7.アンケート調査結果報告



がまだせ若竹会議(生活リズム部会子育て応援「ゆい高千穂」事業

休ませて テレビでつかれた 大事な目

平成 23 年度 生活リズム川柳

田原中学校2年 興梠 文代



7 アンケート調査結果報告

1、 アンケート調査の目的

町民参画の計画とするためには、町民の健康観や幸せだと感じる時を知ること、また普段どのような生活をされているかなど実態を把握する必要があり、計画における基礎資料として活用していくことを目的に実施したものです。

このアンケートは、 健康観・幸せ 栄養 休養 運動 歯科 健診・医療 地域性の 7分野に関する調査を行い、その結果分析等により計画の方針や課題を明らかにするものです。

2、 アンケート調査の実施状況

実施期間

平成23年7月19日~8月下旬

調查対象者

町内に住所のある600名(無作為抽出)

20歳代・・・男女各50名(計100名)

30歳代・・・男女各50名(計100名)

40歳代・・・男女各50名(計100名)

50歳代・・・男女各50名(計100名)

60歳代・・・男女各50名(計100名)

70歳代・・・男女各50名(計100名)

調査方法

A3用紙2枚のアンケートを個人宛に郵送して配布。返信用封筒にて回収。

回収率

アンケート回収率 388人(64.7%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	総計
男(人)	25	27	26	26	34	40	178
女(人)	31	31	30	40	34	44	210
総計(人)	56	58	56	66	68	84	388

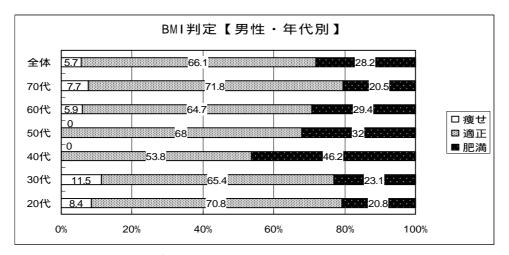
(1)基本情報

【 世帯人数(平均) 】

	年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男		3.72 人	4.37人	4.65人	3.76人	3.38人	3.23 人	3.79 人
女		4.48 人	4.35人	4.46人	3.72 人	3.05人	2.97人	3.77 人
全体		4.14 人	4.36人	4.55人	3.74 人	3.22人	3.09人	3.78 人

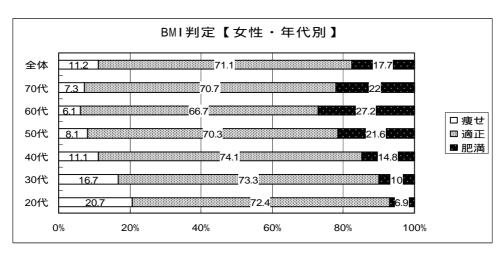
平均世帯人数は3~4人です。

【 BMI(1)判定(男性) 】



男性は40代から肥満傾向がみられます。また60代からは痩せ型の人も増える傾向にあります。

【 BMI 判定 (女性) 】



20~30代では痩せ型の傾向があります。また女性は50代から肥満傾向がみられます。

1 BMI(ボディ・マス・インデックス):

体重(体格)指数のことで、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体重(体格)の指標。BMIが18.5未満でやせ、18.5~25未満で標準、25以上で肥満とされる。

(2)健康観

【 健康そうに見える人 】

順位	項目	割合(%)
1 位	スポーツ(運動)をしている人	17%
2 位	明るく元気な人	16%
3 位	顔色がよく、ツヤのある人	15%
4 位	活発的な人	13%
5 位	いつまでも若々しい人	9%

【 自分は健康だと感じる時 】

順位	項 目	割合(%)
1 位	ごはんがおいしい時	14%
2 位	ぐっすり眠れた時	12%
3 位	運動をして気持ちいい汗をかいた時	10%
4 位	便がすっきり出た時	9%
5 位	仕事をした後疲れを感じない時	8%

20代のみ運動が1位で、それ以外の世代は全て「ごはんがおいしい時」に健康だと感じていました。

【 自分は幸せだと感じる時 】

順位	項目	割合(%)
1 位	家族がみんな元気で笑っている時	20%
2 位	自分の時間をゆっくり過ごしている時	15%
3 位	仕事や物事がうまくいった時	14%
4 位	おいしい物を食べている時	14%
5 位	家族と過ごしている時	12%

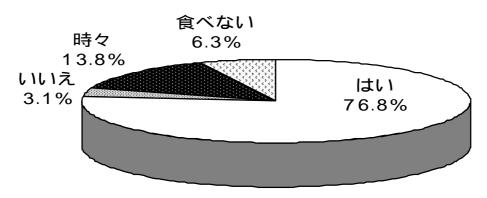
全ての世代において「家族がみんな元気で笑っている時」が1位でした。

【 自分は健康だと思う人 】 どちらともいえない、35.0% 健康だと思う 52.4% はい、12.6%

ほぼ半数の人が、自分は健康だと感じていますが、60代以降は、自分は健康だと思わない人が 増加傾向にあります。

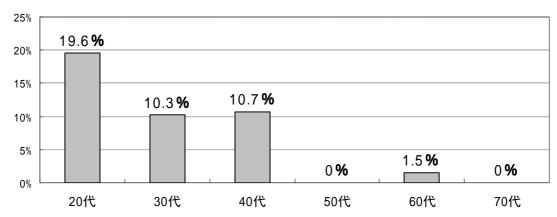
(3)栄養

【 朝ごはんをおいしく食べられている人の割合 】



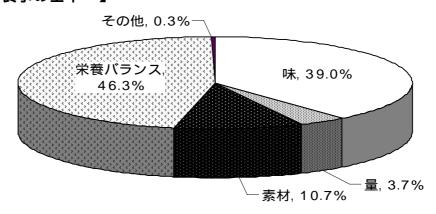
約8割近くの人が朝ごはんをおいしく食べられていますが、20代男女、30代男性ではおいしく食べられる人は5割ほどにとどまっています。

【 朝食欠食者の割合 】



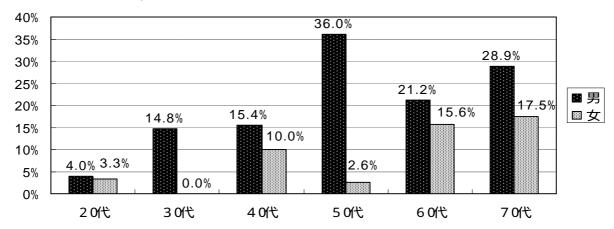
20~40代に朝食の欠食者が多くみられますが、30代女性の欠食率は少ないです。

【 満足のいく食事の基準 】



全体では栄養バランスが約5割、味が約4割を占めていますが、女性の方が味より栄養バランスをやや重視している傾向にあります。また、男性は女性より素材を選ぶ人が多いようです。

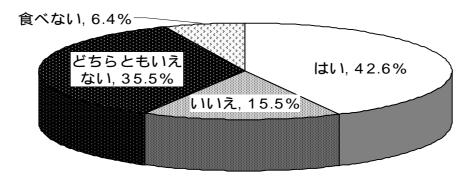
【 外食や市販の弁当、惣菜等を利用しない人の割合 】



20代以外は男性の方が利用しない割合が高いです。

外食や市販の弁当、惣菜を利用する回数は、週・月共に平均で 2 ~ 2.5 回でした。また、男女差はほとんどありませんでした。

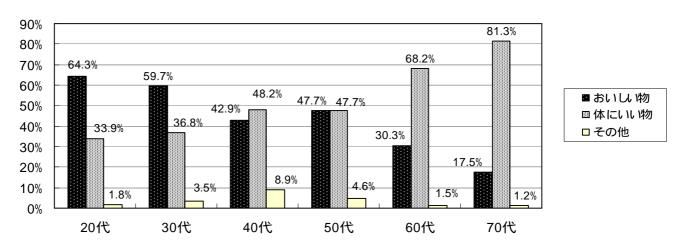
【 外食や市販の弁当、惣菜を食べて味が濃いと思う人の割合 】



味が濃いと思う人は約4割、濃いと思わない人とどちらともいえない人は約5割という結果でした。

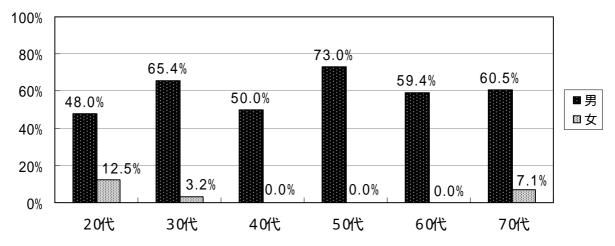
男性の方が濃いと思ってない人がやや多い傾向にあります。

【食べ物を選ぶ基準】



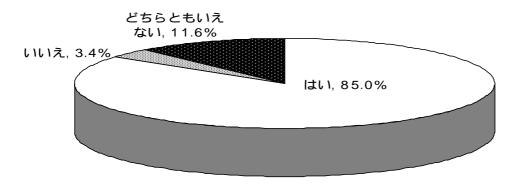
おいしい物を選ぶのは若い年代層に多くみられますが、体にいい物は逆に年代の高い人が多いようです。

【 家庭で食事を作ることがない人の割合 】



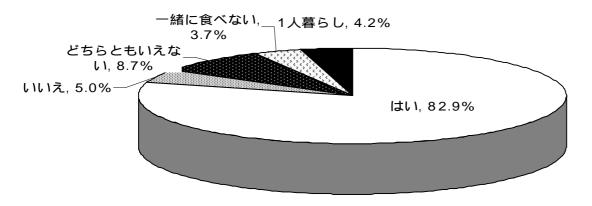
料理を作らない人は各年代共に男性に多く、約5割以上でした。

【 男性も料理が出来たほうがいいと思う人の割合 】



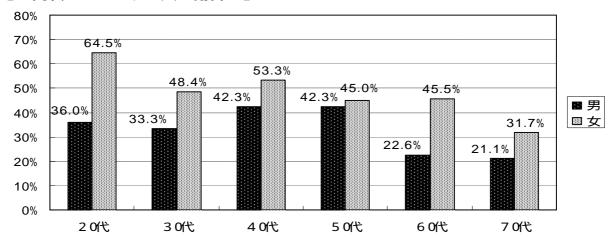
9割近い人が男性も料理ができた方がいいと思っており、女性の方が男性を上回っています。 男性では各年代共に7割以上の人が、料理ができた方がいいと思っており、20代では8割以上、30代では9割以上と高くなっています。

【 家族と一緒の食事は楽しいと思う人の割合 】



約8割の人が家族と一緒の食事を楽しいと思っています。

【 間食をいつもする人の割合 】

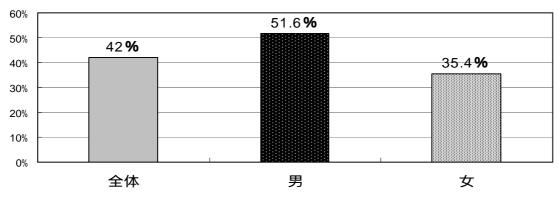


習慣的に間食をする人は 20 代、40 代に多く、習慣的に間食をしない人は 60 代、70 代に多くみられました。

また、女性が約5割、男性が約3割と、女性の方が間食をしている割合が高い傾向にあります。

間食の内容は菓子類が第1位でした。

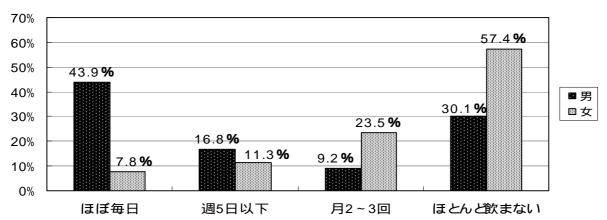
【 10 時と 15 時以外に間食をする人 】



一般的な休憩時間(10 時と 15 時)以外に間食をする人は全体で4割ですが、特に男性では約半数を占めています。

20代と30代に夕食後の間食をする人が2割を超えています。

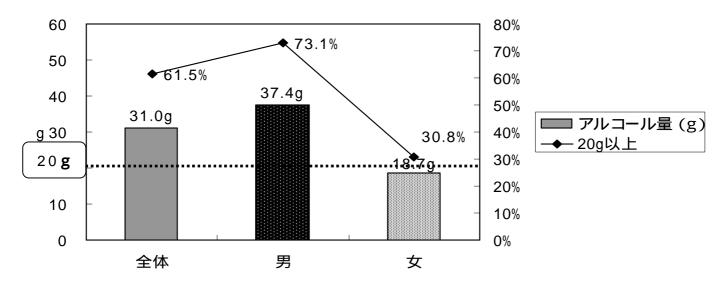
【 アルコールを飲む人の割合 】



男性ではほぼ毎日飲む人が約4割ですが、ほとんど飲まない人も約3割でした。女性ではほとんど飲まない人が約6割を占め、全体的に飲む頻度は少ないようです。

休肝日(2回/週)が守れている割合は全体で約6割ですが、男性では約4割と少ないようです。

【 毎日飲む人の1回のアルコール量 】



1日のアルコールの適正量は20g未満(缶ビール(350ml)約2本分)ですが、男性は適正量の2倍近くと飲酒量が非常に多いようです。 20g以上アルコールを摂取している人の割合も男性は7割と高いです。

【 お酒を飲む理由 】

順位/性別	男 性	女 性
1 位	晚酌	おいしいから
2 位	おいしいから	仲間と一緒で楽しいから
3 位	付き合い	ストレス解消
4 位	ストレス解消	晚酌
5 位	仲間と一緒で楽しいから	付き合い

男性では晩酌が1位ですが、女性ではおいしいからが1位で、晩酌は4位でした。

