

【第2次健康さんだ21計画中間評価実施に係る健康に関する市民アンケート調査集計結果】

調査時期：平成30年2月

調査対象者：18歳以上市民（単純無作為抽出）2,000名

回収数：904件（回収率45.2%）

1 回答者属性

F1 性別（SA）

	回答数	%
総回答数	904	—
男性	438	48.5
女性	461	51.0
無回答	5	0.5

F2 年齢（SA）

	回答者	%	調査対象者	%	回答者/調査対象者%
総回答数	904	—	2,000	—	45.2
10歳代	7	0.7	29	1.5	24.1
20歳代	64	7.1	271	13.6	23.6
30歳代	93	10.3	279	14.0	33.3
40歳代	118	13.1	326	16.3	36.2
50歳代	184	20.4	364	18.2	50.5
60歳代	193	21.3	346	17.3	55.8
70歳代	154	17.0	210	10.5	73.3
80歳以上	87	9.6	175	8.8	49.7
無回答	4	0.4	—	—	—

F3 家族構成（SA）

	回答数	%
総回答数	904	—
単身世帯	85	9.4
夫婦のみ世帯	265	29.3
二世代世帯	449	49.7
三世代世帯	74	8.2
その他	24	2.7
無回答	7	0.8

F4 職業 (SA)

	回答者数	%
総回答数	904	—
自営業	52	5.8
会社員・公務員	280	31.0
パート・アルバイト	168	18.6
学生	28	3.1
無職	343	37.9
その他	24	2.7
無回答	9	1.0

F5 BMI (SA)

※ (SA) は単数回答の設問、(MA) は複数回答の設問を表しています。

問 1-1 健康状態 「普段、健康だと感じていますか。」(SA)

		回答数	(%)
1	健康だと思う	255	28.2
2	どちらかと言えば健康である	480	53.1
3	どちらかと言えば健康でない	112	12.4
4	健康でない	45	5.0
5	無回答	12	1.3

問 1-2 健康状態の判断背景

「問 1-1 における健康を判断する際に重視したもので、あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答数	(%)
1	病気ではないこと	725	80.2
2	身体が丈夫なこと	552	61.1
3	満足な食事がとれること	664	73.5
4	ぐっすりと眠れること	517	57.2
5	不安や悩みがないこと	283	31.3
6	幸せを感じる事	370	40.9
7	前向きに生きられること	390	43.1
8	生きがいを感じる事	256	28.3
9	家庭円満であること	388	42.9
10	人間関係がうまくいっていること	310	34.3
11	仕事がうまくいっていること	163	18.0
12	愛することができるということ	238	26.3
13	他人から認められること	157	17.4

問 1-3 健康への不安

「健康に関して不安を感じていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答数	(%)
1	現在の持病	269	29.8
2	肥満・やせなどの自分の体格	200	22.1
3	将来の病気(生活習慣病、がんなど)	462	51.1
4	体力の衰え	504	55.8
5	ストレス・精神的な疲労	286	31.6
6	その他	31	3.4
7	特に不安を感じることはない	140	15.5

問 1-4 健康へのリスク

「健康にとって危険性が高いと考えるもので、あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答数	(%)
1	生活習慣	657	72.7
2	加齢や遺伝	476	52.7
3	過大なストレス	537	59.4
4	感染症	280	31.0
5	アレルギー	134	14.8
6	環境汚染	201	22.2
7	自然災害など不慮の事故	239	26.4
8	その他	23	2.5

問 2-1 健康づくりへの取り組み状況

「健康づくりに取り組んでいる事で、あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答者数	(%)
1	規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	588	65.0
2	バランスのとれた食事をしている	391	43.3
3	薄味のもの食べている	285	31.5
4	食べ過ぎないようにしている	354	39.2
5	適度に運動をしている	392	43.4
6	睡眠を十分にとっている	402	44.5
7	たばこを吸わない	562	62.2
8	お酒を飲みすぎない	322	35.6
9	ストレスをためない	278	30.8
10	毎日体重を計測する	189	20.9
11	定期的に健康診断を受ける	472	52.2
12	その他	19	2.1
13	何も取り組んでいない	69	7.6

問 2-2 健康づくりへのきっかけ

「健康づくりに取り組むきっかけにおいて、最も影響力があると思われるものにあてはまる番号を1つ記入してください。」(SA)

		回答者数	(%)
1	自身の体調の変化・病気	614	67.9
2	家族の体調の変化・病気	94	10.4
3	厄年・子どもの誕生などの人生の節目	8	0.9
4	医師等の専門職からの勧め	60	6.6
5	家族や友人からの勧め	24	2.7
6	新聞・雑誌・テレビなどの健康記事等	57	6.3
7	市広報誌・パンフレット	2	0.2
8	特典(健康づくりで商品等を得られること)	3	0.3
9	健康に関する講演会・イベント	7	0.8
10	その他	11	1.2
11	無回答	24	2.7

問 3-1 日常の体力づくりの頻度

「日頃、意識的に運動や体力づくりをしていますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	週1回以上している	324	35.8
2	月1~3回程度している	191	21.1
3	全くしていない	376	41.6
4	無回答	13	1.4

問 3-2 運動習慣

「ジョギングやスポーツなど、健康づくりのために続けて1回30分以上、かつ週2回以上運動をしていますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	現在もこれからもするつもりはない	143	15.8
2	していないが、将来するつもり	331	36.6
3	していないが、今すぐはじめる	10	1.1
4	しているが、週2回未満	175	19.4
5	週2回以上かつ、6か月未満	31	3.4
6	週2回以上、かつ6か月以上	184	20.4
7	無回答	30	3.3

問 3-3 ロコモティブシンドローム認知度

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉を知っていましたか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	言葉も意味もよく知っていた	66	7.3
2	言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	82	9.1
3	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	58	6.4
4	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	117	12.9
5	言葉も意味も知らなかった	575	63.6
6	無回答	6	0.7

問 3-4 身体活動量 「平均的な1週間を考えた場合、1日あたりの体の動きについてお聞きします。」

(1) 「強い身体活動を行う日はありますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	有り	201	22.2
2	無し	629	69.6
3	無回答	74	8.2

(2) 「中等度の身体活動を行う日はありますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	有り	304	33.6
2	無し	498	55.1
3	無回答	102	11.3

(3) 「平均的な1週間で、10分以続けて歩くことはありますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	有り	661	73.1
2	無し	188	20.8
3	無回答	55	6.1

問 3-5 「平均的な1週間を考えた場合、1日のおおよその歩数を把握していますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	把握している	213	23.6
2	把握していない	666	73.7
3	無回答	25	2.8

問 3-6 体力測定の参加

「過去1年間に、体力測定（握力測定など）に参加しましたか。また、どのような機会に参加しましたか。」(MA)

		回答者数	(%)
1	行政が実施主体であるもの	27	3.0
2	地域が実施主体であるもの	26	2.9
3	民間企業が実施主体であるもの	44	4.9
4	学校が実施主体であるもの	13	1.4
5	医療機関が実施主体であるもの	81	9.0
6	参加していない	699	77.3
7	無回答	14	1.5

問 4-1 COPD 認知度 「COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていましたか。」 (SA)

		回答者数	(%)
1	言葉も意味もよく知っていた	72	8.0
2	言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	78	8.6
3	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	63	7.0
4	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	109	12.1
5	言葉も意味も知らなかった	571	63.2
6	無回答	11	1.2

問 4-2 喫煙状況 「たばこを吸いますか。」 (SA)

		回答者数	(%)
1	毎日吸っている	96	10.6
2	時々吸う日がある	11	1.2
3	以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	86	9.5
4	吸わない	702	77.7
5	無回答	9	1.0

問 4-3 喫煙者の禁煙希望 「(問 4-2 で①②と答えた方にお聞きします。) たばこをやめたいと思いますか。」 (SA)

		回答者数	(%)
1	禁煙をしたい	32	29.6
2	本数を減らしたい	21	19.4
3	やめるつもりはない	39	36.1
4	わからない	16	14.8

(N=108)

問 4-4 喫煙の害に関する知識

「たばこが健康に与える影響について、あなたの考えに近いものを選んでください。」 (SA)

		影響がある	どちらとも いえない	たばここと 関係ない	病気を 知らない	無回答
1	肺がん(咽頭がん、その他のがん)	728	63	7	4	102
2	ぜんそく	496	221	67	5	115
3	気管支炎	526	197	60	6	115
4	心臓病	390	308	76	7	123
5	脳卒中	403	298	63	9	131
6	胃かいよう	240	329	182	9	144
7	妊娠に影響する(低出生体重児等)	656	82	7	15	144
8	歯周病(歯槽膿漏など)	344	298	115	9	138

問 5-1 飲酒習慣 「お酒を飲みますか。」 (SA)

		回答者数	(%)
1	飲まない	258	28.5
2	ほとんど飲まない	218	24.1
3	たまに飲む	213	23.6
4	よく飲む	203	22.5
5	未回答	12	1.3

問 5-2 飲酒量

「(問 5-1 で③④と答えた方にお聞きします。) お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算して、どのくらいの量を飲みますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	1合未満	193	46.3
2	1合以上2合未満	133	31.9
3	2合以上3合未満	59	14.1
4	3合以上4合未満	18	4.3
5	4合以上5合未満	9	2.2
6	5合以上	3	0.7
7	無回答	2	0.5

(N=417)

問 5-3 適正な飲酒量 (認識)

「1日平均でどれぐらいが節度のある適度な飲酒であると思いますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	1合未満	442	48.9
2	1合以上2合未満	293	32.4
3	2合以上3合未満	45	5.0
4	3合以上4合未満	4	0.4
5	4合以上5合未満	4	0.4
6	5合以上	0	0.0
7	無回答	116	12.8

問 6-1 睡眠の質 「過去1か月間、睡眠による休養が充分にとれていますか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	充分とれている	232	25.7
2	とれている	393	43.5
3	あまりとれていない	238	26.3
4	まったくとれていない	23	2.5
5	無回答	18	2.0

問 6-2 良質な睡眠を阻害する要因

「(問 6-1 で③④と答えた方にお聞きします。) 睡眠による休養を妨げていると思われるものすべてに○をつけてください。(MA) そのうち最も影響があると思われるものを1つ記入してください。(SA)」

		回答者数	(%)	最も	(%)
1	仕事	104	19.2	52	19.8
2	家事	54	9.9	23	8.8
3	育児	37	6.8	14	5.3
4	介護	13	2.4	2	0.8
5	健康状態	55	10.1	28	10.7
6	通勤・通学の所要時間	29	5.3	11	4.2
7	テレビの視聴時間	44	8.1	10	3.8
8	スマートフォン等のIT機器	56	10.3	21	8.0
9	睡眠環境	17	3.1	4	1.5
10	不安や悩み	74	13.6	35	13.4
11	その他	43	7.9	31	11.8
12	無回答	17	3.1	31	11.8

(N=262)

問 6-3 睡眠時間

「過去1か月間の1日の平均睡眠時間にあてはまるものを記入してください。」(SA)

		回答者数	(%)
1	5時間未満	97	10.7
2	5時間以上6時間未満	267	29.5
3	6時間以上7時間未満	325	36.0
4	7時間以上8時間未満	148	16.4
5	8時間以上9時間未満	39	4.3
6	9時間以上	15	1.7
7	無回答	13	1.4

問 6-4 ストレスの有無

「この1か月間に不満や悩み、ストレスなどがありましたか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	あった	515	57.0
2	なかった	365	40.4
3	無回答	24	2.7

問 6-5 ストレスの要因

「(問 6-4 で①と答えた方にお聞きします。) ストレスの原因にあてはまるものすべてに○をつけてください。(MA) また、最も気になる原因を記入してください。(SA)」

		回答者数	(%)	最も	(%)
1	家族との人間関係	137	10.0	44	8.5
2	家族以外の人間関係	157	11.5	47	9.1
3	恋愛・性に関すること	22	1.6	5	1.0
4	結婚	7	0.5	0	0.0
5	離婚	3	0.2	0	0.0
6	いじめ・セクシャルハラスメント	13	0.9	2	0.4
7	生きがいに関すること	67	4.9	14	2.7
8	自由な時間がないこと	74	5.4	16	3.1
9	収入・家計・借金等	133	9.7	30	5.8
10	自分の病気や介護	109	8.0	43	8.3
11	家族の病気や介護	106	7.7	46	8.9
12	妊娠・出産	4	0.3	3	0.6
13	育児	44	3.2	11	2.1
14	家事	66	4.8	7	1.4
15	自分の学業・受験・進学	18	1.3	3	0.6
16	子どもの教育	56	4.1	13	2.5
17	自分の仕事	219	16.0	124	24.1
18	家族の仕事	43	3.1	6	1.2
19	住まいや住環境	55	4.0	6	1.2
20	わからない	9	0.7	5	1.0
21	その他	28	2.0	14	2.7
22	無回答	0	0.0	76	14.8

(N=515)

問 6-6 悩みの相談相手

「悩みやストレスの相談相手について、主にあてはまるものを1つ記入してください。」(SA)

		回答者数	(%)
1	家族	428	47.3
2	友人・知人	197	21.8
3	職場の上司・学校の先生	18	2.0
4	公的機関の相談窓口	5	0.6
5	民間の相談窓口	2	0.2
6	医療機関の医師等	28	3.1
7	誰にも相談できない	45	5.0
8	どこに相談したらいいかわからない	25	2.8
9	相談する必要はない	113	12.5
10	無回答	43	4.8

問 6-7 自殺相談窓口の認知度

「死にたい」と思うほどの悩みを抱えたとき、相談できる窓口を知っていますか。」(MA)

		回答者数	(%)
1	兵庫県のちと心のサポートダイヤル	117	12.0
2	神戸いのちの電話	87	8.9
3	よりそいホットライン	24	2.5
4	兵庫県精神保健福祉センター	32	3.3
5	宝塚健康福祉事務所	19	2.0
6	知らない	695	71.4

問 6-8 自殺企図者への対応方法の認知度

「身近な人に「死にたい」と相談されたときどのように対応すると思いますか。」(MA)

		回答者数	(%)
1	ひたすら耳を傾けて聞く	583	29.8
2	「死んではいけない」と説得する	271	13.8
3	「死にたいくらいつらいんだね」と共感する	262	13.4
4	「頑張って生きよう」と励ます	231	11.8
5	「つまらないことを考えるな」と叱る	62	3.2
6	医師や専門家への相談を提案する	375	19.2
7	話をそらす	18	0.9
8	わからない	131	6.7
9	その他	24	1.2

問 6-9 メンタルヘルスを学ぶ機会

「過去1年間に、こころの健康づくりやメンタルヘルスケアについて学ぶ講座やイベント等に参加しましたか。また、参加した方はどのような機会に参加しましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答者数	(%)
1	行政が実施主体であるもの	37	35.9
2	地域が実施主体であるもの	21	20.4
3	民間企業が実施主体であるもの	24	23.3
4	学校が実施主体であるもの	7	6.8
5	医療機関が実施主体であるもの	14	13.6
6	参加していない	781	86.4

問 7-1 地域活動への参加

「健康づくりに関係したボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）を行っていますか。（※有償、無償には関わらない）あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		回答者数	(%)
1	食生活などの生活習慣改善のための活動	16	1.6
2	スポーツ・文化・芸術に関係した活動	52	5.3
3	まちづくりのための活動	36	3.7
4	子どもを対象とした活動	31	3.2
5	高齢者を対象とした活動	54	5.5
6	防犯・防災に関係した活動	46	4.7
7	自然や環境保護に関係した活動	69	7.1
8	上記以外の活動	27	2.8
9	健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない	646	66.1

問 7-2 所属する組織の健康づくりへの積極性

「あなたが所属する組織は健康づくりに積極的に取り組んでいますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。」(MA)

		積極的に取り組んでいる	どちらかと言うと取り組んでいる	あまり取り組んでいない	全く取り組んでいない	わからない	所属していない	無回答
1	自治体	72	169	47	28	232	169	187
2	勤務先	66	130	97	52	70	242	247
3	地域	45	144	74	22	264	151	204
4	家族	59	193	183	78	50	137	204

問 8-1 歯科健診受診機会 「過去1年間に歯科健診を受けましたか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	受けた	556	61.5
2	受けなかった	341	37.7
3	無回答	7	0.8

問 8-2 健診受診機会 「過去1年間に健診等（がん検診を除く）を受けましたか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	はい	639	70.7
2	いいえ	255	28.2
3	無回答	10	1.1

問 8-3 健診受診機会

「(問 8-2 で①と答えた方にお聞きします。) どのような機会に健診等を受けましたか。」(SA)

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	149	23.3
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	372	58.2
3	学校が実施した健診	15	2.3
4	上記1～3以外の健診	135	21.1
5	無回答	27	4.2

(N=639)

問 8-4 健診未受診理由

「(問 8-2 で②と答えた方にお聞きします。)受けなかった理由にあてはまるものすべてに○をつけてください。」
(MA)

		回答者数	(%)
1	知らなかった	27	10.6
2	時間がとれなかった	66	25.9
3	場所が遠い	11	4.3
4	費用がかかる	40	15.7
5	検査等が不安	16	6.3
6	入院中・通院中	31	12.2
7	毎年受ける必要性を感じない	38	14.9
8	健康状態に自信がある	22	8.6
9	必要な時にはいつでも医療機関を受診できる	90	35.3
10	結果が不安である	12	4.7
11	めんどう	57	22.4
12	その他	23	9.0

(N=255)

問 8-5 がん検診受診機会

「過去1年間に下記のがん検診を受けましたか。また、それぞれのがん検診をどのような機会に受診したのかあてはまるものに○をつけてください。」(SA)

胃がん検診

		回答者数	(%)
1	受けた	355	39.3
2	受けなかった	449	49.7
3	無回答	100	11.1

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	54	15.2
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	186	52.4
3	学校が実施した健診	0	0.0
4	上記1～3以外の健診	108	30.4
5	無回答	7	2.0

(N=355)

肺がん検診

		回答者数	(%)
1	受けた	432	47.8
2	受けなかった	370	40.9
3	無回答	102	11.3

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	65	15.0
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	269	62.3
3	学校が実施した健診	5	1.2
4	上記1～3以外の健診	84	19.4
5	無回答	9	2.1

(N=432)

大腸がん検診

		回答者数	(%)
1	受けた	386	42.7
2	受けなかった	420	46.5
3	無回答	98	10.8

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	73	18.9
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	215	55.7
3	学校が実施した健診	0	0.0
4	上記1～3以外の健診	94	24.4
5	無回答	4	1.0

(N=386)

問 8-6 女性がん検診受診機会

「(女性の方にお聞きします。) 過去2年間に下記のがん検診を受けましたか。また、それぞれのがん検診をどのような機会に受診したのかあてはまるものに○をつけてください。」(SA)

子宮頸がん検診

		回答者数	(%)
1	受けた	180	39.0
2	受けなかった	234	50.8
3	無回答	47	10.2

(N=461)

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	69	38.3
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	50	27.8
3	学校が実施した健診	0	0.0
4	上記1～3以外の健診	60	33.3
5	無回答	1	0.6

(N=180)

乳がん検診

		回答者数	(%)
1	受けた	198	43.0
2	受けなかった	226	49.0
3	無回答	37	8.0

(N=461)

		回答者数	(%)
1	市が実施した健診	76	38.4
2	勤め先又は健康保険組合等が実施した健診	57	28.8
3	学校が実施した健診	0	0.0
4	上記1～3以外の健診	59	29.8
5	無回答	6	3.0

(N=198)

問 8-7 健診環境整備 「どのような環境であれば、より受診しやすいと思われますか。」

		回答者数	(%)
1	勤務時間内の受診	110	12.2
2	職場や自宅近くでの受診	127	14.0
3	個別医療機関での受診	94	10.4
4	休日の受診	71	7.9
5	夜間・早朝の受診	6	0.7
6	郵送での受診	26	2.9
7	所要時間の短縮	33	3.7
8	各種がん検診とのセット受診	63	7.0
9	自己負担額の軽減	143	15.8
10	特典付き	4	0.4
11	一時預かり付き	12	1.3
12	インターネット申込み	6	0.7
13	その他	16	1.8
14	無回答	193	21.3