

太田市健康づくり計画
アンケート調査
結果報告書

平成 24 年 9 月
太田市健康づくり課

目 次

太田市健康づくり計画アンケート調査概要	1
1.1 アンケート実施期間	1
1.2 アンケート実施対象者	1
1.3 アンケート配布・回収方法	1
1.4 アンケート回収数及び有効回収率	1
1.5 回答者属性(回答者の年齢、性別)	1
1.6 報告書の見方	2
アンケート集計結果	3
A あなたの健康状態について	5
B 食生活状況について	17
C 運動習慣について	23
D 睡眠について	27
E 喫煙について(20歳以上の方にお聞きします)	30
F お酒について(20歳以上の方にお聞きします)	33
G 歯に関することについて	35
H 健康に対する関心について	38
その他	44
資料編	50
評価指標と目標値一覧表	
調査票	

太田市健康づくり計画アンケート調査概要

1.1 アンケート実施期間

発送：平成24年6月25日郵送にて発送

回収：平成24年7月9日を回収期限。

1.2 アンケート実施対象者

- ・市内在住の18歳以上の方を無作為抽出。合計3,000名

1.3 アンケート配布・回収方法

- ・郵送により配布し、郵送により太田市尾島保健センター宛てにて回収

1.4 アンケート回収数及び有効回収率

配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回収率
3,000	1,168	38.93%	1,168	38.93%

年代別回収率

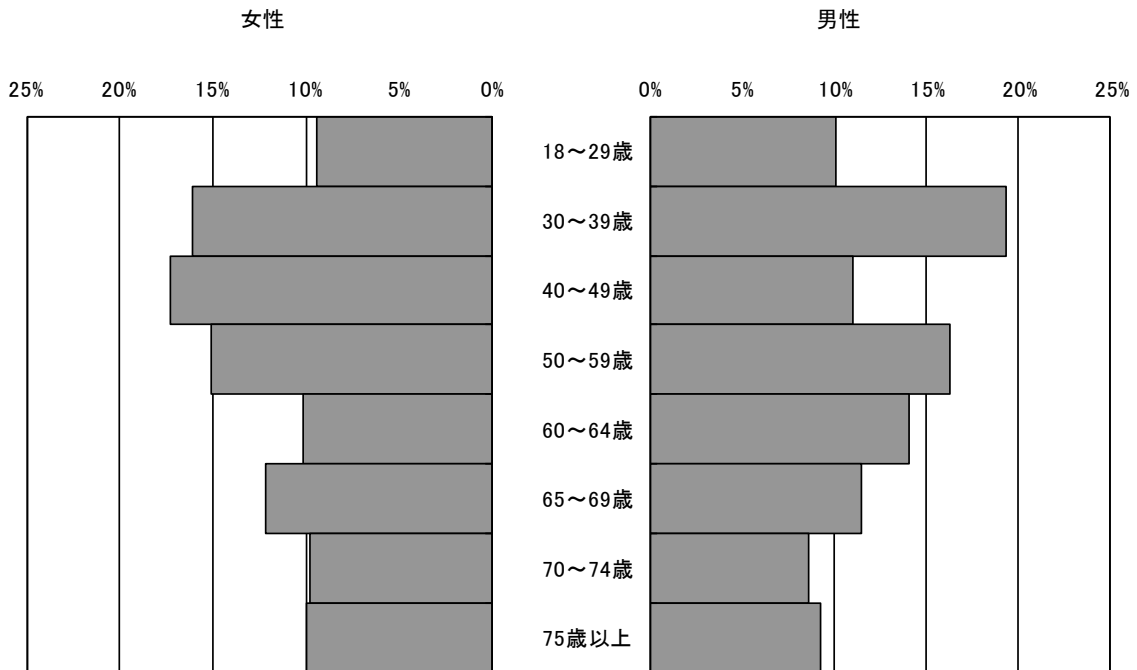
年齢構成	配布数	回収数	回収率
18～29歳	474	102	21.5%
30～39歳	580	184	31.7%
40～49歳	494	166	33.6%
50～59歳	431	171	39.7%
60～69歳	545	280	51.4%
70歳以上	476	245	51.5%
無回答	-	20	-
合計	3,000	1,168	38.93%

1.5 回答者属性(回答者の年齢、性別)

(1) 男女別年齢構成

	男性		女性		無回答		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
18～29歳	46	10.1%	55	9.4%	1	0.8%	102	8.7%
30～39歳	88	19.3%	94	16.1%	2	1.6%	184	15.8%
40～49歳	50	10.9%	101	17.3%	15	11.8%	166	14.2%
50～59歳	74	16.2%	88	15.1%	9	7.1%	171	14.6%
60～64歳	64	14.0%	59	10.1%	14	11.0%	137	11.7%
65～69歳	52	11.4%	71	12.2%	20	15.7%	143	12.2%
70～74歳	39	8.5%	57	9.8%	21	16.5%	117	10.0%
75歳以上	42	9.2%	58	9.9%	28	22.0%	128	11.0%
無回答	2	0.4%	1	0.2%	17	13.4%	20	1.7%
合計	457	100.0%	584	100.0%	127	100.0%	1,168	100.0%

(2) 男女別年齢構成 (別グラフ)



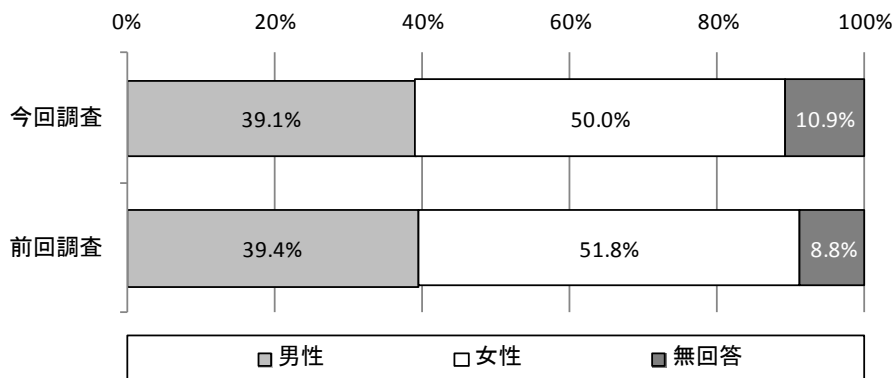
1.6 報告書の見方

- ・本報告書では、回答すべき箇所が回答されていないものは「無回答」として扱います。
- ・本報告書では、回答する必要のない箇所及び回答すべき箇所でないところを回答している場合は「非該当」として扱います。
- ・設問の構成比は、回答者数（該当設問での該当者数）を基数として百分率（%）で示しています。したがって、非該当者数は、構成比に含まれません。
- ・比率は全て百分率（%）で表し、小数点以下第2位を四捨五入し算出しているため合計が100%にならない場合があります。
- ・複数回答については、回答者数を基数として百分率（%）で示しています。したがって、合計値は100%にならない場合もあります。
- ・グラフ中の値の表記について、3%未満のものは、細かく見づらくなるため、省略している箇所があります。
- ・図表として示したのものの中には「無回答」を省略した部分があります。そのため、区分ごとの割合が全体の割合と一致しないことがあります。

アンケート集計結果

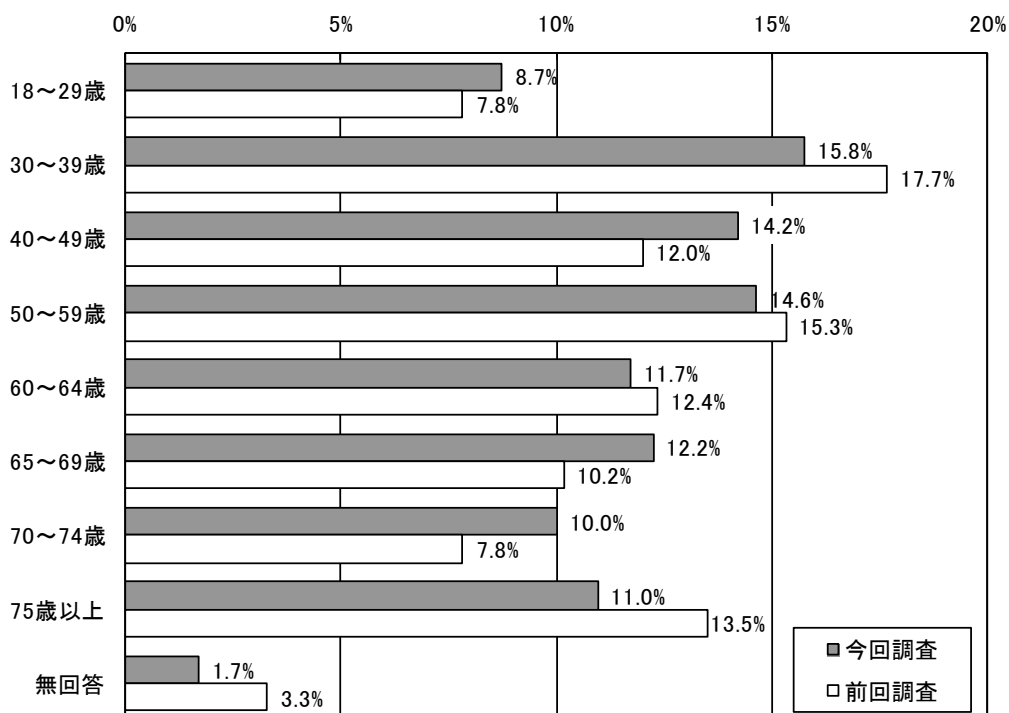
問1 あなたの性別はどちらですか？

回答者の割合を見ると、「男性」39.1%、「女性」50.0%となっており、女性の割合が高くなっています。前回調査でも、ほぼ同様となっています。



問2 あなたの年齢は満何歳ですか？（平成24年4月1日現在）

回答者の年齢構成は、以下のようになっています。60歳以上の高齢者は5歳きざみとなっているので、これらを合計すると、「60歳～69歳」の方は280人23.9%（前回調査22.6%）、「70歳以上」の方は245人21.0%（前回調査21.3%）となっています。「18歳～29歳」の方の割合が低くなっていますが、他の年代は10%を超えています。

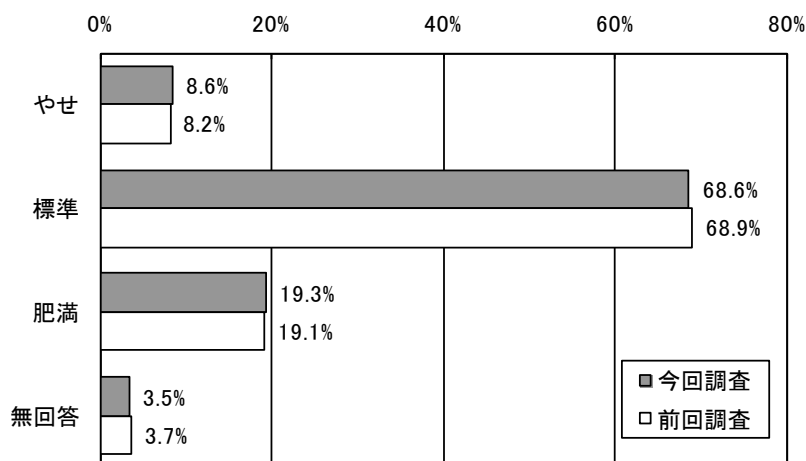


A あなたの健康状態について

問3 あなたの身長・体重・腹囲（へそ周り）を教えてください。

アンケートに記入していただいた身長、体重より、BMIを算出しました。その結果、「標準」（BMI：18.5～25）の方が68.6%と最も高く、続いて「肥満型」（BMI：25以上）の19.3%、「やせ型」（BMI：18.5未満）の8.6%となっています。

前回調査でも、ほぼ同様となっています。



また、①「40歳以上」、②「男性は腹囲85cm以上」、「女性は90cm以上」、③「高脂血症、高血圧、高血糖のうち、2つ以上当てはまる」条件を満たす「メタボリックシンドローム」の方は、アンケート有効回答者1,168人のうち、21名（1.8%）となっており、①、②を満たし、③はいずれか1つ該当の「メタボリックシンドローム予備軍」の方は、87名（7.4%）となっています。

前回調査では、「メタボリックシンドローム」が1.9%、「メタボリックシンドローム予備軍」が8.4%となっています。

BMI判定の年齢構成

		やせ型		標準		肥満型	
		人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
若者世代	18～29歳	16	16.0%	74	9.2%	9	4.0%
働き盛り世代	30～39歳	22	22.0%	128	16.0%	28	12.4%
	40～49歳	10	10.0%	116	14.5%	38	16.8%
	50～59歳	15	15.0%	111	13.9%	40	17.7%
	60～64歳	6	6.0%	96	12.0%	34	15.0%
高齢世代	65～69歳	11	11.0%	93	11.6%	33	14.6%
	70～74歳	8	8.0%	85	10.6%	23	10.2%
	75歳以上	11	11.0%	89	11.1%	20	8.8%
	無回答	1	1.0%	9	1.1%	1	0.4%
	合計	100	100.0%	801	100.0%	226	100.0%

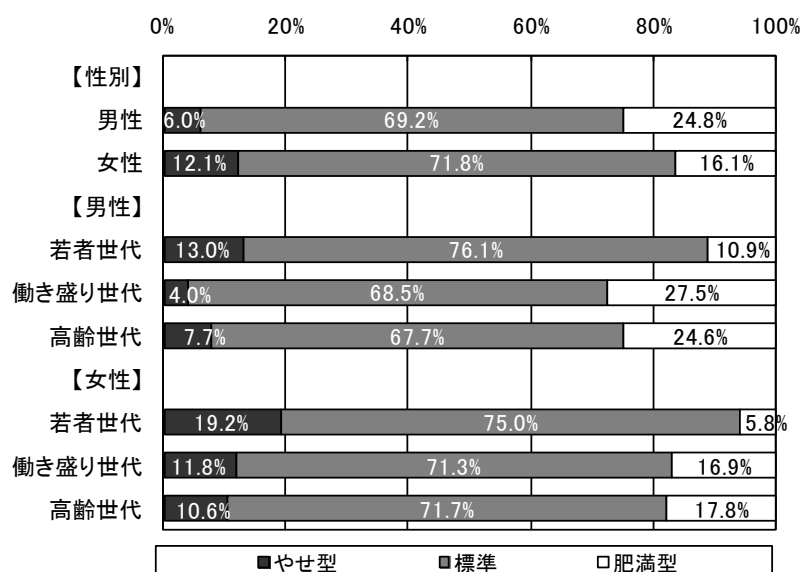
BMIの判定

18.5未満：やせ型 18.5以上25.0未満：標準 25.0以上：肥満型

肥満者の割合

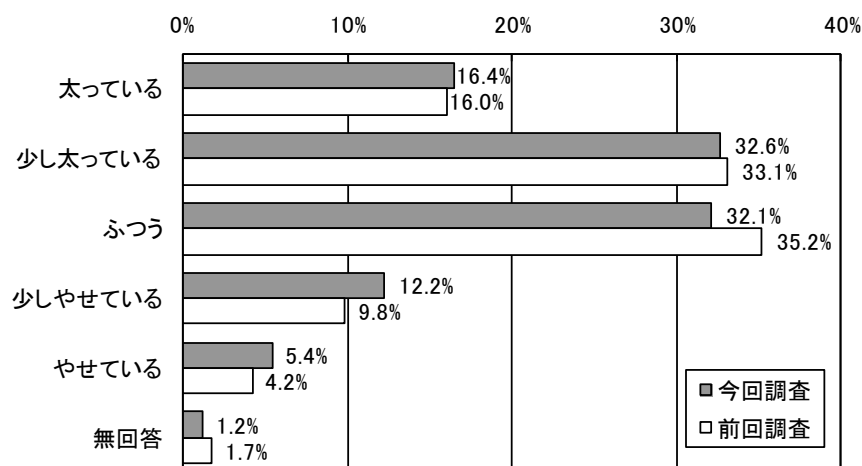
肥満者（肥満型と高度肥満型を合わせた）割合は、男性の若者世代が 10.9%、働き盛り世代が 27.5%、高齢世代が 24.6%となっており、働き盛り世代では前回調査より 3.8 ポイント低くなっているものの、そのほかの世代では前回調査より高くなっています。特に若者世代では前回調査の 4.3%から 6.6ポイント高くなっています。

一方、女性では若者世代が 5.8%、働き盛り世代が 16.9%、高齢世代が 17.8%となっており、若者世代は前回調査より 4.0 ポイント低く、目標値の「8.5 以下」を達成しています。



問4 あなたは、現在自分の体型をどう思いますか？

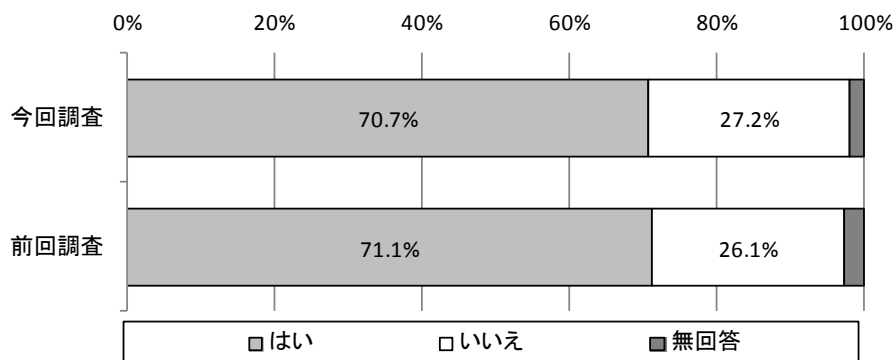
「ふつう」と回答した方が 32.1%と最も高くなっており、続いて「少し太っている」の 32.6%となっています。「少しやせている」、「やせている」と回答した方は、全体の 17.6%となっています。前回調査と比べると、「少しやせている」、「やせている」と回答した方の割合が高くなっています。



問5 あなたは、自分の標準体重を知っていますか？

「はい」と回答した方が70.7%、「いいえ」と回答した方が27.2%となっており、約4人に3人が「知っている」としています。

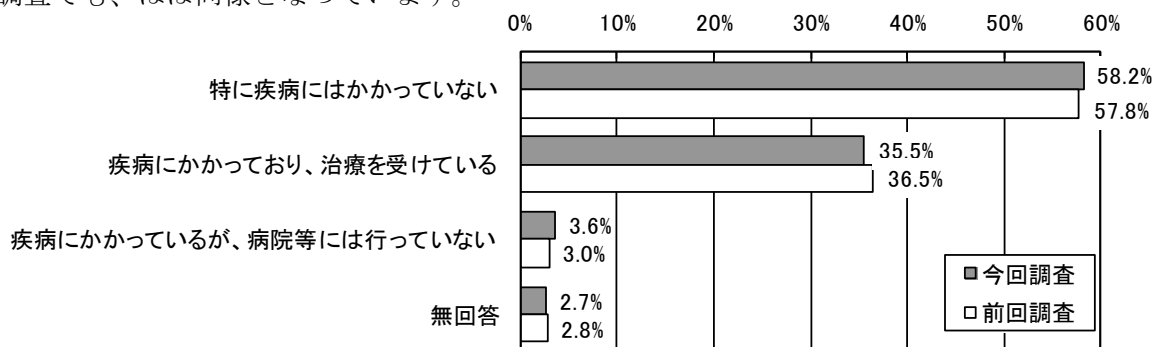
前回調査でも、ほぼ同様となっています。



問6 現在の健康状態はいかがですか？

「特に疾病にはかかっていない」と回答した方が58.2%と約6割の方が健康であると回答しています。また、「疾病にかかっており、治療を受けている」と回答した方は35.5%、「疾病にかかっているが、病院等には行っていない」と回答した方は3.6%となっています。

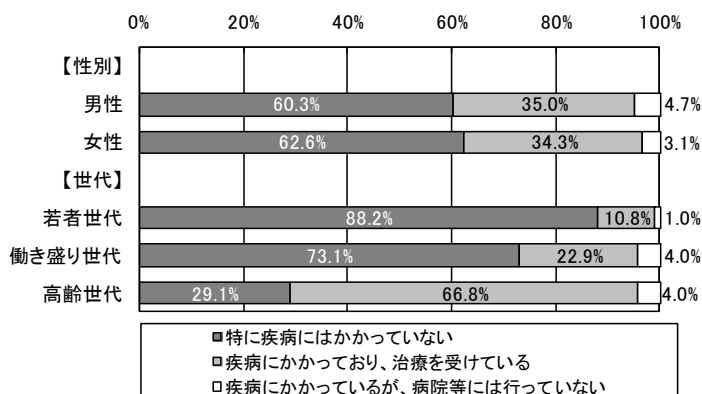
前回調査でも、ほぼ同様となっています。



現在の健康状態について

「特に疾病にはかかっていない」との回答は男女ともに6割程度となっています。

若者世代では、約9割の方が「特に疾病にはかかっていない」と回答していますが、年齢が上がるにつれ、その割合は低くなり、高齢世代では、約3割となっています。

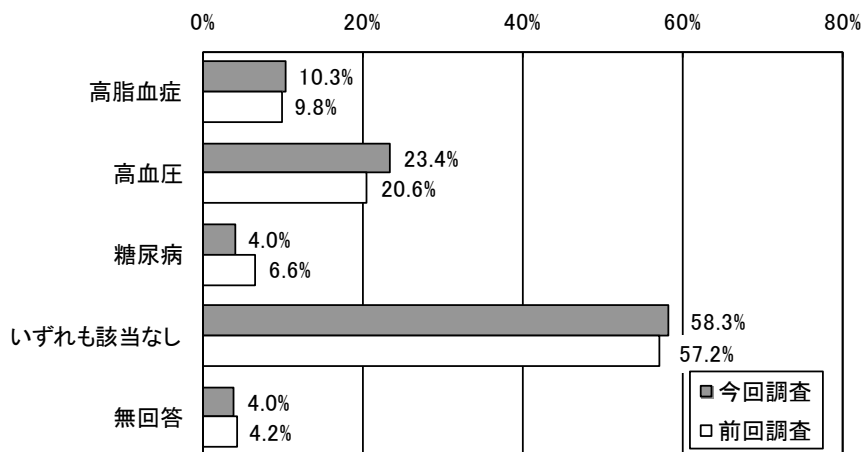


問7 下記の項目において、治療中又は健康診査等で受診を勧められたことがありますか？

【※複数回答のため、合計は100%にはなりません】

「いずれも該当なし」と回答した方が 58.3%と最も高くなっています。「高脂血症」と回答した方は 10.3%、「高血圧」は3項目の中で最も高く 23.4%、「糖尿病」は 4.0%となっています。

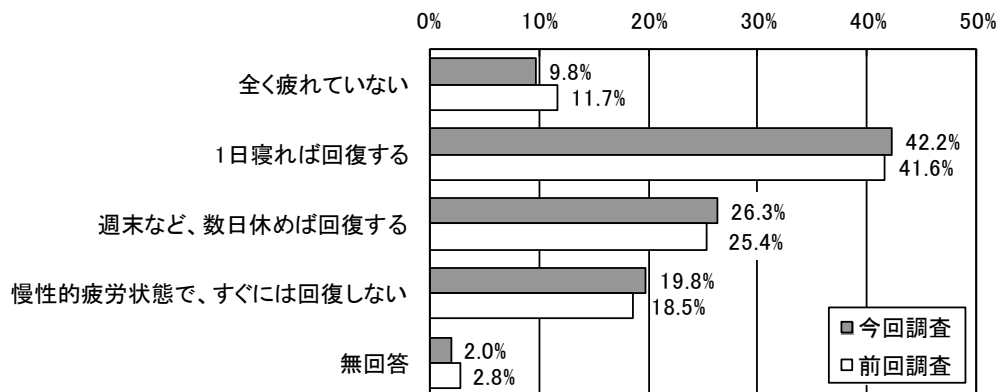
前回調査と比べると、「いずれも該当なし」が 1.1 ポイント高くなっていますが、「高血圧」が 2.8 ポイント、「高脂血症」がわずかに高くなっています。「糖尿病」は 2.6 ポイント低くなっています。



問8 現在の肉体的な疲れはいかがですか？

「1日寝れば回復する」と回答した方が 42.2%と最も高く、続いて「週末など、数日休めば回復する」の 26.3%となっています。また、「慢性的疲労状態で、すぐには回復しない」の方は 19.8%となっています。

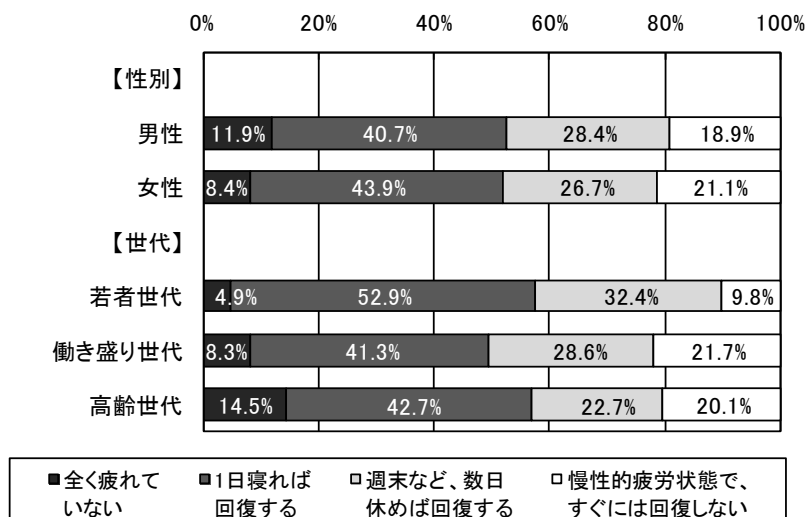
前回調査でも、ほぼ同様となっています。



肉体的な疲れを翌日に持ち越さない人の割合

肉体的な疲れを翌日に持ち越さない人（「全く疲れていない」と「1日寝れば回復する」を合わせた回答）の割合は、若者世代が57.8%、働き盛り世代が49.6%、高齢世代が57.2%と若者世代以外は前回調査より低くなっています。

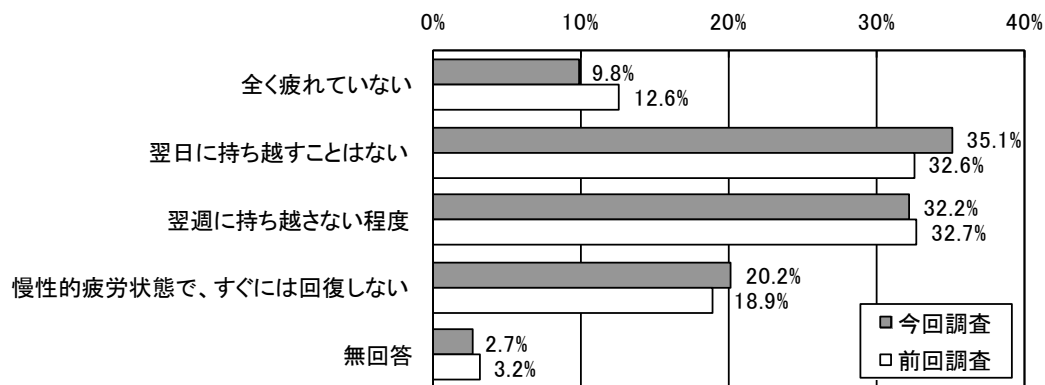
一方、肉体的な疲れを翌日まで残す人（「週末など、数日休めば回復する」と「慢性的疲労状態で、すぐには回復しない」を合わせた回答）の割合は、働き盛り世代で50.3%と特に高くなっています。



問9 現在の精神的な疲れ（ストレス）はいかがですか？

「翌日に持ち越すことはない」と回答した方は35.1%、「翌週に持ち越さない程度」と回答した方は32.2%となっています。また、「慢性疲労状態」の方は20.2%となっています。

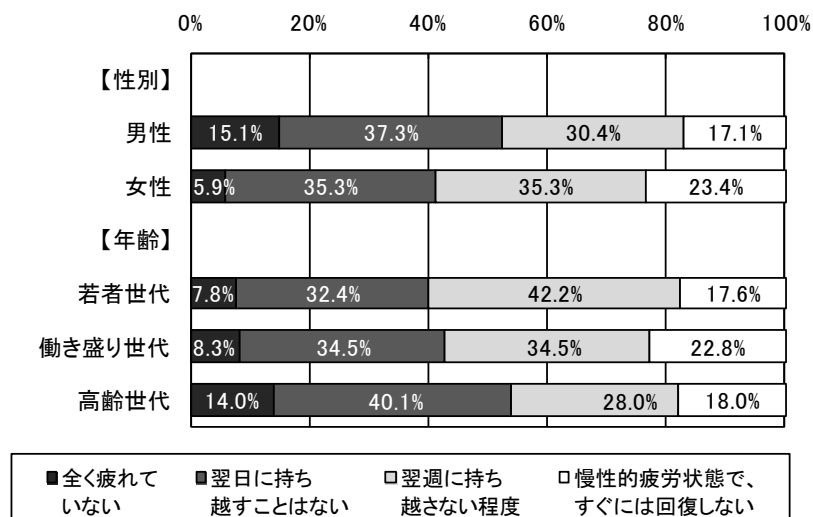
前回調査と比べると、「全く疲れていない」が2.8ポイント低く、「慢性疲労状態」が1.3ポイント高くなっています。精神的な疲れが残っている人が多い傾向にあります。



精神的な疲れを翌日に持ち越さない人の割合

精神的な疲れを翌日に持ち越さない人（「全く疲れていない」と「翌日に持ち越すことはない」を合わせた回答）の割合は、若者世代が40.2%、働き盛り世代が42.8%、高齢世代が54.1%と若者世代で前回調査より9.8ポイント低くなっています。

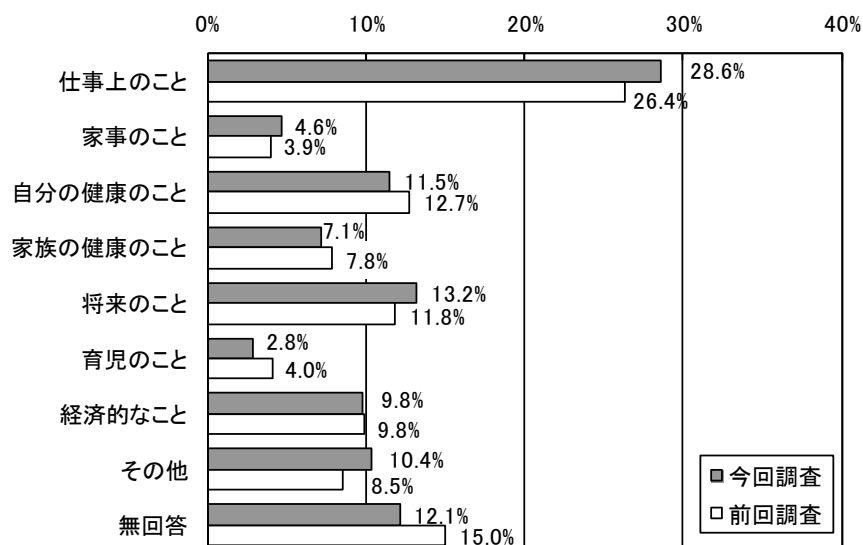
一方、精神的な疲れを翌日まで残す人（「翌週に持ち越さない程度」と「慢性的疲労状態で、すぐには回復しない」を合わせた回答）の割合は、若者世代で59.8%、働き盛り世代で57.3%と特に高くなっています。



問10 どんなことでストレスを感じますか？

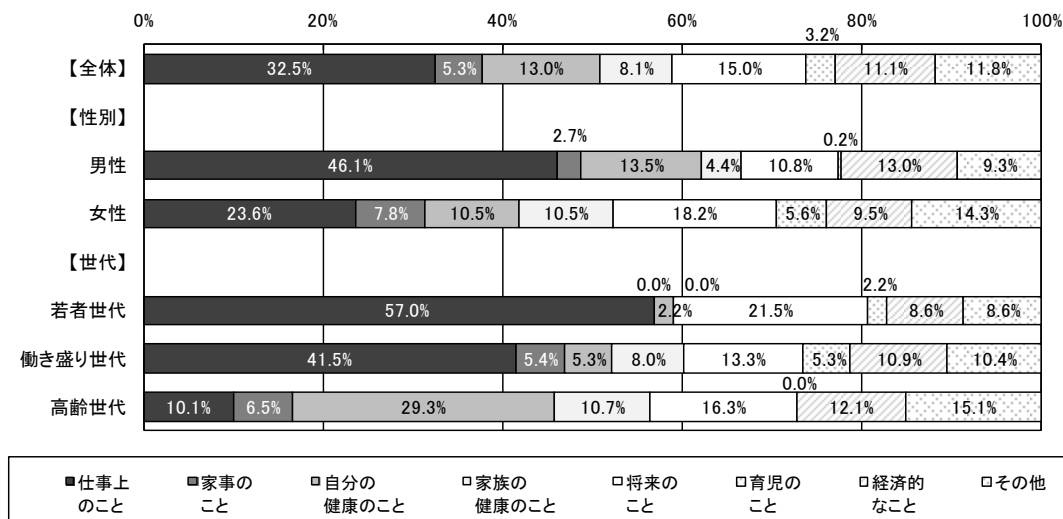
「仕事上のこと」と回答した方が28.6%と最も高くなっており、続いては「将来のこと」、「自分の健康のこと」となっています。また、自分や家族の「健康のこと」と回答した方は全体の18.6%となっています。

前回調査と比べると、「仕事上のこと」、「将来のこと」などが高くなっています。



ストレスの理由

男女ともに、「仕事上のこと」が最も高く、男性では46.1%となっています。世代別では、若者世代と働き盛り世代で「仕事上のこと」がそれぞれ57.0%、41.5%と高くなっています。高齢世代では「自分の健康のこと」が29.3%と最も高く、約3割の回答となっています。



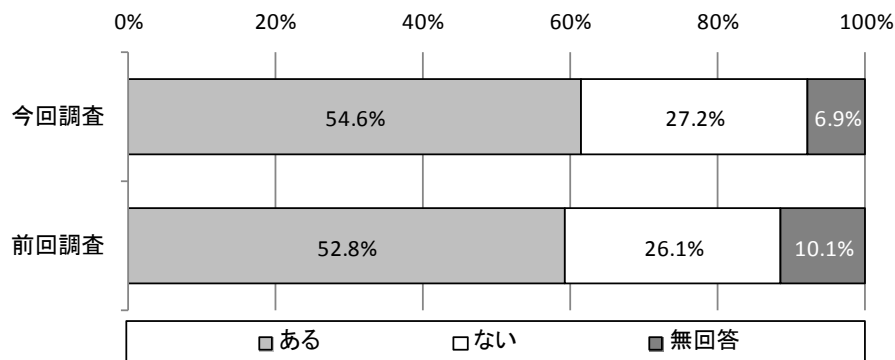
【その他の記述】

141件の回答のうち、子どもの進学、子どもの将来、夫との関係、舅姑と嫁との関係、夫の言葉によるDV、孫の子守りなどの“家族のこと”が最も多くなっています。また、“隣近所や学校・幼稚園での“人間関係”、“対人関係”なども多くなっています。ほかには、“介護問題”、“自身の体のこと”、“自身のプライベートなこと”、“生活全般”などがありました。“ストレスがない”という回答も7件ありました。

問11 ストレスを感じたとき、解消法はありますか？

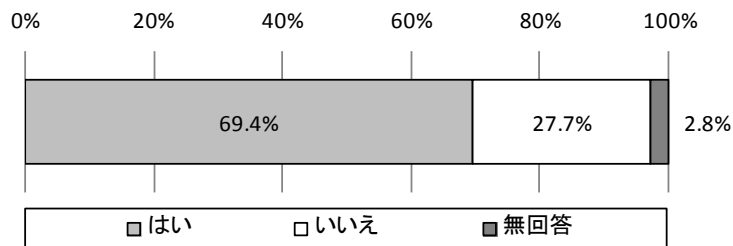
「ある」と回答した方は54.6%となっており、半数以上の方がストレスの解消法があるとしています。また、「ない」と回答した方は27.2%となっています。

前回調査より、ストレスの解消法がある方がわずかながら多くなっています。



問12 ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人がいますか。

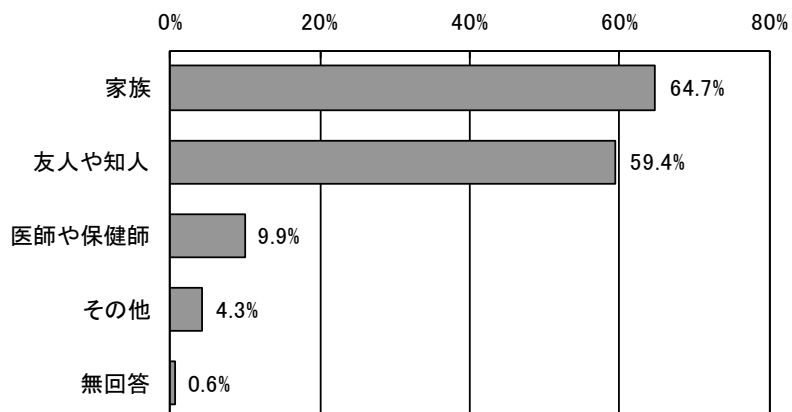
「はい」と回答した方が69.4%となっており、「いいえ」と回答した方は27.7%となっています。



問13 問12で「1. はい」と答えた方にお聞きします。相談する相手は誰ですか。

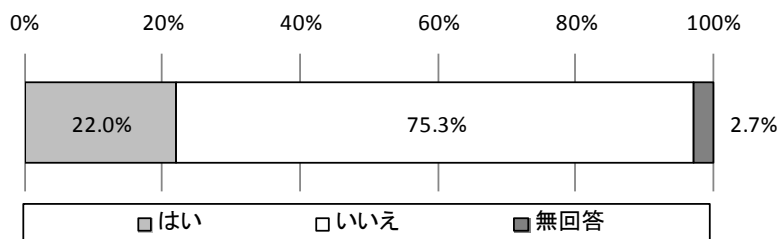
【※複数回答のため、合計は100%にはなりません】

ストレスや悩みの相談先として、「家族」と回答した方が64.7%となっており、続いては「友人や知人」の59.4%、「医師や保健師」と回答した方は9.9%となっています。



問14 市が実施している「心の健康相談」を知っていますか。

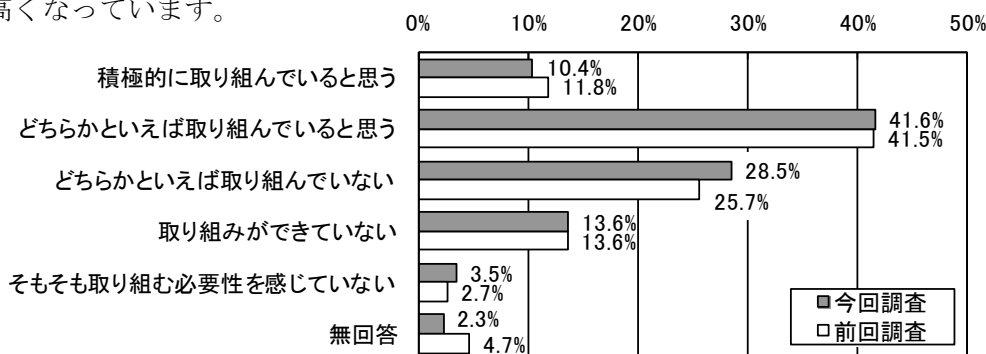
「はい」と回答した方が22.0%、「いいえ」と回答した方は75.3%となっています。7割以上の方が、知らないと回答しています。



問15 あなたは健康維持・増進のためになにか取り組んでいますか？

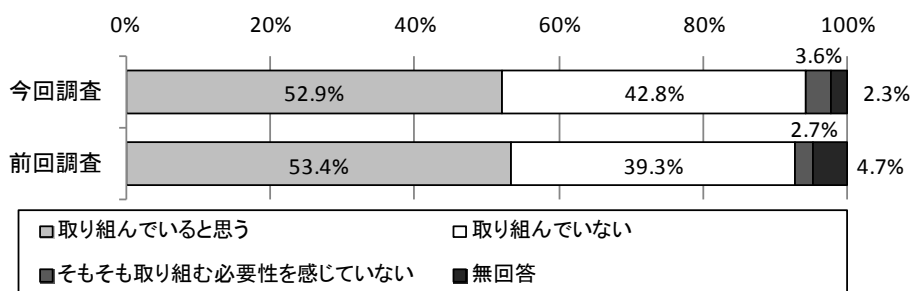
「どちらかといえば取り組んでいると思う」と回答した方が41.6%となっており、続いては「どちらかといえば取り組んでいない」の28.5%となっています。また、「そもそも取り組む必要性を感じない」と回答した方は3.5%となっています。

前回調査と比べると、ほぼ同様となっていますが、「どちらかといえば取り組んでいない」が2.8ポイント高くなっています。



「取り組んでいると思う（「積極的に取り組んでいる」と「どちらかといえば取り組んでいる」を合わせた回答）」と「取り組んでいない（「どちらかといえば取り組んでいない」と「取り組みができていない」を合わせた回答）」を比較すると、半数以上の方が何かしらに取り組んでいると回答しています。

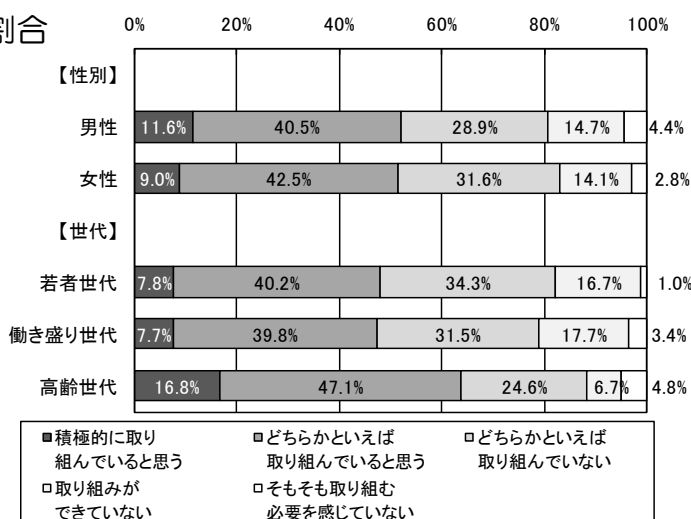
前回調査と比べると、「取り組んでいると思う」人の割合は、わずかに低くなっています。



健康維持・増進に取り組んでいる割合

男女ともほぼ同様となっており、「取り組んでいると思う」は、5割程度となっています。

世代別にみると「取り組んでいると思う」は、若者世代、働き盛り世代はいずれも5割弱となっていますが、高齢世代では6割以上と高くなっています。



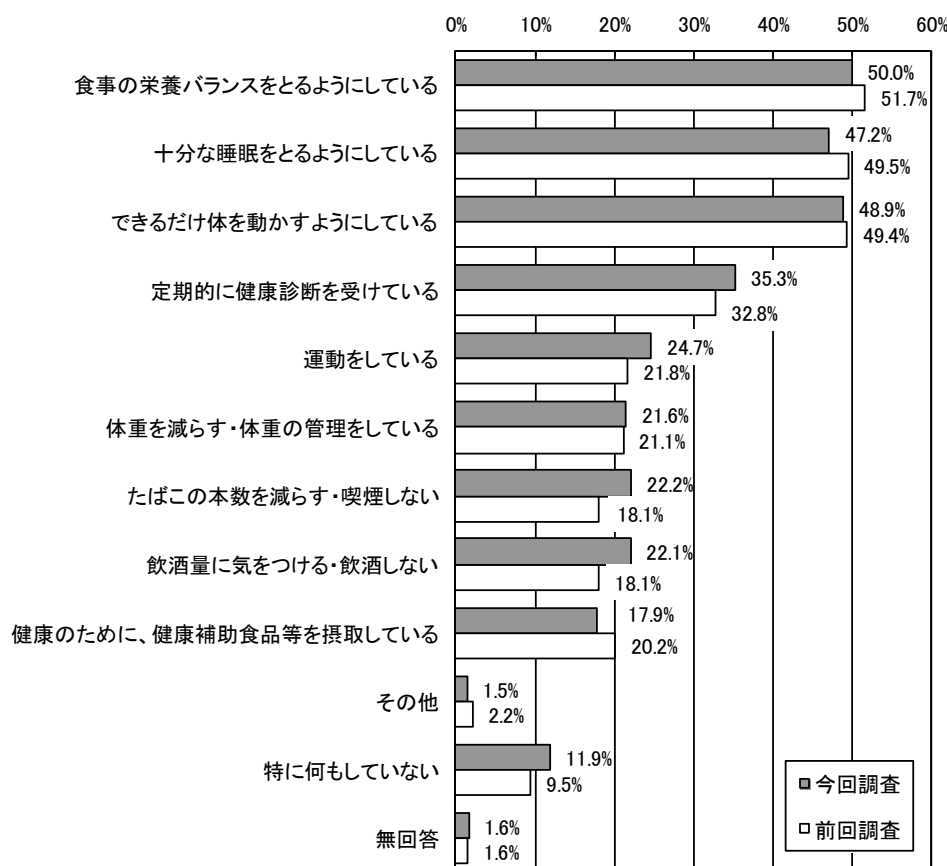
問16 あなたは病気予防・健康増進のためになにか行っていますか？

【※複数回答のため、合計は100%にはなりません】

「食事の栄養バランスをとるようにしている」と回答した方が50.0%となっており、続いて「できるだけ体を動かすようにしている」、「十分な睡眠をとるようにしている」が高くなっています。

また、「特に何もしていない」と回答した方は11.9%となっています。

前回調査と比べると、定期的な健康診断を受診している人や運動をしている人、たばこの本数やお酒の量を減らしている人が、多くなっています。



【「その他」の内容】

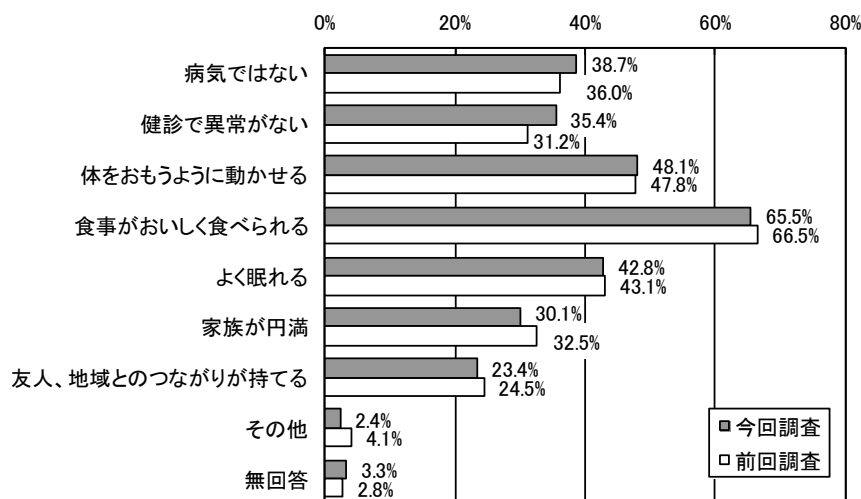
“よく噛んで食事をする”、“自然食品や魚介類に限定してとっている”、“くよくよ考えない”、“近くの温泉に通う”、“朝のラジオ体操”、“塩分控えめの食事”、“散歩”などの回答がみられます。

問17 健康だと感じる時はどんな時ですか？

【※複数回答のため、合計は100%にはなりません】

「食事がおいしく食べられる」と回答した方が65.5%と最も高くなっており、続いては「体を思うように動かせる」の48.1%、「よく眠れる」の42.8%となっています。

前回調査でも、ほぼ同様となっています。



【「その他」の内容】

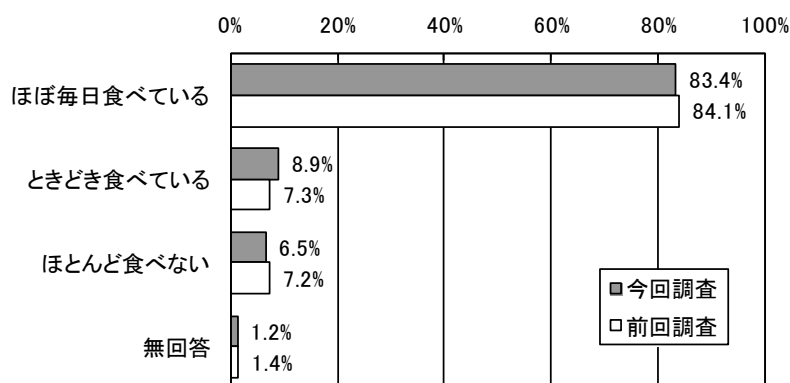
28件の回答のうち、カラオケや読書、ガーデニングなどの“趣味の時間”が最も多く、ほかに、“掃除、整理整頓”、“心がおだやかなとき”、“仕事”、“快便”、“目覚めがよいとき”など、日常のささやかなことに関する回答が多くみられます。

B 食生活状況について

問18 朝食を食べていますか？

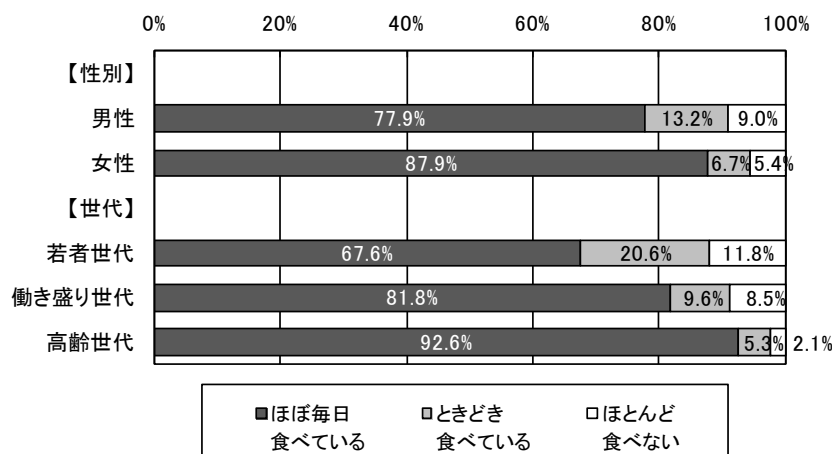
「ほぼ毎日食べている」と回答した方が 83.4%となっており、「ほとんど食べない」と回答した方は 6.5%となっています。

前回調査もほぼ同様となっていますが、「ときどき食べている」がわずかに高くなっています。



朝食を毎日食べる人の割合

朝食を毎日食べる人の割合は、若者世代が 67.6%と前回調査より 3.2 ポイント高くなっています。女性はほぼ前回調査と同様ですが、男性では 1.9 ポイント、働き盛り世代では 0.2 ポイント、高齢世代では 3.4 ポイント前回調査より低くなっています。



【「ほとんど食べない」理由】

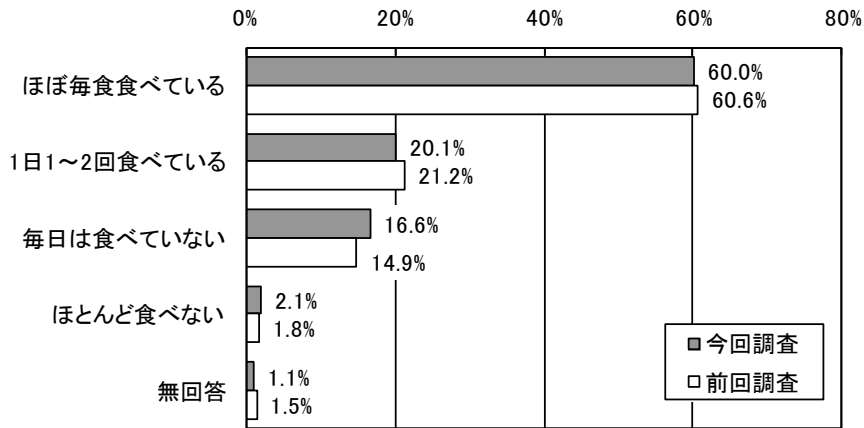
76 件の回答のうち、“食べたくない”、“食べる習慣がない”、“時間がない”という回答が目立ちます。“夜の食事が遅い”、“睡眠が優先”、“起きられない”なども多く、生活リズムの乱れから朝食をとらない回答者も多くみられます。

“1日2食スタイル”、“消化器を休める”、“だるいから”、“作るのが面倒”、“経済的理由”、“単身だから気ままにしている”、“特に理由はない”という回答もありました。

問19 野菜を食べていますか？

「ほぼ毎食食べている」と回答した方が 60.0%となっており、「ほとんど食べない」と回答した方は 2.1%となっています。

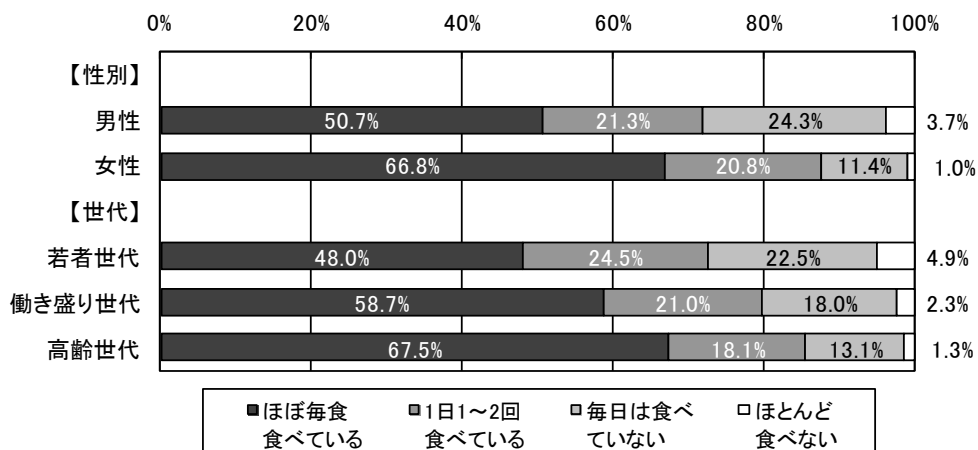
前回調査と比べると、「毎日食べていない」が 1.7 ポイント高くなっています。



野菜を毎日食べる人の割合

野菜を毎日食べる人の割合は、男性は前回調査より低くなっており、女性でも前回調査をわずかに上回る程度で、男性では約 5 割、女性では約 7 割となっています。

若者世代が 48.0%と、前回調査の 44.4%よりわずかに高くなっており、働き盛り世代でもわずかに高くなっていますが、高齢世代では 67.5%と前回調査の 74.0%より 6.5 ポイント低くなっています。



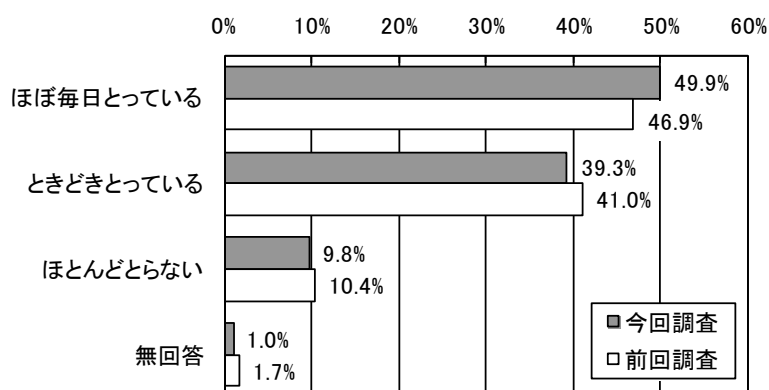
【「ほとんど食べない」理由】

“好きではない”が最も多く、“外食が多い”、“レトルトや弁当が多い”、“メニューを考えるのが面倒”という回答もみられます。野菜ジュースを飲んでいるという回答もありました。

問 20 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ等）をとっていますか？

「ほぼ毎日とっている」と回答した方が 49.9%となっており、「ほとんどとらない」と回答した方は 9.8%となっています。

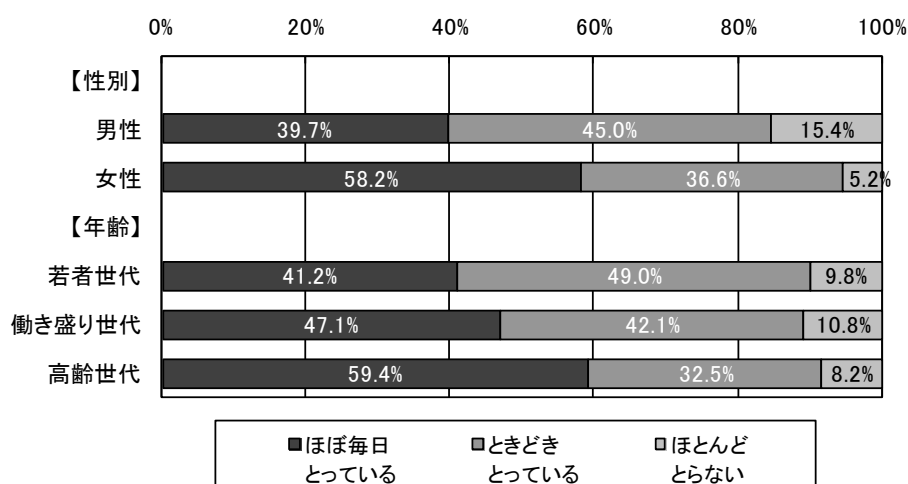
前回調査と比べると、「ほぼ毎日とっている」は 3.0 ポイント高くなっていますが、「ときどきとっている」は 1.7 ポイント、「ほとんどとらない」は 0.6 ポイントそれぞれ低くなっており、全体としては、乳製品をとっている方の割合は多くなっています。



乳製品を毎日食べる人の割合

乳製品を毎日食べる人の割合は、男性、女性ともに前回調査より高くなっており、男性では約 4 割、女性では約 6 割となっています。

若者世代が 41.2%、働き盛り世代が 47.1%と前回調査とほぼ同程度ですが、高齢世代では 59.4%と前回調査より 8 ポイント高くなっています。



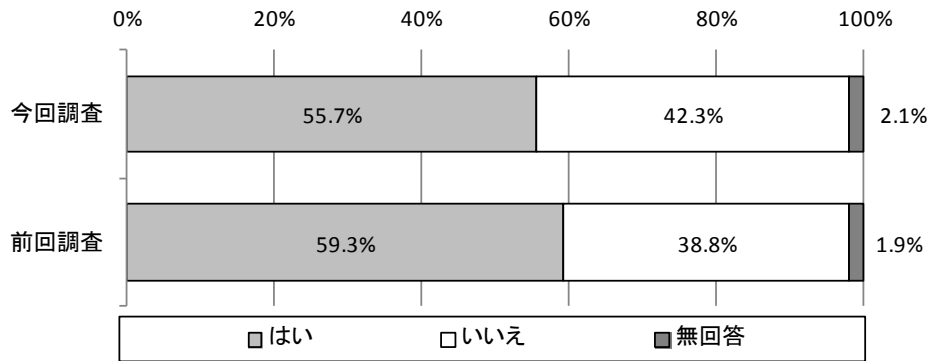
【「ほとんどとらない」理由】

114 件の回答のうち、“好きではない”、“苦手”が最も多く、“食べたいと思わない”、“体質に合わない”、“高カロリーだから”、“代わりに豆乳をとっている”などの回答もみられます。

“食卓に上らない”、“特に理由はない”という回答もありました。

問 21 自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか？

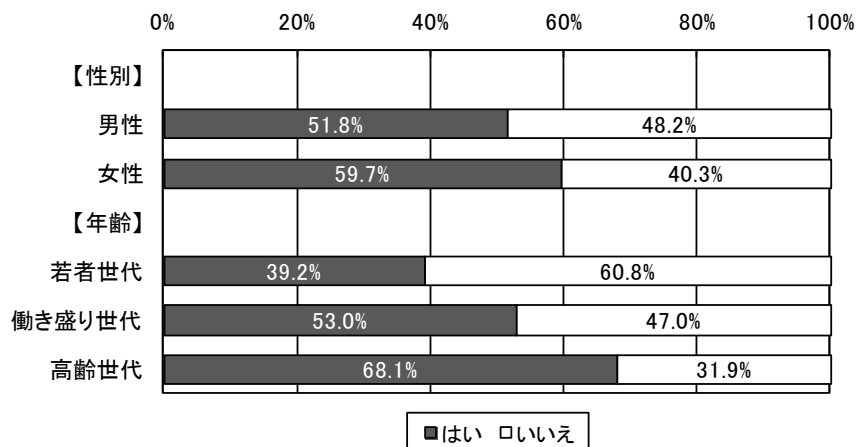
「はい」と回答した方が 55.7%となっており、半数以上の方が適切な食事内容・量を知っていますが、前回調査と比べると、3.6ポイント低くなっています。



適切な食事内容・量を知っている人の割合

適切な食事内容・量を知っている人の割合は、男性、女性ともに前回調査より低くなっており、男性では約 5 割、女性では約 6 割となっています。

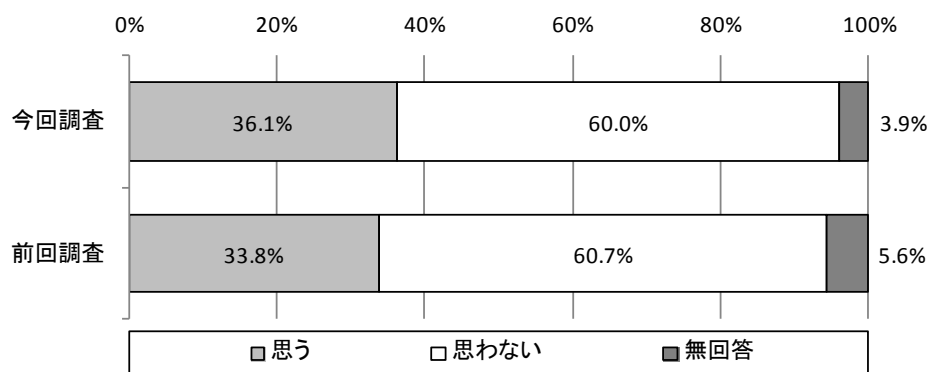
若者世代が 39.2%と前回調査より 5.9ポイント高くなっているのに対し、働き盛り世代が 53.0%、高齢世代では 68.1%と前回調査よりそれぞれ、5.0ポイント、3.7ポイント低くなっています。



問 22 自分の食生活に問題があると思いますか？

「思う」と回答した方は 36.1%となっており、「思わない」と回答した方は 60.0%と 6 割の方が食生活に問題があるとは思わないと回答しています。

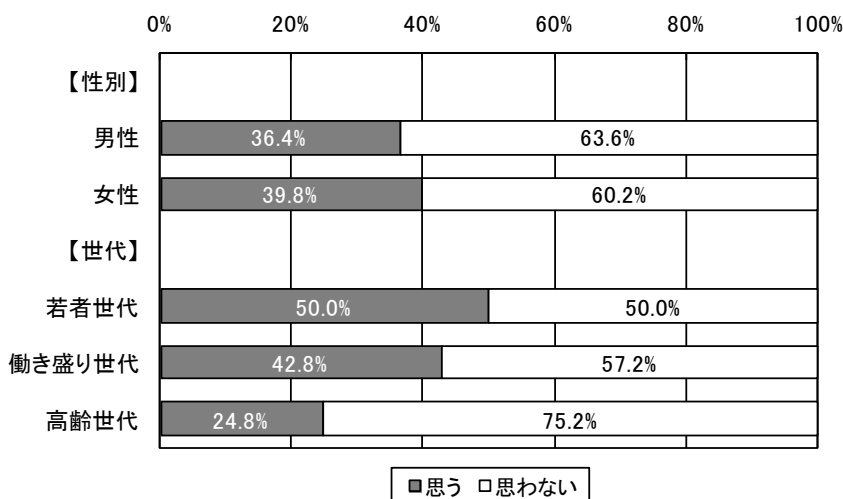
前回調査と比べると、食生活に問題があると思っている方の割合は 2.3 ポイント高くなっています。



自分の食生活に問題があると思う人の割合

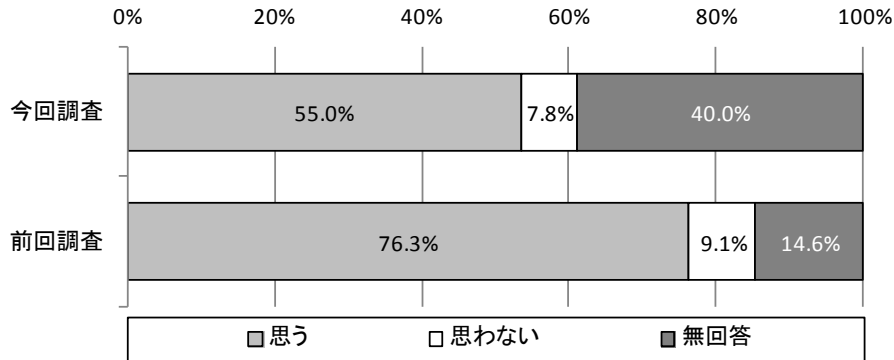
「思う」と回答した人の割合は、男性 36.4%、女性 39.8%と女性が男性よりわずかに高くなっています。

若者世代は、5 割の人が自分の食生活に問題があると思うと回答しており、年齢が上がるにつれその割合は低くなり、高齢世代では 24.8%となっています。



問 23 問19で「1. 思う」と回答した方にお聞きします。
自分の食生活を改善しようと思いますか？

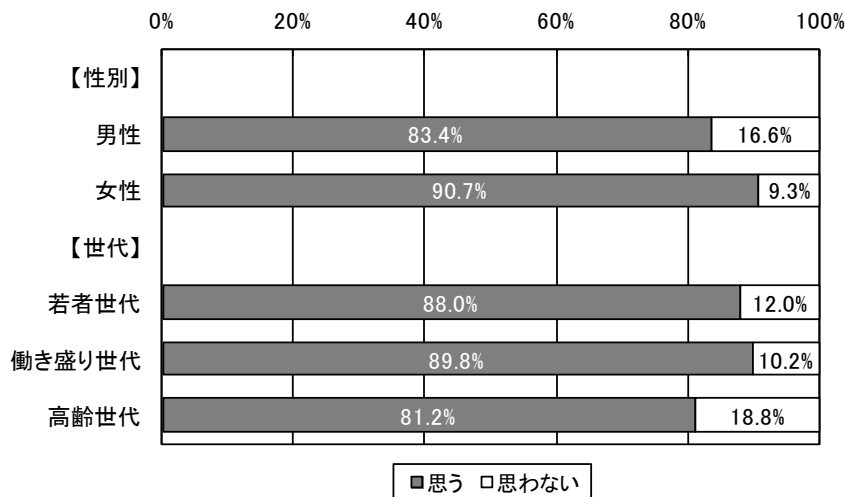
「思う」と回答した方は55.0%となっており、5割以上の方が自分の食生活を改善しようと思っていますが、前回調査と比べると、思うと回答した方が21.3ポイント低くなっています。



※今回調査では682人の回答者のうち、「思う」が375人、「思わない」が53人、「無回答」が273人で、「無回答」が多くなっています。「食生活を改善しようと思っている人の割合」は「無回答」を除いて集計しています。

食生活を改善しようと思っている人の割合（「無回答」を除いた428人のうち）

「思う」は、男性では8割以上、女性で9割以上と高くなっています。
世代別にみると、「思う」は、若者世代、働き盛り世代では88%以上、高齢世代で8割程度となっています。



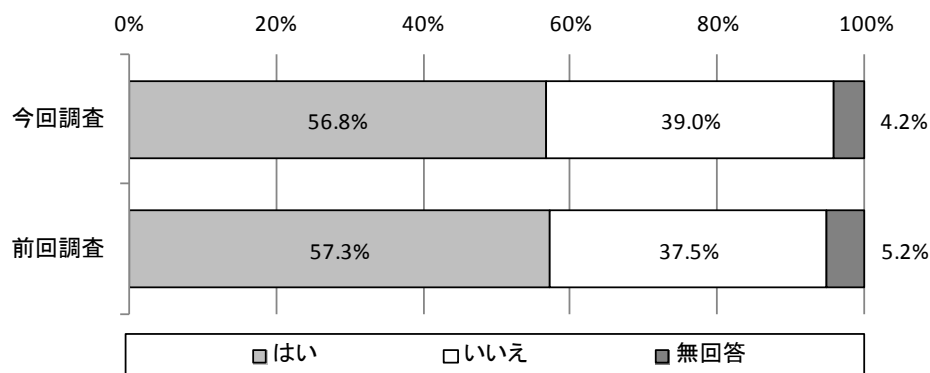
【「思わない」理由】

53件の回答のうち、「特に異常がないから」が最も多く、「好き嫌いが多いから」も目立ちます。
ほかに、「無理はしたくない」、「ある程度のバランスは取れている」、「時間がない」などの回答も多く「家族が作ってくれているから」、「わからない」、「気にしていない」という回答もありました。

C 運動習慣について

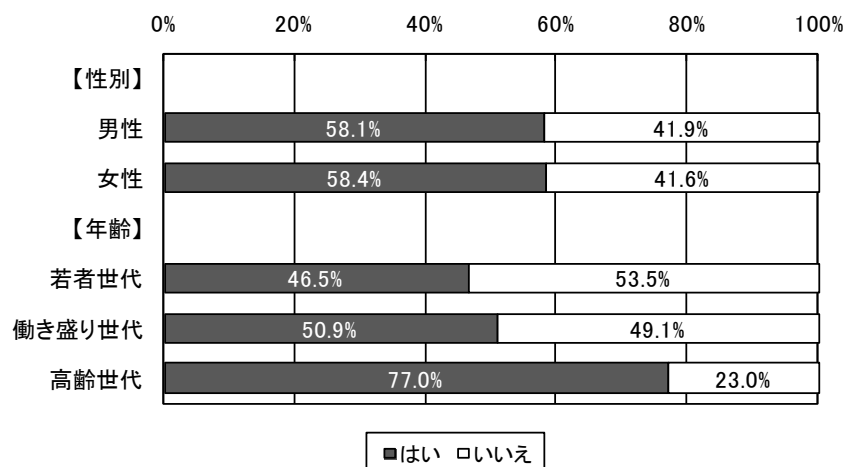
問24 日頃の生活の中で、健康の維持、増進のために意識的に体を動かしていますか？

「はい」と回答した方が 56.8%、「いいえ」と回答した方が 39.0%となっており、半数以上の方が意識的に体を動かしているとしていますが、前回調査と比べると、やや低くなっています。



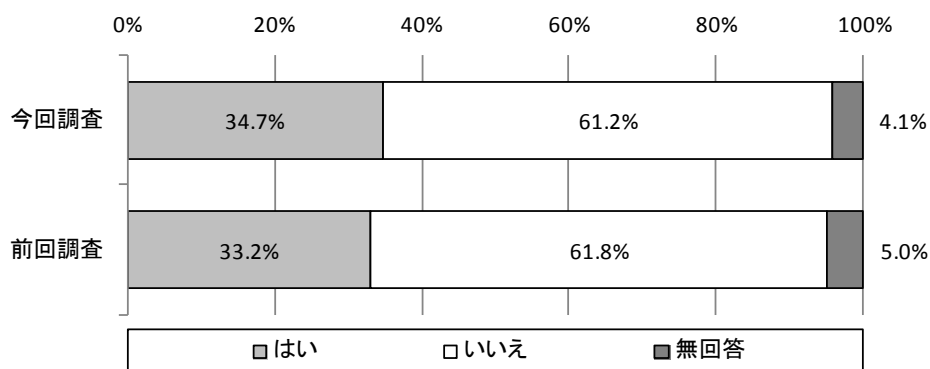
健康のため、意識的に体を動かしている人の割合

健康のため、意識的に体を動かしている人の割合は、男女とも約6割となっています。若者世代が46.5%、働き盛り世代が50.9%と、いずれも前回調査より低くなっているのに対し、高齢世代では77.0%と前回調査より4.5ポイント高くなっています。



問25 1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続していますか？

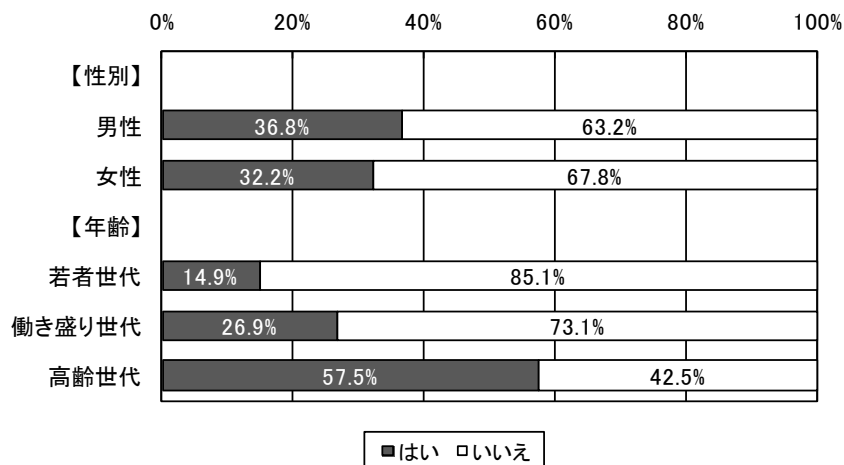
「はい」と回答した方は34.7%、「いいえ」と回答した方は61.2%となっており、6割以上の方が運動を継続していないとしていますが、1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している方は、前回調査とくらべるとわずかに高くなっています。



1日30分週2日以上運動している人の割合

1日30分、週2日以上運動を1年以上継続している人の割合は、男性、女性ともに前回調査より若干高くなっているものの、男性、女性ともに4割以下となっています。

若者世代が14.9%、働き盛り世代が26.9%といずれも前回調査より低くなっており、高齢世代では57.5%と前回調査より4.9ポイント高くなっています。若者世代は前回調査の21.3%から6.4ポイント低くなっています。



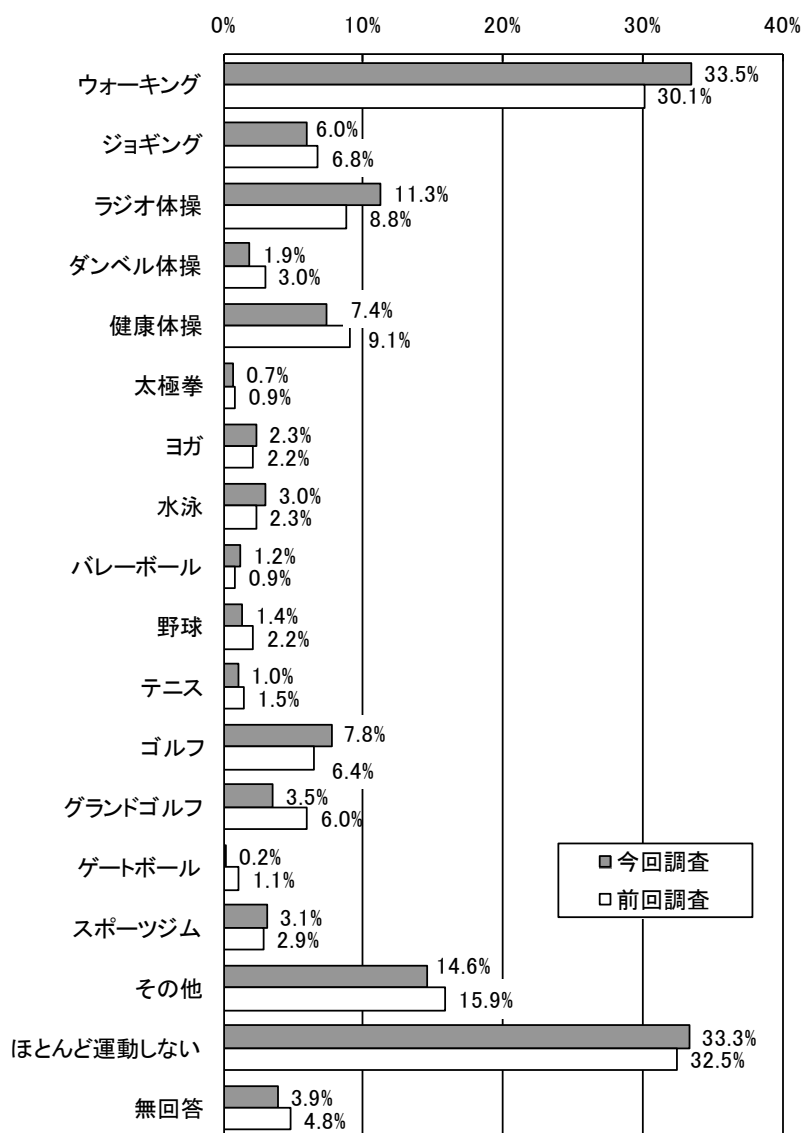
問26 あなたは、ふだんどのような運動をしていますか？

【※複数回答のため、合計は100%にはなりません】

運動をしている人を見ると、「ウォーキング」が33.5%と最も高くなっており、続いては「その他」となっています。「その他」の内容としては、「犬の散歩」や「自転車をこぐ」などの意見となっています。

また、「ほとんど運動しない」と回答した方は33.3%となっています。

前回調査と比べると、「ウォーキング」が3.4ポイント、「ラジオ体操」が2.5ポイント高くなっています。



【「その他」の内容】

171件の回答のうち、ダンス、エアロビクス、ストレッチなど“フィットネス系”と仕事、散歩、犬の散歩、庭仕事などの“日常生活での運動”が多く目立ちます。

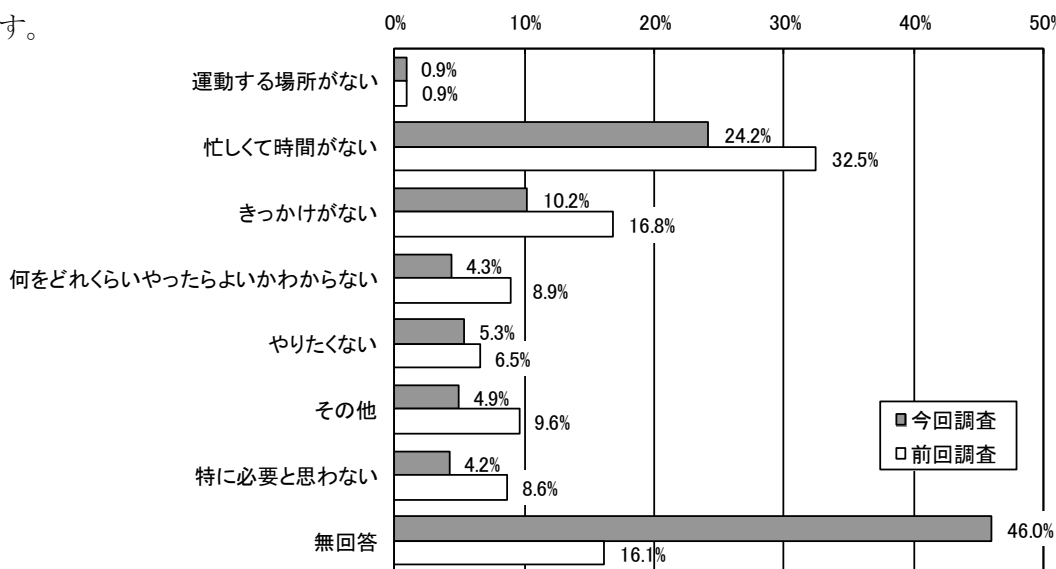
“自転車”、“登山”、“バスケットやサッカーなどの“球技”、“武道”なども多くなっています。

問27 問26で、「17. ほとんど運動しない」と答えた方にお聞きします。

【運動しない理由】

「忙しくて時間がない」と回答した方が24.2%と最も高くなっており、続いては「きっかけがない」の10.2%となっています。また、「特に必要と思わない」と回答した方は4.2%となっています。

前回調査と比べると、「無回答」の割合が高いなか、「運動をする場所がない」を除いて、減少傾向にあります。



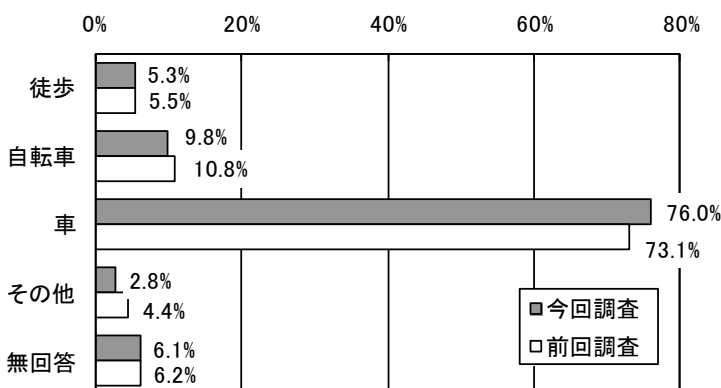
【「その他」の内容】

“病気のため”、“足・腰・膝の故障のため”が目立ちます。“仕事で体を使っているので”も多く、“スポーツが嫌い”、“続かない”、“なんとなく”、“経済的理由”という回答もありました。

問28 あなたは日常、食料品などの買い物にどのような方法で行きますか？

「車」と回答した方が76.0%と圧倒的に高くなっています。「自転車」は9.8%、「徒歩」は5.3%となっています。

前回調査でもほぼ同様となっていますが、「車」が2.9ポイント高くなっています。



【「その他」の内容】

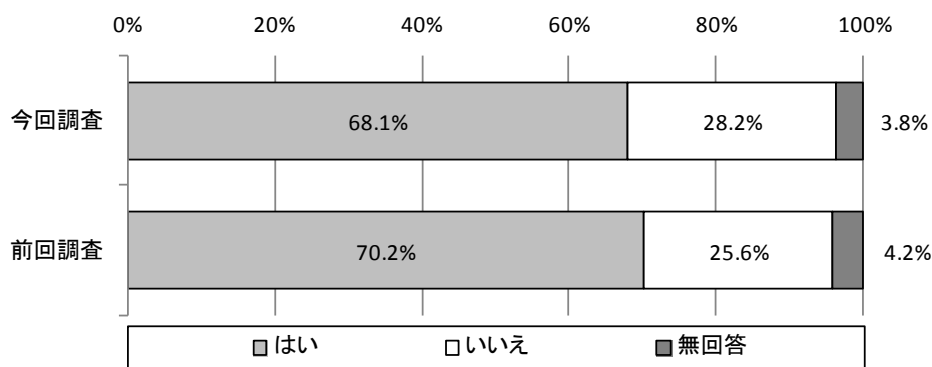
“家族や友人の車に同乗”、“家族に頼む”が多く目立ちます。“宅配”も多くなっています。また、“近くは自転車、遠くへは車”、“バイク”、“行かない”という回答もありました。

D 睡眠について

問29 あなたは、睡眠は充分とれていますか？

「はい」と回答した方は68.1%、「いいえ」と回答した方は28.2%となっており、約7割の方が睡眠は充分とれているとしています。

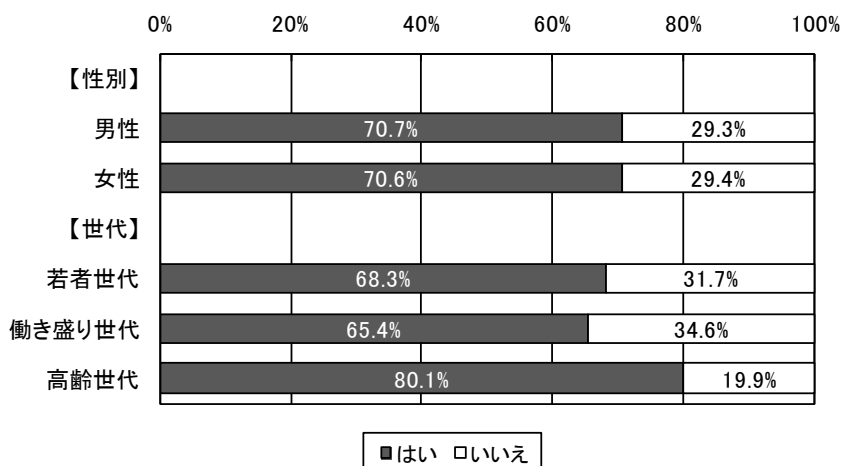
前回調査と比べると、睡眠が充分とれている人の割合は、2.1ポイント低くなっています。



睡眠が充分とれている人の割合

睡眠が充分とれている人の割合は、男性、女性ともに前回調査より若干低くなっており、男性、女性とも約7割となっています。

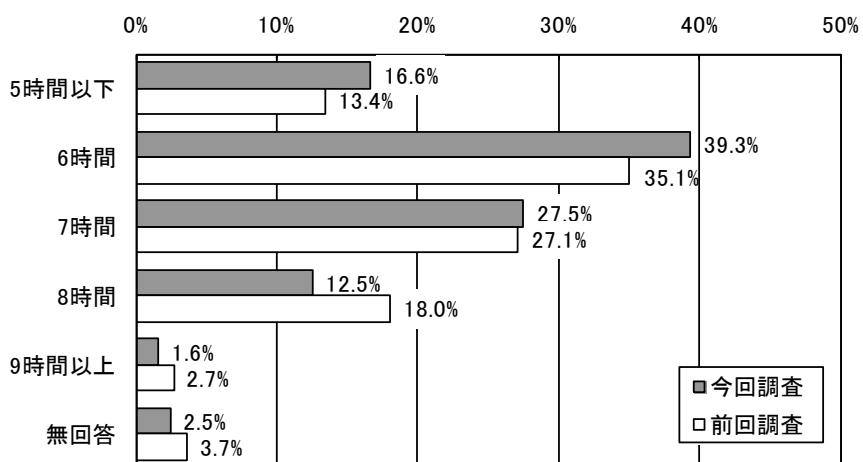
若者世代が68.3%と前回調査より0.9ポイント高くなっているのに対し、働き盛り世代は65.4%、高齢世代は80.1%と前回調査よりそれぞれ、2.4ポイント、5.2ポイント低くなっています。



問 30 睡眠時間はおよそどれくらいですか？

「6 時間」と回答した方が 39.3%と最も高くなっており、続いては「7 時間」の 27.5%となっています。また、「5 時間以下」と回答した方は 16.6%となっています。

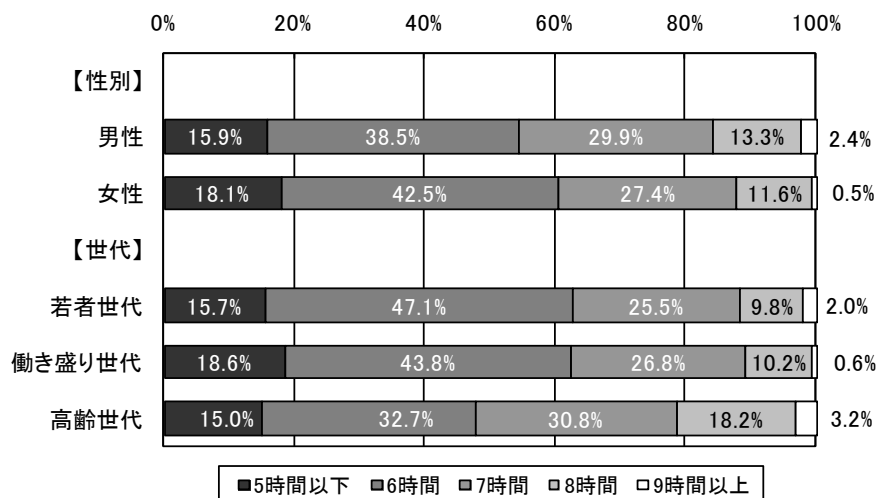
前回調査と比べると、「7 時間以下」の割合が高く、「8 時間以上」の割合は低くなっており、睡眠時間は短くなっている傾向にあります。



1 日の睡眠時間

男女ともに「6 時間」が最も高くなっており、続いて「7 時間」、「5 時間以下」、「8 時間以上」の順となっています。

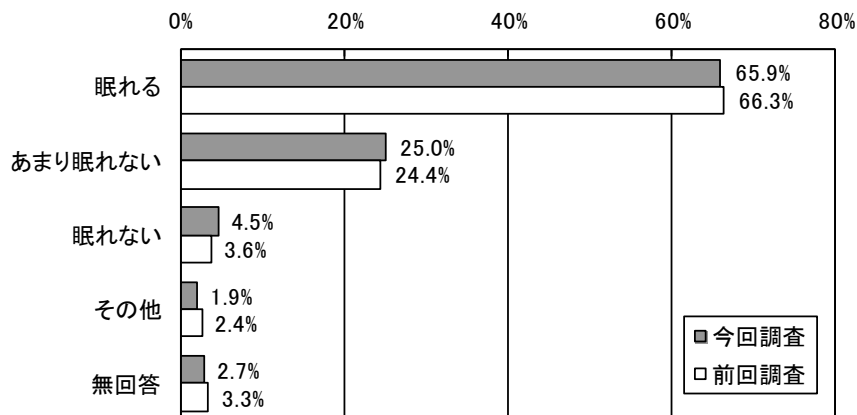
世代別にみると、どの世代も「6 時間」が最も高くなっており、若者世代、働き盛り世代「7 時間以下」が約 9 割となっていますが、高齢世代では 8 割程度となっています。



問 31 ふだんぐっすり眠れていますか？

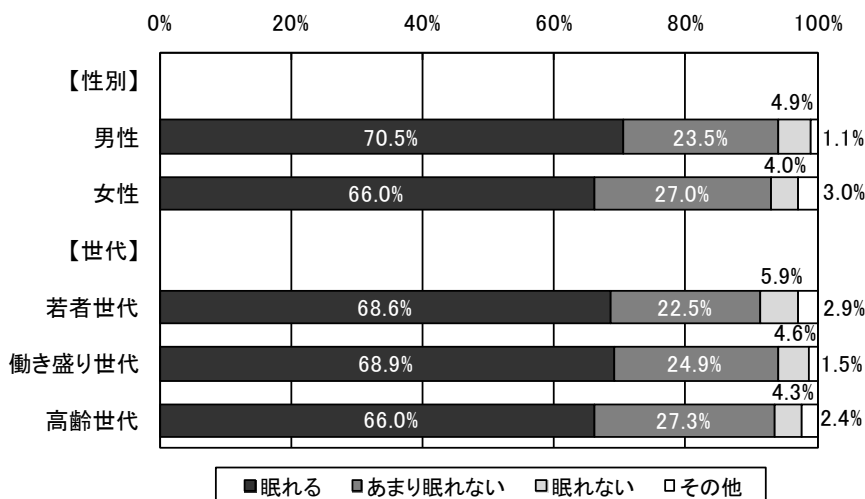
「眠れる」と回答した方は 65.9%と最も高くなっており、「あまり眠れない」は 25.0%、「眠れない」は 4.5%となっています。

前回調査でも、ほぼ同様となっています。



ふだんぐっすり眠れていますか

「眠れる」は、男性が7割程度となっており、女性をやや上回ります。
 世代別にみると、「眠れる」はいずれの世代でも 66~68%台と高くなっているものの、高齢世代で「あまり眠れない」が 27.3%とやや高くなっています。



【「その他」の内容】

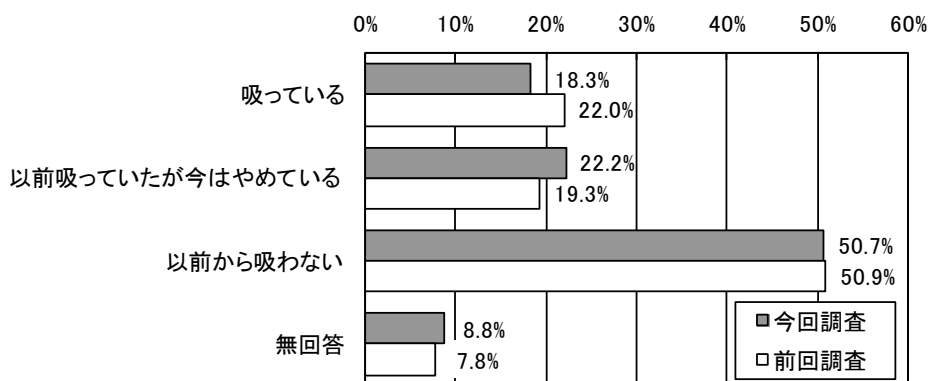
“時々眠れない”、“薬を服用している”、“授乳中”、“日によって違う”、“眠りが浅い”、“寝足りない”などの回答がみられます。

E 喫煙について（20歳以上の方にお聞きします）

問 32 あなたは、現在タバコを吸っていますか？

「以前から吸わない」と回答した方が 50.7% となっており、半数以上の方が以前から吸っていないとしています。また、「吸っている」と回答した方は 18.3% となっています。

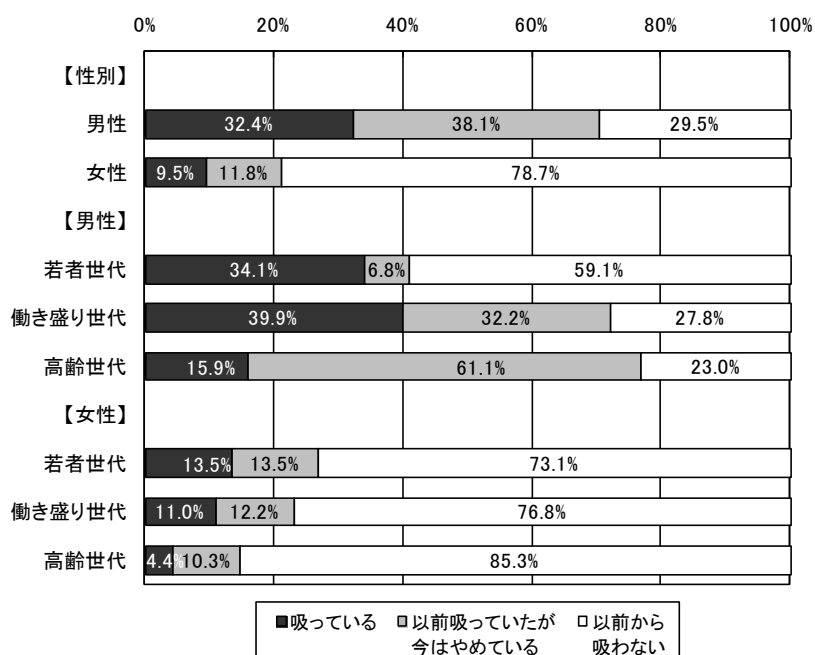
前回調査と比べると、「吸っている」が低く、「以前吸っていたが今はやめている」が高くなっており、タバコをやめた方が多くなっています。



喫煙の状況

男女別にみると、男性では「以前吸っていたが今はやめている」が最も高く 38.1% となっています。

男性の高齢世代で「以前吸っていたが今はやめている」が 61.1% と顕著になっています。女性はいずれの世代でも、「もともと吸わない」が 7~8 割程度となっていますが、高齢世代が 85.3% と最も高く、年齢が下がるにつれ、その割合は低くなり、反対に「吸っている」は高くなっています。

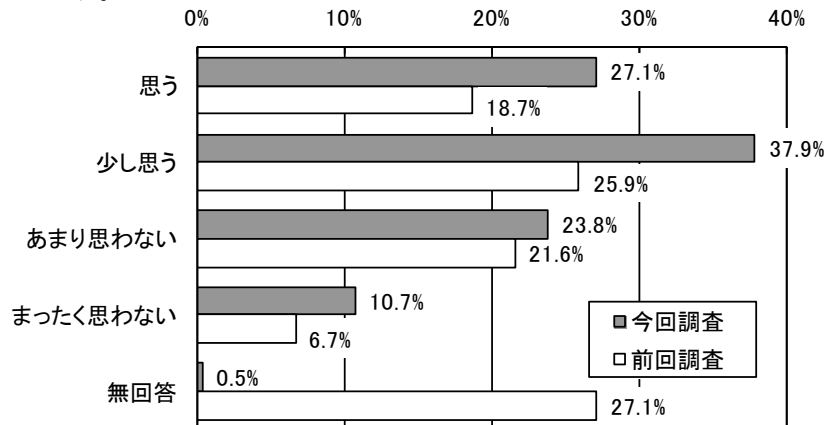


問 33 問 32 で「1. 吸っている」と回答した方にお聞きします。タバコをやめたいと思いますか？

「少し思う」と回答した方が 37.9%と最も高くなっており、「思う」と合わせた、禁煙希望の方は 65%となっており、6 割以上の方が禁煙したいと思っています。

また、「まったく思わない」と回答した方は 10.7%となっています。

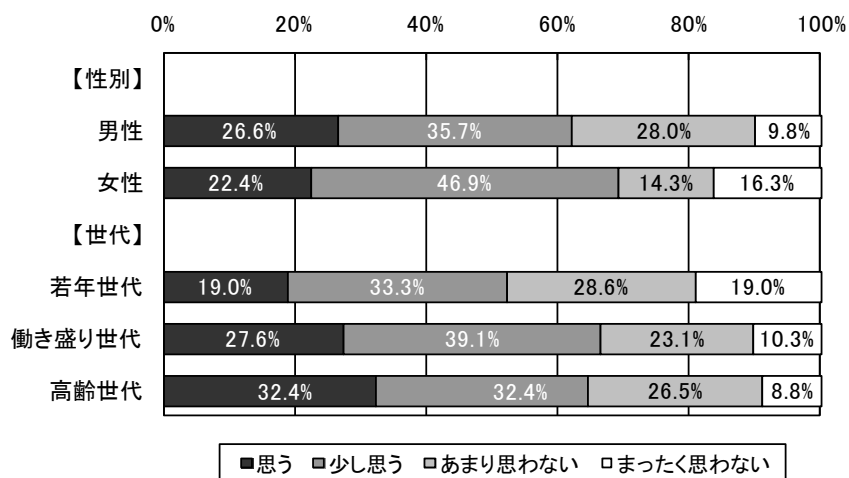
前回調査と比べると、「少し思う」が 12 ポイント、「思う」が 8.4 ポイント高くなっており、禁煙傾向が強くなっています。



タバコをやめたいと思っている人の割合

タバコをやめたいと思っている人の割合は、男性が 26.6%と前回調査より 4.4 ポイント高くなっており、目標値の「25%以上」を達成しています。女性は 22.4%と前回調査の 30.8%より 8.4 ポイント低くなっています。

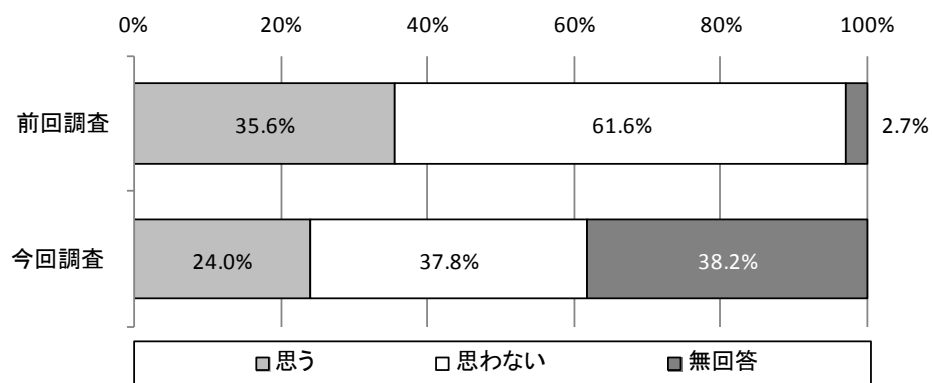
若者世代が 19.0%、高齢世代が 32.4%と前回調査よりそれぞれ 7.5 ポイント、9.9 ポイント高くなっています。働き盛り世代は 27.6%と前回調査より 1.2 ポイント低くなっています。



問34 問33で「1. 思う」、「2. 少し思う」と回答した方にお聞きします。禁煙治療を受けたいと思いますか？

「思う」と回答した方が35.6%、「思わない」と回答した方が61.6%となっており、禁煙治療を受けたいと思っている方のほうが低くなっています。

前回調査と比べると、禁煙治療を受けたいと思っている人の割合は、11.6ポイント高くなっています。

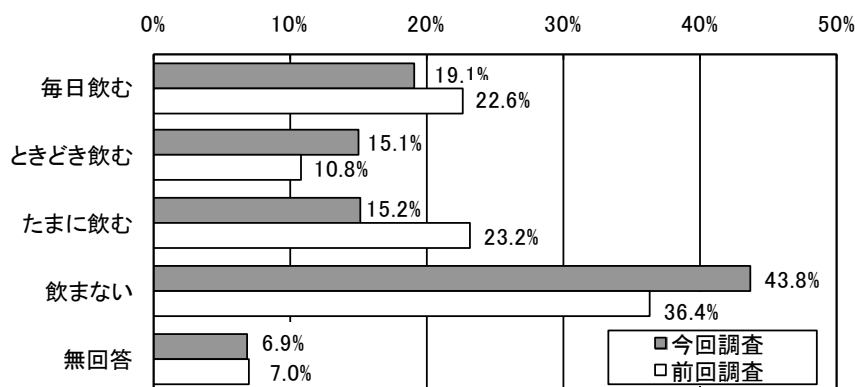


F お酒について（20歳以上の方にお聞きします）

問35 お酒は飲みますか？

「飲まない」と回答した方が43.8%と最も高くなっており、続いて「毎日飲む」の19.1%、「たまに飲む」の15.2%となっています。

前回調査と比べると、「飲まない」が7.4ポイント高くなってしています。

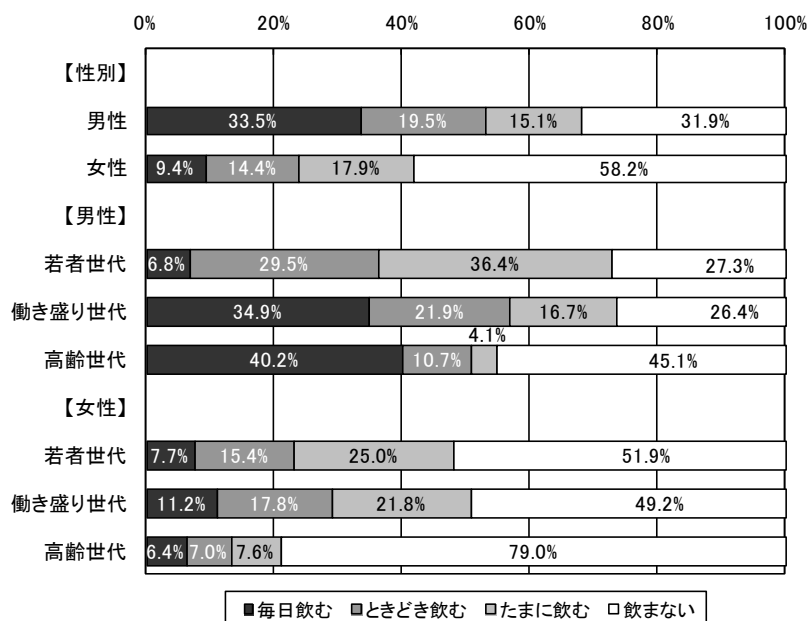


飲酒の状況

男性では「毎日飲む」が33.5%と最も高く、続いて「飲まない」、「ときどき飲む」、「たまに飲む」の順となっています。女性では「飲まない」が58.2%と最も高く、続いて「たまに飲む」、「ときどき飲む」、「毎日飲む」の順となっています。

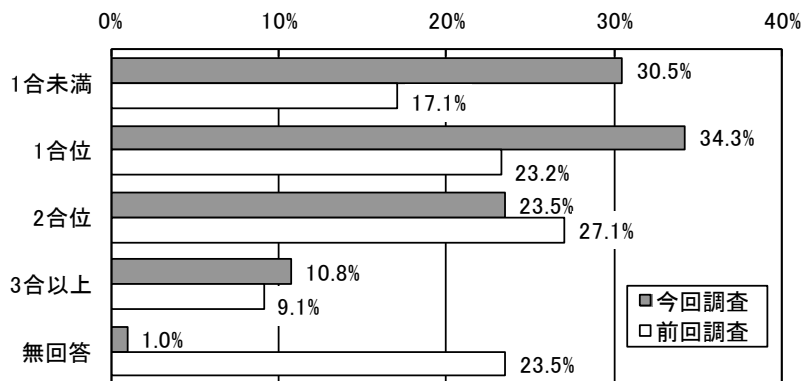
男性の若者世代では「たまに飲む」が36.4%と最も高く、「毎日飲む」は6.8%と低くなっています。高齢世代では「飲まない」が45.1%と最も高くなっていますが、続いて「毎日飲む」も40.2%と高くなっています。

女性の若者世代、働き盛り世代では、「飲まない」が5割程度となっており、高齢世代では「飲まない」が79.0%と最も高くなっています。



問36 問35で「1. 毎日飲む」と回答した方にお聞きします。どの位飲みますか？

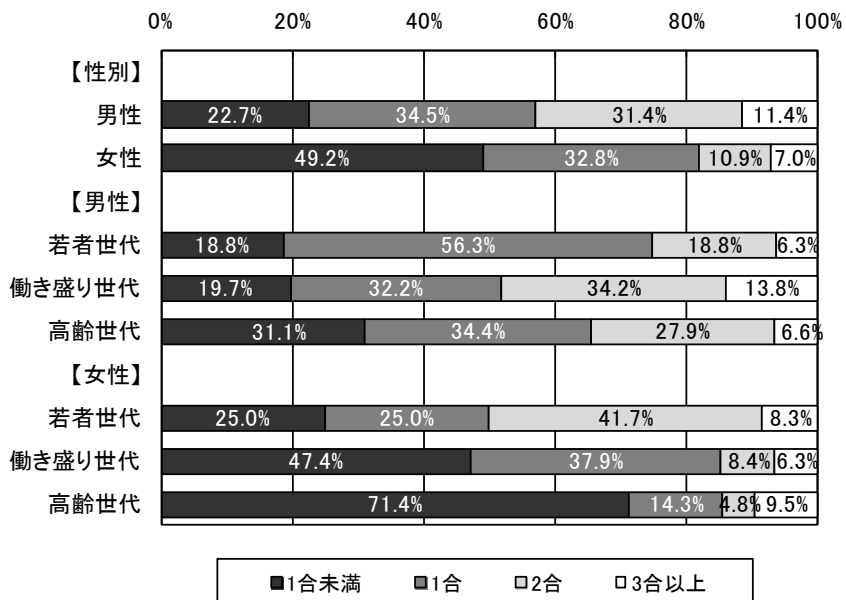
「1合くらい」と回答した方が34.3%と最も高く、続いて「1合未満」の30.5%となっています。適量といわれている「1合」の方は計64.8%となっています。前回調査と比べると、24.5ポイント高くなっています。毎日飲む人で、お酒の量を控えている人が多くなっていますが、「3合以上」と回答した方は10.8%と前回調査よりわずかに高くなっています。



どのくらいお酒を飲んでいきますか（毎日お酒を飲む人）

毎日3合以上飲む人の割合は、男性が11.4%、女性は7.0%といずれも前回調査よりそれぞれ2.8ポイント、1.7ポイント低くなっていますが、男性の働き盛り世代で13.8%と高くなっています。

多量飲酒（毎日3合以上）の人のアンケート回答者男女別総数に対する割合は、男性が5.7%（前回調査5.6%）、女性が1.5%（同0.5%）と前回調査よりやや高くなっています。



毎日お酒を飲む人の飲酒量（アンケート回答者男女別総数に対する割合）

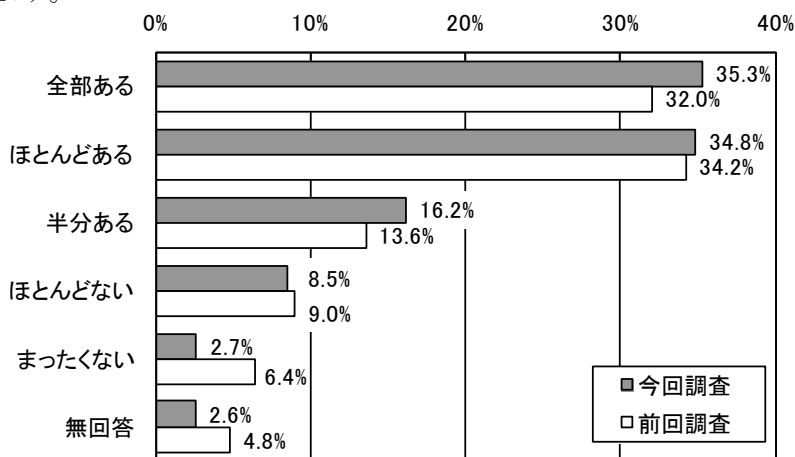
項目	1合未満	1合位	2合位	3合以上
男性	11.4%	17.3%	15.8%	5.7%
女性	10.8%	7.2%	2.4%	1.5%

G 歯に関することについて

問37 現在、自分の歯は何本くらいありますか？

「全部ある」と回答した方が 35.3%と最も高くなっており、続いては「ほとんどある」の 34.8%となっています。また、「まったくない」と回答した方は 2.7%となっています。

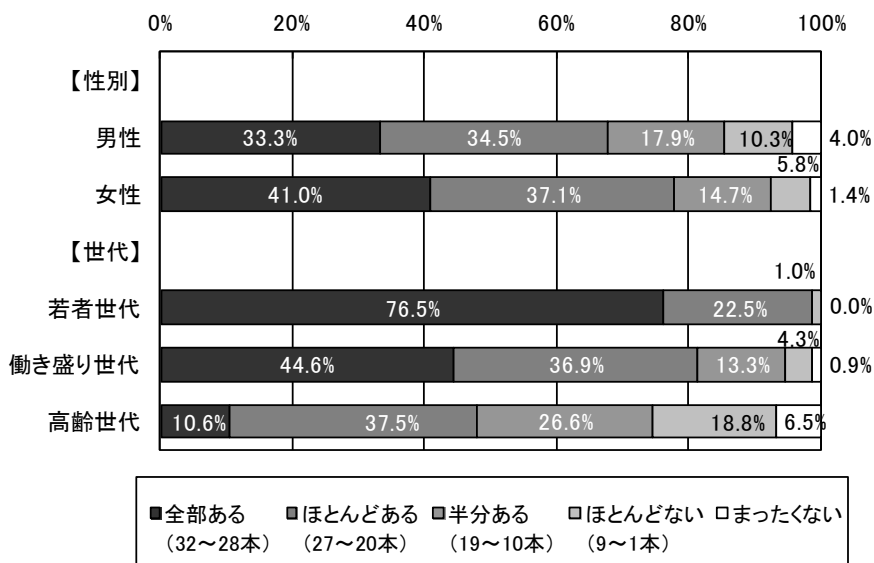
前回調査と比べると、「全部ある」が 3.3 ポイント、「ほとんどある」が 0.6 ポイント、「半分ある」が 2.6 ポイント高くなっている一方、「まったくない」は 3.7 ポイント、「ほとんどない」は 0.5 ポイント低くなっています。



歯が全部ある人の割合

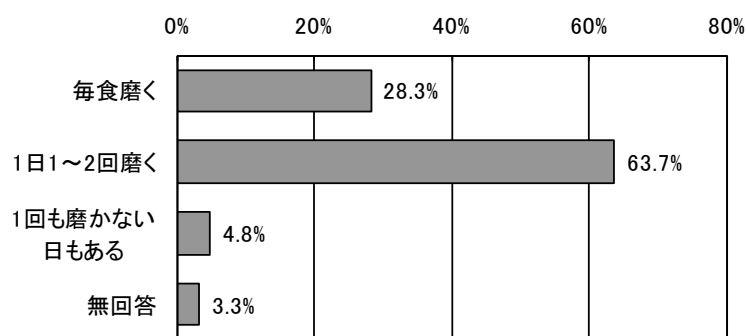
歯が全部ある人の割合は、男性は 33.3%、女性は 41.0%といずれも前回調査より高くなっています。

若者世代は 76.5%、働き盛り世代は 44.6%といずれも前回調査より高くなっています。高齢世代で歯が 20 本以上ある人（「全部ある」と「ほとんどある」を合わせた回答）の割合は 48.1%と前回調査より 9.3 ポイント高く目標値の「45%以上」を達成しています。



問38 歯磨きをどのくらいの頻度でしていますか？

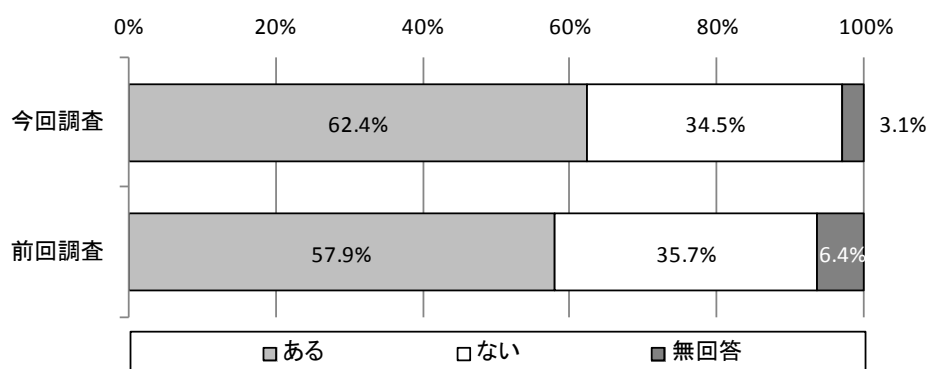
「1日1～2回磨く」と回答した方が63.7%と最も高くなっており、続いては「毎食磨く」の28.3%となっています。また、「1回も磨かない日もある」と回答した方は4.8%となっています。



問39 自分自身の歯みがきや歯肉の手入れについて指導を受けたことがありますか？

「ある」と回答した方は62.4%、「ない」と回答した方は34.5%となっており、6割以上の方が指導を受けたことがあるとしています。

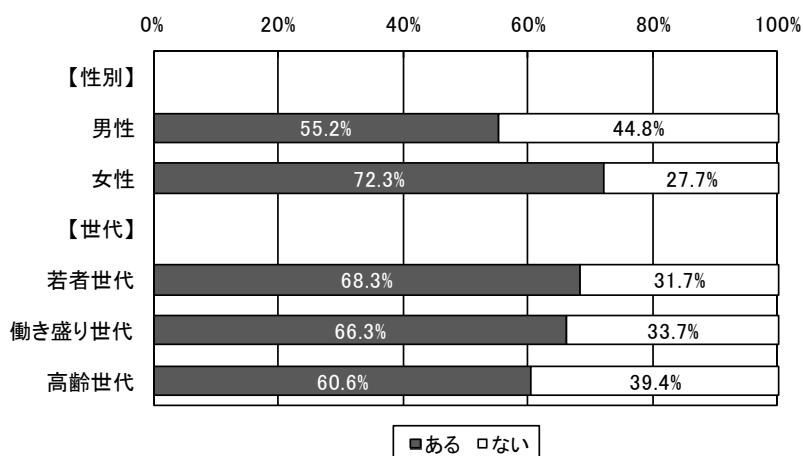
前回調査と比べると、「ある」が4.5ポイント高くなっています。



歯磨き・歯肉の手入れの指導を受けたことがある人の割合

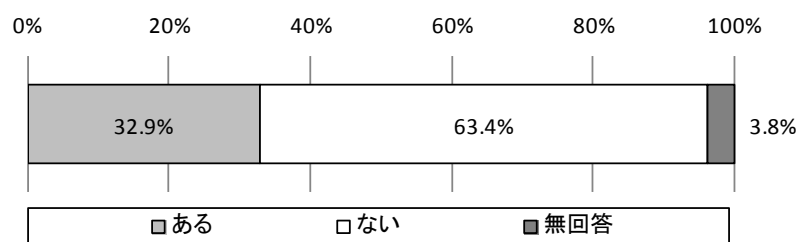
歯磨き・歯肉の手入れの指導を受けたことがある人の割合は、男性が 55.2%、女性は 72.3%と、いずれも前回調査よりそれぞれ 1.2 ポイント、3.1 ポイント高くなっています。

若者世代は 68.3%、働き盛り世代は 66.3%、高齢世代は 60.6%といずれの世代でも前回調査より高くなっています。



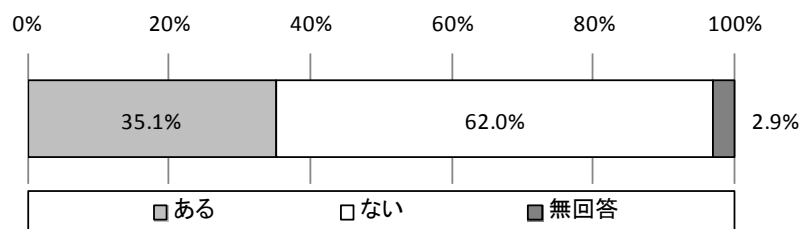
問 40 今までに歯周病と診断されたことがありますか？

「ある」と回答した方は 32.9%、「ない」と回答した方は 63.4%となっており、歯周病と診断されたことがある方は 3 割以上となっています。



問 41 口の渇きが気になったことはありますか？

「ある」と回答した方は 35.1%、「ない」と回答した方は 62.0%となっており、3 割以上の方が口の渇きが気になったことがあるとしています。

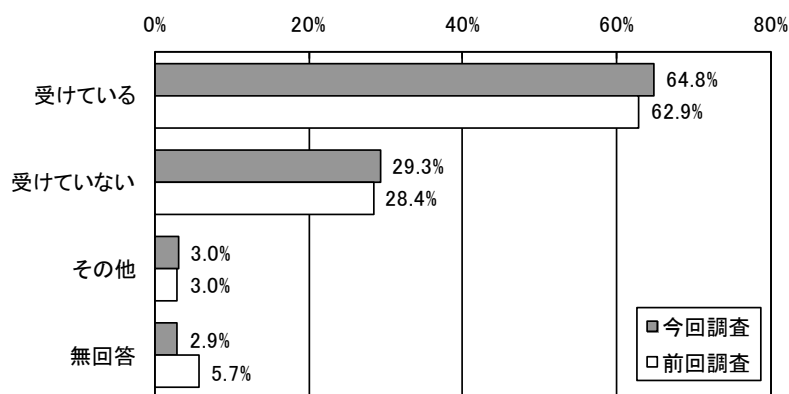


H 健康に対する関心について

問 42 あなたは定期的に健康診査や人間ドックを受けていますか？

「受けている」と回答した方が 64.8%、「受けていない」と回答した方が 29.3%となっており、多くの方が健康診査等を受けたとしています。

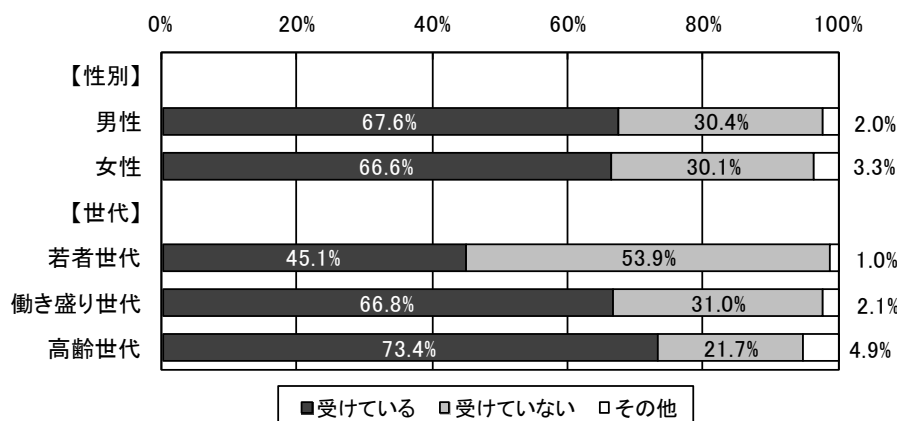
前回調査と比べると、「受けている」がわずかに高くなっています。



定期的に健康診査や人間ドックを受けている人の割合

定期的に健康診査や人間ドックを受けている人の割合は、男性が 67.6%と前回調査より 3.8 ポイント低くなっており、女性は 66.6%と前回調査より 4.3 ポイント高くなっています。

働き盛り世代は 66.8%、高齢世代は 73.4%と前回調査より高くなっています。若者世代は 45.1%と前回調査より 12.2 ポイント低くなっています。

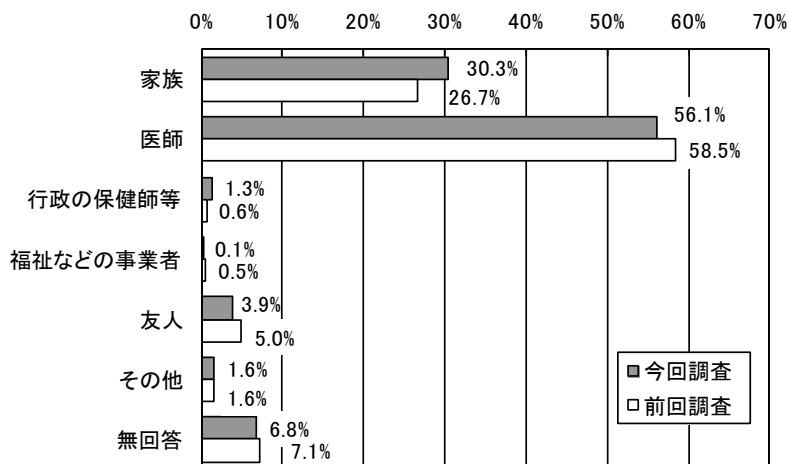


【「その他」の内容】

“不定期に受けている”、“年 1 回受けている”、“通院中”などが多く、“レントゲンのみ”、“血液検査のみ”という回答もみられます。

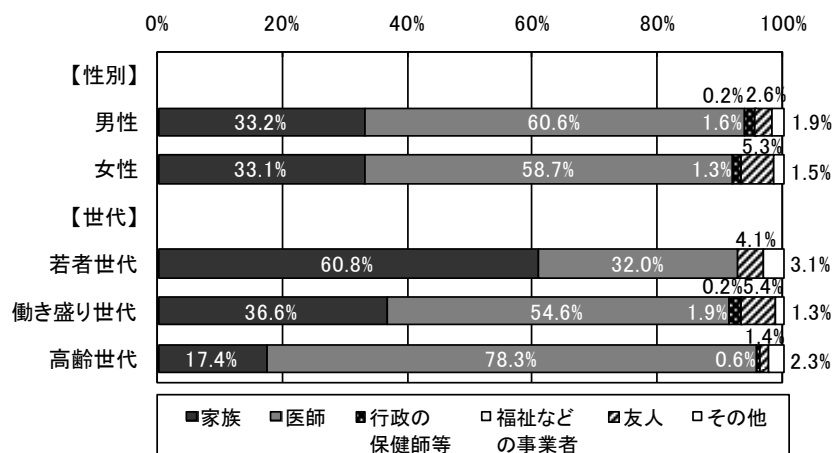
問 43 あなたが健康のことを相談するとしたら誰に相談しますか？

「医師」と回答した方が 56.1%と最も高くなっており、続いては「家族」の 30.3%となっています。「行政の保健師等」や「福祉などの事業者」の割合はそれぞれ 1.3%、0.1%と低くなっています。前回調査と比べると、「家族」が 3.6 ポイント高く、「医師」が 2.4 ポイント低くなっています。



健康に関する相談相手

男女ともに「医師」が約 6 割と最も高く、続いて「家族」が 3 割以上となっています。若者世代は「家族」が約 6 割と最も高くなっています。働き盛り世代、高齢世代はいずれも「医師」が最も高く、高齢世代では約 8 割の高い割合となっています。年齢が上がるにつれ、「医師」の割合が高くなっています。

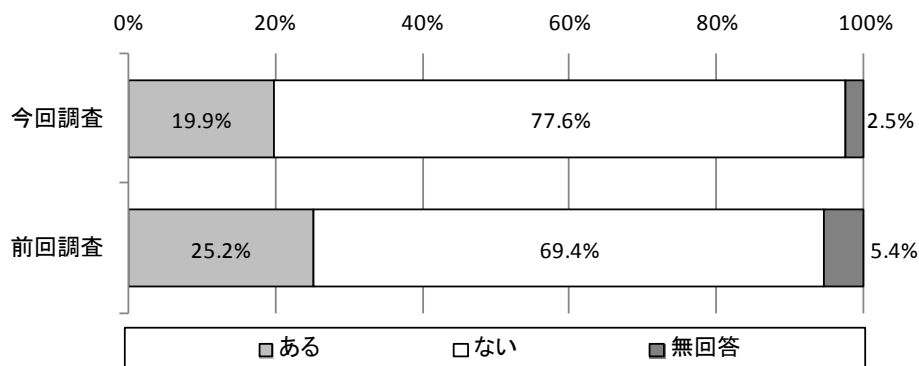


【「その他」の内容】

“親戚”、“学校の保健の先生”、“同僚”、“薬剤師”などの回答がみられます。“しない”という回答もありました。

問 44 あなたは、健康教室や健康に関する講演会に参加したことがありますか？

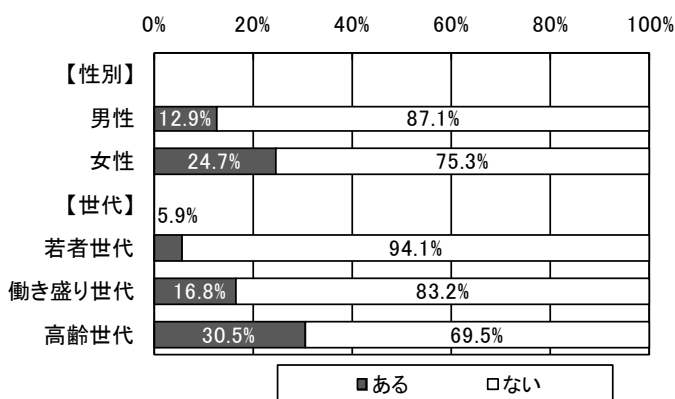
「ある」と回答した方は 19.9%、「ない」と回答した方は 77.6%となっており、約 8 割の方が参加したことはないと回答しています。前回調査と比べると、参加したことがない方が 8.2 ポイント高くなっています。



健康教室や講演会への参加の有無

男女ともに「ない」が最も高く、男性で 87.1%、女性で 75.3%となっています。

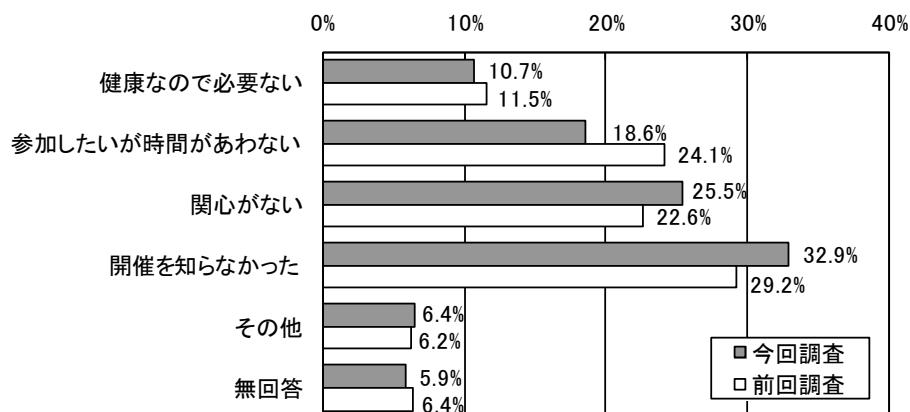
高齢世代では 7 割程度の方が「ない」と回答し、年齢が下がるにつれその割合は高くなり、若者世代では 94.1%の方が「ない」と回答しています。



問 45 問 44 で、「2. 参加したことがない」と回答した方にお聞きします。それはなぜですか？

「開催を知らなかった」と回答した方が 32.9%と最も高くなっており、続いては「関心がない」の 25.5%、「参加したいが時間があわない」の 18.6%となっています。

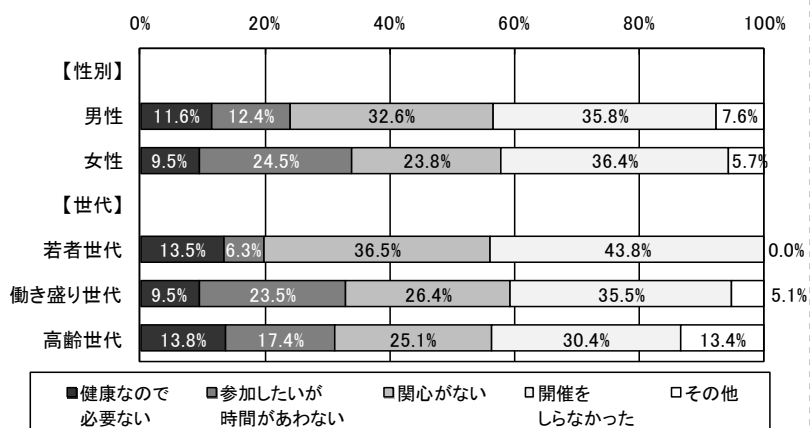
前回調査と比べると、「開催を知らなかった」が 3.7 ポイント、「関心がない」が 2.9 ポイント高くなっており、開催の周知徹底を図る必要があるといえます。



参加しなかった理由

男女ともに「開催を知らなかった」が最も高く、続いて男性は「関心がない」、女性は「参加したいが時間が合わない」となっています。

いずれの世代でも「開催を知らなかった」が最も高く、続いて「関心がない」となっています。



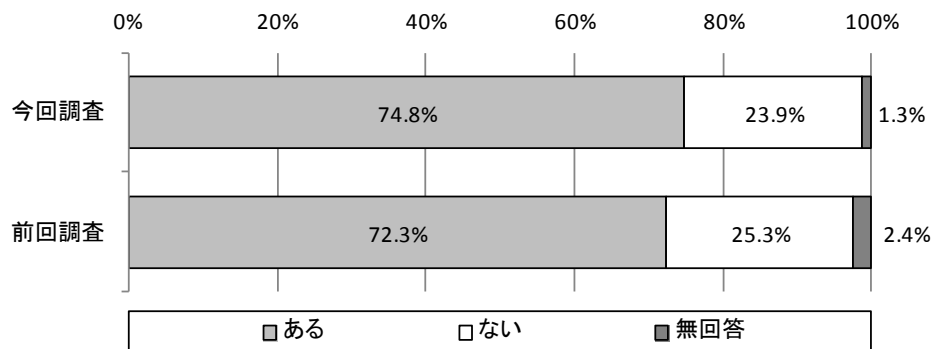
【「その他」の内容】

60件の回答のうち、“通院中、入院中なので医師から指導を受けている”が最も多くなっています。“忙しい”、“面倒だから”、“病気や障がいのため”、“テレビや本、ネットで情報を得ているから”なども多く、“行く手段がない”も目立ちます。

問 46 あなたは、かかりつけの病院または医院がありますか？

「ある」と回答した方は 74.8%、「ない」と回答した方は 23.9%となっており、7 割以上の方がかかりつけの病院等があると回答しています。

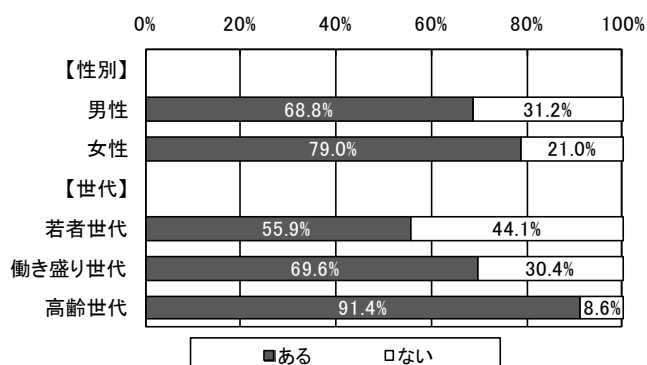
前回調査と比べると、「ある」が 2.5 ポイント高くなっており、かかりつけの病院等がある方は多くなっています。



かかりつけ医の有無

男女別にみると、「ある」は、女性が約 8 割と男性を上回ります。

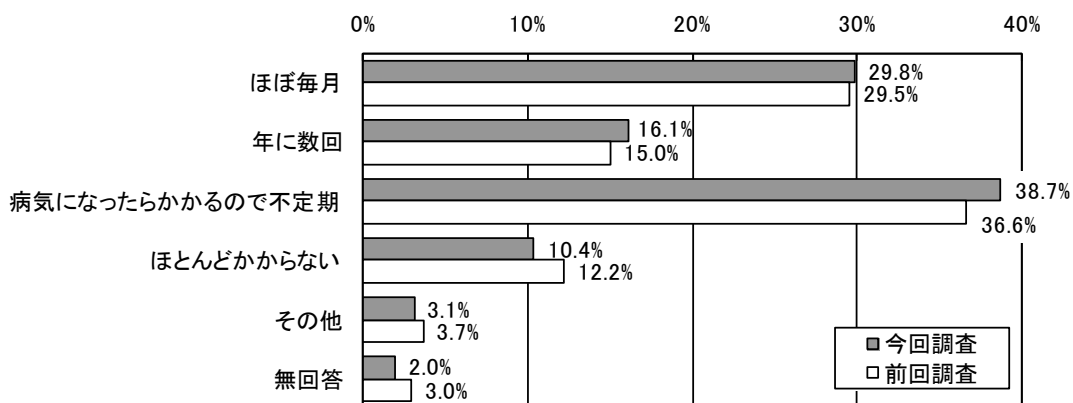
「ある」は、若者世代では 55.9%、働き盛り世代で 69.6%、高齢世代で 91.4%と年齢が上がるにつれ、割合も高くなっています。



問47 どのくらいの割合で医者にかかりますか？

「病気になったらかかるので不定期」と回答した方が38.7%と最も高くなっており、続いては「ほぼ毎月」の29.8%、「年に数回」の16.1%となっています。また、「ほとんどかからない」と回答した方は10.4%となっています。

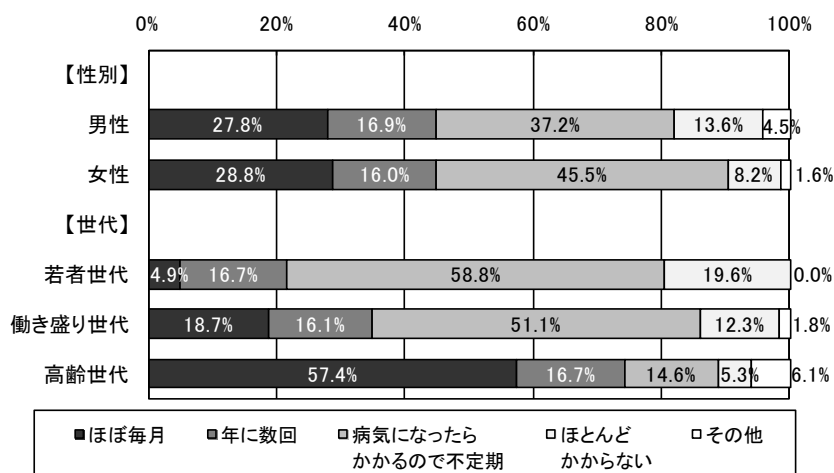
前回調査と比べると、「病気になったらかかるので不定期」が2.1ポイント高く、「年に数回」、「ほぼ毎月」もわずかに高くなっている一方、「ほとんどかからない」は1.8ポイント低くなっています。



医者にかかる割合

「病気になったらかかるので不定期」が最も高く、男性で37.2%、女性で45.5%となっています。

「病気になったらかかるので不定期」は若者世代、働き盛り世代で5割以上と最も高くなっています。高齢世代は「ほぼ毎月」が57.4%と最も高くなっています。

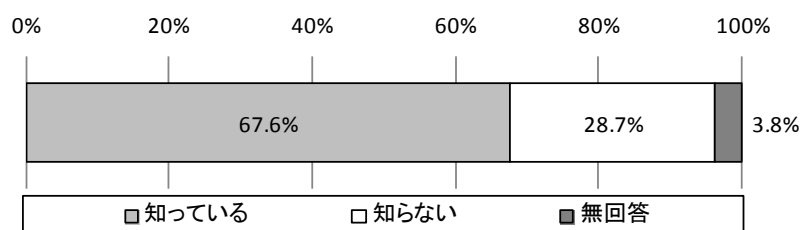


【「その他」の内容】

“1週間に1回”、“2～3週間に1回”などが多く、“かからない”という回答もありました。

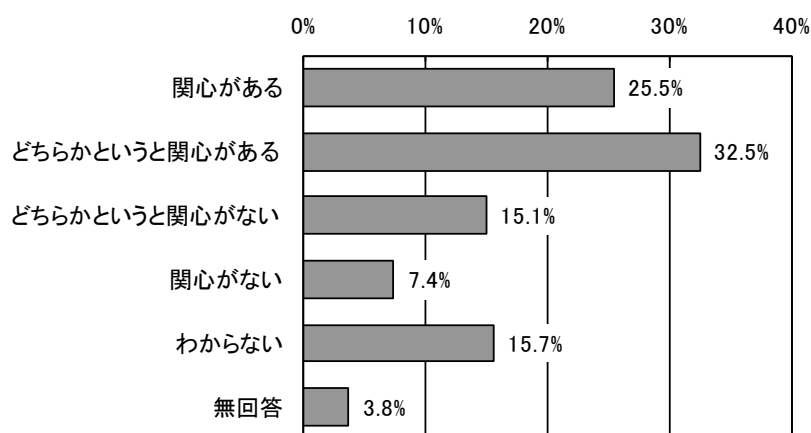
問48 「食育」という言葉を知っていますか。

「知っている」と回答した方が 67.6%、「知らない」と回答した方が 28.7%となっています。



問49 「食育」に関心がありますか。

「どちらかというに関心がある」と回答した方が 32.5%と最も高くなっており、「関心がある」と合わせると 58%となっており、約 6 割の方が食育に関心があるとしています。また、「どちらかというに関心がない」と「関心がない」を合わせた回答は 22.5%となっています。

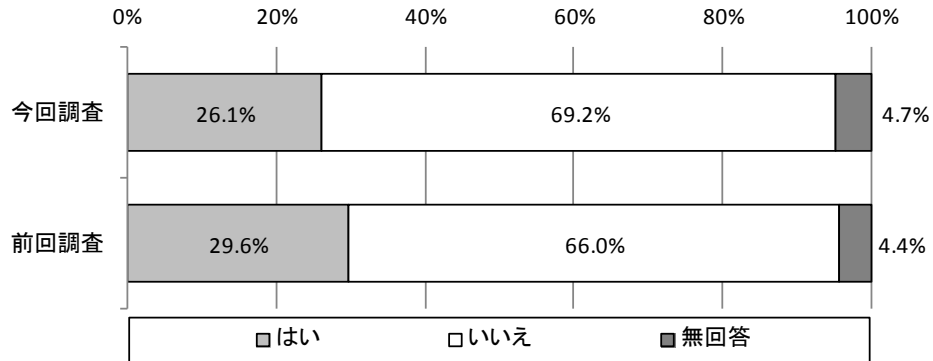


その他

問 50 現在、地域活動に参加していますか？

「はい」と回答した方が 26.1%、「いいえ」と回答した方が 69.2%となっており、約 7 割の方が地域活動に参加していないと回答しています。

前回調査と比べると、地域活動に参加している人の割合は 3.5 ポイント低くなっています。

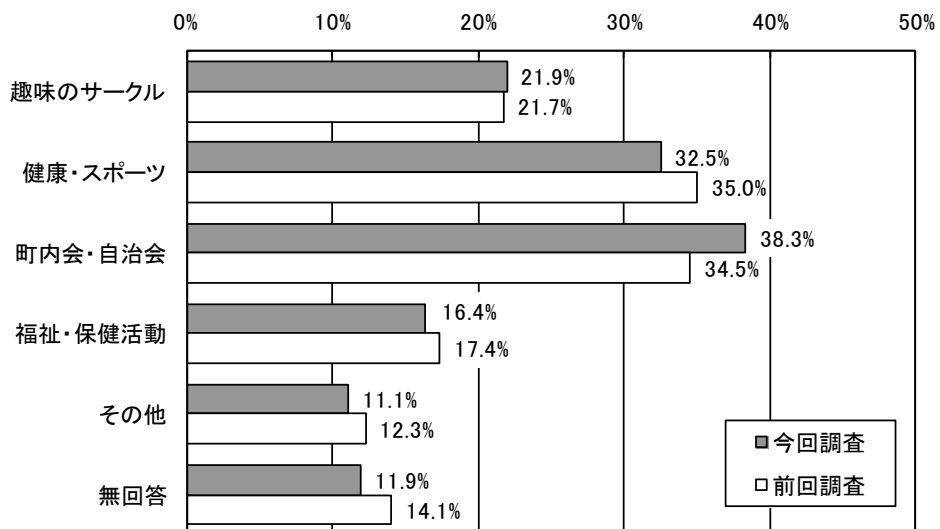


問 51 問 50 で「1. はい」と回答した方にお聞きします。それはどのような活動ですか？

【※複数回答のため、合計は 100%にはなりません】

「町内会・自治会」と回答した方が 38.3%と最も高く、続いては「健康・スポーツ」の 32.5%となっています。

前回調査と比べると「町内会・自治会」が 3.8 ポイント高くなっています。



【「その他」の内容】

“老人クラブ”、“商工会・商工会青年部”、“ボランティア”、“教育関係”、“安全活動”などが多くみられます。

【自由回答】ご意見がありましたらご自由に記入してください。

自由回答は、以下の通りです。

- カラオケがこんなにさかんなのに、その言葉すらないのは？発表会、大会等に参加するために、又は、歌をうたうために風邪を引かないように、又、のどに注意等々健康でないと声が出ない。声は健康のバロメータと考えます。
- 常勤の仕事をしているので、いろいろな事に参加したり改善に取り組みたいと思っていますが時間がありません。
- 退職したら体を動かすことをしたいなど、漠然と考えています。でも、日々仕事に追われている現在は自分の体のことをいたわるゆとりがないというのが本当のところ。実際に不都合がでたときに慌てて受診したり、大丈夫、大丈夫とごまかしたり…。もっと自分をいたわりたいけど、それより優先することがある。そんな年頃なのかな？せめて「悔いなし」と思える1日を過ごす！これってポジティブ？ネガティブ？ところで長生きしたい日本か？
- 仕事をしている人でも参加しやすい時間に教室などを開いてほしい。
- 市の健診を受けたいが仕事をしているためできない。職場も忙しく休めず、しっかり健診がうけられないのは少々不安です。土曜日などを入れていただければ良いかと思えます。
- 健康づくり計画のお役に立つデータとなれば幸いです。健康に関する講演会として「ロングブレスダイエット」について提唱している美木良介さんの講演があれば、参加したいと思います。ぜひ太田市でのイベント講演を願っております。
- 受診券在中の封筒ですが、文字は大きくて見やすいかと思いますが、封筒の色を白でなく、黄色とか忘れられないように注意しやすい色にした方が良いでしょう・・・。
- 病氣中です。この様になる以前に自分の体、健康には、十分気を配り、日頃の心がけが大切と感じて居ります。(若くて、仕事等に一生懸命の時はあまり健康に対し目を向けませんでした)
- ①外出から帰ったら手を洗い、必ずうがいをする様におすすめます。あらゆる病気のウィルス、細菌から身を守り、又軽微に済みます。②大食せず、酒タバコを少なくして刺激物(激辛等)も避ける方が良いでしょう。③油っこい洋食を続けて毎日食べると長年のちに必ず害があります。④スポーツはプロでない場合必ず予備体操(ラジオ体操でも良い)をして下さい。⑤冬期に高齢者の早朝ゴルフは最も危険と言われているので良くないですよ。
- 市や行政センターなどで、行われているヨガや健康体操、プールなど仕事をもっていると時間が合わず参加できず、また夜に行われるものは参加人数が少ないのに希望者が多く抽選などで参加できたことがありません。もっと多くの方が体を動かし健康に役立つ活動の見直しをしてほしいと思えます。
- 人間は永久に生きられないのだから、1日1日を充実して生きていくことが大切だと思う。本によるとガンの半分以上はストレスが原因だと言っている。如何にストレスをためないで発散させるかがポイントだと思う。又、昔の人の知恵もう一度考え直す必要があるのでは？今は余りにも商業主義に走りすぎている。
- 食育を含め健康教育を小さいころからするべきです。健康生活のための努力、精神は大切と考えています。同窓会でメタボな同級生ばかりなのでびっくり！生涯学習でも健康教育は必要ですね。明るくあたたかい太田市に私のスタンスで働きかけます。
- 心がけたいと思っても仕事などの疲れが邪魔をして後回しになってしまい、気づいたときは手遅れになってしまうかもしれない。最近コンビニや夜遅くまで営業している所を多く利用している。いろいろなビジョンで情報を見ているが取り入れることが難しい。危機感を感じながら毎日見てみぬふりをしている気がする。現実はいびいです。反省の毎日です。でも健康で長生きしたいです。
- 市民プールをときどき利用します。高齢者の方だけでなく、太田市民全員が割引を受けられるようにしてほしい。不公平だと思います。
- 〇〇年度太田各種けんしんのご案内が届きますが、ほとんどの医療機関が日曜日、祭日等休診のため受診できず(仕事の関係上平日休みがとれない)また、受診したことがない医療機関だと必ず一度受診したことある医療機関へと進められます。どうすれば今後よろしいですか？教えてください。
- 最近、利根の湯をよく利用している。歩行浴などもとても利用しやすい同僚から教えてもらい行くようになったが、

それまでは知らなかった。HP などには出ているが、広報でも紹介すれば健康づくりに興味がある人も知ってもらえると思う。私もこれからなるべく利用して健康づくりに役立てたいと思う。

- お世話になっております。健康推進員をやらせていただき、一歩間違えればガンという時代に健康であることのありがたさを楽しみ実感しています。自分を守るのは自分自身だということ。自分に甘いとあとでつげまわってくるのかなと思うこのごろです。
- 体調が良くなり次第、体力作りをし、健康な体を取り戻したいです。
- 太田の病院はバラバラに点在しているので、何ヶ所も回る必要がある。今後の高齢化対応等のため、また、総合病院の集中を避けるためなどの目的でサテライト病院（各科が集まった病院団地のようなもの）を市内に数箇所作れないか？また、学校プールは子ども、期間限定なので集約し市内数箇所に温水プールをつくり、市民にも広く利用させた方がよいのではないかと。
- 高齢者用の簡単な歩行用プールやちょっとしたスポーツ施設のようなものが近くにあったらいいと思います。（藪塚在住の者です）
- 以前、市の健康教室に通い食生活の見直しや運動の指導を受けました。おかげさまで当時の体重より目標5キロ減と定めて、食生活やら運動で6キロ減することができ、血圧も下がったと思います。意識を変えるチャンスがあり良かったと思います。
- 年齢に応じた健康体操の方法。食事の内容、摂取方法（例）朝食、昼食、夕食の摂り方など。問題がないのに呼吸苦がある時の対処法
- 小さな子どもがいるのでなかなか通っているジムに行けません。小さな子どもをつれていてもいいジム（運動施設）がほしいです。保育士とかいる施設があったらいいなあ。産後もいけるし!!
- 緊急時に対する医療システムの強化。24時間診察してくれる医療機関の設置などなどです。
- 健康体操や講座は保健センターや行政センターが多く車に乗れない人は参加できないことが多い。町内の会館等で何回か開催していただきたい。サロン等で簡単なストレッチ等をするととっても喜んでくれます。サポーターを中心にでも是非お願いしたいです。
- 市で実施している人間ドックに毎年受診しているが検査項目をさらに多くしてもらいたい。私の場合は、歯科と眼科を定期的に受診しています。
- 参考まで 尾島温泉、利根の湯にある歩行浴ができる場所が、だんだん太田市の地域に増やしていただければ、誰でも近くの温泉で参加できると思います。気軽に水の中で歩ければ健康にも役立つかなあと思っています。ぜひとも増やしてほしいです。
- 働いていると、少しぐらいの病気なら我慢しています。年1回とか健康診断などで気軽にお休みがもらえるよう、職場に市からも声をかけてもらいたいです。
- 自治会や町対抗のソフトボール大会やゴルフがあれば参加したいと考えます。
- 健康は自分で考え行うこと。健康な人の話を聞いて参考に。趣味を持って楽しむ。
- 無料のスポーツ施設等の設置を要望します。市民税の有効的利活用を市政に期待したい。
- 夜にジョギングをしたいが、街灯が少なく、安全面が気になって出来ていない。
- 社会保険、国民保険にかかわらず、保健センターですべて行ってほしいです。
- 健康でいる時はいろいろの事をやって行きたいと思います。
- 予算の関係でしょうか。65才以上の保健センターでの体操教室がなくなったように思いますが・・・。是非又再開を希望します。
- ①地域活動に参加してみたいと思っているのですが、時間がなくて合わないし、直接窓口まで申し込みに行けない事が有り、募集人数が少ない様な…。②気の合った友達づくり（私の場合、地元でないの）から始めないと。お互い誘い合える人間関係が必要かと。また楽しみながらできればいいかと思います。
- 時間が有れば色々の所に顔を出したいのですが今は時間が取れません。無理をするとストレスになるので今はがんばっています。
- 健康づくりは、まず、家庭からだと思います。好き嫌いのない親からは偏食の子はまずいない。家庭や学校でしっかり教育する事が大事だと思う。個人が生きがいを持って程々健康ならば自由に暮らしていいと思う。（すべて完全

なんて無理だから)。

- アンケート調査というと、目を通しますが、他の広報などは、工作上忙しくて目を通すことがないというか、ま、いいかと思ってしまい、関心がないので、そういう方が、結構いると思うので広く関心、必要だと認識できる方法があれば良いと思います。
- 精神的な心のケアが必要な人が今増えていると思います。私自身もパニック障害で育児しながら母子家庭でひきこもっています。
- 近年、高齢化が益々進む中、健康づくりをもっと関心をもてるようになることを期待しております。
- 行政が主催するスポーツ・運動教室は会場が遠かったり都合がよくありません。万遍なく、誰もが参加できるように配慮してほしいと思います。
- 実姉が3月後半に脳梗塞を発症。現在は認知症になりました。普段の生活があまり良くなかったみたいです。私は大丈夫だから医者には行かない、医者は嫌いだよって。その嫌いな医者には今は命をあずけています。私は自身を守る。そして長生きをしたいです。病気は怖いです。
- 太田市に転入して5~6年経ちますが、工作上地域に密着した生活が送れないため、どこにどんな施設があるのか全くわかりません。声かけ等して頂けると参加することもできるかなと思います。
- 今年、太田の保健福祉事務所で実習させていただきましたが、その時も「健康おた21」についての資料をいただきました。市民一人一人が健康への意識の向上を目指せるよう保健師や看護師などの働きかけが大切であると思いました。そしてまた、学校で高崎市の「健康づくり」についても学習していますが、太田市も少しでも高崎市に近づけると良いと思いました。
- 会社で健康診断がないため、市で安く人間ドックや健康診断が受けられれば良いと思う。
- いつも私たち市民のために尽力していただき、ありがとうございます。このアンケートが少しでも市のためになればと思います。強いていえば、学生以外の市民が気軽に運動できるスペースが増えればと思います。よろしくお願いいたします。
- 今、子どもが生まれたばかりで未就園児の子どもも1人いるのですが、こんなお母さんでも子どもと一緒に運動できる企画があったらぜひ参加したいです。
- 金山散歩を週3~4回しておりますが70才になっても実行したい。
- おりからの不況で経済的に厳しい状況が続いています。国民健康保険料を払うと歯医者に行けない。スポーツをしたくても施設を利用するのにお金がかかり頻繁にはいけません。健康に関心が持てるようなゆとりがある生活になりたいものです。それから小さい子と一緒にできるようなスポーツ施設があると良いと思います。
- 超高齢化を向かえようとしている中、年寄り=体が不自由という構図をできるだけ少なくすることが大切だと思います。全ての人が生涯現役の心構えで日々の生活を送れるよう、形式的な対策ではなく実践的な政策をお願いします。例：地域別スポーツ活動に対する企業への働きかけ。(その活動のための休日を設けるよう条例を制定する)※現役世代の参加率が良くないため。
- 施設利用料金を安くする。
- 一般的なアンケートでは元気ですが、慢性気管支炎、前立腺肥大、緑内障で通院しています。
- 2歳と0歳(6カ月)の子どもを育てています。乳幼児に関する情報(かかりやすい病気、怪我、食べ物 etc.)もたくさん発信していただくと助かります。季節に応じた食事メニュー(簡単なもの)レシピなど、広報等に掲載されているといいです。例えば“夏バテ防止”とか“風邪予防”とか…。
- 34歳ですが、毎年自費でマンモグラフィしてます。ぜひ30代でも補助で検診がうけたいです。胃カメラも自費でしてます。こちらをお願いします。
- 綿打行政センターでレインボータンクトレーニングを希望します。
- 市が主催している講習やセミナーなどの開催日時を、平日の夜や日曜、土曜など働く人にも、もっと参加しやすい設定してほしい。
- 保健センターの施設を利用する際、ジムとプールとでは別納になっている。同じ日に利用するとなると高額になります。両施設を片方の施設の料金で利用できるようにしてほしい。
- ご近所のお付き合いがないため、全く情報がない。同じ年の人の交流をもてるために、しきってくれる方がいたら

嬉しい。

- アンケートを書いて自分が運動していない事が良くわかりました。今後、自分なりにできる運動を見つけていきたいと思いました。
- 幸にして健康で居られますので有難く思っております。
- アンケートの件について。口腔に関する件について、（総入れ歯についてはないが）今後は項目に入れて頂き、対策の方法など知りたい。
- ランチをやっている店をしていて、小学校低学年の子どもがお客様でいらっしゃるのですが、2組の家族が子どもたち、食に欲が無く、お菓子もジュースも食べるわけではなく、「欲がない」と困っていらっしゃいます。子どもたちはゲームをし、運ばれるスプーンが目の前にくると口を開けるとい感じです。体はやせ細っています。どうしたものでしょうか？
- 健康は贈るものではない。つくられるものである。皆が健康づくりにいそしむと老人心でこの世の中あふれてしまう。
- 私は健康ですが網膜色素変性症で障害2級です。家族にも患われていますが、一人では何もできません。どのように生活をして行けばいいのか助けてください。（代筆夫）
- 運動する時間を毎日作りたいと思っているが、仕事でやはり作ることができない。
- トレーニング室を気軽に使えるよう。あまりルールと時間に縛らないで緩和してほしい。
- 保険適用外の高度な医療行為に対する補助金や一時金を出してほしい。
- ギャンブルもお酒もやめたけど、タバコは吸わない日もあるけど、ストレスなどで吸う。タバコがおいしくないと思いながら、つい吸ってしまう。若い時から吸ってたから、一気にタバコがひと箱千円になればいいのに。そして、やめなきゃと思うかな。食べるより、タバコとコーヒーだから。
- 自分自身、子どもが一人暮らし。自分が食べる事が好きなので、食育に進んで取り組んでいます。しかし、子どもの同級生の中にネグレストで食事がままならない子どもの話を息子から聞くと悲しくなります。子どもの虐待の実情を学校の先生等がもう少し関心を示してくれたらと思います。全くの関係の無い記載を致しますが、お許してください。
- 歯医者について。太田にはたくさんの歯医者があるが、歯医者によって診療や治療も様々でどこの歯医者に行けば最善の治療をしてくれるのか等が知りたいです。
- ラジオ体操の第1、第2のテープは自費でもOK。筋肉をつけ腰痛などで病院へ行かなくともすむようにしたい。たんぱく質の有効なとり方、骨密度あげる等、広報で大きな字をわかりやすく書いて予防して国保の額（パンク）しない様に他の市でもやっているが太田市でも考えて実行してください。
- 健康づくりに対する情報を積極的に公開（広報、インターネット等）して欲しい。市民同士の交流の場を通して健康づくりができるようになることが必要。
- 運動公園に以前は車で行って週2回約6kmウォーキングをしていましたが、少し年をとった今、家から16kmは遠くへ行かなくなってしまいました。ほとんど大衆と言えるような今の運動公園がほしいです。今は伊勢崎の公園でウォーキングをしています。太田の運動公園のウォーキングコースほど歩きやすいところは他に無いです。近ければ毎日でも行きたい場所です。
- 年齢的に活動は中々むずかしいとは思いますが、昔からの言葉の通り（世の為、人の為、自分の為）そのように心がけ、何年でもありませんが、目標にして生きていたいと思います。時折、市民にアンケートを要するのは市の発展のためと心がけております。次回も是非お願いします。
- 仕事のストレスが一番気になります。
- 自分自身が、不安を覚えたときに、身近に相談できる場を提供して欲しい。
- 適正な体重を維持する事が健康につながると考えているので（食事、運動）ダイエットに関する最新な事をやってほしいです。例えば、今は「遺伝子検査」で自分の体質がわかるそうです。
- 私は女性ですが、健康体操教室とか参加しやすい場所が多くありますが、男性の教室が少ないように思われます。
- 職場で健康診断がない所も多いので、若い世代でも手ごろな価格でやってほしい（子宮がんとかだけじゃなく全身の診断）。

- 子育てに忙しく、健康に良い事をしよう、何か聞きたいと思っても時間が合わない。色々な悩みを誰かに聞いてもらったり、教えてもらいたいと思ってもどこの誰に相談して良いかわからず、ストレスをかかえている友人が多い。井戸端会議が出来る場面があったら良いと思う。本当に悩みを抱え込んで、ひきこもり、精神を病んでいる人が多い。
- 昼間仕事をしているので夜出来るヨガ教室等があれば通ってみたいと思っています。気軽に出来る運動を始めて太った体を少しでも健康的にやせられたらと思います。
- 自転車が安全に通行できる街にしてほしいです。金山を歩くのはけっこうですが、歩道がないので危ない。せっかく温水プールがあるので泳ぎを教えてくださいですね。
- 子どもの歯ですが、無料でフッ素を塗ってもらえるイベントはないのでしょうか？最近足利から越してきたばかりなのでわかりません。是非、情報があれば教えてください。
- 地域の保健センターをさらに機能させ、病気の予防を図ってほしい。
- 子ども同伴なら参加したい。騒いだら迷惑になるのでは・・・と思うとやはり参加しにくい、そうすると「子育ての時期は仕方ないのか」とあきらめたり、ネガティブ思考でストレスになったりする。
- 健康（心と体）について年に何回か開催して欲しいです。
- 太田市はキレイな所で気軽に運動できる場所が少ないと思う。あっても草がポーポーで嫌気がさす。管理をきちんとしてほしい。
- こういったアンケートに答えていると自分自身の見直しが出来るので、年に3～4回位アンケート調査などあっても良いなと思いました。また大きなホールなどで無料のヨガや体操教室などもやったりすると、体を動かすきっかけになると思うので、是非考えてもらいたいと思います。
- 身近で出来る健康教室があったら、参加したいと思います。
- 地域スポーツをもっと活性化させてほしい。
- 太田市内にもっと子どもから大人、年寄りまで利用できる施設や体育館ホール、会館をつくってほしいです。
- 流行性のウィルスなどの予防など基本的な事を全市民が自らの意思で取り組む様、当局の指導に期待します。
- 「おいしくケーキを食べる為には」「毎日お酒を飲む為には・・・」などプラス思考のパンフレット等が有効なのでは？
- 市の検診に出かけたら、年齢がと言われ、帰ってきたことがありました。次の受診、重大な病気が見つかりました。骨密度、マンモグラフィ、肝炎ウィルス、希望者は毎年行って欲しいと思います。
- 市主催の講演等が平日に実施されていますが、仕事をしている為、なかなか参加できません。平日に夜や土日の開催を検討されて頂ければ幸いです。
- 以前は運動公園などで、ジョギングをしていましたが、仕事が変わり、深夜に終わるのでジョギング等を行えなくなってしまいましたので、深夜でも運動が出来る安全な場所があればいいなと思います。
- 昨年はじめまでの2年半海外で働いていました。日本に戻って来て、群馬は・・・太田市はなんて住みやすいんだろうと改めて感じました。これからも保健や医療のサービスを充実させていってくださることを望んでいます。
- どんな運動をどの位したら良いのか運動のメニューを作ってくださいの方が行政センターにいたら良いと思います。最後まで自分の事が出来る様がんばって行きたいと思います。
- 現在、仕事をしているので市が提供してくれるサークル等には、なかなか参加できませんが、そろそろ退職なので積極的に取り組んでみたいと思っています。
- 年金、独住。参加呼びかけのサークル、スポーツ等あるが時間帯が合わない。
- 今後独居老人が増えてくると思いますが、その人たちの健康管理を市で積極的にしてほしい。又確認できない人たちを地域と協力して管理してもらいたい。

