ | 令和元年度調査 | | 平成27年度調査 | | 平成22年度調査 | |
|-----------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 | 件数 | 割合 |
| 全体 | 1296 | 100.0 | 971 | 100.0 | 1071 | 100.0 |
| 北部 | 103 | 7.9 | 148 | 15.2 | 203 | 19.0 |
| 東部 | 118 | 9.1 | 160 | 16.5 | 180 | 16.8 |
| 中部 | 231 | 17.8 | 165 | 17.0 | 193 | 18.0 |
| 南部 | 396 | 30.6 | 164 | 16.9 | 166 | 15.5 |
| 北西部 | 212 | 16.4 | 143 | 14.7 | 157 | 14.7 |
| 西部 | 190 | 14.7 | 152 | 15.7 | 157 | 14.7 |
| わからない・無回答 | 46 | 3.5 | 39 | 4.0 | 15 | 1.4 |

問4 あなたの職業を教えてください。(〇は1つだけ)

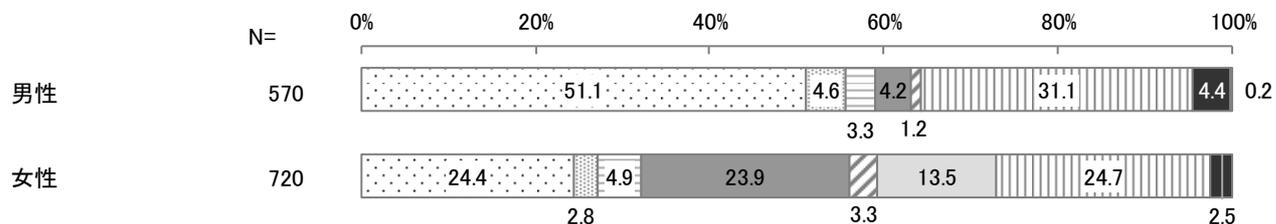
「会社員」の割合が36.1%と最も高く、次いで「学生」27.4%、「パート・アルバイト」15.1%の順となっています。

平成27年度調査と比較すると、「学生」が増加し、「主婦」が減少しています。



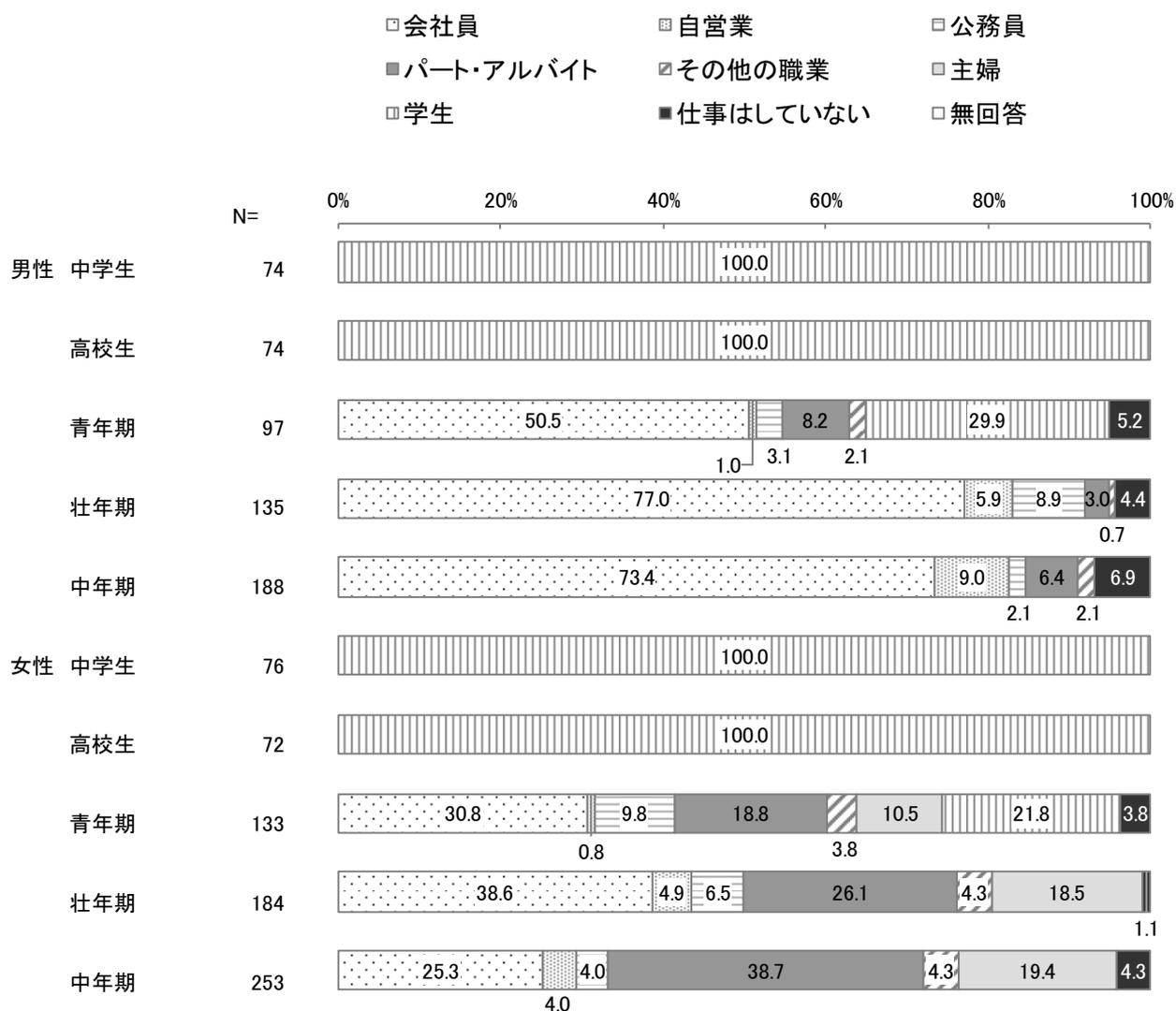
【性別】

性別で見ると、男性で「会社員」と「学生」の割合が高くなっています。女性では「会社員」「パート・アルバイト」「学生」の割合が高く、ほぼ横並びとなっています。



【性・ライフステージ別】

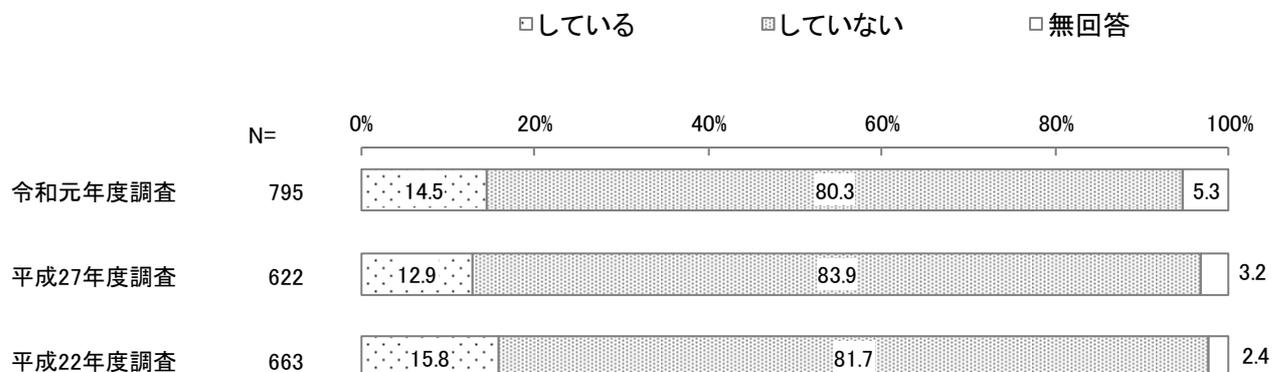
性・ライフステージ別で見ると、男性では青年期では「会社員」がおよそ半数で「学生」が約3割となっています。また、壮年期、中年期では「会社員」が7~8割を占めています。女性においては、青年期では「会社員」が3割、「パート・アルバイト」と「学生」がそれぞれ2割となっています。壮年期では「会社員」が4割を占めています。中年期になると「会社員」の割合が低くなり「パート・アルバイト」が4割と最も高くなっています。



〈問4で1～5と回答した方に伺います〉

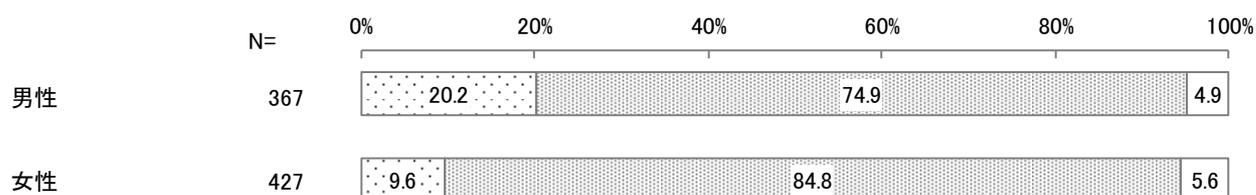
問4-1 2交替・3交替などの変則勤務（夜勤を含む）をしていますか。（○は1つだけ）

変則勤務を「している」が14.5%、「していない」が80.3%となっており、平成22年度調査、平成27年度調査と比較しても、大きな変化はみられません。



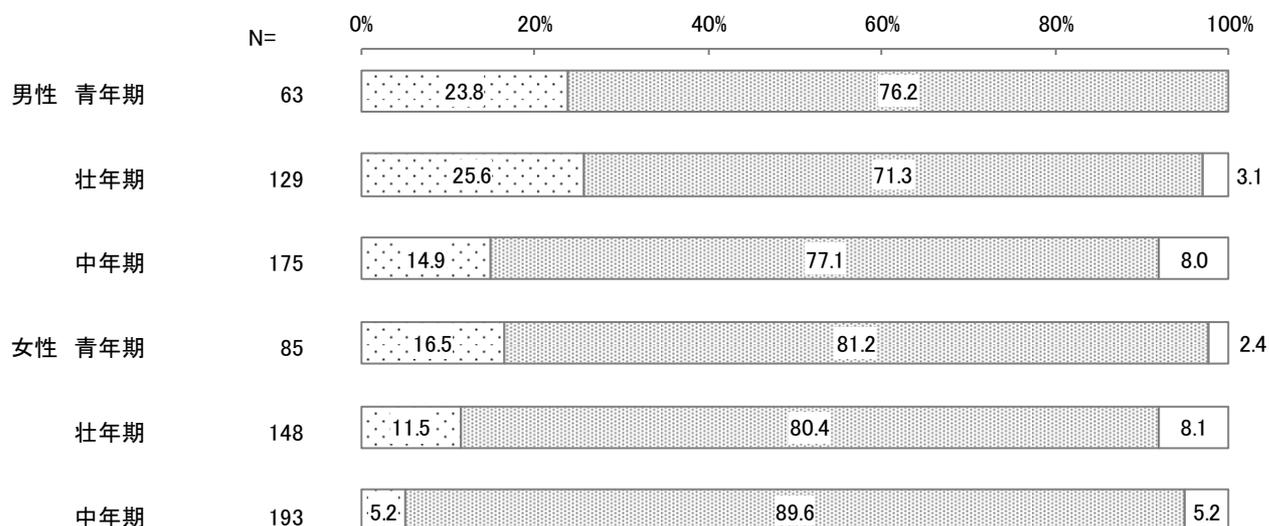
【性別】

性別でみると、変則勤務を「している」人が男性では20.2%、女性では9.6%となっています。



【性・ライフステージ別】

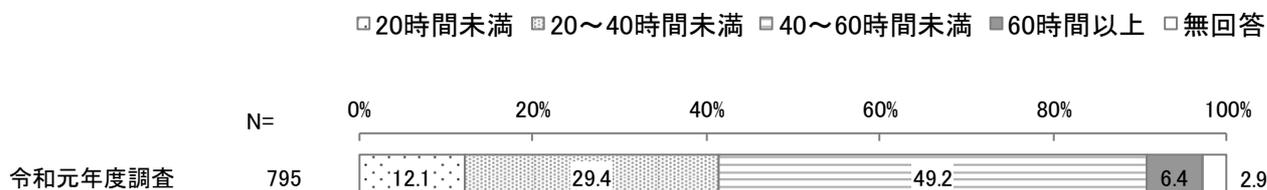
性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期で変則勤務を「している」の割合が2～3割と特に高くなっています。中年期になるとその割合が1割台と低くなっています。女性においては、「している」が青年期の16.5%が最も高く、壮年期、中年期になるに従いその数値が低くなっています。



〈問4で1～5と回答した方に伺います〉

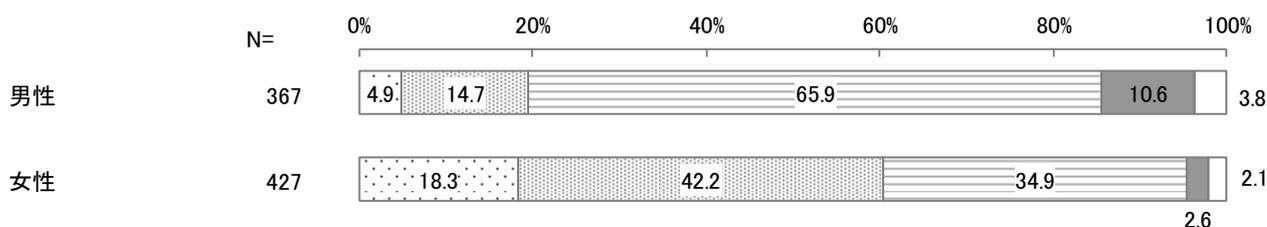
問4-2 1週間の労働時間を平均するとおおよどのくらいですか。(〇は1つだけ)

1週間の労働時間については、「40～60 時間未満」が 49.2%と最も高く、次いで「20～40 時間未満」が 29.4%と続きます。



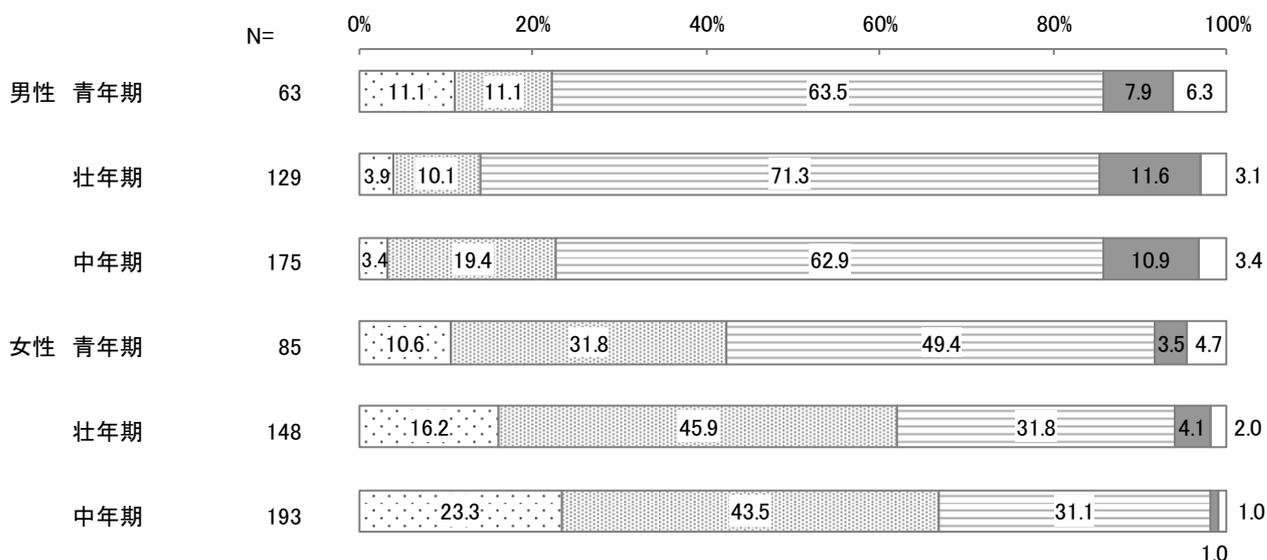
【性別】

性別でみると、男性では「40～60 時間未満」が 65.9%を占めています。女性においては「20～40 時間未満」が 42.2%と最も高く、次いで「40～60 時間未満」が 34.9%となっています。



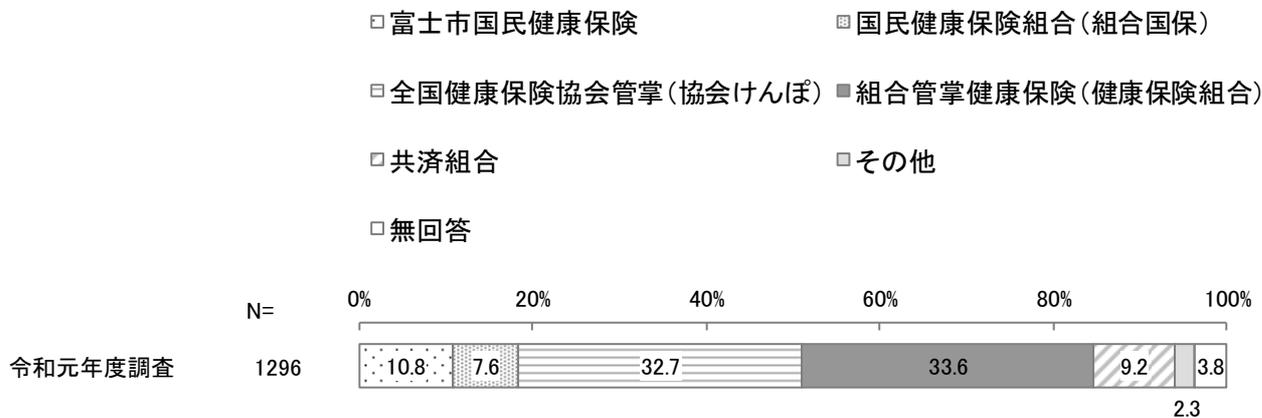
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性では青年期、壮年期、中年期ともに「40～60 時間未満」が圧倒的に高く、いずれも 6～7 割を占めています。女性については、青年期、壮年期、中年期と年齢が高くなるにつれて労働時間が短くなる傾向が見られ、青年期では「40～60 時間未満」が 4 およそ半数を占めており、壮年期、中年期では「20～40 時間未満」が 4～5 割を占めています。



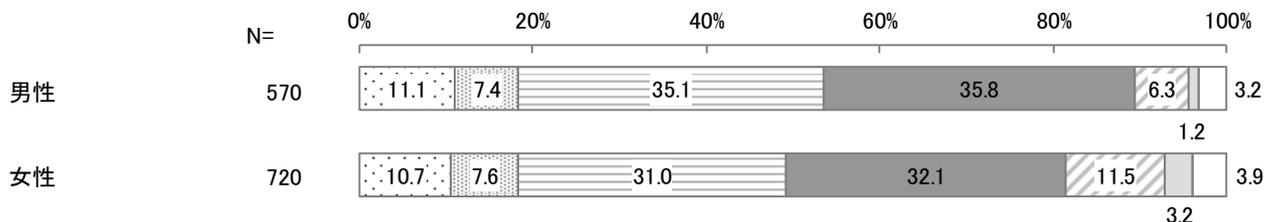
**問5 あなたが現在加入している健康保険は、次のどれにあてはまりますか。
(○は1つだけ)**

「全国健康保険協会管掌（協会けんぽ）」32.7%と「組合管掌健康保険（健康保険組合）」33.6%がほぼ横並びとなっており、この2つで約7割を占めています。



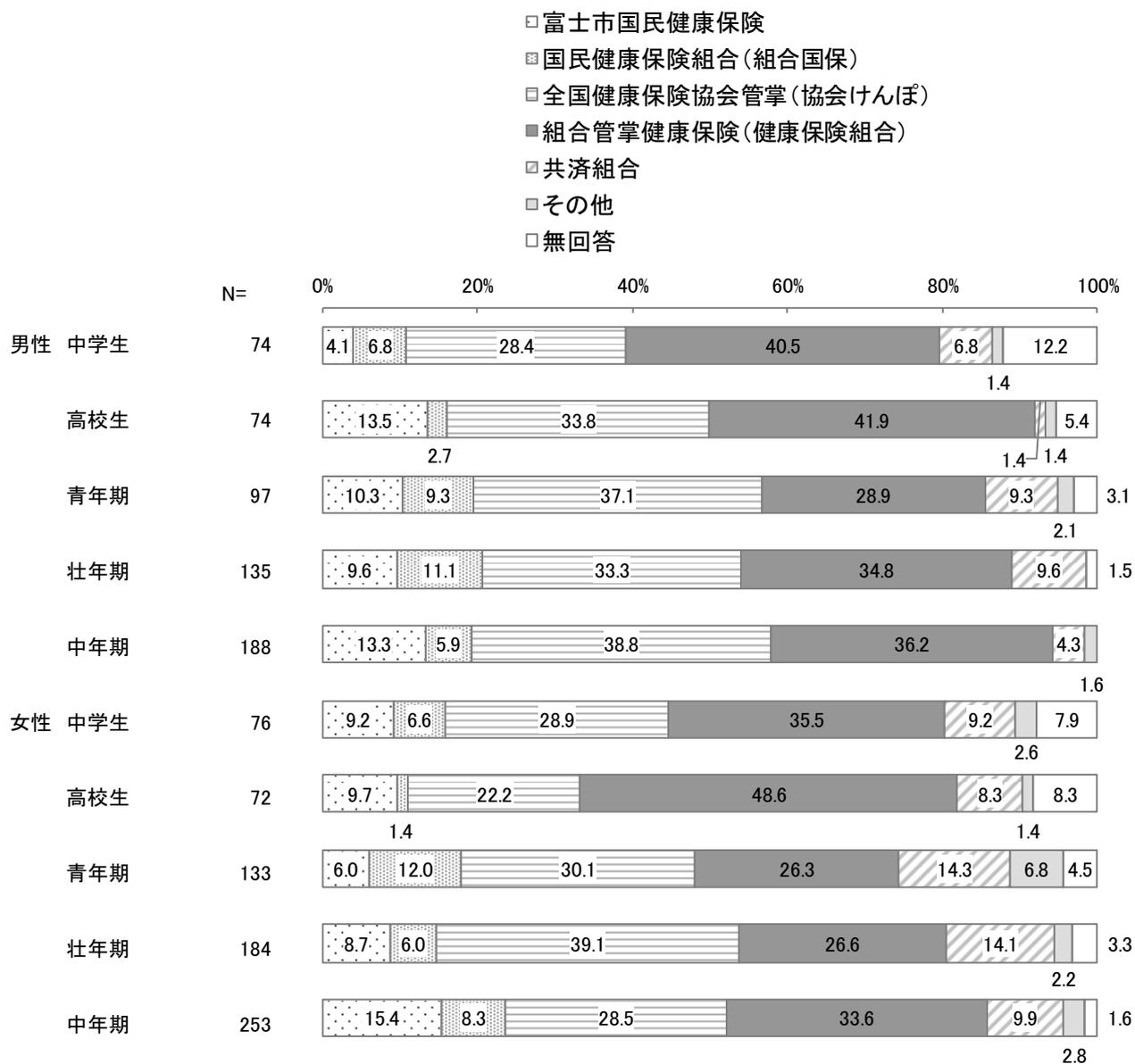
【性別】

性別で見ると、女性で「共済組合」がやや高くなっていますが、男女間で大きな差はありません。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに中学生および高校生では「組合管掌健康保険（健康保険組合）」が主流となっています。青年期以降になると、「全国健康保険協会管掌（協会けんぽ）」と「組合管掌健康保険（健康保険組合）」が多くを占めています。



2 体型について

問6 あなたの現在の身長と体重はどれくらいですか。(小数点第1位は四捨五入して記入してください。)

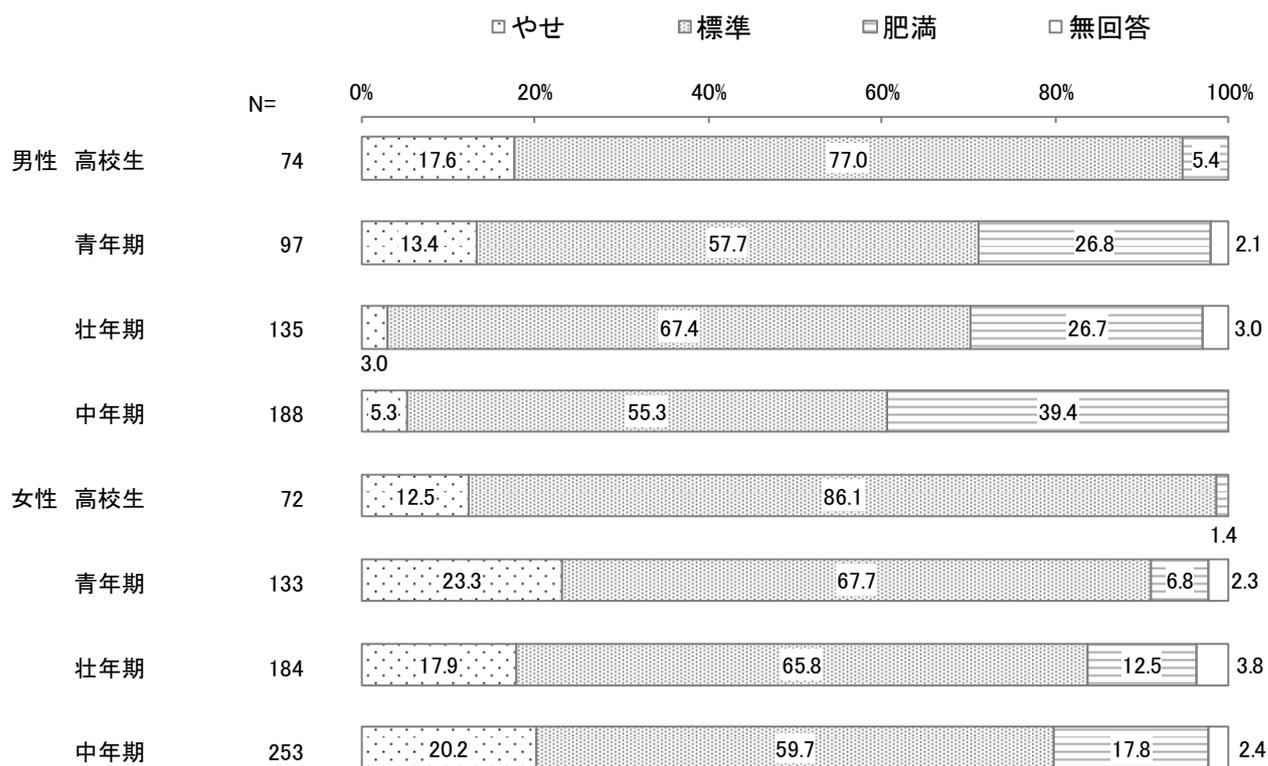
〈BMI (体格指数) 食事摂取基準 2015〉

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

| 年齢 | やせ | 標準 | 肥満 |
|--------|------------|-----------------|------------|
| 18~49歳 | BMI 18.5未満 | BMI 18.5~24.9未満 | BMI 25.0以上 |
| 50~69歳 | BMI 20.0未満 | BMI 20.0~24.9未満 | |

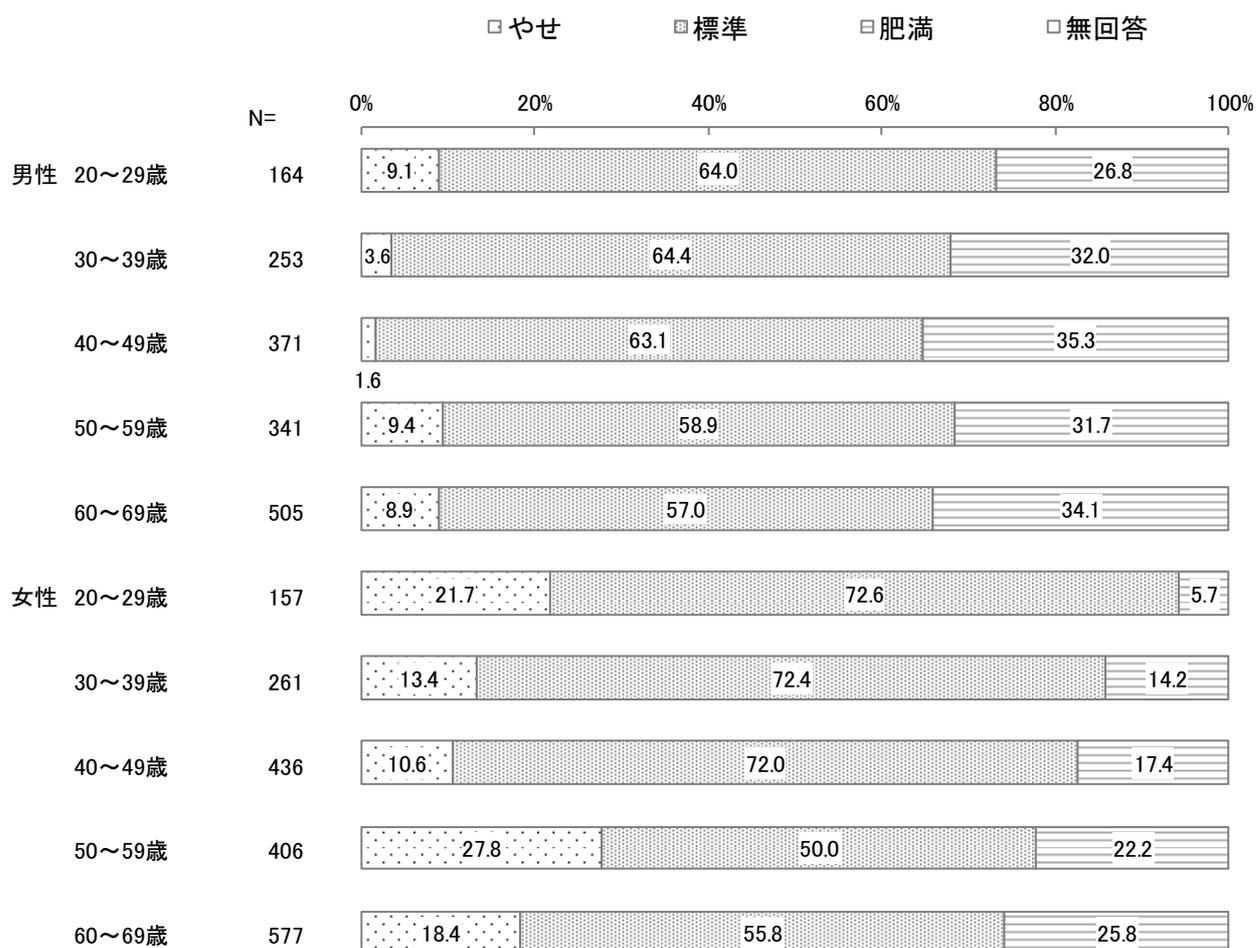
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、いずれのステージも「標準」が6割以上をしめていますが、男性の青年期、壮年期、中年期では「肥満」が3~4割と高く、女性においては青年期以降で「やせ」が2割と高めとなっています。



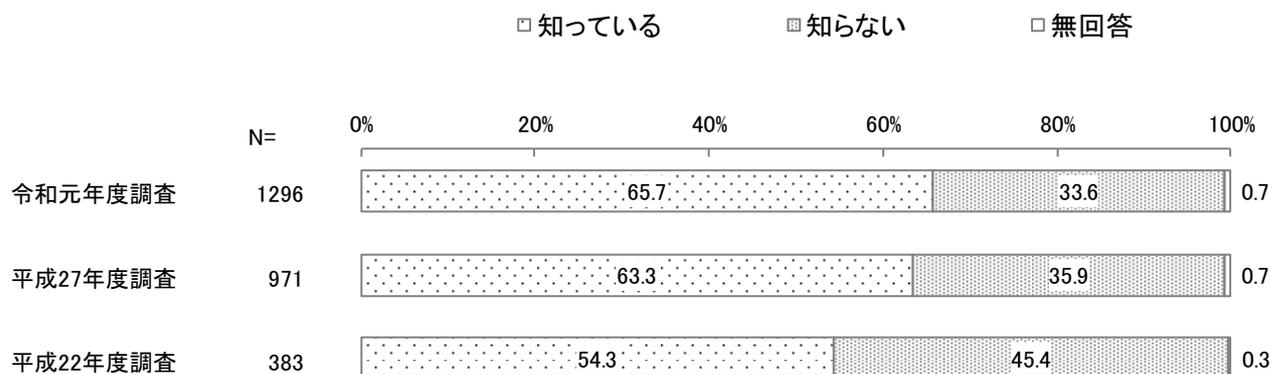
※高校生は青年期に準ずるものとして集計している。

〈参考 国の調査結果〉



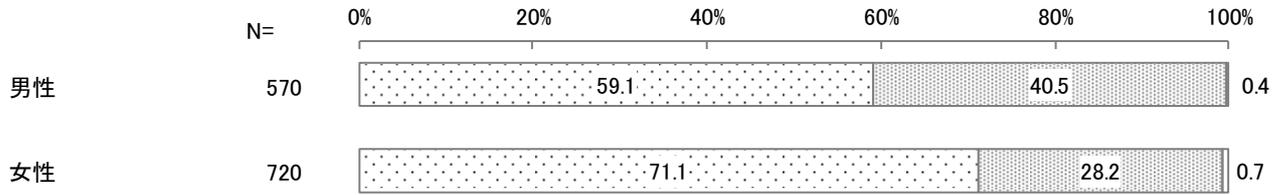
問7 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

適正体重を「知っている」が65.7%、「知らない」が33.6%となっており、平成22年度調査からの経年でみると、「知っている」が増加傾向にあります。



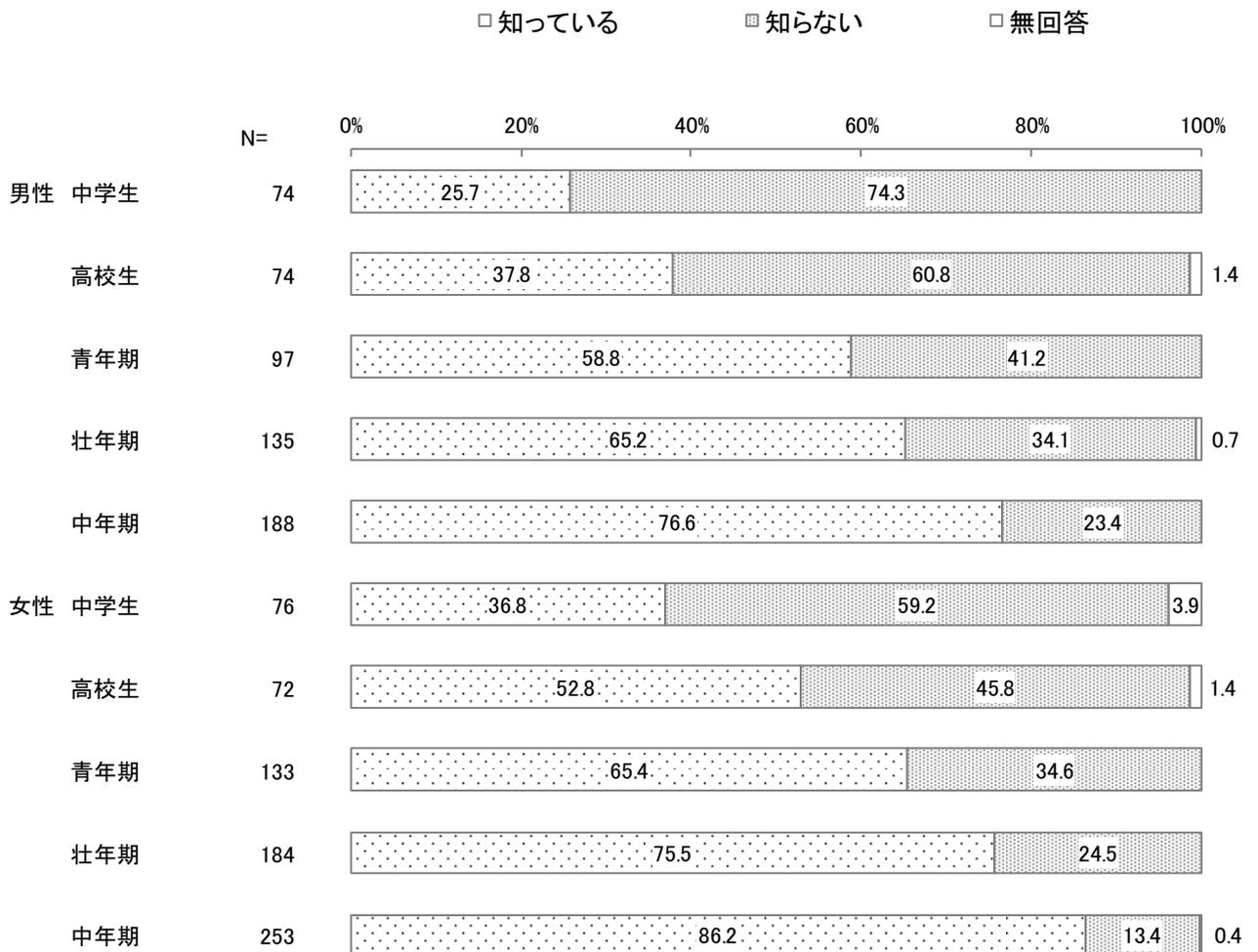
【性別】

性別で見ると、「知っている」の割合が、女性は男性よりも高くなっています。



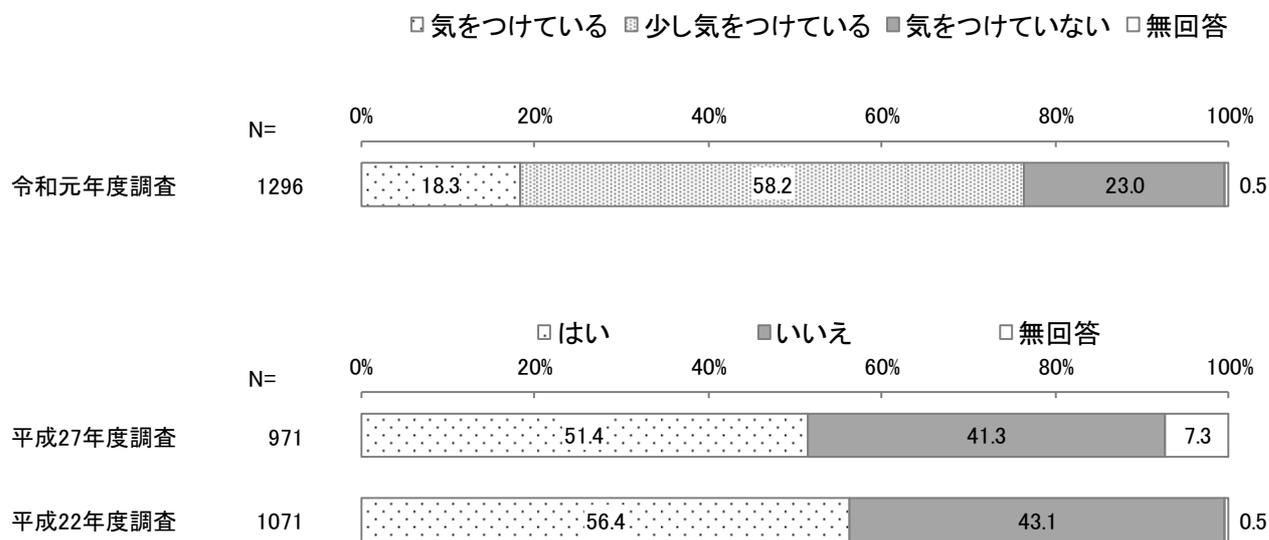
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男女ともに「知っている」の割合はステージを追うごとに高くなっていますが、男性の中学生、高校生および女性の中学生では「知っている」が半数に届いていません。



問 8 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけていますか。(〇は1つだけ)

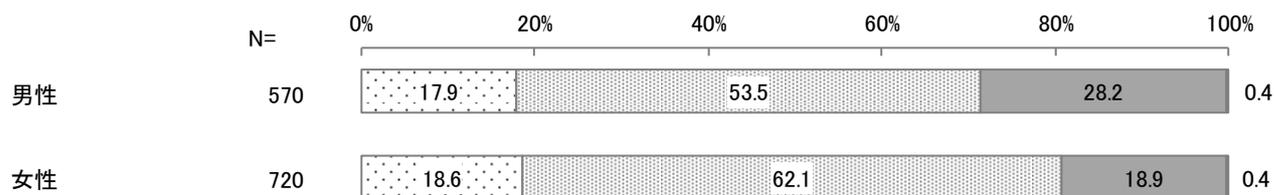
「気をつけている」が18.3%、「少し気をつけている」が58.2%で、およそ8割は体重管理を意識した生活をしていることがうかがえます。



※前回、前々回調査の選択肢は、「はい」「いいえ」のみ。

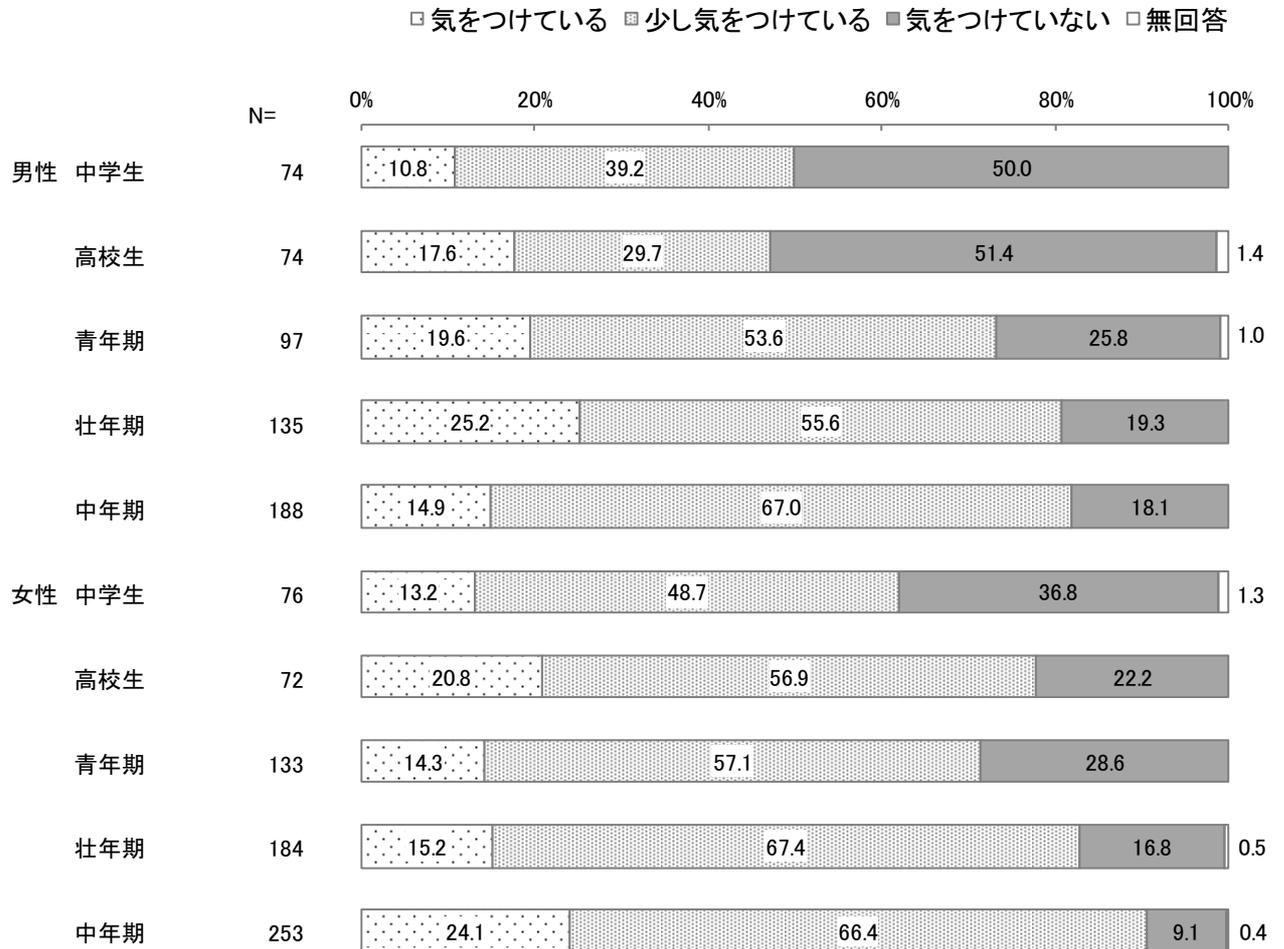
【性別】

性別で見ると、女性のほうが「少し気をつけている」の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

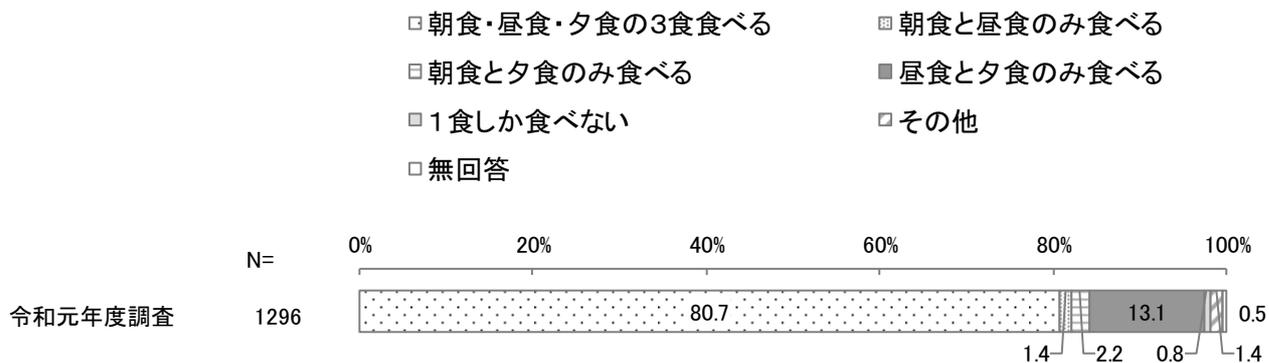
性・ライフステージ別で見ると、男性の中学生、高校生では「気をつけていない」が半数を占めています。そのほかのステージでは「気をつけている」と「少し気をつけている」が多数派となっています。



3 食生活について

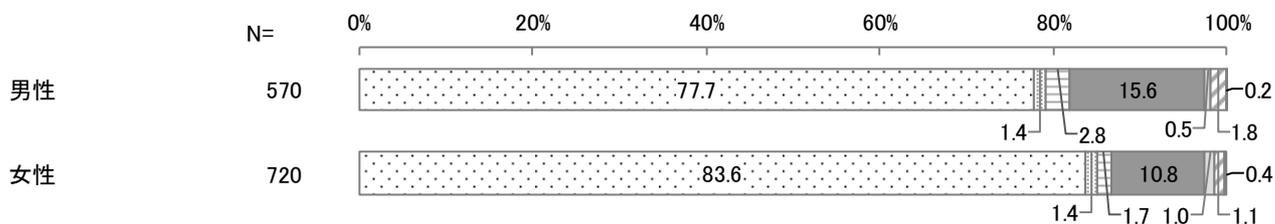
問9 この1ヶ月のあなたの食事スタイルに近いものをお答えください。(○は1つだけ)

「朝食・昼食・夕食の3食食べる」が80.7%を占めています。「昼食と夕食のみ食べる」が13.1%となっています。



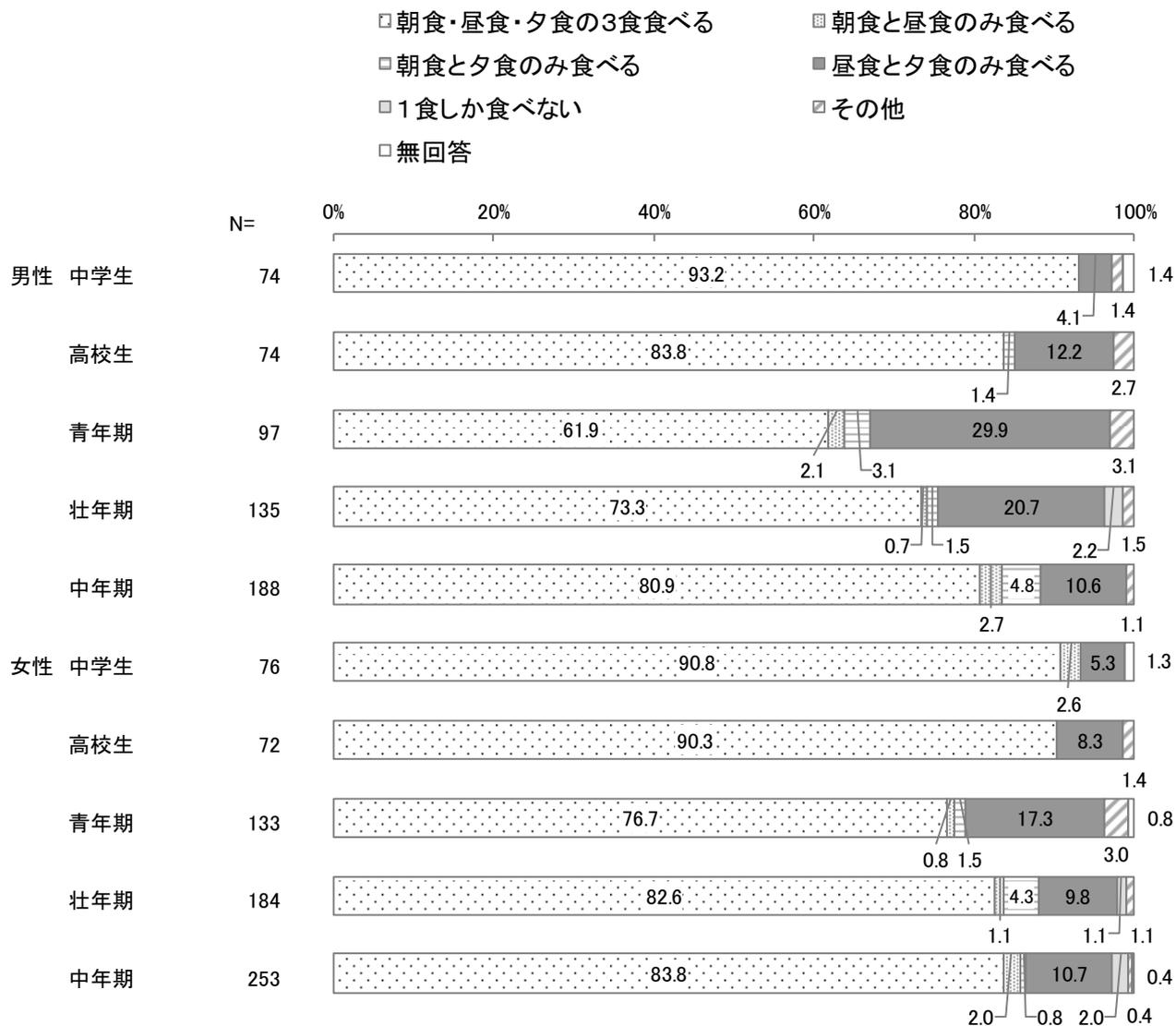
【性別】

性別で見ると、男女ともに「朝食・昼食・夕食の3食食べる」が約8割を占めていますが、男性において「昼食と夕食のみ食べる」が女性よりもやや高めとなっています。



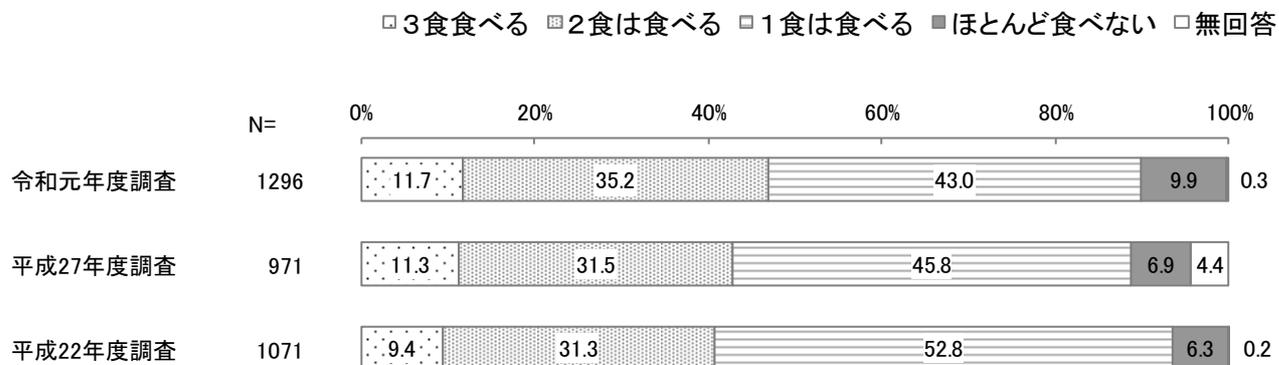
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、いずれも「朝食・昼食・夕食の3食食べる」が主流となっていますが、男性の青年期、壮年期および女性の青年期において「昼食と夕食のみ食べる」の数値が高くなっており、特に男性の青年期では29.9%にのびります。



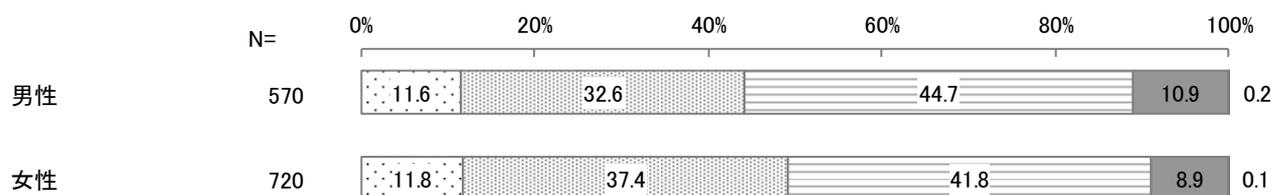
問 10 1日に野菜料理（サラダ・煮物・お浸し・酢の物など）をどれくらい食べますか。（〇は1つだけ）

「1食は食べる」が43.0%で最も高く、ついで「2食は食べる」が35.2%となっています。平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、「3食食べる」と「2食は食べる」が微増しています。



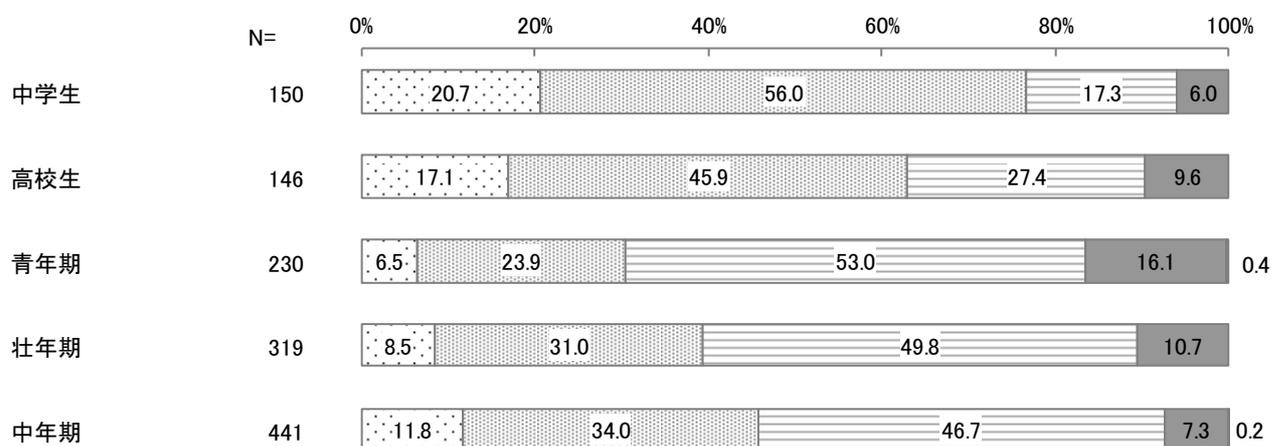
【性別】

性別で見ると、女性で「2食は食べる」が男性よりもやや高くはなっていますが、男女間で大きな差はみられません。



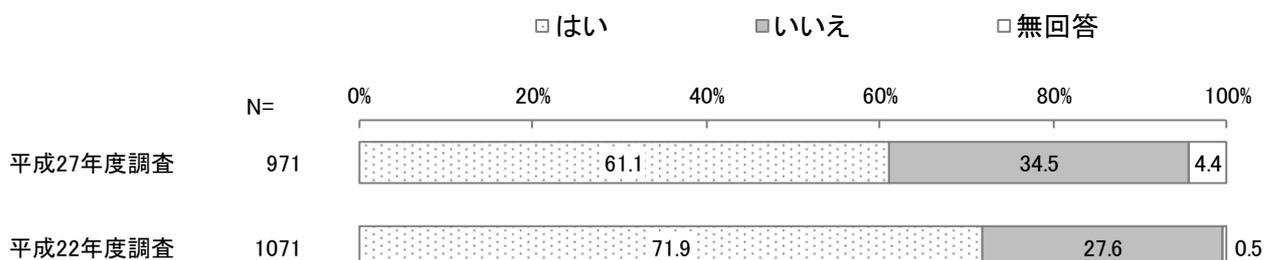
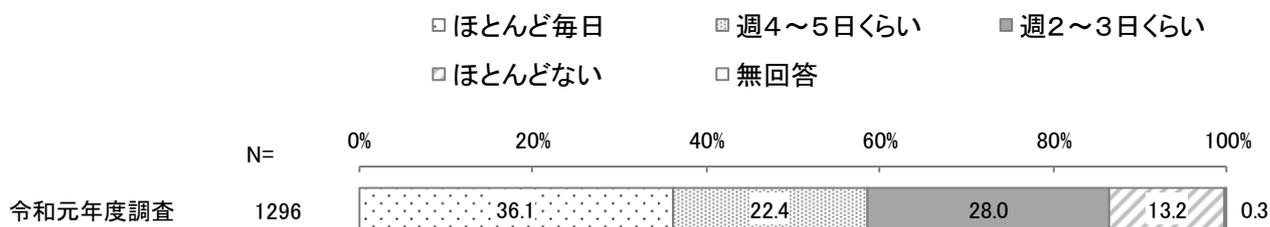
【ライフステージ別】

ライフステージ別で見ると、中学生、高校生では「3食食べる」と「2食は食べる」を合せて6割以上となっていますが、青年期以降はその数値は3~4割程度に落ち込んでいます。特に青年期では「ほとんど食べない」が16.1%と高くなっています。



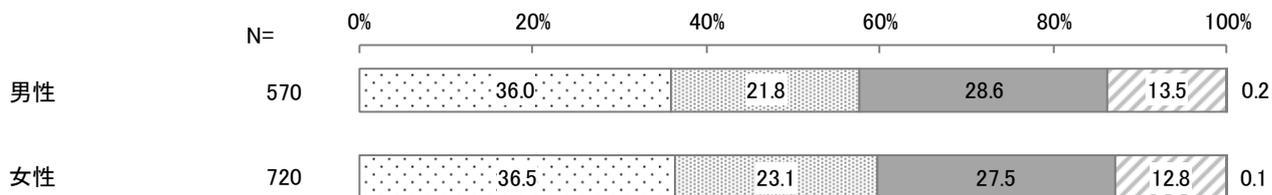
問 11 主食・主菜・副菜を、3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つだけ)

「ほとんど毎日」が36.1%で最も高くなっており、「週4~5日くらい」を合わせて週4日以上が約6割を占めています。



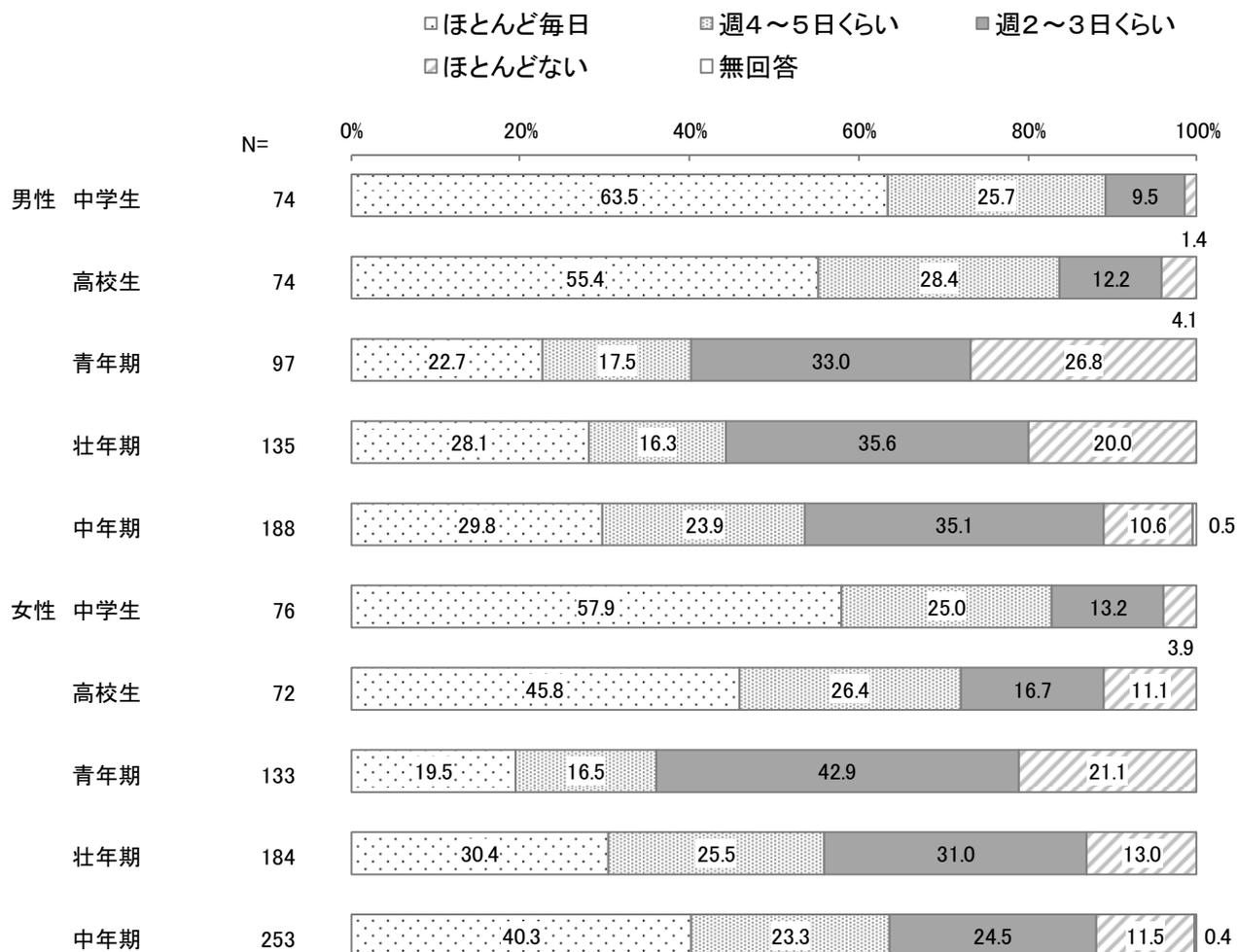
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



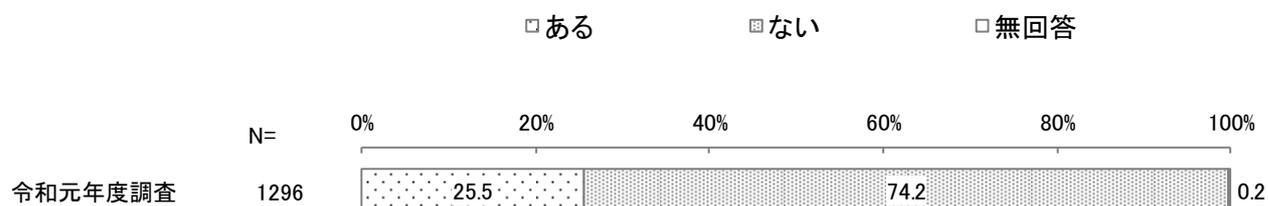
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男女ともに中学生、高校生で「ほとんど毎日」が5割以上と高くなっていますが、青年期になるとその数値は2割程度までに落ち込みます。男女とも青年期では「週2～3日くらい」と「ほとんどない」が6割を占めています。



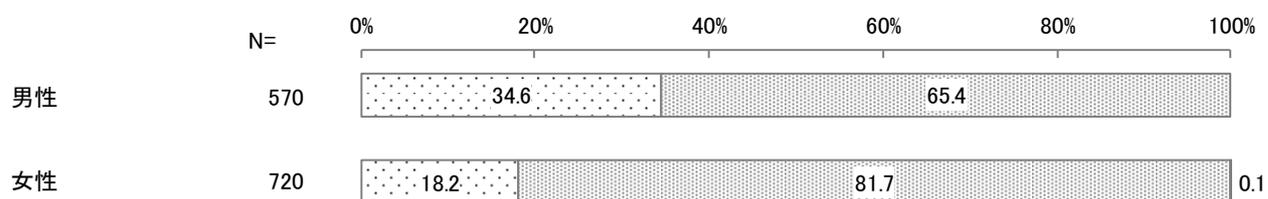
問 12 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが、週3回以上ありますか。(○は1つだけ)

「ある」が25.5%となっています。



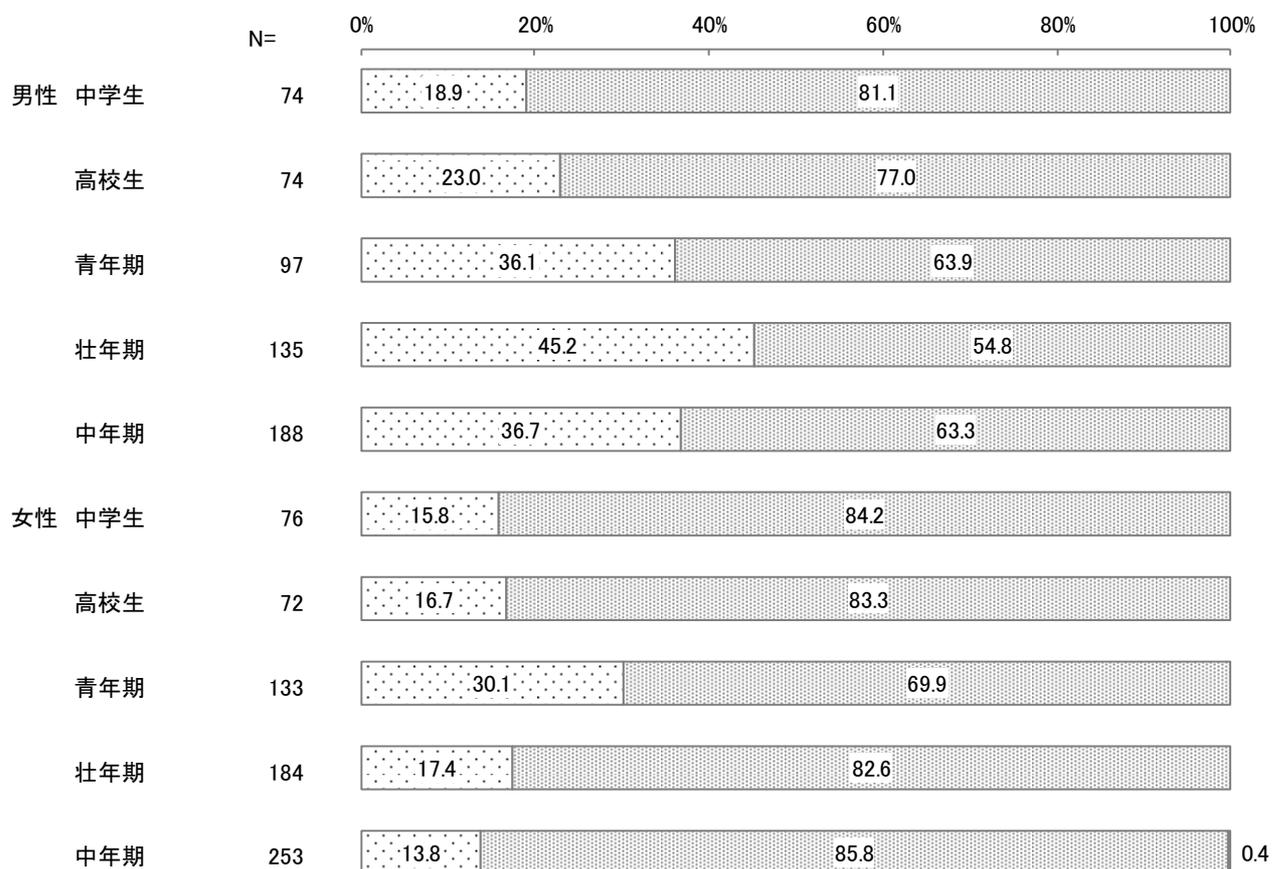
【性別】

性別でみると、男性において「ある」が34.6%と女性よりも高い割合となっています。



【性・ライフステージ別】

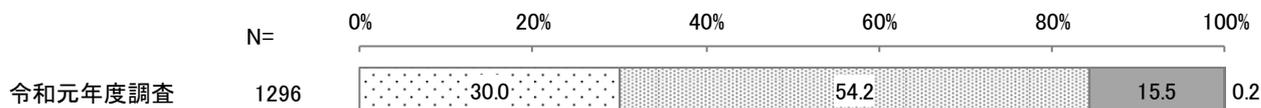
性・ライフステージ別でみると、特に男性の青年期、壮年期、中年期、女性の青年期において「ある」が3割以上と高くなっています。



問 13 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。(○は1つだけ)

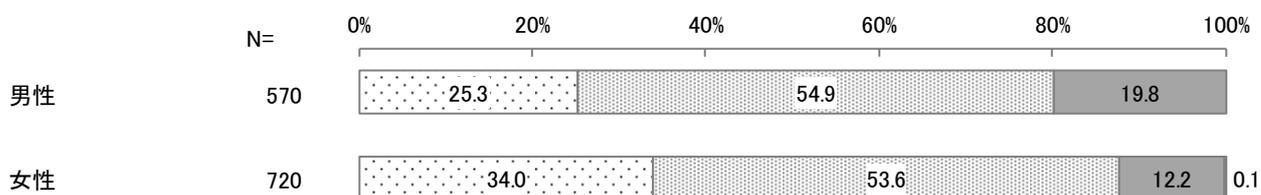
「毎日摂取している」が30.0%、「時々摂取している」が54.2%と、8割が摂取しています。

□毎日摂取している ■時々摂取している ■ほとんど摂取しない □無回答



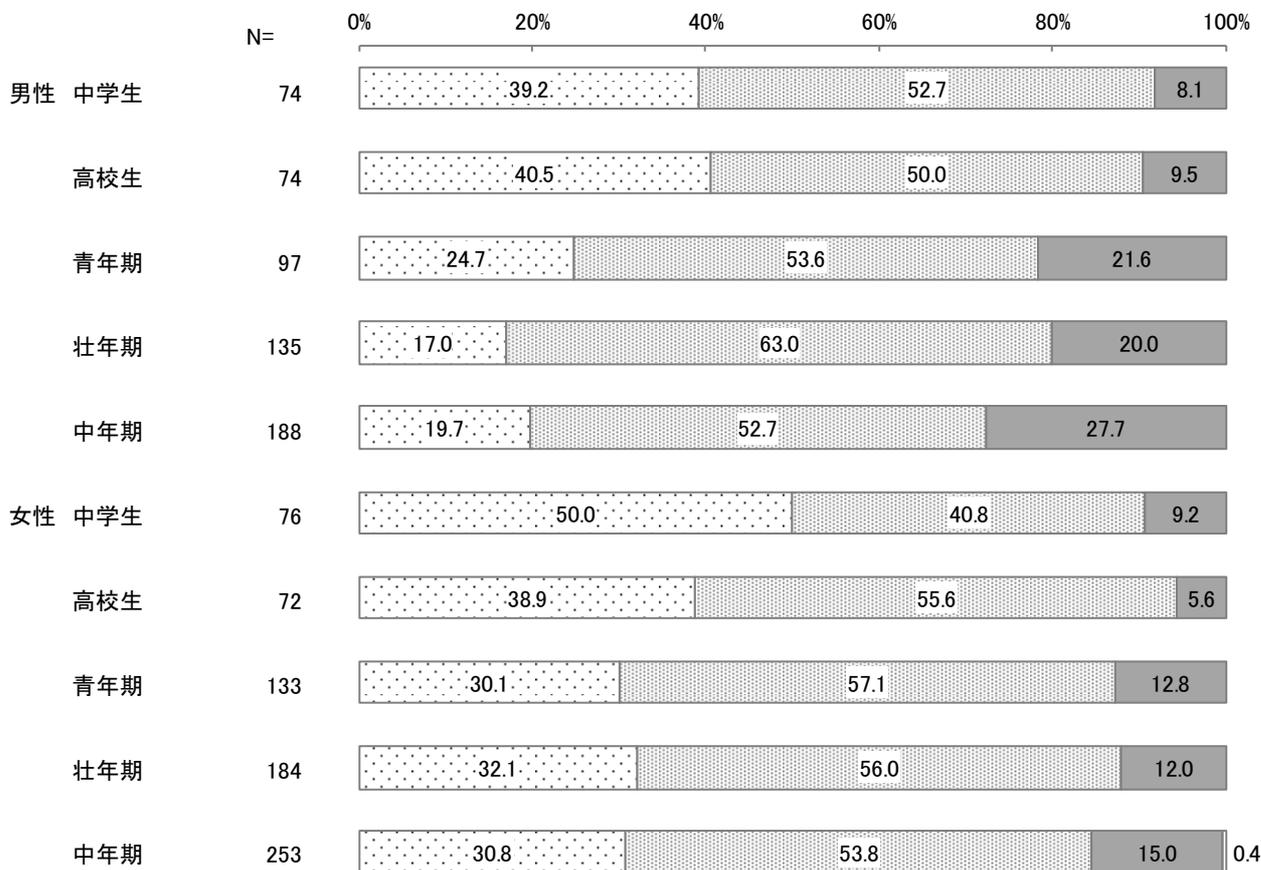
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「毎日摂取している」が高い数値となっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに中学生、高校生で「毎日摂取している」の数値が高くなっています。青年期以降は男性よりも女性で「毎日摂取している」の割合が高くなっています。

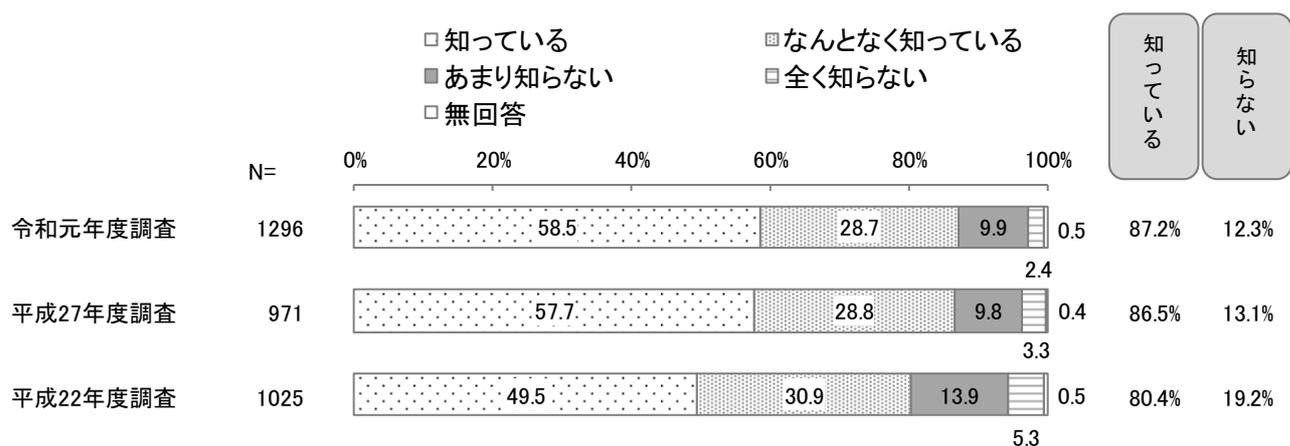


4 健康診断について

問 14 健康診断の必要性について知っていますか。(○は1つだけ)

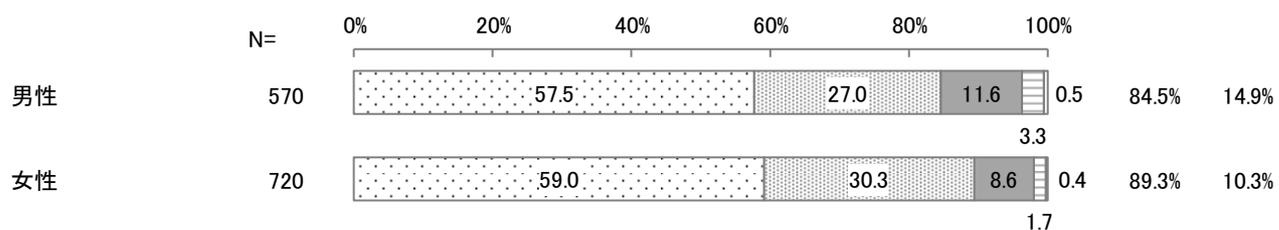
「知っている」が58.5%、「なんとなく知っている」が28.7%と、87.2%が知っていると回答しています。

平成22年度調査、平成27年度調査と経年でみると「知っている」との回答が微増傾向にあります。



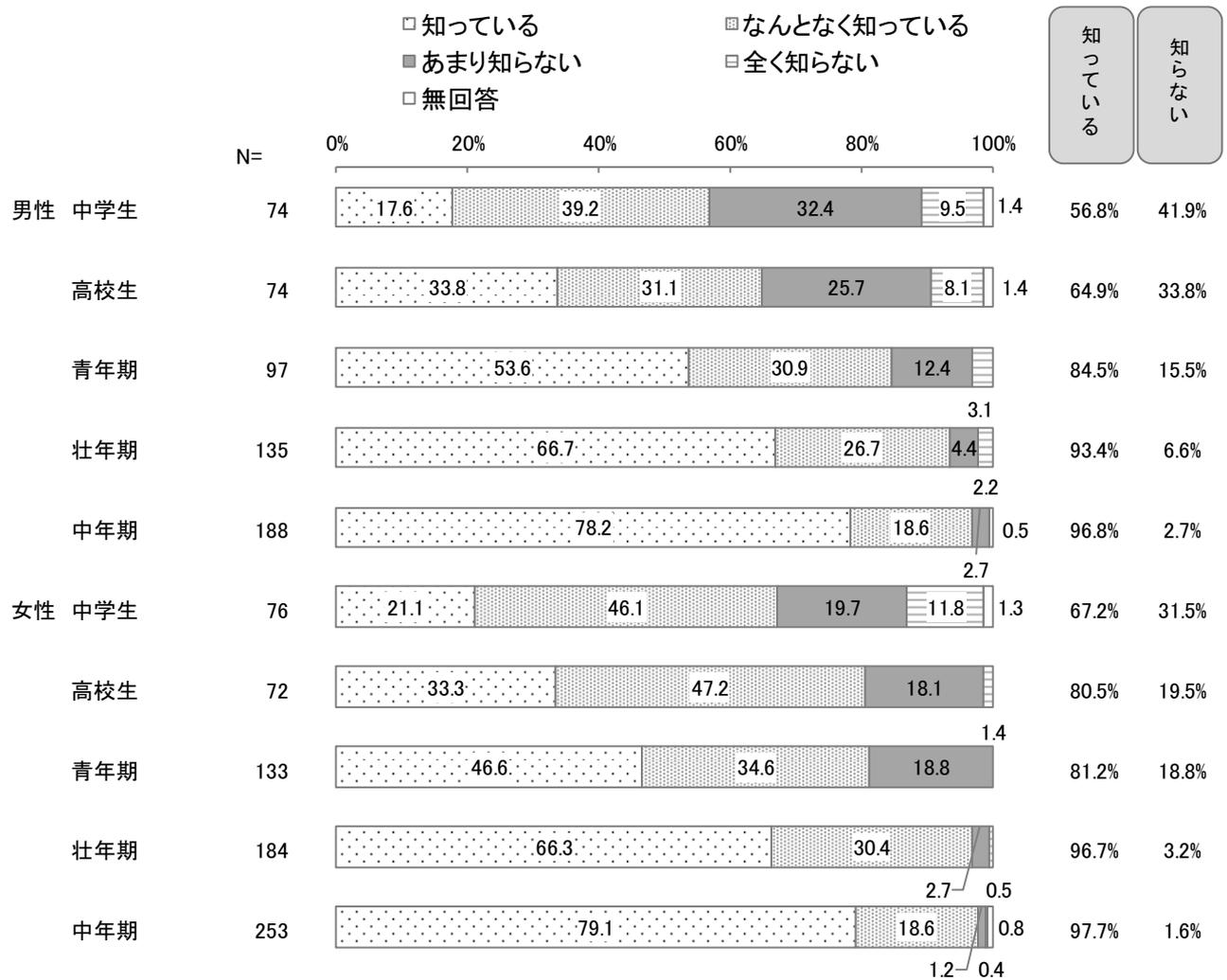
【性別】

性別でみると、男女間に大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男女ともに「知っている」の割合がステージを追うごとに高くなっていきます。男性の中学生、高校生、女性中学生では「知らない」が3~4割を占めています。

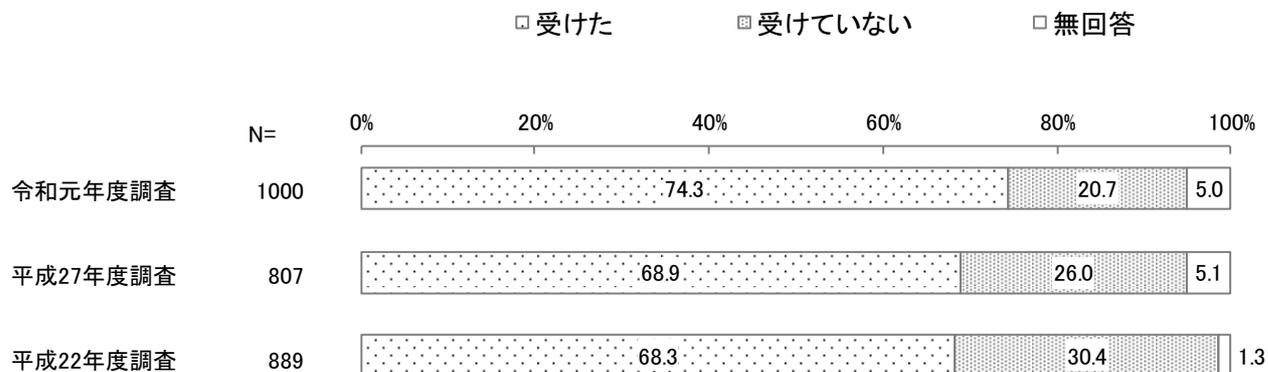


◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

問 15 この 1 年間に健康診断（特定健診・職場の健診・人間ドックなど）を受けましたか。（○は 1 つだけ）

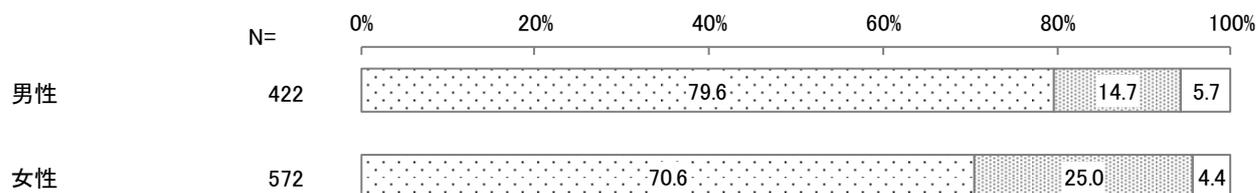
「受けた」が 74.3%となっています。

平成 27 年度調査から「受けた」が 5.4 ポイントアップしています。



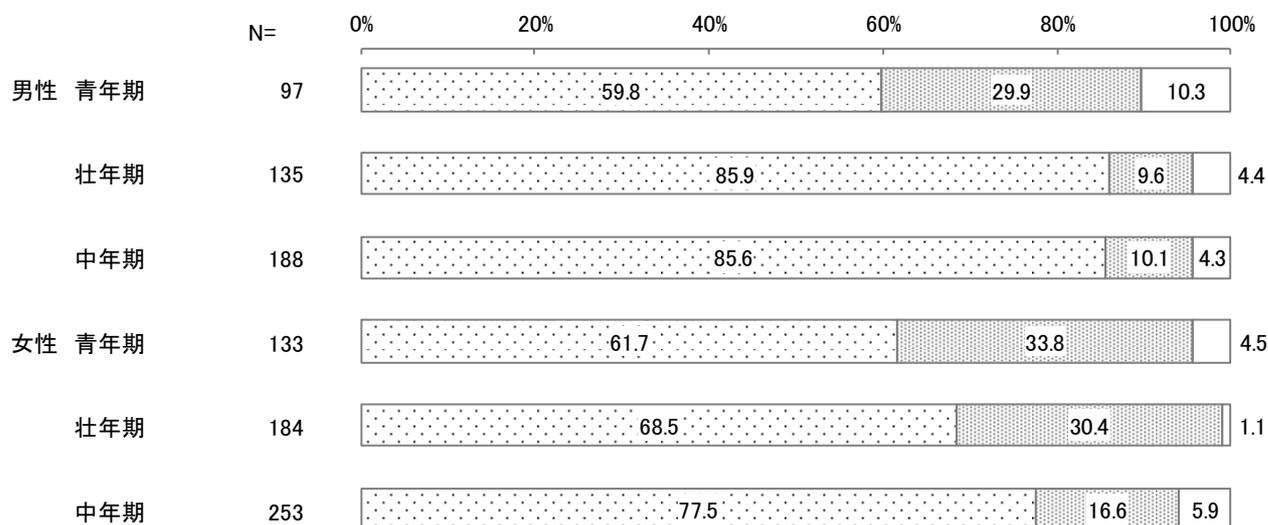
【性別】

性別でみると、「受けた」の割合は女性よりも男性で高くなっています。



【性・ライフステージ別】

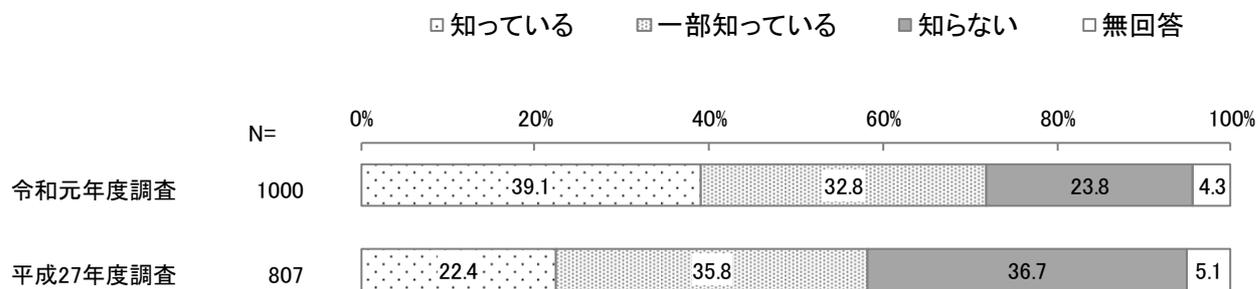
性・ライフステージ別でみると、「受けた」の割合は男性の壮年期および中年期で特に高く、9割弱にのびります。一方、男女ともに青年期においては「受けた」は6割にとどまります。



◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

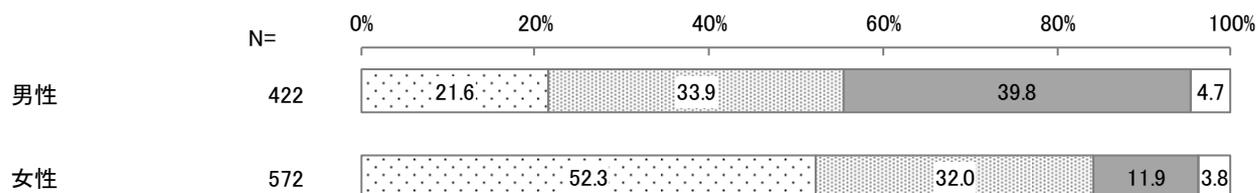
問 16 あなたの年齢で受けられるがん検診の種類を知っていますか。(○は1つだけ)

「知っている」が 39.1%となっており、平成 27 年度調査から 16.7 ポイントアップしています。



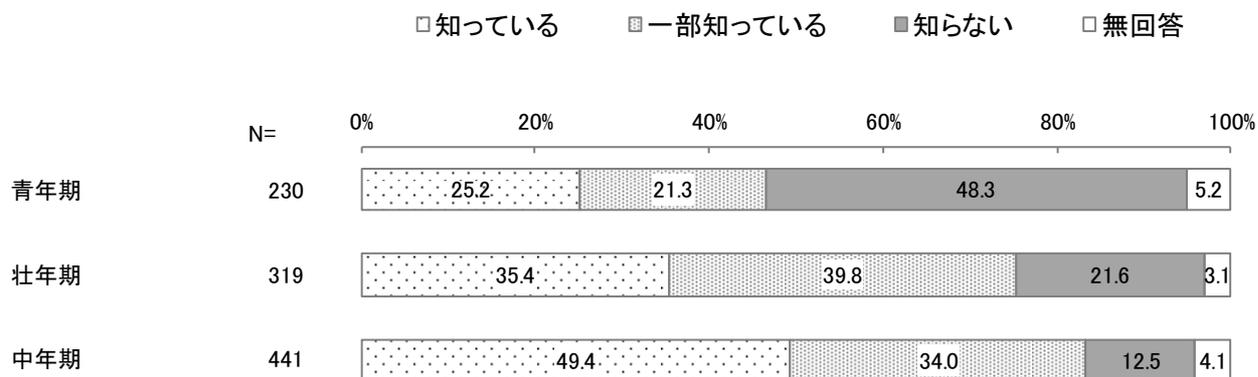
【性別】

性別で見ると、「知っている」が男性よりも女性で顕著に高く、男女間で認知状況に大きな差がみられます。男性では 39.8%が「知らない」と回答しています。



【ライフステージ別】

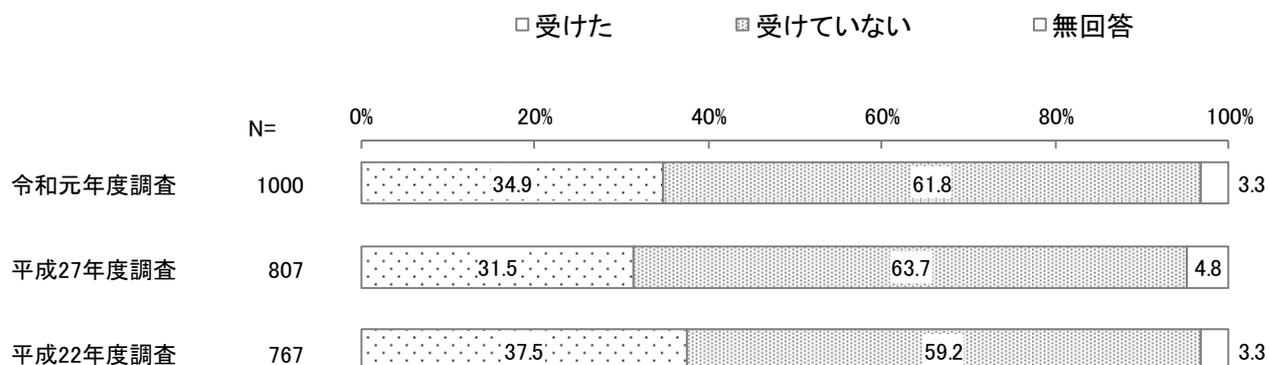
ライフステージ別で見ると、ステージを追うごとに「知っている」が高くなっています。青年期においては「知らない」が 48.3%を占めています。



◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

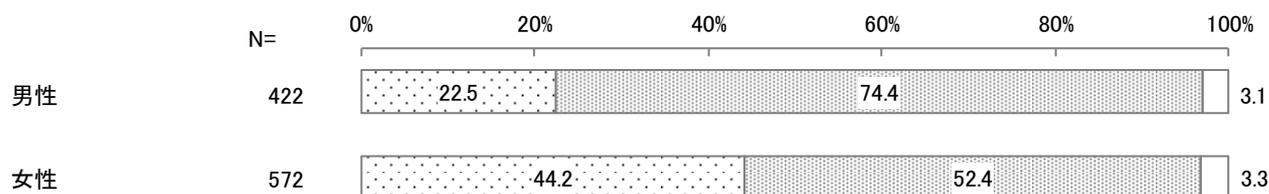
問 17 この1年間に、がん検診等を受けましたか。(○は1つだけ)

「受けた」が 34.9%となっており、平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比べて大きな変化はみられません。



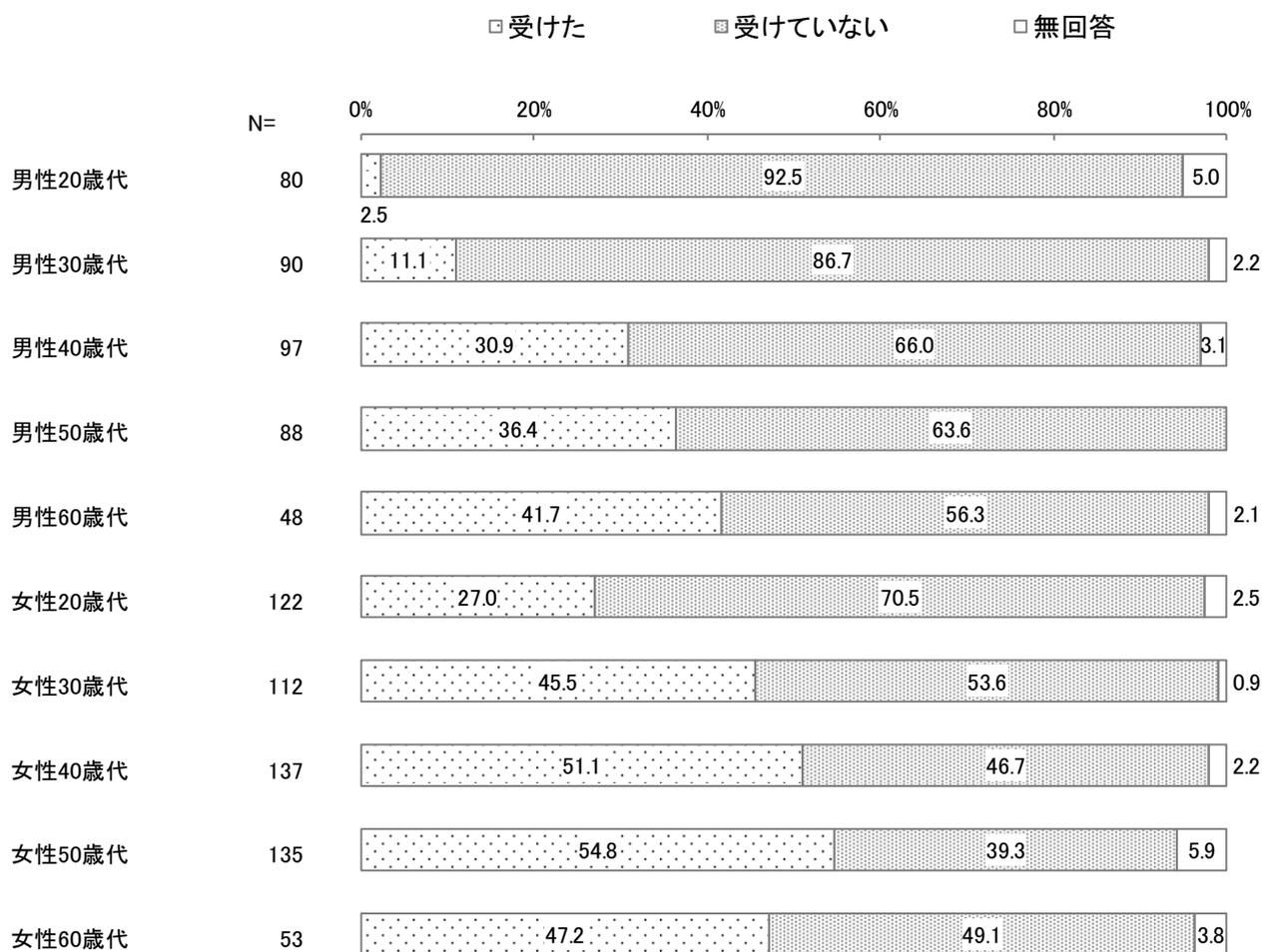
【性別】

性別で見ると、「受けた」が男性よりも女性で顕著に高く、男女間で受診状況に大きな差がみられます。男性では 74.4%が「受けていない」と回答しています。



【性・年代別】

性・年代別で見ると、「受けた」は男女ともに20歳代から50歳代まで、年齢が高くなるにつれてその割合が高くなっています。男性20歳代、30歳代では「受けていない」がおよそ9割を占めています。



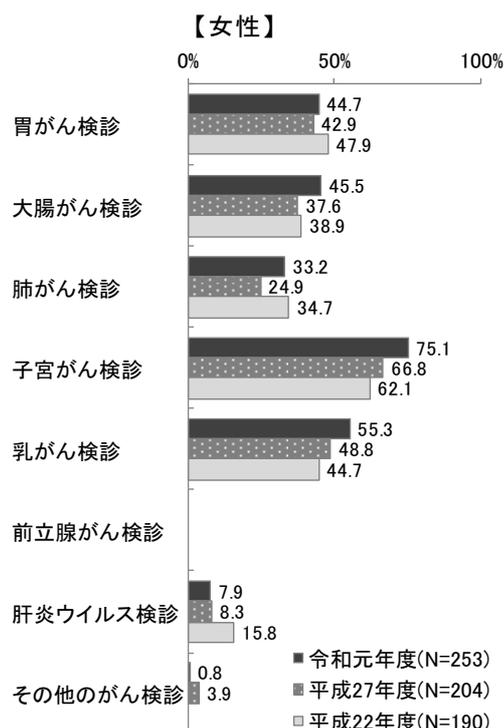
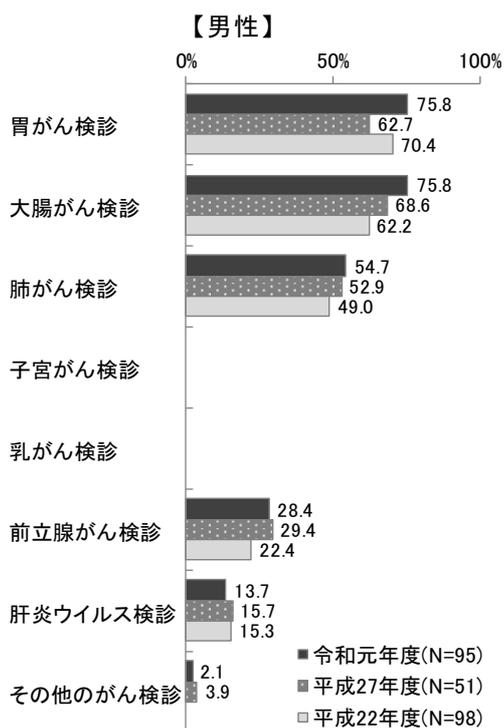
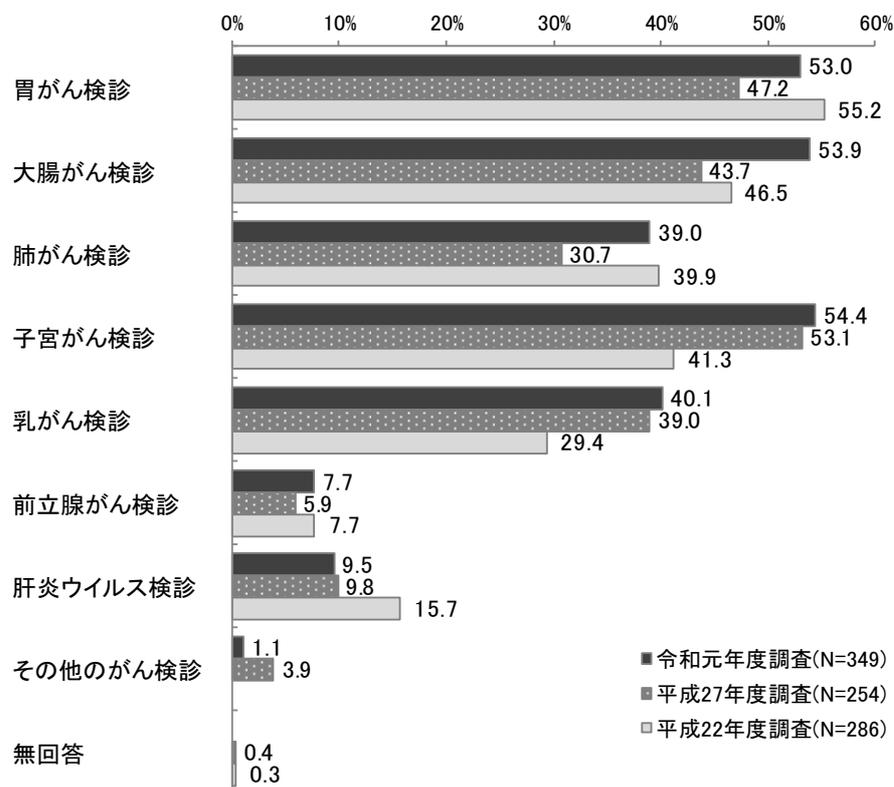
◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

〈問 17 で「1. 受けた」と回答した方に伺います〉

問 17-1 どの検診を受けましたか。すべてお答えください。(〇はいくつでも)

「子宮がん検診」54.4%、「大腸がん検診」53.9%、「胃がん検診」53.0%などが高くなっています。

平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比べて特に「大腸がん検診」の受診割合が増加しています。また、女性においては「子宮がん検診」および「乳がん検診」の受診割合が増加しています。



【性別】

性別で見ると、男性では「胃がん検診」および「大腸がん検診」の受診率が特に高くなっています。女性においては「子宮がん検診」が高くなっています。

単位：%

| 区分 | 有効回答数 (件) | 胃がん検診 | 大腸がん検診 | 肺がん検診 | 子宮がん検診 | 乳がん検診 | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | その他のがん検診 | 無回答 |
|----|--------------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|----------|----------|-----|
| 男性 | 95 | 75.8 | 75.8 | 54.7 | 0.0 | 0.0 | 28.4 | 13.7 | 2.1 | 0.0 |
| 女性 | 253 | 44.7 | 45.5 | 33.2 | 75.1 | 55.3 | 0.0 | 7.9 | 0.8 | 0.0 |

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性の壮年期、中年期ともに「胃がん検診」「大腸がん検診」の数値が高くなっています。女性については、青年期と壮年期で「子宮がん検診」、中年期になると「胃がん検診」「大腸がん検診」「子宮がん検診」「乳がん検診」と多岐にわたって受診率が高くなっています。

単位：%

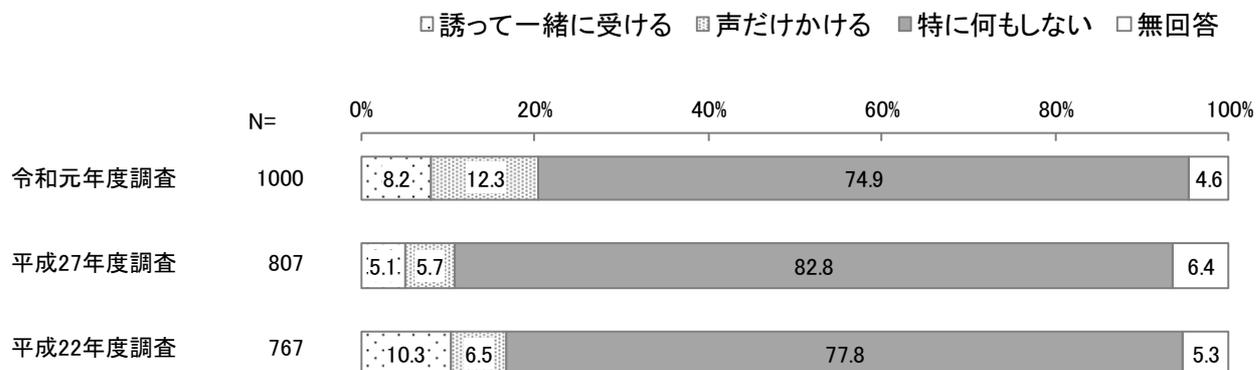
| 区分 | 有効回答数 (件) | 胃がん検診 | 大腸がん検診 | 肺がん検診 | 子宮がん検診 | 乳がん検診 | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | その他のがん検診 | 無回答 |
|--------|--------------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|----------|----------|-----|
| 男性 青年期 | 2 | 50.0 | 50.0 | 50.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 壮年期 | 27 | 85.2 | 74.1 | 51.9 | 0.0 | 0.0 | 7.4 | 22.2 | 0.0 | 0.0 |
| 中年期 | 65 | 73.8 | 76.9 | 56.9 | 0.0 | 0.0 | 38.5 | 10.8 | 3.1 | 0.0 |
| 女性 青年期 | 33 | 0.0 | 6.1 | 3.0 | 93.9 | 6.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 壮年期 | 87 | 35.6 | 33.3 | 21.8 | 86.2 | 52.9 | 0.0 | 6.9 | 0.0 | 0.0 |
| 中年期 | 133 | 61.7 | 63.2 | 48.1 | 63.2 | 69.2 | 0.0 | 10.5 | 1.5 | 0.0 |

◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

問 18 健康診断を受ける時、家族や職場の人、地域の人など、自分以外の誰かに声をかけたり、誘って一緒に受けたりしていますか。(○は1つだけ)

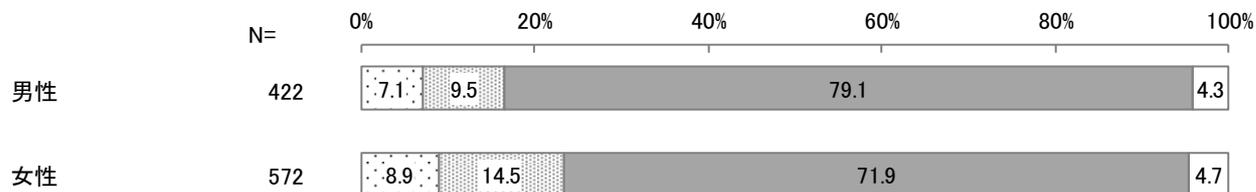
「特に何もしない」が74.9%を占めています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、「声だけかける」の数値が高くなっています。



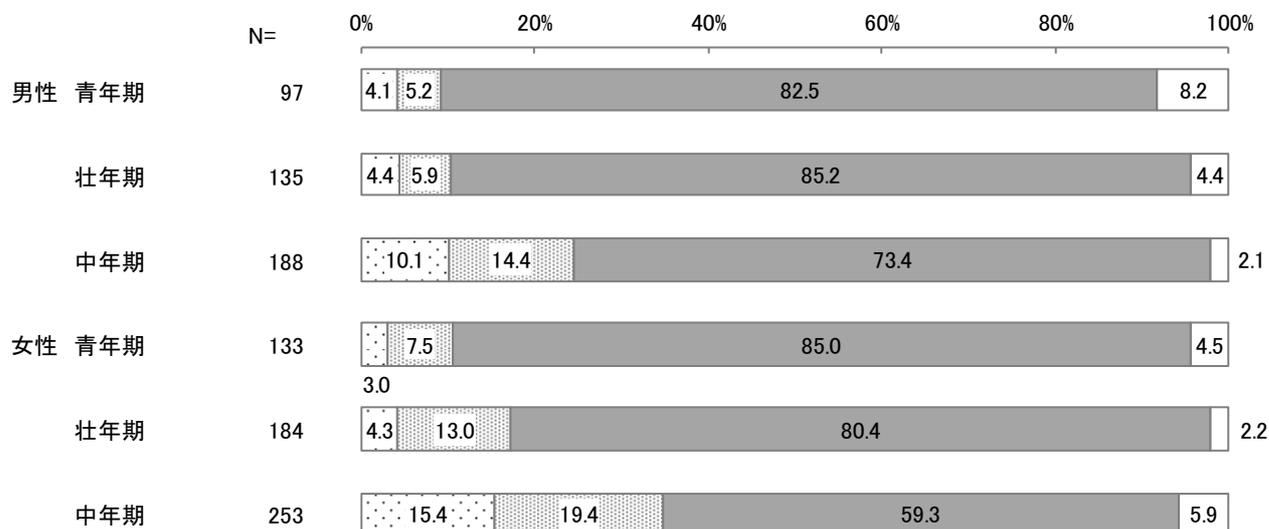
【性別】

性別で見ると、女性で「声だけかける」が男性よりもやや高くなっていますが、大きな差はみられませんでした。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男女とも中年期になると「誘って一緒に受ける」「声だけかける」の数値が高くなっています。



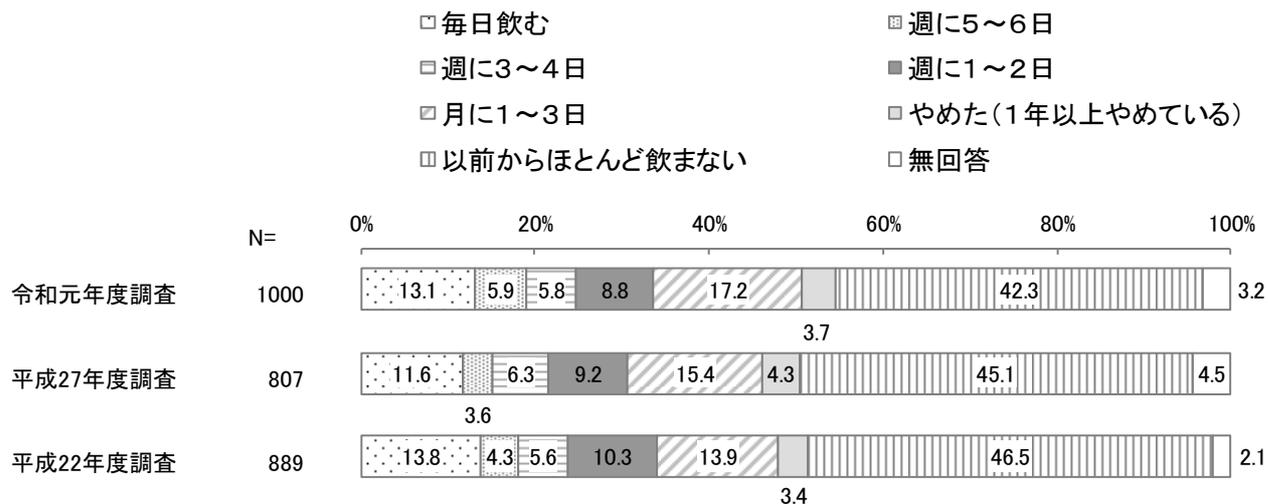
5 飲酒とたばこ等について

◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

問 19 あなたは、どのくらいお酒（ビール・焼酎・日本酒など）を飲みますか。
（○は1つだけ）

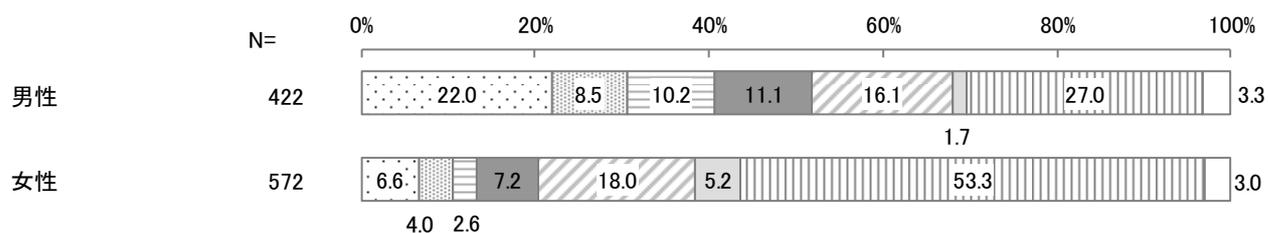
「毎日飲む」13.1%、「週に5～6日」5.9%、「週に3～4日」5.8%、「週に1～2日」8.8%となっており、週5日以上がおおよそ2割となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して大きな変化はみられません。



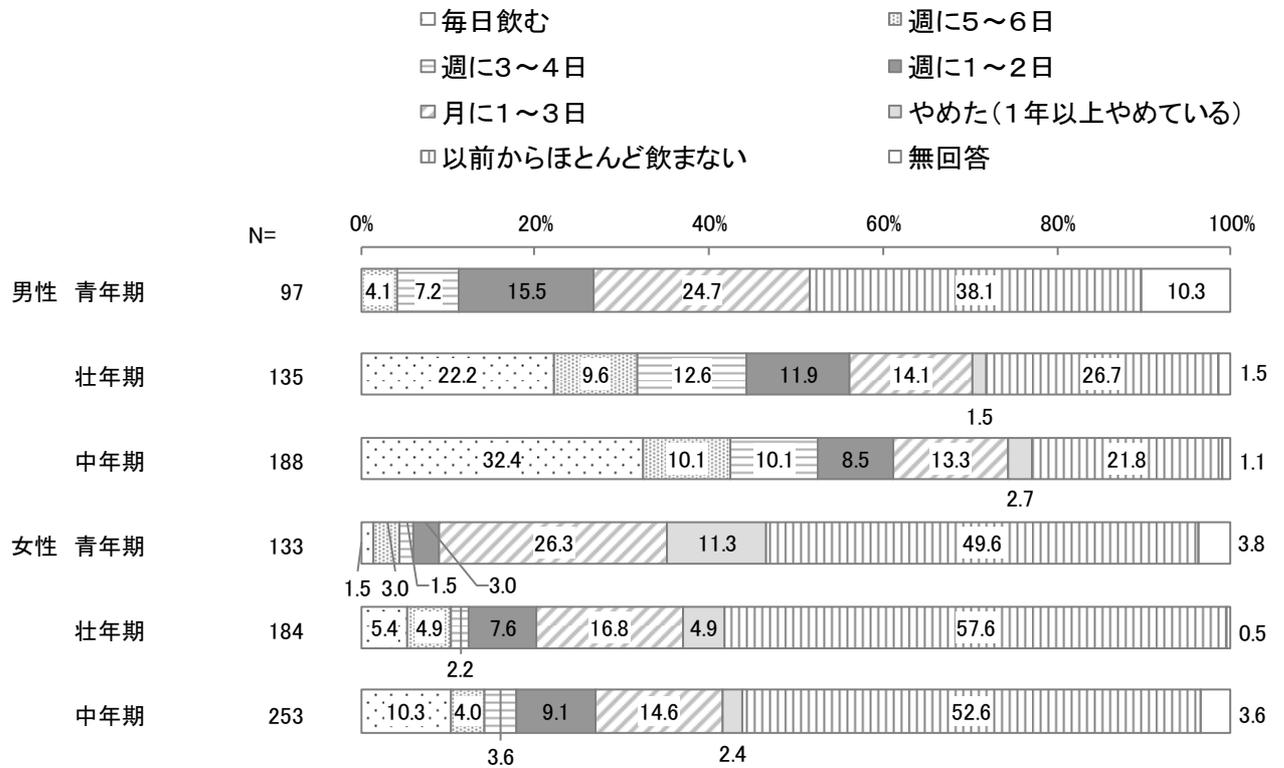
【性別】

性別で見ると、女性よりも男性で飲酒頻度の多い人の割合が高く、男性では「毎日飲む」が22.0%、「週に5～6日」8.5%で、週5日以上飲む人が3割となっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、特に男性の壮年期、中年期において週5日以上飲む人の割合が高くなっています。



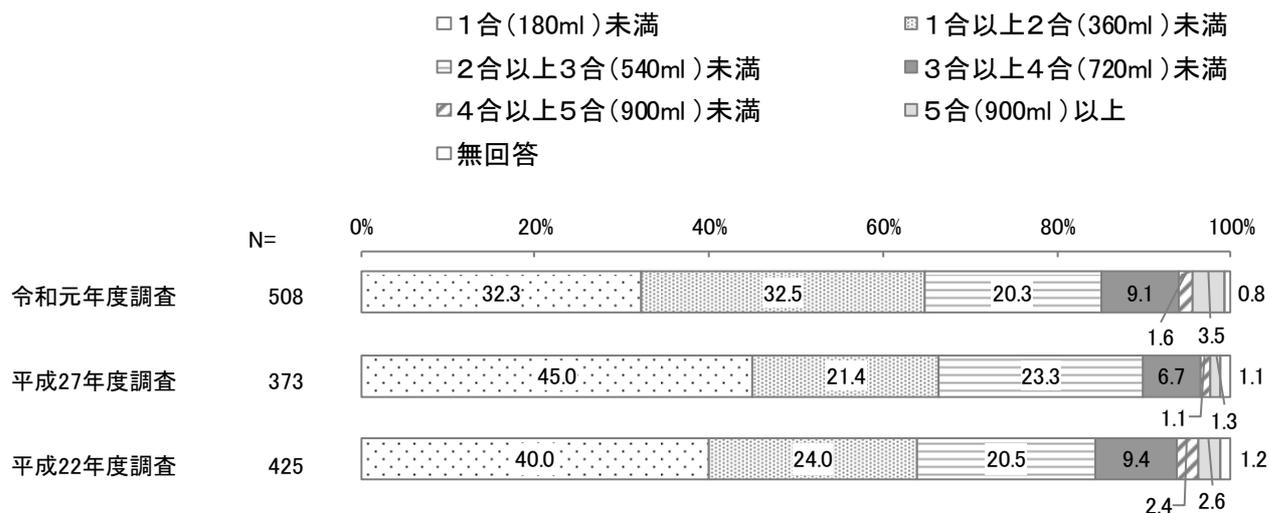
◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

〈問 19 で「1～5」と回答した方に伺います〉

問 19-1 あなたが1日に飲むお酒は、日本酒に換算して平均どのくらいですか。
(〇は1つだけ)

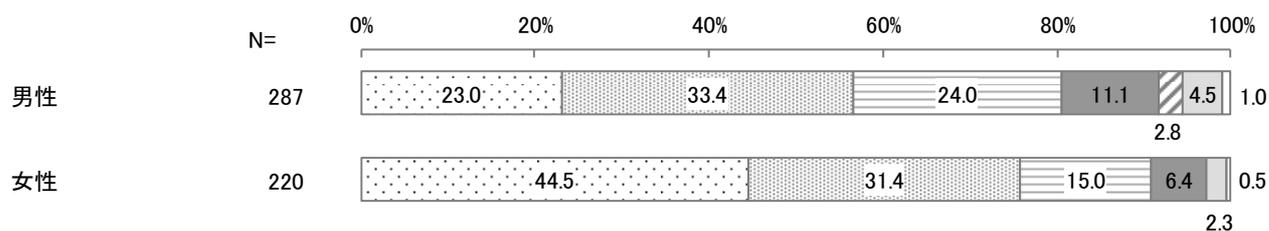
「1合(180ml)未満」32.3%、「1合以上2合(360ml)未満」32.5%で、2合未満がおおよそ6割を占めています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して「1合(180ml)未満」が減少し、その分「1合以上2合(360ml)未満」の割合が増えています。



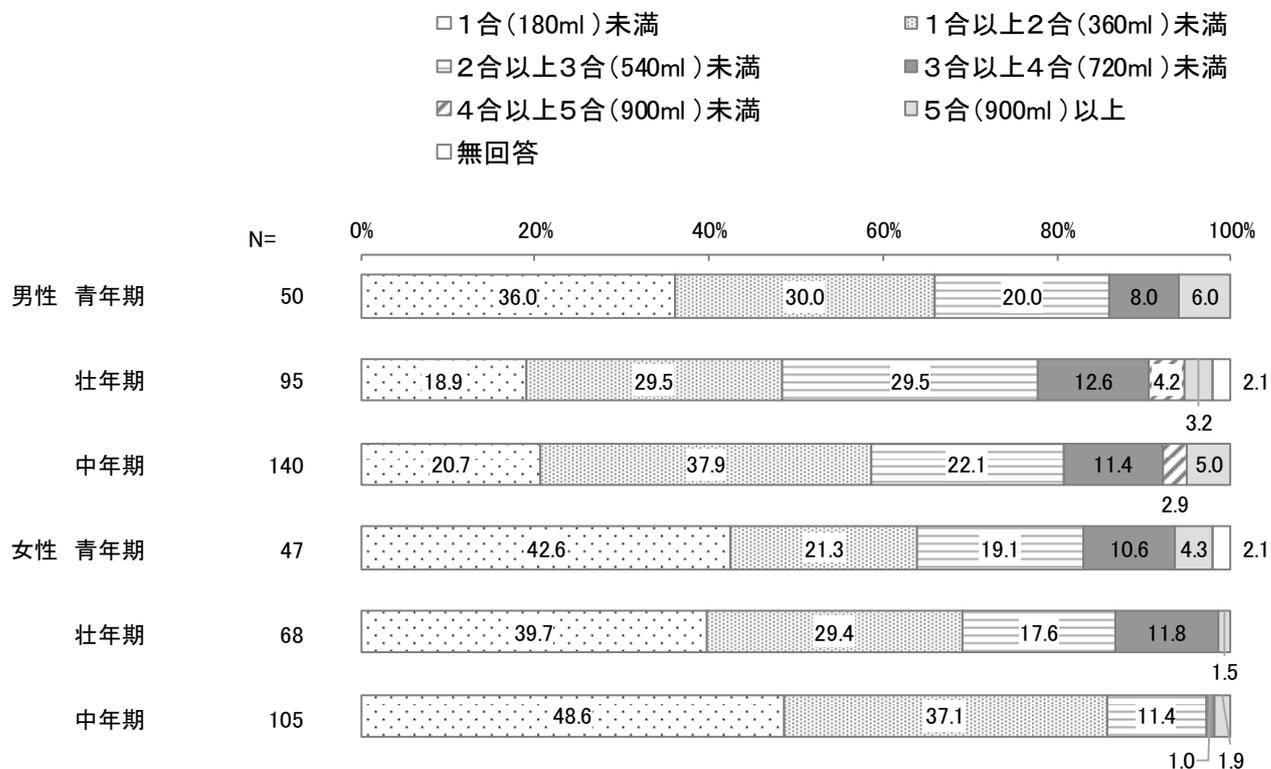
【性別】

性別で見ると、男性では「1合以上2合(360ml)未満」が最も高く、女性では「1合(180ml)未満」の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性の青年期、女性の青年期、壮年期、中年期では「1合(180ml)未満」が最も高くなっています。男性の壮年期と中年期では「1合以上2合(360ml)未満」「2合以上3合(540ml)未満」の割合が高くなっています。

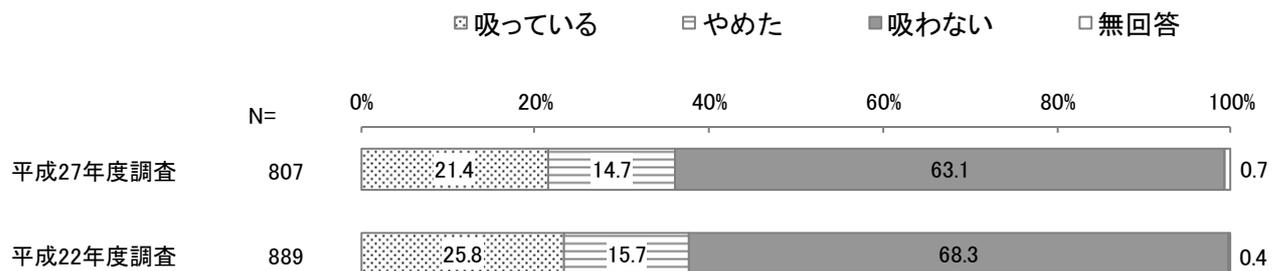
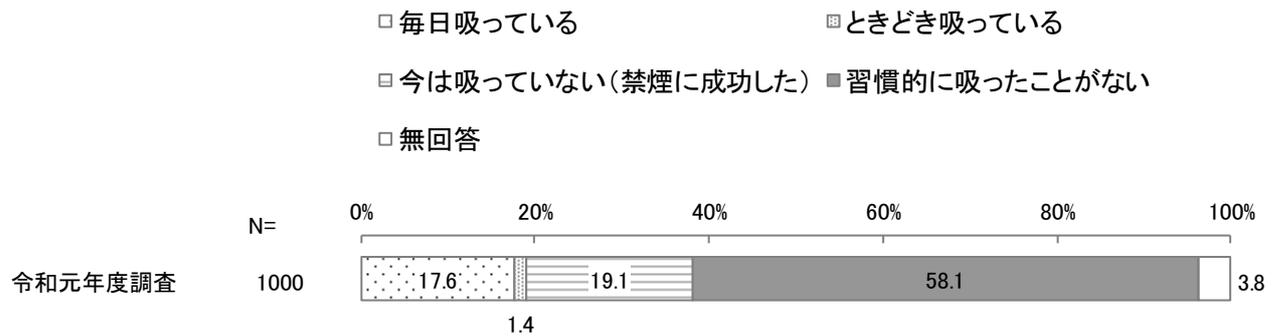


◆問 15～20 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

問 20 現在、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ含む）を吸っていますか。
（○は1つだけ）

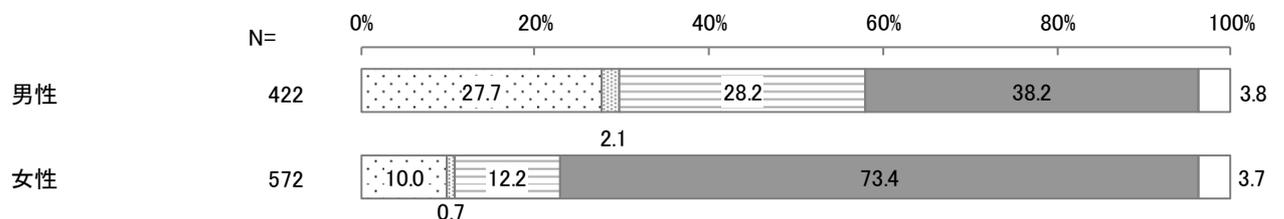
「毎日吸っている」が 17.6%、「ときどき吸っている」が 1.4%で喫煙をしている人はおよそ 2割となっています。

平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と経年でみると、喫煙している人の割合は微減傾向にあります。



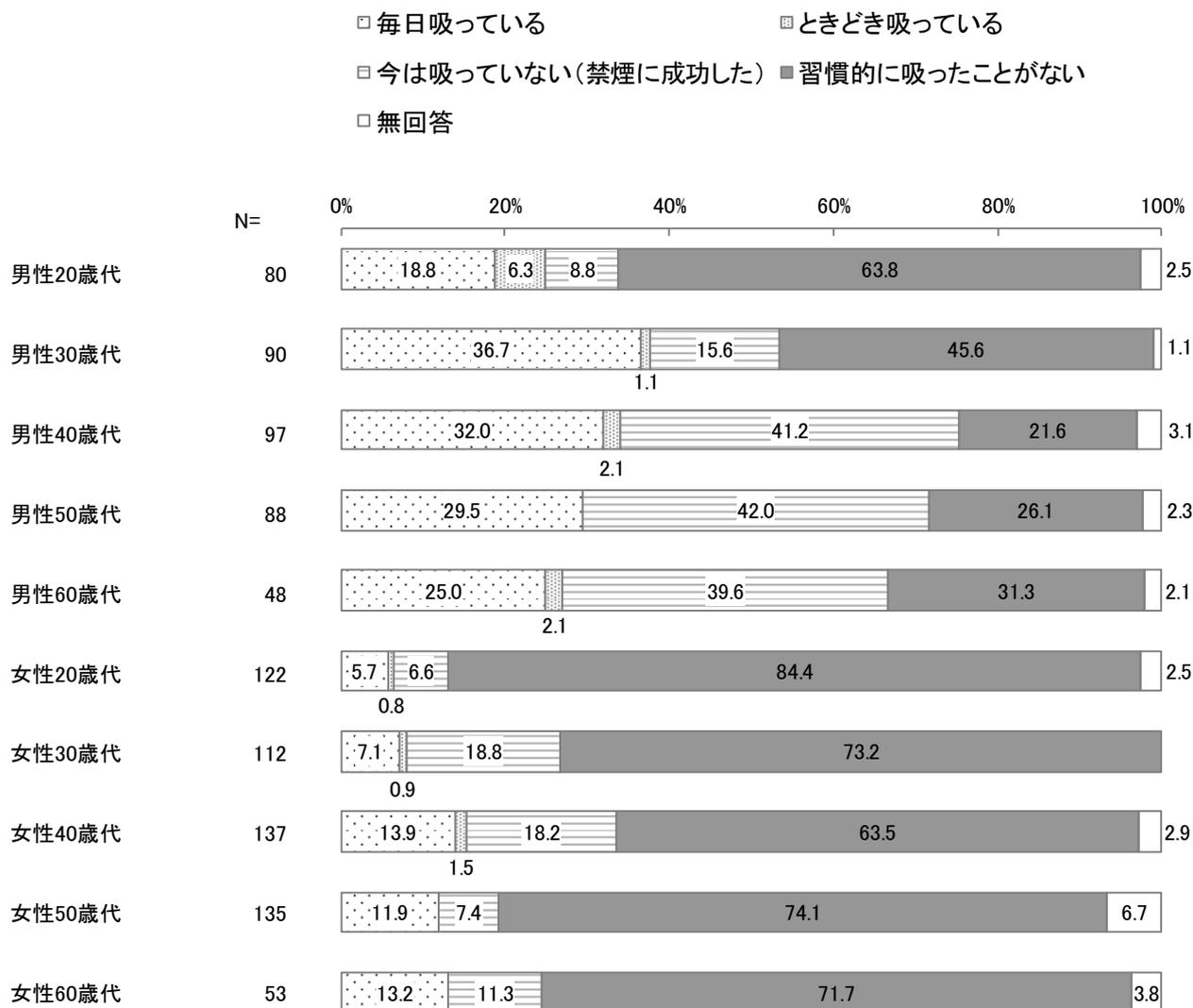
【性別】

性別でみると、男性では喫煙者は約 3 割、女性では約 1 割となっています。



【性・年代別】

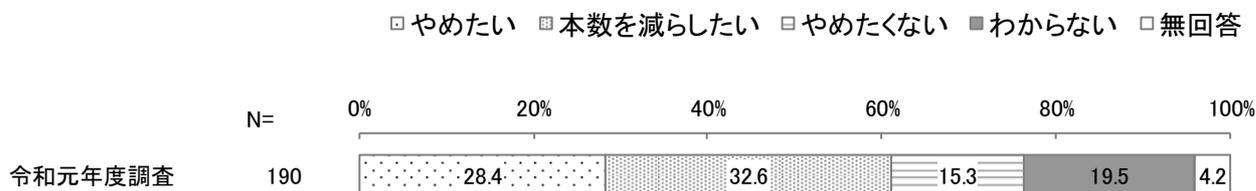
性・年代別でみると、男性は喫煙者割合のピークは30歳代となっており、男性30歳代ではおよそ4割が喫煙しています。男性40歳代以上になると「今は吸っていない（禁煙に成功した）」が4割と高くなり、喫煙者の割合が年齢を追うごとに低くなっています。女性においては喫煙者の割合が最も高いのは40歳代となっています。



〈問 20 で「1. 毎日 吸っている」「2. ときどき吸っている」と回答した方に伺います〉

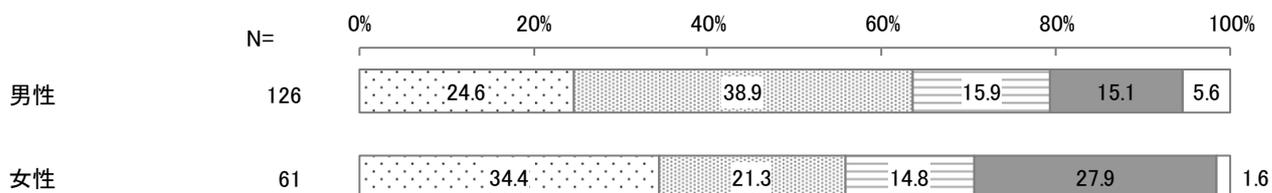
問 20-2 たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つだけ)

「やめたい」が 28.4%、「本数を減らしたい」が 32.6%と 6 割が禁煙または本数を減らすなどの意向を持っています。



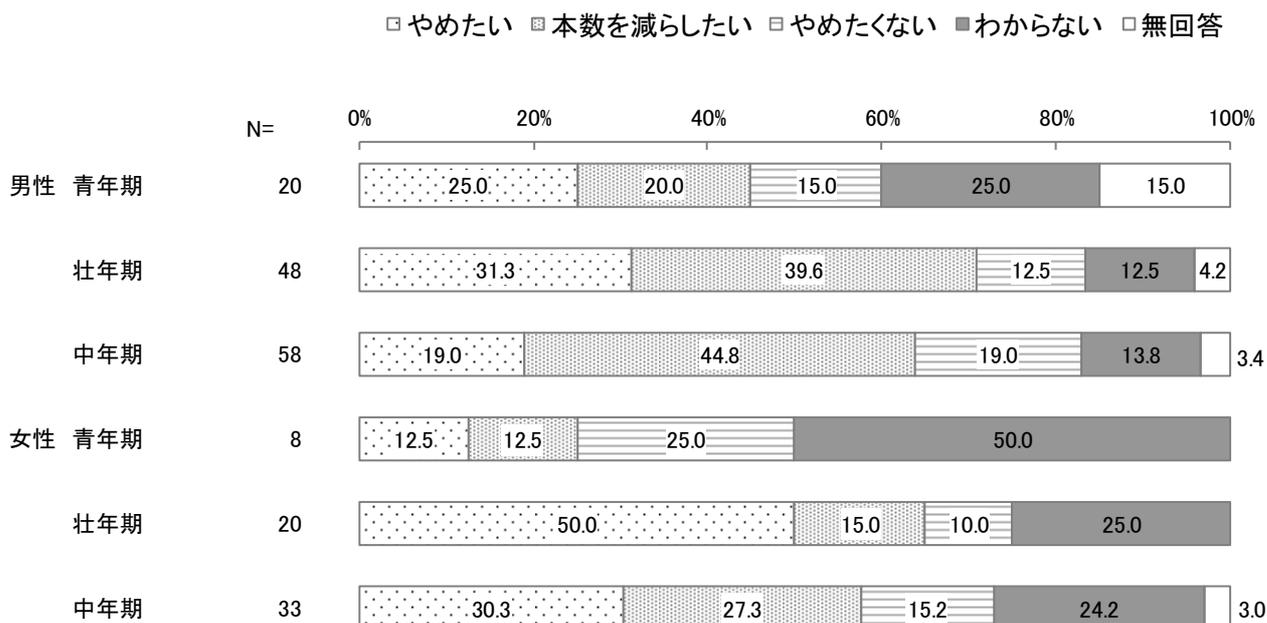
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「やめたい」と考えている人の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、特に女性の壮年期において「やめたい」の数値が高くなっています。男性の壮年期、中年期では「本数を減らしたい」が高くなっています。

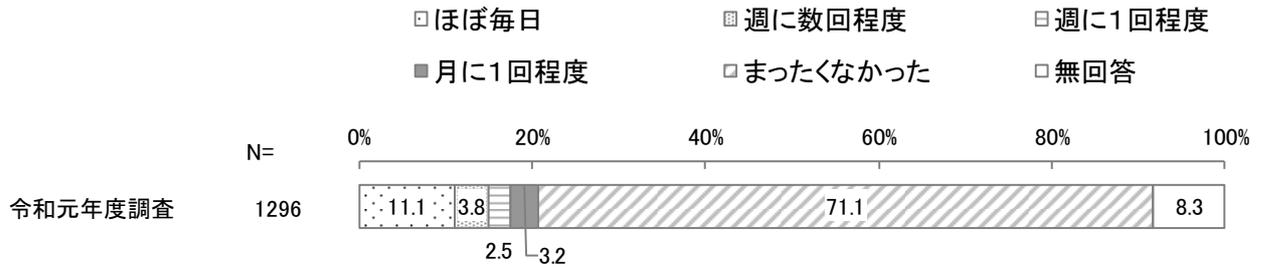


問 21 この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

(1)から(8)まで、それぞれについてお答えください。(各〇は1つずつ)

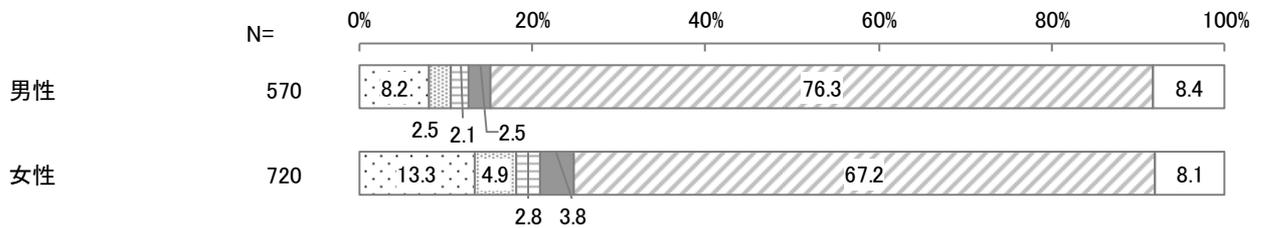
(1) 家庭

「ほぼ毎日」が11.1%、「週に数回程度」が3.8%と1割程度が週に数回以上、受動喫煙にさらされています。



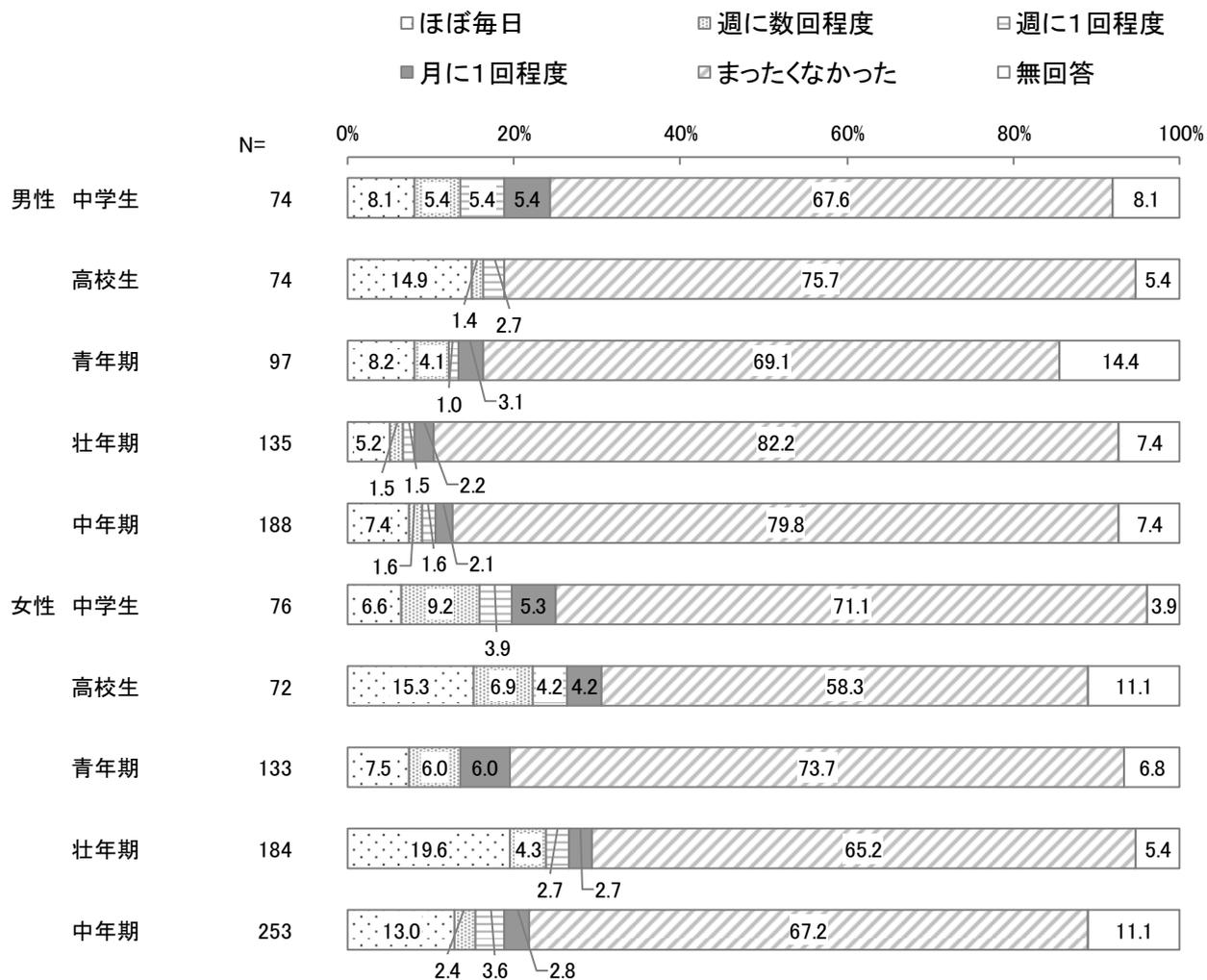
【性別】

性別で見ると、週に数回以上、受動喫煙にさらされている人の割合は男性よりも女性で高くなっています。



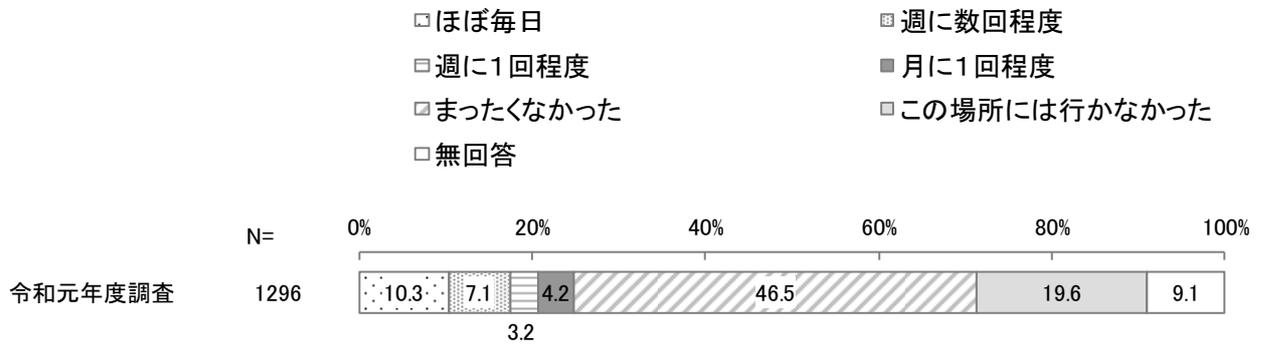
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、特に女性の壮年期において週に数回以上、受動喫煙にさらされている割合が高くなっています。



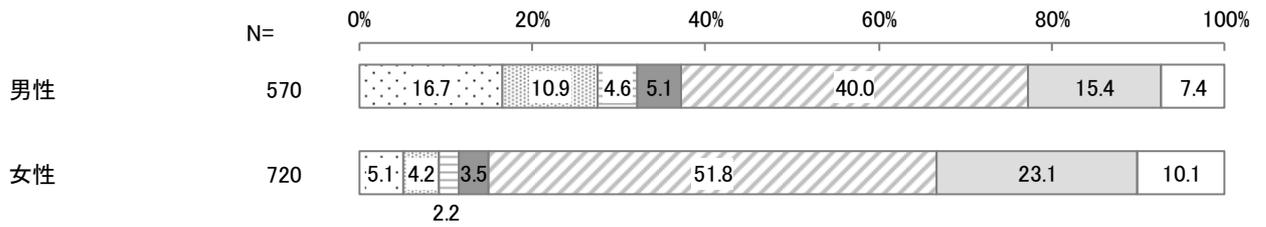
(2) 職場

「ほぼ毎日」が10.3%、「週に数回程度」が7.1%と、約2割が週に数回以上、受動喫煙にさらされています。



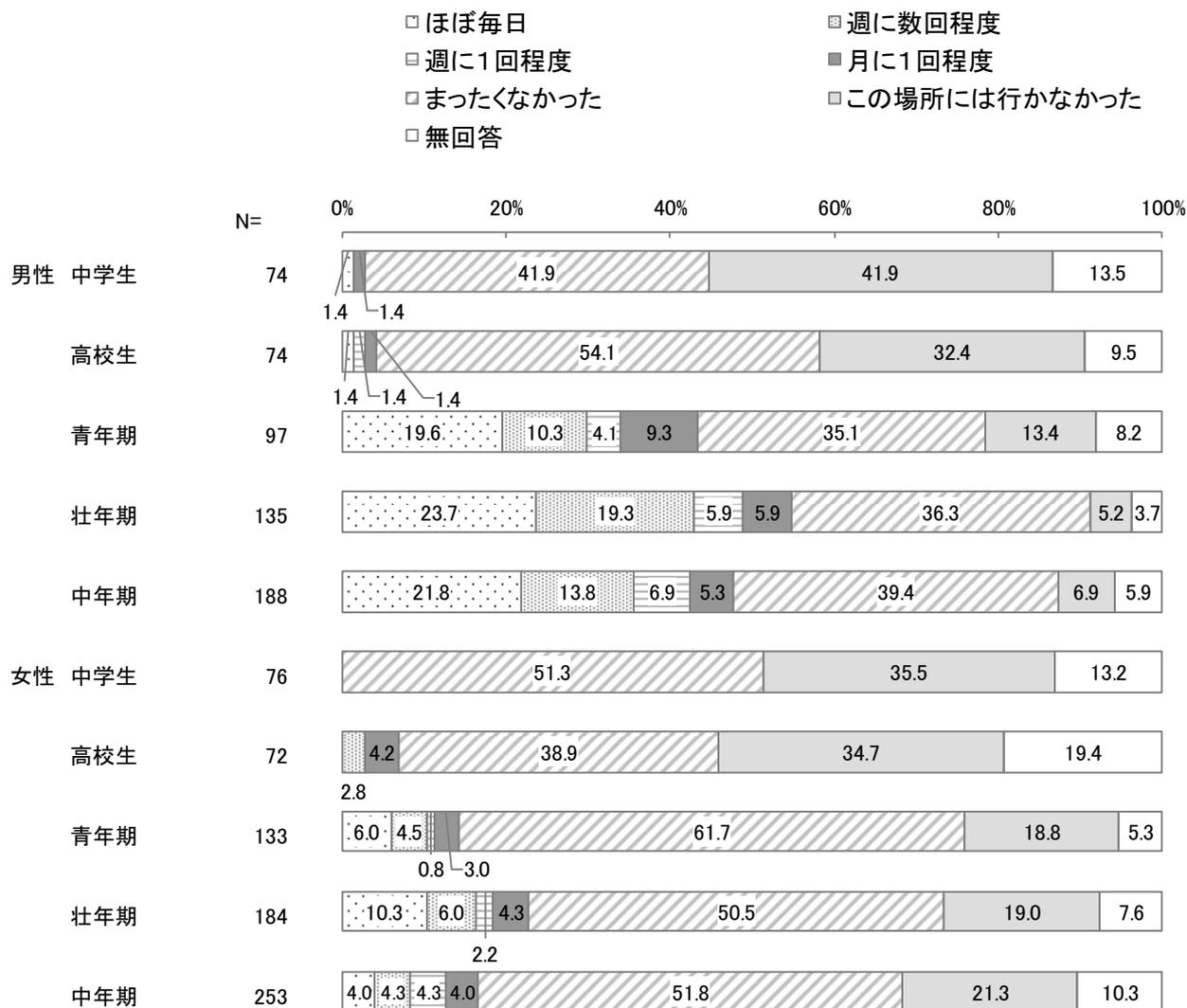
【性別】

性別で見ると、週に数回以上、受動喫煙にさらされている人の割合は女性よりも男性で高くなっています。



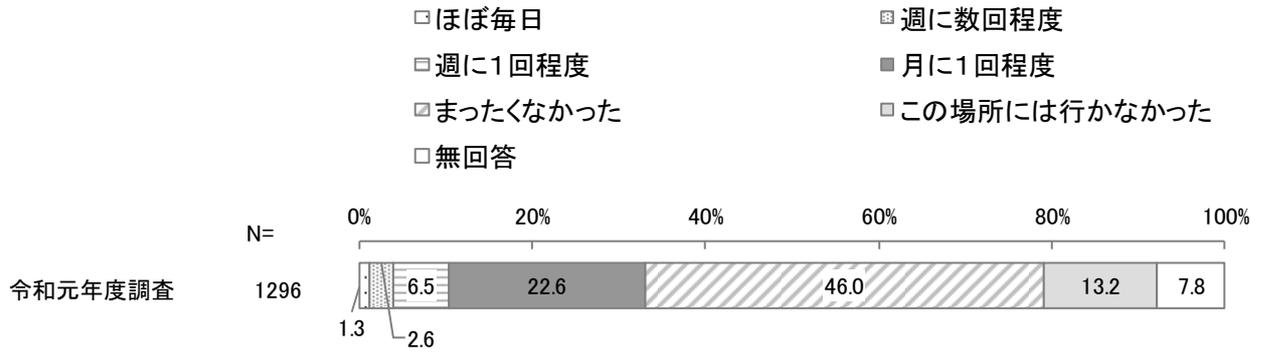
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、特に男性の青年期、壮年期、中年期において週に数回以上、受動喫煙にさらされている割合が高くなっています。



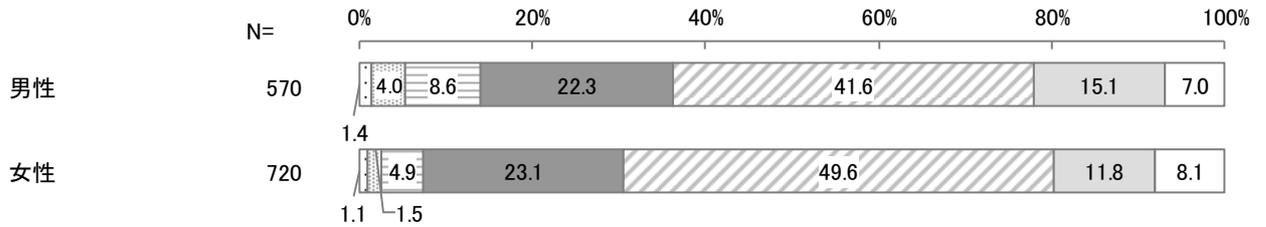
(3) 飲食店

「ほぼ毎日」1.3%、「週に数回程度」2.6%、「週に1回程度」6.5%、「月に1回程度」22.6%で月に1回以上がおよそ3割となっています。



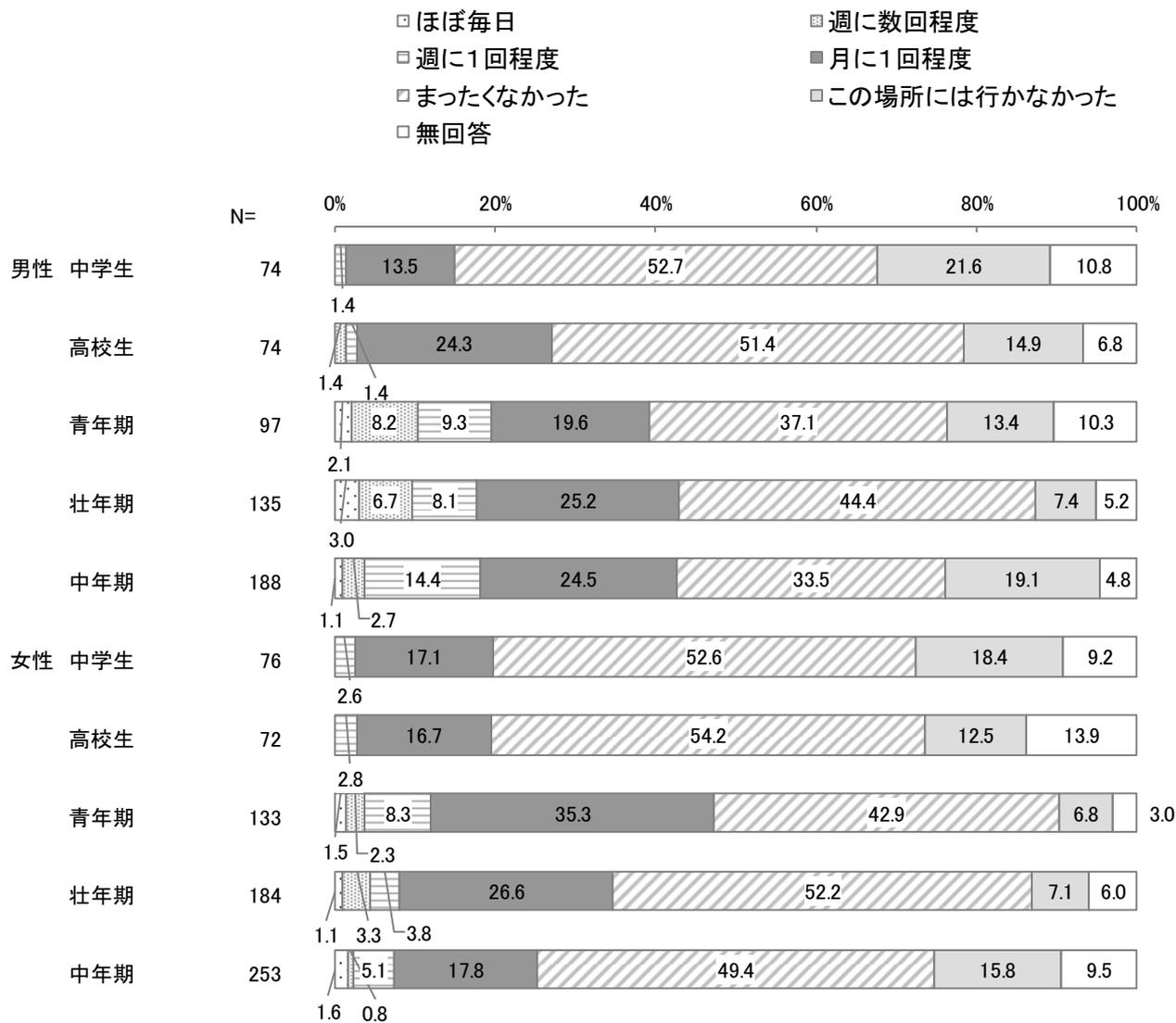
【性別】

性別で見ると、月に1回以上は男性よりも女性で高い割合となっています。



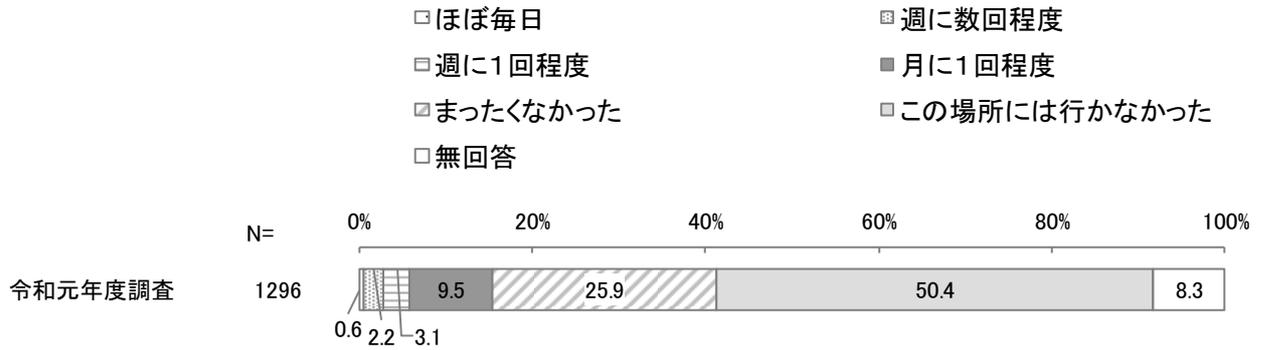
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、月に1回以上の割合が高いのは男性の青年期、壮年期、中年期、女性の青年期となっています。



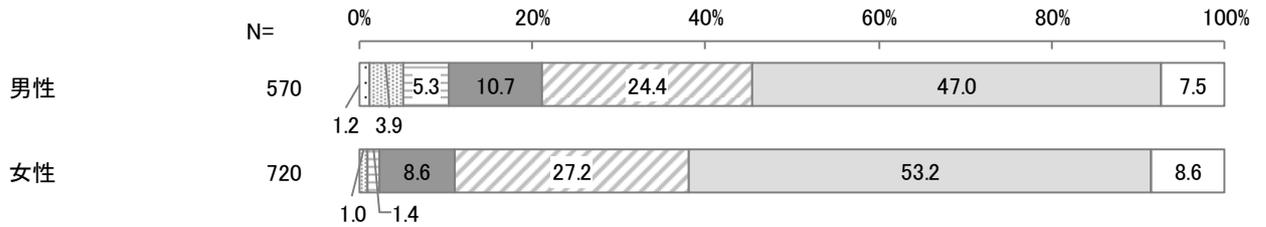
(4) 遊戯場（ゲームセンター、パチンコ、カラオケボックスなど）

「ほぼ毎日」0.6%、「週に数回程度」2.2%、「週に1回程度」3.1%、「月に1回程度」9.5%で月に1回以上がおよそ2割弱となっています。



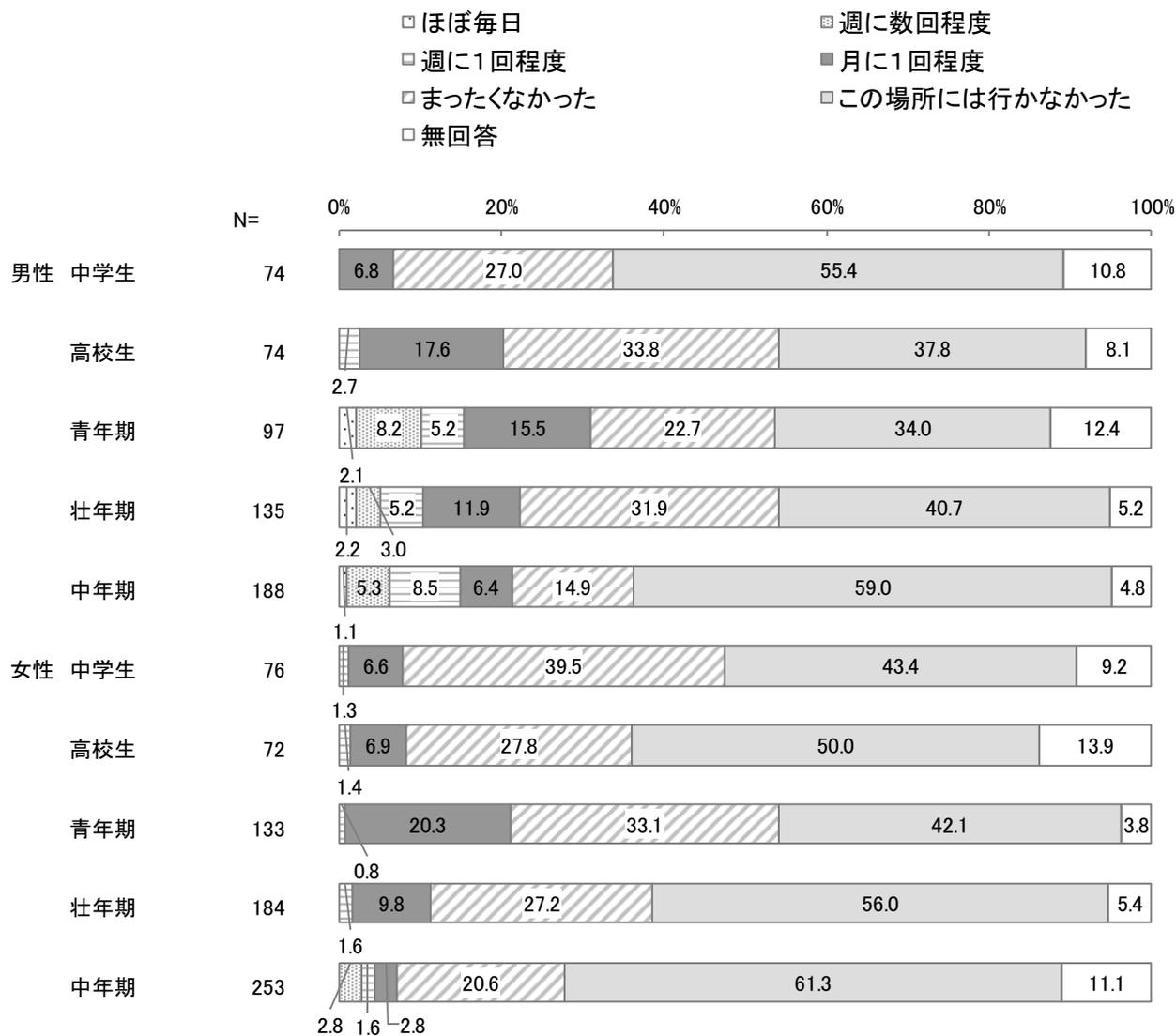
【性別】

性別で見ると、月に1回以上は女性よりも男性で高い割合となっています。



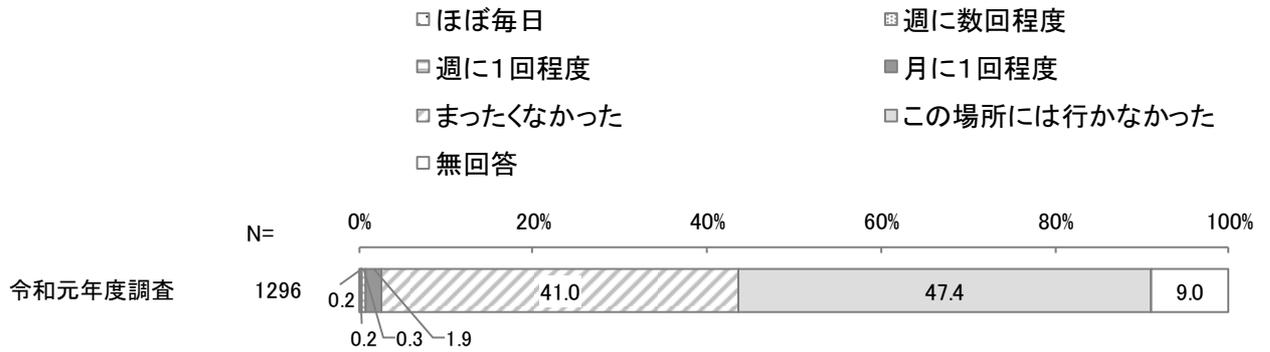
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、女性の青年期において、月に1回以上の割合が特に高くなっています。



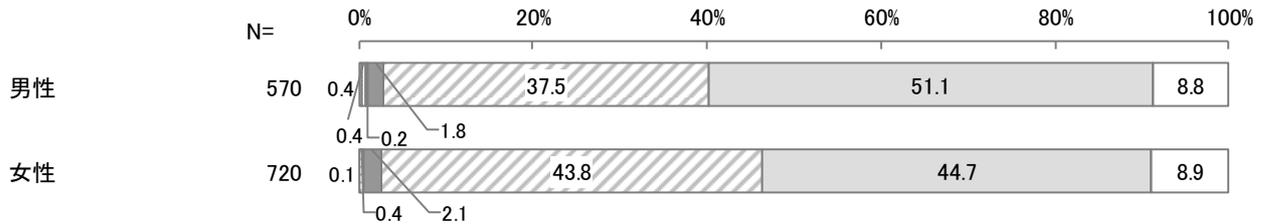
(5) 行政機関（市役所、まちづくりセンターなど）

「ほぼ毎日」0.2%、「週に数回程度」0.2%、「週に1回程度」0.3%、「月に1回程度」1.9%で月に1回以上が約3%となっています。



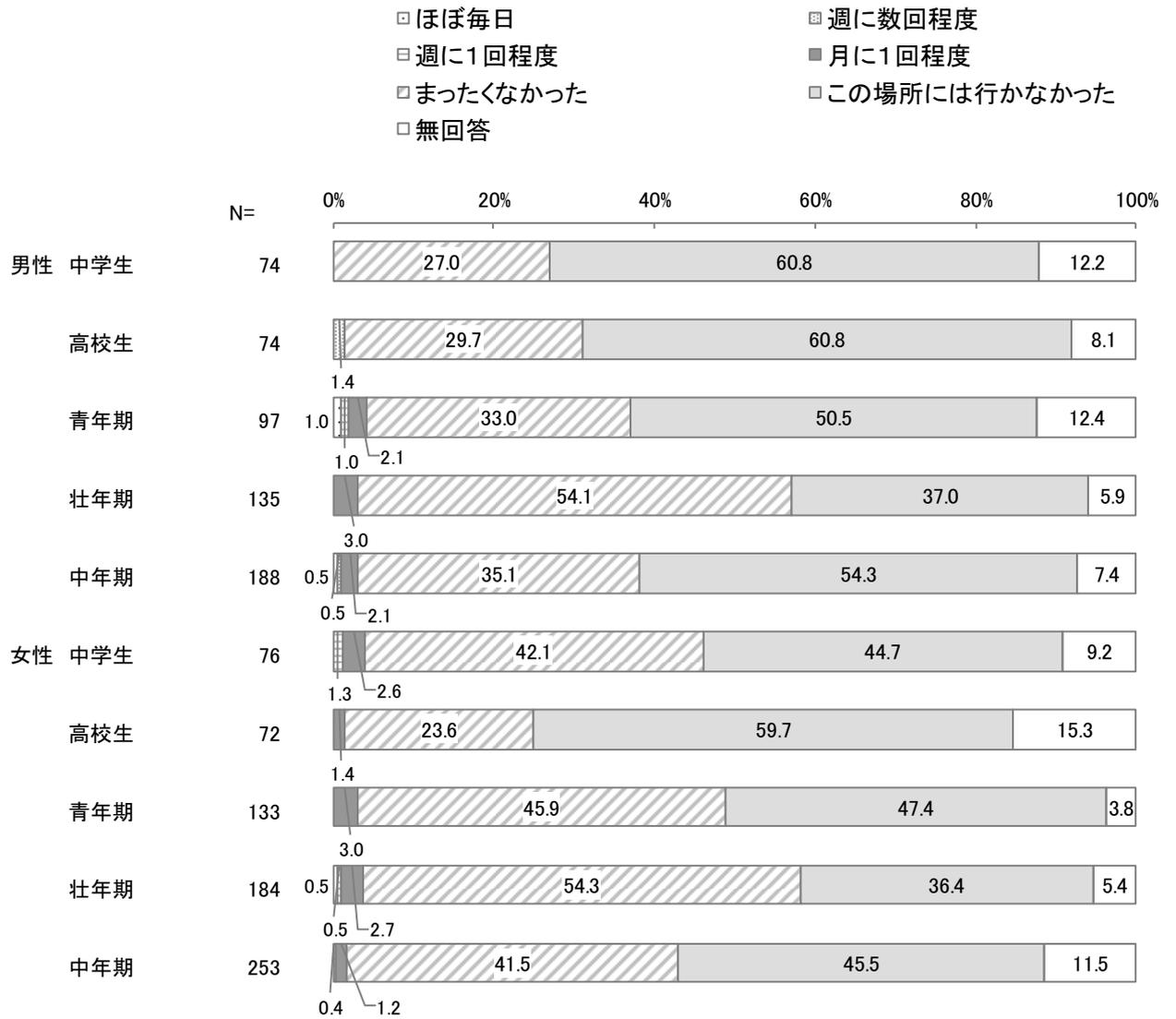
【性別】

性別でみて、男女間に大きな差はみられません。



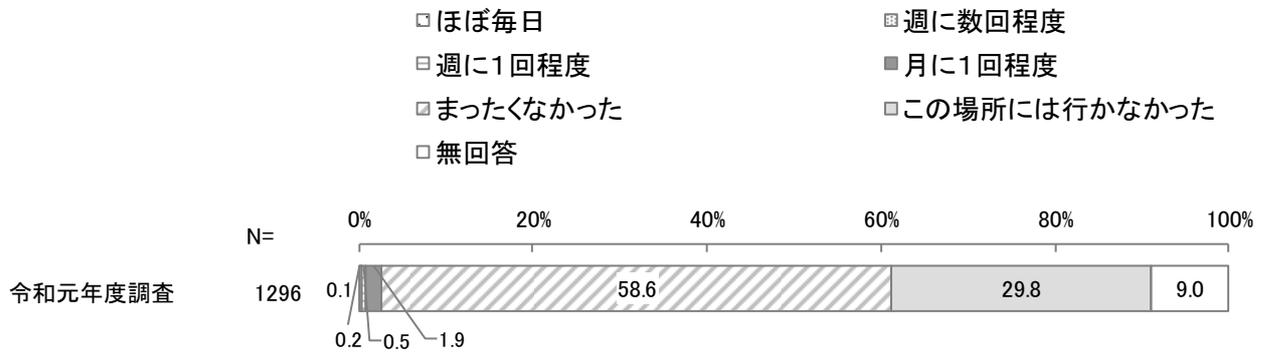
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみて、月に1回以上の割合に大きな差はみられません。



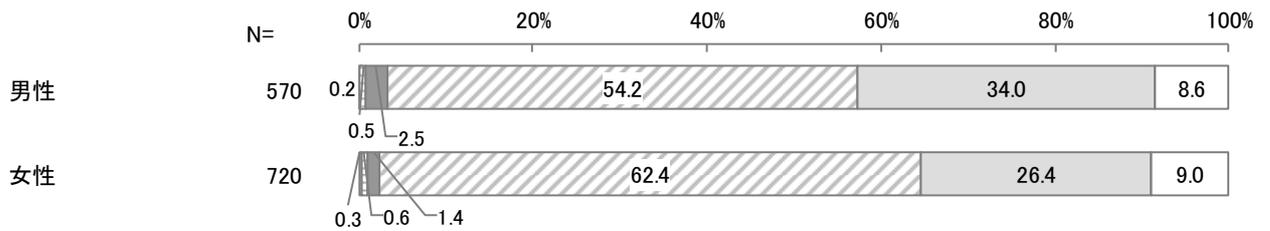
(6) 医療機関

「ほぼ毎日」0.1%、「週に数回程度」0.2%、「週に1回程度」0.5%、「月に1回程度」1.9%で月に1回以上が約3%となっています。



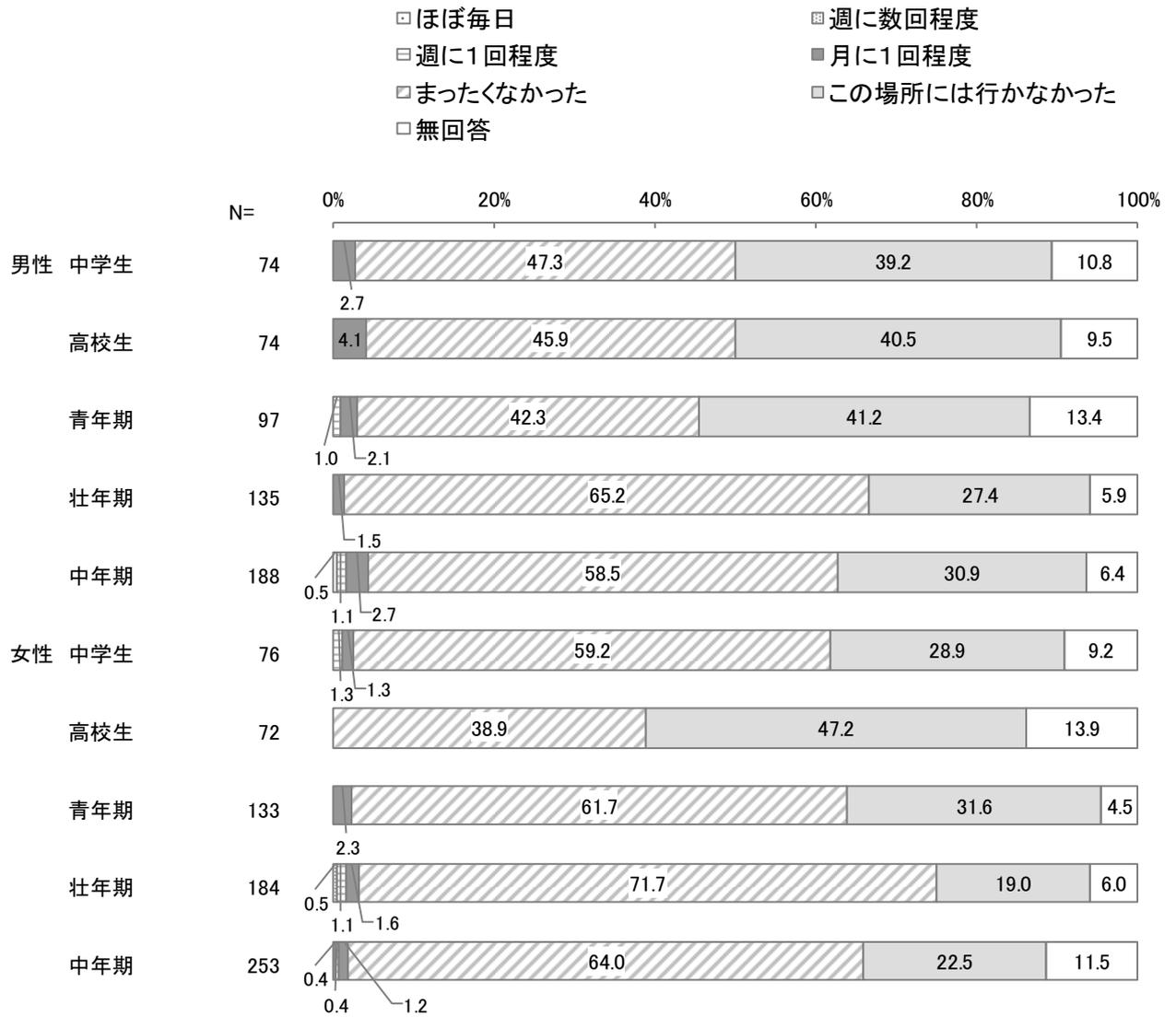
【性別】

性別でみて、男女間に大きな差はみられません。



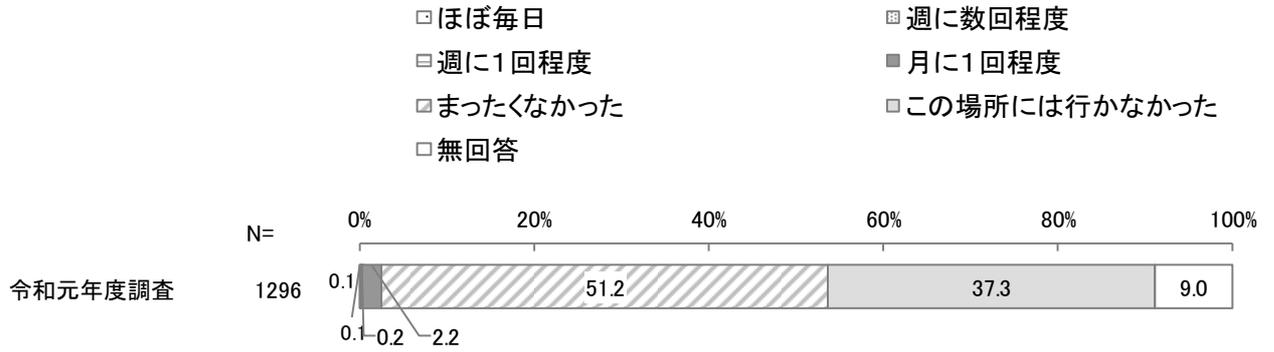
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみて、月に1回以上の割合に大きな差はみられません。



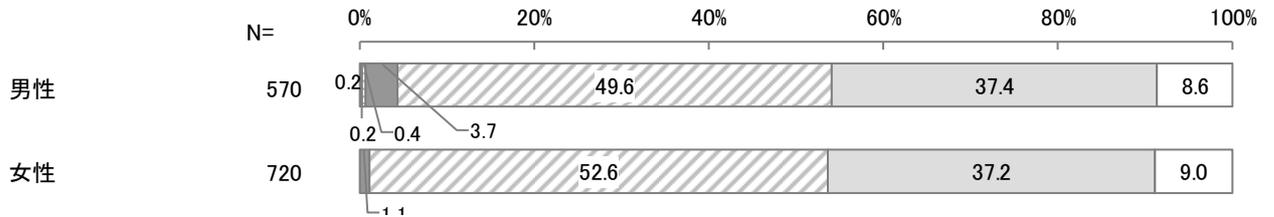
(7) 理容店・美容院、エステなど

「ほぼ毎日」0.1%、「週に数回程度」0.1%、「週に1回程度」0.2%、「月に1回程度」2.2%で月に1回以上が約3%となっています。



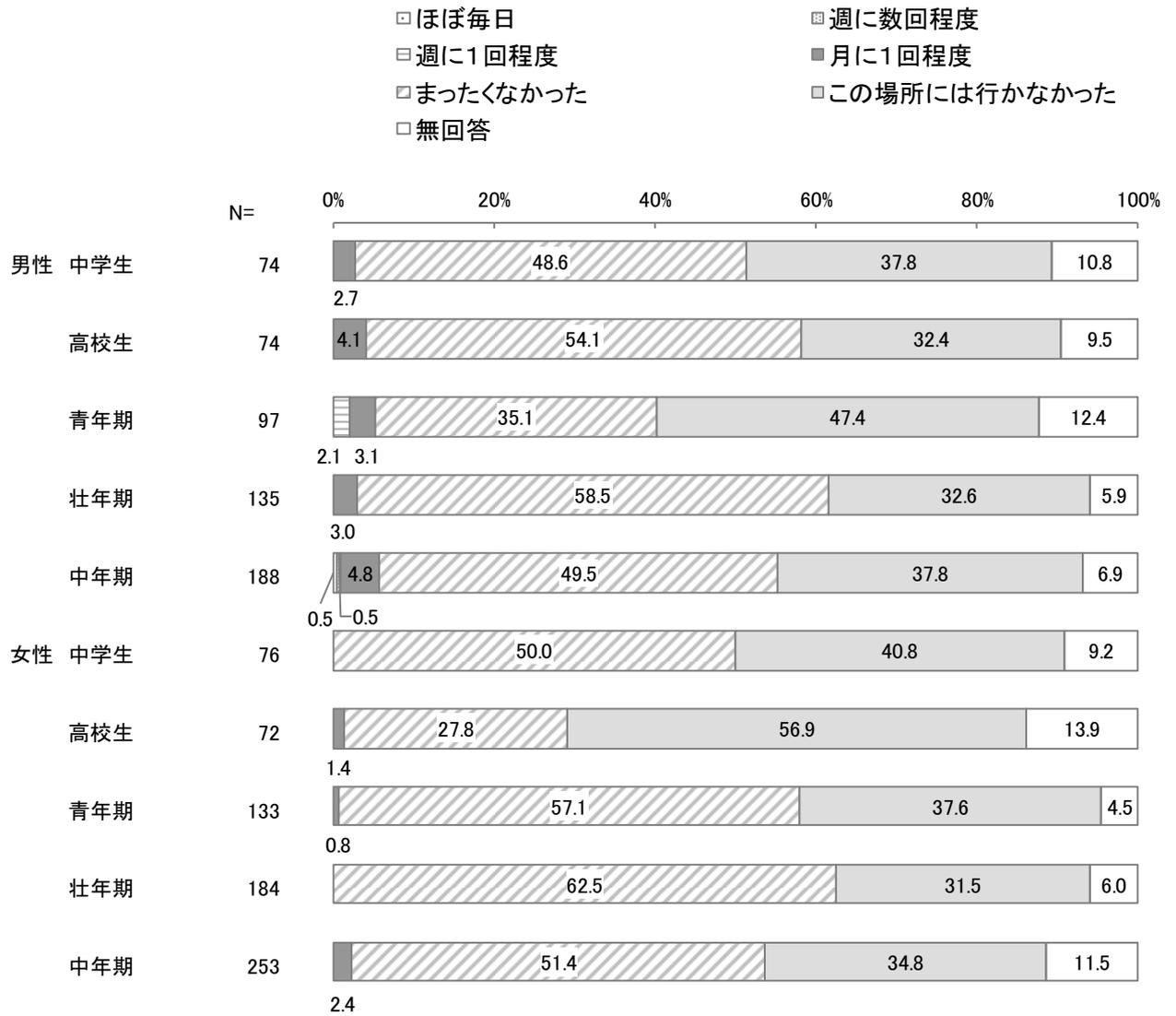
【性別】

性別でみて、月に1回以上の割合が女性よりも男性でやや高くなっています。



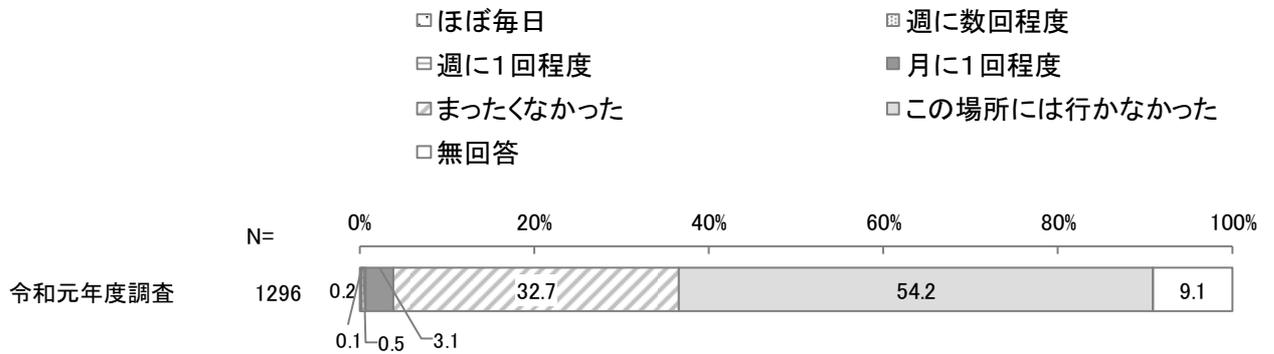
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみて、月に1回以上の割合に大きな差はみられません。



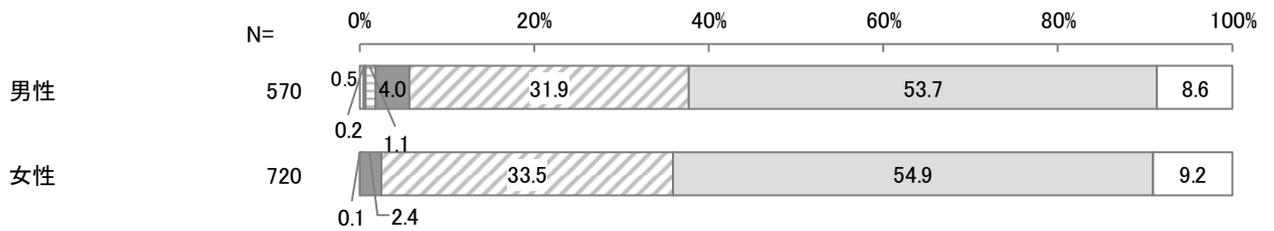
(8) 宿泊施設など

「ほぼ毎日」0.2%、「週に数回程度」0.1%、「週に1回程度」0.5%、「月に1回程度」3.1%で月に1回以上が約4%となっています。



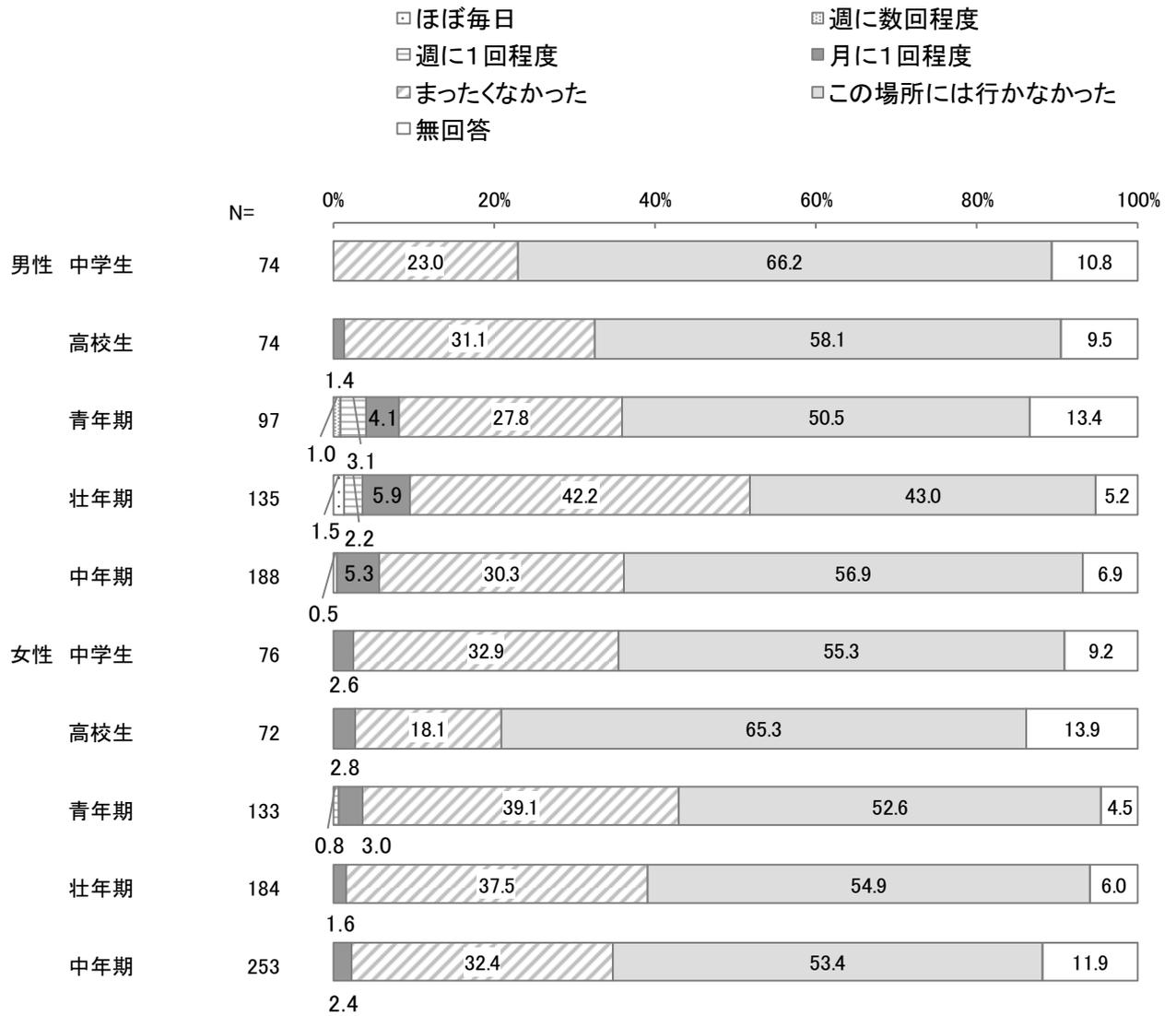
【性別】

性別でみて、男女間に大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

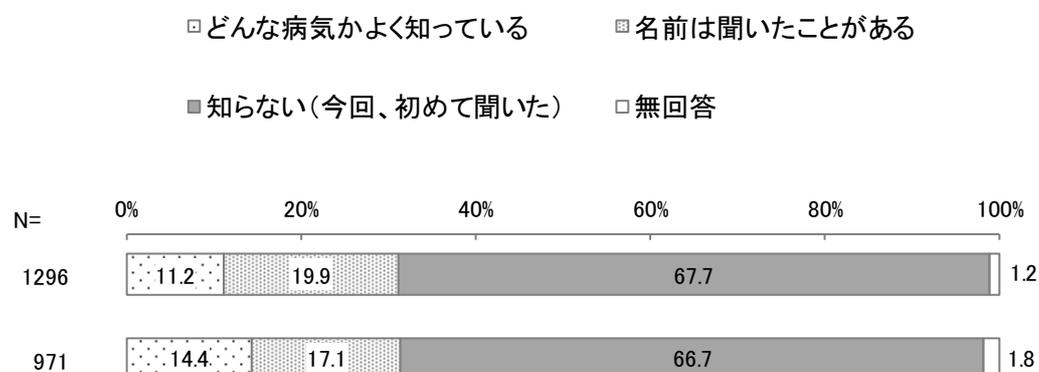
性・ライフステージ別でみて、月に1回以上の割合に大きな差はみられません。



問 22 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（○は1つだけ）

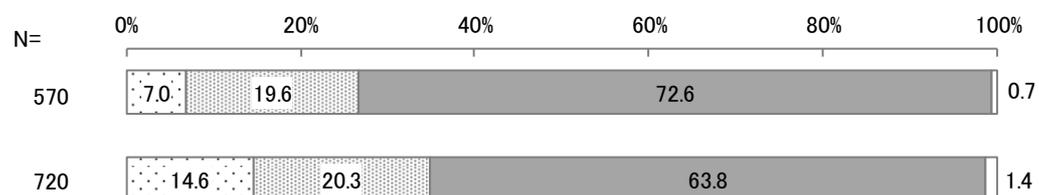
「どんな病気かよく知っている」が11.2%、「名前は聞いたことがある」が19.9%で、その存在を知っている人はおよそ2割となっています。

平成27年度調査と比較して大きな変化はありません。



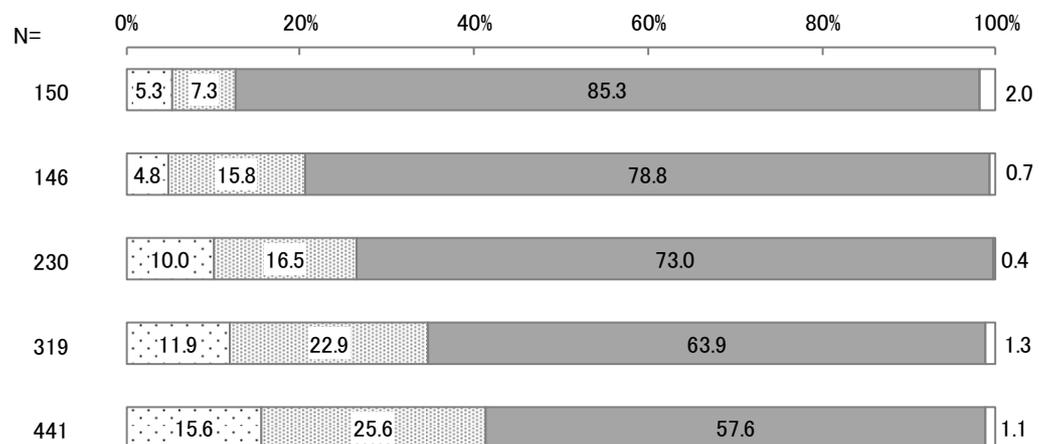
【性別】

性別でみると、男性よりも女性のほうが「どんな病気かよく知っている」の数値が高くなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」の数値がステージを追うごとに高くなっています。

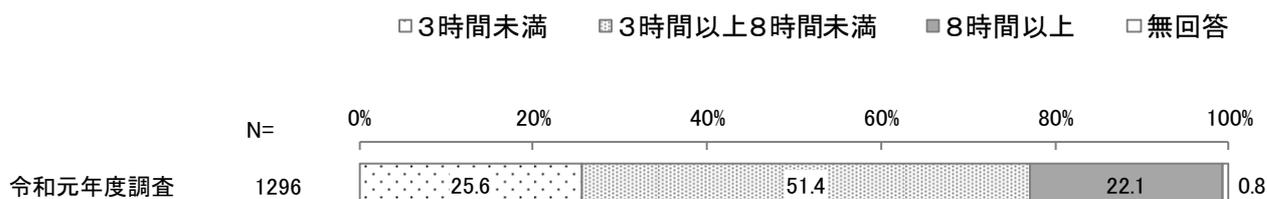


6 生活活動・運動状況について

問 23 ふだん1日の仕事、家事、移動（通勤）などの時間はどれくらいですか。（1）から（3）まで、それぞれについてお答えください。（各〇は1つずつ）

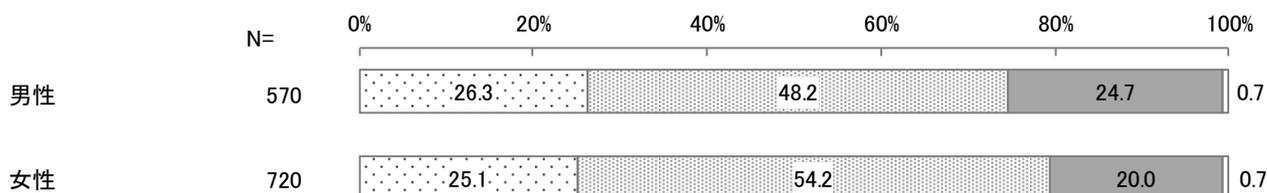
（1）座っている時間

「3時間以上8時間未満」が51.4%と最も高くなっています。「8時間以上」が22.1%となっています。



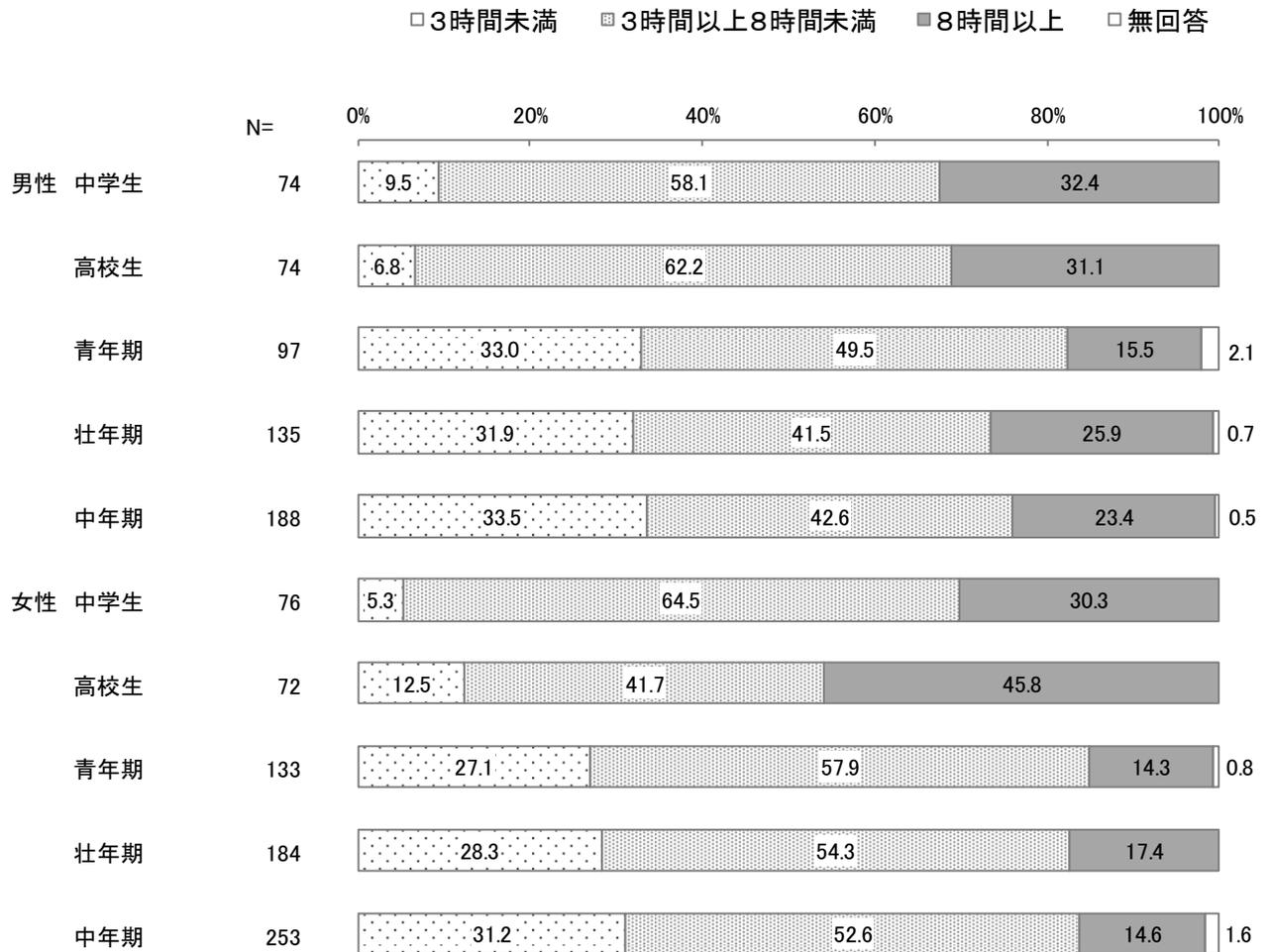
【性別】

性別で見ると、女性よりも男性で「8時間以上」がやや高くなっているものの、大きな差はみられません。



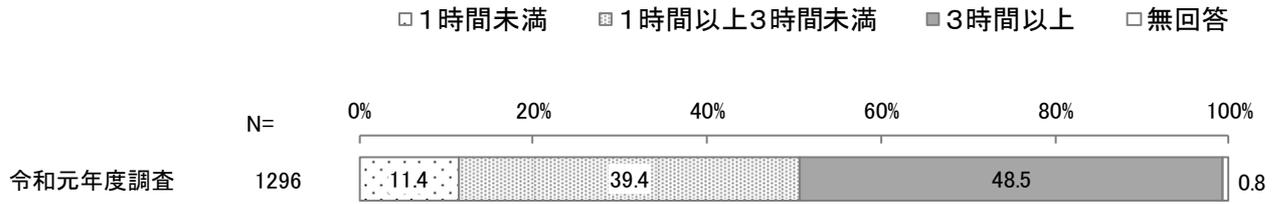
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男女ともに中学生と高校生で「8時間以上」の割合が高くなっています。特に女性の高校生では「8時間以上」が45.8%にのびります。



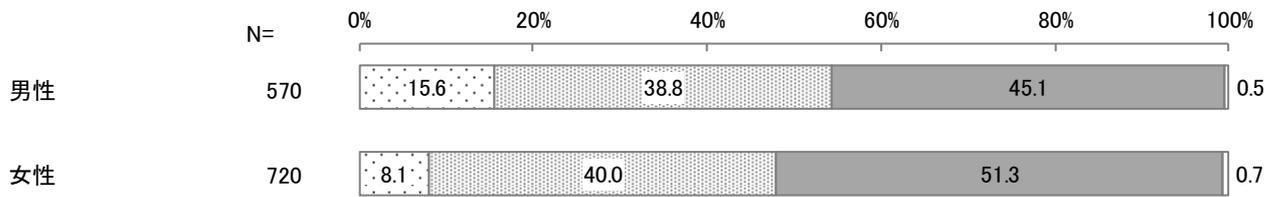
(2) 歩いたり立ったりしている時間

「3時間以上」が48.5%と最も高く、「1時間以上3時間未満」が39.4%となっています。



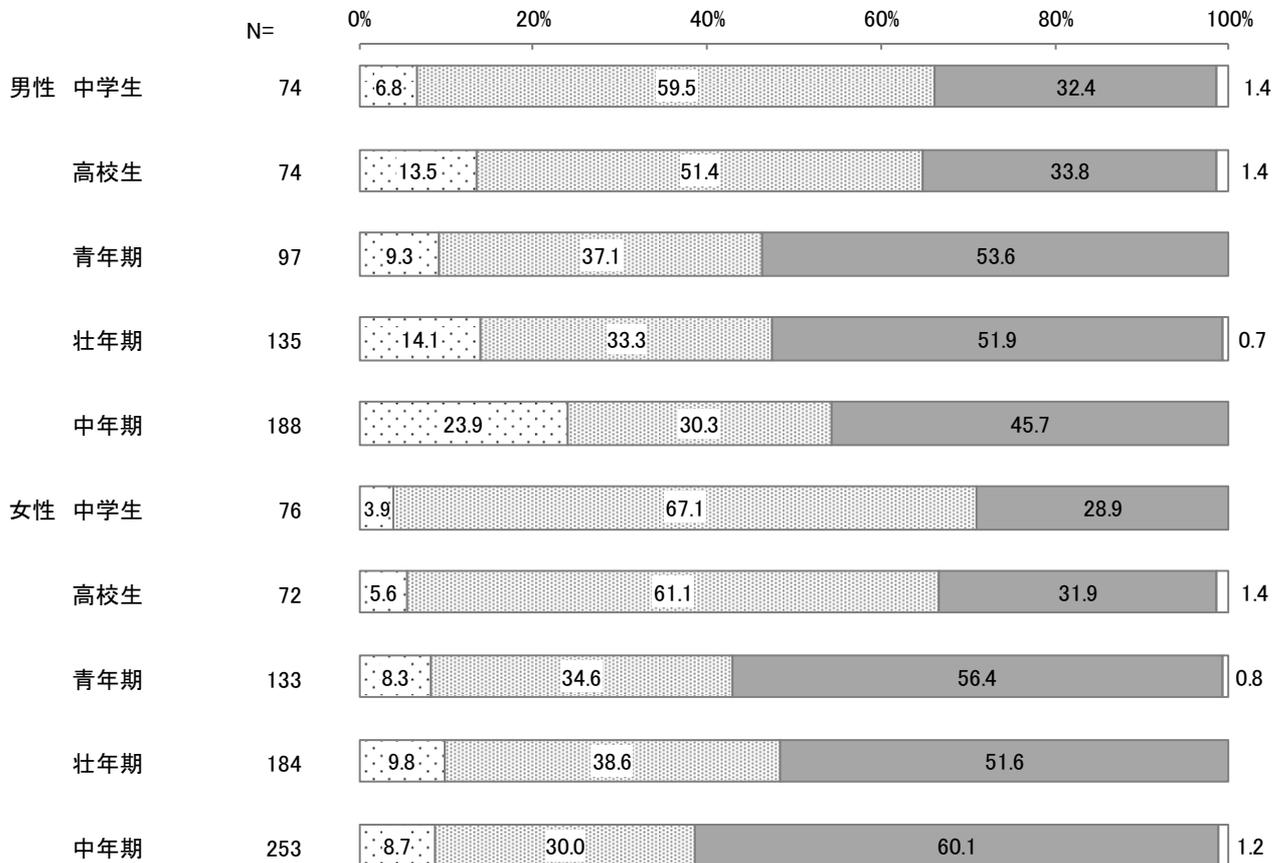
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で「3時間以上」がやや高くなっています。



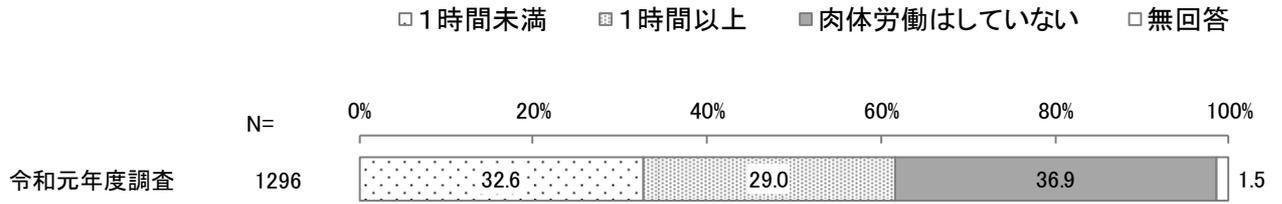
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性の青年期、壮年期、女性の青年期、壮年期、中年期で「3時間以上」の割合が高くなっています。男性の中年期では「1時間未満」が高めとなっています。



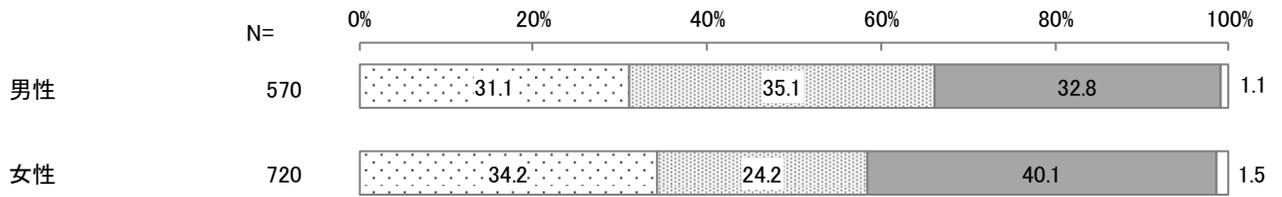
(3) 荷物運搬など肉体労働をしている時間

「1時間未満」が32.6%、「1時間以上」が29.0%となっています。



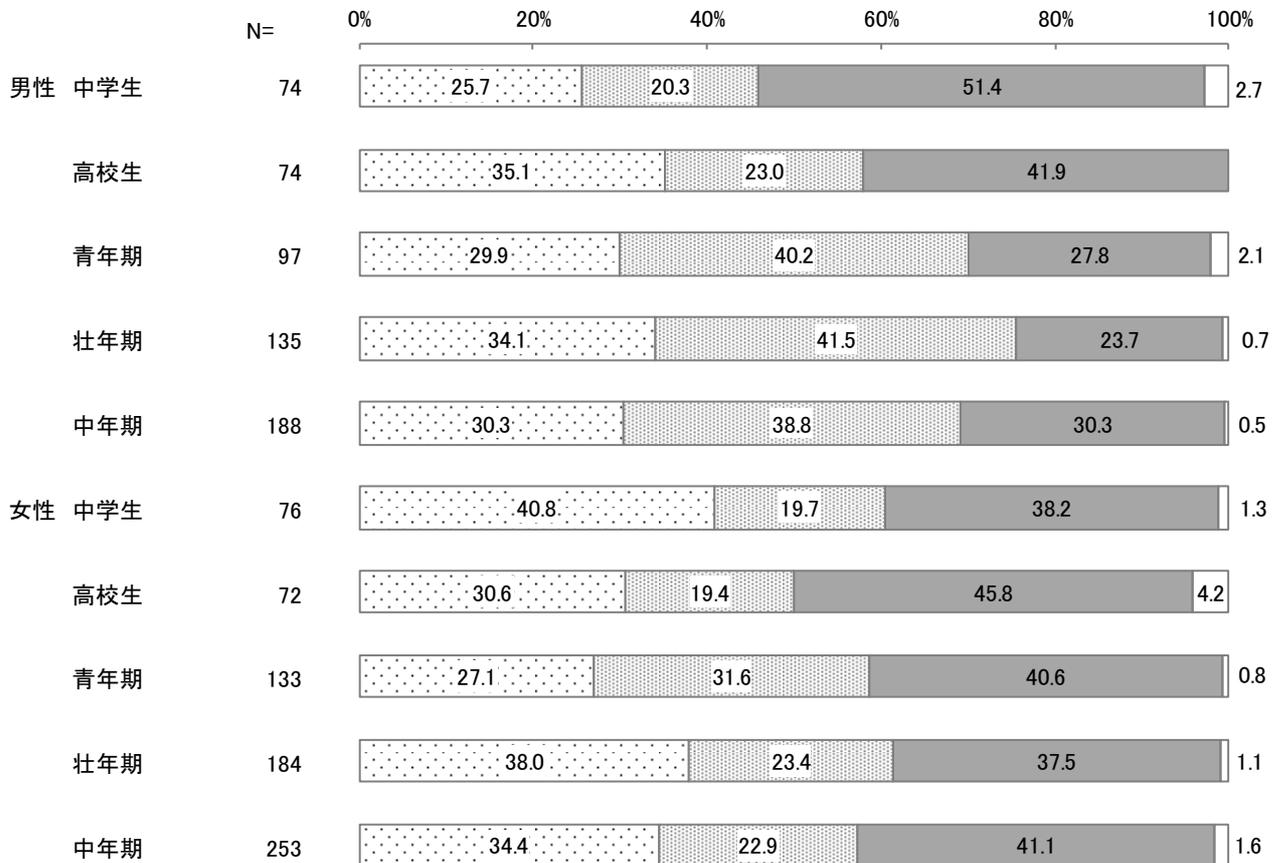
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「1時間以上」が高くなっています。



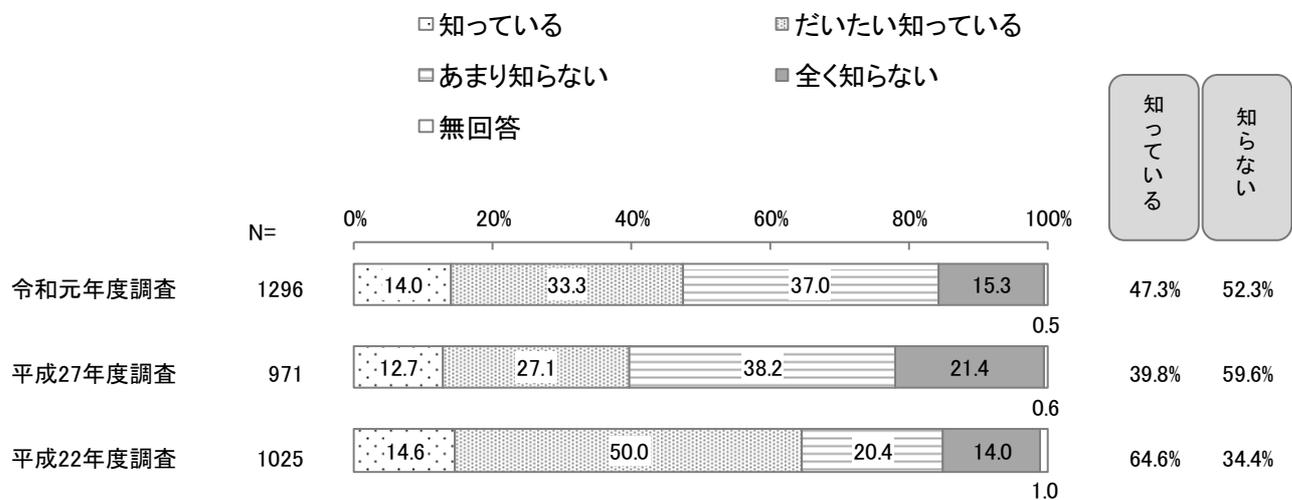
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期、中年期において「1時間以上」の数値が高くなっています。



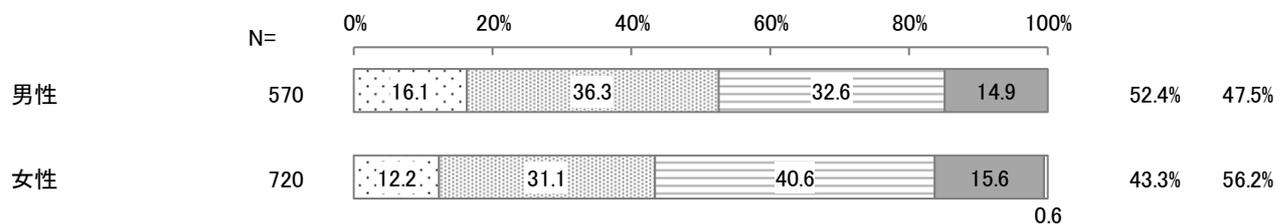
問 24 自分に合った運動の方法を知っていますか。(〇は1つだけ)

「知っている」が14.0%、「だいたい知っている」が33.3%で約5割が認知しています。
 平成27年度調査と比較して、知っている人の割合が高くなっています。



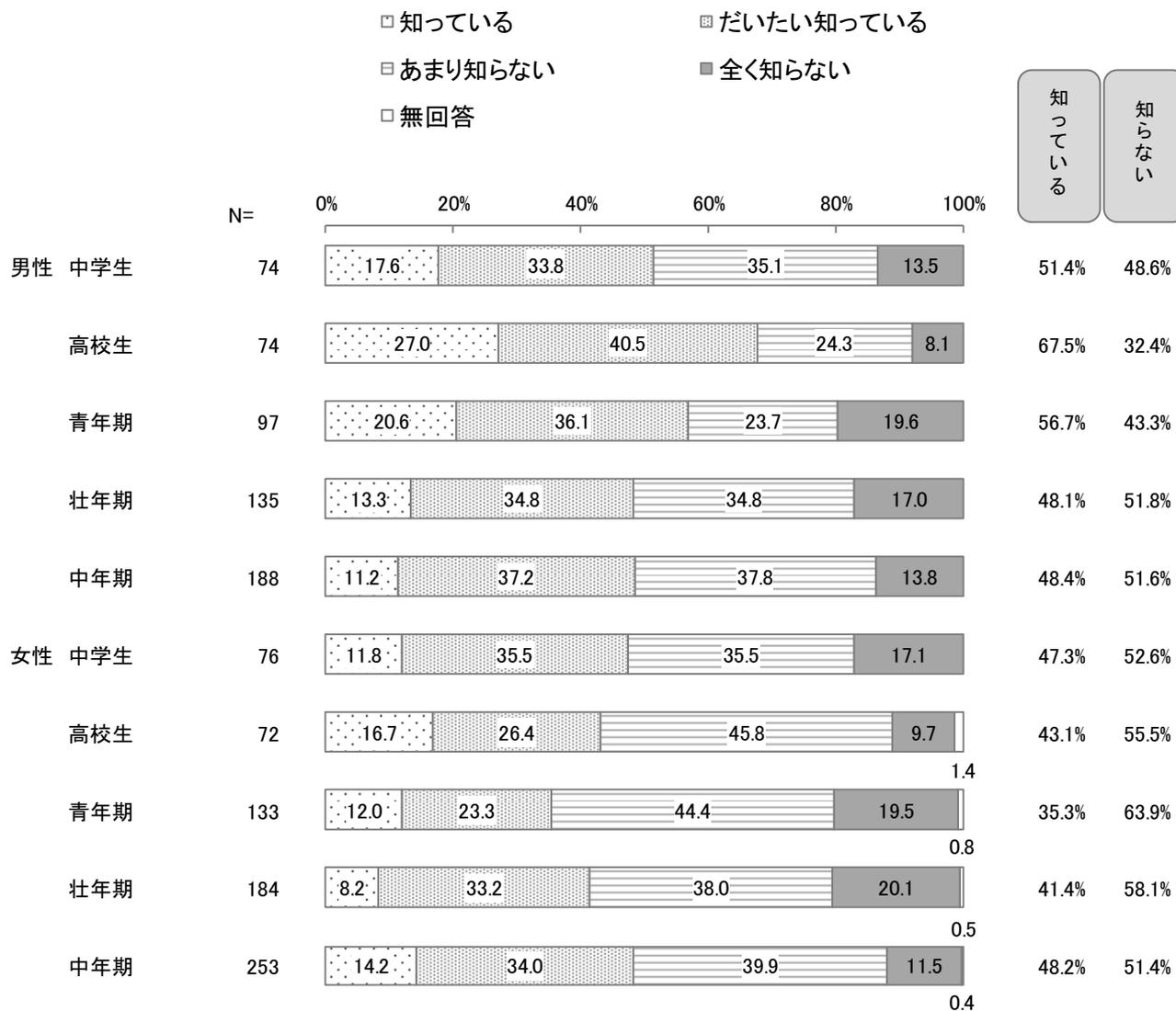
【性別】

性別で見ると、女性よりも男性で知っている人の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

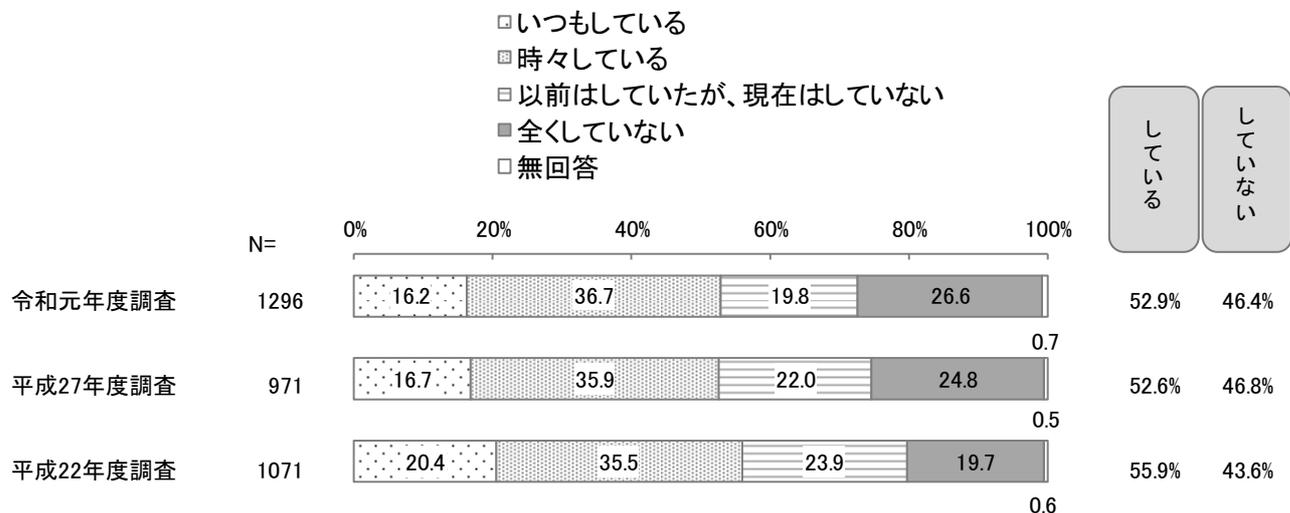
性・ライフステージ別で見ると、男性の高校生で知っている人の割合が高くなっています。一方、女性の青年期では知らない人の割合が高めとなっています。



問 25 日頃から、日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。なお、学生の場合、体育の授業は除きます。(○は1つだけ)

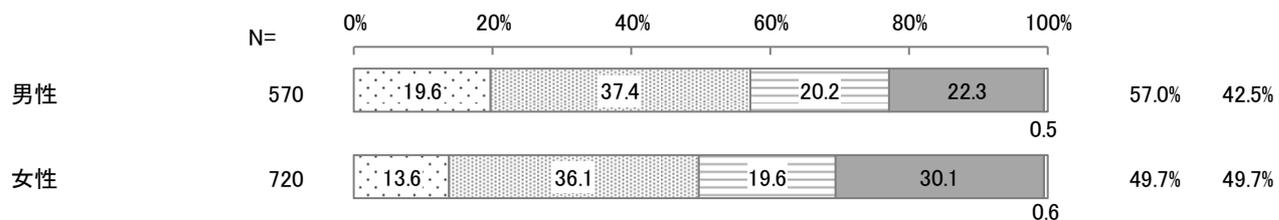
「いつもしている」が16.2%、「時々している」が36.7%で、約5割が日常生活の中で意識的に身体を動かしています。

平成22年度調査、平成27年度調査と経年でみると、「全くしていない」が微増となっています。



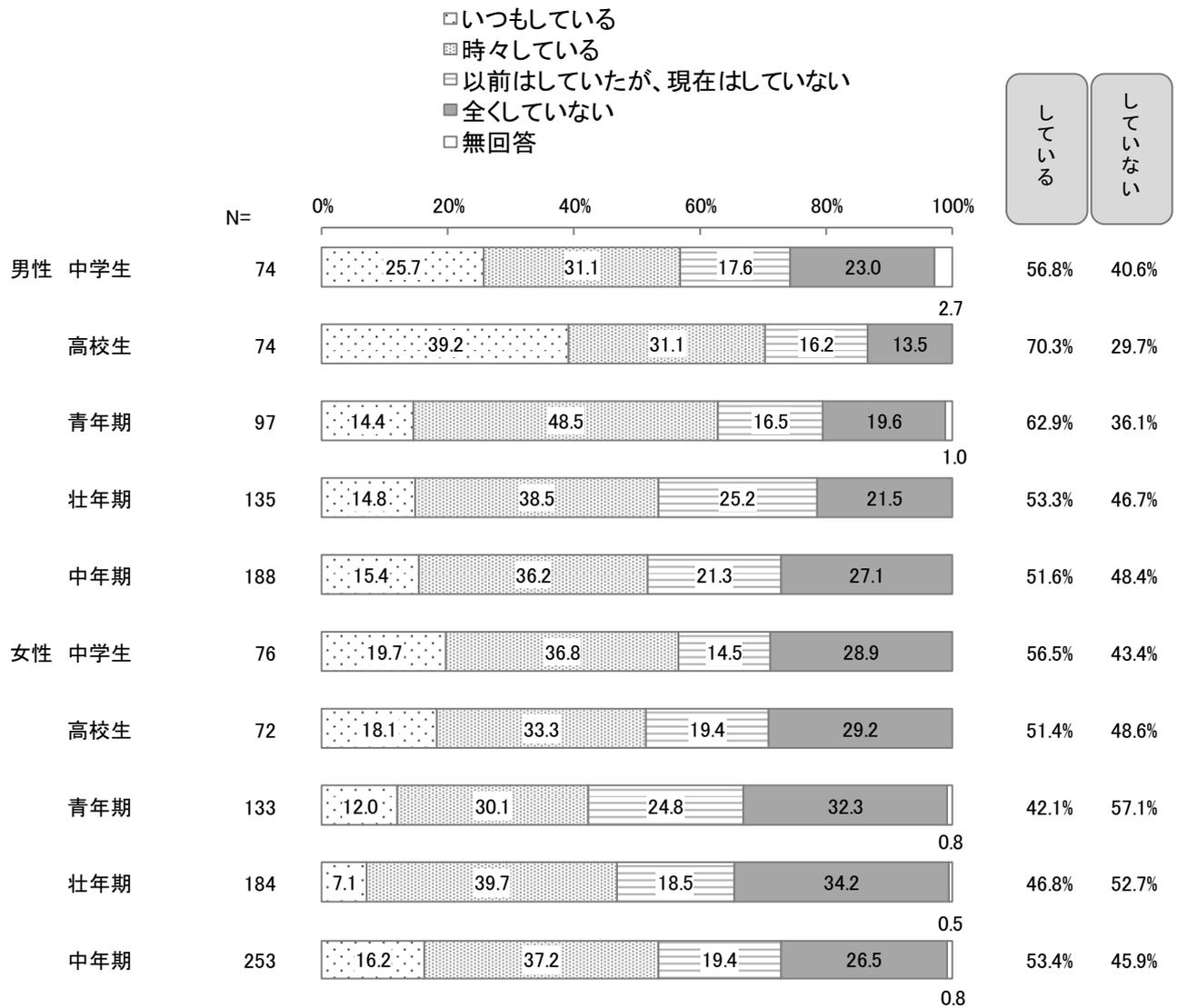
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で意識的に身体を動かしている人の割合がやや高くなっています。



【性・ライフステージ別】

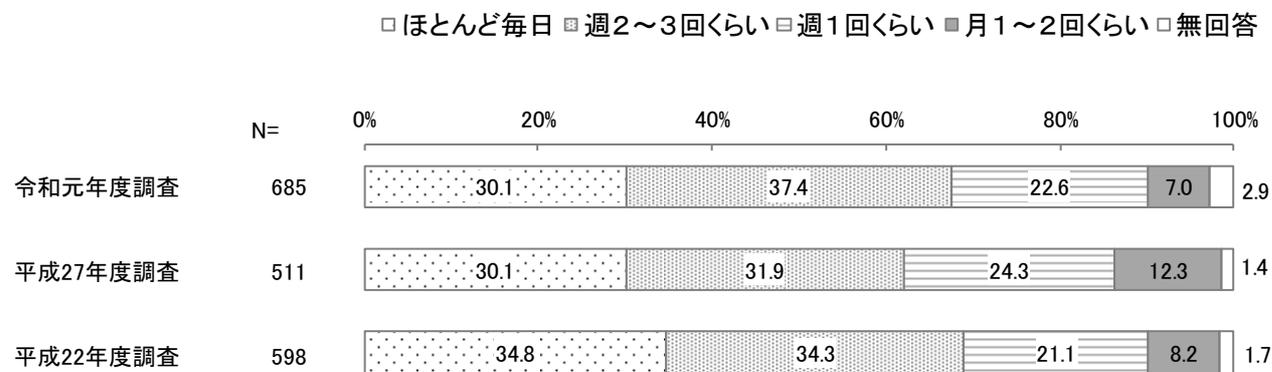
性・ライフステージ別でみると、男性の高校生、青年期で意識的に身体を動かしている人の割合が特に高くなっています。一方、女性の青年期および壮年期では「全くしてない」が3割を超えています。



〈問 25 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

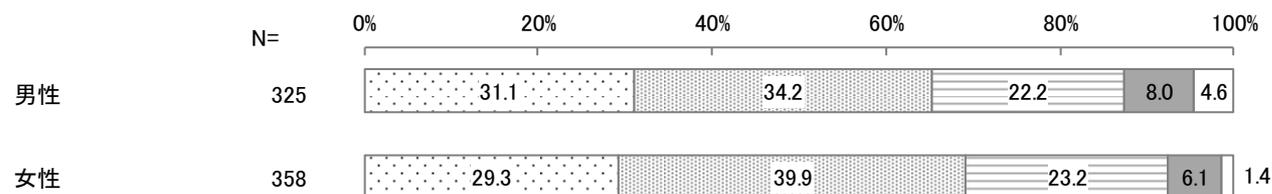
問 25-1 平均してどのくらいの運動を行っていますか。(○は1つだけ)

「週 2～3 回くらい」が 37.4%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が 30.1%となっています。
平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



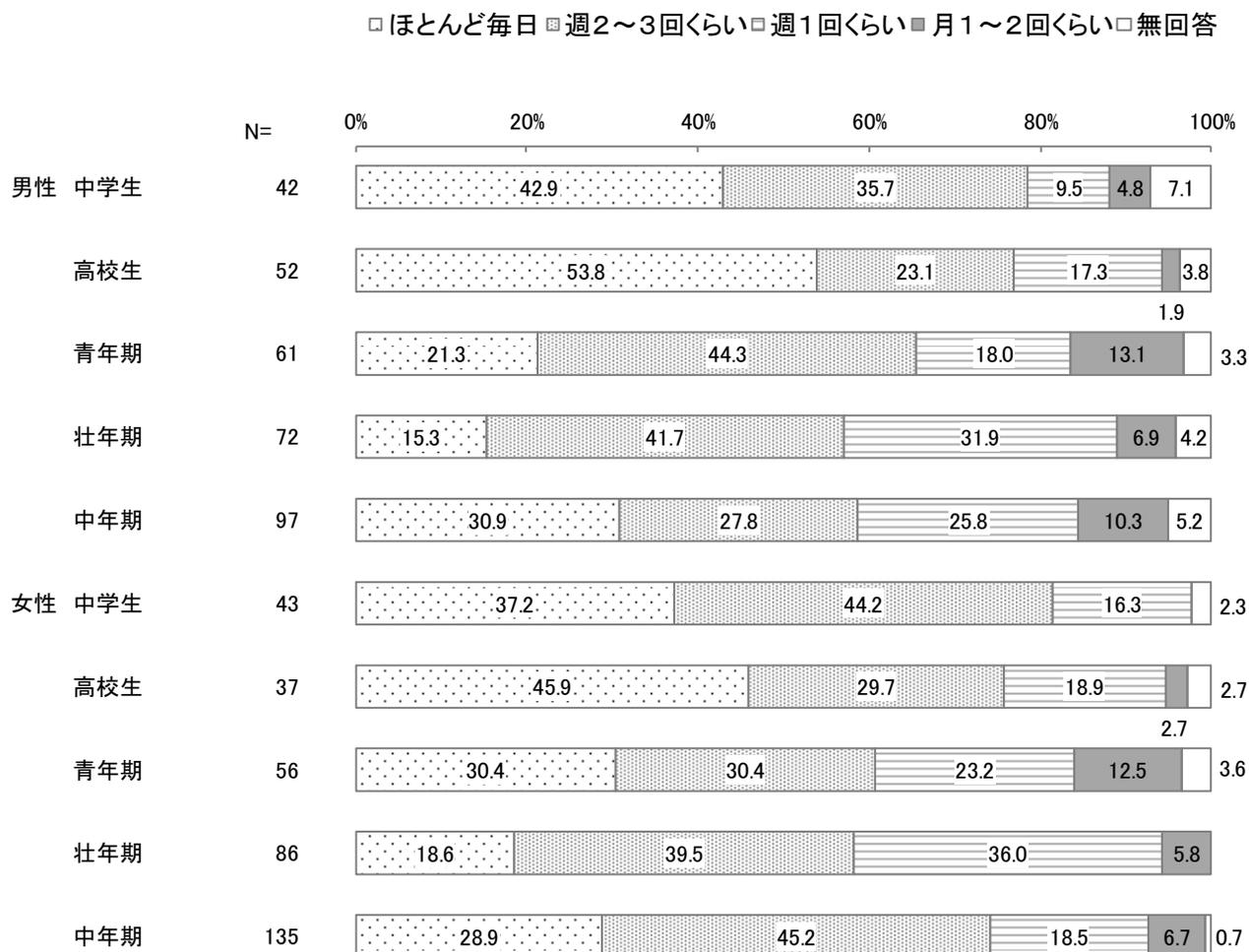
【性別】

性別でも大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

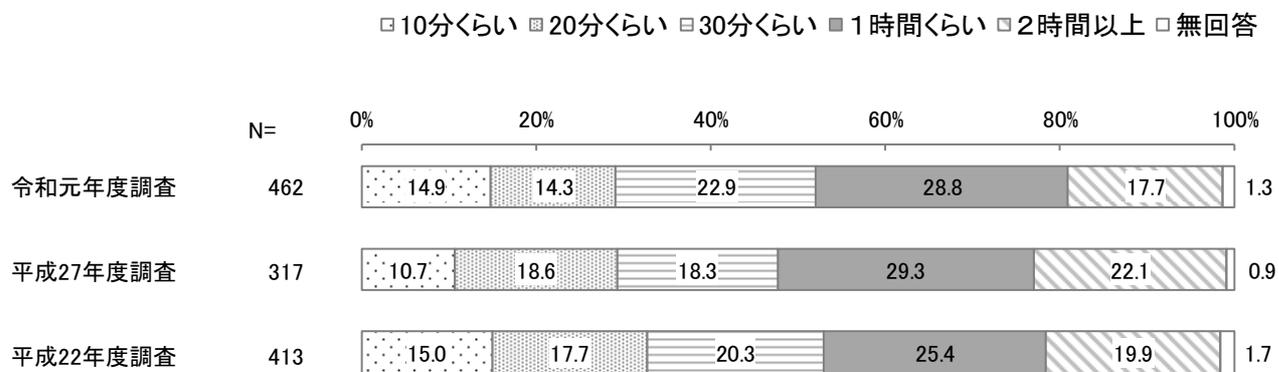
性・ライフステージ別でみると、男女とも中学生、高校生で「ほとんど毎日」の数値が高くなっています。また、男性の青年期、壮年期、女性の中年期では「週 2～3 回くらい」が高くなっています。



〈問 25 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

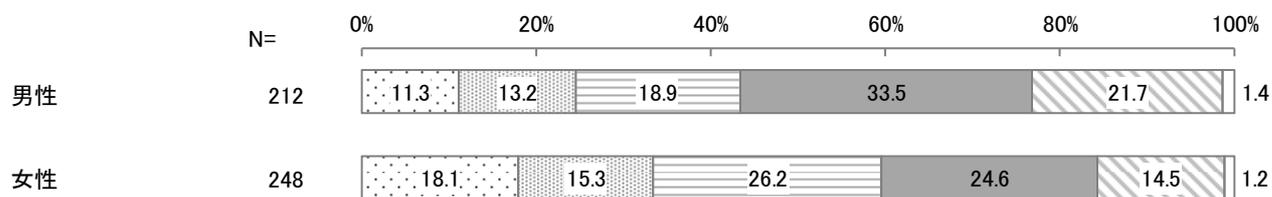
問 25-2 1 回あたりの運動時間はどのくらいですか。(○は 1 つだけ)

「1 時間くらい」が 28.8% で最も高く、次いで「30 分くらい」の 22.9% となっています。
平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



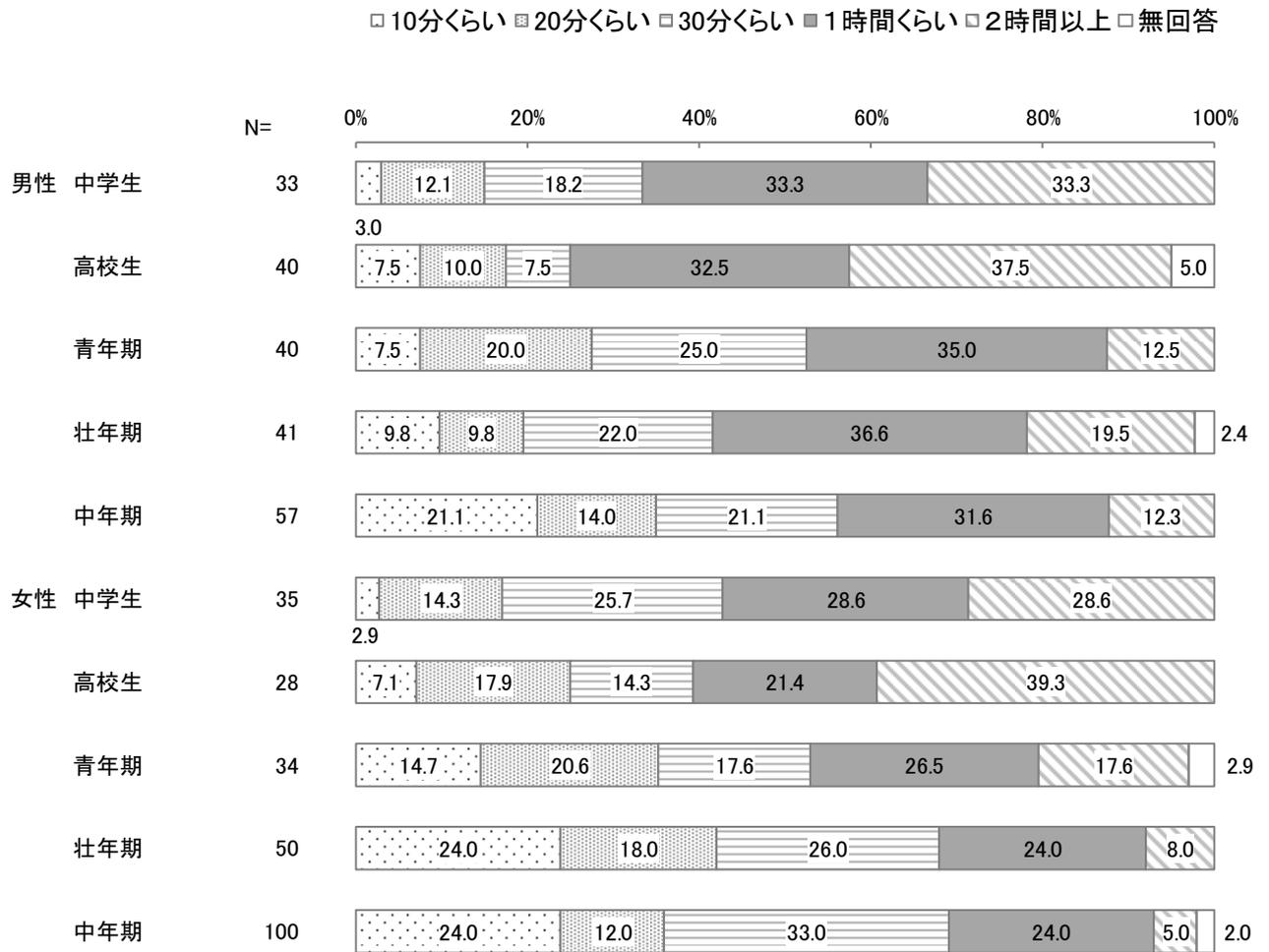
【性別】

性別で見ると、男性では「1 時間くらい」が最も高くなっています。女性については「30 分くらい」と「1 時間くらい」が高い数値となっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、高校生、壮年期、女性の中学生、高校生で1時間以上の割合が特に高くなっています。

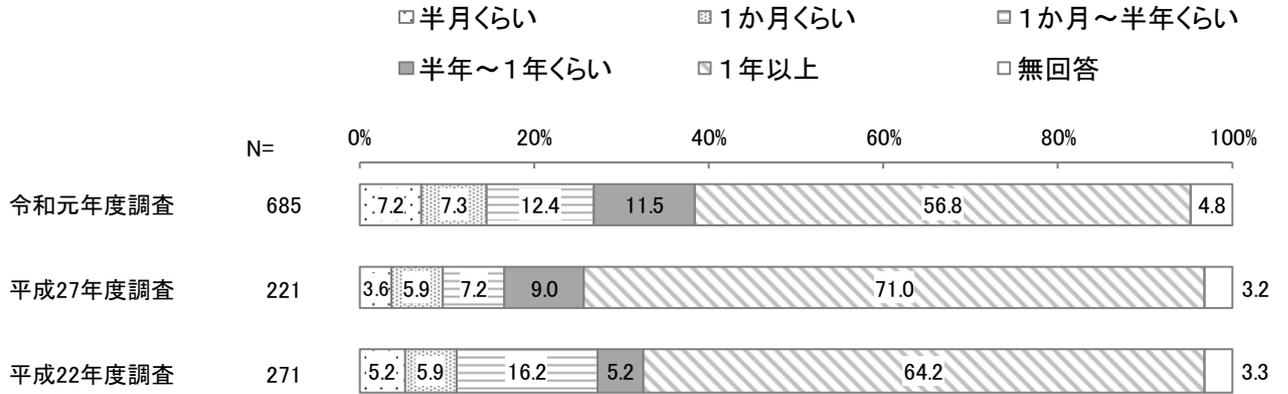


〈問 25 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

問 25-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(〇は1つだけ)

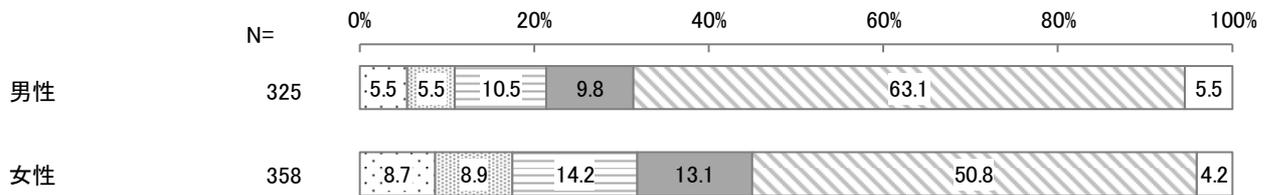
「1年以上」が56.8%で最も高くなっています。

平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比較して、「1年以上」の割合が低くなっています。



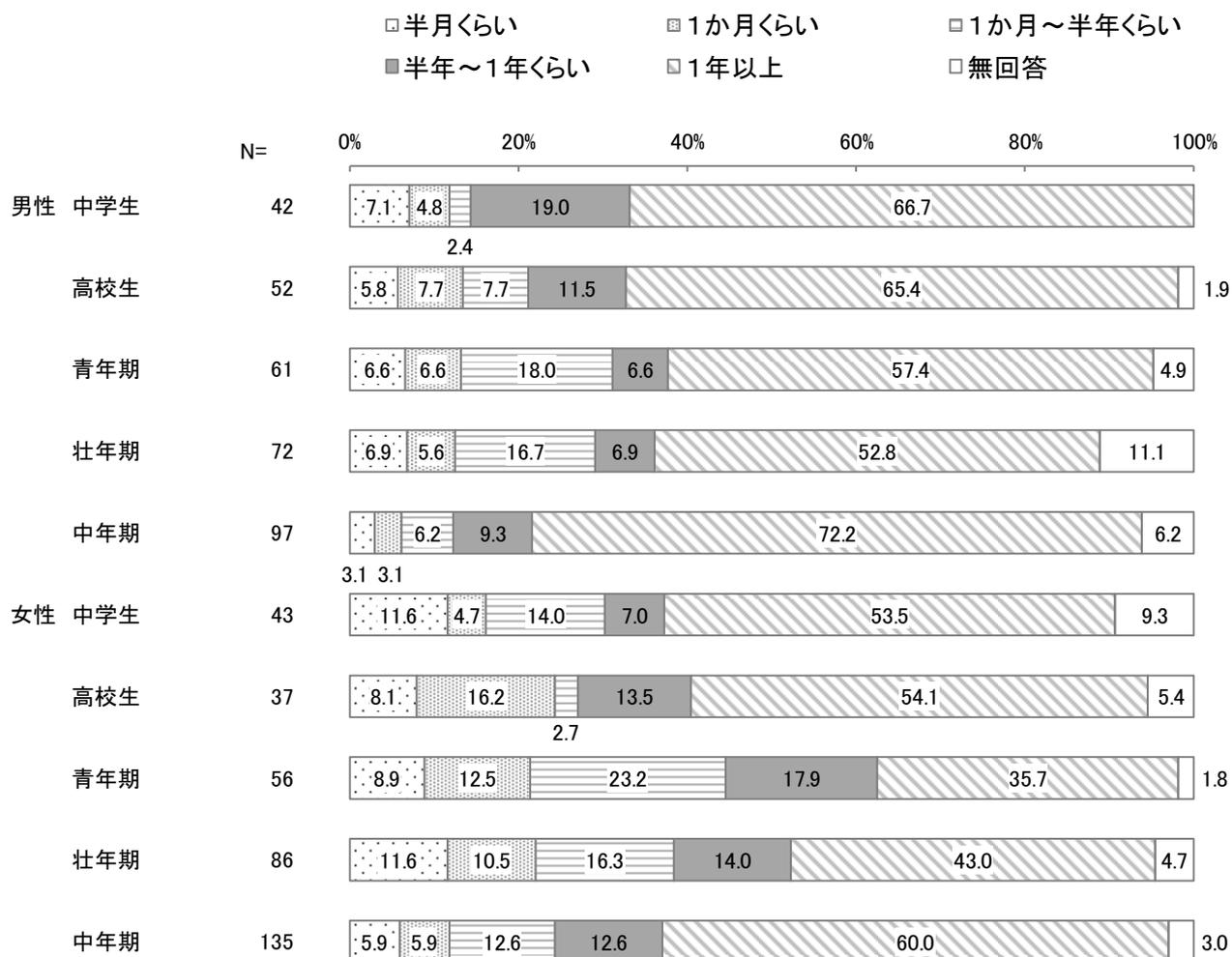
【性別】

性別で見ると、女性よりも男性で「1年以上」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中年期で「1年以上」が高くなっています。女性の青年期、壮年期では半月くらい～半年くらいの割合が高くなっています。

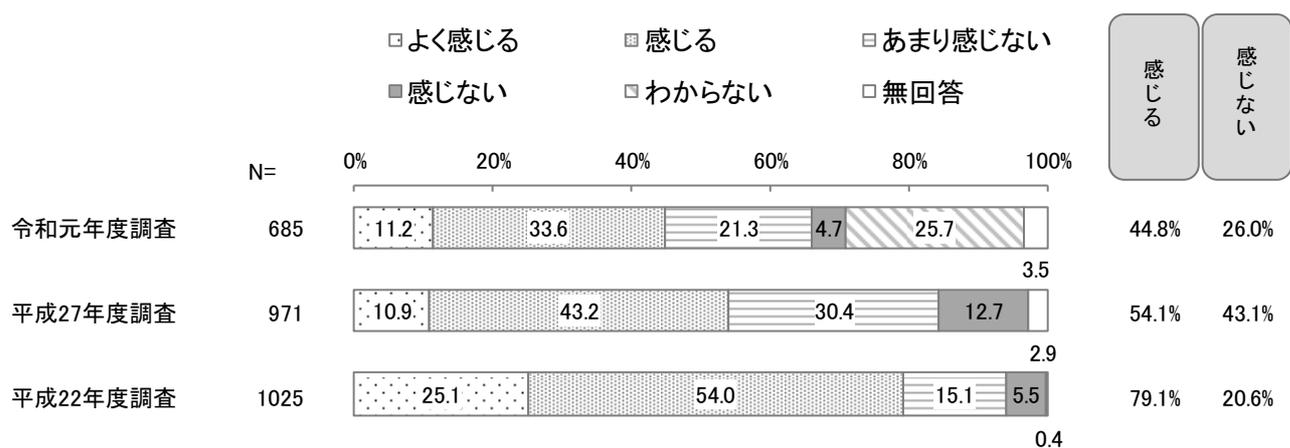


〈問 25 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

問 25-4 運動することにより、体力の向上や血圧・血糖値などの改善等、身体への効果を感じますか。(○は1つだけ)

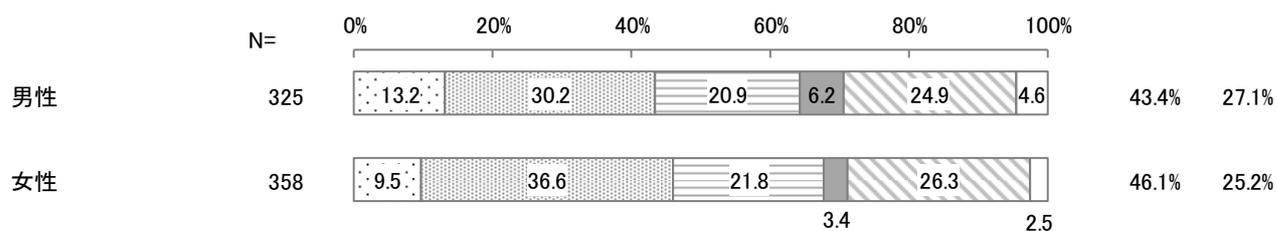
「よく感じる」が 11.2%、「感じる」が 33.6%で何らかの効果を感じている人が約 4 割となっています。

平成 22 年度調査、平成 27 年度調査と比較すると、効果を感じている人の割合は減少傾向にあります。



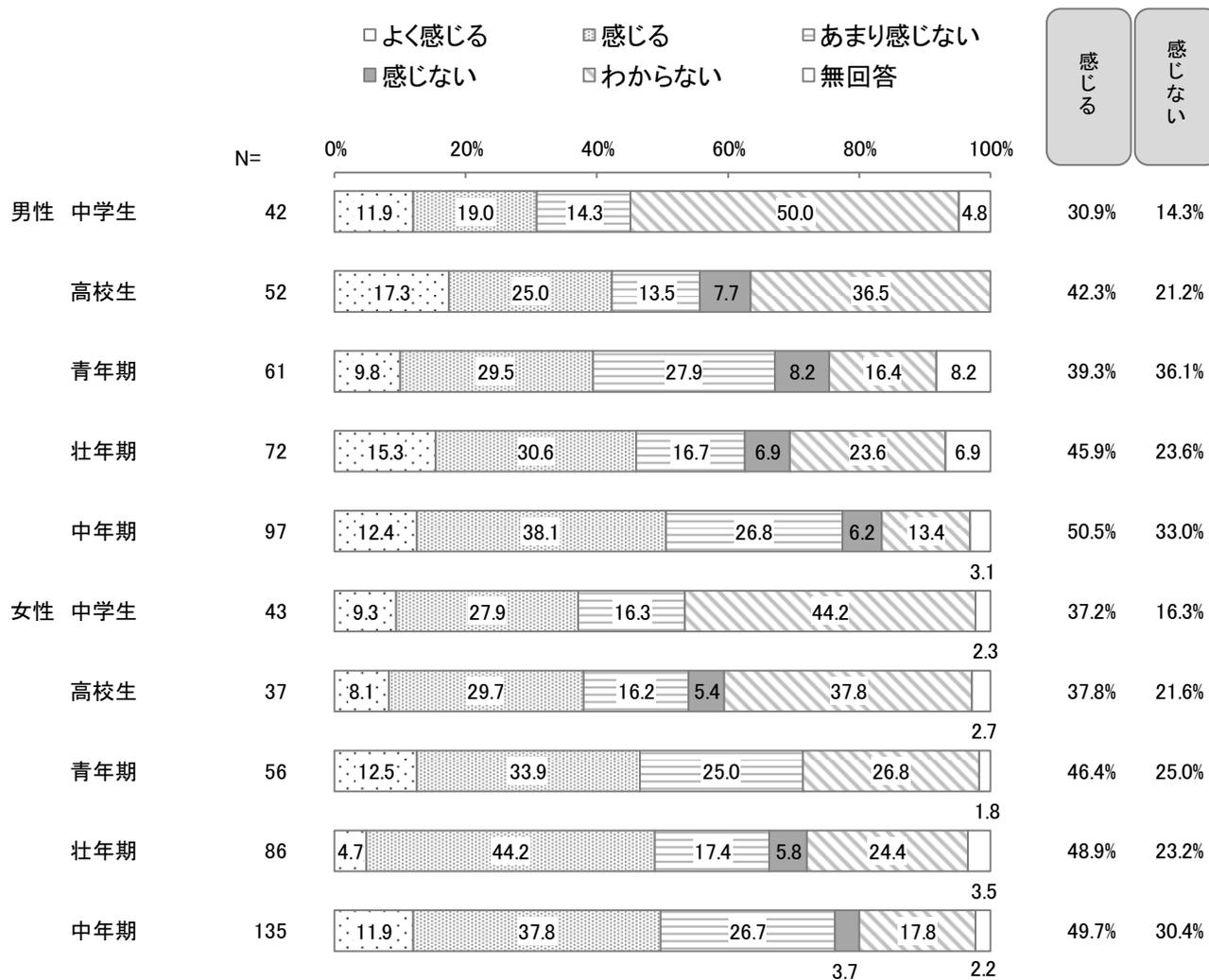
【性別】

性別でみて、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

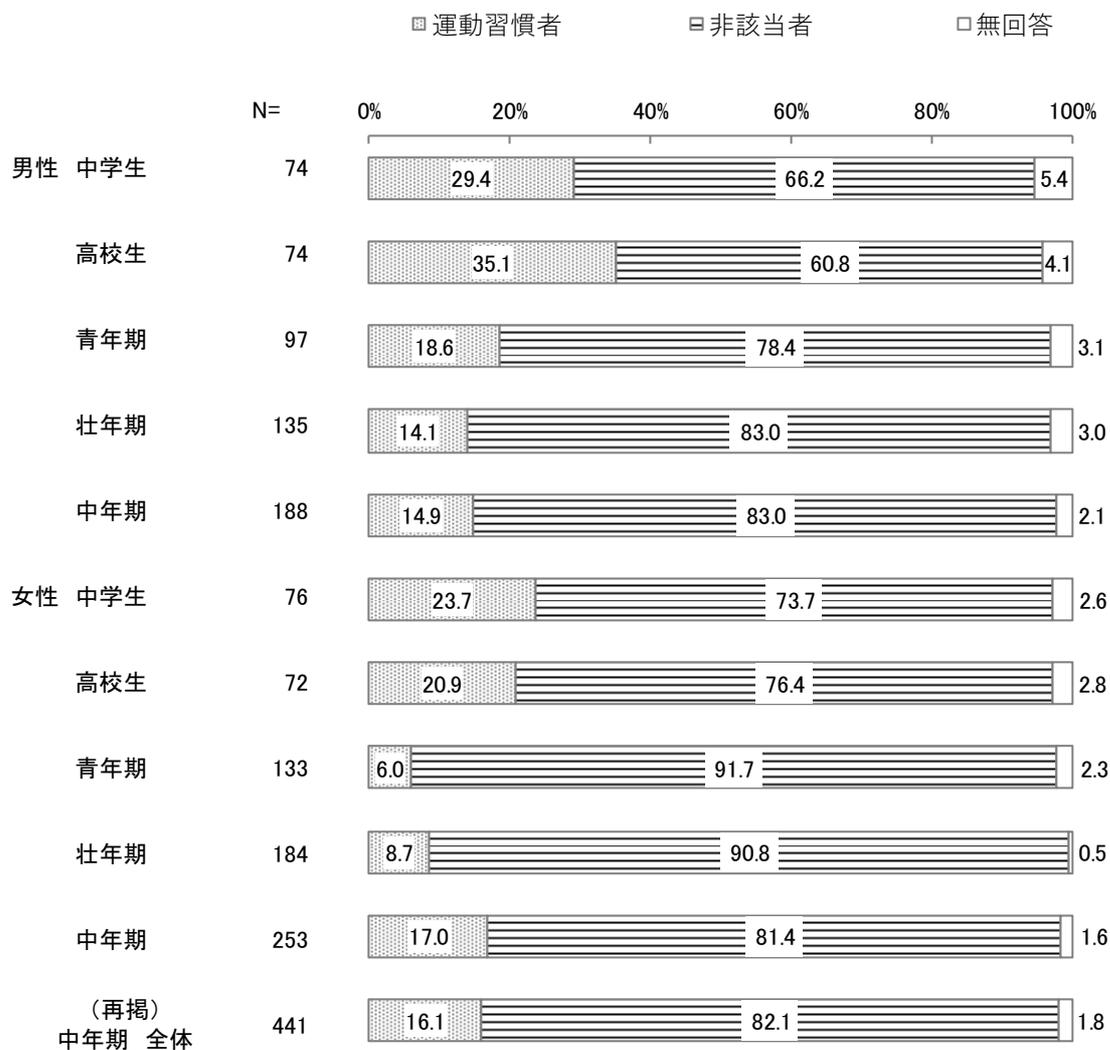
性・ライフステージ別でみて、効果を感じている人の割合は男性の中年期でやや高めとなっています。



【運動習慣者／性・ライフステージ別】

<運動習慣者> 1日30分以上 週2回以上の運動を1年以上継続している者。

性・ライフステージ別に運動習慣者の状況をみると、男女ともに中学生、高校生の割合が高く、特に男子高校生の割合が35.1%と高くなっています。なお、中年期全体での運動習慣者は2割未満となっています。

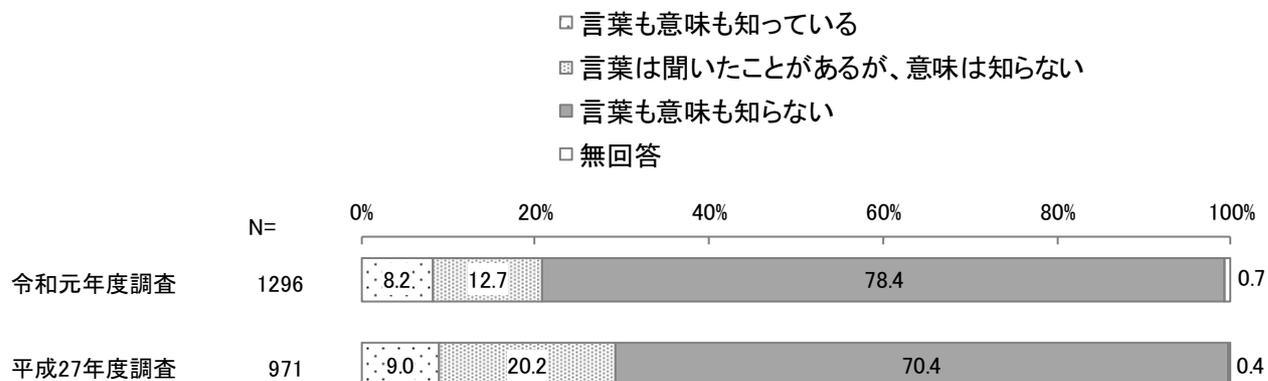


問 26 ロコモティブシンドロームやフレイルについて知っていますか。(各〇は1つだけ)

(1) ロコモティブシンドローム

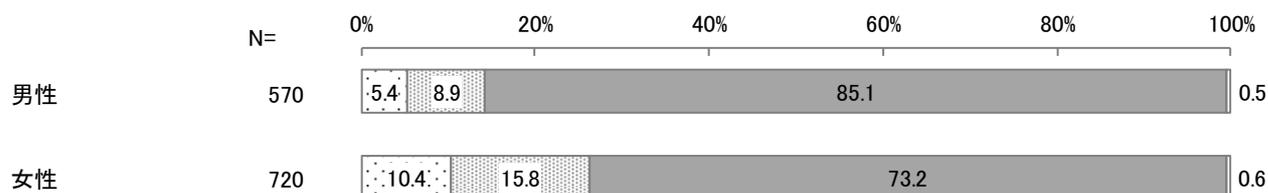
「言葉も意味も知っている」が 8.2%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 12.7%で認知している人は2割にとどまります。

平成 27 年度調査と比較すると、認知している人の割合は減少しています。



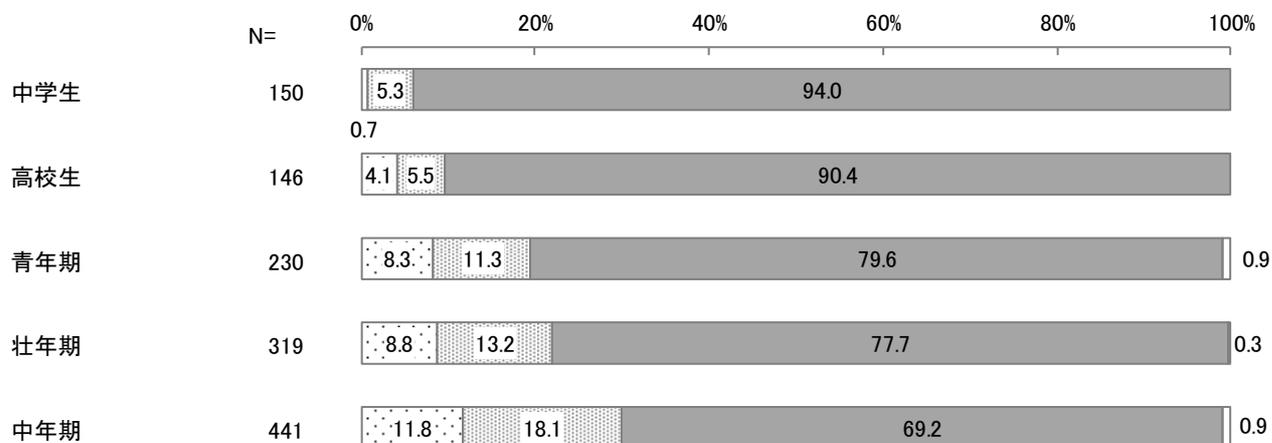
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で認知している人の割合が高くなっています。



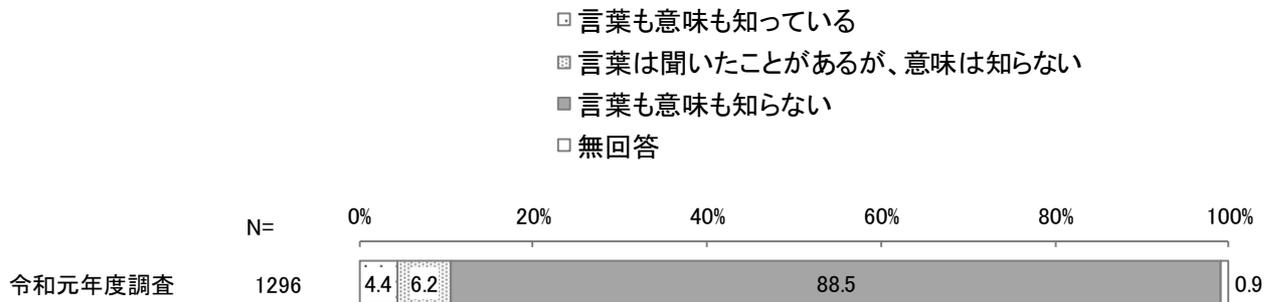
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、認知している人の割合は、ステージを追うごとに高くなっています。



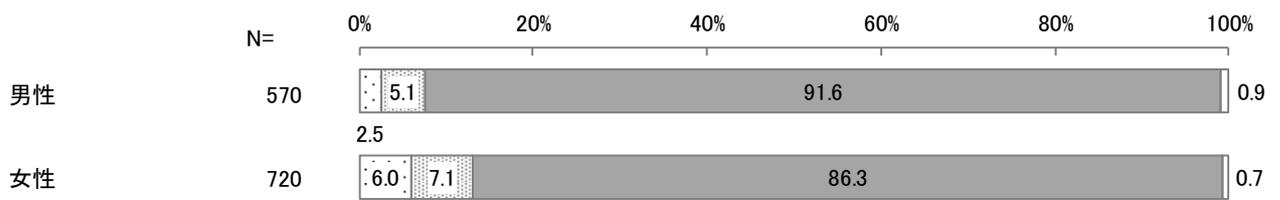
(2) フレイル

「言葉も意味も知っている」が4.4%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が6.2%で認知している人は1割にとどまります。



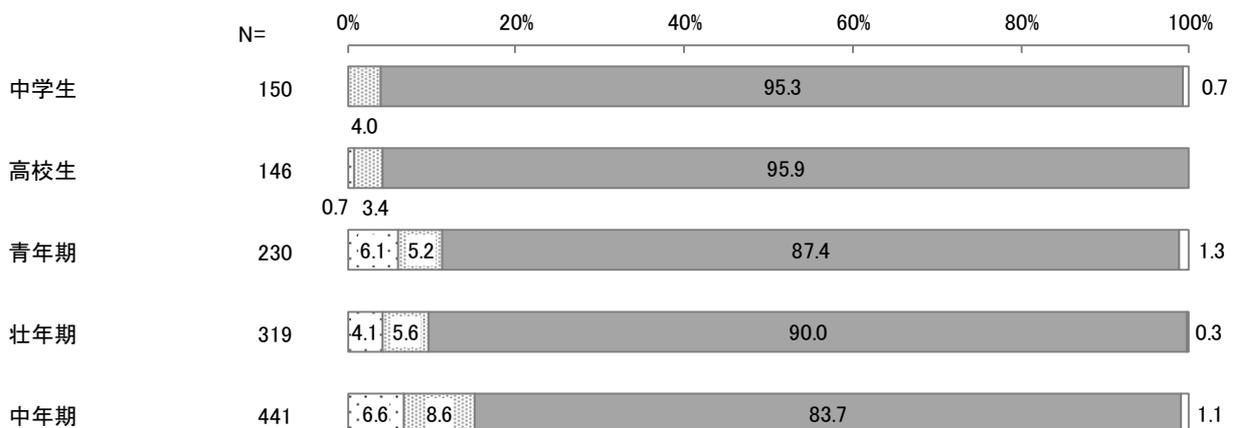
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で認知している人の割合がやや高くなっています。



【ライフステージ別】

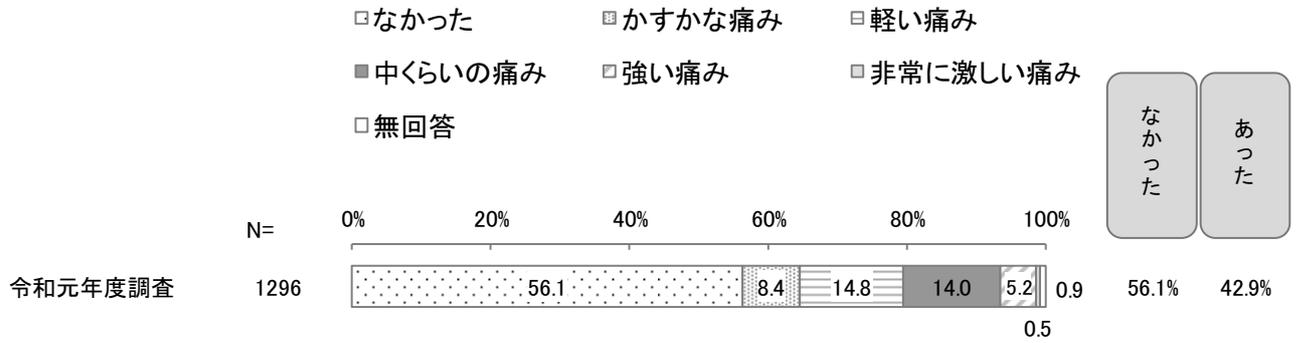
ライフステージ別で見ると、認知している人の割合は青年期以降でやや高くなっていますが、いずれのライフステージも2割に満たない低い数値となっています。



問 27 6ヶ月以上前から今まで持続する腰の痛み、手足の関節の痛みはありましたか。
(各〇は1つだけ)

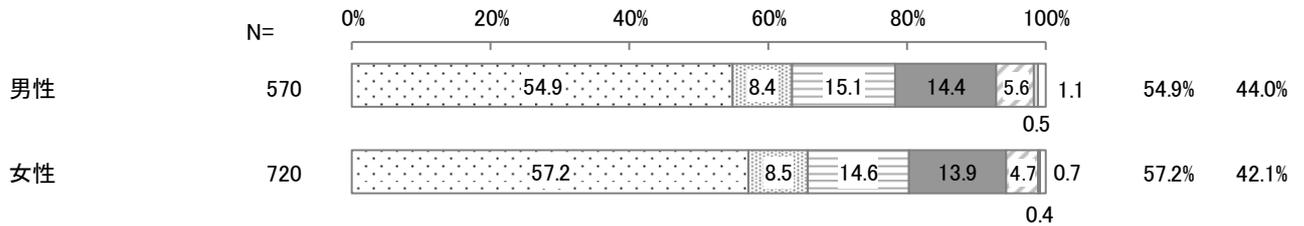
(1) 腰の痛み

「かすかな痛み」(8.4%)、「軽い痛み」(14.8%)、「中くらいの痛み」(14.0%)、「強い痛み」(5.2%)、「非常に激しい痛み」(0.5%)など、何らかの痛みを抱えている人は42.9%となっています。



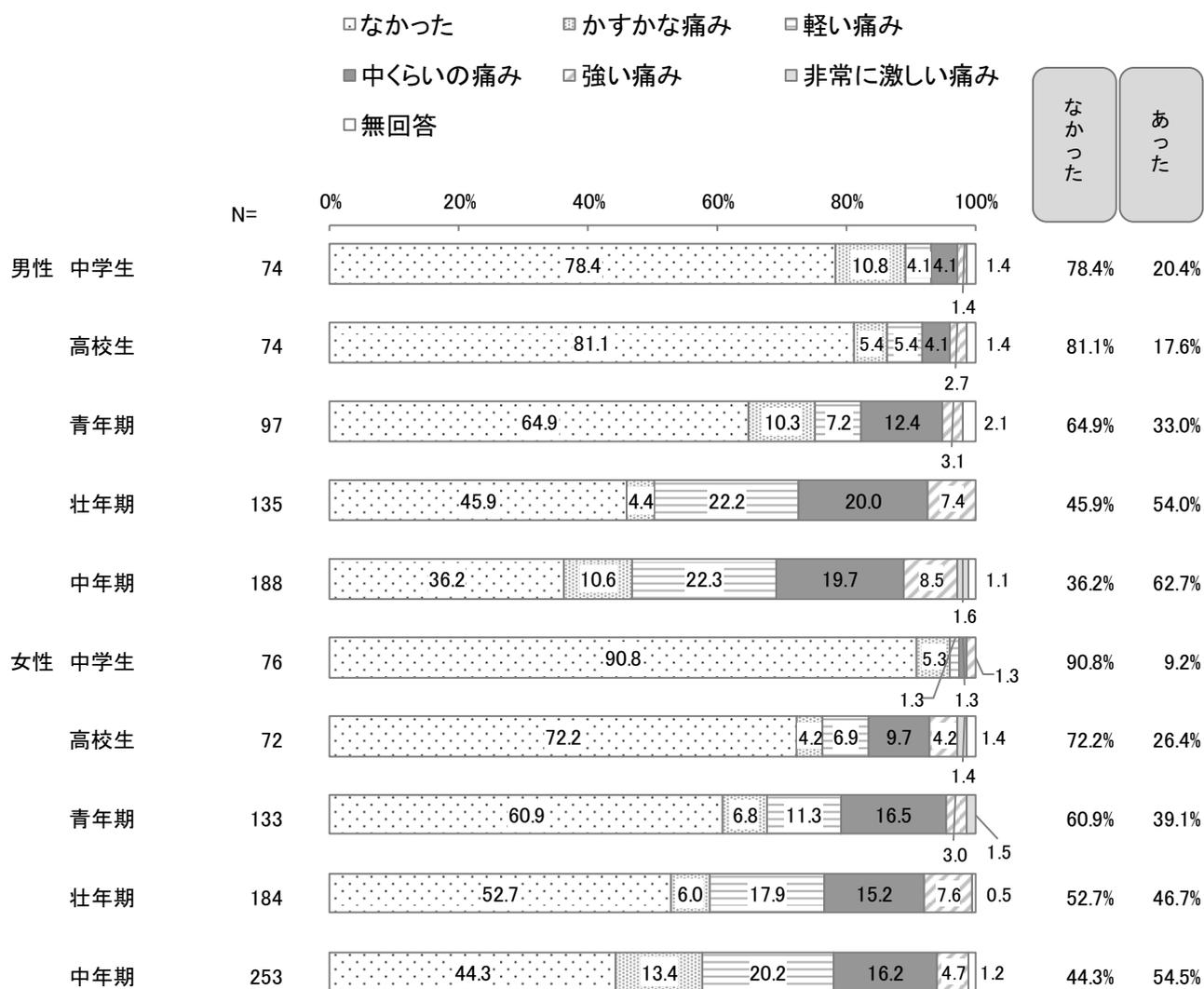
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はありません。



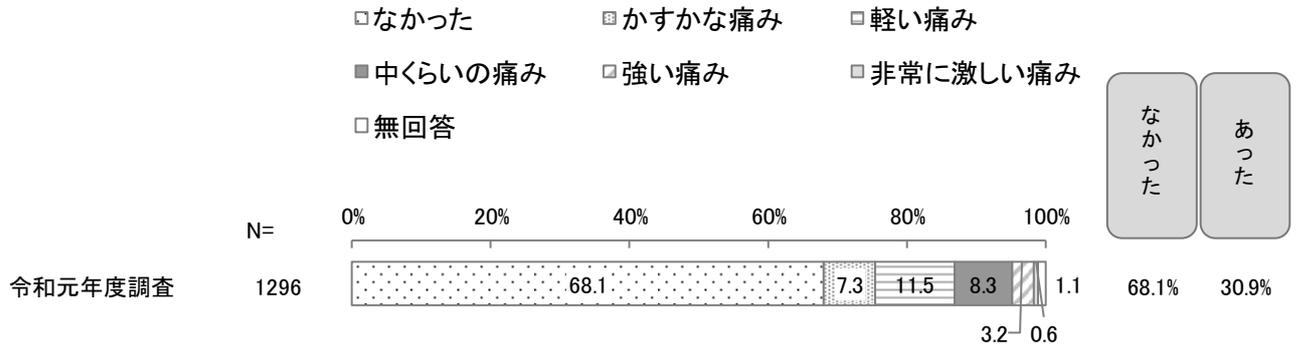
【性・ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、男女ともに壮年期以降になると痛みを抱えている人が5~6割と高くなっています。



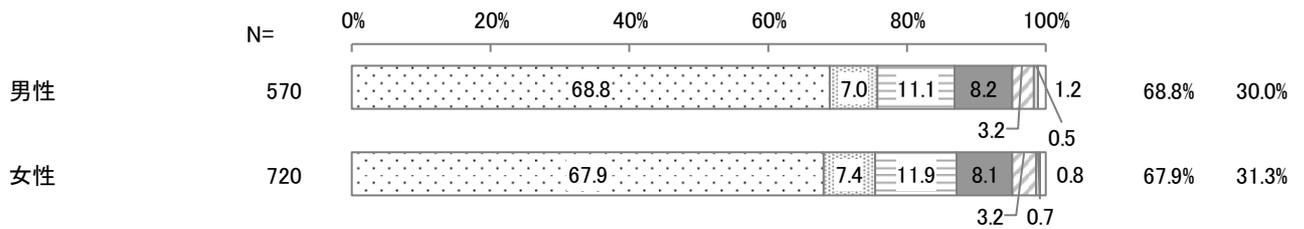
(2) 手足の関節の痛み

「かすかな痛み」(7.3%)、「軽い痛み」(11.5%)、「中くらいの痛み」(8.3%)、「強い痛み」(3.2%)、「非常に激しい痛み」(0.6%)など、何らかの痛みを抱えている人は30.9%となっています。



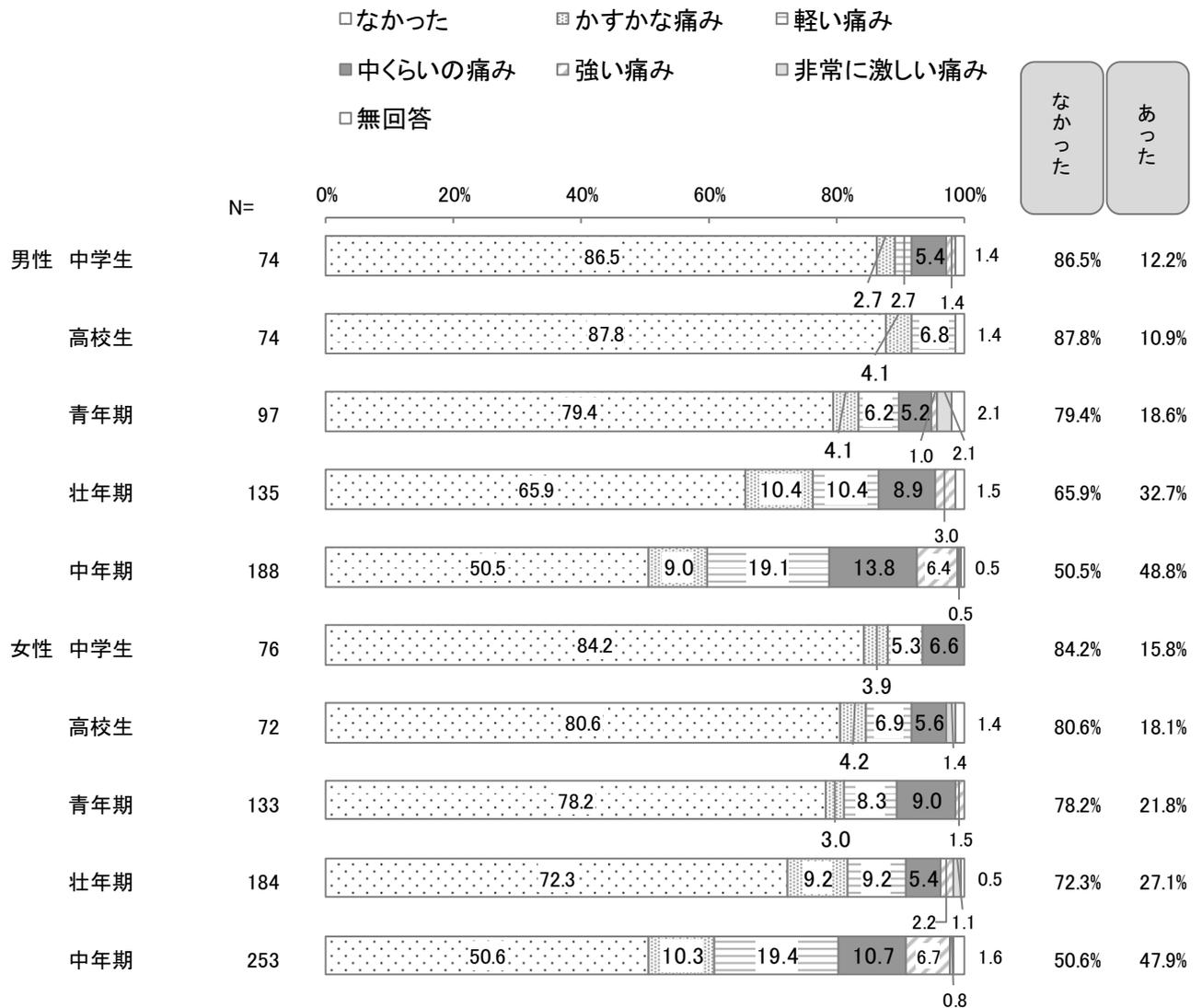
【性別】

性別で見ると、男女間で大きな差はありません。



【性・ライフステージ別】

ライフステージ別で見ると、男女ともにステージを追うごとに痛みを抱えている人の割合が高くなり、中年期になると約5割にのぼります。

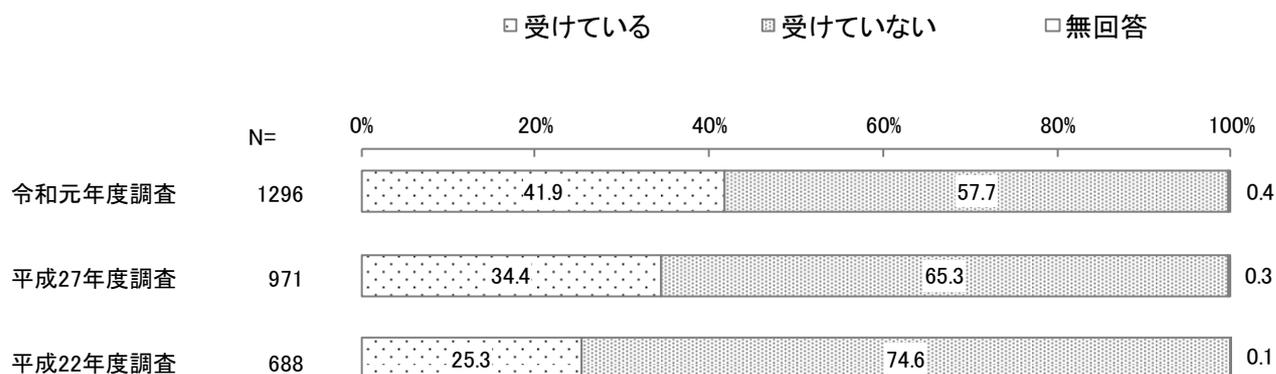


7 歯の健康について

問 28 あなたは、予防のために1年に1回以上、定期的な歯の検診を受けていますか。
(○は1つだけ)

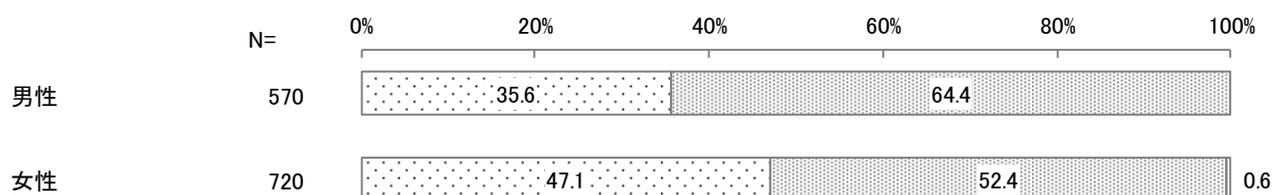
「受けている」が41.9%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と経年でみて、受診している人の割合が増加傾向にあります。



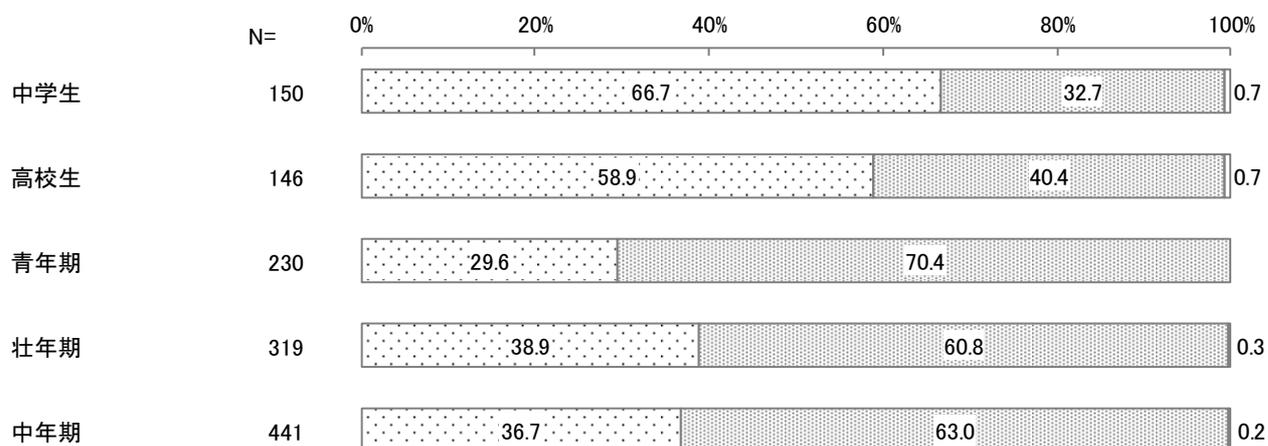
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で受診している人の割合が高くなっています。



【ライフステージ別】

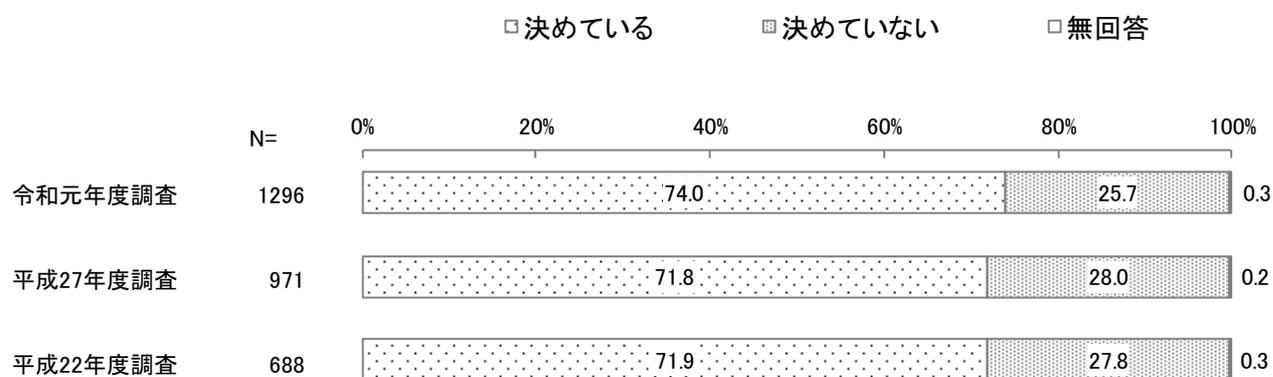
ライフステージ別でみると、中学生、高校生では「受けている」が6~7割と高い一方で、青年期以降では3~4割と顕著に減少しています。



問 29 歯科検診や歯科治療を受けている歯科医院（かかりつけ歯科医）を決めていますか。（○は1つだけ）

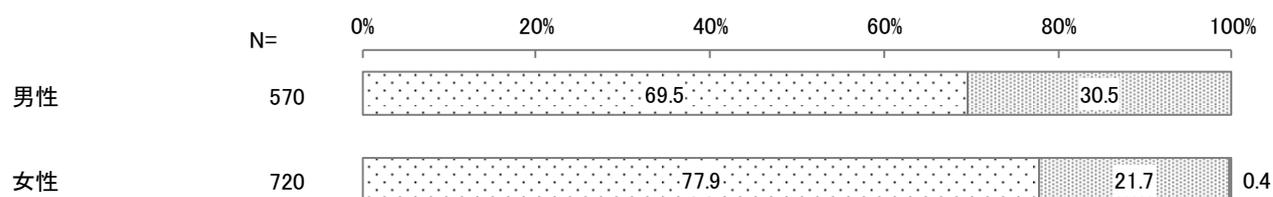
「決めている」が74.0%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



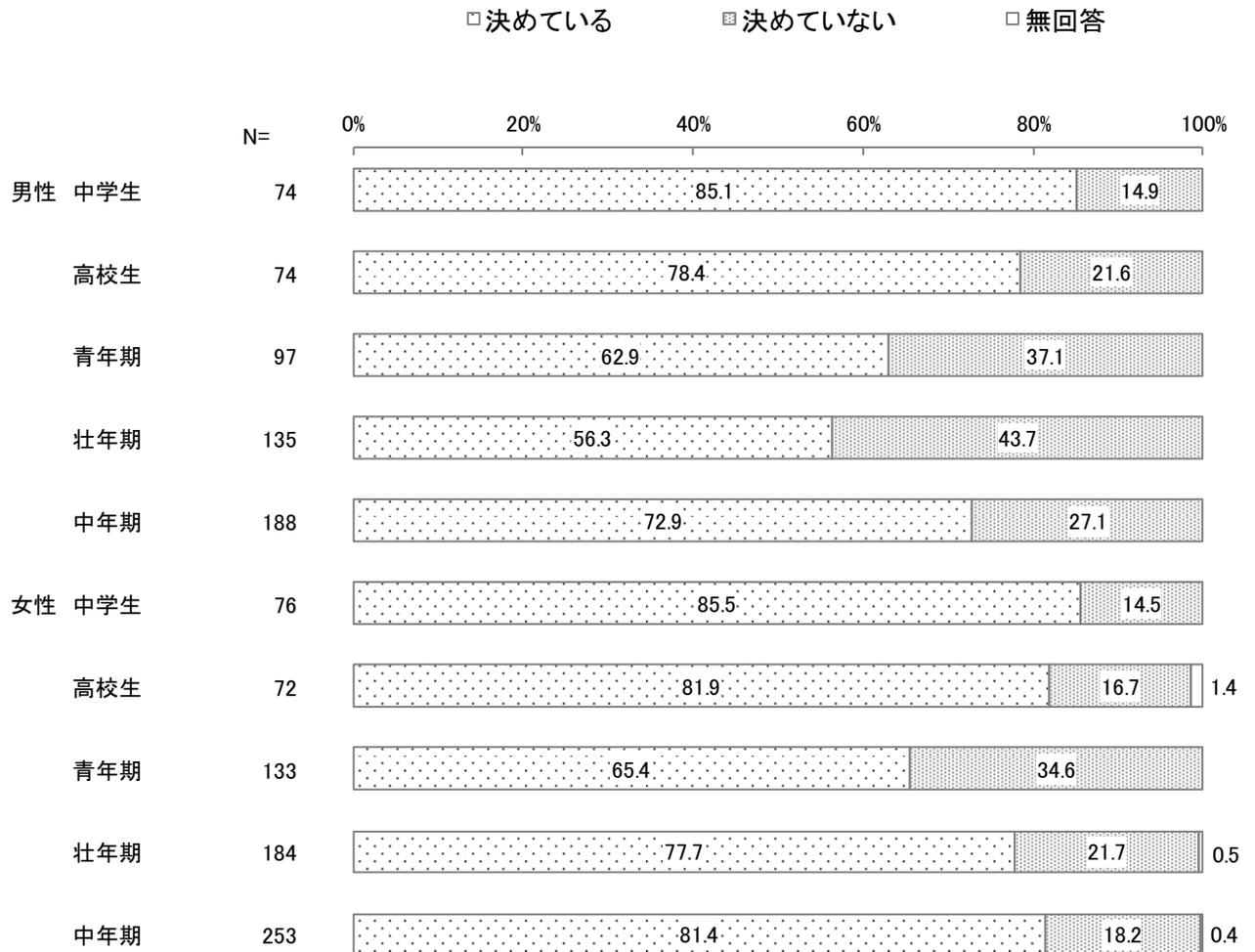
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性でかかりつけを決めている人の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

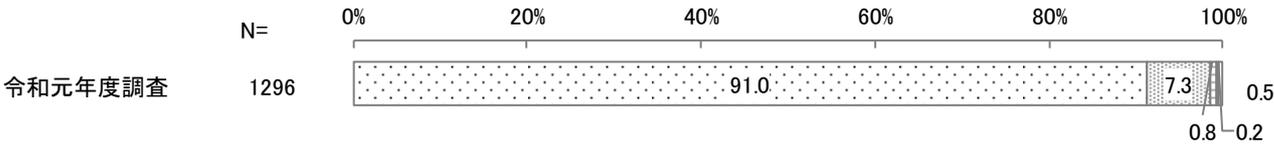
性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期、女性の青年期において「決めていない」の数値が高めとなっています。



問 30 嚙んで食べる時の状態について教えてください。(○は1つだけ)

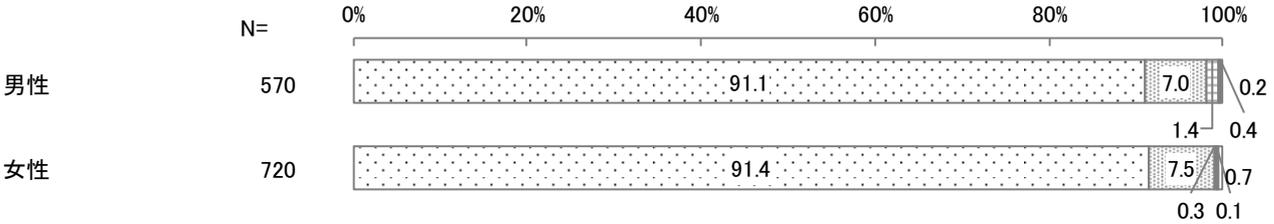
「何でも嚙んで食べることができる」が91.0%を占めています。

- 何でも嚙んで食べることができる
- 一部嚙めない食べ物がある
- 嚙めない食べ物が多い
- 嚙んで食べることはできない
- 無回答



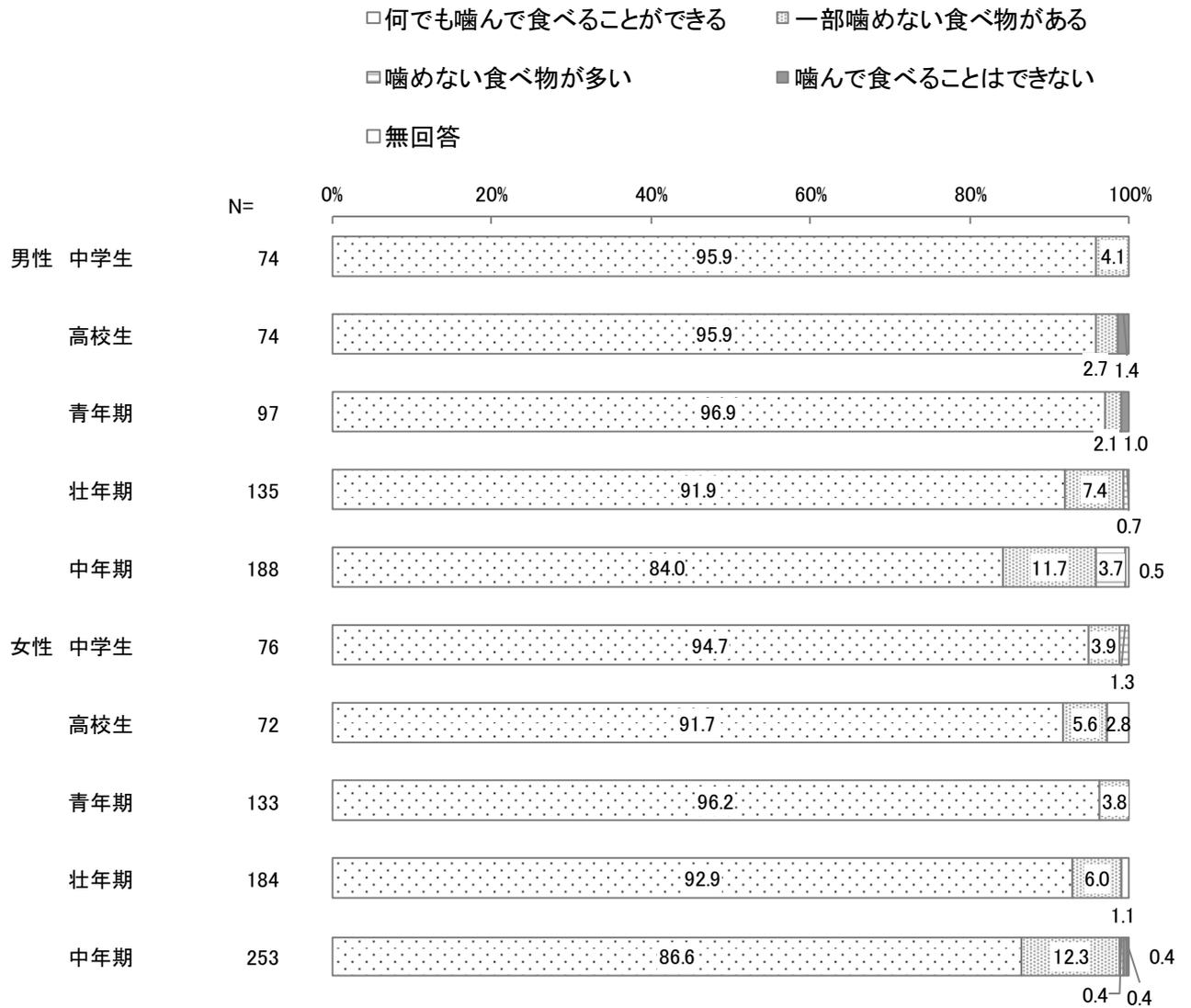
【性別】

性別で見ると、男女間で差はみられません。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女とも中年期になると「一部噛めない食べ物がある」が1割を超えています。

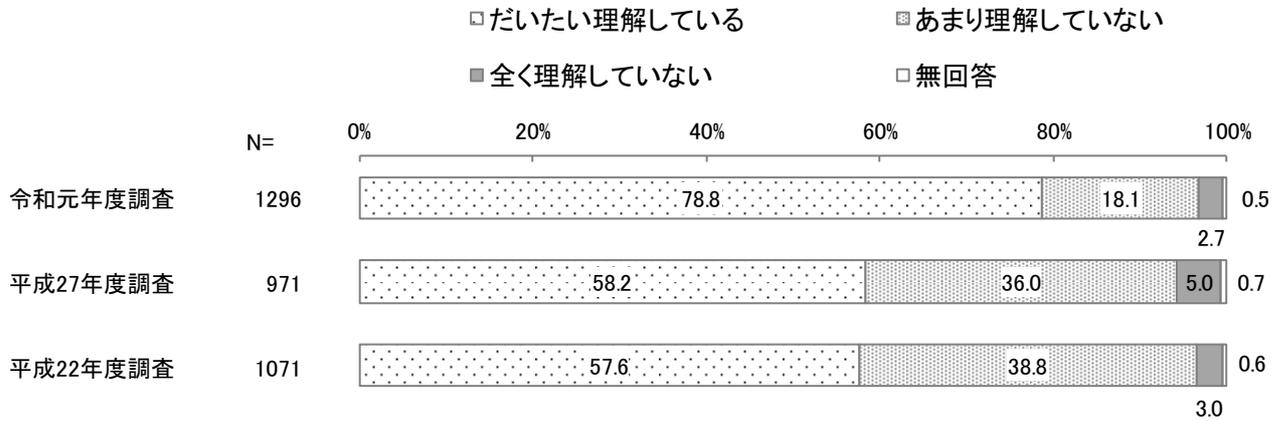


問 31 むし歯や歯周病の予防知識を理解していますか。(各○は1つだけ)

(1) むし歯

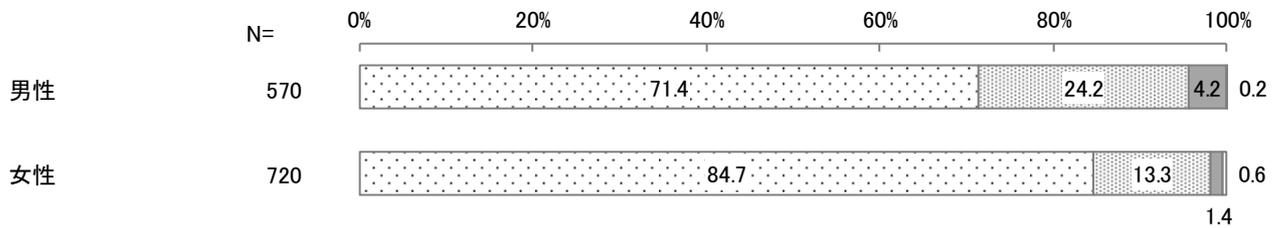
「だいたい理解している」が78.8%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較すると、「だいたい理解している」が約20ポイントアップしています。



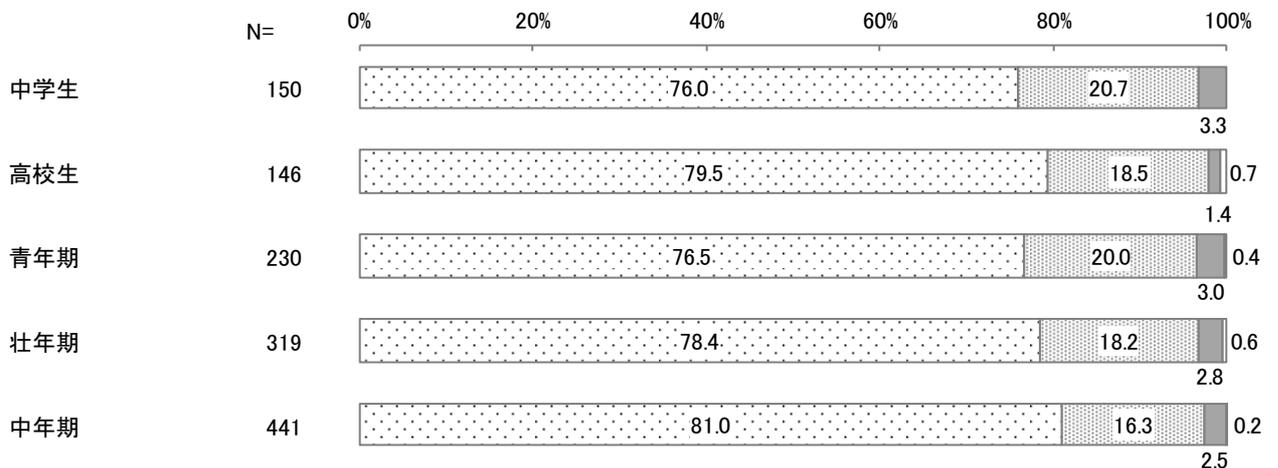
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「だいたい理解している」の数値が高くなっています。



【ライフステージ別】

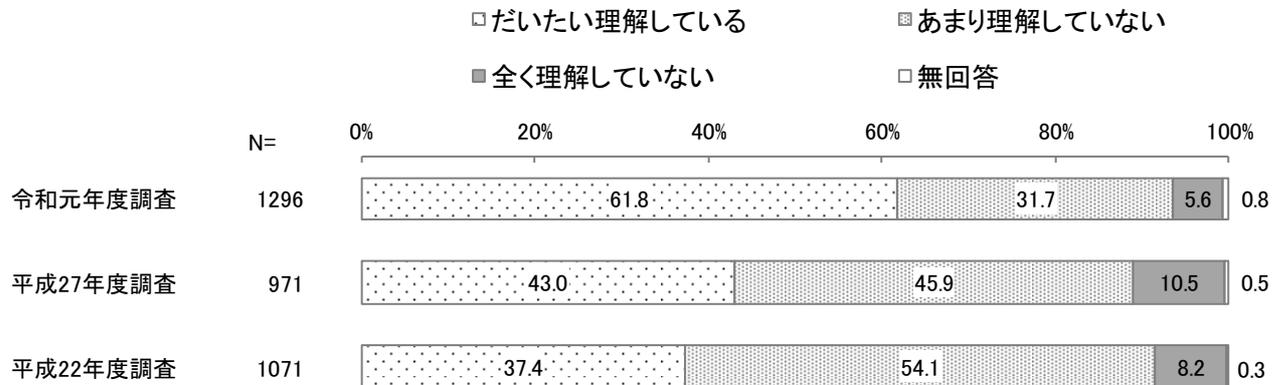
ライフステージ別でみると、各ステージ間で大きな差はみられません。



(2) 歯周病

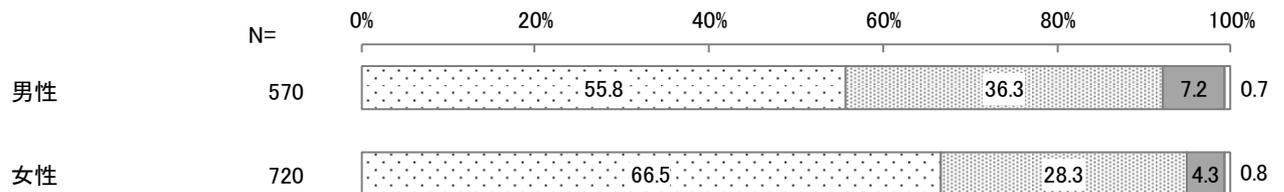
「だいたい理解している」が61.8%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と経年でみて、「だいたい理解している」が増加傾向にあります。



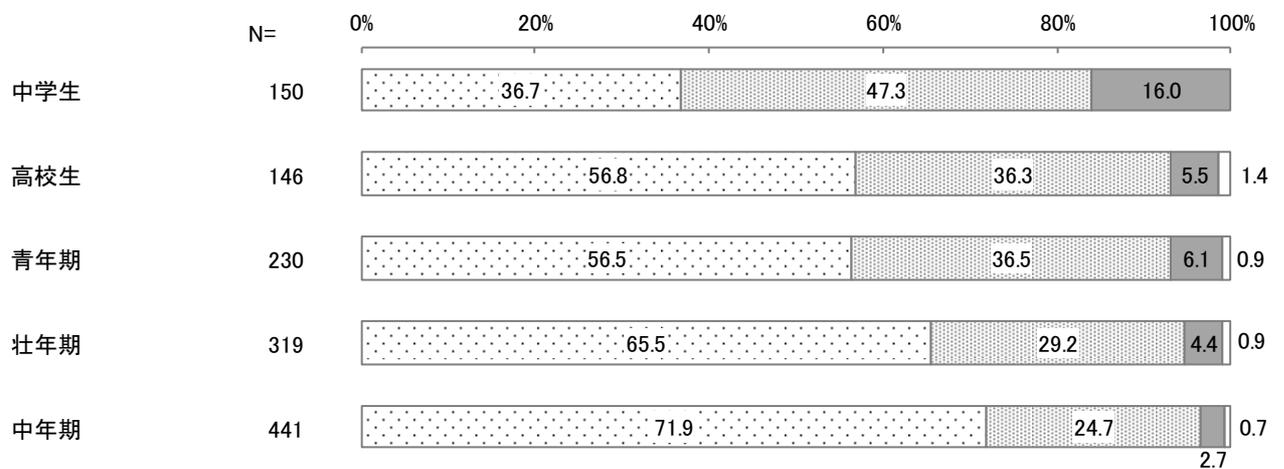
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「だいたい理解している」の数値が高くなっています。



【ライフステージ別】

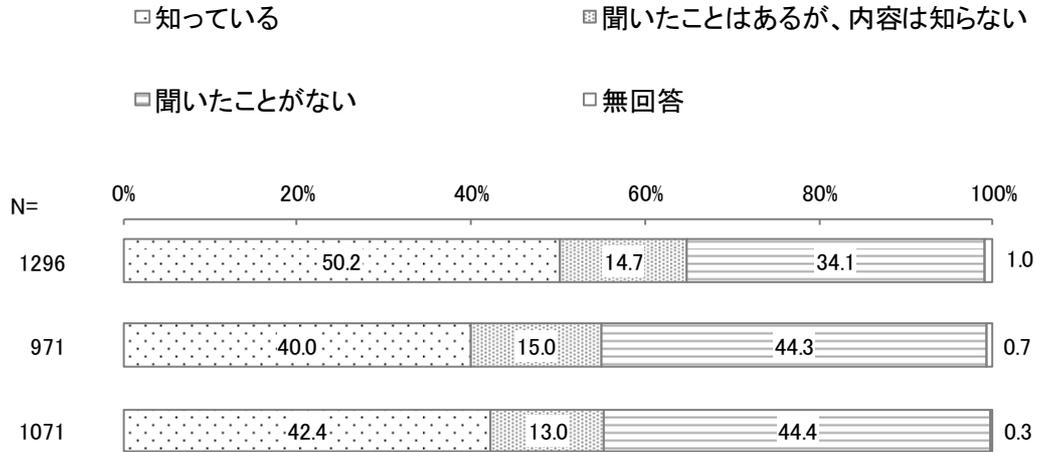
ライフステージ別でみると、ステージを追うごとに「だいたい理解している」の数値が高くなっています。



問 32 8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動を知っていますか。(〇は1つだけ)

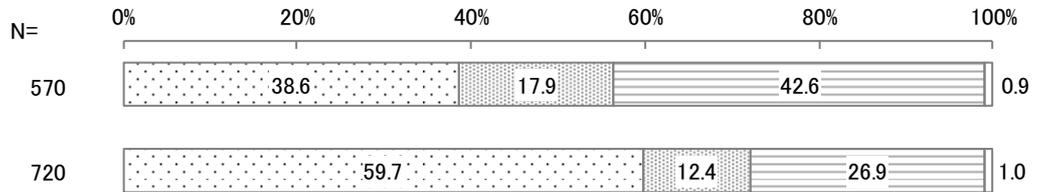
「知っている」が50.2%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と経年でみると、「知っている」が高くなっています。



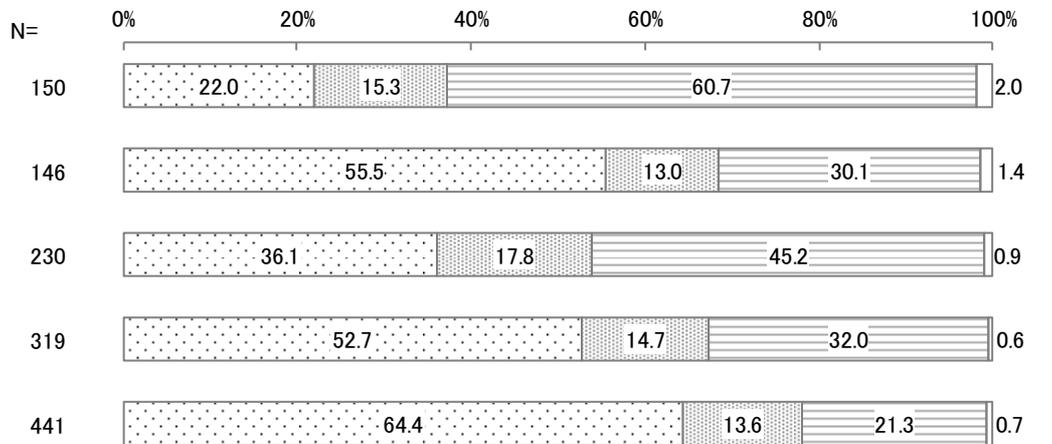
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「知っている」の数値が高くなっています。



【ライフステージ別】

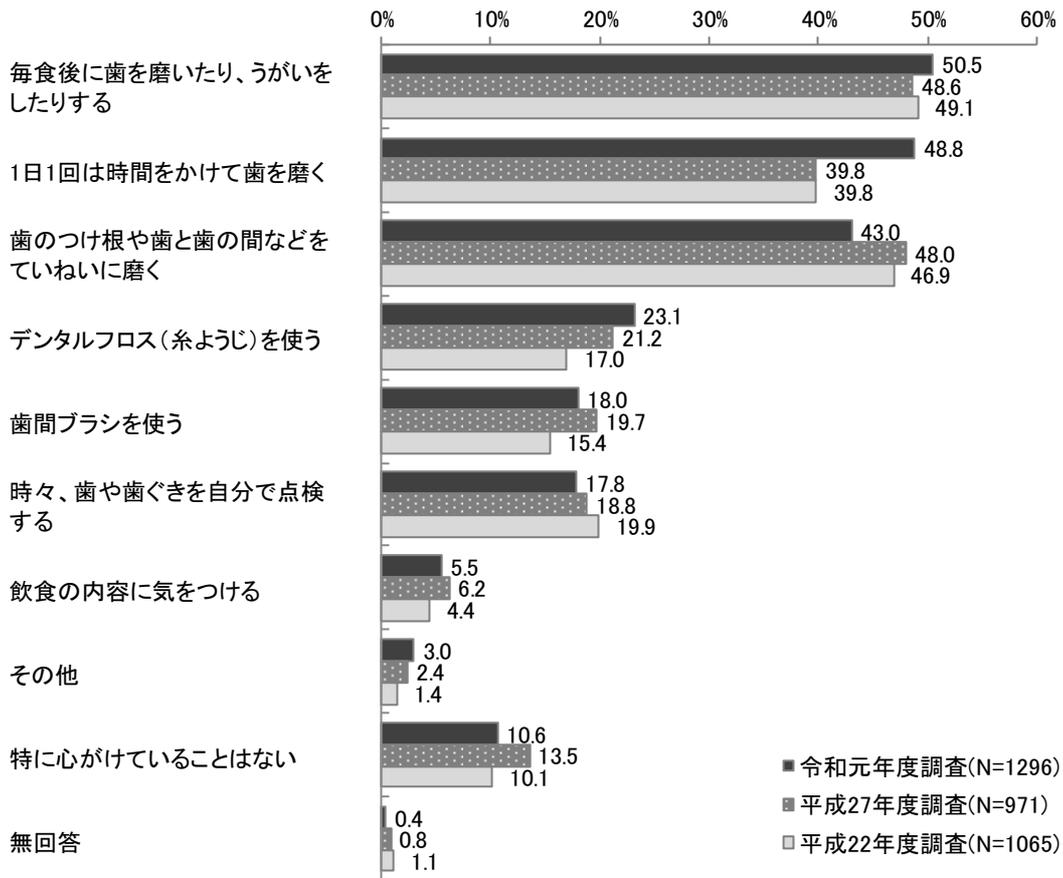
ライフステージ別でみると、特に中年期において「知っている」が高くなっています。一方、中学生および青年期では「聞いたことがない」が4割以上と高くなっています。



問 33 歯の健康維持のために心がけていることがありますか。(〇はいくつでも)

「毎食後に歯を磨いたり、うがいをしたりする」(50.5%)、「1日1回は時間をかけて歯を磨く」(48.8%)、「歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く」(43.0%)などが特に高くなっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、「デンタルフロス(糸ようじ)を使う」は微増傾向にあります、「歯間ブラシを使う」「時々、歯や歯ぐきを自分で点検する」「飲食の内容に気をつける」などの数値の伸びはみられません。



【性別】

性別でみると、いずれの項目も男性よりも女性で高くなっています。

単位: %

| 区分 | 有効回答数(件) | 毎食後に歯を磨いたり、うがいをしたりする | 1日1回は時間をかけて歯を磨く | 歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く | デンタルフロス(糸ようじ)を使う | 歯間ブラシを使う | 時々、歯や歯ぐきを自分で点検する | 飲食の内容に気をつける | その他 | 特に心がけていることはない | 無回答 |
|----|----------|----------------------|-----------------|-----------------------|------------------|----------|------------------|-------------|-----|---------------|-----|
| 男性 | 570 | 39.8 | 46.5 | 35.6 | 13.7 | 11.2 | 13.3 | 4.6 | 3.5 | 14.4 | 0.2 |
| 女性 | 720 | 59.4 | 50.8 | 49.0 | 30.7 | 23.3 | 21.5 | 6.3 | 2.6 | 7.5 | 0.4 |

【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、いずれのステージにおいても「毎食後に歯を磨いたり、うがいをしたりする」「1日1回は時間をかけて歯を磨く」などは4割以上と高い数値となっています。「デンタルフロス（糸ようじ）を使う」は青年期以降、「歯間ブラシを使う」は壮年期以降で高くなっています。

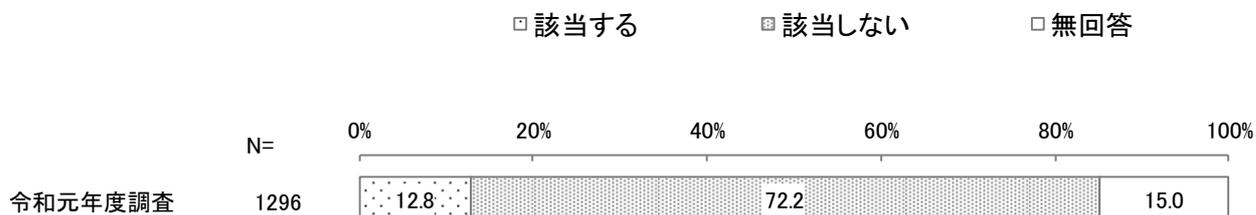
単位：%

| 区分 | 有効回答数（件） | たたりすうがいを磨いた | か1日1回は時間をかけて歯を磨く | ね歯の間に磨く | 歯のつけ根や歯と | う（デンタルフロス）を使う | 歯間ブラシを使う | を時々、歯や歯ぐき | つ飲食物の内容に気を | その他 | こ特にはない | 無回答 |
|-----|----------|-------------|------------------|---------|----------|---------------|----------|-----------|------------|------|--------|-----|
| 中学生 | 150 | 44.0 | 44.0 | 34.7 | 10.7 | 6.7 | 20.0 | 6.0 | 3.3 | 16.7 | 1.3 | |
| 高校生 | 146 | 43.2 | 54.1 | 39.7 | 8.9 | 9.6 | 17.1 | 5.5 | 2.7 | 14.4 | 0.0 | |
| 青年期 | 230 | 43.5 | 52.2 | 39.6 | 20.0 | 8.3 | 15.7 | 5.7 | 3.9 | 13.5 | 0.0 | |
| 壮年期 | 319 | 55.8 | 50.8 | 45.8 | 31.3 | 19.1 | 20.4 | 3.8 | 2.5 | 6.9 | 0.0 | |
| 中年期 | 441 | 55.6 | 46.0 | 47.4 | 28.1 | 28.6 | 16.8 | 6.1 | 2.9 | 8.4 | 0.5 | |

〈お子様の歯についてお聞きします〉

問 34 あなたは、小学生のお子様の保護者に該当されますか。(○は1つだけ)

「該当する」は12.8%となっています。

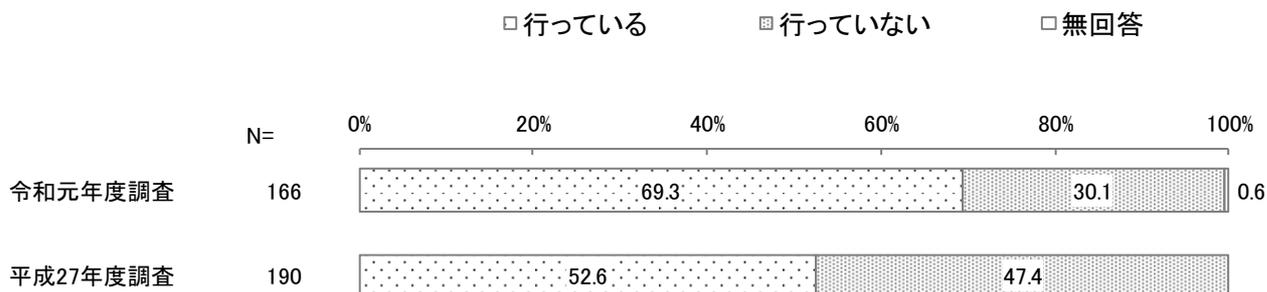


〈問 34 で「1. 該当する」と回答した方に伺います〉

問 34-1 お子さんは、かかりつけ歯科医でフッ化物（フッ素）塗布又は洗口を行っていますか。(○は1つだけ)

「行っている」は69.3%となっています。

平成 27 年度調査と比較して、「行っている」が16.7ポイントアップしています。

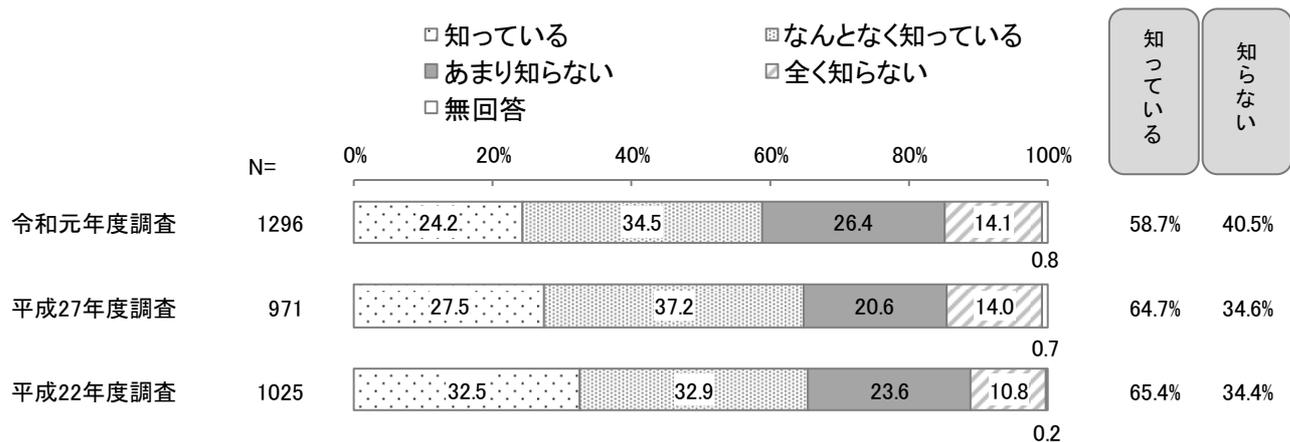


8 睡眠や休養、こころの健康について

問 35 睡眠とうつ病の関係について知っていますか。(〇は1つだけ)

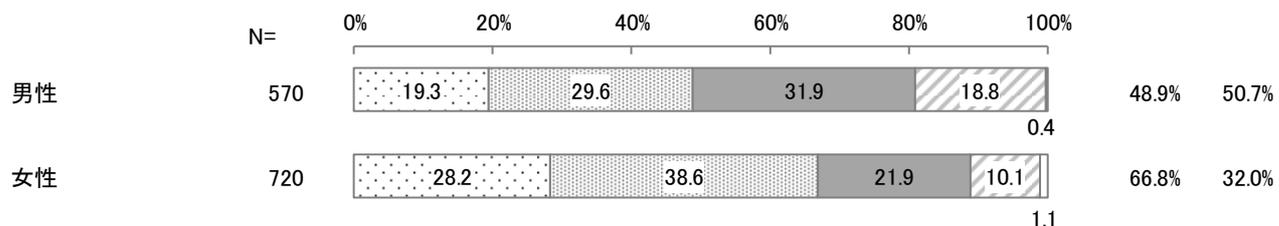
「知っている」が24.2%、「なんとなく知っている」が34.5%と、“知っている”が58.7%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、認知している人の割合はやや低くなっています。



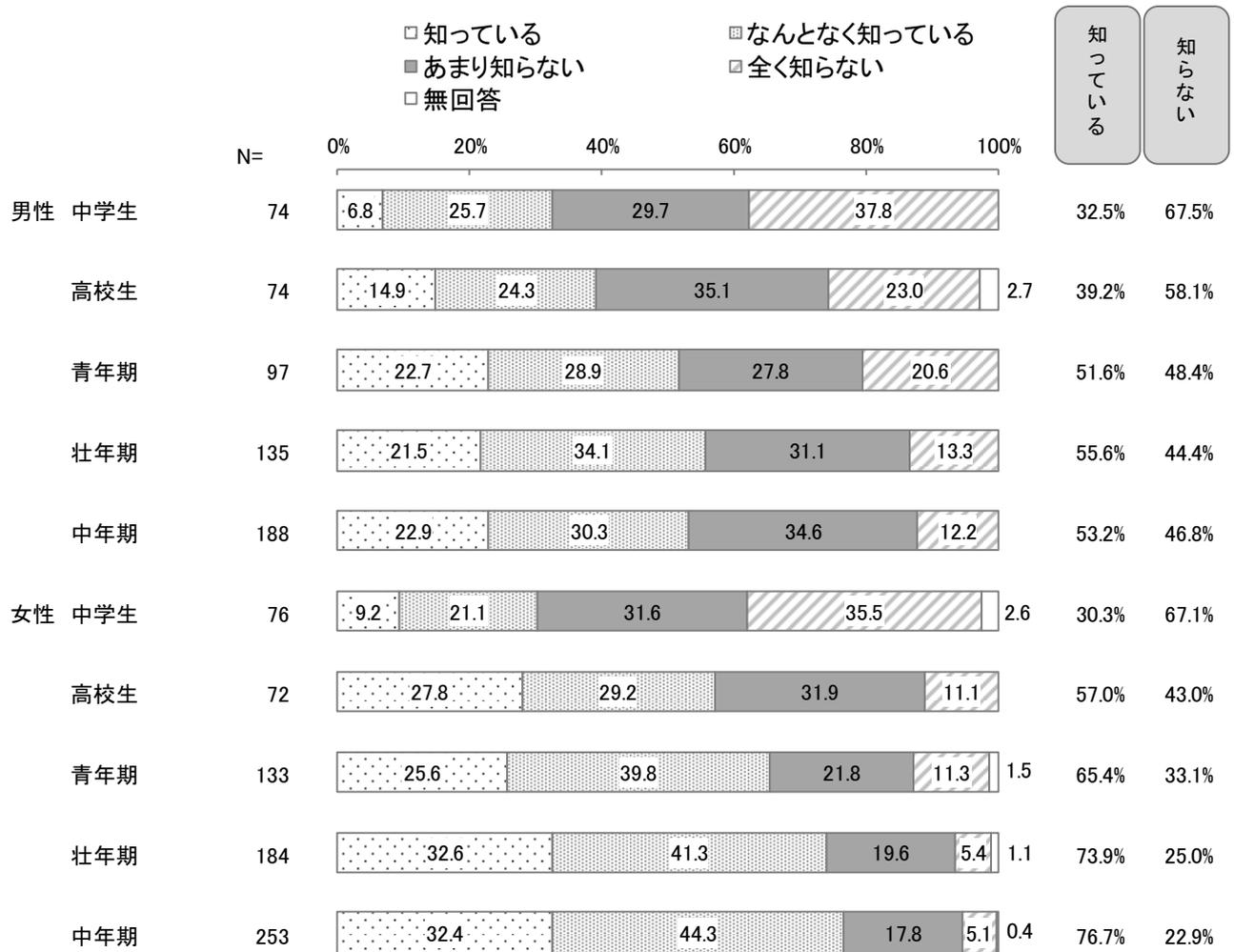
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性のほうが“知っている”が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

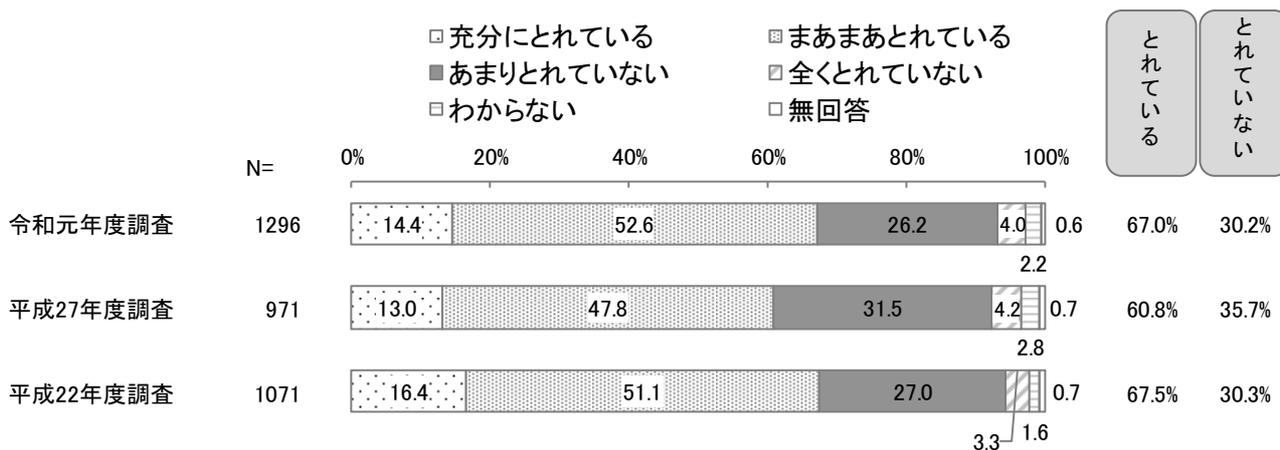
性・ライフステージ別でみると、“知っている”の割合は男性では青年期以降、女性では高校生以降で5割を超える数値となっています。女性において、高校生以降は“知っている”がステージを追うごとに高くなり、壮年期以降になると7割以上にのびます。



**問 36 あなたはいつもとっている睡眠時間で休養が充分とれていると思いますか。
(○は1つだけ)**

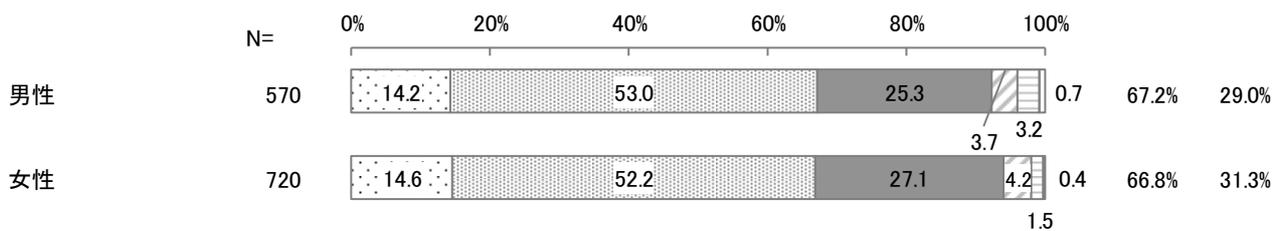
「充分にとれている」が14.4%、「まあまあとれている」が52.6%と、“とれている”は67.0%となっています。一方、「あまりとれていない」(26.2%)と「全くとれていない」(4.0%)を合わせて、“とれていない”が30.2%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して大きな変化はみられません。



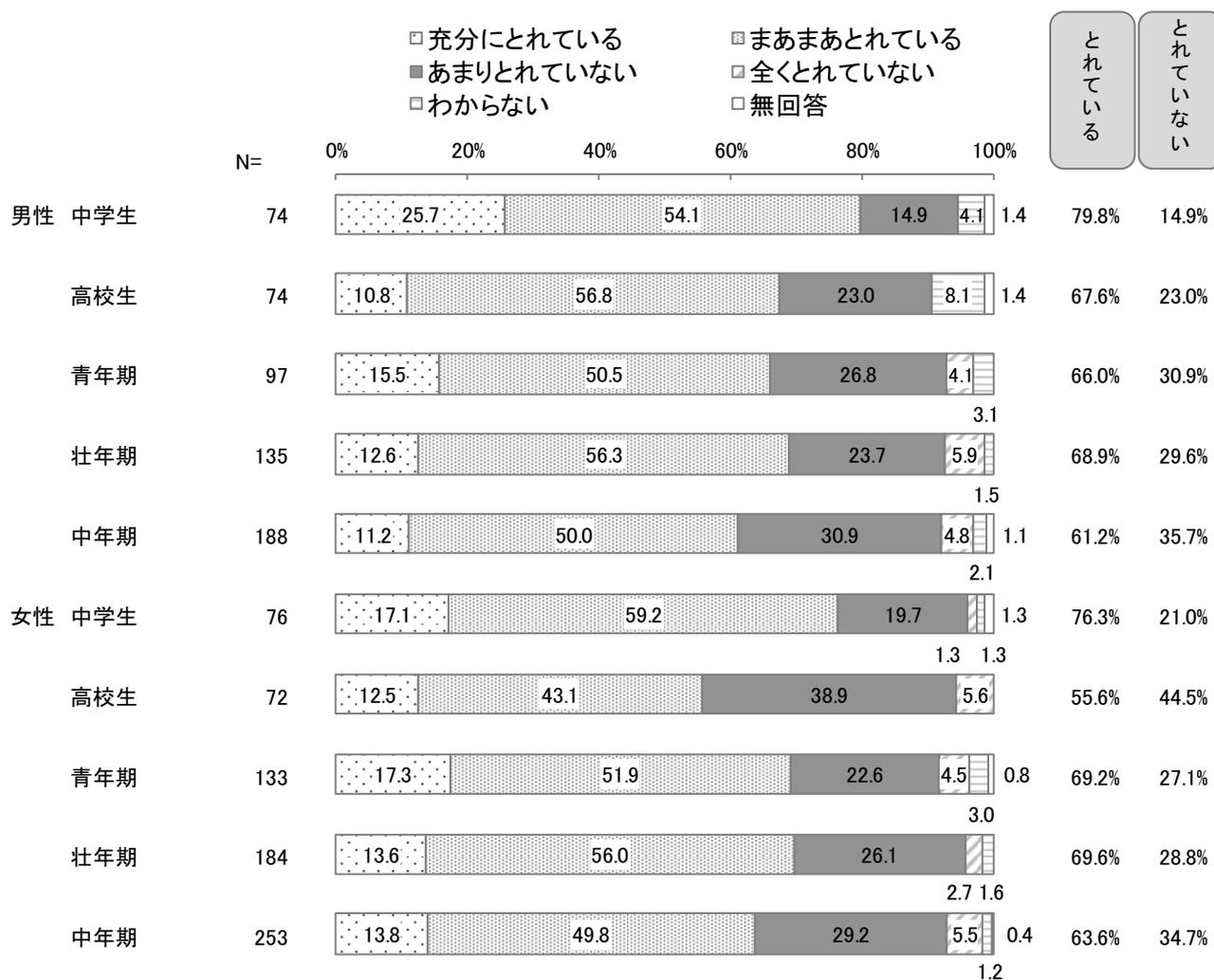
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

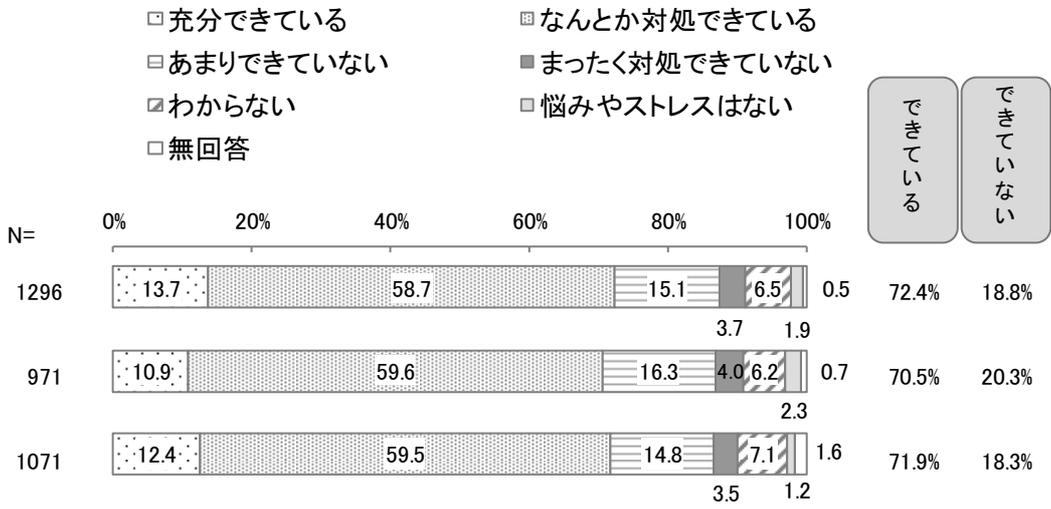
性・ライフステージ別でみると、女性の高校生で“とれていない”が高めとなっています。



問 37 あなたは、悩みやストレスを自分なりに対処できていますか。(〇は1つだけ)

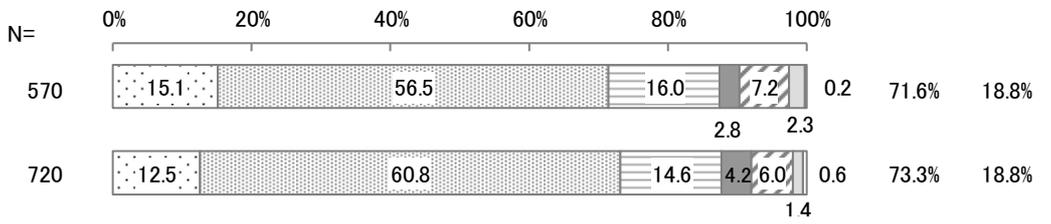
「十分にできている」が13.7%、「なんとか対処できている」が58.7%で、“できている”は72.4%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



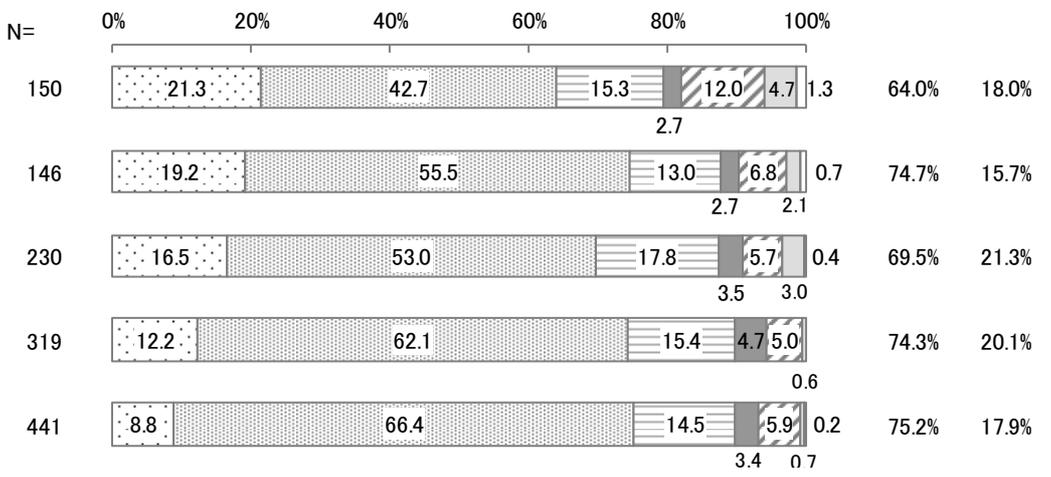
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【ライフステージ別】

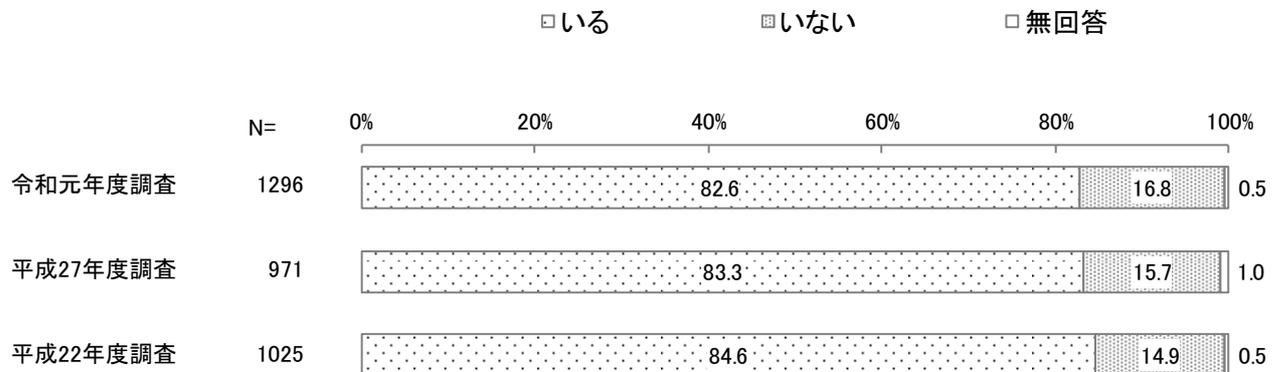
ライフステージ別でみると、「十分にできている」がステージを追うごとに低くなっています。



問 38 悩んだり問題を抱えたりした時に相談できる相手はいますか。(○は1つだけ)

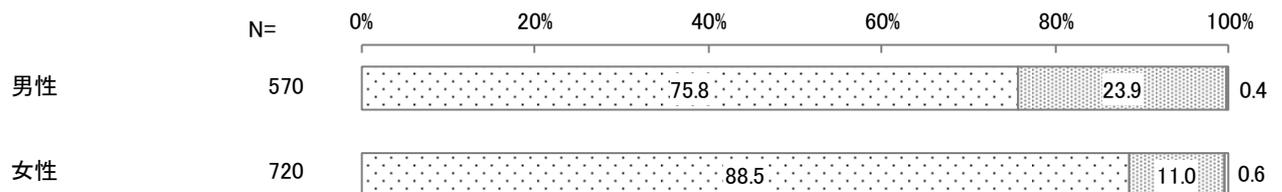
「いる」が82.6%、「いない」が16.8%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



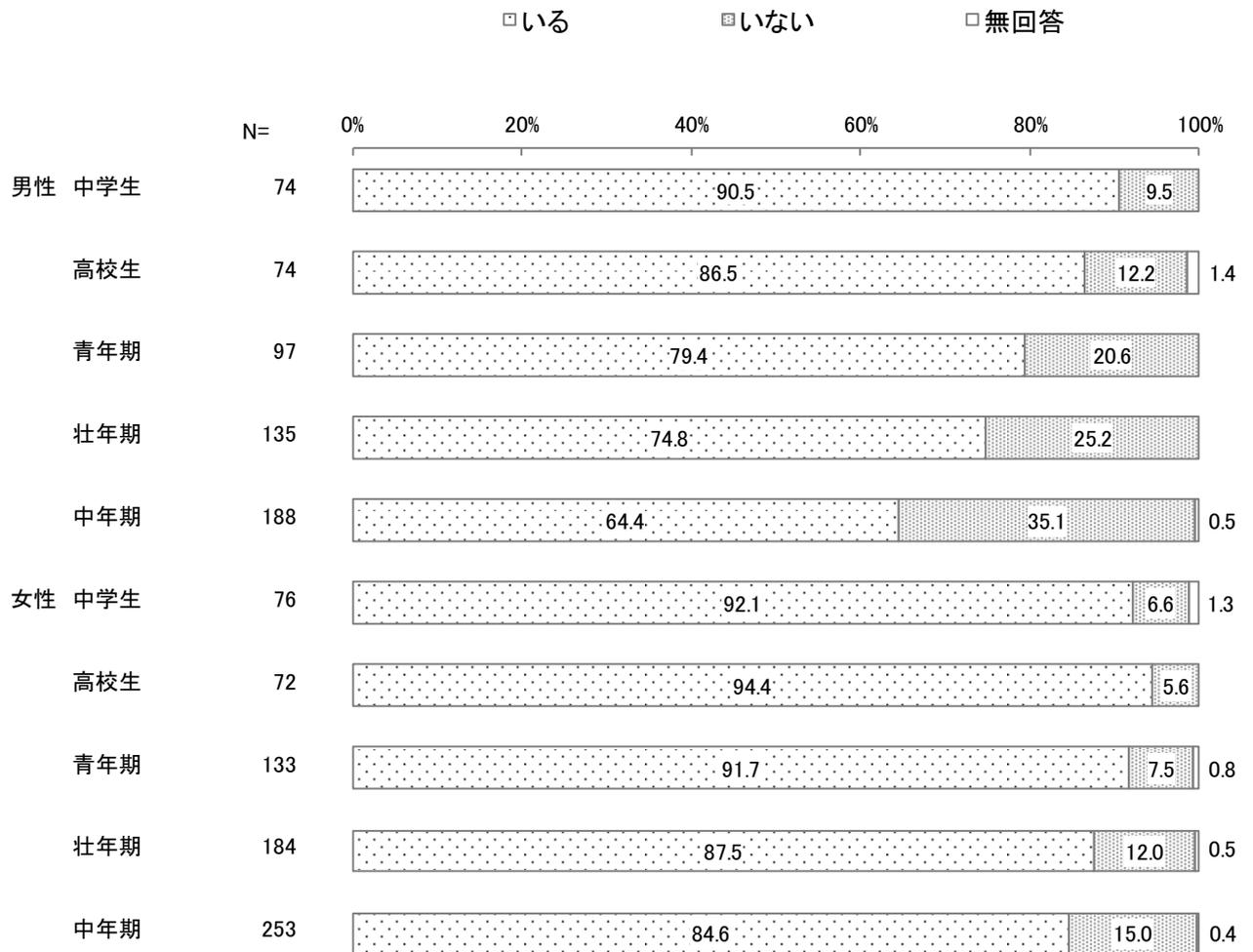
【性別】

性別で見ると、女性よりも男性で「いない」の割合が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

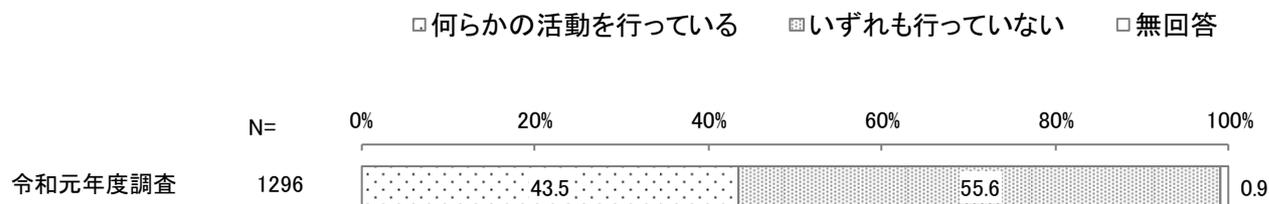
性・ライフステージ別で見ると、男女ともにステージを追うごとに「いない」の数値が高くなっています。



9 社会活動について

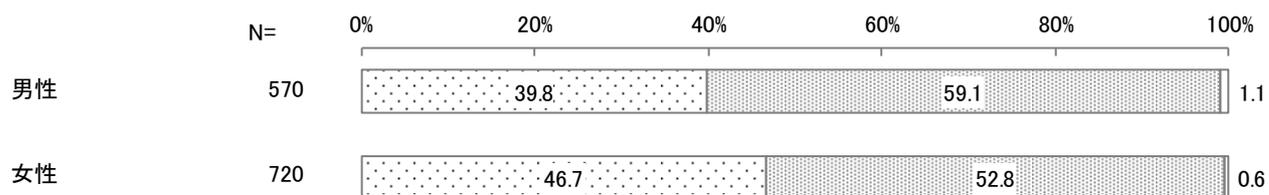
問 39 地域社会活動（町内会、地域行事など）や趣味、おけいこ事などを行っていますか。（○は1つだけ）

「何らかの活動を行っている」が43.5%となっています。



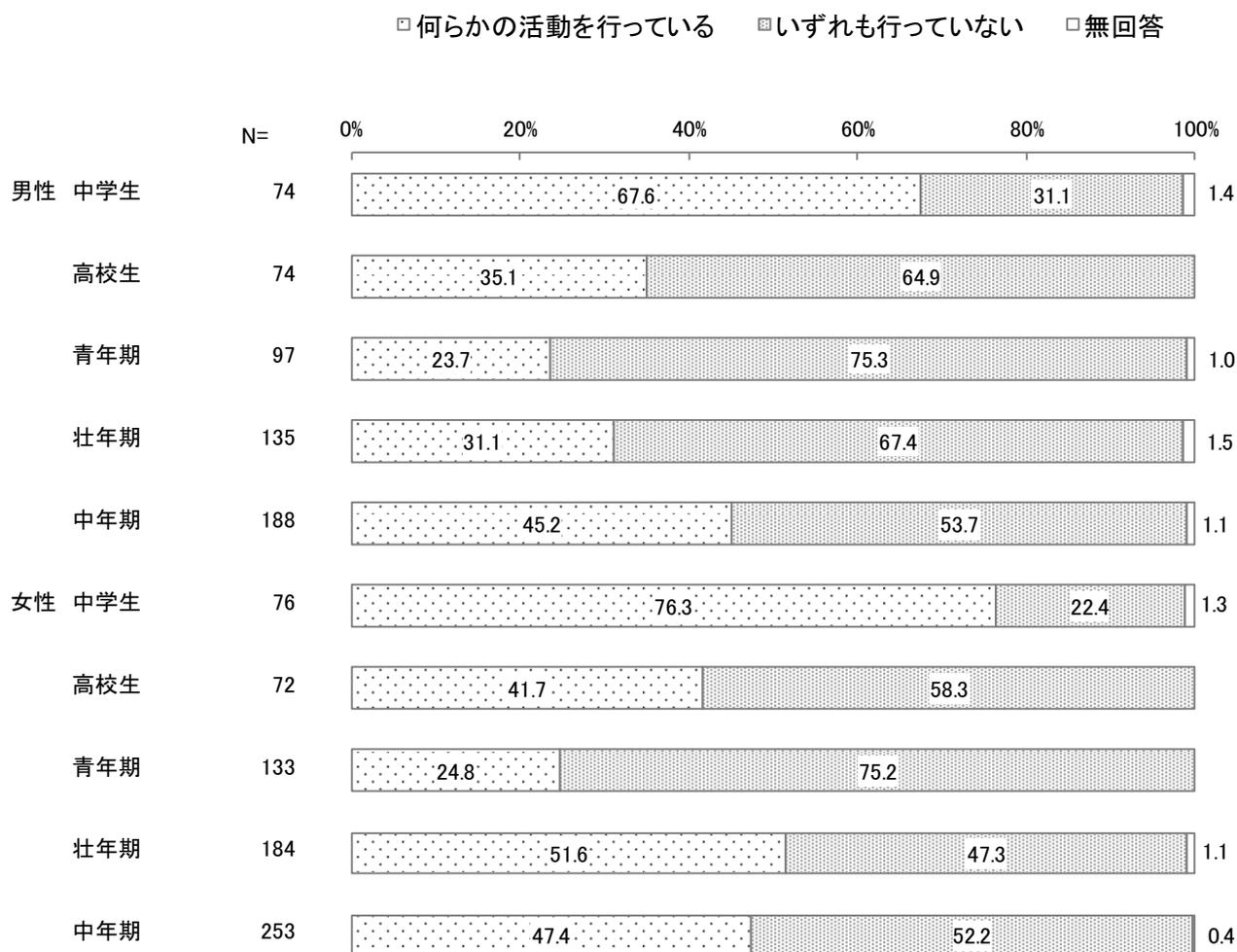
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で「何らかの活動を行っている」がやや高くなっています。



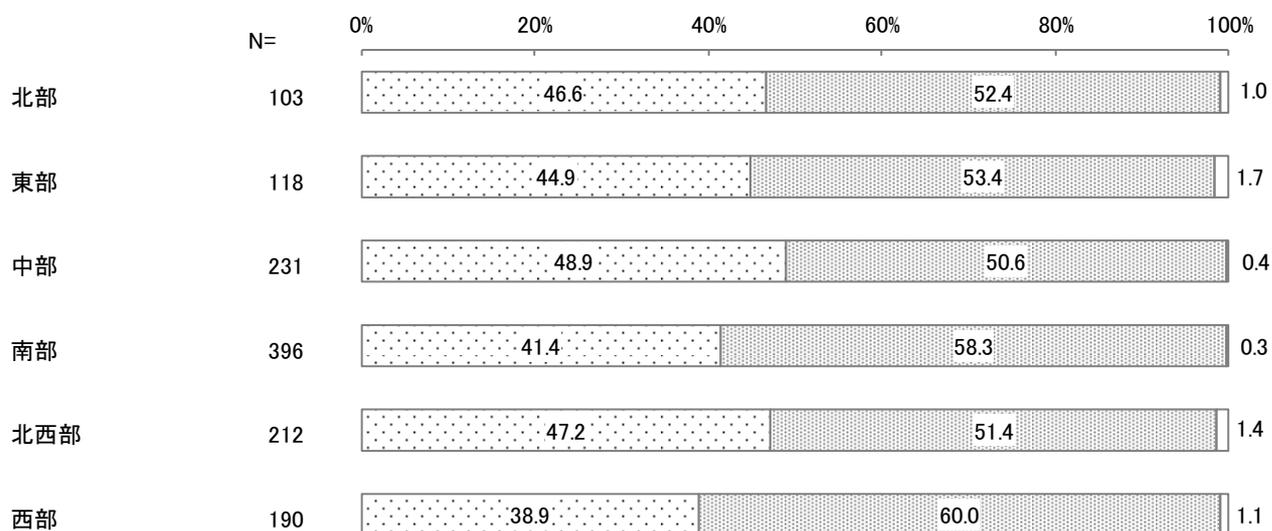
【性・ライフステージ別】

性別で見ると、男女ともに中学生において「何らかの活動を行っている」が6割を超す高い数値となっています。一方、青年期ではその数値は2割にとどまります。



【圏域別】

圏域別で見ると、西部で「何らかの活動を行っている」がやや低くなっています。

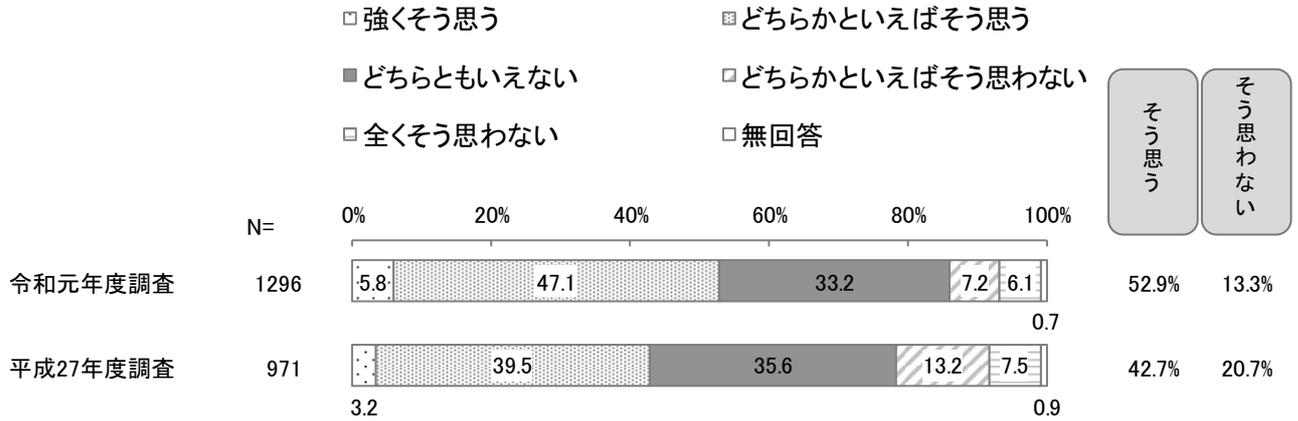


問 40 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(1)から(4)のそれぞれについてあてはまるものをお答えください。(各○1つずつ)

(1) お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

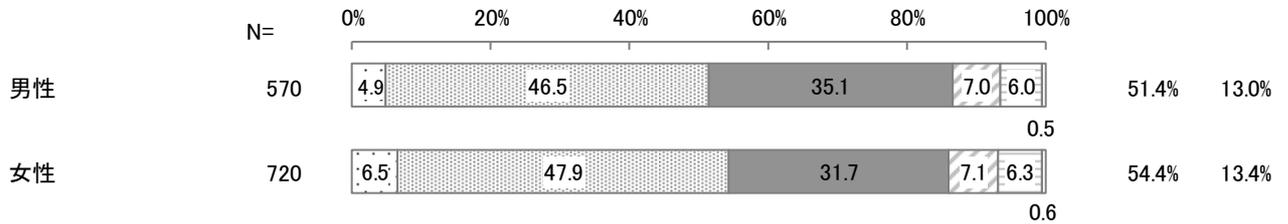
「強くそう思う」が5.8%、「どちらかといえばそう思う」が47.1%で、52.9%が“そう思う”と回答しています。

平成27年度調査と比較して、“そう思う”の割合が高くなっています。



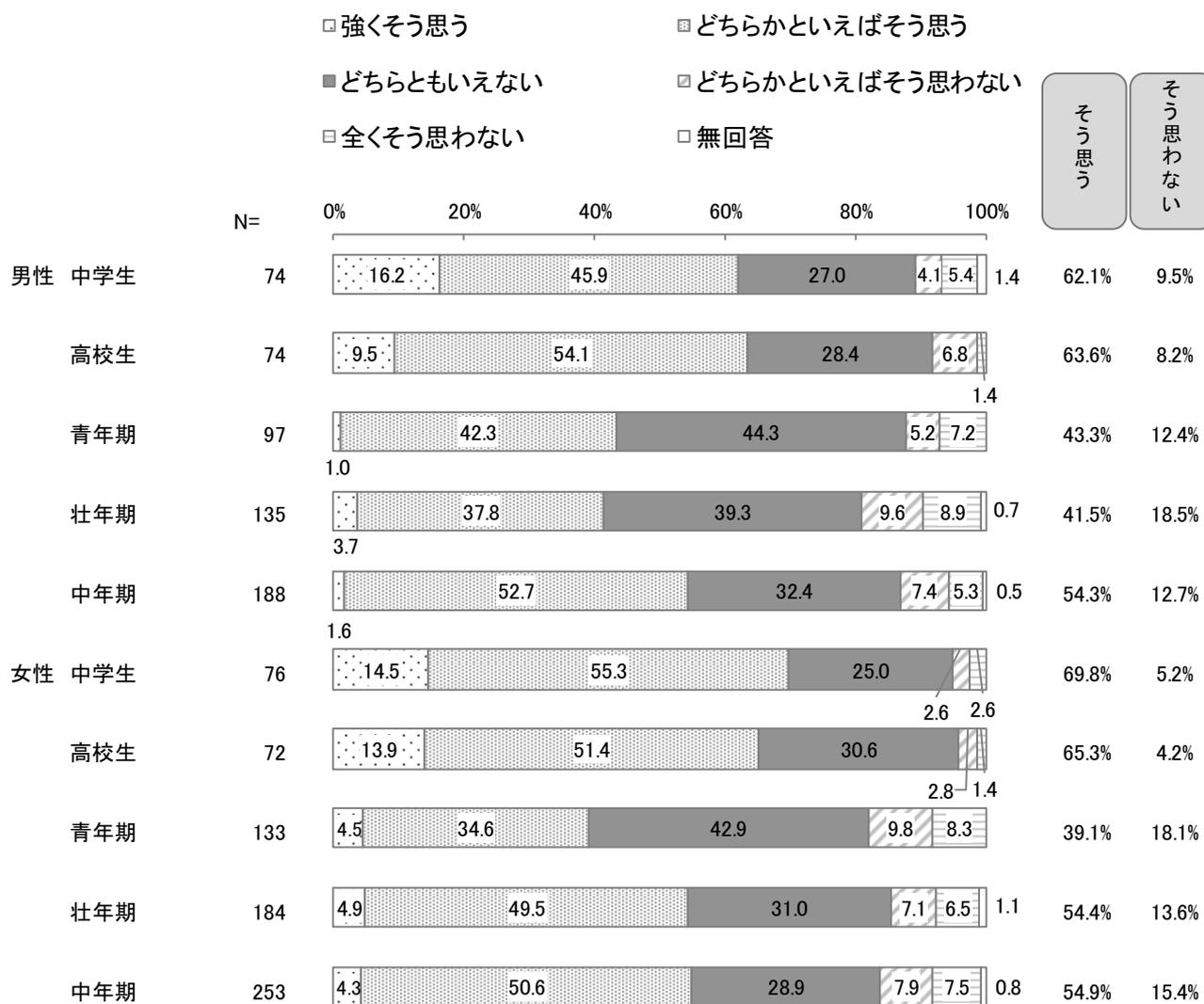
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



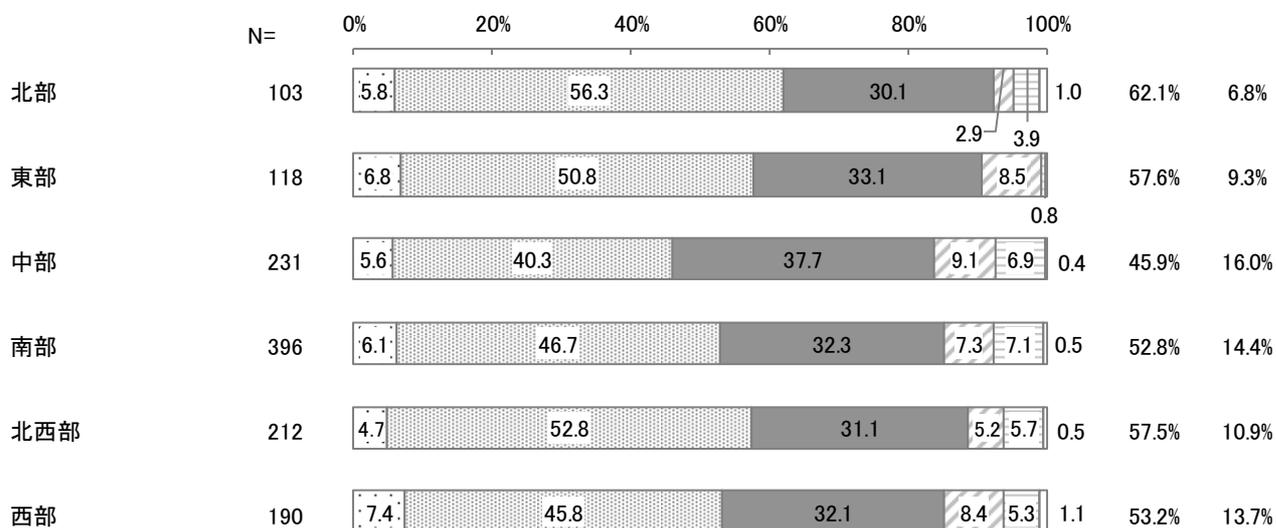
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに中学生、高校生で“そう思う”が高くなっています。



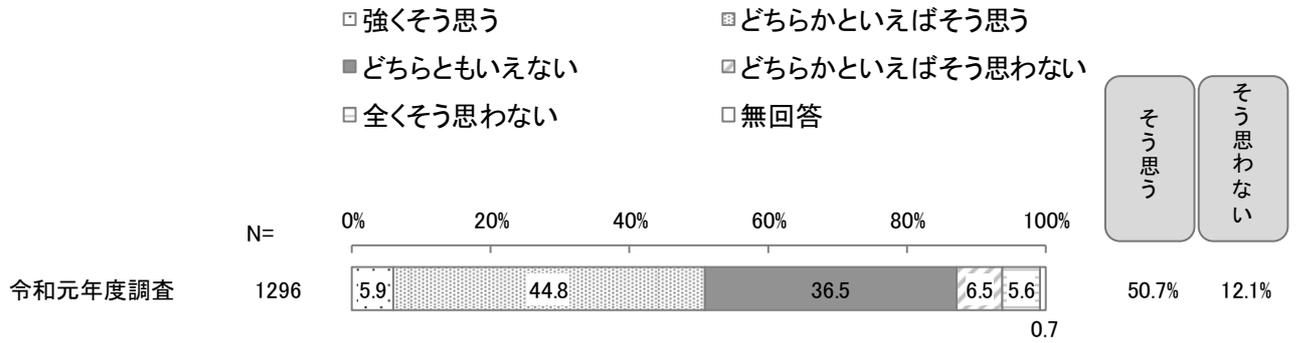
【圏域別】

圏域別で大きな差はみられませんが、中部で“そう思わない”がやや高めとなっています。



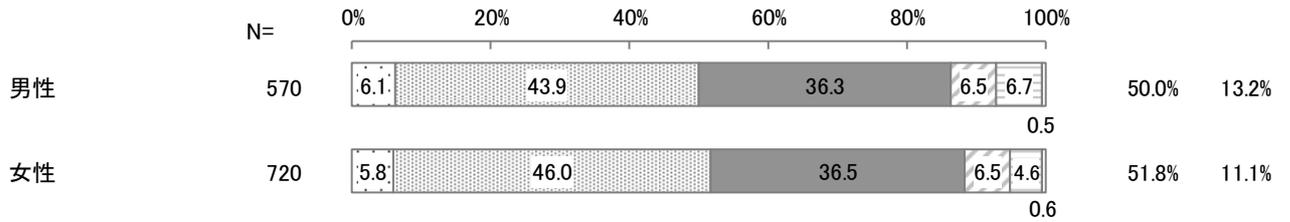
(2) お住まいの地域の人々は、信頼できる

「強くそう思う」が5.9%、「どちらかといえばそう思う」が44.8%で、50.7%が“そう思う”と回答しています。



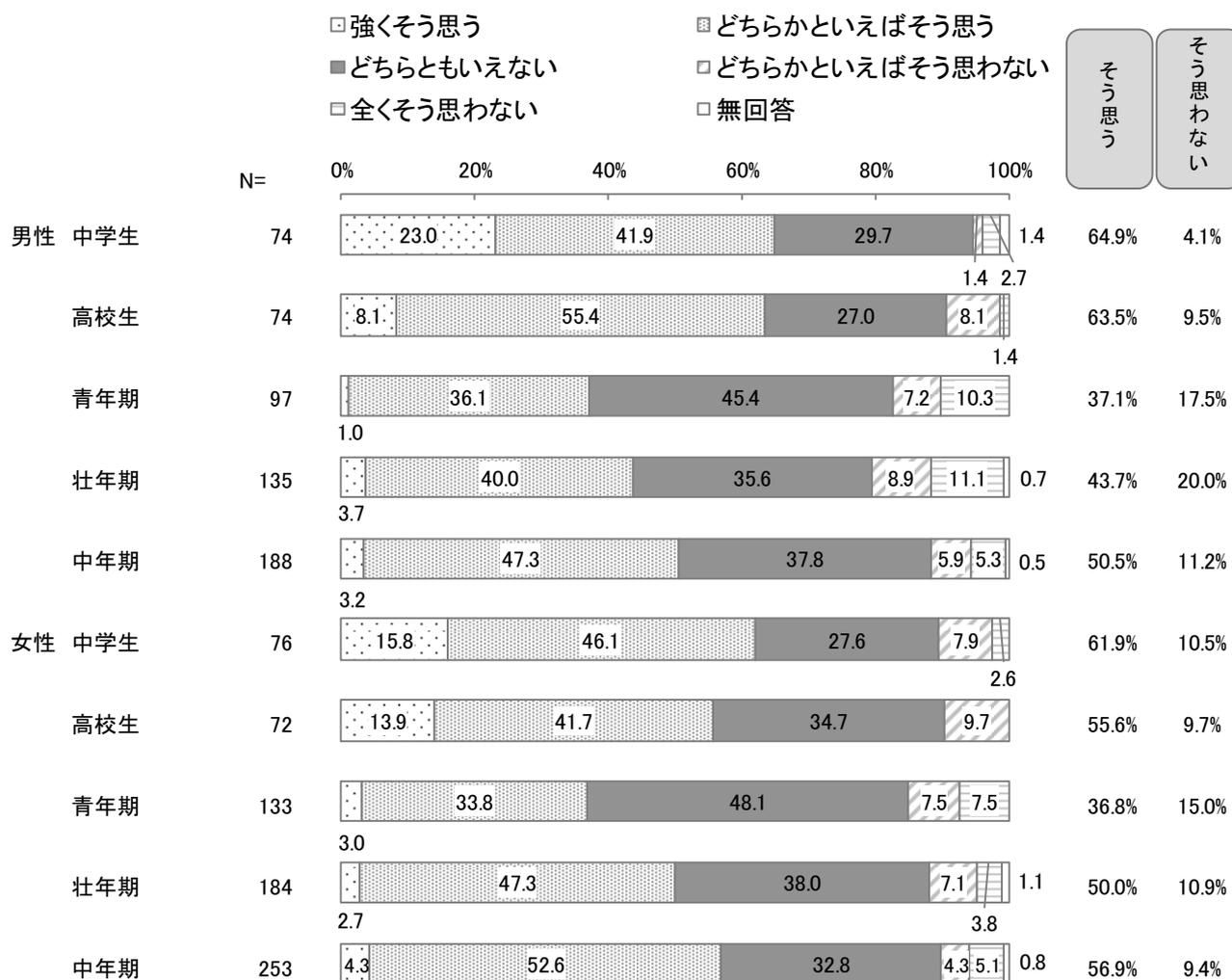
【性別】

性別でみると、男女間に大きな差はみられません。



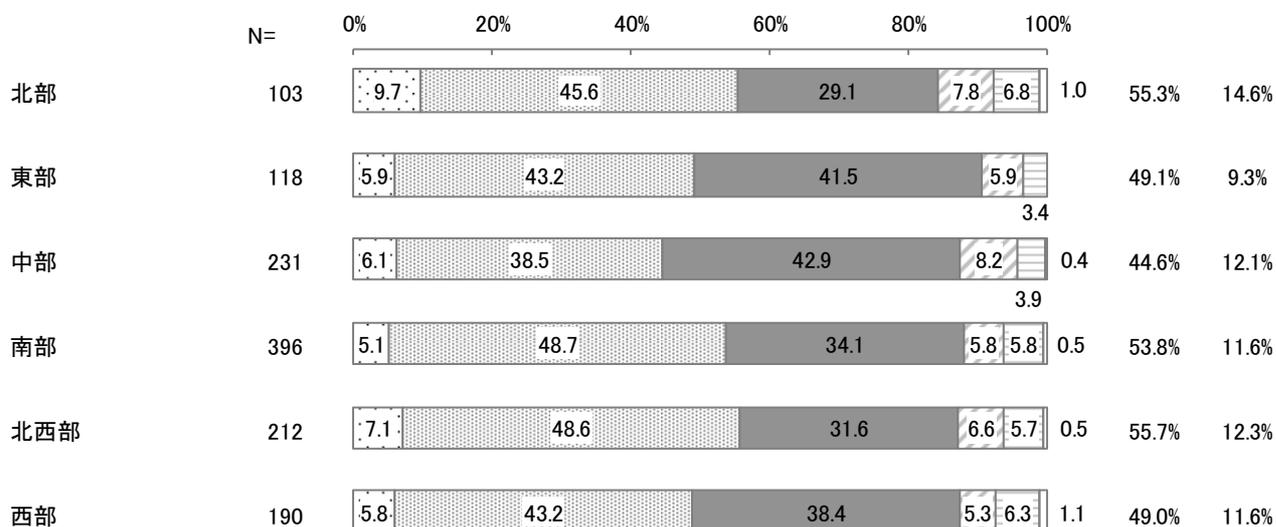
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性の青年期、壮年期において“そう思わない”がやや高めとなっています。



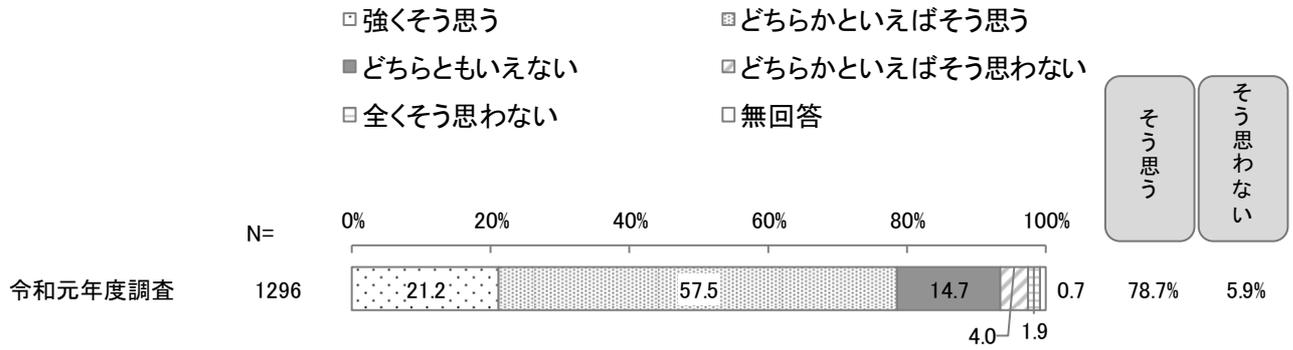
【圏域別】

圏域別で大きな差はみられません。



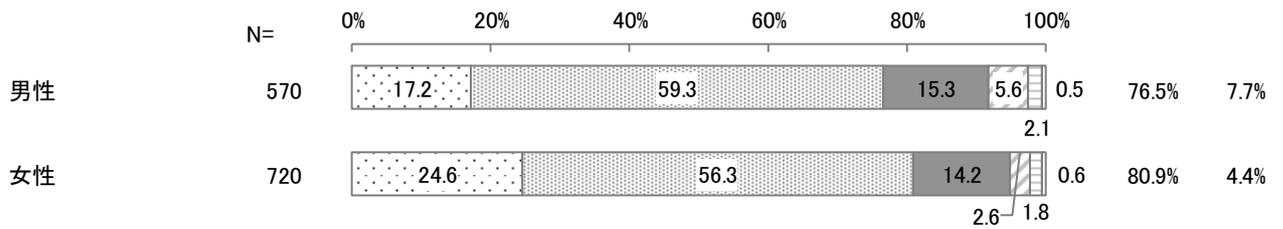
(3) お住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている

「強くそう思う」が21.2%、「どちらかといえばそう思う」が57.5%で、78.7%が“そう思う”と回答しています。



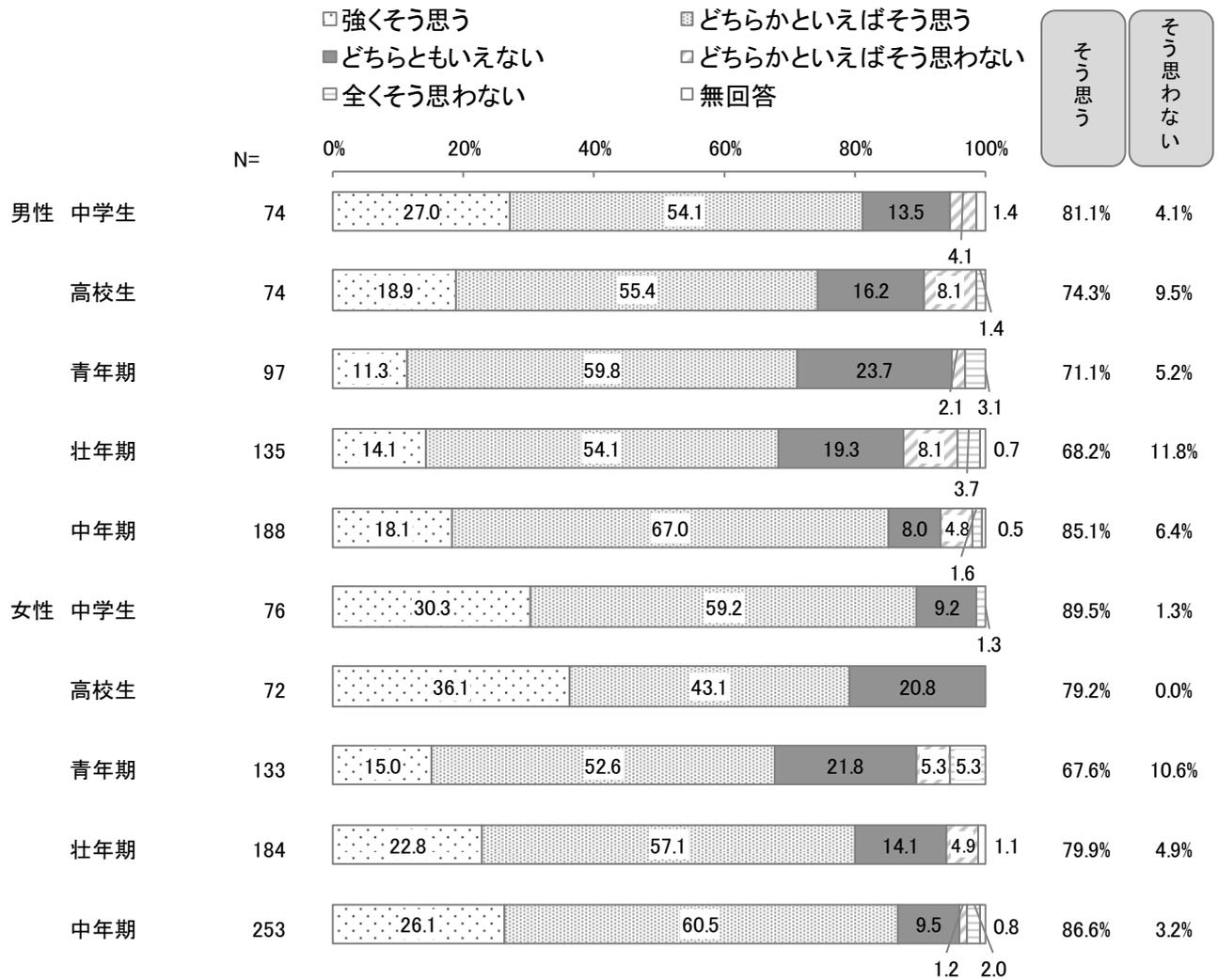
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で「強くそう思う」が高くなっています。



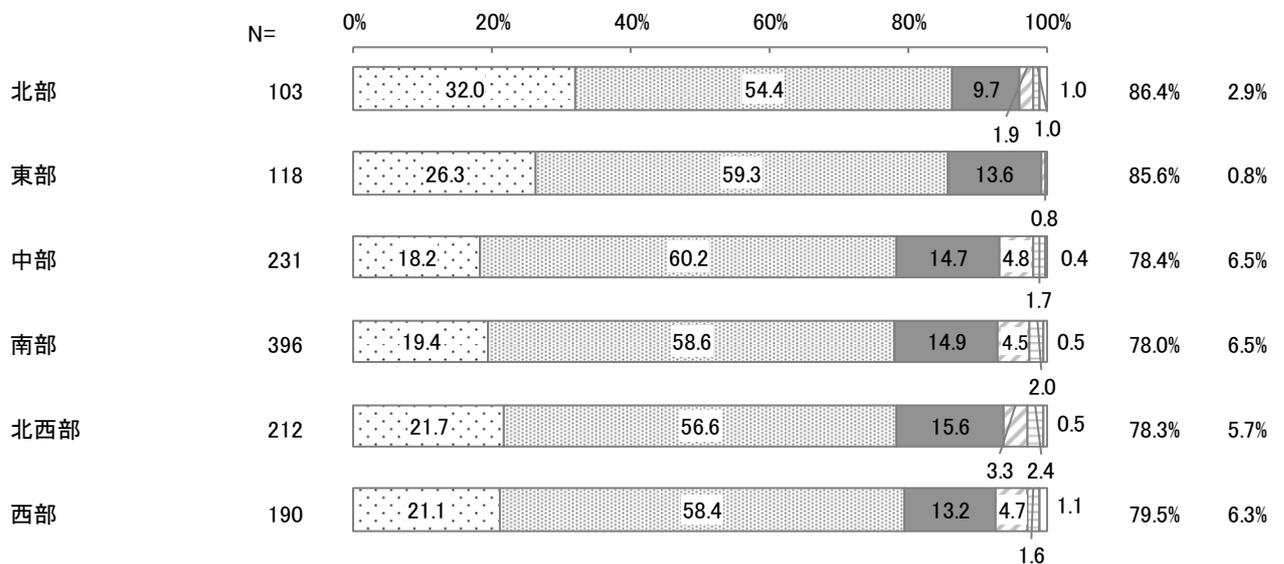
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、特に男性の中年期、女性の中学生、中年期で“そう思う”が高くなっています。



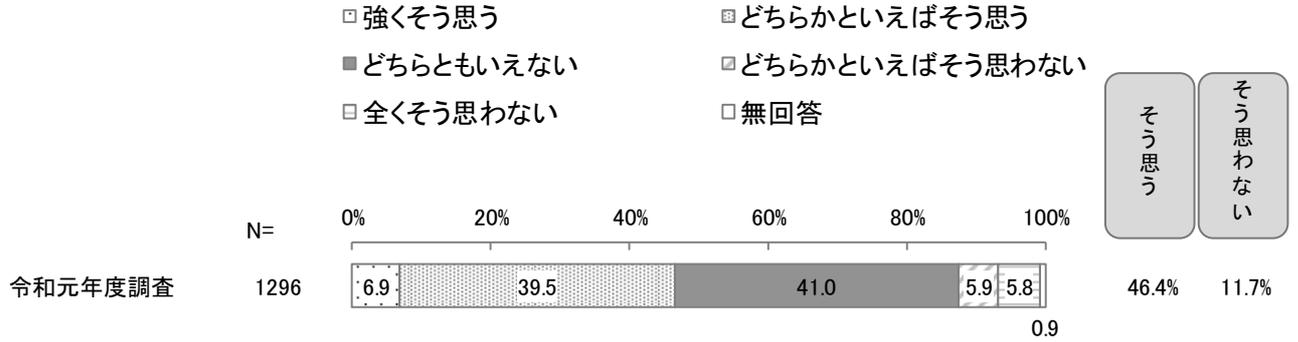
【圏域別】

圏域別で見ると、北部と東部において「強くそう思う」が高めとなっています。



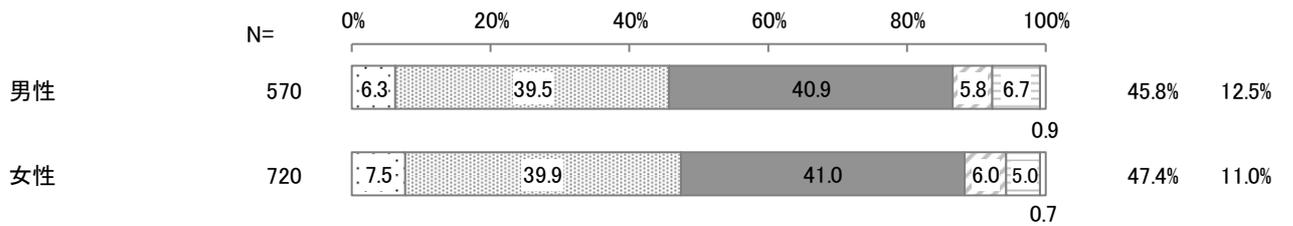
(4) お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

「強くそう思う」が6.9%、「どちらかといえばそう思う」が39.5%で、46.4%が“そう思う”と回答しています。



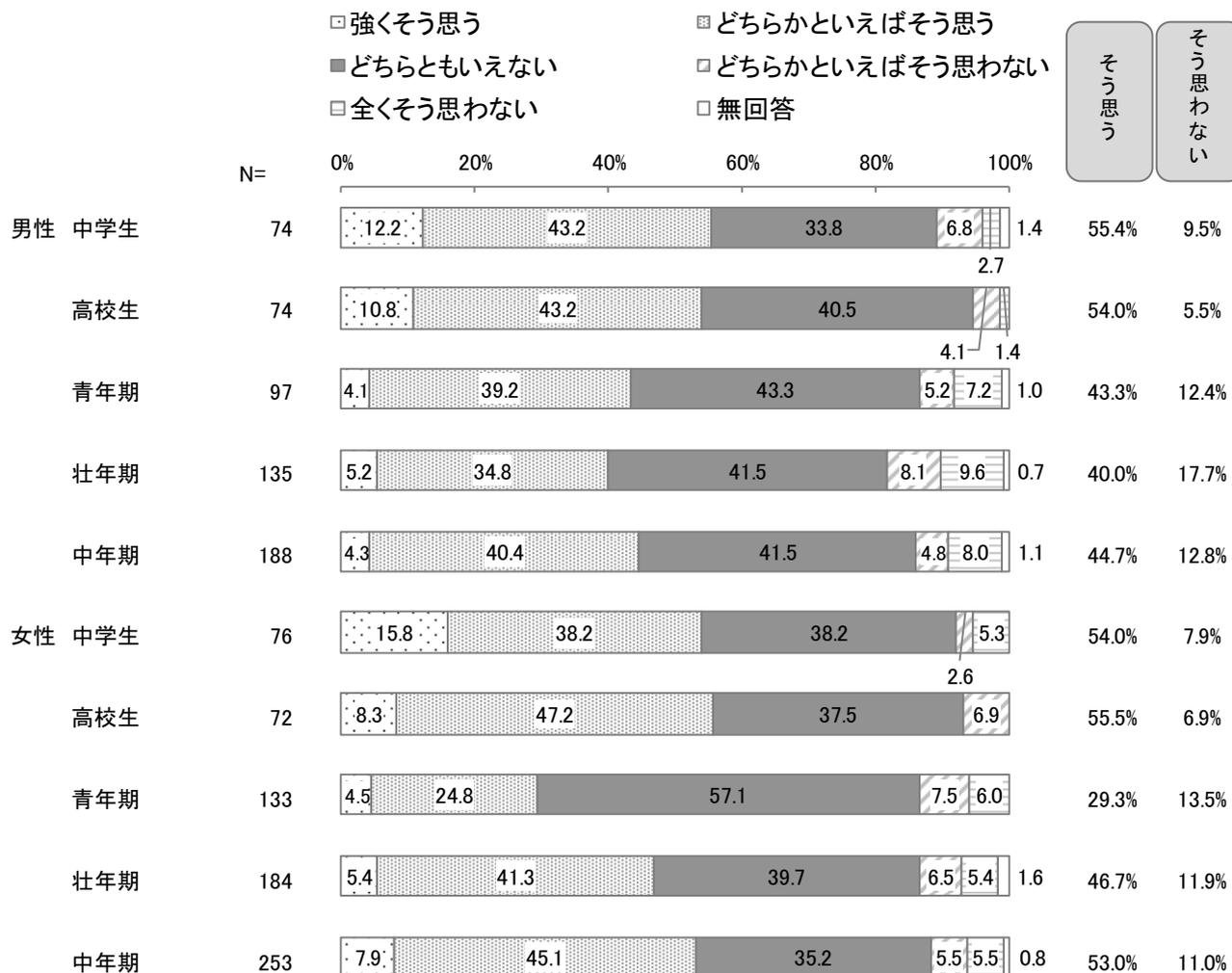
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



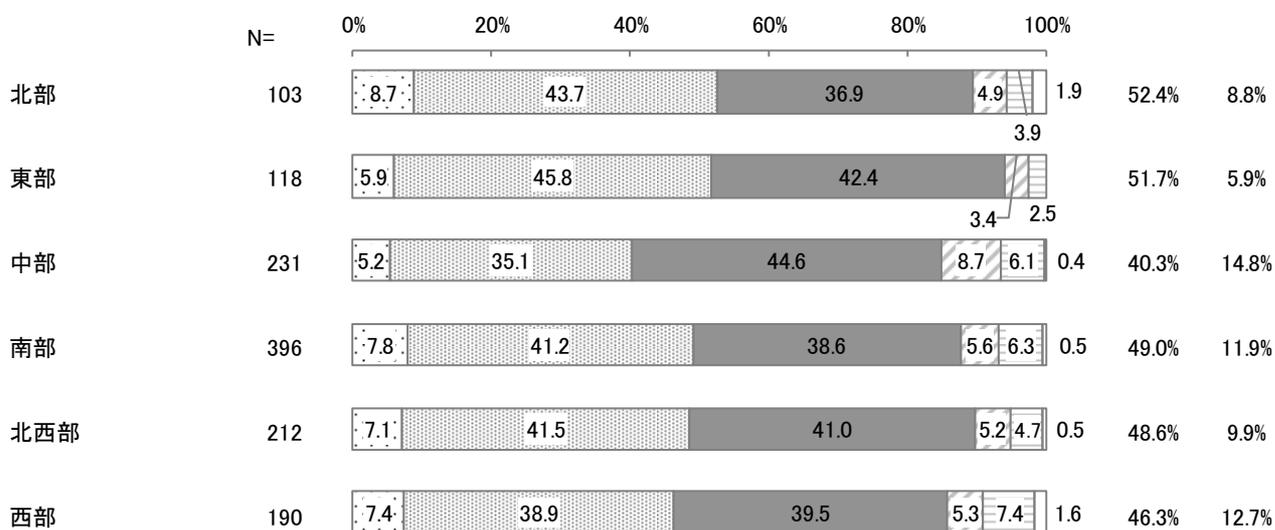
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに青年期、壮年期において“そう思う”が低めとなり、特に女性の青年期では3割程度となっています。



【圏域別】

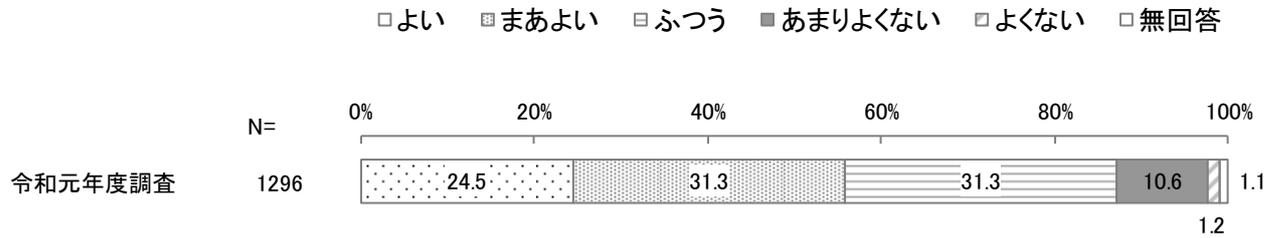
圏域別でみると、中部において“そう思う”がやや低めとなっています。



10 健康状態と健康づくり等について

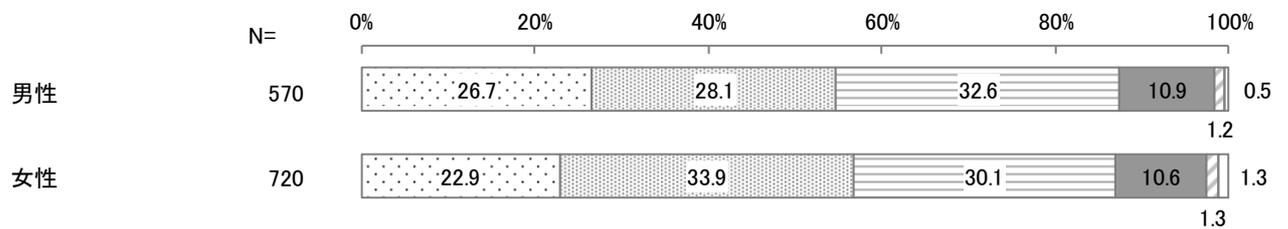
問 41 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

「よい」が24.5%、「まあよい」が31.3%で、およそ6割が“よい”と回答しています。



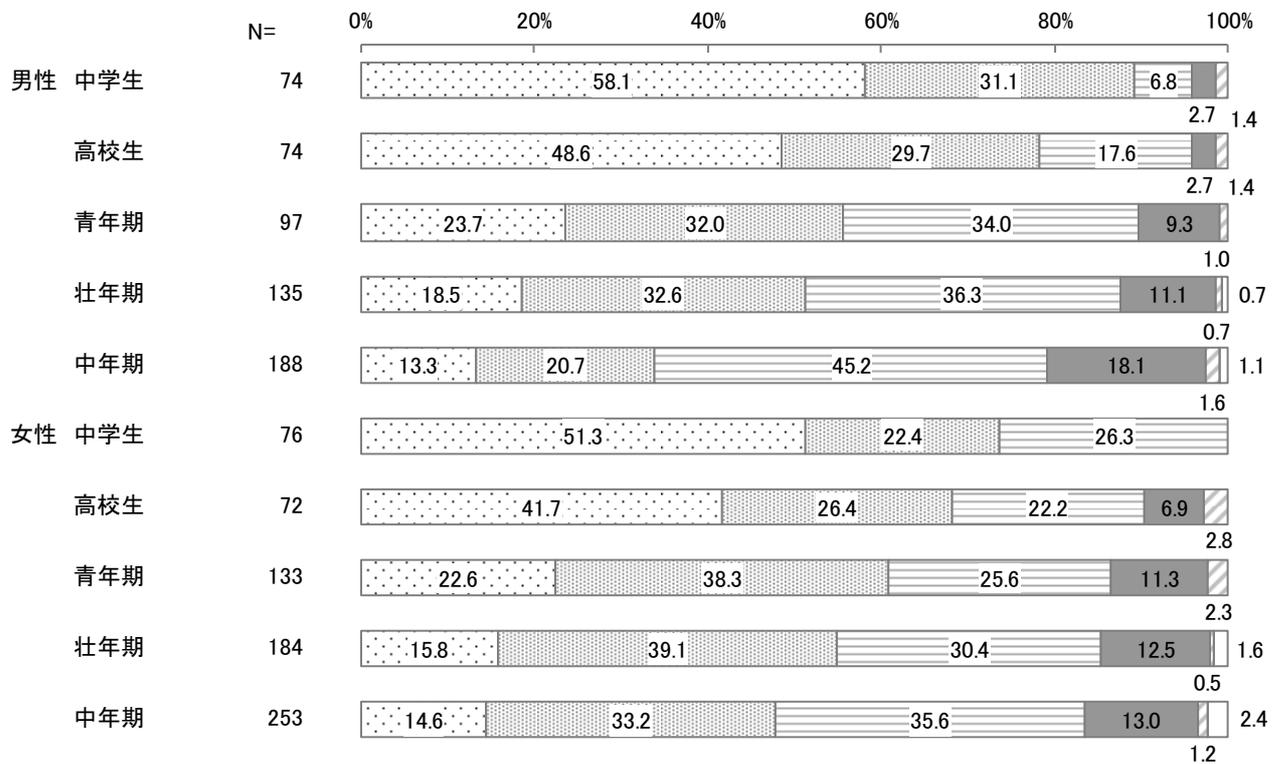
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



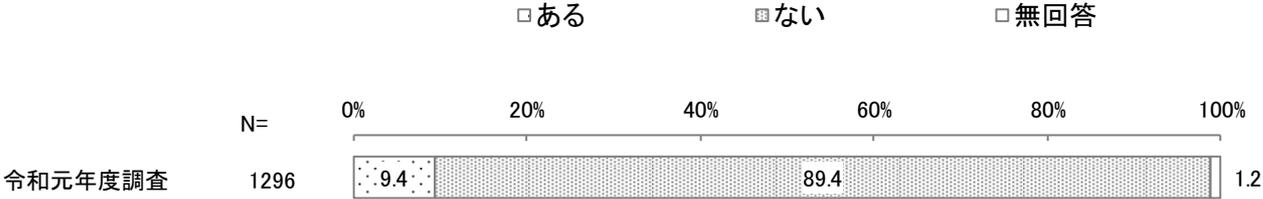
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うごとに“よい”が低くなり、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた“よくない”との回答が高くなっています。特に男性の中年期では“よい”が3割にとどまります。



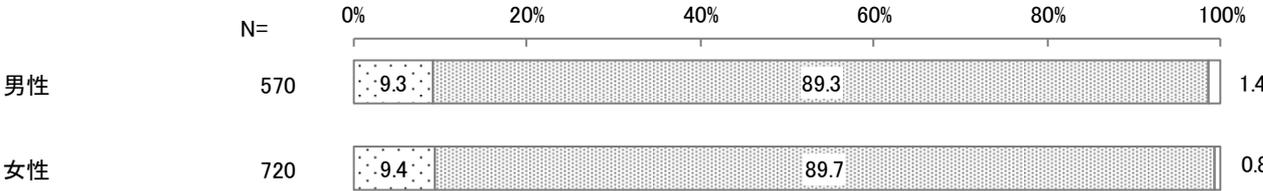
問 42 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つだけ)

「ある」が9.4%、「ない」が89.4%となっています。



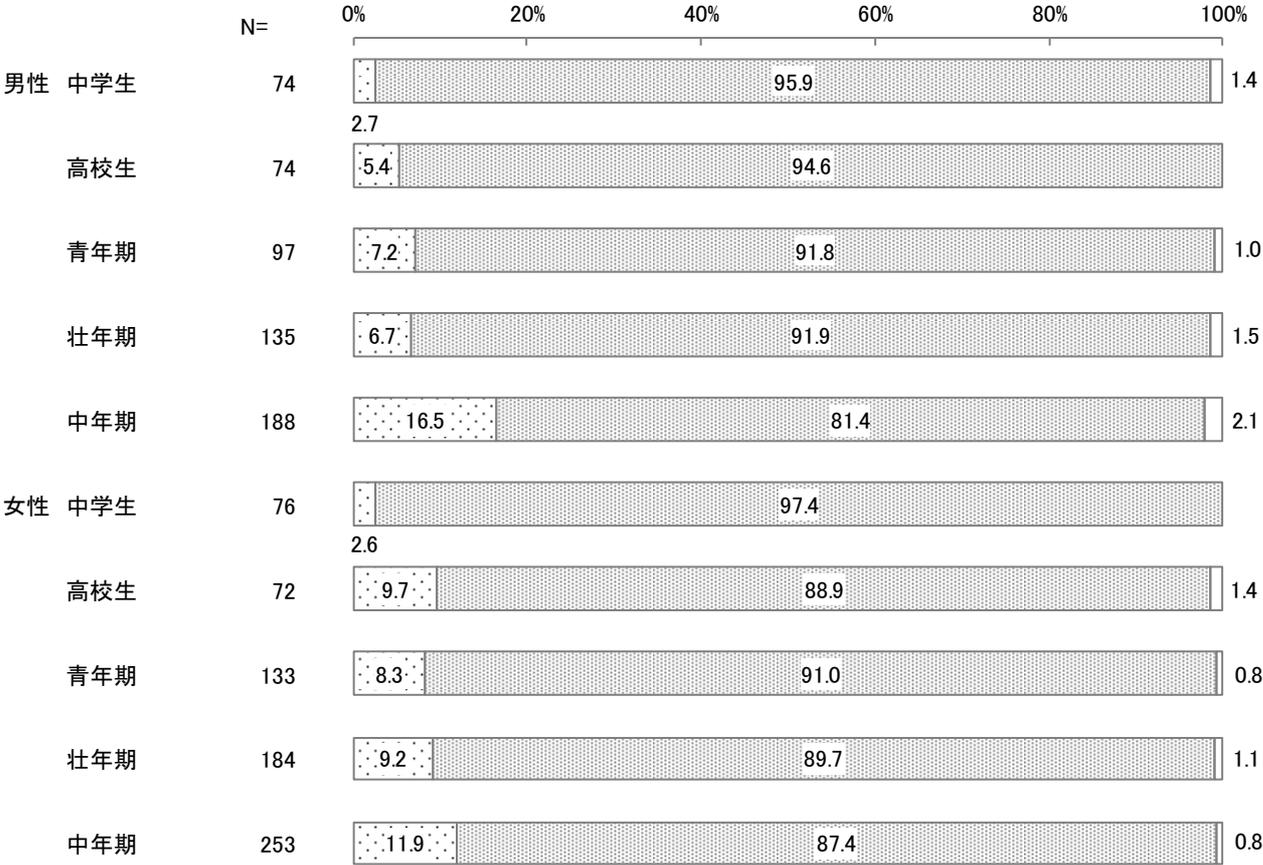
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

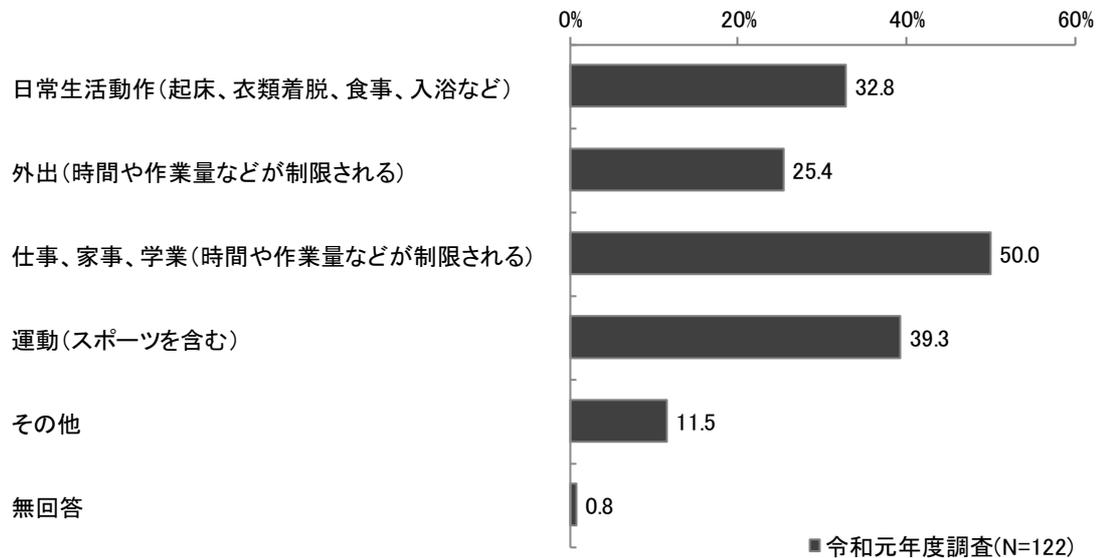
性・ライフステージ別でみると、男性の中年期で「ある」が高めとなっています。



〈問 42 で「1. ある」と答えた方に伺います〉

問 42-1 どのようなことに影響がありますか。あてはまるものをすべてお答えください。

「仕事、家事、家業（時間や作業量などが制限される）」が 50.0%で最も高く、次いで「運動（スポーツを含む）」（39.3%）、「日常生活動作（起床、衣類着脱、食事、入浴）」（32.8%）と続きます。



【性別】

性別でみると、「日常生活動作（起床、衣類着脱、食事、入浴など）」は男性で、「外出（時間や作業量などが制限される）」は女性で高くなっています。

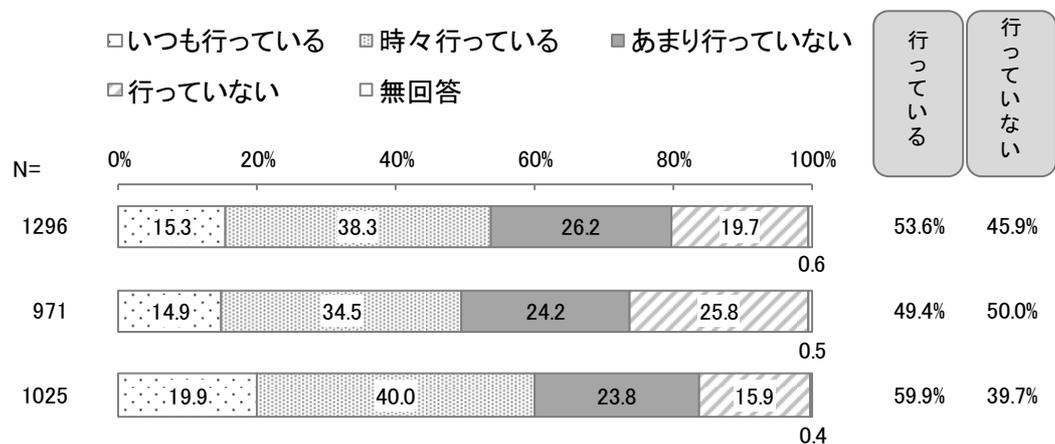
単位：%

| 区分 | 有効回答数 (件) | 日常生活動作 (起床、衣類着脱、食事、入浴など) | 外出 (時間や作業量などが制限される) | 仕事、家事、学業 (時間や作業量などが制限される) | 運動 (スポーツを含む) | その他 | 無回答 |
|----|-----------|--------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|------|-----|
| 男性 | 53 | 39.6 | 18.9 | 49.1 | 39.6 | 9.4 | 0.0 |
| 女性 | 68 | 27.9 | 30.9 | 50.0 | 39.7 | 13.2 | 1.5 |

問 43 自分で何か健康に良いと思うことを行っていますか。(〇は1つだけ)

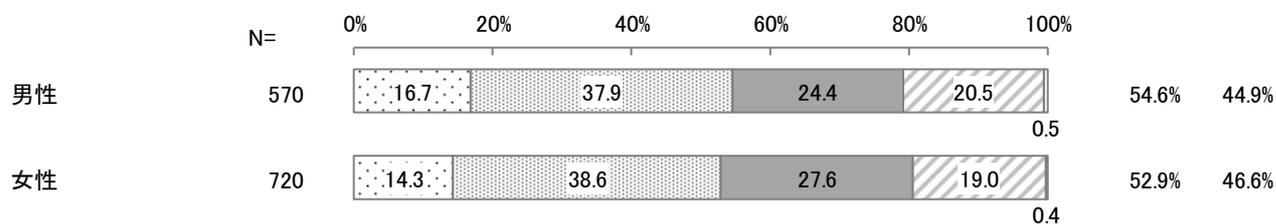
「いつも行っている」が15.3%、「時々行っている」が38.3%で“行っている”が53.6%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して大きな変化はみられません。



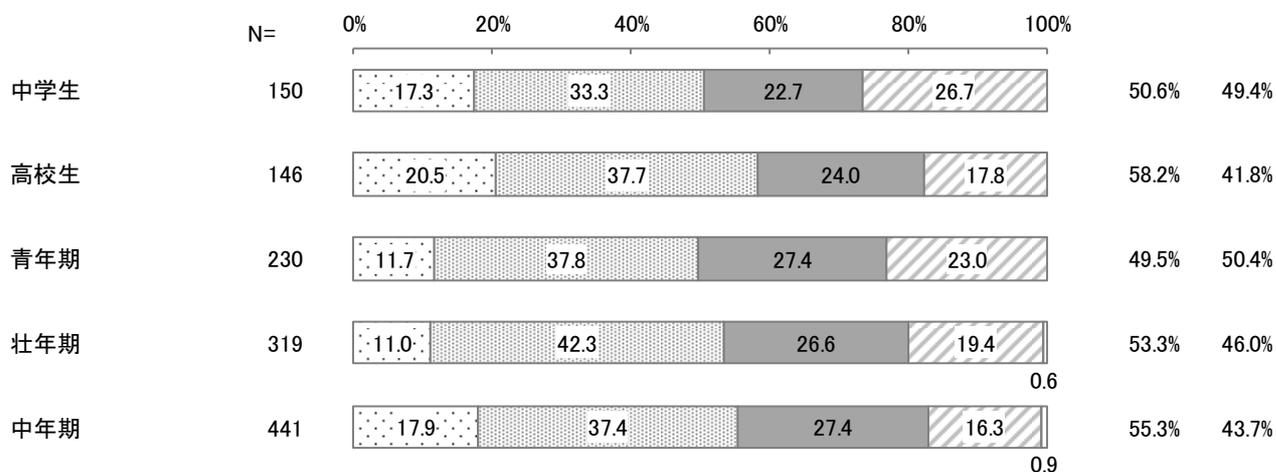
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【ライフステージ別】

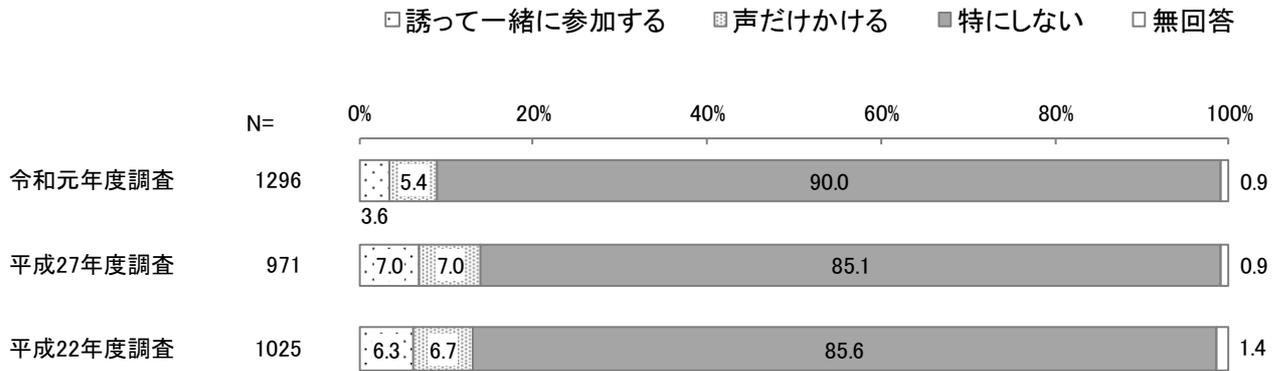
ライフステージ別でみて大きな差はみられません。



**問 44 健康に関する講座に参加する時、誰かに声をかけたり、誘ったりして参加しますか。
(○は1つだけ)**

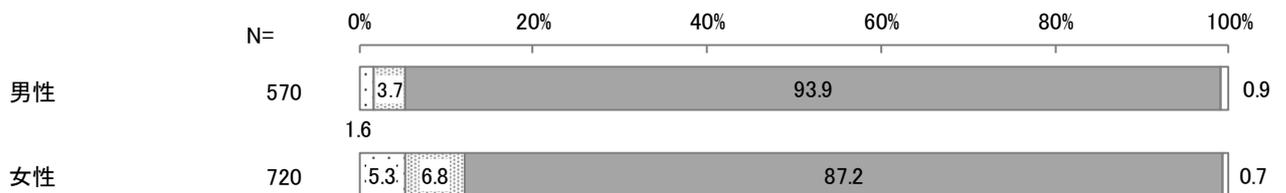
「誘って一緒に参加する」が3.6%、「声だけかける」が5.4%で、合わせて1割程度にとどまります。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、「誘って一緒に参加する」「声だけかける」ともに微減となっています。



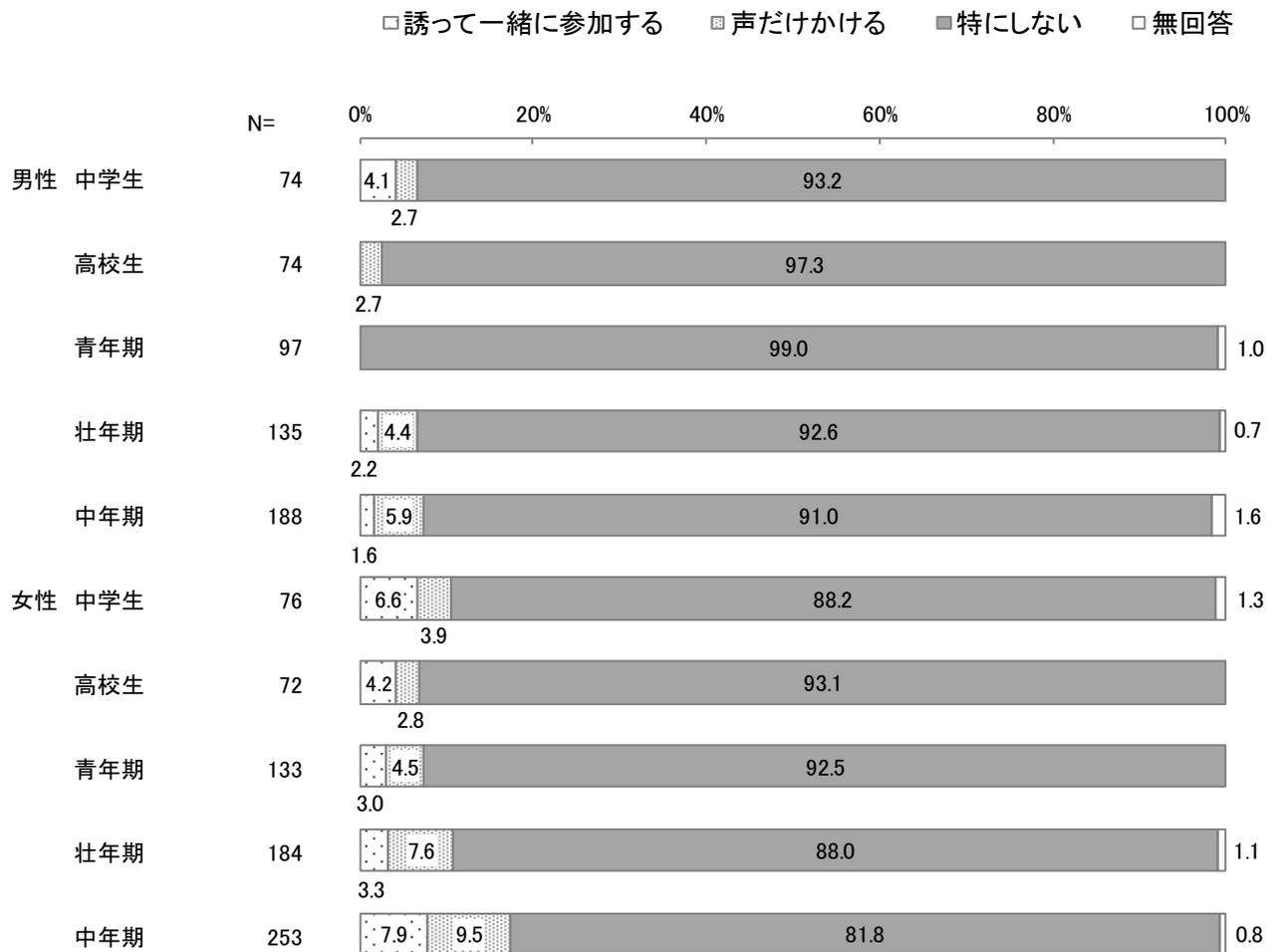
【性別】

性別でみて、「誘って一緒に参加する」「声だけかける」ともに男性よりも女性のほうがやや高めとなっています。



【性・ライフステージ別】

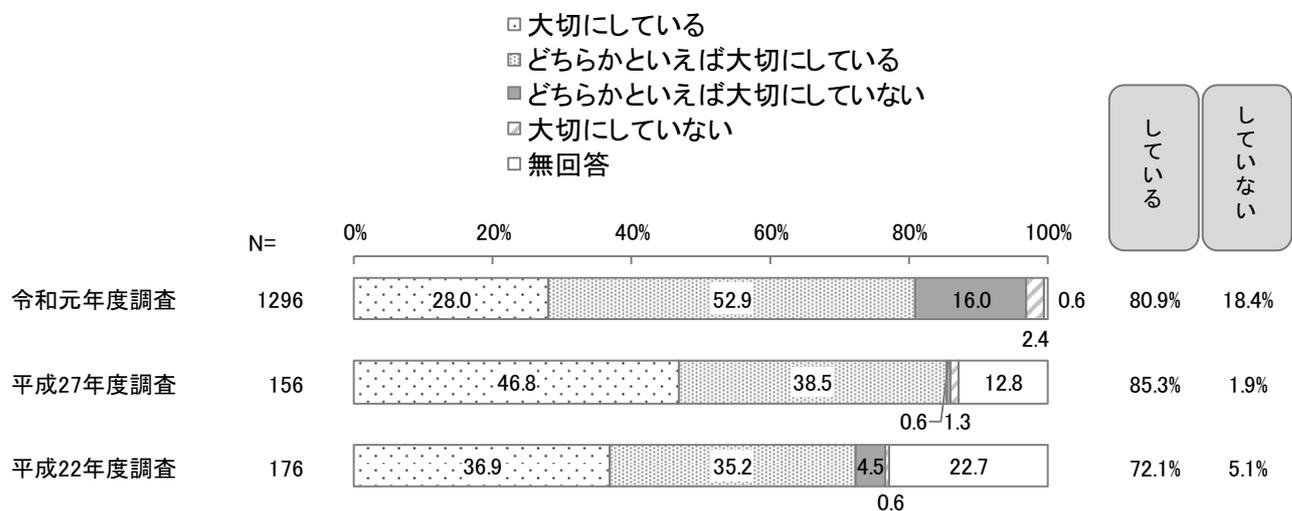
性・ライフステージ別でみて、「誘って一緒に参加する」「声だけかける」が女性の中年期で高めとなっています。



問 45 自分のからだを大切にしていますか。(○は1つだけ)

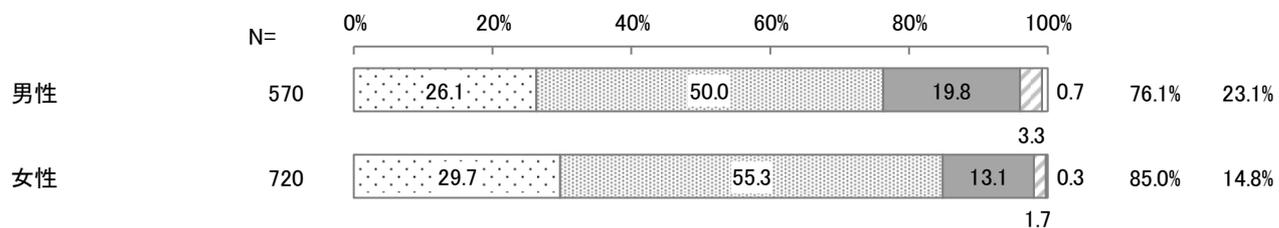
「大切にしている」が28.0%、「どちらかといえば大切にしている」が52.9%で、80.9%が“している”と回答しています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、「大切にしている」が低くなっています。



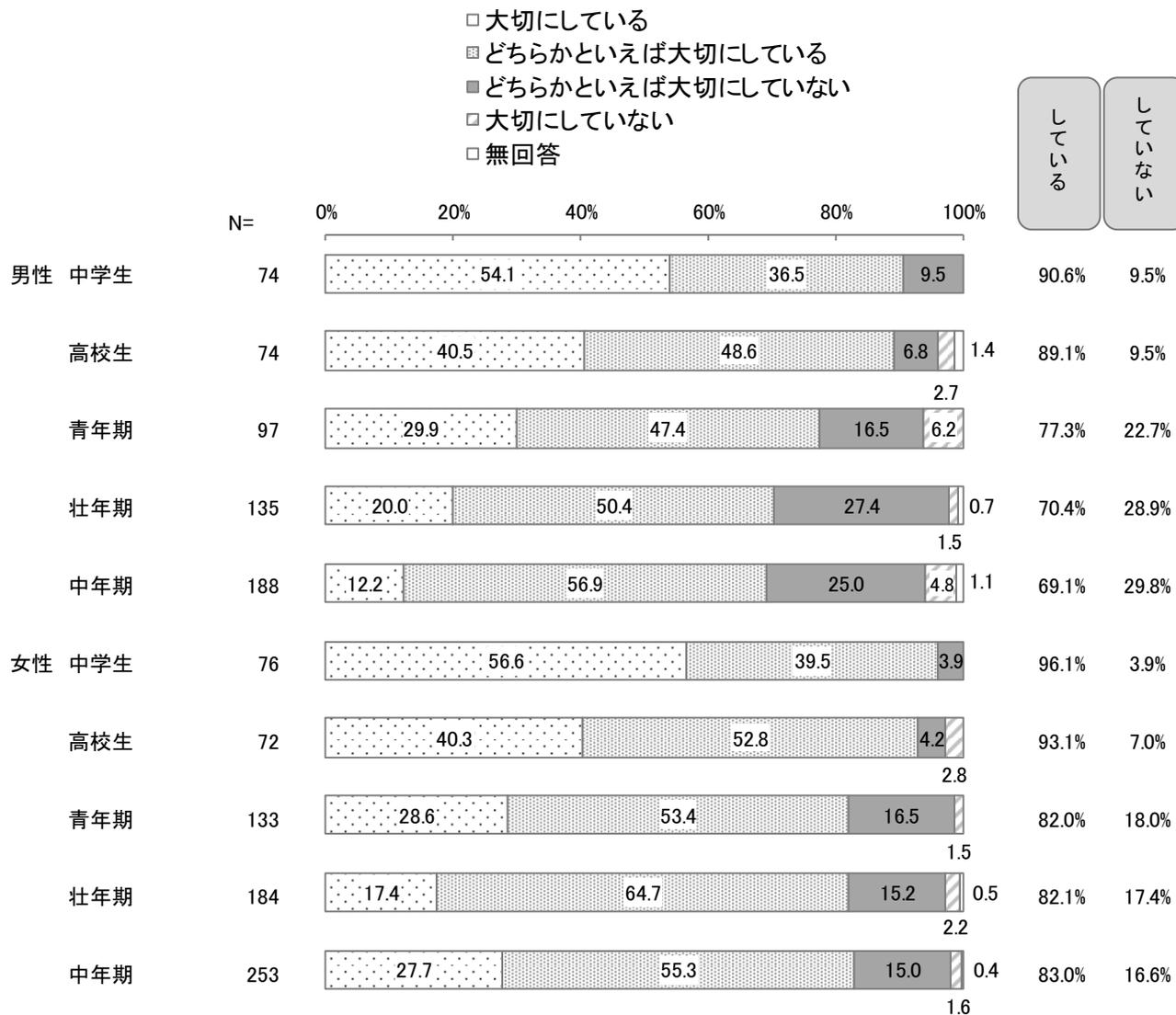
【性別】

性別で見ると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

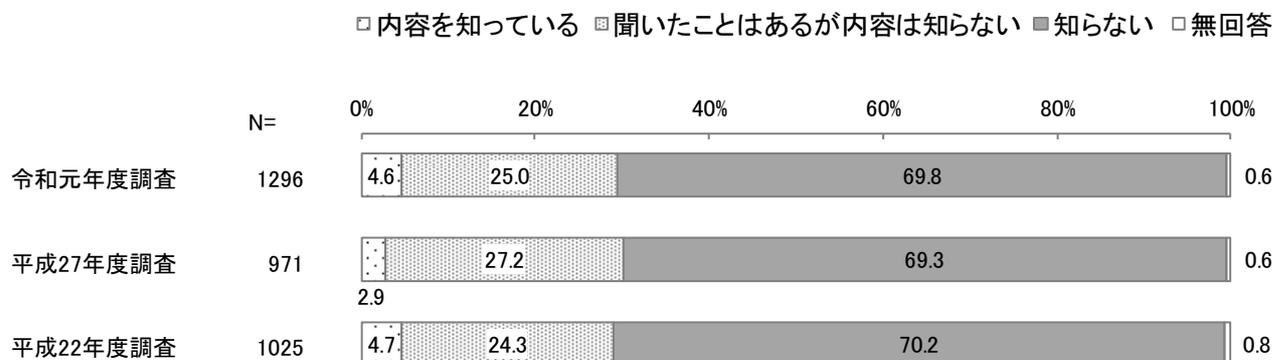
性・ライフステージ別で見ると、男女ともに「大切にしている」がステージを追うごとに低くなる傾向にあります。



**問 46 あなたは、富士市の健康増進計画である「健康ふじ21計画」を知っていますか。
(○は1つだけ)**

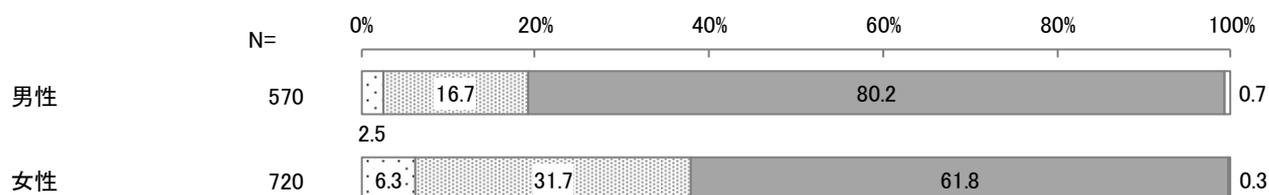
「内容を知っている」が4.6%、「聞きたいことはあるが内容は知らない」が25.0%となっています。

平成22年度調査、平成27年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



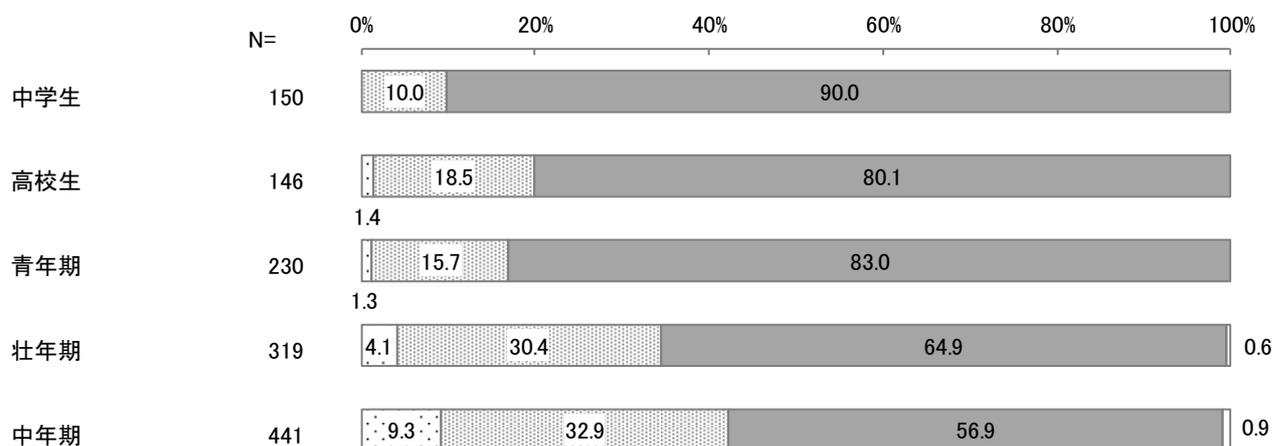
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「内容を知っている」「聞きたいことはあるが内容は知らない」の数値が高くなっています。



【ライフステージ別】

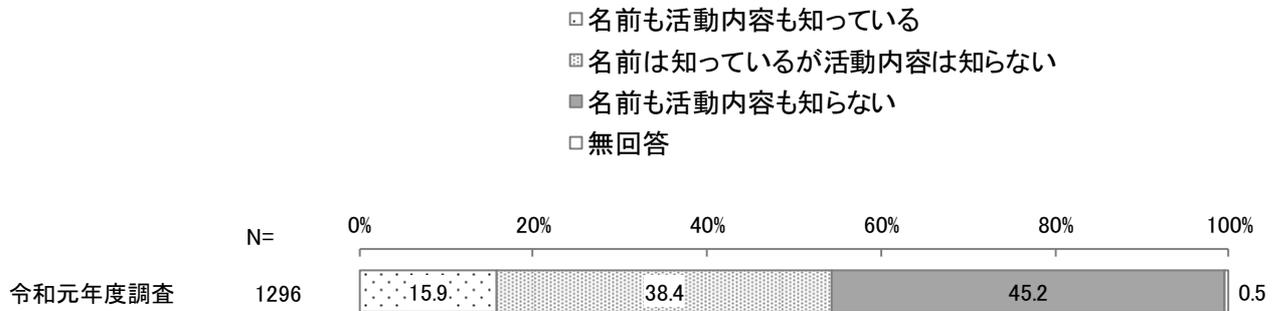
ライフステージ別でみると、ステージを追うごとに「聞きたいことはあるが内容は知らない」が高くなる傾向にあります。



問 47 あなたは、市民の健康づくりのために活動している「保健師（行政専門職）」や、地区の健康づくりに取り組んでいる「健康推進員」を知っていますか。それぞれあてはまる番号をお答えください。（各○1つずつ）

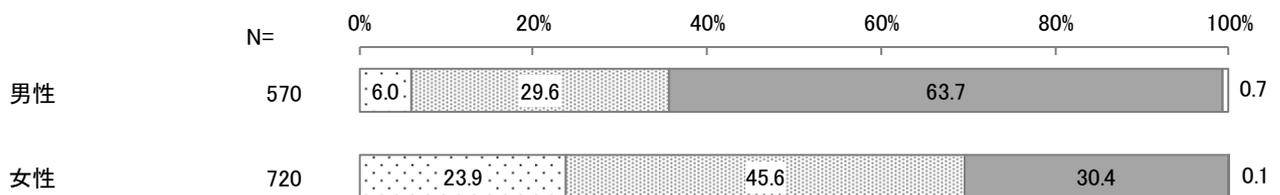
（1）保健師

「名前も活動内容も知っている」が 15.9%、「名前は知っているが活動内容は知らない」が 38.4% となっています。



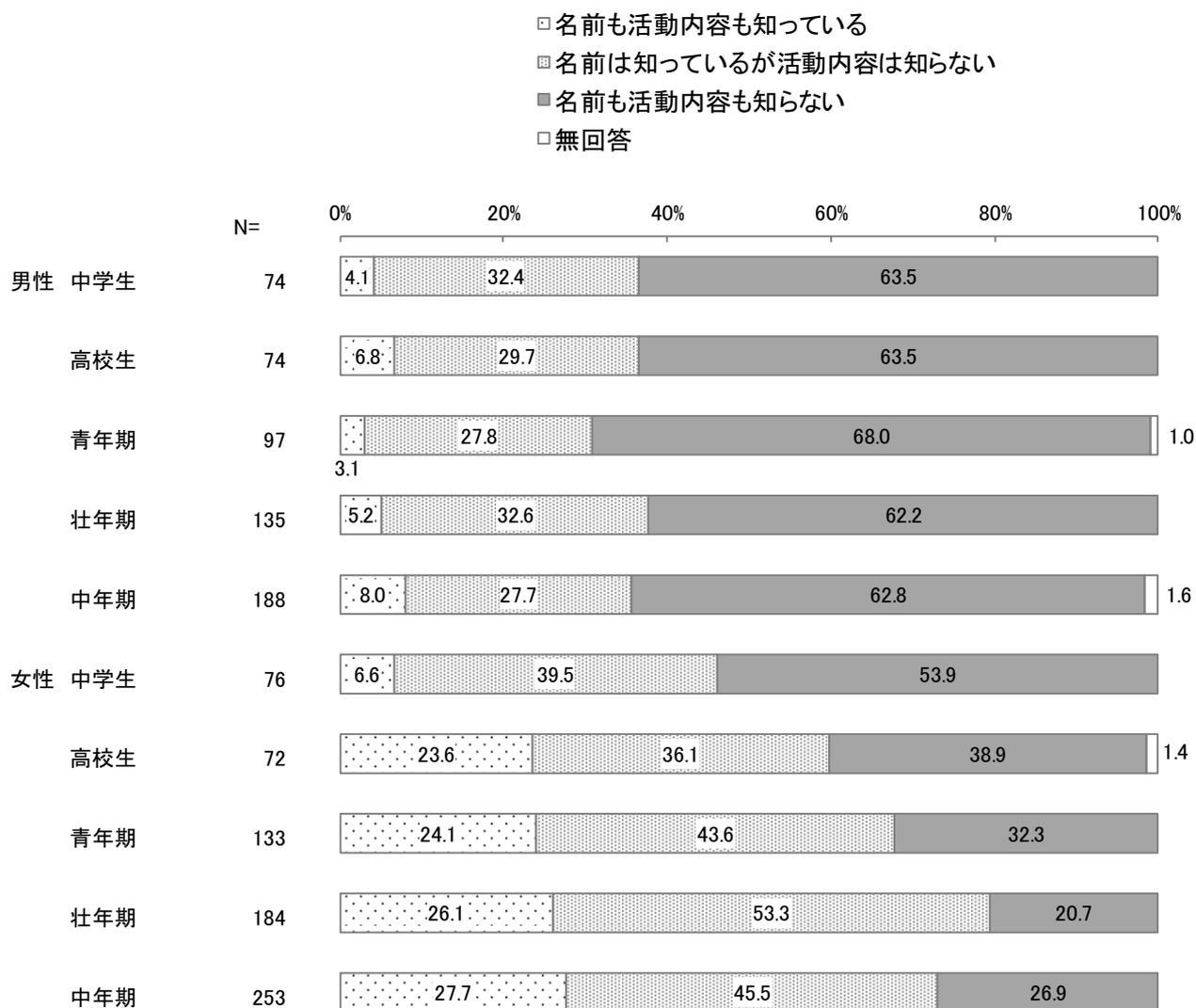
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で「名前も活動内容も知っている」「名前は知っているが活動内容は知らない」ともに高くなっています。



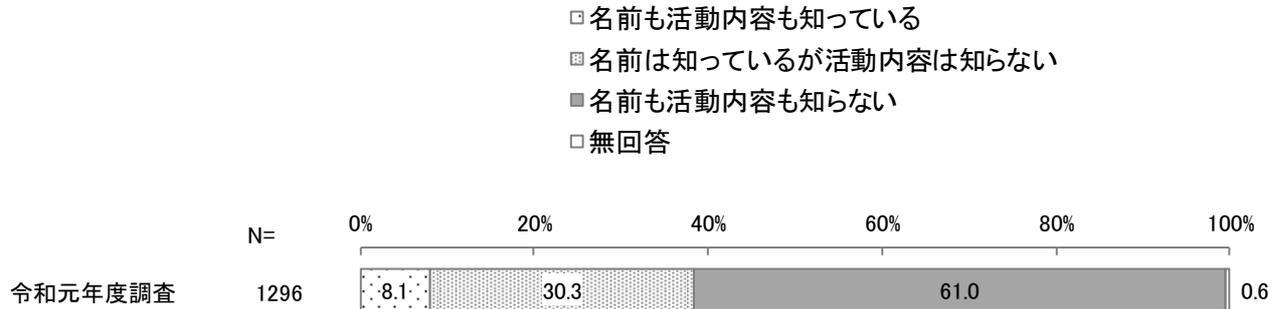
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性ではいずれにステージにおいても「名前も活動内容も知っている」「名前は知っているが活動内容は知らない」を合せて4割程度となっています。一方女性においては、その割合がステージを追うごとに高くなる傾向にあります。



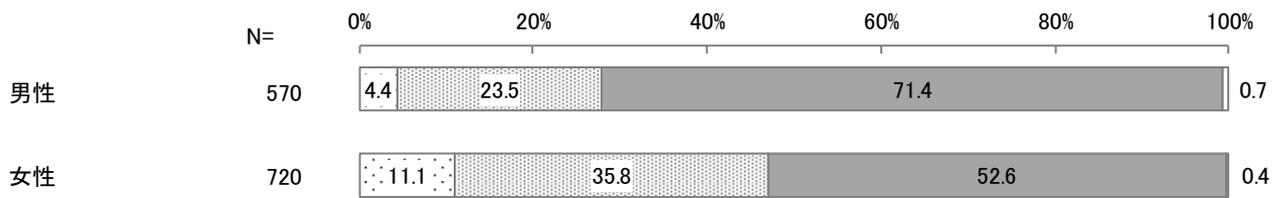
(2) 健康推進員

「名前も活動内容も知っている」が8.1%、「名前は知っているが活動内容は知らない」が30.3%となっています。



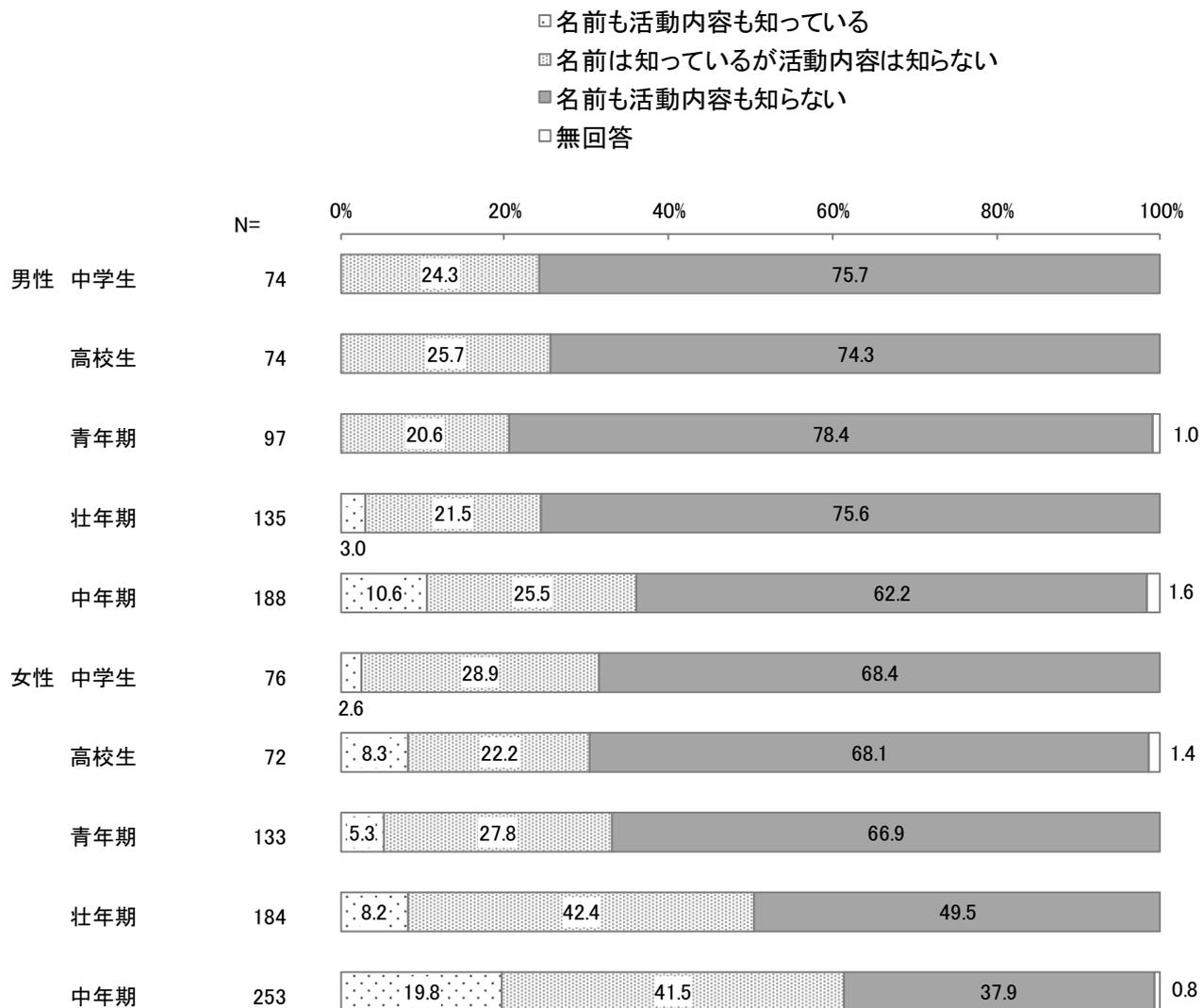
【性別】

性別で見ると、男性よりも女性で「名前も活動内容も知っている」「名前は知っているが活動内容は知らない」ともに高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、女性の壮年期、中年期において「名前も活動内容も知っている」「名前は知っているが活動内容は知らない」が高くなっています。



Ⅲ 自由意見 (調査対象者全体/12歳から74歳まで)

1 意見

〈運動について〉

- 仕事と家事育児に忙しくて自分の為の時間があまり取れていないのが現状。もっと運動もしたいし趣味もやりたいけど余裕が無い。経済的にも厳しい為もっと稼がないといけない。教育費がかかり過ぎ。早く自分の体の為にヨガや運動をやりたい。
- 市で行っているスポーツ（ヨガや水泳など）はほとんど高齢者向けなのか平日ばかりです。土日なども行って頂ければ仕事をしていても参加してみたいと思いました。広報を読んでいてもほとんど参加できないなと感じます。健康のためのマラソンなどの会が休日にあればやってみよう。あるのかもしれないけれど探せないです。
- 私は週 3~4 日カーブスに行っています。きつい運動ではありませんが、少しでも手足の運動をしようと思っています。それに外に出て多くの人達と話しをしたり運動したりと楽しんでいきます。年齢的に外に出るのが面倒になりがちですが出来るだけ多くの人達に関わりたと思っています。
- 大淵にある県営プールのトレーニングセンターは 70 才から無料で使用できると聞いているので活用したいと思っている。
- 私は中学高校大学とソフトテニスをしてきました。社会人になってからはなかなかすることが出来ていません。仕事との兼ね合いで時間が作ればやりたいですが、テニスでは一人では出来ないで結局出来ずという感じです。運動する事は大切だと分かっていますが、仕事で精一杯で今のところ運動する事まで意識出来ていないのが現状です。
- スポーツジムなどは料金が高い、1人だとつまらないなどの理由で長続きしない。
- 公園などでラジオ体操を行なっている様な会が各地にあって、自由に気軽に参加できたりするとういと思います。
- まちづくりセンターでゆっくり筋力アップストレッチを始めた。
- 毎週 1 度今泉卓球場で卓球をしています。この間も健康推進員の人たちが来てくれて、握力・筋肉量など計ってくれました。又健康作りのための話をしてくれて大変勉強になりました。これからも続けていきたいと思っています。
- 会員制ではなく手軽に身体を動かせるセンターがあると良いと思います。
- 魅力あるウォーキングコースを作る。甘味めぐりコース、富士の歴史コース、富士山絶景スポットコース等。
- ”正しいラジオ体操”を私は受けた事がない。学校との地域行事で少しでも教えればいいのに。私も”かかと”をつけただけでこんなにも変わるものかとびっくりしたし、放送を聞いても動きがわからないものもある。
- 運動の習慣化が必要と考えます。年齢別、クラス別などでいくつかジャンルを設けて定期的開催すると良いと思う。
- 町づくりセンターで行っている体操は仲間意識があり入りづらい。自費でヨガ体操の先生の所へ 10 年通っているが体調は良いです。

- まちづくりセンターで原田いきいき体操と膝痛腰痛予防教室通っています。どちらも楽しく楽に運動出来ています。でも次の日に少し疲れが出ると昨日の運動はポイント得た運動だったのだなと思いついて納得しています。この様な教室はとても嬉しいです。続けて下さい。
- 団魂世代ですが、回りに腰痛、膝痛で病院通いをしている人がなんと多いことか。この人達への軽い運動などの対策はないものでしょうか。歩けなくなったらどうしようと不安を抱えています。介護予防にもつなげてほしいです。まちづくりセンターの体操教室は健康な 60 才代の人が多いように思えます。70 才代へのご支援もよろしくお願ひいたします。日頃市民の健康に心を配っている職員の皆さんに敬意を表します。
- 適度の運動は大切とよく聞きますがどれくらい運動するのがいいのかよくわかりません。
- 安くできるヨガとかを中央公園でやったらいいと思います。
- 富士市周辺は車を利用する人が特に多い為、日頃から歩く機会が少なくなりやすいと思う。労働などによる疲労や時間が限られると更に運動不足になりやすい。以前私が働いていた時も通勤時間と労働時間に切迫されて全く運動出来ていなかった。今後働くようになると又運動しなくなる事が予想されるので不安。市政が会社などに関与できる事は限られるとは思いますが、日頃から運動する機会が増えるように呼びかけ、働きかけをお願いしたい。食事(特に夕食)についても同様。遅くなったら十分に摂れない。
- 体育館など運動施設の予約が取りにくい。
- 家族の健康は考え食事など気を使っているものの、自分は同じ物を食べなかつたりと日々の生活で自分の健康についてまでまわらない。が、年に一度の検診は毎年行い「病氣」に対しての意識は強い方だと思う。本当は体を動かしたいけど小さい子がいると難しい、この問題がクリアすれば運動したい。
- 独身時代は 1 人の時間も多く体を動かすスポーツをしていたが、結婚して子どもが生れると家庭での時間がふえ中々体を動かす時間がとれなくなった。子どもと体を動かす遊びを工夫したいと思う。
- 各年代にあわせた軽い体操など各地でやっていたら参加したい。町づくりではやっているときいているが、中々参加していないが今後は考えたい。
- 休日など市民が運動出来る場所を設ける(テニスコート、サッカー場、野球場など)。サイクリング用の専用道路を設ける。
- 健康の為に運動をしたいと思っておりますが、どちらでやっているのか分かりません。詳しく教えて頂きたいと思ひます。
- 万歩計を市民にアンケートや何かしらの条件で無料配布をし、歩いた歩数によって飲食店などで使えるクーポンなど特典を設けたら市民の健康づくりに繋がると思ひます。
- 年と共に筋力の衰えを感じる。腰痛などがあり長い時間立っていたり歩いていると具合が悪くなるので運動も限られてしまうのですが、家で簡単にできる筋力UPの運動やヨガなどの絵付きの冊子の様なものがあれば見ながらやってみたいと思ひます。公会堂などに出向くのは決まった曜日と時間に行くのがなかなか難しいので、家で暇をみて出来る筋トレやヨガが理想的です。

- 近くの公園などにぶら下がりや懸垂する場所がない。高齢者が近くの公園に出向いて、そういう運動ができるものが備えつけられると有難いと思います。(例)「上り下りが出来る踏台」「ぶら下り棒」「懸垂できる棒」など。「子供用遊具がある公園」から「子供遊具と高齢者用運動具のある公園」となっていくと良いと思います。
- ここ2ヶ月間の中で急な環境変化に対してひと段落した際、ホッとしたと同時にうつ状態となりました。今はほぼ回復していますが、心の余裕をつくる大切さと適度な運動が必要である事を痛感しました。富士市は自転車専用通路やウォーキングコース等、一部とても整備されていて良いと思います。毎日の散歩に活用させていただいています。しかし一部田子浦地区周辺の住宅街、ショッピング街付近は、自転車が通るスペースが狭く車を運転している時に、お年寄りの方が車道を歩く事で危ないと感じることが多々あります。ですが、富士市は公園も多く設備が整っているとは感じます。
- 今年はキウイマラソン 20kmに出るのでアンケートが来ている時はやりすぎるぐらいに走ったり歩いたり(走れないので歩く)して、そのような状態を2時間多い時で4時間位かかってやっている。帰ると足を動かすのもだるいが大会が終れば少しゆっくりできる。命を縮めているようなものだが本人が納得しているので良しとする。
- 運動不足、間食がやめられない。
- 地域性もあり富士運動公園内の県営プール内のトレーニングルームにて月15日位のトレーニングを2時間位実施し自分の体力に自身が持てる様に頑張っています。家から10分位で行ける事に感謝しています。
- これからも自分の健康の事を考えて食生活や運動もしていきたいと思います。
- 健康の為に毎日ウォーキングを実施しています。

〈食生活について〉

- 東洋医学的発想が普段の日常生活に必要な(普段から体を冷やさないとか季節のものを食べる)。
- もっと大々的に食生活の怖さを広げないと数年もしたら透析患者、糖尿病患者が増え医療費負担額が上がり健保赤字になる(もうなっている)。とにかく、若者に自覚させる方法を少しでも考えよう。
- 高齢なので近所の同年代の方と家に寄り、お茶を飲んだりみんなで料理をしたりできるといいなと思っています。
- 自分の体は自分で守るように、食事に気をつけ、体を動かして健康でいたいです。
- 給食の先生や給食だよりなどの栄養指導が役に立ってありがたいです。
- ジムに行ったりしたいけどお金がかかるので行けません。野菜も食べたいけど安い物と言うと炭水化物ばかりです。
- 平成24年2月に脳出血になり、6か月入院、毎日立つ事、手を動かす事、字を書く事などリハビリをして字を書くようになった。塩分は1日6gを守り、歩くことを毎日してボランティアも出る。塩分については健康推進員をやって良く分かったが、ストレスや、ラーメンなどを食べて脳出血で半身まひになり、リハビリをあきらめずやったから何とか自分の事は出来る。
- 健康維持の為に、高麗人参を飲み始めました。

- 家族が安心して食べれる無農薬、なるべく有機野菜に平成 23 年から取り組んでいる(仕事を退職してから)。又、有機肥料を作ったりもみがらやぬか等で畑をやっています。サトイモ等は種も土の中で保管し、もみがらを入れて毎年使っている。落花生、そら豆等も保管し毎年使用。近所の方にもいつも食べてもらっている。喜ばれます。1 日中なるべく多く歩く様万歩計もつけてみている。血液検査もやっていてなるべくコントロールをしている。結果をみて食品で気をつけて食べている(コレステロール等)。

〈喫煙について〉

- 煙草を吸う人は周りの人の事を考えておらず、気管支喘息だから片頭痛が酷い(自己注射をしなければならぬほど重度です)と言っているのにも関わらず控えてくれない。社会的にはアイコスなど普及し、分煙もようやく進んで来たが職場での分煙は余り進んでおらず、今後健康に不安がある。働く以上ストレスは付いて来るものだと思うのだが、煙草は医師から「環境が悪過ぎる。何とかならないか」と言われた事もある。自身の職場に肺がんになって辞めた人、心臓が悪くて辞めた人等居るが気にしないでガンガン吸う。ドライバーと言う仕事柄かもしれないが人の事を考えなさすぎてどうかしてるとしか考えられない。
- 誰でも健康でありたいと願っている。しかし行政が健康に口を出すのは少し違う。たばこを吸っている人やメタボの人は医療費を多く負担すべき。健康は自己責任である。やむを得ず病気や障害を持った方々に社会保障費を使用すべき。

〈歯の状況について〉

- 硬い食品や美味しいものも食べたいので歯周病には気をつけています。
- 歯はとても大切だと思います。今は 30 本あり、これからも丈夫な歯ぐきでいたいと思う。足もとても大切です。
- 富士市に引越してから、かかりつけ歯科医院を見つけられず定期検診に行けていません。1 年以上検診を受けていないので、かかりつけ歯科医院を探して歯の健康を保ちたいと思います。

〈健康診査の受診状況等について〉

- 健康診断は自営業の為休む事が出来ず受診したくてもなかなか受診出来ません。病院に行っても、ものすごく混んでいたり自分の都合が良い日は休診日だったり、まだ一度も受けられていません。健康は大事だと思いますが、休めば家計への負担が増えるだけだと思うと仕事が優先になってしまうのが現状です。
- 専業主婦なのでまちセンの運動系の講座にいつも参加できるが、周りの働いているお母さん達(9割以上働いている)は時間も余裕もなく、情報を得ることもない。市の検診なども受けている様子が見られない・・・忙しいお母さん達にサポートが必要だなといつも感じている。
- 70 才になる迄婦人科の病気等で手術をしたりしました。昨年迄パート(アルバイト)で仕事をさせてもらっていましたが体力低下で辞めてから、何か気力が無くなり、現在に至っています。家族の病気とか色々あったのですが、それではいけないと思い適度に散歩したりして体を動かす様になりました。これからは、せつかく定期健診をやっていただいているので進んで検診を受けるように致します。

- 日頃より、市民の健康推進の為の活動へのご尽力、ありがとうございます。認知症を伴う親の介護の疲労蓄積が慢性的に続き思考力の低下にもつながるような状態になりつつあり、なんとか回避できればと奮闘しています。その為、ここ数年程自身の特定検診や趣味や、自分の為の時間捻出ができませんが、少しずつ良い方向になればと思います。
- 長生きしても健康でなければ幸せな人生だったとは言えません。健康な人生を送るには自分なりに日頃の生活状況を確認し、体に異常を感じる時は早い段階で医療機関にかかる事が大事だと思います。早期発見に留意すれば重篤になってから医療機関に掛かるより結果的には医療費の節約になると考えます。自分は毎年必ず特定検診等を受けるようにし、健康年齢の延伸に努めていきたいと思っています。
- 特定健診は毎年受けており、自分の身体を知る。この年になると何事にも無理をせずにはほどほどそこそこを大事に生きてゆく。自分の人生あるべき姿で。
- 健康診断は毎年受診、結果をかかりつけ医院に提出、見て頂いています。食事療法も病院指導をさせて頂きました。骨密度検診も 15 年位前から毎年（フィランセ）受診、身近な友人に声かけ受診、土日の検診が無いので行かれない方も。無料受診知らない方が多いようです。健康まつりには主人、友達を誘い参加。今まで入院等一度もなく、健康な為、健康診断、がんドック検診も（70 代）受診しています。
- 仕事を退職し、体を動かす機会が減った為、強制的に体を動かせるようジムに入会した所です。又退職した為、今年は健康診断を行いませんでした。もう少し自分の体をしっかり向き合わなくてはと思いました。
- 健診システムが中々受け入れられない現状がいまだにあるように思います。又、市民が利用できるジム（トレーニング）施設などがあれば有難いと思います。
- いつまでも健康でいる事は大切ですが、無理してやるとストレスになるので運動でもやりたい人はやる、やりたくない人はやらないでも良いと思います。ただ、がん検診については早期発見が大切なので 1、2 年に 1 回は人間ドックなどやった方が良いかと思っています。アンケートをやり知らない事がかなりあったのでこれから調べてみたいです。
- 子宮がん検診を受けたく予約の TEL を入れたくも電話が繋がらず大変困っている。乳がん検診（マンモ）と一緒に受ける事が出来たら良いのにといつも思っている。
- 定年を 60 才で迎えこれから夫婦で第 2 の人生をエンジョイしようと思っている時に検診で大腸ポリープが見つかり手術、更に甲状腺の病気、骨粗鬆症、唾液が少ない等次々に病気がわかりその度に対応して来ました。これから一生この薬を飲んでいかなければならないと思ったら正直うつまでいなくても物事を前向きに捉える事が出来ませんでした。いろんな人達と話をすると自分だけではない事や薬も薬剤師の方のこれは将来の為だから飲んどいた方がいいとかアドバイスをもらい、今は病気も早期発見で更に良性だったので検診の有り難さを痛感しています。
- 食生活、運動等自分では気をつけていたのに今年 2 月に癌になり手術をしました。定期的に個人で検診しており早期発見がいかに大事かと改めて感じました。友人達に検診の必要性を話し進めています。検診はお知らせが届くのでわかりますが、骨密度等市で行なっている事を知らない人が多いようです。家族に迷惑をかけず老後の人頼らず自分で出来る事は自分でと皆が思うといいですね。

- 20代でもがんの検診で助成金がでたら嬉しい。乳がん検診受けたいが自己負担なので行けていない。市内の医療機関のHPやWebサイトがもっと充実してくれると助かる。
- がん検診を土日にやってくれる病院があれば仕事を休まずに行けて助かります。人間ドックももっとアピールして欲しい。
- なかなか仕事を休んで健康診断に行く事が出来ずつついつい毎年受けていません。不安だったり、心配だったりしますがパートは義務付けられていないので先延ばししてしまいます。全ての人に義務付けられたら行き易いし仕事も休みやすいです。
- ガン検診が受けやすくなったのは良い事だと思います。
- 今のところ表面上は元気です。おかげ様で1年1回安価で健康診断を受けさせて頂き有難いです。これから先、要支援にならない様に運動、食事に気づかいして行きたいです。
- 意見ではありませんが、今まで友達と一緒に検診を受けていましたが、彼女が亡くなり検診を受ける気になれずやめました。どうせ受けていても死ぬのなら受けない方が良いと思うようになったからです。以前健康推進員も6年位やらせて頂きました。健康には自分なりに注意していましたが、その事がショックでもう成るがままにまかせた方が良いと思うようになりました。でも、家族に迷惑をかけずに生活したいと思い、毎日10年以上ストレッチだけは続けています。
- 人間ドックは毎年受けている。継続する病気等は必ず受診日に行なっている。

〈健康づくりについて〉

- 自分自身が健康であることは家族の幸せにもつながると思い過ぎていきたいと思っています。
- 健康に関する情報（食事、運動、生活）はどこに載っているのか。
- 現在パートで短時間働いていますが、長く働ける様健康には気をつけています。
- 健康診断では無く、社員に対して会社がもっと健康づくりなど進めたほうが良いと思っています。
- 子供の環境で過ごしやすく学校にエアコンを付けたり水筒持たせたり、水分の取りすぎも良くないのにエアコン付けてしまったら、その環境に慣れた体になってしまう。過保護ではないかと思ってしまう。便利な世の中過ぎて人間本来の強さがどんどん失われていくように思う。健康づくりとは一体何なのか。
- 自分なりに気を付けていたと思いますが、改めて見直してみると随分いい加減だと思います。良いきっかけになったと思っています。家族はじめ周囲に迷惑をかけない為にも、健康でいるためにはもう少し自分でしっかり考えていこうと思いました。
- 健康には十分注意していますが、目が悪いので運動する事も怖い。思うように体を動かす事が出来ません。
- 去年、ソケイヘルニアで左右手術しました。この年まで入院・手術をした事のない私ですが術後のあの痛みは忘れられません。健康には日頃から気をつけていますが、これからも家族一緒に健康に気をつけていきます。
- 健康づくりは自分の問題、他人がとやかく言う問題ではない。

- どの病院に行っても患者さんで一杯です。この調査も健康を維持し病院にかからないようにとの思いがあると思います。各自で行なう事と市で推進してくれる事が一緒になれば良いと思います。ガン検診の連絡ありがたいと思います。身近な所で行なってくれる事が大切ですが、地区の健康づくりに活動している健康推進員について何も知りません。町内の会合等回覧板でのPR等お願いします。
- ありがとうございました。自分が大切なので時間が許せる限り、良い事はなんでもしようと思っています。自分の為です。
- 仕事で腰を痛めて1人で色々やれる事が少なくなってしまったので、自分なりに足腰を動かしていますし、動ける事の大切さを実感しています。
- 毎日家にいるので、あまり健康のことは考えていない。時々、家のまわりの草取りをするぐらいです。
- 今、化学療法をしている毎日ですが、「健康づくり」は自分が動けるだけの体力、気力がないとできないものだ。いくらちょっとした運動でもやってみようかと思っても体がついてこないと出来ないなとよくわかりました。病気にならない体づくりは若い頃はやっていた様に思いますが、いざ病気になってしまうと体がついてこない。やりたくてもできない。年もとる。病気になってみないとわからない健康のよさをしみじみ感じます。
- 一昨年、腹部大動脈瘤と聴神経腫瘍・水頭症の手術を受け、先生方の手術・治療で助けていただきました。毎日が恙無く生活でき、自分でも健康管理に努めています。からだを大事にする意識を大切にしています。
- 自分の身体は年齢よりは若いと思います。日々は仕事で歩いていますので。口から食べる食品で身体には充分と思っていまへんし、栄養補助食品を取り入れて（6年間）体の管理はしております。市の健康診断の通知が届きましても十年間出かせません。病気は見つけるものではありません。身体の変化は個々管理しておれば分かるはずで。健康保険が厳しい状況を個人的にも考えて何でもすぐ病院に行くのではなく、医者も余分な投薬を出さない様に考えて行ってほしい思ひです。
- 5月に「がん」との診断を受け、当初手術は不可能との事でしたが、半年間の辛い抗がん剤治療の効果があり、手術可能になり今まさに手術前の検査中です。自分が元気で働いていた時には健康に対して振り返る暇はありませんでした。家族や周囲の人たちの温かい励ましの中「今日の今」を大切に頑張ろうと思っています。
- 主人と家庭菜園をやっています。立ったり座ったり、歩いたり割に体を動かします。ですので本当の意味での休日は無く、仕事、地域の活動等忙しい毎日です。それが健康の源だと思っています。
- 自己管理、セルフイメージを上げる、自分自身の心の矢印をプラスに向ける事。
- 医療機関に勤めているので生活習慣×健康管理の大切さを痛感している。逆に健康管理が出来てない人には強制力を持った施策があってもいいと思う。
- 私は今認知症で週4日デイサービスに通っています。健康はとても大切です。自営業で自分の身体の心配を怠ってしまい、常日頃の健康がとても大切だと気がついてませんでした。

- 健康づくりが人生の目的のような風潮になっているように思います。75歳から後期高齢者と認識させるのもいかなものか。老齢でサービスがあったり、気遣いをされたりすると人はどんどん老人になります。甘えるようになるんです。そしてそれを待つようになります。あげくにそれを期待して威張ったり怒ったりするようになります。老人に行政サービスは控えめでよいと私は思います。
- ストレスがないのが一番だと思いますがゼロにするのは不可能。職場でも家庭でもストレスだらけです。
- 健康づくりを推進したいのであれば公共施設（総合運動場）を無償化すべき。お金がなく、運動施設を使えない人もいる。税金を払っているのだからこれくらいしても良いと思う。税金の無駄遣いはしないでほしい。
- 健康は何より大切だと思うので、運動や食事に気をつけて体を大切にしていきたいです。
- 子育てもひと段落して今は仕事がとても充実しています。だからなのかここ数年病気らしい病気をしていません。忙しくはありますが、心が充実していると体も充実しているのでしょうか。健康づくりもいいですが、笑って日々過ごせているのでそれが健康につながるのかなと思いました。
- 毎日忙しく（家事、仕事、子供の学校関係の諸々や習い事、家族の事）で健康は大切と思いつつも気にしている時間がない。心身ともに健康なゆとりある生活を送りたい。
- 結婚し、この場所へ引越して来たが、いつまでもヨソ者的扱いがあり、精神的に辛い。体を動かす系の健康だけでなくメンタルの部分の健康も大切にして欲しい。
- 今回健康についての調査用紙をお送り頂きましたが、私は家庭で要介護者3人を介護しており自身の健康を気遣う余裕はありません。そのような市民が存在しております事も心に留めて頂けると幸いです。
- 高校生活などで余り感心がない反面、保健体育などでしっているのも有りました。
- 今は自分の事よりも家族の事が大事なので、年をとって子供達が大きくなったらもう少し関心を持てると思う。年齢ごとに何が大事か、分りやすければいいなと思う。
- 健康は自分の努力です。自分の自覚が足りない。
- 子育て世代で自らの健康管理にも目を向ける機会が少なかったと最近感じていました。今回のアンケートを通して家族の事だけではなくもっと自分自身の事に関心を持とうと気づかされました。
- 町、地域で健康づくりの意識を高める運動が起こればよいと思う。
- 小中学生に健康教育、食育をしてほしい。企業にもっと働きかけて働く年代の人達がいつまでも元気でいられるように、高血圧や糖尿病を防ぐように何か教育する機会を作るとよい。
- 自身の健康づくりには食事と運動だと理解しているが、運動面でいえば自分の都合にあったウォーキングだが最近では出来ていない（自分に甘い）ので、まちづくりセンターの健康体操や太極拳を利用している。この講座でとても助かっています。認知面でも心配がこれからますます出て来るかという年令になるので講座の日程、時間を日々意識しながら出掛け、その為にまず化粧し衣服を整え、教室ではメンバー（仲間）と会話をして情報を得る。自身が受動的人間なので心がけてこれを大切にしようと思っている。

- 暴飲暴食や御菓子類の食べすぎが現代病である生活習慣病やガンの最大の原因であると思われます。健康に医療機関や他人がなんとかしてくれるものではなく、本人の自覚と行動でしか保たれないものです。その為情報提供はとても意味のある事だと思います。
- 今まで大きな病気をした事がない為、つい自分の健康状態を過信していましたが、65才を過ぎてくると今までなんでもなく出来た事が出来なくなる事を実感しました。これからは健康について考えてゆきたいと思います。
- 超高齢者社会で高齢者が健康に自力で暮らす事ができるのは大切です。その為に食事、運動、メンタル面のサポートが充実してきたと感じます。私は高齢者施設でパート労働者として働いています。どこの施設も人手不足、低賃金です。今後も給料は上がりず仕事は重労働になっていくと感じています。運動講座や趣味の講座に参加している方達のパワーを高齢者施設でのボランティアに生かしていただければ格差社会でヘトヘトになっている職員の支えになると考えます。
- 病気の原因は体のバランスのくずれ、食事のバランスのくずれ、血液の流れのくずれの為に病気になると思います。皆さんに伝えたいと思ってます。私は30年位治療させてもらい色々勉強させて頂きました。病気をすると皆さんは結果を見て治す事をしますが私は元の原因を探します。自然治癒力と手当で病気を回復させていただければ良いかと思っています。
- 仕方の無い事ですがちょっと書かせて下さい。耳鼻科は調子が悪くて行くが、加齢で済まされてしまい薬だけもらってくる次第、ショックで身体にも良くないです。特に外科は何ヶ月も通っているにも関わらず最後に先生の言う事には「最後までうまく付き合っていくしかないね」と。よく聞かれる事と思いますがどう思いますか。
- 医療従事者なので患者さんに色々指導はしていますが、自分自身の生活はさほど健康的でも無く生活している様に思っています。仕事の終わりが遅く、帰ってから夕食を作り食べるという生活は改善したいと思っていますが、実際の所何も出来ていません。子供を望んでいるのと家の事を充分に行いたいという願望もあって勤務形態を変更する予定です。身体、家族も大事にしたいのですが、仕事（仲間や担当患者さん）も大事なので日々これでいいのかと悩む部分ではあります。最近は夜遅くまでお店や病院など開いていてすごく便利ではありますが、勤務する人達の生活は決して健康的では無いなと思うようになりました。何か改善する策は難しい、ほぼ無いと言ってもいいかもしれませんが、時代的にも健康を害する生活になりつつある世の中なのかもしれませんね。
- 2~3年前はあと少しで70才かと年を重ねる事に気持ちが落ち込む日々が多かったです。しかし、確か日本男性の平均寿命も80才を越えていると報道等で目にし、そんな自分を否定し始めました。実際80才を過ぎても生き生きと働いたり社会活動に精力的に参加している知人を見る度に力をいただきます。「健康ふじ21計画」等、市が市民の健康に大いに配慮されている事に改めて感謝し、自分もこれからは意識して健康に向き合っていく所です。大好きな“世界の都市富士市”に生き、これからも市と地域に何かしらの貢献をしていきたいと思っています。

- 一人暮らしが8年目です。途中、脳梗塞などで入院しましたがご近所さんなど車が一日動かないと何かあったんじゃないかと心配してくれます（内緒で海外旅行などすると大騒ぎになります）。現在は健康で問題ありませんが、自分自身の健康管理とご近所、身内、友達と何かにつけて助け合い、お互いの意識の中に相手を思う気持ちを持っていれば何とか楽しく生きてゆけるのではないかと考えています。健診など手抜きぎみですが、周りと仲良くをモットーにしています。知り合いなどがどんどんガンになっています。いつ終りがくるかわかりませんが、その日が来るまでやり残すことがないように生きようと思います。
- 長年地域の役員をしています。人との関係で（特に動員、役員交代人事）ストレスが多いです。ストレス解決法は？
- 一人暮らしなので自分で自分の身体が動かせることが続けられるように考えています。
- 情報がありふれているので容易に手を出せない。例えば、運動一つやるにしろ、相談してストレスを軽減するにしろ、必ず長短があるので判断するのに困難な場合がある。それにアドバイザーの選び方でも大分違って来るので、体が本当に良くなっていると感じるのは少ない。健康だけに限った話でもないのですが・・・。
- 回りの方々と話しをしたりお茶会をしたりサークルをしたりと楽しく過ごしております。今泉のこの場所で長い間暮らしています。困った時大変な時も助け合っています。このあたりは昭和だね～と外からの人に言われますが本当に幸せだと思います。若い時とは違い回りに友人がいっぱいと言うのは良く笑い、良く動き、良く食べそして声を掛合う、それがすべてにつながって幸せを感じるのだと思います。
- 自分で出来る事は人に頼らず自分で行う事を心がけています。
- 受験生の為今は運動不足ですが、大学生になったら体を動かしたいと考えています。
- 2年半前にギックリ腰になってまだ杖を持つ程では無いが病院（治療院）も通ったがなかなか変わらず、軽体操や近くを散歩しています。買い物に行っても一番にカートに頼ります。自分の体だから十分気を付けて生活しているつもりですが、思う様にいかないですね。気長って言う感じです。
- 平成29年の10月に大動脈解離で中央病院にて手術をしてもらいました。入院中先生方看護師さん達に大変良くしてもらいお世話になりました。つくづく健康のありがたさを感じた毎日でした。今でも薬はかかさず飲んでいる毎日です。無理をせず生きていきたいと思っています。
- 4年位前から喘息になって吸入している。逆流性食道炎、薬飲んでます。吸入が2000～1000に減りました。
- 健康第一。
- 週末は家庭菜園で体を使い少しの汗をかくことをしています。これはいいです。ウォーキングは中々続きませんね。
- 自身の健康には何より注意を払い、いつまでも自立した生活を送る事が現在の目標です。自分の特技（資格）を生かし又必要とさせていただいている事に感謝して仕事を続けています。お役に立てる事は幸せです。世の中の色々な音（泣き声、怒鳴り声、車の音）など環境の音が聞こえる事で生を確認している日々です。
- 健康診断を受けた結果、今まで無かった要診療があり、ショックが大きかった。すぐ治療を行い、なんとか完治する事が出来たと思いきや、半年後の診断で新たな異常が…日々の生活の中で少しでも健康づくりができる様努力したいと考えています。

- 勉強も運動も両立して偏らないように頑張る。
- 年々体がゆうことが利かなくなってきたので、出来るだけ食物、運動には心掛けたいと思います。
- 70才近くになります。働けるうちは70才を過ぎても働きたいので歳相応に作業しています。しかし67才頃から足の衰えが順番にやってきました。体重と足の筋力が問題なのでそこを充填にしていますが1日は短く思うようにいかない現状です。講座、講習等は家事が多くいけません。自宅で健康推進器具を使い少しやっています。

〈イベント、勉強会について〉

- 現在生涯スポーツとして弓道をやっています。週3日2時間の計6時間です。市のスポーツ振興の一環で弓道教室の卒業生です。こうした取り組みはいいことかと思えます。市民卓球大会なんかも面白いと思います。入りやすいスポーツなんかいいものではないでしょうか。
- 毎週リプスへ息子と温水プールに入りに行っています。来年度くらいには無くなってしまうと聞きました。とても残念です。無くなるまでは毎週通います。次男が小学生になったら市が主催してくれている習い事や施設をもっと有効的に利用していこうと思います。上の子2人の時はそういう事を知らずに損をしてしまったので、どんどん利用します。これからも子供や市民に優しい改革や環境づくりを宜しく願います。
- 講座に参加したくても曜日、場所に制限があり参加出来ない事が多い。
- 富士市民全員が参加できるマラソン大会があるそうですが、地域で「参加した」などという声をあまり聞かないので知名度を上げる行動を積極的に行った方が良くと思います。
- 子育てをしている頃、市で開かれる健康診断（子供の健診）で保健師さんに傷つくことをたくさん言われました。今は娘たちが子育て世代です。今も傷ついて悲しい思いや気になる事を言われて悩んでいます。何とかならないのでしょうか。子育て中の人は些細な物の言い方でも傷つくことがわからないのでしょうか。又、こういう事を訴える場が富士市には無いと思います。いろいろなサークル活動に力を入れて下さっていることはとても良い事だと思います（町づくりセンターなどの）。
- 年齢を重ね体の変化を感じるようになりました。健康で生活できる様に腰痛があり気になっていた時、広報ふじで予防する講座がある事を知り応募し、現在参加しております。栄養面、口腔ケア、測定などありました。ストレッチや体操を教えて頂いております。わかりやすく丁寧な説明をして下さいます。自分の体と内面に向かい合い姿勢よく元気に過ごしていけるように学ばせて頂いております。このような講座を今後も継続して下さいようお願い申し上げます。他地区の方から「富士は安くて受けられる講座があり良いですね」と言われました。
- 健康づくりの為のイベントを行う際、幅広い年齢の人が楽しめるように設定してもらえると健康意識がより高まる気がします。
- 健康づくりの身体的な面は街づくりセンター等で行われているが、コミュニケーション作り等や知識を得たり心を満たしてくれる様な場所、気軽に行ける様な場所があるのかどうか分からないので知る広報があると良いと思います。
- 随分前に健康推進員を2年やらせて頂いた事があり勉強させてもらいましたが、今はまだ勤めているので中々色々なものに参加できずに残念です。

- 富士市に転入して5年目です。天間東地区の老人会に仲間入りさせていただき、いろいろなスポーツや行事に参加しています。毎日楽しい日々を送っています。近くに鷹岡プラザがあり風呂・マッサージ機・カラオケなどあり利用しています。天間東公会堂では2ヵ月に一度健康作りの講習会がありためになります。
- 小さな地域では健康講座が日中に多く有りますが、夜の時間を作って頂くと参加しやすいと思います。
- 健康づくりの為の講座や教室は高齢者や中年の方達が行くというイメージが強い。又、富士市の広報に目を通す事が私自身あまりなく、見たとしてもあまり記憶に残らない。こういう若者(20代)は少なくはないと思う。その為、若者が気になるような注目するような見出しや内容のポスターやチラシがあれば参加が増えると思うし、富士市の健康度の底上げになるのではないかと思う。例えば、アパートや会社の掲示板など常に出入りがあるような場所に貼ってあれば自然と目に入ると思う。講座や教室に行くのは面倒だったり恥ずかしさがあったりするので、何かのイベントと一緒にやれば参加が増える気がする。例えば、屋台や出店やテレビで人気のジムトレーナーさんなどのトークショーのようなもの。
- 健康に関するイベントなどは大体週末に限られてしまい週末休みでない私は行った事ありません。今は平日休みの人なども多いとは思いますがやはり人が集まらないのでしょうか。
- 年をとってきて地域の集まりから遠ざかると情報がつかめない事が多くなりました。
- 昨年から、ご近所さん運動教室を開いて指導させて頂いております。今年8月頃脊柱間狭窄症になり歩けなくなり教室を一ヶ月間休ませて頂きました。教室に通っている皆様のお陰様で先生はあまり動かなくて口だけでもいいから続けてほしいと励まされて現在も続けております。この病気になる前は介護職でしたので、色々の引出があり体操以外にも色々させて頂いております。一年に一度保健師に来て頂いて骨密度など測定して頂きました。本当に皆さん喜んで参加して下さい感謝しております。参加料は無料で提供して下さい感謝です。少しでも皆様のお役にたてばと続けております。ありがとうございます。

〈行政の取り組みについて〉

- 私は健康の為50才から水泳を始め、全く泳げませんでしたが今は4種目泳げる様になりました。ビデオやユーチューブで勉強したり仲間も出来てとても充実しています。でも来年市の温水プールが利用出来なくなります。県のプールとは利用方法、教室内容が違いこれからどうしようかと思っています。この様な決定がとても残念です。
- 意識の改革から始めなければいけないと思う。健康診断は必ず受ける、医師の指示には必ず従う、それだけでも随分違う。私は地域活動には積極的に参加しているが、その私にも健康推進に関する誘いもなければ情報もない。もしそういう活動があるのなら、余りにも市のPRがお粗末すぎる。そういう活動がないならば、是非作って欲しい。それも気軽に参加しやすいものをお願いしたい。健康推進に限らず市の行事には気軽に個人で参加しにくい雰囲気がある為、いつも何らかの役員か同じ顔ぶればかりになってしまうのは寂しい。市の行事への参加要請はともすれば強制ともとられ、関係者の方々も大変だとは思いますが何とか地道なPRに取り組んで頂きたい。

- 6月に受診した特定検診の結果、狭心症が判明した。現在月1回2泊3日でカテーテル治療を受けている。前立腺肥大症の治療も受けており、年金生活者には医療費負担が大きく、生活が苦しくなった。息子も鬱病に罹り、引きこもり状態にあり、親が養っている状態。パソコン・スマートフォンも持っていない生活なので、どこへ行って誰に相談したらいいのか分からない。自分の身体を維持するのに精一杯で、政府が言うように75歳迄働けとはもってのほか。生活弱者に寄り添った政策を期待する。
- インフルエンザの予防接種を集団接種にして欲しい。
- 年々、足腰の悪い方や高齢者様の運転免許の返却なども増えてきています。以前に丘バスが走っていたので私も時々利用してましたが、その時は本当に近所の仲良きさせて頂いてる方も丘バスは大変ありがたいと話していました。今では丘バスも無く、近所の方もお買物に困ると話を良く聞き、私もお手伝いをさせて頂いてますが、私は仕事もしてますのでいざという時に行動できず不便だと思います。実家も桑崎なので、私の親も2年後に免許の返却をするのでバスも減りとても不便になります。そうゆう方のストレスをためない為にも各地区での丘バスの様なバスが走っていたら便利にもなりますし、高齢な親や近所の方の運転も減り、より安全で便利な市になるのではないかと思います。娘の私も親が運転するよりも安心できます。きっと同じ考えの方もいらっしゃると思いますのでもう一度お願いしたいと思います。
- 北海道からこちらに来て3年程です。慣れない環境でずっときましたが、少しずつ覚える事にやっとの毎日です。色々な施設や交通の便に期待しております。
- 町に音楽を聞く所が無い(バンド等)。心のリフレッシュできると思う。昔は商店街が元気だったが。
- まち作りセンターの指定管理への移行が検討されています。しかし、目前に迫っている高齢社会を考えると行政が主体的に地域づくりに関わる事が求められていると思います。保健、介護、福祉など行政職員が連携して地域に入り、地域住民とともに地域づくりに邁進して欲しいです。
- 市で行っている情報が自分には薄いと感じた。
- 地区の絆を強める事。コミュニケーションを深める事が健康寿命改善につながる。その為に地域で人々が交流する行事・機会を増やす取り組みを行政・地元住民が企画、働きかけを図る。
(例) お祭り、区民体育祭、街頭清掃、防災訓練、春掘り、古紙回収、文化祭など
- 富士市では各地区の祭りやイベントで健康に関するブースをよく見かけます。市で積極的に取り組んでいる印象があるので、今後も同じような機会を得られたら良いと思います。
- 富士市はまだまだ車文化で、歩くという便利な場所に商業施設や企業が無く、駅へのアクセスも課題が沢山あると思われます。健康の為、ひと駅手前で降りて会社まで歩くというのが非常に難しい為、出来れば普段の生活から見直して体を動かす努力をしたいです(改めてジムに通うという時間やお金はないので) 将来、もっと交通手段が発達する事を願っています。
- 介護のお世話になった事がないので介護保険料が高額と感じている。少ない年金収入の人にとっては、高額介護保険料に困っていないだろうか。町内会の人達が高齢の人が多いため、組合長も出来ない。富士見台は高齢者の占める割合が高い。「市の広報」配布など発行を減らせば市の経費削減にならないだろうか。広報内容はもし2回/月出すとすると1回につめこむ内容であるように感じる。活気のある住みたい市にしてほしい。文化的にも高い富士市を創造する工夫が必要。少し言い過ぎたようであるが私の回りの人は多くがそのように思っているから。

- 頑張って推進して下さい。期待しております。
- がんばってください。
- 富士市の取り組んでいる健康への政策についてよく考える良い機会となりました。
- いつもありがとうございます。調査が大変かと思いますが頑張ってください。
- アンケートのデジタル化。
- こんな無駄なアンケートやめた方がいい。時間と税金の無駄だ。

〈その他〉

- 富士市からのお知らせの内容説明が老人にとったら理解出来ない。
- 国民健康保険料が高額であると思う。薬をジェネリックに変えたりしているが、昔より健康に対して予防意識が高いので全体医療費は伸びる傾向にあるのではないか。
- 医療費が高く通院回数を少なくしてしまう。
- 私は介護職を行っています。自分も年齢が高くなっていますが、まわりは高齢者の方が多くなっています。ご近所で声かけあい助け合っていこうと思っています。
- 住んでいる地域に公園がなく、老人や子供が外で過ごしている様子が見受けられない。仕事をやめた後どのように生活して行くのかと不安になる。
- ロコモティブシンドローム等、聞いた事のない言葉を知る事が出来、アンケートに答える事で勉強になりました。
- ジェネリックについて、どの様にしたらよいのか。Case by Case で例を示していただけると役立ちます。
- 健康に関する考え方は人それぞれで、3日坊主に終ったり、最初からあきらめたりとなかなか難しいものだと思います。私は70才を過ぎています。どこそこが痛い、悪い等と口に出てしまっていますが、出来る限り自分の事は自分で介護なしの生活が1日でも長く続く事を願っています。そこで健診や散歩体操等、可能な限り日々頑張っているところです。

2 要望

〈運動について〉

- 市営のスポーツ施設（ジム等）の料金がもう少し安かったり、月額でももう少し良心的な金額だと通い易いです。飲食店での禁煙は増えましたが、遊技場では喫煙出来る場所が多く受動喫煙が多いので不快に感じる事が多いです。
- 自宅で運動するには限界があると思うので市立体育館を活用しようと考えています。体育館のトレーニング室の設備を拡充して頂けるとうれしいです。
- 市営のジムなど中学生以下は入れないので、子供と一緒に運動出来る場所（体育館など）があると良いと思います。
- 毎朝、地区住民が公園などに集まりラジオ体操や太極拳の様な事を開催して欲しい。
- 子供が小さいので、大人だけの運動ではなく子も含めて参加できるものがあれば良いと思う。
- 市営プールを無くすのはどう考えても愚策であり、市長は市民の事を何も考えていないと思う。運動がやりやすくするため公園にもっと健康遊具などを設置した方が良いと思う。
- 歩いた分だけポイントが貯まるアプリとかどうですか。

- 散歩に適した公園がない。遊歩道の整備された公園が欲しい。周回できて季節で風景が変化すると嬉しい。自転車での移動で危険を感じる（交通量の多さ（車中心の社会）自転車道の未整備等）。安全を優先して近所でも車を使ってしまいが、健康の為に自転車を活用出来ると良いなと思う。
- 勉強などが出来る図書館みたいなものを増やして欲しい。安心して夜とか少し暗くなっても運動できる所が欲しい。放課後、家に帰ってから少し走りたいと思っても不審者とか考えると怖くて出来ない。
- 各自の意思に任せるのではなく半ば強制的に体力作りやスポーツに向かわせるようなプログラムがあると良いと思います。仕事が忙しい人など頭でわかっているもなかなか取組めない休みの日の1時間を必ずスポーツ（あるいは体力作りのアクティビティ）に充てる事を半義務化して欲しい。自分自身の経験から強くそう思います。
- 温水プールに行ってみたいと思っていますが、大湊までは遠くてなかなか行動に移せません。将来的に（無理かも知れませんが）近くに出来たら良いなと思っています。
- 1000円の健康センターは競争率が高いので2000円位のスポーツ教室をやって欲しい。
- グラウンドゴルフの大会は多いのに、他のスポーツイベントが少ない。多様なスポーツのイベント開催を促進して、多くの年代の方が体を動かす事のきっかけ作りをしてほしいです。
- 公園に健康器具を置いてほしい。
- 子供達と一緒にソフトテニスを行っていますが、テニスコートの予約がもう少し楽にできる様にはできませんか。
- 私は大学受験を控えているので大学入学後にスポーツなどをして健康づくりに努めたい。母は40代後半だが、今子育て中で家事も仕事もある為、運動する時間が無いようだ。子供が手を離れたら運動をやりたいと言っている。スポーツジムは会員になると高額の為、市や県の施設を利用したいようだ。まちづくりセンターでも高齢者向けの講座があるようだが、「50代位からでも気軽に通える教室があるといいのに」と言っている。
- 夫婦で参加できる体操教室等あるとうれしい。
- 体育館やラホールの体操教室に参加したことがあります。でも勤務がシフト制で不規則なので続けられませんでした。毎週〇曜日に休みたいと希望しても休ませてもらえないので、体力づくりの為に曜日に捕らわれない教室があれば参加したいです。
- 富士市にはいくつか公園がありますが、大人用の鉄棒を設置してもらいたい。今の公園は小さな子供と年寄り用であり、小学生～成年の使える遊具を置いてほしい（一部の公園にだけでもお願いします）。健康づくりについて、各世代によって必要な事というか出来る事が違うと思います。一部の世代に偏ったサポートにならないようにお願いします。
- まちづくりセンターに親子で体を動かせる講座などあったら参加したいと思います（ソフトバレーなど）。フィランセの健康増進ホールを夜間も貸してくれると良いと思います。
- まちづくりセンターで健康体操に続けて参加していますが、4月→11月で終了してしまいます。12月→4月も続けてまちづくりセンターが教室を開いてくれると続けられると良いと思います。半年ぐらい自主で参加するので費用がかかります。是非1年通してください。
- 体を動かす所を沢山作ってほしい。友達とおしゃべりしながら勉強する所があると非常に嬉しい。ランニングコースを作ってほしい。夜走れるように沢山外灯を作ってほしい。プロチームを作ってほしい(Jリーグとかプロ野球)。プロ選手が学校に来て公演してほしい。

- 60 才を過ぎて働いています。健康の為と思い体を動かしたいと思っています。しかし午前中の部開催が多く殆ど利用できません。夜間頑張って1つ通っているものあるのですが、回りは若い人ばかりで中々ついていけません。夜間でも 60 才以上の体操教室やヨガ教室とかあるといいです。
- 健康づくりの為ジムに行きたいが、民間のジムは高い為、市のトレーニング施設を充実させてほしい。
- 最近全然チェックしていないのですが、以前町づくりセンターのような市の施設で行っている講座（初心者向けヨガやストレッチ運動）を申し込みたいと思った時、平日の日中に開催するものが多かった気がします。平日働いていても参加しやすいよう土日の開催が増えると良いなと思います。ジム等で出来るのかもしれませんが、ヨガや太極拳をやってみたいと思うので、先ずは月1回、週1回等短期間気軽に始められる機会があると嬉しいです。
- 町内の運動会は廃止して欲しい。動ける世代の人が限られる。
- 地域でご近所さんの運動教室を開いていますが、チューブやボールなど教室で使う補助具を助成してほしいと思います。公会堂で週1回10人程の65才以上の人を対象に開催しています。今は私が全て準備しています。
- 育休中で運動が出来ず産後太りが著しい。子育て中のママさんも運動できる様になる良い。例えば運動できる施設とかサポーターさんとか。
- 年令に応じた体力作りがありますが、散歩の途中、中央公園に鉄棒など設置して頂けたらと思います。中国ではいたる所に鉄棒や簡単な健康器具等設置されていますが、まだまだ日本では(富士市)健康寿命を延ばそうという認識がないのだと思います。地域でもっと色々な活動を増やせばこれからの高齢社会にむけて健康寿命に対して意識するのではないのでしょうか。
- 年を取ると車の運転も無理が有り、近くで運動教室が有ると良いと思います。
- 市営のジム施設(ラ・フォーレなど)をもっと増やして欲しい。
- ボルダリングできる所があるといい。
- 健康にはプールが大変に良いこと。他県で水中にトランポリンなどの器具を入れた水中運動を行なえる施設があるとテレビで見ました。水の中では足・体が軽くなり自由にスムーズに楽しく動かせ、足腰の運動になるようです。富士市でも、そのような運動が出来るところがあるならば行きたいのでお教えてほしい。
- 球技ができる公園がもっと欲しい。
- まちづくりセンターなどで行う体を動かす講座をもう少し増やしてほしいです。選択できる時間曜日をもっと増えてくれたら利用したいと思います。
- 近くて週一回か二回は参加できる体操教室(特に高齢者)があってほしい。

〈食生活について〉

- 気軽に出来るスポーツ教室や安価なトレーニング施設を増やしてほしい。健康によい食事のメニューなどをパンフレットにして見る事が出来るようにしてほしい。幼児の食事指導について教えてほしいです。
- コンビニごはんを食べる事が多い。もっと楽しい食品を売っている所が市内にあったらいいなと思う(コストコとか)。

〈喫煙について〉

- 小さい子や若い人にも健康を意識してもらえるような行事や対策を行ってほしいと思います。また、居酒屋等では分煙をしていただければ親も我慢することなくそういった場所に足を運べるようになるので助かります。
- 健康づくりに関するかわかりませんが、歩きタバコを禁止する様な条例をできないでしょうか？外出時に富士市は歩きタバコ、自転車乗りながらのタバコがよく目立ち、強制的に副流煙を吸わされています。難しいかと思いますがご検討をお願いします。
- 飲食店に行くとタバコが吸える店が多く煙くて困る。富士市は受動喫煙の意識が低くがっかりする。せっかく分煙となっても出入口やレジに近い所に喫煙コーナーがドアも囲いも無くあると、出入の時、お金を払う時に煙くて意味がない。コンビニの灰皿も出入口から遠ざけてほしい。もっと市をあげて建物内全面禁煙にしてほしい。店に入った瞬間（ラーメン屋さんとかが特に）普通に灰皿が置いてありびっくりする。富士市は時代に遅れていると思う。全ての店に指導して欲しい。
- 個人的には生活習慣や食事など健康に関して様々な事に注意して過ごしています。ただ、自身の努力だけではどうしようもないのがたばこの受動喫煙だと思います。現在は病院など公共施設では禁煙となっているはずですが、敷地の脇で喫煙していたり、歩き煙草の人も多く嫌でも煙を吸ってしまいます。煙草が健康に悪影響を及ぼすのは明らかです。未成年への啓蒙活動や喫煙場所のルール、罰則など行政で更に重点的に取組んで欲しいです。

〈歯の状況について〉

- 歯と健康に関する話題について多く耳にする事があり、世の中の注目度を感じています。子どもに対しての医療費の控除はありますが、歯に対して悩みを持ち始める 20 代 30 代への歯科通院に関する控除ができると大変良いと思います。歯の治療はいつまでも美味しく食事を摂るために大変重要だと考えますので是非ともご検討下さい。
- 子供のフッ素塗布を無料にしてほしい。
- 子供の健診で最後にフッ素塗布して頂いているが、可能であれば順路の最初の方でもらえると助かります。してもらいたいのにも最後までたず、断念した事もあり 30 分飲食禁止なのに、終わったらすぐ飲食してしまう事もあるので。
- スポーツやトレーニングが出来る施設を作ってほしい（学生はお金がないので、低料金で使えるようにしてほしい）。学校でも歯磨きの時間を作ってほしい。富士市も「虫歯 0」を目指した活動や指導に力を入れるといい。たまに説明にきてもらって歯磨き教室をやって終わりではなく継続してやる為に歯磨き T I M E を導入して習慣化させる等。
- 歯科医院の健診補助金があれば良いと思う。富士市では歯の健康、予防歯科についての推進を積極的にしてほしい。
- 歯科検診は毎年受けられるようにしてほしい。
- 中央病院の診察システムを改善してほしいです。最近歯の治療の為に月に一回ほど通院しているのですが、毎回予約の時間から 30 分～1 時間ほど待たされます。急患の方がいるのも理解してはいますが、学校の授業もあるので、なるべく時間通りに診察してほしいです。それが無理なようなら、土日のどこかで診察してもらいたいです。ご検討よろしくをお願いします。

〈健康診査の受診状況等について〉

- がん検診の補助券を近隣の市でも使用できるようにしてほしい。
- 乳がんの検診できる歳を 20 代からにした方がいいと思う。40 代では若い人が受ける事が出来ないと思う。
- 子どもが 2 人いる母です。家庭の中でも自分以外の家族の健診や予防接種は行ったりしているのですが、自分の事はあまり考えていません。会社に勤めていますが職場での健診は無く、結婚する前、正社員で働いていた時以来健診を受けた事はありません。ガン検診のように特定健診の受診券があるといいなと思っています。
- がん検診を自分の行きたい日、行ける日に出来る様にしてほしい。
- がん検診を毎年受けられる様にして欲しいです。仕事で予約を取るのが難しいので予約なしでも受けられると助かります。
- 富士市から送られてくるがん検診等受診券の中の胃の検査について、自分は喘息でバリウムを飲めないで差額を払ってもいいので胃カメラの選択もできる様になれば有難いと思います。
- 国保の人も無料で健康診断定期にして欲しい。
- このアンケートを健診に行くある程度健康意識の高い人に行って何を知ろうとしているのですか。アンケートから分かったことを広報などに載せて知らせて頂きたいです。

〈健康づくりについて〉

- 簡単に痩せる方法を知りたい。
- 健康に関しては専門家、学者を交えて真実に基づいた取り組みを行っていくべきである。現状どこかが儲けるためにウソの情報が蔓延したり等々、バカバカしく思える事が多すぎる（テレビのせいですけど）。そこを何とかして下さい。
- 心の健康について十分な政策を取って下さい。
- 国保税が高く生活するのに負担が大きいので金額を低くする様、市民全員の医療費が少なくなる健康管理方法を簡単に出来る様活動してほしい。
- 病気の予防という観点からも健康づくりに対しての予算増を望みます。楽しく活動して健康の維持増進出来る事が理想でしょう。
- 健康推進員個人では研修等を行なっているが、地域では住民の健康に対する意識も低く、もっと健康に関する意識を高める活動を行なうよう望みたい。ストレスからくる病気が多くなってきているようであるので、ストレスが少しでも解消できるよう高齢者に特に「ときめき」を多くもてるような(何か分らないが) その個人の環境に合った、又地域ぐるみで相互作用を及ぼし合う自然的環境と社会的環境を整えていく事が大切だと思います。
- もっと身近に健康チェックができるようにしてほしい（無料・分りやすくななど）ガンなどについての知識を深める事をしてほしい。
- ピンコロリの秘訣を知りたい。
- 年金生活者にもっと気軽に参加できる健康づくりを考えてほしい。
- 広報「ふじ」はよく見ているので、広報「ふじ」などを通して健康のための知識等を知らせてほしい。

- 健康の人は良いが体の弱い人のフォローが足りない。体の弱い人で補助とかあったら、生活の負担が減ると思う。最近のニュースでパニック障害の話を聞くが全然フォローする気がないと感じるので、改善すべき問題なので改善して下さい。
- 45歳を過ぎたあたりから食事や運動に気をつけても太る一方で痩せなくなった。ダイエットサプリなどを併用しているが、それでも痩せないで年齢に合った正しいダイエットの方法を知りたい。

〈イベント、勉強会について〉

- 市民の健康意識も大事ですがもう少し子育てに関する事に目を向けて頂きたいです。専門の方が子育てママの話を聞いて頂けるのもありがたいですが、ママだけでなくパパにも目を向けてみるのと支援センターが苦手な方の為の飲食店や施設、アンケートBOX、一時保育、病児保育を増やすなど。待機児童が多すぎます。兄弟で同じ保育園は難しいのはおかしいです。対策を願いたいです。
- 行政が行う講座への参加は予約なく誰でも自由に参加出来る様にして欲しいものです。講師名ははっきり明記し出来れば受講料も無料でも良いのではと思います。
- 富士市民が安く利用できるフィットネスクラブを作ってほしい（仕事終わりに行けるような所）。医療センターを安易に受診する、救急車の使用を適切にしないという噂を耳にしたことがあるので広報ふじなどに載せてほしい。富士市にもお電話相談（大人の#8000）があるといいと思う。保健師さんなどが健康体操などを提案しても普及していないと思うから回覧板やポスティング、広告にはさむなどした方が目に入ると思う。健康意識調査などでアンケートに答えて統計を取っても、これがどこに反映されているのか見たことがないため分かるようにしてほしい（例えば〇月〇日の新聞／〇月号の広報に載せますと明記するなど）。市の方々がやっているお仕事を、このようなアンケートに答えている人の為にも周りにもっとアピールした方がよいと思います。
- ジョギング、マラソンの講座（練習方法、トレーニング方法などの）などがないので作ってほしい。一緒に目標を持った人たちとの交流の場がほしい（練習、大会など）。
- 出産後4か月がたち、そろそろ運動をしたいと思うが、なかなか出来ない。子供と一緒に参加できるようなものをやってもらえると嬉しい。
- インナーマッスルに関する情報、歩けなかった高齢の女性（くも膜下出血）が畑仕事をできるまで回復したという番組があつてすごいと思いました。私も脳出血で倒れ、杖無しで歩行はできるようになりましたが、腹筋など筋力が弱くなり、今後が心配。また脳卒中（主に脳出血の方）の方々と集いがあると悩みやストレスからも少しは解放されそうな気がします。
- 健康と食生活に関する重要性や栄養療法（オーンモレキュラー）について医師等に知ってもらえるような働きかけをお願いしたい。また統合失調症等の精神疾患やクローン病等の難病が完治できるような世の中になってもらいたい。加えて、健康推進課の方たちには以下の書籍を読んでもらいたい。「最強の栄養療法『オーンモレキュラー』」（光文社）「精神医学の57年一分子整合医学のもたらす希望」「統合失調症を治す」
- 簡単な運動ができる気軽な講座などがたくさんあると嬉しい（特に年齢に関係なく）。健康にいい料理のレシピ等を知る機会がほしい。
- 健康に対する市民講演会がもっと回数が多いと良いと思います。

- 何か気軽に参加できる、子供と一緒に楽しめる行事が土、日にあればいいと思う。あったとしても(知らないので) 分りやすく認識できればいいと思います。
- 肥満等、健康に問題のある人を集め、講座を開いてほしいと思います。
- 年齢に合った健康づくり、運動量など知りたいです。講座など開いて頂けると嬉しいです。
- 保険料が高くなってきているので日頃の食生活が重要。市もサプリメント等の利用やもっと運動イベントを行なってみてはどうか。
- 自分の状態をふりかえる事ができる機会が欲しいと思った。そしてそれに対するアドバイスがもらえるような所、機会があると良いと思った。
- 富士市でトレーニング施設等、もっと増えたらいいと思います。こういう施設で健康推進イベント等(トレーニングの仕方や食事、参加型イベント等市民が集まった情報を共有できる事など) できればいいなと思います。
- 高齢化社会になり一人暮らしの高齢者が気軽に一人でもどんどん参加できる場所が欲しいです。
- 高齢者が週2、3日行けて送り迎えのある老学校みたいなものを作ってほしい。
- 心肺蘇生法について学校などで教える機会が欲しいです。周りの友人や家族も心肺蘇生法や心臓マッサージができる人が少なく、自身もできないのでやれる機会をつくって欲しいです。
- 体の健康：現在は仕事を毎日しているので、市の講座での教室に参加する事が出来ない。ラジオ体操が地域ぐるみで出来るといい。二人(夫婦)世帯が多くなっているので食事のアイデア(男の料理教室) 近隣で楽しめる食事会(料理の達人派遣) を希望。心の健康：近隣でコミュニティの場を提供(趣味・お茶のみ) ※地域のまつりの手伝いをしていますがどうしても限られた人の交流になりがち、準備がそれ以上に労多く今後の維持が心配。

〈まちづくりについて〉

- 地区内に外灯を増やしてくれると夕方散歩出来たりする。休日、外の公園などで子供と遊んでいると「声がうるさいのでここで遊ばないで欲しい」と言われてしまい、今の地区では外で体を動かせない。
- 健康づくりの為にジョギングをしていますが、道路のゴミが目について集中できません。町の美化のためにもウォーキング、ジョギングとゴミ拾いを一体化した取り組みがあると面白いと思います(私は拾いながら走っています)。特にプラごみは海に流れていずれ魚の体内に取り込まれます。人の体への影響もありますので、それも健康推進のひとつになるかもしれません。
- 人工膀胱を付けているので、台風、地震などで避難が必要になった時、学校とか避難所になる為、床に寝る事が出来ません。段ボールベッドなどあれば幸いです。不安です。
- 私は保健師、健康推進員の内容をよく知りません。地区の行事、歩け歩け運動、桜祭り時に説明してくれるとありがたい。

- 平日、土、日祝を通して小中学校の体育館を利用しやすくしてもらいたい。テニスコートなどシステム予約としながら結局特定の窓口に行かなくてはならず、近所住民の固定使用になりがち。公平に市営施設が利用できるよう予約ルールの是正、全まちづくりセンターでの受付など改善いただきたい。全ての予約ルールは時間に限りある住民にも利用できるものにして頂きたい。工夫すれば無断キャンセルなどのリスクには対処できると思います。市営プールを閉鎖する予定のようですが、県営水泳場は幼児向け「浅いエリア」区切りなど工夫した運用が可能と思います。
- 夜ウォーキングをしているが街灯が無く暗い場所が多い。もう少し街灯が増えるとありがたいです。まちづくりセンターで夜運動などができる講座が行われたらうれしいです。
- 富士市は車社会の為、道を歩いていてもほとんど歩いている人を見かけない。歩く事や自転車に乗る事が恥ずかしく思う事がある。街をもっと活性化し歩くのが楽しく、皆自分から歩こうと思える様な街づくりをして欲しい。夜、歩こうと思っても街灯が少なく暗い、更には車が多い為危険を感じる。明るい街並にして欲しい。外国人観光客をよぶ為には夜店など夜の街並の活性化を考えてみては。外国人だけでなく、地域の人も外に出て行きたくなるような形にして欲しい。
- 街の空気が臭い、なんとかならないのか。
- 温水プールがほしい。
- 健康推進員を前にやっていたことがあります。健康についての意識は高まったと思います。2年間は大変でした（地域の行事にもかかわっていたため）。推進員の経験をもっと多くの人にしてほしいです。若い人もできる様に純粋に健康だけにした方がいいと思います。負担を少なく知識を普及できる方法を考えてほしいと思います。
- 富士駅北口のバス停に以前のように屋根をつけてほしい。夏は日差しが強く日射病になる可能性があり、雨の日は濡れて体調をくずしてしまうため早急に対応していただきたい。
- お年寄の方や、小さな子供が気軽に利用できる公園などを設置した方が良いと思います。なぜかというと、お年寄の方の場合は「運動をしたい」という気持ちがあってもなかなか行動に移しにくい環境だなと感じました。ジムなどに行くとなっても時間やお金がかかってしまい、手がだしにくいと思います。なので、中央公園より広くはなくてももっと身近なところにあったほうがいいのかと思います。
- 健康のために高齢ですが半日だけ働いています。規則正しい生活、体を動かすことができる、職場の仲間との交流、お給料をもらえる等良い事だらけです。しかし職種が限られ少し残念。もっと高齢者が働けるような社会になったらよいと願っています。
- 12年間スイミングを続けています。現在は県水泳場がメインですが、市温水プールが来年7月をもって閉館となるのは残念です。水中治療運動療法士で長く土曜日に、県の代替として利用してきました。今後は是非市のプールが造られる様お願いしたい。
- 安全にウォーキングをする為に歩道の整備や夜間でも安心して歩ける様街灯を設置してもらえたら嬉しいです（市街地ではないので夜は暗く、歩道も狭い場所がある為）。
- スケートパークを市内に設立して欲しい。
- 「フレイル」など初めて聞いた言葉があった。これらの知識とそれを防ぐ為、市がどのような取り組みをしているのかハンドブックで各家に配布して欲しい。ホームページで詳しくというのは、情報弱者もいるのでなんとなく無責任のような感じがします。

- 健康づくりの為に歩行者や自転車の為の道路を整備してもらえたら嬉しいです。富士市が健康づくり対策を進めている事は富士市民として誇りに思います。
- 現在は運動をしていませんが、これからプールに通って運動したいと思っているので富士市温水プールは是非存続して下さい。県のプールは学校の試合も多く利用しづらいです。
- 最近よく公園は出来るが遠い。神戸地区は夜暗いのもっと照明が出来れば夜散歩に出掛けたいと思っています。
- 人が歩きやすい歩道を整備して頂きたい。
- 総合運動公園にあった体育館の建て直しを必ず行って下さい。それが無理なら小中学校の体育館の利用を今までより使いやすいようにして下さい。

〈その他〉

- お金がないので病院に行けないので、なにか特例を作ってほしい。たとえば初診料を無料にするとか。
- お年寄りばかりに税金を使わないで若い人にも使ってほしい。
- 健康推進委員だけに補助のお金が市から出ていますが、食推や他の活動している方にも市から出して欲しいです。何かしらの活動をしているとメリットはありますが、活動している方も高齢化してきているのもっと若い人の力が欲しいですね。健康推進委員をやると本当に勉強になりました。ありがたかったです。健康の大切さ身にしみています、心も身体も。
- 以前、学校の始業時間を遅らせる事で学生が睡眠を十分に確保する事が出来、成績が上がったという話を伺いました。富士市の学校（県立市立）で実践してみたいです。私の回りには受験生だという理由からかもしれませんが、寝不足で授業中に寝てしまう人が大勢います。
- 子供医療を20歳までにしてほしい。それか大人医療をつくる。
- 予防接種の自己負担を軽減して欲しいです。子供が3人いる5人家族ですが、インフルエンザの予防接種を全員でするとかなりの金額になってしまいます。他にもはしかや風しんなどが流行して妊婦さん等に不安を与えていると思いますが、大人の男性の未接種の事なども金銭的な事で予防接種をしない人が多いのではないかと思います。市内に感染を広げず市民が平等に健康で安心できる環境を整える為にはやはりお金の投資が必要だと思います。
- 子供が産まれたばかりで骨盤や腰が痛くて、周りの子供を産んだ友人なども子育てに忙しく自分の健康を放置しているので、子供がいても参加できる健康の体操教室などがあれば良いと思いました。職場は表だけいい顔を結構ブラックでうつになる人が多い職場です。妊娠したと伝えた時に「仕事はどうするんだよ」と怒鳴られました。結局会社内で健康のアンケートをとっても役に立ってる感が全くないので、市が会社の中で操作できない用に健康のアンケートをとってほしいです。

IV 調査票

市民健康意識調査 調査ご協力のお願い

日ごろから市政の推進に多大な御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本市では、「健康ふじ21計画Ⅱ（2011～2020年）」に基づき、「健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市」をめざして、健康づくり対策を進めています。

この度、本市の健康課題を明らかにし、今後の健康づくり施策を推進する基礎資料とするため、市民の皆様の健康に対する意識や生活習慣等に関するアンケート調査を実施いたします。

調査の実施にあたっては、中学生から74歳までの市民4,000人を無作為で選ばせていただきました。調査は無記名であり、結果については統計的な処理を行いますので、あなたの個人情報外部に漏れたり、ほかの目的に使用されたりすることは決してありません。

本調査の主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年11月

富士市長 小長井 義正

ご記入にあたってのお願い

- 必ず封書宛名のご本人が記入してください。（なお、本人に聞き取った上での代筆は可）
- アンケートは、令和元年11月1日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたっては、鉛筆又はボールペンで記入し、間違った場合は消しゴムで消すか、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入がすみましたら、お手数ですが、同封しました返信用封筒に入れて、11月26日（火）までに、投函してください。（切手は必要ありません）
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

（担当）富士市保健部健康政策課 健康推進担当（富士市フィランセ内）
電話 0545-64-9023 / FAX 0545-64-7172
E-mail/ ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

アンケートの
ご投函期日

令和元年11月26日（火）まで
同封の返信用封筒にてご返信ください。（切手は必要ありません）



1. あなた自身のことについておたずねします

問 1 あなたの性別をお答えください。

| | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問 2 あなたの年齢をご記入ください。(令和元年 11 月 1 日現在の満年齢)

| |
|---|
| 歳 |
|---|

問 3 あなたのお住まいの地区(小学校区)はどちらですか。分からない場合はお住まいの町名をご記入ください。(○は 1 つだけ)

| | | | | |
|----------|----------------------|---------|---------|---------|
| 1. 吉原 | 2. 伝法 | 3. 今泉 | 4. 広見 | 5. 元吉原 |
| 6. 須津 | 7. 浮島 | 8. 吉永 | 9. 原田 | 10. 大淵 |
| 11. 富士駅北 | 12. 富士駅南 | 13. 田子浦 | 14. 岩松 | 15. 鷹岡 |
| 16. 丘 | 17. 富士見台 | 18. 神戸 | 19. 富士南 | 20. 天間 |
| 21. 吉永北 | 22. 青葉台 | 23. 岩松北 | 24. 富士北 | 25. 富士川 |
| 26. 松野 | 27. 地区がわからない場合…町名() | | | |

問 4 あなたの職業を教えてください。(○は 1 つだけ)

| | | |
|--------------|-----------|-------------|
| 1. 会社員 | 2. 自営業 | 3. 公務員 |
| 4. パート・アルバイト | 5. その他の職業 | |
| 6. 主婦 | 7. 学生 | 8. 仕事はしていない |

〈問 4 で 1~5 と回答した方に伺います〉

問 4-1 2 交替・3 交替などの変則勤務(夜勤を含む)をしていますか。(○は 1 つだけ)

| | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問 4-2 1 週間の労働時間を平均するとおおよどのくらいですか。(○は 1 つだけ)

| | | | |
|------------|---------------|---------------|------------|
| 1. 20 時間未満 | 2. 20~40 時間未満 | 3. 40~60 時間未満 | 4. 60 時間以上 |
|------------|---------------|---------------|------------|

問 5 あなたが現在加入している健康保険は、次のどれにあてはまりますか。(○は 1 つだけ)

| | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 富士市国民健康保険 | 2. 国民健康保険組合(組合国保) |
| 3. 全国健康保険協会管掌(協会けんぽ) | 4. 組合管掌健康保険(健康保険組合) |
| 5. 共済組合 | 6. その他() |

- ・富士市国民健康保険……富士市が運営する自営業者や非正規雇用者、無職者などを対象とした公的医療保険
- ・国民健康保険組合(組合国保)……医師・弁護士・土木建築業者・理美容師など地域の同業者が設立する健康保険組合
- ・全国健康保険協会管掌(協会けんぽ)……中小企業等で働く従業員やその家族を対象とした、全国健康保険協会が運営する健康保険
- ・組合管掌健康保険(健康保険組合)……主に大企業等で働く従業員やその家族を対象とした、事業主が単独または共同で組合を設立し運営する健康保険組合
- ・共済組合……国家公務員や地方公務員、私立学校教職員、農林漁業団体職員等の相互扶助を行う組織

5. 飲酒とたばこ等についておたずねします

問 19 あなたは、どのくらいお酒（ビール・焼酎・日本酒など）を飲みますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週に 5~6 日 |
| 3. 週に 3~4 日 | 4. 週に 1~2 日 |
| 5. 月に 1~3 日 | |
| 6. やめた（1 年以上やめている） | |
| 7. 以前からほとんど飲まない | |

→ 〈問 19 で「1~5」と回答した方に伺います〉

問 19-1 あなたが 1 日に飲むお酒は、日本酒に換算して平均どのくらいですか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 1 合（180ml）未満 | 2. 1 合以上 2 合（360ml）未満 |
| 3. 2 合以上 3 合（540ml）未満 | 4. 3 合以上 4 合（720ml）未満 |
| 5. 4 合以上 5 合（900ml）未満 | 6. 5 合（900ml）以上 |

（参考）日本酒 1 合に相当する各種アルコール量

| 種類 | 量 | アルコール度数 | 目安量 |
|--------|---------|---------|--------|
| 日本酒 | 1 合 | 15 度 | 180m l |
| ビール | 中ビン 1 本 | 5 度 | 500m l |
| 焼酎 | 0.6g 合 | 25 度 | 110m l |
| ワイン | 1/4 本 | 14 度 | 180m l |
| ウィスキー | ダブル 1 杯 | 43 度 | 60m l |
| 缶チューハイ | 1.5 缶 | 5 度 | 520m l |

問 20 現在、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ含む）を吸っていますか。（○は 1 つだけ）

- | |
|----------------------|
| 1. 毎日吸っている |
| 2. ときどき吸っている |
| 3. 今は吸っていない（禁煙に成功した） |
| 4. 習慣的に吸ったことがない |

→ 問 20-2 たばこをやめたいと思いますか。（○は 1 つだけ）

- | |
|-------------|
| 1. やめたい |
| 2. 本数を減らしたい |
| 3. やめたくない |
| 4. わからない |

◆◆◆◆すべての方に伺います◆◆◆◆

問 21 この 1 ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。(1)から(8)まで、それぞれについてお答えください。(各〇は1つずつ)


 ※横方向にお答えください。
 下記について、あてはまる番号それぞれ1つに〇をつける

| | ほぼ毎日 | 週に数回程度 | 週に1回程度 | 月に1回程度 | まったくなかった | この場所には行かなかった |
|----------------------------------|------|--------|--------|--------|----------|--------------|
| (1) 家庭 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| (2) 職場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (3) 飲食店 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (4) 遊戯場（ゲームセンター、パチンコ、カラオケボックスなど） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (5) 行政機関（市役所、まちづくりセンターなど） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (6) 医療機関 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (7) 理容店・美容院、エステなど | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (8) 宿泊施設など | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

問 22 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（〇は1つだけ）

| | |
|--------------------|----------------|
| 1. どんな病気かよく知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない（今回、初めて聞いた） | |

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺泡が少しずつ破壊されていく病気。日常生活動作でも息切れが見られ、重症の場合には携帯用酸素ボンベなどを用いて酸素補充を行うことがある。

6. 生活活動・運動状況についておたずねします

問 23 ふだん 1 日の仕事、家事、移動（通勤）などの時間はどれくらいですか。(1)から(3)まで、それぞれについてお答えください。(各〇は1つずつ)

(1)座っている時間

| | | |
|----------|---------------|----------|
| 1. 3時間未満 | 2. 3時間以上8時間未満 | 3. 8時間以上 |
|----------|---------------|----------|

(2)歩いたり立ったりしている時間

| | | |
|----------|---------------|----------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間以上3時間未満 | 3. 3時間以上 |
|----------|---------------|----------|

(3)荷物運搬など肉体労働をしている時間

| | | |
|----------|----------|---------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間以上 | 3. 肉体労働はしていない |
|----------|----------|---------------|

問 24 自分に合った運動の方法を知っていますか。（〇は1つだけ）

| | |
|------------|--------------|
| 1. 知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |

問 25 日頃から、日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。なお、学生の場合、体育の授業は除きます。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している |
| 3. 以前はしていたが、現在はしていない | 4. まったくしていない |

〈問 25 で「1.いつもしている」「2.時々している」と回答した方に伺います〉

問 25-1 平均してどのくらいの運動を行っていますか。（○は1つだけ）

- | |
|-------------|
| 1. ほとんど毎日 |
| 2. 週2~3回くらい |
| 3. 週1回くらい |
| 4. 月1~2回くらい |

問 25-2 1回あたりの運動時間はどのくらいですか。（○は1つだけ）

- | |
|-----------|
| 1. 10分くらい |
| 2. 20分くらい |
| 3. 30分くらい |
| 4. 1時間くらい |
| 5. 2時間以上 |

〈問 25 で「1.いつもしている」「2.時々している」と回答した方に伺います〉

問 25-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-------------|-----------|--------------|
| 1. 半月くらい | 2. 1ヵ月くらい | 3. 1ヶ月~半年くらい |
| 4. 半年~1年くらい | 5. 1年以上 | |

〈問 25 で「1.いつもしている」「2.時々している」と回答した方に伺います〉

問 25-4 運動することにより、体力の向上や血圧・血糖値などの改善等、身体への効果を感じますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. よく感じる | 2. 感じる | 3. あまり感じない |
| 4. 感じない | 5. わからない | |

問 26 ロコモティブシンドロームやフレイルについて知っていますか。それぞれお答えください。（各○は1つずつ）

※横方向にお答えください。  あてはまる番号それぞれ1つに○をつける

| | 言葉も意味も知っている | 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない | 言葉も意味も知らない |
|------------------|-------------|----------------------|------------|
| (1) ロコモティブシンドローム | 1 | 2 | 3 |
| (2) フレイル | 1 | 2 | 3 |

- ロコモティブシンドロームとは、身体を動かす組織や器官である、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などの障害のために移動機能等が低下をした状態のこと。2007年に日本整形外科学会によって提唱された概念。
- フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のこと。早く予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性がある。

問 27 6ヶ月以上前から今まで持続する腰の痛み、手足の関節の痛みはありましたか。
(各〇は1つずつ)

|  ※横方向にお答えください。 下記について、あてはまる番号 それぞれ1つに〇をつける | なかった | あった | | | | |
|--|------|------------|------|-------------|------|--------------|
| | | かすかな 痛み | 軽い痛み | 中くらい の痛み | 強い痛み | 非常に激 しい痛み |
| (1) 腰の痛み | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (2) 手足の関節の痛み | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

7. 歯の健康についておたずねします

問 28 あなたは、予防のために1年に1回以上、定期的な歯の検診を受けていますか。
(〇は1つだけ)

| | |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

問 29 歯科検診や歯科治療を受けている歯科医院(かかりつけ歯科医)を決めていますか。
(〇は1つだけ)

| | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない |
|----------|-----------|

問 30 噛んで食べる時の状態について教えてください。(〇は1つだけ)

| | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でも噛んで食べることができる | 2. 一部噛めない食べ物がある |
| 3. 噛めない食べ物が多い | 4. 噛んで食べることはできない |

問 31 むし歯や歯周病の予防知識を理解していますか。(各〇は1つずつ)

| ※横方向にお答えください。 下記について、あてはまる番号それぞれ 1つに〇をつける |  | | |
|---|---|--------------------|-------------------|
| | だいたい 理解している | あまり 理解して いない | 全く 理解して いない |
| (1) むし歯 | 1 | 2 | 3 |
| (2) 歯周病 | 1 | 2 | 3 |

問 32 8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動を知っていますか。(〇は1つだけ)

| |
|----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 聞いたことがない |

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることができるため、食生活に満足することができるといわれている。

問 33 歯の健康維持のために心がけていることがありますか。(〇はいくつでも)

1. 毎食後に歯を磨いたり、うがいをしたりする
2. 1日1回は時間をかけて歯を磨く
3. 歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く
4. デンタルフロス(糸ようじ)を使う
5. 歯間ブラシを使う
6. 時々、歯や歯ぐきを自分で点検する
7. 飲食の内容に気をつける
8. その他()
9. 特に心がけていることはない

<お子様の歯についてお聞きします>

問 34 あなたは、小学生のお子様の保護者に該当されますか。(〇は1つだけ)

1. 該当する
2. 該当しない

問 34-1 お子さんは、かかりつけ歯科医でフッ化物(フッ素)塗布又は洗口を行っていますか。(〇は1つだけ)
※小学生のお子さんが2人以上いる場合は上のお子さんについてお答えください

1. 行っている
2. 行っていない

8. 睡眠や休養、こころの健康についておたずねします

問 35 睡眠とうつ病の関係について知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 知っている
- 2.なんとなく知っている
- 3.あまり知らない
- 4.全く知らない

問 36 あなたはいつもとっている睡眠時間で休養が充分とれていると思いますか。(〇は1つだけ)

1. 充分にとれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない
5. わからない

問 37 あなたは、悩みやストレスを自分なりに対処できていますか。(〇は1つだけ)

1. 充分できている
2. なんとか対処できている
3. あまりできていない
4. まったく対処できていない
5. わからない
6. 悩みやストレスはない

問 38 悩んだり問題を抱えたりした時に相談できる相手はいますか。(〇は1つだけ)

1. いる
2. いない

9. 社会活動についておたずねします

問 39 地域社会活動（町内会、地域行事など）や趣味、おけいこ事などを行っていますか。
（○は1つだけ）

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 何らかの活動を行っている | 2. いずれも行っていない |
|-----------------|---------------|

問 40 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(1)から(4)のそれぞれについて
あてはまるものをお答えください。(各○は1つずつ)

※横方向にお答えください。
下記について、あてはまる番号それぞれ1つに
○をつける

➔

| | 強くそう思う | どちらかといえば そう思う | どちらかといえば そう思わない | どちらかといえば そう思わない | まったく そう思わない |
|--|--------|------------------|--------------------|--------------------|----------------|
| (1) お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2) お住まいの地域の人々は、信頼できる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3) お住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4) お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

