

町民の健康に関するアンケート
調査報告書

令和2年10月
田上町

目次

調査概要	1
調査結果	2
■ あなた自身のことについて	2
問 1 性別	2
問 2 年齢	2
問 3 身長・体重 (BMI)	3
■ 歯の健康について	4
問 4 歯みがきの頻度	4
問 5 歯間部清掃用具	5
問 6 正しい歯みがきの仕方	5
問 7 定期的な歯科検診	6
問 8 毎日の食事	6
問 9 口腔に関する悩みごと	7
問 10 口腔が原因での生活上の困りごと	7
問 11 歯や口の健康に関する要望	8
問 12 歯周病	9
問 13 歯の本数	9
■ 食事について	11
問 14 食事について	11
問 15 朝食	16
問 15-1 朝食を食べない理由	17
問 16 食事のバランス	17
問 17 主食を組み合わせた食事	18
問 18 野菜料理を食べる頻度	19
問 19 お菓子や甘い飲み物の摂取	20
問 20 地産地消について	21
問 21 減塩の取り組み	22
問 21-1 減塩に取り組まない理由	23
問 22 郷土料理の伝承	23

問 23	共食	24
問 24	食事づくり	25
問 25	食育への関心	26
■生活習慣について		27
問 26	運動の習慣	27
問 27	運動やスポーツを行う頻度	28
問 27-1	運動やスポーツの種類	29
問 28	運動を続けるために必要なこと	30
問 29	休養	31
問 30	ストレス	34
問 31	ストレス解消法	36
問 32	ストレスの解消	37
問 32-1	ストレス解消のためにしていること	37
問 32-2	ストレスの解消をしない理由	38
問 33	喫煙	38
問 33-1	たばこの種類	39
問 33-2	喫煙習慣	39
問 33-2-1	禁煙について	39
問 34	受動喫煙	40
問 35	健康づくり	40
問 36	飲酒	42
問 36-1	飲酒量	43
■こころの健康について		44
問 37	こころの不調	44
問 37-1	こころの不調に気づいたときの対処法	45
問 38	うつ病のサイン	46
問 39	専門の相談窓口への相談	47
問 39-1	相談窓口を勧めない理由	48
問 40	うつ病の専門相談窓口の利用意向	49
問 40-1	専門の相談窓口を利用しない理由	49
問 41	自殺についての考え	50
問 42	相談へのためらい	52
問 43	不満や悩みを受けとめてくれる人	53

問 44	働き盛りの男性の相談窓口の利用	54
問 45	自殺予防の取り組み	55
問 46	自殺願望への対応	55
問 47	自殺率.....	56
■	がん検診・健康診断について.....	57
問 48	がん検診.....	57
問 48-1	受診したがん検診	58
問 48-2	どこで受診したか	58
問 48-3	がん検診を受診しなかった理由	59
問 49	健康診断.....	60
問 49-1	健康診断の結果	61
問 50	健康づくりについての情報.....	62

調査概要

調査目的

田上町では、平成 27 年に健康づくり計画として「第 2 次田上町健康増進計画」、「第 2 次田上町食育推進計画」および「田上町歯科保健計画」を、令和元年度には「田上町自殺予防計画」を策定し、町の健康づくり事業を推進してきました。

このたび、これら 4 つの計画を見直すにあたり、町民の皆さまの健康状態や栄養、生活習慣等についておうかがいし、今後の健康づくり施策に反映するための基礎資料とするため、健康に関するアンケート調査を実施しました。

調査内容

- 調査月：令和 2 年 8 月
- 調査対象者：16 歳以上の町民 2,000 人（無作為抽出）
- 配布・回収方法：郵送による配布回収

【有効回答数】

配布部数：2,000 部

回収部数：937 部（うち 有効回答数：937）

回収率：46.9%

報告書の見方

- ①報告書中の「n」の数値は、設問への回答者数を表します。
- ②回答の比率は、すべて小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しました。したがって、回答者比率の合計が 100%にならない場合があります。
- ③回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答（「〇はいくつでも」等）の設問については、全ての回答比率の合計が 100%を超えることがあります。
- ④クロス集計の算出は、無回答を除いた割合となっているため、単純集計と数値・%値が一致しない場合があります。

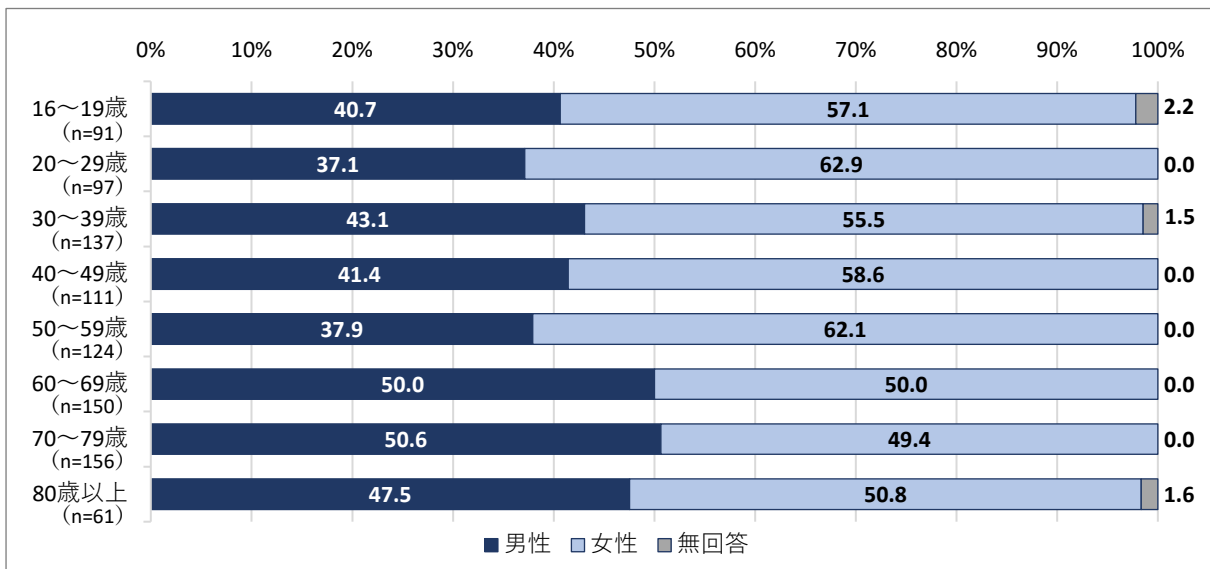
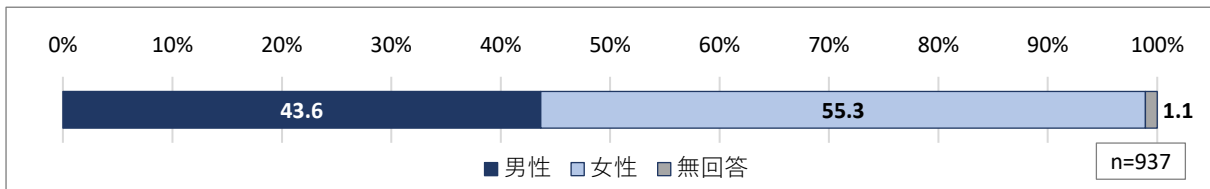
調査結果

● あなたご自身のことについて

問1 性別

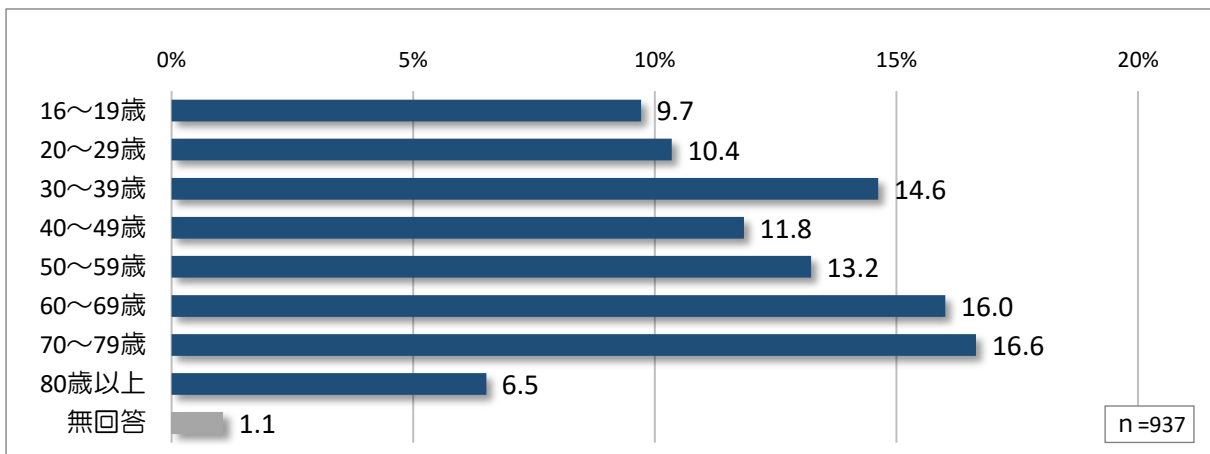
性別をお答えください

「男性」が43.6%、女性が55.3%となっています。



問2 年齢

年齢は令和2年8月1日現在で満何歳ですか



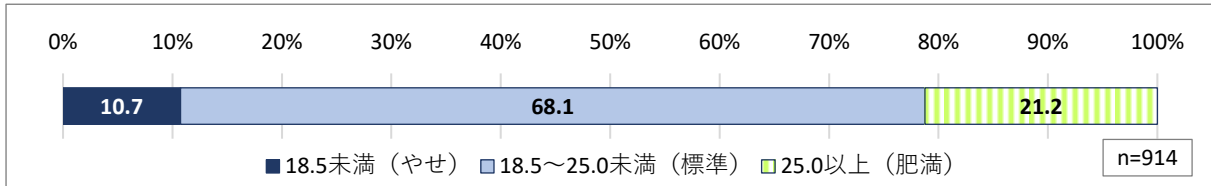
問3 身長・体重 (BMI)

身長と体重をお聞かせください

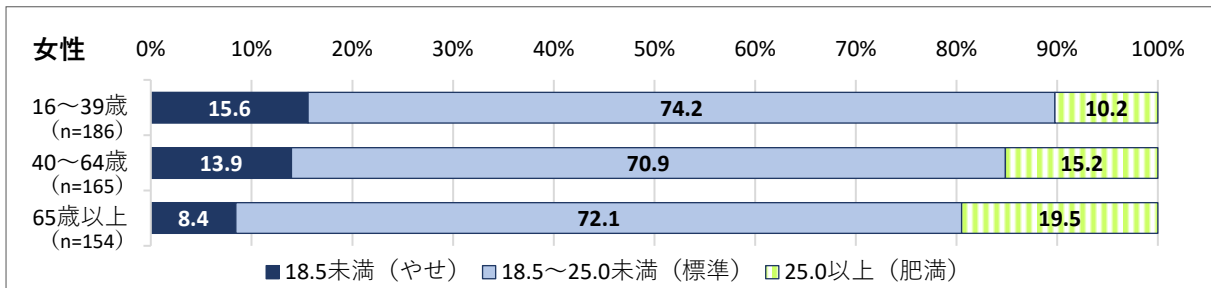
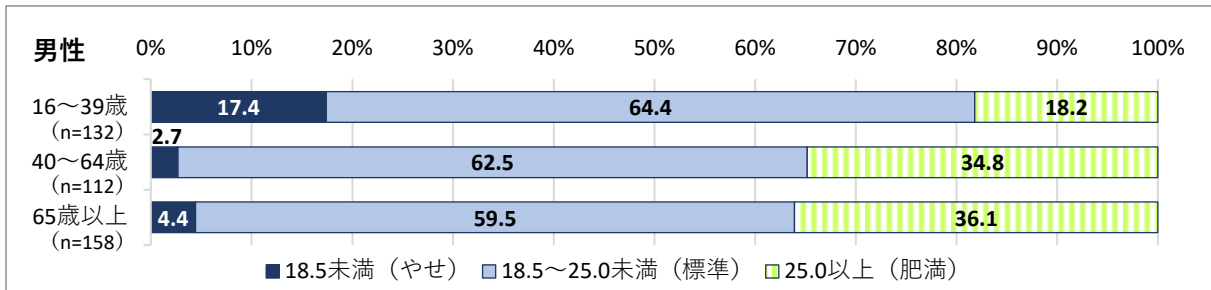
BMIは体重 kg/ (身長 m)²から算出する体格指数です。

標準とされる「18.5～25.0未満」が68.1%となっています。やせとされる「18.5未満」は10.7%、肥満とされる「25.0以上」は21.2%で、平均は22.4となっています。

性別・年齢別にみると、男性の方が肥満の割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど肥満の割合が高くなっています。



※ ここからのクロス集計表・クロス集計グラフは無回答を除いて集計しています

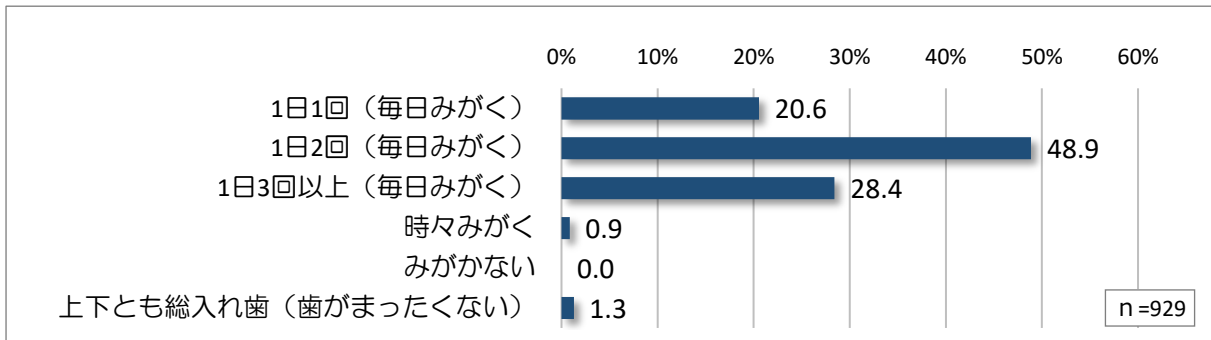


● 歯の健康について

問 4 歯みがきの頻度

どのくらいの頻度で歯みがきをしますか

「1日2回（毎日みがく）」が48.9%と最も高くなっています。



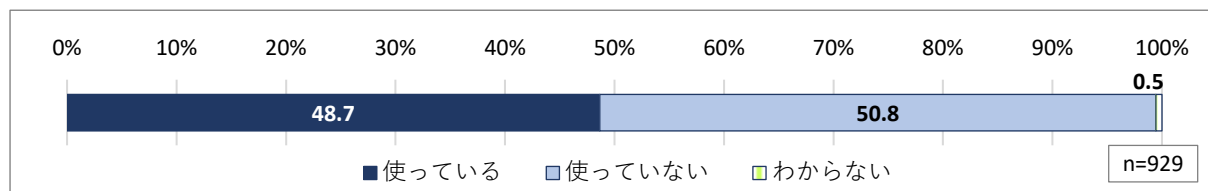
		合計	1日1回 (毎日)	1日2回 (毎日)	1日3回以上 (毎日)	時々みがく	みがかない	上下とも 総入れ歯	無回答
全体		929 100.0%	191 20.6%	454 48.9%	264 28.4%	8 0.9%	0 0.0%	12 1.3%	8
性別	男性	408 100.0%	120 29.4%	199 48.8%	78 19.1%	7 1.7%	0 0.0%	4 1.0%	1
	女性	516 100.0%	71 13.8%	253 49.0%	183 35.5%	1 0.2%	0 0.0%	8 1.6%	2
年齢	16～19歳	90 100.0%	15 16.7%	57 63.3%	16 17.8%	2 2.2%	0 0.0%	0 0.0%	1
	20～29歳	96 100.0%	18 18.8%	50 52.1%	26 27.1%	2 2.1%	0 0.0%	0 0.0%	1
	30～39歳	137 100.0%	30 21.9%	67 48.9%	40 29.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0
	40～49歳	111 100.0%	17 15.3%	59 53.2%	32 28.8%	3 2.7%	0 0.0%	0 0.0%	0
	50～59歳	124 100.0%	20 16.1%	57 46.0%	46 37.1%	1 0.8%	0 0.0%	0 0.0%	0
	60～69歳	150 100.0%	39 26.0%	71 47.3%	39 26.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.7%	0
	70～79歳	156 100.0%	35 22.4%	67 42.9%	48 30.8%	0 0.0%	0 0.0%	6 3.8%	0
	80歳以上	61 100.0%	17 27.9%	23 37.7%	16 26.2%	0 0.0%	0 0.0%	5 8.2%	0
男性	16～39歳	132 100.0%	34 25.8%	79 59.8%	16 12.1%	3 2.3%	0 0.0%	0 0.0%	0
	40～64歳	113 100.0%	31 27.4%	56 49.6%	22 19.5%	4 3.5%	0 0.0%	0 0.0%	0
	65歳以上	163 100.0%	55 33.7%	64 39.3%	40 24.5%	0 0.0%	0 0.0%	4 2.5%	0
女性	16～39歳	187 100.0%	29 15.5%	93 49.7%	64 34.2%	1 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	2
	40～64歳	168 100.0%	18 10.7%	82 48.8%	68 40.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0
	65歳以上	157 100.0%	24 15.3%	75 47.8%	50 31.8%	0 0.0%	0 0.0%	8 5.1%	0

問 5 歯間部清掃用具

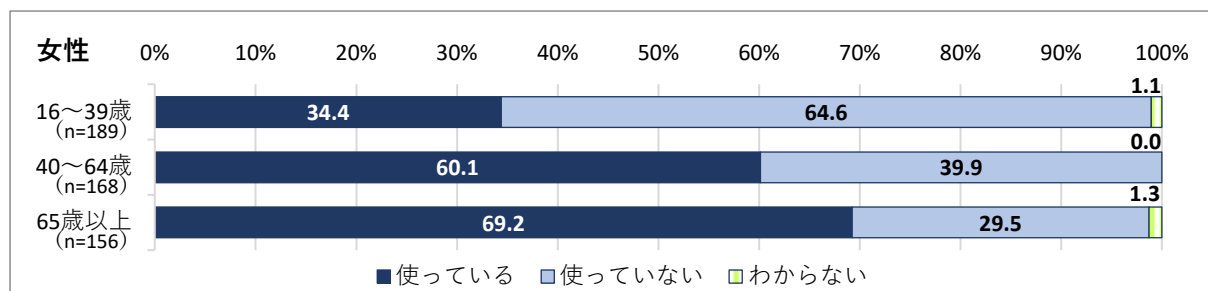
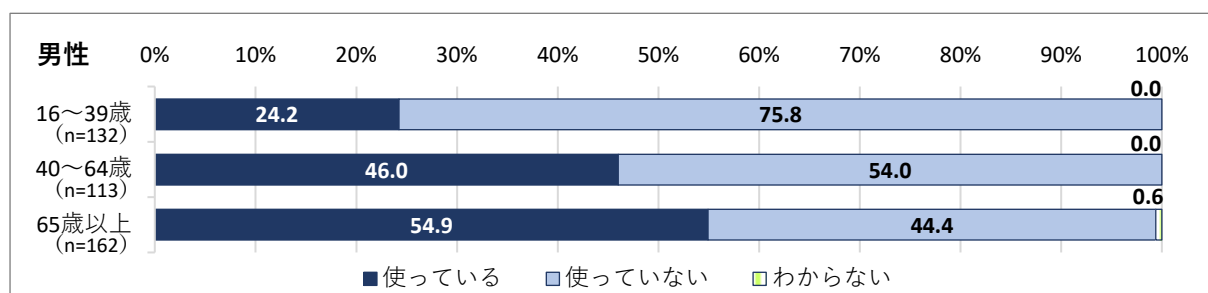
歯みがきのときに、歯ブラシのほかに歯間部清掃用器具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使っていますか

「使っている」が48.7%、「使っていない」が50.8%となっています。

性別・年齢別にみると、男性より女性の方が「使っている」割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「使っている」割合が高くなっています。



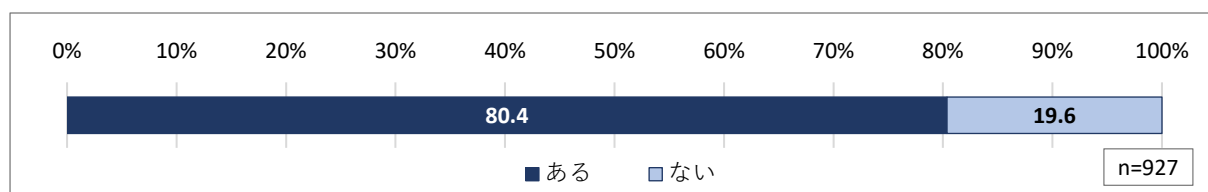
※ 無回答：8



問 6 正しい歯みがきの仕方

正しい歯みがきの仕方を知ったことがありますか

「ある」が80.4%となっています。

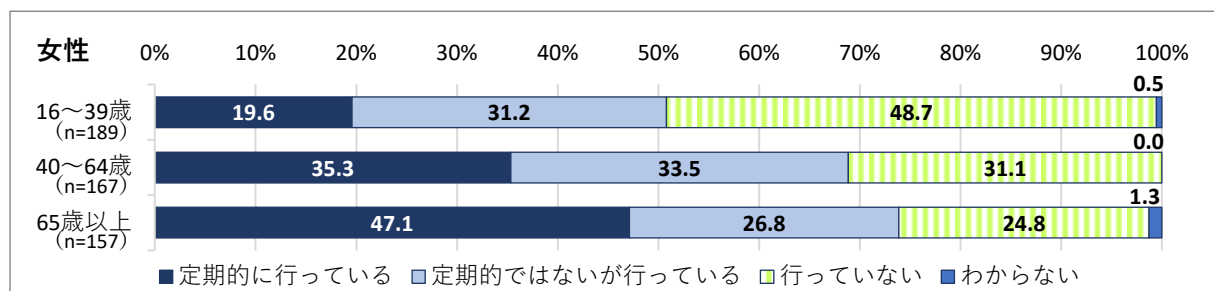
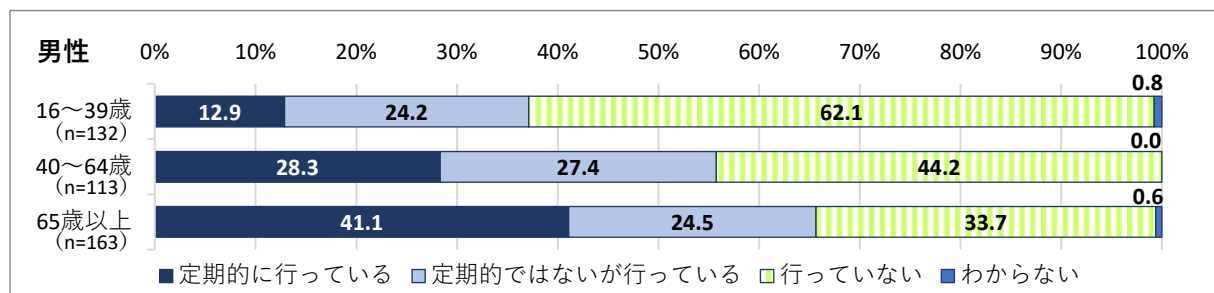
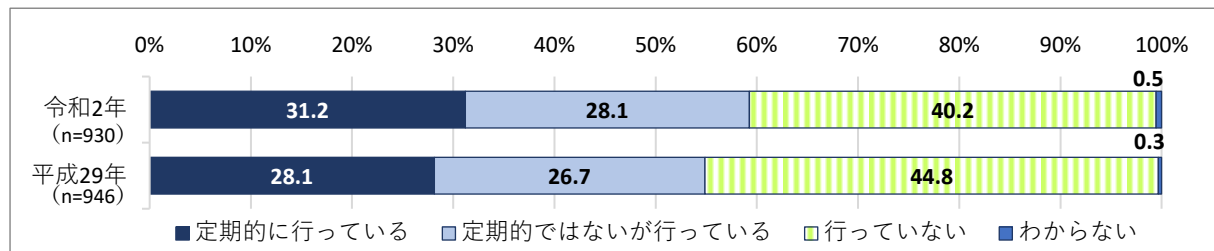


問7 定期的な歯科検診

歯や歯ぐきの検査、歯石の除去や歯面の清掃のために、定期的に歯科医院に行っていますか

「定期的に行っている」割合は31.2%となっています。

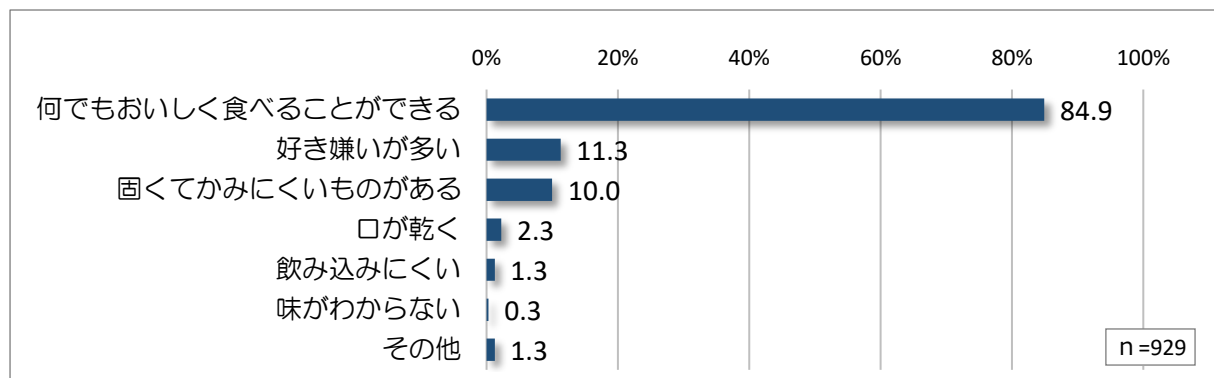
性別・年齢別にみると、男性より女性の方が「定期的に行っている」割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「定期的に行っている」割合が高くなっています。



問8 毎日の食事

毎日の食事をおいしく食べられますか（複数回答）

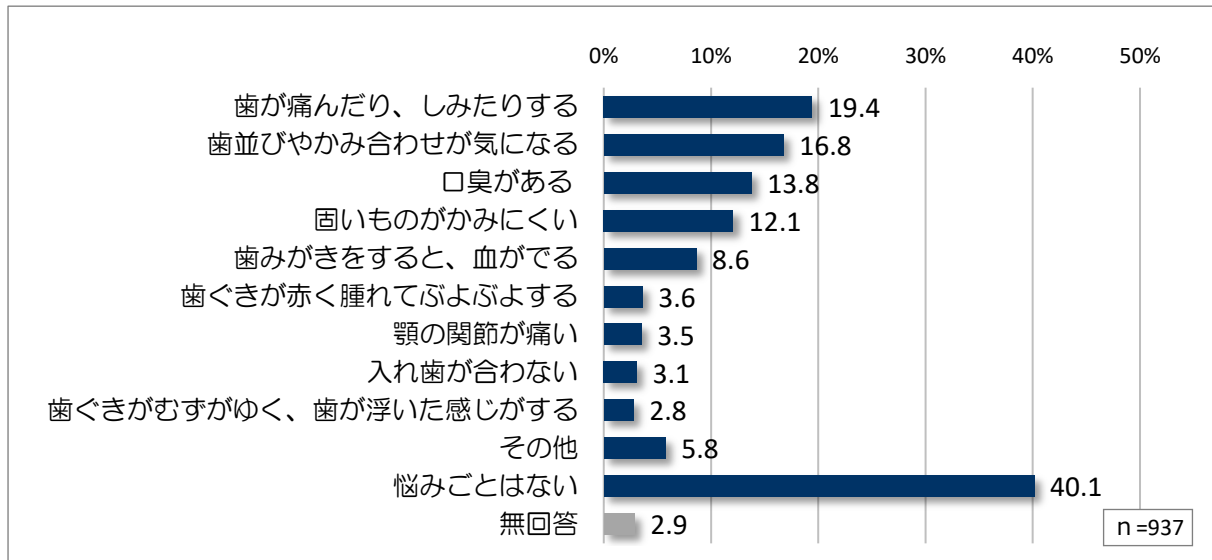
「何でもおいしく食べることができる」が84.9%となっています。



問 9 口腔に関する悩みごと

現在、歯や口に関して、悩みごとはありますか（複数回答）

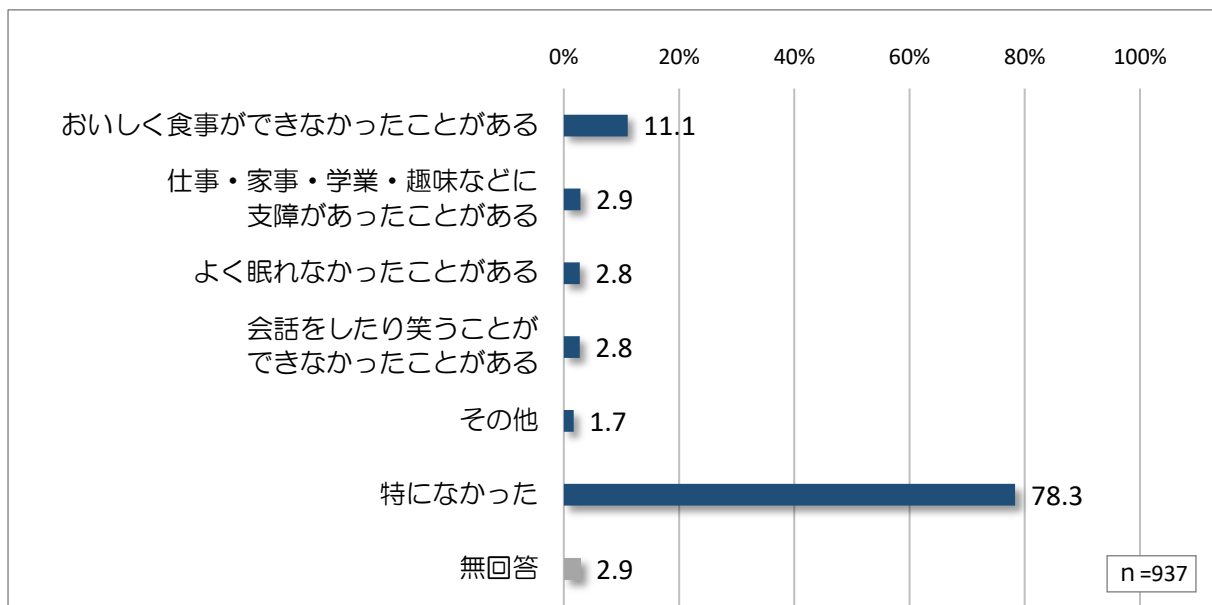
「歯が痛んだり、しみたりする」が 19.4%、「歯並びやかみ合わせが気になる」が 16.8% などとなっています。一方で「悩みごとはない」が 40.1%となっています。



問 10 口腔が原因での生活上の困りごと

この 1 年間で歯や歯ぐきのことが原因で、生活上の困りごとがありましたか（複数回答）

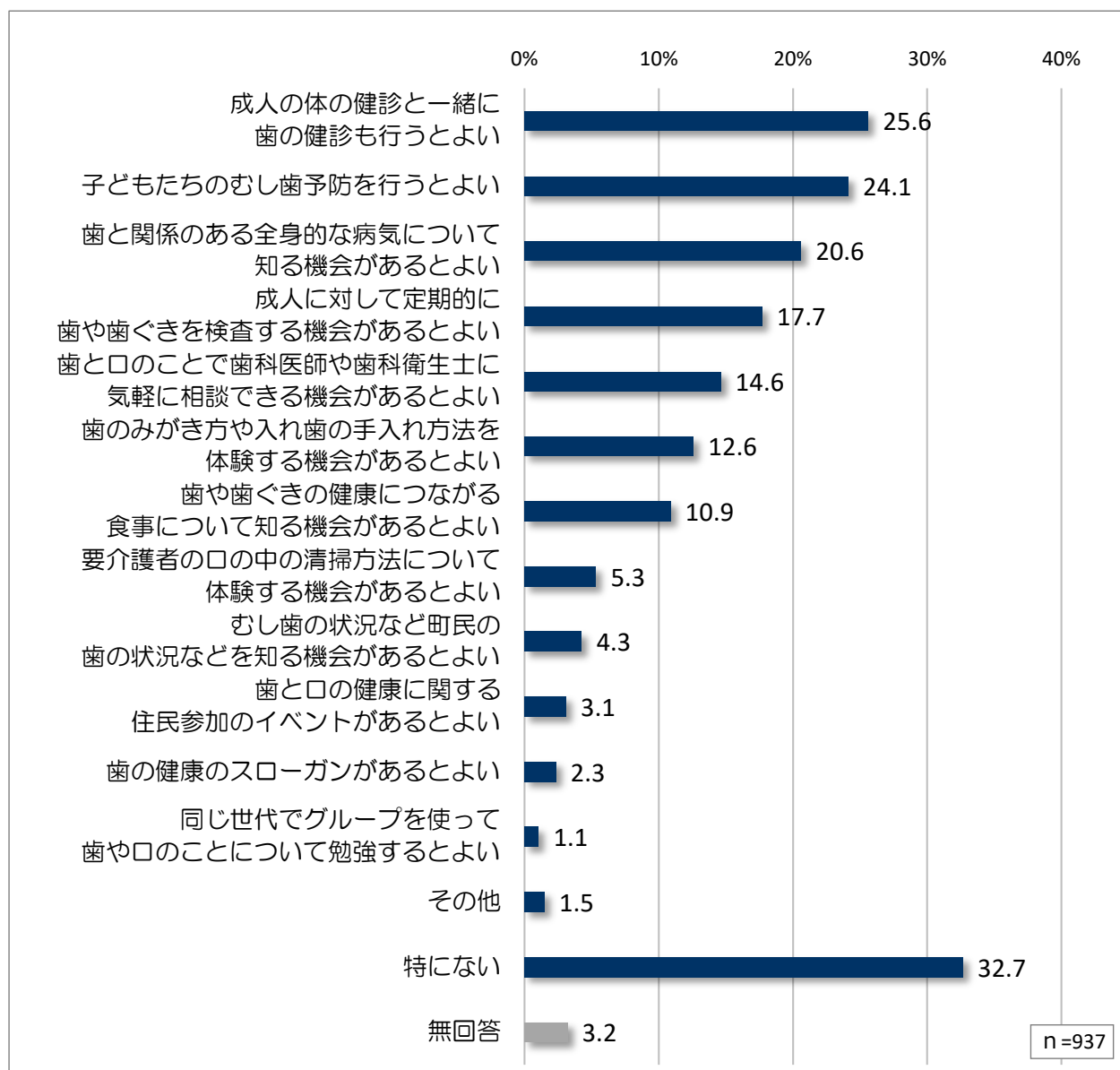
「おいしく食事ができなかったことがある」が 11.1%などとなっています。一方で「特になかった」が 78.3%となっています。



問 11 歯や口の健康に関する要望

歯や口の健康に関して、現在どんな要望がありますか（複数回答）

「成人の体の健診と一緒に歯の健診も行うとよい」が 25.6%と最も高く、次いで「子どもたちのむし歯予防を行うとよい」が 24.1%、「歯と関係のある全身的な病気について知る機会があるとよい」が 20.6%などとなっています。

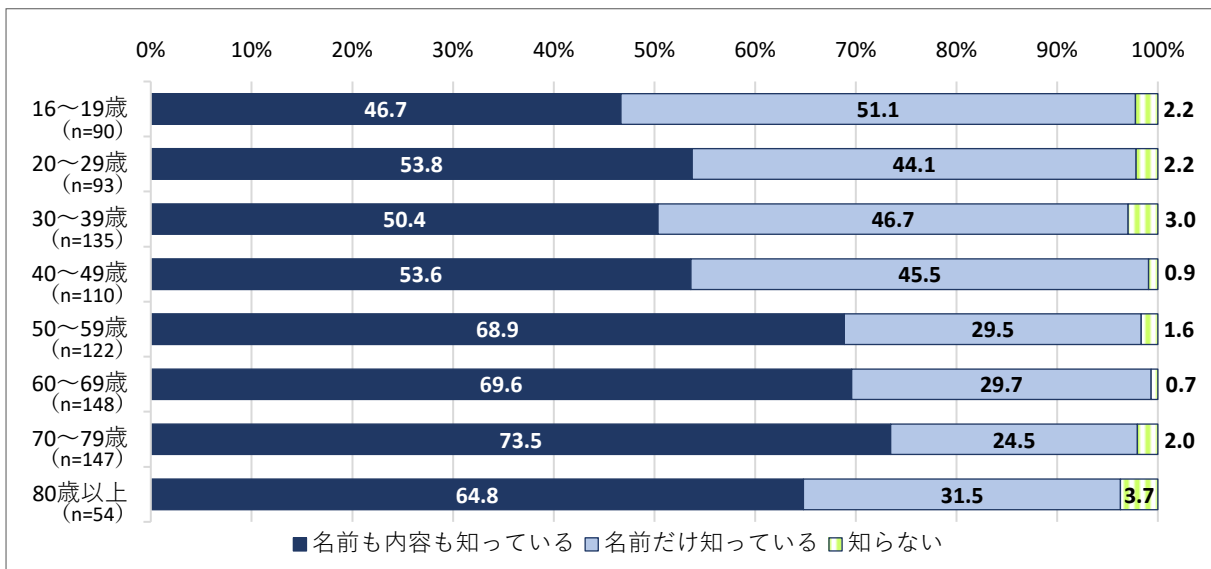
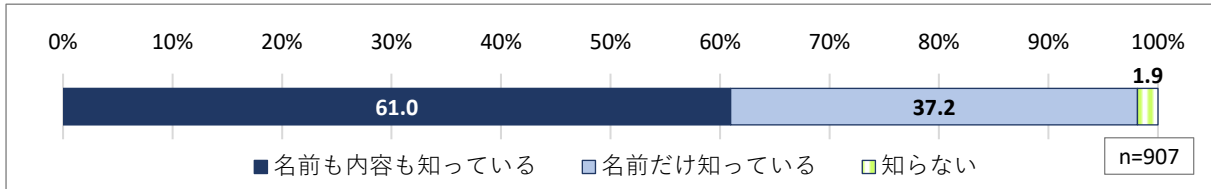


問 12 歯周病

歯周病について知っていますか

「名前も内容も知っている」が 61.0%となっています。

年齢別にみると、50～70 歳台で「名前も内容も知っている」割合が高くなっています。

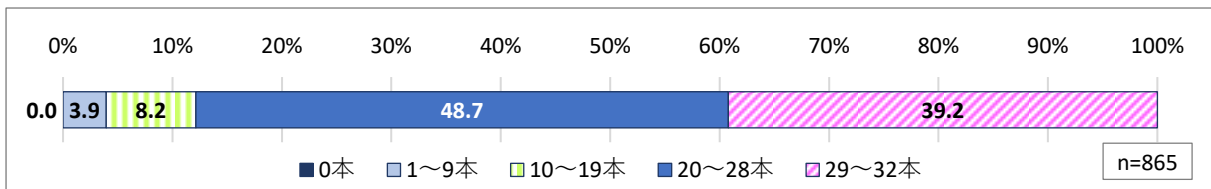


問 13 歯の本数

現在、あなたの口の中に歯は何本ありますか

- 自分の歯とは、さし歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
- かぶせた歯（金歯・銀歯）、根だけ残っている歯、親知らずも本数に含めます。
- 成人の歯の本数は、親知らずを含め、上あご 16 本、下あご 16 本の合計 32 本です。

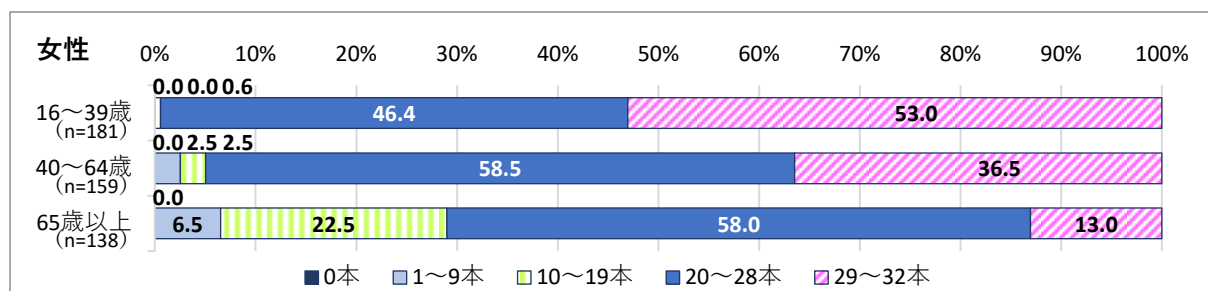
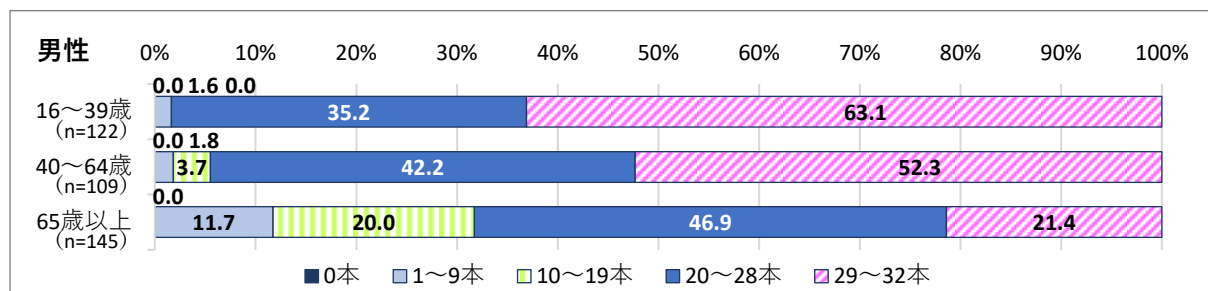
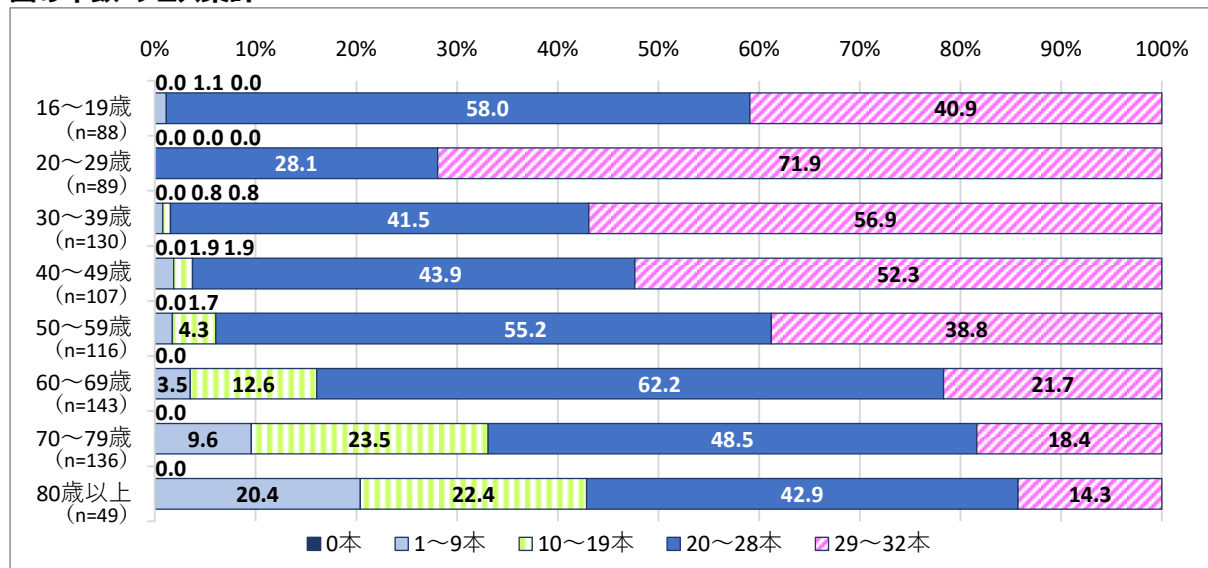
「20～28 本」が 48.7%と最も高く、平均は 26.1 本となっています。



年齢別にみると、年齢が上がるほど「29～32本」の割合が低くなり、「1～9本」の割合が高くなる傾向がみられますが、今回の調査では、16～19歳の「29～32本」の割合は40歳台より低くなっています。

性別・年齢別にみると、すべての年齢層で男性の方が「29～32本」の割合が高くなっていますが、20本以上の歯がある割合は、すべての年齢層で女性の方が高くなっています。

歯の本数 クロス集計



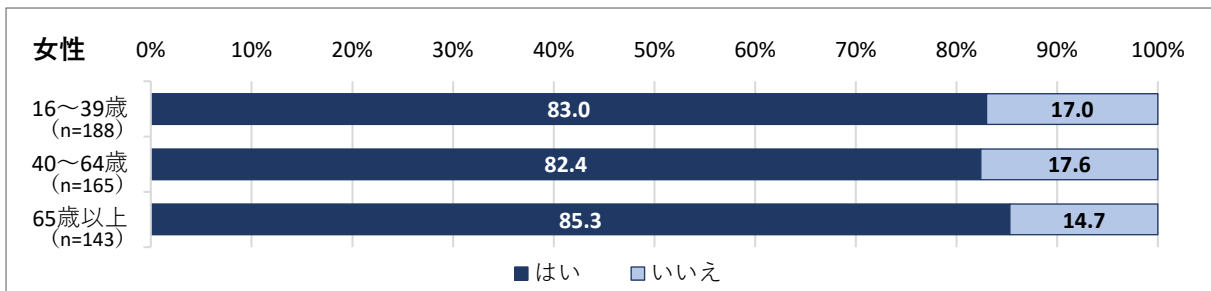
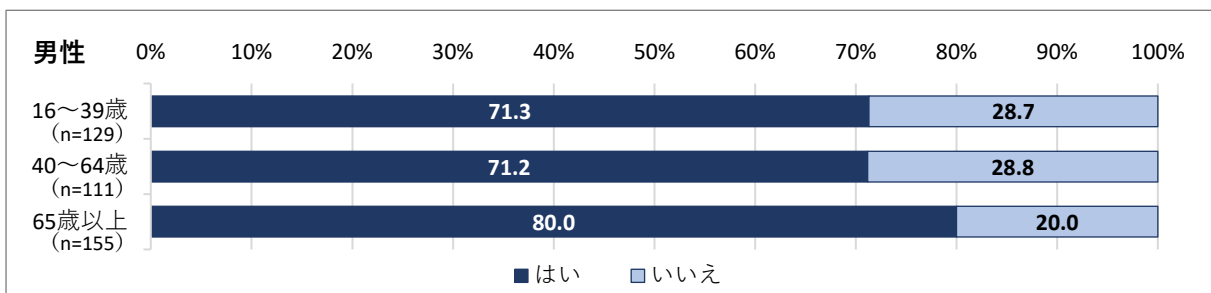
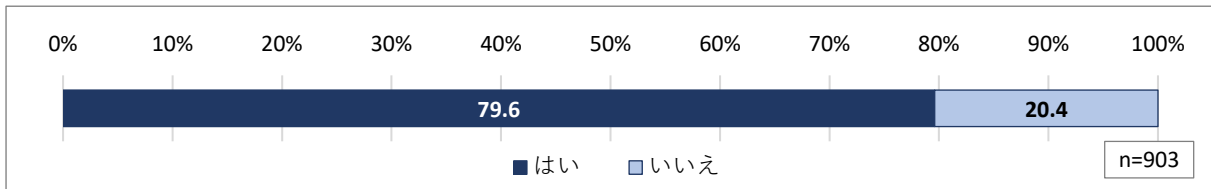
● 食事について

問 14 食事について

食事についておたずねします

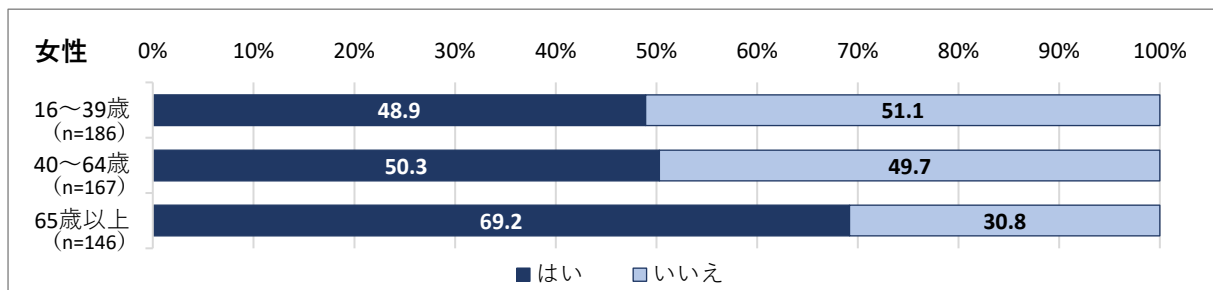
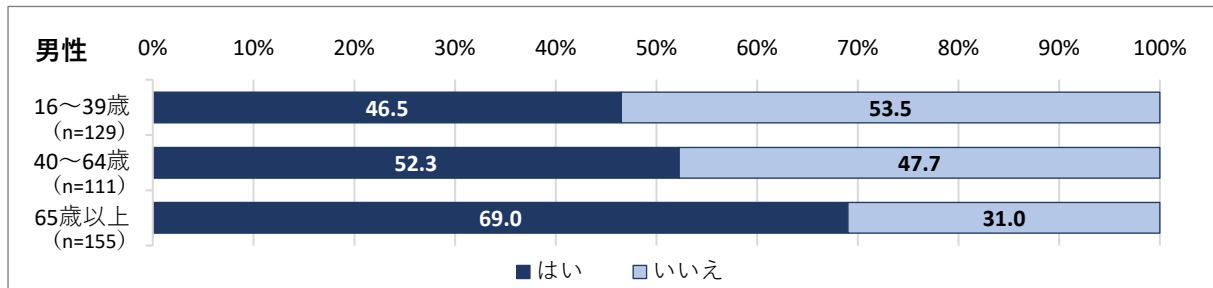
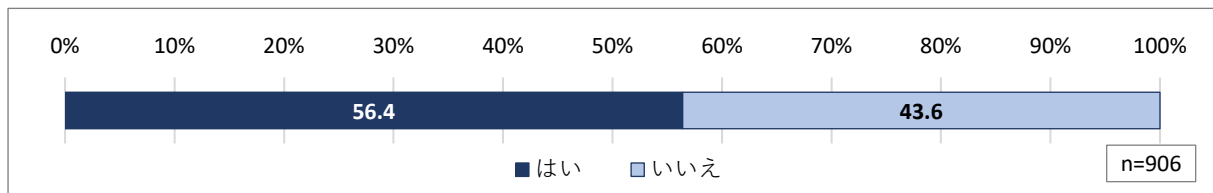
① 料理をよくかみ、味わって食べるようにしている

「はい」が79.6%、「いいえ」が20.4%となっています。



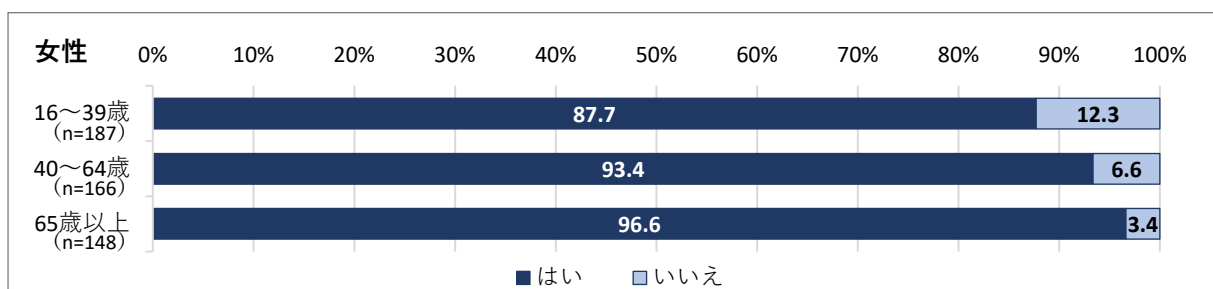
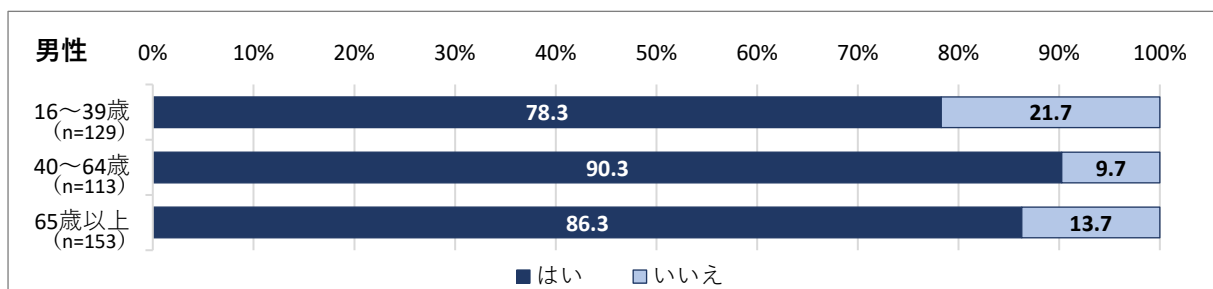
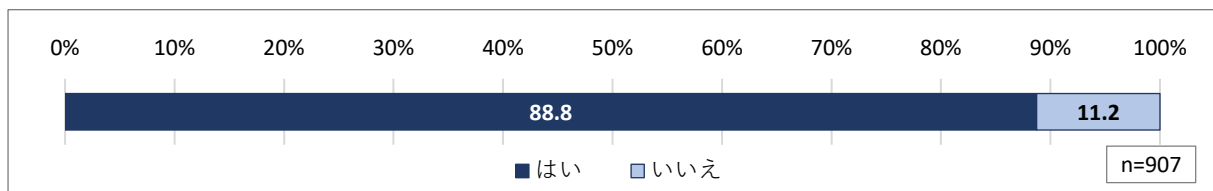
② 食事はいつも腹八分目にしている

「はい」が56.4%、「いいえ」が43.6%となっています。



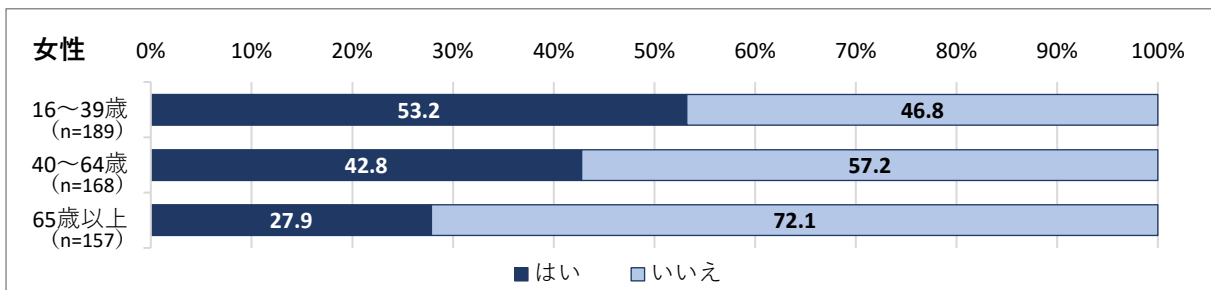
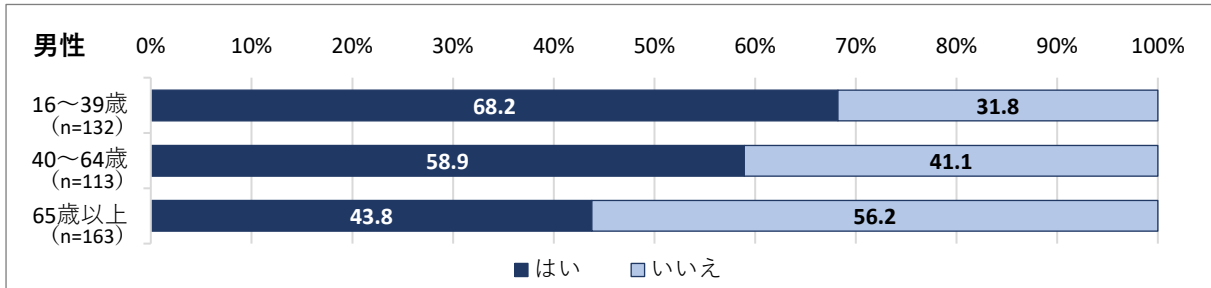
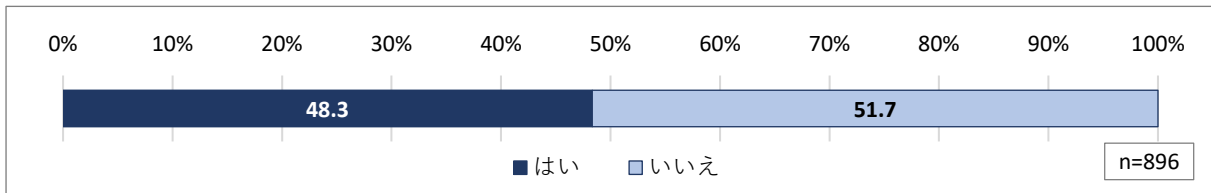
③ 野菜を食べるようにしている

「はい」が88.8%、「いいえ」が11.2%となっています。



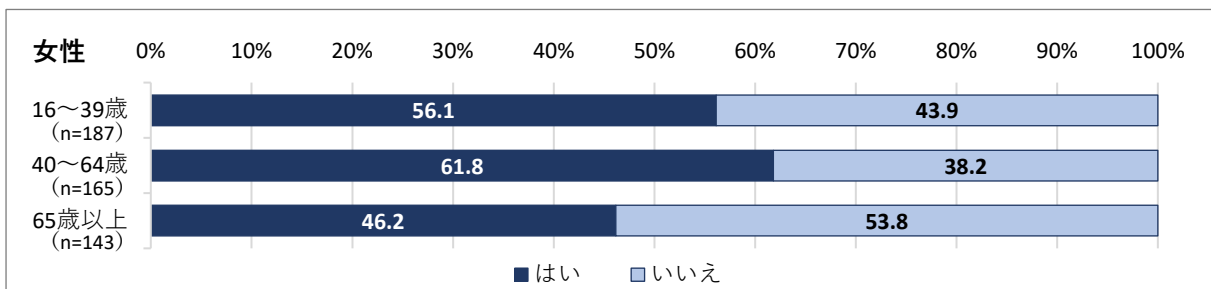
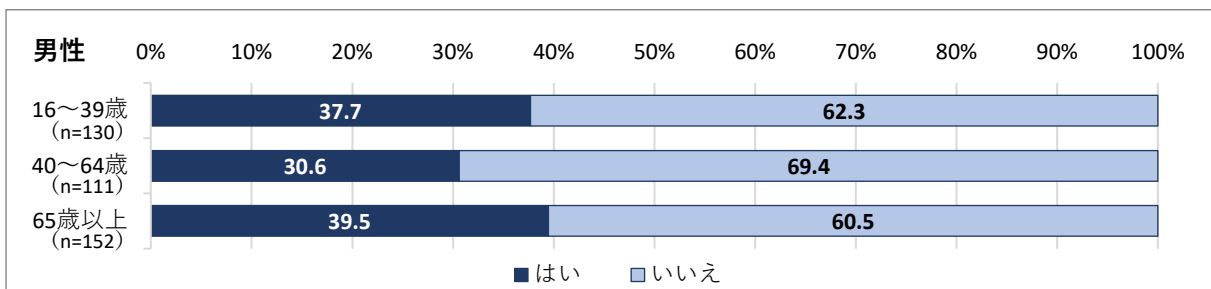
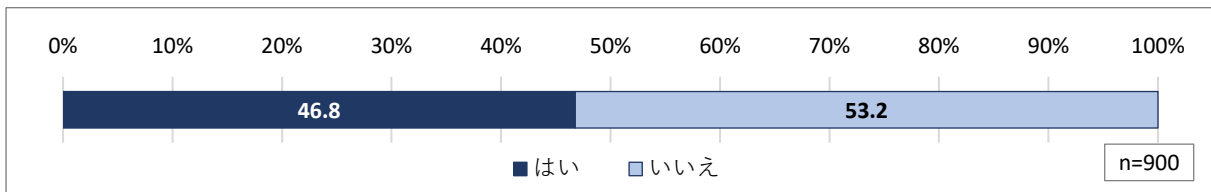
④ 揚げ物など油っぽいものをよく食べる

「はい」が48.3%、「いいえ」が51.7%となっています。



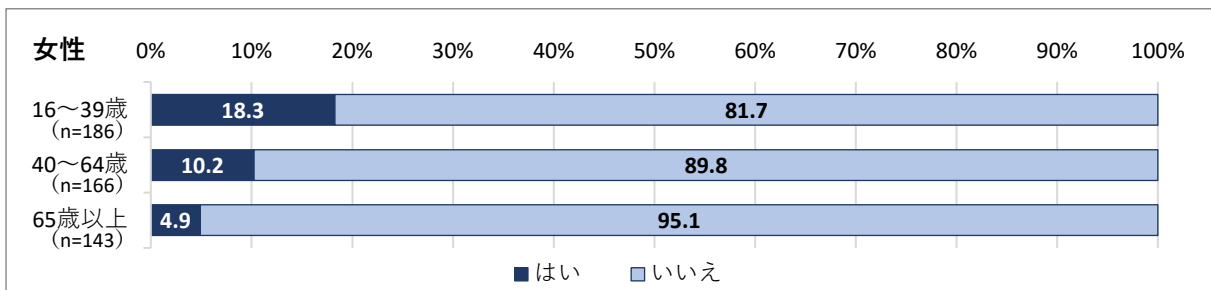
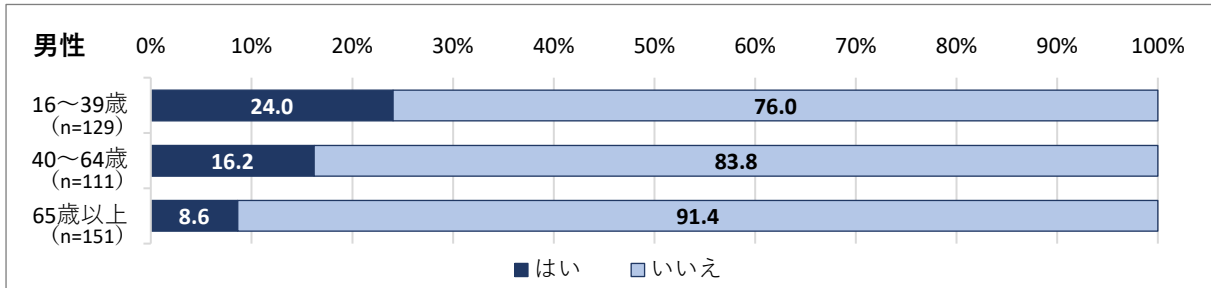
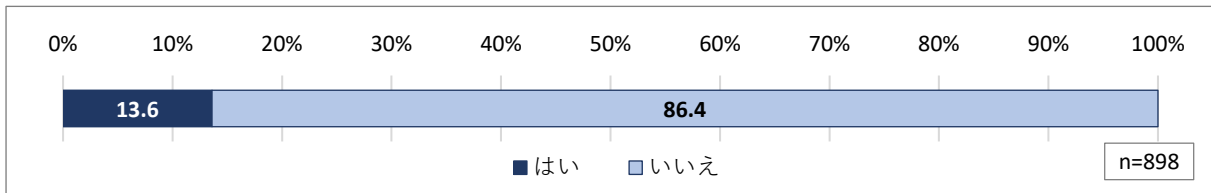
⑤ 常にお菓子や甘い飲み物を買置きしている

「はい」が46.8%、「いいえ」が53.2%となっています。



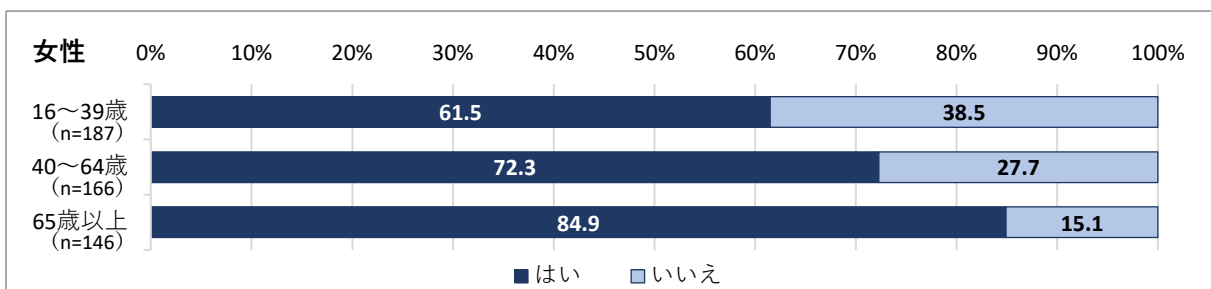
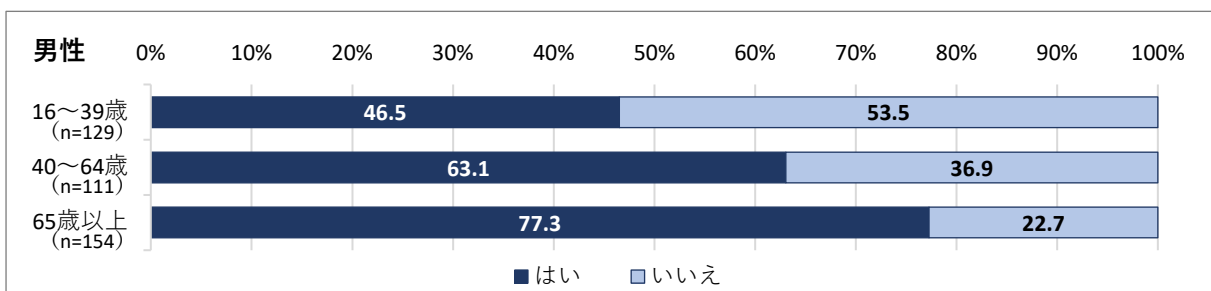
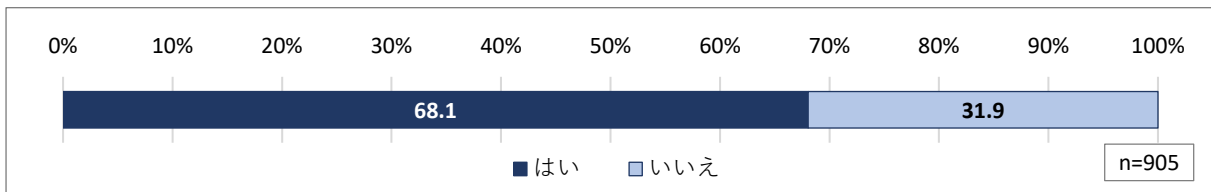
⑥ 外食（飲食店やファーストフード等）を週2回以上利用する

「はい」が13.6%、「いいえ」が86.4%となっています。



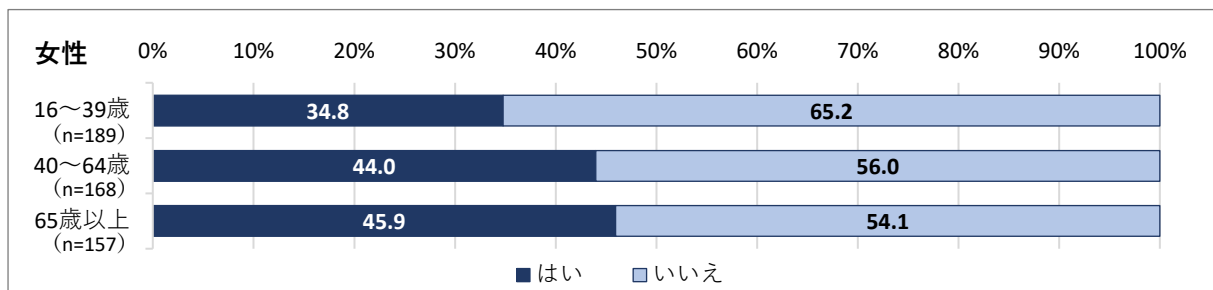
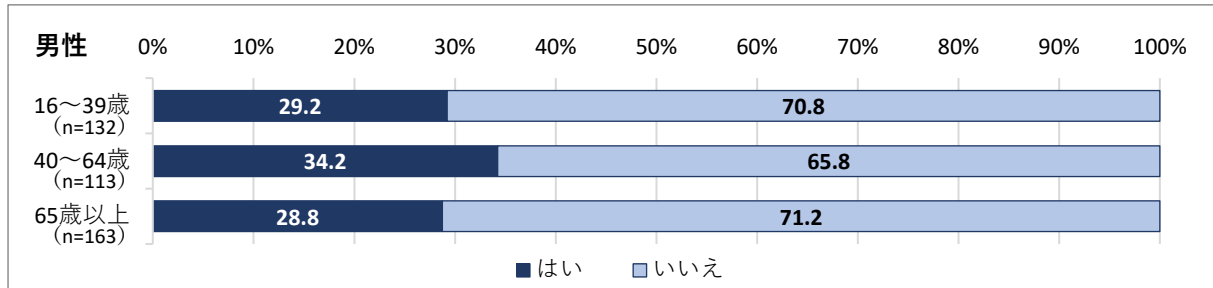
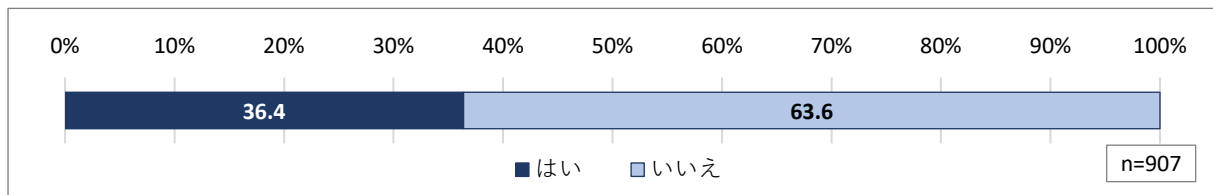
⑦ 塩分をとり過ぎないようにしている

「はい」が68.1%、「いいえ」が31.9%となっています。



⑧ 災害時に備えた食料品（缶詰、レトルト、水等）を備蓄している

「はい」が36.4%、「いいえ」が63.6%となっています。



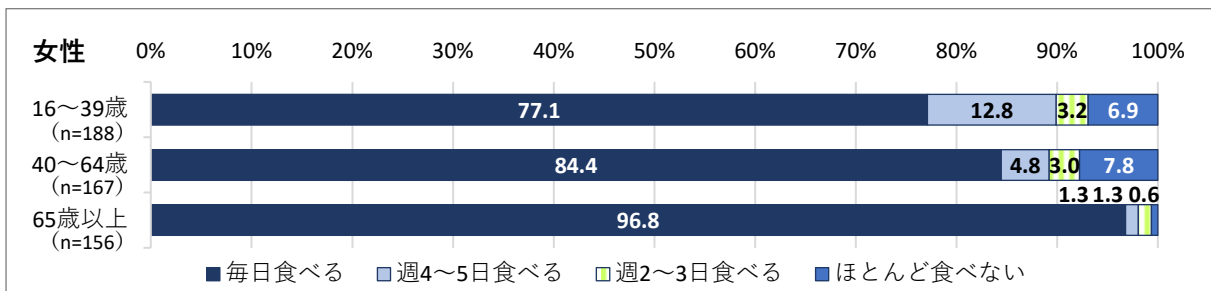
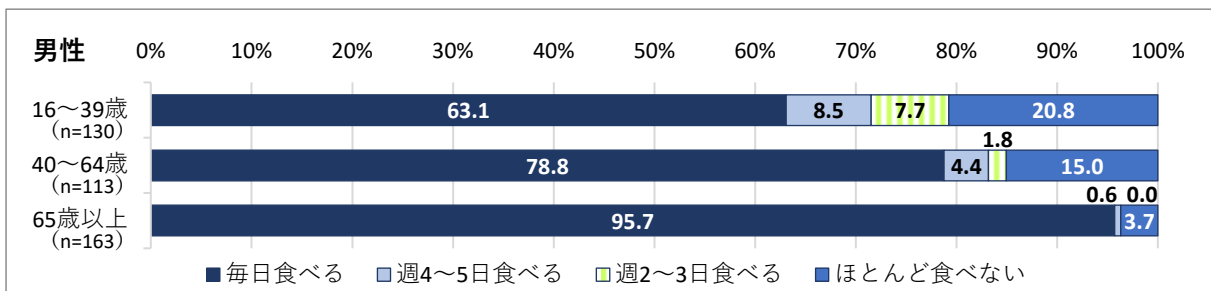
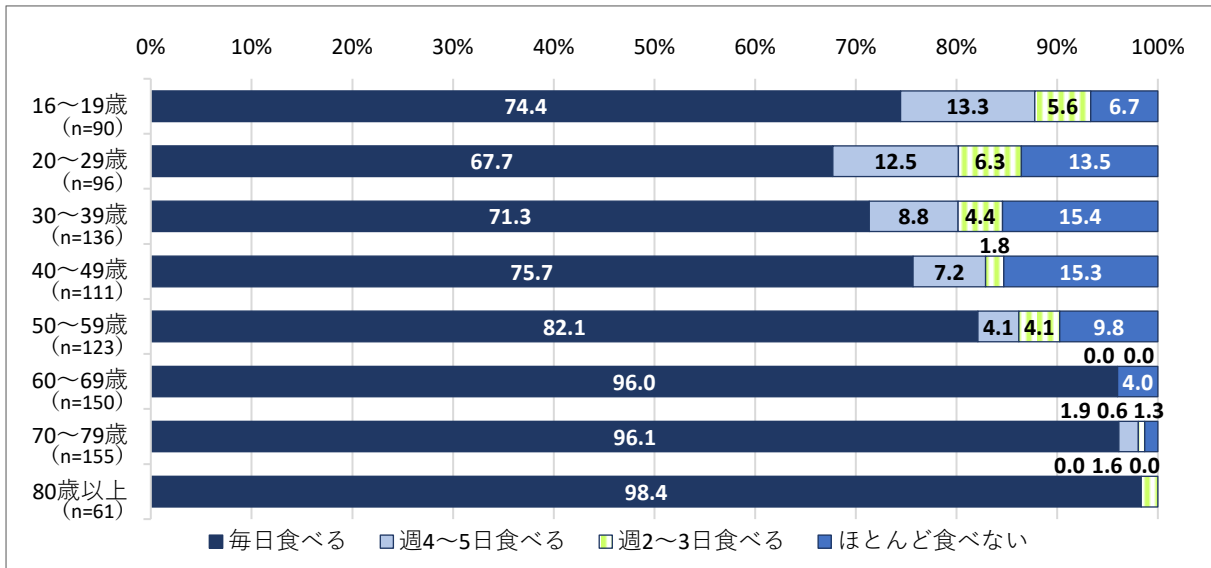
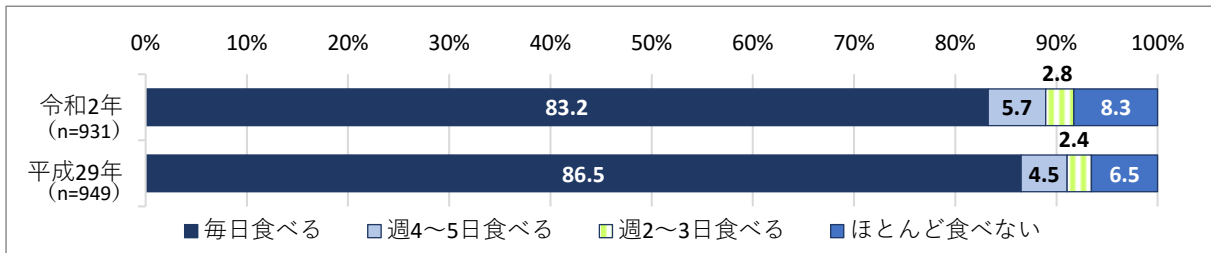
問 15 朝食

ふだん朝食を食べますか

「毎日食べる」が83.2%となっています。

年齢別にみると、20歳台で「毎日食べる」割合が最も低くなっています。

性別にみると、すべての年齢層で男性より女性の方が「毎日食べる」割合が高くなっています。

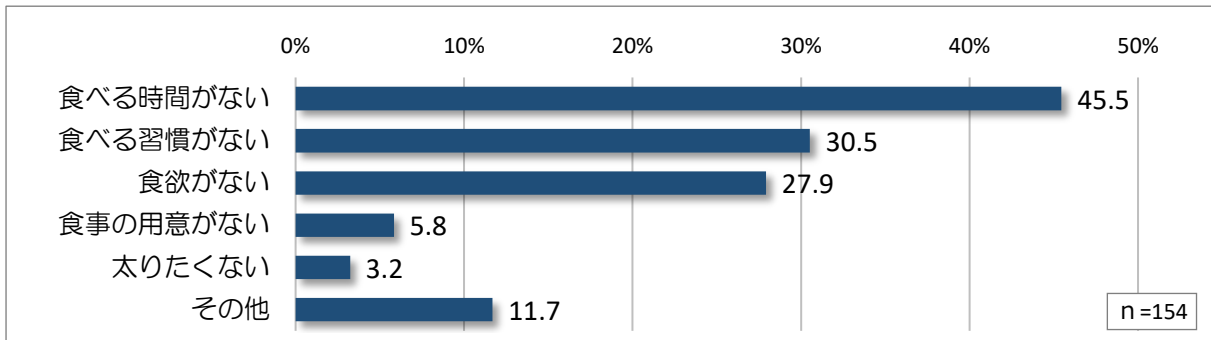


問 15-1 朝食を毎日食べない理由

問 15 で「毎日食べる」以外を選択した方のみ

朝食を食べない理由は何ですか（複数回答）

「食べる時間がない」が 45.5%と最も高く、次いで「食べる習慣がない」が 30.5%、「食欲がない」が 27.9%などとなっています。



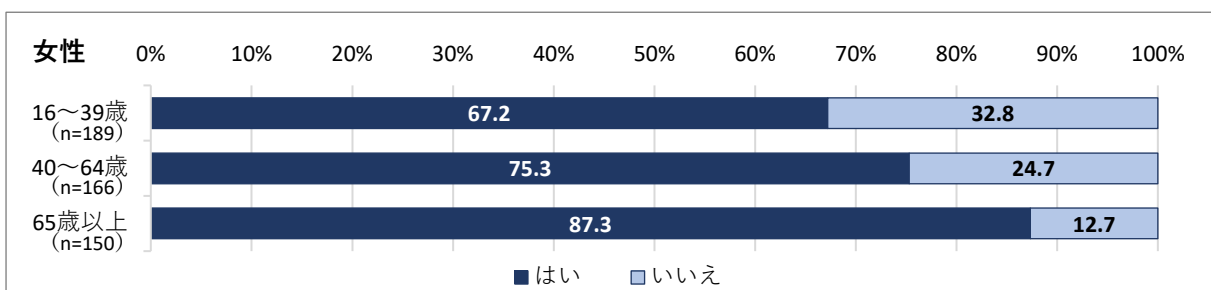
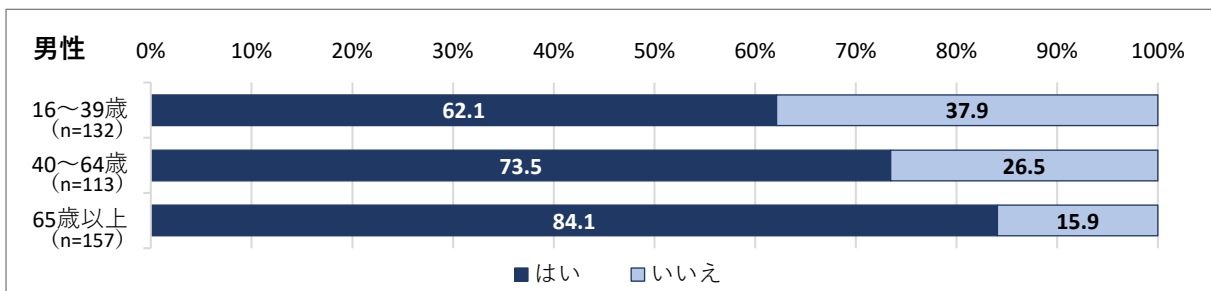
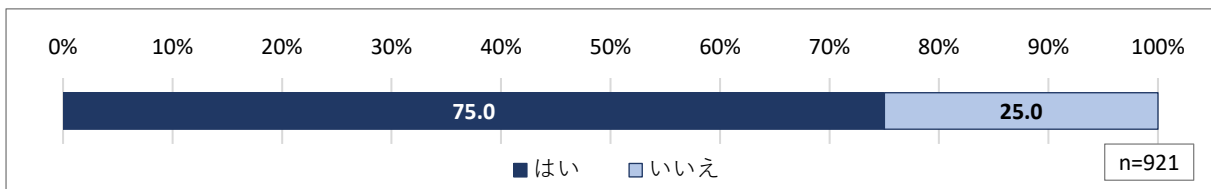
※その他は寝ていたいから、などとなっています。

問 16 食事のバランス

1日2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていますか

「はい」が 75.0%、「いいえ」が 25.0%となっています。

性別・年齢別にみると、すべての年齢層で男性より女性の方が「はい」の割合がやや高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「はい」の割合が高くなっています。

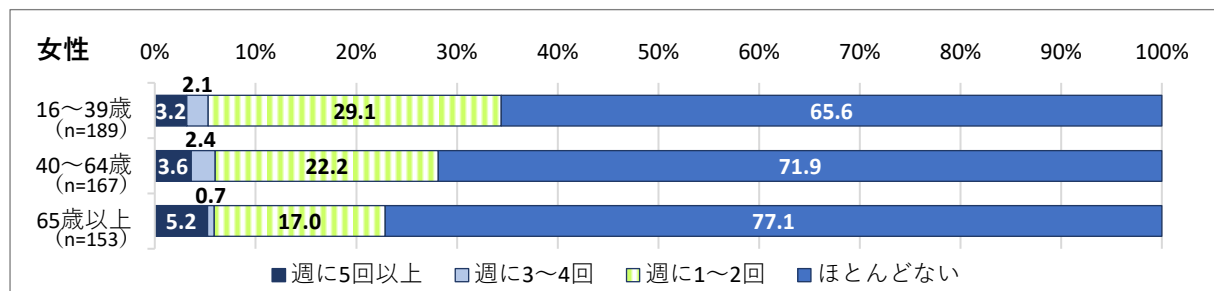
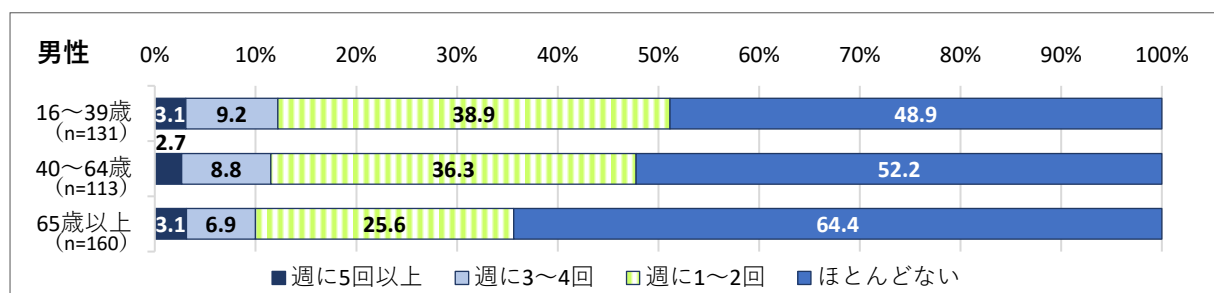
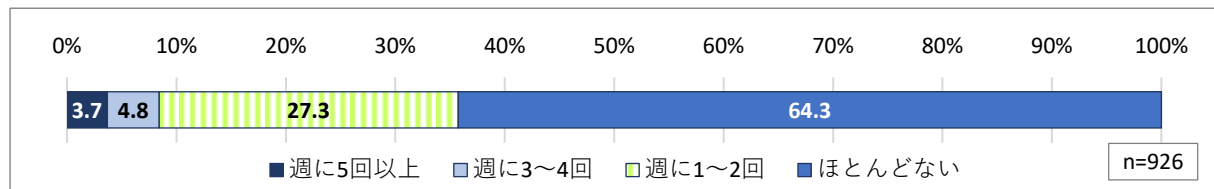


問 17 主食を組み合わせた食事

1回の食事で、主食を組み合わせて食べることがありますか

「ほとんどない」が64.3%と最も高く、次いで「週に1~2回」が27.3%となっています。一方で「週5回以上」が3.7%となっています。

性別・年齢別にみると、すべての年齢層で女性の方が「ほとんどない」割合が高くなっていて一方で、「週5回以上」の割合も女性の方が高くなっています。

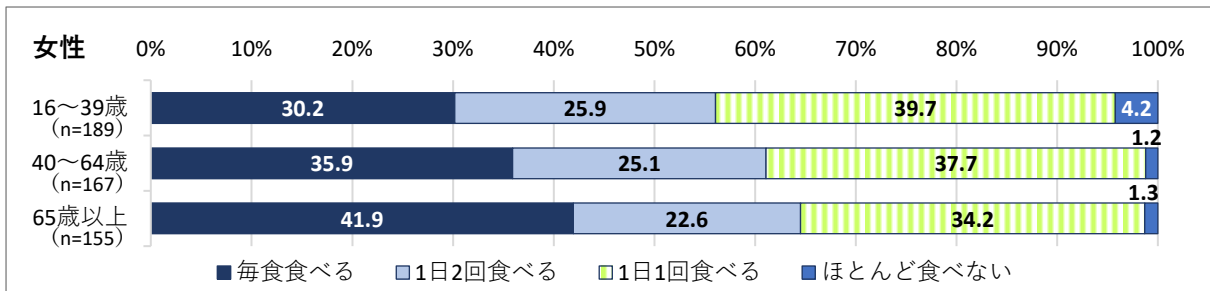
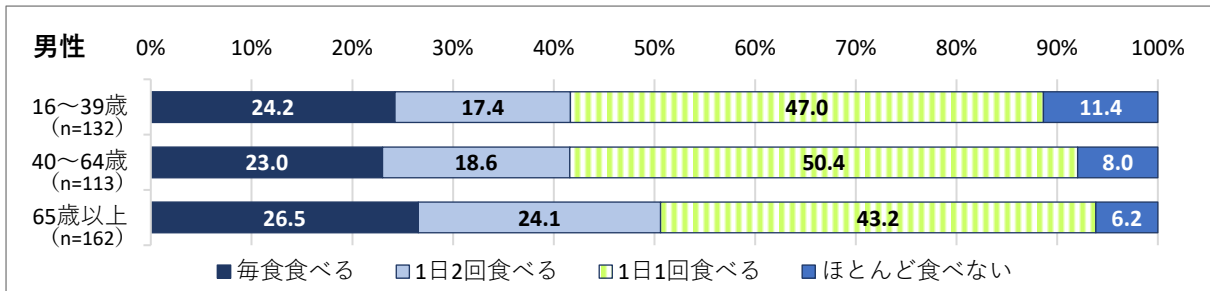
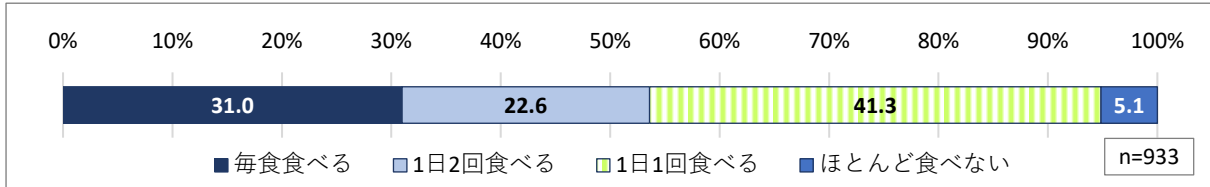


問 18 野菜料理を食べる頻度

野菜料理をどのくらいの頻度で食べますか

「毎食食べる」が31.0%、「1日2回食べる」が22.6%、「1日1回食べる」が41.3%で、「ほとんど食べない」が5.1%となっています。

性別・年齢別にみると、男性より女性の方が野菜料理を食べる頻度は高くなっています。

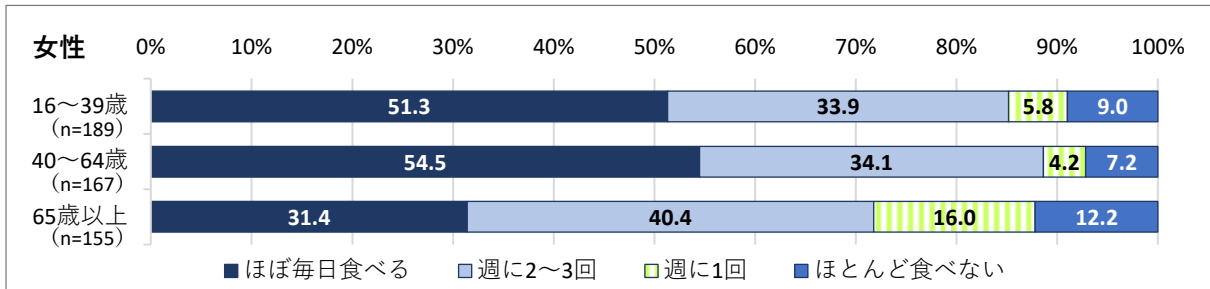
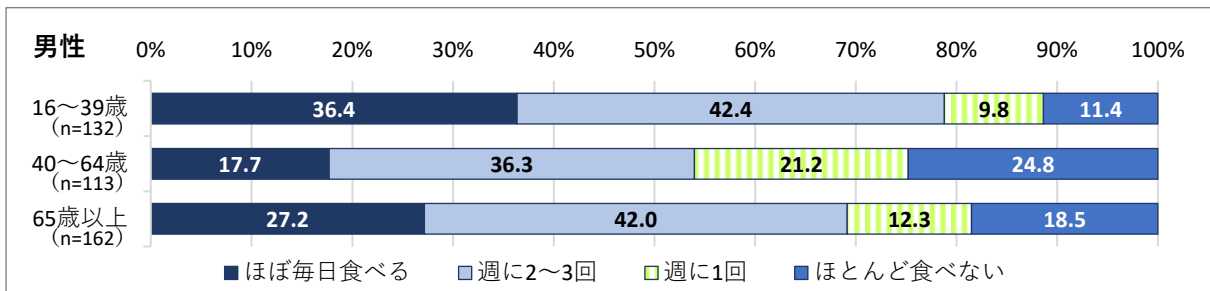
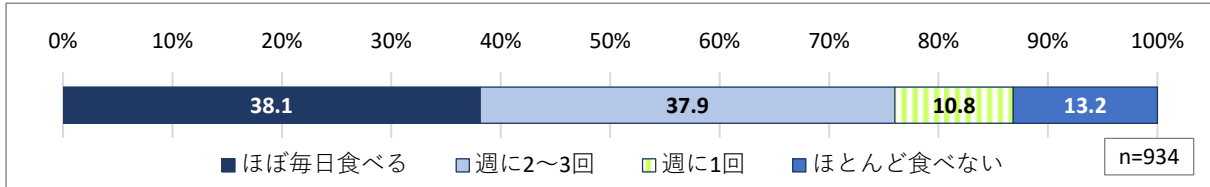


問 19 お菓子や甘い飲み物の摂取

お菓子や甘い飲み物をどのくらいの頻度で食べますか

「ほぼ毎日食べる」が38.1%、「週に2~3回」が37.9%、「週に1回」が10.8%で、「ほとんどない」が13.2%となっています。

性別・年齢別にみると、男性より女性の方が「ほぼ毎日食べる」割合が高くなっています。

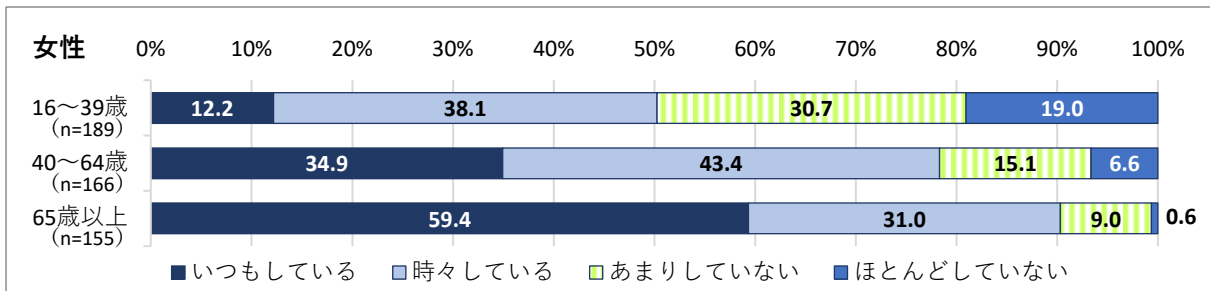
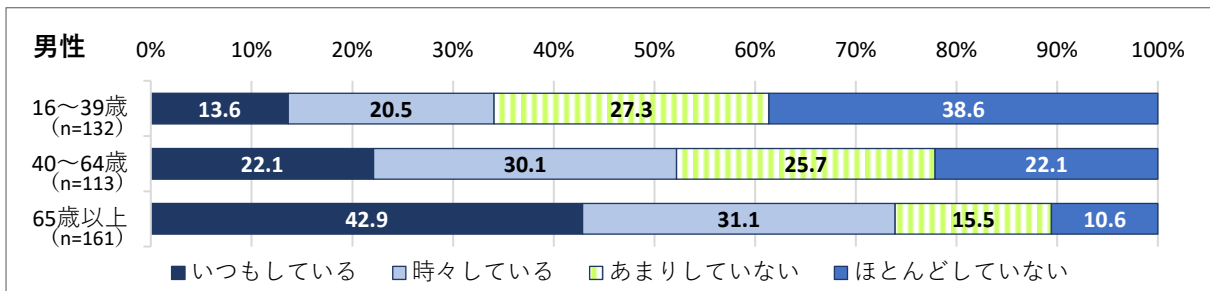
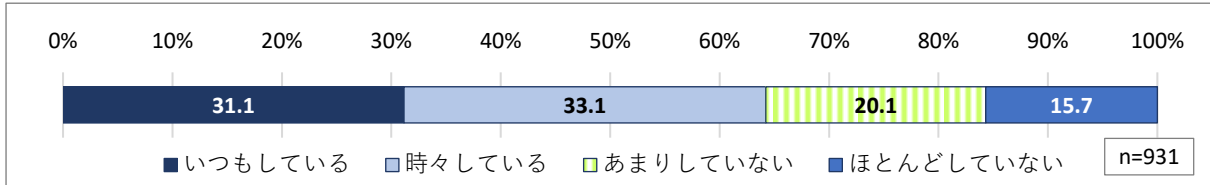


問 20 地産地消について

野菜を選ぶとき、地元（新潟県内）で採れたものを選ぶようになっていますか

「いつもしている」と「時々している」を合わせると64.2%となっています。

性別・年齢別にみると、男性より女性の方が地元食材を選ぶようにする傾向がみられます。また、男性・女性ともに年齢が上がるほどその傾向が強くなっています。

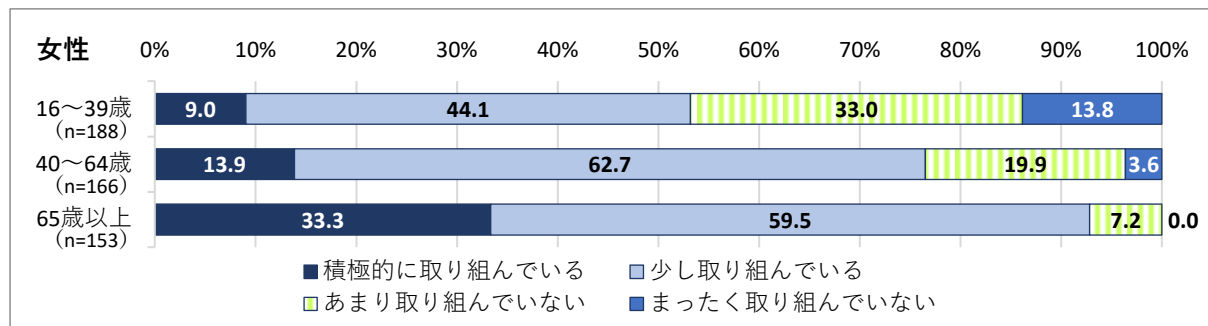
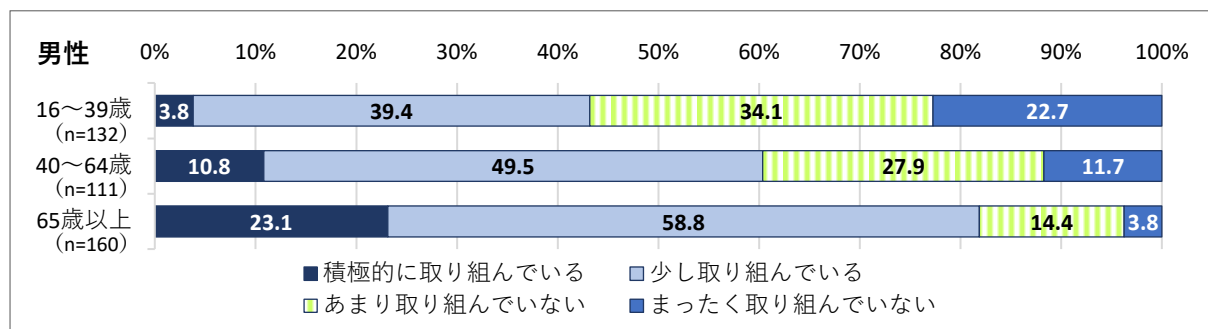
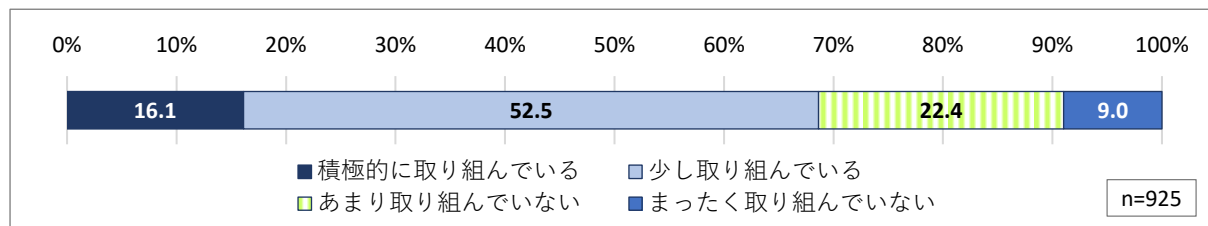


問 21 減塩の取り組み

ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか

「積極的に取り組んでいる」と「少し取り組んでいる」を合わせると68.6%となっています。

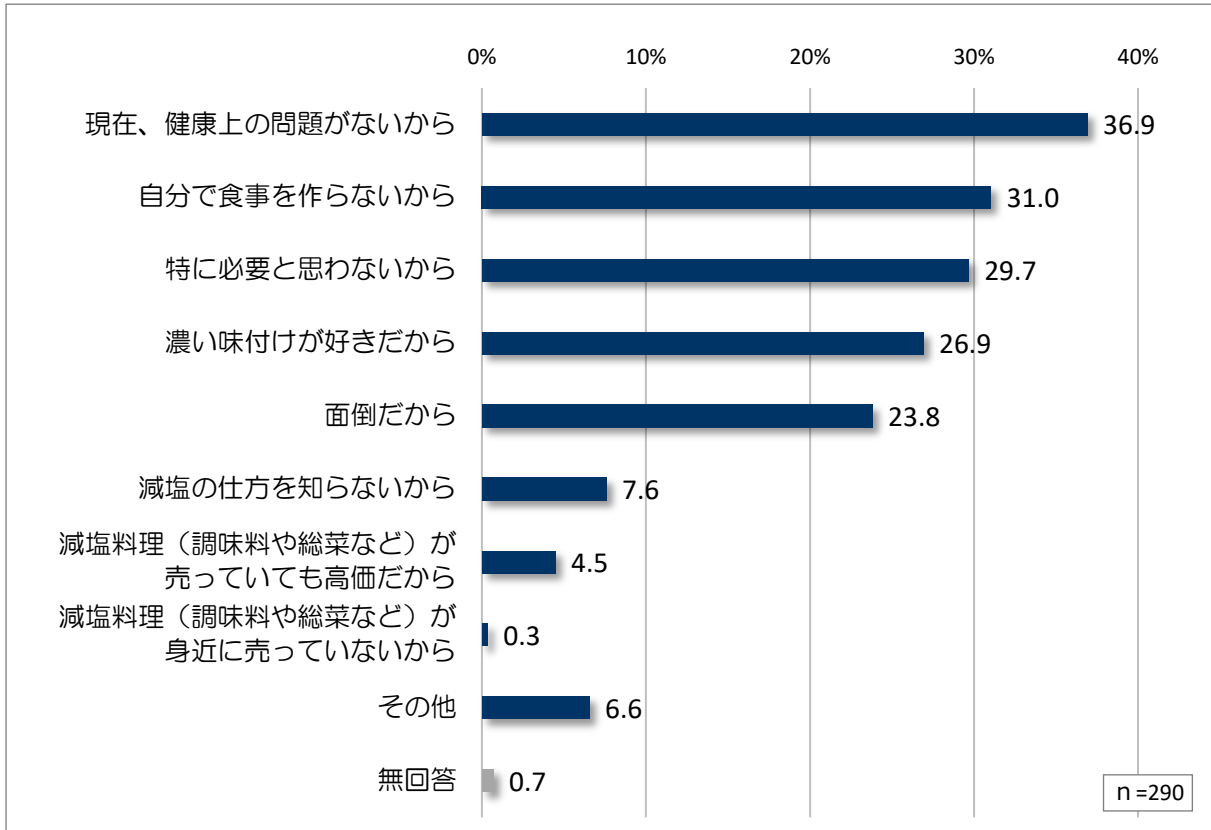
性別・年齢別にみると、男性より女性の方が減塩に取り組んでいる割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「積極的に取り組んでいる」割合が高くなっています。



問 21-1 減塩に取り組まない理由

問 21 で「あまり取り組んでいない」または「まったく取り組んでいない」と回答した方のみ
減塩に取り組んでいない理由は何ですか（複数回答）

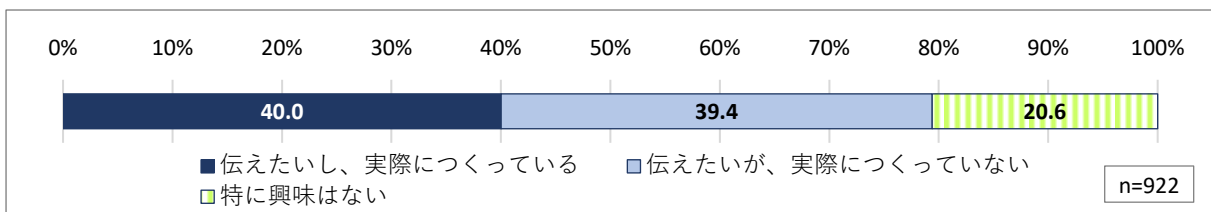
「現在、健康上の問題がないから」が 36.9%と最も高く、次いで「自分で食事を作らないから」が 31.0%、「特に必要と思わないから」が 29.7%などとなっています。



問 22 郷土料理の伝承

のっぺや煮菜などの郷土料理や地域、家庭で受け継がれてきた料理を次世代に伝えていきたいですか。また実際につくっていますか（頻度は問いません）

「伝えたいし、実際につくっている」が 40.0%となっています。

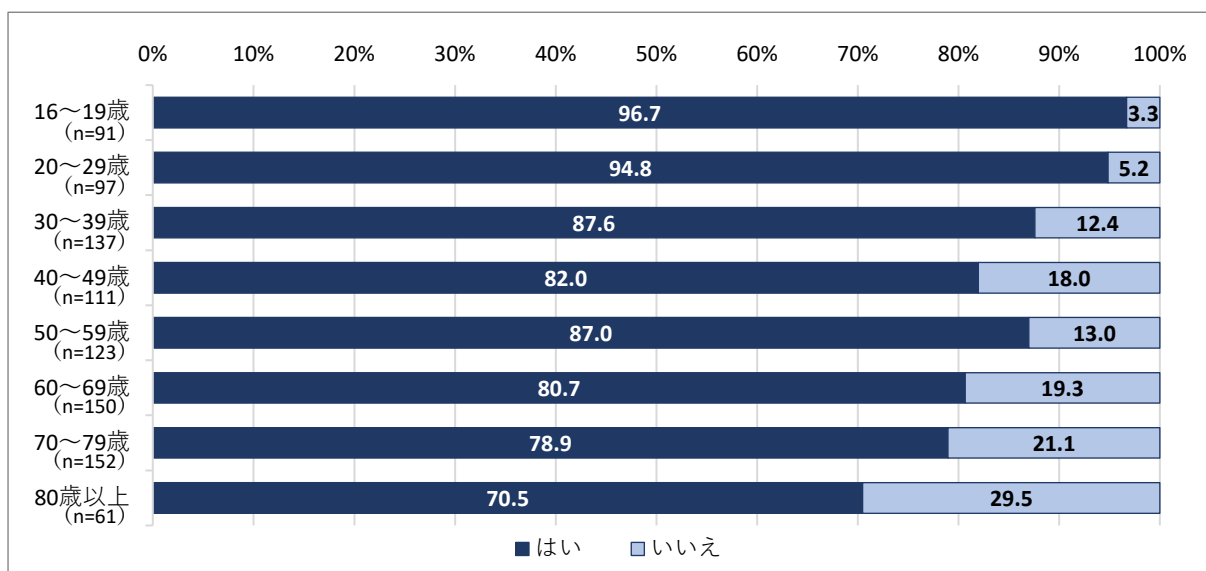
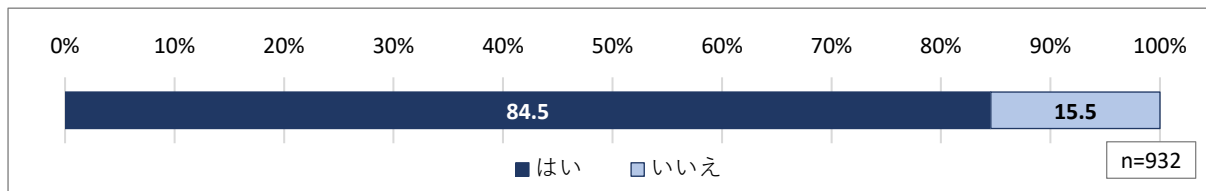


問 23 共食

1日1回は家族や友人等と食事をとっていますか

「はい」が84.5%、「いいえ」が15.5%となっています。

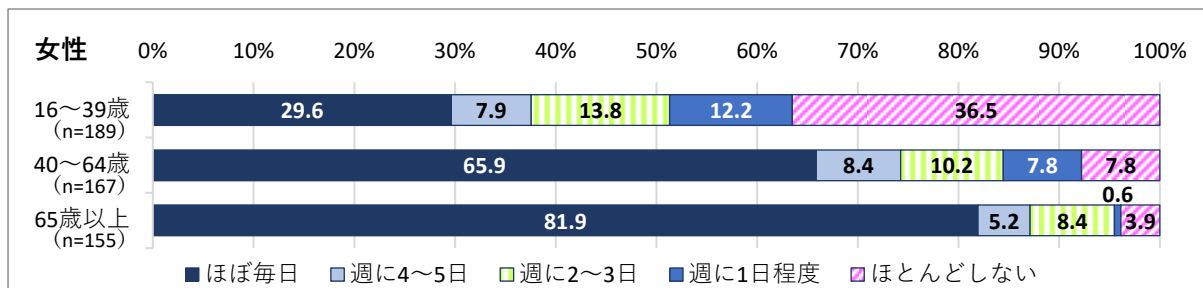
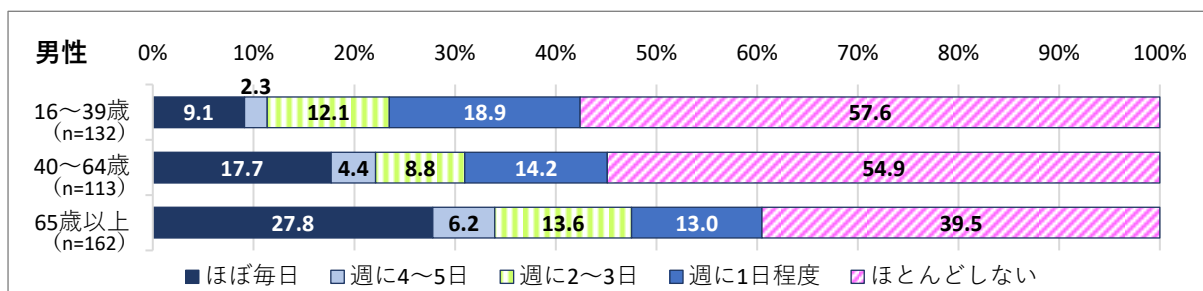
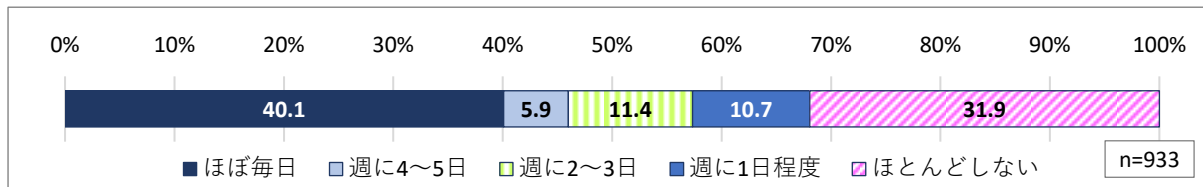
年齢別にみると、年齢が上がるほど「はい」の割合が低くなっています。



問 24 食事づくり

食事づくり（食材を購入したり調達して料理をつくる）をすることがありますか

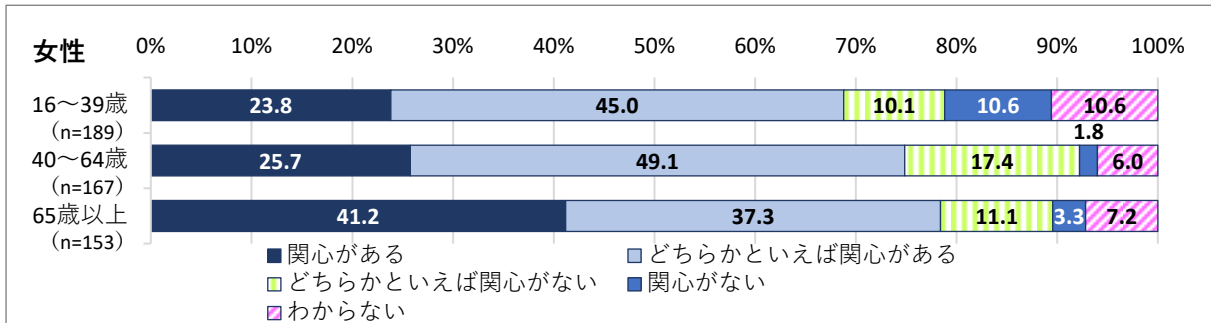
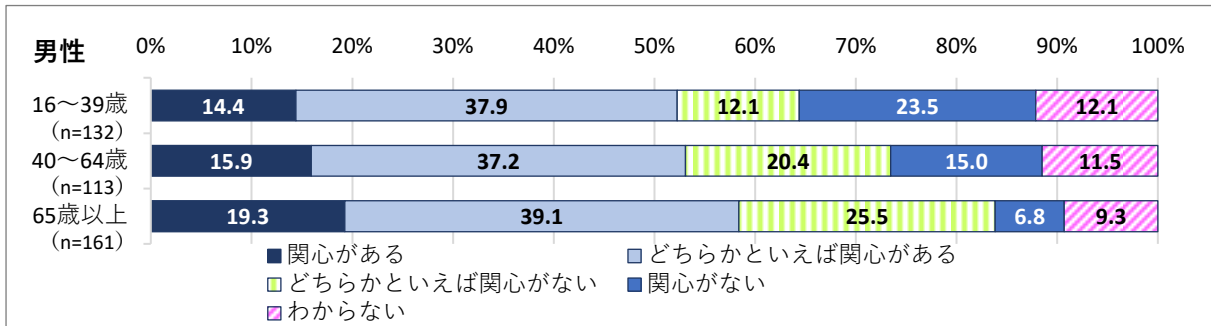
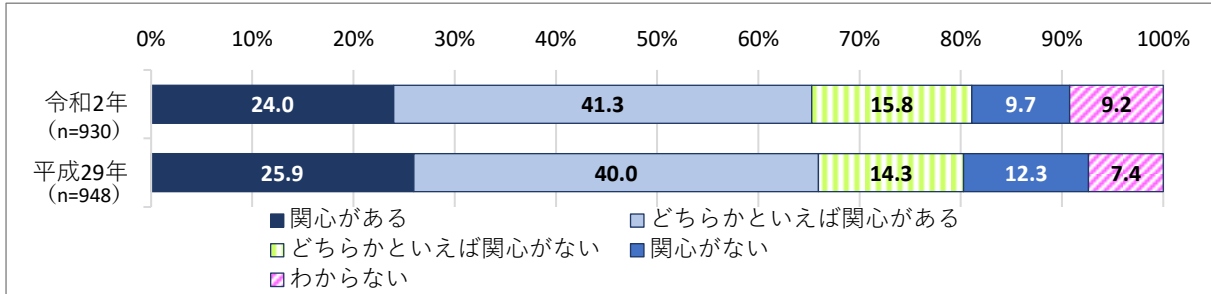
「ほぼ毎日」が40.1%と最も高く、次いで「ほとんどしない」が31.9%となっています。
性別・年齢別にみると、男性より女性の方が「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。



問 25 食育への関心

「食育」に関心がありますか

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると 65.3%となっています。
性別・年齢別にみると、男性より女性の方が「関心がある」割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほど「関心がある」割合が高くなっています。



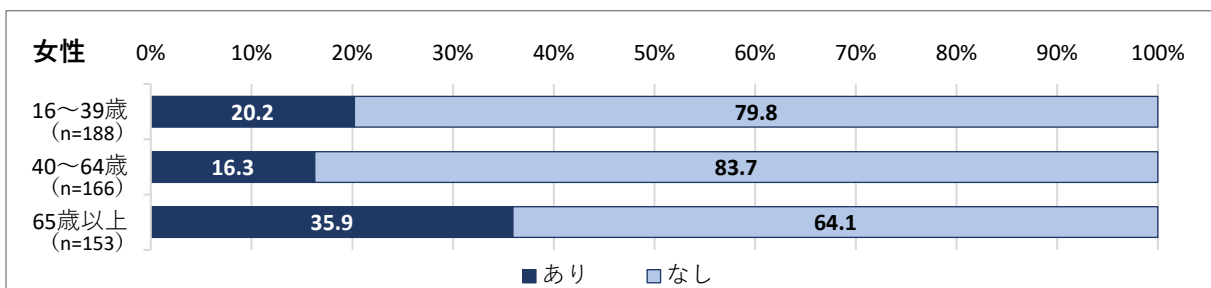
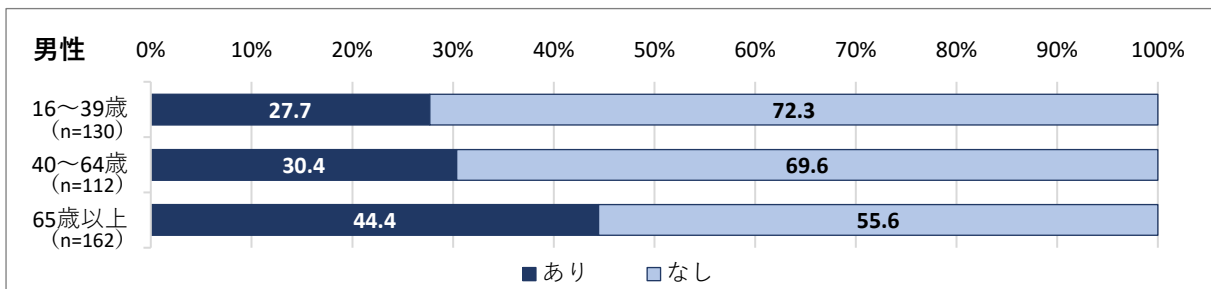
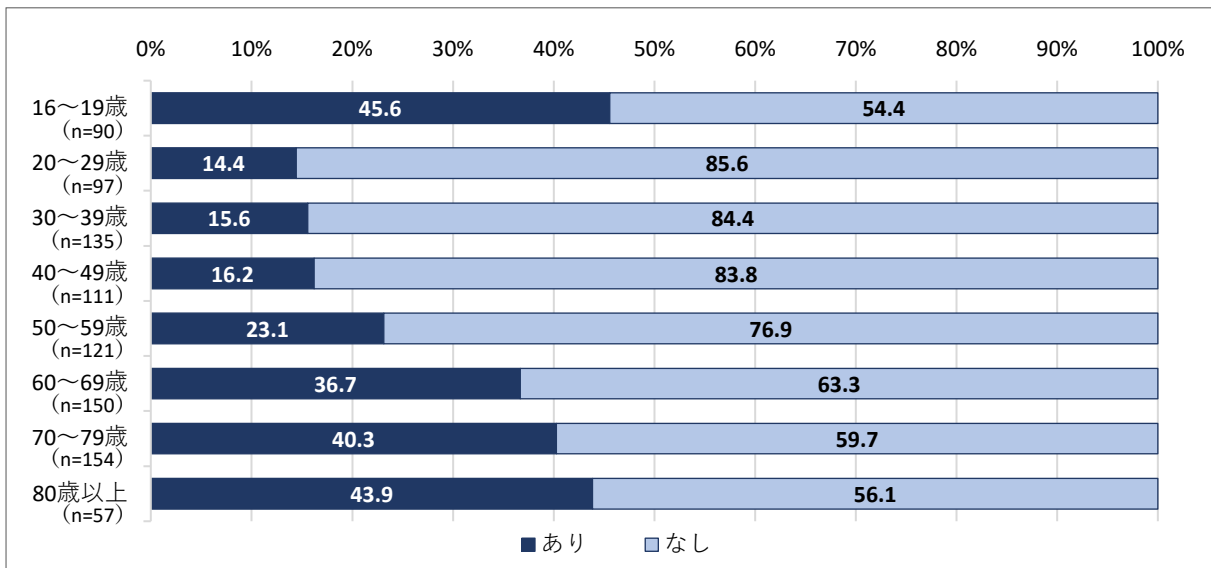
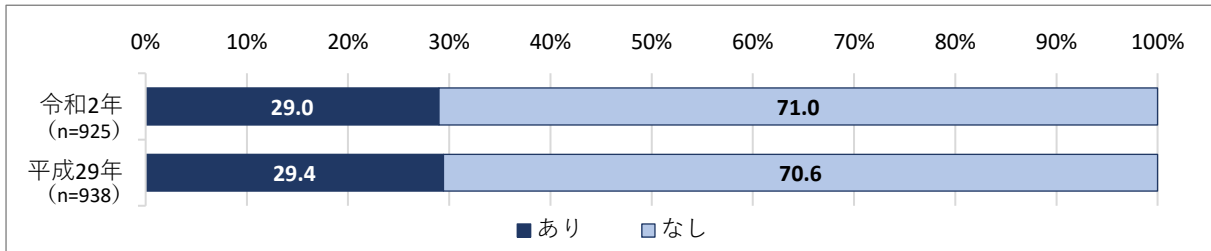
● 生活習慣について

問 26 運動の習慣

運動の習慣がありますか

■運動の習慣「あり」とは、現在、1回の持続時間が30分以上の運動を週2日以上行い、その運動を1年以上継続している方とします。

「あり」が29.0%、「なし」が71.0%となっています。



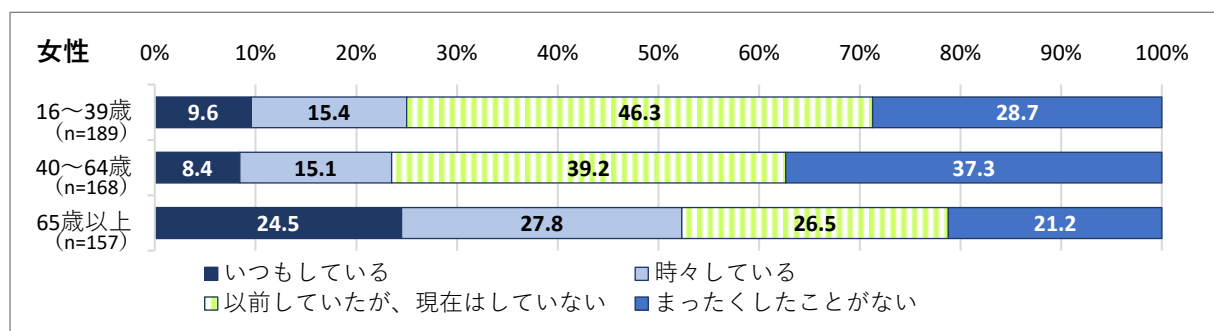
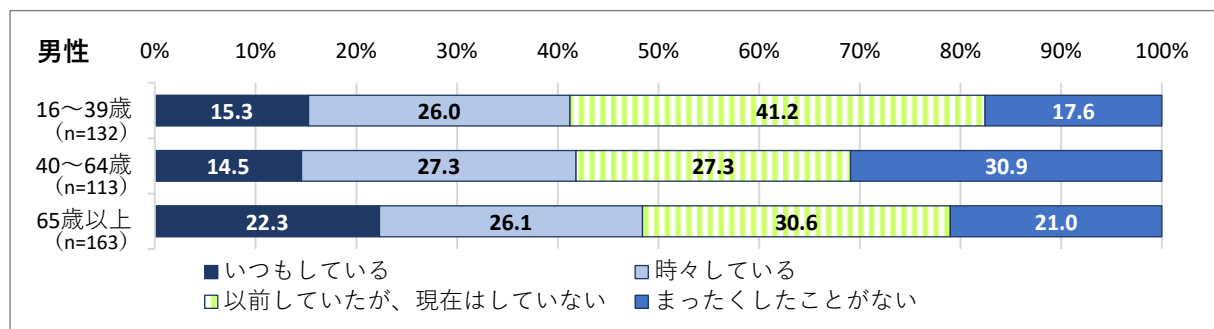
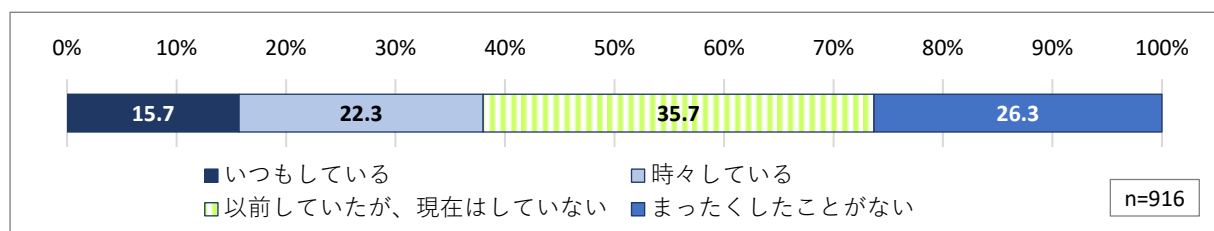
問 27 運動やスポーツを行う頻度

日ごろから、運動やスポーツを行っていますか（ただし、仕事や学校の授業で行っている運動は除きます）

■「時々している」とは月に1～2回位とします。

「いつもしている」と「時々している」を合わせると38.0%となっています。一方で「以前していたが、現在はしていない」と「まったくしたことがない」を合わせると62.0%となっています。

性別・年齢別にみると、65歳未満では、男性と比較して女性の方が運動していない割合が高くなっていますが、65歳以上では大きな差はみられませんでした。

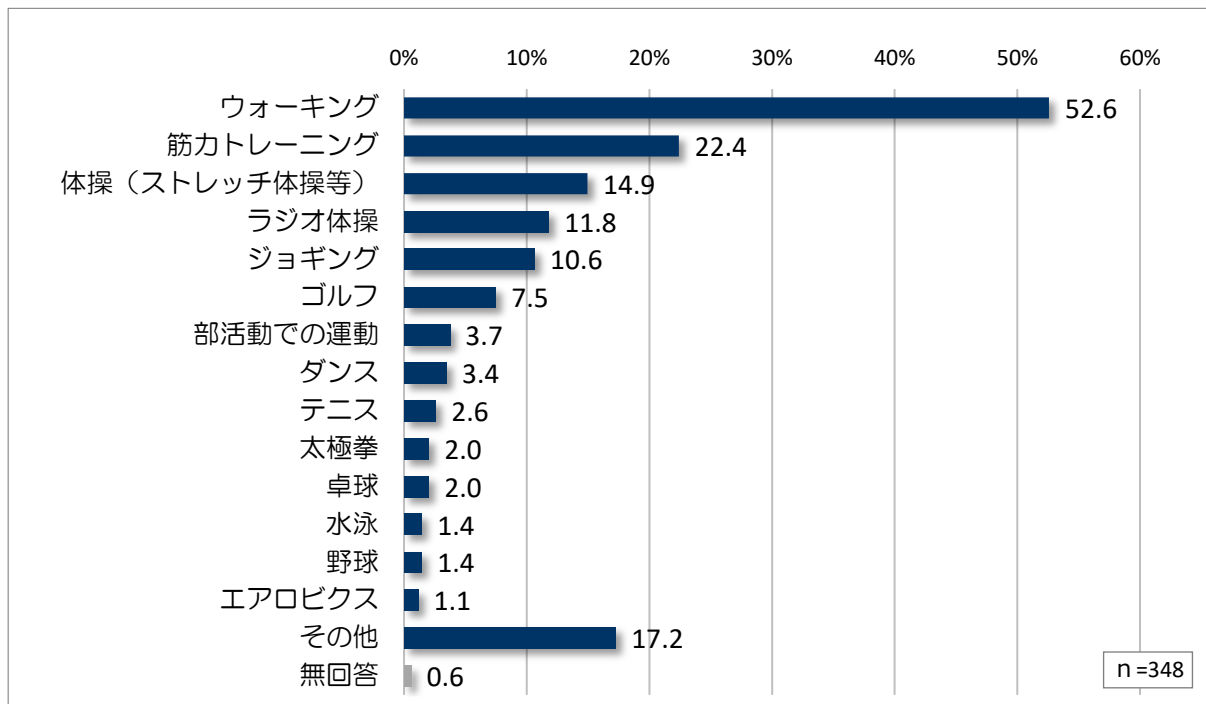


問 27-1 運動やスポーツの種類

問 27で「いつもしている」または「時々している」と回答した方のみ

行っている運動やスポーツの種類はどれですか（複数回答）

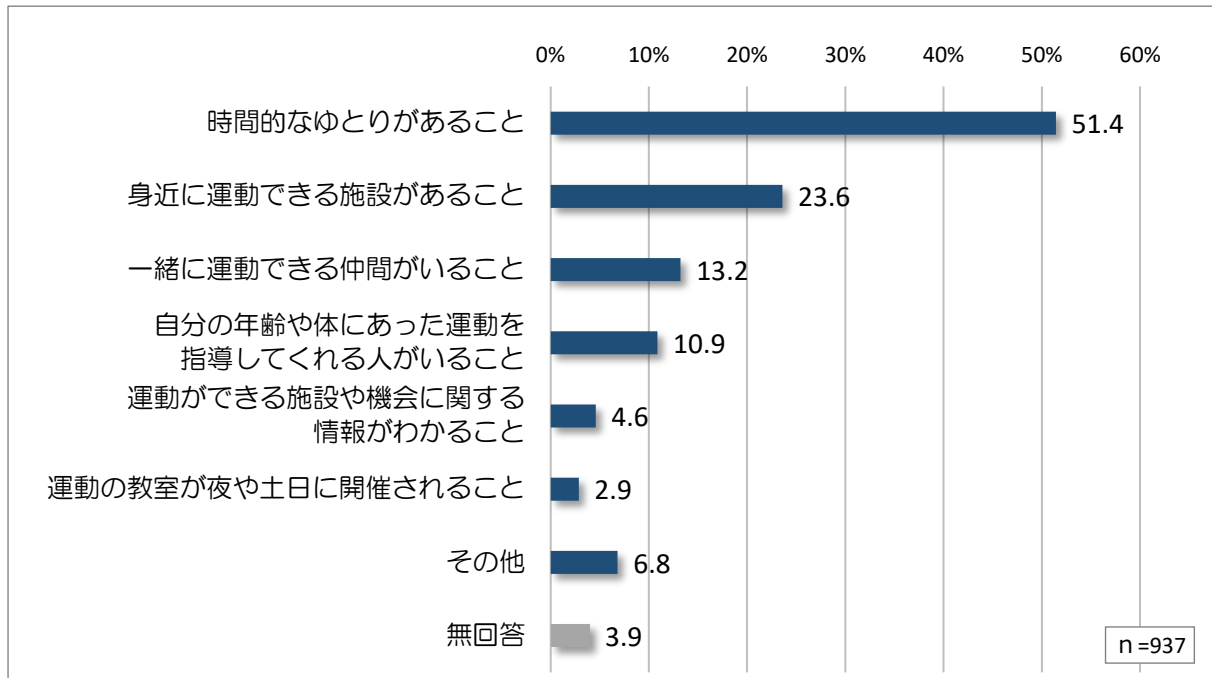
「ウォーキング」が52.6%と最も高く、次いで「筋力トレーニング」が22.4%などとなっています。



問 28 運動を続けるために必要なこと

運動やスポーツを続ける（または始める）ために必要なことは次のうちどれだと思いますか（複数回答）

「時間的なゆとりがあること」が 51.4%と最も高くなっています。



※調査票では「〇は1つ」としていましたが、複数回答が多かったため、複数回答で集計しています。

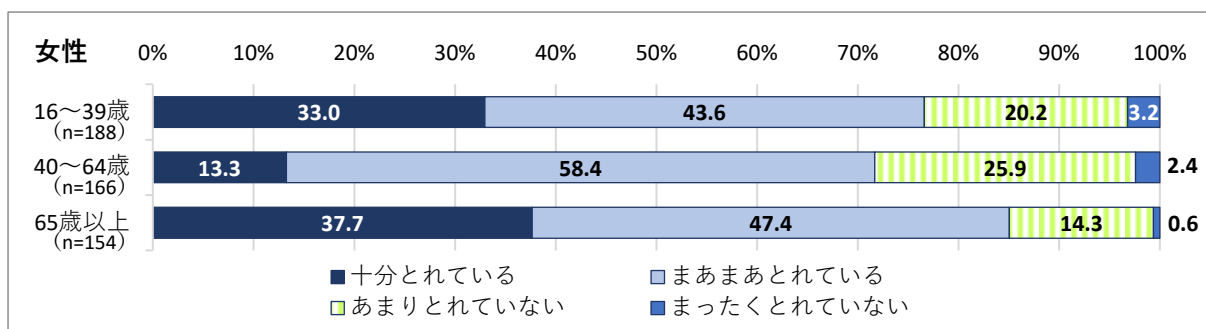
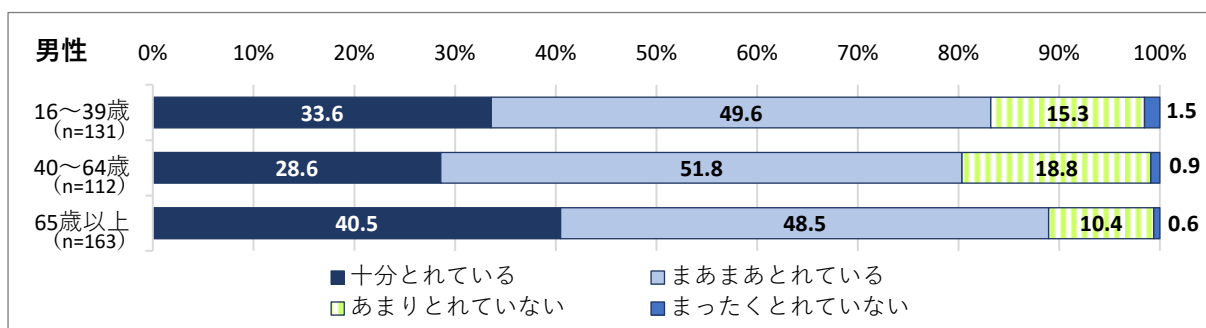
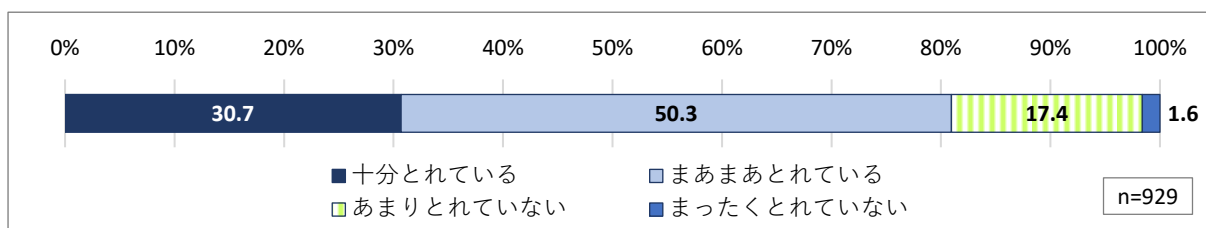
問 29 休養

休養についておたずねします

① ふだんの睡眠で休養が十分とれていると思いますか

「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせると 81.0%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると 19.0%となっています。

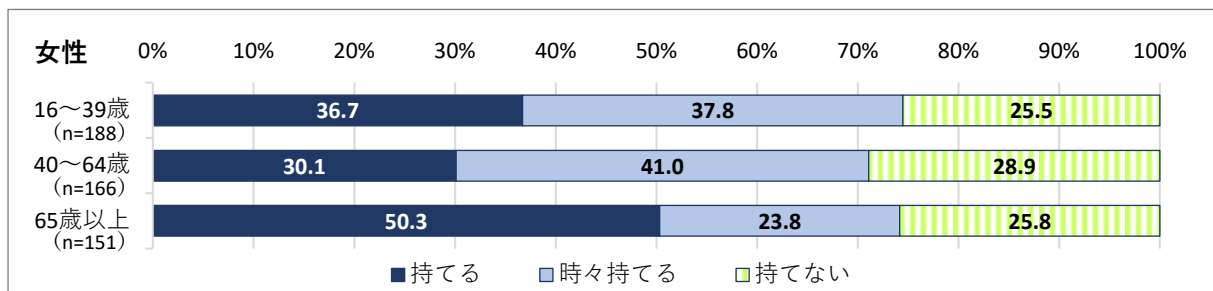
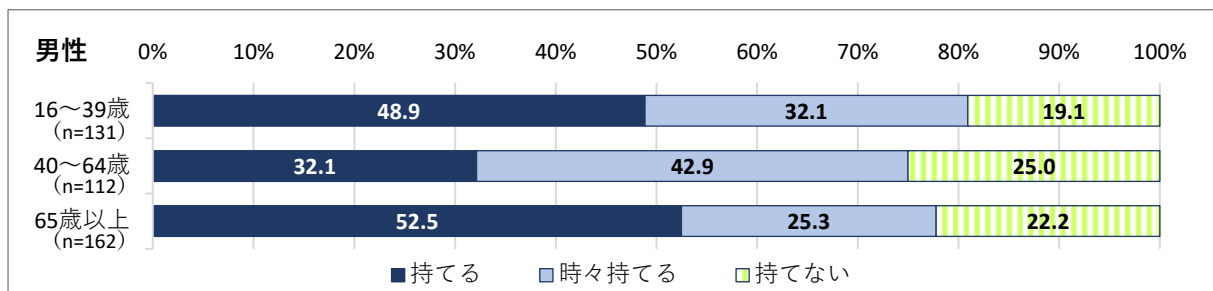
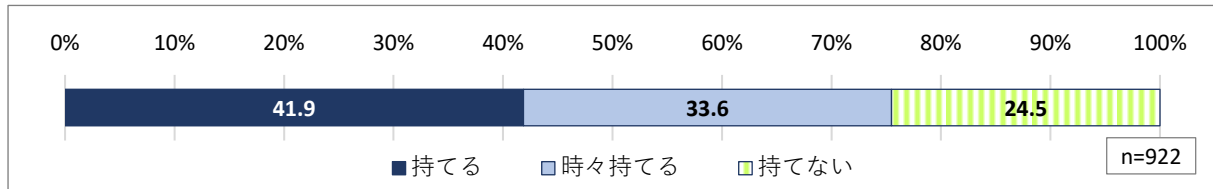
性別・年齢別にみると、40～64 歳女性で「十分とれている」割合が低くなっています。



② 毎日自分のために使える時間や、週末等に趣味やスポーツ、ボランティア活動などをする時間が持てますか

「持てる」と「時々持てる」を合わせると75.5%となっています。

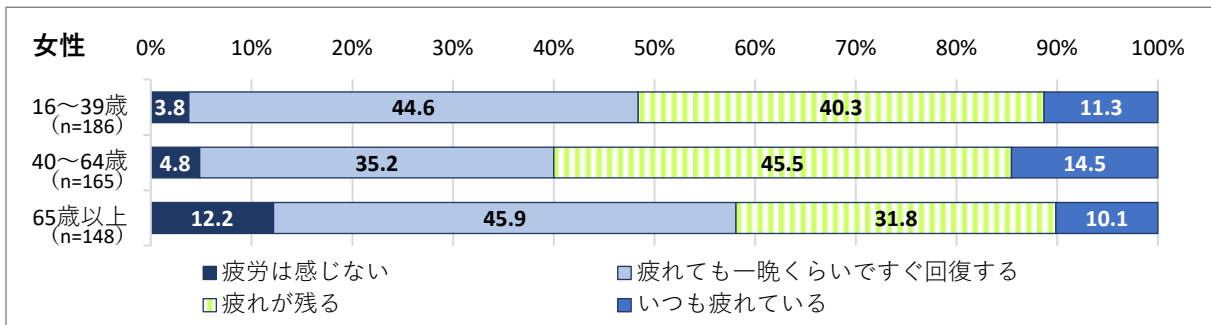
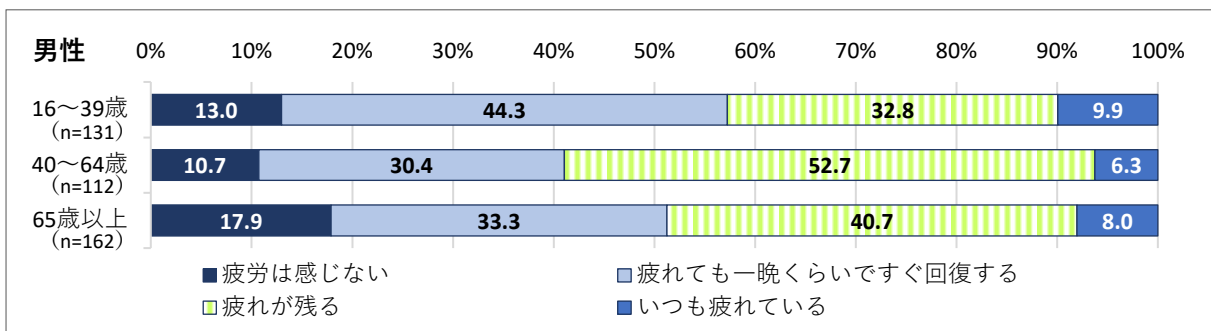
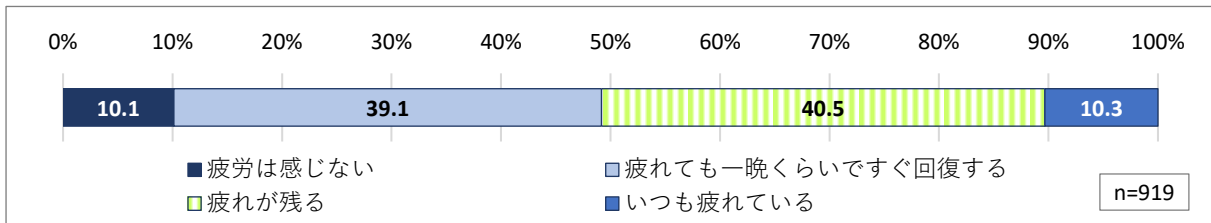
性別・年齢別にみると、すべての年齢層で男性の方が「持てる」割合が高くなっています。また、男性・女性ともに40～64歳で「持てる」割合が低くなっています。



③ 疲労感

「疲労は感じない」と「疲れても一晩くらいですぐ回復する」を合わせると 49.2%で、「疲れが残る」と「いつも疲れている」を合わせると 50.8%となっています。

性別・年齢別にみると、すべての年齢層で女性の方が「疲労は感じない」割合が低くなっています。また、男性・女性ともに 40～64 歳で「疲れが残る」と「いつも疲れている」を合わせた割合が高くなっています。



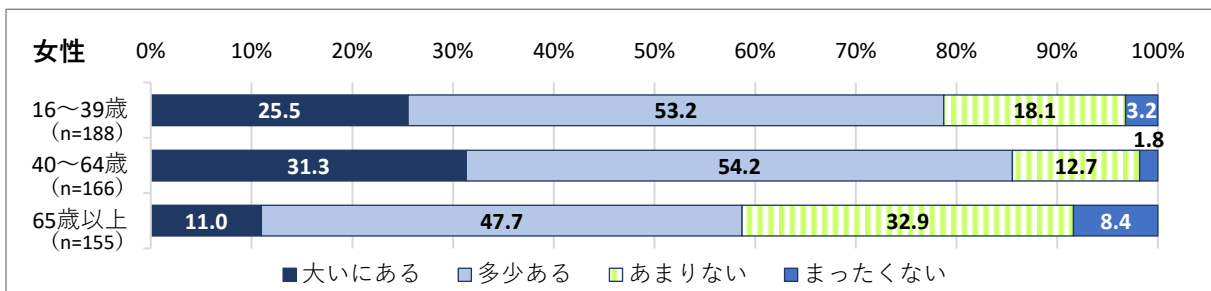
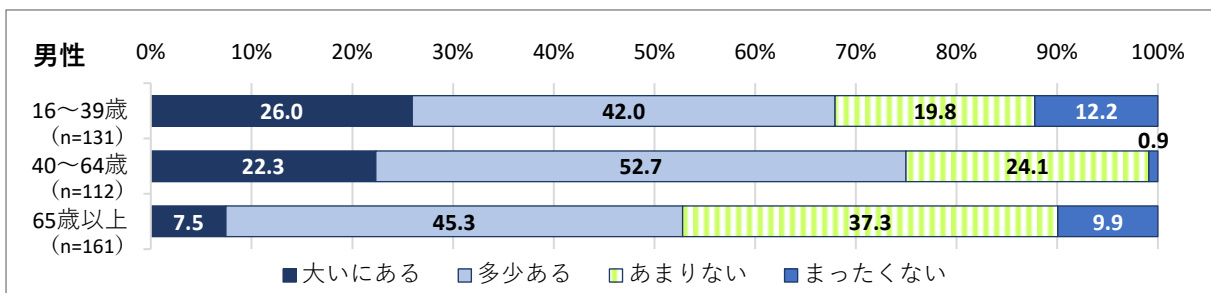
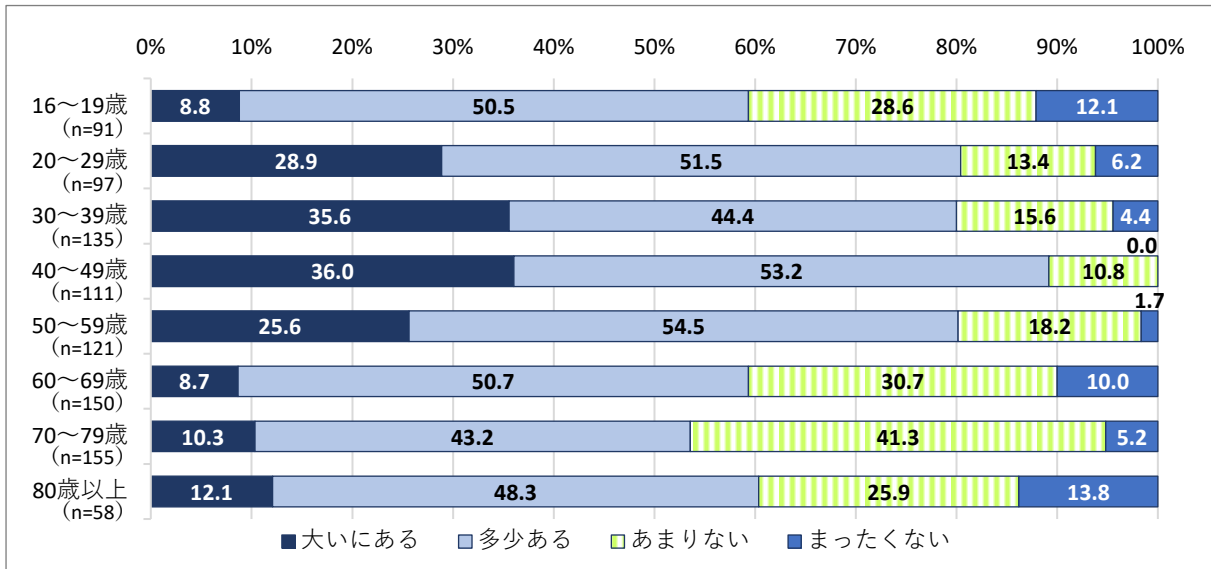
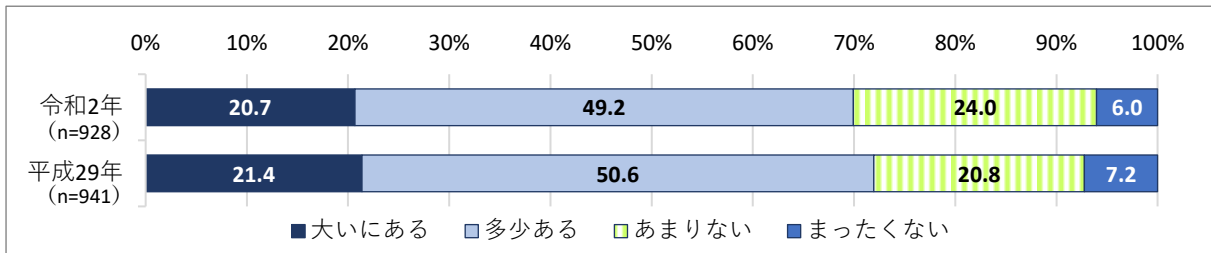
問 30 ストレス

あなたはこの1か月に不満・悩み・苦勞などによるストレスがありましたか

「大いにある」と「多少ある」を合わせると69.9%で、「あまりない」と「まったくない」を合わせると30.0%となっています。

年齢別にみると、20～59歳の働き盛りで「大いにある」割合が高くなっています。

性別・年齢別にみると、40～64歳女性で「大いにある」割合が最も高くなっています。



休養×ストレス クロス集計表 ① 睡眠

		合計	問30 この1か月にストレスがありましたか				
			大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全体		928 100.0%	192 20.7%	457 49.2%	223 24.0%	56 6.0%	9
問29 ①睡眠	十分とれている	283 100.0%	34 12.0%	118 41.7%	94 33.2%	37 13.1%	2
	まあまあとれている	467 100.0%	85 18.2%	251 53.7%	115 24.6%	16 3.4%	0
	あまりとれていない	162 100.0%	65 40.1%	83 51.2%	11 6.8%	3 1.9%	0
	まったくとれていない	15 100.0%	8 53.3%	5 33.3%	2 13.3%	0 0.0%	0
	無回答	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	7

休養×ストレス クロス集計表 ② 自分のための時間

		合計	問30 この1か月にストレスがありましたか				
			大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全体		928 100.0%	192 20.7%	457 49.2%	223 24.0%	56 6.0%	9
問29 ②自分の ための時間	持てる	385 100.0%	55 14.3%	173 44.9%	118 30.6%	39 10.1%	1
	時々持てる	310 100.0%	69 22.3%	170 54.8%	63 20.3%	8 2.6%	0
	持てない	225 100.0%	66 29.3%	111 49.3%	39 17.3%	9 4.0%	1
	無回答	8 100.0%	2 25.0%	3 37.5%	3 37.5%	0 0.0%	7

休養×ストレス クロス集計表 ③ 疲労感

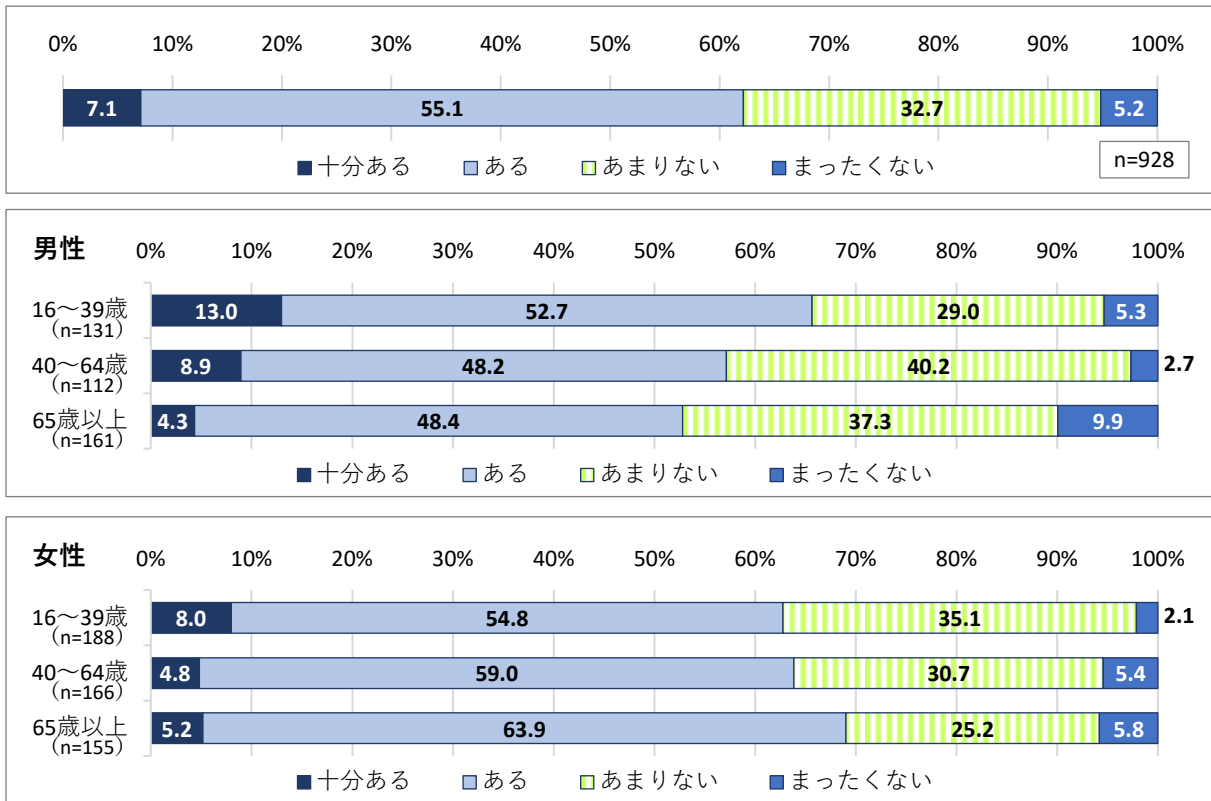
		合計	問30 この1か月にストレスがありましたか				
			大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全体		928 100.0%	192 20.7%	457 49.2%	223 24.0%	56 6.0%	9
問29 ③疲労感	疲労は感じない	93 100.0%	9 9.7%	31 33.3%	30 32.3%	23 24.7%	0
	疲れても一晩くらいで すぐ回復する	357 100.0%	35 9.8%	175 49.0%	124 34.7%	23 6.4%	2
	疲れが残る	372 100.0%	92 24.7%	216 58.1%	58 15.6%	6 1.6%	0
	いつも疲れている	95 100.0%	55 57.9%	28 29.5%	9 9.5%	3 3.2%	0
	無回答	11 100.0%	1 9.1%	7 63.6%	2 18.2%	1 9.1%	7

問 31 ストレス解消法

あなたはストレスを感じた時、それを解消する方法がありますか

「十分ある」と「ある」を合わせると62.2%で、「あまりない」と「まったくない」を合わせると37.9%となっています。

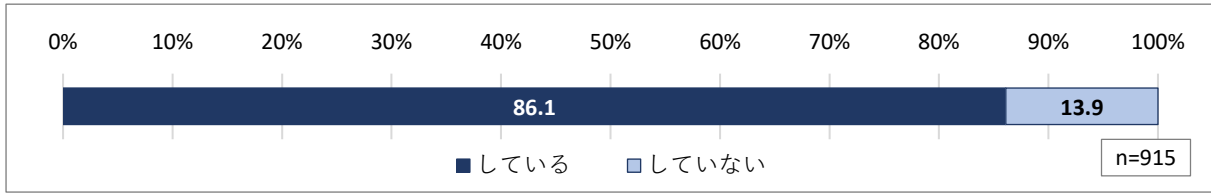
性別・年齢別にみると、男性は年齢が上がるほど「十分ある」、「ある」の割合が低くなっていますが、女性は年齢による明らかな傾向はみられませんでした。



問 32 ストレスの解消

ストレスを解消するために、何かしていますか

「している」が86.1%、「していない」が13.9%となっています。

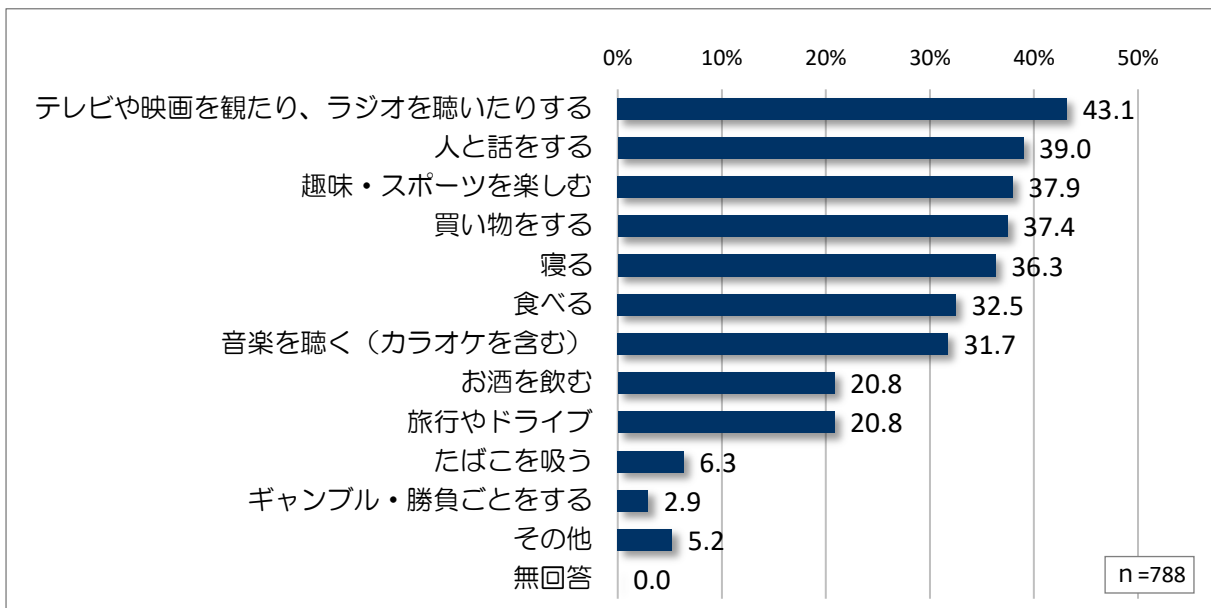


問 32-1 ストレス解消のためにしていること

問 32 で「している」と回答した方のみ

何をしていますか（複数回答）

「テレビや映画を観たり、ラジオを聴いたりする」が43.1%と最も高く、次いで「人と話をする」が39.0%、「趣味・スポーツを楽しむ」が37.9%、「買い物をする」が37.4%などとなっています。

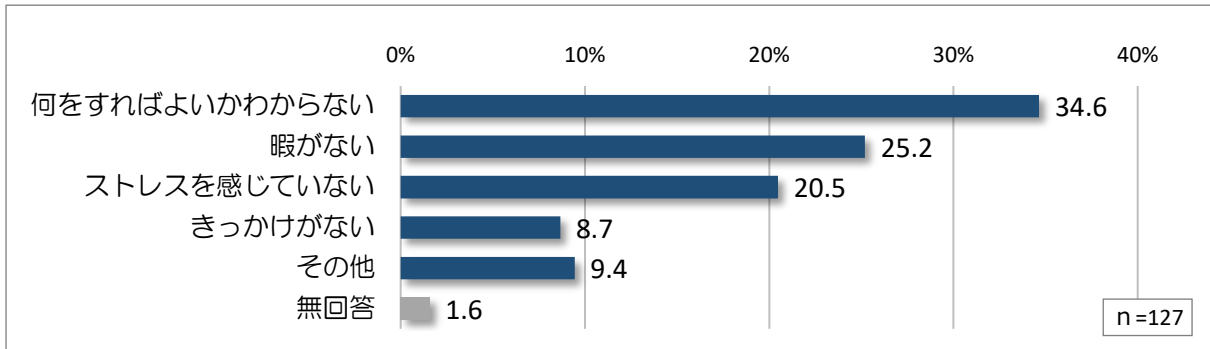


問 32-2 ストレスの解消をしない理由

問 32 で「していない」と回答した方のみ

それはどうしてですか

「何をすればよいかわからない」が 34.6%と最も高くなっています。

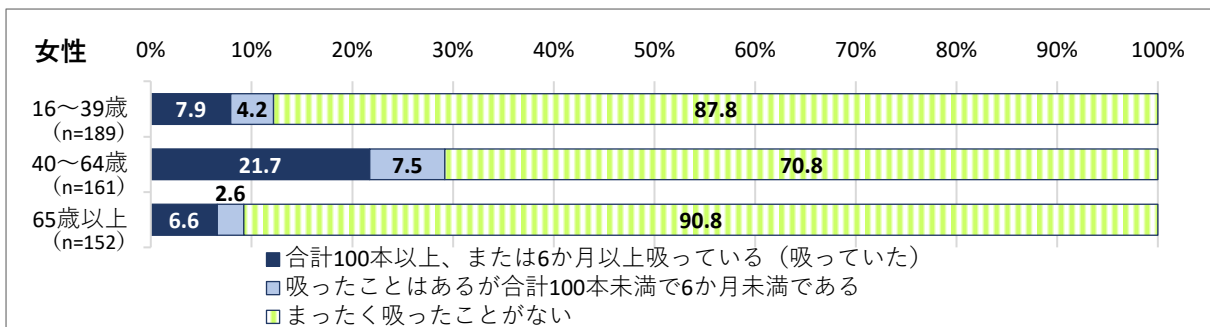
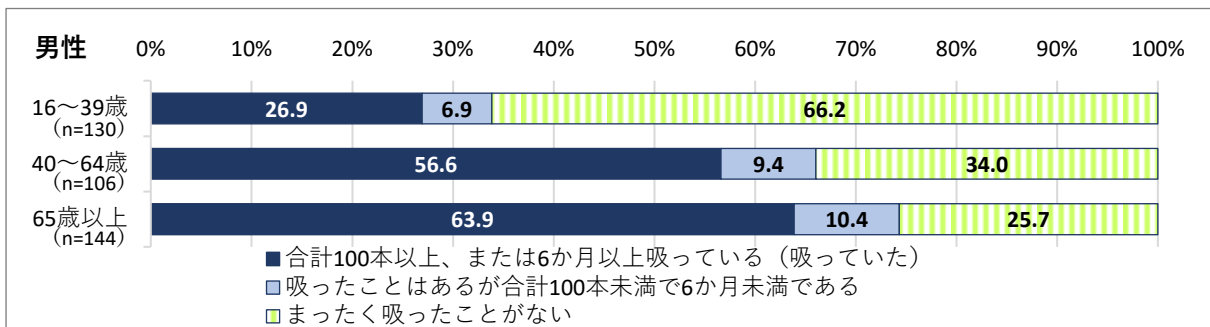
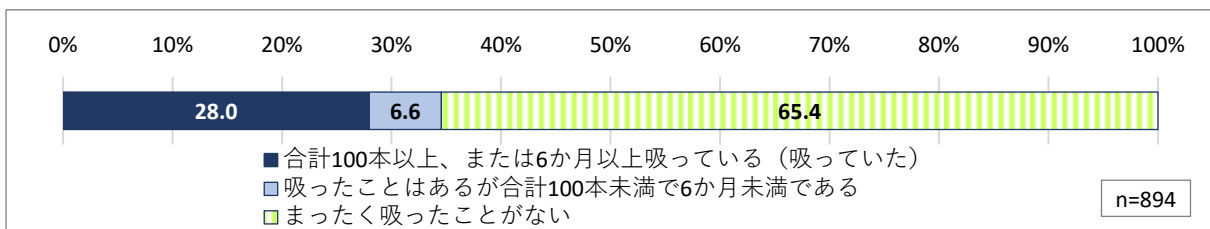


問 33 喫煙

これまでにたばこを吸ったことがありますか

「合計 100 本以上、または 6 か月以上吸っている（吸っていた）」は 28.0%で、「まったく吸ったことがない」が 65.4%となっています。

性別・年齢別にみると、男性で喫煙している（していた）割合が高くなっています。

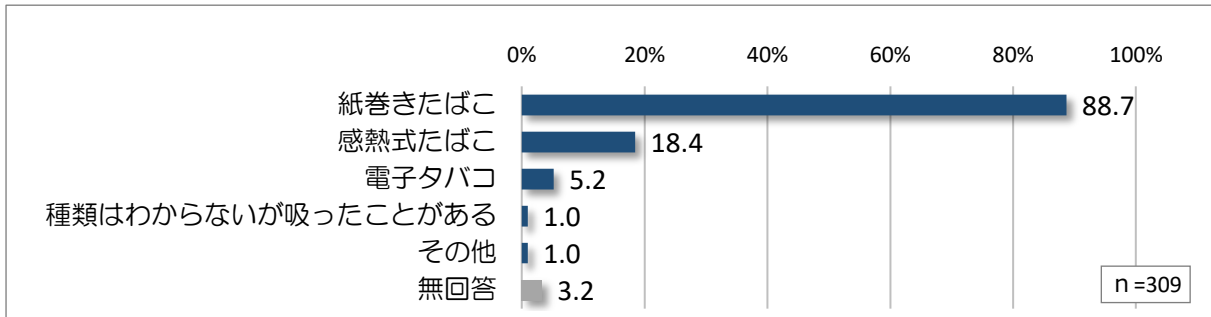


問 33-1 たばこの種類

問 33 で「まったく吸ったことがない」以外を回答した方のみ

次のうち吸ったことのある（吸っている）ものはありますか（複数回答）

「紙巻きたばこ」が 88.7%となっています。

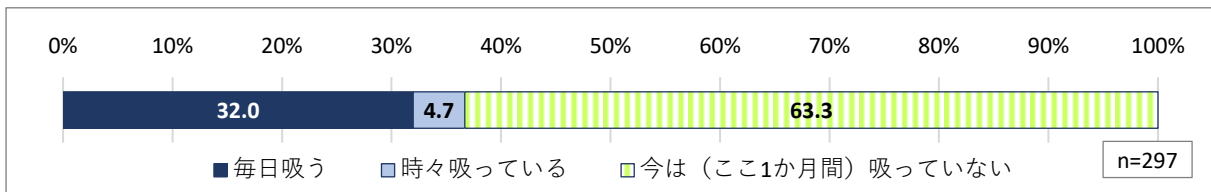


問 33-2 喫煙習慣

問 33 で「まったく吸ったことがない」以外を回答した方のみ

現在（この 1 か月間）、たばこを吸っていますか

「毎日吸う」が 32.0%で、「今は吸っていない」が 63.3%となっています。

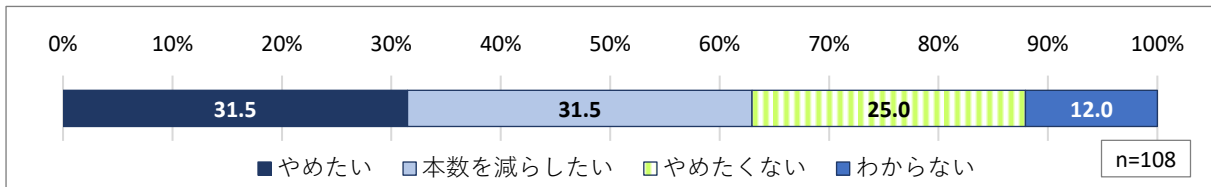


問 33-2-1 禁煙について

問 33-2 で「毎日吸う」または「時々吸っている」と回答した方のみ

たばこをやめたいと思いますか

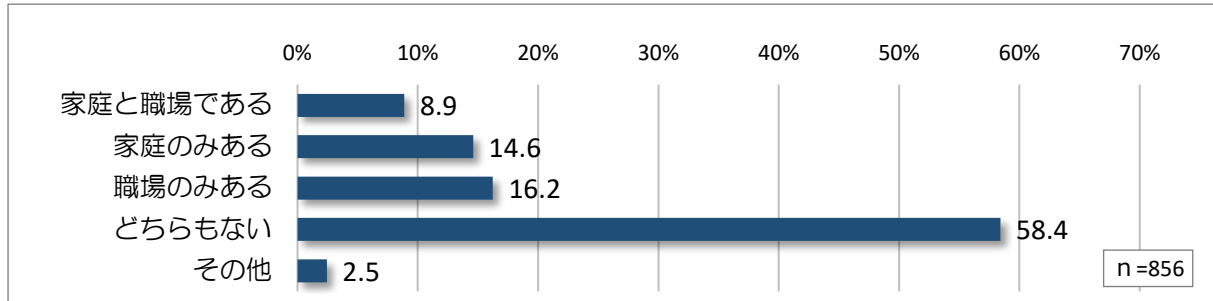
「やめたい」が 31.5%、「本数を減らしたい」が 31.5%で、「やめたくない」が 25.0%となっています。



問 34 受動喫煙

家庭や職場で受動喫煙（周囲の人のたばこの煙を吸う）の機会がありますか（複数回答）

「職場のみある」が 16.2%、「家庭のみある」が 14.6%で、「家庭と職場である」が 8.9%となっています。一方で「どちらもない」が 58.4%となっています。

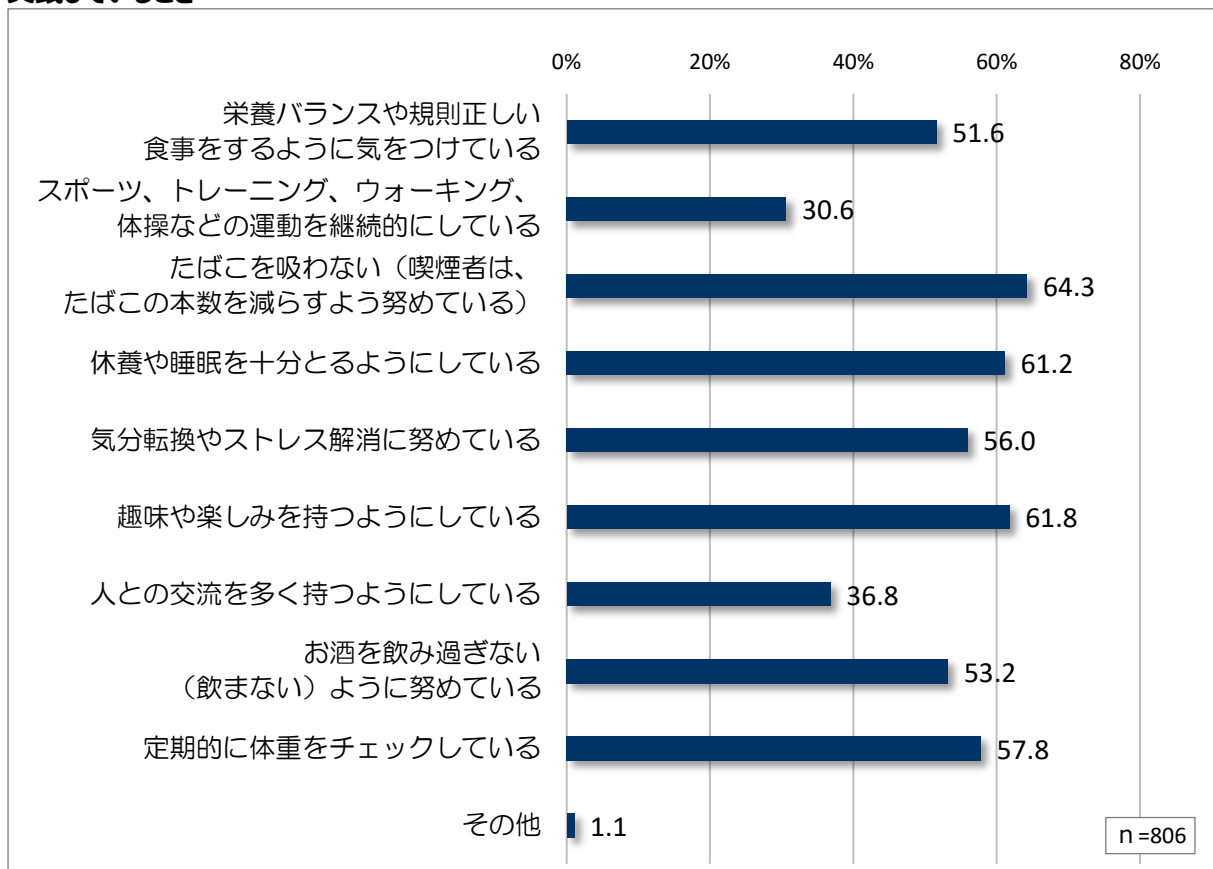


問 35 健康づくり

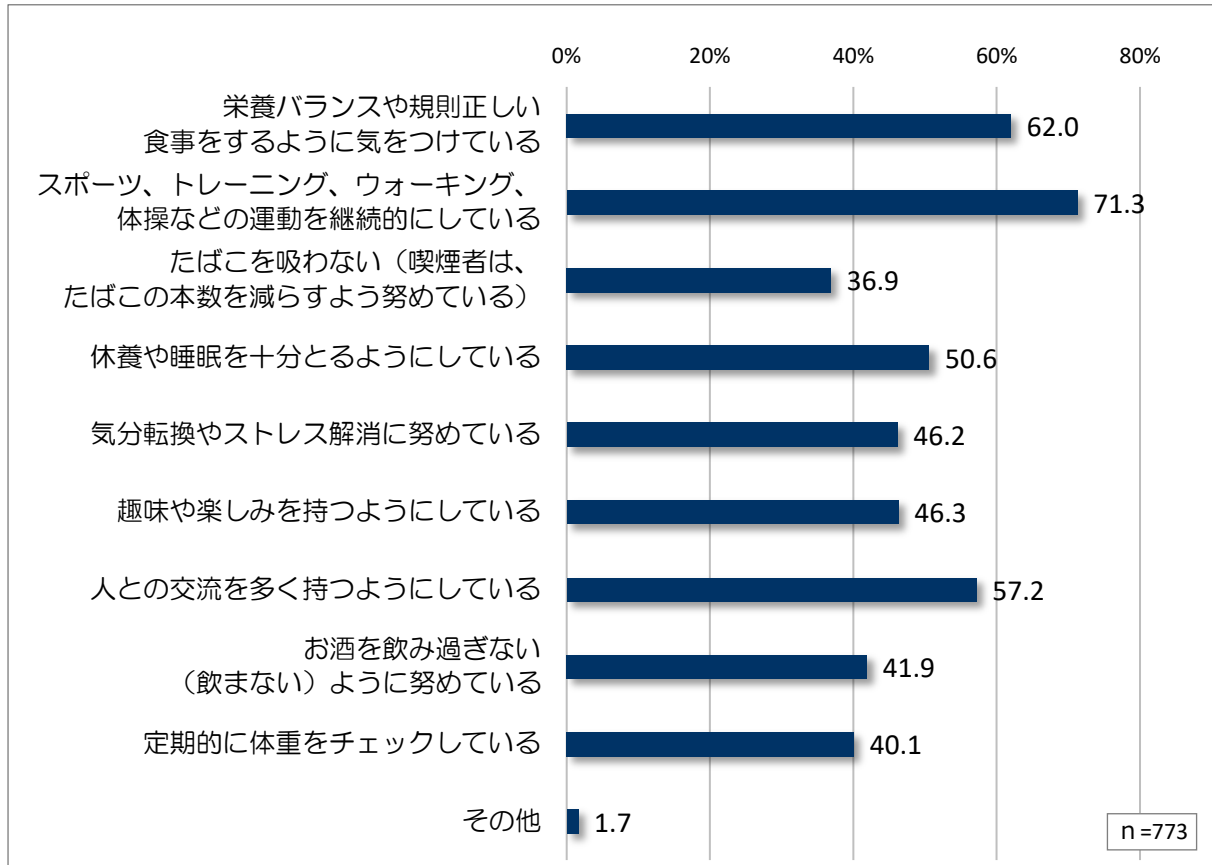
健康づくりや介護予防のために、実践（心がけている）したりしていることや、必要だと思うことは何ですか（複数回答）

必要だと思うことは「スポーツ、トレーニングなどの運動を継続的にしている」が最も高く 71.3%となっていますが、実践している割合は 30.6%となっています。

実践していること



必要だと思うこと

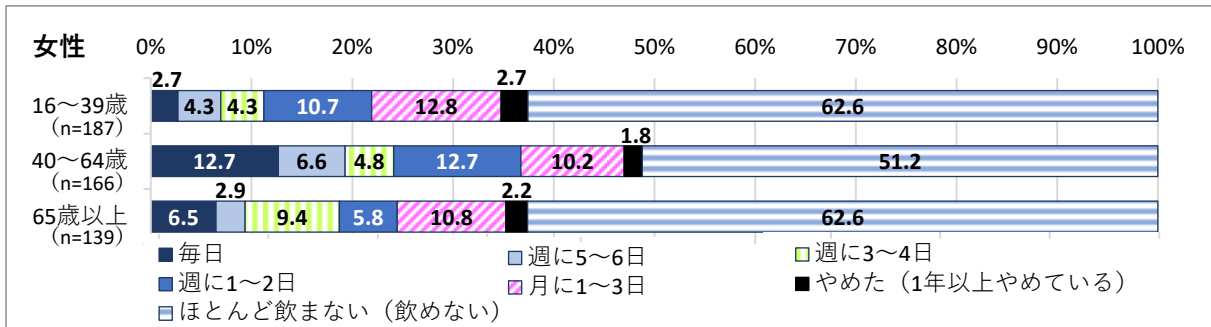
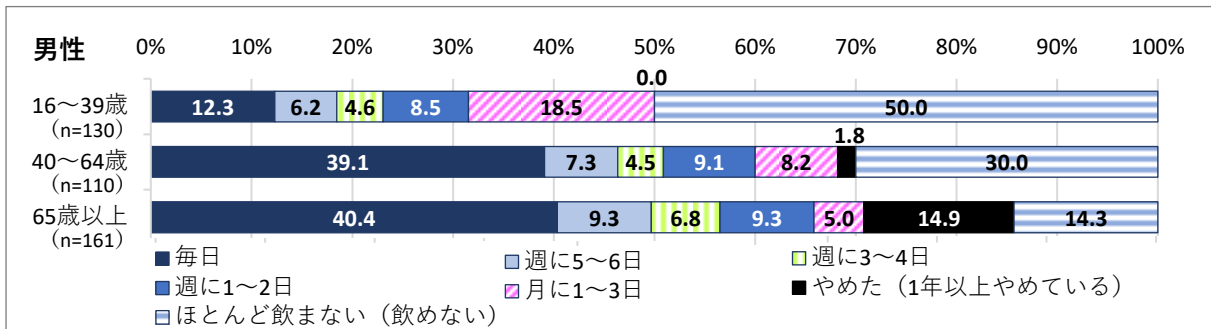
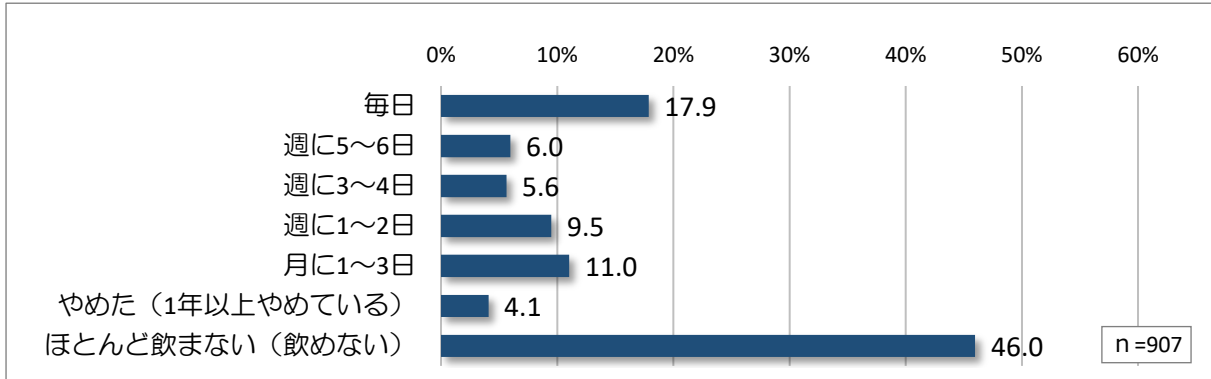


問 36 飲酒

どのくらいの頻度でお酒を飲みますか

「毎日」と「週に5~6日」を合わせると23.9%となっています。一方で「ほとんど飲まない（飲めない）」が46.0%となっています。

性別・年齢別にみると、40歳以上の男性で「毎日」の割合が高くなっています。



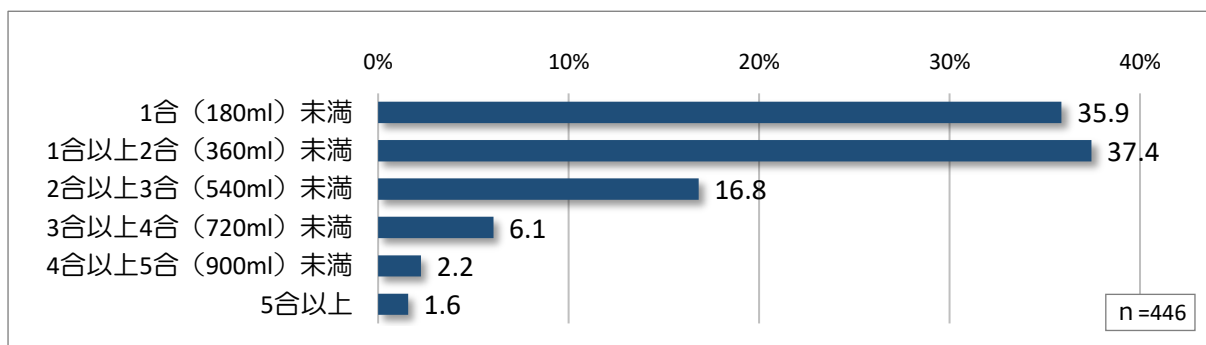
問 36-1 飲酒量

問 36 で「やめた」、「ほとんど飲まない（飲めない）」以外を選択した方のみ

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してください

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

「1 合以上 2 合未満」が 37.4%と最も高くなっています。1 日あたり 3 合以上飲む割合は 9.9%となっています。



● こころの健康について

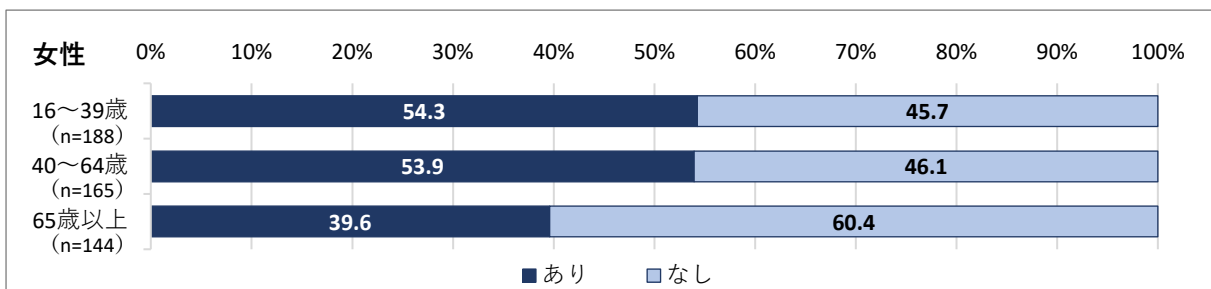
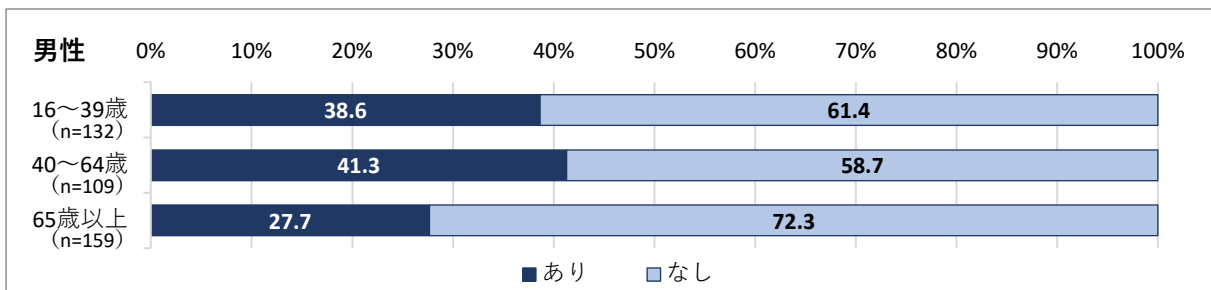
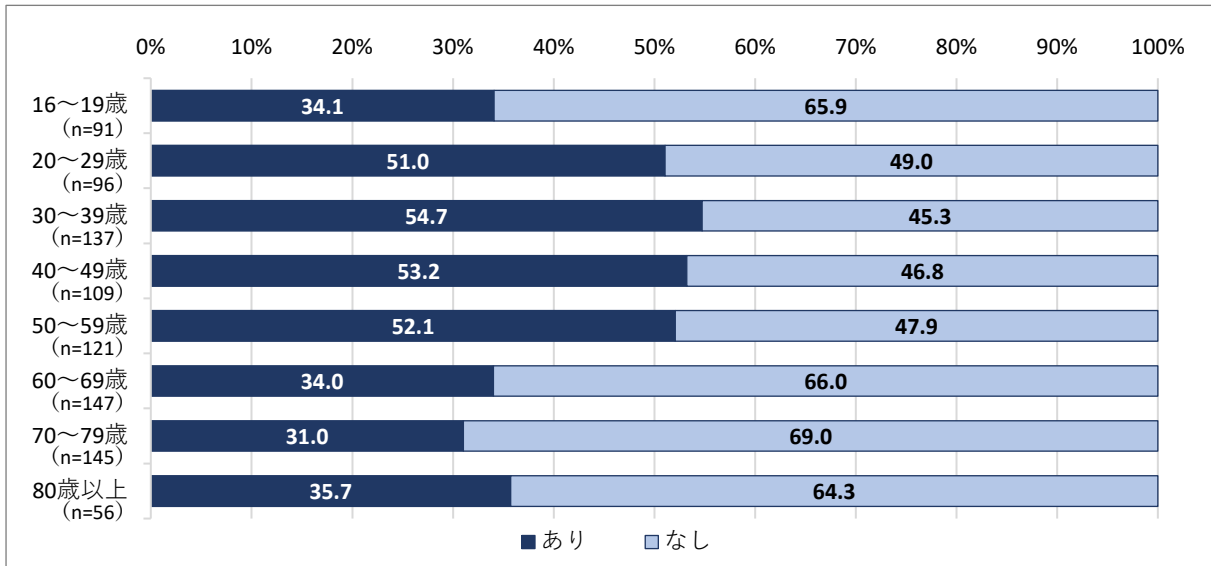
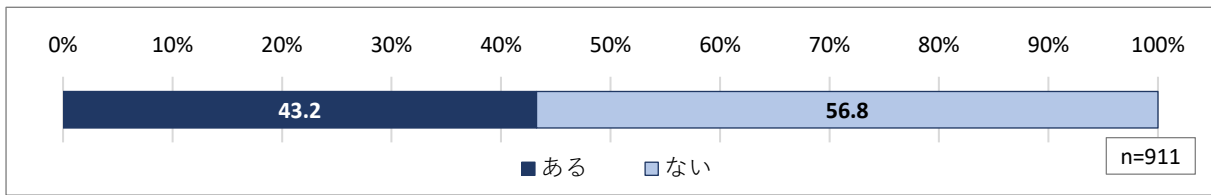
問 37 こころの不調

「こころの不調」を感じたことがありますか

■こころの不調：ここでは、「憂うつである」、「疲れがとれない」、「食欲がない」、「眠れない」などの状態が続くことを想定しています。

「ある」が43.2%、「ない」が56.8%となっています。

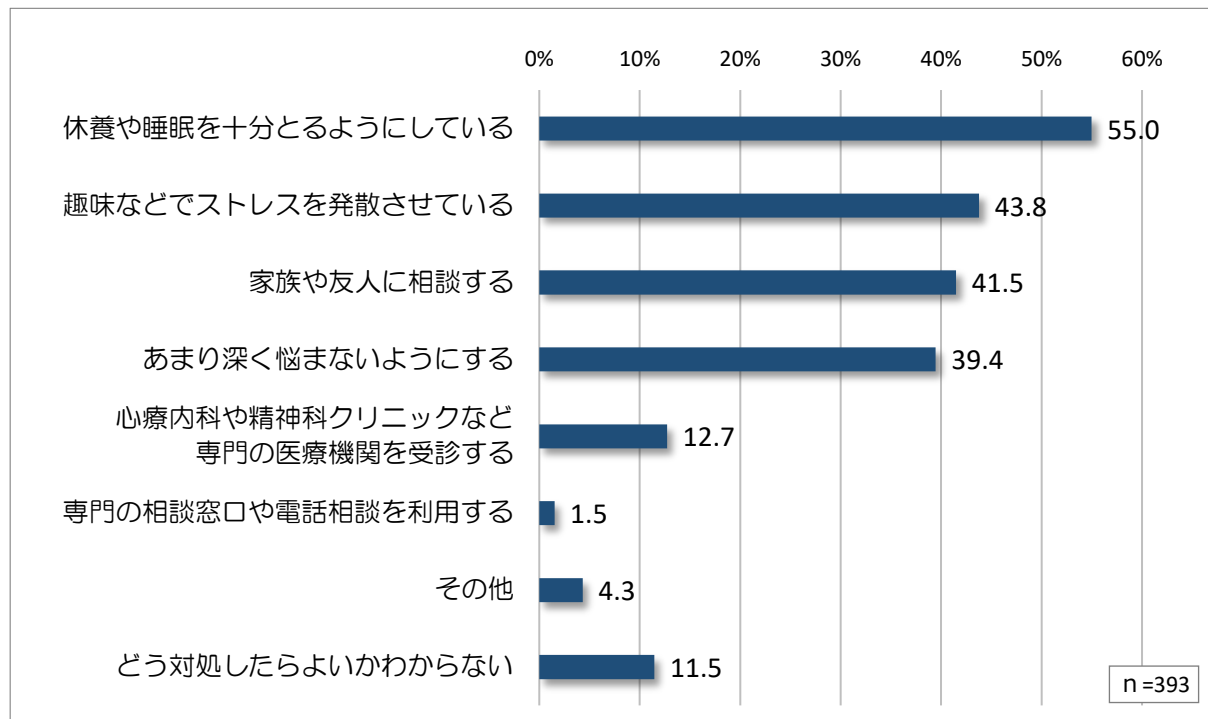
性別・年齢別にみると、20～59歳で「ある」割合が高く、また、すべての年齢層で男性より女性の方が「ある」割合が高くなっています。



問 37-1 こころの不調に気づいたときの対処法

「こころの不調」に気づいたときどうしていますか（複数回答）

「休養や睡眠を十分とるようにしている」が55.0%と最も高く、次いで「趣味などでストレスを発散させている」が43.8%などとなっています。



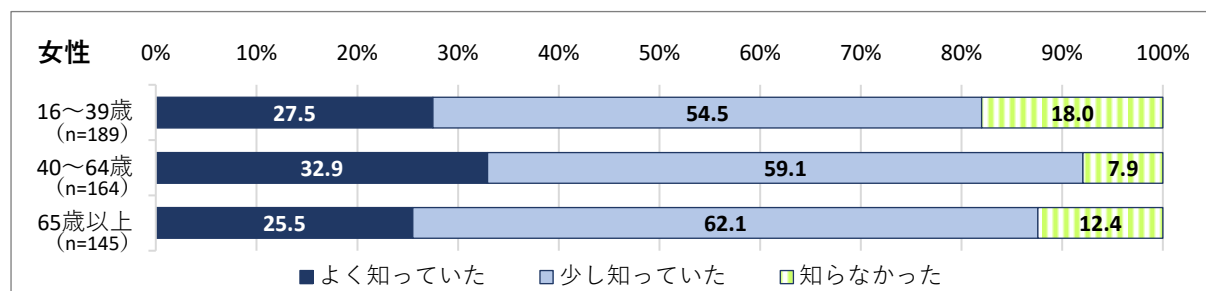
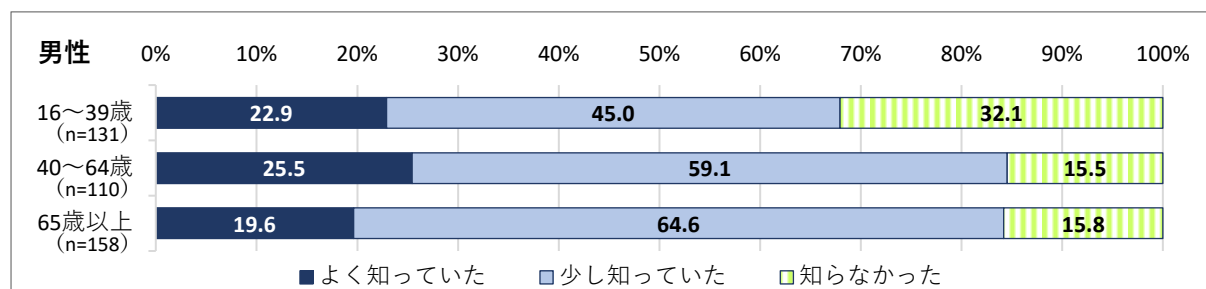
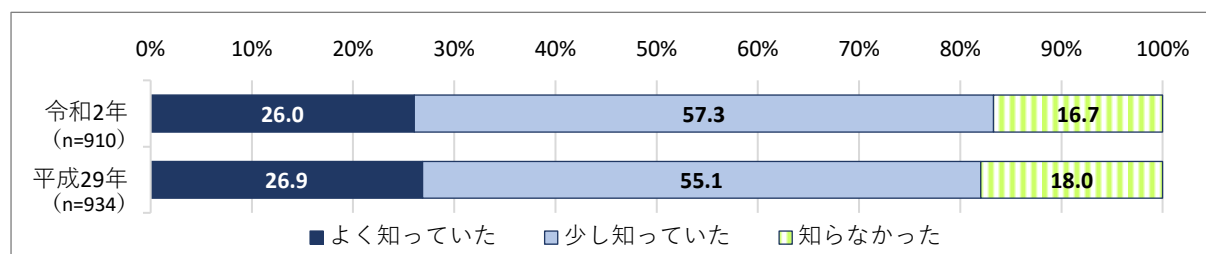
問 38 うつ病のサイン

あなたは、以下のような症状が「うつ病のサイン」ということを知っていましたか

- 自殺をした人の多くが、最後の行動におよぶ前に精神疾患にかかっていたと推定され、なかでも「うつ病」が背景に存在していることが多いといわれています。
- 以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。
 - 自覚症状：眠れない、憂うつ、気分が重い（沈む）、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、決断できない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる
 - 周囲が気づく症状：表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える
 - 身体症状：疲労、だるい、食欲不振、頭痛、下痢、便秘、性欲減退、のどのかわき、めまい

「よく知っていた」が26.0%、「少し知っていた」が57.3%で、「知らなかった」が16.7%となっています。

性別・年齢別にみると、うつ病のサインについて知っている割合が最も高いのは40～64歳女性で、最も低いのは16～39歳男性となっています。

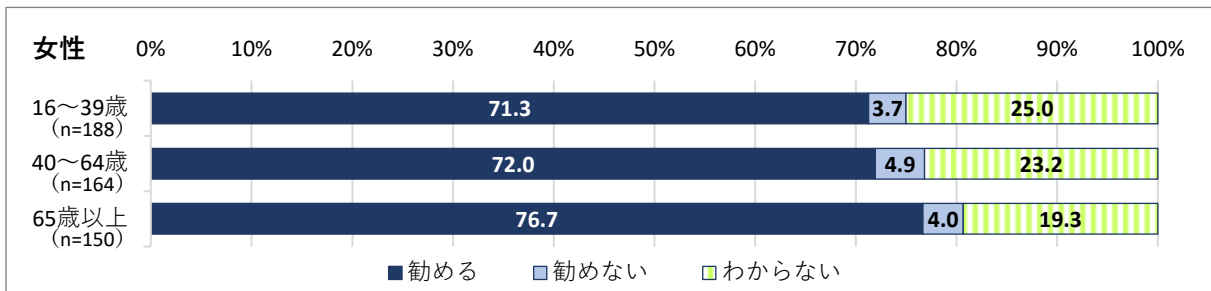
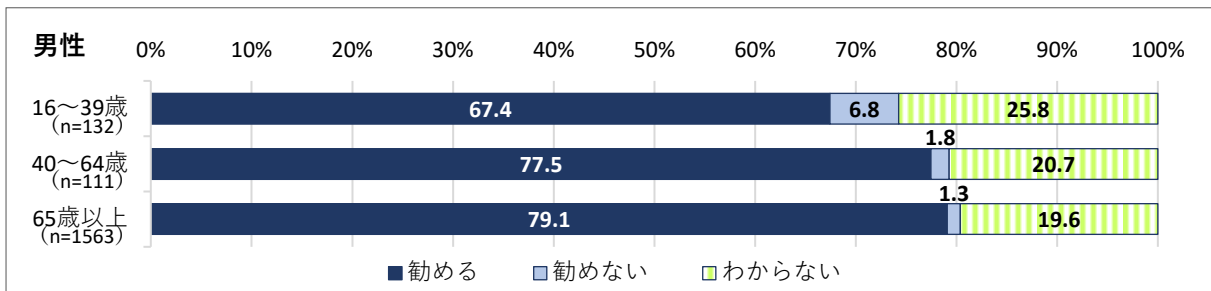
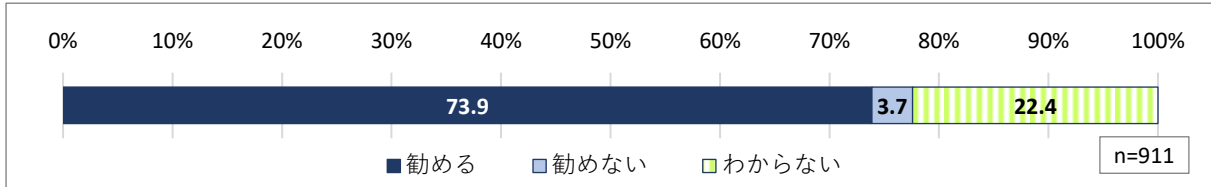


問 39 専門の相談窓口への相談

もし仮に、あなたが、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（医療機関や相談機関）へ相談することを勧めますか

「勧める」が73.9%、「勧めない」が3.7%となっています。

性別・年齢別に明らかな傾向はみられませんでした。

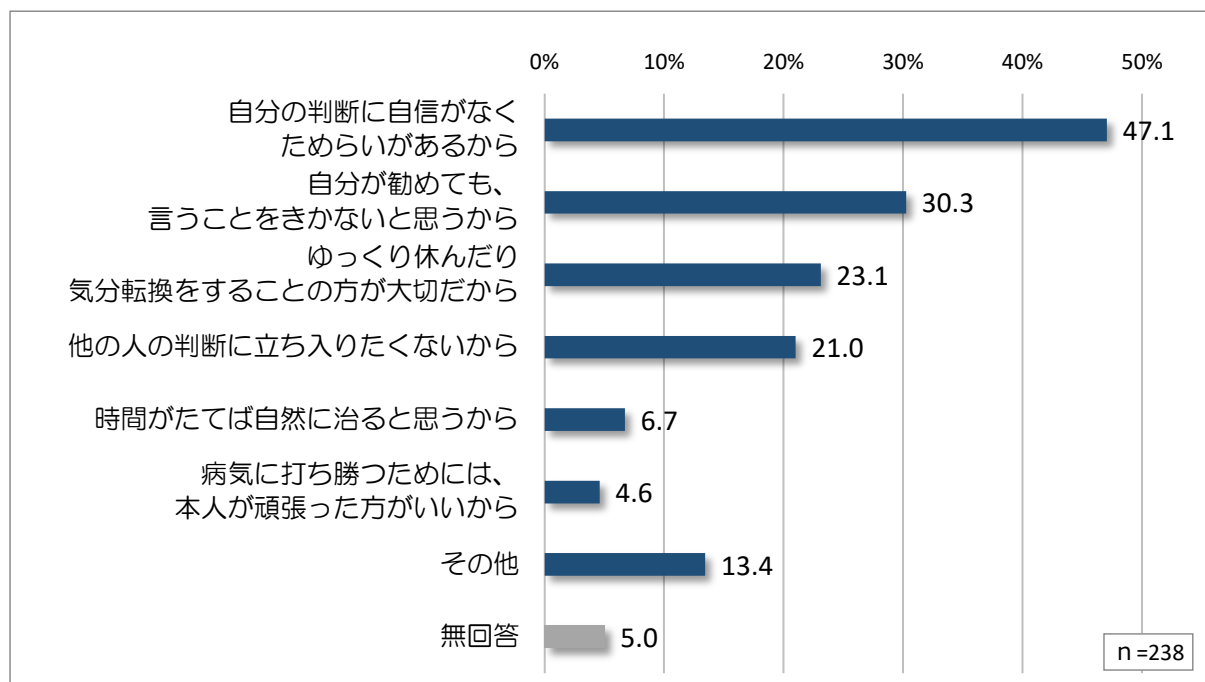


問 39-1 相談窓口を勧めない理由

問 39 で「勧めない」または「わからない」と回答した方のみ

あなたが身近な人に相談窓口を勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜですか

「自分の判断に自信がなくためらいがあるから」が 47.1%と最も高く、次いで「自分が勧めても、言うことをきかないと思うから」が 30.3%などとなっています。

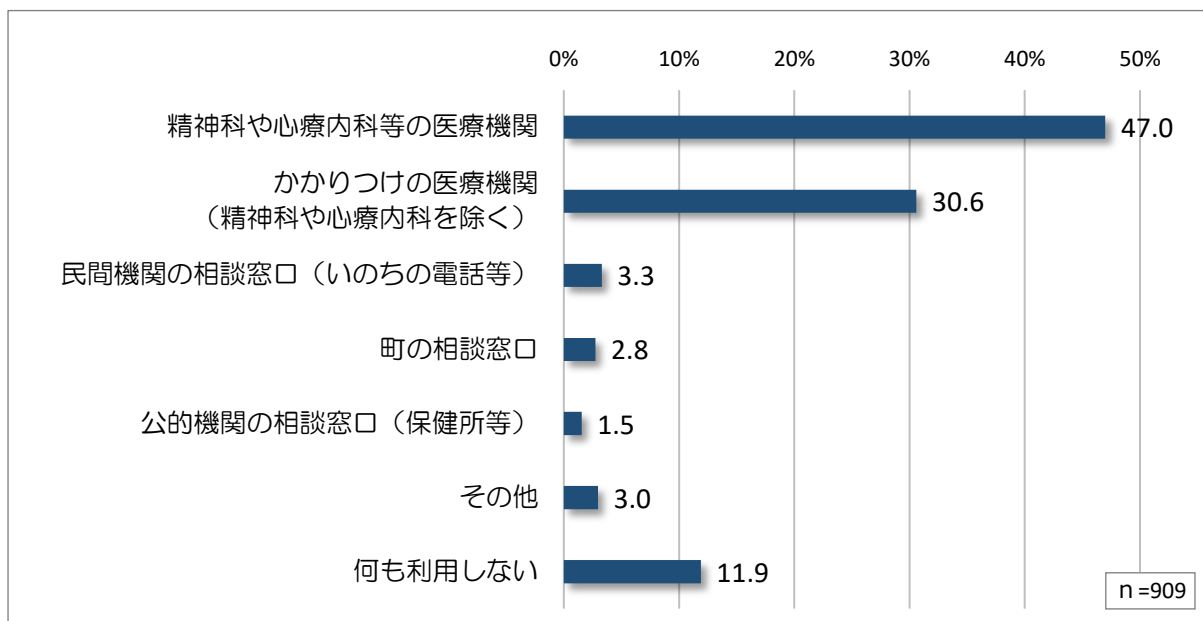


※「その他」はとりあえず自分が相談にのる、医療機関にかかってもよくならなかった経験があるなどとなっています。

問 40 うつ病の専門相談窓口の利用意向

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

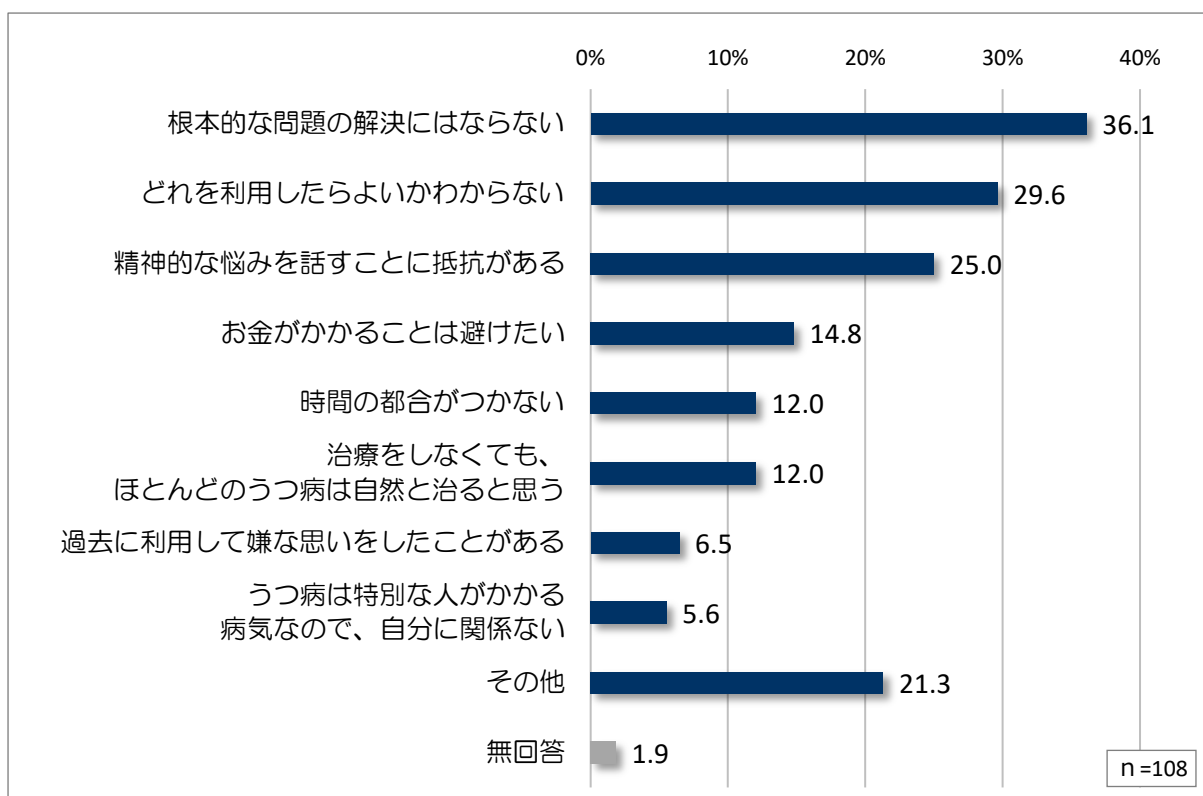
「精神科や心療内科等の医療機関」が 47.0%と最も高くなっています。



問 40-1 専門の相談窓口を利用しない理由

あなたが、専門の相談窓口を利用しないのはなぜですか (複数回答)

「根本的な問題の解決にはならない」が 36.1%と最も高くなっています。

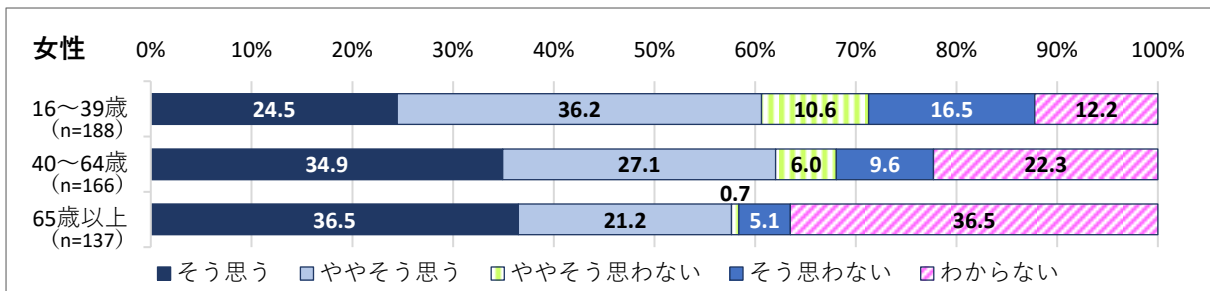
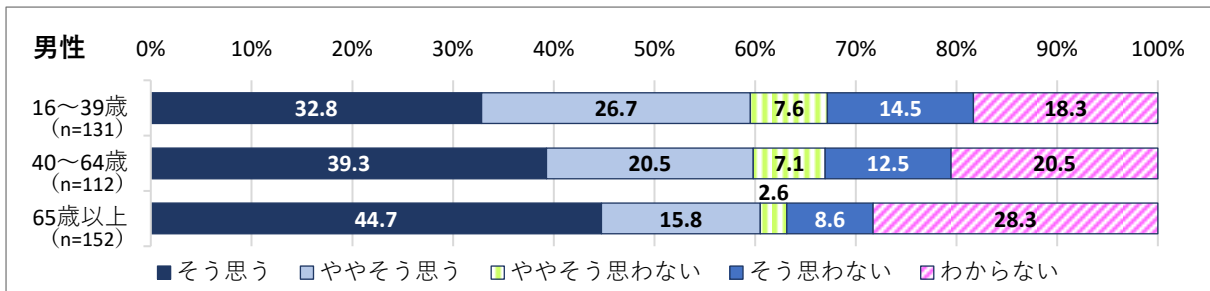
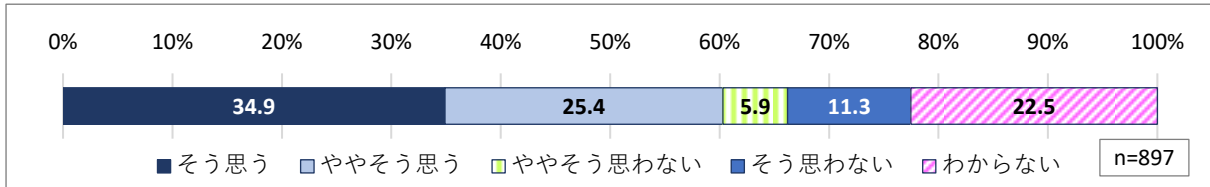


問 41 自殺についての考え

あなたは自殺についてどのように思いますか

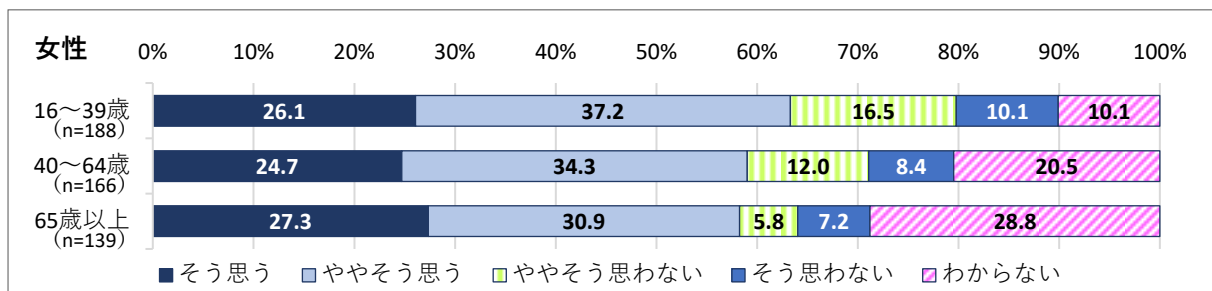
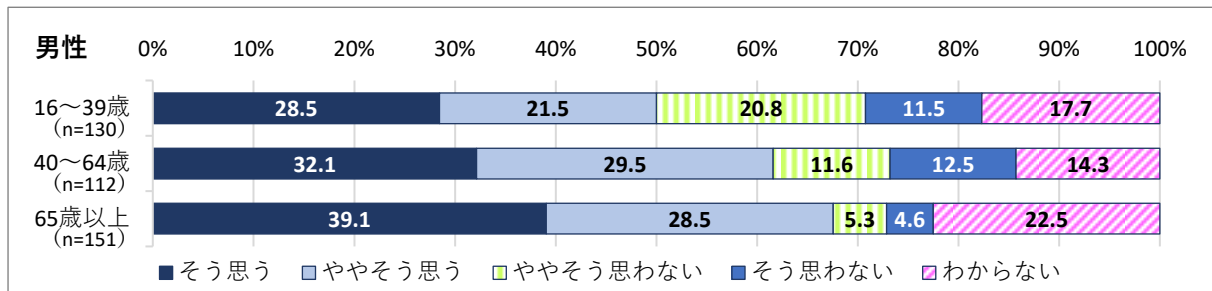
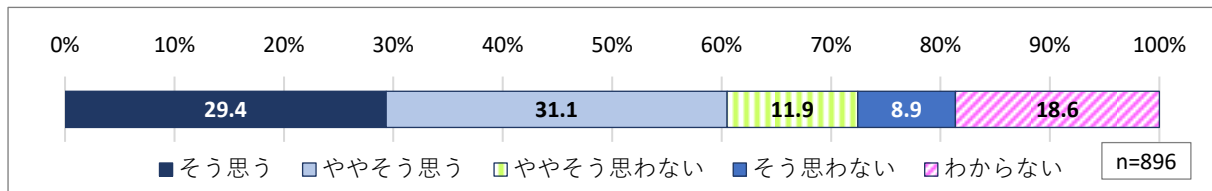
① 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせると 60.3%、「ややそう思わない」と「そう思わない」を合わせると 17.2%となっています。



② 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である

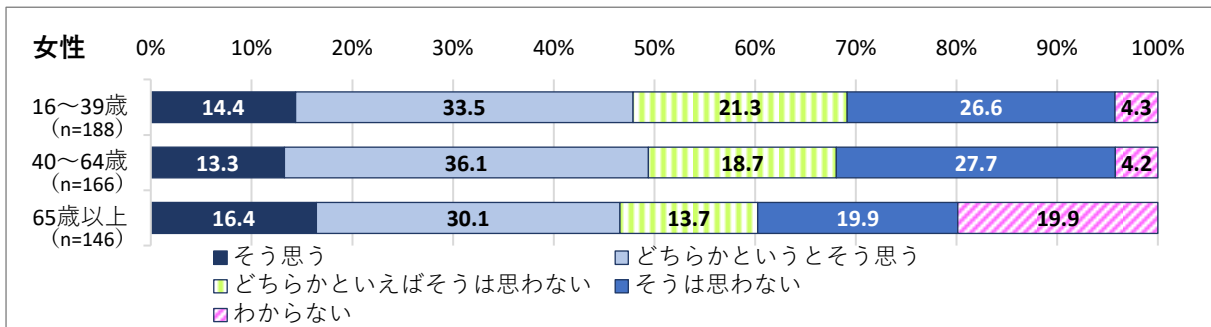
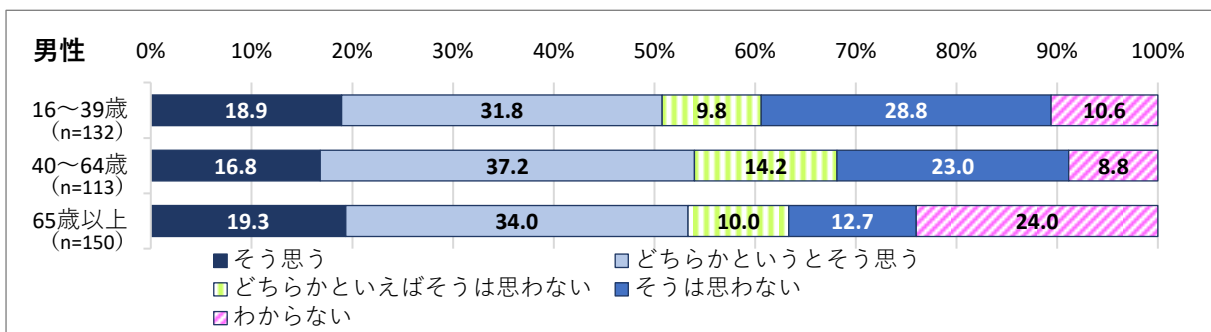
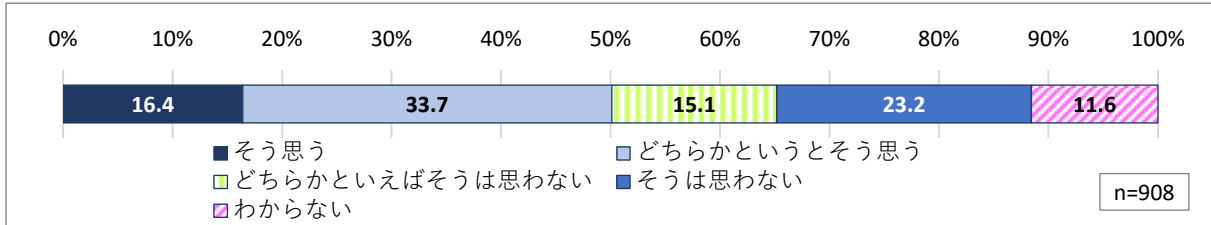
「そう思う」と「ややそう思う」を合わせると 60.5%、「ややそう思わない」と「そう思わない」を合わせると 20.8%となっています。



問 42 相談へのためらい

あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか

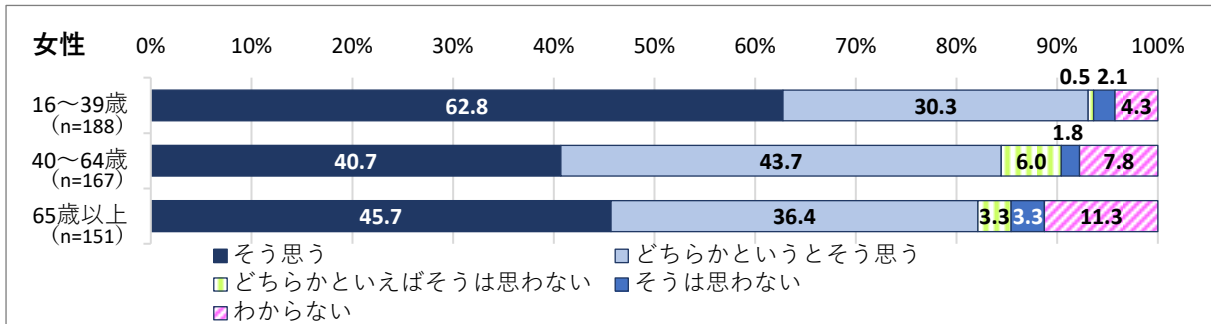
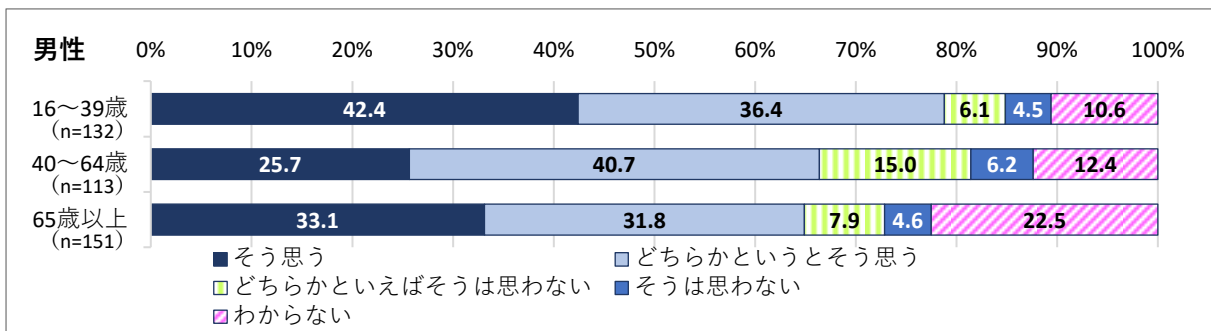
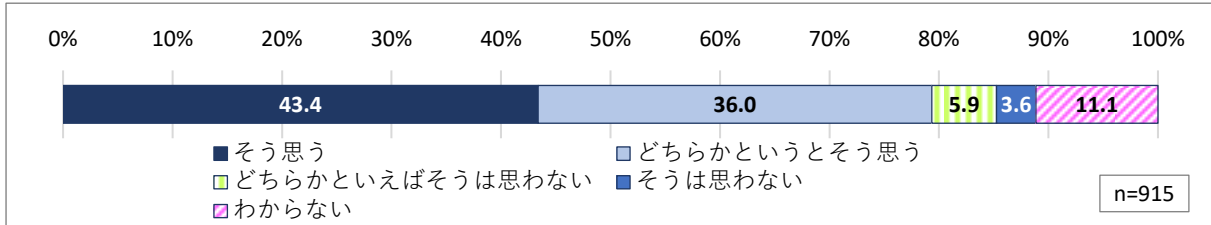
「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせると 50.1%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そうは思わない」を合わせると 38.3%となっています。



問 43 不満や悩みを受けとめてくれる人

あなたの周囲には、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか

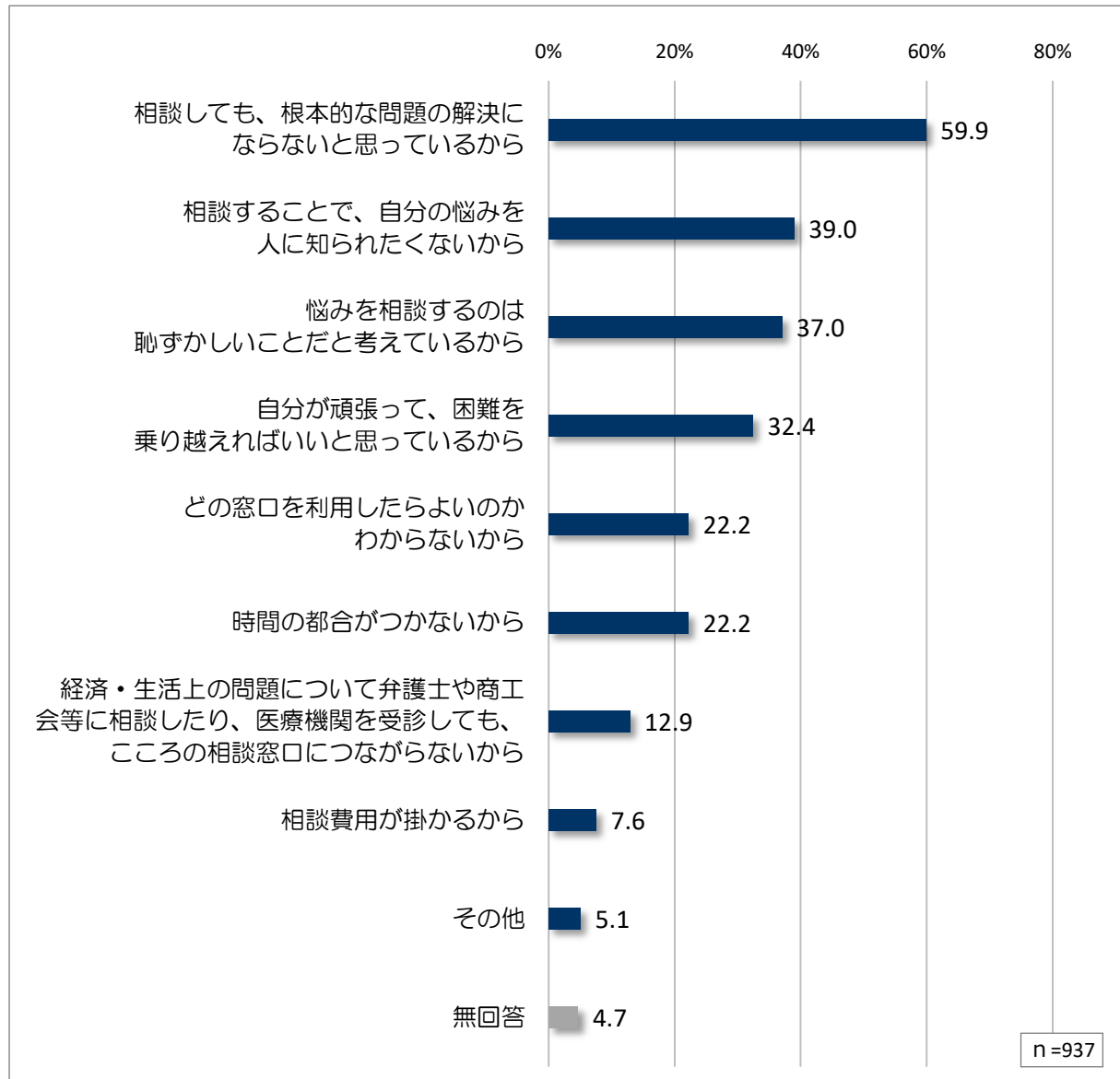
「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせると 79.4%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そうは思わない」を合わせると 9.5%となっています。



問 44 働き盛りの男性の相談窓口の利用

働き盛りの男性は相談窓口を利用しないまま、自ら死を選択するケースが多く見られます。働き盛りの男性は、悩みを抱えていても、なぜ相談窓口を利用しないのだと思いますか（複数回答）

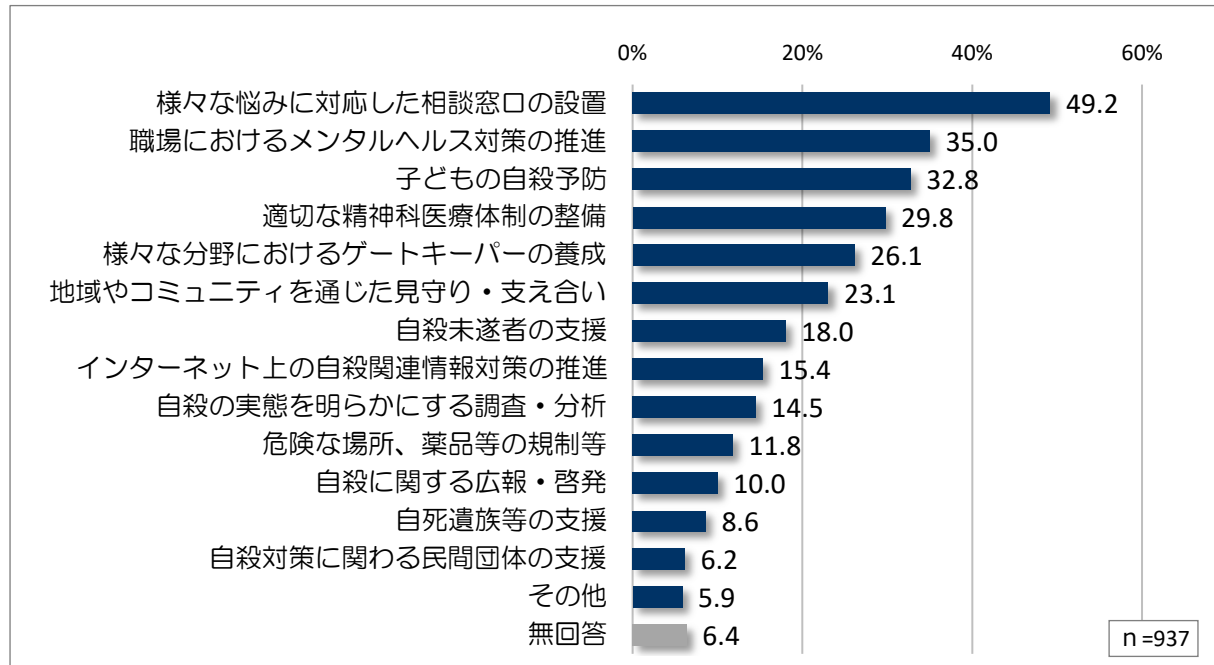
「相談しても、根本的な問題の解決にならないと思っているから」が 59.9%と最も高く、次いで「相談することで、自分の悩みを人に知られたくないから」が 39.0%、「悩みを相談するのは恥ずかしいことだと考えているから」が 37.0%などとなっています。



問 45 自殺予防の取り組み

あなたは自殺者数を減らすために、どのような取り組みが大切だと思いますか（複数回答）

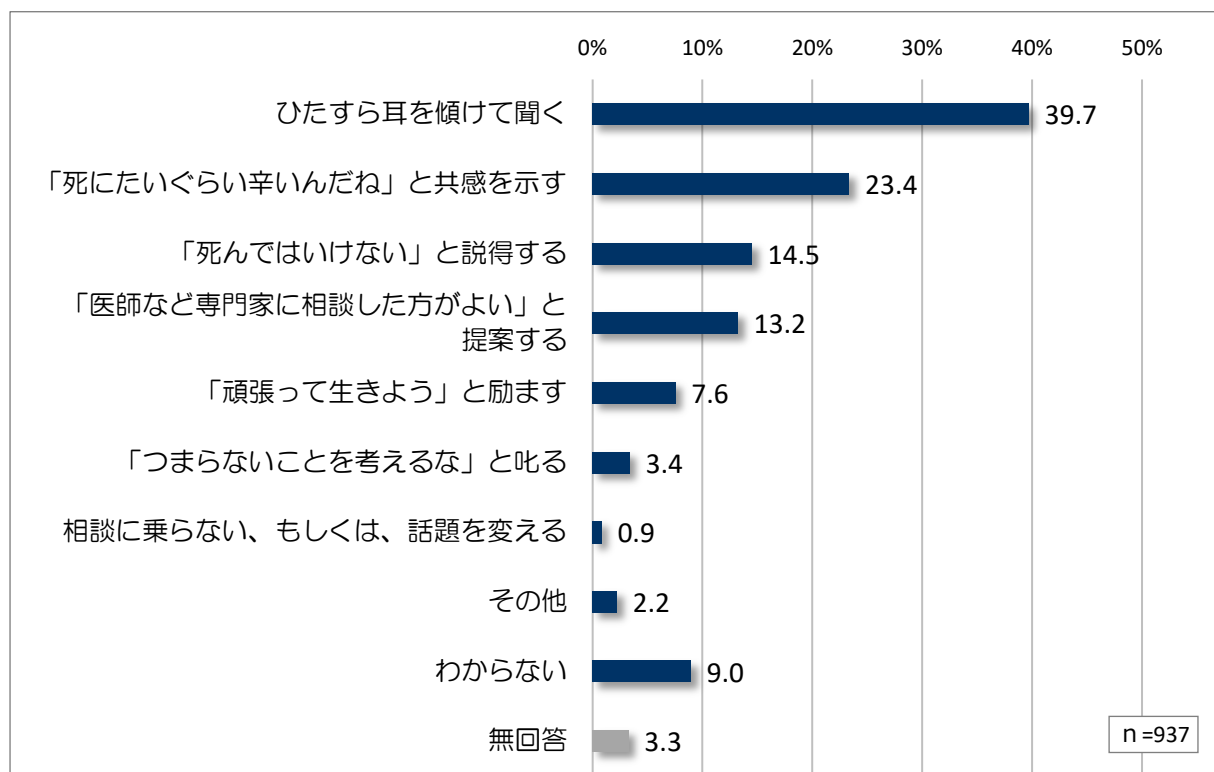
「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が49.2%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が35.0%、「子どもの自殺予防」が32.8%などとなっています。



問 46 自殺願望への対応

もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのがよいと思いますか

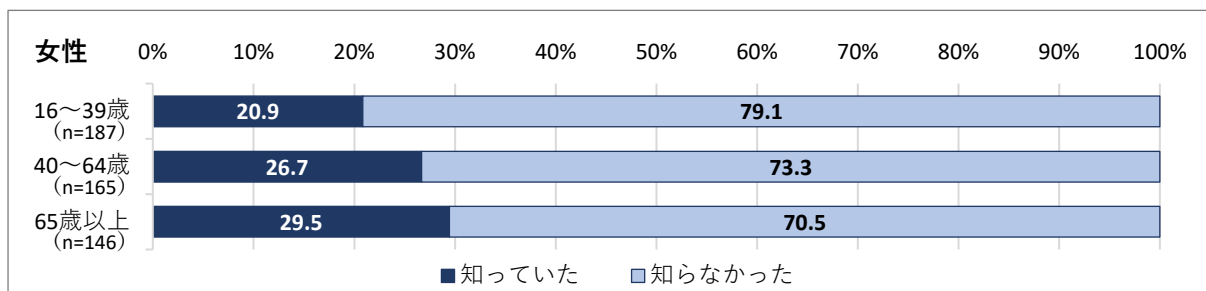
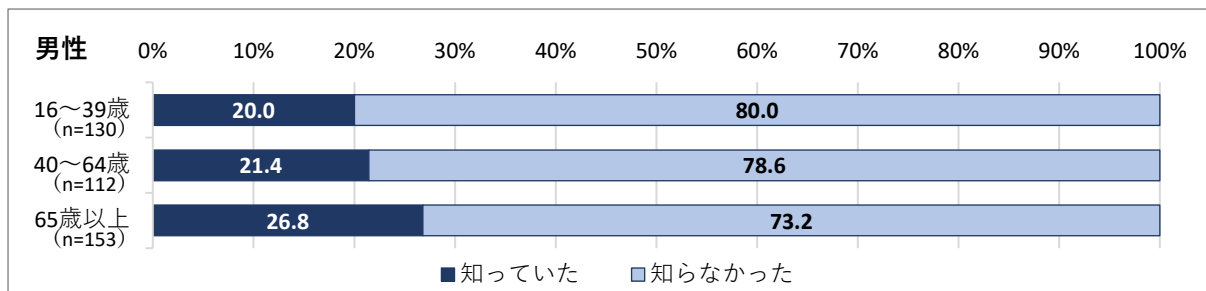
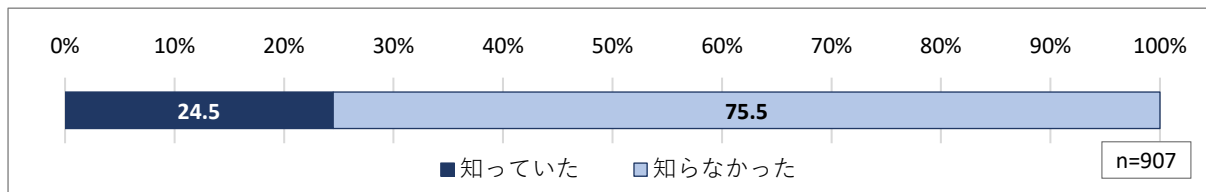
「ひたすら耳を傾けて聞く」が39.7%と最も高くなっています。



問 47 自殺率

新潟県は平成 21 年から毎年自殺者数ワースト 10 位に入っていることを知っていましたか

「知っていた」が 24.5%、「知らなかった」が 75.5%となっています。

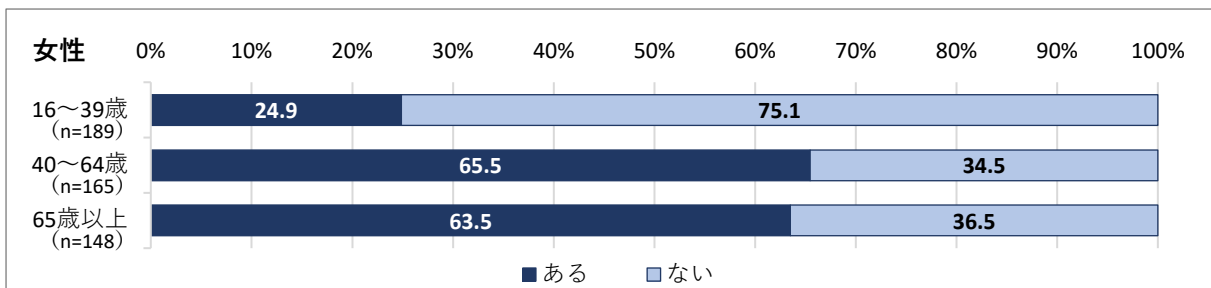
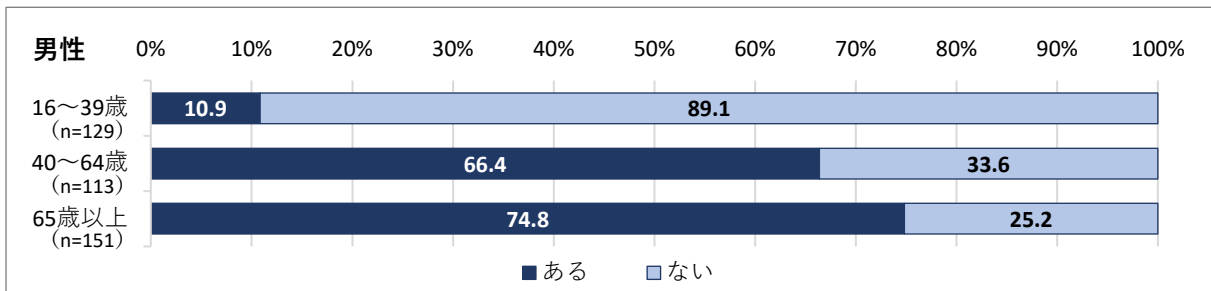
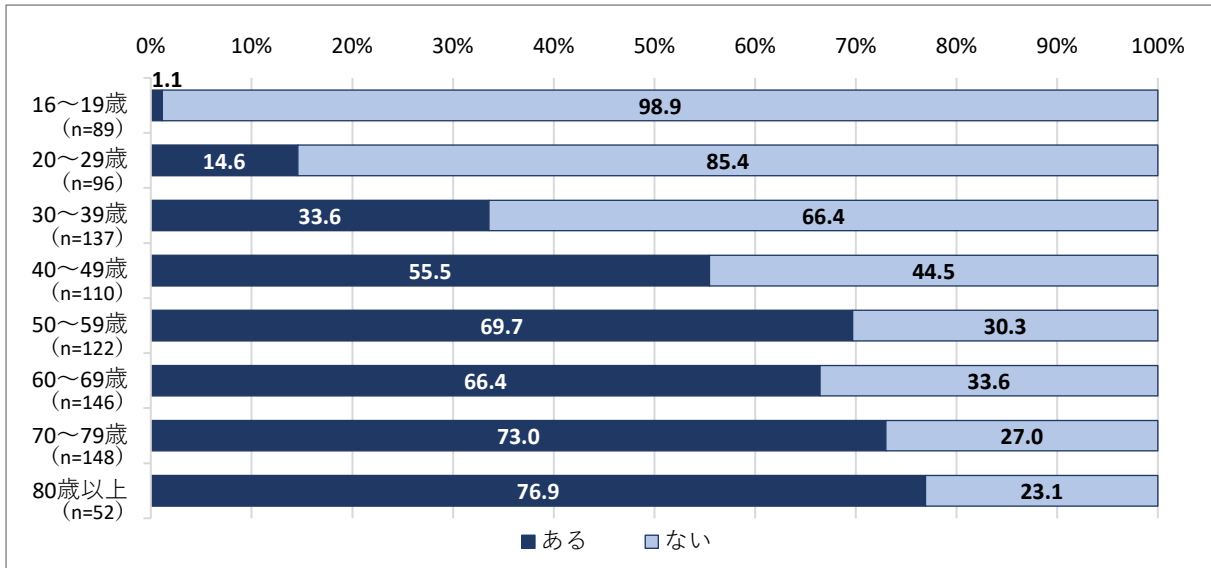
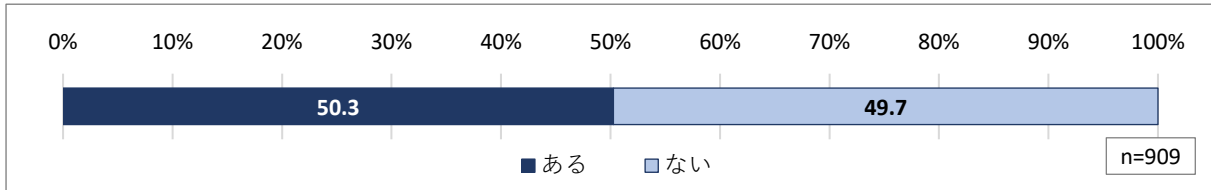


● がん検診・健康診断について

問 48 がん検診

過去 1 年間にがん検診を受けたことがありますか

「ある」が 50.3%、「ない」が 49.7%となっています。

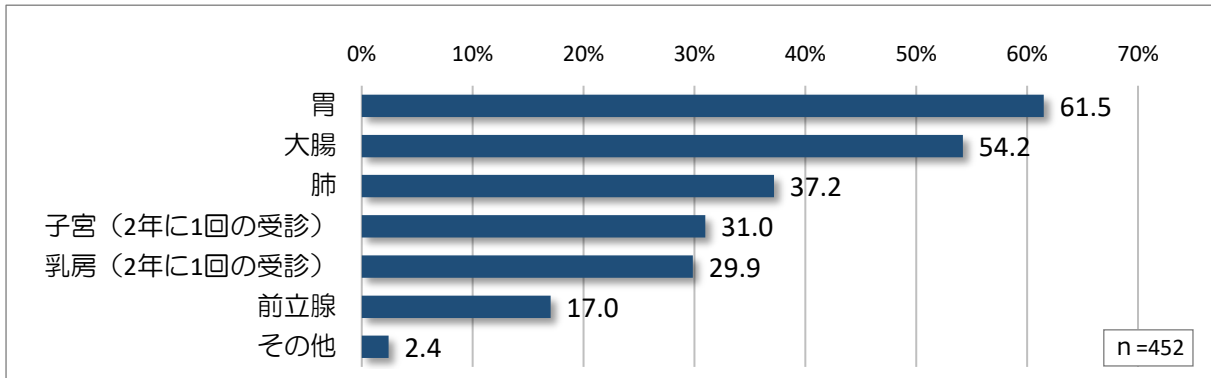


問 48-1 受診したがん検診

問 48 で「ある」と回答した方のみ

受けた検診の種類は何ですか（複数回答）

「胃」が 61.5% と最も高く、次いで「大腸」が 54.2% などとなっています。

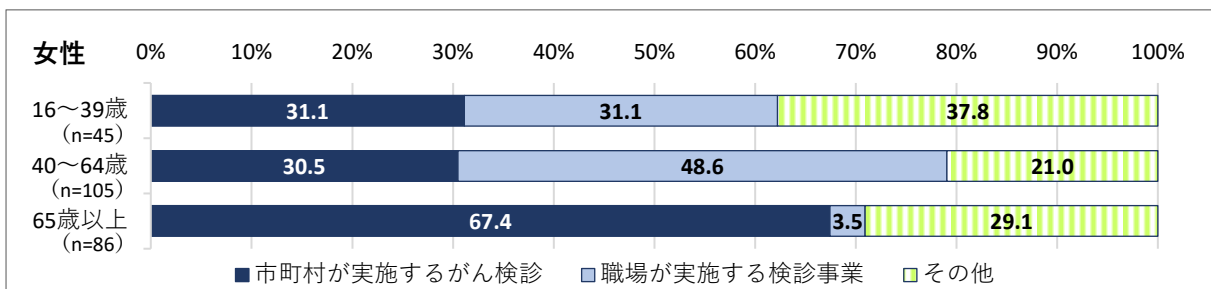
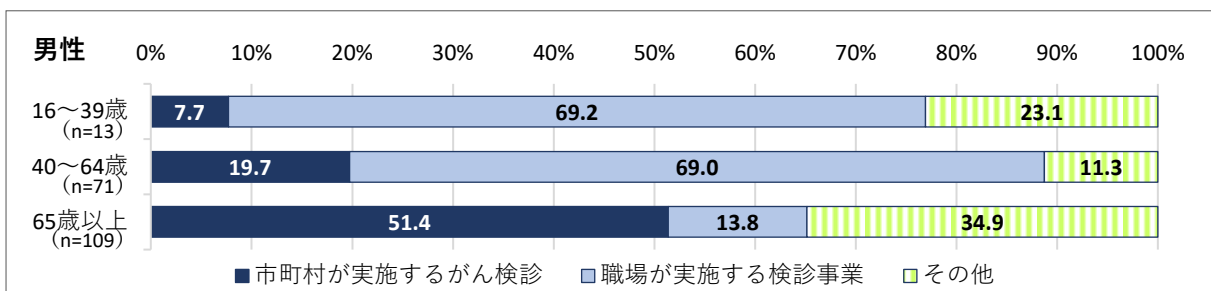
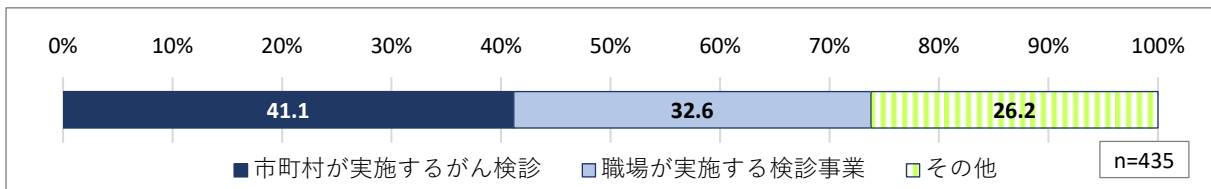


問 48-2 どこで受診したか

問 48 で「ある」と回答した方のみ

どこで受診しましたか

「市町村が実施するがん検診」が 41.1%、「職場が実施する検診事業」が 32.6% となっています。



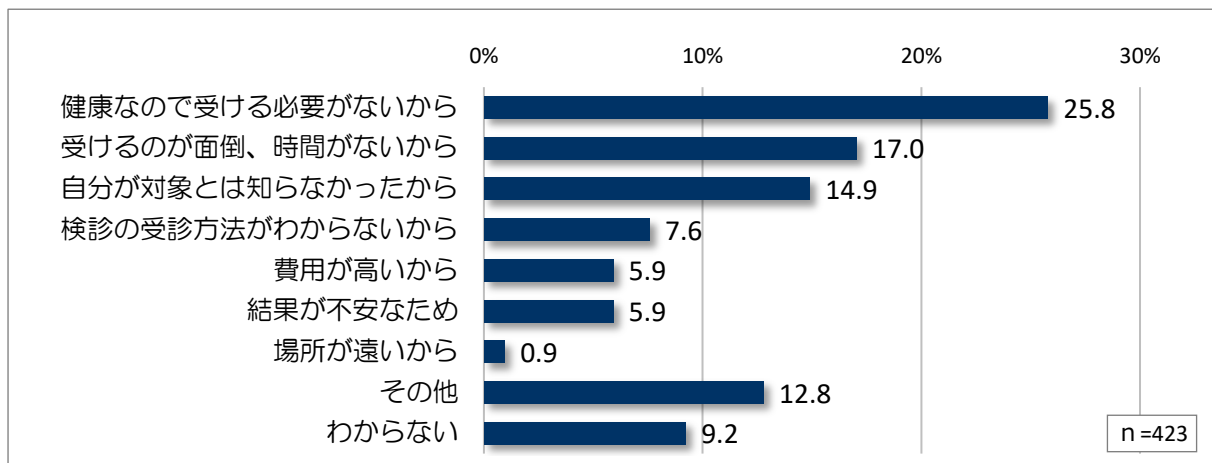
※「その他」はかかりつけの医院、人間ドックなどとなっています。

問 48-3 がん検診を受診しなかった理由

問 48 で「ない」と回答した方のみ

受けなかった理由は何ですか

「健康なので受ける必要がないから」が 25.8%と最も高く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が 17.0%、「自分が対象とは知らなかったから」が 14.9%などとなっています。

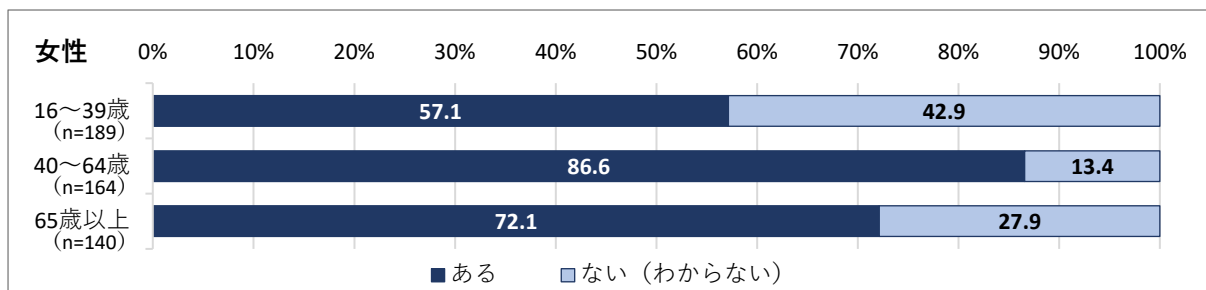
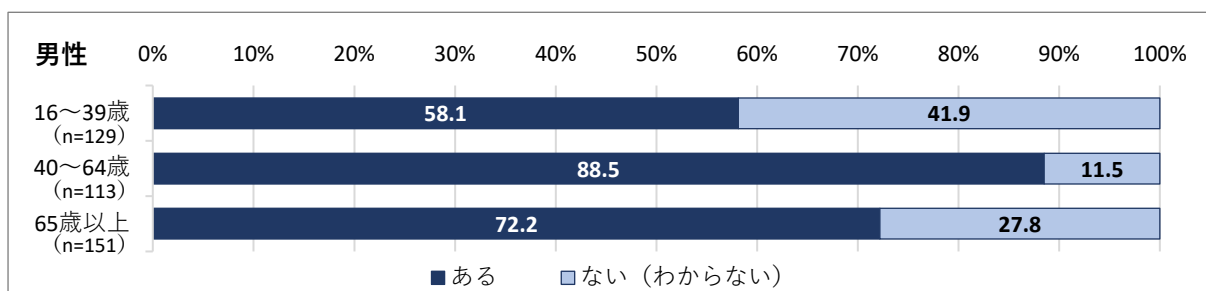
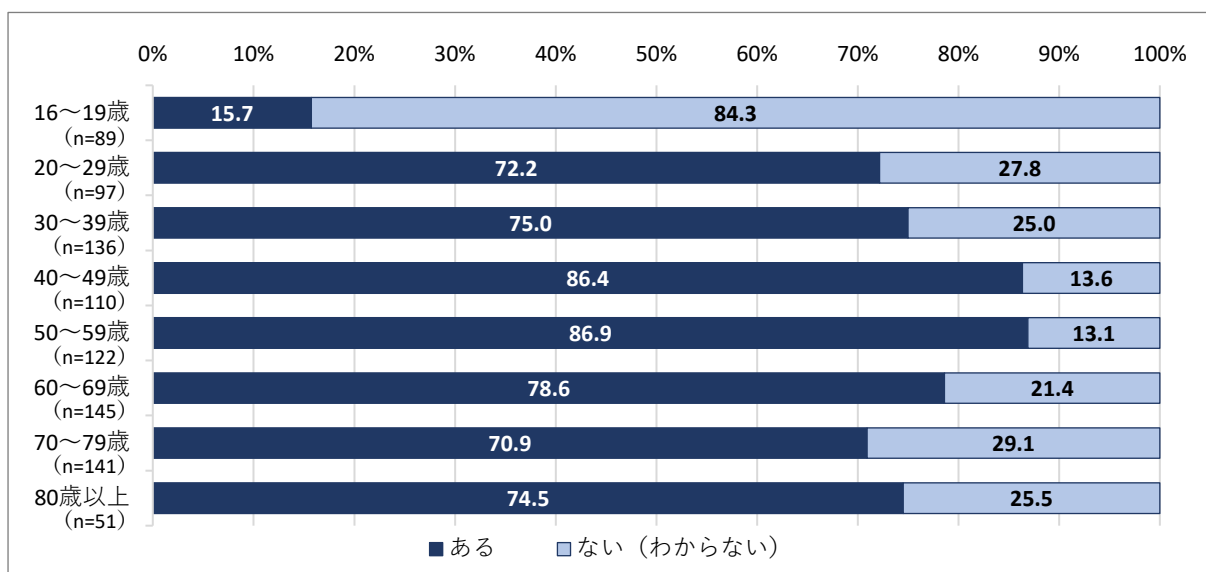
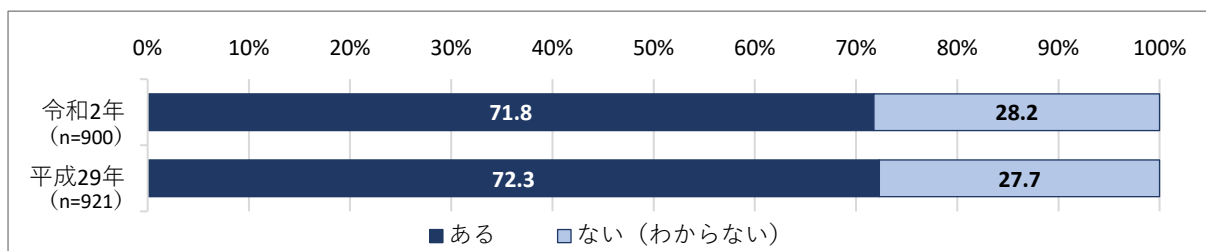


※「その他」は対象年齢になっていないから（学生だから）、通院先で検査しているからなどとなっています。

問 49 健康診断

過去1年間に、健康診断（住民健診、職場健診、人間ドック等）を受けたことがありますか

「ある」が71.8%、「ない（わからない）」が28.2%となっています。



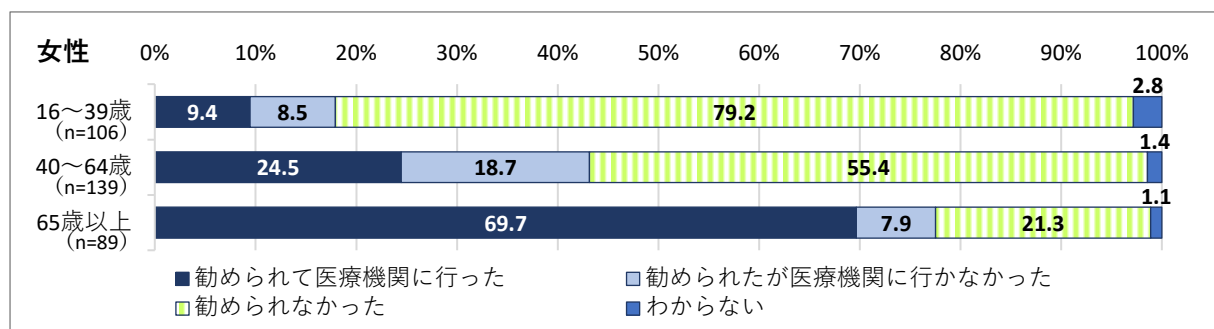
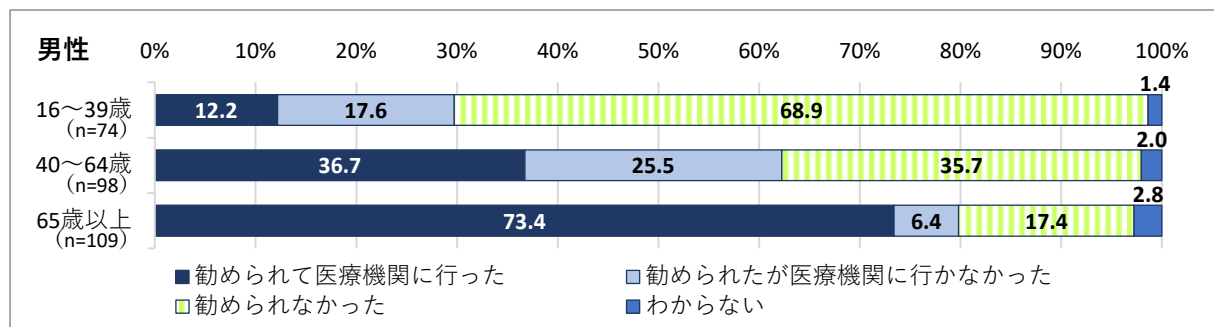
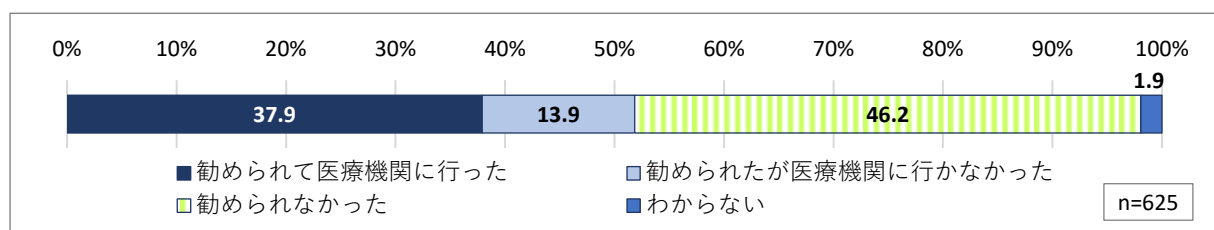
問 49-1 健康診断の結果

問 49 で「ある」と回答した方のみ

健康診断を受けた結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（中性脂肪が高いなど）等の症状や疑いで医療機関を受診するように勧められましたか。また、その後医療機関にいきましたか

医療機関の受診を勧められた割合は 51.8%で、そのうちの 26.8%にあたる人（全体の 13.9%）が「勧められたが医療機関に行かなかった」と回答しています。

性別・年齢別にみると、すべての年齢層で女性より男性の方が医療機関の受診を勧められた割合が高くなっています。また、男性・女性ともに年齢が上がるほどその割合が高くなっています。



問 50 健康づくりについての情報

あなたが健康づくりに取り組むうえで、今後知りたいと思う情報は何か（複数回答）

「自分の体に合った運動の種類や方法」が48.1%と最も高く、次いで「食事や栄養の工夫や知識」が35.4%、「運動ができる施設や場所」が35.0%などとなっています。

