

令和6年度 健康さいかい21アンケート調査結果

調査期間:令和6年11月18日から令和7年1月7日

調査方法:WEBフォーマット 626名、アンケート用紙 209名 計 835名

今年度は回答者数を増やすために抽選で10名にQUOカード(1000円分)があたる特典を付けて実施した。
前年度回答者557名から今年度回答者835名と増加がみられた。

※回答者835名中3名については、地区、性別、年齢の回答がなかったため無効回答とした。

お住いの地区はどちらですか？

全体	西彼	西海	大島	嶺戸	大瀬戸	江島	平島	松島
832	208	223	179	50	155	1	10	6

あなたの性別を教えてください。

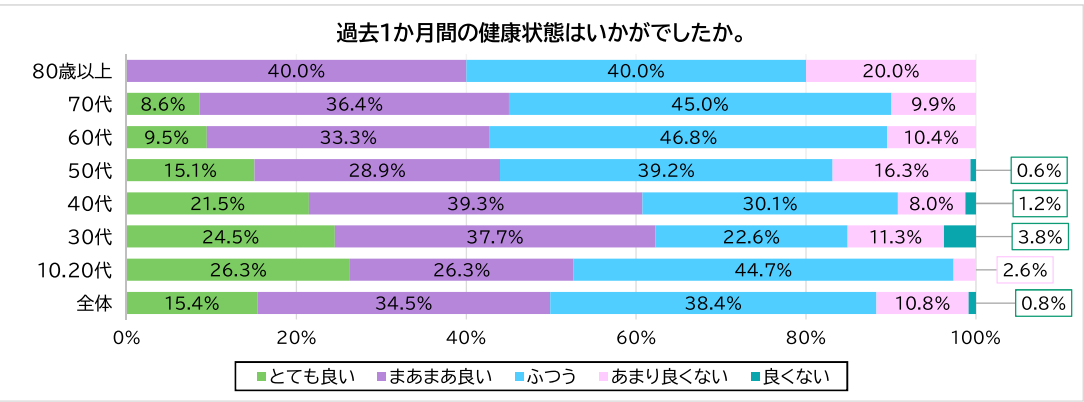
全体	男性	女性
832	292	540

あなたの年齢を教えてください。

全体	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
832	5	33	106	163	166	202	152	5

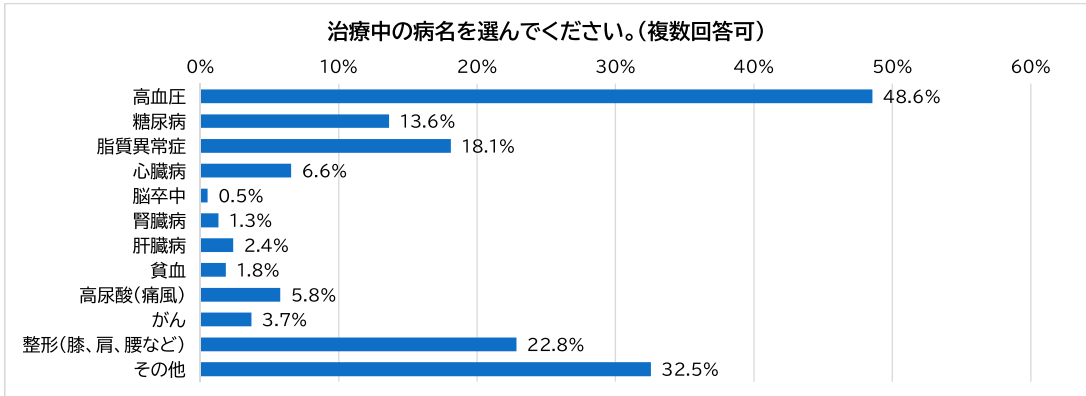
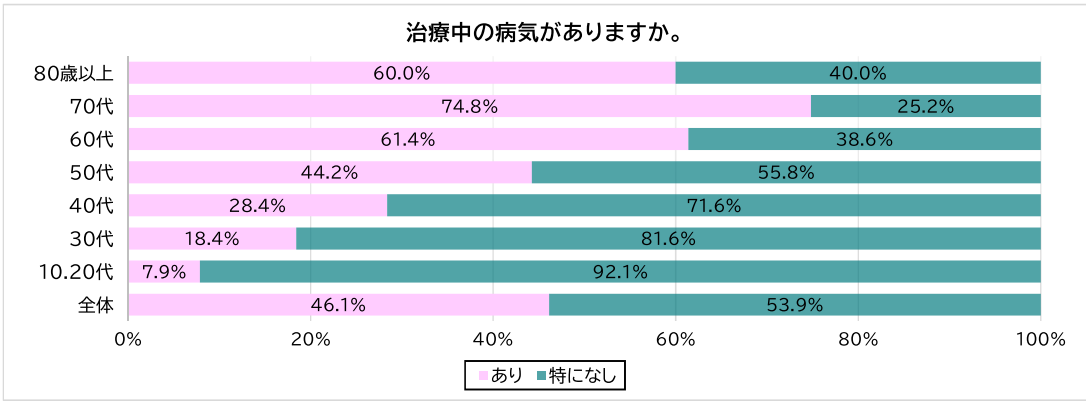
世帯構成は次のどれですか。

全体	1人暮らし	二世帯家族(親と子ども)	三世帯家族(親と子どもと孫)	夫婦のみ	その他
830	107	382	85	242	14

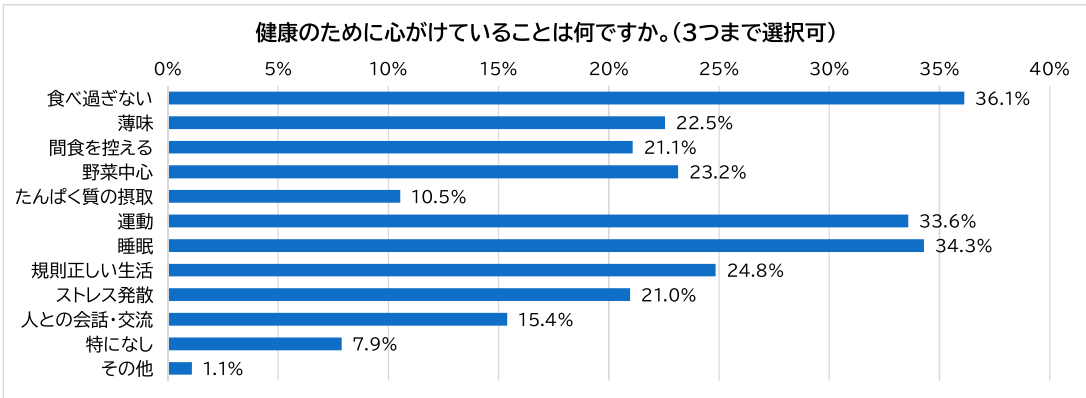


全体の回答をみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。

年代別で見ると、年齢が上がるにつれ、「とても良い」と答える人が少なくなっている。

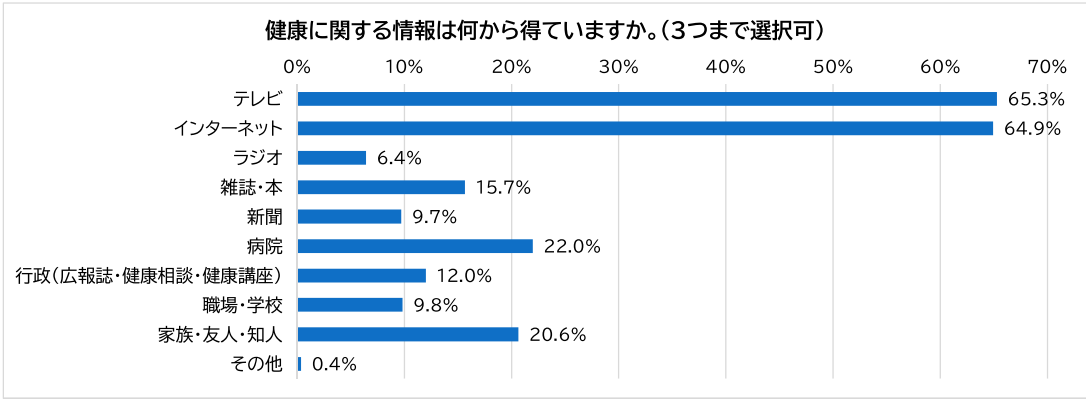


全体で見ると、前年度と比較して治療「あり」の人が減少していた。
 病名別では前年度と比較して大きな差はみられなかった。



その他の回答：自然農の野菜やジビエを食べる。添加物や砂糖などを控える。断食。添加物を控えるなど。
 塩や添加物、国内産を意識した食材選びをしています。よく噛んで時間をかけて食べる。
 無農薬野菜を家庭菜園して自炊し、調味料なども自家製でできるだけ作っている。
 接骨院に行く。休肝日。栄養のバランス、まごにはやさしくを毎日クリアしている。ウォーキング。

前年度と比較して大きな差はみられなかった。



その他の回答:勉強会に参加する。今までの体験。特になし。

前年度と比較して「テレビ」「インターネット」と答えた人の割合が増加している。
「病院」「職場・学校」「家族・知人・友人」と回答した人の割合も約2倍となっている。

健康管理のため、デジタル技術を活用した携帯アプリ・スマートウォッチなどを使用していますか。

回答数	はい	いいえ
824	245	579
	29.7%	70.3%

どの内容で利用していますか。

回答数	歩数	体重	血圧	睡眠	体温	お薬手帳	その他
243	223	85	50	64	23	25	15
	91.8%	35.0%	20.6%	26.3%	9.5%	10.3%	6.2%

その他の回答:生理周期(7名)。脈拍、心拍数(5名)。血中酸素(3名)。消費カロリー(2名)。
血糖値。心電図。体組成計。心拍。呼吸数。ストレスレベル。不整脈検査。ランニング管理。サイクリング。

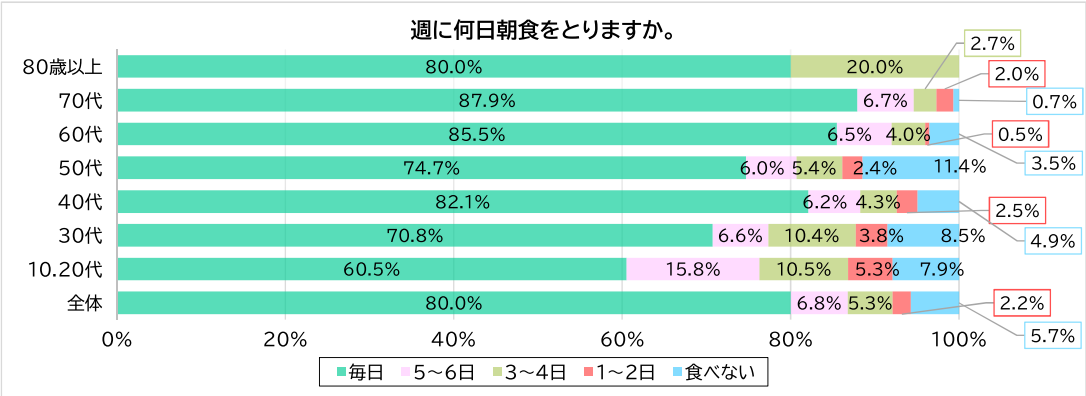
前年度と比較して「はい」と答えた人の割合が3.7%増加している。
利用項目でみると「歩数」「体重」の人の割合が増加している。

体格を教えてください。

BMI値	回答数	低体重(痩せ型) 18.5未満	普通体重 18.5～25未満	肥満(1度)25～30未満	肥満(2度)30～35未満	肥満(3度)35～40未満	肥満(4度)40以上
全体	822	65	540	170	37	6	3
		7.9%	65.7%	20.7%	4.5%	0.7%	0.4%
10.20代	38	5	26	5	1	1	0
		13.2%	68.4%	13.2%	2.6%	2.6%	0.0%
30代	106	8	67	19	9	2	1
		7.5%	63.2%	17.9%	8.5%	1.9%	0.9%
40代	162	19	107	31	5	0	0
		11.7%	66.0%	19.1%	3.1%	0.0%	0.0%
50代	147	7	108	26	5	1	0
		4.8%	73.5%	17.7%	3.4%	0.7%	0.0%
60代	165	11	102	39	10	2	1
		6.7%	61.8%	23.6%	6.1%	1.2%	0.6%
70代	198	15	126	49	7	0	1
		7.6%	63.6%	24.7%	3.5%	0.0%	0.5%
80歳以上	5	0	4	1	0	0	0
		0.0%	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%

r

全体で見ると、前年度と比較して「低体重」の割合が増え、「肥満1度」の人が減少している。



朝食が取れない理由を教えてください。

回答数	食べたくない	食べる時間がない	作りたくない	食費をおさえたい	生活時間が決まっていない	その他
149	50	65	3	5	13	13

その他の回答: 不食で健康維持のため。睡眠時間の確保。コーヒーだけ飲む。夜勤。

前の日の晩に食事を取ったときは、翌朝を食べないようにしているから胃腸を休めるため。

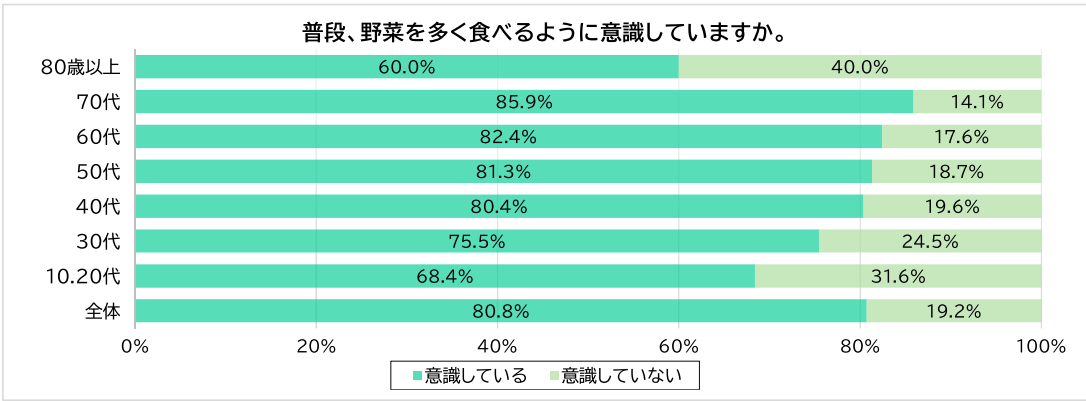
1日2食にしている。体重減少に向けて10時頃朝食と夕食の二食です。

早朝ヨガに行ってるので食べられない。当日朝、痛みがあるため。薬の前後2時間は飲食出来ない。

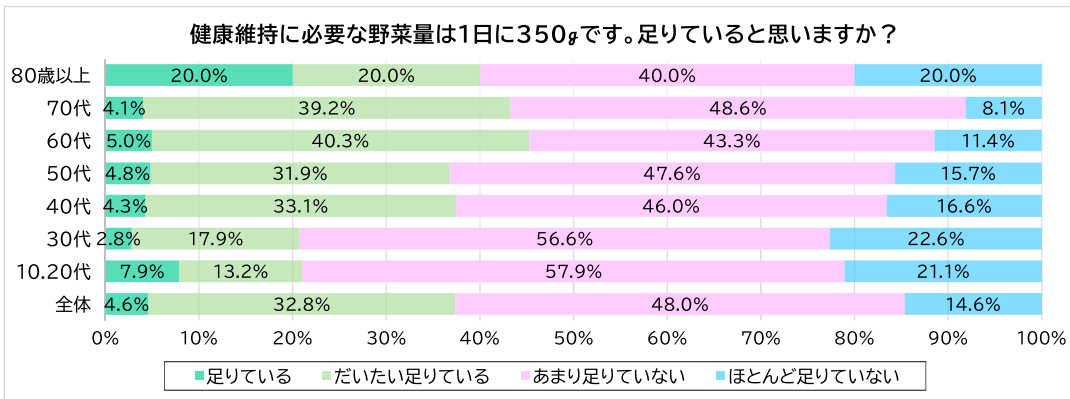
通勤中に食べれたら食べる感じです。歯科へ週一で通っている為。

全体で見ると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。

昨年度は「食べたくない」という理由が最も多かったが、今回の結果では「食べる時間がない」との回答が最も多かった。



全体でみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年齢別でみると80歳以上の方で「意識している」人が20%程度減少していた。



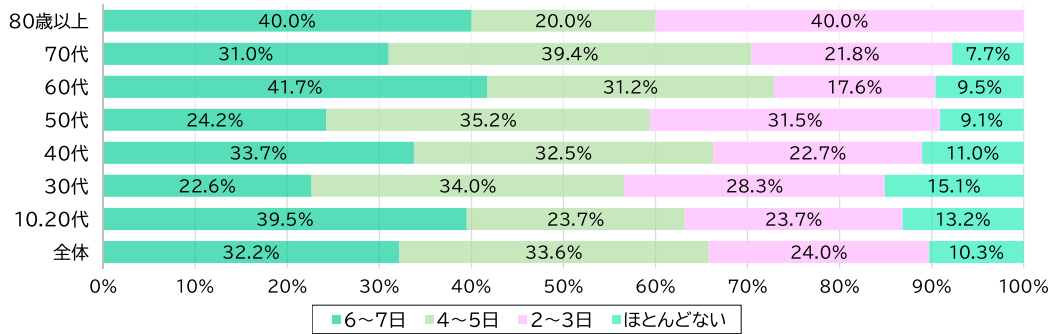
野菜摂取量が足りない理由を教えてください。(複数回答可)

回答数	食べる時間がない	野菜の価格が高い	調理に手間がかかる	野菜が嫌い	野菜を食べる必要性を感じない	野菜ジュースで摂取している	その他
507	33	324	180	42	15	62	54

その他の回答: 食べ方が少ない(わからない)[7名]。自分で調理せず出てきたものを食べる[5名]。少食[4名]。
野菜以外でお腹いっぱいになる(なりたくない)[4名]。意識はしているが、量が足りているのかわからない[4名]。
青汁[3名]。1人分の調理が面倒[2名]。調理する時間がない。料理が面倒くさい。
それほど食べなくてもいいと思っている。考えてない。なんとなく。摂取を意識していないから。
十分な量の野菜を食べる習慣がない。バランス。350gも食べられない。1杯で普通だと思っていた。
まとめ買いのため買いだめしづらい[2名]。買っても使い切れない。買い物に行く時間が足りない。
どうしても肉、魚中心になる。野菜中心の食生活を取っていない。弁当に頼っている。
家庭菜園で足りてない。家庭菜園でも類中心。夕食を食べないから。腎臓に支障がある為。
平島には野菜が売ってないし、値段が高い。手に入りにくい。

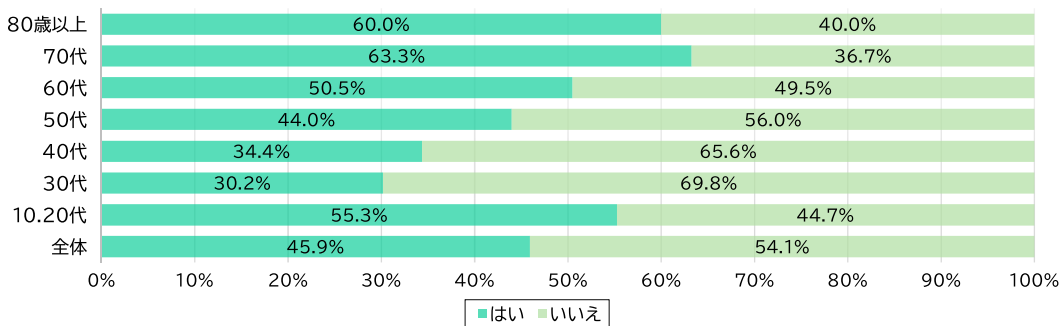
全体でみると前年度と比較して「足りている」人の割合が減少している。
「足りている」人を年代別でみると40台までの割合は微増しているが、60代以降の割合が減少している。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週何日ですか。



全体でみると、前年度と比較して「6-7日」「2-3日」の割合が減少し、「4-5日」の人が増加している。
年代別でみると「6-7日」の割合が10.20代で増加し、30代-70代では減少している。

運動の習慣がありますか。



運動は何をしていますか。(複数回答可)

回答数	ウォーキング	ジョギング	体操	グラウンドゴルフ	ゲートボール	バレー	サッカー	テニス	その他
379	228	23	64	18	2	20	2	6	125

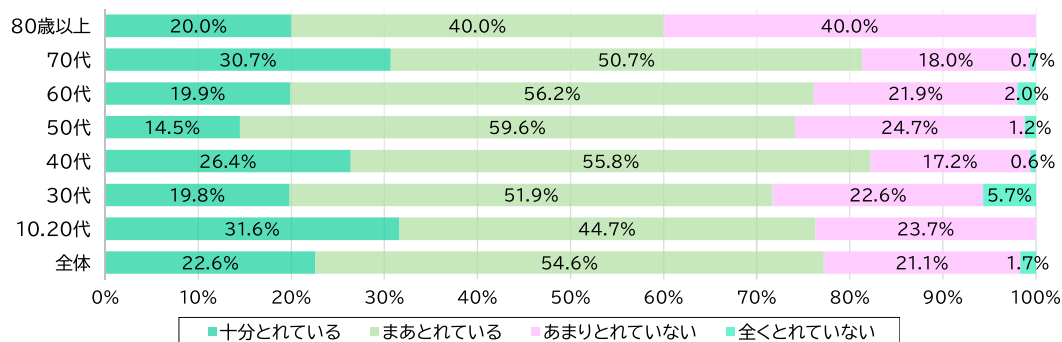
運動していない(できない)理由は何ですか。(複数回答可)

回答数	時間がない	病気や痛みがあるから	運動が嫌い	一緒にする仲間がない	運動できる施設や教室がない	なんとなく	その他
125	204	59	69	42	90	127	23

前年度と比較して大きな差はみられなかった。

運動習慣がない理由として前年度は「なんとなく」が多かったが、今回は「時間がない」との回答が多かった。

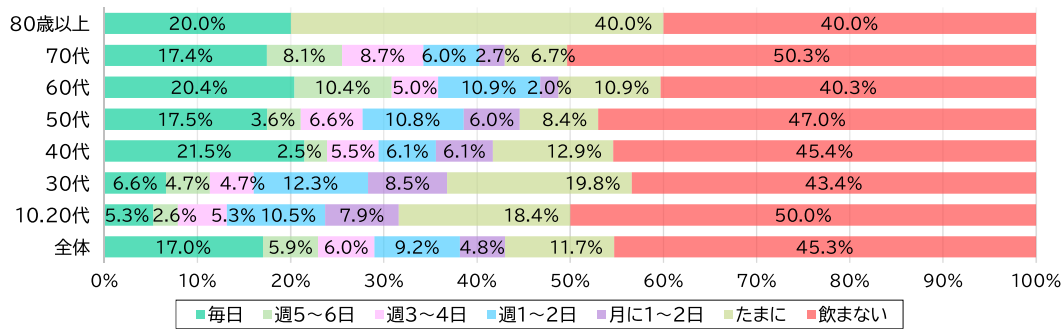
毎日の睡眠で休養が十分とれていますか。



全体でみると、前年度と大きな差はみられなかった。

年代別でみると、80歳以上で「十分とれている」人の割合が減少していた。

週に何日お酒を飲みますか。



全体でみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年代別でみると、80歳以上で「毎日」の人の割合が増加している。

1日あたりどのくらいのお酒を飲みますか。

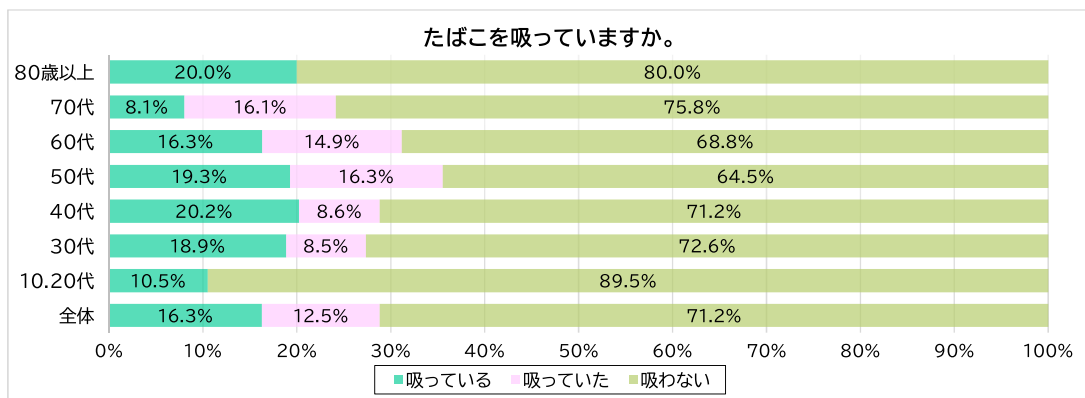
	回答数	1合未満		1～3合		3～5合		5合以上	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	442	258	58.4%	165	37.3%	10	2.3%	9	2.0%
男性	215	90	41.9%	111	51.6%	8	3.7%	6	2.8%
女性	227	168	74.0%	54	23.8%	2	0.9%	3	1.3%

男性

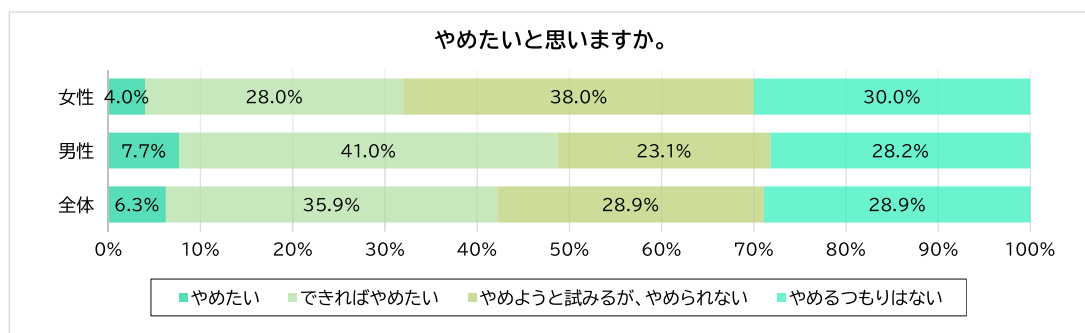
		回答数	1合未満		1～3合		3～5合		5合以上	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体		286	161	56.3%	111	13.6%	8	1.0%	6	0.7%
年代別	10.20代	13	9	4.3%	2	1.0%	0	0.0%	2	1.0%
	30代	27	14	6.4%	11	5.0%	1	0.5%	1	0.5%
	40代	38	17	9.7%	19	10.9%	1	0.6%	1	0.6%
	50代	57	34	72.3%	19	40.4%	2	4.3%	2	4.3%
	60代	73	33	21.7%	38	25.0%	2	1.3%	0	0.0%
	70代	76	52	325.0%	22	137.5%	2	12.5%	0	0.0%
	80歳以上	2	2	200.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

女性

		回答数	1合未満		1～3合		3～5合		5合以上	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体		531	472	0.8889	54	0.1017	2	0.0038	3	0.0056
年代別	10.20代	25	21	84.0%	4	16.0%	0	0.0%	0	0.0%
	30代	79	71	89.9%	7	8.9%	1	1.3%	0	0.0%
	40代	125	107	85.6%	17	13.6%	1	0.8%	0	0.0%
	50代	109	93	85.3%	13	11.9%	0	0.0%	3	2.8%
	60代	123	112	91.1%	11	8.9%	0	0.0%	0	0.0%
	70代	67	65	97.0%	2	3.0%	0	0.0%	0	0.0%
	80歳以上	3	3	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%



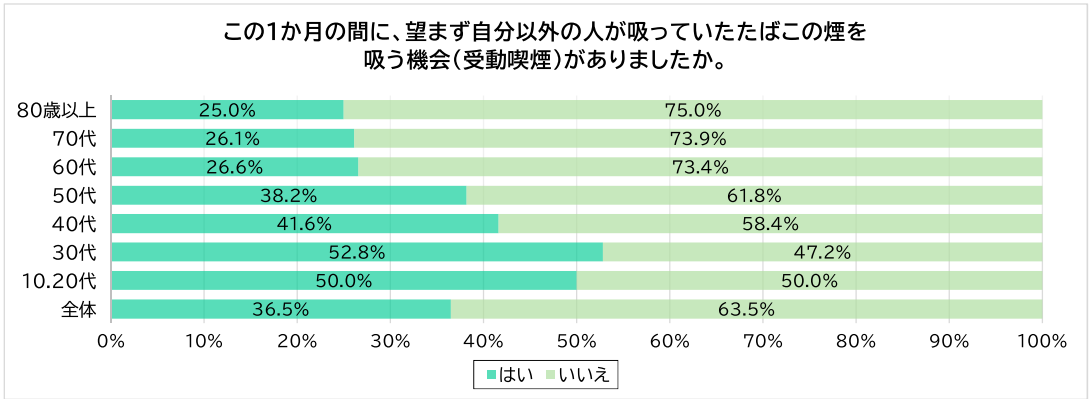
全体でみると、前年度と比較して「吸っている」人の割合が微増している。
年代別でみると、10.20代、30代、80歳以上で「吸っている」人の割合が増加している。



全体でも性別でも、前年度と比較して「やめたい」人の割合が増加している。

禁煙治療に保険が使える医療機関があることを知っていますか。

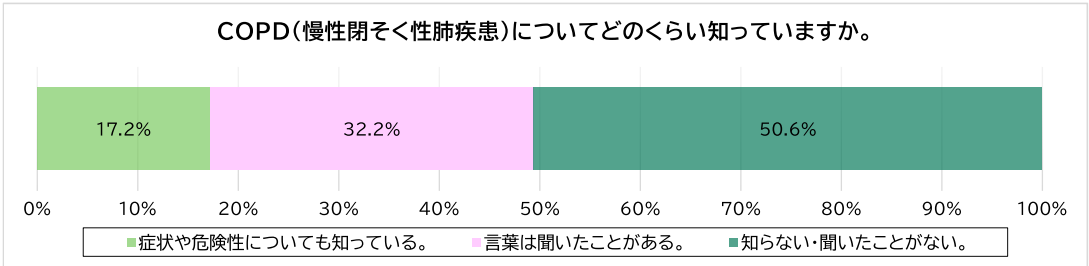
	回答数	はい		いいえ	
		人数	割合	人数	割合
全体	763	375	49.1%	388	50.9%



全体で見ると、前年度と比較して「はい」の割合が増加している。
年代別で見ると、特に30代、40代、50代で大きく増加している。

場所はどこでしたか。(複数回答可)

	回答数	家庭	職場	飲食店	遊技場	公共交通機関	公民館・集会場	路上	スーパー・コンビニ	公園・グラウンド・体育館	その他
全体	291	95	87	40	10	4	15	57	31	15	18



前年度と比較して大きな差はみられなかった。

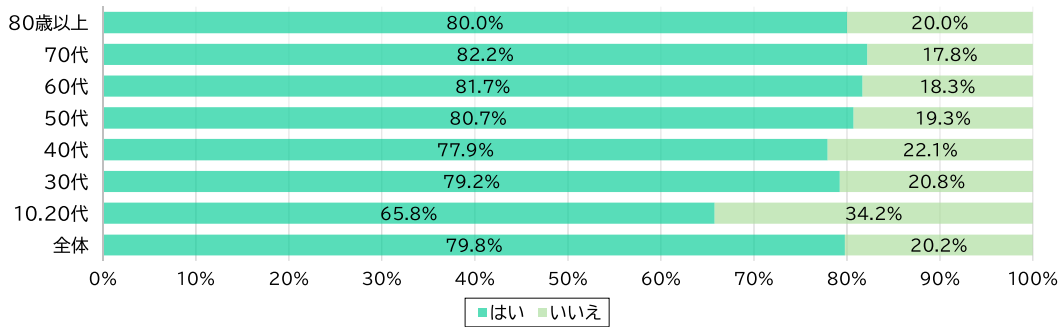
現在、自分の歯は何本ありますか。

		回答数	0～4		5～9		10～14	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体		802	26	3.2%	35	4.4%	42	5.2%
性別	男性	284	10	3.5%	21	7.4%	18	6.3%
	女性	518	16	3.1%	14	2.7%	24	4.6%
年代別	10.20代	38	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	30代	106	2	1.9%	0	0.0%	0	0.0%
	40代	162	4	2.5%	1	0.6%	2	1.2%
	50代	166	0	0.0%	5	3.0%	1	0.6%
	60代	193	5	2.6%	12	6.2%	13	6.7%
	70代	132	14	10.6%	16	12.1%	26	19.7%
	80歳以上	5	1	20.0%	1	20.0%	0	0.0%

		15～19		20～24		25～	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体		55	6.9%	184	22.9%	460	57.4%
性別	男性	26	9.2%	83	29.2%	126	44.4%
	女性	29	5.6%	101	19.5%	334	64.5%
年代別	10.20代	1	2.6%	3	7.9%	34	89.5%
	30代	0	0.0%	8	7.5%	96	90.6%
	40代	3	1.9%	28	17.3%	124	76.5%
	50代	13	7.8%	45	27.1%	102	61.4%
	60代	23	11.9%	56	29.0%	84	43.5%
	70代	14	10.6%	42	31.8%	20	15.2%
	80歳以上	1	20.0%	2	40.0%	0	0.0%

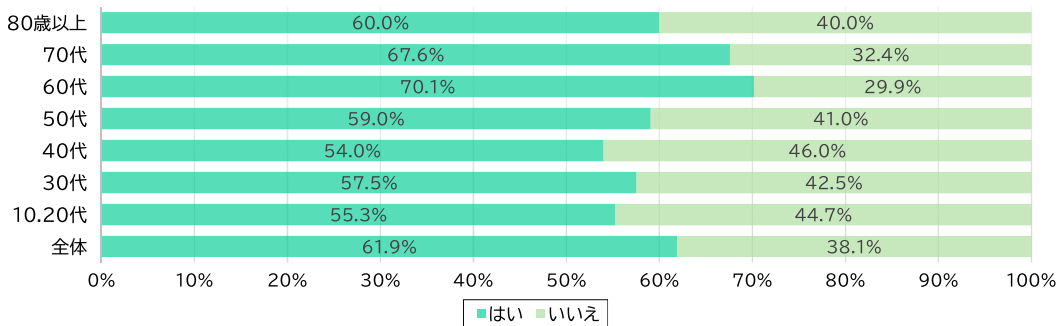
全体でみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。

かかりつけの歯科医院はありますか。



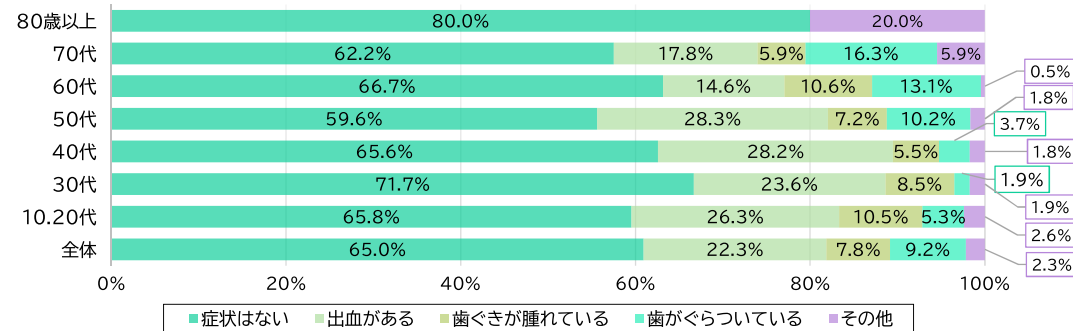
全体で見ると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年代別で見ると、「はい」の人が80歳以上で増加、50代で減少している。

この1年間に歯の健診を受けましたか。

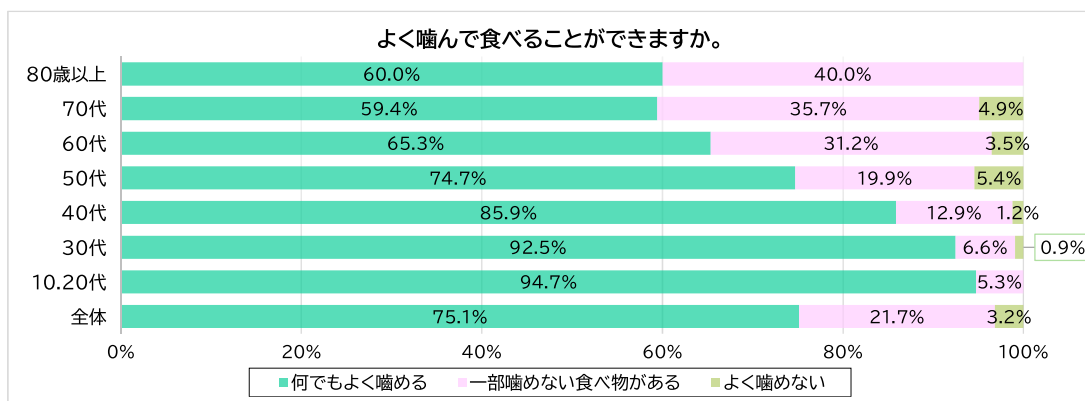


全体で見ると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年代別で見ると、「はい」の人が10.20代、60代で増加している。

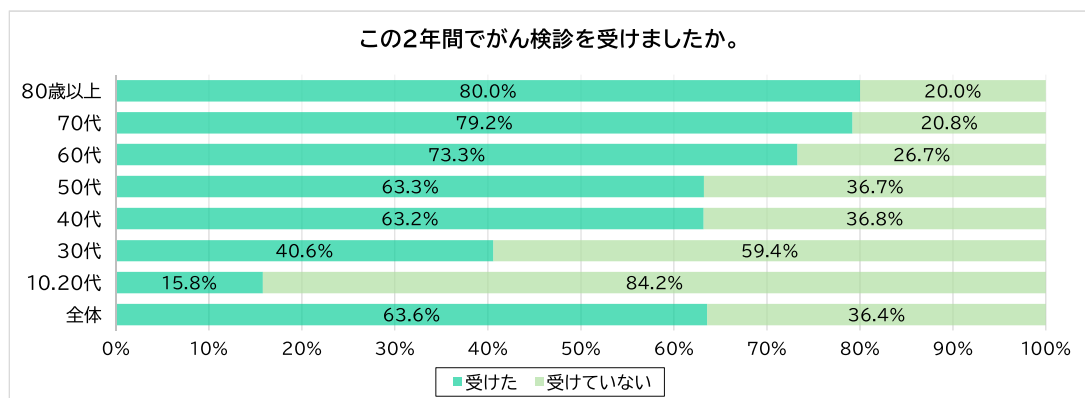
歯ぐきから出血したり歯がぐらついたりしていますか。(複数回答可)



全体で見ると、前年度と比較して「症状がない」人の割合が減少し、「出血がある」人が増加している。

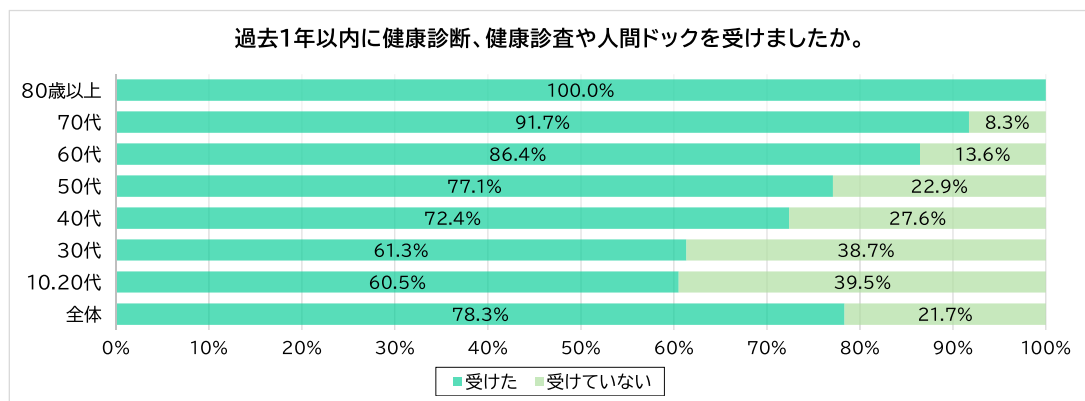


全体的に「何でもよく噛める」人の割合が微増している。



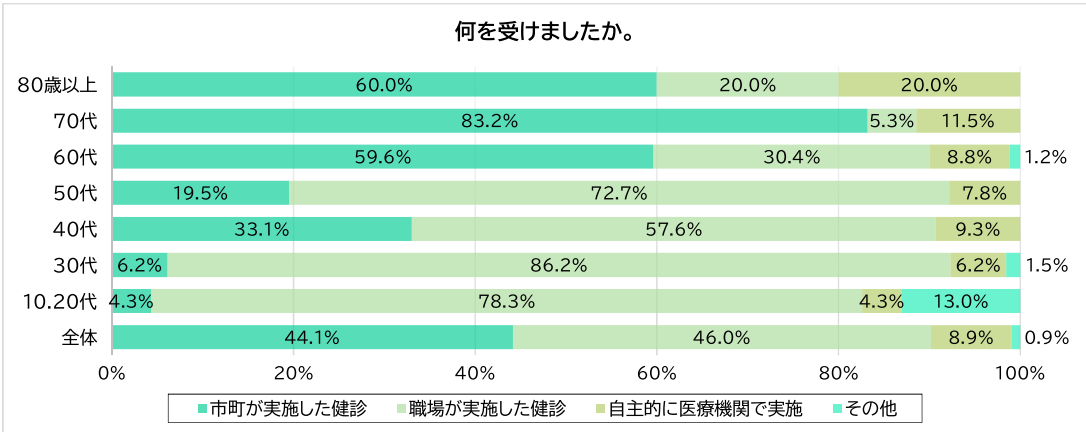
全体で見ると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。

年代別で見ると、各年代で「受けた」人が微増している。



全体で見ると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。

年代別で見ると、10-40代で「受けた」人が減少し、60代以上では増加している。



全体でみると、「市町が実施した健診」の人が減少し、「職場が実施した健診」の人が増えている。

がん検診または健康診査を受けていない理由を教えてください。(複数回答可)

	回答数	健康に自信がある	定期的に通院している	自覚症状がない	日時が合わない	どこで受けられるか知らない	病気が見つかるのが怖い	その他
全体	330	33	49	98	118	53	19	25

その他の回答:がんが発症したら、治療せずに放っておく。がんが発見されても、治療する意思がないから。

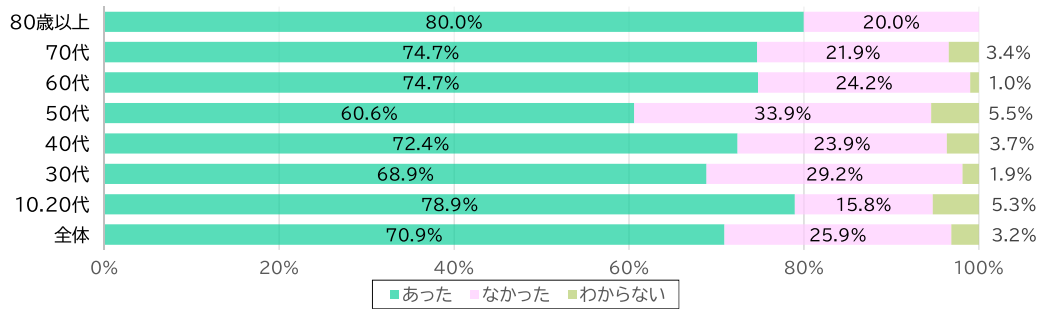
治療をしないといけないのがわかってからお金がかかると思うと行けない。予算。お金がかかる。

予約するのが億劫。行こうと思っているがあと回し状態。バリウムが苦手。

理由は特にない。体調がおかしい時は病院を受診している。時間が作れない。

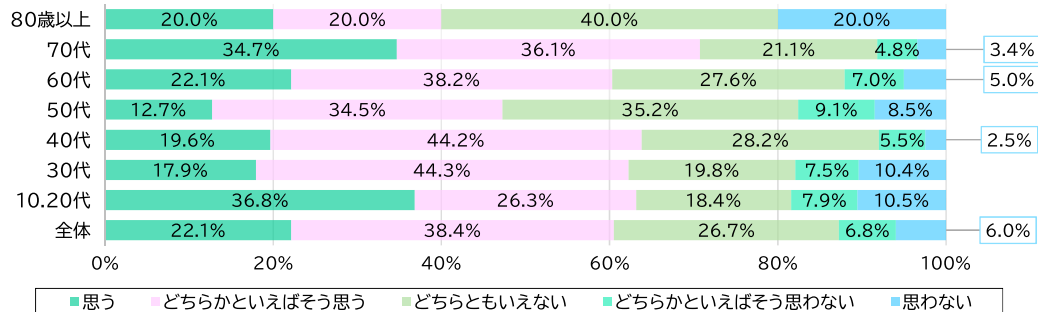
前年度は「自覚症状がない」という理由が多かったが、今回は「日時が合わない」が最も多くなっている。

この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等に参加したり、
人との交流がありましたか。



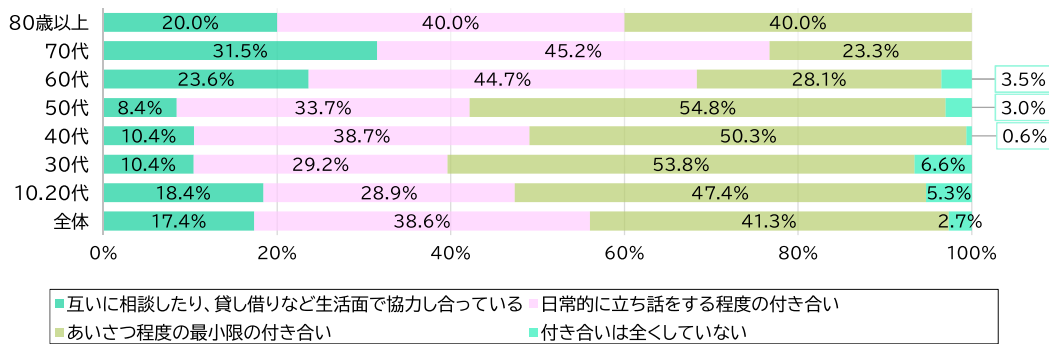
前年度と比較して大きな差はみられなかった。

あなたのお住いの地域において、
お互い助け合っていると思いますか。



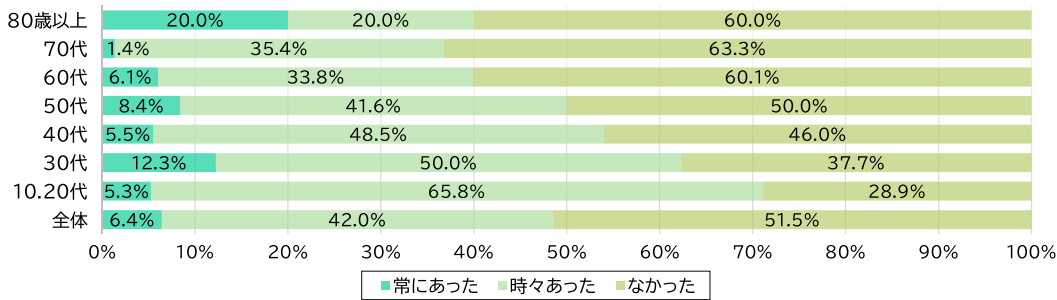
全体でみると、前年度と比較して「思う」「どちらかといえばそう思う」人の割合が減少している。

近所の方とどういお付き合いをされていますか。



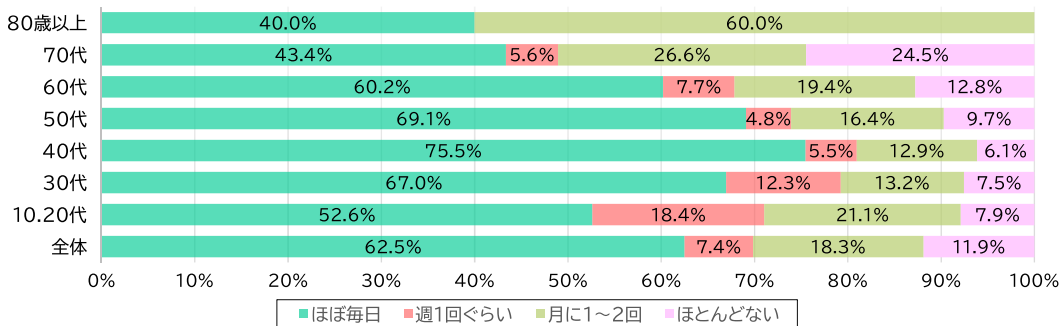
全体でみると、前年度と比較して「生活面で協力し合っている」人の割合が減少し、「あいさつ程度の付き合い」の
人が増えている。年代別でみると80歳以上で「生活面で協力し合っている」人が減少している。

この1か月気持ちが沈んだり、何もしたくないことがありましたか。



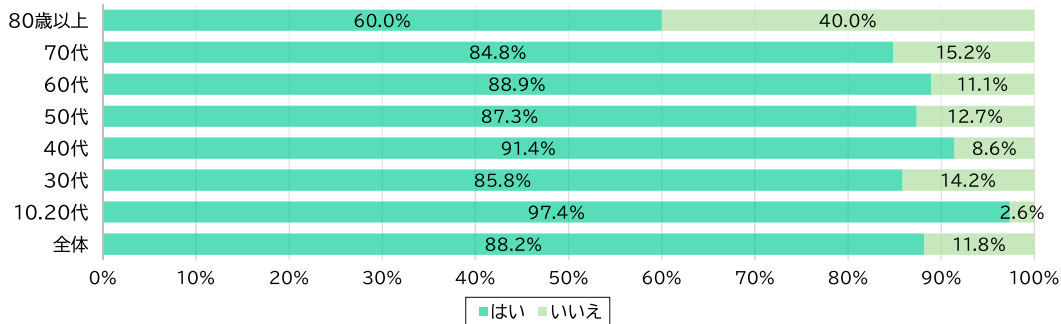
全体でみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年代別でみると80歳以上で「常にあった」人の割合が増加している。

誰かと食事をする機会がありますか。



全体、年代別でみても、前年度と比較して「ほぼ毎日」の人が増加している。

悩み事など相談できる人がいますか。



全体でみると、前年度と比較して大きな差はみられなかった。
年代別でみると、80歳以上で「はい」の人の割合が減少している。

相談できる人は誰(どこ)ですか(複数回答可)

		回答数	親	配偶者(恋人)	学校の先生	子ども	きょうだい	知人・友人	近所の人
全体		720	204	458	11	210	193	367	43
性別	男性	231	46	165	3	34	42	94	10
	女性	489	158	293	8	176	151	273	33
	10.20代	37	20	22	1	1	10	17	0
	30代	91	57	63	3	9	13	44	3
	40代	148	74	106	4	44	35	77	7
	50代	144	39	102	1	39	35	67	2
	60代	176	12	104	2	69	58	86	15
	70代	121	2	60	0	46	41	75	16
	80歳以上	3	0	1	0	2	1	1	0

		職場の人	民生委員	医療機関	行政(市役所)	社会福祉協議会	専門相談電話(SNS)	その他
全体		165	10	41	4	4	1	7
性別	男性	41	3	16	3	0	0	1
	女性	124	7	25	1	4	1	6
	10.20代	13	0	1	0	0	0	1
	30代	31	2	3	1	0	1	2
	40代	58	1	2	0	0	0	0
	50代	40	2	11	2	0	0	2
	60代	18	4	15	1	0	0	1
	70代	5	1	9	0	0	0	1
	80歳以上	0	0	0	0	0	0	0

いない方へ、何か起こった時(どこ)になら相談できますか(複数回答可)

		回答数	親	配偶者(恋人)	学校の先生	子ども	きょうだい	知人・友人	近所の人
全体		60	9	20	0	17	19	12	5
性別	男性	55	7	11	0	7	9	6	3
	女性	45	2	9	0	10	10	6	2
	10.20代	1	0	0	0	0	0	1	0
	30代	14	5	4	0	0	1	1	0
	40代	24	3	3	0	2	5	2	2
	50代	17	0	5	0	3	5	2	1
	60代	20	1	3	0	4	3	2	0
	70代	19	0	4	0	7	5	2	1
	80歳以上	5	0	1	0	1	0	2	1

		職場の人	民生委員	医療機関	行政(市役所)	社会福祉協議会	専門相談電話(SNS)	その他
全体		4	1	4	1	0	2	6
性別	男性	4	1	3	0	0	1	3
	女性	0	0	1	1	0	1	3
	10.20代	0	0	0	0	0	0	0
	30代	1	0	0	0	0	1	1
	40代	3	1	2	0	0	0	1
	50代	0	0	0	0	0	0	1
	60代	0	0	2	1	0	1	3
	70代	0	0	0	0	0	0	0
	80歳以上	0	0	0	0	0	0	0