

# 健康に関するアンケート結果について

## 1 目的

村民の健康的な生活を願い、村民の健康状態に即した効果的・効率的な保健事業を「データヘルス計画」に基づいて実施し、健康寿命の延伸を図っているところですが、今後の事業計画立案の参考とするため、村民の食生活を中心とした生活習慣等の基礎データ収集の目的で実施しました。

## 2 調査方法

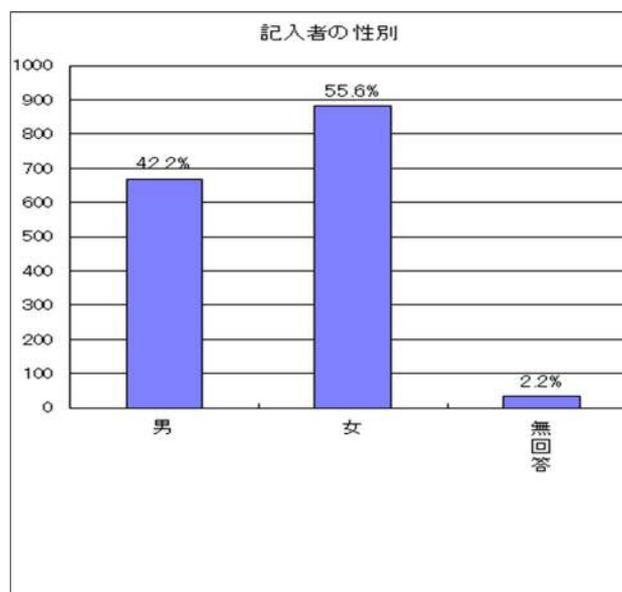
- (1) 対象 村内に住所を有する 20 歳以上の男女
- (2) 時期 平成 29 年 4 月～5 月
- (3) 方法 全戸配布するがん検診の申込書に同封し、提出時に併せて回収

## 3 結果

回収率 56.0% 配布枚数 2,828 枚 回収数 1,584 枚

### <記入者の性別>

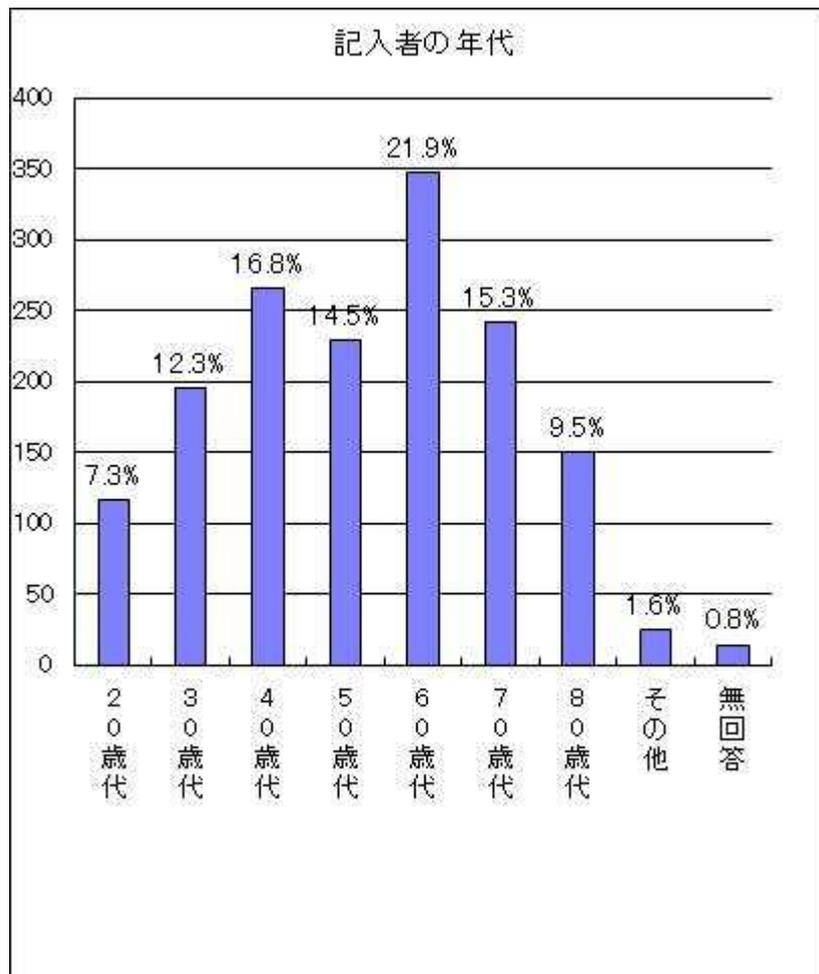
選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
男	669	42.2
女	881	55.6
無回答	34	2.2
計	1,584	100.0



記入者は女性が 55.6%と男性よりやや多かった。

### <記入者の年代>

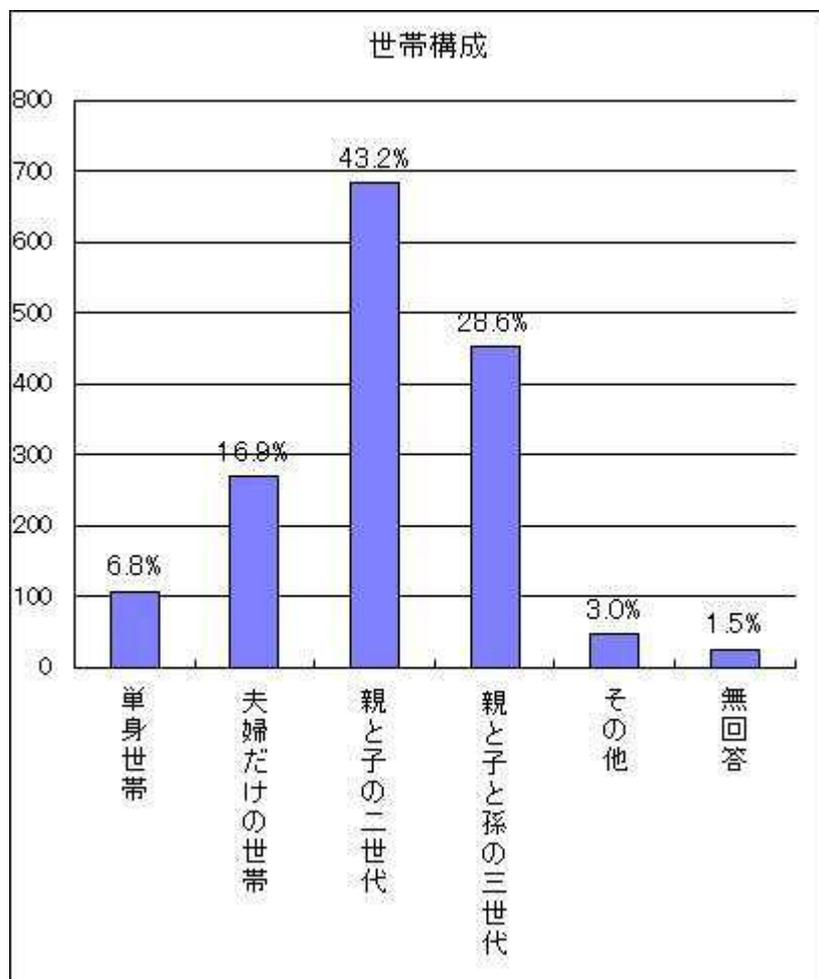
選択内容	回答数（人）	構成比（％）
20歳代	116	7.3
30歳代	195	12.3
40歳代	266	16.8
50歳代	229	14.5
60歳代	347	21.9
70歳代	242	15.3
80歳代	150	9.5
その他	25	1.6
無回答	14	0.8
計	1,584	100.0



「60歳代」が21.9%と一番多く、次いで「40歳代」、「70歳代」の順で多かった。

### <世帯構成>

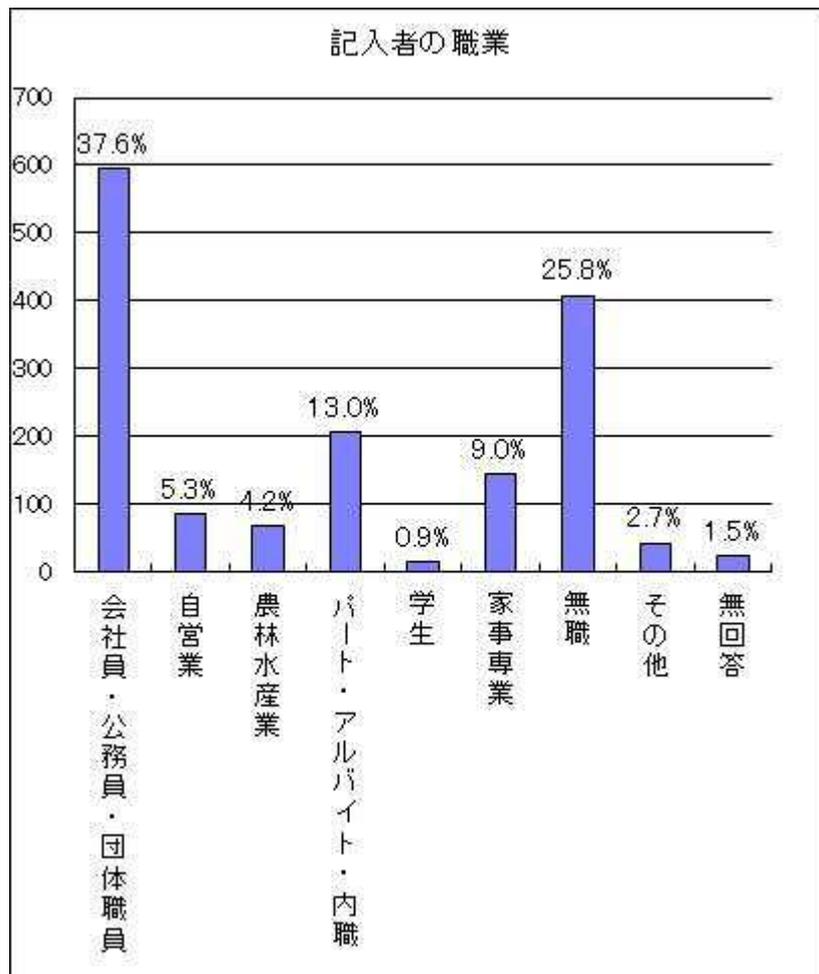
選択内容	回答数（人）	構成比（％）
単身世帯	107	6.8
夫婦だけの世帯	268	16.9
親と子の二世帯	684	43.2
親と子と孫の三世帯	453	28.6
その他	47	3.0
無回答	25	1.5
計	1,584	100.0



「親と子の二世帯」が43.2%と一番多く、次いで「親と子と孫の三世帯」28.6%、「夫婦だけの世帯」16.9%の順であった。

### <記入者の職業>

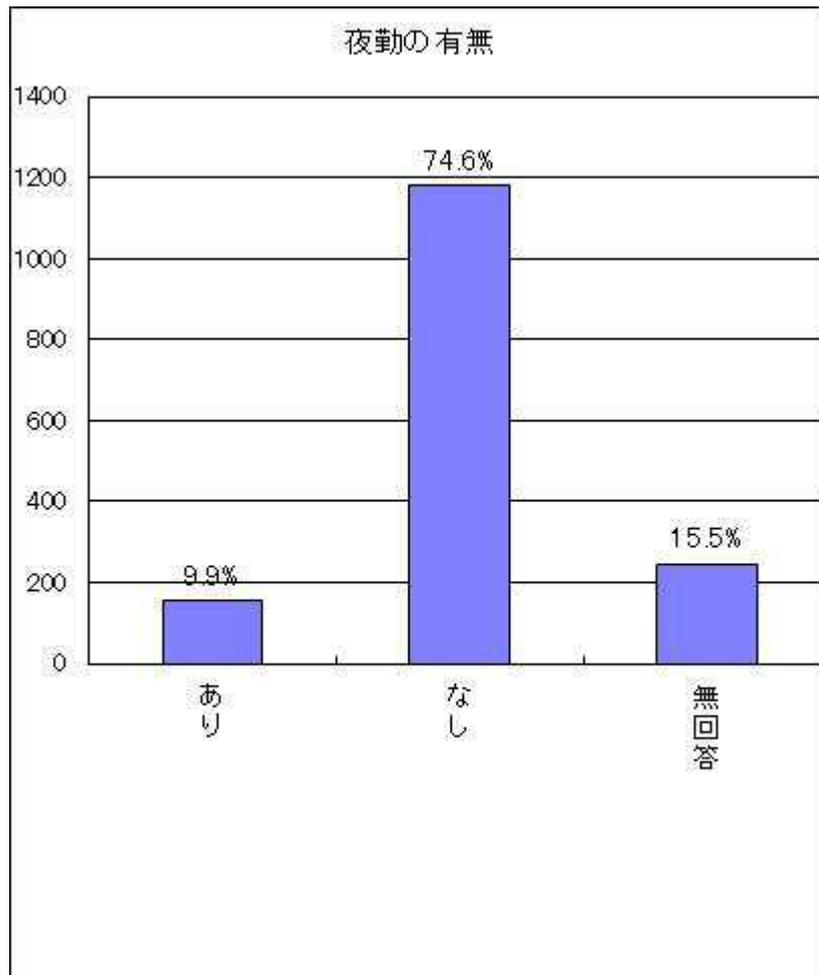
選択内容	回答数（人）	構成比（％）
会社員・公務員・団体職員	595	37.6
自営業	84	5.3
農林水産業	67	4.2
パート・アルバイト・内職	206	13.0
学生	15	0.9
家事専業	143	9.0
無職	408	25.8
その他	42	2.7
無回答	24	1.5
計	1,584	100.0



「会社員・公務員・団体職員」が37.6%と一番多く、「無職」25.8%、「パート・アルバイト・内職」13.0%の順であった。

### <夜勤の有無>

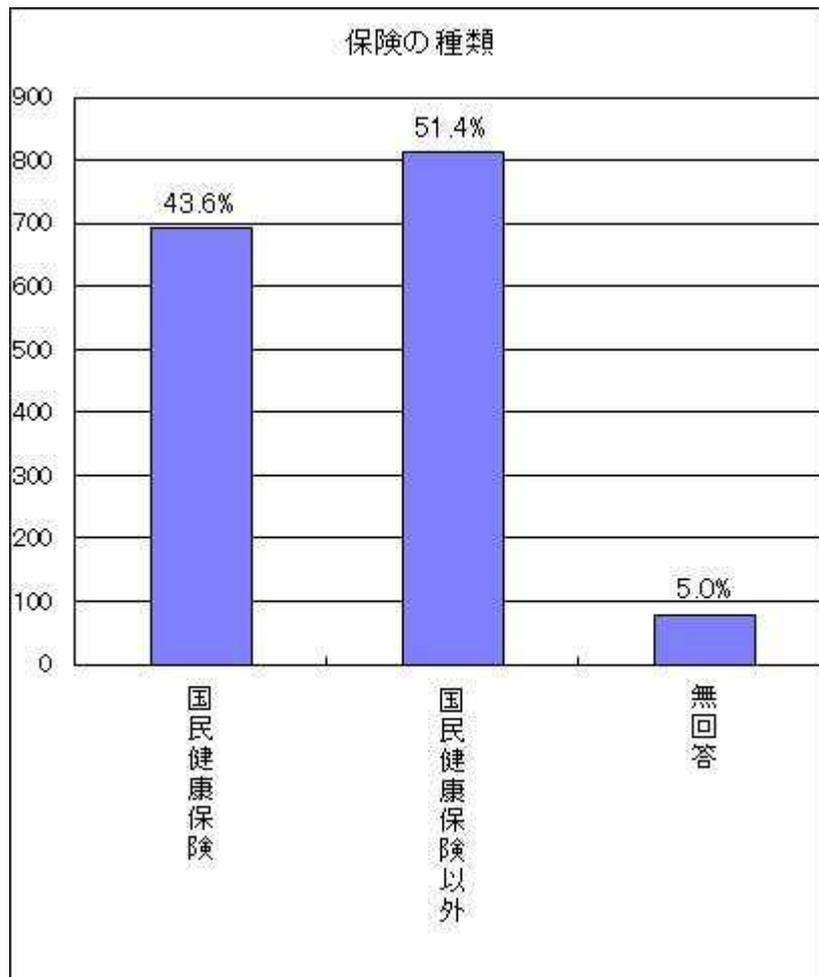
選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
あり	157	9.9
なし	1,181	74.6
無回答	246	15.5
計	1,584	100.0



「なし」が74.6%、「あり」が9.9%と約1割の方が夜勤があると答えている。

### <保険の種類>

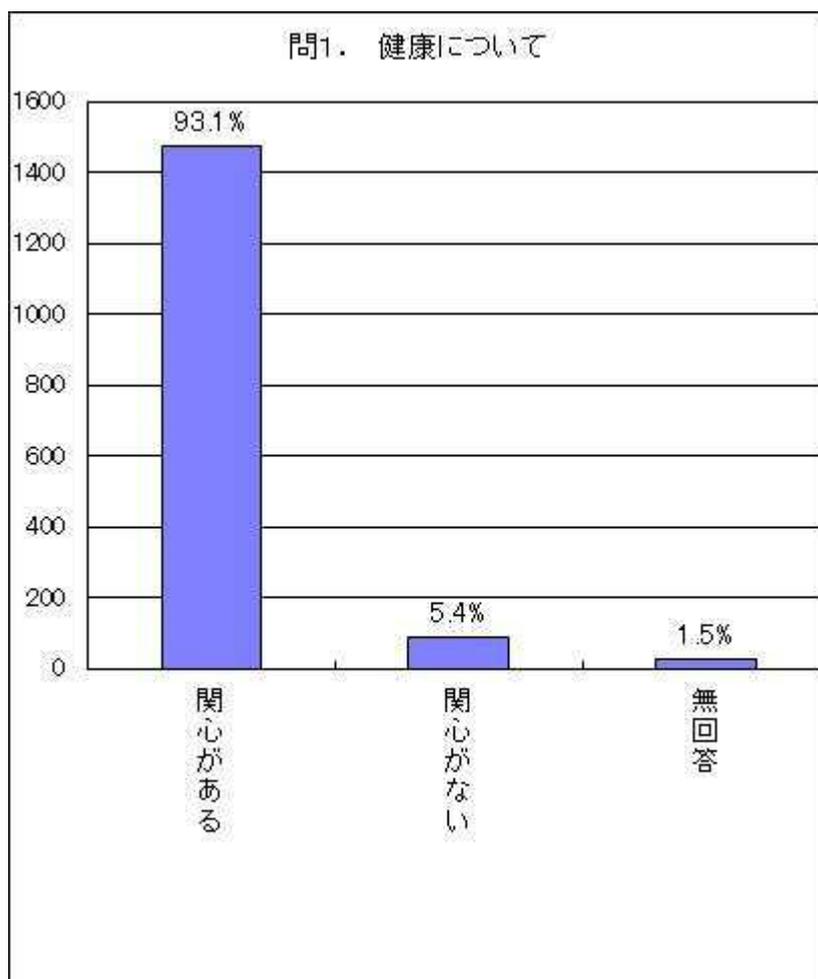
選択内容	回答数（人）	構成比（％）
国民健康保険	691	43.6
国民健康保険以外	814	51.4
無回答	79	5.0
計	1,584	100.0



「国民健康保険以外」が 51.4%と多く、「国民健康保険」は 43.6%だった。

### 問1. 健康について

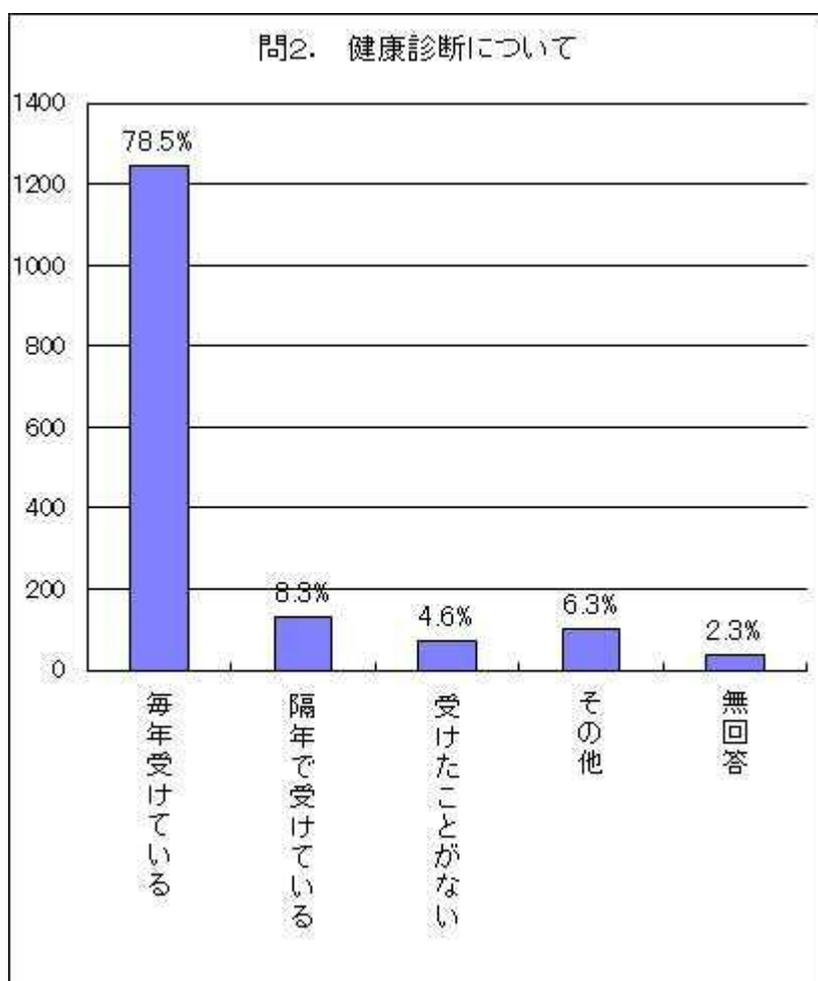
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	関心がある	1,474	93.1
2	関心がない	85	5.4
	無回答	25	1.5
	計	1,584	100.0



93.1%の方が「関心がある」と答えている。

## 問2. 健康診断について

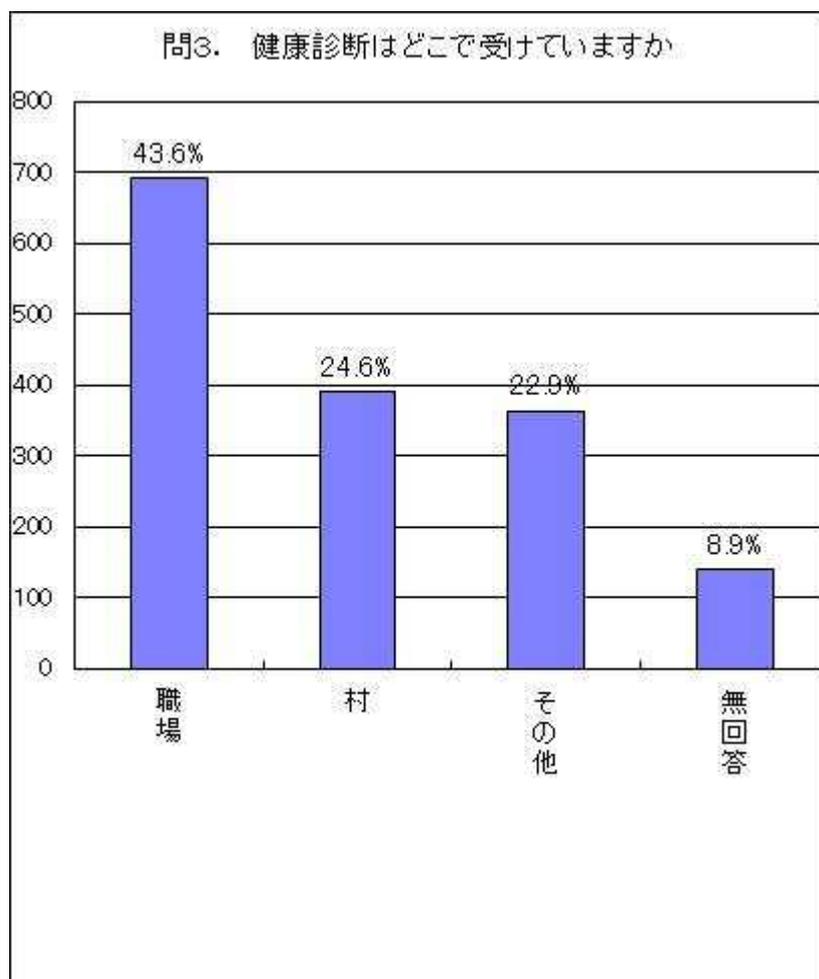
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎年受けている	1, 244	78.5
2	隔年で受けている	132	8.3
3	受けたことがない	73	4.6
4	その他	99	6.3
	無回答	36	2.3
	計	1, 584	100.0



78.5%の方が「毎年受けている」と答え、「隔年で受けている」が8.3%、「受けたことがない」が4.6%となっている。

### 問3. 健康診断はどこで受けていますか

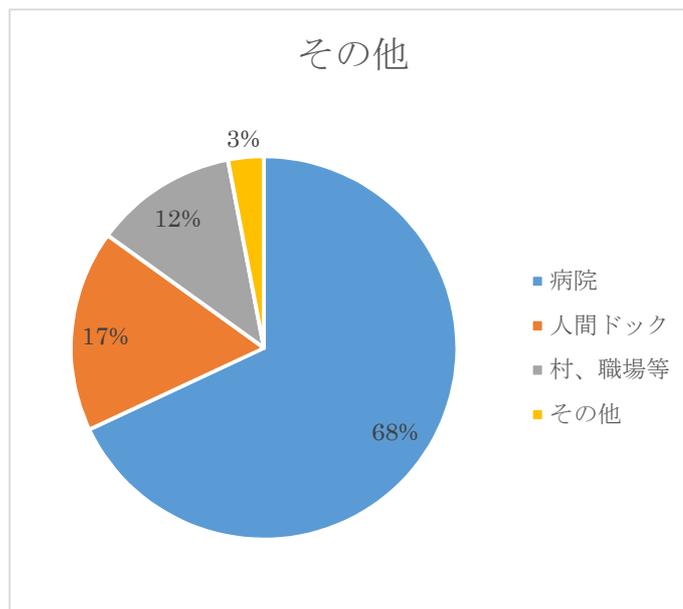
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	職場	691	43.6
2	村	390	24.6
3	その他	363	22.9
	無回答	140	8.9
	計	1,584	100.0



「職場」が43.6%と一番多く、「村」が24.6%、「その他」のうち「病院」と記述された方が68%あり、全体比では13%あった。

「その他」と回答した人の内訳

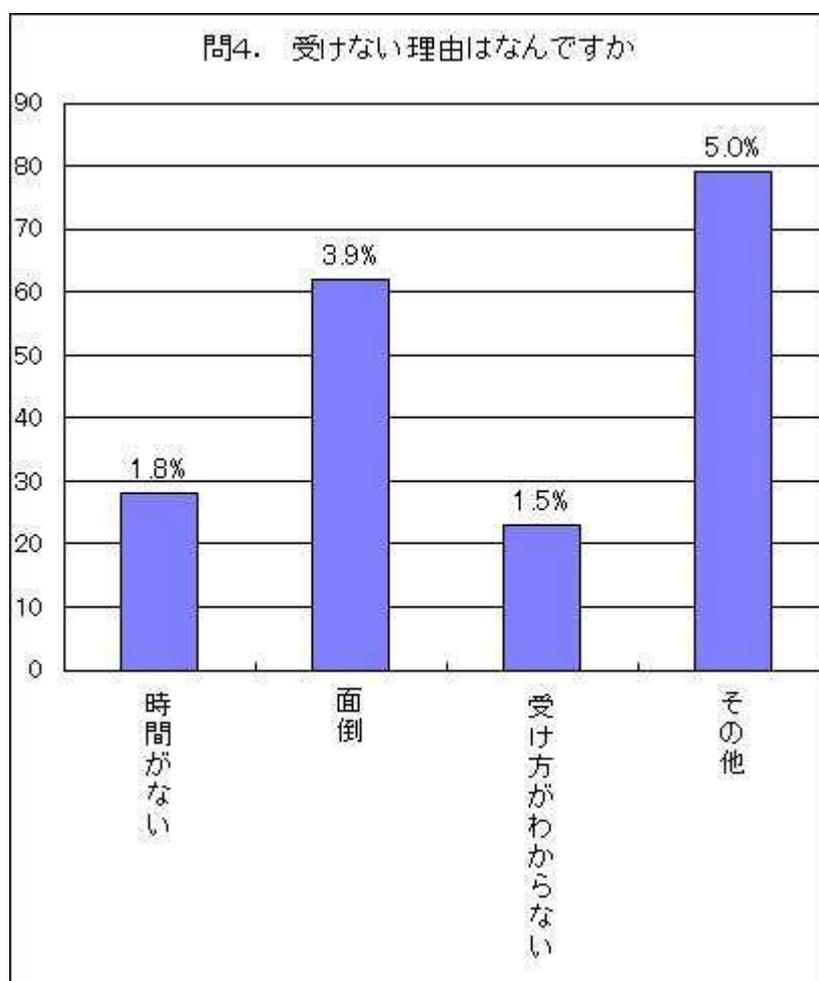
グラフ名	その他回答	構成比(%)
その他中の割合	病院	68
	人間ドック	17
	村、職場等	12
	その他	3



その他の回答：「病院」が 68%と一番多く、全体の中でも 13%を占めた。次いで「人間ドック」、「村、職場等」の順であった。

#### 問4. 受けない理由はなんですか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	時間がない	28	1.8
2	面倒	62	3.9
3	受け方がわからない	23	1.5
4	その他	79	5.0
	無回答	1,392	87.8
	計	1,584	100.0

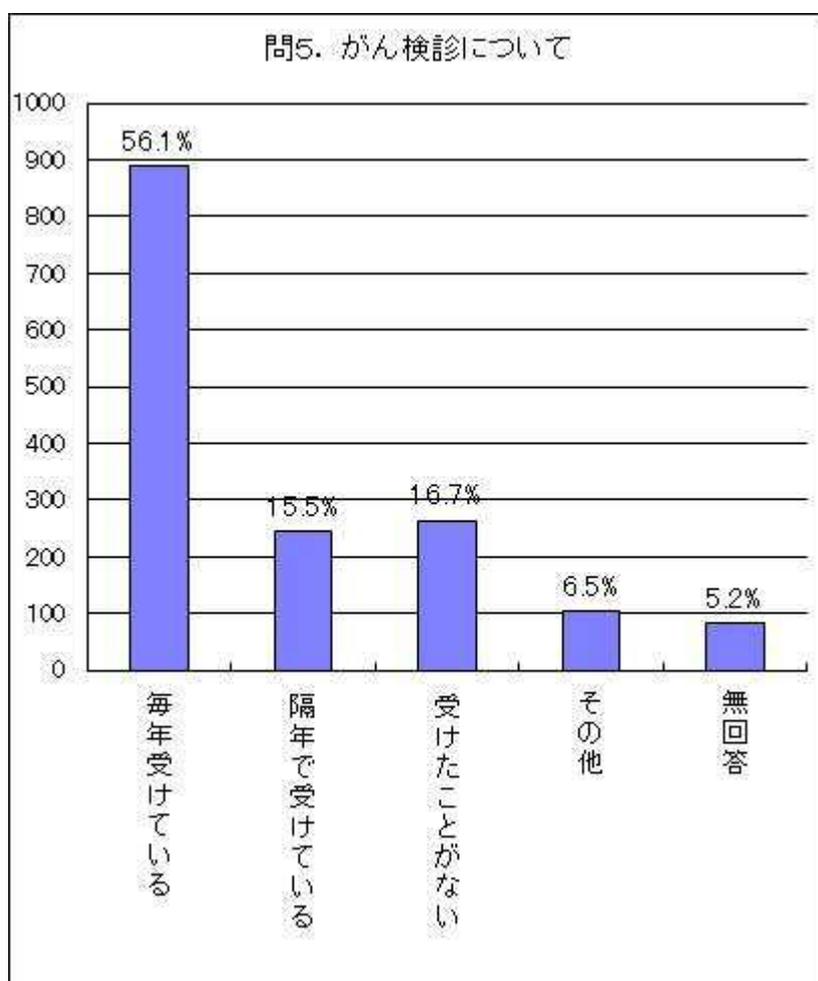


(無回答を除く)

「その他」以外では「面倒」が3.9%で一番多く、次いで「時間がない」1.8%、「受け方がわからない」1.5%の順であった。

### 問5. がん検診について

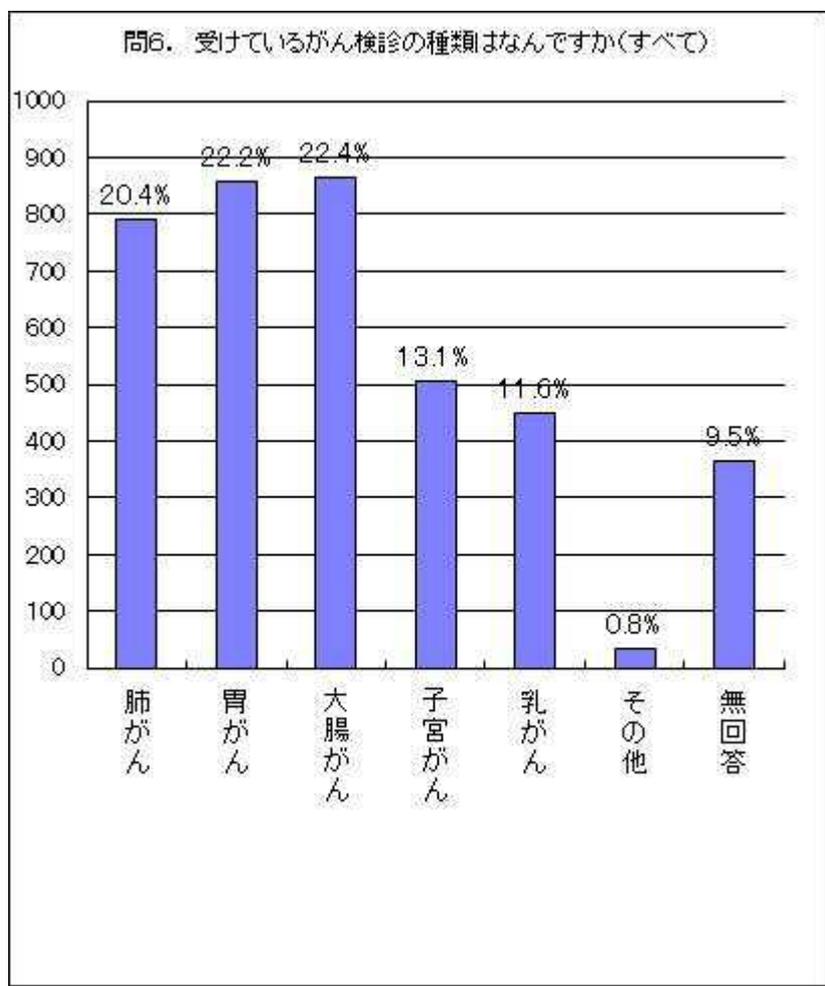
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎年受けている	888	56.1
2	隔年で受けている	246	15.5
3	受けたことがない	264	16.7
4	その他	103	6.5
	無回答	83	5.2
	計	1,584	100.0



「毎年受けている」が 56.1%と一番多く、次いで「受けたことがない」が 16.7%、「隔年で受けている」が 15.5%となっている。

問6. 受けているがん検診の種類はなんですか（すべて）

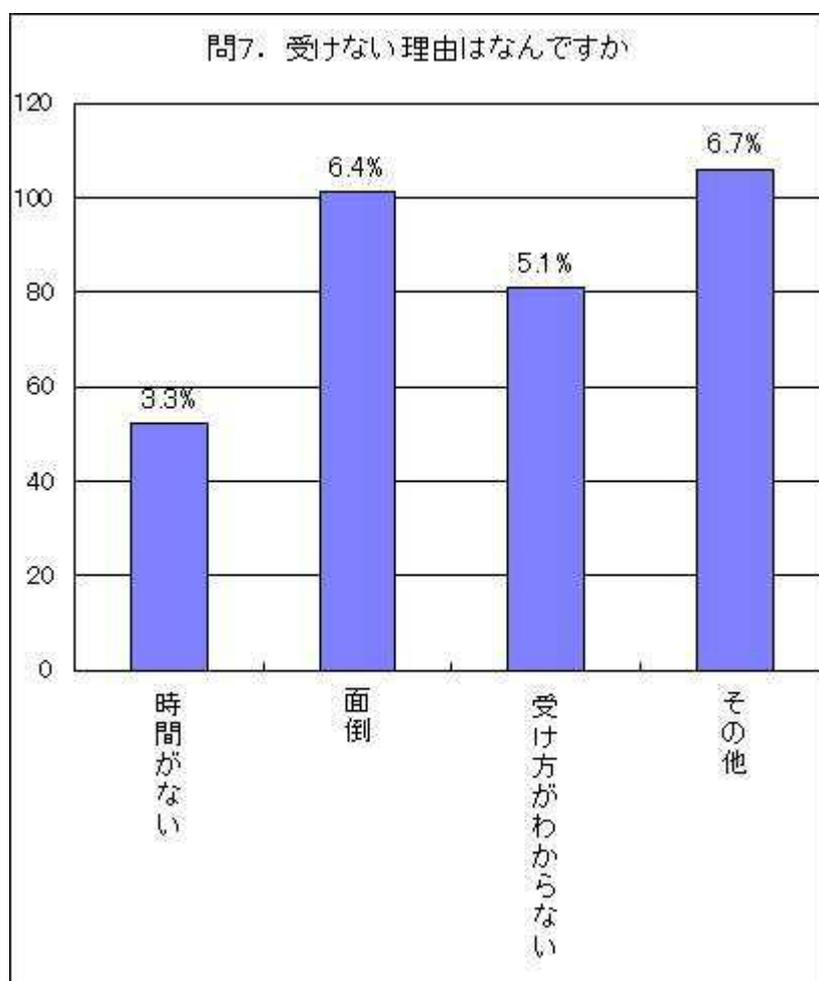
選択番号	選択内容	回答数（人）	構成比（%）
1	肺がん	789	20.4
2	胃がん	858	22.2
3	大腸がん	865	22.4
4	子宮がん	504	13.1
5	乳がん	448	11.6
6	その他	32	0.8
	無回答	364	9.5
	計	1,584	100.0



「大腸がん」が 22.4%と一番多く、次いで「胃がん」22.2%、「肺がん」20.4%、「子宮がん」13.1%、「乳がん」11.6%の順となっている。

### 問7. 受けない理由はなんですか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	時間がない	52	3.3
2	面倒	101	6.4
3	受け方がわからない	81	5.1
4	その他	106	6.7
	無回答	1,244	78.5
	計	1,584	100.0

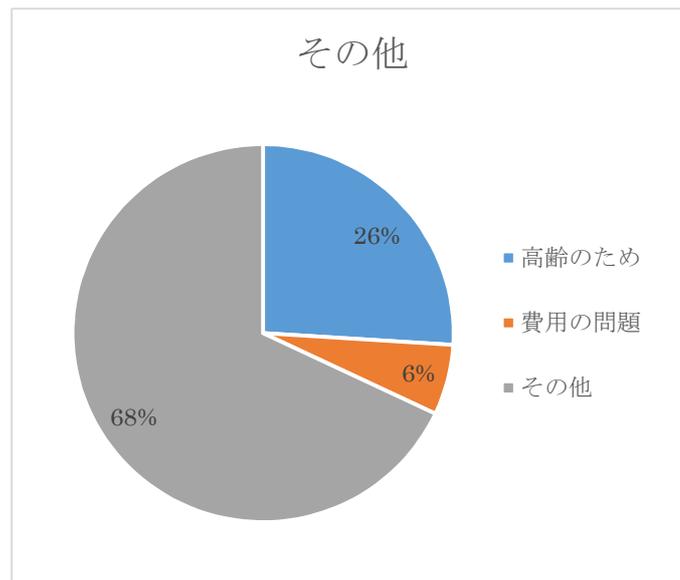


(無回答は除く)

「その他」以外では「面倒」が6.4%と一番多く、「受け方がわからない」が5.1%、「時間がない」が3.3%となっている。「その他」の記述には「まだ若いから」「高齢だから」と年齢に関する理由が多かった。

「その他」と回答した人の内訳

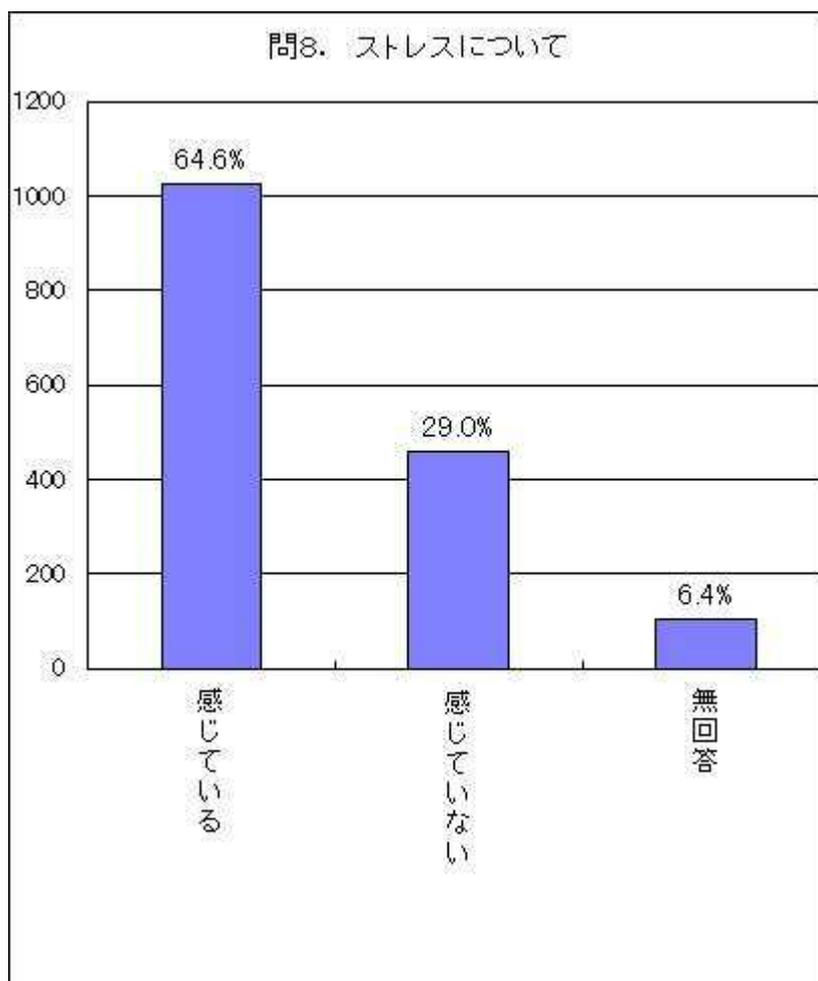
グラフ名	その他回答	構成比(%)
その他中の割合	高齢のため	26
	費用の問題	6
	その他	68



その他の回答:「高齡のため」という年齢を心配した回答が多く 26%、次いで「費用の問題」だった。

### 問8. ストレスについて

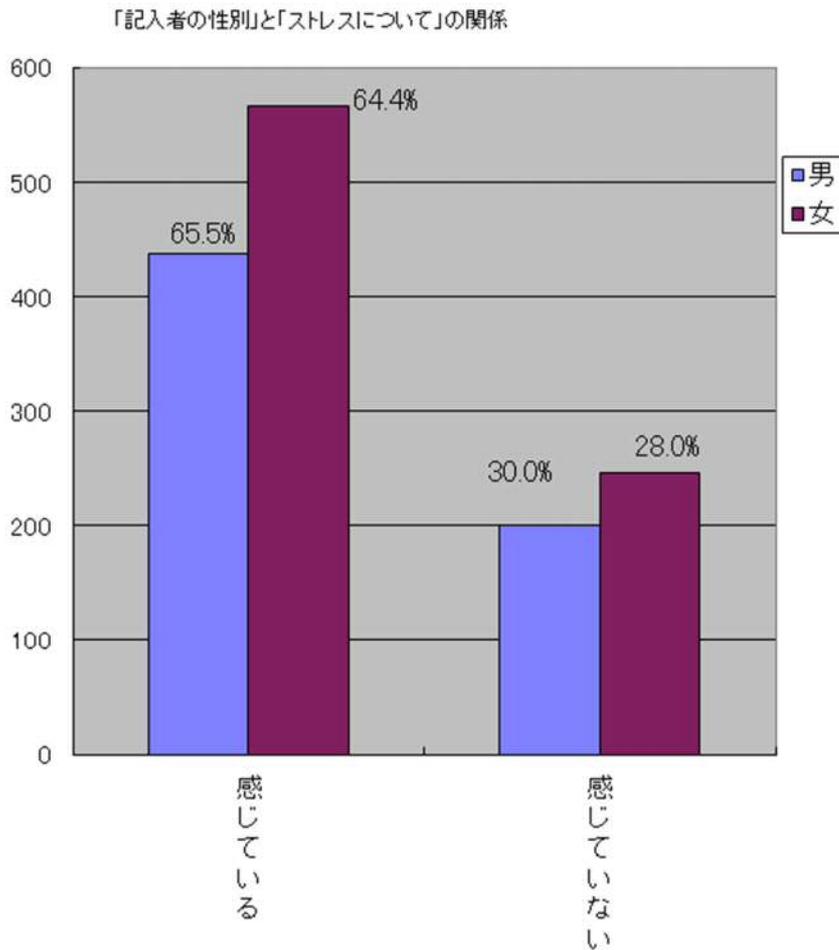
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	感じている	1,023	64.6
2	感じていない	459	29.0
	無回答	102	6.4
	計	1,584	100.0



64.6%の方が「感じている」と答え、「感じていない」は29.0%だった。

「記入者の性別」と「ストレスについて」の関係

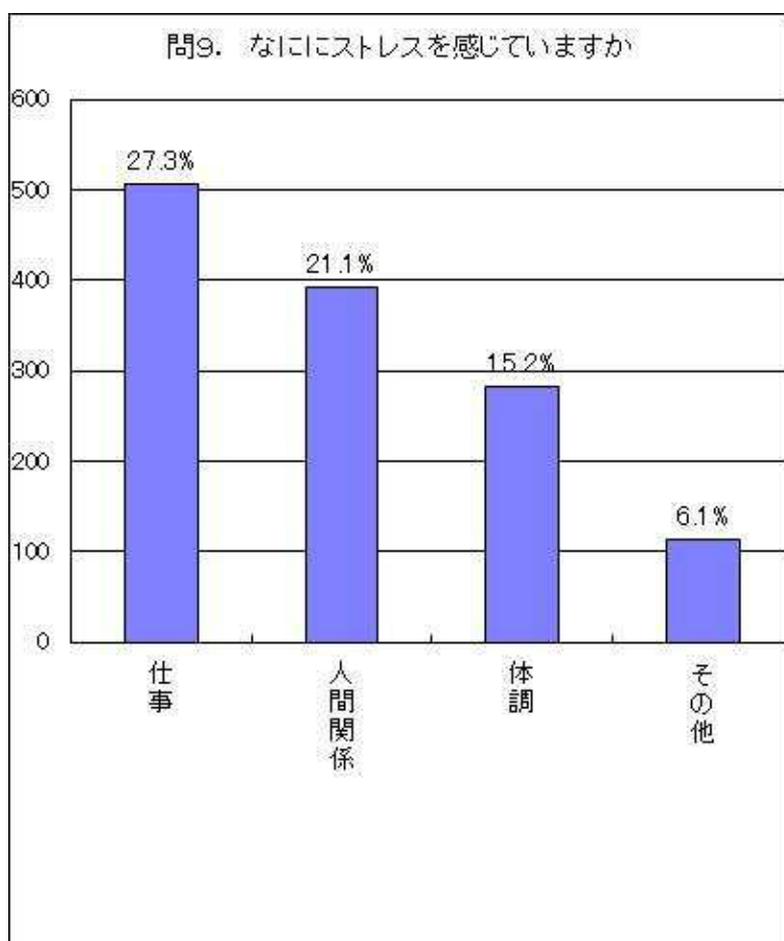
選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
感じている	1,023	64.6%	438	65.5%	567	64.4%	18	52.9%
感じていない	459	29.0%	201	30.0%	247	28.0%	11	32.4%
無回答	102	6.4%	30	4.5%	67	7.6%	5	14.7%
合計	1,584	100.0%	669	100.0%	881	100.0%	34	100.0%



男女とも「感じている」「感じていない」の割合は同じくらいであった。

### 問9. なににストレスを感じていますか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	仕事	505	27.3
2	人間関係	391	21.1
3	体調	281	15.2
4	その他	112	6.1
	無回答	562	30.3
	計	1,584	100.0

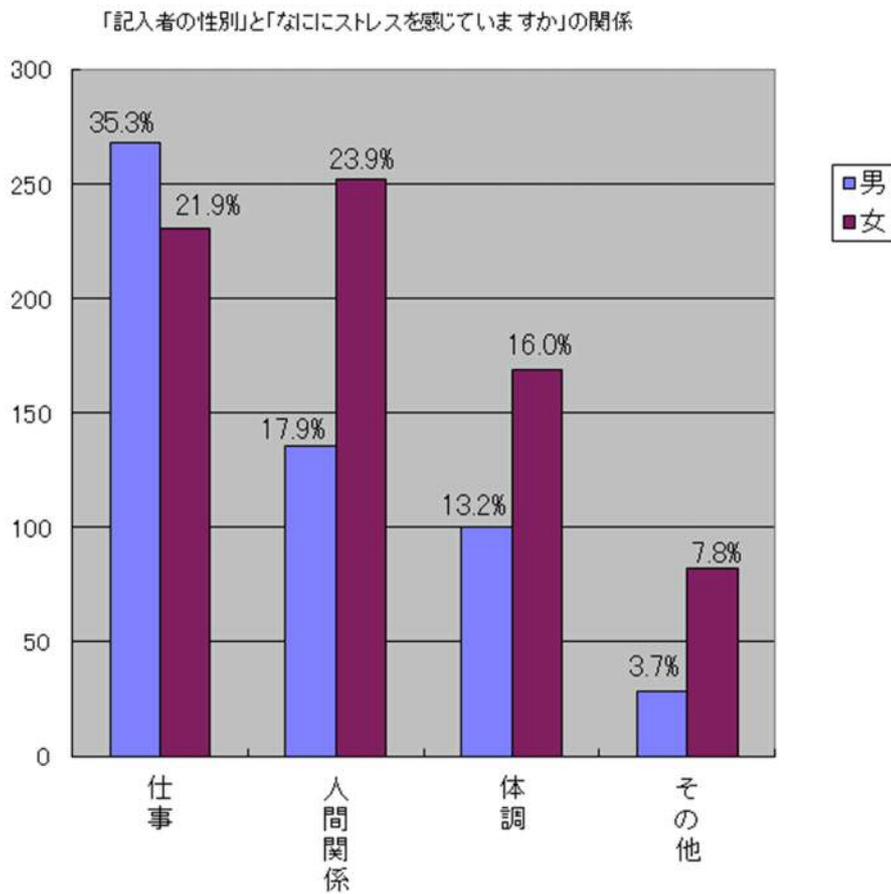


(無回答は除く)

「仕事」と答えた方が一番多く 27.3%、次いで「人間関係」が 21.1%、「体調」が 15.2% だった。「その他」の内「家事・子育て」と答えた人が 33%あった。

「記入者の性別」と「なににストレスを感じていますか」の関係

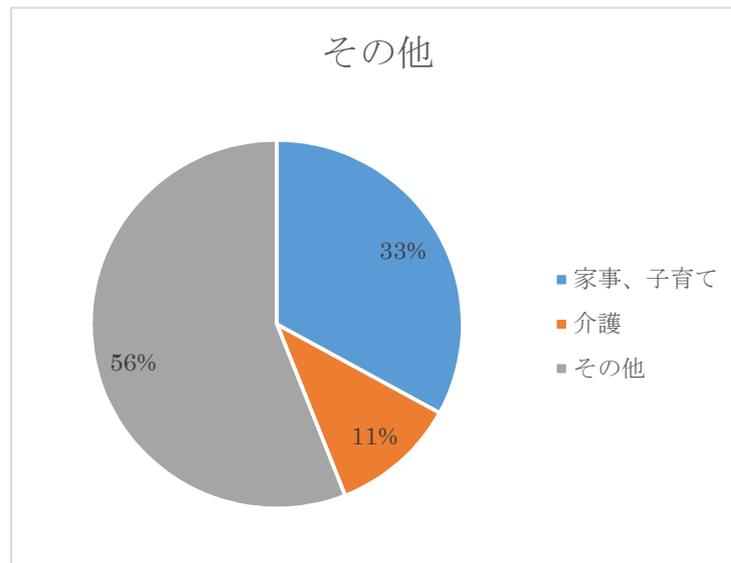
選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
仕事	505	27.3%	268	35.3%	231	21.9%	6	15.8%
人間関係	391	21.1%	136	17.9%	252	23.9%	3	7.9%
体調	281	15.2%	100	13.2%	169	16.0%	12	31.6%
その他	112	6.1%	28	3.7%	82	7.8%	2	5.3%
無回答	562	30.4%	228	30.0%	319	30.3%	15	39.5%
合計	1,851	100.0%	760	100.0%	1,053	100.0%	38	100.0%



女性は「人間関係」にストレスを感じている人の割合が一番高かった。男性は「仕事」にストレスを感じている人の割合が高い。

「その他」と回答した人の内訳

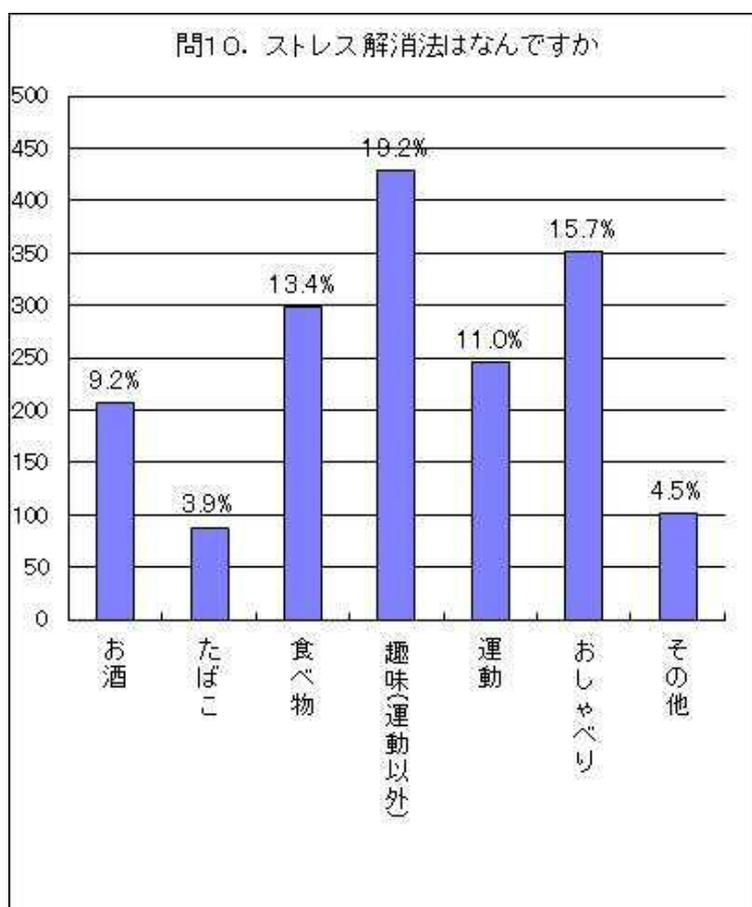
グラフ名	その他回答	構成比(%)
その他中の割合	家事、子育て	33
	介護	11
	その他	56



その他の回答：「家事、子育て」の回答が1番多く33%を占めた。次いで介護の問題が11%だった。

### 問10. ストレス解消法はなんですか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	お酒	206	9.2
2	たばこ	88	3.9
3	食べ物	299	13.4
4	趣味(運動以外)	429	19.2
5	運動	246	11.0
6	おしゃべり	351	15.7
7	その他	101	4.5
	無回答	509	23.1
	計	1,584	100.0

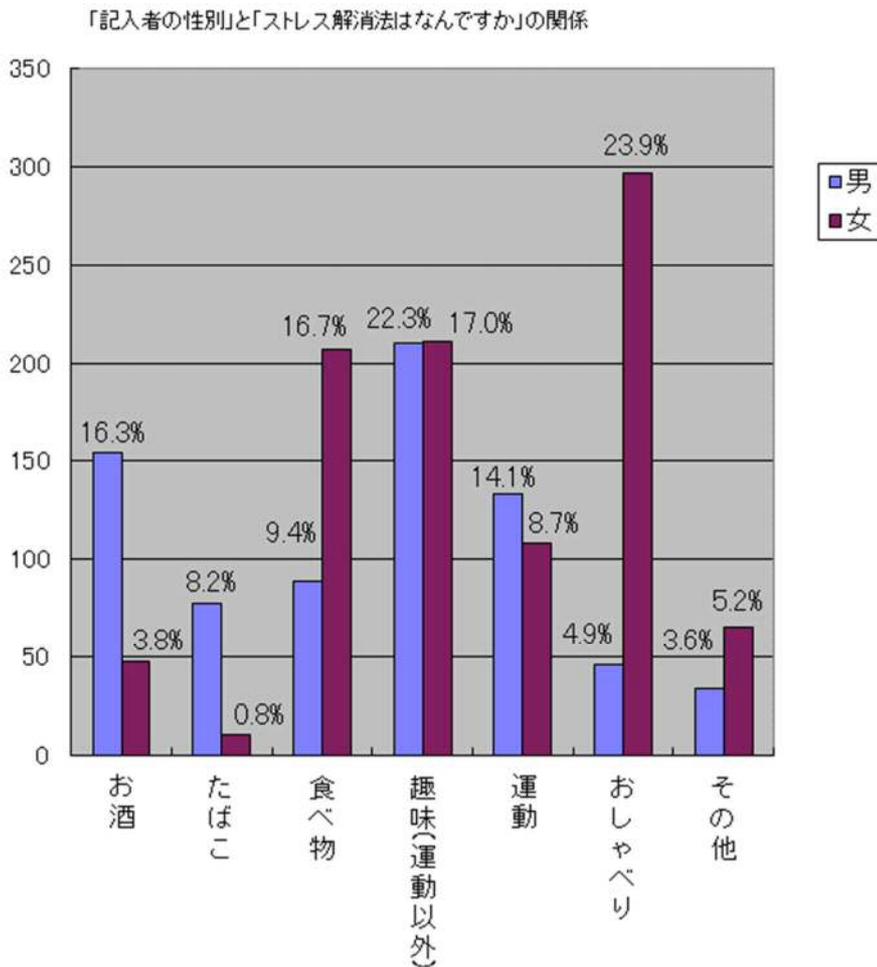


(無回答は除く)

「趣味 (運動以外)」と答えた人が 19.2%と一番多く、次いで「おしゃべり」が 15.7%、「食べ物」が 13.4%、「運動」が 11.0%、「お酒」が 9.2%、「たばこ」が 3.9%の順となっている。

「記入者の性別」と「ストレス解消法はなんですか」の関係

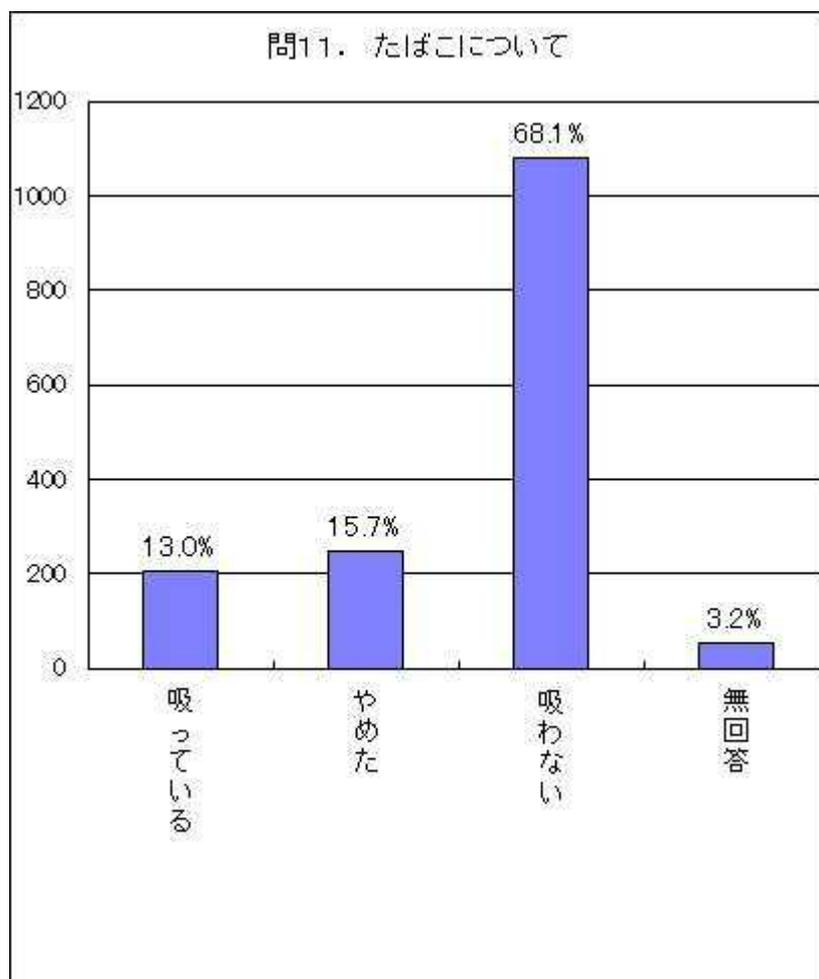
選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
お酒	206	9.2%	154	16.3%	47	3.8%	5	11.1%
たばこ	88	3.9%	77	8.2%	10	0.8%	1	2.2%
食べ物	299	13.4%	89	9.4%	207	16.7%	3	6.7%
趣味(運動以外)	429	19.2%	210	22.3%	211	17.0%	8	17.8%
運動	246	11.0%	133	14.1%	108	8.7%	5	11.1%
おしゃべり	351	15.7%	46	4.9%	297	23.9%	8	17.8%
その他	101	4.5%	34	3.6%	65	5.2%	2	4.4%
無回答	509	22.8%	199	21.1%	297	23.9%	13	28.9%
合計	2,229	100.0%	942	100.0%	1,242	100.0%	45	100.0%



女性は「おしゃべり」の割合が一番高く、「趣味」「食べ物」も多かった。男性は「おしゃべり」は少なく、「趣味」「お酒」の割合が高かった。

### 問11. たばこについて

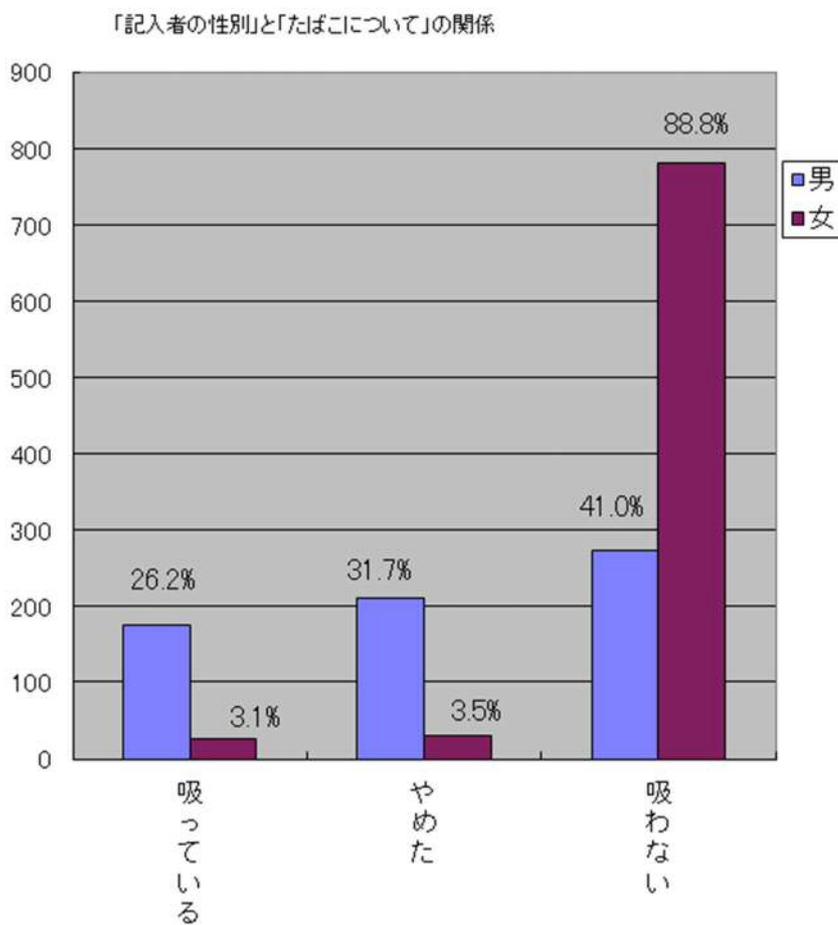
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	吸っている	206	13.0
2	やめた	248	15.7
3	吸わない	1,078	68.1
	無回答	52	3.2
	計	1,584	100.0



68.1%の方が「吸わない」と答え、次いで「やめた」が15.7%、「吸っている」が13.0%の順となっている。

「記入者の性別」と「たばこについて」の関係

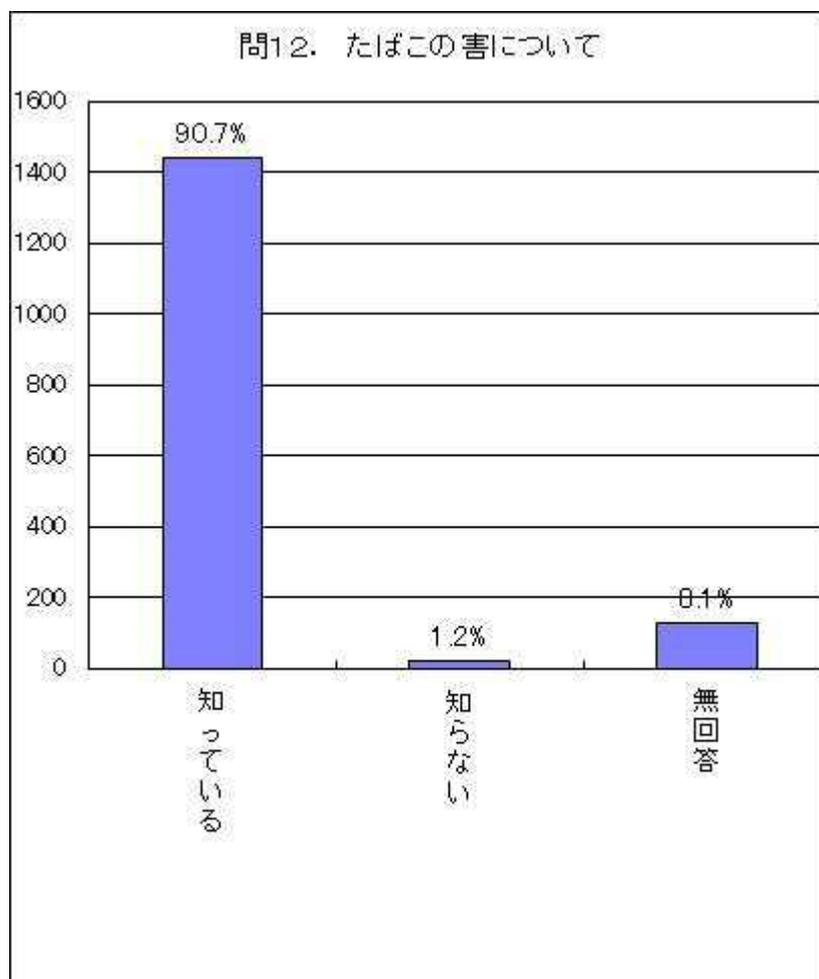
選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
吸っている	206	13.0%	175	26.2%	27	3.1%	4	11.8%
やめた	248	15.7%	212	31.7%	31	3.5%	5	14.7%
吸わない	1,078	68.1%	274	41.0%	782	88.8%	22	64.7%
無回答	52	3.3%	8	1.2%	41	4.7%	3	8.8%
合計	1,584	100.0%	669	100.0%	881	100.0%	34	100.0%



女性は「吸わない」の割合が88.8%と断然高い。男性は「吸わない」が41%、「やめた」が31.7%、「吸っている」が26.2%となっている。

### 問12. たばこの害について

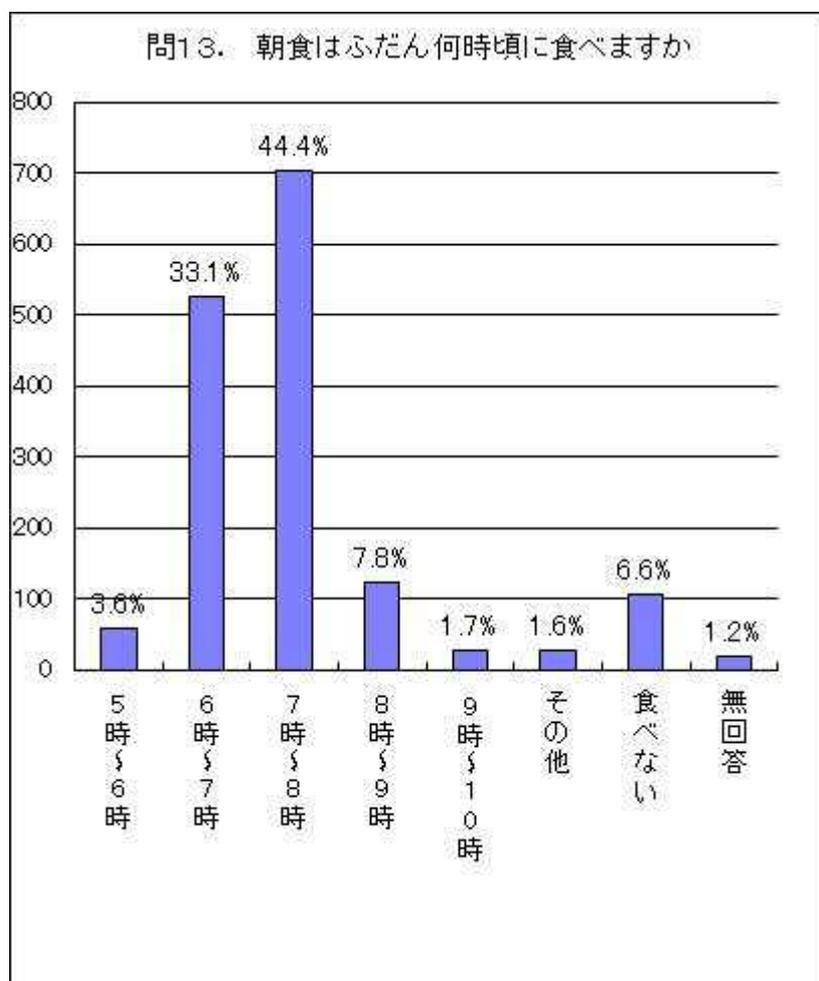
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	知っている	1,437	90.7
2	知らない	19	1.2
	無回答	128	8.1
	計	1,584	100.0



90.7%の方が「知っている」と答え、「知らない」は1.2%だった。

### 問 1 3. 朝食はふだん何時頃に食べますか

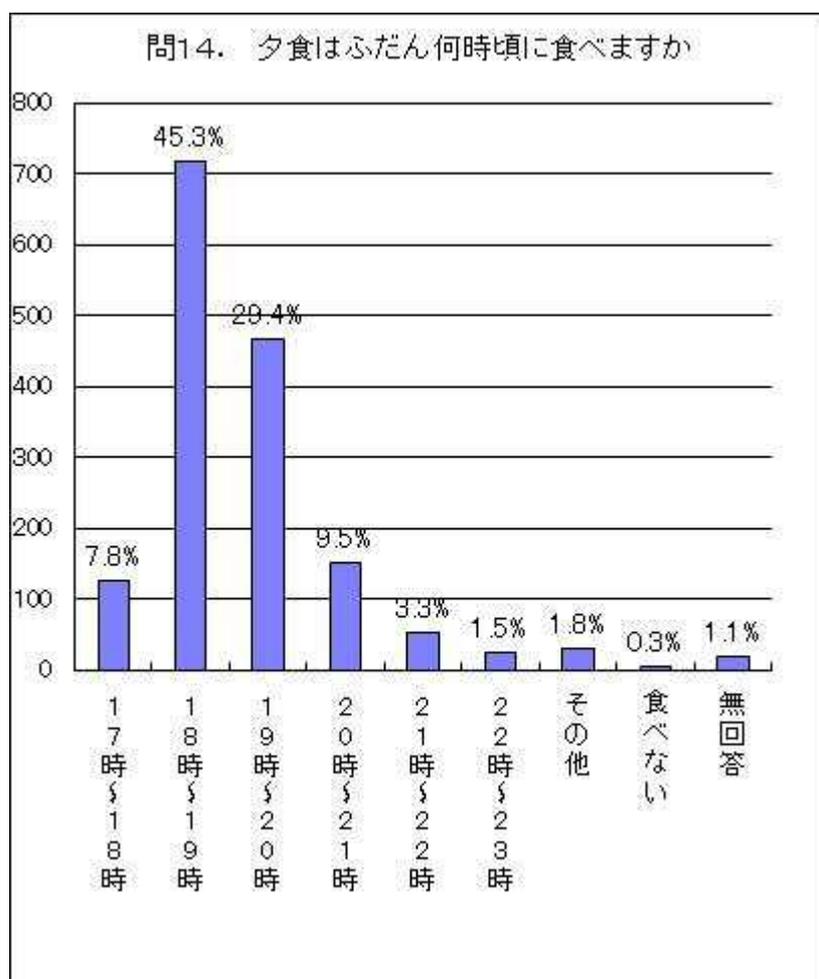
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	5時～6時	57	3.6
2	6時～7時	524	33.1
3	7時～8時	703	44.4
4	8時～9時	123	7.8
5	9時～10時	27	1.7
6	その他	26	1.6
7	食べない	105	6.6
8	無回答	19	1.2
	計	1,584	100.0



「7時～8時」が44.4%と一番多く、次いで「6時～7時」が33.1%、「8時～9時」が7.8%、「食べない」と答えた方が6.6%あった。

#### 問14. 夕食はふだん何時頃に食べますか

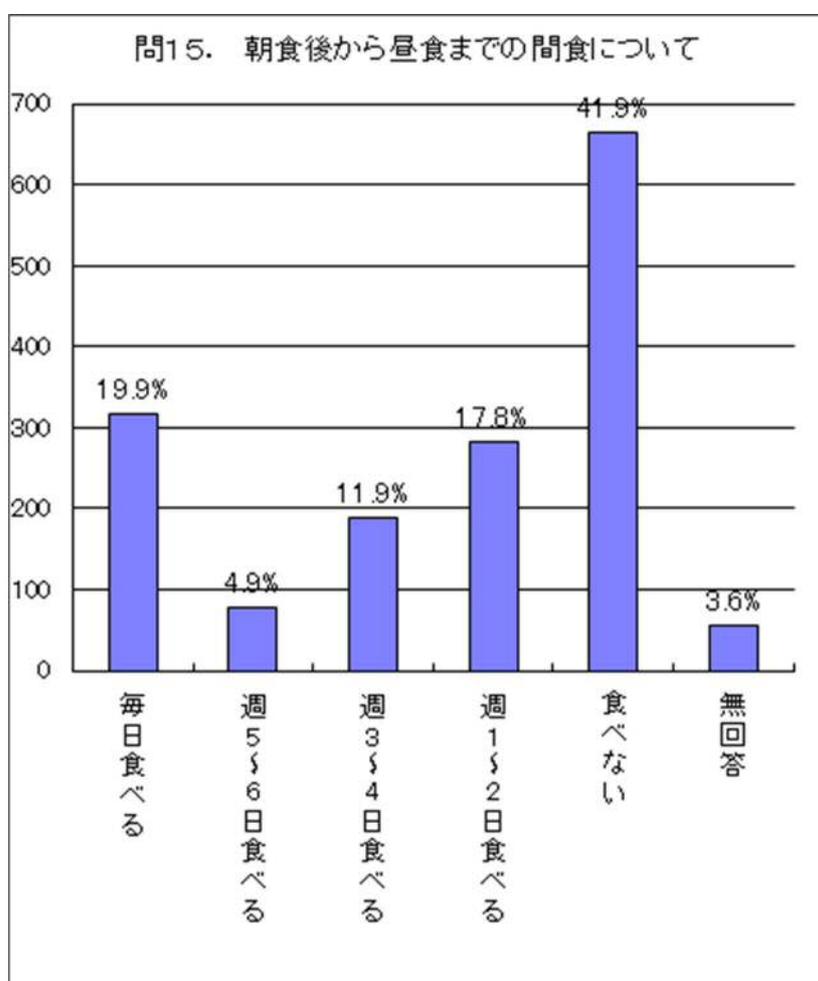
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	17時～18時	124	7.8
2	18時～19時	717	45.3
3	19時～20時	465	29.4
4	20時～21時	150	9.5
5	21時～22時	53	3.3
6	22時～23時	24	1.5
7	その他	29	1.8
8	食べない	5	0.3
9	無回答	17	1.1
	計	1,584	100.0



「18時～19時」が45.3%で一番多く、次いで「19時～20時」が29.4%、「20時～21時」が9.5%、「17時～18時」が7.8%となっている。

### 問15. 朝食後から昼食までの間食について

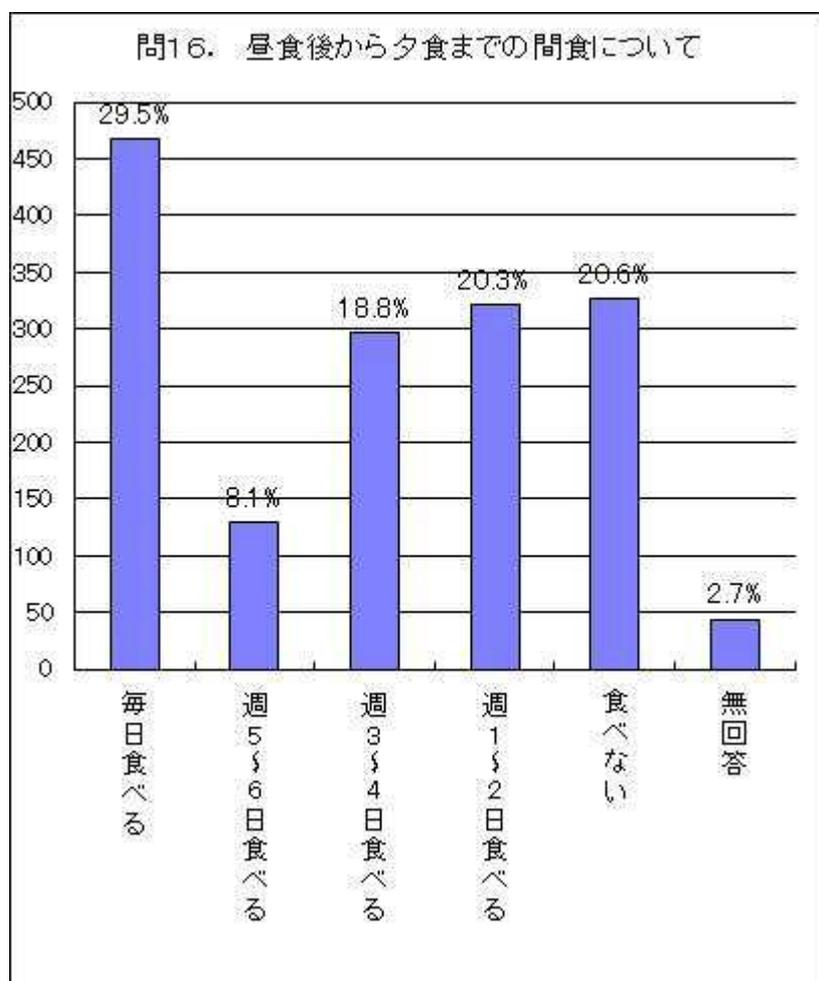
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎日食べる	316	19.9
2	週5～6日食べる	77	4.9
3	週3～4日食べる	189	11.9
4	週1～2日食べる	282	17.8
5	食べない	664	41.9
	無回答	56	3.6
	計	1,584	100.0



「食べない」が41.9%と一番多く、「毎日食べる」が19.9%、「週1～2日食べる」が17.8%、「週3～4日食べる」が11.9%となっている。

### 問16. 昼食後から夕食までの間食について

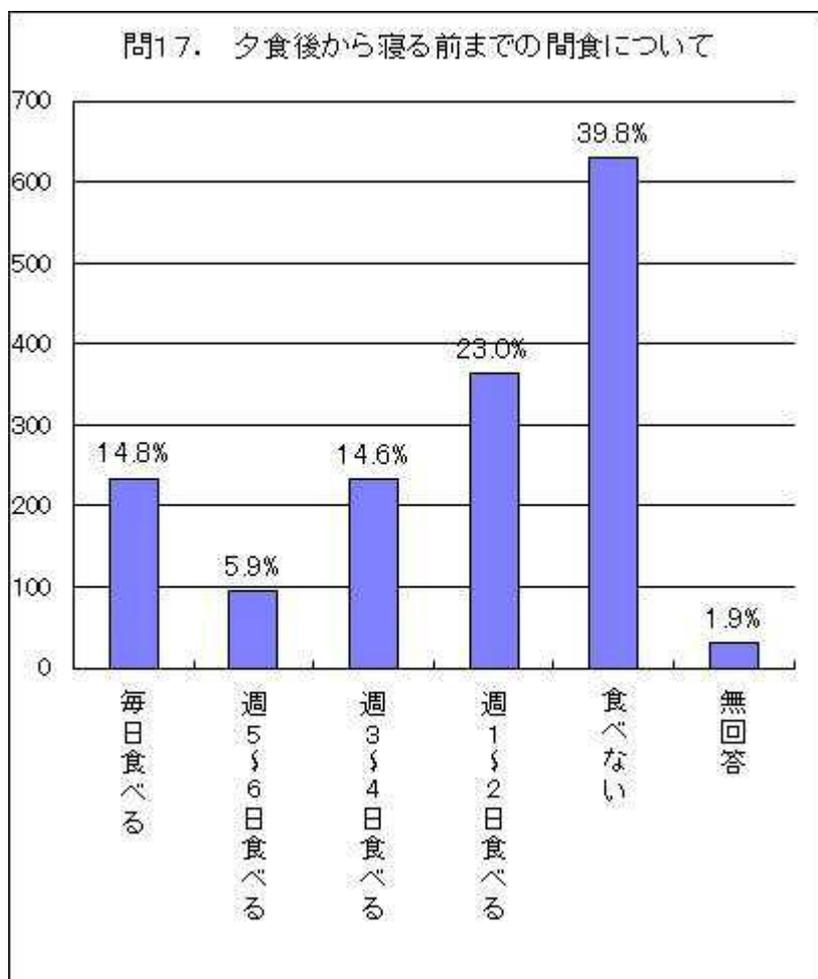
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎日食べる	467	29.5
2	週5～6日食べる	129	8.1
3	週3～4日食べる	297	18.8
4	週1～2日食べる	321	20.3
5	食べない	326	20.6
	無回答	44	2.7
	計	1,584	100.0



「毎日食べる」が29.5%と一番多く、「食べない」が20.6%、「週1～2日食べる」が20.3%、「週3～4日食べる」が18.8%となっている。

### 問17. 夕食後から寝る前までの間食について

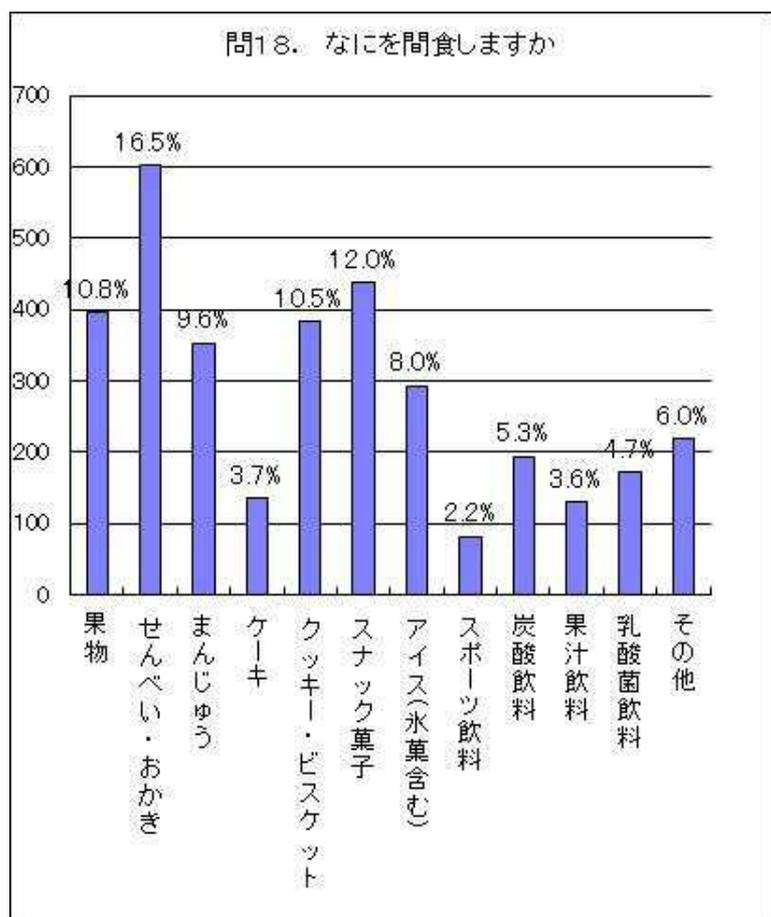
選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎日食べる	234	14.8
2	週5～6日食べる	94	5.9
3	週3～4日食べる	232	14.6
4	週1～2日食べる	364	23.0
5	食べない	630	39.8
	無回答	30	1.9
	計	1,584	100.0



「食べない」が39.8%と一番多く、次いで「週1～2日食べる」が23.0%、「毎日食べる」が14.8%、「週3～4日食べる」が14.6%となっている。

### 問18. なにを間食しますか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	果物	396	10.8
2	せんべい・おかき	603	16.5
3	まんじゅう	353	9.6
4	ケーキ	136	3.7
5	クッキー・ビスケット	384	10.5
6	スナック菓子	438	12.0
7	アイス (氷菓子含む)	293	8.0
8	スポーツ飲料	82	2.2
9	炭酸飲料	194	5.3
10	果汁飲料	131	3.6
11	乳酸菌飲料	171	4.7
12	その他	218	6.0
	無回答	262	7.1
	計	1,584	100.0

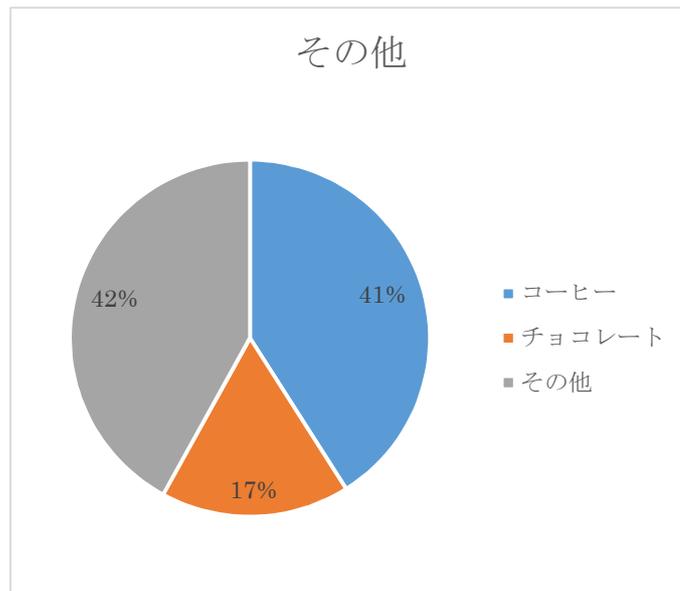


(無回答を除く)

「せんべい・おかき」が16.5%と一番多く、次いで「スナック菓子」が12.0%、「果物」が10.8%、「クッキー・ビスケット」が10.5%、「まんじゅう」が9.6%、「アイス (氷菓子含む)」が8.0%となっている。「その他」の記述の中では「コーヒー」が41%あり、全体比でも5%を占めている。

「その他」と回答した人の内訳

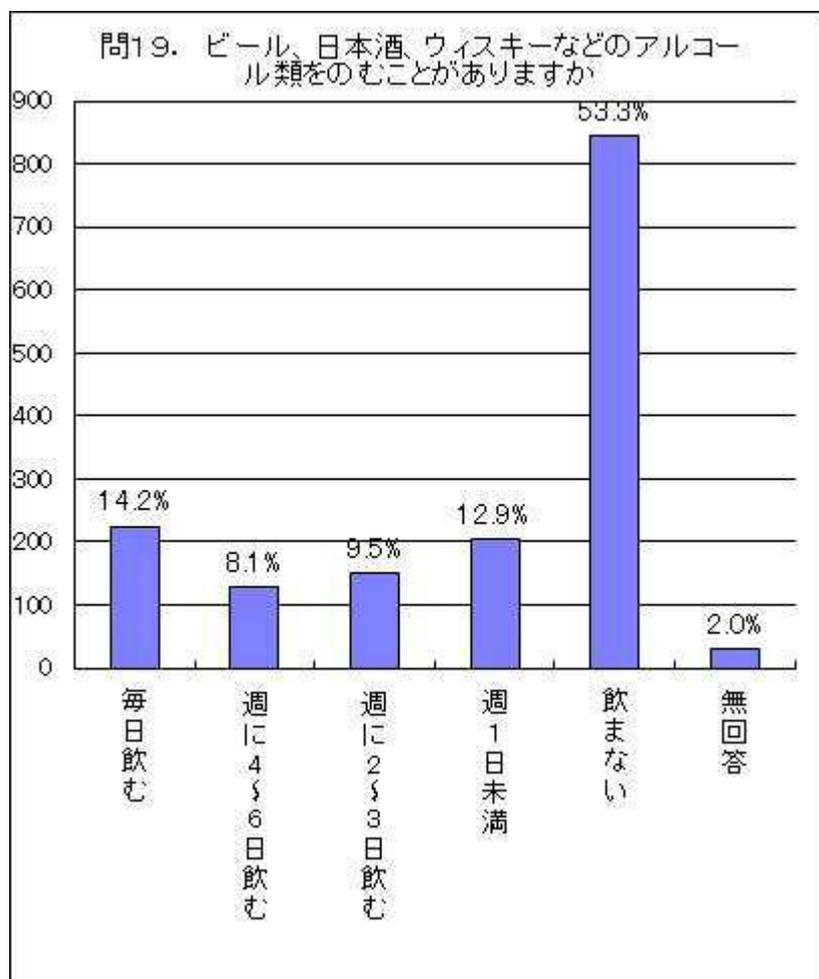
グラフ名	その他回答	構成比(%)
その他中の割合	コーヒー	41
	チョコレート	17
	その他	42



その他の回答：「コーヒー」の回答が41%と1番多く、全体の中でも5%を占めた。次いで「チョコレート」が17%で全体の2%だった。

問19. ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類をのむことがありますか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	毎日飲む	225	14.2
2	週4～6日飲む	129	8.1
3	週2～3日飲む	150	9.5
4	週1日未満	204	12.9
5	飲まない	845	53.3
	無回答	31	2.0
	計	1,584	100.0

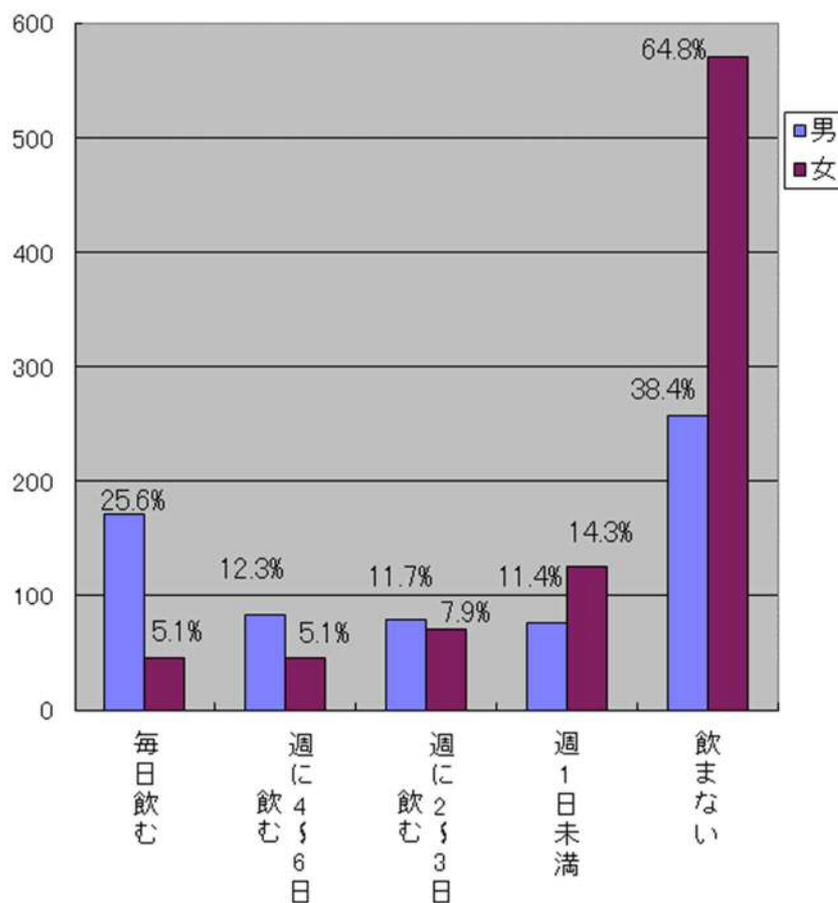


「飲まない」が 53.3%で一番多く、次いで「毎日飲む」が 14.2%、「週1日未満」12.9%の順になっている。

「記入者の性別」と「ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類をのむことがありますか」の関係

選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
毎日飲む	225	14.2%	171	25.6%	45	5.1%	9	26.5%
週に4～6日飲む	129	8.1%	82	12.3%	45	5.1%	2	5.9%
週に2～3日飲む	150	9.5%	78	11.7%	70	7.9%	2	5.9%
週1日未満	204	12.9%	76	11.4%	126	14.3%	2	5.9%
飲まない	845	53.3%	257	38.4%	571	64.8%	17	50.0%
無回答	31	2.0%	5	0.7%	24	2.7%	2	5.9%
合計	1,584	100.0%	669	100.0%	881	100.0%	34	100.0%

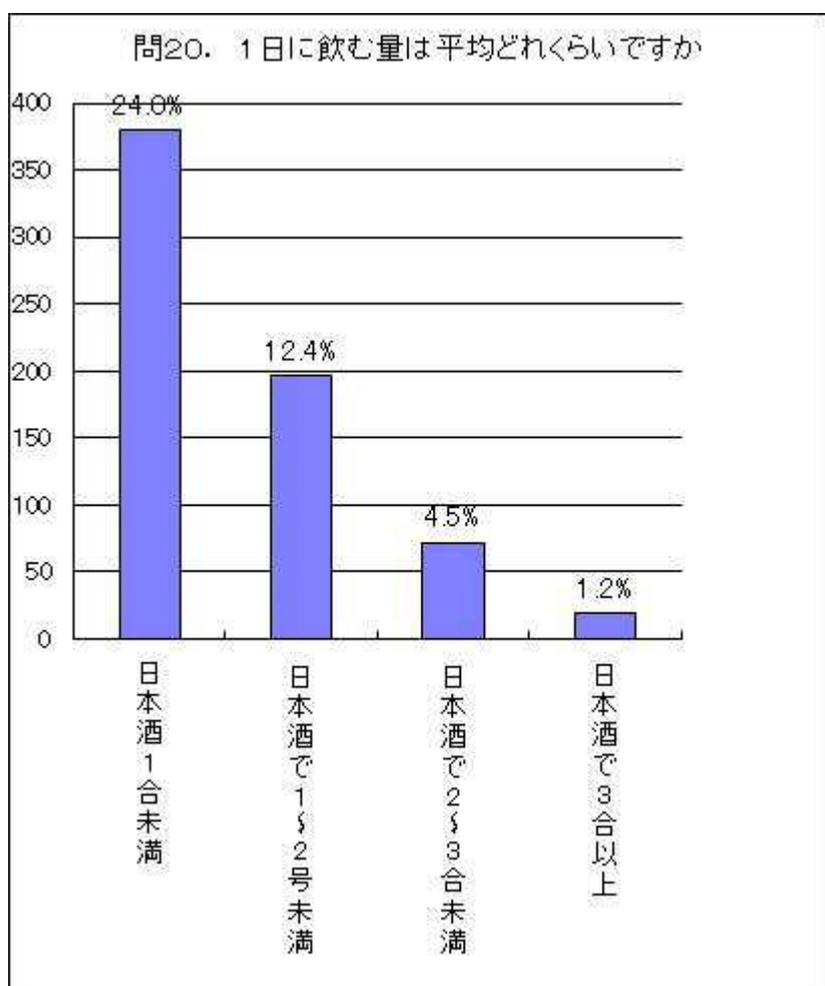
「記入者の性別」と「ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類をのむことがありますか」の関係



女性は「飲まない」の割合が64.8%と高かった。男性は「毎日飲む」が25.6%あった。

問20. 1日に飲む量は平均どれくらいですか

選択番号	選択内容	回答数 (人)	構成比 (%)
1	日本酒1合未満	380	24.0
2	日本酒で1～2合未満	196	12.4
3	日本酒で2～3合未満	72	4.5
4	日本酒で3合以上	19	1.2
	無回答	917	57.9
	計	1,584	100.0

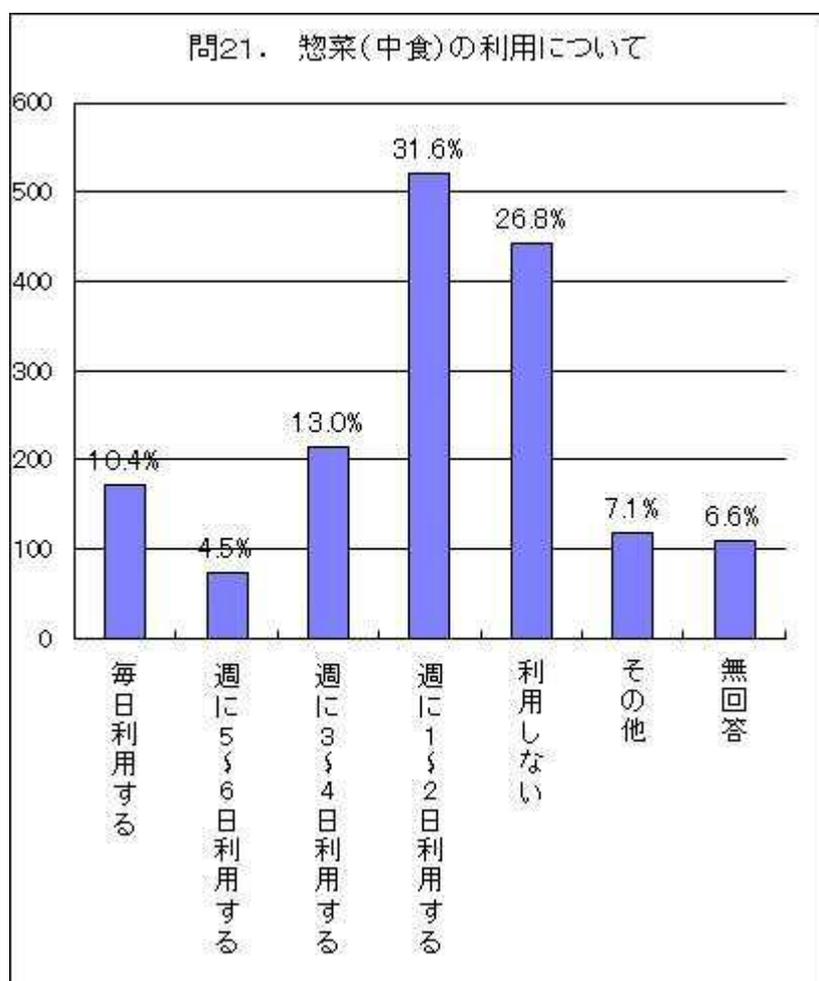


(無回答は除く)

「日本酒一合未満」が24.0%で一番多く、次いで「日本酒で1～2合未満」が12.4%、「日本酒で2～3合未満」が4.5%だった。

## 問21. 惣菜（中食）の利用について

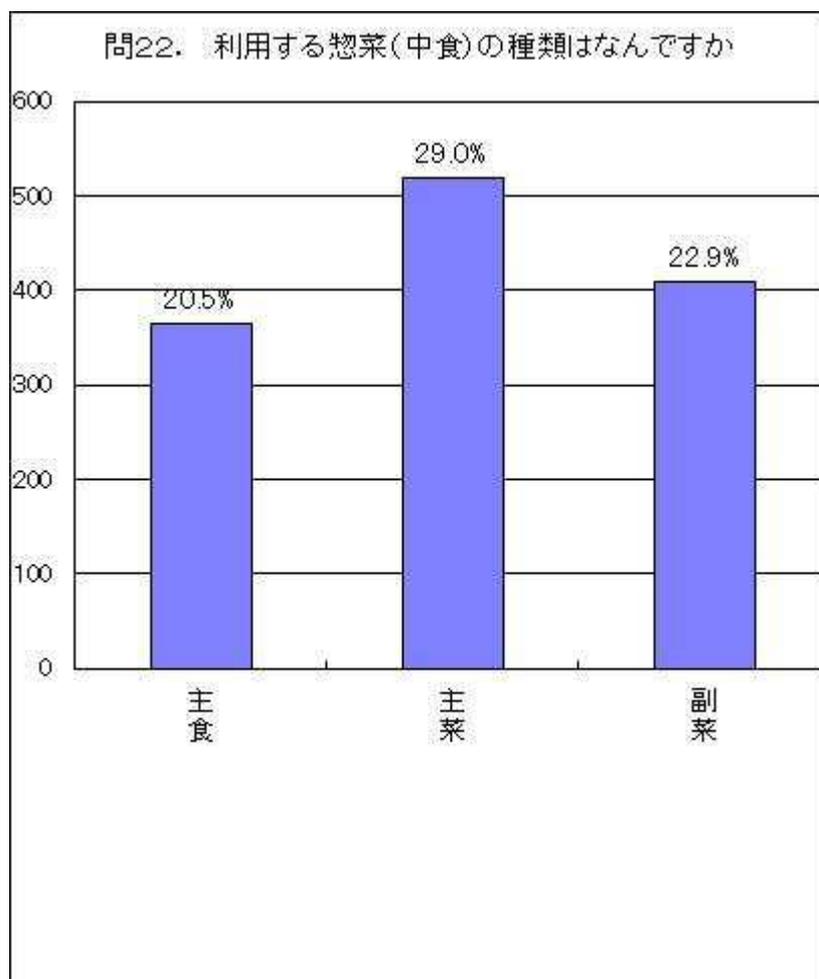
選択番号	選択内容	回答数（人）	構成比（％）
1	毎日利用する	171	10.4
2	週に5～6日利用する	74	4.5
3	週に3～4日利用する	215	13.0
4	週に1～2日利用する	521	31.6
5	利用しない	442	26.8
6	その他	118	7.1
	無回答	110	6.6
	計	1,584	100.0



「週に1～2日利用する」が31.6%と一番多く、次いで「利用しない」が26.8%、「週に3～4日利用する」が13.0%、「毎日利用する」が10.4%の順になっている。

## 問 2 2 . 利用する惣菜（中食）の種類はなんですか

選択番号	選択内容	回答数（人）	構成比（％）
1	主食	365	20.5
2	主菜	518	29.0
3	副菜	408	22.9
	無回答	493	27.6
	計	1,584	100.0

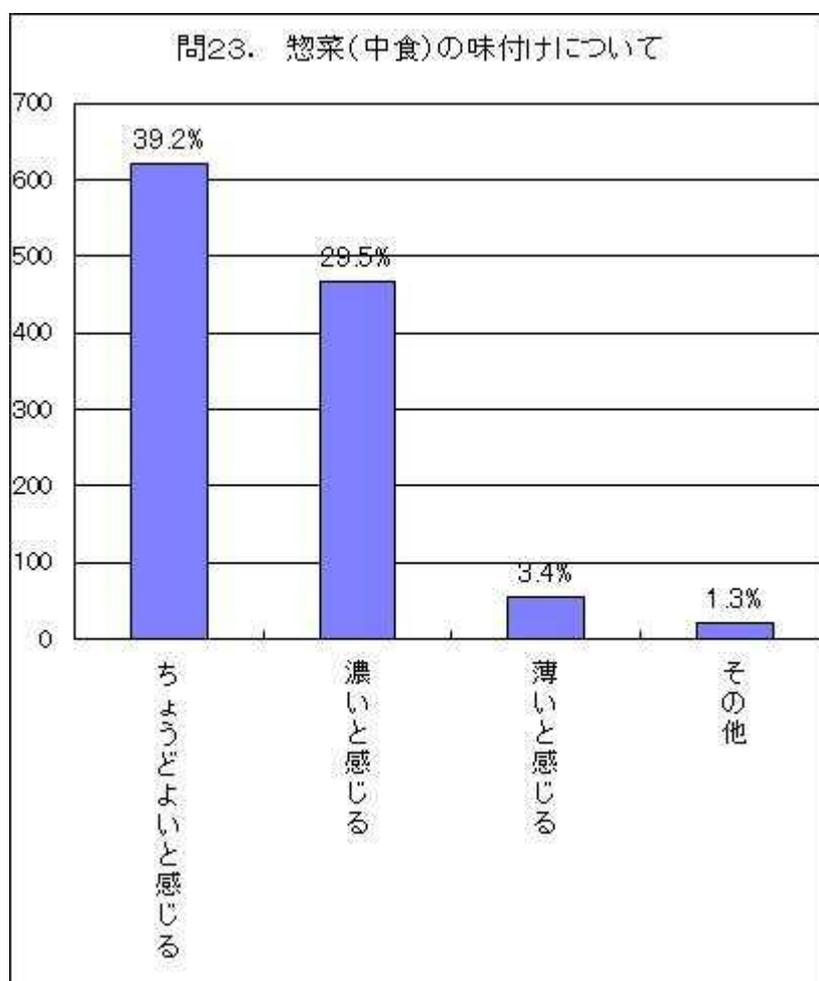


(無回答は除く)

「主菜」が 29.0%と一番多く、次いで「副菜」が 22.9%、「主食」が 20.5%の順となっている。

### 問23. 惣菜（中食）の味付けについて

選択番号	選択内容	回答数（人）	構成比（%）
1	ちょうどよいと感じる	621	39.2
2	濃いと感じる	467	29.5
3	薄いと感じる	54	3.4
4	その他	21	1.3
	無回答	421	26.6
	計	1,584	100.0

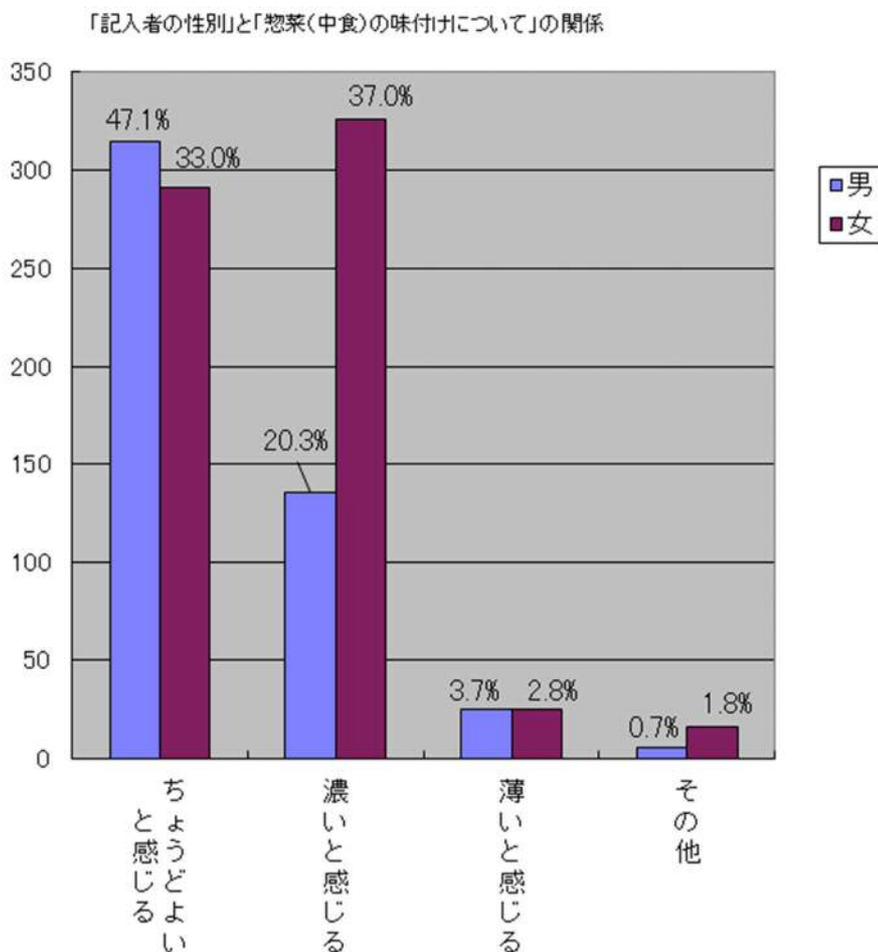


（無回答は除く）

「ちょうどよいと感じる」が39.2%で一番多く、次いで「濃いと感じる」が29.5%、「薄いと感じる」が3.4%となっている。

「記入者の性別」と「惣菜（中食）の味付けについて」の関係

選択項目	総計		男		女		無回答	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
ちょうどよいと感じる	621	39.2%	315	47.1%	291	33.0%	15	44.1%
濃いと感じる	467	29.5%	136	20.3%	326	37.0%	5	14.7%
薄いと感じる	54	3.4%	25	3.7%	25	2.8%	4	11.8%
その他	21	1.3%	5	0.7%	16	1.8%	0	0.0%
無回答	421	26.6%	188	28.1%	223	25.3%	10	29.4%
合計	1,584	100.0%	669	100.0%	881	100.0%	34	100.0%



女性は「濃いと感じる」が37%と一番多く、「ちょうどよい」は33%だった。男性は「ちょうどよいと感じる」が47.1%で一番多く、「濃いと感じる」は20.3%で、女性の「濃いと感じる」の割合の約半分だった。

## 【考 察】

記入者をみると男女比は女性が 55.6%と多く、世代は 60 歳代の方が 21.9%と一番多かった。世帯構成は親と子の二世帯が 43.2%と一番多く、職業では会社員・公務員・団体職員が 37.6%と一番多かった。保険の種類は 51.4%の方が国民健康保険以外であった。

以下質問別にみると、健康については、ほとんどの方が「関心がある」と答えている。

健康診断については、「毎年受けている」と「隔年で受けている」を合わせると 86.8%になるが、「受けたことがない」と答えた方が 4.6%あった。健康診断はどこで受けていますかの問いには 43.6%の方が「職場」と答えており、お勤めの方は職場で受けられる方が多いことがわかる。受けない理由はなんですかの問いに、一番多かったのは「面倒」だった。がん検診について、「毎年受けている」と「隔年で受けている」を合わせると 71.6%であり、「受けたことがない」と答えた方が 16.7%あった。受けているがん検診の種類では、「大腸がん」22.4%、「胃がん」22.2%、「肺がん」20.4%、「子宮がん」13.1%、「乳がん」11.6%となっている。受けない理由としては、こちらも「面倒」と答えた方が一番多く、次いで「受け方がわからない」「時間がない」だった。これらのことから、村民の健康意識を高める取組みが必要であるとともに、健診の周知や受診勧奨、受診しやすい環境整備が必要であると考えられる。

ストレスについては男女ともおよそ 3 人に 2 人の方が「感じている」と答えている。何にストレスを感じていますかの問いには「仕事」が一番多く、次いで「人間関係」、「体調」の順であった。男女別では、女性は「人間関係」、男性では「仕事」と答えた方の割合が多く「人間関係」と答えた方の約 2 倍あった。

ストレス解消法の問いには、「趣味」と答えた方が一番多く、次いで「おしゃべり」、「食べ物」の順であった。男女別でみると、女性では「おしゃべり」が一番多く、次いで「趣味」「食べ物」が多かった。男性は、「おしゃべり」の割合がかなり低くなり、「趣味」や「お酒」「運動」が多かった。

たばこについては、「吸わない」と「やめた」を合わせると 83.8%となり、「吸っている」は 13.0%であった。男女別でみると男性で「吸っている」と答えた方は 26.2%、女性は 3.1%と男性が多いことがわかる。たばこの害については、「知らない」と答えた方は 1.2%で、ほとんどの方が害については何かしら認識があるという結果であったが、今後も健康への悪影響の周知に努めるなど、引き続きたばこ対策に取り組んでいく必要がある。

朝食はふだん何時頃に食べますかの問いには「7時～8時」が一番多かったが、6.6%の方が「食べない」と答えており、脳のエネルギー不足により集中力の低下が考えられ、仕事への影響も懸念される。夕食はふだん何時頃に食べますかの問いには「18時～19時」が一番多く、17時～21時までを合わせると 92%とな

った。間食については、朝食後から昼食までの間食と夕食後から寝る前までの間食は「食べない」と答えた方が一番多く、昼食後から夕食までの間食は「毎日食べる」と答えた方が一番多かった。夕食後から寝る前までの間食については、「毎日食べる」と「週5～6日食べる」を合わせると20.7%となり、約2割の方が習慣的に夜間に間食をすると答えた。何を間食しますかの問いには、「せんべい・おかき」が一番多く、次いで「スナック菓子」だった。これらのことから、食事はもちろん、間食も含めた食習慣が身体に及ぼす影響について普及啓発を行うとともに、食習慣の改善に向けた取り組みが必要であると考ええる。

アルコール類を飲むことがありますかの問いには、53.3%の方が「飲まない」と答え、「毎日飲む」と答えた方が14.2%であった。男女別でみると、男性では「毎日飲む」「週に4～6日飲む」を合わせると約4割の方に飲酒の習慣があることがわかるが、ストレス解消法に「飲酒」があることから、ストレスが飲酒の習慣に影響していることも考えられる。1日に飲む量は平均どれくらいですかの問いには、飲む方の約6割が「1合未満」と答え、約3割の方が「1～2合」と答えている。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度（ビールだと中瓶1本、日本酒だと1合）であるとされており、適正な飲酒に関する正しい知識の普及啓発に努める必要があると考ええる。

惣菜の利用については、59.5%の方が利用すると答えた。内訳としては、「週に1～2回利用する」と答えた方が31.6%と一番多く、「毎日利用する」と答えた方は10.4%であった。利用する惣菜の種類は何ですかの問いに、惣菜を利用する方のうち約4割が「主菜」と答えている。惣菜の味付けについては、利用する方の約半数が「ちょうどよい」と答えたが、約4割の方が「濃いと感じる」と答えている。男女別でみると、女性は利用する方のうち約半数の方が「濃いと感じる」と答えているが、男性は利用する方のうち3人に2人が「ちょうどよい」と答えている。男性の方が濃い味を好む傾向があり、また惣菜の味付けをちょうどよいと感じている人は家庭での食事の味付けが濃い可能性も考えられるため、惣菜や外食だけでなく家庭での食事についても減塩の意識を持ってもらうなど、今後も減塩対策が必要であると考ええる。

## 【おわりに】

このたび実施しました「健康に関するアンケート調査」には1,584人という沢山の方にご回答をいただきました。この結果を分析し、今後の健康増進事業に活かしていきたいと考えます。ご協力いただきありがとうございました。