

豊川市健康づくりアンケート

調査結果報告書

令和6(2024)年3月



豊川市

目次

第1章 調査概要

1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査方法	1
4	調査期間	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1

第2章 調査結果

1	あなたの健康観について	2
2	食生活について	7
3	身体活動・運動について	21
4	歯の健康について	28
5	アルコールについて	33
6	タバコについて	36
7	休養・こころの健康について	39
8	健康管理について	52
9	その他	60
10	回答者属性	62

資料【調査票】	64
---------	----

第1章 調査の概要

1 調査目的

本アンケート調査は、豊川市在住の18歳以上の市民に対して、からだところの健康に対する意識や生活習慣等を調査することにより、豊川市における現状分析や社会情勢等を把握することを目的に実施しました。

本アンケート調査の結果を、「第3次とよかわ健康づくり計画」及び、「自殺対策基本計画」策定実施のための基礎資料の1つとして活用していきます。

2 調査対象及び

市内在住の18歳以上の男女2,000人（無作為抽出）

3 調査方法

郵送配布・郵送回収（WEBでの回答も可）

4 調査期間

市民アンケート調査票発送日：令和5年10月19日

調査期間：令和5年10月20日から11月15日まで

5 回収状況

配布数	有効回収数 (紙)	有効回収数 (WEB)	有効回収数計	有効回収率
2,000件	573件	271件	844件	42.2%

6 調査結果の表示方法

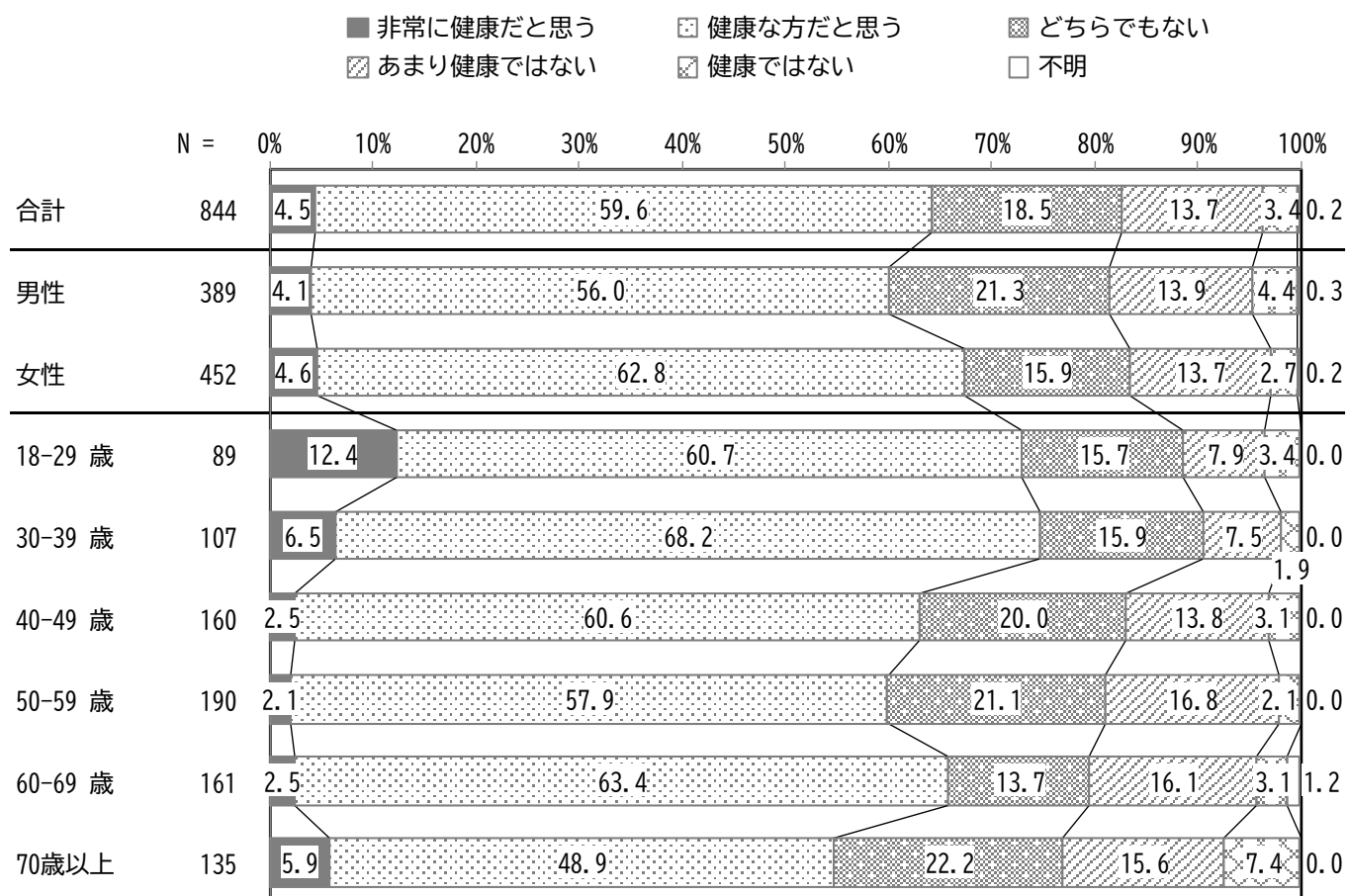
- ・ 回答は各質問の回答者数（N）を基準とした百分率（%）で示してある。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合がある。
- ・ 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合がある。
- ・ 本報告書中の表、グラフ等の見出し及び文章中での回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。

第2章 調査結果

あなたの健康観について

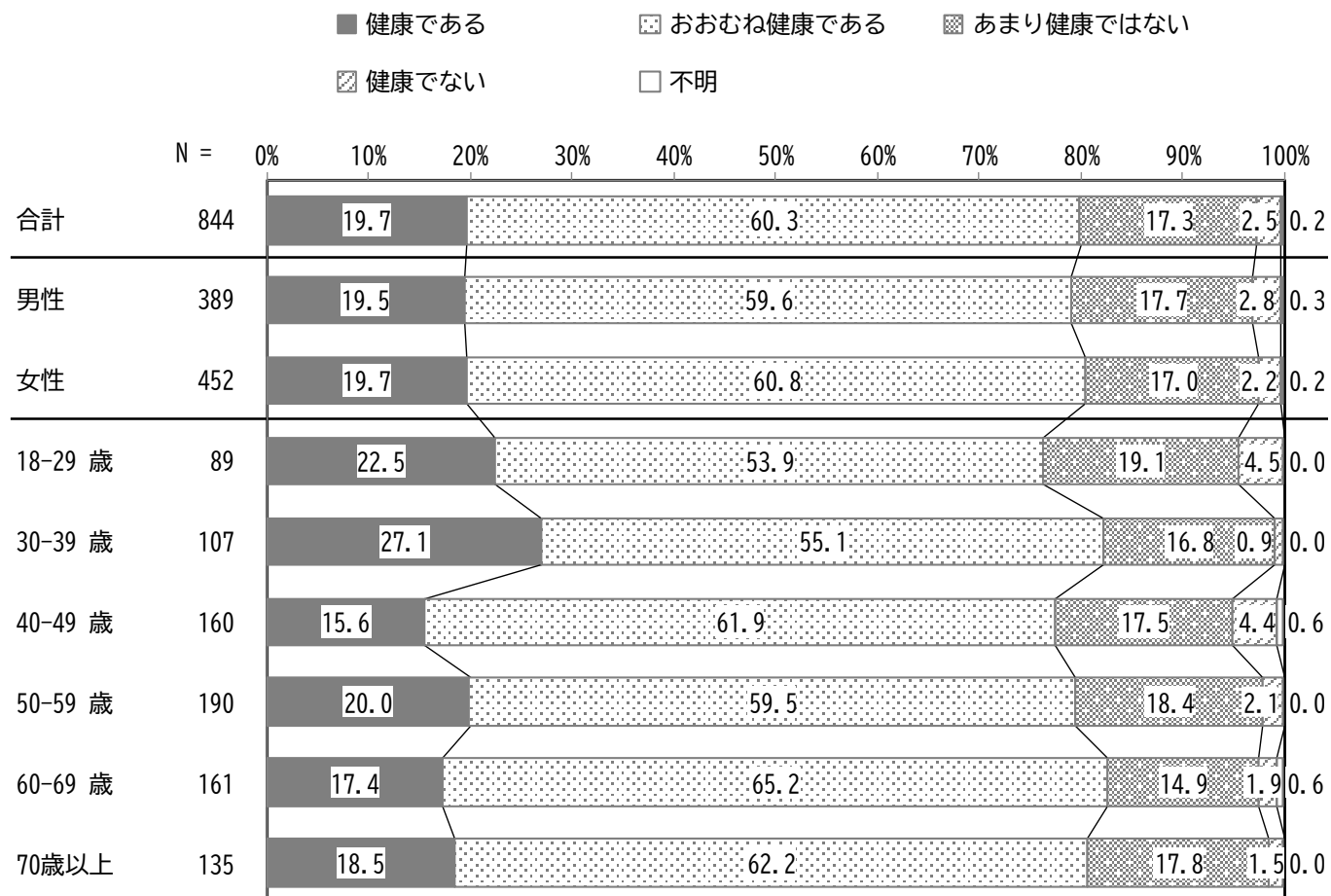
問1 あなたはご自身が健康だと感じていますか。(1つに○)

「非常に健康だと思う」(4.5%)と「健康な方だと思う」(59.6%)を合わせた『健康』である人は64.1%となっています。男女別でみると、女性の方が男性よりも『健康』である人の割合が高くなっています。年代別でみると、18-29歳・30歳代が『健康』である人の割合が高くなっており、年代が高くなるほど『健康』である人の割合が低くなる傾向となっています。



問2 現在の「こころ」の健康状態についてどのように感じていますか。(1つに○)

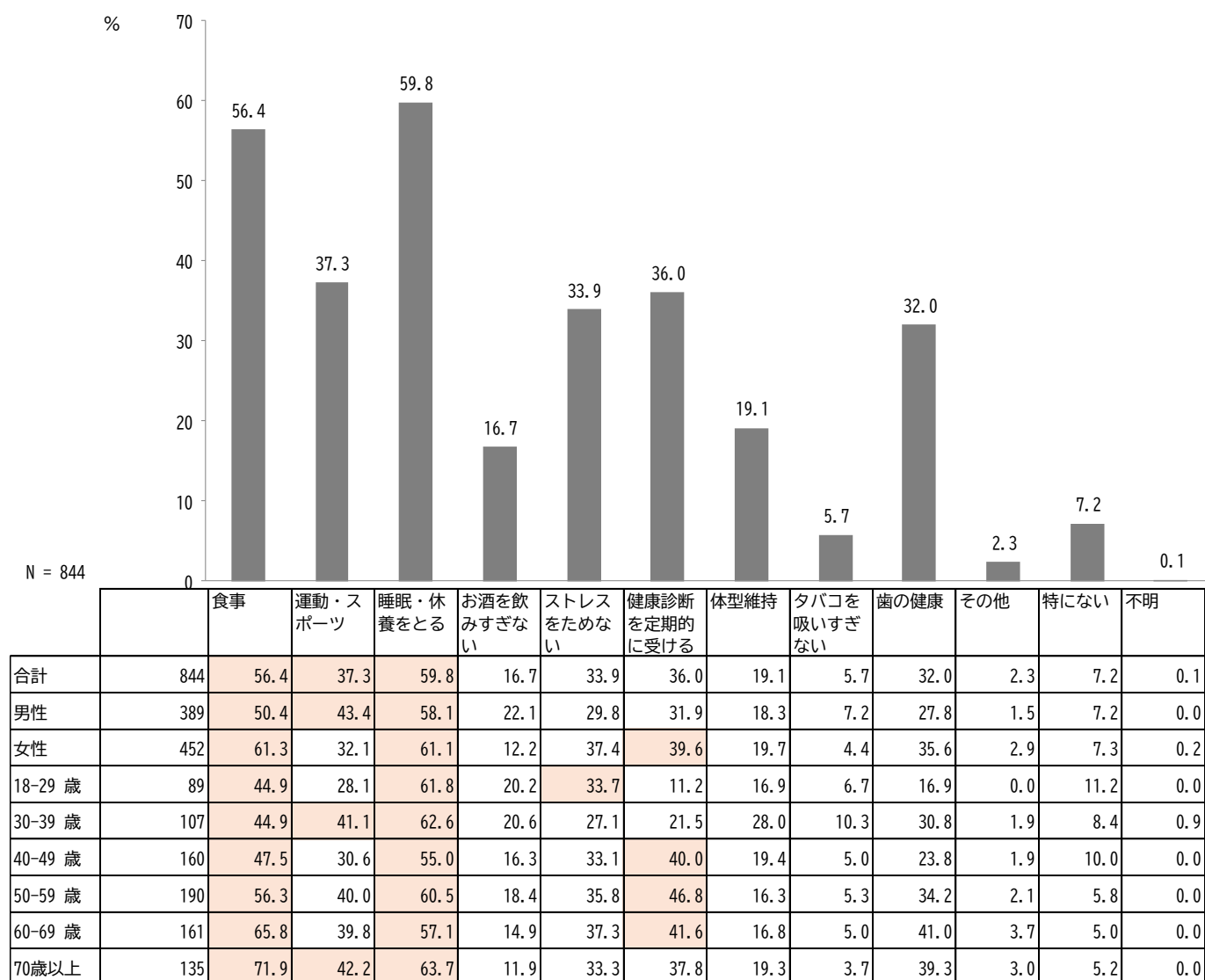
「健康である」(19.7%)と「おおむね健康である」(60.3%)を合わせた『健康』である人は80.0%となっています。年代別でみると、18-29歳で「健康でない」人の割合が高くなっています。



問3 普段の生活の中で、健康のために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

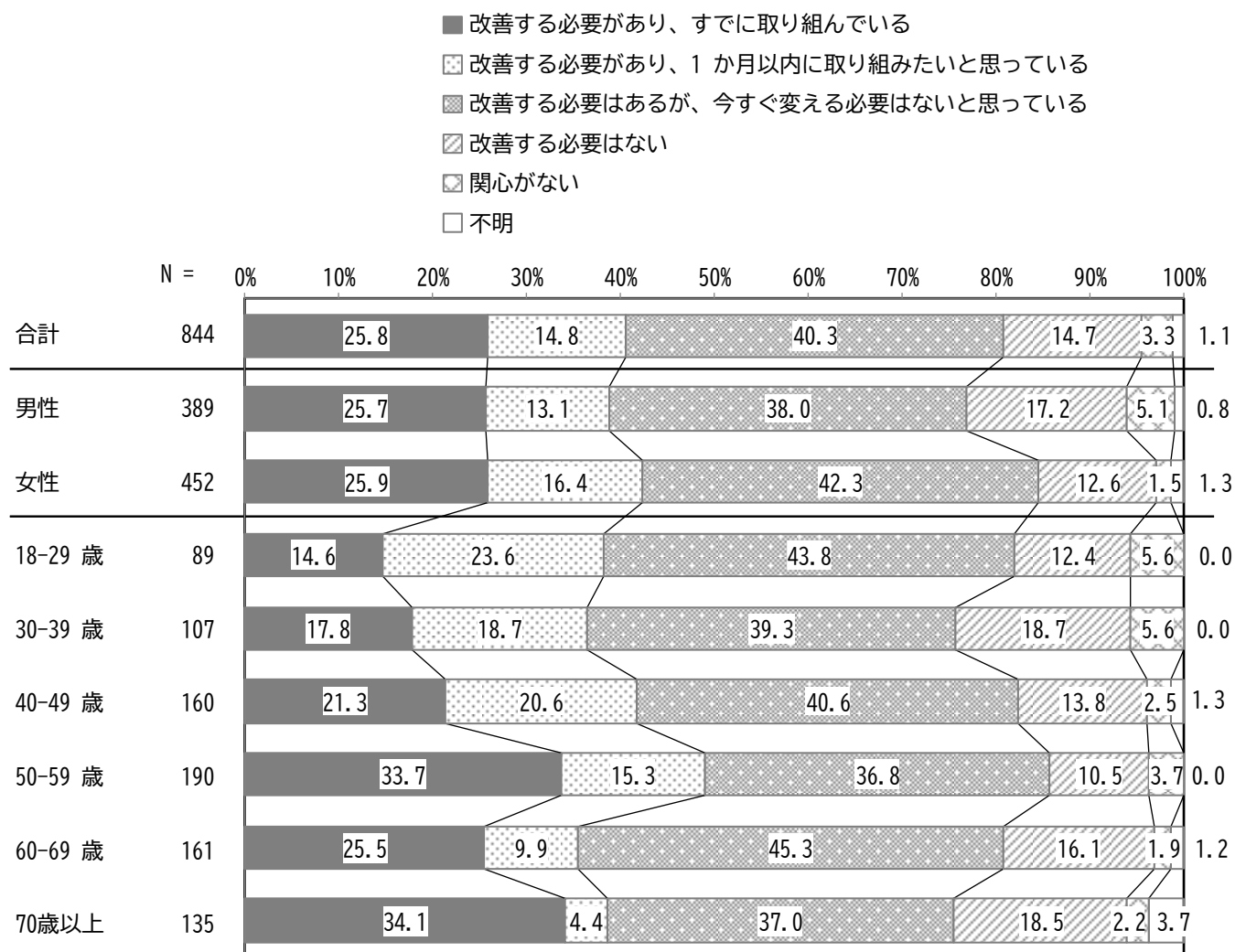
「睡眠・休養をとる」(59.8%)が最も多く、次いで「食事」(56.4%)、「運動・スポーツ」(37.3%)となっています。年代別で見ると、「健康診断を定期的に受ける」は40～60歳代では40%以上と高い割合となっていますが、18-29歳・30歳代では低くなっています。

問3 普段の生活の中で、健康のために心がけていることはありますか。



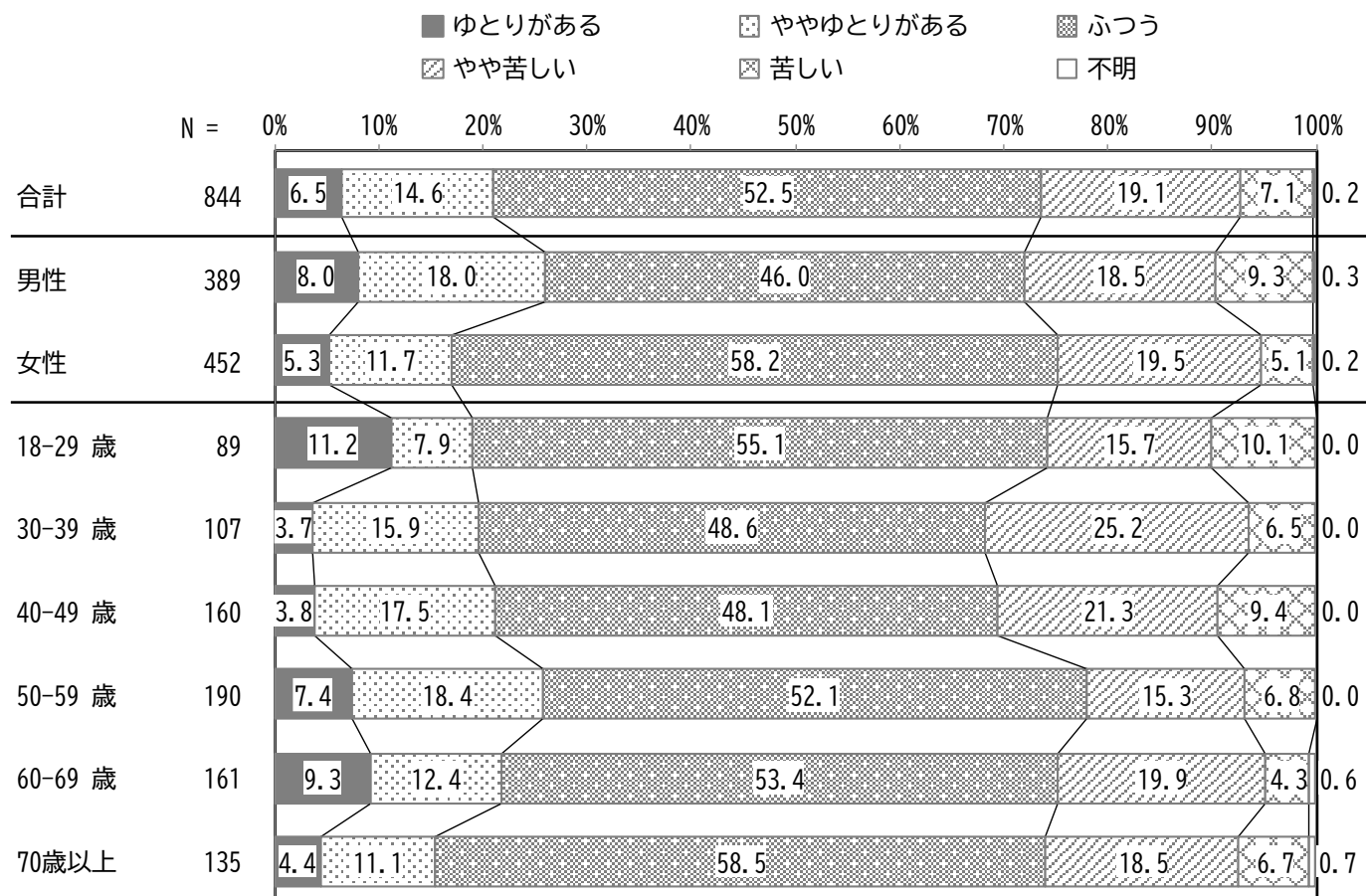
問4 ご自身の生活習慣について改善する必要があると考えていますか。(1つに○)

「改善する必要があるが、今すぐ変える必要はないと思っている」が40.3%と最も高く、次いで「改善する必要がある、すでに取り組んでいる」が25.8%、「改善する必要がある、1か月以内に取り組みたいと思っている」が14.8%となっています。



問5 あなたの暮らし向きは、経済的に見てどう感じていますか。(1つに○)

「ふつう」が52.5%と最も高くなっています。また「やや苦しい」が19.1%、「苦しい」が7.1%となっています。

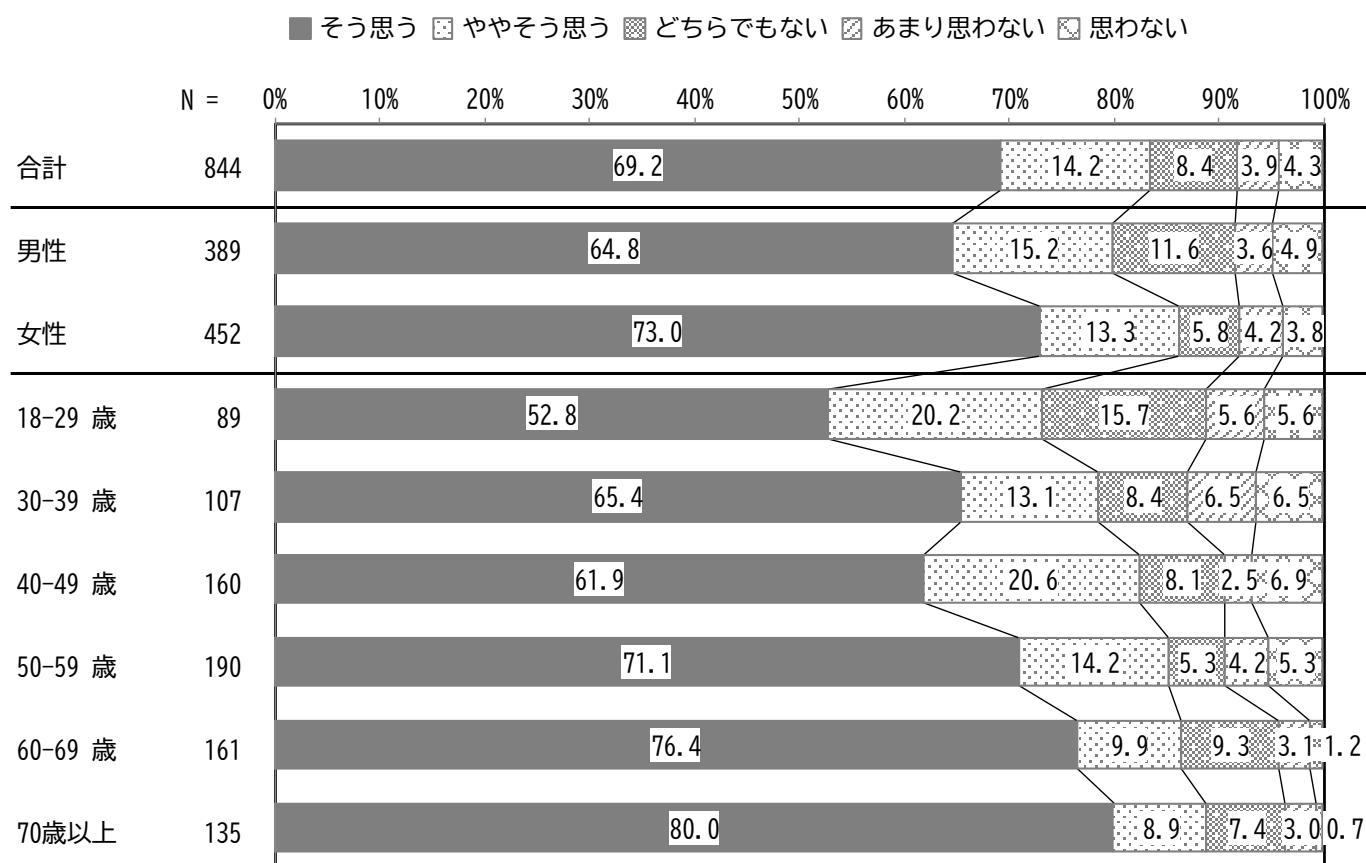


食生活について

問 6 あなたの食生活で心がけていることを次の中からお選びください。(それぞれ1つに○)

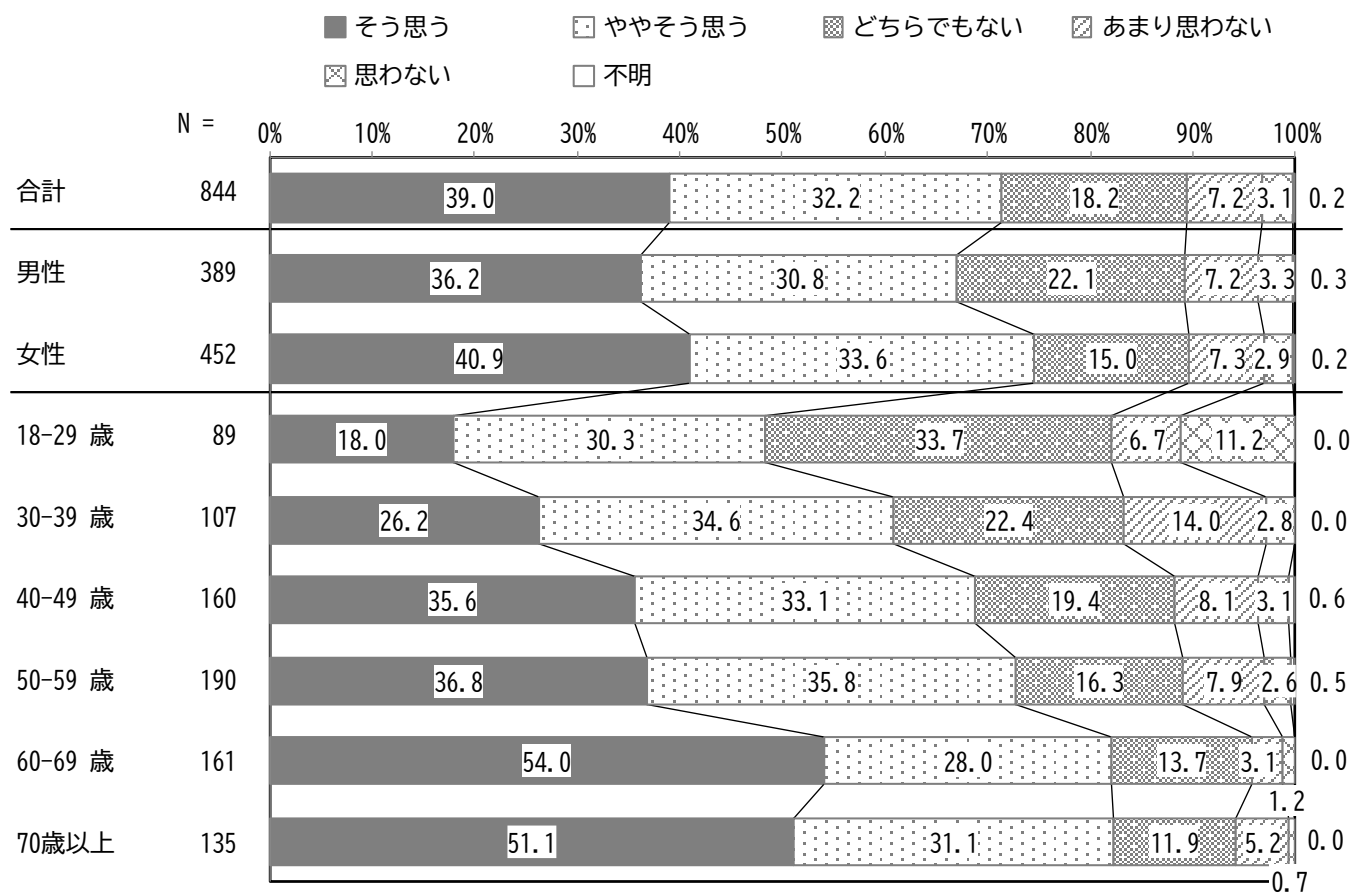
① 朝食はかかさない

「そう思う」が69.2%と最も高く、次いで「ややそう思う」が14.2%、「どちらでもない」が8.4%となっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど、「朝食をかかさない」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。また、18-29歳では、「どちらでもない」「あまり思わない」「思わない」を足した割合が26.9%と他の年代と比べて最も高くなっており、若い世代の朝食に対する意識が低い状況となっています。



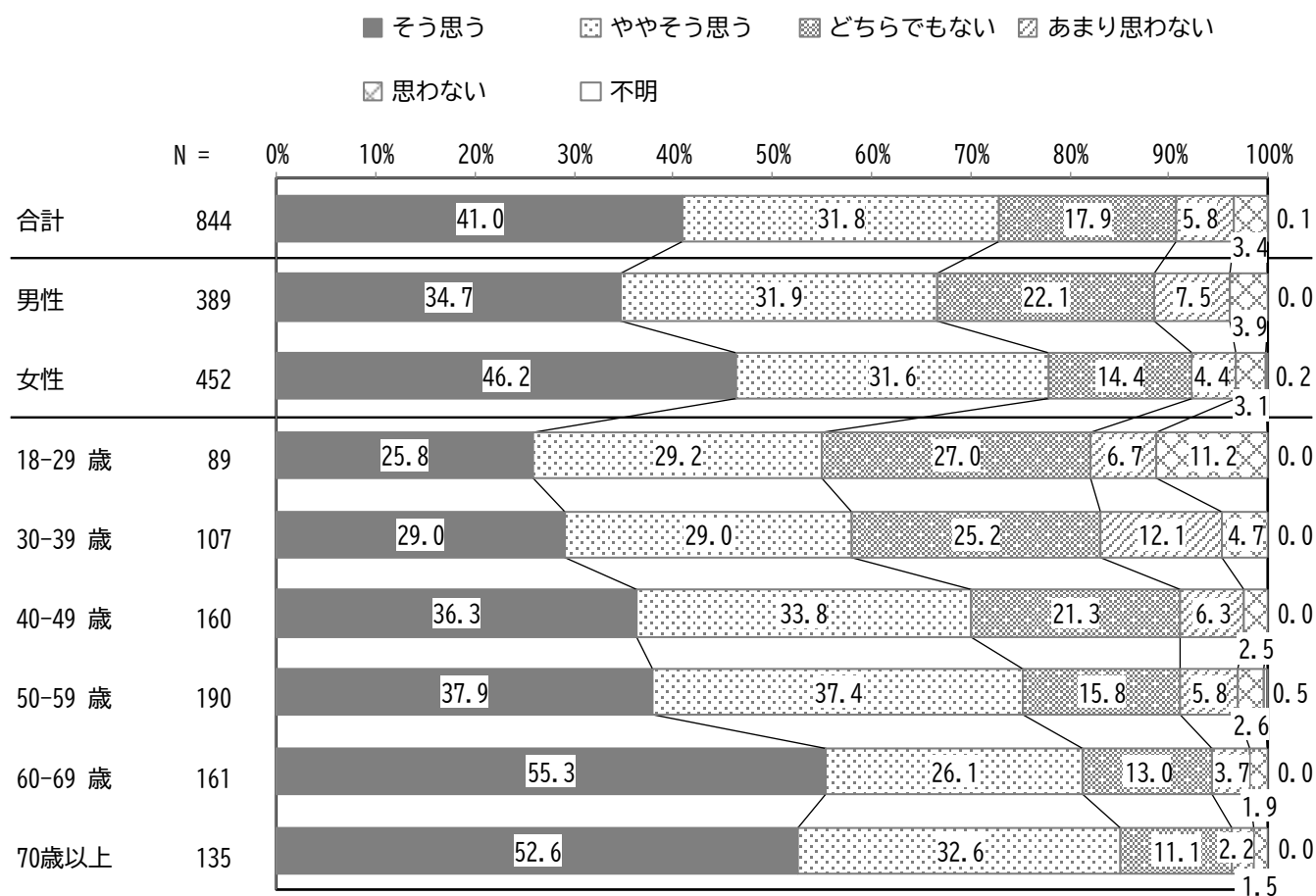
② 糖分をとりすぎない

「そう思う」が39.0%と最も高く、次いで「ややそう思う」が32.2%となっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど、「糖分をとりすぎない」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



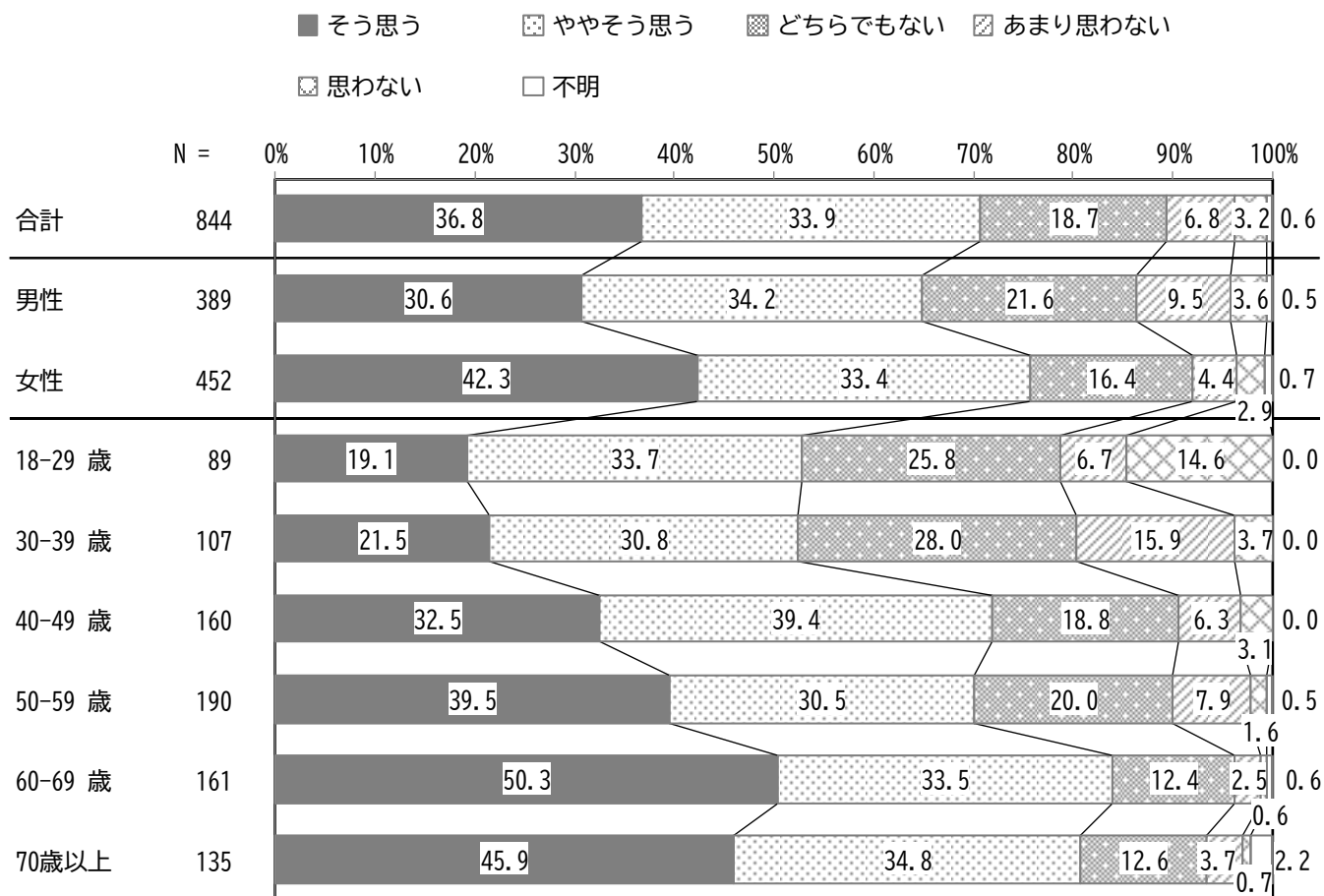
③ 塩分をとりすぎない

「そう思う」が41.0%と最も高く、次いで「ややそう思う」が31.8%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「塩分をとりすぎない」ことを心がけている割合が低くなっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど、「塩分をとりすぎない」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



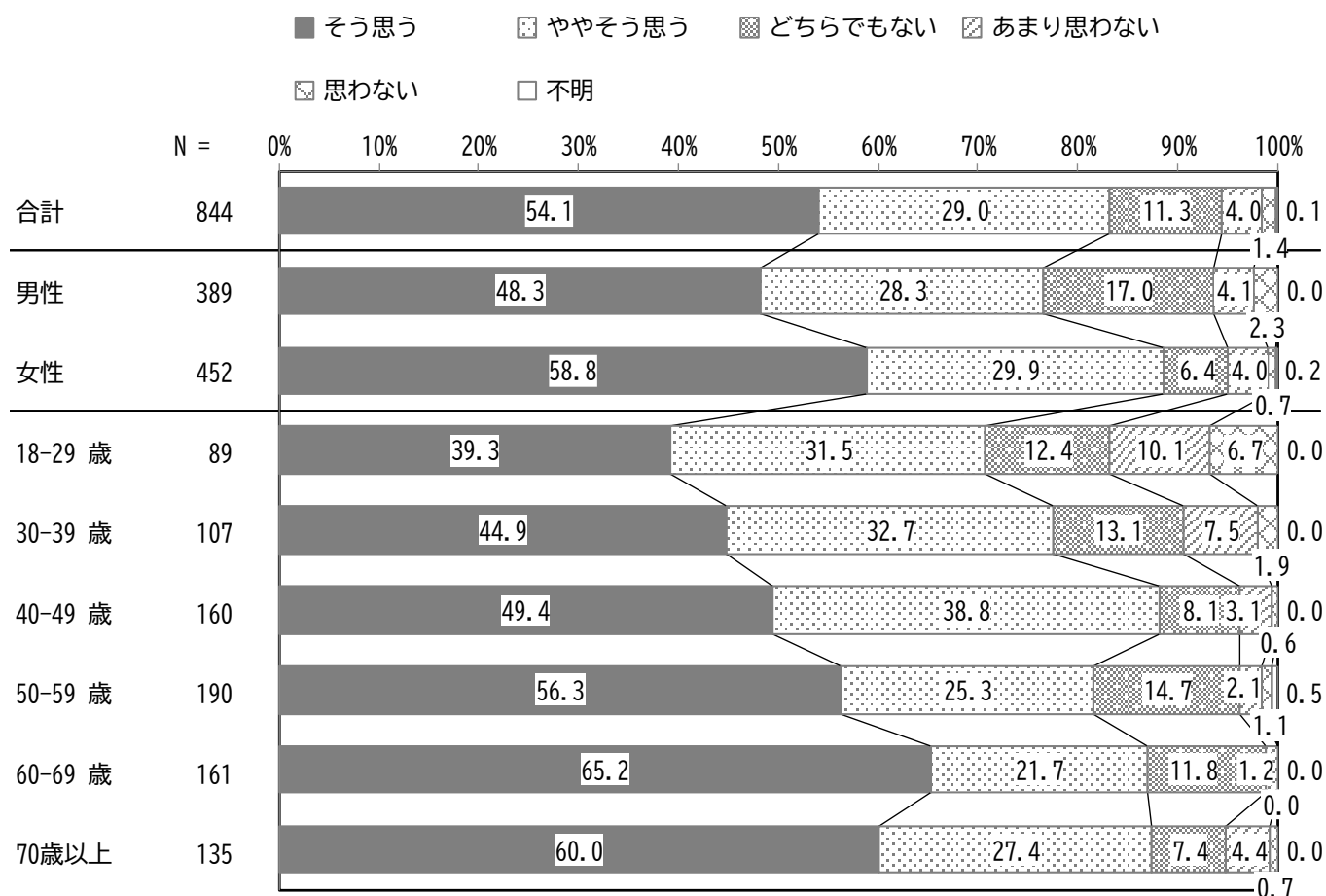
④ 脂質をとりすぎない

「そう思う」が36.8%と最も高く、次いで「ややそう思う」が33.9%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「脂質をとりすぎない」ことを心がけている割合が低くなっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど、「脂質をとりすぎない」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



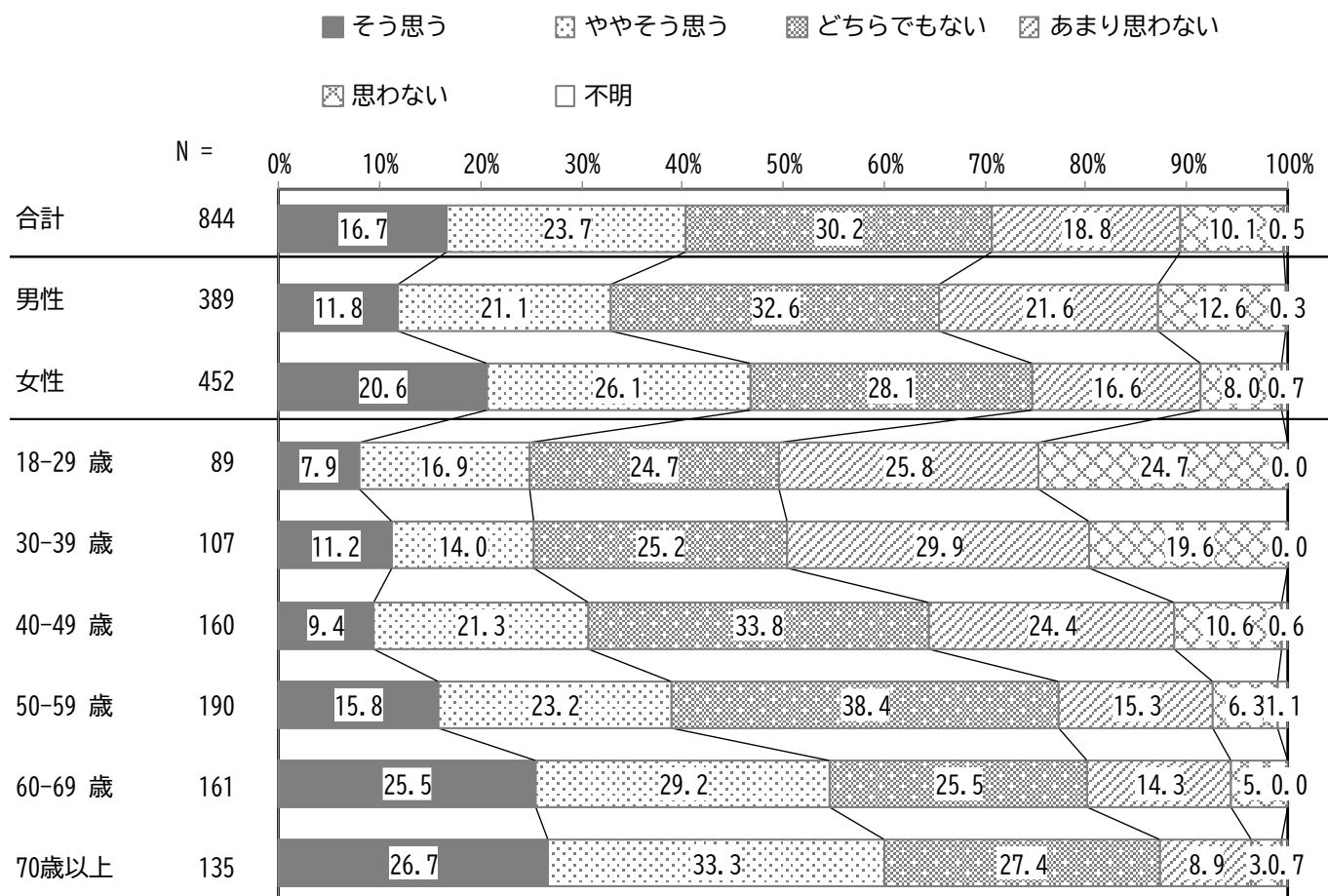
⑤ 毎日野菜を食べる

「そう思う」が54.1%と最も高く、次いで「ややそう思う」が29.0%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも「毎日野菜を食べる」ことを心がけている割合が低くなっています。年代別でみると、年代が低くなるほど、「毎日野菜を食べる」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



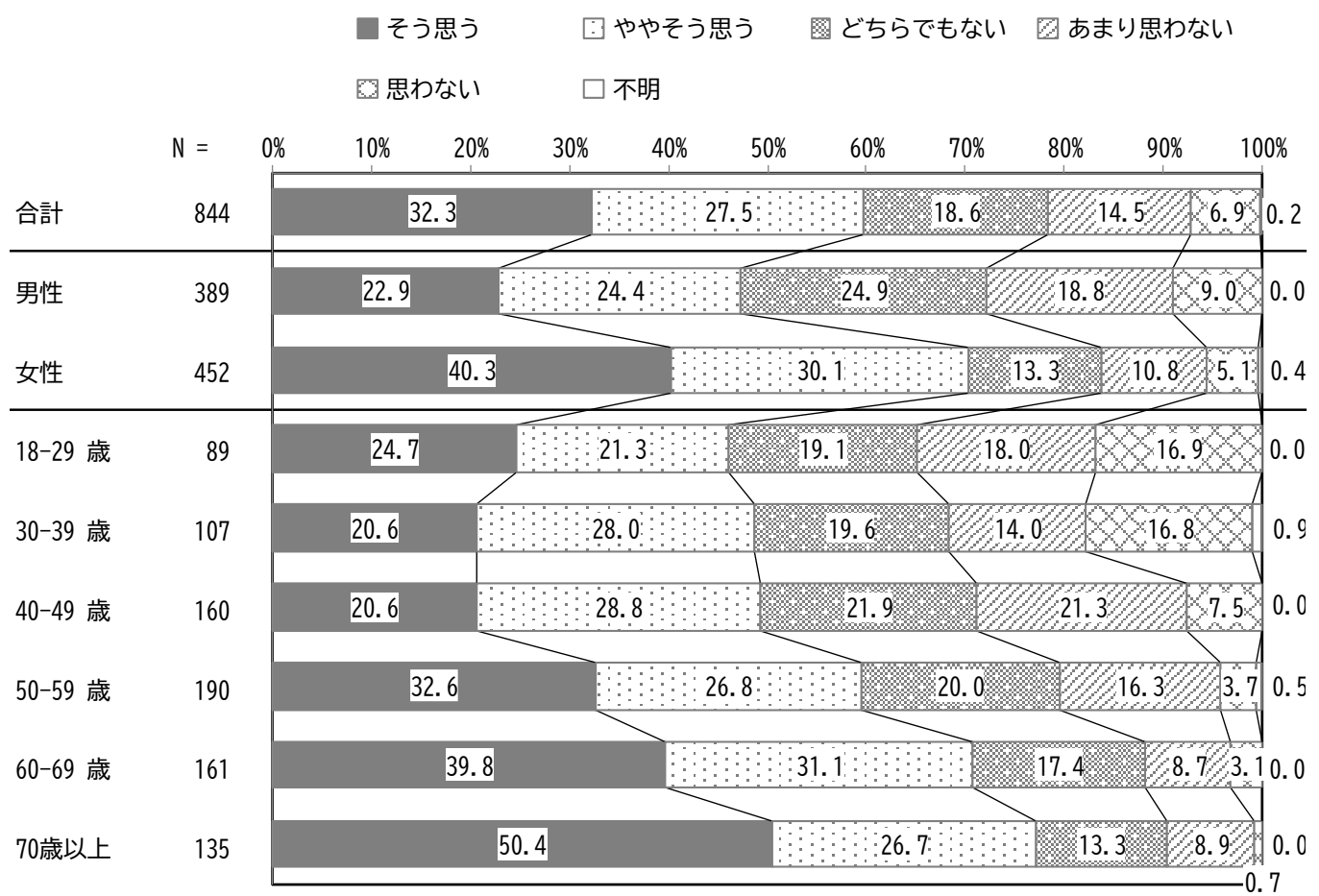
⑥ 毎日くだものを食べる

「どちらでもない」が30.2%と最も高くなっています。また「あまり思わない」が18.8%、「思わない」が10.1%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「毎日くだものを食べる」ことを心がけている割合が低くなっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど、「毎日くだものを食べる」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



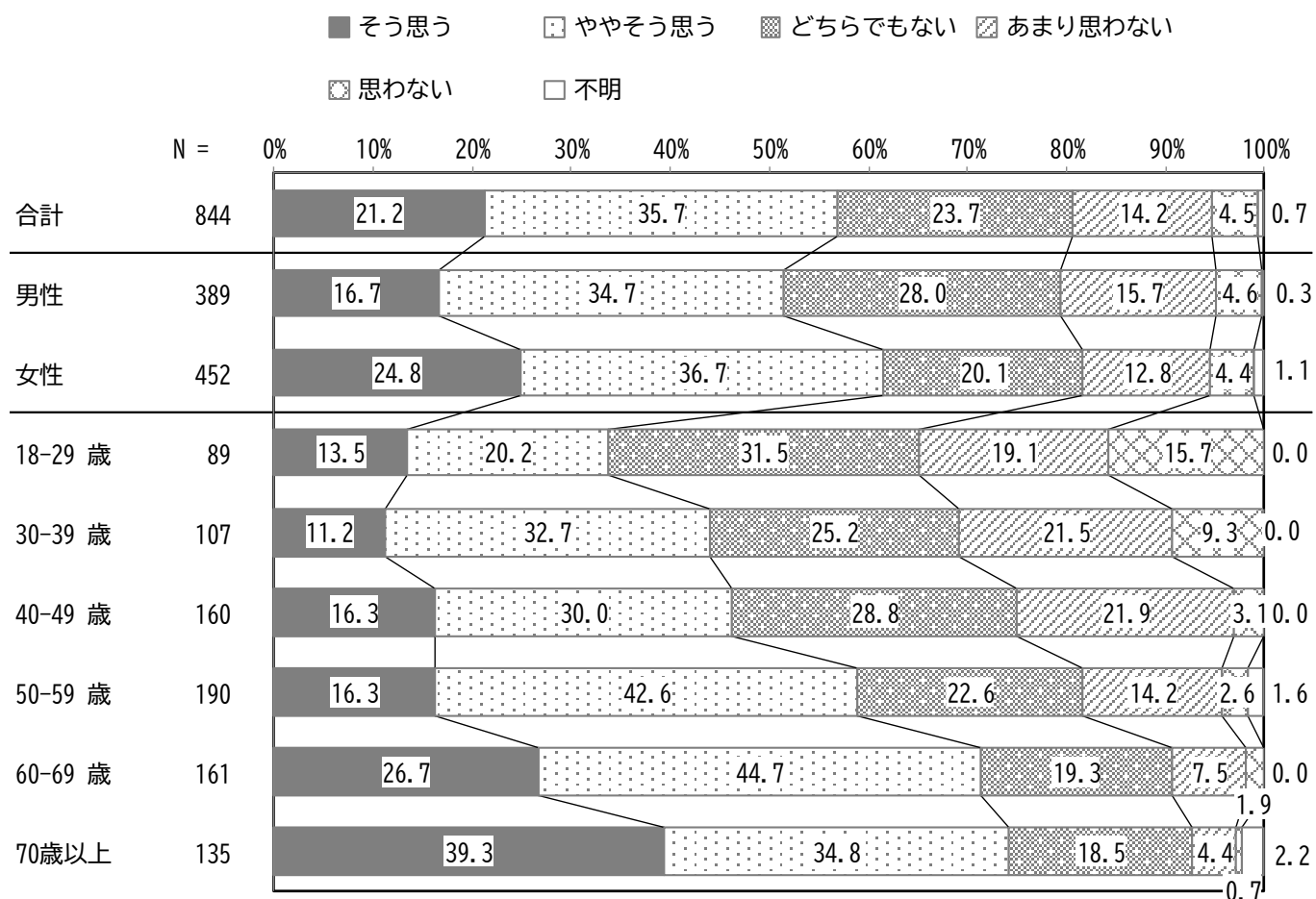
⑦ 就寝2時間前は何も食べない

「そう思う」が32.3%と最も高く、次いで「ややそう思う」が27.5%、「どちらでもない」が18.6%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「就寝2時間前は何も食べない」ことを心がけている割合が低く、「どちらでもない」が24.9%、「あまり思わない」が18.8%となっています。



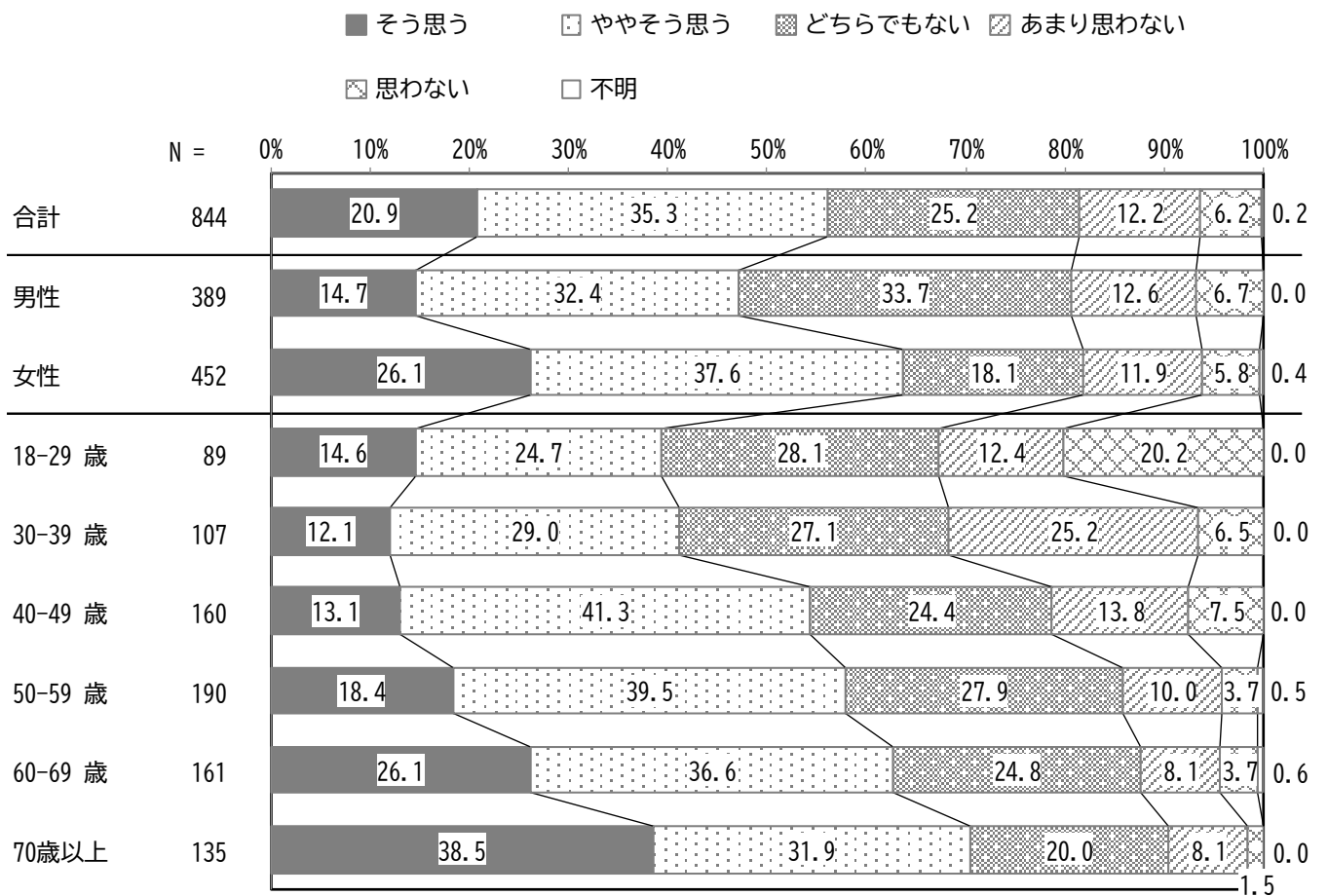
⑧ 食事の量は腹八分目にしている

「ややそう思う」が35.7%と最も高く、次いで「どちらでもない」が23.7%、「そう思う」が21.2%となっています。年代別でみると、年代が低くなるほど、「食事の量は腹八分目にしている」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。



⑨ 毎食、主食・主菜・副菜を揃える

「ややそう思う」が35.3%と最も高く、次いで「どちらでもない」が25.2%、「そう思う」が20.9%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも「毎食、主食・主菜・副菜を揃える」ことを心がけている割合が低くなっています。
 年代別でみると、年代が低くなるほど、「毎食、主食・主菜・副菜を揃える」ことを心がけている割合が低くなる傾向となっています。

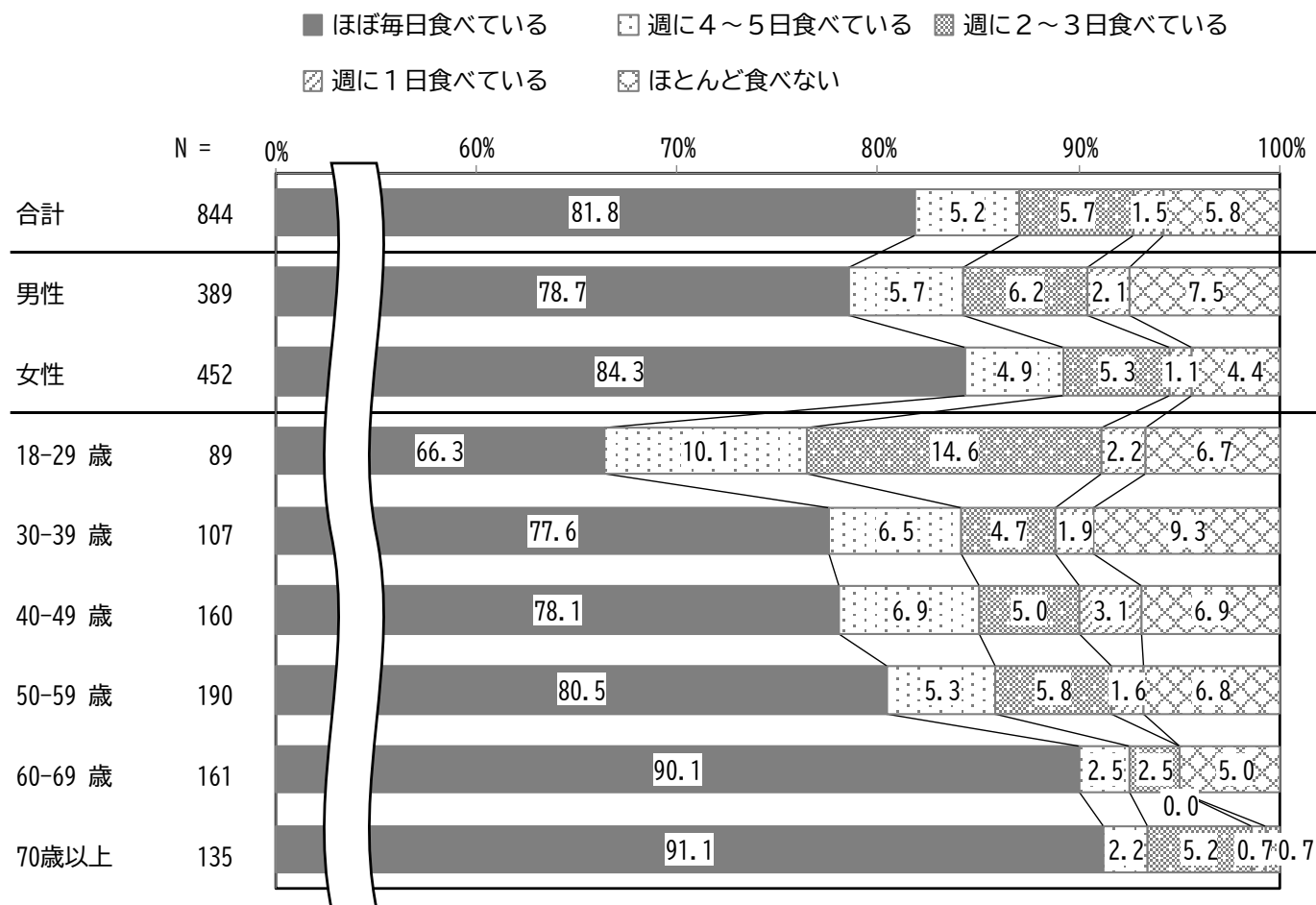


※主食 … 米、もち、パン、うどん、そば、スパゲティーなど、炭水化物を主成分とするエネルギー源となるもの
 主菜 … 魚、肉、大豆製品、卵など、主にタンパク質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体を作る材料になるもの
 副菜 … 野菜、きのこ、海藻類などを使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

問7 次の食事はどれくらいの頻度で食べていますか。(それぞれ1つに○)

① 朝食

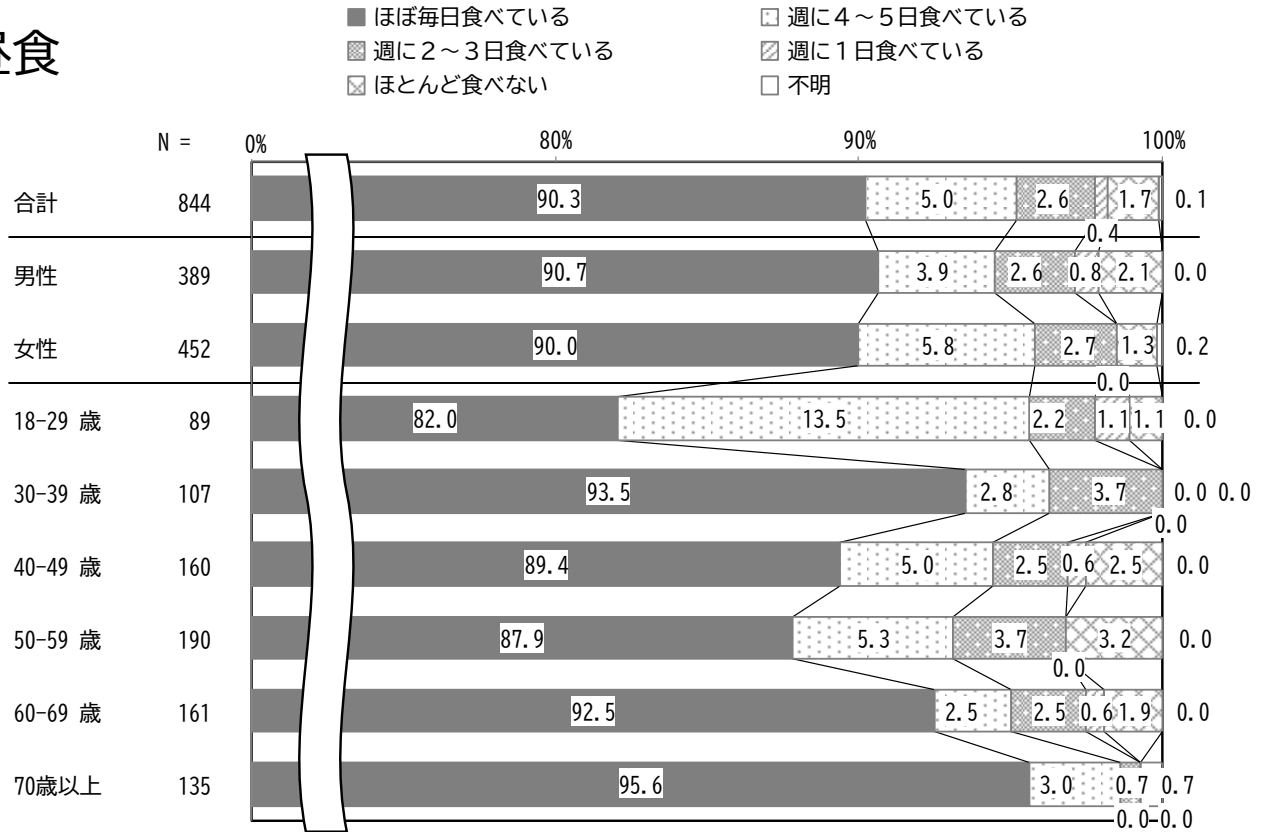
「ほぼ毎日食べている」が81.8%と最も高く、次いで「週に2~3日食べている」が5.7%、「週に4~5日食べている」が5.2%となっています。年代別で見ると、18-29歳(66.3%)の方が60歳代(90.1%)・70歳以上(91.1%)よりも「ほぼ毎日食べている」割合が20ポイント以上低くなっています。



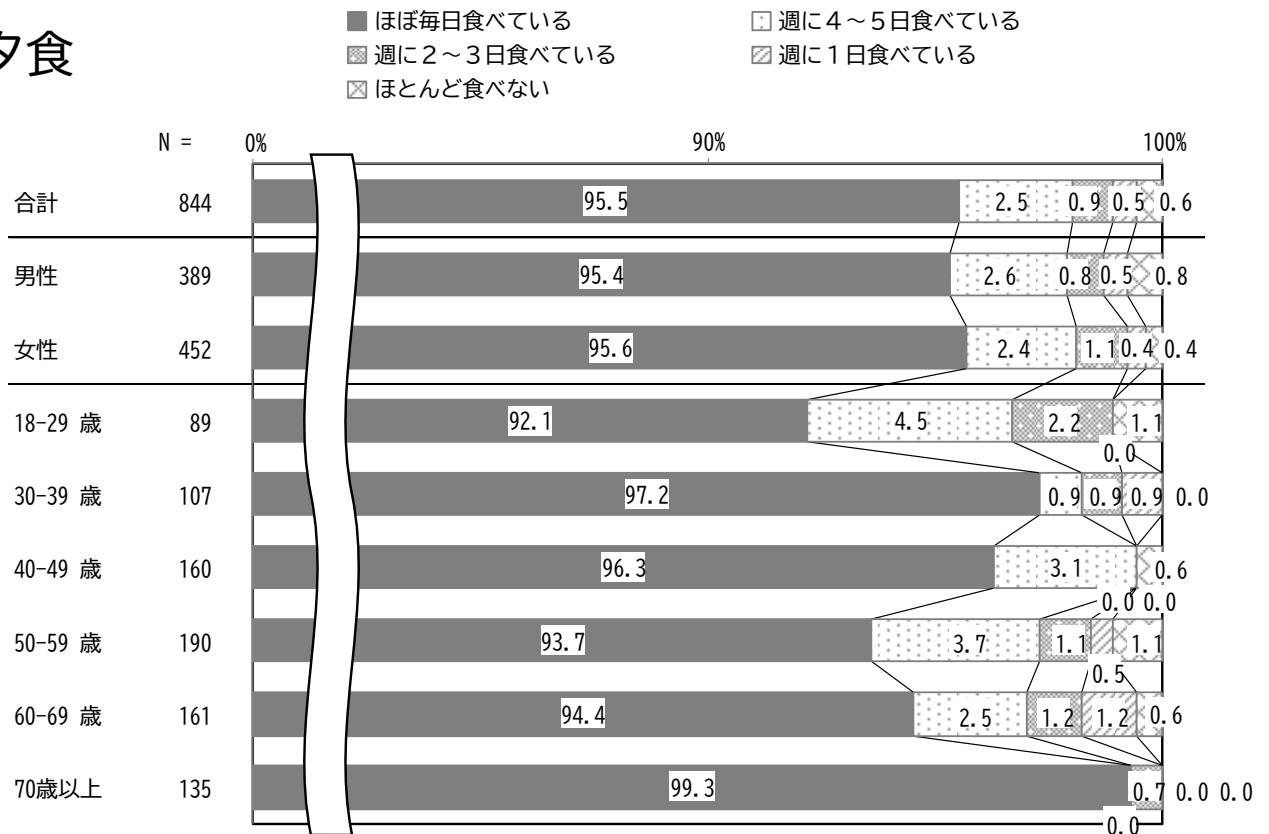
② 昼食 / ③ 夕食

昼食・夕食共に、「ほぼ毎日食べている」が最も高く、次いで「週に4~5日食べている」、「週に2~3日食べている」となっています。

昼食

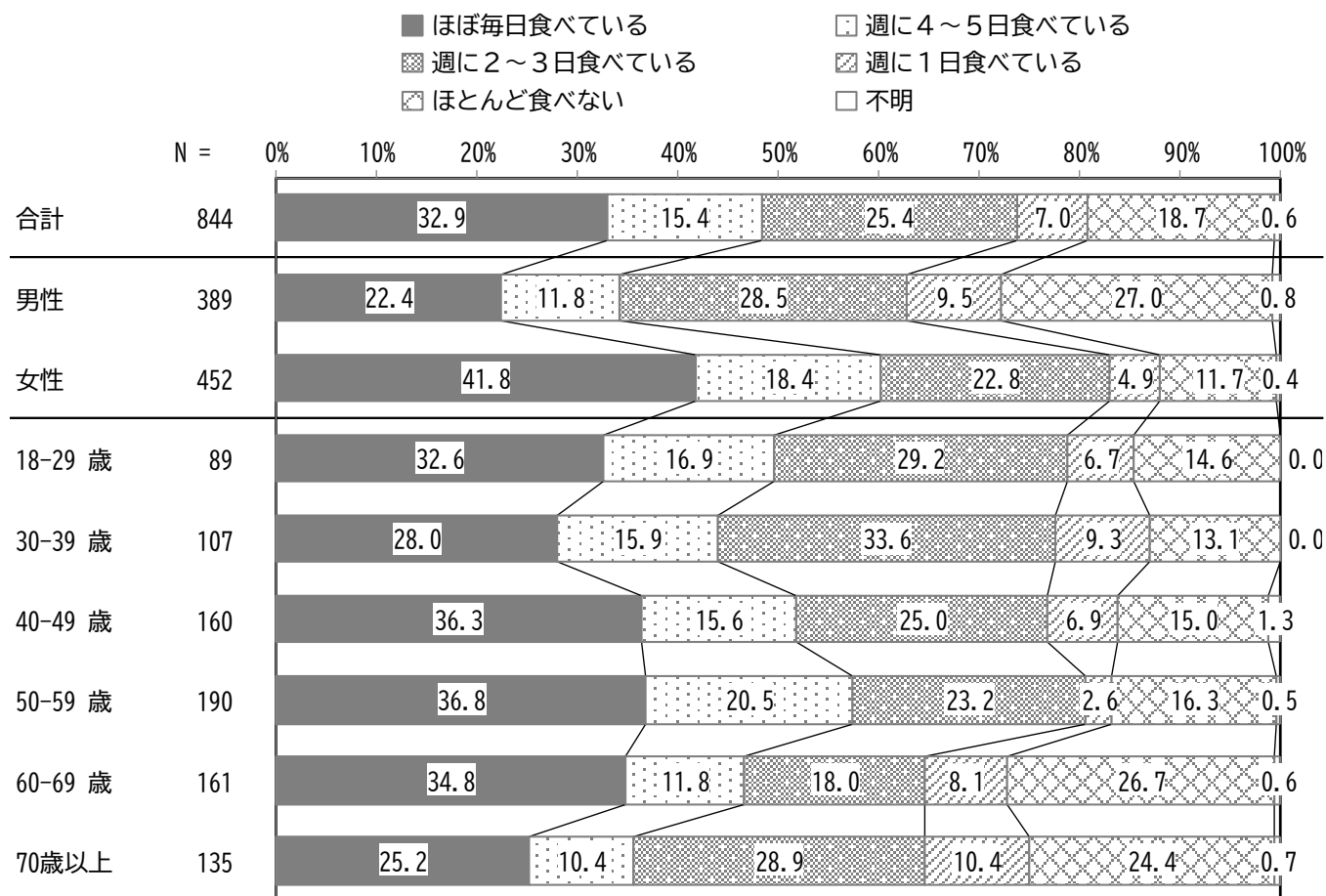


夕食



④ 間食

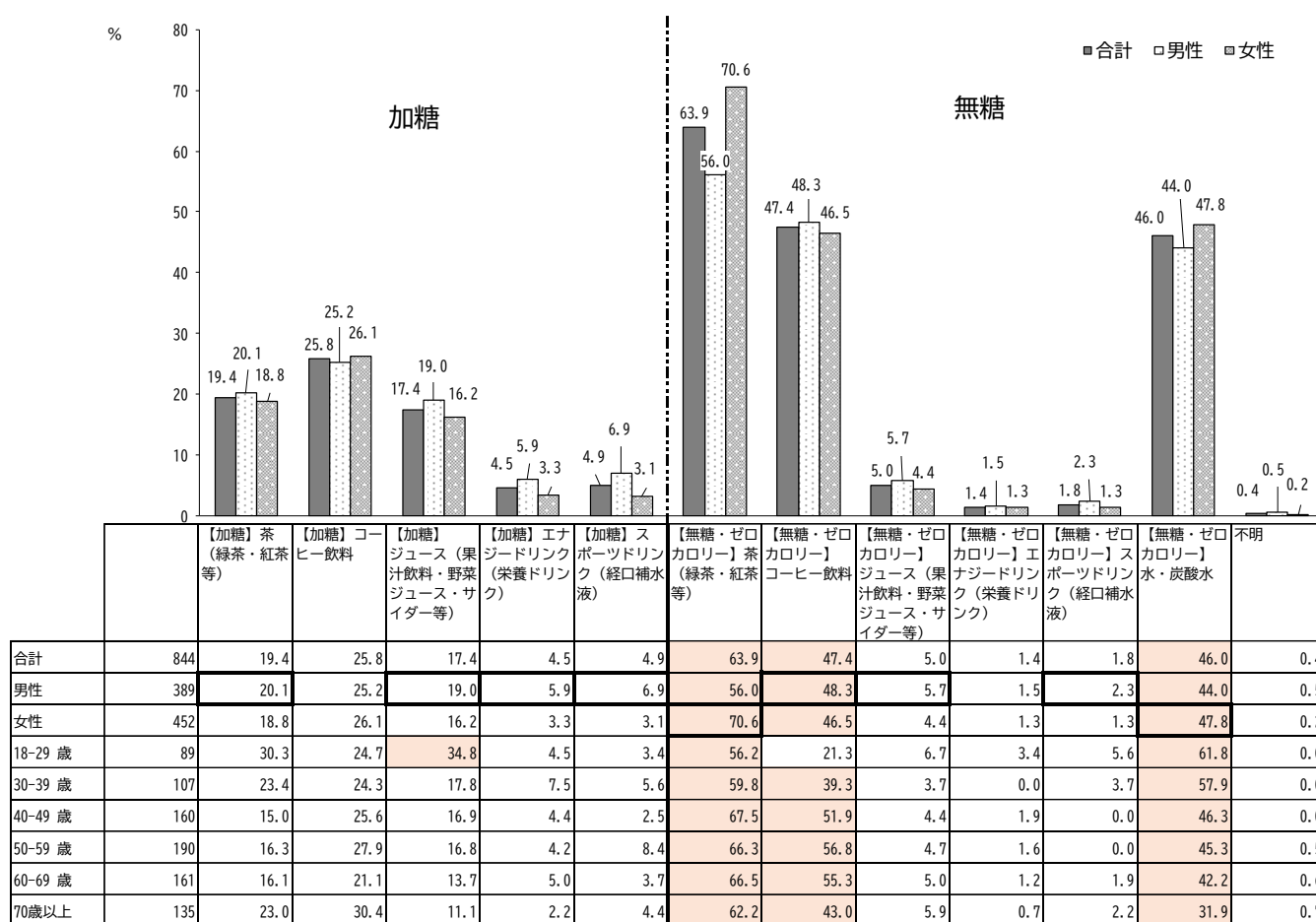
男女別で見ると、女性の方が男性よりも「ほぼ毎日食べている」割合は、20ポイント近く高くなっています。



※間食 … 食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物・飲み物のこと。

問 8 普段よく飲む飲み物をお選びください。(あてはまるもの全てに○)

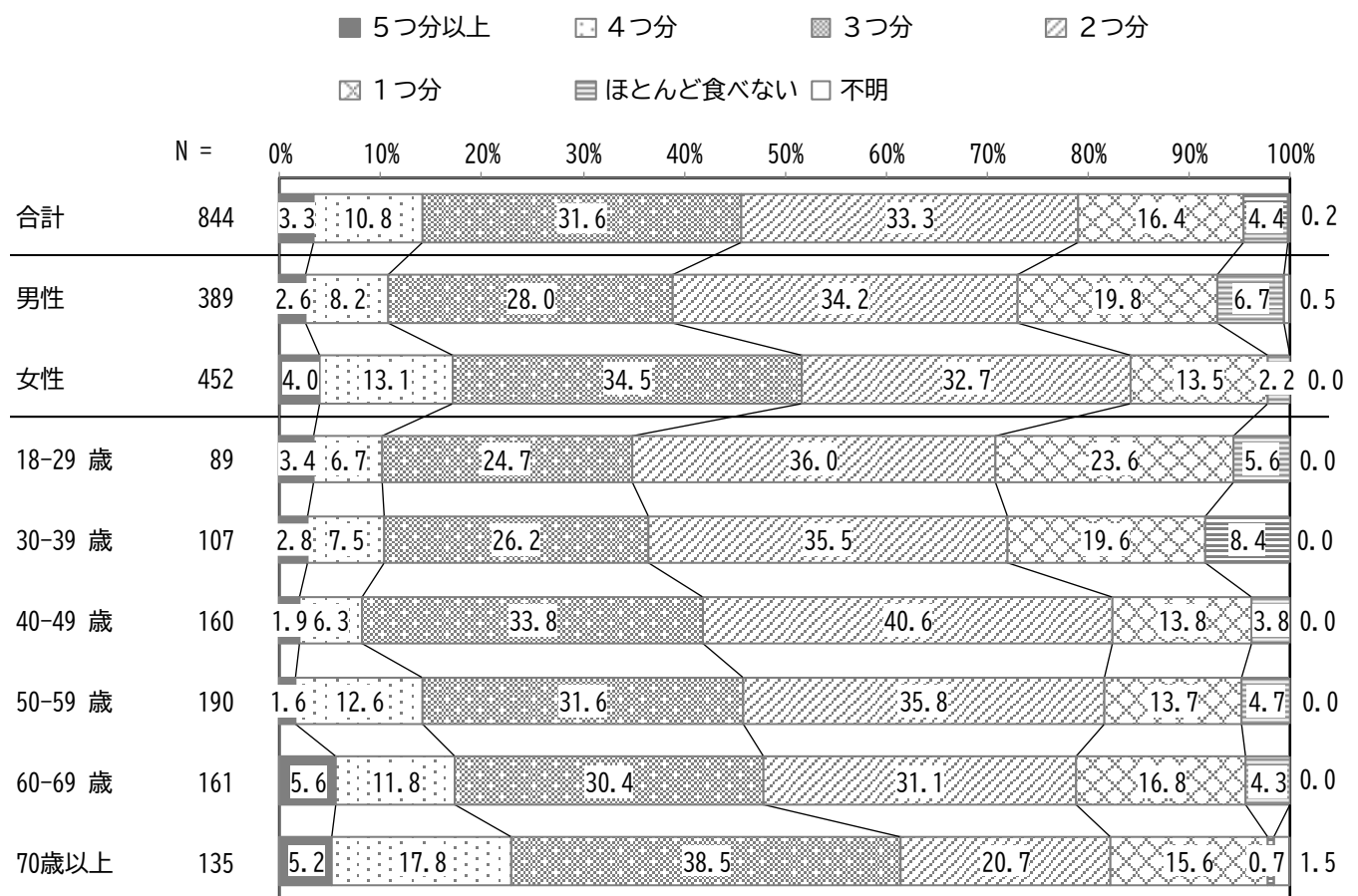
「【無糖・ゼロカロリー】茶（緑茶・紅茶等）」が63.9%と最も高く、次いで「【無糖・ゼロカロリー】コーヒー飲料」が47.4%、「【無糖・ゼロカロリー】水・炭酸水」が46.0%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも加糖飲料を好む傾向にあり、女性は「【無糖・ゼロカロリー】茶（緑茶・紅茶等）」・「【無糖・ゼロカロリー】水・炭酸水」を飲む割合が高い傾向となっています。年代別でみると、18-29歳で「【加糖】ジュース（果実飲料・野菜ジュース・サイダー等）」（34.8%）の割合が高くなっています。






※ 男女間で1ポイント以上高い割合のもの

問9 1日の食事で、野菜をどのくらい食べていますか。下の絵を参考に「いくつ分」でお答えください。(1つに○)

「2つ分」が33.3%と最も高く、次いで「3つ分」31.6%、「1つ分」が16.4%となっています。男女別で見ると、女性の方が男性よりも野菜を食べる割合が高くなっています。1日の野菜摂取量の目安である350g（5つ分以上）を食べている人はどの年代でも10%以下となっています。



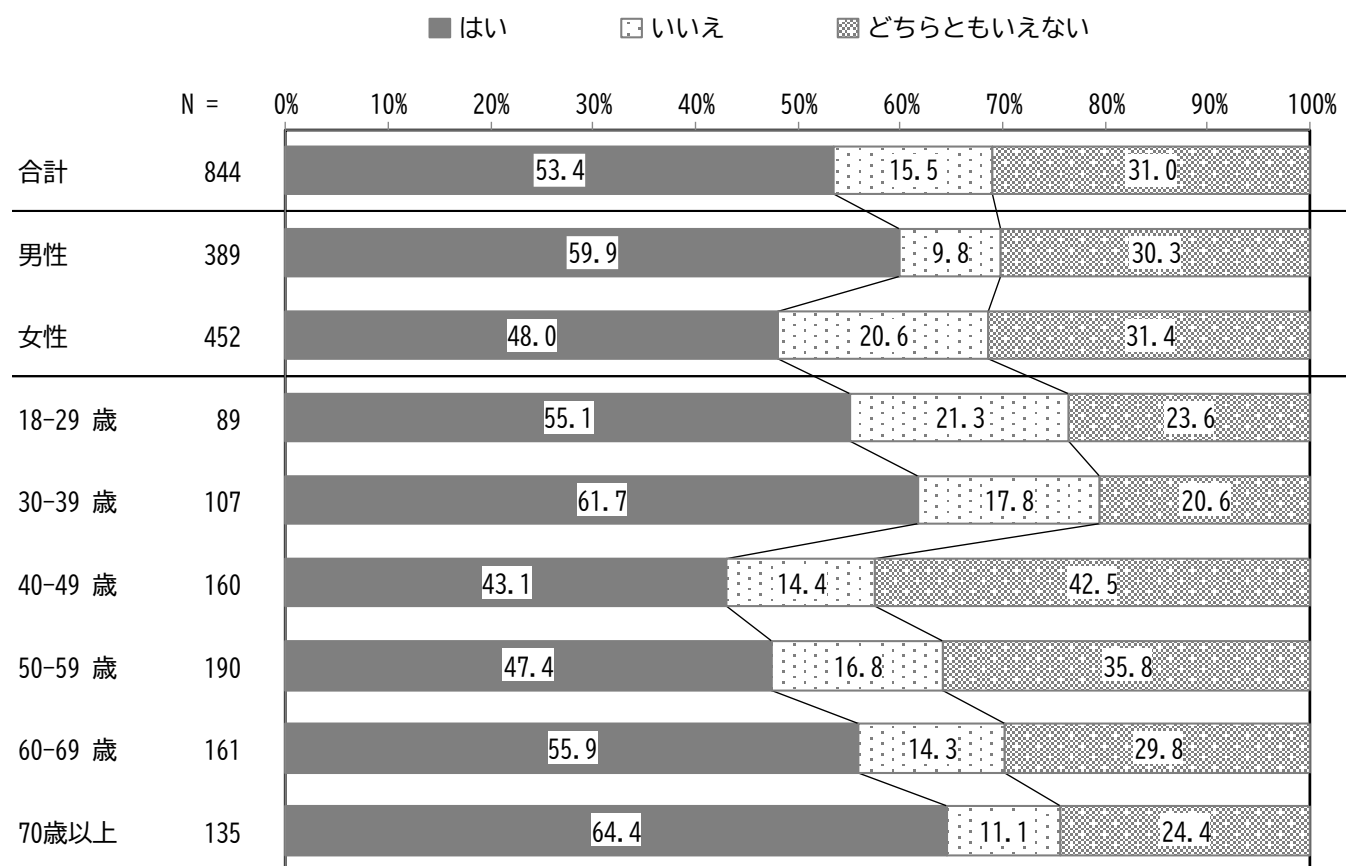
【参考:1つ分(約70g)の目安】

				
野菜たっぷりの味噌汁 お椀1杯	野菜のおひたし 小鉢1杯	野菜サラダ 1皿	野菜の煮物 小鉢1杯	野菜炒め 小皿1皿

身体活動・運動について

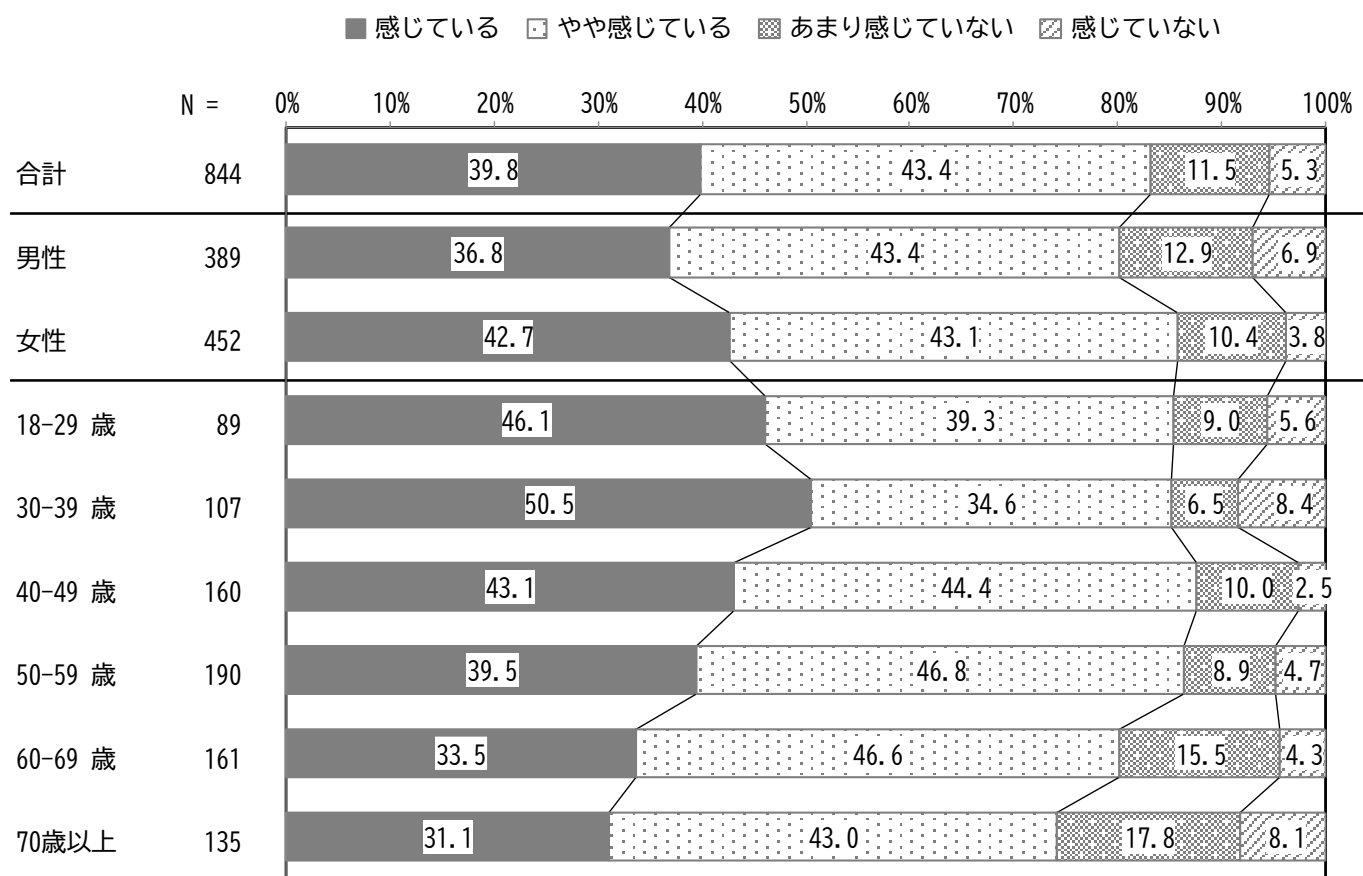
問 10 体を動かすことは好きですか。(1つに○)

「はい」が53.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が31.0%、「いいえ」が15.5%となっています。男女別で見ると、女性の方が男性よりも「はい」の割合が低くなっています。年代別で見ると、18-29歳で「いいえ」の割合が21.3%と最も高くなっています。



問 11 普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。(1つに○)

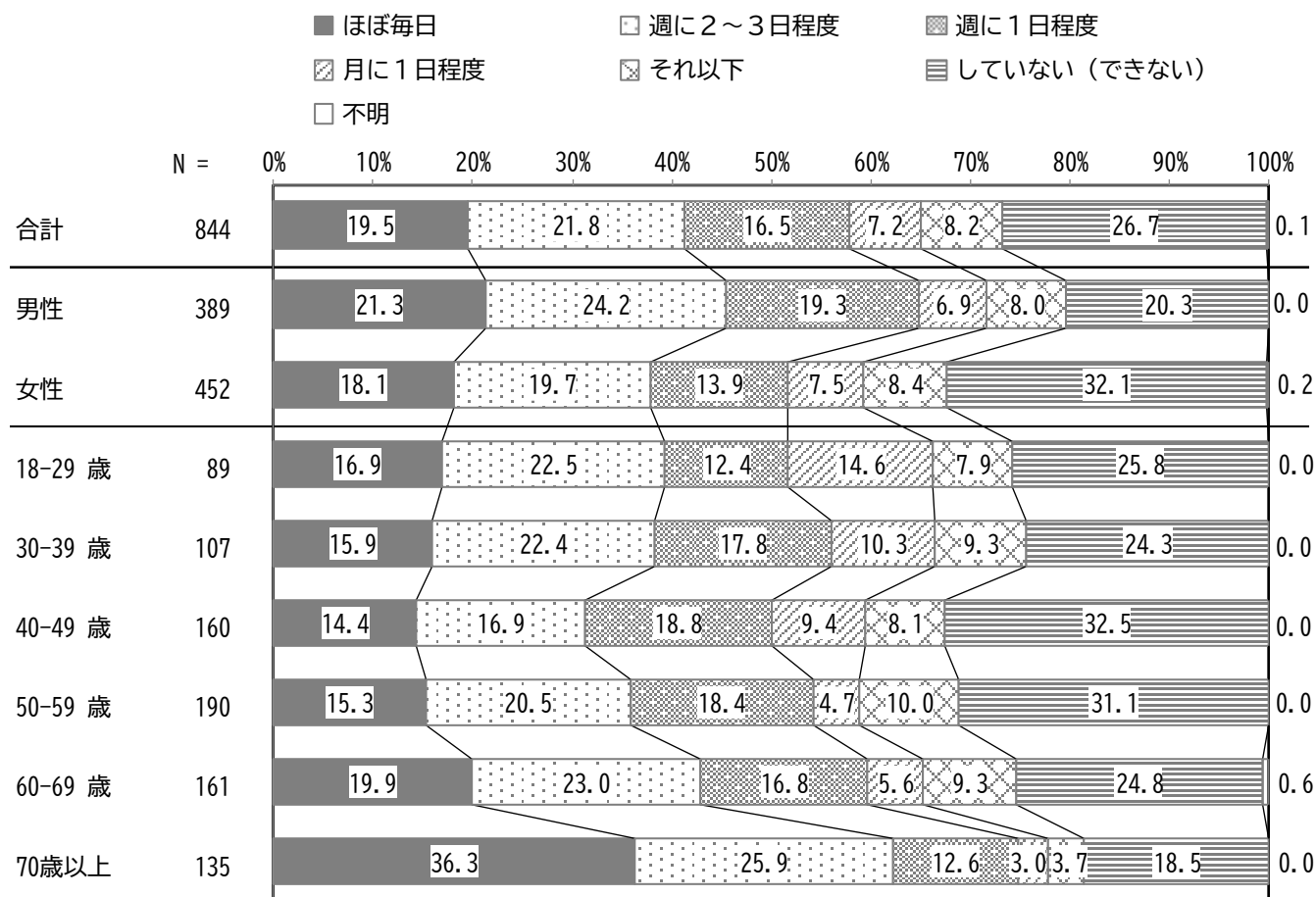
「感じている」(39.8%)と「やや感じている」(43.4%)を合わせた『運動不足を感じる人』は83.2%となっています。男女別でみると、女性の方が男性よりも『運動不足を感じる人』の割合が高くなっています。



問 12 1日合計30分以上の運動を日常的にしていますか。(1つに○)

【運動例:ウォーキング・ジョギング・ゴルフ・軽い体操(ストレッチ・ヨガ等)・筋トレ 等】

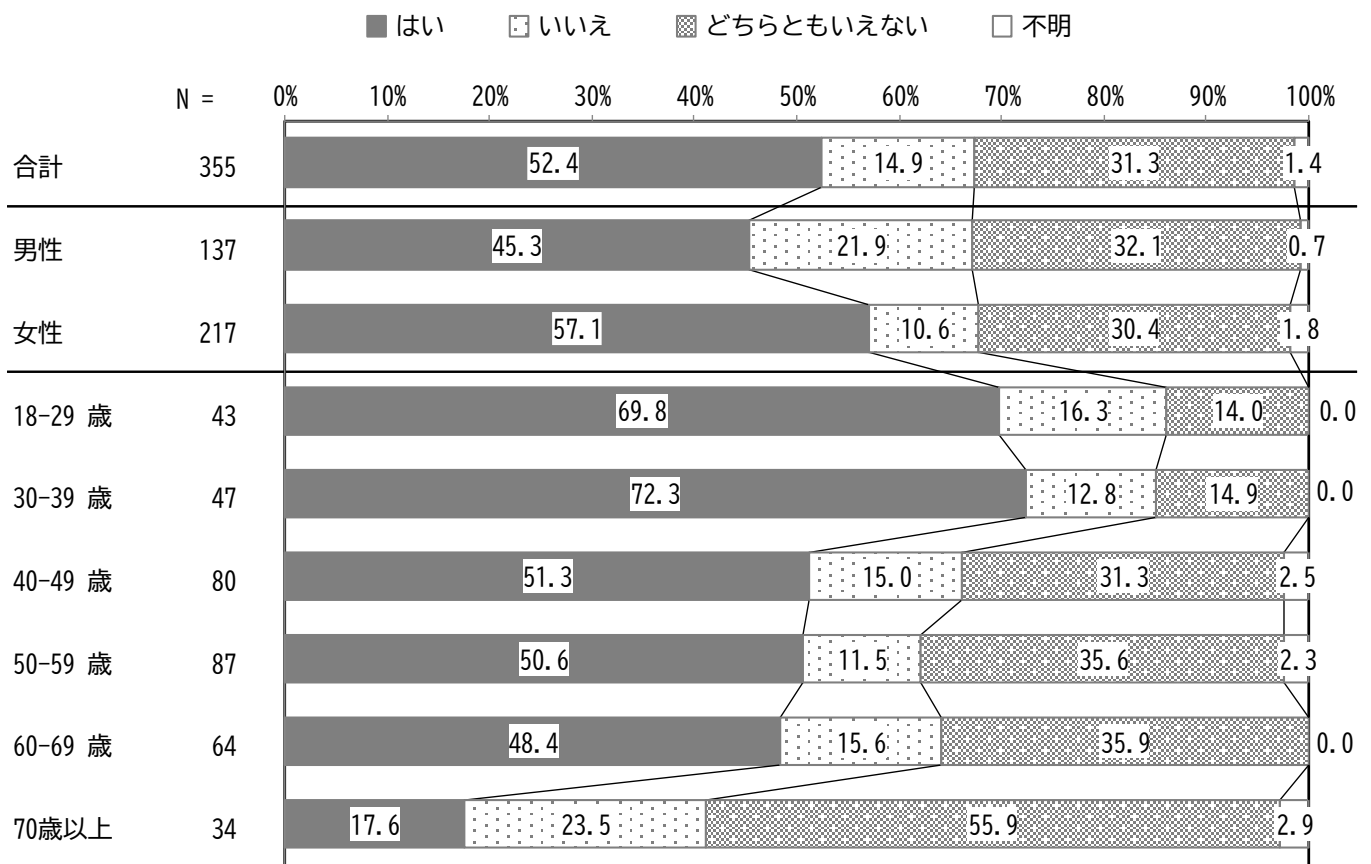
「していない(できない)」が26.7%と最も高く、次いで「週に2~3日程度」が21.8%、「ほぼ毎日」が19.5%となっています。年代別で見ると、70歳以上で「ほぼ毎日」の割合が高く、唯一30%以上となっています。



【問 12 で 4.「月に 1 日程度」・5.「それ以下」・6.「していない(できない)」と答えた方へお聞きします。】

問 12-1 今後、運動を始めたい、または増やしたいと思いますか。(1 つに○)

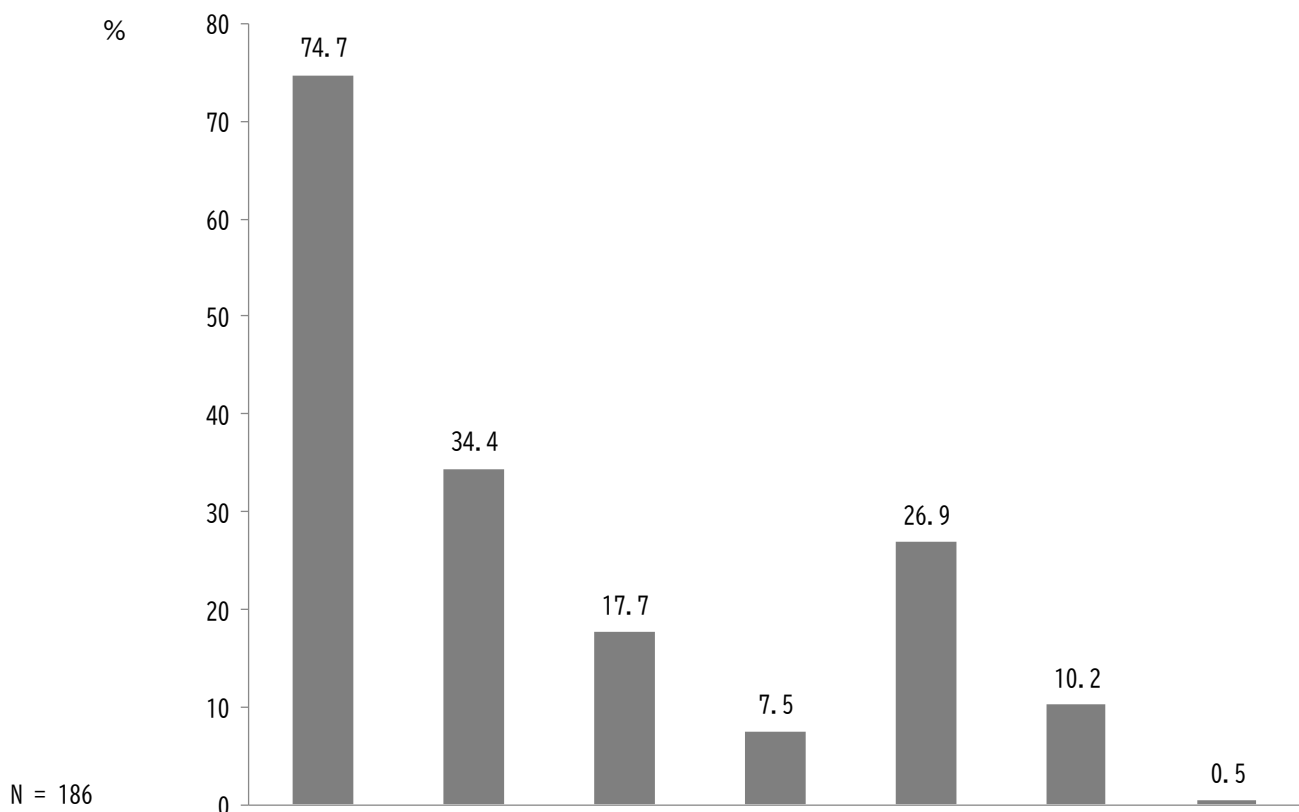
「はい」が 52.4%、「いいえ」が 14.9%、「どちらともいえない」が 31.3%となっています。男女別でみると、女性の方が男性よりも「はい」の割合が高くなっています。年代別でみると、18-29 歳・30 歳代で「はい」が 7 割前後となり、他の年代よりも 20 ポイント近く高い割合となっています。



【問 12-1 で 1.「はい」と答えた方へお聞きします。】

問 12-2 運動を始めるまたは増やすうえで、必要なものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

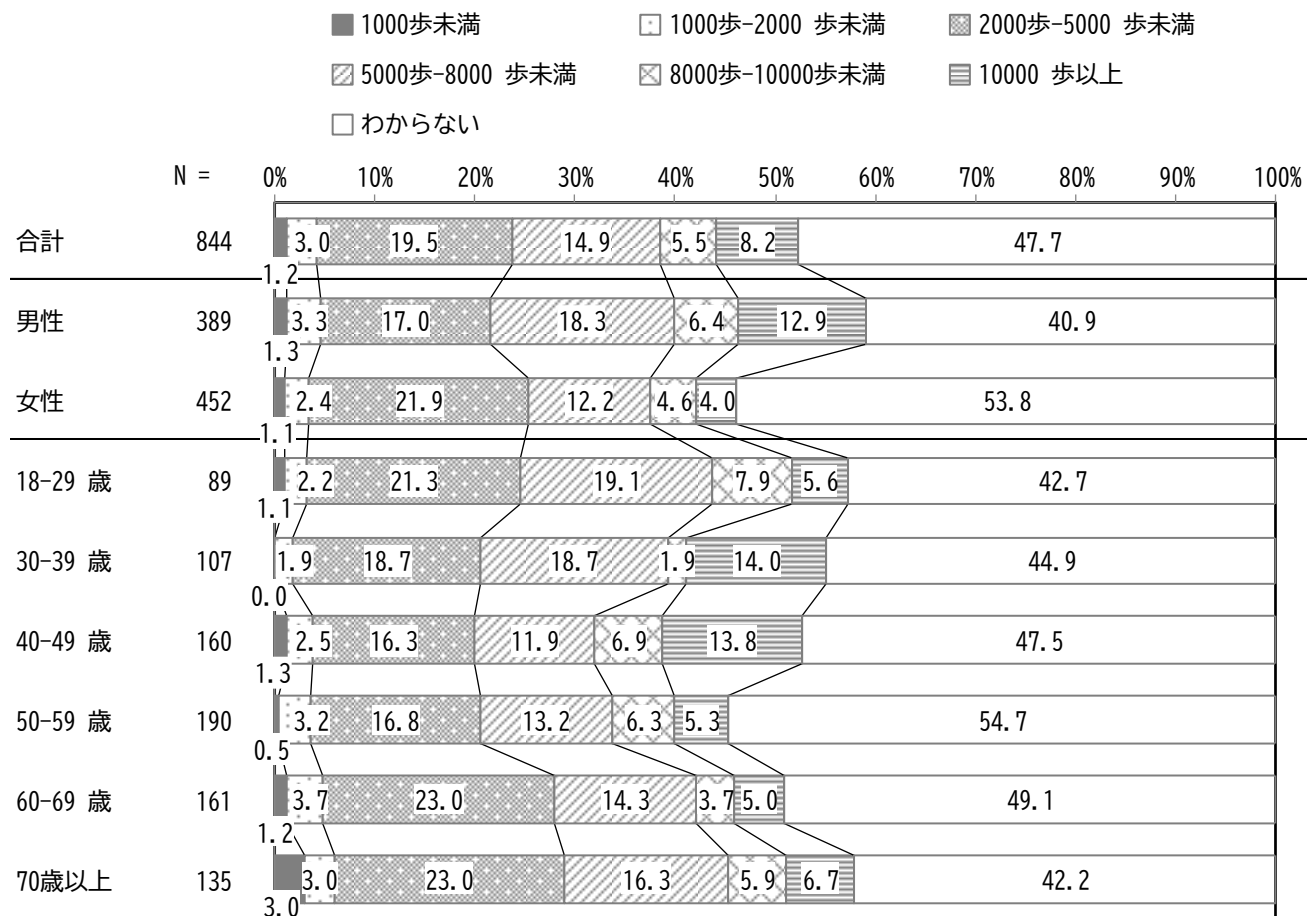
「時間」が 74.7%と最も高く、次いで「お金」が 34.4%、「運動をする場所」が 26.9%となっています。年代別でみると、特に 30 歳代 (91.2%)・40 歳代 (87.8%) で「時間」の割合が約 90%と高くなっています。



	時間	お金	運動をする仲間・家族	専門家によるアドバイス	運動をする場所	その他	不明	
合計	186	74.7	34.4	17.7	7.5	26.9	10.2	0.5
男性	62	71.0	35.5	19.4	3.2	33.9	9.7	1.6
女性	124	76.6	33.9	16.9	9.7	23.4	10.5	0.0
18-29 歳	30	70.0	36.7	26.7	6.7	33.3	10.0	0.0
30-39 歳	34	91.2	41.2	14.7	5.9	17.6	8.8	0.0
40-49 歳	41	87.8	39.0	12.2	9.8	31.7	0.0	0.0
50-59 歳	44	63.6	27.3	25.0	9.1	25.0	13.6	0.0
60-69 歳	31	64.5	35.5	6.5	6.5	29.0	16.1	3.2
70歳以上	6	50.0	0.0	33.3	0.0	16.7	33.3	0.0

問 13 1日平均どのくらい歩きますか。(1つに○)

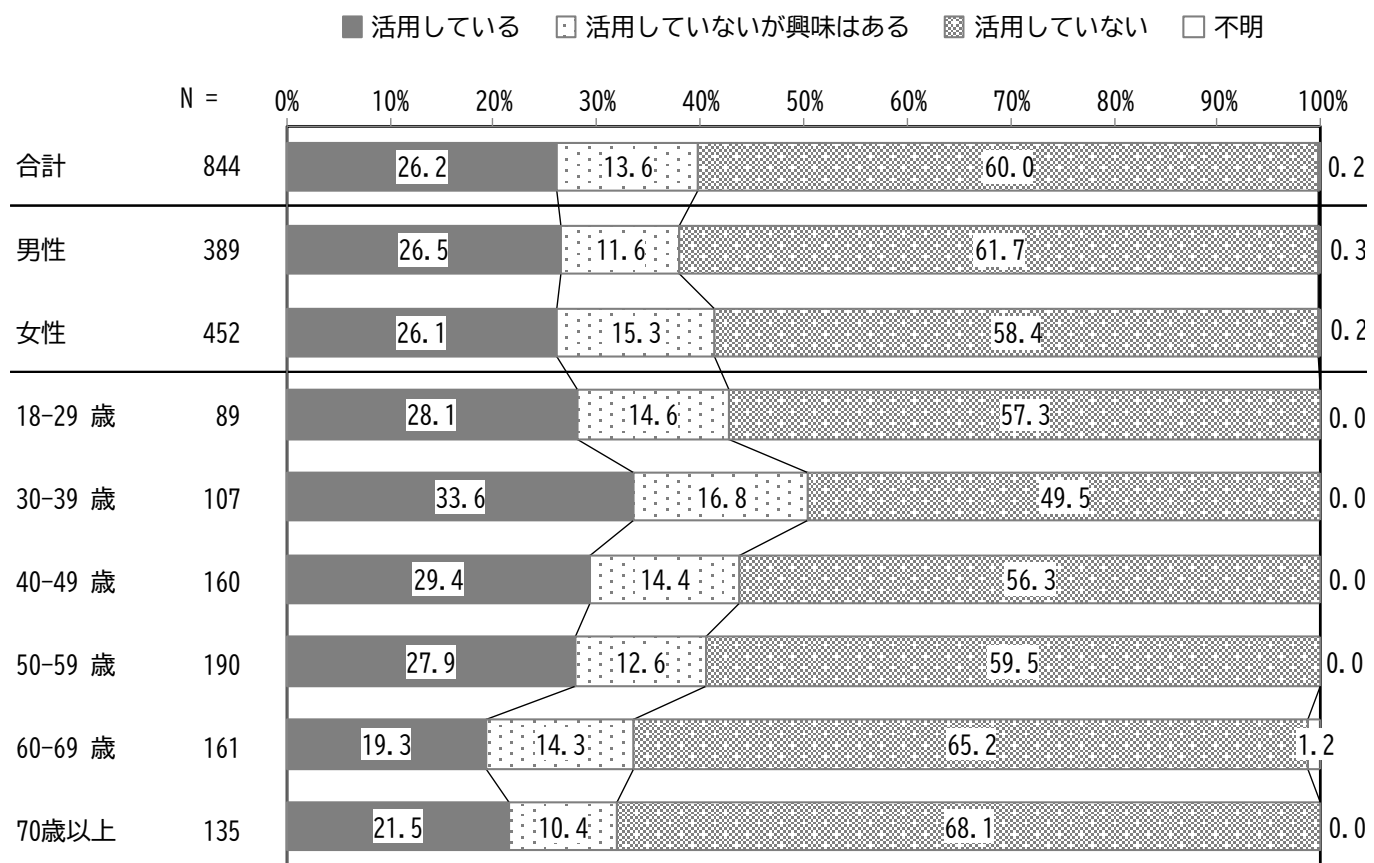
「わからない」が47.7%と最も高く、「2000-5000歩未満」が19.5%、「5000-8000歩未満」が14.9%、「8000-10000歩未満」が5.5%となっています。



※1000歩=約0.5km

問 14 スマートフォンのアプリやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を健康づくりに活用していますか。(1つに○)

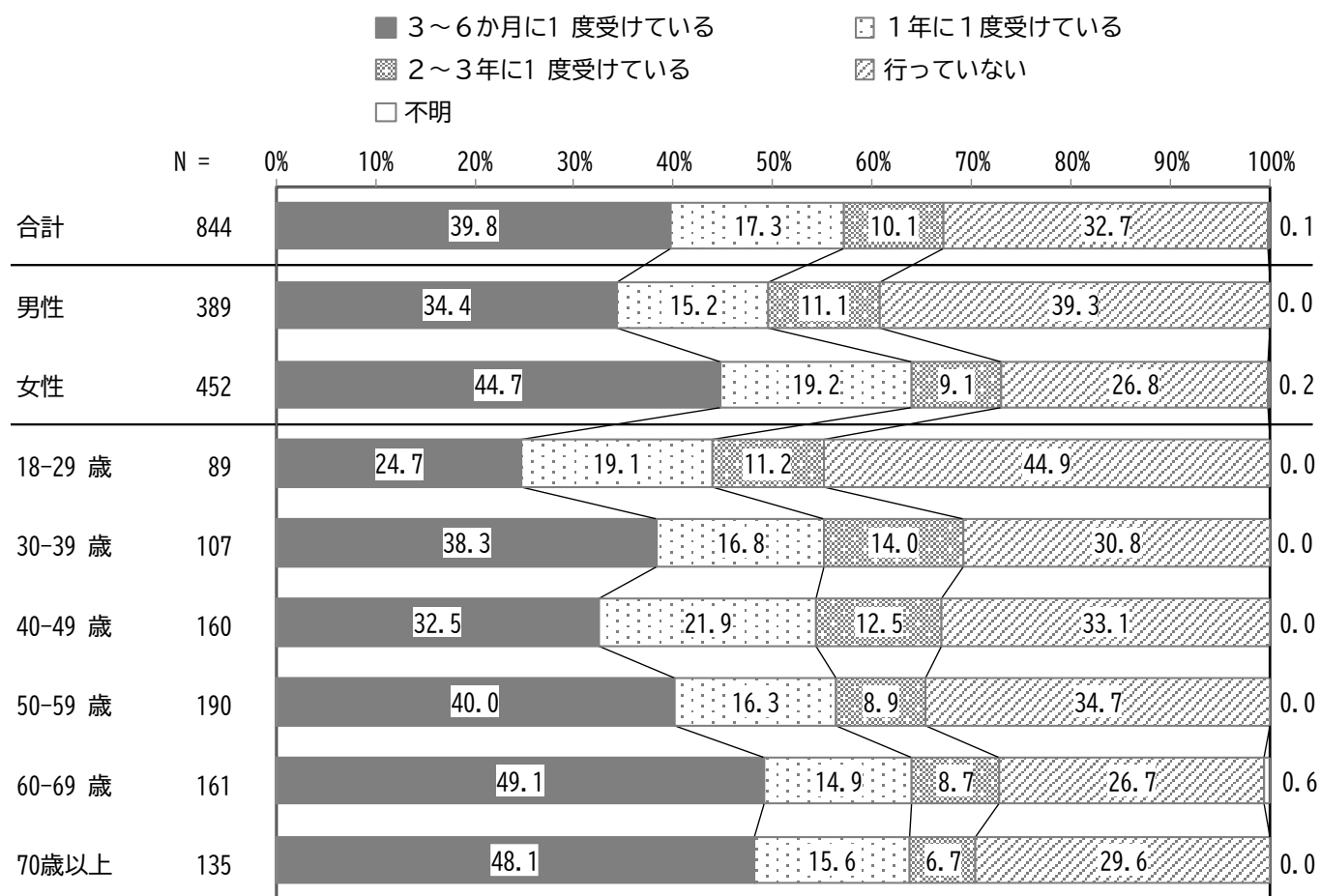
「活用していない」が60.0%と最も高く、次いで「活用している」が26.2%、「活用していないが興味はある」が13.6%となっています。年代別でみると、30歳代で「活用している」人の割合が高く、唯一30%以上となっています。



歯の健康について

問 15 定期的に歯科医院を受診していますか。(1つに○)

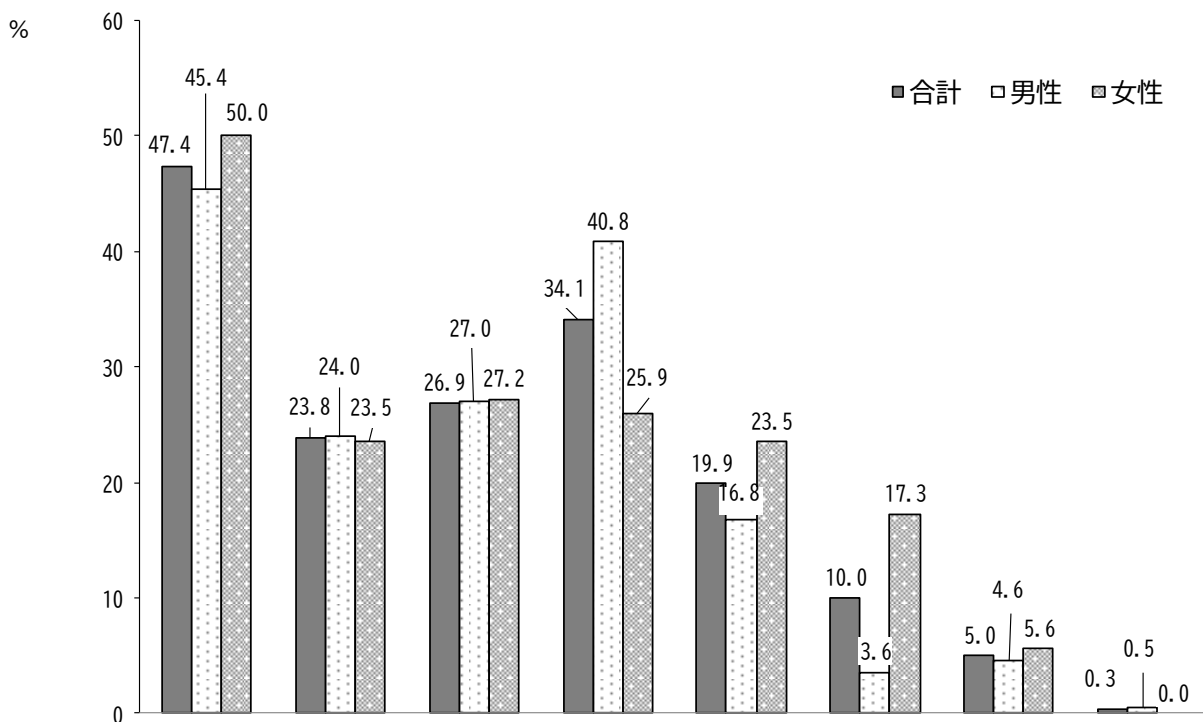
「3～6 か月に1度受けている」が39.8%、次いで「行っていない」人の割合は32.7%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも「行っていない」人の割合が高くなっています。年代別でみると、18-29歳で「行っていない」人の割合が44.9%と最も高くなっています。



【問 15 で 3.「2～3年に1度受けている」・4.「行っていない」と答えた方へお聞きします。】

問 15-1 定期的に歯科医院に行かない理由はなんですか。(あてはまるもの全てに○)

「痛みや出血等の自覚症状がないから」が 47.4%と最も高く、次いで「面倒だから」が 34.1%、「予約を取らないといけないから」が 26.9%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも「面倒だから」の割合が高く 40%以上となっています。

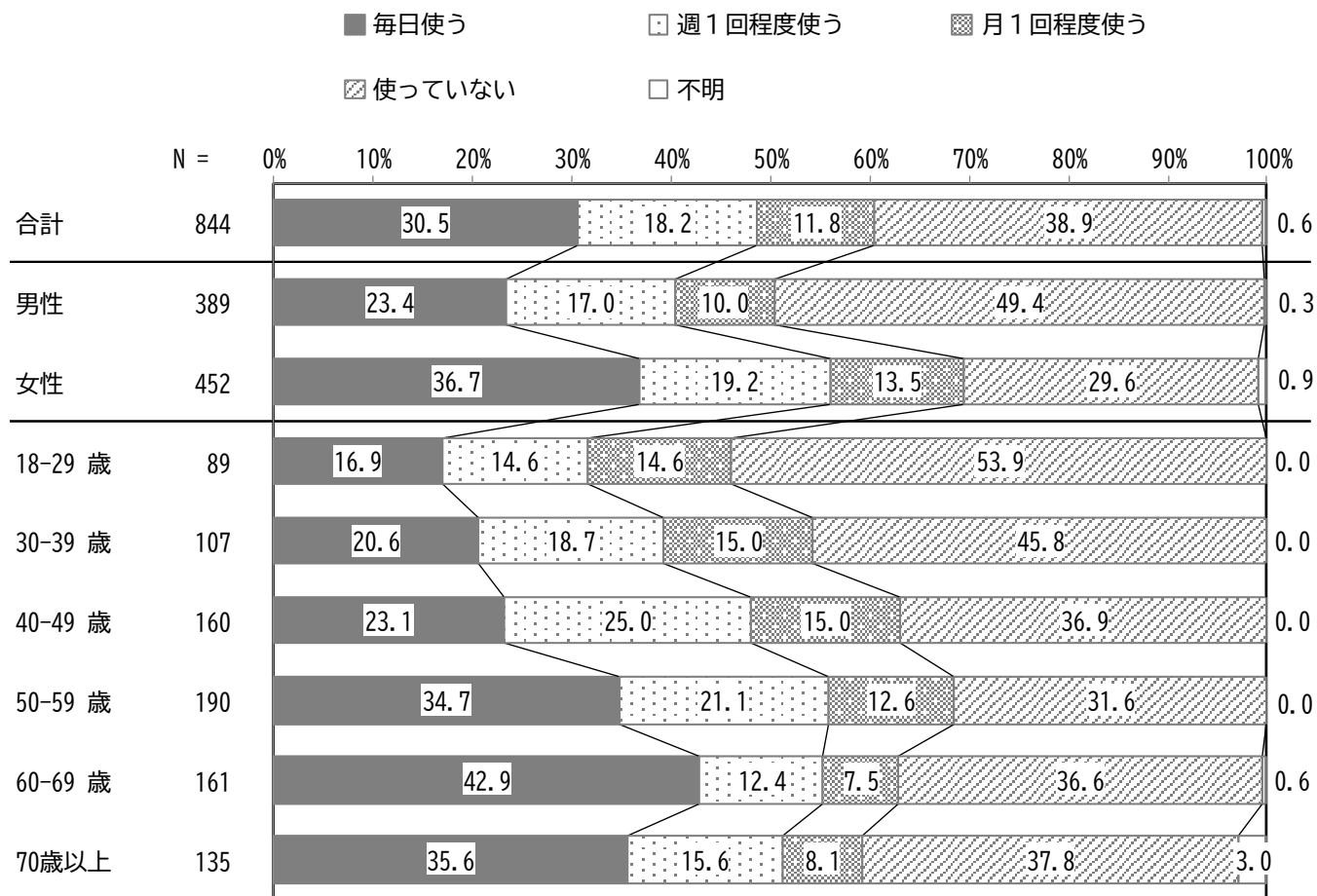


	人数	痛みや出血等の自覚症状がないから	時間がないから	予約を取らないといけないから	面倒だから	費用がかかるから	歯医者が怖いから	その他	不明
合計	361	47.4	23.8	26.9	34.1	19.9	10.0	5.0	0.3
男性	196	45.4	24.0	27.0	40.8	16.8	3.6	4.6	0.5
女性	162	50.0	23.5	27.2	25.9	23.5	17.3	5.6	0.0
18-29 歳	50	40.0	32.0	22.0	44.0	20.0	8.0	4.0	0.0
30-39 歳	48	45.8	37.5	35.4	43.8	20.8	10.4	0.0	0.0
40-49 歳	73	49.3	31.5	34.2	41.1	23.3	11.0	2.7	0.0
50-59 歳	83	37.3	24.1	31.3	26.5	20.5	14.5	6.0	0.0
60-69 歳	57	56.1	10.5	21.1	22.8	22.8	10.5	10.5	0.0
70歳以上	49	61.2	4.1	12.2	30.6	10.2	2.0	6.1	2.0

※ 男女間で1ポイント以上高い割合のもの

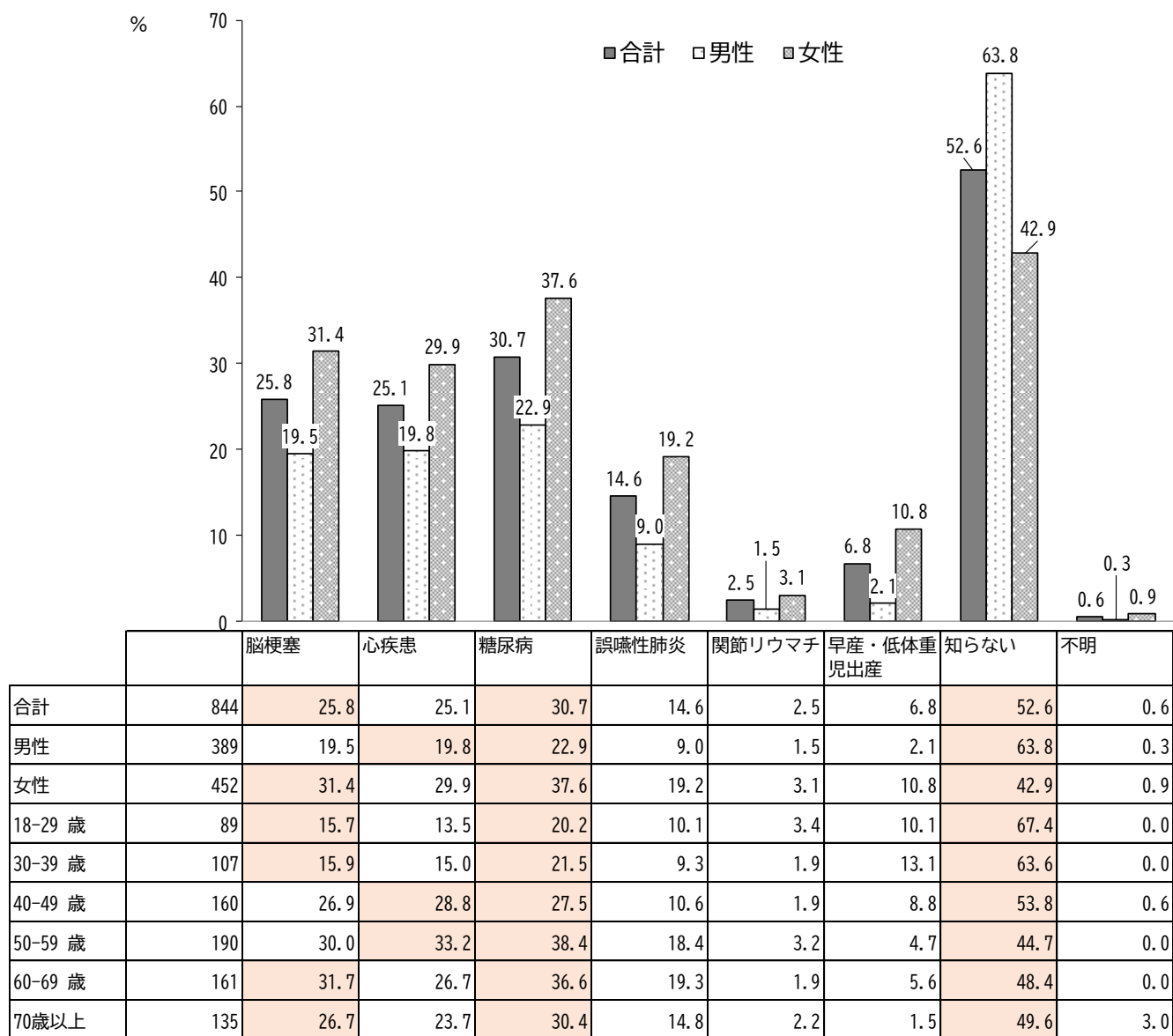
問 16 普段の口腔ケアで、歯ブラシの他にデンタルフロス・歯間ブラシ等を使用していますか。
(1つに○)

「使っていない」が38.9%と最も高く、次いで「毎日使う」が30.5%、「週1回程度使う」が18.2%となっています。男女別で見ると、女性の方が男性よりもが使用している割合が高くなっています。年代別で見ると、18-29歳・30歳代で「使っていない」割合が高くなっています。



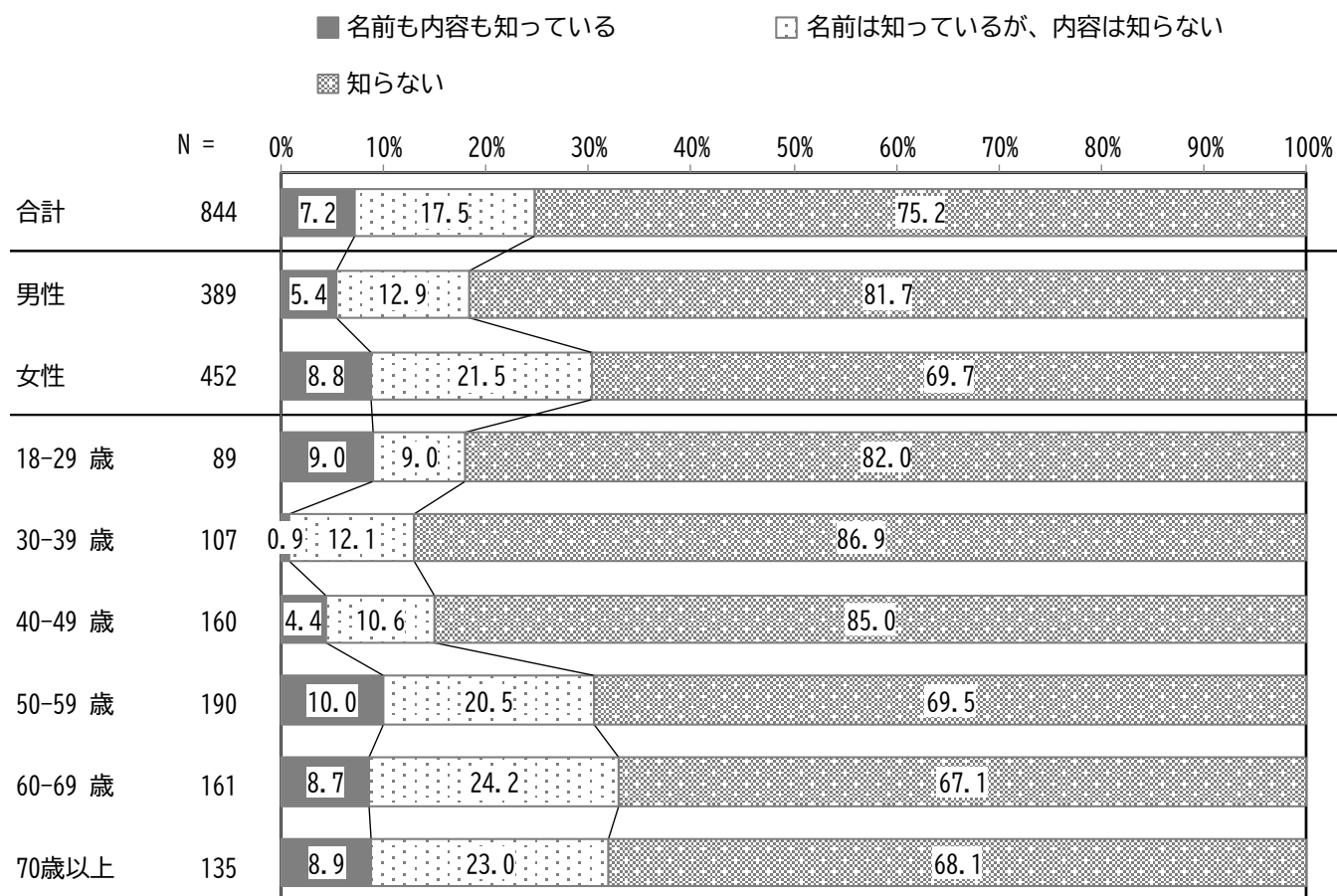
問 17 「歯周病」が次の事柄に関連があることを知っていますか。(あてはまるもの全てに○)

「知らない」が52.6%と最も高く、「糖尿病」が30.7%、「脳梗塞」が25.8%、「心疾患」が25.1%となっています。男女別でみると、女性の方が男性よりも認知度が高くなっています。また年齢が若いほど「知らない」割合が高くなる傾向となっています。



問 18 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1 つに○)

「知らない」が75.2%と最も高く、次いで「名前は知っているが、内容は知らない」が17.5%、「名前も内容も知っている」が7.2%となっています。年代別で見ると、30歳代で「名前も内容も知っている」人の割合が特に低く、唯一1%未満となっています。

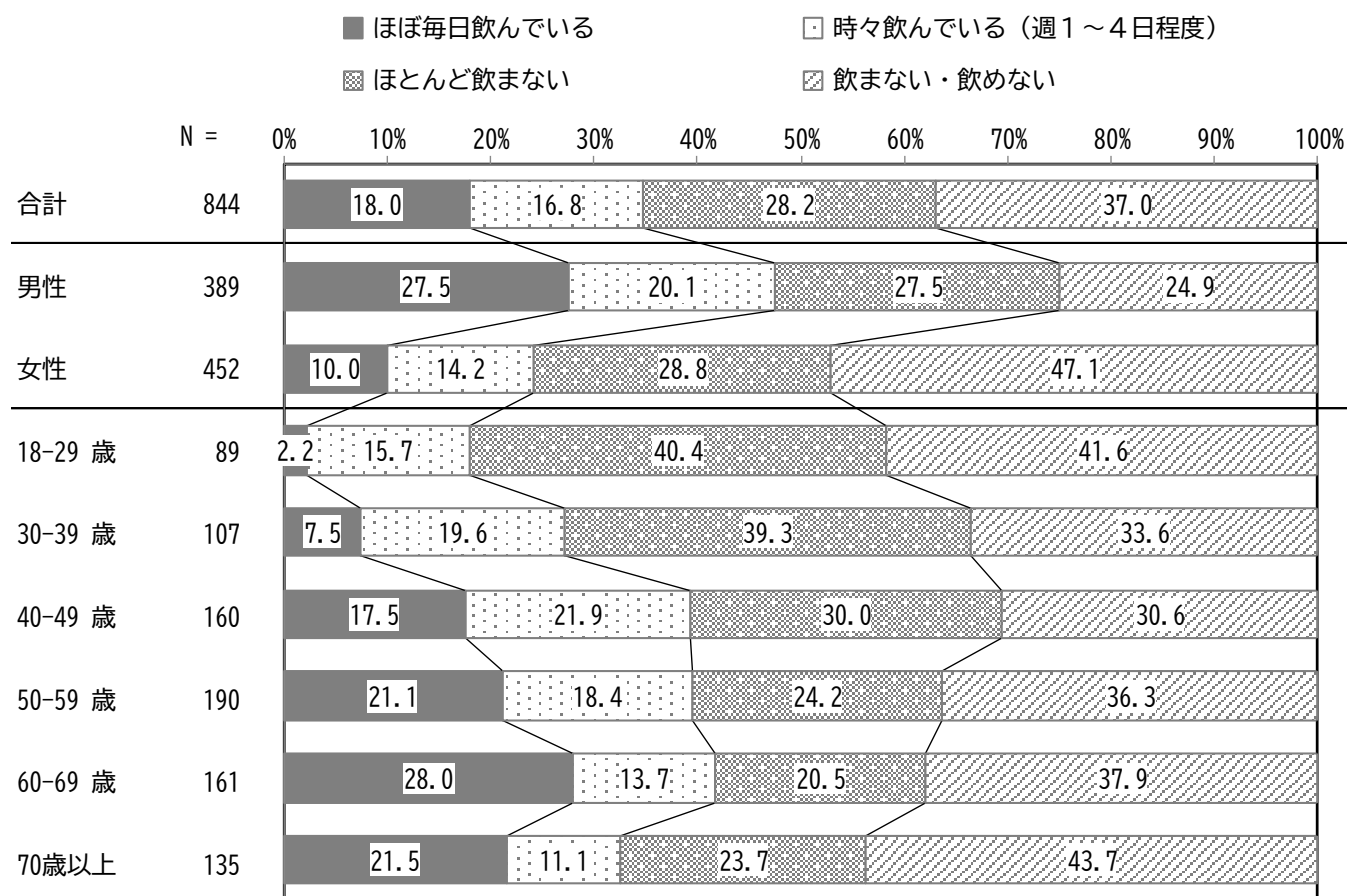


※オーラルフレイル … 嚙んだり、飲み込んだり話をするためのお口の機能(口腔機能)が衰えること。オーラル(oral)は「口の」、フレイル(frail)は「虚弱」、オーラルフレイルは「お口の虚弱」となります。

アルコールについて

問 19 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(1つに○)

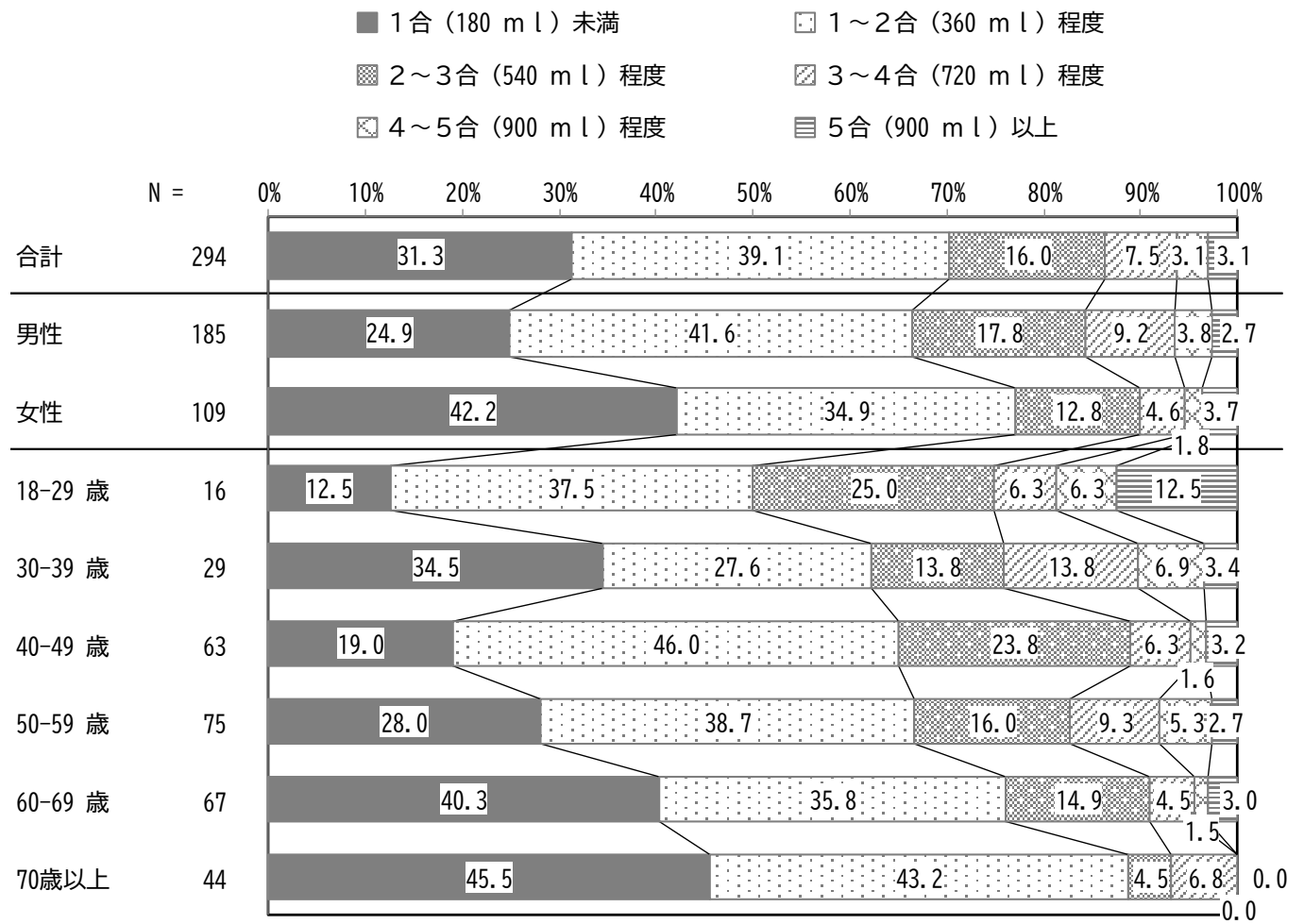
「飲まない・飲めない」が37.0%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が28.2%、「ほぼ毎日飲んでいる」が18.0%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも飲酒している割合が高くなっています。





【問 19 で 1.「ほぼ毎日飲んでいる」・2.「時々飲んでいる(週 1～4 日程度)と答えた方へお聞きします。】

問 19-1 お酒を飲む日は、1 日あたりどのくらいの量を飲みますか。(清酒に換算してお答えください。)

「1～2 合 (360ml) 程度」が 39.1%と最も高く、次いで「1 合 (180ml) 未満」が 31.3%、「2～3 合 (540ml)」が 16.0%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも 1 日あたりの飲酒量が多くなっています。

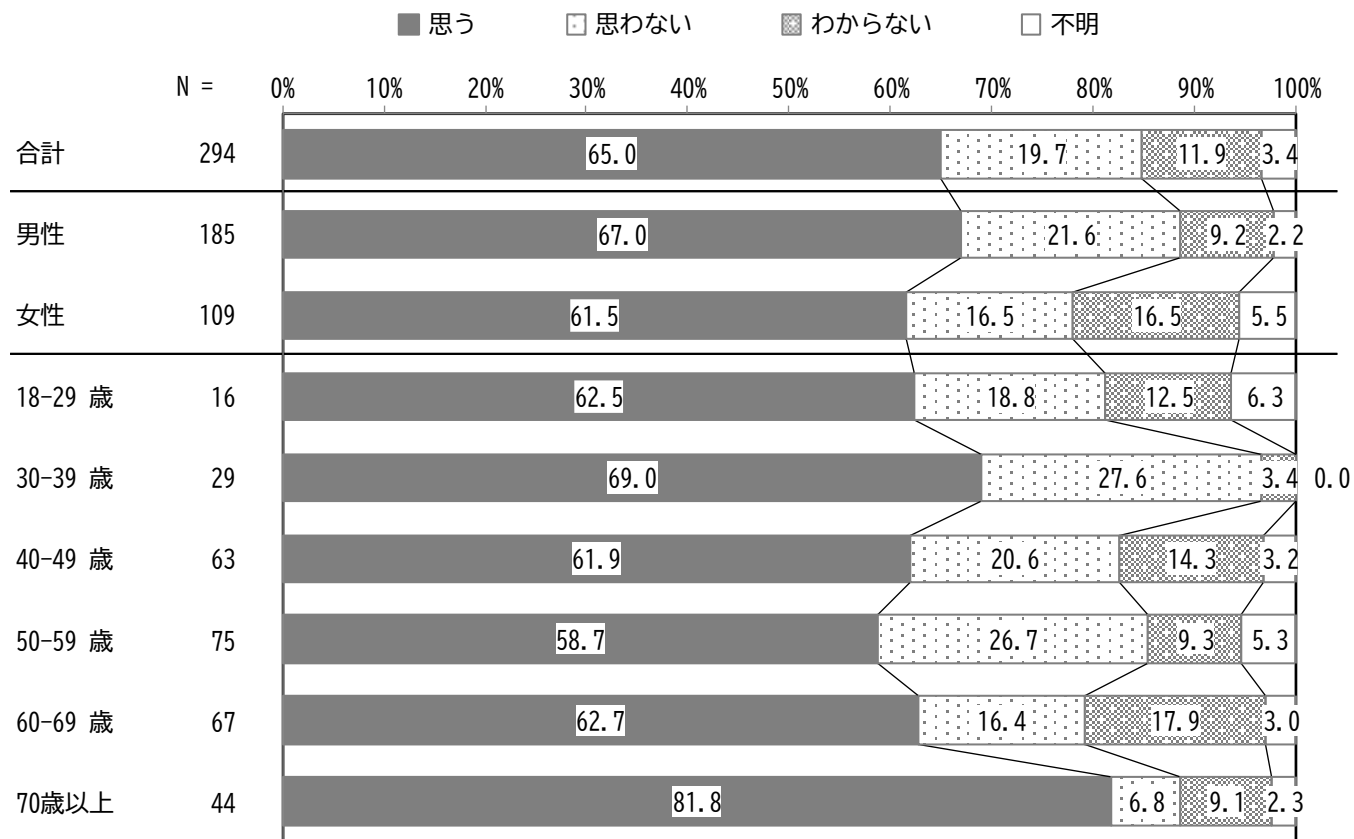


【参考:お酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウイスキー・ブランデー	缶チューハイ (7%)	ワイン	焼酎 (25%)
					
清酒 1 合 (180ml) と同等のもの	中瓶 1 本 又は ロング缶 1 本 (500ml)	ダブル (60ml)	1 本 (350ml)	2 杯 (240ml)	0.55 合 (100ml)

問 19-2 あなたの1日あたりの飲酒量は適量だと思いますか。(1つに○)

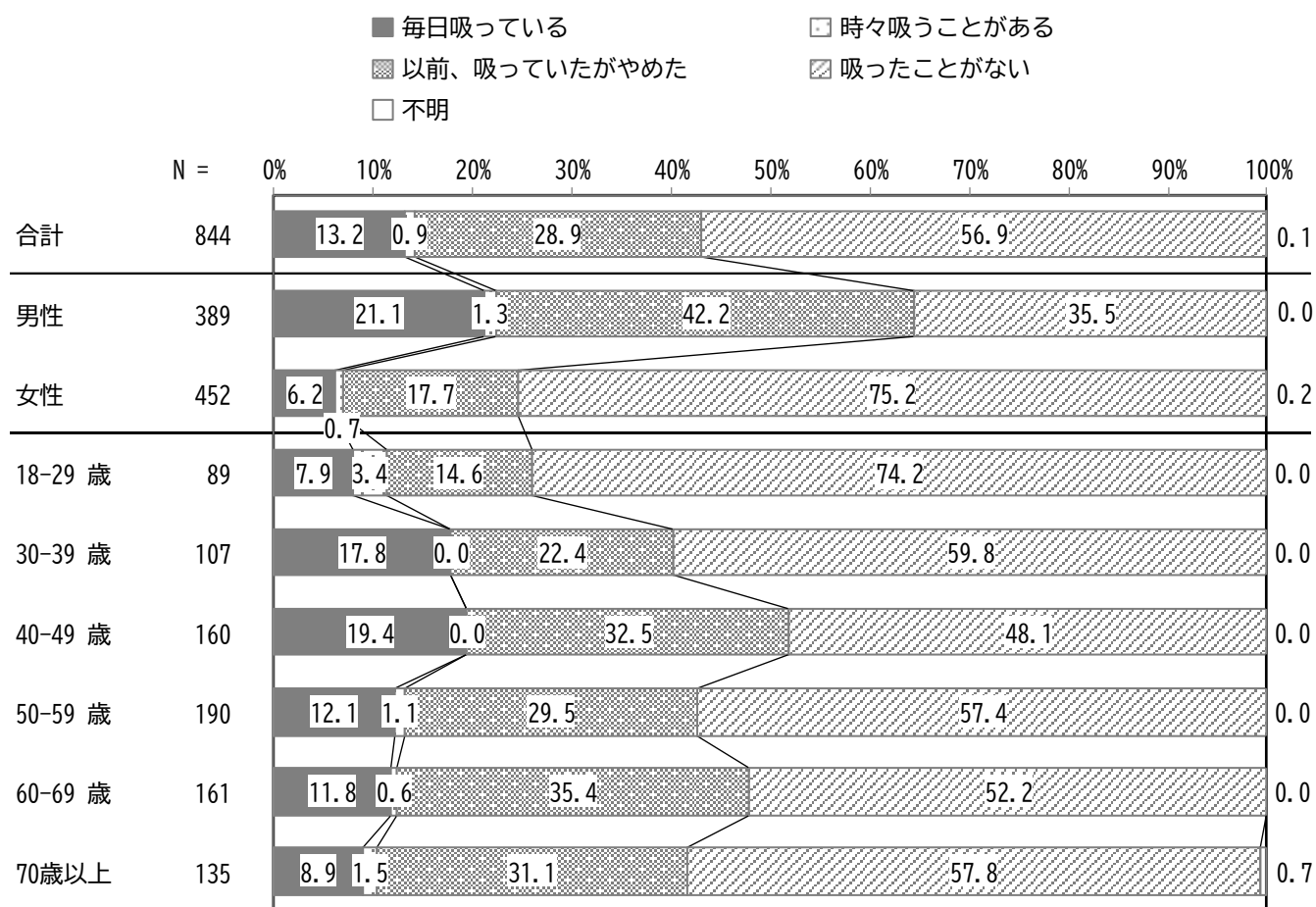
「思う」が65.0%、「思わない」が19.7%、「わからない」が11.9%となっています。年代別で見ると、70歳代で「思う」人の割合が高く、唯一80%以上となっています。



タバコについて

問 20 喫煙の習慣がありますか。(1 つに○)

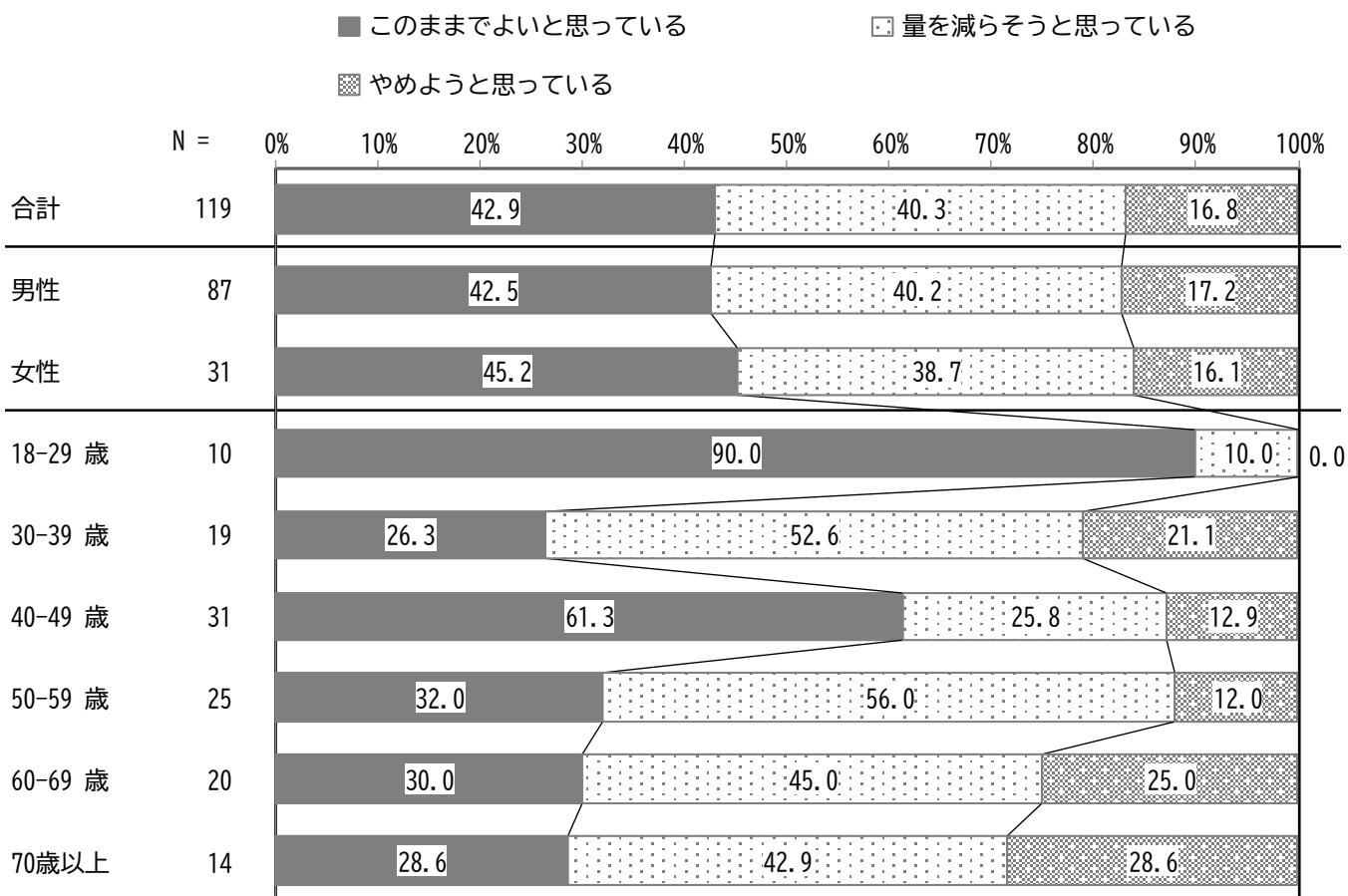
「吸ったことがない」が56.9%と最も高く、次いで「以前、吸っていたがやめた」が28.9%、「毎日吸っている」が13.2%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも喫煙の割合が多く、「毎日吸っている」人の割合は3倍以上となっています。



【問 20 で 1.「毎日吸っている」・2.「時々吸うことがある」と答えた方にお聞きします。】

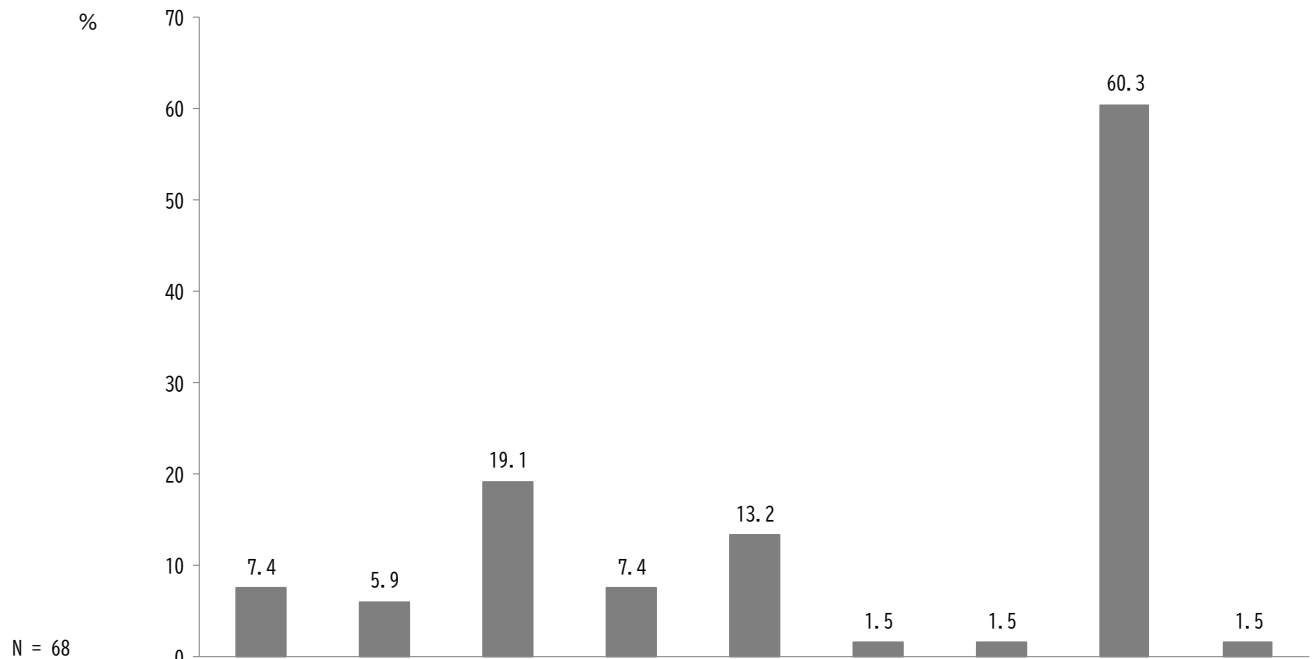
問 20-1 今後の喫煙に対する考え方で、最も当てはまるものはどれですか。(1 つに○)

「このままでよいと思っている」が 42.9%、「量を減らそうと思っている」が 40.3%、「やめようと思っている」が 16.8%となっています。



【問 20-1 で 2.「量を減らそうと思っている」・3.「やめようと思っている」と答えた方にお聞きします。】
 問 20-2 禁煙するための支援として、どのようなことを望みますか。(あてはまるもの全てに○)

「特にない」が 60.3%と最も高く、次いで「禁煙外来治療への補助金」が 19.1%、「一緒に禁煙する仲間」が 13.2%、「禁煙支援機関（禁煙外来）や専門家の助言」が 7.4%となっています。

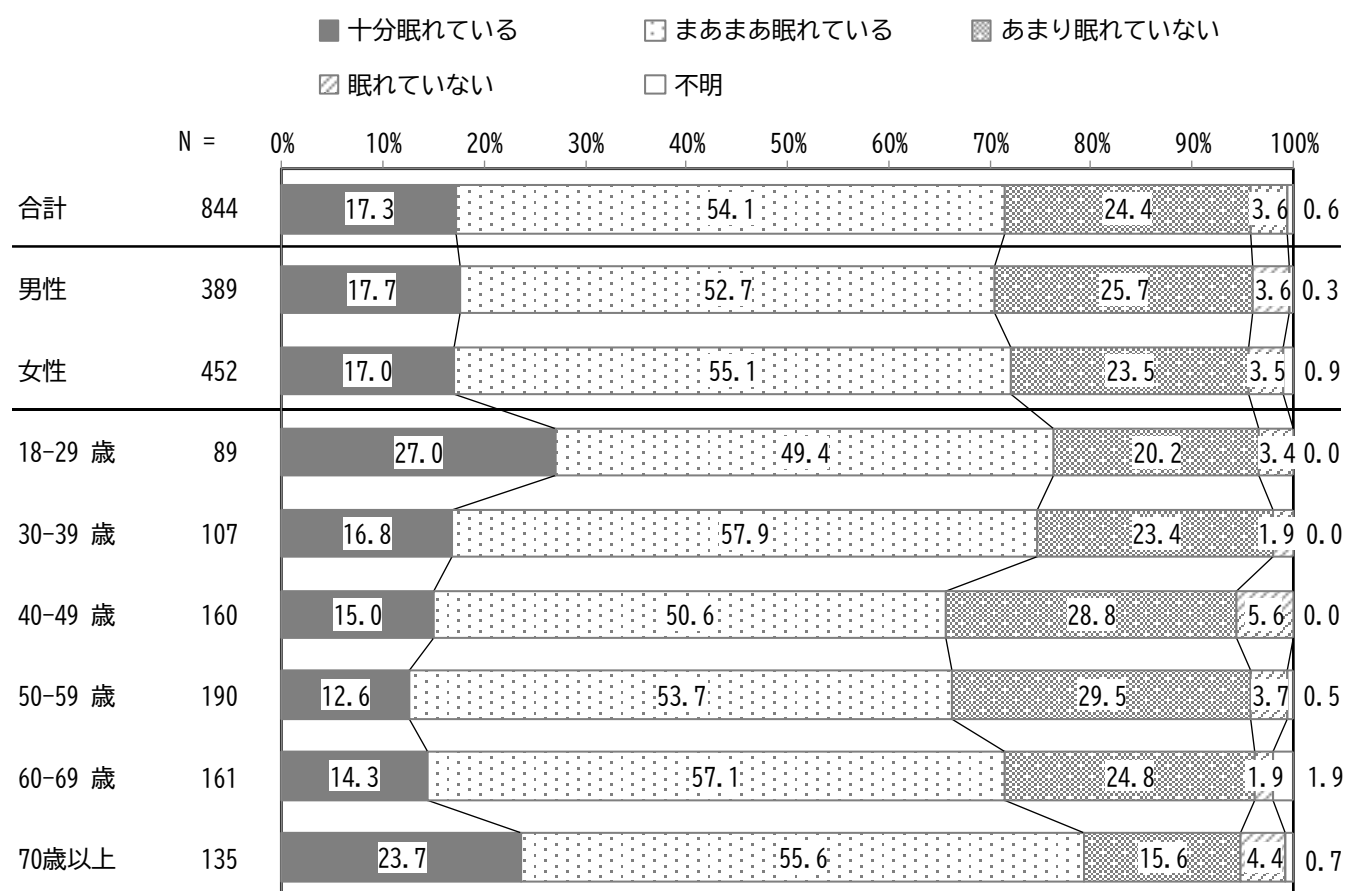


	N	禁煙支援機関 (禁煙外来) や専門家の助 言	禁煙支援に関 する情報提供	禁煙外来治療 への補助金	周囲のはげま し	一緒に禁煙す る仲間	禁煙のための 講演会や教室 の開催	その他	特にない	不明
合計	68	7.4	5.9	19.1	7.4	13.2	1.5	1.5	60.3	1.5
男性	50	2.0	6.0	18.0	8.0	16.0	2.0	2.0	60.0	2.0
女性	17	23.5	5.9	23.5	5.9	5.9	0.0	0.0	58.8	0.0
18-29 歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30-39 歳	14	7.1	7.1	14.3	7.1	21.4	0.0	7.1	64.3	0.0
40-49 歳	12	8.3	0.0	33.3	8.3	8.3	0.0	0.0	66.7	0.0
50-59 歳	17	5.9	11.8	23.5	11.8	17.6	0.0	0.0	52.9	5.9
60-69 歳	14	14.3	7.1	14.3	0.0	7.1	0.0	0.0	57.1	0.0
70歳以上	10	0.0	0.0	0.0	10.0	10.0	10.0	0.0	70.0	0.0

休養・こころの健康について

問 21 普段からよく眠れていますか。(1つに○)

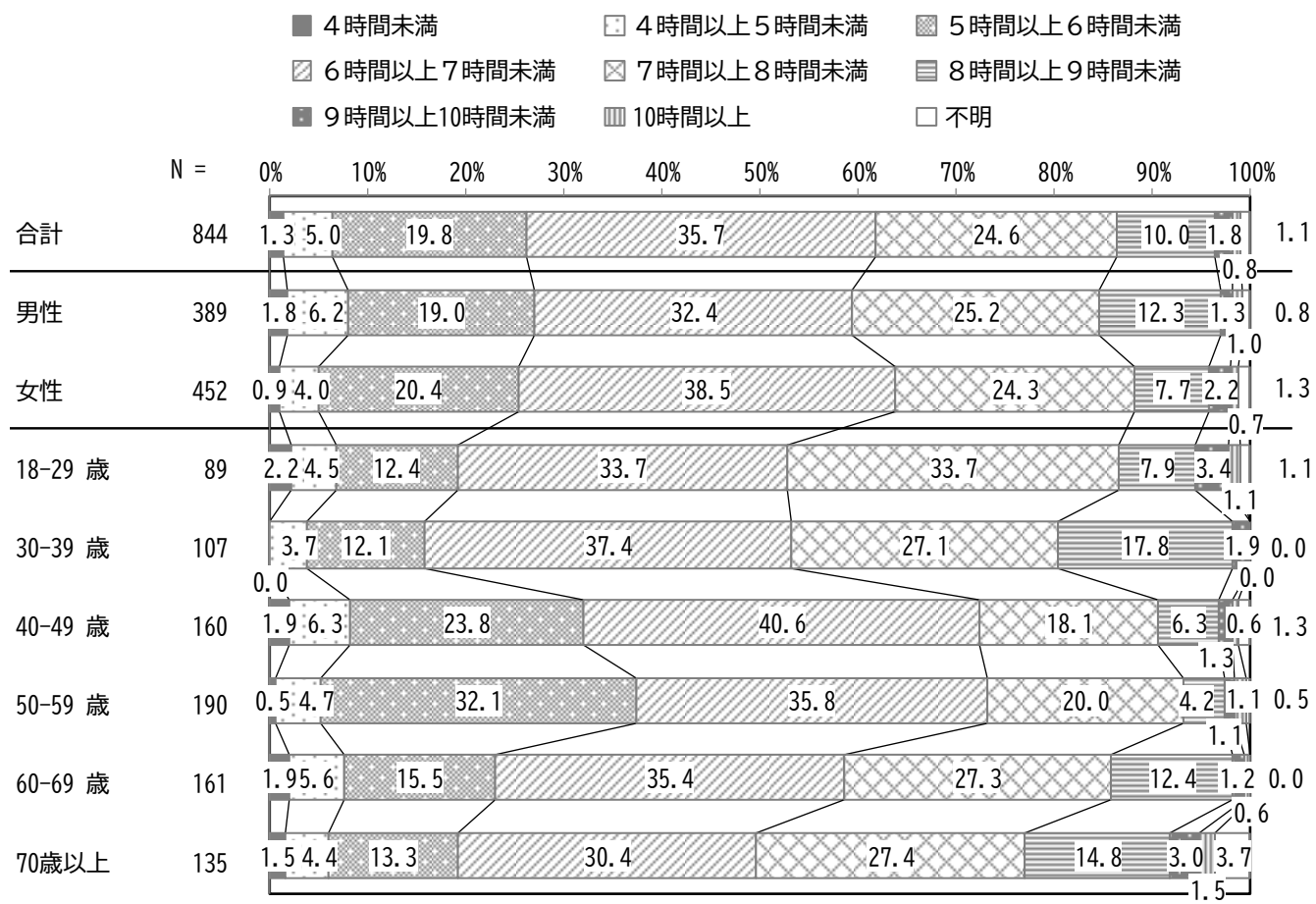
「まあまあ眠れている」が54.1%と最も高く、次いで「あまり眠れていない」が24.4%、「十分眠れている」が17.3%となっています。年代別でみると、40歳代・50歳代で「あまり眠れていない」割合が高くなっています。



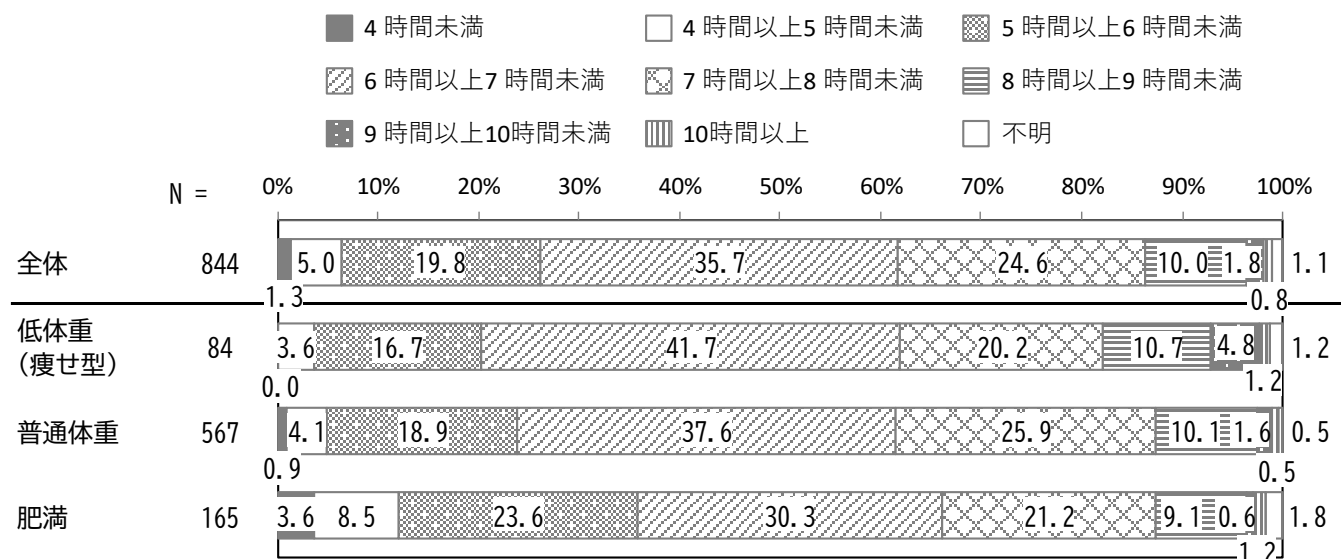
問 22 ここ1か月間、1日の平均睡眠時間及び就寝時間はどのくらいですか。

①睡眠時間

「6時間以上7時間未満」が35.7%と最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が24.6%、「5時間以上6時間未満」が19.8%となっています。年代別で見ると、40歳代と50歳代の方が他の年代よりも睡眠時間が6時間未満の短い睡眠時間の割合が高く、30%以上となっています。またBMI別で見ると、肥満の方が睡眠時間が短い傾向となっています。

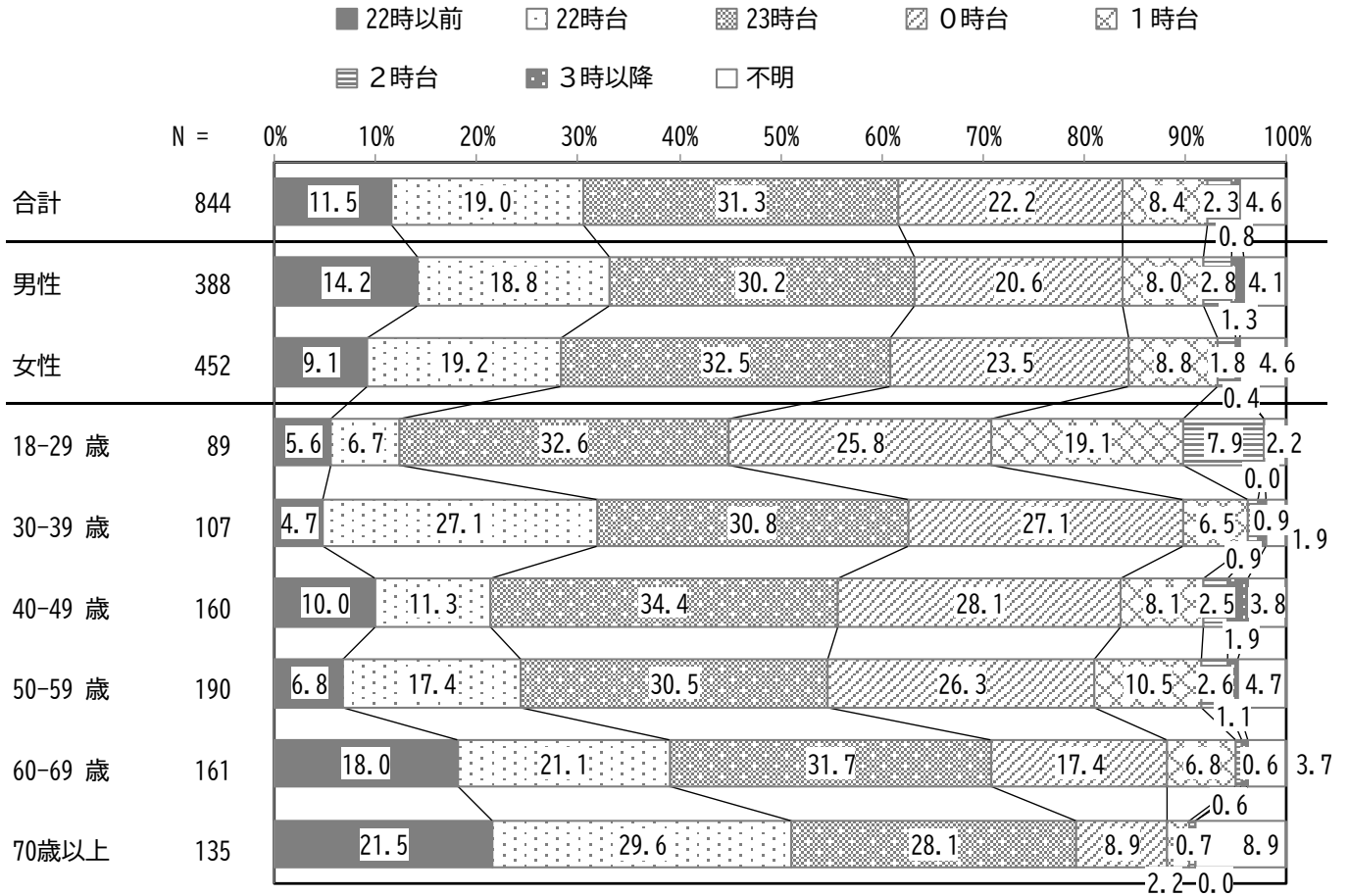


BMI別 睡眠時間



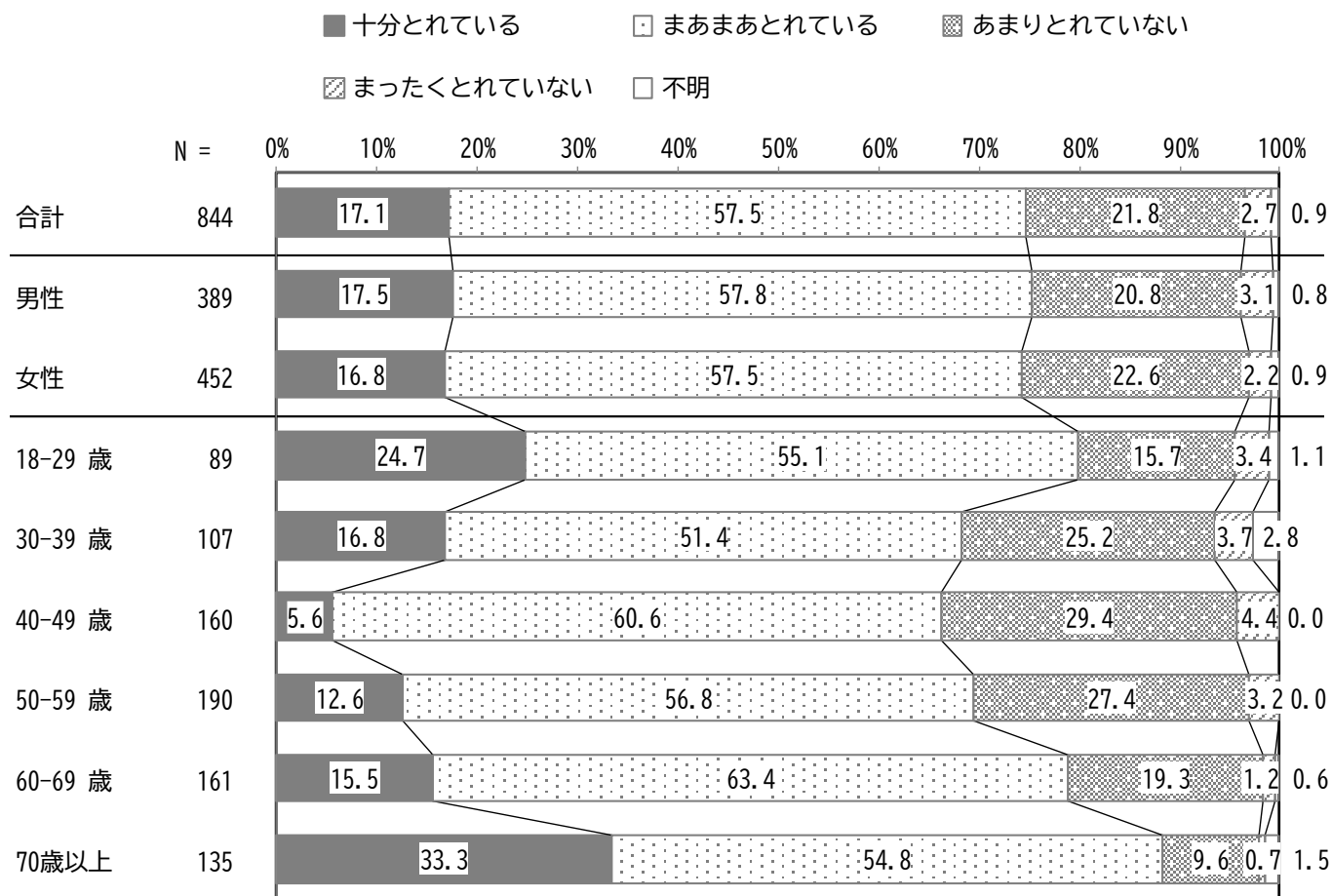
②就寝時刻

「23時台」が31.3%と最も高く、次いで「0時台」が22.2%、「22時台」が19.0%となっています。年代別でみると、若い年代ほど就寝時間が遅くなる傾向となっています。

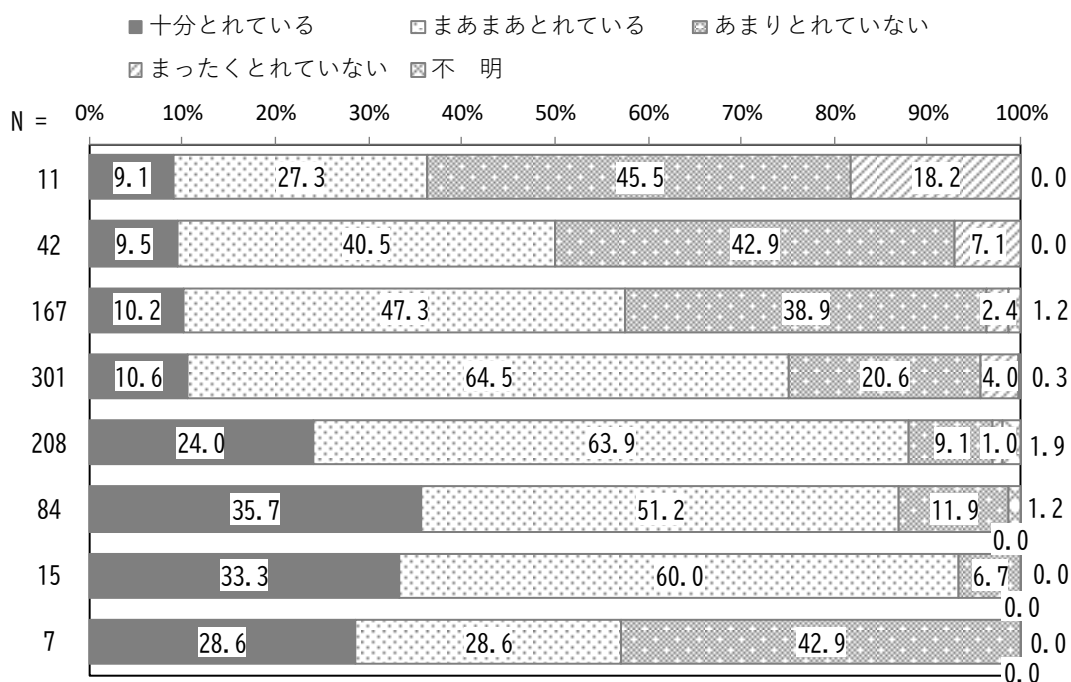


問 23 この1か月間、休養・休息がとれていますか。(1つに○)

「まったくとれていない」(2.7%)と「あまりとれていない」(21.8%)を合わせた『とれていない』人は24.5%となっています。年代別でみると、30歳代・40歳代・50歳代で『とれていない』人の割合が3割前後と高くなっています。



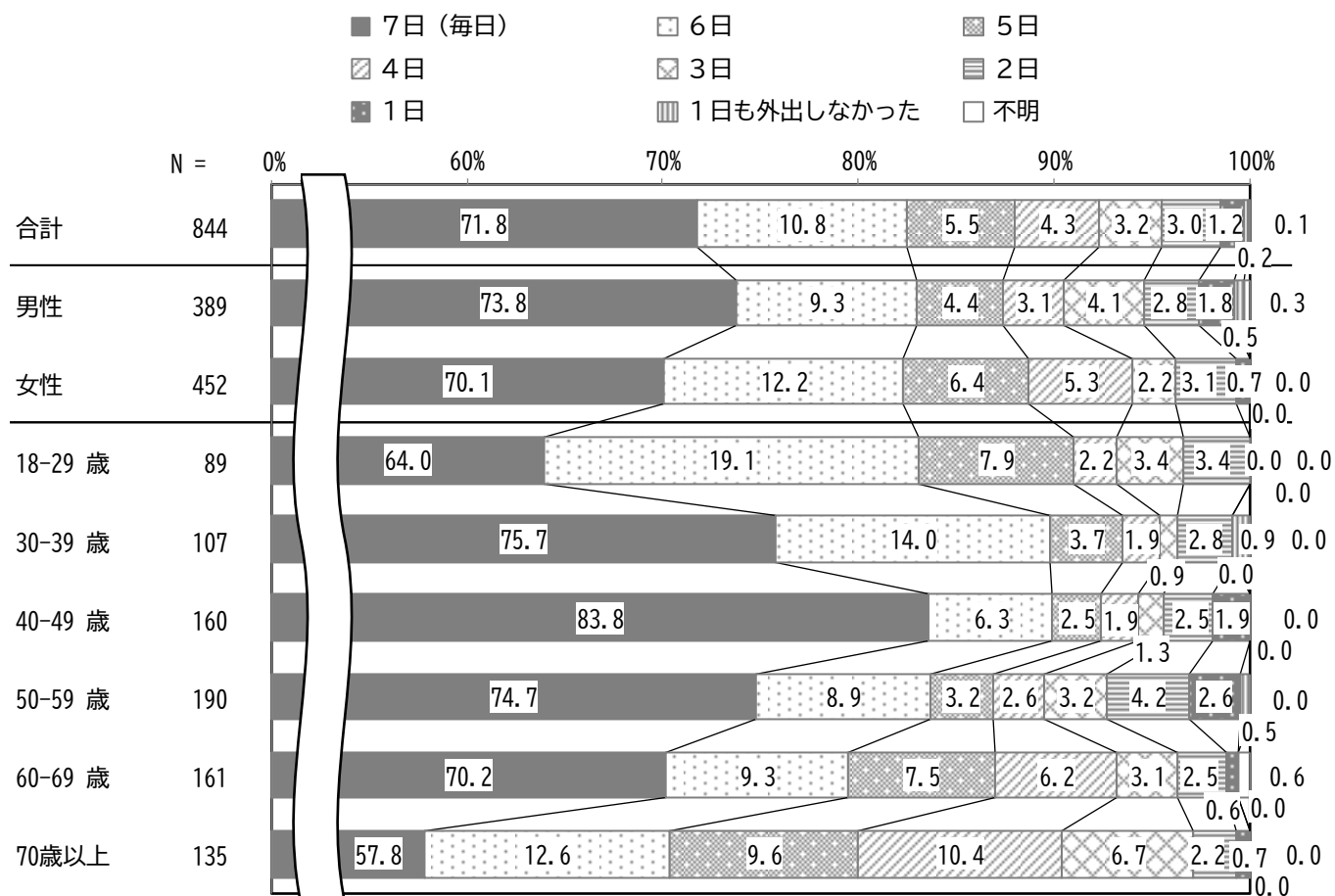
睡眠時間別 休養・休息



問 24 この1週間のうち外出した日は何日ありましたか。

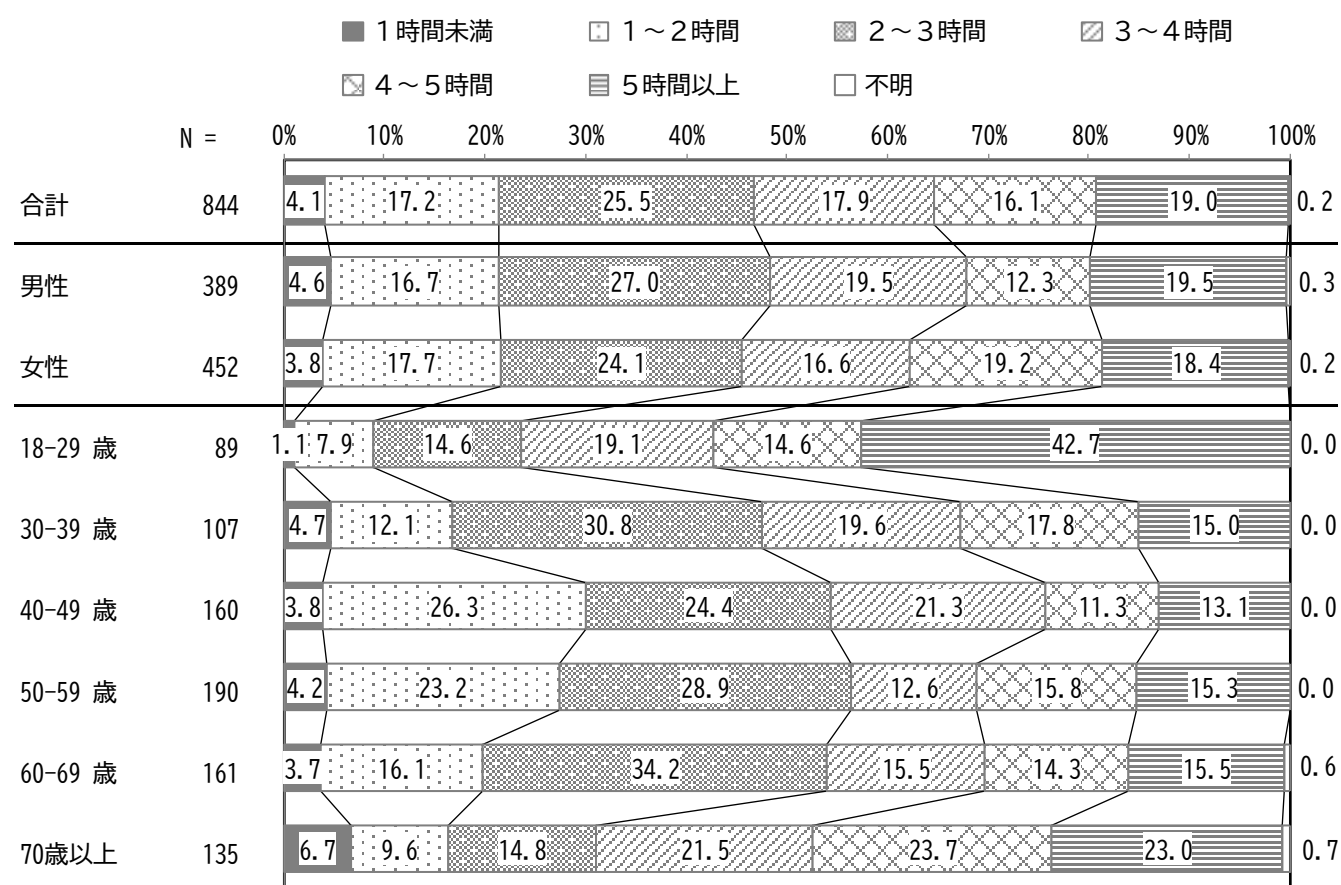
※仕事や買物、ゴミ出し等、家から出ることがあれば外出した日としてください。(1つに○)

「7日(毎日)」が71.8%と最も高く、次いで「6日」が10.8%、「5日」が5.5%となっています。年代別で見ると、70歳以上で「7日(毎日)」の割合が低く、57.8%となっています。



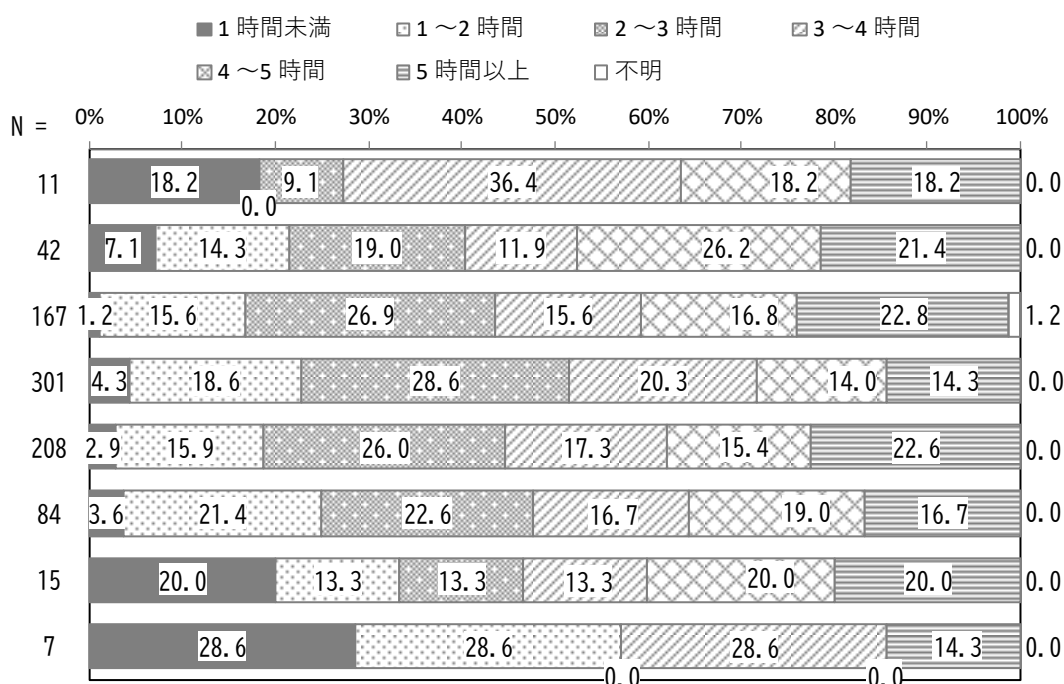
問 25 あなたの平日 1 日のスクリーンタイムはどのくらいですか。(1 つに○)

「2～3 時間」が 25.5%と最も高く、次いで「5 時間以上」が 19.0%、「3～4 時間」が 17.9%となっています。年代別でみると、18-29 歳の「5 時間以上」の割合が特に多く、42.7%となっています。



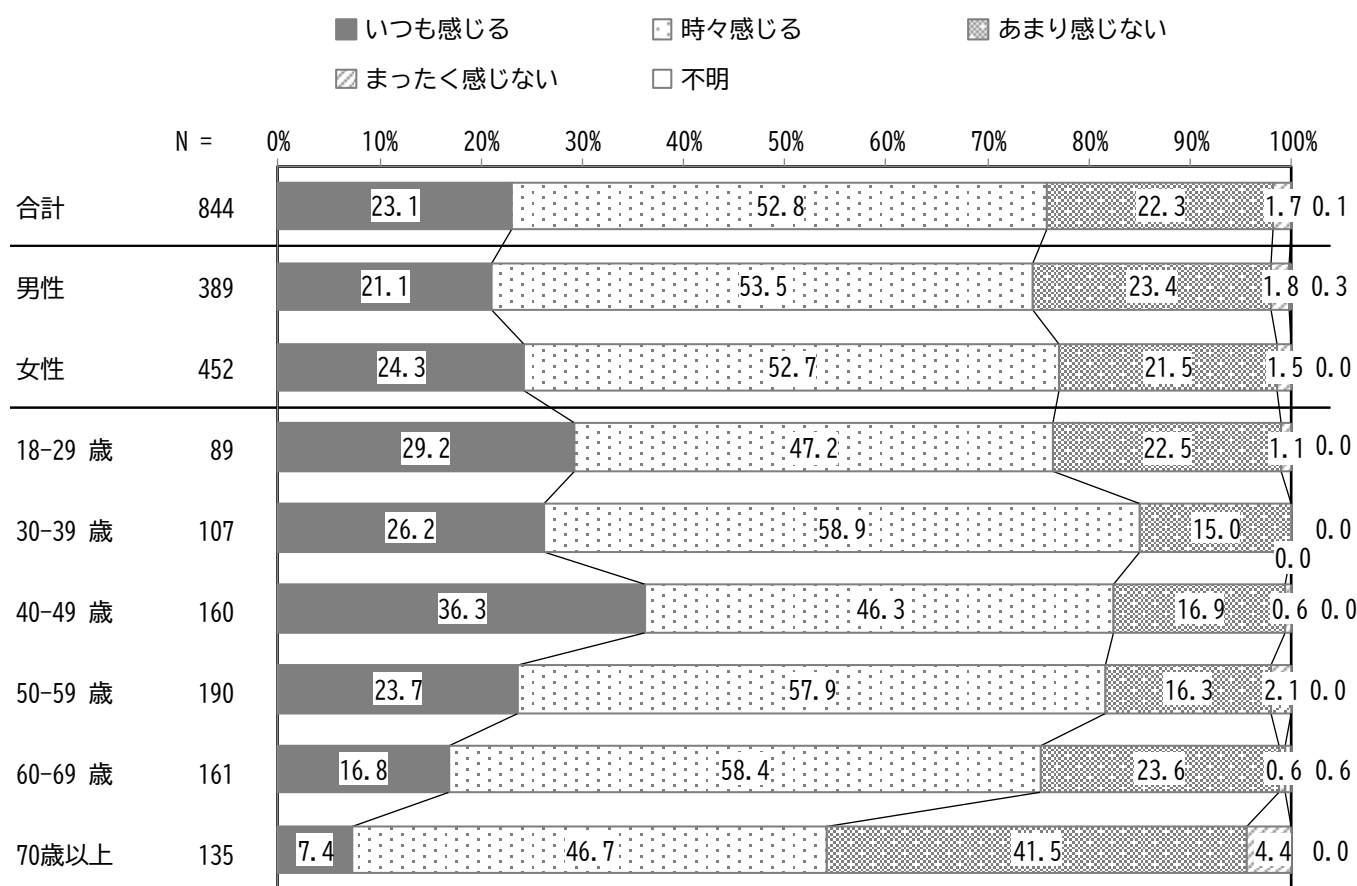
※スクリーンタイム:テレビやスマホ、パソコン等で画面を見ている時間の総称、動画や放送視聴だけでなくゲームやインターネット閲覧、SNS 等全ての画面を見る行為を含みます。但し仕事で使用した時間は除きます。

睡眠時間別 スクリーンタイム

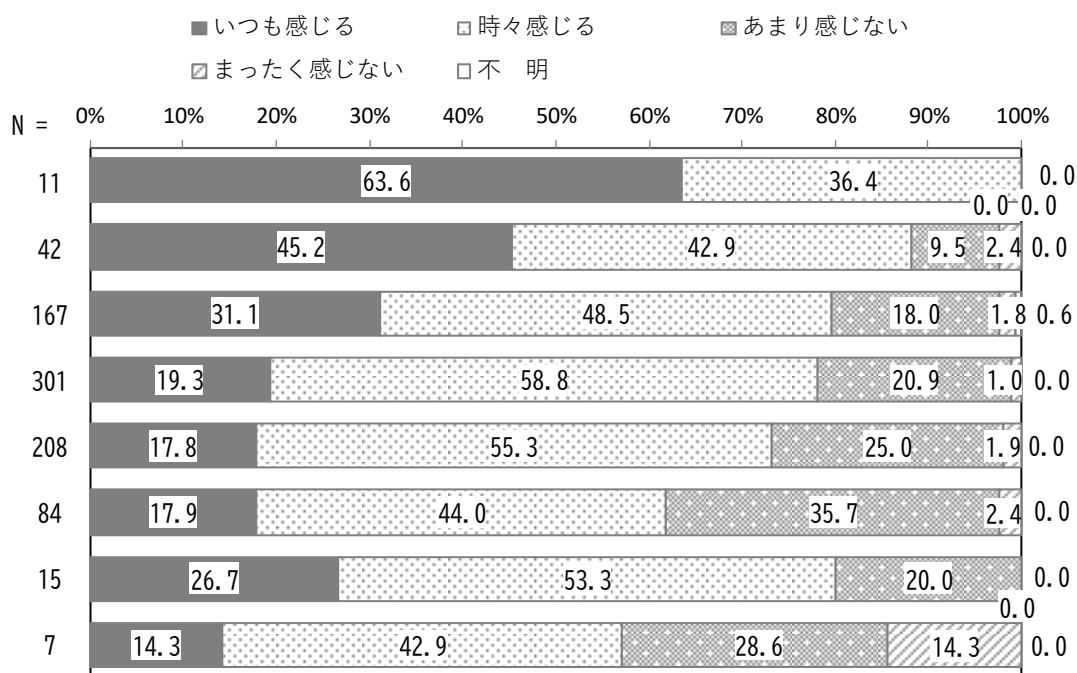


問 26 普段の生活でストレスを感じることがありますか。(1つに○)

「いつも感じる」(23.1%)と「時々感じる」(52.8%)を合わせた『ストレスを感じる』人は75.9%となっています。年代別でみると、30・40・50歳代で『ストレスを感じる』人の割合が高く、80%以上となっています。



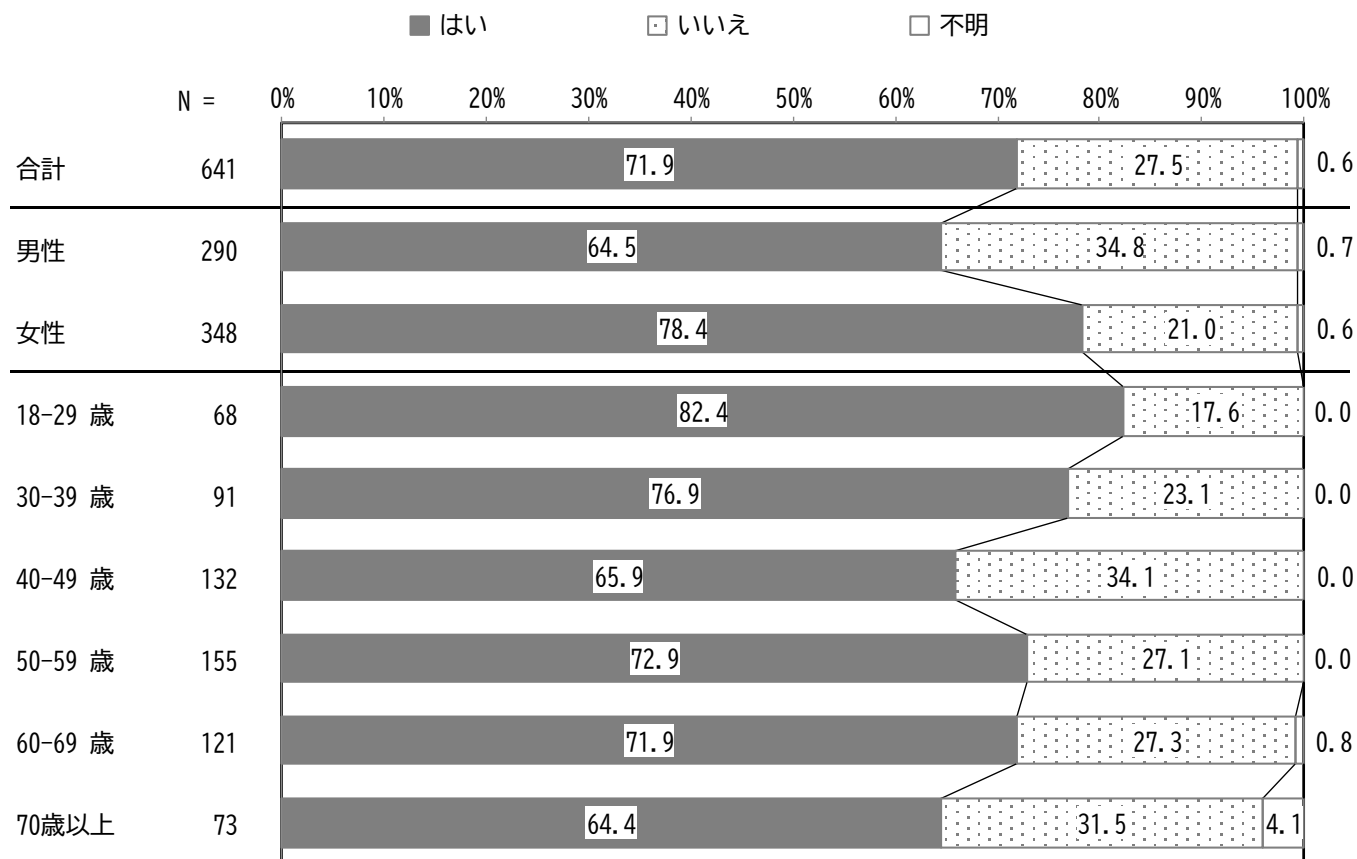
睡眠時間別 ストレスの感じ方



【問 26 で1.「いつも感じる」・2.「時々感じる」と答えた方にお聞きします。】

問 26-1 ストレスを感じた場合の解消法はありますか。(1つに○)

「はい」が71.9%、「いいえ」が27.5%となっています。男女別で見ると、女性の方が男性よりもストレスの解消法がある割合が高くなっています。年代別で見ると、若い年代の方がストレスの解消法がある人の割合が高い傾向となっています。

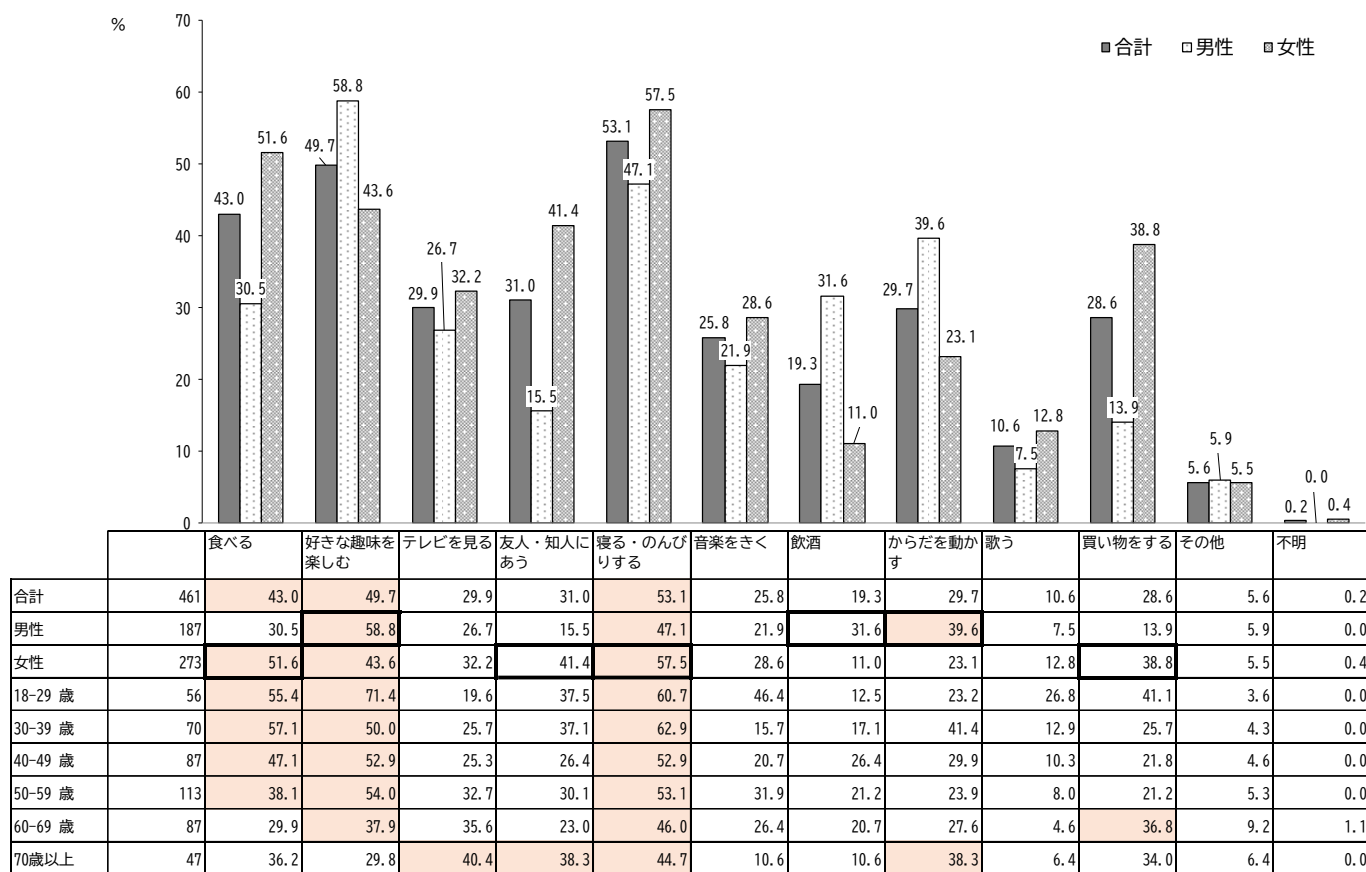


【問 26-1 で 1.「はい」と答えた方にお聞きします。】

問 26-2 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(あてはまるもの全てに○)

「寝る・のんびりする」が 53.1% と最も高く、次いで「好きな趣味を楽しむ」が 49.7%、「食べる」が 43.0% となっています。男女別でみると、男性では「好きな趣味を楽しむ」(58.8%)、「寝る・のんびりする」(47.1%)、「からだを動かす」(39.6%) が高い割合になっており、女性では「寝る・のんびりする」(57.5%)、「食べる」(51.6%)、「好きな趣味を楽しむ」(43.6%) が高い割合になっており、男女間で 10 ポイント以上の差となっています。

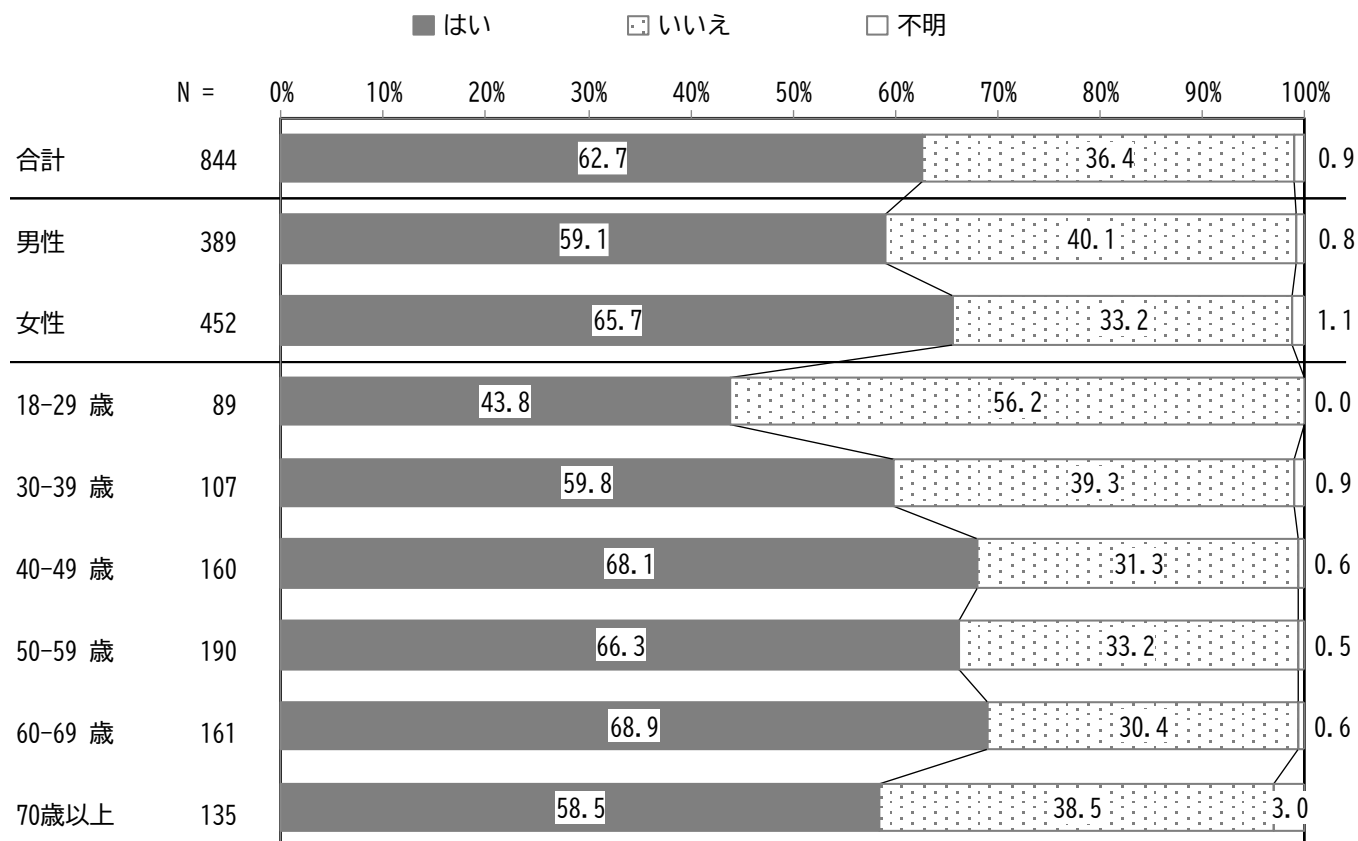
問26-2 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。



※ 男女間で10ポイント以上高い割合のもの

問 27 これまでの人生のなかで、深刻な悩みをかかえたことがありますか。(1つに○)

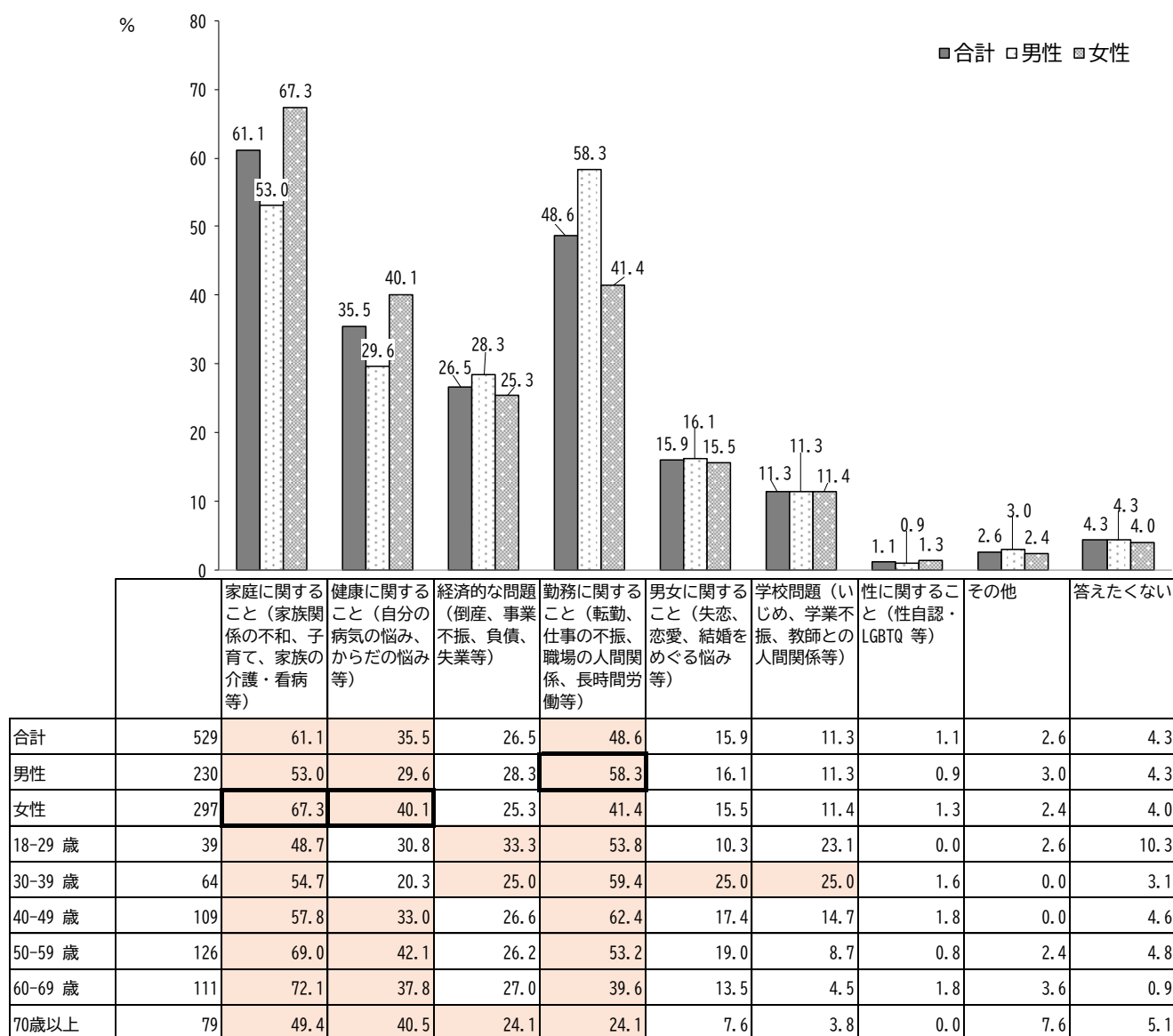
「はい」が 62.7%、「いいえ」が 36.4%となっています。男女別で見ると、女性の方が男性よりも深刻な悩みをかかえた割合が高くなっています。年代別で見ると、40 歳代・50 歳代・60 歳代で「はい」の割合が高く 7 割弱となっています。



【問 27 で 1.「はい」と答えた方へお聞きします。】

問 27-1 それほどどのようなことが要因ですか。(あてはまるものすべてに○)

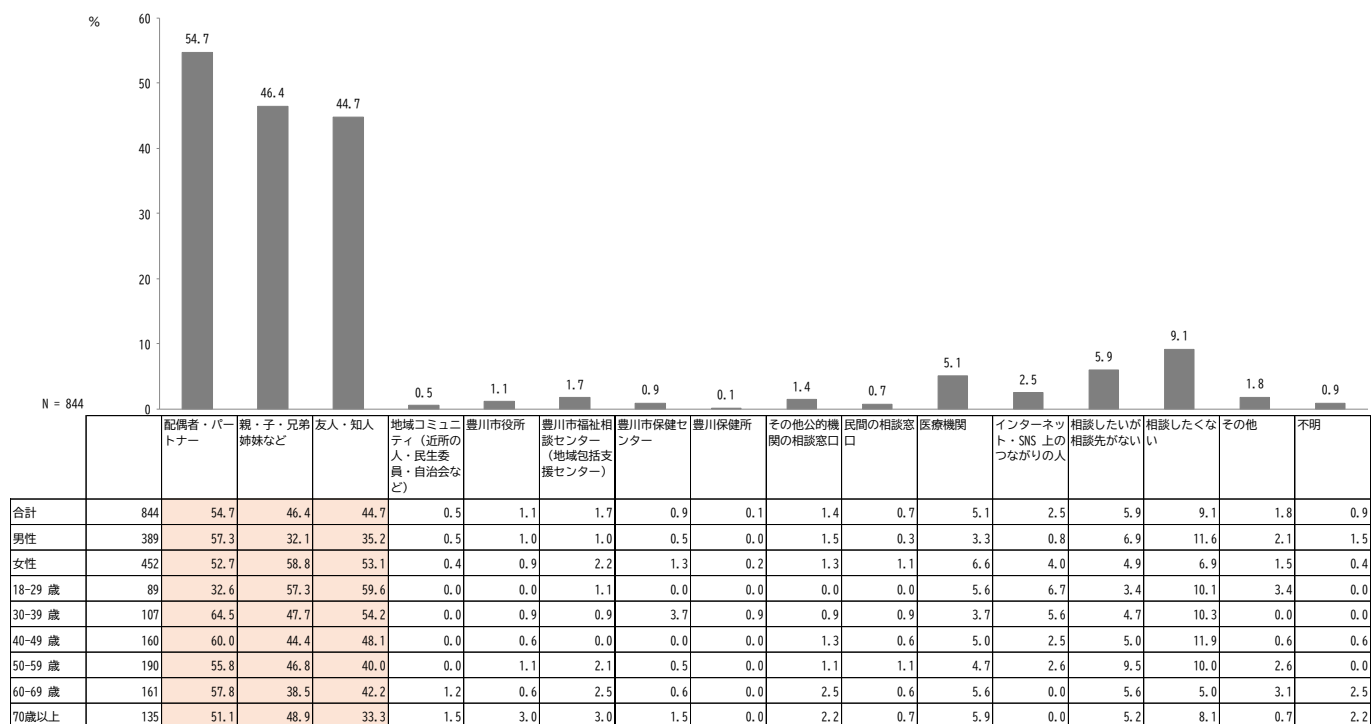
「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が61.1%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が48.6%、「健康に関すること（自分の病気の悩み、体の悩み等）」が35.5%となっています。男女別でみると、男性は「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」（58.3%）、女性は「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」（67.3%）の割合が高くなっています。



※ 男女間で10ポイント以上高い割合のもの

問 28 悩みに直面した時、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるもの全てに○)

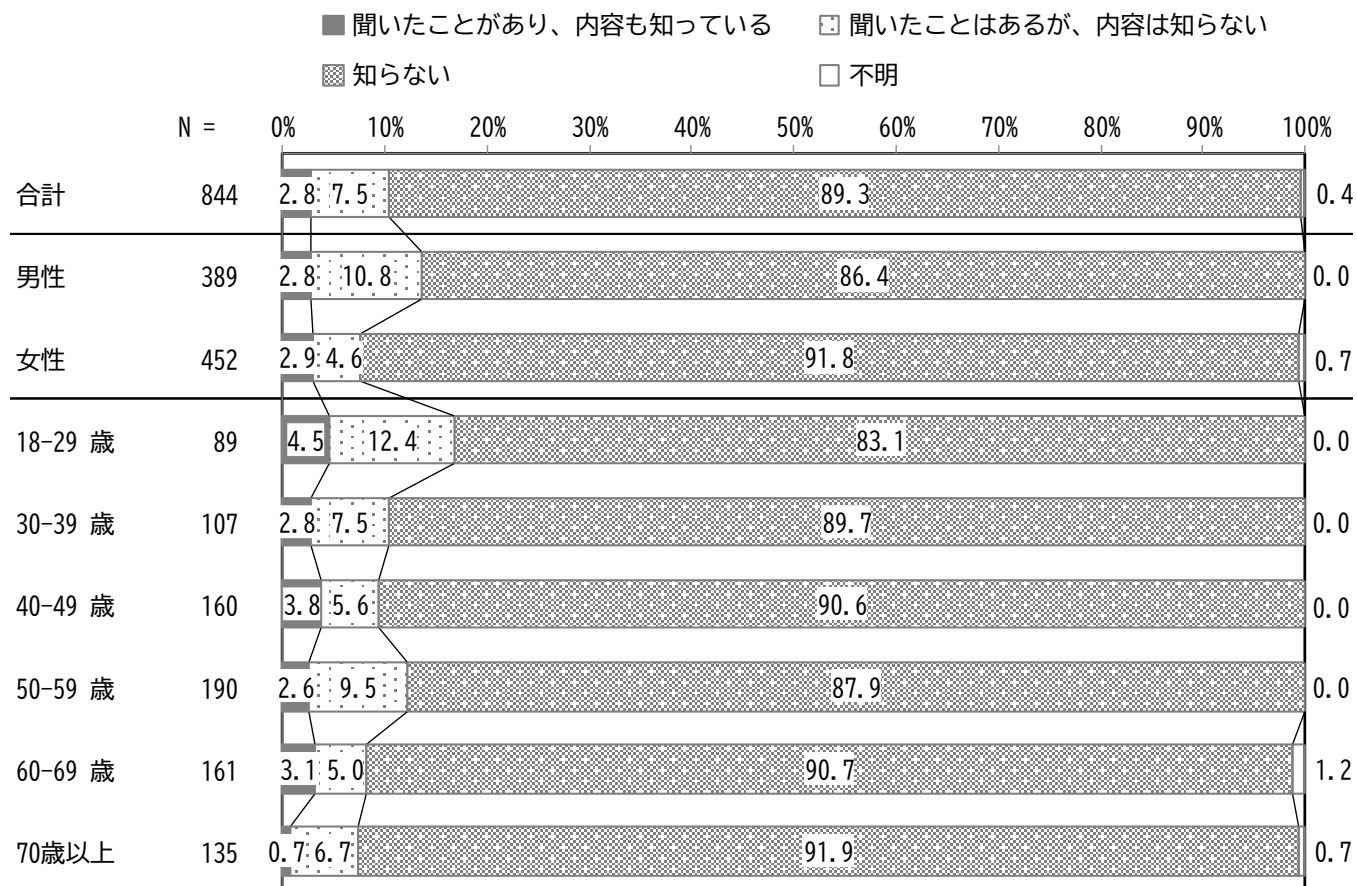
「配偶者・パートナー」が54.7%と最も高く、次いで「親・子・兄弟姉妹など」が46.4%、「友人・知人」が44.7%となっています。また、「相談したくない」が9.1%、「相談したいが相談先がない」が5.9%となっています。



©いなりん

問 29 「ゲートキーパー」という言葉を、知っていますか。(1つに○)

「知らない」が89.3%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが、内容は知らない」が7.5%、「聞いたことがあり、内容も知っている」が2.8%となっています。

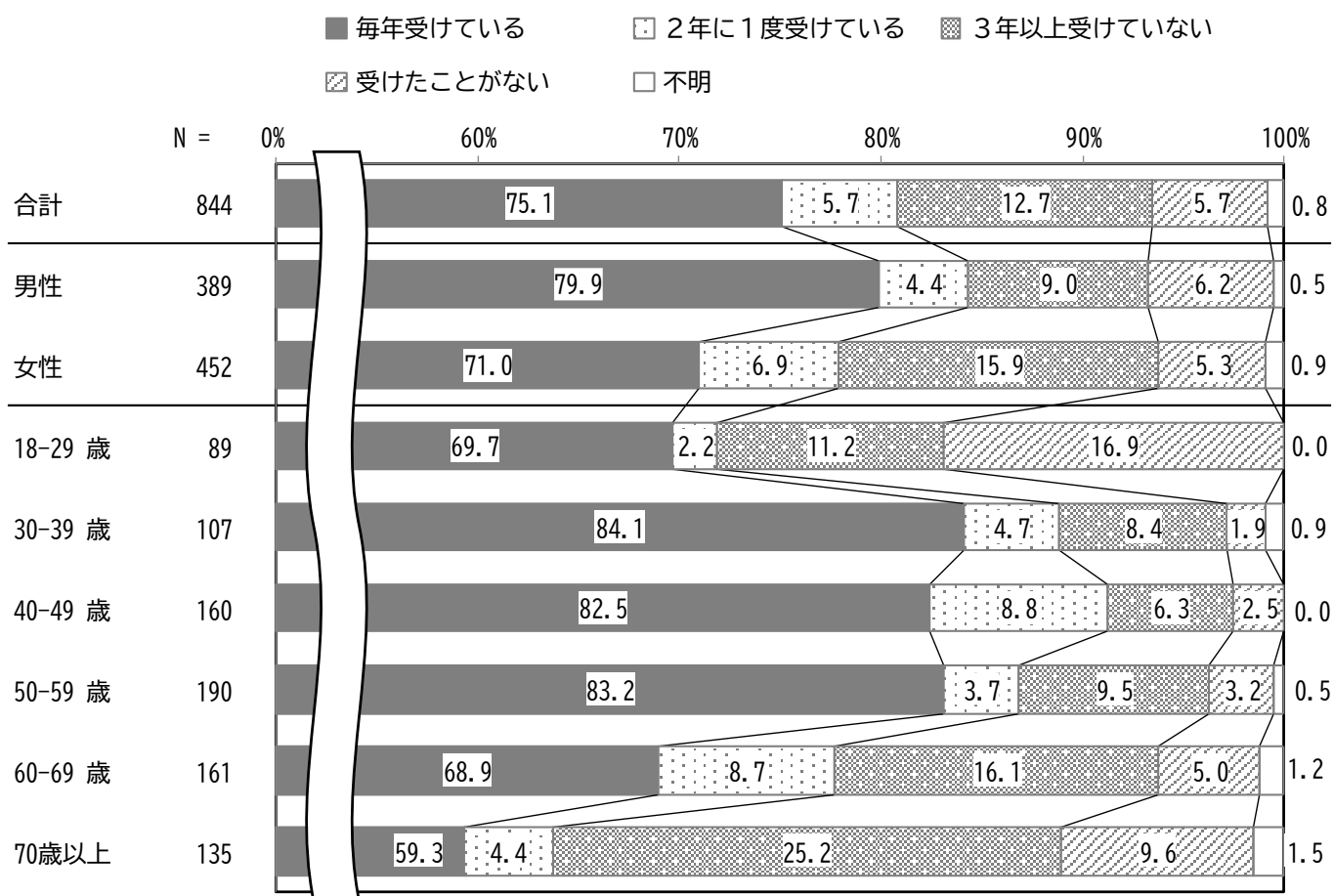


※ゲートキーパー … 悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聴いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る人」のことで、ゲートキーパーは特別な資格は必要ありません。悩んでいる人にとって、話をよく聴き、一緒に考えてくれる存在がいることは、大きな支えとなります。

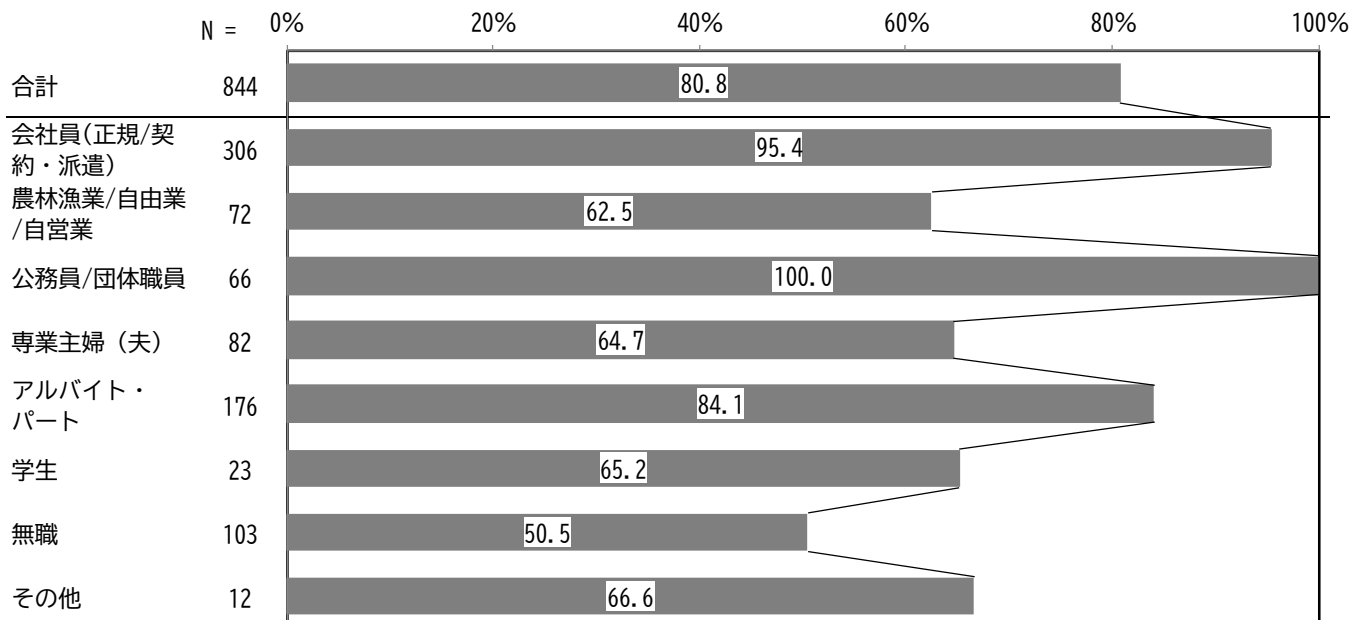
健康管理について

問 30 健康診断を受けていますか。(1つに○)

「毎年受けている」が75.1%と最も高く、次いで「3年以上受けていない」が12.7%、「2年に1度受けている」「受けたことがない」が5.7%となっています。職業別でみると、無職、農林漁業/自由業/自営業の受診頻度が低い傾向となっています。



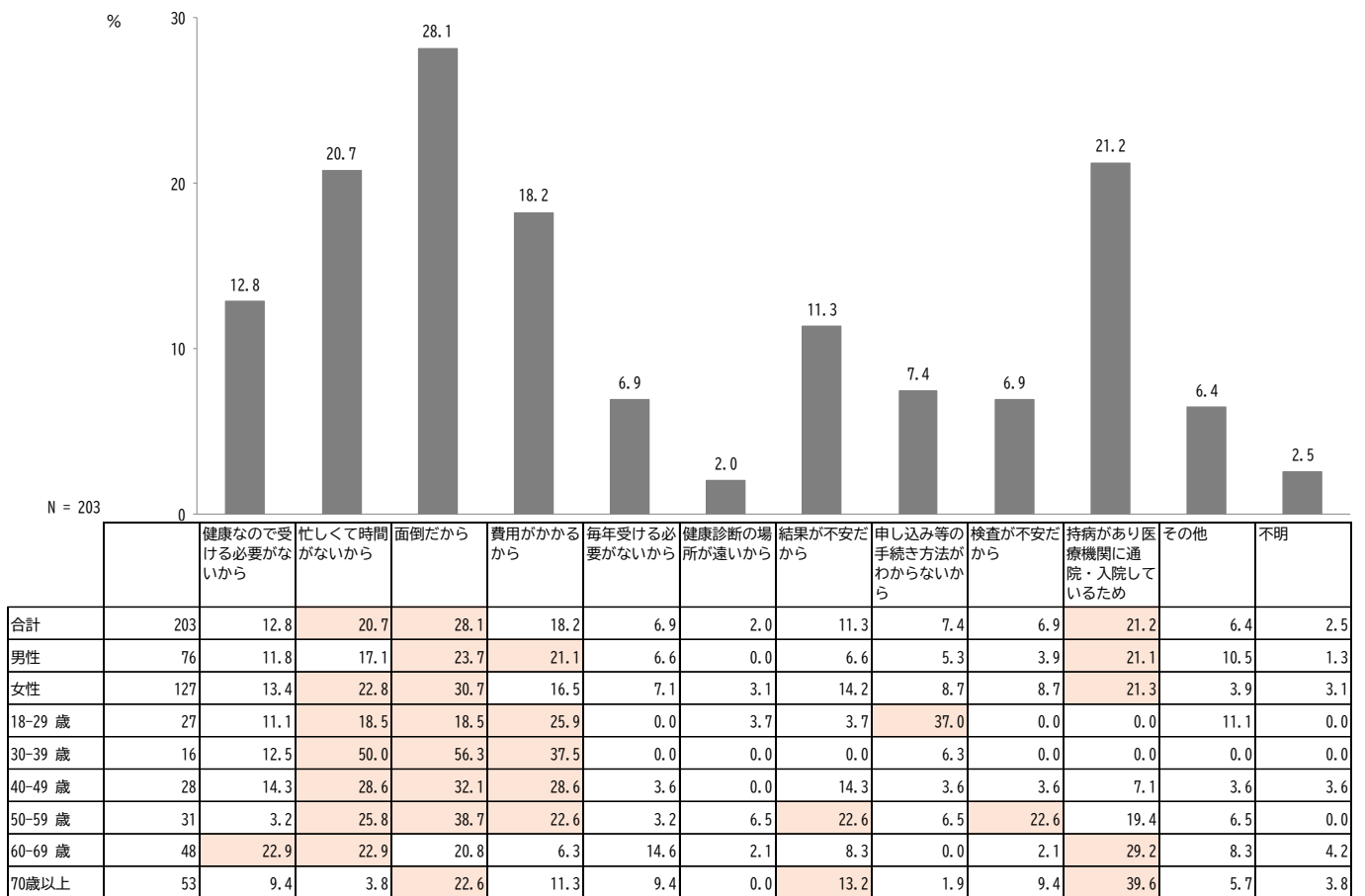
職業別 定期健康診断受診率（毎年受けている+2年に1度受けている）



【問 30 で 2.「2 年に 1 度受けている」・3.「3 年以上受けていない」・4.「受けたことがない」と答えた方にお聞きします。】

問 30-1 健康診断を受けない理由はなんですか。(あてはまるもの全てに○)

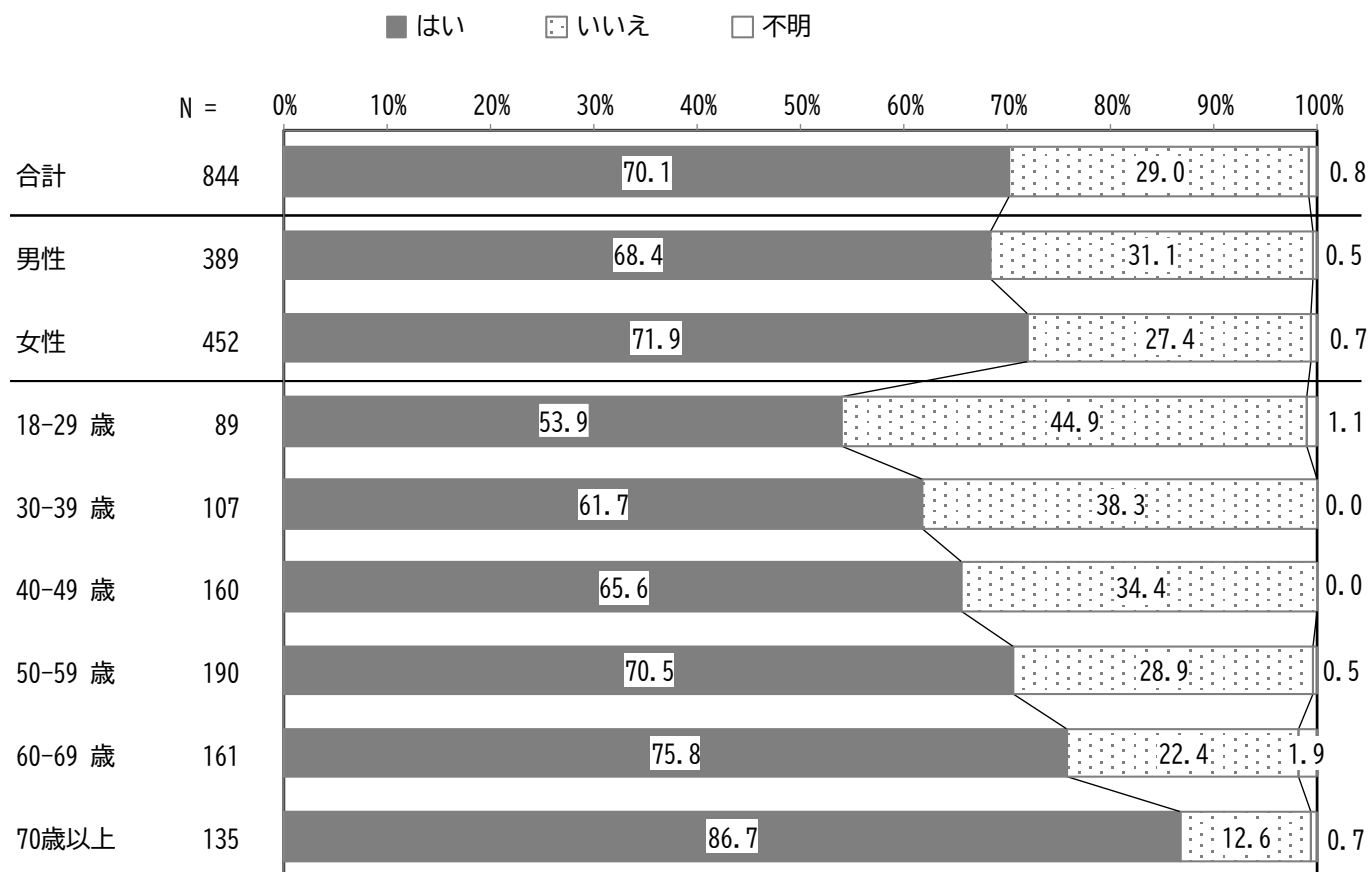
「面倒だから」が 28.1%と最も高く、次いで「持病があり医療機関に通院・入院しているため」が 21.2%、「忙しくて時間がないから」が 20.7%となっています。年代別でみると、30 歳代で特に「忙しくて時間がないから」(50.0%)「面倒だから」(56.3%)、70 歳以上では「持病があり医療機関に通院・入院しているため」(39.6%)の割合が高くなっています。



問 31 かかりつけ医、歯科医、薬局がありますか。(それぞれ1つに○)

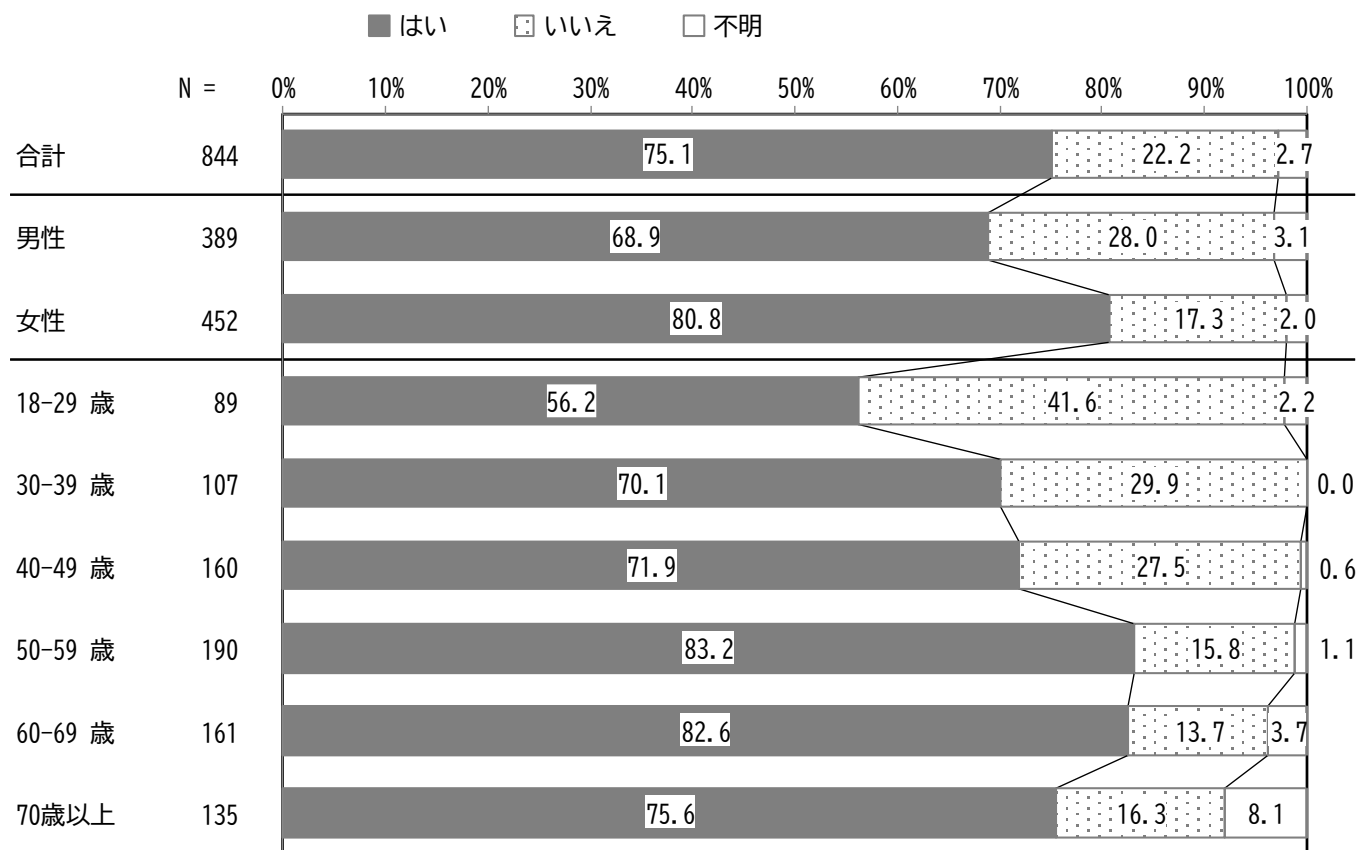
①かかりつけ医

「はい」が70.1%、「いいえ」が29.0%となっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど「はい」の割合が低くなっています。



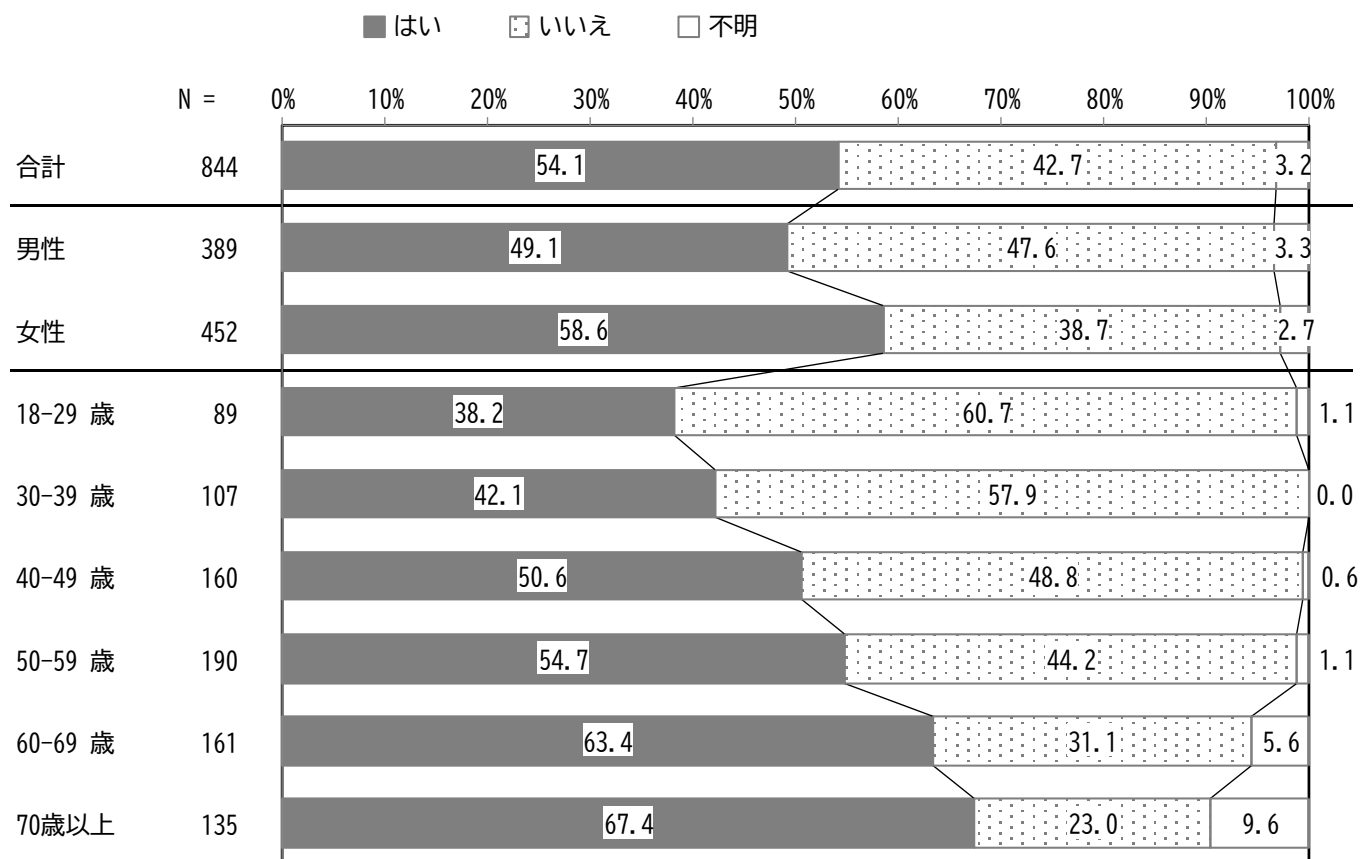
②かかりつけ歯医者

「はい」が75.1%、「いいえ」が22.2%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「いいえ」の割合が高くなっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど「はい」の割合が低くなる傾向となっています。



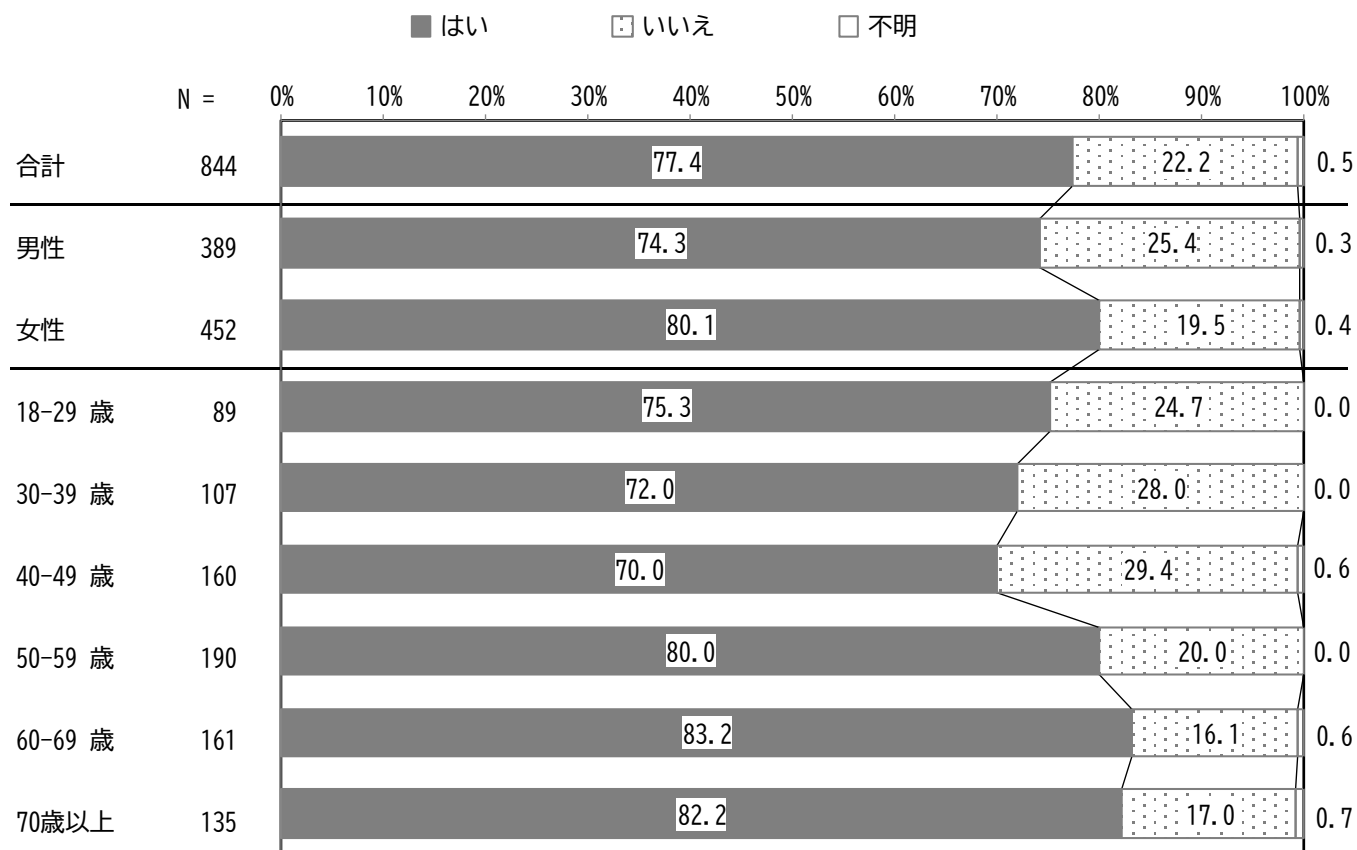
③かかりつけ薬局

「はい」が54.1%、「いいえ」が42.7%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「いいえ」の割合が高くなっています。年代別で見ると、年代が低くなるほど「はい」の割合が低くなる傾向となっています。

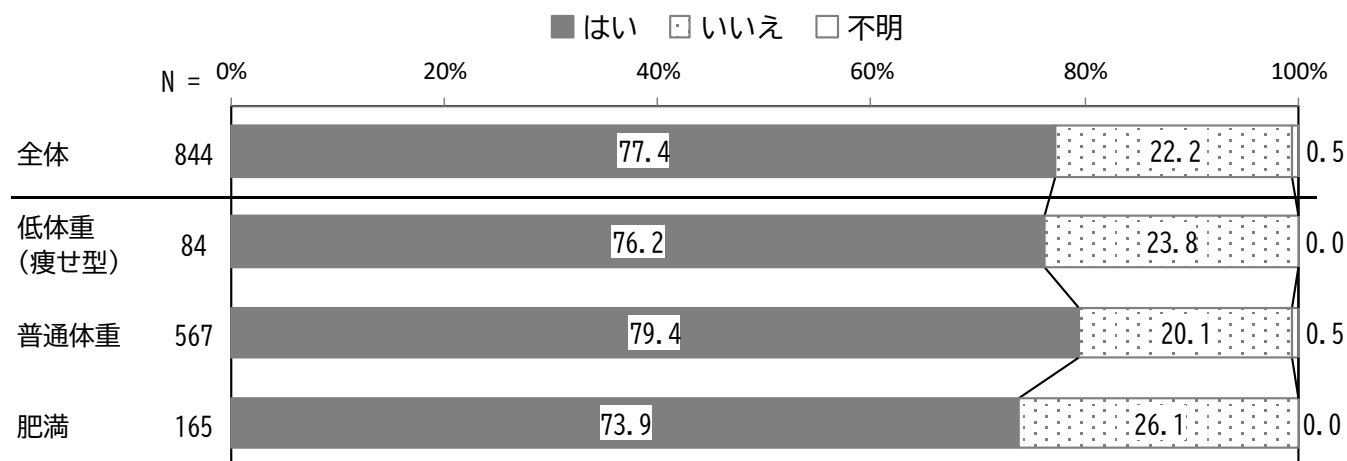


問 32 ご自身の適正体重を知っていますか。(1つに○)

「はい」が77.4%、「いいえ」が22.2%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「いいえ」の割合が高くなっています。BMI 別で見ると、肥満の方の認知度（73.9%）の割合が若干低くなっています。

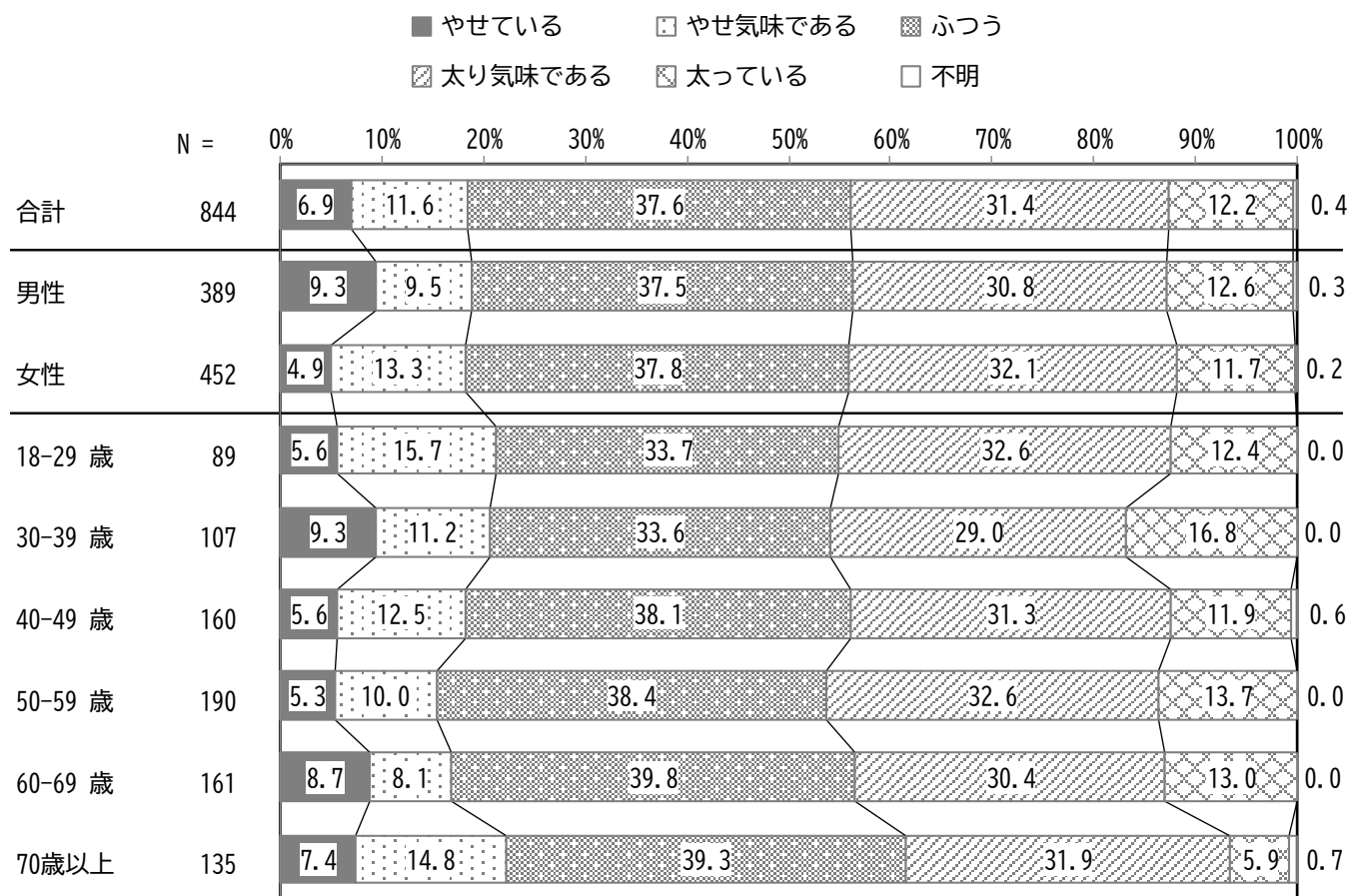


BMI別 適正体重の認知

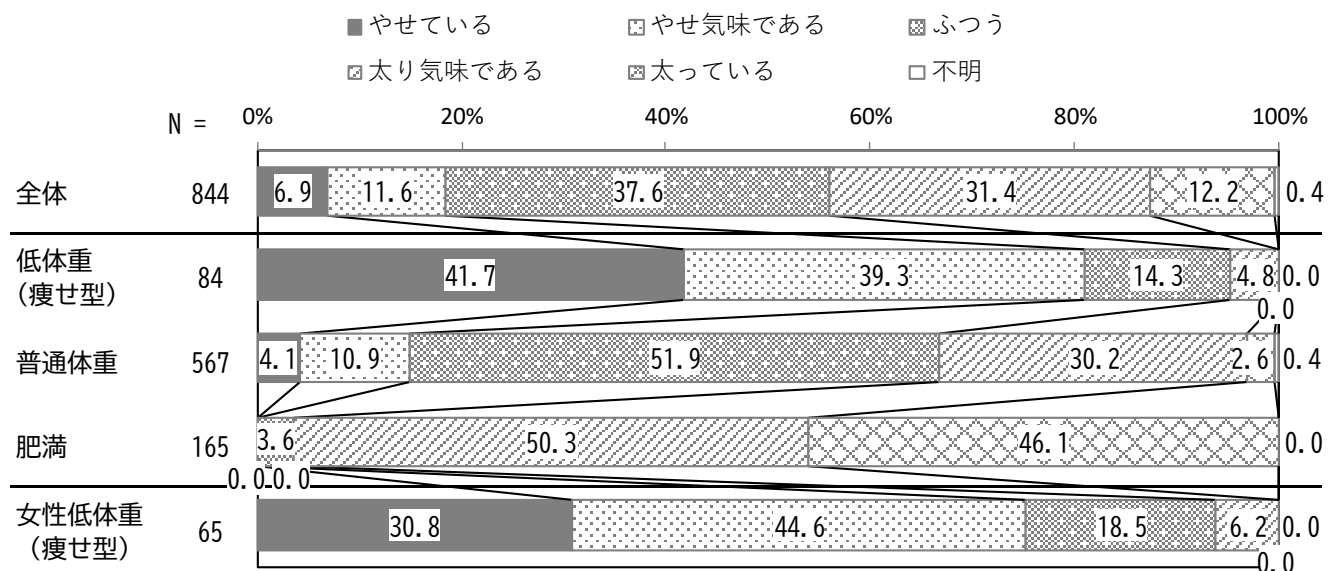


問 33 ご自身の体形についてどのように考えていますか。(1つに○)

「ふつう」が37.6%と最も高く、次いで「太り気味である」が31.4%、「太っている」が12.2%となっています。男女別で見ると、男性の方が女性よりも「やせている」と考える割合が高くなっています。BMI別で見ると、低体重（痩せ型）にもかかわらず、「ふつう」と考える人が14.3%、「太り気味である」と考える人が4.8%となっています。

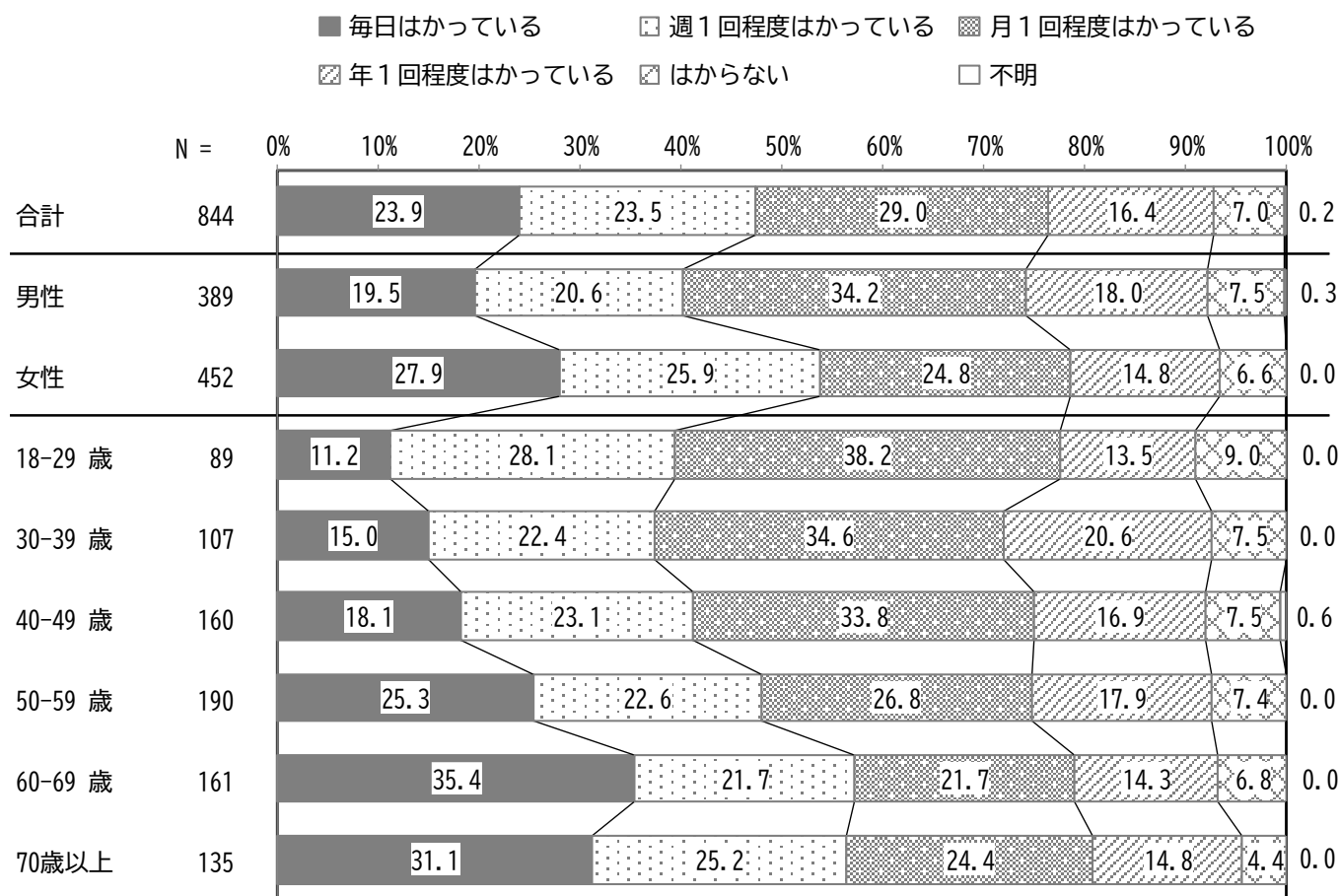


BMI別 体型認知



問 34 体重をはかる頻度はどのくらいですか。(1つに○)

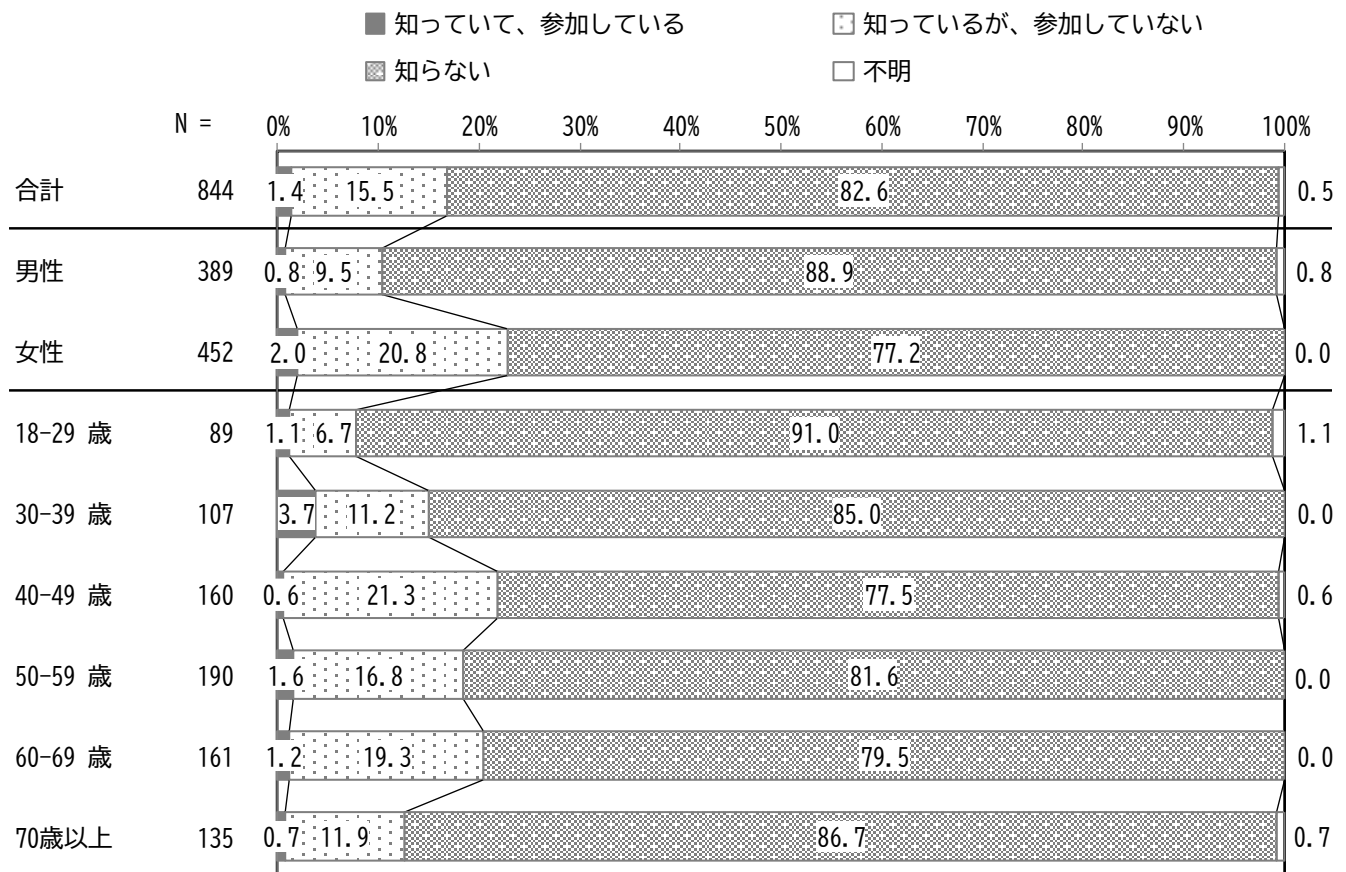
「月1回程度はかっている」が29.0%と最も高く、次いで「毎日かっている」が23.9%、「週1回程度はかっている」が23.5%となっています。男女別でみると、女性の方が男性よりも体重を週に1回以上はかっている割合が高くなっています。年代別で見ると、年代が高くなるほど「毎日かっている」割合が高くなる傾向となっています。



その他

問 35 「とよかわ^{けんこう}健幸マイレージ」という事業を知っていますか。(1つに○)

「知らない」が82.6%と最も高く、次いで「知っているが、参加していない」が15.5%となっています。

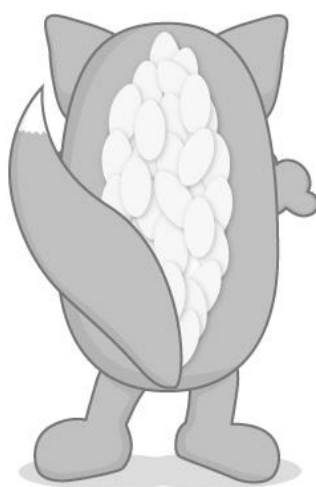
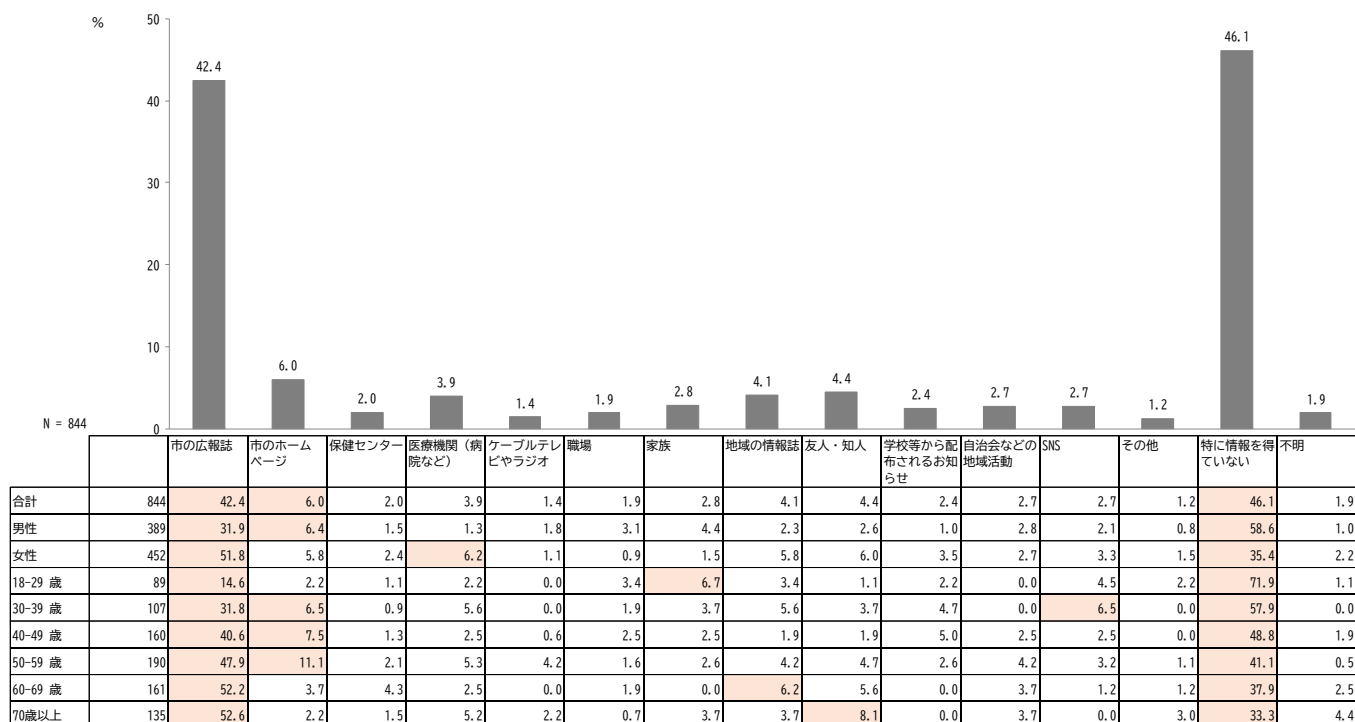


※とよかわ^{けんこう}健幸マイレージ … 健康診断を受け、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めると様々な特典が得られる仕組みです。



問 36 豊川市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか。
(あてはまるもの全てに○)

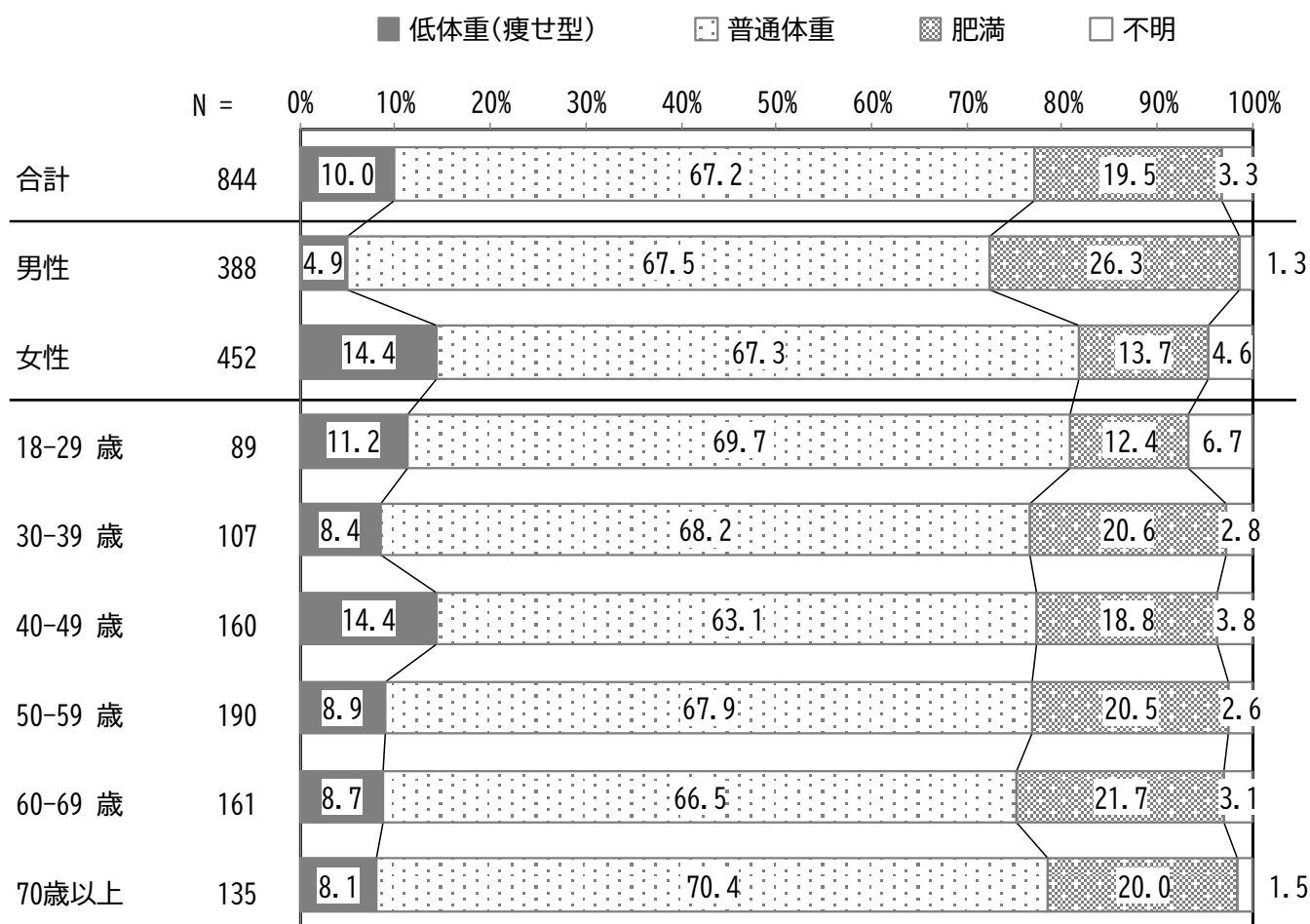
「特に情報を得ていない」は46.1%と最も高く、次いで「市の広報誌」が42.4%となっています。年代別で見ると、年代が若くなるほど、「市の広報誌」の割合が低くなっています。



©いなりん

BMI（身長・体重より試算）

「普通体重」は67.2%と最も高く、次いで「肥満」が19.5%、「低体重（痩せ型）」は10.0%となっています。男女別でみると、男性の方が女性よりも「肥満」の割合が高くなっています。年代別でみると、40歳代の方が「低体重（痩せ型）」の割合が高くなっています。



※BMI …Body Mass Index

ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。

【計算式】 体重kg ÷ (身長) m²

BMI 値	判定
18.5 未満	低体重（痩せ型）
18.5～25 未満	普通体型
25 以上	肥満

※日本肥満学会の判定基準

あなたご自身について

年齢・性別

	調査数	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明
合計	844	89	107	160	190	161	135	2
	構成比 (%)	10.5	12.7	19.0	22.5	19.1	16.0	0.2
男性	388	41	57	76	80	72	62	-
	構成比 (%)	10.6	14.7	19.6	20.6	18.6	16.0	-
女性	452	48	50	83	110	88	73	-
	構成比 (%)	10.6	11.1	18.4	24.3	19.5	16.2	-

家族構成

調査数	夫婦のみの世帯	2世代 (親・子)世帯	3世代以上 (親・子・孫)世帯	単身世帯	その他	不明
844	200	474	75	83	11	1
構成比 (%)	23.7	56.2	8.9	9.8	1.3	0.1

職業

調査数	会社員 (正規の社員・職員)	会社員 (契約・派遣社員)	農林漁業	自営業 (商・工・サービス業など)	自由業	公務員・教員	団体職員	専業主婦 (夫)	アルバイト・パート	学生	無職	その他	不明
844	274	32	19	46	7	55	11	82	176	23	103	12	4
構成比 (%)	32.5	3.8	2.3	5.5	0.8	6.5	1.3	9.7	20.9	2.7	12.2	1.4	0.5

中学校区

調査数	東部 中学校	金屋 中学校	中部 中学校	南部 中学校	西部 中学校	代田 中学校	一宮 中学校	音羽 中学校	御津 中学校	小坂井 中学校	不明・ その他
844	142	79	78	100	103	53	79	37	56	87	30
構成比 (%)	16.8	9.4	9.2	11.8	12.2	6.3	9.4	4.4	6.6	10.3	3.6

資料【調査票】

「とよかわ健康づくり計画」 アンケートご協力のお願い

日ごろより豊川市の保健行政の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

豊川市では、計画の基本理念を「わたしとあなたでつくる健康なまちづくり」と掲げ、市民の健康づくりを総合かつ効果的に推進しております。

この度新たな計画策定のための基礎資料として活用させていただきたく、アンケート調査を実施することといたしました。

このアンケート調査は、皆様のこころとからだの健康に対する意識や生活習慣等をお聞きするもので、市内在住の18歳以上の皆様の中から無作為に2,000名を選ばせていただきました。この調査で得た情報は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。

大変お忙しいところ誠にお手数ですが、調査の趣旨をご理解いただきまして、「元気なとよかわ」を創り上げるためにご協力いただきますようお願いいたします。

令和5年10月

豊川市長 竹本 幸夫

ご記入にあたってのお願い

- 調査のご回答はなるべくご本人がお答えください。
(ご本人の回答が困難な場合には、ご家族の方などがお答えいただいても結構です)
- 氏名を記入する必要はありません。
- 回答は特に指定がない限り、該当する番号を○印で囲んでください。
- ご記入いただいたアンケートは、**11月15日(水)**までにご記入の上、同封の返信用封筒にてご返送ください。(切手は不要です。)
- **このアンケートはWEB(インターネット)でも回答することができます。**
パソコンやスマートフォン等で下記URLを入力、もしくはQRコードを読み取っていただき、回答ページにアクセスし、貼付のIDとパスワードを入力しますと回答することができます。
※WEBで回答された場合、本調査票をご記入・ご返送の必要はございません。

回答URL : <https://smilesurvey.co/s/f3c2985e/o>

QRコード



【お問合せ先】

豊川市子ども健康部保健センター

〒442-0879 豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7

TEL:0533-95-4803(成人保健係)

あなたの健康観について

問1 あなたはご自身が健康だと感じていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 1. 非常に健康だと思う | 2. 健康な方だと思う | 3. どちらでもない |
| 4. あまり健康ではない | 5. 健康ではない | |

問2 現在の「こころ」の健康状態についてどのように感じていますか。(1つに○)

- | | | | |
|----------|--------------|--------------|----------|
| 1. 健康である | 2. おおむね健康である | 3. あまり健康ではない | 4. 健康でない |
|----------|--------------|--------------|----------|

問3 普段の生活の中で、健康のために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|---------------|
| 1. 食事 | 2. 運動・スポーツ | 3. 睡眠・休養をとる | 4. お酒を飲みすぎない |
| 5. ストレスをためない | 6. 健康診断を定期的に受ける | 7. 体型維持 | 8. タバコを吸いすぎない |
| 9. 歯の健康 | 10. その他() | 11. 特になし | |

問4 ご自身の生活習慣について改善する必要があると考えていますか。(1つに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 改善する必要がある、すでに取り組んでいる |
| 2. 改善する必要がある、1か月以内に取り組みたいと思っている |
| 3. 改善する必要があるが、今すぐ変える必要はないと思っている |
| 4. 改善する必要はない |
| 5. 関心がない |

問5 あなたの暮らし向きは、経済的に見てどう感じていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------|
| 1. ゆとりがある | 2. ややゆとりがある | 3. ふつう |
| 4. やや苦しい | 5. 苦しい | |

食生活について

問6 あなたの食生活で心がけていることを次の中からお選びください。(それぞれ1つに○)

	そう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
① 朝食はかかさない	1	2	3	4	5
② 糖分をとりすぎない	1	2	3	4	5
③ 塩分をとりすぎない	1	2	3	4	5
④ 脂質をとりすぎない	1	2	3	4	5
⑤ 毎日野菜を食べる	1	2	3	4	5
⑥ 毎日くだものを食べる	1	2	3	4	5
⑦ 就寝2時間前は何も食べない	1	2	3	4	5
⑧ 食事の量は腹八分目になっている	1	2	3	4	5
⑨ 毎食、主食・主菜・副菜を揃える	1	2	3	4	5

※主食 … 米、もち、パン、うどん、そば、スパゲティーなど、炭水化物を主成分とするエネルギー源となるもの
 主菜 … 魚、肉、大豆製品、卵など、主にタンパク質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体を作る材料になるもの
 副菜 … 野菜、きのこ、海藻類などを使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

問7 次の食事はどれくらいの頻度で食べていますか。(それぞれ1つに○)

	ほぼ毎日 食べている	週に4~5日 食べている	週に2~3日 食べている	週に1日 食べている	ほとんど 食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5
④ 間食	1	2	3	4	5

※ 間食 … 食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物・飲み物のこと。

問8 普段よく飲む飲み物をお選びください。(あてはまるもの全てに○)

	茶 (緑茶・紅茶等)	コーヒー 飲料	ジュース (果汁飲料・ 野菜ジュース・ サイダー等)	エナジー ドリンク (栄養ドリンク)	スポーツ ドリンク (経口補水液)	水・炭酸水
加糖	1	2	3	4	5	
無糖・ゼロカロリー	6	7	8	9	10	11

問9 1日の食事で、野菜をどのくらい食べていますか。下の絵を参考に「いくつ分」でお答えください。
(1つに○)

1. 5つ分以上	2. 4つ分	3. 3つ分
4. 2つ分	5. 1つ分	6. ほとんど食べない



バランスよしこさん

【参考:1つ分(約70g)の目安】

				
野菜たっぷりの味噌汁 お椀1杯	野菜のおひたし 小鉢1杯	野菜サラダ 1皿	野菜の煮物 小鉢1杯	野菜炒め 小皿1皿

野菜を1日350g食べるだリン☆



©いなりん

身体活動・運動について

問 10 体を動かすことは好きですか。(1 つに○)

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問 11 普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。(1 つに○)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 感じている | 2. やや感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. 感じていない |

問 12 1日合計 30 分以上の運動を日常的にしていますか。(1 つに○)

【運動例:ウォーキング・ジョギング・ゴルフ・軽い体操(ストレッチ・ヨガ等)・筋トレ 等】

- | | | |
|-------------|---------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に 2~3 日程度 | 3. 週に 1 日程度 |
| 4. 月に 1 日程度 | 5. それ以下 | 6. していない(できない) |

【問 12 で 4・5・6 と答えた方へお聞きします。】

問 12-1 今後、運動を始めたい、または増やしたいと思いませんか。(1 つに○)

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

【問 12-1 で 1.「はい」と答えた方へお聞きします。】

問 12-2 運動を始めるまたは増やすうえで、必要なものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------------|------------|---------------|
| 1. 時間 | 2. お金 | 3. 運動をする仲間・家族 |
| 4. 専門家によるアドバイス | 5. 運動をする場所 | 6. その他() |

問 13 1日平均どのくらい歩きますか。(1 つに○)

- | | |
|------------|----------|
| 1. 約 () 歩 | 2. わからない |
|------------|----------|

※1,000 歩=約 0.5km

問 14 スマートフォンのアプリやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を健康づくりに活用していますか。(1 つに○)

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 活用している | 2. 活用していないが興味はある |
| 3. 活用していない | |



歯の健康について

問 15 定期的に歯科医院を受診していますか。(1つに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 3～6か月に1度受けている | 2. 1年に1度受けている |
| 3. 2～3年に1度受けている | 4. 行っていない |

【問 15 で 3・4 と答えた方へお聞きします。】

問 15-1 定期的に歯科医院に行かない理由はなんですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 痛みや出血等の自覚症状がないから | 2. 時間がないから |
| 3. 予約を取らないといけないから | 4. 面倒だから |
| 5. 費用がかかるから | 6. 歯医者が怖いから |
| 7. その他 () | |



ピタ・コチョコくん

問 16 普段の口腔ケアで、歯ブラシの他にデンタルフロス・歯間ブラシ等を使用していますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日使う | 2. 週1回程度使う | 3. 月1回程度使う | 4. 使っていない |
|---------|------------|------------|-----------|

問 17 「歯周病」が次の事柄に関連があることを知っていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | | |
|-----------|--------------|---------|----------|
| 1. 脳梗塞 | 2. 心疾患 | 3. 糖尿病 | 4. 誤嚥性肺炎 |
| 5. 関節リウマチ | 6. 早産・低体重児出産 | 7. 知らない | |

問 18 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- | | | |
|----------------|----------------------|---------|
| 1. 名前も内容も知っている | 2. 名前は知っているが、内容は知らない | 3. 知らない |
|----------------|----------------------|---------|

※オーラルフレイル … 噛んだり、飲み込んだり話をするためのお口の機能(口腔機能)が衰えること。オーラル(oral)は「口の」、フレイル(frail)は「虚弱」、オーラルフレイルは「お口の虚弱」となります。



©いなりん

アルコールについて

問 19 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. ほぼ毎日飲んでいる | 2. 時々飲んでいる(週1~4日程度) |
| 3. ほとんど飲まない | 4. 飲まない・飲めない |

【問 19 で1・2と答えた方へお聞きします。】

問 19-1 お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。(清酒に換算してお答えください。)


- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1~2合(360ml)程度 |
| 3. 2~3合(540ml)程度 | 4. 3~4合(720ml)程度 |
| 5. 4~5合(900ml)程度 | 6. 5合(900ml)以上 |



問 19-2 あなたの1日あたりの飲酒量は適量だと思いますか。(1つに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

【参考:お酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウイスキー・ブランデー	缶チューハイ(7%)	ワイン	焼酎(25%)
					
清酒1合 (180ml) と同等のもの	中瓶1本 又は ロング缶1本 (500ml)	ダブル (60ml)	1本 (350ml)	2杯 (240ml)	0.55合 (100ml)

タバコについて

問 20 喫煙の習慣がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 毎日吸っている | 2. 時々吸うことがある |
| 3. 以前、吸っていたがやめた | 4. 吸ったことがない |



【問 20 で1・2と答えた方にお聞きします。】

問 20-1 今後の喫煙に対する考え方で、最も当てはまるものはどれですか。(1つに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. このままでよいと思っている | 3. やめようと思っている |
| 2. 量を減らそうと思っている | |

【問 20-1 で2・3と答えた方にお聞きします。】

問 20-2 禁煙するための支援として、どのようなことを望みますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 禁煙支援機関(禁煙外来)や専門家の助言 | 2. 禁煙支援に関する情報提供 |
| 3. 禁煙外来治療への補助金 | 4. 周囲のはげまし |
| 5. 一緒に禁煙する仲間 | 6. 禁煙のための講演会や教室の開催 |
| 7. その他() | 8. 特にない |

休養・こころの健康について

問 21 普段からよく眠れていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分眠れている | 2. まあまあ眠れている |
| 3. あまり眠れていない | 4. 眠れていない |

問 22 ここ1か月間、1日の平均睡眠時間及び就寝時間はどのくらいですか。

睡眠時間：() 時間 () 分	就寝時間：() 時 () 分
-------------------	------------------

問 23 この1か月間、休養・休息がとれていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問 24 この1週間のうち外出した日は何日ありましたか。

※仕事や買物、ゴミ出し等、家から出ることがあれば外出した日としてください。(1つに○)

- | | | | |
|-----------|-------|-------|---------------|
| 1. 7日(毎日) | 2. 6日 | 3. 5日 | 4. 4日 |
| 5. 3日 | 6. 2日 | 7. 1日 | 8. 1日も外出しなかった |

問 25 あなたの平日1日のスクリーンタイムはどのくらいですか。(1つに○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1～2時間 | 3. 2～3時間 |
| 4. 3～4時間 | 5. 4～5時間 | 6. 5時間以上 |

※スクリーンタイム：テレビやスマホ、パソコン等で画面を見ている時間の総称、動画や放送視聴だけでなくゲームやインターネット閲覧、SNS等全ての画面を見る行為を含みます。但し仕事で使用した時間は除きます。

問 26 普段の生活でストレスを感じることがありますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. いつも感じる | 2. 時々感じる |
| 3. あまり感じない | 4. まったく感じない |

【問 26 で1・2と答えた方にお聞きします。】

問 26-1 ストレスを感じた場合の解消法はありますか。(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【問 26-1 で1と答えた方にお聞きします。】

問 26-2 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. 食べる | 2. 好きな趣味を楽しむ | 3. テレビを見る |
| 4. 友人・知人にあう | 5. 寝る・のんびりする | 6. 音楽をきく |
| 7. 飲酒 | 8. からだを動かす | 9. 歌う |
| 10. 買い物をする | 11. その他 () | |

問 27 これまでの人生のなかで、深刻な悩みをかかえたことがありますか。(1つに○)

1. はい

2. いいえ

【問 27 で 1 と答えた方へお聞きします。】

問 27-1 それはどのようなことが要因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み 等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業 等)
4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み 等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)
7. 性に関すること(性自認・LGBTQ 等)
8. その他()
9. 答えたくない

問 28 悩みに直面した時、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 配偶者・パートナー
2. 親・子・兄弟姉妹など
3. 友人・知人
4. 地域コミュニティ(近所の人・民生委員・自治会など)
5. 豊川市役所
6. 豊川市福祉相談センター(地域包括支援センター)
7. 豊川市保健センター
8. 豊川保健所
9. その他公的機関の相談窓口
10. 民間の相談窓口
11. 医療機関
12. インターネット・SNS 上のつながりの人
13. 相談したいが相談先がない
14. 相談したくない
15. その他()

問 29 「ゲートキーパー」という言葉を、知っていますか。(1つに○)

1. 聞いたことがあり、内容も知っている
2. 聞いたことはあるが、内容は知らない
3. 知らない

※ゲートキーパー … 悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聴いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。ゲートキーパーは特別な資格は必要ありません。悩んでいる人にとって、話をよく聴き、一緒に考えてくれる存在がいることは、大きな支えとなります。



GOODスリープくん

悩みや不安を抱えて困っている時には、気軽に相談できる場所があります。

あいちこころのサポート相談(SNS)		相談日時
LINE  ID:@aichi_soudan	Facebook  ID:@aichi.soudan	月曜～土曜 20時～24時 (最終受付23時30分) 日曜 20時～翌月曜8時 (最終受付7時30分)
相談窓口	TEL	相談日時
あいちこころほっとライン365	052-951-2881	毎日 9時～20時30分
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9時～22時30分 土日祝 9時～20時30分
あいち自殺防止センター	052-870-9090	金 20時～23時
名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌8時)
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
#いのちSOS	0120-061-338	月木金 0～24時 火水土日 6時～24時
精神疾患、心身の不調に関することや、保健医療に関すること		
愛知県豊川保健所	0533-86-3626	平日 9時～12時 13時～16時30分
豊川市保健センター	0533-95-0783	平日 9時～12時 13時～16時30分

健康管理について

問 30 健康診断を受けていますか。(1つに○)

1. 毎年受けている	2. 2年に1度受けている 3. 3年以上受けていない 4. 受けたことがない		
------------	---	--	--

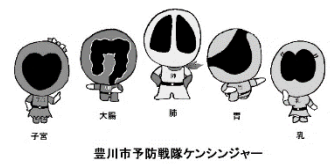
➔ 【問 30 で 2・3・4 と答えた方にお聞きします。】

問 30-1 健康診断を受けない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 健康なので受ける必要がないから 3. 面倒だから 5. 毎年受ける必要がないから 7. 結果が不安だから 9. 検査が不安だから 11. その他 ()	2. 忙しくて時間がないから 4. 費用がかかるから 6. 健康診断の場所が遠いから 8. 申し込み等の手続き方法がわからないから 10. 持病があり医療機関に通院・入院しているため
---	---

問 31 かかりつけ医、歯科医、薬局がありますか。(それぞれ1つに○)

	はい	いいえ
① かかりつけ医	1	2
② かかりつけ歯科医	1	2
③ かかりつけ薬局	1	2



問 32 ご自身の適正体重を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 33 ご自身の体形についてどのように考えていますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1. やせている | 2. やせ気味である | 3. ふつう |
| 4. 太り気味である | 5. 太っている | |

問 34 体重をはかる頻度はどのくらいですか。(1つに○)

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 毎日にかけている | 2. 週1回程度にかけている | 3. 月1回程度にかけている |
| 4. 年1回程度にかけている | 5. はからない | |

その他

問 35 「とよかわ^{けんこう}健康マイレージ」という事業を知っていますか。(1つに○)

- | |
|-------------------|
| 1. 知っていて、参加している |
| 2. 知っているが、参加していない |
| 3. 知らない |

※とよかわ^{けんこう}健康マイレージ …健康診断を受け、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めると様々な特典が得られる仕組みです。

まいかカード



問 36 豊川市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか。
(あてはまるもの全てに○)

- | | | | |
|----------------|--------------------|----------------|---------------|
| 1. 市の広報誌 | 2. 市のホームページ | 3. 保健センター | 4. 医療機関(病院など) |
| 5. ケーブルテレビやラジオ | 6. 職場 | 7. 家族 | 8. 地域の情報誌 |
| 9. 友人・知人 | 10. 学校等から配布されるお知らせ | 11. 自治会などの地域活動 | |
| 12. SNS | 13. その他 () | 14. 特に情報を得ていない | |



あなたご自身について

問 37 あなたの性別をお知らせください。(1つに○)

1.男	2.女	3.その他
-----	-----	-------

問 38 あなたの年齢をお知らせください(1つに○)
(※令和5年10月1日時点での年齢をご記入ください)

1.10代	2.20代	3.30代	4.40代	5.50代	6.60代	7.70代以上
-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------

問 39 あなたの職業等をお知らせください。(1つに○)

1. 会社員(正規の社員・職員)	2. 会社員(契約・派遣社員)	3. 農林漁業
4. 自営業(商・工・サービス業など)	5. 自由業	6. 公務員・教員
7. 団体職員	8. 専業主婦(夫)	9. アルバイト・パート
10. 学生	11. 無職	12. その他()

問 40 あなたの家族構成をお知らせください。(1つに○)

1. 夫婦のみの世帯	2. 2世代(親・子)世帯	3. 3世代以上(親・子・孫)世帯
4. 単身世帯	5. その他()	

問 41 現在のあなたの身長と体重を記入してください。

身長(.)cm	体重(.)kg
-----------	-----------

問 42 あなたのお住いの小学校区をお知らせ下さい。(1つに○)

1. 豊川小学校区	2. 東部小学校区	3. 桜木小学校区	4. 三蔵子小学校区
5. 千両小学校区	6. 牛久保小学校区	7. 中部小学校区	8. 八南小学校区
9. 平尾小学校区	10. 国府小学校区	11. 桜町小学校区	12. 御油小学校区
13. 天王小学校区	14. 代田小学校区	15. 金屋小学校区	16. 豊小学校区
17. 一宮東部小学校区	18. 一宮西部小学校区	19. 一宮南部小学校区	20. 萩小学校区
21. 長沢小学校区	22. 赤坂小学校区	23. 御津北部小学校区	24. 御津南部小学校区
25. 小坂井東小学校区	26. 小坂井西小学校区	27. わからない(具体的な町名:)	

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画について、
ご意見・ご提案等がございましたら、ご自由にご記入ください。

質問は以上となります。ご協力ありがとうございます。

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、

11月15日(水)までにご返送ください。



とよかわ健康づくり計画 アンケート調査結果 報告書

発行 : 豊川市子ども健康部保健センター
住所 : 〒442-0879 豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7
TEL : 0533-95-4803 (成人保健係)
発行年月 : 令和6(2024)年3月

