

**第3次ニセコ町健康づくり計画策定に資する
基礎調査報告書**

令和3年12月

ニセコ町

目 次

I はじめに.....	1
1 調査目的.....	1
2 調査の概要.....	1
2.1 アンケート調査について.....	1
2.2 関係団体の意見聴取について.....	2
3 集計・分析の留意事項.....	2
II 健康づくりに関する意識調査の結果.....	3
1 未成年のお子さんを対象とした調査結果.....	3
1.1 基本属性.....	3
1.2 未就学のお子さんについて.....	4
1.3 お子さんの健康について.....	5
1.4 お子さんの食生活について.....	8
1.5 お子さんの運動や身体活動について.....	10
1.6 こころの健康・休養について.....	11
2 20～64歳を対象とした調査結果.....	13
2.1 基本属性.....	13
2.2 健康意識について.....	14
2.3 食生活について.....	19
2.4 運動や身体活動について.....	22
2.5 こころの健康・休養について.....	25
2.6 歯の健康について.....	27
2.7 タバコや飲酒について.....	28
2.8 ご近所づきあいや地域活動について.....	30
3 65歳以上を対象とした調査結果.....	31
3.1 基本属性.....	31
3.2 健康意識について.....	32
3.3 食生活について.....	37
3.4 運動や身体活動について.....	39
3.5 こころの健康・休養について.....	41
3.6 歯の健康について.....	43
3.7 タバコや飲酒について.....	44
3.8 ご近所づきあいや地域活動について.....	46
4 まとめ.....	47
4.1 未成年のお子さんを対象とした調査.....	47
4.2 20～64歳を対象とした調査.....	47
4.3 65歳以上を対象とした調査.....	48
III 関係団体の意見聴取の結果.....	50
IV 参考資料.....	51

I はじめに

1 調査目的

「第3次ニセコ町健康づくり計画」（計画期間：令和4年度から令和13年度）策定のための基礎資料を得ることを目的とし、「ニセコ町健康づくりに関する意識調査」および「関係団体の意見聴取」を実施しました。

本計画は、乳幼児から高齢者までを計画の対象とすることから、「未成年のお子さんに関する調査（調査対象：未成年の保護者）」「20～64歳を対象とした調査」「65歳以上を対象とした調査」に分けて、健康状態、健康づくりに関する意識等を尋ねるアンケート調査を実施しました。

また、地域における健康づくりに関する取り組み状況や課題等を把握するために保健委員を対象とした意見聴取を実施しました。

2 調査の概要

2.1 アンケート調査について

アンケート調査の概要は、以下の通りです。

なお、本調査の調査対象者は日本国籍の町民から無作為で抽出し、調査票を郵送で発送・回収しました。

区分	調査対象者	調査期間	発送数	回収数 (回収率)	有効回答数 (有効回答率)
未成年のお子さんに関する調査	19歳以下の未成年の保護者 (令和3年4月1日時点)	令和3年 11月16日	374	169 (45.2%)	168 (44.9%)
20～64歳の方	20～64歳の方 (令和3年4月1日時点)	～ 11月30日	600	218 (36.3%)	218 (36.3%)
65歳以上の方	65歳以上の方 (令和3年4月1日時点)		322	194 (60.2%)	194 (60.2%)

2.2 関係団体の意見聴取について

関係団体の意見聴取は、保健委員を対象に年1回実施している「保健委員会」の中で実施しました。

意見聴取の概要は、以下の通りです。

会議名	「保健委員会」
参加者	市街地以外の地区の保健委員12名（40～70歳代の女性）
日時	12月10日（金）13：30～15：30
場所	ニセコ町民センター 2F 研修室2
内容	13：30～14：10 保健委員の役割や健康づくり係事業について報告 14：20～15：30 健康づくり計画策定の意見聴取（グループワーク） グループワークは、参加者を2グループに分け、下記のテーマで意見を頂いた。 ①地域における健康づくりに関する取組として、具体的にどのようなことをしていますか？ ②ニセコ町では「食生活」「運動」「こころの健康」「歯の健康」「生活習慣（たばこ、飲酒、生活習慣病）」5つのテーマで健康づくりを進めています。地域で健康づくりに関する取組を進める中で、今後、力を入れた方がよいと思うテーマは何ですか？なぜ、そのように思いますか？具体的にどのような取組をしたらよい等のアイデアはありますか？ ③地域において健康づくりに関する取組をする中で、課題になっていることはありますか？

3 集計・分析の留意事項

本報告書内の図表においては、有効回答数を「N」で表記しています。また、クロス集計表については、それぞれの項目に対応する合計に有効回答数を表記しています。

図表中の構成比（％）は、小数点第2位以下を四捨五入したものであり、端数処理のため、合計は必ずしも100%にならない場合があります。

各設問は無回答を含みますが、特段断りのない設問については、無回答を含めて有効回答数としています。

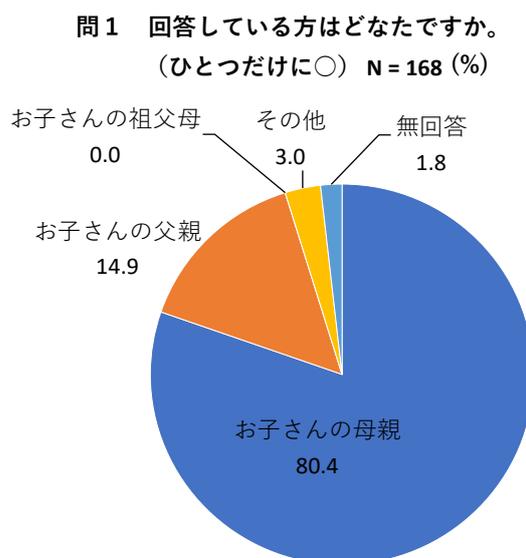
Ⅱ 健康づくりに関する意識調査の結果

1 未成年のお子さんを対象とした調査結果

1.1 基本属性

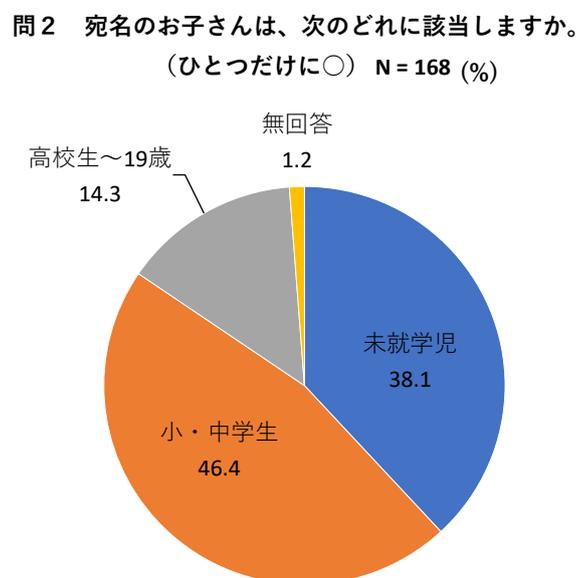
(1) 回答者

回答者は、「お子さんの母親」が80.4%と最も多く、次いで「子どもの父親」が14.9%となっています。



(2) 調査対象となるお子さん

宛名のお子さん（調査対象）は、「小・中学生」が46.4%と最も多く、次いで「未就学児」が38.1%、「高校生～19歳」が14.3%となっています。

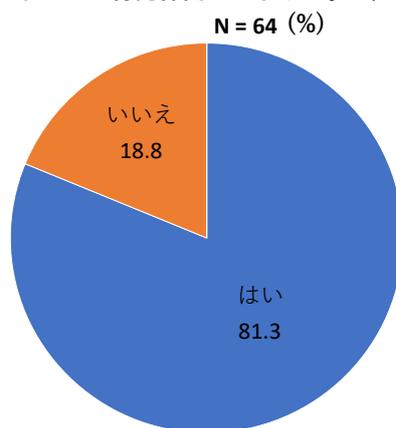


1.2 未就学のお子さんのことについて

(1) 育児仲間

宛名のお子さんが未就学児の回答者に、育児仲間がいるか尋ねたところ、「はい（いる）」が81.3%、「いいえ（いない）」が18.8%となっています。

問3 あなたには育児仲間がいますか。（ひとつだけに○）

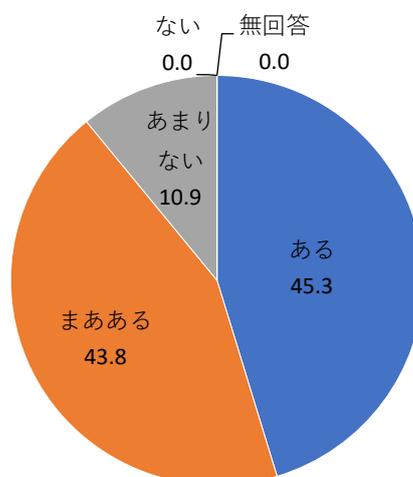


(2) お子さんと過ごす時間

宛名のお子さんが未就学児の回答者に、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間があるか尋ねたところ、「ある」が45.3%、「まあある」が43.8%、「あまりない」が10.9%となっています。

問4 ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。

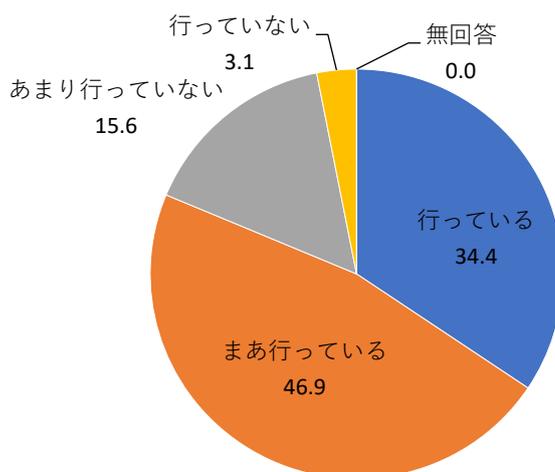
（ひとつだけに○） N = 64 (%)



(3) 家庭内での事故予防対策

宛名のお子さんが未就学児の回答者に、家庭内で「窒息、溺死、転落、誤飲」の予防対策を行っているか尋ねたところ、「行っている」が34.4%、「まあ行っている」が46.9%、「あまり行っていない」が15.6%、「行っていない」が3.1%となっています。

問5 家庭内で「窒息、溺死、転落、誤飲」の予防対策を行っていますか。
(ひとつだけに○) N = 64 (%)

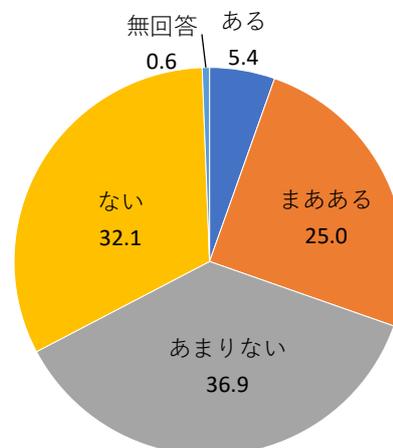


1.3 お子さんの健康について

(1) 成長・発達・病気で心配なこと

お子さんの成長・発達・病気のこと、心配なことがあるか尋ねたところ、「ある」が5.4%、「まあある」が25.0%、「あまりない」が36.9%、「ない」が32.1%となっています。

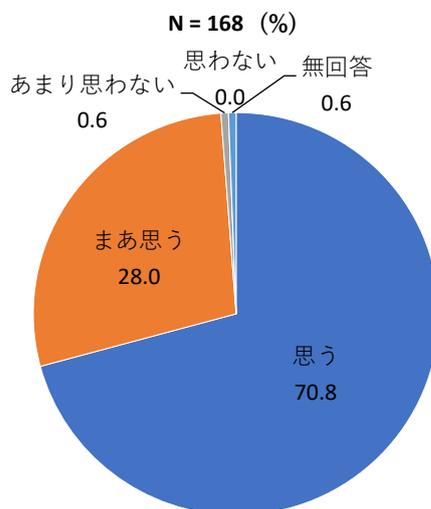
問6 お子さんの成長・発達・病気のこと、心配なことがありますか。
(ひとつだけに○) N = 168 (%)



(2) 毎日の生活

お子さんが毎日元気に過ごせていると思うか尋ねたところ、「思う」が70.8%、「まあ思う」が28.0%となっています。

問7 お子さんは、毎日、元気に過ごせていると思いますか。(ひとつだけに○)

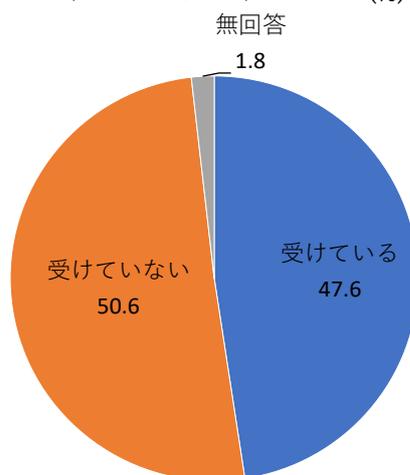


(3) 定期的な歯科健診

お子さんは、学校、町の健診以外に、定期的な歯科健診を受けているか尋ねたところ、「受けている」が47.6%、「受けていない」が50.6%となっています。

問8 お子さんは、学校、町の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。

(ひとつだけに○) N = 168 (%)



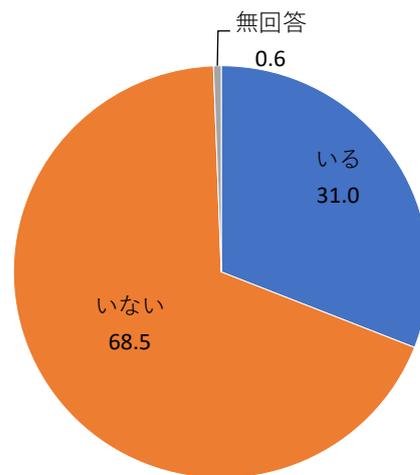
(4) お子さんの近くで喫煙する人

お子さんの近くで喫煙する人がいるか尋ねたところ、「いる」が31.0%、「いない」が68.5%となっています。

「いる」と回答した回答者に家庭内での禁煙・分煙などの取り組みを尋ねたところ、「家の中では禁煙している」が50.0%と最も多く、次いで「喫煙する場所を決めて吸っている」が46.2%となっています。

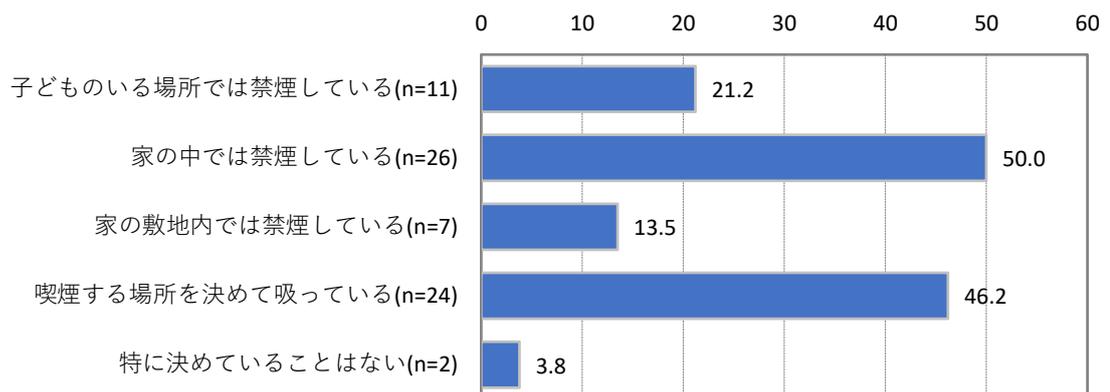
問9 お子さんの近くで喫煙する人はいますか。(ひとつだけに○)

N = 168 (%)



問9-1 問9で「1. いる」を選んだ方にうかがいます。家庭内で禁煙・分煙などの取り組みをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

N = 52 (%)

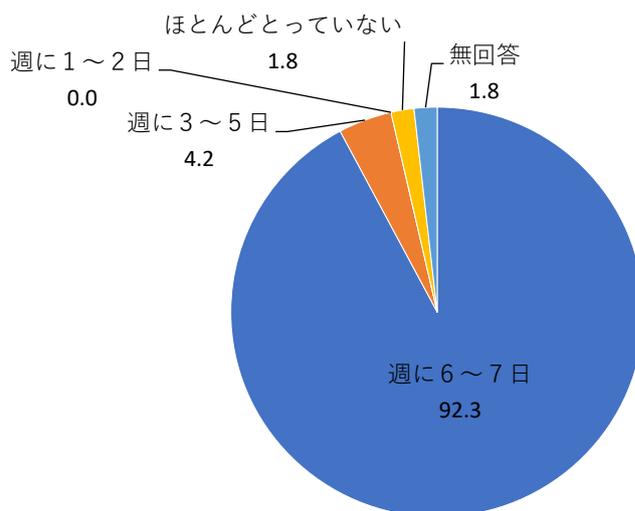


1.4 お子さんの食生活について

(1) お子さんの朝食をとる頻度

お子さんの朝食をとる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が92.3%となっています。

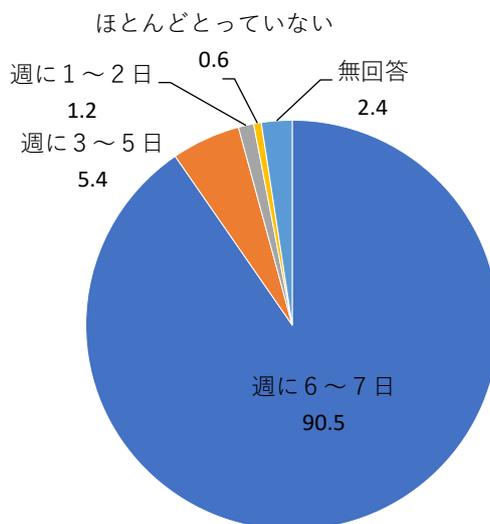
問10 お子さんが朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
N = 168 (%)



(2) お子さんが1日3食とる頻度

お子さんが1日3食とる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が90.5%となっています。

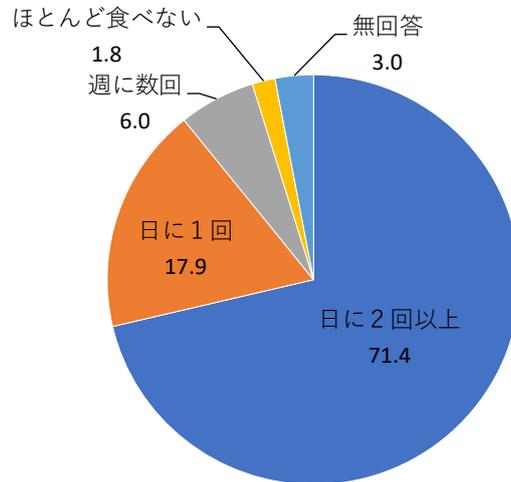
問11 お子さんが一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
N = 168 (%)



(3) 主食・主菜・副菜のそろった食事

お子さんの献立の中で、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度を尋ねたところ、「日に2回以上」が71.4%、「日に1回」が17.9%となっています。

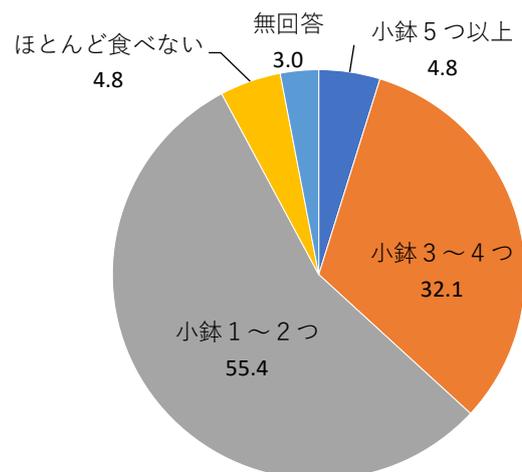
問12 お子さんの献立の中で、主食・主菜・副菜のそろった食事はどの程度ですか。
(ひとつだけに○) N = 168 (%)



(4) 野菜、きのこ、海藻類の摂取量

お子さんは、野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べているか尋ねたところ、「小鉢1~2つ」が55.4%と最も多く、次いで「小鉢3~4つ」が32.1%となっています。

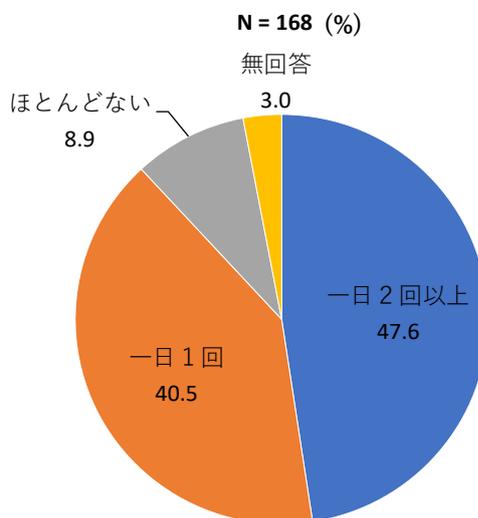
問13 お子さんは、野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。
(ひとつだけに○) N = 168 (%)



(5) 家族そろった食事

家族そろって一日に何回食事をするか尋ねたところ、「一日2回以上」が47.6%、「一日1回」が40.5%となっています。

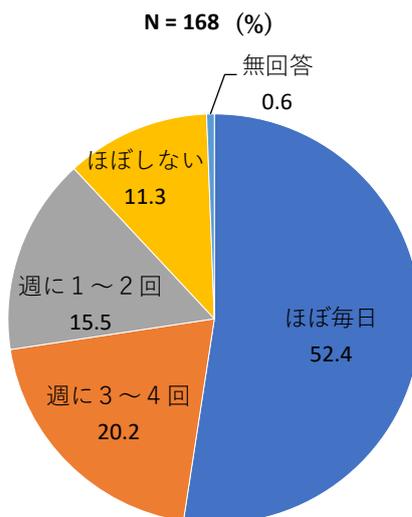
問14 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)



1.5 お子さんの運動や身体活動について

お子さんは、からだを動かす遊びを日頃しているか尋ねたところ、「ほぼ毎日」が52.4%、「週に3~4回」が20.2%、「週に1~2回」が15.5%となっています。

問15 お子さんは、からだを動かす遊びを日頃していますか。(ひとつだけに○)

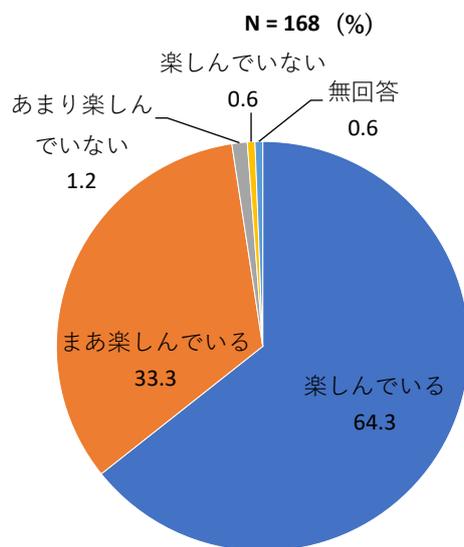


1.6 こころの健康・休養について

(1) お子さんと過ごす時間

お子さんと過ごす時間を楽しんでいるか尋ねたところ、「楽しんでいる」が64.3%、「まあ楽しんでいる」が33.3%となっています。

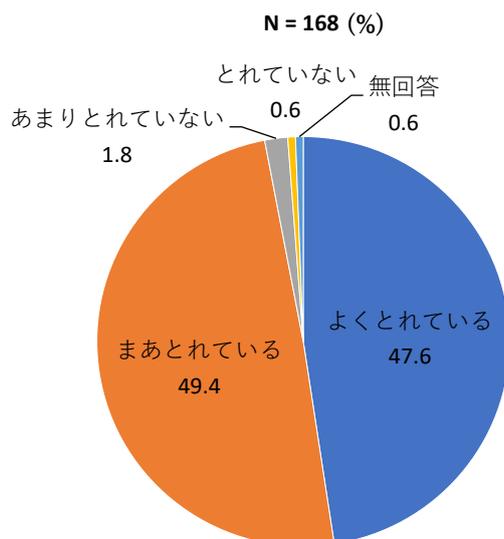
問16 お子さんと過ごす時間を楽しんでいますか。(ひとつだけに○)



(2) お子さんとのコミュニケーション

お子さんとのコミュニケーションはとれているか尋ねたところ、「よくとれている」が47.6%、「まあとれている」が49.4%となっています。

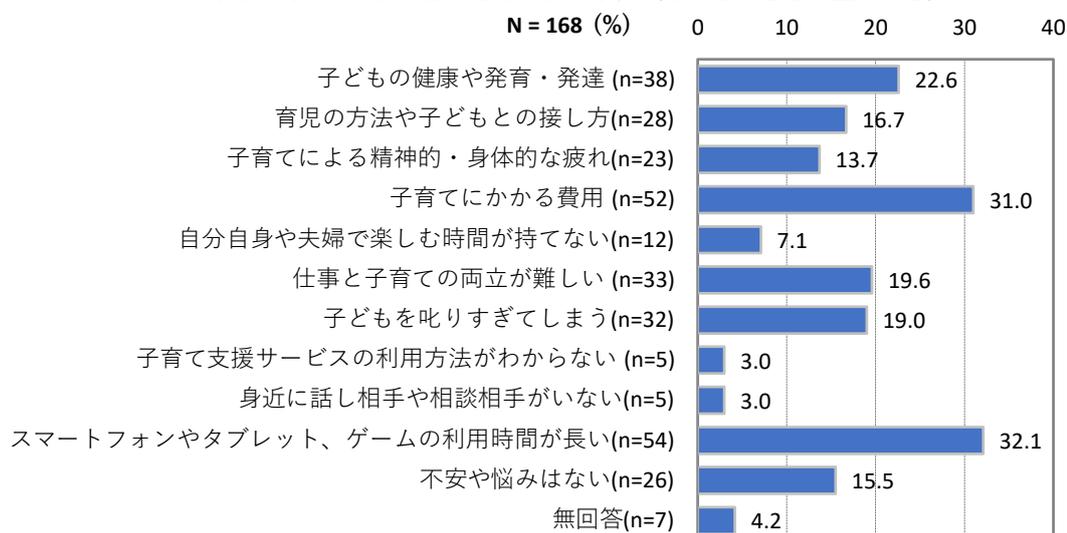
問17 お子さんとのコミュニケーションはとれていますか。(ひとつだけに○)



(3) 育児に対しての不安や悩み

育児に対しての不安や悩みを尋ねたところ、「スマートフォンやタブレット、ゲームの利用時間が長い」が32.1%と最も多く、次いで「子育てにかかる費用」が31.0%、「子どもの健康や発育・発達」が22.6%となっています。

問18 育児に対して不安や悩みはありますか。(あてはまるもの全てに○)

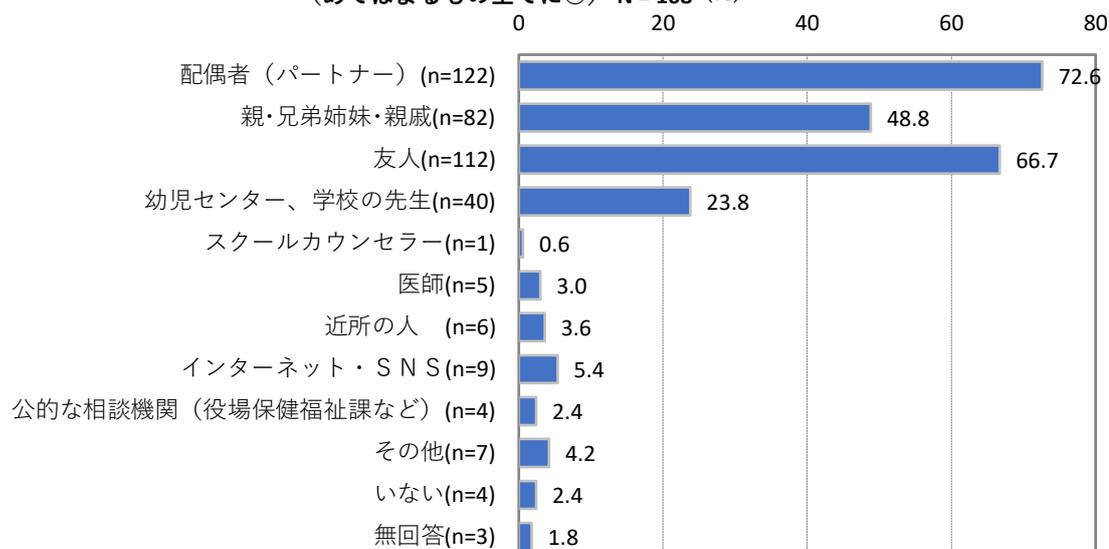


(4) 子育てに関する不安や悩みの相談先

子育てに関する不安や悩みの相談先を尋ねたところ、「配偶者（パートナー）」が72.6%と最も多く、次いで「友人」が66.7%、「親・兄弟姉妹・親戚」が48.8%となっています。

問19 子育てについての悩みや不安は、誰あるいはどこに相談しますか。

(あてはまるもの全てに○) N = 168 (%)

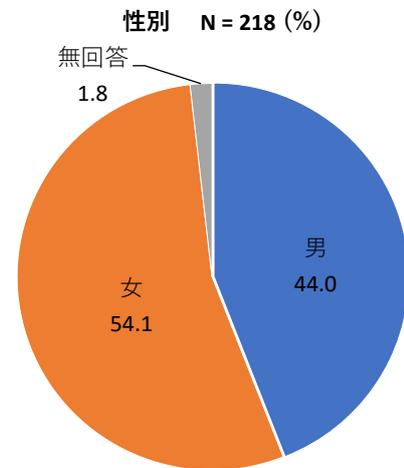


2 20～64 歳を対象とした調査結果

2.1 基本属性

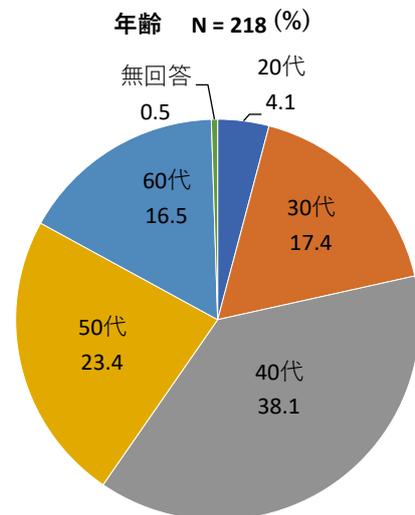
(1) 性別

性別は、「男」が44.0%、「女」が54.1%となっています。



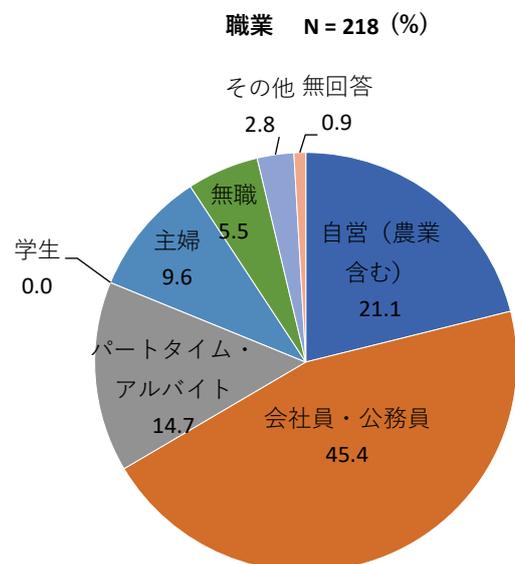
(2) 年齢

年齢は、「40代」が38.1%と最も多く、次いで「50代」が23.4%となっています。



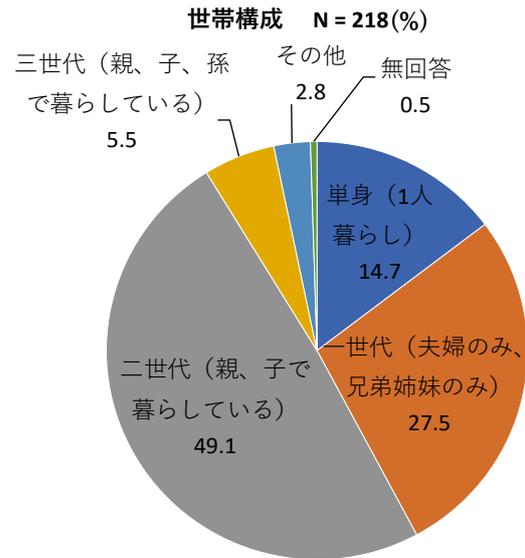
(3) 職業

職業は、「会社員・公務員」が45.4%と最も多く、次いで「自営（農業含む）」が21.1%となっています。



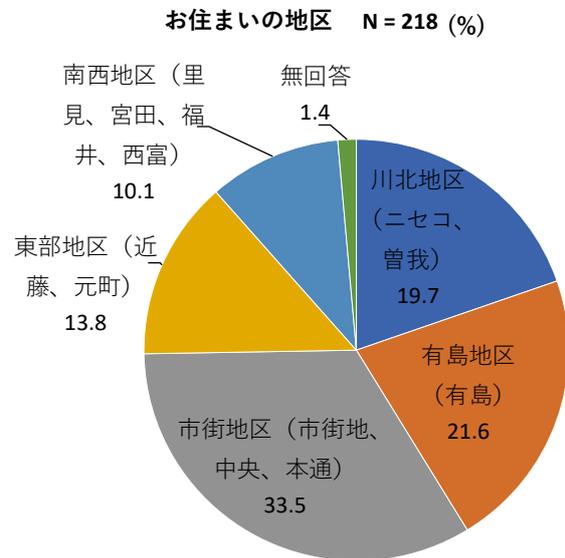
(4) 世帯構成

世帯構成は、「二世帯（親、子で暮らしている）」が49.1%と最も多く、次いで「一世帯（夫婦のみ、兄弟姉妹のみ）」が27.5%となっています。



(5) お住まいの地区

お住まいの地区は、「市街地区（市街地、中央、本通）」が33.5%と最も多く、次いで「有島地区（有島）」が21.6%、「川北地区（ニセコ、曾我）」が19.7%となっています。

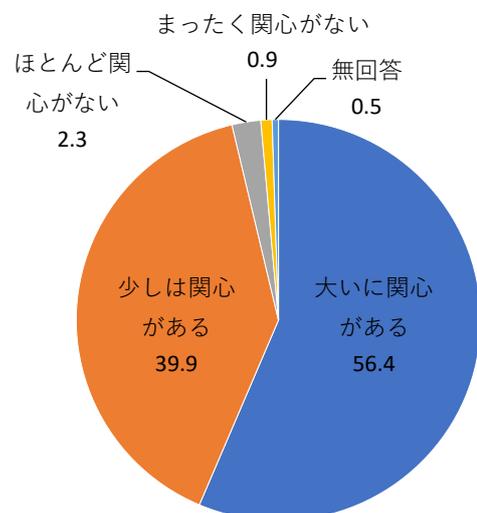


2.2 健康意識について

(1) 自分自身の健康に対する関心

自分自身の健康に関心を持っているか尋ねたところ、「大いに関心がある」が56.4%、「少しは関心がある」が39.9%となっています。

問1 自分自身の健康に関心を持っていますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)

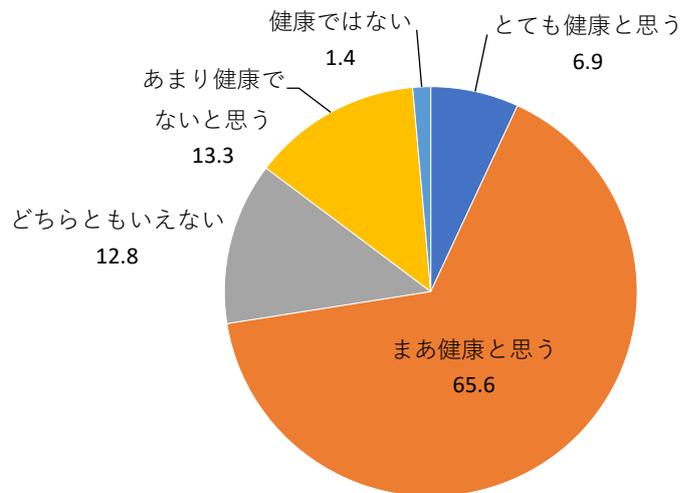


(2) 自分の健康状態

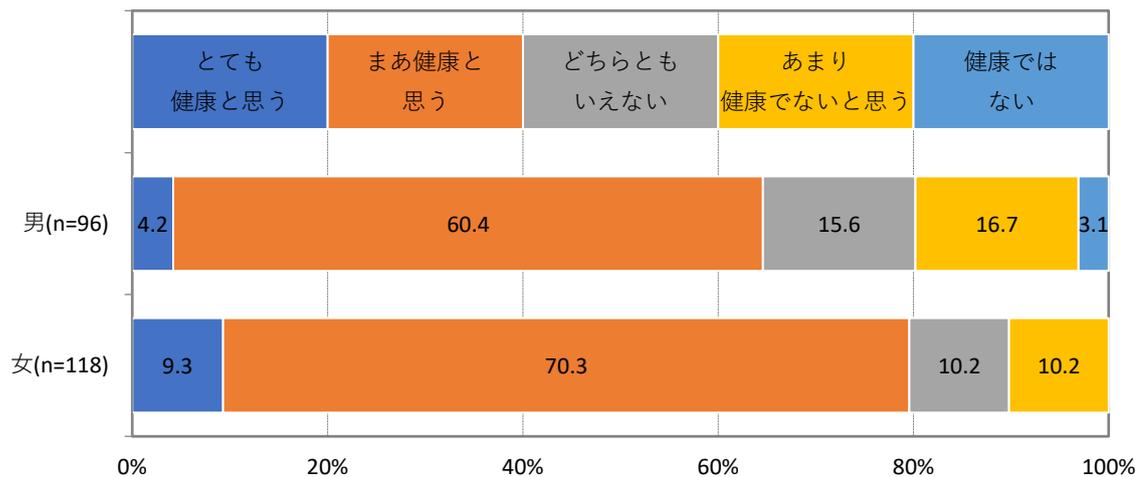
自分の健康状態をどう感じているか尋ねたところ、「とても健康と思う」が6.9%、「まあ健康と思う」が65.6%、「どちらともいえない」が12.8%、「あまり健康でないと思う」が13.3%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ健康と思う（「とても健康と思う」と「まあ健康と思う」の合算値）割合が低いことわかります。

問2 自分の健康状態をどのように感じていますか。（ひとつだけに○）
N = 218 (%)



問2 自分の健康状態をどのように感じていますか。
（ひとつだけに○）×性別 N = 214 (%)

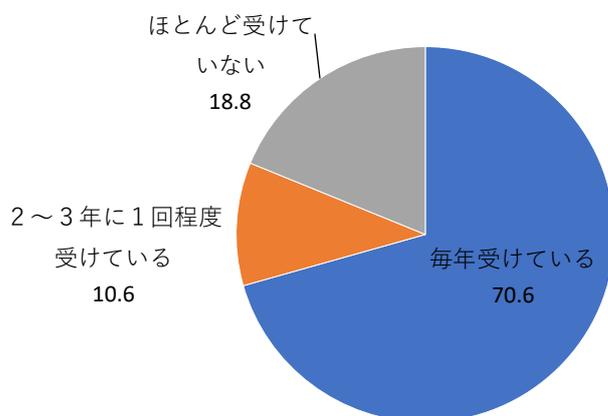


(3) 定期的な健康診断

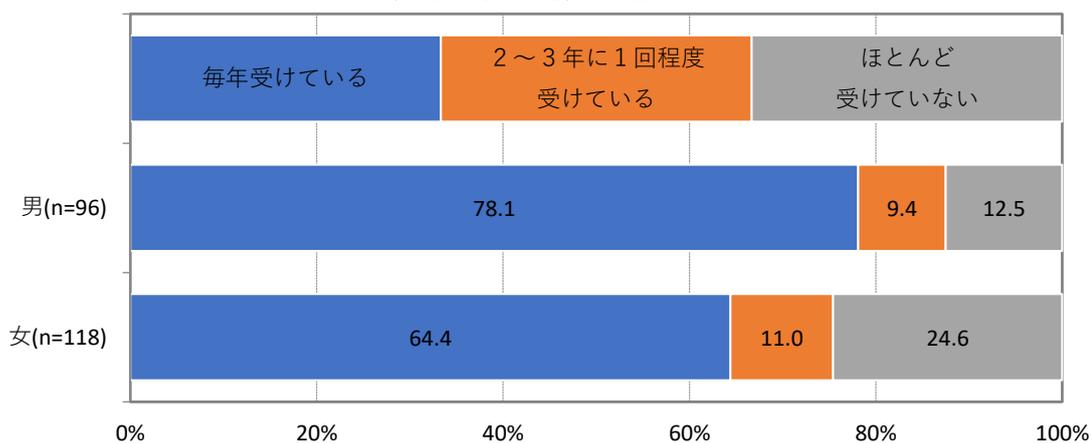
定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けているか尋ねたところ、「毎年受けている」が70.6%、「2~3年に1回程度受けている」が10.6%、「ほとんど受けていない」が18.8%となっています。

男女別にみると、女性は男性に比べ健康診断を「ほとんど受けていない」の割合が高いことわかります。

問3 定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けていますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)



問3 定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けていますか。
(ひとつだけに○) × 性別 N = 214 (%)

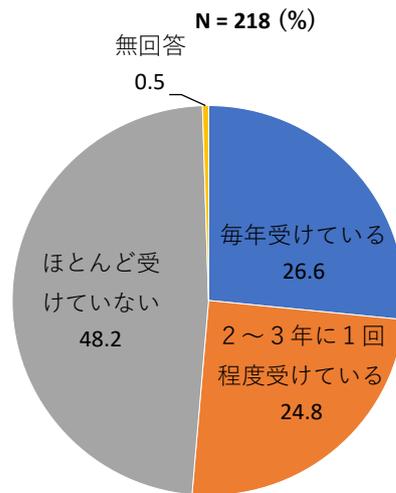


(4) 定期的ながん検診

定期的ながん検診を受けているか尋ねたところ、「毎年受けている」が26.6%、「2~3年に1回程度受けている」が24.8%、「ほとんど受けていない」が48.2%となっています。

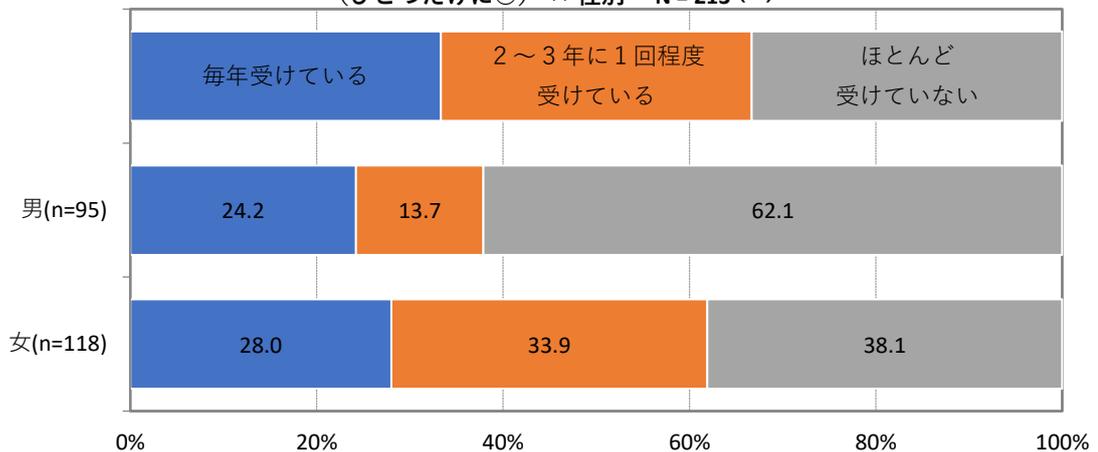
男女別にみると、男性は女性に比べがん検診を「ほとんど受けていない」の割合が高いことがわかります。

問4 定期的ながん検診を受けていますか。(ひとつだけに○)



問4 定期的ながん検診を受けていますか。

(ひとつだけに○) × 性別 N = 213 (%)



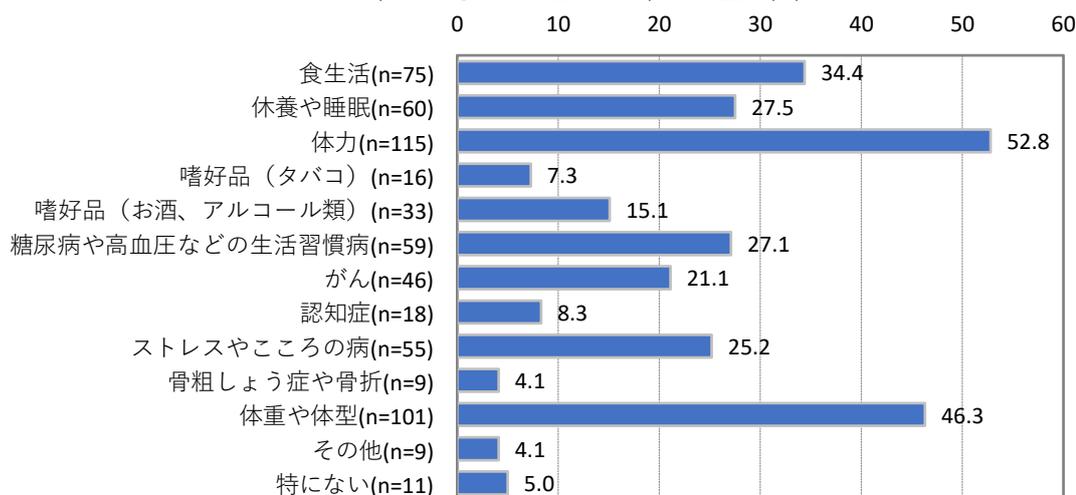
(5) 健康に関して気になること

自分の健康に関することで、気になることを尋ねたところ、「体力」が52.8%と最も多く、次いで「体重や体型」が46.3%、「食生活」が34.4%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ「嗜好品（タバコ）」「嗜好品（お酒、アルコール類）」「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」の割合が高いことわかります。

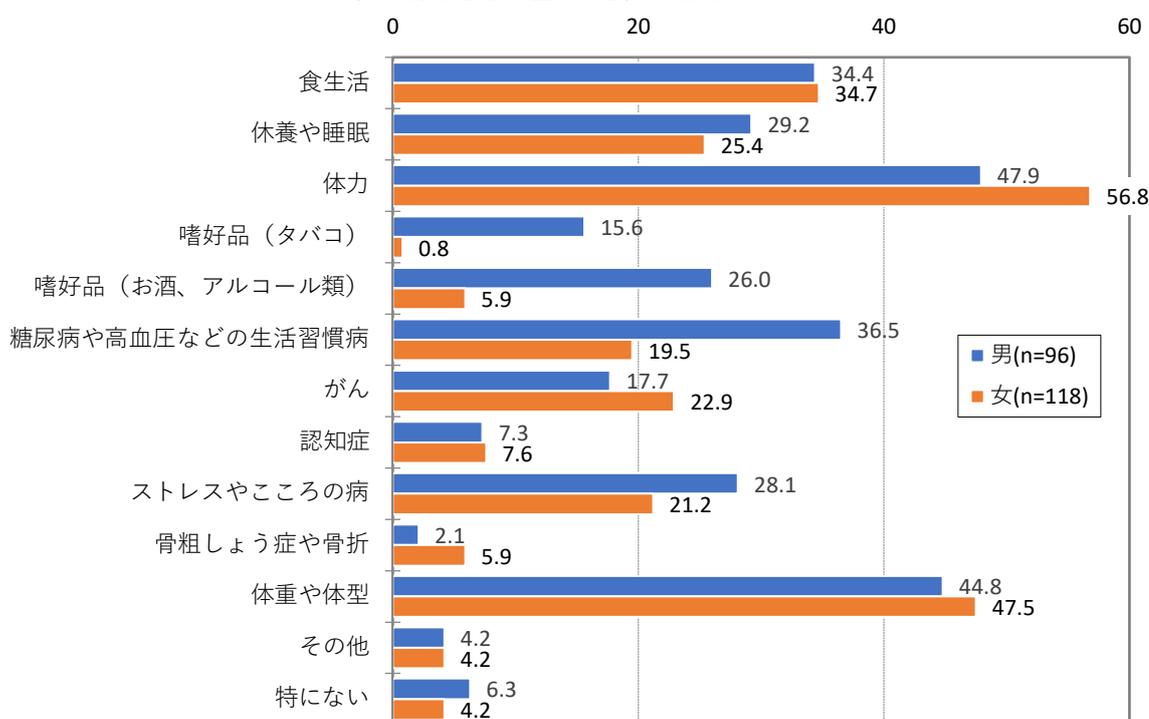
問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。

(あてはまるもの全てに○) N = 218 (%)



問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。

(あてはまるもの全てに○) × 性別 N = 214 (%)

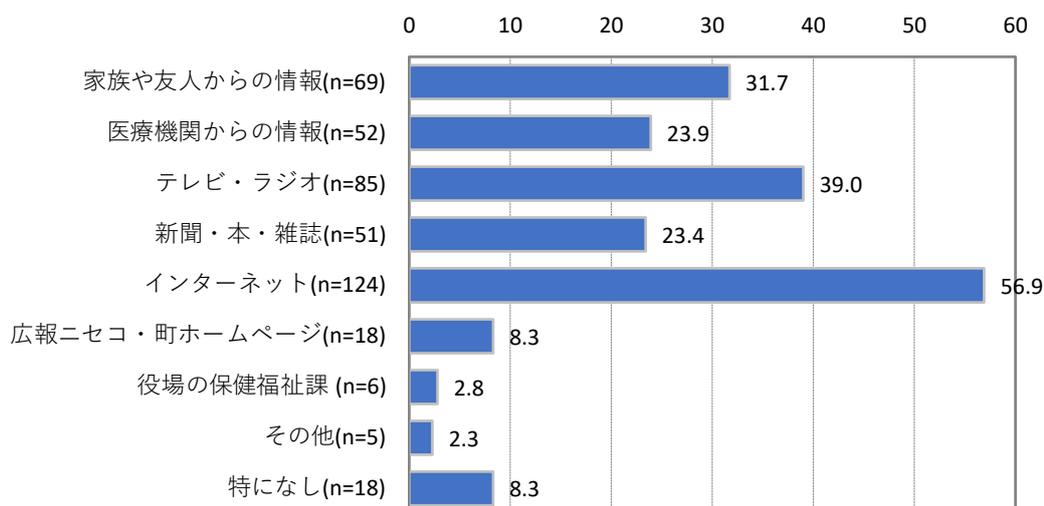


(6) 健康づくりに関する情報の入手先

健康づくりに関する情報をどこから得ているか尋ねたところ、「インターネット」が56.9%と最も多く、次いで「テレビ・ラジオ」が39.0%、「家族や友人からの情報」が31.7%となっています。

問6 健康づくりに関する情報を主にどこから得ていますか。

(あてはまるもの全てに○) N = 218 (%)



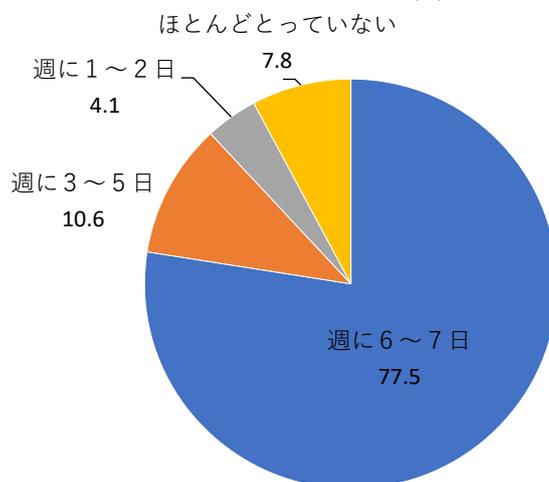
2.3 食生活について

(1) 朝食をとる頻度

朝食をとる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が77.5%、「週3~5日」が10.6%、「週に1~2日」が4.1%、「ほとんどとっていない」が7.8%となっています。

問7 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

N = 218 (%)

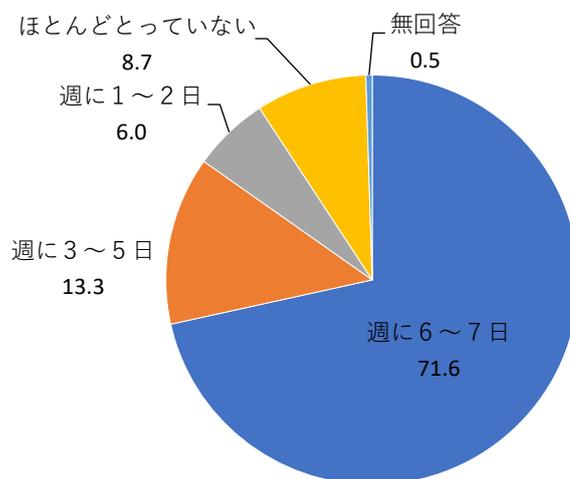


(2) 一日に3食とる頻度

一日に3食とる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が71.6%、「週に3~5日」が13.3%、「週に1~2日」が6.0%、「ほとんどとっていない」が8.7%となっています。

問8 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

N = 218 (%)

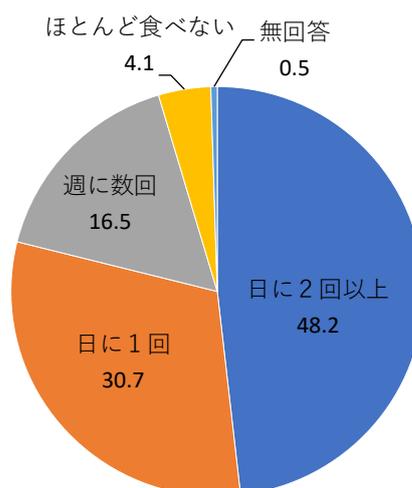


(3) 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度

主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度を尋ねたところ、「日に2回以上」が48.2%、「日に1回」が30.7%、「週に数回」が16.5%となっています。

問9 主食・主菜・副菜のそろった食事をどの程度していますか。

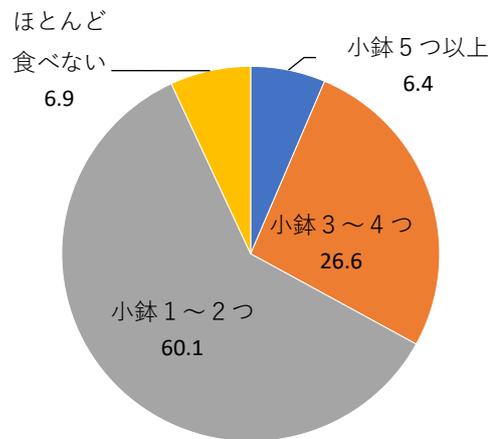
(ひとつだけに○) N = 218 (%)



(4) 野菜、きのこ、海藻類の摂取量

野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べてるか尋ねたところ、「小鉢1~2つ」が60.1%と最も多く、次いで「小鉢3~4つ」が26.6%となっています。

問10 野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。(ひとつだけに○)
N = 218 (%)

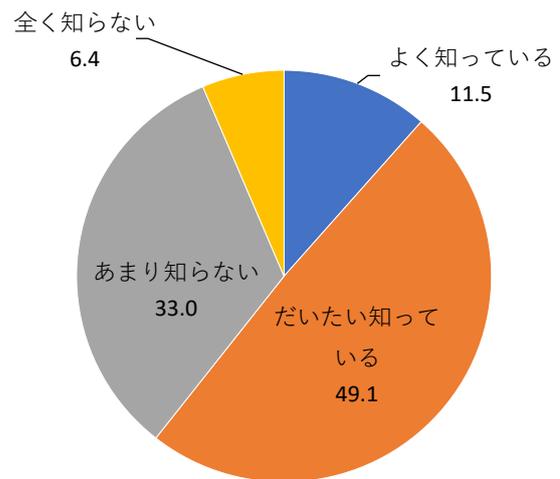


(5) 自分に合った食事内容、量

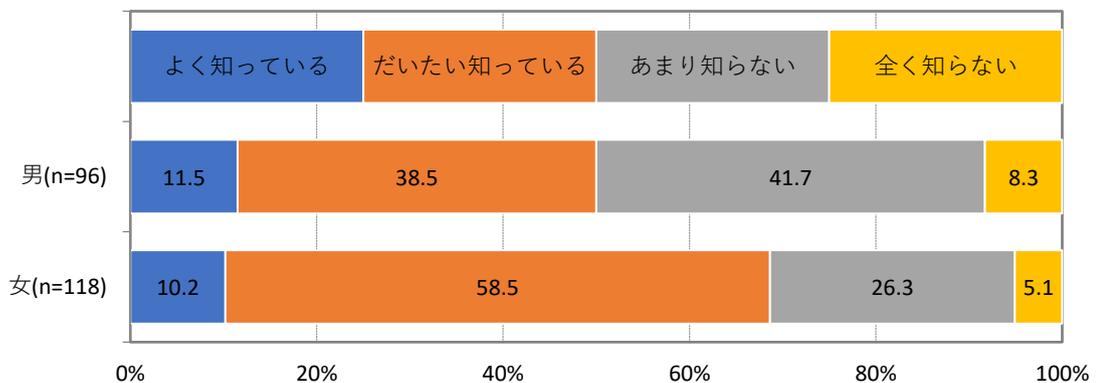
自分に合った食事内容や量を知っているか尋ねたところ、「よく知っている」が11.5%、「だいたい知っている」が49.1%、「あまり知らない」が33.0%、「全く知らない」が6.4%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ自分に合った食事内容や量を知らない（「あまり知らない」と「知らない」の合算値）割合が高いことがわかります。

問11 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。(ひとつだけに○)
N = 218 (%)



問11 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。
(ひとつだけに○) × 性別 N = 214 (%)

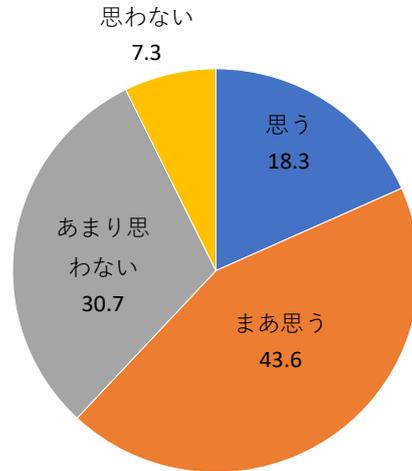


2.4 運動や身体活動について

(1) 年齢相応の体力について

年齢相応の体力があると思うか尋ねたところ、「思う」が18.3%、「まあ思う」が43.6%、「あまり思わない」が30.7%、「思わない」が7.3%となっています。

問12 年齢相応の体力があると思いますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)

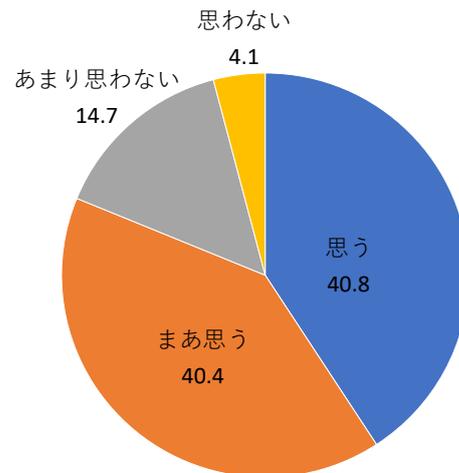


(2) 運動不足だと思うか

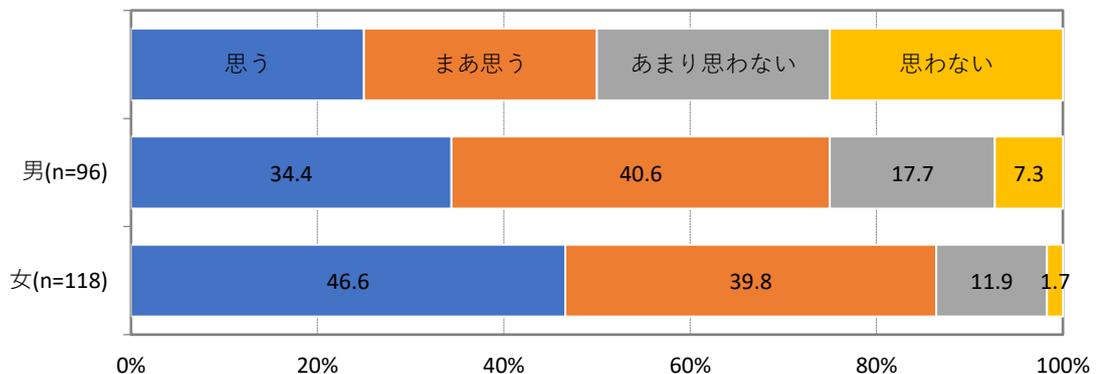
運動不足だと思うか尋ねたところ、「思う」が40.8%、「まあ思う」が40.4%、「あまり思わない」が14.7%、「思わない」が4.1%となっています。

男女別にみると、女性は男性に比べ、運動不足だと思う（「思う」と「まあ思う」の合算値）割合が高いことがわかります。

問13 あなたは、運動不足だと思いますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)



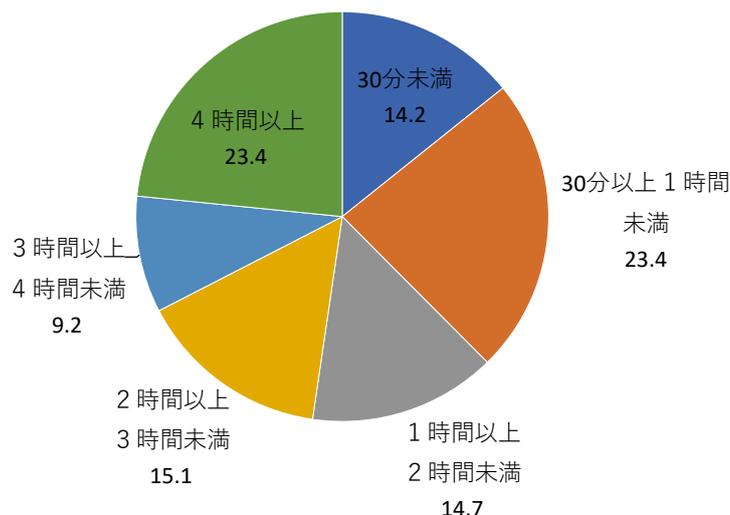
問13 あなたは、運動不足だと思いますか。
(ひとつだけに○) × 性別 N = 214 (%)



(3) 身体を動かしている時間

ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいか尋ねたところ、「30分以上1時間未満」と「4時間以上」がともに23.4%と最も多く、次いで「2時間以上3時間未満」が15.1%となっています。

問14 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。（歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含まず）（ひとつだけに○）
N = 218 (%)



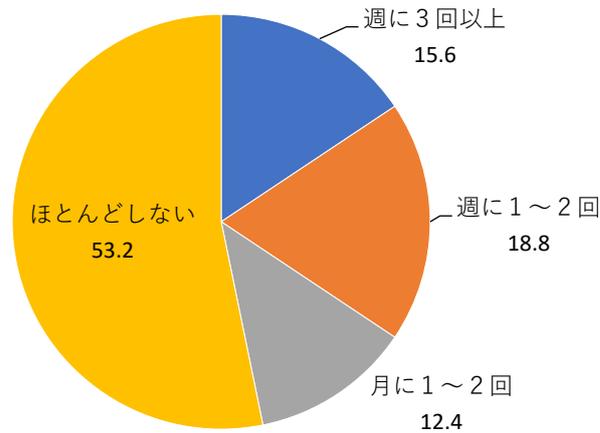
(4) 1回30分以上の汗を流す程度かつ1年以上継続している運動

1回30分以上の汗を流す程度かつ1年以上継続している運動の頻度を尋ねたところ、「ほとんどしない」が53.2%と最も多く、次いで「週に1~2回」が18.8%となっています。

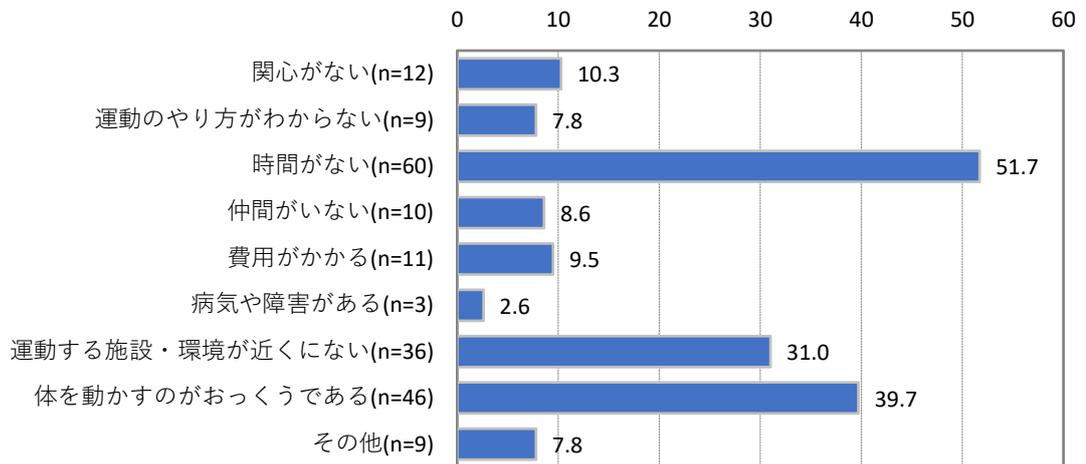
また、「ほとんどしない」と回答した回答者に運動をしていない理由を尋ねたところ、「時間がない」が51.7%と最も多く、次いで「体を動かすのがおっくうである」が39.7%、「運動する施設・環境が近くにない」が31.0%となっています。

男女別にみると、女性は男性に比べ、「運動する施設・環境が近くにない」の割合が高いことがわかります。

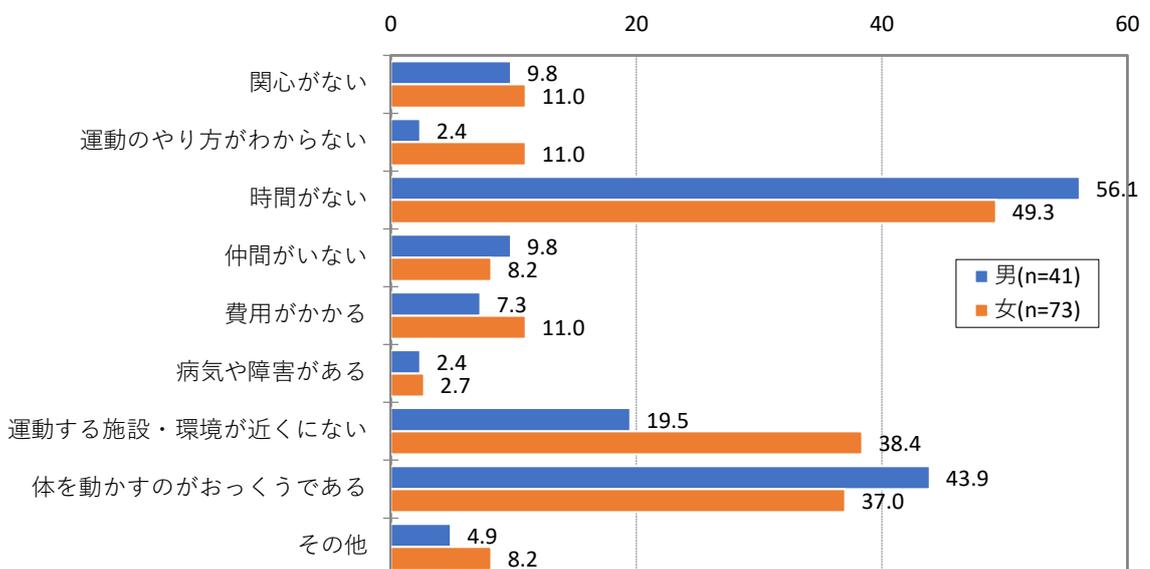
問15 1回30分以上の汗を流す程度かつ1年以上継続している運動を、どれくらいの頻度でしていますか。(ひとつだけに○) N = 218 (%)



問15-1 問15で「4. ほとんどしない」と回答した方にお尋ねします。あなたが運動をしていない理由は何ですか。(主なもの3つまで○) N = 116 (%)



問15-1 問15で「4. ほとんどしない」と回答した方にお尋ねします。あなたが運動をしていない理由は何ですか。(主なもの3つまで○) × 性別 N = 114 (%)

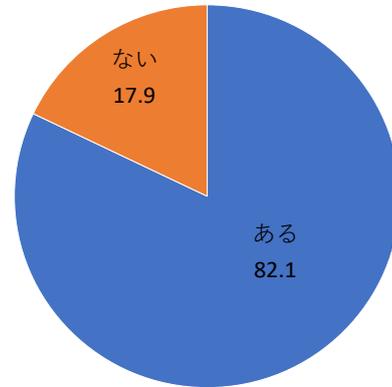


2.5 ころの健康・休養について

(1) 気持ちの張りや生きがい

気持ちの張りや生きがいがあるか尋ねたところ、「ある」が82.1%、「ない」が17.9%となっています。

問16 気持ちの張りや生きがいがありますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)

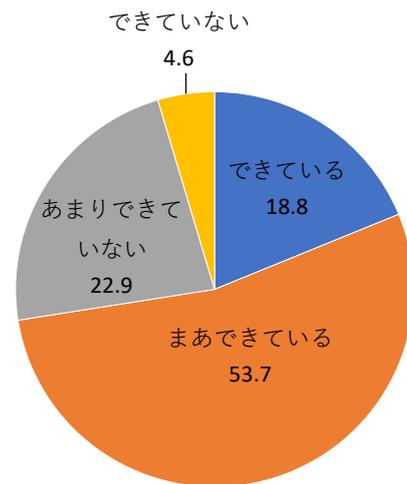


(2) ストレス解消

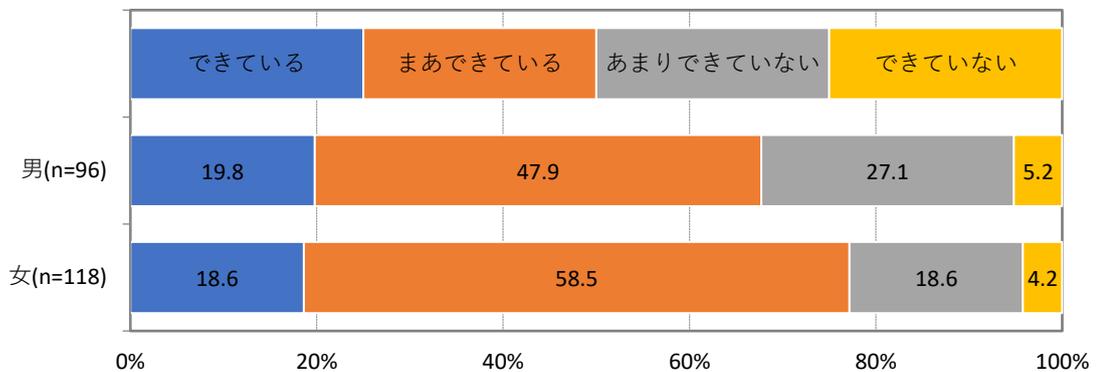
ストレスを解消できているか尋ねたところ、「できている」が18.8%、「まあできている」が53.7%、「あまりできていない」が22.9%、「できていない」が4.6%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、ストレス解消ができていない（「あまりできていない」と「できていない」の合算値）の割合が高いことがわかります。

問17 ストレスを解消できていますか。
(ひとつだけに○) N = 218 (%)



問17 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○) × 性別
N = 214 (%)

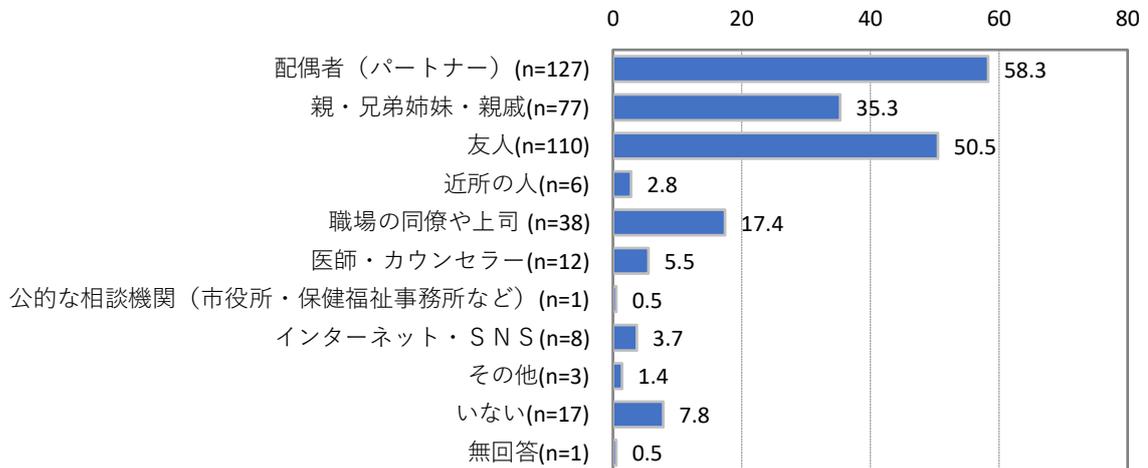


(3) 悩みや不安の相談先

悩みや不安の相談先を尋ねたところ、「配偶者（パートナー）」が58.3%と最も多く、次いで「友人」が50.5%、「親・兄弟姉妹・親戚」が35.3%となっています。

問18 悩みや不安は、誰あるいはどこに相談しますか（相談できそうですか）。

（あてはまるもの全てに○） N = 218 (%)



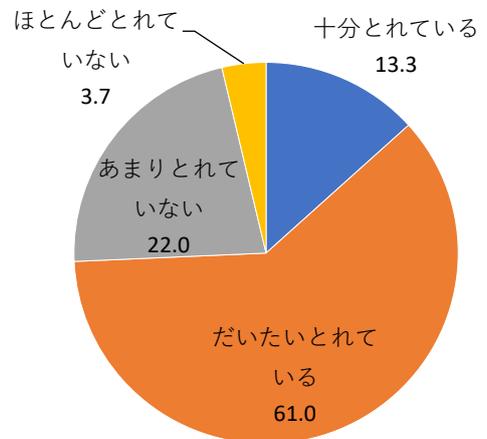
(4) 睡眠で日ごろの疲れはとれているか

普段の睡眠で日ごろの疲れはとれているか尋ねたところ、「十分とれている」が13.3%、「だいたいとれている」が61.0%、「あまりとれていない」が22.0%、「ほとんどとれていない」が3.7%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、とれていない（「あまりとれていない」と「ほとんどとれていない」の合算値）の割合が高いことがわかります。

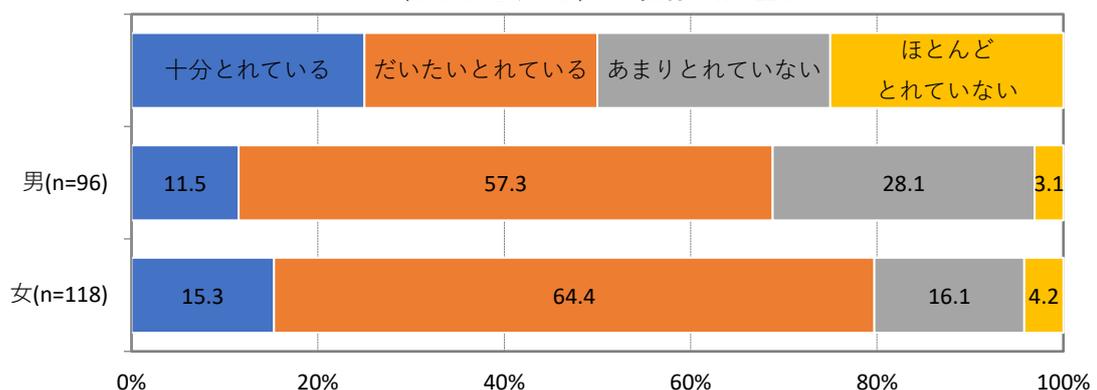
問19 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。

（ひとつだけに○） N = 218 (%)



問19 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。

（ひとつだけに○） × 性別 N = 214 (%)



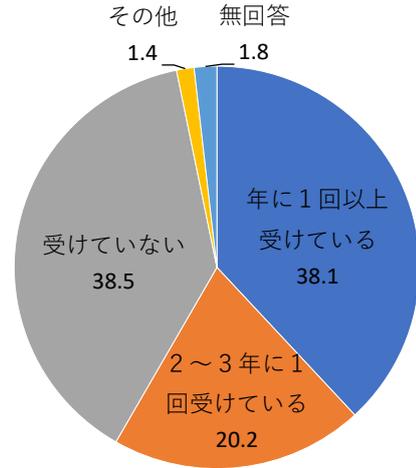
2.6 歯の健康について

(1) 定期的な歯の健診

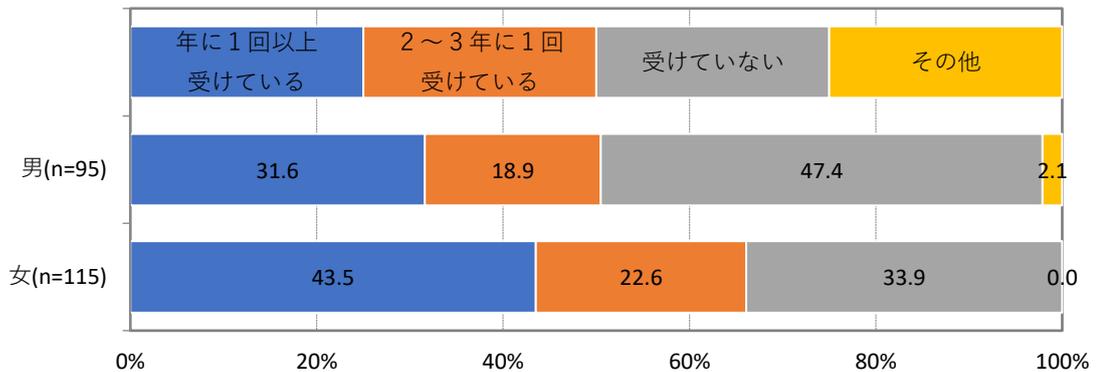
定期的な歯の健診を受けているか尋ねたところ、「年に1回以上受けている」が38.1%、「2~3年に1回受けている」が20.2%、「受けていない」が38.5%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、「受けていない」の割合が高いことがわかります。

問20 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(ひとつだけに○) N = 218 (%)



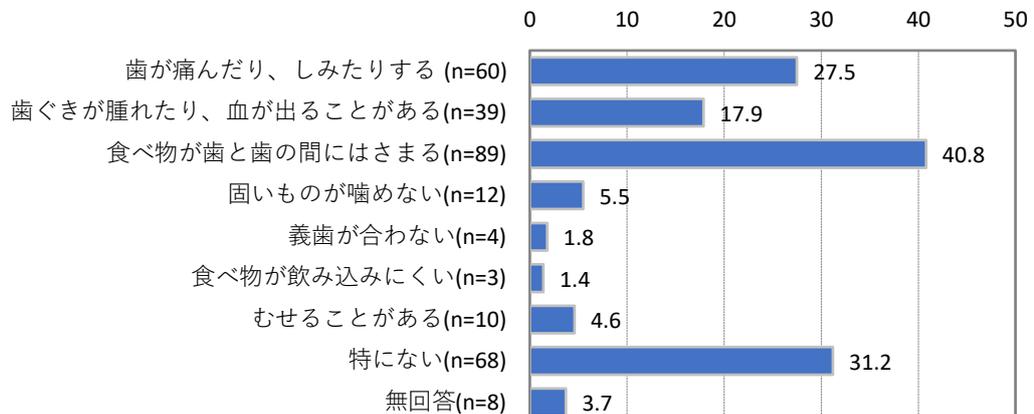
問20 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(ひとつだけに○) × 性別 N = 210 (%)



(2) 歯や口の中で気になること

歯や口の中で気になることを尋ねたところ、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が40.8%と最も多く、次いで「特にない」が31.2%、「歯が痛んだり、しみたりする」が27.5%となっています。

問21 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○) N = 218 (%)

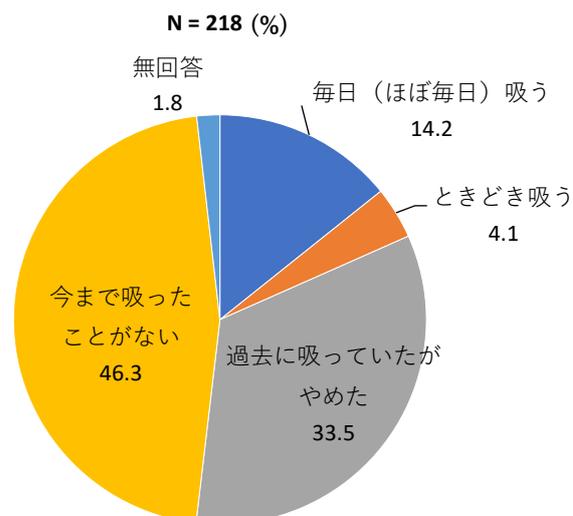


2.7 タバコや飲酒について

(1) 喫煙について

タバコを吸うか尋ねたところ、「今まで吸ったことがない」が46.3%と最も多く、次いで「過去に吸っていたがやめた」が33.5%、「毎日（ほぼ毎日）吸う」が14.2%となっています。

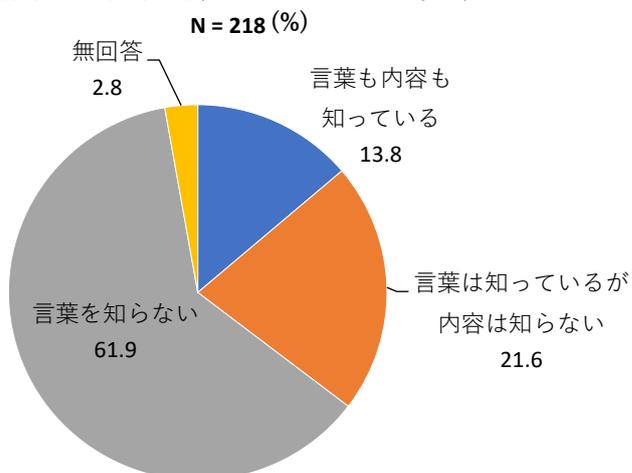
問22 タバコを吸いますか。（ひとつだけに○）



(2) COPD（慢性閉そく性肺疾患）について

COPD(慢性閉そく性肺疾患)を知っているか尋ねたところ、「言葉も内容も知っている」が13.8%、「言葉は知っているが内容は知らない」が21.6%、「言葉を知らない」が61.9%となっています。

問23 COPD（慢性閉そく性肺疾患）を知っていますか。（ひとつだけに○）

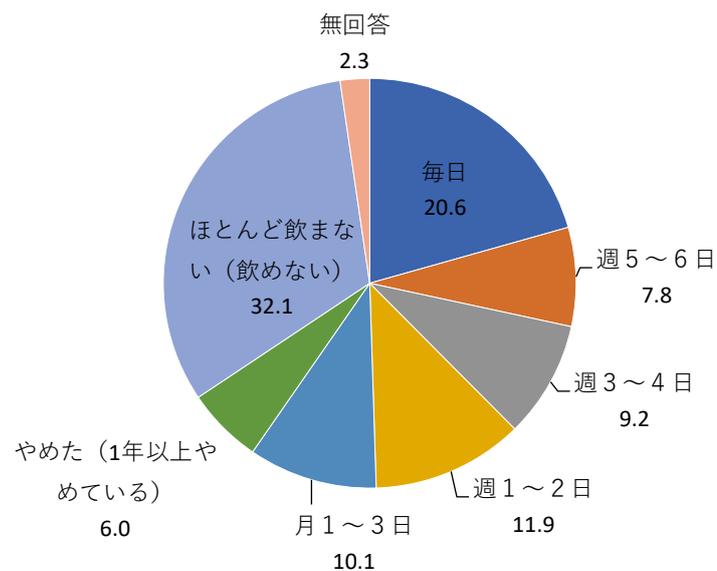


(3) 飲酒について

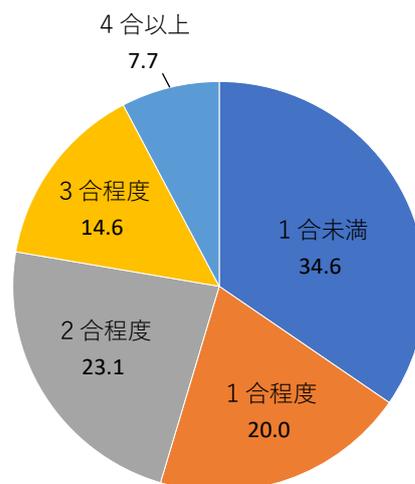
お酒を飲む頻度を尋ねたところ、「ほとんど飲まない（飲めない）」が32.1%と最も多く、次いで「毎日」が20.6%となっています。

お酒を飲む頻度が月1日以上回答者に、1日あたり飲むお酒の量を尋ねたところ、「1合未満」が34.6%と最も多く、次いで「2合程度」が23.1%となっています。

問24 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）
N = 218 (%)



問24-1 問24で「1.」～「5.」と答えた方にお尋ねします。1日あたりの量はどれくらいですか。（ひとつだけに○）
N = 130 (%)



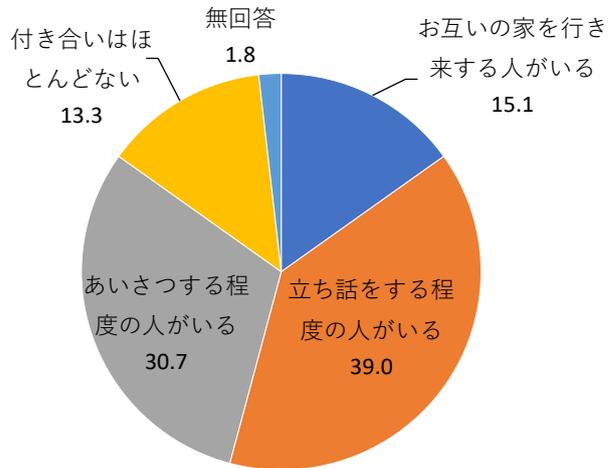
2.8 ご近所づきあいや地域活動について

(1) ご近所との付き合いの程度

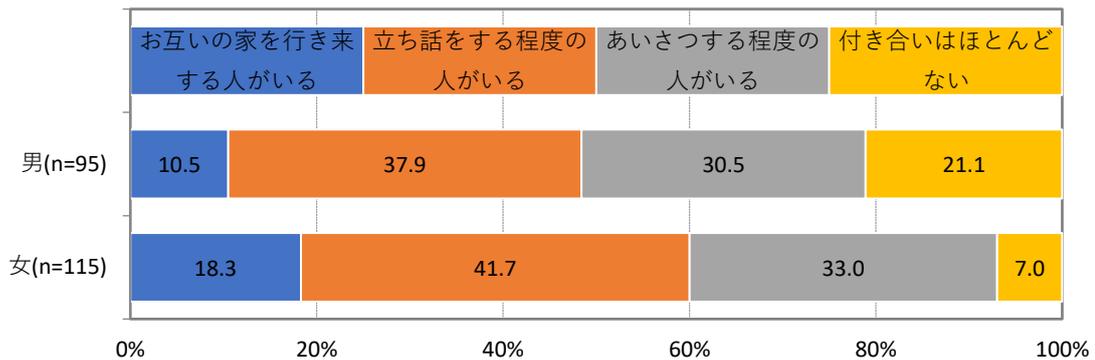
ご近所との付き合いがどの程度あるか尋ねたところ、「立ち話をする程度の人がいる」が39.0%と最も多く、次いで「あいさつする程度の人がいる」が30.7%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、「付き合いはほとんどない」の割合が高いことがわかります。

問25 あなたは、ご近所との付き合いがどの程度ありますか。(ひとつだけに○) N = 218 (%)



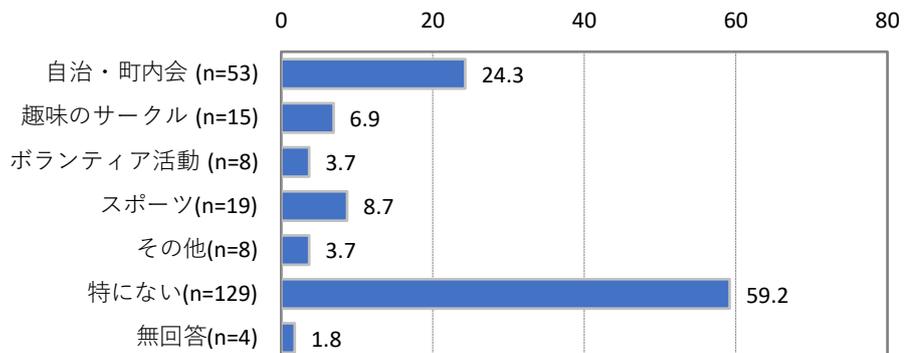
問25 あなたは、ご近所との付き合いがどの程度ありますか。(ひとつだけに○) × 性別 N = 210 (%)



(2) 定期的に参加している地域での活動

定期的に参加している地域での活動を尋ねたところ、「特にない」が59.2%と最も多く、次いで「自治・町内会」が24.3%となっています。

問26 定期的に参加している地域での活動(自治・町内会、サークル、ボランティア等)はありますか。(あてはまるもの全てに○) N = 218 (%)

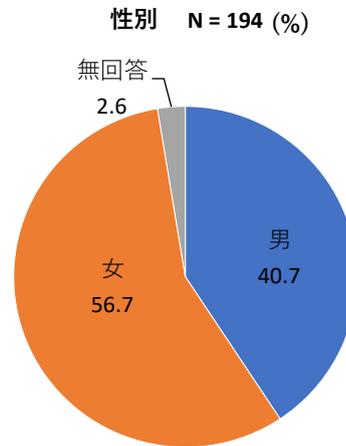


3 65歳以上を対象とした調査結果

3.1 基本属性

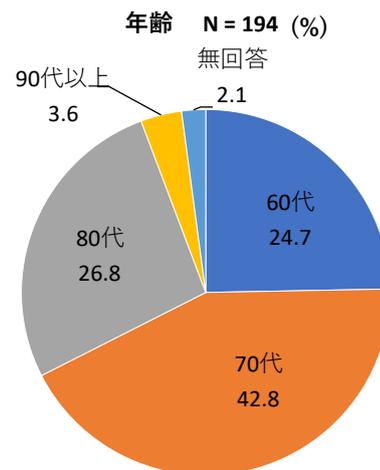
(1) 性別

性別は、「男」が40.7%、「女」が56.7%となっています。



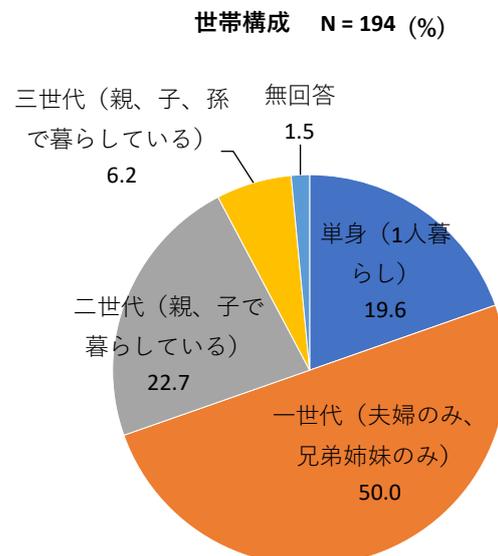
(2) 年齢

年齢は、「70代」が42.8%と最も多く、次いで「80代」が26.8%、「60代」が24.7%となっています。



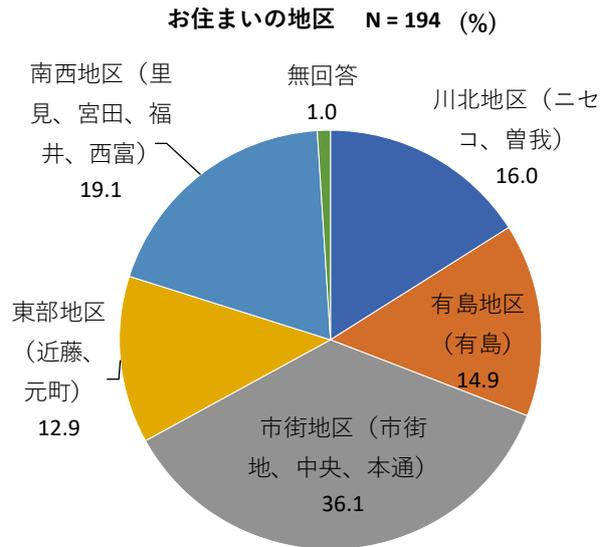
(3) 世帯構成

世帯構成は、「一世代（夫婦のみ、兄弟姉妹のみ）」が50.0%、「二世代（親、子で暮らしている）」が22.7%、「単身（1人暮らし）」が19.6%となっています。



(4) お住まいの地区

お住まいの地区は、「市街地区（市街地、中央、本通）」が36.1%、「南西地区（里見、宮田、福井、西富）」が19.1%、「川北地区（ニセコ、曾我）」が16.0%、「有島地区（有島）」が14.9%、「東部地区（近藤、元町）」が12.9%となっています。

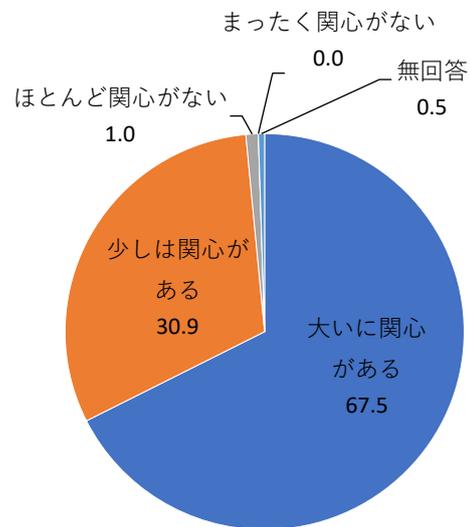


3.2 健康意識について

(1) 自分自身の健康に対する関心

自分自身の健康に関心を持っているか尋ねたところ、「大いに関心がある」が67.5%、「少しは関心がある」が30.9%となっています。

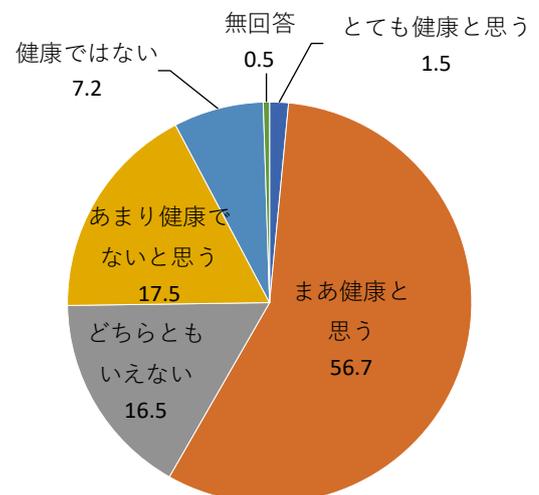
問1 自分自身の健康に関心を持っていますか。
(ひとつだけに○) N = 194 (%)



(2) 自分の健康状態

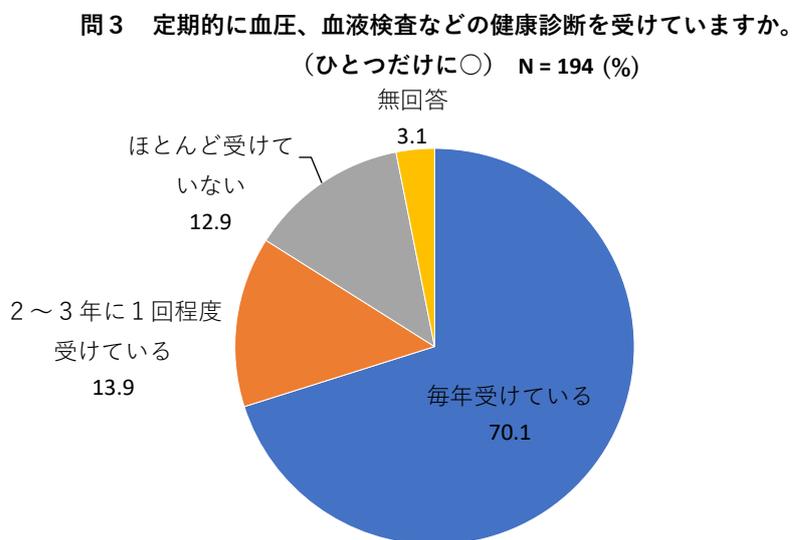
自分の健康状態をどう感じているか尋ねたところ、「まあ健康と思う」が56.7%、「どちらともいえない」が16.5%、「あまり健康でないと思う」が17.5%、「健康ではない」が7.2%、「とても健康と思う」が1.5%となっています。

問2 自分の健康状態をどのように感じていますか。
(ひとつだけに○) N = 194 (%)



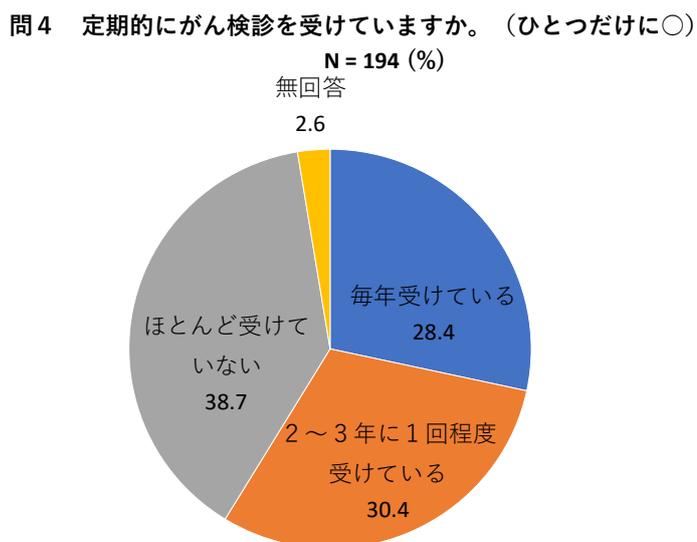
(3) 定期的な健康診断

定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けているか尋ねたところ、「毎年受けている」が70.1%、「2~3年に1回程度受けている」が13.9%、「ほとんど受けていない」が12.9%となっています。



(4) 定期的ながん検診

定期的ながん検診を受けているか尋ねたところ、「毎年受けている」が28.4%、「2~3年に1回程度受けている」が30.4%、「ほとんど受けていない」が38.7%となっています。



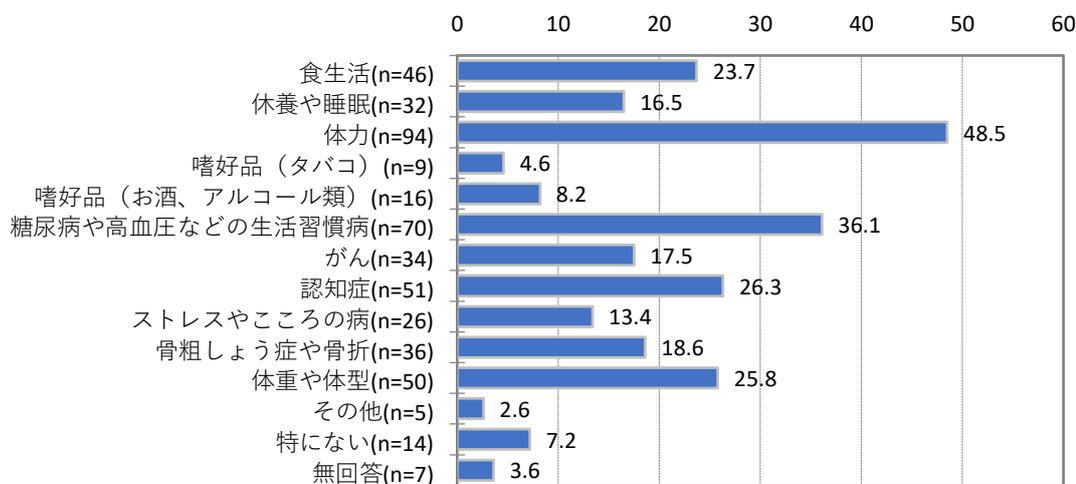
(5) 健康に関して気になること

自分の健康に関することで、気になることを尋ねたところ、「体力」が48.5%と最も多く、次いで「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」が36.1%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ「嗜好品（お酒、アルコール類）」「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」の割合が高く、女性は男性に比べ「骨粗しょう症や骨折」の割合が高いことがわかります。

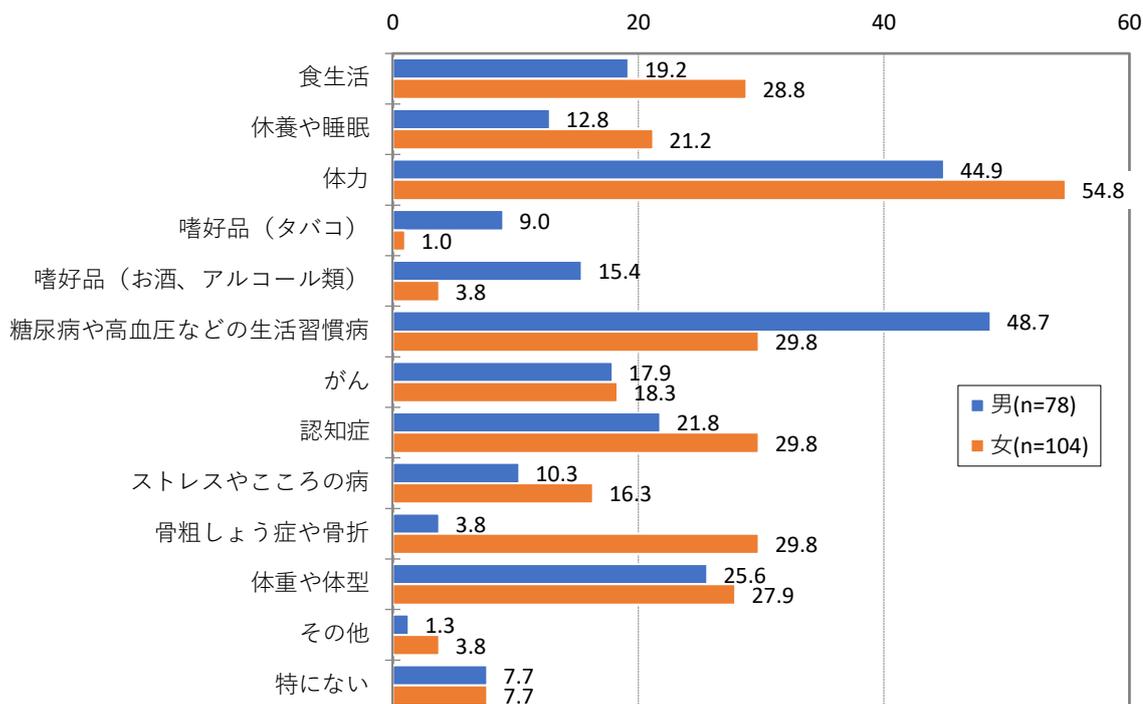
問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。

(あてはまるもの全てに○) N = 194 (%)



問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。

(あてはまるもの全てに○) × 性別 N = 182 (%)



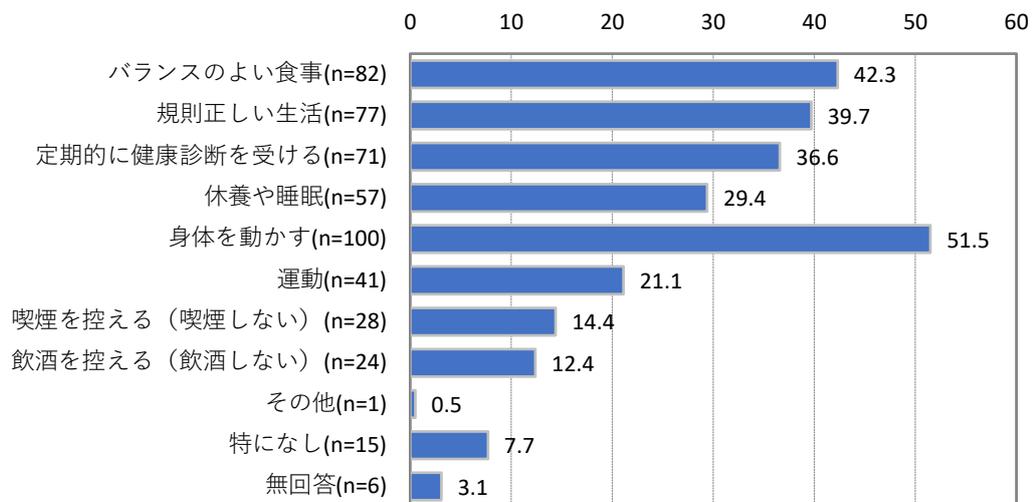
(6) 健康維持のために取り組んでいること

健康維持のために取り組んでいることを尋ねたところ、「身体を動かす」が51.5%と最も多く、次いで「バランスのよい食事」が42.3%、「規則正しい生活」が39.7%、「定期的に健康診断を受ける」が36.6%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ「喫煙を控える（喫煙しない）」の割合が高く、女性は男性に比べ「バランスのよい食事」「規則正しい生活」「身体を動かす」の割合が高いことがわかります。

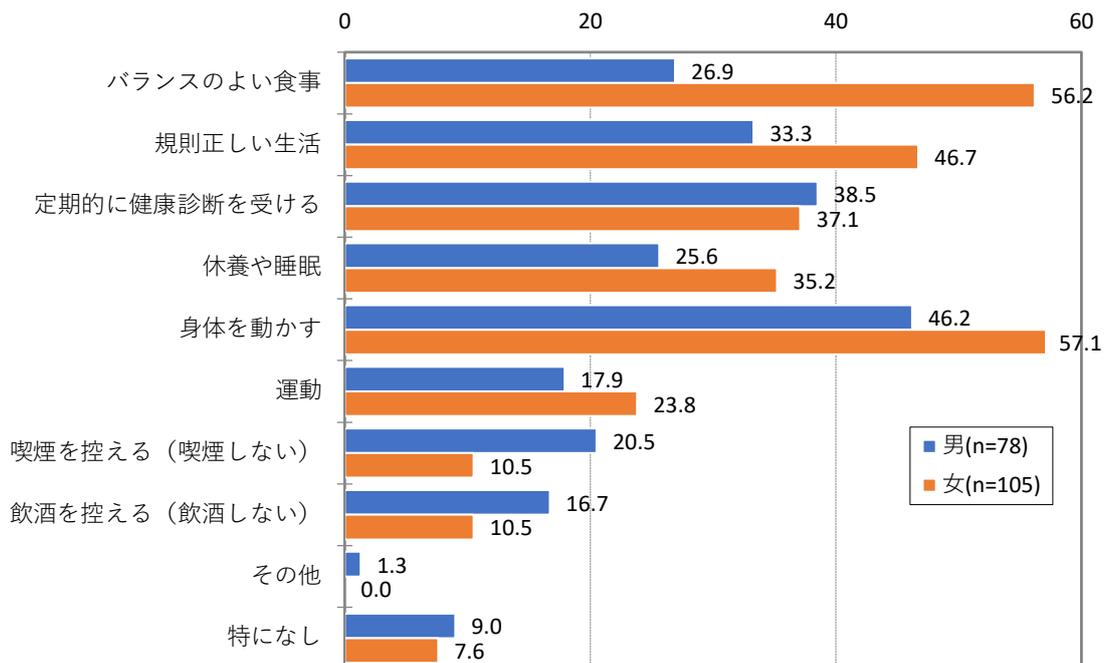
問6 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。

(あてはまるもの全てに○) N = 194 (%)



問6 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。

(あてはまるもの全てに○) × 性別 N = 183 (%)

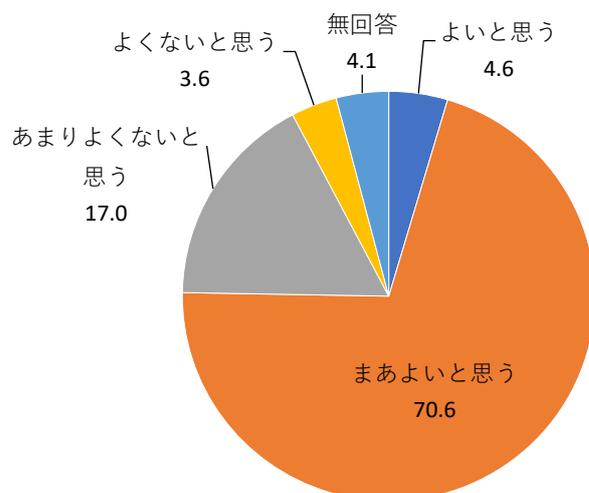


(7) 健康面から見たふだんの生活習慣

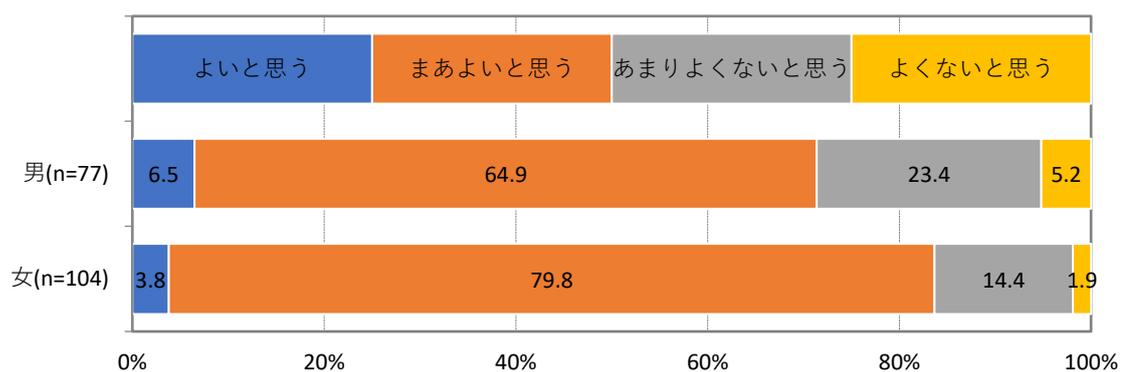
健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思うか尋ねたところ、「よいと思う」が4.6%、「まあよいと思う」が70.6%、「あまりよくないと思う」が17.0%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、よくないと思う（「あまりよくないと思う」と「よくないと思う」の合算値）の割合が高いことがわかります。

問7 健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。
(ひとつだけに○) N = 194 (%)



問7 健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。
(ひとつだけに○) × 性別 N = 181 (%)

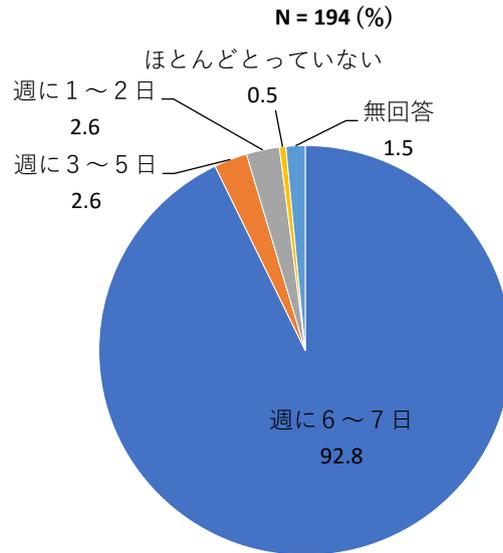


3.3 食生活について

(1) 朝食をとる頻度

朝食をとる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が92.8%となっています。

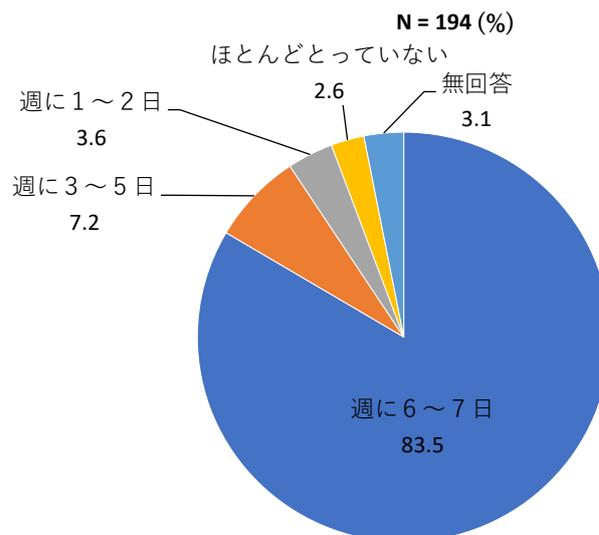
問8 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



(2) 一日に3食とる頻度

一日に3食とる頻度を尋ねたところ、「週に6~7日」が83.5%、「週に3~5日」が7.2%となっています。

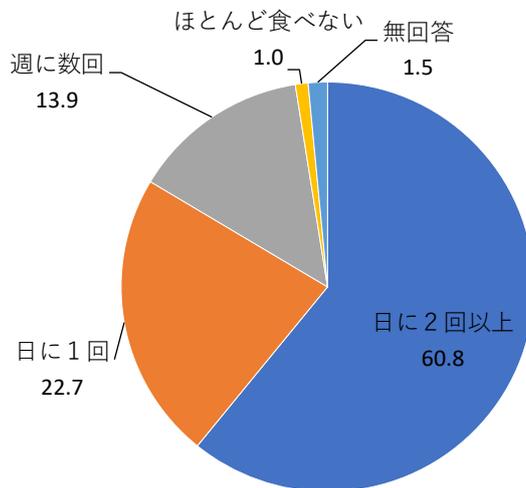
問9 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



(3) 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度

主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度を尋ねたところ、「日に2回以上」が60.8%、「日に1回」が22.7%、「週に数回」が13.9%となっています。

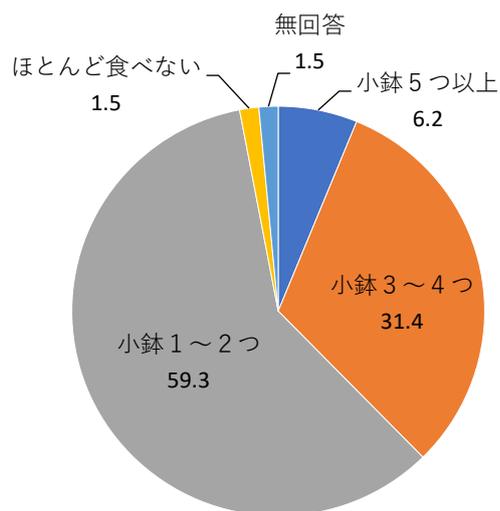
問10 主食・主菜・副菜のそろった食事をどの程度していますか。
(ひとつだけに○) N = 194 (%)



(4) 野菜、きのこ、海藻類の摂取量

野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べてるか尋ねたところ、「小鉢1~2つ」が59.3%と最も多く、次いで「小鉢3~4つ」が31.4%となっています。

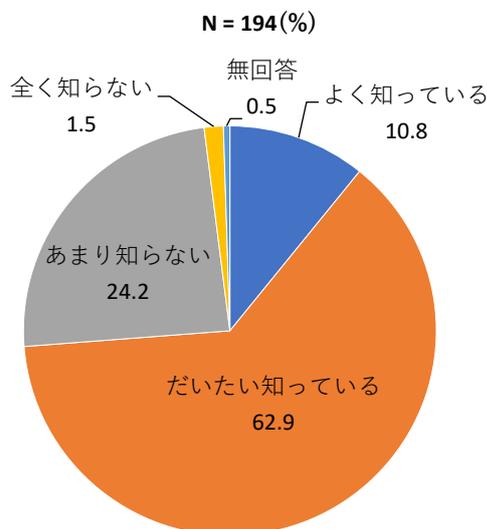
問11 野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。(ひとつだけに○)
N = 194 (%)



(5) 自分に合った食事内容、量

自分に合った食事内容や量を知っているか尋ねたところ、「よく知っている」が10.8%、「だいたい知っている」が62.9%、「あまり知らない」が24.2%となっています。

問12 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。(ひとつだけに○)

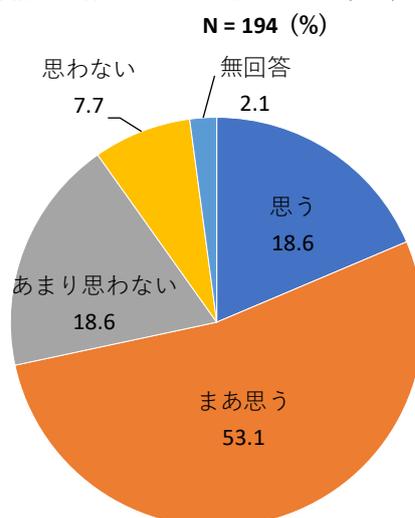


3.4 運動や身体活動について

(1) 年齢相応の体力について

年齢相応の体力があると思うか尋ねたところ、「思う」が18.6%、「まあ思う」が53.1%、「あまり思わない」が18.6%、「思わない」が7.7%となっています。

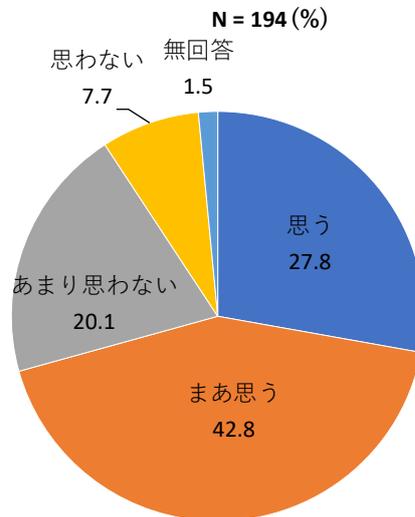
問13 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)



(2) 運動不足だと思うか

運動不足だと思うか尋ねたところ、「思う」が27.8%、「まあ思う」が42.8%、「あまり思わない」が20.1%、「思わない」が7.7%となっています。

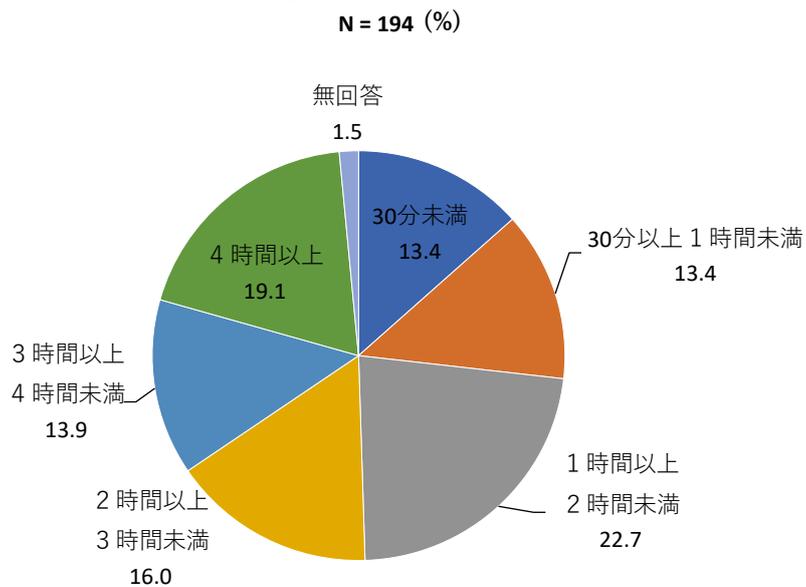
問14 あなたは、運動不足だと思いますか。（ひとつだけに○）



(3) 身体を動かしている時間

ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいか尋ねたところ、「1時間以上2時間未満」が22.7%と最も多く、次いで「4時間以上」が19.1%となっています。

問15 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。（歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます）（ひとつだけに○）

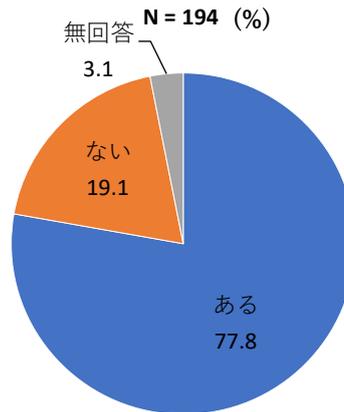


3.5 こころの健康・休養について

(1) 気持ちの張りや生きがい

気持ちの張りや生きがいがあるか尋ねたところ、「ある」が77.8%、「ない」が19.1%となっています。

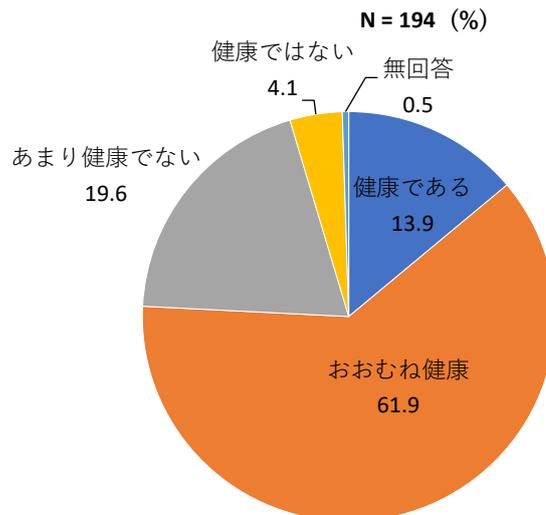
問16 気持ちの張りや生きがいがありますか。(ひとつだけに○)



(2) こころの状態

自分のこころの状態をどう思うか尋ねたところ、「健康である」が13.9%、「おおむね健康」が61.9%、「あまり健康でない」が19.6%、「健康ではない」が4.1%となっています。

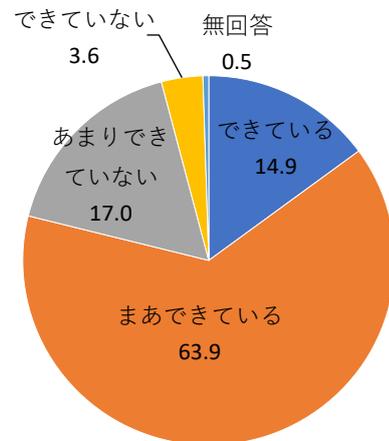
問17 あなたは自分のこころの状態をどう思いますか。(ひとつだけに○)



(3) ストレス解消

ストレスを解消できているか尋ねたところ、「できている」が14.9%、「まあできている」が63.9%、「あまりできていない」が17.0%、「できていない」が3.6%となっています。

問18 ストレスを解消できていますか。
(ひとつだけに○) N = 194 (%)

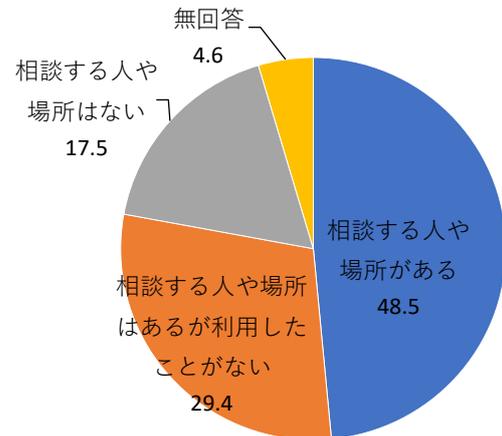


(4) 悩みの相談先

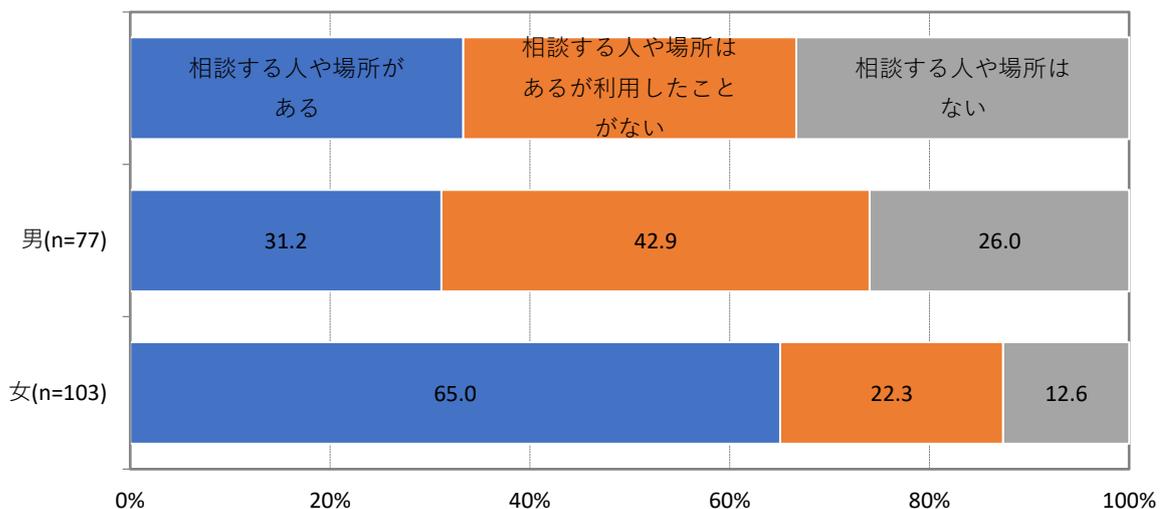
悩みがあるときの相談先があるか尋ねたところ、「相談する人や場所がある」が48.5%、「相談する人や場所はあるが利用したことがない」が29.4%、「相談する人や場所はない」が17.5%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ、「相談する人や場所はない」の割合が高いことがわかります。

問19 悩みがあるときに相談する人や場所がありますか。(ひとつだけに○) N = 194 (%)

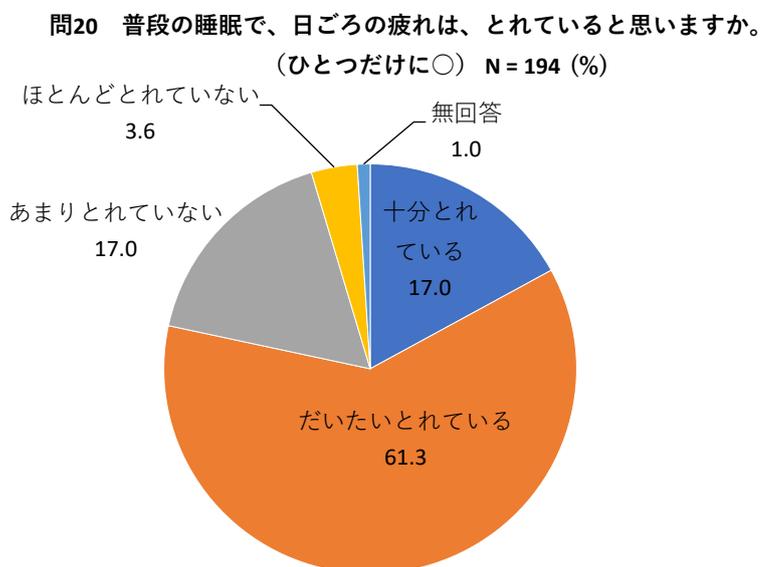


問19 悩みがあるときに相談する人や場所がありますか。
(ひとつだけに○) × 性別 N = 180 (%)



(5) 睡眠で日ごろの疲れはとれているか

普段の睡眠で日ごろの疲れはとれているか尋ねたところ、「十分とれている」が17.0%、「だいたいとれている」が61.3%、「あまりとれていない」が17.0%、「ほとんどとれていない」が3.6%となっています。

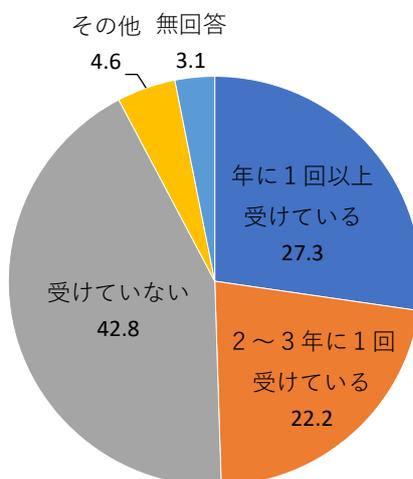


3.6 歯の健康について

(1) 定期的な歯の健診

定期的な歯の健診を受けているか尋ねたところ、「年に1回以上を受けている」が27.3%、「2~3年に1回を受けている」が22.2%、「受けていない」が42.8%となっています。

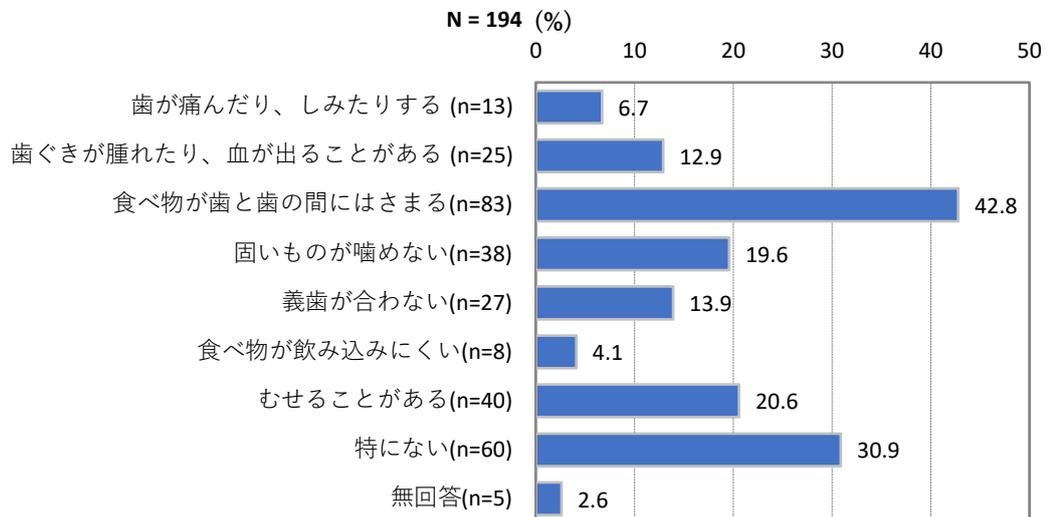
問21 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(ひとつだけに○)
N = 194 (%)



(2) 歯や口の中で気になること

歯や口の中で気になることを尋ねたところ、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が42.8%と最も多く、次いで「特にない」が30.9%となっています。

問22 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

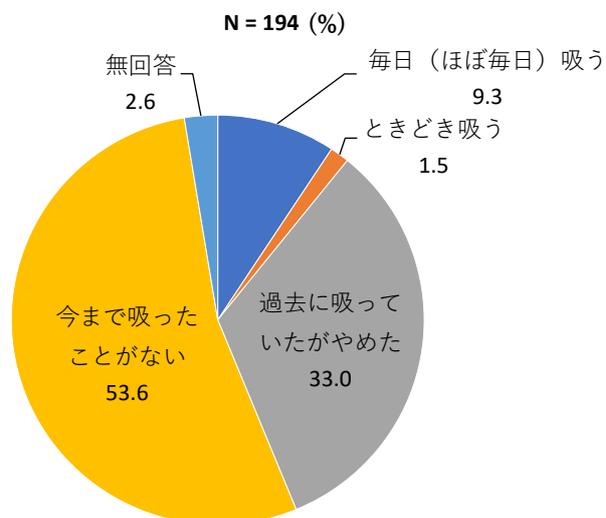


3.7 タバコや飲酒について

(1) 喫煙について

タバコを吸うか尋ねたところ、「今まで吸ったことがない」が53.6%と最も多く、次いで「過去に吸っていたがやめた」が33.0%、「毎日（ほぼ毎日）吸う」が9.3%となっています。

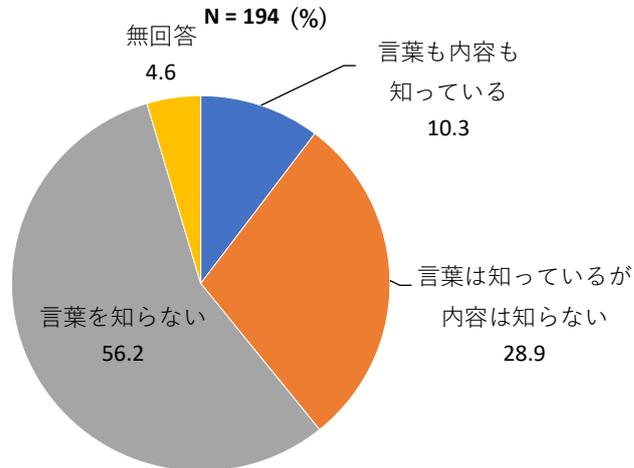
問23 タバコを吸いますか。(ひとつだけに○)



(2) COPD（慢性閉そく性肺疾患）について

COPD(慢性閉そく性肺疾患)を知っているか尋ねたところ、「言葉も内容も知っている」が10.3%、「言葉は知っているが内容は知らない」が28.9%、「言葉を知らない」が56.2%となっています。

問24 COPD（慢性閉そく性肺疾患）を知っていますか。（ひとつだけに○）

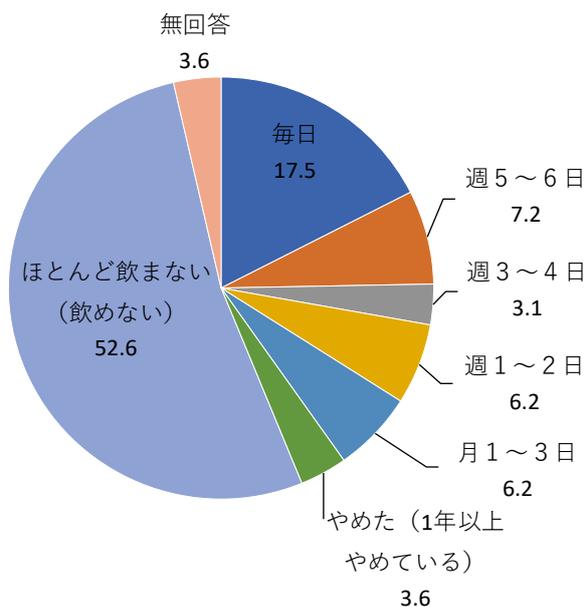


(3) 飲酒について

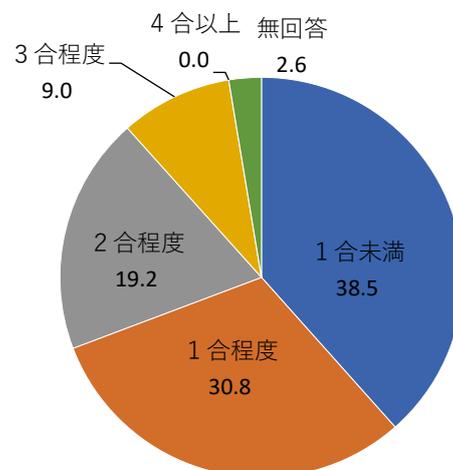
お酒を飲む頻度を尋ねたところ、「ほとんど飲まない（飲めない）」が52.6%と最も多く、次いで「毎日」が17.5%となっています。

お酒を飲む頻度が月1日以上回答者に、1日あたりの飲むお酒の量を尋ねたところ、「1合未満」が38.5%と最も多く、次いで「1合程度」が30.8%となっています。

問25 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○） N = 194 (%)



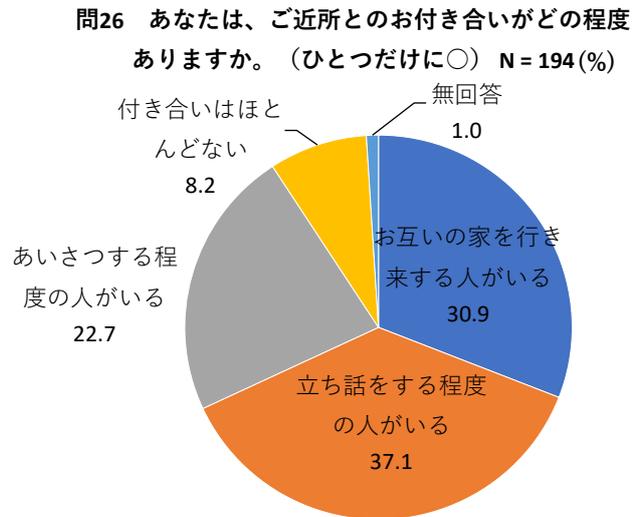
問25-1 問25で「1.」～「5.」と答えた方にお尋ねします。1日あたりの量はどれくらいですか。（ひとつだけに○） N = 78 (%)



3.8 ご近所づきあいや地域活動について

(1) ご近所との付き合いの程度

ご近所との付き合いがどの程度あるか尋ねたところ、「立ち話をする程度の人がいる」が37.1%と最も多く、次いで「お互いの家を行き来する人がある」が30.9%となっています。

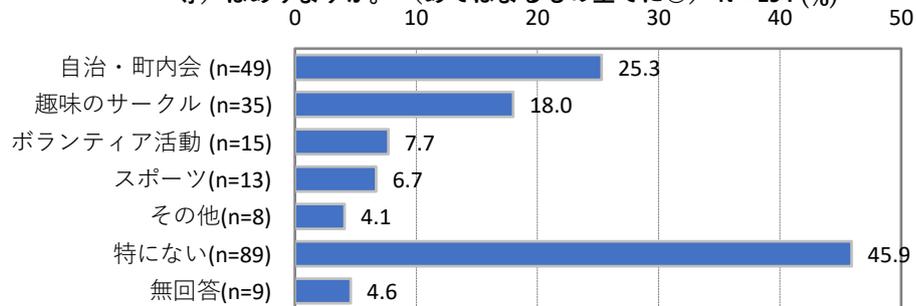


(2) 定期的に参加している地域での活動

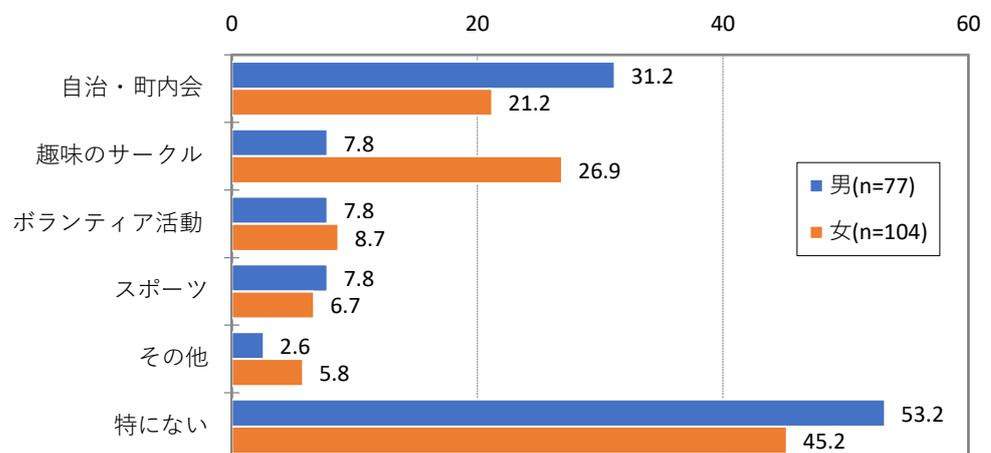
定期的に参加している地域での活動を尋ねたところ、「特にない」が45.9%と最も多く、次いで「自治・町内会」が25.3%となっています。

男女別にみると、男性は女性に比べ「自治・町内会」、女性は男性に比べ「趣味のサークル」の割合が高いことがわかります。

問27 定期的に参加している地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）はありますか。(あてはまるもの全てに○) N=194(%)



問27 定期的に参加している地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）はありますか。(あてはまるもの全てに○) × 性別 N=181(%)



4 まとめ

各調査の主な結果は、次の通りとなっています。

4.1 未成年のお子さんを対象とした調査

未就学児の保護者においては、育児仲間がいない回答者が約2割、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間を確保できていない回答者が約1割、「窒息、溺死、転落、誤飲」の予防対策を行っていない回答者が約2割います。

未成年の保護者全体については、次の通りです。

お子さんの健康については、お子さんの成長・発達・病気に関する心配事を抱えている回答者が約3割、学校、町の健診以外に定期的な歯科健診を受けていないお子さんが約5割います。

お子さんの食生活については、約9割のお子さんが週6日以上、一日3食とっており、一日1回以上は主食・主菜・副菜のそろった食事をしています。また、野菜・きのこ・海藻類を1日に小鉢5つ以上食べているお子さんは1割以下です。

育児に対する不安や悩みについては、「スマートフォンやタブレット、ゲームの利用時間が長い」や「子育てにかかる費用」が約3割います。また、「子育てによる精神的・身体的な疲れ」「子どもを叱りすぎてしまう」などの悩みを抱える保護者も約1～2割います。

4.2 20～64歳を対象とした調査

健康意識については、ほとんどの回答者が自分自身の健康に関心を持っています。自分を健康だと思う回答者は、女性では約8割いますが、男性では約6割に留まっています。定期的な健康診断をほとんど受けていない回答者が男性では約1割ですが、女性では約2割となっています。定期的ながん検診をほとんど受けていない回答者は、女性では約4割ですが、男性では約6割となっています。健康に関して気になることは、「体力」「体重や体型」は約5割となっており、男女で比較すると、男性では「嗜好品（タバコ）」「嗜好品（お酒、アルコール類）」「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」の割合が高くなっています。

食生活については、約7割の回答者が週6日以上、一日3食とっており、約8割の回答者が一日1回以上は主食・主菜・副菜のそろった食事をしています。また、野菜・きのこ・海藻類を1日に小鉢5つ以上食べている回答者は1割以下です。自分に合った食事内容や量を知らない回答者は男性で約5割、女性で約3割となっています。

運動については、年齢相応の体力はないと回答している回答者が約4割となっています。運動不足だと思っている回答者は男性で約8割、女性で約9割となっています。1回30分以上の汗を流す程度かつ1年以上継続している運動について、ほとんどの回答者が約5割となっており、その理由としては「時間がない」「体を動

かすのがおっくうである」「運動する施設・環境が近くにない」を挙げる回答者が多く、特に女性より男性に比べて「運動する施設・環境が近くにない」と回答している回答者が多くなっています。

こころの健康・休養については、**気持ちの張りや生きがいがない**回答者が約2割、**ストレスを解消できていない**回答者が約3割となっています。また、女性より男性のほうが**ストレスを解消できていない**割合が高くなっています。普段の睡眠で**日ごろの疲れがとれていない**回答者が約3割となっており、女性より男性のほうが**疲れがとれていない**割合が高くなっています。

歯の健康については、**定期的な歯の健診を受けていない**回答者が約4割となっており、女性より男性のほうが**割合が高くなっています**。

タバコや飲酒については、**タバコを吸う**回答者は約2割、**毎日飲酒**する回答者は約2割となっています。**COPD(慢性閉そく性肺疾患)**の言葉も内容も知っている回答者は約1割となっています。

ご近所づきあいや地域活動については、**ご近所とのお付き合いがほとんどない**回答者が約1割となっており、女性より男性のほうが**割合が高くなっています**。

4.3 65歳以上を対象とした調査

健康意識については、ほとんどの回答者が自分自身の健康に関心を持っています。自分は健康ではないと思っている回答者が約2割となっています。定期的な健康診断をほとんど受けていない回答者が約1割、定期的ながん検診をほとんど受けていない回答者が約4割となっています。自分の健康で気になることは、全体で見ると「体力」「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」の割合が高く、男性は女性に比べ「嗜好品(お酒、アルコール類)」「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」の割合が高く、女性は男性に比べ「骨粗しょう症や骨折」の割合が高くなっています。健康維持のために取り組んでいることは、全体で見ると「身体を動かす」「バランスのよい食事」「規則正しい生活」の割合が高く、男性は女性に比べ「喫煙を控える(喫煙しない)」の割合が高く、女性は男性に比べ「バランスのよい食事」「規則正しい生活」「身体を動かす」の割合が高くなっています。健康面から見たふだんの生活習慣をよくないと思っている割合が約2割となっており、女性より男性のほうが割合が高くなっています。

食生活については、約8割の回答者は週6日以上、一日3食とっており、一日1回以上は主食・主菜・副菜のそろった食事をしています。また、野菜・きのこ・海藻類を1日に小鉢5つ以上食べている回答者は1割以下です。自分に合った食事内容や量を知らない回答者は約3割となっています。

運動や身体活動について、年齢相応の体力があると思わない回答者が約3割、運動不足だと思っている回答者が約7割となっています。

こころの健康・休養については、**気持ちの張りや生きがいがない**回答者が約2割、

自分のこころの状態が健康でないと思っている回答者が**約2割**となっています。**悩みがあるときの相談先がない**回答者が**約2割**となっており、**女性より男性**のほうが割合が高くなっています。

歯の健康については、**定期的な歯の健診を受けていない**回答者が**約4割**となっています。

タバコや飲酒については、**タバコを吸う**回答者は**約1割**、**毎日飲酒**する回答者は**約2割**となっています。**COPD(慢性閉そく性肺疾患)**の言葉も内容も知っている回答者は**約1割**となっています。

ご近所づきあいや地域活動については、**ご近所とのお付き合いがほとんどない**回答者が**約1割**となっています。**定期的に参加している地域での活動が特にない**回答者は**約5割**、**自治・町内会**は**約3割**となっており、**女性より男性**のほうが「**自治・町内会**」の割合が高く、**男性より女性**のほうが「**趣味のサークル**」の割合が高くなっています。

Ⅲ 関係団体の意見聴取の結果

関係団体の意見聴取の主な結果は、次の通りとなっています。

- ・ 農村地区の働き世代は農家がほとんど。繁忙期は農作業で体を動かすが、**農閑期はほとんど体を動かさない**傾向であり、**食生活も含めて生活習慣は乱れる**傾向にある。
- ・ 農家の健康意識を高めることは容易ではない。
- ・ 以前は、役場の専門職を招聘した健康教室を年1回程度開催していたが、最近はほとんど開催していない。
- ・ **住民が点在**しているため、なかなか**集まるのが難しい**。集まりは、地区の定期総会を年に1回開催する程度となっている。
- ・ 農家の喫煙率は高い。保健委員が個人的に繋がっている喫煙者にタバコを控えるよう促すこともある。
- ・ リハビリに通っていたが、家で一人で自主訓練するのはなかなか続かなかった。**仲間と一緒に**参加できるものがあれば、**継続して頑張ることができる**と感じる。
- ・ 健康づくりを推進する前に、地区で**皆が集まる機会がほとんどないのが課題**。みんなが集まりたくなるイベントを企画し、その中で健康づくりの話をオプションでするといった工夫が必要ではないか。
- ・ **健康づくりのコンテンツがマンネリ化**してしまっているため、人が集まらないという課題もあるのではないか。
- ・ ワンプレートで食事を用意すると食べすぎにならない。こうした**食生活での工夫**も伝えることが重要ではないか。
- ・ 農家が多く、夏と冬では生活スタイルが一変する。夏は農作業で日常的に体を動かしているが**冬は運動不足**になる。
- ・ 夏場は農作業で忙しく、冬場しか時間がない。夏場でも日常的に気軽にできる健康づくりがあればよい。
- ・ 忙しい人が多いため、**健康づくりに取り組むためのきっかけづくりが難しい**。各個人の良いタイミングでうまく健康づくりに意識が向くような工夫が必要。
- ・ 例えば、地域の世帯でチームを作って目標（腹囲合計がマイナス〇cmのサイズダウンなど）が達成できたら、地域クーポンがもらえるなどがあれば取り組もうとする人が増えるかもしれない。
- ・ **自分が病気**になったり、**危機感**がないと健康づくりに取り組もうと思わない。
- ・ 健康づくりのためには、歩くことが良いと**頭では理解**しているが、なかなか**行動に繋げることができない**。
- ・ **今現在、元気**にいるため、そこから**もう一步踏み込んだ健康づくりに意識が向いていない**と思う。まずは**意識改革が必要**だと思う。
- ・ 健診のクーポンのほかに、**歯や口腔ケアのクーポン**があると助かる。

IV 参考資料

未成年者の保護者の方

ニセコ町健康づくりについての意識調査について

ニセコ町では、赤ちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が健康で活力のある生活ができるよう「第3次ニセコ町健康づくり計画」(計画期間:令和4年度～令和13年度)を策定することとなりました。

この度、「第3次ニセコ町健康づくり計画」策定に係る基礎資料とするため、町民の皆様の健康状態や健康づくりに関する意識等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願い申し上げます。

令和3年11月

ニセコ町長 片山 健也

【ご記入方法等】

- ・回答は、あてはまる選択肢の番号に○をおつけください。
- ・ご回答いただきましたアンケート票につきましては、統計的に処理し、個票のまま公表することは一切ございません。また、本調査の用途以外の使用はいたしません。
- ・ご回答頂いた調査票を返信用封筒に入れ、**令和3年11月30日(火)**までにご返信ください。

■本調査についてのお問い合わせは

ニセコ町役場保健福祉課 健康づくり係 電話(44)2121 FAX(44)3500

本調査では、宛名のお子さんに関することをお聞きます

問1 回答している方はどなたですか。(ひとつだけに○)

1. お子さんの母親 2. お子さんの父親 3. お子さんの祖父母 4. その他

問2 宛名のおさんは、次のどれに該当しますか。(ひとつだけに○)

1. 未就学児 2. 小・中学生 3. 高校生～19歳

※問2で「1. 未就学児」を選択した方

→下記の「1」から順番にご回答ください。

「2. 小・中学生」、「3. 高校生～19歳」を選択した方

→2ページ「2」から順番にご回答ください。

1 未就学のお子さんのことについてお聞きます

問3 あなたには育児仲間がいますか。(ひとつだけに○)

1. はい 2. いいえ

問4 ゆったりとした気分でおさんと過ごせる時間がありますか。(ひとつだけに○)

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

問5 家庭内で「窒息、溺死、転落、誤飲」の予防対策を行っていますか。(ひとつだけに○)

1. 行っている 2. まあ行っている 3. あまり行っていない 4. 行っていない

2 健康について

問6 お子さんの成長・発達・病気のこと、心配なことがありますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|----------|-------|
| 1. ある | 2. まあある | 3. あまりない | 4. ない |
|-------|---------|----------|-------|

問7 お子さんは、毎日、元気に過ごせていると思いますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

問8 お子さんは、学校、町の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

問9 お子さんの近くで喫煙する人はいますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問9-1 問9で「1. いる」を選んだ方にうかがいます。

家庭内で禁煙・分煙などの取り組みをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|--|--------------------|
| 1. 子どものいる場所では禁煙している | 2. 家の中では禁煙している |
| 3. 家の敷地内では禁煙している | 4. 喫煙する場所を決めて吸っている |
| 5. その他（ ） | 6. 特に決めていることはない |

3 食生活について

問10 お子さんが朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 週に6～7日 | 2. 週に3～5日 | 3. 週に1～2日 | 4. ほとんどとっていない |
|-----------|-----------|-----------|---------------|

問11 お子さんが一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 週に6～7日 | 2. 週に3～5日 | 3. 週に1～2日 | 4. ほとんどとっていない |
|-----------|-----------|-----------|---------------|

問12 お子さんの献立の中で、主食・主菜・副菜のそろった食事はどの程度ですか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 日に2回以上 | 2. 日に1回 |
| 3. 週に数回 | 4. ほとんど食べない |

問13 お子さんは、野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 小鉢5つ以上 | 2. 小鉢3～4つ |
| 3. 小鉢1～2つ | 4. ほとんど食べない |

問14 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 一日2回以上 | 2. 一日1回 |
| 3. ほとんどない | |



4 運動や身体活動について

問15 お子さんは、からだを動かす遊びを日頃していますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3~4回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほぼしない |
|---------|-----------|-----------|----------|

5 こころの健康・休養について

問16 お子さんと過ごす時間を楽しんでますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 楽しんでいる | 2. まあ楽しんでいる |
| 3. あまり楽しんでいない | 4. 楽しんでいない |

問17 お子さんとのコミュニケーションはとれていますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|------------|------------|--------------|-----------|
| 1. よくとれている | 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18 育児に対して不安や悩みはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. 子どもの健康や発育・発達 | 2. 育児の方法や子どもとの接し方 |
| 3. 子育てによる精神的・身体的な疲れ | 4. 子育てにかかる費用 |
| 5. 自分自身や夫婦で楽しむ時間が持てない | 6. 仕事と子育ての両立が難しい |
| 7. 子どもを叱りすぎてしまう | 8. 子育て支援サービスの利用方法がわからない |
| 9. 身近に話し相手や相談相手がいない | 10. スマートフォンやタブレット、ゲームの利用時間が長い |
| 11. 不安や悩みはない | |

問19 子育てについての悩みや不安は、誰あるいは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・兄弟姉妹・親戚 | 3. 友人 |
| 4. 幼児センター、学校の先生 | 5. スクールカウンセラー | 6. 医師 |
| 7. 近所の人 | 8. インターネット・SNS | 9. 公的な相談機関(役場保健福祉課など) |
| 10. その他() | | 11. いない |

これでアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

ニセコ町健康づくりについての意識調査について

ニセコ町では、赤ちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が健康で活力のある生活ができるよう「第3次ニセコ町健康づくり計画」(計画期間:令和4年度～令和13年度)を策定することとなりました。

この度、「第3次ニセコ町健康づくり計画」策定に係る基礎資料とするため、町民の皆様の健康状態や健康づくりに関する意識等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願い申し上げます。

令和3年11月

ニセコ町長 片山 健也

【ご記入方法等】

- ・ 回答は、あてはまる選択肢の番号に○をおつけください。
- ・ ご回答いただきましたアンケート票につきましては、統計的に処理し、個票のまま公表することは一切ございません。また、本調査の用途以外の使用はいたしません。
- ・ ご回答頂いた調査票を返信用封筒に入れ、**令和3年11月30日(火)**までにご返信ください。

■本調査についてのお問い合わせは

ニセコ町役場保健福祉課 健康づくり係 電話(44)2121 FAX(44)3500

回答している方について教えてください。

性 別	1. 男 2. 女
年 齢	1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代
職 業	1. 自営(農業含む) 2. 会社員・公務員 3. パートタイム・アルバイト 4. 学生 5. 主婦 6. 無職 7. その他()
世帯構成	1. 単身(1人暮らし) 2. 一世代(夫婦のみ、兄弟姉妹のみ) 3. 二世帯(親、子で暮らしている) 4. 三世帯(親、子、孫で暮らしている) 5. その他
お住まいの地区	1. 川北地区(ニセコ、曾我) 2. 有島地区(有島) 3. 市街地区(市街地、中央、本通) 4. 東部地区(近藤、元町) 5. 南西地区(里見、宮田、福井、西富)

1 あなたの健康意識について

問1 自分自身の健康に関心を持っていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 大いに関心がある | 2. 少しは関心がある |
| 3. ほとんど関心がない | 4. まったく関心がない |

問2 自分の健康状態をどのように感じていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|----------------|------------|--------------|
| 1. とても健康と思う | 2. まあ健康と思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり健康でないと思う | 5. 健康ではない | |

問3 定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2～3年に1回程度受けている | 3. ほとんど受けていない |
|------------|-------------------|---------------|

問4 定期的にがん検診を受けていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2～3年に1回程度受けている | 3. ほとんど受けていない |
|------------|-------------------|---------------|

問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | | |
|-------------------|--------------------|---------------|-------------|
| 1. 食生活 | 2. 休養や睡眠 | 3. 体力 | 4. 嗜好品(タバコ) |
| 5. 嗜好品(お酒、アルコール類) | 6. 糖尿病や高血圧などの生活習慣病 | | |
| 7. がん | 8. 認知症 | 9. ストレスやこころの病 | |
| 10. 骨粗しょう症や骨折 | 11. 体重や体型 | | |
| 12. その他() | 13. 特になし | | |

問6 健康づくりに関する情報を主にどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|---------------|--------------|------------------|
| 1. 家族や友人からの情報 | 2. 医療機関からの情報 | 3. テレビ・ラジオ |
| 4. 新聞・本・雑誌 | 5. インターネット | 6. 広報二セコ・町ホームページ |
| 7. 役場の保健福祉課 | 8. その他() | 9. 特になし |

2 食生活について

問7 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 週に6～7日 | 2. 週に3～5日 | 3. 週に1～2日 | 4. ほとんどとっていない |
|-----------|-----------|-----------|---------------|

問8 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 週に6～7日 | 2. 週に3～5日 | 3. 週に1～2日 | 4. ほとんどとっていない |
|-----------|-----------|-----------|---------------|

問9 主食・主菜・副菜のそろった食事をどの程度していますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 日に2回以上 | 2. 日に1回 |
| 3. 週に数回 | 4. ほとんど食べない |

問10 野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 小鉢5つ以上 | 2. 小鉢3～4つ |
| 3. 小鉢1～2つ | 4. ほとんど食べない |

問11 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |



3 運動や身体活動について

問12 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

問13 あなたは、運動不足だと思いますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

問14 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含まず) (ひとつだけに○)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分以上1時間未満 | 3. 1時間以上2時間未満 |
| 4. 2時間以上3時間未満 | 5. 3時間以上4時間未満 | 6. 4時間以上 |

問15 1回30分以上の汗を流す程度かつ1年以上継続している運動を、どれくらいの頻度でしていますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に1～2回 | 3. 月に1～2回 | 4. ほとんどしない |
|-----------|-----------|-----------|------------|

問15-1 問15で「4. ほとんどしない」と回答した方にお尋ねします。あなたが運動をしていない理由は何ですか。(主なもの3つまで○)

- | | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|-----------|
| 1. 関心がない | 2. 運動のやり方がわからない | 3. 時間がない | 4. 仲間がいない |
| 5. 費用がかかる | 6. 病気や障害がある | 7. 運動する施設・環境が近くにない | |
| 8. 体を動かすのがおっくうである | 9. その他 () | | |

4 こころの健康・休養について

問16 気持ちの張りや生きがいがありますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問17 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|----------|------------|--------------|-----------|
| 1. できている | 2. まあできている | 3. あまりできていない | 4. できていない |
|----------|------------|--------------|-----------|

問18 悩みや不安は、誰あるいはどこに相談しますか(相談できそうですか)。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|---------------------------|----------------|--------------|
| 1. 配偶者(パートナー) | 2. 親・兄弟姉妹・親戚 | 3. 友人 |
| 4. 近所の人 | 5. 職場の同僚や上司 | 6. 医師・カウンセラー |
| 7. 公的な相談機関(市役所・保健福祉事務所など) | 8. インターネット・SNS | |
| 9. その他 () | 10. いない | |

問19 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. だいたいとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. ほとんどとれていない |

5 歯の健康について

問20 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 年に1回以上受けている | 2. 2～3年に1回受けている |
| 3. 受けていない | 4. その他 |

問21 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 歯が痛んだり、しみたりする | 2. 歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある |
| 3. 食べ物が歯と歯の間にはさまる | 4. 固いものが噛めない |
| 5. 義歯が合わない | 6. 食べ物が飲み込みにくい |
| 7. むせることがある | 8. 特にない |

6 タバコや飲酒について

問22 タバコを吸いますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 毎日(ほぼ毎日)吸う | 2. ときどき吸う |
| 3. 過去に吸っていたがやめた | 4. 今まで吸ったことがない |

問23 COPD(慢性閉そく性肺疾患)を知っていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|----------------|---------------------|------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っているが内容は知らない | 3. 言葉を知らない |
|----------------|---------------------|------------|

※COPD(慢性閉そく性肺疾患)とは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。

問24 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|-------------------|----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月1～3日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない(飲めない) | | |

問24-1 問24で「1.」～「5.」と答えた方にお尋ねします。1日あたりの量はどれくらいですか。(ひとつだけに○)

※日本酒1合=ビール・発泡酒500ml=ワイン240ml=ウイスキー60ml=焼酎〔25度〕110ml=チューハイ〔7度〕350ml)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合程度 | 3. 2合程度 |
| 4. 3合程度 | 5. 4合以上 | |

7 ご近所づきあいや地域活動について

問25 あなたは、ご近所との付き合いがどの程度ありますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. お互いの家を行き来する人がいる | 2. 立ち話をする程度の人がある |
| 3. あいさつする程度の人がある | 4. 付き合いはほとんどない |

問26 定期的に参加している地域での活動(自治・町内会、サークル、ボランティア等)はありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 1. 自治・町内会 | 2. 趣味のサークル | 3. ボランティア活動 |
| 4. スポーツ | 5. その他() | 6. 特にない |

これでアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

ニセコ町健康づくりについての意識調査について

ニセコ町では、赤ちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が健康で活力のある生活ができるよう「第3次ニセコ町健康づくり計画」(計画期間:令和4年度～令和13年度)を策定することとなりました。

この度、「第3次ニセコ町健康づくり計画」策定に係る基礎資料とするため、町民の皆様の健康状態や健康づくりに関する意識等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願い申し上げます。

令和3年11月

ニセコ町長 片山 健也

【ご記入方法等】

- ・回答は、あてはまる選択肢の番号に○をおつけください。
- ・ご回答いただきましたアンケート票につきましては、統計的に処理し、個票のまま公表することは一切ございません。また、本調査の用途以外の使用はいたしません。
- ・ご回答頂いた調査票を返信用封筒に入れ、**令和3年11月30日(火)**までにご返信ください。

■本調査についてのお問い合わせは

ニセコ町役場保健福祉課 健康づくり係 電話(44)2121 FAX(44)3500

回答している方について教えてください。

性別	1. 男 2. 女
年齢	1. 60代 2. 70代 3. 80代 4. 90代以上
世帯構成	1. 単身(1人暮らし) 2. 一世代(夫婦のみ、兄弟姉妹のみ) 3. 二世帯(親、子で暮らしている) 4. 三世帯(親、子、孫で暮らしている) 5. その他
お住まいの地区	1. 川北地区(ニセコ、曾我) 2. 有島地区(有島) 3. 市街地区(市街地、中央、本通) 4. 東部地区(近藤、元町) 5. 南西地区(里見、宮田、福井、西富)

1 あなたの健康意識について

問1 自分自身の健康に関心を持っていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 大に関心がある | 2. 少しは関心がある |
| 3. ほとんど関心がない | 4. まったく関心がない |

問2 自分の健康状態をどのように感じていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|----------------|------------|--------------|
| 1. とても健康と思う | 2. まあ健康と思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり健康でないと思う | 5. 健康ではない | |

問3 定期的に血圧、血液検査などの健康診断を受けていますか。(ひとつだけに○)

1. 毎年受けている 2. 2～3年に1回程度受けている 3. ほとんど受けていない

問4 定期的にがん検診を受けていますか。(ひとつだけに○)

1. 毎年受けている 2. 2～3年に1回程度受けている 3. ほとんど受けていない

問5 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 食生活 2. 休養や睡眠 3. 体力 4. 嗜好品(タバコ)
5. 嗜好品(お酒、アルコール類) 6. 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
7. がん 8. 認知症 9. ストレスやこころの病
10. 骨粗しょう症や骨折 11. 体重や体型
12. その他() 13. 特にない

問6 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1. バランスのよい食事 2. 規則正しい生活 3. 定期的に健康診断を受ける
4. 休養や睡眠 5. 身体を動かす 6. 運動
7. 喫煙を控える(喫煙しない) 8. 飲酒を控える(飲酒しない)
9. その他() 10. 特になし

問7 健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。(ひとつだけに○)

1. よいと思う 2. まあよいと思う 3. あまりよくないと思う 4. よくないと思う

2 食生活について

問8 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどとっていない

問9 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどとっていない

問10 主食・主菜・副菜のそろった食事をどの程度していますか。

(ひとつだけに○)

1. 日に2回以上 2. 日に1回
3. 週に数回 4. ほとんど食べない

問11 野菜、きのこ、海藻類を1日にどれ位食べていますか。

(ひとつだけに○)

1. 小鉢5つ以上 2. 小鉢3～4つ
3. 小鉢1～2つ 4. ほとんど食べない

問12 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。

(ひとつだけに○)

1. よく知っている 2. だいたい知っている
3. あまり知らない 4. 全く知らない



3 運動や身体活動について

問13 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

問14 あなたは、運動不足だと思いますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. まあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

問15 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます)(ひとつだけに○)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分以上1時間未満 | 3. 1時間以上2時間未満 |
| 4. 2時間以上3時間未満 | 5. 3時間以上4時間未満 | 6. 4時間以上 |

4 こころの健康・休養について

問16 気持ちの張りや生きがいがありますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問17 あなたは自分のこころの状態をどう思いますか。(ひとつだけに○)

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

問18 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)

- | | | | |
|----------|------------|--------------|-----------|
| 1. できている | 2. まあできている | 3. あまりできていない | 4. できていない |
|----------|------------|--------------|-----------|

問19 悩みがあるときに相談する人や場所がありますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1. 相談する人や場所がある | 2. 相談する人や場所はあるが利用したことがない |
| 3. 相談する人や場所はない | |

問20 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. だいたいとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. ほとんどとれていない |

5 歯の健康について

問21 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 年に1回以上受けている | 2. 2～3年に1回受けている |
| 3. 受けていない | 4. その他 |

問22 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 歯が痛んだり、しみたりする | 2. 歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある |
| 3. 食べ物が歯と歯の間にはさまる | 4. 固いものが噛めない |
| 5. 義歯が合わない | 6. 食べ物が飲み込みにくい |
| 7. むせることがある | 8. 特にない |

6 タバコや飲酒について

問23 タバコを吸いますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 毎日(ほぼ毎日)吸う | 2. ときどき吸う |
| 3. 過去に吸っていたがやめた | 4. 今まで吸ったことがない |

問24 COPD(慢性閉そく性肺疾患)を知っていますか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|----------------|---------------------|------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っているが内容は知らない | 3. 言葉を知らない |
|----------------|---------------------|------------|

※COPD(慢性閉そく性肺疾患)とは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。

問25 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)

- | | | |
|-------------------|----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 |
| 4. 週1~2日 | 5. 月1~3日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない(飲めない) | | |

問25-1 問25で「1.」~「5.」と答えた方にお尋ねします。1日あたりの量はどれくらいですか。(ひとつだけに○)

※日本酒1合=ビール・発泡酒500ml=ワイン240ml=ウイスキー60ml=焼酎〔25度〕110ml=チューハイ〔7度〕350ml)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合程度 | 3. 2合程度 |
| 4. 3合程度 | 5. 4合以上 | |

7 ご近所づきあいや地域活動について

問26 あなたは、ご近所とのお付き合いがどの程度ありますか。(ひとつだけに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. お互いの家を行き来する人が居る | 2. 立ち話をする程度の人が居る |
| 3. あいさつする程度の人がいる | 4. 付き合いはほとんどない |

問27 定期的に参加している地域での活動(自治・町内会、サークル、ボランティア等)はありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 1. 自治・町内会 | 2. 趣味のサークル | 3. ボランティア活動 |
| 4. スポーツ | 5. その他() | 6. 特にない |

これでアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。