

「健康ながはま 21」に関する アンケート調査結果報告書 (概要版)

令和5年3月
長浜市

I 調査の概要

【目的】

市では「健康で輝けるまち長浜」の実現を目指し、健康増進の推進を図る計画（健康ながはま 21：健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画）の基礎資料とするため、市民の健康や食事、医療に対する取り組みや意識についてアンケート調査を実施しました。

【調査の対象、方法】

調査区分	対象者	調査方法	配布・対象数	回収・回答数	回収・回答率
一般市民意識調査 (健康ながはま 21 アンケート)	令和5年1月1日現在、 16歳以上の市民 3,000人を無作為抽出	郵送による配布、 回答は郵送または オンライン	3,000 件	1,100 件	36.6% (H30 31.9%)
こども向け調査 (食べることに 関するアンケート)	市内小学校の小学5年 生634人並びに、市内 中学校の中学2年生 678人の計1,312人	オンライン回答	1,312 件	937 件	71.4% (H30 98.1%)

【調査の期間】 ・一般市民意識調査（健康ながはま 21 アンケート）：令和5年1月20日～2月10日
・こども向け調査（食べることに関するアンケート）：令和5年1月11日～1月27日

【報告書の表記及び注意点について】

1. 回答は、各質問の回答該当者数を基数とした百分率（%）で示している。小数点第2位を四捨五入しているため、比率の合計が100.0%にならない場合がある。
2. 複数回答を可としている回答項目については、その項目に対して有効な回答をした者の数を基数として比率算出を行っているため、回答比率の合計は100.0%を超える場合がある。
3. 説明文及びグラフで、選択肢の語句を一部簡略化して表している。
4. 掲載するクロス集計（※）について、表側に位置する設問について有効回答でのみ集計を行っている。（※2つ以上の質問項目をかけあわせ、属性ごとの反応の違いを見るもの）

II 回答者の属性

性別	男性	女性	回答しない	無回答
n=1,100	41.2%	50.8%	0.7%	7.3%

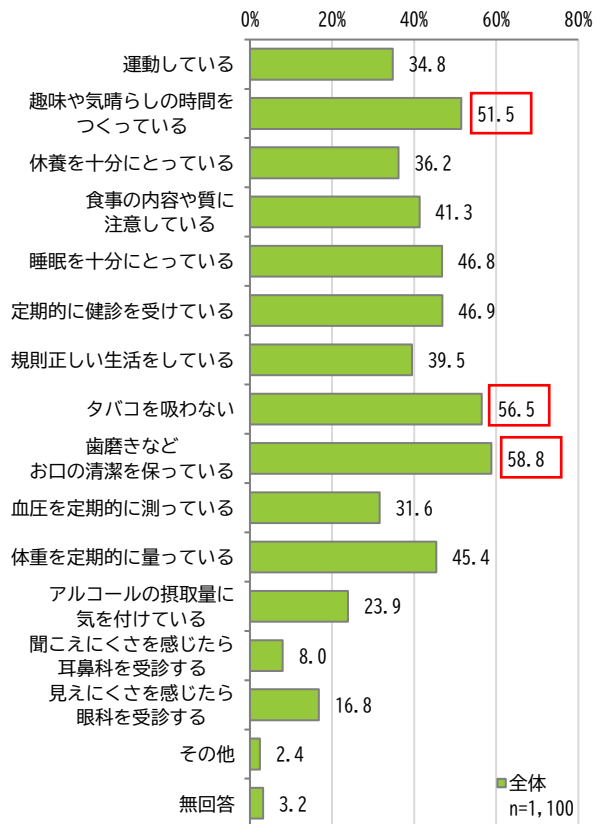
年齢	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	無回答
n=1,100	3.5%	6.8%	11.0%	9.9%	11.8%	19.6%	24.2%	12.5%	0.6%

地域別	長浜地域～神 照郷里地域	浅井地域	びわ・虎姫・湖 北地域	高月・木之本 地域	余呉・西浅井 地域	お住まいの 地域が 分からない方	無回答
n=1,100	49.1%	10.6%	17.6%	14.5%	6.5%	0.4%	1.4%

Ⅲ 調査結果抜粋

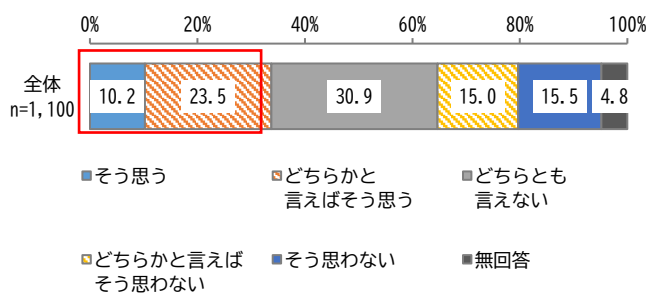
1. 健康観などについて

■自分の健康づくりのために普段からどのようなことに取組んでいますか。(複数回答 問7小問1)



「歯磨きなどお口の清潔を保っている」、「タバコを吸わない」、「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が5割を超え高く、「定期的に健診を受けている」、「睡眠を十分にとっている」、「体重を定期的に量っている」、「食事の内容や質に注意している」が4割を超えています。

■あなたと地域のつながりは強い方だと思いますか。(1つに○ 問12)

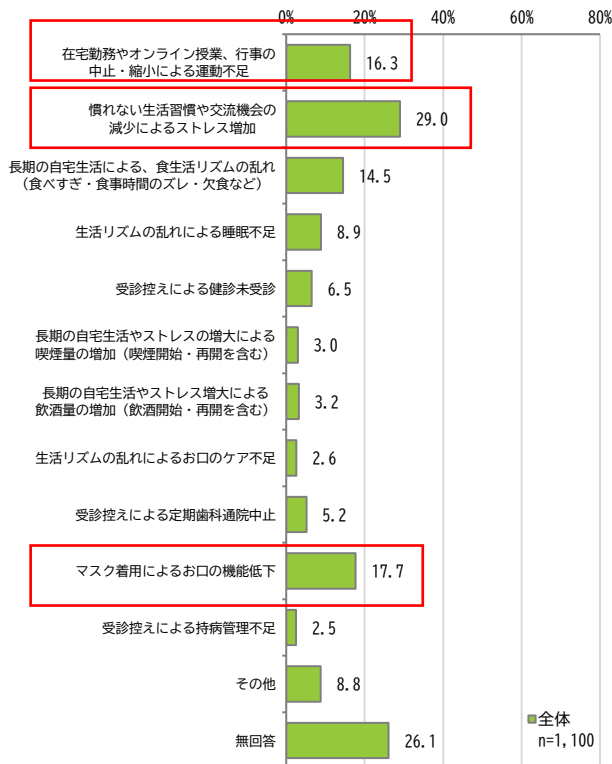


「強い方だと思う」が 10.2%、「どちらかといえばそう思う」が 23.5%でした。両者を含めると3割強の人がつながりは強いほうだと回答していますが、H30 時と比較すると減少傾向です (H30 44.2%)。一方「どちらかといえばそう思わない」は 15.0%、「そう思わない」は 15.5%となり、合わせると 30.5%となっています。

年齢別にみると、つながりが強いほうだと思う人は 70～79 歳が 45.3%と最も高く、次いで 60～69 歳が 40.0%、80 歳以上が 37.7%となっています。一方で、そう思わない人は 20～29 歳の 58.7%、30～39 歳の 44.6%で高くなり、20～30 歳で高くなっています。

(年代別は、全体版参照)

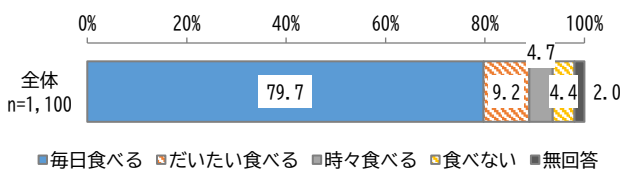
■新型コロナウイルス感染症による生活習慣の変化により、健康づくりにおいて心配されることはありますか。(複数回答 問7小問2)



「慣れない生活習慣や交流機会の減少によるストレス増加」が29.0%と最も高く、「マスク着用によるお口の機能低下」が17.7%、「在宅勤務やオンライン授業、行事の中止・縮小による運動不足」が16.3%と続きます。

2. 食事について

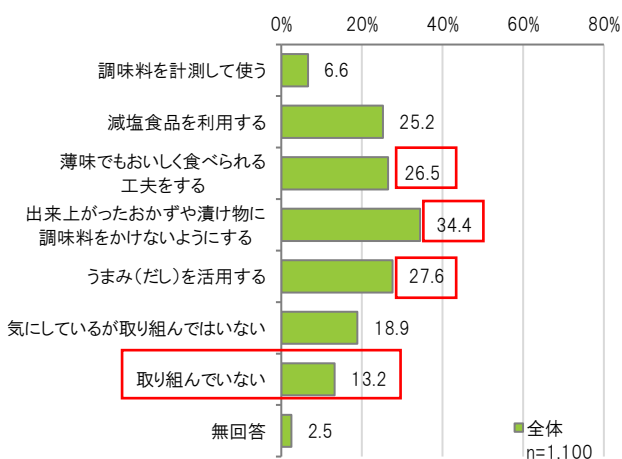
■朝ごはんを食べますか。(1つに○ 問16小問1)



朝食の摂取状況について、「毎日食べる」が約8割で最も高く、多くの人が毎日食べていることがわかりますが、H30時の85.8%と比較すると減少傾向です。一方「食べない」は4.4%となっています。

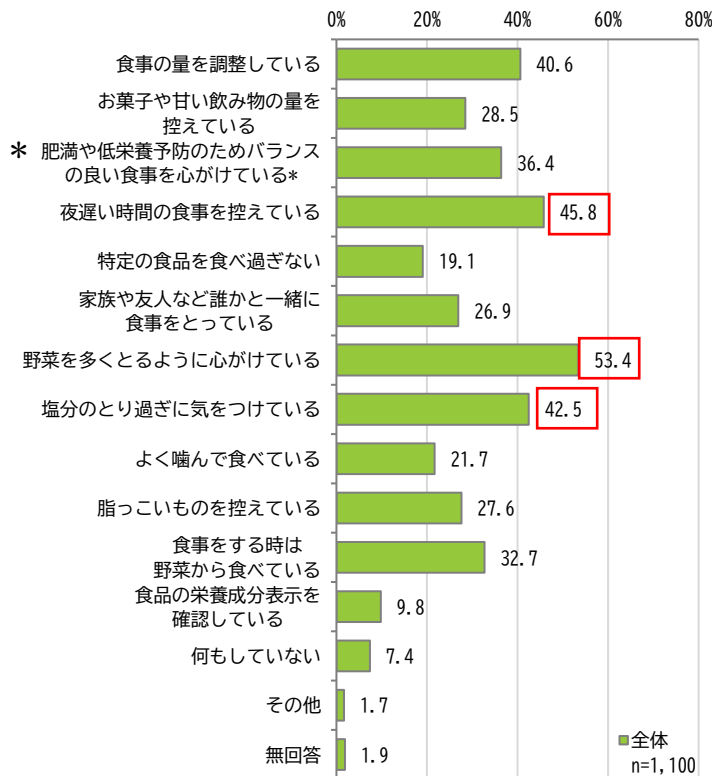
年齢別にみると、「毎日食べる」割合は60歳以降で高くなり、20～29歳は58.7%と最も低くなっています。一方、「食べない」は40～49歳が11.0%で、全体と比較して6.6ポイント高くなっています。(年代別は、全体版参照)

■塩分をとりすぎないために取り組んでいることはありますか。(複数回答 問20)



「出来上がったおかずや漬け物に調味料をかけないようにする」が34.4%と最も高く、「うまみ(だし)を活用する」が27.6%、「薄味でもおいしく食べられる工夫をする」が26.5%と続きます。一方「取り組んでいない」は13.2%となっています。

■食生活で気をつけているのは次のうちどれですか。(複数回答 問 17)



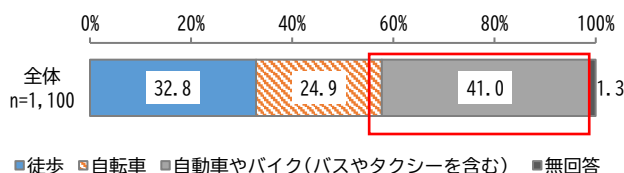
「野菜を多くとるように心がけている」が 53.4%と5割を超えて高く、「夜遅い時間の食事を控えている」が 45.8%、「塩分のとり過ぎに気をつけている」が 42.5%、「食事の量を調整している」が 40.6%と続きます。

* 肥満や低栄養予防のためバランスの良い食事を心がけている〔穀類(ごはん・パン等)とタンパク質(魚介類、肉類、卵、大豆製品)と野菜を組み合わせる等〕の〔 〕を省略表記している。

3. 運動について

(1) 徒歩 10 分程度の移動方法

■徒歩 10 分(約 700m)で行けるところへ出かけるとしたら、主にどのような方法で行くことが多いですか。(1つに○ 問 27)



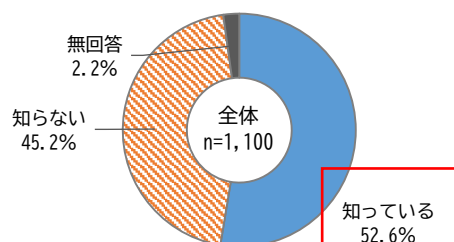
「自動車やバイク(バスやタクシーを含む)」が 41.0% (H30 40.9%) で最も高く、次いで「徒歩」32.8%となっています。

年齢別にみると、「徒歩」は 20～29 歳・70～79 歳が4割を超え、「自転車」は 20 歳未満が約7割に及びます。また、「自動車やバイク(バスやタクシーを含む)」は 30～39 歳が6割を超え、40～49 歳・50～59 歳が5割を超える状況です。

(年代別は、全体版参照)

(2) 10 分多く身体を動かすことが健康に良いことの周知 (1つに○ 問 28)

いつもよりプラス 10 分多く身体を動かすことが健康に良いことを知っていますか。

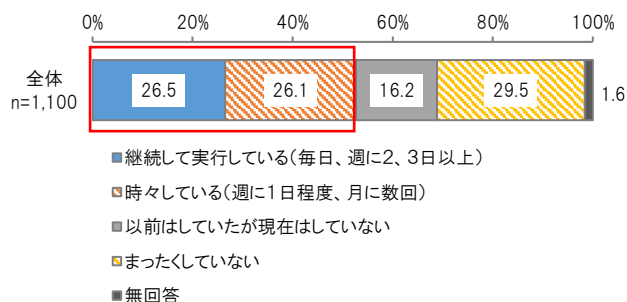


知っている人は、約半数の 52.6%となっていますが、H30 時の 53.3%と比較すると減少傾向です。

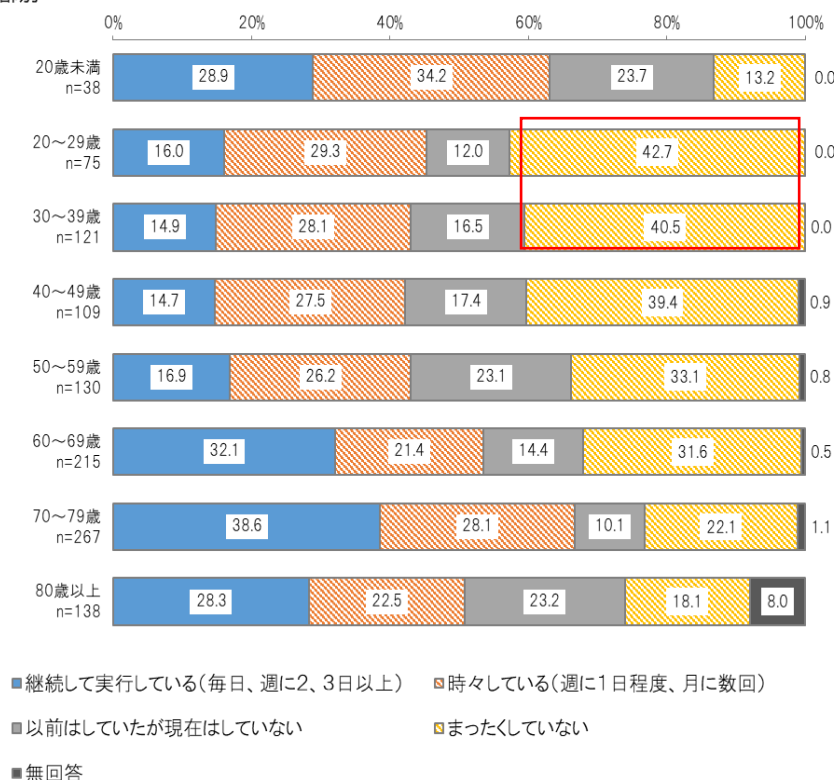
※健康のために今よりも 10 分多く体を動かすことを推奨するもの

(3) 運動習慣

■日ごろ、自分の健康づくりのために1回30分以上意識的に体を動かすなどの運動を実行していますか。(学校の授業等で行っているものは除きます。) (1つに○ 問29 小問1)



<年齢別>



「継続して実行している(毎日、週に2、3日以上)」

の26.5%と「時々している」の26.1%を合わせた52.6%が運動をしていると回答しており、H30時と比較すると増加傾向です(H30 49.7%)。

一方、「まったくしていない」は29.5%で、H30時(31.6%)よりは減少していますが、質問項目の中では最も高くなっています。

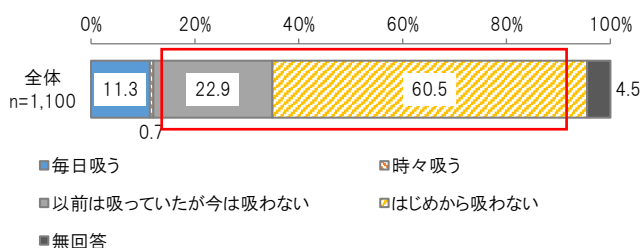
性別では大きな差はありません。

年齢別にみると、運動している人は70～79歳が66.7%と最も高く、60歳以降は運動を実行している割合が高い傾向にあります。一方、「まったくしていない」は、20～39歳が4割を超えています。

4 喫煙について

■たばこを吸いますか。(1つに○ 問31 小問1)

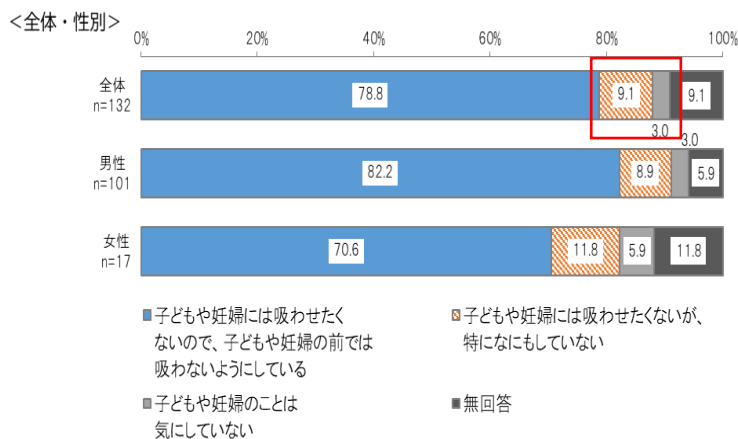
(電子式たばこ、加熱式たばこを含む)



「はじめてから吸わない」が60.5%、「以前は吸っていたが今は吸わない」が22.9%となり、合わせた83.4%が非喫煙者(H30 84.5%)となっています。一方、「時々吸う」が0.7%、「毎日吸う」が11.3%で、合わせた12.0%が喫煙者となっています。性別でみると、喫煙者は男性が22.3%となり、女性の3.1%を19.2ポイント上回ります。

(性別は、全体版参照)

■喫煙に対する気持ちや行動にあてはまるものをひとつ選んでください。(1つに○ 問31 小問5)



約8割の人が「子どもや妊婦には吸わせたくない」ので、子どもや妊婦の前では吸わないようにしている」と回答しています。一方で、1割弱が「子どもや妊婦には吸わせたくないが、特に何もしていない」「子どもや妊婦のことは気にしていない」と回答しています。

年齢別にみると、70歳以降は「子どもや妊婦には吸わせたくない」ので、子どもや妊婦の前では吸わないようにしている」が全体と比較して18ポイント以上低くなっています。(年代別は、全体版参照)

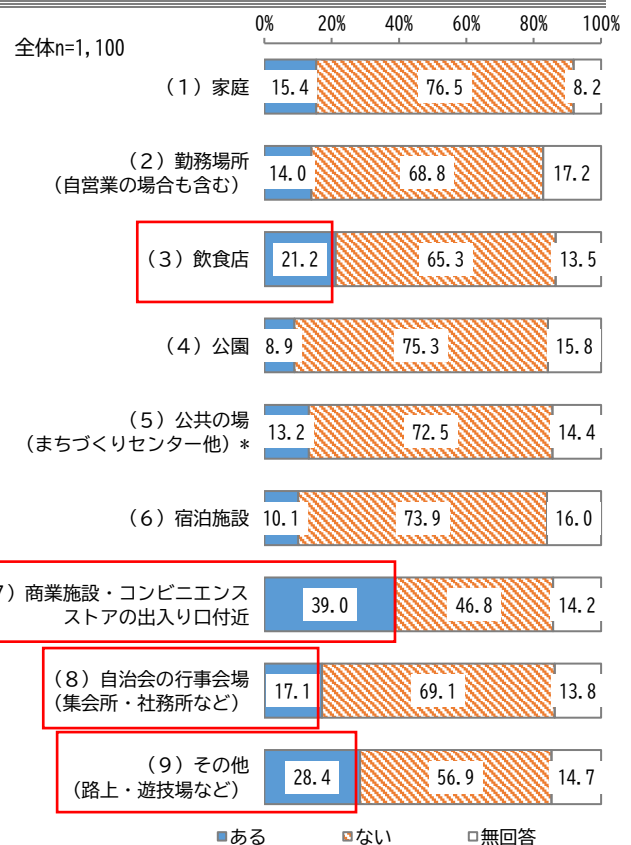
■市内で日常生活を送る中で、「受動喫煙」を受けることがありますか。それぞれの場所について、当てはまる項目を選んでください。(それぞれ1つに○ 問33)

受動喫煙を受けたことがある場所は、**「(7)商業施設・コンビニエンスストアの出入り口付近」が39.0%で最も高く、****「(9)その他(路上・遊技場など)」が28.4%、****「(3)飲食店」が21.2%と続きます。**

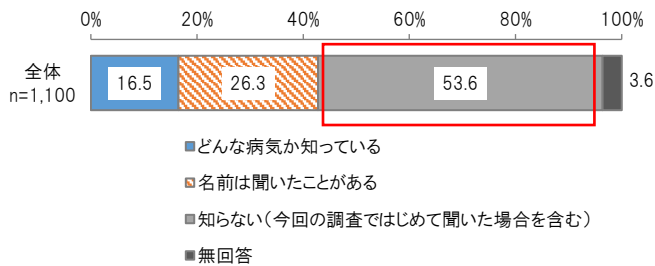
(H30 アンケート→R5 アンケート)

家庭	18%→15.4%	横ばい
勤務場所	24.4%→14.0%	減少
飲食店	36.6%→21.2%	減少
公共の場	18.5%→13.2%	減少
商業施設	40.5%→39.0%	減少
自治会館	37.2%→17.1%	減少

* (5) 公共の場(まちづくりセンター周辺、官公庁周辺、駅周辺)を省略表記している。



■COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気について知っていますか？（1つに○ 問34）



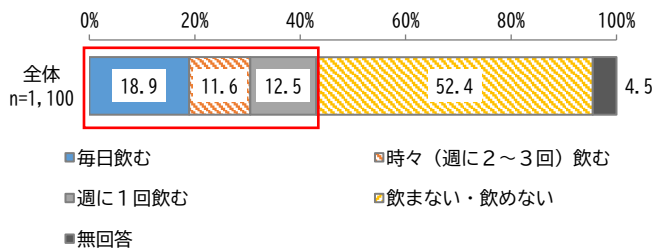
※喫煙が最大の原因で有害物質を吸い込むことで、肺の慢性的な炎症を引き起こし、肺の機能が低下することで呼吸困難が起こる「肺の生活習慣病」です。最大の予防法は、禁煙と他人のたばこの煙を吸わないことです。

「どんな病気が知っている」は 16.5% となり H30 時の 11.0% よりは認知度が増加していますが、「知らない（今回の調査ではじめて聞いた場合を含む）」は 53.6% で最も高くなっています。

年齢別にみると、「どんな病気が知っている」は 20～29 歳が 29.3% と最も高く、次いで 30～39 歳が 26.4% となっています。また、20 歳未満は「知らない（今回の調査ではじめて聞いた場合を含む）」が 65.8% と最も高くなっています。（年代別は、全体版参照）

5 飲酒について

■アルコール類（酒類）を飲みますか。（1つに○ 問36 小問1）

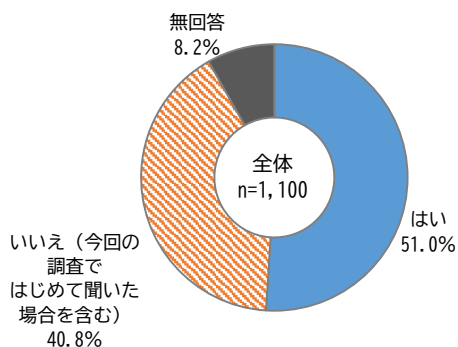


「飲まない・飲めない」が 52.4% と最も高く、「毎日飲む」が 18.9%、「週に1回飲む」が 12.5% の順となっています。また、週に1回以上飲む人は 43.0%、現在飲まない人は 52.4% となっています。

性別でみると、週に1回以上飲む人は男性が 58.3%、女性が 31.0% となっています。年齢別にみると、60～69 歳は「毎日飲む」が 29.3% と最も高く、20～29 歳・40～49 歳は2人に1人が週に1回以上飲むと回答しています。

地域別にみると、「余呉・西浅井地域」「びわ・虎姫・湖北地域」においても約2人に1人が週に1回以上飲むと回答し、他の地域と比較してやや高くなっています。（性別、年代、地域別は、全体版参照）

■「適正な飲酒量」について知っていますか。（1つに○ 問37）

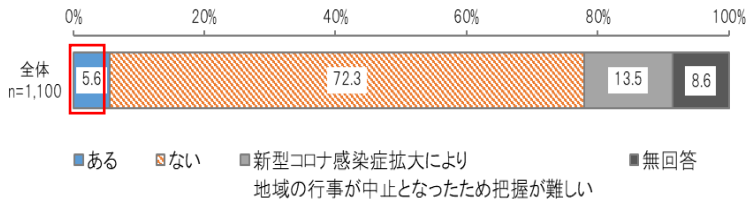


※「適正な飲酒量」とは、生活習慣病の発症や悪化に影響を及ぼさない量で、男女とも1合以下をいいます。（1合の目安は問36-小問2に記載しています。）

適正な飲酒量を知っている割合は、「はい」と回答した 51.0% となっており H30 時の 35.8% より増加しています。また、「いいえ（今回の調査ではじめて聞いた場合を含む）」の 40.8% を上回っています。

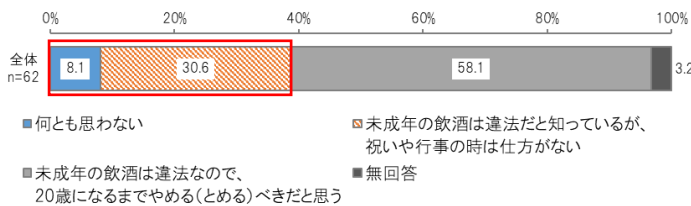
性別でみると、適正な飲酒量を知っている割合は男性が 55.8%、女性が 49.2% となっています。地域別にみると、「余呉・西浅井地域」は適正な飲酒量を知っている割合が 64.8% となり、全体を大きく上回っています。年齢別にみると、適正な飲酒量を知っている割合は 20～39 歳と 60～79 歳で半数を占めています。（性別、年代、地域別は、全体版参照）

■あなたの住む地域では、おこないや祭りなどの行事の時に未成年に飲酒を勧める習慣がありますか。(1つに○ 問38 小問1)



「ない」が72.3%、「ある」が5.6%となっています。

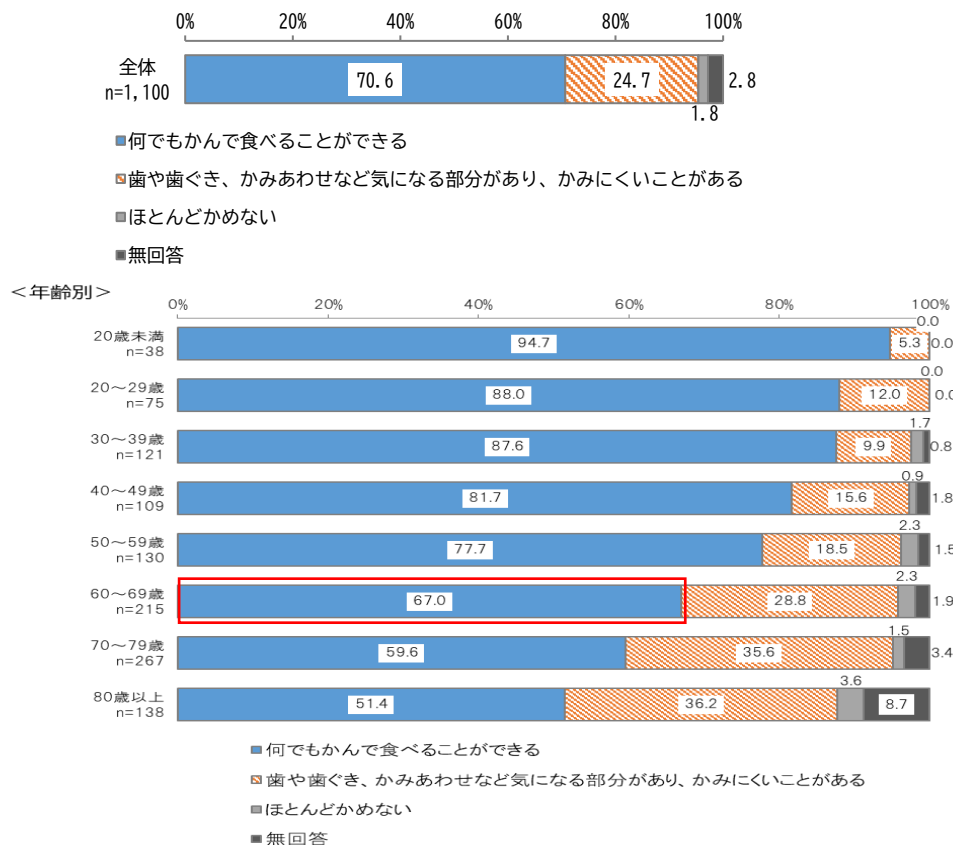
■20歳未満が、アルコール類を飲むことについて、どのように思いますか。(1つに○ 問38 小問2)



地域のおこないや祭りなどの行事のときに、未成年に飲酒を勧める習慣があると回答した人は、「未成年の飲酒は違法だと知っているが、行事のときは仕方ない」が30.6%、「何とも思わない」が8.1%となり、合わせると38.7%の人が容認していることがわかります。一方、「未成年の飲酒は違法なので、20歳になるまでやめる(とめる)べきだと思う」は58.1%となっています。

6 歯科について

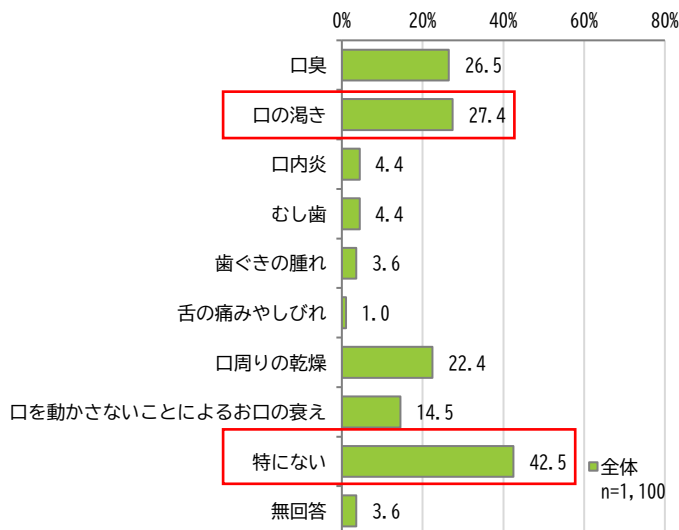
■食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(1つに○ 問42)



「何でもかんで食べることができる」が70.6%、「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」が24.7%、「ほとんどかめない」が1.8%となっています。

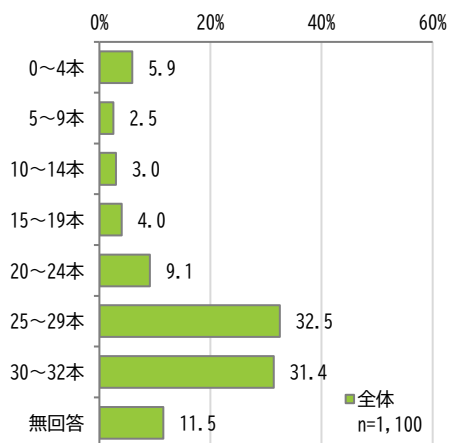
年齢別にみると、60歳代は「何でもかんで食べることができる」が67.0%と、H30時(75.4%)と比較すると悪化傾向です。また、年齢が高くなるにつれ割合が低くなっています。

■コロナ禍でのマスク着用による口のトラブルを感じていますか。(複数回答 問43)



「口の渇き」「口臭」「口周りの乾燥」で2割を超えるものの、「特にない」が42.5%で最も高くなっています。

■あなたは現在、何本の歯がありますか。(差し歯も含む) (問46)



「25~29本」が32.5%と最も高く、次いで「30~32本」が31.4%となっています。

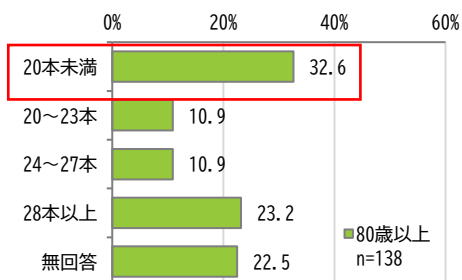
年齢別にみると、69歳までは「28本以上」の割合が最も高くなるものの、20~29歳では「20本未満」が13.3%とやや高くなっています。**80歳以上は「20本未満」が32.6%と最も高くなっています。**

また、24本以上歯がある割合は55~64歳が80.2%、20本以上歯がある割合は70歳以上が53.3%、80歳以上が45.0%となっています。

(参考)

※70歳以上で20本以上歯がある者の割合
H30 アンケート→R5 アンケート
48.7%→53.3%

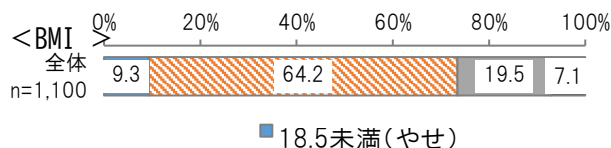
■80歳以上の自歯の※割合



※永久歯は、第三大臼歯(親知らず)を含むと全部で32本です。

7 健康管理について

■BMI について



※BMI（体格指数）

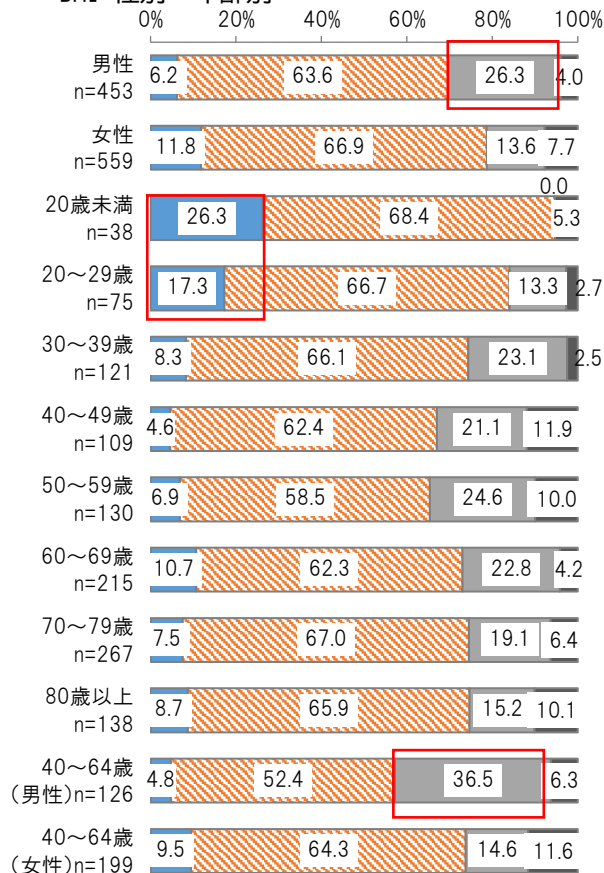
BMIとは身長からみた体重の程度を示す指数です。BMIが25以上で肥満となり、生活習慣病になりやすいとされます。BMI=体重(kg)÷(身長(m)の2乗)

全体では「18.5~24.9(標準)」が64.2%で最も高くなっています。

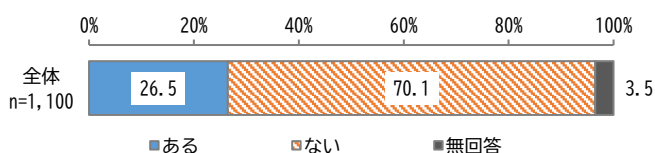
性別でみると、「25以上(肥満)」は男性が26.3%で、女性を12.7ポイント上回ります。

年齢別にみると、29歳までは他の年齢と比較して「18.5未満(やせ)」の割合が高くなり、「25以上(肥満)」は低くなっています。

<BMI 性別・年齢別>



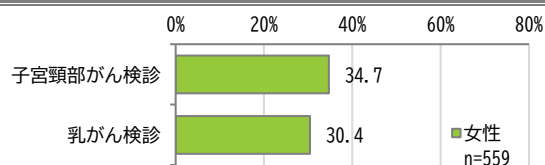
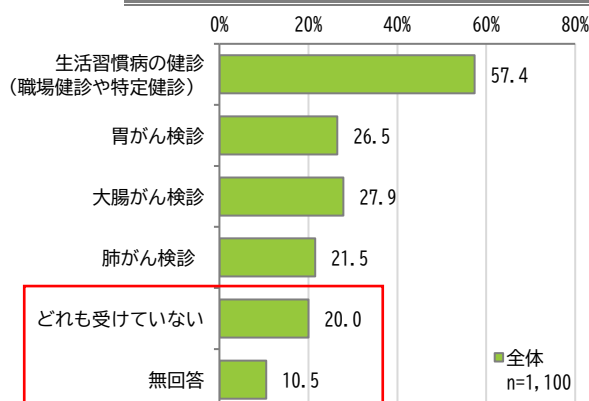
■過去3年間に家族、友人、近所の人に健診を勧めたり、誘ったことがありますか。(1つに○)



「ある」が26.5%となっていますがH30時と比較すると減少傾向です(H30 32.7%)。

性別でみると、「ある」は女性が28.6%、男性が23.4%となっています。

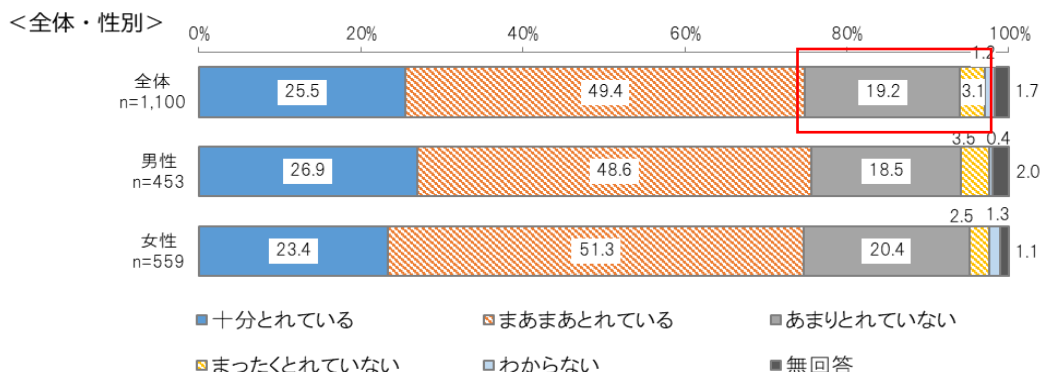
■健（検）診について、過去1年間の受診状況を教えてください。子宮頸がん検診・乳がん検診については過去2年間の受診状況を教えてください。(複数回答 問52 小問2)



19歳以上の人に過去1年間に受けた健（検）診の内容をたずねたところ、「生活習慣病の健診」が57.4%で最も高く、次いで「大腸がん検診」が27.9%、「胃がん検診」が26.5%、「肺がん検診」が21.5%の順となっています。女性では、「子宮頸部がん検診」が34.7%、「乳がん検診」が30.4%となっています。一方どれも受けていない、無回答が30.5%となっています。

8 こころと休養について

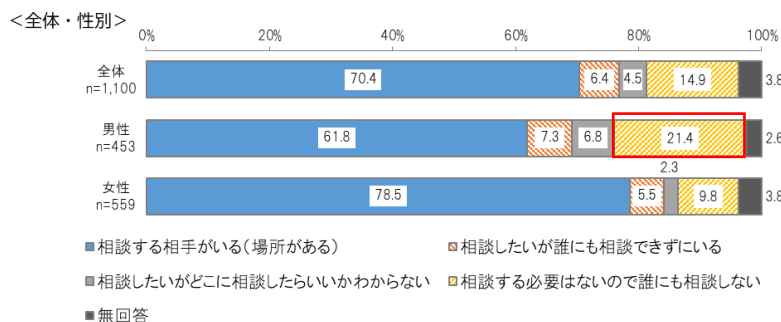
■いつもとっている睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに○ 問56)



「まあまあとれている」が49.4%で最も高く、「十分とれている」の25.5%を合わせた74.9%は休養がとれていると回答（H30 75.0%）しています。一方、「あまりとれていない」は19.2%（H30 18.1%）、「まったくとれていない」は3.1%（H30 1.6%）となり、「まったくとれていない」の割合がH30時と比較するとやや増えています。

性別では大きな差はなく、年齢別にみると、休養がとれている割合は20歳未満・20～29歳・60～69歳で8割を超えています。一方、休養がとれていない割合は50～59歳の40.7%が最も高くなっています。

■悩みやストレスを相談する相手、もしくは場所がありますか。(1つに○ 問58 小問1)

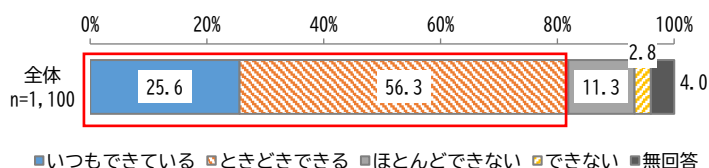


「相談する相手がいる(場所がある)」が70.4%ですが、H30時と比較すると減少傾向です（H30 76.1%）。一方「相談する必要はないので誰にも相談しない」が14.9%となっています。

性別でみると、男性は「相談する必要はないので誰にも相談しない」が21.4%となり、女性の9.8%を大幅に上回ります。

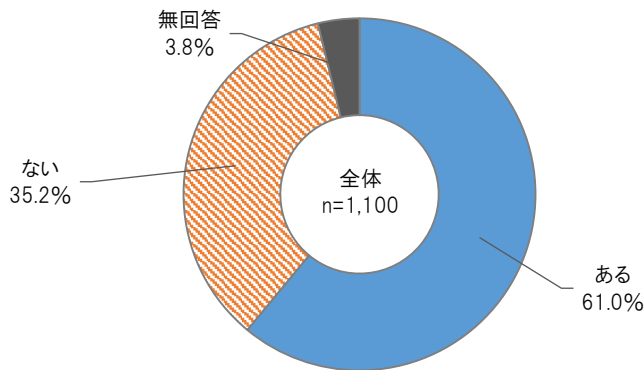
年齢別にみると、「相談する相手がいる(場所がある)」は20～29歳が85.3%と最も高く、次いで20歳未満が78.9%となっています。（年齢別は全体版参照）

■あなたはストレスを解消できていますか。(1つに○ 問61)



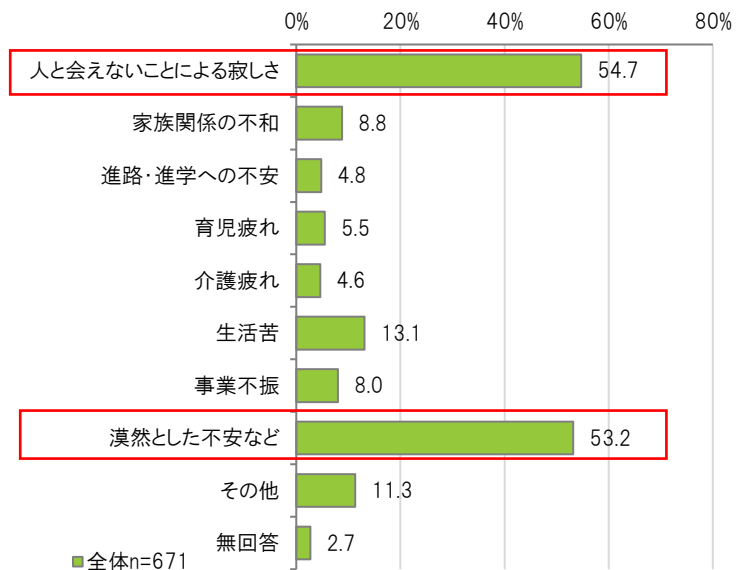
「ときどきできる」が56.3%、「いつもできている」が25.6%となり、合わせた81.9%がストレスの解消ができていると回答しています。

■新型コロナウイルス感染拡大の影響により、わたしたちの生活様式は変化を余儀なくされました。これらの影響により、ストレスや不安に感じたことがありますか。(1つに○ 問67 小問1)

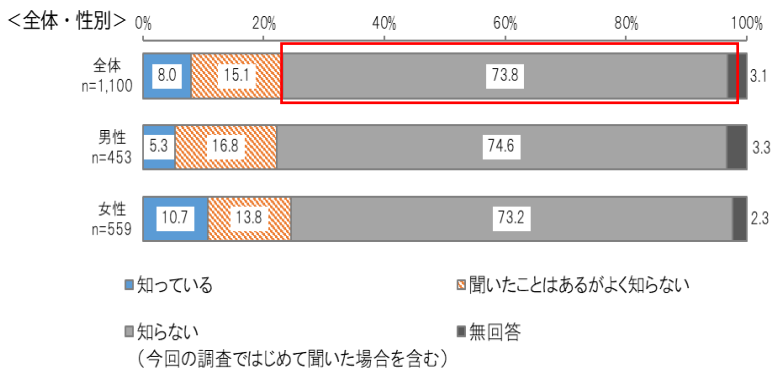


ストレスや不安に感じたことが「ある」と回答した人は61.0%となっています。
 ストレスや不安に感じたことが「ある」と回答した人の、その内容をみると、「人と会えないことによる寂しさ」が54.7%、「漠然とした不安など」が53.2%で高くなっています。

■ストレスや不安の内容



■自殺予防対策における「ゲートキーパー※」という言葉を知っていますか。(1つに○ 問70)



※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人

「知っている」は8.0%と低く、「知らない(今回の調査ではじめて聞いた場合を含む)」は73.8%(H30 72.7%)と高くなっています。

性別でみると、「知っている」は女性が10.7%、男性が5.3%となっています。

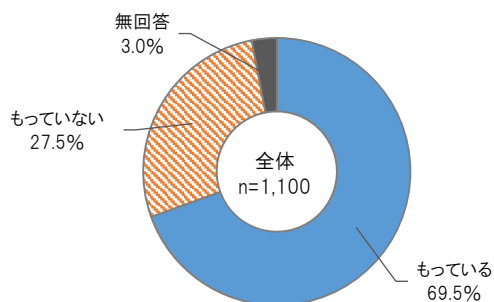
地域別にみると、「浅井地域」「余呉・西浅井地域」は「知っている」割合が5%未満と低くなっています。

年齢別にみると、「知っている」は20～29歳が18.7%と最も高く、次いで30～39歳が10.7%となっています。

9 地域医療に関することについて

■病気や健康について気軽に相談できる「内科のかかりつけ医」をお持ちですか。

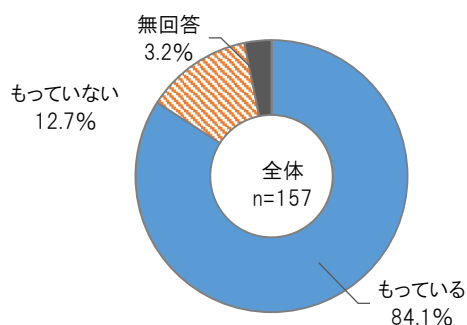
(1つに○ 問72 小問1)



「持っている」が69.5%ですが、H30 時と比較すると減少傾向です (H30 72.7%)。

年齢別にみると、内科のかかりつけ医をもっている割合は、60 歳以上が8割前後で全体を上回るものの、30～39 歳は 50.4%で全体を 19.1 ポイント下回ります。

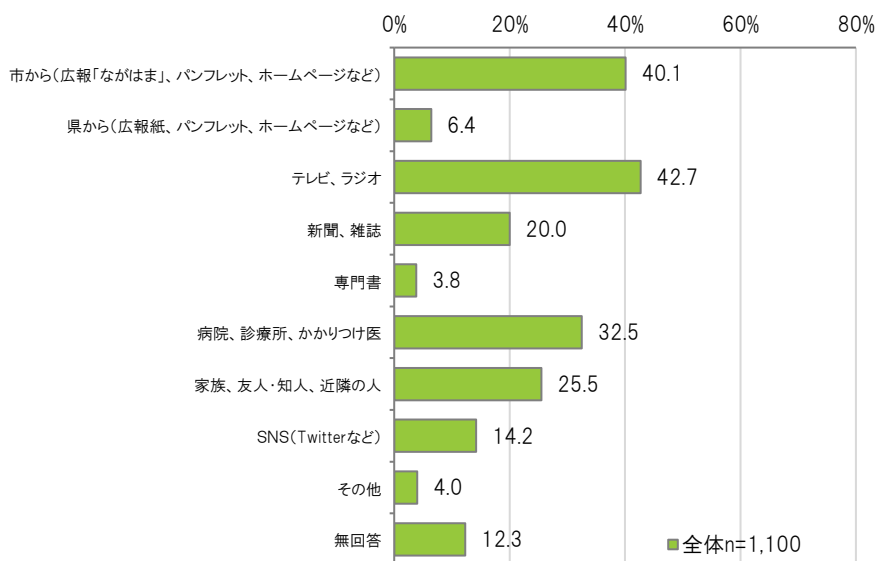
■お子さまの「小児科又は内科のかかりつけ医」をもっていますか。(1つに○ 問76 小問1)



中学生以下の子どもがいる人は、「もっている」が84.1%ですが、H30 時と比較すると減少傾向です (H30 87.3%)。

地域別にみると、「長浜地域～神照郷里地域」の「もっていない」割合は 18.5%となり、全体より 5.8 ポイント高くなっています。

■医療や病気に関する情報を主に何から得ていますか。(3つまで○ 問79)



「テレビ、ラジオ」が42.7%と最も高く、「市から (広報「ながはま」、パンフレット、ホームページなど)」が40.1%、「病院、診療所、かかりつけ医」が32.5%となり、3割を超えています。

市から情報を得ている人の割合は、H30 時と比較すると増加傾向です (H30 32.7%)。

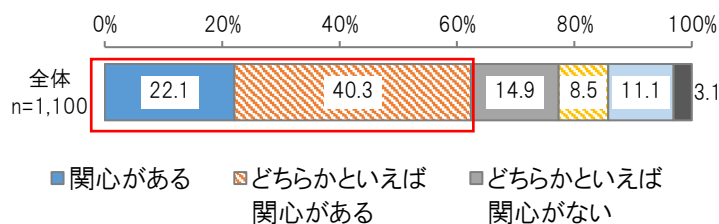
10 食育について

■「食育」に関心がありますか。(1つに○ 問18)

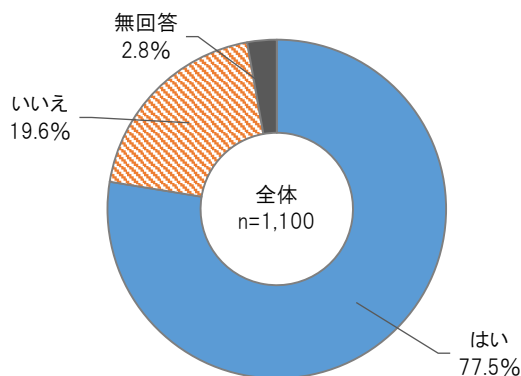
「どちらかといえば関心がある」が40.3%と最も高く、「関心がある」の22.1%を合わせた62.4%が、「食育」に関心があると回答しています(H30 62.8%)。

性別でみると、関心がある割合は女性が71.0%となり、男性の53.6%を17.4ポイント上回ります。

年齢別にみると、関心がある割合は30～39歳が75.2%、50～59歳が73.8%となり、他の年齢より高くなっています。



■あなたの家庭では、旬の食材を取り入れるようにしていますか。(1つに○ 問21)



「はい」は77.5%となり、約8割の人が取り入れるようにしていると回答していますがH30時の86.2%と比較すると減少しています。

年齢別にみると、「はい」は20歳未満・70～79歳が81.6%と最も高くなっています。

■郷土食について

こども向け調査 食べることに関するアンケート

問9 郷土食(えび豆、小鮎のあめだき、さばそうめん)を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

「えび豆」が61.5%と最も高く、「さばそうめん」が51.8%、「小鮎のあめだき」が42.5%となる一方で、「すべて知らない」は15.3%となっています。

