

松島町 健康づくりに関するアンケート

— 調査結果報告書 —

令和6年3月

松島町 健康長寿課

<目次>

I	調査概要	1
	(1) 調査の目的	1
	(2) 調査期間	1
	(3) 調査対象	1
	(4) 調査方法	1
	(5) 回収状況	1
	(6) 調査結果の見方	1
II	健康づくりに関するアンケート調査結果	2
1	あなたについて	2
	(1) 居住地	2
	(2) 性別	2
	(3) 年齢	2
	(4) 家族構成	3
	(5) 職業	3
	(6) 経済状況	4
	(7) 最終学歴	4
	(8) 身長	4
	(9) 体重	5
	(10) 健康意識について	6
	(11) 新型コロナウイルス感染症の影響について	7
2	健康診断について	13
	(1) メタボリックシンドロームについて	13
	(2) 健康診断（健康診査）の受診について	14
3	食べることについて	16
	(1) 朝食について	16
	(2) 栄養成分表示について	17
	(3) 食事の食べる量について	18
	(4) 食事のバランスについて	19
	(5) 野菜摂取量のバランスについて	20
	(6) 食事の味付けについて	21
	(7) 果物摂取量のバランスについて	22
	(8) 食生活で気をつけていることについて	23
	(9) 食育について	24

4	歯の健康について.....	25
	(1) 歯の清掃について.....	25
	(2) かかりつけ歯科医について.....	26
	(3) 自分の歯について.....	27
5	運動習慣について.....	28
	(1) 運動の頻度について.....	28
	(2) 身体活動について.....	29
6	喫煙や飲酒について.....	30
	(1) たばこについて.....	30
	(2) 受動喫煙について.....	32
	(3) たばこの害について.....	34
	(4) お酒について.....	35
7	心や身体の状態について.....	38
	(1) 心の感じ方について.....	38
	(2) ストレス等の解消法について.....	39
	(3) 生きがいについて.....	40
	(4) 睡眠時間について.....	41
	(5) 睡眠による休養について.....	42
	(6) 自殺について.....	43
	(7) 相談者について.....	44
	(8) 「ゲートキーパー」について.....	45
8	健康づくりの取り組み.....	46
	(1) 健康づくり事業について.....	46
	(2) 健康づくりの身体活動の取り組みについて.....	47
	(3) 趣味やボランティア活動について.....	49
	(4) 地域とのつながりについて.....	50
9	自由意見.....	55

Ⅲ 資料編..... 57

健康づくりに関するアンケート調査票.....	57
------------------------	----

I 調査概要

(1) 調査の目的

本調査は、町民の健康づくりについての意識や生活習慣に関する実態を把握し、目標の達成状況や事業の進捗状況を踏まえ、松島町健康増進総合計画の策定に役立てるための基礎資料として実施しました。

(2) 調査期間

令和5年11月30日（木）～令和5年12月19日（火）

※集計処理にあたっては、令和6年1月15日着分の調査票まで含めています

(3) 調査対象

令和5年9月1日時点、町に住所がある20歳以上の町民 1,500人

(4) 調査方法

郵送による配布・回収

(5) 回収状況

配布数①	総回収数	有効回収数②	有効回収率 ②/①
1,500	542	542	36.1%

(6) 調査結果の見方

- n（number of cases）は比率算出の基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを示す。
- 回答の構成比は百分率であらわし、小数点第2位を四捨五入して算出している。したがって、単一回答形式の質問においては、回答比率を合計しても100.0%にならない場合がある。また、回答者が2つ以上の回答をすることができる複数回答形式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の比率を合計すると100.0%を超える場合がある。
- 調査数（n）が少数のものは、回答割合の信頼性が低いため、コメントを省略している場合がある。
- 図表及びコメントで、選択肢の語句等を一部簡略化している場合がある。

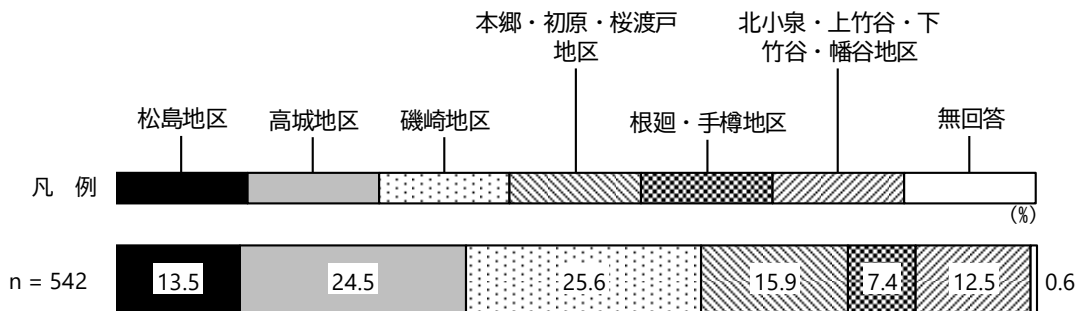
Ⅱ 健康づくりに関するアンケート調査結果

1 あなたについて

(1) 居住地域

●居住地域については、「磯崎地区」が25.6%と最も高く、次いで「高城地区」が24.5%、「本郷・初原・桜渡戸地区」が15.9%となっている。

問1 お住まいの地域を教えてください。(○は1つだけ)

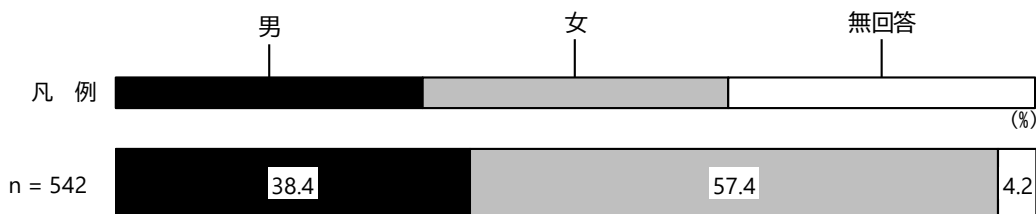


(2) 性別

●性別については、「男性」が38.4%、「女性」が57.4%となっている。

問2 戸籍上の性別を教えてください。(○は1つだけ)

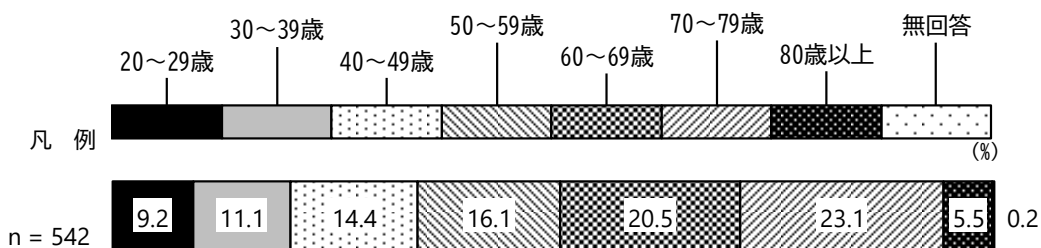
※答えにくい場合は無回答でかまいません。



(3) 年齢

●年齢については、「70～79歳」が23.1%と最も高く、次いで「60～69歳」が20.5%、「50～59歳」が16.1%となっている。

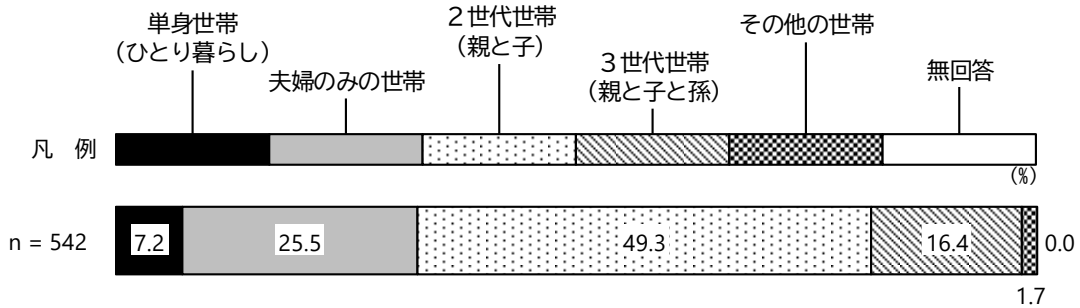
問3 年齢を教えてください。(○は1つだけ) ※記入日時点の年齢でお答えください。



(4) 家族構成

●家族構成については、「2世代世帯（親と子）」が49.3%と最も高く、次いで「夫婦のみの世帯」が25.5%、「3世代世帯（親と子と孫）」が16.4%となっている。

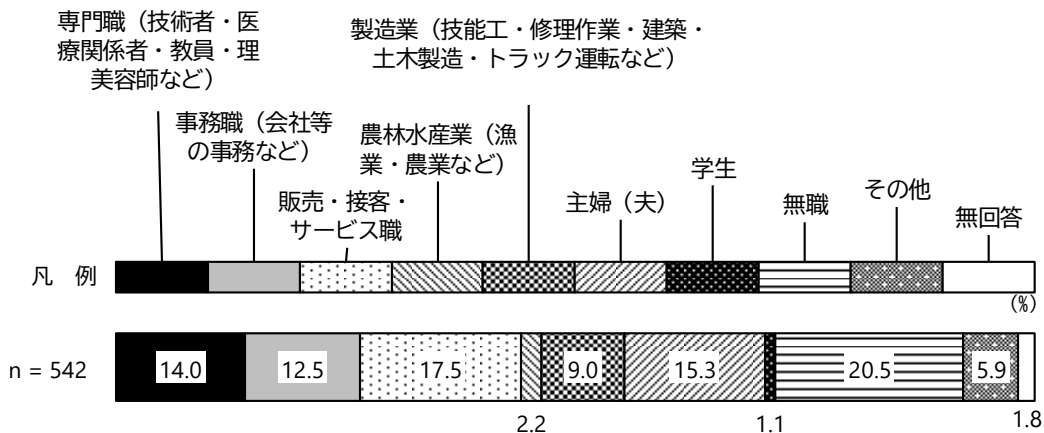
問4 世帯の家族構成を教えてください。(○は1つだけ)



(5) 職業

●職業については、「販売・接客・サービス職」が17.5%と最も高く、次いで「主婦（夫）」が15.3%、「専門職（技術者・医療関係者・教員・理美容師など）」が14.0%となっている。一方、「無職」が20.5%となっている。

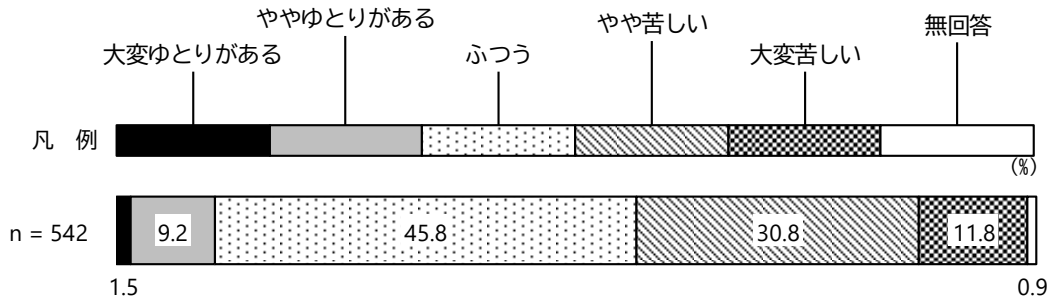
問5 ご職業を教えてください。(複数の場合は、主なもの1つだけに○)



(6) 経済状況

●経済状況については、「ふつう」が45.8%と最も高く、次いで「やや苦しい」(30.8%)、「大変苦しい」(11.8%)となっている。

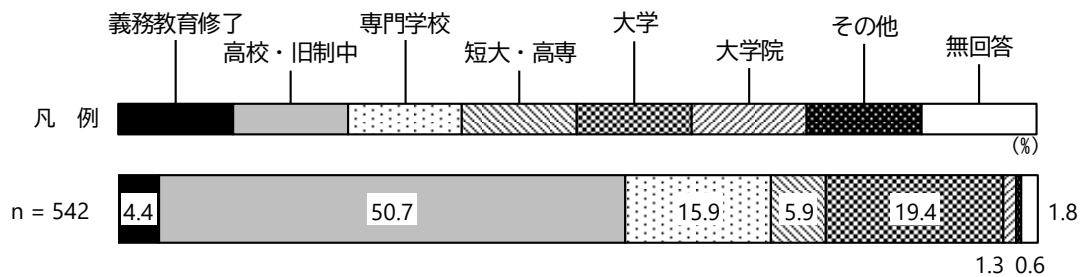
問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つだけ)



(7) 最終学歴

●最終学歴については、「高校・旧制中」が50.7%と最も高く、次いで「大学」(19.4%)、「専門学校」(15.9%)となっている。

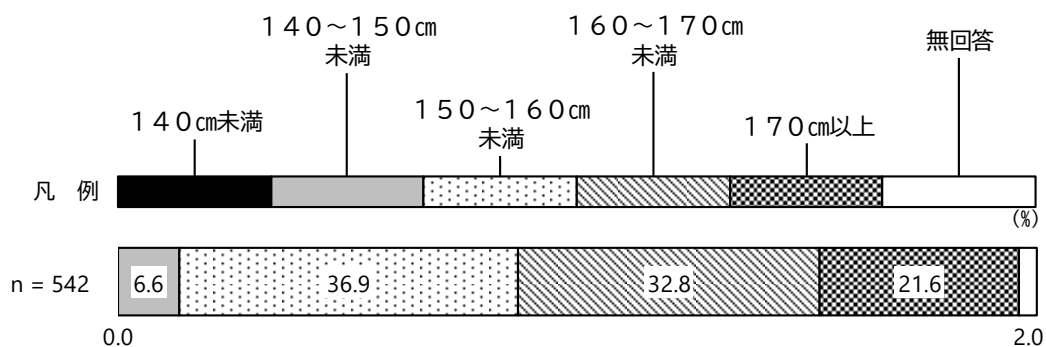
問7 あなたの最終卒業学校(中途退学の場合は、その前の学校)を教えてください。(○は1つだけ) ※答えにくい場合は無回答でかまいません。



(8) 身長

●身長については、「150~160cm未満」が36.9%と最も高く、次いで「160~170cm未満」(32.8%)、「170cm以上」(21.6%)となっている。

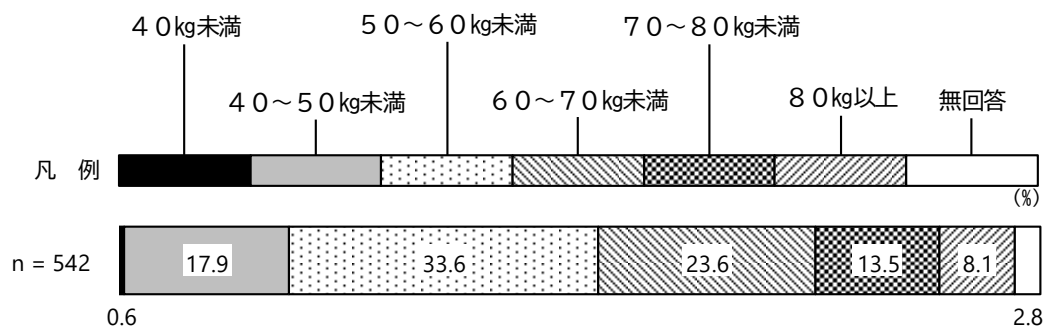
問8 身長を教えてください。



(9) 体重

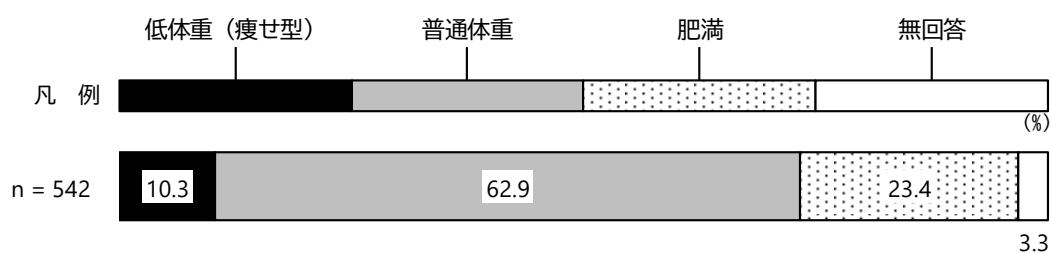
●体重については、「50～60kg 未満」が 33.6%と最も高く、次いで「60～70kg 未満」(23.6%)、「40～50kg 未満」(17.9%) となっている。

問9 体重を教えてください。



*BMI

●身長・体重から算出したBMIについては、「普通体重」が 62.9%と最も高く、次いで「肥満」が 23.4%、「低体重 (痩せ型)」が 10.3%となっている。

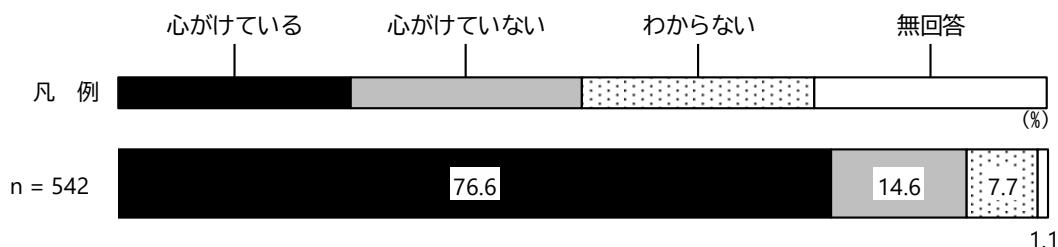


*BMI とは、体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で求められる。日本肥満学会の基準では 25 以上を肥満と定義している。また、18.5 未満は「低体重」(痩せ型) に分類される。

(10) 健康意識について

- 健康の維持を心がけているかについては、全体では「心がけている」が76.6%と最も高く、次いで「心がけていない」(14.6%)、「わからない」(7.7%)となっている。
- 年代別にみると、年代が低くなるにしたがって健康の維持を「心がけていない」割合が高い。

問 10 自分の健康を維持するように、心がけたり努力したりしていますか。(○は1つだけ)



【健康意識について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	心がけている	心がけていない	わからない	無回答
全体		542	76.6	14.6	7.7	1.1
性別	男	208	74.5	15.9	8.7	1.0
	女	311	77.8	13.5	7.4	1.3
年代別	20～39歳	110	58.2	26.4	13.6	1.8
	40～59歳	165	74.5	15.8	8.5	1.2
	60歳以上	266	85.3	9.0	4.9	0.8
居住地域別	松島地区	73	80.8	8.2	11.0	0.0
	高城地区	133	75.2	16.5	7.5	0.8
	磯崎地区	139	77.0	14.4	7.2	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	76.7	15.1	8.1	0.0
	根廻・手樽地区	40	82.5	10.0	5.0	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	72.1	19.1	7.4	1.5

(11) 新型コロナウイルス感染症の影響について

●新型コロナウイルス感染症の影響による変化については、項目別にみると、「増えた」では「1 体重」が17.0%、「減った」では「10 外出の頻度」が46.3%と最も高くなっている。

問 11 新型コロナウイルス感染症の影響により、以下の項目について変化がありましたか。

(○は各項目1つだけ)

		(%)				
	n	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
1 体重	542	17.0	69.0	10.1		3.9
2 1週間の運動日数	542	4.8	60.0	16.4	14.0	4.8
3 運動を行う日の平均運動時間	542	5.9	56.8	15.1	17.7	4.4
4 飲酒の頻度	542	5.4	39.9	11.8	38.7	4.2
5 1日当たりの飲酒の量	542	4.4	38.2	12.4	40.4	4.6
6 喫煙の頻度	542	1.7	19.2	2.6	71.2	5.4
7 睡眠時間	542	4.4	78.6	11.8		5.2
8 社会活動・人とのつながり	542	3.5	56.5	35.6		4.4
9 経済(収入)	542	2.4	64.9	28.2		4.4
10 外出の頻度	542	3.1	46.3	46.3	1.7	2.6

※1、6～9の選択肢は「増えた」、「変わらない」、「減った」のみ

参考 問 11 性別・年代（3区分）別・居住地域別集計

1. 体重

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	無回答
全体		542	17.0	69.0	10.1	3.9
性別	男	208	13.5	71.2	10.1	5.3
	女	311	19.6	67.2	10.3	2.9
年代別	20～39歳	110	22.7	67.3	10.0	0.0
	40～59歳	165	21.2	66.1	9.7	3.0
	60歳以上	266	11.7	71.8	10.5	6.0
居住地域別	松島地区	73	17.8	68.5	9.6	4.1
	高城地区	133	17.3	68.4	9.0	5.3
	磯崎地区	139	15.1	72.7	10.8	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	18.6	70.9	8.1	2.3
	根廻・手樽地区	40	17.5	55.0	17.5	10.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	17.6	69.1	10.3	2.9

2. 1週間の運動日数

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
全体		542	4.8	60.0	16.4	14.0	4.8
性別	男	208	3.8	64.4	14.9	10.6	6.3
	女	311	5.5	56.6	17.7	16.4	3.9
年代別	20～39歳	110	7.3	59.1	19.1	14.5	0.0
	40～59歳	165	6.1	63.0	15.2	12.1	3.6
	60歳以上	266	3.0	58.3	16.2	15.0	7.5
居住地域別	松島地区	73	6.8	61.6	12.3	13.7	5.5
	高城地区	133	0.8	63.9	18.8	13.5	3.0
	磯崎地区	139	4.3	61.2	17.3	12.2	5.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	9.3	55.8	16.3	15.1	3.5
	根廻・手樽地区	40	7.5	47.5	15.0	17.5	12.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	4.4	60.3	16.2	16.2	2.9

3. 運動を行う日の平均運動時間

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	もともとな	無回答
全体		542	5.9	56.8	15.1	17.7	4.4
性別	男	208	6.3	59.6	15.9	13.5	4.8
	女	311	5.8	54.7	15.1	20.3	4.2
年代別	20～39歳	110	7.3	59.1	18.2	14.5	0.9
	40～59歳	165	8.5	57.6	15.8	15.8	2.4
	60歳以上	266	3.8	55.3	13.5	20.3	7.1
居住地別	松島地区	73	9.6	54.8	13.7	17.8	4.1
	高城地区	133	1.5	61.7	15.8	16.5	4.5
	磯崎地区	139	7.9	58.3	18.0	14.4	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	7.0	52.3	11.6	22.1	7.0
	根廻・手樽地区	40	7.5	50.0	10.0	25.0	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	4.4	57.4	17.6	16.2	4.4

4. 飲酒の頻度

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	もともとな	無回答
全体		542	5.4	39.9	11.8	38.7	4.2
性別	男	208	7.2	51.4	12.5	25.5	3.4
	女	311	3.5	32.5	11.9	47.6	4.5
年代別	20～39歳	110	7.3	45.5	14.5	31.8	0.9
	40～59歳	165	8.5	47.3	11.5	30.9	1.8
	60歳以上	266	2.6	32.7	10.9	46.6	7.1
居住地別	松島地区	73	6.8	35.6	12.3	41.1	4.1
	高城地区	133	7.5	34.6	10.5	43.6	3.8
	磯崎地区	139	3.6	48.2	15.1	31.7	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	38.4	12.8	41.9	3.5
	根廻・手樽地区	40	0.0	32.5	10.0	45.0	12.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	8.8	45.6	7.4	32.4	5.9

松島町 健康づくりに関するアンケート

5. 1日当たりの飲酒の量

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	もともとな	無回答
全体		542	4.4	38.2	12.4	40.4	4.6
性別	男	208	5.3	49.5	14.9	26.9	3.4
	女	311	2.9	30.9	11.3	49.5	5.5
年代別	20～39歳	110	5.5	49.1	10.9	34.5	0.0
	40～59歳	165	7.9	43.6	11.5	34.5	2.4
	60歳以上	266	1.9	30.1	13.5	46.6	7.9
居住地域別	松島地区	73	5.5	37.0	12.3	42.5	2.7
	高城地区	133	5.3	33.1	10.5	45.9	5.3
	磯崎地区	139	2.2	46.0	16.5	33.8	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	36.0	12.8	40.7	7.0
	根廻・手樽地区	40	0.0	30.0	10.0	50.0	10.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	10.3	42.6	8.8	33.8	4.4

6. 喫煙の頻度

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	もともとな	無回答
全体		542	1.7	19.2	2.6	71.2	5.4
性別	男	208	3.4	31.3	4.3	54.3	6.7
	女	311	0.3	11.6	1.6	82.3	4.2
年代別	20～39歳	110	3.6	25.5	2.7	68.2	0.0
	40～59歳	165	1.8	25.5	3.6	67.9	1.2
	60歳以上	266	0.8	12.8	1.5	74.8	10.2
居住地域別	松島地区	73	4.1	21.9	5.5	65.8	2.7
	高城地区	133	0.0	15.8	0.8	78.9	4.5
	磯崎地区	139	1.4	18.0	3.6	72.7	4.3
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	2.3	17.4	1.2	74.4	4.7
	根廻・手樽地区	40	0.0	20.0	0.0	65.0	15.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	2.9	26.5	4.4	60.3	5.9

7. 睡眠時間

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	無回答
全体		542	4.4	78.6	11.8	5.2
性別	男	208	1.9	86.5	7.7	3.8
	女	311	5.8	74.6	14.1	5.5
年代別	20～39歳	110	7.3	81.8	10.9	0.0
	40～59歳	165	5.5	77.6	13.9	3.0
	60歳以上	266	2.6	77.8	10.9	8.6
居住地域別	松島地区	73	6.8	78.1	13.7	1.4
	高城地区	133	3.8	82.7	9.8	3.8
	磯崎地区	139	5.8	80.6	9.4	4.3
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	73.3	16.3	7.0
	根廻・手樽地区	40	2.5	72.5	12.5	12.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	2.9	77.9	13.2	5.9

8. 社会活動・人とのつながり

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	無回答
全体		542	3.5	56.5	35.6	4.4
性別	男	208	3.4	62.5	30.3	3.8
	女	311	3.9	52.4	38.9	4.8
年代別	20～39歳	110	4.5	55.5	40.0	0.0
	40～59歳	165	3.6	54.5	38.8	3.0
	60歳以上	266	3.0	57.9	32.0	7.1
居住地域別	松島地区	73	6.8	57.5	34.2	1.4
	高城地区	133	0.0	57.9	37.6	4.5
	磯崎地区	139	3.6	57.6	36.0	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	48.8	43.0	4.7
	根廻・手樽地区	40	0.0	57.5	27.5	15.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	8.8	58.8	29.4	2.9

松島町 健康づくりに関するアンケート

9. 経済（収入）

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	無回答
全体		542	2.4	64.9	28.2	4.4
性別	男	208	1.4	64.4	30.8	3.4
	女	311	3.2	65.0	27.0	4.8
年代別	20～39歳	110	3.6	68.2	27.3	0.9
	40～59歳	165	4.2	68.5	25.5	1.8
	60歳以上	266	0.8	61.7	30.1	7.5
居住地域別	松島地区	73	0.0	64.4	34.2	1.4
	高城地区	133	0.8	63.2	31.6	4.5
	磯崎地区	139	1.4	69.8	25.2	3.6
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	4.7	65.1	25.6	4.7
	根廻・手樽地区	40	5.0	60.0	22.5	12.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	5.9	61.8	27.9	4.4

10. 外出の頻度

(%)

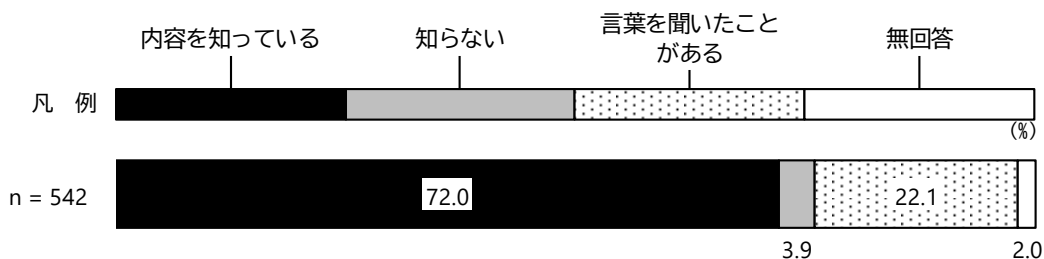
		n	増えた	変わらない	減った	もともとな	無回答
全体		542	3.1	46.3	46.3	1.7	2.6
性別	男	208	2.4	55.3	37.5	1.9	2.9
	女	311	3.5	40.8	52.4	1.3	1.9
年代別	20～39歳	110	5.5	50.0	44.5	0.0	0.0
	40～59歳	165	1.2	46.1	50.9	0.6	1.2
	60歳以上	266	3.4	45.1	44.0	3.0	4.5
居住地域別	松島地区	73	1.4	56.2	38.4	2.7	1.4
	高城地区	133	0.0	47.4	48.1	0.8	3.8
	磯崎地区	139	5.0	42.4	49.6	2.2	0.7
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	4.7	44.2	48.8	1.2	1.2
	根廻・手樽地区	40	5.0	37.5	45.0	2.5	10.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	4.4	50.0	42.6	0.0	2.9

2 健康診断について

(1) メタボリックシンドロームについて

- メタボリックシンドロームについては、全体では「内容を知っている」が72.0%と最も高く、次いで「言葉を聞いたことがある」(22.1%)、「知らない」(3.9%)となっている。
- 性別にみると、女性では「内容を知っている」が74.0%と男性(68.8%)に比べ高い。
- 年代別にみると、40～59歳では「内容を知っている」が78.2%と他の年代に比べ高い。

問12 メタボリックシンドロームについて、内容を知っていますか。(○は1つだけ)



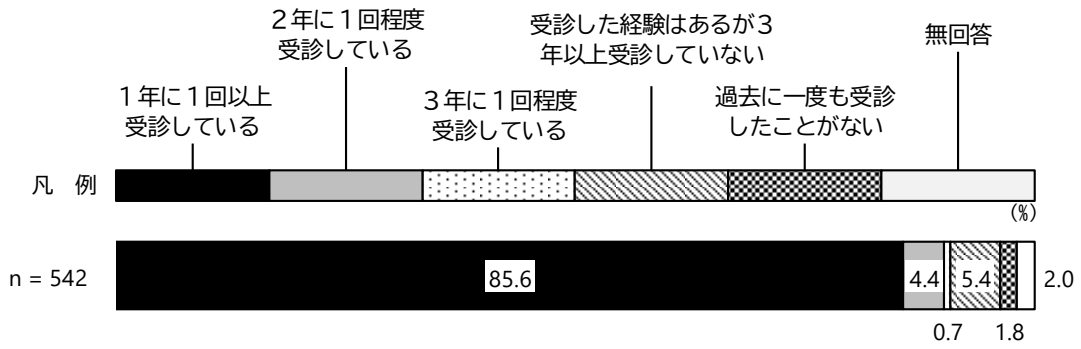
【メタボリックシンドロームについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	内容を知っている	知らない	言葉を聞いたことがある	無回答
全体		542	72.0	3.9	22.1	2.0
性別	男	208	68.8	6.3	22.1	2.9
	女	311	74.0	2.3	22.2	1.6
年代別	20～39歳	110	65.5	3.6	30.0	0.9
	40～59歳	165	78.2	1.8	18.2	1.8
	60歳以上	266	70.7	5.3	21.4	2.6
居住地域別	松島地区	73	69.9	2.7	26.0	1.4
	高城地区	133	81.2	1.5	16.5	0.8
	磯崎地区	139	69.8	5.0	22.3	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	70.9	3.5	23.3	2.3
	根廻・手樽地区	40	65.0	10.0	25.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	67.6	4.4	25.0	2.9

(2) 健康診断（健康診査）の受診について

- 健康診断の受診頻度については、全体では「1年に1回以上受診している」が85.6%と最も高く、次いで「受診した経験はあるが3年以上受診していない」(5.4%)、「2年に1回程度受診している」(4.4%)となっている。
- どの区分でも、8割以上が「1年に1回以上受診している」と回答している。

問 13 健康診断（健康診査）を受診していますか。（○は1つだけ）



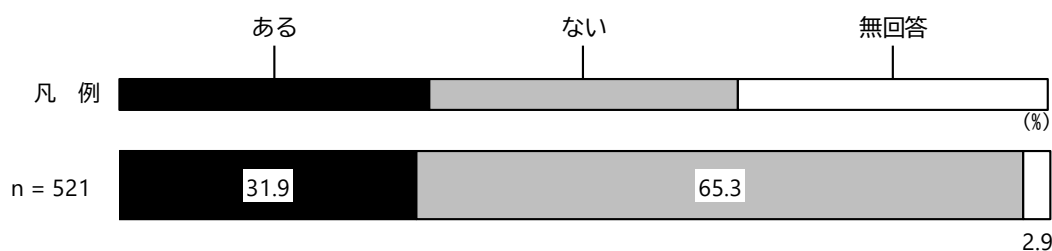
【健康診断（健康診査）の受診について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	1年に1回以上受診している (%)	2年に1回程度受診している (%)	3年に1回程度受診している (%)	受診した経験はあるが3年以上受診していない (%)	過去に一度も受診したことがない (%)	無回答 (%)
全体		542	85.6	4.4	0.7	5.4	1.8	2.0
性別	男	208	86.1	4.3	0.5	3.8	2.9	2.4
	女	311	84.9	4.5	0.6	6.8	1.3	1.9
年代別	20～39歳	110	80.0	3.6	0.9	8.2	5.5	1.8
	40～59歳	165	87.3	4.2	0.6	4.2	1.8	1.8
	60歳以上	266	86.8	4.9	0.8	4.9	0.4	2.3
居住地域別	松島地区	73	83.6	8.2	1.4	6.8	0.0	0.0
	高城地区	133	87.2	4.5	0.8	5.3	2.3	0.0
	磯崎地区	139	85.6	2.2	0.0	5.8	2.2	4.3
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	87.2	4.7	1.2	4.7	0.0	2.3
	根廻・手樽地区	40	82.5	7.5	0.0	5.0	5.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	86.8	2.9	1.5	4.4	1.5	2.9

- 保健指導を受けたことがあるかについては、全体では「ない」が65.3%、「ある」が31.9%となっている。
- 性別にみると、男性では「ある」が41.6%と女性に比べ、15ポイント以上高い。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって「ある」の割合が高い。

【問13-1は、問13で「1. 1年に1回以上受診している」「2. 2年に1回程度受診している」「3. 3年に1回程度受診している」「4. 受診した経験はあるが3年以上受診していない」を回答された方にお聞きします。】

問13-1 健康診断の結果、保健指導（食事や生活習慣の改善指導）を受けたことがありますか。
（○は1つだけ）



【保健指導を受けたかについて／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

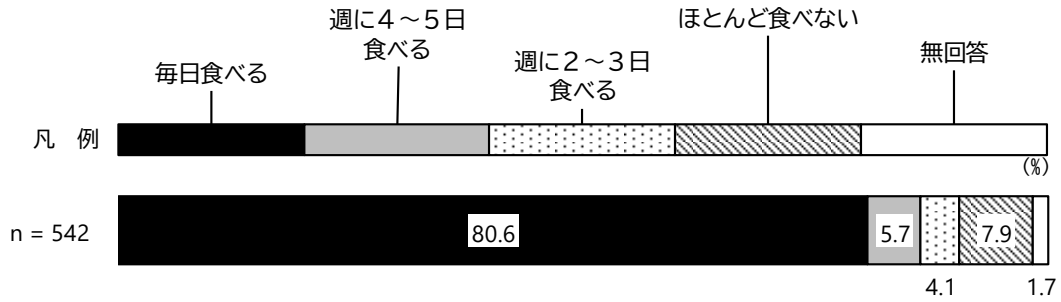
		n	ある (%)	ない (%)	無回答 (%)
全体		521	31.9	65.3	2.9
性別	男	197	41.6	55.8	2.5
	女	301	26.2	70.8	3.0
年代別	20～39歳	102	7.8	91.2	1.0
	40～59歳	159	31.4	67.9	0.6
	60歳以上	259	41.3	53.7	5.0
居住地域別	松島地区	73	26.0	74.0	0.0
	高城地区	130	31.5	66.2	2.3
	磯崎地区	130	32.3	66.2	1.5
	本郷・初原・桜渡戸地区	84	36.9	58.3	4.8
	根廻・手樽地区	38	15.8	76.3	7.9
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	65	40.0	55.4	4.6

3 食べることについて

(1) 朝食について

- 朝食を食べる頻度については、全体では「毎日食べる」が80.6%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」(7.9%)、「週に4～5日食べる」(5.7%)となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって朝食を「毎日食べる」割合が高い。

問 14 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)



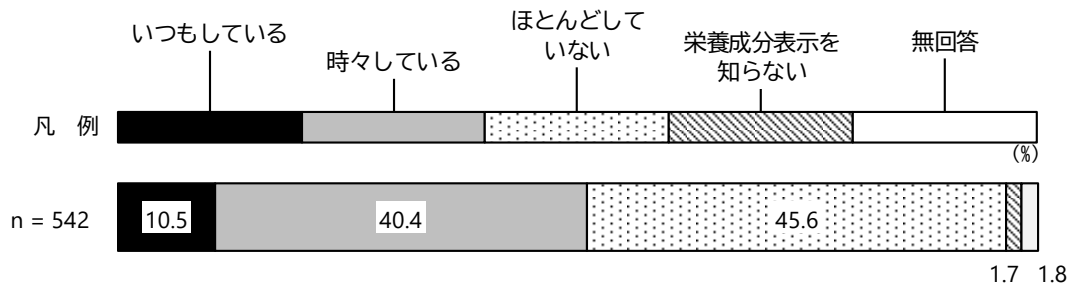
【朝食について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体		542	80.6	5.7	4.1	7.9	1.7
性別	男	208	77.4	4.3	3.4	13.0	1.9
	女	311	83.0	6.8	4.5	4.2	1.6
年代別	20～39歳	110	60.9	12.7	10.0	15.5	0.9
	40～59歳	165	73.9	8.5	4.8	11.5	1.2
	60歳以上	266	92.9	1.1	1.1	2.6	2.3
居住地域別	松島地区	73	82.2	2.7	2.7	12.3	0.0
	高城地区	133	78.9	6.0	5.3	9.0	0.8
	磯崎地区	139	78.4	7.2	2.9	8.6	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	84.9	8.1	3.5	1.2	2.3
	根廻・手樽地区	40	90.0	5.0	5.0	0.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	77.9	2.9	5.9	10.3	2.9

(2) 栄養成分表示について

- 外食や食品購入の際に、栄養成分表示を参考にするかについては、全体では「ほとんどしていない」が45.6%と最も高く、次いで「時々している」(40.4%)、「いつもしている」(10.5%)となっている。
- 性別にみると、男性では「ほとんどしていない」が55.3%と、女性に比べ15ポイント以上高い。

問15 ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか。
(○は1つだけ)



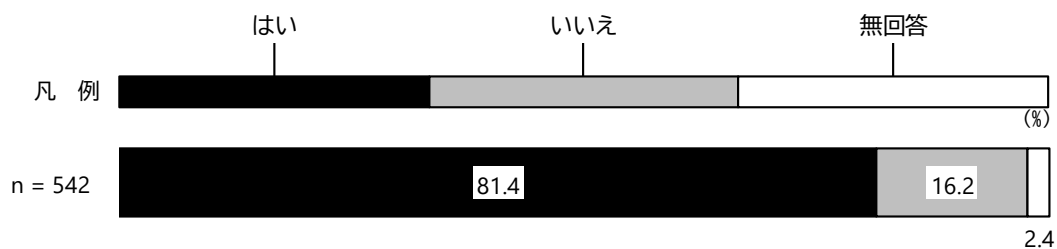
【栄養成分表示について／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	いつもしている	時々している	ほとんどしていない	栄養成分表示を知らない	無回答
全体		542	10.5	40.4	45.6	1.7	1.8
性別	男	208	12.0	27.9	55.3	2.4	2.4
	女	311	9.0	48.6	39.5	1.3	1.6
年代別	20~39歳	110	10.0	34.5	52.7	1.8	0.9
	40~59歳	165	12.7	41.2	43.0	1.2	1.8
	60歳以上	266	9.4	42.5	44.0	1.9	2.3
居住地域別	松島地区	73	16.4	41.1	37.0	5.5	0.0
	高城地区	133	12.0	36.8	50.4	0.0	0.8
	磯崎地区	139	5.8	45.3	44.6	1.4	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	10.5	47.7	38.4	1.2	2.3
	根廻・手樽地区	40	7.5	35.0	57.5	0.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	13.2	32.4	48.5	2.9	2.9

(3) 食事の食べる量について

- 食事は適量を心がけているかについては、全体では「はい」が81.4%、「いいえ」が16.2%となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって適量を心がけて食べる割合が高い。

問 16 食事は適量を心がけて食べるようにしていますか。(○は1つだけ)



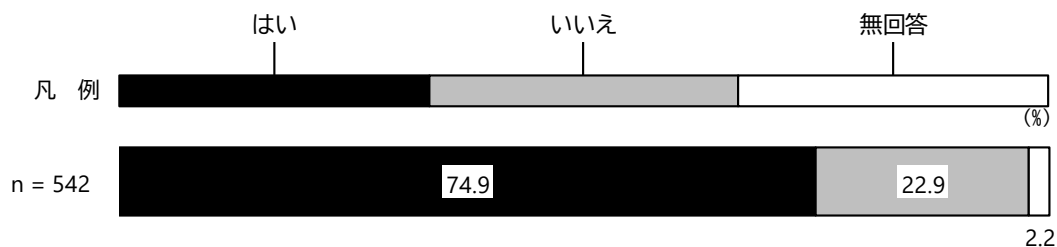
【食事の食べる量について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	はい	いいえ	無回答
全体		542	81.4	16.2	2.4
性別	男	208	77.9	18.3	3.8
	女	311	83.3	15.1	1.6
年代別	20～39歳	110	76.4	22.7	0.9
	40～59歳	165	80.6	17.6	1.8
	60歳以上	266	83.8	12.8	3.4
居住地域別	松島地区	73	84.9	15.1	0.0
	高城地区	133	87.2	12.8	0.0
	磯崎地区	139	77.7	18.0	4.3
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	84.9	12.8	2.3
	根廻・手樽地区	40	77.5	20.0	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	72.1	23.5	4.4

(4) 食事のバランスについて

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしているかについては、全体では「はい」が74.9%、「いいえ」が22.9%となっている。
- 年代別にみると、20～39歳ではバランスよく主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合が他の年代に比べ低い。

問17 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。(○は1つだけ)



【食事のバランスについて／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

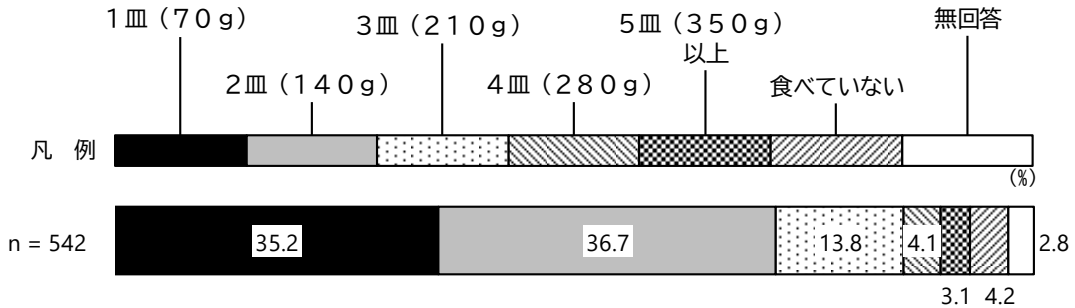
		n	はい (%)	いいえ (%)	無回答 (%)
全体		542	74.9	22.9	2.2
性別	男	208	72.1	24.0	3.8
	女	311	76.2	22.5	1.3
年代別	20～39歳	110	64.5	34.5	0.9
	40～59歳	165	72.7	25.5	1.8
	60歳以上	266	80.8	16.2	3.0
居住地域別	松島地区	73	80.8	19.2	0.0
	高城地区	133	76.7	22.6	0.8
	磯崎地区	139	71.9	24.5	3.6
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	79.1	18.6	2.3
	根廻・手樽地区	40	75.0	22.5	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	66.2	30.9	2.9

(5) 野菜摂取量のバランスについて

● 1日当たりの野菜の摂取量については、全体では「2皿(140g)」が36.7%と最も高く、次いで「1皿(70g)」(35.2%)、「3皿(210g)」(13.8%)となっている。

問18 1日当たりどのくらいの量の野菜を食べていますか。(○は1つだけ)

※1皿の目安は約70gです。



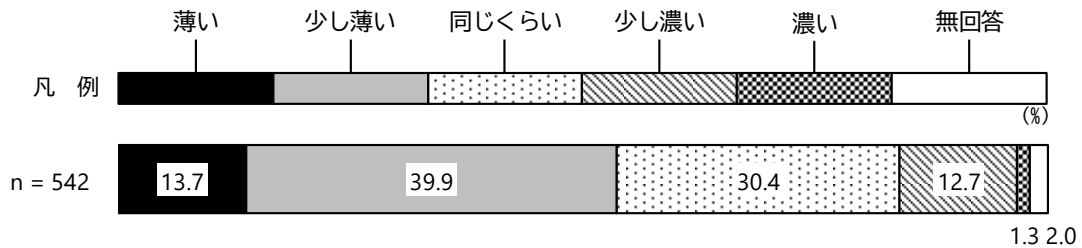
【野菜摂取量のバランスについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	1皿 (70g)	2皿 (140g)	3皿 (210g)	4皿 (280g)	5皿 (350g) 以上	食べていない	無回答
全体		542	35.2	36.7	13.8	4.1	3.1	4.2	2.8
性別	男	208	44.2	27.4	13.9	2.9	2.4	5.3	3.8
	女	311	29.9	42.1	13.8	4.8	3.5	3.5	2.3
年代別	20~39歳	110	46.4	30.9	11.8	3.6	1.8	4.5	0.9
	40~59歳	165	40.0	40.6	9.7	3.0	1.8	3.0	1.8
	60歳以上	266	27.4	36.8	17.3	4.9	4.5	4.9	4.1
居住地域別	松島地区	73	21.9	38.4	20.5	5.5	5.5	8.2	0.0
	高城地区	133	37.6	36.8	15.8	2.3	3.8	3.0	0.8
	磯崎地区	139	37.4	33.1	10.8	7.2	3.6	4.3	3.6
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	40.7	41.9	9.3	2.3	1.2	1.2	3.5
	根廻・手樽地区	40	37.5	32.5	12.5	2.5	5.0	5.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	33.8	38.2	14.7	2.9	0.0	5.9	4.4

(6) 食事の味付けについて

- 家庭の味付けについては、全体では「少し薄い」が39.9%と最も高く、次いで「同じくらい」(30.4%)、「薄い」(13.7%)となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって『薄い』(「薄い」+「少し薄い」)の割合が高い。

問 19 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうか。(○は1つだけ)



【食事の味付けについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

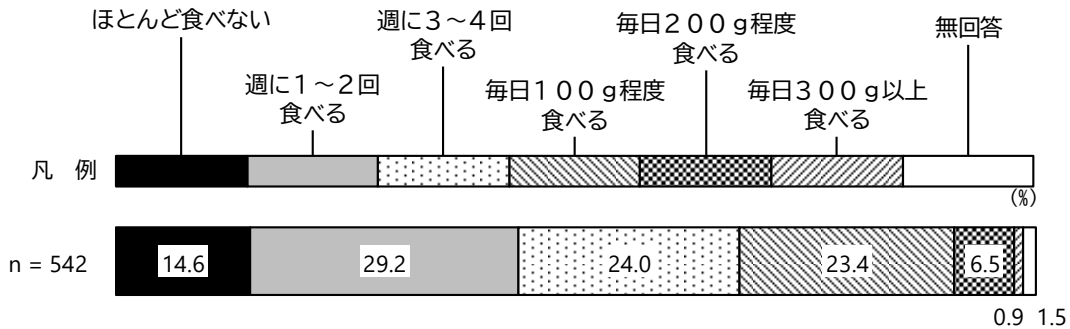
		n	薄い	少し薄い	同じくらい	少し濃い	濃い	無回答
全体		542	13.7	39.9	30.4	12.7	1.3	2.0
性別	男	208	13.0	39.4	33.7	10.1	1.4	2.4
	女	311	13.2	38.9	29.9	15.1	1.0	1.9
年代別	20~39歳	110	4.5	43.6	40.0	10.0	0.9	0.9
	40~59歳	165	15.2	37.6	30.9	13.3	1.8	1.2
	60歳以上	266	16.5	39.8	25.9	13.5	1.1	3.0
居住地域別	松島地区	73	17.8	31.5	37.0	12.3	1.4	0.0
	高城地区	133	12.0	43.6	30.8	10.5	3.0	0.0
	磯崎地区	139	16.5	39.6	30.2	10.8	0.0	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	14.0	36.0	25.6	20.9	1.2	2.3
	根廻・手樽地区	40	12.5	42.5	32.5	5.0	0.0	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	7.4	45.6	26.5	16.2	1.5	2.9

(7) 果物摂取量のバランスについて

- 果物の摂取頻度・量については、全体では「週に1～2回食べる」が29.2%と最も高く、次いで「週に3～4回食べる」(24.0%)、「毎日100g程度食べる」(23.4%)となっている。
- 年代別にみると、60歳以上では『週に1回以上食べる』(「週に1～2回食べる」+「週に3～4回食べる」+「毎日100g程度食べる」+「毎日200g程度食べる」+「毎日300g以上食べる」)割合が他の年代に比べ15ポイント以上高い。

問 20 果物をどれくらいの頻度・量で食べていますか。(○は1つだけ)

※果物100gの目安は、みかん1個、キウイ1個、バナナ1本、りんご1/2個です。



【果物摂取量のバランスについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	ほとんど食べない	週に1～2回食べる	週に3～4回食べる	毎日100g程度食べる	毎日200g程度食べる	毎日300g以上食べる	無回答
全体		542	14.6	29.2	24.0	23.4	6.5	0.9	1.5
性別	男	208	17.3	29.3	26.0	21.2	3.8	0.5	1.9
	女	311	12.9	28.9	22.5	24.8	8.4	1.3	1.3
年代別	20～39歳	110	29.1	42.7	19.1	5.5	2.7	0.0	0.9
	40～59歳	165	21.2	33.3	21.2	18.2	4.2	0.6	1.2
	60歳以上	266	4.5	20.7	27.8	34.2	9.4	1.5	1.9
居住地域別	松島地区	73	13.7	27.4	26.0	21.9	9.6	1.4	0.0
	高城地区	133	12.8	30.8	27.1	24.1	5.3	0.0	0.0
	磯崎地区	139	16.5	25.9	23.0	25.9	5.8	0.0	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	12.8	27.9	22.1	26.7	4.7	3.5	2.3
	根廻・手樽地区	40	10.0	27.5	30.0	15.0	15.0	2.5	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	19.1	35.3	17.6	20.6	4.4	0.0	2.9

(8) 食生活で気をつけていることについて

- 食生活で気をつけていることについては、全体では「塩分を控える」が55.0%と最も高く、次いで「カップ麺などインスタント食品を控える」(44.8%)、「脂肪分を控える」(42.3%)となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって「塩分を控える」「脂肪分を控える」「誰かと一緒に食べる」「カップ麺などインスタント食品を控える」の割合が高い。一方、20～39歳では「特に気をつけていない」が28.2%と他の年代に比べ10ポイント以上高い。

問 21 問 14～20 に関する事以外で、食生活で気をつけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

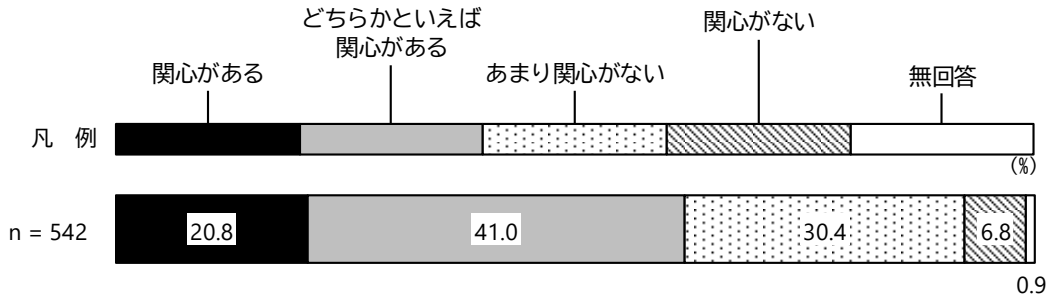
		n	塩分を控える	脂肪分を控える	食事の時間帯	誰かと一緒に食べる	カップ麺などインスタント食品を控える	量(たんぱく質、食塩相当量など)を参考にしている	食品の栄養成分表示(熱量)	その他	特に気をつけていない	無回答
全体		542	55.0	42.3	33.2	17.0	44.8	19.9	4.2	16.8	0.6	
性別	男	208	48.6	38.9	27.9	11.5	37.5	14.4	3.4	25.0	1.0	
	女	311	58.2	44.7	36.7	20.6	48.6	24.1	5.1	11.3	0.3	
年代別	20～39歳	110	29.1	28.2	33.6	15.5	30.9	16.4	3.6	28.2	0.0	
	40～59歳	165	47.3	38.2	37.0	15.8	43.0	23.6	5.5	15.8	0.6	
	60歳以上	266	70.7	50.4	30.5	18.4	51.9	19.2	3.8	12.8	0.8	
居住地域別	松島地区	73	58.9	47.9	31.5	27.4	46.6	23.3	4.1	12.3	1.4	
	高城地区	133	48.1	35.3	35.3	16.5	46.6	21.1	3.8	16.5	0.8	
	磯崎地区	139	54.7	44.6	35.3	12.9	43.2	18.0	4.3	19.4	0.0	
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	64.0	46.5	34.9	19.8	50.0	20.9	4.7	14.0	0.0	
	根廻・手樽地区	40	57.5	37.5	42.5	12.5	40.0	17.5	5.0	17.5	0.0	
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	51.5	41.2	20.6	14.7	39.7	19.1	4.4	20.6	0.0	

(9) 食育について

- 「食育」への関心の有無については、全体では「どちらかといえば関心がある」が41.0%と最も高く、次いで「あまり関心がない」(30.4%)、「関心がある」(20.8%)となっている。
- 性別にみると、男性では『食育に関心がない』(「あまり関心がない」+「関心がない」)割合が、女性に比べ15ポイント以上高い。

問 22 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

※食育とは「生活の基礎づくりに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育」のことです。



【食育について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

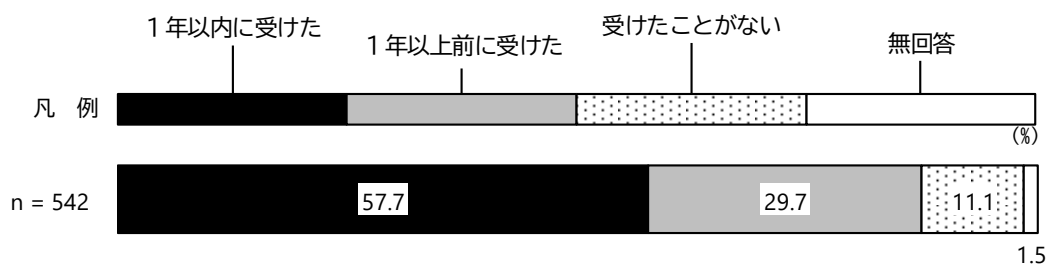
		n	関心がある	どちらかといえば関心がある	あまり関心がない	関心がない	無回答
全体		542	20.8	41.0	30.4	6.8	0.9
性別	男	208	18.8	30.8	37.0	12.0	1.4
	女	311	22.5	46.9	26.4	3.5	0.6
年代別	20～39歳	110	18.2	34.5	37.3	10.0	0.0
	40～59歳	165	23.6	44.8	25.5	5.5	0.6
	60歳以上	266	20.3	41.4	30.5	6.4	1.5
居住地域別	松島地区	73	24.7	39.7	26.0	8.2	1.4
	高城地区	133	22.6	41.4	30.8	3.8	1.5
	磯崎地区	139	18.7	41.0	33.1	6.5	0.7
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	23.3	46.5	20.9	9.3	0.0
	根廻・手樽地区	40	20.0	37.5	30.0	12.5	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	16.2	38.2	39.7	5.9	0.0

4 歯の健康について

(1) 歯の清掃について

- 歯の清掃を受けたことがあるかについては、全体では「1年以内に受けた」が57.7%と最も高く、次いで「1年以上前に受けた」(29.7%)、「受けたことがない」(11.1%)となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって「1年以内に受けた」の割合が高い。

問 23 歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けたことがありますか。(○は1つだけ)



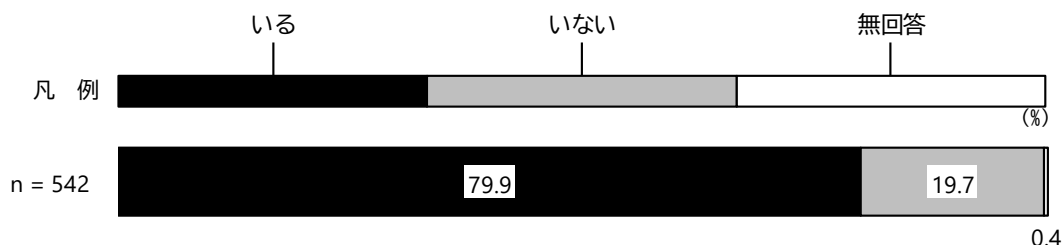
【歯の清掃について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	1年以内に受けた	1年以上前に受けた	受けたことがない	無回答
全体		542	57.7	29.7	11.1	1.5
性別	男	208	52.9	26.0	18.3	2.9
	女	311	61.4	31.8	6.1	0.6
年代別	20～39歳	110	48.2	34.5	17.3	0.0
	40～59歳	165	56.4	33.9	9.1	0.6
	60歳以上	266	62.8	24.8	9.8	2.6
居住地域別	松島地区	73	42.5	38.4	15.1	4.1
	高城地区	133	58.6	27.1	12.0	2.3
	磯崎地区	139	63.3	27.3	9.4	0.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	59.3	32.6	8.1	0.0
	根廻・手樽地区	40	62.5	27.5	7.5	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	57.4	29.4	13.2	0.0

(2) かかりつけ歯科医について

- かかりつけ歯科医の有無については、全体では「いる」が79.9%、「いない」が19.7%となっている。
- 性別にみると、男性では「いない」が26.0%と、女性に比べ10ポイント以上高い。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって、「いる」の割合が高い。

問 24 かかりつけ歯科医がいますか。(○は1つだけ)



【かかりつけ歯科医について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

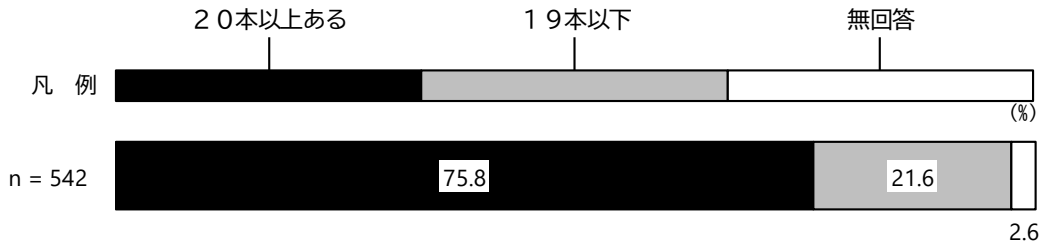
		n	いる (%)	いない (%)	無回答 (%)
全体		542	79.9	19.7	0.4
性別	男	208	73.6	26.0	0.5
	女	311	84.2	15.4	0.3
年代別	20～39歳	110	68.2	31.8	0.0
	40～59歳	165	78.2	21.8	0.0
	60歳以上	266	86.1	13.2	0.8
居住地域別	松島地区	73	72.6	26.0	1.4
	高城地区	133	79.7	19.5	0.8
	磯崎地区	139	79.1	20.9	0.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	83.7	16.3	0.0
	根廻・手樽地区	40	90.0	10.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	80.9	19.1	0.0

(3) 自分の歯について

- 自分の歯の本数については、全体では「20本以上ある」が75.8%、「19本以下」が21.6%となっている。
- 年代別にみると、60歳以上では「19本以下」が36.8%となっている。

問 25 自分の歯は何本残っていますか。(○は1つだけ)

※被せ物や詰め物をしている歯も数えます。インプラントや入れ歯は含みません。



【自分の歯について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

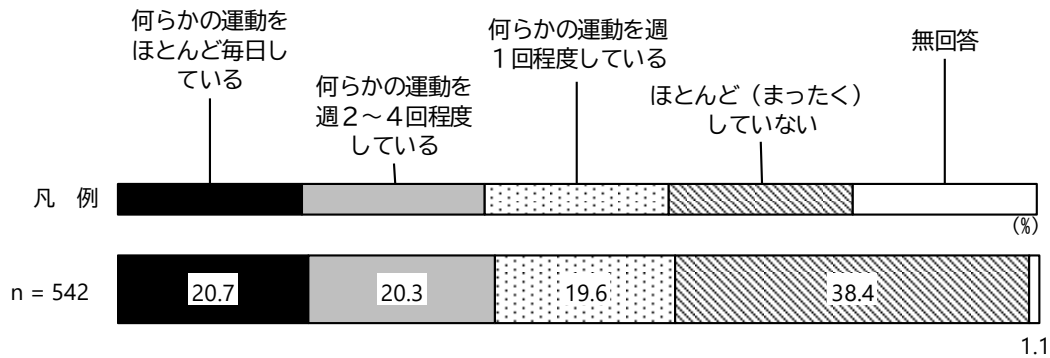
		n	20本以上ある	19本以下	無回答
全体		542	75.8	21.6	2.6
性別	男	208	71.6	25.0	3.4
	女	311	79.7	18.0	2.3
年代別	20～39歳	110	96.4	2.7	0.9
	40～59歳	165	89.1	9.7	1.2
	60歳以上	266	59.0	36.8	4.1
居住地域別	松島地区	73	78.1	15.1	6.8
	高城地区	133	78.9	20.3	0.8
	磯崎地区	139	74.1	24.5	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	73.3	25.6	1.2
	根廻・手樽地区	40	82.5	12.5	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	70.6	25.0	4.4

5 運動習慣について

(1) 運動の頻度について

●直近1年間の運動の頻度については、全体では「ほとんど（まったく）していない」が38.4%と最も高く、次いで「何らかの運動をほとんど毎日している」(20.7%)、「何らかの運動を週2～4回程度している」(20.3%)となっている。

問 26 この1年間、運動をしていますか。(○は1つだけ)



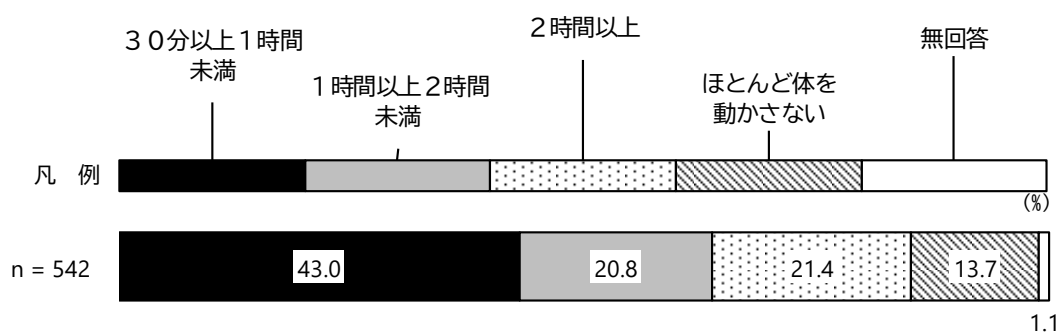
【運動の頻度について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	日何らかの運動をほとんど毎日している	何らかの運動を週2～4回程度している	何らかの運動を週1回程度している	ほとんど（まったく）していない	無回答
全体		542	20.7	20.3	19.6	38.4	1.1
性別	男	208	23.6	17.8	21.2	36.5	1.0
	女	311	19.0	21.9	17.4	40.5	1.3
年代別	20～39歳	110	20.0	12.7	23.6	43.6	0.0
	40～59歳	165	14.5	19.4	17.6	47.9	0.6
	60歳以上	266	24.4	24.1	19.2	30.5	1.9
居住地域別	松島地区	73	20.5	16.4	24.7	37.0	1.4
	高城地区	133	18.8	23.3	18.8	37.6	1.5
	磯崎地区	139	20.9	22.3	19.4	36.0	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	24.4	19.8	16.3	39.5	0.0
	根廻・手樽地区	40	17.5	20.0	15.0	45.0	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	22.1	16.2	20.6	41.2	0.0

(2) 身体活動について

- 身体活動について（1日平均）については、全体では「30分以上1時間未満」が43.0%と最も高く、次いで「2時間以上」（21.4%）、「1時間以上2時間未満」（20.8%）となっている。
- 性別にみると、男性では「ほとんど体を動かさない」が16.8%と、女性に比べ5ポイント以上高い。

問 27 日常生活において、歩行などの身体を動かすことを1日平均どのくらいしていますか。
（○は1つだけ）



【身体活動について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上	ほとんど体を動かさない	無回答
全体		542	43.0	20.8	21.4	13.7	1.1
性別	男	208	43.3	24.0	15.4	16.8	0.5
	女	311	44.7	17.7	25.4	11.3	1.0
年代別	20～39歳	110	36.4	15.5	30.9	17.3	0.0
	40～59歳	165	47.9	17.0	17.6	17.6	0.0
	60歳以上	266	42.5	25.6	19.9	9.8	2.3
居住地域別	松島地区	73	43.8	21.9	21.9	11.0	1.4
	高城地区	133	49.6	17.3	16.5	15.8	0.8
	磯崎地区	139	38.1	25.2	22.3	13.7	0.7
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	50.0	12.8	19.8	16.3	1.2
	根廻・手樽地区	40	37.5	20.0	25.0	12.5	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	32.4	29.4	27.9	10.3	0.0

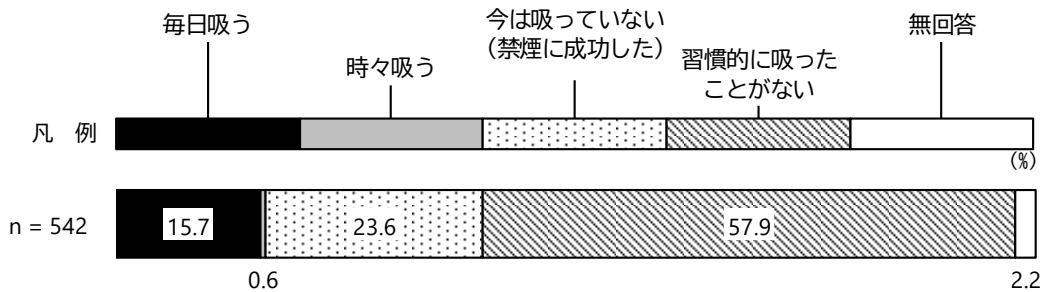
6 喫煙や飲酒について

(1) たばこについて

- 喫煙の頻度については、全体では「習慣的に吸ったことがない」が57.9%と最も高く、次いで「今は吸っていない（禁煙に成功した）」(23.6%)、「毎日吸う」(15.7%)となっている。
- 性別にみると、女性では「習慣的に吸ったことがない」が77.8%と、男性に比べ45ポイント以上高い。『吸う』（「毎日吸う」+「時々吸う」）は男性で31.2%、女性で6.4%となっている。
- 年代別にみると、20～39歳では「習慣的に吸ったことがない」が70.9%と他の年代に比べ15ポイント以上高い。

問28 たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)

※紙巻きたばこの他、加熱式たばこ、葉巻きたばこ等も含まれます。



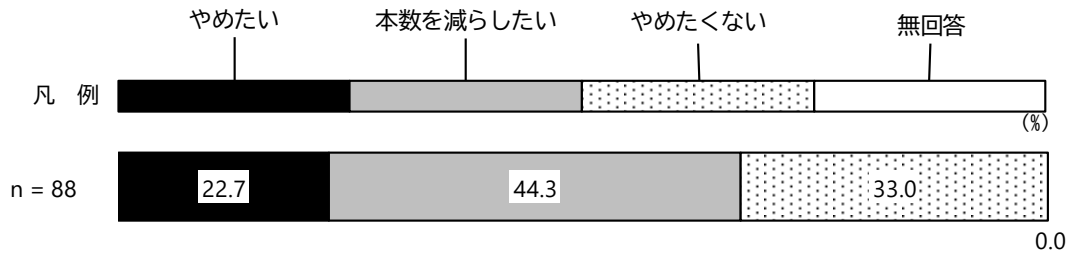
【たばこについて／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	毎日吸う	時々吸う	今は吸っていない (禁煙に成功した)	習慣的に吸ったことがない	無回答
全体		542	15.7	0.6	23.6	57.9	2.2
性別	男	208	29.8	1.4	36.1	31.3	1.4
	女	311	6.4	0.0	13.2	77.8	2.6
年代別	20～39歳	110	18.2	1.8	9.1	70.9	0.0
	40～59歳	165	20.0	0.0	24.2	54.5	1.2
	60歳以上	266	12.0	0.4	28.9	54.9	3.8
居住地域別	松島地区	73	20.5	1.4	21.9	54.8	1.4
	高城地区	133	8.3	0.8	24.1	63.9	3.0
	磯崎地区	139	12.9	0.7	30.2	54.0	2.2
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	16.3	0.0	24.4	55.8	3.5
	根廻・手樽地区	40	17.5	0.0	12.5	67.5	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	26.5	0.0	17.6	55.9	0.0

●喫煙をやめたいかについては、全体では「本数を減らしたい」が44.3%と最も高く、次いで「やめたくない」(33.0%)、「やめたい」(22.7%)となっている。

【問 28-1 は、問 28 で「1. 毎日吸う」「2. 時々吸う」を回答された方にお聞きします。】

問 28-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)



【喫煙をやめたいかについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	やめたい (%)	本数を減らしたい (%)	やめたくない (%)	無回答 (%)
全体		88	22.7	44.3	33.0	0.0
性別	男	65	20.0	46.2	33.8	0.0
	女	20	25.0	40.0	35.0	0.0
年代別	20～39歳	22	22.7	31.8	45.5	0.0
	40～59歳	33	18.2	39.4	42.4	0.0
	60歳以上	33	27.3	57.6	15.2	0.0
居住地域別	松島地区	16	18.8	43.8	37.5	0.0
	高城地区	12	25.0	41.7	33.3	0.0
	磯崎地区	19	26.3	47.4	26.3	0.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	14	21.4	50.0	28.6	0.0
	根廻・手樽地区	7	14.3	14.3	71.4	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	18	27.8	50.0	22.2	0.0

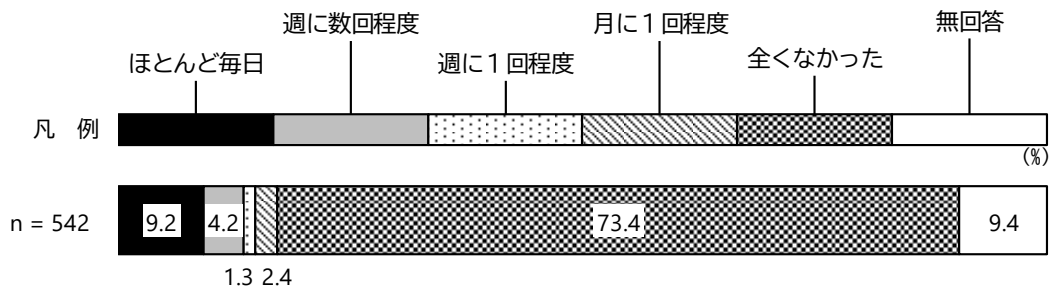
(2) 受動喫煙について

- 家庭内での受動喫煙の機会の有無（直近1か月）については、全体では「全くなかった」が73.4%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」(9.2%)、「週に数回程度」(4.2%)となっている。
- どの区分でも、6割以上が「全くなかった」と回答している。一方で、20～59歳では1割以上が「ほとんど毎日」と回答している。

問 29 この1か月に自分以外の人のおたばこの煙を吸う機会がありましたか。

(○はそれぞれ1つつ)

①家庭内

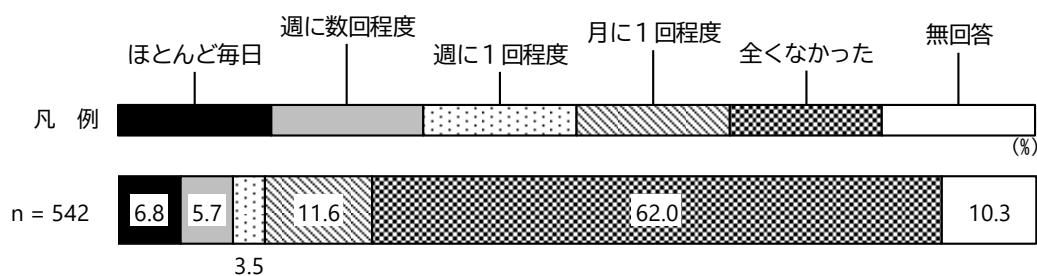


【受動喫煙について①家庭内／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	ほとんど毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	無回答
全体		542	9.2	4.2	1.3	2.4	73.4	9.4
性別	男	208	9.1	4.8	1.4	2.9	73.6	8.2
	女	311	9.0	3.9	1.3	1.9	73.6	10.3
年代別	20～39歳	110	10.9	7.3	1.8	0.9	72.7	6.4
	40～59歳	165	10.3	4.2	1.2	4.2	70.9	9.1
	60歳以上	266	7.9	3.0	1.1	1.9	75.2	10.9
居住地域別	松島地区	73	12.3	4.1	1.4	2.7	72.6	6.8
	高城地区	133	5.3	6.8	0.8	1.5	75.2	10.5
	磯崎地区	139	6.5	1.4	1.4	2.2	77.7	10.8
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	14.0	2.3	1.2	0.0	73.3	9.3
	根廻・手樽地区	40	2.5	5.0	0.0	2.5	82.5	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	16.2	7.4	2.9	7.4	60.3	5.9

- 家庭以外での受動喫煙の機会の有無（直近1か月）については、全体では「全くなかった」が62.0%と最も高く、次いで「月に1回程度」（11.6%）、「ほとんど毎日」（6.8%）となっている。
- 『月に1回以上の受動喫煙の機会』（「ほとんど毎日」＋「週に数回程度」＋「週に1回程度」＋「月に1回程度」）は、①家庭内では17.1%、②家庭以外では27.6%となり、家庭以外での受動喫煙の機会がより多くなっている。

②家庭以外



【受動喫煙について②家庭以外／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	ほとんど毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	無回答
全体		542	6.8	5.7	3.5	11.6	62.0	10.3
性別	男	208	12.5	9.1	4.8	11.1	51.4	11.1
	女	311	3.2	3.5	2.9	11.9	69.5	9.0
年代別	20～39歳	110	13.6	6.4	3.6	16.4	52.7	7.3
	40～59歳	165	8.5	7.9	4.2	12.1	58.8	8.5
	60歳以上	266	3.0	4.1	3.0	9.4	67.7	12.8
居住地域別	松島地区	73	12.3	4.1	5.5	11.0	57.5	9.6
	高城地区	133	3.0	4.5	7.5	12.8	60.2	12.0
	磯崎地区	139	4.3	4.3	0.0	15.8	66.2	9.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	8.1	8.1	1.2	8.1	67.4	7.0
	根廻・手樽地区	40	7.5	15.0	2.5	2.5	60.0	12.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	10.3	4.4	4.4	11.8	58.8	10.3

(3) たばこの害について

- たばこの害について、全体では「肺がんの原因になる」が93.5%と最も高く、次いで「妊婦の喫煙は赤ちゃんに悪影響を与える」(72.1%)、「気管支炎の原因になる」(68.1%)となっている。
- 性別にみると、女性では「妊婦の喫煙は赤ちゃんに悪影響を与える」が81.0%と、男性に比べ20ポイント以上高い。

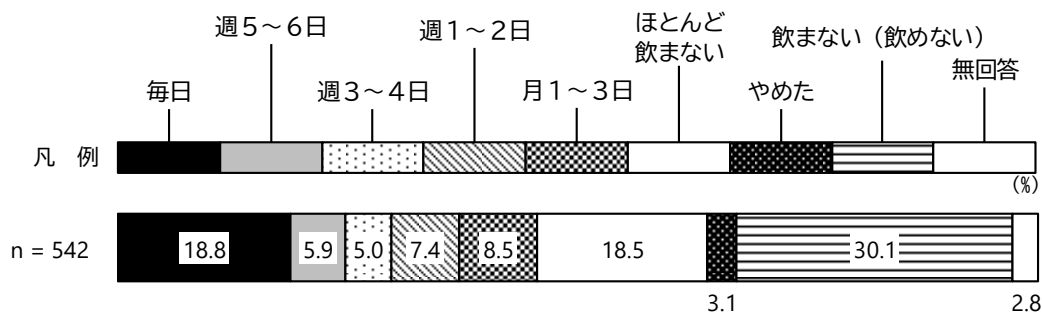
問30 たばこの害について、どんなことを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

		n	肺がんの原因になる	ぜんそくの原因になる	気管支炎の原因になる	心臓病の原因になる	脳卒中の原因になる	胃潰瘍の原因になる	妊婦の喫煙は赤ちゃんに悪影響を与える	歯周病にかかりやすくなる	D)慢性閉塞性肺疾患(COPD)になる	その他	知っていることはない	無回答
全体		542	93.5	64.8	68.1	43.2	47.6	22.1	72.1	34.3	34.1	1.1	0.7	3.5
性別	男	208	89.9	65.9	70.7	49.5	53.4	26.9	60.1	34.6	30.8	2.4	1.4	4.3
	女	311	96.1	64.6	66.9	38.9	44.1	18.3	81.0	34.7	36.0	0.3	0.3	2.6
年代別	20~39歳	110	93.6	62.7	68.2	40.9	51.8	21.8	84.5	45.5	28.2	2.7	0.0	3.6
	40~59歳	165	92.7	64.2	63.0	40.6	51.5	23.6	77.6	33.9	39.4	0.6	1.8	3.0
	60歳以上	266	94.0	65.8	71.1	45.5	43.2	21.4	63.9	30.1	33.5	0.8	0.4	3.8
居住地別	松島地区	73	93.2	65.8	69.9	50.7	54.8	23.3	64.4	42.5	32.9	1.4	2.7	2.7
	高城地区	133	96.2	63.2	66.2	42.9	40.6	18.0	72.9	33.1	29.3	1.5	0.0	2.3
	磯崎地区	139	92.1	59.7	69.8	42.4	42.4	20.1	71.2	28.8	33.8	0.0	1.4	5.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	94.2	69.8	67.4	46.5	59.3	29.1	74.4	38.4	45.3	1.2	0.0	2.3
	根廻・手樽地区	40	85.0	65.0	60.0	30.0	45.0	20.0	77.5	27.5	25.0	2.5	0.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	97.1	72.1	72.1	41.2	51.5	25.0	75.0	38.2	38.2	1.5	0.0	2.9

(4) お酒について

- 飲酒の頻度については、全体では「飲まない（飲めない）」が30.1%と最も高く、次いで「毎日」（18.8%）、「ほとんど飲まない」（18.5%）となっている。
- 性別にみると、男性では「毎日」が30.3%と、女性に比べ20ポイント以上高い。

問31 どのくらいお酒を飲んでいますか。（○は1つだけ）



【お酒について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

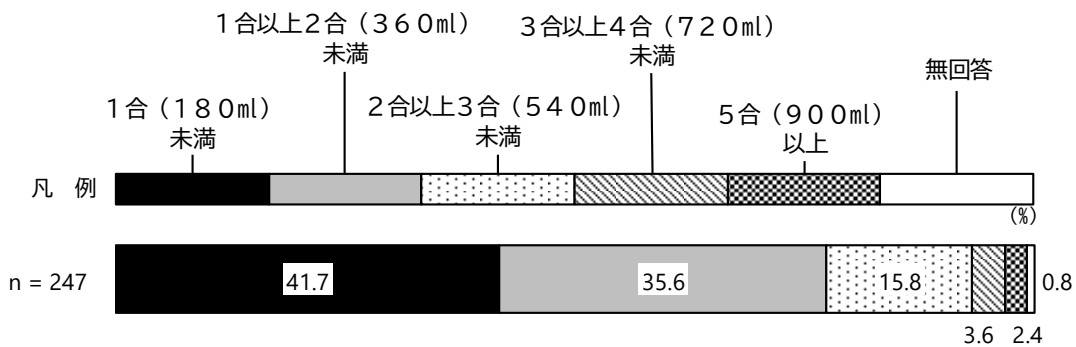
		n	毎日	週5 ~ 6日	週3 ~ 4日	週1 ~ 2日	月1 ~ 3日	ほと んど 飲ま ない	や め た	飲 ま な い (飲 め な い)	無 回 答
全体		542	18.8	5.9	5.0	7.4	8.5	18.5	3.1	30.1	2.8
性別	男	208	30.3	11.1	8.2	4.8	6.7	14.9	3.8	17.3	2.9
	女	311	10.0	2.6	2.9	9.0	10.3	21.9	2.3	38.6	2.6
年代別	20~39歳	110	10.0	2.7	5.5	11.8	12.7	25.5	2.7	26.4	2.7
	40~59歳	165	20.0	6.7	7.9	11.5	7.9	16.4	1.8	26.7	1.2
	60歳以上	266	21.8	6.8	3.0	3.0	7.1	16.5	4.1	33.8	3.8
居住地域別	松島地区	73	20.5	4.1	4.1	9.6	6.8	15.1	2.7	35.6	1.4
	高城地区	133	22.6	3.8	5.3	6.0	5.3	22.6	5.3	27.1	2.3
	磯崎地区	139	15.8	7.2	7.2	5.8	12.9	18.0	2.9	26.6	3.6
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	17.4	5.8	3.5	9.3	7.0	15.1	2.3	36.0	3.5
	根廻・手樽地区	40	10.0	2.5	2.5	10.0	12.5	15.0	0.0	45.0	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	23.5	11.8	4.4	7.4	5.9	19.1	2.9	22.1	2.9

- 1日あたりの飲酒の量については、全体では「1合（180ml）未満」が41.7%と最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（35.6%）、「2合以上3合（540ml）未満」（15.8%）となっている。
- 性別にみると、1日あたり1合以上の量を飲む割合は男性で67.7%、女性に比べ20ポイント以上高い。

【問31-1は、問31で「1. 毎日」「2. 週5～6日」「3. 週3～4日」「4. 週1～2日」「5. 月1～3日」を回答された方にお聞きします。】

問31-1 お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算するとどのくらいの量を飲みますか。

（○は1つだけ）



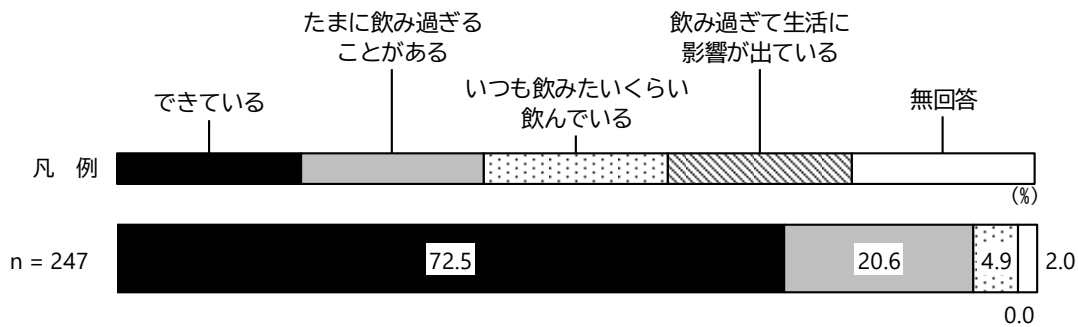
【お酒を飲む量について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	1合 (180ml) 未満	1合以上2合 (360ml) 未満	2合以上3合 (540ml) 未満	3合以上4合 (720ml) 未満	4合以上5合 (900ml) 以上	無回答
全体		247	41.7	35.6	15.8	3.6	2.4	0.8
性別	男	127	31.5	37.0	22.0	6.3	2.4	0.8
	女	108	55.6	33.3	6.5	0.9	2.8	0.9
年代別	20～39歳	47	29.8	38.3	17.0	4.3	8.5	2.1
	40～59歳	89	43.8	31.5	15.7	6.7	2.2	0.0
	60歳以上	111	45.0	37.8	15.3	0.9	0.0	0.9
居住地域別	松島地区	33	48.5	33.3	15.2	3.0	0.0	0.0
	高城地区	57	42.1	33.3	12.3	5.3	7.0	0.0
	磯崎地区	68	42.6	41.2	11.8	1.5	2.9	0.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	37	37.8	40.5	16.2	5.4	0.0	0.0
	根廻・手樽地区	15	40.0	20.0	26.7	6.7	0.0	6.7
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	36	36.1	33.3	25.0	2.8	0.0	2.8

- 節度ある飲酒ができていないについては、全体では「できていない」が72.5%と最も高く、次いで「たまに飲み過ぎることがある」(20.6%)、「いつも飲みたいたくらい飲んでいる」(4.9%)となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって節度ある飲酒が「できていない」割合が高い。

【問 31-2 は、問 31 で「1. 毎日」「2. 週5～6日」「3. 週3～4日」「4. 週1～2日」「5. 月1～3日」を回答された方にお聞きます。】

問 31-2 普段、節度ある飲酒ができていますか。(○は1つだけ)



【節度ある飲酒について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

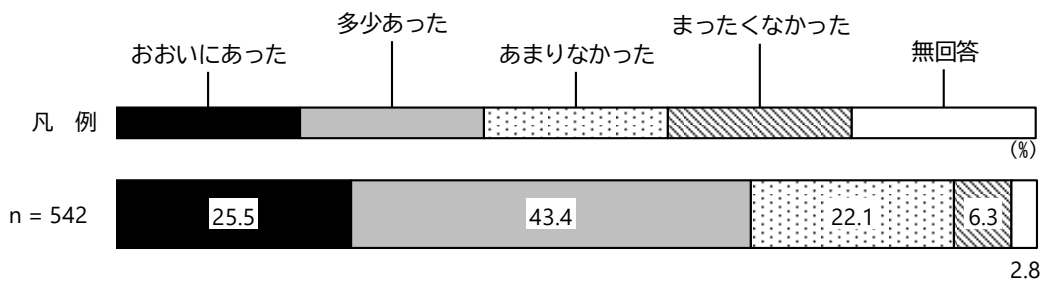
		n	できていない	たまに飲み過ぎることがある	いつも飲みたいたくらい飲んでいる	飲み過ぎて生活に影響が出ている	無回答
全体		247	72.5	20.6	4.9	0.0	2.0
性別	男	127	66.9	24.4	6.3	0.0	2.4
	女	108	79.6	14.8	3.7	0.0	1.9
年代別	20～39歳	47	55.3	29.8	8.5	0.0	6.4
	40～59歳	89	68.5	24.7	5.6	0.0	1.1
	60歳以上	111	82.9	13.5	2.7	0.0	0.9
居住地域別	松島地区	33	72.7	18.2	6.1	0.0	3.0
	高城地区	57	66.7	29.8	3.5	0.0	0.0
	磯崎地区	68	76.5	14.7	7.4	0.0	1.5
	本郷・初原・桜渡戸地区	37	81.1	18.9	0.0	0.0	0.0
	根廻・手樽地区	15	60.0	20.0	13.3	0.0	6.7
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	36	69.4	22.2	2.8	0.0	5.6

7 心や身体の状態について

(1) 心の感じ方について

- 不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じたことがあったか（直近1か月）については、全体では「多少あった」が43.4%と最も高く、次いで「おおいにあった」（25.5%）、「あまりなかった」（22.1%）となっている。
- 性別にみると、女性では『不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じた』割合（「おおいにあった」＋「多少あった」）が74.3%と、男性に比べ10ポイント以上高い。
- 年代別にみると、年代が低くなるにしたがって不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じた割合が高い。

問 32 あなたはこの1か月の間、不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じたことがありましたか。
（○は1つだけ）



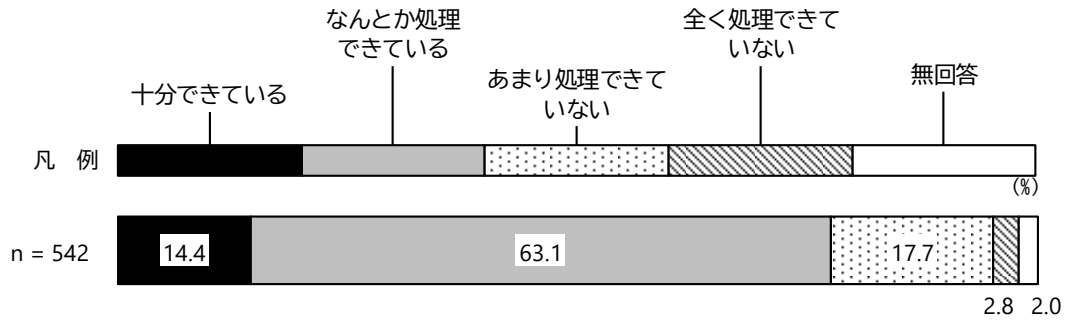
【心の感じ方について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	おおいにあった	多少あった	あまりなかった	まったくなかった	無回答
全体		542	25.5	43.4	22.1	6.3	2.8
性別	男	208	22.1	38.5	26.9	9.6	2.9
	女	311	27.0	47.3	19.6	3.9	2.3
年代別	20～39歳	110	35.5	44.5	12.7	4.5	2.7
	40～59歳	165	33.9	43.6	18.2	3.0	1.2
	60歳以上	266	16.2	42.5	28.6	9.0	3.8
居住地域別	松島地区	73	23.3	43.8	24.7	6.8	1.4
	高城地区	133	24.8	45.1	24.8	3.0	2.3
	磯崎地区	139	21.6	39.6	25.2	9.4	4.3
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	24.4	50.0	15.1	8.1	2.3
	根廻・手樽地区	40	30.0	40.0	20.0	5.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	33.8	41.2	19.1	4.4	1.5

(2) ストレス等の解消法について

●不満、悩み、苦労、ストレスなどを処理できているかについては、全体では「なんとか処理できている」が63.1%と最も高く、次いで「あまり処理できていない」(17.7%)、「十分できている」(14.4%)となっている。

問 33 あなたは、不満、悩み、苦労、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できていると思いますか。(○は1つだけ)



【ストレス等の解消法について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	十分できている	なんとか処理できている	あまり処理できていない	全く処理できていない	無回答
全体		542	14.4	63.1	17.7	2.8	2.0
性別	男	208	17.3	63.9	14.4	2.4	1.9
	女	311	12.9	62.7	19.6	3.2	1.6
年代別	20～39歳	110	19.1	54.5	21.8	3.6	0.9
	40～59歳	165	10.3	69.7	16.4	3.0	0.6
	60歳以上	266	15.0	62.4	16.9	2.3	3.4
居住地域別	松島地区	73	20.5	60.3	15.1	2.7	1.4
	高城地区	133	12.8	66.2	16.5	3.8	0.8
	磯崎地区	139	15.1	64.0	16.5	2.2	2.2
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	15.1	59.3	19.8	3.5	2.3
	根廻・手樽地区	40	10.0	67.5	12.5	2.5	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	10.3	60.3	26.5	1.5	1.5

(3) 生きがいについて

- 生きがいについて、全体では「家族と一緒に過ごすこと」が49.3%と最も高く、次いで「趣味の活動」(44.5%)、「友人や仲間との付き合い」(41.1%)となっている。
- 年代別にみると、20～39歳では「趣味の活動」が60.0%と他の年代に比べ15ポイント以上高い。

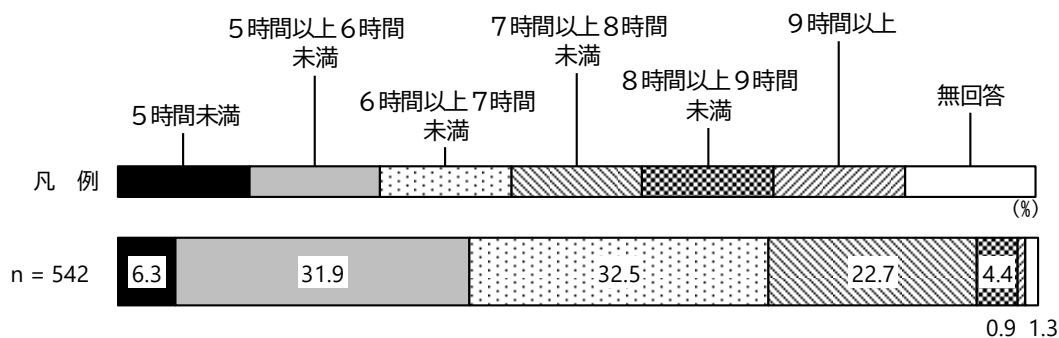
問34 現在、あなたが生きがいを感じていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

		n	働くこと	教養を高めること	趣味の活動	地域活動に参加すること	家族と一緒に過ごすこと	友人や仲間との付き合い	様々な世代と交流をすること	その他	特にない	無回答
全体		542	26.9	9.6	44.5	5.9	49.3	41.1	9.8	4.8	12.4	1.5
性別	男	208	29.8	11.5	45.2	7.2	42.3	34.1	9.1	2.9	14.4	1.0
	女	311	25.4	7.7	45.0	5.5	52.1	46.9	10.9	6.4	10.9	1.3
年代別	20～39歳	110	19.1	7.3	60.0	0.9	50.9	42.7	8.2	9.1	7.3	0.9
	40～59歳	165	30.9	9.7	44.8	1.8	55.2	37.6	6.7	3.0	15.8	0.6
	60歳以上	266	27.8	10.5	37.6	10.5	45.1	42.9	12.4	4.1	12.4	2.3
居住地別	松島地区	73	35.6	11.0	53.4	4.1	49.3	38.4	6.8	0.0	9.6	1.4
	高城地区	133	20.3	9.8	54.9	3.8	47.4	41.4	7.5	3.0	12.0	1.5
	磯崎地区	139	23.7	8.6	43.9	0.7	56.1	38.8	11.5	7.2	10.1	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	27.9	8.1	32.6	11.6	48.8	45.3	8.1	4.7	14.0	1.2
	根廻・手樽地区	40	25.0	10.0	32.5	15.0	40.0	40.0	12.5	10.0	20.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	38.2	11.8	38.2	10.3	47.1	44.1	14.7	5.9	13.2	0.0

(4) 睡眠時間について

● 1日の平均睡眠時間については、全体では「6時間以上7時間未満」が32.5%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」(31.9%)、「7時間以上8時間未満」(22.7%)となっている。

問 35 この1か月の間、1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)



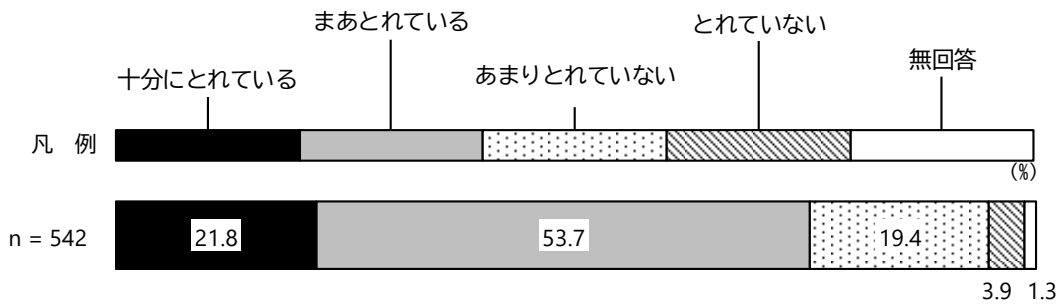
【睡眠時間について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体		542	6.3	31.9	32.5	22.7	4.4	0.9	1.3
性別	男	208	7.2	27.9	32.7	24.5	4.3	1.9	1.4
	女	311	5.5	34.4	33.4	21.5	3.9	0.3	1.0
年代別	20～39歳	110	6.4	33.6	28.2	24.5	4.5	1.8	0.9
	40～59歳	165	9.1	31.5	34.5	20.6	2.4	0.6	1.2
	60歳以上	266	4.5	31.2	33.1	23.3	5.6	0.8	1.5
居住地域別	松島地区	73	9.6	32.9	30.1	21.9	4.1	0.0	1.4
	高城地区	133	4.5	32.3	33.8	21.8	6.0	0.0	1.5
	磯崎地区	139	3.6	33.8	32.4	23.0	2.9	2.9	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	9.3	26.7	40.7	20.9	1.2	0.0	1.2
	根廻・手樽地区	40	7.5	40.0	17.5	22.5	7.5	2.5	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	5.9	27.9	32.4	26.5	7.4	0.0	0.0

(5) 睡眠による休養について

- 睡眠による休養が十分とれているかについては、全体では「まあとれている」が53.7%と最も高く、次いで「十分にとれている」(21.8%)、「あまりとれていない」(19.4%)となっている。
- 年代別にみると、60歳以上では睡眠による休養がとれている割合(「十分にとれている」+「まあとれている」)が82.7%と、他の年代に比べ10ポイント以上高い。一方、睡眠による休養がとれていない割合(「あまりとれていない」+「とれていない」)は20~39歳で29.1%、40~59歳で32.2%と、約3割程度となっている。

問 36 この1か月の間、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)



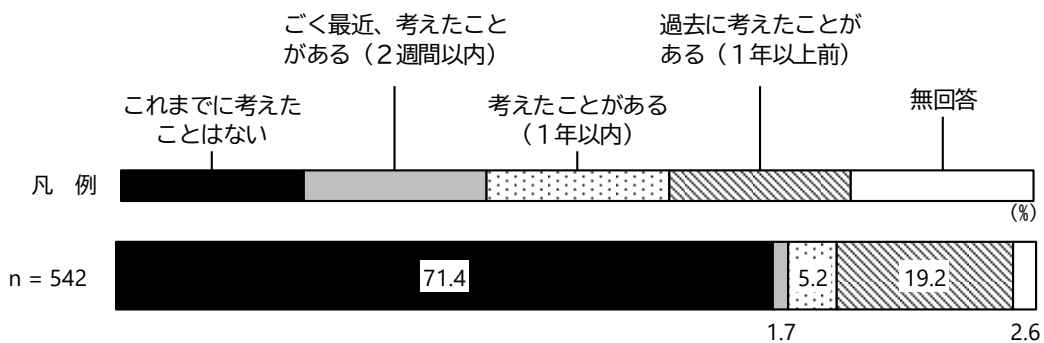
【睡眠による休養について／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	十分に とれている	まあ とれている	あまり とれていない	と れて い ない	無 回 答
全体		542	21.8	53.7	19.4	3.9	1.3
性別	男	208	26.0	54.8	14.4	3.4	1.4
	女	311	19.6	52.1	22.8	4.5	1.0
年代別	20~39歳	110	12.7	57.3	23.6	5.5	0.9
	40~59歳	165	20.0	47.3	26.1	6.1	0.6
	60歳以上	266	26.7	56.0	13.5	1.9	1.9
居住地域別	松島地区	73	23.3	49.3	21.9	4.1	1.4
	高城地区	133	20.3	57.1	19.5	2.3	0.8
	磯崎地区	139	24.5	54.7	16.5	2.9	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	19.8	51.2	22.1	4.7	2.3
	根廻・手樽地区	40	15.0	57.5	22.5	5.0	0.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	23.5	51.5	17.6	5.9	1.5

(6) 自殺について

- 自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあるかについては、全体では「これまでに考えたことはない」が71.4%と最も高く、次いで「過去に考えたことがある（1年以上前）」（19.2%）、「考えたことがある（1年以内）」（5.2%）となっている。
- 年代別にみると、年代が低くなるにしたがって自殺を考えたことがある割合（「ごく最近、考えたことがある（2週間以内）」＋「考えたことがある（1年以内）」＋過去に考えたことがある（1年以上前））が高い。

問 37 これまでに、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことはありましたか。
 (○は1つだけ)



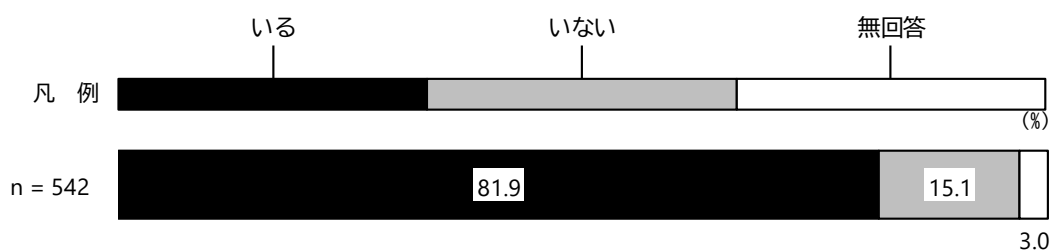
【自殺について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	い こ れ ま で に 考 え た こ と は な い	こ れ ま で に 考 え た こ と が あ る （ 2 週 間 以 内 ）	こ れ ま で に 考 え た こ と が あ る （ 1 年 以 内 ）	こ れ ま で に 考 え た こ と が あ る （ 1 年 以 上 前 ）	無 回 答
全体		542	71.4	1.7	5.2	19.2	2.6
性別	男	208	76.4	2.4	4.8	13.9	2.4
	女	311	68.2	1.3	5.1	23.2	2.3
年代別	20～39歳	110	55.5	6.4	6.4	30.0	1.8
	40～59歳	165	72.1	1.2	6.7	18.2	1.8
	60歳以上	266	77.4	0.0	3.8	15.4	3.4
居住地域別	松島地区	73	65.8	1.4	5.5	23.3	4.1
	高城地区	133	75.2	2.3	4.5	16.5	1.5
	磯崎地区	139	67.6	2.9	7.2	20.1	2.2
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	80.2	1.2	2.3	14.0	2.3
	根廻・手樽地区	40	67.5	0.0	2.5	25.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	69.1	0.0	7.4	22.1	1.5

(7) 相談者について

- 不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人については、全体では「いる」が81.9%、「いない」は15.1%となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人の「いない」の割合が高い。

問 38 あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。
(○は1つだけ)



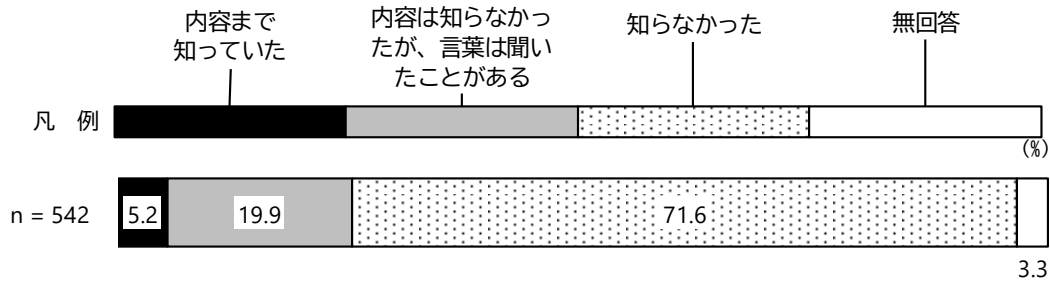
【相談者について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	(%)		
			いる	いない	無回答
全体		542	81.9	15.1	3.0
性別	男	208	74.5	22.1	3.4
	女	311	87.8	9.6	2.6
年代別	20～39歳	110	88.2	10.9	0.9
	40～59歳	165	85.5	12.1	2.4
	60歳以上	266	77.4	18.4	4.1
居住地域別	松島地区	73	78.1	13.7	8.2
	高城地区	133	83.5	15.0	1.5
	磯崎地区	139	82.7	14.4	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	82.6	16.3	1.2
	根廻・手樽地区	40	82.5	15.0	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	80.9	17.6	1.5

(8) 「ゲートキーパー」について

- 自殺対策に関する「ゲートキーパー」の認知度については、全体では「知らなかった」が71.6%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」(19.9%)、「内容まで知っていた」(5.2%)となっている。
- 年代別にみると、年代が低くなるにしたがって「ゲートキーパー」を「知らなかった」割合が高い。

問 39 あなたは、自殺対策に関する「ゲートキーパー」(自殺サインに気づき、適切な対応を取れる人)について知っていましたか。(○は1つだけ)



【ゲートキーパーについて／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

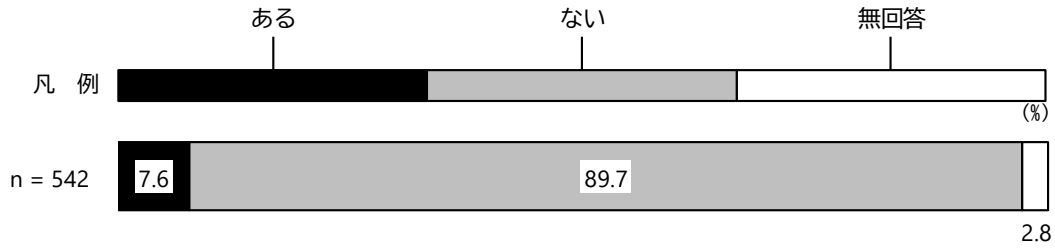
		n	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがあるが、言葉は知らなかった	知らなかった	無回答
全体		542	5.2	19.9	71.6	3.3
性別	男	208	7.2	20.7	68.3	3.8
	女	311	4.2	18.3	74.9	2.6
年代別	20~39歳	110	4.5	11.8	81.8	1.8
	40~59歳	165	7.9	18.2	72.7	1.2
	60歳以上	266	3.8	24.4	66.5	5.3
居住地域別	松島地区	73	4.1	21.9	71.2	2.7
	高城地区	133	5.3	24.1	66.2	4.5
	磯崎地区	139	5.8	15.1	77.0	2.2
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	27.9	66.3	2.3
	根廻・手樽地区	40	10.0	5.0	77.5	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	2.9	19.1	76.5	1.5

8 健康づくりの取り組み

(1) 健康づくり事業について

- 町の健康づくり事業に参加したことがあるか（過去1年以内）については、全体では「ない」が89.7%、「ある」が7.6%となっている。
- 年代別にみると、年代が高くなるにしたがって町の健康づくり事業に参加したことが「ある」割合が高い。

問 40 過去1年以内に、町の健康づくり事業に参加したことはありますか。（○は1つだけ）



【健康づくり事業について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	（%）		
			ある	ない	無回答
全体		542	7.6	89.7	2.8
性別	男	208	6.7	91.3	1.9
	女	311	8.0	88.7	3.2
年代別	20～39歳	110	1.8	97.3	0.9
	40～59歳	165	5.5	92.1	2.4
	60歳以上	266	11.3	85.0	3.8
居住地域別	松島地区	73	6.8	89.0	4.1
	高城地区	133	5.3	93.2	1.5
	磯崎地区	139	8.6	88.5	2.9
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	8.1	87.2	4.7
	根廻・手樽地区	40	5.0	92.5	2.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	11.8	88.2	0.0

(2) 健康づくりの身体活動の取り組みについて

- 健康づくりの身体活動で普段取り組んでいるものについて、全体では「自宅で行うトレーニングやウォーキング」が34.3%と最も高く、次いで「エスカレーターを使わず階段昇降する等の隙間運動」(29.0%)、「民間のスポーツジム・トレーニングジム」(9.4%)となっている。
- 性別にみると、男性では「ゴルフやサーフィン等の屋外スポーツ」が12.5%と女性に比べ10ポイント以上高い。
- 年代別にみると、20～59歳では「エスカレーターを使わず階段昇降する等の隙間運動」、60歳以上では「自宅で行うトレーニングやウォーキング」が最も高い。

問 41 普段健康づくりの身体活動で取り組んでいるものに、○をつけてください。

(○はいくつでも)

		n	民間のスポーツジム・トレーニングジム・ト	地域のスポーツ活動	学校や企業のスポーツ活動	町(行政)主催の運動教室	自宅で行うトレーニングやウォーキング	登山・トレッキング等のアウトドア活動	ゴルフやサーフィン等の屋外スポーツ	エスカレーターを使わず階段昇降する等の隙間運動	その他	(%) 無回答
全体		542	9.4	5.5	1.5	1.1	34.3	4.6	6.6	29.0	3.7	44.8
性別	男	208	7.7	6.7	1.0	0.5	33.7	3.8	12.5	24.5	1.4	48.6
	女	311	10.9	3.9	1.9	1.6	34.7	4.8	2.3	32.8	5.1	42.4
年代別	20～39歳	110	12.7	1.8	4.5	0.0	29.1	3.6	4.5	33.6	0.0	50.0
	40～59歳	165	9.1	4.2	1.8	1.2	29.1	7.9	8.5	29.7	2.4	46.7
	60歳以上	266	8.3	7.9	0.0	1.5	39.5	3.0	6.4	26.3	6.0	41.7
居住地別	松島地区	73	6.8	2.7	1.4	1.4	32.9	9.6	6.8	34.2	2.7	43.8
	高城地区	133	6.0	4.5	3.0	1.5	34.6	5.3	5.3	24.1	3.0	50.4
	磯崎地区	139	12.9	8.6	0.7	0.7	40.3	7.2	7.2	34.5	4.3	39.6
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	10.5	7.0	2.3	1.2	33.7	0.0	4.7	25.6	7.0	38.4
	根廻・手樽地区	40	10.0	0.0	0.0	2.5	20.0	0.0	5.0	20.0	2.5	62.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	10.3	5.9	0.0	0.0	33.8	1.5	11.8	32.4	1.5	41.2

- 健康づくりの身体活動で今後やってみたいものについて、全体では「民間のスポーツジム・トレーニングジム」が26.9%と最も高く、次いで「自宅で行うトレーニングやウォーキング」(21.4%)、「登山・トレッキング等のアウトドア活動」(14.8%)となっている。
- 年代別にみると、全ての年代で「民間のスポーツジム・トレーニングジム」が最も高く、年代が低くなるにしたがって「自宅で行うトレーニングやウォーキング」「ゴルフやサーフィン等の屋外スポーツ」の割合が高い。

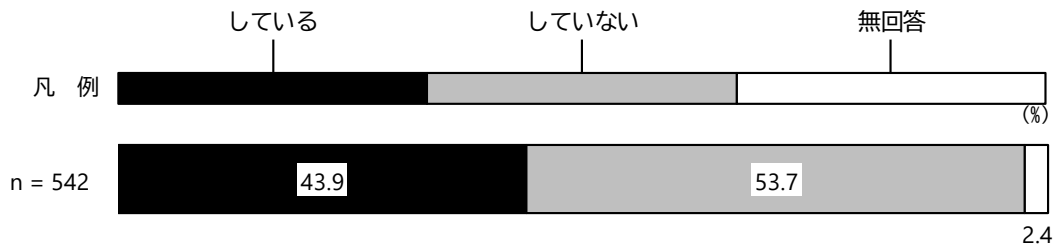
問 41 今後やってみたいものに、○をつけてください。(○はいくつでも)

		n	民間のスポーツジム・トレーニングジム・ト	地域のスポーツ活動	学校や企業のスポーツ活動	町(行政)主催の運動教室	自宅で行うトレーニングやウォーキング	登山・トレッキング等のアウトドア活動	ゴルフやサーフィン等の屋外スポーツ	エスカレーターを使わず階段昇降する等の隙間運動	その他	無回答
全体		542	26.9	10.5	6.3	13.7	21.4	14.8	8.5	10.0	2.8	47.0
性別	男	208	23.6	14.9	9.1	14.4	15.9	17.8	8.7	7.7	1.9	51.9
	女	311	29.6	7.4	4.5	12.9	24.8	12.5	9.0	10.9	3.2	43.7
年代別	20～39歳	110	34.5	10.9	7.3	8.2	28.2	17.3	14.5	9.1	0.0	42.7
	40～59歳	165	37.6	13.3	11.5	15.2	27.3	20.0	10.3	10.9	1.2	39.4
	60歳以上	266	17.3	8.6	2.6	15.0	15.0	10.2	4.9	9.8	4.9	53.8
居住地別	松島地区	73	24.7	8.2	9.6	9.6	20.5	12.3	2.7	8.2	2.7	58.9
	高城地区	133	27.1	12.0	4.5	12.0	22.6	15.0	12.8	12.0	1.5	45.9
	磯崎地区	139	34.5	14.4	7.9	18.7	22.3	15.8	10.1	10.8	2.9	38.1
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	25.6	7.0	3.5	12.8	19.8	12.8	7.0	9.3	5.8	47.7
	根廻・手樽地区	40	15.0	5.0	0.0	10.0	17.5	10.0	0.0	7.5	2.5	57.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	23.5	10.3	10.3	14.7	22.1	20.6	10.3	8.8	1.5	47.1

(3) 趣味やボランティア活動について

●趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしているか（過去半年以内）については、全体では「していない」が53.7%、「している」が43.9%となっている。

問 42 過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしていますか。
（○は1つだけ）



【趣味やボランティア活動について／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

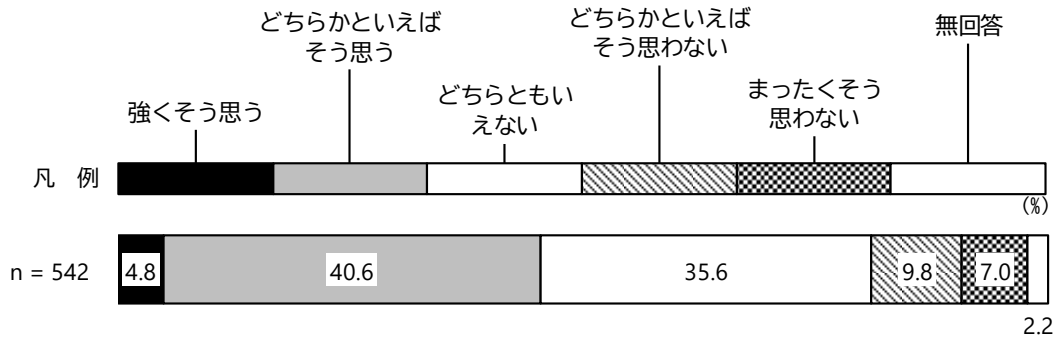
		n	している	していない	無回答
全体		542	43.9	53.7	2.4
性別	男	208	45.7	52.4	1.9
	女	311	42.8	55.0	2.3
年代別	20～39歳	110	41.8	58.2	0.0
	40～59歳	165	45.5	52.7	1.8
	60歳以上	266	43.6	52.6	3.8
居住地域別	松島地区	73	45.2	52.1	2.7
	高城地区	133	48.1	48.1	3.8
	磯崎地区	139	45.3	54.7	0.0
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	44.2	53.5	2.3
	根廻・手樽地区	40	30.0	65.0	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	41.2	57.4	1.5

(4) 地域とのつながりについて

●あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っているかについては、全体では「どちらかといえばそう思う」が40.6%と最も高く、次いで「どちらともいえない」(35.6%)、「どちらかといえばそう思わない」(9.8%)となっている。

問 43 あなたのお住まいの地域とのつながりについておたずねします。(それぞれ○は1つだけ)

1. あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

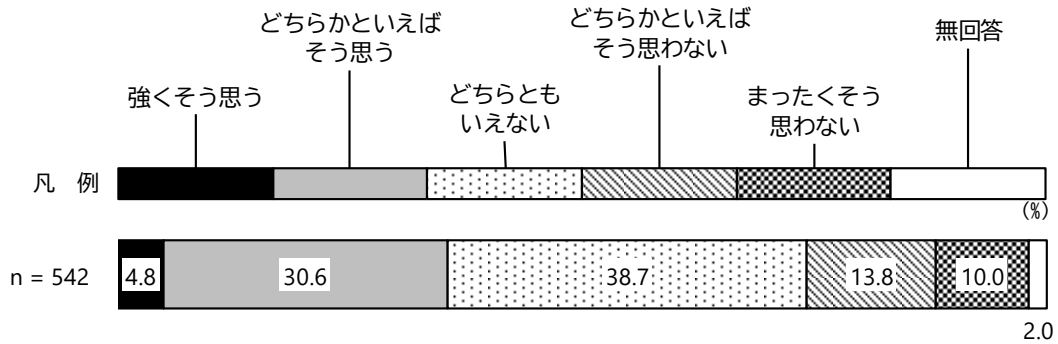


【地域とのつながり ①助け合っているか／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	まったくそう思わない	無回答
全体		542	4.8	40.6	35.6	9.8	7.0	2.2
性別	男	208	3.8	41.3	37.5	9.1	5.8	2.4
	女	311	5.1	40.5	33.8	10.6	7.7	2.3
年代別	20～39歳	110	5.5	40.9	35.5	4.5	10.9	2.7
	40～59歳	165	4.8	43.0	35.2	10.3	5.5	1.2
	60歳以上	266	4.5	39.1	35.7	11.7	6.4	2.6
居住地域別	松島地区	73	6.8	45.2	28.8	11.0	5.5	2.7
	高城地区	133	4.5	39.8	36.1	7.5	10.5	1.5
	磯崎地区	139	3.6	35.3	43.2	10.8	6.5	0.7
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	5.8	36.0	37.2	8.1	9.3	3.5
	根廻・手樽地区	40	7.5	40.0	35.0	10.0	2.5	5.0
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	2.9	55.9	26.5	13.2	1.5	0.0

●あなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いかについては、全体では「どちらともいえない」が38.7%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(30.6%)、「どちらかといえばそう思わない」(13.8%)となっている。

2. あなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い

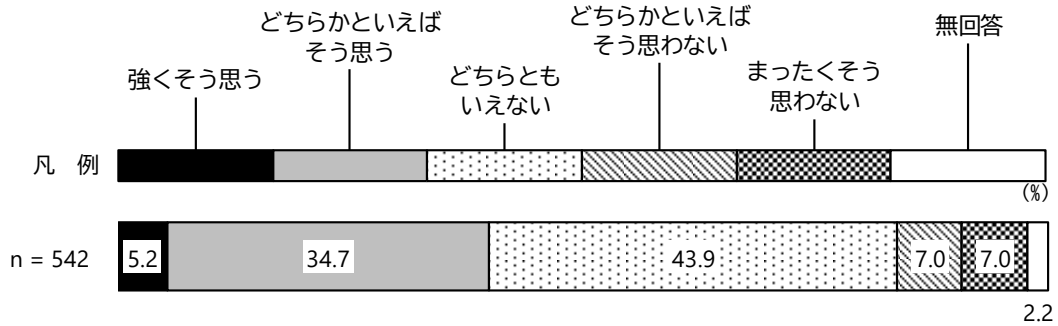


【地域とのつながり ②つながりは強いか／性別・年代（3区分）別・居住地域別】

		n	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	まったくそう思わない	無回答
全体		542	4.8	30.6	38.7	13.8	10.0	2.0
性別	男	208	4.3	33.7	36.1	12.5	12.0	1.4
	女	311	4.8	28.3	40.5	14.8	9.0	2.6
年代別	20～39歳	110	2.7	29.1	43.6	8.2	13.6	2.7
	40～59歳	165	4.8	30.9	38.2	15.8	9.7	0.6
	60歳以上	266	5.6	31.2	36.8	15.0	8.6	2.6
居住地域別	松島地区	73	8.2	34.2	31.5	11.0	12.3	2.7
	高城地区	133	5.3	26.3	42.9	9.8	14.3	1.5
	磯崎地区	139	2.2	25.2	46.8	14.4	10.8	0.7
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	31.4	43.0	15.1	5.8	1.2
	根廻・手樽地区	40	7.5	27.5	27.5	22.5	7.5	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	5.9	48.5	25.0	17.6	2.9	0.0

●あなたのお住まいの地域の人々は信頼できるかについては、全体では「どちらともいえない」が43.9%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(34.7%)、「どちらかといえばそう思わない」「まったくそう思わない」がともに(7.0%)となっている。

3. あなたのお住まいの地域の人々は信頼できる



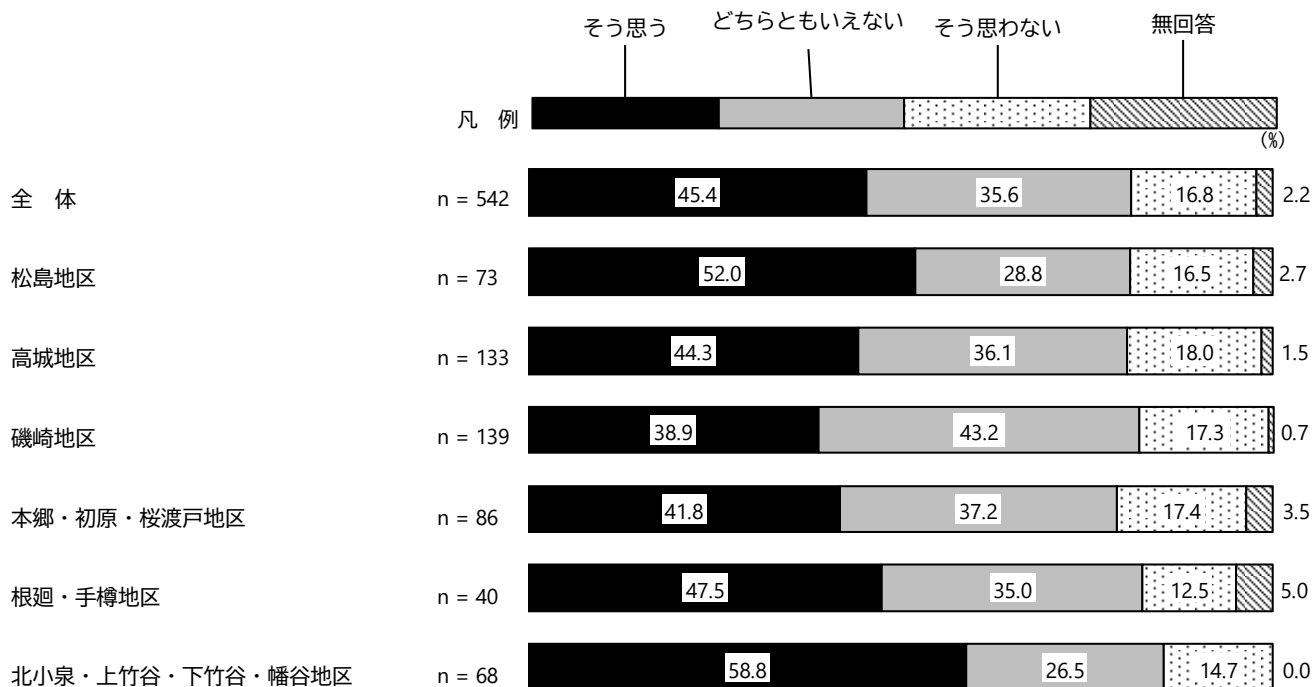
【地域とのつながり ③地域の人々は信頼できるか／性別・年代(3区分)別・居住地域別】

		n	(%)					
			強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	まったくそう思わない	無回答
全体		542	5.2	34.7	43.9	7.0	7.0	2.2
性別	男	208	5.3	35.6	43.3	6.3	7.7	1.9
	女	311	5.1	33.4	44.7	8.0	6.4	2.3
年代別	20~39歳	110	4.5	28.2	47.3	7.3	10.9	1.8
	40~59歳	165	4.8	38.2	45.5	5.5	5.5	0.6
	60歳以上	266	5.6	35.3	41.4	7.9	6.4	3.4
居住地域別	松島地区	73	11.0	35.6	35.6	9.6	6.8	1.4
	高城地区	133	6.0	32.3	45.9	6.8	7.5	1.5
	磯崎地区	139	2.2	36.7	46.8	5.0	7.9	1.4
	本郷・初原・桜渡戸地区	86	3.5	33.7	47.7	4.7	8.1	2.3
	根廻・手樽地区	40	10.0	27.5	37.5	12.5	5.0	7.5
	北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区	68	2.9	41.2	44.1	8.8	2.9	0.0

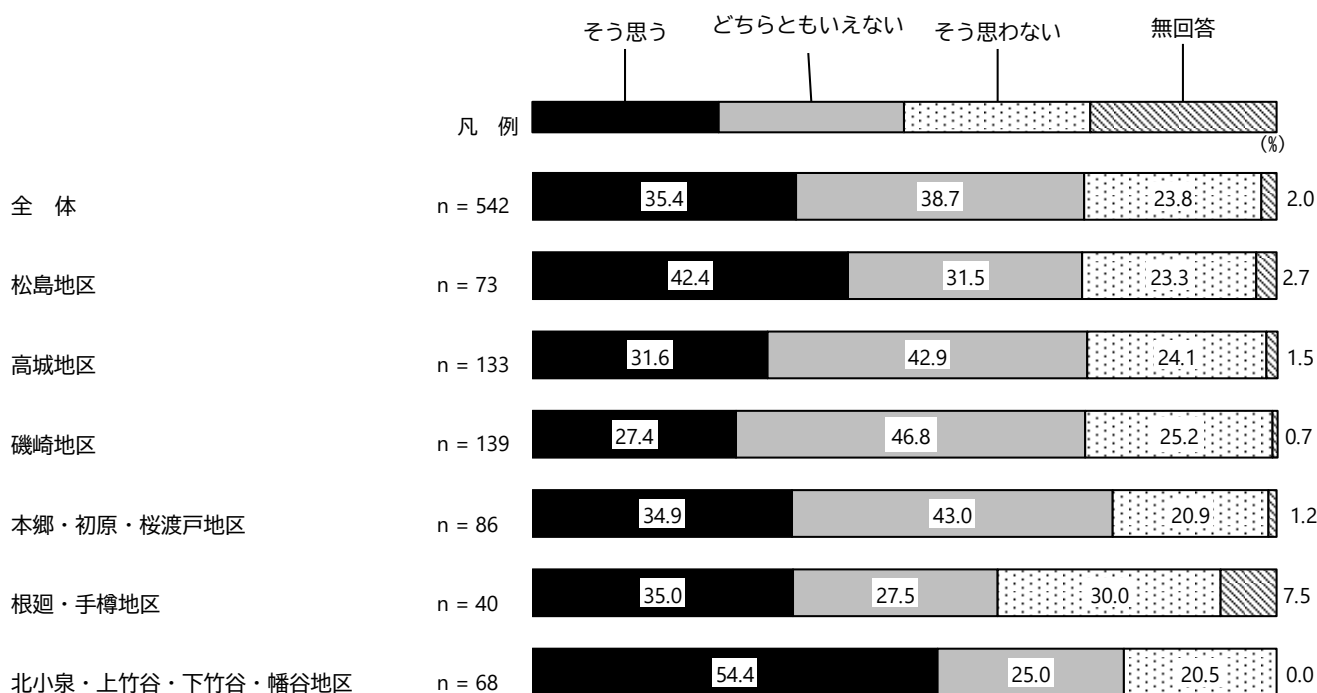
参考 問 43 地域別集計（選択肢集約）

※回答選択肢「強くそう思う」「どちらかといえばそう思う」を『そう思う』、「どちらかといえばそう
思わない」「まったくそう思わない」を『そう思わない』に集約

1. あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

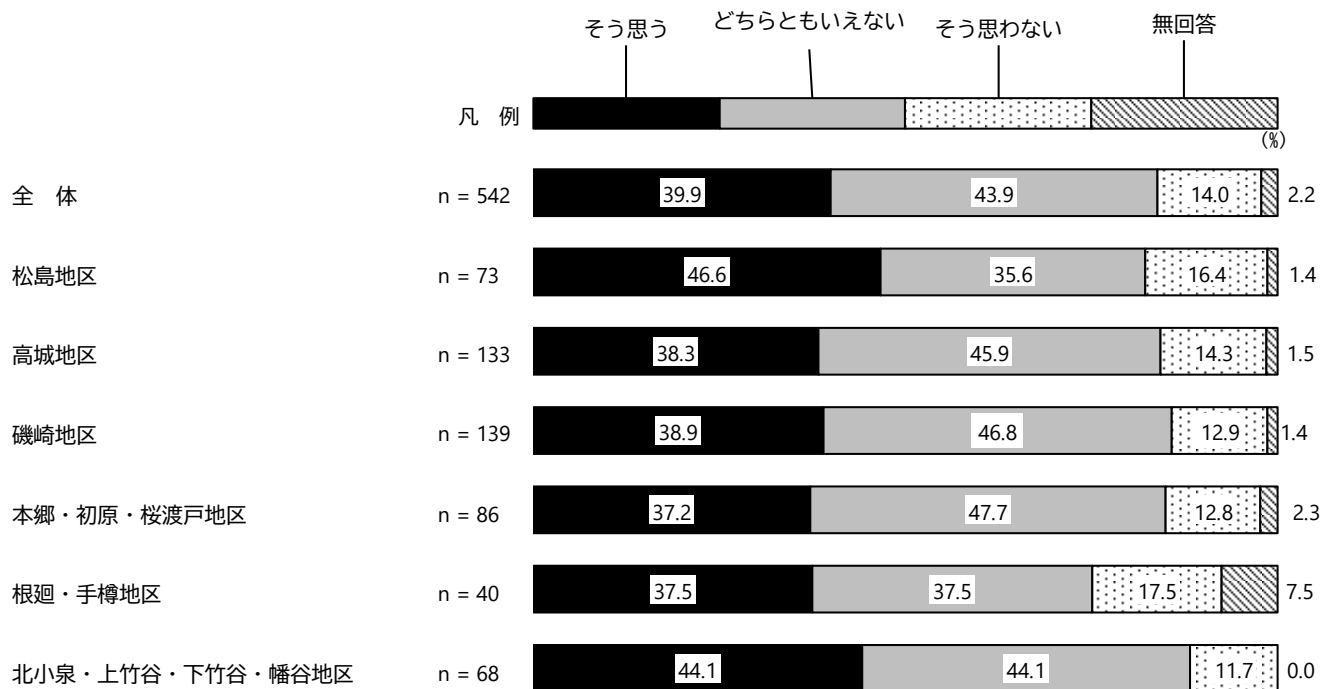


2. あなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い



松島町 健康づくりに関するアンケート

3. あなたのお住まいの地域の人々は信頼できる



9 自由意見

健康づくりに対して感じていることについて

- 意見・要望の内容については「運動」が44件と最も多く、以下、「気軽に話せる所（イベント・コミュニティ）」が12件、「栄養・食生活」及び「町政全般」が10件、「健康管理」が8件となっている。

問44 健康づくり対して、日頃感じていることがありましたら、ご記入ください。

項目	件数
運動	44
気軽に話せる場所（イベント・コミュニティ）	12
栄養・食生活	10
町政全般	10
健康管理	8
心の健康	7
町主催の運動機会・運動場所の整備	5
新型コロナウイルス関連	3
交通	3
その他	13
特になし	11
意見数 合計	126

※回答者数：97人（複数回答あり）

以下に、上位5項目について意見を抜粋して掲載する。

●運動

- ・超高齢化社会へ突入している日本、行政主導の健康対策は必須だと思います。もっと気軽に運動やスポーツが出来る環境があると良いです（働きながらも継続でき、資金の負担も少ないのが理想です）。フレイル対策も必須だと思います。
- ・ランニングに興味ありますが、それについて教えてくれる指導者が身近にいればいいなあと思います。
- ・宮城県が肥満で取り上げられていて残念に思います。スポーツ（身体を動かす）をすると、脳にも良く気持ちが良いです。広報やチラシで、野球大会やフットサル大会、タグラグビー等、イベントの告知があれば参加したいと思いますし、私の周囲の人もそのように言っています。
- ・車がないと生活できない地域なので、車移動に頼りがちで運動不足になってしまう。

●気軽に話せる場所（イベント・コミュニティ）

- ・先生方が地域に来て頂いて、お話を聞く機会があったので、とても勉強になりありがたいです。来年もそういう機会があったら行ってみたいです。

松島町 健康づくりに関するアンケート

- ・私を含めて近所の方々は高齢者が多いです。一人暮らしの人もいれば、二人で暮らし介護している人もいます。健康づくりは機会があれば、実践したい気持ちはあっても、余裕（精神的に）がないと、背中を押してくれる人がいないと一歩踏み出せないということでしょうか？日々の生活で（周りに迷惑をかけないように）いっぱいだと感じているのではないのでしょうか？町の施設で催し物があるから参加して、といってもハードルが高いと感じる人は少なくないと思います。各々の区の小地区で顔馴染みの方々が参加しやすい体制をつくることもありかなと考えています。

●栄養・食生活

- ・一人暮らしなので、好きなものだけを食べるのではなく、三度の食事内容のバランスを考えています。
- ・健康に気をつけて生活したいと思っていますが、日々、様々な日用品、食品類が値上がりして収入に追いつきません。国民が、ゆとりある生活ができるように、なんとか尽力していただきたいものです。

●町政全般

- ・家の周辺をよく散歩するように心がけていますが、観光地以外の歩道の整備をもっとしてほしいです。（西行戻しの松公園内歩道、赤沼松島線（144号線）の東北本線上の歩道橋、松島一小までの通学路の歩道）住民が歩きたくなるような、まちづくりを切にお願いしたいです。
- ・町内スポーツ施設への個人活動支援金拡充について、補助金があれば大いに行動範囲が広がると思います。

●健康管理

- ・健康づくりは、ちょっとしたすき間時間を上手く使ってやるのが良いと感じた。
- ・自身の検査データや活動量を把握し、妥協せずにセルフコントロールできる事が大切。
- ・異常を早く察知し、かかりつけ医などに相談する。

III 資料編

健康づくりに関するアンケート調査票

健康づくりに関するアンケート調査

◆ 調査ご協力をお願い ◆

皆様には、日頃から行政各課にわたりご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、町では、令和6年度に「松島町健康増進総合計画」を策定します。この調査は、町民の皆様健康と生活習慣についての意識等をお伺いし、計画の策定に役立てるために行うもので、お答えいただいた内容は統計的に処理し、個人データを公表することはありません。趣意をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願いいたします。なお、本調査票は、令和5年9月1日時点、町に住所がある20歳以上の皆様に送付をしています。無理のない範囲でのご回答をお願いいたします。

令和5年11月
松島町長 櫻井 公一

ご記入にあたってのお願い

- 必ず宛名の方が自身をご記入ください。
- あてはまる回答を選び、その番号を囲むように○印を記入してください。「その他」を選んだ場合は、具体的な内容を（ ）にご記入ください。
- アンケート調査票・返信用封筒とも、記名の必要はありません。
- 調査内容で不明な点などがございましたら、下記までお問い合わせください。

松島町 健康長春課
 住所：〒981-0203 宮城県松島町根郷字上山王6-27
 TEL：022-355-0703

記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和5年12月19日（火）まで**にご返函くださるようお願いいたします（切手は不要です）。

1 あなたについて

問1 お住まいの地域を教えてください。(○は1つだけ)

1. 松島地区	4. 本郷・初原・桜渡戸地区
2. 高城地区	5. 根廻・手樽地区
3. 磯崎地区	6. 北小泉・上竹谷・下竹谷・幡谷地区

問2 戸籍上の性別を教えてください。(○は1つだけ)
※答えにくい場合は無回答でかまいません。

1. 男	2. 女
------	------

問3 年齢を教えてください。(○は1つだけ) ※記入日時点の年齢で記入してください。

1. 20～29 歳	5. 60～69 歳
2. 30～39 歳	6. 70～79 歳
3. 40～49 歳	7. 80 歳以上
4. 50～59 歳	

問4 世帯の家族構成を教えてください。(○は1つだけ)

1. 単身世帯（ひとり暮らし）	4. 3世代世帯（親と子と孫）
2. 夫婦のみの世帯	5. その他の世帯（ ）
3. 2世代世帯（親子）	

問5 ご職業を教えてください。(複数の場合は、主なもの1つだけに○)

1. 専門職（技術者・医療関係者・教員・理美容師 など）
2. 事務職（会社等の事務 など）
3. 販売・接客・サービス職
4. 農林水産業（漁業・農業 など）
5. 製造業（技能工・修理作業・建築・土木製造・トラック運転 など）
6. 主婦（夫）
7. 学生
8. 無職
9. その他（ ）

問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つだけ)

- 1. 大変ゆとりがある
- 2. ややゆとりがある
- 3. ぶつう
- 4. やや苦しい
- 5. 大変苦しい

問7 あなたの最終卒業学校(中途退学の場合は、その前の学校)を教えてください。
※答えにくい場合は無回答でかまいません。(○は1つだけ)

- 1. 義務教育修了
- 2. 高校・旧制中
- 3. 専門学校
- 4. 短大・高専
- 5. 大学
- 6. 大学院
- 7. その他()

問8 身長を教えてください。

約()センチメートル

問9 体重を教えてください。

約()キログラム

問10 自分の健康を維持するように、心がけたり努力したりしていますか。(○は1つだけ)

- 1. 心がけている
- 2. 心がけていない
- 3. わからない

問11 新型コロナウイルス感染症の影響により、以下の項目について変化がありましたか。
(○は各項目1つだけ)

項目	増えた	変わらない	減った	ほとんどない
1. 体重	1	2	3	
2. 1週間の運動日数	1	2	3	4
3. 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
4. 飲酒の頻度	1	2	3	4
5. 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
6. 喫煙の頻度	1	2	3	4
7. 睡眠時間	1	2	3	
8. 社会活動・人とのつながり	1	2	3	
9. 経済(収入)	1	2	3	
10. 外出の頻度	1	2	3	4

2 健康診断について

問12 メタボリックシンドロームについて、内容を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1. 内容を知っている
- 2. 知らない
- 3. 言葉を聞いたことがある

問13 健康診断(健康診査)を受診していますか。(○は1つだけ)

- 1. 1年に1回以上受診している
- 2. 2年に1回程度受診している
- 3. 3年に1回程度受診している
- 4. 受診した経験はあるが3年以上受診していない
- 5. 過去に一度も受診したことがない

問13で「1」「2」「3」「4」を回答された方にお聞きします。

問13-1 健康診断の結果、保健指導(食事や生活習慣の改善指導)を受けたことがありますか。
(○は1つだけ)

- 1. ある
- 2. ない

3 食べることについて

問14 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- 1. 毎日食べる
- 2. 週に4~5日食べる
- 3. 週に2~3日食べる
- 4. ほとんど食べない

問15 ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか。
(○は1つだけ)

- 1. いつもしている
- 2. 時々している
- 3. ほとんどしていない
- 4. 栄養成分表示を知らない

問16 食事は適量を心がけて食べているようにしていますか。(○は1つだけ)

1. はい
2. いいえ

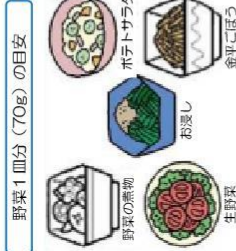
問17 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。(○は1つだけ)

1. はい
2. いいえ

問18 1日当たりどのくらいの量の野菜を食べていますか。(○は1つだけ)

※1皿の目安は約70gです。右図参照。

1. 1皿 (70g)
2. 2皿 (140g)
3. 3皿 (210g)
4. 4皿 (280g)
5. 5皿 (350g) 以上
6. 食べていない



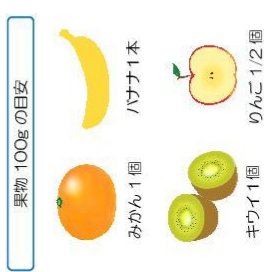
問19 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうですか。(○は1つだけ)

1. 薄い
2. 少し薄い
3. 同じくらい
4. 少し濃い
5. 濃い

問20 果物をどれくらいの頻度・量で食べていますか。(○は1つだけ)

※果物100gの目安は、みかん1個、キウイ1個、バナナ1本、りんご1/2個です。下図参照。

1. ほとんど食べない
2. 週に1~2回食べる
3. 週に3~4回食べる
4. 毎日100g程度食べる
5. 毎日200g程度食べる
6. 毎日300g以上食べる



問21 問14~20に関すること以外で、食生活で気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 塩分を控える
2. 脂分を控える
3. 食事の時間帯
4. 誰かと一緒に食べる
5. カップ麺などインスタント食品を控える
6. 食品の栄養成分表示(熱量、たんぱく質、食塩相当量など)を参考にしている
7. その他()
8. 特に気をつけていない

問22 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

※食育とは「生活の基礎づくりに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育」のことです。

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. あまり関心がない
4. 関心が低い

4 歯の健康について

問23 歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

1. 1年以内に受けた
2. 1年以上前に受けた
3. 受けたことがない

問24 かかりつけ歯科医がいますか。(○は1つだけ)

1. いる
2. いない

問25 自分の歯は何本残っていますか。(○は1つだけ)

※歯せ物や詰め物をしていない歯も数えます。インプラントや入れ歯は含みません。

1. 20本以上ある
2. 19本以下

5 運動習慣について

問26 この1年間、運動をしていますか。(〇は1つだけ)

1. 何らかの運動をほとんど毎日している
2. 何らかの運動を週2～4回程度している
3. 何らかの運動を週1回程度している
4. ほとんど(まったく)していない

問27 日常生活において、歩行などの身体を動かすことを1日平均どのくらいしていますか。(〇は1つだけ)

1. 30分以上1時間未満
2. 1時間以上2時間未満
3. 2時間以上
4. ほとんど体を動かさない

6 喫煙や飲酒について

問28 たばこを吸っていますか。(〇は1つだけ)

※紙巻きたばこの他、加熱式たばこ、葉巻たばこ等も含まれます。

1. 毎日吸う
2. 時々吸う
3. 今は吸っていない(禁煙に成功した)
4. 習慣的に吸ったことがない

問28で「1」「2」を回答された方にお聞きします。

問28-1 たばこをやめたいと思えますか。(〇は1つだけ)

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない

問29 この1か月に自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。(〇はそれぞれ1つつ)

(1) 家庭内	(2) 家庭以外
<ol style="list-style-type: none"> 1. ほとんど毎日 2. 週に数回程度 3. 週に1回程度 4. 月に1回程度 5. 全くなかった 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ほとんど毎日 2. 週に数回程度 3. 週に1回程度 4. 月に1回程度 5. 全くなかった

問30 たばこの書について、どんなことを知っていますか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 肺がんの原因になる
2. ぜんそくの原因になる
3. 気管支炎の原因になる
4. 心臓病の原因になる
5. 脳卒中の原因になる
6. 胃潰瘍の原因になる
7. 妊婦の喫煙は赤ちゃんに悪影響を与える
8. 歯周病にかなりやすくなる
9. 慢性閉塞性肺疾患(COPD)になる
10. その他()
11. 知っていることはない

問31 どのくらいお酒を飲んでいますか。(○は1つだけ)

1. 毎日
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
5. 月1～3日
6. ほとんど飲まない
7. やめた
8. 飲まない(飲めない)

問31で「1」「2」「3」「4」「5」を回答された方にお聞きします。

問31-1 お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算するとどのくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

1. 1合(180ml)未満
2. 1合以上2合(360ml)未満
3. 2合以上3合(540ml)未満
4. 3合以上4合(720ml)未満
5. 5合(900ml)以上

※日本酒1合(180ml)の飲酒量は、概ね下図の量に相当します。



問31で「1」「2」「3」「4」「5」を回答された方にお聞きします。

問31-2 普段、節度ある飲酒ができていますか。(○は1つだけ)

1. できている
2. たまに飲み過ぎることがある
3. いつも飲みたいくらい飲んでいる
4. 飲み過ぎて生活に影響が出ている

7 心や身体の状態について

問32 あなたはこの1か月の間、不満、悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。(○は1つだけ)

1. おおいにあった
2. 多少あった
3. あまりなかった
4. まったくなかった

問33 あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できていると思いますか。(○は1つだけ)

1. 十分できている
2. なんとかが処理できている
3. あまり処理できていない
4. 全く処理できていない

問34 現在、あなたが生きがいを感じていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 働くこと
2. 教養を高めること
3. 趣味の活動
4. 地域活動に参加すること
5. 家族と一緒に過ごすこと
6. 友人や仲間との付き合い
7. 様々な世代と交流をすること
8. その他()
9. 特にない

問35 この1か月の間、1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)

1. 5時間未満
2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満
6. 9時間以上

問36 この1か月の間、睡眠による体養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

1. 十分にとれている
2. まあとれている
3. あまりとれていない
4. とれていない

問37 これまでに、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことはありましたか。(○は1つだけ)

1. これまでに考えたことはない
2. ごく最近、考えたことがある(2週間以内)
3. 考えたことがある(1年以内)
4. 過去に考えたことがある(1年以上前)

問 38 あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいいますか。
(○は1つだけ)

1. いる	2. いない
-------	--------

 ~苦しい時に相談できる場所があります~
 *山台いのちの電話 (24時間対応) ☎022-718-4343 ☎0120-783-556
 *宮城県自殺対策推進センター (月~金 9:00~16:00) ☎0229-23-0028

問 39 あなたは、自殺対策に関する「ゲートキーパー」(自殺サイトに気づき、適切な対応を取れる人)について知っていましたか。(○は1つだけ)

1. 内容まで知っていた
2. 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
3. 知らなかった

8 健康づくりの取り組み

問 40 過去1年以内に、町の健康づくり事業に参加したことはありますか。(○は1つだけ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問 41 普段健康づくりの身体活動で取り組んでいるもの、今後やってみたいものに、それぞれOをつけてください。(○はいくつでも)

活動名	やっている	やってみたい
1. 民間のスポーツジム・トレーニングジム		
2. 地域のスポーツ活動		
3. 学校や企業のスポーツ活動		
4. 町(行政)主催の運動教室		
5. 自分で行うトレーニングやウォーキング		
6. 登山・トレッキング等のアウトドア活動		
7. ゴルフやサーフィン等の屋外スポーツ		
8. エスカレーターを使わず階段昇降する等の瞬間運動		
9. その他()		

問 42 過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしていますか。
(○は1つだけ)

1. している	2. していない
---------	----------

問 43 あなたのお住まいの地域とのつながりについておたずねします。(それぞれ○は1つだけ)

	強く 思う	どちらか といえほ そう思う	どちら とも いえない	どちらか とも いえない 思わない	まったく そう 思わない
1. あなたのお住まいの地域の人は、 お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
2. あなたのお住まいの地域の人々との つながりは強い	1	2	3	4	5
3. あなたのお住まいの地域の人は信 頼できる	1	2	3	4	5

問 44 健康づくりに対して、日頃感じていることがありましたら、ご記入ください。

--

質問は以上です。お忙しいところご協力いただき、ありがとうございます。

松島町 健康づくりに関するアンケート
調査結果報告書

令和6年3月

松島町 健康長寿課
〒981-0203 宮城郡松島町根廻字上山王 6-27
TEL:022-355-0703
FAX:022-353-3722
