

平成26年度あくね元気プラン(阿久根市健康増進計画)
に係るニーズ調査分析

報 告 書

平成27年3月

鹿児島県阿久根市

目 次

I アンケート調査結果

- 1 調査概要 -----
- 2 調査結果 -----

II 統計資料基礎調査

- 1 健康状況 -----
- 2 メタボリックシンドローム -----
- 3 栄養・食生活 -----
- 4 運動・身体活動 -----
- 5 休養・こころの健康 -----
- 6 飲酒・喫煙 -----
- 7 歯・口の健康 -----
- 8 生活習慣病・がん予防 -----
- 9 医療機関等受診状況 -----

Ⅰ アンケート調査結果

1 調査の概要

(1) 調査目的

健康増進法（平成 15 年 5 月施行）第 8 条第 2 項の規定に基づき、平成 18 年度にあくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）を策定した。平成 27 年度には 10 年間の計画期間が終了するため、前年度に当たる平成 26 年度に、既存データでは把握困難な市民の生活習慣や健康観、健康に関する知識や潜在的ニーズを把握するため、アンケートを実施した。

(2) 調査目的

調査期間 平成 26 年 月～平成 27 年 1 月

(3) 調査対象及び調査方法

調査の種類			
調査対象者			
対象者の抽出			
調査方法			

(4) 調査数及び回収率

調査の種類			
配布数			
回収数			
回収率			

(5) 報告書利用上の注意

- ・単一回答における構成比（％）は、百分比の小数点第 2 位を四捨五入しているため、合計は 100％と一致しない場合がある。
- ・構成比（％）は、回答人数を分母として算出している。
- ・表記中の N は、回答者数の略。

2 調査結果

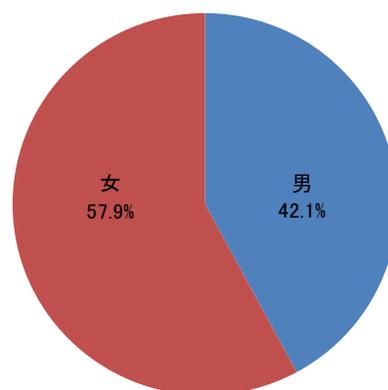
問1 あなたの性別、年齢、身長、体重、世帯構成についてご記入ください。

(1) 性別

性別では、「男」42.1%、「女」57.9%となっている。

(N=399)

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
男	168	42.1%
女	231	57.9%

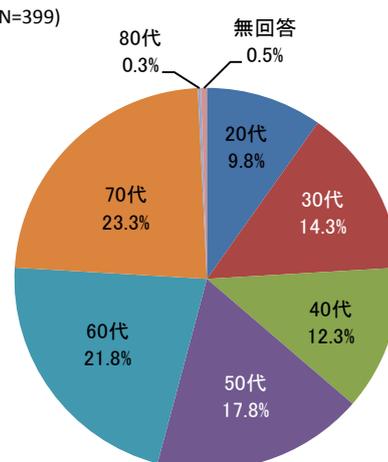


(2) 年齢

年齢では、「70代」が23.3%と最も多く、次いで「60代」21.8%、「50代」17.8%、「30代」14.3%、「40代」12.3%、「20代」9.8%、「80代」0.3%となっている。

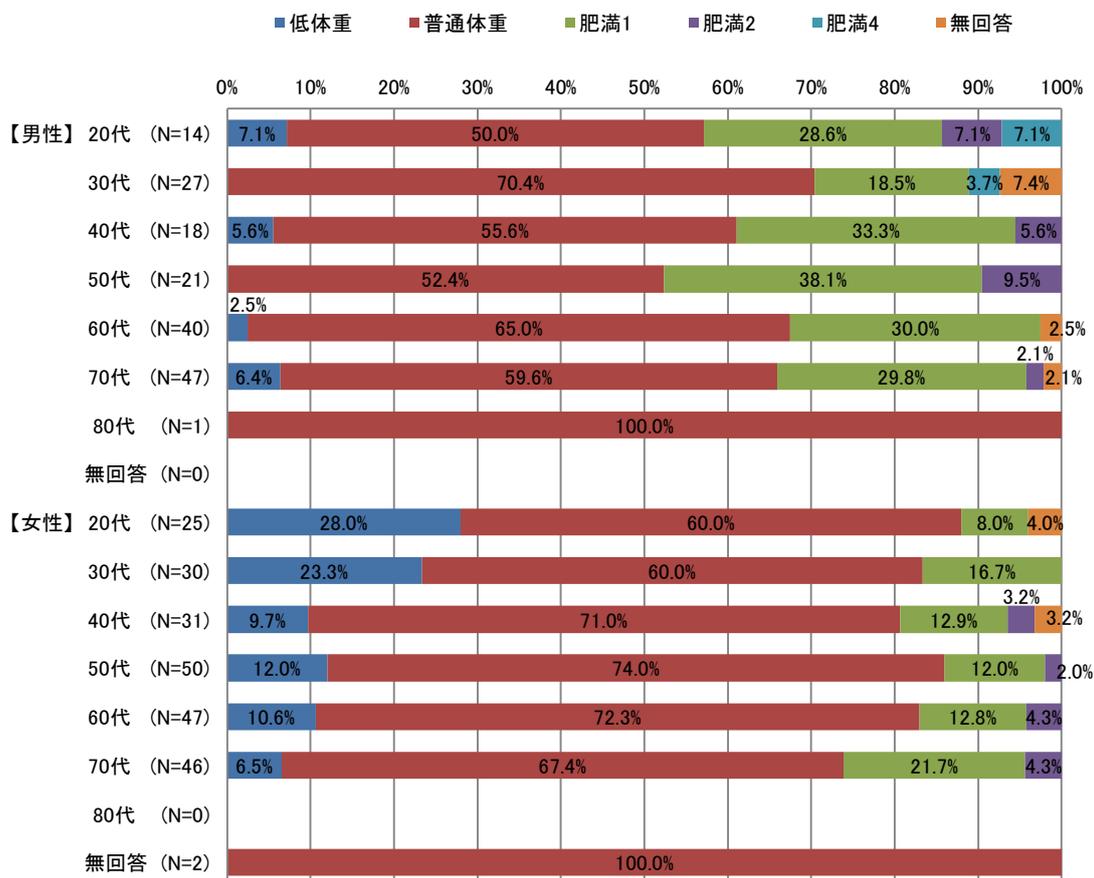
(N=399)

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
20代	39	9.8%
30代	57	14.3%
40代	49	12.3%
50代	71	17.8%
60代	87	21.8%
70代	93	23.3%
80代	1	0.3%
無回答	2	0.5%



(3) 身長、体重

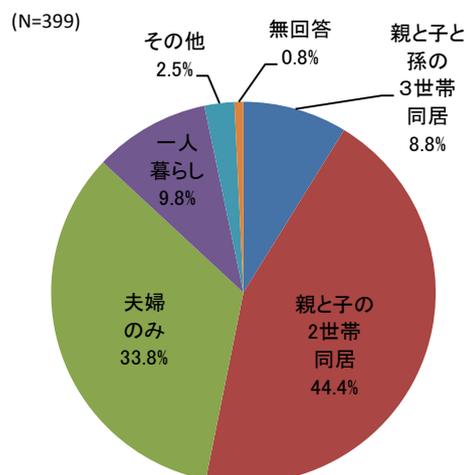
性別・年齢別では、男性の20代・40代・50代・60代・70代では「肥満」と判断される人の割合が3割を超えており、女性の20代・30代では「低体重」と判断される人の割合が約3割となっている。



(4) 世帯構成

全体では、「親と子の2世帯同居」が44.4%と最も多く、次いで「夫婦のみ」33.8%、「一人暮らし」9.8%、「親と子と孫の3世帯同居」8.8%となっている。

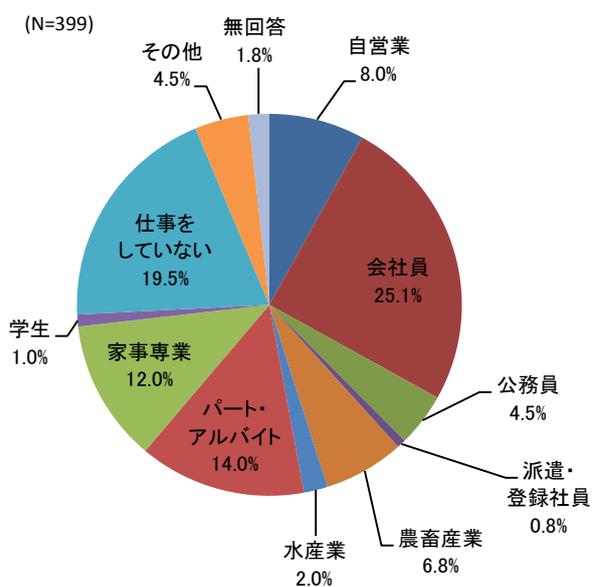
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
親と子と孫の3世帯同居	35	8.8%
親と子の2世帯同居	177	44.4%
夫婦のみ	135	33.8%
一人暮らし	39	9.8%
その他	10	2.5%
無回答	3	0.8%



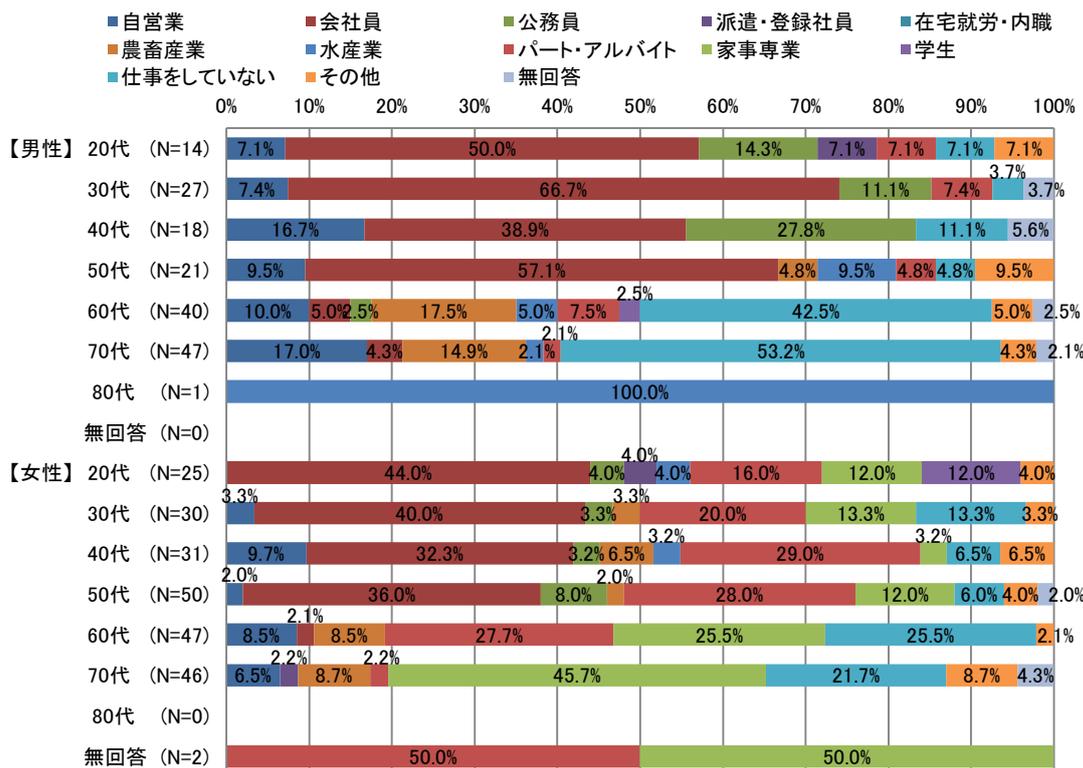
問2 あなたのお仕事について、あてはまるものを選んでください。

全体では、「会社員」が 25.1%と最も多く、次いで「仕事をしていない」19.5%、「パート・アルバイト」14.0%、「家事専業」12.0%となっている。

性別・年齢別では、「無職」を除くと、50代までの男性では「会社員」「公務員」「自営業」、50代までの女性では「会社員」「パート・アルバイト」の割合が高い。また、男女ともに60代以上では「家事専業」「仕事をしていない」の割合が高くなっている。



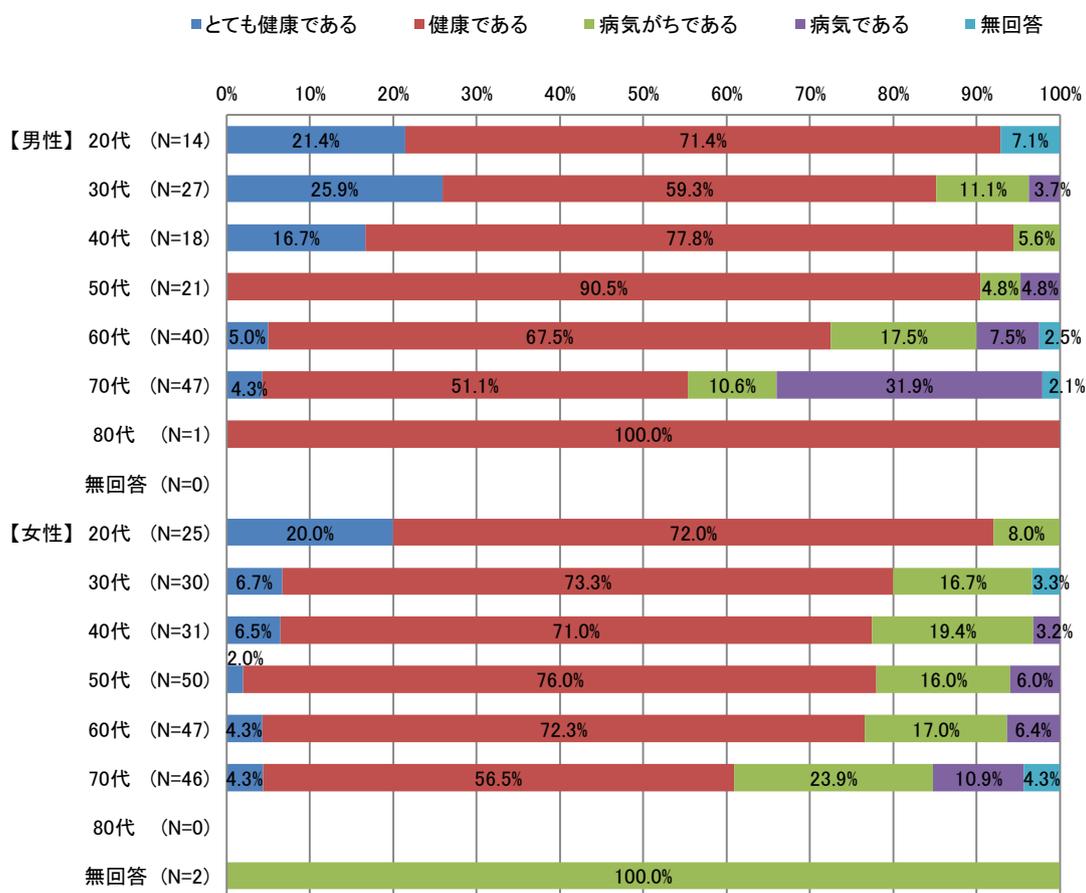
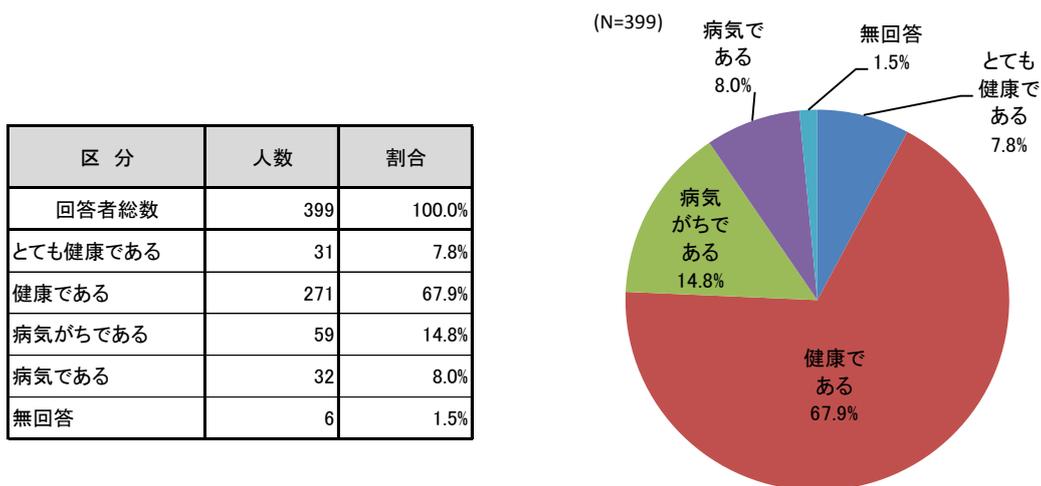
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
自営業	32	8.0%
会社員	100	25.1%
公務員	18	4.5%
派遣・登録社員	3	0.8%
在宅就労・内職	0	0.0%
農畜産業	27	6.8%
水産業	8	2.0%
パート・アルバイト	56	14.0%
家事専業	48	12.0%
学生	4	1.0%
仕事をしていない	78	19.5%
その他	18	4.5%
無回答	7	1.8%



問3 あなたの健康状態はどうか。(○印は1つ)

全体では、「健康である」が67.9%と最も多く、次いで「病気がちである」14.8%、「病気である」8.0%、「とても健康である」7.8%となっている。

性別・年齢別では、40代・50代の男性は「病気がちである」「病気である」が1割以下であるのに対し、70代では約半数を占めている。女性は年代が上がるにつれて「病気がちである」「病気である」が徐々に増えている。

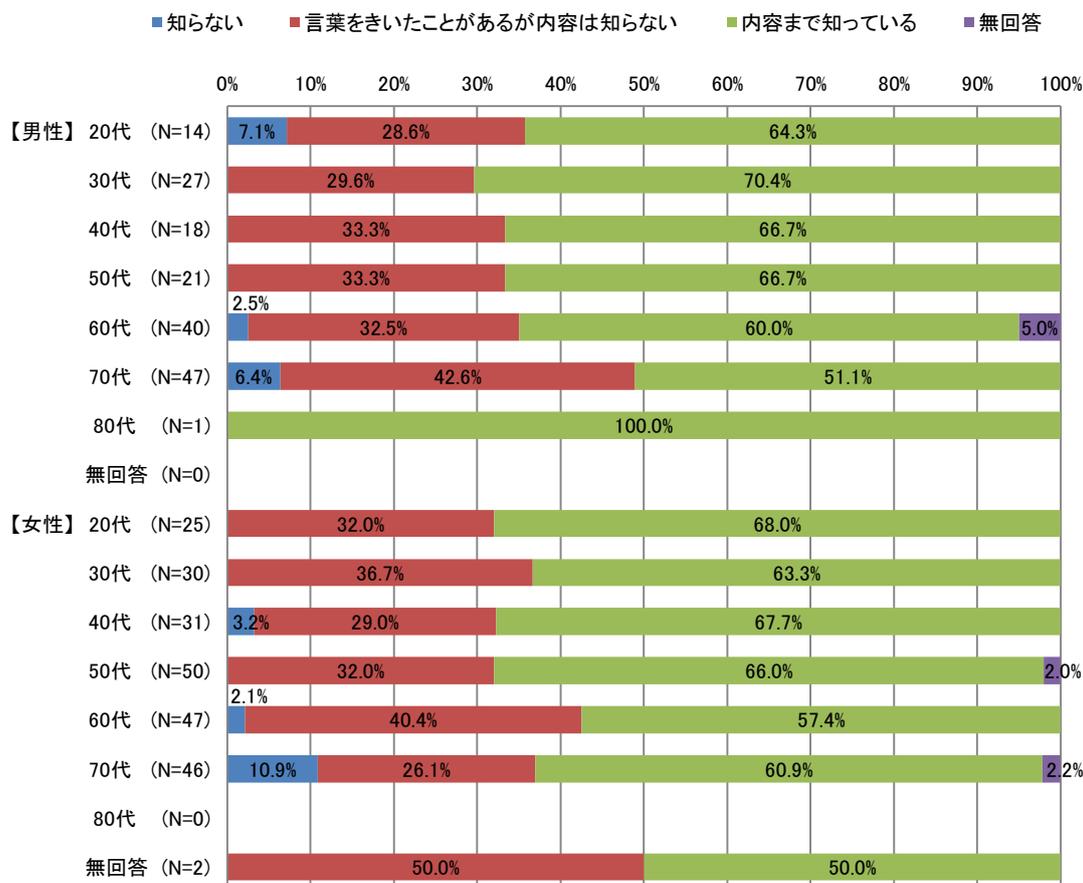
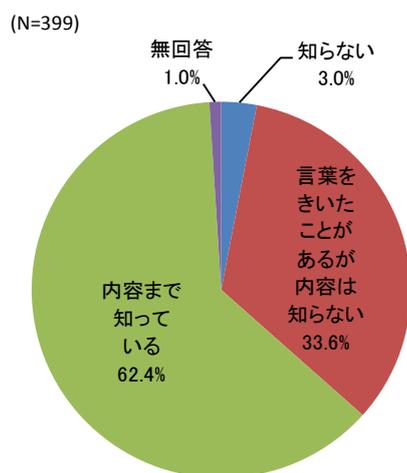


問4 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。(○印は1つ)

全体では、「内容まで知っている」が62.4%と最も多く、次いで「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」33.6%、「知らない」3.0%となっている。

性別・年齢別での大きな差異はみられず、60代までの「内容まで知っている」が約6割を超えており、特定健診の普及によって認知度が高まっていると考えられる。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
知らない	12	3.0%
言葉をきいたことがあるが内容は知らない	134	33.6%
内容まで知っている	249	62.4%
無回答	4	1.0%

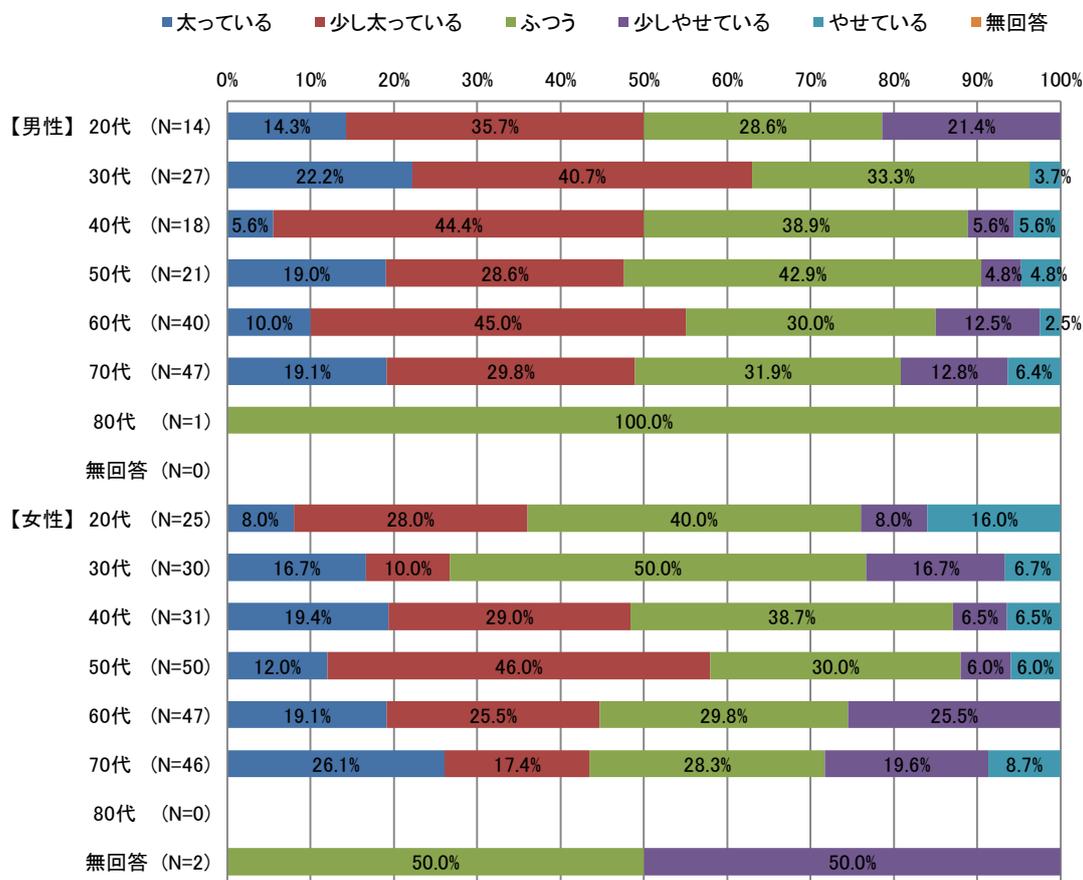
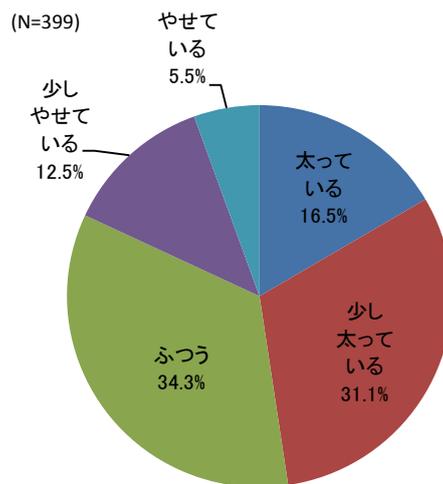


問5 自分の体型をどう思っていますか。(○印は1つ)

全体では、「ふつう」が34.3%と最も多く、次いで「少し太っている」31.1%、「太っている」16.5%、「少しやせている」12.5%、「やせている」5.5%となっている。

性別・年齢別では、「太っている」「少し太っている」と認識しているのは男性が多い。また男女ともに40代・50代の「少しやせている」「痩せている」の割合が特に低く、中年の肥満が多い傾向にあると考えられる。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
太っている	66	16.5%
少し太っている	124	31.1%
ふつう	137	34.3%
少しやせている	50	12.5%
やせている	22	5.5%
無回答	0	0.0%

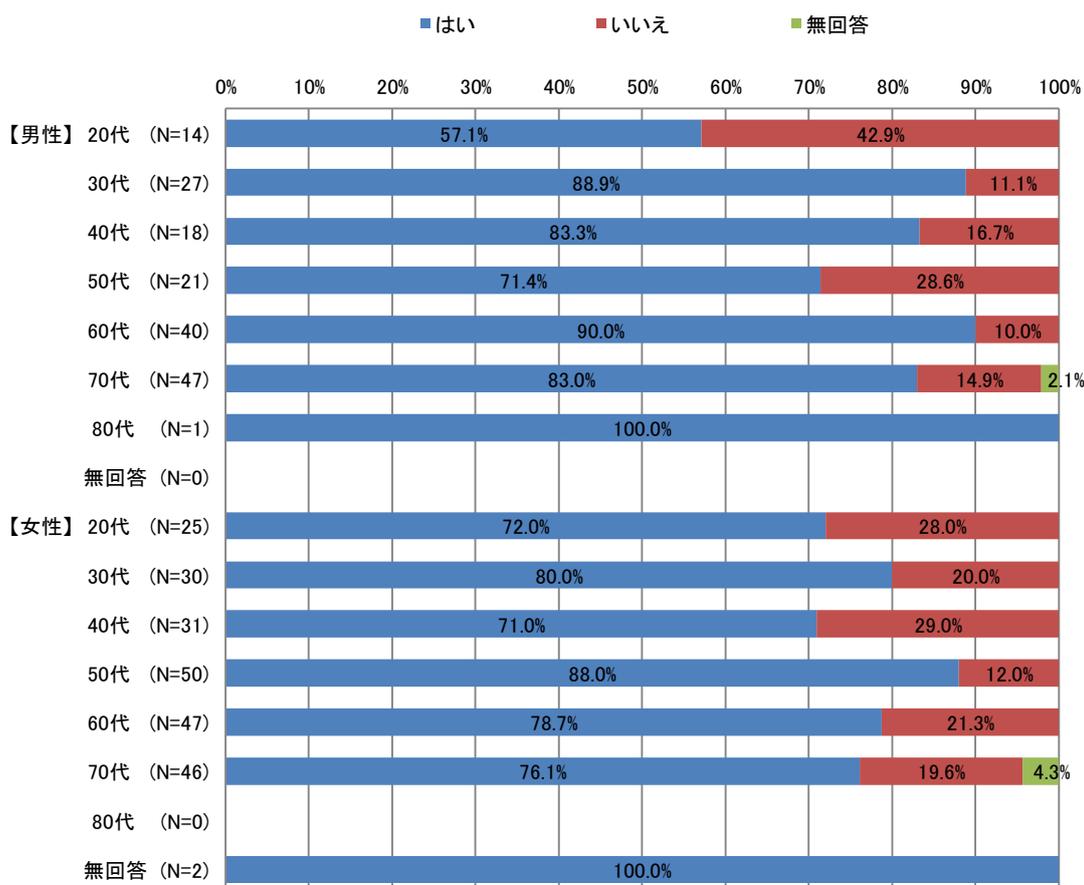
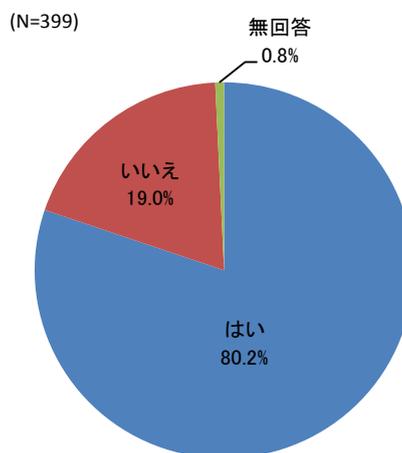


問6 自分の適正体重を知っていますか。

全体では、「はい」が80.2%、「いいえ」が19.0%となっている。

性別・年齢別での大きな差異はみられないが、20代の男性は約半数が適正体重を知らず、特に意識が低いと考えられる。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	320	80.2%
いいえ	76	19.0%
無回答	3	0.8%

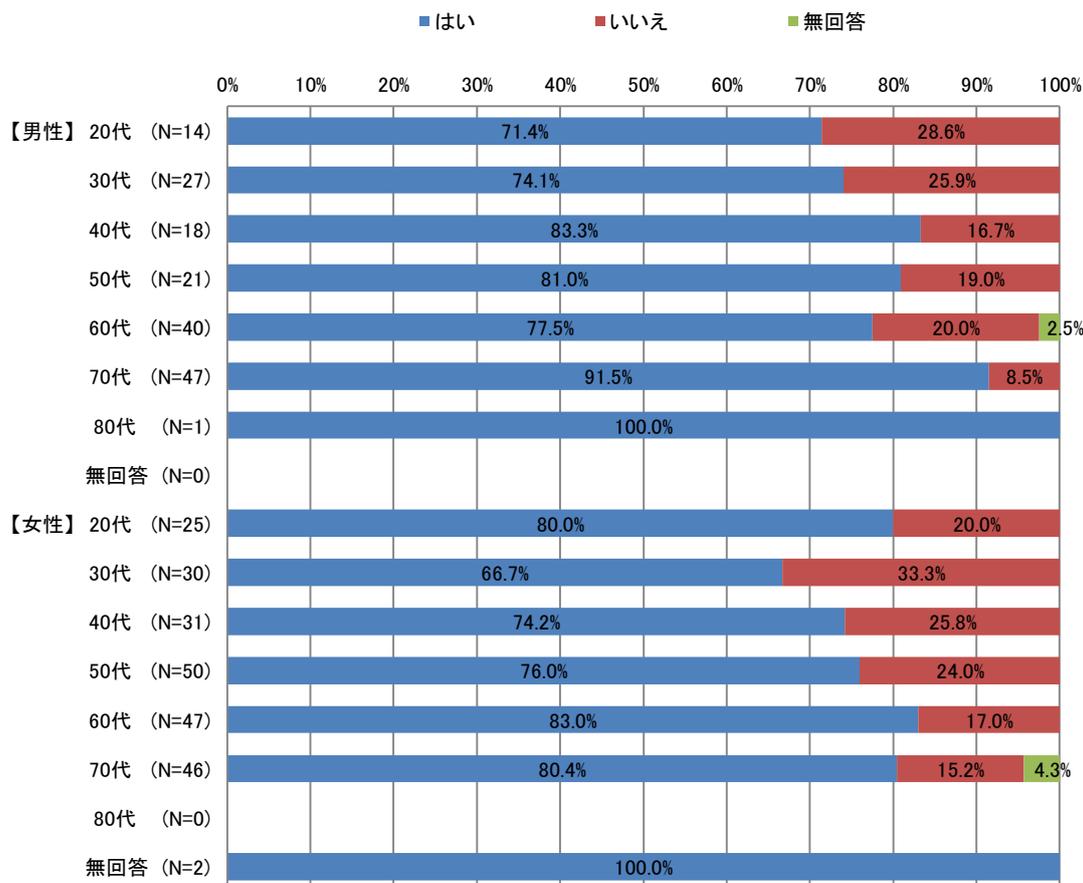
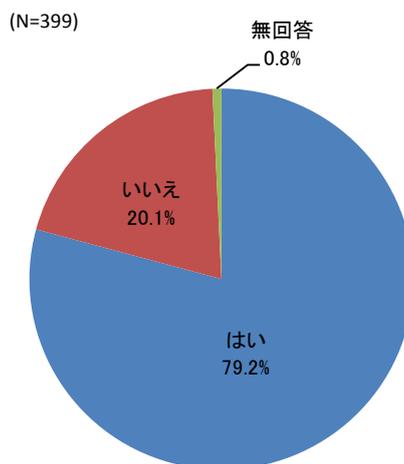


問7 理想の体型に近づけよう、もしくは維持しようと心がけていますか。

全体では、「はい」が79.2%、「いいえ」が20.1%となっている。

性別・年齢別では、維持しようと心がけている人の割合が、30代と50代では男性の方が上回っている。心がけている人が多い中で、30代の女性のみ7割を下回っている。

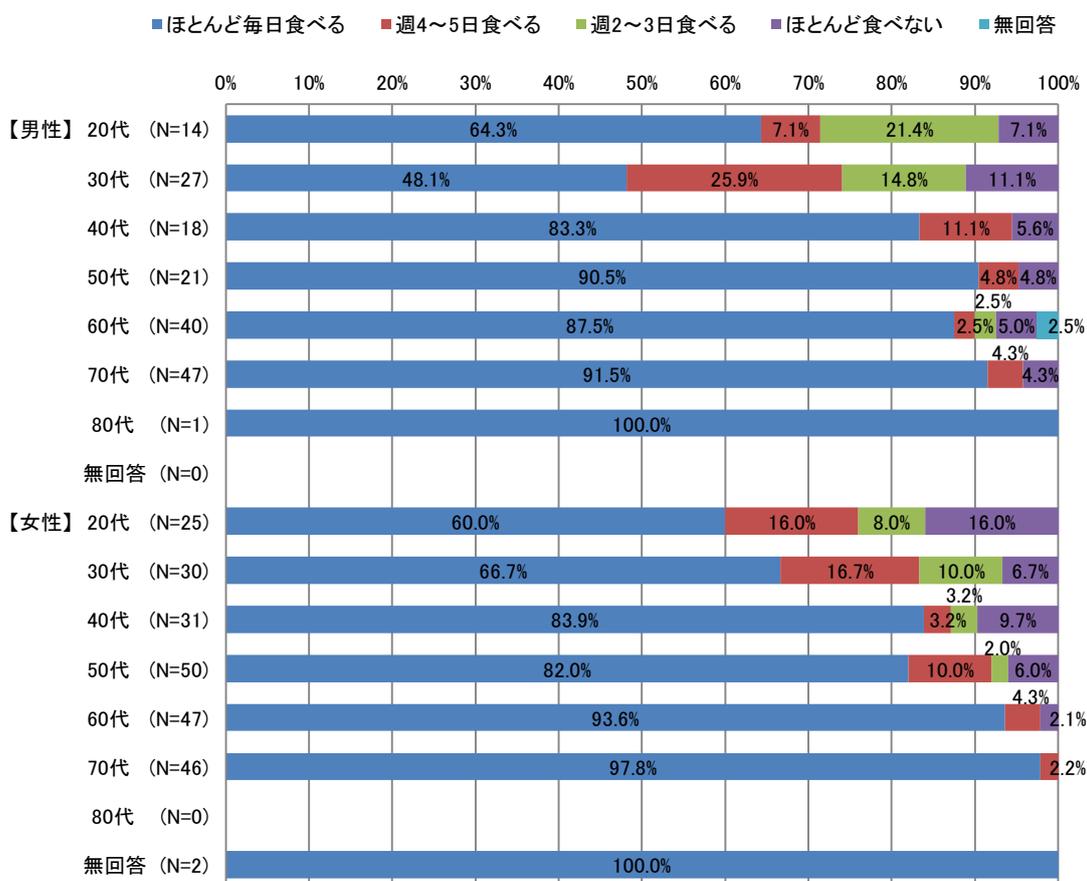
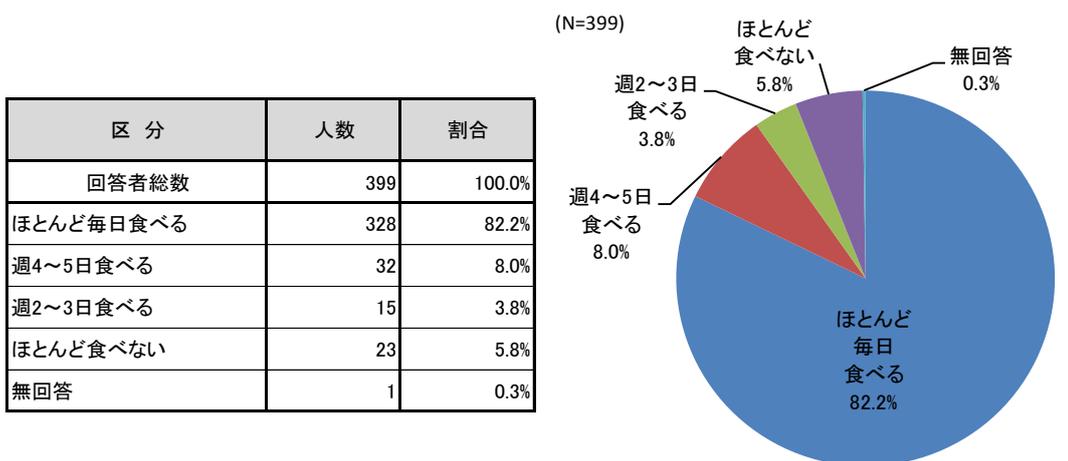
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	316	79.2%
いいえ	80	20.1%
無回答	3	0.8%



問8 あなたはふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

全体では、「ほとんど毎日食べる」が82.2%と最も多く、次いで「週4～5日食べる」8.0%、「ほとんど食べない」5.8%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに40代以上は「ほとんど毎日食べる」が8割を超えているが、特に低い30代の男性では5割を下回っている。

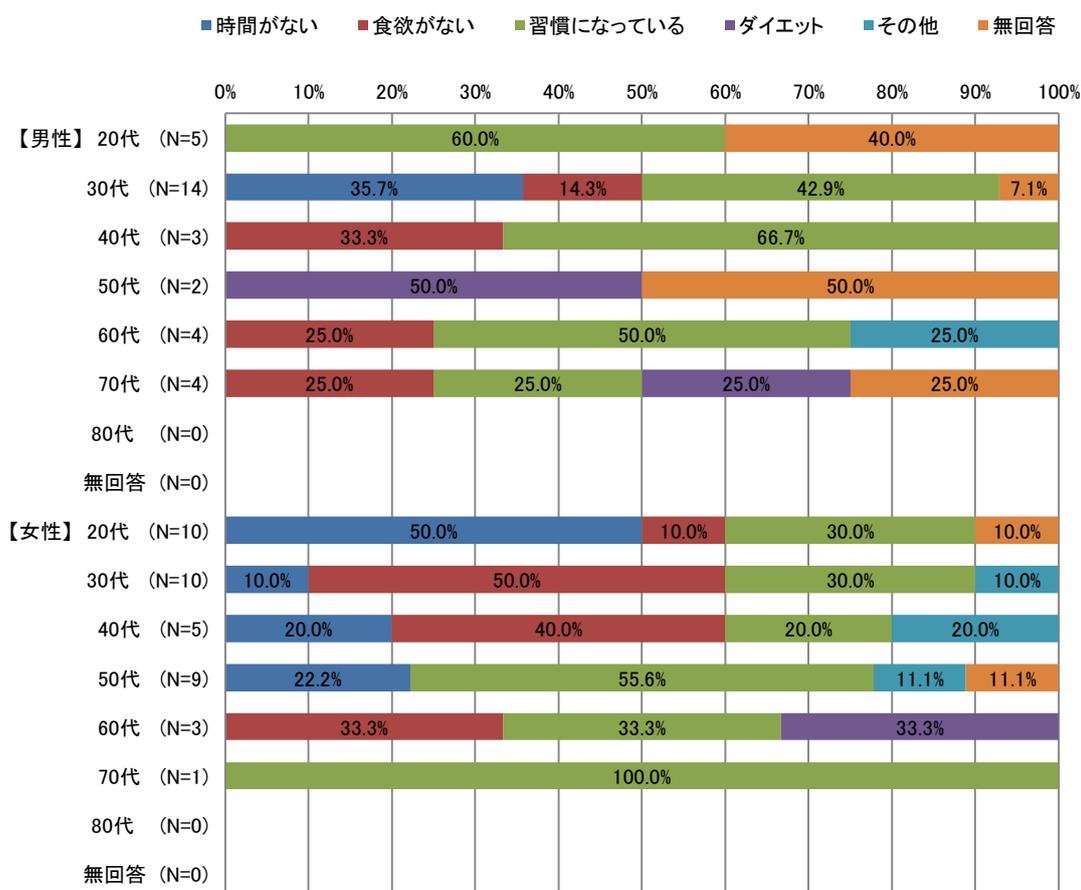
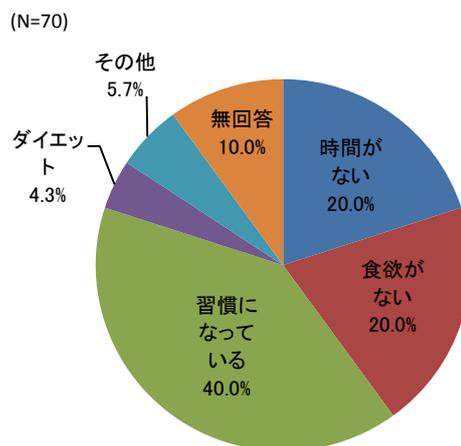


問8-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○印は1つ)

全体では、「習慣になっている」が40.0%と最も多く、次いで「時間がない」「食欲がない」20.0%、「その他」5.7%、「ダイエット」4.3%となっている。

性別・年齢別による大きな特色はみられず、食べない理由にはばらつきがある。

区分	人数	割合
回答者総数	70	100.0%
時間がない	14	20.0%
食欲がない	14	20.0%
習慣になっている	28	40.0%
ダイエット	3	4.3%
その他	4	5.7%
無回答	7	10.0%

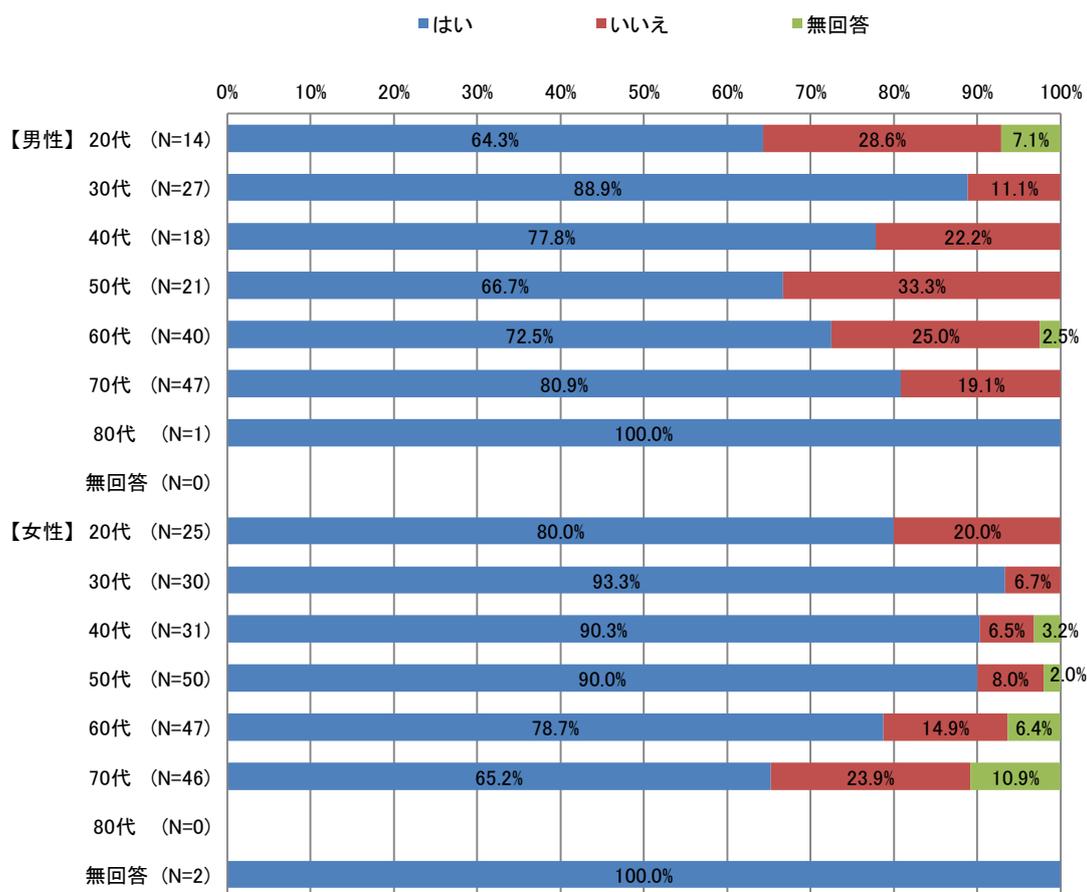
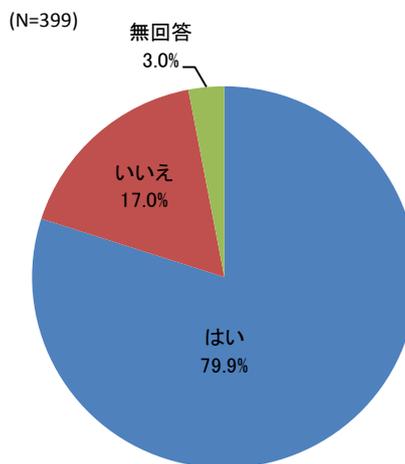


問9 1日1回以上、家族や友人等と一緒にゆっくりと食事をすることがありますか。

全体では、「はい」が79.9%、「いいえ」が17.0%となっている。

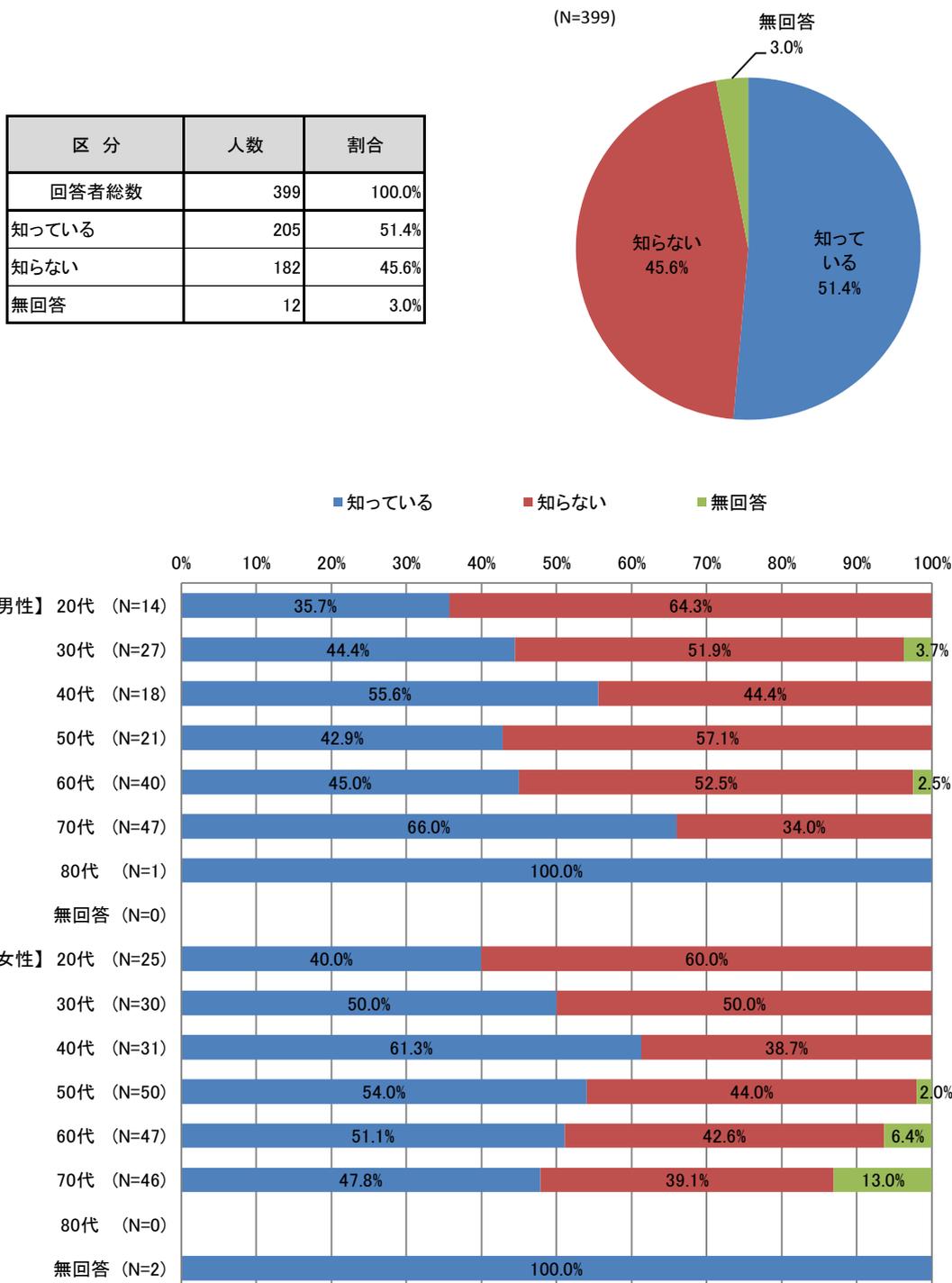
性別・年齢別では、「いいえ」と答えたのは20～60代は男性が多く、ほとんどが2割を超えているが、70代では女性が多くなっている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	319	79.9%
いいえ	68	17.0%
無回答	12	3.0%



問10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。

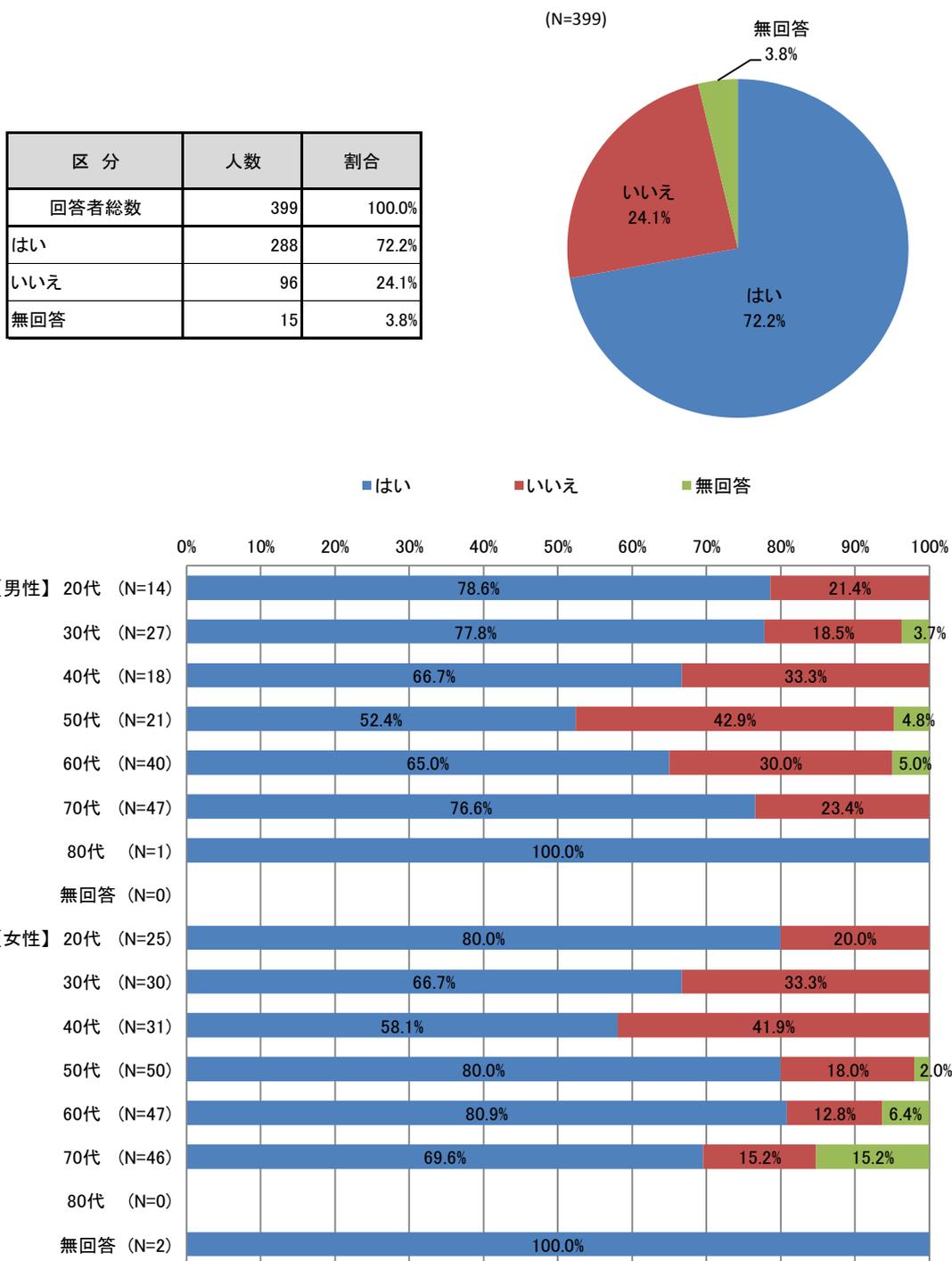
全体では、「知っている」が51.4%、「知らない」が45.6%となっている。
性別・年齢別では、男性の方が「知っている」人が少ない傾向にあるが、あまり大きな差はみられない。



問11 食習慣を改善しようという意欲はありますか。

全体では、「はい」が72.2%、「いいえ」が24.1%となっている。

性別・年齢別では、40～60代の男性と30代・40代の女性は「食生活を改善しようという意欲」が低い傾向にあり、若い世代と70代以上は意欲のある人が多い。

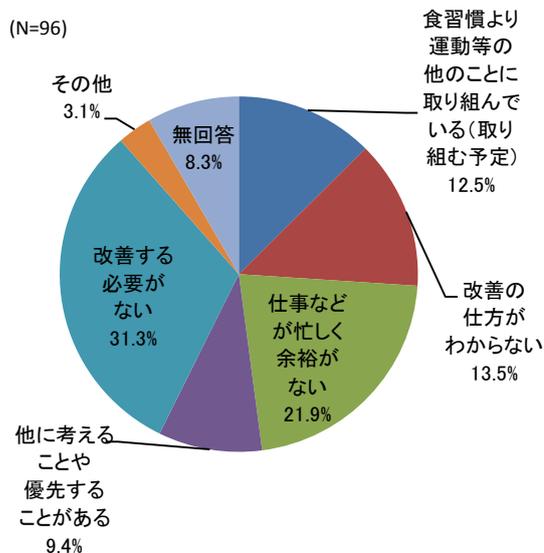


問11-1 改善しようという意欲がない理由は何ですか。1つ選んでください。

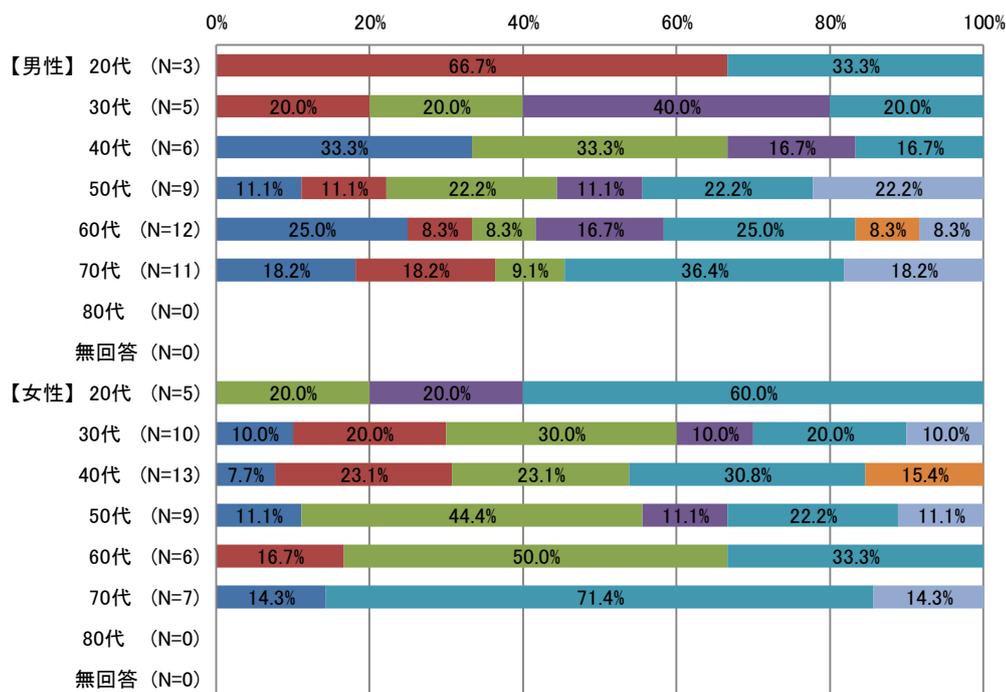
全体では、「改善する必要がある」が31.3%と最も多く、次いで「仕事などが忙しく余裕がない」21.9%、「改善の仕方がわからない」13.5%、「食習慣より運動等の他のことに取り組んでいる（取り組む予定）」12.5%となっている。

性別・年齢別による大きな特色はみられず、意欲がない理由にはばらつきがある。

区分	人数	割合
回答者総数	96	100.0%
食習慣より運動等の他のことに取り組んでいる(取り組む予定)	12	12.5%
改善の仕方がわからない	13	13.5%
仕事などが忙しく余裕がない	21	21.9%
他に考えることや優先することがある	9	9.4%
改善する必要がある	30	31.3%
その他	3	3.1%
無回答	8	8.3%



- 食習慣より運動等の他のことに取り組んでいる(取り組む予定)
- 改善の仕方がわからない
- 仕事などが忙しく余裕がない
- 他に考えることや優先することがある
- 改善する必要がある
- その他
- 無回答



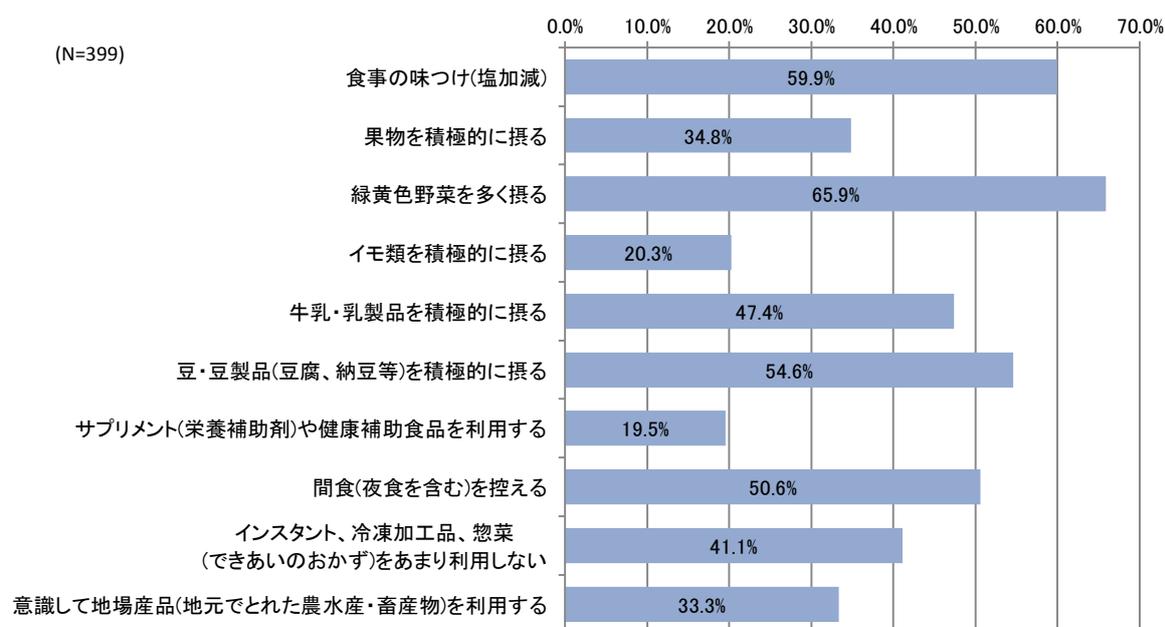
問12 以下のことを心がけていますか。あてはまるものを全て選んでください。

(○印はいくつでも)

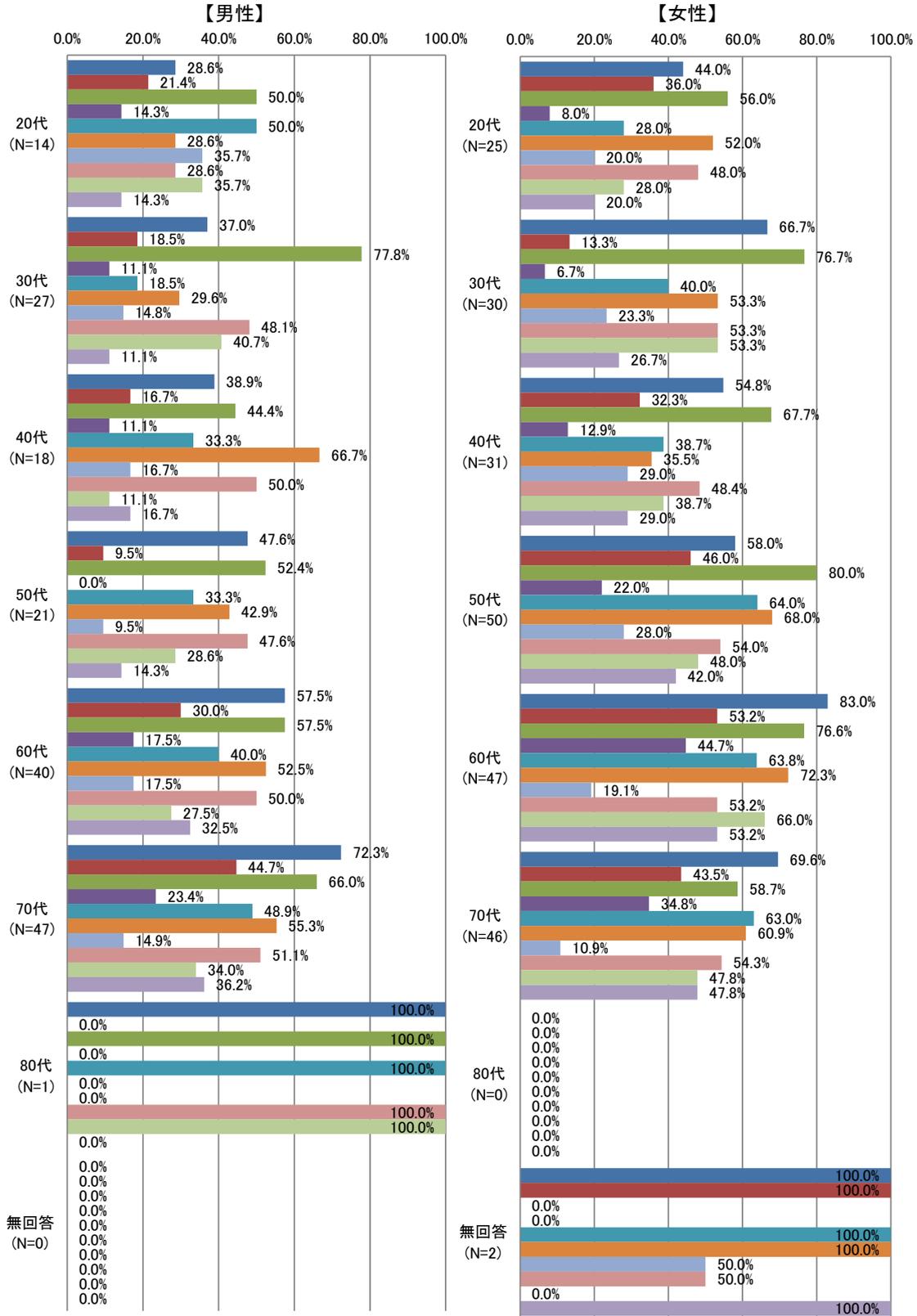
全体では、「緑黄色野菜を多く摂る」が 65.9%と最も多く、次いで「食事の味つけ(塩加減)」59.9%、「豆・豆製品(豆腐、納豆等)を積極的に摂る」54.6%、「間食(夜食を含む)を控える」50.6%となっている。

性別・年齢別では、どの年代も「食事の味つけ(塩加減)」や「緑黄色野菜を多く摂る」を心がけているのは女性の割合が高い傾向にある。

区分	人数	割合
回答者総数	399	—
食事の味つけ(塩加減)	239	59.9%
果物を積極的に摂る	139	34.8%
緑黄色野菜を多く摂る	263	65.9%
イモ類を積極的に摂る	81	20.3%
牛乳・乳製品を積極的に摂る	189	47.4%
豆・豆製品(豆腐、納豆等)を積極的に摂る	218	54.6%
サプリメント(栄養補助剤)や健康補助食品を利用する	78	19.5%
間食(夜食を含む)を控える	202	50.6%
インスタント、冷凍加工品、惣菜(できあいのおかず)をあまり利用しない	164	41.1%
意識して地場産品(地元でとれた農水産・畜産物)を利用する	133	33.3%



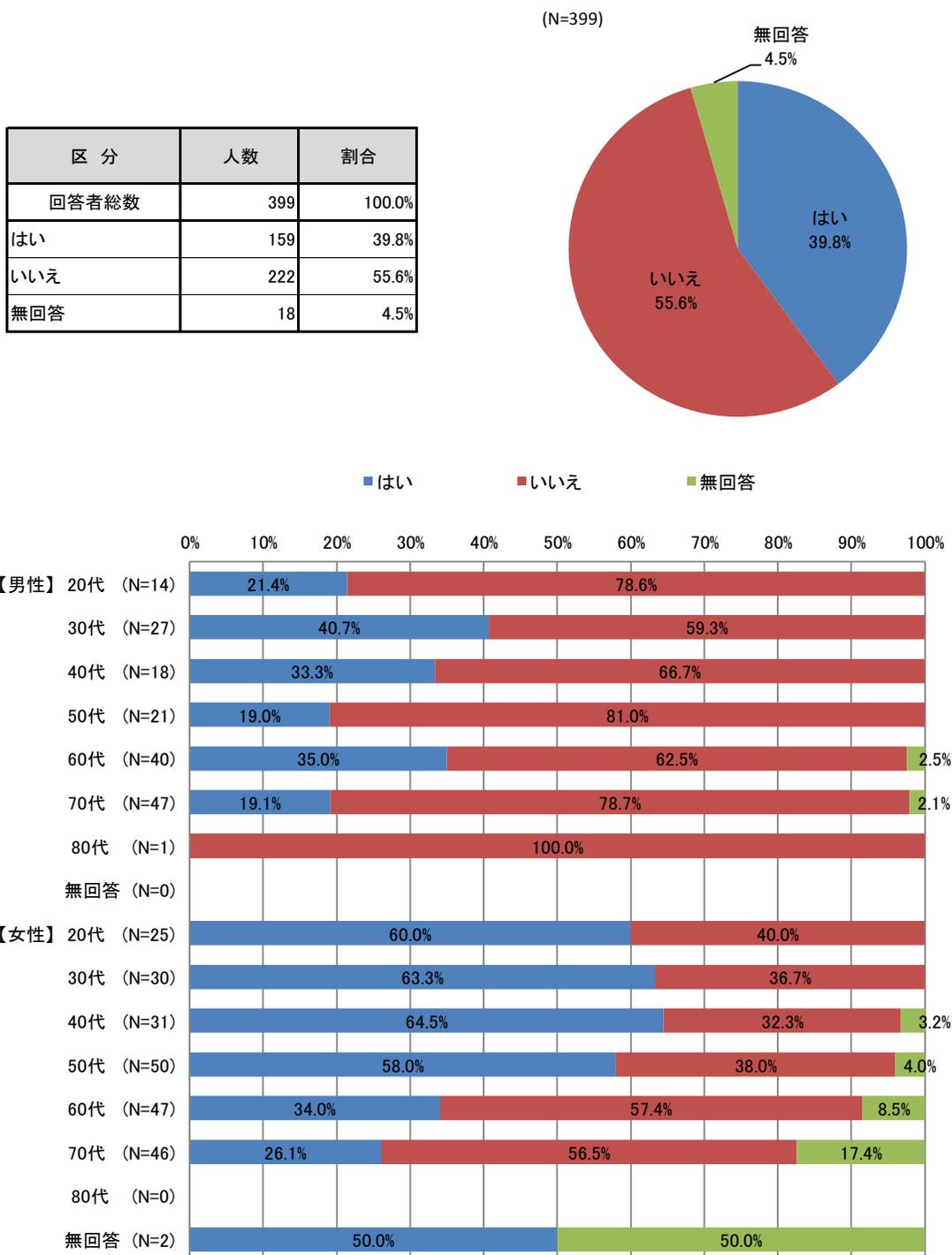
- 食事の味つけ(塩加減)
- 緑黄色野菜を多く摂る
- 牛乳・乳製品を積極的に摂る
- サプリメント(栄養補助剤)や健康補助食品を利用する
- インスタント、冷凍加工品、惣菜(できあいのおかず)をあまり利用しない
- 果物を積極的に摂る
- イモ類を積極的に摂る
- 豆・豆製品(豆腐、納豆等)を積極的に摂る
- 間食(夜食を含む)を控える
- 意識して地場産品(地元でとれた農水産・畜産物)を利用する



問13 右に示したコマ型の「食事バランスガイド」を知っていますか。

全体では、「はい」が39.8%、「いいえ」が55.6%となっている。

性別・年齢別では、男性は知っている人の割合が4割以下となっているが、20～40代の女性は約6割が知っており、関心の高さが伺える。

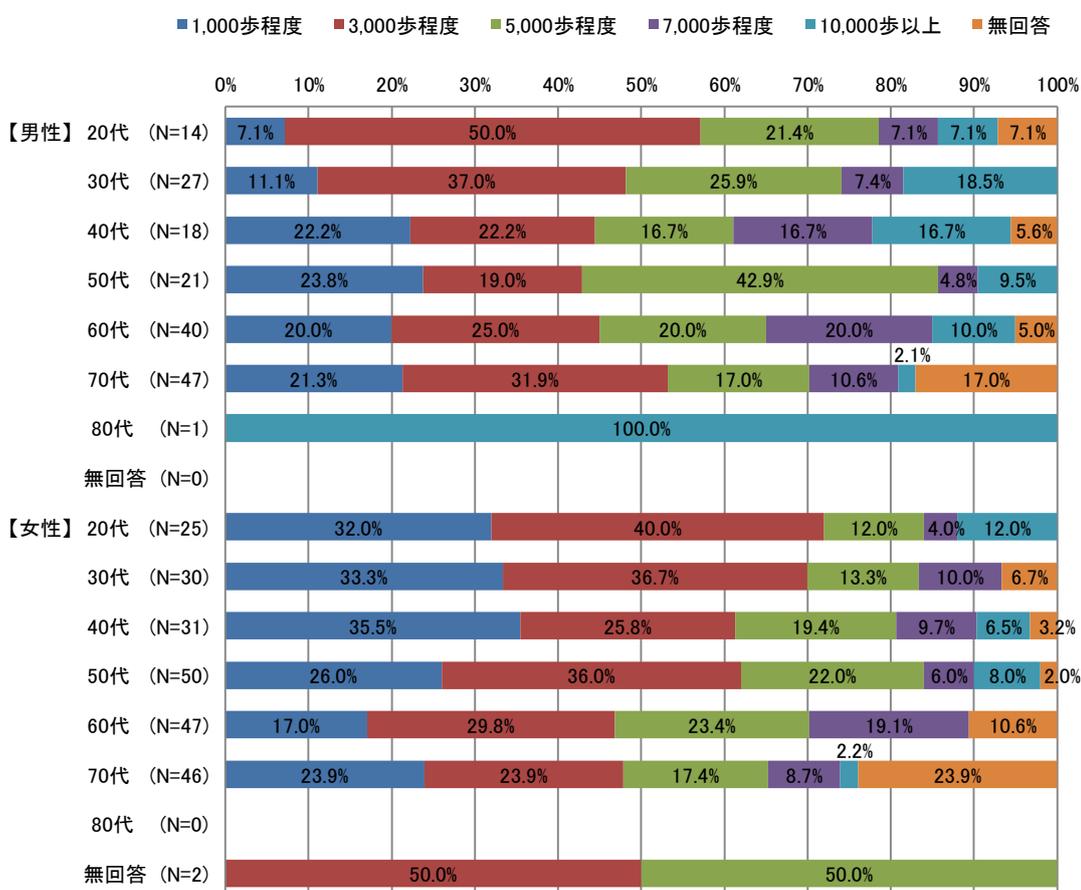
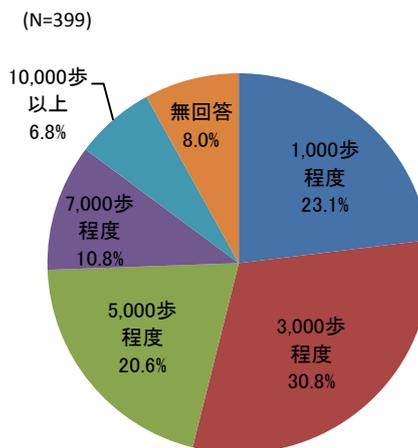


問14 1日どのくらい歩いていますか。(通勤や仕事で歩く量も含める)(○印は1つ)

全体では、「3,000歩程度」が30.8%と最も多く、次いで「1,000歩程度」23.1%、「5,000歩程度」20.6%、「7,000歩程度」10.8%、「10,000歩以上」6.8%となっている。

性別・年齢別では、5,000歩以上歩く人が5割を超えるのは30～60代の男性となっている。また、20代・30代の女性では3,000歩以下が7割を超えている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
1,000歩程度	92	23.1%
3,000歩程度	123	30.8%
5,000歩程度	82	20.6%
7,000歩程度	43	10.8%
10,000歩以上	27	6.8%
無回答	32	8.0%

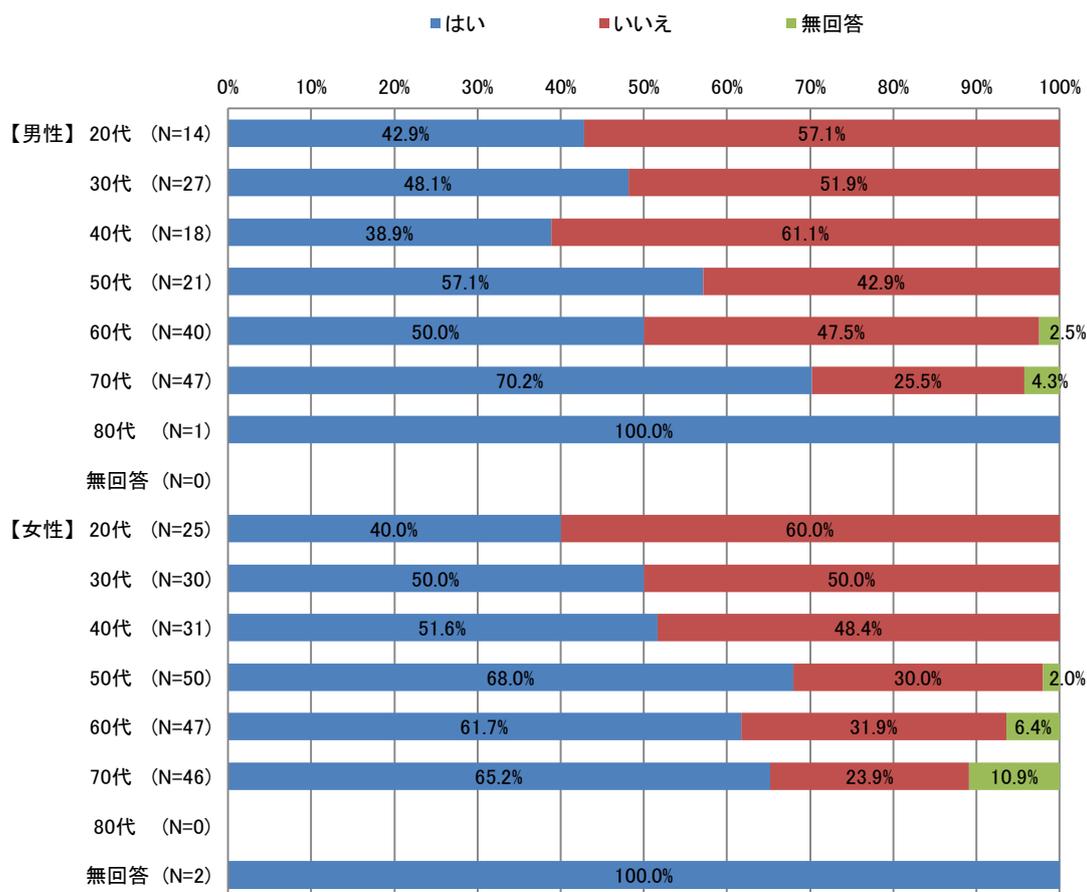
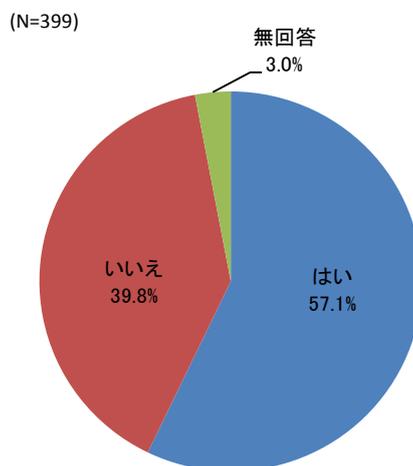


問15 足（膝）や腰に痛みがありますか。

全体では、「はい」が57.1%、「いいえ」が39.8%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに年齢が上がるにつれて痛みのある人が増えており、特に女性の割合が高い傾向にある。

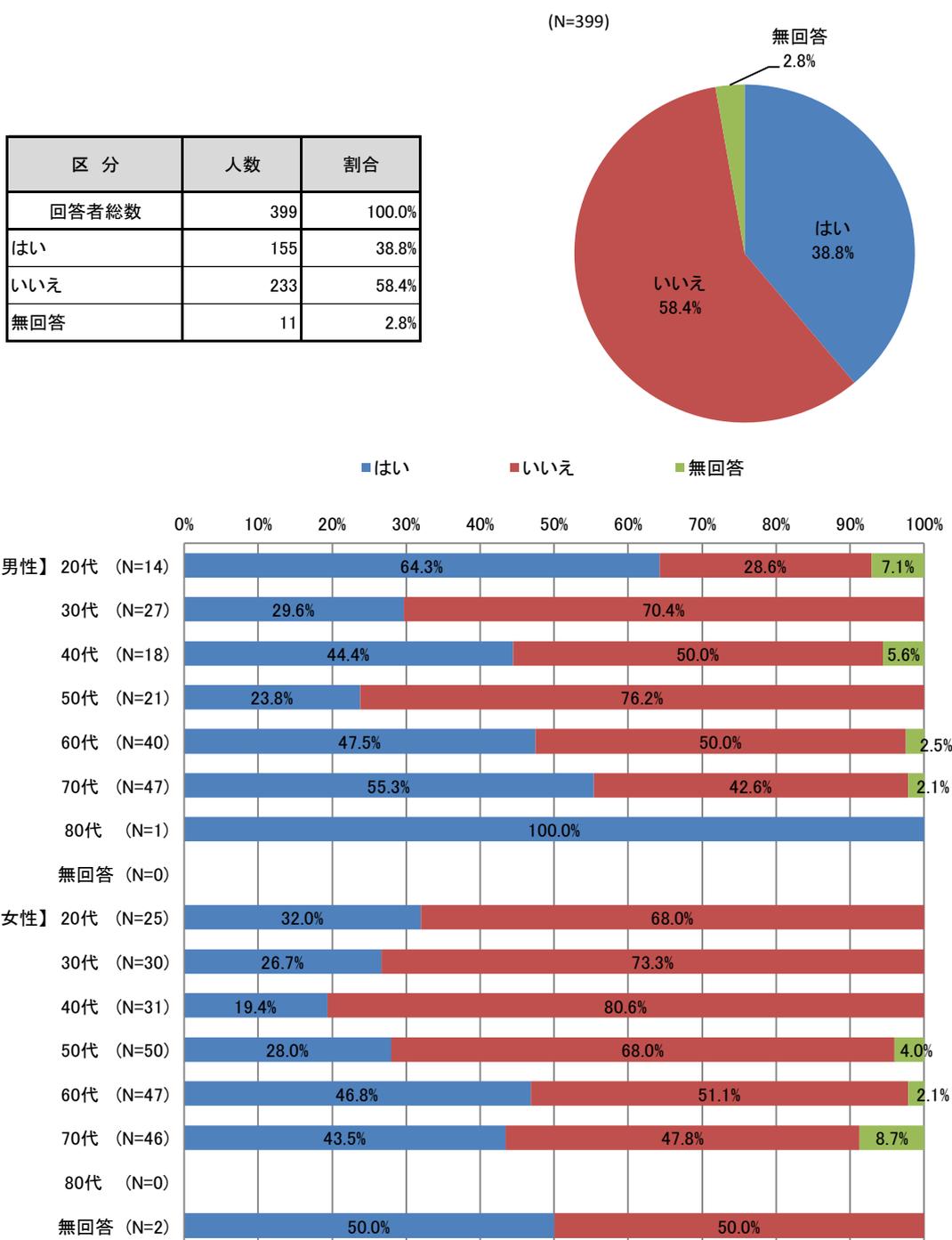
区 分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	228	57.1%
いいえ	159	39.8%
無回答	12	3.0%



問16 ふだん、運動（ウォーキングやスポーツ等です。仕事、労働、家事は含みません。）をしていますか。

全体では、「はい」が38.8%、「いいえ」が58.4%となっている。

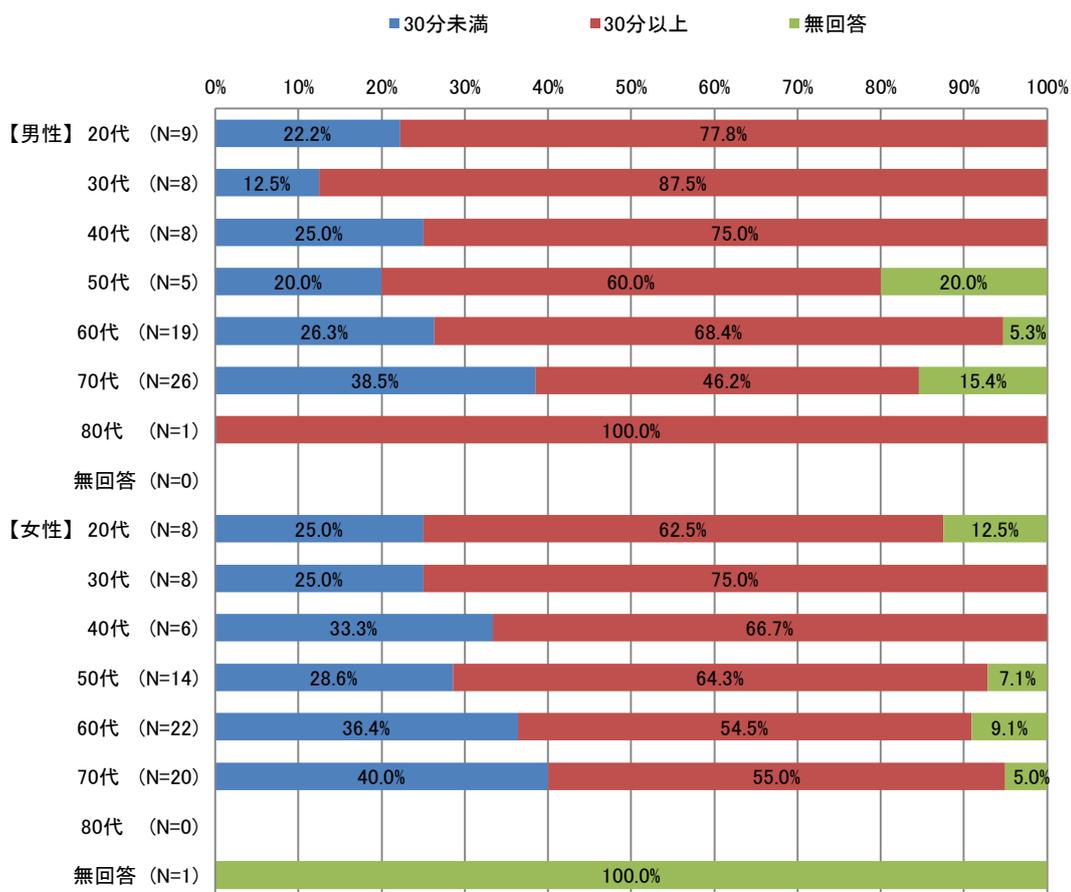
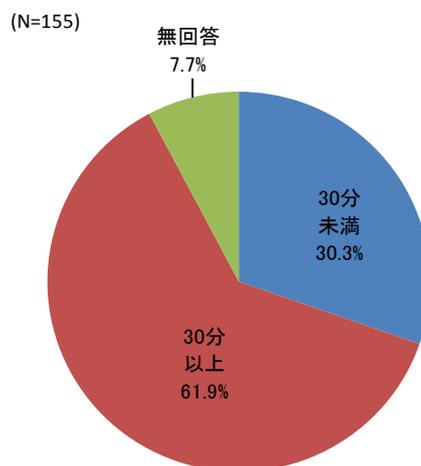
性別・年齢別では、20代・70代の男性は運動をしている人が5割を超えているが、50代の男性・30～50代の女性は3割を下回っている。



問16-1 1回あたりの運動量はどれくらいですか。

全体では、「30分未満」が30.3%、「30分以上」が61.9%となっている。
性別・年齢別では、男女ともに年代が上がるにつれて運動量が減っている傾向にある。

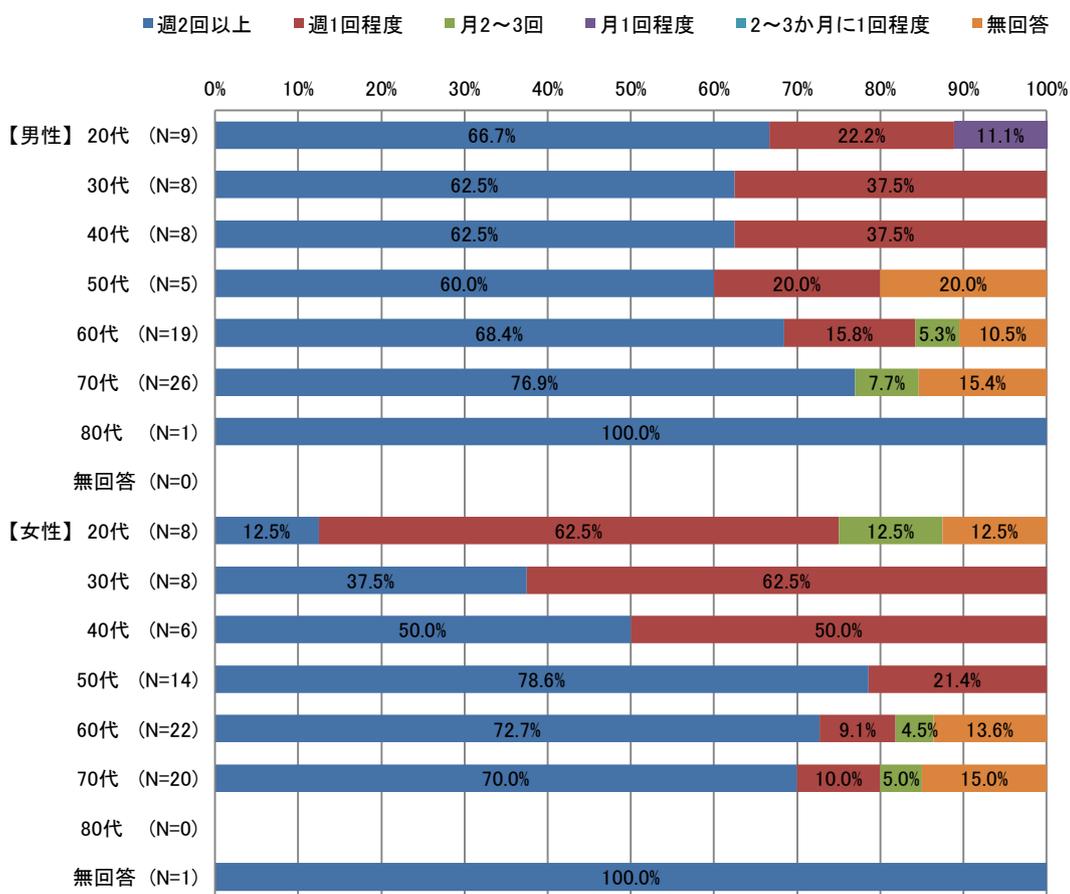
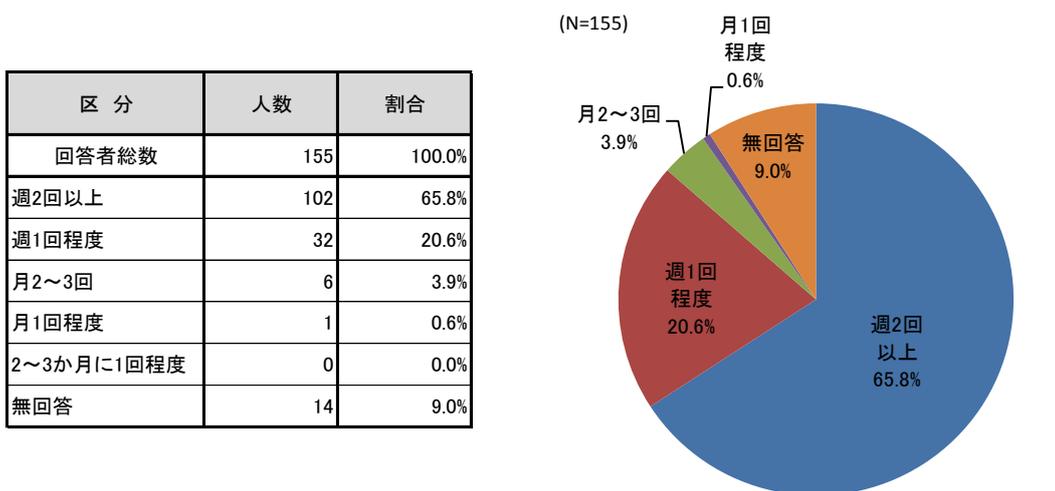
区分	人数	割合
回答者総数	155	100.0%
30分未満	47	30.3%
30分以上	96	61.9%
無回答	12	7.7%



問16-2 どのくらいの頻度で運動をしていますか。(〇印は1つ)

全体では、「週2回以上」が65.8%と最も多く、次いで「週1回程度」20.6%、「月2～3回」3.9%、「月1回程度」0.6%となっている。

性別・年齢別では、すべての男性と50代以上の女性は「週2回以上」運動をする人が6割を超えているが、40代以下の女性は5割を下回っている。

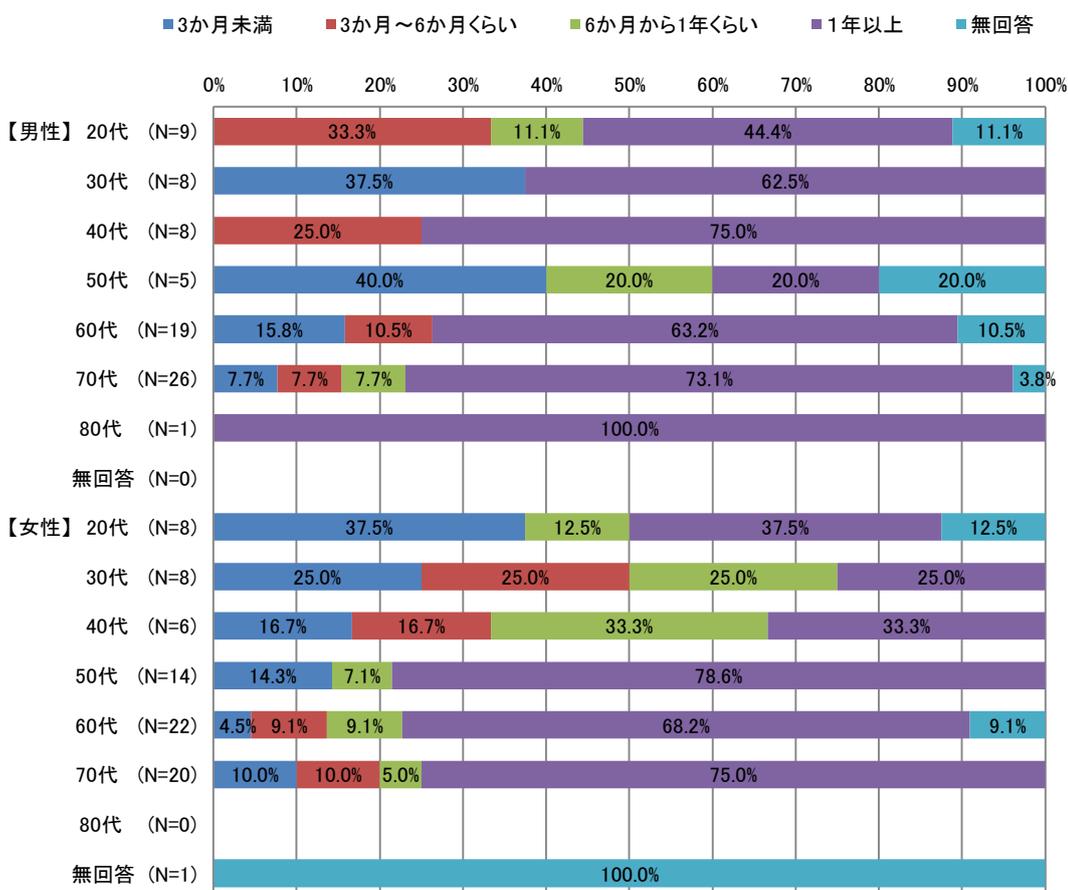
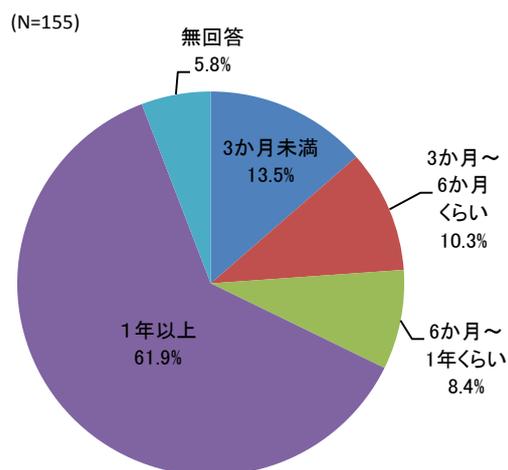


問16-3 どのくらい続けていますか。(〇印は1つ)

全体では、「1年以上」が61.9%と最も多く、次いで「3か月未満」13.5%、「3か月～6か月くらい」10.3%、「6か月～1年くらい」8.4%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに年代が上がるにつれて「1年以上」続けている人の割合が増えている傾向にあるが、50代の男性と30代の女性は3割を下回っている。

区分	人数	割合
回答者総数	155	100.0%
3か月未満	21	13.5%
3か月～6か月くらい	16	10.3%
6か月～1年くらい	13	8.4%
1年以上	96	61.9%
無回答	9	5.8%



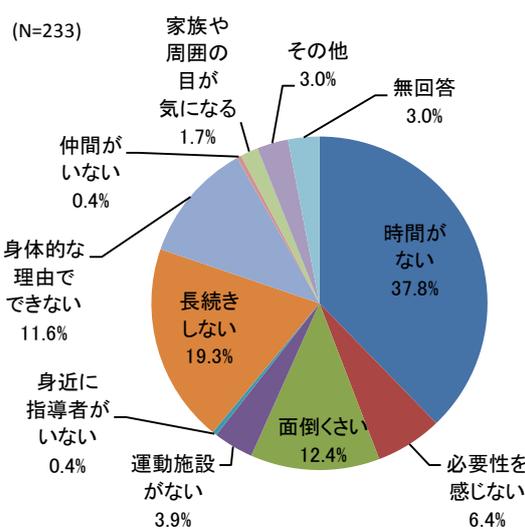
問16-4 問16で「いいえ」と答えた方は、その理由は何ですか。

1つだけ答えてください。

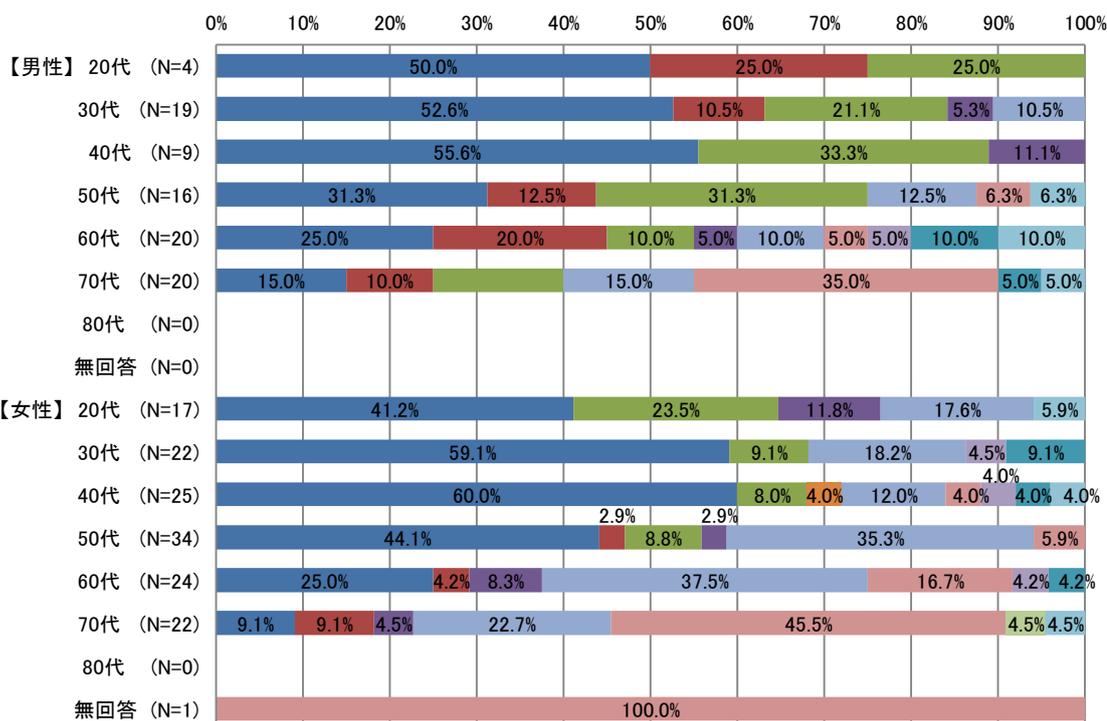
全体では、「時間がない」が37.8%と最も多く、次いで「長続きしない」19.3%、「面倒くさい」12.4%、「身体的な理由でできない」11.6%となっている。

性別・年齢別では、20～40代の男性・20～50代の女性は「時間がない」という理由が約5割以上となっている。また、「必要性を感じない」「面倒くさい」という理由が特に男性に多くみられる。

区分	人数	割合
回答者総数	233	100.0%
時間がない	88	37.8%
必要性を感じない	15	6.4%
面倒くさい	29	12.4%
運動施設がない	9	3.9%
身近に指導者がいない	1	0.4%
長続きしない	45	19.3%
身体的な理由でできない	27	11.6%
仲間がいない	1	0.4%
家族や周囲の目が気になる	4	1.7%
その他	7	3.0%
無回答	7	3.0%



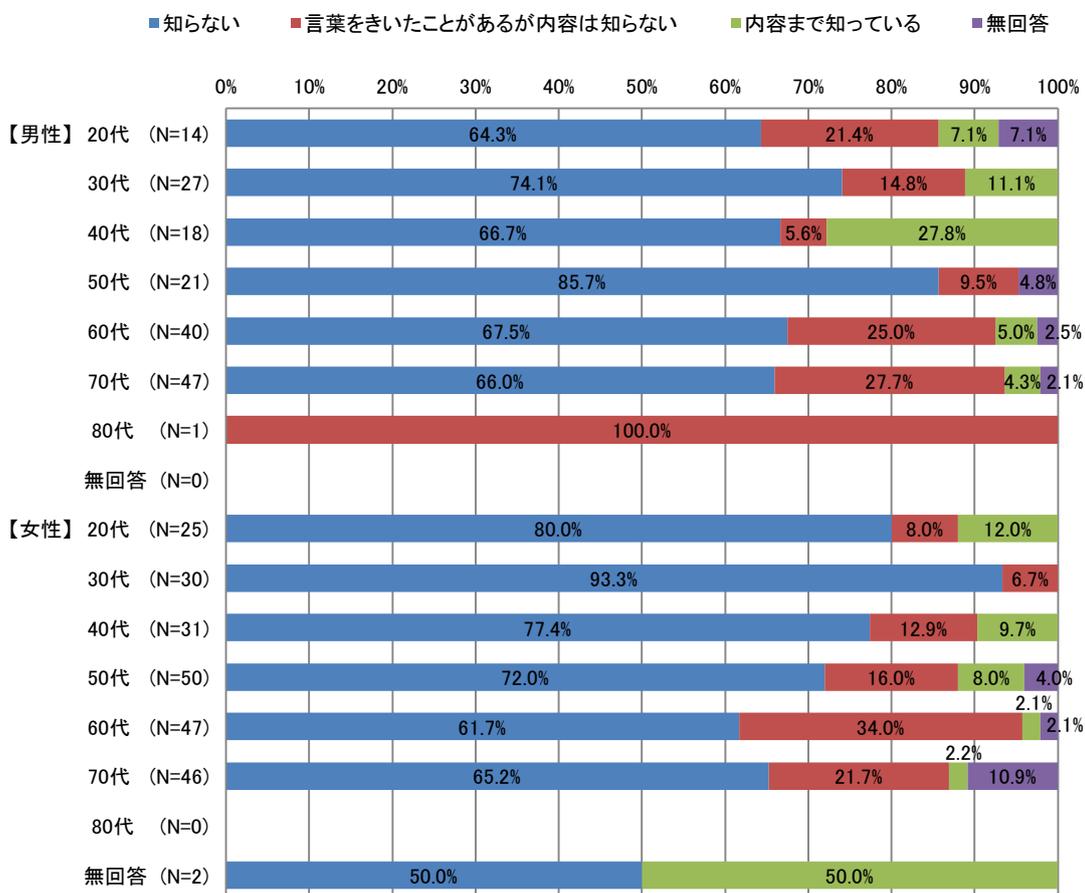
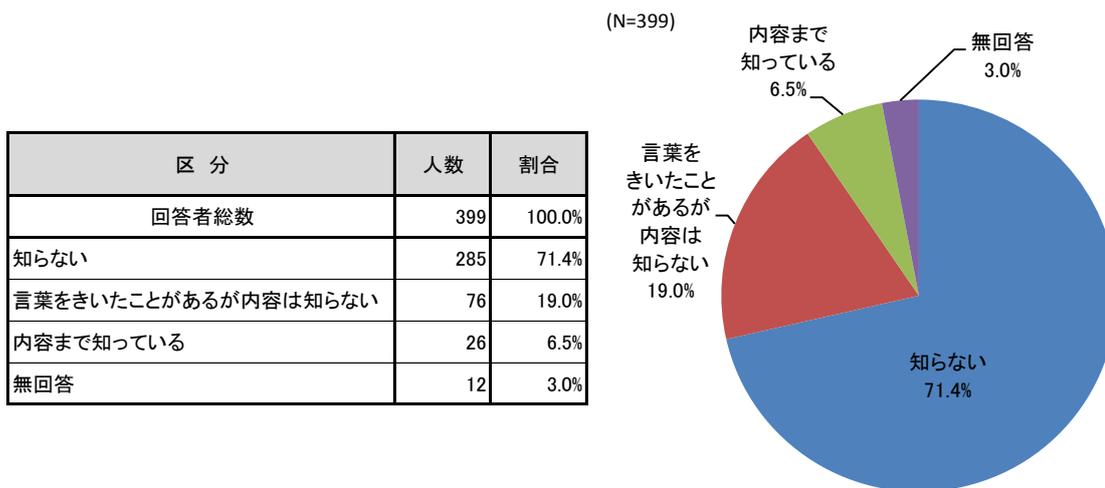
- 時間がない
- 必要性を感じない
- 面倒くさい
- 運動施設がない
- 身近に指導者がいない
- 長続きしない
- 身体的な理由でできない
- 仲間がいないから
- 家族や周囲の目が気になる
- その他
- 無回答



問17 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(○印は1つ)

全体では、「知らない」が71.4%、「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」19.0%、「内容まで知っている」6.5%となっている。

性別・年齢別では、ほとんどの年代で「知らない」「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」が8割を超えているが、40代の男性は「知っている」が約3割となっている。

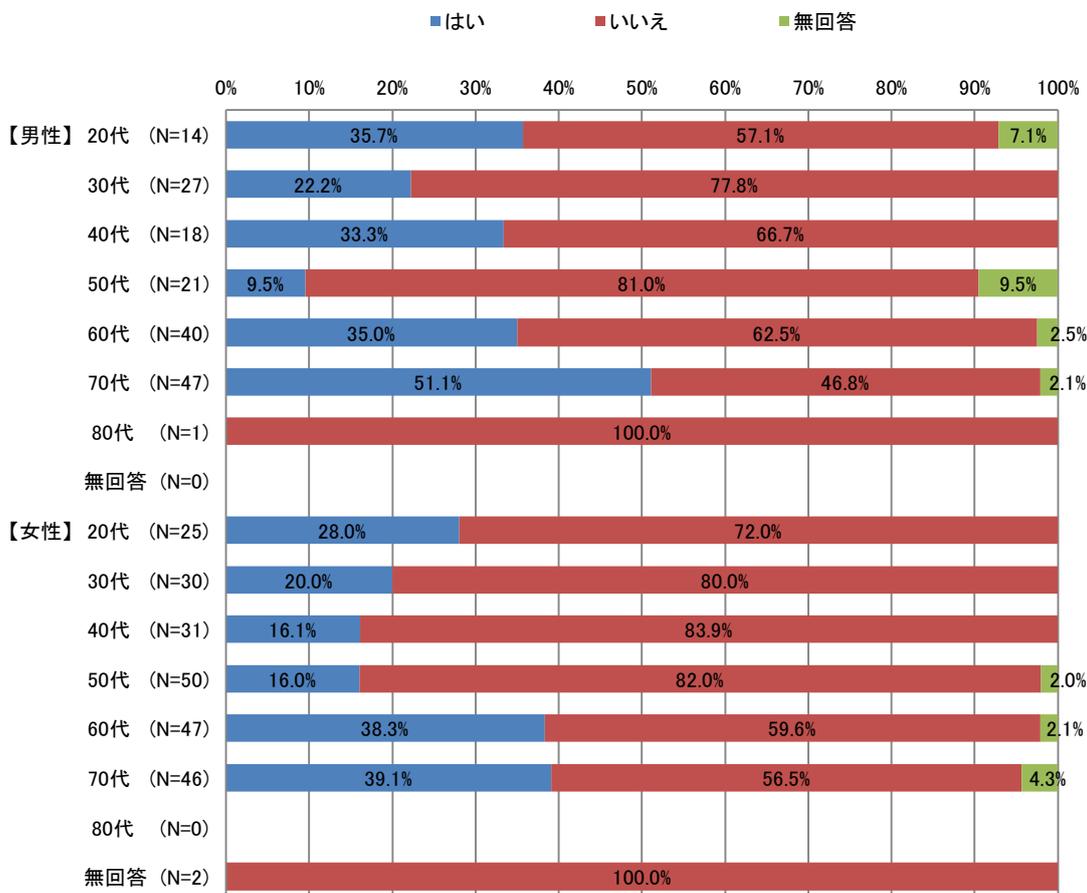
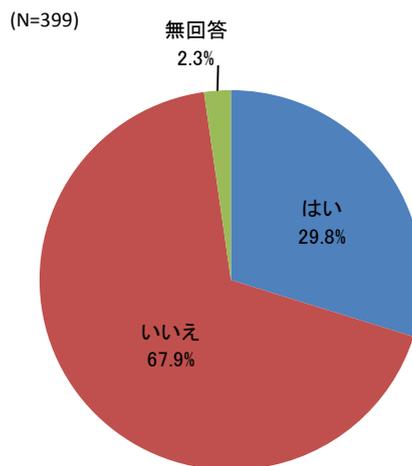


問18 地域活動（公民館活動、趣味の集まり、サークル活動、老人クラブ、サロンなど）に参加していますか。

全体では、「はい」が29.8%、「いいえ」が67.9%となっている。

性別・年齢別では、地域活動への参加が多いのは、20代・40代・60代・70代の男性と60代・70代の女性で、3割を超えている。参加が特に少ないのは50代の男性で、1割を下回っている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	119	29.8%
いいえ	271	67.9%
無回答	9	2.3%

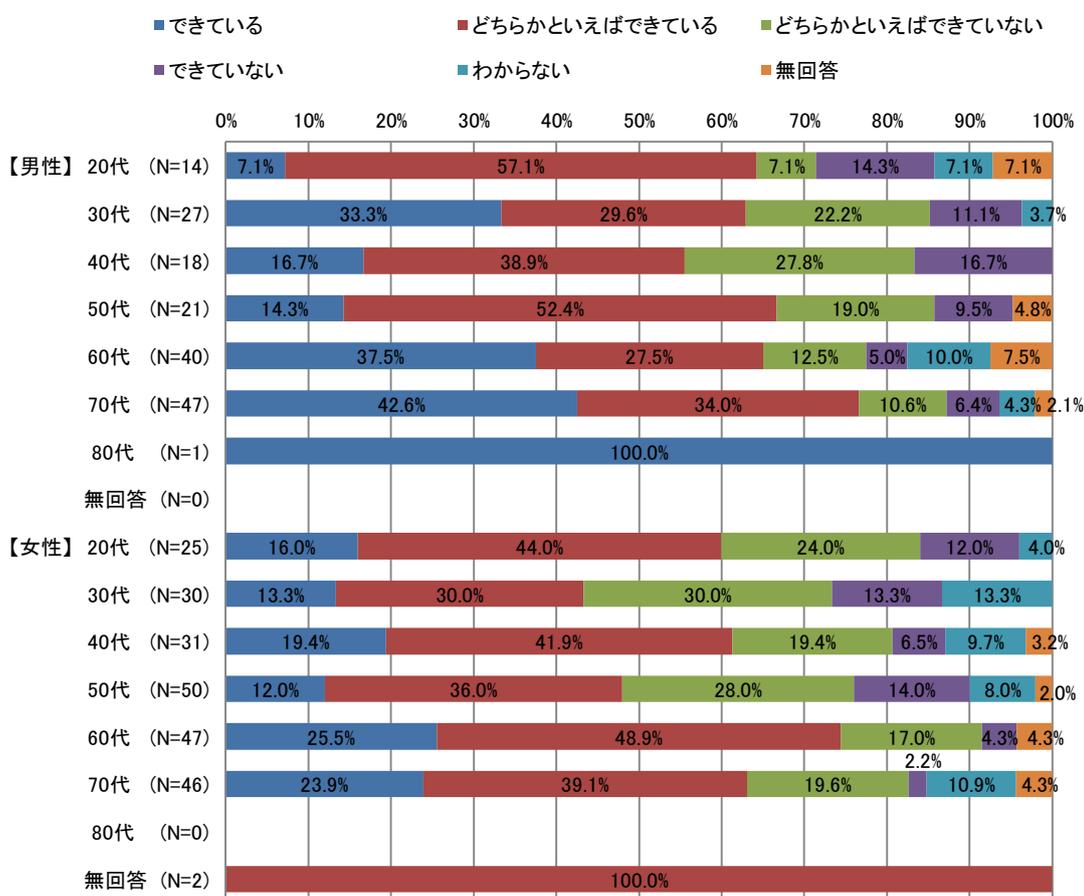
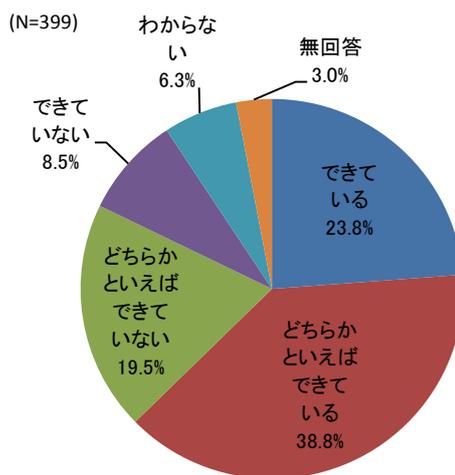


問19 ふだん、ストレスを上手に解消できていると思いますか。(○印は1つ)

全体では、「どちらかといえばできている」が38.8%と最も多く、次いで「できている」23.8%、「どちらかといえばできていない」19.5%、「できていない」8.5%となっている。

性別・年齢別では、「できている」「どちらかといえばできている」の合計が6割を超えていないのは、40代の男性と30代・50代の女性となっている。

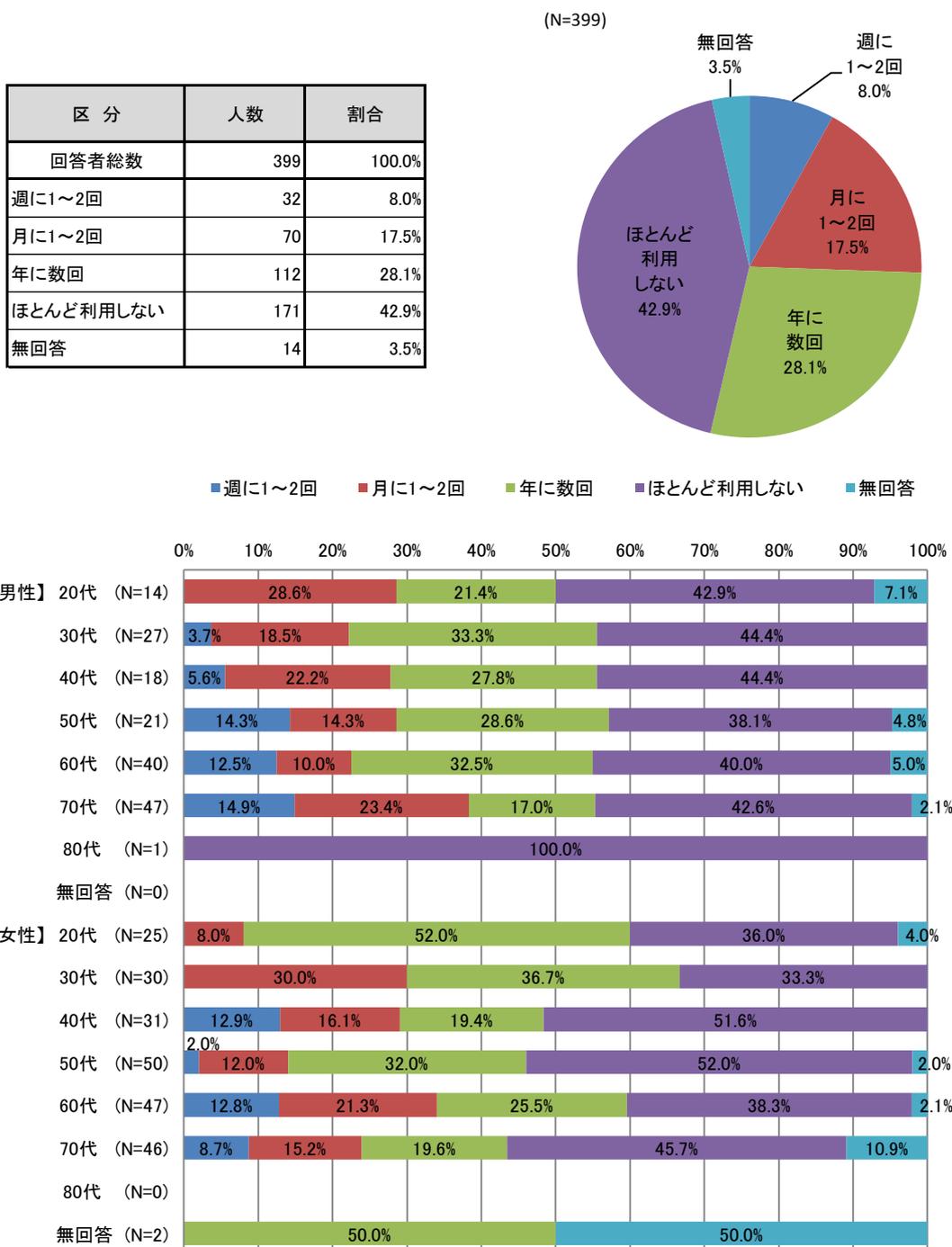
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
できている	95	23.8%
どちらかといえばできている	155	38.8%
どちらかといえばできていない	78	19.5%
できていない	34	8.5%
わからない	25	6.3%
無回答	12	3.0%



問20 あなたはどのくらいの頻度で温泉を利用しますか。(○印は1つ)

全体では、「ほとんど利用しない」が42.9%と最も多く、次いで「年に数回」28.1%、「月に1～2回」17.5%、「週に1～2回」8.0%となっている。

性別・年齢別では、「週に1～2回」「月に1～2回」の利用が特に少ないのは20代・50代の女性となっている。



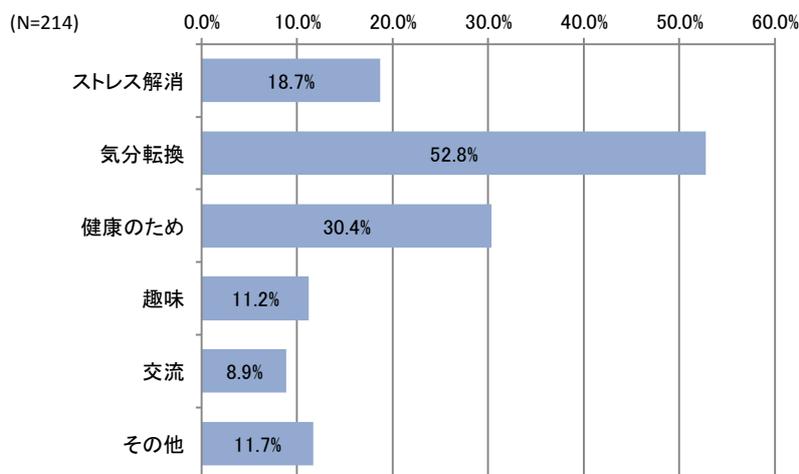
問20-1 利用する目的を教えてください。

あてはまるものをいくつでも選んでください。

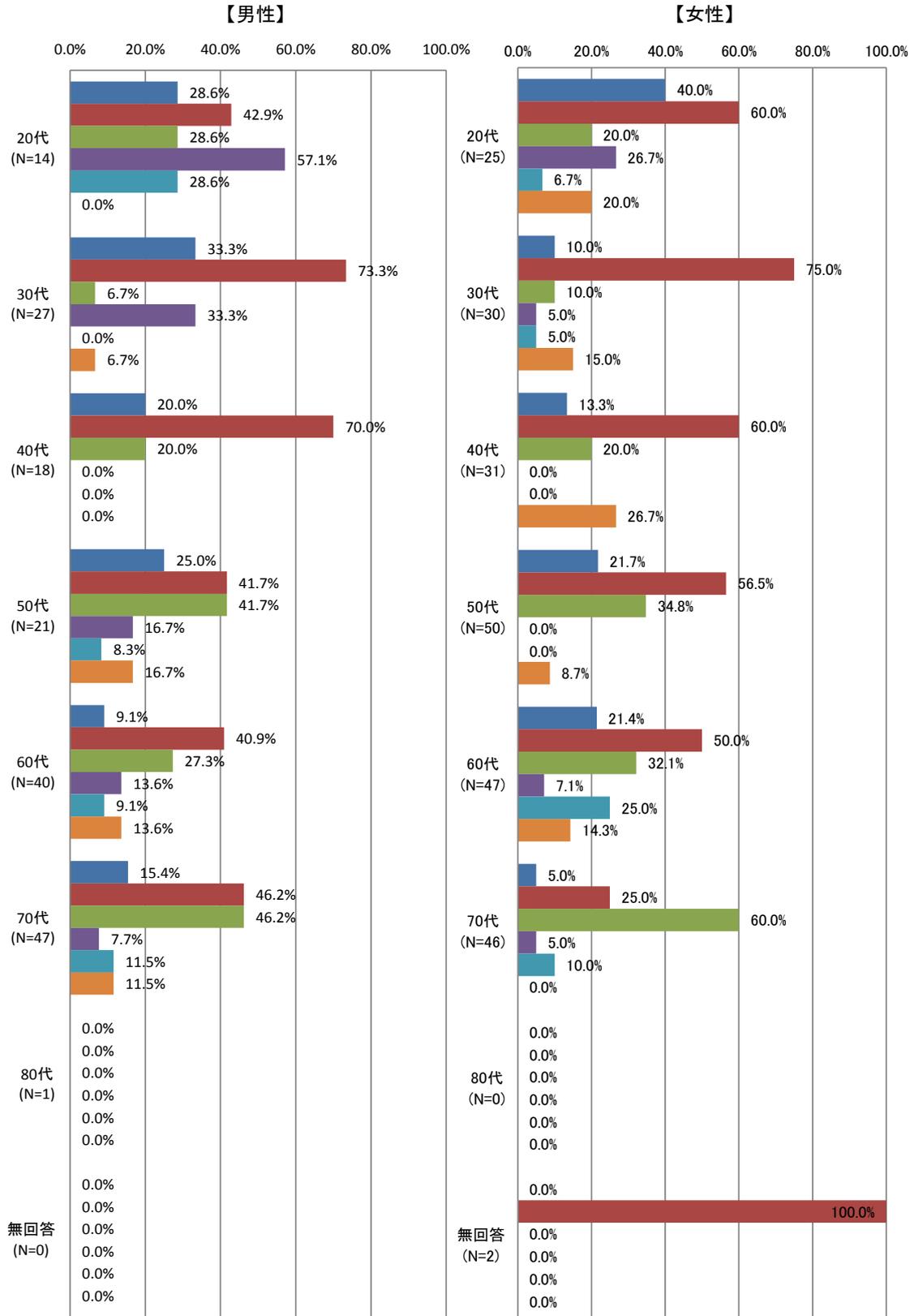
全体では、「気分転換」が52.8%と最も多く、次いで「健康のため」30.4%、「ストレス解消」18.7%となっている。

性別・年齢別では、40代までは「気分転換」の割合が圧倒的に高いが、50代以降になると「健康のため」の割合が高くなってきている。

区分	人数	割合
回答者総数	214	—
ストレス解消	40	18.7%
気分転換	113	52.8%
健康のため	65	30.4%
趣味	24	11.2%
交流	19	8.9%
その他	25	11.7%



■ ストレス解消 ■ 気分転換 ■ 健康のため ■ 趣味 ■ 交流 ■ その他

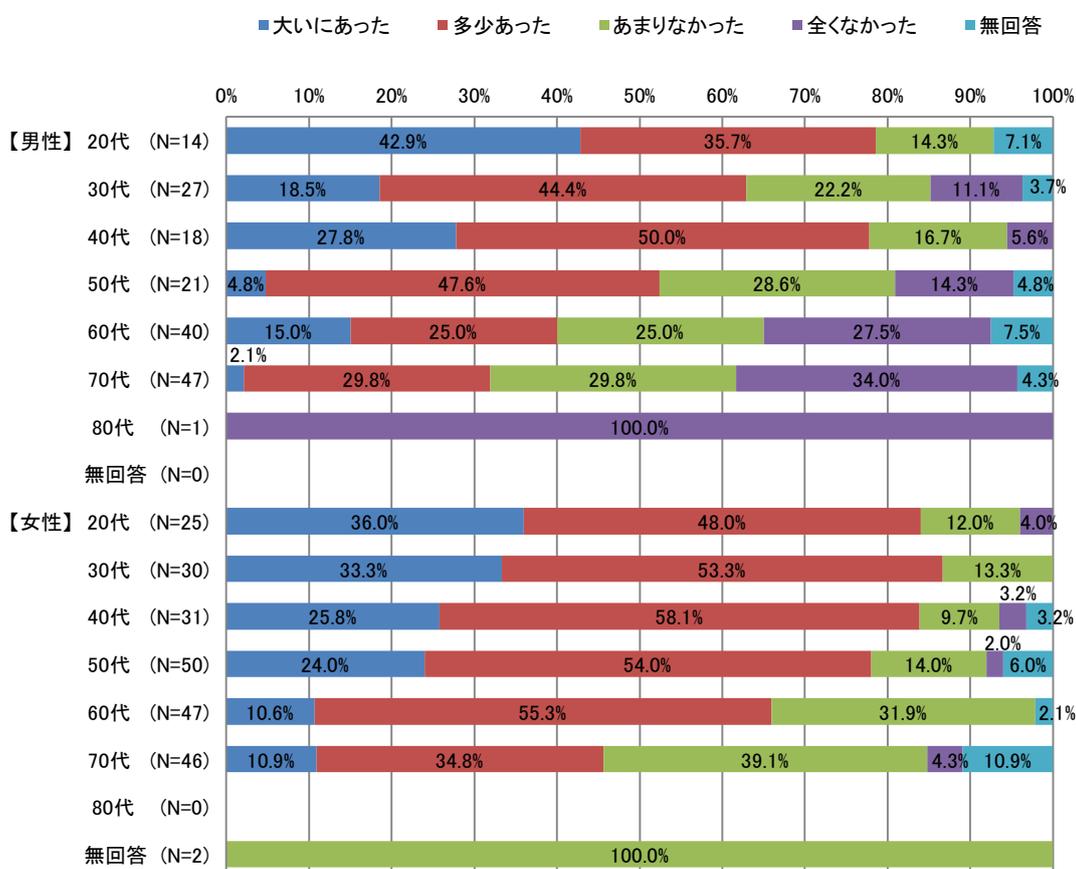
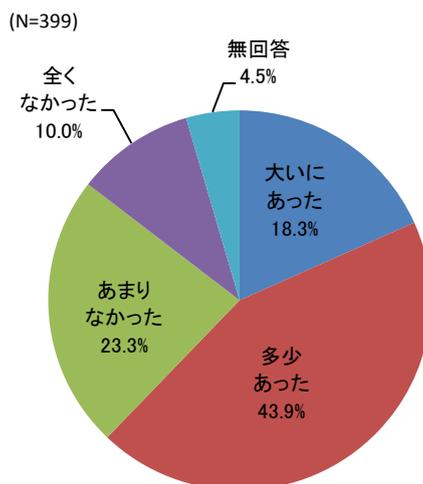


問21 この1か月に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(○印は1つ)

全体では、「多少あった」が43.9%と最も多く、次いで「あまりなかった」23.3%、「大いにあった」18.3%、「全くなかった」10.0%となっている。

性別・年齢別では、「大いにあった」「多少あった」の合計が20代の男女では約8割となっているが、年代が上がるにつれて減っている傾向にあり、70代の男女では5割を下回っている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
大いにあった	73	18.3%
多少あった	175	43.9%
あまりなかった	93	23.3%
全くなかった	40	10.0%
無回答	18	4.5%



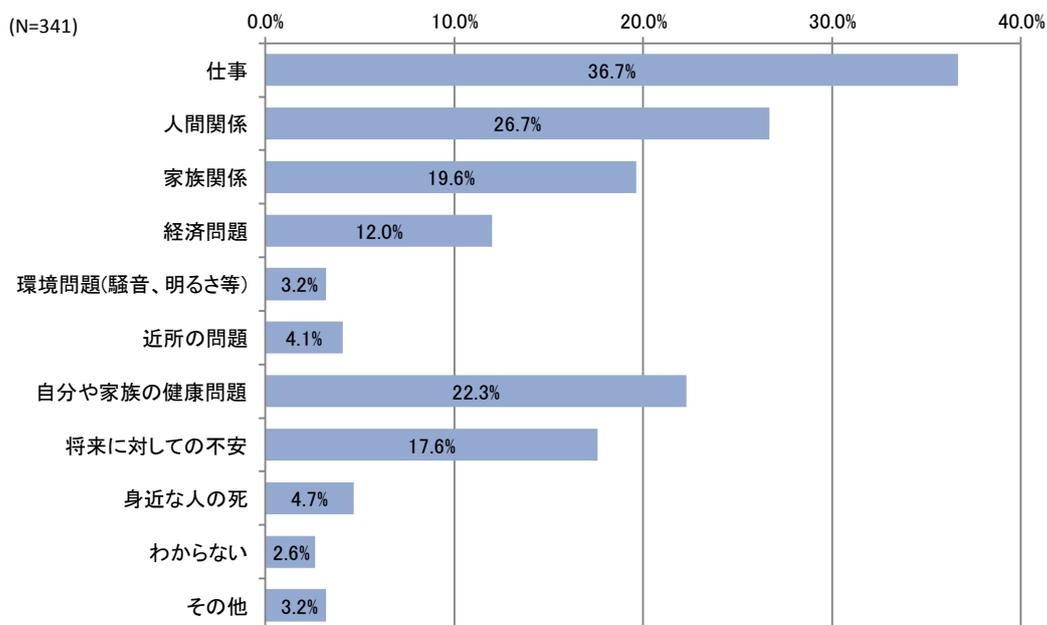
問21-1 不満、悩み、苦勞、ストレスなどはどのようなものでしたか。

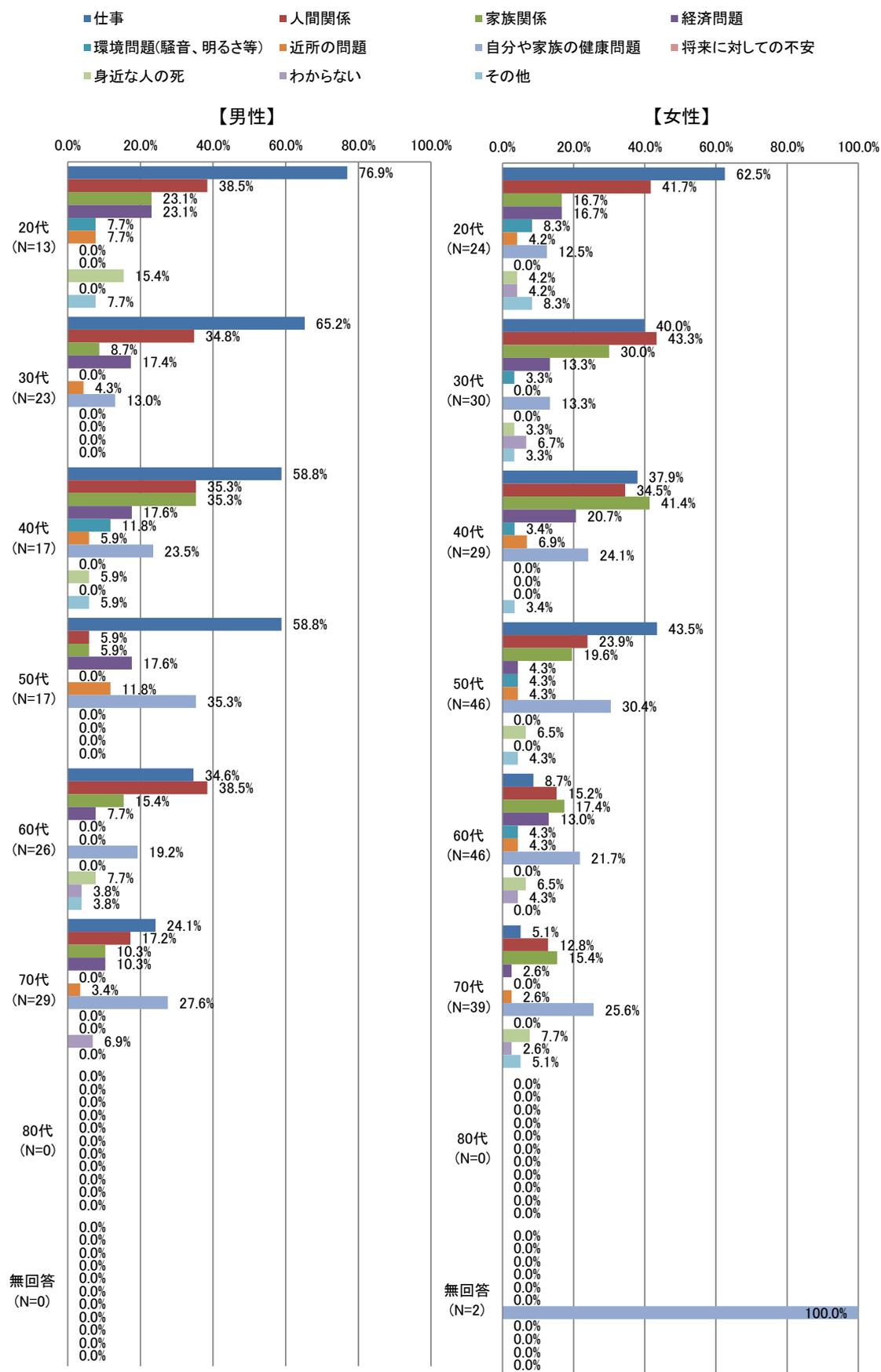
(○印はいくつでも)

全体では、「仕事」が36.7%と最も多く、次いで「人間関係」26.7%、「自分や家族の健康問題」22.3%、「家族関係」19.6%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに若いころは「仕事」「人間関係」「家族関係」が多くを占めており、40代を超えると「自分や家族の健康問題」の割合が高くなっている。

区分	人数	割合
回答者総数	341	—
仕事	125	36.7%
人間関係	91	26.7%
家族関係	67	19.6%
経済問題	41	12.0%
環境問題(騒音、明るさ等)	11	3.2%
近所の問題	14	4.1%
自分や家族の健康問題	76	22.3%
将来に対しての不安	60	17.6%
身近な人の死	16	4.7%
わからない	9	2.6%
その他	11	3.2%





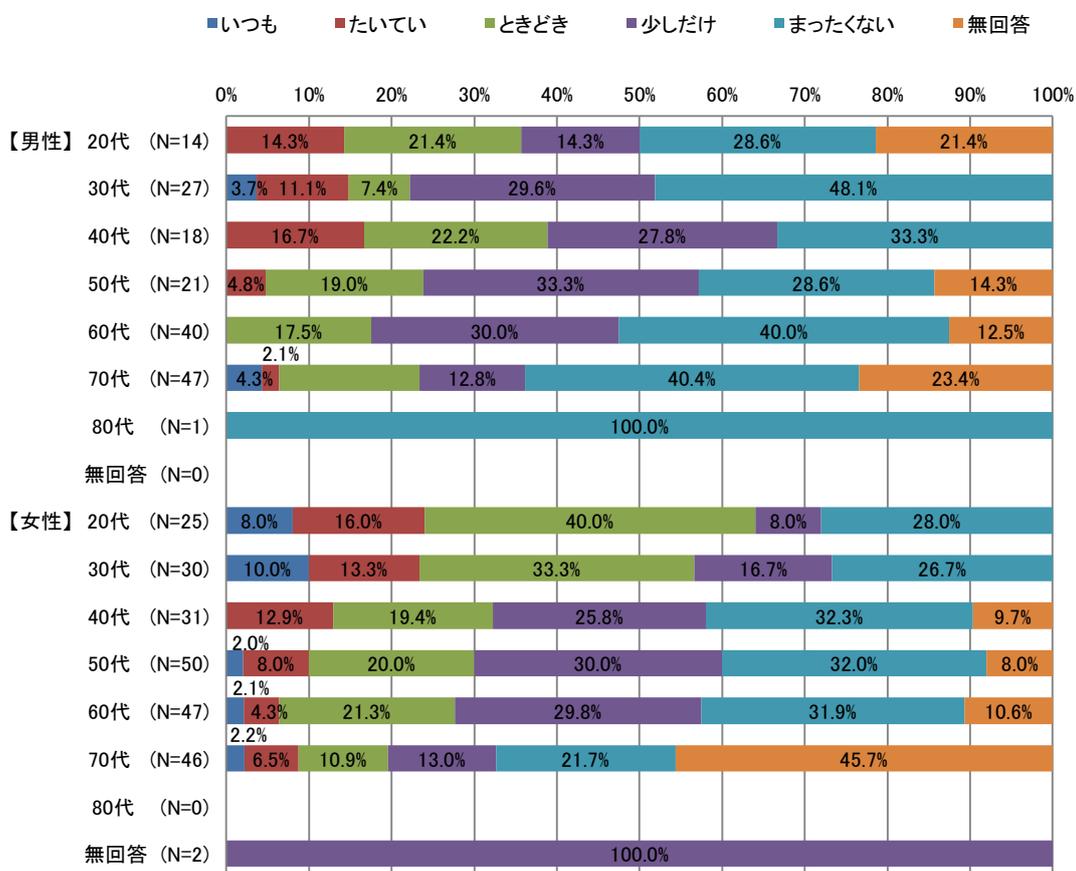
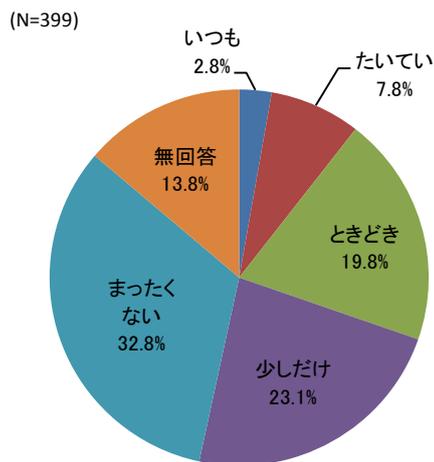
問22 次の質問について、過去1か月の間どのようなようであったか、あてはまる番号1つに○を付けてください。

1. 神経過敏に感じましたか

全体では、「まったくない」が32.8%と最も多く、次いで「少しだけ」23.1%、「ときどき」19.8%、「たいてい」7.8%、「いつも」2.8%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは、男女ともに20～40代となっている。

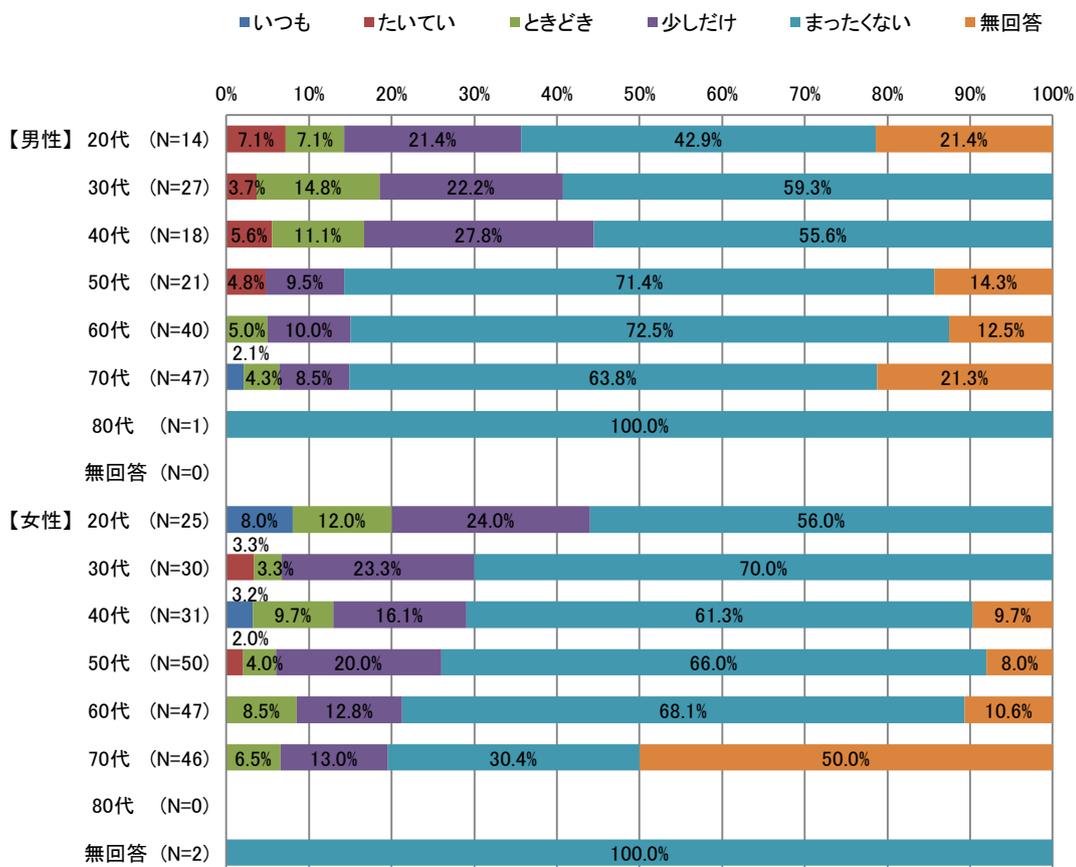
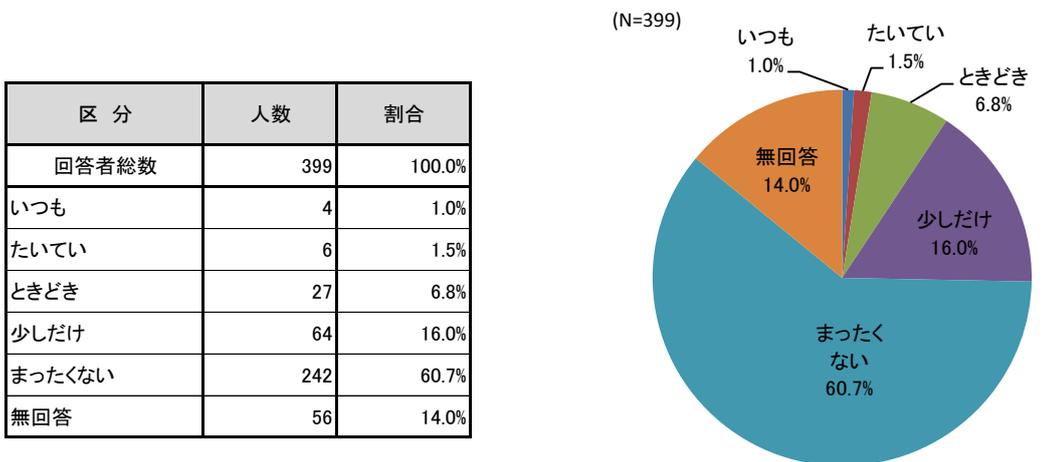
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
いつも	11	2.8%
たいてい	31	7.8%
ときどき	79	19.8%
少しだけ	92	23.1%
まったくない	131	32.8%
無回答	55	13.8%



2. 絶望的だと感じましたか

全体では、「まったくない」が60.7%と最も多く、次いで「少しだけ」16.0%、「ときどき」6.8%、「たいてい」1.5%、「いつも」1.0%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは男女ともに20～50代となっているが、いずれも1割以下である。

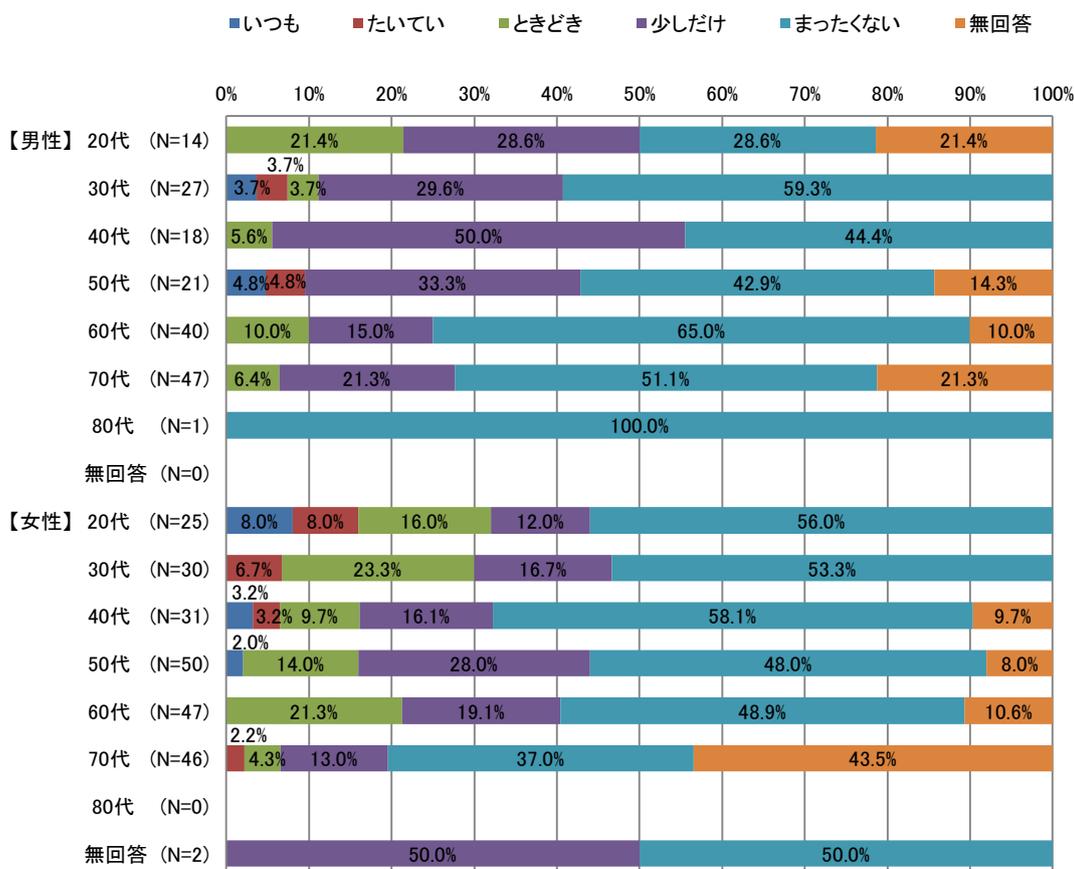
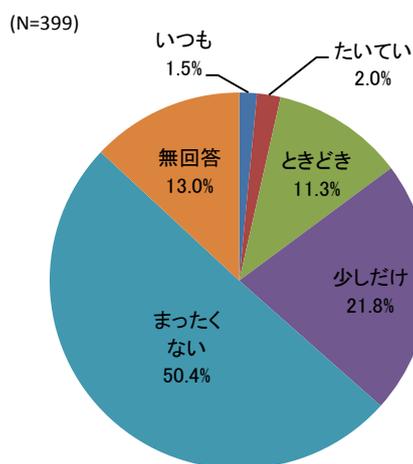


3. そわそわ落ち着かなく感じましたか

全体では、「まったくない」が50.4%と最も多く、次いで「少しだけ」21.8%、「ときどき」11.3%、「たいてい」2.0%、「いつも」1.5%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは20代の女性で、約2割となっている。

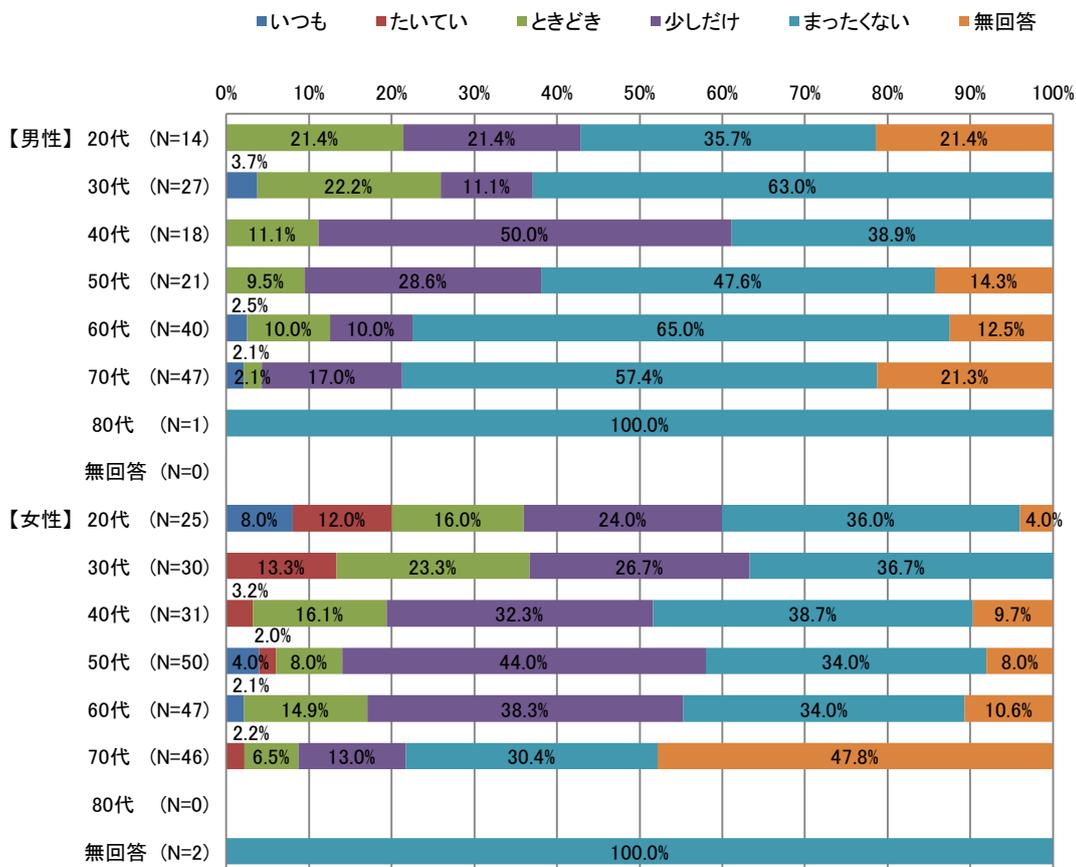
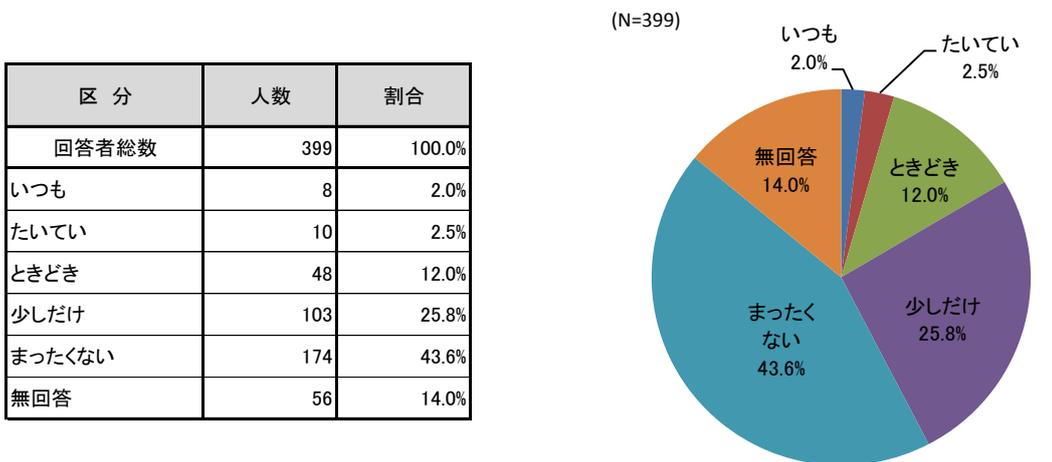
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
いつも	6	1.5%
たいてい	8	2.0%
ときどき	45	11.3%
少しだけ	87	21.8%
まったくない	201	50.4%
無回答	52	13.0%



4. 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか

全体では、「まったくない」が43.6%と最も多く、次いで「少しだけ」25.8%、「ときどき」12.0%、「たいてい」2.5%、「いつも」2.0%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは20代・30代の女性で、約2割となっている。

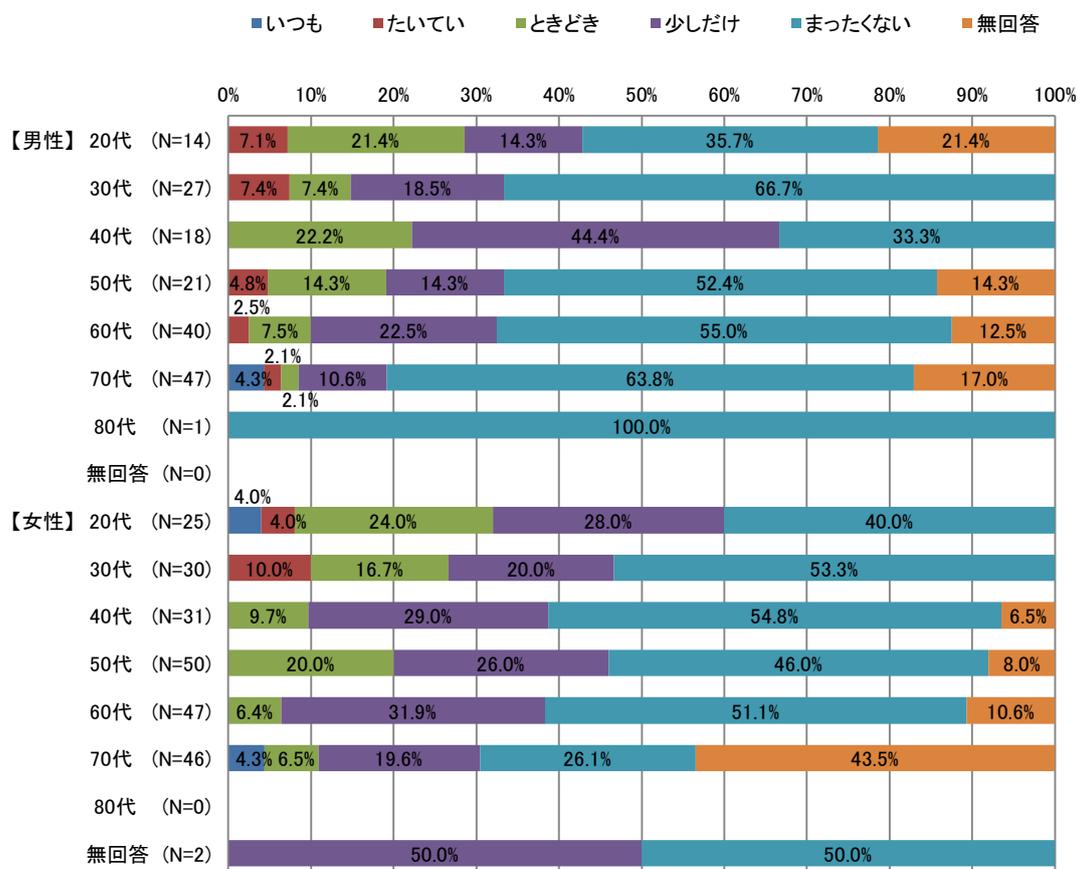
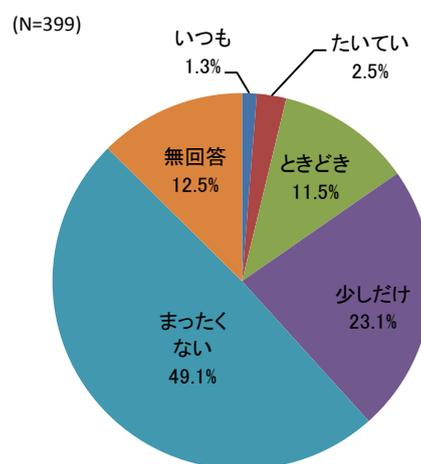


5. 何をするのも骨折りだと感じましたか

全体では、「まったくない」が49.1%と最も多く、次いで「少しだけ」23.1%、「ときどき」11.5%、「たいてい」2.5%、「いつも」1.3%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは男女ともに20代・30代となっているが、いずれも1割以下となっている。

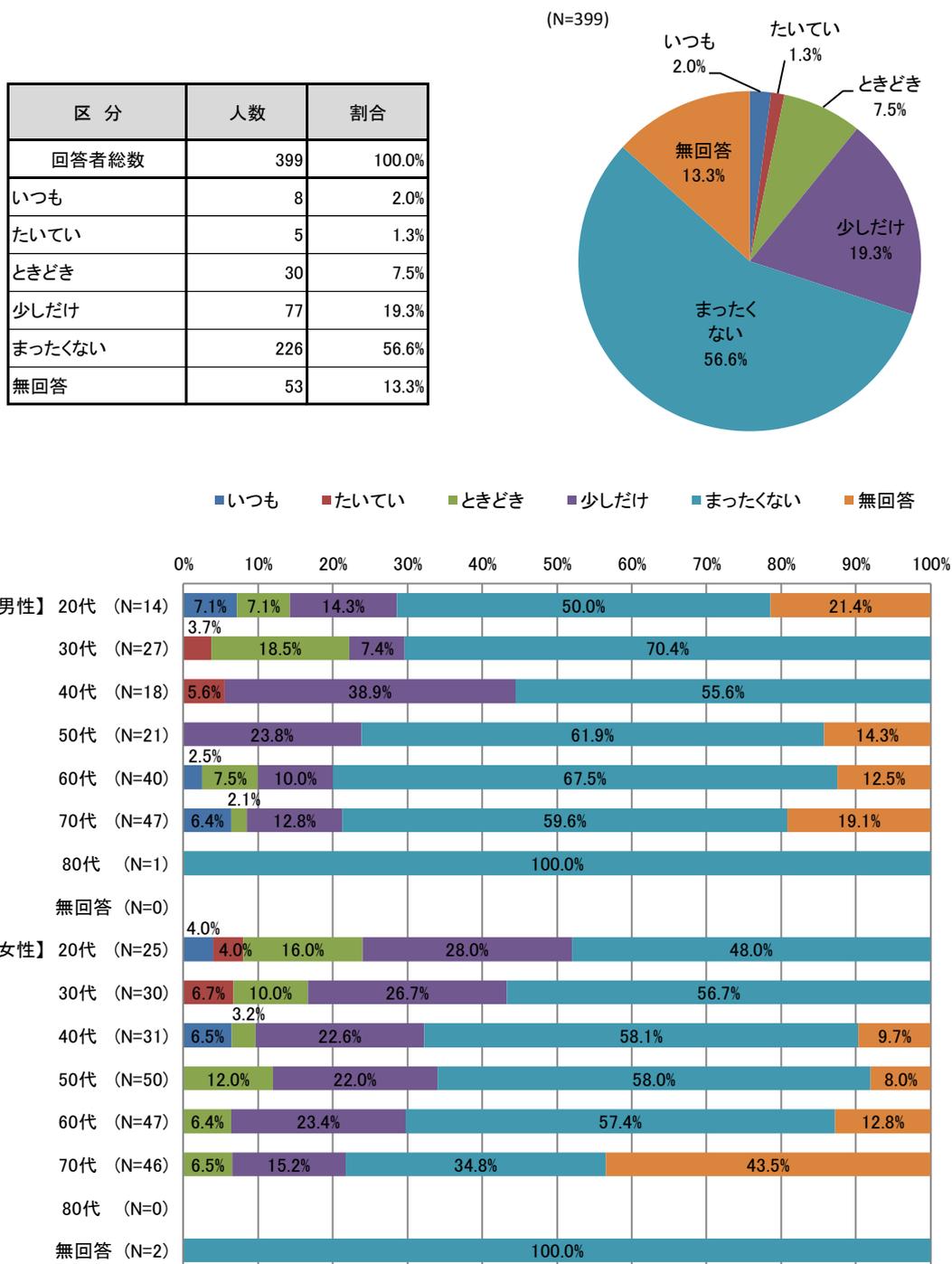
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
いつも	5	1.3%
たいてい	10	2.5%
ときどき	46	11.5%
少しだけ	92	23.1%
まったくない	196	49.1%
無回答	50	12.5%



6. 自分は価値のない人間だと感じましたか

全体では、「まったくない」が56.6%と最も多く、次いで「少しだけ」19.3%、「ときどき」7.5%、「いつも」2.0%、「たいてい」1.3%となっている。

性別・年齢別では、「いつも」「たいてい」の割合が高いのは男女ともに20～40代となっているが、いずれも1割以下となっている。

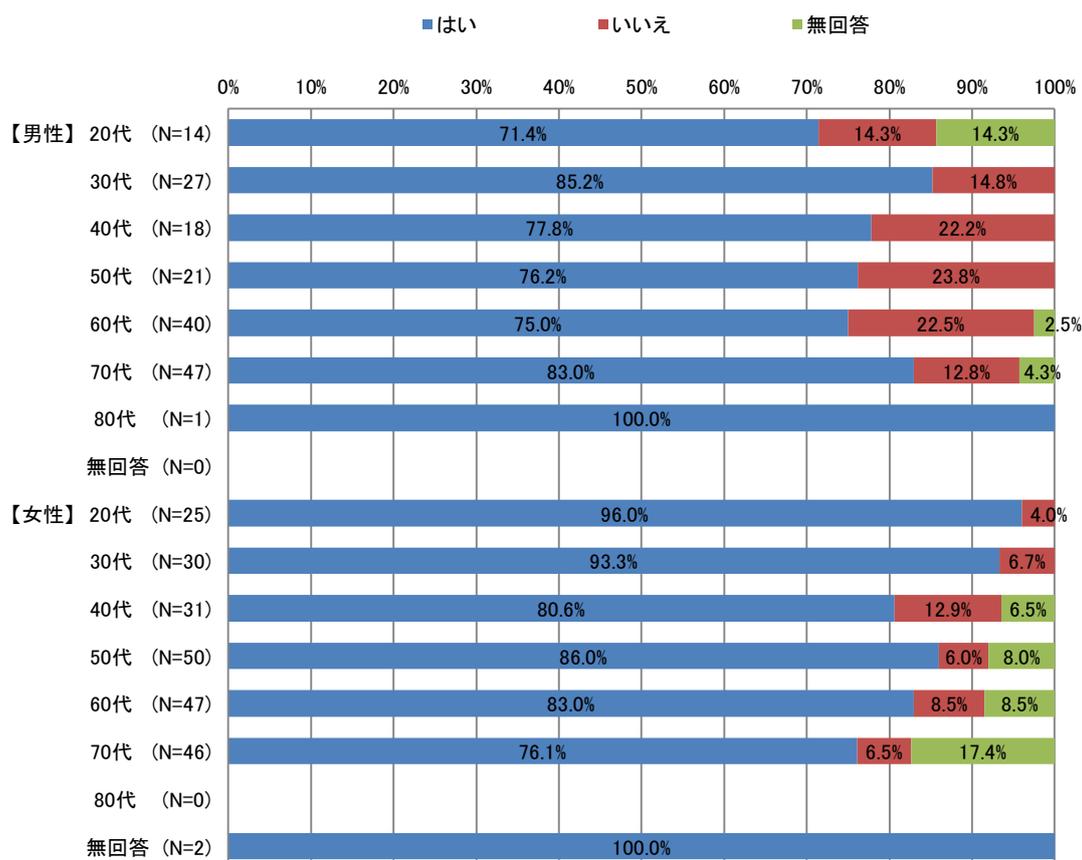
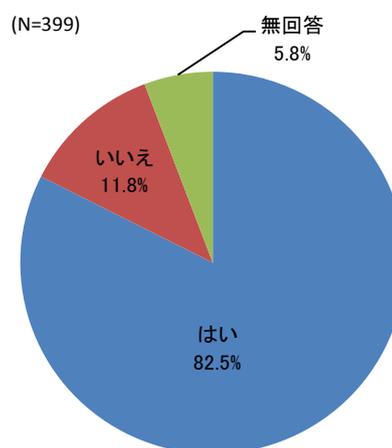


問23 悩み事があるときなど、相談できる人はいますか。

全体では、「はい」が82.5%、「いいえ」が11.8%となっている。

性別・年齢別では、20～60代の男性の約2割が「相談できる人がいない」となっている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	329	82.5%
いいえ	47	11.8%
無回答	23	5.8%

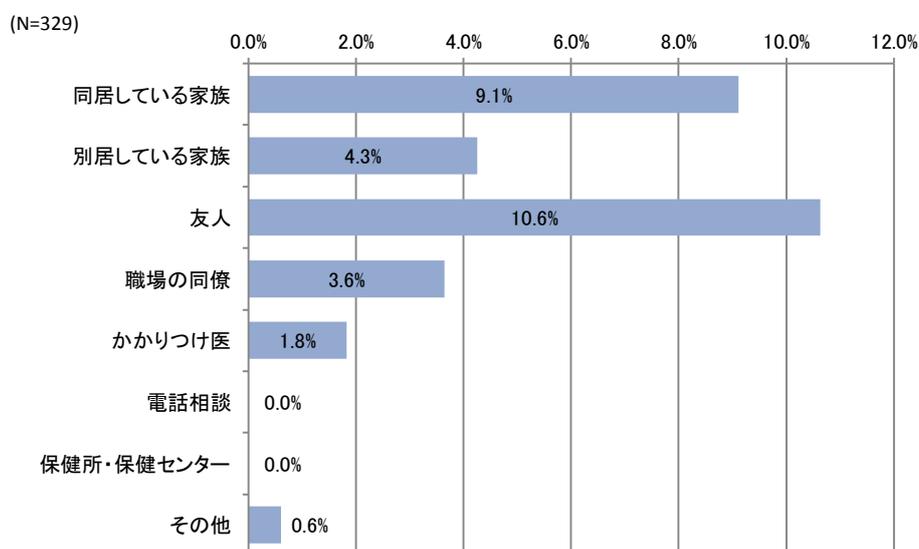


問23-1 相談事は誰にしますか。あてはまるものを選んでください。(3つまで)

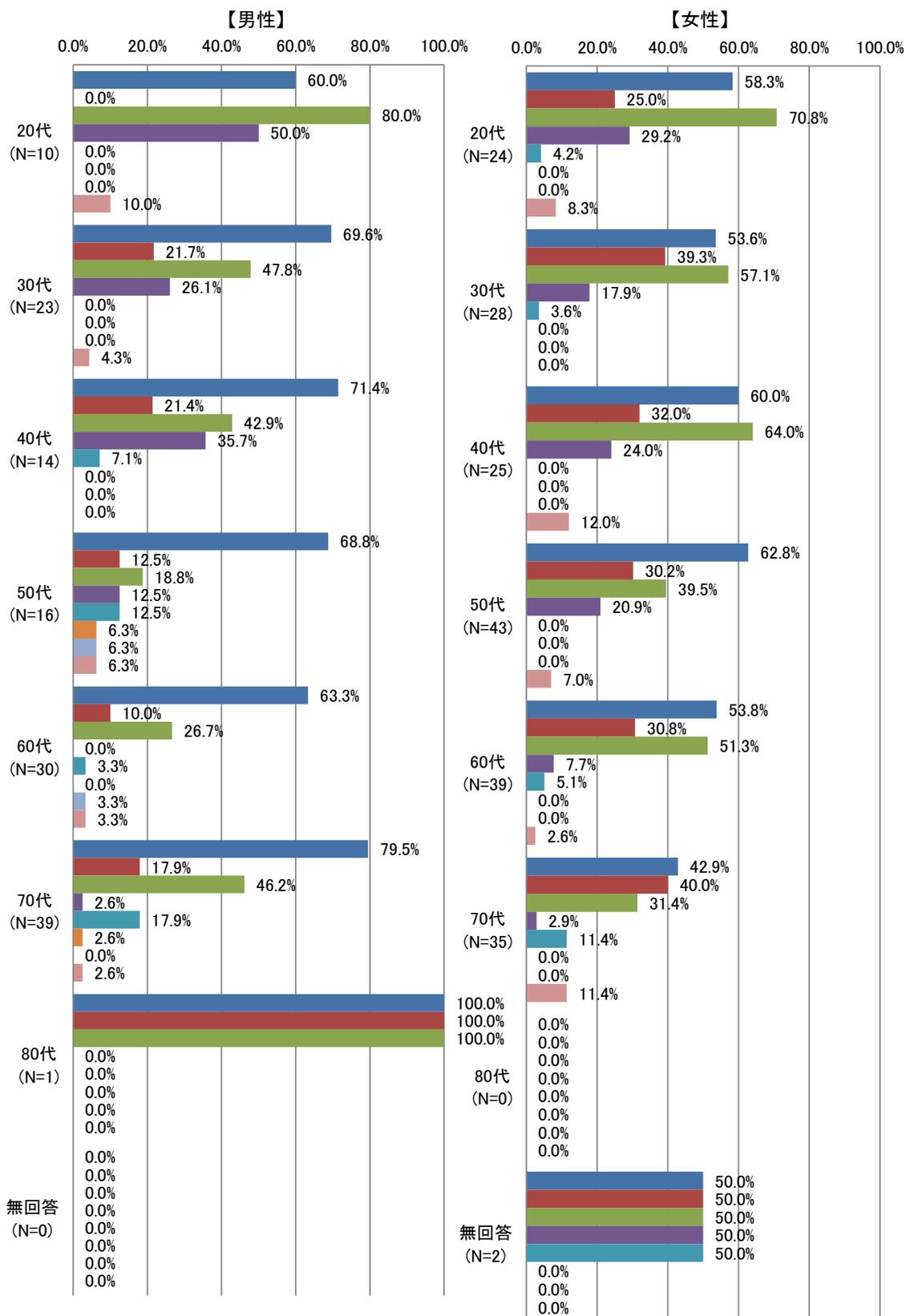
全体では、「友人」が10.6%と最も多く、次いで「同居している家族」9.1%、「別居している家族」4.3%、「職場の同僚」3.6%、「かかりつけ医」1.8%となっている。

性別・年齢別では、20～40代の男性は「同居している家族」と「職場の同僚」、20～40代の女性は「同居している家族」と「友人」の割合が高い傾向にある。50代以降は「家族」「友人」に加えて「かかりつけ医」への相談も増えている。

区分	人数	割合
回答者総数	329	—
同居している家族	30	9.1%
別居している家族	14	4.3%
友人	35	10.6%
職場の同僚	12	3.6%
かかりつけ医	6	1.8%
電話相談	0	0.0%
保健所・保健センター	0	0.0%
その他	2	0.6%



- 同居している家族
- 別居している家族
- 友人
- 職場の同僚
- かかりつけ医
- 電話相談
- 保健所・保健センター
- その他



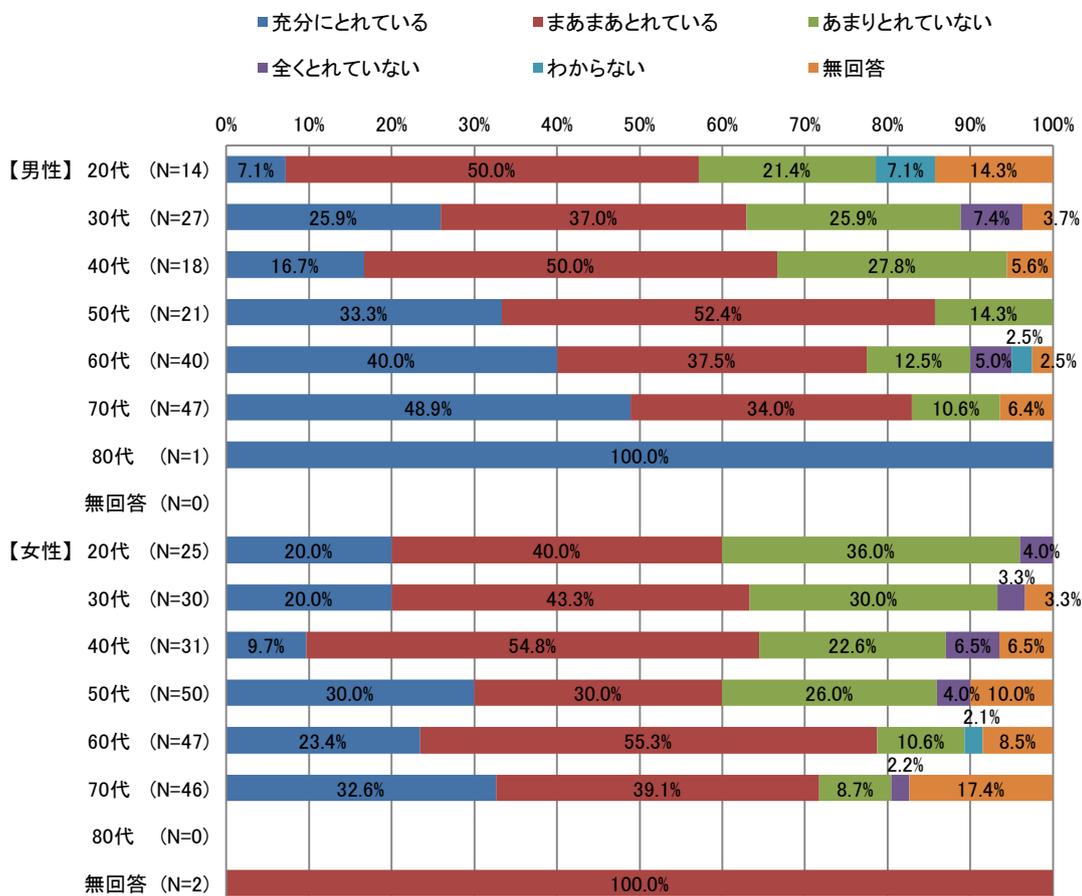
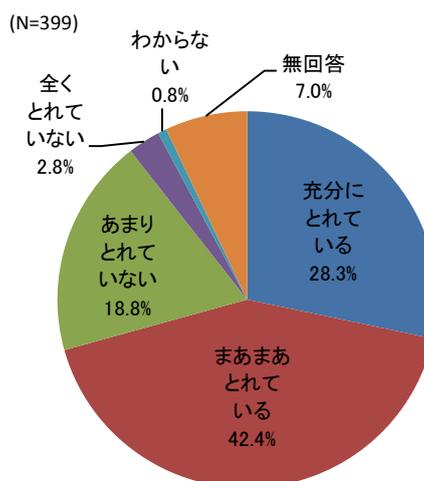
問24 あなたはいつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。

(○印は1つ)

全体では、「まあまあとれている」が42.4%と最も多く、次いで「充分にとれている」28.3%、「あまりとれていない」18.8%、「全くとれていない」2.8%となっている。

性別・年齢別では、女性の方が睡眠での休養がとれていない傾向にあり、20～40代の「あまりとれていない」「全くとれていない」の合計は3割を超えている。

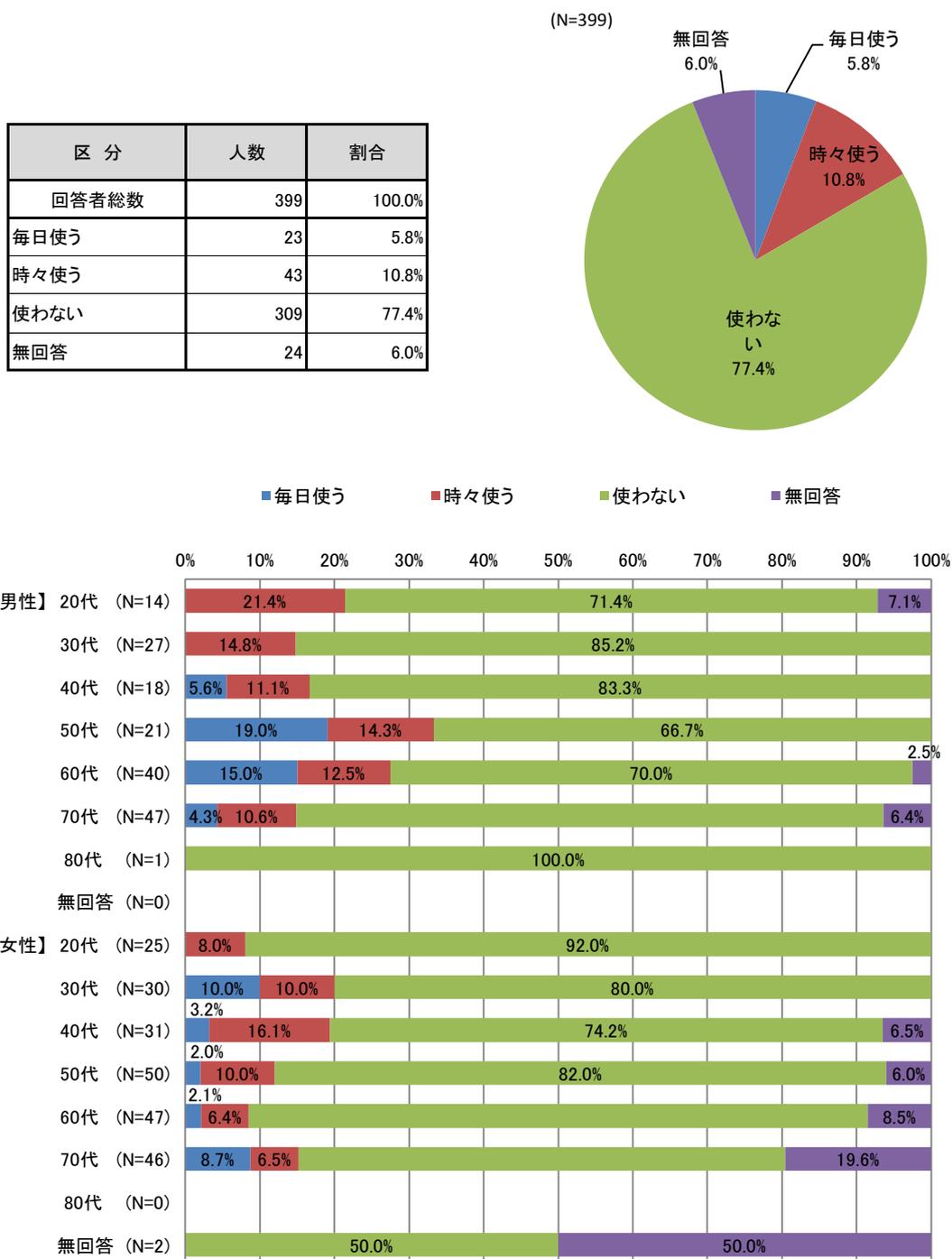
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
充分にとれている	113	28.3%
まあまあとれている	169	42.4%
あまりとれていない	75	18.8%
全くとれていない	11	2.8%
わからない	3	0.8%
無回答	28	7.0%



問25 眠れないときに薬(市販薬も含む)やアルコールなどを使うことがありますか。

全体では、「使わない」が77.4%と最も多く、次いで「時々使う」10.8%、「毎日使う」5.8%となっている。

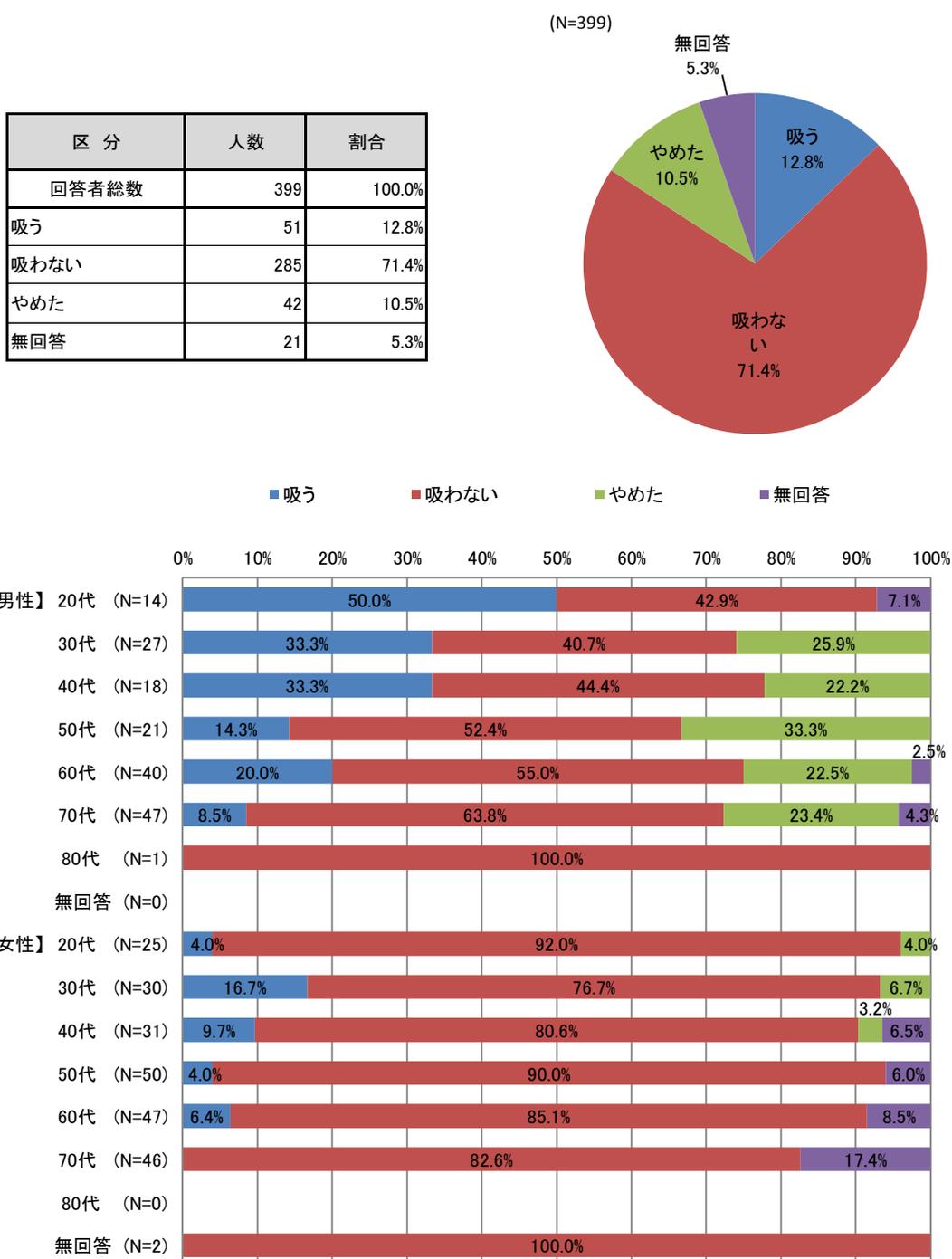
性別・年齢別では、「毎日使う」「時々使う」のどちらかが1割を超えているのは、20代～70代の男性と30～50代の女性となっている。



問26 たばこを吸いますか。

全体では、「吸わない」が71.4%と最も多く、次いで「吸う」12.8%、「やめた」10.5%となっている。

性別・年齢別では、吸う人は男性に多い傾向にあり、20～40代では3割を超えている。また、やめた人は男性が多く、30～70代で2割を超えている。

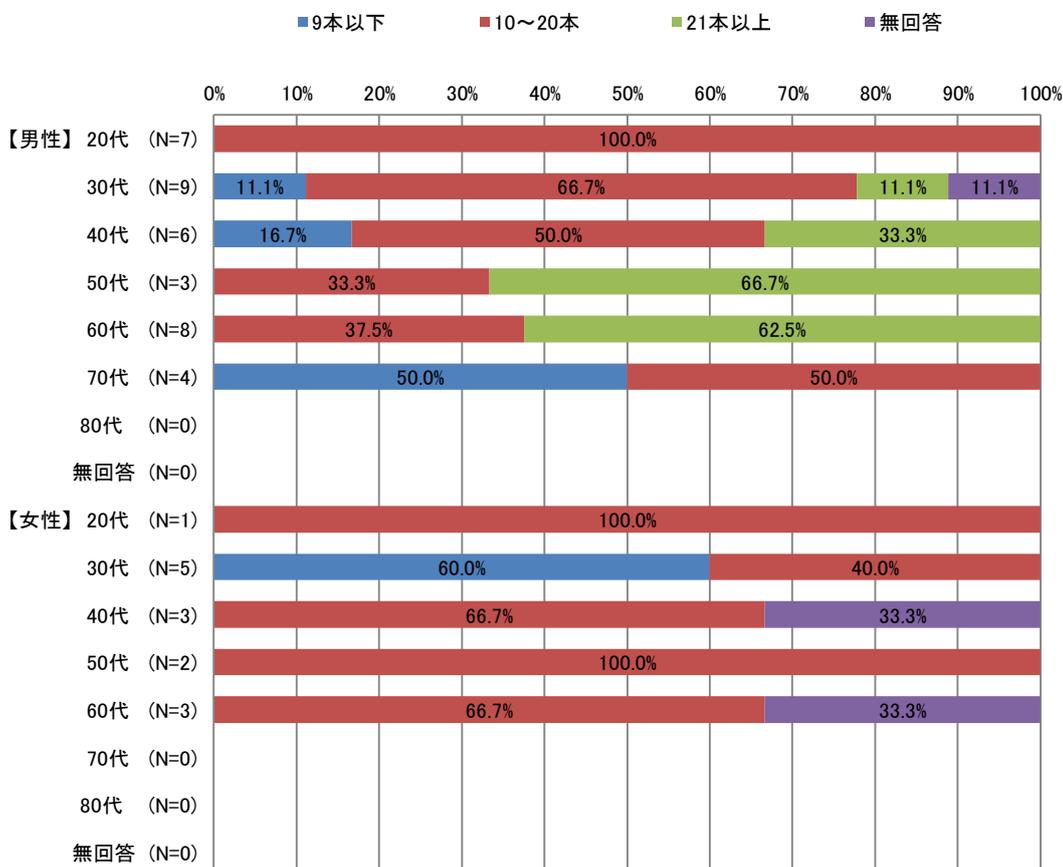
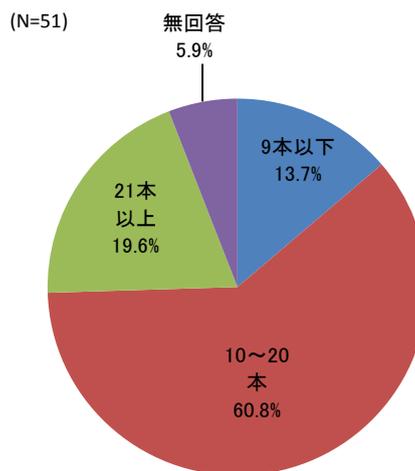


問26-1 1日何本くらい吸いますか。

全体では、「10～20本」が60.8%と最も多く、次いで「21本以上」19.6%、「9本以下」13.7%となっている。

性別・年齢別では、21本以上吸う人は男性に多い傾向があり、50代・60代では6割を超えている。女性では10～20本吸う人が多い傾向ではあるが、30代では9本以下が6割になっている。

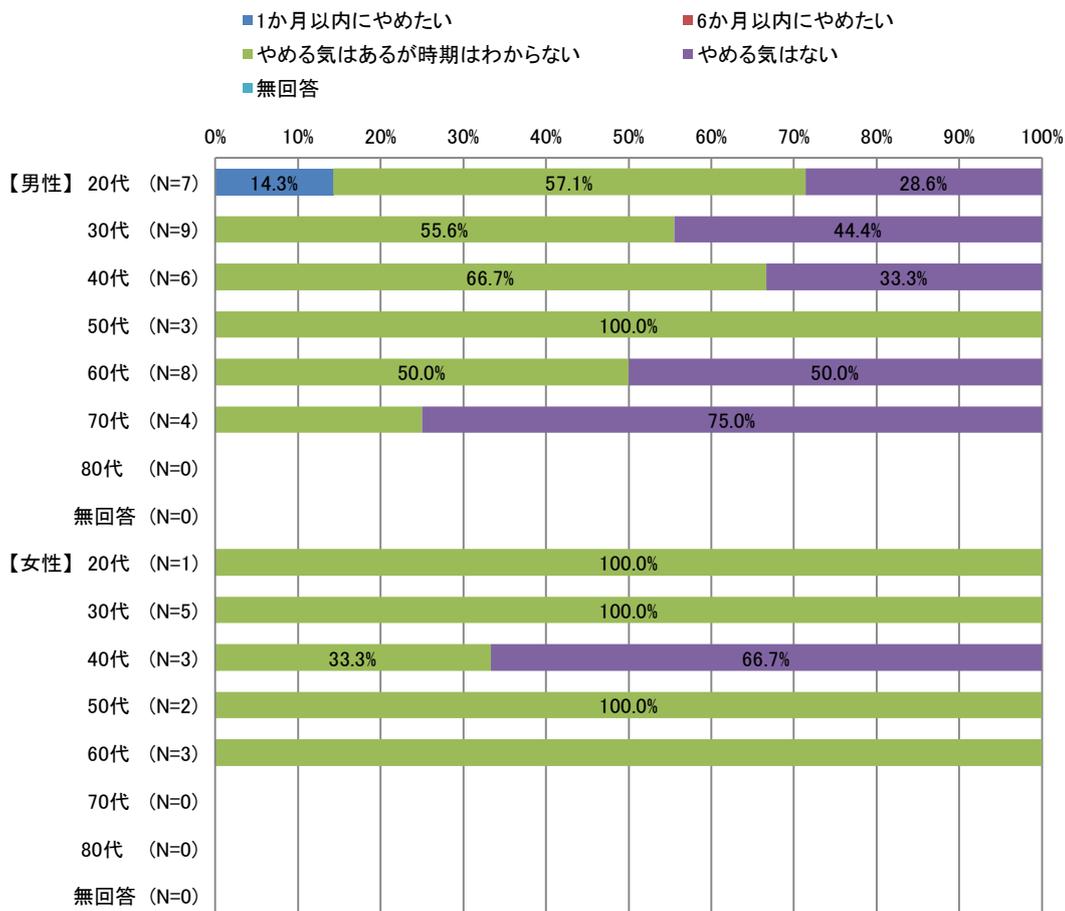
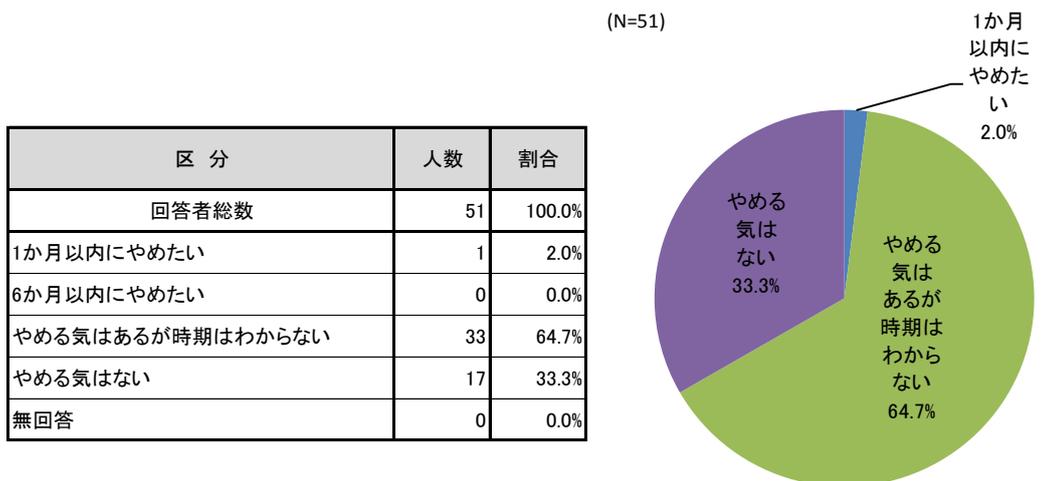
区分	人数	割合
回答者総数	51	100.0%
9本以下	7	13.7%
10～20本	31	60.8%
21本以上	10	19.6%
無回答	3	5.9%



問26-2 たばこをやめたいと思いますか。(○印は1つ)

全体では、「やめる気はあるが時期はわからない」が64.7%と最も多く、次いで「やめる気はない」33.3%、「1か月以内にやめたい」2.0%となっている。

性別・年齢別では、女性の40代はやめる気がない人が7割近くになっているが、それ以外は男女ともどの年代も、やめる気がある人が5割以上となっている。



問27 禁煙を始める時、相談できる医療機関を知っていますか。

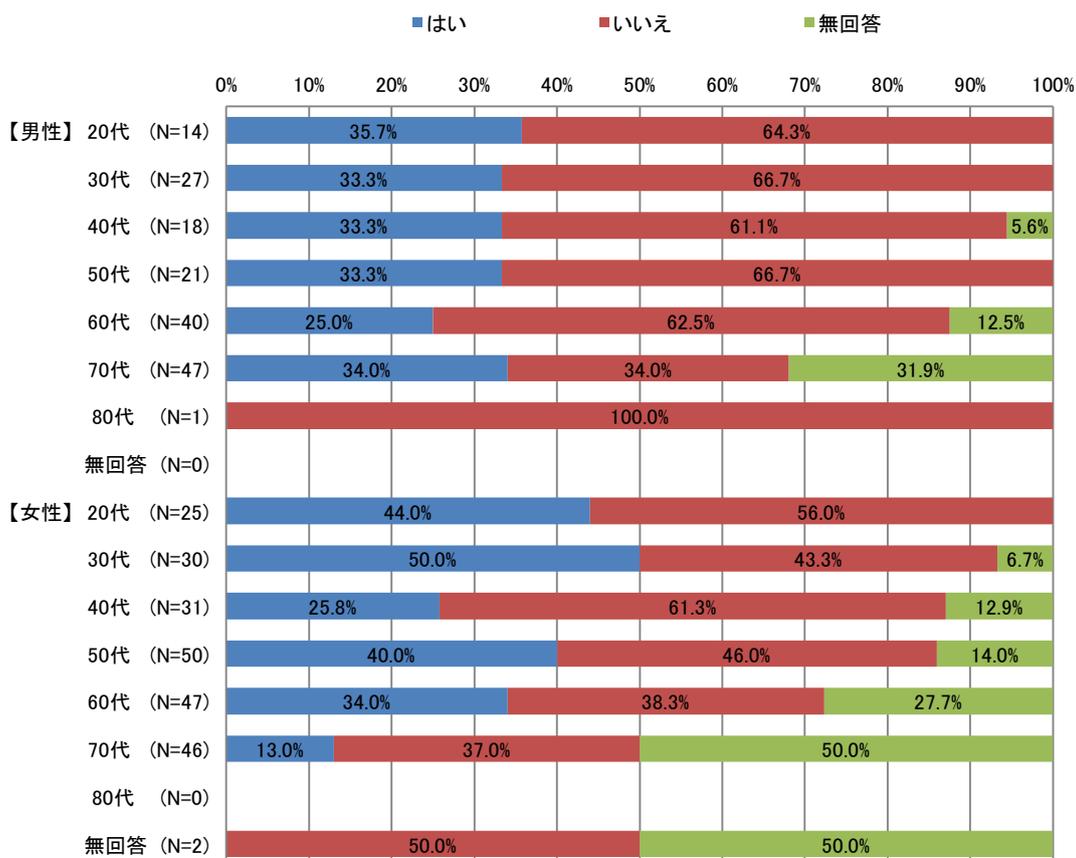
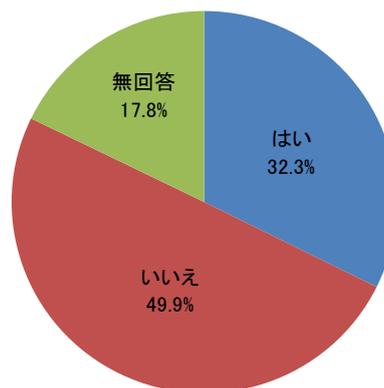
(全員お答えください)

全体では、「はい」が32.3%、「いいえ」が49.9%となっている。

性別・年齢別では、20～70代の男性は3割程度が知っており、20・30代の女性は5割近くが知っているなど、知名度の高さが伺える。

(N=399)

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	129	32.3%
いいえ	199	49.9%
無回答	71	17.8%



問28 ふだん生活している場所では、分煙（喫煙場所を別にする）をしていますか。
（それぞれ〇印を1つずつ）

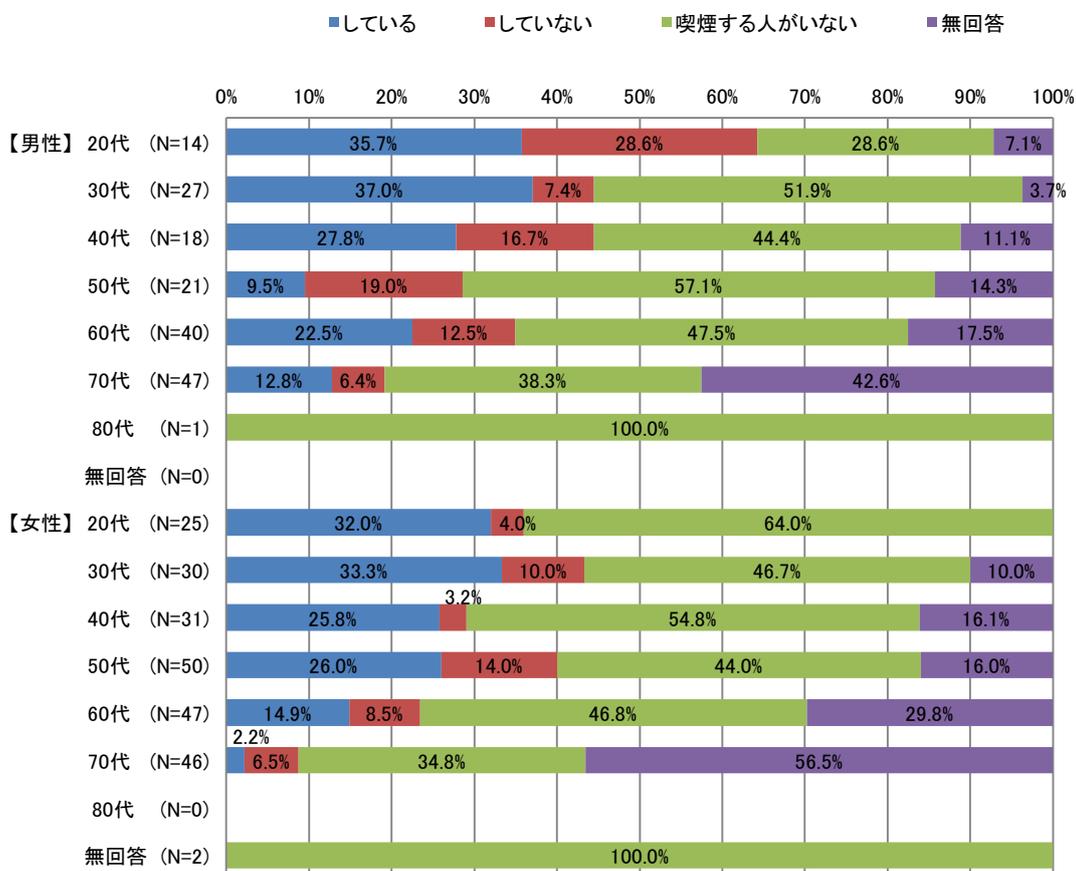
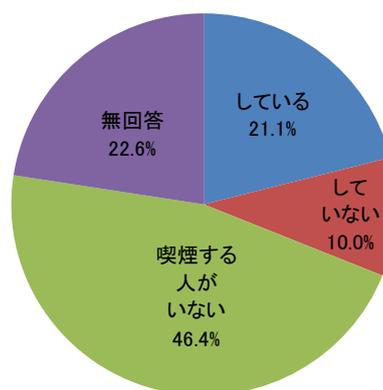
【家庭内】

全体では、「喫煙する人がいない」が46.4%と最も多く、次いで「している」が21.1%、「していない」10.0%となっている。

性別・年齢別では、20～40代の男性と20～50代の女性の3割程度が家庭内で分煙している。分煙していないのは20代の男性が多く、約3割となっている。

(N=399)

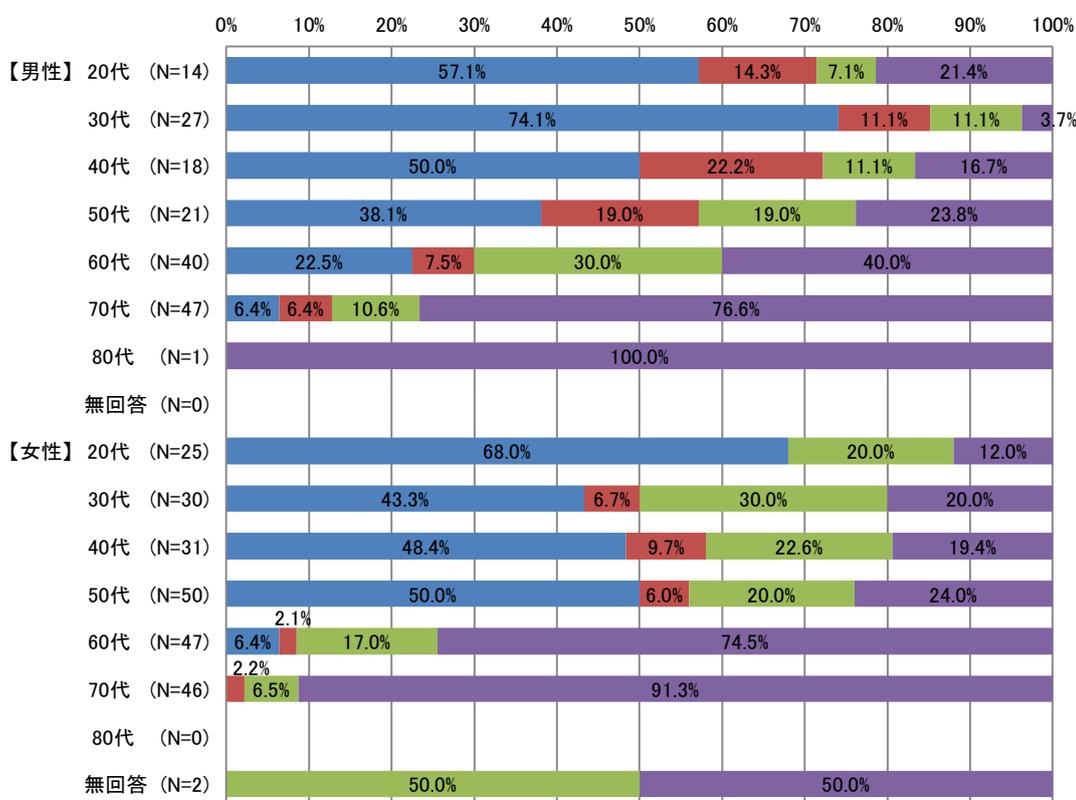
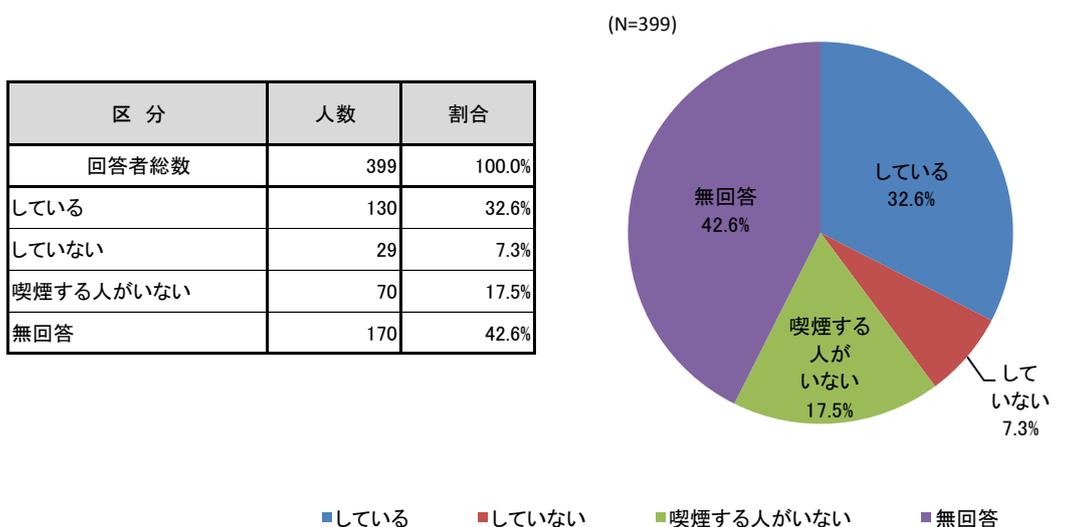
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
している	84	21.1%
していない	40	10.0%
喫煙する人がいない	185	46.4%
無回答	90	22.6%



【職場又は学校】

全体では、「している」が32.6%と最も多く、次いで「喫煙する人がいない」17.5%、「していない」7.3%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに20～50代の3～7割が分煙しており、職場や学校での分煙が定着してきていることが伺える。



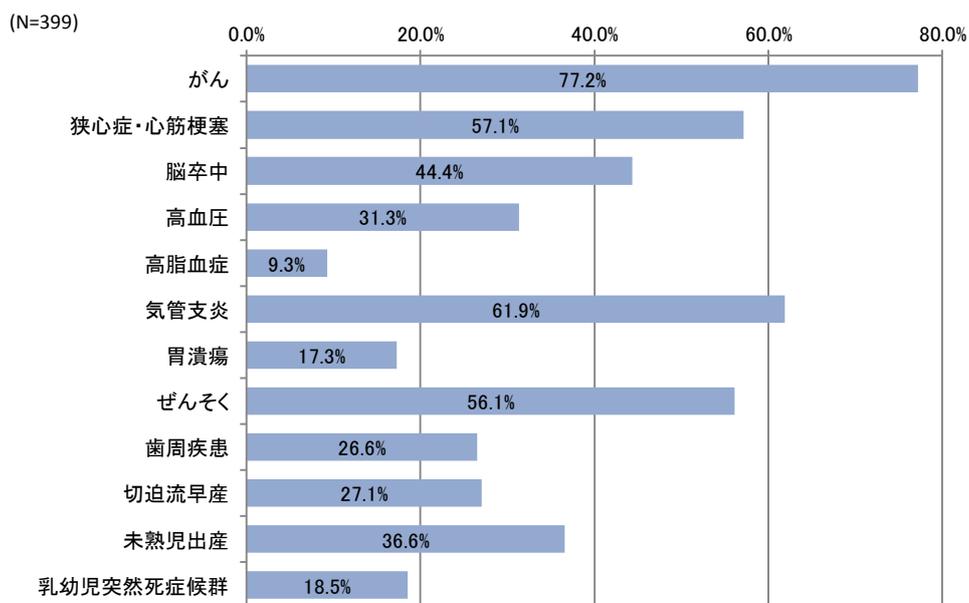
問29 たばこが影響を与える病気は次のうちどれだと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

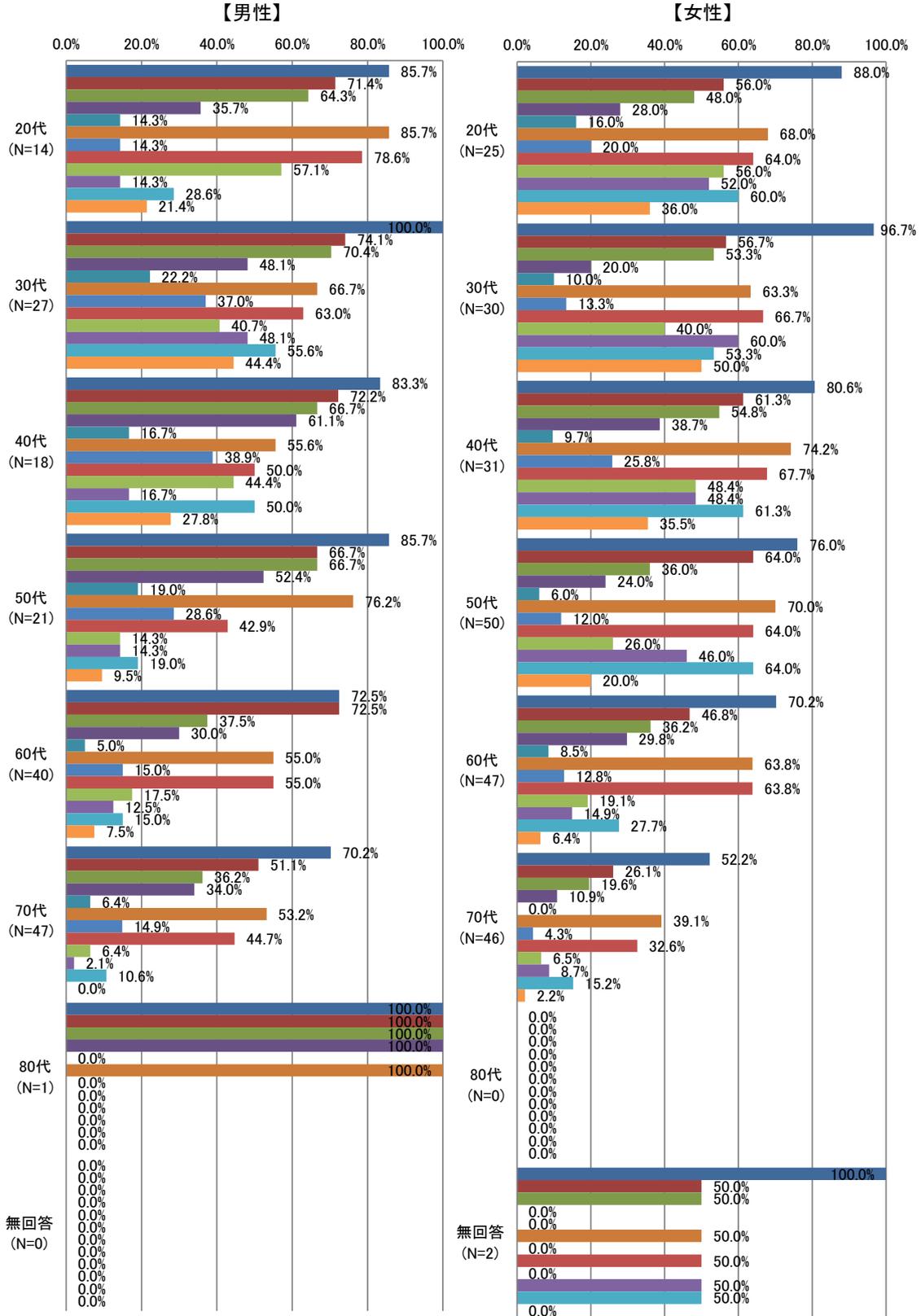
全体では、「がん」が77.2%と最も多く、次いで「気管支炎」61.9%、「狭心症・心筋梗塞」57.1%、「ぜんそく」56.1%、「脳卒中」44.4%となっている。

性別・年齢別では、特に30～50代の男性は「高血圧」、20～50代の女性は「切迫流産」「未熟児出産」「乳幼児突然死症候群」の割合も高くなっている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	—
がん	308	77.2%
狭心症・心筋梗塞	228	57.1%
脳卒中	177	44.4%
高血圧	125	31.3%
高脂血症	37	9.3%
気管支炎	247	61.9%
胃潰瘍	69	17.3%
ぜんそく	224	56.1%
歯周疾患	106	26.6%
切迫流産	108	27.1%
未熟児出産	146	36.6%
乳幼児突然死症候群	74	18.5%



- がん
- 狭心症・心筋梗塞
- 脳卒中
- 高血圧
- 高脂血症
- 気管支炎
- 胃潰瘍
- ぜんそく
- 歯周疾患
- 切迫流産
- 未熟児出産
- 乳幼児突然死症候群



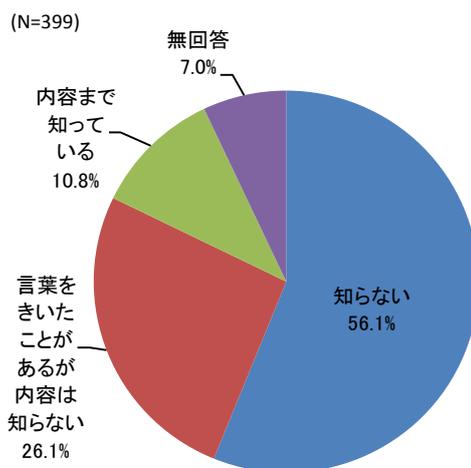
問30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とCKD（慢性腎臓病）を知っていますか。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

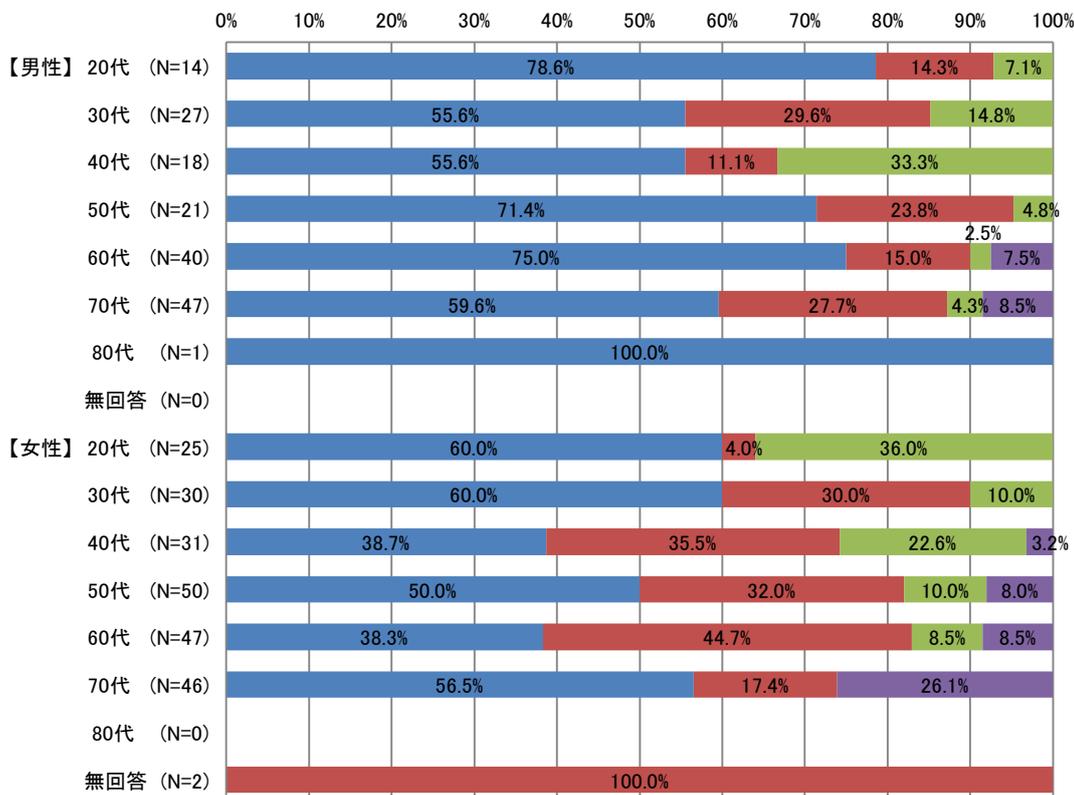
全体では、「知らない」が 56.1%と最も多く、次いで「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」26.1%、「内容まで知っている」10.8%となっている。

性別・年齢別では、40代の男性と20代の女性の知名度は3割を超えているが、男女ともにどの年代も「知らない」「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」の合計が6割以上となっており、まだ知名度が高いとは言えない状況である。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
知らない	224	56.1%
言葉をきいたことがあるが内容は知らない	104	26.1%
内容まで知っている	43	10.8%
無回答	28	7.0%



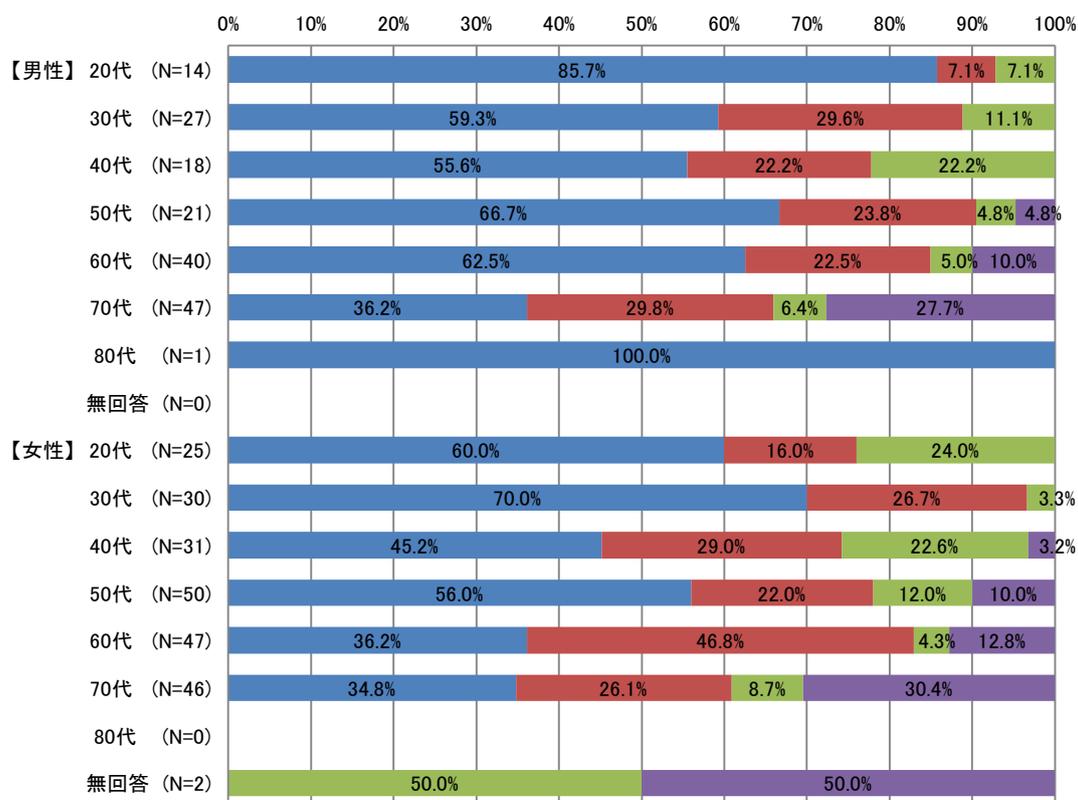
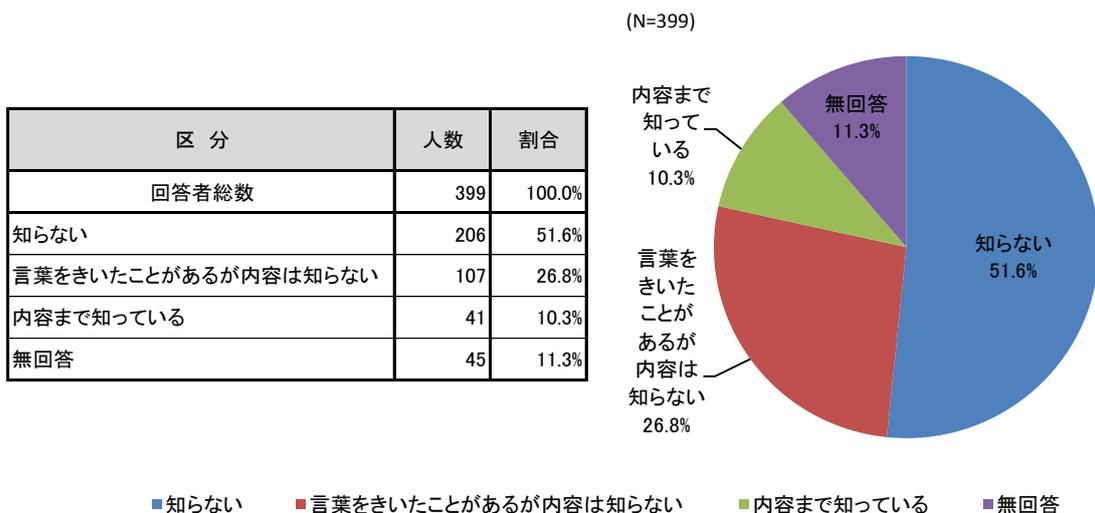
■知らない ■言葉をきいたことがあるが内容は知らない ■内容まで知っている ■無回答



【CKD（慢性腎臓病）】

全体では、「知らない」が 51.6%と最も多く、次いで「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」26.8%、「内容まで知っている」10.3%となっている。

性別・年齢別では、40代の男性と20代・40代の女性の知名度は2割を超えているが、男女ともにどの年代も「知らない」「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」の合計が6割以上となっており、まだ知名度が高いとは言えない状況である。

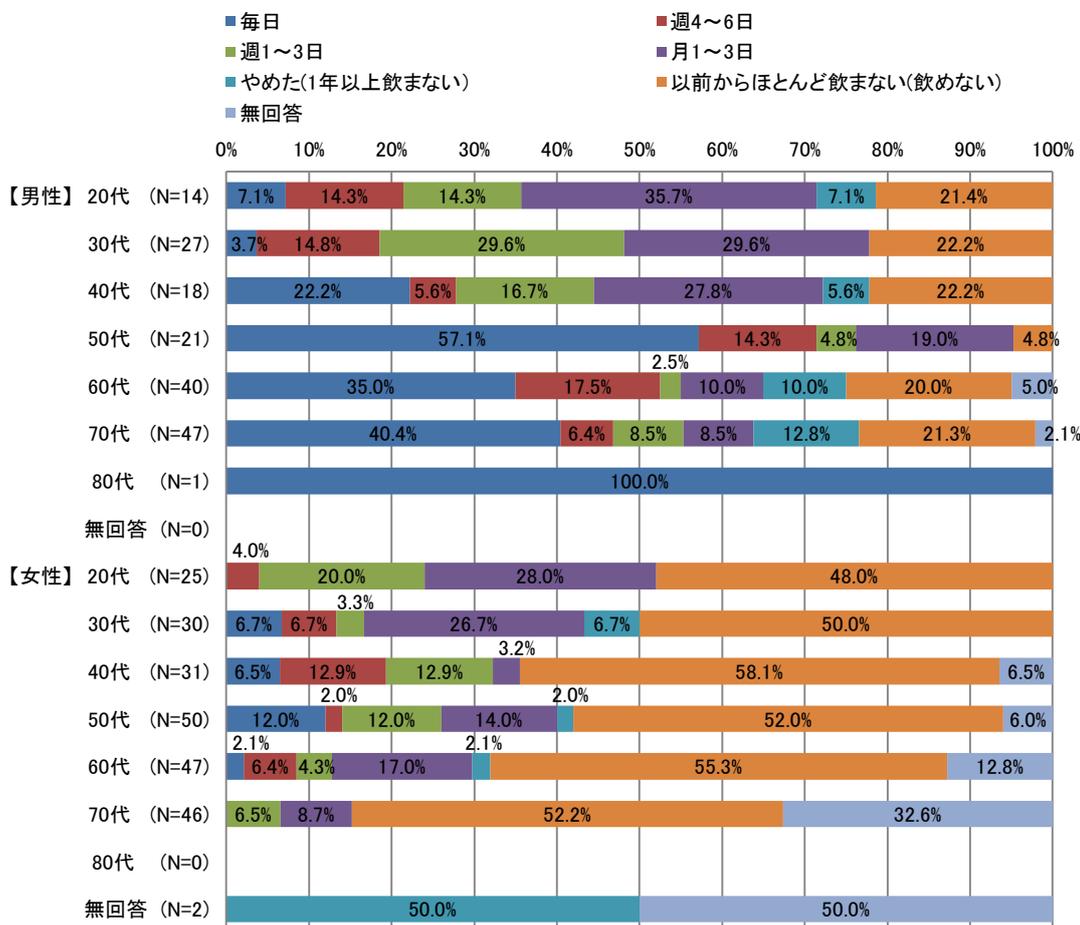
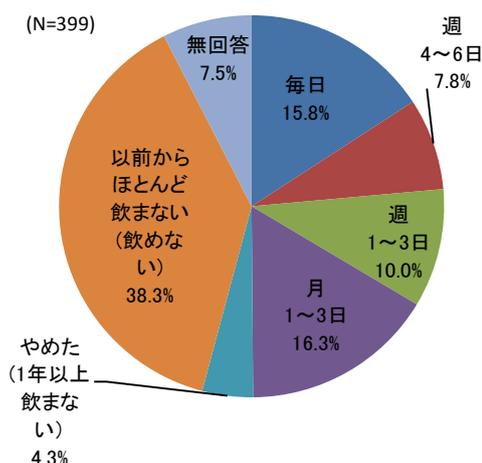


問31 アルコール類を飲みますか。一番あてはまるものに○をつけてください。

全体では、「以前からほとんど飲まない（飲めない）」が38.3%と最も多く、次いで「月1～3日」16.3%、「毎日」15.8%、「週1～3日」10.0%となっている。

性別・年齢別では、50代男性の約6割、60代・70代の男性の約4割が「毎日飲む」、20～40代の男性も約2割が「週4日以上飲む」となっている。女性はこの年代も「やめた（1年以上飲まない）」と「以前からほとんど飲まない（飲めない）」の合計が5割を超えている。

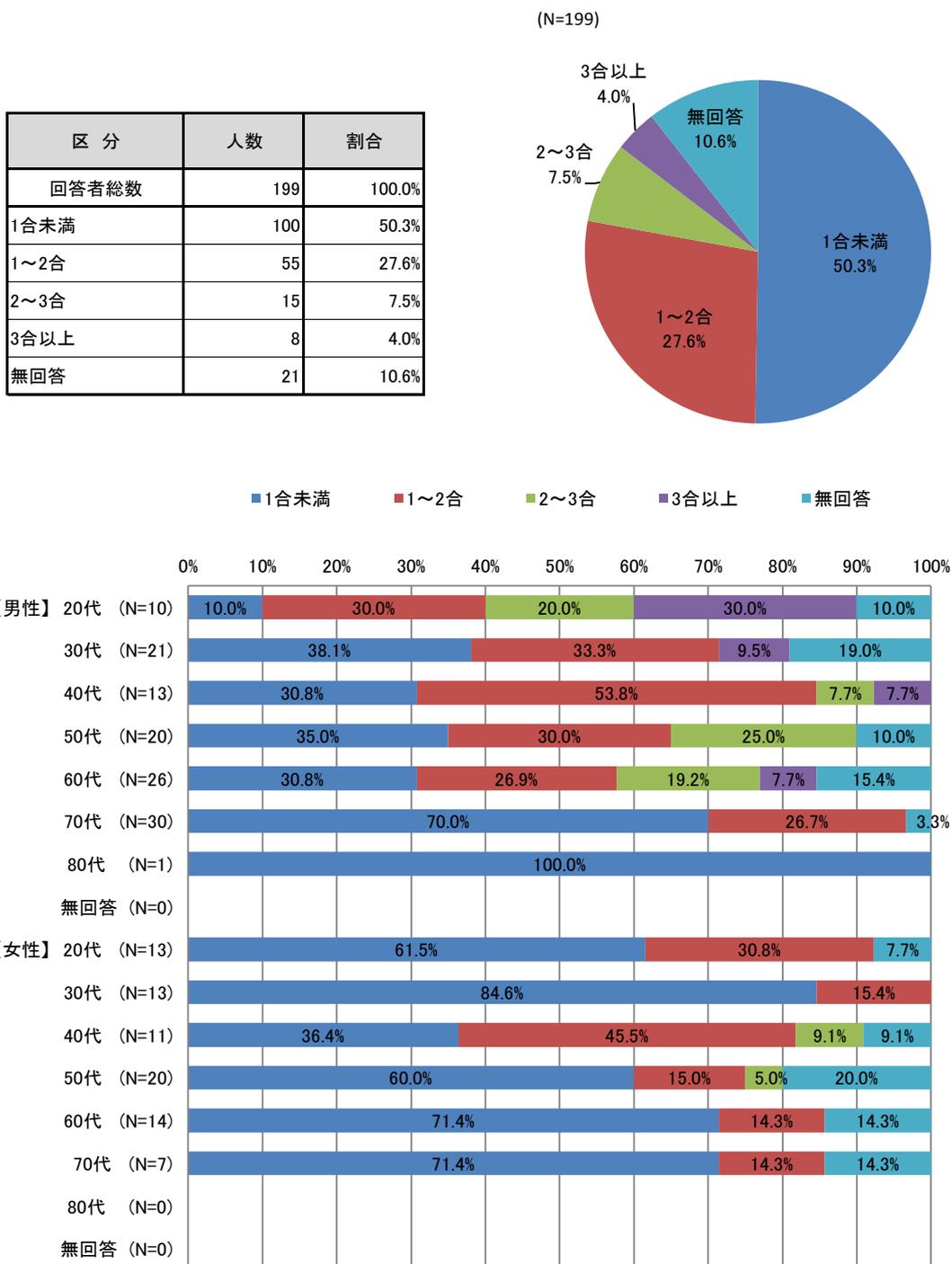
区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
毎日	63	15.8%
週4～6日	31	7.8%
週1～3日	40	10.0%
月1～3日	65	16.3%
やめた(1年以上飲まない)	17	4.3%
以前からほとんど飲まない(飲めない)	153	38.3%
無回答	30	7.5%



問31-1 1回にどのくらいの量を飲みますか。

全体では、「1合未満」が50.3%と最も多く、次いで「1～2合」27.6%、「2～3合」7.5%、「3合以上」4.0%となっている。

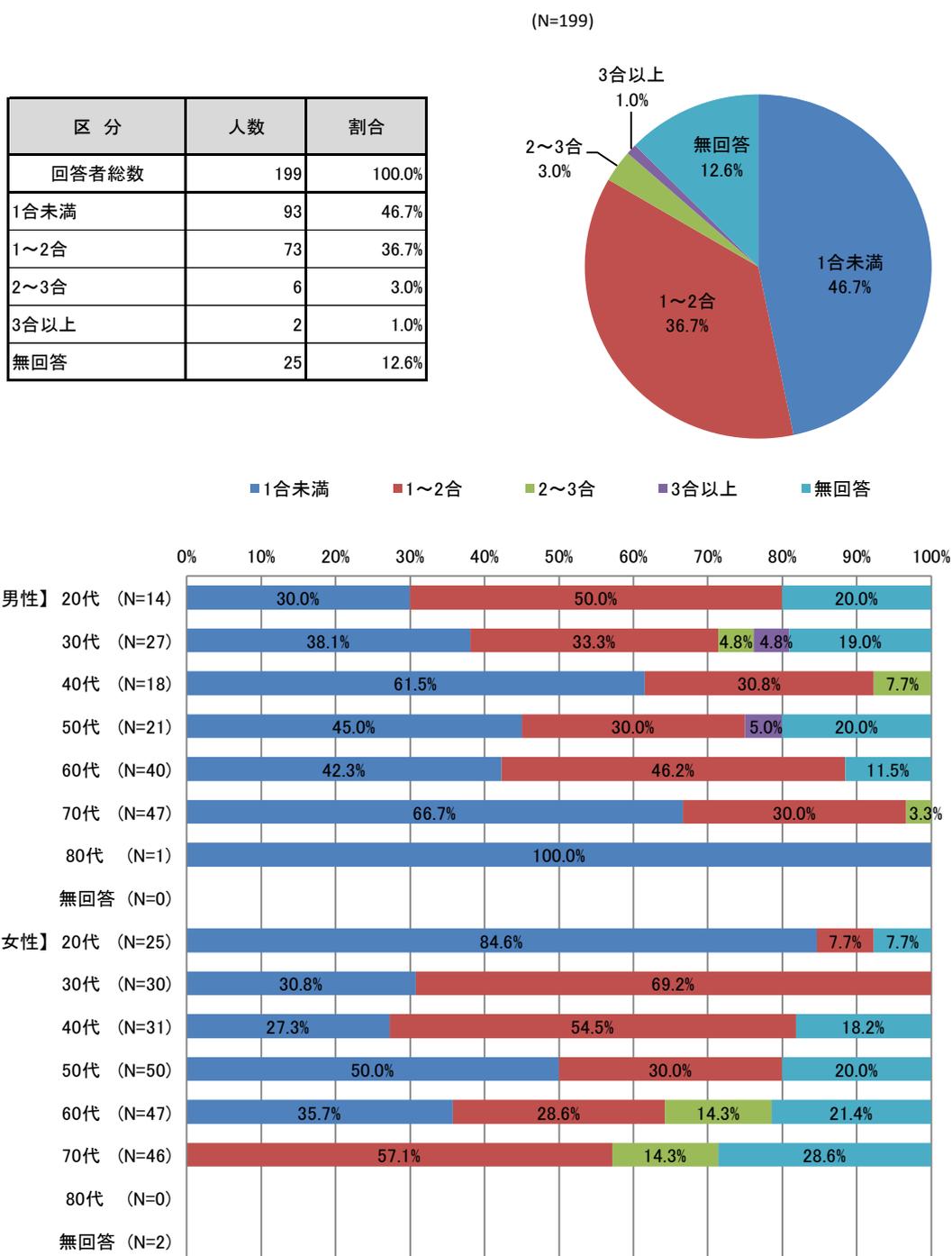
性別・年齢別による大きな特色はみられず、1回に飲む量にはばらつきがある。



問31-2 適度な飲酒といわれるのは1日あたりどのくらいの量のことだと思いますか。

全体では、「1合未満」が46.7%と最も多く、次いで「1～2合」36.7%、「2～3合」3.0%、「3合以上」1.0%となっている。

性別・年齢別による大きな特色はみられず、適度な飲酒と思う量にはばらつきがある。



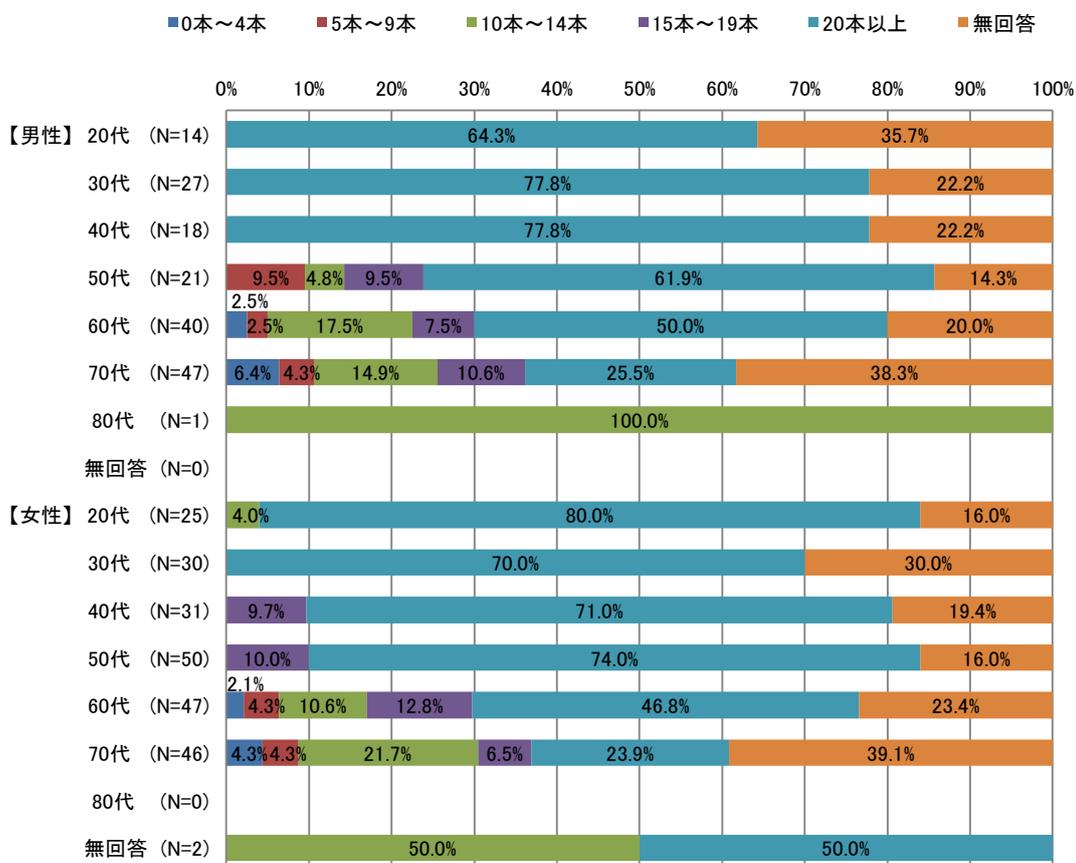
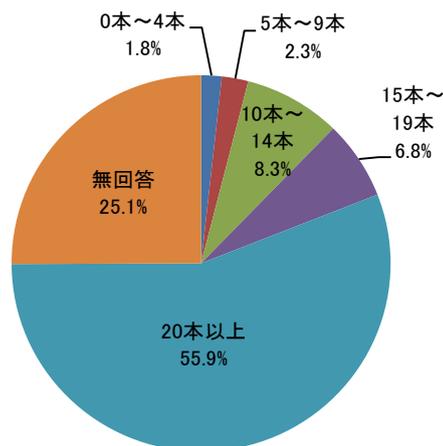
問32 ご自分の歯は何本ありますか。(入れ歯は含みませんが、差し歯は含みます。)

全体では、「20本以上」が55.9%と最も多く、次いで「10～14本」8.3%、「15～19本」6.8%、「5～9本」2.3%、「0～4本」1.8%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに20～50代は「20本以上」が6割を超えているが、60代は約5割、70代は約2割と減っている。

(N=399)

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
0本～4本	7	1.8%
5本～9本	9	2.3%
10本～14本	33	8.3%
15本～19本	27	6.8%
20本以上	223	55.9%
無回答	100	25.1%

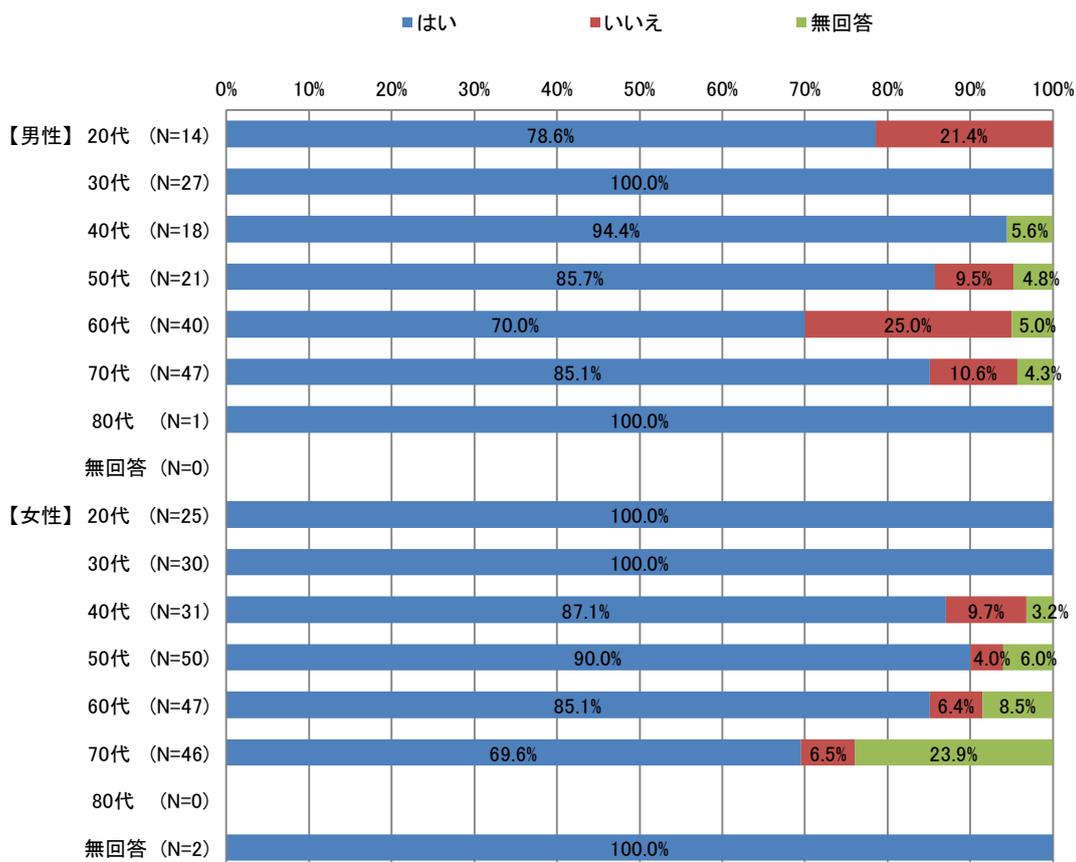
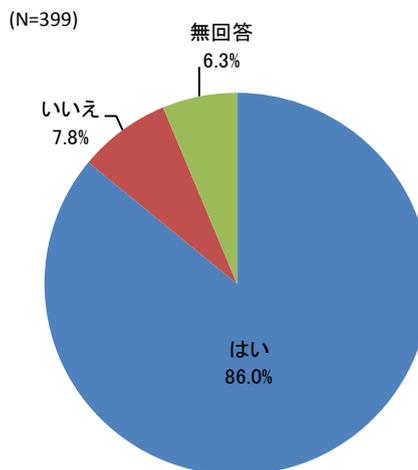


問33 何でも噛んで食べることができますか。

全体では、「はい」が86.0%、「いいえ」が7.8%となっている。

性別・年齢別では、20代・60代の男性の約2割は「噛めない」となっている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	343	86.0%
いいえ	31	7.8%
無回答	25	6.3%



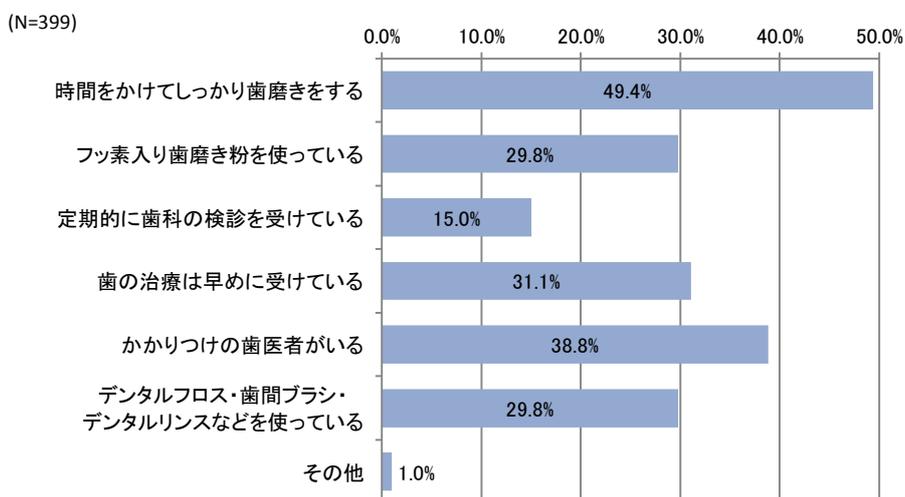
問34 歯の健康管理として、どのようなことを行っていますか。

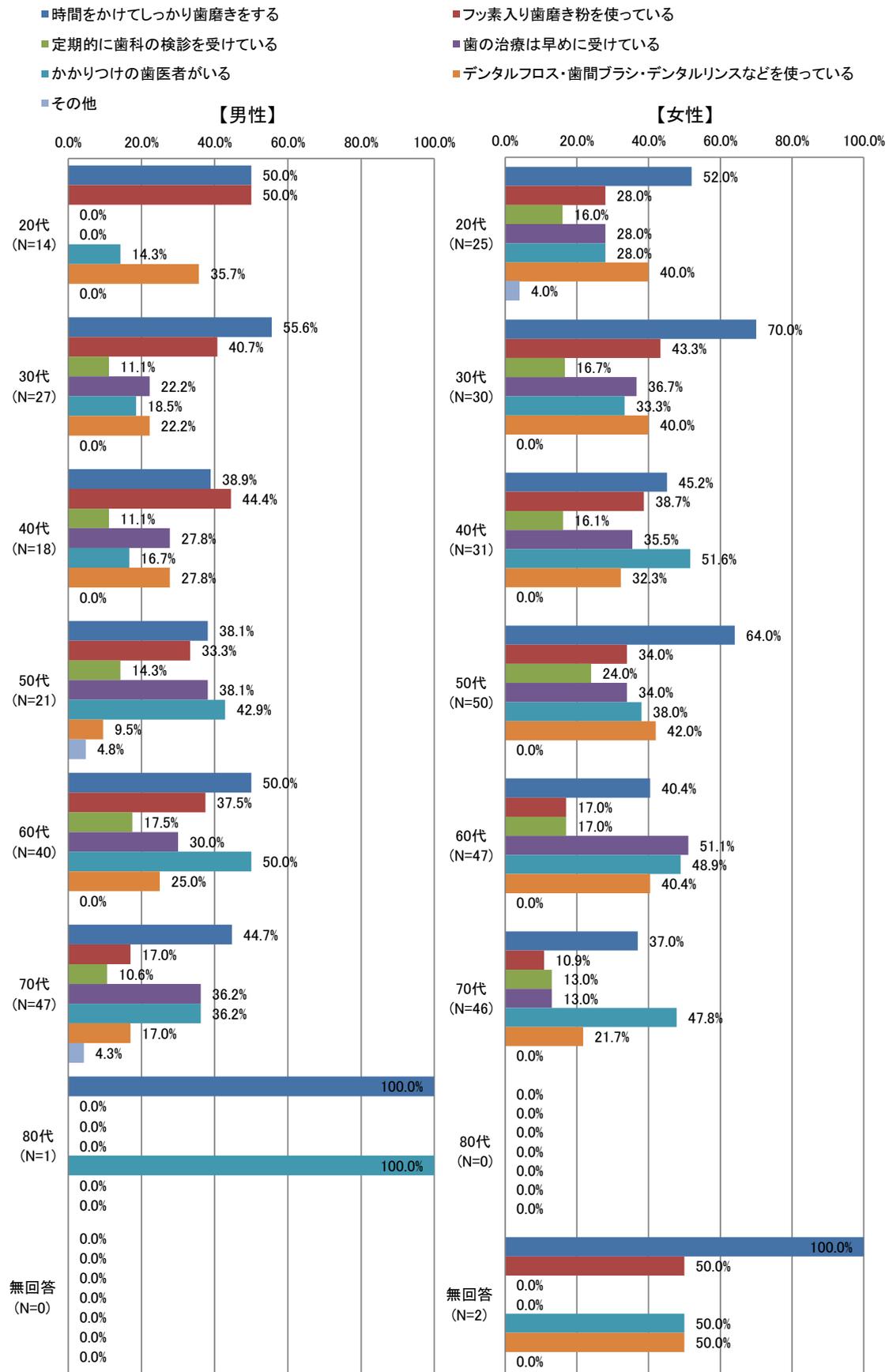
あてはまるものを全て選んでください。(○印はいくつでも)

全体では、「時間をかけてしっかり歯磨きをする」が49.4%と最も多く、次いで「かかりつけの歯医者がある」38.8%、「歯の治療は早めに受けている」31.1%、「フッ素入り歯磨き粉を使っている」「デンタルフロス・歯間ブラシ・デンタルリンスなどを使っている」29.8%となっている。

性別・年齢別では、男性は50代以上、女性は40代以上になると「かかりつけの歯医者がある」の割合が高くなっている。

区 分	人数	割合
回答者総数	399	—
時間をかけてしっかり歯磨きをする	197	49.4%
フッ素入り歯磨き粉を使っている	119	29.8%
定期的に歯科の検診を受けている	60	15.0%
歯の治療は早めに受けている	124	31.1%
かかりつけの歯医者がある	155	38.8%
デンタルフロス・歯間ブラシ・ デンタルリンスなどを使っている	119	29.8%
その他	4	1.0%



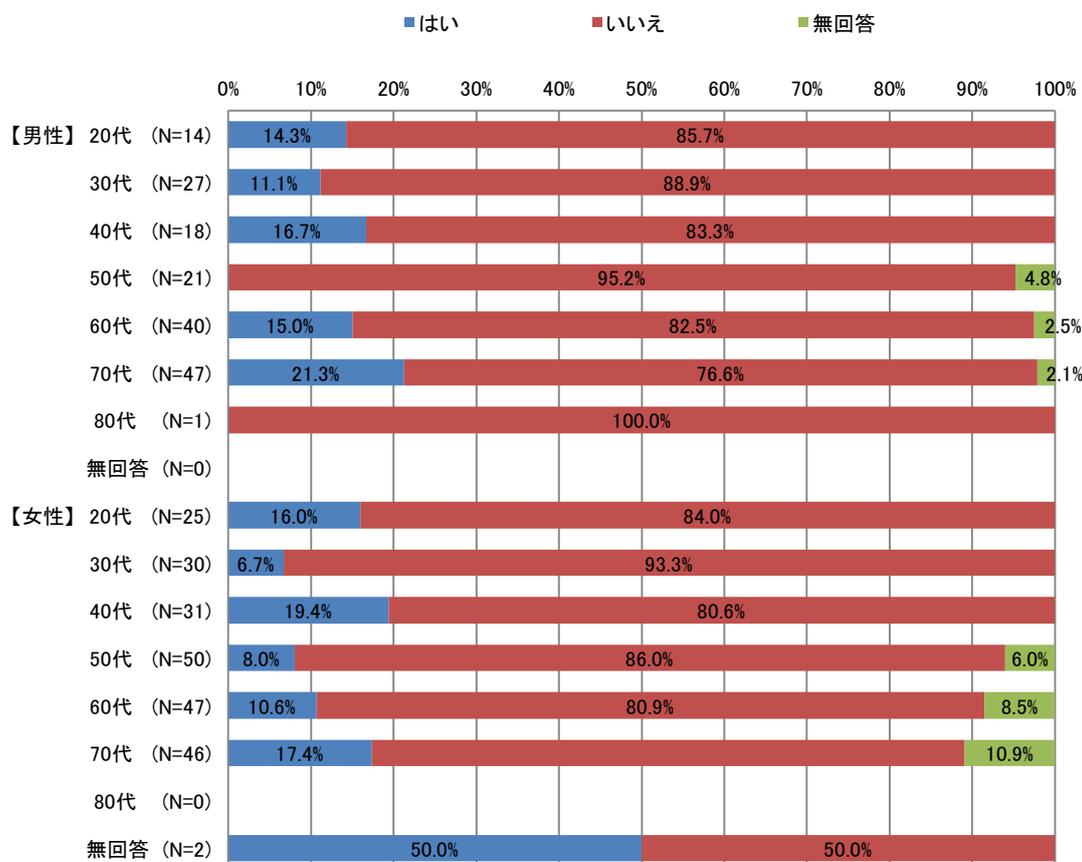
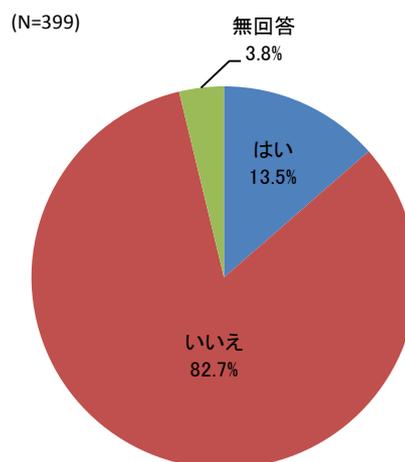


問35 過去1年間に、保健センターや職場で、健康や栄養についての教室や相談に参加したことがありますか。

全体では、「はい」が13.5%、「いいえ」が82.7%となっている。

性別・年齢別では、70代の男性の21.3%を除くと、男女ともにどの年代も参加者は2割を下回っている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	54	13.5%
いいえ	330	82.7%
無回答	15	3.8%



問36 健康づくりのために必要と思う事業や施設は何ですか。

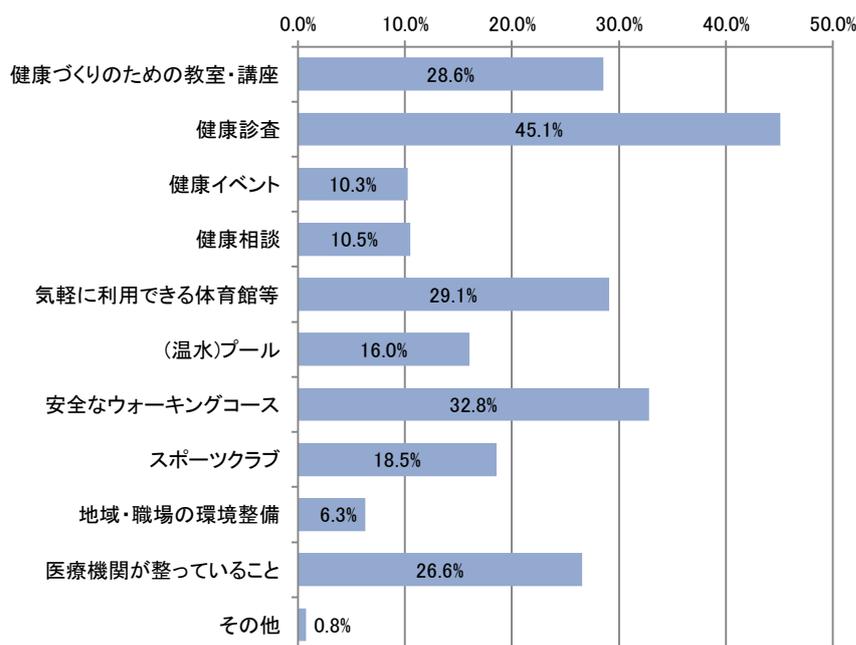
あてはまるものを選んでください。(3つまで)

全体では、「健康診査」が45.1%と最も多く、次いで「安全なウォーキングコース」32.8%、「気軽に利用できる体育館等」29.1%、「健康づくりのための教室・講座」28.6%となっている。

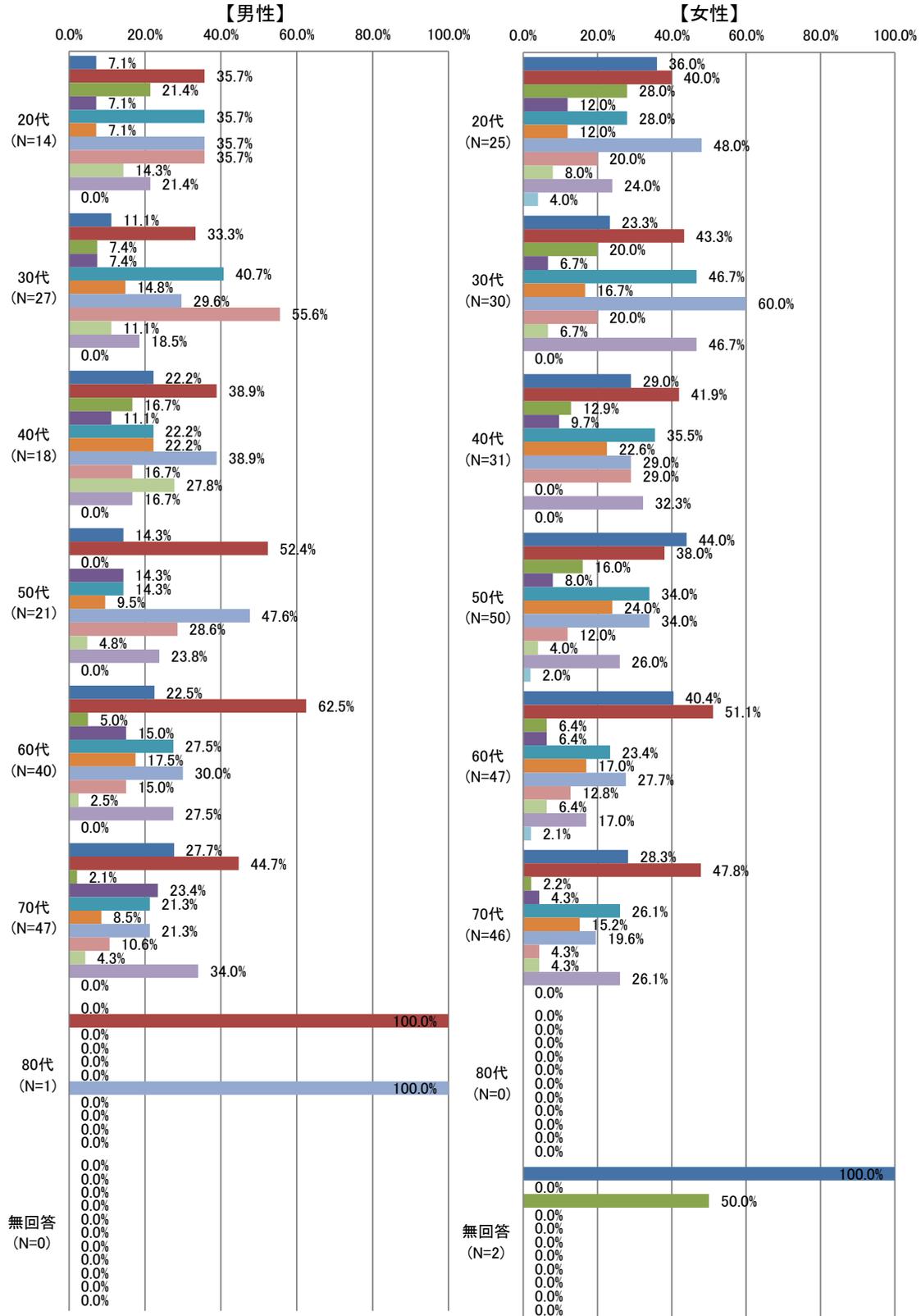
性別・年齢別では、男女ともに年代が上がるにつれて「健康診査」が必要だと思う人の割合が増えている傾向にある。20・30代の男性は「スポーツクラブ」、20・30代の女性は「安全なウォーキングコース」を求めている人が多い。

区分	人数	割合
回答者総数	399	—
健康づくりのための教室・講座	114	28.6%
健康診査	180	45.1%
健康イベント	41	10.3%
健康相談	42	10.5%
気軽に利用できる体育館等	116	29.1%
(温水)プール	64	16.0%
安全なウォーキングコース	131	32.8%
スポーツクラブ	74	18.5%
地域・職場の環境整備	25	6.3%
医療機関が整っていること	106	26.6%
その他	3	0.8%

(N=399)



- 健康づくりのための教室・講座
- 健康相談
- 安全なウォーキングコース
- 医療機関が整っていること
- 健康診査
- 気軽に利用できる体育館等
- スポーツクラブ
- その他
- 健康イベント
- (温水)プール
- 地域・職場の環境整備



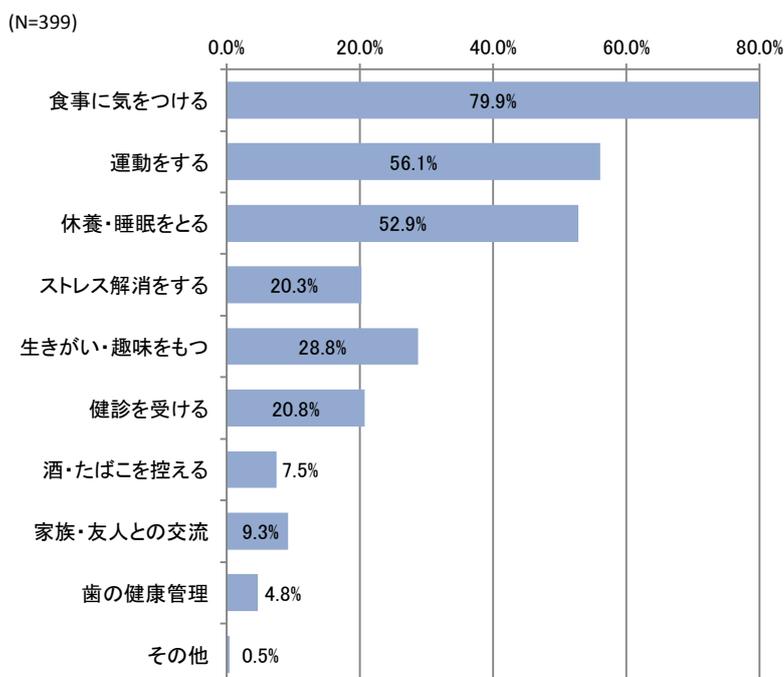
問37 健康で生活していくために大切だと思うことは何ですか。

あてはまるものを選んでください。(3つまで)

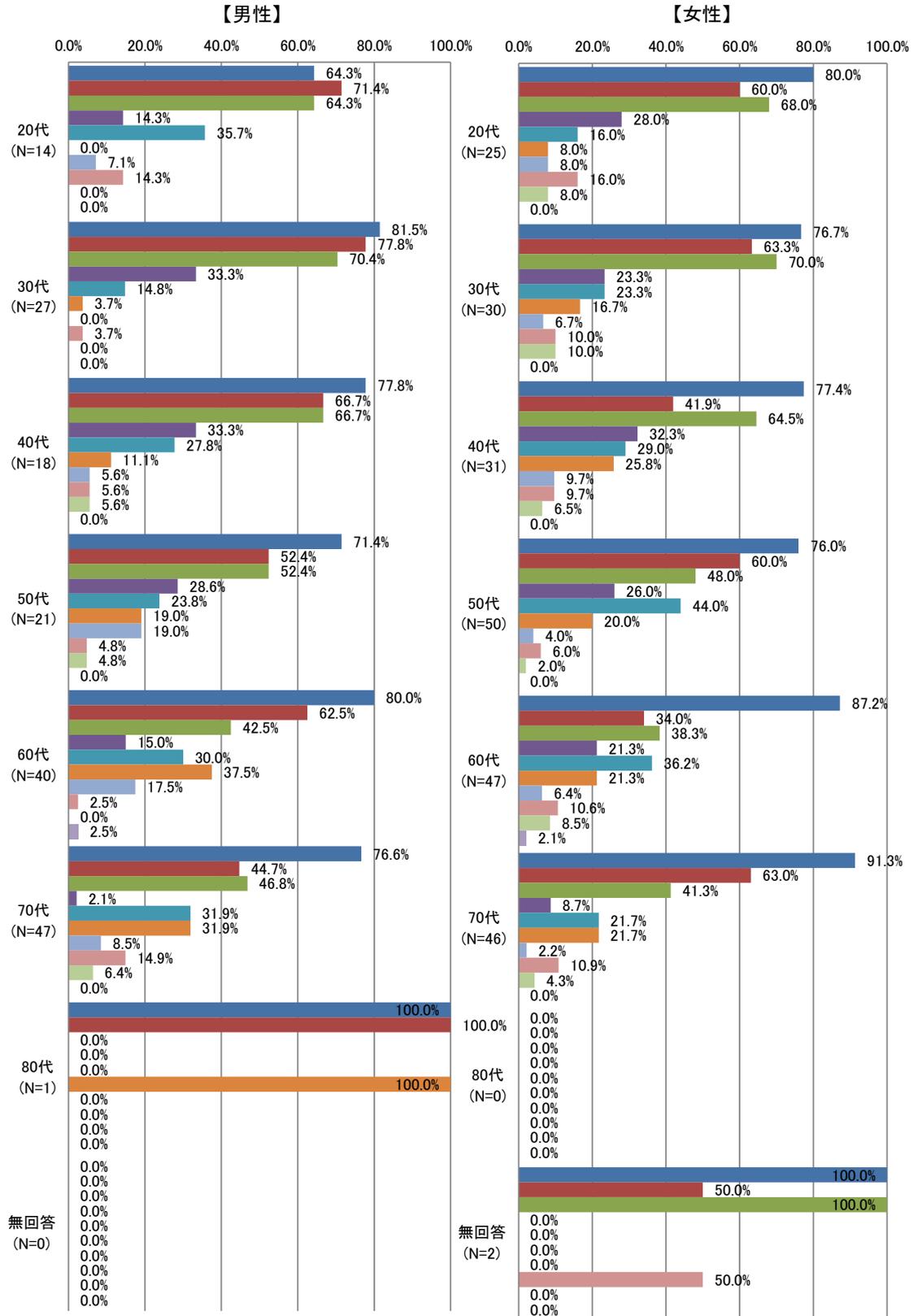
全体では、「食事に気をつける」が79.9%と最も多く、次いで「運動をする」56.1%、「休養・睡眠をとる」52.9%、「生きがい・趣味をもつ」28.8%となっている。

性別・年齢別では、男性は60代・70代になると「生きがい・趣味をもつ」「健診を受ける」の割合が高くなっている。女性は40～60代で「生きがい・趣味をもつ」の割合が高くなっている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	—
食事に気をつける	319	79.9%
運動をする	224	56.1%
休養・睡眠をとる	211	52.9%
ストレス解消をする	81	20.3%
生きがい・趣味をもつ	115	28.8%
健診を受ける	83	20.8%
酒・たばこを控える	30	7.5%
家族・友人との交流	37	9.3%
歯の健康管理	19	4.8%
その他	2	0.5%



- 食事に気をつける ■ 運動をする ■ 休養・睡眠をとる ■ ストレス解消をする
- 生きがい・趣味をもつ ■ 健診を受ける ■ 酒・たばこを控える ■ 家族・友人との交流
- 歯の健康管理 ■ その他



問38 過去1年間に健診（検診）を受けましたか。

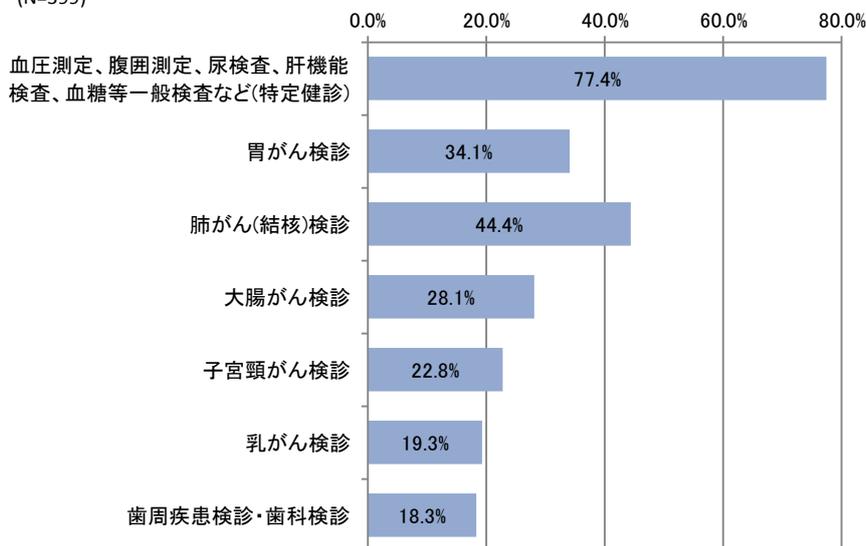
市の健診や職場健診、病院等で受診したものを全て選んでください。

全体では、血圧測定、腹囲測定、尿検査、肝機能検査、血糖等一般検査など（特定健診）が77.4%と最も多く、次いで「肺がん（結核）検診」44.4%、「胃がん検診」34.1%、「大腸がん検診」28.1%となっている。

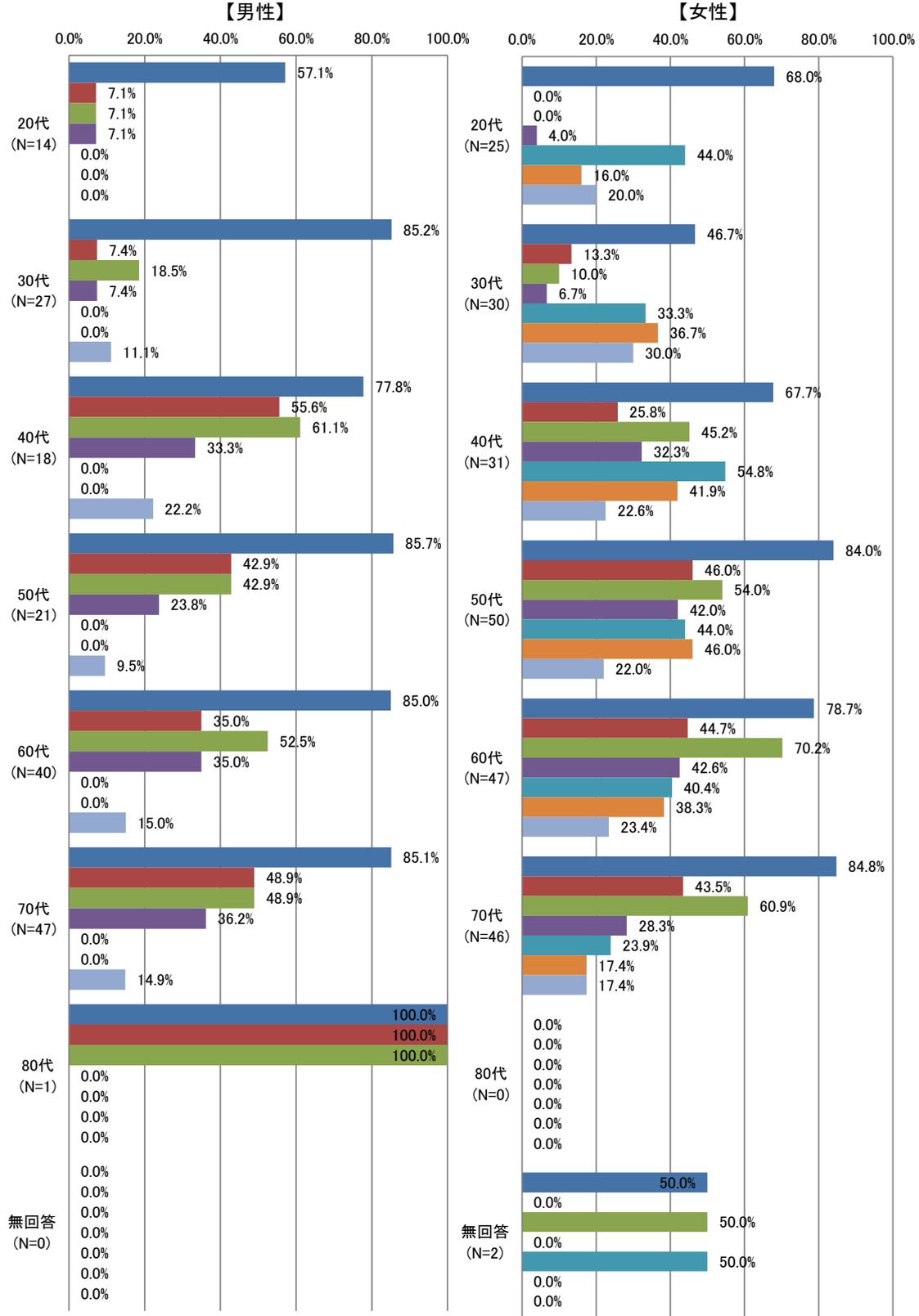
性別・年齢別では、男性は40代からがん検診の受診が多くなっている傾向にある。女性は子宮がん検診は20～60代、乳がん検診は30～60代の受診が3割を超えている。

区分	人数	割合
回答者総数	399	—
血圧測定、腹囲測定、尿検査、肝機能検査、血糖等一般検査など(特定健診)	309	77.4%
胃がん検診	136	34.1%
肺がん(結核)検診	177	44.4%
大腸がん検診	112	28.1%
子宮頸がん検診	91	22.8%
乳がん検診	77	19.3%
歯周疾患検診・歯科検診	73	18.3%

(N=399)



- 血圧測定、腹囲測定、尿検査、肝機能検査、血糖等一般検査など(特定健診)
- 胃がん検診
- 肺がん(結核)検診
- 大腸がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 歯周疾患検診・歯科検診

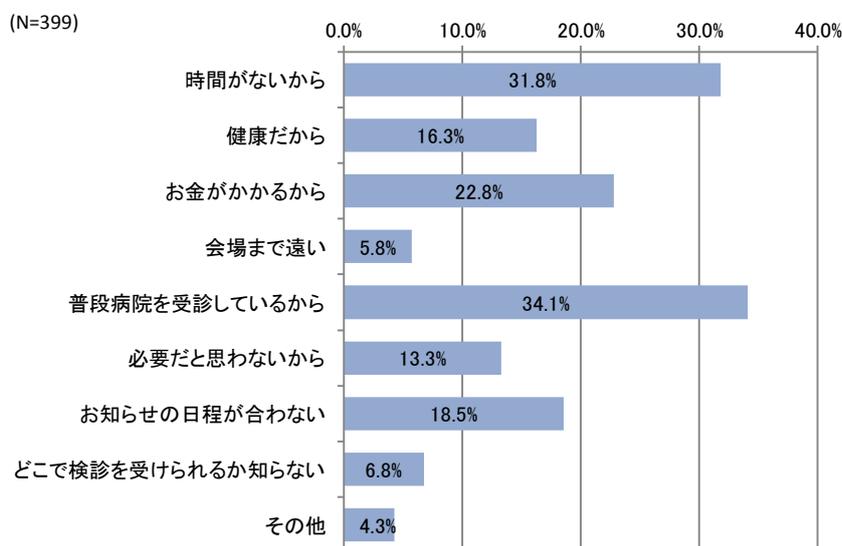


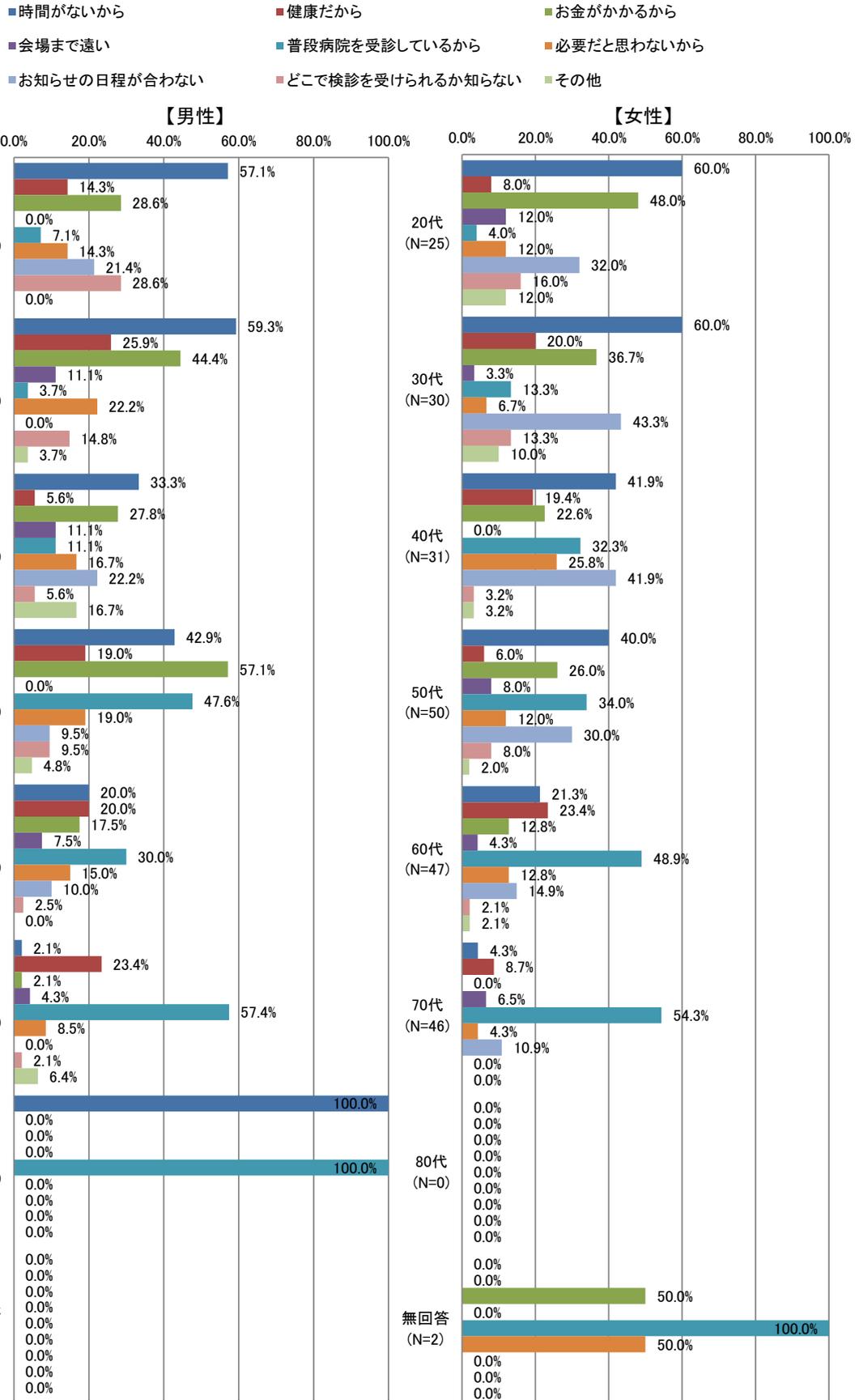
問39 健康診査を受けない理由は何ですか。受けている方は、受けない理由は何だと思いますか。あてはまるものを選んでください。（3つまで）

全体では、「普段病院を受診しているから」が 34.1%と最も多く、次いで「時間がないから」31.8%、「お金がかかるから」22.8%、「お知らせの日程が合わない」18.5%となっている。

性別・年齢別では、男女ともに20代～50代は「時間がないから」「お金がかかるから」、50～70代は「普段病院を受診しているから」という理由が多くなっている。

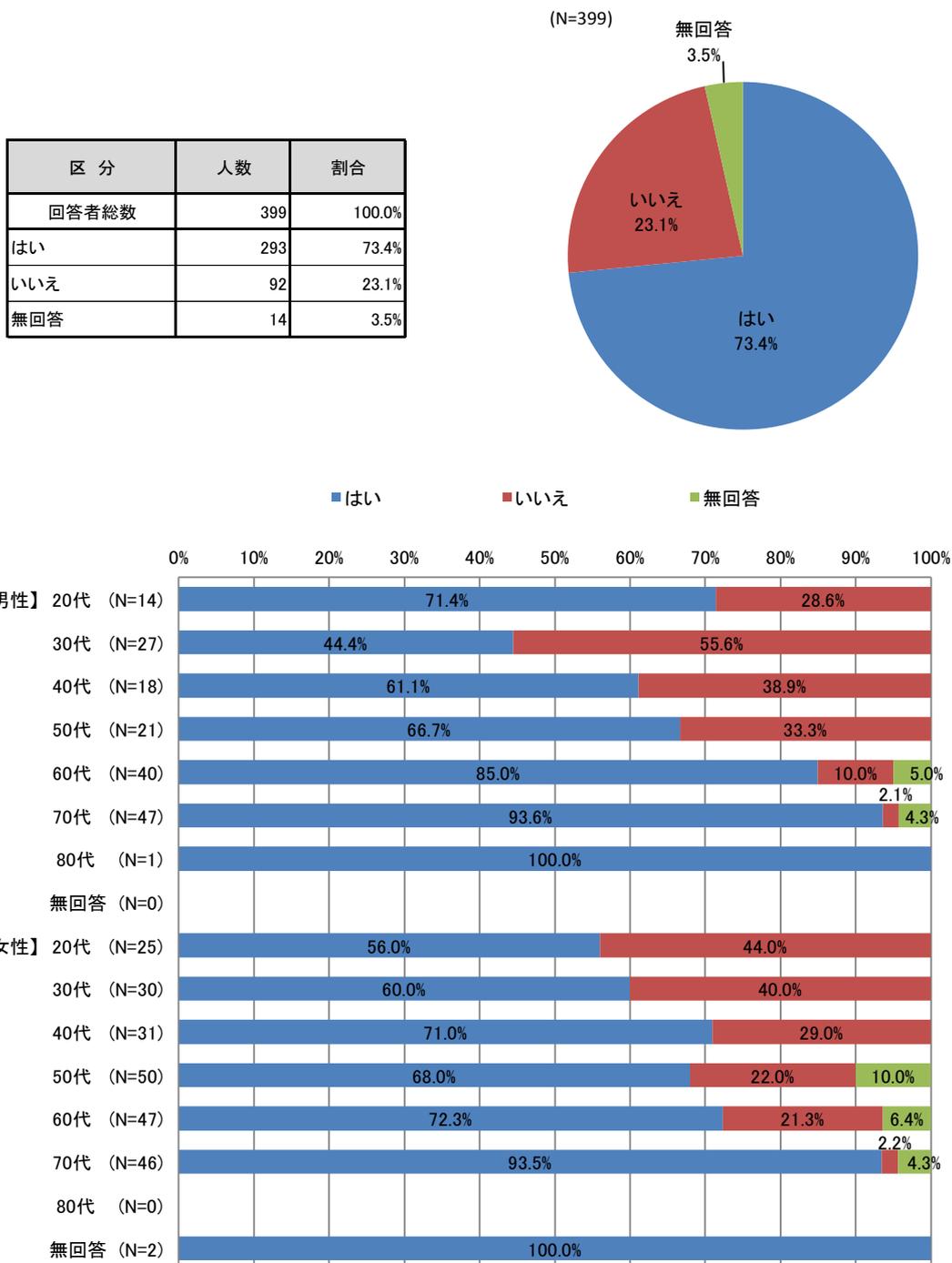
区分	人数	割合
回答者総数	399	—
時間がないから	127	31.8%
健康だから	65	16.3%
お金がかかるから	91	22.8%
会場まで遠い	23	5.8%
普段病院を受診しているから	136	34.1%
必要だと思わないから	53	13.3%
お知らせの日程が合わない	74	18.5%
どこで検診を受けられるか知らない	27	6.8%
その他	17	4.3%





問40 かかりつけ医を決めていますか。

全体では、「はい」が73.4%、「いいえ」が23.1%となっている。
 性別・年齢別では、30代の男性・20代の女性を除くと、他は6割以上が「かかりつけ医がいる」となっている。



問41 健康づくり、生活習慣病の予防などについて、
市へのご意見、ご要望などありましたらご記入ください。

(1) 環境整備

プール・スポーツジム

- ・気軽に利用できるスポーツジムをつくってほしい。現総合体育館の器具は使える年齢が限られている。気軽に出来ることが大切。(60歳・女性)
- ・近くで運動できる施設・スポーツクラブ・温水プール。(47歳・女性)
- ・スポーツクラブを安くしてほしい。(35歳・男性)
- ・ジムトレーニングの設備をもっと良くしてもらえると、色々な運動になる。(28歳・男性)
- ・お金のかからないスポーツクラブなどがあればいいと思います。(32歳・男性)
- ・誰でも気軽に使えるようなスポーツジム等を作ってほしい。時間が長く使えるとよりいいです。(42歳・女性)
- ・スポーツクラブができることを望んでいます。(26歳・男性)
- ・高齢者(60歳以上)が気軽にできるスポーツクラブ・施設・温水プール等の設置をお願いします。(62歳・女性)
- ・市の方で、早くプールが使えるようにしてほしい。1年中使えるウォーキングコースを作ってほしい。足腰を鍛えて寝たきり防止。(55歳・女性)

総合体育館B&Gプール

- ・高齢者に体育館の器具の使用を認めて体力アップが出来れば、国保金の節約にならないかと思う。(74歳・女性)

イベント・コミュニティ・情報提供

- ・現在、独居の方もたくさんいらっしゃると思います。すべての方が健康づくりに意欲が持てるような工夫があったら良いと思います。各部落でヨガの集いをするなど、集いを増やすなど。(26歳・女性)
- ・健康増進のために何か楽しいスポーツのイベントを考えて下さい。どこかの町でやっていた10メートル徒競走も面白いと思います。(64歳・男性)
- ・スポーツのサークルなどがたくさんあり、多く募集を呼びかける。(38歳・女性)
- ・誰でも気軽にオープンに参加できるような運動を企画してもらいたい。(67歳・女性)
- ・毎日子どもと散歩をしたいのですが、歩道がなかったり、緑も少なく、歩いていて気持ちよくなり、無理に行っています。番所ヶ丘まで毎日行けないので、総合グラウンドに緑を増やし、散歩しやすい環境にしてほしいです。気軽に参加で

きる散歩のイベントがあったら参加したいです。(30歳・女性)

ウォーキングコース

- ・夜間、道路が暗く、歩いたり走ったりしにくい。(33歳・男性)
- ・運動は時間に追われてなかなかですが、ウォーキングだけでも始めて筋力をつけたい。家事の合間に利用できる屋根付きのウォーキング場所がほしい。サークルとかは仲良くなれるかなれないかで左右されるので、個人で使える場所がほしい。(48歳・女性)
- ・ウォーキング場（出来れば全天候型）の作成、幅2m位でランニングも出来るような施設が良い。長野県を参考にして下さい。医療費が格段に抑えられている。ウォーキング施設・健康教室、自治体が積極的に取り組みしている。(71歳・男性)
- ・せっかくのいい公園、歩けるような道があるのに、草ボウボウだったりするので、もう少し手入れがあるといいと思う。(39歳・女性)
- ・本市は高齢化が進んでいる。しかし道路事情は良くない。高齢者の運転が多いのに、道幅の狭いところが多い。夜間早朝にウォーキング・ランニングをしている高齢者も大変多く、事故が心配である。道路整備を進めながら、歩道の確保（安全なウォーキングコースの設定、看板等の設置を進める）をしてもらえるとよいと思う。(46歳・男性)
- ・出水市のように、ウォーキングコース（夜にキラキラ光るものが埋めこんである）・温水プール・小さい子どもから利用できるジョギングコースがあればいいです。(46歳・男性)
- ・散歩やウォーキングをしてみたいくなるような阿久根観光ウォーキングロード（車や自転車・バイクを気にしないでよい安全なコース）があればよい。(69歳・男性)

その他

- ・車のない人も歩いて行けるような施設を作ってほしい。総合グラウンドも遠すぎます。(54歳・女性)

(2) 食生活

その他

- ・食事（栄養指導）について相談したいが、個人で相談できる相手先がなく、インターネットで探しています。年をとってからではなく、どの年代でも受けられる窓口があれば助かります。(48歳・女性)

(3) がん検診・健康管理

節目健診・年齢医制限の緩和

- ・20代・30代の若い世代でも、子宮がん検診や乳がん検診を無料又は安く受けられるようにしてほしいです。40代からなどが多いので。(29歳・女性)
- ・乳がん検診、毎年にしてほしい。(68歳・女性)

市の集団健診

- ・お疲れ様です。社会保険なので特定健診が市で受けられないので、市で受けられるようにしてほしい(安値で)。市の健診は人が集中するので時間がかかる。他に委託してスムーズな段取りをしてほしい。宜しくをお願いします。(56歳・女性)
- ・会社勤務のため平日は時間がなく、子宮頸がん検診等の通知が届いても行けないので、休日の検診日を増やす。検診時間を昼～夕方より後の時間にさせていただくと会社に迷惑をかけずに(気兼ねせず)行きやすいです。(27歳・女性)
- ・阿久根市の健康診査を毎年受けたいと思います。(64歳・男性)

人間ドッグ

- ・市で何年かに一度、人間ドッグ給付制度を作してほしい。農業や水産業などには予算があるのだから、他の市民の健康のための予算もお願いします、ぜひ実行してほしい。(67歳・女性)

情報提供

- ・膝関節を改善する運動(大腿四頭筋を鍛える)を朝晩行っています。一年位なりますが、歩くのがやっとだったのが今では大分歩けます。整骨院・はり・リハビリにも通いました。膝を動かすように言われ、プールまでは遠いので温泉で動かすようにしています。(73歳・女性)
- ・78歳ですが、かかりつけの病院のおかげで命拾いして、今やっと生活も出来ています。(78歳・男性)
- ・以前テレビの健康番組である自治体の取り組みを紹介していましたが、症状が分かるようになっていました。その悪い症状を直せば健康になるというような、フローチャートのように矢印を使った健診結果でした。市も他の自治体で良い結果が出ているようなものは積極的に採用してください。(64歳・男性)

その他

- ・生活習慣病の検査を病院で受けていますが、高いと思います。(66歳・男性)
- ・1年1回の健康診査は必ず受けていますが、来年も行きたいと思います。(74歳・女性)

- ・健康づくりの教室、講座をもっと増やしてほしい。(53歳・女性)
- ・生活習慣病の予防方法などのチラシを市報などと一緒に配布する。(41歳・女性)
- ・気軽に参加できる情報を、放送等でもっと知らせてほしい。(64歳・男性)
- ・生活習慣病ごとに、原因・予防方法についての説明書などあればよいと思います。
(74歳・男性)
- ・仕事をしているので、夜に気軽に参加できる健康体操教室を取り入れてもらいたい。老人が認知症にならないような教室などしてもらいたい。(51歳・女性)
- ・健康教室、健康イベント、スポーツクラブ、治療施設を作してほしい。(39歳・女性)
- ・敬老会に入る前の年代の方にも体操教室等行う(時々夜にも行う)。(50歳・女性)

(5) たばこ

その他

- ・たばこについてもっと運動して意識を高める。たばこに火が付いたまま持って歩いていたら子どもに当たりそうでびくびくします。テレビでも以前特集がありました。それで失明する子どももいるとのこと。そのことをもっとたくさんの方に知らせるべきだと思います。(50歳・女性)

(6) 生きがい・仲間づくり

イベント

- ・元気アップ教室がすごくいいです。(71歳・女性)

その他

- ・ウォーキングなど全然やっけていなくて不安になる時がありますが、好きな野菜づくりに専念出来ていますし、介護しながらおいしいお茶を二人でのむ時に幸せを感じます。(75歳・女性)
- ・女性が気軽にストレスの解消や他者とのコミュニケーションができる機会や場所があったらいいなと思います。(60歳・女性)

(8) その他

健康づくり意識の向上

- ・市でも相談事などの行事や医師のお話などいろいろあり、すごく良いことだと思います。これからもずっとあるといいと思います。(66歳・男性)
- ・家庭訪問等で健康への留意点等の指導がいただけたら、注意するようになると思う。(70歳・男性)
- ・健康は多少気になっていても、きっかけがなく過ごしていました。こういったチ

チェックシートに記入するだけでも、意識が向いて気を付けなければという気になりました。(24歳・男性)

- ・阿久根の自然を活かした事業、阿久根でしか出来ない健康事業、健康への危機感を与える。精神病への役所・その他公共機関の整備。市で力を入れて全国へ発信する。(26歳・男性)
- ・日頃から健康を意識しています。食生活の徹底と運動講座を年2～3回ほど、定期的に行っていただきたい。それには健康診査はかかせないと一人一人が自覚すること。市・職場が日頃から呼びかけ、一人一人のコミュニケーションが必要だと思います。(57歳・男性)
- ・個別の身体に合わせた運動プログラムを知ることができれば良い。そして、継続するために何か目標とするものがあって、市全体で市民が個々に合わせた取り組みをしたら、全体が健康的な生活もしくは、それに近いものを維持できないでしょうか。(58歳・女性)
- ・そもそも行政の市民への啓蒙が希薄だと思います。案内を読んで「あくね元気プラン」が存在するとはじめて知りました。どんなものなのでしょう。行政事務で終わっているのではないのでしょうか。本気度の姿勢を見せて下さい。(47歳・男性)

医療機関・精密検査

- ・専門医がいない科があって、地区外で診療するしかない不便さがある。医療センターがあっても総てそろっていない。(65歳・女性)
- ・病院が少なく、夜間対応にも不安がある。特に産婦人科がないのは致命的。若い人は住みたくない街。(33歳・男性)
- ・いろんな科の医療機関があれば良いと思う。(39歳・女性)
- ・医療機関がすべて整っている事を切に希望します。年に一度でも(年齢や誕生日等)年齢に応じた食事・睡眠・運動等のアドバイスが交付されたら良いと思いますが、無理でしょうね。高齢者中心ですものね。私の意識不足もあるのでしょうか。(58歳・女性)
- ・医療機関との連携。(52歳・女性)

その他

- ・交通機関の乏しい中、中央で色々計画されても参加することが難しい。特定健診があることが良い。(65歳・女性)
- ・健康に気をつけすぎると、それ自体ストレスの原因となる。何事も自然体でいるべき。このようなアンケート自体が全くの無駄と思われる。(65歳・男性)
- ・お酒が好きな人が多い町なので、もっと休肝日をとるなど呼びかけや対策を考えてほしいです。(27歳・女性)

- ・子どもの予防接種料金の負担を考え、インフルエンザなども補助するべきだと思う。(32歳・女性)
- ・何時もお世話になりありがとうございます。(72歳・女性)
- ・市民が気楽に来られる場所等が今はなかなかない。意識調査を活かし、市民に近い健康増進課が、市民のために安心してできるものにしていただきたい。(59歳・女性)
- ・健康増進に入力下さってありがとうございます。なかなか努力せず、病気になったらすぐ病院へとかけこみ、医療費を使って申し訳なく思っています。(72歳・男性)
- ・土日等に子どもと参加できる健康教室等行う。子育て中の親にも運動する機会を与える。妊娠している人のご主人に必ず3回以上子育て教室に参加させる(夜行う)。男性も子育てに参加させるようにする。(50歳・女性)
- ・太っていますが、食事・運動も毎日気を付けています。何が原因なのかわからない。相談講習をもっと増やしてほしい。(73歳・女性)
- ・身体障害者も気軽に健康増進講座に集えるように、交通の便や講座の内容に配慮してほしいものです。(73歳・女性)

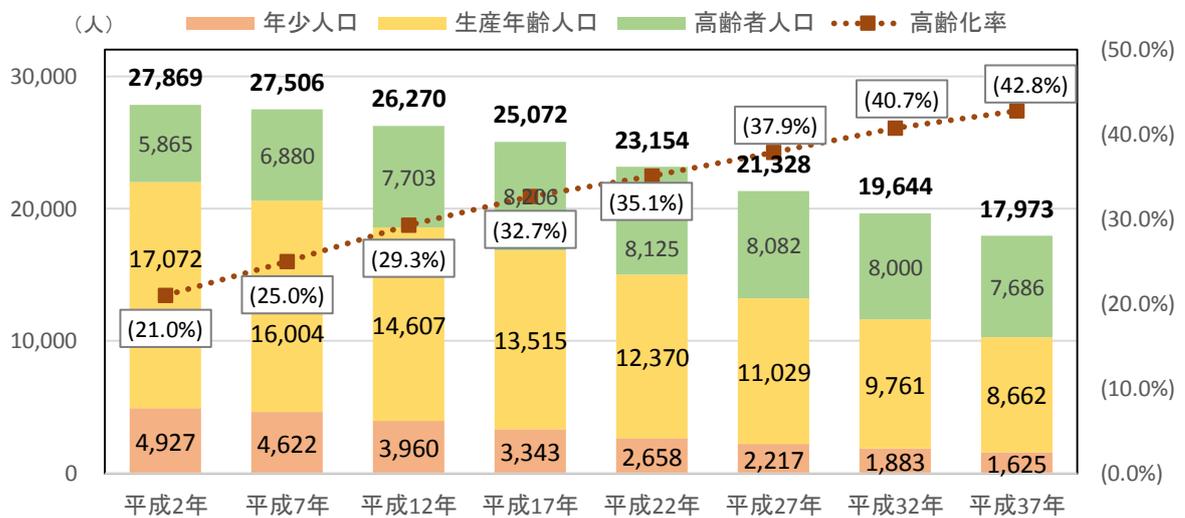
II 統計資料基礎調査

1 健康状況

(1) 人口動態及び推計

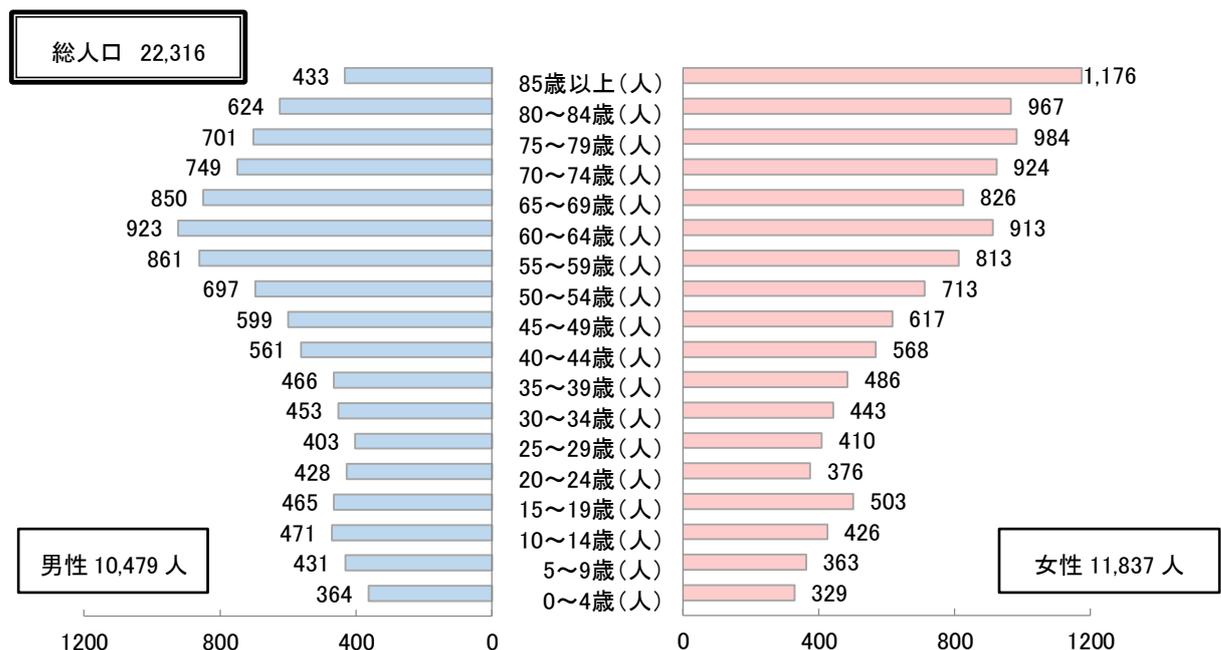
総人口、年少人口、生産年齢人口、高齢者人口すべてにおいて減少傾向にある。
平成37年において高齢化率は42.8%となる見込みである。

図表 人口動態及び推移



※平成2～22年 国勢調査 平成27～32年 人口問題研究所推計

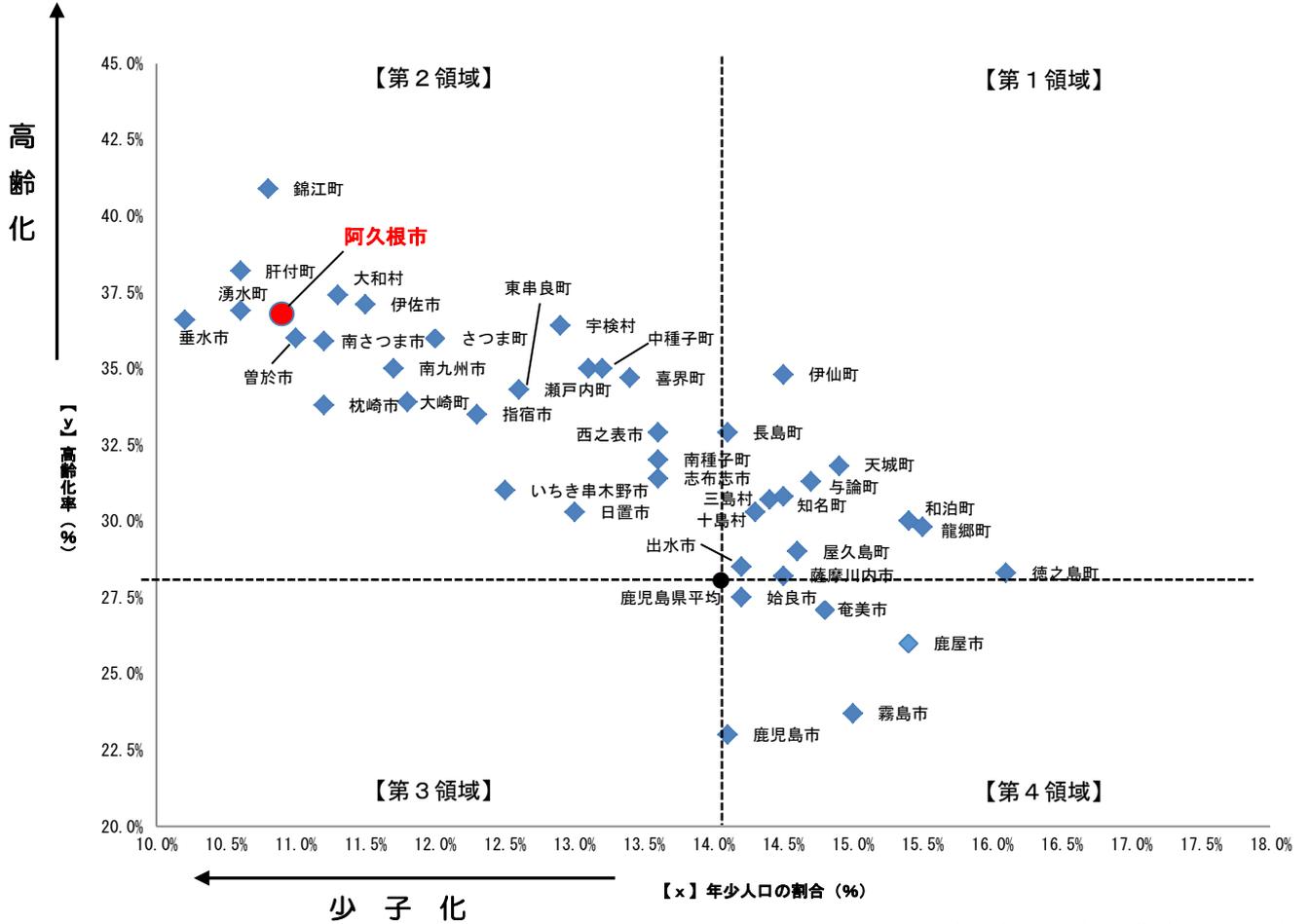
図表 人口ピラミッド



※平成26年10月時点の住民基本台帳

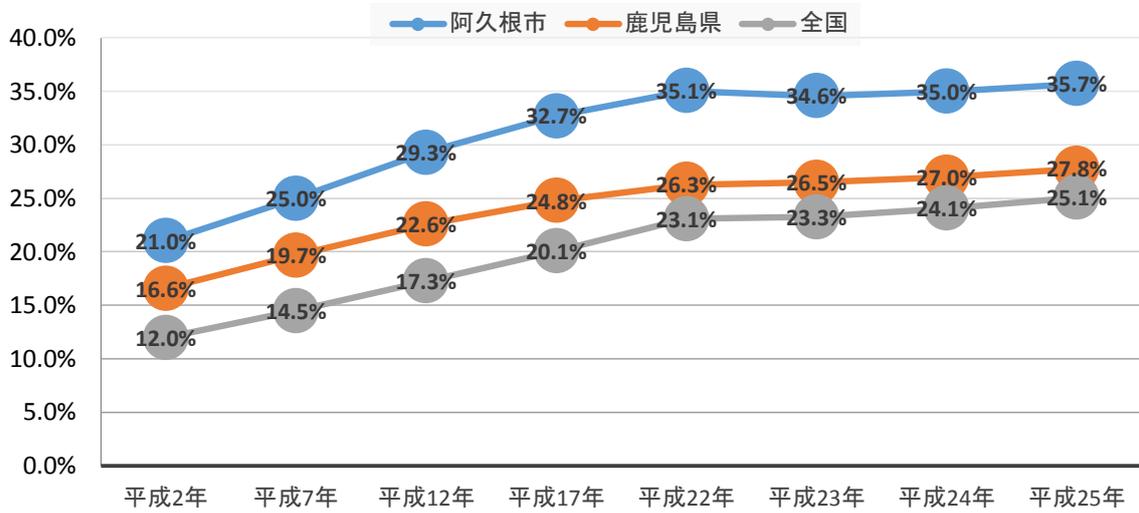
本市は、県内でも少子高齢化が進んでいる地域と言える。

図表 少子高齢化の比較



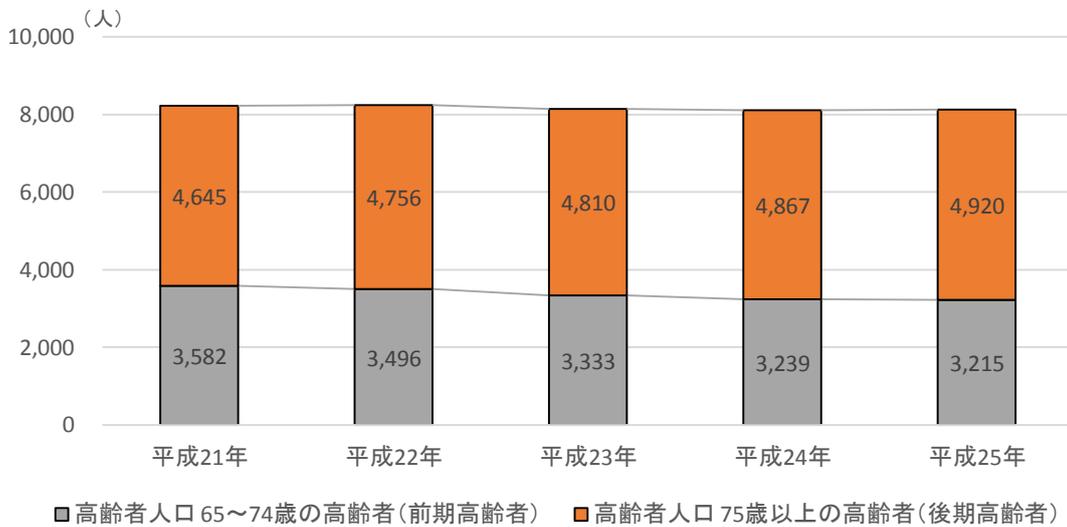
平成 25 年 10 月時点 (推計人口データ)

図表 高齢化率の推移



H2-22 国勢調査 H23-25 住民基本台帳資料
高齢社会白書（概要版）県・全国

図表 前期・後期高齢者の推移

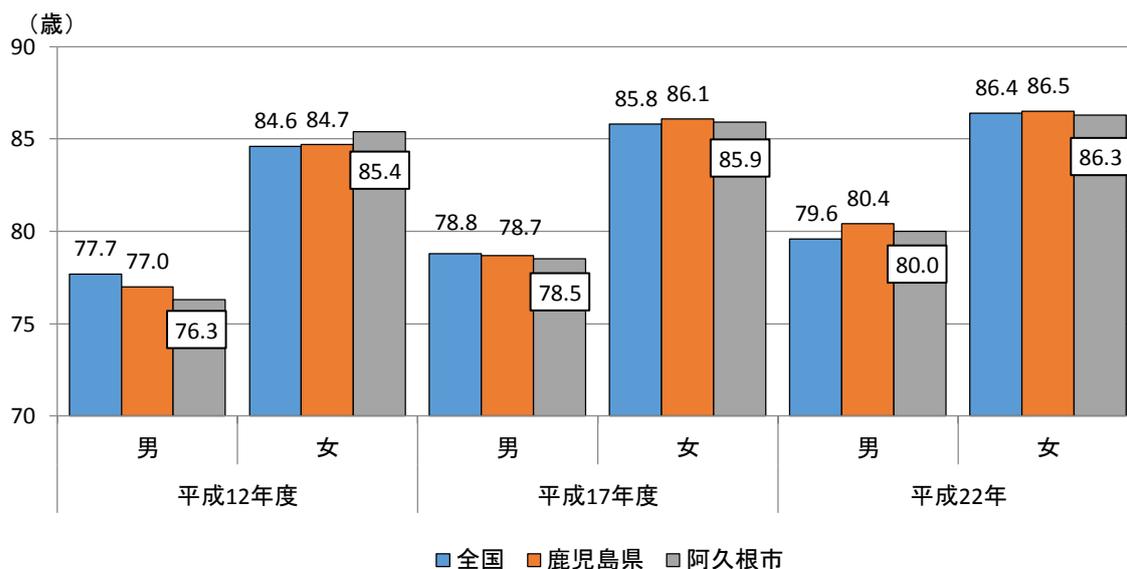


各年10月現在 住民基本台帳資料

(2) 出生・死亡

平均寿命については、全国・鹿児島県とほぼ同様にある。
近年においては延伸化が図られてる。

図表 男女別平均寿命の推移



厚生労働省統計情報部「市町村別生命表の概況」

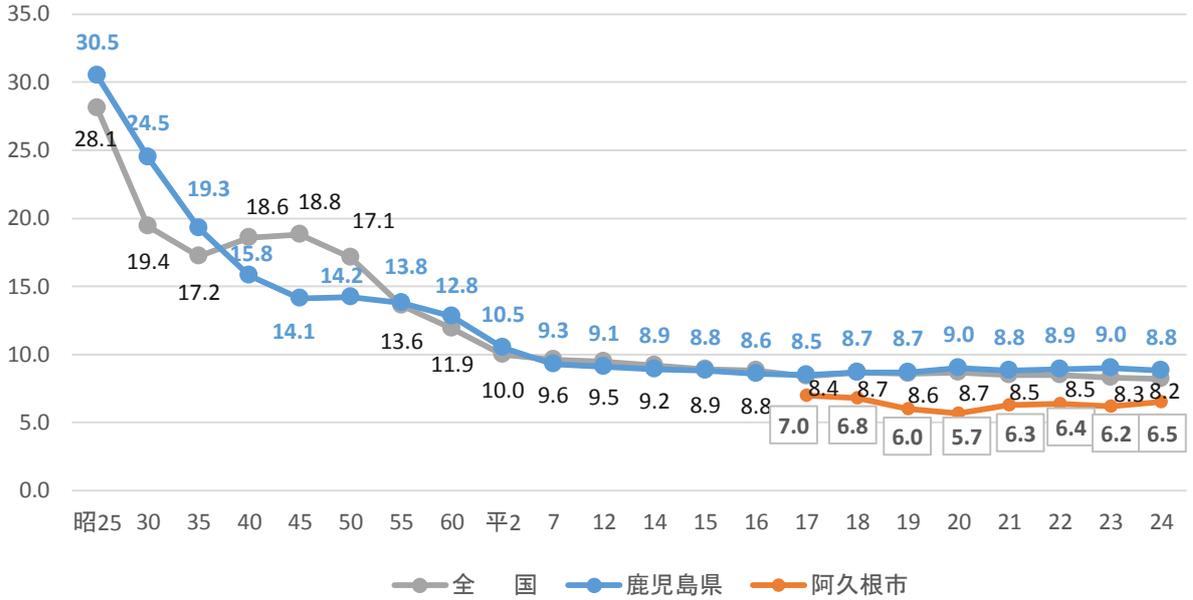
図表 出生・死亡による増減

区分	自然増減			社会増減			増減計
	出生	死亡	増減	転入	転出	増減	
平成16	161	356	-195	846	906	-60	-255
平成17	175	308	-133	845	923	-78	-211
平成18	168	298	-130	789	1,045	-256	-386
平成19	145	367	-222	726	884	-158	-380
平成20	146	390	-244	748	911	-163	-407
平成21	148	365	-217	754	864	-110	-327
総計	943	2,084	-1,141	4,708	5,533	-825	-1,966

阿久根市健康増進課調べ

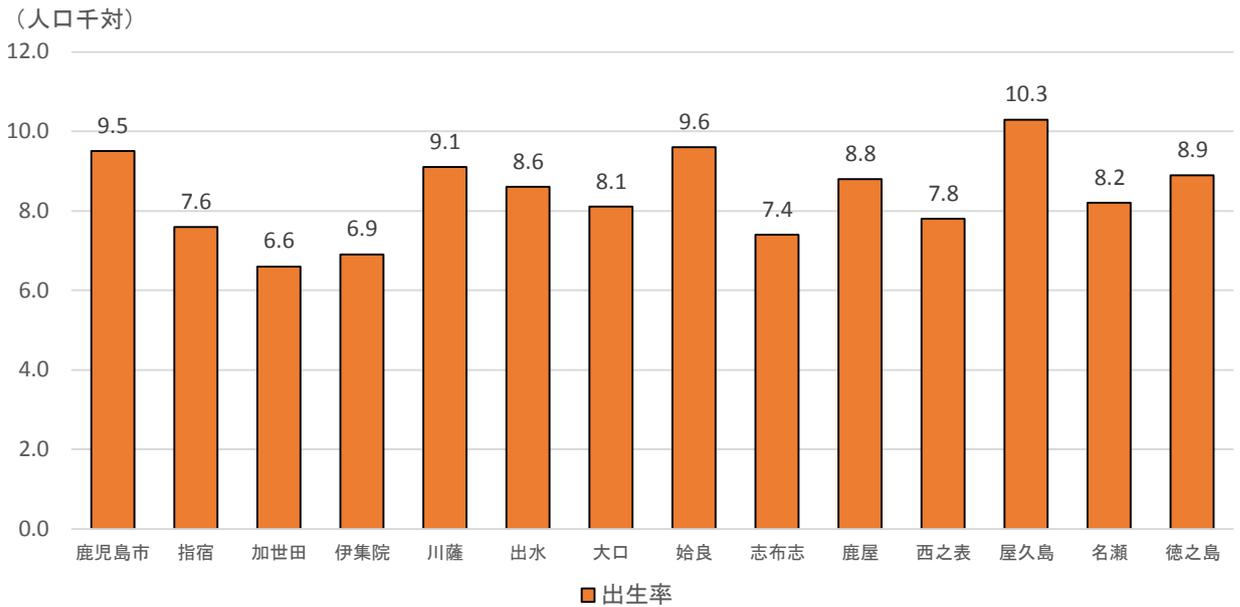
出生率については、全国・鹿児島県を下回っている。

図表 出生率の年次推移



鹿児島県「衛生統計年報」及び厚生労働省「人口動態統計」

図表 保健所管内別出生率（平成 24 年度）

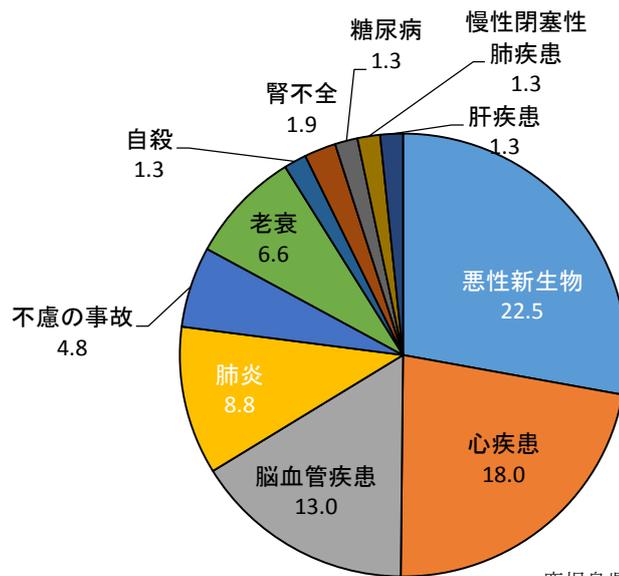


鹿児島県「衛生統計年報」

本市の主な疾病別による死亡割合については、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の順となっている。

図表 阿久根市における主な疾病別による死亡割合（平成 24 年度）

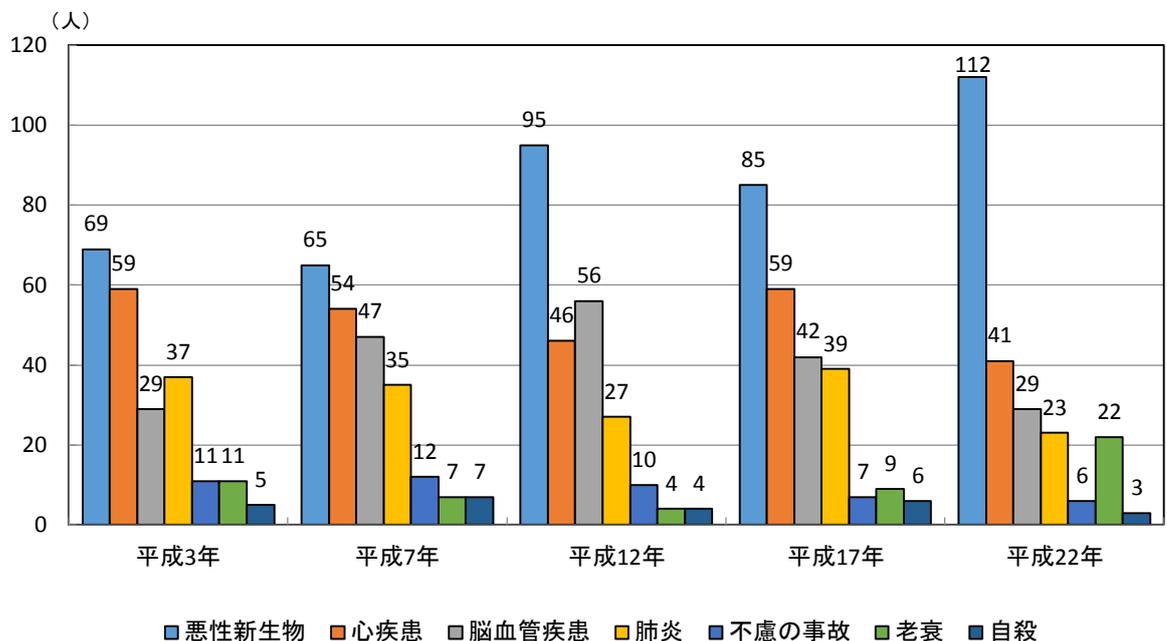
- 悪性新生物
- 心疾患
- 脳血管疾患
- 肺炎
- 不慮の事故
- 老衰
- 自殺
- 腎不全
- 糖尿病
- 慢性閉塞性肺疾患
- 肝疾患



鹿児島県主要死因の割合（平成 24 年度）

本市における主要死因別死亡数については、「悪性新生物」が最も多く、増加傾向にある。

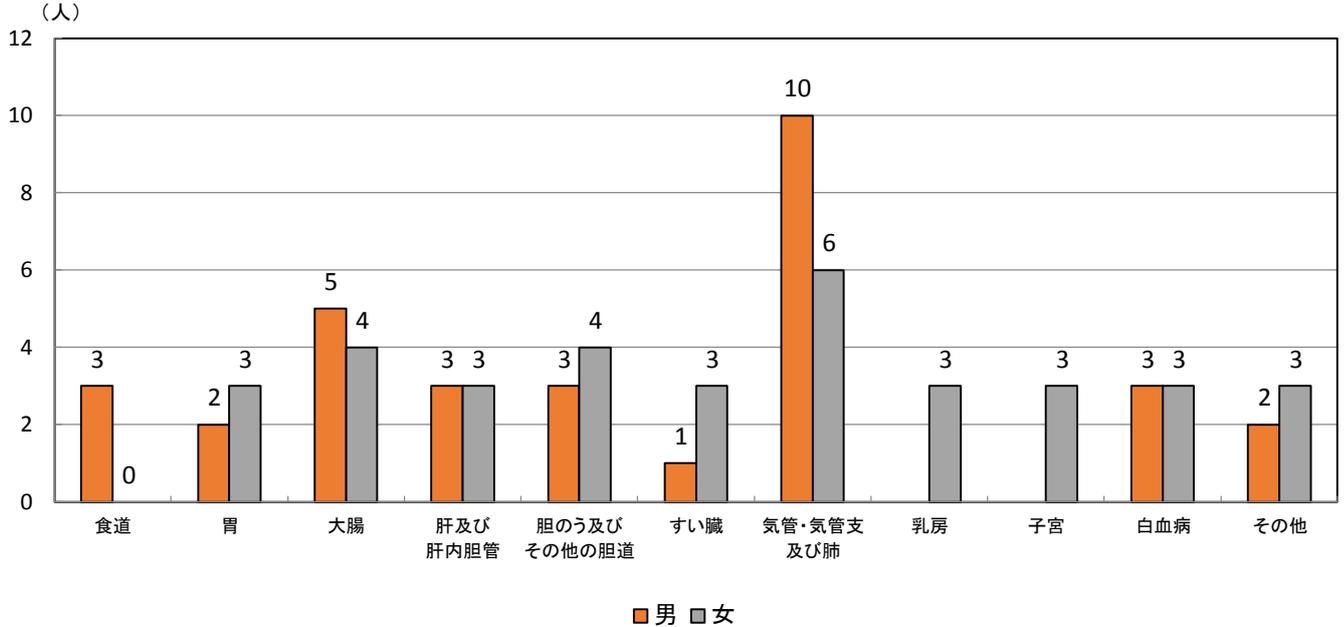
図表 阿久根市における主要死因別死亡数



鹿児島県主要死因の割合（平成 24 年度）

本市における悪性新生物部位別主要死因別死亡数については、「悪性新生物」が最も多く、増加傾向にある。

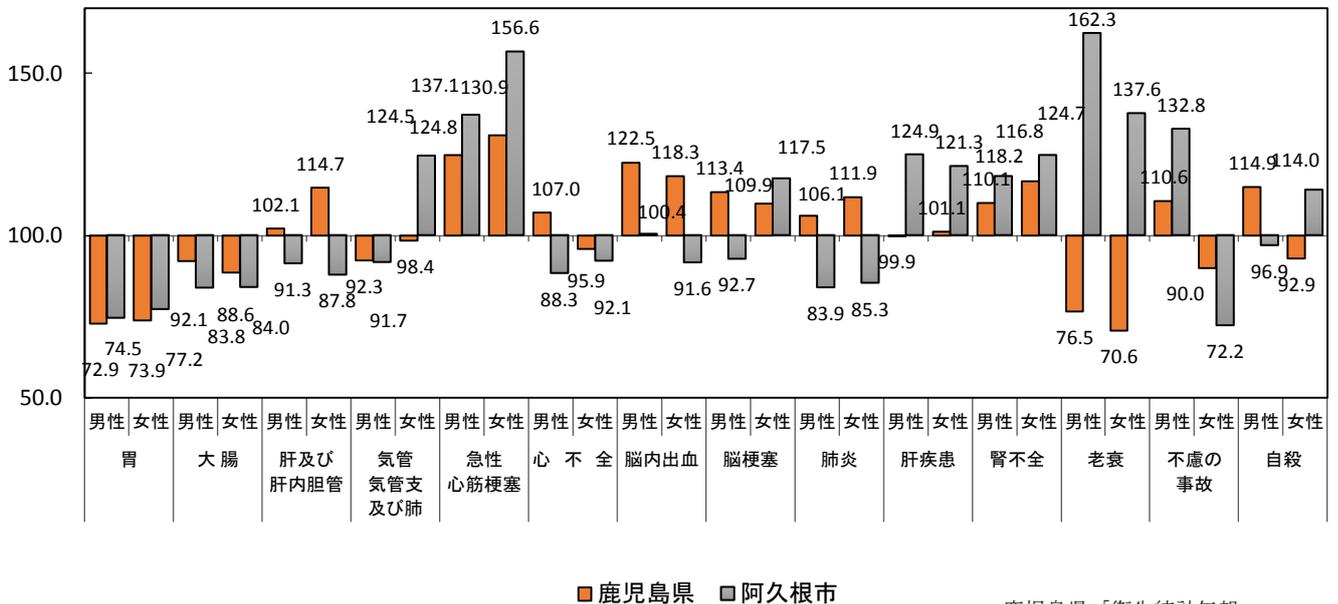
図表 阿久根市における悪性新生物部位別死亡割合（平成 24 年度）



鹿児島県主要死因の割合（平成 24 年度）

本市における標準化死亡比については、男性における「老衰」、女性における「急性心筋梗塞」の比率が、全国・鹿児島県と比較すると高い。

図表 鹿児島県・阿久根市の標準化死亡比（SMR）

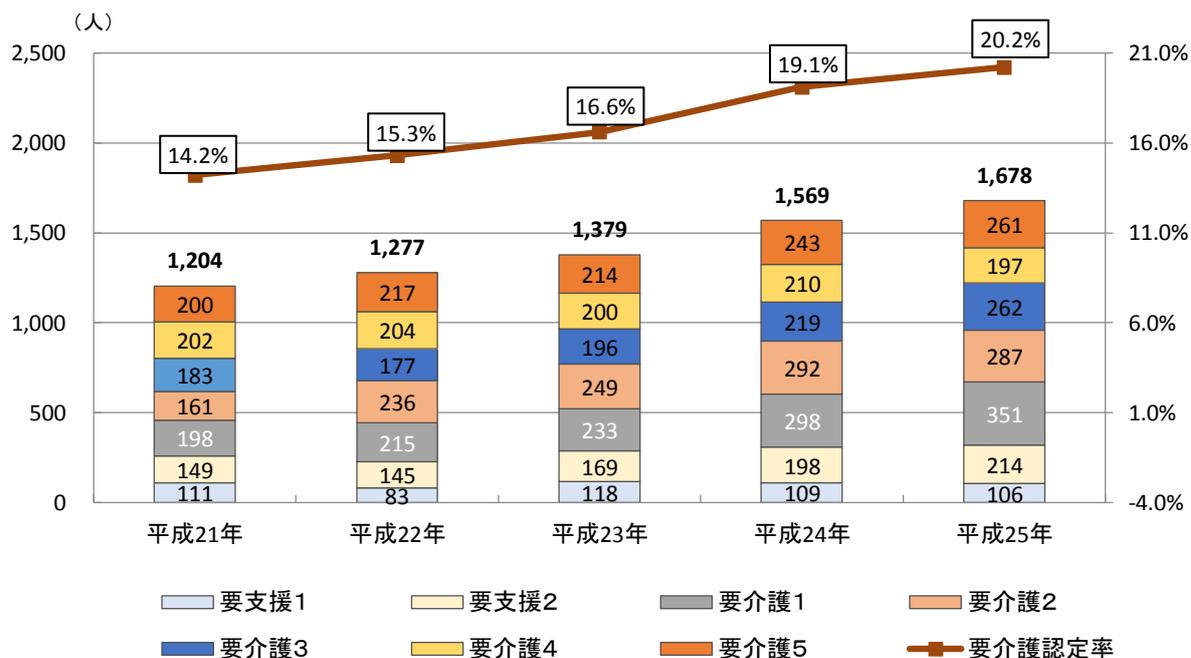


鹿児島県「衛生統計年報」

(3) 介護保険認定状況

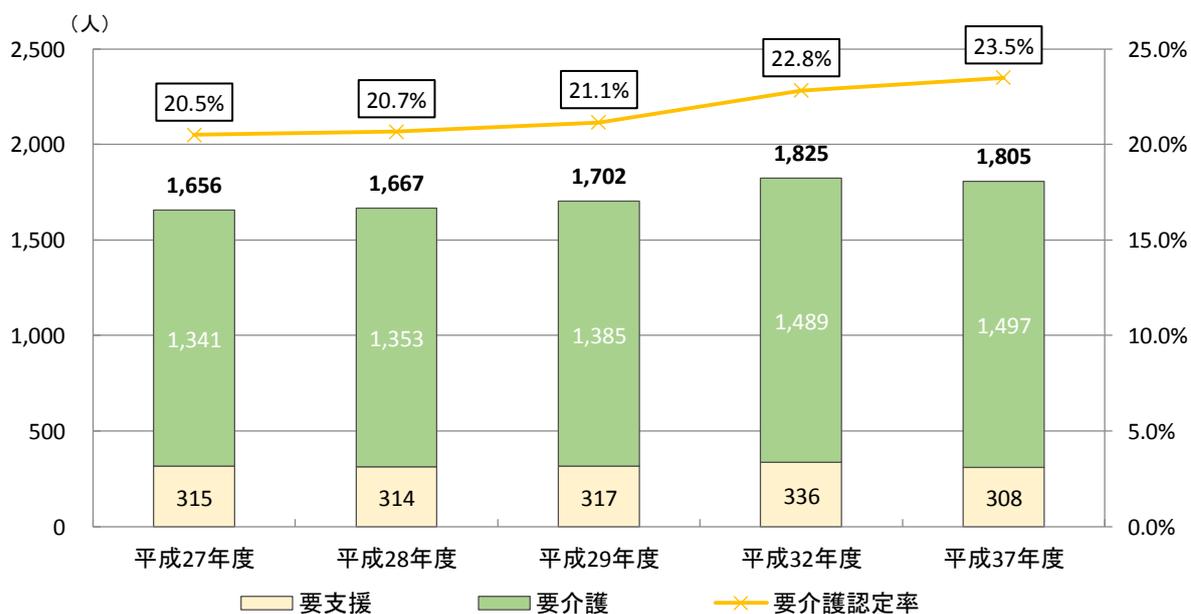
本市における要介護認定者数は増加傾向にあり、今後もこの傾向は続くものと予測される。要介護1・2の伸びが顕著である。

図表 要介護認定者の推移



介護保険事業状況報告月報（10月）

図表 要介護認定者の推移

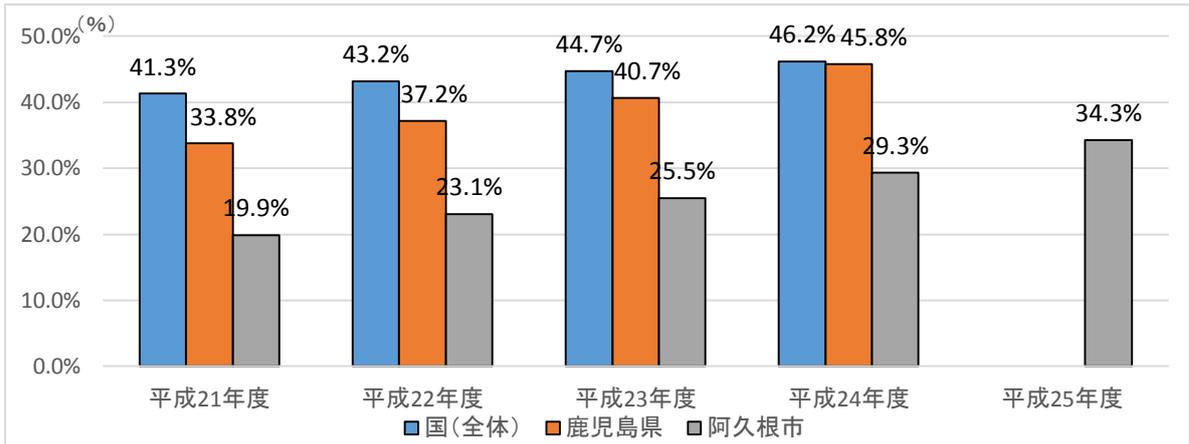


第6期介護保険事業計画

(4) 検診受診状況

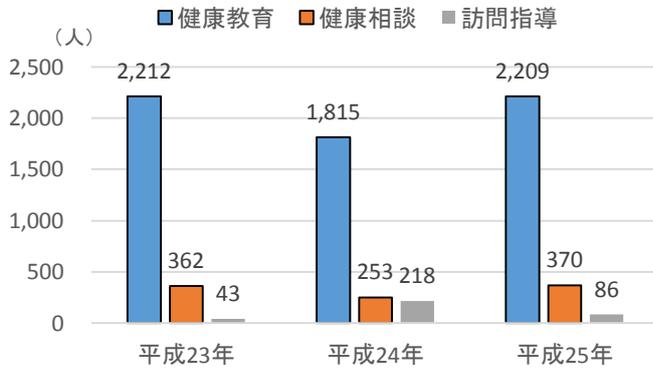
本市における特定健診率は伸びてきているものの、全国・鹿児島県と比較すると大きく下回っている。

図表 特定健診率の推移

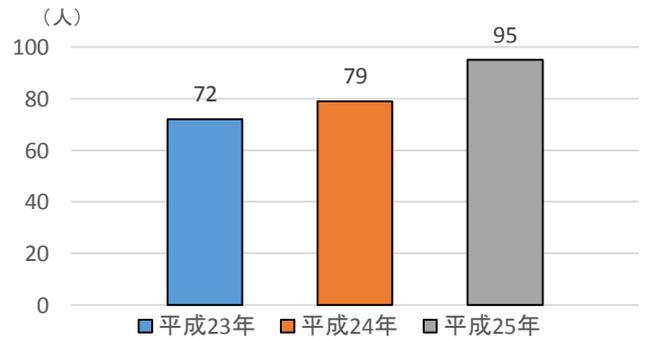


厚生労働省 特定健康診査に関するデータ
阿久根市健康増進課調べ

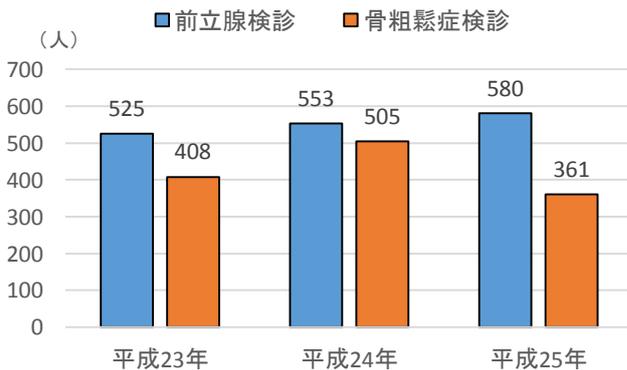
図表 健康教育・健康相談・訪問指導の状況 (阿久根市)



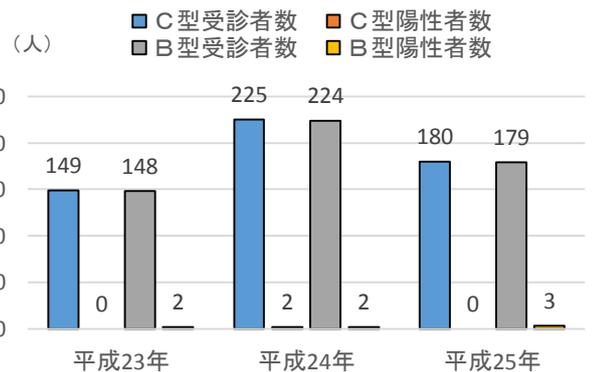
図表 歯周疾患検診の状況 (阿久根市)



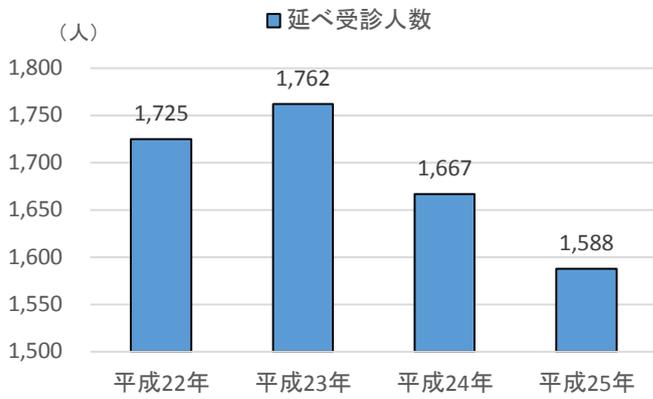
図表 前立腺検診・骨粗鬆症検診の状況 (阿久根市)



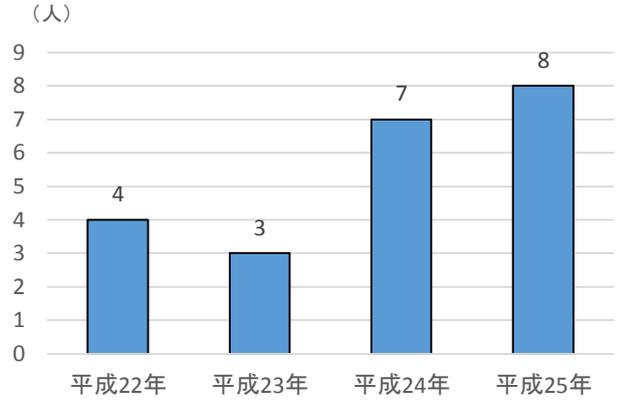
図表 肝炎ウイルス検診 (阿久根市)



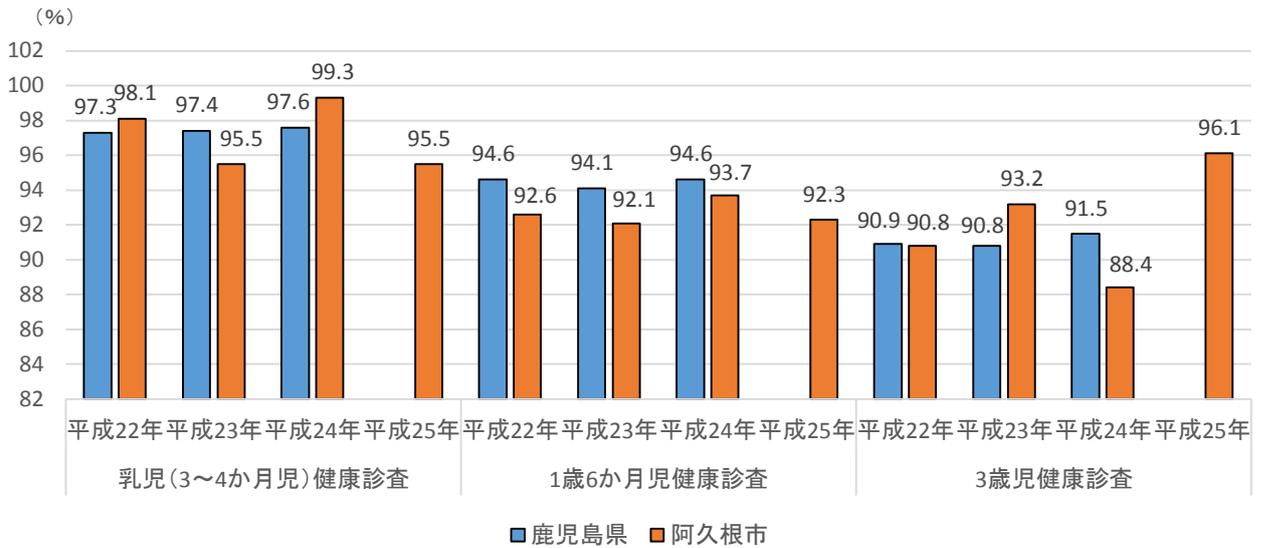
図表 妊婦健診受診状況
(阿久根市)



図表 特定不妊治療費助成事業
(阿久根市)

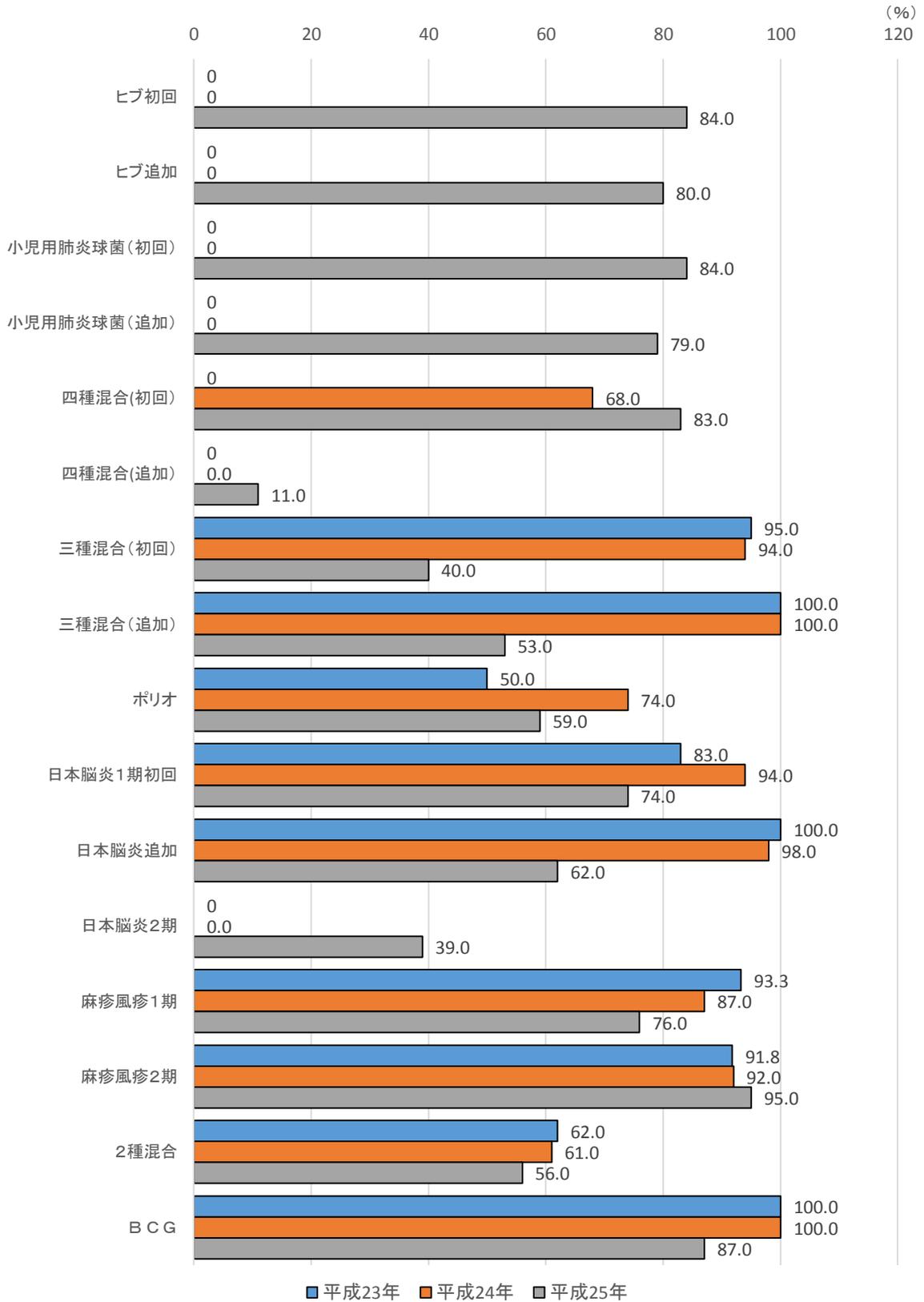


図表 乳幼児健康診査の受診状況

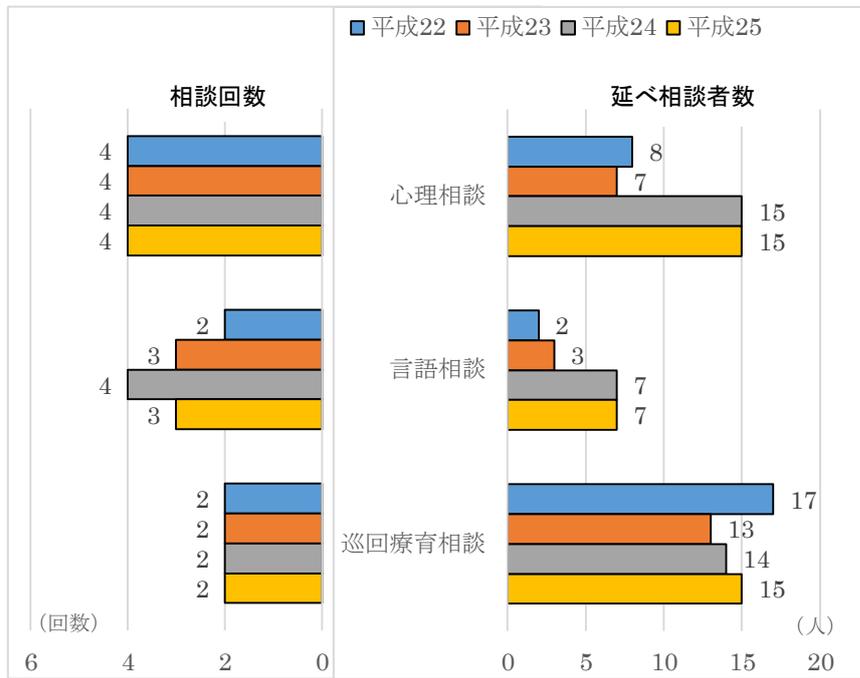


平成23年度地域保健・健康増進事業報告の概況(厚生労働省)
平成22年~24年 鹿児島県の母子保健
阿久根市健康増進課調べ

図表 定期予防接種の接種状況

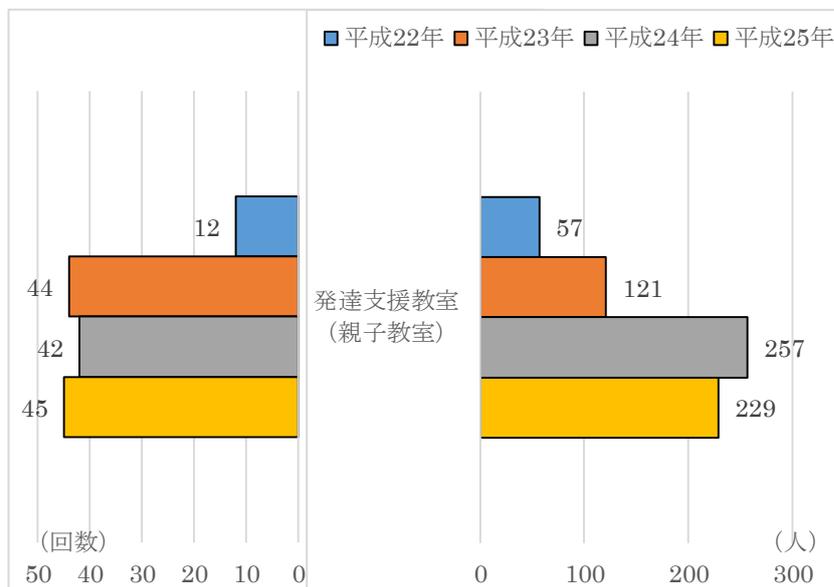


図表 発達相談事業の状況



阿久根市健康増進課調べ

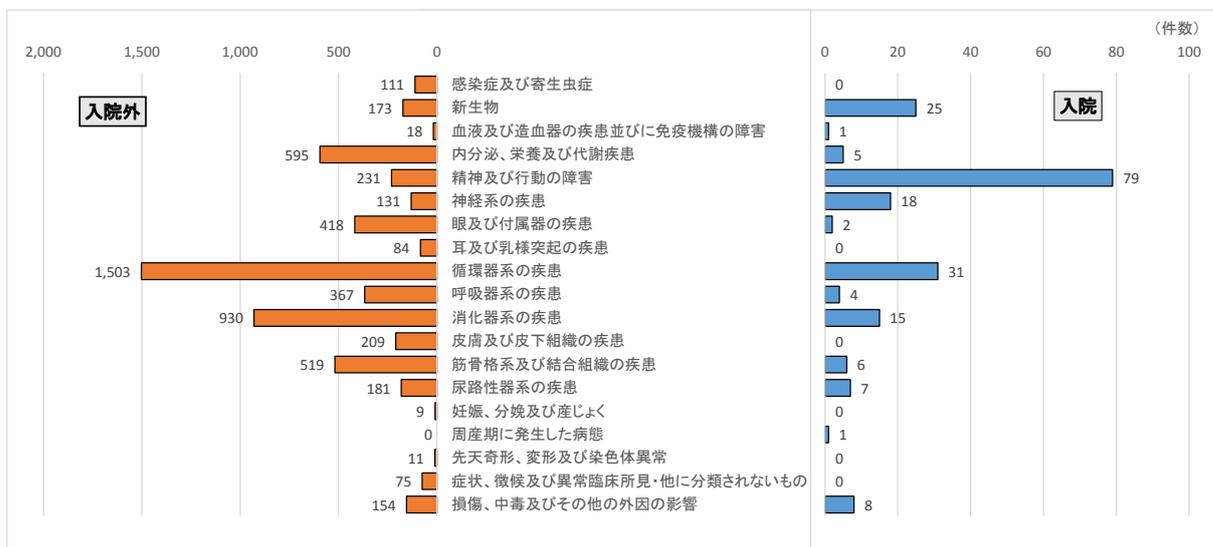
図表 発達支援教室（親子教室）の状況



阿久根市健康増進課調べ

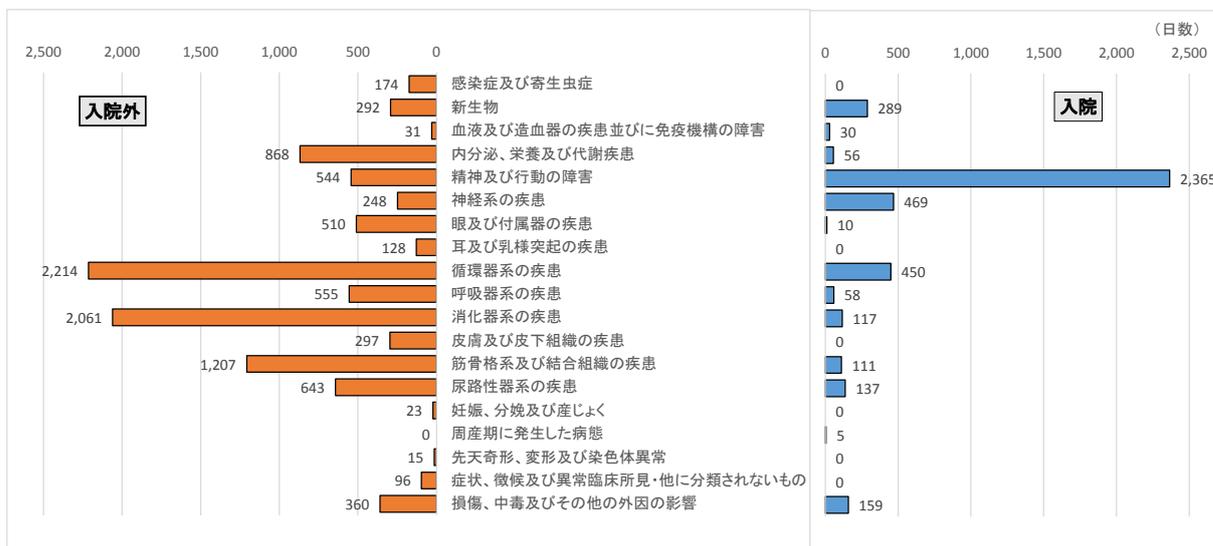
(4) 医療費

図表 疾病分類統計の状況（件数）



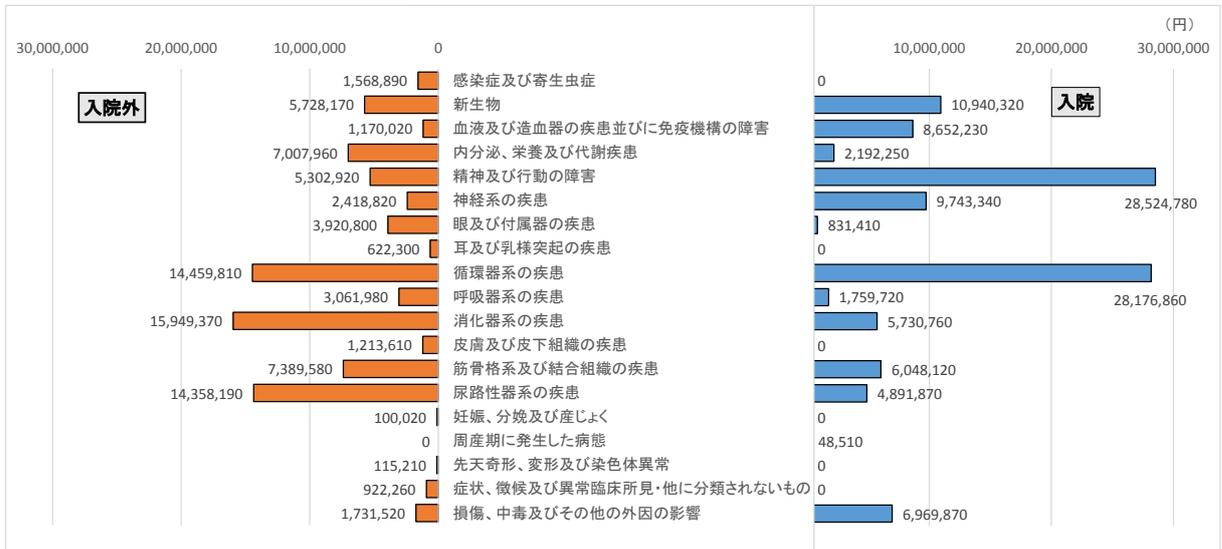
国民健康保険の医療費の状況（平成26年5月診療分）

図表 疾病分類統計の状況（日数）



国民健康保険の医療費の状況（平成26年5月診療分）

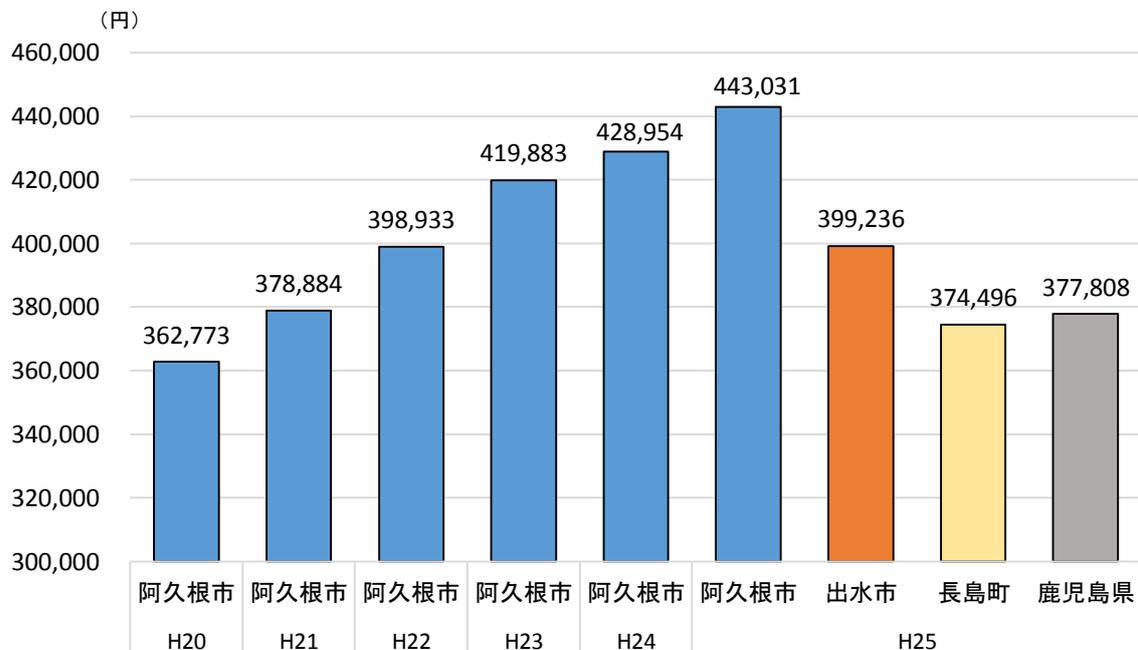
図表 疾病分類統計の状況（医療費）



国民健康保険の医療費の状況（平成26年5月診療分）

本市における健康保険一人当たりの医療費は、年々増加の一途を辿っている。鹿児島県及び近隣市町と比較しても大きく上回っている。

図表 健康保険一人当たりの医療費（平成25年度）

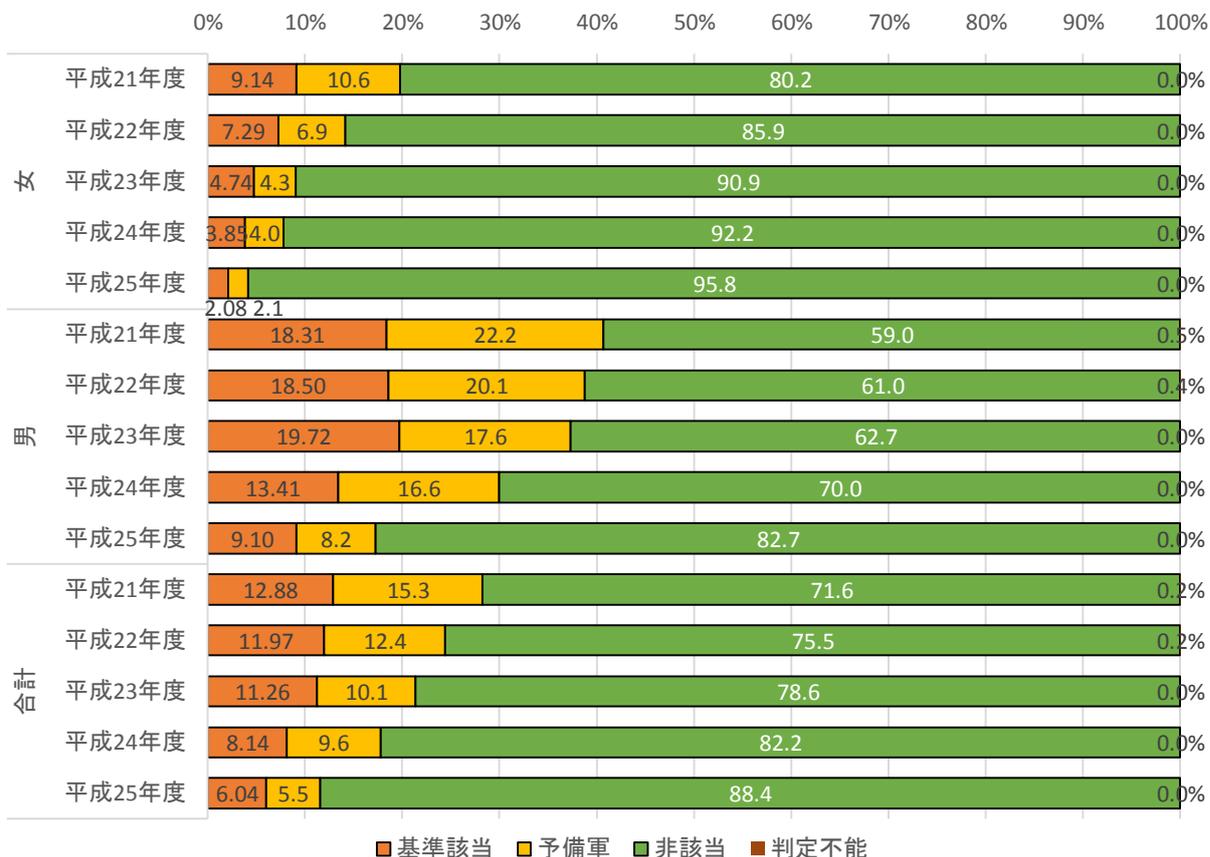


国民健康保険の医療費の状況（平成26年5月診療分）

2 メタボリックシンドローム

本市におけるメタボリックシンドロームの判定については、年々、男性・女性ともに非該当の割合が高くなっている。

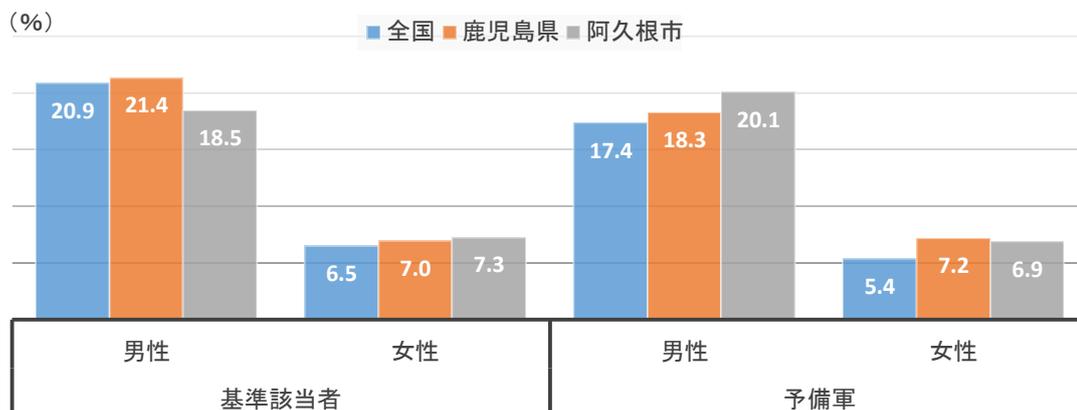
図表 メタボリックシンドローム判定内訳



国民健康保険の医療費の状況（平成26年5月診療分）

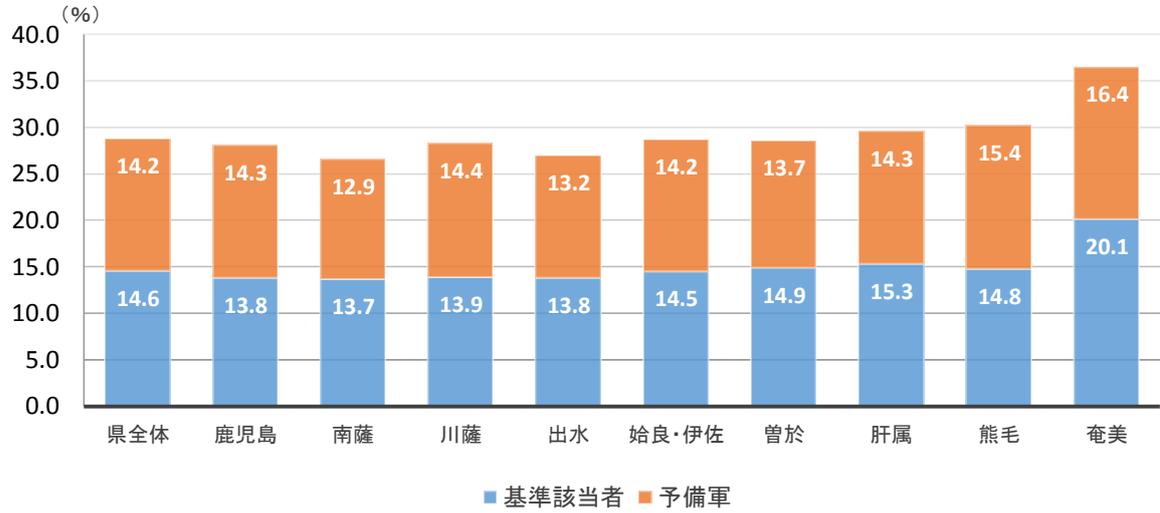
本市におけるメタボリックシンドロームの判定割合を全国・鹿児島県と比較すると、男性の予備軍の割合が若干高い。

図表 メタボリックシンドローム該当者・予備軍の状況



厚生労働省医療費適正化計画資料
阿久根市健康増進課調べ

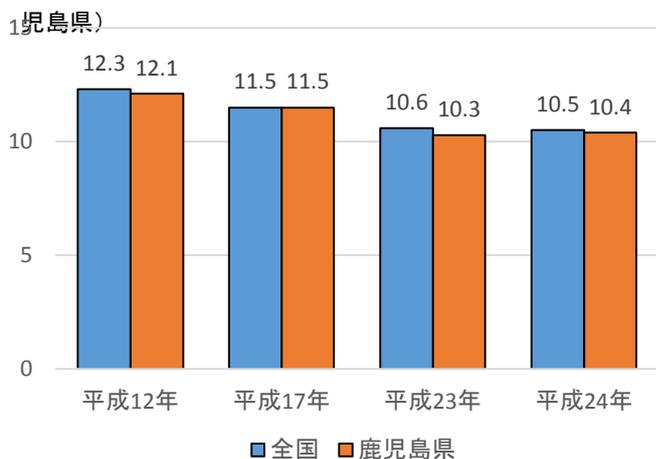
図表 メタボリックシンドローム該当者・予備軍の状況（圏域別）



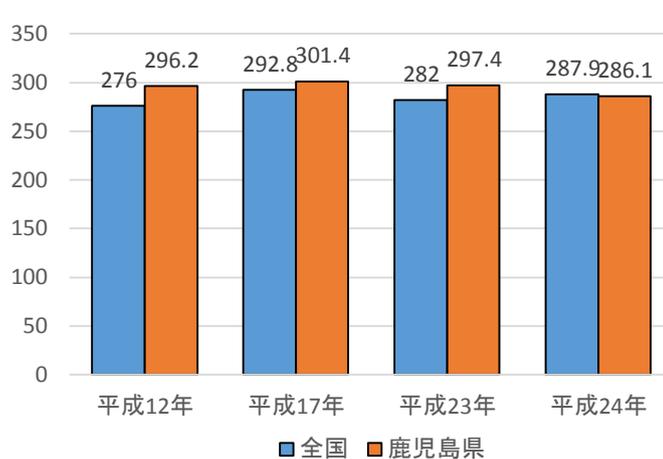
県脳卒中プロジェクト特定健診等データまとめ

3 栄養・食生活

図表 食塩摂取量の推移（全国・鹿児島県）

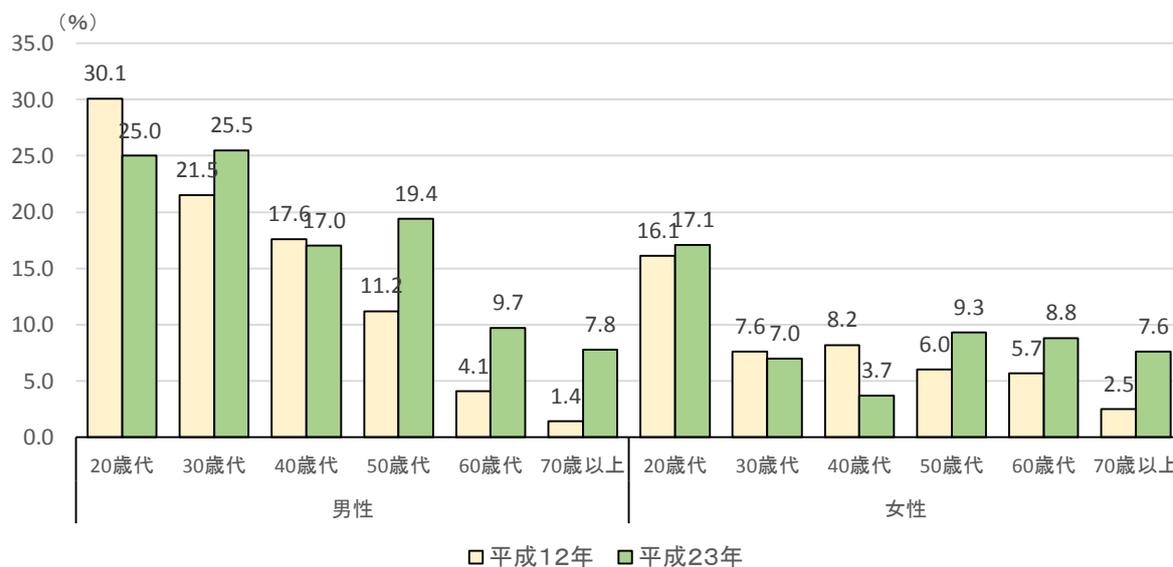


図表 野菜摂取量の推移（全国・鹿児島県）



平成 12、17 年度は県民の栄養調査、平成 23、24 年度は県民の健康状況実態調査
 国：国民栄養・栄養調査（健康かごしま 21）

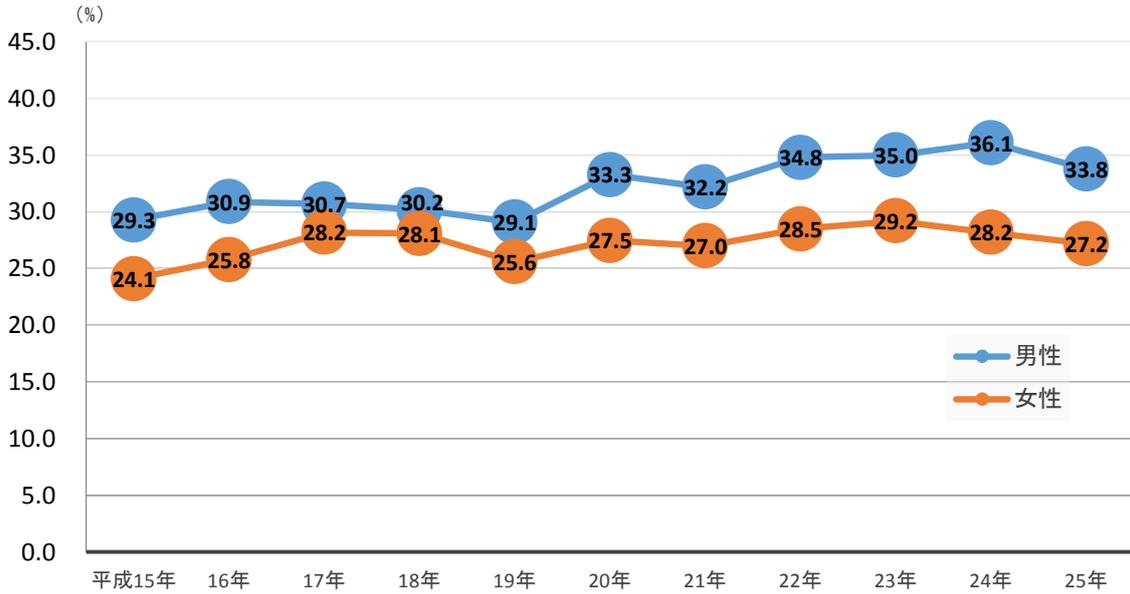
図表 鹿児島県における朝食をほとんど食べない者の割合



平成 12 年度は県民の栄養調査、平成 23 年度は県民の健康状況実態調査（健康かごしま 21）

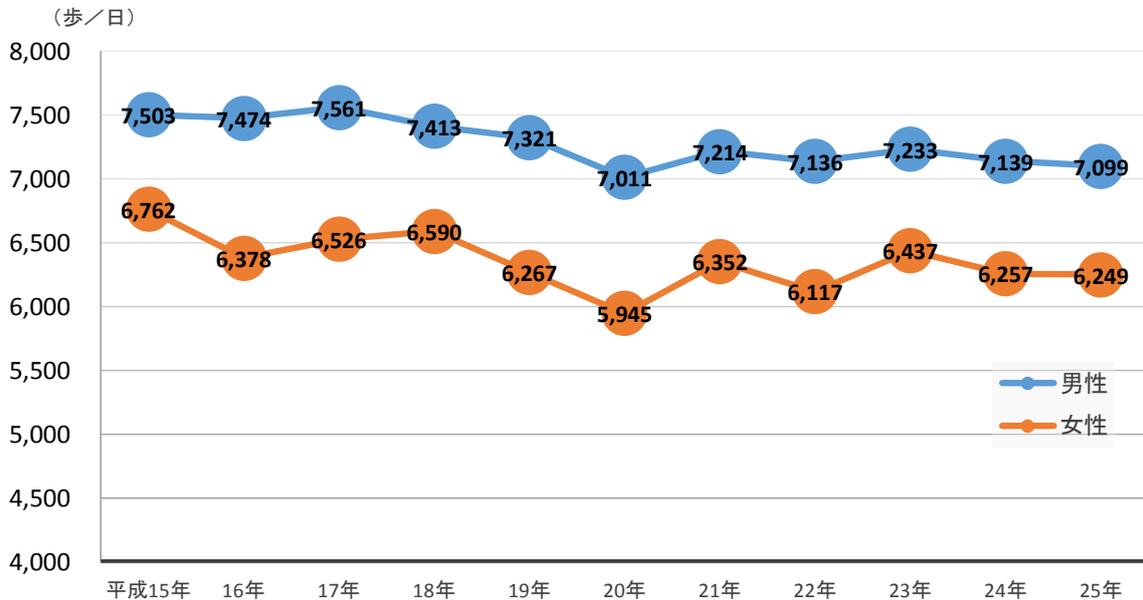
4 運動・身体活動

図表 全国における運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）（平成15～25年）



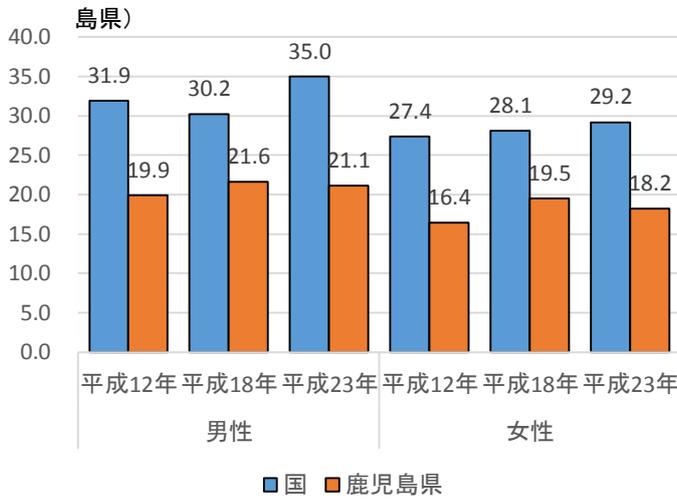
厚生労働省平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要

図表 全国における歩数の平均値の年次推移（20歳以上）（平成15～25年）

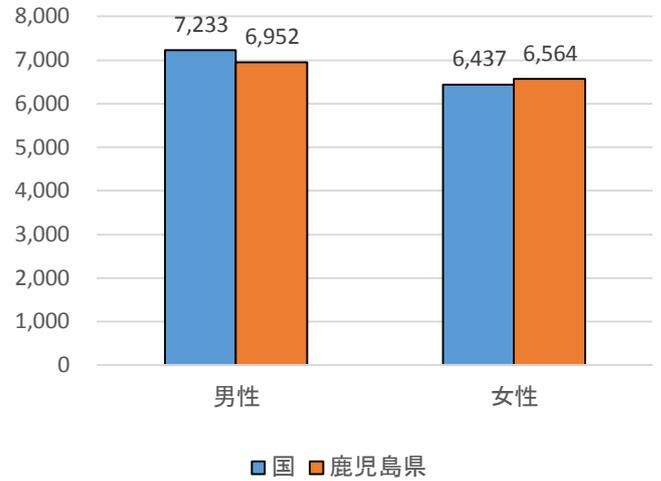


厚生労働省平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要

図表 運動習慣がある者の割合（全国・鹿児島県）



図表 1日の歩数（H23）（全国・鹿児島県）

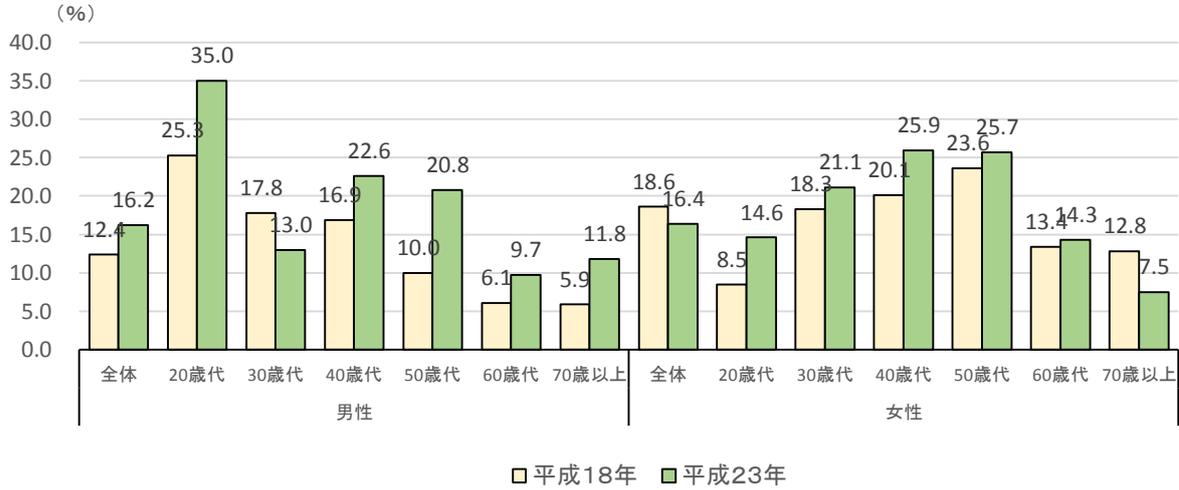


※運動習慣がある者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年間継続している者

平成12年度県民の生活習慣実態調査、平成18年度メタボリックシンドローム関連調査、平成23年度県民の健康状況実態調査、国：国民健康・栄養調査

5 休養・こころの健康

図表 鹿児島県における睡眠による休養が不足している者の割合

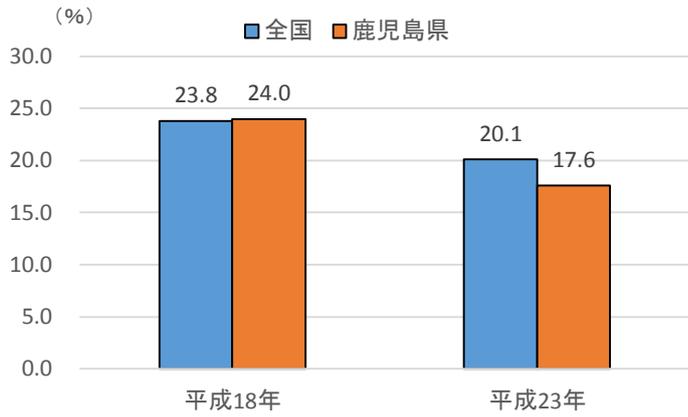


平成18年度：メタボリックシンドローム関連調査、平成23年度：県民の健康状況実態調査（健康かごしま21）

※睡眠による休養が不足している者：「睡眠で十分休養がとれているか」という問いに、「あまりとれていない」又は「全くとれていない」と答えた者の割合

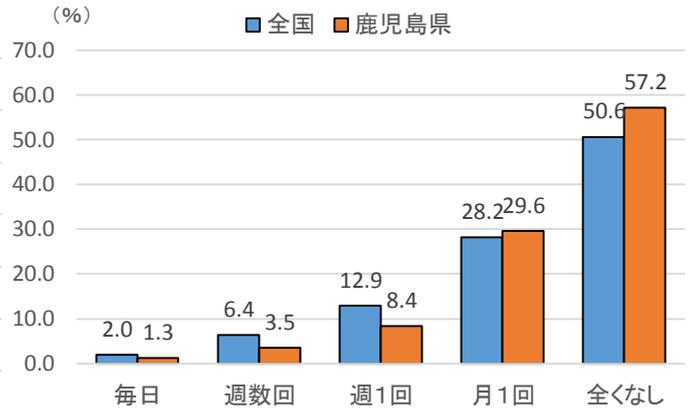
6 飲酒・喫煙

図表 習慣的にたばこを吸っている者の割合（成人）
割合



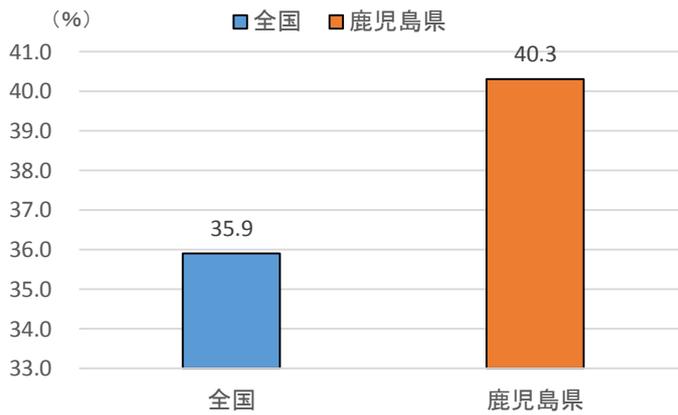
【県：平成18年度メタボリックシンドローム関連調査
平成23年度県民の健康状況実態調査】
【国：国民健康・栄養調査】

図表 たばこを吸っている頻度の割合



【県：平成23年度県民の健康状況実態調査】
【国：平成23年国民健康・栄養調査】

図表 習慣的にたばこを吸っている者の割合（成人）

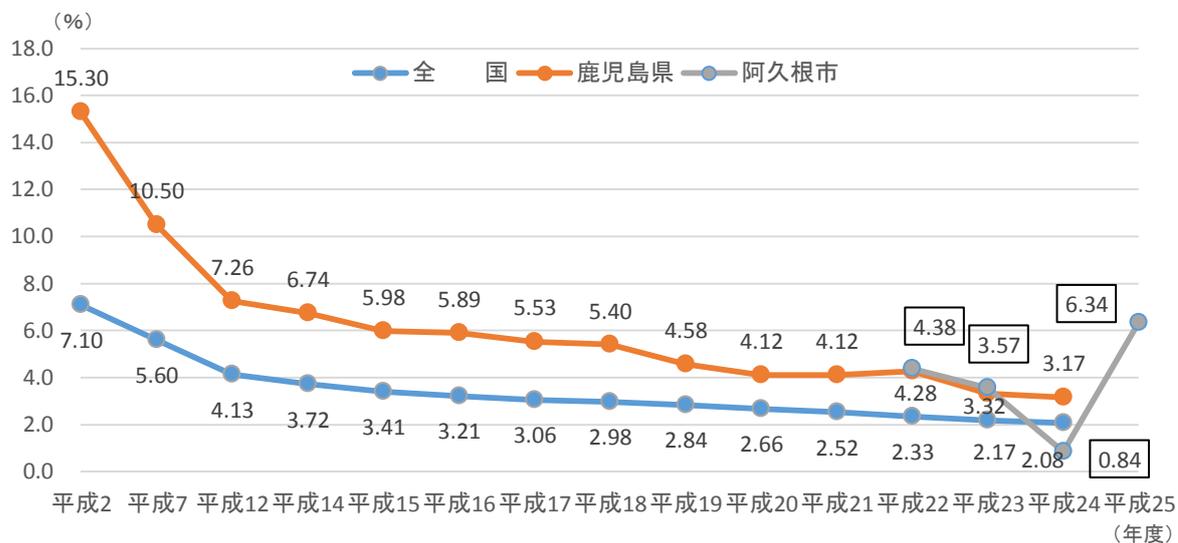


平成18～22年国民健康・栄養調査

※飲酒習慣：週3日以上で純アルコール20g/1日以上飲酒

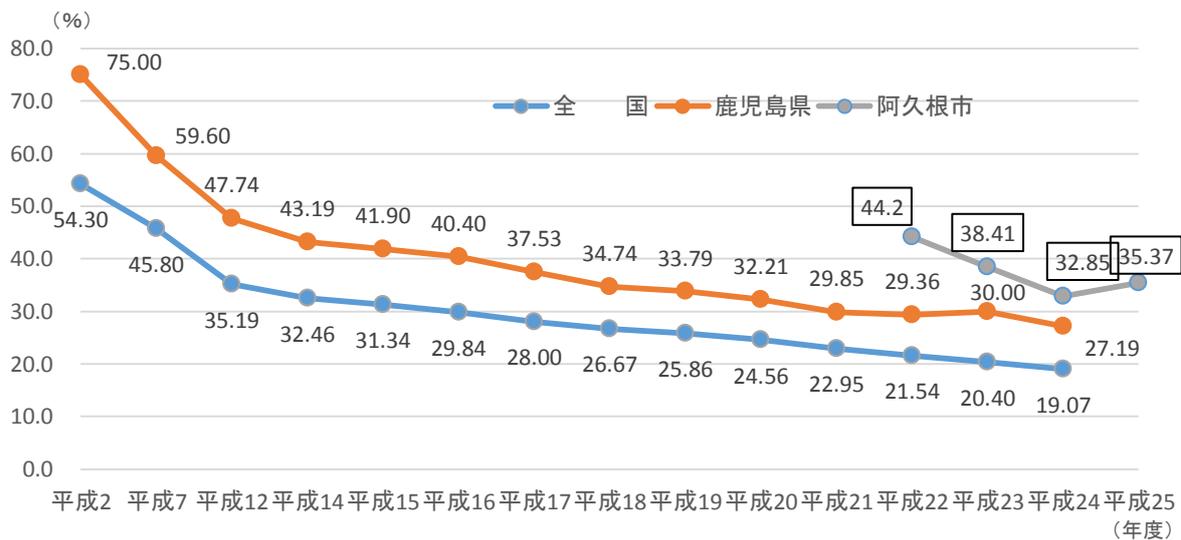
7 歯・口の健康

図表 むし歯有病者率の推移（1歳6か月児）



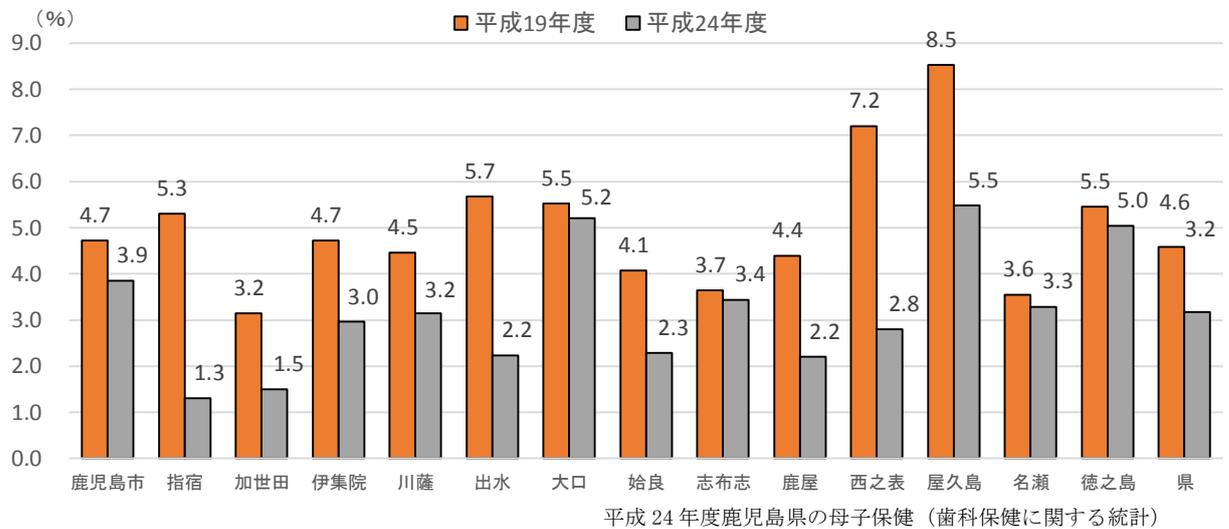
平成24年度鹿児島県の母子保健（歯科保健に関する統計）
阿久根市健康増進課調べ

図表 むし歯有病者率の推移（3歳児）

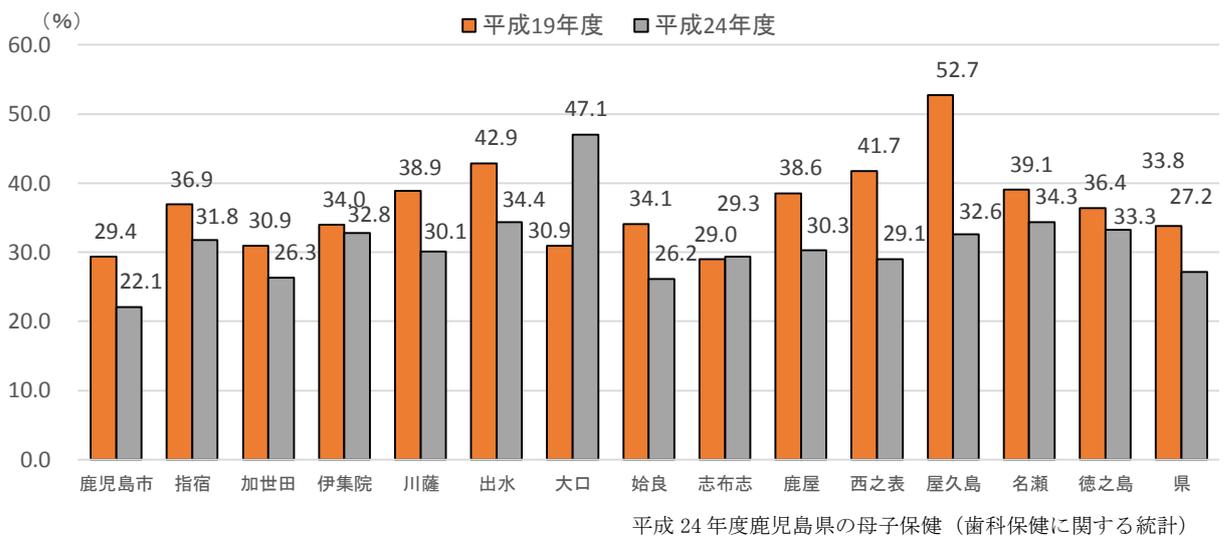


平成24年度鹿児島県の母子保健（歯科保健に関する統計）
阿久根市健康増進課調べ

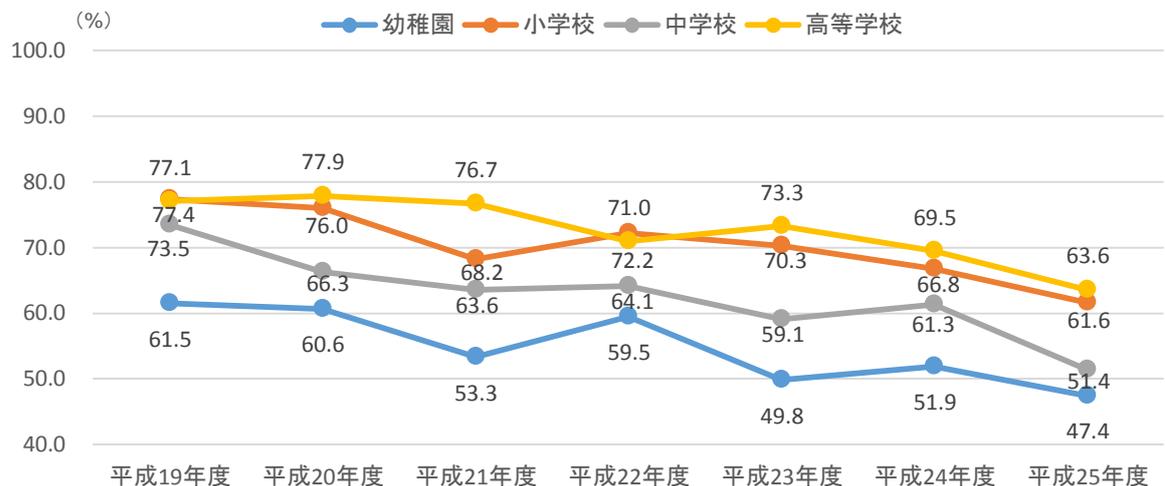
図表 保健所別むし歯有病者率（1歳6か月児）



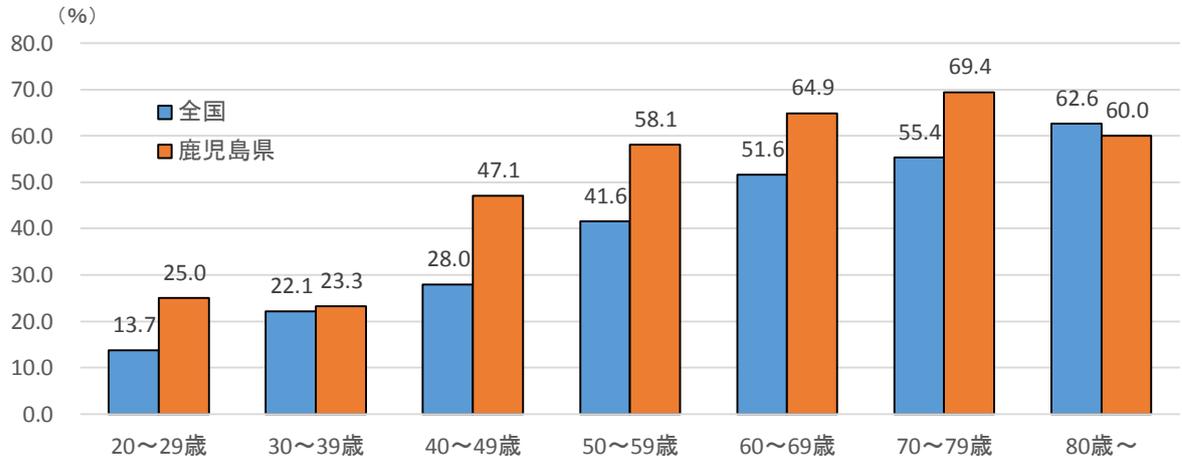
図表 保健所別むし歯有病者率（3歳児）



図表 むし歯（う歯）の者の割合の推移（処置完了+未処置者）



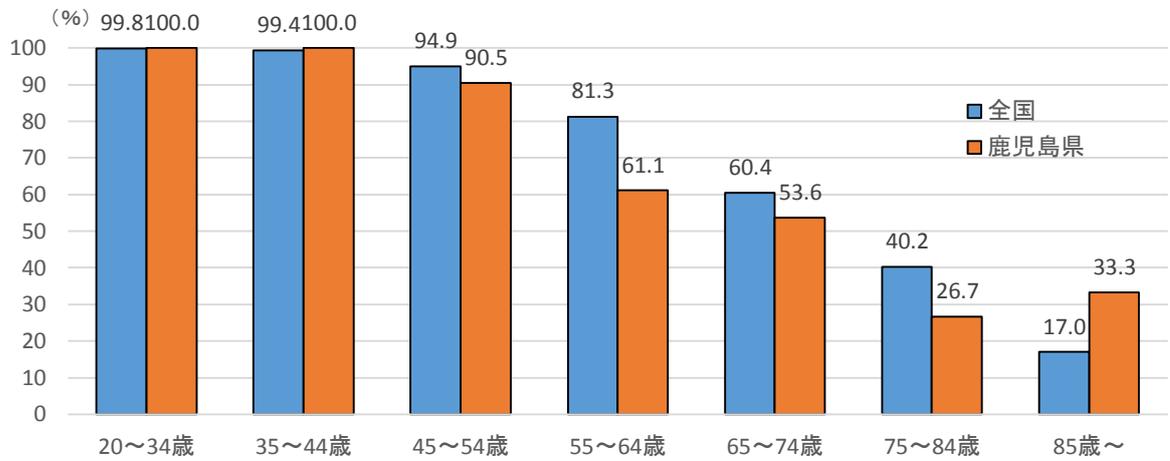
図表 進行した歯周炎のある者の割合



県：平成 23 年度県民の健康状況実態調査)

国：平成 23 年歯科疾患実態調査

図表 20 歯以上自分の歯を有する者の割合

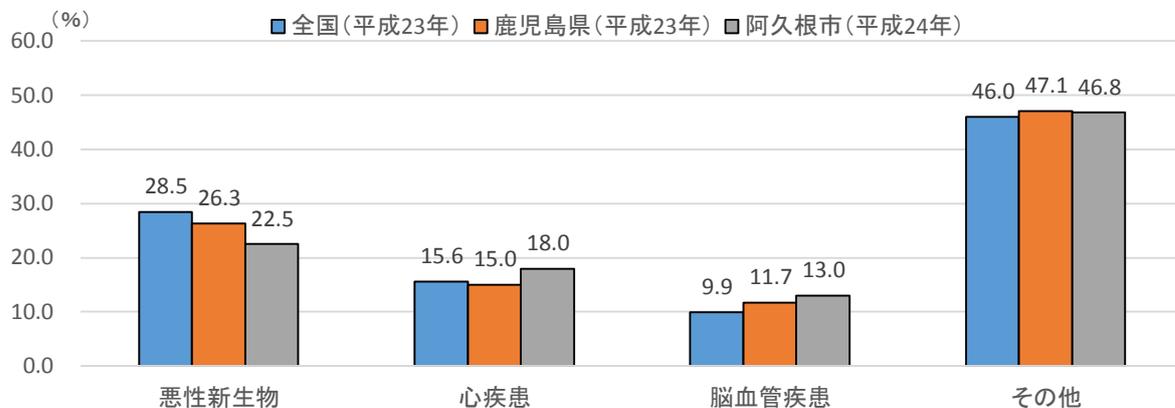


県：平成 23 年度県民の健康状況実態調査)

国：平成 23 年歯科疾患実態調査

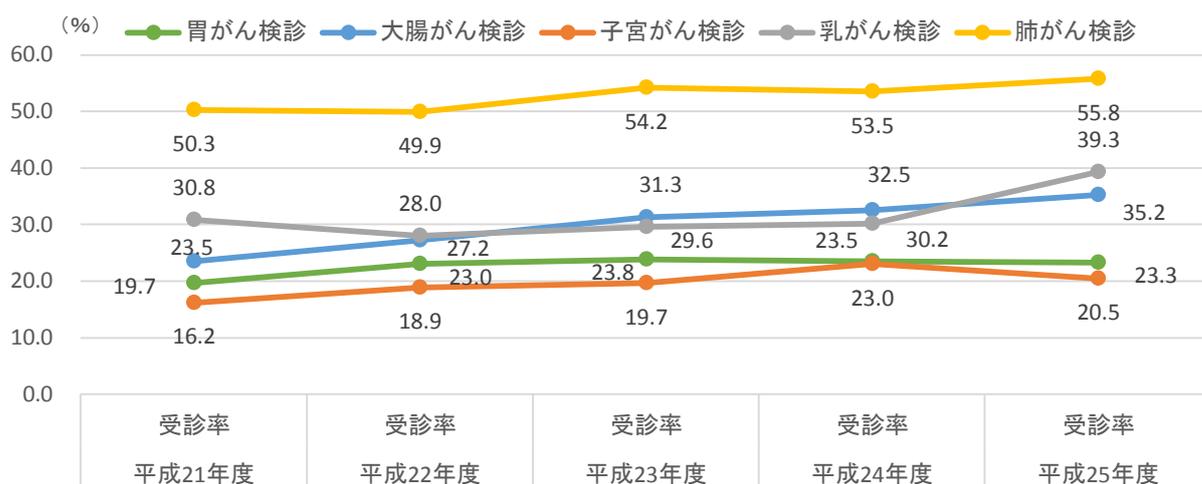
8 生活習慣病・がん予防

図表 三大生活習慣病等の死亡状況の比較



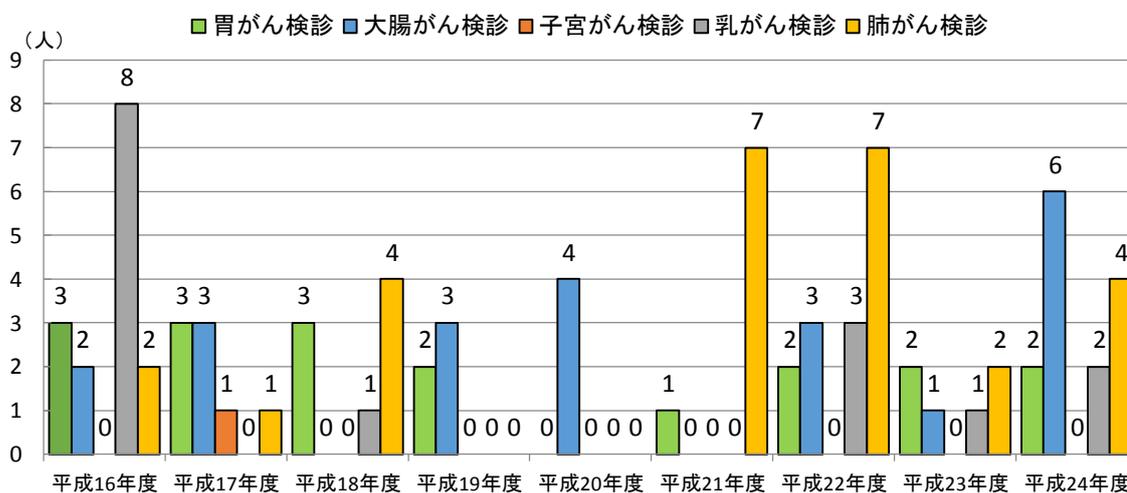
成人保健の状況 阿久根市

図表 阿久根市におけるがん検診の受診率の推移



阿久根市健康増進課調べ

図表 阿久根市におけるがん発見者数の推移



阿久根市健康増進課調べ

9 医療機関等受診状況

図表 阿久根市における入院患者の入院の状況・外来患者の受診の状況

(単位：人)

区分	入院の状況			外来患者の受診状況				
	病院	有床診療所	計	病院	有床診療所	無床診療所	計	
医療機関の所在地	鹿児島	38 (8.4%)	2 (3.1%)	40 (7.7%)	21 (5.4%)	5 (1.6%)	4 (0.7%)	30 (2.3%)
	指宿	1 (0.2%)	— (0.0%)	1 (0.2%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)
	南薩	3 (0.7%)	— (0.0%)	3 (0.6%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)
	日置	2 (0.4%)	— (0.0%)	2 (0.4%)	1 (0.3%)	— (0.0%)	1 (0.2%)	2 (0.2%)
	川薩	69 (15.2%)	5 (7.8%)	74 (14.3%)	34 (8.7%)	39 (12.2%)	38 (6.2%)	111 (8.4%)
	出水	332 (73.0%)	57 (89.1%)	389 (75.0%)	334 (85.4%)	275 (86.2%)	568 (93.0%)	1177 (89.1%)
	伊佐	1 (0.2%)	— (0.0%)	1 (0.2%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)
	始良	9 (2.0%)	— (0.0%)	9 (1.7%)	1 (0.3%)	— (0.0%)	— (0.0%)	1 (0.1%)
	その他	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)	— (0.0%)
	計	455 100.0%	64 100.0%	519 100.0%	391 100.0%	319 100.0%	611 100.0%	1321 100.0%

鹿児島県民保健医療意識調査

図表 国保水俣市立総合医療センターにおける紹介患者の地域別患者数（平成24年1月～12月）

(単位：人、%)

区分	外来患者	入院患者	計	外来割合	入院割合
出水市	843	99	942	20.1	20.7
阿久根市	144	19	163	3.3	4.0
長島町	119	12	131	2.7	2.5
計	1106	130	1236	26.1	27.3

阿久根市健康増進課調べ