

恵庭市健康づくり・食育に関する
アンケート調査報告書

令和6年3月
恵庭市

目次

第1章 調査の実施概要	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査の対象.....	1
3. 調査方法.....	1
4. 調査期間.....	1
5. 回答状況.....	1
6. 調査・分析項目.....	2
7. 留意事項.....	2
第2章 調査結果の概要と考察	3
第3章 調査結果	8
1. 回答者の属性について.....	8
1-1 性別.....	8
1-2 年齢.....	8
1-3 職業.....	9
1-4 勤務形態.....	9
1-5 家族構成.....	10
1-6 保険証の種類.....	10
2. 健康管理について.....	11
2-1 主観的健康観.....	11
2-2 BMI.....	12
2-3 生活習慣病予防・改善のための心がけ.....	13
3. 食生活・食育について.....	14
3-1 朝食の摂取頻度.....	14
3-2 1日の野菜摂取量.....	15
3-3 家族との共食の頻度.....	16
3-4 咀嚼 <small>そしゃく</small> の状況.....	18
3-5 道内産の農産物の優先購入.....	19
3-6 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度.....	20
3-7 「食育」への関心の有無.....	21
3-8 「食品ロス」問題の認知.....	22
3-9 「食品ロス」を減らす取組み.....	23
4. 運動について.....	24
4-1 1回20分以上の歩行の状況.....	24
4-2 1日の平均歩数.....	25
4-3 「えにわ健康づくり楽楽マップ」の認知.....	26
4-3-1 マップコースの歩行経験.....	27

4-4	「歩くことを通したまちづくり事業」の認知	28
4-4-1	「歩くことを通したまちづくり事業」への参加	29
4-5	1日30分以上の運動の状況	30
4-6	運動習慣の有無	31
4-7	「ロコモティブシンドローム」の認知	32
5.	喫煙について	33
5-1	喫煙の有無	33
5-1-1	吸っている製品	34
5-1-2	1日の喫煙の本数	35
5-1-3	禁煙の意向	36
5-2	望まない受動喫煙の機会	37
6.	飲酒について	38
6-1	飲酒の頻度	38
6-1-1	1日当たりの飲酒量	39
6-1-2	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	40
7.	歯の健康について	41
7-1	歯の本数	41
7-2	歯科健診の受診の有無	42
7-3	歯や口の状態で気になることの有無	43
7-3-1	歯や口の状態で気になるところ	44
8.	こころの健康について	45
8-1	悩みやストレスの有無	45
8-1-1	悩みやストレスの原因	46
8-1-2	悩みやストレスの相談先	47
8-2	平均睡眠時間	48
8-3	睡眠による休養	49
8-4	過去1カ月間のこころの状態	50
9.	がん検診について	51
9-1	各種がん検診の受診の有無	51
9-1-1	胃がん検診の検査方法	54
9-1-2	がん検診の機会	55
9-1-3	がん検診を受診した理由	56
9-1-4	がん検診を受診していない理由	57
9-2	検診を受診しやすくなる環境	58
10.	新型コロナウイルス感染症について	59
10	新型コロナウイルス感染症の影響	59
11.	健康づくり・食育・がん検診についてのご意見・ご要望	66

第1章 調査の実施概要

1. 調査の目的

市民の健康づくりや食育に関する意識、生活習慣の実態などを把握し、「第2次恵庭市健康づくり計画」、「第3次恵庭市食育推進計画」、「いのち支える恵庭市自殺対策計画」の評価及び次期計画策定の基礎資料を得るためアンケート調査を実施しました。

2. 調査の対象

18歳以上の恵庭市民2,000人を無作為に抽出

3. 調査方法

郵送による調査票の送付、回答は郵送方式とWEB方式で回収

4. 調査期間

令和5年9月1日（金）～令和5年9月30日（土）

5. 回答状況

配布数	調査票回答数	WEB回答数	回答数合計	回答率
2,000件	494件	289件	783件	39.2%

平成28年度の調査概要は以下のとおりです。

※平成28年度健康づくり・食育に関するアンケート調査
調査時期：平成28年10月6日～10月28日
調査対象：20歳以上の恵庭市民2,000人
調査回収：702件（回収率：35.1%）

6. 調査・分析項目

項目	主な内容
回答者属性 (1 問)	性別・年齢・職業・勤務形態・家族構成・保険証の種類
健康管理 (3 問)	主観的健康観・身長と体重・生活習慣病予防のための心がけ
食生活・食育 (9 問)	朝食の摂取頻度・野菜の摂取量・家族との共食・咀嚼・食に関する意識や習慣・食育への関心・食品ロスの認知と取組み
運動 (9 問)	運動の習慣と頻度や内容・市施策の認知と活用状況・ロコモティブシンドロームの認知
喫煙 (4 問)	喫煙の有無と内容・禁煙の意向・受動喫煙の機会
飲酒 (2 問)	飲酒の頻度・飲酒量
歯の健康 (4 問)	歯の本数・歯科健診・自覚症状の内容
こころの健康 (6 問)	ストレスの有無と内容・相談先・睡眠の状況・心の状態
がん検診 (4 問)	受診の有無と内容・受診と未受診の理由・受診しやすい環境
新型コロナウイルス感染症 (1 問)	新型コロナウイルス感染症の影響

7. 留意事項

- (1) 調査数 (n=number of cases) は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示します。
- (2) 回答の構成比は百分率で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しており、単一回答形式の質問においては、回答比率を合計しても100%にならない場合があります。また、回答者が2つ以上の回答をすることができる複数回答形式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の比率を合計すると100%を超えます。
- (3) 18～19歳の年代については、20代に含めて集計を行い、「10～20代」として表しています。
- (4) 調査数 (n) が少数の場合、統計上の回答構成比の信頼性が低いため、文章中の分析を省略している場合があります。
- (5) 図表及び本文で、選択肢の語句等を一部簡略化している場合があります。
- (6) クロス集計結果のグラフや表においては、無回答の分析軸を掲載していないことから、分析軸の調査数 (n) を合計しても全体の調査数 (n) にならない場合があります。
- (7) 次ページ以降、平成28年度に実施した「健康づくり・食育に関するアンケート調査」を「H28調査」と表し、回答項目が一致する場合は同じ図表内に、一致しない場合は「参考」とし別途掲載しています。
- (8) 「2. 健康管理について」以降の棒グラフにある数表については、分析軸各項目の最も高い値に色付けをして示しています。

第2章 調査結果の概要と考察

1. 健康管理について

【調査結果の概要】

問2. 自らが健康だと思うかについて、「健康だと思う」と「まあまあ健康だと思う」を合わせた“健康だと思う”は82.7%、「健康ではないと思う」と「あまり健康ではないと思う」を合わせた“健康ではないと思う”は16.3%となっています。問3. 身長・体重から算出したBMIについては、男性の32.8%が「肥満（25以上）」であり、女性の12.5%が「やせ（18.5未満）」となっています。

また、問4. 生活習慣病予防・改善のための心がけとしては、「野菜をたくさん食べる」が42.4%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」と「塩分を取りすぎない」が同率で36.7%、「運動をする」が36.1%となっています。（11～13頁）

【調査結果からの考察】

自らが健康だと思うかについては、平成28年度調査（以下、「前回調査」）82%と同様に8割以上の人が自らを健康だと捉えています。また、生活習慣病予防・改善のための生活での心がけについて、前回調査と比較すると、「野菜をたくさん食べる」が最も高いことは同じですが、今回の調査では9.2ポイント低くなっており、「塩分を取りすぎない」についても6ポイント低くなっています。こうしたことから、日々の健康への心がけが、健康状態の維持や、病気の予防・改善につながることを引き続き周知・啓発していく必要性がうかがえます。

2. 食生活・食育について

【調査結果の概要】

問6. 1日の野菜の摂取量について、「350gまでは食べていないと思う」と回答した人の割合は67.9%と最も高く、次いで「ほぼ350g食べていると思う」が15.7%、「350g以上食べていると思う」が4.2%となっています。

また、問10. 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、週に何日あるかについては、「ほぼ毎日」は31.9%にとどまり、10～20代では「ほとんどない」は24.6%と他の年代に比べ高い割合となっています。

問11. 「食育」への関心の有無については、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した人を合わせた“関心がある”は65.6%となっています。（14～23頁）

【調査結果からの考察】

1日の野菜の摂取量については「350gまでは食べていないと思う」と回答した割合は67.9%と前回調査67.3%と変わっておらず、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるかについても「ほぼ毎日」が3割台に留まっています。このことから、栄養バランスのとれた食事を心がけることが、良好な栄養素摂取量・栄養状態につながることを周知していく必要性がうかがえます。また、健全で充実した食生活を実践するためには、生涯を通じた「食育」が今後も重要な役割を果たしていくと考えられます。

3. 運動について

【調査結果の概要】

問 14. 1回 20 分以上の歩行をしているかについて、「ほぼ毎日している」が 26.9%である一方で、「ほとんど行っていない」は 29.9%となっています。

また、問 18. 1日 30 分以上の運動を行っているかについては、「ほとんど行っていない」が 47.6%と最も高く、次いで「週に 2~3 回程度行っている」が 18.6%、「ほぼ毎日行っている」が 14.2%となっています。

問 19. 「ロコモティブシンドローム」の認知については、「言葉も意味も知らなかった」が 68.5%、「言葉も意味も知っていた」16.3%、「言葉は知っているが意味は知らなかった」が 14.2%となっています。(24~32 頁)

【調査結果からの考察】

1回 20 分以上の歩行をしているかについて、「ほぼ毎日している」と回答した人の割合は前回調査 28.3%と同様に 2 割台に留まっており、1日 30 分以上の運動を行っているかについては、「ほとんど行っていない」が半数近くを占めています。運動不足は生活習慣病やロコモティブシンドロームの発症リスクとなり、将来的な健康問題を引き起こす可能性があるため、予防・改善のために、運動を生活に取り入れることの有益性について周知していく必要性がうかがえます。

4. 喫煙について

【調査結果の概要】

問 20. 喫煙の有無について、「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」を合わせた“吸う”は 19.0%、「以前は吸っていたが 1 か月以上吸っていない」と「吸わない」を合わせた“吸わない”は 80.1%となっています。

また、問 20-3. 禁煙をしたいと思うかについては、「やめたくない」が 30.1%、「本数をへらしたい」が 28.0%、「やめたいと思う」が 25.2%となっています。

問 21. 望まない受動喫煙の機会については、「ほぼ毎日ある」が『家庭』で 9.4%、『職場』で 8.7%、「週に数回ある」は『職場』で 4.6%、「月に数回程ある」は『路上』で 15.4%となっています。(33~37 頁)

【調査結果からの考察】

禁煙をしたいと思うかについて、「やめたくない」と回答した人の割合は前回調査 41.3%と比較すると 11.2 ポイント減少し、禁煙や本数を減らしたいと回答した人の割合が増えたことから、引き続き喫煙による健康被害について周知していく必要性がうかがえます。

また、喫煙の有無について“吸わない”は 8 割ですが、家庭や職場で一定数の人が受動喫煙の機会に晒されていると回答しているため、望まない受動喫煙のない社会の実現を目指して、対策をしていくことが求められています。

5. 飲酒について

【調査結果の概要】

問 22. 飲酒の頻度について、「毎日」が17.2%、「月に1～3日」が12.3%、「週1～2日」が10.7%となっています。一方で「飲まない（飲めない）」は22.8%、「ほとんど飲まない」は21.6%となっています。

また、問 22-1. 1日当たりの飲酒の量については、「1合以上2合未満」が40.4%と最も高く、次いで「1合未満」が26.7%、「2合以上3合未満」が20.2%となっています。

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」に該当する人の割合は、19.2%となっています。（38～40頁）

【調査結果からの考察】

飲酒の頻度について、「毎日」と回答した人の割合は、前回調査13.5%と比較すると4ポイント高くなっています。また、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」についても僅かに1.8ポイント増加していることから、飲酒量に関する正しい情報や、過度な飲酒が健康面に及ぼす影響などを周知する取組みを、より強化していく必要性がうかがえます。

6. 歯の健康について

【調査結果の概要】

問 23. 歯の本数について、「20本以上」が64.9%で最も高く、次いで「1～19本」が7.8%、「0本」が0.6%となっています。また、問 24. 歯科健診の受診の有無については、「受けた」が60.9%、「受けていない」が38.3%となっています。

問 25-1. 歯や口の状態で気になるところについては、全体では「口臭」が31.0%と最も高く、次いで「歯並び」が29.1%、「噛み合わせ」は25.8%、「歯ぐきの腫れ」が24.9%となっています。（41～44頁）

【調査結果からの考察】

歯の本数については、前回調査と同様に6割の人が「20本以上」と回答し、歯科健診の受診の有無については、「受けた」と回答した人の割合は前回調査55.0%と比較すると、5.9ポイント高くなっていることから、口腔ケアに対して意識は高まってきている可能性があります。今後も市民が歯の健康について正しい知識を持ち、生涯自分の歯を守り、健康に過ごすことができるよう、引き続き歯科保健対策を推進する必要性がうかがえます。

7. こころの健康について

【調査結果の概要】

問 26. 日常生活でのストレスの有無について、「ある」が61.6%、「ない」が38.2%となっています。問 26-1. 悩み・ストレスの中で最も気になる原因については、「勤務・仕事について」が24.9%で最も高く、次いで「家族との人間関係」が8.3%となっています。

問 26-2. 悩みやストレスをどのように相談しているかについては、全体では「家族に相談している」が43.2%と最も高く、次いで「友人・知人に相談している」が34.4%となっています。一方で、「相談したいが誰にも相談できないでいる」は7.7%、「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」は3.7%となっています。

また、問 27. 過去1か月の1日の平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が35.2%で最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が31.5%、「7時間以上8時間未満」が17.0%となっています。

問 28. 睡眠による休養が充分にとれているかについては、全体では「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた“とれている”は75.4%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた“とれていない”は24.5%となっています。(45～50頁)

【調査結果からの考察】

悩み・ストレスの中で最も気になる原因については、「勤務・仕事について」が前回調査48.8%と同様に最も高い結果となりました。一方で相談先として、「相談したいが誰にも相談できないでいる」と「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」と回答した人を合わせると約1割に達することから、事業者などに向けてメンタルヘルス対策や職場環境の改善を働きかけていくと同時に、ひとりで悩みを抱え込まないように、相談窓口等の情報周知と、相談の受け皿のさらなる充実が重要であることがうかがえます。

また、睡眠による休養が充分にとれていない人が2割以上いることから、睡眠不足は生活習慣病や精神障害の発症リスクとなるため、睡眠についての正しい知識の普及啓発等、睡眠を通じたからだこころの健康づくりを推進する必要性がうかがえます。

8. がん検診について

【調査結果の概要】

問 30. 各種がん検診の受診の有無について、「受けた」と回答した人の割合は、胃がん検診は42.2%、大腸がん検診は36.3%、肺がん検診は31.1%、子宮がん検診は41.0%、乳がん検診は39.2%となっています。問 30-1. がん検診を受診した理由については、「必要だと思っているから」が41.2%で最も高く、次いで「職場の検診で受診できたから」が40.5%、「医師・看護師に勧められたから」が13.8%となっています。問 30-2. がん検診を受診していない理由については、全体では「受ける時間がなかったから」と「必要性を感じないから」が同率で19.6%と最も高く、次いで「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が18.1%、「検診を受けるのが面倒だから」が15.6%となっています。(51～58頁)

【調査結果からの考察】

各種がん検診の受診状況については、前回調査に比べ受診率が低下し、4割近くが未受診となっており、がん検診の受診率向上が課題となっています。また、未受診の理由として「受ける時間がなかったから」と共に「必要性を感じないから」を最も高く選択していることから、がん検診についてその有効性や正しい知識が定着していないと考えられます。早期発見により早期治療を図る二次予防としての検診の重要性を、市民一人ひとりに周知・啓発していく必要性がうかがえます。

9. 新型コロナウイルス感染症について

【調査結果の概要】

問 32. 新型コロナウイルス感染症の影響により体重や生活習慣に変化があったかについて、各項目とも「変わらない」と回答した人が最も多く（5～8割）、項目別に「増えた」と回答した人の割合をみると、『ストレス』が38.0%、『仕事の量』は17.0%、『体重』は16.3%となっています。また、項目別に「減った」と回答した人の割合をみると、『運動の頻度』は24.4%、『1回当たりの飲酒量』は9.8%、『仕事の量』は8.5%となっています。（59～65頁）

【調査結果からの考察】

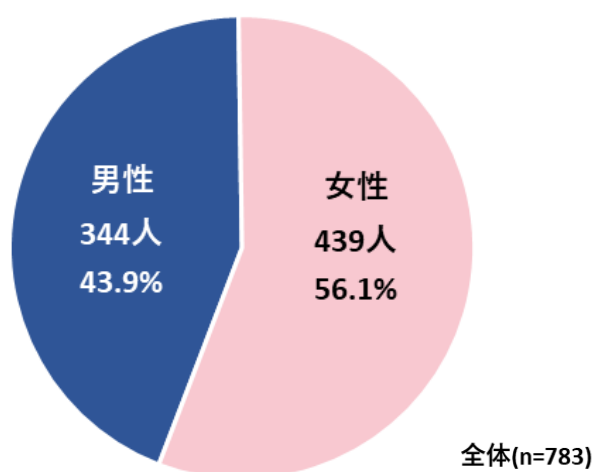
新型コロナウイルス感染症の影響で『ストレス』が「増えた」と回答した人が4割近くに上り、『運動の頻度』が「減った」と回答した人が2割を超えています。コロナ禍の日常生活の長期に伴う行動制限や、感染に対する不安などが、こころの健康・運動習慣にも影響を及ぼしていたと考えられ、二次的な健康被害の増加も懸念されることから、ポストコロナ時代の健康づくりについて検討していく必要性がうかがえます。

第3章 調査結果

1. 回答者の属性について

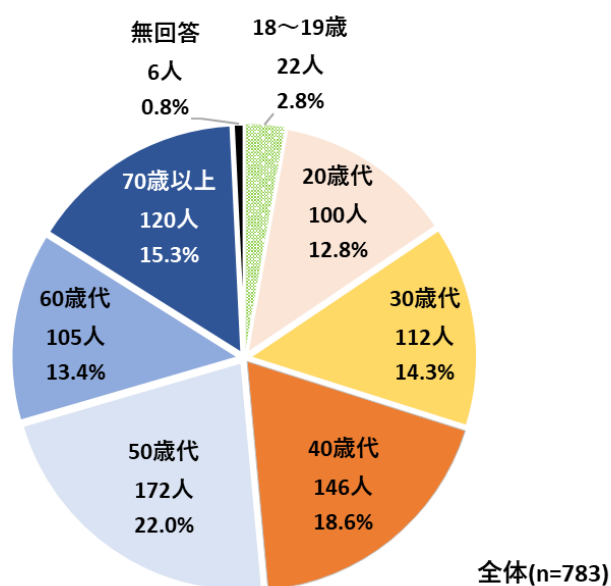
1-1 性別

(1) 性別



1-2 年齢

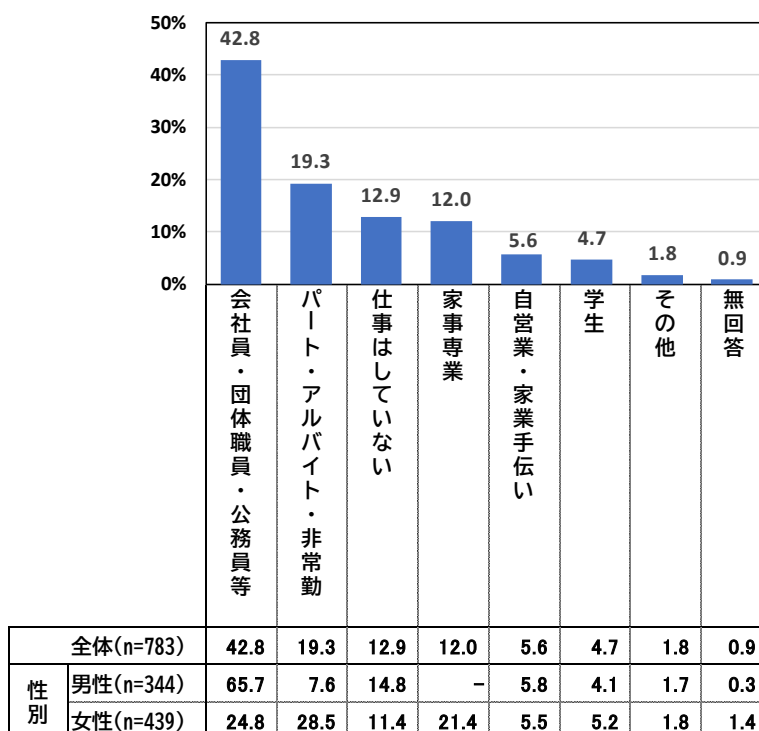
(2) 年齢



1-3 職業

(3) 職業

職業については、全体では「会社員・団体職員・公務員等」が42.8%で最も高く、次いで「パート・アルバイト・非常勤」が19.3%、「家事専業」が12.0%、「自営業・家業手伝い」が5.6%となっています。一方で「仕事はしていない」は12.9%となっています。

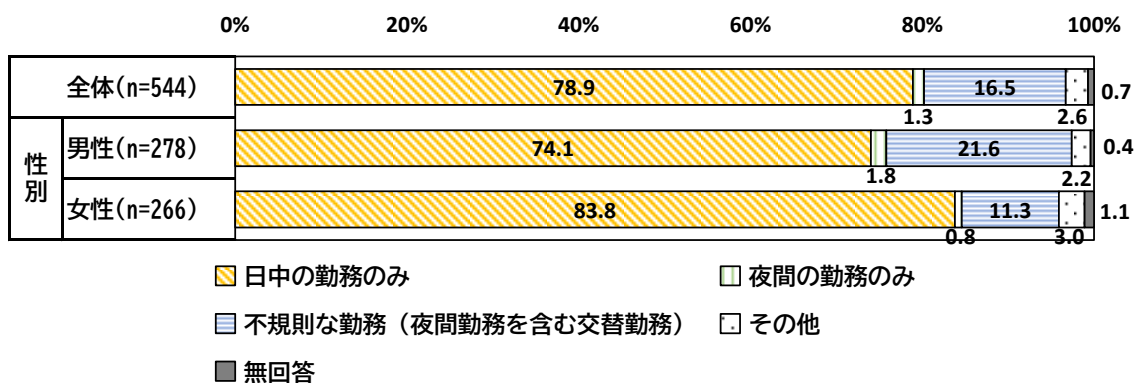


1-4 勤務形態

(4) 勤務形態

※回答条件：仕事をしている人

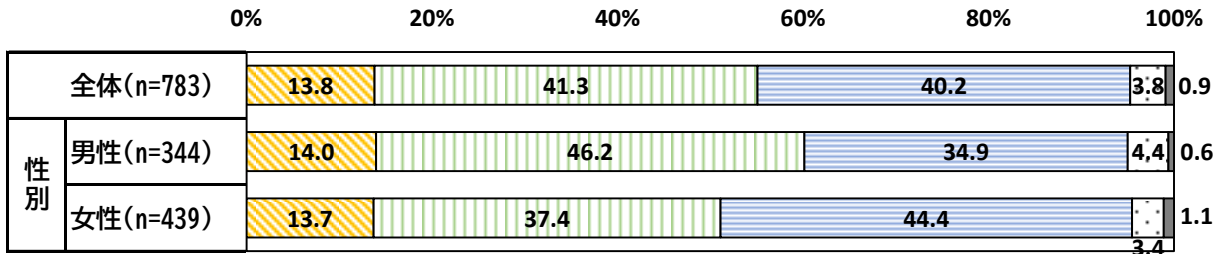
勤務形態については、全体では「日中の勤務のみ」が78.9%、「不規則な勤務（夜間勤務を含む交替勤務）」が16.5%、「夜間の勤務のみ」が1.3%となっています。



1-5 家族構成

(5) 家族構成

家族構成については、全体では「自分と配偶者・パートナー」が41.3%、「親と子世帯」が40.2%、「一人暮らし」13.8%となっています。

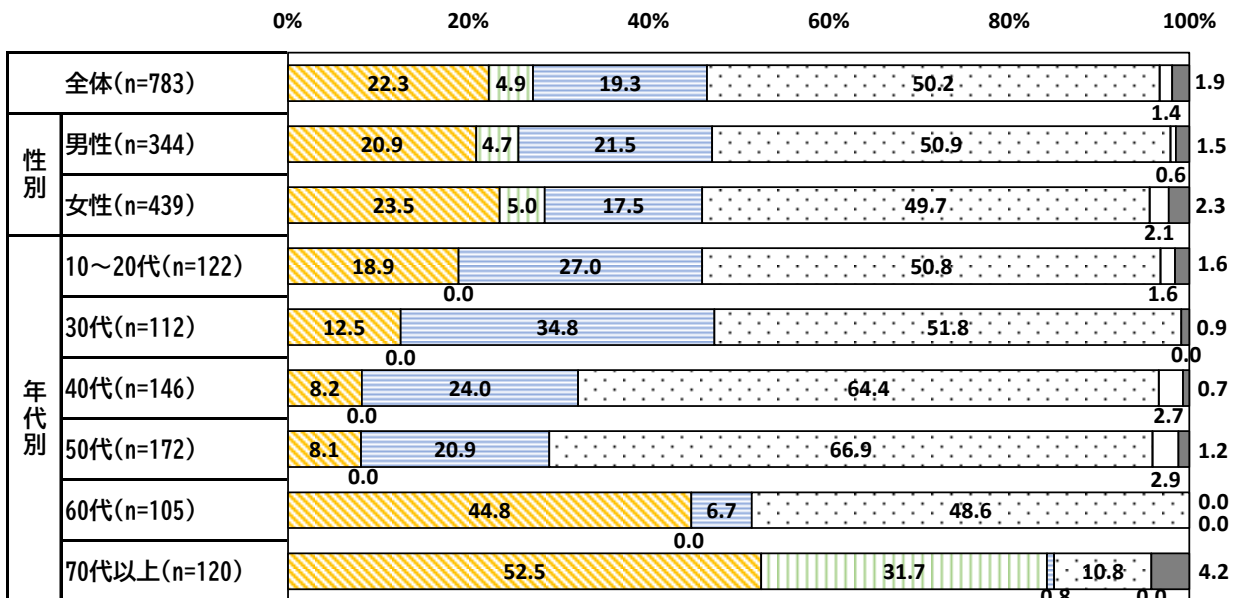


■ 一人暮らし ■ 自分と配偶者・パートナー ■ 親と子世帯 □ その他 ■ 無回答

1-6 保険証の種類

(6) 保険証の種類

保険の種類については、全体では「社会保険（組合健保・協会けんぽ等）」が50.2%、「恵庭市国民健康保険」が22.3%、「共済組合」が19.3%、「後期高齢者医療制度」が4.9%となっています。



■ 恵庭市国民健康保険 ■ 後期高齢者医療制度
 ■ 共済組合 ■ 社会保険(組合健保・協会けんぽ等)
 □ 保険に加入していない ■ 無回答

2. 健康管理について

2-1 主観的健康観

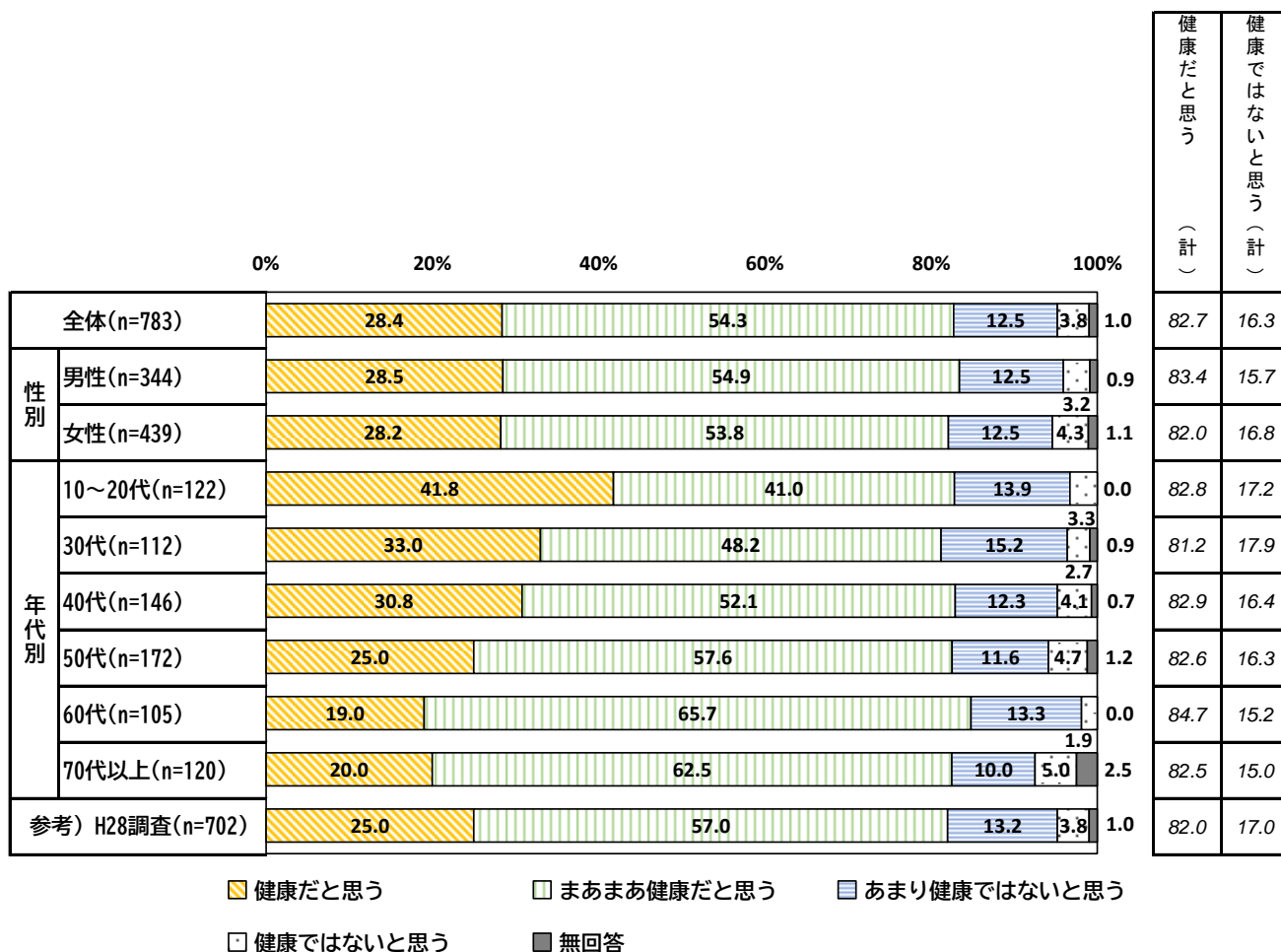
問2. 日頃、あなたは健康だと思いますか。(単数回答)

自らが健康だと思うかについては、全体では“健康だと思う”※は82.7%、“健康ではないと思う”は16.3%となっています。

年代別にみると、「健康だと思う」は10～20代で41.8%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、“健康だと思う”と“健康ではないと思う”はほぼ同水準となっています。

※“健康だと思う”(「健康だと思う」+「まあまあ健康だと思う)、“健康ではないと思う”(「あまり健康ではないと思う」+「健康ではないと思う)



2-2 BMI

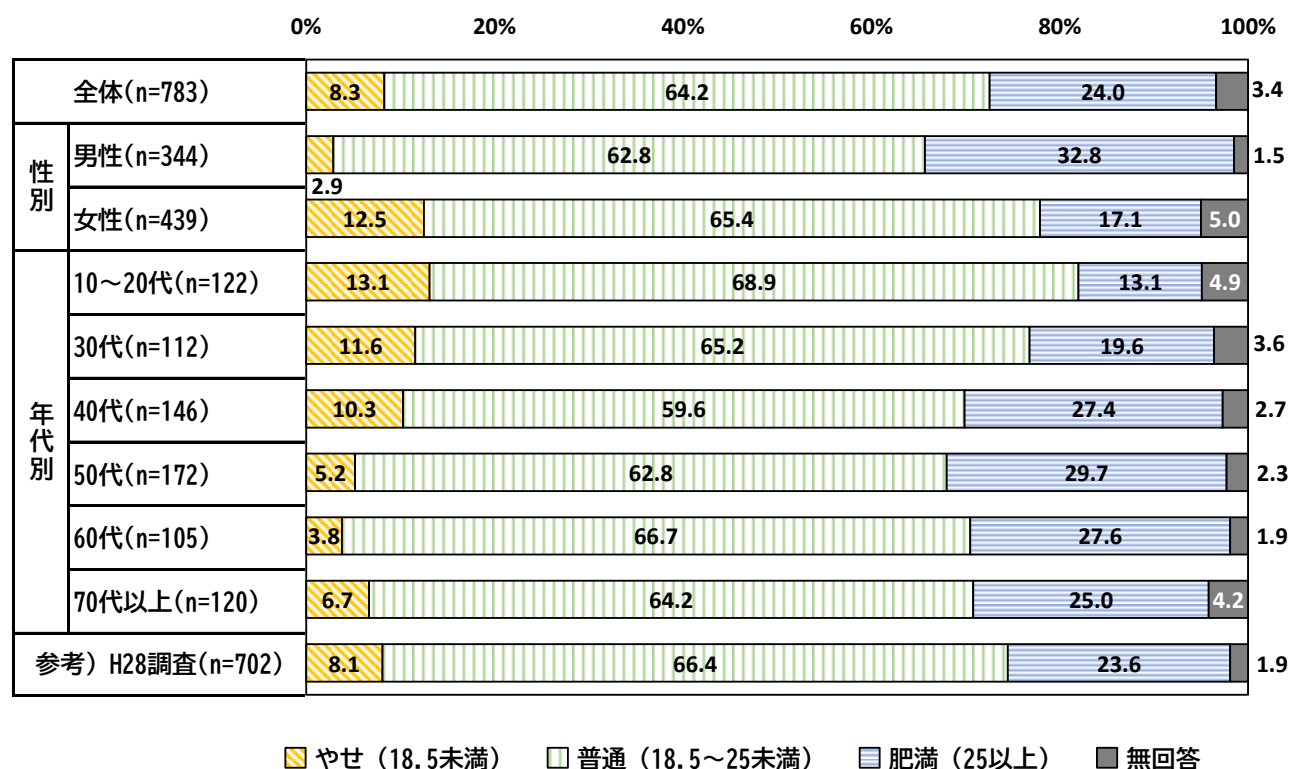
問3. あなたの現在の身長と体重について、教えてください。(BMI算出)

身長・体重から算出したBMIについて、全体では「普通(18.5~25未満)」が64.2%、「肥満(25以上)」が24.0%、「やせ(18.5未満)」が8.3%となっています。

性別にみると、男性の「肥満」は32.8%と、女性に比べ15ポイント以上高くなっています。一方で、女性の「やせ」は12.5%と、男性に比べ9.6ポイント高くなっています。

年代別にみると、10~20代の「やせ」は13.1%と他の年代に比べ高く、50代の「肥満」は29.7%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、顕著な差はみられません。



2-3 生活習慣病予防・改善のための心がけ

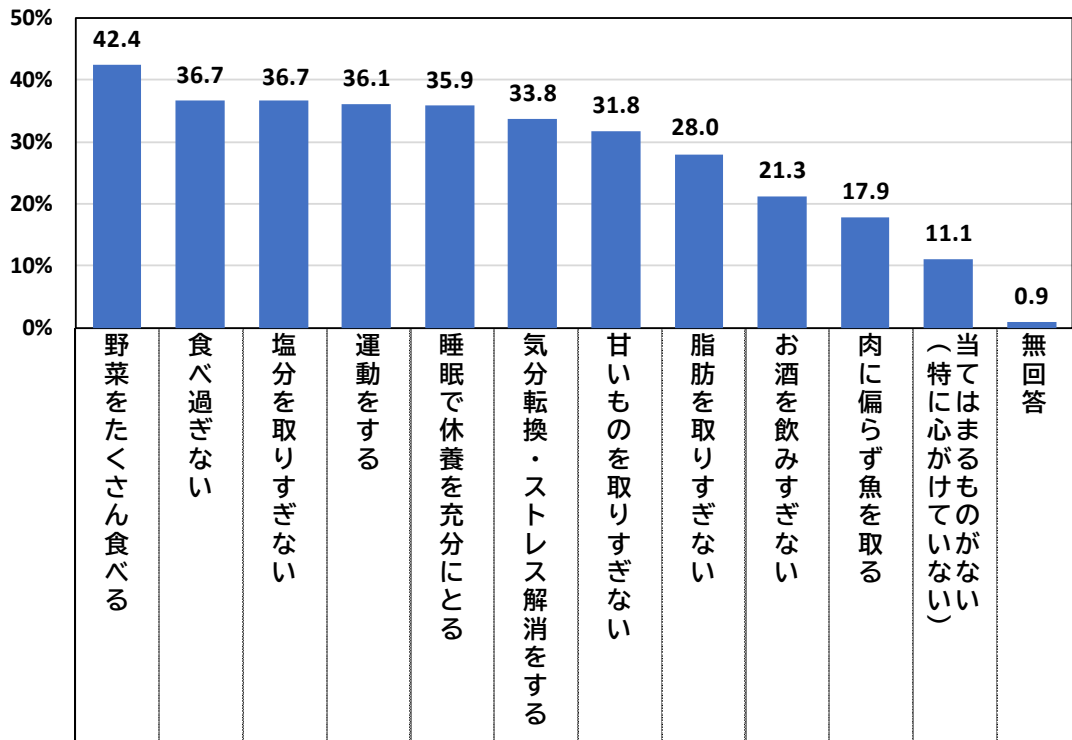
問4. 高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために普段の生活で心がけていることがありますか。（複数回答）

生活習慣予防・改善のために普段の生活で心がけていることについては、全体では「野菜をたくさん食べる」が42.4%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」と「塩分を取りすぎない」が同率で36.7%、「運動をする」が36.1%となっています。

性別にみると、男性は「運動をする」（46.2%）、女性は「野菜をたくさん食べる」（48.5%）と回答した人が最も多くなっています。

年代別にみると、「塩分を取りすぎない」は70代で64.2%と他の年代に比べ16ポイント以上高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「野菜をたくさん食べる」は9.2ポイント低くなっています。



		全体(n=783)	42.4	36.7	36.7	36.1	35.9	33.8	31.8	28.0	21.3	17.9	11.1	0.9
性別	男性(n=344)	34.6	34.6	29.1	46.2	33.4	33.1	26.5	22.1	26.7	14.8	11.3	1.2	
	女性(n=439)	48.5	38.3	42.6	28.2	37.8	34.4	36.0	32.6	17.1	20.3	10.9	0.7	
年代別	10~20代(n=122)	31.1	31.1	18.0	35.2	38.5	40.2	23.0	21.3	19.7	11.5	18.9	-	
	30代(n=112)	42.0	25.0	28.6	31.3	33.9	33.0	26.8	24.1	21.4	17.0	17.9	0.9	
	40代(n=146)	34.2	33.6	30.1	34.2	42.5	35.6	30.1	19.9	19.9	17.1	12.3	0.7	
	50代(n=172)	37.8	35.5	33.7	30.8	26.2	31.4	29.1	30.2	19.2	12.2	10.5	1.2	
	60代(n=105)	53.3	55.2	47.6	42.9	33.3	33.3	40.0	33.3	21.0	19.0	4.8	1.0	
	70代以上(n=120)	60.8	40.8	64.2	45.0	41.7	29.2	44.2	39.2	27.5	33.3	2.5	1.7	
参考) H28調査(n=702)		51.6	38.3	42.7	35.8	36.2	31.1	32.2	36.6	24.6	26.6	15.2	-	

3. 食生活・食育について

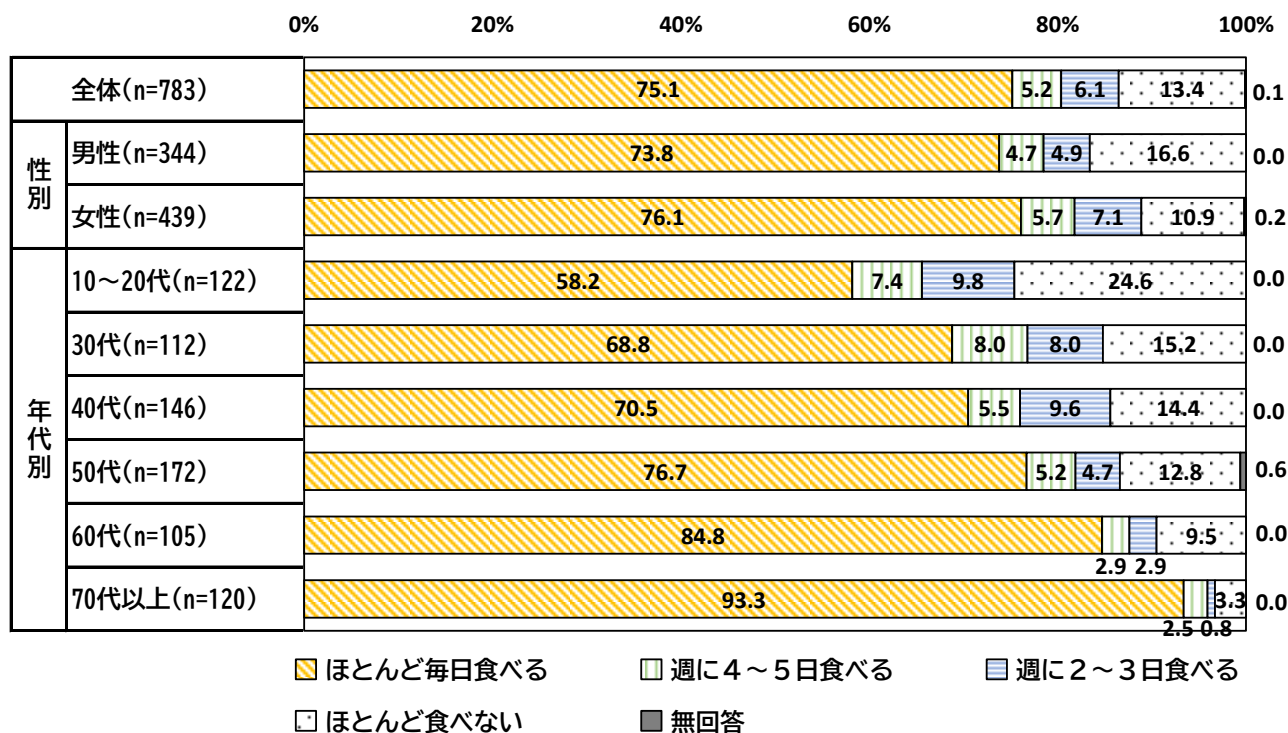
3-1 朝食の摂取頻度

問5. あなたは、ふだん朝食を食べますか。(単数回答)

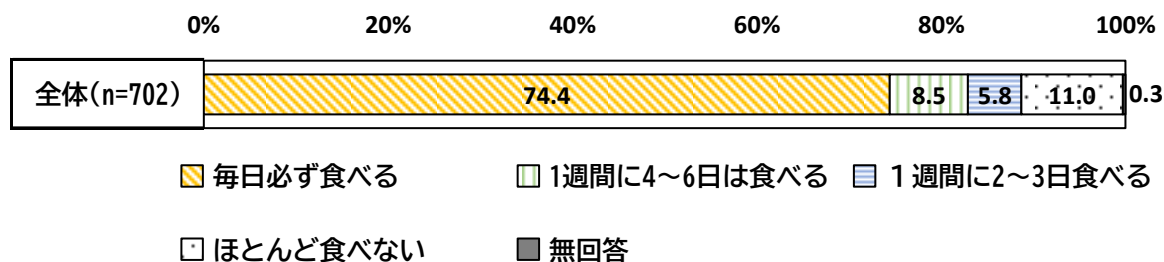
朝食の摂取頻度については、全体では「ほとんど毎日食べる」が75.1%となっている一方で、「ほとんど食べない」は13.4%となっています。

年代別にみると、10~20代の「ほとんど食べない」は他の年代に比べ9.4ポイント以上高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「ほとんど食べない」は2.4ポイント高くなっています。



【参考】平成28年度調査



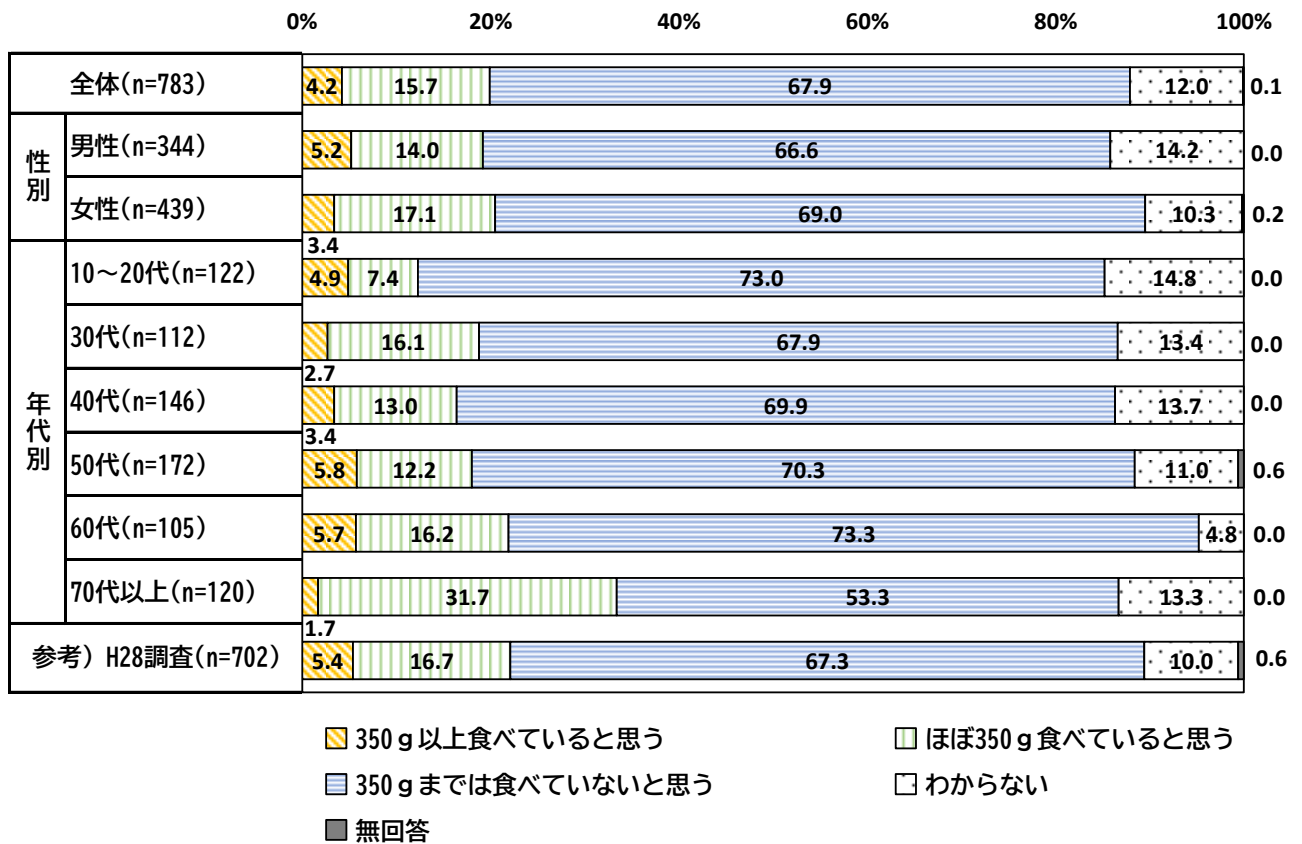
3-2 1日の野菜摂取量

問6. 健康のために野菜を1日350g食べることが目標とされています。あなたは1日に野菜を350g食べていると思いますか。(単数回答)

1日の野菜の摂取量については、全体では「350gまでは食べていないと思う」が67.9%、「ほぼ350g食べていると思う」が15.7%、「350g以上食べていると思う」が4.2%となっています。

年代別にみると、70代以上の「ほぼ350g食べていると思う」は31.7%と他の年代に比べ15ポイント以上高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、顕著な差はみられません。



3-3 家族との共食の頻度

問7. 家族と同居している方にお伺いします。朝食や夕食をどのくらい家族と一緒に食べますか。
(各々で単数回答)

※集計条件：家族構成の質問で「一人暮らし」と回答した人以外

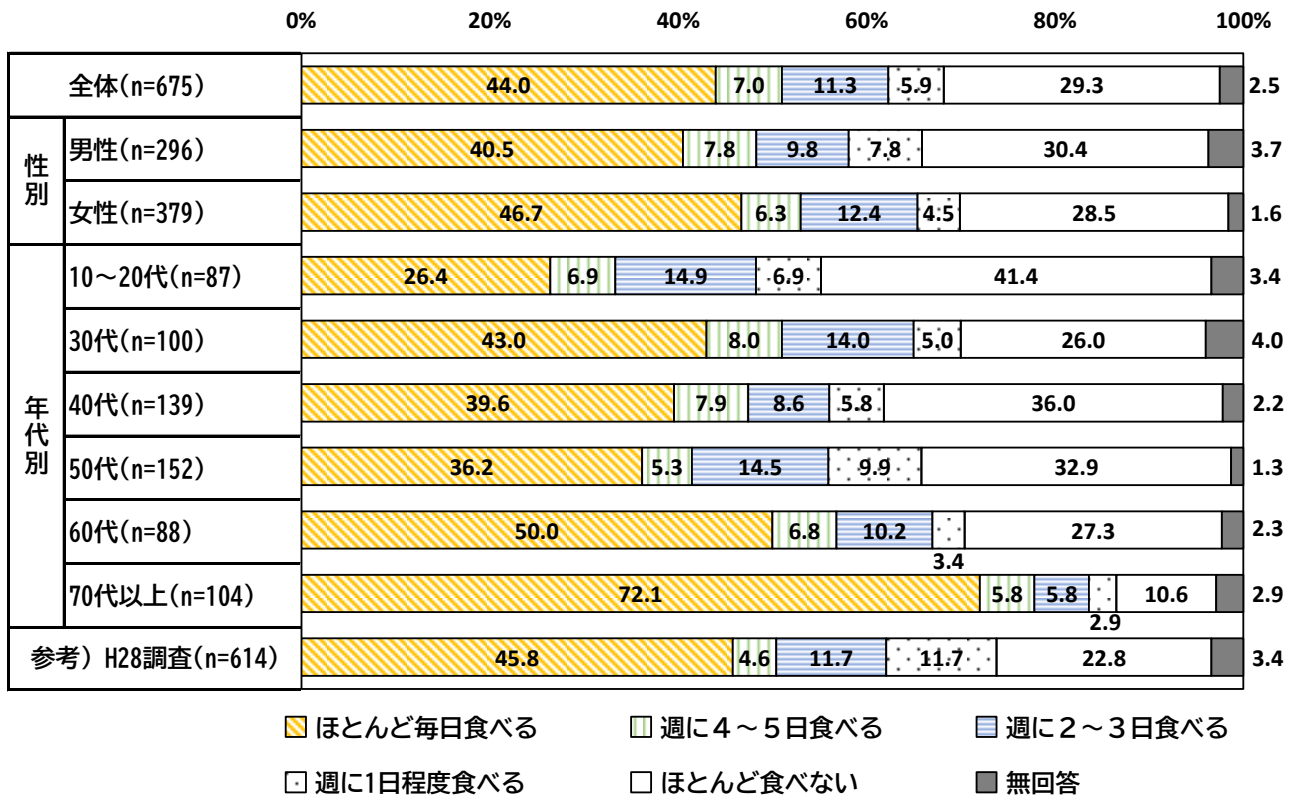
(1) 朝食

朝食を家族と一緒に食べる頻度については、全体では「ほとんど毎日食べる」が44.0%、「ほとんど食べない」が29.3%となっています。

性別にみると、女性の「ほとんど毎日食べる」は46.7%と男性に比べ6.2ポイント高くなっています。

年代別にみると、70代の「ほとんど毎日食べる」は7割を超え、他の年代に比べ高い割合となっています。一方で、10~20代の「ほとんど食べない」は41.4%と、他の年代に比べ5.4ポイント以上高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「ほとんど食べない」が6.5ポイント高くなっています。



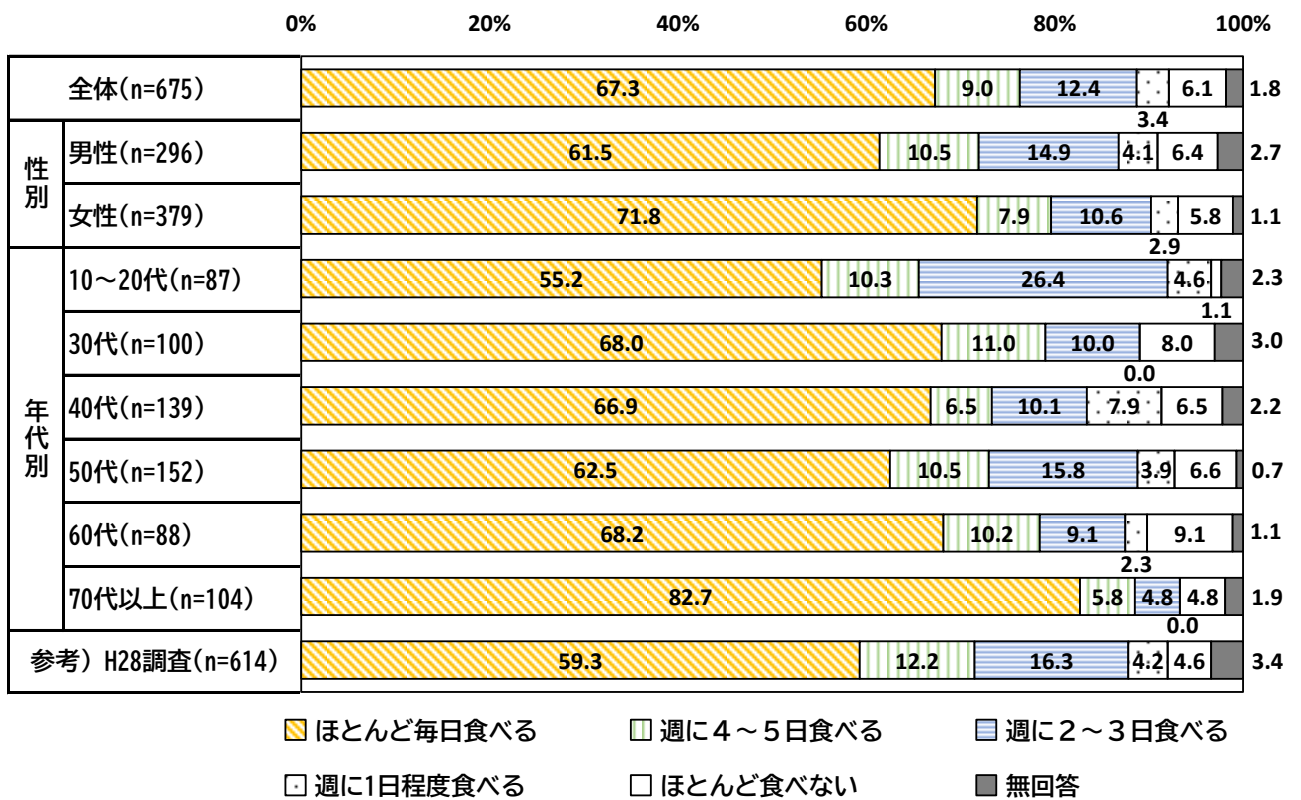
(2) 夕食

夕食を家族と一緒に食べる頻度については、全体では「ほとんど毎日食べる」が67.3%、「ほとんど食べない」が6.1%となっています。

性別にみると、女性の「ほとんど毎日食べる」が71.8%と男性に比べ10ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、10～20代の「ほとんど毎日食べる」は55.2%と他の年代に比べ低くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」は8ポイント高くなっています。



3-4 そしやく 咀嚼の状況

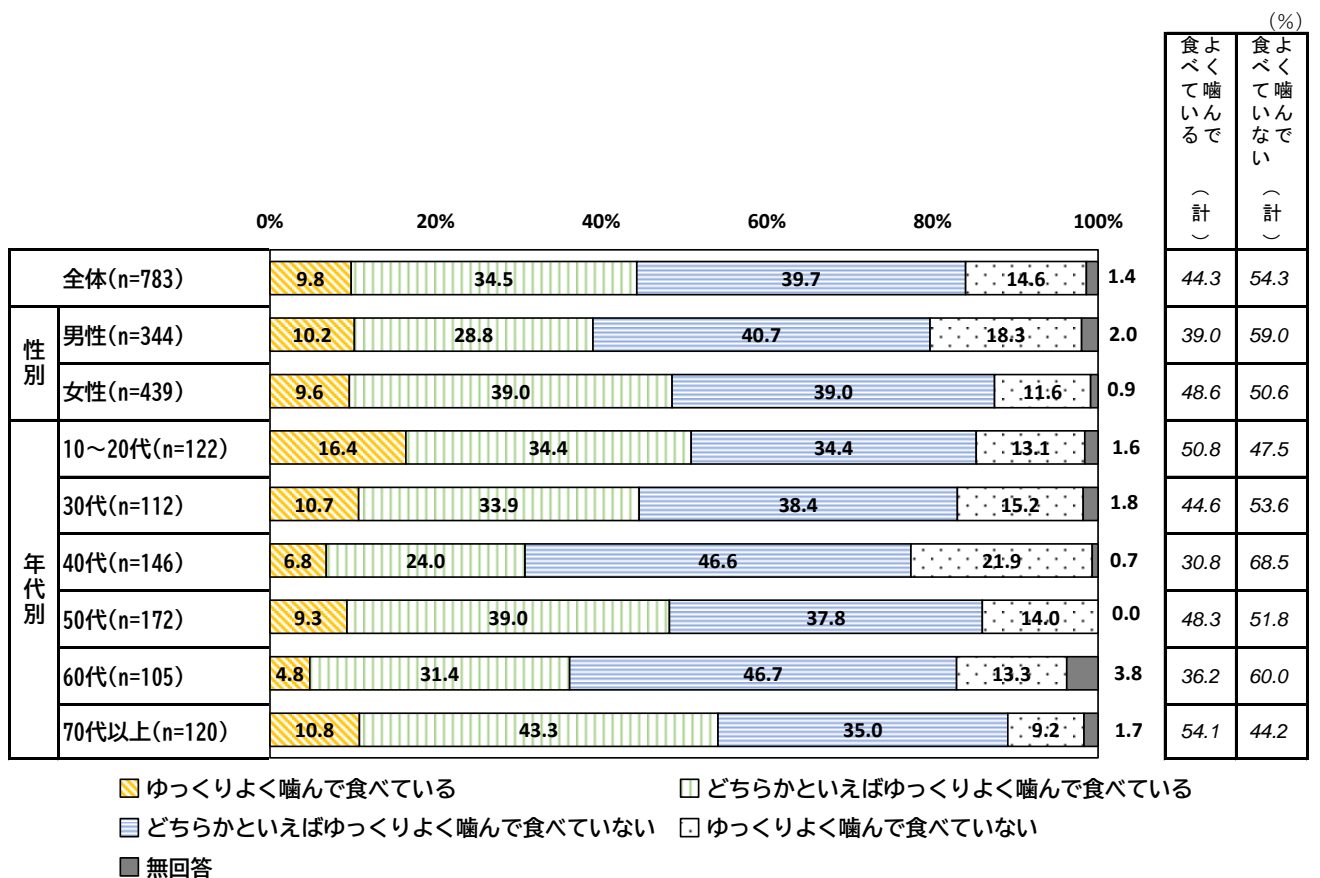
問8. あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(単数回答)

食事の時の咀嚼の状況については、全体では “よく噛んでいる” ※は 44.3%、 “よく噛んでいない” は 54.3% となっています。

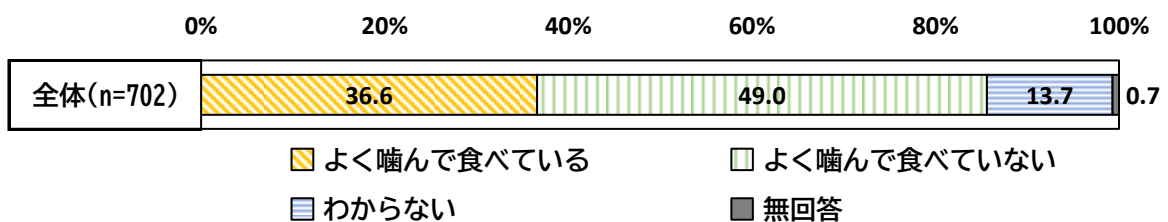
性別にみると、“よく噛んでいる” は男性で 39.0%、女性で 48.6% となっています

年代別にみると、40代の “よく噛んでいない” は7割弱と他の年代に比べて高くなっています。

※ “よく噛んでいる” (「ゆっくりよく噛んで食べている」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」)、
 “よく噛んでいない” (「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」+「ゆっくりよく噛んで食べていない」)



【参考】平成 28 年度調査



3-5 道内産の農産物の優先購入

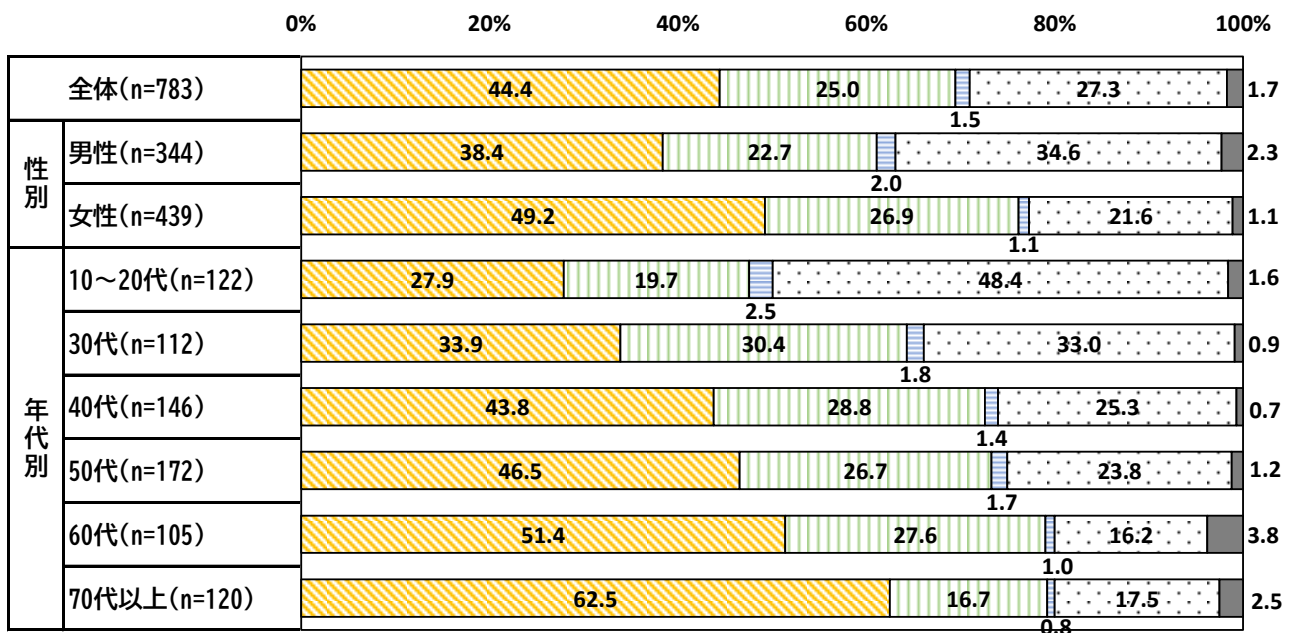
問9. 道内産の農産物を優先的に購入しますか。(単数回答)

道内産の農産物の優先購入については、全体では「よく購入する」が44.4%、「時々購入する」が25.0%となっています。一方で「産地を意識したことはない」は27.3%、「購入しない」は1.5%となっています。

性別にみると、「よく購入する」は男性で38.4%、女性で49.2%となっています。

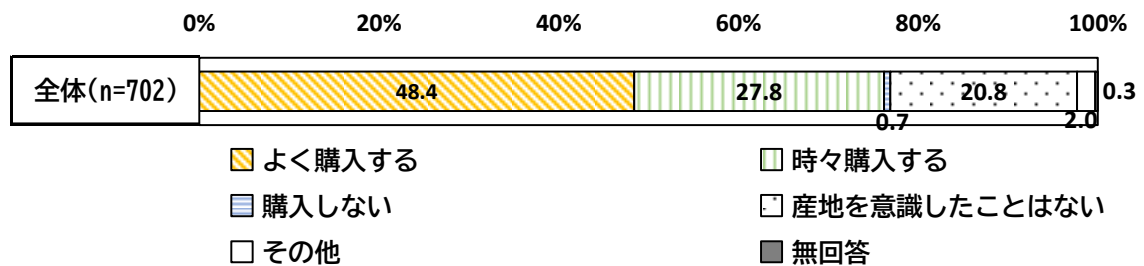
年代別にみると、「よく購入する」の割合は年齢が上がるにつれ増加傾向にあります。

平成28年度調査と比較すると、「産地を意識したことはない」は6.5ポイント高くなっています。



よく購入する
 時々購入する
 購入しない
 産地を意識したことはない
 無回答

【参考】平成28年度調査



よく購入する
 時々購入する
 購入しない
 産地を意識したことはない
 その他
 無回答

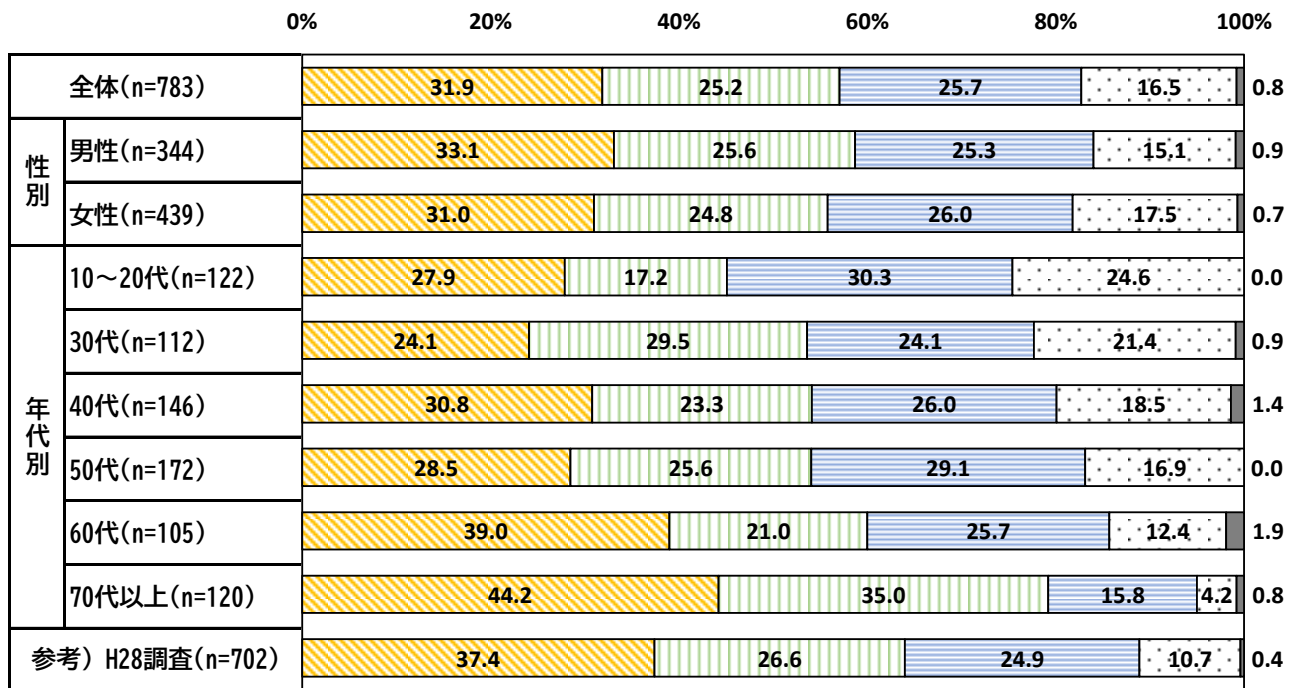
3-6 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

問10. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）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。（単数回答）

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度については、全体では「ほぼ毎日」が31.9%、「週に4～5日」25.2%、「週に2～3日」25.7%、「ほとんどない」が16.5%となっています。

年代別にみると、「ほとんどない」は10～20代で24.6%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「ほぼ毎日」は5.5ポイント低くなり、「ほとんどない」は5.8ポイント高くなっています。



ほぼ毎日

 週に4～5日

 週に2～3日

 ほとんどない

 無回答

3-7 「食育」への関心の有無

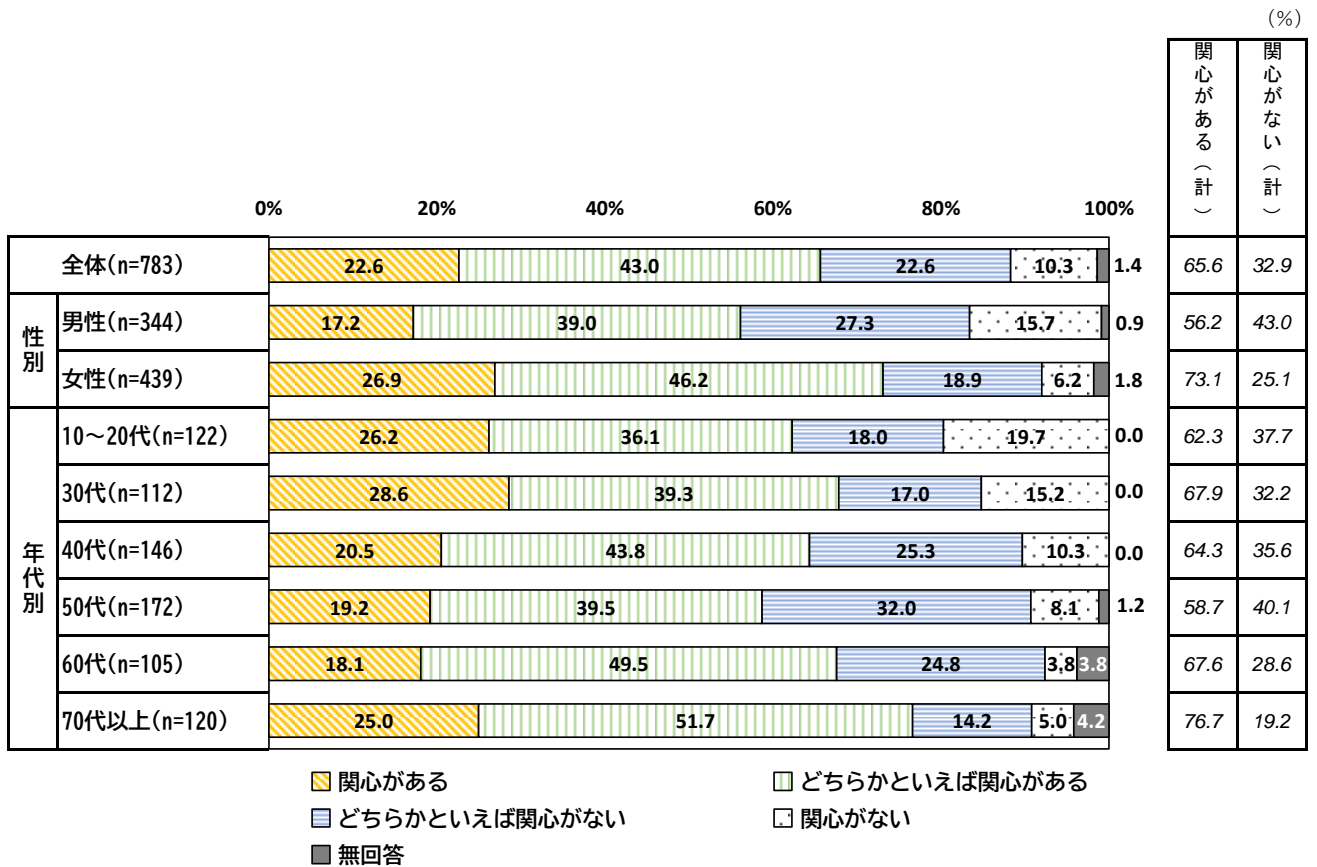
問 11. あなたは、「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(単数回答)

「食育」への関心の有無については、全体では“関心がある”※は 65.6%、“関心がない”は 32.9%となっています。

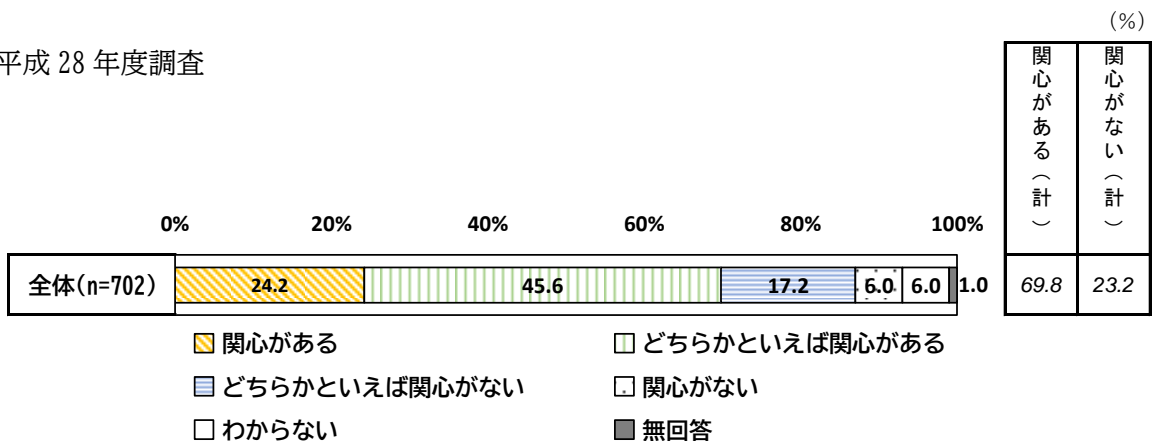
性別にみると、“関心がある”は男性が 56.2%であるのに対し、女性は 73.1%と約 17 ポイント高くなっています。

平成 28 年度調査と比較すると、“関心がない”は 9.7 ポイント高くなっています。

※ “関心がある”（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」），“関心がない”（「どちらかといえば関心がない」+「関心がない」）



【参考】平成 28 年度調査



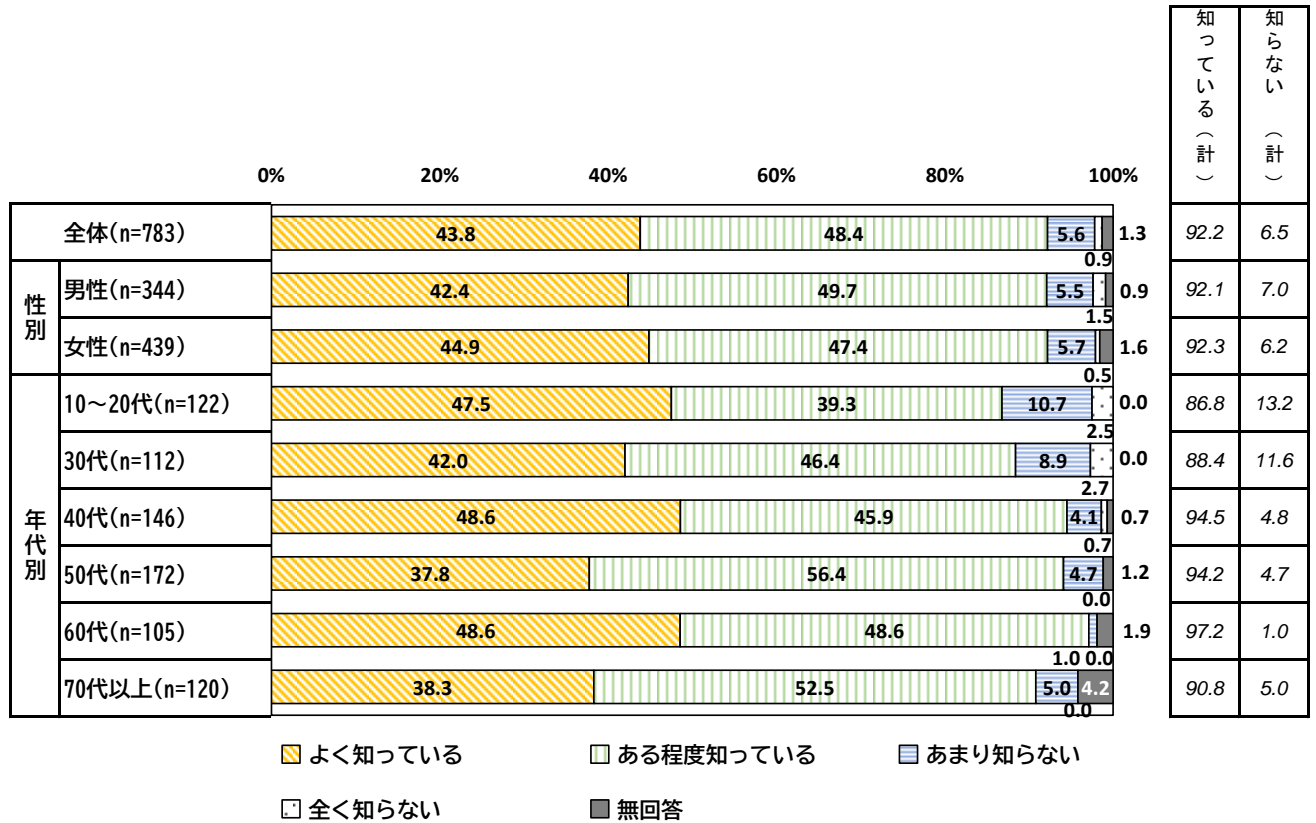
3-8 「食品ロス」問題の認知

問 12. あなたは、「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。(単数回答)

「食品ロス」問題の認知については、全体では“知っている”※は92.2%、「あまり知らない」と「全く知らない」を合わせた“知らない”は6.5%となっています。

年代別にみると、60代の“知っている”は97.2%と他の年代に比べ高くなっています。

※ “知っている”（「よく知っている」＋「ある程度知っている」）、“知らない”（「あまり知らない」＋「全く知らない」）



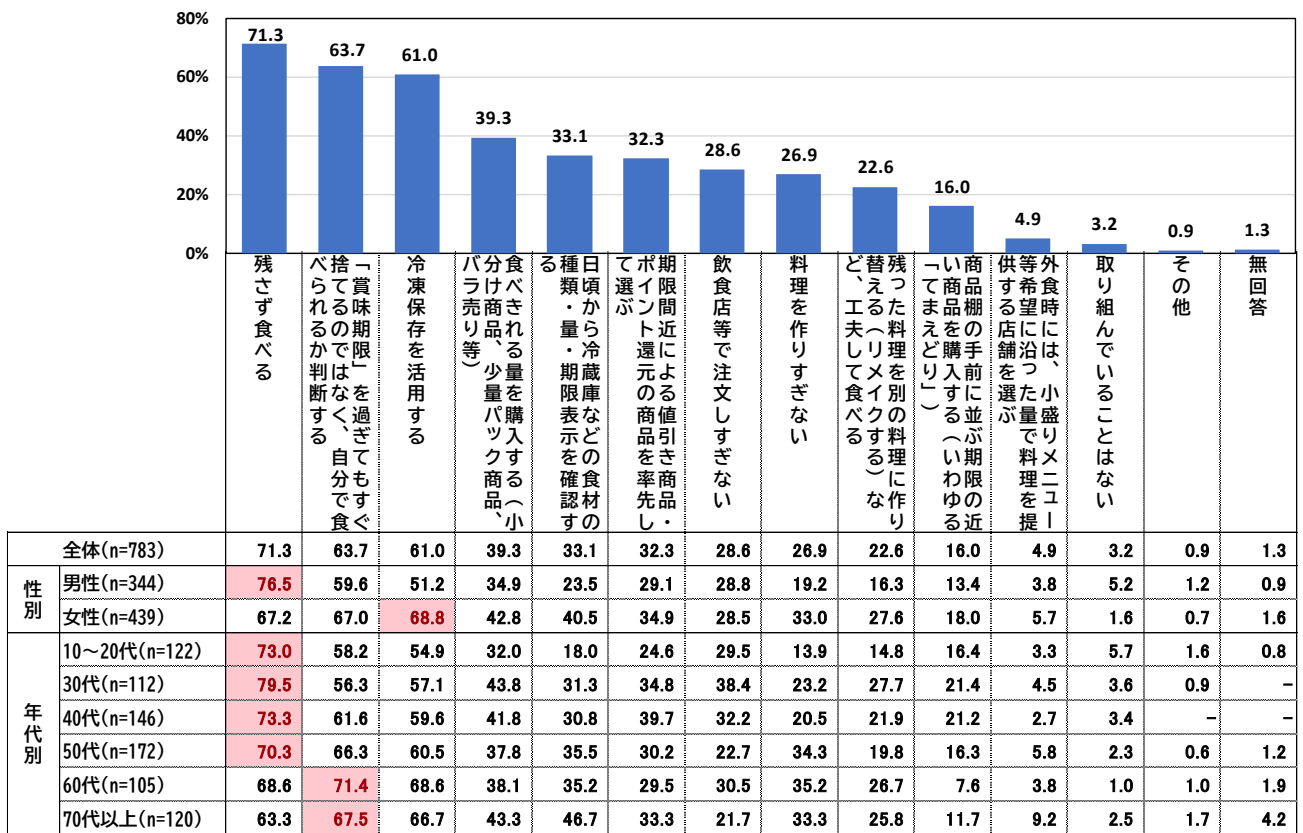
3-9 「食品ロス」を減らす取組み

問 13. あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。(複数回答)

「食品ロス」を減らすための取組みについては、全体では「残さず食べる」が71.3%で最も高く、次いで『賞味期限』を過ぎててもすぐ捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が63.7%、「冷凍保存を活用する」が61.0%となっています。

性別にみると、男性は「残さず食べる」(76.5%)、女性は「冷凍保存を活用する」(67.2%)と回答した人が最も多くなっています。

年代別にみると、60代から70代以上の『賞味期限』を過ぎててもすぐ捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」は6~7割台と他の年代に比べ高くなっています。



4. 運動について

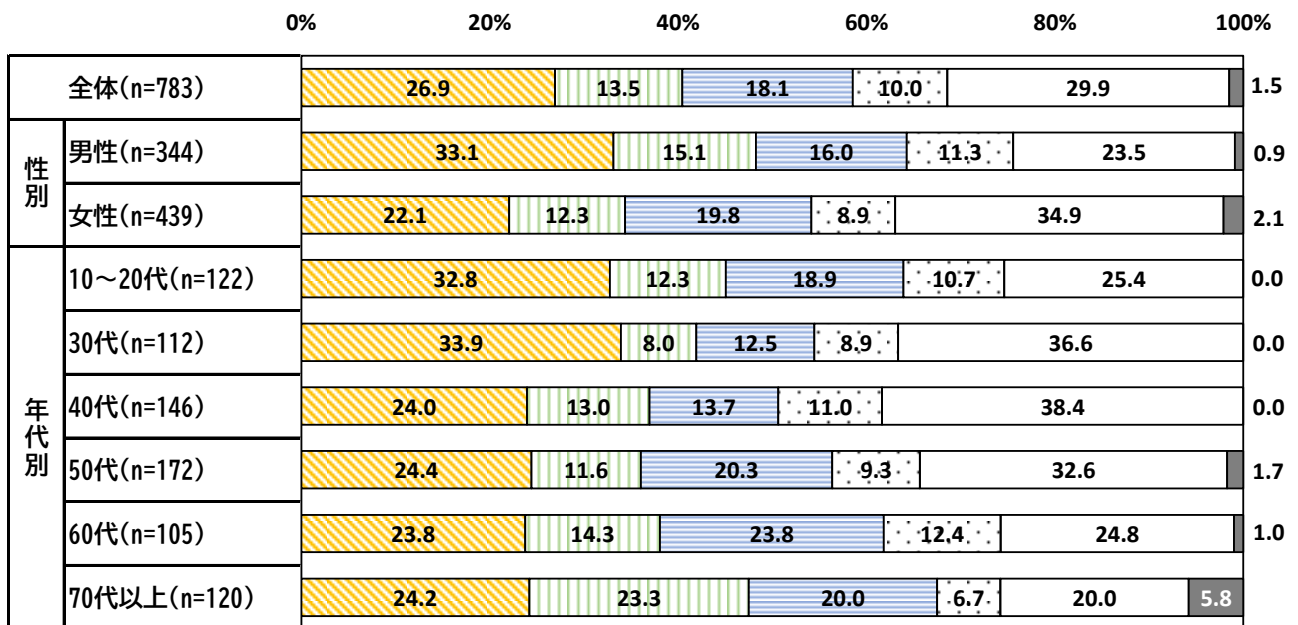
4-1 1回20分以上の歩行の状況

問 14. 1回20分以上の歩行をしていますか。(単数回答)

1回20分以上の歩行をしているかについては、全体では「ほぼ毎日している」が26.9%、「週2~3回程度している」が18.1%、「週4~5回程度している」が13.5%、「週1回程度している」が10.0%、「ほとんど行っていない」が29.9%となっています。

性別にみると、男性の「ほぼ毎日している」が33.1%に対し、女性は22.1%となっています。

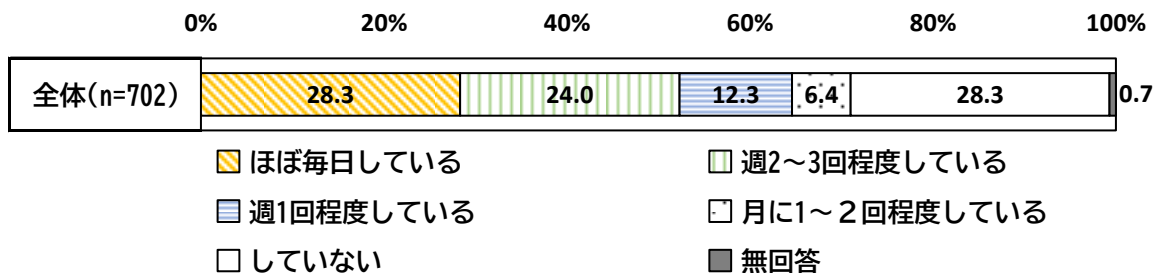
年代別にみると、「ほとんど行っていない」は、30代から50代で3割台と他の年代に比べ高くなっています。



ほぼ毎日している
 週4~5回程度している
 週2~3回程度している

週1回程度している
 ほとんど行っていない
 無回答

【参考】平成28年度調査



ほぼ毎日している
 週2~3回程度している

週1回程度している
 月に1~2回程度している

していない
 無回答

4-2 1日の平均歩数

問 15. 歩数計やウォーキングアプリを活用している方にお聞きします。あなたは1日にどのくらい歩きますか。

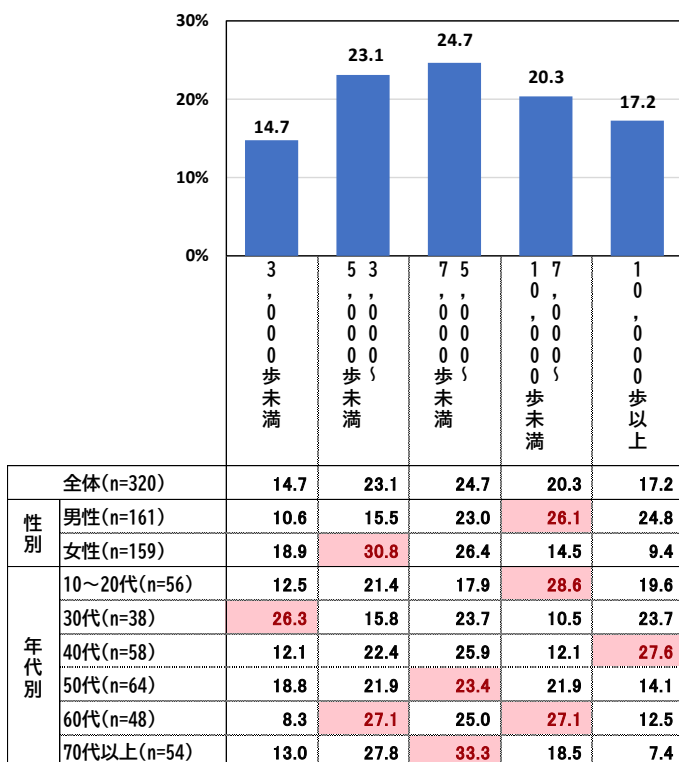
※集計条件：歩数計やウォーキングアプリを活用し、かつ歩数の回答をした人

1日の平均歩数については、全体では「5,000～7,000歩未満」が24.7%で最も高く、次いで「3,000～5,000歩未満」が23.1%、「7,000～10,000歩未満」が20.3%となっています。

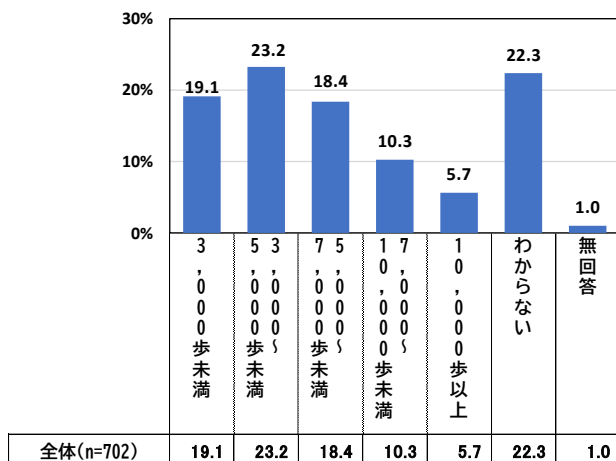
性別にみると、「10,000歩以上」は女性が9.4%であるのに対し、男性は24.8%と15ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、30代の「3,000歩未満」は26.3%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査では、「3,000～5,000歩未満」が23.2%と最も高くなっています。



【参考】平成28年度調査



※H28年度は歩数計の使用有無に関わらず全回答者に聴取

4-3 「えにわ健康づくり楽楽マップ」の認知

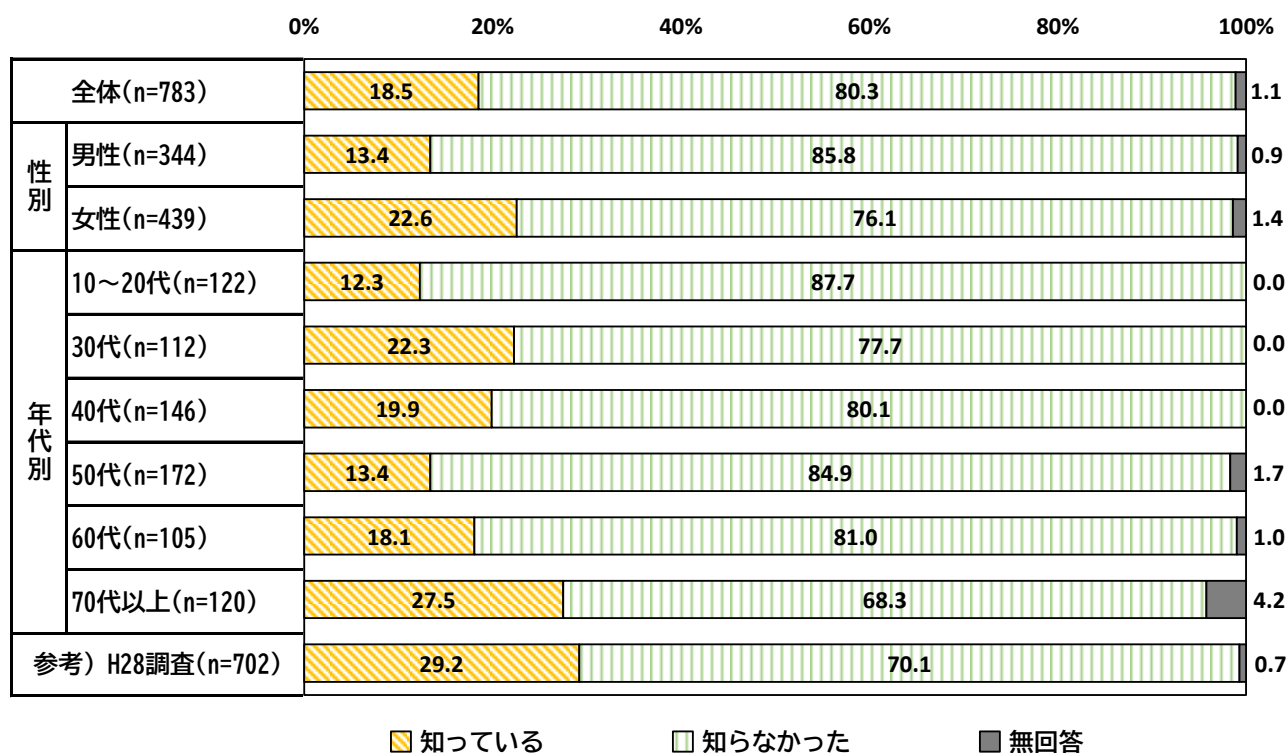
問 16. 恵庭市では、健康づくりのためのウォーキングコースを選定し、「えにわ健康づくり楽楽マップ」を発行しています。あなたはこの冊子を知っていますか。(単数回答)

「えにわ健康づくり楽楽マップ」の認知については、全体では「知っている」が18.5%、「知らなかった」が80.3%となっています。

性別にみると、「知っている」は男性で13.4%、女性で22.6%となっています。

年代別にみると、70代以上の「知っている」は27.5%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「知っている」は10.7ポイント低くなっています。



4-3-1 マップコースの歩行経験

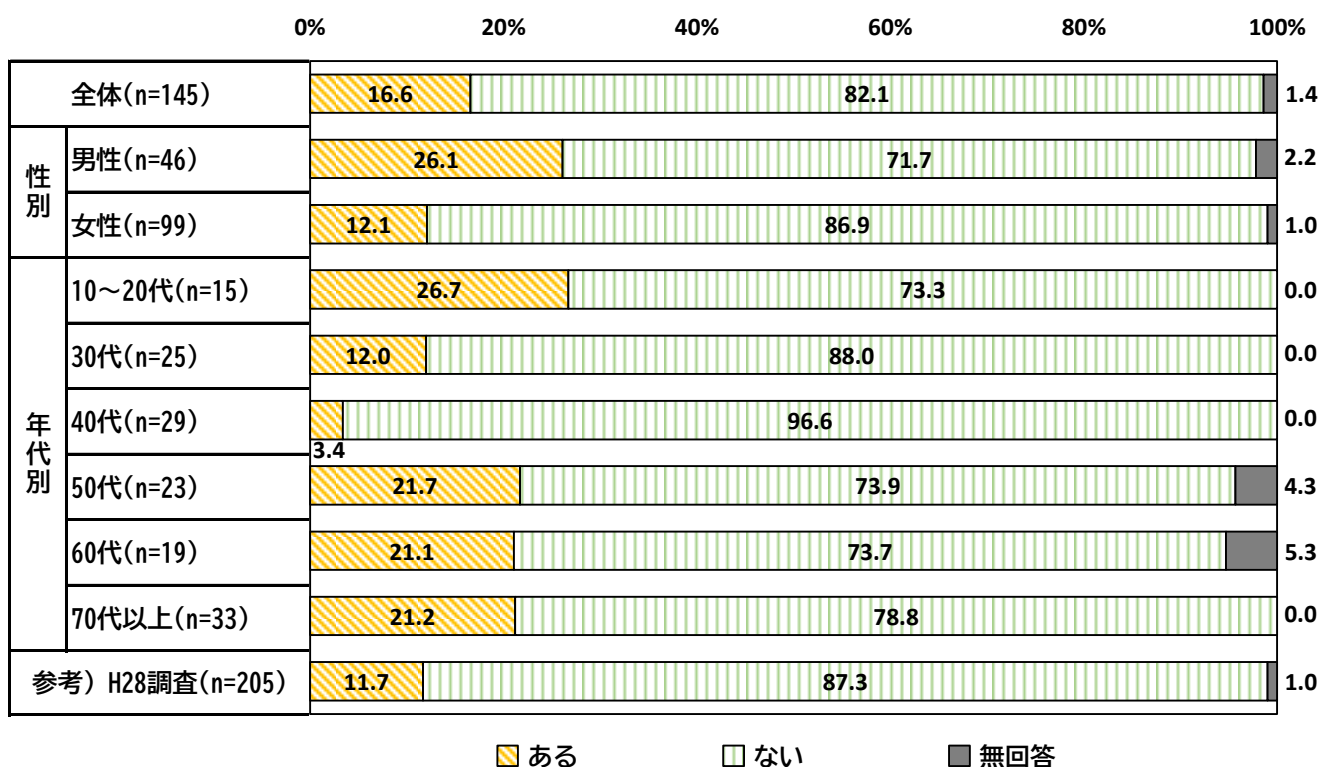
問 16-1. 実際にコースを歩いたことはありますか。(単数回答)

※回答条件：問 16 で「知っている」と回答した人

実際のマップコースの歩行経験については、全体では「ある」が16.6%、「ない」が82.1%となっています。

性別にみると、「ある」は男性で26.1%、女性で12.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「ある」は4.9ポイント高くなっています。



4-4 「歩くことを通したまちづくり事業」の認知

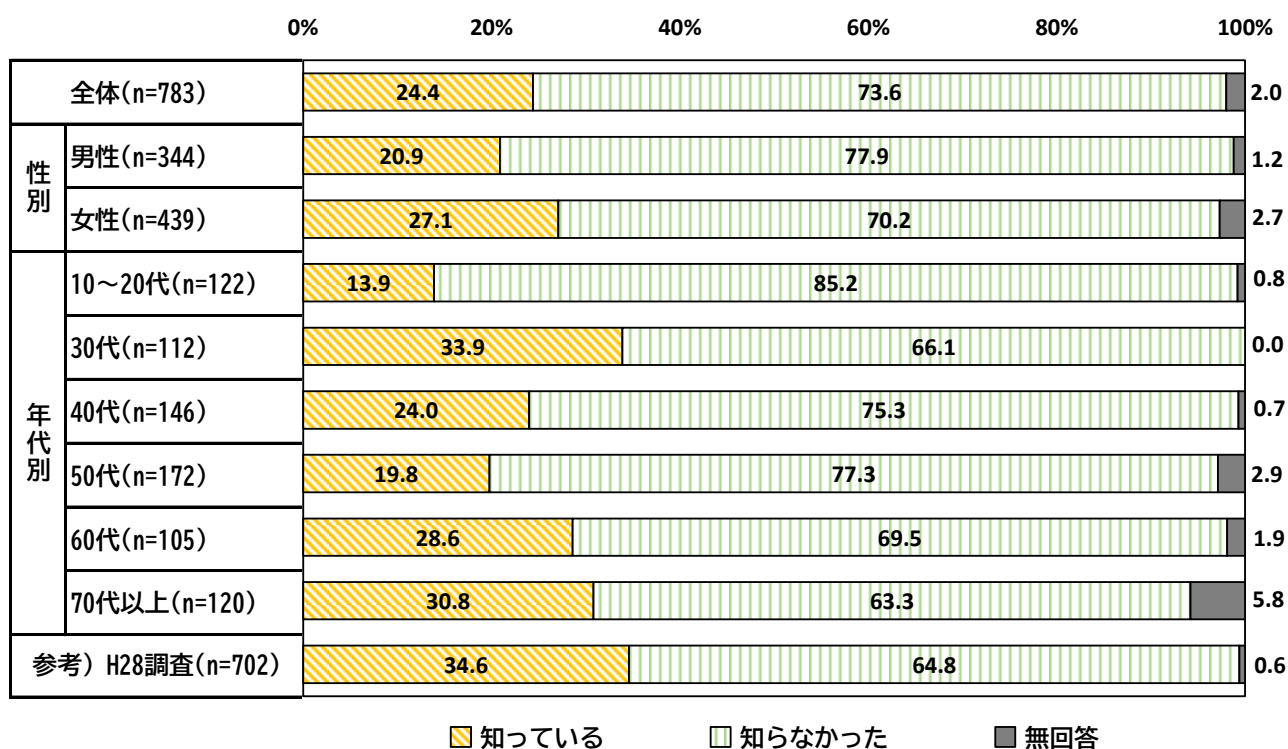
問 17. 恵庭市では、市民の積極的な健康増進活動を推進するために、「歩くことを通したまちづくり事業」をしています。歩くことに関するイベントやウォーキング&クイズラリー開催、休憩所設置などを行っていますが、あなたは、この事業を知っていますか。(単数回答)

「歩くことを通したまちづくり事業」の認知については、全体では「知っている」が24.4%、「知らなかった」が73.6%となっています。

性別にみると、「知っている」は男性で20.9%、女性で27.1%となっています。

年代別にみると、30代の「知っている」は33.9%と他の年代に比べ高くなっています。一方で、10~20代の「知っている」は13.9%と他の年代に比べ低くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「知っている」は10.2ポイント低くなっています。



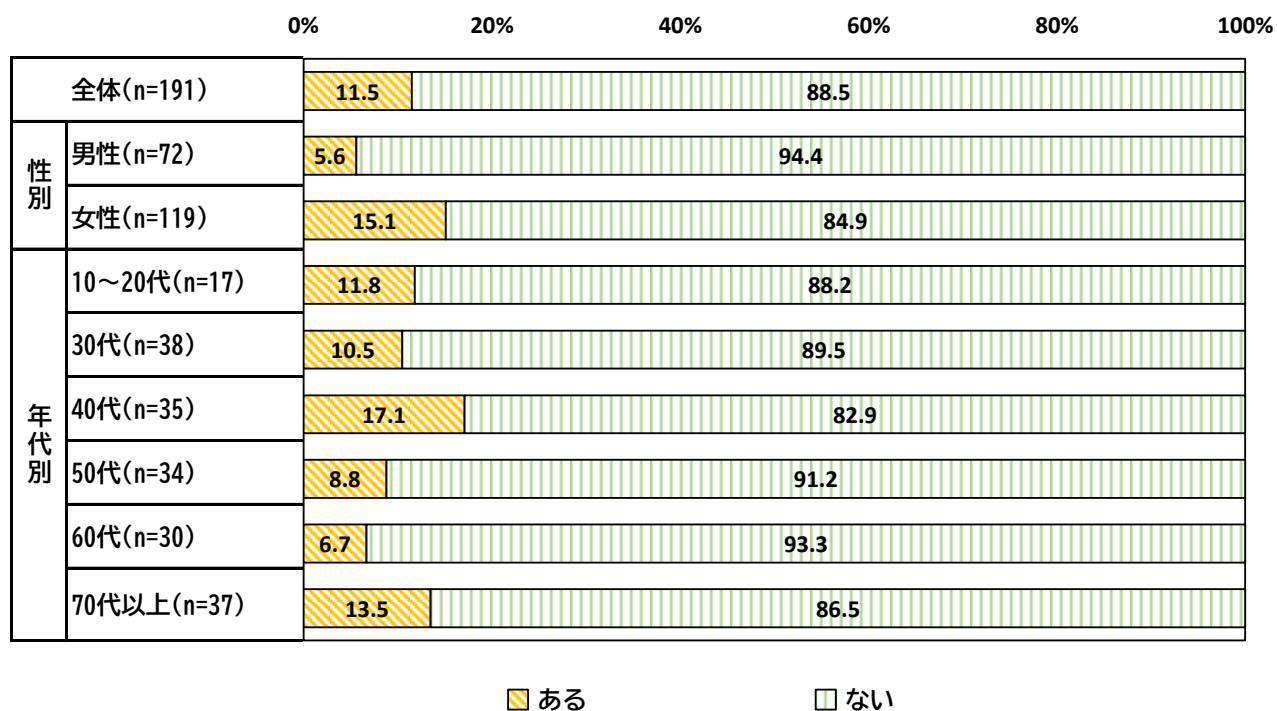
4-4-1 「歩くことを通したまちづくり事業」への参加

問 17-1. 実際に参加したことはありますか。(単数回答)

※回答条件：問 17 で「知っている」と回答した人

「歩くことを通したまちづくり事業」への参加の有無については、全体では「ある」が 11.5%、「ない」が 88.5%となっています。

性別にみると、「ある」は男性で 5.6%、女性で 15.1%となっています。



4-5 1日30分以上の運動の状況

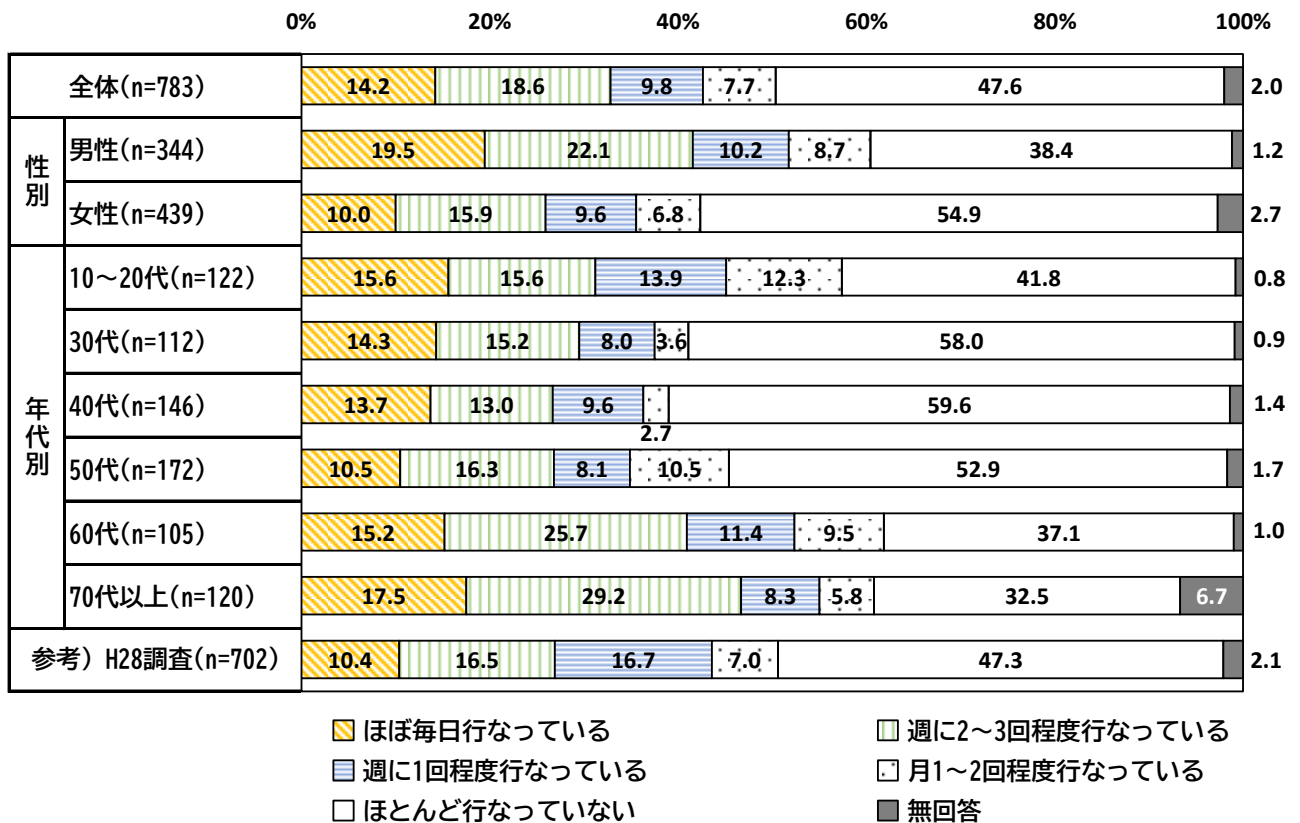
問 18. 1日30分以上、運動を行っていますか。(単数回答)

1日30分以上の運動を行っているかについては、全体では「ほとんど行っていない」が47.6%、「週に2~3回程度行っている」が18.6%、「ほぼ毎日行っている」が14.2%となっています。

性別にみると、男性の「ほとんど行っていない」が38.4%であるのに対し、女性は54.9%と16ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、30代から50代の「ほとんど行っていない」は5割台と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「ほぼ毎日行っている」は3.8ポイント高くなっています。



4-6 運動習慣の有無

問 18-1. 運動習慣者※の有無

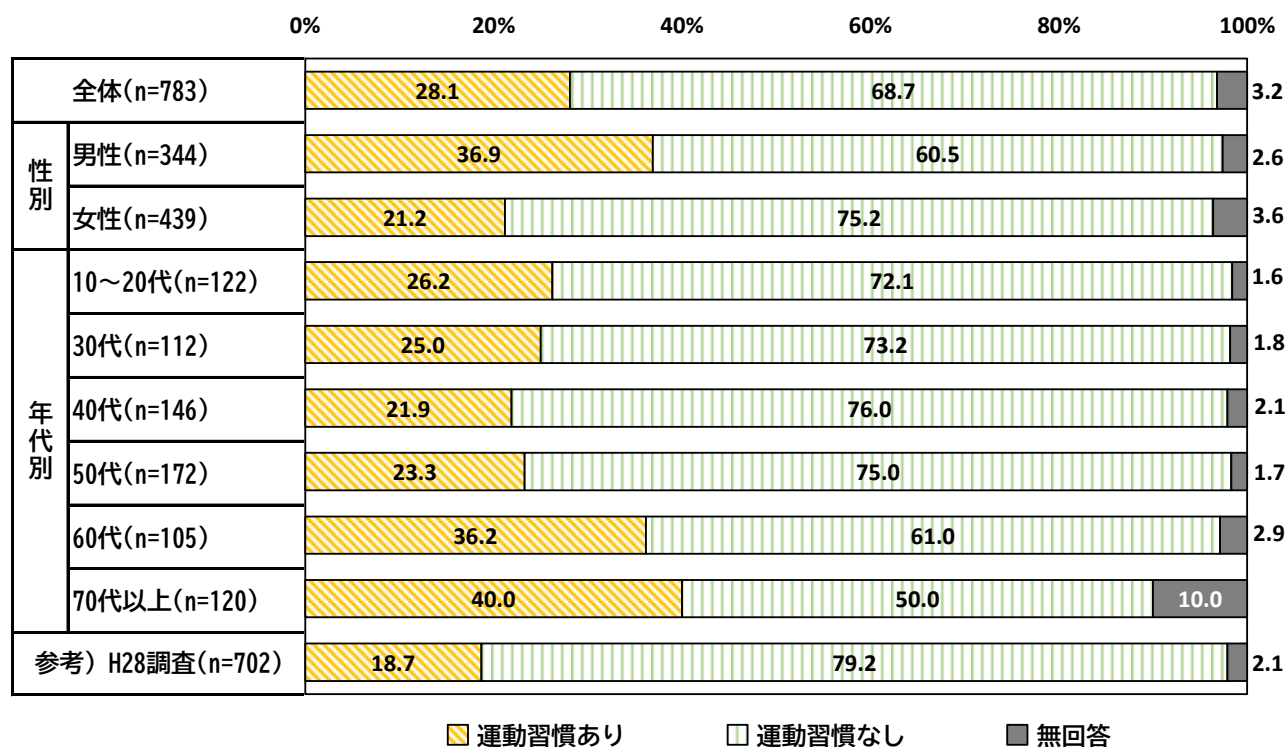
運動習慣の有無については、全体では「運動習慣あり」が28.1%、「運動習慣なし」が68.7%となっています。

性別にみると、「運動習慣あり」は男性で36.9%、女性で21.2%となっています。

年代別にみると、「運動習慣あり」は60代から70代以上で3～4割と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「運動習慣あり」は9.4ポイント高くなっています。

※運動習慣者：30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者



4-7 「ロコモティブシンドローム」の認知

問 19. 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか。（単数回答）

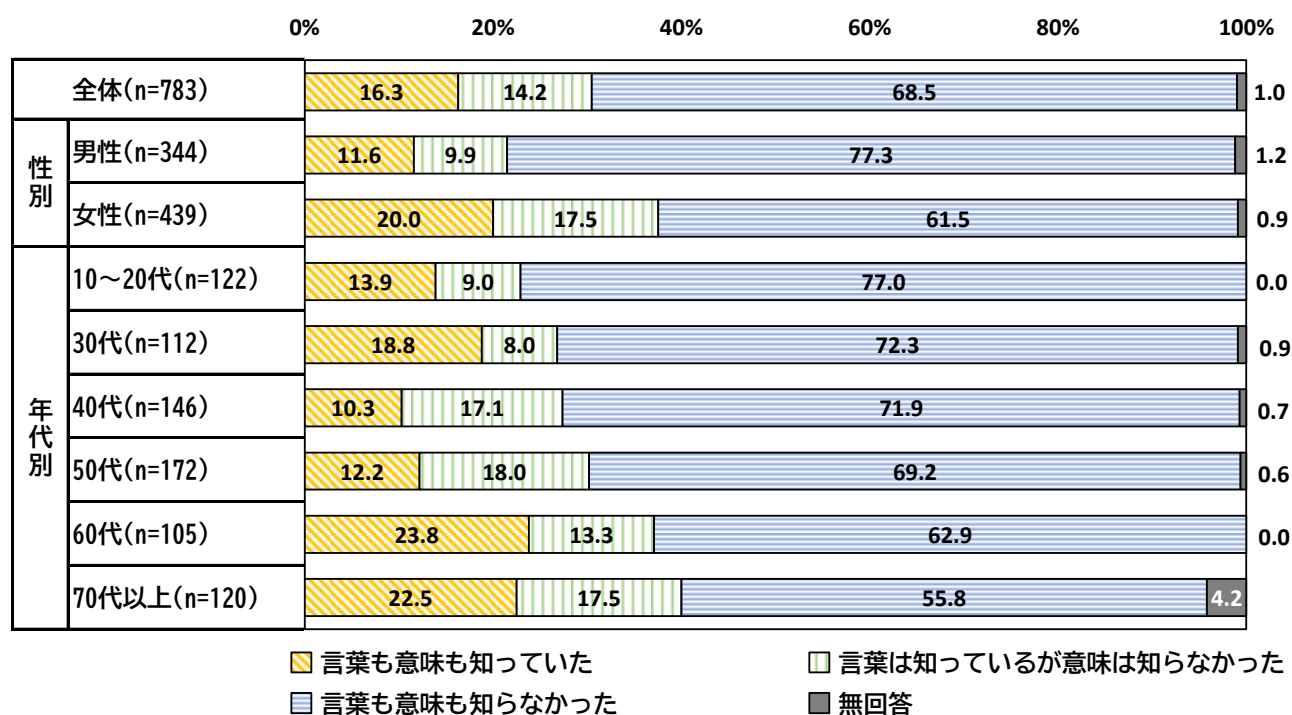
「ロコモティブシンドローム」の認知については、「言葉も意味も知らなかった」が68.5%、「言葉も意味も知っていた」16.3%、「言葉は知っているが意味は知らなかった」が14.2%となっています。

性別にみると、「言葉も意味も知っていた」は男性で11.6%、女性で20.0%となっています。

年代別にみると、40代から50代の「言葉も意味も知っていた」は1割程度と他の年代に比べ低くなっています。

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

身体を動かすのに必要な運動器官に障がいが起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のこと



5. 喫煙について

5-1 喫煙の有無

問 20. あなたはたばこを吸いますか。(単数回答)

※集計条件：20歳以上の人

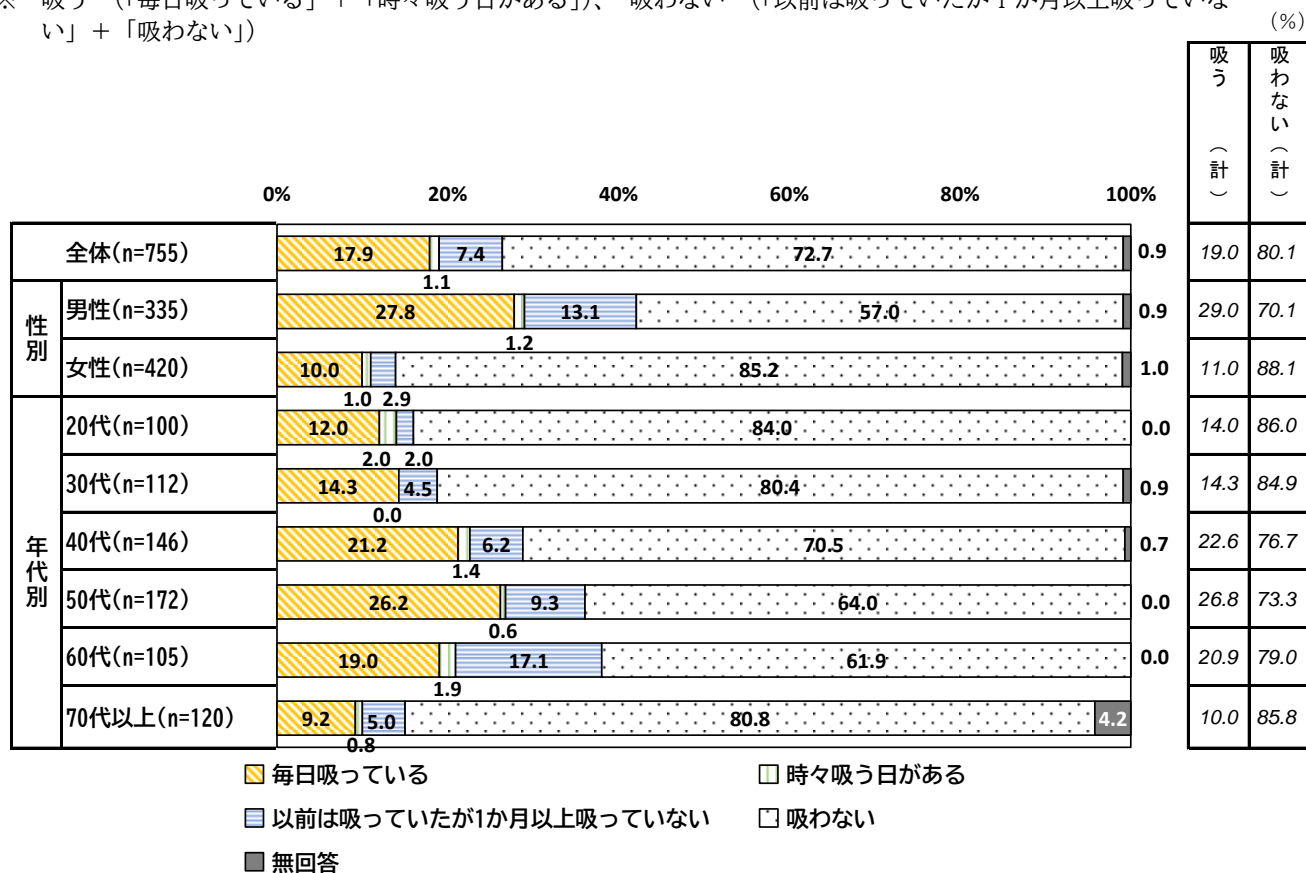
喫煙の有無は、全体では“吸う”※は19.0%、“吸わない”は80.1%となっています。

性別にみると、“吸う”は女性が11.0%であるのに対し、男性は29.0%と18ポイント高くなっています。

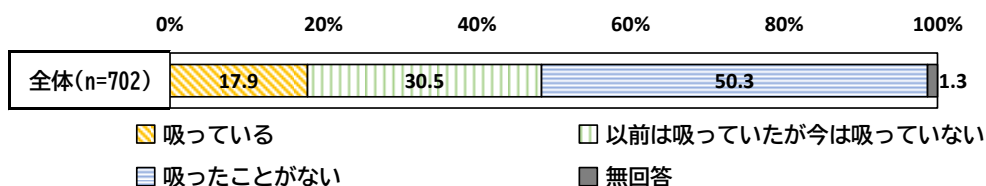
年代別にみると、“吸う”は50代が26.8%と他の年代に比べ最も高く、“吸わない”は20代が86.0%と最も高くなっています。

平成28年度調査では、「吸ったことがない」が50.3%と最も高くなっています。

※“吸う”(「毎日吸っている」+「時々吸う日がある)、“吸わない”(「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」+「吸わない」)



【参考】平成28年度調査



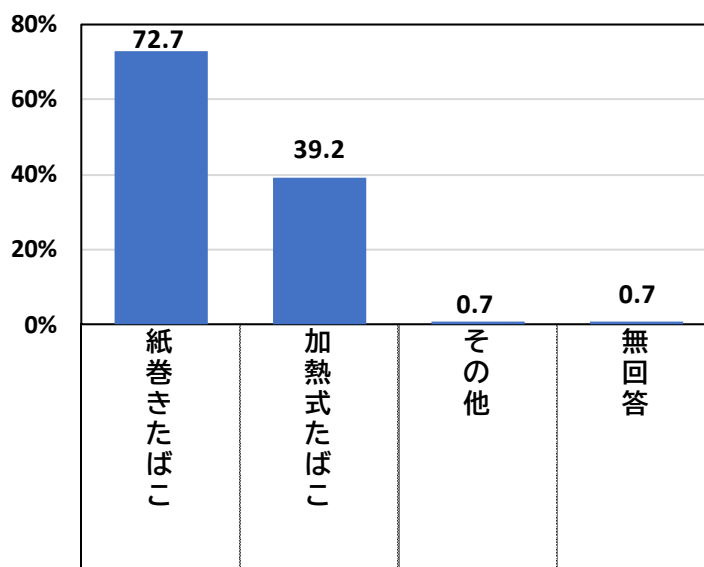
5-1-1 吸っている製品

問 20-1. あなたが吸っているたばこの製品について下記のどちらになりますか。 (複数回答)

※集計・回答条件：20歳以上で、かつ問 20 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した人

吸っているたばこの製品については、全体では「紙巻きたばこ」が72.7%、「加熱式たばこ」が39.2%となっています。

性別にみると、「紙巻きたばこ」は男性で71.1%、女性で76.1%となっており、「加熱式たばこ」は男性で41.2%、女性で34.8%となっています。



		紙巻きたばこ (%)	加熱式たばこ (%)	その他 (%)	無回答 (%)
全体(n=143)		72.7	39.2	0.7	0.7
性別	男性(n=97)	71.1	41.2	1.0	-
	女性(n=46)	76.1	34.8	-	2.2
年代別	20代(n=14)	85.7	71.4	-	-
	30代(n=16)	62.5	62.5	-	-
	40代(n=33)	66.7	39.4	3.0	-
	50代(n=46)	76.1	28.3	-	-
	60代(n=22)	68.2	31.8	-	4.5
	70代以上(n=12)	83.3	25.0	-	-

5-1-2 1日の喫煙の本数

問 20-2. 1日平均何本くらい吸いますか

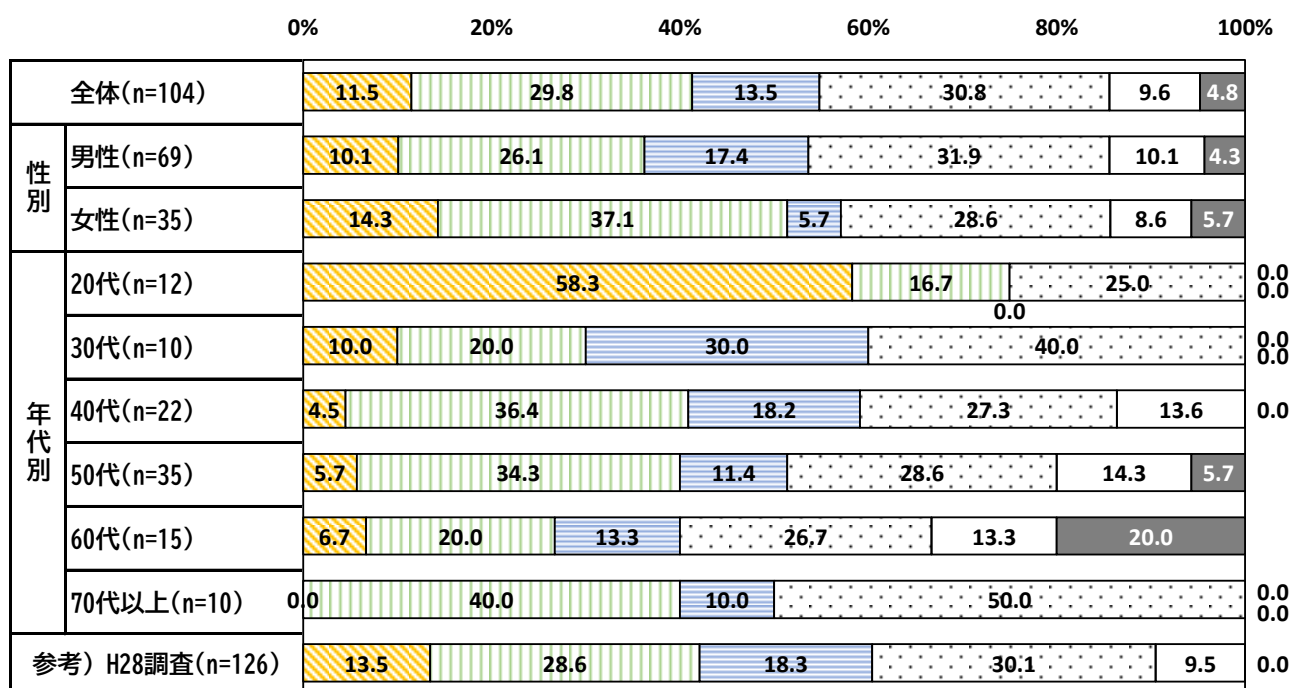
※「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答えください。

※集計・回答条件：20歳以上で、かつ問20-1で「紙巻きたばこを吸っている」と回答した人

1日の喫煙の本数については、全体では「16～20本」が30.8%、「6～10本」が29.8%、「11～15本」が13.5%となっています。

性別にみると、男性で「16～20本」(31.9%)、女性で「6～10本」(37.1%)と回答した人が最も多くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「11～15本」は4.8ポイント低くなっています。



■ 1～5本 □ 6～10本 ■ 11～15本 □ 16～20本 □ 21本以上 ■ 無回答

5-1-3 禁煙の意向

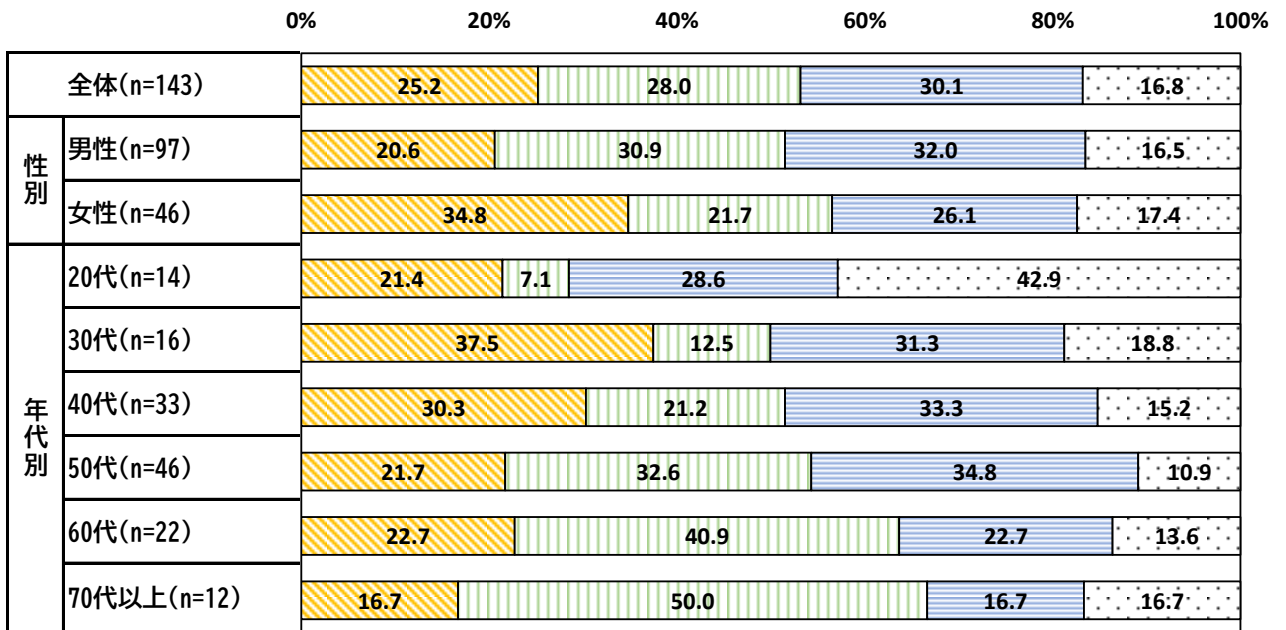
問 20-3. たばこをやめたいと思いますか。(単数回答)

※集計・回答条件：20歳以上で、かつ問20で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した人

禁煙をしたいと思うかについては、全体では「やめたいと思う」が25.2%、「本数をへらしたい」が28.0%となっています。一方で「やめたくない」が30.1%となっています。

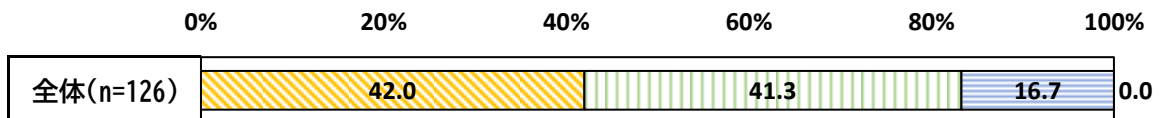
性別にみると、「やめたいと思う」は女性が34.8%であるの対し、男性は20.6%と14ポイント以上高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「やめたくない」は11.2ポイント低くなっています。



やめたいと思う
 本数をへらしたい
 やめたくない
 わからない

【参考】平成28年度調査

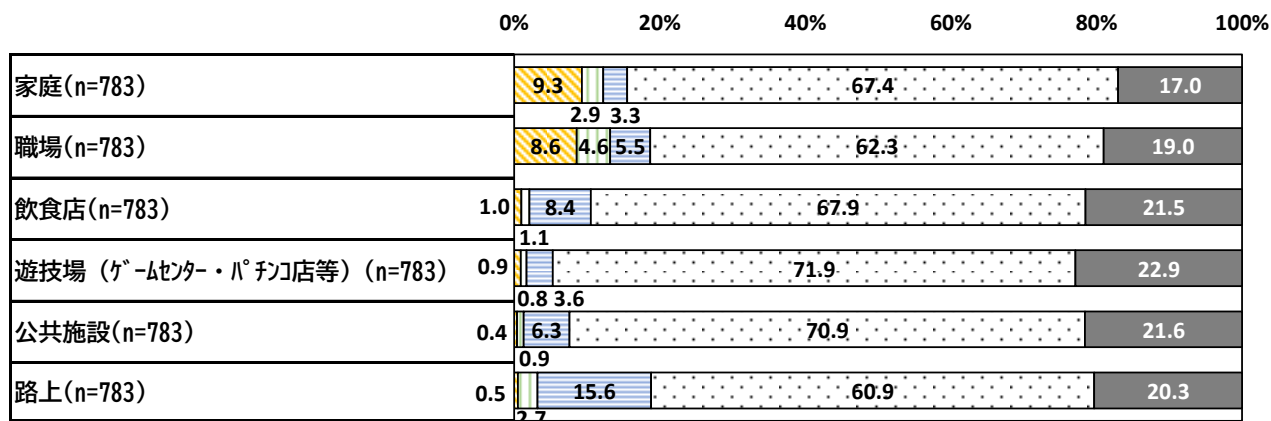


やめたいと思う
 やめたくない
 わからない
 無回答

5-2 望まない受動喫煙の機会

問 21. あなたは過去 1 か月間に、望まず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。（各々で単数回答）

望まない受動喫煙の機会については、「ほぼ毎日ある」が『家庭』で 9.3%、『職場』で 8.6%、「週に数回ある」は『職場』で 4.6%、「月に数回程ある」は『路上』で 15.6%となっています。一方で「ない」はすべての場所で 6 割を超える割合となっています。



ほぼ毎日ある
 週に数回ある
 月に数回程ある
 ない
 無回答

6. 飲酒について

6-1 飲酒の頻度

問 22. どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(単数回答)

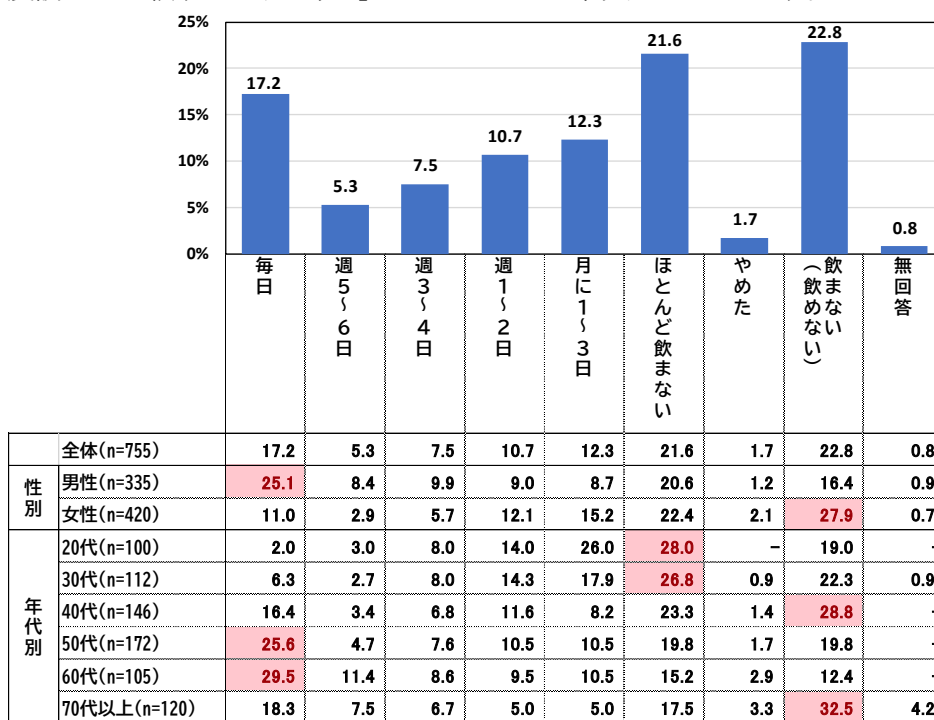
※集計条件：20歳以上の人

飲酒の頻度については、全体では「毎日」が17.2%、「月に1～3日」が12.3%、「週1～2日」が10.7%となっています。一方で「飲まない（飲めない）」は22.8%、「ほとんど飲まない」は21.6%となっています。

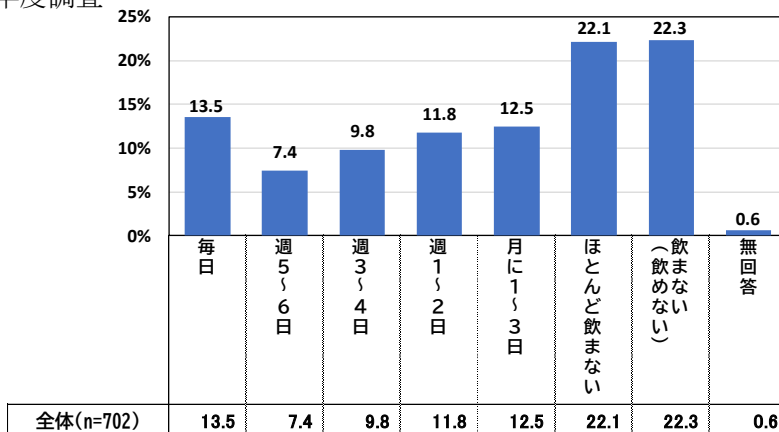
性別にみると、「毎日」は女性が11.0%であるのに対し、男性は25.1%と14ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、20代から30代の「ほとんど飲まない」は25%以上と他の年代に比べ高くなっています。一方で、50代から60代の「毎日」は25%以上と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「毎日」は3.7ポイント高くなっています。



【参考】平成28年度調査



6-1-1 1日当たりの飲酒量

問 22-1. お酒を飲む日は、1日当たり、どれ位の量を飲みますか。(単数回答)

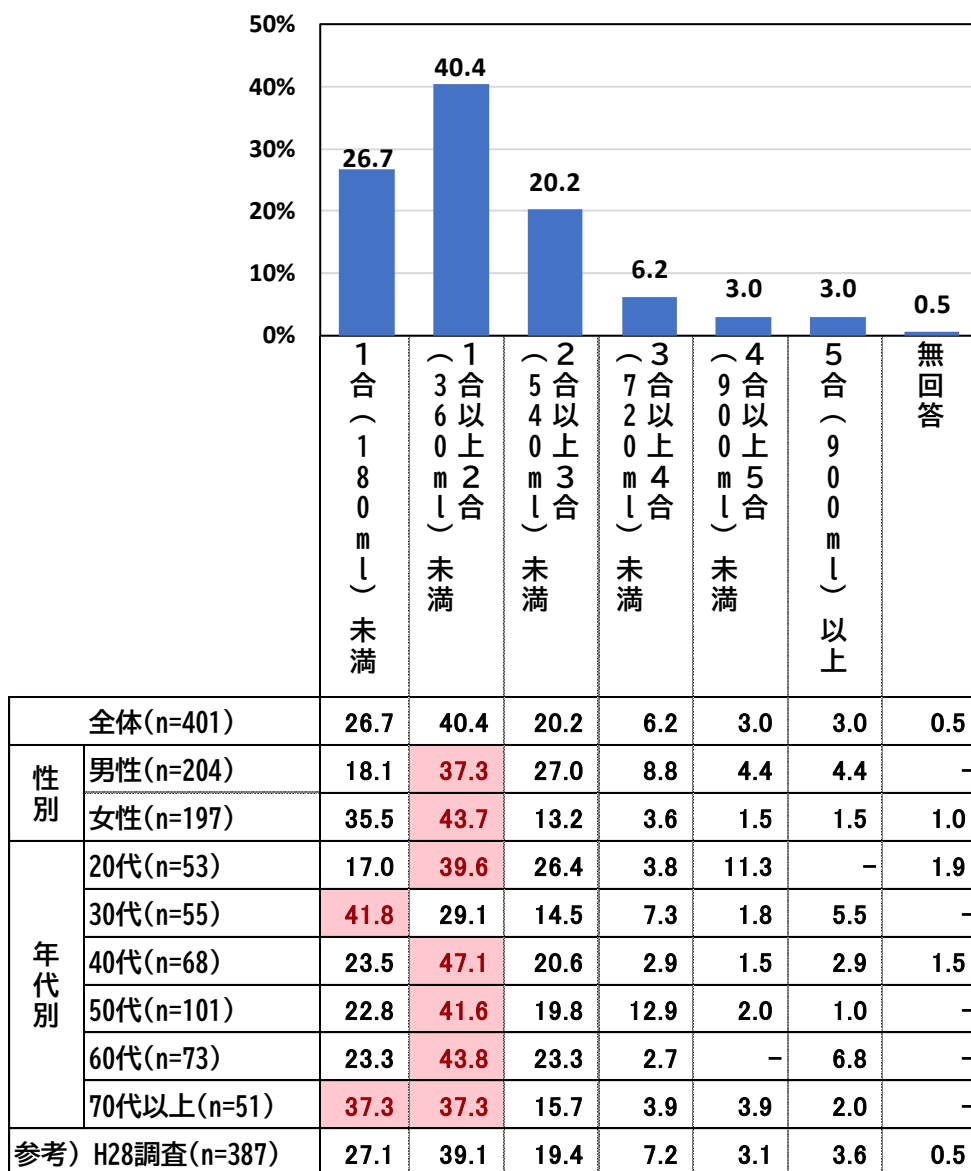
※清酒に換算してください。

※集計・回答条件：20歳以上で、かつ問 22 で飲酒の頻度が「月に1~3日」以上と回答した人

1日当たりの飲酒の量については、全体では「1合以上2合未満」が40.4%と最も高く、次いで「1合未満」が26.7%、「2合以上3合未満」20.2%となっています。

性・年代別にみると、「1合以上2合未満」あるいは「1合未満」と回答した人が最も多くなっています。

平成 28 年度調査と比較すると、顕著な差はみられません。



6-1-2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者※の状況

※集計条件：20歳以上の人

飲酒の頻度と量の質問から、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を算出しています。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者は、全体では19.2%となっています。

性別にみると、男性で18.2%、女性で20.0%が「リスクを高める量を飲酒」に該当しています。

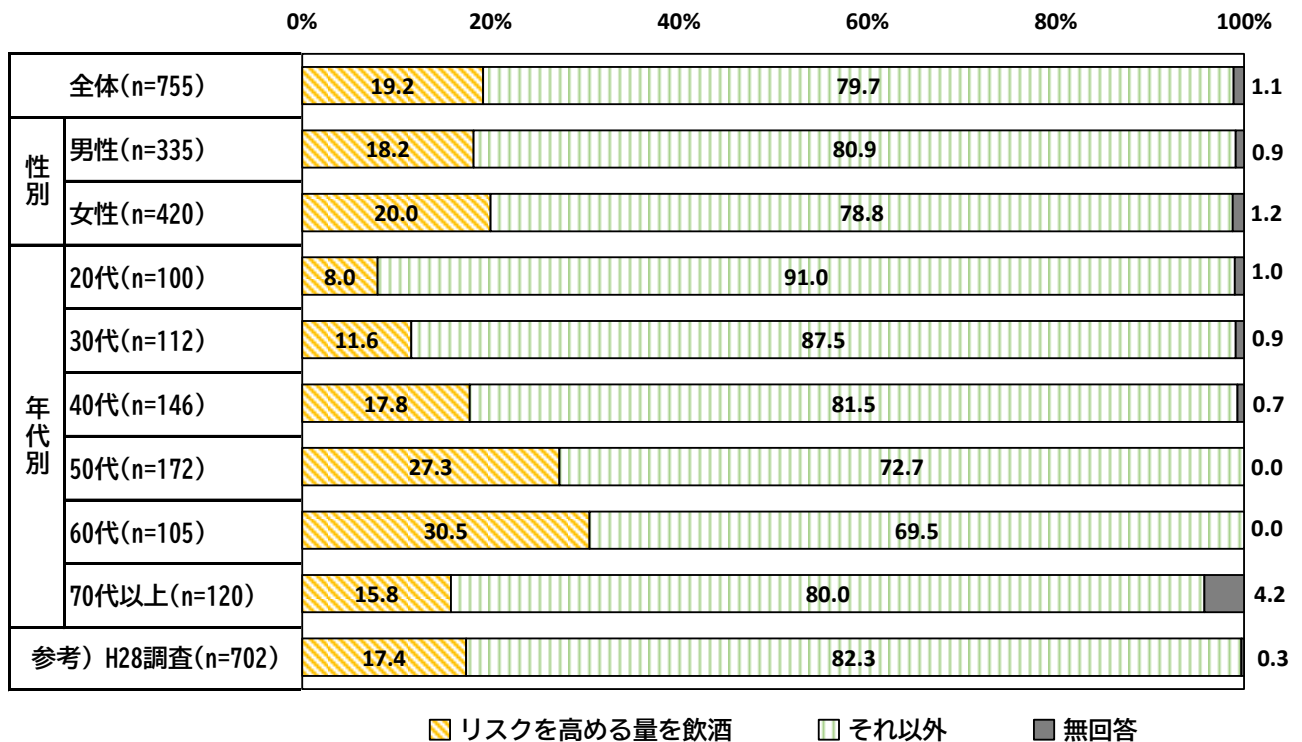
年代別にみると、「リスクを高める量を飲酒」は60代で30.5%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「リスクを高める量を飲酒」は僅かに(1.8ポイント)高くなっています。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者とし、以下の方法で算出

①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×6合以上」

②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」



7. 歯の健康について

7-1 歯の本数

問 23. 自分の歯は何本ありますか。(単数回答)

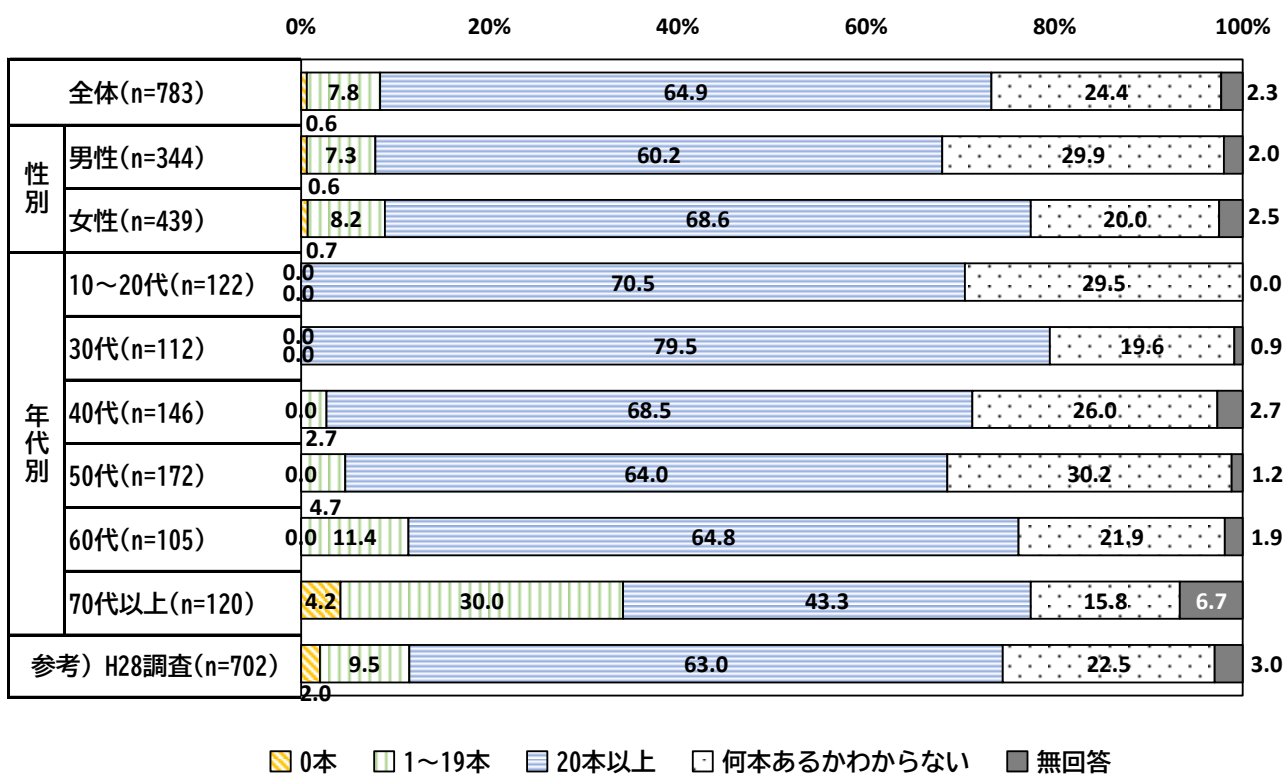
※含む：親知らず、さし歯 含まない：入れ歯、インプラント

歯の本数については、全体では「20本以上」が64.9%で最も高く、次いで「1~19本」が7.8%となっています。

性別にみると、「20本以上」は男性で60.2%、女性で68.6%となっています。

年代別にみると、「20本以上」は70代以上で43.3%と他の年代に比べ20ポイント以上低くなっています。

平成28年度調査と比較すると、顕著な差はみられません。



7-2 歯科健診の受診の有無

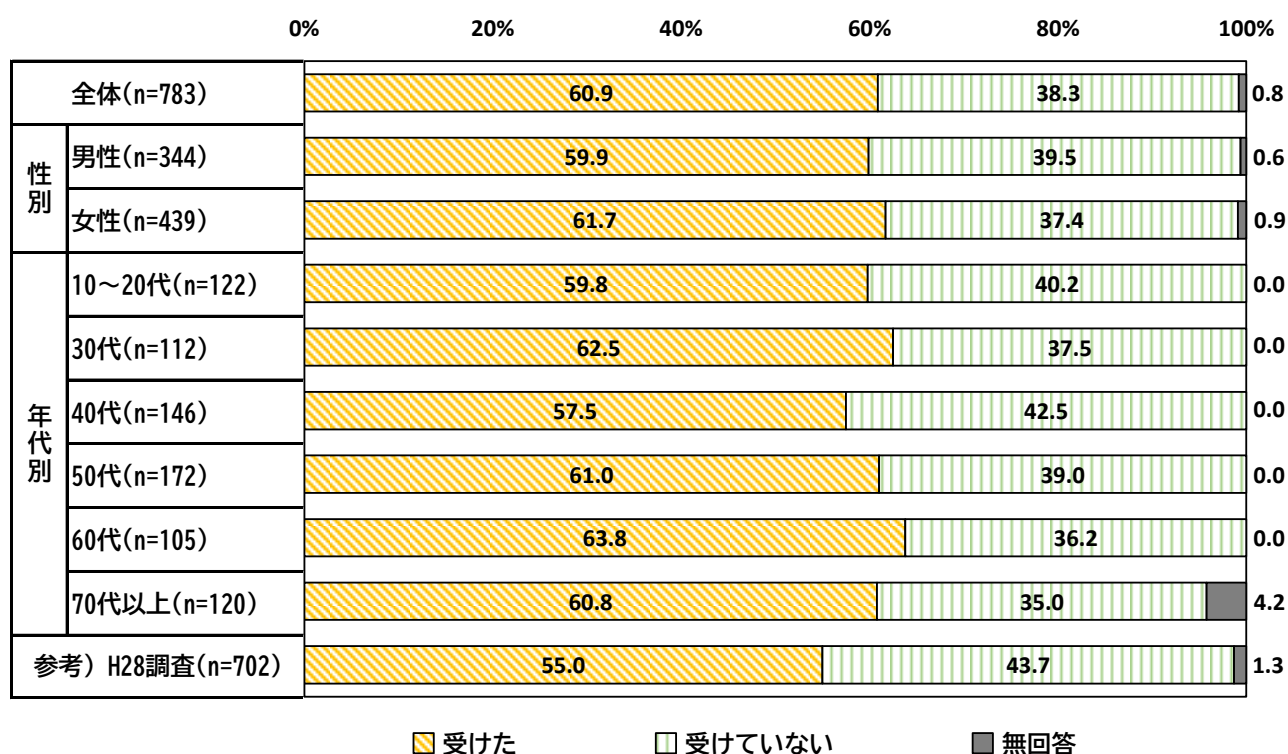
問 24. ここ1年間に歯科健診を受けましたか。(単数回答)

歯科健診の受診の有無については、全体では「受けた」が60.9%、「受けていない」が38.3%となっています。

性別にみると、「受けた」は男性で59.9%、女性で61.7%となっています。

年代別にみると、「受けた」は40代で57.5%と僅かに他の年代に比べ低くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「受けた」は5.9ポイント高くなっています。



7-3 歯や口の状態で気になることの有無

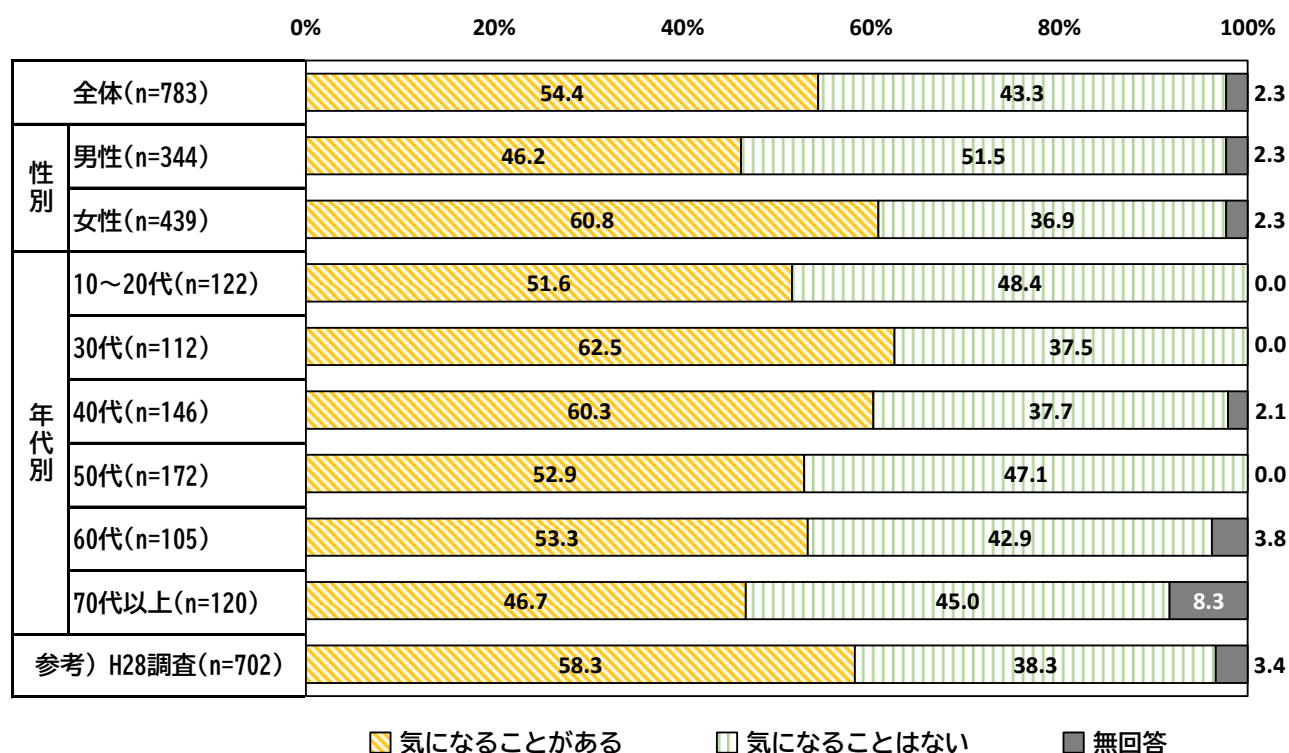
問 25. 現在自分の歯や口について気になることはありますか。(単数回答)

歯や口の状態で気になることの有無は、全体では「気になることがある」が54.4%、「気になることはない」が43.3%となっています。

性別にみると、「気になることがある」は男性で46.2%、女性で60.8%となっています。

年代別にみると、「気になることがある」は30代から40代で6割台と他の年代に比べて高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「気になることがある」は3.9ポイント低くなっています。



7-3-1 歯や口の状態で気になるところ

問 25-1. 気になるところはどちらになりますか。(複数回答)

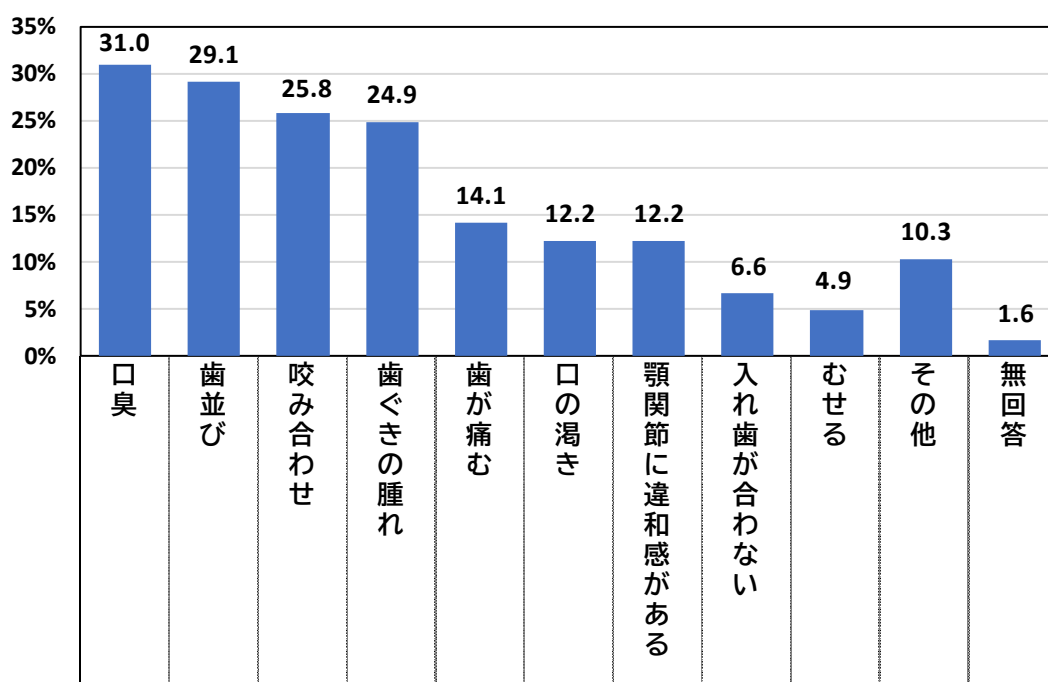
※回答条件：問 25 で「気になることがある」と回答した人

歯や口の状態で気になるところについては、全体では「口臭」が31.0%と最も高く、次いで「歯並び」が29.1%、「咬み合わせ」は25.8%、「歯ぐきの腫れ」が24.9%となっています。

性別にみると、男性は「口臭」(34.6%)、女性は「歯並び」(28.8%)が最も高くなっています。

年代別にみると、「歯並び」は10~20代で58.7%と他の年代に比べ高くなっています。

平成 28 年度調査と比較すると、上位 2 項目の順序に差はありませんが、前回 4 位の「咬み合わせ」が3.8ポイント増加し3位となっています。



		全体(n=426)	31.0	29.1	25.8	24.9	14.1	12.2	12.2	6.6	4.9	10.3	1.6
性別	男性(n=159)		34.6	25.8	24.5	29.6	17.6	8.8	8.2	7.5	6.3	8.2	0.6
	女性(n=267)		28.8	31.1	26.6	22.1	12.0	14.2	14.6	6.0	4.1	11.6	2.2
年代別	10~20代(n=63)		38.1	58.7	33.3	4.8	11.1	3.2	15.9	-	-	6.3	-
	30代(n=70)		24.3	37.1	14.3	24.3	17.1	7.1	17.1	-	-	12.9	1.4
	40代(n=88)		31.8	23.9	31.8	23.9	12.5	10.2	15.9	-	3.4	12.5	6.8
	50代(n=91)		28.6	26.4	24.2	30.8	17.6	17.6	13.2	2.2	5.5	14.3	-
	60代(n=56)		37.5	14.3	28.6	37.5	17.9	17.9	5.4	14.3	7.1	7.1	-
	70代以上(n=56)		25.0	10.7	23.2	28.6	7.1	16.1	1.8	30.4	16.1	5.4	-
参考) H28調査(n=409)			30.6	28.2	22.0	24.0	12.5	18.3	15.4	5.6	4.9	11.5	15.4

「その他」の内容は、「色素沈着」「歯石」「歯ぐきがやせてきた」「食べ物が挟まる」となっています。

8. こころの健康について

8-1 悩みやストレスの有無

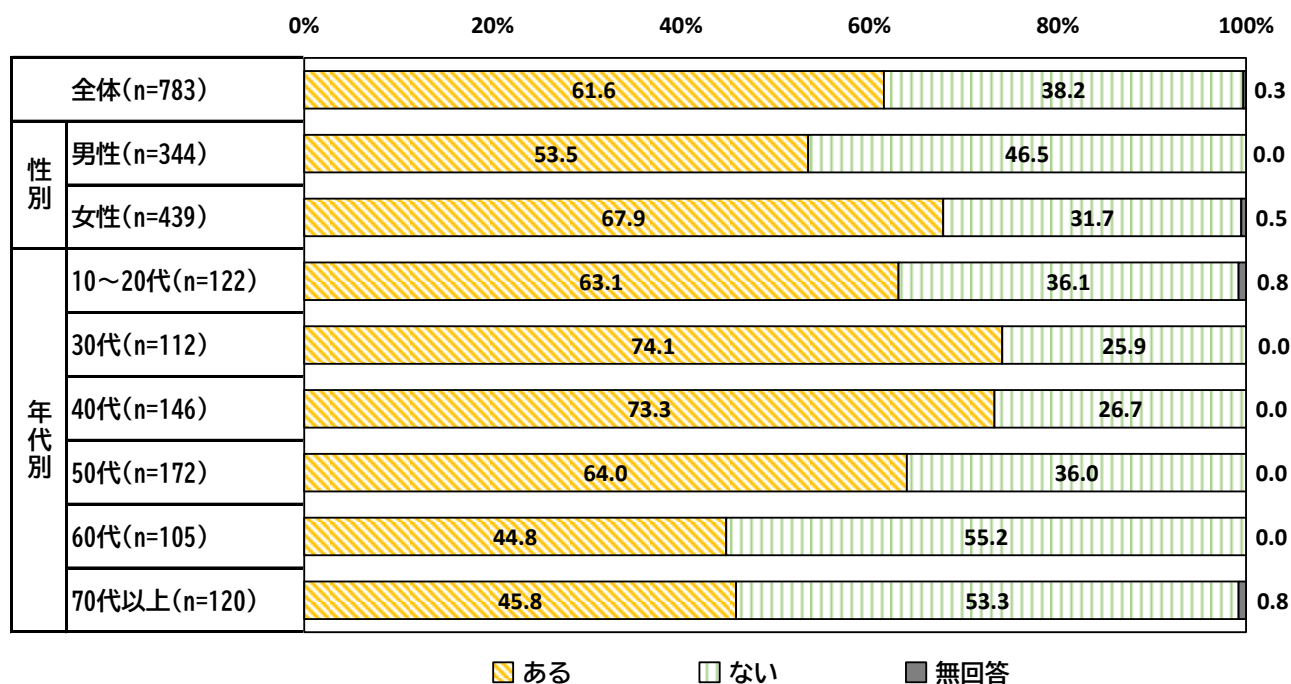
問 26. 現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(単数回答)

日常生活でのストレスの有無については、全体では「ある」が61.6%、「ない」が38.2%となっています。

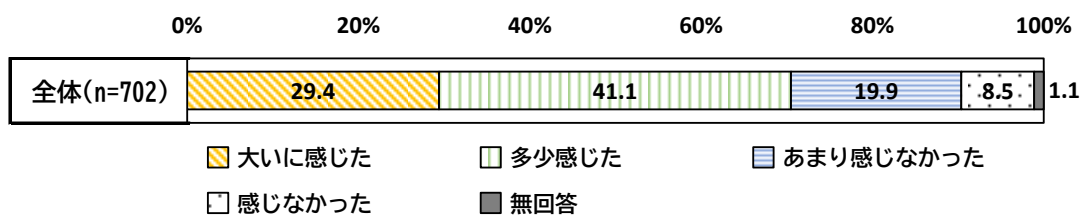
性別にみると、「ある」は男性が53.5%であるのに対し、女性は67.9%と14ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、「ある」は30代から40代で7割を超える高い割合となっています。

平成28年度調査では、「1か月間に不満・ストレス・悩み・苦労・ストレスを感じたか」についてお聞きし、「多少感じた」は41.1%、「大いに感じた」は29.4%となっています。



【参考】平成28年度調査



※平成28年度は、「ここ1か月間に、不満・悩み・苦労・ストレスを感じましたか。(単数回答)」とお聞きしています。

8-1-1 悩みやストレスの原因

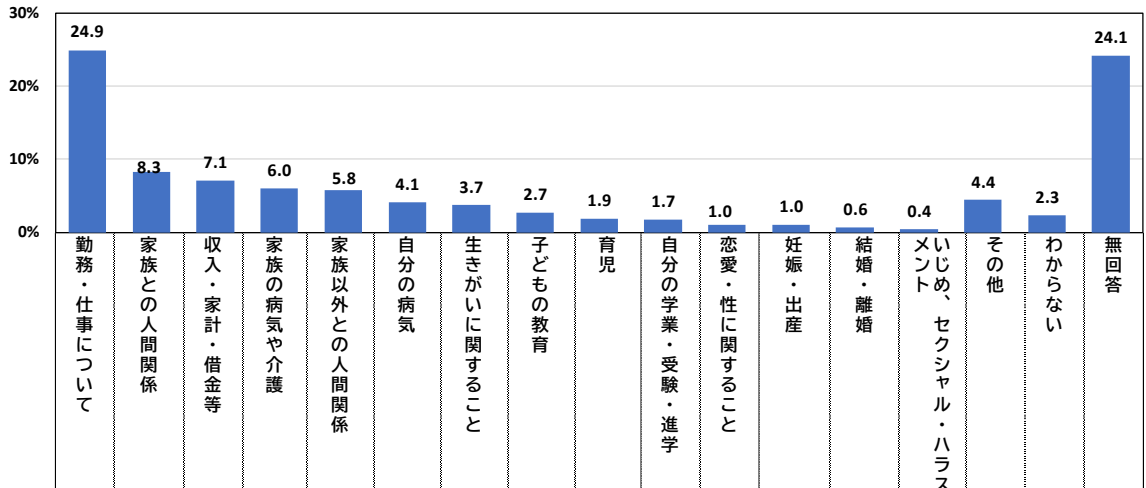
問 26-1. その中で（悩み・ストレス）最も気になる原因は何ですか。（単数回答）

※回答条件：問 26 で「ある」と回答した人

悩み・ストレスの中で最も気になる原因については、全体では「勤務・仕事について」が 24.9%で最も高く、次いで「家族との人間関係」が 8.3%となっています。

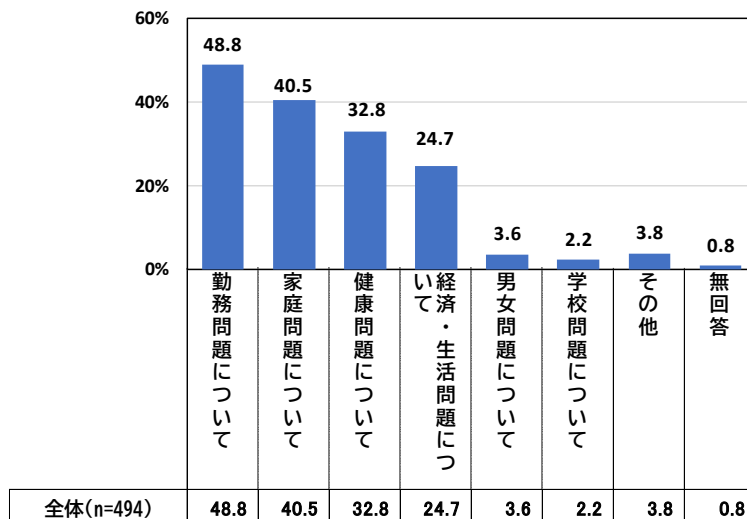
性別にみると、「勤務・仕事について」は男性で 37.5%、女性で 17.1%となっています。

年代別にみると、10～20 代から 60 代のほとんどの年代で「勤務・仕事について」が最も高くなっています。



		勤務・仕事について	家族との人間関係	収入・家計・借金等	家族の病気や介護	家族以外との人間関係	自分の病気	生きがいに関する事	子どもの教育	育児	自分の学業・受験・進学	恋愛・性に関する事	妊娠・出産	結婚・離婚	いじめ、セクシャル・ハラスメント	その他	わからない	無回答
全体	(n=482)	24.9	8.3	7.1	6.0	5.8	4.1	3.7	2.7	1.9	1.7	1.0	1.0	0.6	0.4	4.4	2.3	24.1
性別	男性(n=184)	37.5	6.5	7.1	2.7	6.5	6.0	3.3	2.2	-	1.6	2.2	-	1.1	-	3.3	1.1	19.0
	女性(n=298)	17.1	9.4	7.0	8.1	5.4	3.0	4.0	3.0	3.0	1.7	0.3	1.7	0.3	0.7	5.0	3.0	27.2
年代別	10～20代(n=77)	31.2	5.2	9.1	1.3	7.8	-	3.9	1.3	1.3	7.8	2.6	2.6	1.3	-	3.9	7.8	13.0
	30代(n=83)	27.7	7.2	10.8	-	2.4	2.4	2.4	4.8	7.2	-	2.4	2.4	1.2	-	3.6	1.2	24.1
	40代(n=107)	24.3	9.3	9.3	4.7	4.7	4.7	1.9	4.7	1.9	1.9	-	0.9	-	-	3.7	-	28.0
	50代(n=110)	32.7	3.6	3.6	10.0	5.5	1.8	3.6	2.7	-	-	0.9	-	0.9	1.8	3.6	1.8	27.3
	60代(n=47)	19.1	14.9	2.1	10.6	4.3	6.4	10.6	-	-	-	-	-	-	-	6.4	2.1	23.4
	70代以上(n=55)	3.6	16.4	5.5	12.7	12.7	14.5	3.6	-	-	-	-	-	-	-	7.3	1.8	21.8

【参考】平成 28 年度調査



※H28年度は複数回答の設問

8-1-2 悩みやストレスの相談先

問26-2. 悩みやストレスを、どのように相談していますか。(複数回答)

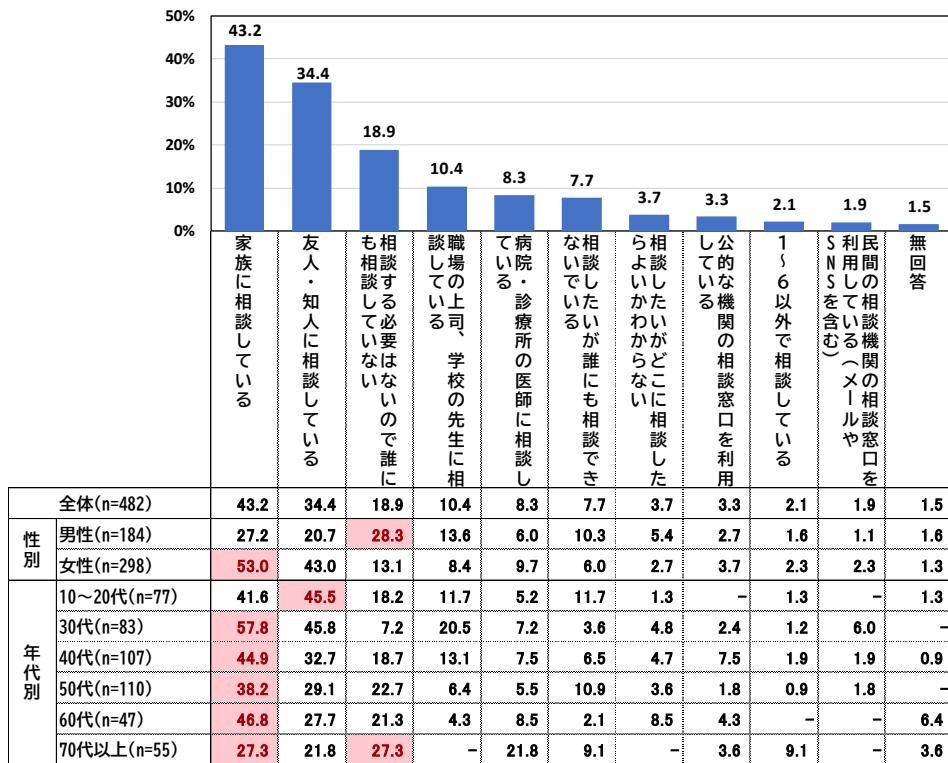
※回答条件：問26で「ある」と回答した人

悩みやストレスをどのように相談しているかについては、全体では「家族に相談している」が43.2%と最も高く、次いで「友人・知人に相談している」が34.4%となっています。一方で「相談したいが誰にも相談できないでいる」が7.7%、「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」が3.7%となっています。

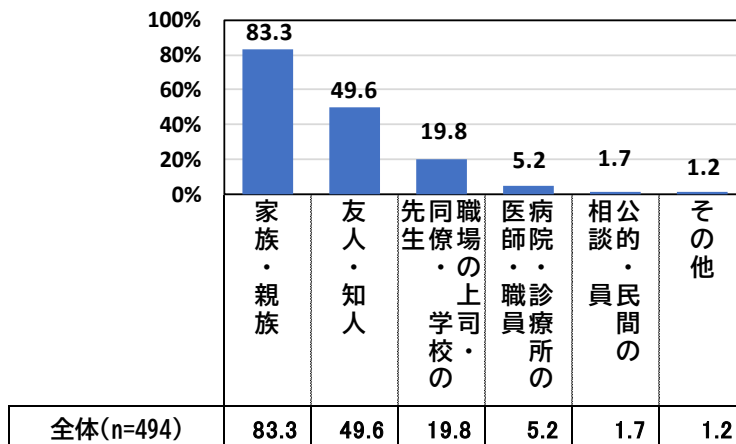
性別にみると、男性は「相談する必要はないので誰にも相談していない」(28.3%)、女性は「家族に相談している」(53.0)が最も高くなっています。

年代別にみると、10~20代と50代は「相談したいが誰にも相談できないでいる」が1割と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査では、「家族・親族」が83.3%、「友人・知人」が49.6%となっています。



【参考】平成28年度調査



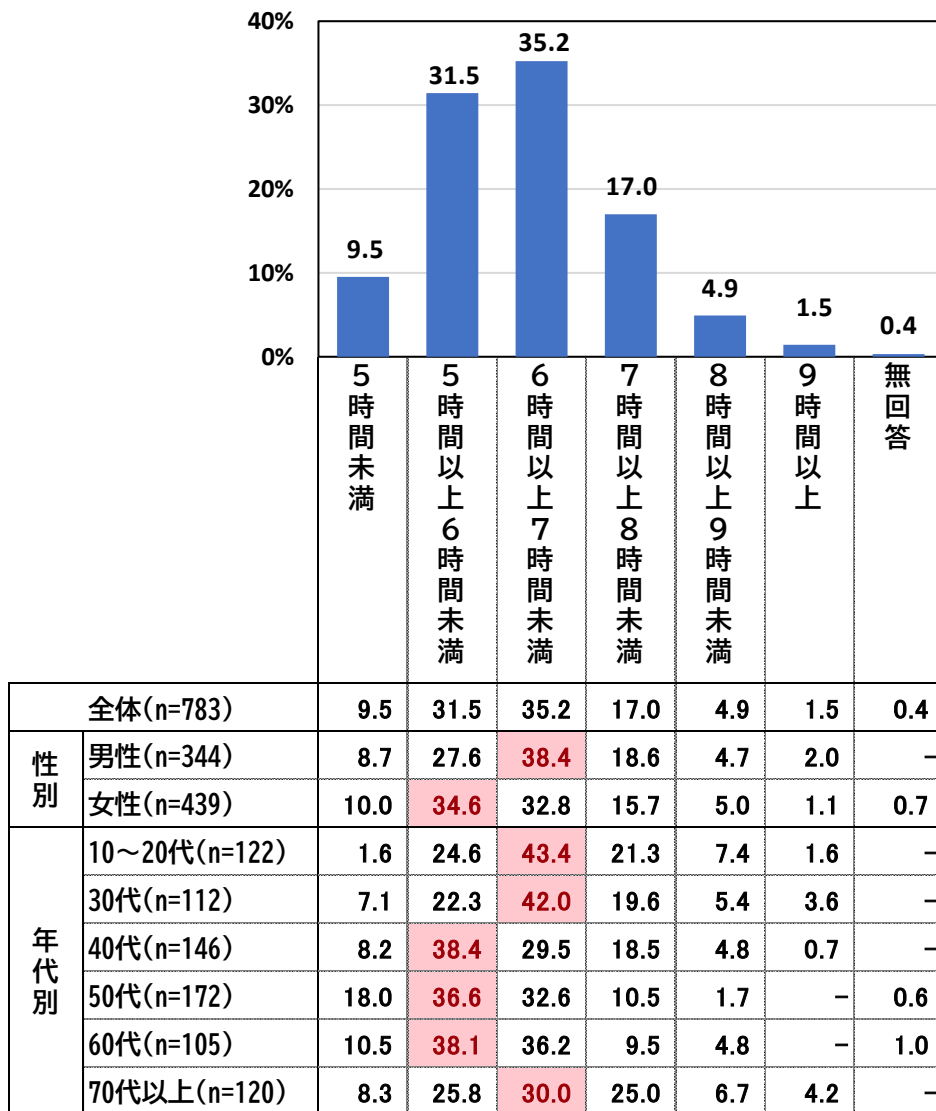
8-2 平均睡眠時間

問 27. あなたの過去 1 か月間の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(単数回答)

過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間については、全体では「6 時間以上 7 時間未満」が 35.2%で最も高く、次いで「5 時間以上 6 時間未満」が 31.5%となっています。

性別にみると、男性は「6 時間以上 7 時間未満」(38.4%)、女性は「5 時間以上 6 時間未満」(34.6%) が最も高くなっています。

年代別にみると、「5 時間未満」は 50 代で 18.0%と他の年代に比べ高くなっています。



8-3 睡眠による休養

問 28. あなたは過去 1 か月間、睡眠によって休養が充分とれていますか。(単数回答)

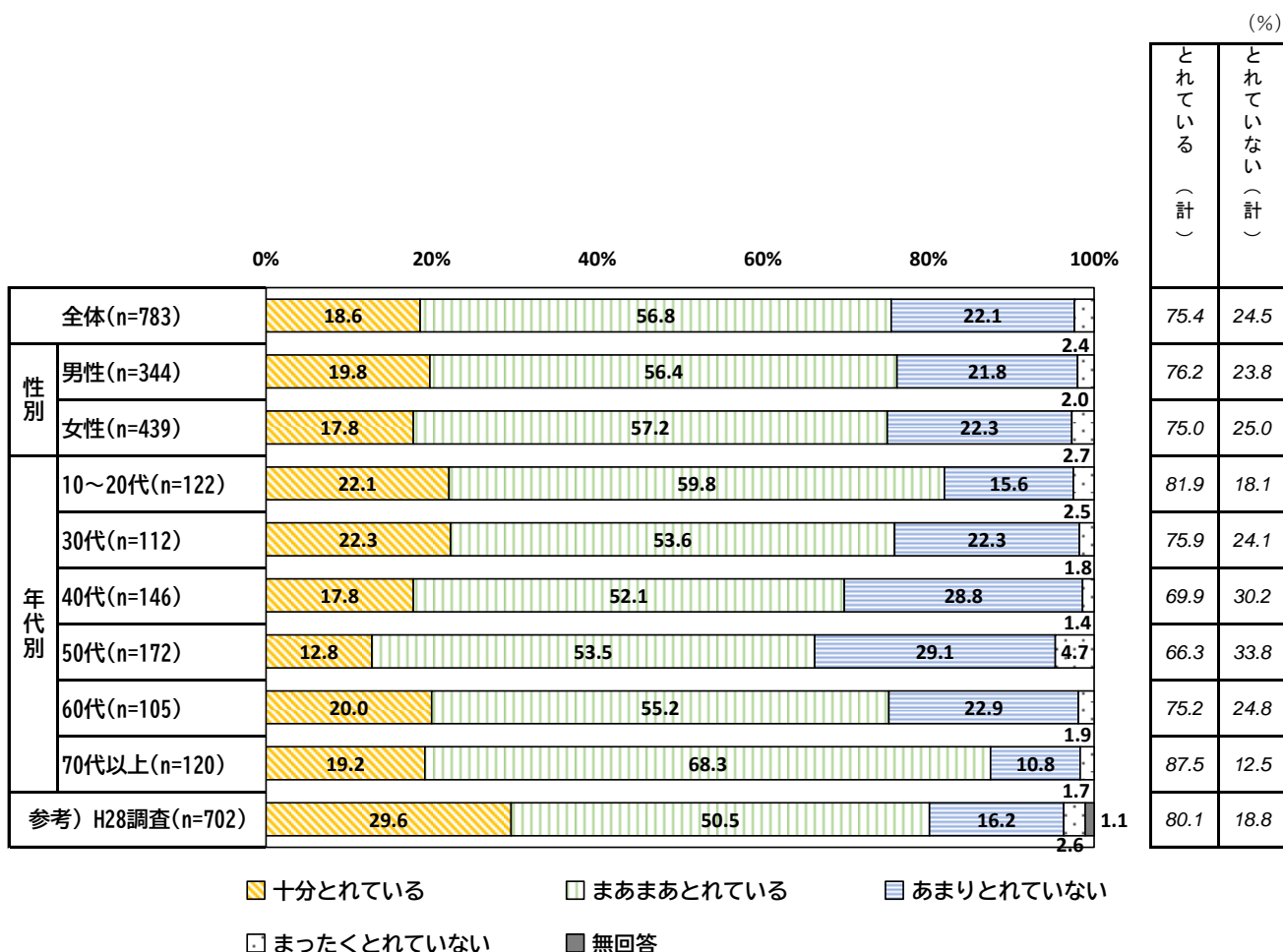
過去 1 か月間、睡眠によって休養が充分とれているかについては、全体では “とれている”※は 75.4%、“とれていない”は 24.5%となっています。

性別にみると、“とれている”は男性で 76.2%、女性で 75.0%となっています。

年代別にみると、40代から 50代の “とれていない”は 3割台と他の年代に比べ高くなっています。

平成 28 年度調査と比較すると、“とれている”は 4.7ポイント低くなっています。

※ “とれている”(「充分とれている」+「まあまあとれている」)、“とれていない”(「あまりとれていない」+「まったくとれていない」)



8-4 過去1か月間のこころの状態

問29. 過去1か月間のこころの状態※

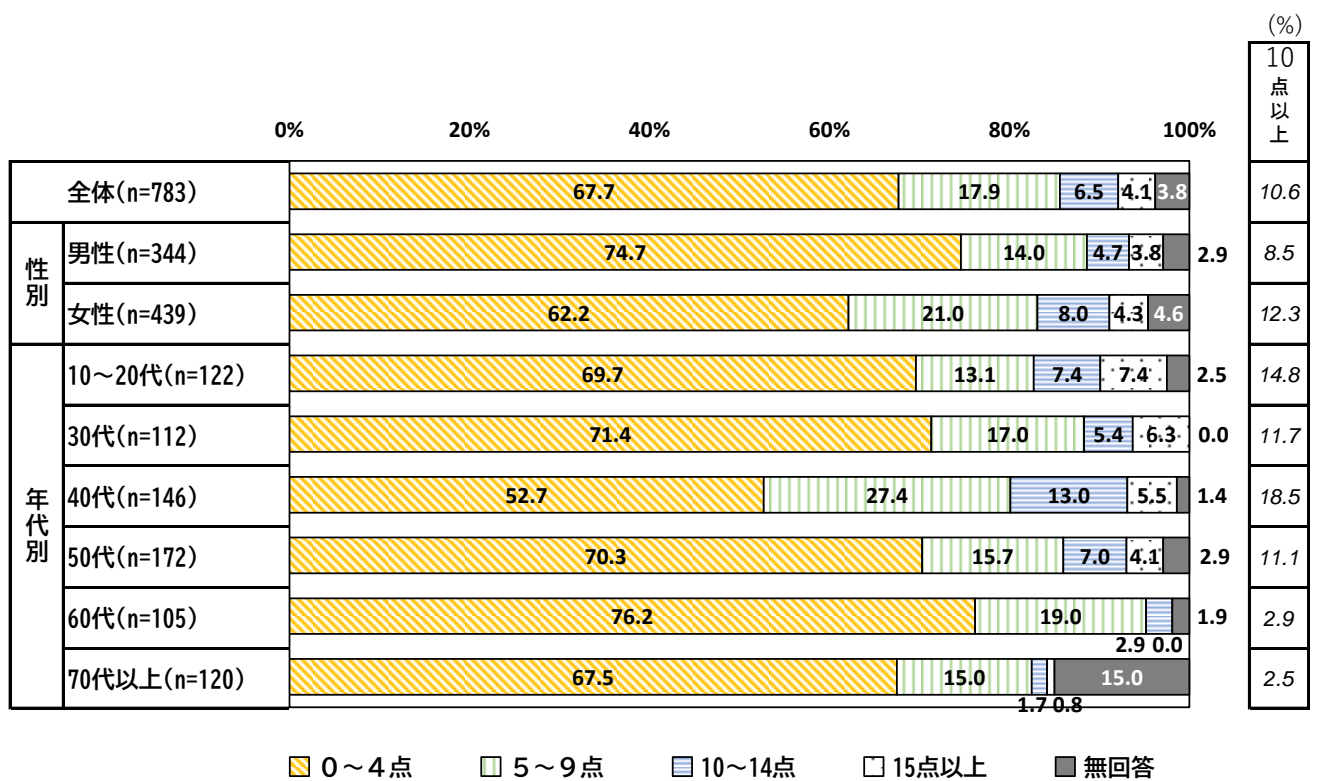
※過去1か月間のこころの状態については、K6という尺度を用いています。心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている調査です。6つの質問を5段階で点数化し合計したものが10点以上の者を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」としています。

過去1か月間のこころの状態を点数階級別にみると、全体では「10点以上」（気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者）は10.6%となっています。

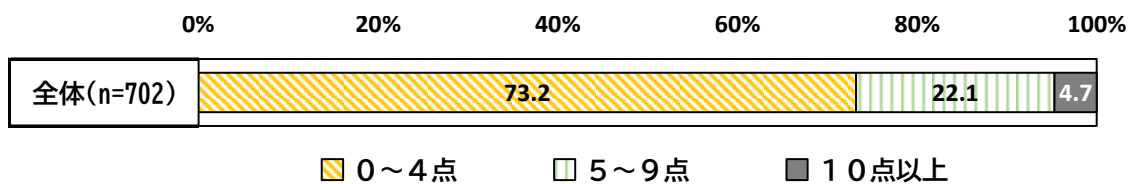
性別にみると、「10点以上」は男性で8.5%、女性で12.3%となっています。

年代別にみると、40代の「10点以上」は18.5%と他の年代に比べ高くなっています。

平成28年度調査と比較すると、「10点以上」は5.9ポイント高くなっています。



【参考】平成28年度調査



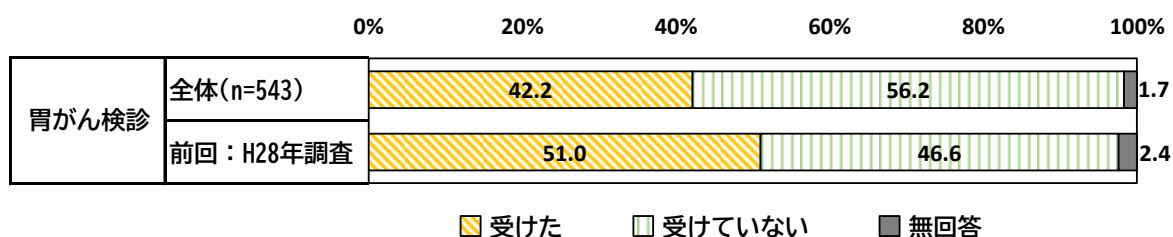
9. がん検診について

9-1 各種がん検診の受診の有無

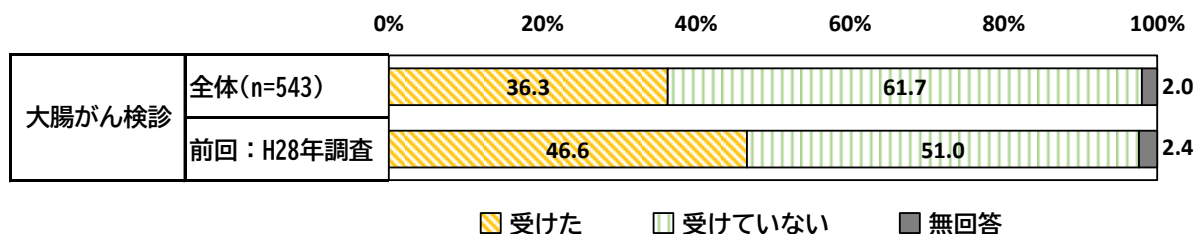
問 30. この1~2年間にがん検診を受けましたか。(単数回答)

※がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針に基づき、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上について集計

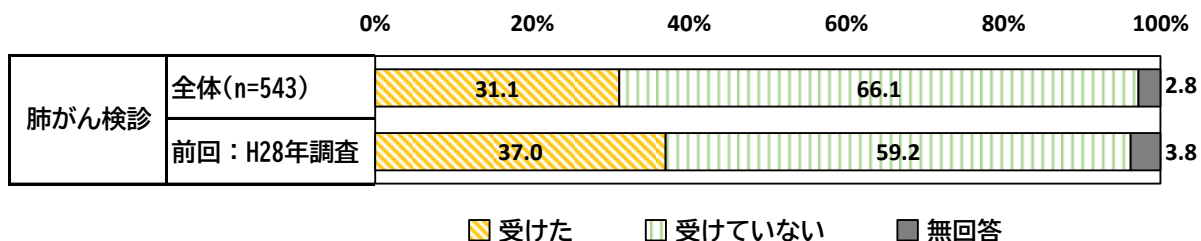
胃がん検診については、全体では「受けた」は42.2%、「受けていない」は56.2%となっています。平成28年度調査と比較すると、「受けた」は8.8ポイント低くなっています。



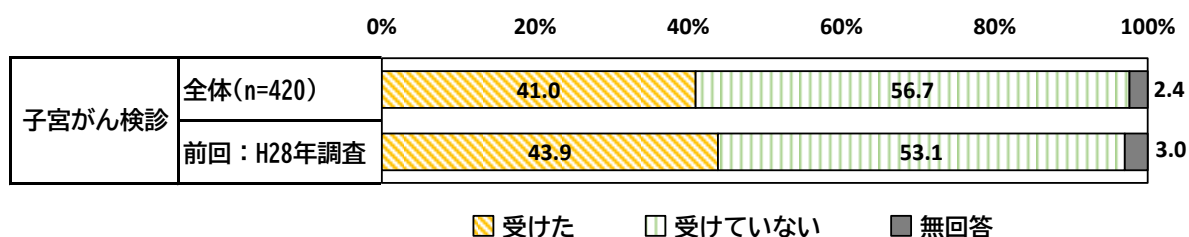
大腸がん検診については、全体では「受けた」は36.3%、「受けていない」は61.7%となっています。平成28年度調査と比較すると、「受けた」は10.3ポイント低くなっています。



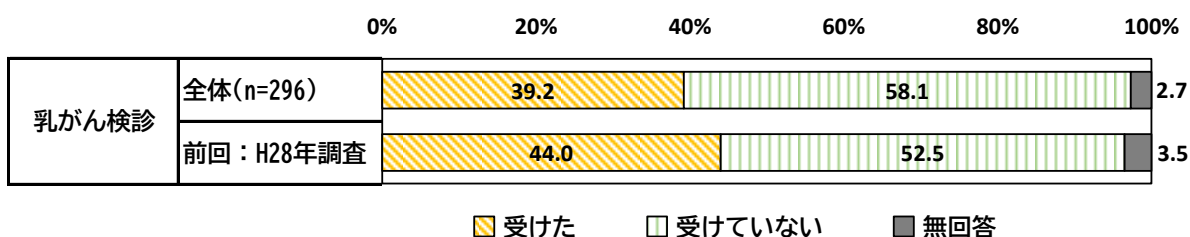
肺がん検診については、全体では「受けた」は31.1%、「受けていない」は66.1%となっています。平成28年度調査と比較すると、「受けた」は5.9ポイント低くなっています。



子宮がん検診については、全体では「受けた」は41.0%、「受けていない」は56.7%となっています。平成28年度調査と比較すると、「受けた」は2.9ポイント低くなっています。

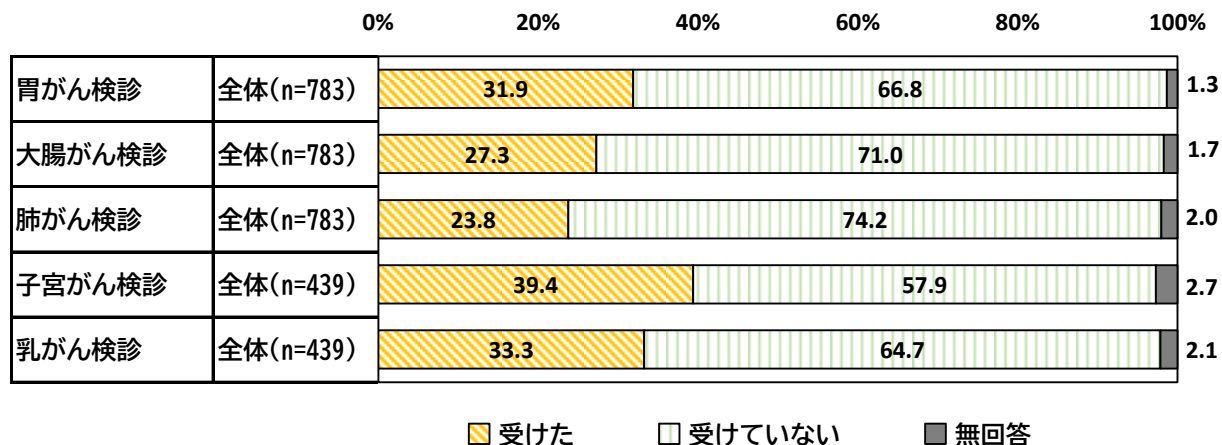


乳がん検診については、全体では「受けた」は39.2%、「受けていない」は58.1%となっています。平成28年度調査と比較すると、「受けた」は4.8ポイント低くなっています。



【全年齢】

全年齢でみると、「受けた」が最も高かったのは「子宮がん検診」(39.4%)、次いで「乳がん検診」(33.3%)、「胃がん検診」(31.9%)、「大腸がん検診」(27.3%)、「肺がん検診」(23.8%)の順となっています。



9-1-1 胃がん検診の検査方法

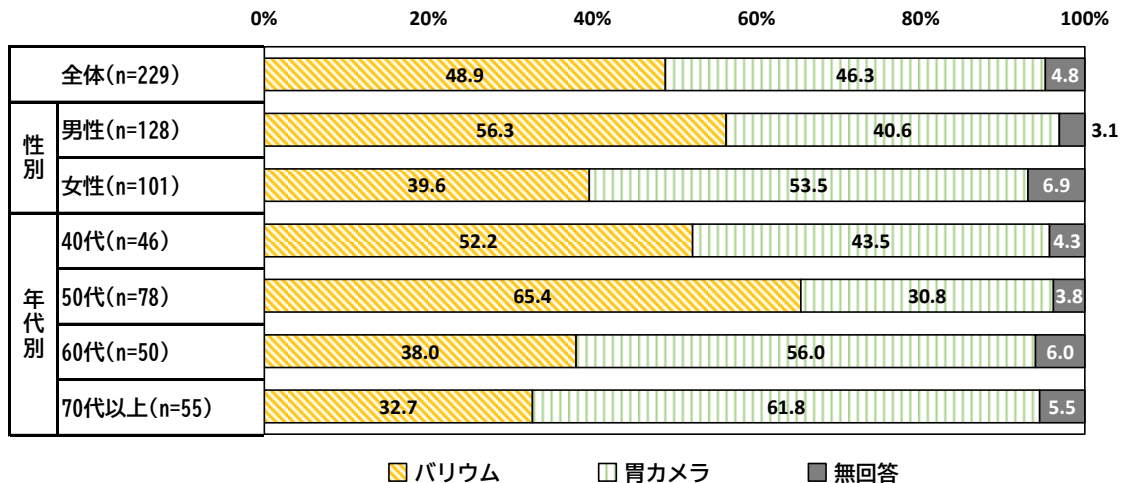
問 30-①. 胃がん検診は検査方法もお知らせください。(単数回答)

※集計・回答条件：問 30 で胃がん検診を「受けた」と回答した 40 歳以上の人

胃がん検診の検査方法については、全体では「バリウム」が 48.9%、「胃カメラ」が 46.3%となっています。

性別にみると、「バリウム」は男性で 56.3%、女性で 39.6%となっています。

年代別にみると「バリウム」は、50代で 65.4%と他の年代に比べて高くなっています。

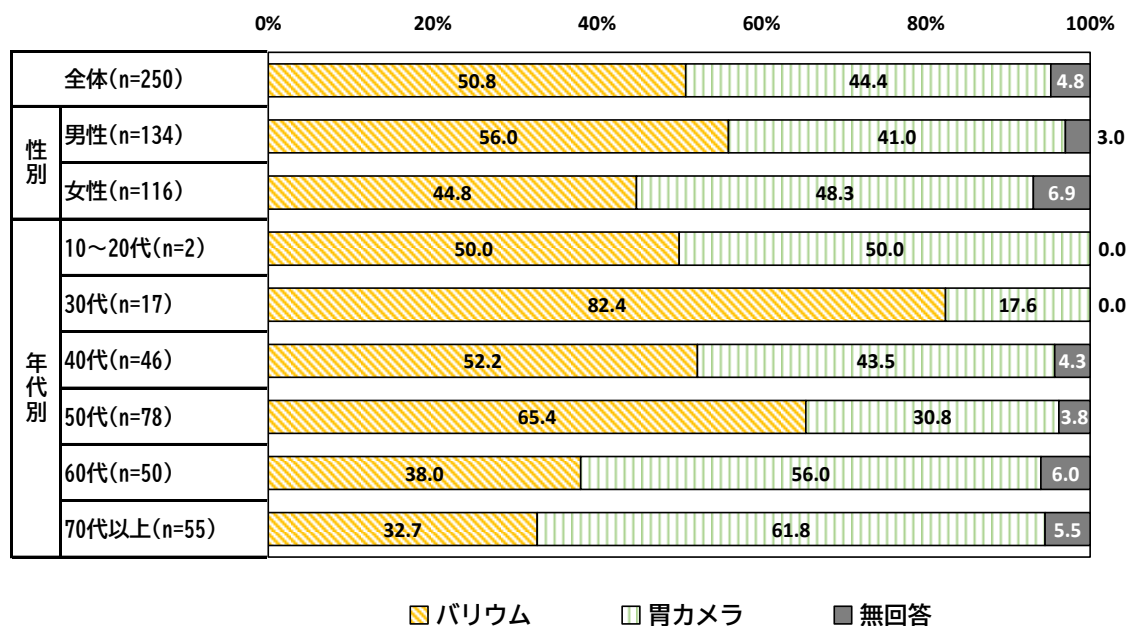


【全年齢】

全年齢でみると、全体では「バリウム」が 50.8%、胃カメラが 44.4%となっています。

性別にみると、「バリウム」は男性で 56.0%、女性で 44.8%となっています。

年代別にみると、「胃カメラ」は 70代で 61.8%と他の年代に比べて高くなっています。

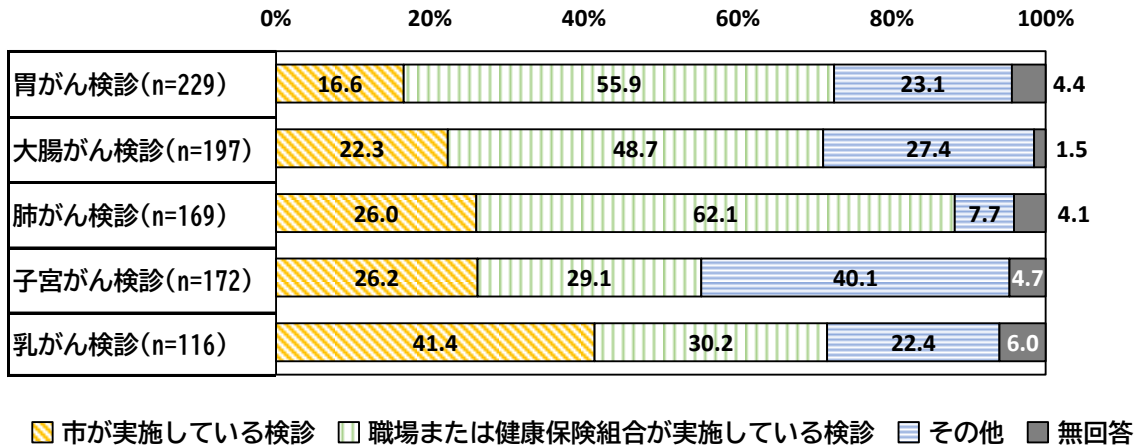


9-1-2 がん検診の機会

問 30-②. どのような機会を利用しましたか。(単数回答)

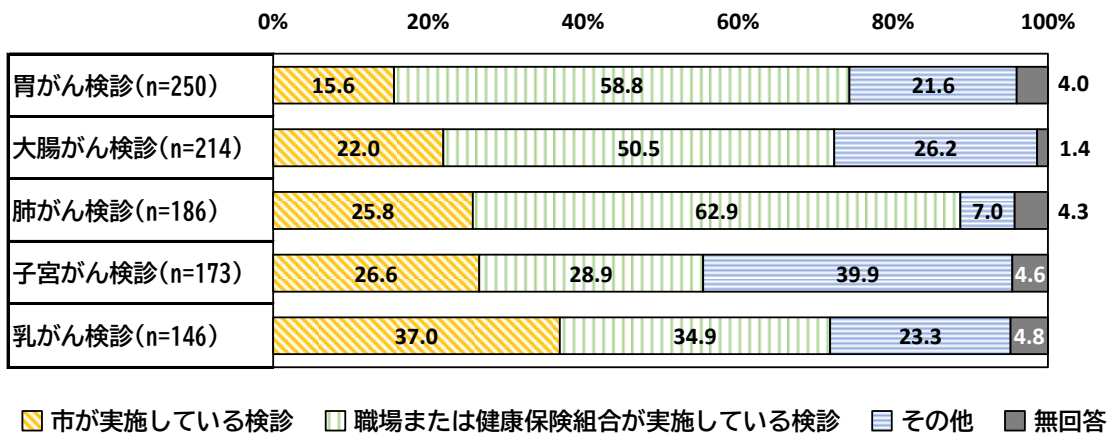
※集計・回答条件：問 30 でがん検診を「受けた」と回答した 40 歳以上の人

がん検診の受診にどのような機会を利用したかについて、「市が実施している検診」で最も高いのは「乳がん検診」で 41.4%、「職場または健康保険組合が実施している検診」で最も高いのは「肺がん検診」で 62.1%となっています。



【全年齢】

全年齢で見ると、「市が実施している検診」で最も高いのは「乳がん検診」で 37.0%、「職場または健康保険組合が実施している検診」で最も高いのは「肺がん検診」で 62.9%となっています。



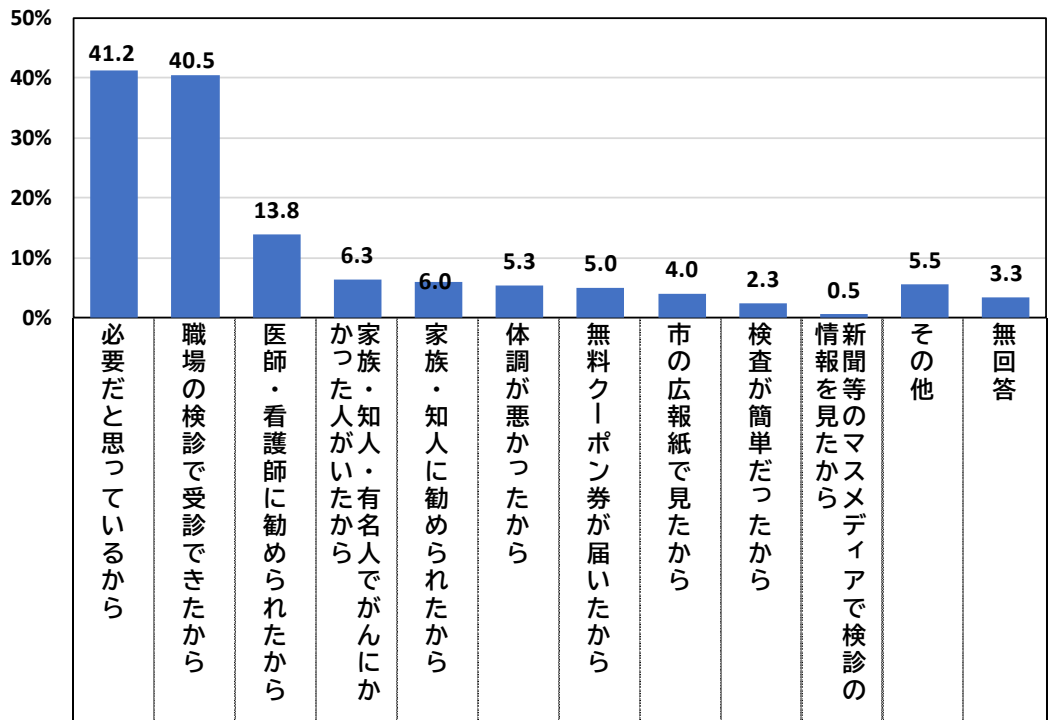
9-1-3 がん検診を受診した理由

問 30-1. がん検診を受診した理由をお知らせください。(回答は3つまで)

※回答条件：問 30 のいずれかのがん検診で「受けた」と回答した人

がん検診を受診した理由については、全年齢では「必要だと思っているから」が41.2%で最も高く、次いで「職場の検診で受診できたから」が40.5%、「医師・看護師に勧められたから」が13.8%となっています。

検診別にみると、「胃がん検診」と「肺がん検診」で「職場の検診で受診できたから」が5割を超え全体に比べ高くなっています。



全体(n=398)		41.2	40.5	13.8	6.3	6.0	5.3	5.0	4.0	2.3	0.5	5.5	3.3
検診別	胃がん検診(n=250)	41.6	51.6	11.2	5.6	6.8	4.8	3.6	4.0	1.2	0.4	3.2	2.4
	大腸がん検診(n=214)	46.3	44.4	12.1	7.5	6.5	6.1	3.3	4.2	1.9	0.5	4.2	0.9
	肺がん検診(n=186)	43.5	52.7	7.0	8.1	7.0	4.3	5.4	5.4	1.6	-	3.2	1.1
	子宮がん検診(n=173)	52.6	25.4	15.6	9.2	8.1	5.2	5.8	5.2	2.9	0.6	8.1	4.0
	乳がん検診(n=146)	62.3	29.5	6.2	11.0	7.5	5.5	7.5	8.2	2.7	0.7	6.8	1.4

※受けた理由の【その他】の主なものは以下の通りです。

- ・自分の健康状態を知りたいから。
- ・血液検査で引っかった為。
- ・がん治療後の定期検診。
- ・再検査が必要になったのと、異常な症状を感じたから。

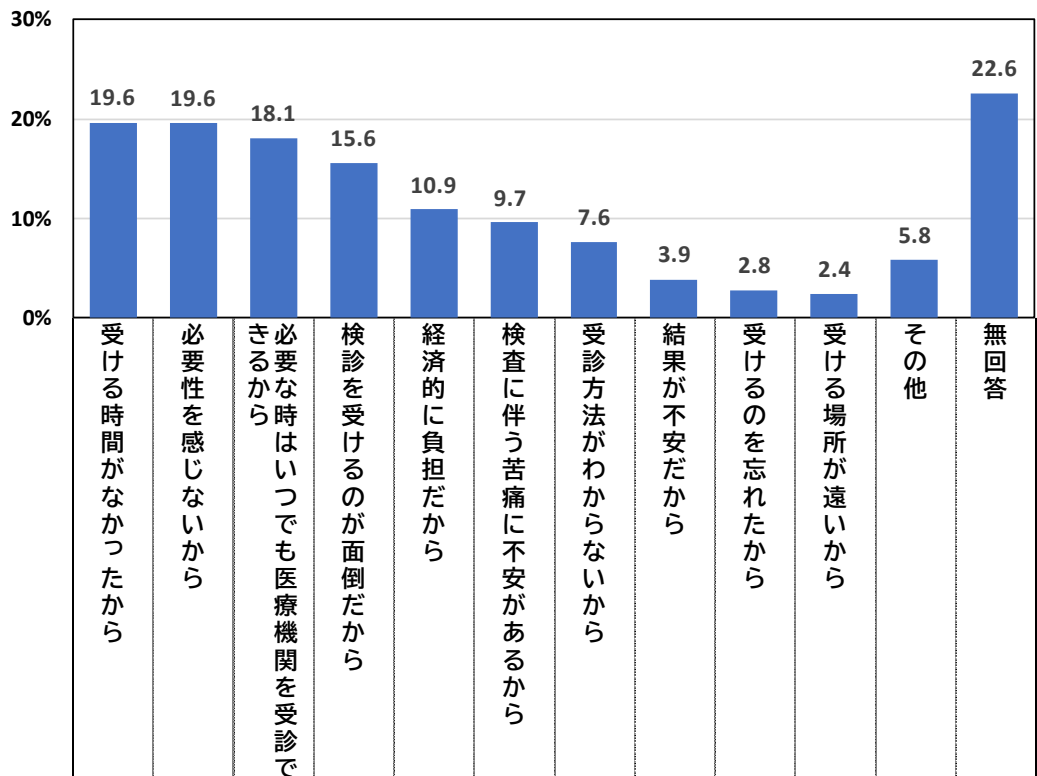
9-1-4 がん検診を受診していない理由

問 30-2. がん検診を受診していない理由をお知らせください。(回答は3つまで)

※回答条件：問 30 のいずれかのがん検診で「受けていない」と回答した人

がん検診を受診していない理由については、全体では「受ける時間がなかったから」と「必要性を感じないから」が同率で 19.6%と最も高く、次いで「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が 18.1%、「検診を受けるのが面倒だから」が 15.6%となっています。

検診別にみると、「受ける時間がなかったから」は「子宮がん検診」と「乳がん検診」でそれぞれ 24.4%、24.6%と他の検診に比べ高くなっています。



全体(n=667)		19.6	19.6	18.1	15.6	10.9	9.7	7.6	3.9	2.8	2.4	5.8	22.6
検診別	胃がん検診(n=523)	22.8	22.6	19.3	18.0	12.6	10.5	9.4	5.0	3.4	3.1	6.1	13.8
	大腸がん検診(n=556)	21.8	22.1	18.9	17.8	12.4	9.5	8.8	4.5	3.2	2.9	5.8	17.1
	肺がん検診(n=581)	20.3	22.0	18.6	16.5	11.5	9.8	8.8	4.1	3.3	2.4	5.7	18.8
	子宮がん検診(n=254)	24.4	17.7	20.1	19.7	8.7	13.8	9.4	6.7	4.7	2.8	7.9	10.6
	乳がん検診(n=284)	24.6	18.0	19.7	19.4	10.2	13.7	8.8	6.7	4.6	2.5	6.3	14.1

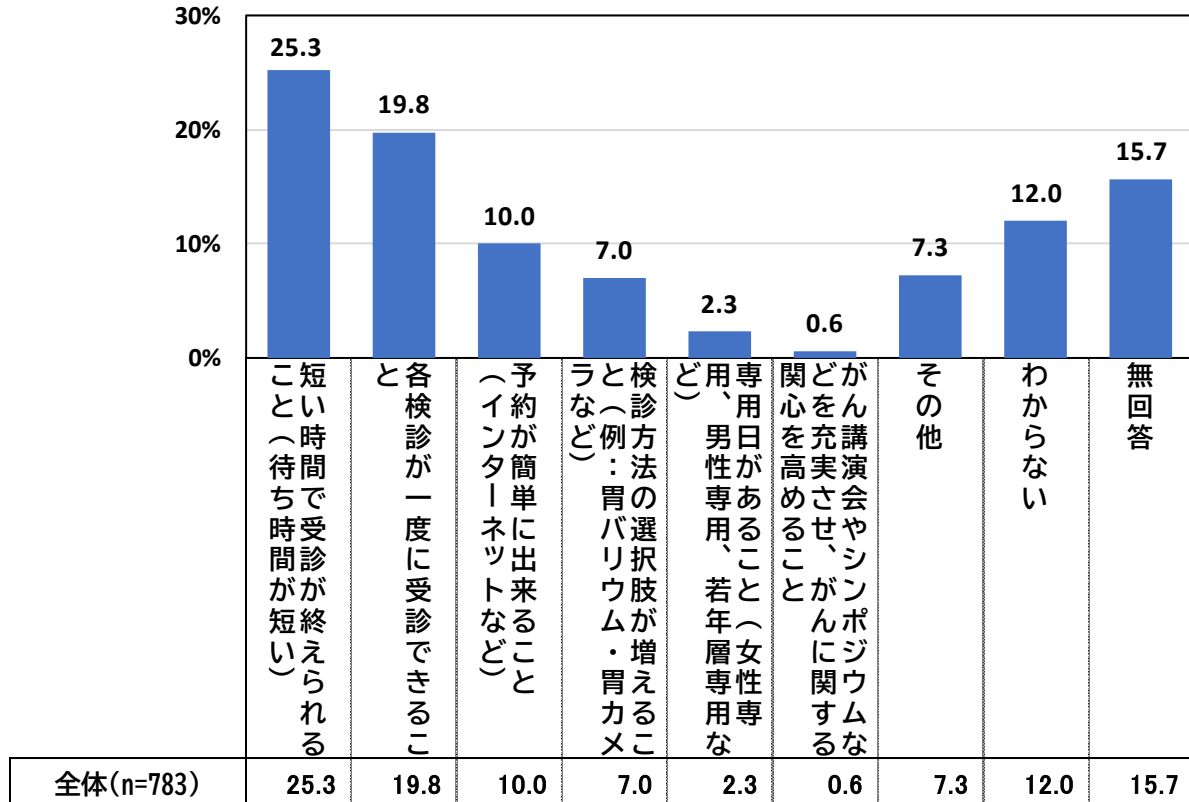
※受けていない理由の【その他】の主なものは以下の通りです。

- ・まだ受診する年齢ではないと思うから。
- ・職場の検診に含まれていなかったから。
- ・健診が行われているのを知らなかったから。
- ・コロナ禍だったので受診を控えていました。

9-2 検診を受診しやすくなる環境

問 31. あなたは、どのような環境が整えば検診を受診しやすくなると思いますか。(単数回答)

がん検診を受診しやすくなる環境については、全体では「短い時間で受診が終えられること(待ち時間が短い)」が25.3%で最も高く、次いで「各検診が一度に受診できること」が19.8%、「予約が簡単に出来ること(インターネットなど)」が10.0%となっています。



※受診しやすくなる環境の【その他】の主なものは以下の通りです。

- ・思った時に予約なしでも受診できれば。
- ・どの病院でも受けられると、田舎に住んでいたとしても行きやすいと思う。
- ・土日や夜間の対応。
- ・価格が安くなれば、もっと気軽に受診できる。

10. 新型コロナウイルス感染症について

10 新型コロナウイルス感染症の影響

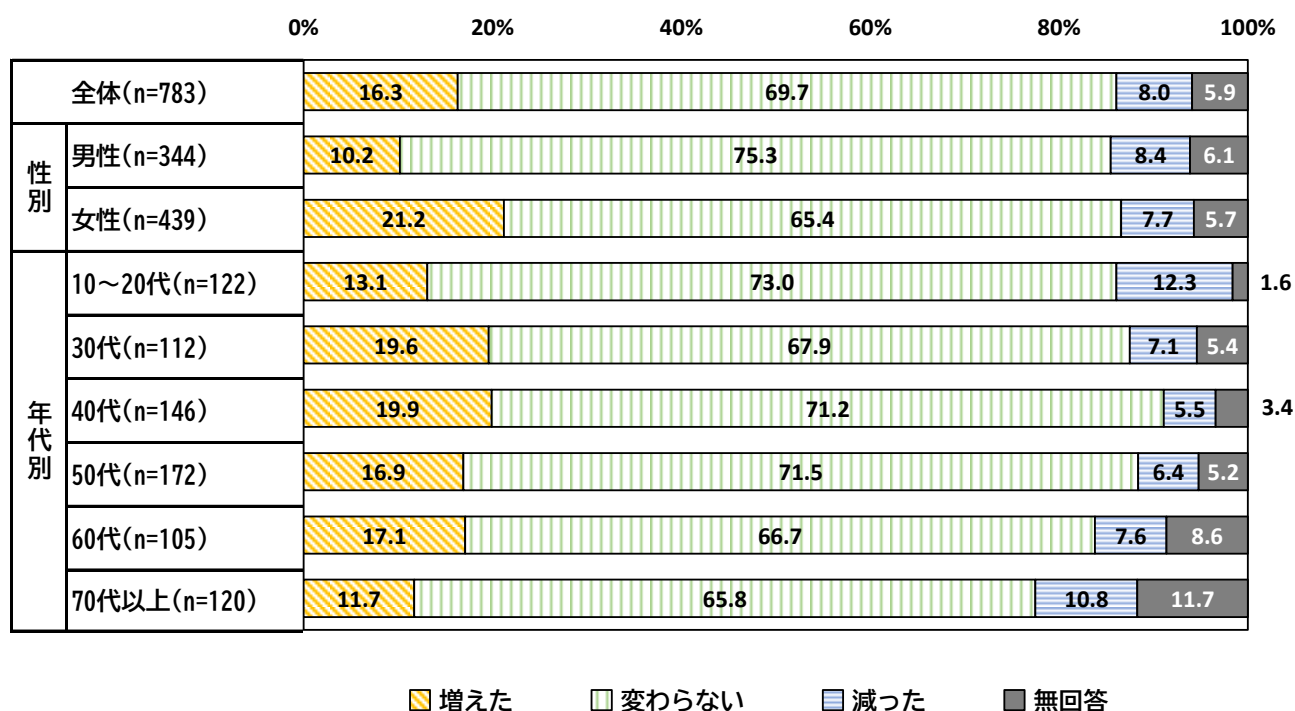
問 32. 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの体重や生活習慣は、変化がありましたか。
(各々で単数回答)

(ア) 体重

体重については、全体では「増えた」が16.3%、「変わらない」が69.7%、「減った」が8.0%となっています。

性別にみると、「増えた」は男性が10.2%であるのに対し、女性は21.2%と11ポイント高くなっています。

年代別にみると、「増えた」は30代から40代で2割弱と他の年代に比べ高くなっています。一方で「減った」は10~20代と70代以上で1割と他の年代に比べ高くなっています。

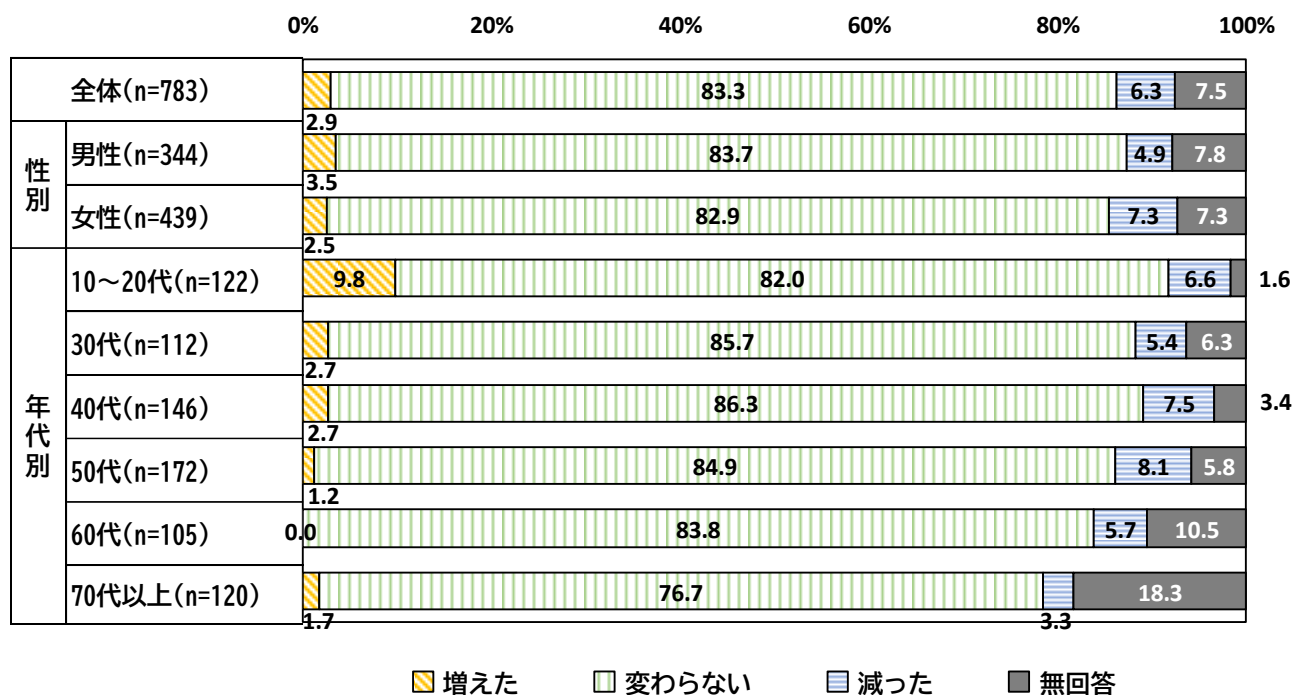


(イ) 1日の睡眠時間

1日の睡眠時間については、全体では「増えた」が2.9%、「変わらない」が83.3%、「減った」が6.3%、「無回答」が7.5%となっています。

性別にみると、「減った」は男性で4.9%、女性で7.3%となっています。

年代別にみると、10～20代の「増えた」は9.8%と他の年代に比べ高くなっています。



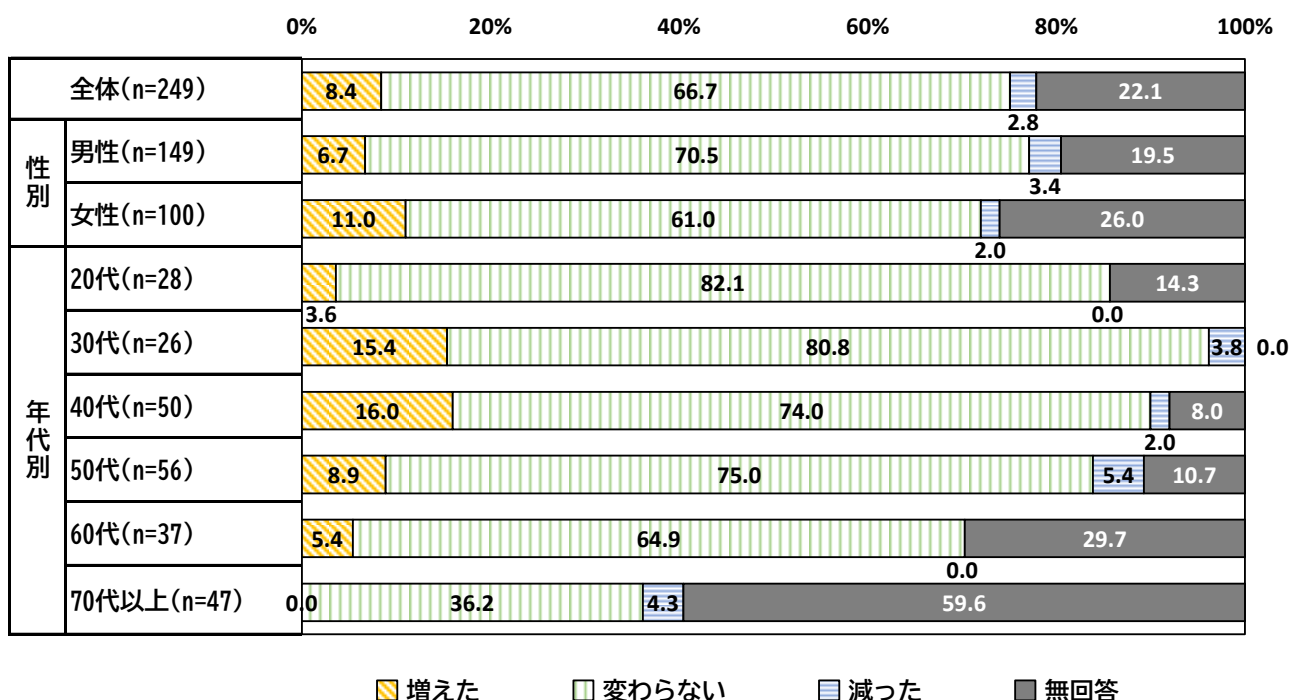
(ウ) 1日のたばこの本数

※集計条件：20歳以上かつ「もともとない」と回答した人以外

1日のたばこの本数については、全体では「増えた」が8.4%、「変わらない」が66.7%、「減った」が2.8%となっています。

性別にみると、「増えた」は男性で6.7%、女性で11.0%となっています。

年代別にみると、30代から40代の「増えた」は1割台と他の年代に比べ高くなっています。



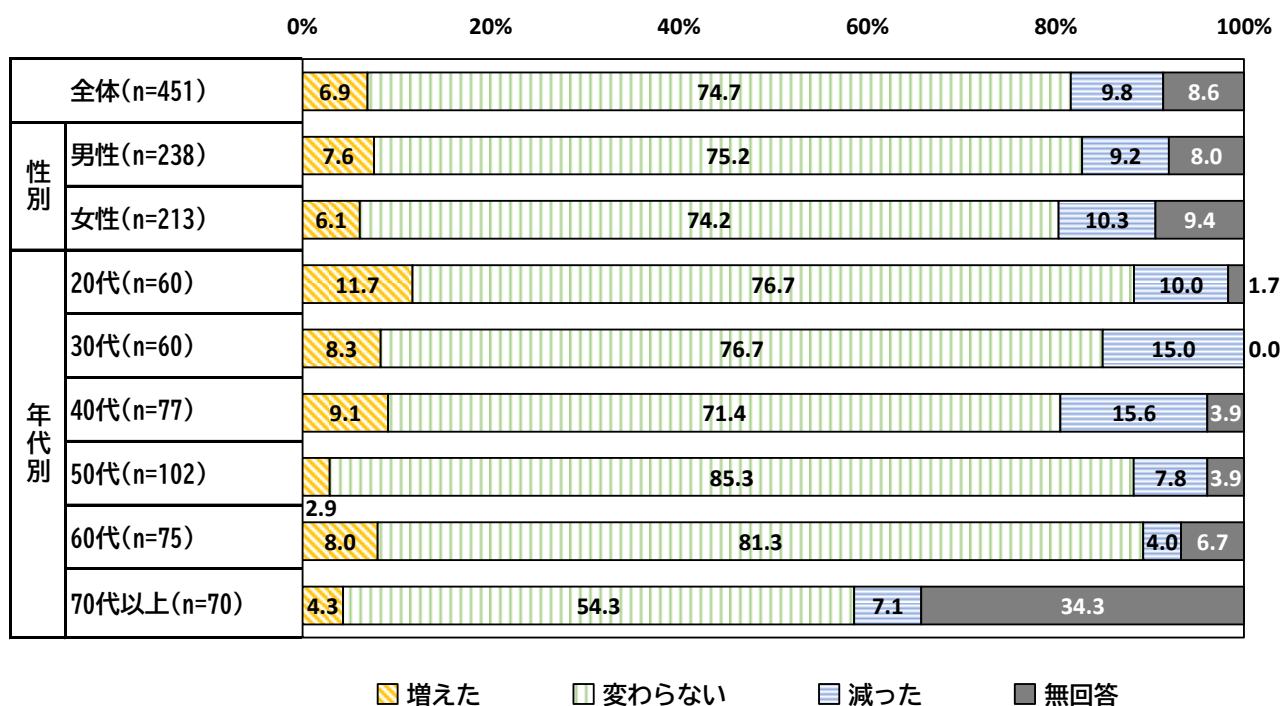
(エ) 1 回当たりの飲酒量

※集計条件：20 歳以上かつ「もともとない」と回答した人以外

1 回当たりの飲酒量については、全体では「増えた」が 6.9%、「変わらない」が 74.7%、「減った」が 9.8%となっています。

性別にみると、「増えた」は、男性で 7.6%、女性で 6.1%となっています。

年代別にみると、「減った」は 30 代から 40 代で 15%台と他の年代に比べ高くなっています。



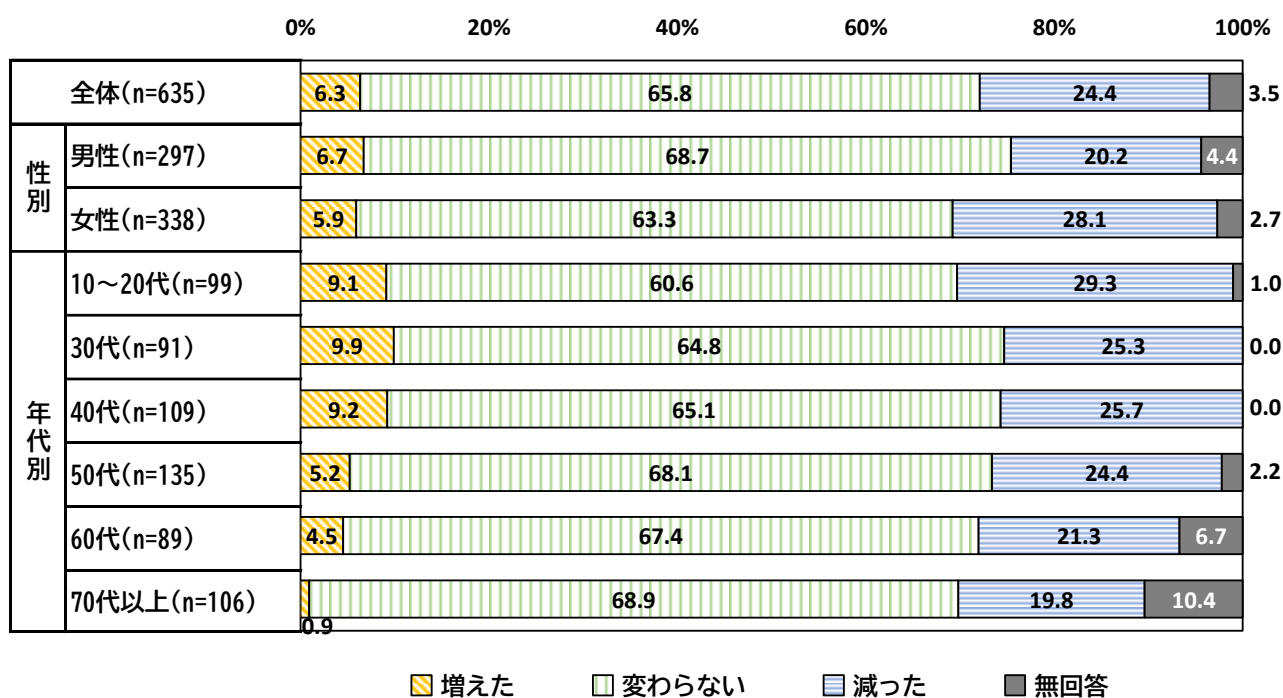
(オ) 運動の頻度

※集計条件：「もともとない」と回答した人以外

運動の頻度については、全体では「増えた」が6.3%、「変わらない」が65.8%、「減った」が24.4%となっています。

性別にみると、「減った」は男性で20.2%、女性で28.1%となっています。

年代別にみると、「減った」は10～20代で29.3%と他の年代に比べ高くなっています。



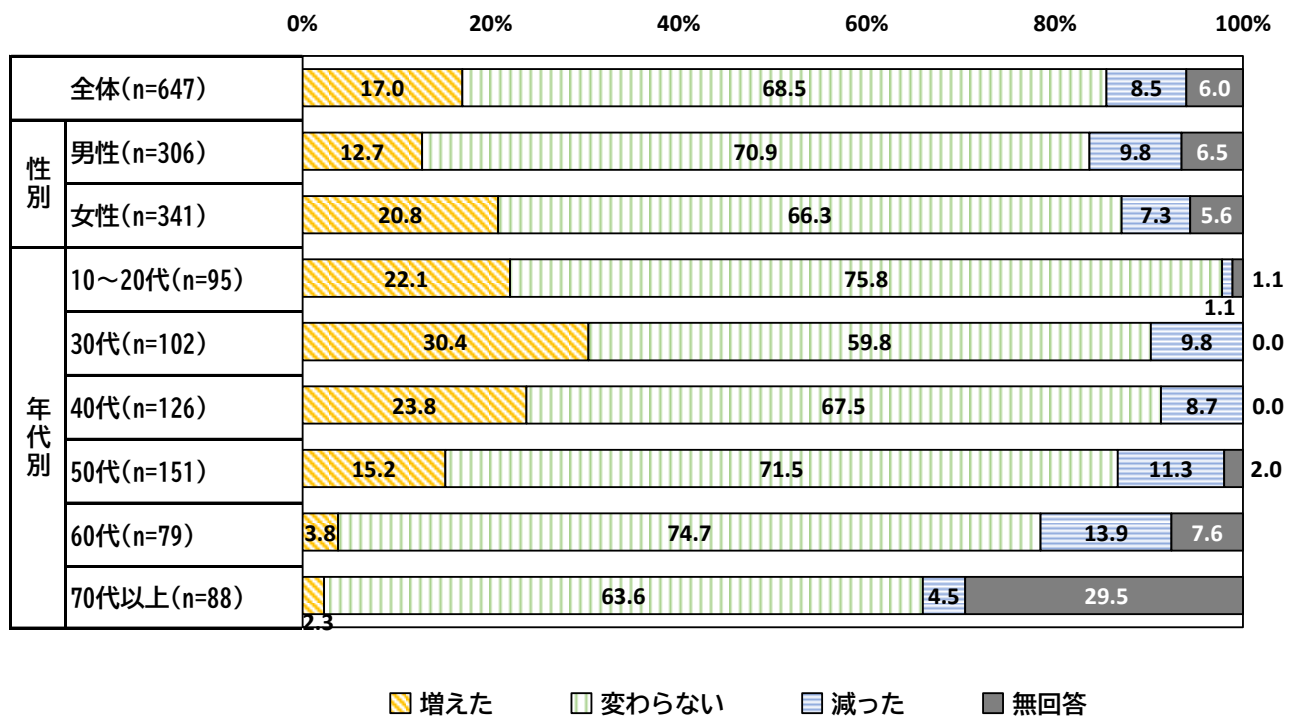
(カ) 仕事の量

※集計条件：「もともとない」と回答した人以外

仕事の量については、全体では「増えた」が17.0%、「変わらない」は68.5%、「減った」は8.5%となっています。

性別にみると、「増えた」は男性で12.7%、女性で20.8%となっています。

年代別にみると、「増えた」は30代で30.4%と他の年代に比べ高くなっています。



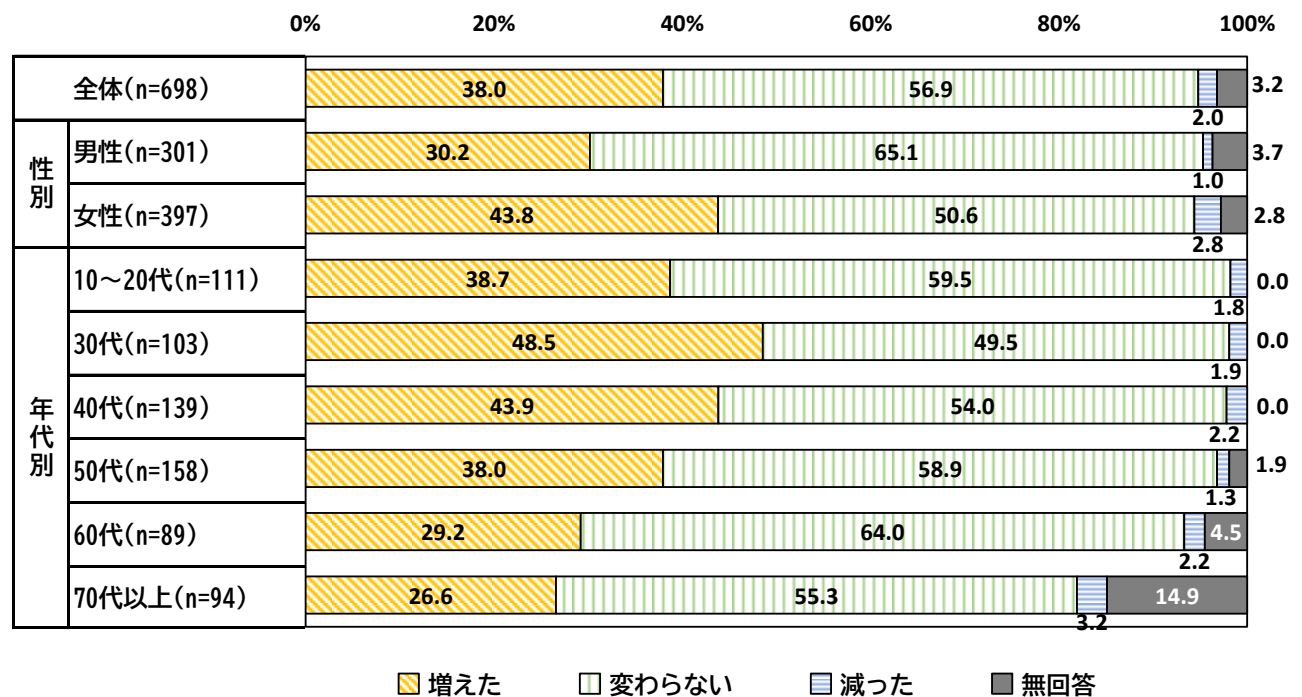
(キ) ストレス

※集計条件：「もともとない」と回答した人以外

ストレスについては、全体では「増えた」が38.0%、「変わらない」が56.9%、「減った」が2.0%となっています。

性別にみると、「増えた」は男性が30.2%であるのに対し、女性は43.8%と13ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、「増えた」は30代から40代で4割台と他の年代に比べ高くなっています。



11. 健康づくり・食育・がん検診についてのご意見・ご要望

健康づくり・食育・がん検診に関することについて多くのご意見やご要望がありました。重複している内容を整理し、主なものを項目ごとに掲載しています。

《アンケート調査について》

- ・多くのアンケートが集まって集計結果が活用されるよう願っております。(50代・女性)
- ・この様な取り組みは平均寿命を延ばし、医療にかかりにくくなり医療費を抑える意味でも良いと思います。(50代・男性)

《食育について》

- ・恵庭にはたくさん農家さんがいて、おいしい野菜や食べ物があるのでもっと食のイベントが増えるといいなと思います。(40代・女性)
- ・食育について勉強し、長く健康で生きていきたいです。(50代・男性)
- ・子供に健康づくり、食育に関する教育をしてほしい。学校などで。(30代・男性)
- ・地元、道産の食材を食べるよう市民に働きかけることが重要。(60代・男性)
- ・農・畜産の体験施設を増やす。(30代・男性)

《健康づくりについて》

- ・自身が健康のうちに気にして予防することが重要と考えます。(50代・男性)
- ・ウォーキングチャレンジなど、目標設定に応じたポイント付与で、貯まったポイントを市内で使える商品券と交換出来るイベント期間を設けてはどうでしょうか。(60代・男性)
- ・健康についてのセミナーをもっとして欲しい。(40代・女性)
- ・市内の運動施設(総合体育館等)の設備を充実させてほしい。利用料に対してトレーニング器具などの設備が悪い。(20代・男性)

《各種検診について》

- ・20代という事もあり健康診断やがん検診にあまり関心がなかったです。勉強して関心を持ちたいなと思いました。(20代・女性)
- ・子宮がん検診は女医さんのいる病院を選択できるなど配慮が欲しい。(50代・女性)
- ・恵庭市は広報に載っていたり、カレンダーがあったりで検診についてはわかりやすいと思う。仕事が忙しいと日程の都合で行けないこともあるので、可能なら土・日もあるといいなと思う。(50代・女性)
- ・子供が生まれて仕事をやめてから検診を受けていません。案内が来ても子供をみてる場所がないので受診できない。一時的に預けられる場所(検診中だけでも)があったらいいと思います。(40代・女性)
- ・健康診断やがん検診の予約を取りやすくしてほしい。ほぼ定数に達していて予約が取れないので。(40代・女性)
- ・胃がん検診がバリウムしかないので、胃カメラもできるようにしてほしい。(30代・女性)
- ・市でがん検診や歯科検診などクーポンを充実させて欲しい。(50代・女性)

《その他》

- ・花より、健康づくり、食育、がん検診にもっと市のお金を使って欲しい。(20代・女性)
- ・日頃からの意識作りが大切だと思いますので、これからも積極的に健康づくり、食育、がん検診に関する情報発信をして頂きたいと思います。(40代・女性)
- ・若い頃は、あまり健康に関心が有りませんでした。年代を重ねて最近は健康を意識する事が多くなりました。市の行う健康づくり、検診等の取り組みには、大変に感謝しています。(50代・男性)