

# 「第2次健康おたる21」最終評価 アンケート調査報告書（20歳以上）

---

令和5年●月

小樽市

## 目 次

### I 調査の概要

- i) 調査の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ii) 調査対象及び調査方法等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- iii) 調査の項目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- iv) 回収結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- v) 本報告書の見方について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

### II 調査の結果

- i) 回答者の属性について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ii) 食生活について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- iii) たばことアルコールについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- iv) 1日の活動量・運動量について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- v) 血圧・血糖・がん検診について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- vi) 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について・・・・・・・・ 28
- vii) 口腔保健の行動・知識の有無について・・・・・・・・・・ 34
- viii) 健康づくりの情報について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

### 資料

依頼文

アンケート

## I 調査の概要

### i)調査の目的

本調査は、市民の健康に関する意識及び行動を把握し、既存資料とあわせて小樽市健康増進計画の見直しに反映させることを目的とする。

### ii)調査対象及び調査方法等

調査対象	小樽市内に居住する20歳以上の男女
サンプル数	1,900
抽出方法	住民基本台帳に基づく無作為抽出（令和3年10月31日現在） 男女別・年齢別割付法
調査方法	調査対象者へ調査票を送付し、返信用封筒による回収、又はWeb回答
調査期間	令和4年1月25日～2月18日

### iii)調査の項目

- 回答者の属性について（4問）
- 食生活について（8問）
- たばことアルコールについて（7問）
- 1日の活動量・運動量について（3問）
- 血圧・血糖・がん検診について（20問）
- 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について（11問）
- 口腔保健の行動・知識の有無について（6問）
- 健康づくりの情報について（1問）

### iv)回収結果

配布数	1,883
回収数（率）	518（27.5%）
郵送での回答数（率）	442（85.3%）
Web回答数（率）	76（14.7%）
有効回収数（率）	517（27.5%）

回収状況表

		発送数	有効回収数	有効回収率
合計数		1,883	517	27.5%
性別	男性	836	208	24.9%
	女性	1,047	309	29.5%
年代別	20歳代	154	27	17.5%
	30歳代	171	37	21.6%
	40歳代	273	59	21.6%
	50歳代	281	59	21.0%
	60歳代	338	103	30.5%
	70歳代	381	141	37.0%
	80歳代	285	91	31.9%

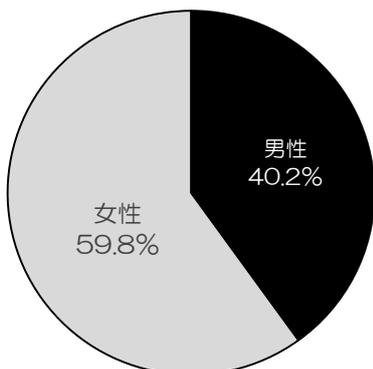
v)本報告書の見方について

- 比率は全て百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。
- 基数となるべき実数は、n=000として掲載し、各比率はnを100%として算出した。
- 設問の中で、3つまで選択する問については、4つ以上選択した回答については無効とした。
- 男女間、年代間でのカイ二乗検定を行い、 $P < 0.01$  を有意差あり、 $P < 0.05$  を傾向ありとした。
- その他の回答については、自由記載となっており、記載どおりに掲載した。

II 調査の結果

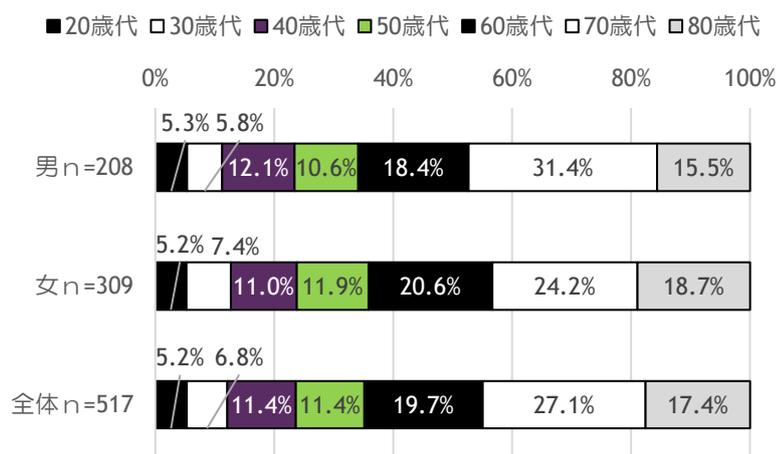
i)回答者の属性について

性別について (n=517)



性別については、男性が40.2%(208人)、女性の割合が59.8%(309人)となっており、回答率は女性の方が高い。

## 年代について



回収者の年代は、男女とも70歳代が多かった。

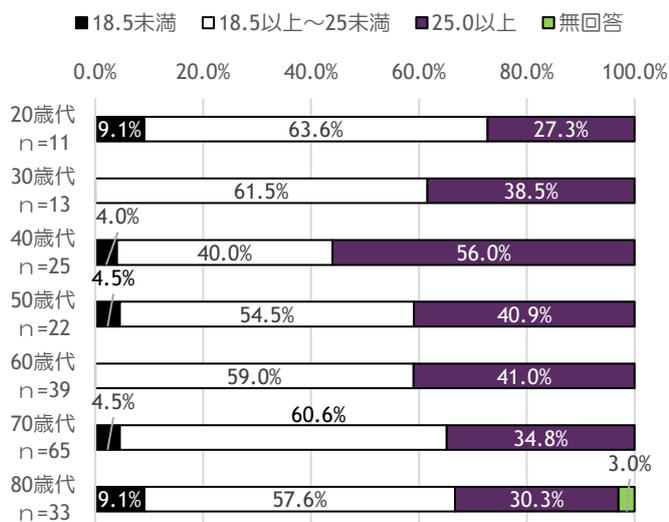
## 体重及び身長について

体重と身長については、体格指数（Body Mass Index：BMI、以下BMIとする）を計算した。

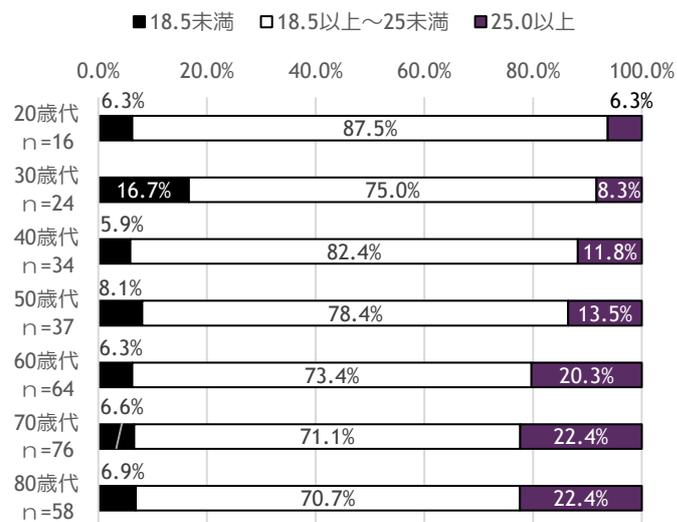
BMIは、体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）で算出し、22.0が理想体重といわれている。

18.5未満を「痩せ」、18.5以上25.0未満が「標準体重」、25.0以上を「肥満」としている。

### 男性（n=208）



### 女性（n=309）



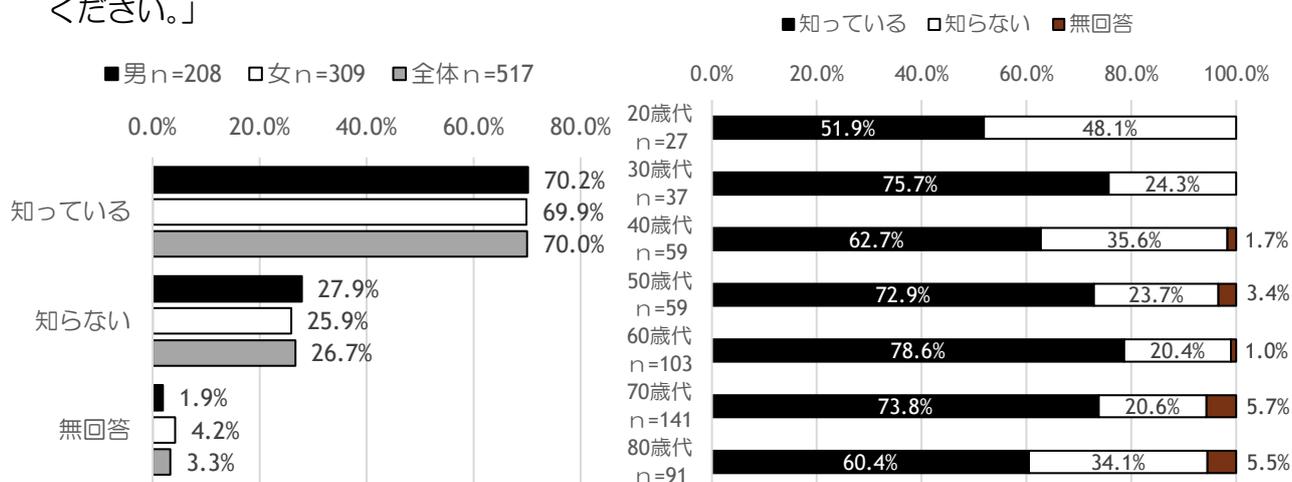
BMI25.0以上の肥満の方は、男性では40歳代、女性では70、80歳代に多かった。

BMI18.5未満のやせの方は、男性では20歳代と80歳代、女性では30歳代に多かった。

## ii)食生活について

### 問1 自分の「適正体重」について

「あなたは、自分の「適正体重」を知っていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

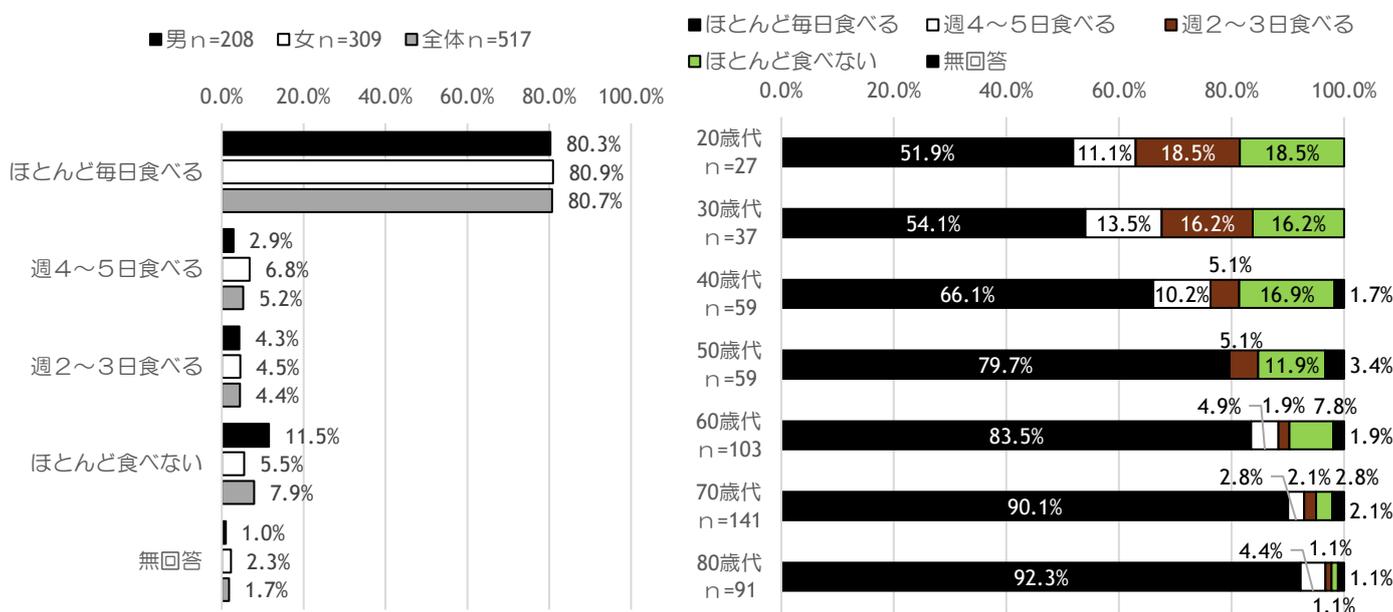


自分の「適正体重」を知っていると回答した方の割合は、全体では70.0%、男性では70.2%、女性では69.9%であり、男女間で有意差はみられなかった。

年代別にみると、自分の「適正体重」を知っていると回答した方の割合は、全年代で半数以上を占めており、年代間で有意差はみられなかった。

### 問2 朝食の摂取状況について

「あなたは、普段朝食を食べますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



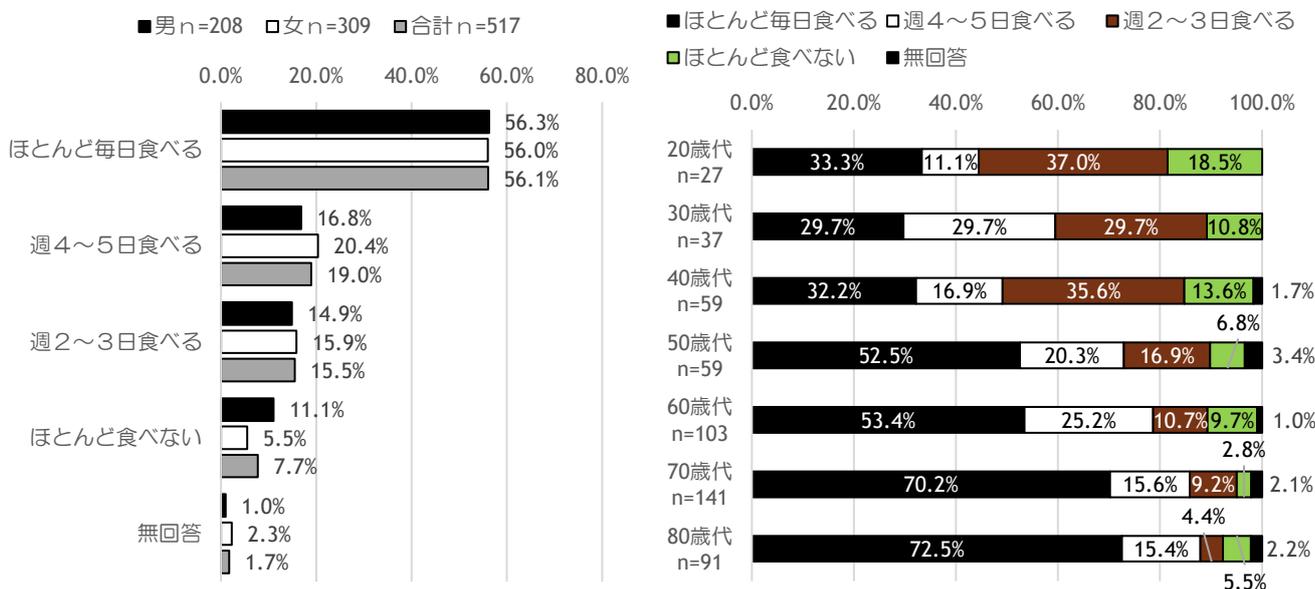
朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した方の割合は、全体では80.7%、男性では80.3%、女性では80.9%であり、男女間で有意差はみられなかった。

年代別にみると、年代が上がるにつれて「ほとんど毎日食べる」と回答した方の割合が高くなり、70歳代以上では9割を超えていた。

朝食を「ほとんど食べない」と回答した方の割合は、全体では7.9%、男性では11.5%、女性では5.5%であり、女性より男性の方が高い傾向にあった。(P<0.05)

### 問3 食事のバランスについて

「あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の全てをそろえて食事をするのが、週に何日ありますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

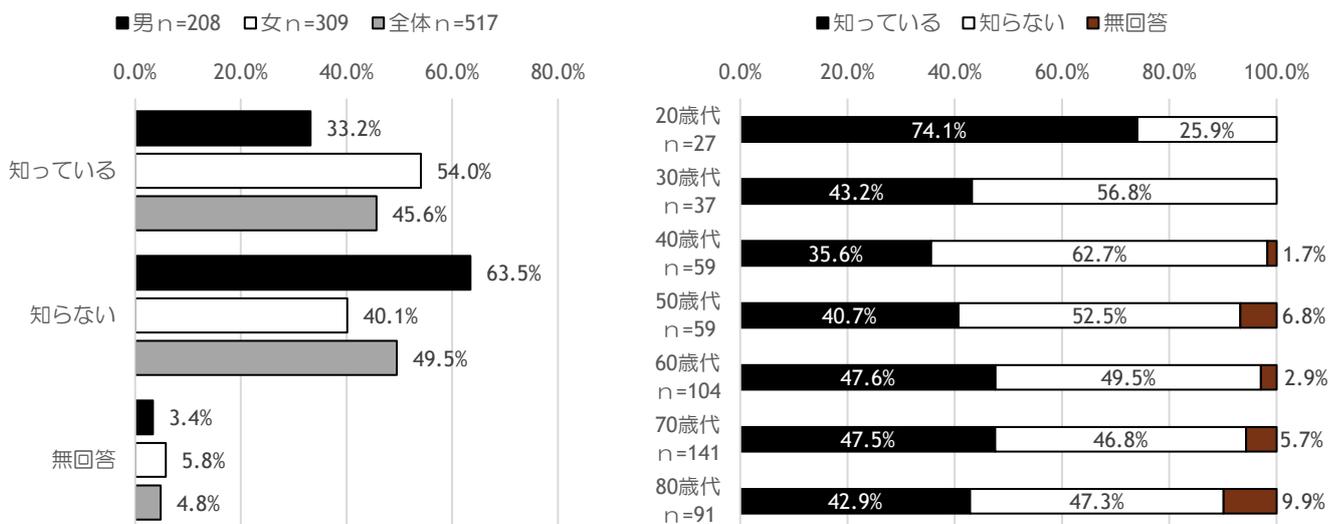


主食、主菜、副菜の全てをそろえた食事を1日2回以上「ほとんど毎日食べる」と回答した方の割合は、全体では56.1%、男性では56.3%、女性では56.0%であり、男女間で有意差はみられなかった。

年代別にみると、20~40歳代では約3割、50~60歳代では約半数、70歳代以上では約7割の方が「ほとんど毎日食べる」と回答した。

### 問4 食事バランスガイドの認知度について

「あなたは、「食事バランスガイド」について知っていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

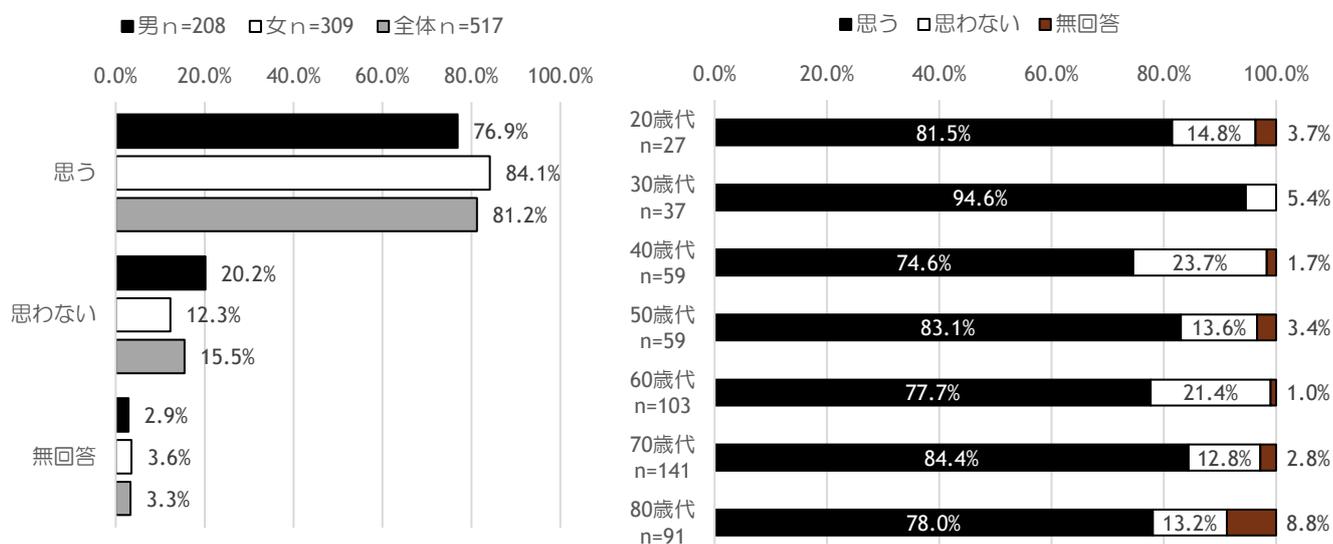


食事バランスガイドを「知っている」と回答した方の割合は、全体では45.6%、男性では33.2%、女性では54.0%であり、男性より女性で多かった。(P<0.01)

年代別にみると、20歳代が最も高く、7割以上の方が「知っている」と回答した。

## 問5 食事バランスガイドの活用について

「あなたは「食事バランスガイド」を参考にしたいと思いますか。該当する番号を一つ選んで、○印をつけてください。」

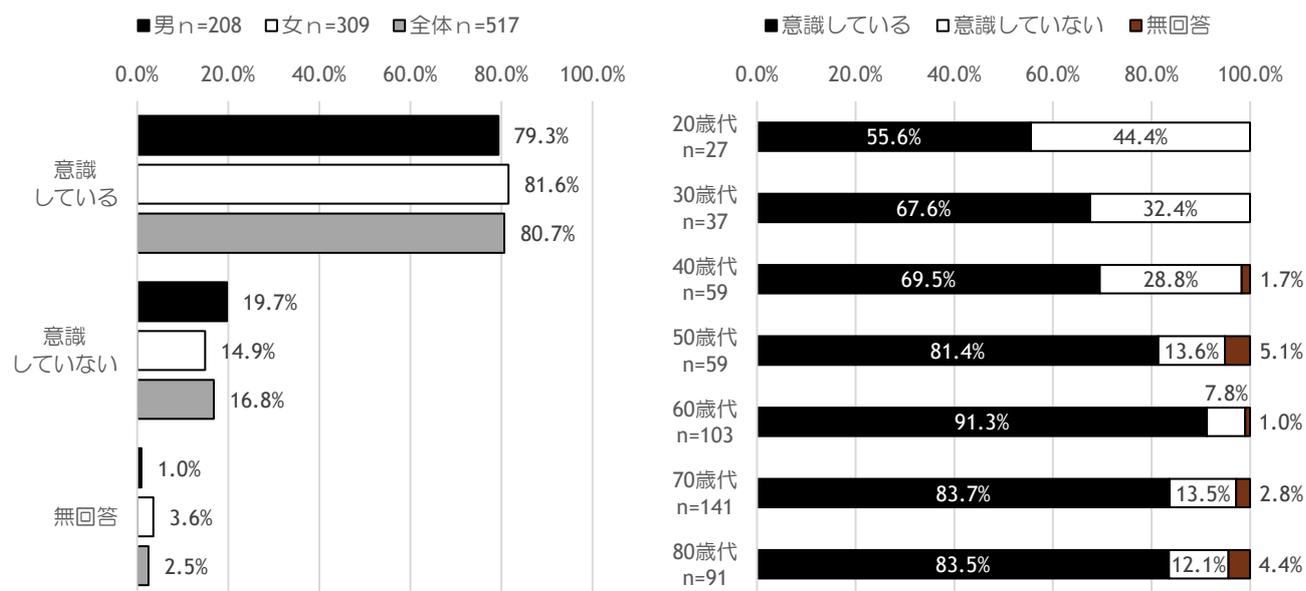


食事バランスガイドを参考にしたいと「思う」と回答した方の割合は、全体では81.2%、男性では76.9%、女性では84.1%であり、男性より女性で高い傾向にあった。(P<0.05)

年代別にみると、すべての年代において7割以上の方が参考にしたいと「思う」と回答した。

## 問6 食生活で意識していることについて

「あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけるように意識していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

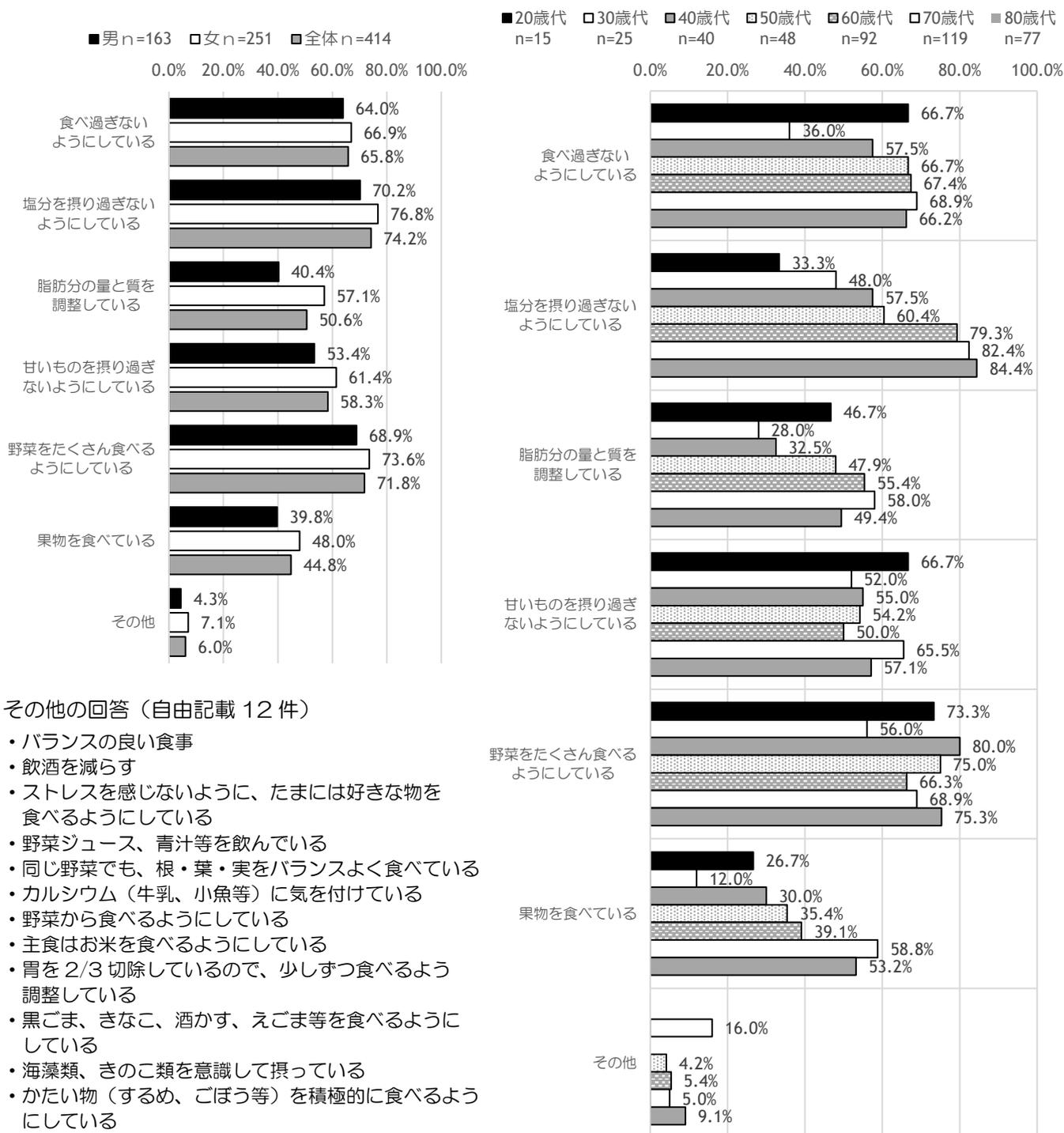


普段から食生活を「意識している」と回答した方の割合は、全体では80.7%、男性では79.3%、女性では81.6%であり、男女間で有意差はみられなかった。

年代別にみると、50歳代以上で「意識している」方の割合が高く、特に60歳代では9割以上であった。

## 問7 食生活で意識していることについて

「問6で「1」を選んだ方にお尋ねします。それはどのようなことですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



### その他の回答（自由記載 12 件）

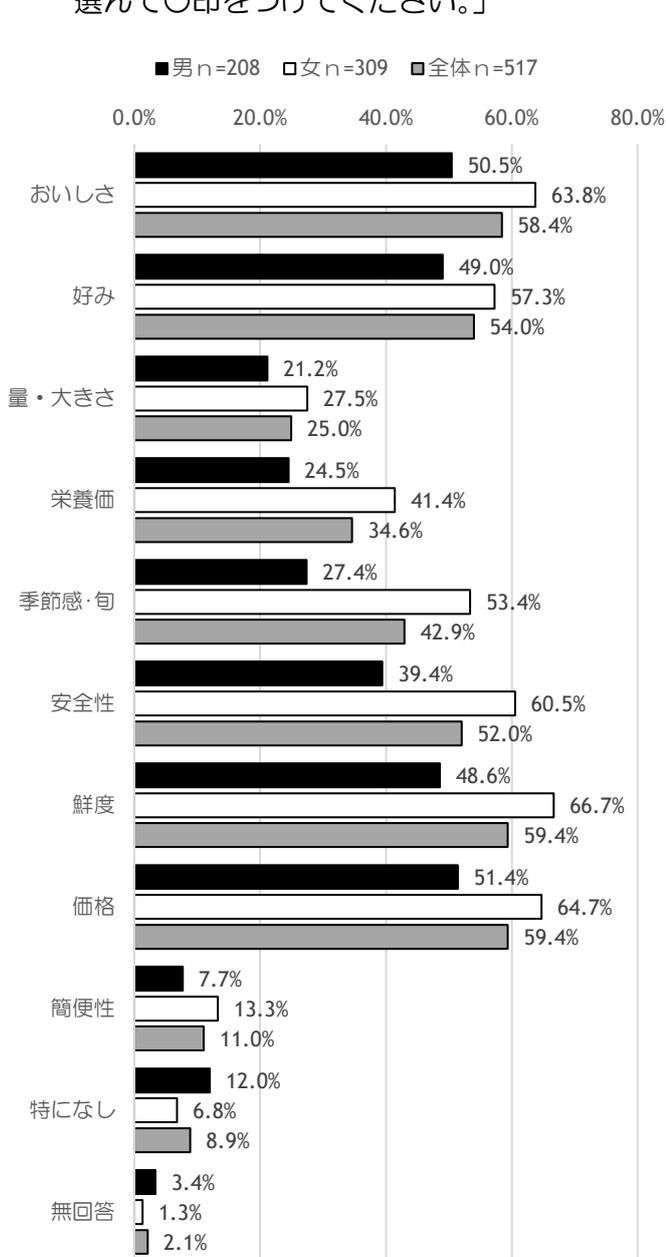
- ・バランスの良い食事
- ・飲酒を減らす
- ・ストレスを感じないように、たまには好きな物を食べるようにしている
- ・野菜ジュース、青汁等を飲んでいる
- ・同じ野菜でも、根・葉・実をバランスよく食べている
- ・カルシウム（牛乳、小魚等）に気を付けている
- ・野菜から食べるようにしている
- ・主食はお米を食べるようにしている
- ・胃を2/3切除しているので、少しずつ食べるよう調整している
- ・黒ごま、きなこ、酒かす、えごま等を食べるようにしている
- ・海藻類、きのこ類を意識して摂っている
- ・かたい物（するめ、ごぼう等）を積極的に食べるようにしている

普段から食生活を「意識している」と回答した方のうち、7割以上の方が「塩分を摂り過ぎないようにしている」、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した。

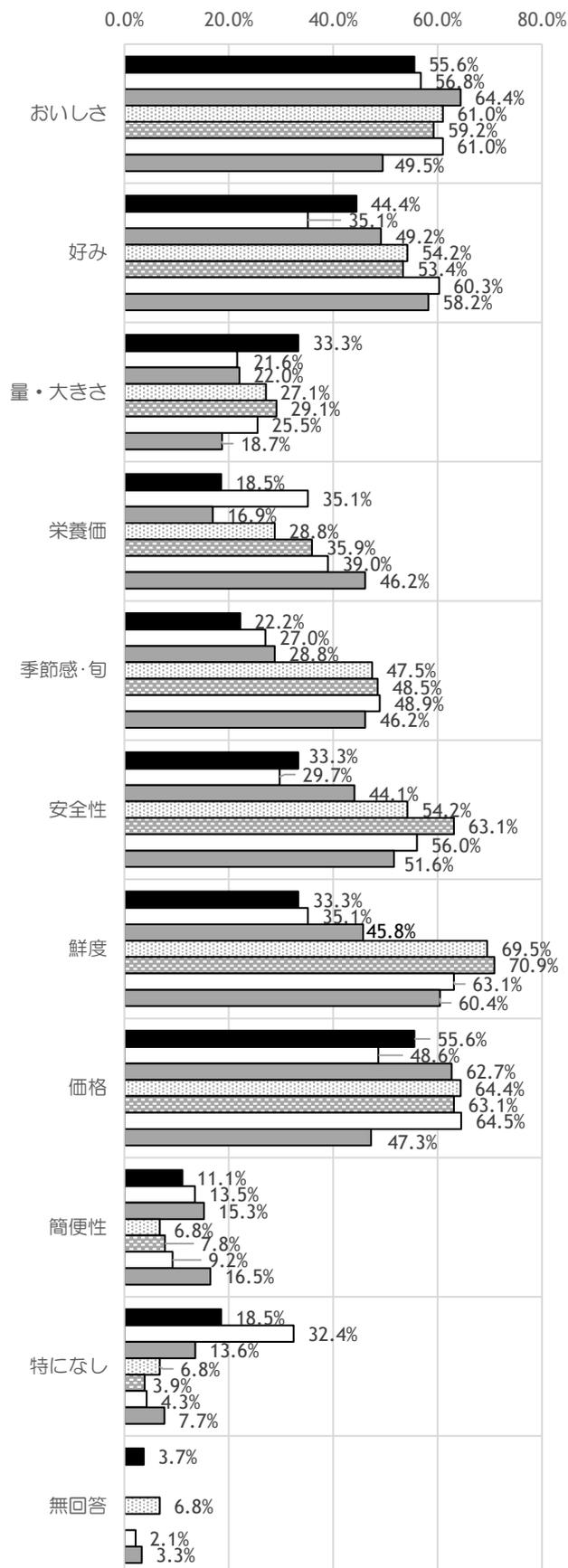
年代別にみると、20～50歳代では「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した方が多く、60～80歳代では「塩分を摂り過ぎないようにしている」と回答した方が多かった。

### 問8 食品を選ぶ際に重視することについて

「あなたは、普段食品を選ぶときにどのようなことを重視していますか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



■20歳代 □30歳代 ■40歳代 □50歳代 ■60歳代 □70歳代 ■80歳代  
n=27 n=37 n=59 n=59 n=103 n=141 n=91



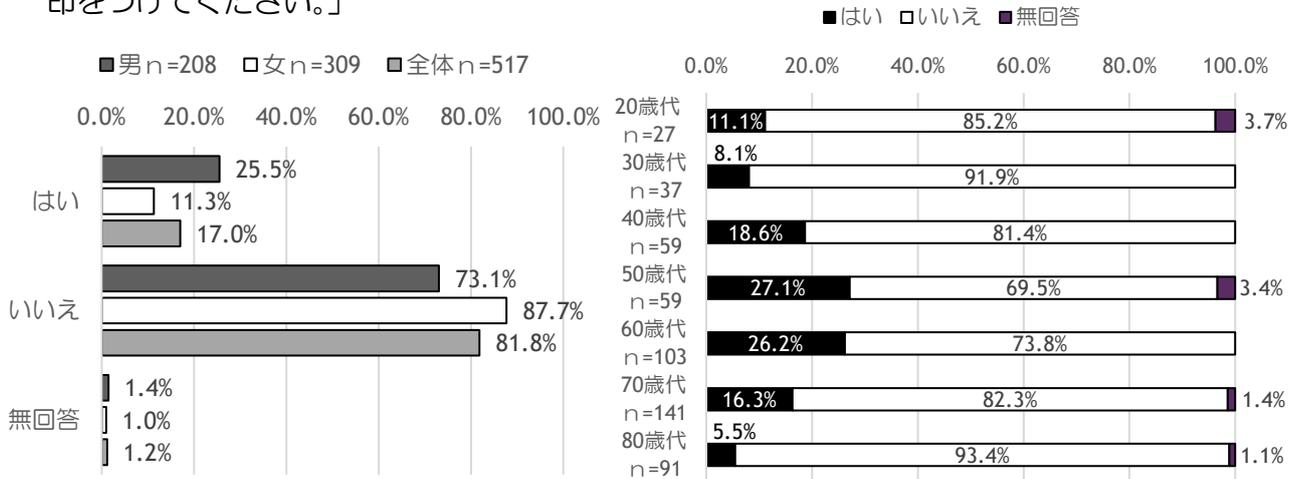
食品を選ぶ際に重視していることについて、多かったのは「鮮度」、「価格」、「おいしさ」でそれぞれ全体の6割程度であった。

年代別にみると、20～40歳代では「おいしさ」を重視している方が多く、50～70歳代では「鮮度」を重視している方が多い。「季節感・旬」や「安全性」を重視している方の割合は、20～40歳代と比べて50歳代以上で高かった。

### iii) たばことアルコールについて

#### 問9 喫煙について

「あなたは、この1か月間に、たばこを吸ったことがありますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

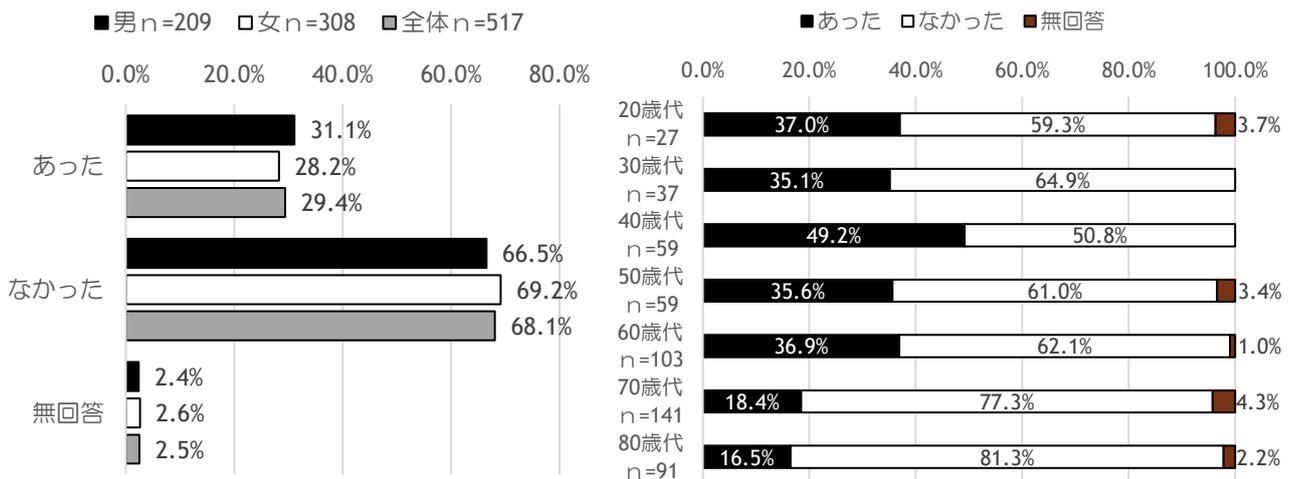


この1か月間にたばこを吸ったことがあると回答した方の割合は、全体で17.0%、男性25.5%、女性11.3%であり、男性が多く、男女間に有意差がみられた。(P<0.01)

年代別にみると、50～60歳代で喫煙者の割合が多くみられたが、年代間に有意差はみられなかった。

#### 問10 受動喫煙について

「あなたは、この1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

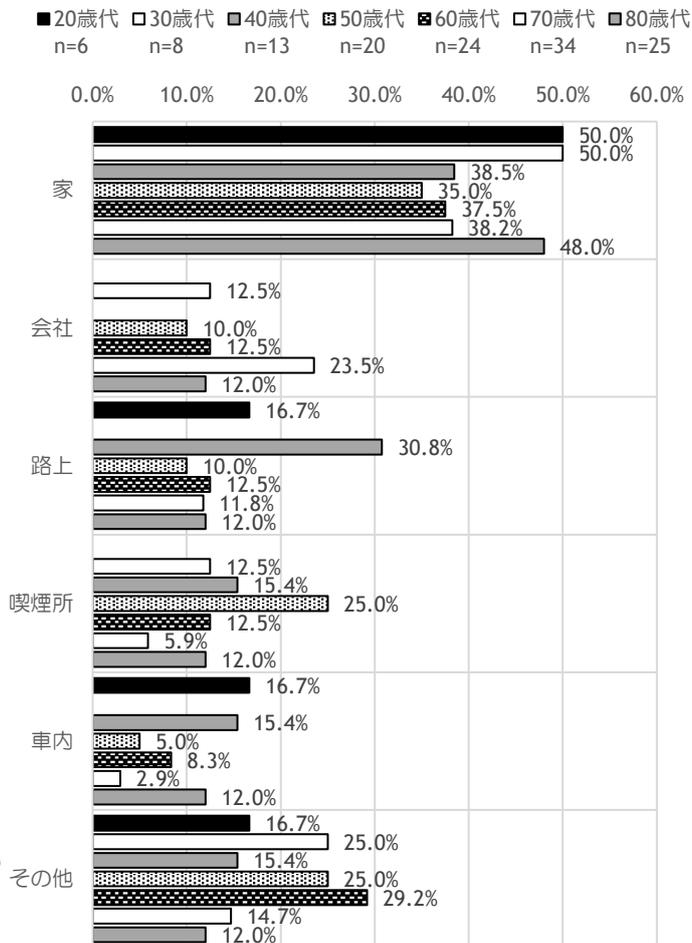
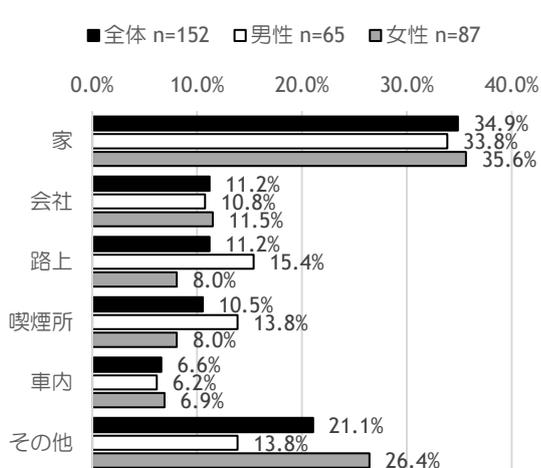


この1か月間に受動喫煙の機会があったと回答した方の割合は、全体で29.4%、男性が31.1%、女性が28.2%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、40歳代が49.2%で他の年代よりも多く、有意差がみられた。(P<0.01)

### 問11 受動喫煙の場所について

「問10で「1」と回答した方にお尋ねします。それは具体的にどのような場所でしたか。」



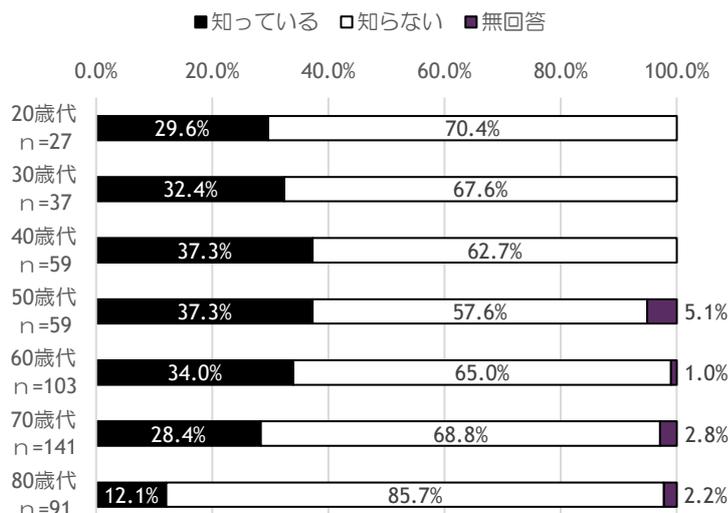
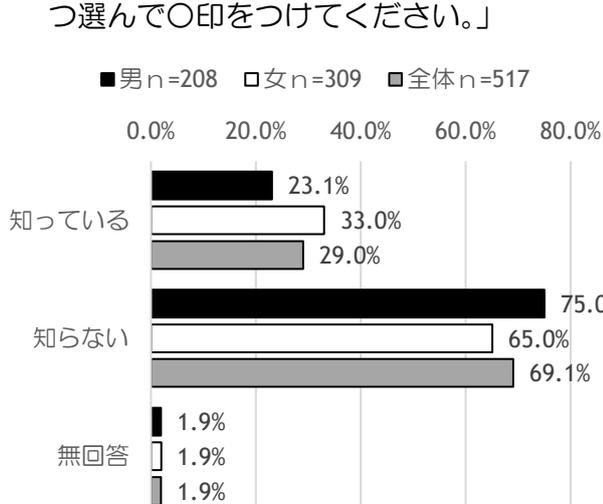
受動喫煙した場所について、男女別、年代別ともに「家」が最も多かった。

その他の回答（自由記載32件）

- ・友人との会話（9件）
- ・駅（1件）
- ・タクシー乗り場（1件）
- ・温泉（1件）
- ・飲食店（6件）
- ・ホテル（1件）
- ・駐車場（4件）
- ・理容店（1件）
- ・公共施設（1件）
- ・マンションの階段（1件）
- ・パチンコ店（3件）
- ・訪問先（1件）
- ・コンビニ（2件）

### 問12 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

「あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

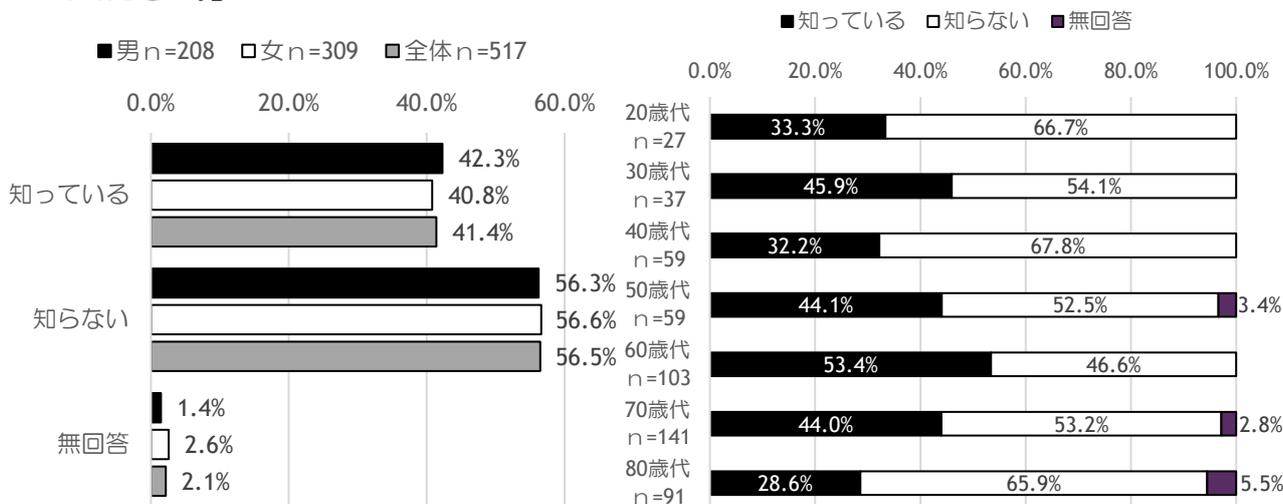


「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知らないと回答した方の割合は、全体では69.1%、男性では75.0%、女性では65.0%であり、男性の方が高い傾向がみられた。（ $P < 0.05$ ）

年代別にみると、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知らないと回答した方の割合は、80歳代で多い傾向がみられた。（ $P < 0.05$ ）

### 問13 1日の適正な飲酒量について

「あなたは、「1日の適正な飲酒量」を知っていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

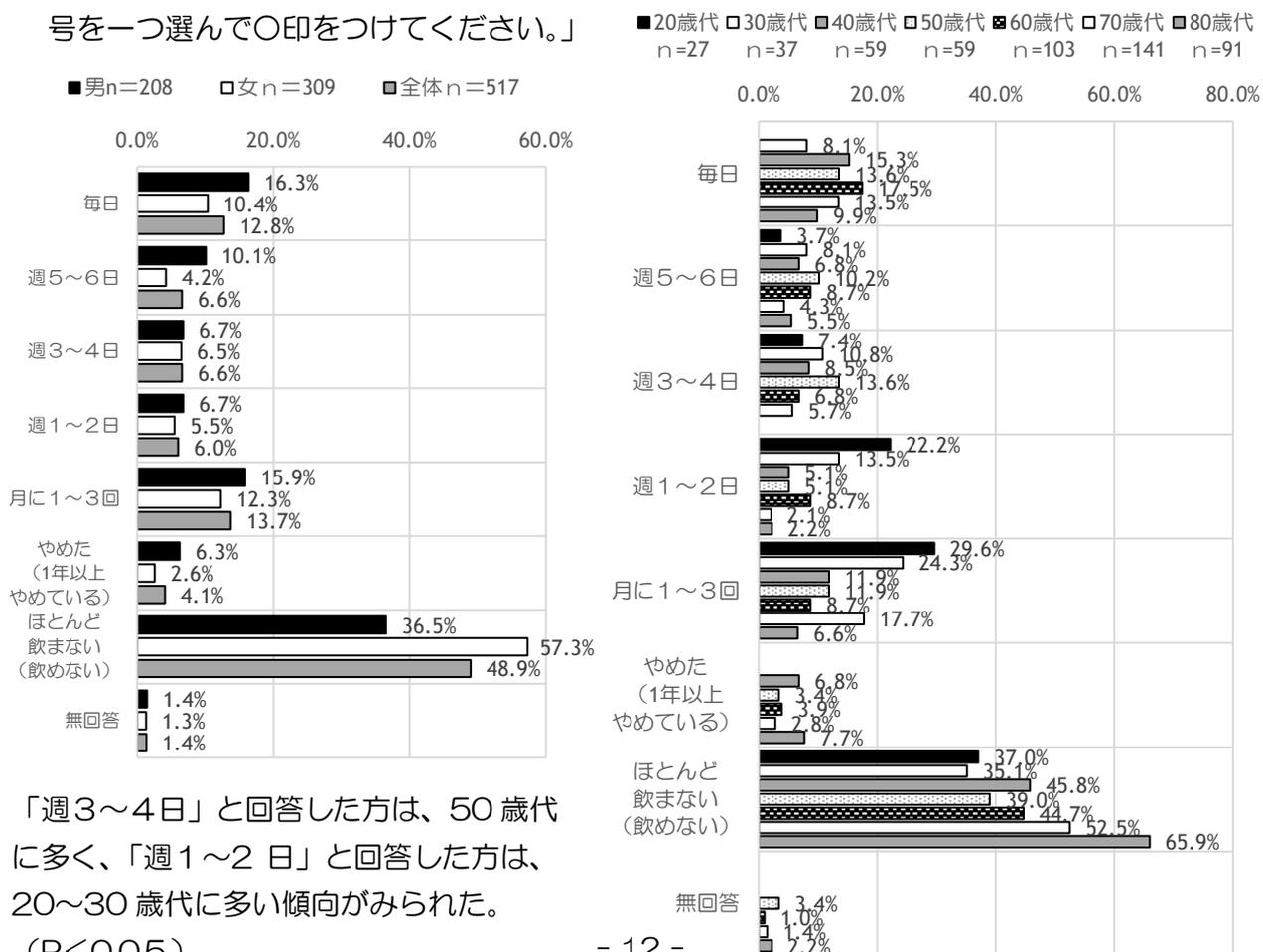


「1日の適正な飲酒量」を「知らない」と回答した方の割合は、全体では 56.5%、男性では 56.3%、女性では 56.6%であった。

年代別にみると、「1日の適正な飲酒量」を「知らない」と回答した方の割合が 80 歳代で 65.9% であり、他の年代よりも多い傾向がみられた。(P<0.05)

### 問14 アルコールの摂取頻度について

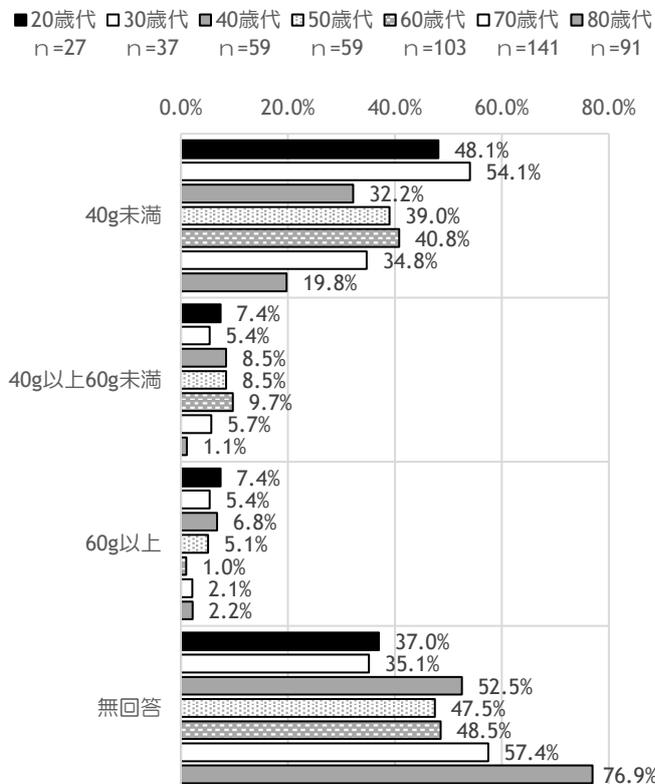
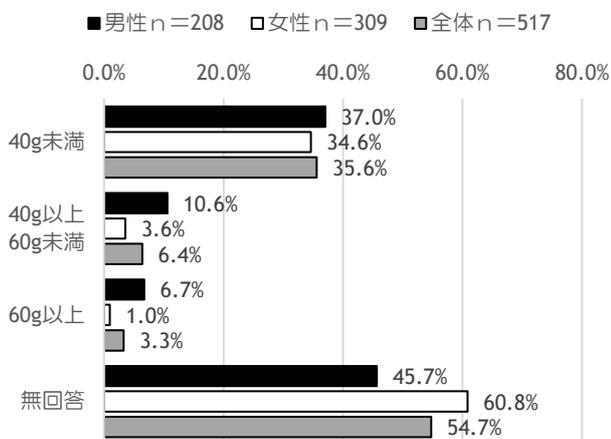
「あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



「週3~4日」と回答した方は、50 歳代に多く、「週1~2日」と回答した方は、20~30 歳代に多い傾向がみられた。(P<0.05)

### 問15 1日のアルコール摂取量について

「問14で「1」「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお尋ねします。お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算（下記の表を参照）し、該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



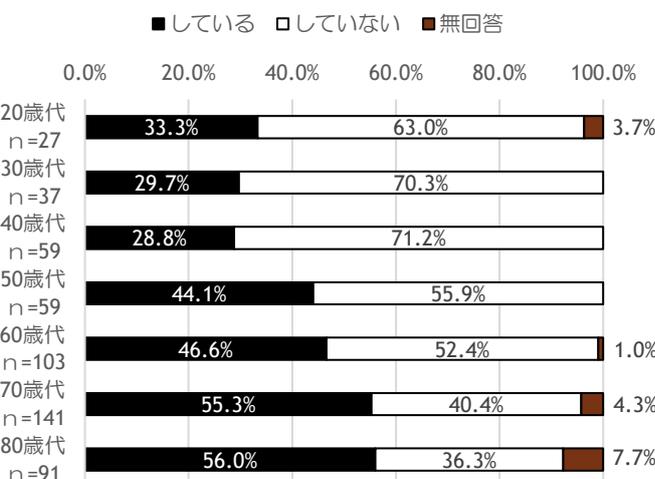
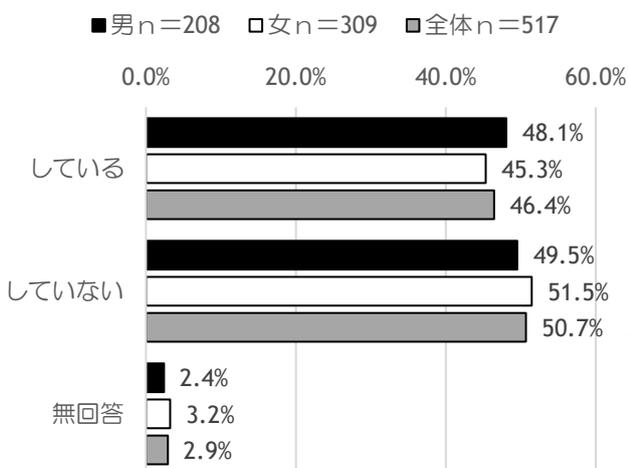
※健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日の平均飲酒量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

「60g以上」と回答した多量飲酒者は、男性が6.7%であり、男女間に有意差がみられた。(P<0.01)

### iv)1日の活動量・運動量について

#### 問16 運動の実施について

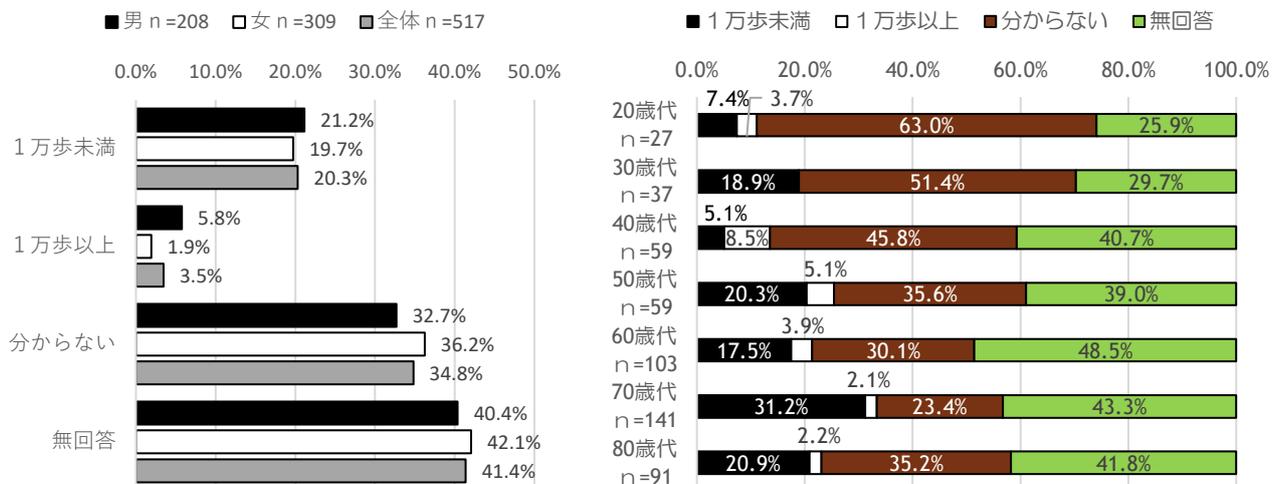
「あなたは、ここ1年に1回30分以上軽く汗をかく程度の運動を週2回以上実施していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



習慣的な運動を「していない」と回答した方は、30~40歳代で7割程度みられ、多い傾向がみられた。また、習慣的な運動を「している」と回答した方は、70~80歳代の半数以上であり、多い傾向がみられた。(P<0.05)

### 問17 1日の歩数について

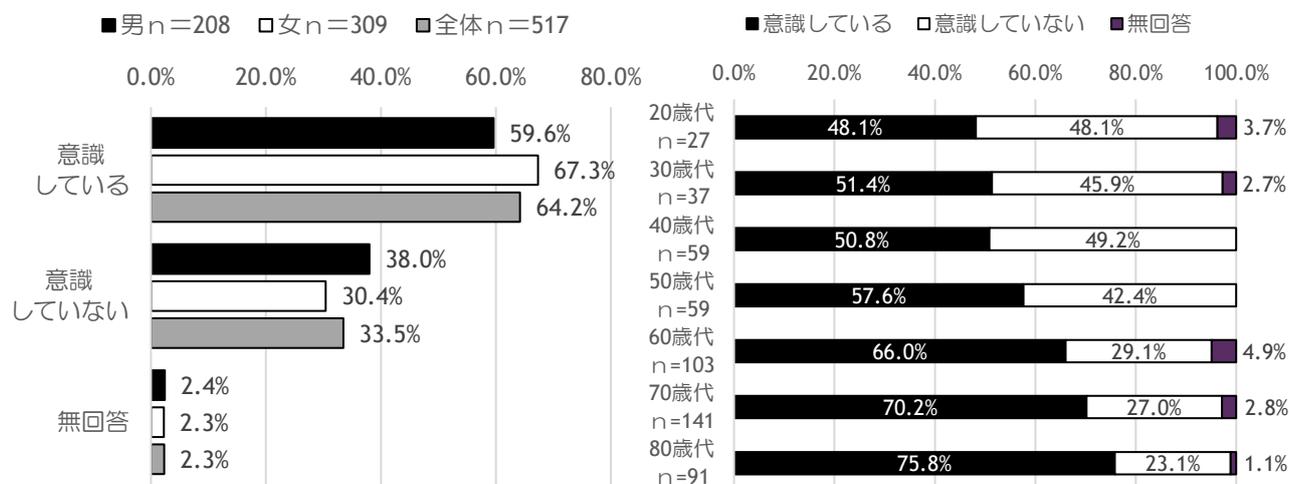
「1日の歩数はどのくらいですか。歩数を記載してください。」



1日に1万歩以上の歩数の割合は、全体で3.5%、男性が5.8%、女性が1.9%であった。

### 問18 日常生活における運動への意識について

「あなたは、普段意識的に10分以上体を動かすことを意識していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

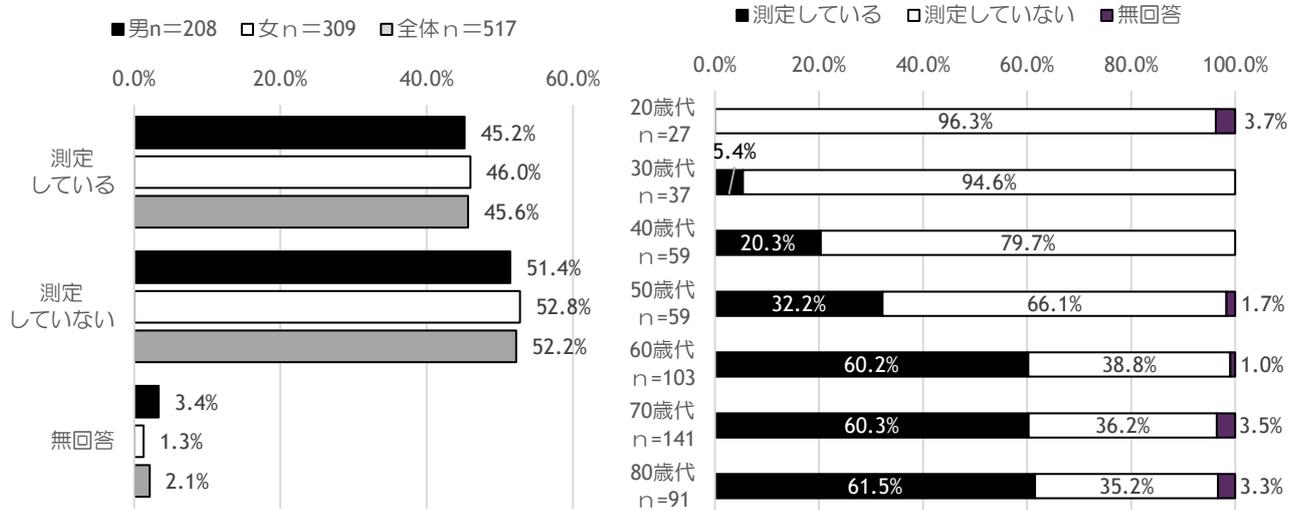


日常生活において運動を「意識している」と回答した方の割合は、全体で64.2%、男性が59.6%、女性が67.3%であり、男女間に有意差はみられなかった。

v) 血圧・血糖・がん検診について

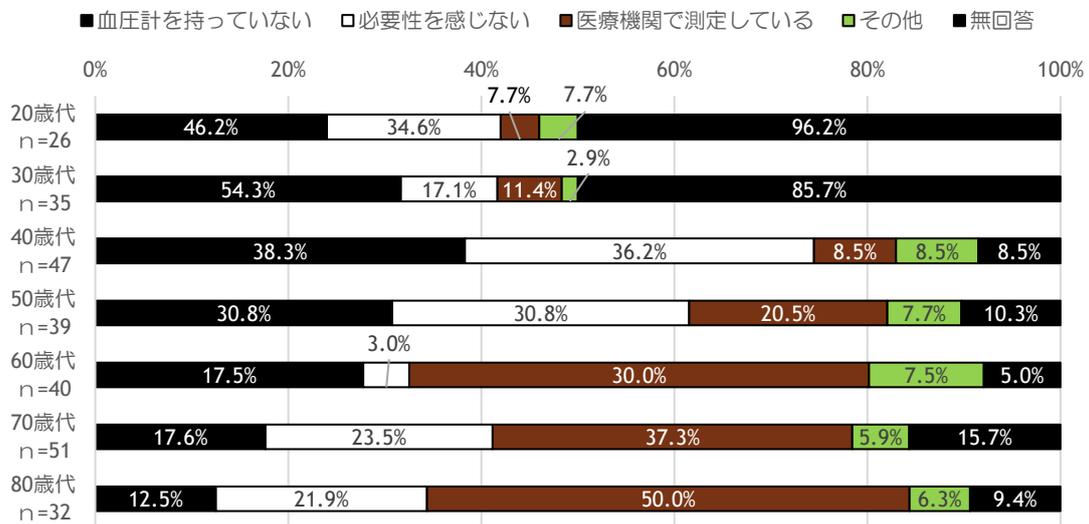
問19 定期的な血圧測定について

「あなたは、定期的に自宅で血圧を測定していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



自宅で血圧を「測定している」と回答した方の割合は、全体で45.6%、男性が45.2%、女性が46.0%であり、男女間で有意差はなかった。

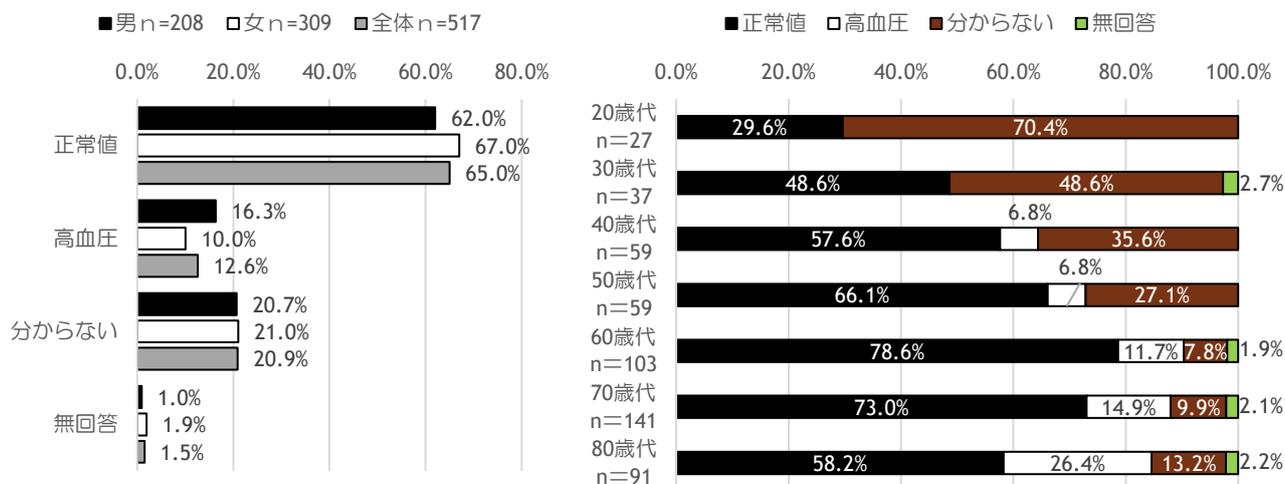
年代別にみると、自宅で血圧を「測定していない」と回答した方が20～50歳代に多く、他の年代に比べ有意差がみられた。(P<0.01)



40歳代以下の年代では「血圧計を持っていない」と回答した方が多く、60歳以上の年代では「医療機関で測定している」と回答した方が多かった。

## 問20 普段の血圧について

「あなたの普段の血圧はどのくらいですか。値を記入してください。」



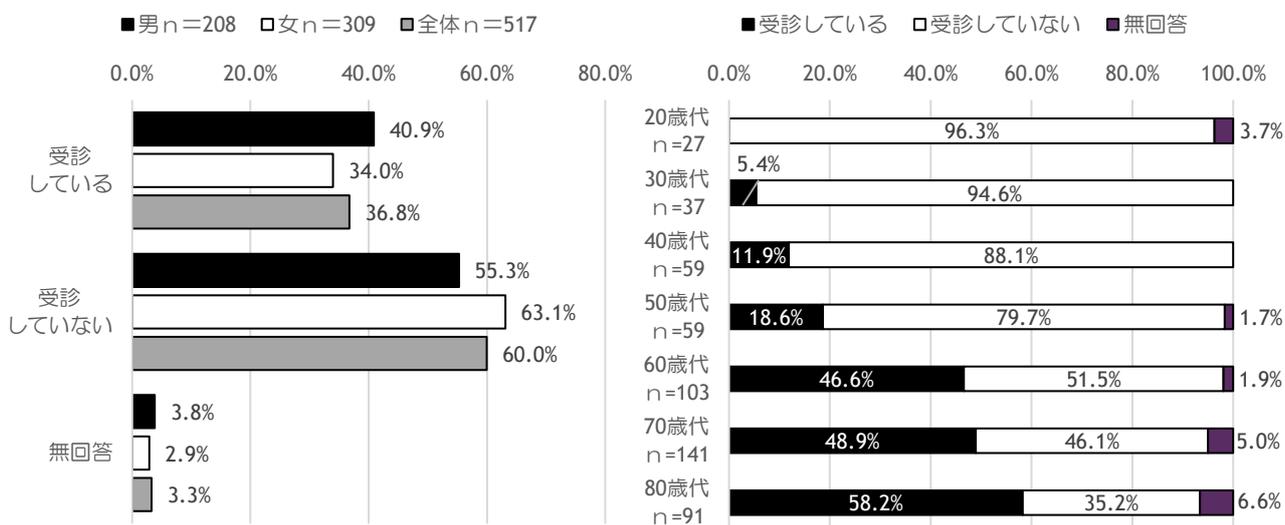
「高血圧(135/85mmHg 以上)」に当てはまる方の割合は、全体で 12.6%、男性が 16.3%、女性が 10.0%であり、男女間に有意差はなかった。

普段の血圧値が「わからない」と回答する割合は、若年層ほど多かった。

年代別にみると、40歳代で「高血圧」に当てはまる方の割合が 6.8%みられた。

## 問21 医療機関の受診について

「あなたは、高血圧のため、現在医療機関を受診していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

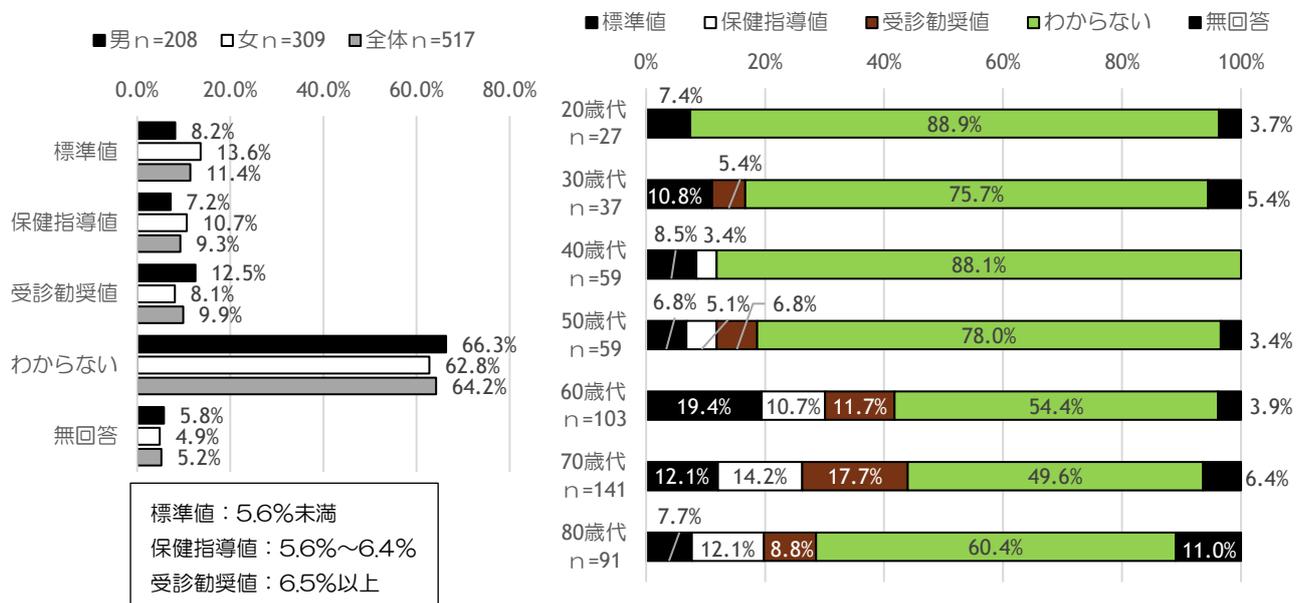


現在、高血圧のために医療機関を「受診している」と回答した方の割合は、全体で 36.8%、男性が 40.9%、女性が 34.0%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、現在、高血圧のために医療機関を「受診している」と回答した方の割合は、60～80歳代で多くみられ、他の年代に比べて有意差がみられた。(P<0.01)

## 問22 普段のHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)について

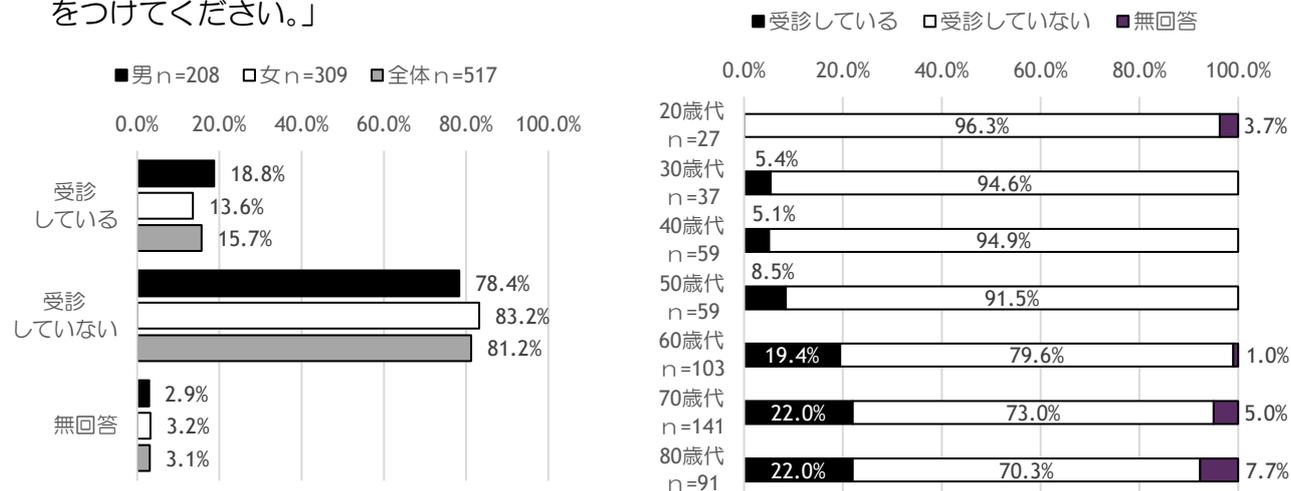
「あなたの普段のHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)はどのくらいですか。値を記入してください。」



普段のHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)が「わからない」と回答した方は、全体で64.2%、男性が66.3%、女性が62.8%みられた。

## 問23 医療機関の受診について

「あなたは、糖尿病のため、現在医療機関を受診していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

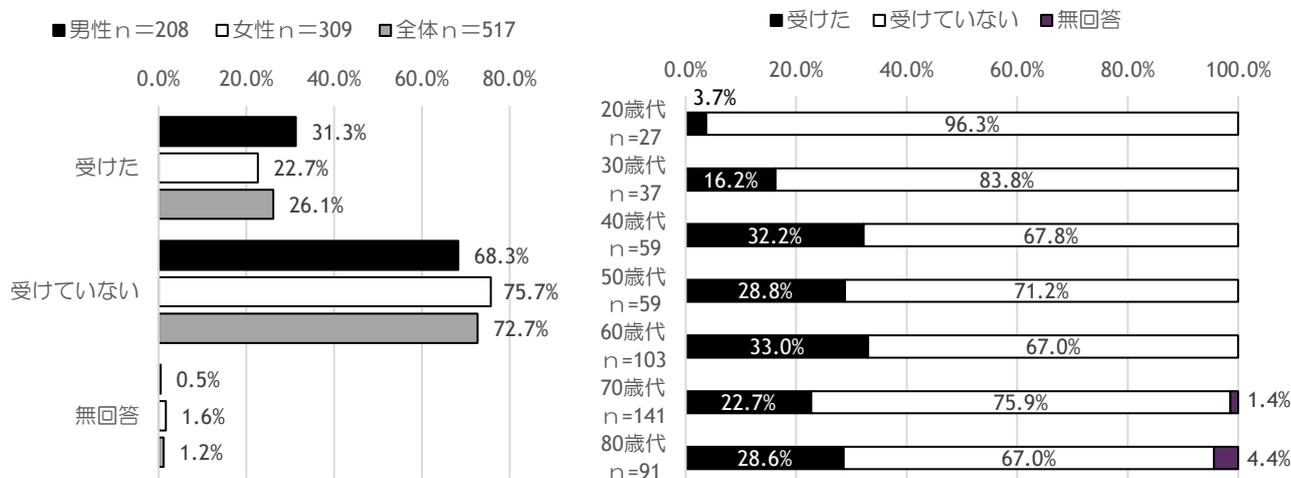


現在、糖尿病のために医療機関を「受診している」と回答した方の割合は、全体で15.7%、男性が18.8%、女性が13.6%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、現在、糖尿病のために医療機関を「受診している」と回答した方の割合は、70~80歳代で2割程度みられ、他の年代に比べて有意差がみられた。(P<0.01)

## 問24 胃がん検診について

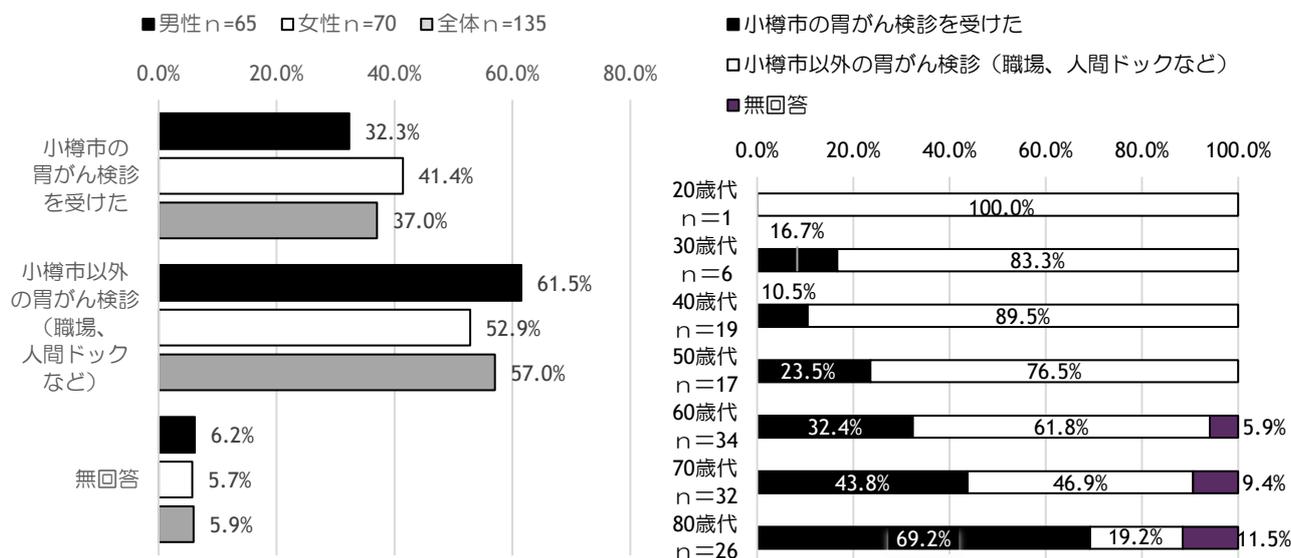
「あなたは昨年度（令和2年度）、胃がん検診（胃バリウム検査・胃内視鏡検査）を受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



胃がん検診を「受けていない」と回答した方の割合は、全体で 72.7%、男性が 68.3%、女性が 75.7%であり、女性の方が高い傾向がみられた。(P<0.05)

## 問25 胃がん検診について

「問24で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



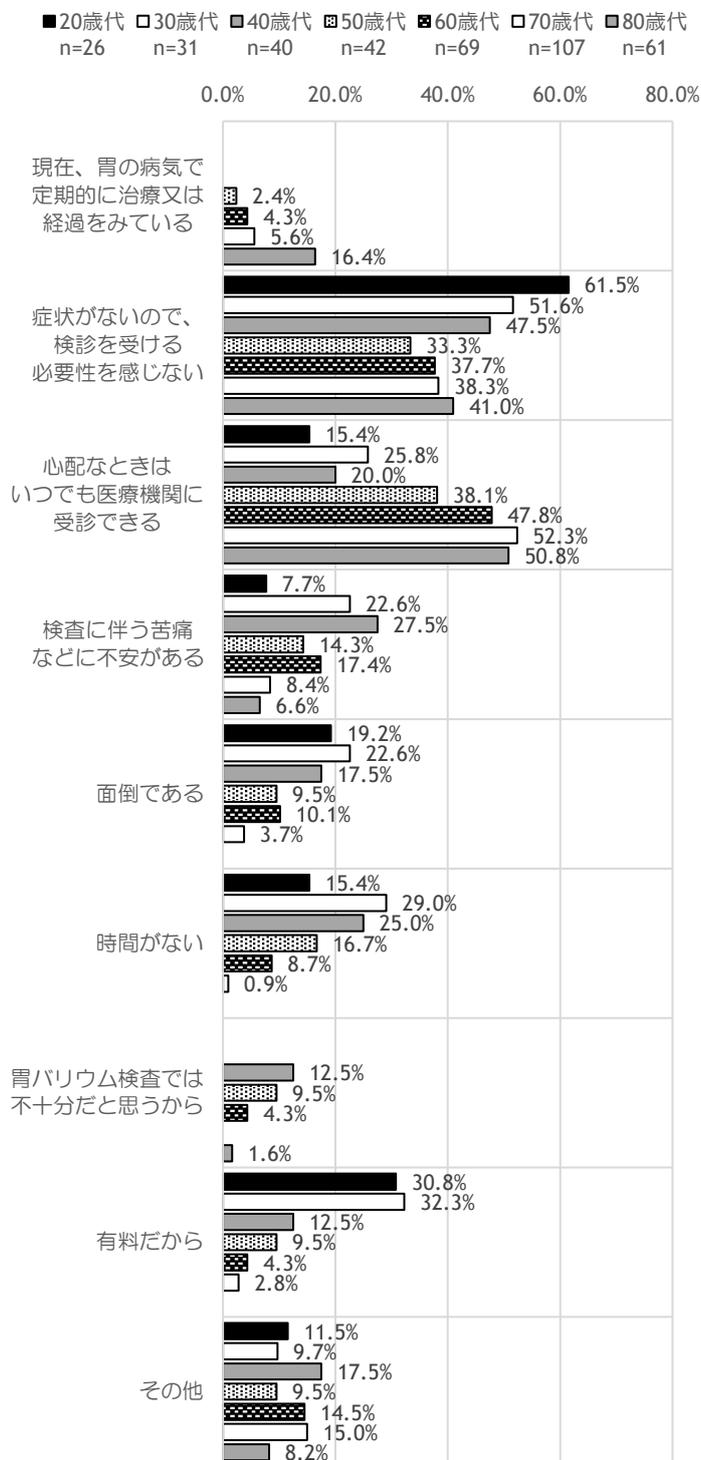
「小樽市の胃がん検診を受けた」と回答した方の割合は、全体で 37.0%、男性が 32.3%、女性が 41.4%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、「小樽市の胃がん検診を受けた」と回答した方の割合は、80歳代で7割近くみられ、年代間に有意差がみられた。(P<0.01)

(20~30歳代は、小樽市の胃がん検診対象外)

## 問26 胃がん検診について

「問24で「2」と回答した方にお尋ねします。胃がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



### その他の回答（自由記載40件）

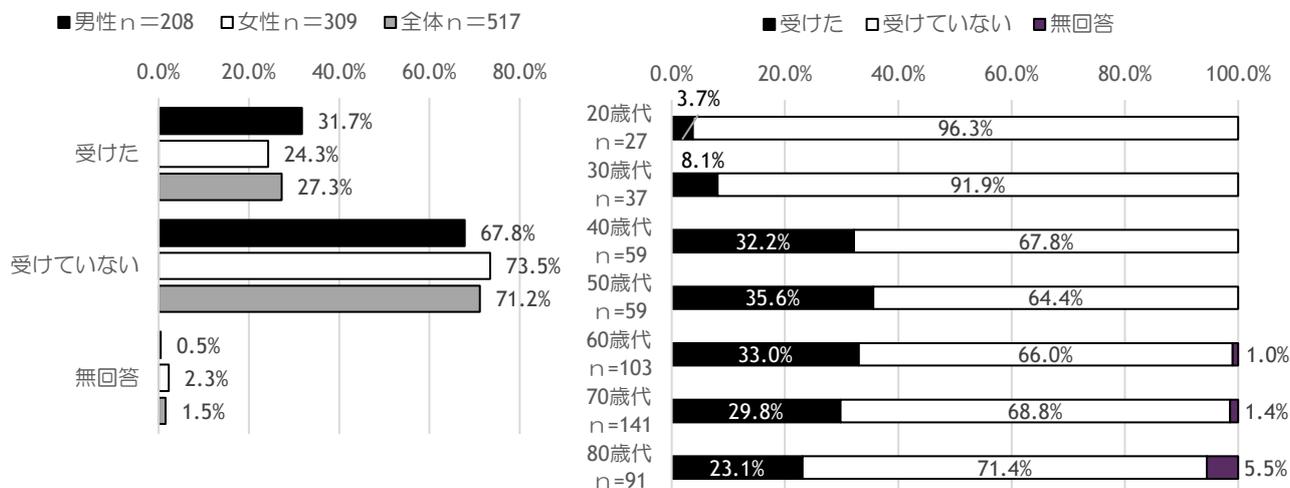
- ・コロナ禍で受診を控えている（9件）
- ・対象外（年齢・妊娠など）（7件）
- ・病気治療中のため（4件）
- ・過去に受けたため（3件）
- ・体調不良（2件）
- ・バリウム検査ができず胃カメラに抵抗がある（1件）
- ・会社の検診の項目に入っていない（1件）
- ・胃の病気で胃がない（1件）
- ・病院が休診していた（1件）
- ・必要があれば先生の指示で受ける（1件）
- ・申し込んだが検診が中止になった（1件）
- ・受診する病院が分からなかった（1件）
- ・病院で定期検査を受けている（1件）
- ・ピロリ菌がないので必要性が無い。被曝が心配。（1件）
- ・よくわからない（2件）
- ・忙しい（1件）
- ・胃の不調がない（1件）
- ・薬を服用しているため（1件）
- ・障がいにて検査難しい（1件）

40歳代の半数近くの方が「症状がないので、検診を受ける必要性を感じない」、3割近くの方が「検査に伴う苦痛などに不安がある」と回答していた。

60～80歳代では、約半数の方が「心配なときはいつでも医療機関に受診できる」と回答していた。

## 問27 大腸がん検診について

「あなたは昨年度（令和2年度）、大腸がん検診（便潜血検査）を受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

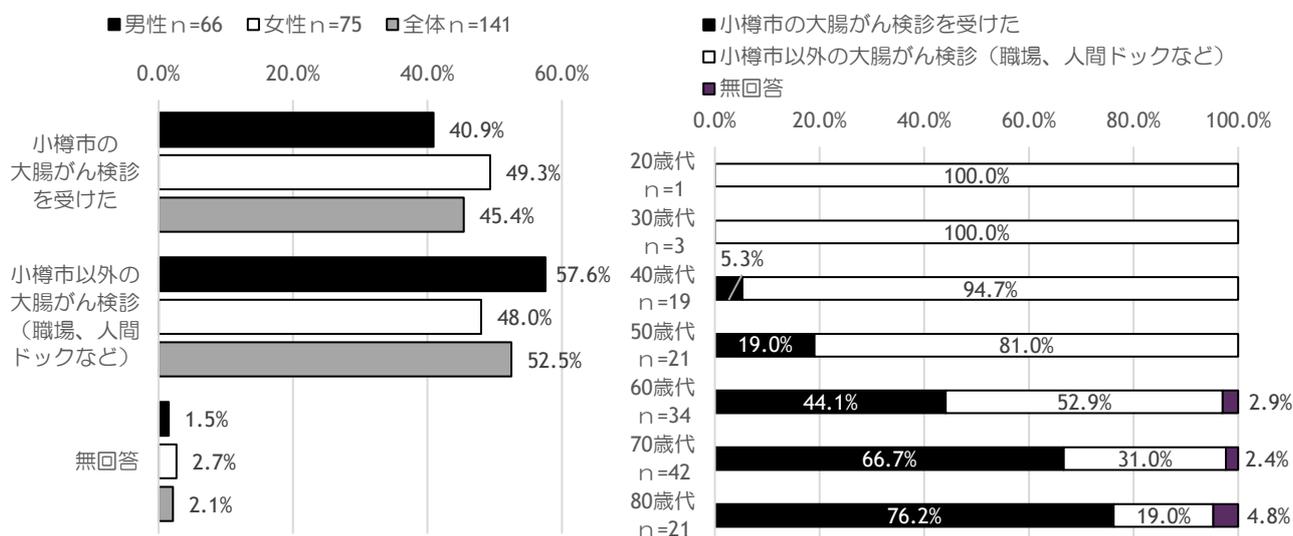


大腸がん検診を「受けていない」と回答した方の割合は、全体で71.2%、男性が67.8%、女性が73.5%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、40～80歳代の6割以上が受けていないと回答していた。

## 問28 大腸がん検診について

「問27で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



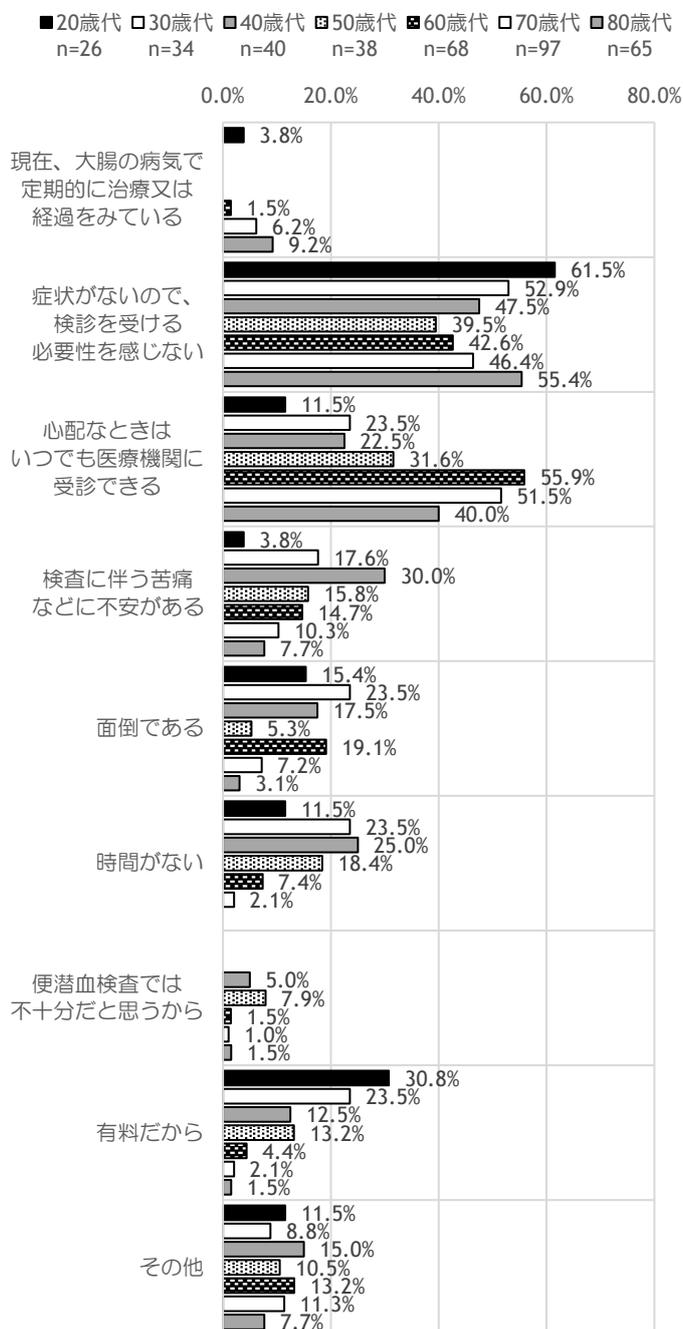
「小樽市の大腸がん検診を受けた」と回答した方の割合は、全体で45.4%、男性が40.9%、女性が49.3%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、「小樽市の大腸がん検診を受けた」と回答した方の割合は、70～80歳代に多く、「小樽市以外の大腸がん検診（職場、人間ドックなど）を受けた」と回答した方の割合は、40～50歳代に多くみられ、年代間に有意差がみられた。（ $P < 0.01$ ）

（20～30歳代は、小樽市の大腸がん検診対象外。）

## 問29 大腸がん検診について

「問27で「2」と回答した方にお尋ねします。大腸がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



その他の回答（自由記載32件）

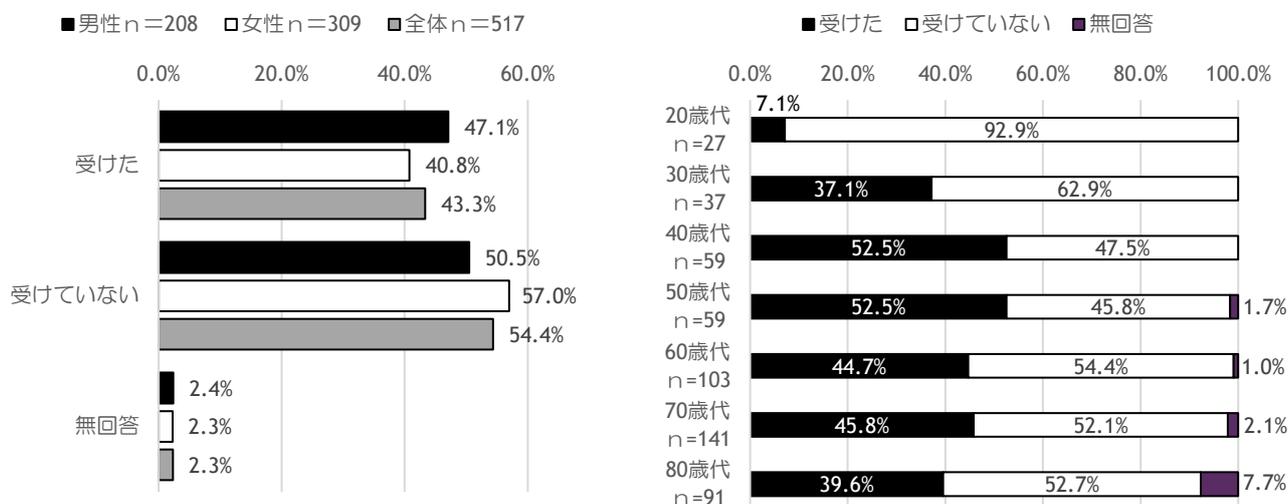
- ・過去に受けたため（5件）
- ・コロナのため受診を控えていた（4件）
- ・検診対象外（年齢・妊娠など）（4件）
- ・病院で次に検査する年度を決められている。（2件）
- ・便の調子が問題ないから（2件）
- ・便秘のため（2件）
- ・検査期間・病院がわからない（2件）
- ・よくわからない、考えていない（2件）
- ・5年に一度内視鏡検査をしている（1件）
- ・痔があるため（1件）
- ・躊躇している（1件）
- ・乳がん治療中。血液検査をしている（1件）
- ・定年退職（1件）
- ・コロナで市の検診が中止になった（1件）
- ・治療の際に検査をした（1件）
- ・障がいにて検査難しい（1件）
- ・今年受ける予定（1件）

40歳代、70～80歳代では、半数程度の方が「症状がないので、検診を受ける必要性を感じない」と回答していた。

60～70歳代では、半数以上の方が「心配なときはいつでも医療機関に受診できる」と回答していた。

### 問30 肺がん検診について

「あなたは昨年度（令和2年度）、肺がん検診（胸部レントゲン検査）を受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

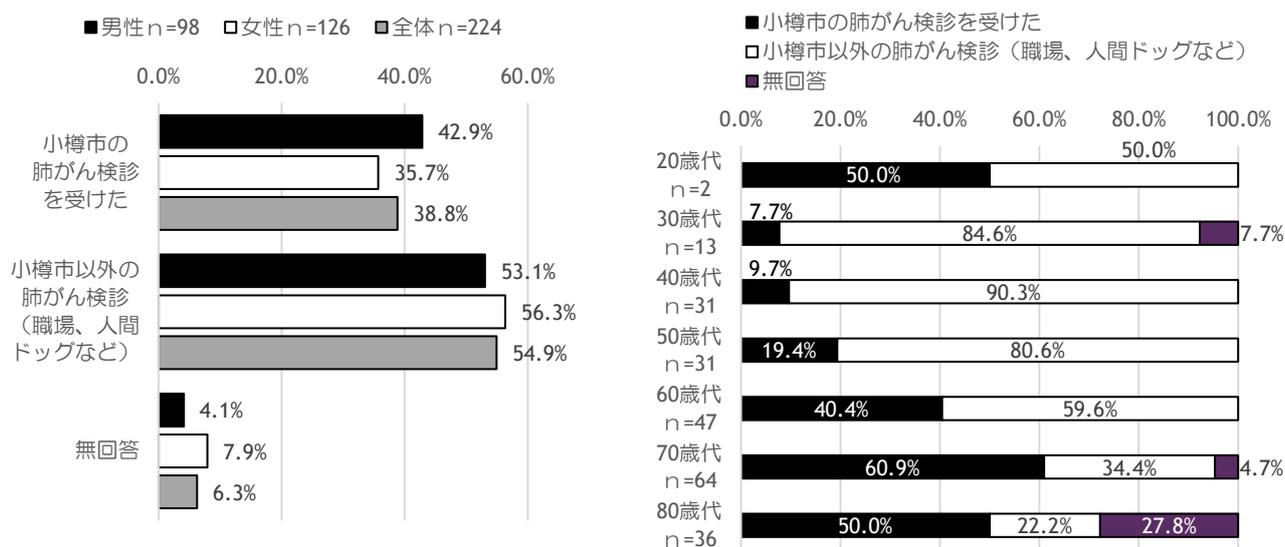


肺がん検診を「受けていない」と回答した方の割合は、全体で 54.4%、男性が 50.5%、女性が 57.0%であり、男女間に有意差はみられなかった。

年代別にみると、60～80 歳代の方の半数以上が受けていないと回答していた。

### 問31 肺がん検診について

「問30で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



「小樽市の肺がん検診を受けた」と回答した方の割合は、全体で 38.8%、男性が 42.9%、女性が 35.7%であり、男女間に有意差はみられなかった。

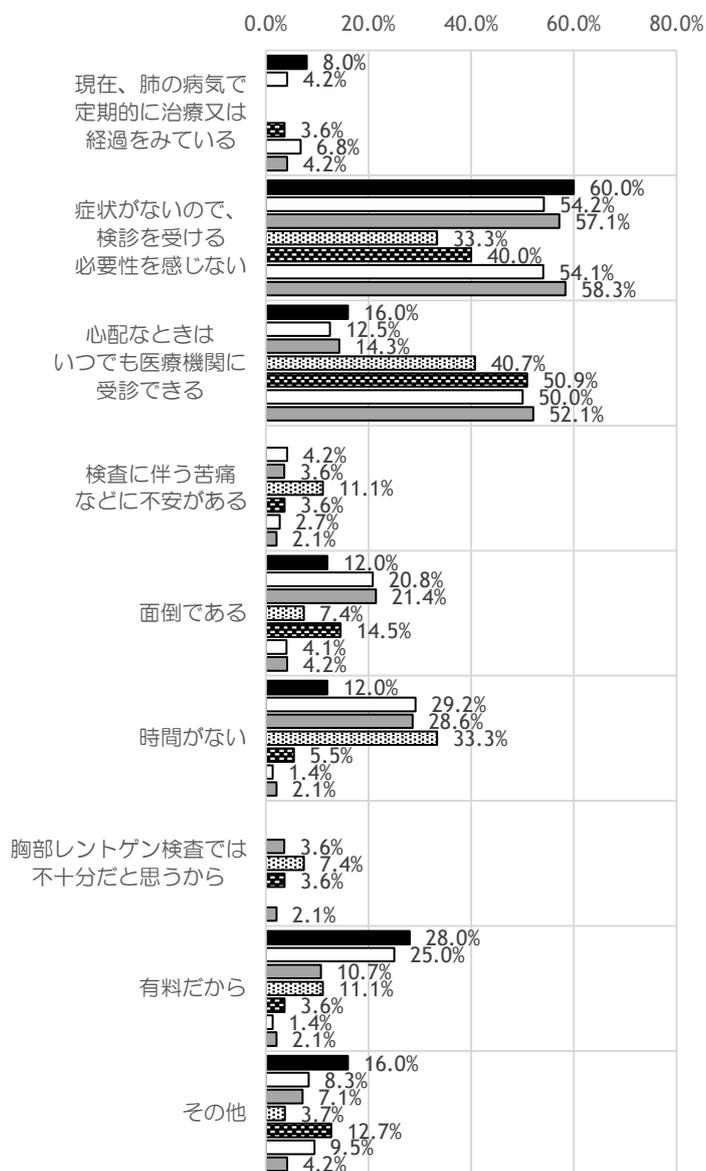
年代別にみると、「小樽市の肺がん検診を受けた」と回答した方の割合は、70～80 歳代に多く、「小樽市以外の肺がん検診（職場、人間ドックなど）を受けた」と回答した方の割合は、40～50 歳代に多くみられ、年代間に有意差がみられた。(P<0.01)

(20～30 歳代は、小樽市の肺がん検診対象外。)

## 問32 肺がん検診について

「問30で「2」と回答した方にお尋ねします。肺がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」

■20歳代 □30歳代 ■40歳代 ■50歳代 ■60歳代 □70歳代 ■80歳代  
n=25 n=24 n=28 n=27 n=55 n=74 n=48



その他の回答（自由記載21件）

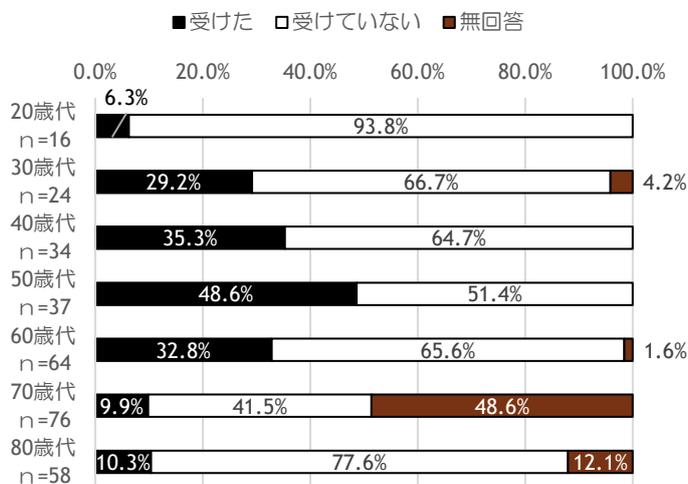
- ・検診対象外（年齢・妊娠など）（3件）
- ・医療機関で検査をしている（4件）
- ・コロナのため受診を控えていた（2件）
- ・検査期間、病院がわからない（2件）
- ・数年に一度でいい（1件）
- ・病気があり通院しにくい（1件）
- ・精神的に苦痛（1件）
- ・日程が合わなかった（1件）
- ・他の病気を治療中（1件）
- ・障がいにて検査難しい（1件）
- ・かかりつけ病院で受けられなかった（1件）
- ・コロナで中止になったため（1件）
- ・良くわからない、考えていない（1件）
- ・職場の検診を受けている（1件）

40歳代、70～80歳代では、半数以上の方が「症状がないので、検診を受ける必要性を感じない」と回答していた。

60～80歳代では、約半数の方が「心配なときはいつでも医療機関に受診できる」と回答していた。

### 問33 乳がん検診について

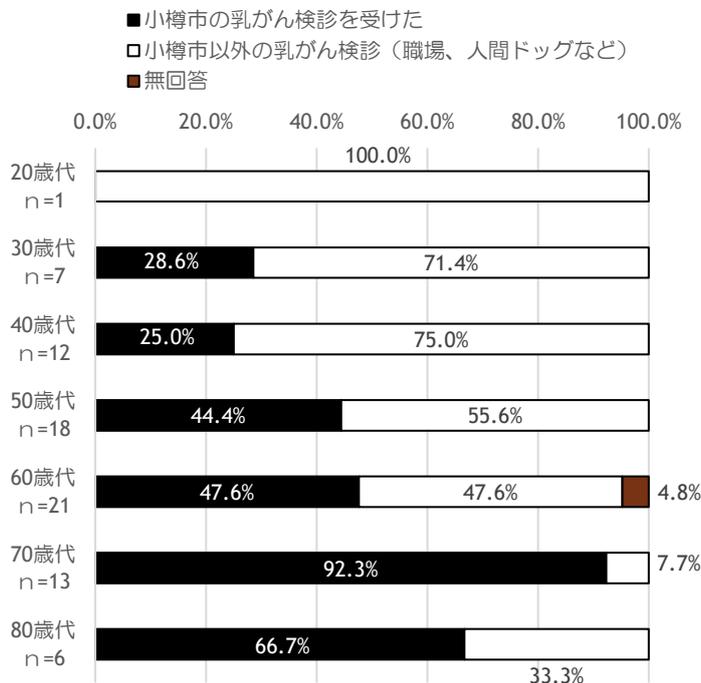
「あなたは過去2年間に（平成31年4月1日～令和3年3月31日）、乳がん検診（マンモグラフィ検査）を受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



乳がん検診（マンモグラフィ検査）を「受けた」と回答した方の割合は、50歳代で48.6%と最も多く、他の年代と比べ有意差がみられた。(P<0.01)

### 問34 乳がん検診について

「問33で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



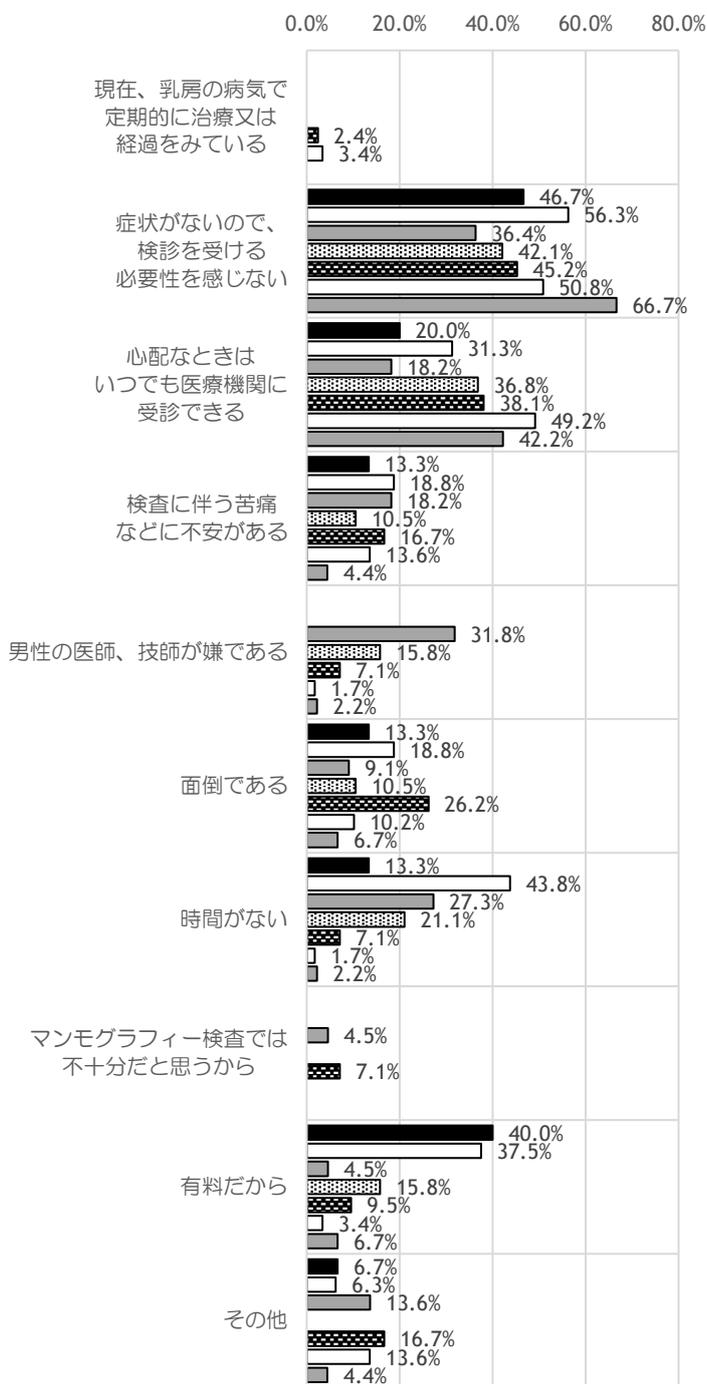
「小樽市の乳がん検診を受けた」と回答した方の割合は、70歳代に多く、「小樽市以外の乳がん検診（職場、人間ドックなど）を受けた」と回答した方の割合は、40歳代に多くみられ、年代間に有意差がみられた。(P<0.01)

(20～30歳代は、小樽市の乳がん検診対象外。)

### 問35 乳がん検診について

「問33で「2」と回答した方にお尋ねします。乳がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」

■20歳代 □30歳代 ■40歳代 ■50歳代 ■60歳代 □70歳代 ■80歳代  
n=15 n=16 n=22 n=19 n=42 n=59 n=45



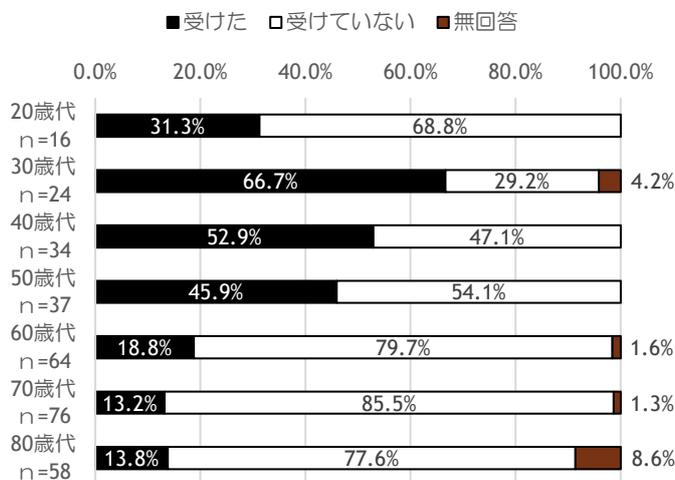
#### その他の回答（自由記載17件）

- ・今年はやりたい（4件）
- ・病院で検査している（2件）
- ・乳房の手術済（2件）
- ・対象外（年齢など）（1件）
- ・被曝が心配（1件）
- ・受けようとは思うが機を逃している（1件）
- ・精神的に苦痛（1件）
- ・乳がんが見つかったら手術が嫌（1件）
- ・過去に受けたため（1件）
- ・コロナのため受診を控えていた（1件）
- ・入浴時に自己チェックしている（1件）
- ・忘れていた（1件）

40歳代では、3割程度の方が「症状がないので、検診を受ける必要性を感じない」、「男性の医師、技師が嫌である」、「時間がない」と回答していた。

### 問36 子宮頸がん検診について

「あなたは過去2年間に（平成31年4月1日～令和3年3月31日）、子宮頸がん検診（細胞診）を受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

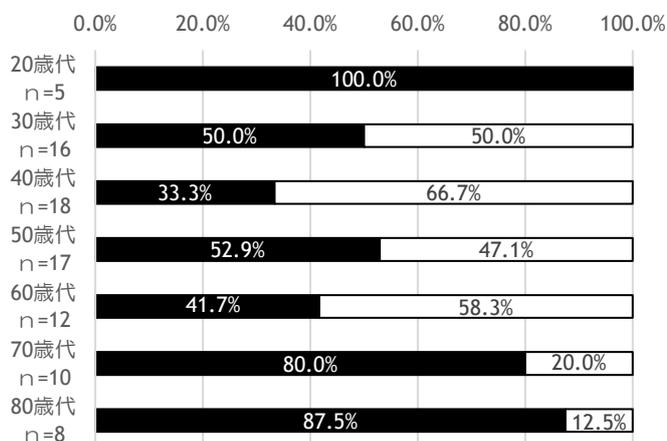


子宮頸がん検診（細胞診）を「受けた」と回答した方の割合は、30歳代で66.7%であり、他の年代に比べて多くみられた。

### 問37 子宮頸がん検診について

「問36で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

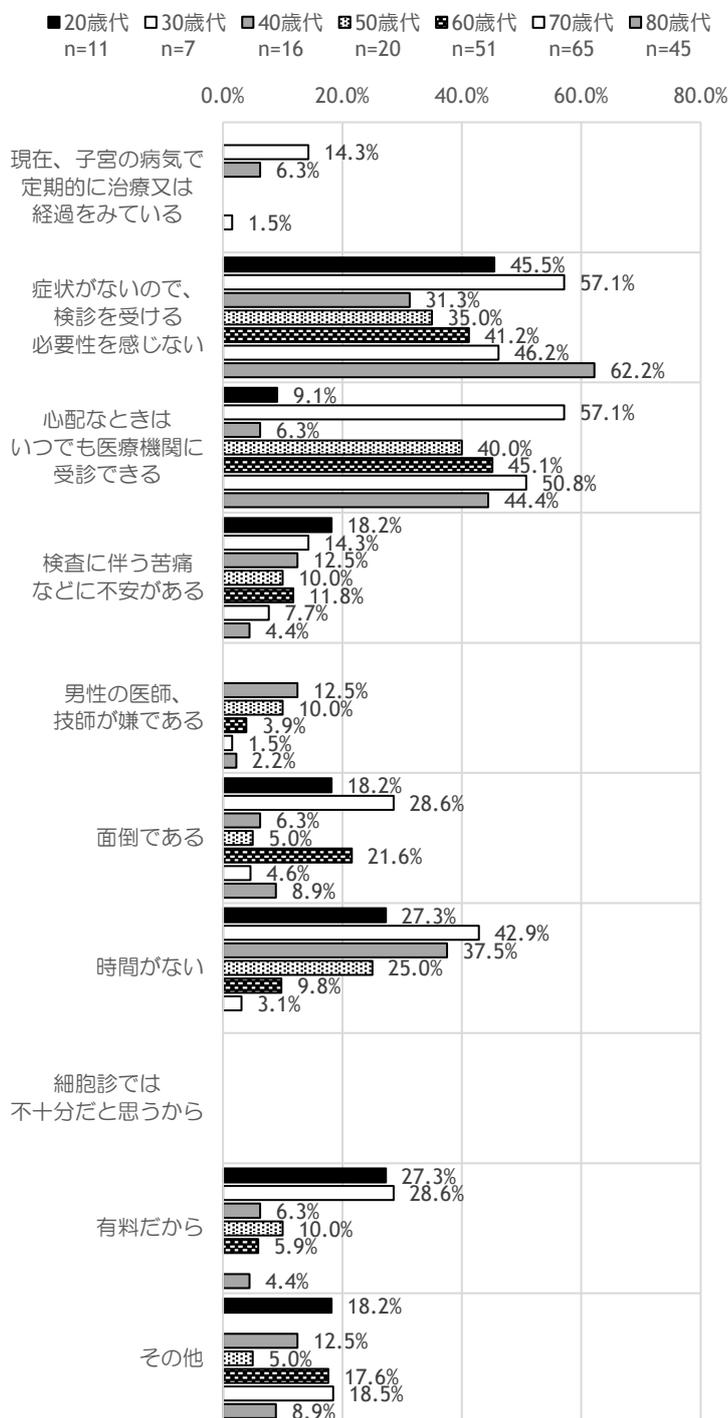
- 小樽市の子宮頸がん検診を受けた
- 小樽市以外の子宮頸がん検診（職場、人間ドックなど）
- 無回答



「小樽市の子宮頸がん検診を受けた」と回答した方の割合は、20歳代で100.0%であった。「小樽市以外の子宮頸がん検診（職場、人間ドックなど）を受けた」と回答した方の割合は、40歳代、60歳代の半数以上でみられた。

### 問38 子宮頸がん検診について

「問36で「2」と回答した方にお尋ねします。子宮頸がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



#### その他の回答（自由記載29件）

- ・子宮手術済のため（13件）
- ・日程が合わなかった（2件）
- ・若年層がなりやすいと聞いているから（2件）
- ・これから受ける予定（2件）
- ・コロナ禍のため受診を控えていた（2件）
- ・過去に受けたため（1件）
- ・他のがんを治療中（1件）
- ・精神的に苦痛（1件）
- ・過去に受診した際、検診後に強く痛み、説明も不十分だったため不安がある（1件）
- ・恥ずかしいため（1件）
- ・脚が悪いので診察台が困難だから（1件）
- ・対象外（年齢など）（1件）
- ・忘れていた（1件）

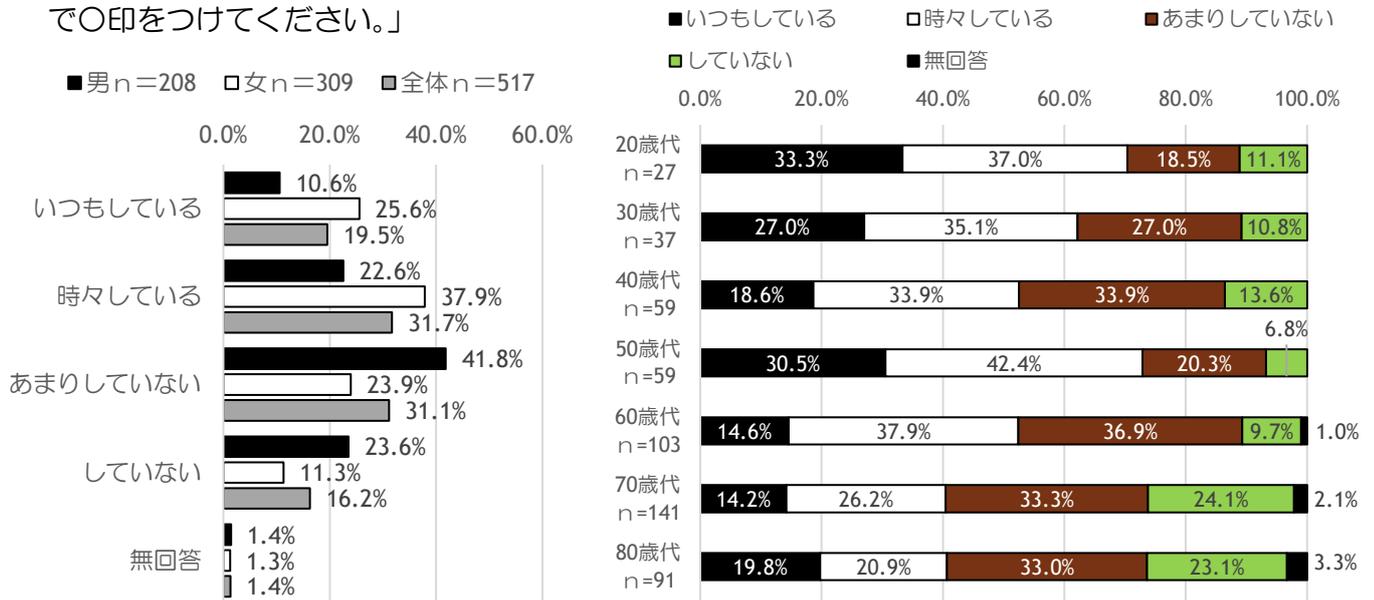
30歳代、80歳代では、半数以上の方が「症状がないので、検診を受ける必要性を感じない」と回答していた。

30歳代、70歳代では、半数以上の方が「心配なときはいつでも医療機関に受診できる」と回答していた。

vi)生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について

問39 ストレスや悩みの相談について

「あなたは、ストレスや悩みを周りの人に気軽に相談していますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

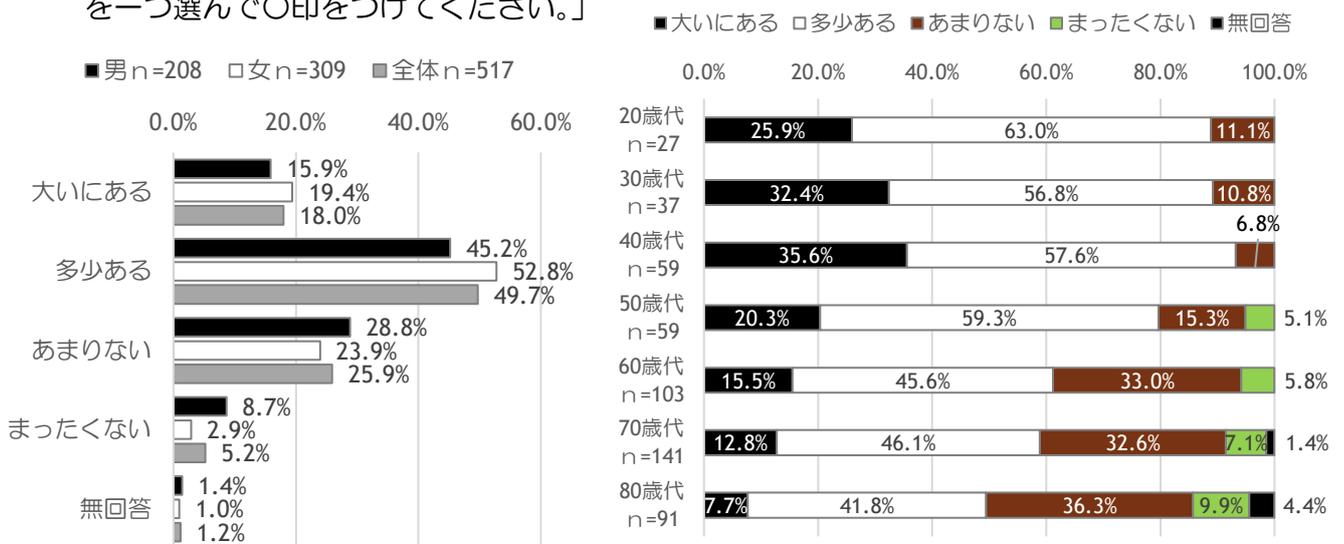


ストレスや悩みの相談を「いつもしている」、「時々している」と回答した方の割合が、男性では33.2%、女性は63.5%で女性の方が多く、男女間で有意差が見られた。(P<0.01)

年代別にみると、ストレスや悩みを相談すると回答した方の割合は50歳代で多く、相談しないと回答した方は70~80歳代で多く、年代間で有意差がみられた。(P<0.01)

問40 不満、悩み、苦勞、ストレスについて

「あなたは、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。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

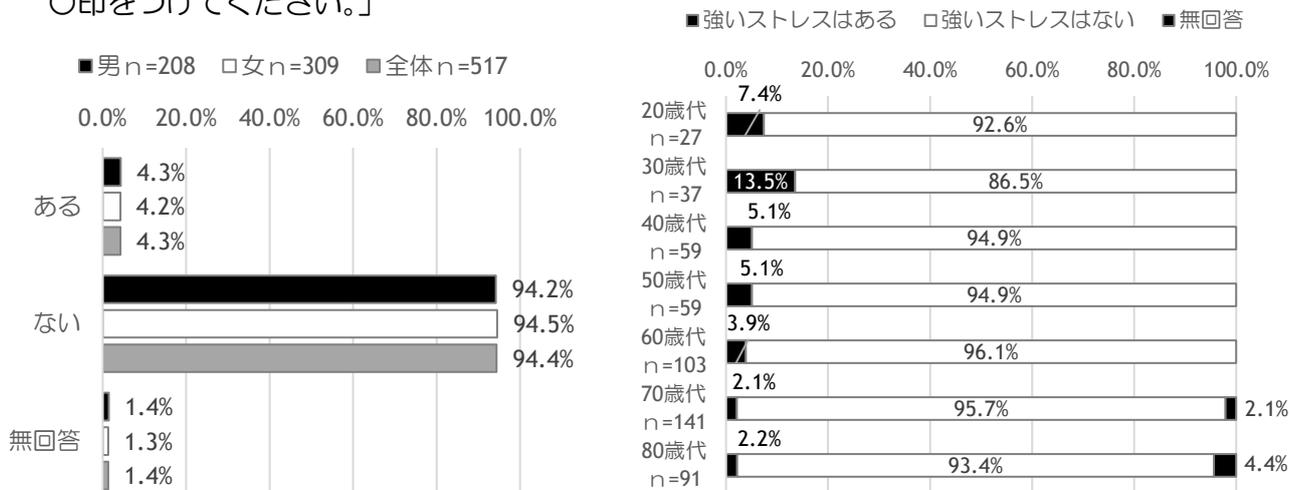


ストレス等が「大いにある」「多少ある」と回答した方の割合は、全体で67.7%、男性が61.1%、女性が72.2%と女性の方が高く有意差がみられた。(P<0.01)

年代別でみると、30~50歳代の働き世代の約8~9割でストレス等が「大いにある」、「多少ある」と回答し、60~80歳以上の3~4割でストレス等が「あまりない」「まったくない」と回答し、年代間で有意差がみられた。(P<0.01)

### 問41 自殺を考えるような強いストレスについて

「この1年間に自殺を考えるような強いストレスを感じましたか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

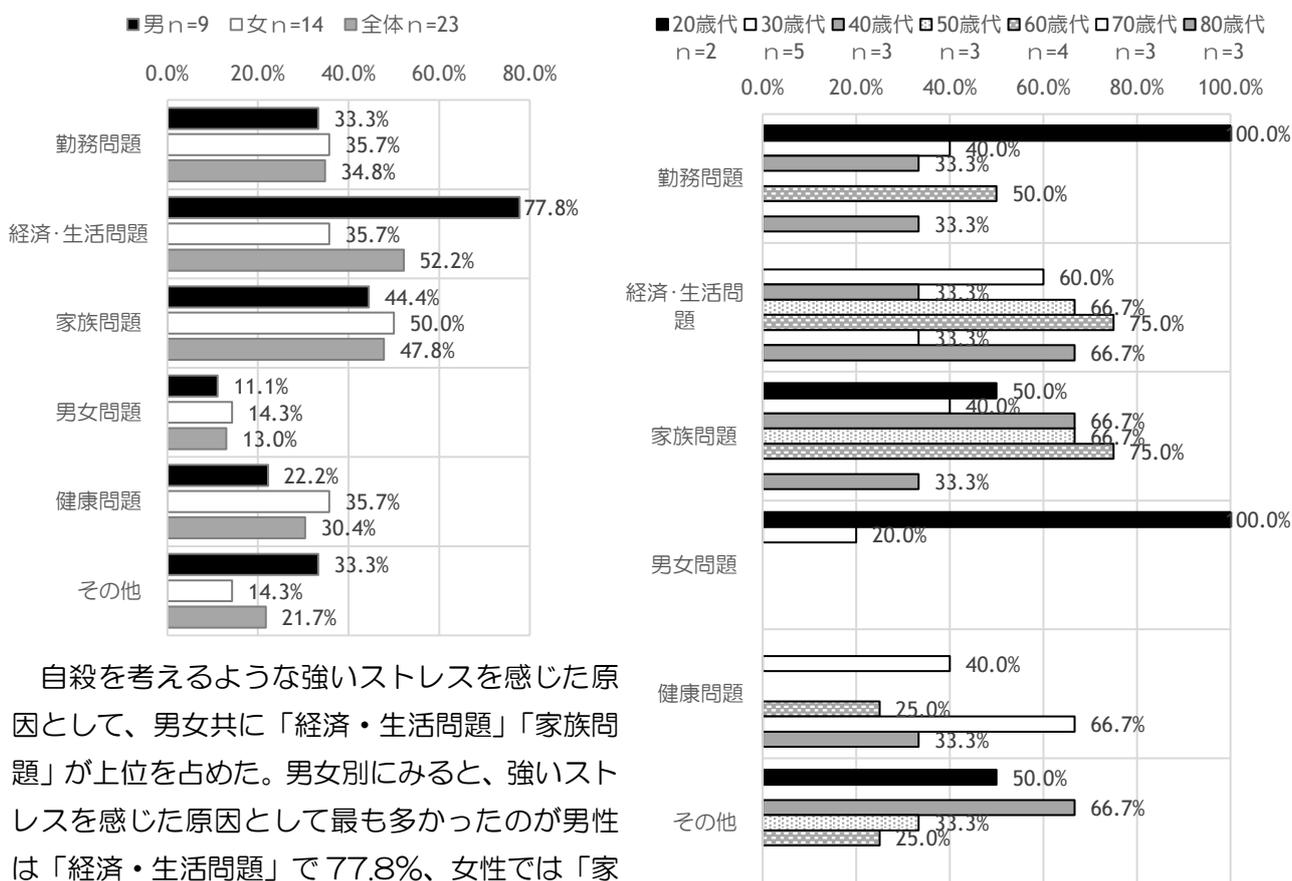


自殺を考えるような強いストレスを感じたことがあると回答した方の割合は、全体で4.3%、男性が4.3%、女性が4.2%であり、性別でほとんど差はみられなかった。

年代別にみると、自殺を考えるような強いストレスを感じたと回答した方の割合は30歳代で13.5%であり、全年代の中で一番、高かった。

### 問42 自殺を考えるような強いストレスの原因について

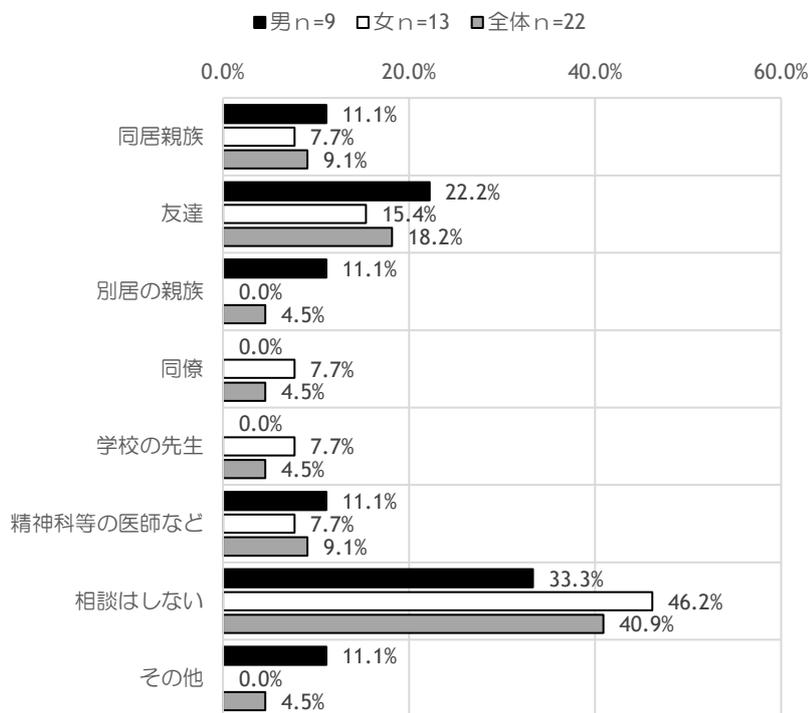
「問41で「1」と回答した方にお尋ねします。自殺を考えるような強いストレスを感じた原因は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



自殺を考えるような強いストレスを感じた原因として、男女共に「経済・生活問題」「家族問題」が上位を占めた。男女別にみると、強いストレスを感じた原因として最も多かったのが男性は「経済・生活問題」で77.8%、女性では「家族問題」で50.0%であった。

### 問43 自殺を考えるような強いストレスを感じた時の相談相手について

「問41で「1」と回答した方にお尋ねします。自殺を考えるような強いストレスを感じた場合、誰に相談しましたか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



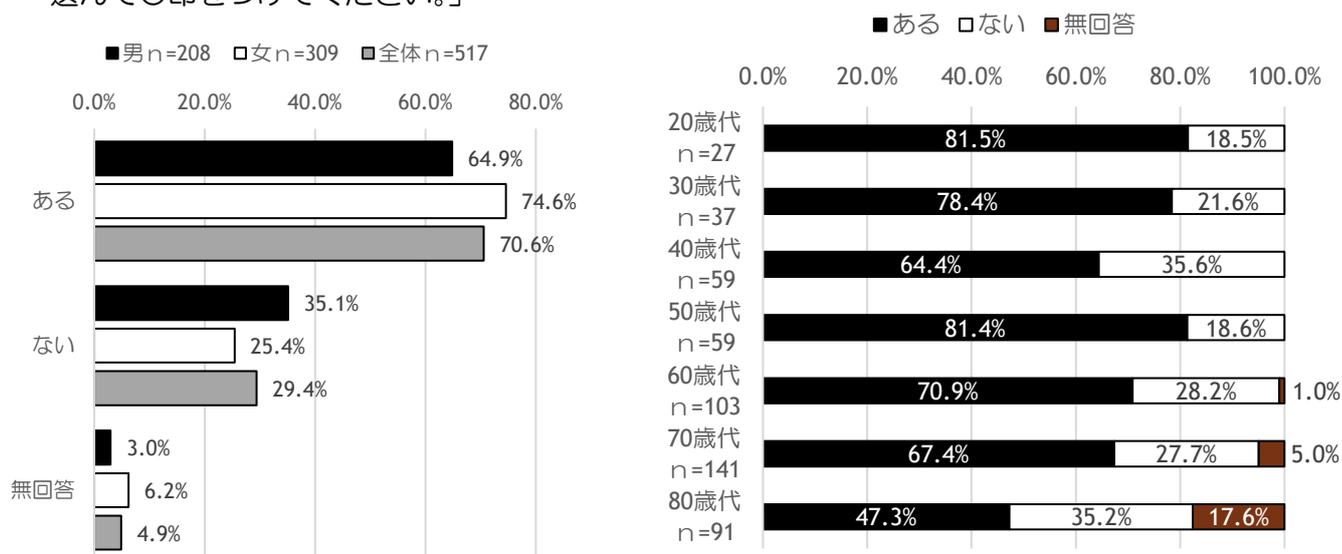
自殺を考えるような強いストレスを感じたことがあると回答した方の中で、「相談はしない」と回答した方は男女共に最も多く40.9%であった。

男女別にみると「相談はしない」と回答した方の割合は、男性が33.3%、女性が46.2%であり、女性の方が多かった。

相談先として一番多かったのが「友人」、次いで「同居の親族」「精神科等の医師等」の順であった。

### 問44 ストレスの対処について

「あなたは、ストレスをためないように自分なりの対処方法がありますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

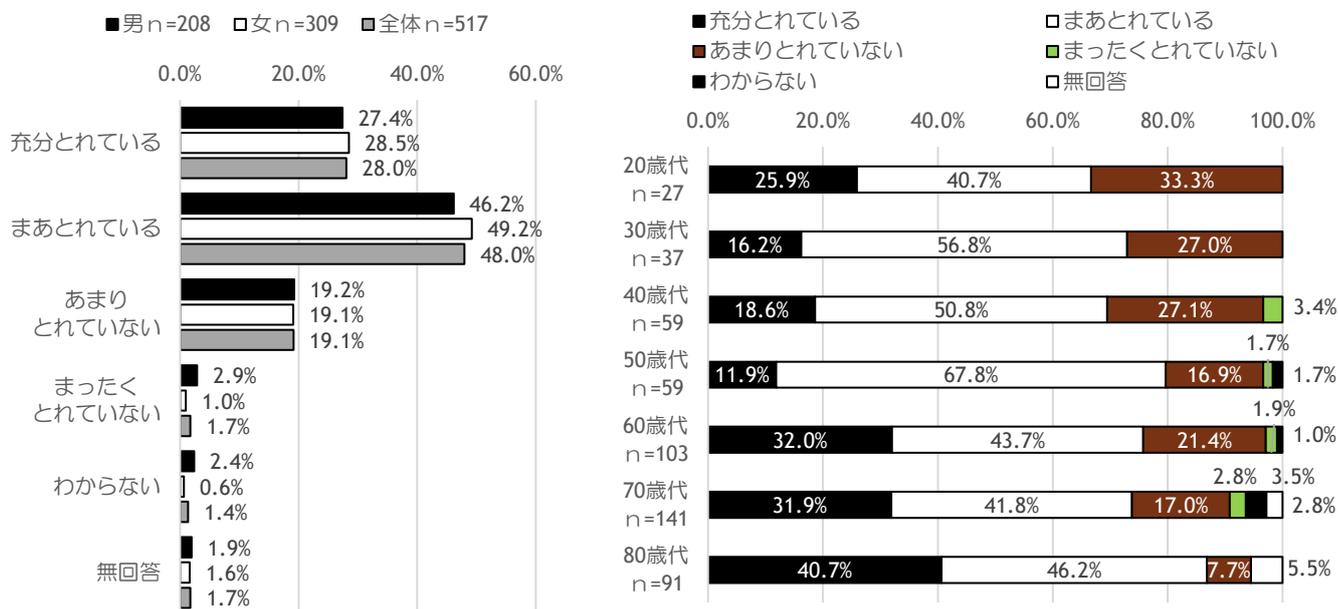


ストレスの対処法について、「自分なりの対処方法がある」と回答した方の割合は、全体で70.6%、男性が64.9%、女性が74.6%であった。

年代別にみると、「自分なりの対処方法がある」と回答した方の割合は、20～70歳代で6割以上であった。

### 問45 睡眠の状況について

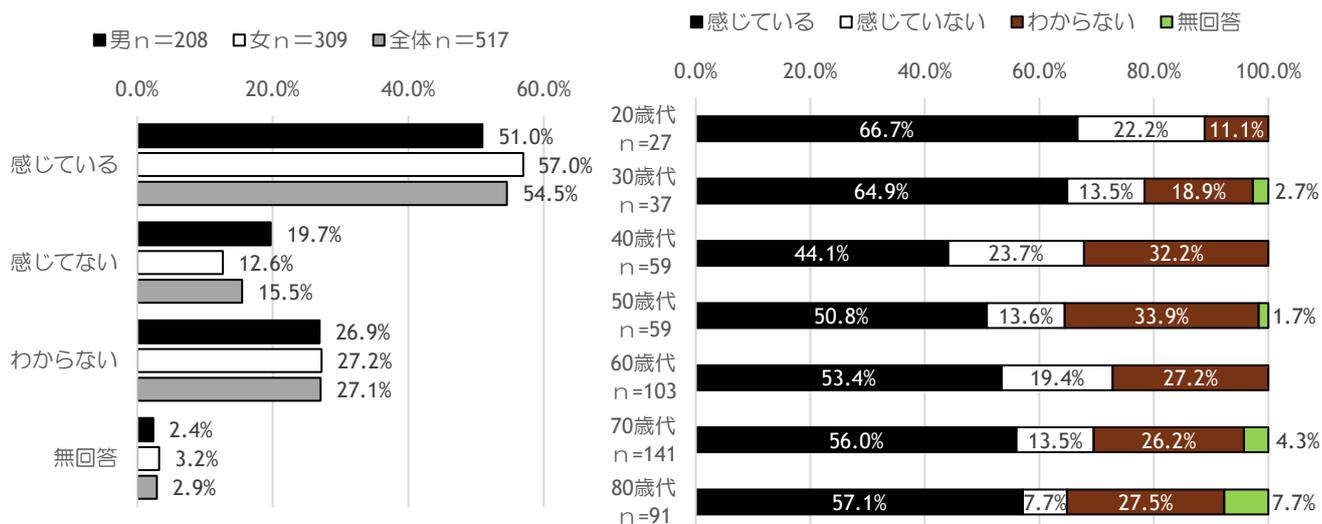
「あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



休養が「充分にとれている」、「まあとれている」と回答した方の割合は、全体で76.0%、男性73.6%、女性77.7%であり、男女共に7割以上の方が睡眠・休養が取れていると回答している。

### 問46 生きがいについて

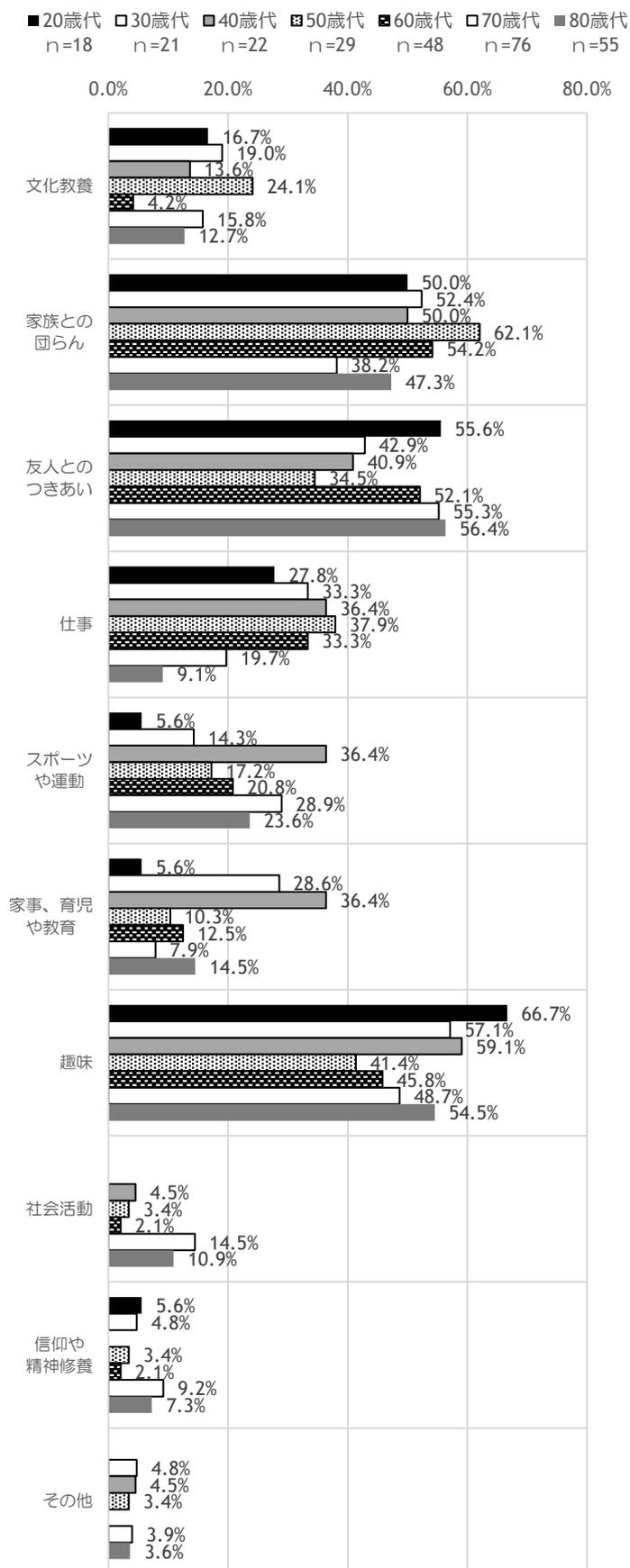
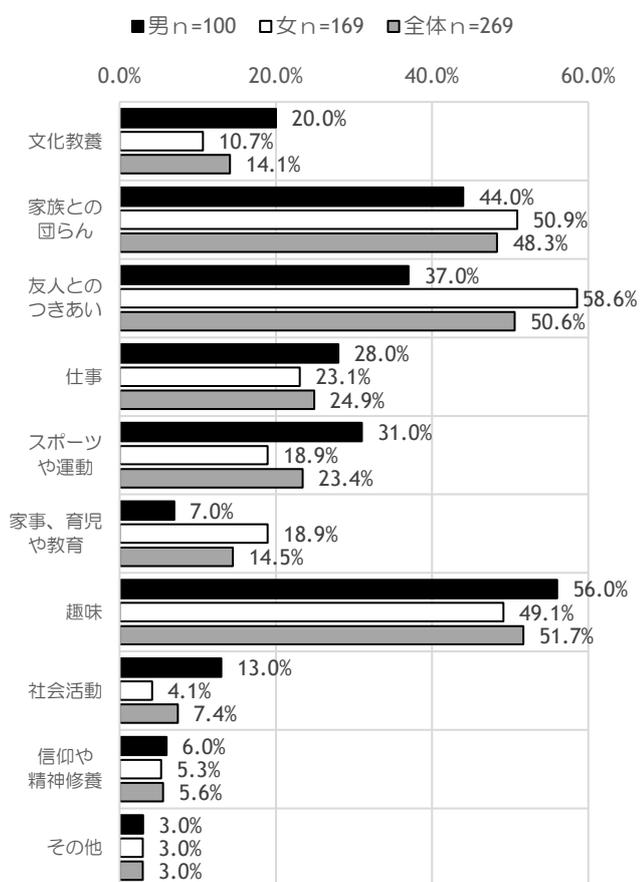
「あなたは、生活の中で生きがいを感じていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



生きがいを「感じている」と回答した方の割合は、全体で54.5%、男性が51.0%、女性が57.0%であり、男女共に半数以上の方が生きがいを感じていると回答している。

### 問47 生きがいを感じているものについて

「問46で「1」と選んだ方にお尋ねします。生きがいを感じているものは、何ですか。該当する番号を三つまで選んで○印をつけてください。」



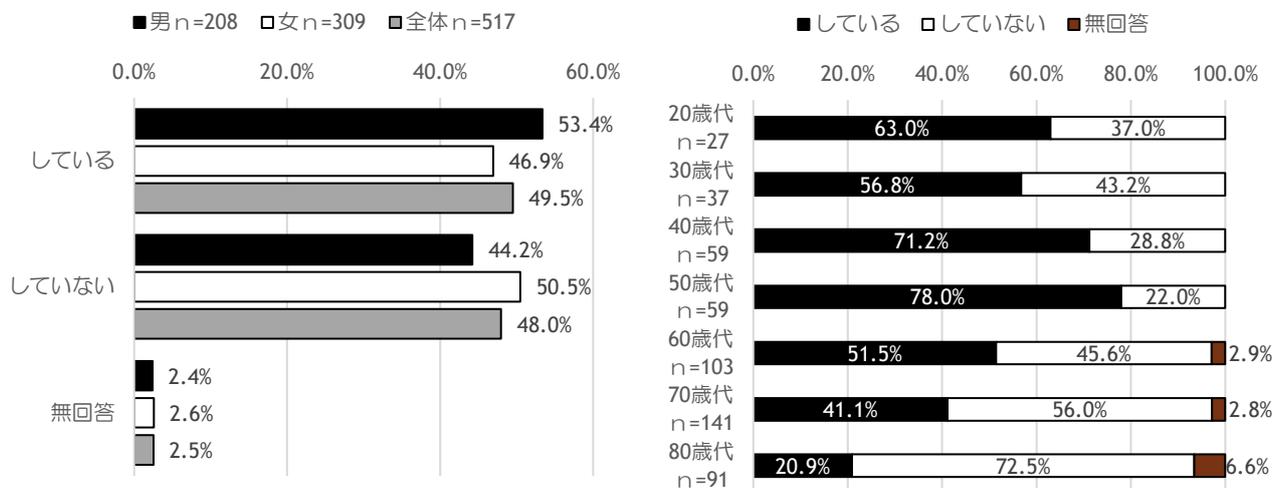
生きがいがあると回答した方の中で、いきがいを感じているもので「趣味」と回答した方の割合は51.7%で最も多く、続いて「友人との付き合い」が50.6%、「家族との団らん」が48.3%であった。

男女別にみると、生きがいを感じているもので最も多かったのが男性では「趣味」56.0%、女性では「友人との付き合い」で58.6%であった。

年代別にみると、生きがいを感じているもので最も多かったのが20～40歳代では「趣味」、50～60歳代では「家族との団らん」、70歳代以上では「友人との付き合い」であった。

### 問48 地域活動について

「あなたは、仕事又は何らかの地域活動をしていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

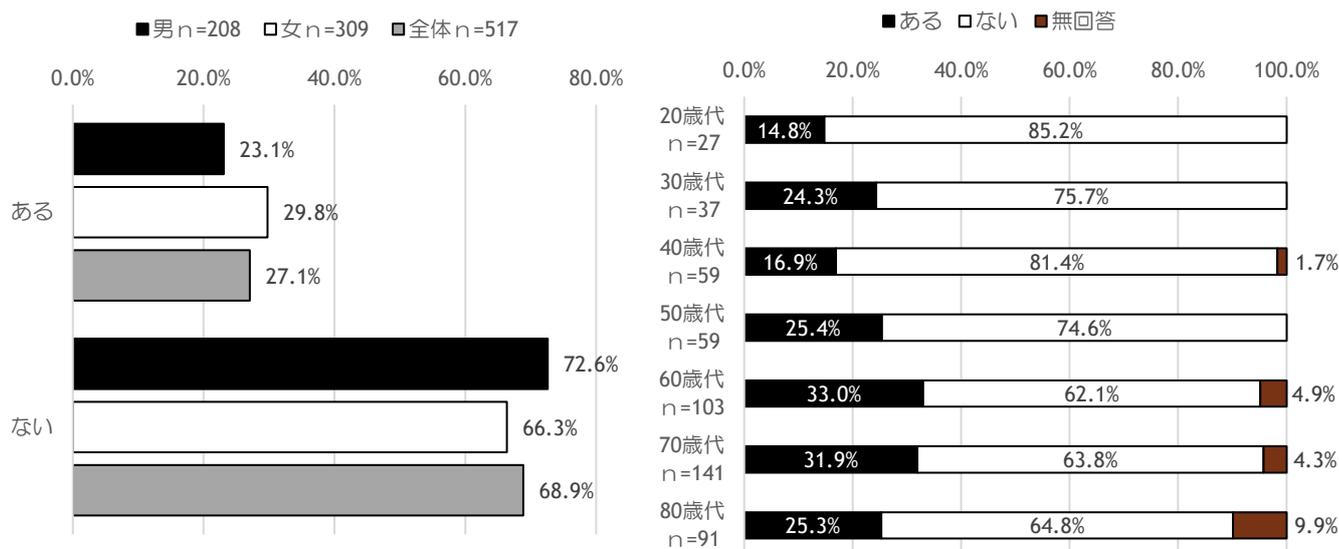


仕事又は何らかの地域活動をしていると回答した方の割合は、全体で 49.5%、男性が 53.4%、女性が 46.9%であった。

年代別にみると、20～60 歳代の半数以上が仕事又は何らかの地域活動をしていると回答し、特に 40～50 歳代で 7 割以上と高く有意差がみられた。仕事又は何らかの地域活動をしている割合は 70 歳代で 41.4%、80 歳代で 20.9%と減少し、有意差がみられた。(P<0.01)

### 問49 身近に参加できる「通いの場」について

「あなたのお住いの近くには、徒歩で気軽に参加できる「通いの場」(地域の人々と交流できる場所) がありますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



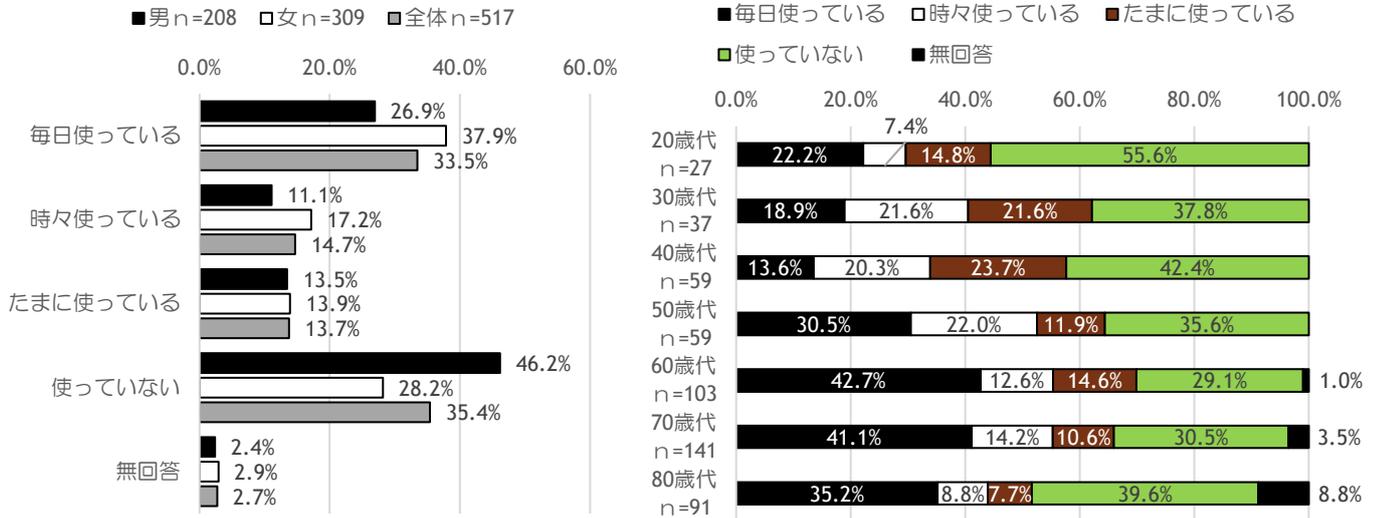
自分の住まいの近くに徒歩で気軽に参加できる「通いの場」があると回答した方の割合は、全体で 27.1%、男性が 23.1%、女性が 29.8%であった。

年代別にみると、自分の住まいの近くに徒歩で気軽に参加できる「通いの場」があると回答した方の割合は 20～50 歳代の働く世代で 2 割程度だが、60～70 歳代では 3 割の方が「通いの場」を利用していた。

vii) 口腔保健の行動・知識の有無について

問50 歯間清掃用具の使用状況について

「あなたは、歯磨きの際に歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじを含む）を使っていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

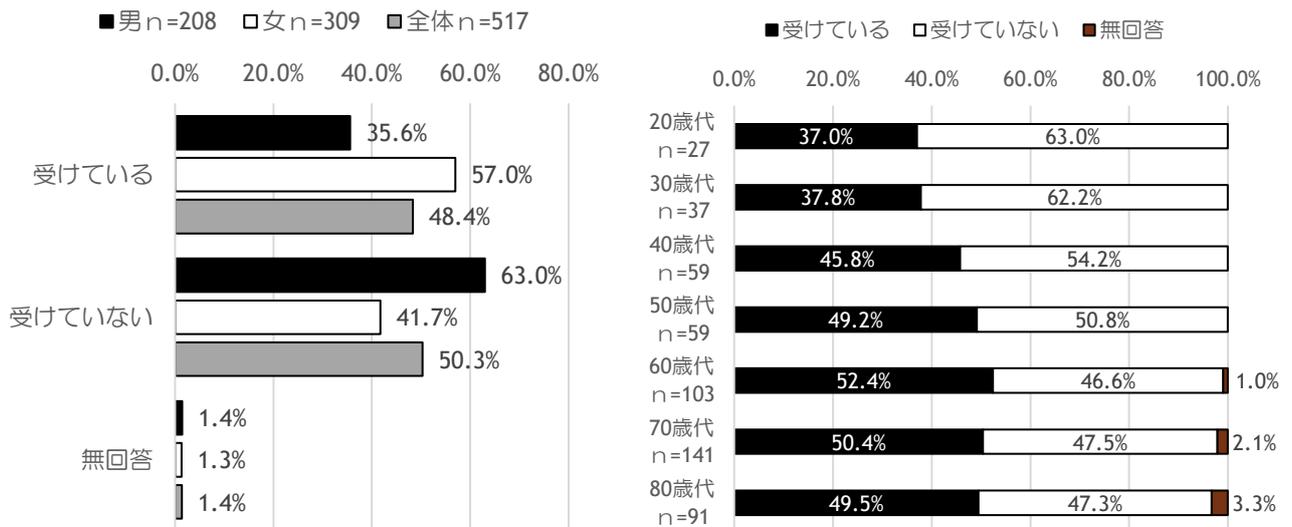


歯磨きで歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具を併用すると回答した方の割合は、全体で61.9%、男性が51.5%、女性が69.0%であった。

年代別にみると、60歳代の歯間清掃用具を使用する割合は69.9%と最も高かった。(P<0.05)

問51 歯科医療機関で受ける定期的な歯科健康診査について

「あなたは、歯科医療機関などで定期的（1年に1回以上）に歯科健康診査を受けていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



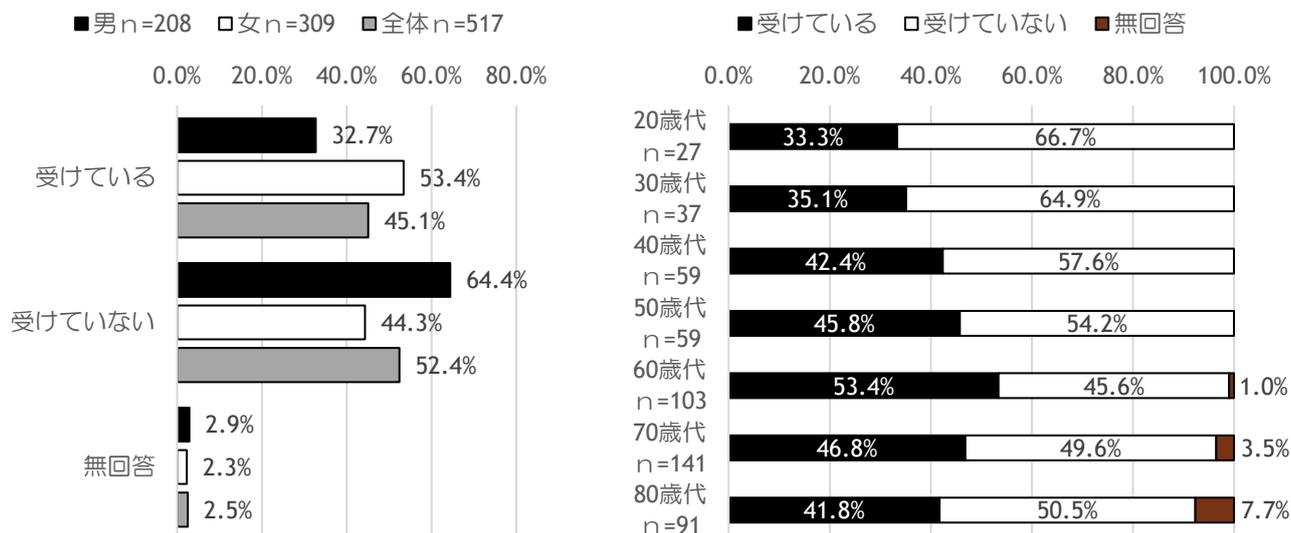
定期的な歯科健診を受けていると回答した方の割合は、全体で48.4%、男性が35.6%、女性が57.0%であり、女性の受診率が高い傾向であった。(P<0.01)

## 問52 歯科医療機関で受ける定期的な歯石除去や歯面清掃について

「あなたは、歯科医療機関などで、定期的（1年に1回以上）に歯石の除去や歯面清掃を受けていますか。該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」

※「歯面清掃」とは、歯科医師または歯科衛生士による専用器具を使った清掃のことを意味し、歯磨き指導は含みません。

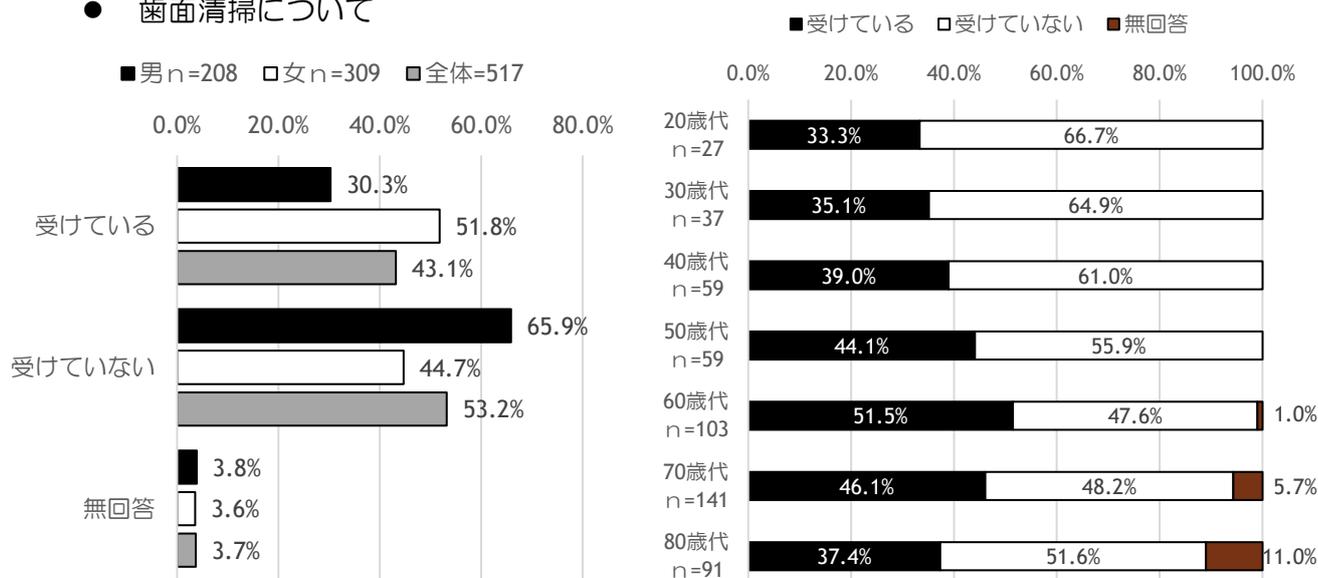
### ● 歯石除去について



定期的に歯石除去を受けていると回答した方の割合は、全体で45.1%、男性が32.7%、女性が53.4%であった。(P<0.01)

年代別にみると、60歳代が53.4%と最も高く、次いで70歳代が46.8%、50歳代が45.8%であった。

### ● 歯面清掃について



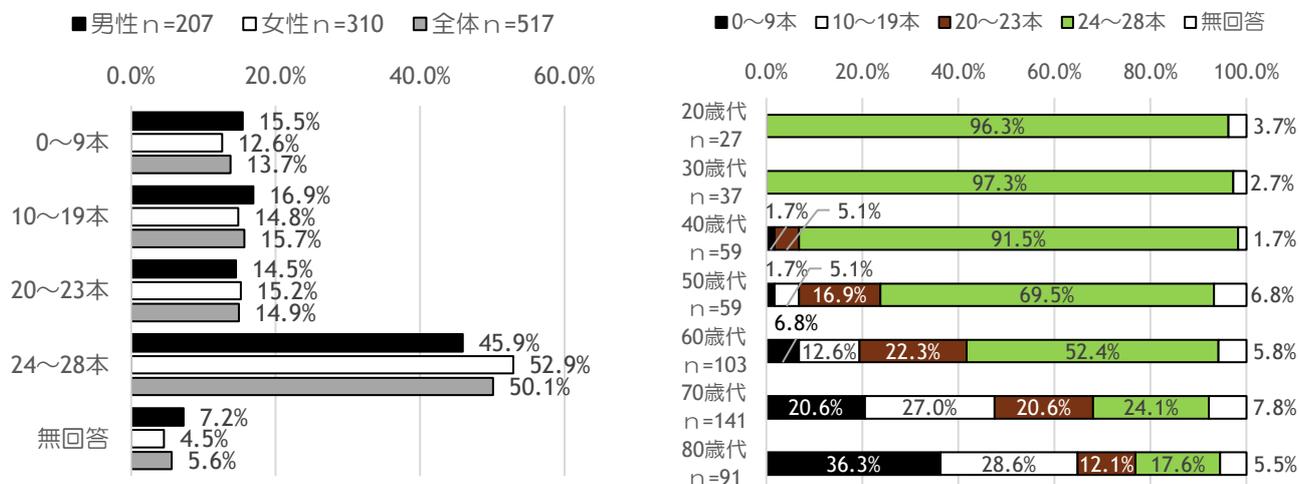
定期的に歯面清掃を受けていると回答した方の割合は、全体で43.1%、男性が30.3%、女性が51.8%であった。

年代別にみると、60歳代が51.5%と最も高く、次いで70歳代が46.1%、50歳代が44.1%であった。

### 問53 歯の本数について

「自分の歯は何本ありますか。□の中に本数を記入してください。」

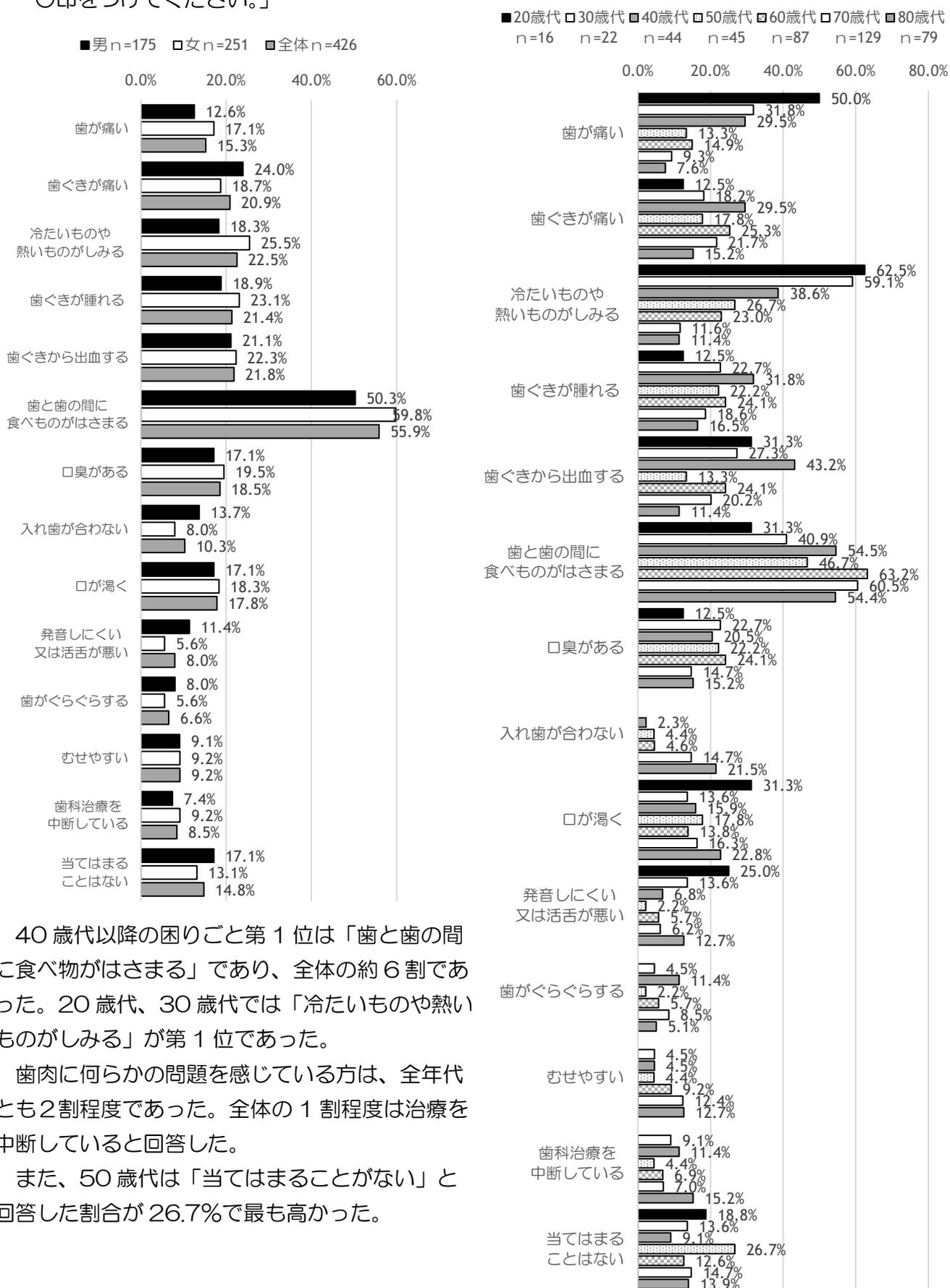
※歯を抜いたことがない人は通常 28 本あります。かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。親知らず、入れ歯、インプラントは含めません。



自己申告での現在歯数は、ほとんどある（24~28本）と回答した方の割合は、20~40歳代で9割以上であったが、50歳代から減少し、80歳代では歯が20本以上あると回答した方の割合は、29.7%であった。（ $P < 0.01$ ）

## 問54 歯の症状について

「あなたは、この1年間に以下の項目のようなことがありましたか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



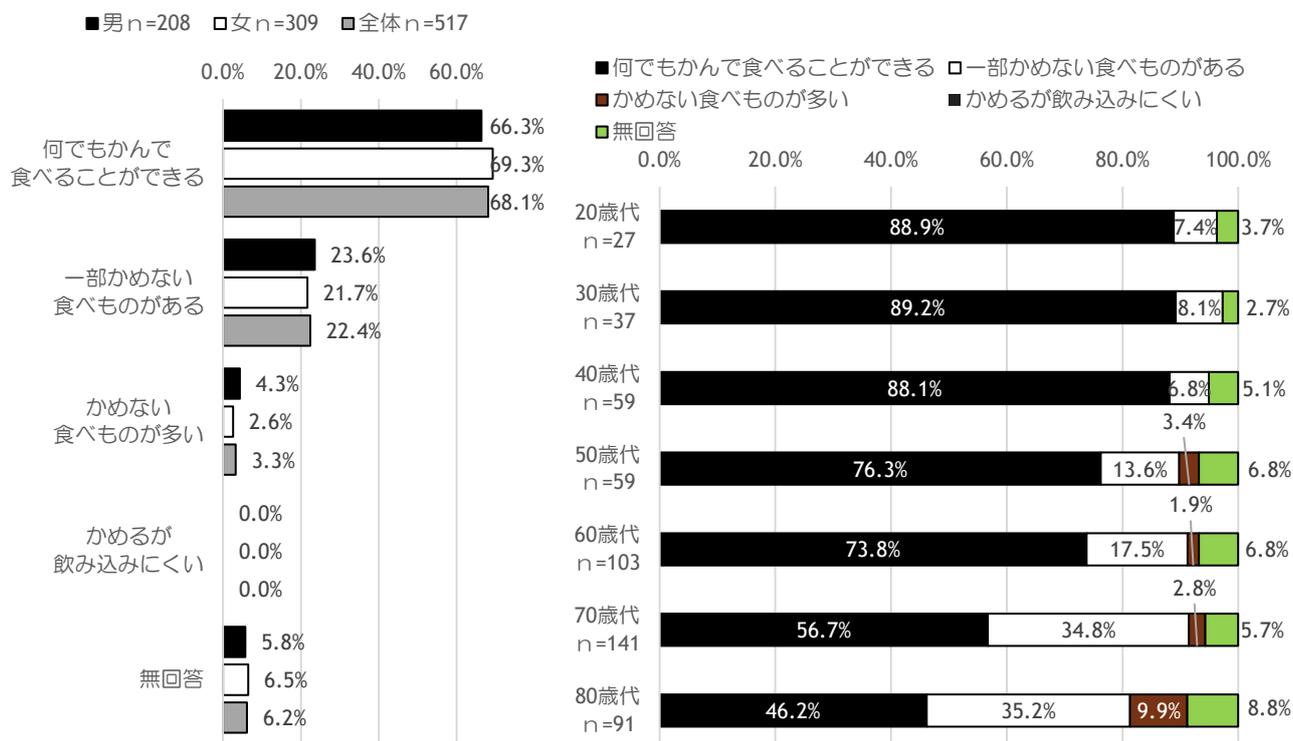
40歳代以降の困りごと第1位は「歯と歯の間に食べ物のはさまる」であり、全体の約6割であった。20歳代、30歳代では「冷たいものや熱いものがしみる」が第1位であった。

歯肉に何らかの問題を感じている方は、全年代とも2割程度であった。全体の1割程度は治療を中断していると回答した。

また、50歳代は「当てはまることはない」と回答した割合が26.7%で最も高かった。

### 問55 かねで食べる時の状態について

「かねで食べる時の状態について、該当する番号を一つ選んで○印をつけてください。」



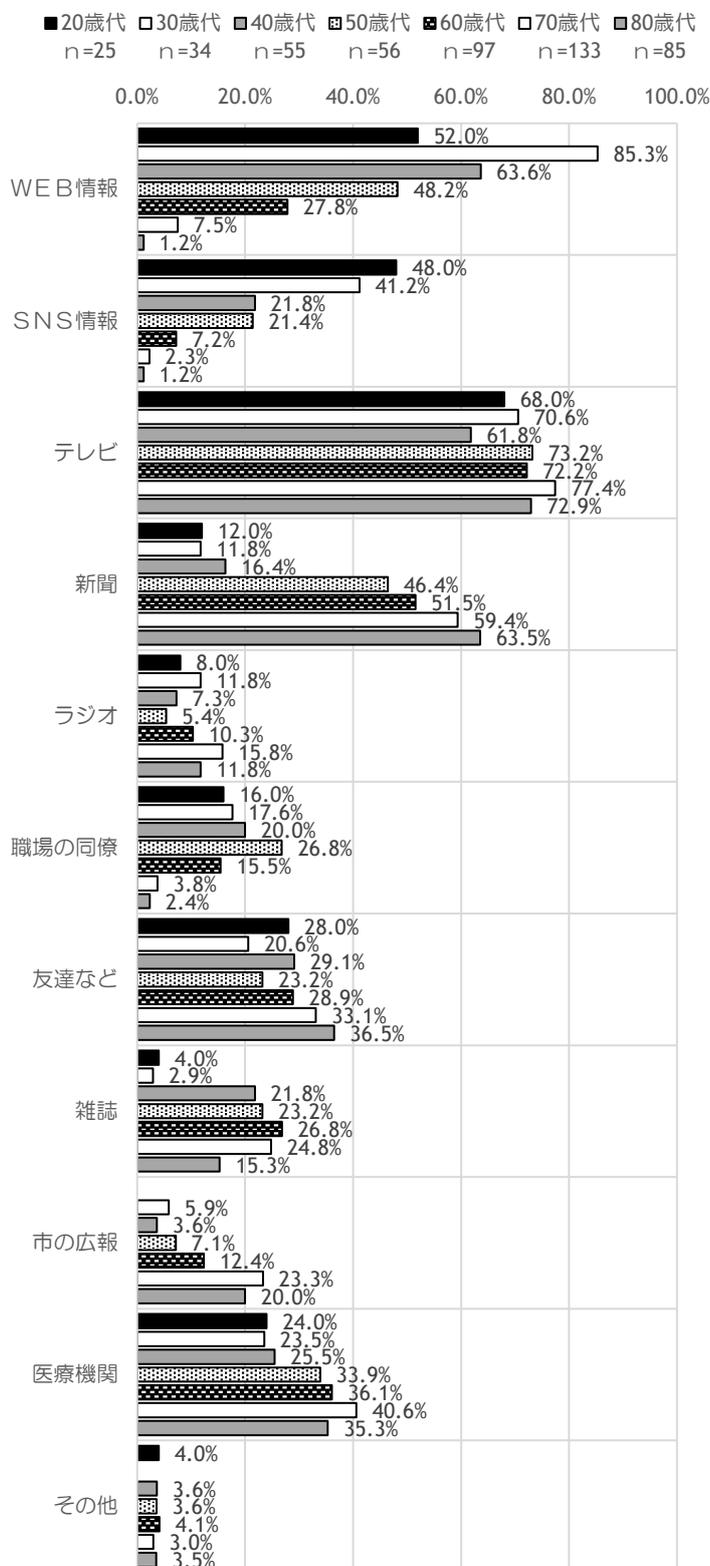
「何でもかねで食べることができる」と回答した方の割合は、全体で 68.1%、男性が 66.3%、女性が 69.3%であった。

年代別にみると、「一部かめない食べものがある」と回答した方の割合は、50 歳代で 13.6%、「かめない食べものが多い」と回答した方の割合は、80 歳代で 9.9%であった。(P<0.01)

viii) 健康づくりの情報について

問56 健康づくりに関する情報収集の方法について

「あなたは、健康に関する情報を何から得ていますか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。」



全年代の6割以上の方が「テレビ」と回答していた。

20～40歳代では、半数以上の方が「WEB情報」と回答していた。

60～80歳代では、半数以上の方が「新聞」と回答していた。