

<アンケートご記入にあたってのお願い>

1. このアンケートは無記名となっておりますので、お名前のご記入は不要です。
2. ご回答は、それぞれの質問に該当する箇所を○で囲んでください。
○の数は質問によって異なりますのでご注意ください。
その他を選択した場合は、() の中に具体的な内容をご記入ください。
3. ご記入後は、お手数をおかけしますが、同封の返信用封筒に入れ、7月19日(金)までお近くの郵便ポストにご投函ください。市役所7番窓口にお持ちくださっても結構です。
下記のQRコードからも回答ができます。
(設問数は42問です。回答にかかる時間は10～15分程度です。)

<調査に関するお問い合わせ>

南陽市すこやか子育て課すこやか係
電話：40-1691



●あなたご自身について

問1 性別はどちらですか。

1. 男 2. 女

問2 年齢はおいくつですか (令和7年3月31日時点)

1. 20～24歳 2. 25～29歳 3. 30～34歳 4. 35～39歳
5. 40～44歳 6. 45～49歳 7. 50～54歳 8. 55～59歳
9. 60～64歳 10. 65～69歳 11. 70～74歳 12. 75～79歳

問3 あなたの同居家族の構成にあてはまる選択肢を選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者 2. 子 3. 父母 4. 祖父母 5. 兄弟姉妹
6. 他の家族 7. ひとり暮らし 8. その他 ()

問4 生活を支える、主たる収入について教えてください。(○は1つ)

1. 定まった仕事により一定の収入 2. パート・アルバイトによる収入
3. 年金とその他の収入 4. 年金のみ 5. 収入なし
6. その他 ()

問5 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

問6 身長・体重についてお答えください。(小数点第1位まで)

身長 () cm 体重 () kg

●食生活について

問7 朝食を食べていますか。

(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週4～5回食べる |
| 3. 週2～3回食べる | 4. ほとんど食べない |

問8 食事で気をつけていることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|
| 1. 主食・主菜・副菜のバランスを考えている | 2. 脂肪分を控えている | |
| 3. 塩分を控えている | 4. 糖分を控えている | 5. 野菜を多くとるようにしている |
| 6. カルシウムをとるようにしている | 7. 外食の時、栄養成分を気にしている | |
| 8. 三食きちんと食べる | 9. よく噛んで食べる | 10. 間食を控えている |
| 11. その他(具体的に書いてください) | | |
| 12. 特に何も気をつけていない | | |

問9 野菜(きのこ・豆・海藻類も含む)を1日どのくらい食べていますか。

※和え物、酢の物、煮物など、小皿1皿を70gとして、何皿分かお答えください。

- | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 1日5皿以上 | 2. 4皿分 | 3. 3皿分 | 4. 2皿分 | 5. 1皿以下 |
|-----------|--------|--------|--------|---------|

例



お浸し1皿



きんぴらごぼう1皿



サラダ1皿



冷やしトマト1皿



臭だくさん味噌汁1皿

問10 南陽市は塩分摂取量が多く、基準(男性:7.5g、女性6.5g)より塩分を多く摂取してる方が9割います。あなたが塩分を摂りすぎないように心がけていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 味噌汁等の汁物は1日1回にしている | 2. 減塩・塩分控えめの商品を選ぶ |
| 3. 醤油やソースをかけすぎないようにしている | 4. 薄味で調理している |
| 5. (麺類などの)汁物を残すようにしている | 6. 漬物を控えめにしている |
| 7. 外食や出来合いのものを控えめにしている | 8. その他() |

●運動について

問11 運動習慣について、週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上続けていますか。

(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問12 問11で「1. はい」と答えた方にお聞きします。どのような運動をしていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------|------------|--------------------|--------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. ゲートボール、グラウンドゴルフ | |
| 4. 水泳 | 5. サイクリング | 6. 体操、ストレッチ | 7. 筋トレ |
| 8. ダンス | 9. その他 () | | |

問13 問11で「2. いいえ」と答えた方にお聞きします。運動をしていない理由をお答えください。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| 1. 子育て、介護等のため余裕がない | 2. 仕事や勉強で余裕がない | |
| 3. 自分にあった運動がわからない | 4. 仕事や家事で十分体を動かしている | |
| 5. 運動が苦手 | 6. 健康上の理由から | 7. 仲間がいない |
| 8. 経済的に余裕がない | 9. 施設・設備がない | |
| 10. その他 () | | |

問14 歩数計(活動量計、スマホの歩数アプリを含む)を活用していますか (○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 活用している | 2. 活用していない |
|-----------|------------|

問15 問14で「1. 活用している」と答えた方にお聞きします。
1日に平均何歩くらい歩きますか。

_____ 歩

問16 生活習慣について今後、どのような生活を送っていきたいですか。 (○は1つ)

- | |
|--|
| 1. 生活習慣の改善は必要だと思い、すでに取り組みを開始している |
| 2. 生活習慣の改善が必要だと思い、1~2か月以内に具体的に取り組みたいと思っている |
| 3. 生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐに変えようとは思わない |
| 4. 生活習慣に問題がないと考えているので、変えようとは思わない |
| 5. 生活習慣について関心がない |

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

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|----------|-------------|---------|

●休養・心の健康づくりについて

問18 睡眠時間はどのくらいですか? ※昼寝も含む (○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 9時間以上 | 2. 8時間以上9時間未満 | 3. 7時間以上8時間未満 |
| 4. 6時間以上7時間未満 | 5. 5時間以上6時間未満 | 6. 5時間未満 |

問19 ご自身の睡眠についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分にとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. ほとんどとれていない |

問20 この1か月間に生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|---------|----------|----------|
| 1. しばしばある | 2. 時々ある | 3. たまにある | 4. あまりない |
|-----------|---------|----------|----------|

問21 問20で「1. しばしばある」「2. 時々ある」と答えた方にお聞きします。

それは、どのようなことが要因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 学校・職場での人間関係 | 3. 1、2以外との人間関係 |
| 4. 仕事 | 5. 経済的なこと | 6. 育児・子どものこと |
| 7. 病気 | 8. 家族の病気や介護 | 9. 生活環境 |
| 10. 自由にできる時間がないこと | 11. その他 () | |

問22 ストレスを感じたときに解消したり、気分転換することができますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|--------------|------------|------------|
| 1. できている | 2. なんとかできている | 3. あまりできない | 4. うまくできない |
|----------|--------------|------------|------------|

問23 あなたにとって悩みを相談できる人や場所はありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------------|-----------------|---------|---------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の人 | 4. 公的窓口 |
| 5. その他 () | 6. 相談できる人・場所はない | | |

●たばことお酒について

問24 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|---------------------|----------|
| 1. いいえ | 2. 過去に吸っていたが吸わなくなった | 3. 吸っている |
|--------|---------------------|----------|

問25 問24で「3. 吸っている」と答えた方にお聞きします。

吸っているたばこの種類を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------|-----------------------|--------|
| 1. 紙たばこ | 2. 加熱式たばこ (アイコス、グロー等) | 3. その他 |
|---------|-----------------------|--------|

問26 問24で「3. 吸っている」と答えた方にお聞きします。(○は1つ)

- | | | |
|----------|--------------------|---------------|
| 1. 禁煙したい | 2. 禁煙に挑戦したが、やめられない | 3. 禁煙しようと思わない |
|----------|--------------------|---------------|

問27 たばこを吸っている人のそばにいて、たばこの副流煙を吸い込むこと(受動喫煙:自分は吸わないが、他の人が吸ったたばこの煙を吸ってしまう)で下記のような害があります。知っているものに○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|---------|
| 1. 肺がん | 2. 喘息 | 3. 気管支炎 | 4. COPD |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 | 7. 胃潰瘍 | 8. 歯周病 |
| 9. 妊婦・胎児への影響 | 10. 悪いと知っているが、よくわからない | | |
| 11. 知らない | 12. 害はないと思う | 13. その他 () | |

問28 受動喫煙を受けることはありますか。受動喫煙を受ける場所はどこですか。

※加熱式タバコ(アイコス、グロー等)も受動喫煙になります。(あてはまるものすべてに○)

1. 職場 2. 家庭 3. 飲食店 4. その他 5. ない

問29 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)

1. 聞いたことがあり、内容も知っている 2. 聞いたことはある 3. わからない

問30 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。

(○は1つ)

1. ほとんど飲まない(飲めない) 2. やめた(1年以上やめている)
3. 月に1~3日飲む 4. 週1~2日飲む 5. 週3~4日飲む
6. 週5~6日飲む 7. 毎日飲む

問31 問30で「3~7」と答えた方にお聞きします。お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。下の【換算量】を参考に清酒に換算してください。(○は1つ)

【換算量】清酒1合は、次の量に相当します

ビール・発泡酒(約500ml)、ワイン14度(180ml)、焼酎25度(110ml)、
ウイスキーダブル43度(60ml)、酎ハイ5度(520ml)

1. 1合(180ml)未満 2. 1合以上2合(360ml)未満
3. 2合以上3合(540ml)未満 4. 3合以上4合(720ml)未満
5. 4合以上5合(900ml)未満 6. 5合以上

問32 1日の適正飲酒量を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

●歯の健康について

問33 現在、何本歯がありますか。(大人の歯は親知らずを含めて32本あります)
治療した歯、差し歯、根だけ残っている歯も自分の歯として数えてください。
入れ歯は含みません。(○は1つ)

1. 24本以上 2. 20~23本 3. 10~19本 4. 1~9本 5. 0本

問34 歯磨き(入れ歯のお手入れも含む)等の口腔ケアを日常的にしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 朝 2. 昼 3. 夜(寝る前含む) 4. 外出するときのみ 5. していない

問35 問34で「1~3」と答えた方にお聞きします。歯ブラシ以外に日常的に使っている
清掃用具はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 糸ようじ(デンタルフロス) 2. 歯間ブラシ 3. 洗口液 4. 使っていない

問36 この1年間に歯の定期検診を受けましたか。

(○は1つ)

1. 受けた 2. 受けていない

●健康づくりについて

問37 あなたは現在お仕事や学校に行っていますか。または、地域の社会活動やボランティア、趣味やおけいこ事を行っていますか。(○は1つ)

1. 働いている、または行っている 2. 働いていない、または行っていない

問38 健康診査は受けていますか。(○は1つ)

1. 毎年受けている 2. 2～3年に1度受けている
3. 3年以上受けたことがない 4. 今まで受けたことがない

問39 問38で「3. 3年以上受けたことがない」「4. 今まで受けたことがない」と答えた方にお聞きします。受けなかった理由を教えてください。

(あてはまるものすべてに○)

1. 忙しいから 2. 面倒だから 3. 場所が遠かったから
4. 自己負担があったから 5. 治療中の病気があり受診しているから
6. 気になる症状がなく、健康だと思っているから 7. その他 ()

問40 南陽市のがん検診は本来の金額より70%～80%引きで受けられることを知っていますか。また、受けていますか。

※例 胃がん検診：通常5,500円が1,700円で受けることができます。(○は1つ)

1. 知っているし、受けている 2. 知っているが、職場の検診で受けている
3. 知らないが、職場で受けている 4. 知っているが、受けていない
4. 知らないし、受けていない

問41 骨粗しょう症検診は、2,200円が330円で受けられることを知っていますか。

(対象年齢：41、46、51、56、61、66、71歳の女性のみ) (○は1つ)

1. 知っているし、受けている 2. 知っているが、受けていない 3. 受けていない

● 健康づくりに関して、お気づきの点や南陽市の施策についてご意見があればお書きください。

ご協力ありがとうございました。貴重なご意見を生かしてまいります。

市民アンケート集計結果

1. アンケート概要

- (1) 対象者 20歳以上79歳未満の市民 2,000人（無作為抽出）
- (2) 実施機関 令和6年6月24日（月）～令和6年7月19日（金）
- (3) 実施方法 郵送による送付・返送及びやまがた e 申請による Web 回答
- (4) 回収数 891（44.6%） 郵送：720人（80.8%） Web：171（19.2%）

●調査回答者の属性

1. 性別

男	女
375	516
42.1%	57.9%

2. 年齢

20-24 歳	25-29 歳	30-34 歳	35-39 歳	40-44 歳	45-49 歳
26	37	49	51	55	66
2.9%	4.2%	5.5%	5.7%	6.2%	7.4%

50-54 歳	55-59 歳	60-64 歳	65-69 歳	70-74 歳	75-79 歳
73	62	96	124	134	118
8.2%	7.0%	10.8%	13.9%	15.0%	13.2%

3. 同居家族【複数回答あり】

配偶者	子	父母	祖父母
598	394	238	47
67.1%	44.2%	26.7%	5.3%

兄弟姉妹	他の家族	ひとり暮らし	その他
51	28	89	60
5.7%	3.1%	10.0%	6.7%

4. 主たる収入

一定の収入	パート アルバイト	年金収入と その他の収入	年金のみ	収入なし	その他
457	37	211	143	20	23
51.3%	4.2%	23.6%	16.1%	2.2%	2.6%

5. 健康状態

よい	まあよい	あまりよくない	よくない
177	554	139	21
19.8%	62.2%	15.6%	2.4%

6. BMI（体格指数）

やせ（～18.4）	普通（18.5～24.9）	肥満（25～）	測定不能
66	592	220	13
7.4%	66.4%	24.7%	1.5%

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

●食生活について

7. 朝食の有無

毎日食べる	週 4-5 回食べる	週 2-3 回食べる	ほとんど食べない
727	45	47	72
81.5%	5.1%	5.3%	8.1%

8. 食事で気を付けていること【複数回答あり】

主食・主菜・副菜の バランスを考えている	脂肪分を控えている	塩分を控えている	糖分を控えている
405	177	354	182
45.5%	19.9%	39.7%	20.4%

野菜を多くとるように している	カルシウムをとるよう にしている	外食の時、栄養成分を 気にしている	三食きちんと食べる
412	140	38	450
46.2%	15.7%	4.3%	50.5%

よく噛んで食べる	間食を控えている	その他	何も気を付けていない
187	187	32	111
21.0%	21.0%	3.6%	12.5%

9. 野菜摂取量（1皿70gとして）

5皿以上	4皿分	3皿分	2皿分	1皿以下
41	74	234	341	201
4.6%	8.3%	26.3%	38.3%	22.5%

10. 塩分で気を付けていること【複数回答あり】

味噌汁等の汁物は1日1回にしている	減塩・塩分控えめの商品を選ぶ	醤油やソースをかけすぎないようにしている	薄味で調理している
323	271	461	314
36.3%	30.4%	51.7%	35.2%

(麺類などの)汁物を残すようにしている	漬物を控えめにしている	外食や出来合いのものを控えめにしている	その他
406	215	177	77
45.6%	24.1%	19.9%	8.6%

●運動について

11. 週2回以上、1回30分以上の運動を1年続けている運動習慣の有無

はい	いいえ
241	650
27.1%	72.9%

12. 運動している内容(11.で「はい」と答えた方241)【複数回答あり】

ウォーキング	ジョギング	ゲートボール グラウンドゴルフ	水泳	サイクリング
113	20	8	9	22
46.8%	8.3%	3.3%	3.7%	9.1%

体操、ストレッチ	筋トレ	ダンス	その他
66	60	7	60
27.4%	24.9%	2.9%	24.9%

13. 運動していない理由(11.で「いいえ」と答えた方650)【複数回答あり】

子育て、介護等のため余裕がない	仕事や勉強で余裕がない	自分にあった運動がわからない	仕事や家事で十分体を動かしている	運動が苦手
95	191	72	207	114
14.6%	29.3%	11.1%	31.8%	17.5%

健康上の理由から	仲間がいない	経済的に余裕がない	施設・設備がない	その他
65	21	43	38	91
10.0%	3.2%	6.6%	5.8%	14.0%

14. 歩数計の活用の有無

活用している	活用していない
262	629
29.4%	70.6%

15. 歩数（14.で「活用している」歩数の記載ありの方 256）

～1,999 歩	2,000～ 3,999 歩	4,000～ 5,999 歩	6,000～ 7,999 歩	8,000～ 9,999 歩	10,000 歩～
15	53	67	50	35	36
5.9%	20.7%	26.2%	19.5%	13.6%	14.1%

平均 5,938歩

16. 生活習慣の対する考え

生活習慣の改善は必要だと思い、すでに取り組みを開始している	生活習慣の改善が必要だと思い、1～2 か月以内に具体的に取り組みたいと思っている	生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐに変えようとは思わない	生活習慣に問題がないと考えているので、変えようとは思わない	生活習慣について関心がない
228	130	376	120	37
25.6%	14.6%	42.1%	13.5%	4.2%

17. ココモの周知

知っている	聞いたことはある	知らない
114	199	578
12.8%	22.3%	64.9%

●休養・心の健康づくりについて

18. 睡眠時間（※昼寝含む）

9時間以上	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	5時間以上 6時間未満	5時間未満
34	76	223	293	199	66
3.8%	8.5%	25.0%	33.0%	22.3%	7.4%

19. 自分の睡眠について

十分にとれている	まあまあとれている	あまりとれていない	ほとんどとれていない
168	485	217	21
18.9%	54.3%	24.4%	2.4%

20. 1か月間の悩みやストレスの有無

しばしばある	時々ある	たまにある	あまりない
216	277	240	158
24.2%	31.1%	27.0%	17.7%

21. 悩みの要因（20.で「しばしばある」「時々ある」と答えた方 493）【複数回答あり】

家族との関係	学校・職場での人間関係	1、2以外との人間関係	仕事
137	124	40	244
15.4%	13.9%	4.5%	27.4%

経済的なこと	育児・子どものこと	病気	家族の病気や介護
158	77	98	82
17.7%	8.6%	11.0%	9.2%

生活環境	自由にできる時間がないこと	その他
51	59	48
5.7%	6.6%	5.4%

22. 気分転換の可否

できている	なんとかできている	あまりできない	うまくできない
150	526	166	49
16.8%	59.0%	18.6%	5.6%

23. 悩みの相談先【複数回答あり】

家族	友人	職場の人	公的窓口	その他	相談できる人・場所はない
555	398	124	11	75	99
62.3%	44.7%	13.9%	1.2%	8.4%	11.1%

●たばことお酒について

24. 喫煙

いいえ	過去に吸っていたが吸わなくなった	吸っている
581	179	131
65.2%	20.1%	14.7%

25. 吸っているタバコの種類（24.で「吸っている」と答えた方 131）【複数回答あり】

紙たばこ	加熱式たばこ（アイコス、グロー等）	その他
90	57	0
68.7%	43.5%	0.0%

26. 禁煙の意思（24.で「吸っている」と答えた方 131）

禁煙したい	禁煙に挑戦したが、やめられない	禁煙しようと思わない
23	36	72
17.6%	27.5%	54.9%

27. 受動喫煙の弊害【複数回答あり】

肺がん	喘息	気管支炎	COPD	心臓病
723	472	534	212	188
81.1%	53.0%	59.9%	23.8%	21.1%

脳卒中	胃潰瘍	歯周病	妊婦・胎児への影響	悪いと知っているが、よくわからない
171	71	118	465	96
19.2%	8.0%	13.2%	52.2%	10.8%

知らない	害はないと思う	その他
10	9	54
1.1%	1.0%	6.1%

28. 受動喫煙の場所【複数回答あり】

職場	家庭	飲食店	その他	ない
118	130	126	98	513
13.2%	14.6%	14.1%	11.0%	57.6%

29. COPDの知識

聞いたことがあり、内容も知っている	聞いたことはある	わからない
140	292	459
15.7%	32.8%	51.5%

30. 飲酒の習慣

ほとんど飲まない (飲めない)	やめた(1年以上 やめている)	月に1~3日飲む	週1~2日飲む
410	33	103	94
46.0%	3.7%	11.6%	10.5%

週3~4日飲む	週5~6日飲む	毎日飲む
64	46	141
7.2%	5.2%	15.8%

31. 飲酒の量(30で「月に1~3回飲む」~「毎日飲む」と答えた方448)

1合(180ml)未満	1合以上2合 (360ml)未満	2合以上3合 (540ml)未満	3合以上4合 (720ml)未満
157	145	87	28
35.0%	32.4%	19.4%	6.3%

4合以上5合 (900ml)未満	5合以上	無回答
12	13	6
2.7%	2.9%	1.3%

32. 適正飲酒量の知識

知っている	知らない
303	588
34.0%	66.0%

●歯の健康について

33. 歯の本数

24本以上	20~23本	10~19本	1~9本	0本
573	133	103	66	16
64.3%	14.9%	11.6%	7.4%	1.8%

34. 歯磨き(入れ歯のお手入れ含む)の頻度【複数回答あり】

朝	昼	夜(寝る前を含む)	外出するときのみ	していない
748	292	777	49	12
84.0%	32.8%	87.2%	5.5%	1.3%

35. 清掃用具の使用（34.で朝昼夕と答えた方 864）【複数回答あり】

糸ようじ（デンタルフロス）	歯間ブラシ	洗口液	使っていない
217	333	233	295
25.1%	38.5%	26.9%	34.1%

36. 歯の検診

受けた	受けていない
470	421
52.7%	47.3%

●健康づくりについて

37. 仕事や学校、地域参加の有無

働いている、または行っている	働いていない、または行っていない
627	264
70.4%	29.6%

38. 健診受診

毎年受けている	2～3年に1度受けている	3年以上受けたことがない	今まで受けたことがない
724	88	57	22
81.2%	9.9%	6.4%	2.5%

39. 検診を受けない理由（38.で「3年以上受けたことがない」「今まで受けたことがない」と答えた方 79）

【複数回答あり】

忙しいから	面倒だから	場所が遠かったから	自己負担があったから
9	17	4	7
11.4%	21.5%	5.1%	8.9%

治療中の病気があり受診しているから	気になる症状がなく、健康だと思っているから	その他
45	24	8
57.0%	30.4%	10.1%

40. がん検診受診

知っているし、受けている	知っているが、職場の検診で受けている	知らないが、職場で受けている	知っているが、受けていない	知らないし、受けていない
257	144	119	204	167
28.8%	16.2%	13.4%	22.9%	18.7%

41. 骨粗鬆症検診受診

知っているし、受けている	知っているが、受けていない	受けていない
108	165	618
12.1%	18.5%	69.4%