

健康ちづ21
(平成29年度改訂版)
—資料編—

平成30年3月

智頭町

目 次

健康ちづ 21（平成 29 年度改訂版）アンケート集計結果

I. 回答者の属性	1
II. 自身の健康管理	3
III. 食事	10
IV. 運動	16
V. こころの健康	22
VI. 飲酒	35
VII. たばこ	38
VIII. 歯の健康	44
IX. その他	50

健康ちづ 21（平成 29 年度改訂版）アンケート集計結果

【目的】 評価指標の達成状況や町民の健康状態・生活習慣・健康に関する意識の把握

【対象者】 昭和 13 年 4 月 2 日～平成 10 年 4 月 1 日生まれの町民 5,130 名から無作為抽出した 513 名(外国籍の者、施設入所中の者等アンケートへの回答が難しいと考えられる者を除く)。

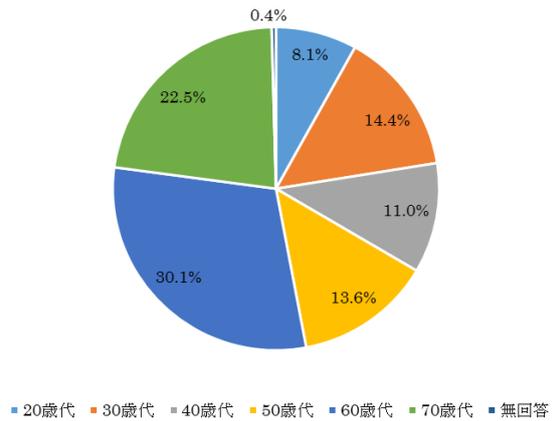
【アンケート期間】 平成 29 年 8 月 23 日から平成 29 年 9 月 8 日。

【回収数・率】 アンケート配布：513 名。回収：236 名（回収率：46.0%）。

I. 回答者の属性

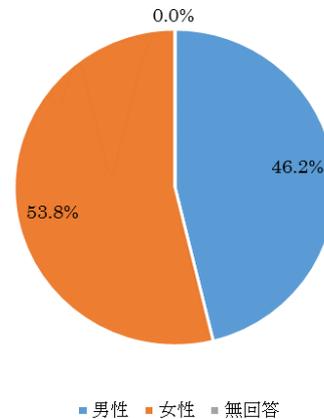
1. 年代

	人数(人)	割合(%)
20 歳代	19	8.1
30 歳代	34	14.4
40 歳代	26	11.0
50 歳代	32	13.6
60 歳代	71	30.1
70 歳代	53	22.5
無回答	1	0.4
合計	236	100.0



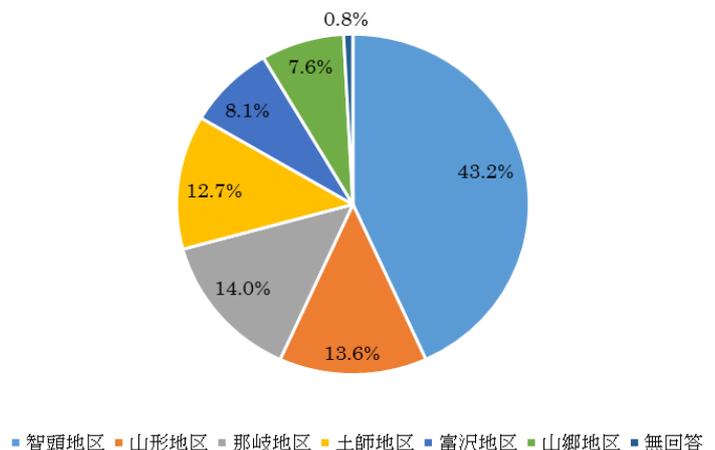
2. 性別

	人数(人)	割合(%)
男性	109	46.2
女性	127	53.8
無回答	0	0.0
合計	236	100.0



3. 居住地区

	人数(人)	割合(%)
智頭地区	102	43.2
山形地区	32	13.6
那岐地区	33	14.0
土師地区	30	12.7
富沢地区	19	8.1
山郷地区	18	7.6
無回答	2	0.8
合計	236	100.0

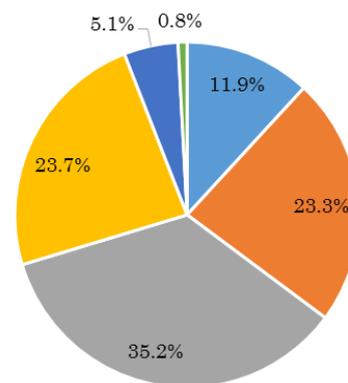


4. 家族構成

	人数(人)	割合(%)
一人(単身世帯)	28	11.9
夫婦のみ(一世代)	55	23.3
親と子ども(二世帯)	83	35.2
親と子どもと孫(三世帯)	56	23.7
その他	12	5.1
無回答	2	0.8
合計	236	100.0

(その他の内訳)

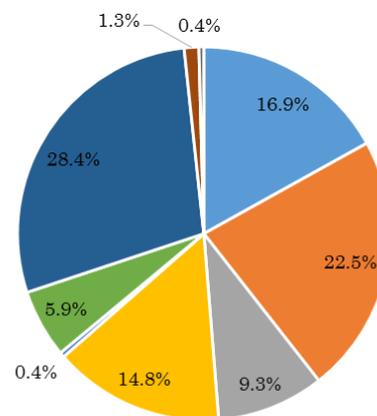
- ・ 4 世代 (6 人)
- ・ きょうだいのみ (2 人)、
- ・ 祖母、孫夫婦、子どもの世帯 (1 人)、
- ・ 詳細不明 (3 人)



- 一人(単身世帯)
- 夫婦のみ(一世代)
- 親と子ども(二世帯)
- 親と子どもと孫(三世帯)
- その他
- 無回答

5. 職業

	人数(人)	割合(%)
自営業	40	16.9
会社員	53	22.5
公務員・団体職員	22	9.3
非正規職員	35	14.8
学生	1	0.4
家事・育児・介護等	14	5.9
無職	67	28.4
その他	3	1.3
無回答	1	0.4
合計	236	100.0



- 自営業
- 会社員
- 公務員・団体職員
- 非正規職員
- 学生
- 家事・育児・介護等
- 無職
- その他
- 無回答

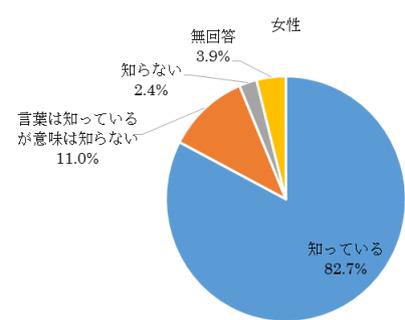
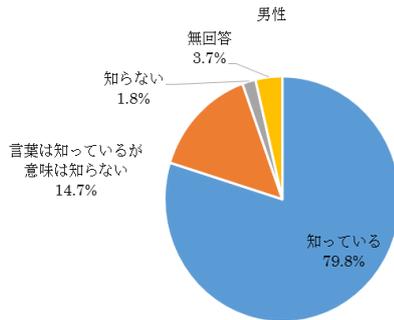
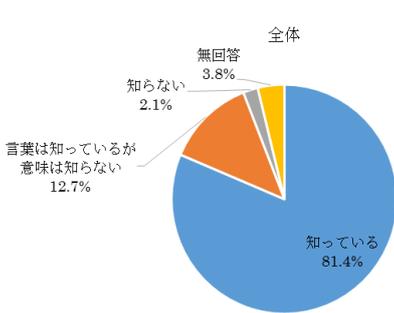
(その他の内訳) 会社役員(1人)、神職(1人)、B型作業所利用(1人)

Ⅱ. 自身の健康管理

【健康管理】

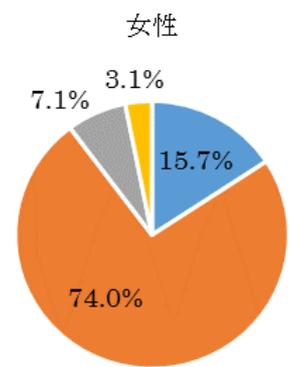
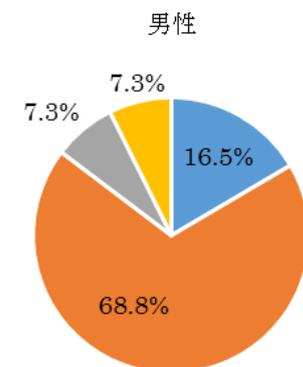
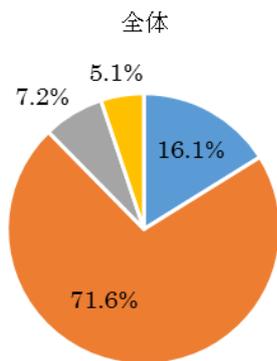
1. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	192	87	105	81.4	79.8	82.7
言葉は知っているが意味は知らない	30	16	14	12.7	14.7	11.0
知らない	5	2	3	2.1	1.8	2.4
無回答	9	4	5	3.8	3.7	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



2. 現在のBMI値

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
25以上	38	18	20	16.1	16.5	15.7
18.5～24.9	169	75	94	71.6	68.8	74.0
18.4以下	17	8	9	7.2	7.3	7.1
無回答、不明	12	8	4	5.1	7.3	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



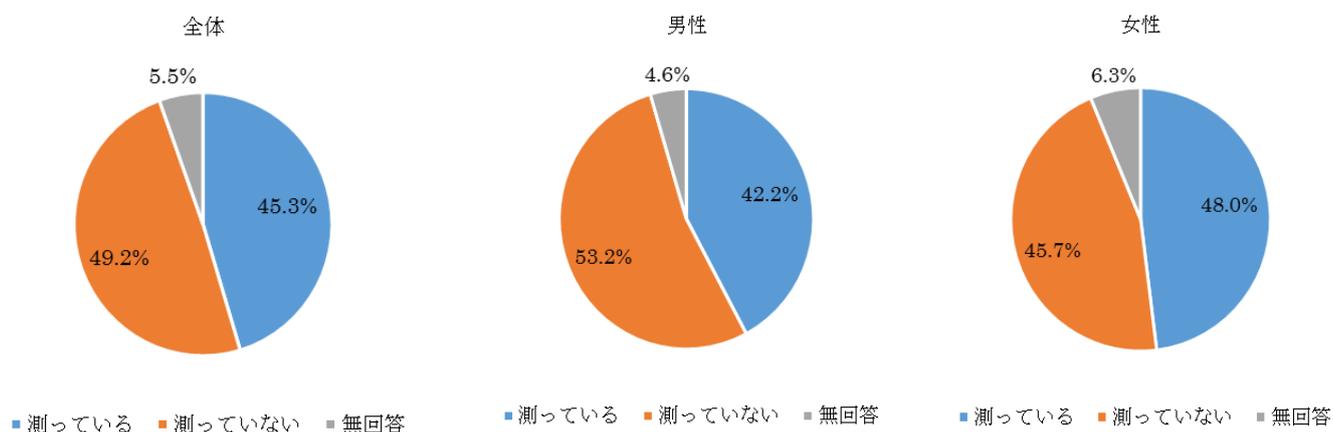
■ 25以上 ■ 18.5～24.9
■ 18.4以下 ■ 無回答、不明

■ 25以上 ■ 18.5～24.9
■ 18.4以下 ■ 無回答、不明

■ 25以上 ■ 18.5～24.9
■ 18.4以下 ■ 無回答、不明

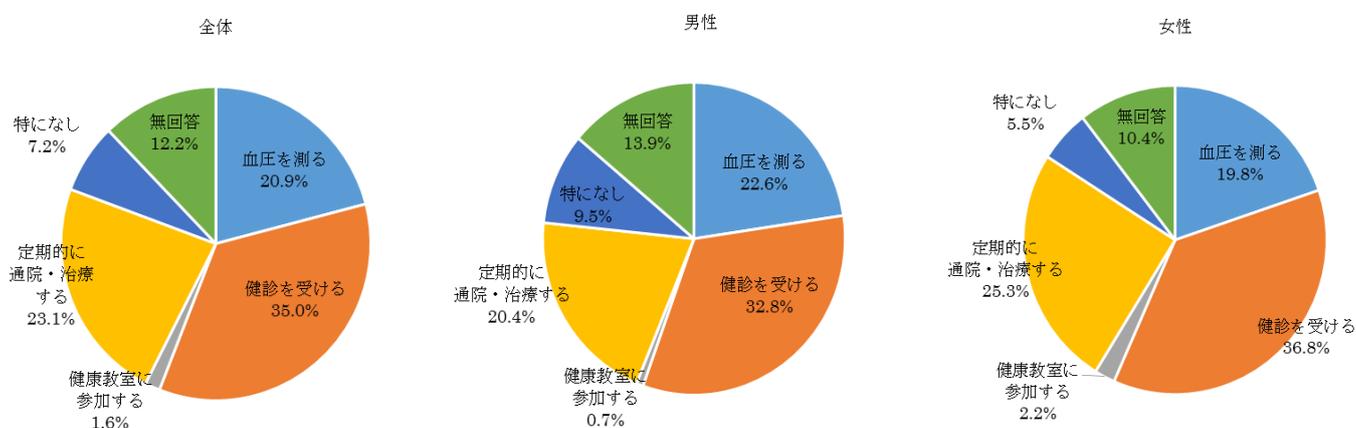
3. 体重を週に1回以上測っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
測っている	107	46	61	45.3	42.2	48.0
測っていない	116	58	58	49.2	53.2	45.7
無回答	13	5	8	5.5	4.6	6.3
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



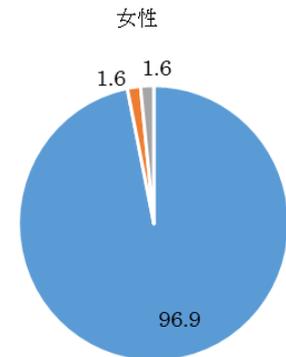
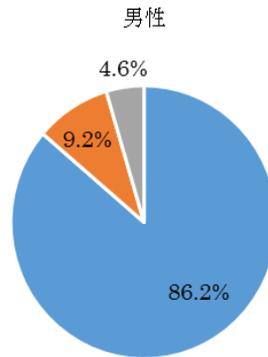
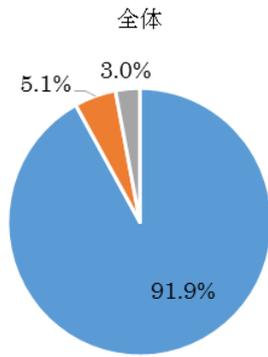
4. 食生活や運動以外で健康管理のために気をつけていること（複数回答）

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
血圧を測る	67	31	36	20.9	22.6	19.8
健診を受ける	112	45	67	35.0	32.8	36.8
健康教室に参加する	5	1	4	1.6	0.7	2.2
定期的に通院・治療する	74	28	46	23.1	20.4	25.3
特になし	23	13	10	7.2	9.5	5.5
無回答	39	19	19	12.2	13.9	10.4
合計	320	137	182	100.0	100.0	100.0



5. 肥満は生活習慣病につながることを知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	217	94	123	91.9	86.2	96.9
知らない	12	10	2	5.1	9.2	1.6
無回答	7	5	2	3.0	4.6	1.6
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



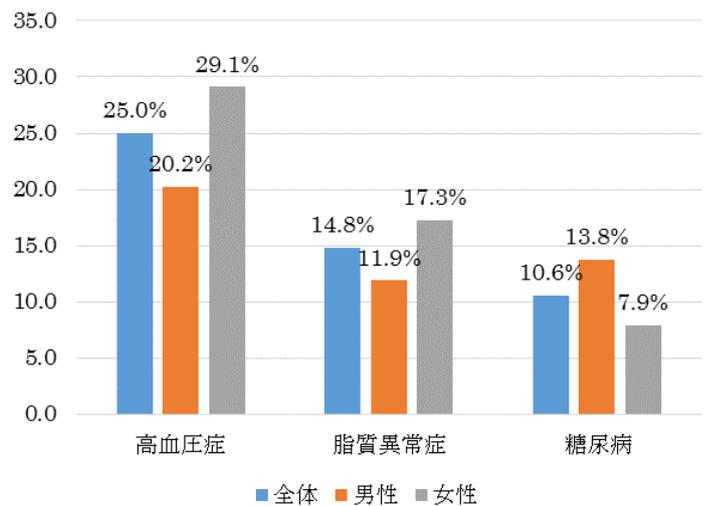
■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答

■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答

■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答

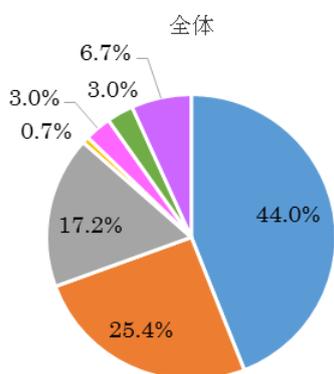
6. 以下の診断を受けたことがあるか

		全体	男性	女性
高血圧症	人数(人)	59	22	37
	割合(%)	25.0	20.2	29.1
脂質異常症	人数(人)	35	13	22
	割合(%)	14.8	11.9	17.3
糖尿病	人数(人)	25	15	10
	割合(%)	10.6	13.8	7.9

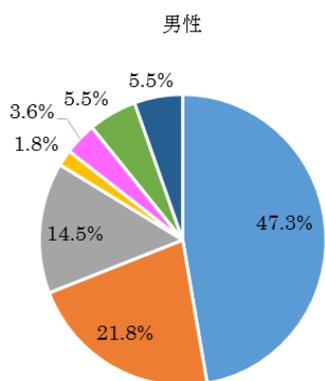


7. 6 で回答した疾患の治療方法

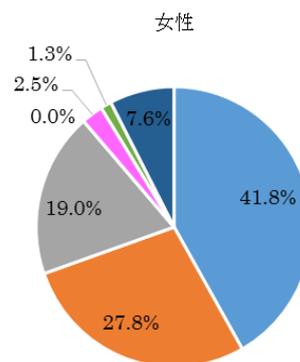
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
薬を飲む	59	26	33	44.0	47.3	41.8
食事に気をつける	34	12	22	25.4	21.8	27.8
運動をする	23	8	15	17.2	14.5	19.0
その他(血圧・体重測定)	1	1	0	0.7	1.8	0.0
診察は受けるが特に何もしていない	4	2	2	3.0	3.6	2.5
診察を受けていない	4	3	1	3.0	5.5	1.3
無回答	9	3	6	6.7	5.5	7.6
合計	134	55	79	100.0	100.0	100.0



- 薬を飲む
- 食事に気をつける
- 運動をする
- その他(血圧・体重測定)
- 診察は受けるが特に何もしていない
- 診察を受けていない
- 無回答



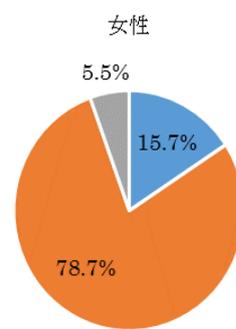
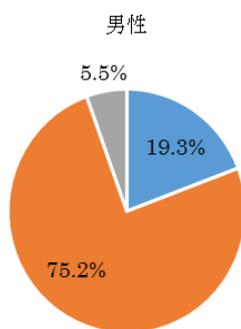
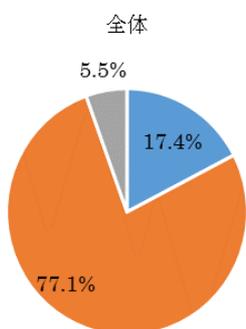
- 薬を飲む
- 食事に気をつける
- 運動をする
- その他(血圧・体重測定)
- 診察は受けるが特に何もしていない
- 診察を受けていない
- 無回答



- 薬を飲む
- 食事に気をつける
- 運動をする
- その他(血圧・体重測定)
- 診察は受けるが特に何もしていない
- 診察を受けていない
- 無回答

8.健康上の理由により、日常生活に制限を感じているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
日常生活に制限を感じている	41	21	20	17.4	19.3	15.7
日常生活に制限を感じていない	182	82	100	77.1	75.2	78.7
無回答	13	6	7	5.5	5.5	5.5
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



- 日常生活に制限を感じている
- 日常生活に制限を感じていない
- 無回答

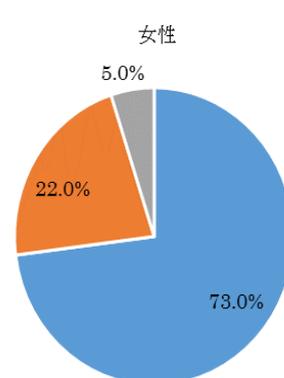
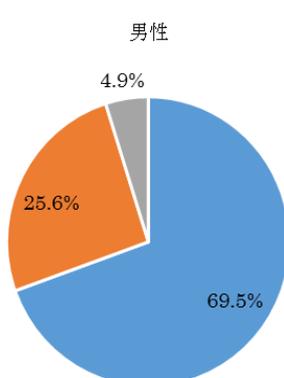
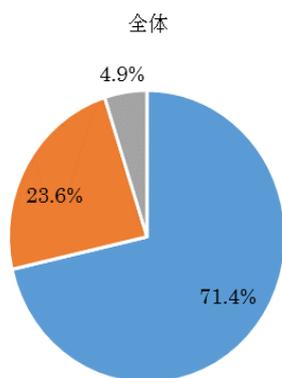
- 日常生活に制限を感じている
- 日常生活に制限を感じていない
- 無回答

- 日常生活に制限を感じている
- 日常生活に制限を感じていない
- 無回答

【健（検）診】

1. 特定健診・後期高齢者健診を受診しているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
受診している	130	57	73	71.4	69.5	73.0
受診していない	43	21	22	23.6	25.6	22.0
無回答	9	4	5	4.9	4.9	5.0
合計	182	82	100	100.0	100.0	100.0



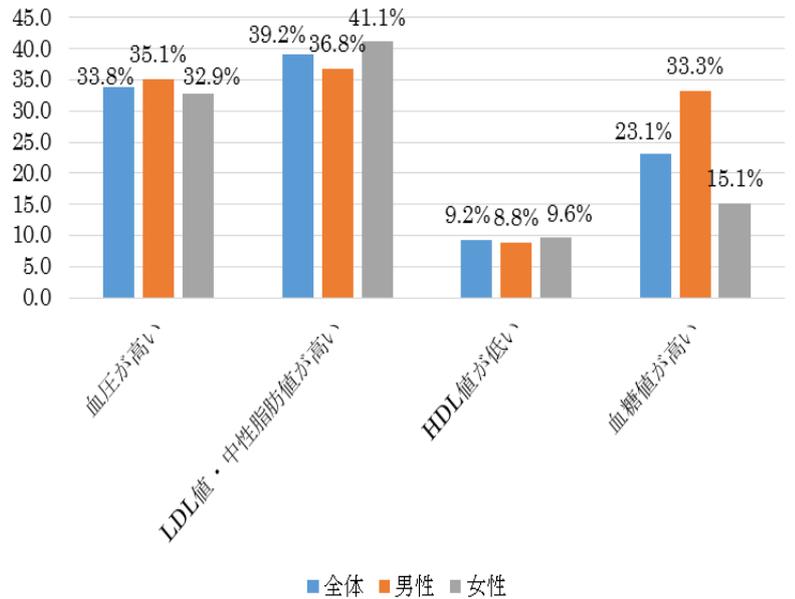
- 受診している
- 受診していない
- 無回答

- 受診している
- 受診していない
- 無回答

- 受診している
- 受診していない
- 無回答

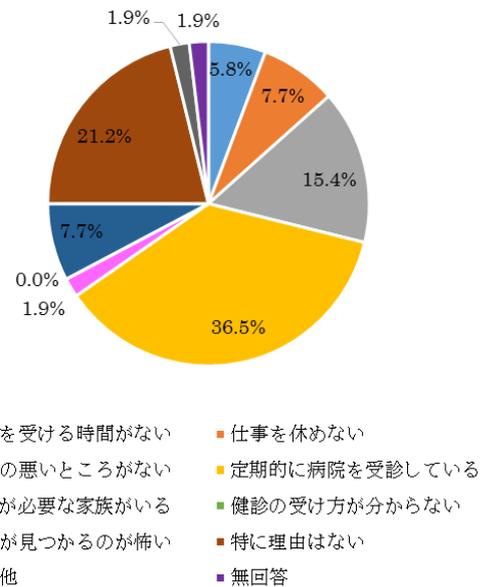
2. 健診で以下の指摘をされたことがあるか

		全体	男性	女性
血圧が高い	人数(人)	44	20	24
	割合(%)	33.8	35.1	32.9
LDL値・中性脂肪値が高い	人数(人)	51	21	30
	割合(%)	39.2	36.8	41.1
HDL値が低い	人数(人)	12	5	7
	割合(%)	9.2	8.8	9.6
血糖値が高い	人数(人)	30	19	11
	割合(%)	23.1	33.3	15.1



3. 特定健診や後期高齢者健診を受けない理由

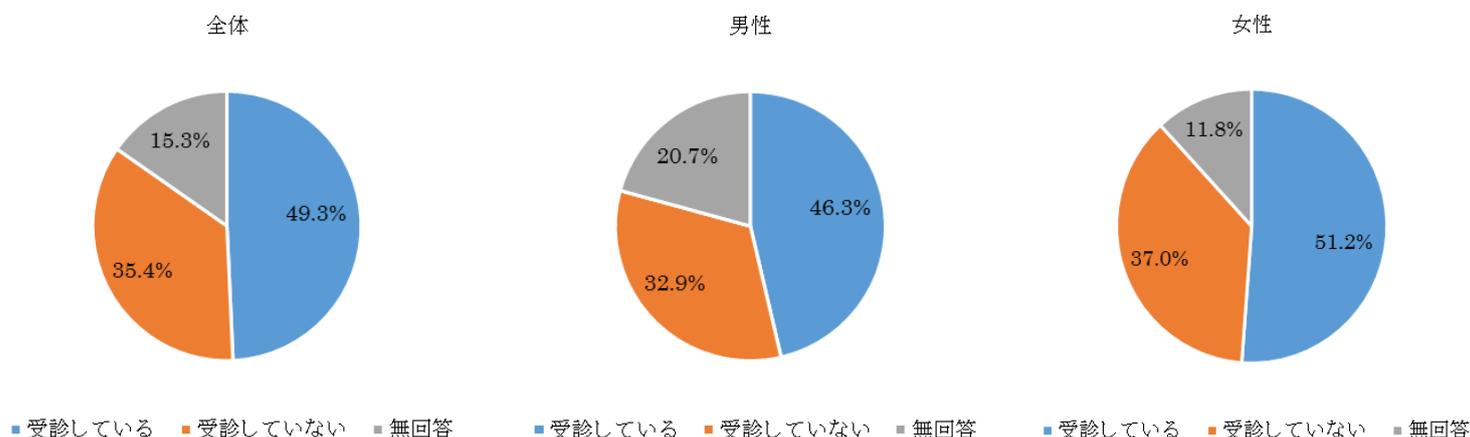
	人数(人)	割合(%)
健診を受ける時間がない	3	5.8
仕事を休めない	4	7.7
体調の悪いところがない	8	15.4
定期的に病院を受診している	19	36.5
世話が必要な家族がいる	1	1.9
健診の受け方が分からない	0	0.0
病気が見つかるのが怖い	4	7.7
特に理由はない	11	21.2
その他(申し込みを忘れる)	1	1.9
無回答	1	1.9
合計	52	100.0



※複数回答

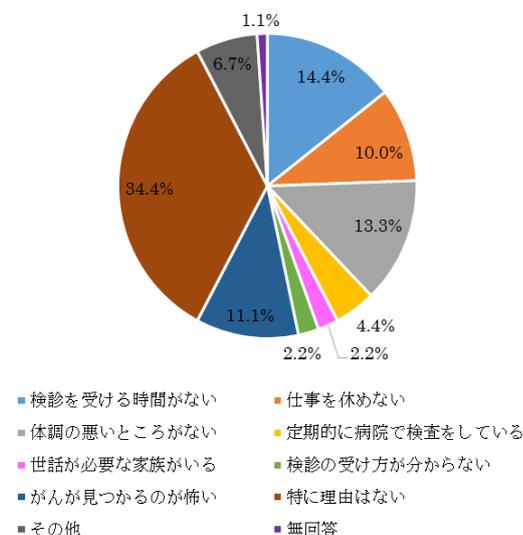
4. がん検診を受診しているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
受診している	103	38	65	49.3	46.3	51.2
受診していない	74	27	47	35.4	32.9	37.0
無回答	32	17	15	15.3	20.7	11.8
合計	209	82	127	100.0	100.0	100.0



5. がん検診を受けない理由

	人数(人)	割合(%)
検診を受ける時間がない	13	14.4
仕事を休めない	9	10.0
体調の悪いところがない	12	13.3
定期的に病院で検査をしている	4	4.4
世話が必要な家族がいる	2	2.2
検診の受け方が分からない	2	2.2
がんが見つかるのが怖い	10	11.1
特に理由はない	31	34.4
その他	6	6.7
無回答	1	1.1
合計	90	100.0



※複数回答

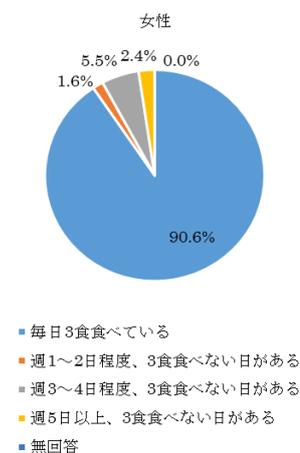
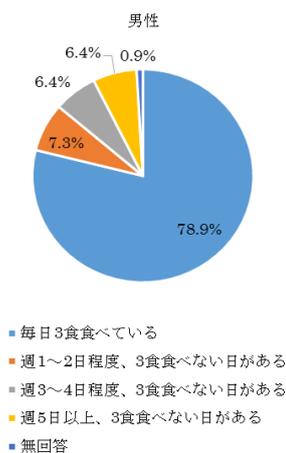
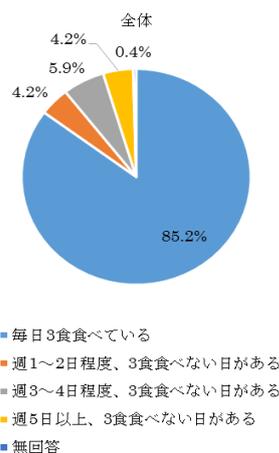
(その他の内訳)

- ・足が悪いため、(がん検診受診に際して) 家族に迷惑をかけるから (1人)
- ・手術をしたから (1人) ・高齢だから (1人) ・家族にがんの人がいない (1人)
- ・検診日が自分の都合と合わない (1人) ・申し込みを忘れる (1人) ・受けたくない (1人)

Ⅲ. 食事

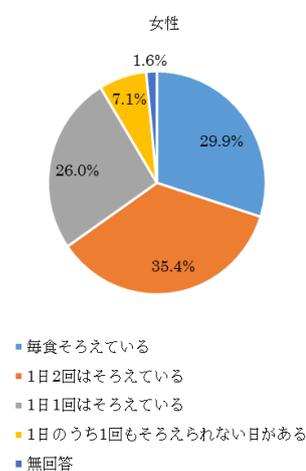
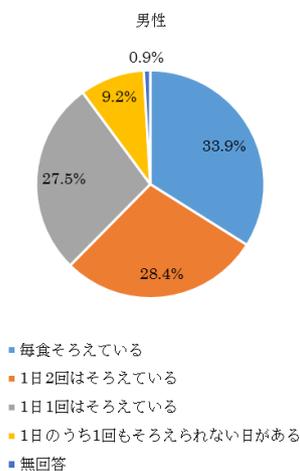
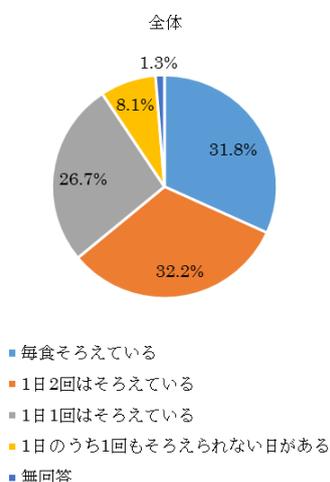
1. 毎日3食食事をしているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
毎日3食食べている	201	86	115	85.2	78.9	90.6
週1~2日程度、3食食べない日がある	10	8	2	4.2	7.3	1.6
週3~4日程度、3食食べない日がある	14	7	7	5.9	6.4	5.5
週5日以上、3食食べない日がある	10	7	3	4.2	6.4	2.4
無回答	1	1	0	0.4	0.9	0.0
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



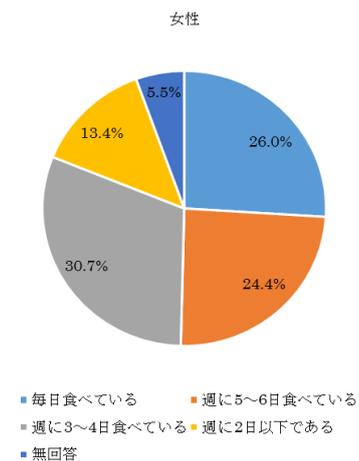
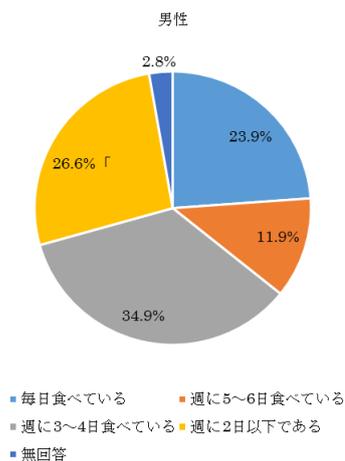
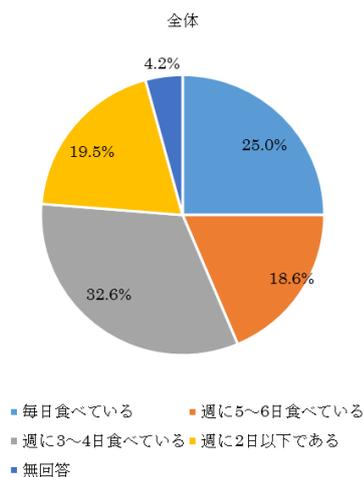
2. 主食、主菜、副菜を組み合わせ食べているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
毎食そろえている	75	37	38	31.8	33.9	29.9
1日2回はそろえている	76	31	45	32.2	28.4	35.4
1日1回はそろえている	63	30	33	26.7	27.5	26.0
1日のうち1回もそろえられない日がある	19	10	9	8.1	9.2	7.1
無回答	3	1	2	1.3	0.9	1.6
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



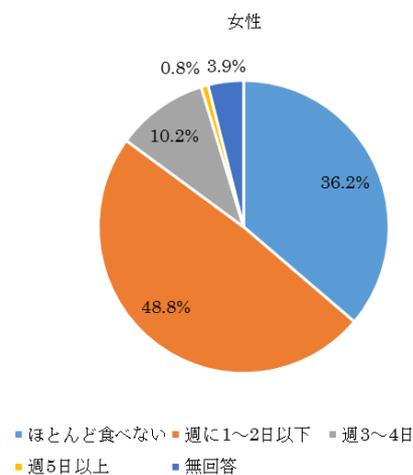
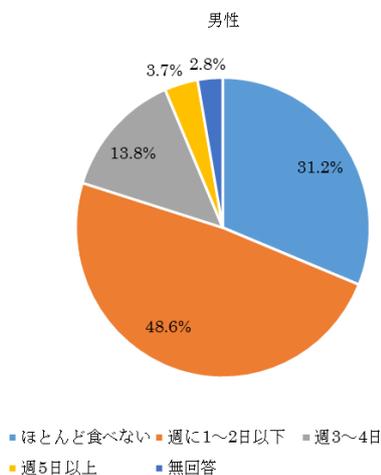
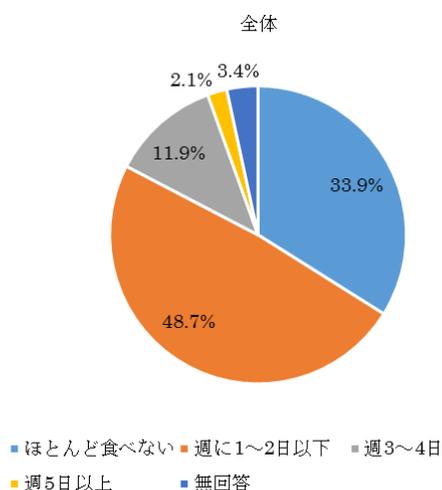
3. 一日に両手一杯分の野菜を食べているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
毎日食べている	59	26	33	25.0	23.9	26.0
週に5~6日食べている	44	13	31	18.6	11.9	24.4
週に3~4日食べている	77	38	39	32.6	34.9	30.7
週に2日以下である	46	29	17	19.5	26.6	13.4
無回答	10	3	7	4.2	2.8	5.5
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



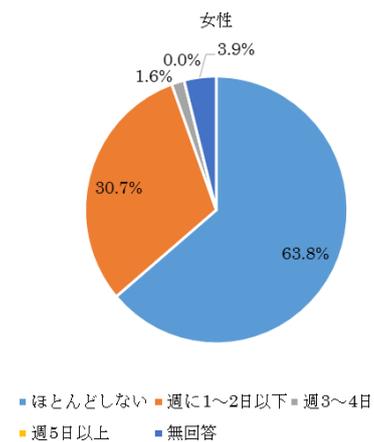
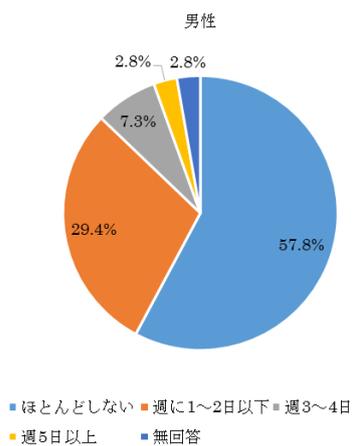
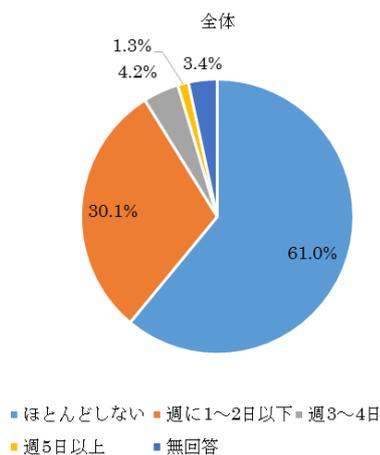
4. 調理済み食品やインスタント食品を食べる頻度

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
ほとんど食べない	80	34	46	33.9	31.2	36.2
週に1~2日以下	115	53	62	48.7	48.6	48.8
週3~4日	28	15	13	11.9	13.8	10.2
週5日以上	5	4	1	2.1	3.7	0.8
無回答	8	3	5	3.4	2.8	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



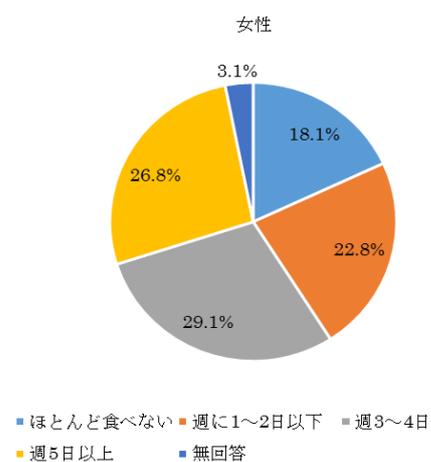
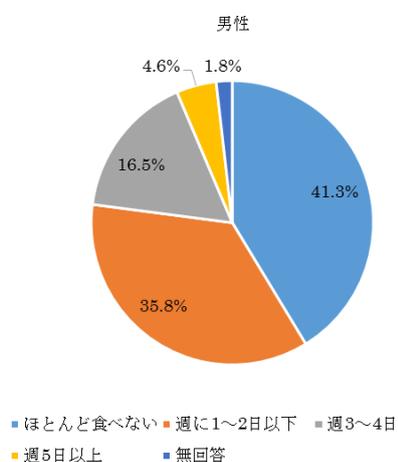
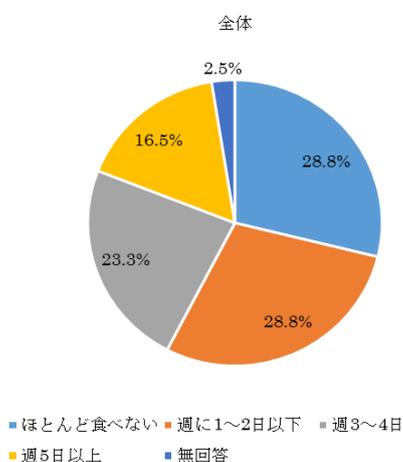
5. 外食頻度

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
ほとんどしない	144	63	81	61.0	57.8	63.8
週に1~2日以下	71	32	39	30.1	29.4	30.7
週3~4日	10	8	2	4.2	7.3	1.6
週5日以上	3	3	0	1.3	2.8	0.0
無回答	8	3	5	3.4	2.8	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



6. 間食頻度

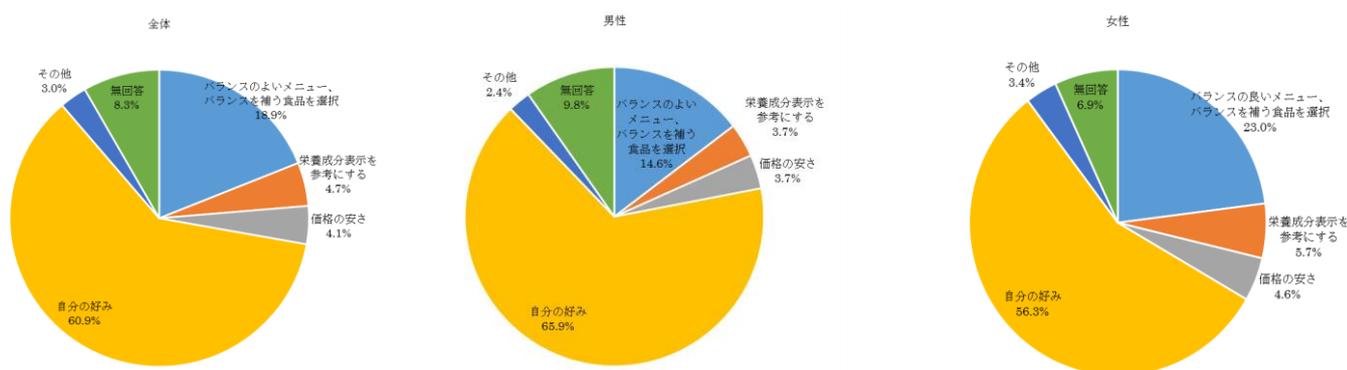
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
ほとんど食べない	68	45	23	28.8	41.3	18.1
週に1~2日以下	68	39	29	28.8	35.8	22.8
週3~4日	55	18	37	23.3	16.5	29.1
週5日以上	39	5	34	16.5	4.6	26.8
無回答	6	2	4	2.5	1.8	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



7.調理済み食品、インスタント食品、外食を利用するときに重視すること

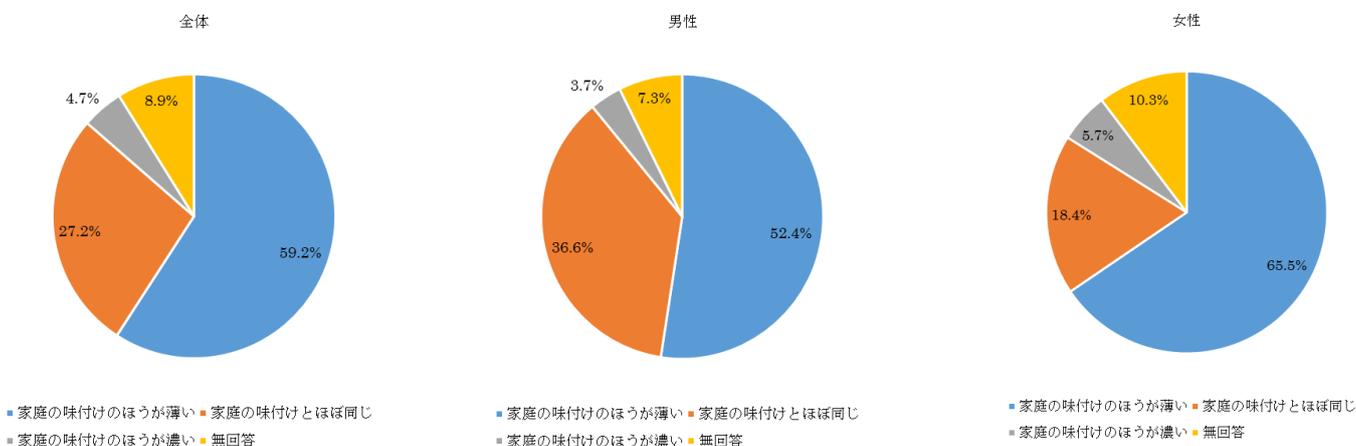
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
バランスのよいメニュー、バランスを補う食品を選択	32	12	20	18.9	14.6	23.0
栄養成分表示を参考にする	8	3	5	4.7	3.7	5.7
価格の安さ	7	3	4	4.1	3.7	4.6
自分の好み	103	54	49	60.9	65.9	56.3
その他	5*	2	3	3.0	2.4	3.4
無回答	14	8	6	8.3	9.8	6.9
合計	169	82	87	100.0	100.0	100.0

※(その他の内訳)・仕事で遅くなったときに利用(1人) ・家族の好みを重視(1人)
 ・手抜きをしたいときに利用(1人) ・手軽さを重視(1人) ・会社からの距離を重視(1人)



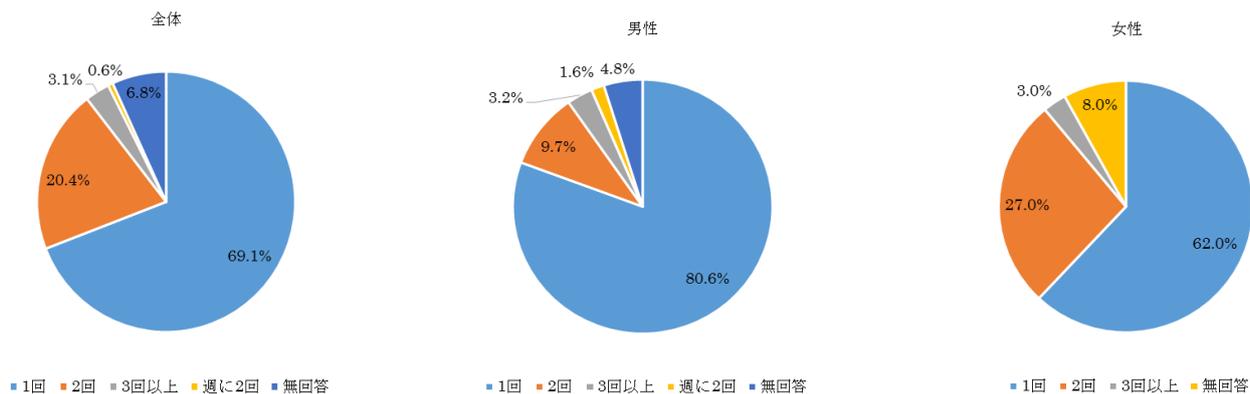
8.調理済み食品、インスタント食品、外食と家庭の味付けの比較

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
家庭の味付けのほうが薄い	100	43	57	59.2	52.4	65.5
家庭の味付けとほぼ同じ	46	30	16	27.2	36.6	18.4
家庭の味付けのほうが濃い	8	3	5	4.7	3.7	5.7
無回答	15	6	9	8.9	7.3	10.3
合計	169	82	87	100.0	100.0	100.0



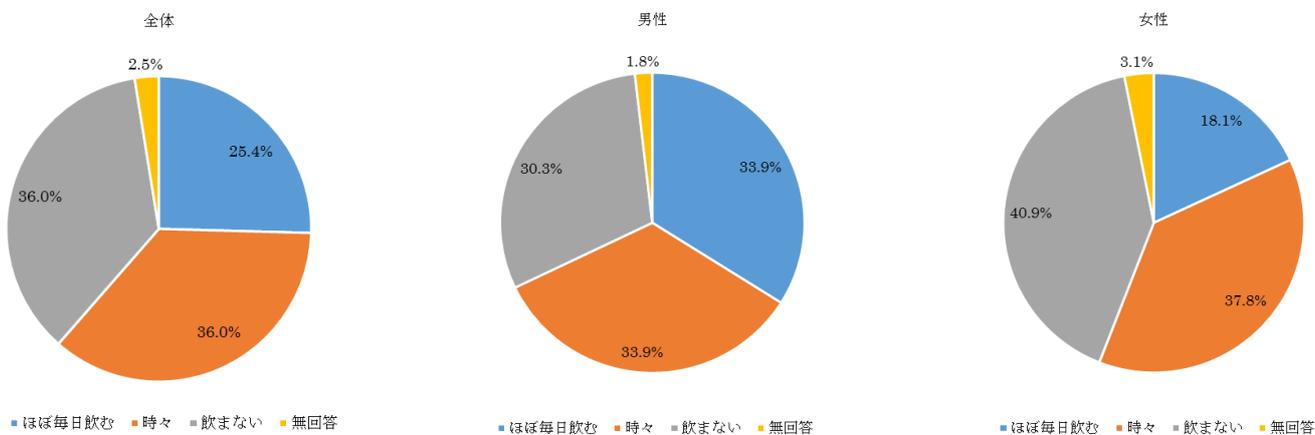
9.一日の間食回数

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
1回	112	50	62	69.1	80.6	62.0
2回	33	6	27	20.4	9.7	27.0
3回以上	5	2	3	3.1	3.2	3.0
週に2回	1	1	0	0.6	1.6	0
無回答	11	3	8	6.8	4.8	8.0
合計	162	62	100	100.0	100.0	100.0



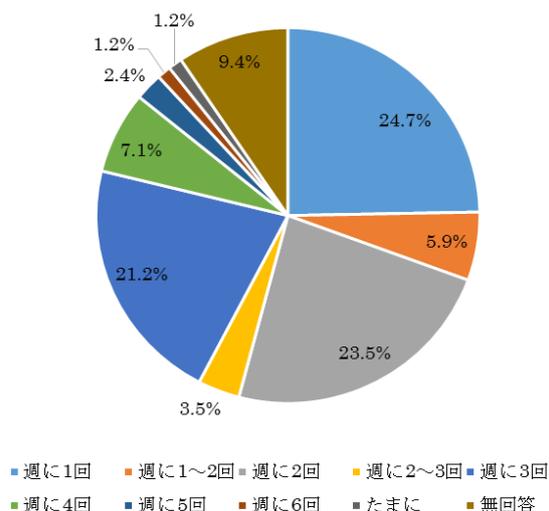
10.ジュース、砂糖入りコーヒー、炭酸飲料を飲んでいるか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
ほぼ毎日飲む	60	37	23	25.4	33.9	18.1
時々*	85	37	48	36.0	33.9	37.8
飲まない	85	33	52	36.0	30.3	40.9
無回答	6	2	4	2.5	1.8	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



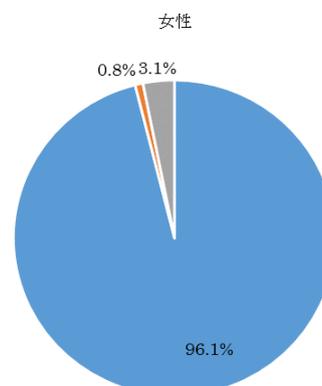
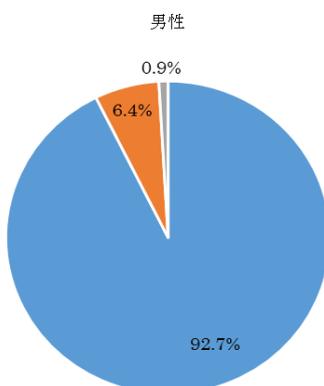
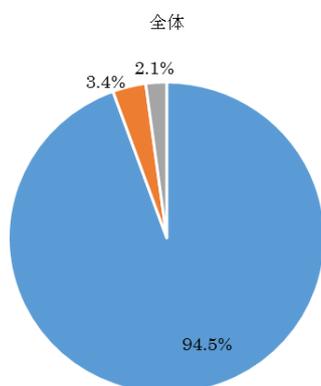
※「時々」と回答した人について、週に何回程度飲むか

	人数(人)	割合(%)
週に1回	21	24.7
週に1~2回	5	5.9
週に2回	20	23.5
週に2~3回	3	3.5
週に3回	18	21.2
週に4回	6	7.1
週に5回	2	2.4
週に6回	1	1.2
たまに	1	1.2
無回答	8	9.4
合計	85	100.0



11.食生活の内容が生活習慣病と関連があることを知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	223	101	122	94.5	92.7	96.1
知らない	8	7	1	3.4	6.4	0.8
無回答	5	1	4	2.1	0.9	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



■知っている ■知らない ■無回答

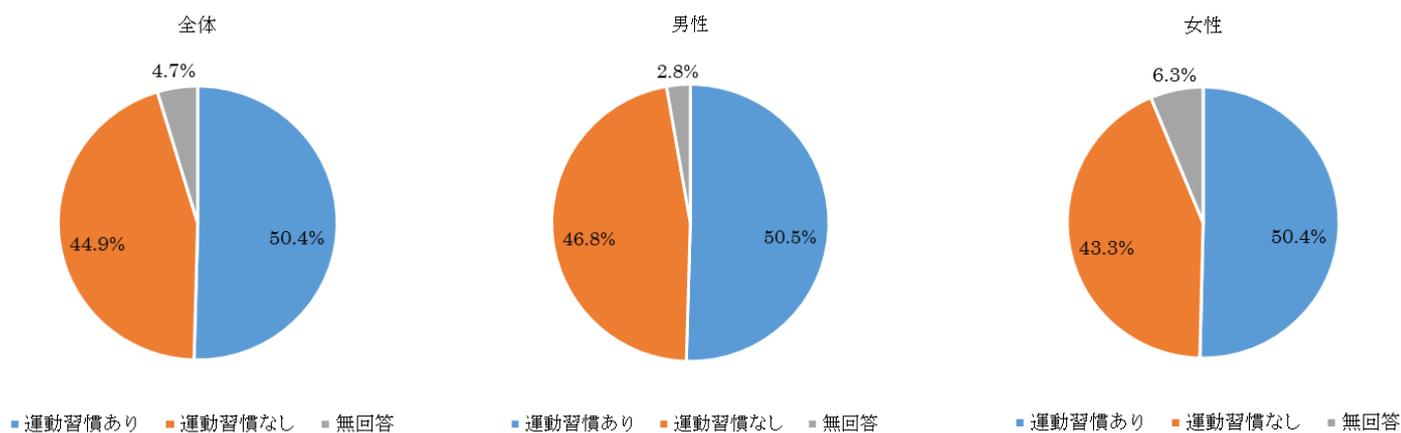
■知っている ■知らない ■無回答

■知っている ■知らない ■無回答

IV. 運動

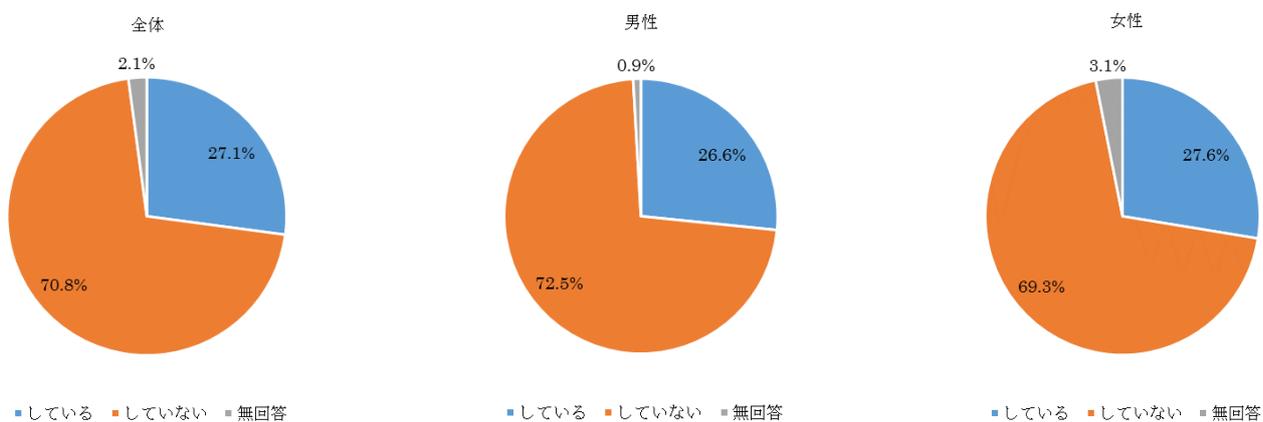
1.(1)週に1回以上の運動習慣の有無

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
運動習慣あり	119	55	64	50.4	50.5	50.4
運動習慣なし	106	51	55	44.9	46.8	43.3
無回答	11	3	8	4.7	2.8	6.3
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



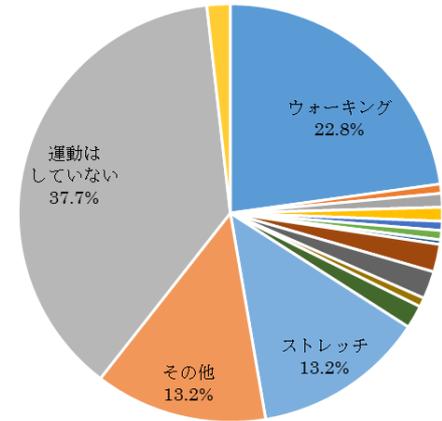
(2) ウォーキングをしているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
している	64	29	35	27.1	26.6	27.6
していない	167	79	88	70.8	72.5	69.3
無回答	5	1	4	2.1	0.9	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



(3)している運動の種類

	人数(人)	割合(%)
ウォーキング	64	22.8
ジョギング	2	0.7
水泳	3	1.1
サイクリング	3	1.1
ダンス	2	0.7
エアロビクス	2	0.7
太極拳	1	0.4
ヨガ	6	2.1
バレーボール	6	2.1
野球	2	0.7
サッカー	0	0.0
グラウンドゴルフ・ゲートボール	5	1.8
ストレッチ	37	13.2
その他	37	13.2
運動はしていない	106	37.7
無回答	5	1.8
合計	281	100.0



- ウォーキング
- ジョギング
- 水泳
- サイクリング
- ダンス
- エアロビクス
- 太極拳
- ヨガ
- バレーボール
- 野球
- サッカー
- グラウンドゴルフ・ゲートボール
- ストレッチ
- その他
- 運動はしていない
- 無回答

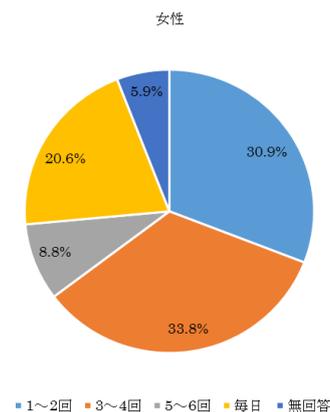
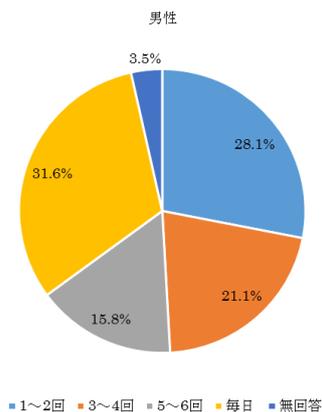
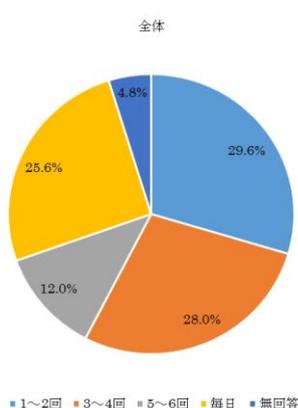
※複数回答

※（その他の内訳）

- ・体操（ラジオ体操、命の貯蓄体操、サロン、教室）（13人）
- ・ゴルフ（5人）
- ・仕事が運動を伴う（4人）
- ・バドミントン（3人）
- ・スポーツジム（2人）
- ・筋肉トレーニング（2人）
- ・ステップ昇降（2人）
- ・自転車（2人）
- ・短距離走（1人）
- ・卓球（1人）
- ・ジャグリング（1人）
- ・ボディボード・スノーボード（1人）
- ・無回答（2人）

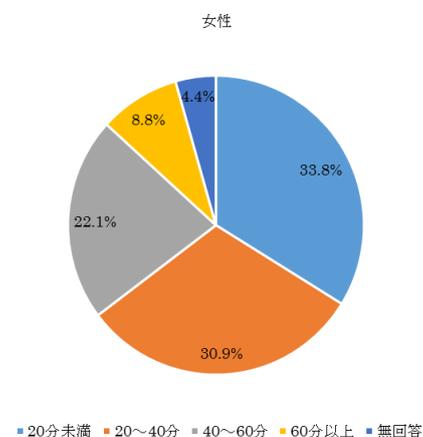
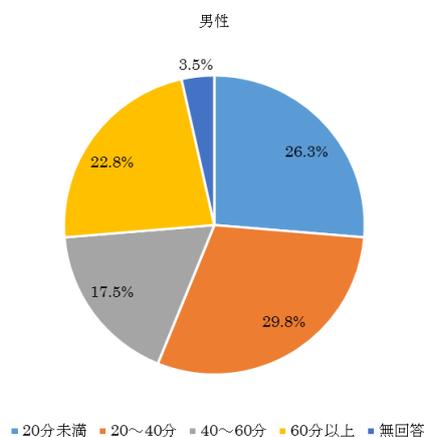
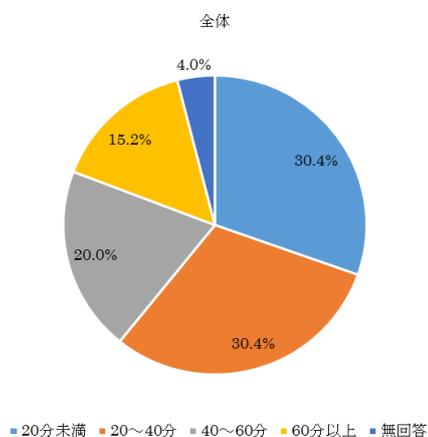
2.一週間の運動頻度

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
1～2回	37	16	21	29.6	28.1	30.9
3～4回	35	12	23	28.0	21.1	33.8
5～6回	15	9	6	12.0	15.8	8.8
毎日	32	18	14	25.6	31.6	20.6
無回答	6	2	4	4.8	3.5	5.9
合計	125	57	68	100.0	100.0	100.0



3.一回の運動時間

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
20分未満	38	15	23	30.4	26.3	33.8
20～40分	38	17	21	30.4	29.8	30.9
40～60分	25	10	15	20.0	17.5	22.1
60分以上	19	13	6	15.2	22.8	8.8
無回答	5	2	3	4.0	3.5	4.4
合計	125	57	68	100.0	100.0	100.0

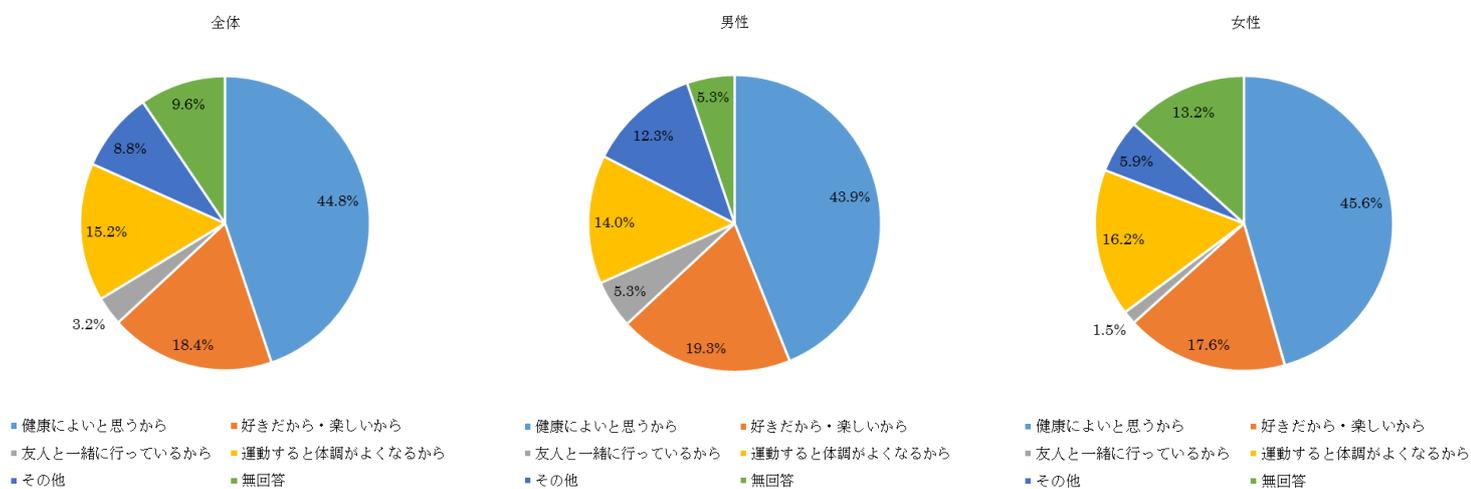


4.運動を継続できる理由

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
健康によいと思うから	56	25	31	44.8	43.9	45.6
好きだから・楽しいから	23	11	12	18.4	19.3	17.6
友人と一緒にいるから	4	3	1	3.2	5.3	1.5
運動すると体調がよくなるから	19	8	11	15.2	14.0	16.2
その他	11※	7	4	8.8	12.3	5.9
無回答	12	3	9	9.6	5.3	13.2
合計	125	57	68	100.0	100.0	100.0

※（その他の内訳）

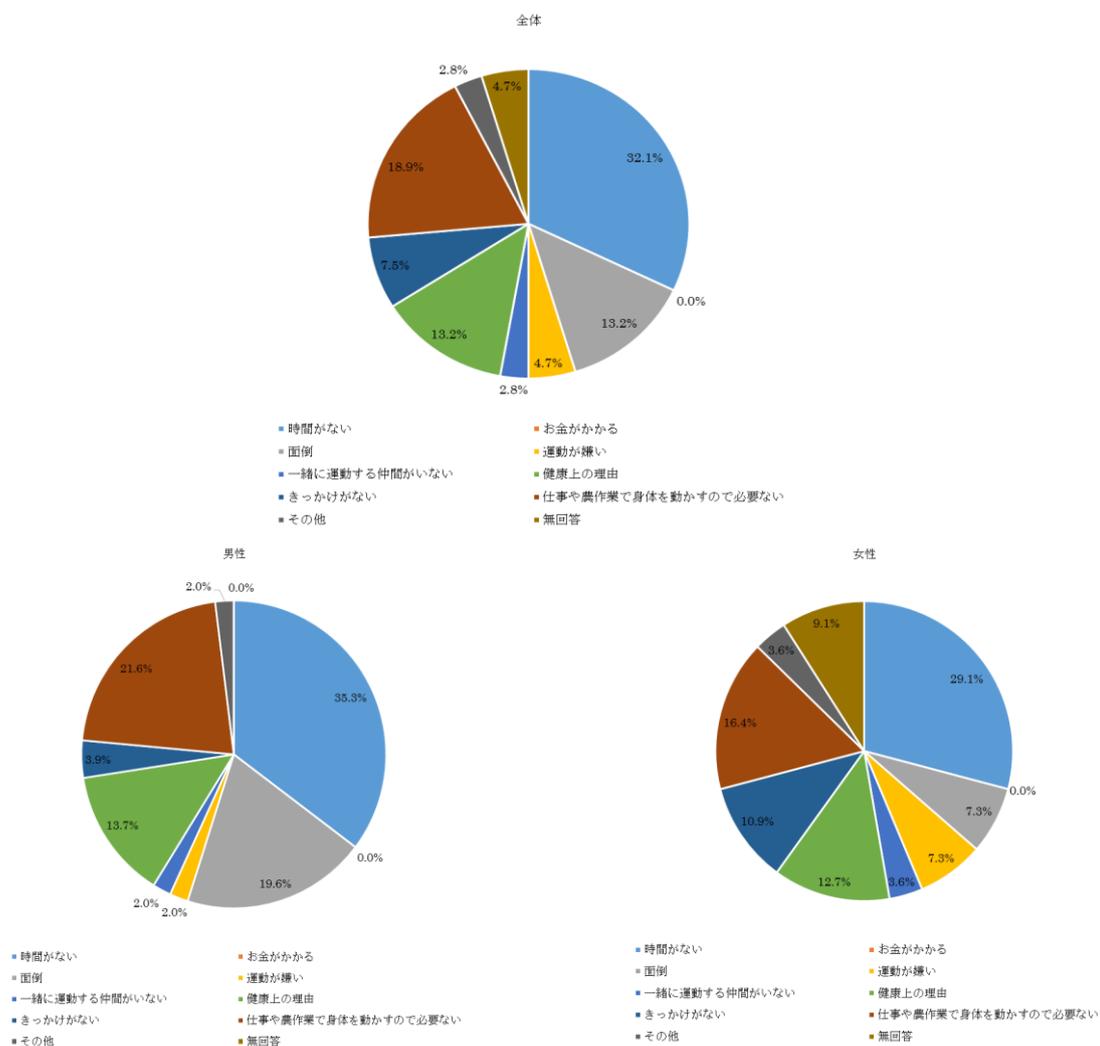
- ・仕事・通勤で体を動かすから（5人）
- ・高血圧・糖尿病があるから（1人）
- ・ぎっくり腰になったから（1人）
- ・犬の散歩があるから（1人）
- ・無回答（3人）



5.運動をしていない理由

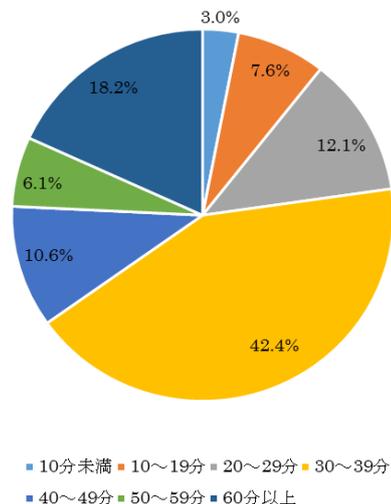
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
時間がない	34	18	16	32.1	35.3	29.1
お金がかかる	0	0	0	0.0	0.0	0.0
面倒	14	10	4	13.2	19.6	7.3
運動が嫌い	5	1	4	4.7	2.0	7.3
一緒に運動する仲間がいない	3	1	2	2.8	2.0	3.6
健康上の理由	14	7	7	13.2	13.7	12.7
きっかけがない	8	2	6	7.5	3.9	10.9
仕事や農作業で身体を動かすので必要ない	20	11	9	18.9	21.6	16.4
その他	3*	1	2	2.8	2.0	3.6
無回答	5	0	5	4.7	0.0	9.1
合計	106	51	55	100.0	100.0	100.0

※(その他の内訳)・農作業で疲れる(1人) ・畑仕事と介護のため(1人)



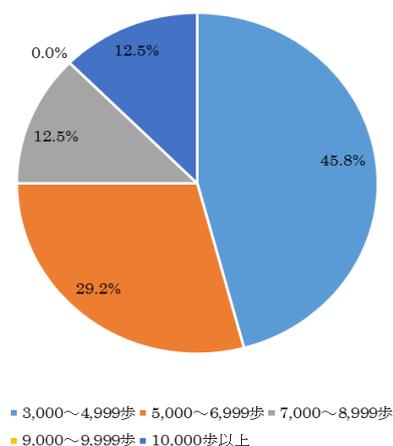
6(1)一日の平均ウォーキング時間

	人数(人)	割合(%)
10分未満	2	3.0
10～19分	5	7.6
20～29分	8	12.1
30～39分	28	42.4
40～49分	7	10.6
50～59分	4	6.1
60分以上	12	18.2
合計	66	100.0



6(2)一日の平均歩数

	人数(人)	割合(%)
3,000～4,999歩	11	45.8
5,000～6,999歩	7	29.2
7,000～8,999歩	3	12.5
9,000～9,999歩	0	0.0
10,000歩以上	3	12.5
合計	24	100.0



7.運動することが生活習慣病予防になることを知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	220	99	121	93.2	90.8	95.3
知らない	9	7	2	3.8	6.4	1.6
無回答	7	3	4	3.0	2.8	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0

