

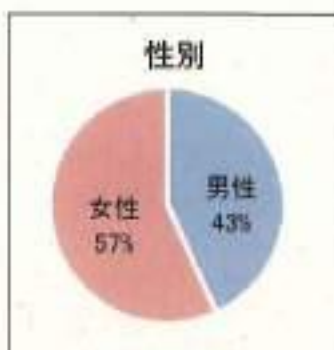
平成30年
いの町
健康と食に関するアンケート調査結果報告

町民の皆さまの
健康や食についての考えや
生活習慣が見えたよ！



1. 性別

	性別	回答数	割合
1	男性	198	43%
2	女性	259	57%
	全体	457	100%



2. 年代別

	年代	回答数	割合
1	20歳代	33	7%
2	30歳代	42	9%
3	40歳代	52	12%
4	50歳代	91	20%
5	60歳以上	239	52%
	全体	457	100%



3. 地区別

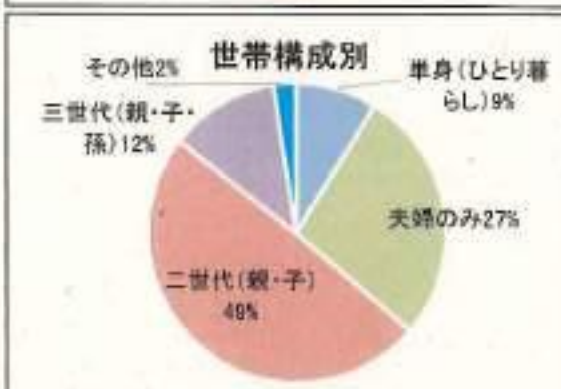
	地区	回答数	割合
1	伊野地区	107	24%
2	枝川地区	119	26%
3	天王地区	96	21%
4	川内、池ノ内、八田地区	64	14%
5	神谷、加田、鹿敷、成山、小野、三瀬、中迫地区	22	5%
6	吾北地区	38	8%
7	本川地区	11	2%
	全体	457	100%



4. 世帯構成別

	世帯構成	回答数	割合
1	単身(ひとり暮らし)	40	9%
2	夫婦のみ	125	27%
3	二世帯(親・子)	224	49%
4	三世帯(親・子・孫)	55	12%
5	その他	11	2%
6	無回答	2	0%
	全体	457	100%

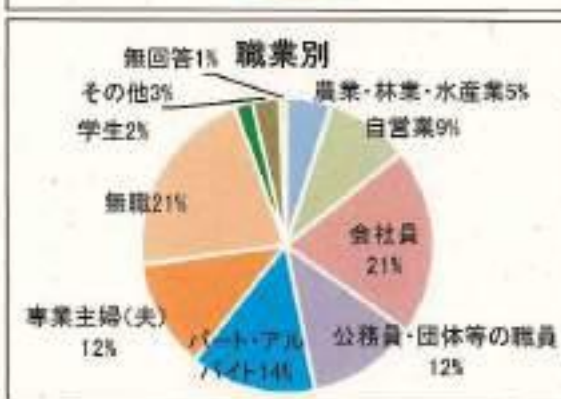
*その他には兄弟、四世代等が入っていました。



5. 職業別

	職業	回答数	割合
1	農業・林業・水産業	23	5%
2	自営業	42	9%
3	会社員	94	21%
4	公務員、団体等の職員	55	12%
5	パート、アルバイト	64	14%
6	専業主婦(夫)	55	12%
7	無職	98	21%
8	学生	9	2%
9	その他	14	3%
10	無回答	3	1%
	全体	457	100%

*その他には看護師・介護等医療関係、調理師、会社役員等が入っていました。



6. 医療保険別

	医療保険	回答数	割合
1	いの町国民健康保険	188	41%
2	健康保険組合または共済組合	141	31%
3	全国健康保険協会	114	25%
4	その他	12	3%
5	無回答	2	0%
	全体	457	100%

*その他には建設国保・全国土木・生活保護等が入っていました。



性別・年代・地区ともに無回答4名は集計から削除する。
本来は461名のアンケート回答あり。n=457

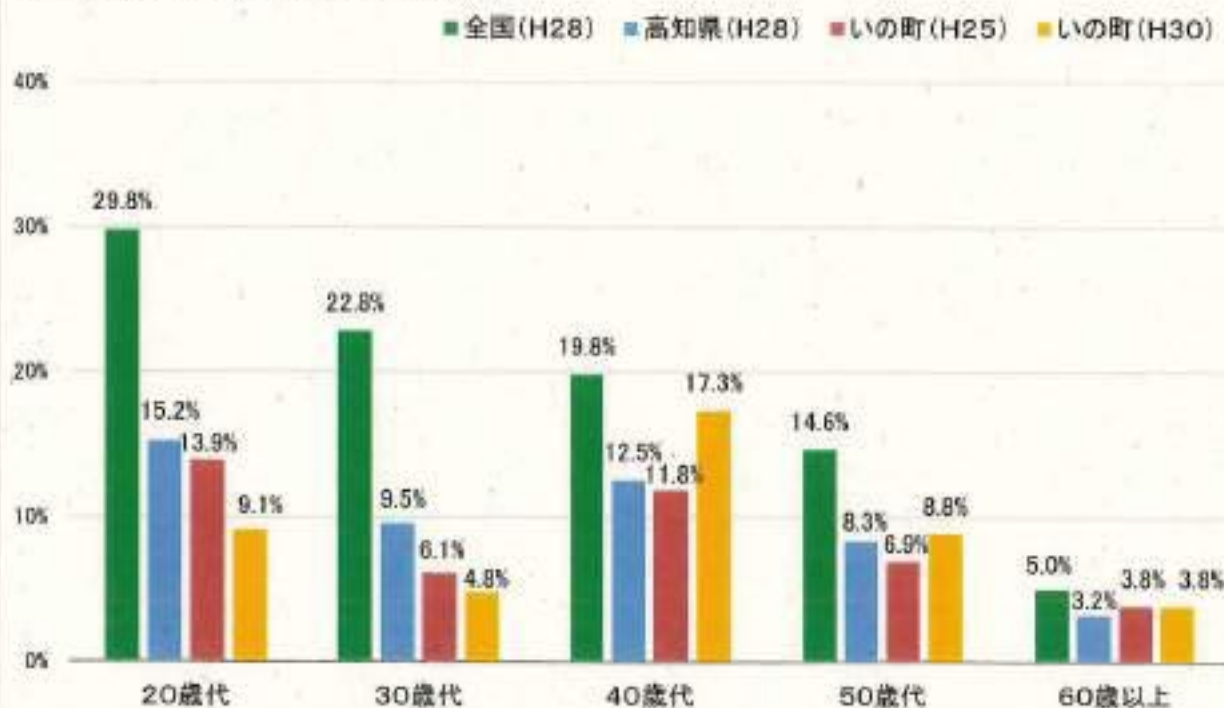
問7. ふだん朝食を食べていますか。



朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、男性より女性のほうが高い。年代別では、20歳代が63.6%と最も低く、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。「ほとんど食べない」と回答した割合は40歳代が17.3%と最も高い。

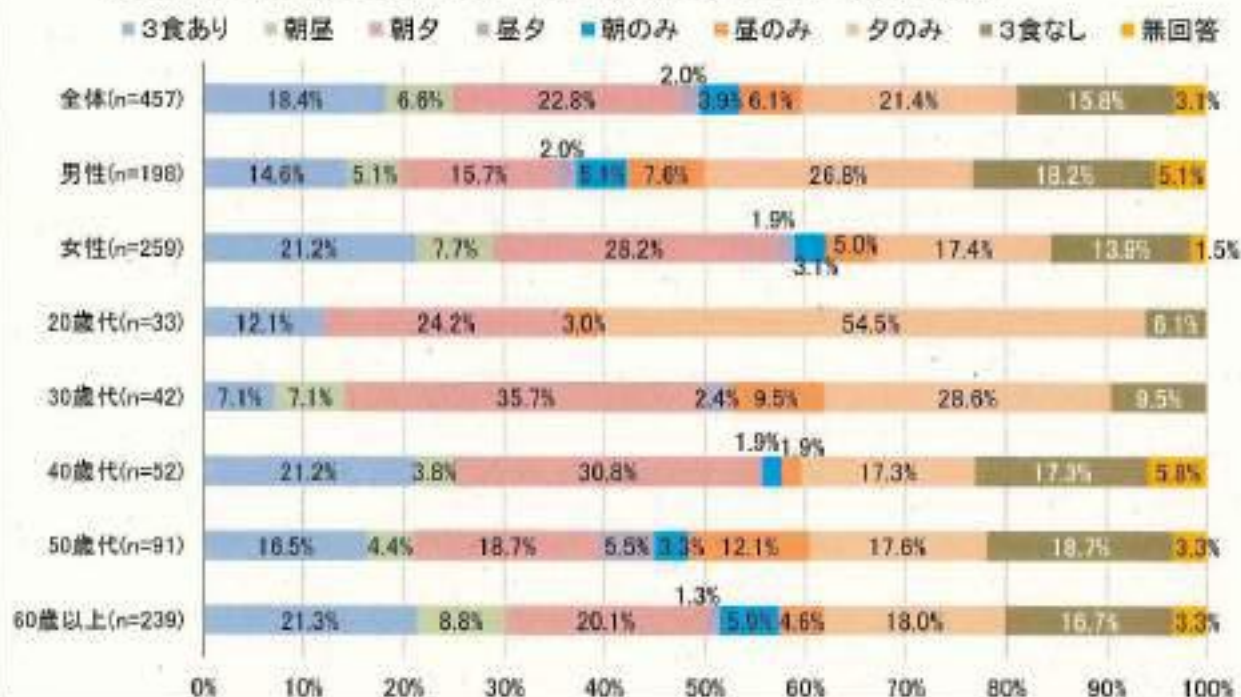
※平成25年町民アンケート、平成28年高知県民健康・栄養調査および平成28年国民健康・栄養調査と比較

問7. 朝食欠食率の推移と国・県比較



全国、高知県及び平成25年と比較すると、20、30歳代は低くなっているが、40歳代は高知県、平成25年より高くなっている。また、50歳代は平成25年より高くなっている。

問8. あなたの食事(朝食、昼食、夕食)について、ふだんよく食べる
ものをおしえてください。<主食・主菜・副菜がそろっているかを分析>

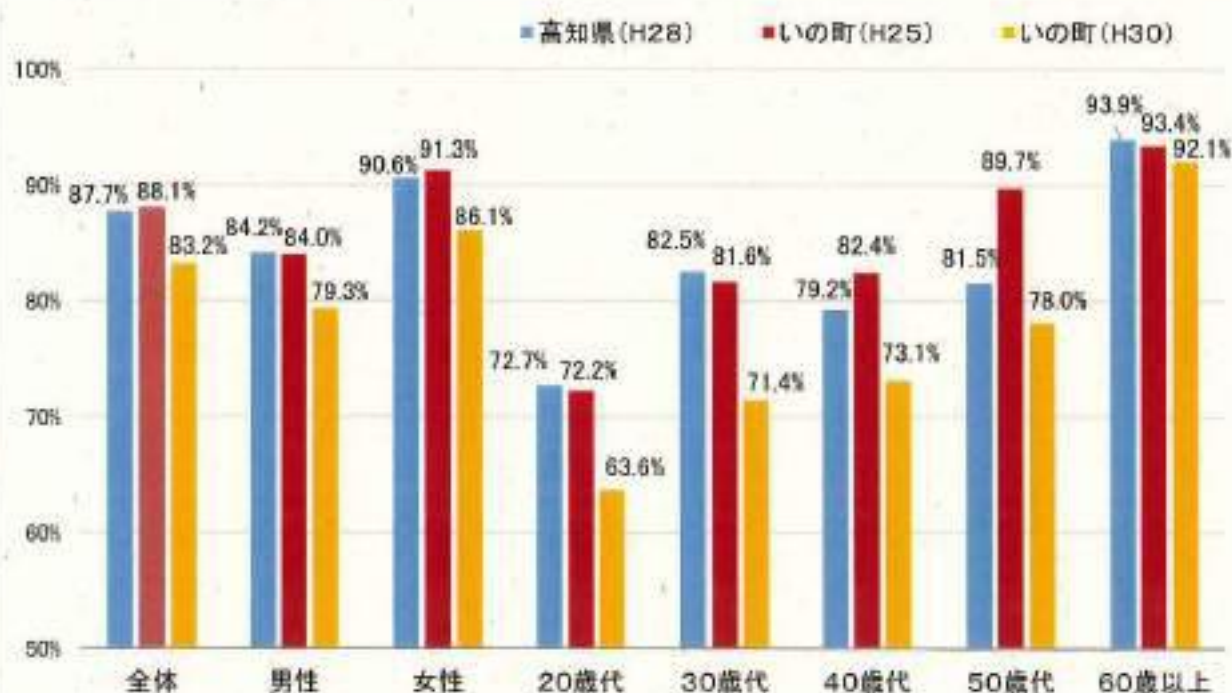


注) 朝昼夕ともに「主食」「主菜」「副菜」がそろっている人は「3食あり」、朝昼夕ともに「主食」「主菜」「副菜」がそろっていない人は「3食なし」と判断している。

1日のうち3食とも「主食」「主菜」「副菜」がそろっている割合は、男性より女性のほうが高い。年代別では、40歳代以降で3食ともそろっている人の割合は高くなっているが、3食ともそろっていない人の割合も17%前後と高くなっている。20歳代は「夕のみ」の割合が54.5%と高くなっている。

※平成25年町民アンケートと比較

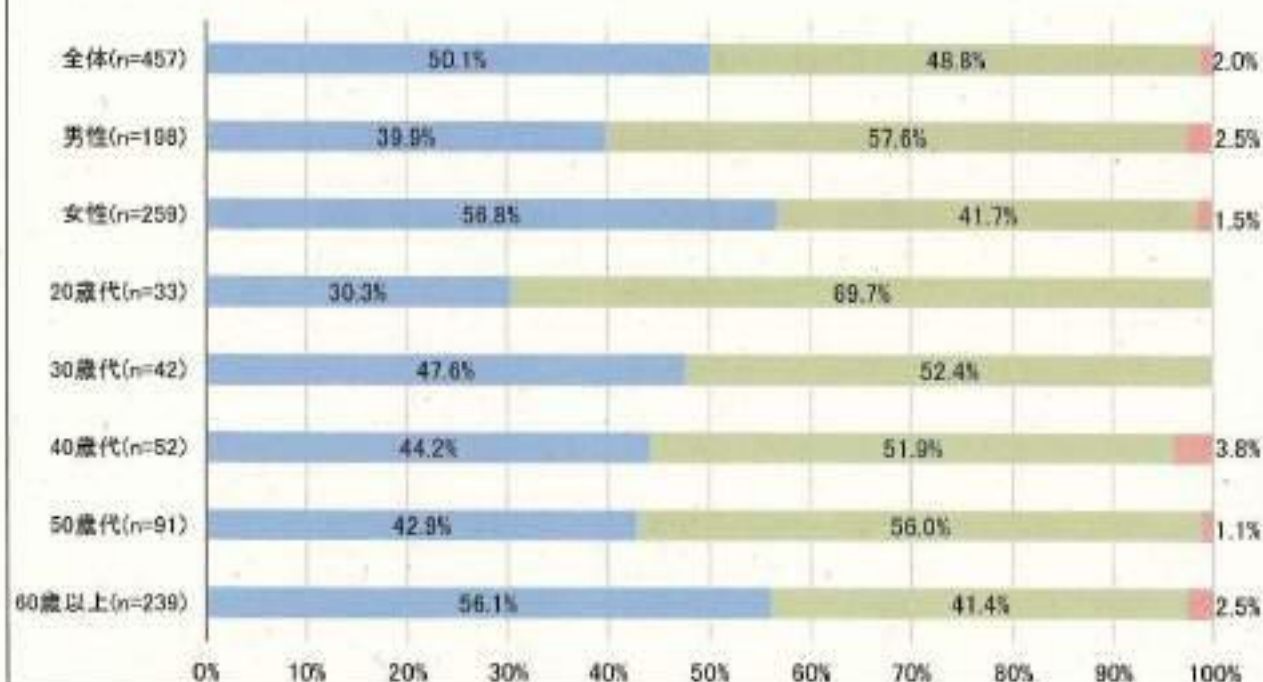
ほとんど毎日朝食を食べている人の割合



平成25年と比較すると、20歳代が最も高くなっているが、40歳代では低くなっている。

問9. 成人が1日に必要な野菜の摂取量350g
(およそ小鉢5皿)を知っていますか。

■知っている ■知らない ■無回答



全体の認知度は約半数。男女別では、女性のほうが認知度が高い。年代別での認知度は、20歳代が最も低く、60歳以上が最も高い。

※平成25年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査との比較

問9. 1日に必要な野菜の摂取量350gの認知度：
「知っている」と回答した人の推移と県比較

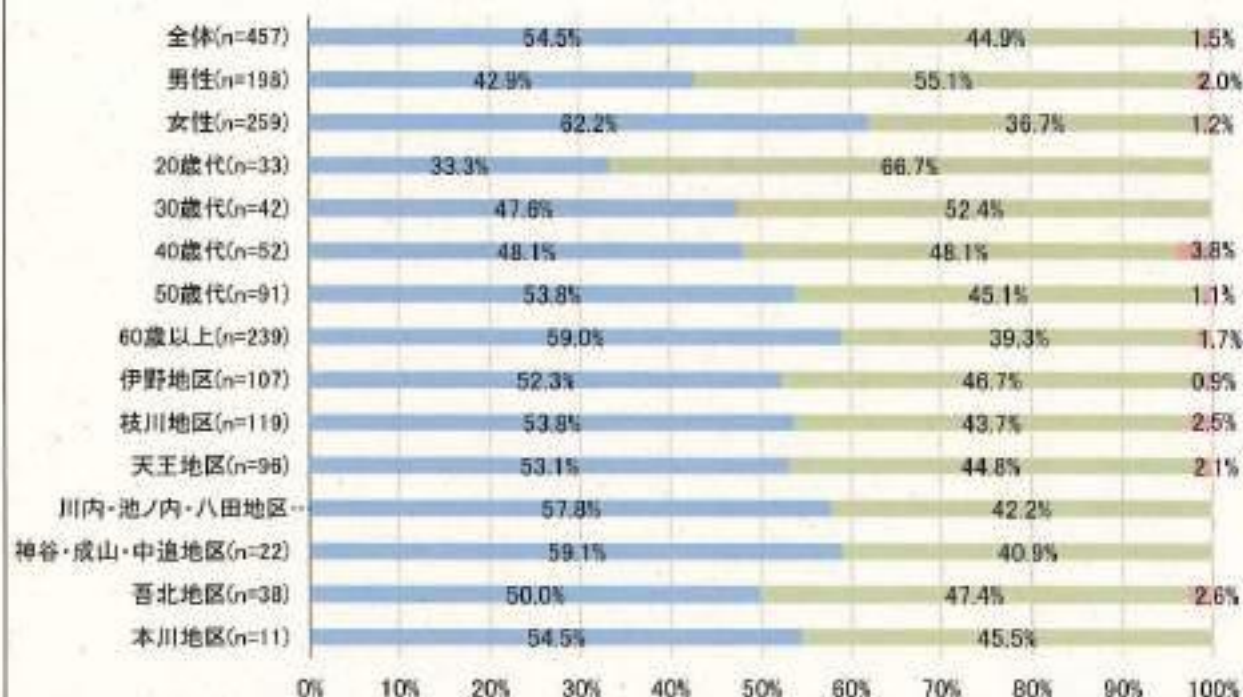
■高知県(H28) ■いの町(H25) ■いの町(H30)



高知県と比較すると、30歳代と60歳以上で高くなっているが、平成25年と比較すると30～40歳代の子育て世代で認知度が高くなっている。

問10. 健康な成人の1日の塩分摂取量の目標値
(男性8g未満・女性7g未満)を知っていますか。

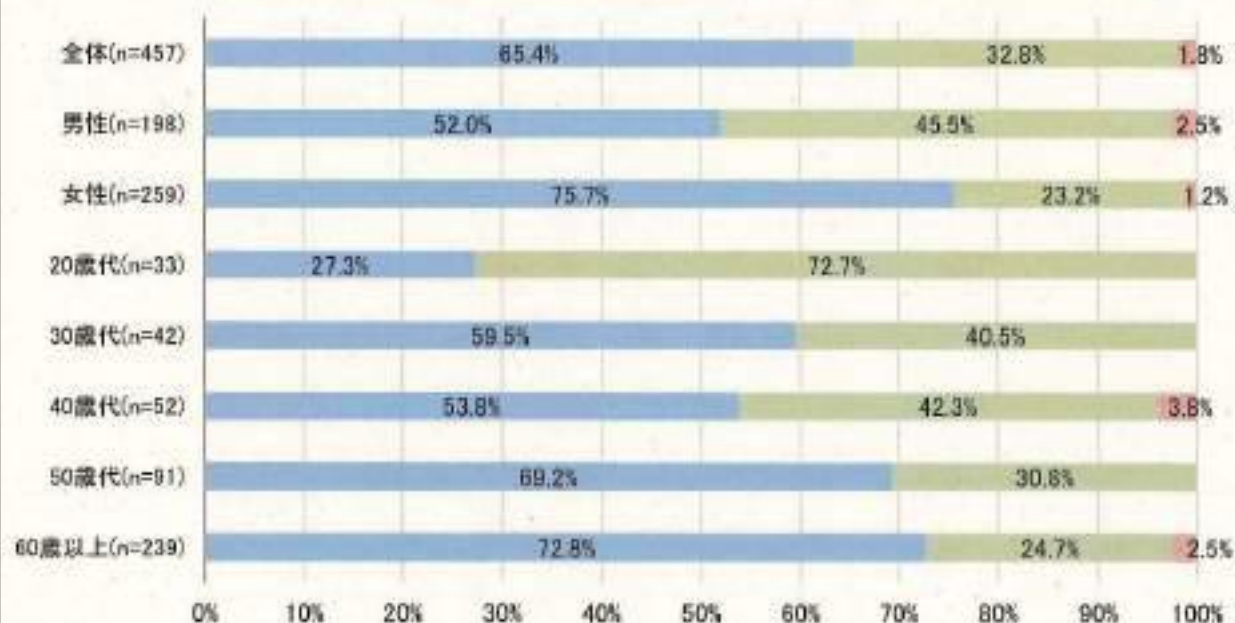
■知っている ■知らない ■無回答



全体の認知度は約半数。男女別では、女性のほうが認知度が高い。年代別では、年代が上がるにつれて認知度が高くなっている。地区別では、各地区ともに50%台となっている。

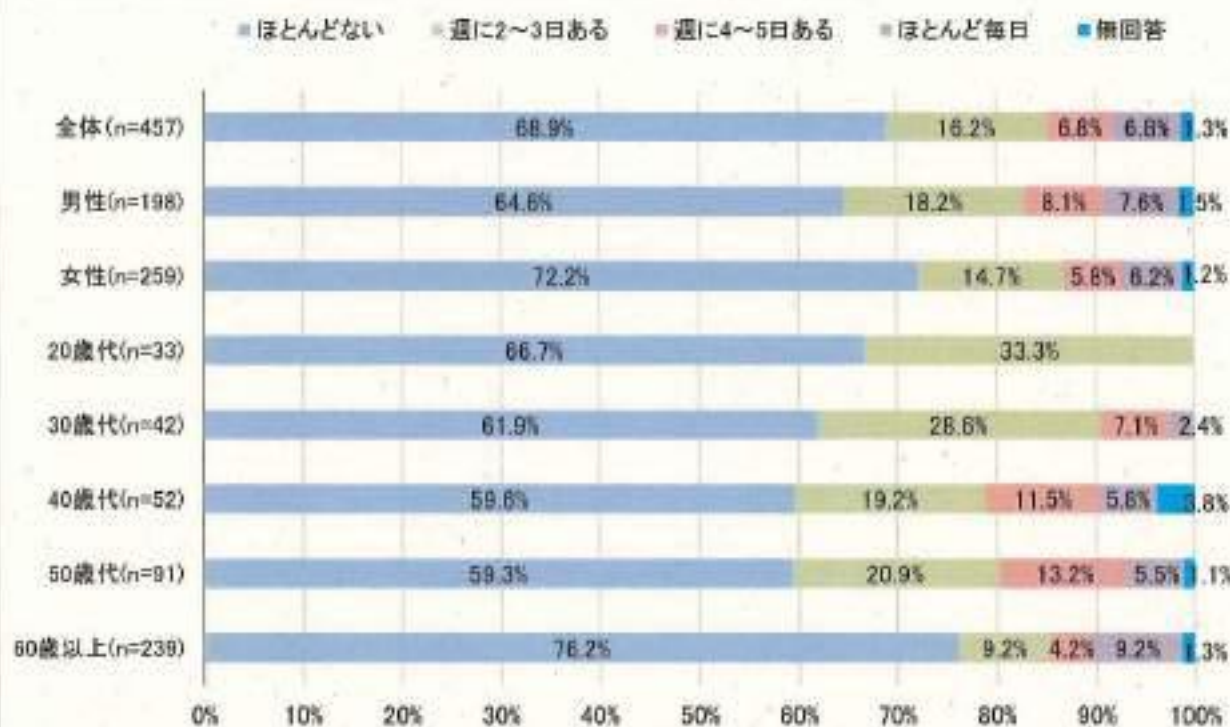
問11. 普段の食事で「減塩(うす味)」に気をつけていますか。

■気をつけている ■気をつけていない ■無回答



「気をつけている」と回答した割合が全体の66.1%。男女別では、女性のほうが75.7%と高く、年代が上がるにつれて、気をつけている人の割合が高い傾向となっている。

問12. あなたは就寝2時間以内に夕食をとることはありますか。



就寝2時間以内に夕食をとることが週に4日以上ある割合は、40歳代、50歳代が高い。

問13. あなたは「食育」について、どう思いますか。



男女別では、女性のほうが関心が高い。年代別では「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」「言葉も意味も知らなかった」と回答した割合は20歳代が39.4%と最も高い。「関心がある」と回答した割合は30歳代が最も高く、地区別では、天王地区、吾北地区、本川地区が3割を超えている。

※平成25年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査との比較

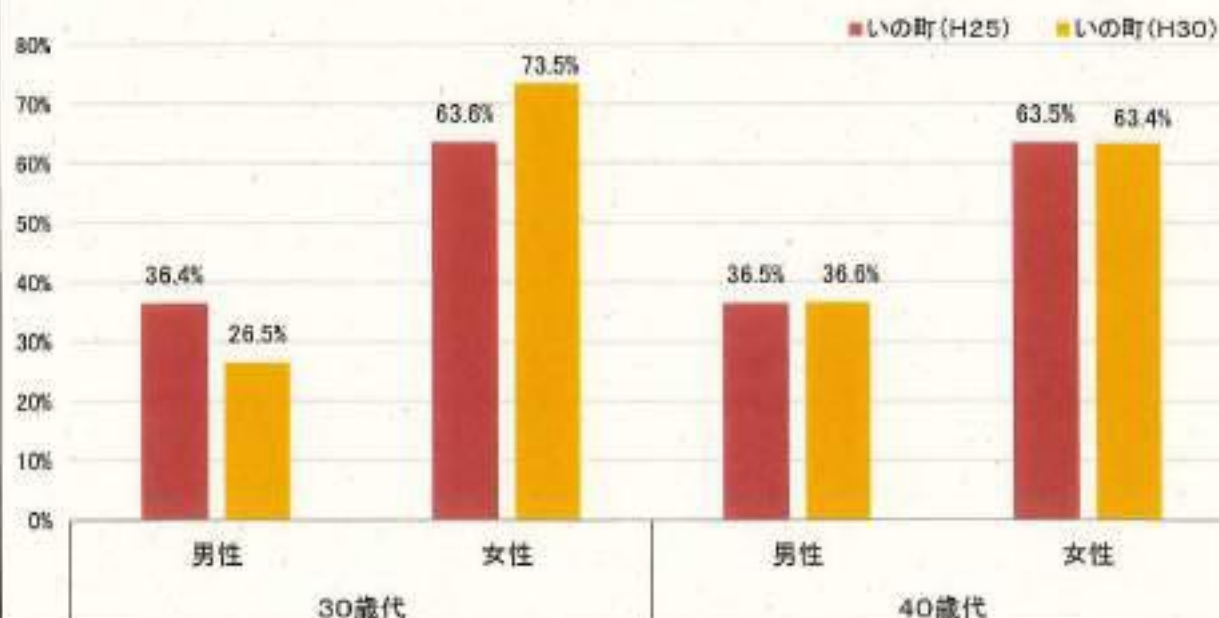
問13. 食育に「関心がある」と回答した人の推移と県比較 ※「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計



高知県と比較すると高くなっている。平成25年と比較すると、全体・男女共に高くなっている。年代別でみると40歳代の子育て世代が食育に関心を持っている割合が高くなっている。

※平成25年町民アンケートと比較

問13. 食育に「関心がある」と回答した人の推移 ※「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計



平成25年と比較すると、30歳代で男性は低くなっているが、女性は高くなっている。

問14. いの町産の食材を購入していますか。



男女別では、「積極的に購入するようにしている」と回答した割合は女性のほうが高い。年代別では、「いの町産かどうか特に気にしていない」と回答した割合は20歳代が72.7%と最も高く、「少しでも高ければ購入しない」と回答した割合は30歳代が14.3%と最も高い。

※平成25年町民アンケートと比較

問14. いの町産の食材を「積極的に購入するようにしている」「目につけば購入するようにしている」と回答した人の推移



平成25年と比較すると、20～30歳代では下回っているが、全体的には上回っており、いの町産を意識して購入するようにしている人は増えてきている。

問15. あなたは災害時に備えて非常食用の食料を用意していますか。



非常用の食料を「用意している」と回答した割合は全体の46.0%で、男女別では女性の方が高い。また、年代別では30歳代が最も高く、地区別では、川内・池ノ内・八田地区と本川地区が5割を超えている。

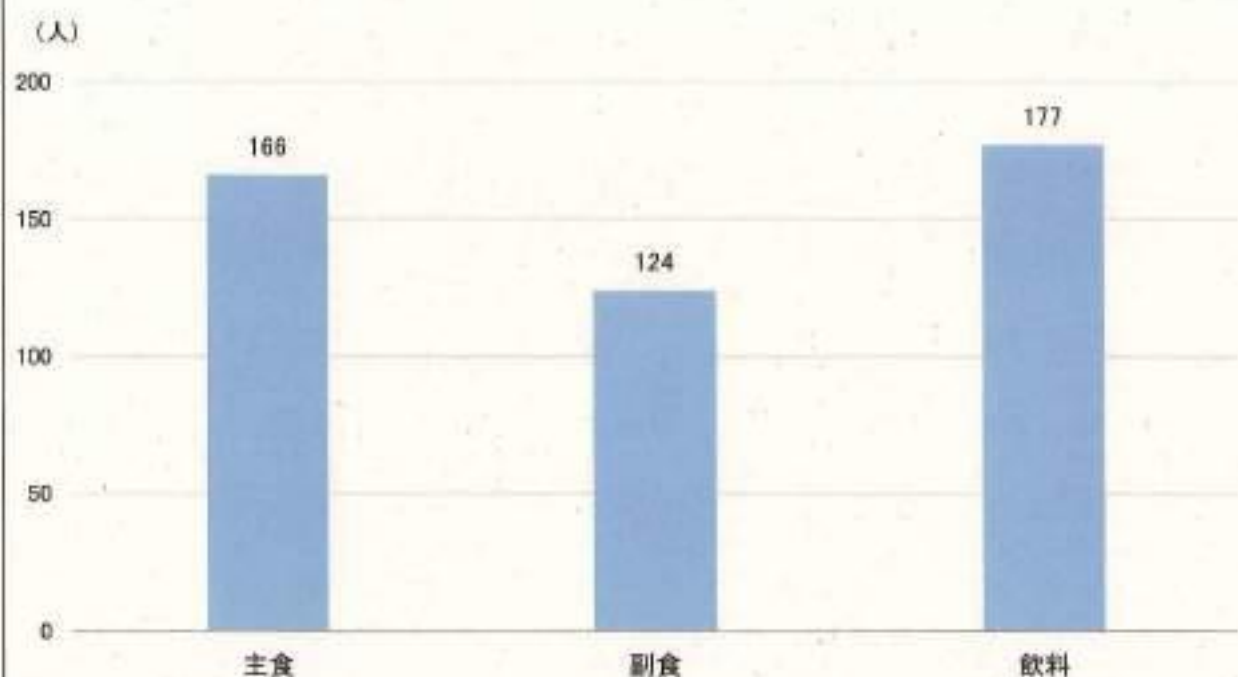
※平成25年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査との比較

問15. 災害時に備えて非常食用の食料を「用意している」と回答した人の推移と県比較



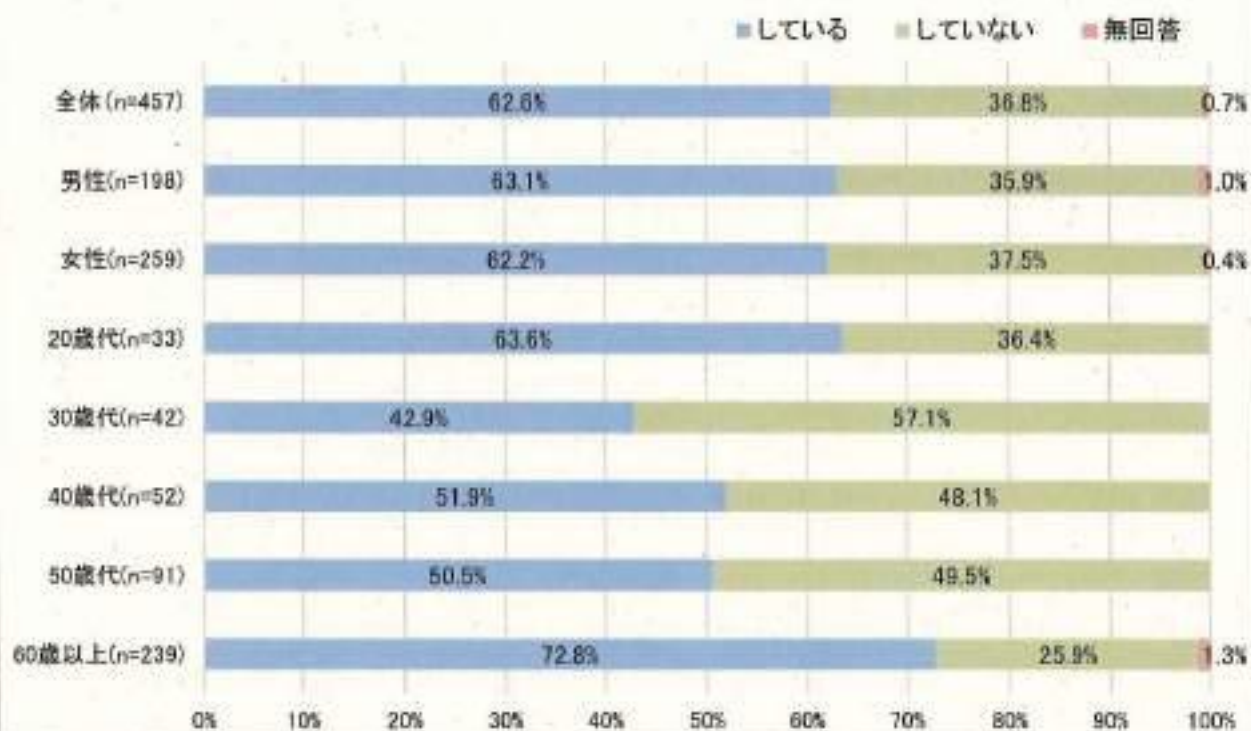
高知県と比較すると、全体、男女、各年代で食料を用意している人が少ない。平成25年と比較すると、全体、男女、各年代(50歳代を除く)で高くなっている。特に30歳代の意識が最も高くなっている。

問15-1. 非常用としてどんなものを用意していますか。(複数回答)



非常用として「飲料」を用意している人が最も多く、次いで「主食」、「副食」となっている。

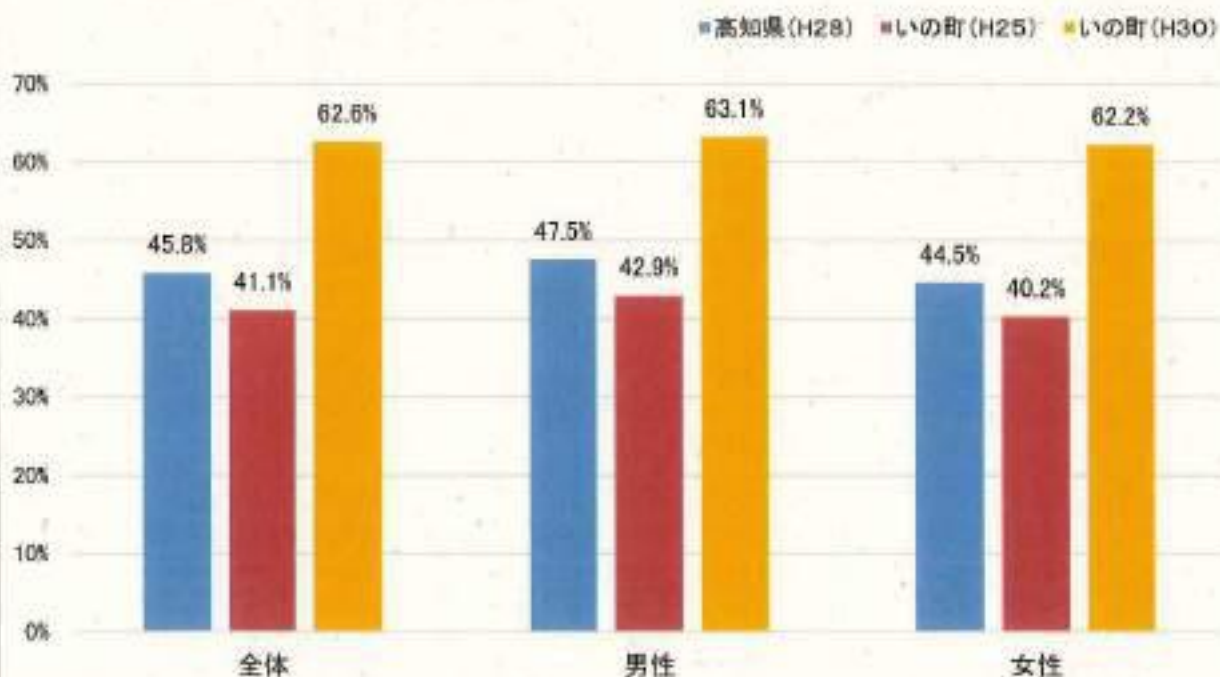
問16. 健康づくりのために何らかの身体活動または運動をしていますか。



身体活動または運動を「している」と回答した割合が全体の6割以上を占めている。年代別では、「している」と回答した割合は60歳代が72.8%と最も高く、次いで20歳代が高い。

※平成25年町民アンケートおよび平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

問16. 健康づくりのために身体活動または運動をしている人 ※H25「何らかの運動」と回答
の推移と県比較(全体・男女別) H30「身体活動または運動」と回答



高知県と比較すると、身体活動または運動をしている人の割合は高くなっている。平成25年と比較すると平成30年の身体活動または運動をしている人の割合が高くなっている。

※平成25年町民アンケートおよび平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

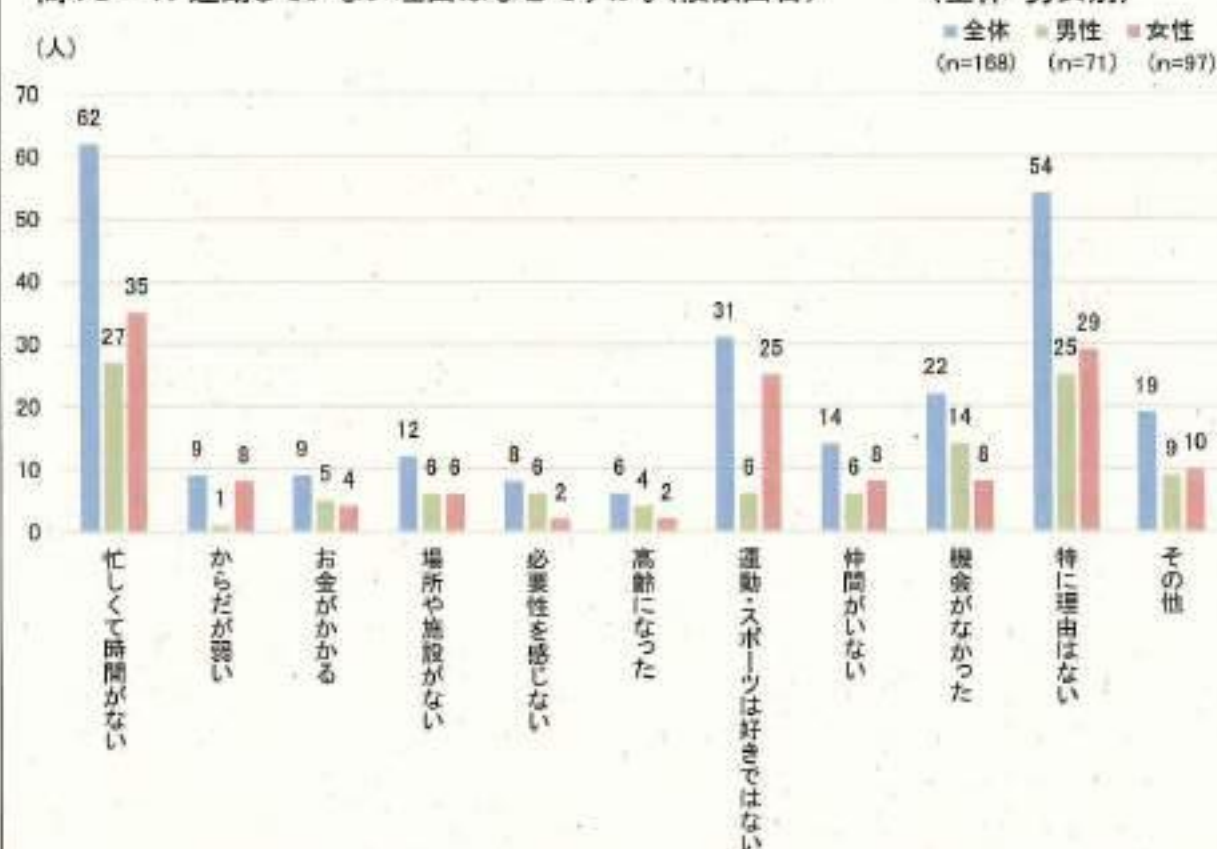
問16. 健康づくりのために身体活動または運動をしている人の※H25「何らかの運動」と回答
推移と県比較(年代別) H30「身体活動または運動」と回答



高知県と比較すると、どの年代も身体活動または運動をしている人の割合は高くなっている。特に、平成25年と比較すると、20歳代、60歳以上で高くなっている。年代別では30歳代が最も低く、次いで

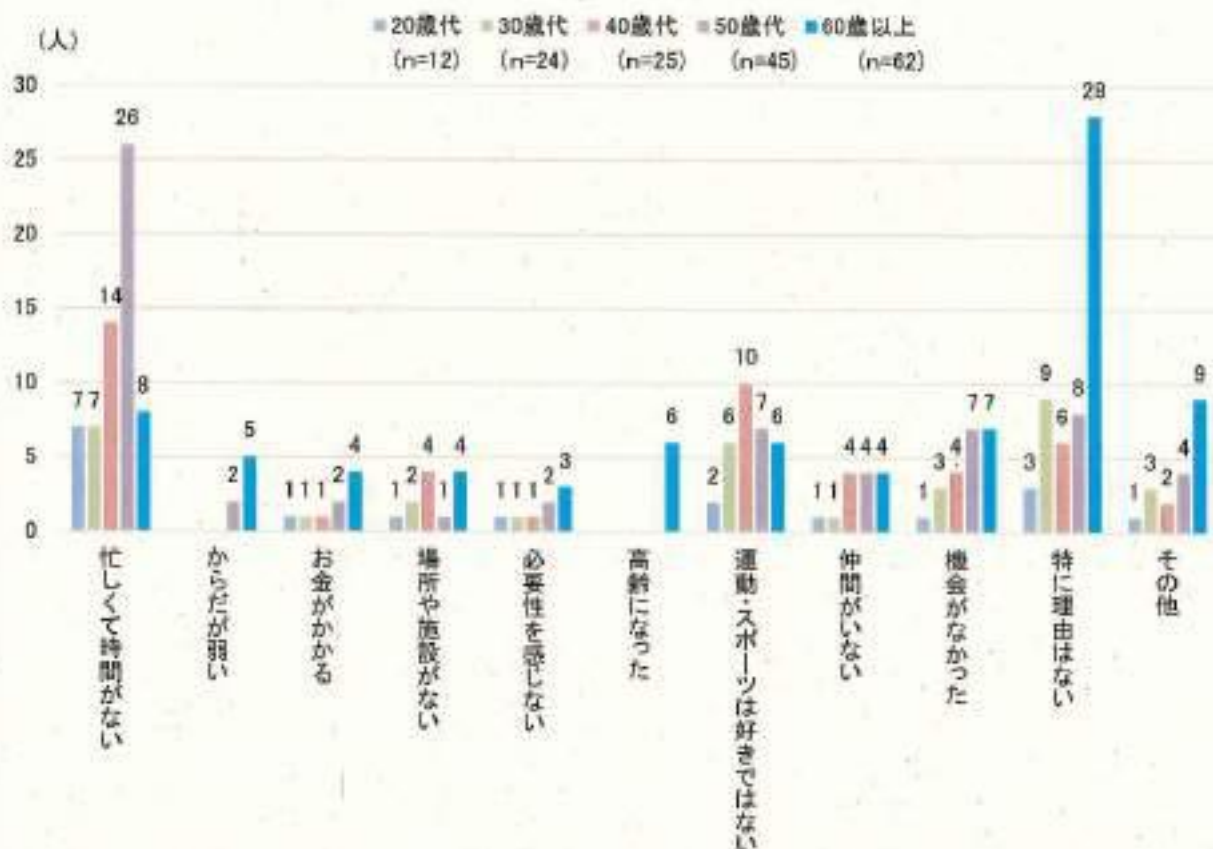
問16-1. 運動していない理由はなぜですか。(複数回答)

(全体・男女別)



全体、男女ともに「忙しくて時間がない」と回答した人が最も多く、次いで「特に理由はない」と回答した人が多い。

問16-1. 運動していない理由はなぜですか。(複数回答) (年代別)



20歳代、30歳代、40歳代、50歳代は「忙しくて時間がない」と回答した人が、60歳代では「特に理由はない」と回答した人が最も多い。30歳代、40歳代は「運動・スポーツは好きではない」「特に理由はない」と回答した人が多い。

問17. ここ1か月間、あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。



40歳代、50歳代は他の年代と比べ「5時間未満」と回答した割合が高い。

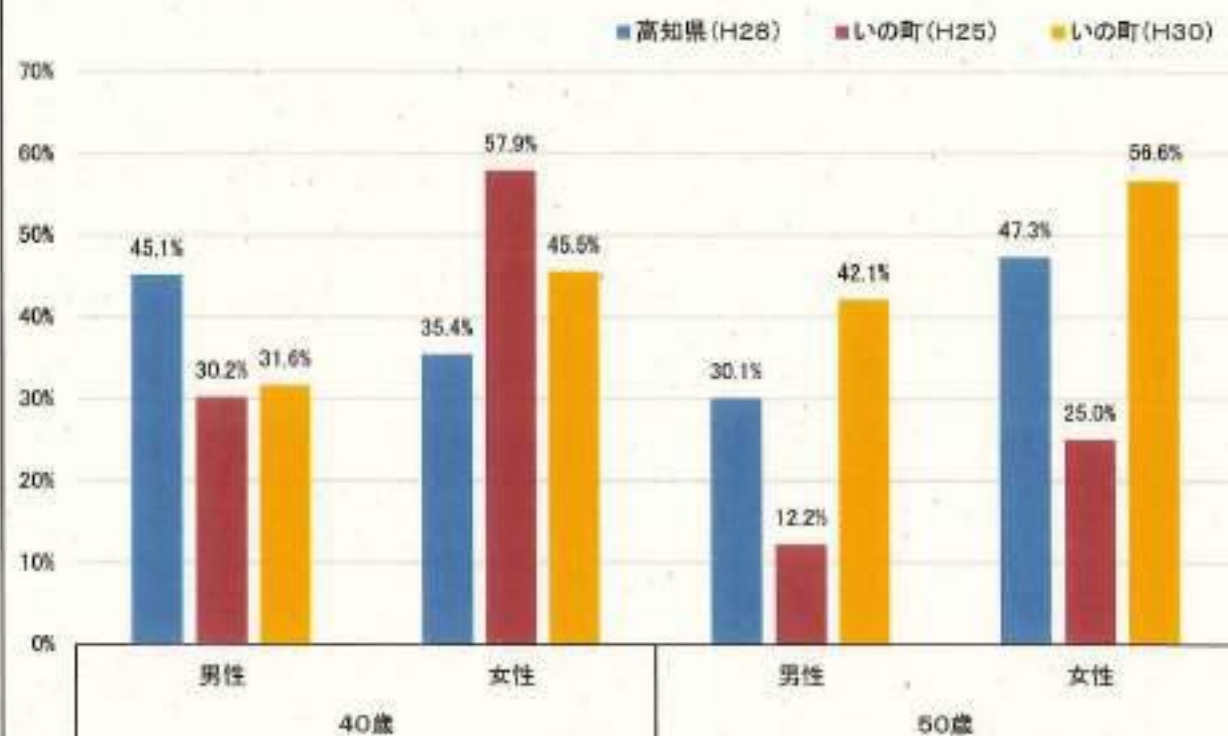
※平成25年町民アンケートおよび平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

問17. 平均睡眠時間6時間未満の人の推移と県比較



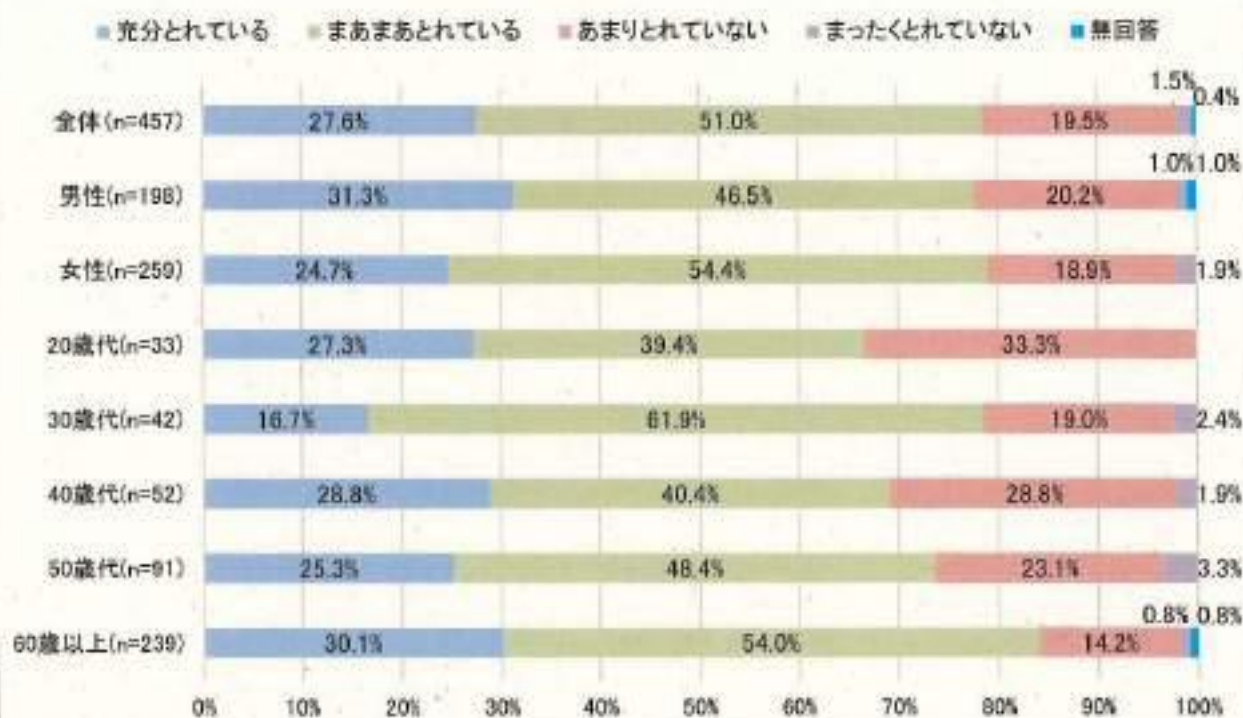
高知県と比較すると、50歳代は高くなっている。平成25年と比較すると、40歳代は、平均睡眠時間6時間未満の人が低くなっているが、50歳代では高くなっている。

問17. 平均睡眠時間6時間未満の人の推移と県比較



高知県と比較すると、40歳代の女性、50歳代男女は、平均睡眠時間6時間未満の人が多く、特に女性の方が多い。平成25年と比較すると、50歳代は男女共に高くなっている。

問18. ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。



睡眠で休養が「充分とれている」「まあまあとれている」と回答した割合が全体の約8割を占めている。20歳代、40歳代は他の年代と比べ「あまりとれていない」と回答した割合が高い。

※平成25年町民アンケートおよび平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

問18. 睡眠で休養がとれてない人の推移と県比較

※「あまりとれていない」「充分とれていない」の合計



高知県と比較すると、睡眠で休養がとれていない人の割合は、30～50歳代で高くなっている。平成25年と比較すると、全体的に大差はない。

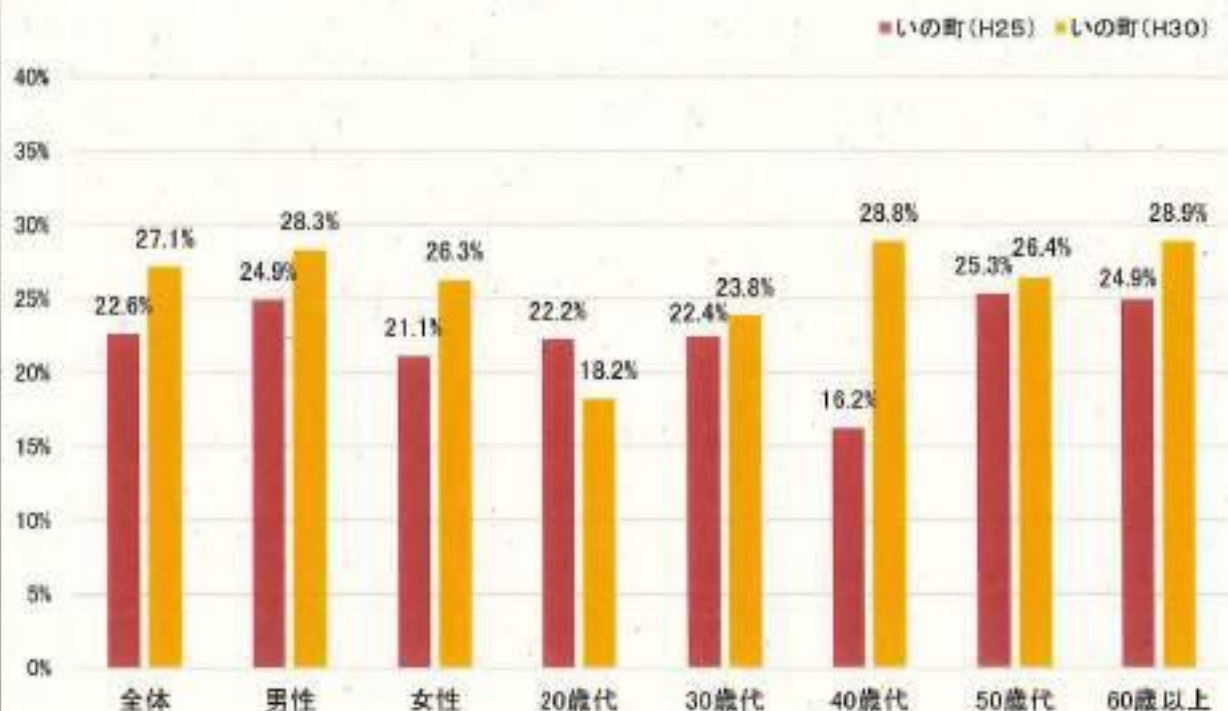
問19. あなたは何らかのストレス解消法をっていますか。



ストレス解消法をっている割合が全体の約7割となっている。年代別では、20歳代が81.8%と最も高く、年代が上がるにつれてストレス解消法をっていない割合が高くなる傾向にある。

※平成25年町民アンケートと比較

問19. 何らかのストレス解消法をっていない人の推移



平成25年と比較すると、20歳代以外は、何らかのストレス解消法をっていない人の割合が高くなっている。特に、40歳代では、最も高くなっている。

問20. あなたが悩みを相談できる人は誰ですか。また、場所はどこですか。（電話などで聞いてもらうのも可） 複数回答(全体、男女)



全体、男女ともに悩みを相談できる人や場所は「家族・親戚」と回答した割合が最も高い。男女別では、「友人・知人」と回答した割合は女性のほうが高く、「特になし」と回答した割合は男性のほうが高い。

問20. あなたが悩みを相談できる人は誰ですか。また、場所はどこですか。（電話などで聞いてもらうのも可） 複数回答(年代別)



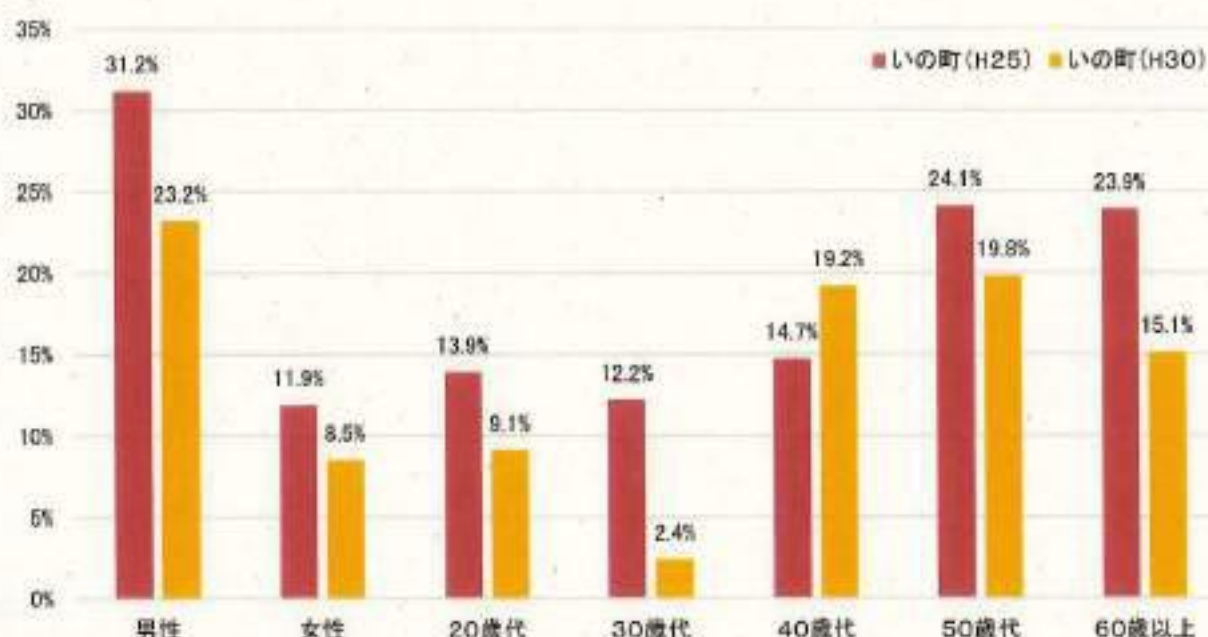
「特になし」と回答した割合は40歳代、50歳代が最も高い。20歳代は、「友人・知人」と回答した割合が最も高い。

※平成25年町民アンケートと比較

問20. 悩みを相談できる人および場所がない人の推移

※H25 悩みを相談できる人「いいえ」と回答

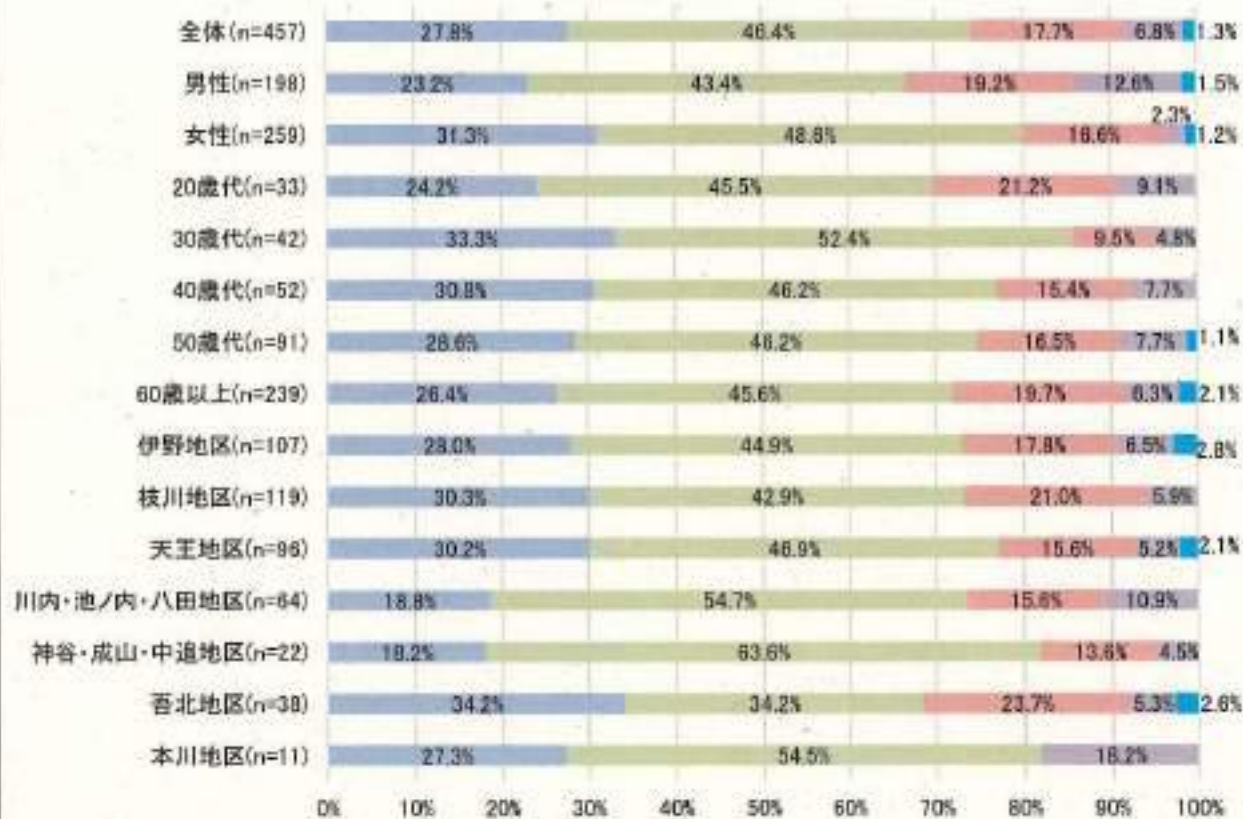
H30 悩みを相談できる人および場所が「特になし」と回答



悩みを相談できる人および場所がない人の割合は男女別では、男性の方が高くなっている。平成25年と比較すると、全体的に減少しているが、40歳代のみ高くなっている。

問21. 自分や周りの人の「こころの状態」について関心がありますか。

■ ある方だと思う ■ どちらかといえばある方だと思う ■ どちらかといえばない方だと思う ■ ない方だと思う ■ 無回答



関心が「ある方だと思う」「どちらかといえばある方だと思う」と回答した割合が全体の7割以上を占めている。男女別では、女性のほうが関心が高い。年代別では、30歳代が関心が高い。地区別では、吾北地区が「ある方だと思う」と回答した割合が高い。

問22. もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

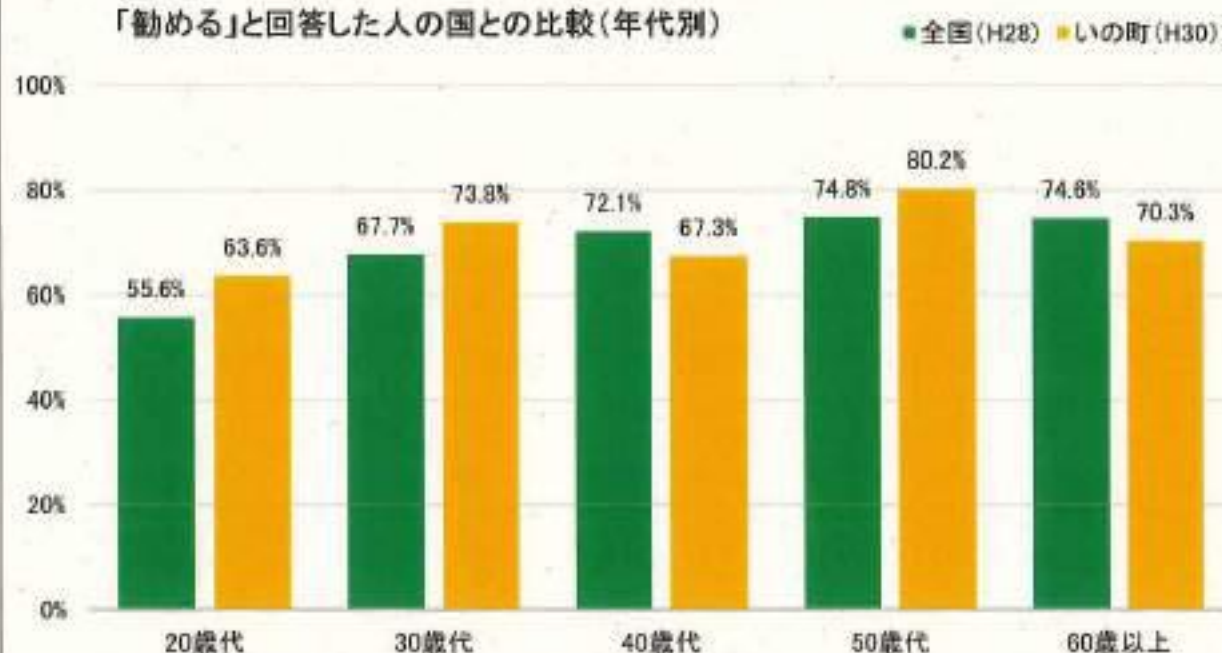


全体、男女ともに「勧める」と回答した割合が7割以上を占めている。年代別では「勧める」と回答した割合は50歳代が最も高く、「勧めない」と回答した割合は20歳代が最も高い。

※平成28年自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)と比較

問22. もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか

「勧める」と回答した人の国との比較(年代別)

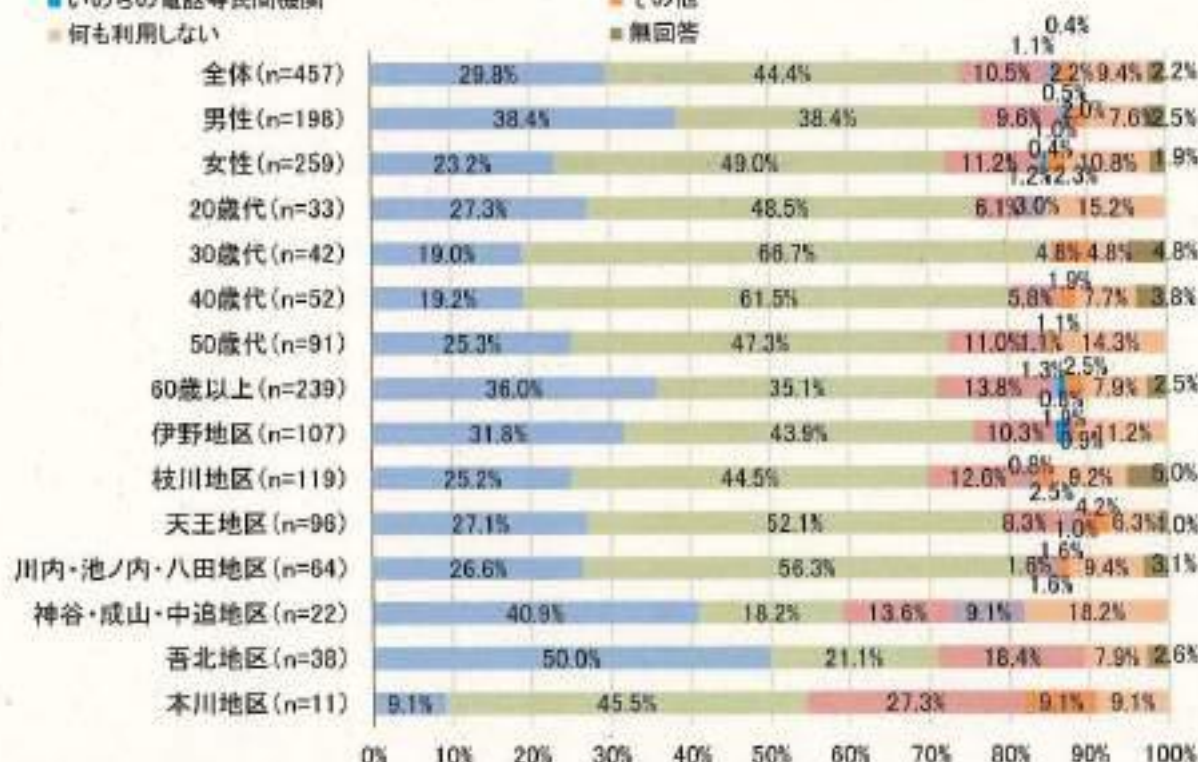


「勧める」と回答した割合は、20歳代、30歳代、50歳代では、大差ではないが全国より高く、40歳代、60歳以上では低くなっている。
(男女別で比較しても全国と大差は見られない。)

問23. もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、

以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。

- かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)
- 精神科や心療内科等の医療機関
- 役場(ほけん福祉課)・吾北、本川総合支所
- 福祉保健所
- いのちの電話等民間機関
- その他
- 何も利用しない
- 無回答



全体では「精神科や心療内科等の医療機関」と回答した割合が最も高い。男女別では、「精神科や心療内科等の医療機関」と回答した割合は女性のほうが高いのに対し、「かかりつけの医療機関」と回答した割合は男性のほうが高い。

年代別でも「精神科や心療内科等の医療機関」と回答した割合が高いが、60歳以上では「かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)」と回答した割合が最も高い。20歳代、50歳代は他の年代と比べ「何も利用しない」と回答した割合が高い。

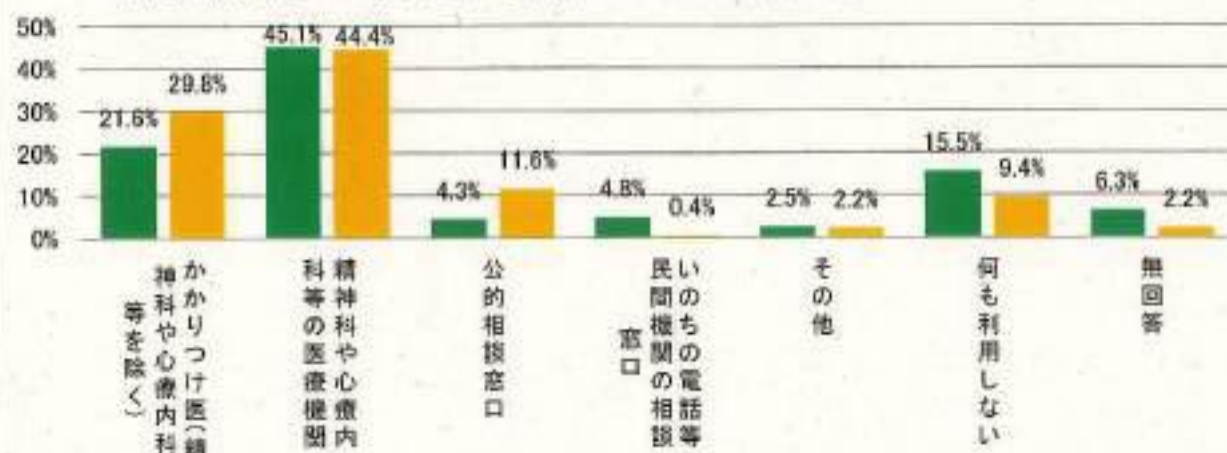
地区別では、吾北地区、本川地区は他の地区と比べ「役場(ほけん福祉課)・吾北、本川総合支所」と回答した割合が高い。

※平成28年自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)と比較

問23 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、

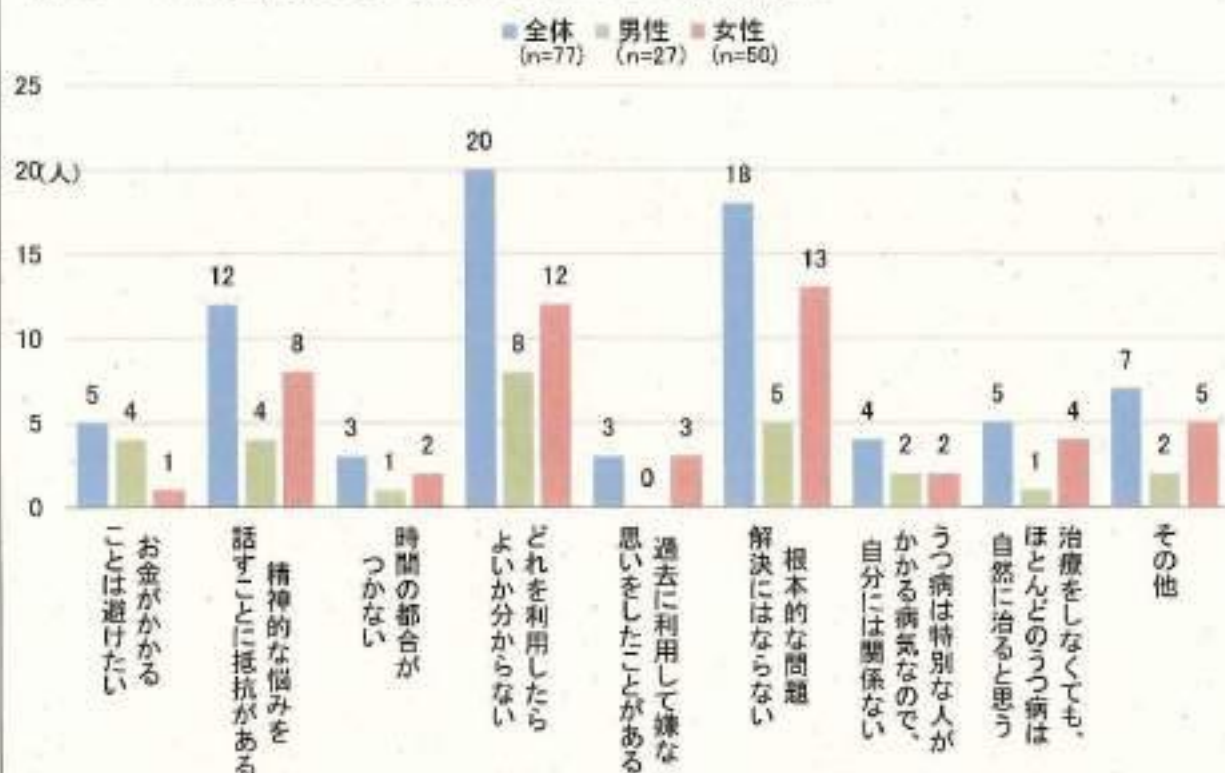
専門の相談窓口のうち、どれを利用したいかの全国比較

■ 全国(H28) ■ いの町(H30)



「かかりつけ医(精神科や心療内科等を除く)」「公的相談窓口」と回答した割合は全国より多く、「何も利用しない」と回答した割合は全国より少ない。

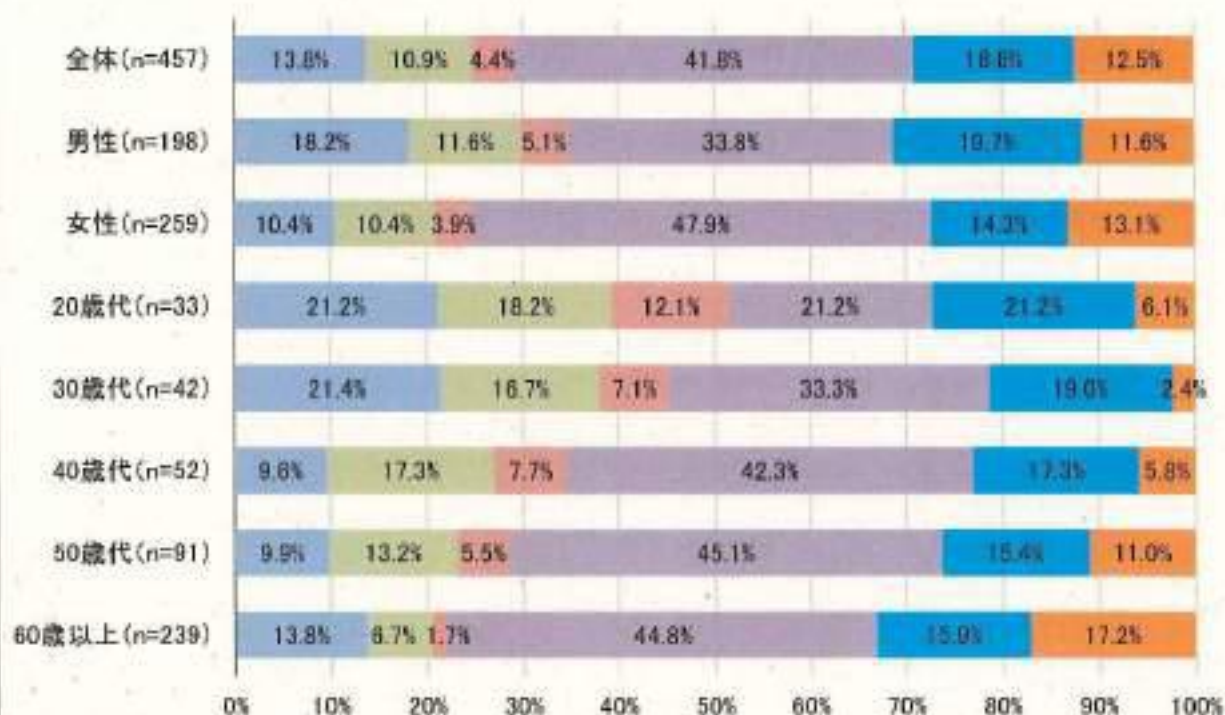
問23-1.「何も利用しない」を選んだ人の理由(複数回答)



全体、男女ともに「どれを利用したらよいか分からない」「根本的な問題解決にはならない」と回答した人が多い。

問24(1). 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

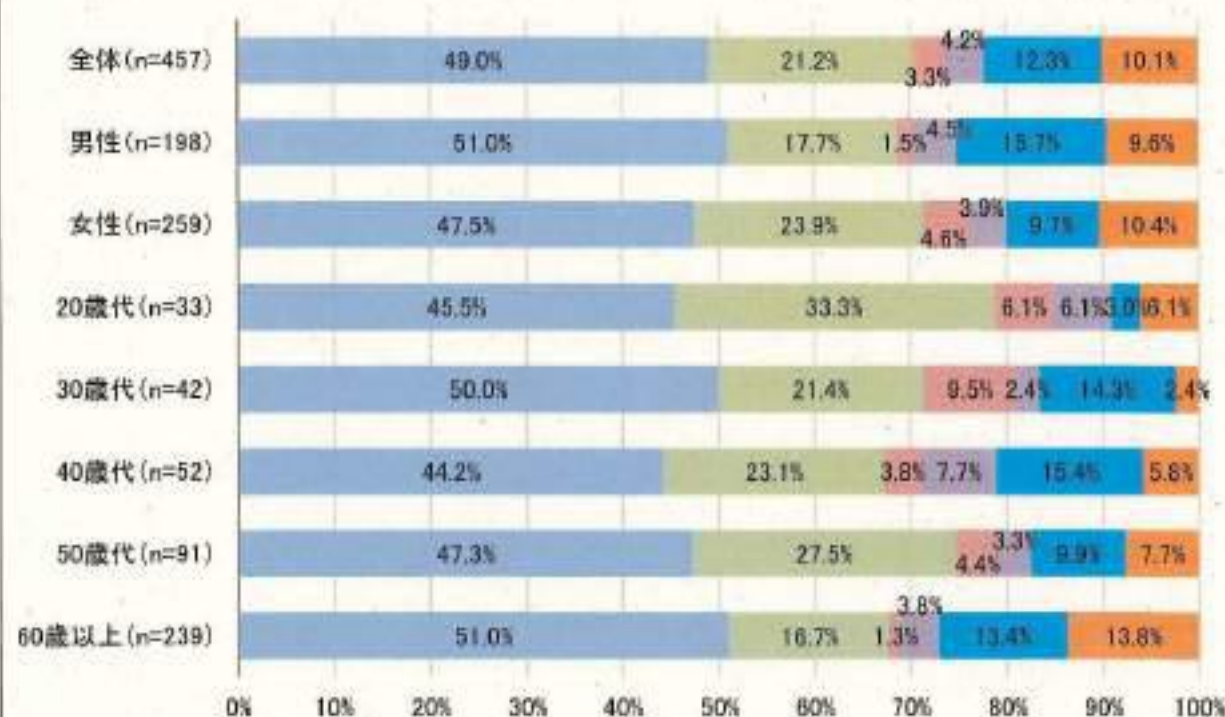
■ そう思う ■ ややそう思う ■ ややそう思わない ■ そう思わない ■ わからない ■ 無回答



若い年代ほど「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合が高く、年代が上がるほど「そう思わない」割合が高くなる傾向にある。

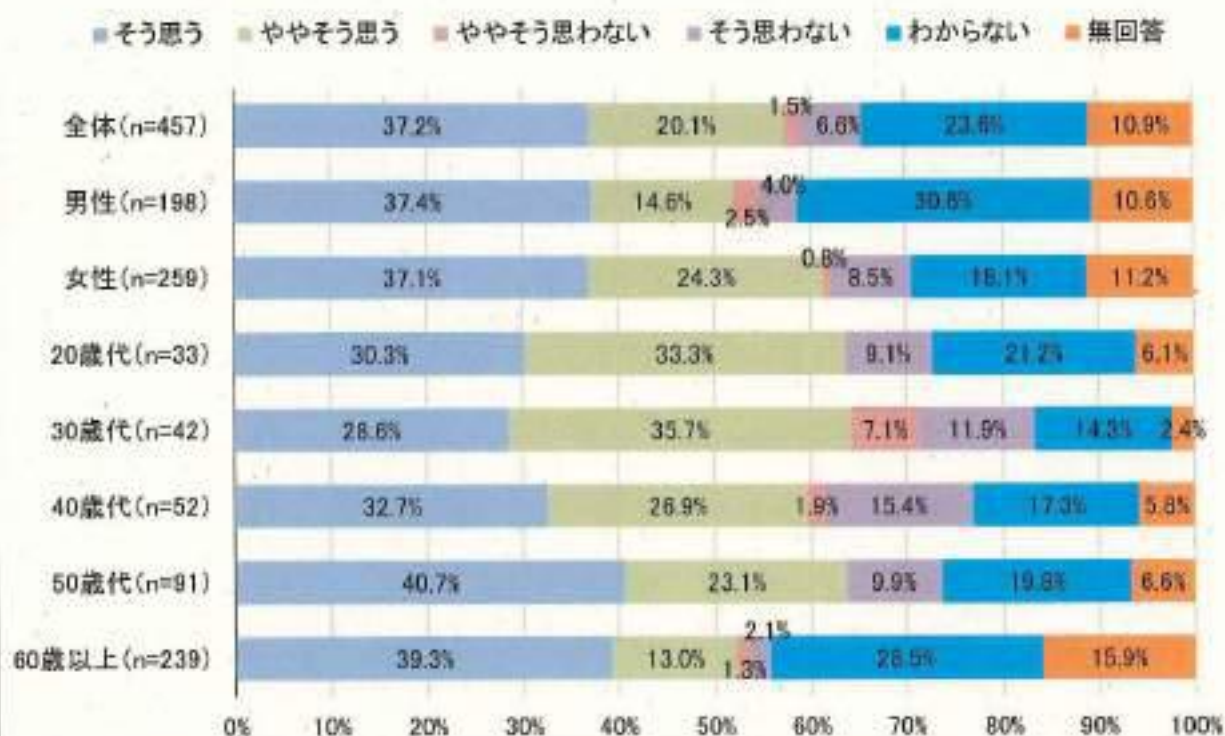
問24(2). 自殺せずに生きていれば良いことがある

■ そう思う ■ ややそう思う ■ ややそう思わない ■ そう思わない ■ わからない ■ 無回答



「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合は20歳代、50歳代が高く、40歳代が最も低い。
「そう思わない」「ややそう思わない」と回答した割合は、20歳代～40歳代で11%を超えている。

問24(3). 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている



男女別では、「思う」「やや思う」と回答した割合は女性のほうが高く、「わからない」と回答した割合は男性のほうが高い。年代別では、「わからない」と回答した割合は60歳以上が最も高い。

問24(4). 責任を取って自殺することは仕方がない



全体、男女、年代別ともに大差はないが、20歳代で「思う」「やや思う」と回答した人はいなかった。

問24(5). 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

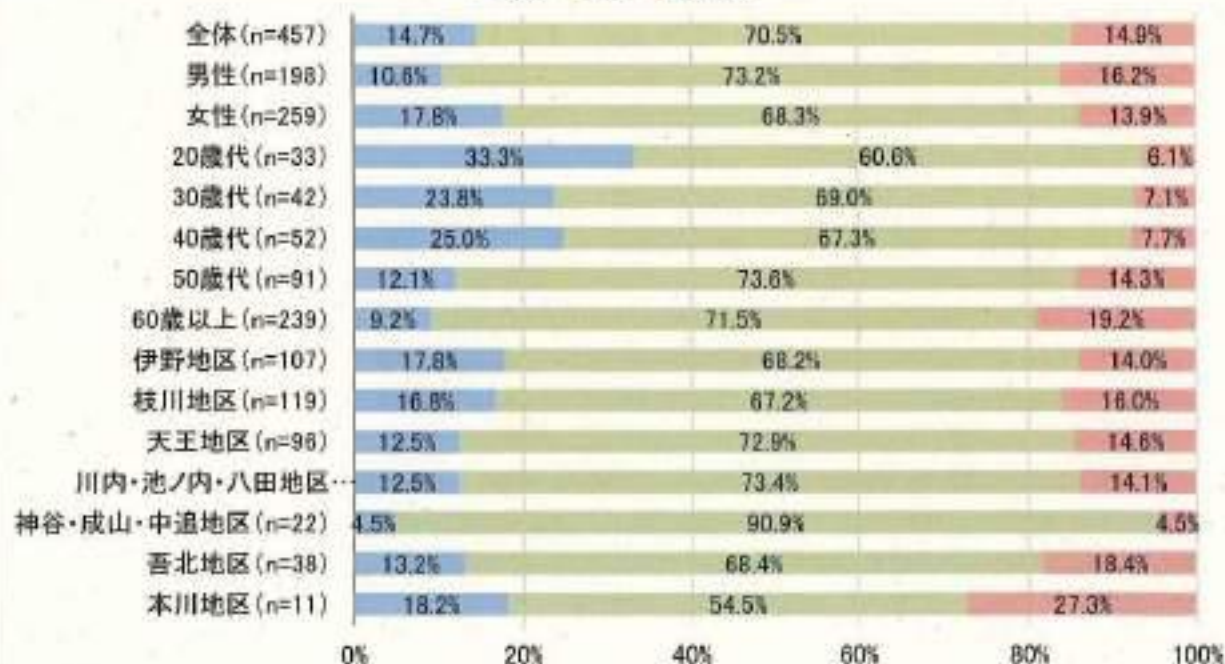
■ そう思う ■ ややそう思う ■ ややそう思わない ■ そう思わない ■ わからない ■ 無回答



全体、男女ともに大差はない。年代別では、「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合は20歳代、40歳代が高く、「わからない」と回答した割合は30歳代が最も高い。

問25. あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

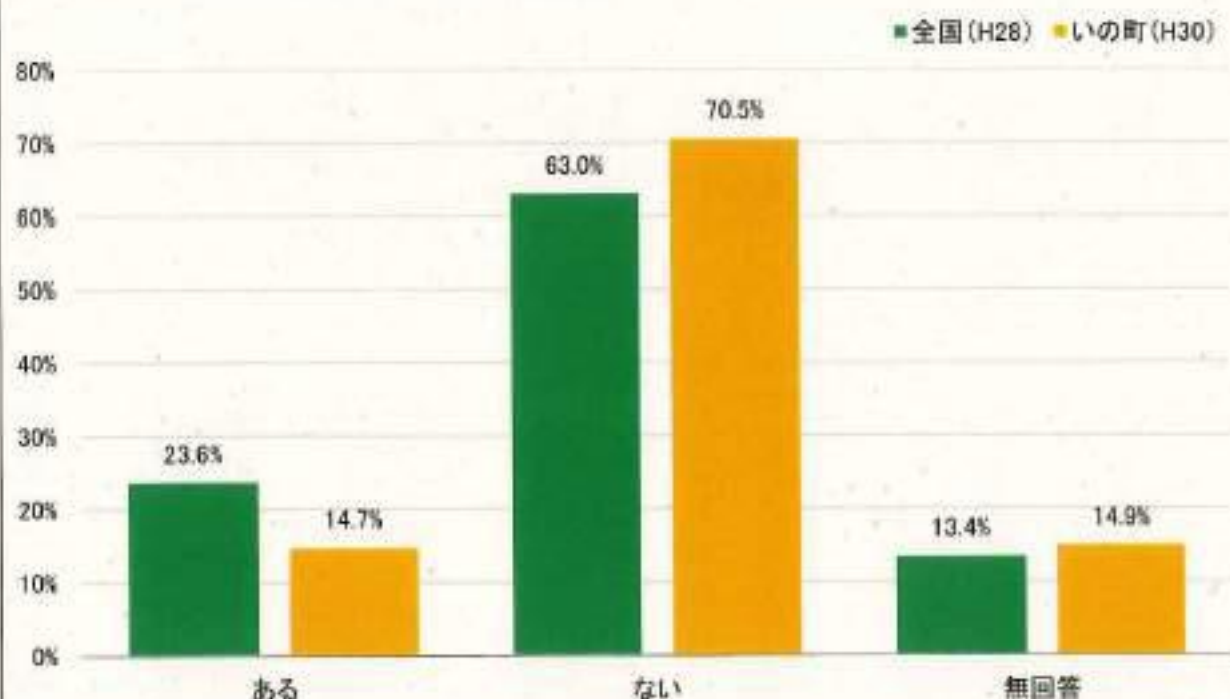
■ ある ■ ない ■ 無回答



「ある」と回答した割合は20歳代が最も高く、次いで40歳代、30歳代が高い。

※平成28年自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)と比較

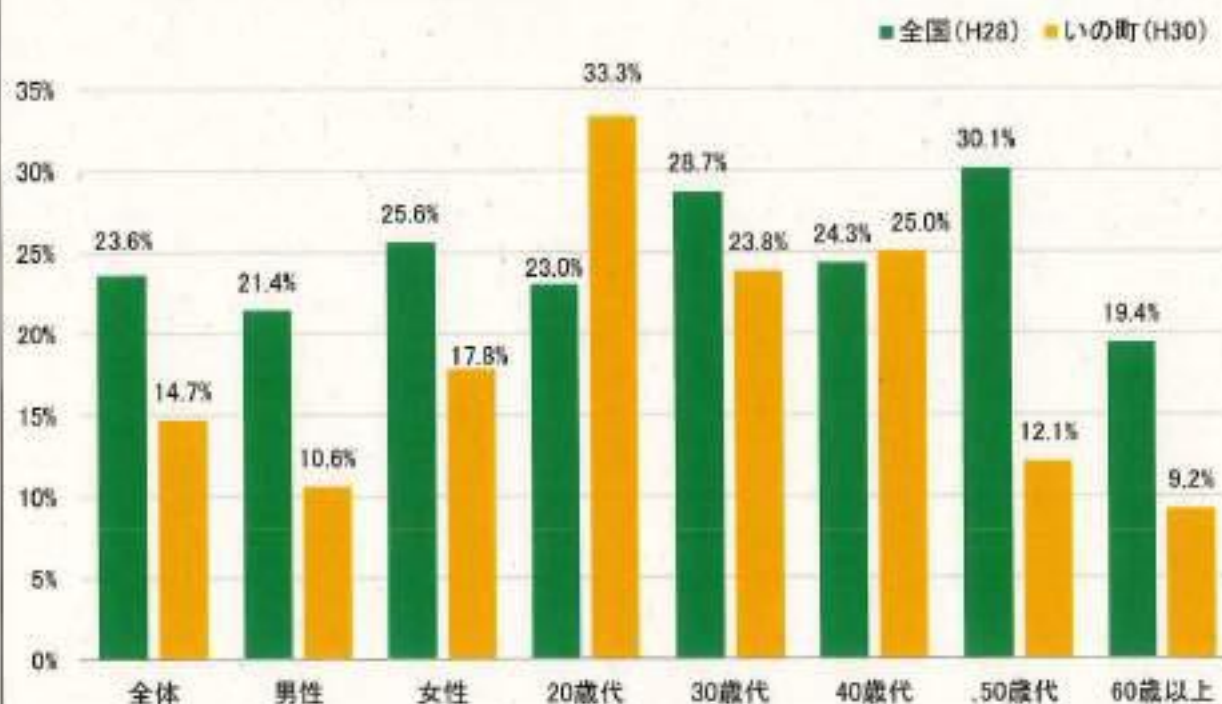
問25. これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと
考えたことがあるかどうかの全国比較



「ある」と回答した割合は、全国より少ない。

※平成28年自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)と比較

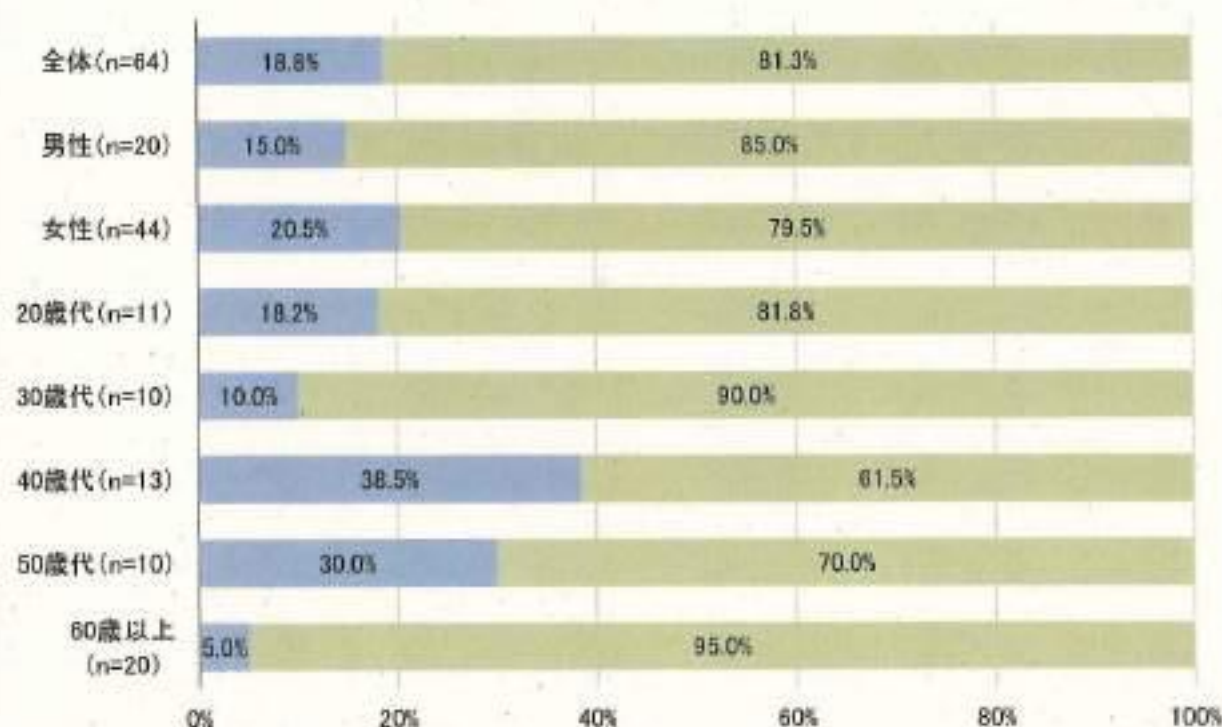
問25. これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと
考えたことがある人の全国比較



男女別では、「ある」と回答した割合は男性、女性とも全国より低い。
年代別では、20歳代は全国より高く、50歳代・60歳代は全国より低い。

問26. 最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。
(無回答は除く)

■ はい ■ いいえ

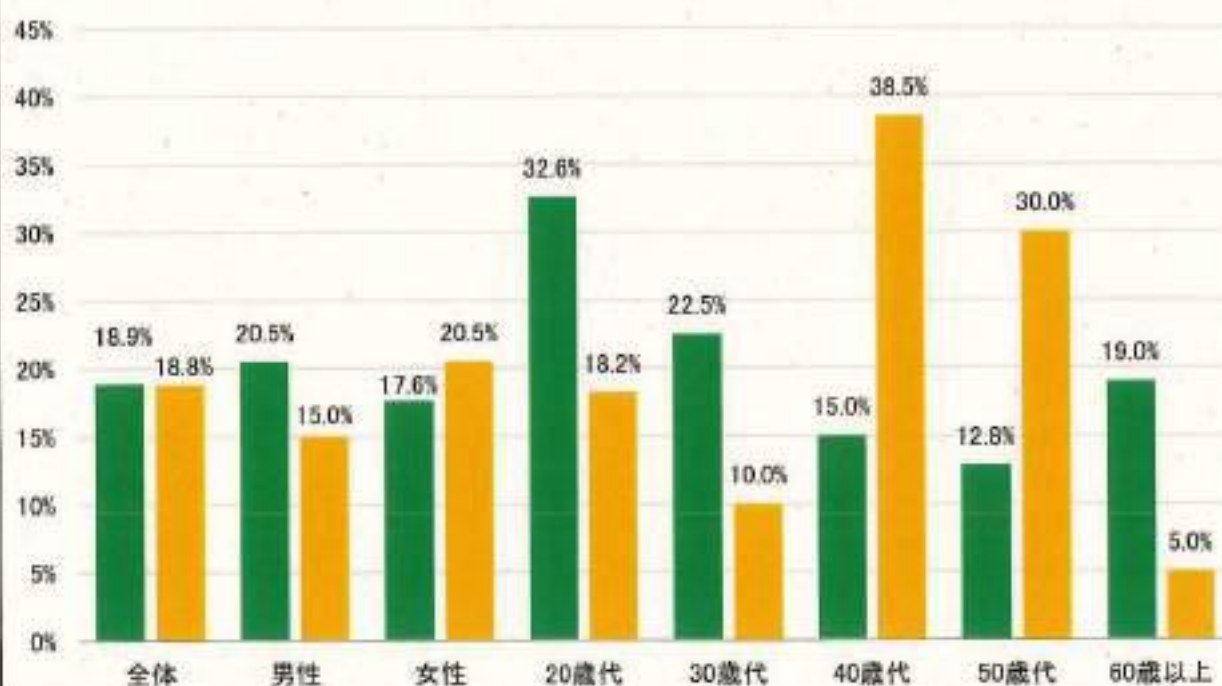


「はい」と回答した割合は40歳代が最も高く、次いで50歳代が高い。

※平成28年自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)と比較

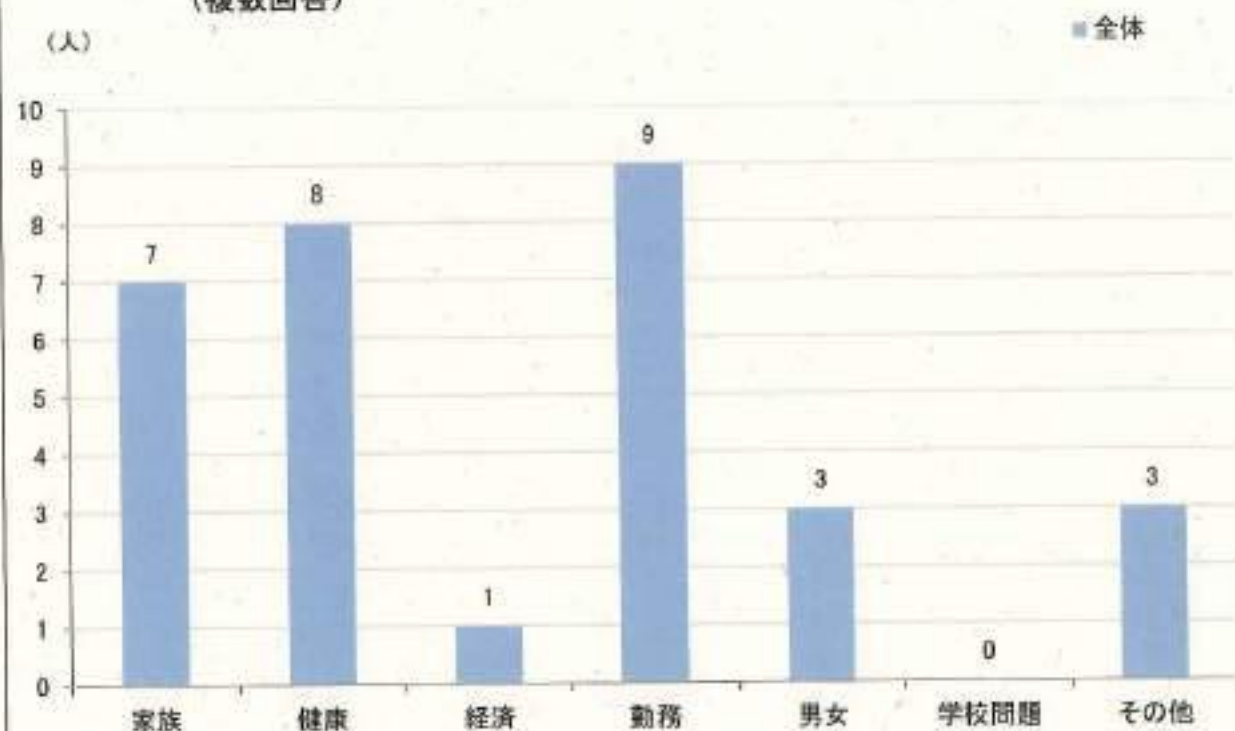
問26. 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある人の全国比較

■ 全国(H28) ■ いの町(H30)



男女別では、「ある」と回答した割合が、全国よりも男性では少ないが、女性では多い。
年代別では、40歳代、50歳代が全国より大幅に多く、20歳代、30歳代、60歳以上では少ない。

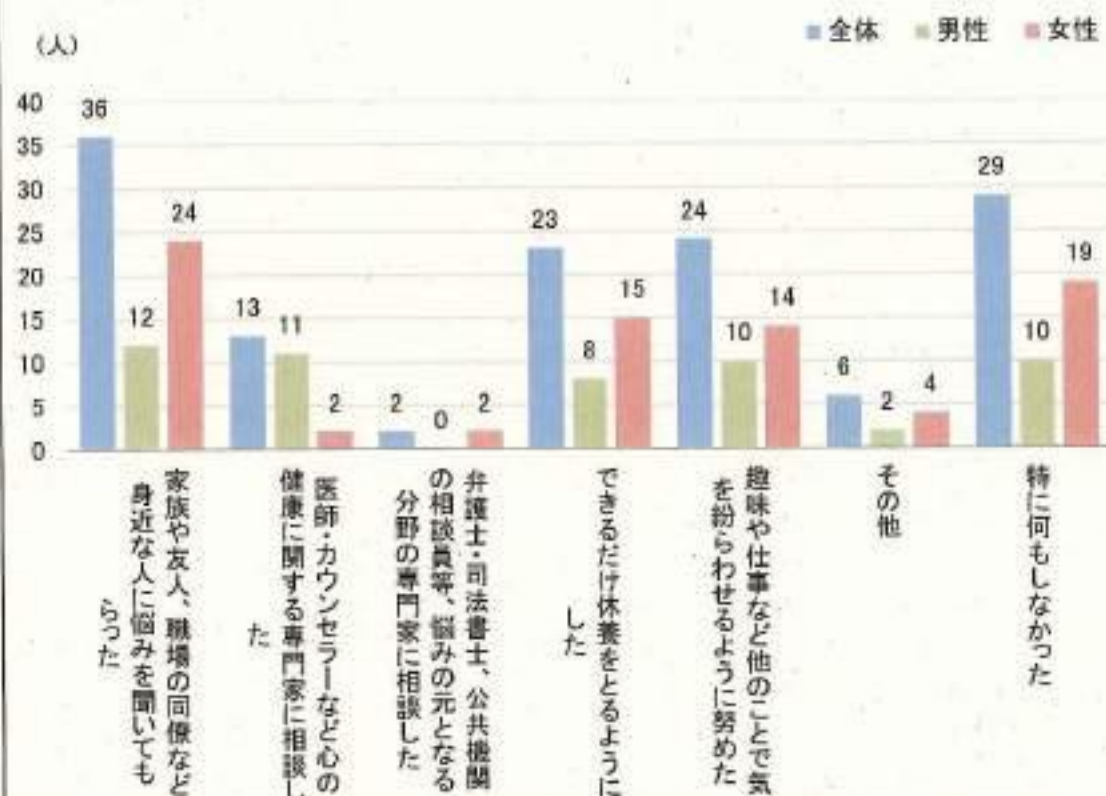
問26-1.「1年以内に自殺したい」と思った人の理由
(複数回答)



勤務に関することと回答した人が最も多い。

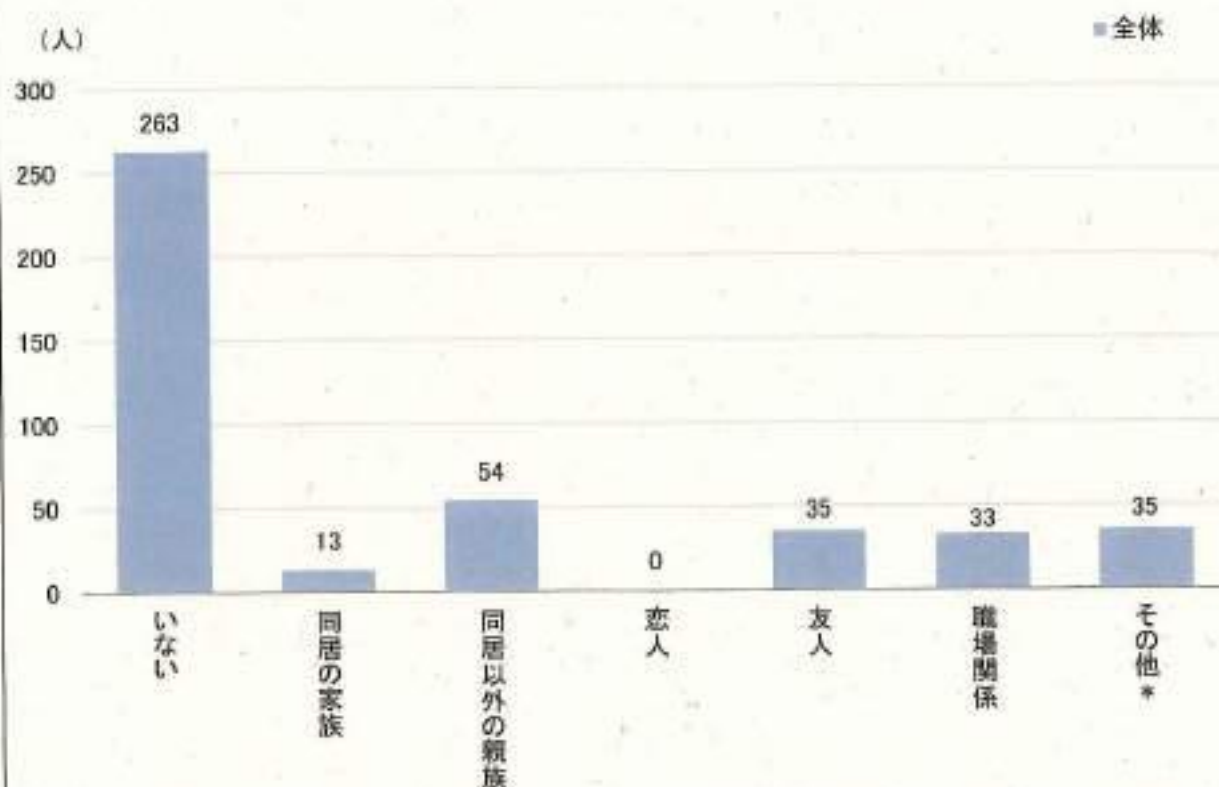
問27. そのように考えたときに、どのようにして乗り越えたか。

(複数回答)



全体、男女ともに「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」と回答した人が多く、次いで「特に何もしなかった」と回答した人が多い。

問28. あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(複数回答)



* その他の内訳

近所の人…6

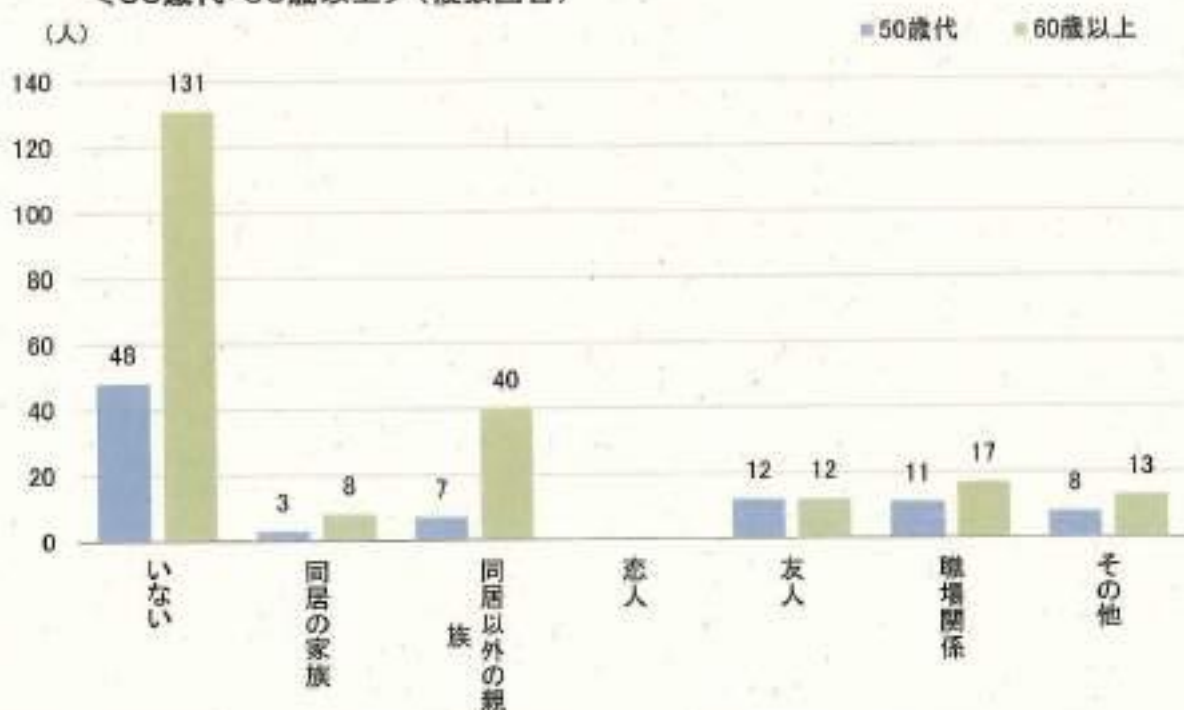
同級生…3

知人…4

無記入…16

問28. あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

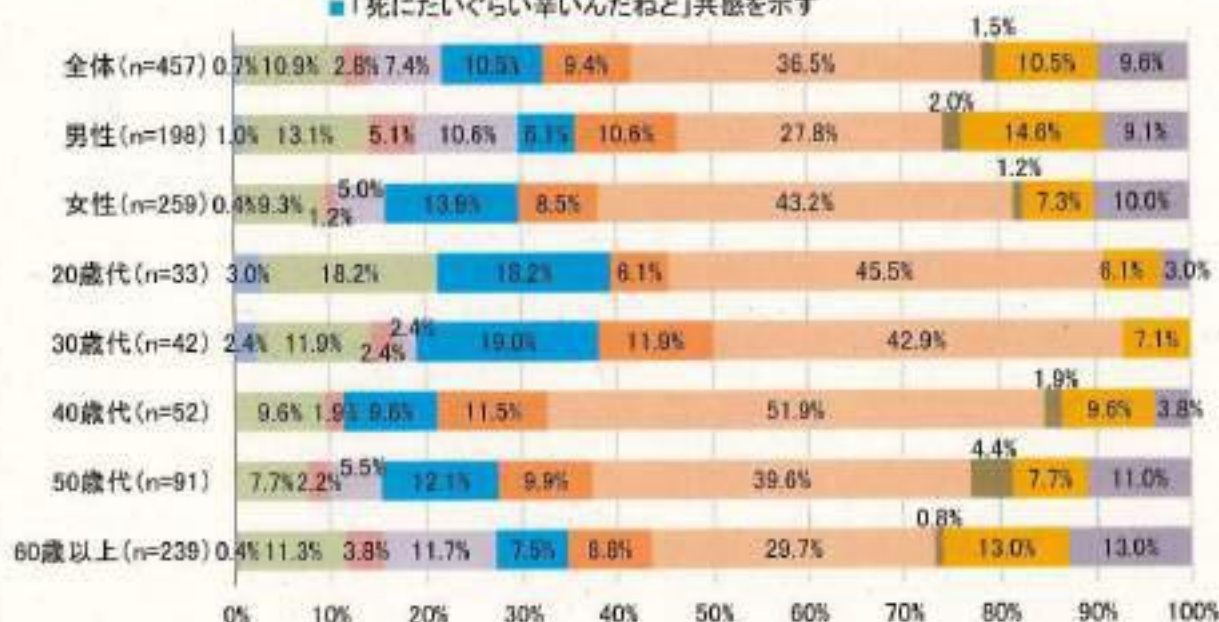
<50歳代・60歳以上> (複数回答)



全体、50歳代、60歳以上ともに「いない」と回答した人が多い。
60歳以上では、次いで「同居以外の親族」と回答した人が多い。

問29. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、
どう対応するのが良いと思いますか。

- 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
- 「死んではいけない」と説得する
- 「つまらないことを考えるな」と叱る
- 「がんばって生きよう」と励ます
- 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す

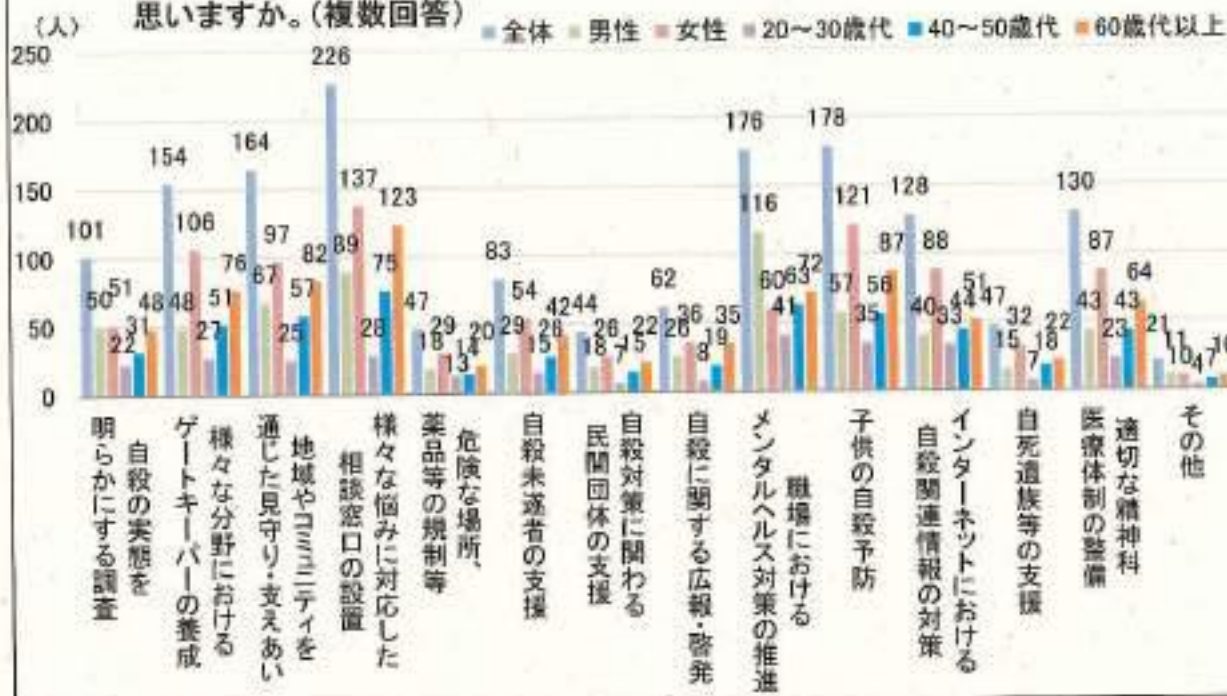


全体、男女、年代別ともに「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した割合が高い。

40歳代、50歳代では「相談に乗らない、もしくは、話題を変える」と回答した人はいなかった。

問30. 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると

思いますか。(複数回答)



問30. 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。

	1位	2位	3位
全体	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	子供の自殺予防	職場におけるメンタルヘルス対策の推進
男性	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	地域やコミュニティを通じた見守り・支えあい
女性	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	子供の自殺予防	様々な分野におけるゲートキーパーの養成
20～30歳代	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける自殺関連情報の対策
40～50歳代	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	地域やコミュニティを通じた見守り・支えあい
60歳以上	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	子供の自殺予防	地域やコミュニティを通じた見守り・支えあい

全体と女性では「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」と回答した人が最も多く、男性では「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」と回答した人が最も多い。

年代別では、20～30歳代は「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」、40歳代以上は「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」と回答した人が最も多い。

<その他の意見>

- ・いじめの自殺、子どもの虐待
- ・家族とのつながり、友人とのコミュニケーション。ほかには必要によって変化。
- ・家族間の会話が大切だと思います。家族の問題で一番解決できるのでは。
- ・格差社会、貧困の解消
- ・個人が尊重される社会づくり
- ・残った家族の実態
- ・自己破産など、自殺に追い込まれる前に、相談できる情報の周知を図る。
- ・自殺を考える人の監視体制(突発的行動による自殺を防ぐため)
- ・助け合いの社会に変える
- ・色々なことを相談しても解決できない
- ・生きる目的を一緒に考える。
- ・精神疾患などハイリスク群の把握、ひきこもり支援
- ・地域の人間関係を密にする企画作り
- ・地域やコミュニティの前に家族なのは
- ・労働環境の改善(ブラック企業対策など)

問31. 初めてお酒を飲んだのは何歳ですか。

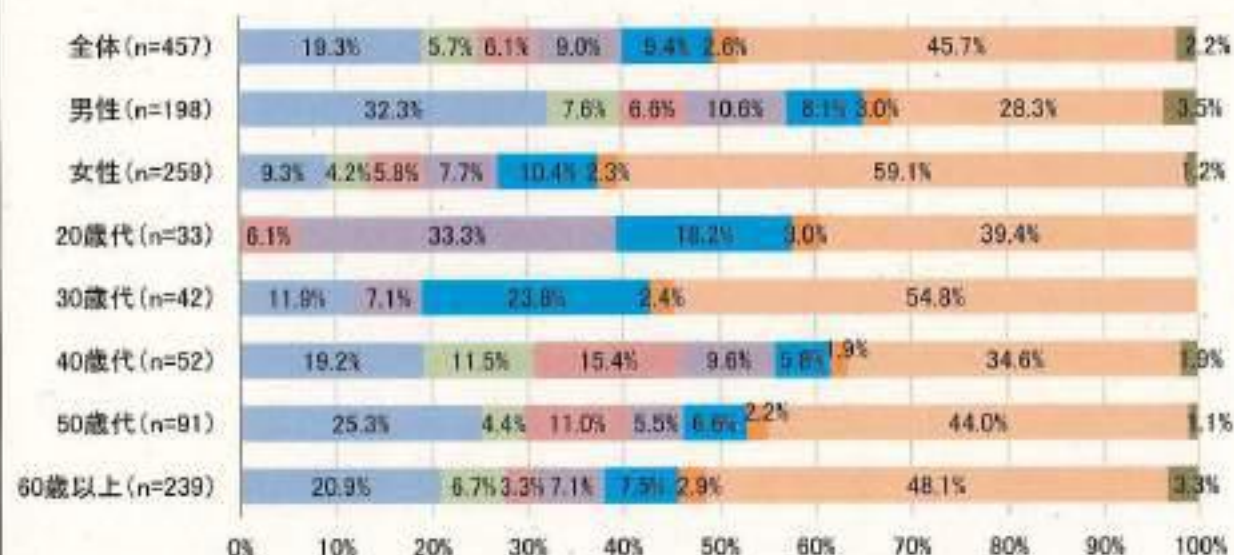
■ 18歳未満 ■ 18歳～19歳 ■ 20歳代 ■ 30歳代 ■ 40歳代 ■ 無回答



20歳未満で初めてお酒を飲んだ割合が、男性では5割以上を占めている。年代別では、30歳代以上の人は3割以上の人が20歳未満で初めてお酒を飲んでいる。

問32. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- 毎日
- 週3~4日
- 月に1~3日
- ほとんど飲まない(飲めない)
- 週5~6日
- 週1~2日
- やめた(1年以上禁酒している)
- 無回答



男性は3割以上が毎日お酒を飲んでいる。年代別では、「毎日」と回答した割合は50歳代が最も高い。

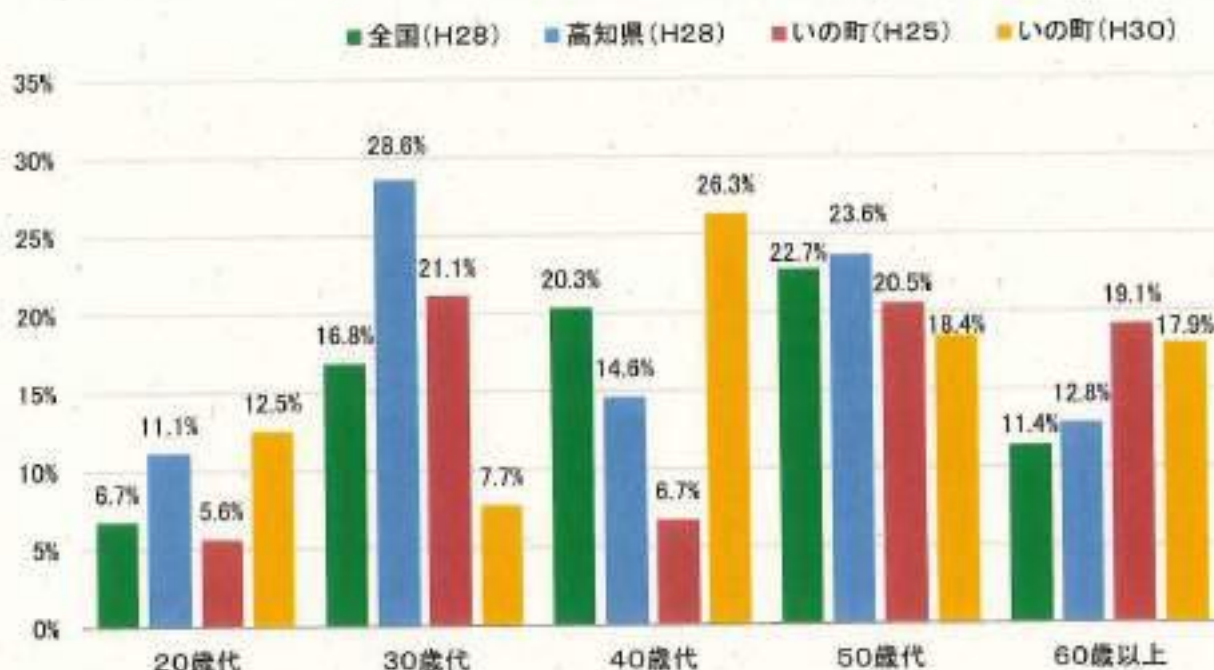
問32-1. <問32で月1回以上飲酒している方にお聞きします>
お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

- 1合未満
- 1合以上2合未満
- 2合以上3合未満
- 3合以上4合未満
- 4合以上5合未満
- 5合以上
- 無回答

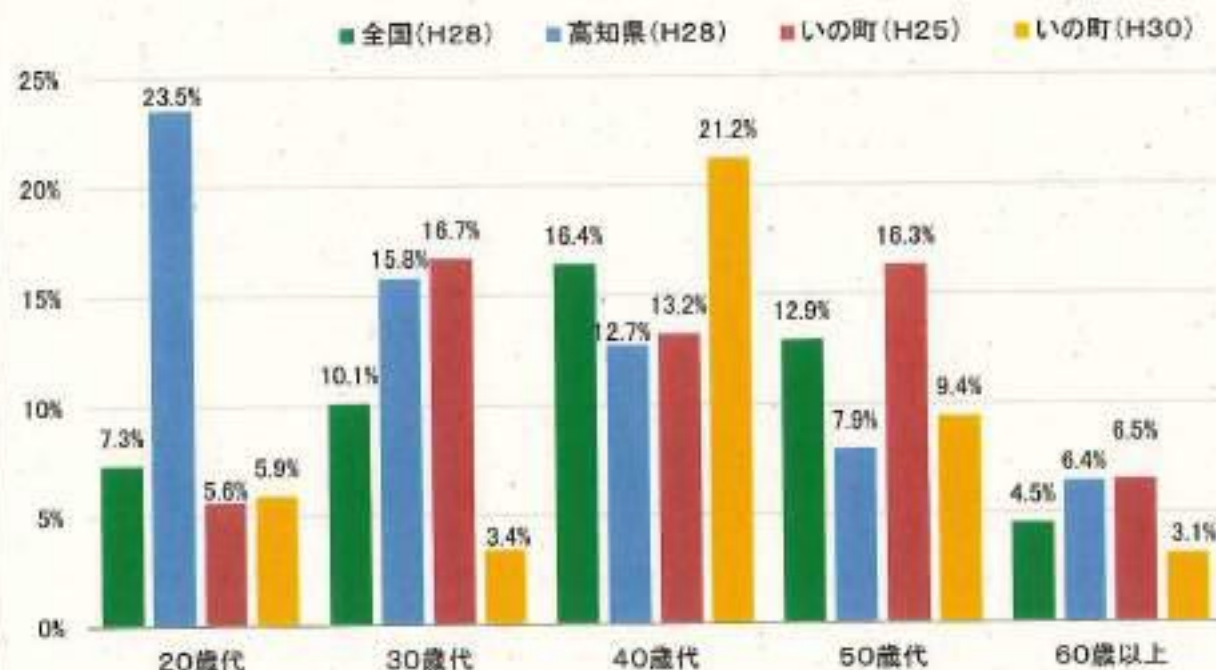


男女別では、女性は適量とされる「1合未満」と回答した割合が53.6%と最も高く、男性は「1合以上2合未満」と回答した割合が44.2%と最も高い。年代別では、30歳代は他の年代と比べ3合以上お酒を飲んでいる割合が高い。

問32 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の推移と国・県比較
問32-1 <男性>



問32 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の推移と国・県比較
問32-1 <女性>



*生活習慣病のリスクを高める量とは

男性：毎日×2合以上、週5～6日×2合以上、週3～4日×3合以上、週1～2日×5合以上、月1～3日×5合以上
女性：毎日×1合以上、週5～6日×1合以上、週3～4日×1合以上、週1～2日×3合以上、月1～3日×5合以上

全国、高知県と比較すると、男性では40歳代と60歳以上で高く、女性では40歳代で高くなっている。
平成25年と比較すると、男性は30歳代は低くなっているが、20歳代、40歳代は高くなっている。女性も30歳代で低くなっており、40歳代で高くなっている。

問32-2. <問32で月1回以上飲酒している方にお聞きします>

今後の飲酒について、どう考えていますか。

- やめたい
- 1日に飲む量を減らしたい
- 飲まない日を増やしたい
- やめるか減らしたいができない
- 今のままでよい(特に考えていない)
- その他



男女別では、男性のほうが何らかの行動変容を望んでいる人の割合が高く、年代別では、その割合は40歳代が最も高い。

問33. 現在、習慣的にたばこを吸っていますか。

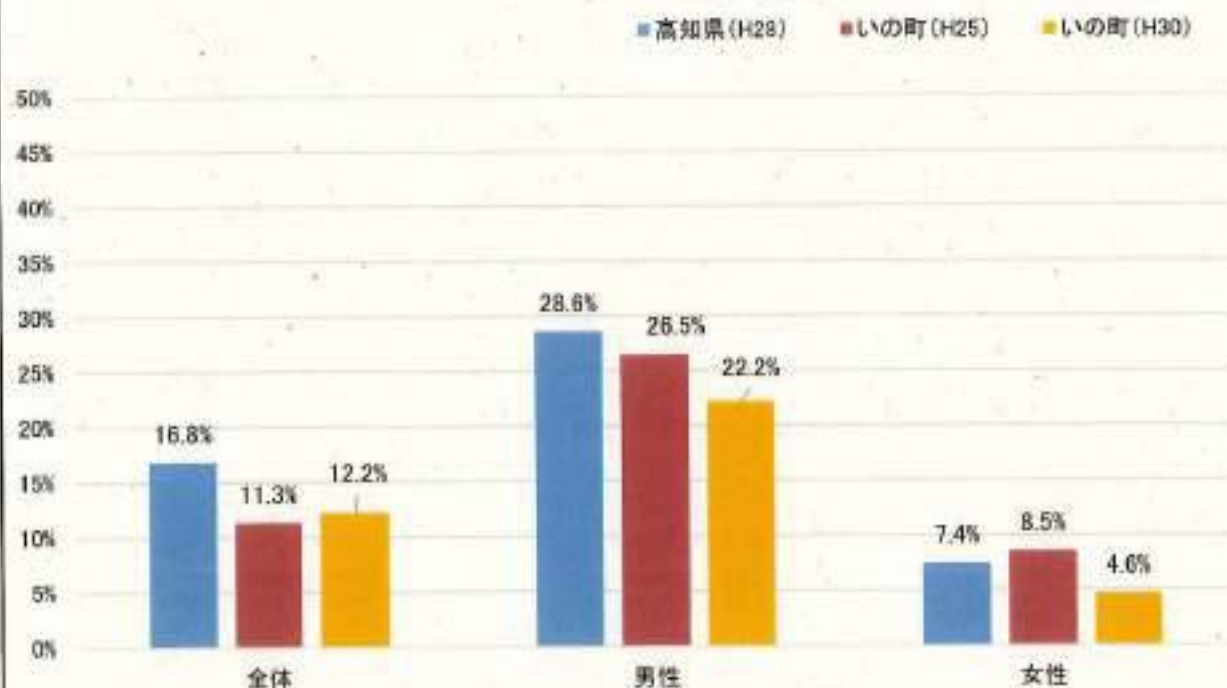


男女別では、「現在、習慣的に吸っている」と回答した割合は男性のほうが高く、年代別では、40歳代が最も高い。男性は、禁煙をした割合が4割以上を占めている。

※平成25年町民アンケートおよび平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

問33 現在喫煙している人の推移と県比較

(全体・男女別)



「現在喫煙している人」の割合は、男性が高くなっている。高知県、平成25年と比較すると、男女ともに低くなっている。

問33. 現在喫煙している人の推移と県比較(年代別)



高知県と比較すると、「現在喫煙している人」の割合は、全体的に低くなっている。平成25年と比較すると、20歳代、50歳代は低くなっているが、40歳代では高くなっている。

問33-1. たばこをやめたいと思いますか。

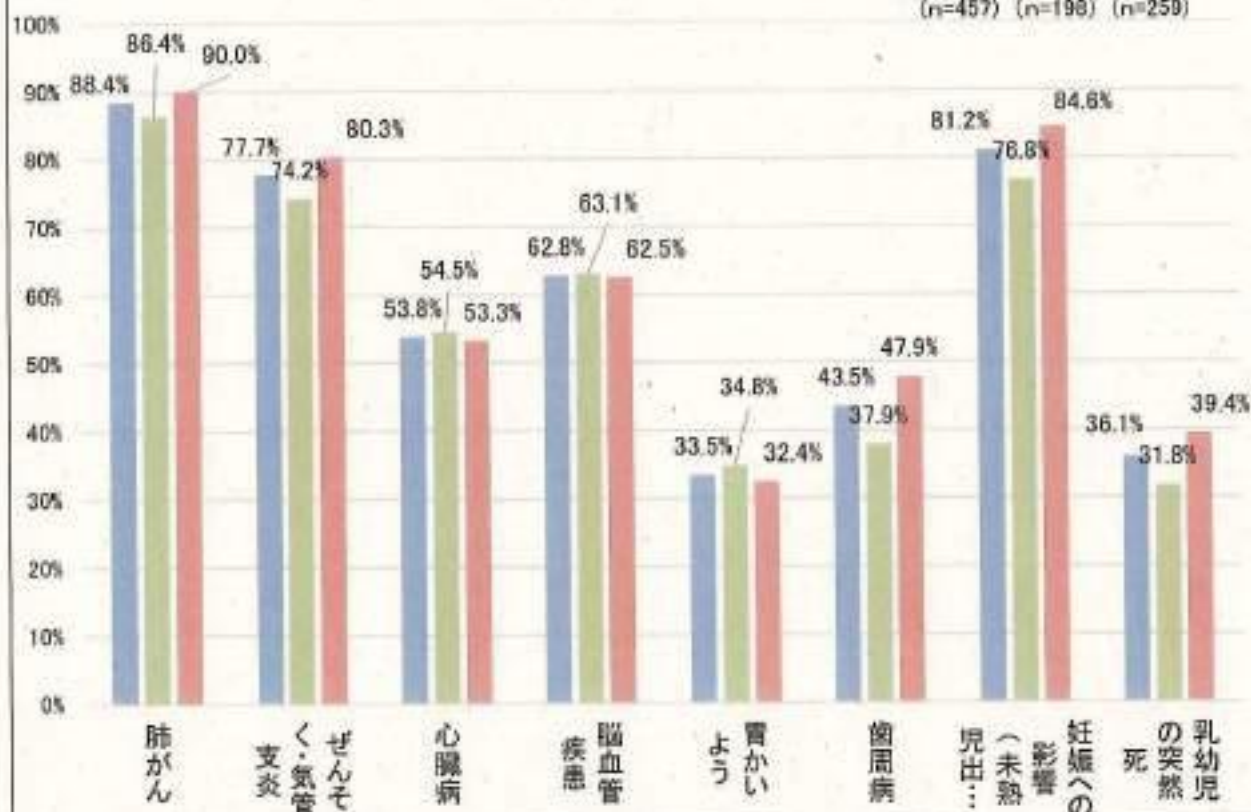
■ やめたい ■ 本数を減らしたい ■ やめたくない ■ わからない ■ 無回答



「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した割合が全体の約5割を占めている。

問34. 喫煙・受動喫煙に関わらず、たばこが健康に与える影響について、
 どう思いますか。（喫煙すると影響がある・かかりやすくなると回答）

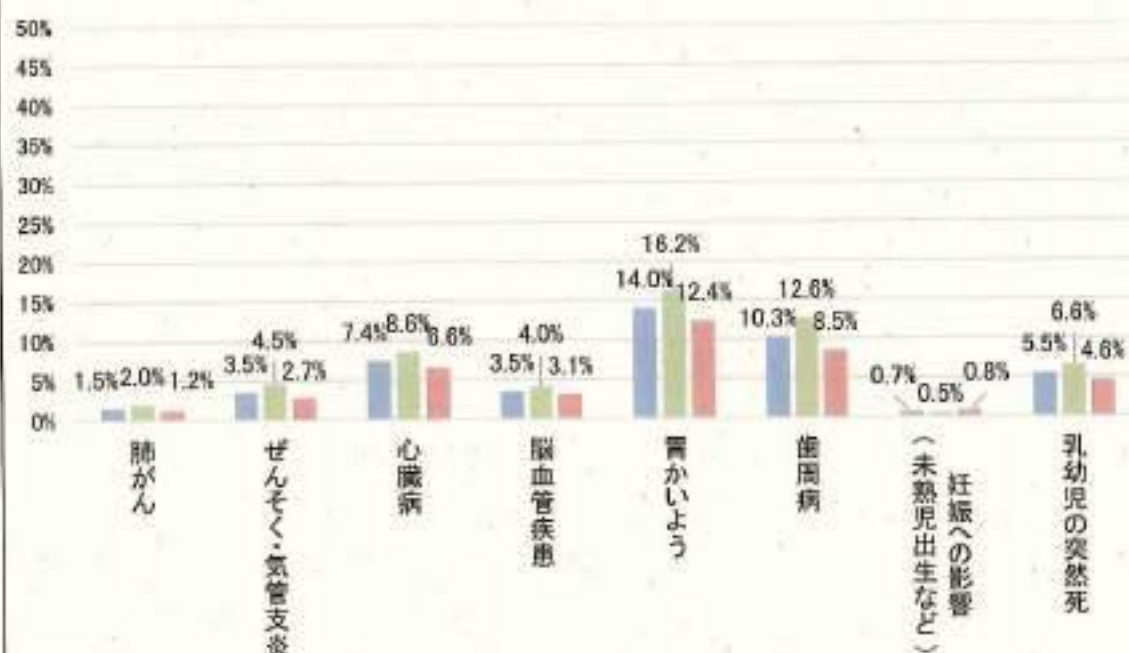
■全体 ■男性 ■女性
 (n=457) (n=198) (n=259)



喫煙すると影響がある・かかりやすくなると考える疾病は、全体、男女ともに「肺がん」と回答した割合が最も高く、「胃がん」「乳幼児の突然死」と回答した割合が低い。

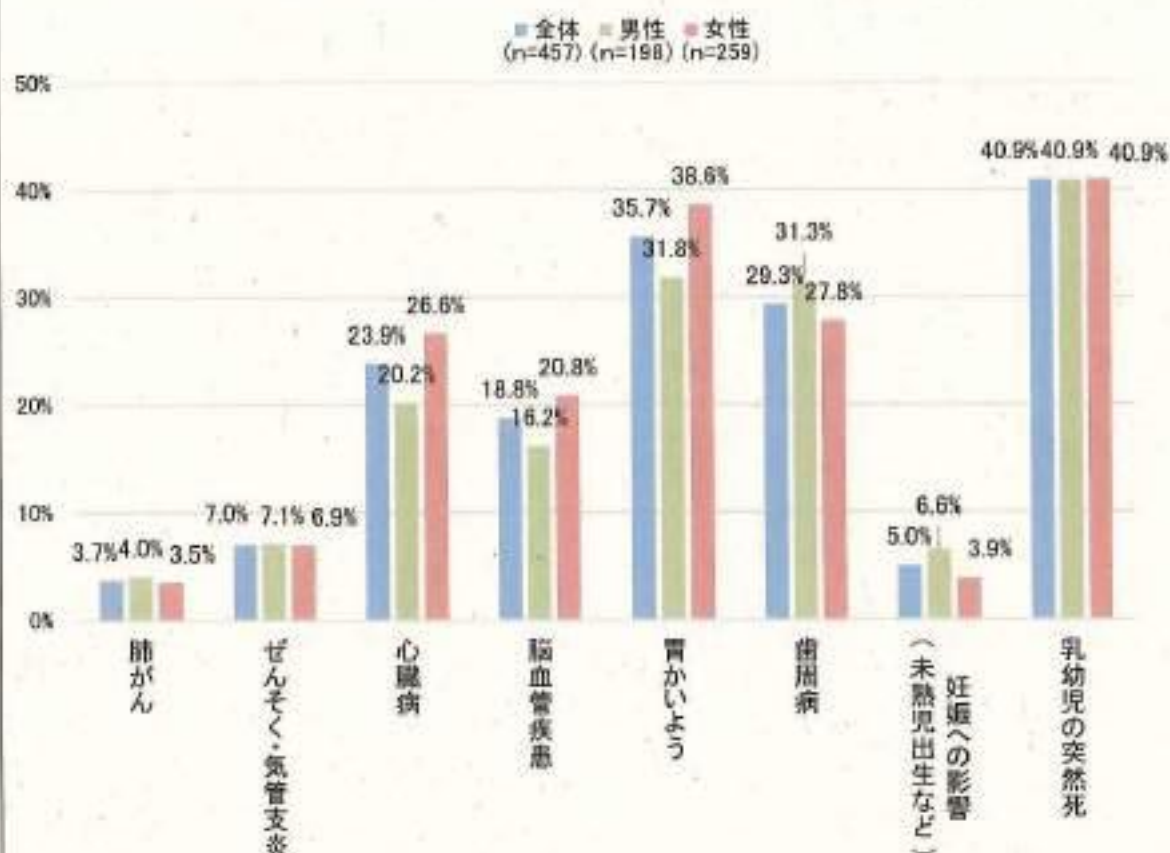
問34. 喫煙・受動喫煙に関わらず、たばこが健康に与える影響について、
 どう思いますか。
 (たばこ関係ないと回答)

■全体 ■男性 ■女性
 (n=457) (n=198) (n=259)



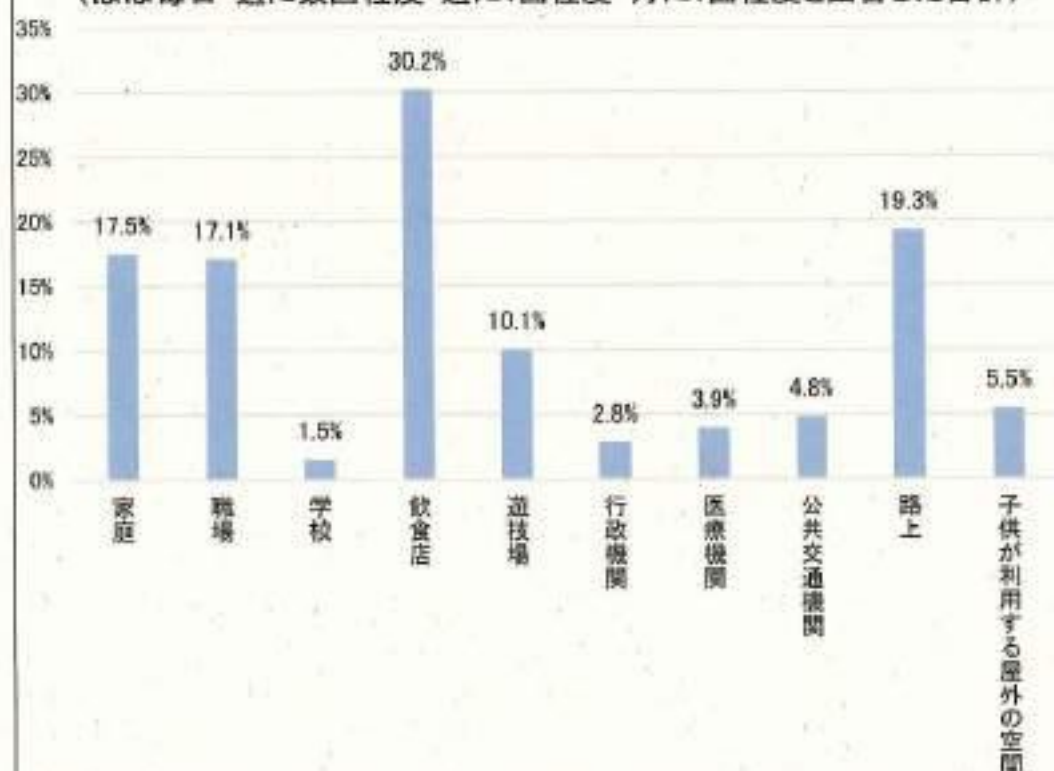
喫煙と関係ないと考える疾病は、全体、男女ともに「胃がきよう」、次いで「歯周病」と回答した割合が高い。

問34. 喫煙・受動喫煙に関わらず、たばこが健康に与える影響について、
 どう思いますか。(わからないと回答)



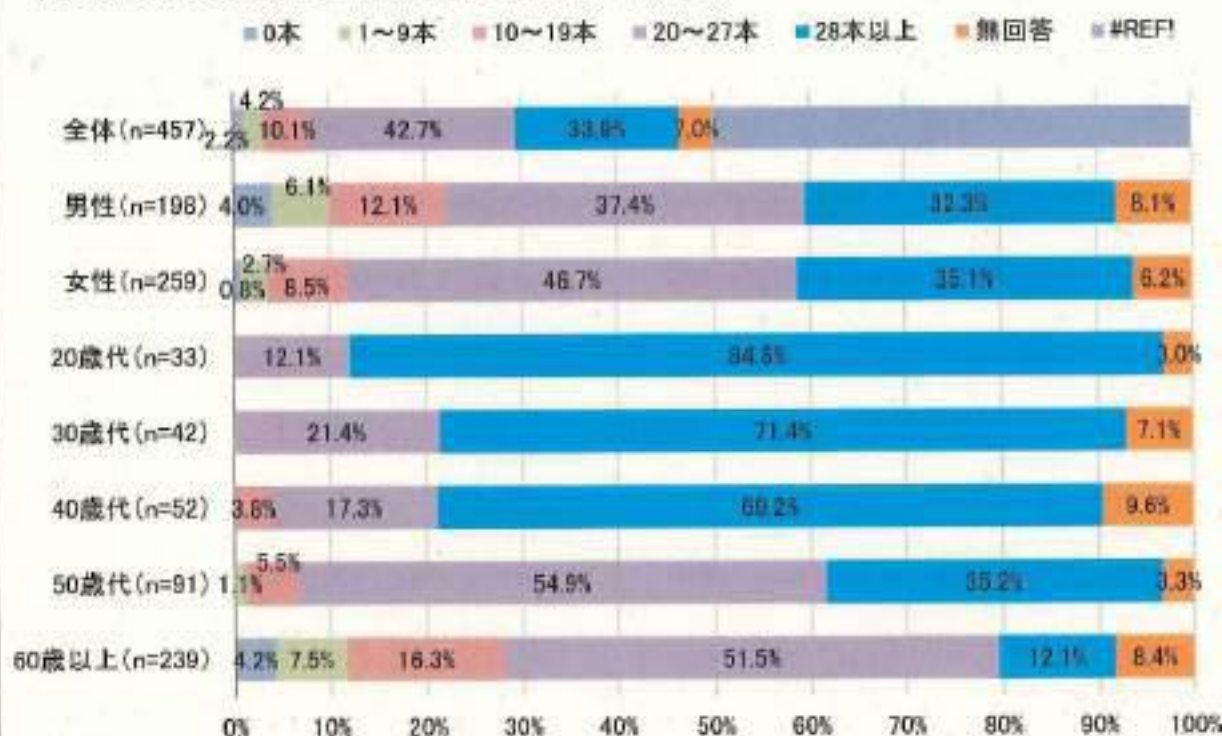
喫煙との関係がわからない疾病は、全体、男女ともに「乳幼児の突然死」と回答した割合が高い。

問35. ここ1か月、受動喫煙の機会がありましたか。(複数回答)
 (ほぼ毎日・週に数回程度・週に1回程度・月に1回程度と回答した合計)



全体で「飲食店」と回答した割合が最も高い。

問36. あなたは現在、自分の歯が何本ありますか。



男女別では、歯が20本未満の人の割合は男性のほうが約10%高い。年代別では、歯が20本未満の人の割合は40歳代で3.8%、50歳代では6.6%に増え、歯が10本未満の人もある。また、50歳代になると、歯が28本未満の人の割合が大幅に増加している。

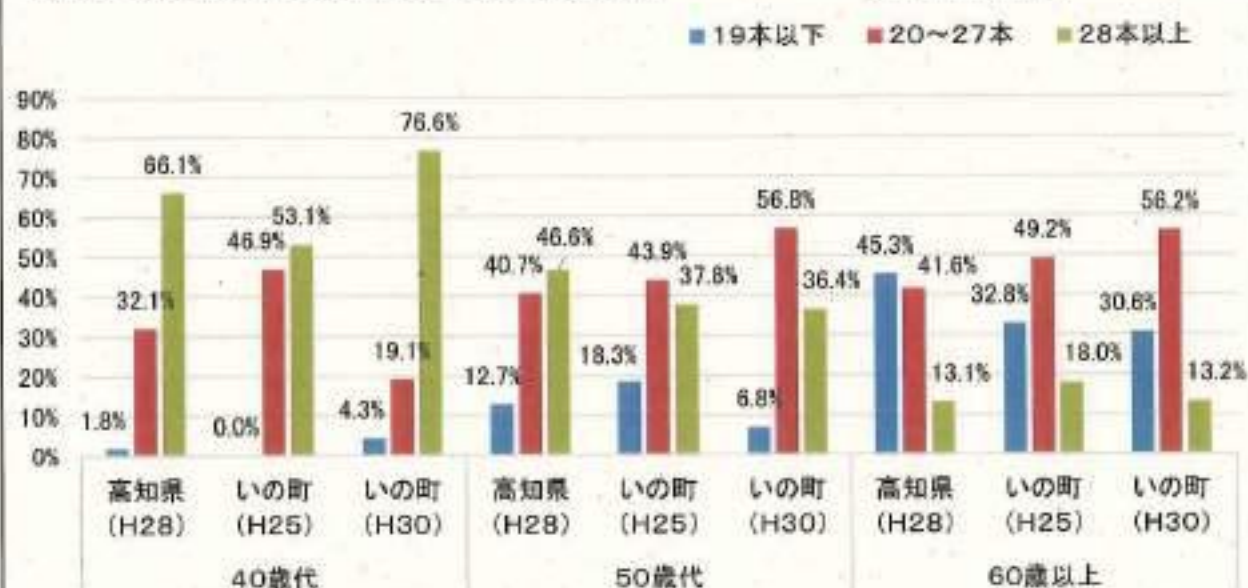
	0～19本
男性 50歳以上	28.7%
女性 50歳以上	13.9%

50歳以上で歯が20本未満の人の男女の割合を比較すると、男性が約15%高い。

※平成25年、平成30年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較（無回答を除く）

問36. 40歳以上の人の歯の本数の推移と比較

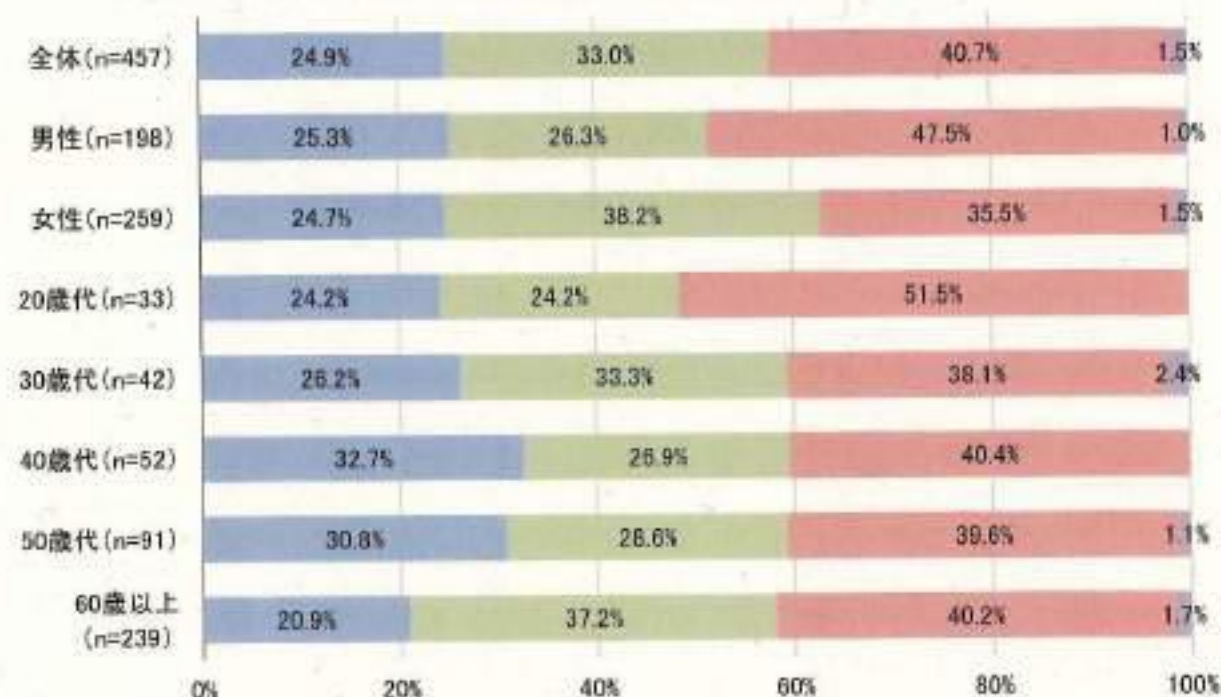
※無回答を除く



歯が19本以下の人の割合が40歳代では4.3%と、平成25年と高知県よりも高くなっています。50歳代は、6.8%と、高知県、平成25年度と比較すると減少しています。

問37. あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家

による口腔ケアを、どのくらいの頻度を受けましたか。1年以上 1回程度 1回未満 受けていない 無回答



男女別では、歯科健康診査等を受けている割合は女性のほうが高い。年代別では、30歳代以上は約6割が歯科健康診査等を1年に1回以上受けているが、20歳代は5割以上が受けていない。

※平成25年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査および平成28年国民健康・栄養調査と比較

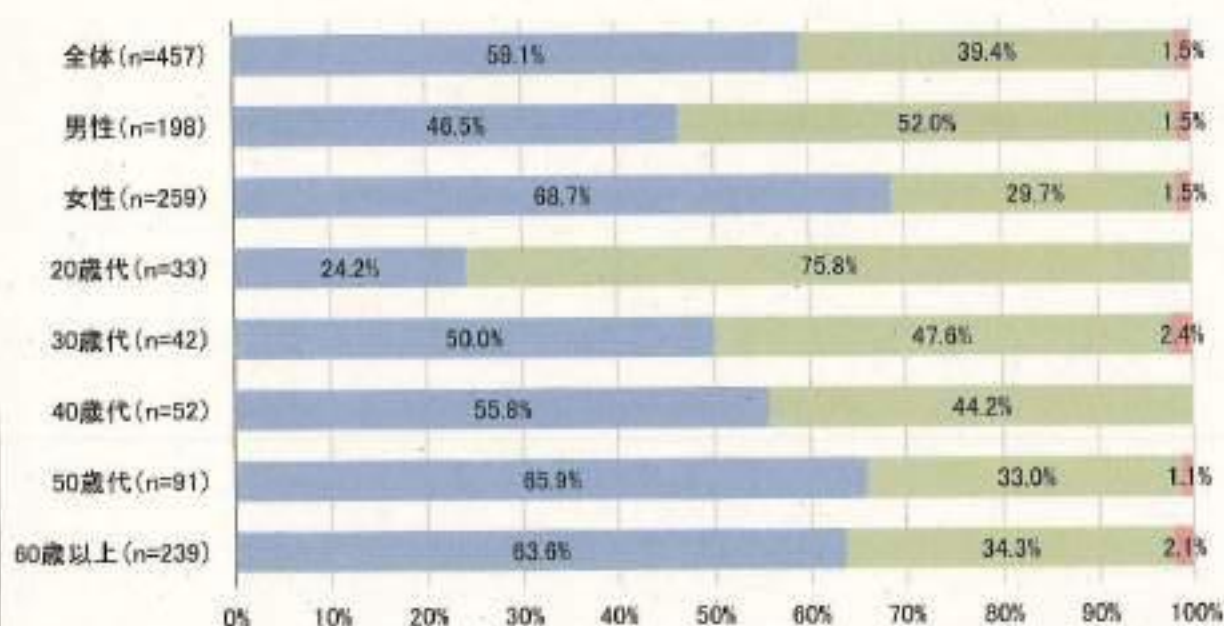
問37. この1年間に歯科健康診査等を受けた人の推移と県比 *「1年に1回程度」「半年に1回以上」の合計



平成25年と比較すると、全年代で歯科健康診査等を受けた割合が高くなっている。全国、高知県と比較しても、全年代ともに受けた割合が高くなっている。

問38. デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って、歯と歯の隙間もきれいに
していますか。

■ はい ■ いいえ ■ 無回答



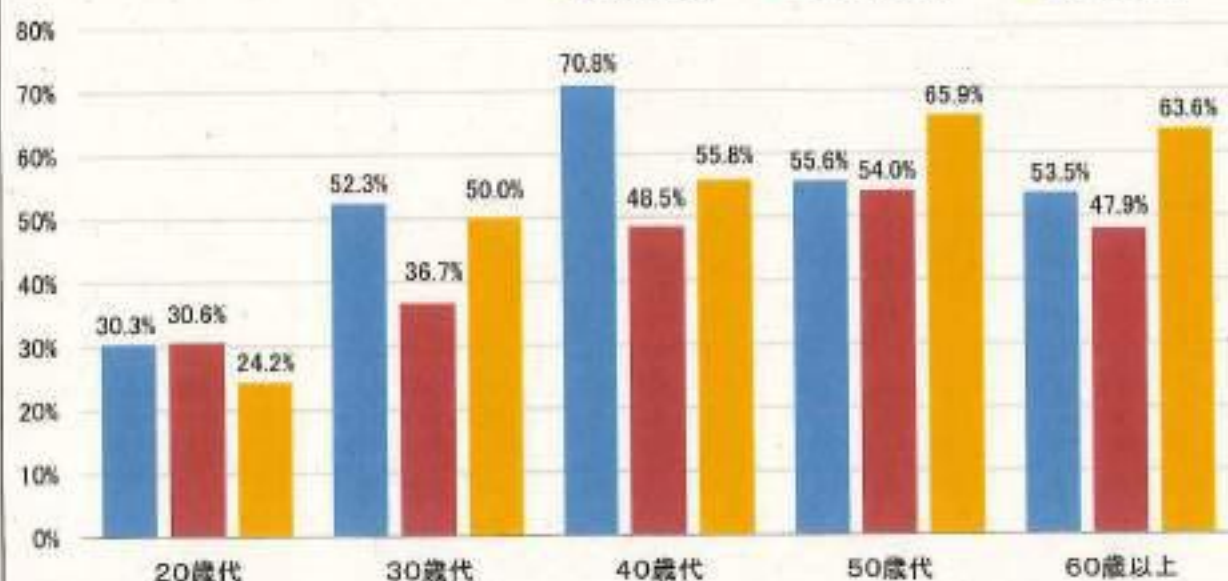
男女別では、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている割合は男性が46.5%、女性が68.7%と女性のほうが高い。

年代別では、30歳代以上は半数以上がデンタルフロスや歯間ブラシを使っているが、20歳代は他の年代と比べると、かなり少ない。

※平成25年町民アンケート、平成28年高知県県民健康・栄養調査と比較

問38. 歯間ブラシ等を使用している人の推移と県比較

■ 高知県(H28) ■ いの町(H25) ■ いの町(H30)



平成25年と比較すると、20歳代を除いた年代で使用している割合が高くなっている。
高知県と比較すると、50歳代以上の割合が高くなっているが、20～40歳代は低くなっている。特に40歳代の割合が最も低い。

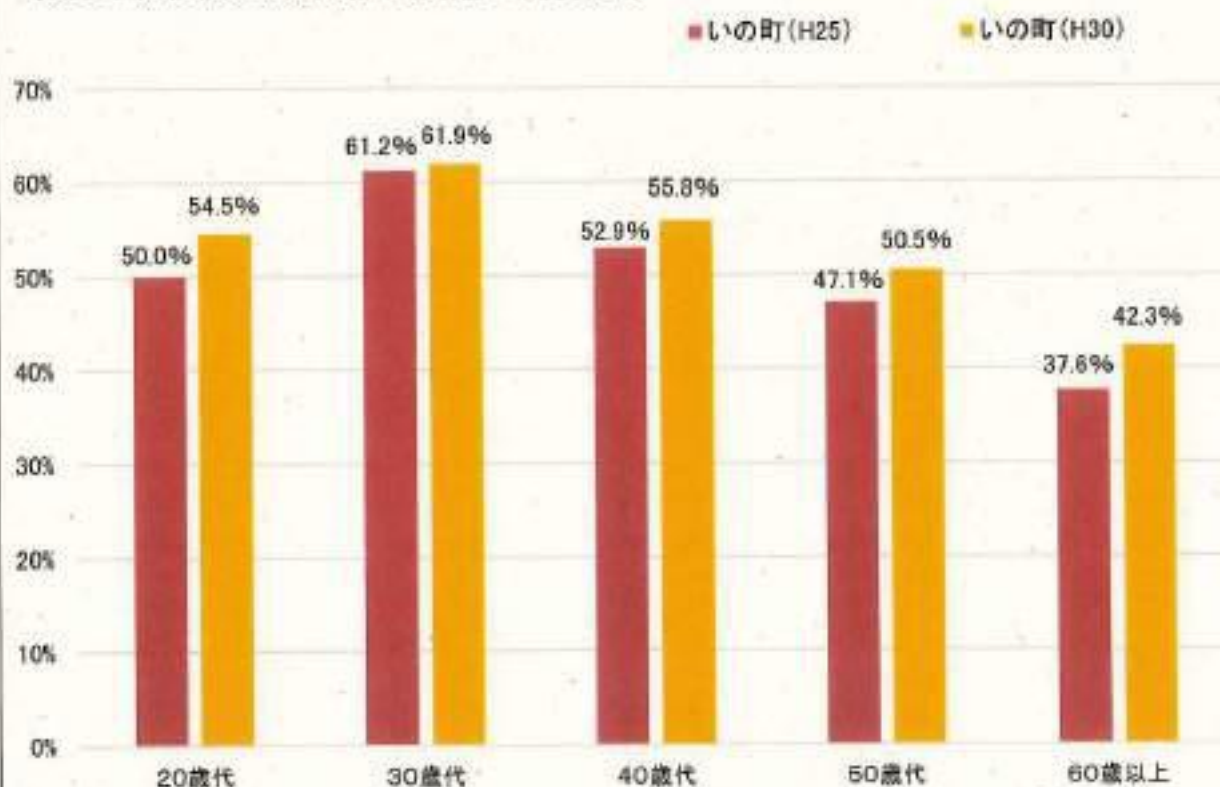
問39. 次のうち、最も丁寧に歯を磨くのはいつですか。



「就寝前」と回答した割合が全体の約5割を占めている。男女、年代別でも「就寝前」と回答した割合が最も高い。男性と、20歳代、50歳代は、「就寝前」に次いで「朝食後」と回答した割合が高い。

※平成25年町民アンケートと比較

問39. 就寝前に最も丁寧に歯を磨く人の推移



平成25年と比較すると、全体的に高くなっているが、大差はみられない。

問40. 歯周病(歯槽膿漏)を知っていますか。

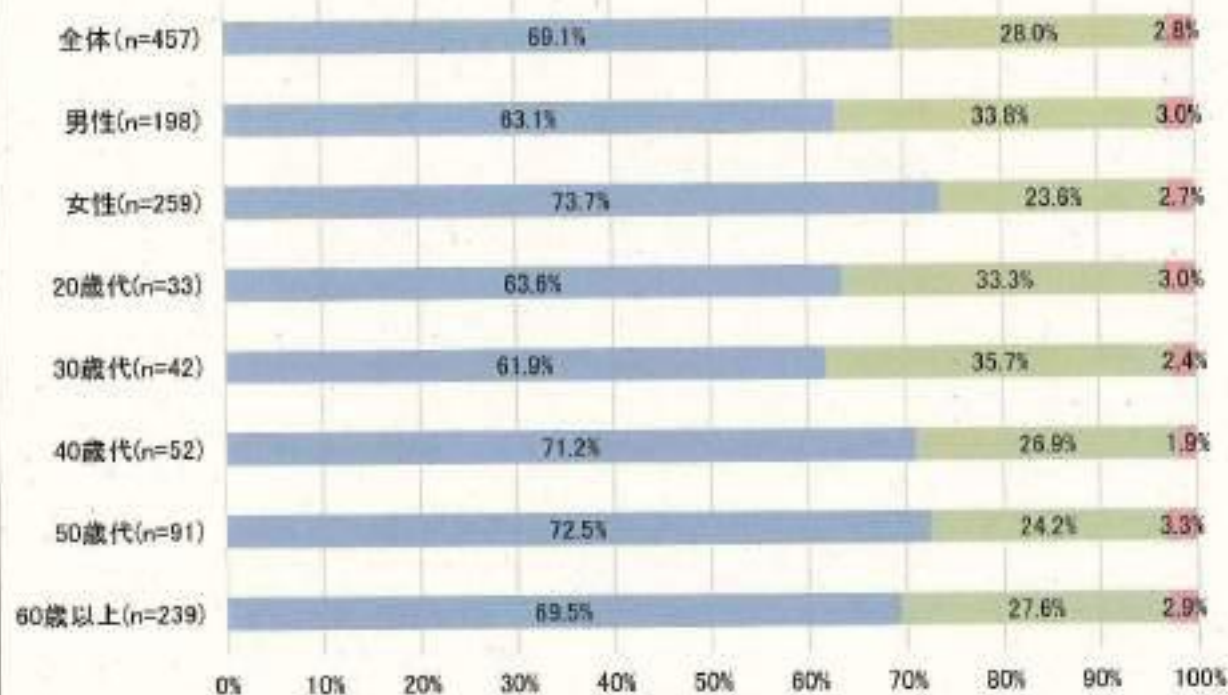
■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答



「知っている」と回答した割合は、全体の95.4%。男女別でも、大差はみられない。年代別では、「知っている」と回答した割合は30歳代が90.5%と他の年代と比べると低い。

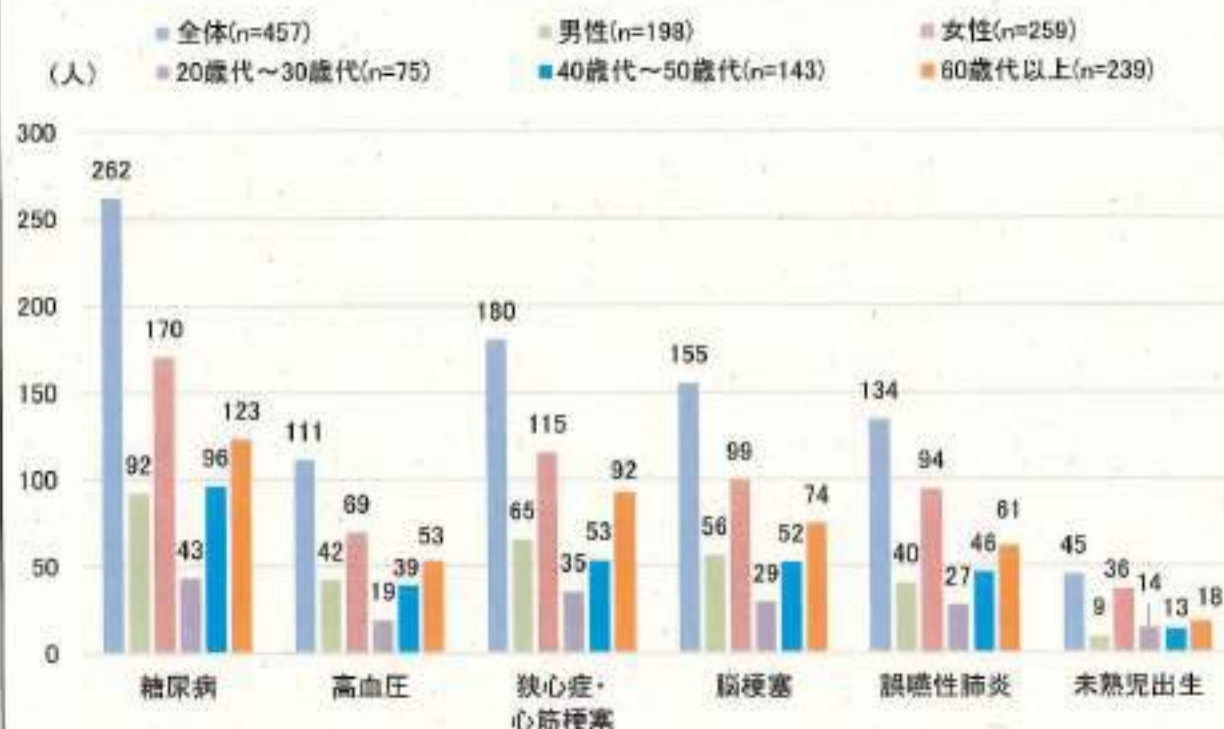
問41. 歯周病を進行させる因子は何か知っていますか。

■ 知っている(一部でも) ■ 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合も含む) ■ 無回答



「知っている(一部でも)」と回答した割合が全体の約7割を占めている。男女別では、「知っている(一部でも)」と回答した割合は男性が63.1%、女性が73.7%と女性のほうが高い。

問42. 歯周病と関連する疾患はどの疾患だと思いますか。(複数回答)



「糖尿病」と回答した人は、全体、男女別、年代別ともに最も多い。

「未熟児出生」と回答した人は、全体的に最も少なく、特に男性は少ない。

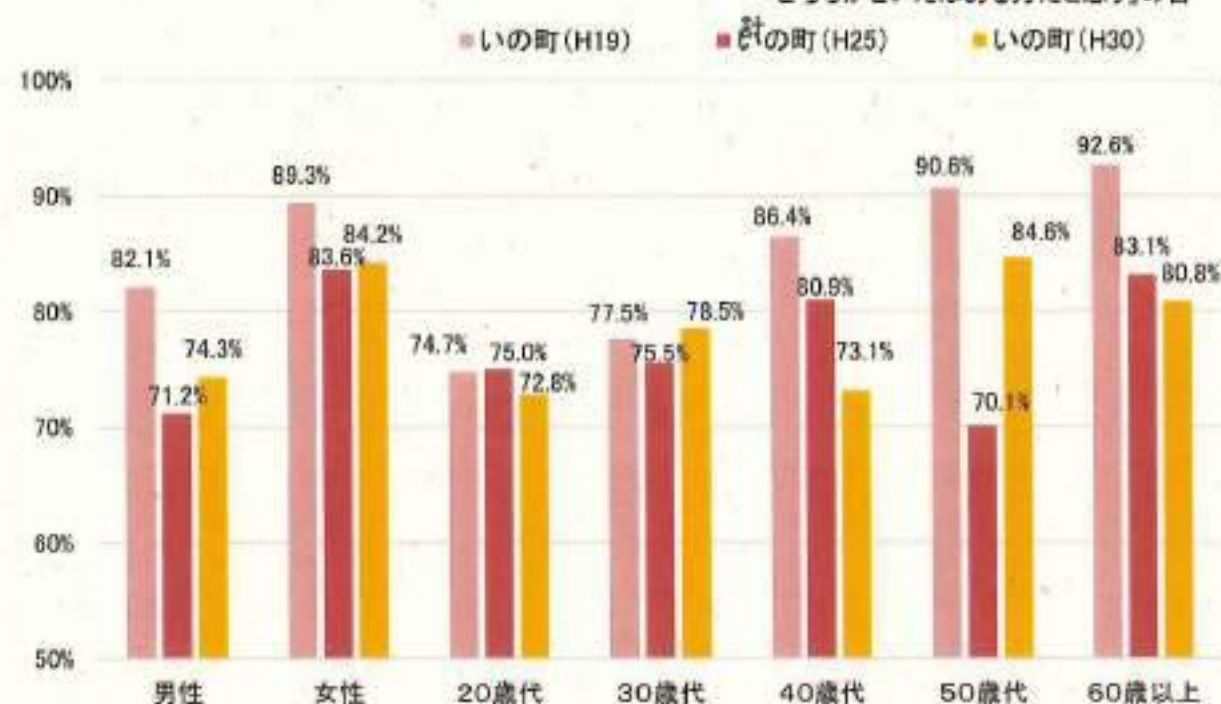
問43. 健康について関心がある方だと思いますか。



「ある方だと思う」、「どちらかといえば、ある方だと思う」と回答した割合が全体の約8割を占めている。男女別では、その割合は男性は74.3%、女性は84.2%と女性のほうが高い。年代別では、50歳代が84.6%と最も高い。

※平成19年、平成25年町民アンケートと比較

問43. 健康について「関心がある方だと思う」人の推移※「あるほうだと思う」「どちらかといえばある方だと思う」の合計



平成19年、平成25年と比較すると、40歳代と60歳以上は年々低下している。50歳代は平成19年で90.6%と高かったが、平成25年では70.1%と低く、平成30年では86.4%と高くなっており、経年差が大きい。

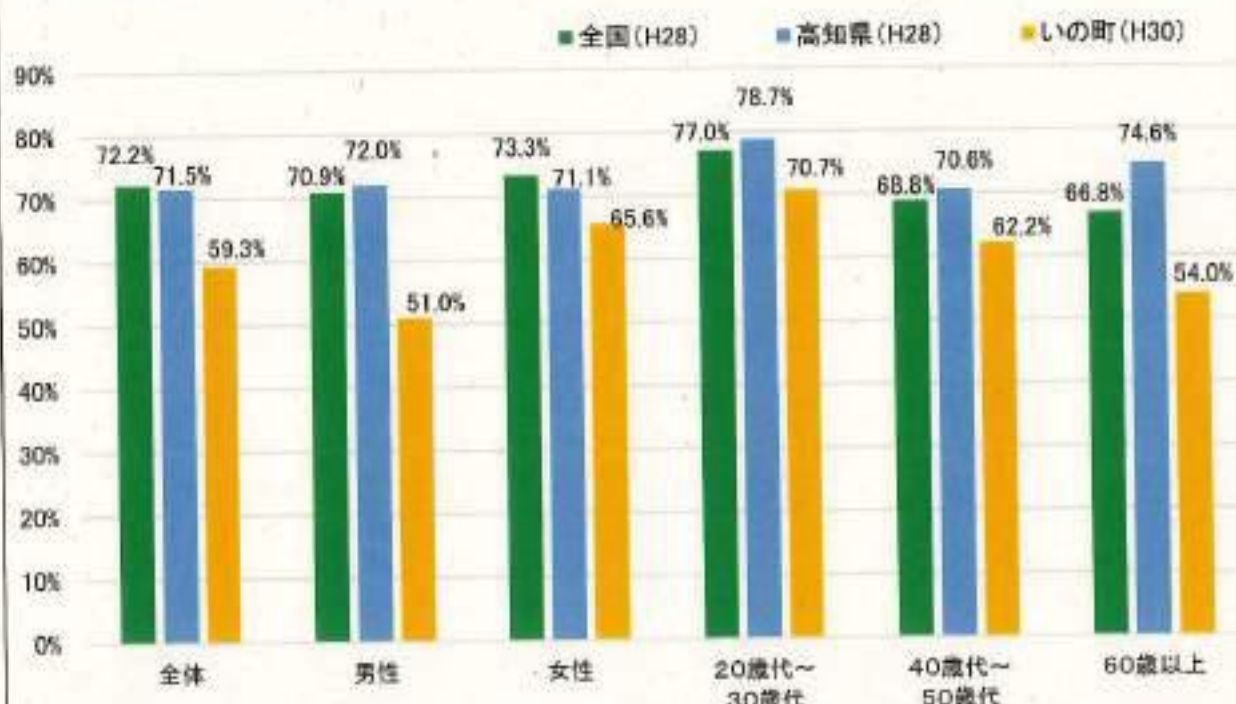
問44. あなたがこの1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。(複数回答)



「ボランティア活動はしていない」と回答した人が全体の半数以上を占めている。

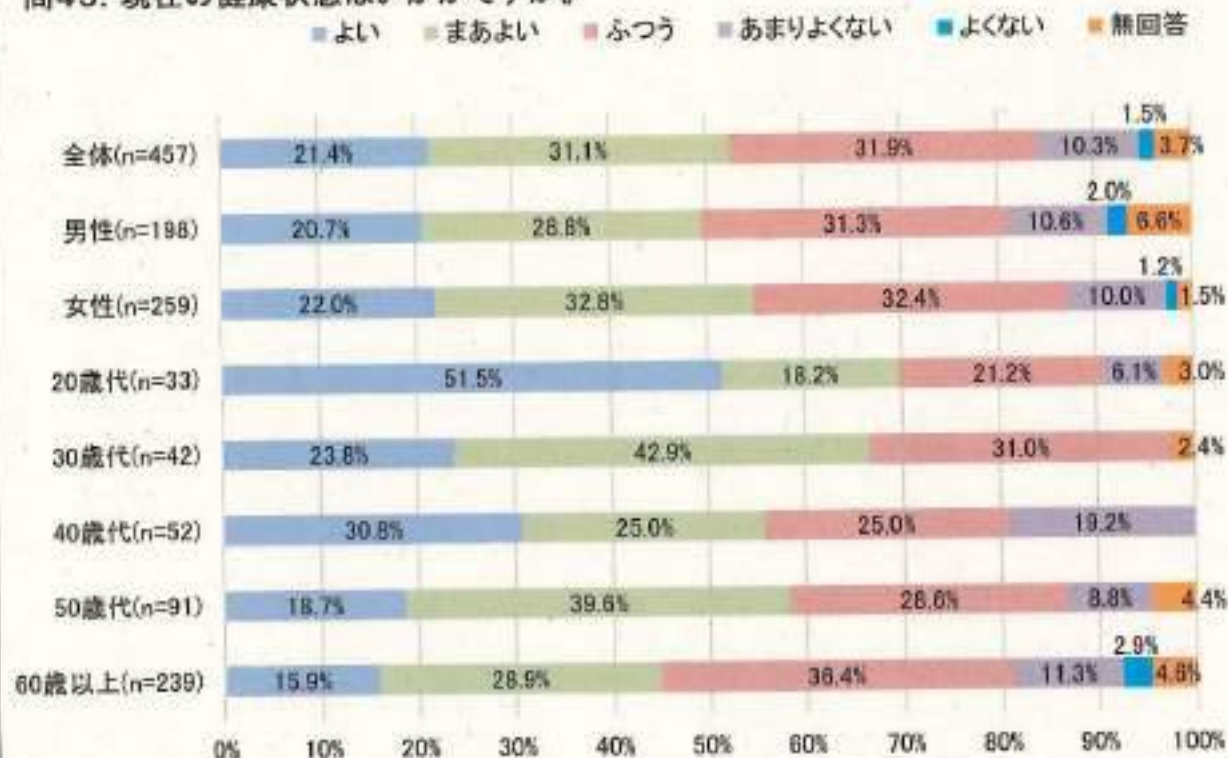
活動している内容でみると、男性は「防災・防犯に関係した活動」や「自然や環境を守るための活動」をしている人が多く、女性は子どもや高齢者を対象とした活動をしている人が多い。

問44.「健康づくりに関係したボランティア活動はしていない」人の比較



全国、高知県と比較すると、男女別、年代別ともに、ボランティア活動をしていない人の割合は、低くなっている。特に高知県調査と比較すると、男性では21.0%、60歳以上では20.6%も低くなっていることから、ボランティア活動をしている人が全国、高知県と比較して多いことが考えられる。

問45. 現在の健康状態はいかがですか。



「よい」、「まあよい」と回答した割合が全体の5割以上を占めている。男女別では、その割合は男性は49.5%、女性は54.8%と女性のほうが高い。年代別では、20歳代が69.7%と最も高く、60歳以上が44.8%と最も低い。

問45. 現在の健康状態が「よい」人の推移と県比較



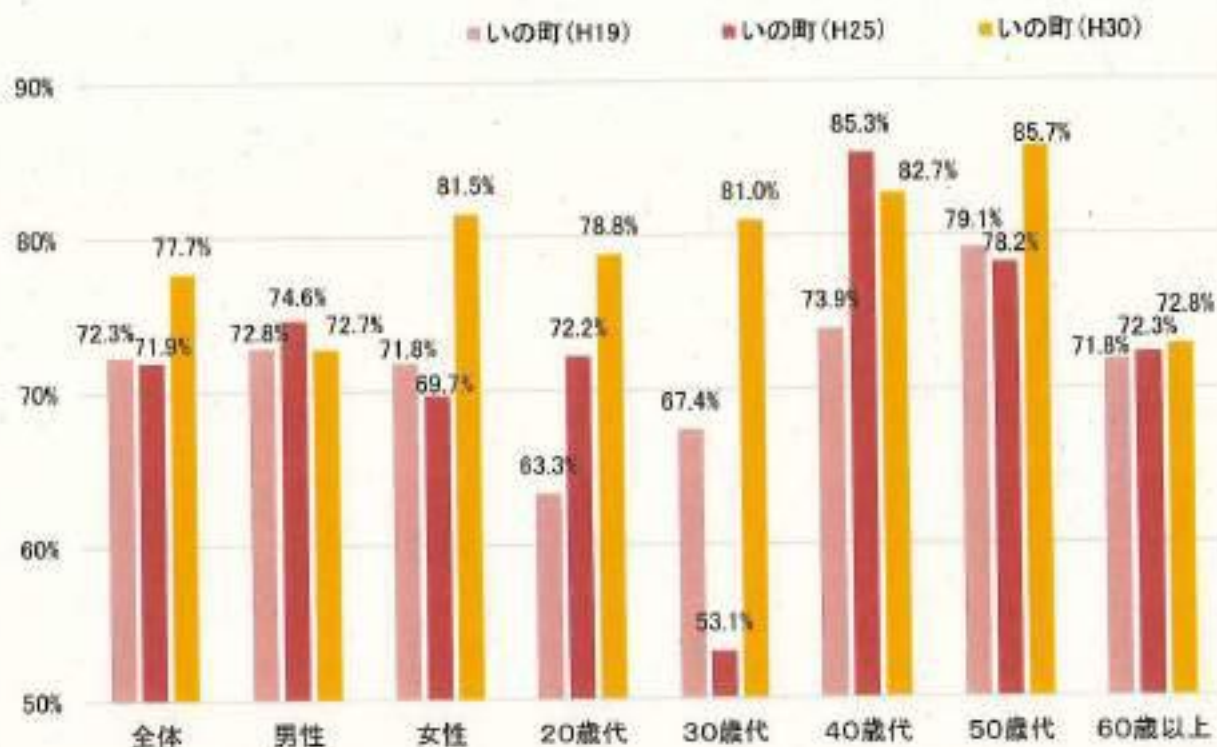
高知県と比較すると、30、40歳代以外は高くなっている。平成25年と比較すると、40歳代以外は高くなっている。特に50歳代は高くなっている。

問46. この1年間に健康診断を受けましたか。 (病気で診療や妊産婦健康診断を除く)



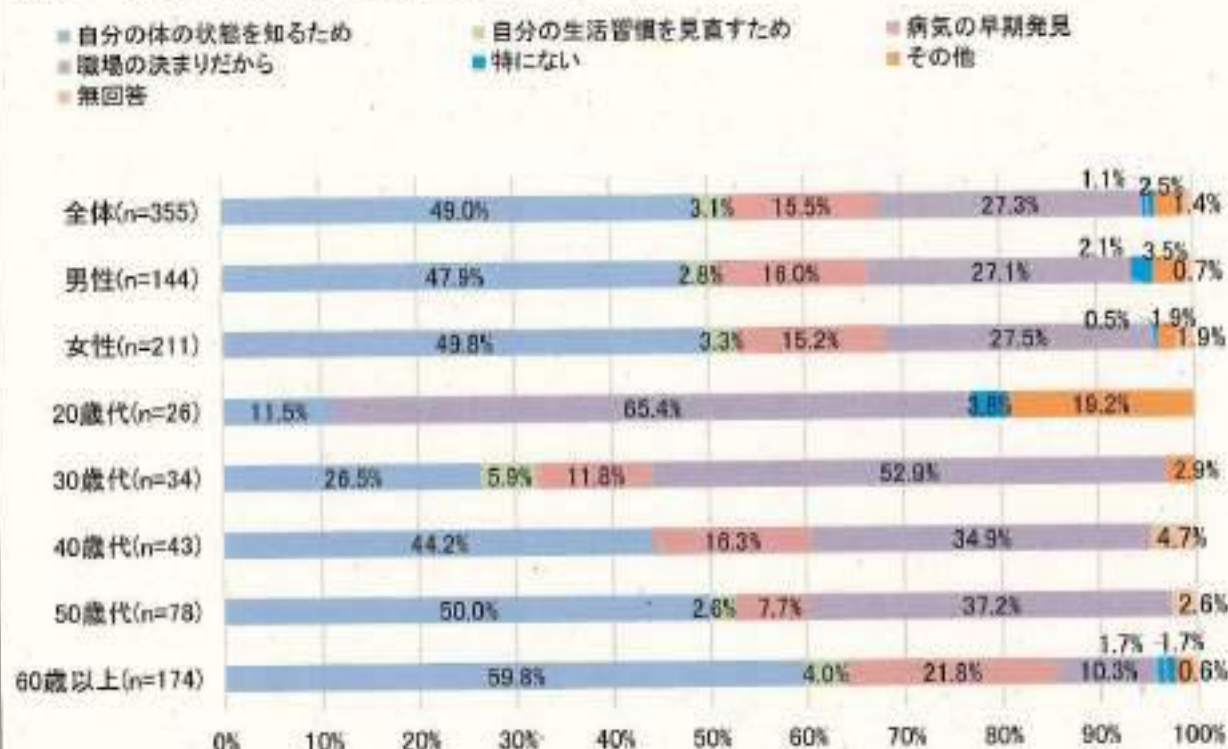
「受けた」と回答した割合が全体の約8割を占めている。男女別では、男性が72.7%、女性が81.5%と女性のほうが高い。年代別では、50歳代までは年代が上がるにつれて高くなり、50歳代は85.7%となっているが、60歳以上になると72.8%と最も低い。地区別では、本川地区が最も高い。

問46. この1年間で健診を受けた人の推移



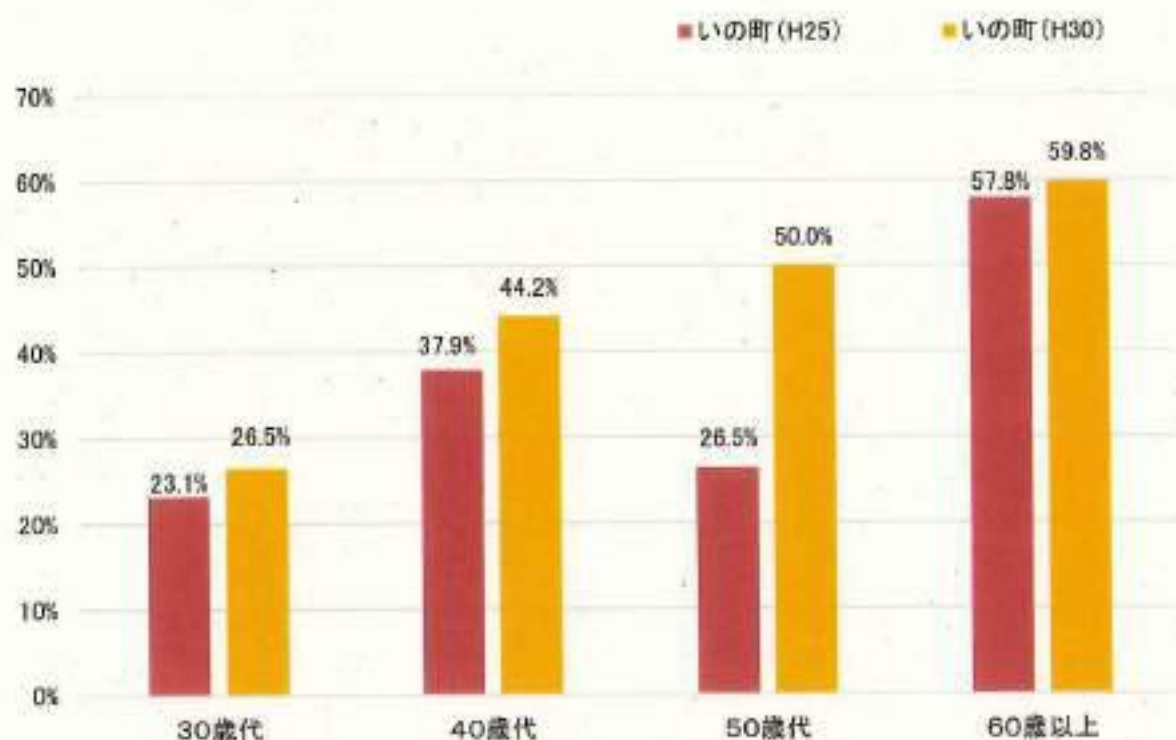
平成19年、平成25年と比較すると、全体と女性は高くなっている。特に女性は平成25年より高くなっている。年代別では、30歳代が平成25年より高くなっている。

問46-1. あなたが健診を受ける目的は何ですか。



全体では「自分の体の状態を知るため」と回答した割合が49.0%と最も高く、男女別でも、大差はみられない。しかし、年代別では、20歳代は「職場の決まりだから」と回答した割合が最も高く、「自分の体の状態を知るため」と回答した割合は年代が上がるにつれて増加している。

問46-1.「自分の体の状態を知るため」に健診を受けた人の推移



平成25年と比較すると、50歳代が高くなっている。

問46-2. あなたが健診を受けていない理由は何ですか。

- 健康なので必要性を感じないから
- 健診を受けるのは面倒くさいと思ったから
- 悪い結果が出るのが怖かったから
- 受診場所や受診方法が分からなかったから
- 無回答
- 1・2年前に健診を受けたので必要性を感じなかった
- 費用がかかるから
- 定期的に通院・検査をしていたから
- その他



全体では「定期的に通院・検査をしていたから」が24.4%と最も高い。男女別では、男性は「定期的に通院・検査をしていたから」が最も高く、女性は「健診を受けるのは面倒くさいと思ったから」が最も

問47. 生活習慣病は口を傷める病気である。

口に入る言葉は次のうちどれだと思いますか。

■血管 ■内臓 ■脳 ■心臓 ■無回答



「血管」と回答した割合が全体の5割以上を占めている。男女別では、男性が46.0%、女性が56.8%と女性のほうが高い。年代別では、20歳代が30.3%と最も低く、60歳以上が55.6%と最も高い。地区別では、伊野全地区、吾北地区が50%以上となった。

※平成25年町民アンケートと比較

問47. 生活習慣病は「血管」を傷める病気と知っている人の推移

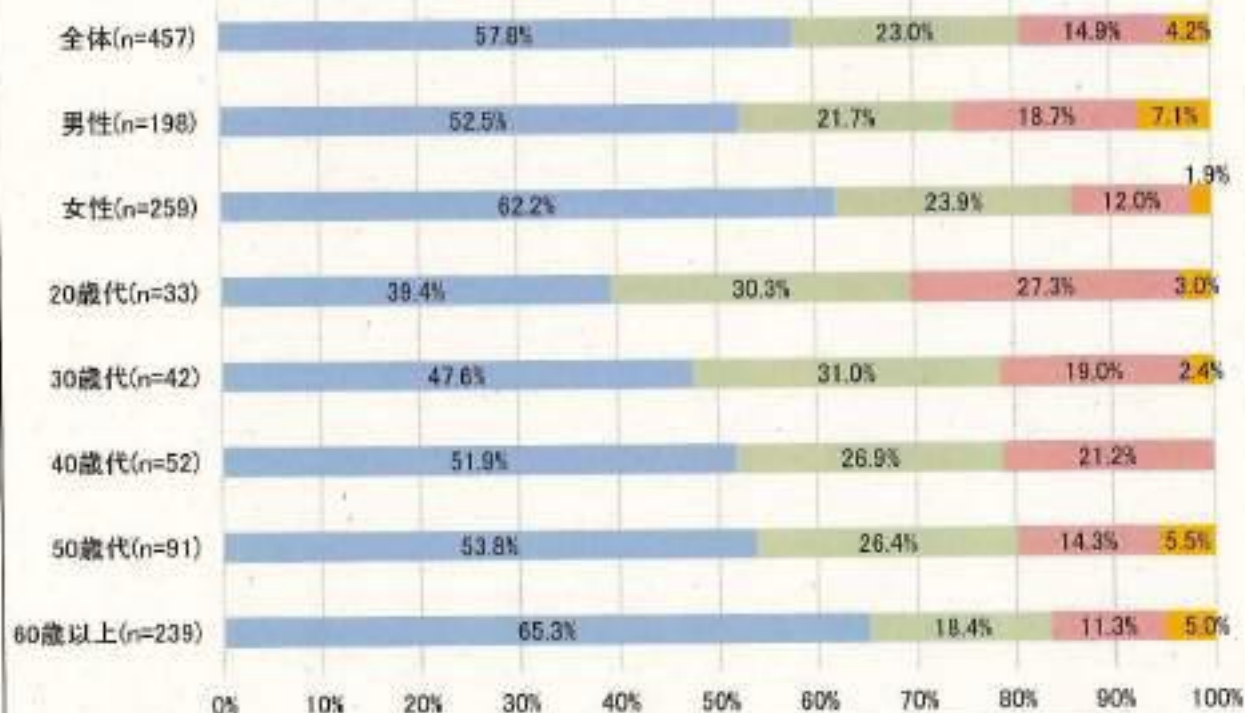
■いの町(H25) ■いの町(H30)



平成25年と比較すると、全体、男女別、年代別とも高くなっている。年代別では、30歳代が最も高くなっている。

問48. あなたは「健康寿命」という言葉を知っていますか。

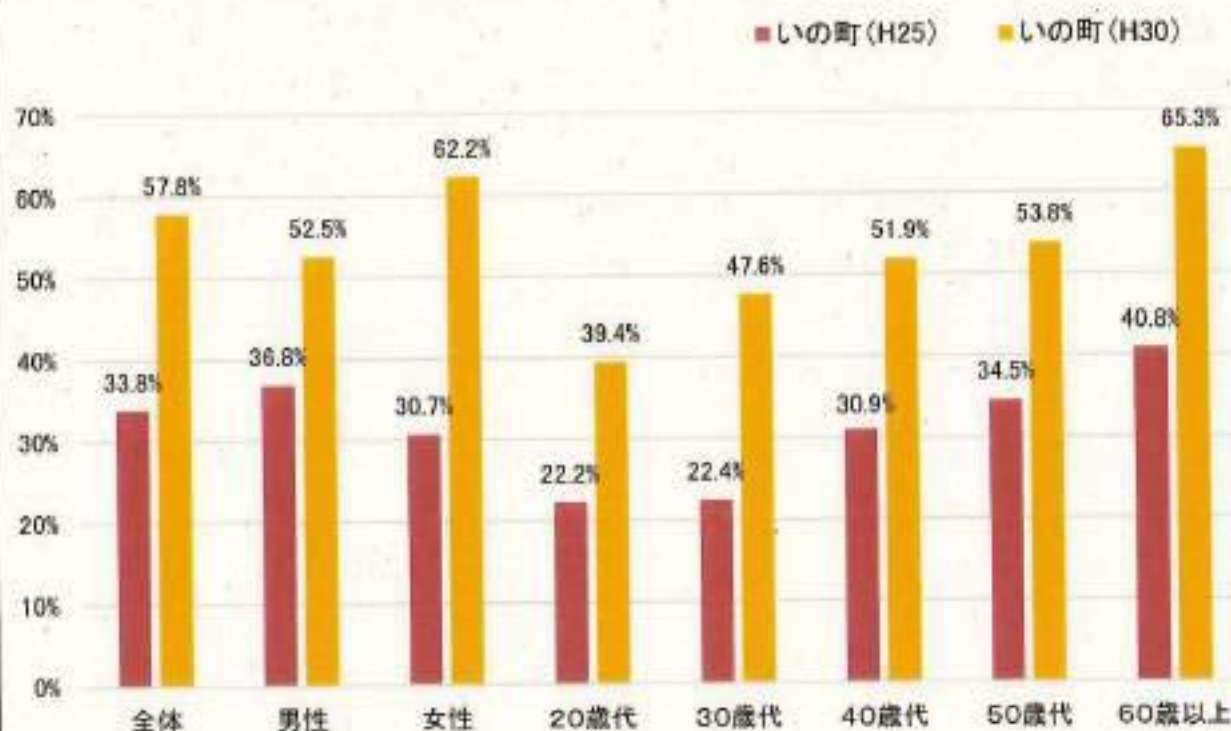
- 言葉も意味も知っていた
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)
- 無回答



「言葉も意味も知っていた」と回答した割合が全体の約6割を占めている。男女別では、男性が52.5%、女性が62.2%と女性のほうが高い。年代別では、20歳代が39.4%と最も低く、年代が上がるにつれて高くなり、60歳以上が65.3%と最も高い。

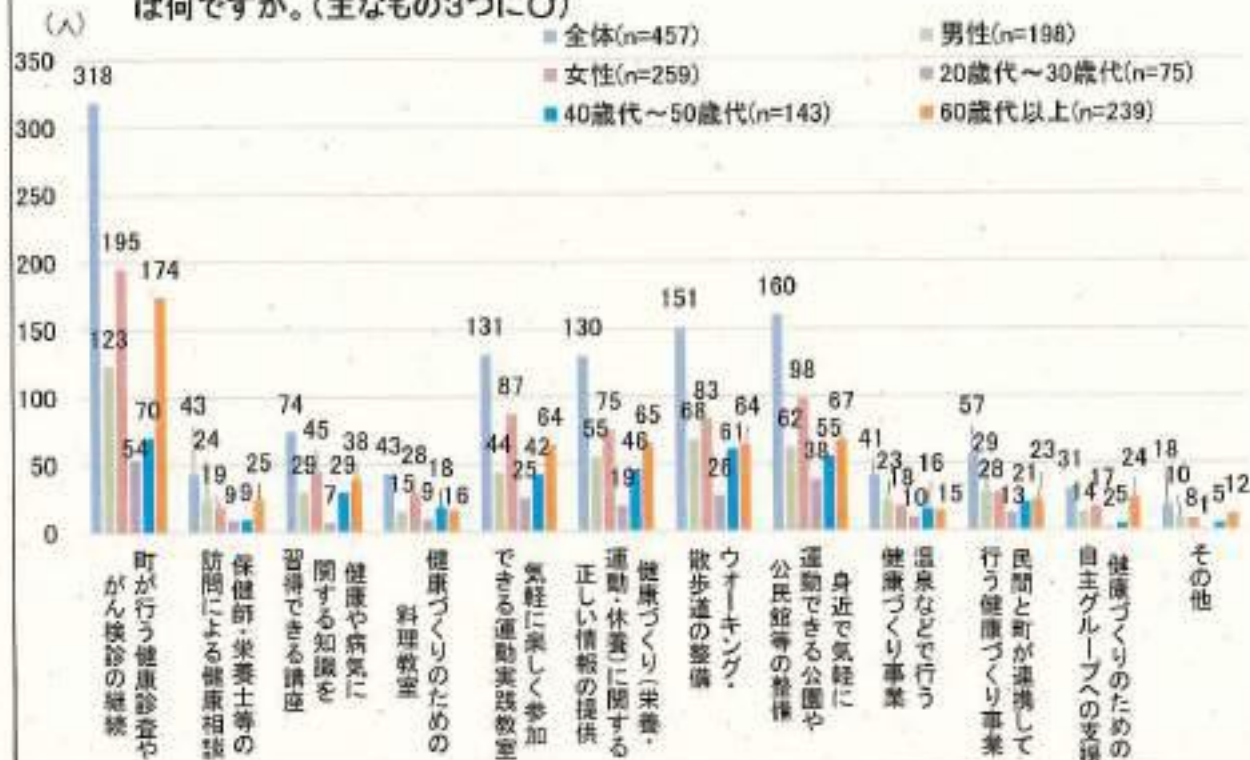
※平成25年町民アンケートと比較

問48. 「健康寿命」という言葉も意味も知っている人の推移



平成25年と比較すると、全体、男女別、年代別とも高くなっている。

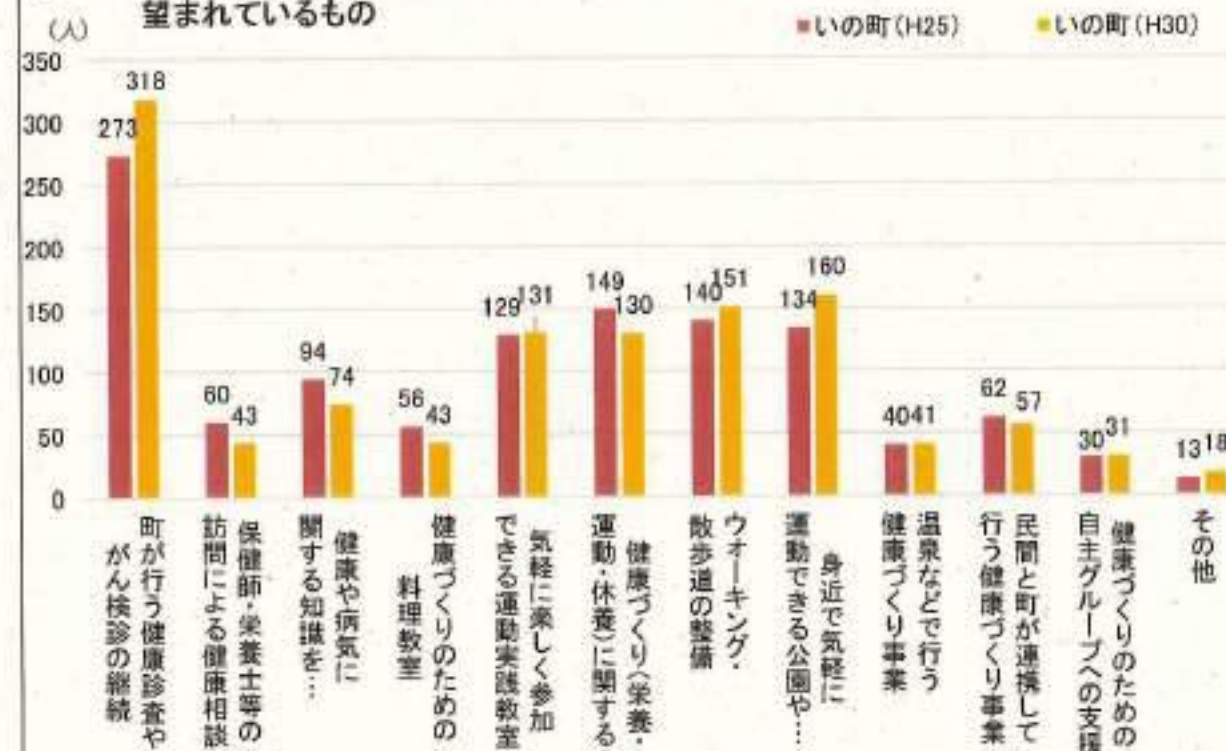
問49. 今後、健康づくり施策に取り組んでいく上で、あなたが望まれるものは何ですか。(主なものを3つに〇)



「町が行う健康診査やがん検診の継続」と回答した人は、全体、男女別、年代別ともに最も多い。次いで男性と40歳代~50歳代は、「ウォーキング・散歩道の整備」、女性と20歳代~30歳代、60歳代以上は「身近で気軽に運動できる公園や公民館等の整備」が多い。

※平成25年町民アンケートと比較

問49. 今後、健康づくり施策に取り組んでいく上で、望まれているもの



平成25年、平成30年とも「町で行う健康診査やがん検診の継続」が最も多くなっているが、全体的に大差はみられない。