

**第3次はりま健康プラン策定のための
アンケート調査結果報告書
【18歳以上対象】**

令和5（2023）年10月

播磨町

目次

I アンケートの概要.....	1
1. アンケートの目的.....	1
2. アンケートの対象者等.....	1
3. 回収結果.....	1
4. 報告書の見方.....	1
II アンケート調査結果.....	2
1. あなたのことをお聞かせください.....	2
2. 「食生活」について.....	4
3. 「運動習慣」について.....	17
4. 「睡眠・こころの健康」について.....	19
5. 「たばこ」について.....	30
6. 「お酒」について.....	31
7. 「歯の健康」について.....	32
8. 「健康管理」について.....	35

Ⅰ アンケートの概要

1. アンケートの目的

「第3次はりま健康プラン」の策定にあたり、住民の皆さまの健康づくりに関する実態や意識をお聞きし、計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2. アンケートの対象者等

調査対象者 : 18歳以上の町民
対象数 : 1,220人（無作為抽出）
調査期間 : 令和5年8月17日（木）～令和5年9月14日（木）
調査方法 : 郵送配布・郵送回収による本人記入方式またはWEBによる回答方式

3. 回収結果

調査対象者数（配布数）	有効回収数	有効回収率
1,220件	419件 （うち、WEB回答157件）	34.3%

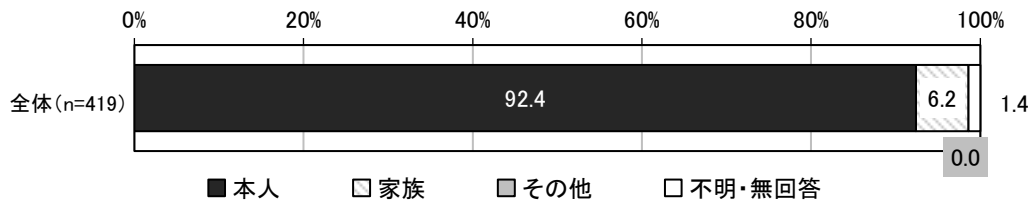
4. 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても同様です。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者の総数（あるいは回答者を限定する設問の限定条件に該当する人の総数）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。

II アンケート調査結果

アンケートに回答していただくのはどなたですか。（1つを選択）

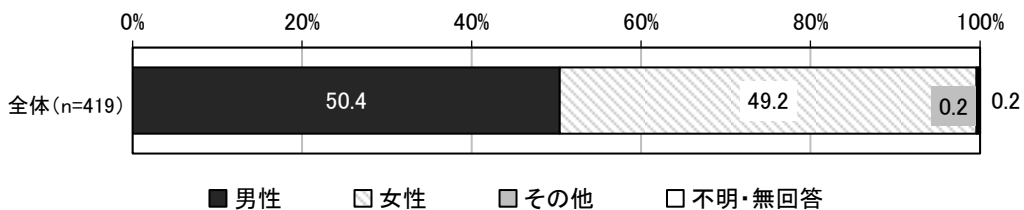
「本人」が92.4%と最も高く、次いで「家族」が6.2%となっています。



1. あなたのことをお聞かせください

問1 あなたの性別をお答えください。（1つを選択）

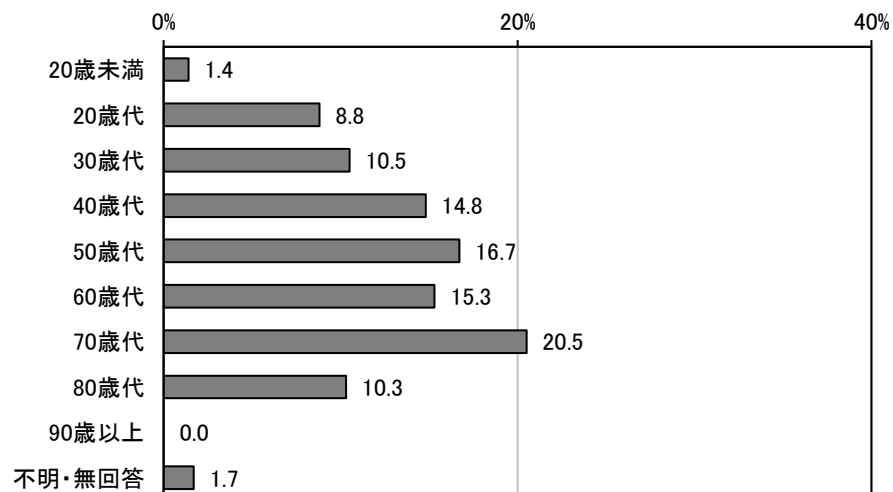
「男性」が50.4%と最も高く、次いで「女性」が49.2%、「その他」が0.2%となっています。



問2 あなたのご年齢をお答えください。

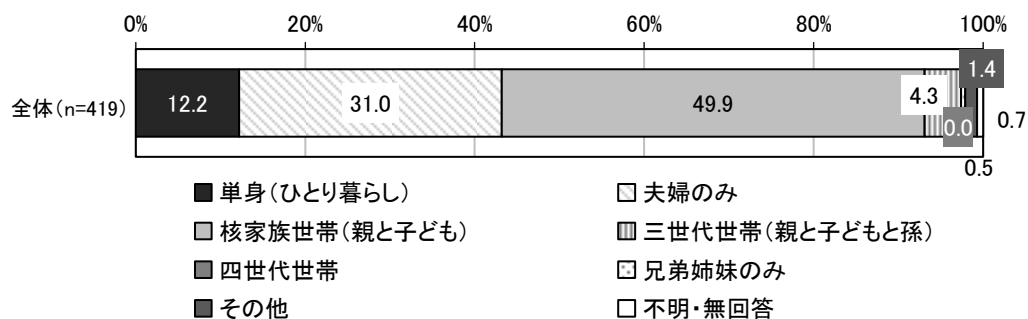
「70歳代」が20.5%と最も高く、次いで「50歳代」が16.7%、「60歳代」が15.3%となっています。

全体 (n=419)



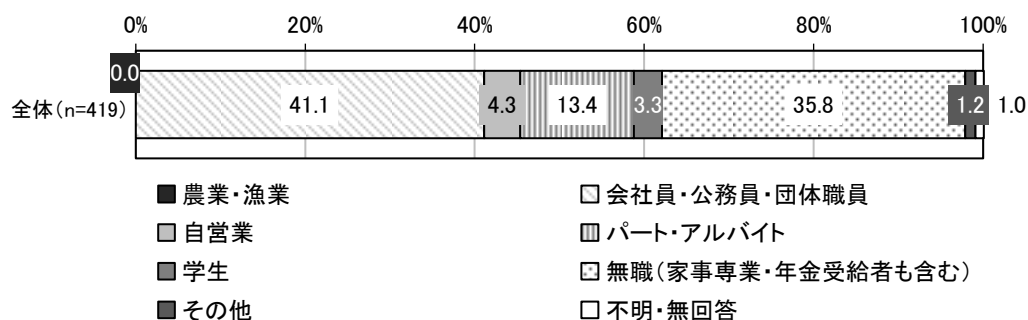
問3 家族構成はどのようになっていますか。(1つを選択)

「核家族世帯(親と子ども)」が49.9%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が31.0%、「単身(ひとり暮らし)」が12.2%となっています。



問4 ご職業は何ですか。(1つを選択)

「会社員・公務員・団体職員」が41.1%と最も高く、次いで「無職(家事専業・年金受給者も含む)」が35.8%、「パート・アルバイト」が13.4%となっています。

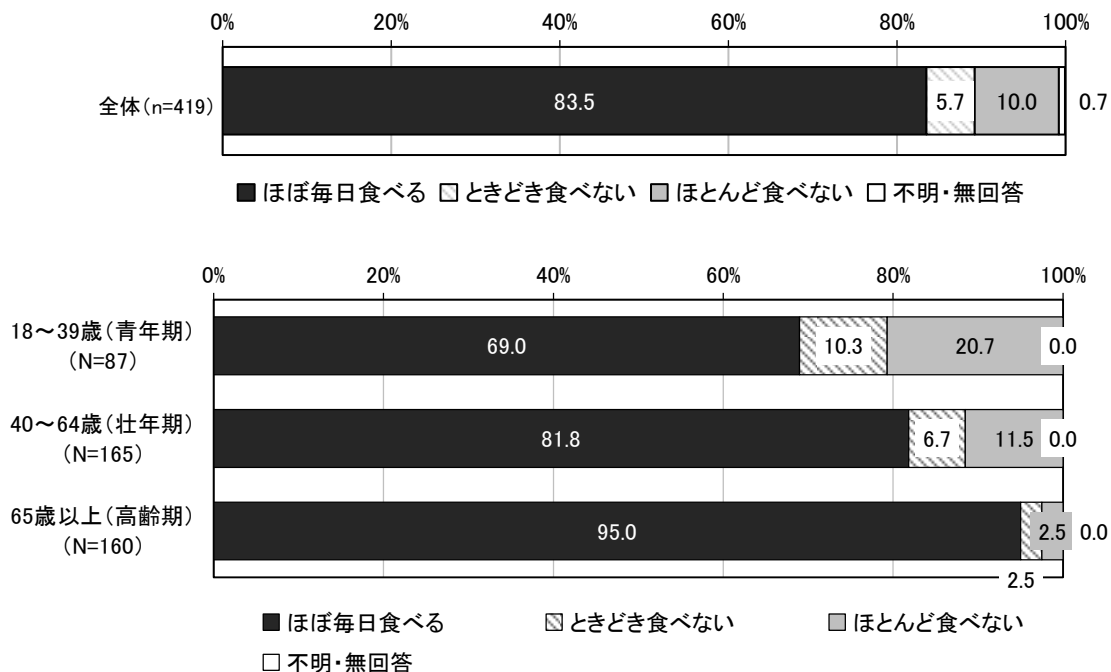


2. 「食生活」について

問5 朝食を食べていますか。(1つを選択)

「ほぼ毎日食べる」が83.5%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が10.0%、「ときどき食べない」が5.7%となっています。

ライフステージ別にみると、「ほぼ毎日食べる」割合は、高齢期が95.0%と最も高く、次いで壮年期が81.8%、青年期が69.0%となっています。

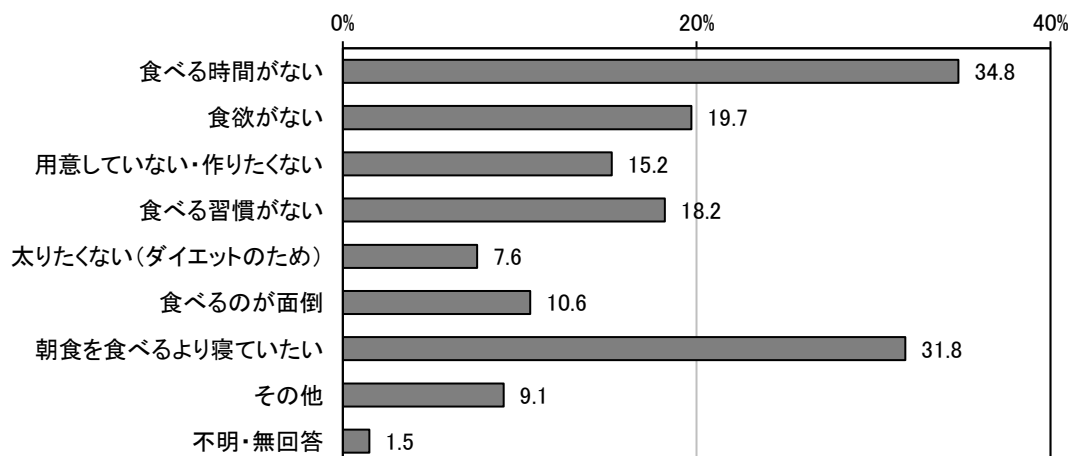


問5で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

問5-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

「食べる時間がない」が34.8%と最も高く、次いで「朝食を食べるより寝ていたい」が31.8%、「食欲がない」が19.7%となっています。

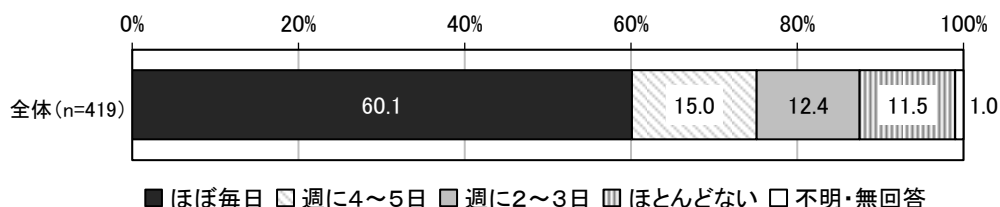
全体 (n=66)



問5で「ほぼ毎日食べる」を選択した場合にお答えください。

問6 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、週に何日ありますか。
(1つを選択)

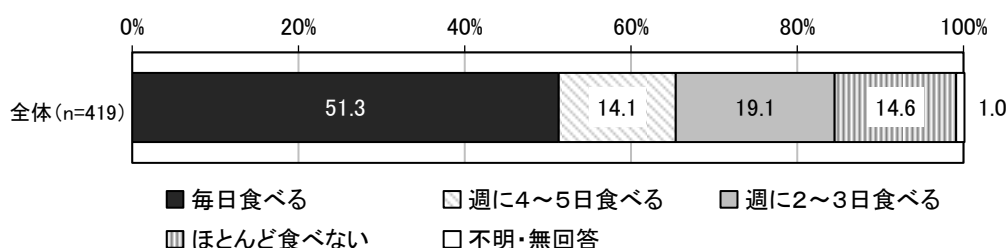
「ほぼ毎日」が60.1%と最も高く、次いで「週に4～5日」が15.0%、「週に2～3日」が12.4%となっています。



問7 次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。①～⑦のそれぞれについて、「1」「2」「3」「4」のいずれか1つを選択してください。

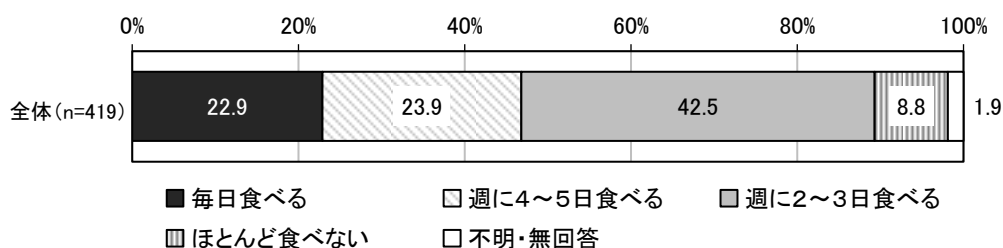
① 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズ等)

「毎日食べる」が51.3%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が19.1%、「ほとんど食べない」が14.6%となっています。



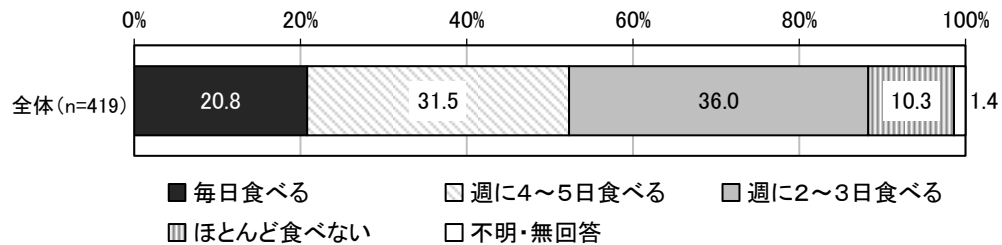
② 豆類や大豆製品 (豆腐・納豆等)

「週に2～3日食べる」が42.5%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が23.9%、「毎日食べる」が22.9%となっています。



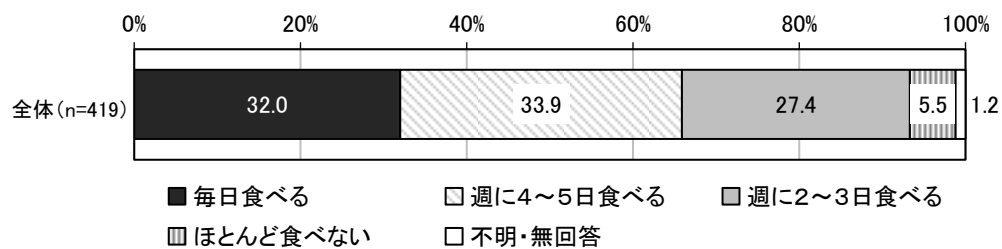
③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジン等）

「週に2～3日食べる」が36.0%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が31.5%、「毎日食べる」が20.8%となっています。



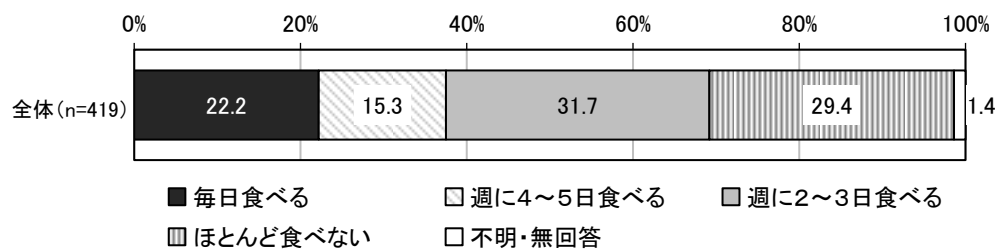
④ その他の野菜（キャベツ、きゅうり等）

「週に4～5日食べる」が33.9%と最も高く、次いで「毎日食べる」が32.0%、「週に2～3日食べる」が27.4%となっています。



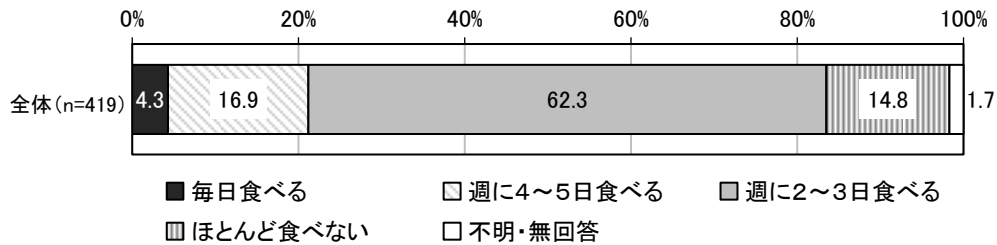
⑤ 果物

「週に2～3日食べる」が31.7%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が29.4%、「毎日食べる」が22.2%となっています。



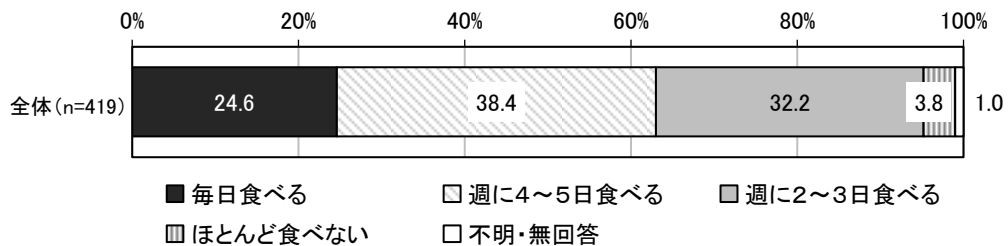
⑥ 魚介類

「週に2～3日食べる」が62.3%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が16.9%、「ほとんど食べない」が14.8%となっています。



⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージ等の加工品を含む）

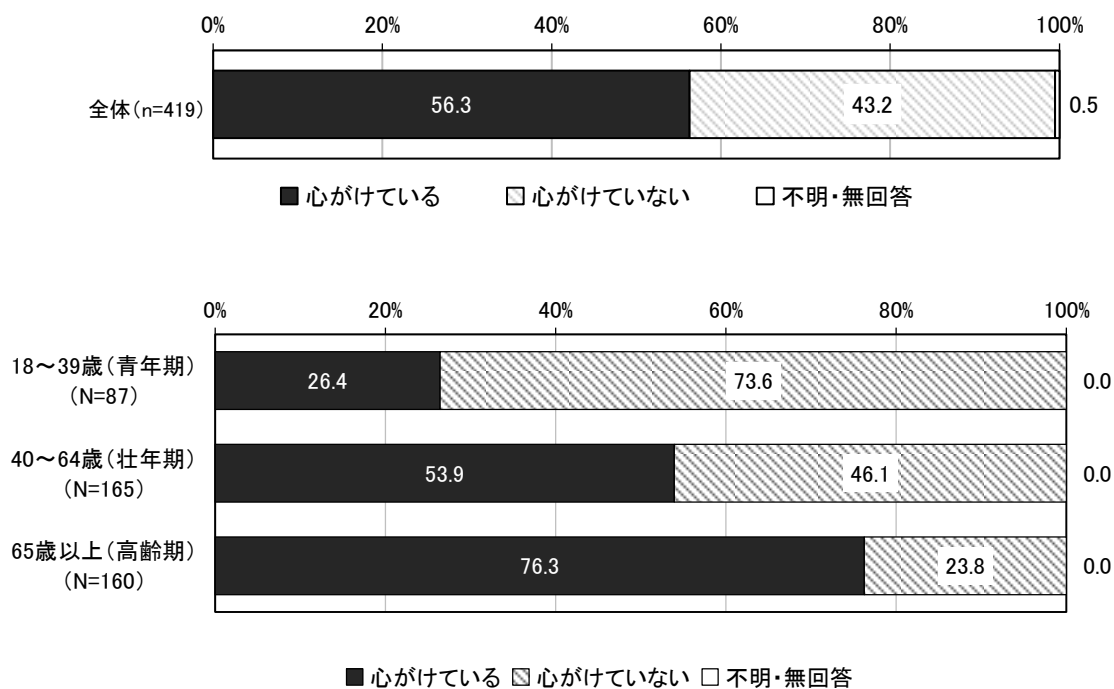
「週に4～5日食べる」が38.4%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が32.2%、「毎日食べる」が24.6%となっています。



問8 減塩を心がけていますか。(1つを選択)

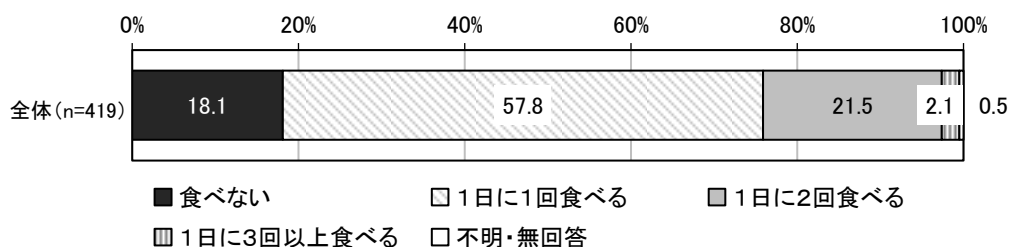
「心がけている」が56.3%、「心がけていない」が43.2%となっています。

ライフステージ別にみると、「心がけている」割合は、高齢期が76.3%と最も高く、次いで壮年期が53.9%、青年期が26.4%となっています。



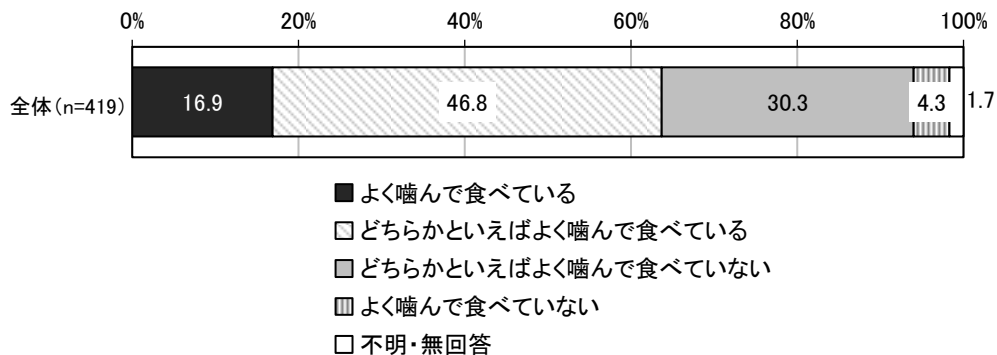
問9 おやつ（夜食を含む）を、1日何回くらい食べていますか。(1つを選択)

「1日に1回食べる」が57.8%と最も高く、次いで「1日に2回食べる」が21.5%、「食べない」が18.1%となっています。



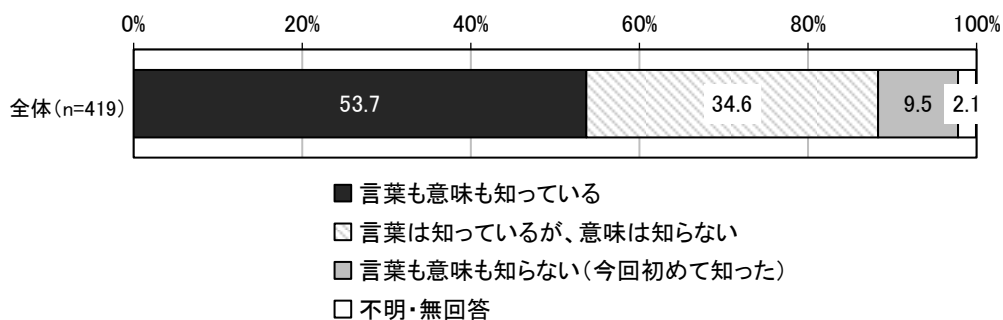
問10 普段、よく噛んで食べていますか。(1つを選択)

「どちらかといえばよく噛んで食べている」が46.8%と最も高く、次いで「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が30.3%、「よく噛んで食べている」が16.9%となっています。



問11 「食育」という言葉や意味を知っていますか。(1つを選択)

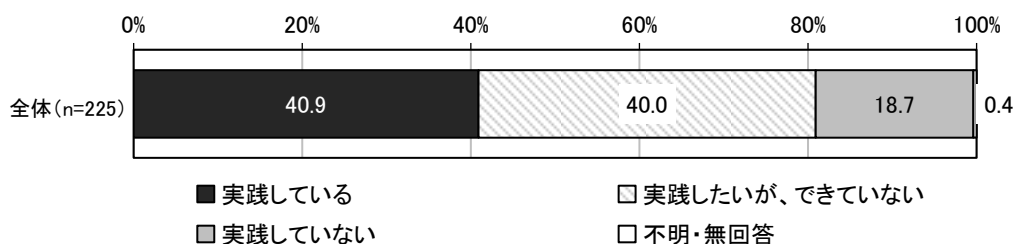
「言葉も意味も知っている」が53.7%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が34.6%、「言葉も意味も知らない(今回初めて知った)」が9.5%となっています。



問11で「言葉も意味も知っている」を選択した場合にお答えください。

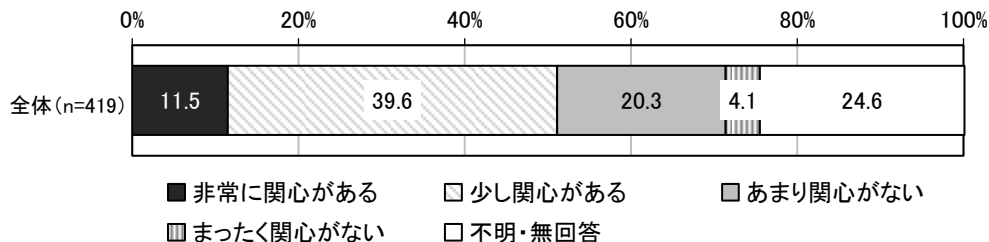
問12 日常生活で「食育活動」を実践していますか。(1つを選択)

「実践している」が40.9%と最も高く、次いで「実践したいが、できていない」が40.0%、「実践していない」が18.7%となっています。



問 13 「食育活動」に関心がありますか。(1つを選択)

「少し関心がある」が39.6%と最も高く、次いで「あまり関心がない」が20.3%、「非常に関心がある」が11.5%となっています。

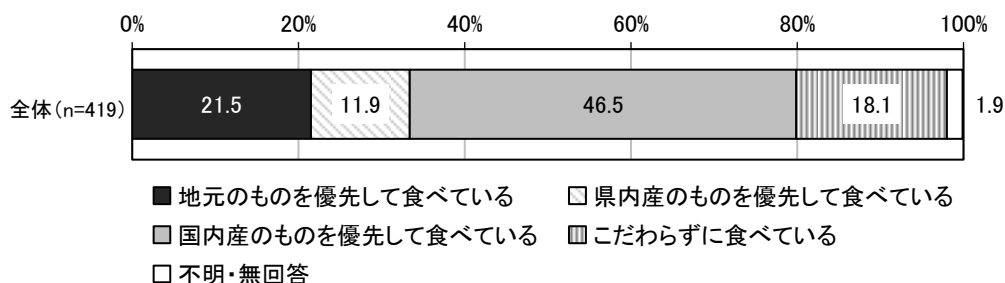


問 14 米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。

①～③のそれぞれについて、「1」「2」「3」「4」のいずれか1つを選択してください。

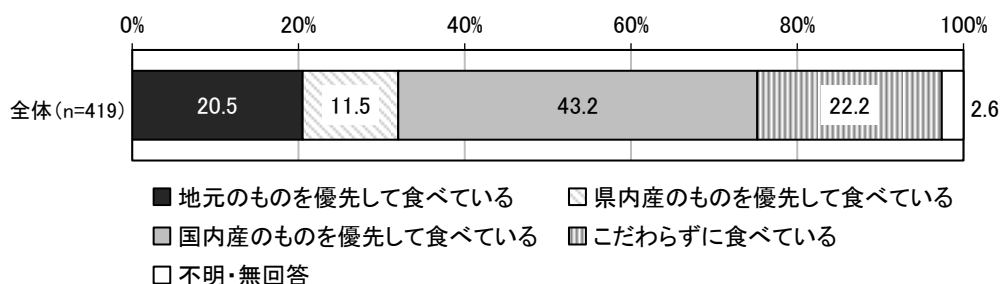
① 米

「国内産のものを優先して食べている」が46.5%と最も高く、次いで「地元のものを優先して食べている」が21.5%、「こだわらずに食べている」が18.1%となっています。



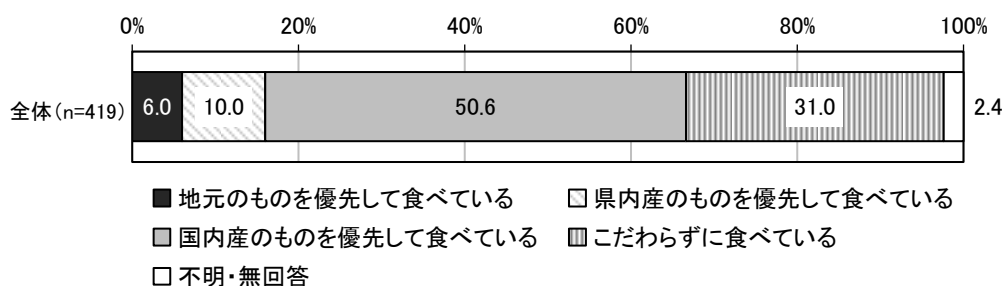
② 野菜

「国内産のものを優先して食べている」が43.2%と最も高く、次いで「こだわらずに食べている」が22.2%、「地元のものを優先して食べている」が20.5%となっています。



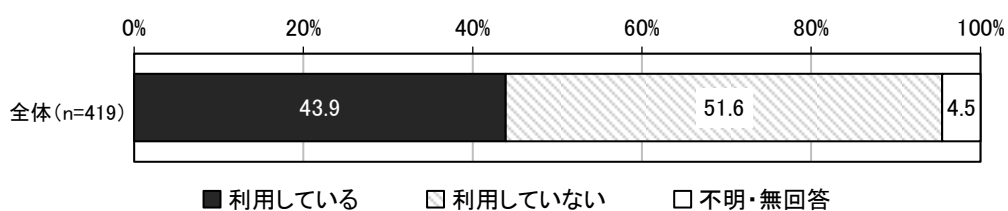
③ 魚介類

「国内産のものを優先して食べている」が50.6%と最も高く、次いで「こだわらずに食べている」が31.0%、「県内産のものを優先して食べている」が10.0%となっています。



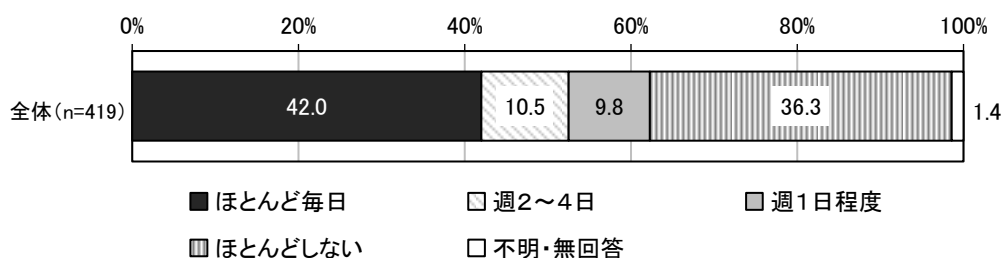
問 15 直売所等を利用していますか。(1つを選択)

「利用していない」が51.6%、「利用している」が43.9%となっています。



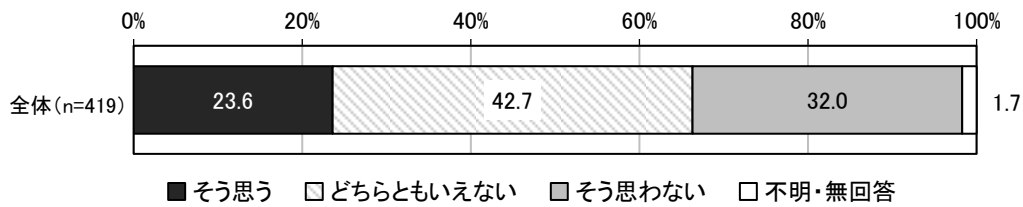
問 16 ご自分やご家族の食事を作りますか。(1つを選択)

「ほとんど毎日」が42.0%と最も高く、次いで「ほとんどしない」が36.3%、「週2～4日」が10.5%となっています。



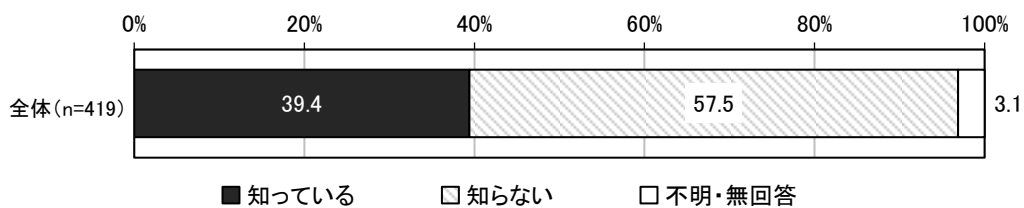
問 17 地域や職場等で食事会等の機会があれば参加したいと思いますか。(1つを選択)

「どちらともいえない」が42.7%と最も高く、次いで「そう思わない」が32.0%、「そう思う」が23.6%となっています。



問 18 行事食や郷土料理を知っていますか。(1つを選択)

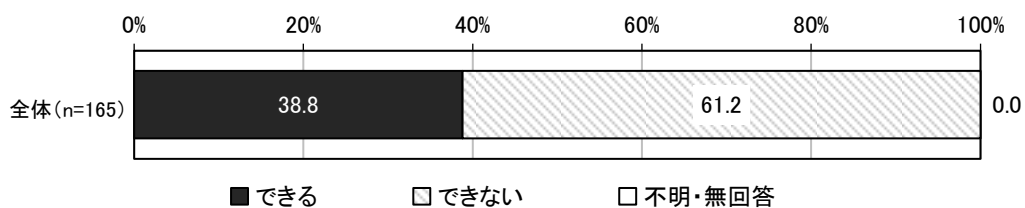
「知らない」が57.5%、「知っている」が39.4%となっています。



問 18 で「知っている」を選択した場合にお答えください。

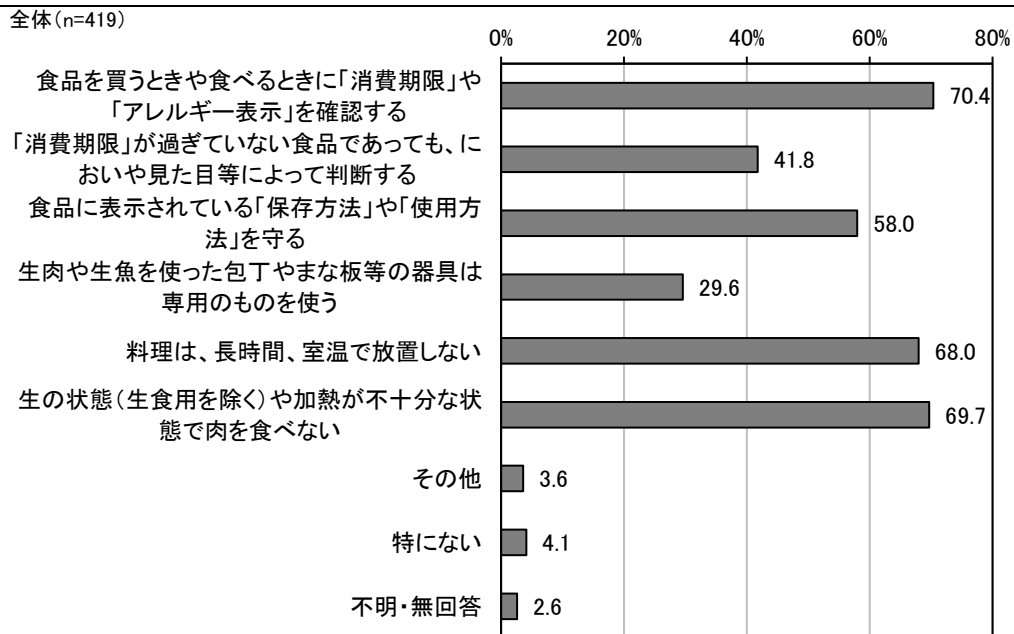
問 19 行事食や郷土料理を作ることができますか。(1つを選択)

「できない」が61.2%、「できる」が38.8%となっています。



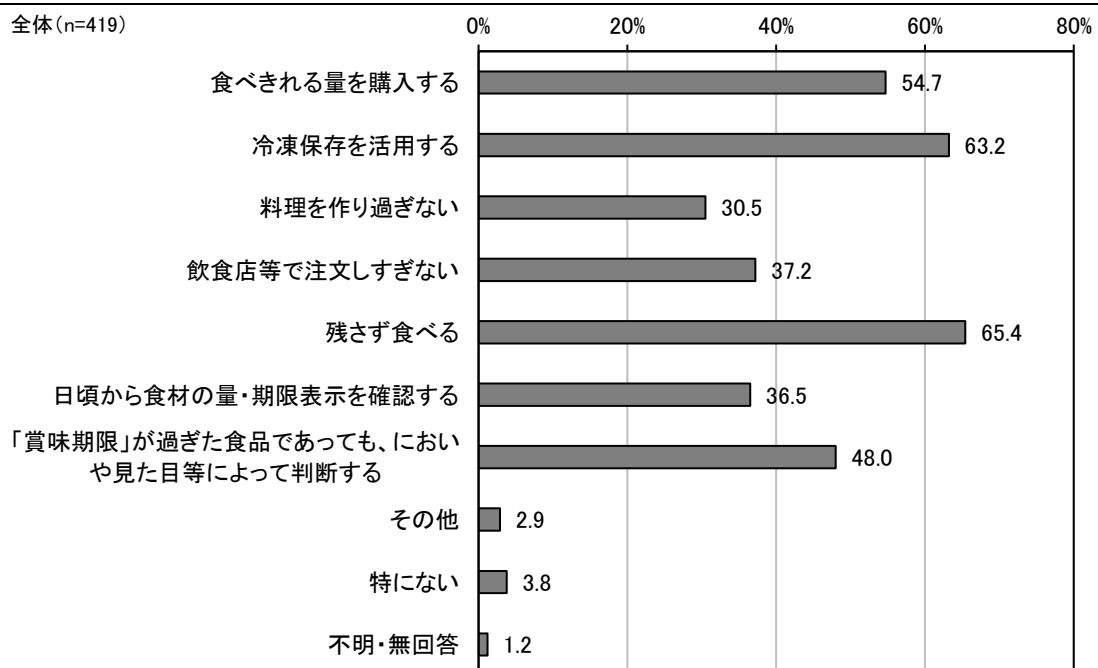
問 20 日常生活において、食の安全を意識した食生活で実践していることはありますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「食品を買うときや食べるときに「消費期限」や「アレルギー表示」を確認する」が70.4%と最も高く、次いで「生の状態(生食用を除く)や加熱が不十分な状態で肉を食べない」が69.7%、「料理は、長時間、室温で放置しない」が68.0%となっています。



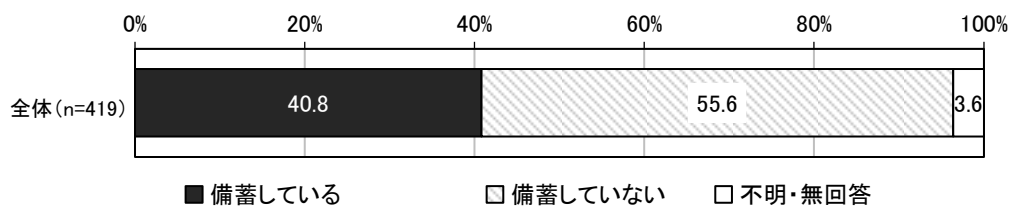
問 21 「食品ロス」を軽減するために実践していることはありますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「残さず食べる」が65.4%と最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」が63.2%、「食べきれる量を購入する」が54.7%となっています。



問 22 あなたの自宅では災害時に備えて食料等を備蓄していますか。(1つを選択)

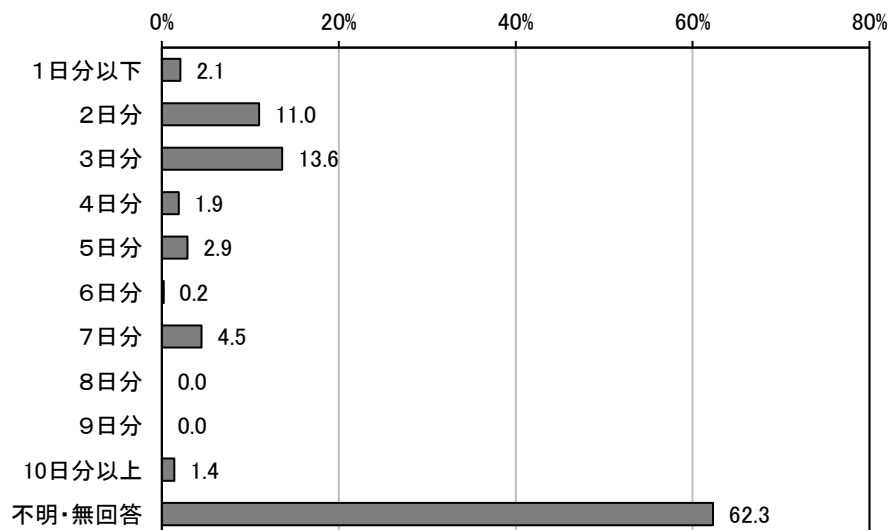
「備蓄していない」が55.6%、「備蓄している」が40.8%となっています。



問 22 あなたの自宅では災害時に備えて食料等を備蓄していますか。(1つを選択)

「3日分」が13.6%と最も高く、次いで「2日分」が11.0%、「7日分」が4.5%となっています。

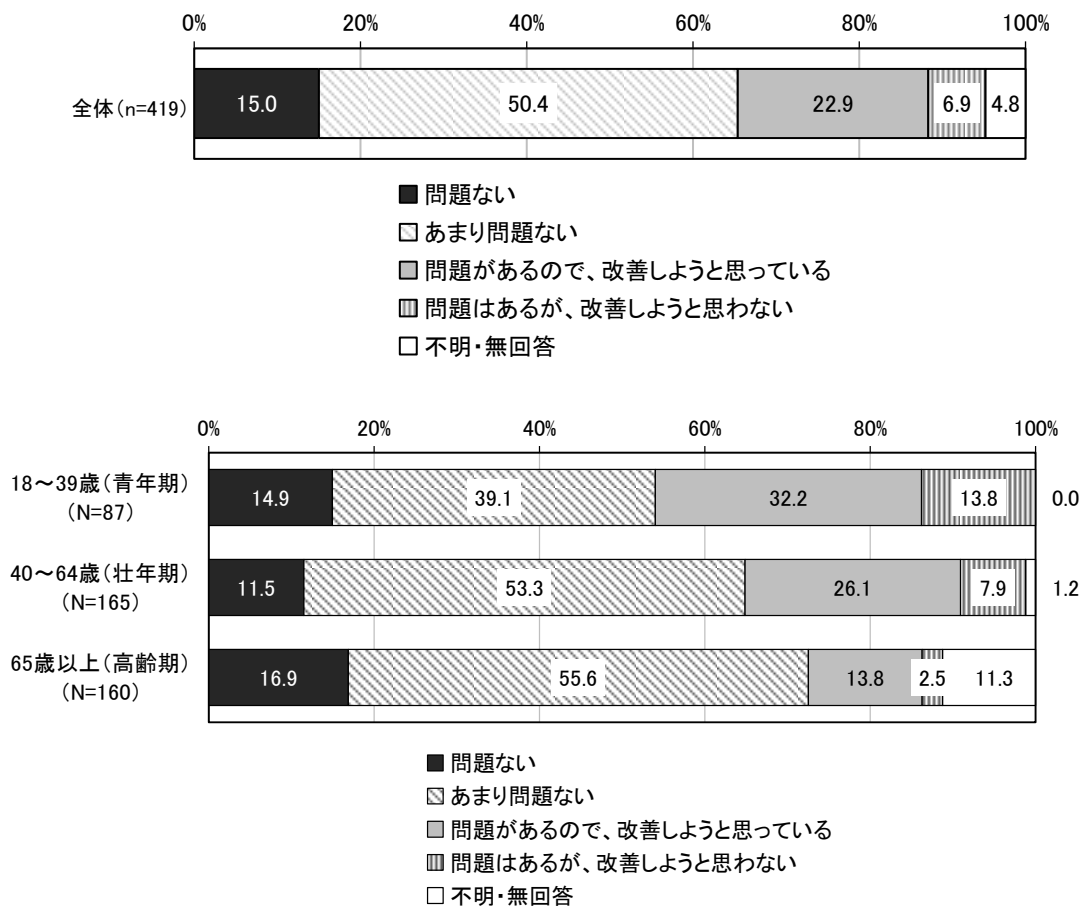
全体 (n=419)



問 23 あなたの食生活についてどのように思いますか。(1つを選択)

「あまり問題ない」が50.4%と最も高く、次いで「問題があるので、改善しようと思っている」が22.9%、「問題ない」が15.0%となっています。

ライフステージ別にみると、「問題があるので、改善しようと思っている」と「問題はあるが、改善しようと思わない」の合計は、青年期が46.0%と最も高く、次いで壮年期が34.0%、高齢期が16.3%となっています。

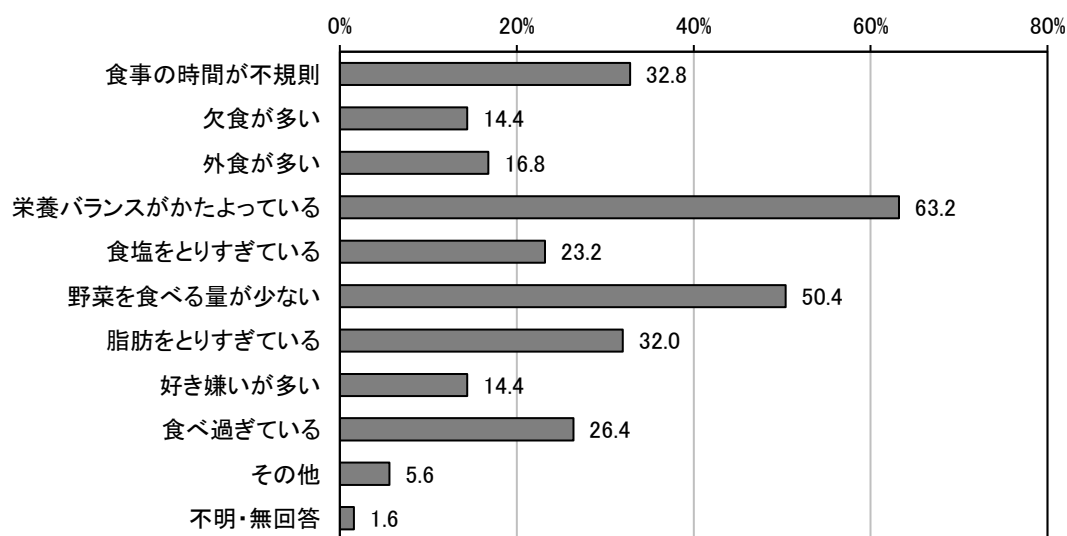


問 23 で「問題があるので、改善しようと思っている」「問題はあるが、改善しようと思わない」を選択した場合にお答えください。

問 23-1 あなたの食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてを選択)

「栄養バランスがかたよっている」が 63.2%と最も高く、次いで「野菜を食べる量が少ない」が 50.4%、「食事の時間が不規則」が 32.8%となっています。

全体 (n=125)

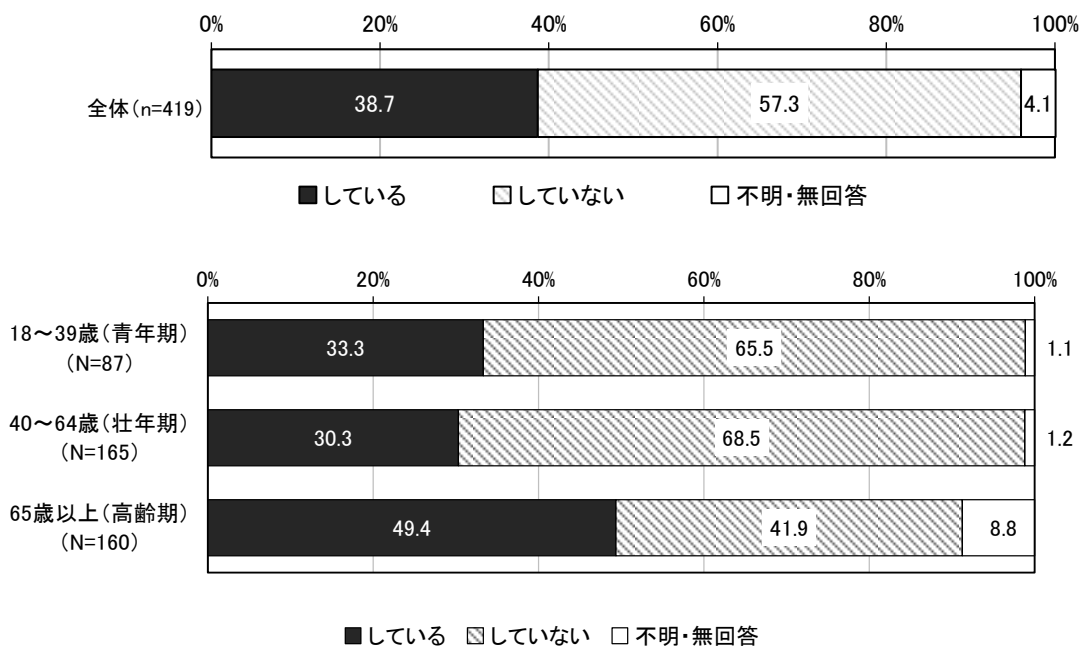


3. 「運動習慣」について

問 24 健康のために1回30分以上の運動を週2回以上で、1年間以上継続していますか。
(1つを選択)

「していない」が57.3%、「している」が38.7%となっています。

ライフステージ別にみると、「している」は高齢期が49.4%と最も高く、次いで青年期が33.3%、
壮年期が30.3%となっています。

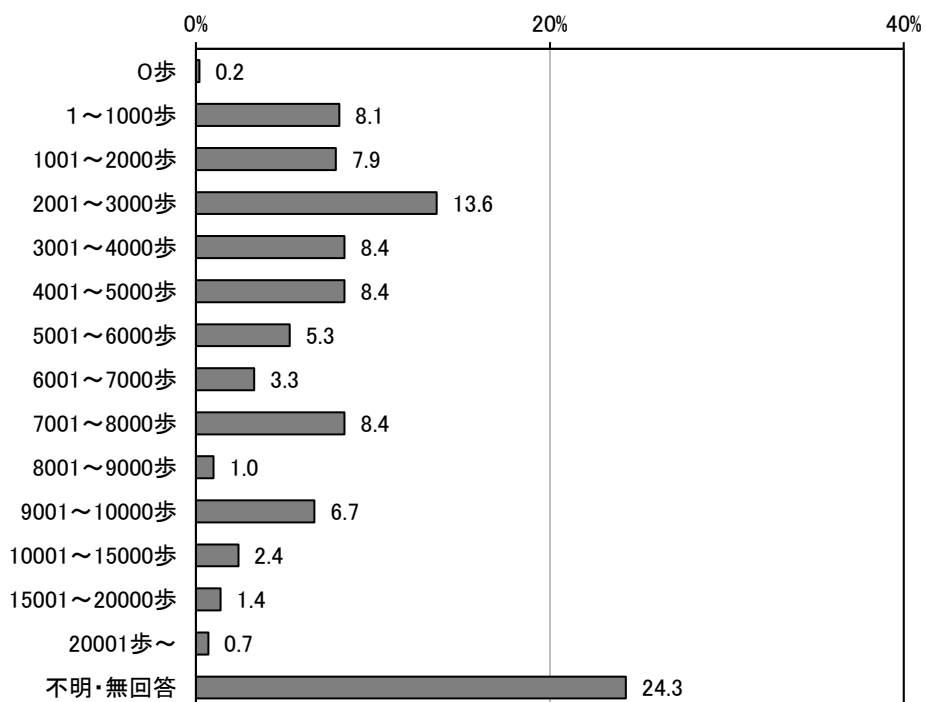


問 25 1日にどれくらい歩きますか。(家事や仕事も含みます。) 歩数・時間のどちらかわかる範囲でご記入ください。

歩数

「2001～3000歩」が13.6%と最も高く、次いで「3001～4000歩」「4001～5000歩」が8.4%となっています。

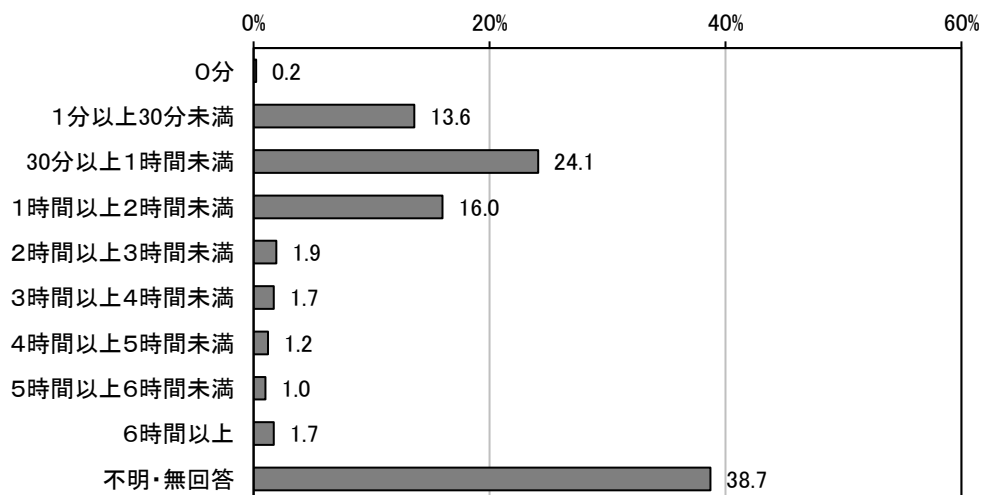
全体(n=419)



時間

「30分以上1時間未満」が24.1%と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」が16.0%、「1分以上30分未満」が13.6%となっています。

全体(n=419)

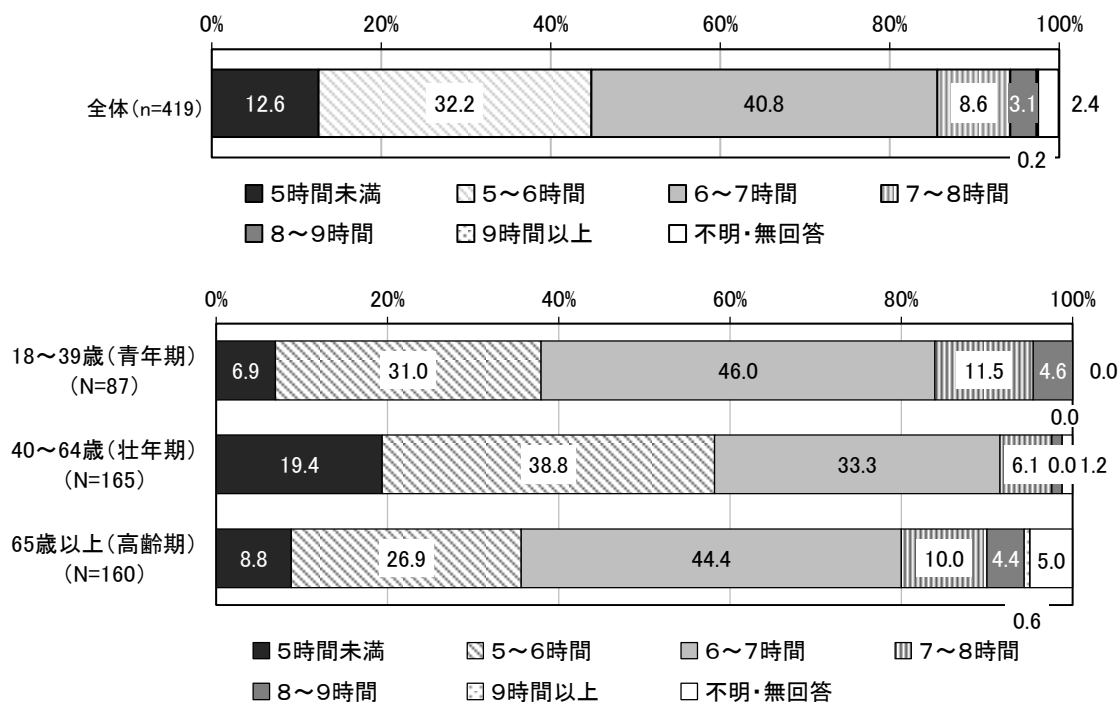


4. 「睡眠・こころの健康」について

問 26 平日の夜は何時間くらい寝ていますか。(1つを選択)

「6～7時間」が40.8%と最も高く、次いで「5～6時間」が32.2%、「5時間未満」が12.6%となっています。

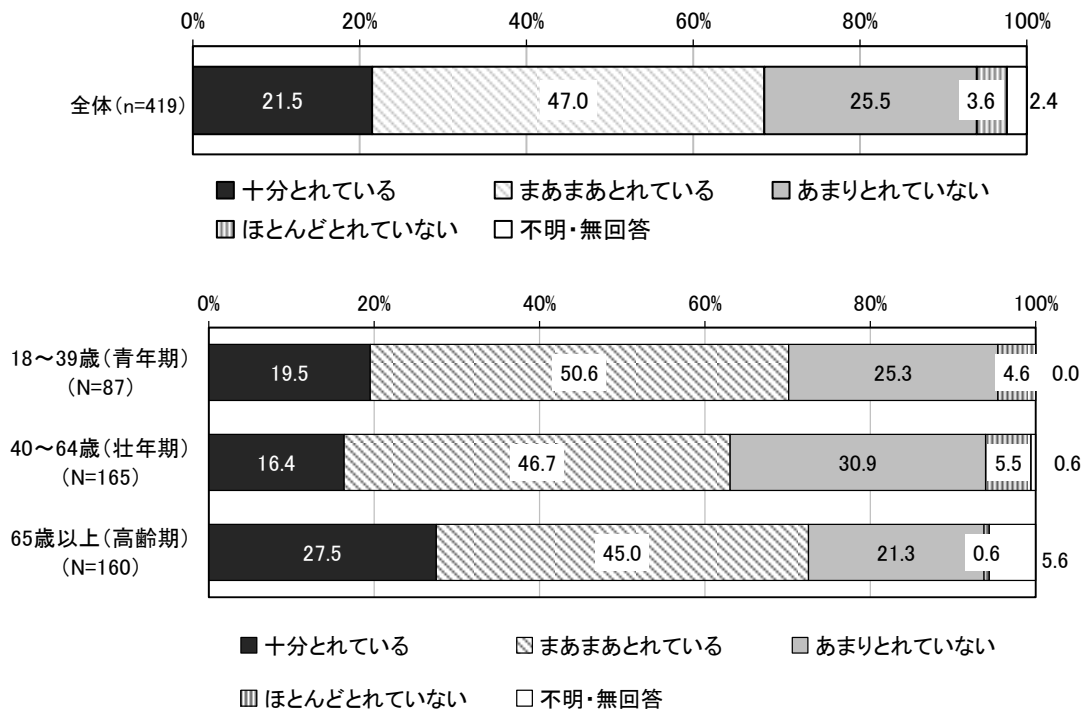
ライフステージ別にみると、青年期と高齢期は「6～7時間」が各々46.0%、44.4%と最も高く、壮年期は「5～6時間」が38.8%と最も高くなっています。



問 27 ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つを選択)

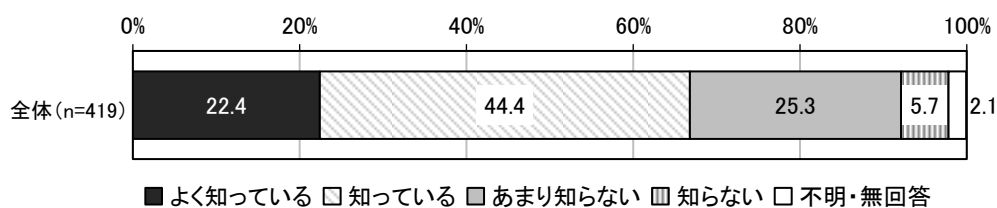
「まあまあとれている」が47.0%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が25.5%、「十分とれている」が21.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「十分とれている」割合は、高齢期が27.5%と最も高く、次いで青年期が19.5%、壮年期が16.4%となっています。



問 28 あなたは、『うつのサイン』について知っていますか。(1つを選択)

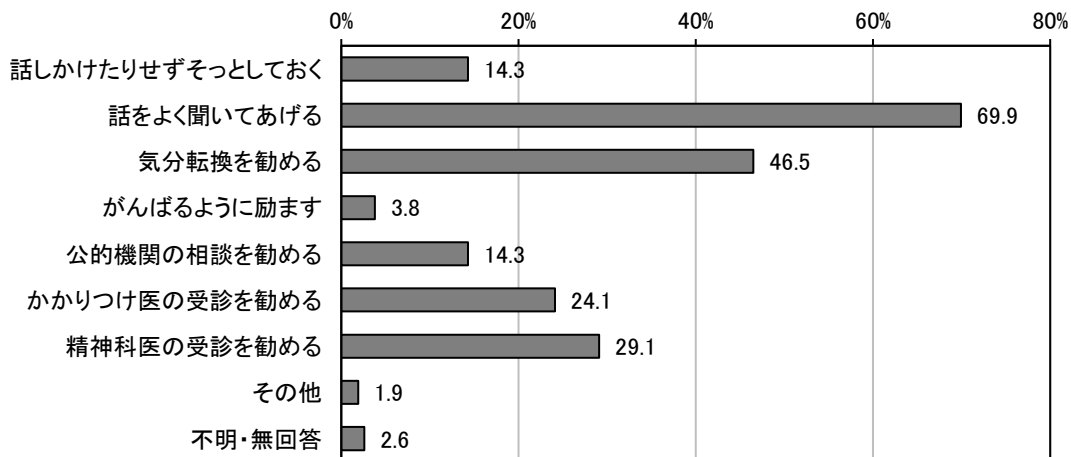
「知っている」が44.4%と最も高く、次いで「あまり知らない」が25.3%、「よく知っている」が22.4%となっています。



問 29 ご家族や身近な人の『うつのサイン』に気づいたときや、悩みを打ち明けられたときに、あなたはどうしますか。(あてはまるものすべてを選択)

「話をよく聞いてあげる」が69.9%と最も高く、次いで「気分転換を勧める」が46.5%、「精神科医の受診を勧める」が29.1%となっています。

全体(n=419)

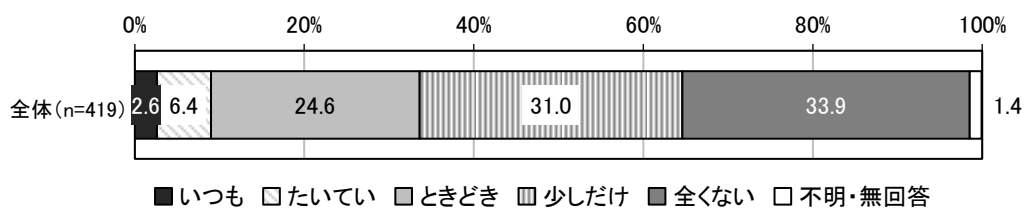


問 30 あなたは、過去1か月の間にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。
①～⑥それぞれについて、あてはまるものすべてを選択をつけてください。

① 神経過敏に感じましたか

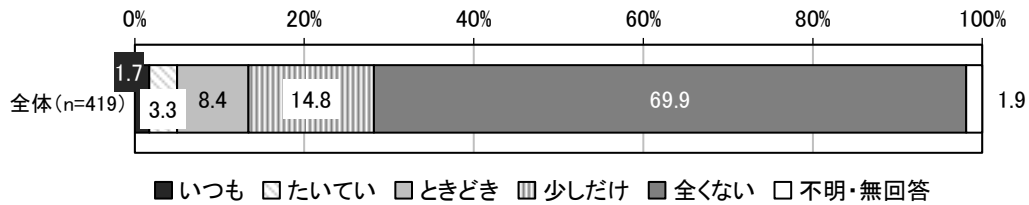
(※人があまり気にならないことでも、気になり眠れなくなったり、不安になったり、イライラするなど)

「全くない」が33.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が31.0%、「ときどき」が24.6%となっています。



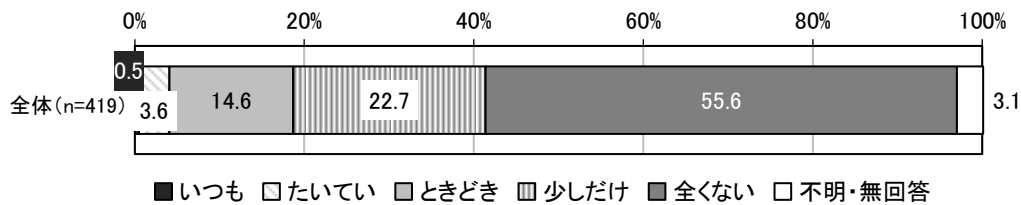
② 絶望的だと感じましたか

「全くない」が69.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が14.8%、「ときどき」が8.4%となっています。



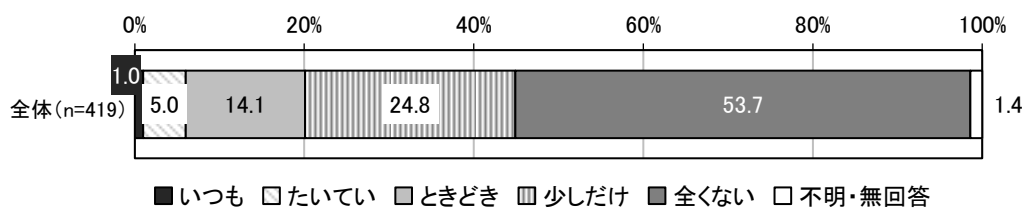
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか

「全くない」が55.6%と最も高く、次いで「少しだけ」が22.7%、「ときどき」が14.6%となっています。



④ 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか

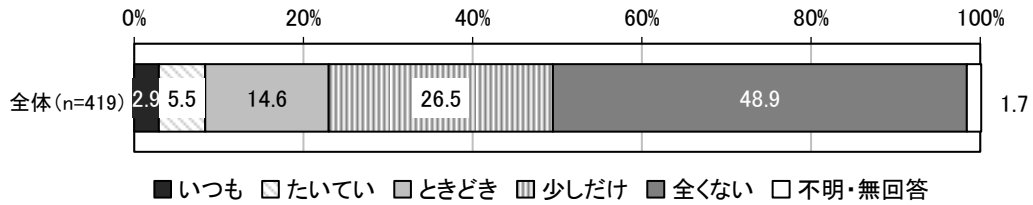
「全くない」が53.7%と最も高く、次いで「少しだけ」が24.8%、「ときどき」が14.1%となっています。



⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか

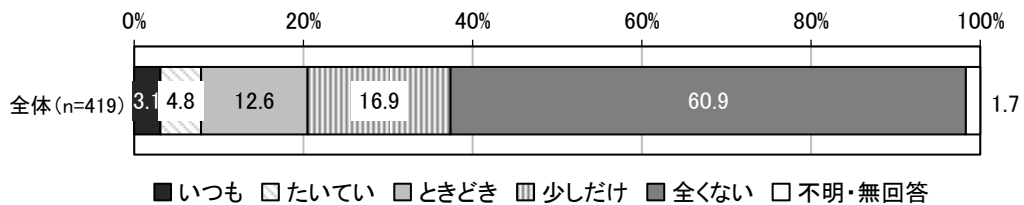
(※何をするにも億劫だ、以前楽しかったことが楽しいと感じられない、おしゃれに興味
がなくなるなど)

「全くない」が48.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が26.5%、「ときどき」が14.6%となっ
ています。



⑥ 自分は価値がない人間だと感じましたか

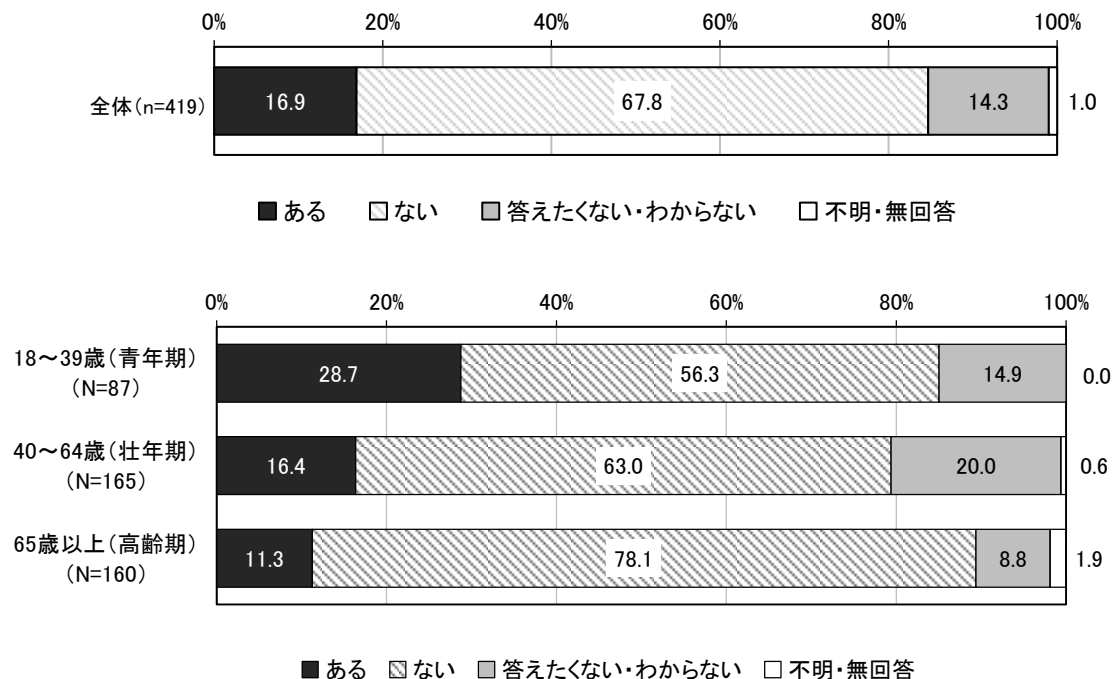
「全くない」が60.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が16.9%、「ときどき」が12.6%となっ
ています。



問 31 あなたは、今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがありますか。
 (1つを選択)

「ない」が67.8%と最も高く、次いで「ある」が16.9%、「答えたくない・わからない」が14.3%となっています。

ライフステージ別にみると、「ある」割合は、青年期が28.7%と最も高く、次いで壮年期が16.4%、高齢期が11.3%となっています。



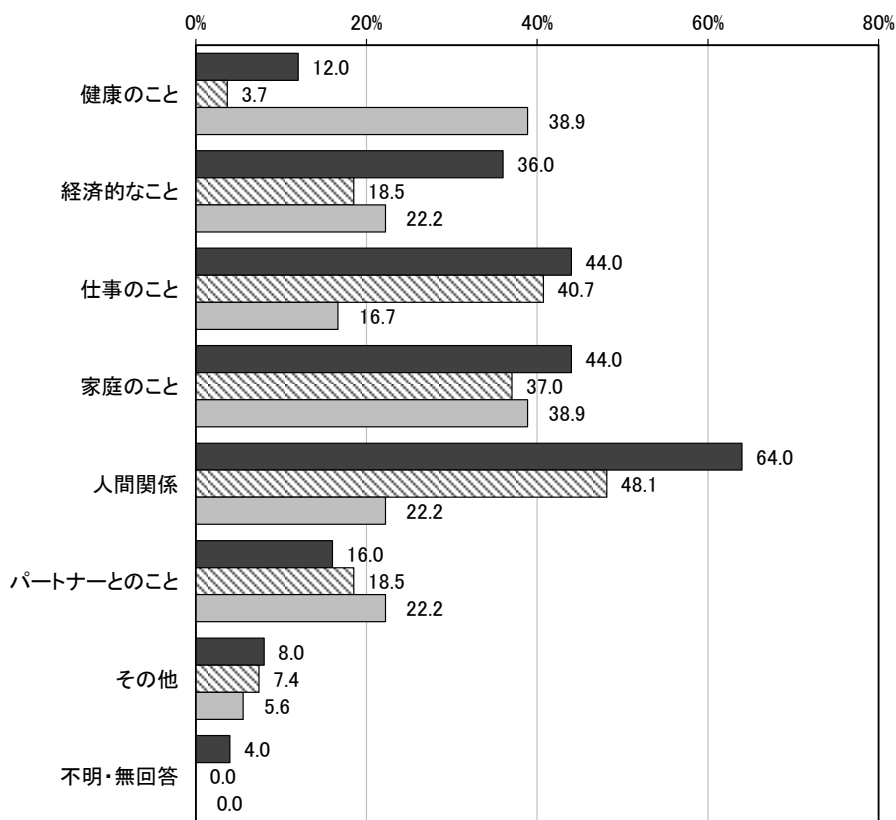
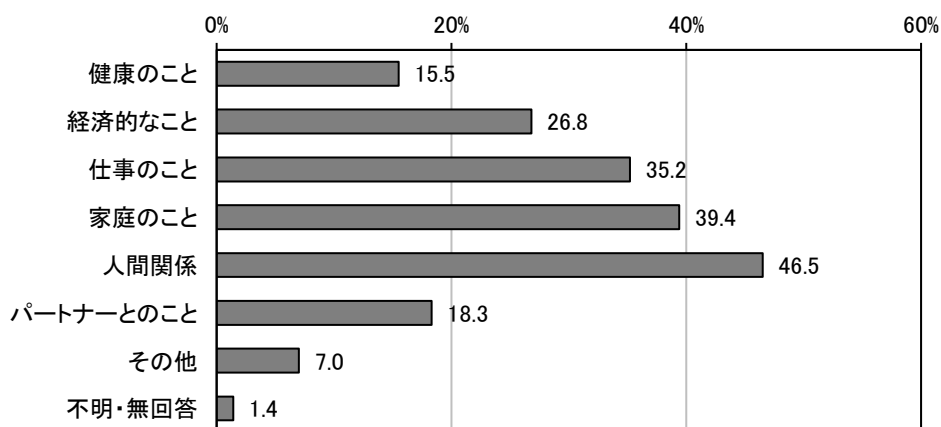
問31で「ある」を選択した場合にお答えください。

問31-1 それはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてを選択)

「人間関係」が46.5%と最も高く、次いで「家庭のこと」が39.4%、「仕事のこと」が35.2%となっています。

ライフステージ別にみると、青年期と壮年期は「人間関係」が各々64.0%、48.1%と最も高く、高齢期は「健康のこと」「家庭のこと」が38.9%と最も高くなっています。

全体(n=71)

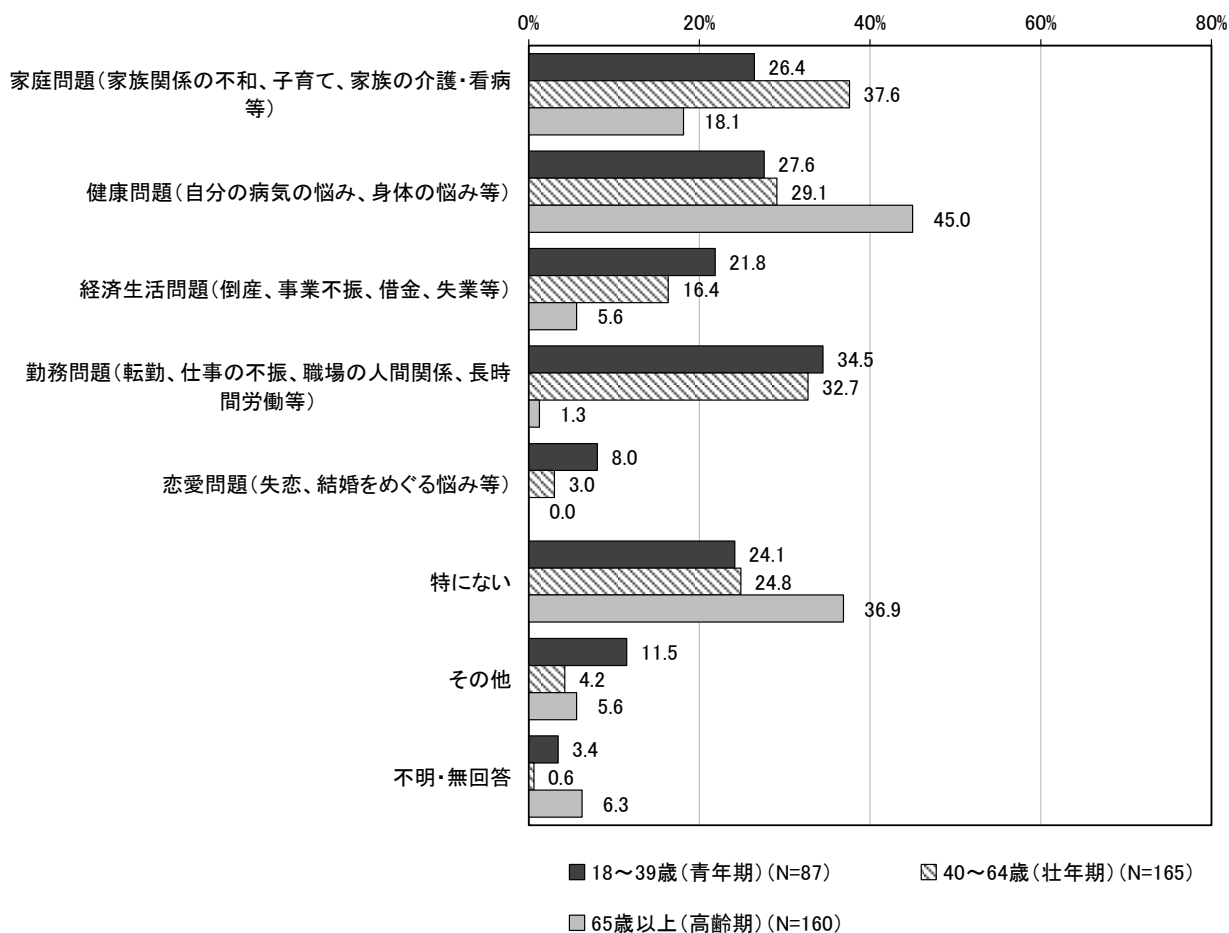
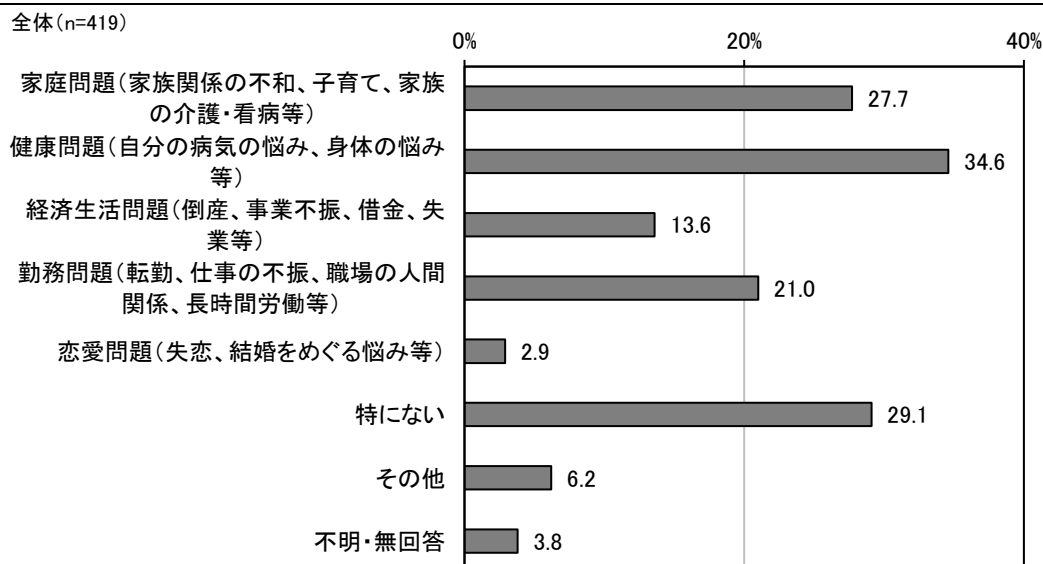


■ 18~39歳(青年期) (N=25) ▨ 40~64歳(壮年期) (N=27)
 □ 65歳以上(高齢期) (N=18)

問 32 あなたは現在、どのような不安を抱えていますか。(あてはまるものすべてを選択)

「健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み等）」が 34.6%と最も高く、次いで「特にない」が 29.1%、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が 27.7%となっています。

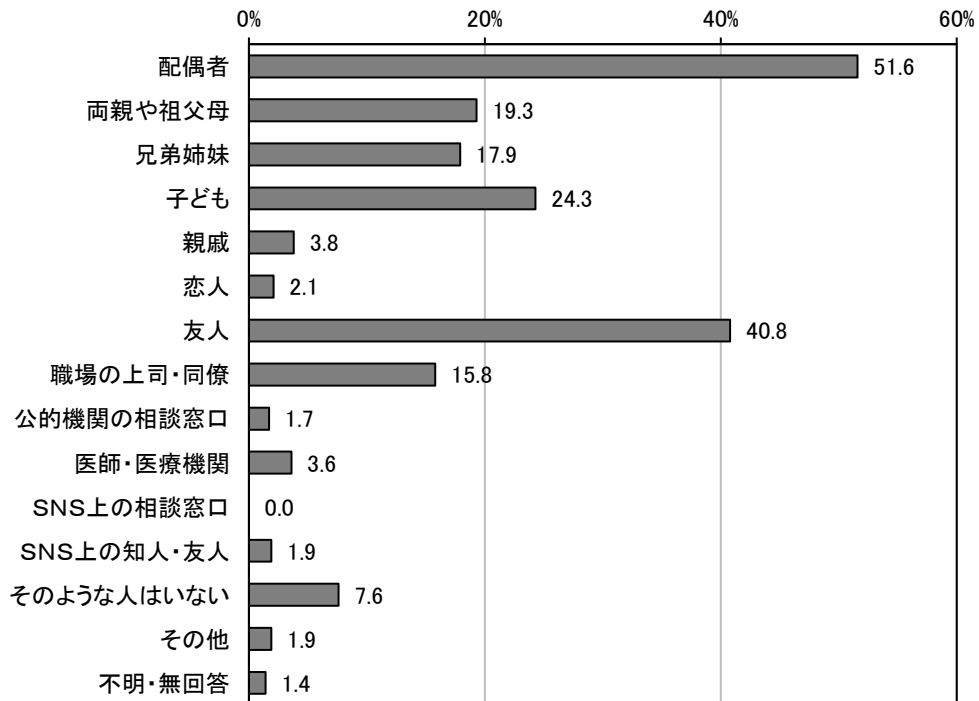
ライフステージ別にみると、青年期は「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が 34.5%と最も高く、壮年期は「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が 37.6%と最も高く、高齢期は「健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み等）」が 45.0%と最も高くなっています。



問 33 あなたが不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人は誰ですか。
 (あてはまるものすべてを選択)

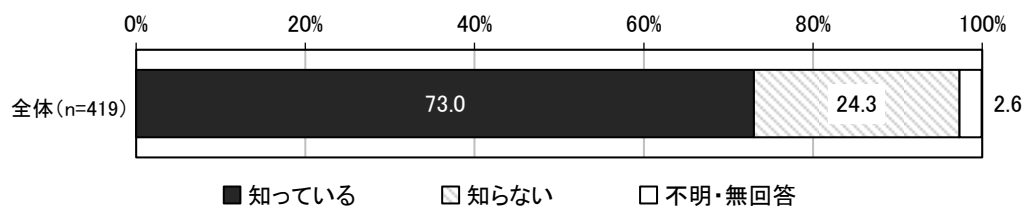
「配偶者」が51.6%と最も高く、次いで「友人」が40.8%、「子ども」が24.3%となっています。

全体(n=419)



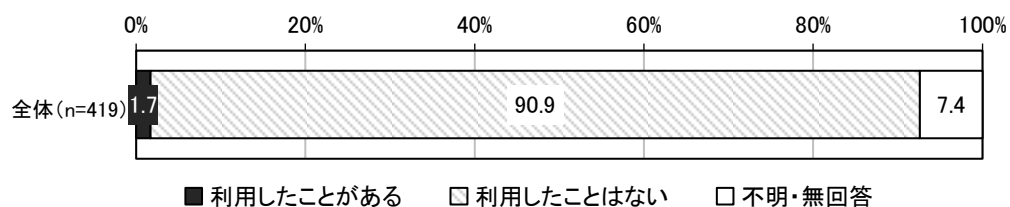
問 34-1 あなたは、つらいと感じたときに相談にのってくれる、「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先があることをご存知ですか。
 (1つを選択)

「知っている」が73.0%、「知らない」が24.3%となっています。



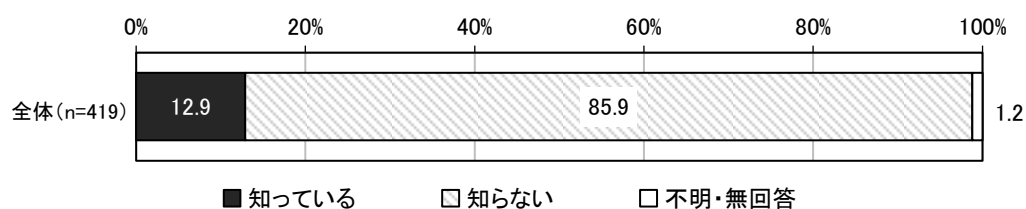
問 34-2 あなたは、つらいと感じたときに相談にのってくれる、「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先を実際に利用したことはありますか。
(1つを選択)

「利用したことはない」が90.9%、「利用したことがある」が1.7%となっています。



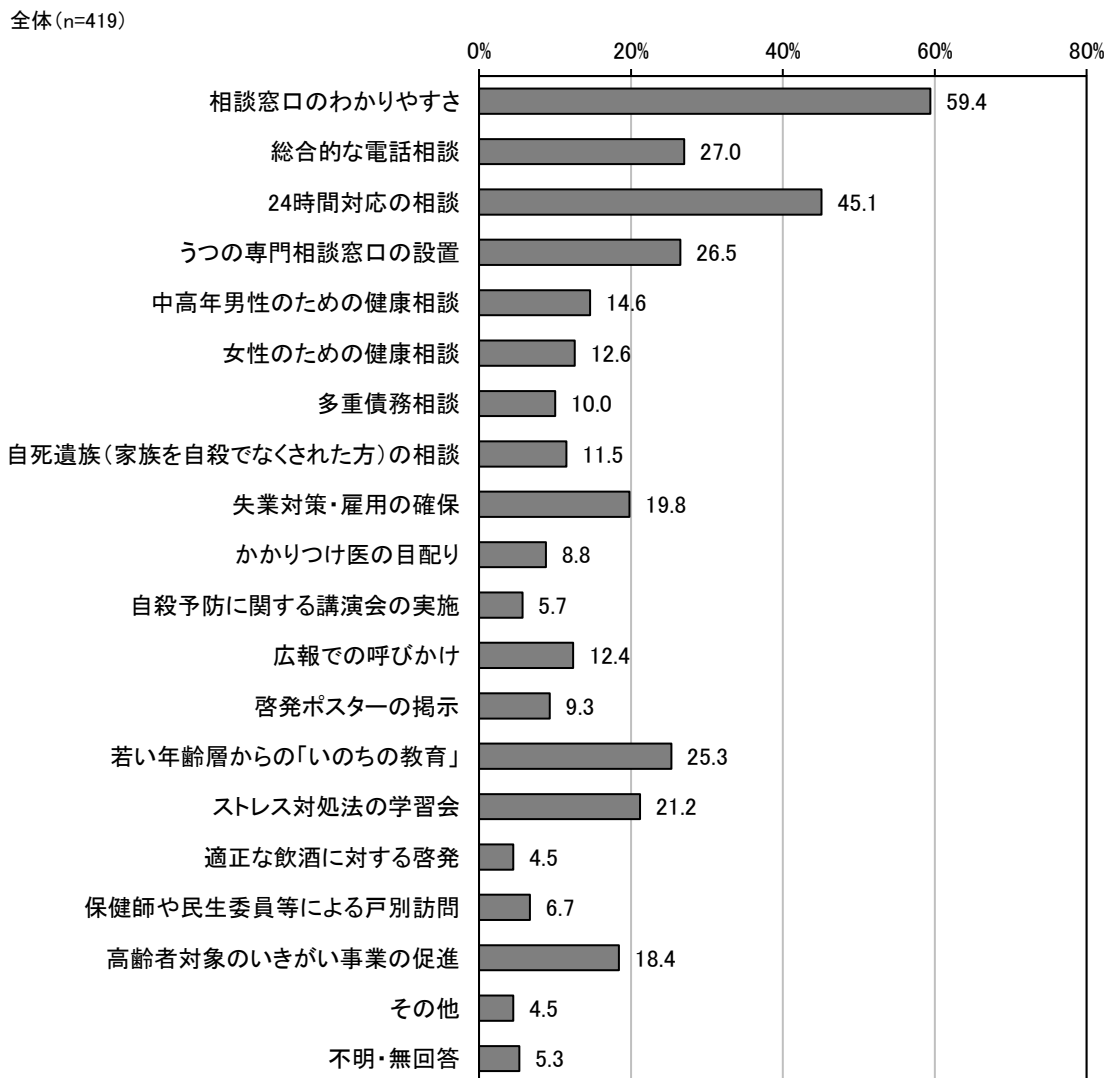
問 35 播磨町が自殺対策に取り組んでいることを知っていますか。(1つを選択)

「知らない」が85.9%、「知っている」が12.9%となっています。



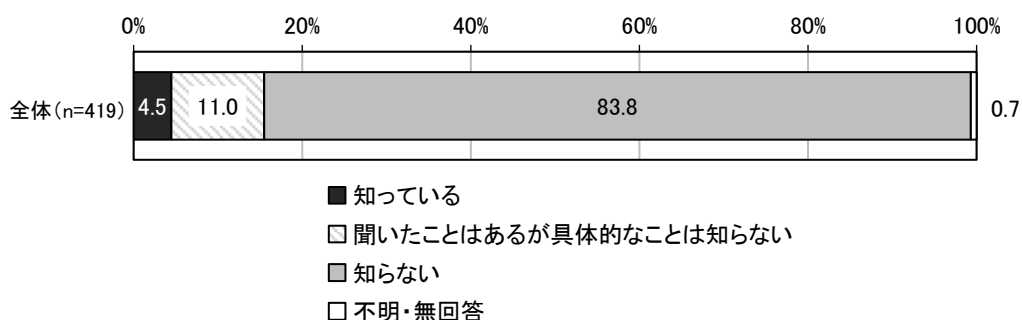
問 36 これからの自殺対策として大切なものはどのようなことだと思いますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「相談窓口のわかりやすさ」が59.4%と最も高く、次いで「24時間対応の相談」が45.1%、「総合的な電話相談」が27.0%となっています。



問 37 「ゲートキーパー」を知っていますか。(1つを選択)

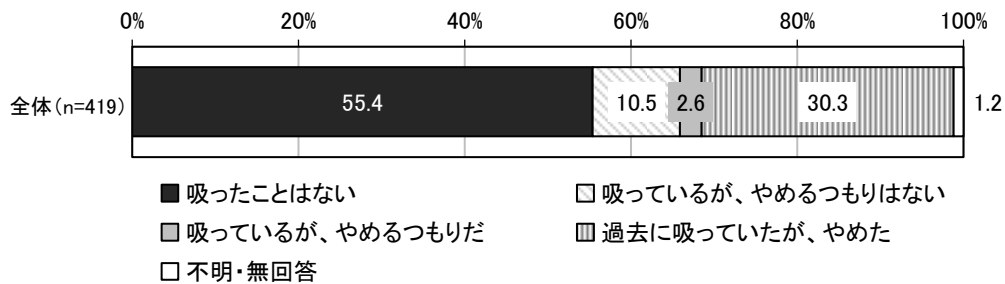
「知らない」が83.8%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが具体的なことは知らない」が11.0%、「知っている」が4.5%となっています。



5. 「たばこ」について

問 38 喫煙状況と禁煙の意思について、あてはまるものはどれですか。(1つを選択)

「吸ったことはない」が55.4%と最も高く、次いで「過去に吸っていたが、やめた」が30.3%、「吸っているが、やめるつもりはない」が10.5%となっています。

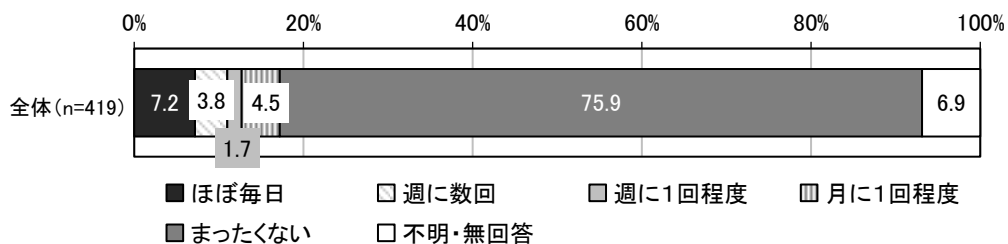


問 39 この1か月間に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙といえます)がありましたか。

①～③のそれぞれについて、「1」～「5」のいずれか1つを選択してください。

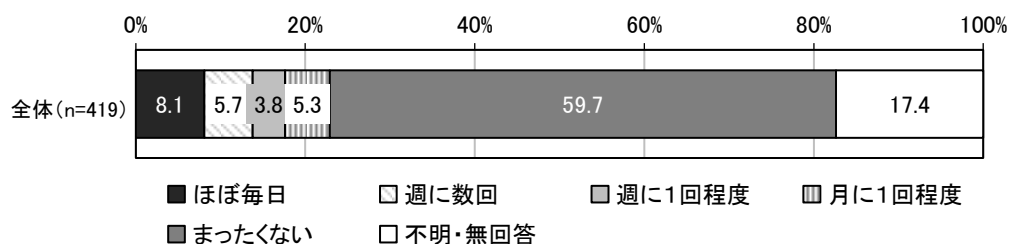
① 家庭

「まったくない」が75.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が7.2%、「月に1回程度」が4.5%となっています。



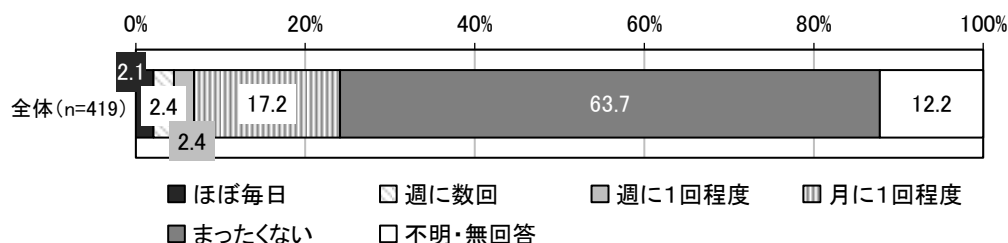
② 職場

「まったくない」が59.7%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が8.1%、「週に数回」が5.7%となっています。



③ 飲食店

「まったくない」が63.7%と最も高く、次いで「月に1回程度」が17.2%、「週に数回」「週に1回程度」が2.4%となっています。

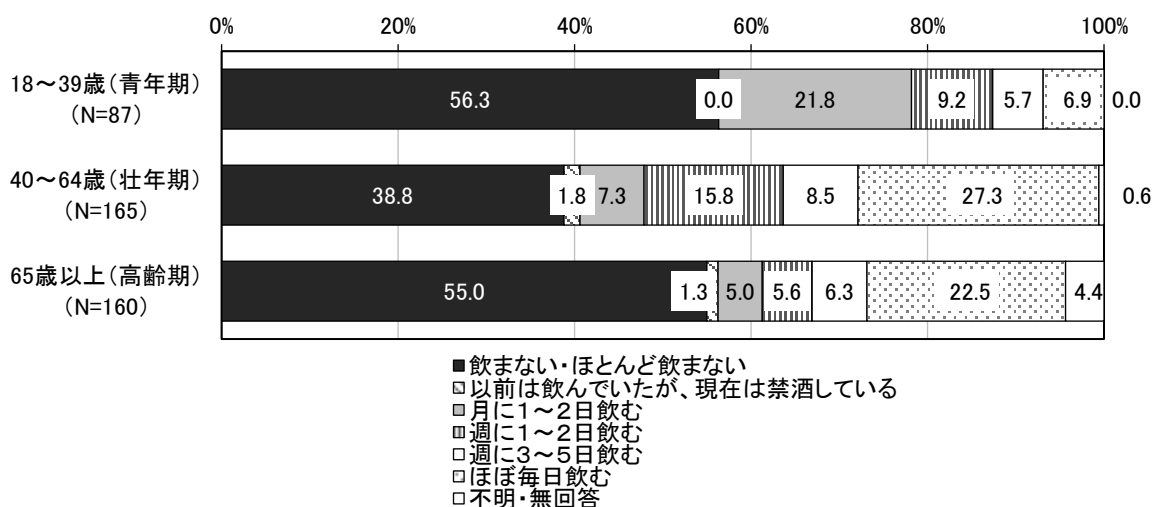
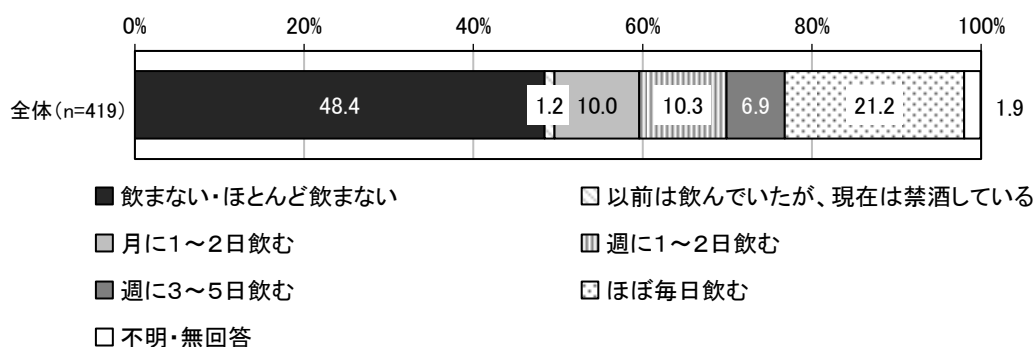


6. 「お酒」について

問40 あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。(1つを選択)

「飲まない・ほとんど飲まない」が48.4%と最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」が21.2%、「週に1～2日飲む」が10.3%となっています。

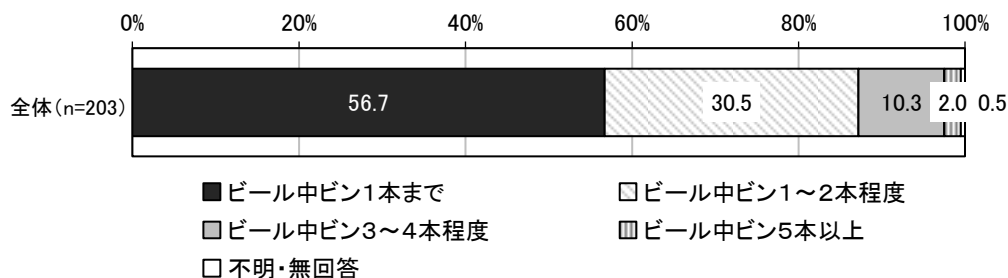
ライフステージ別にみると、「飲まない・ほとんど飲まない」は青年期が56.3%と最も高く、次いで高齢期が55.0%、壮年期が38.8%となっています。



問 40 で「ほぼ毎日」「週に数回」「週に 1 回程度」「月に 1 回程度」を選択した場合にお答えください。

問 40-1 1 日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。ビール中ビンに換算してお答えください。(1つを選択)

「ビール中ビン 1 本まで」が 56.7%と最も高く、次いで「ビール中ビン 1～2 本程度」が 30.5%、「ビール中ビン 3～4 本程度」が 10.3%となっています。

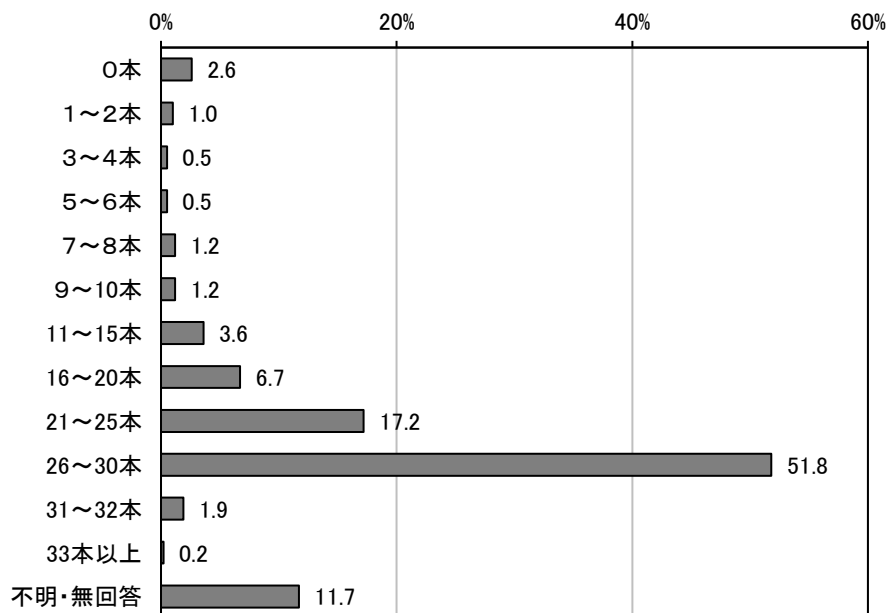


7. 「歯の健康」について

問 41 自分の歯は何本ありますか。下記に本数をご記入ください。

「26～30 本」が 51.8%と最も高く、次いで「21～25 本」が 17.2%、「16～20 本」が 6.7%となっています。

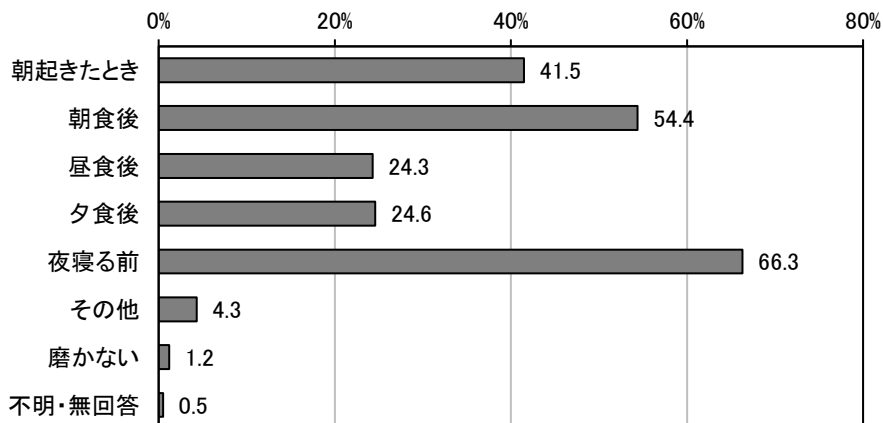
全体 (n=419)



問 42 いつ歯を磨きますか。(あてはまるものすべてを選択)

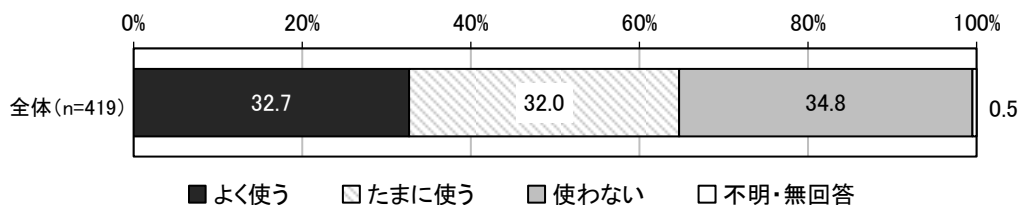
「夜寝る前」が66.3%と最も高く、次いで「朝食後」が54.4%、「朝起きたとき」が41.5%となっています。

全体(n=419)



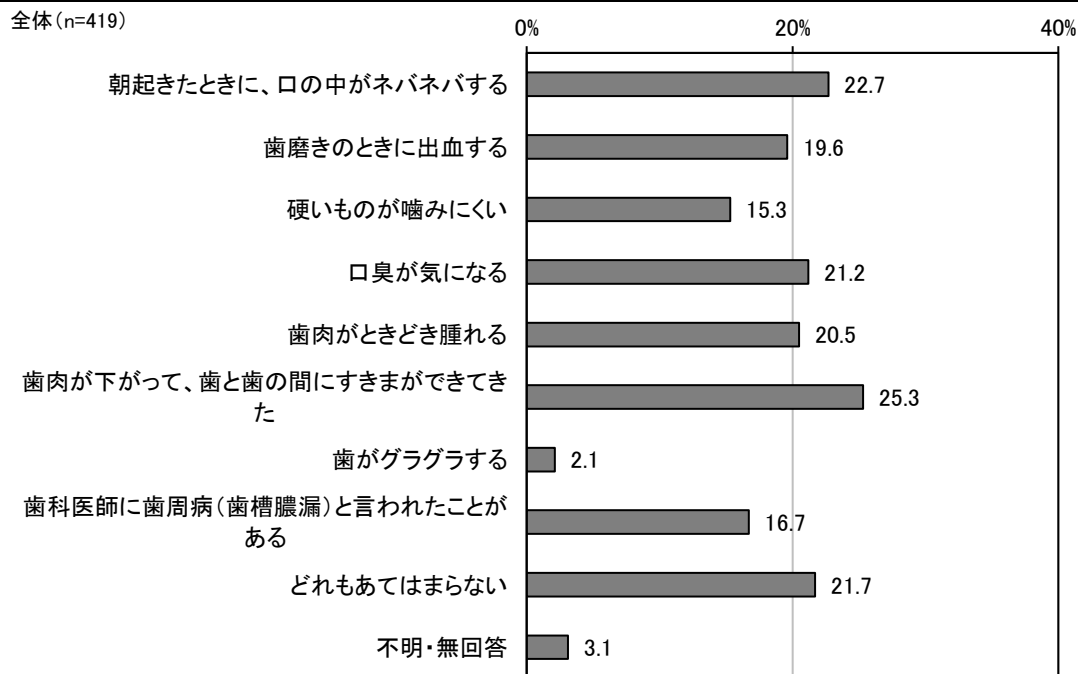
問 43 歯と歯の間を清掃するための糸ようじ、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使っていますか。(1つを選択)

「使わない」が34.8%と最も高く、次いで「よく使う」が32.7%、「たまに使う」が32.0%となっています。



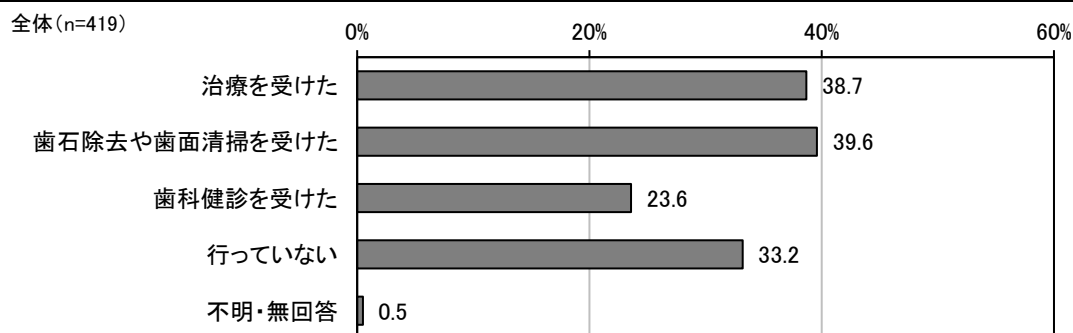
問 44 あなたの歯ぐきの状況で、あてはまるのはどれですか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた」が25.3%と最も高く、次いで「朝起きたときに、口の中がネバネバする」が22.7%、「どれもあてはまらない」が21.7%となっています。



問 45 最近1年間に歯科医院に行ったことがありますか。(あてはまるものすべてを選択)

「歯石除去や歯面清掃を受けた」が39.6%と最も高く、次いで「治療を受けた」が38.7%、「行っていない」が33.2%となっています。

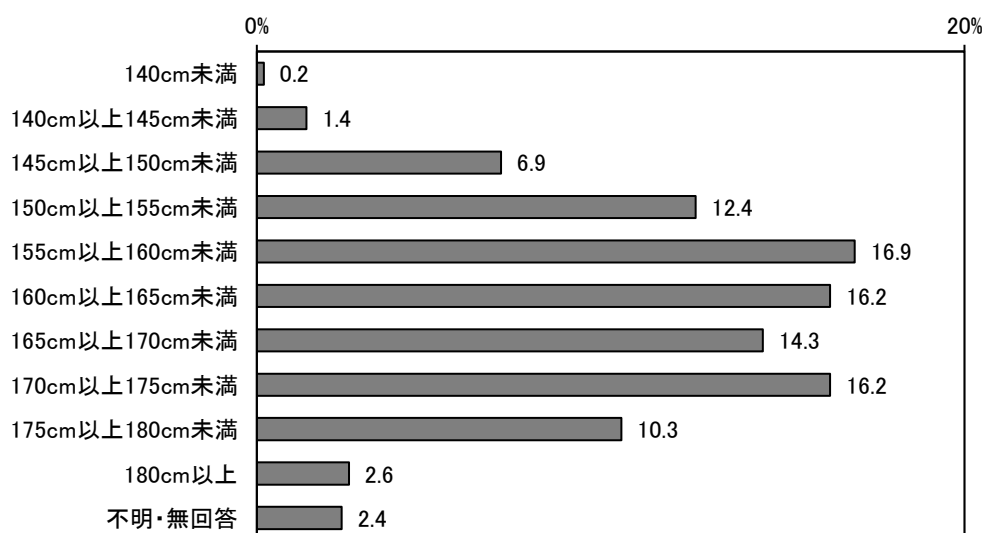


8. 「健康管理」について

問 46-1 身長を記入してください。

「155cm 以上 160cm 未満」が 16.9%と最も高く、次いで「160cm 以上 165cm 未満」「170cm 以上 175cm 未満」が 16.2%となっています。

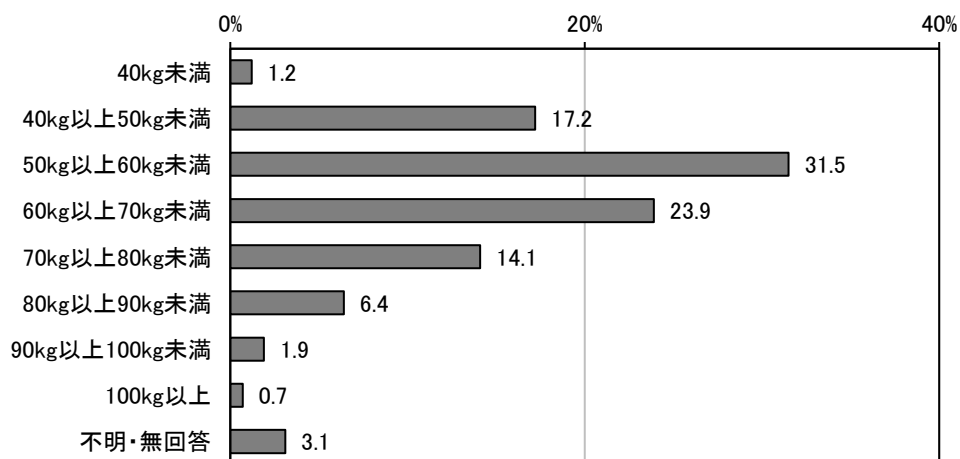
全体 (n=419)



問 46-2 体重を記入してください。

「50kg 以上 60kg 未満」が 31.5%と最も高く、次いで「60kg 以上 70kg 未満」が 23.9%、「40kg 以上 50kg 未満」が 17.2%となっています。

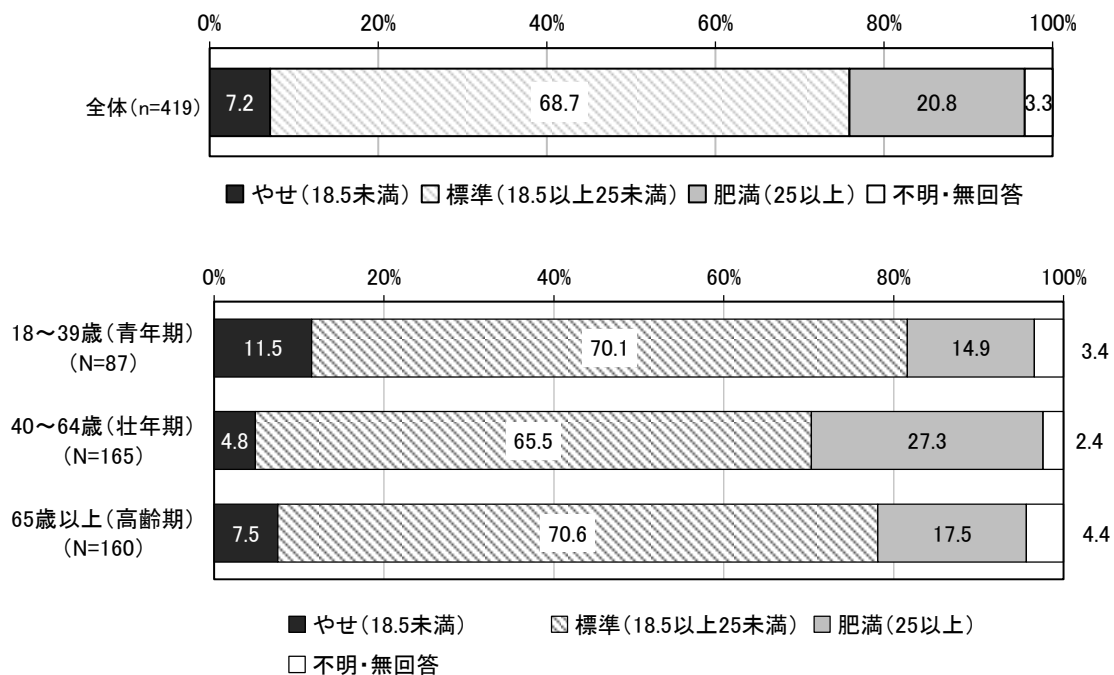
全体 (n=419)



BMI

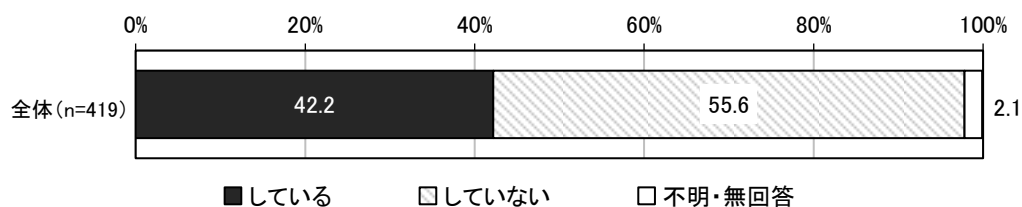
「標準（18.5以上25未満）」が68.7%と最も高く、次いで「肥満（25以上）」が20.8%、「やせ（18.5未満）」が7.2%となっています。

ライフステージ別にみると、「標準（18.5以上25未満）」は、高齢期が70.6%と最も高く、次いで青年期が70.1%、壮年期が65.5%となっています。



問47 自分に適した体重を認識し、体重をコントロールしていますか。(1つを選択)

「していない」が55.6%、「している」が42.2%となっています。

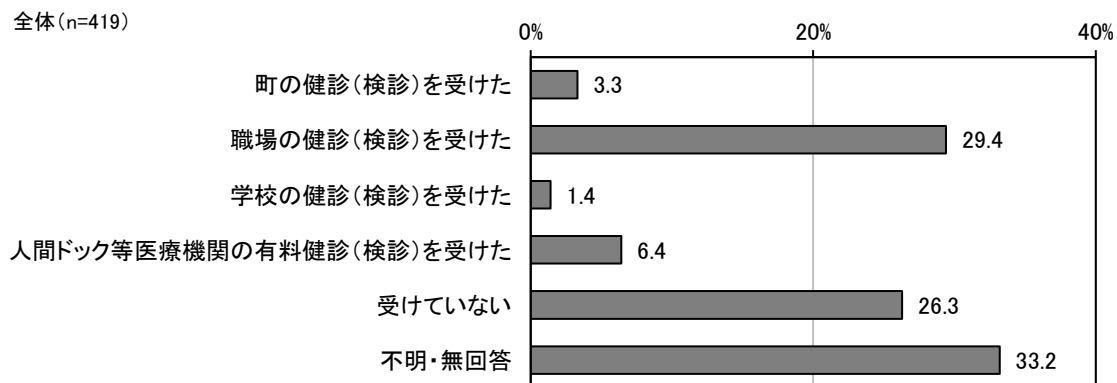


問 48 この1年間に健康診査やがん検診を受けましたか。

①～⑦それぞれについて、あてはまるものすべてを選択をつけてください。

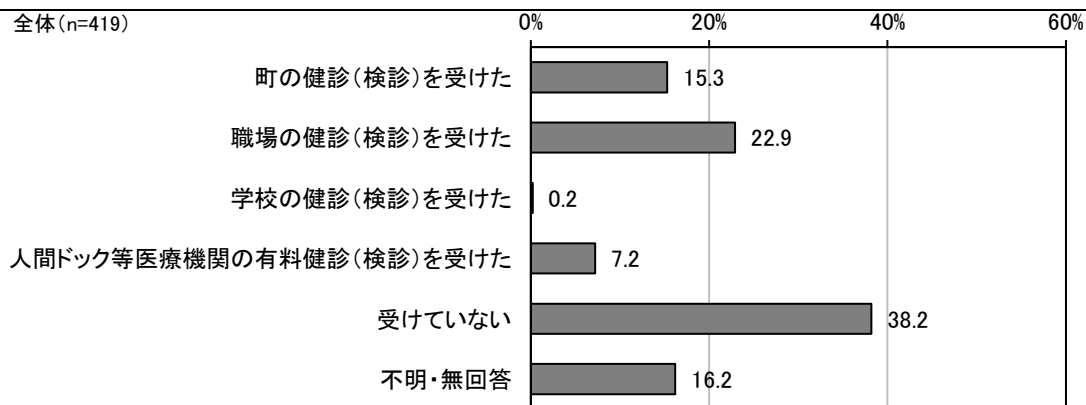
① 基本健診（30歳～39歳の人を対象の特定健診に準じた健診）

「職場の健診（検診）を受けた」が29.4%と最も高く、次いで「受けていない」が26.3%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が6.4%となっています。



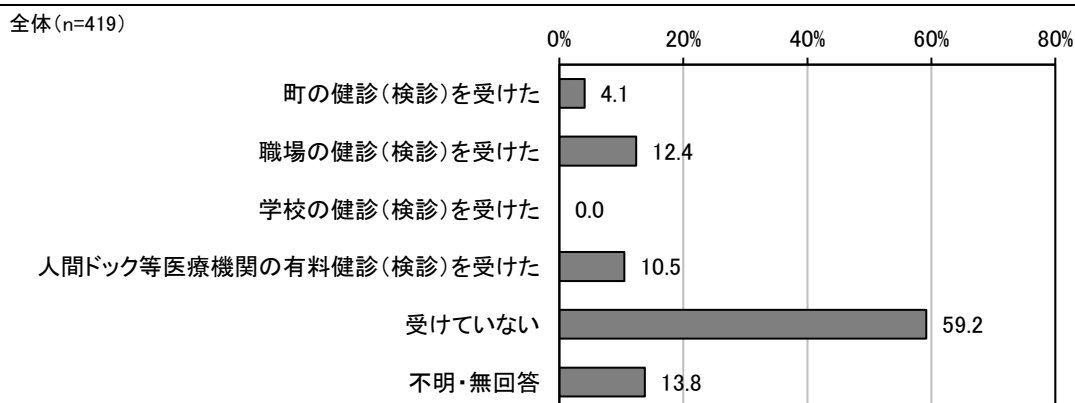
② 特定健診（40歳以上74歳以下）

「受けていない」が38.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が22.9%、「町の健診（検診）を受けた」が15.3%となっています。



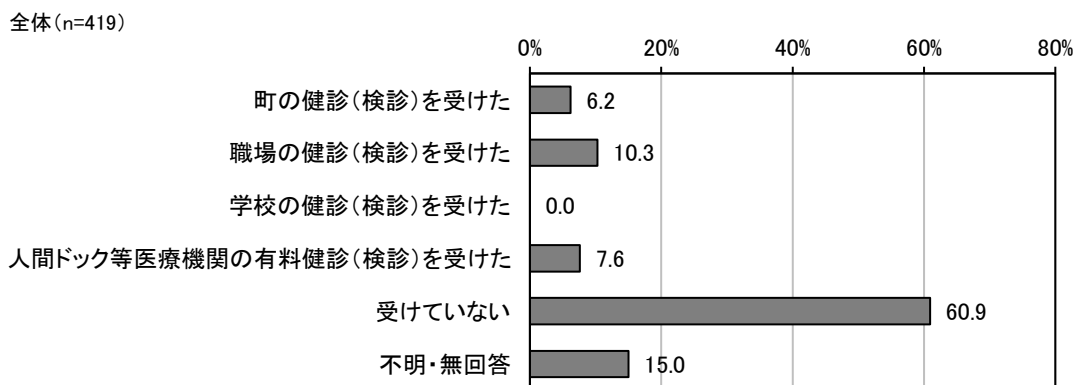
③ 胃がん検診

「受けていない」が59.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が12.4%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が10.5%となっています。



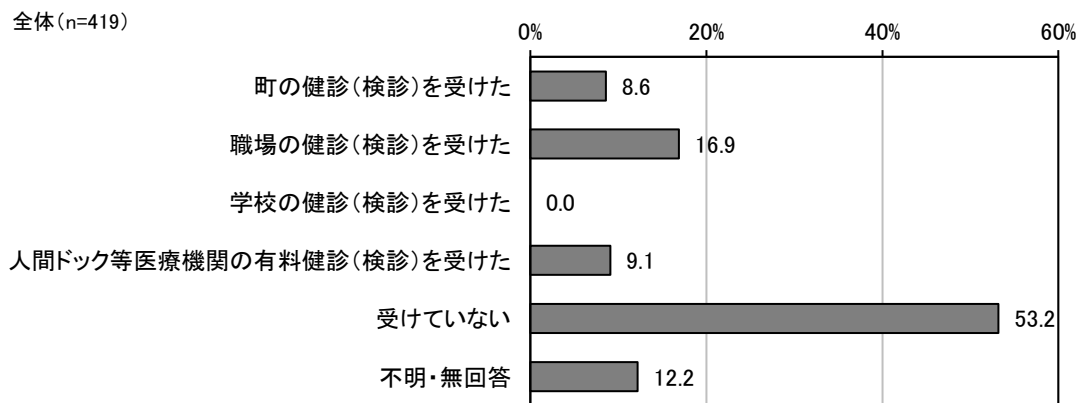
④ 肺がん検診

「受けていない」が60.9%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が10.3%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が7.6%となっています。



⑤ 大腸がん検診

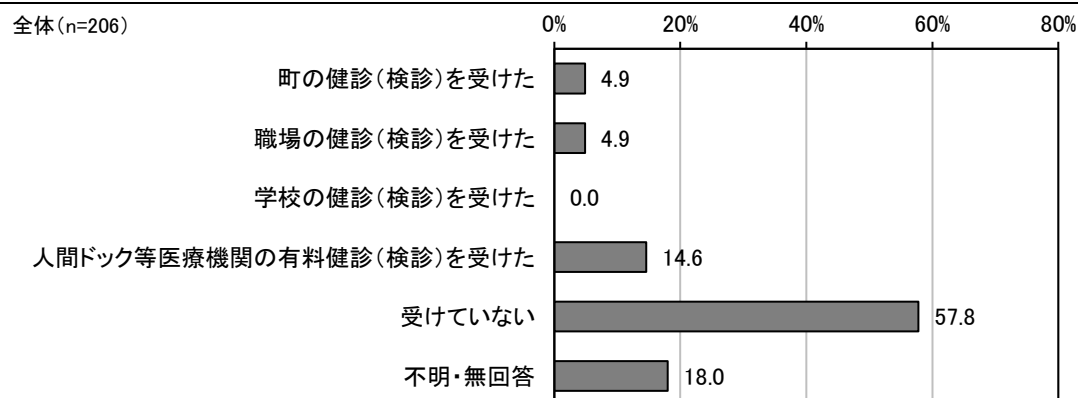
「受けていない」が53.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が16.9%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が9.1%となっています。



女性のみ

⑥ 子宮がん検診

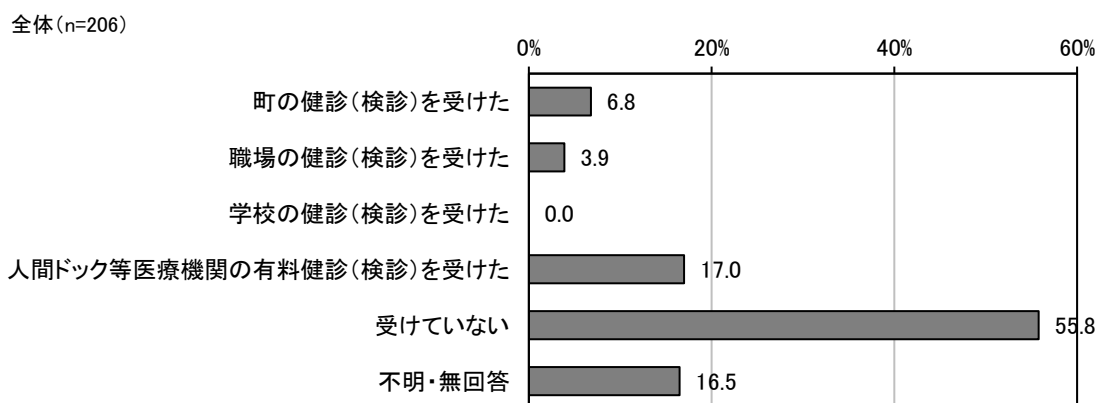
「受けていない」が57.8%と最も高く、次いで「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が14.6%、「町の健診（検診）を受けた」「職場の健診（検診）を受けた」が4.9%となっています。



女性のみ

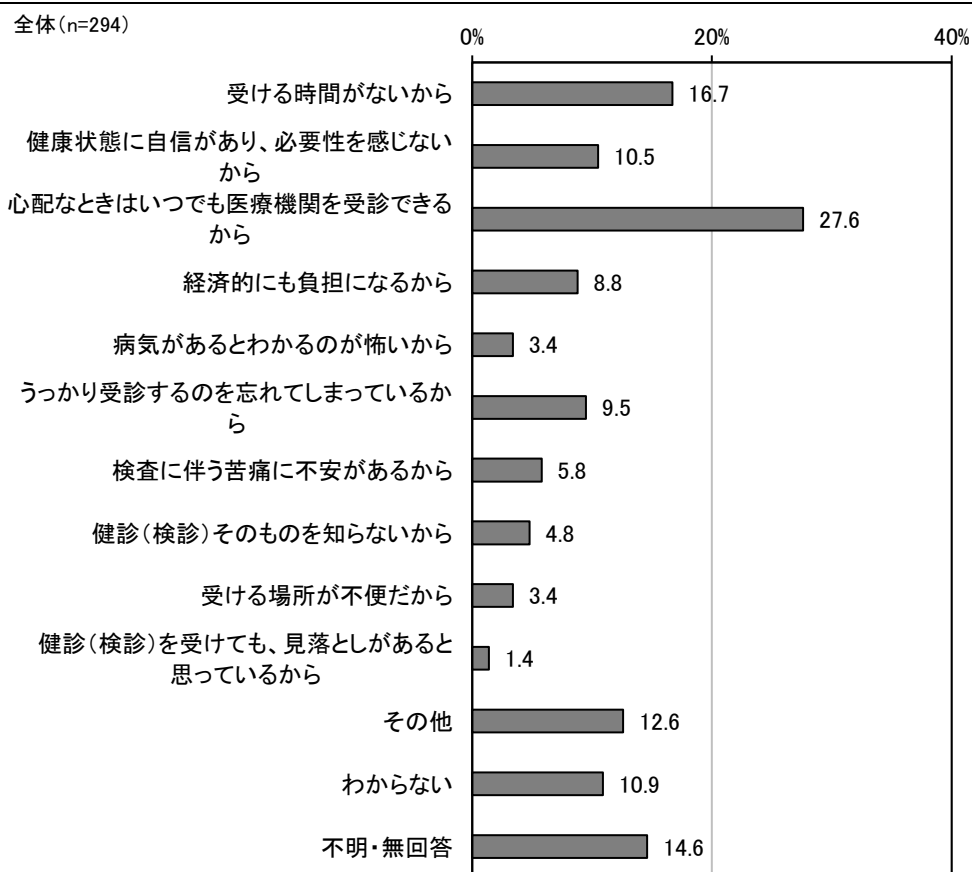
⑦ 乳がん検診（女性のみ）

「受けていない」が55.8%と最も高く、次いで「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が17.0%、「町の健診（検診）を受けた」が6.8%となっています。



問 48-1 受診していない理由は何ですか。（あてはまるものすべてを選択）

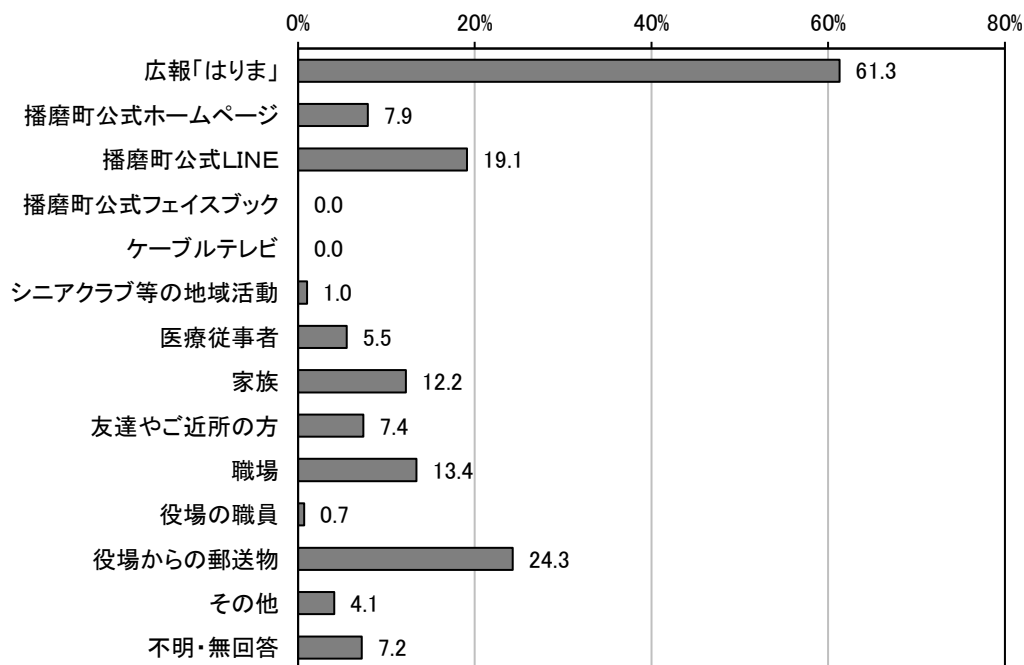
「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が27.6%と最も高く、次いで「受ける時間がないから」が16.7%、「その他」が12.6%となっています。



問 49 播磨町において健康に関する情報をどこから得ていますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「広報「はりま」」が61.3%と最も高く、次いで「役場からの郵送物」が24.3%、「播磨町公式LINE」が19.1%となっています。

全体(n=419)

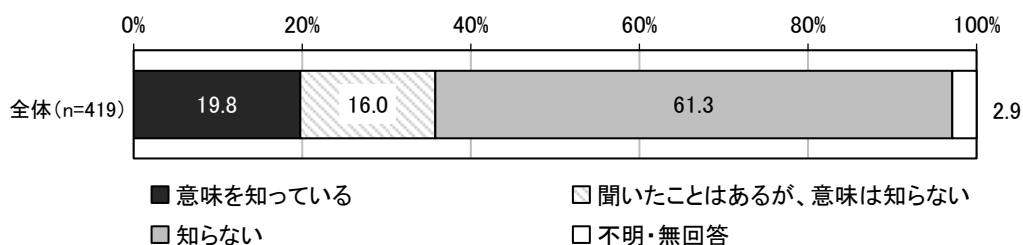


問 50 次のことについて知っていますか。

①、②のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つを選択してください。

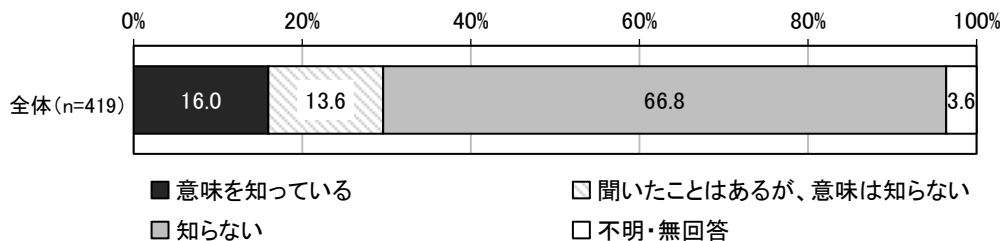
① ロコモティブシンドローム

「知らない」が61.3%と最も高く、次いで「意味を知っている」が19.8%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が16.0%となっています。



② COPD（慢性閉塞性肺疾患）

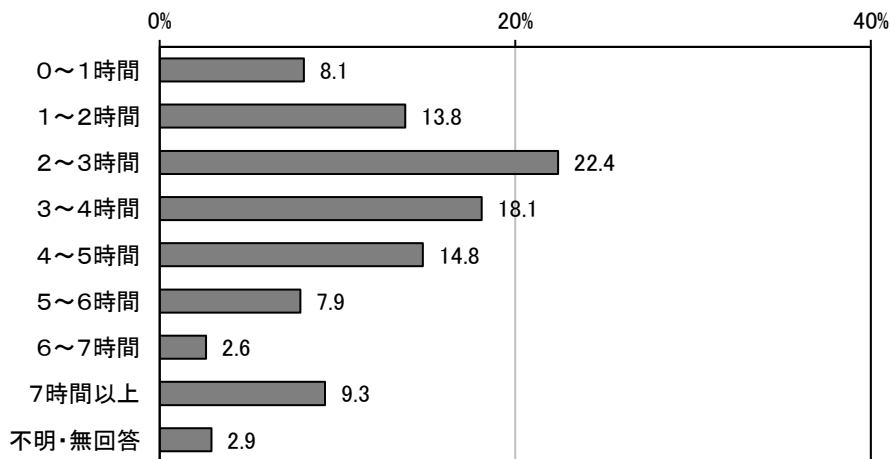
「知らない」が66.8%と最も高く、次いで「意味を知っている」が16.0%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が13.6%となっています。



問51 メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）に触れる時間は1日のうちどれくらいですか。（1つを選択）

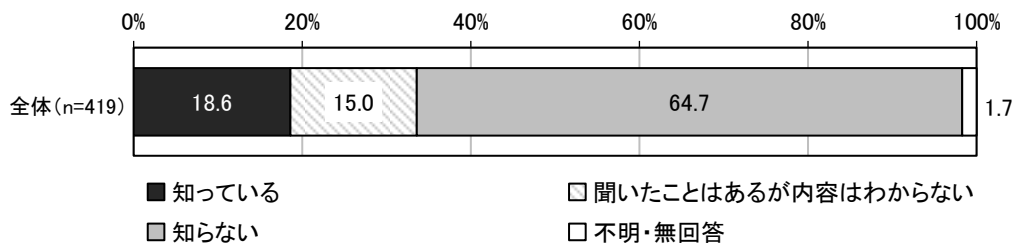
「2～3時間」が22.4%と最も高く、次いで「3～4時間」が18.1%、「4～5時間」が14.8%となっています。

全体(n=419)



問52 「はりま活き*生き健康ポイント」を知っていますか。（1つを選択）

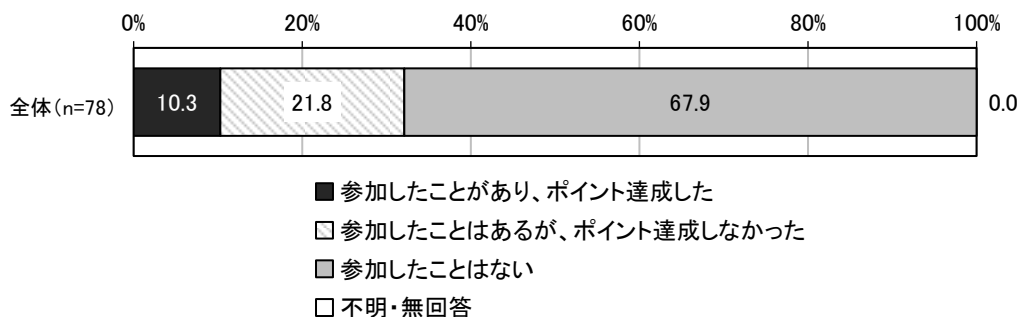
「知らない」が64.7%と最も高く、次いで「知っている」が18.6%、「聞いたことはあるが内容はわからない」が15.0%となっています。



問 52 で「知っている」を選択した場合にお答えください。

問 52-1 「はりま活き*生き健康ポイント」に参加したことはありますか。(1つを選択)

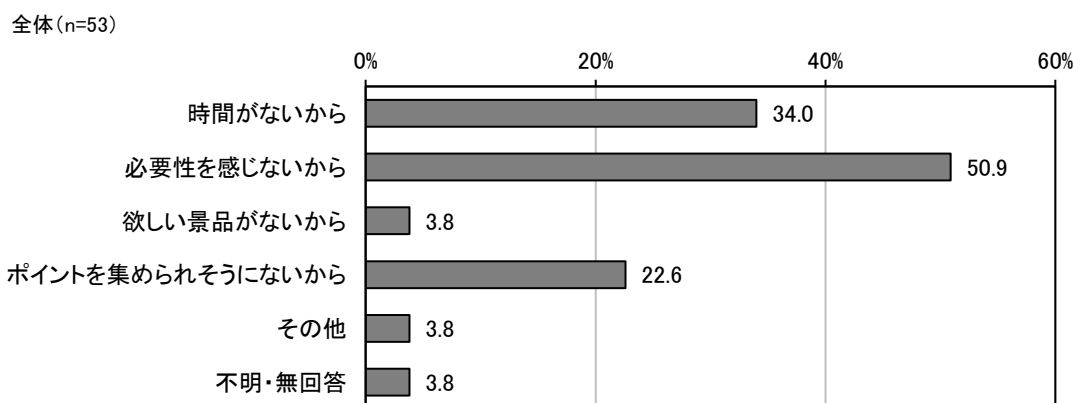
「参加したことはない」が67.9%と最も高く、次いで「参加したことはあるが、ポイント達成しなかった」が21.8%、「参加したことがあり、ポイント達成した」が10.3%となっています。



問 52-1 で「参加したことはない」を選択した場合にお答えください。

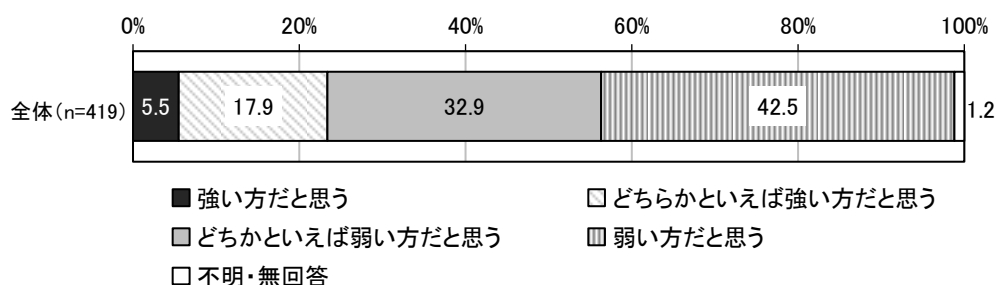
問 52-2 参加したことがない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

「必要性を感じないから」が50.9%と最も高く、次いで「時間がないから」が34.0%、「ポイントを集められそうにないから」が22.6%となっています。



問 53 ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(1つを選択)

「弱い方だと思う」が42.5%と最も高く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が32.9%、「どちらかといえば強い方だと思う」が17.9%となっています。



自由記述 健康づくりに関して、播磨町へのご意見やご提言があれば、自由に記入してください。

自主性
はりま生き生き健康ポイントなど身近に出来ることをイベントなどでもっとPRし、参加者にポイントを付与するなどしてはどうか。
播磨町が指定する健康活動に参加すると、播磨町で使えるポイントの付与を検討してはどうか。

地域のつながり
1.人と人の助け合い大事。2.思いやりの心。3.相談に来た人の身になって考えてやる。
以前に母の介護をする時、播磨町にお世話になりました。いろいろな取り組みをされていて安心しています。播磨町の住民でよかったです。
高齢者にわかりやすい内容であり、気軽に参加できるイベントがあればよいと思う。
健康に関する相談をもっと身近な公民館(各地区の)で行われれば、相談しやすくなると思う。
食事を十分にとれない人や子どもへのボランティアカフェなどの場を町が提供する。

情報収集力
自分のことでもわかったようで理解できないことが数々ありました。
このようなアンケートなどで健康を意識します。
これからも役場からの発信を頼りにしています。
健康づくり、悩み等に関する相談コーナーなどが町にあってもよいと思う。
プロスポーツ観戦の機会をつくってほしい。
播磨町の健康づくりの表示をもっと表示して欲しいです。
町内に籍を置く事業所として地域貢献活動を継続していきたいのでニーズや情報提供を宜しくお願いします。

健診
町の健康診断には毎年行くようにしている。
昔(40年程前)体育館で体力検査があったと思います。5種目(15分競歩のサージャントジャンプ・横跳・バスケットボールでドリブル・握力)と記憶しています。
医者に70代から一ヶ月に1回血圧の薬をもらっています。悪い個所があればすぐにみてもらいます。
是非とも、医療費助成(精神科以外)の診断程度を下げて頂くとありがたいです。 (例、精神障害者保健福祉手帳2級や3級の方々も、医療費助成(精神科以外)を受けれるようにしてほしい。)

生活習慣病

各自の健康方法があると思う。それを集めたらどうか。私は健康器具、鼻うがい、歯間ブラシ、マウスウォッシュ注入、のどのおい玉除去、歩き1時間、など毎日しています。それに加えて筋トレもしています。和式トイレではしゃがんで用を足していたが、洋式トイレや椅子の生活ではしゃがまない、正座をしない。これが腰を悪くしている。しゃがむ必要がある。何でも便利は身体によくない。車を利用して歩かない、自転車を使用しないのもよくない。私は、車に乗らない。エクセルで毎日のカロリーと塩分量を表にしてチェックしているが、よく言われる(2800kcal、塩分8g)は普通に言ってよくできない。(3000~3200kcal、塩分10~15g)になる。(体重もほぼ毎日測定)昨年、軽い脊柱管狭窄症になったが、これも体の使い方に原因があつて、それを修正したら治った。どこが痛いというのは、今のやり方に問題があるシグナルなのでありがたい。健康というのは、5年10年単位で良くも悪くもなる。昨日が原因ということはない。

コミセンなどで体操教室を持続してください。日時があれば参加したいと思っています。

コミセンごとに健康に関する行事を実施してもらいたい。

自分なりに健康に関して、色々考えて、食生活や運動にとりこんでいます。運動といっても歩くことが主です。

夜ジョギングをしようと思ったが、街灯が少なすぎて、身の危険を感じて出来ない。隣の明石市は明るい。二見のハローズやコスモスの通りは明るいのに播磨町になったとたん暗い。

コロナにより外出を控え、人との接触もさけ又、体力もおちかけています。何かしなければと思いながらもこの暑さで何も出来ずにいます。自治会やコミュニティセンター、もっと近くで身体を動かせる事ができたらいいと思います。

気軽に運動出来る施設を増やして欲しい。

新幹線の下の歩道をウォーキングすることが多く、同世代のご夫婦やご友人同志でのウォーキングをされている方々とよく出会います。子どものための遊具は見掛けるのですが、私達世代の身体づくりのための器具などがあれば、ウォーキングをしながら、楽しめると思います。

- ・昼間働いている人が利用しやすい時間帯に使えるジムがほしい。
- ・いきいきセンターは特定の人が固まっていて、新参加者は行きにくい。(過去に輪の中に入れず、行くのをやめてしまった)。
- ・チョコザップを誘致してほしい。

いきいきセンターを利用しています。プールの床はきたないですが、2階のジムは新しくなり楽しく利用させてもらっています。老いてきていますが80才まで使いやすいセンターであってほしいと思っています。

町が運営しているスポーツクラブ等があれば良いと思う。気楽に利用出来て、交流も生まれると思います。

百歳体操、いきいきサロンにもう少し補助金を出して下さい。

いきいきセンターやはりマシーサイドドーム、総合体育館など利用したいが満席などで利用できない。現役世代が使えるルールや施設があれば良いと思います。

サスケのようなイベントを企画していただければと思います。

経済的負担が少なく、継続して利用できるスポーツジムがあれば良いと思います。通所リハビリテーションの一般開放など。

ジムなど短時間でも運動できて低料金で通える場所をたくさん作ってほしい。

気軽に参加しやすい手軽な運動とかあればいいのと思う。老人会ももう一つ好きではないし、いきいき体操も以前に行っていたが時間が長すぎます。

歯の健康

30歳対象に歯科検診の手紙が届いたことに感心しました。健康に関するイベントなど、土日であれば行きたいなと思います。

その他

現在、マンションの10階建てに住んでいます。ベランダに黒い粉がよく溜まります。いろんな工場や車、新幹線、市鉄等からの物だと勝手に思っています。そういった環境の中で暮らしていると思うと少し不安を感じます。

現町長になってから、町の未来がたのしみです。

通勤等でストレスの感じない環境整備につとめていただきたい。