

福知山市健康増進計画

市民アンケート結果

市民アンケート

目的

「福知山市健康増進計画」中間評価のため、市民の健康状態と生活習慣に関する調査を行い、中間評価及び計画見直しの基礎資料として活用することを目的とする。

市民アンケート

対象者・方法

平成27年4月1日時点で福知山市民のうち、20歳以上の5,000人を抽出し、郵送にてアンケート協力を求めた。

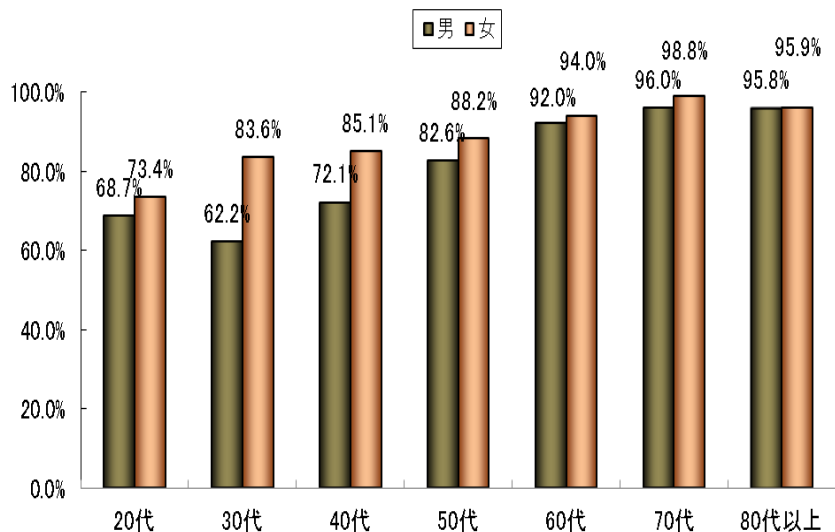
- 発送数 5,000通
- 回収数 2,302通（回収率 46.04%）
- 有効回答数 2,284通（回答率 45.68%）

7本の柱

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 健（検）診
- こころの健康
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

栄養

朝食を毎日食べている人の割合

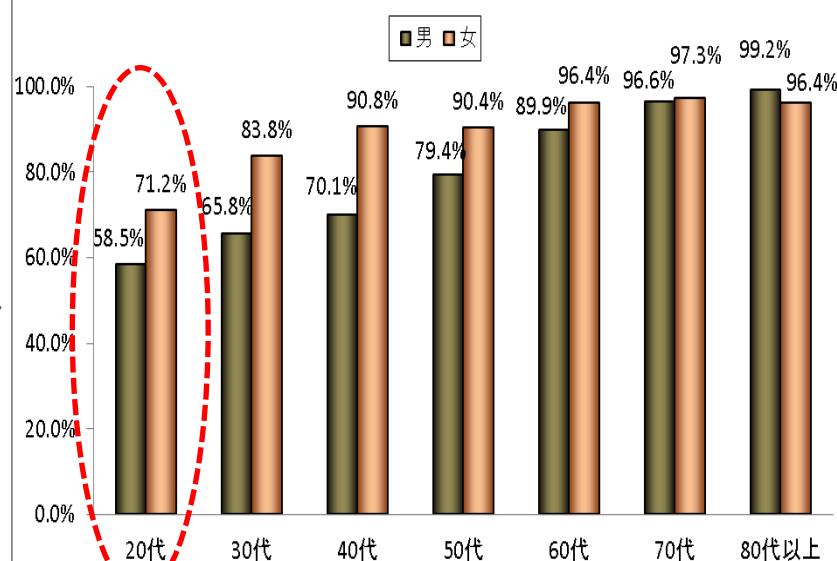


平成22年4月

n=2404 無回答含まない



朝食を毎日食べている人の割合

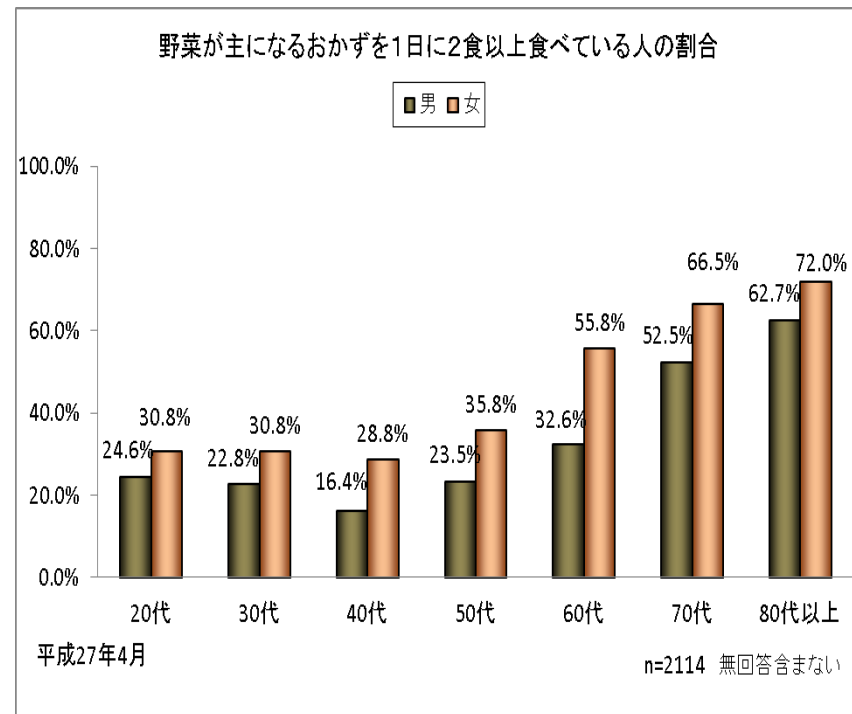
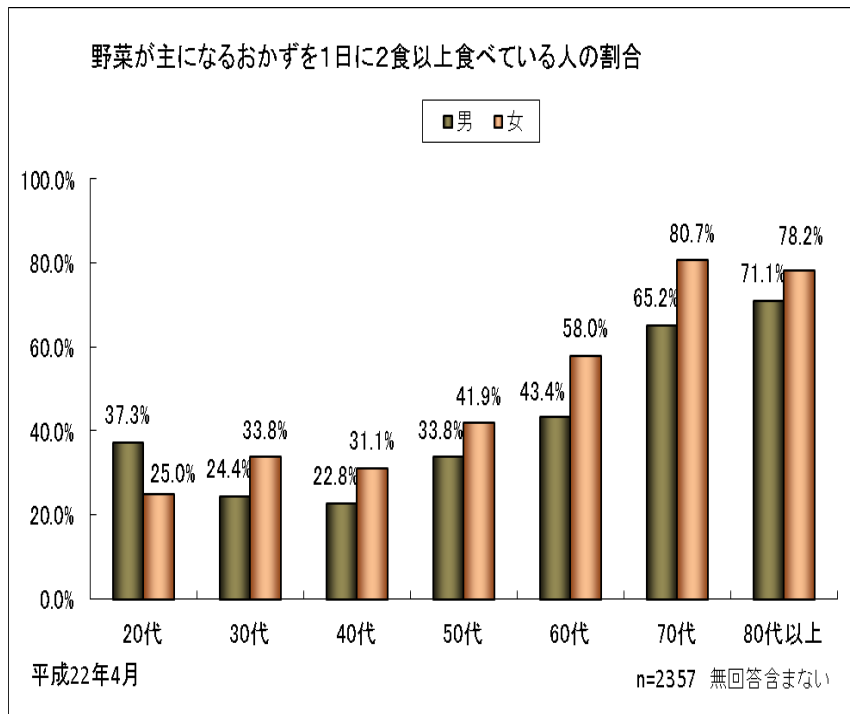


平成27年4月

n=2139 無回答含まない

- ・20歳代男性は5年前と比べて10%減少した。
- ・朝食を毎日食べている人の全体の割合は87.7%から86.7%と、あまり変化はなかった。

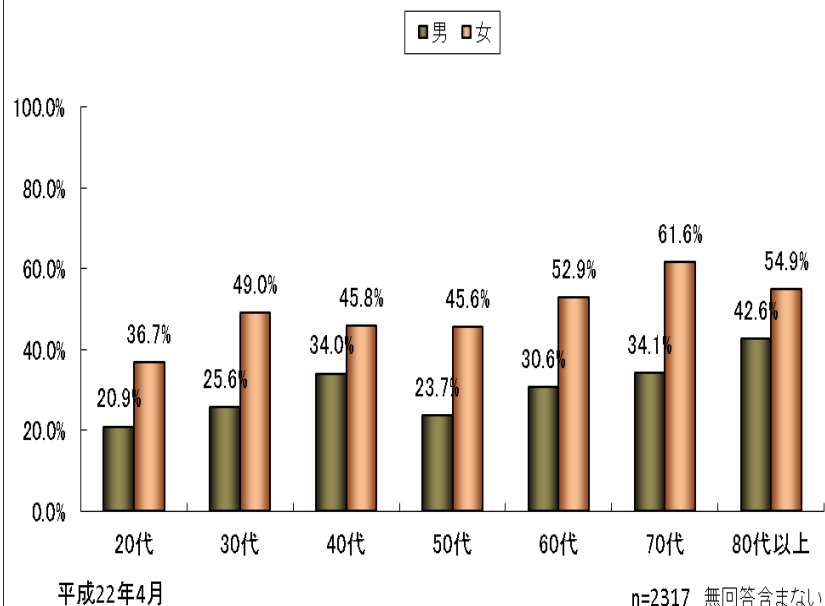
栄養



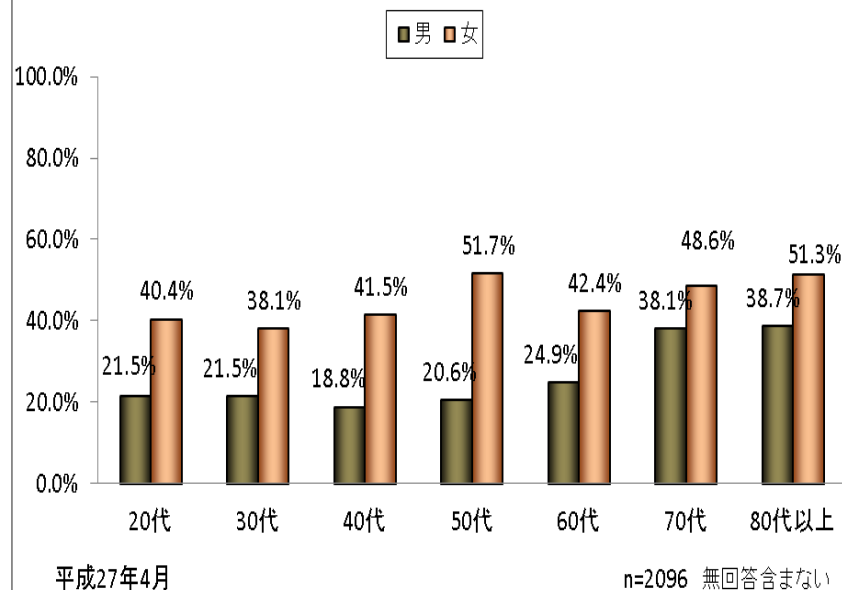
- ・野菜が主になるおかずを1日2食以上食べている人の割合は、20歳代女性を除いた、すべての年代で減少した。
- ・野菜不足を感じる人は多いが、実際に食べることにはつながっていなかった。

栄養

栄養成分表示を参考にしている人の割合



栄養成分表示を参考にしている人の割合

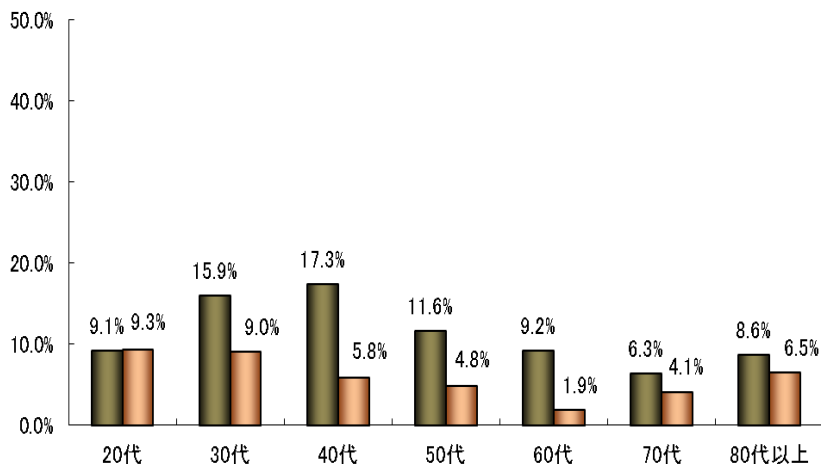


- ・栄養成分表示を参考にしている人の割合は、年代により差はあるが、全体では40.3%から35.7%に減少した。

栄養

外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合

■男 ■女



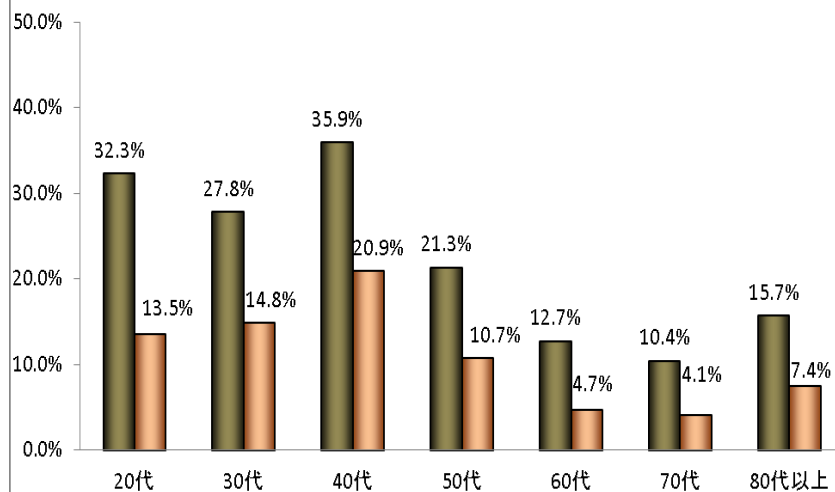
平成22年4月

n=2356 無回答含まない



外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合

■男 ■女



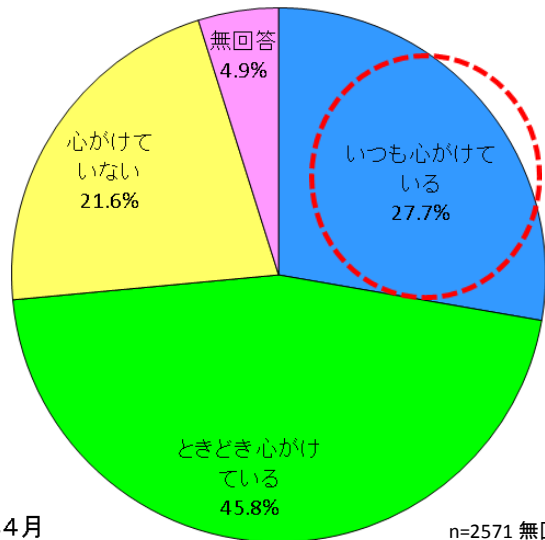
平成27年4月

n=2122 無回答含まない

- ・外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合は、ほぼ全ての年代と家族構成別で増加しており、全体では7.2%から13.4%と倍増した。

身体活動・運動

日常生活の中で意識的に
体を動かしている人の割合

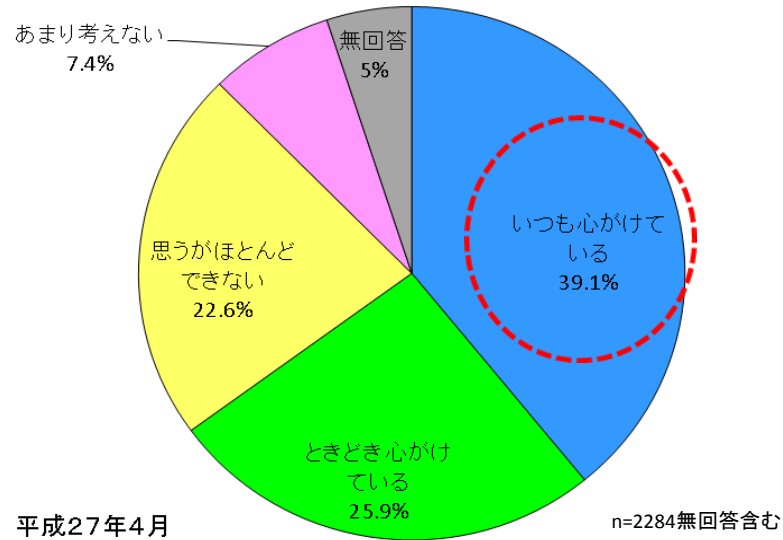


平成22年4月

n=2571 無回答含む



日常生活の中で意識的に
体を動かしている人の割合



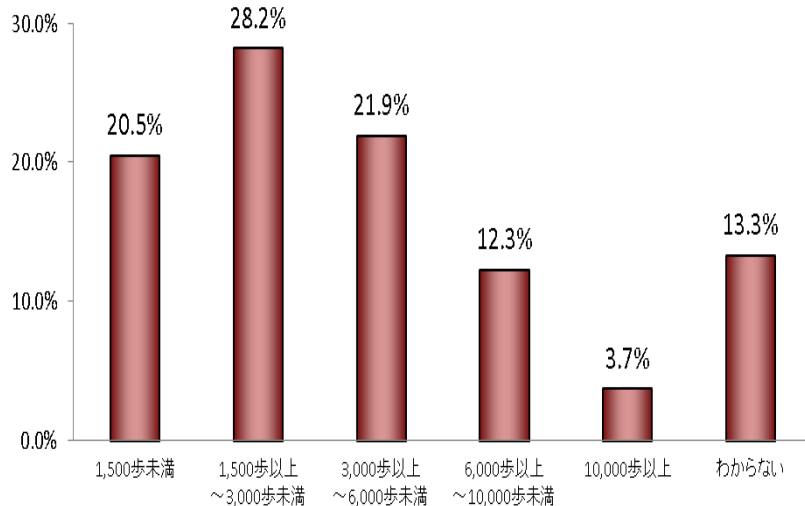
平成27年4月

n=2284 無回答含む

・意識的に体を動かすよう心がけている人の割合は、「いつも心がけている」が27.7%から39.1%に増加した。

身体活動・運動

日常生活の中で1日にどれくらい歩いていると思いますか

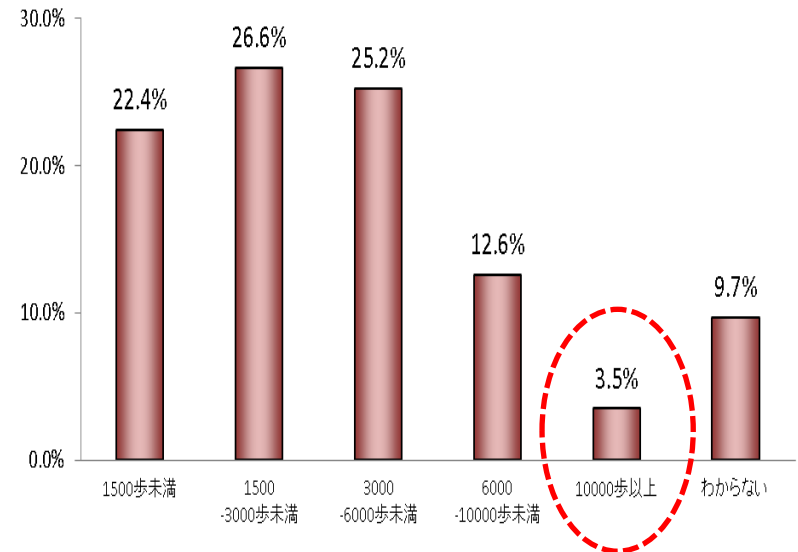


平成22年4月

n=2457 無回答含まない



日常生活の中で1日にどれくらい歩いていると思いますか



平成27年4月

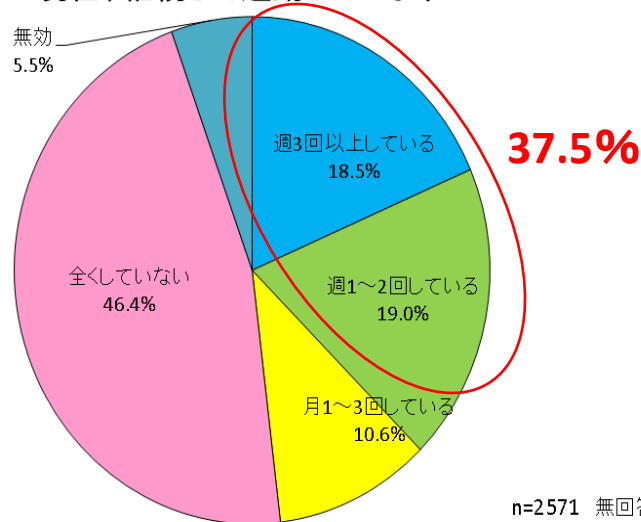
n=2170 無回答含まない

- ・日常生活の中の1日の歩数は全体として、歩数が増加したと言ふまでの変化には乏しい結果であった。
- ・1日1万歩以上歩く人の割合は、前回とあまり変わらなかった。

身体活動・運動

現在、継続して運動していますか

無効
5.5%



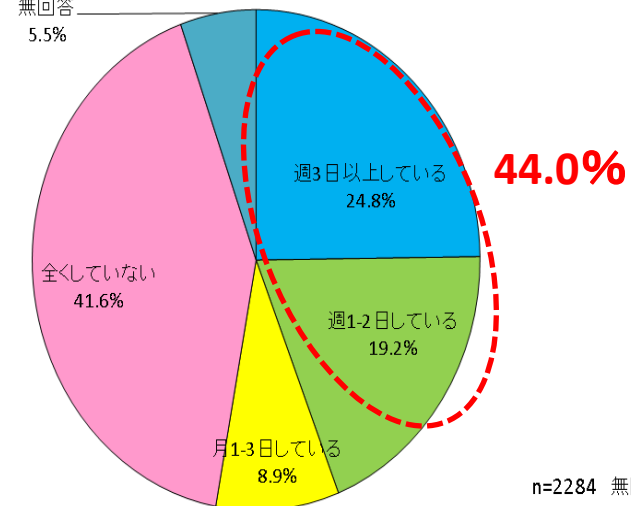
n=2571 無回答含む

平成22年4月



現在、継続して運動していますか

無回答
5.5%



n=2284 無回答含む

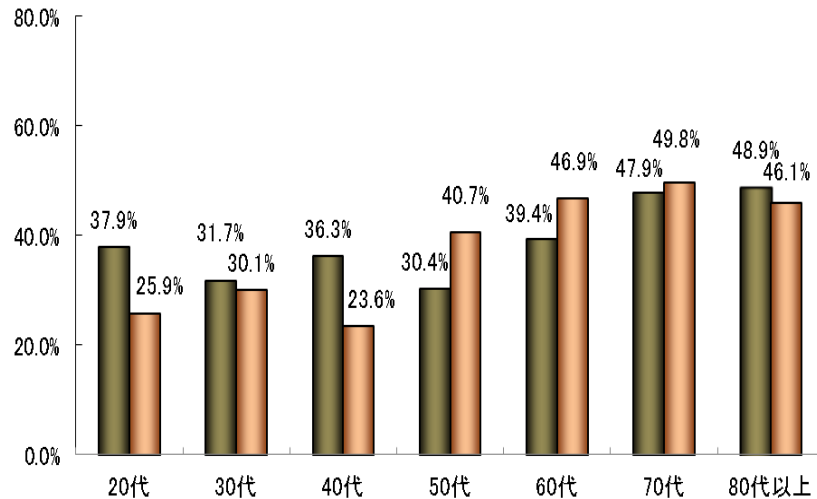
平成27年4月

・週1回以上の継続した運動をしている人の割合は、37.5%から44.0%に増加した。

身体活動・運動

週1回以上運動している人の割合

■男 ■女



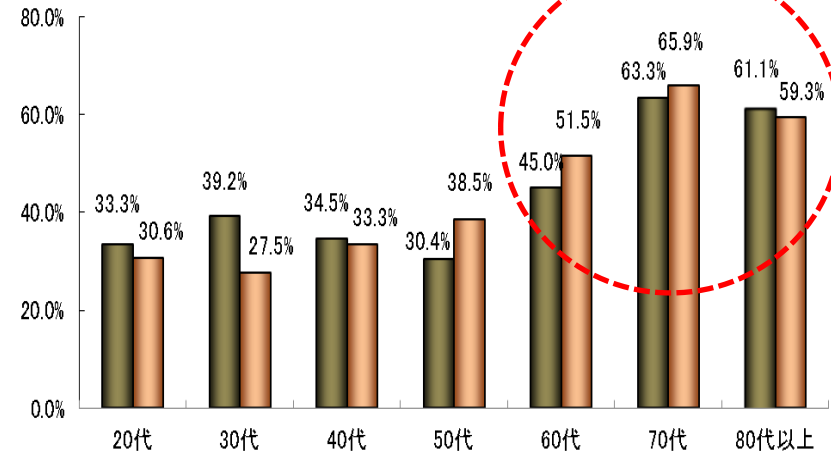
平成22年4月

n=2308 無回答含まない



週1回以上運動している人の割合

■男 ■女



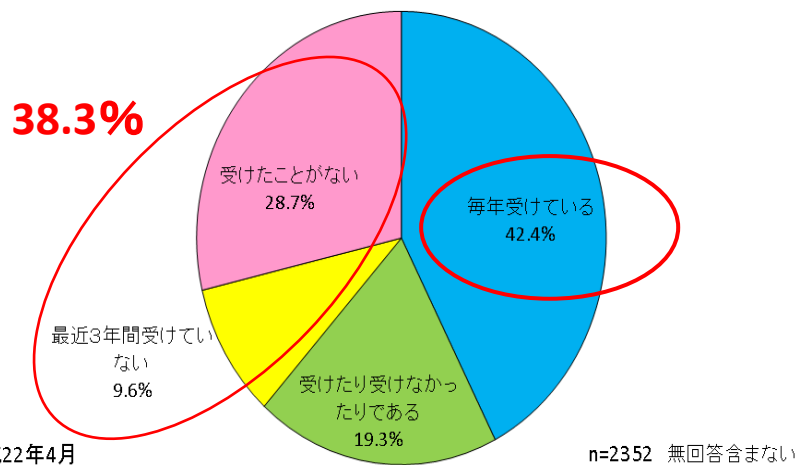
平成27年4月

n=2081 無回答含まない

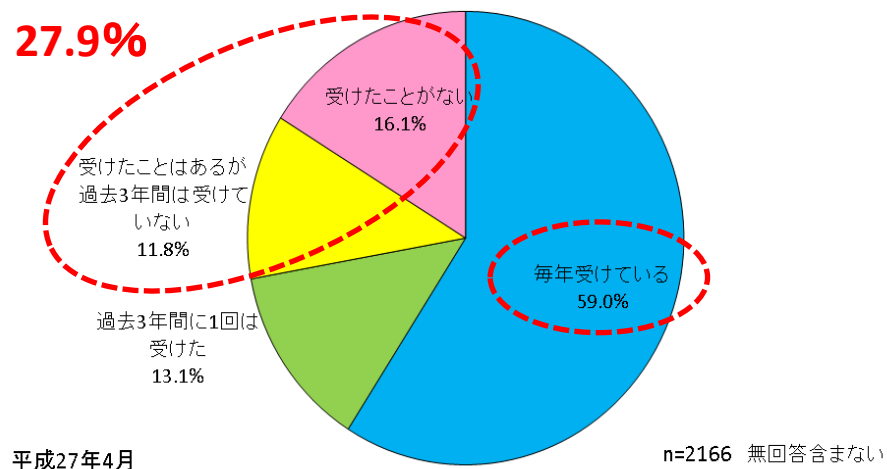
・男女ともに継続した運動(週1回以上)をしている人が4割を超えるのは60歳代以降であり、この年代は前回と比較して割合が増加した。

健(検)診

定期的に健康診査を受けていますか



定期的に健康診査を受けていますか



- 健康診査を毎年受けている人の割合は、42.4%から59.0%に増加した。
- 健康診査を受けたことがない、または最近3年間受けていない人の割合は、38.3%から27.9%に減少した。

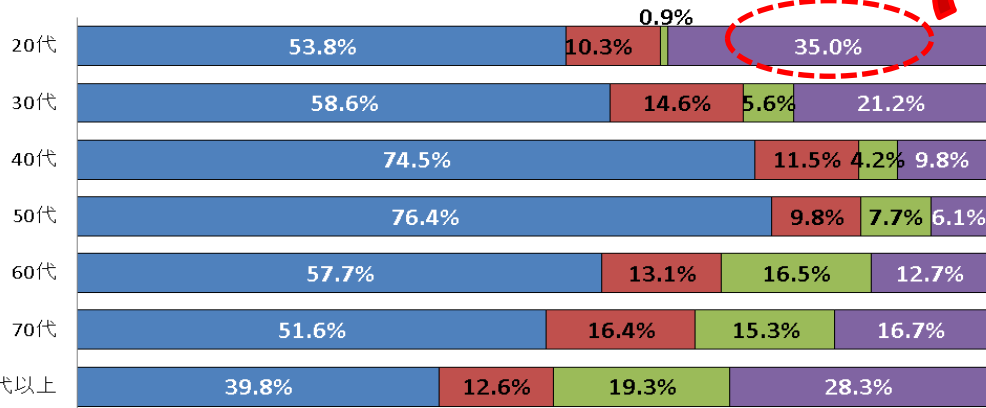
健(検)診

健診を受けていない理由

平成27年4月

定期的に健康診査を受けていますか

■ 毎年受けている ■ 受けたり受けなかったりである ■ 最近3年間受けていない ■ 受けたことがない



平成27年4月

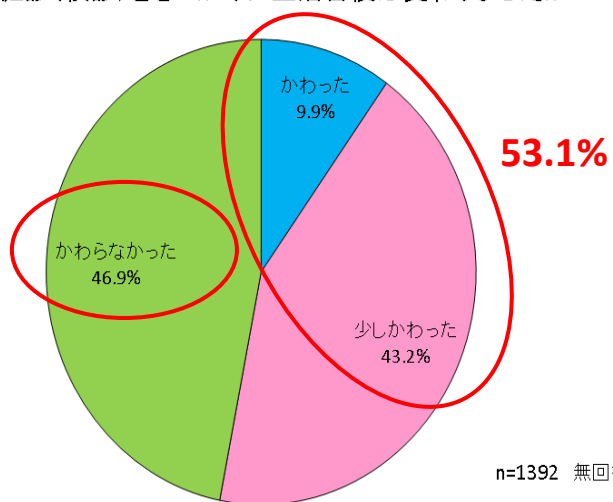
n=2142 無回答含まない

	1位	2位	3位
20代	健診があることを知らない 40.4%	面倒だから 25.5%	費用が高いから 17.0%
30代	忙しいから 46.9%	面倒だから 28.1%	費用が高いから 25.0%
40代	忙しいから 37.7%	面倒だから 32.8%	①悪い結果を言われるのがいや ②忘れていたから 16.4%
50代	面倒だから 41.8%	忙しいから 27.3%	①悪い結果を言われるのがいや ②医療機関で治療中 18.2%
60代	医療機関で治療中 35.7%	面倒だから 29.9%	忙しいから 15.6%
70代	医療機関で治療中 57.1%	面倒だから 16.3%	悪い結果を言われるのがいや 11.6%
80代以上	医療機関で治療中 67.0%	面倒だから 14.8%	健康だから受診する必要ない 10.4%

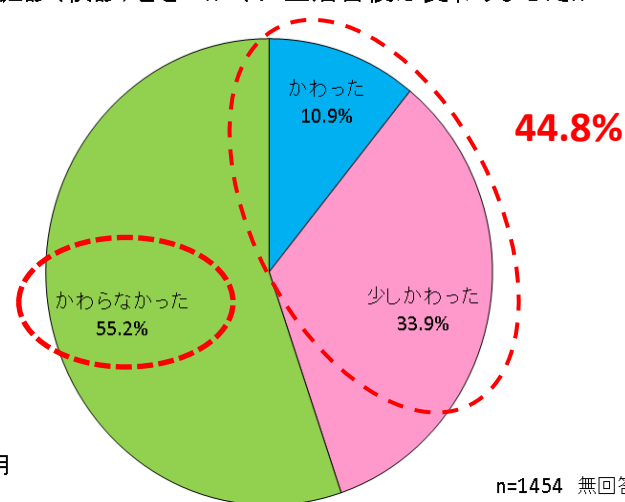
- ・20歳代で、健診を受けたことがない人の割合は35.0%で、そのうち40.4%が健診があるのを知らないことを理由にあげている。
- ・30歳代以上では「医療機関で治療中」を除くと、「忙しい」「面倒だから」が多くなっている。

健(検)診

健診(検診)をきっかけに生活習慣は変わりましたか



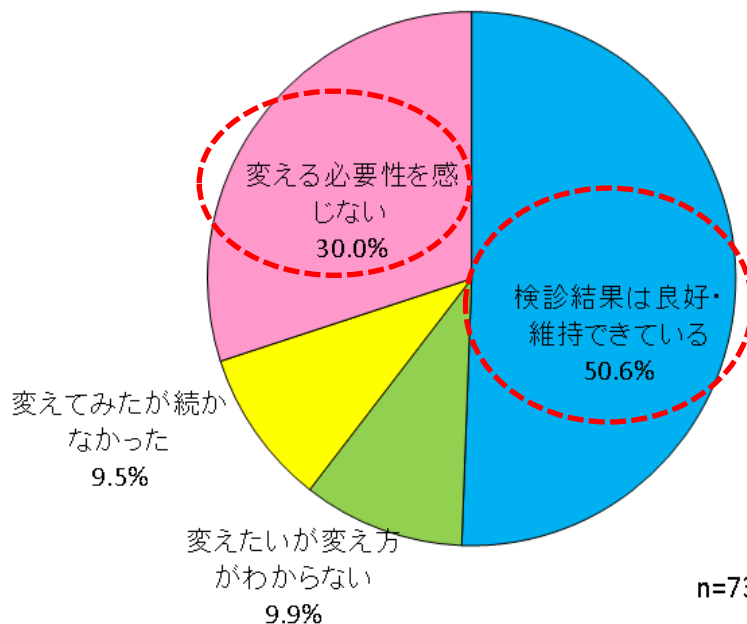
健診(検診)をきっかけに生活習慣は変わりましたか



・健(検)診をきっかけに生活習慣が変わった、または少し変わった人の割合は、53.1%から44.8%に減少した。変わらなかった人の割合は増加した。

健(検)診

生活習慣が変わらなかった理由



平成27年4月

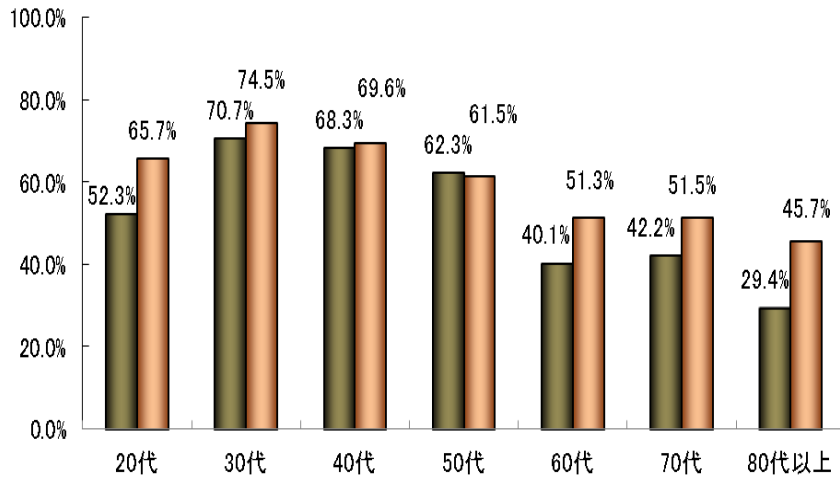
n=734 無回答含まない

・生活習慣が変わらなかった理由でもっとも多いのは、「結果が良好、維持できている」、次いで「必要性を感じない」であった。

こころの健康

現在、ストレスを強く感じる人がいる人の割合

■男 ■女



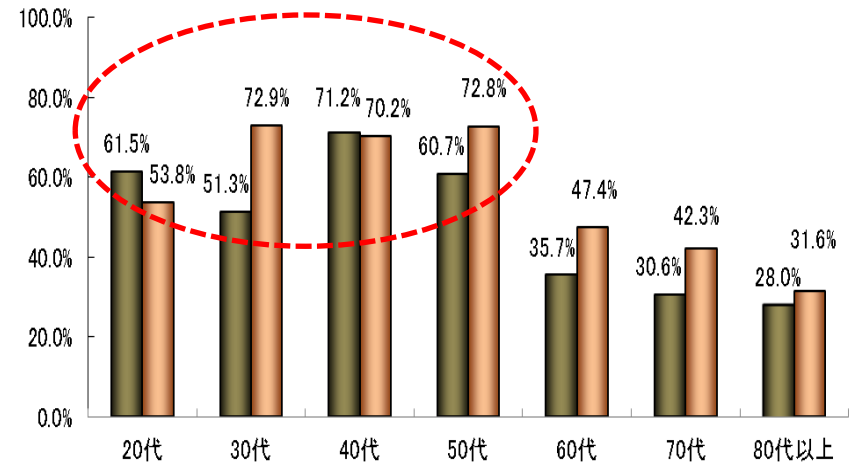
平成22年4月

n=2320 無回答含まない



現在、ストレスを強く感じる人がいる人の割合

■男 ■女



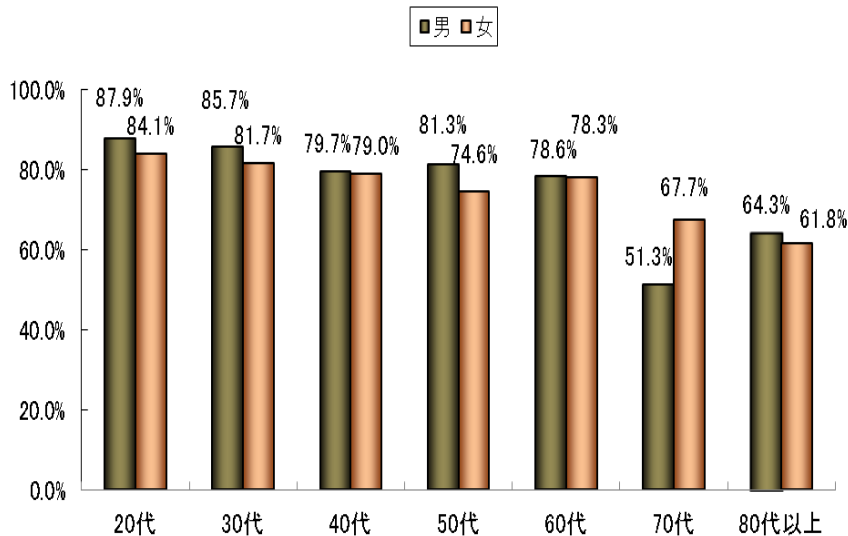
平成27年4月

n=2120 無回答含まない

- ・5年前と同様に、20～50歳代では割合が高く、60歳代では低くなっている。
- ・現在、ストレスを強く感じる人がいる人の全体の割合は、51.3%から47.9%に減少した。

こころの健康

気分転換の方法がある人の割合

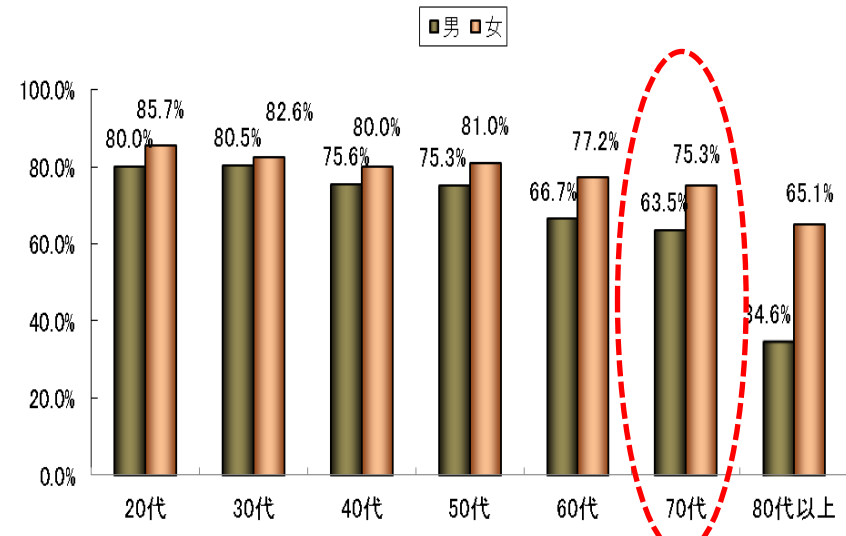


平成22年4月

n=1135 無回答含まない



気分転換の方法がある人の割合



平成27年4月

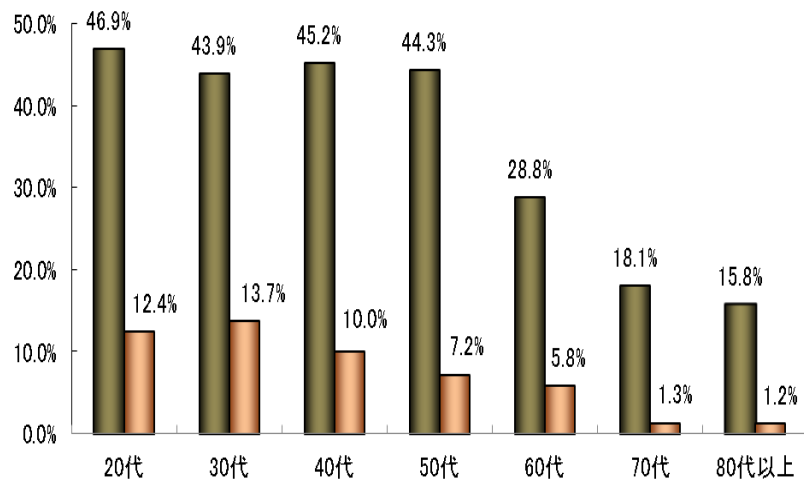
n=1013 無回答含まない

- ・5年前、割合が低かった70歳代男性の割合は増加した。
- ・気分転換の方法がある人の全体の割合は、68.1%から71.6%にやや増加した。

たばこ

現在、たばこを吸っている人の割合

■男 ■女



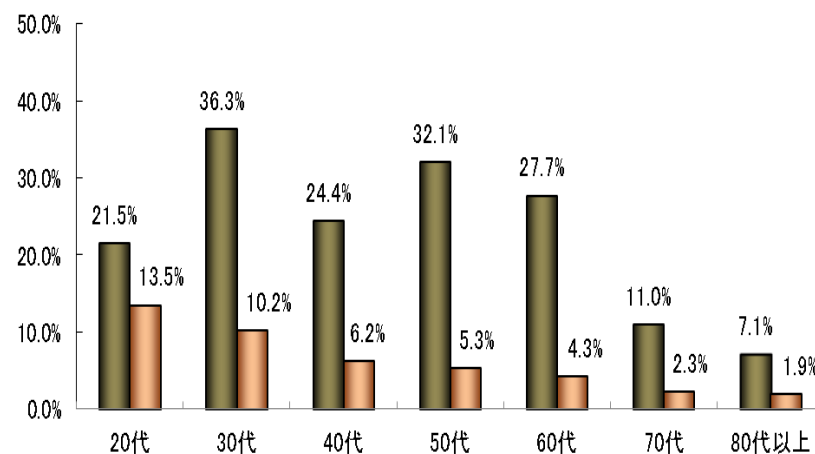
平成22年4月

n=2296 無回答含まない



現在、たばこを吸っている人の割合

■男 ■女



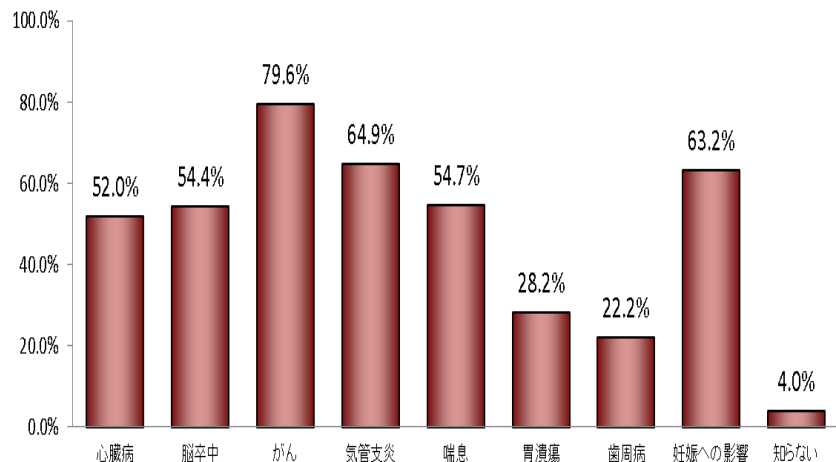
平成27年4月

n=2138 無回答含まない

- ・男性では全ての年代で割合が減少した。
- ・現在、たばこを吸っている人の全体の割合は、16.1%から12.4%にやや減少した。

たばこ

喫煙が及ぼす影響について知っている人の割合

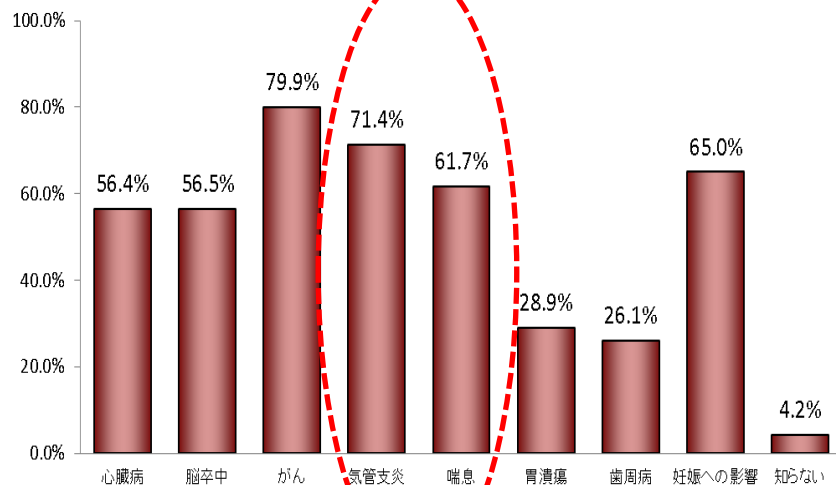


平成22年4月

n=8083 無回答含まない



喫煙が及ぼす影響について知っている人の割合



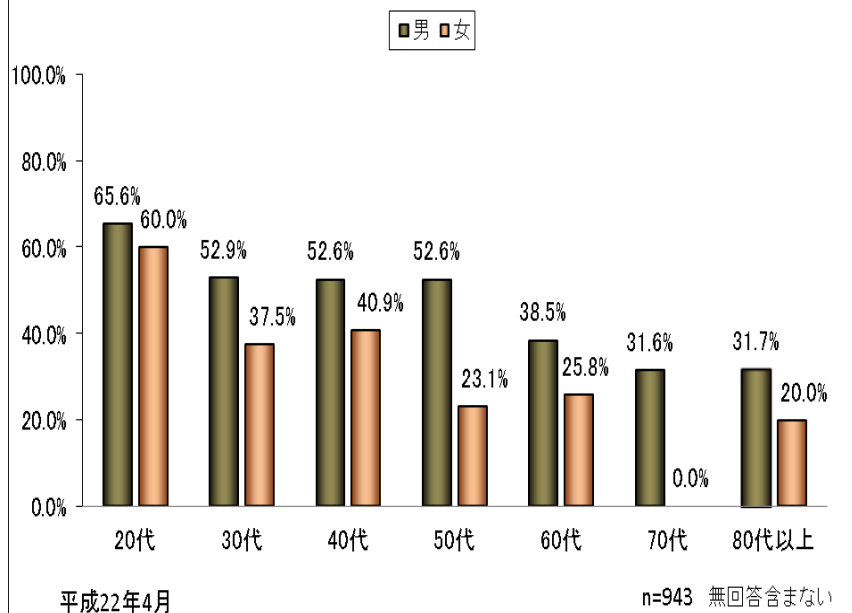
平成27年4月

n=9097 無回答含まない

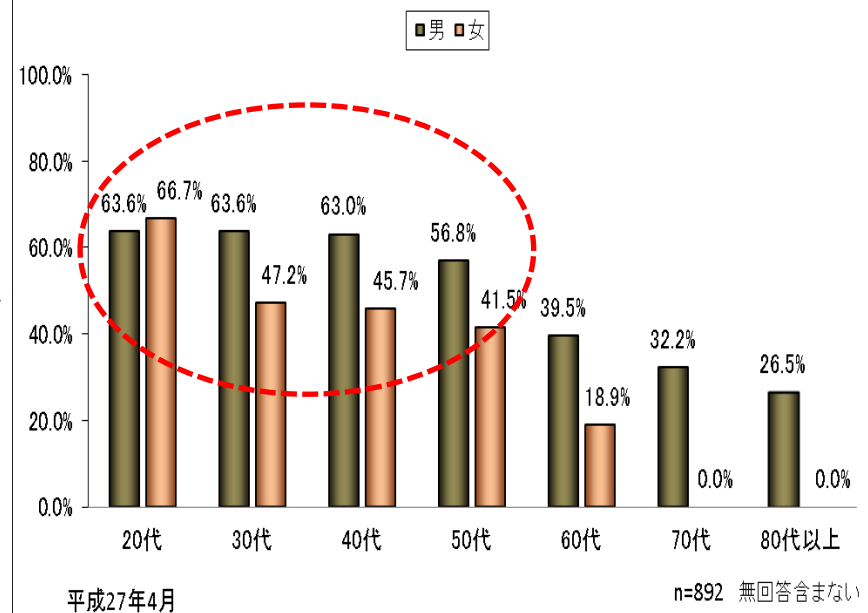
・喫煙が及ぼす影響について知っている人の割合は、気管支炎、喘息の項目で目立った増加があった。

たばこ

たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合



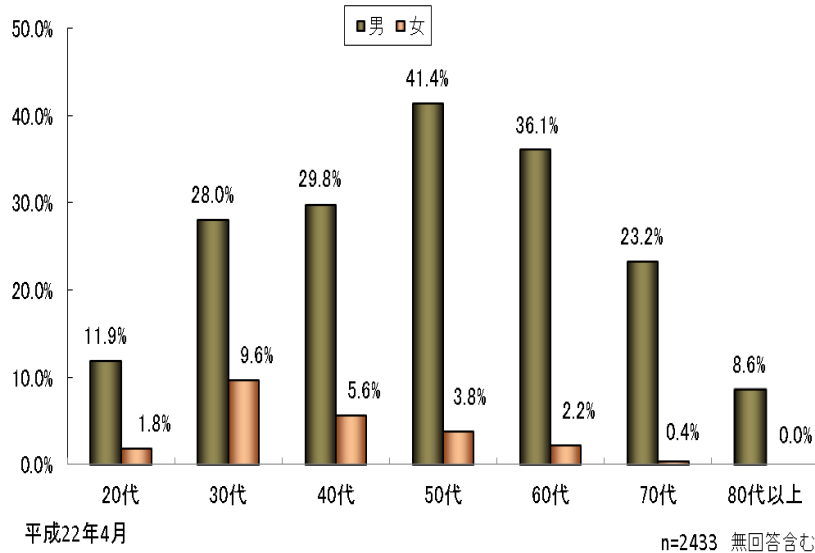
たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合



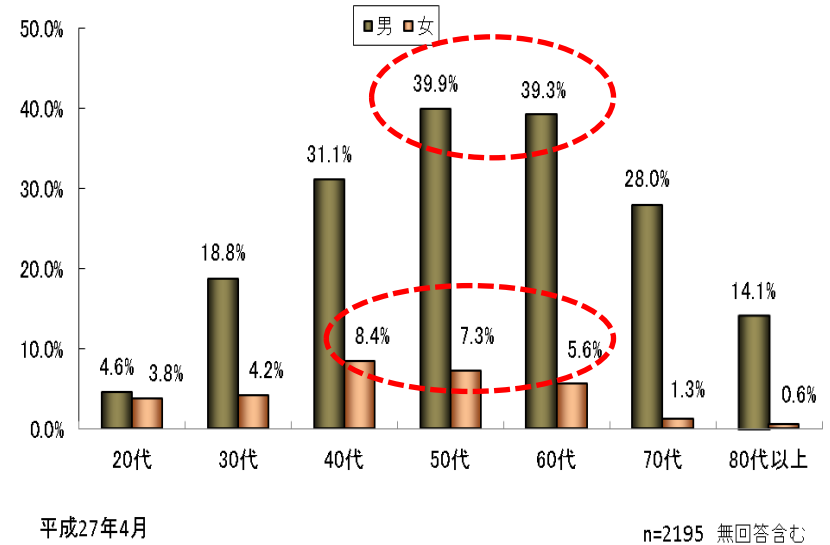
- ・たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合は、20～50歳代で増加した。
- ・男女ともに未成年での喫煙開始が60%以上で、女性は増加した。

アルコール

アルコールを週4日以上、
1日に飲むアルコールの分量が1合以上の人の割合



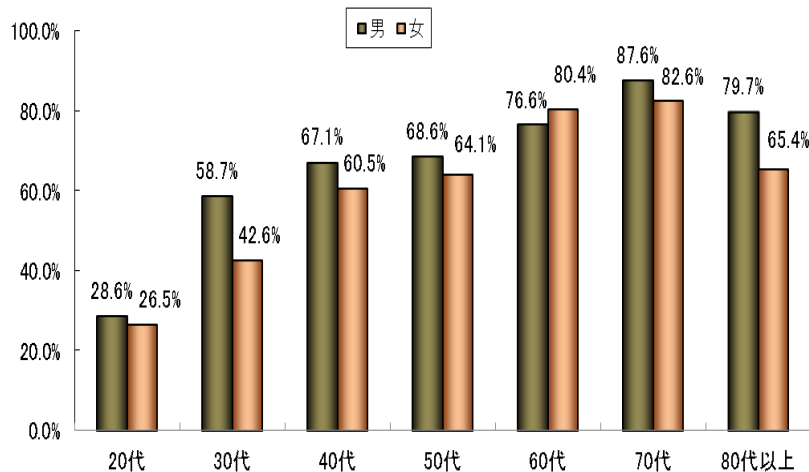
アルコールを週4日以上、
1日に飲むアルコールの分量が1合以上の人の割合



- ・適量を超えた飲酒習慣がある人の割合は、50歳代と60歳代男性が、依然として高い割合である。
- ・40～60歳代女性の割合が増えた。

アルコール

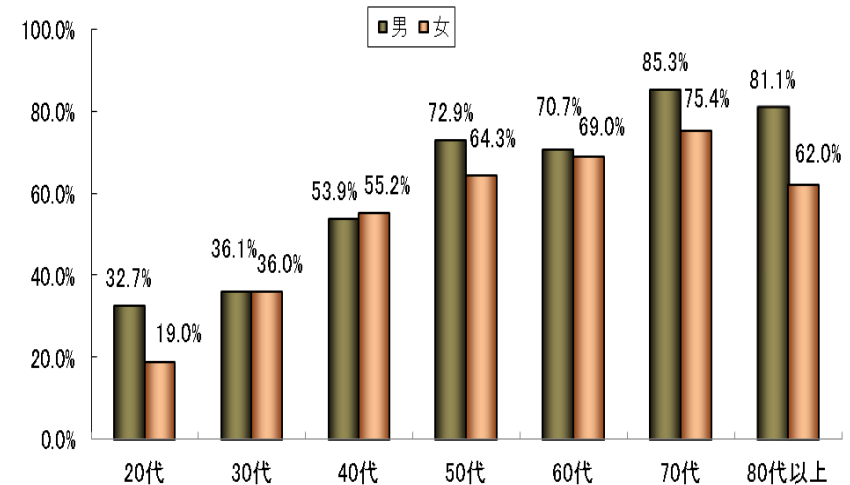
アルコールの適量を知っている人の割合



平成22年4月

n=1552 無回答含まない

アルコールの適量を知っている人の割合



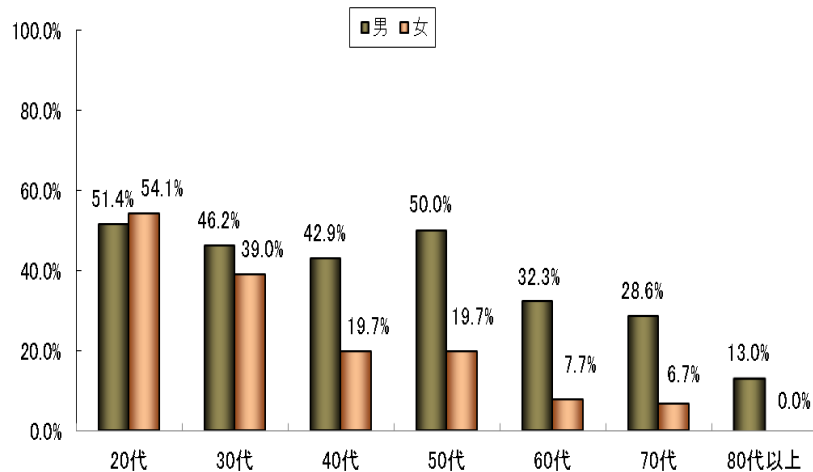
平成27年4月

n=1689 無回答含まない

- ・飲酒する理由で最も多いのは、「好きだから」、次いで「ストレス解消や楽しみ」、「付き合い」であった。
- ・アルコールの適量を知っている人の全体の割合は、42.5%から48.5%に増加した。

アルコール

飲酒を20歳未満で開始した人の割合

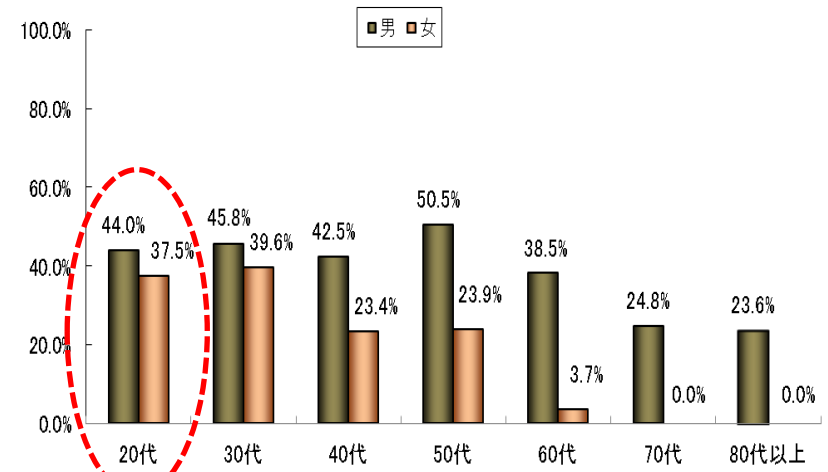


平成22年4月

n=916 無回答含まない



飲酒を20歳未満で開始した人の割合



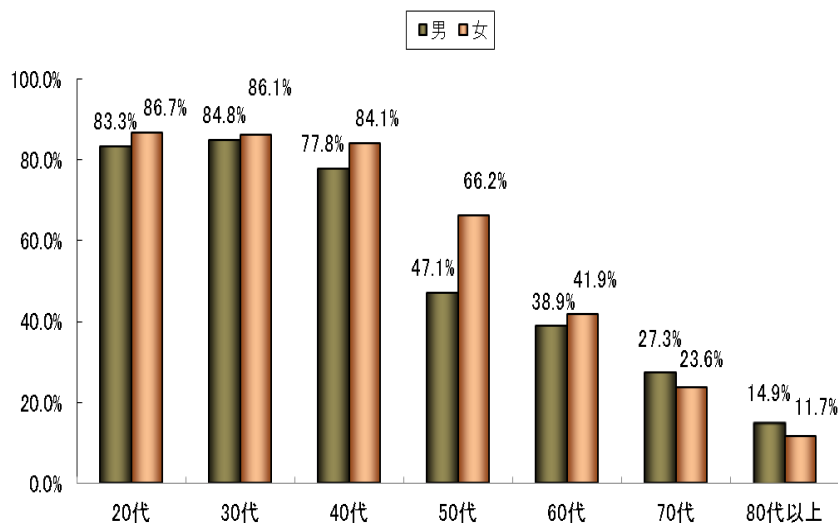
平成27年4月

n=910 無回答含まない

・飲酒を20歳未満で開始した人の割合は、20歳代の男女ともに減少した。

歯の健康

現在、自分の歯が25本以上ある人の割合

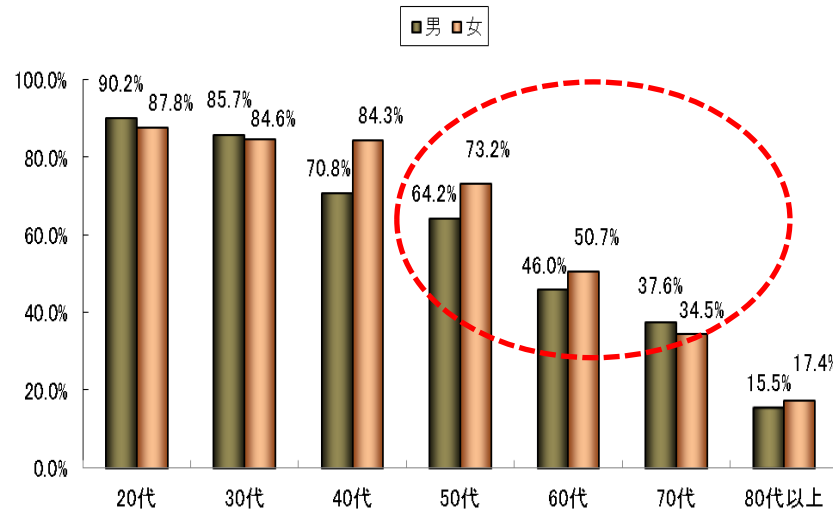


平成22年4月

n=2225 無回答含まない



現在、自分の歯が25本以上ある人の割合



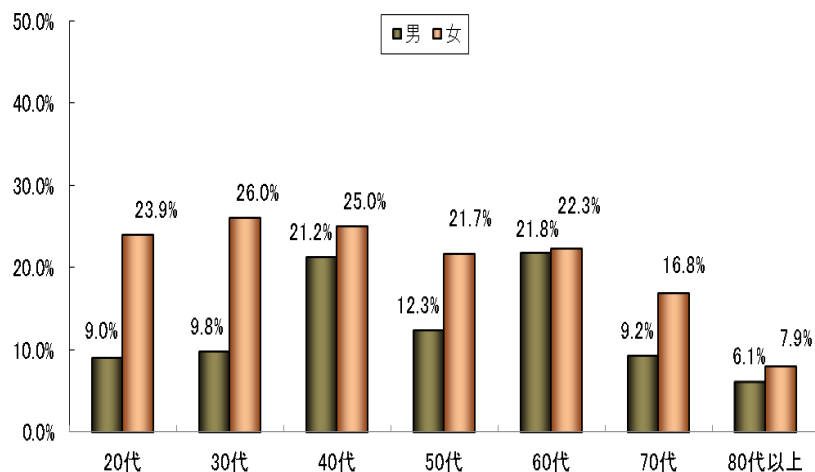
平成27年4月

n=2047 無回答含まない

- ・現在、自分の歯が25本以上ある人の割合は、全体的に前回よりもやや増加した。特に、50～70歳代で大きく増加した。

歯の健康

歯科医院で定期的に健診・歯面清掃を受けている人の割合

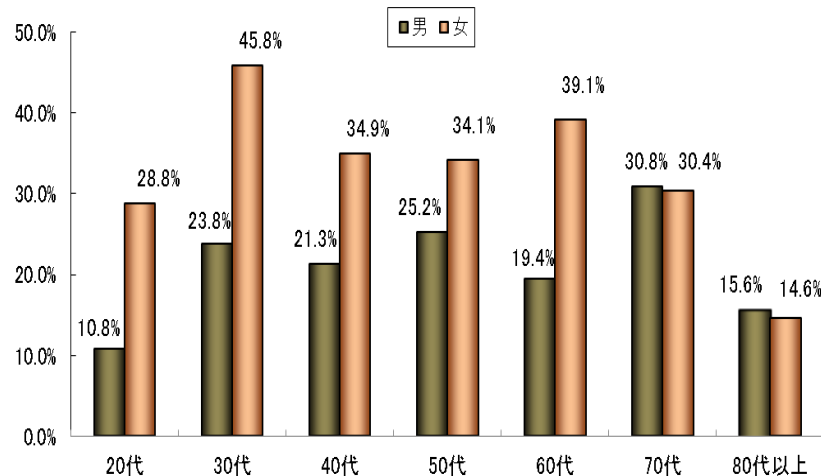


平成22年4月

n=2433 無回答含む



歯科医院で定期的に健診・歯面清掃を受けている人の割合



平成27年4月

n=2195 無回答含む

- ・男女別では、女性のほうが定期的に健診・歯面清掃を行なっている。
- ・歯科医院で定期的に健診・歯面清掃を受けている人の全体の割合は、19.6%から33.0%に増加した。