

第3次高畠町健康増進計画 アンケート調査集計結果報告書

令和7年3月

高畠町

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査概要	1
3. 報告書の見方	1
第2章 調査結果	2
1. 肥満とやせの状況	2
2. 日常生活について	3
3. 食生活・生活習慣について	5
4. 運動・身体活動について	8
5. 喫煙・飲酒について	10
6. 歯の健康について	17
7. その他	19
資料編 アンケート調査票	22

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、高畠町民の健康に対する考えや現況、また生活習慣病等の現状を把握し、高畠町健康増進計画(第2次)の評価や今後の健康づくりの政策形成の基礎的資料とすることを目的として実施した。

2. 調査概要

- ①調査対象 満20歳～74歳の町民（基準日：令和6年8月末現在）
- ②調査人員 1,409人（住民基本台帳から各年代・男女別に無作為に約1割を抽出）
- ③調査方法 配布：郵送
回収：返信用封筒による郵送及びインターネットによる回答
- ④調査期間 令和6年10月1日～10月25日
- ⑤調査対象者数及び回収率

	調査対象者数	有効回収数	有効回収率
20歳代	160人	20人	12.5%
30歳代	200人	46人	23.0%
40歳代	270人	58人	21.5%
50歳代	270人	76人	28.1%
60歳代	310人	106人	34.2%
70歳代	199人	85人	42.7%
合計	1,409人	391人	27.8%

3. 報告書の見方

○回答書の割合「%」は、小数点以下第2位で四捨五入したものです。このため、合計値が100%にならない場合もあります。

○複数回答形式（2つ以上の選択肢を選ぶ形式）の場合、合計は100.0%を超えます。

○調査項目は、令和6年度のための項目と、令和2年度及び令和6年度の共通の調査項目があります。調査年度は図表上部等に記載しています。

○図表中の「n」は、集計対象者総数を示しています。

○本文中の設問の選択肢について、文字数が多いものは簡略化している場合があります。

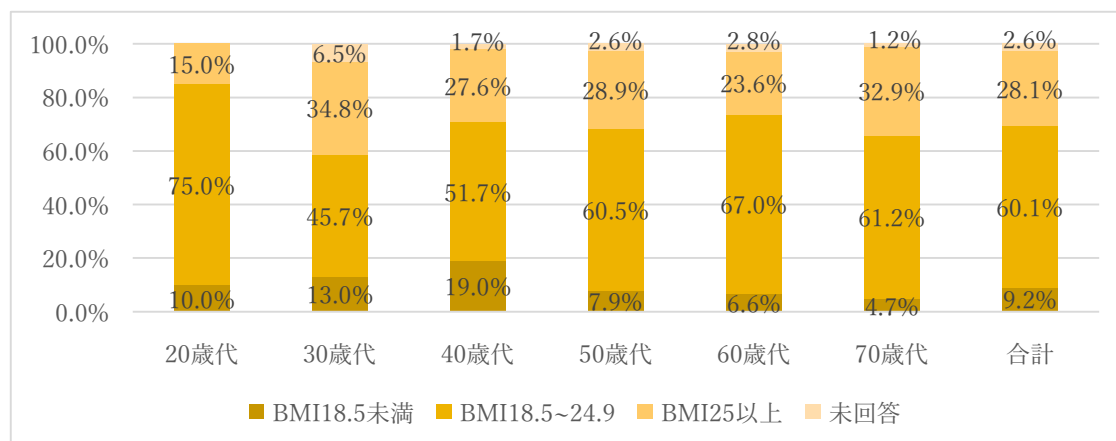
○総数には男性、女性、性別未回答の回答が含まれます。男女別グラフ等の男女計と総数は一致しない場合があります。

第2章 調査結果

1. 肥満とやせの状況（令和6年度結果）

①総数

(n=391)

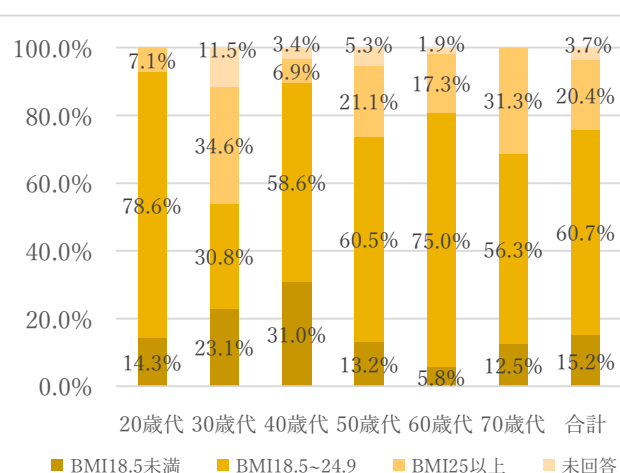
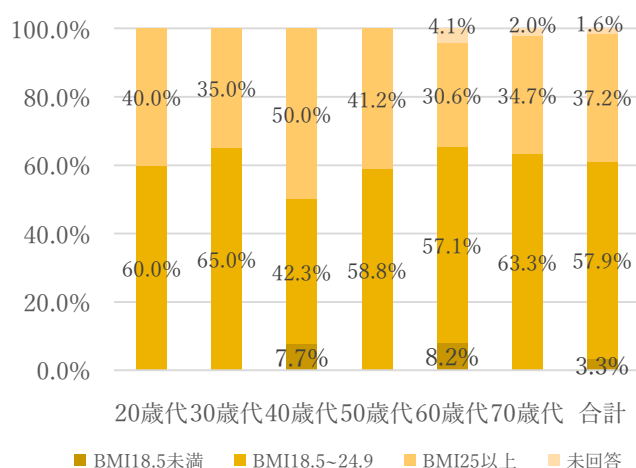


②男性

(n=183)

③女性

(n=191)



※身長・体重より BMI を算出

肥満度を表す国際的に用いられている指標として、BMI（体重（kg）/身長（m²））が広く使われており、日本肥満学会の定義では、BMI が 25 以上を肥満、18.5 未満をやせと判定しています。

BMI18.5~24.9 の「標準体重」の人の割合は男性 57.9%、女性 60.7%です。

BMI25以上の「肥満」の人の割合は、男性では全年代で3割を超えており、女性では30歳代、70歳代が3割以上です。

一方、BMI18.5未満の「やせ」の人の割合は女性では全年代にみられ、特に40歳代では31.0%と多くみられます。

2. 日常生活について

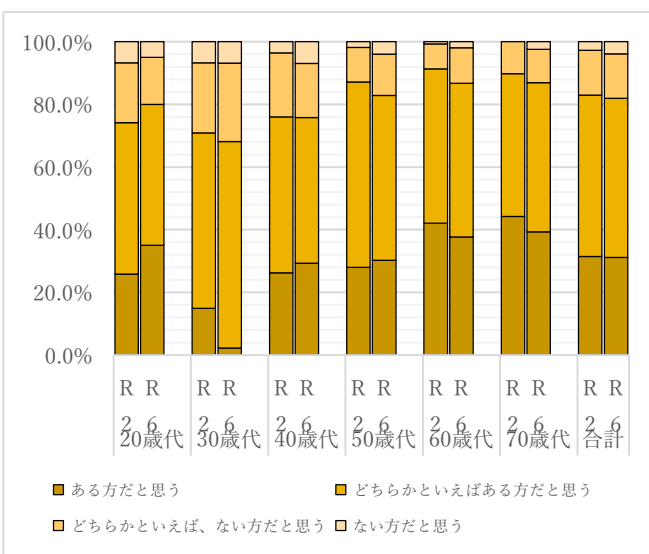
①健康について関心がある方だと思いますか。

【令和 6 年度結果】

(n=388)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	ある方だと思 う	どちらかと いえばある	どちらかと いえない	ない方だと思 う
20 歳代	35.0%	45.0%	15.0%	5.0%
30 歳代	2.3%	65.9%	25.0%	6.8%
40 歳代	29.3%	46.6%	17.2%	6.9%
50 歳代	30.3%	52.6%	13.2%	3.9%
60 歳代	37.7%	49.1%	11.3%	1.9%
70 歳代	39.3%	47.6%	10.7%	2.4%
合計	31.2%	50.8%	14.2%	3.9%



健康について関心のある割合（「あるほうだと思う」、「どちらかといえばある」と答えた方）は 82.0%であり、令和 2 年度と同程度です。

また、年齢が高い世代に関心度が高い人が多い傾向がみられます。

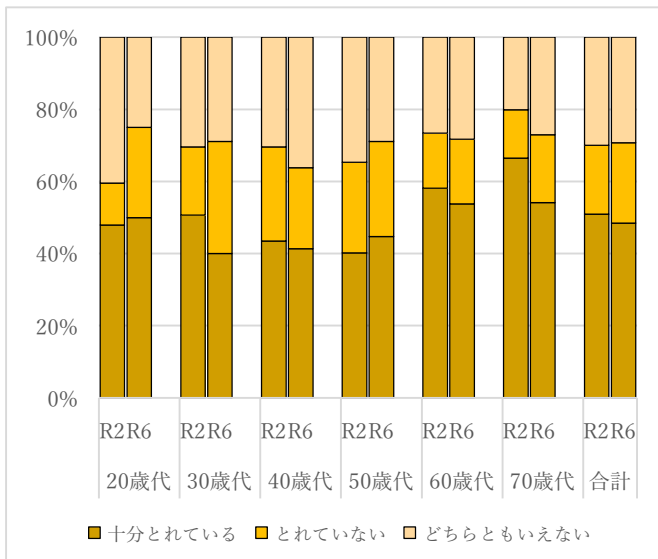
②睡眠は十分にとれていると思いますか。

【令和 6 年度結果】

(n=390)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	十分とれてい る	とれていない	どちらともい えない
20 歳代	50.0%	25.0%	25.0%
30 歳代	40.0%	31.1%	28.9%
40 歳代	41.4%	22.4%	36.2%
50 歳代	44.7%	26.3%	28.9%
60 歳代	53.8%	17.9%	28.3%
70 歳代	54.1%	18.8%	27.1%
合計	48.5%	22.3%	29.2%



睡眠を十分にとれている人の割合は 48.5%、とれていない人は 22.3%であり、令和 2 年度と同程度です。

また、令和 6 年度調査で睡眠を十分にとれていないと回答した割合は 30 歳代(31.1%)が最も多く、50 歳代 (26.3%)、20 歳代 (25.0%) という状況です。

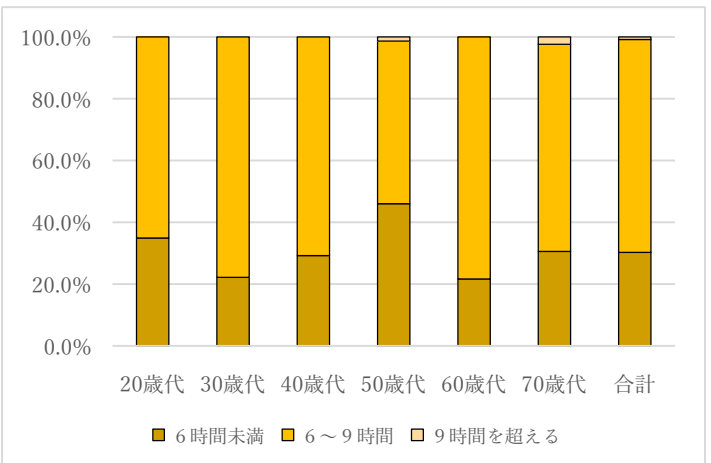
③ 1日平均の睡眠時間はどのくらいですか。

【令和6年度結果】

(n=390)

【令和6年度結果】

	6時間未満	6～9時間	9時間を超える
20歳代	35.0%	65.0%	0.0%
30歳代	22.2%	77.8%	0.0%
40歳代	29.3%	70.7%	0.0%
50歳代	46.1%	52.6%	1.3%
60歳代	21.7%	78.3%	0.0%
70歳代	30.6%	67.1%	2.4%
合計	30.3%	69.0%	0.8%



1日平均の睡眠時間が6～9時間の人の割合は69.0%です。

睡眠時間が6時間未満の人の割合が最も多いのは50歳代(46.1%)、20歳代(35.0%)です。

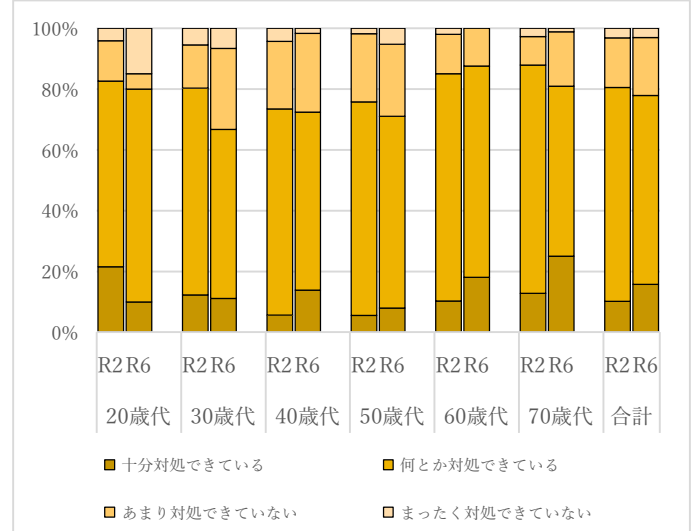
④ 不満、悩み、苦労、ストレスに対して対処できていると思いますか。

【令和6年度結果】

(n=388)

【令和2年度、令和6年度結果】

	十分対処できている	何とか対処できている	あまり対処できていない	まったく対処できていない
20歳代	10.0%	70.0%	5.0%	15.0%
30歳代	11.1%	55.6%	26.7%	6.7%
40歳代	13.8%	58.6%	25.9%	1.7%
50歳代	7.9%	63.2%	23.7%	5.3%
60歳代	18.1%	69.5%	12.4%	0.0%
70歳代	25.0%	56.0%	17.9%	1.2%
合計	15.7%	62.1%	19.1%	3.1%



ストレス等への対処が難しいと感じている人の割合は22.2%であり、令和2年度と比較するとほぼ横ばいですが、30歳代(33.4%)、50歳代(29.0%)の割合が多くなっています。

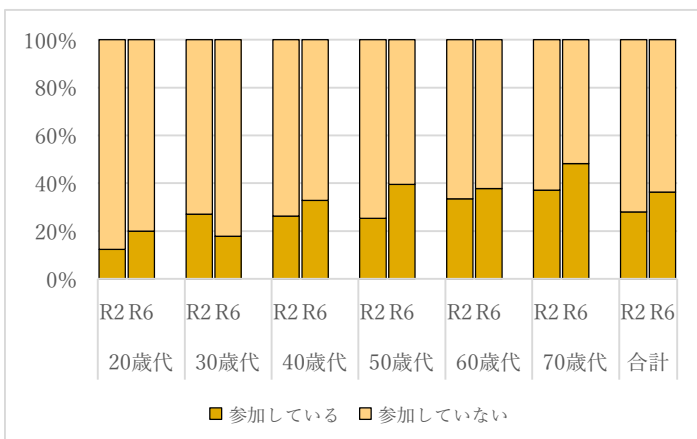
⑤地域活動（自治会、ボランティア、地区サークル活動など）に参加していますか。

【令和 6 年度結果】

(n=388)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	参加している	参加していない
20 歳代	20.0%	80.0%
30 歳代	17.8%	82.2%
40 歳代	32.8%	67.2%
50 歳代	39.5%	60.5%
60 歳代	37.7%	62.3%
70 歳代	48.2%	51.8%
合計	36.3%	63.7%



地域活動に参加している人の割合は 36.3%であり、約 3 人に 1 人という状況であり、令和 2 年度より増えています。

年代別にみると 40 歳代以上は 3 割を超え、70 歳代は約 2 人に 1 人が地域活動に参加しています。

3. 食生活・食習慣について

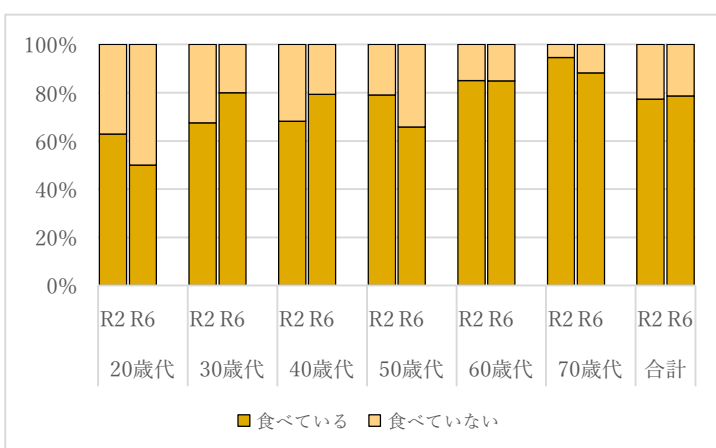
①毎日3食食べていますか。

【令和 6 年度結果】

(n=390)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	食べている	食べていない
20 歳代	50.0%	50.0%
30 歳代	80.0%	20.0%
40 歳代	79.3%	20.7%
50 歳代	65.8%	34.2%
60 歳代	84.9%	15.1%
70 歳代	88.2%	11.8%
合計	78.7%	21.3%



毎日 3 食食べている人の割合は 78.7%です

令和 6 年度と令和 2 年度とを比較すると全体では同様の状況ですが、20 歳代(50.0%)と 50 歳代 (65.8%)、70 歳代 (88.2%) では減少がみられています。

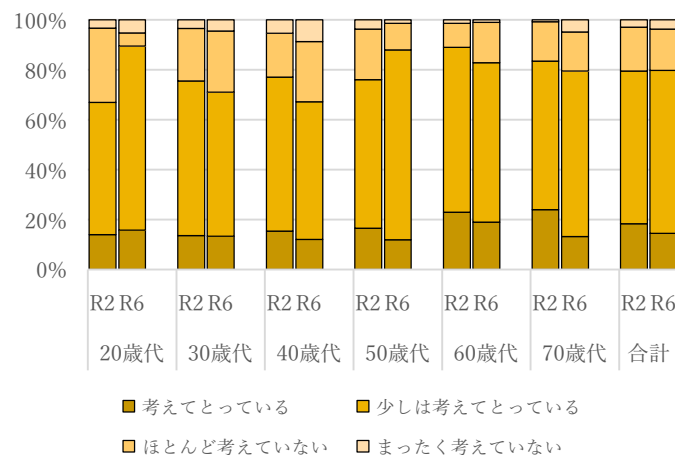
②あなた自身が栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。

【令和 6 年度結果】

(n=385)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	考えてとっている	少しは考えている	ほとんど考えていない	全く考えていない
20 歳代	15.8%	73.7%	5.3%	5.3%
30 歳代	13.3%	57.8%	24.4%	4.4%
40 歳代	12.1%	55.2%	24.1%	8.6%
50 歳代	12.0%	76.0%	10.7%	1.3%
60 歳代	19.0%	63.8%	16.2%	1.0%
70 歳代	13.3%	66.3%	15.7%	4.8%
合計	14.5%	65.2%	16.6%	3.6%



栄養のバランスを考えて食事をとっている人(「考えてとっている」、「少しは考えている」と答えた方)は全年代の 79.7%であり、令和 2 年度と同程度です。

③野菜摂取量の目標量は 1 日 350 g (野菜料理 5~6 皿分) です。

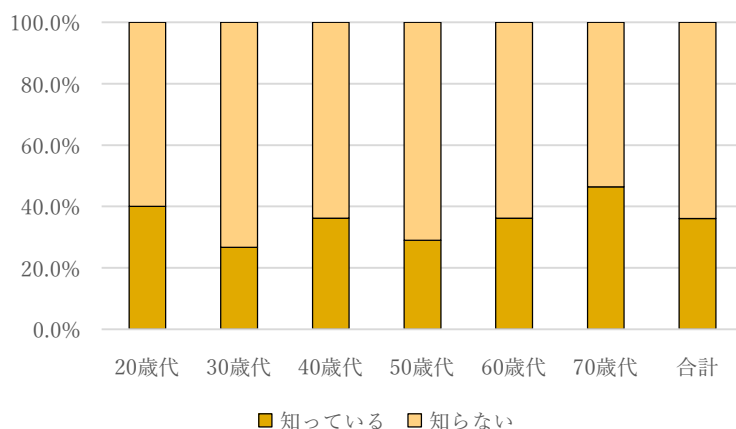
目標量を知っていますか。

【令和 6 年度結果】

(n=388)

【令和 6 年度結果】

	知っている	知らない
20 歳代	40.0%	60.0%
30 歳代	26.7%	73.3%
40 歳代	36.2%	63.8%
50 歳代	28.9%	71.1%
60 歳代	36.2%	63.8%
70 歳代	46.4%	53.6%
合計	36.1%	63.9%



野菜摂取量の目標量を知っている人の合計は 36.1%であり、約 3 人に 1 人です。
中でも 70 歳代 (46.4%)、20 歳代 (40.0%) が多い状況です。

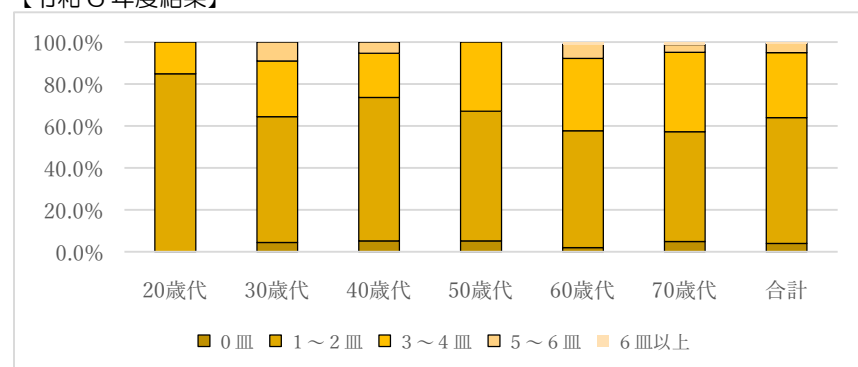
④野菜を使った料理は、1日平均で何皿食べますか。

【令和6年度結果】

(n=385)

	0皿	1～2皿	3～4皿	5～6皿	6皿以上
20歳代	0.0%	85.0%	15.0%	0.0%	0.0%
30歳代	4.4%	60.0%	26.7%	8.9%	0.0%
40歳代	5.3%	68.4%	21.1%	5.3%	0.0%
50歳代	5.3%	61.8%	32.9%	0.0%	0.0%
60歳代	1.9%	55.8%	34.6%	6.7%	1.0%
70歳代	4.9%	52.4%	37.8%	3.7%	1.2%
合計	3.9%	60.2%	31.0%	4.4%	0.5%

【令和6年度結果】



野菜を使った料理を1日平均1～2皿食べている人が最も多く（60.2%）、3～4皿（31.0%）と続きます。

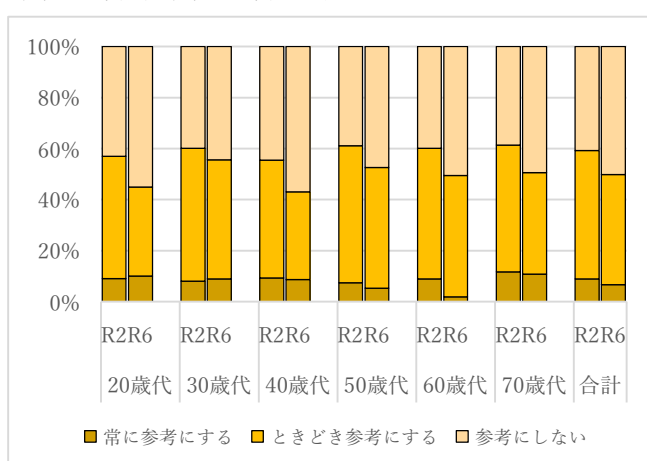
⑤外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしますか。

【令和6年度結果】

(n=387)

【令和2年度、令和6年度結果】

	常に参考に する	ときどき 参考にする	参考にしない
20歳代	10.0%	35.0%	55.0%
30歳代	8.9%	46.7%	44.4%
40歳代	8.6%	34.5%	56.9%
50歳代	5.3%	47.4%	47.4%
60歳代	1.9%	47.6%	50.5%
70歳代	10.8%	39.8%	49.4%
合計	6.7%	43.2%	50.1%

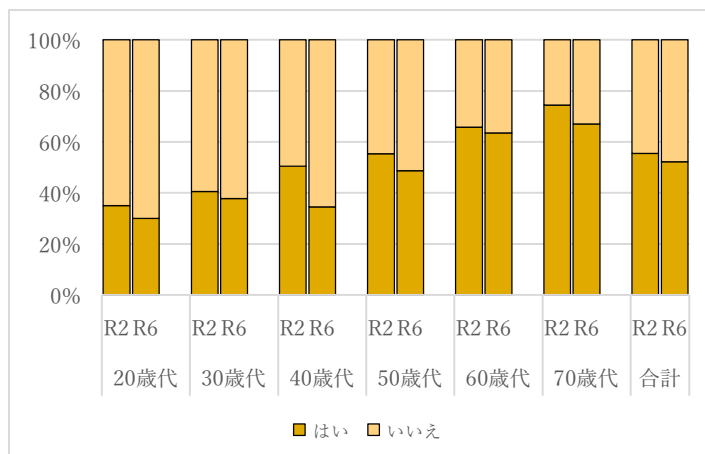


外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人（「常に参考にする」、「ときどき参考にする」と答えた方）は49.9%であり、令和2年度よりやや少なくなっています。

⑥普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。

【令和 6 年度結果】 (n=385) 【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	はい	いいえ
20 歳代	30.0%	70.0%
30 歳代	37.8%	62.2%
40 歳代	34.5%	65.5%
50 歳代	48.7%	51.3%
60 歳代	63.5%	36.5%
70 歳代	67.1%	32.9%
合計	52.2%	47.8%



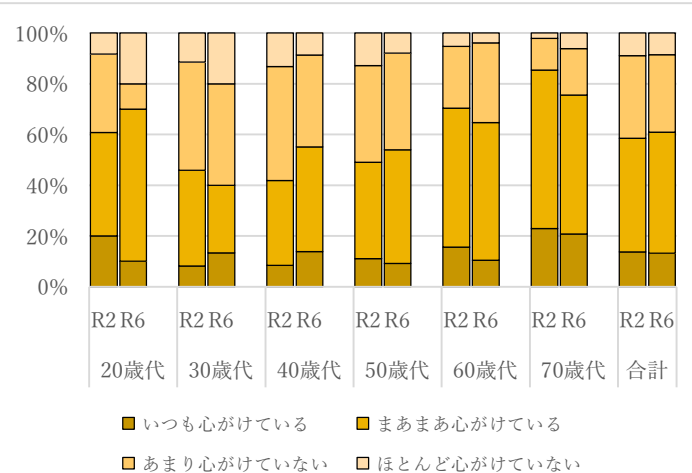
普段の食事で減塩に取り組んでいる人は 52.2%であり、令和 2 年度と同様の状況です。
減塩に取り組む人は年齢階級が上がるにつれて多い傾向がみられています。

4. 運動・身体活動について

①日頃から身体を動かすよう心がけていますか。

【令和 6 年度結果】 (n=386) 【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	いつも心がけている	まあまあ心がけている	あまり心がけていない	ほとんど心がけていない
20 歳代	10.0%	60.0%	10.0%	20.0%
30 歳代	13.3%	26.7%	40.0%	20.0%
40 歳代	13.8%	41.4%	36.2%	8.6%
50 歳代	9.2%	44.7%	38.2%	7.9%
60 歳代	10.5%	54.3%	31.4%	3.8%
70 歳代	20.7%	54.9%	18.3%	6.1%
合計	13.2%	47.7%	30.6%	8.5%



日頃から体を動かすように心がけている人（「いつも心がけている」、「まあまあ心がけている」と答えた方）は 60.9%であり、令和 2 年度と同様の状況です。

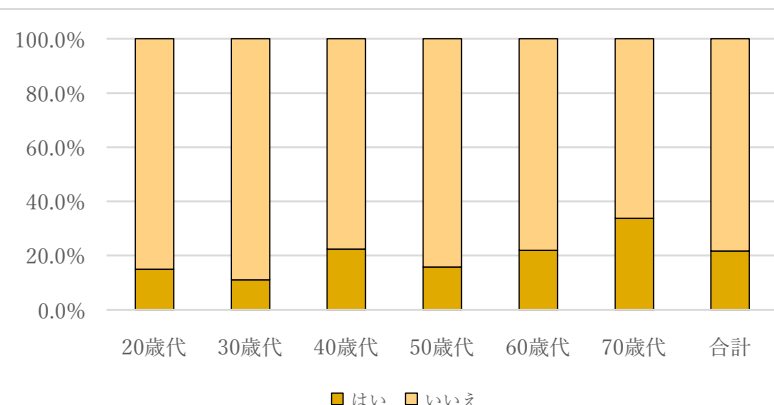
②1日30分以上の運動を、週2回以上かつ1年以上継続していますか。

【令和6年度結果】

(n=387)

【令和6年度結果】

	はい	いいえ
20歳代	15.0%	85.0%
30歳代	11.1%	88.9%
40歳代	22.4%	77.6%
50歳代	15.8%	84.2%
60歳代	21.9%	78.1%
70歳代	33.7%	66.3%
合計	21.7%	78.3%



運動習慣のある人の割合は21.7%、約5人に1人という状況です。また、最も多い年代は70歳代（33.7%）で約3人に1人です。

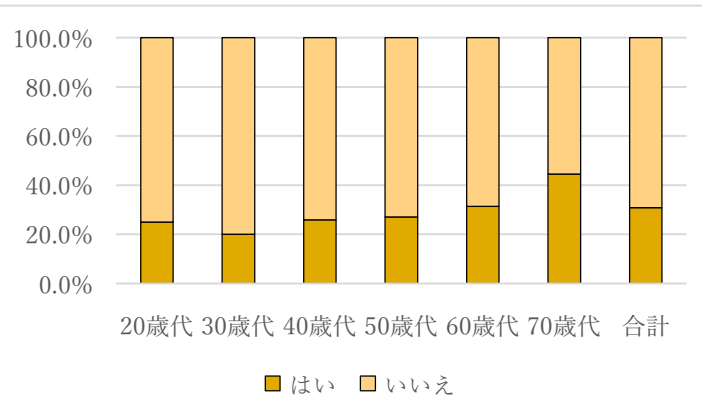
③1日あたりの平均歩数を把握していますか。

【令和6年度結果】

(n=385)

【令和6年度結果】

	はい	いいえ
20歳代	25.0%	75.0%
30歳代	20.0%	80.0%
40歳代	25.9%	74.1%
50歳代	27.0%	73.0%
60歳代	31.4%	68.6%
70歳代	44.6%	55.4%
合計	30.9%	69.1%



【世代別平均歩数の割合の詳細】

各年代で最も平均歩数が多い割合

	1000 歩 未満	1000～ 1999 歩	2000～ 2999 歩	3000～ 3999 歩	4000～ 4999 歩	5000～ 5999 歩	6000～ 6999 歩	7000 ～ 7999 歩	8000～ 8999 歩	9000～ 9999 歩	10000 歩 ～	平均歩数
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	40.0%	20.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5,400 歩
30歳代	0.0%	11.1%	11.1%	11.1%	0.0%	22.2%	22.2%	0.0%	0.0%	11.1%	11.1%	5,866 歩
40歳代	0.0%	7.1%	0.0%	14.3%	7.1%	7.1%	14.3%	7.1%	14.3%	0.0%	28.6%	7,036 歩
50歳代	5.3%	0.0%	10.5%	5.3%	10.5%	36.8%	10.5%	5.3%	10.5%	0.0%	5.3%	5,037 歩
60歳代	3.3%	6.7%	6.7%	16.7%	20.0%	33.3%	3.3%	0.0%	3.3%	0.0%	6.7%	4,377 歩
70歳代	6.3%	0.0%	0.0%	25.0%	12.5%	15.6%	12.5%	3.1%	15.6%	6.3%	3.1%	5,186 歩
合計	3.7%	3.7%	4.6%	15.6%	13.8%	23.9%	11.0%	2.8%	10.1%	2.8%	8.3%	5,241 歩

1日あたりの平均歩数を把握している人の割合は総数で30.9%です。
平均歩数が最も多い年代は70歳代（44.6%）、次いで60歳代（31.4%）です。
40歳代の約4人に1人が10,000歩以上という状況です。

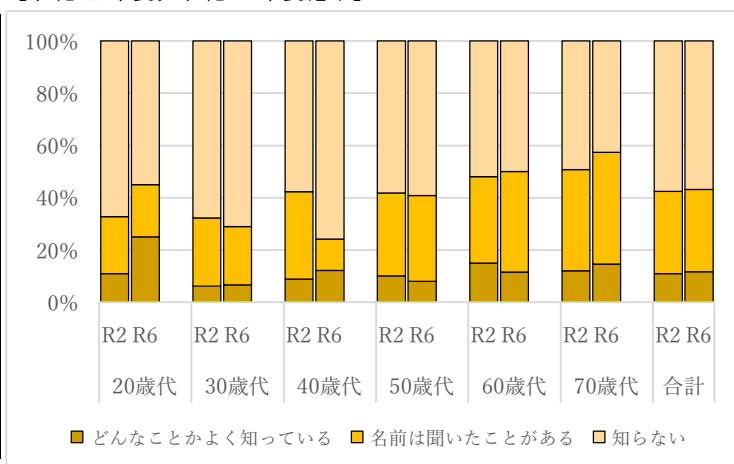
④ロコモティブシンドロームを知っていますか。

【令和6年度結果】

(n=385)

【令和2年度、令和6年度結果】

	よく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
20歳代	25.0%	20.0%	55.0%
30歳代	6.7%	22.2%	71.1%
40歳代	12.1%	12.1%	75.9%
50歳代	7.9%	32.9%	59.2%
60歳代	11.5%	38.5%	50.0%
70歳代	14.6%	42.7%	42.7%
合計	11.7%	31.4%	56.9%



運動器の障がいにより要介護状態になるリスクの高い状態（ロコモティブシンドローム）について知らない人の割合は総数で56.9%であり、令和2年度と同様の状況です。
7割以上が知らないと回答した世代は30歳代（71.1%）、40歳代（75.9%）です。

5. 喫煙・飲酒について

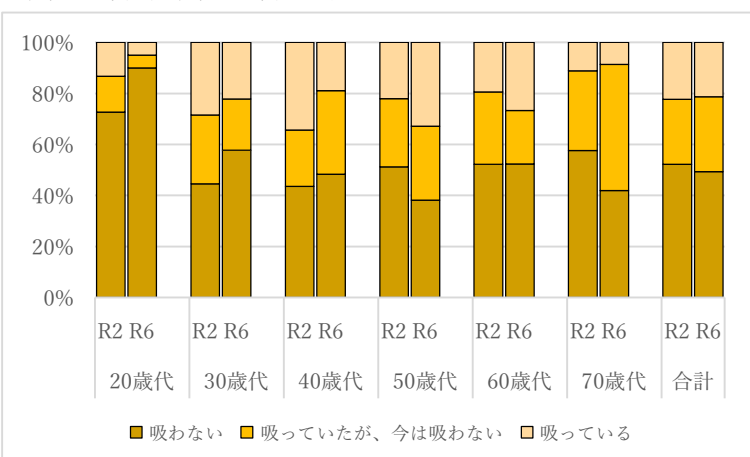
①たばこを吸いますか。

【令和6年度結果】

(n=385)

【令和2年度、令和6年度結果】

	吸わない	吸っていたが、今は吸わない	吸っている
20歳代	90.0%	5.0%	5.0%
30歳代	57.8%	20.0%	22.2%
40歳代	48.3%	32.8%	19.0%
50歳代	38.2%	28.9%	32.9%
60歳代	52.4%	21.0%	26.7%
70歳代	42.0%	49.4%	8.6%
合計	49.4%	29.4%	21.3%

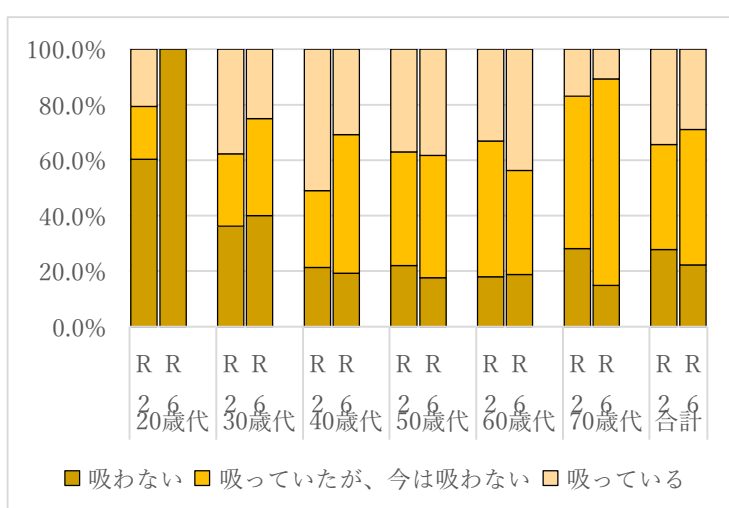


20～70歳代で喫煙している人の割合は21.3%であり、令和2年度と同様の状況です。
喫煙している人の割合で多いのは50歳代（32.9%）、次いで60歳代（26.7%）、30歳代（22.2%）であり、50歳代、60歳代では令和2年度より増加しています。

男性

(n=180)

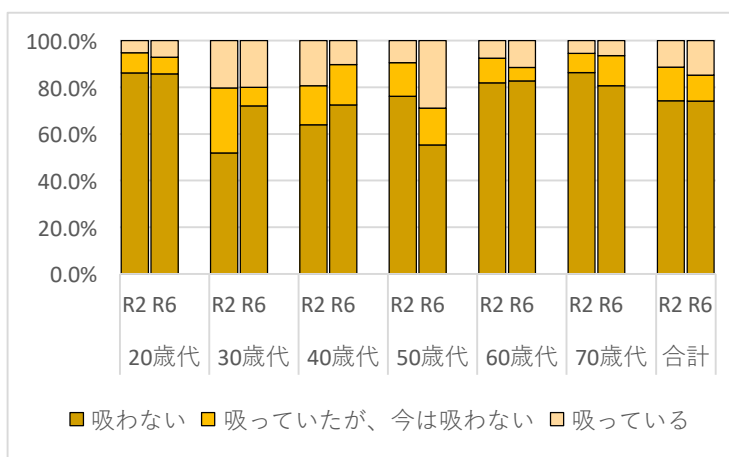
	吸わない	吸っていたが、今は吸わない	吸っている
20 歳代	100.0%	0.0%	0.0%
30 歳代	40.0%	35.0%	25.0%
40 歳代	19.2%	50.0%	30.8%
50 歳代	17.6%	44.1%	38.2%
60 歳代	18.8%	37.5%	43.8%
70 歳代	14.9%	74.5%	10.6%
合計	22.2%	48.9%	28.9%



女性

(n=189)

	吸わない	吸っていたが、今は吸わない	吸っている
20 歳代	85.7%	7.1%	7.1%
30 歳代	72.0%	8.0%	20.0%
40 歳代	72.4%	17.2%	10.3%
50 歳代	55.3%	15.8%	28.9%
60 歳代	82.7%	5.8%	11.5%
70 歳代	80.6%	12.9%	6.5%
総計	74.1%	11.1%	14.8%



吸っていると回答した者のみ【①-補問へ】

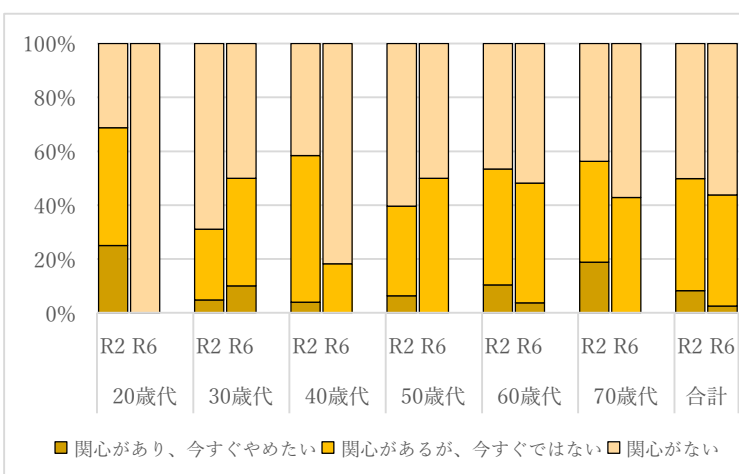
【①-補問】禁煙に関心はありますか。

【令和 6 年度結果】

(n=80)

	関心があり、今すぐやめたい	関心があるが、今すぐではない	関心がない
20 歳代	0.0%	0.0%	100.0%
30 歳代	10.0%	40.0%	50.0%
40 歳代	0.0%	18.2%	81.8%
50 歳代	0.0%	50.0%	50.0%
60 歳代	3.7%	44.4%	51.9%
70 歳代	0.0%	42.9%	57.1%
合計	2.5%	41.3%	56.3%

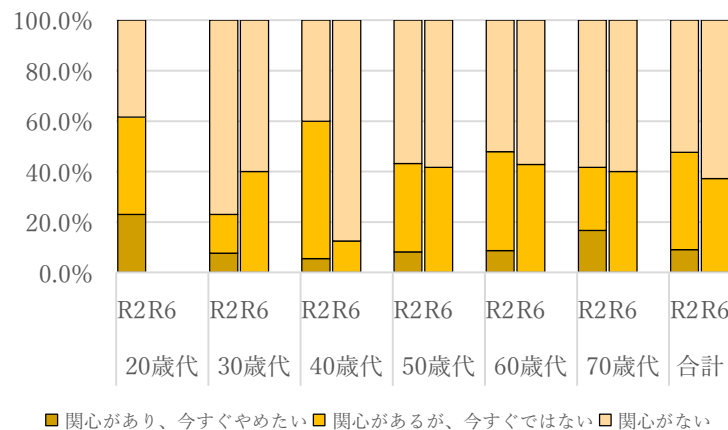
【令和 2 年度、令和 6 年度結果】



男性

(n=51)

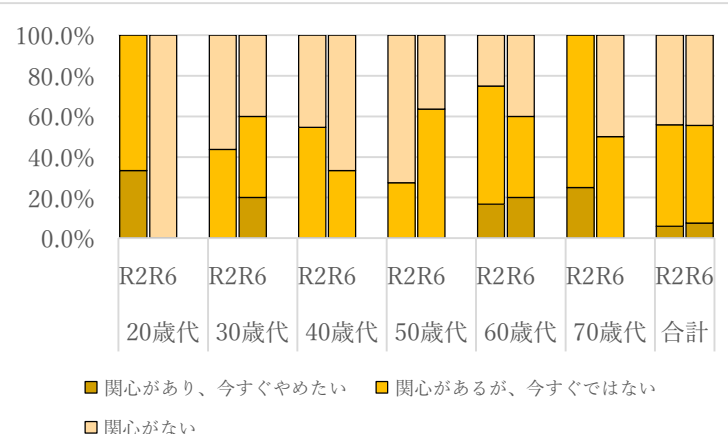
	関心があり、今すぐやめたい	関心があるが、今すぐではない	関心がない
20 歳代	0.0%	0.0%	0.0%
30 歳代	0.0%	40.0%	60.0%
40 歳代	0.0%	12.5%	87.5%
50 歳代	0.0%	41.7%	58.3%
60 歳代	0.0%	42.9%	57.1%
70 歳代	0.0%	40.0%	60.0%
合計	0.0%	37.3%	62.7%



女性

(n=27)

	関心があり、今すぐやめたい	関心があるが、今すぐではない	関心がない
20 歳代	0.0%	0.0%	100.0%
30 歳代	20.0%	40.0%	40.0%
40 歳代	0.0%	33.3%	66.7%
50 歳代	0.0%	63.6%	36.4%
60 歳代	20.0%	40.0%	40.0%
70 歳代	0.0%	50.0%	50.0%
合計	7.4%	48.1%	44.4%



喫煙している人を性別にみると男性 28.9%、女性 14.8%となります。そのうち禁煙に関心がない人の割合は総数で 56.3%であり、令和 2 年度より微増の状況です。（男性 62.7%、女性 44.4%）。

姓・年齢階級別に喫煙者の割合をみると、最も多いのは男性が 60 歳代で 43.8%、女性が 50 歳代で 28.9%です。

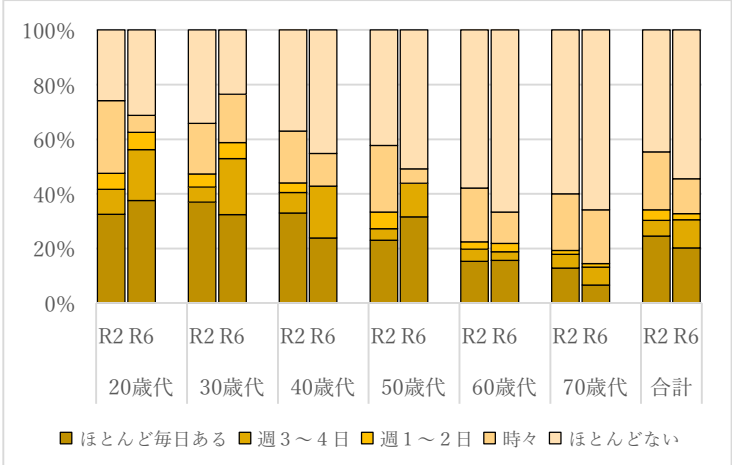
②家庭や職場などで他の人が吸ったたばこの煙を吸い込むことがありましたか。

【令和 6 年度結果】

(n=321)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	ほとんど毎日ある	週3～4日	週1～2日	時々	ほとんどない
20 歳代	37.5%	18.8%	6.3%	6.3%	31.3%
30 歳代	32.4%	20.6%	5.9%	17.6%	23.5%
40 歳代	23.8%	19.0%	0.0%	11.9%	45.2%
50 歳代	31.6%	12.3%	0.0%	5.3%	50.9%
60 歳代	15.6%	3.1%	3.1%	11.5%	66.7%
70 歳代	6.6%	6.6%	1.3%	19.7%	65.8%
合計	20.2%	10.3%	2.2%	12.8%	54.5%



受動喫煙の機会がほとんど毎日あると答えた人の割合は 20.2%であり、令和 2 年度より微減の状況です。また、受動喫煙の機会がある人の割合が多い世代は 20 歳代（37.5%）、30 歳代（32.4%）となっています。

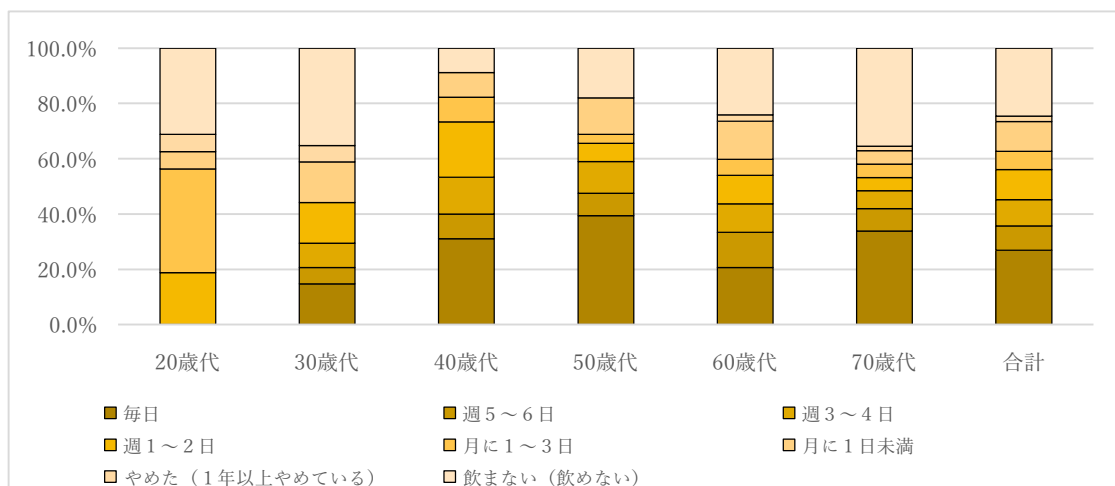
③お酒を飲む頻度はどのくらいですか。

【令和 6 年度結果】

(n=380)

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	月に1日未満	やめた	飲まない
20 歳代	0.0%	0.0%	0.0%	18.8%	37.5%	6.3%	6.3%	31.3%
30 歳代	14.7%	5.9%	8.8%	14.7%	0.0%	14.7%	5.9%	35.3%
40 歳代	31.1%	8.9%	13.3%	20.0%	8.9%	8.9%	0.0%	8.9%
50 歳代	39.3%	8.2%	11.5%	6.6%	3.3%	13.1%	0.0%	18.0%
60 歳代	20.7%	12.6%	10.3%	10.3%	5.7%	13.8%	2.3%	24.1%
70 歳代	33.9%	8.1%	6.5%	4.8%	4.8%	4.8%	1.6%	35.5%
合計	26.9%	8.9%	9.5%	10.8%	6.6%	10.8%	2.0%	24.6%

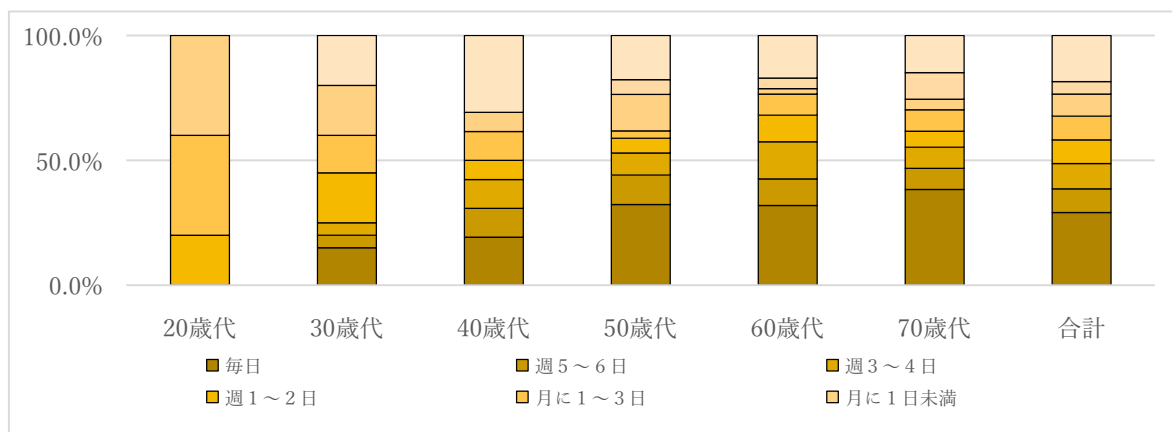
【令和 6 年度結果】



男性

(n=179)

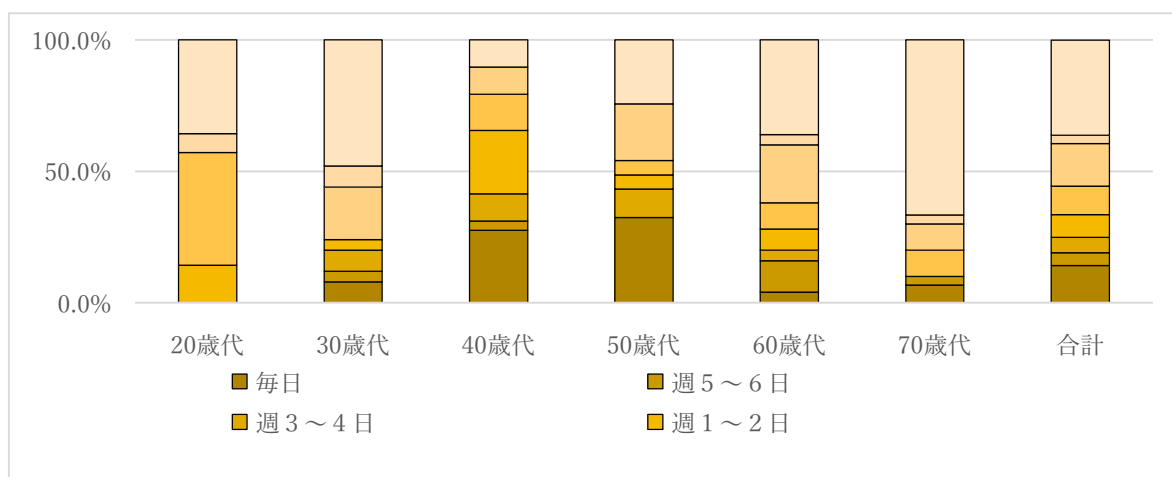
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	月に1日未満	やめた	飲まない
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	40.0%	40.0%	0.0%	0.0%
30歳代	15.0%	5.0%	5.0%	20.0%	15.0%	20.0%	0.0%	20.0%
40歳代	19.2%	11.5%	11.5%	7.7%	11.5%	7.7%	0.0%	30.8%
50歳代	32.4%	11.8%	8.8%	5.9%	2.9%	14.7%	5.9%	17.6%
60歳代	31.9%	10.6%	14.9%	10.6%	8.5%	2.1%	4.3%	17.0%
70歳代	38.3%	8.5%	8.5%	6.4%	8.5%	4.3%	10.6%	14.9%
合計	29.1%	9.5%	10.1%	9.5%	9.5%	8.9%	5.0%	18.4%



女性

(n=185)

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	月に1日未満	やめた	飲まない
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	42.9%	0.0%	7.1%	35.7%
30歳代	8.0%	4.0%	8.0%	4.0%	0.0%	20.0%	8.0%	48.0%
40歳代	27.6%	3.4%	10.3%	24.1%	13.8%	10.3%	0.0%	10.3%
50歳代	32.4%	0.0%	10.8%	5.4%	5.4%	21.6%	0.0%	24.3%
60歳代	4.0%	12.0%	4.0%	8.0%	10.0%	22.0%	4.0%	36.0%
70歳代	6.7%	3.3%	0.0%	0.0%	10.0%	10.0%	3.3%	66.7%
合計	14.1%	4.9%	5.9%	8.6%	10.8%	16.2%	3.2%	36.2%



ほとんど毎日飲酒する人の割合は 26.9%、そのうち 3 割を超えているのは 40 歳代（31.1%）、50 歳代（39.3%）、70 歳代（33.9%）です。

飲酒していない（飲まない、やめた）人を合計した割合は 26.6%であり、約 4 人に 1 人です。

④飲酒日の 1 日あたりの飲酒量はどのくらいですか。

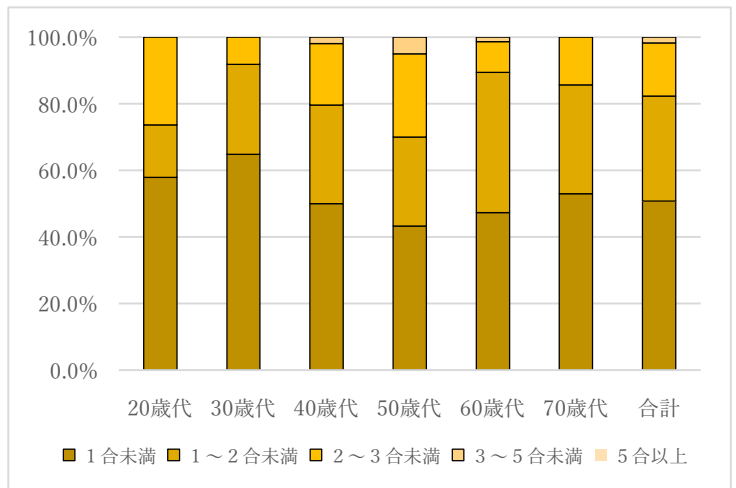
日本酒に換算してお答えください。

【令和 6 年度結果】

(n=295)

【令和 6 年度結果】

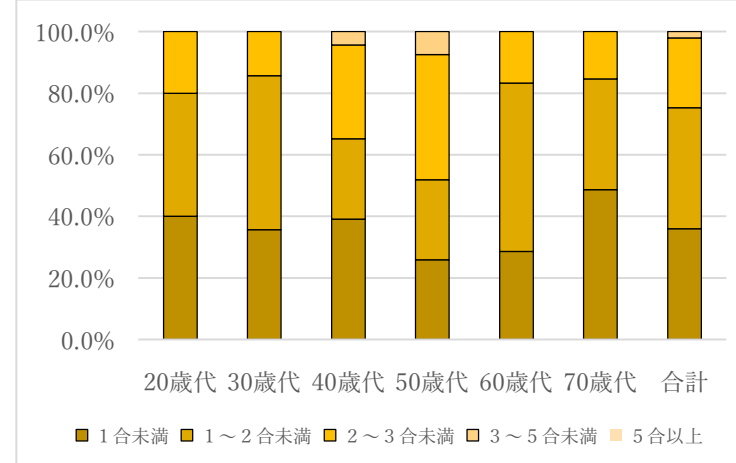
	1 合未満	1～2 合 未満	2～3 合 未満	3～5 合 未満	5 合以上
20 歳代	57.9%	15.8%	26.3%	0.0%	0.0%
30 歳代	64.9%	27.0%	8.1%	0.0%	0.0%
40 歳代	50.0%	29.6%	18.5%	1.9%	0.0%
50 歳代	43.3%	26.7%	25.0%	5.0%	0.0%
60 歳代	47.4%	42.1%	9.2%	1.3%	0.0%
70 歳代	53.1%	32.7%	14.3%	0.0%	0.0%
合計	50.8%	31.5%	15.9%	1.7%	0.0%



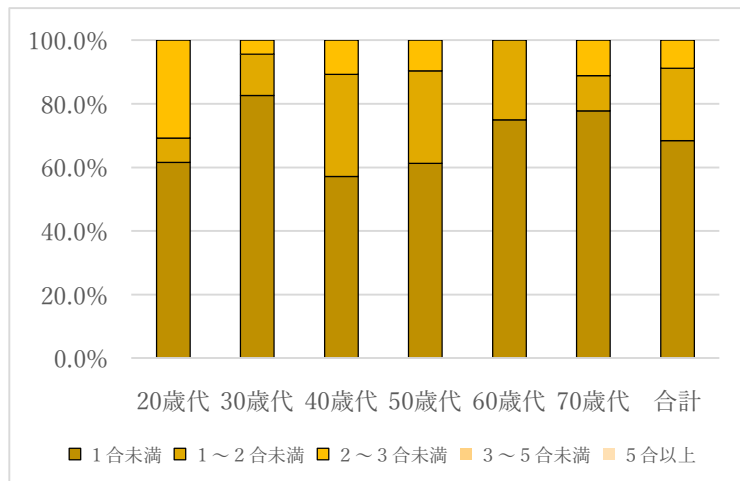
男性

(n=150)

	1 合未満	1～2 合 未満	2～3 合 未満	3～5 合 未満	5 合以上
20 歳代	40.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%
30 歳代	35.7%	50.0%	14.3%	0.0%	0.0%
40 歳代	39.1%	26.1%	30.4%	4.3%	0.0%
50 歳代	25.9%	25.9%	40.7%	7.4%	0.0%
60 歳代	28.6%	54.8%	16.7%	0.0%	0.0%
70 歳代	48.7%	35.9%	15.4%	0.0%	0.0%
合計	36.0%	39.3%	22.7%	2.0%	0.0%



女性 (n=190)					
	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
20歳代	61.5%	7.7%	30.8%	0.0%	0.0%
30歳代	82.6%	13.0%	4.3%	0.0%	0.0%
40歳代	57.1%	32.1%	10.7%	0.0%	0.0%
50歳代	61.3%	29.0%	9.7%	0.0%	0.0%
60歳代	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
70歳代	77.8%	11.1%	11.1%	0.0%	0.0%
合計	68.4%	22.8%	8.8%	0.0%	0.0%

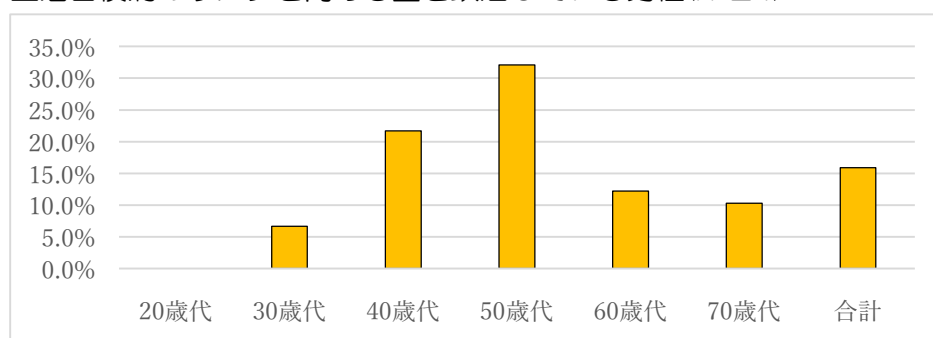


飲酒日の1日あたりの飲酒量は1合未満が最も多く50.8%です。

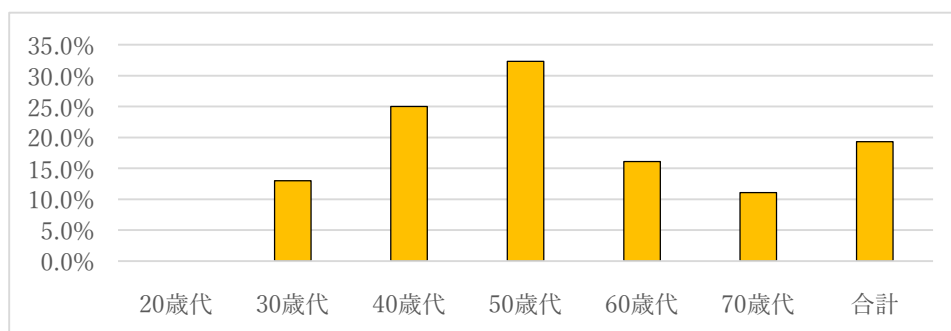
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（※1）の割合（n=50）

	男性	女性	合計
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	6.7%	13.0%	10.5%
40歳代	21.7%	25.0%	23.5%
50歳代	32.1%	32.3%	32.2%
60歳代	12.2%	16.1%	13.9%
70歳代	10.3%	11.1%	10.4%
合計	15.9%	19.3%	17.5%

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性(n=24)



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性(n=26)



飲酒する人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は 17.5% であり、男性 15.9%、女性は 19.3% です。

(※1) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

健康日本 21 (第 3 次) では「1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g (清酒 2 合相当) 以上、女性 20 g (清酒 1 合相当) 以上の者であって以下のいずれかに該当するものとされる。

男性：「毎日×2 合以上」「週 5～6×2 合以上」「週 3～4×3 合以上」「週 1～2×5 合以上」「月 1～3 日×5 合以上」

女性：「毎日×1 合以上」「週 5～6×1 合以上」「週 3～4×1 合以上」「週 1～2×3 合以上」「月 1～3 日×5 合以上」

6. 歯の健康について

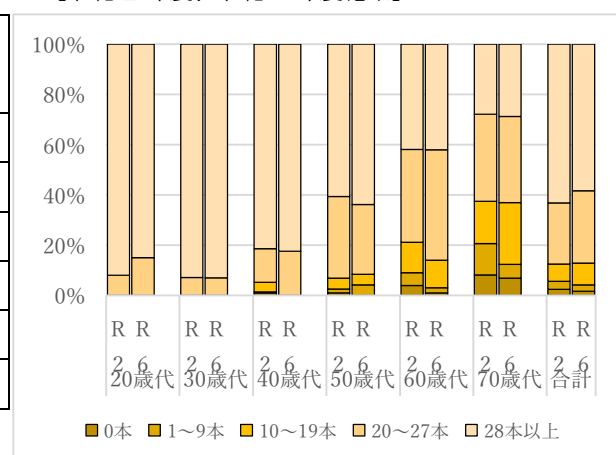
①現在、ご自分の歯は何本ありますか。

【令和 6 年度結果】

(n=365)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	0 本	1～9 本	10～19 本	20～27 本	28 本以上
20 歳代	0.0%	0.0%	0.0%	15.0%	85.0%
30 歳代	0.0%	0.0%	0.0%	7.0%	93.0%
40 歳代	0.0%	0.0%	0.0%	17.5%	82.5%
50 歳代	0.0%	4.2%	4.2%	27.8%	63.9%
60 歳代	1.0%	2.0%	11.0%	44.0%	42.0%
70 歳代	6.8%	5.5%	24.7%	34.2%	28.8%



※60 歳以上で 24 本以上の歯を持つ人の割合 62.4 %

自分の歯が 19 本以下の人の割合は 50 歳代 8.4%、60 歳代 14.0%、70 歳代 37.0% です。

70 歳代で自分の歯が 28 本以上の人の割合は 28.8% であり令和 2 年度と同程度です。

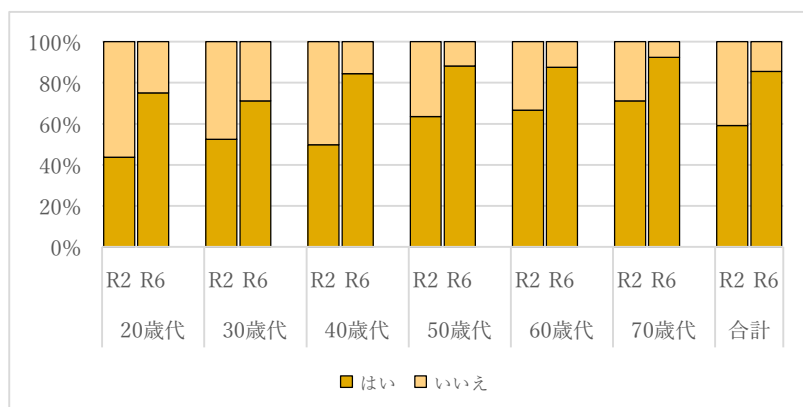
②歯科のかかりつけ医はいますか

【令和 6 年度結果】

(n=382)

【令和 2 年度、令和 6 年度結果】

	はい	いいえ
20 歳代	75.0%	25.0%
30 歳代	71.1%	28.9%
40 歳代	84.5%	15.5%
50 歳代	88.2%	11.8%
60 歳代	87.5%	12.5%
70 歳代	92.4%	7.6%
合計	85.6%	14.4%



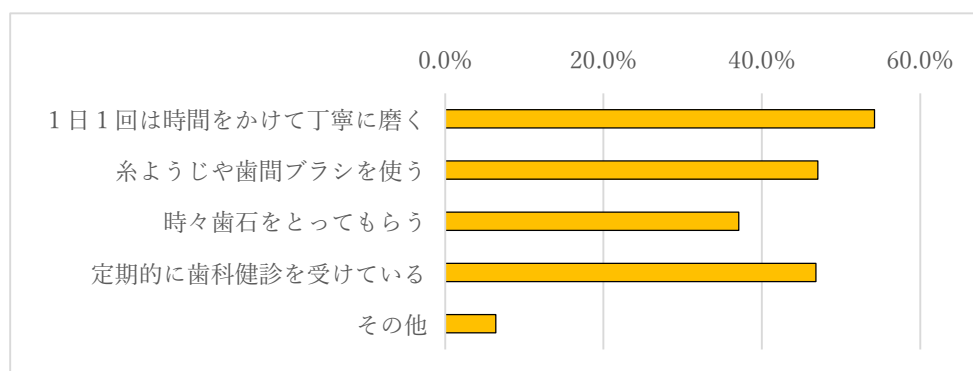
歯科のかかりつけ医がいる人の割合は 85.6%であり、令和 2 年度より増加しています。

③歯の健康のために心がけていることはありますか。（複数回答）

【令和 6 年度結果】

(件)

	1 日 1 回時間をかけて磨く	糸ようじや歯間ブラシ使用	歯石除去	定期的な歯科健診	その他	合計	
						総件数	実数
20 歳代	16	10	7	9	2	44	20
30 歳代	29	26	17	18	1	91	46
40 歳代	35	27	22	24	3	111	58
50 歳代	40	32	27	36	2	137	76
60 歳代	51	63	46	53	10	223	106
70 歳代	41	26	26	43	7	143	85
合計	212	184	145	183	25	749	391
件数/総件数	28.3%	24.6%	19.4%	24.4%	3.3%		
件数/実数	54.2%	47.1%	37.1%	46.8%	6.4%		



【その他の回答】

毎食後歯を磨く。歯磨き粉にも気を付けている（フッ素入りを使用する）。
入れ歯を使用している。サプリメントをとっている。

歯の健康のために心がけていることとして多いのは「1日1回は時間をかけて丁寧に磨く」54.2%であり、次いで「糸ようじや歯間ブラシを使用」47.1%、「定期的に歯科健診を受けている」46.8%となります。

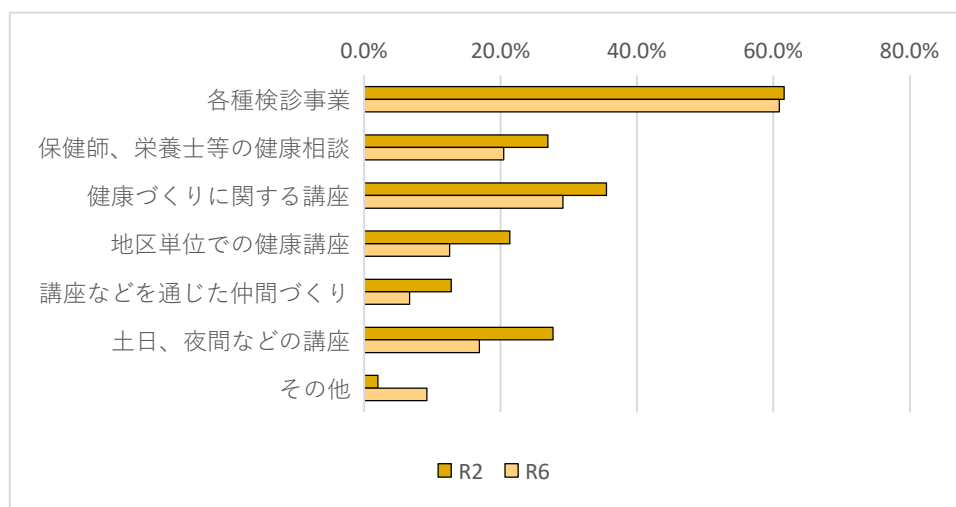
7. その他

①健康づくりで強化した取り組みが必要と思われることは何ですか。（複数回答）

【令和6年度結果】

	件数	割合（件数/回答者数）
各種検診事業	238 件	60.9%
保健師、栄養士等の健康相談	80 件	20.5%
健康づくりに関する講座	114 件	29.2%
地区単位での健康講座	49 件	12.5%
講座などを通じた仲間づくり	26 件	6.6%
土日、夜間などの講座	66 件	16.9%
その他	36 件	9.2%
合計（件）	609 件	
回答者数	391 人	

【令和2年度、令和6年度結果】



【その他の回答】

○ 保健福祉サービス等に関すること

「農家の為、冬だけの講座」「店やスーパーなどで健康づくり相談やアドバイスを行う」
「生活習慣病の人への訪問指導」「スポーツ事業」「病院代の無料検査」「検診を土日に行ってほしい」

○ 情報発信に関すること

「健康体操」「ウォーキングなど継続的な講座やグループの紹介」「SNSで気軽に知れること」「食品添加物の有害性の周知」

○ 健康づくりの基盤整備に関すること

「町で把握している検診データーを活用し傾向と対策で健康寿命県一を目指してほしい」
「増加傾向にある前立腺がんは、オプション検査では受ける人は少数。町で助成するとか通常の検診にしてほしい」「歯科検診の補助金」「通えるように整形外科の医師を増やして欲しい。高畠病院、全く空きがなく見てもらえない」「24時間使えるジム」
「ケアマネジャーの増員と町民への役割の発信と周知」

○ 健康への意識に関すること

「健康に対する一人ひとりの自覚をめざめさせる」「健康意識が低い人へのアプローチ」

健康づくりで強化が必要な取り組みとして、各種健診事業 60.9%、健康づくりに関する講座 29.2%、保健師、栄養士等の健康相談 20.5%が多くあげられました。

②町内の情報を収集する際に利用しているメディアは何ですか。（利用頻度が高い2つ）

【令和6年度結果】

	テレビ・新聞・ラジオ	折込チラシ	広報たかはた・回覧板	ポスター・チラシなど	町公式ホームページ	町公式LINE・Facebook	X・Instagram・Facebook	フリーペーパー	その他	合計	
										総件数	実数
20歳代	7	3	14	3	1	1	0	6	1	36	20
30歳代	10	3	34	6	2	5	2	14	1	77	46
40歳代	11	2	50	5	8	6	0	20	0	102	58
50歳代	13	7	61	8	16	6	3	18	2	134	76
60歳代	28	13	90	14	7	4	3	23	2	184	106
70歳代	30	13	70	7	8	2	0	25	0	155	85
合計	99	41	319	43	42	24	8	106	12	694	391
件数/実数	25.3%	10.5%	81.6%	11.0%	10.7%	6.1%	2.0%	27.1%	3.1%		

【その他の回答】

家族からの情報。個人の SNS。母子モ。

町内の情報を収集する際に利用しているメディアは、回答が多い順に「広報たかはた・回覧版」「フリーペーパー」「テレビ・新聞・ラジオ」となっています。

◇健康増進計画げんきアンケート調査◇

あなた自身のことについてお聞かせください。

年 齢	1. 20 歳代 2. 30 歳代 3. 40 歳代 4. 50 歳代 5. 60 歳代 6. 70 歳代				
性 別	1. 男性 2. 女性	お住まい	1. 高畠地区 2. 二井宿地区 3. 屋代地区 4. 亀岡地区 5. 和田地区 6. 糠野目地区		
身長と体重を記入してください。わかる方は BMI を記入してください。 ※BMI（体格指数）体重（kg）÷身長（m）÷（m） （例）65（kg）÷1.73（m）÷1.73（m）＝21.7					
1－1. 身長 ・ c m 1－2. 体重 ・ k g 2. BMI					

あなたの日常生活についてお伺いいたします。

問1 健康について関心がある方だと思いますか。

1. ある方だと思う 2. どちらかといえばある方だと思う
3. どちらかといえば、ない方だと思う 4. ない方だと思う

問2 睡眠は十分にとれていると思いますか。

1. 十分とれている 2. とれていない 3. どちらともいえない

問3 1日平均の睡眠時間はどのくらいですか。

1. 6時間未満 2. 6～9時間 3. 9時間を超える

問4 不満、悩み、苦勞、ストレスに対して対処できていると思いますか。

1. 十分対処できている 2. 何とか対処できている
3. あまり対処できていない 4. まったく対処できていない

問 5 地域活動（自治会、ボランティア、地区サークル活動など）に参加していますか。

1. 参加している

2. 参加していない

あなたの食生活・食習慣についてお伺いいたします。

問 6 毎日3食食べていますか。

1. はい

2. いいえ

問 7 あなた自身が栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。

1. 考えてとっている

2. 少しは考えてとっている

3. ほとんど考えていない

4. まったく考えていない

問 8 野菜摂取量の目標量は1日350g（野菜料理5～6皿分）です。
目標量を知っていますか。

1. 知っている

2. 知らない

問 9 野菜を使った料理は、1日平均で何皿食べますか。

ただし、同じ料理でも朝昼晩に分けて食べた場合、それぞれ別に数えます。

例：昼に食べたほうれん草のおひたしを夜も食べた場合は2品と数える。

※漬物や飲み物を除く。

1. 0皿

2. 1～2皿

3. 3～4皿

4. 5～6皿

3. 5皿以上

問 10 外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしますか。

1. 常に参考にする

2. ときどき参考にする

3. ほとんど参考にしない

問 11 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。

1. はい

2. いいえ

あなたの運動・身体活動についてお伺いいたします。

問 12 日頃から身体を動かすよう心がけていますか。

- 1. いつも心がけている
- 2. まあまあ心がけている
- 3. あまり心がけていない
- 4. ほとんど心がけていない

問 13 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上かつ 1 年以上継続していますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問 14 1 日あたりの平均歩数を把握していますか。

- 1. はい（1 日の平均歩数 約 _____ 歩）
- 2. いいえ

問 15 ロコモティブシンドロームを知っていますか。

- 1. どんなことかよく知っている
- 2. 名前は聞いたことがある
- 3. 知らない

喫煙についてお伺いいたします。

問 16 あなたは、たばこを吸いますか。

- 1. 以前から吸わない
- 2. 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3. 吸っている

問 16 で、「3. 吸っている」と答えた方におたずねします。禁煙に関心はありますか。あてはまるものに○をつけてください。

- 1. 関心があり、今すぐやめたい（1 か月以内に禁煙を考えている）
- 2. 関心があるが、今すぐではない（6 か月以内に禁煙を考えている）
- 3. 関心がない

問 17 あなたは、過去 1 か月の間に、家庭や職場などで、他の人が吸ったたばこの煙を吸いこむ（受動喫煙）ことがありましたか。

1. ほとんど毎日ある 2. 週 3～4 日 3. 週 1～2 日
4. 時々 5. ほとんどない

問 18 お酒（日本酒、焼酎、ビール、ワイン等）を飲む頻度はどのくらいですか。

1. 毎日 2. 週 5～6 日 3. 週 3～4 日
4. 週 1～2 日 5. 月に 1～3 日 6. 月に 1 日未満
7. やめた（1 年以上やめている） 8 飲まない（飲めない）

問 19 飲酒日の 1 日あたりの飲酒量はどのくらいですか。

日本酒 1 合に換算してお答えください。

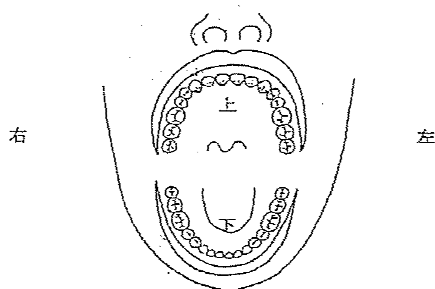
1. 1 合未満 2. 1～2 合未満
3. 2～3 合未満 4. 3～5 合未満
5. 5 合以上

日本酒 1 合（アルコール度数 15 度・180ml の目安
ビール（同 5 度・500ml）、焼酎（同 25 度・約 110ml）
ワイン（同 14 度・約 180ml）、ウイスキー（同 43 度・
60ml）、缶酎ハイ（同 5 度・約 500ml、同 7 度・約
350ml）

あなたの歯の健康についてお伺いいたします。

問 20 現在、ご自分の歯は何本ありますか。 →
〈下図を参考にして本数を記入してください〉

□ 本



かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。
成人の歯の本数は、上あご 16 本、下あご 16 本の合計 32 本ですが、
これには親しらず 4 本を含みます。

問 21 歯科のかかりつけ医はいますか。

1. はい 2. いいえ

問 22 歯の健康のために心がけていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 1日1回は時間をかけて丁寧に磨く
2. 糸ようじや歯間ブラシを使う
3. 時々歯石をとってもらう
4. 定期的に歯科健診を受けている
5. その他（ ）

その他

問 23 今後の健康づくり施策で強化した取り組みが必要と思われることは何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 町が行う各種検診事業
2. 保健師、栄養士等による健康相談
3. 健康づくりや病気を予防するための講座（講話、運動実技、調理実習など）
4. 地区単位での健康講座の開催
5. 講座等を通じた仲間づくり
6. 土日、夜間など柔軟な日程での講座等の開催
7. その他（ ）

問 24 町内の情報を収集する際に利用しているメディアはなんですか。利用する頻度が高いもの2つに○をつけてください。

1. テレビ・新聞・ラジオ
2. 折込チラシ
3. 広報たかはた・回覧板
4. 町内や各施設で掲示されているポスター・チラシなど
5. 町公式ホームページ

6. 町公式 L I N E ・ Facebook
7. (町公式以外の) X (旧 Twitter) ・ インスタグラム ・ Facebook など
8. フリーペーパー (あずまーるなど)
9. その他 ()

最後までご協力いただき、ありがとうございました。