

---

恵庭市健康づくり・食育に関する  
アンケート調査報告書

---

報告書  
(概要版)

令和6年3月  
恵庭市



# 目次

<b>第1章 調査の実施概要</b>	<b>1</b>
1. 調査の目的 .....	1
2. 調査の対象・方法・期間 .....	1
3. 回答状況 .....	1
4. 調査項目 .....	1
5. 留意事項 .....	1
<b>第2章 調査結果（概要）</b>	<b>2</b>
1. 回答者の属性について .....	2
2. 健康管理について .....	3
3. 食生活・食育について .....	4
4. 運動について .....	5
5. 喫煙について .....	6
6. 飲酒について .....	7
7. 歯の健康について .....	8
8. こころの健康について .....	9
9. がん検診について .....	11
10. 新型コロナウイルス感染症について .....	13

# 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」「いのちを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・方法・期間

調査の対象	18歳以上の恵庭市民2,000人を無作為に抽出
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
調査期間	令和5年9月1日（金）～令和5年9月30日（土）

## 3. 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%

## 4. 調査項目

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り組み
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

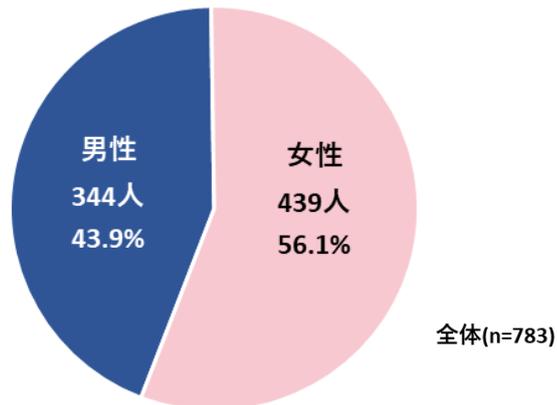
## 5. 留意事項

- (1) 調査数（n）は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。
- (3) 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、一致しない場合は別途掲載しています。

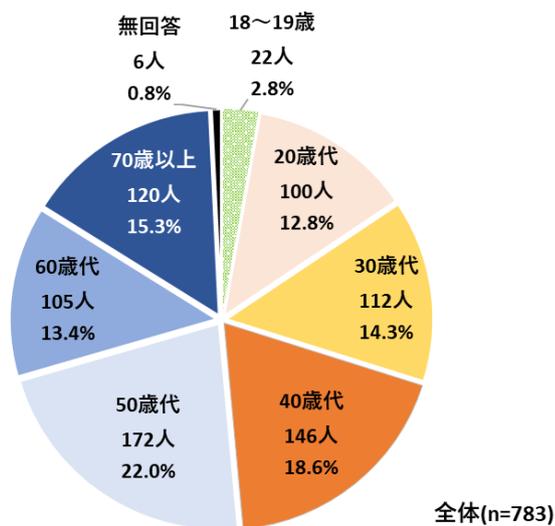
## 第2章 調査結果（概要）

### 1. 回答者の属性について

#### (1) 性別



#### (2) 年齢

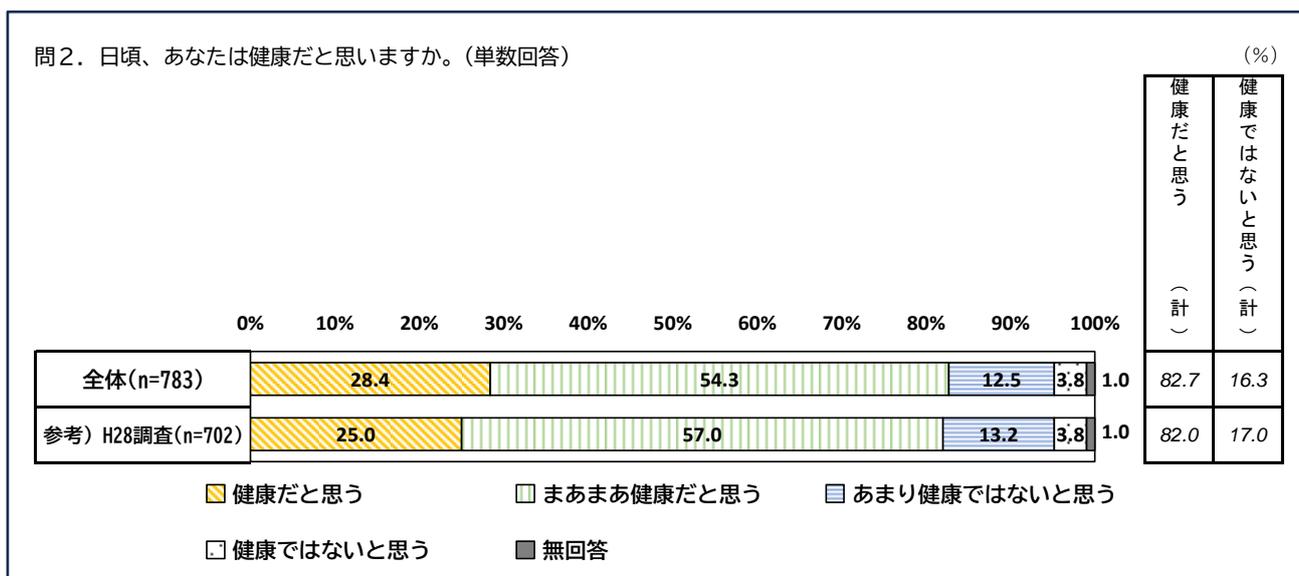


## 2. 健康管理について

### (1) 主観的健康観

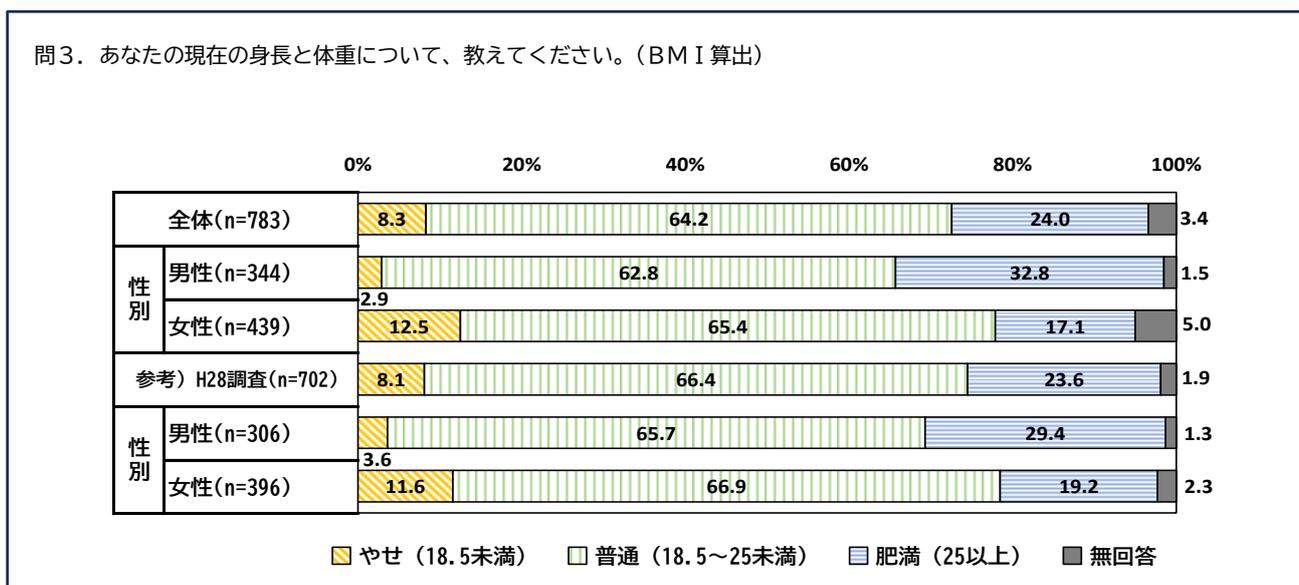
自らが健康だと思うかについては、“健康だと思う”※は82.7%となっています。

※“健康だと思う”(「健康だと思う」+「まあまあ健康だと思う」)



### (2) BMI

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%「やせ(18.5未満)」となっています。

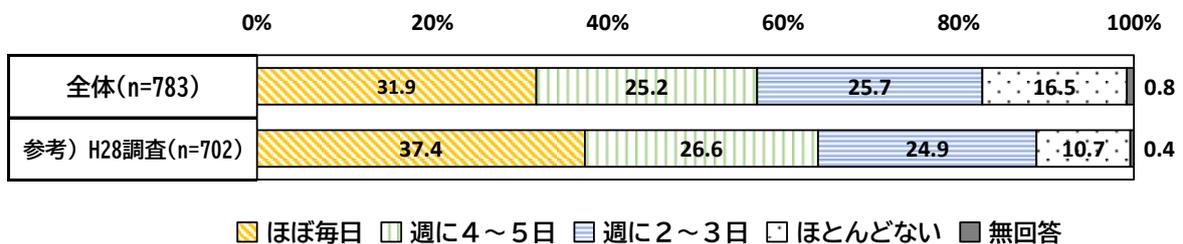


### 3. 食生活・食育について

#### (1) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

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%、「ほとんどない」は16.5%となっています。

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）

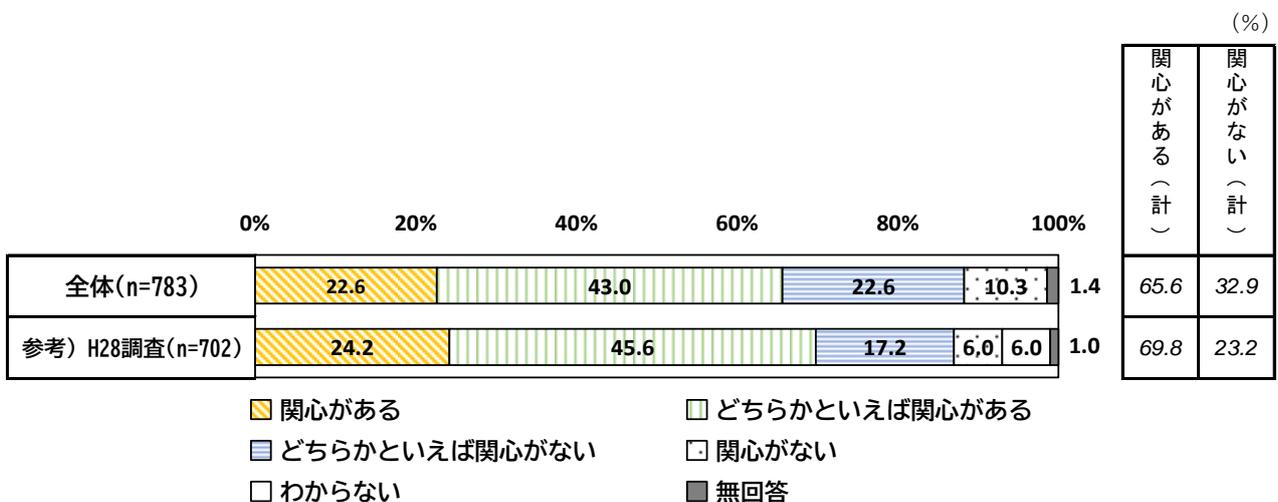


#### (2) 「食育」への関心の有無

「食育」への関心の有無については、「関心がある」※は65.6%となっています。

※「関心がある」（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）

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）



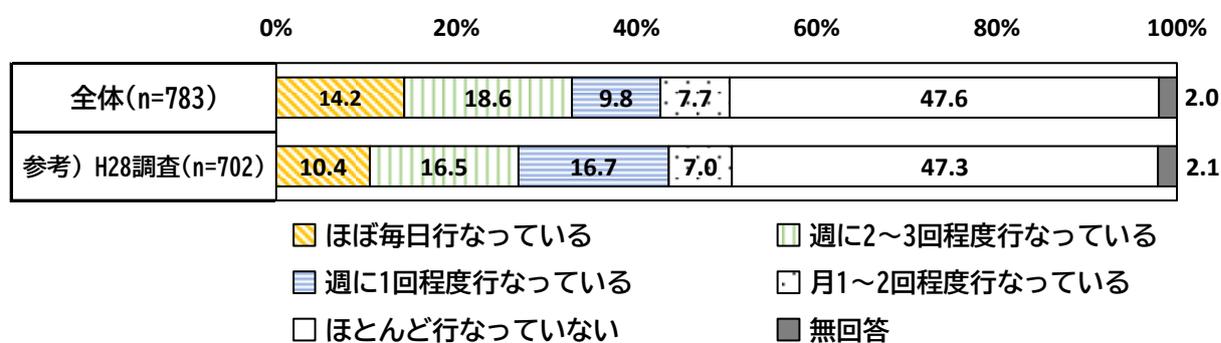
※今回の調査には回答選択肢に「わからない」はありません。

## 4. 運動について

### 1日30分以上の運動の状況

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回程度行なっている」が18.6%、「ほぼ毎日行なっている」が14.2%となっています。

問18. 1日30分以上、運動を行っていますか。(単数回答)



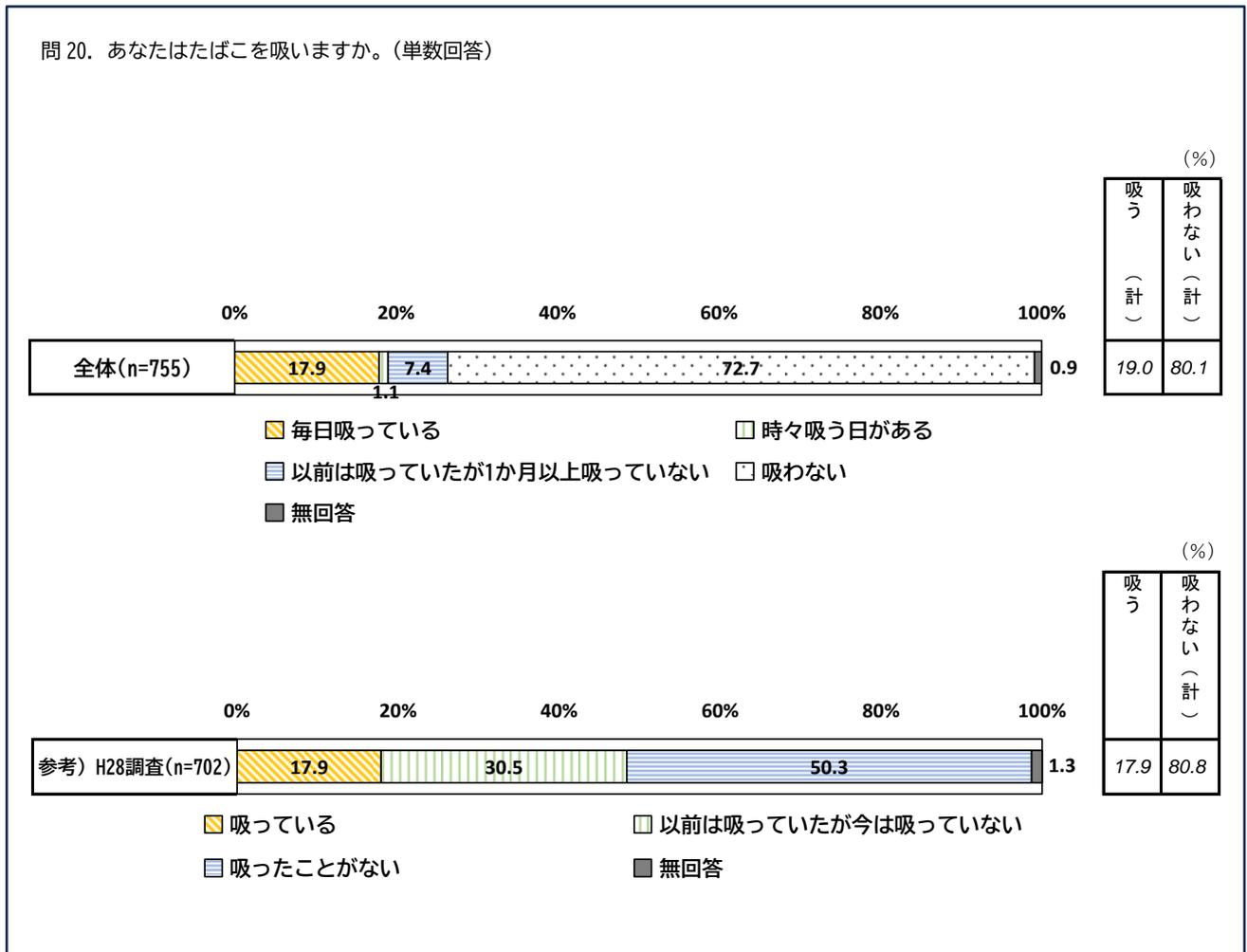
## 5. 喫煙について

### 喫煙の有無

※集計条件：20歳以上の人

喫煙の有無については、“吸う”※は19.0%、“吸わない”は80.1%となっています。

※“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」）



## 6. 飲酒について

### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者※

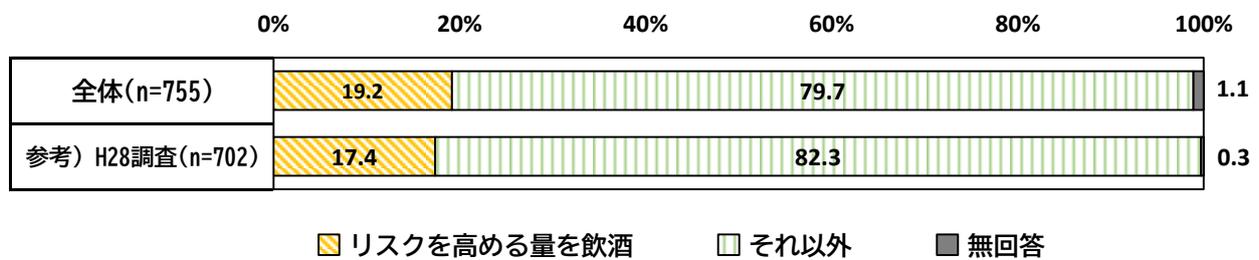
※集計条件：20歳以上の人

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、19.2%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」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」

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

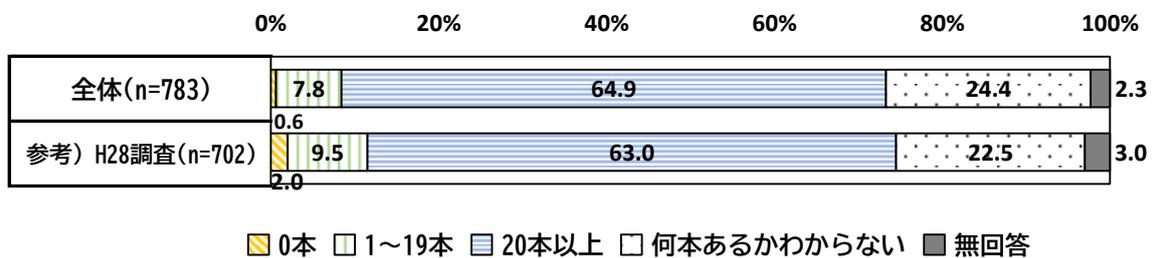


## 7. 歯の健康について

### (1) 歯の本数

歯の本数については、「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。

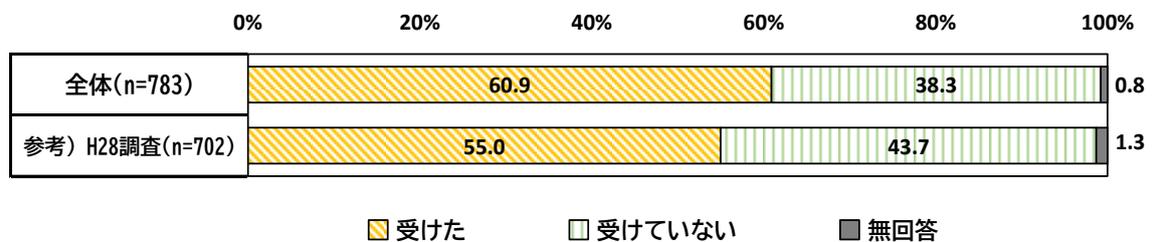
問 23. 自分の歯は何本ありますか。(単数回答) ※含む：親知らず、さし歯 含まない：入れ歯、インプラント



### (2) 歯科健診の受診の有無

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 24. ここ1年間に歯科健診を受けましたか。(単数回答)

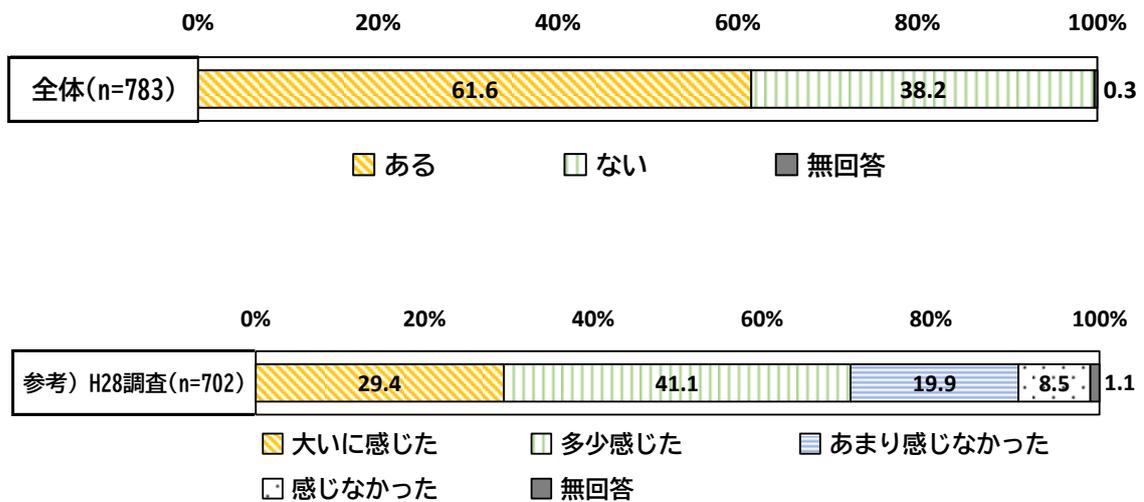


## 8. こころの健康について

### (1) 悩みやストレスの有無

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

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)

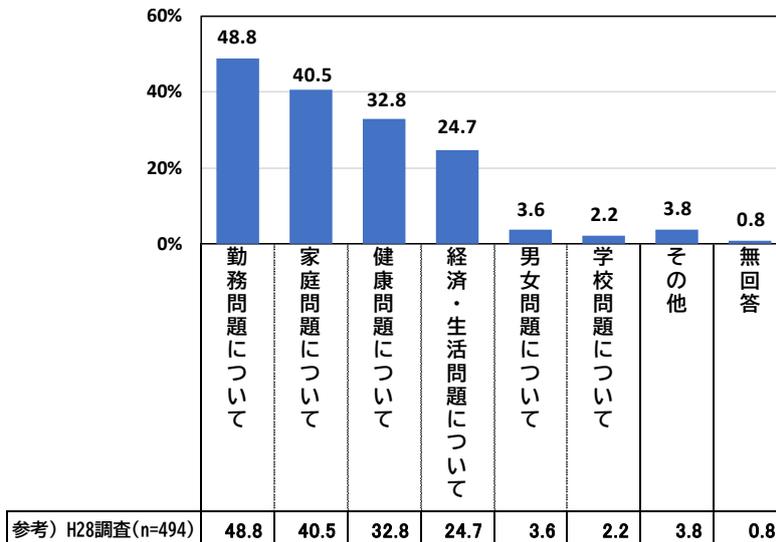
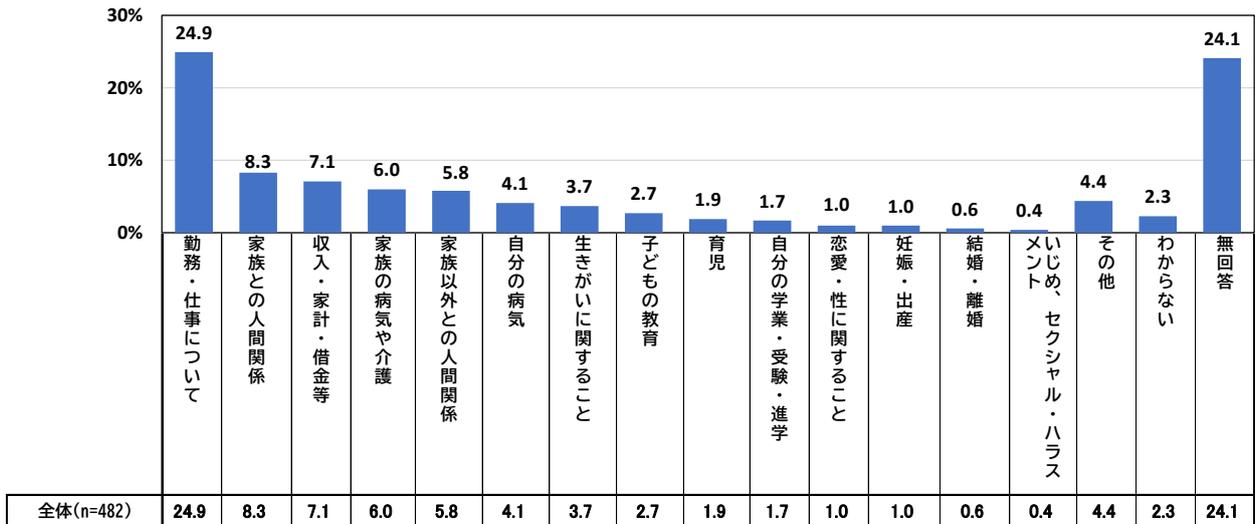


※平成 28 年度は、「ここ 1 カ月間に、不満・悩み・苦勞・ストレスを感じましたか。(単数回答)」とお聞きしています。

## (2) 悩みやストレスの原因

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 26-1. 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）



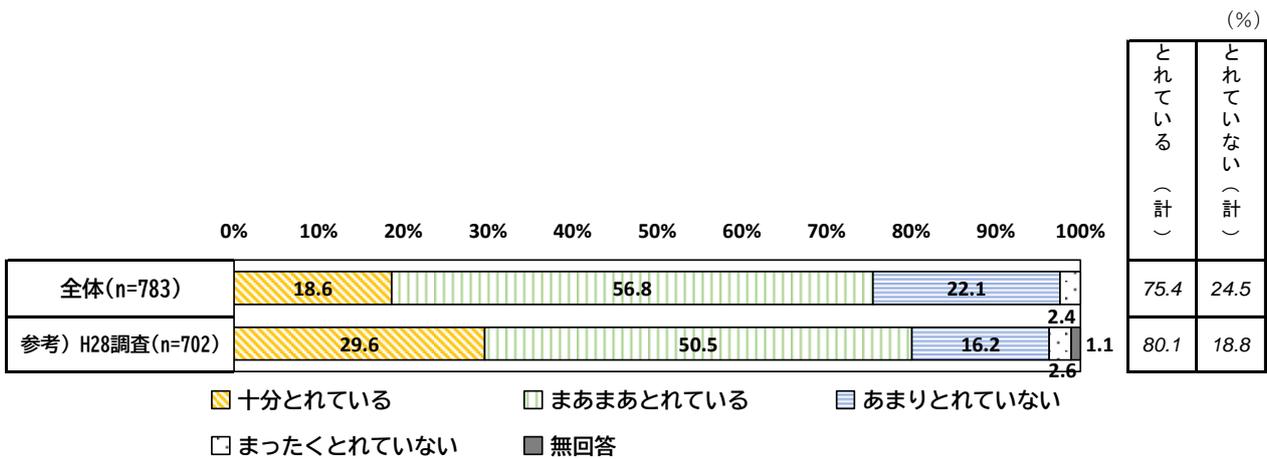
※H28年度は複数回答の設問

### (3) 睡眠による休養

睡眠による休養が充分にとれているかについては、“とれている”※は 75.4%、“とれていない”は 24.5%となっています。

※“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」)

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)



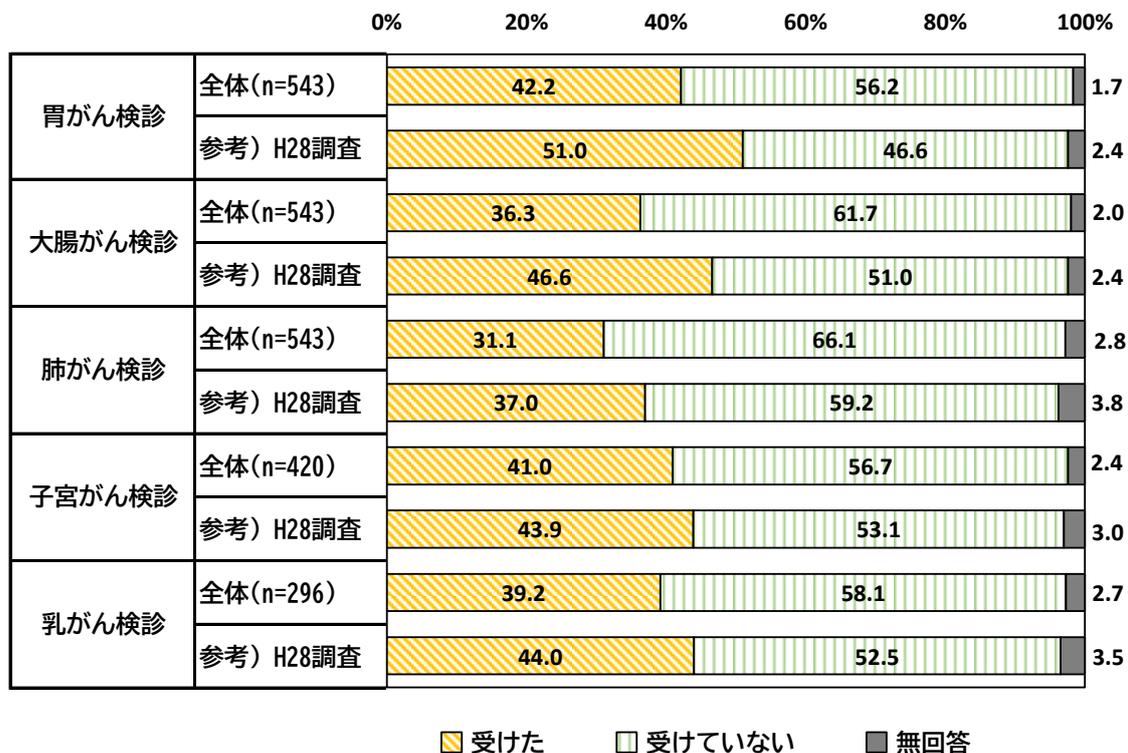
## 9. がん検診について

### 各種がん検診の受診の有無

※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・子宮がんは20歳以上、乳がんは40歳以上について集計

各種がん検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、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. この1～2年間にがん検診を受けましたか。(単数回答)



## 10. 新型コロナウイルス感染症について

### 新型コロナウイルス感染症の影響

※『1日のたばこの本数』と『1日当たりの飲酒量』については、20歳以上かつ「もともとない」と回答した人以外で集計。『運動の頻度』、『仕事の量』、『ストレス』については、「もともとない」と回答した人以外で集計。

新型コロナウイルス感染症の影響による体重や生活習慣の変化については、「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』17.0%、『体重』16.3%の順となっています。また、「減った」と回答した人の割合をみると、『運動の頻度』24.4%、『1日当たりの飲酒量』9.8%、『仕事の量』8.5%の順となっています。

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）

