

---

---

こころとからだの健康に関する市民アンケート  
調査報告書（速報版）

---

---

令和5年1月

坂戸市



# 目 次

I	調査の概要	3
II	調査結果	7
1	あなた自身のことについて	8
2	食生活・栄養・食育について	11
3	運動について	20
4	身体のケアについて	21
5	歯の健康について	27
6	こころの健康について	29
7	新型コロナウイルスの影響について	34
8	前向きな生き方について	37
9	お住まいの地域（主に自宅に近い範囲）環境について	41
10	自由記述	43
11	その他の自由記述	54



---

---

## I 調査の概要

---

---



## I 調査の概要

## (1) 目的

坂戸市では、「日本一健康なまち」を目指して、「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」を策定し、市民、地域及び関係機関と協働して、「葉酸プロジェクト」や各種保健事業などの健康づくり事業に取り組んでまいりました。

今回、市民の皆様のこころとからだの健康に関する意識、取組状況やご意見をお寄せいただき、現行計画の最終評価を行うとともに、第3次坂戸市健康なまちづくり計画及び次期坂戸市自殺対策計画の策定にあたり、こころとからだの健康づくりを、今後さらに推進していくための貴重な資料とするために調査を実施しました。

## (2) 調査期間

令和4年10月31日(月)～令和4年11月21日(月)

## (3) 調査方法

郵送配布・郵送回収

## (4) 調査対象者

坂戸市在住の10歳代以上の市民の方を対象として、年代別に約1,050名の無作為(令和4年9月1日現在)調査を実施しました。

## (5) 配布数及び回収数

対象者	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
10歳代	150	53	35.3%	53	35.3%
20歳代	150	40	26.7%	40	26.7%
30歳代	150	61	40.7%	61	40.7%
40歳代	150	58	38.7%	58	38.7%
50歳代	150	63	42.0%	63	42.0%
60歳代	125	75	60.0%	75	60.0%
70歳代	100	66	66.0%	66	66.0%
80歳代以上	75	46	61.3%	46	61.3%
無回答	—	9	—	8	—
合計	1050	471	44.9%	470	44.8%

#### (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。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、小数点以下第二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。合計値は100％にならない場合があります。



---

---

## II 調査結果

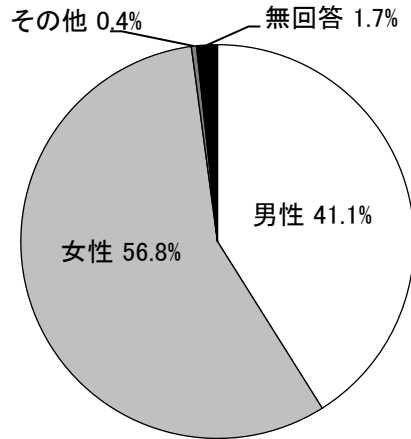
---

---

## 1 あなた自身のことについて

### 問1 性別をお答えください。

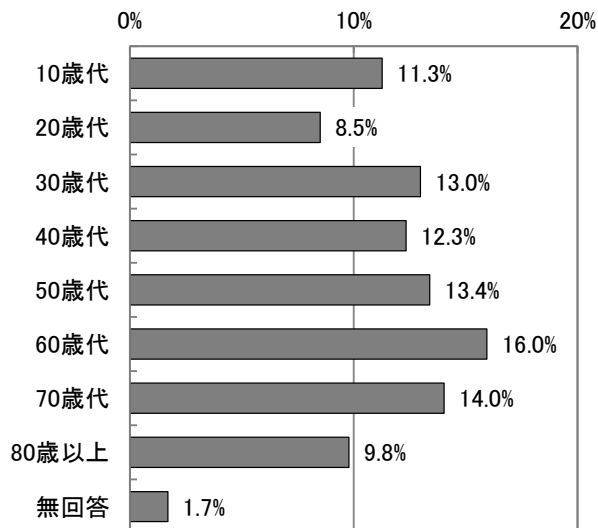
「男性」が41.1%、「女性」が56.8%となっています。



項目	度数	構成比
男性	193	41.1%
女性	267	56.8%
その他	2	0.4%
無回答	8	1.7%
合計	470	100.0%

### 問2 年齢をお答えください。(令和4年4月1日時点)

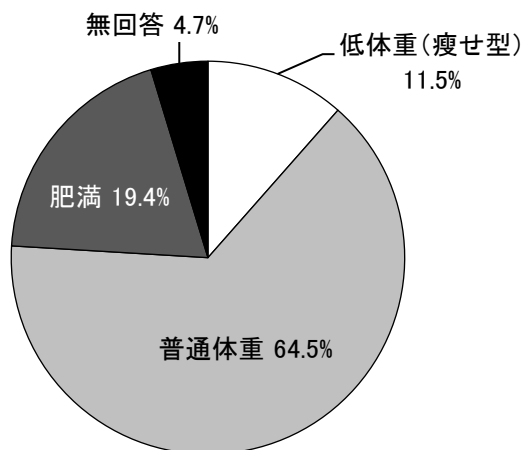
「60歳代」が16.0%と最も多く、次いで「70歳代」が14.0%、「50歳代」が13.4%となっています。



項目	度数	構成比
10歳代	53	11.3%
20歳代	40	8.5%
30歳代	61	13.0%
40歳代	58	12.3%
50歳代	63	13.4%
60歳代	75	16.0%
70歳代	66	14.0%
80歳以上	46	9.8%
無回答	8	1.7%
合計	470	100.0%

**問3 身長と体重をお答えください。**

「普通体重」が64.5%と最も多く、次いで「肥満」が19.4%、「低体重(痩せ型)」が11.5%となっています。

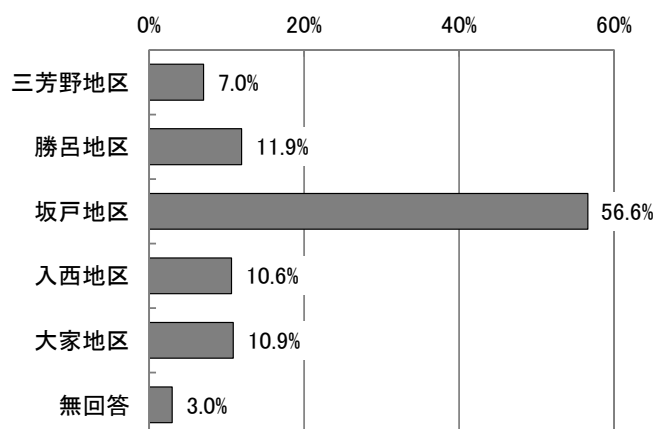


項目	度数	構成比
低体重(痩せ型)	54	11.5%
普通体重	303	64.5%
肥満	91	19.4%
無回答	22	4.7%
合計	470	100.0%

※低体重(痩せ型)18.5未満  
普通体重 18.5～25未満  
肥満 25以上

**問4 住んでいる町名又は大字名をお答えください。**

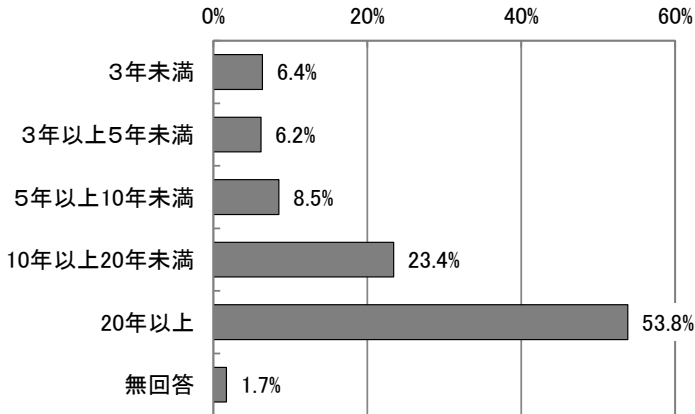
「坂戸地区」が56.6%と最も多く、次いで「勝呂地区」が11.9%、「大家地区」が10.9%となっています。



項目	度数	構成比
三芳野地区	33	7.0%
勝呂地区	56	11.9%
坂戸地区	266	56.6%
入西地区	50	10.6%
大家地区	51	10.9%
無回答	14	3.0%
合計	470	100.0%

**問5 坂戸市での居住年数をお答えください。**

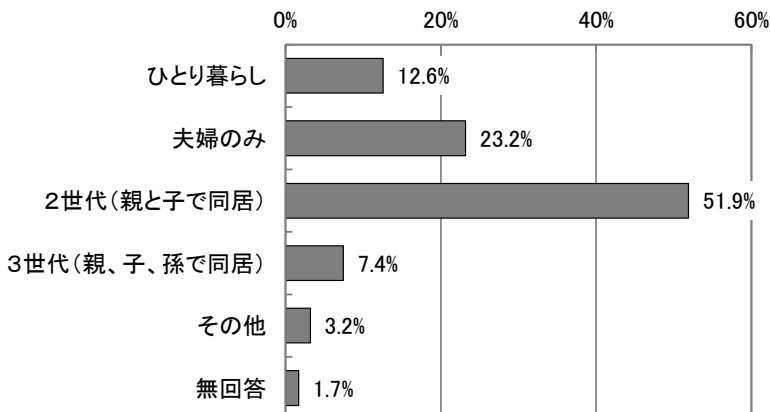
「20年以上・生まれてからずっと」が53.8%と最も多く、次いで「10年以上20年未満」が23.4%、「5年以上10年未満」が8.5%となっています。



項目	度数	構成比
3年未満	30	6.4%
3年以上5年未満	29	6.2%
5年以上10年未満	40	8.5%
10年以上20年未満	110	23.4%
20年以上	253	53.8%
無回答	8	1.7%
合計	470	100.0%

**問6 世帯構成をお答えください。**

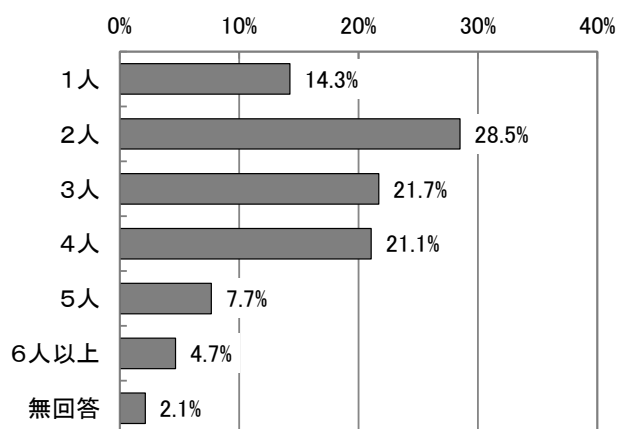
「2世代（親と子で同居）」が51.9%と最も多く、次いで「夫婦のみ」が23.2%、「ひとり暮らし」が12.6%となっています。



項目	度数	構成比
ひとり暮らし	59	12.6%
夫婦のみ	109	23.2%
2世代(親と子で同居)	244	51.9%
3世代(親、子、孫で同居)	35	7.4%
その他	15	3.2%
無回答	8	1.7%
合計	470	100.0%

### 問7 現在同居している人はあなたを含めて何人ですか。

「2人」が28.5%と最も多く、次いで「3人」が21.7%、「4人」が21.1%となっています。

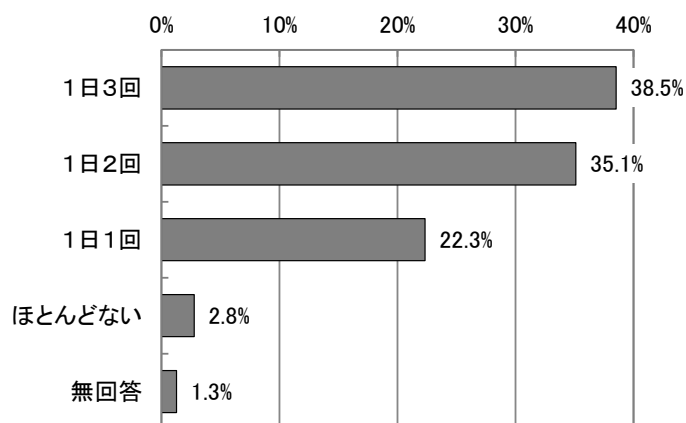


項目	度数	構成比
1人	67	14.3%
2人	134	28.5%
3人	102	21.7%
4人	99	21.1%
5人	36	7.7%
6人以上	22	4.7%
無回答	10	2.1%
合計	470	100.0%

## 2 食生活・栄養・食育について

### 問8 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか。

「1日3回」が38.5%と最も多く、次いで「1日2回」が35.1%、「1日1回」が22.3%となっています。



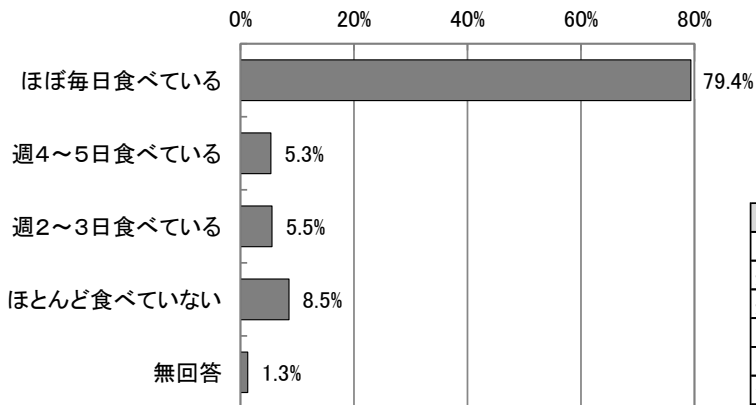
項目	度数	構成比
1日3回	181	38.5%
1日2回	165	35.1%
1日1回	105	22.3%
ほとんどない	13	2.8%
無回答	6	1.3%
合計	470	100.0%

#### 【参考】

主食：ごはん、パン、麺 主菜：肉、魚、卵、大豆製品の料理 副菜：野菜、海藻の料理

**問 9 普段、朝食を食べていますか。**

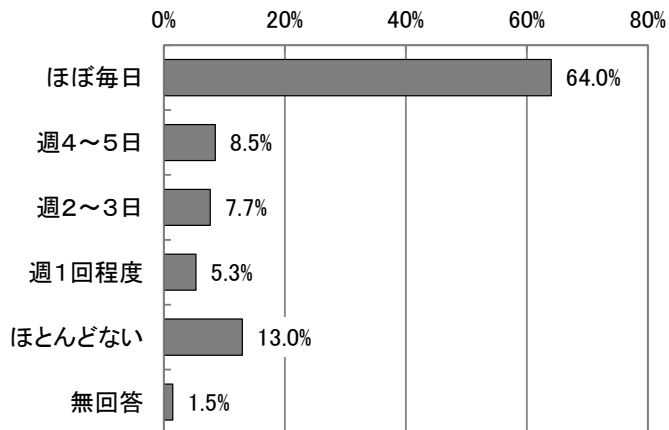
「ほぼ毎日食べている」が 79.4%と最も多く、次いで「ほとんど食べていない」が 8.5%、「週 2～3 日食べている」が 5.5%となっています。



項目	度数	構成比
ほぼ毎日食べている	373	79.4%
週4～5日食べている	25	5.3%
週2～3日食べている	26	5.5%
ほとんど食べていない	40	8.5%
無回答	6	1.3%
合計	470	100.0%

**問 10 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか。**

「ほぼ毎日」が 64.0%と最も多く、次いで「ほとんどない」が 13.0%、「週 4～5 日」が 8.5%となっています。

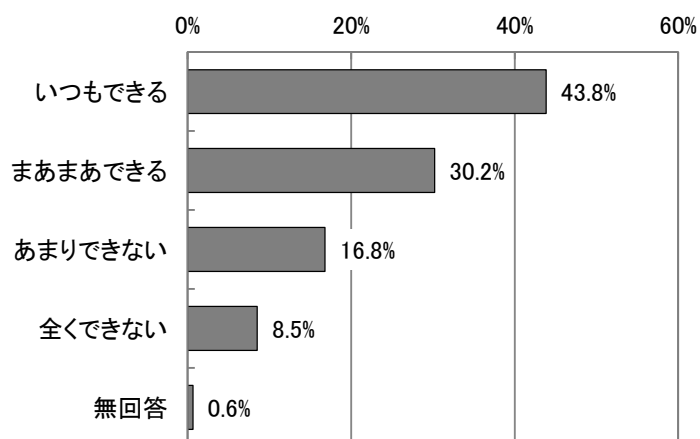


項目	度数	構成比
ほぼ毎日	301	64.0%
週4～5日	40	8.5%
週2～3日	36	7.7%
週1回程度	25	5.3%
ほとんどない	61	13.0%
無回答	7	1.5%
合計	470	100.0%

### 問 11 自分で手作りの食事が準備できますか。

「いつもできる」が 43.8%と最も多く、「まあまあできる」と合わせると 74.0%となっています。

また、「あまりできない」「できない」を合わせると 25.3%となっています。

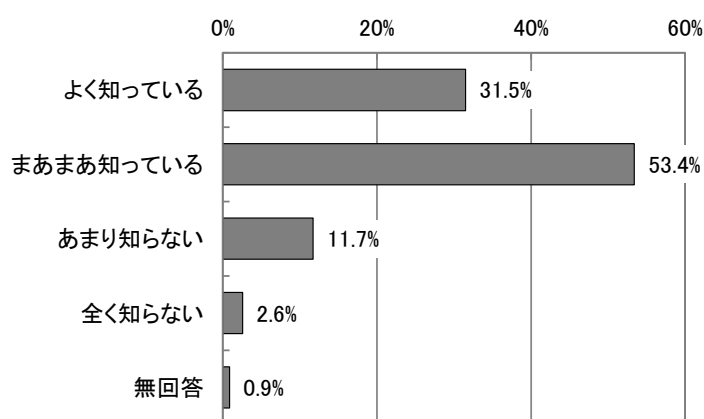


項目	度数	構成比
いつもできる	206	43.8%
まあまあできる	142	30.2%
あまりできない	79	16.8%
全くできない	40	8.5%
無回答	3	0.6%
合計	470	100.0%

### 問 12 自分にとって適切な食事内容、量を知っていますか。

「まあまあ知っている」が 53.4%と最も多く、「よく知っている」と合わせると 84.9%となっています。

また、「あまり知らない」「全く知らない」を合わせると 14.3%となっています。

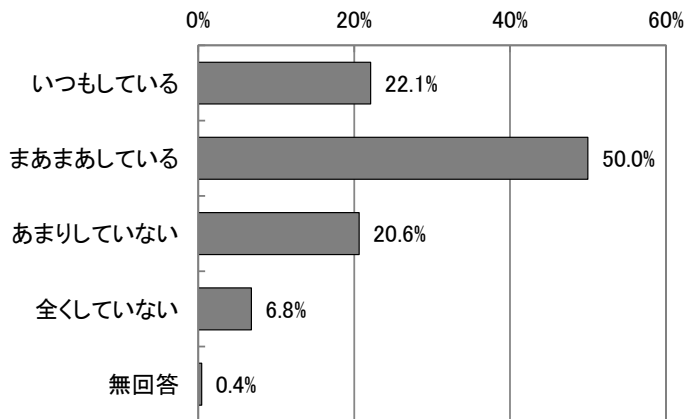


項目	度数	構成比
よく知っている	148	31.5%
まあまあ知っている	251	53.4%
あまり知らない	55	11.7%
全く知らない	12	2.6%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

**問 13 塩分をとりすぎないようにしていますか。**

「まあまあしている」が 50.0%と最も多く、「いつもしている」と合わせると 72.1%となっています。

また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 27.4%となっています。

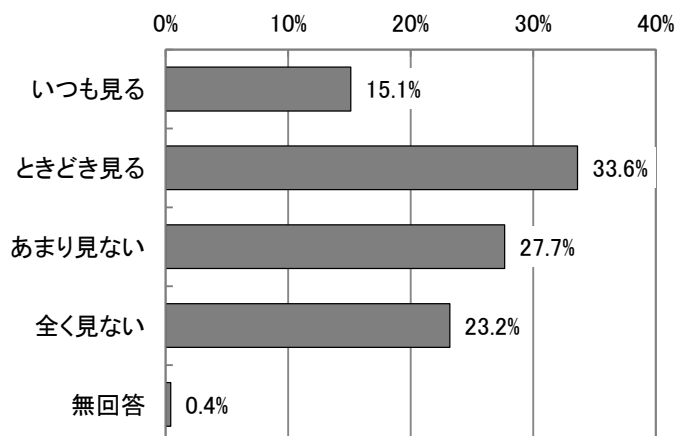


項目	度数	構成比
いつもしている	104	22.1%
まあまあしている	235	50.0%
あまりしていない	97	20.6%
全くしていない	32	6.8%
無回答	2	0.4%
合計	470	100.0%

**問 14 外食するときや食品を購入するとき、カロリーや塩分などの栄養成分表示を見ますか。**

「ときどき見る」が 33.6%と最も多く、「いつも見る」と合わせると 48.7%となっています。

また、「あまり見ない」「全く見ない」を合わせると 50.9%となっています。

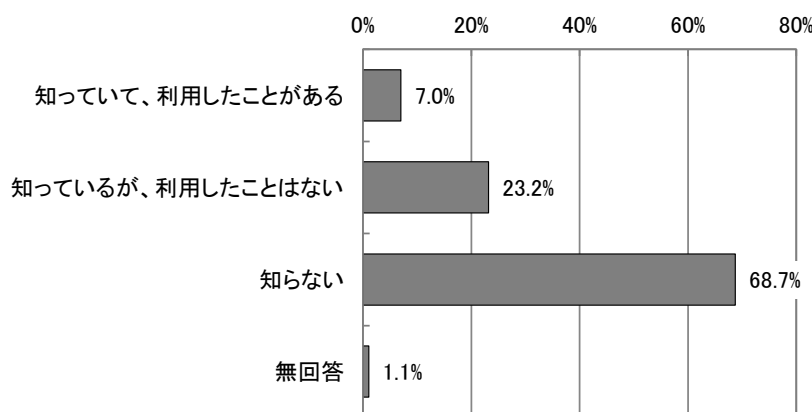


項目	度数	構成比
いつも見る	71	15.1%
ときどき見る	158	33.6%
あまり見ない	130	27.7%
全く見ない	109	23.2%
無回答	2	0.4%
合計	470	100.0%



**問 15 坂戸市で認定している食を通じた「健康づくり応援店」を知っていますか。**

「知らない」が 68.7%と最も多く、次いで「知っているが、利用したことはない」が 23.2%、「知っている、利用したことがある」が 7.0%となっています。

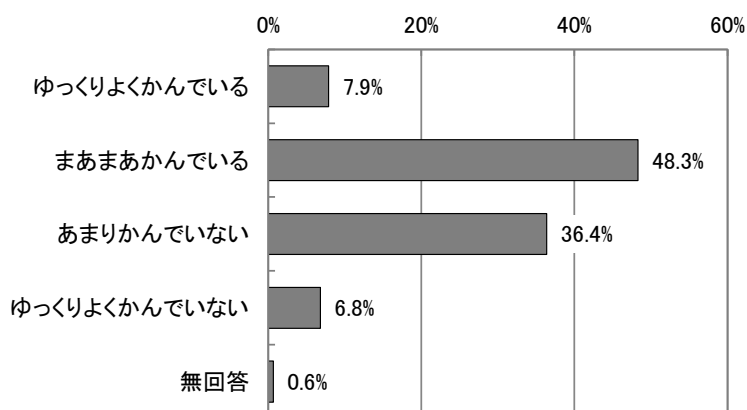


項目	度数	構成比
知っている、利用したことがある	33	7.0%
知っているが、利用したことはない	109	23.2%
知らない	323	68.7%
無回答	5	1.1%
合計	470	100.0%

**問 16 ゆっくりよくかんで（一口で30回くらいかんで）食べていますか。**

「まあまあかんでいる」が 48.3%と最も多く、「ゆっくりよくかんでいる」と合わせると 56.2%となっています。

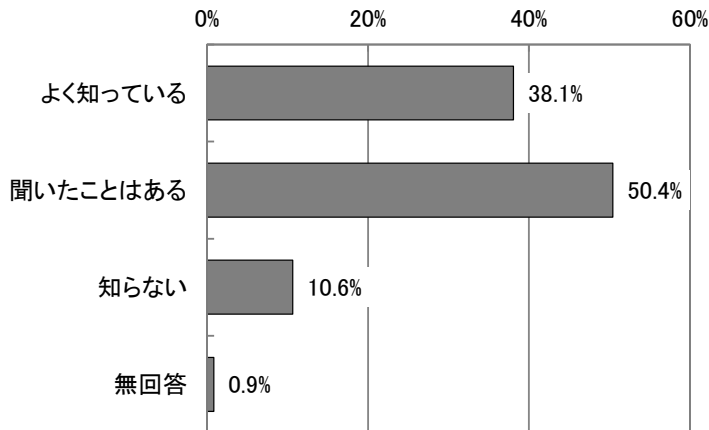
また、「あまりかんでいない」「ゆっくりよくかんでいない」を合わせると 43.2%となっています。



項目	度数	構成比
ゆっくりよくかんでいる	37	7.9%
まあまあかんでいる	227	48.3%
あまりかんでいない	171	36.4%
ゆっくりよくかんでいない	32	6.8%
無回答	3	0.6%
合計	470	100.0%

**問 17 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。**

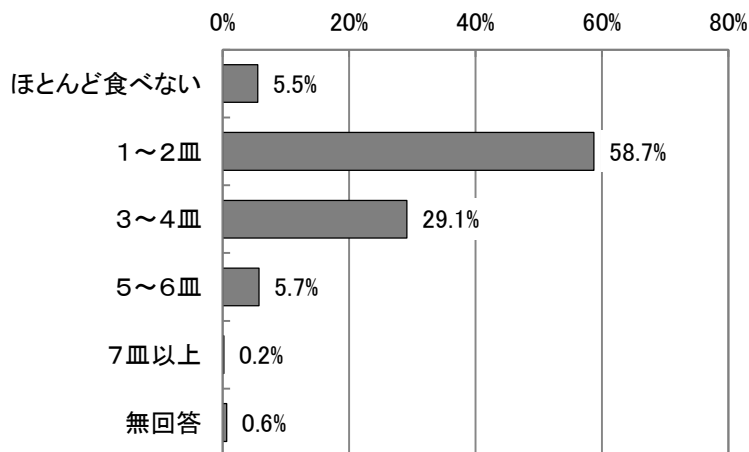
「聞いたことはある」が 50.4%と最も多く、次いで「よく知っている」が 38.1%、「知らない」が 10.6%となっています。



項目	度数	構成比
よく知っている	179	38.1%
聞いたことはある	237	50.4%
知らない	50	10.6%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

**問 18 普段、1日に野菜料理（野菜を主な食材とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか ※1皿は小鉢1コ分と考えてください。**

「1～2皿」が 58.7%と最も多く、次いで「3～4皿」が 29.1%、「5～6皿」が 5.7%となっています。

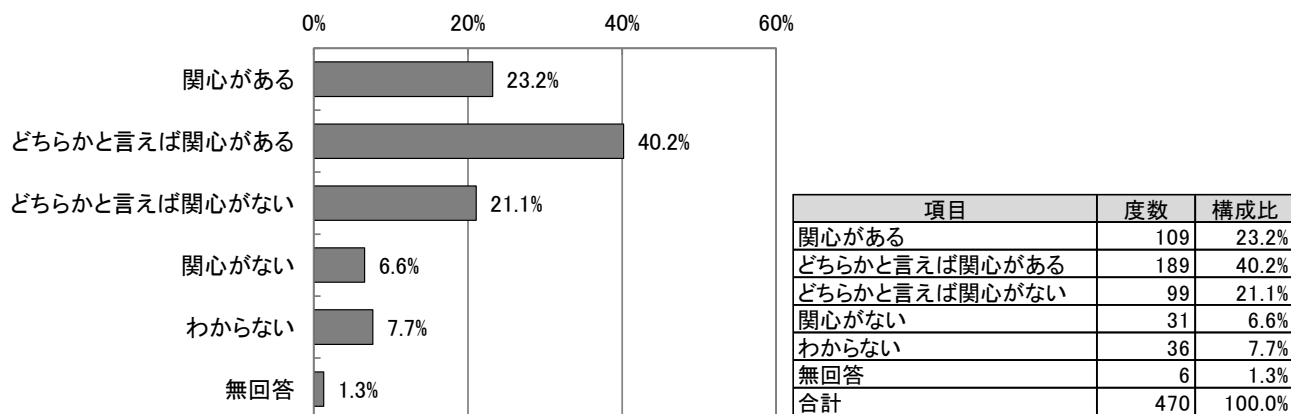


項目	度数	構成比
ほとんど食べない	26	5.5%
1～2皿	276	58.7%
3～4皿	137	29.1%
5～6皿	27	5.7%
7皿以上	1	0.2%
無回答	3	0.6%
合計	470	100.0%

### 問 19 食育に関心がありますか。

「どちらかと言えば関心がある」が 40.2%と最も多く、「関心がある」と合わせると 63.4%となっています。

また、「どちらかと言えば関心がない」「関心がない」を合わせると 27.7%となっています。

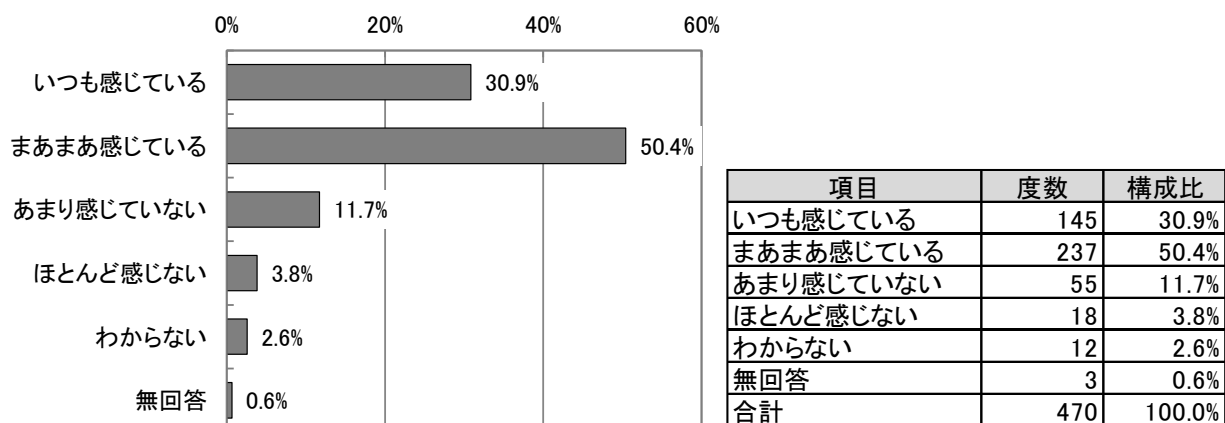


【参考】食育とは、単に望ましい食習慣のための知識を身に着けるだけでなく、食卓での一家団らんなどを通じて社会性を育んだり、食文化を理解したりすることを含む幅広い教育です。

### 問 20 日々の食事が、動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることを感じることはありますか。

「まあまあ感じている」が 50.4%と最も多く、「いつも感じている」と合わせると 81.3%となっています。

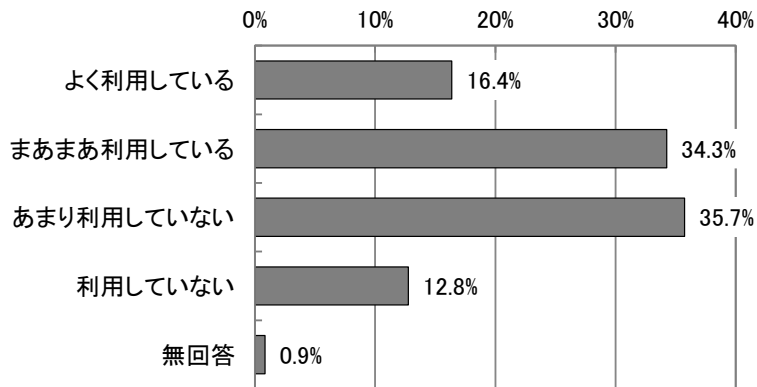
また、「あまり感じていない」「ほとんど感じない」を合わせると 15.5%となっています。



**問 21 坂戸産の食材を利用していますか。**

「よく利用している」「まあまあ利用している」を合わせると 50.7%となっています。

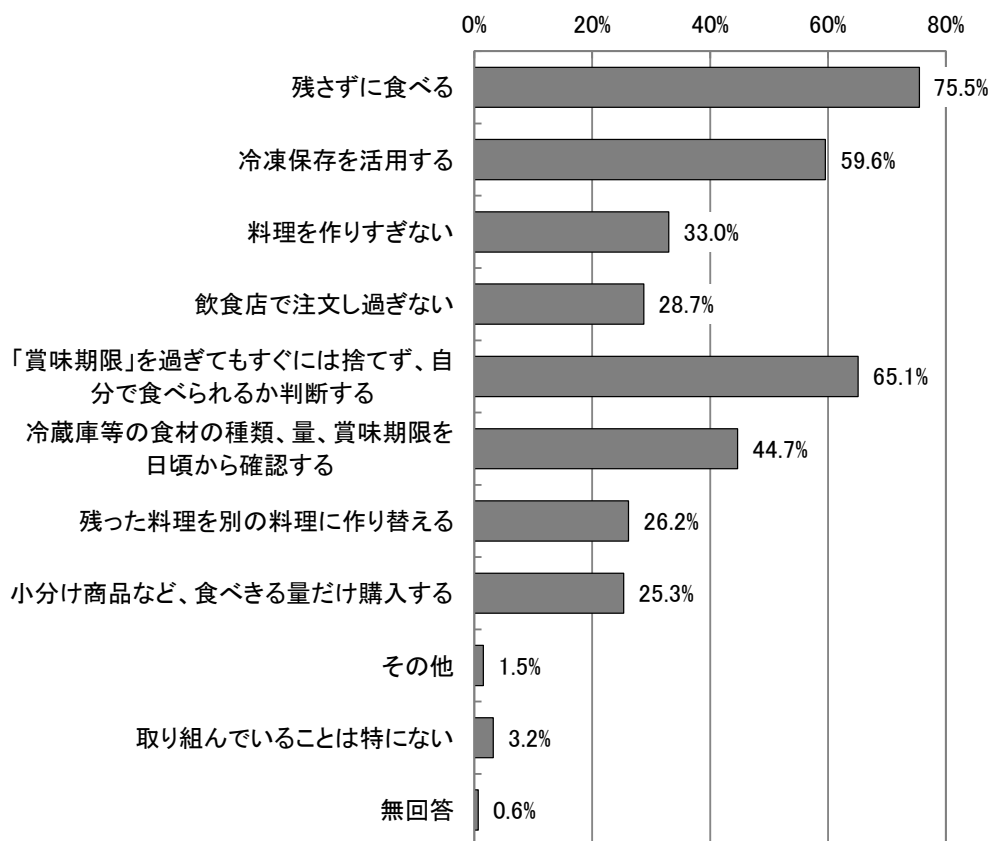
また、「あまり利用していない」「利用していない」を合わせると 48.5%となっています。



項目	度数	構成比
よく利用している	77	16.4%
まあまあ利用している	161	34.3%
あまり利用していない	168	35.7%
利用していない	60	12.8%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

問 22. 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。  
(いくつでも)

「残さずに食べる」が 75.5%と最も多く、次いで「『賞味期限』を過ぎてもすぐには捨てず、自分で食べられるか判断する」が 65.1%、「冷凍保存を活用する」が 59.6%となっています。

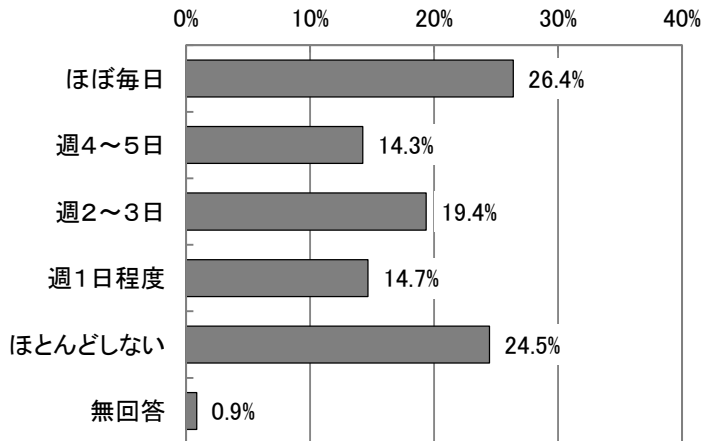


項目	度数	比率
残さずに食べる	355	75.5%
冷凍保存を活用する	280	59.6%
料理を作りすぎない	155	33.0%
飲食店で注文し過ぎない	135	28.7%
「賞味期限」を過ぎてもすぐには捨てず、自分で食べられるか判断する	306	65.1%
冷蔵庫等の食材の種類、量、賞味期限を日頃から確認する	210	44.7%
残った料理を別の料理に作り替える	123	26.2%
小分け商品など、食べきる量だけ購入する	119	25.3%
その他	7	1.5%
取り組んでいることは特にない	15	3.2%
無回答	3	0.6%
回答者数	470	

### 3 運動について

#### 問 23 日ごろ、意識的に身体を動かすようにしていますか。

「ほぼ毎日」が 26.4%と最も多く、次いで「ほとんどしない」が 24.5%、「週 2～3日」が 19.4%となっています。

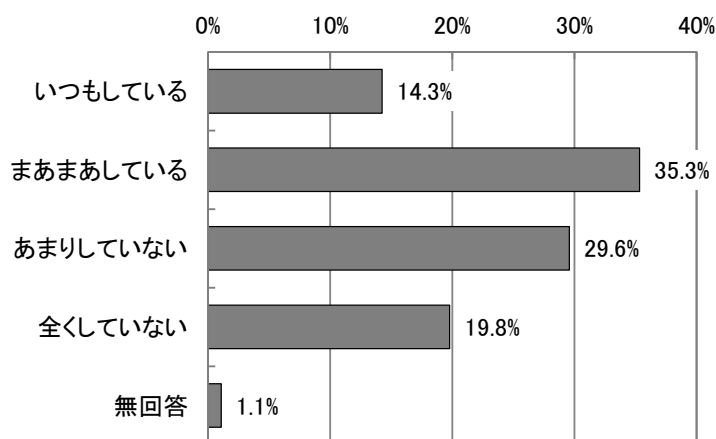


項目	度数	構成比
ほぼ毎日	124	26.4%
週4～5日	67	14.3%
週2～3日	91	19.4%
週1日程度	69	14.7%
ほとんどしない	115	24.5%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

#### 問 24 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

「いつもしている」「まあまあしている」を合わせると 49.6%となっています。

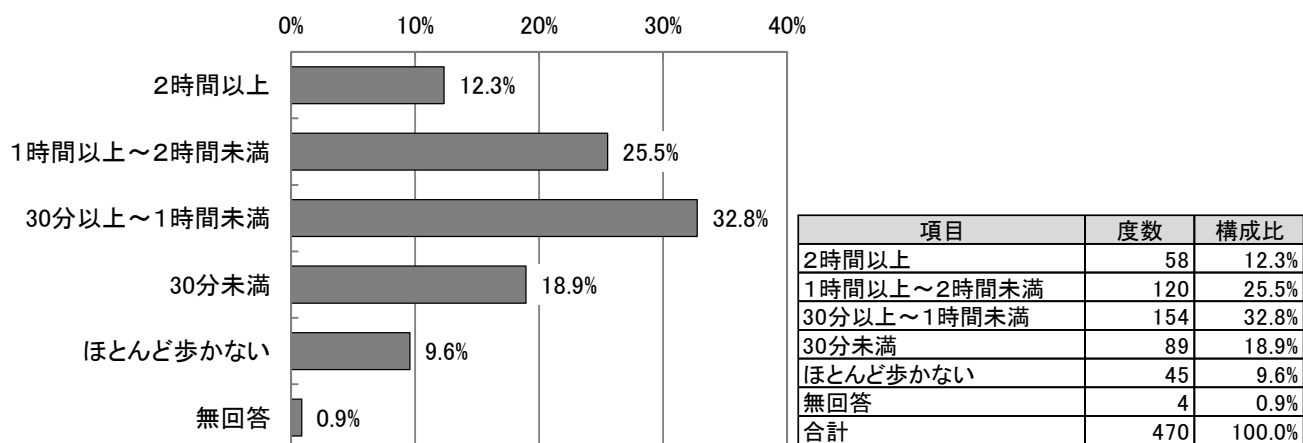
また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 49.4%となっています。



項目	度数	構成比
いつもしている	67	14.3%
まあまあしている	166	35.3%
あまりしていない	139	29.6%
全くしていない	93	19.8%
無回答	5	1.1%
合計	470	100.0%

**問 25 通勤等を含めた1日の生活の中で、平均してどのくらいの時間歩きますか。**

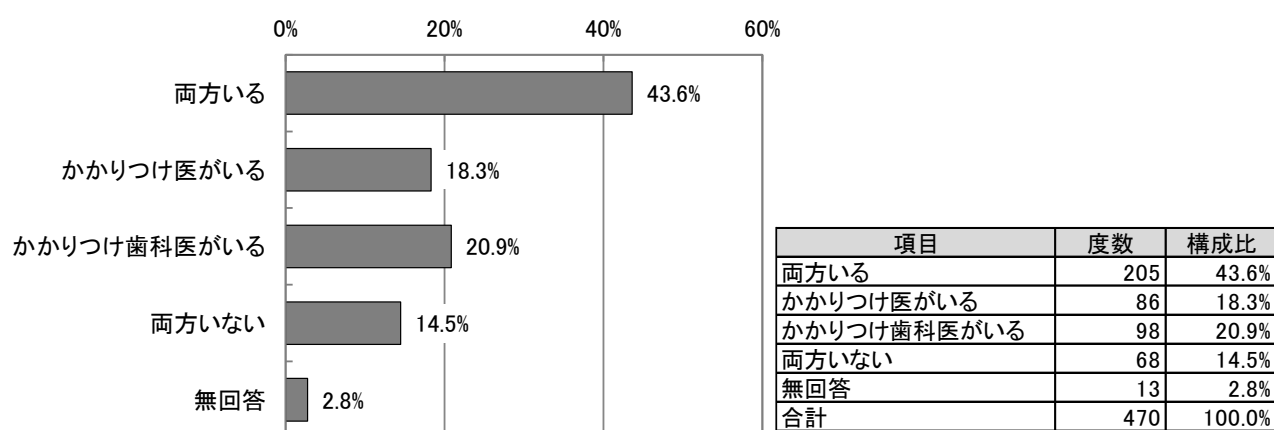
「30分以上～1時間未満」が32.8%と最も多く、次いで「1時間以上～2時間未満」が25.5%、「30分未満」が18.9%となっています。



#### 4 身体のケアについて

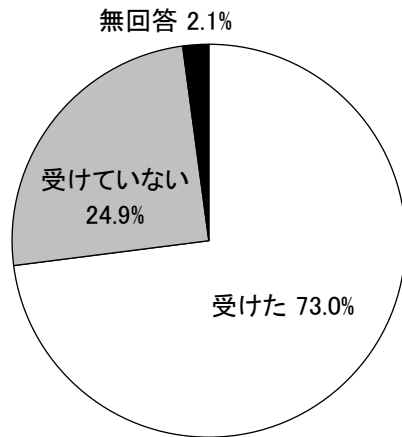
**問 26 自身の健康についての相談や病気になったとき診てもらうための、かかりつけ医又はかかりつけ歯科医がいますか。。**

「両方いる」が43.6%と最も多く、次いで「かかりつけ歯科医がいる」が20.9%、「かかりつけ医がいる」が18.3%となっています。



問 27 過去1年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。

「受けた」が73.0%、「受けない」が24.9%となっています。



項目	度数	構成比
受けた	343	73.0%
受けていない	117	24.9%
無回答	10	2.1%
合計	470	100.0%



「20歳以上の方のみお答え下さい」

問 28 過去1年以内に、以下のがん検診を受けましたか。(①～⑤それぞれ受けたものに○)

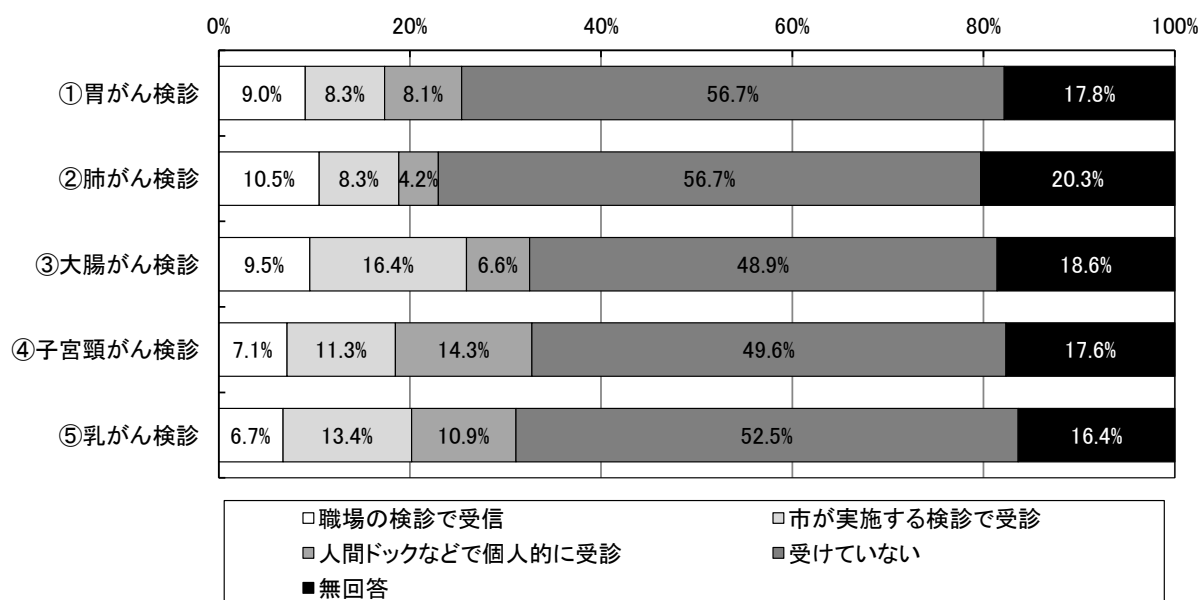
※国の基準により、胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の受診となっていますので、それらについては2年以内に受診したかで回答してください。また、「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」については女性のみ回答してください。

「職場の検診で受診」という回答の項目で多いのは、「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」となっています。

「市が実施する検診で受診」という回答の項目で多いのは、「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」「乳がん検診」となっています。

「人間ドックなどで個人的に受診」という回答の項目で多いのは、「子宮頸がん検診」「乳がん検診」となっています。

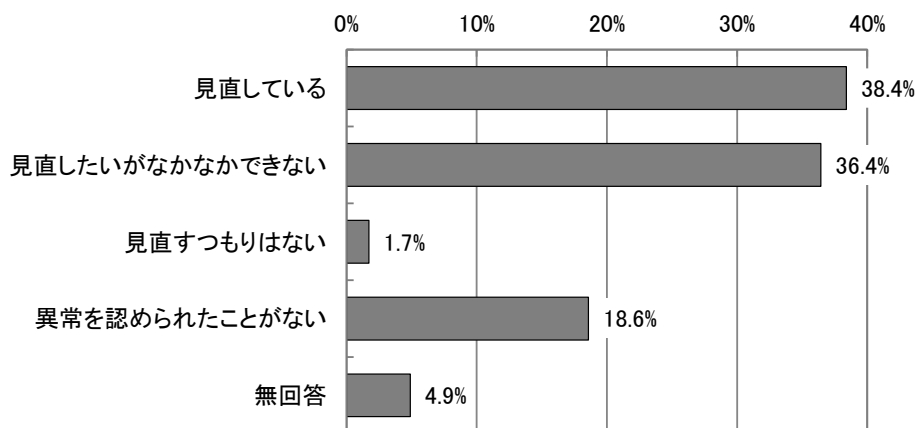
また、すべての検診で約5割の方が「受けていない」と回答しています。



項目(度数)	職場の検診で受信	市が実施する検診で受診	人間ドックなどで個人的に受診	受けていない	無回答	回答者数	非該当	合計
①胃がん検診	37	34	33	232	73	409	61	470
②肺がん検診	43	34	17	232	83	409	61	470
③大腸がん検診	39	67	27	200	76	409	61	470
④子宮頸がん検診	17	27	34	118	42	238	232	470
⑤乳がん検診	16	32	26	125	39	238	232	470
項目(比率)	職場の検診で受信	市が実施する検診で受診	人間ドックなどで個人的に受診	受けていない	無回答	回答者数	非該当	合計
①胃がん検診	9.0%	8.3%	8.1%	56.7%	17.8%	100.0%		
②肺がん検診	10.5%	8.3%	4.2%	56.7%	20.3%	100.0%		
③大腸がん検診	9.5%	16.4%	6.6%	48.9%	18.6%	100.0%		
④子宮頸がん検診	7.1%	11.3%	14.3%	49.6%	17.6%	100.0%		
⑤乳がん検診	6.7%	13.4%	10.9%	52.5%	16.4%	100.0%		

**問 29 健康診断などで異常が認められたとき、それに基づいて生活習慣を見直していますか。**

「見直している」が 38.4%と最も多く、次いで「見直したいがなかなかできない」が 36.4%、「異常を認められたことがない」が 18.6%となっています。

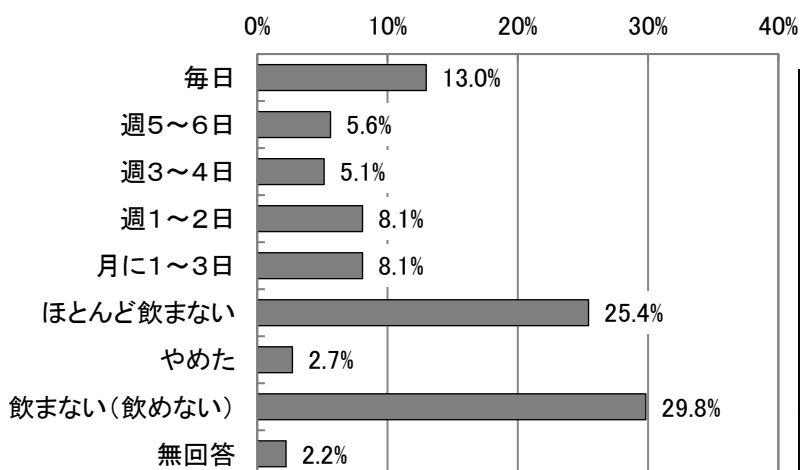


項目	度数	比率
見直している	157	38.4%
見直したいがなかなかできない	149	36.4%
見直すつもりはない	7	1.7%
異常を認められたことがない	76	18.6%
無回答	20	4.9%
回答者数	409	
非該当	61	
合計	470	

**問 30 お酒を飲む頻度はどのくらいですか。**

飲酒をする方では、「毎日」が 13.0%と最も多く、次いで「週に 1～2 日」「月に 1～3 日」が 8.1%となっています。

また、「飲まない（飲めない）」が 29.8%となっています。

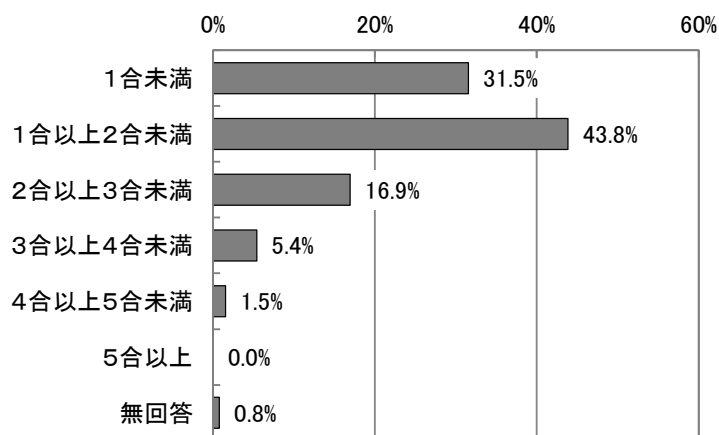


項目	度数	比率
毎日	53	13.0%
週5～6日	23	5.6%
週3～4日	21	5.1%
週1～2日	33	8.1%
月に1～3日	33	8.1%
ほとんど飲まない	104	25.4%
やめた	11	2.7%
飲まない(飲めない)	122	29.8%
無回答	9	2.2%
回答者数	409	
非該当	61	
合計	470	

「問 30 において「毎日」～「週 1～2 日」を選んだ方」

**問 31 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。**

「1 合以上 2 合未満」が 43.8%と最も多く、次いで「1 合未満」が 31.5%、「2 合以上 3 合未満」が 16.9%となっています。

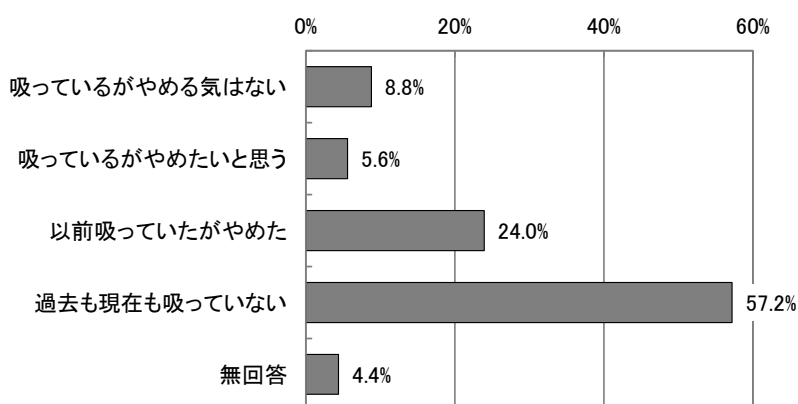


項目	度数	比率
1合未満	41	31.5%
1合以上2合未満	57	43.8%
2合以上3合未満	22	16.9%
3合以上4合未満	7	5.4%
4合以上5合未満	2	1.5%
5合以上	0	0.0%
無回答	1	0.8%
回答者数	130	
非該当	340	
合計	470	

【換算】日本酒 1 合（180ml）は、次の量に相当します。●ビール中ビン 1 本（500ml）  
 ●焼酎 25 度（110ml）●チューハイ 7 度（350ml）●ウイスキーダブル 1 杯（60ml）  
 ●ワイン 2 杯（240ml）

**問 32 タバコを吸っていますか。**

「過去も現在も吸っていない」が 57.2%と最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」が 24.0%、「吸っているがやめる気はない」が 8.8%となっています。



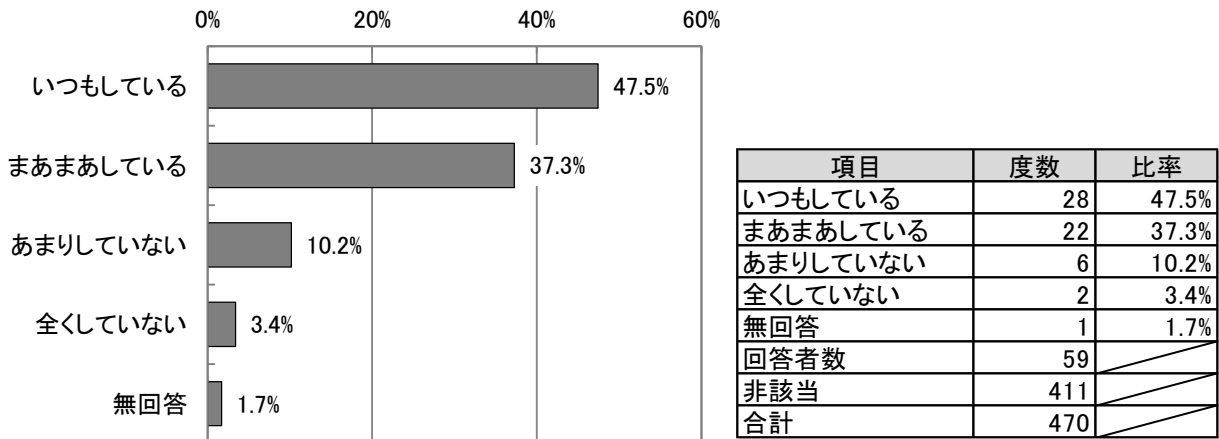
項目	度数	比率
吸っているがやめる気はない	36	8.8%
吸っているがやめたいと思う	23	5.6%
以前吸っていたがやめた	98	24.0%
過去も現在も吸っていない	234	57.2%
無回答	18	4.4%
回答者数	409	
非該当	61	
合計	470	

「問 32 において「吸っているがやめる気はない」、「吸っているがやめたいと思う」を選んだ方」

問 33 他人にタバコの煙を吸わせないようにしていますか。

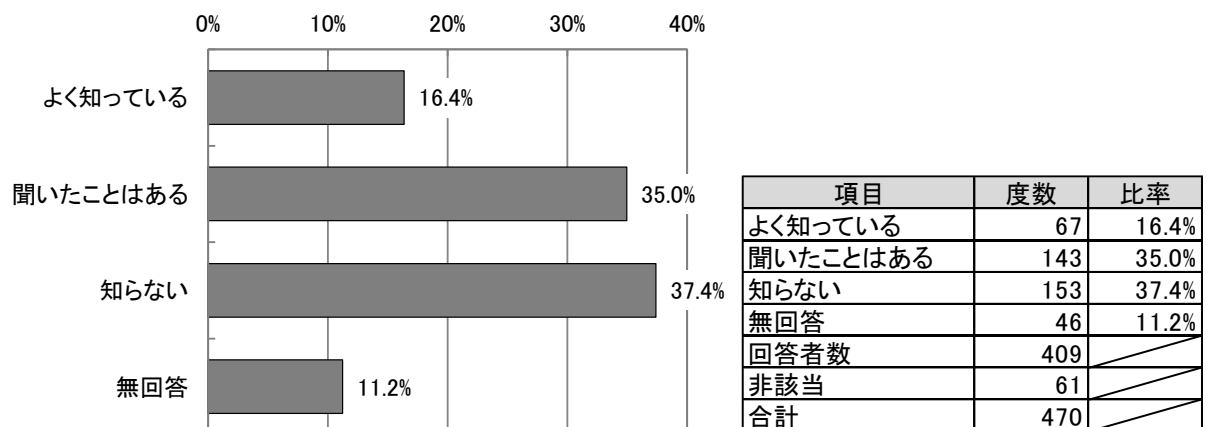
「いつもしている」が 47.5%と最も多く、「まあまあしている」と合わせると 84.8%となっています。

また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 13.6%となっています。



問 34 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

「よく知っている」が 16.4%、「聞いたことはある」が 35.0%、「知らない」が 37.4%となっています。



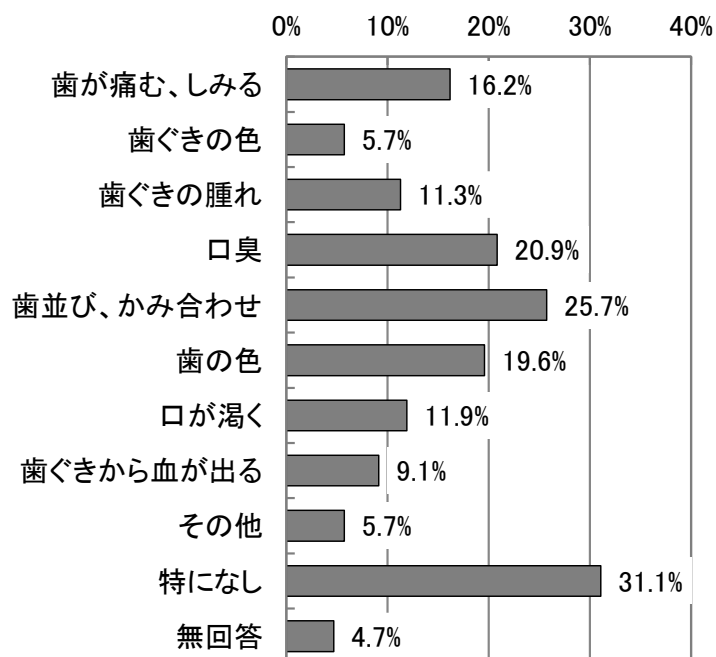
【参考】COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙などの有害物質を長期に吸い込むことにより、息切れや呼吸困難を引き起こす肺の生活習慣病です。

## 5 歯の健康について

**問 35 歯や歯ぐきについて気になることはありますか。(いくつでも)**

「歯並び、かみ合わせ」が 25.7%と最も多く、次いで「口臭」が 20.9%、「歯の色」が 19.6%となっています。

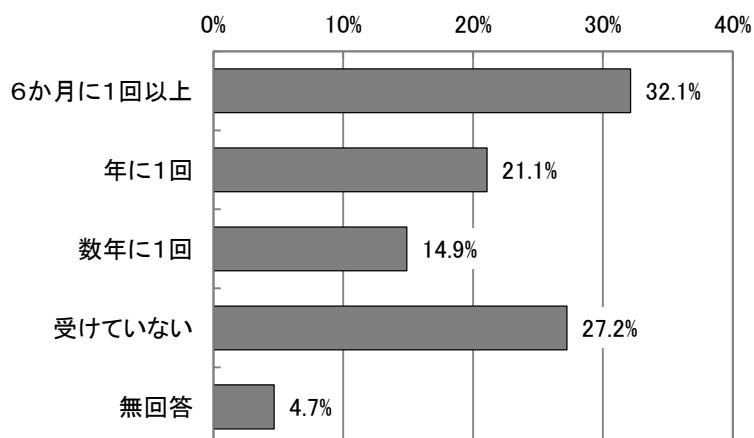
また、「特になし」が 31.1%となっています。



項目	度数	比率
歯が痛む、しみる	76	16.2%
歯ぐきの色	27	5.7%
歯ぐきの腫れ	53	11.3%
口臭	98	20.9%
歯並び、かみ合わせ	121	25.7%
歯の色	92	19.6%
口が渴く	56	11.9%
歯ぐきから血が出る	43	9.1%
その他	27	5.7%
特になし	146	31.1%
無回答	22	4.7%
回答者数	470	

**問 36 定期的に歯科健診（クリーニング等を含む）を受けていますか。**

「6か月に1回以上」が 32.1%と最も多く、次いで「受けていない」が 27.2%、「年に1回」が 21.1%となっています。

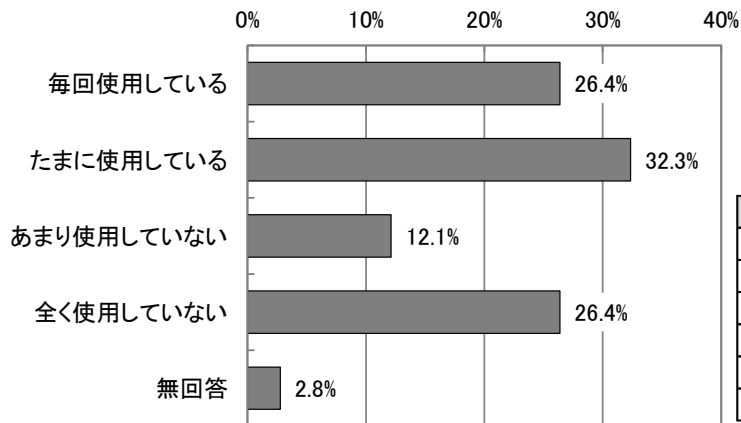


項目	度数	構成比
6か月に1回以上	151	32.1%
年に1回	99	21.1%
数年に1回	70	14.9%
受けていない	128	27.2%
無回答	22	4.7%
合計	470	100.0%

**問 37 糸ようじ、歯間ブラシなどを使用して、歯と歯の間の清掃をしていますか。**

「たまに使用している」が32.3%と最も多く、「毎回使用している」を合わせると58.7%となっています。

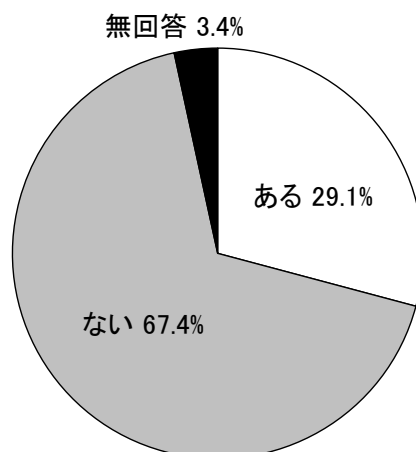
また、「あまり使用していない」「全く使用していない」を合わせると38.5%となっています。



項目	度数	構成比
毎回使用している	124	26.4%
たまに使用している	152	32.3%
あまり使用していない	57	12.1%
全く使用していない	124	26.4%
無回答	13	2.8%
合計	470	100.0%

**問 38 歯周病を指摘されたことがありますか。**

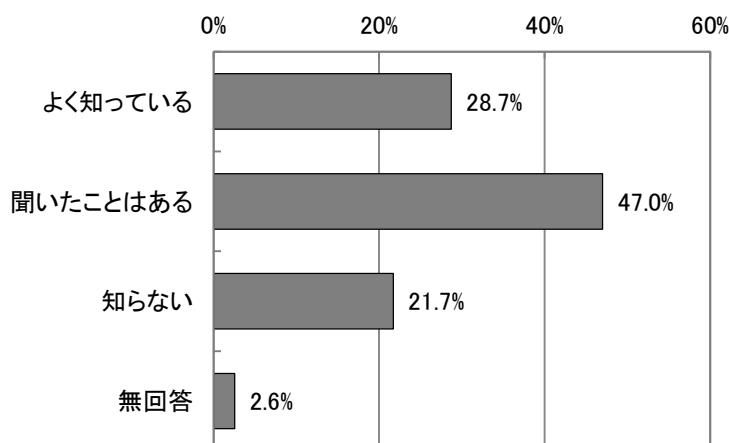
「ある」が29.1%、「ない」が67.4%となっています。



項目	度数	構成比
ある	137	29.1%
ない	317	67.4%
無回答	16	3.4%
合計	470	100.0%

**問 39 歯周病が、糖尿病や心筋梗塞など身体の病気に影響を及ぼすことを知っていますか。**

「聞いたことはある」が47.0%と最も多く、次いで「よく知っている」が28.7%となっています。



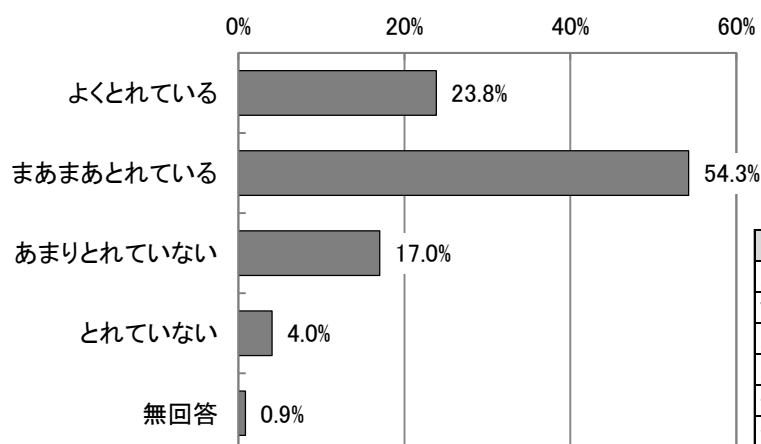
項目	度数	構成比
よく知っている	135	28.7%
聞いたことはある	221	47.0%
知らない	102	21.7%
無回答	12	2.6%
合計	470	100.0%

## 6 こころの健康について

**問 40 睡眠による休養がとれていますか。**

「まあまあとれている」が54.3%と最も多く、「よくとれている」と合わせると78.1%となっています。

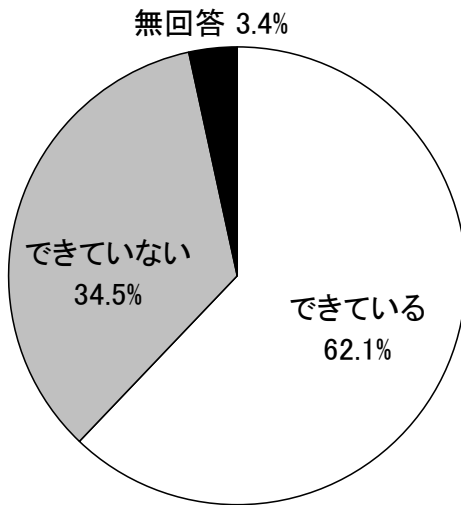
また、「あまりとれていない」「とれていない」を合わせると21.0%となっています。



項目	度数	構成比
よくとれている	112	23.8%
まあまあとれている	255	54.3%
あまりとれていない	80	17.0%
とれていない	19	4.0%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

**問 41 悩みやストレスを感じた時、そのストレスを解消できていますか。**

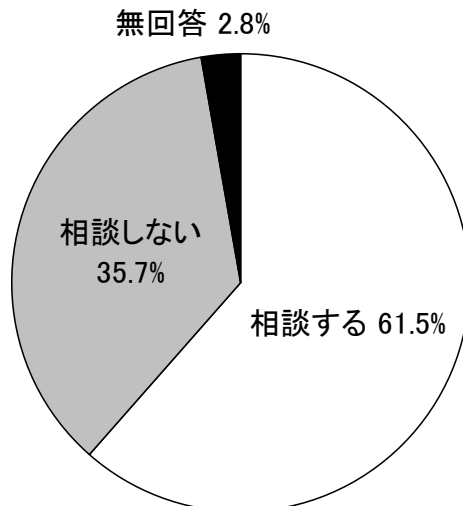
「できている」が 62.1%、「できていない」が 34.5%となっています。



項目	度数	構成比
できている	292	62.1%
できていない	162	34.5%
無回答	16	3.4%
合計	470	100.0%

**問 42 悩みやストレスを感じた時、だれかに相談しますか。**

「相談する」が 61.5%、「相談しない」が 35.7%となっています。



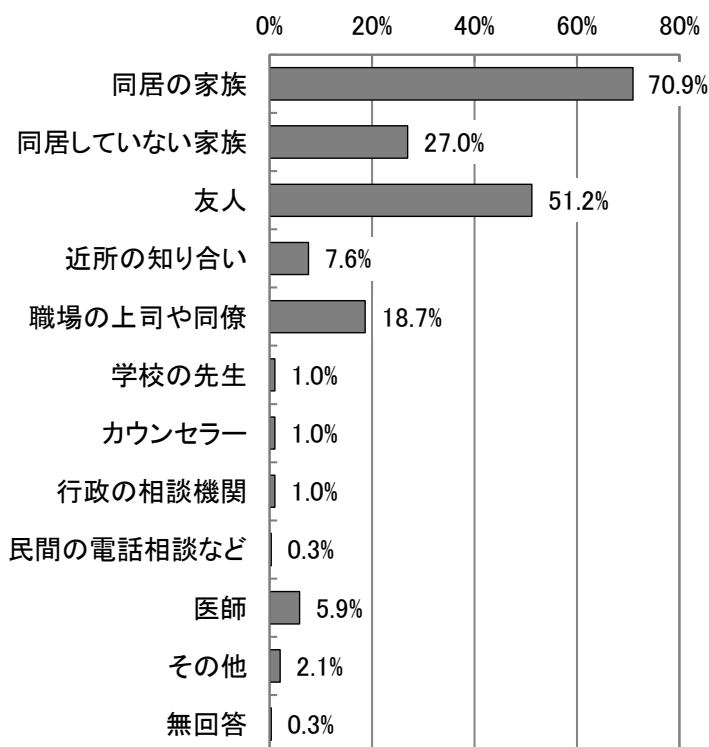
項目	度数	構成比
相談する	289	61.5%
相談しない	168	35.7%
無回答	13	2.8%
合計	470	100.0%



《問 42 において、「相談する」を選んだ方》

問 43 相談相手はだれですか。(いくつでも)

「同居の家族」が 70.9%と最も多く、次いで「友人」が 51.2%、「同居していない家族」が 27.0%となっています。

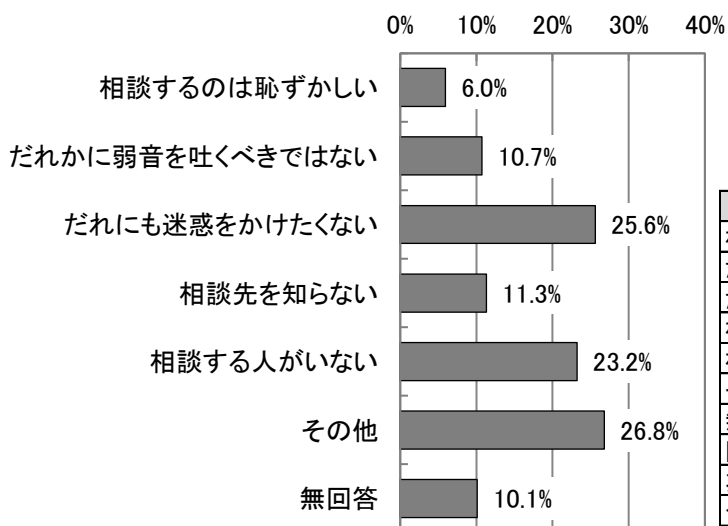


項目	度数	比率
同居の家族	205	70.9%
同居していない家族	78	27.0%
友人	148	51.2%
近所の知り合い	22	7.6%
職場の上司や同僚	54	18.7%
学校の先生	3	1.0%
カウンセラー	3	1.0%
行政の相談機関	3	1.0%
民間の電話相談など	1	0.3%
医師	17	5.9%
その他	6	2.1%
無回答	1	0.3%
回答者数	289	
非該当	181	
合計	470	

《問 42 において、「相談しない」を選んだ方》

問 44 相談しない理由は何ですか。(いくつでも)

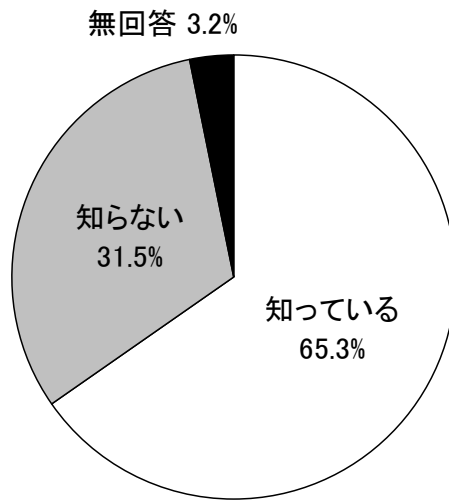
「だれにも迷惑をかけたくない」が 25.6%と最も多く、次いで「相談する人がいない」が 23.2%、「相談先を知らない」が 11.3%となっています。



項目	度数	比率
相談するのは恥ずかしい	10	6.0%
だれかに弱音を吐くべきではない	18	10.7%
だれにも迷惑をかけたくない	43	25.6%
相談先を知らない	19	11.3%
相談する人がいない	39	23.2%
その他	45	26.8%
無回答	17	10.1%
回答者数	168	
非該当	302	
合計	470	

**問 45 「うつ病のサイン」を知っていますか。**

「知っている」が 65.3%、「知らない」が 31.5%となっています。



項目	度数	構成比
知っている	307	65.3%
知らない	148	31.5%
無回答	15	3.2%
合計	470	100.0%

**【参考】** ○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、物事を悪い方へ考える、決断ができないなど

○周りから見てわかる症状

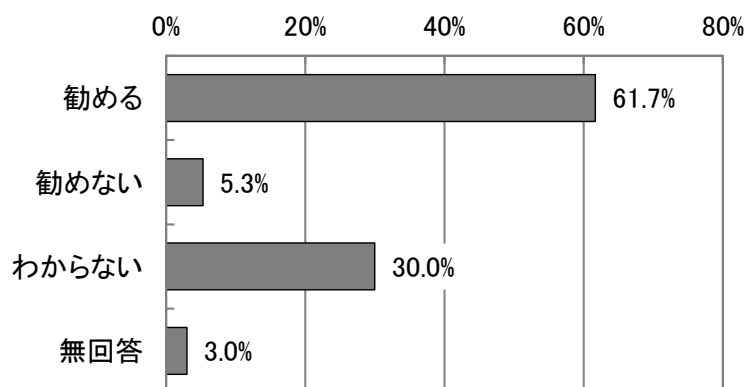
表情が暗い、涙もろくなった、落ち着きがない、飲酒量が増える、遅刻・欠勤が増えるなど

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、疲れやすい、下痢や便秘が続く、身体がだるい、頭痛、肩こりなど

**問 46 もし、ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気付いたとき、精神科などの医療機関へ相談することを勧めますか。**

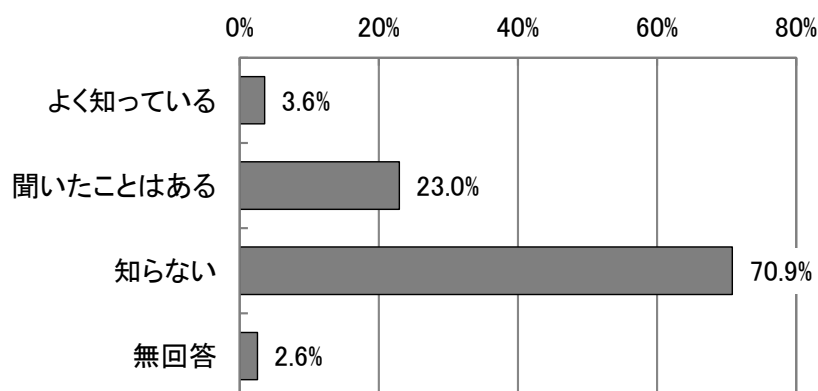
「勧める」が 61.7%と最も多く、次いで「わからない」が 30.0%、「勧めない」が 5.3%となっています。



項目	度数	構成比
勧める	290	61.7%
勧めない	25	5.3%
わからない	141	30.0%
無回答	14	3.0%
合計	470	100.0%

**問 47 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。**

「知らない」が 70.9%と最も多く、次いで「聞いたことはある」が 23.0%、「よく知っている」が 3.6%となっています。



項目	度数	構成比
よく知っている	17	3.6%
聞いたことはある	108	23.0%
知らない	333	70.9%
無回答	12	2.6%
合計	470	100.0%

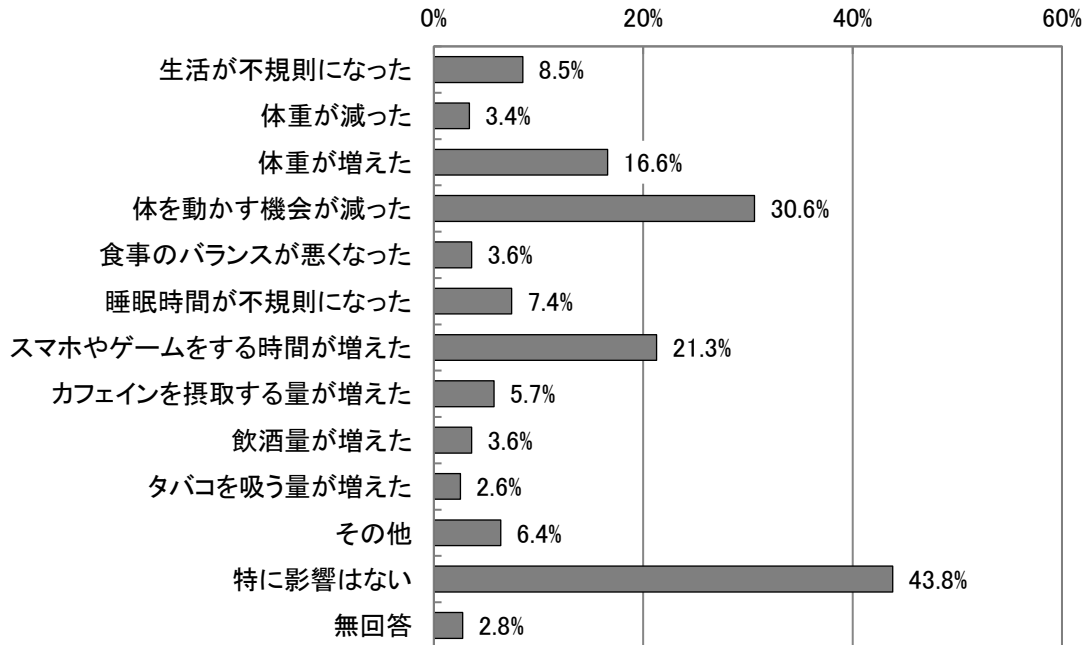
【参考】ゲートキーパー（命の門番）とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受けとめ、適切な支援につなげ見守っていく人のことです。

## 7 新型コロナウイルスの影響について

**問 48 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。(いくつでも)**

「体を動かす機会が減った」が 30.6%と最も多く、次いで「スマホやゲームをする時間が増えた」が 21.3%、「体重が増えた」が 16.6%となっています。

また、「特に影響はない」が 43.8%となっています。

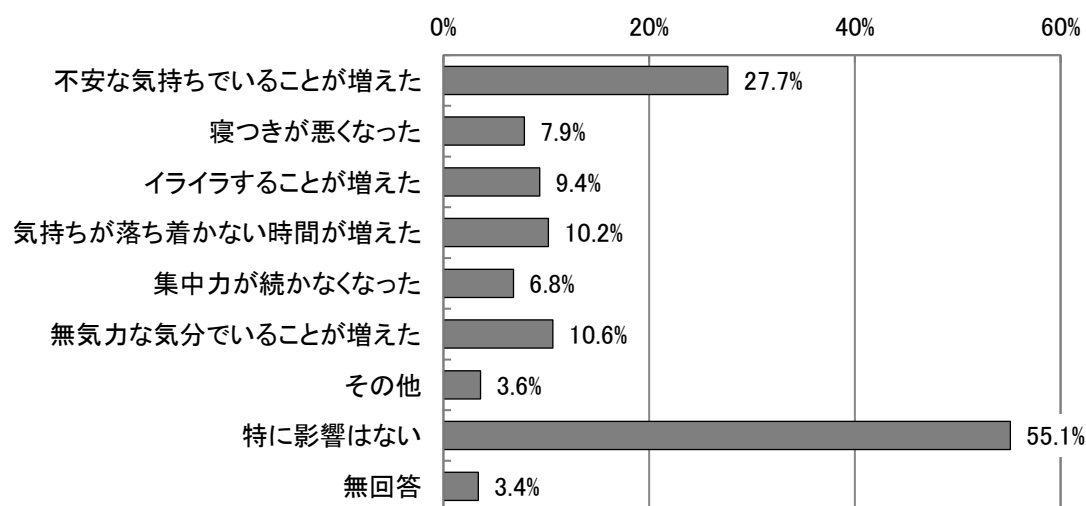


項目	度数	比率
生活が不規則になった	40	8.5%
体重が減った	16	3.4%
体重が増えた	78	16.6%
体を動かす機会が減った	144	30.6%
食事のバランスが悪くなった	17	3.6%
睡眠時間が不規則になった	35	7.4%
スマホやゲームをする時間が増えた	100	21.3%
カフェインを摂取する量が増えた	27	5.7%
飲酒量が増えた	17	3.6%
タバコを吸う量が増えた	12	2.6%
その他	30	6.4%
特に影響はない	206	43.8%
無回答	13	2.8%
回答者数	470	

**問 49 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。(いくつでも)**

「不安な気持ちでいることが増えた」が 27.7%と最も多く、次いで「無気力な気分でいることが増えた」が 10.6%、「気持ちが落ち着かない時間が増えた」が 10.2%となっています。

また、「特に影響はない」が 55.1%となっています。

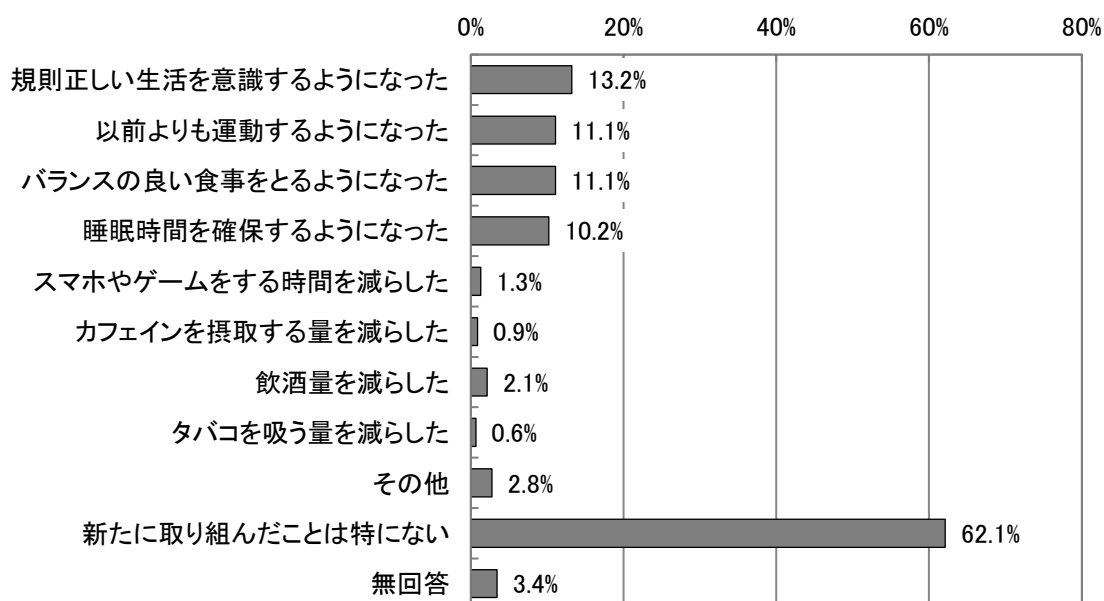


項目	度数	比率
不安な気持ちでいることが増えた	130	27.7%
寝つきが悪くなった	37	7.9%
イライラすることが増えた	44	9.4%
気持ちが落ち着かない時間が増えた	48	10.2%
集中力が続かなくなった	32	6.8%
無気力な気分でいることが増えた	50	10.6%
その他	17	3.6%
特に影響はない	259	55.1%
無回答	16	3.4%
回答者数	470	

**問 50 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに  
取り組んだことはありますか。(いくつでも)**

「規則正しい生活を意識するようになった」が 13.2%と最も多く、次いで「以前よりも運動するようになった」「バランスの良い食事をするようになった」が 11.1%となっています。

また、「新たに取り組んだことは特にない」が 62.1%となっています。



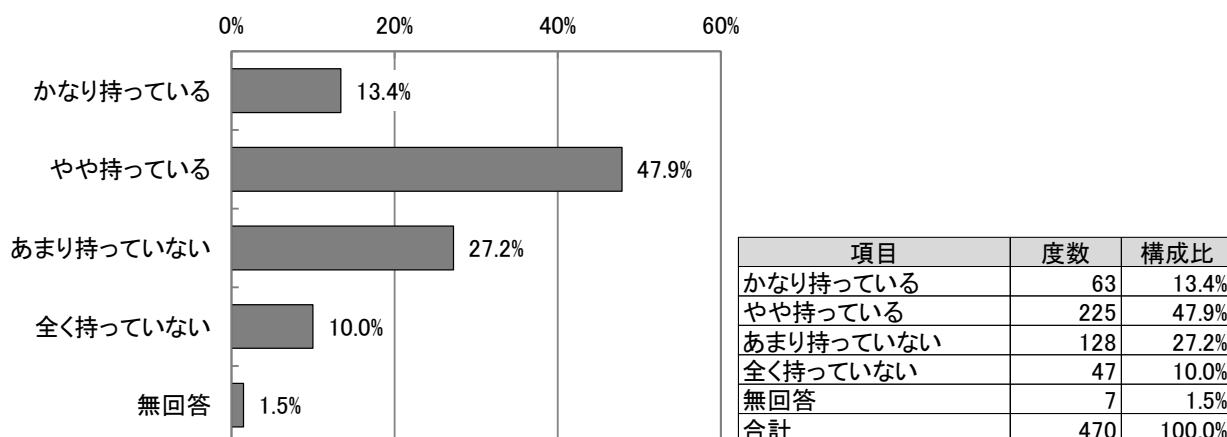
項目	度数	比率
規則正しい生活を意識するようになった	62	13.2%
以前よりも運動するようになった	52	11.1%
バランスの良い食事をするようになった	52	11.1%
睡眠時間を確保するようになった	48	10.2%
スマホやゲームをする時間を減らした	6	1.3%
カフェインを摂取する量を減らした	4	0.9%
飲酒量を減らした	10	2.1%
タバコを吸う量を減らした	3	0.6%
その他	13	2.8%
新たに取り組んだことは特にない	292	62.1%
無回答	16	3.4%
回答者数	470	

## 8 前向きな生き方について

**問 51 夢・生きがい・目標を持っていますか。**

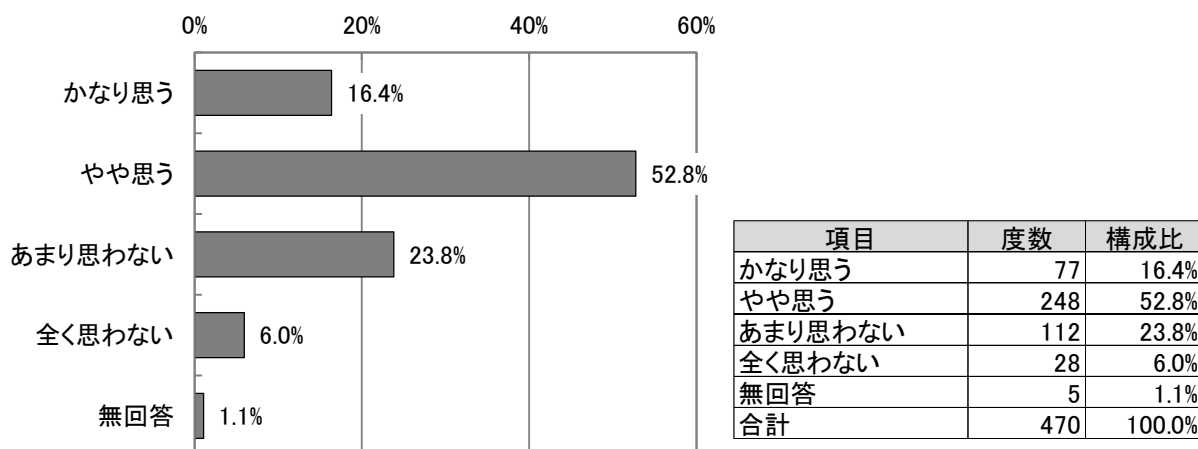
「やや持っている」が 47.9%と最も多く、「かなり持っている」と合わせると 61.3%となっています。

また、「あまり持っていない」「全く持っていない」を合わせると 37.2%となっています。

**問 52 自分らしい人生が送れていると思いますか。**

「やや思う」が 52.8%と最も多く、「かなり思う」と合わせると 69.2%となっています。

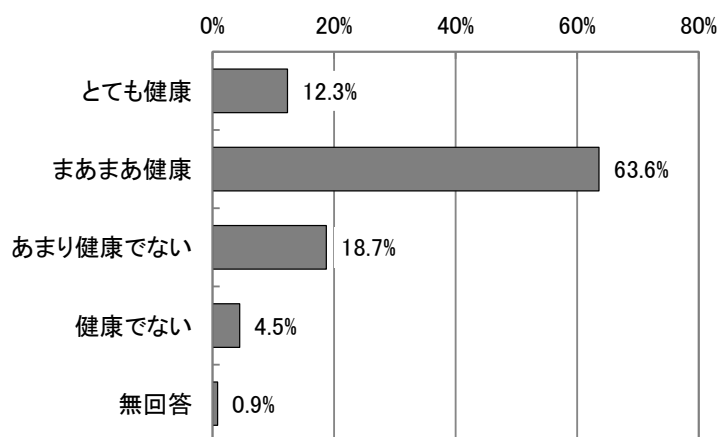
また、「あまり思わない」「全く思わない」を合わせると 29.8%となっています。



**問 53 普段自分で健康だと思いますか。**

「まあまあ健康」が 63.6%と最も多く、「とても健康」と合わせると 75.9%となっています。

また、「あまり健康でない」「健康でない」を合わせると 23.2%となっています。

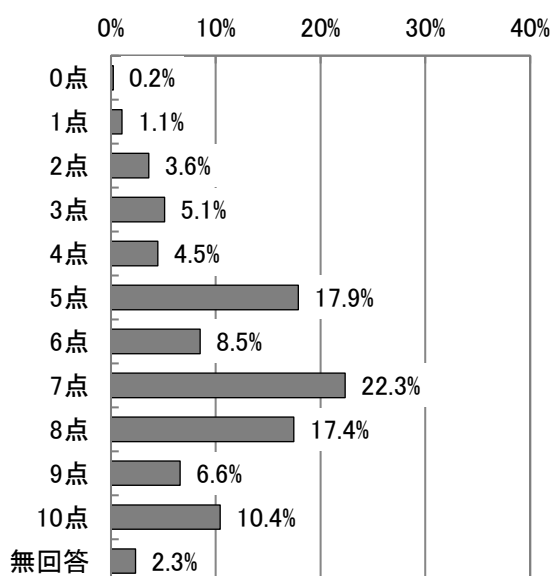


項目	度数	構成比
とても健康	58	12.3%
まあまあ健康	299	63.6%
あまり健康でない	88	18.7%
健康でない	21	4.5%
無回答	4	0.9%
合計	470	100.0%

**問 54 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになるとと思いますか。**

「7点」が 22.3%と最も多く、次いで「5点」が 17.9%、「8点」が 17.4%となっています。

「4点以下」を合わせると 14.5%となっています。

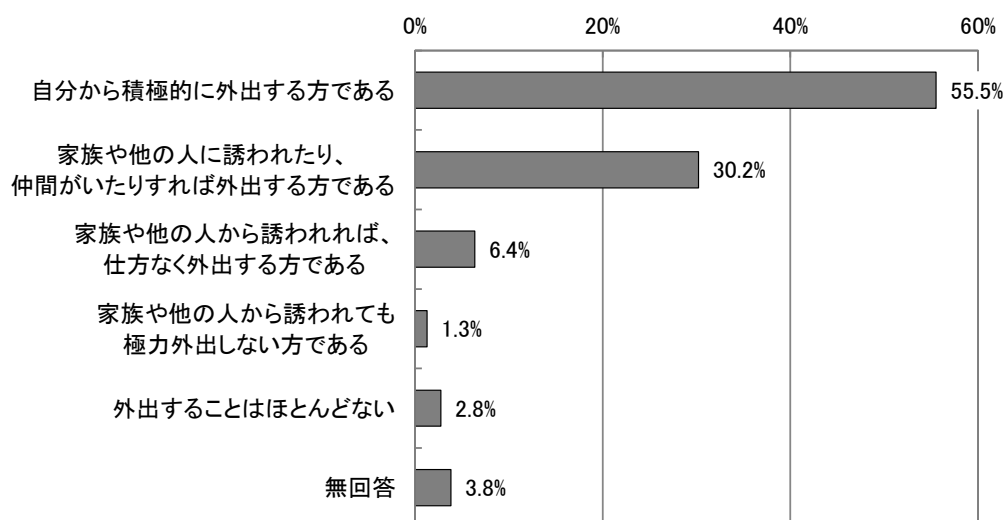


項目	度数	構成比
0点	1	0.2%
1点	5	1.1%
2点	17	3.6%
3点	24	5.1%
4点	21	4.5%
5点	84	17.9%
6点	40	8.5%
7点	105	22.3%
8点	82	17.4%
9点	31	6.6%
10点	49	10.4%
無回答	11	2.3%
合計	470	100.0%



**問 55 日常生活の中で買物や散歩などを含め、外出についてはどのようにしていますか。**

「自分から積極的に外出する方である」が 55.5%と最も多く、次いで「家族や他の人に誘われたり、仲間がいたりすれば外出する方である」が 30.2%、「家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である」が 6.4%となっています。

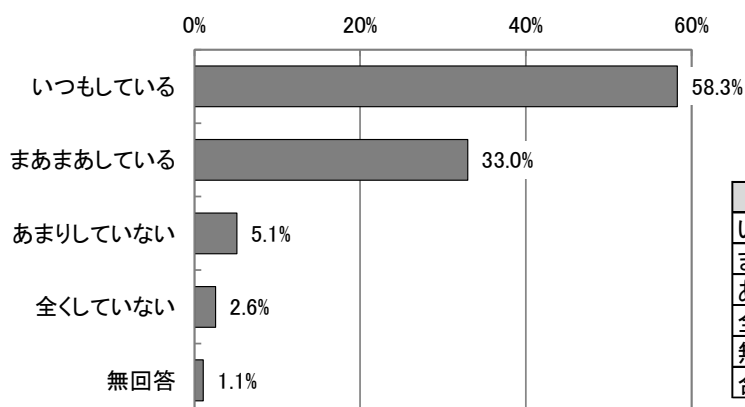


項目	度数	構成比
自分から積極的に外出する方である	261	55.5%
家族や他の人に誘われたり、仲間がいたりすれば外出する方である	142	30.2%
家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である	30	6.4%
家族や他の人から誘われても極力外出しない方である	6	1.3%
外出することはほとんどない	13	2.8%
無回答	18	3.8%
合計	470	100.0%

**問 56 身近な人にあいさつをしていますか。**

「いつもしている」が 58.3%と最も多く、「まあまあしている」と合わせると 91.3%となっています。

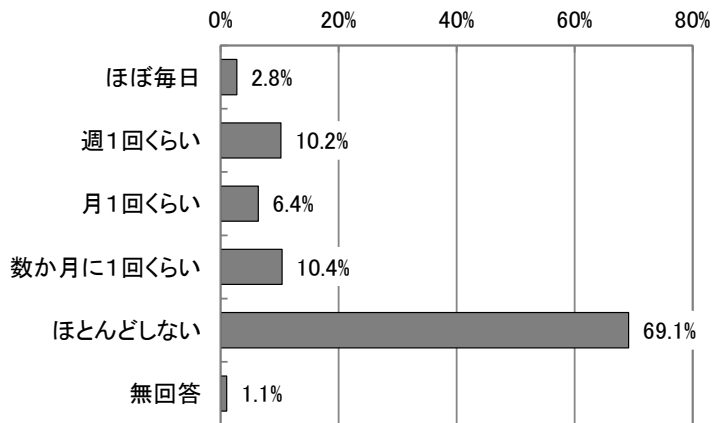
また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 7.7%となっています。



項目	度数	構成比
いつもしている	274	58.3%
まあまあしている	155	33.0%
あまりしていない	24	5.1%
全くしていない	12	2.6%
無回答	5	1.1%
合計	470	100.0%

**問 57 地域活動（ボランティア、サークル、自治会活動など）に参加していますか。**

「ほとんどしない」が 69.1%と最も多く、次いで「数か月に1回くらい」が 10.4%、「週1回くらい」が 10.2%となっています。

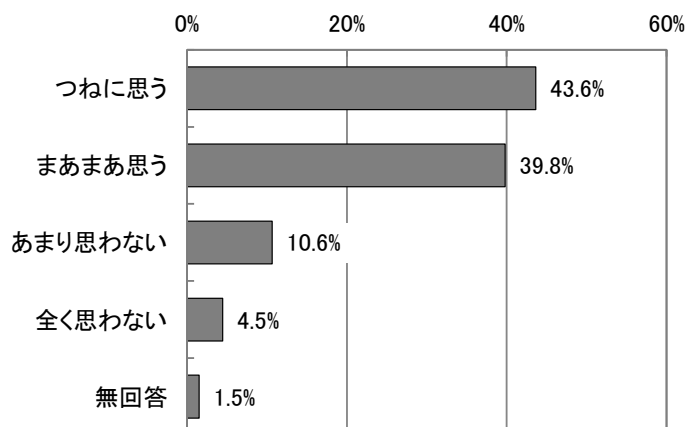


項目	度数	構成比
ほぼ毎日	13	2.8%
週1回くらい	48	10.2%
月1回くらい	30	6.4%
数か月に1回くらい	49	10.4%
ほとんどしない	325	69.1%
無回答	5	1.1%
合計	470	100.0%

**問 58 いつも家族や仲間に囲まれて生活していると思いますか。**

「つねに思う」が 43.6%と最も多く、「まあまあ思う」と合わせると 83.4%となっています。

また、「あまり思わない」「全く思わない」を合わせると 15.1%となっています。



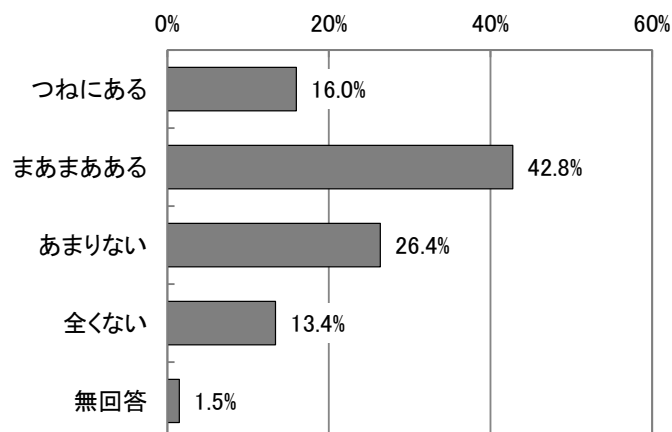
項目	度数	構成比
つねに思う	205	43.6%
まあまあ思う	187	39.8%
あまり思わない	50	10.6%
全く思わない	21	4.5%
無回答	7	1.5%
合計	470	100.0%

## 9 お住まいの地域（主に自宅に近い範囲）環境について

### 問 59 いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が身近にありますか。

「まあまあある」が 42.8%と最も多く、「つねにある」と合わせると 58.8%となっています。

また、「あまりない」「全くない」を合わせると 39.8%となっています。

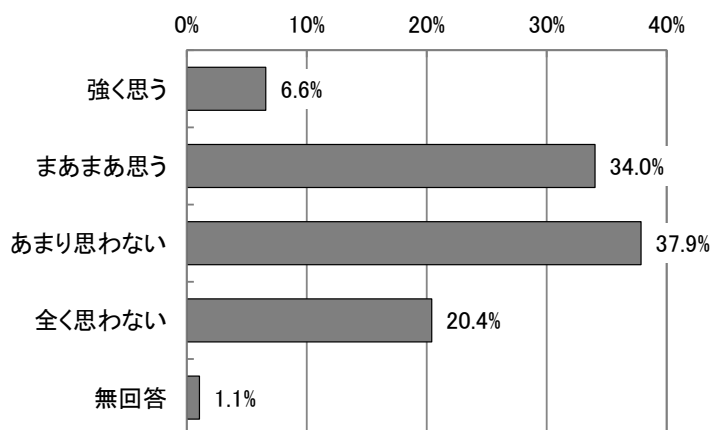


項目	度数	構成比
つねにある	75	16.0%
まあまあある	201	42.8%
あまりない	124	26.4%
全くない	63	13.4%
無回答	7	1.5%
合計	470	100.0%

### 問 60 あなたにとって、ご自身と地域の人たちのつながりは強い方だと思いますか。

「あまり思わない」が 37.9%と最も多く、「全く思わない」と合わせると 58.3%となっています。

また、「強く思う」「まあまあ思う」を合わせると 40.6%となっています。

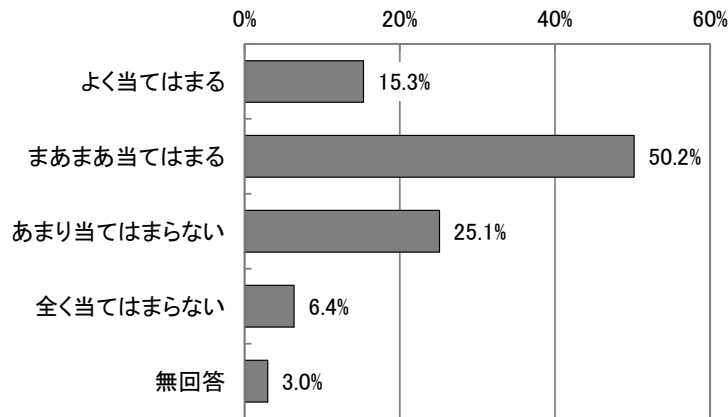


項目	度数	構成比
強く思う	31	6.6%
まあまあ思う	160	34.0%
あまり思わない	178	37.9%
全く思わない	96	20.4%
無回答	5	1.1%
合計	470	100.0%

**問 61 歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観などがありますか。**

「まあまあ当てはまる」が 50.2%と最も多く、「よく当てはまる」と合わせると 65.5%となっています。

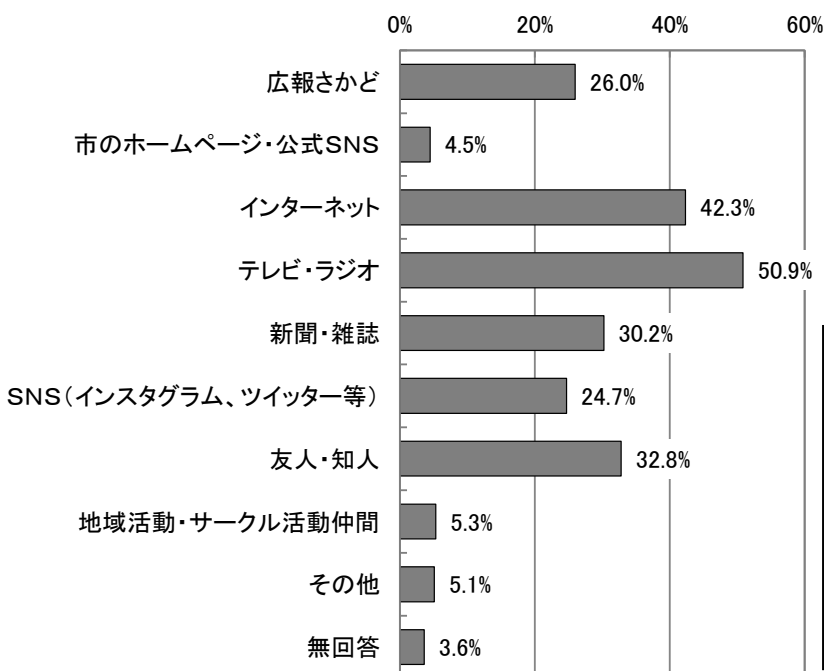
また、「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」を合わせると 31.5%となっています。



項目	度数	構成比
よく当てはまる	72	15.3%
まあまあ当てはまる	236	50.2%
あまり当てはまらない	118	25.1%
全く当てはまらない	30	6.4%
無回答	14	3.0%
合計	470	100.0%

**問 62. あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。(いくつでも)**

「テレビ・ラジオ」が 50.9%と最も多く、次いで「インターネット」が 42.3%、「友人・知人」32.8%となっています。



項目	度数	比率
広報さかど	122	26.0%
市のホームページ・公式SNS	21	4.5%
インターネット	199	42.3%
テレビ・ラジオ	239	50.9%
新聞・雑誌	142	30.2%
SNS(インスタグラム、ツイッター等)	116	24.7%
友人・知人	154	32.8%
地域活動・サークル活動仲間	25	5.3%
その他	24	5.1%
無回答	17	3.6%
回答者数	470	

## 10 自由記述

問 63 最後に健康づくりについて、日ごろ感じていることや心がけていること、その他ご意見がございましたらお書きください

- 心がけていること…毎日一万歩（約2時間）歩く、軽い（10分程度）筋力運動。（70歳代、男性）
- 坂戸市総合運動公園のトレーニング室をよく活用しています。200円でちょっとした体力・筋力をつけるには十分なマシンが使えて良く、また周りの人も頑張っている様子を見られるのでいい刺激になります。坂戸の運動サークルの紹介では年齢層や年齢の幅を記載してあれば参加しやすいのになと思いました。（30歳代、女性）
- 小さなことの積み重ねが自分だけでなく他の人共に心身、健康、幸せと思っています。（60歳代、女性）
- このアンケートに答えて気が付きましたが、なぜ肺がん検査は集団検診でないと受けられないのでしょうか。かかりつけ医で毎年個別検診を受けているのでこのままだとずっと受けられないことになります。（40歳代、女性）
- ちょうど一年前、主人が心室細動で心肺停止となり蘇生しました。そのことがきっかけとなり、口から体内に入るものを意識するようになりました。今まで減塩醤油などで減塩をしていましたが、減塩醤油は通常の醤油に比べて多くの添加物が入っていました。そういったことから調味料の添加物の見直しをしています。醤油は坂戸市の弓削多醤油を使っています。値段は割高ですが素材の味を感じ料理の味に深みがでて料理の腕も上がったような錯覚を起こすくらい味に違いがあります。舌が敏感になりました。野菜は地産地消を目指し、旬の野菜を中心に食しています。（50歳代、女性）
- 運動をかかさず行う・規則正しい生活を行う。（60歳代、女性）
- あまり家でじっと過ごさない。できるだけ体を動かし「楽しい」と思えることをやって毎月過ごすこと。（40歳代、男性）
- 公園の設備をもっとちゃんとしてほしい。草刈り、遊具の安全性など（20歳代、女性）
- 努めてウォーキング、筋トレ、ストレッチ等、市や健康センターの指導(受講)を受けた事を参考にし続けている。地域交流の場となる自治会、公民館等利用し、常に集いの場の交流を大切にと微力だが活動しています。（60歳代、女性）

## Ⅱ 調査結果

- 食事はなるべくバランスよくとるように気を付けている。運動は、自分なりに毎日体操したり縄跳びしたりストレッチしているが、一年一年筋肉が落ちているようでさびしい。歩幅が狭くなり歩くスピードが落ちる。(70歳代、女性)
- 運動(ストレッチなどしている)。(80歳以上、女性)
- 令和4年2月2日心臓にペースメーカーをはめました。夫の他、リハビリ体操を週1時間でヘルパーさんにご協力いただいています。夫が買ってもらったDVDでラジオ体操を毎朝致しています。心臓手術後、手指が麻痺して文字が思うように書けなくなりました。やっとの思いで書いてます。(80歳以上、女性)
- 引っ越してきてちょうど1年たちますが、このアンケートにあるようなボランティアサークル・自治会活動等、どの様なものがあるのか参加可能なメニューの一覧等があるのだろうか？市のLINEやホームページ等見ているがよくわからない。(60歳代、男性)
- 《規則正しい生活》朝起きてセロトニンを浴びる。ウォーキングなど軽い運動、バランスの取れた食事、十分な良質の睡眠、心の健康、心療内科通院中、無理をしない、周りに思っていることを話せる環境、しっかり通院して薬を飲むこと忘れない、自分に優しく生きる。(30歳代、女性)
- 朝少しでも散歩をすると身体が軽くなり一日が動きやすい。テレビ体操もできる時は毎日やるようにしている。JA やスーパーで坂戸産の野菜・くだものをよく買います。新鮮でとてもおいしいです。これからも健康に気をつけていこうと思います。(60歳代、女性)
- なるべく歩く様に心がけています。(70歳代、男性)
- 私は坂戸市に生まれて50数年生きてきました。これからも坂戸市に住み続けていきたいと思いますので、こういうアンケートは微力ながら手助けしたいと思っています。市の職員様これからも宜しく願います。(50歳代、男性)
- 特にありません。(30歳代、男性) 同様、他1件
- ボールペンくらい入れてほしい。(60歳代、男性)
- 市長さんは健康の事や子供の事とか言ってますが私事が多いです。やはり仕事の事、収入の無さ、色々な問題があります。時間の幅が無くなっているような気がします。市長がアンケートなど市民の心配をしています、バランスがないと思いますね！！だから子供のことも考えません。(年齢性別、無回答)
- もっと身近に自然を感じたい。町に緑がない。(50歳代、女性)
- 夕方、散歩(ランニング)するには歩道が暗く、不安を感じる場所が多い。(30歳代、男性)

- 夫婦でウォーキングをする事。(70 歳代、女性)
- 自転車の使用を控え歩くようにしている。(40 歳代、女性)
- 外で運動ができる施設を設けてほしいです。・散歩や外出したくなるような景観がほしいです。道路沿いに生えている雑草や、きれいに整備されていない木や植物を改善してほしいです。自転車や自動車で危ない運転をする方が多いので歩くことに不安があります。(10 歳代、女性)
- 楽しい仕事が出来てストレスを溜めない生活を送っています。(70 歳代、男性)
- 食事に気を付ける、体を動かす。(10 歳代、男性)
- コロナで今年 4 月に長年勤めていたお店が閉店になり、精神的にショックがありました。前向きに今は次の仕事を探そうかと思っています。家にいると暗くなり取り残された気持ちになります。今年中に仕事を見つけるつもりでいます。ストレスのない仕事 = 健康。(60 歳代、女性)
- 50 歳を過ぎてから頑張り過ぎず、無理はしないで楽しく過ごせるよう心掛けています。食事でも糖分や塩分を取り過ぎないように気を付けて、自分の体に正直に生きていこうと思いました。(50 歳代、女性)
- もっと公園や緑のあるところ(整備されたところ)を増やしてください!!いつもありがとうございます。市の心の相談窓口を増やしてほしいです。  
(30 歳代、女性)
- コロナに感染しないよう「三密」を守りながら、健康に注意しながら頑張っております。市民の健康守りに難うございます。(80 歳以上、男性)
- 難病の闘病中、先行きが不安である。(60 歳代、男性)
- 朝起きる時間を一定にしている(朝日を浴びる)。ストレッチ体操を毎日行っている。(80 歳以上、女性)
- 若い時と違って体は大変になってきました。男性なのであまり色々気を使うことが無いかもしれませんが、妻など子供などからいろいろ聞いてます。若いってすごいですね。(60 歳代、男性)
- 一日一日を大切に楽しく笑顔で過ごせれば最高だと思います。(80 歳以上、女性)
- バランスの良い食事、食べ過ぎ等、気を付けるようにしているがなかなかできない。気付いた時に軽い運動をするようにしている。(40 歳代、女性)
- 1 日 1 回は太陽に感謝。野菜作りやお花の手入れ。老犬との散歩、収穫の喜びに感謝です。(80 歳以上、女性)
- 老化が進んでいるなど感じています。できるだけ体は動かそうと思っています。  
(70 歳代、男性)

## Ⅱ 調査結果

- 食事は自分で作ったものを食べる。睡眠は十分にとり早寝早起きを心がけている。  
(80歳以上、女性)
- 今は大丈夫でも、もっと年をとった時の為にももっと運動しておかないと思っ  
てはいるもののなかなか実行できません。行ける時に30分くらい歩いたりスト  
レッチを少しするくらいです。(40歳代、女性)
- コバトン健康マイレージを始めてから歩くのが楽しみになりました。今年はお肉  
が当選したのでさらに歩くのが楽しくなりました。(40歳代、女性)
- いろいろな方と話をすること、常に体を動かす。テニス週2回、卓球週3回、ラジ  
オ体操週3回。(80歳以上、男性)
- 楽しく過ごせる時間を増やす、人と話す。(60歳代、女性)
- 身近に合唱サークルやお金をかけない麻雀サークルがあればいいのと思いま  
す。(60歳代、女性)
- 坂戸はきれいで広い公園や川沿いなど、多くの方が気持ちよく運動や散歩がで  
きる環境があり健康な人が多いと思います。これからも清潔感があり美しい街であ  
ってほしいと願います。(40歳代、男性)
- 車や自転車が侵入してこない5キロ程度の散歩コースが身近にあると良い。  
(60歳代、男性)
- 運動、食事、清潔な生活環境を意識し、ストレスとの向き合い方を熟知しながら  
自己解決すること。必要な情報を選択し、余計な情報を求めない。いざという  
ときは手を差し伸べまたは助けを求める。(30歳代、男性)
- 西坂戸から通院しやすい医者が市内には少ないので、内科・歯科・整形外科・眼  
科・救急・予防接種全て鶴ヶ島市の医者を利用しています。現在は自分の運転で  
通院できますが、運転できなくなったらどこの医者も通院できません。とても不  
安です。通院のための送迎サービスが誰でも例用できるように充実させてほしい  
です。保健所・健康センターが利用しづらい。気軽に利用できる雰囲気ではない。  
国道から車で入りにくい。(50歳代、女性)
- 毎日手足の運動上下に振ります。ラジオ体操は続きませんでした。外に出て少し  
動きます。日光に当たります。日常歩くように心がけております。雑事をして体  
を動かします。いつもいろいろとありがとうございます。今後ともよろしくお願  
いいたします。(年齢無回答、女性)
- 休みの日でも8時までには起きる・予定を詰め過ぎない・TVは1日2時間まで・  
遅くても日付が変わる前に寝る・子供の健康が一番だがママも無理をしすぎない  
ようにする。(30歳代、女性)



- 心がけていること、毎朝必ず小1時間歩いている（3年前までは2キロくらい走っていた）身近にいる人と気持ちよく挨拶し、ちょっとした話ができる行動を心がけている、その中で思いがけない発展があるように思う。（70歳代、女性）
- 日頃、幼児との活動が多く共に遊び活動している。週4日夜のスイミングへ行っている。坂戸市の特定検診のおかげで血糖異常が分かり投薬と運動と食事改善でこの10年対応してきた。地域の活動には参加できないのはまだ現役なので、75才後には（退職後）何らかの形で地域貢献をしたいと考えている。坂戸市の取り組みには感謝している。健康センターと保健所の方々。（70歳代、男性）
- 別にありません。元気に生活してます。（80歳以上、男性）
- 足の衰えで行動範囲が狭くなるので、できるだけ歩くことを日頃から心がけています。（60歳代、女性）
- 妻がなくなる前は幸せ度7ぐらいあったが現在は楽しくない。夏は農作業で身体は動かしているが冬場になったら近場の景観を楽しむ様に散歩を考えたい。（70歳代、男性）
- 手作り料理を心がけ、毎日楽しく食ってます。（70歳代、女性）
- 体が動かせる間は何でもやりたいと思う。（80歳以上、女性）
- ①早寝早起きを心がける②三食しっかり食事をする③部活動(岳寿会)に参加する④内科に診断を受ける。（80歳以上、女性）
- 酒を飲み過ぎない、カルシウムを多くとる。（40歳代、男性）
- 週1のヨガ教室、子供はスイミング。地元の知り合いから直接野菜を買い、地産地消。共働きで休日だらだらしてしまいがちなので、習い事や予定を休日にスケジュールする。とても疲れたときは家事も最小限で休む。我慢は楽しいことをするための一時的な我慢と思いストレスをためない。子供には怒るときは怒る、主人には言いたい事はいう。ためこまない。（30歳代、女性）
- よく寝ること、これが一番大事だと思います。浅羽野ビオトープを散歩コースにしているのですが、夏とかになると草が伸びきって歩きづらいので草刈りをまめをお願いしたいです。よろしくお願いします。（20歳代、女性）
- 川が近いので台風や洪水が心配です。アラート出ても、どうすればよいのでしょうか？運が良ければ助かるかも…日本はどこに居ても安心はないのでは…私の健康法は5時に起床、40分位散歩、歩きながら（口づさみながら）ボサノバ、マンボ、ワルツ、をステップして…ラジオ体操とヨガで…食事は昔ながらのものを…1人で好きなことしてるのが最高です。（80歳以上、女性）

## Ⅱ 調査結果

- しっかり食べて体を動かし良質の睡眠をとる事、何よりも健康でないと今後の生活が成り立たず家族（息子や娘）に迷惑をかけてしまうため、自分で常に健康を意識して生活している。又、健康でないと楽しいことができないため毎月、努力したいと思っている。（60 歳代、女性）
- 国産の食品や遺伝子組み換えではない食品を選ぶ。外や密でない場所ではマスクを外す。家族との時間と一人で過ごす時間、両方設けるようにする。テレビや新聞の情報を鵜呑みにせず、自ら情報収集し取舍選択する。（30 歳代、女性）
- 意識の持ち方で幸せの感じ方は違ってくると思います。（毎日とても忙しいですが仕事家事 etc）小さなことでも人の役に立てた事、一日仕事できたことなど自ら幸せって思う様にしてます。小さな幸せに気が付かないとですね。  
（年齢性別、無回答）
- 毎日元気でいるので特に感じている事はない。2 か月に 1 回、病院で検査を受けているがいつも良好との診断を受けている。日々 3 食の食事もおいしく食べている。これからも健康に気をつけ、他人に迷惑をかけないで一生が終われば幸せと思う。（80 歳以上、男性）
- 畑をしているので自分で育てた野菜を食べているので毎日、畑に行くのが楽しみ。自然に健康になっている。（70 歳代、女性）
- 自分自身が糖尿病のリスクを持っている。親、兄、姉達が発病しているため若い頃より食事、運動、精神的ストレス、生活習慣等を常に考えてきている。運動は好きではないが必要がある為、現在はジムに通っている。（コロナの為に不足からか体重が 1.5 キロ増、コントロールが乱れてしまった。（70 歳代、女性）
- 持病がある為にコロナワクチンを接種できず、行動を制限せざるを得ない状況になってしまったため、食生活を正しくして軽い運動を家で行うようにしている。コロナに限らず、世の中が生きづらくなってきているように感じるので、若い世代には希望のある未来があると信じて生きてほしいと思っている。体はもちろんですが、心の健康も大切だなと昨今痛感しています。（50 歳代、女性）
- 料理がやや苦手なので、栄養のバランスの良いお惣菜店やレストランなどがあると嬉しいです。（40 歳代、女性）
- 膝が悪いのでなるべく毎日歩くようにしている。（70 歳代、女性）
- コロナの流行が坂戸市はなぜ多いのか？（多かったのか？）介護施設に家族がお世話になっていますが、行き届いた気遣いにより体力が回復している様子で感謝しています。（70 歳代、女性）

- 食事や運動も気を付けているが、基本的には考え過ぎず楽しむことを優先している。無理のない範囲で健康に気を付けていきたい。(30歳代、女性)
- 特にない、コロナであまり外出していない。(50歳代、男性)
- 足腰の運動ストレッチ①複式呼吸3回②膝抱え8秒かけて2左右交互に4回③膝を左右に倒す8秒×2④ばんざい4秒×2⑤お尻上げ4秒×2⑥腹筋4秒かけて頭を上げる×3⑦足の開筋8秒かけてあげる8秒かけて戻す。1日1回する。  
(80歳以上、女性)
- タバコがなくなればいいと思う、無くなってほしい。人に迷惑をかけるものが！アレルギー持ちは辛い。煙草を売る店でしか吸うことができないようにしてほしい。道路の整備、歩行者、自転車専用道路きちんと整備したら安全に移動ができる。(40歳代、女性)
- 1日1日、目的をもって過ごす。(70歳代、男性)
- バランスの良い食事、週一回はジムへ行き運動し、体重を増やさないように努力しています。(50歳代、女性)
- ウォーキングを継続するよう心がけている。なるべく早起きするようにしています。夜更かししない、早めに眠る。(60歳代、男性)
- 体育館にあるトレーニングルームに冷暖房設備も入ってとても利用しやすいです。スタッフの方も親切でトレーニングウェアの販売も利用させていただいてます。卓球ルームにも冷暖房つけてください。夏は暑そうでかわいそうでした。  
(60歳代、女性)
- 50歳を過ぎて体調に気を付けるようにしています。(50歳代、男性)
- 仕事で忙しくストレスが多い中、大好きなサークルへ行くようにしている。気楽に安く行けるジムがあばいいですね。(50歳代、女性)
- 歩くことをいつも頭に置きたいです。好きなこと、花の世話に毎日時間を使っています。(70歳代、女性)
- 筋トレする。食事はバランスを考えている。旅行計画をしてそれを楽しむために普段の仕事を頑張る！！家族が健康でないと自分も楽しく生活できないので家族が健康であるような食事を作ってます。(50歳代、女性)
- 川島平成の森公園のような駐車場も広く子供の遊ぶ遊具やウォーキングコースなど兼ね備えた広い公園が近場があれば、車などに気を遣わず安全にウォーキングなど出来ると思います。(60歳代、女性)

## Ⅱ 調査結果

- ①これからも「ジョギング」「ウォーキング」を続ける。②今後は妻とも「ウォーキング」をしたい③体が動く限り働き続けたい（とりあえず 75 歳まで目標として）④最高のパートナーとして妻に感謝しています。（60 歳代、男性）
- 国保に保険料を納付しているものの年齢が若いと検診にお金がかかったり、そもそも受けられないので困っています。受けたいと思っても受けられないのが現状です。（30 歳代、女性）
- 天気のいい日になるべく子供と散歩や公園、買い物に行くようにしてます。（30 歳代、女性）
- 身体と精神のバランスを大事にすることで健康を維持できると思います。自分の悩みは誰かに相談することで少しでも解決出来ると思ひ常に心がけています。（20 歳代、女性）
- 「予防」と心がけて、カロリー少なめにしてビタミン・ミネラル・タンパク質をとるようにしてます。（50 歳代、女性）
- 常に若い人からの情報に刺激を受けて楽しく生活！気持ちを明るくあまり悩まない。（60 歳代、女性）
- エスカレーター、エレベーターに乗らず階段を使う。（50 歳代、女性）
- 健康のためにウォーキングを始めたいが、女性一人でも安心して歩ける場所がない。近所は交通量も多く歩道も狭くて怖い。（40 歳代、女性）
- さかろんが可愛いのでとっても好きです。ファイルをもっています。グッズを増やしてほしいです。（10 歳代、女性）
- 睡眠をしっかりとること、ストレスをため過ぎないように自分なりのストレスコーピングを見つけ実行すること。（20 歳代、女性）
- 現在は仕事（パート）をしているので日々忙しく生活しています。退職後に何をしようか？広報さかどを読んで、イベントや健康体操（サークル）ボランティアなど参考にしています。職場では毎日ラジオ体操をしています。自分でストレッチをしています。サプリメントを飲んでます。（50 歳代、女性）
- 良く歩くこと。趣味等自分の好きなことで楽しむ。人生 1 人暮らしになった時どうしたらいいか？考えたら良いと思う。考えが浮かばない。（70 歳代、男性）
- もっと子供を育てやすい公園やスーパーを作してほしい。現在坂戸には、子供と一緒にいきたいと思えるスーパー、公園が少ない。ストレスがたまらず、親も楽しめる環境にしてほしい。（30 歳代、女性）

- 健康でいることはとてもありがたいと思う。体力は年齢とともに衰えていくのでその都度、無理なく体力は付けていった方がいいと思う。自由に動ける = 健康だと思うので、自分の体と向き合って身体も心も健康でいたいと思います。  
(50 歳代、女性)
- 医療は健康な生活をサポートするもので、すぐに薬や手術で何とかしようとして数値上はきれいになっても、かえって生活の満足度を下げることにならないようにしたい。人のつながりが大切なことは理解しているが、ストレスにもつながりやすい。食事や運動の大切さを意識することは大切だと思う。健康は大切だと思うが長く生きることのリスクを考えてしまう。(40 歳代、女性)
- 食生活に注意、日々体を動かす。(80 歳以上、女性)
- コロナウイルスの為世界が随分変わりました。自分も忙しい合間にボランティア活動に行っていました。皆、楽しみにしていて本当に嬉しそうでした。自分も楽しくそして楽しかったのではと思っています。早く良い世界になってほしいです。  
(70 歳代、女性)
- 体を動かすように心がけています。それと、健康診断の内容を増やしてほしい。有料検査を無料にすることによって健康診断の受診者が増えると思います。市民が健康でいられると思います。(60 歳代、女性)
- 5 年前より難病となりそれ以前との生活は一変した。アンケートの回答はどの時点を書けばよいのか難しかった。(70 歳代、女性)
- 食事に気を付ける。持病がある為に食べ物にはカロリー等気を付けるようにしている。(70 歳代、男性)
- 健康づくりの散歩コースを設置してほしい。(60 歳代、男性)
- 日々、明るく前向きに生きる。(60 歳代、女性)
- 健康を意識しだしたら年老いた証拠。健康 > お金。(50 歳代、男性)
- 自分は意外と鬱の傾向があるのではと。今回の回答で感じました。意識的に体を動かしたいと思った。(50 歳代、女性)
- 特にはないです。アンケート頑張りました。役に立つと嬉しいです。お仕事頑張ってください。応援してます。(20 歳代、女性)
- スマホで歩数確認し、前日歩数が少ない時、翌日は歩数を増やすように心がけている。(50 歳代、女性)
- 検診の効果はどのくらいあるのでしょうか。まめに受けている人が早死にするとよくありませんので検診結果待ちのストレスが嫌です。たいがい要精検がありなおさらです。(80 歳以上、男性)

## Ⅱ 調査結果

- 近所つき合い全くなし、親しくなろうと思わない。おせっかいな人もいたり面倒だから。地区の班も何のためにあるのかわからない。回覧や町会費も簡単にしてほしい。広報さかども希望する人だけで良い。コロナ禍で町会費等を集金するのも辞めてほしい。(60歳代、男性)
- 引っ越してきてから(坂戸4年目)車生活が多く、自転車や歩きなどが減ってしまった。なるべく体を動かしたい(日常生活から)歩くと特典があるなど、市の取り組みがあると活用するかも。(40歳代、女性)
- 毎日、目標を決めて楽しく実践する。ストレスをためない。(60歳代、男性)
- ウォーキングを始めて少しだけ風景が変わって楽しい気分になりました。ダイエットに取り組んで良かったと思いました。広報さかどの情報はとてもタメになっています。(50歳代、男性)
- 70才の主人の年金での生活で理想的な食生活などできません。住民税を払っていけば国の給付金5万円はもらえず、食費を抑えて税金を支払っている医療費なんて、歯科検診代を出すのに精いっぱい。家庭菜園で種から育てて買わずにしている。今夏ナス・ピーマン・きゅうりは買わずに済んだ。(50歳代、女性)
- 父が日ごろジムに通い体づくり健康づくりを始めているが、年齢を重ねてから実施するのは大変だと思うので若いうちから健康づくりをしていくことが大切だと思う。(20歳代、男性)
- 認知症にならないように頑張ってます。(80歳以上、男性)
- スマートフォンのアプリを利用し、毎日何歩歩いたのか計測して健康に注意します。(40歳代、女性)
- 坂戸市から東武鉄道に騒音の対策について対応していただけると幸いです。点検が予定されていましたが、実施されていなかったです。(20歳代、その他)
- 婦人科健診は受けたいと思うものの、引っ越して以来病院を決められなくて足が遠のいています。運動不足は自覚しているもののなかなか行動には移せていません。(50歳代、女性)
- 7年前乳がん、3年前大腸がん、医者はずごい。治してくれた。(70歳代、女性)
- 特にありませんが、坂戸市周辺は環境がとても良いので散策するにはとても良い環境であると思いますので、住み続けていきたいと持っています。  
(50歳代、男性)
- 薬師町に4年ほど住んでいるが、北坂戸駅東口の方までは深夜にドアロック中に開けようとして失敗した際の音が鳴り響いたり外国人が奇声をあげたり治安の悪さが目立つ。(どちらも高頻度)。(20歳代、女性)

- 70 才を過ぎたころから体力に衰えを感じるようになりました。心がけていることはやはり食事の面、適度な運動。でもなかなか思うようには…？又、ストレスを抱え込まないようにもしています。友達となるべく会えるようにおしゃべりを心がけています。(70 歳代、女性)
- 良く寝て良く食べる。ストレスをためない。(20 歳代、女性)
- 良く食べて、良く寝て、良く運動する。(10 歳代、男性)
- 持病がありドクターの指示に従って努力している。(60 歳代、女性)
- 変形性股関節症の為、短時間しか歩けません。(60 歳代、女性)
- 健康に最も悪いのはストレスや孤独感だと思う。仕事を定年等で退職した後、社会とつながりを維持していくのは非常に難しいと感じる。親の高齢化などあり将来的にとっても不安である。(40 歳代、男性)
- 健康づくりについて日頃の生活習慣が大切だと思ってます。食事、運動、睡眠を適切なタイミングで適度に取りよう心がけています。朝は 5 時に起床し 30 分犬の散歩、職場への往復じゃ自転車。夕は 18 時から 30 分～1 時間犬の散歩。毎日、入浴し食事は 3 食で 5 大栄養素を摂取。睡眠は 6 時間確保。歩数計で 1 日 7000～8000 歩を意識しています。日頃のストレスは愛犬をなでたり、一緒に遊んで癒してもらっています。(50 歳代、女性)
- 健康に関心を持つようにしていこうかと思うようになりました。アンケートありがとうございます。(30 歳代、女性)
- 自転車で走りたい道が多いです。ベビーカーでも歩きやすい道が多いです。(三光町から坂戸駅に向かう道など) いつも県民の為にありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。(30 歳代、女性)
- ストレッチを毎日するようにしてます。(40 歳代、男性)
- 栄養バランスをいつも心がけている。(10 歳代、男性)
- 健康づくりについてもう少し坂戸市から発信し、全市民が参加できる催し等、坂戸市から発信して行くことが必要と考えます。(50 歳代、男性)
- 自分から積極的に動きます。(80 歳以上、女性)
- 精神面を充実させることことが健康につながると思う。マイナスな出来事が起きたら受け止め、思考し、前に進む努力をする。家族の食づくりに工夫する。なるべく新鮮なものを選ぶ。(60 歳代、女性)

《以下、各設問において「その他」で記述されたご意見》

## 1 1 その他の自由記述

**問 22 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。**

- 妻に食事をもらえないのでスーパーの弁当です。(70 歳代、男性)
- 期限近い品も買う。(50 歳代、女性)
- 近所の方におすそ分けする。(作りすぎ、買い過ぎ、期限切れしそうなとき)  
(60 歳代、女性)
- ロス商品をネットで購入。(50 歳代、女性)
- 野菜、果物の皮も食べる。(20 歳代、女性)
- 半額シールの品を見つける。(50 歳代、女性)

### 《「受けていない」を選んだ方》の記述

**問 27 過去 1 年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。**

- 子供が小さい。(40 歳代、女性)
- 忙しくて。(40 歳代、女性)
- コロナで外部の接触を控えたため。(50 歳代、女性) 同様、他 3 件
- めんどくさいから。(20 歳代、女性) 同様、他 4 件
- アルバイトの為。(30 歳代、女性)
- 時間が取れない。(60 歳代、女性)
- 金がない。(年齢性別、無回答)
- コロナで病院に行くにくい。(40 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 通院している。(60 歳代、女性)
- 体調が悪い。(60 歳代、女性)
- 機会がない。(60 歳代、女性) 同様、他 4 件
- 通院しているので医師が観察してくれている。(70 歳代、男性)
- 定期的に検診しているため。(40 歳代、女性)
- 健康に自信がある。(30 歳代、男性)
- 引っ越しが続いたためお知らせが来ていない。(30 歳代、女性)
- 年 1 回人間ドック実施もコロナで見送り 1 2 月に受診予定。(40 歳代、男性)
- 検診票が届いていない。(50 歳代、女性)



- 退学した為。(20 歳代、男性)
- 3か月に1回検査している。(70 歳代、男性)
- 内科で年三回位は血液、レントゲン MR 等している。(70 歳代、女性)
- 持病があり都度検査をしているので。(50 歳代、女性)
- 忘れた。(70 歳代、男性) 同様、他1件
- 子供と一緒に受けにくい。手続き申し込みに手間がかかる。(30 歳代、女性)
- 病院で適宜。(70 歳代、男性)
- これから受診する。(40 歳代、女性)
- どこで何をやったらいいかわからない。(20 歳代、女性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 定期的に持病を受診。(70 歳代、男性)
- 健康診断や体感で異常が無い為。(20 歳代、男性)
- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 別で検査している。(40 歳代、女性)
- 働いていなかったから。(20 歳代、女性)
- 病気したことが無い。(70 歳代、女性)
- かかりつけの病院で毎月受診している。(60 歳代、男性)
- 忙しく予約を忘れた。(40 歳代、女性)
- 大丈夫だと思っている。(30 歳代、女性)
- 妊娠中。(30 歳代、女性)
- 現在通院中の為。(70 歳代、女性)
- 2か月に1回通院。(70 歳代、女性)
- 間に合わなかった。(40 歳代、女性)
- 受ける費用がかかる。(50 歳代、男性)
- 普段採血検査あり年5回。(60 歳代、女性)

### 《「受けていない」を選んだ方》の記述

問 28 過去1年以内に、以下のがん検診を受けましたか。

#### ①胃がん検診

- タイミング合わず。(30 歳代、男性)
- 病院が指定する時間にいけない(子供を預けられない)。(40 歳代、女性)
- 機会がないから。(20 歳代、女性) 同様、他16件

## Ⅱ 調査結果

- 時間がない。(40 歳代、男性) 同様、他 14 件
- 費用が足りない。(10 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 職場の検診が無い為検診を行う時間が取れない平日休暇が取りにくい。  
(50 歳代、女性)
- 大丈夫だという過信。(40 歳代、男性)
- 気になる症状なし。(40 歳代、男性) 同様、他 8 件
- 今のところ必要性を感じない。(70 歳代、女性) 同様、他 12 件
- 高齢なので受けない。(80 歳以上、女性)
- バリウムが苦手。(60 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 人間ドックの項目に含まれていた。(40 歳代、男性)
- めんどくさい。(30 歳代、女性) 同様、他 8 件
- 案内が来ない。(60 歳代、女性) 同様、他 3 件
- 職場の検診項目にない。(30 歳代、女性)
- コロナ禍でわざわざ出向く気になれない。(40 歳代、女性) 同様、他 6 件
- 特になし。(70 歳代、女性) 同様、他 8 件
- 近日中に受診。(60 歳代、女性)
- 30 代で検診の項目に無い為。(30 歳代、女性)
- 以前に受けたことがある。(60 歳代、女性)
- 別の病院で入院したため。(60 歳代、男性)
- 体調が悪い。(60 歳代、女性)
- 市の検診の年齢に達していない。(40 歳代、女性)
- 職場の検診で受けたか覚えていない。(40 歳代、女性)
- なったことがない。(60 歳代、男性)
- 受け方が分からないため。(30 歳代、男性)
- よくわかんないから。(20 歳代、女性) 同様、他 2 件
- まだ早いかなと思って。(20 歳代、男性)
- 年齢に達していないから。(40 歳代、女性)
- もう少し先でいいかな。(20 歳代、男性)
- 退学したため。(20 歳代、男性)
- 過去に受けている。(80 歳以上、男性)
- 今まで受けたことが無い。(40 歳代、女性)
- 健康診断の項目にない。(30 歳代、女性)
- 胃カメラ受診。(70 歳代、男性)

- バリウム検査はしている。(30 歳代、男性)
- 検診自体受けていないし、受けたとしても年齢的に含まれない。(30 歳代、女性)
- 怖い苦手。(60 歳代、女性) 同様、他 2 件
- 違和感があるとき病院へ。(70 歳代、男性)
- 胃カメラができない。(50 歳代、女性)
- 強制ではない為。(50 歳代、男性)
- 健康診断で指摘されていない。(60 歳代、男性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 年齢に達していない。(20 歳代、女性)
- 受けなくてもいいと思っているため。(20 歳代、女性)
- かかりつけの病院で受けているため。(80 歳以上、男性)
- 受けるタイミングが無い為。(20 歳代、女性)
- 健康診断や体感で異常が無い為。(20 歳代、男性)
- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 入院していた。(50 歳代、女性)
- 検診項目外の為 (30 歳代、男性)
- 気にする症状が無い為。(20 歳代、女性)
- がんで死ぬことも自然に生きることの中の 1 つだと思っている。(40 歳代、女性)
- 職場の検診項目に無い。(30 歳代、女性)
- 忘れていた。(70 歳代、女性)
- どう受けるか把握できていない。(30 歳代、女性)
- どこで受けていいかわからないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診の対象外だから。(20 歳代、女性)
- 興味がない。(20 歳代、女性)
- 学生の為。(10 歳代、999)
- バリウム検査のみ。(60 歳代、男性)
- 予約を取るのも時間を使うのもめんどろ。癌になったらなった時今は生活に余裕がない。(50 歳代、女性)
- 若者に対する検査も実施してほしい。(20 歳代、その他)
- 病院嫌い。(30 歳代、男性)
- 受診する年齢ではない。(20 歳代、女性)
- 現在リンパ腫の為半年ごとに検査を受けているため。(70 歳代、女性)
- 胃炎治療中。(60 歳代、女性)

## Ⅱ 調査結果

- 会社から受けるように言われていない為。(30 歳代、女性)
- 希望者のみだったため。(30 歳代、男性)
- 仕事でいけない。(60 歳代、男性)
- 受診する予定の病院が検診を中止してしまった為。(50 歳代、女性)
- 受ける気がなかった。(30 歳代、女性)
- 定期健診しているため。(30 歳代、男性)
- 知らなかった。(20 歳代、女性)

### ②肺がん検診

- 理由なし。(30 歳代、男性) 同様、他 1 件
- 機会がないから。(20 歳代、女性) 同様、他 18 件
- 受けようと思わないから。(40 歳代、男性)
- 項目でなかった。(30 歳代、男性) 同様、他 7 件
- 時間がない。(40 歳代、男性) 同様、他 14 件
- 費用が足りない。(10 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 個別検診の受診券が来ない。(40 歳代、女性)
- 心配していないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診が無い為検診を行う時間が取れない平日休暇が取りにくい。  
(50 歳代、女性)
- 大丈夫だという過信。(40 歳代、男性)
- 気になる症状なし。(40 歳代、男性) 同様、他 9 件
- 今のところ必要性を感じない。(70 歳代、女性) 同様、他 2 件
- たばこを吸ったことがない(60 歳代、女性)
- 年齢的にまだ大丈夫だと思っているから。(30 歳代、女性)
- 人間ドックの項目に含まれていた。(40 歳代、男性)
- めんどくさい。(30 歳代、女性) 同様、他 7 件
- コロナ禍でわざわざ出向く気になれない。(40 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 特になし。(70 歳代、女性) 同様、他 7 件
- 自発的に。(80 歳以上、女性)
- 以前に受けたことがある。(60 歳代、女性)
- 別の病院で入院したため。(60 歳代、男性)
- 体調が。(60 歳代、女性)

- 案内が来ない。(60 歳代、女性) 同様、他 3 件
- 特に悪いと思っていない。(70 歳代、男性)
- これから受ける予定。(40 歳代、女性)
- 職場の検診で受けたか覚えていない。(40 歳代、女性)
- なったことがない。(60 歳代、男性)
- 受け方が分からないため。(30 歳代、男性)
- よくわかんないから。(20 歳代、女性) 同様、他 2 件
- まだ年でない。(40 歳代、女性)
- まだ早いかなと思って。(20 歳代、男性)
- 年齢に達していないから。(40 歳代、女性)
- もう少し先でいいかな。(20 歳代、男性)
- 過去に受けている。(80 歳以上、男性)
- たまに CT を撮るので。(50 歳代、女性)
- 大丈夫かなと思ったので。(40 歳代、女性)
- 今まで受けたことが無い。(40 歳代、女性)
- X 線検査受診。(70 歳代、男性)
- 胸部レントゲンは撮っている。(30 歳代、男性)
- 検診自体受けていないし、受けたとしても年齢的に含まれない。(30 歳代、女性)
- 違和感があるとき病院へ。(70 歳代、男性)
- 予約取れず。(50 歳代、女性)
- 強制ではない為。(50 歳代、男性)
- 健康診断で指摘されていない。(60 歳代、男性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 年齢に達していない。(20 歳代、女性)
- 受けなくてもいいと思っているため。(20 歳代、女性)
- かかりつけの病院で受けているため。(80 歳以上、男性)
- 受けるタイミングが無い為。(20 歳代、女性)
- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 入院していた。(50 歳代、女性)
- バリウム以外 ABC 検診なら受診した。(50 歳代、女性)
- がんで死ぬことも自然に生きることの中の 1 つだと思っている。(40 歳代、女性)
- バリウムが嫌だから。昨年までは受けていたが今年は受けていない。抵抗があるから。(60 歳代、女性)

## Ⅱ 調査結果

- 忘れていた。(70 歳代、女性)
- どう受けるか把握できていない。(30 歳代、女性)
- どこで受けていいかわからないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診の対象外だから。(20 歳代、女性)
- 興味がない。(20 歳代、女性)
- 学生の為。(10 歳代、999)
- 怖い、痛いといや。(70 歳代、女性)
- X線検査のみ(60 歳代、男性)
- 予約を取るのも時間を使うのもめんどろ。癌になったらなった時今は生活に余裕がない。(50 歳代、女性)
- なんとなく。(70 歳代、男性)
- 若者に対する検査も実施してほしい。(20 歳代、その他)
- 病院嫌い。(30 歳代、男性)
- 大丈夫だと思っている。(30 歳代、女性)
- 受診する年齢ではない。(20 歳代、女性)
- 学生であるためまだ必要ないと感じているから。(20 歳代、女性)
- 現在リンパ腫の為半年ごとに検査を受けているため。(70 歳代、女性)
- 年齢的にまだ不要だと思っている。(30 歳代、女性)
- 会社から受けるように言われていない為。(30 歳代、女性)
- 希望者のみだったため。(30 歳代、男性)
- 仕事でいけない。(60 歳代、男性)
- 受ける気がなかった。(30 歳代、女性)
- 間に合わなかった。(40 歳代、女性)
- 怖い為。(40 歳代、女性)
- 定期健診しているため。(30 歳代、男性)
- 知らなかった。(20 歳代、女性)

### ③大腸がん検診

- 機会がないから。(20 歳代、女性) 同様、他 16 件
- 時間がない。(40 歳代、男性) 同様、他 14 件
- 費用が足りない。(10 歳代、女性) 同様、他 4 件
- 心配していないから。(20 歳代、女性)

- 大丈夫だという過信。(40 歳代、男性)
- 今のところ必要性を感じない。(70 歳代、女性) 同様、他 3 件
- 年齢的にまだ大丈夫だと思っているから。(30 歳代、女性)
- めんどくさい。(30 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 職場の検診項目にない。(30 歳代、女性) 同様、他 4 件
- 特になし。(70 歳代、女性) 同様、他 6 件
- 近日中に受診。(60 歳代、女性)
- 自発的に。(80 歳以上、女性)
- 以前に受けたことがある。(60 歳代、女性)
- 別の病院で入院したため。(60 歳代、男性)
- コロナ。(80 歳以上、女性) 同様、他 5 件
- 体調が悪い。(60 歳代、女性)
- 案内が来ない。(60 歳代、女性) 同様、他 2 件
- 特に悪いと思っていない。(70 歳代、男性)
- 職場の検診で受けたか覚えていない(40 歳代、女性)
- なったことがない。(60 歳代、男性)
- 異常を感じないため。(30 歳代、男性)
- 受け方が分からないため。(30 歳代、男性)
- よくわかんないから。(20 歳代、女性) 同様、他 2 件
- まだ早いかと思って。(20 歳代、男性)
- もう少し先でいいかな。(20 歳代、男性)
- 去年検診、来年予定。(60 歳代、男性)
- 退学したため。(20 歳代、男性)
- 過去に受けている。(80 歳以上、男性)
- 検便のみしている。(50 歳代、女性)
- 今まで受けたことが無い。(40 歳代、女性)
- 大腸スコープ受診。(70 歳代、男性)
- バリウム検査はしている。(30 歳代、男性)
- 検診自体受けていないし、受けたとしても年齢的に含まれない。(30 歳代、女性)
- 怖い苦手。(60 歳代、女性)
- 予約取れず。(50 歳代、女性)
- きっかけがない。(40 歳代、女性)
- 強制ではない為。(50 歳代、男性)

## Ⅱ 調査結果

- 健康診断で指摘されていない。(60 歳代、男性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 年齢に達していない。(20 歳代、女性)
- 受けなくてもいいと思っているため。(20 歳代、女性)
- かかりつけの病院で受けているため。(80 歳以上、男性)
- 受けるタイミングが無い為。(20 歳代、女性)
- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 入院していた。(50 歳代、女性)
- 気にする症状が無い為。(20 歳代、女性)
- がんで死ぬことも自然に生きることの中の 1 つだと思っている。(40 歳代、女性)
- バリウムが嫌だから。昨年までは受けていたが今年は受けていない。抵抗があるから。(60 歳代、女性)
- 忘れていた。(70 歳代、女性)
- どう受けるか把握できていない。(30 歳代、女性)
- どこで受けていいかわからないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診の対象外だから。(20 歳代、女性)
- 興味が無い。(20 歳代、女性)
- 学生の為。(10 歳代、999)
- 怖い、痛いといや。(70 歳代、女性)
- 特に自覚症状がない。(80 歳以上、男性)
- 自覚無い為、年々気にはなってきた。(40 歳代、女性)
- 予約を取るのも時間を使うのもめんどろ。癌になったらなった時今は生活に余裕がない。(50 歳代、女性)
- 若者に対する検査も実施してほしい。(20 歳代、その他)
- 病院嫌い。(30 歳代、男性)
- 大丈夫だと思っている。(30 歳代、女性)
- 職場の検診についていないのでついつい受けていない。(50 歳代、女性)
- 受診する年齢ではない。(20 歳代、女性)
- 学生であるためまだ必要ないと感じているから。(20 歳代、女性)
- 現在リンパ腫の為半年ごとに検査を受けているため。(70 歳代、女性)
- 自覚症状が無い為。(20 歳代、女性)
- 対象外だから。(50 歳代、男性)
- 年齢的にまだ不要だと思っている。(30 歳代、女性)



- 会社から受けるように言われていない為。(30 歳代、女性)
- 希望者のみだったため。(30 歳代、男性)
- 仕事でいけない。(60 歳代、男性)
- 受ける気がなかった。(30 歳代、女性)
- 間に合わなかった。(40 歳代、女性)
- 怖い為。(40 歳代、女性)
- 定期健診しているため。(30 歳代、男性)
- 知らなかった。(20 歳代、女性)

#### ④子宮頸がん検診

- 時間がない。(30 歳代、女性) 同様、他 10 件
- 機会がないから。(20 歳代、女性) 同様、他 8 件
- 費用が足りない。(10 歳代、女性)
- 昨年受けた。(60 歳代、女性)
- 心配していないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診が無い為検診を行う時間が取れない平日休暇が取りにくい。  
(50 歳代、女性)
- 検診の時期ではないから。(50 歳代、女性)
- 今のところ必要性を感じない。(70 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 高齢なので受けない。(80 歳以上、女性)
- めんどくさい。(30 歳代、女性) 同様、他 4 件
- 特に症状がないから。(50 歳代、女性)
- コロナ禍でわざわざ出向く気になれない。(40 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 特になし。(70 歳代、女性) 同様、他 5 件
- 異変がないから、案内がないから。(40 歳代、女性)
- 以前に受けたことがある。(60 歳代、女性)
- 体調が悪い。(60 歳代、女性)
- 案内が来ない。(60 歳代、女性)
- 2年に1度受けている。(40 歳代、女性)
- よくわかんないから。(20 歳代、女性)
- 検診項目にない。(80 歳以上、女性)
- 副作用が怖いから。(20 歳代、女性)

## Ⅱ 調査結果

- 今回検査できなかった。(30 歳代、女性)
- 恥ずかしい。(70 歳代、女性)
- 1 年以内か 2 年以 1 回は受けている。(20 歳代、女性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 受けなくてもいいと思っているため。(20 歳代、女性)
- 受けるタイミングが無い為。(20 歳代、女性)
- 産婦人科に行くのがちょっと…。(50 歳代、女性)
- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 入院していた。(50 歳代、女性)
- 気にする症状が無い為。(20 歳代、女性)
- がんで死ぬことも自然に生きることの中の 1 つだと思っている。(40 歳代、女性)
- 職場の検診項目に無い。(30 歳代、女性)
- 3 年前に受診したからです。(60 歳代、女性)
- 忘れていた。(70 歳代、女性)
- どう受けるか把握できていない。(30 歳代、女性)
- 年齢的。(70 歳代、女性)
- どこで受けていいかわからないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診の対象外だから。(20 歳代、女性)
- 興味がない。(20 歳代、女性)
- 子宮筋腫で子宮全摘してるから。(60 歳代、女性)
- 怖い、痛いといや。(70 歳代、女性)
- 行きづらい。(50 歳代、女性)
- よくわからないから。(20 歳代、女性)
- 2,3 年前に受診。(30 歳代、女性)
- 職場の検診についていないのでついつい受けていない。(50 歳代、女性)
- 受診する年齢ではない。(20 歳代、女性)
- 現在リンパ腫の為半年ごとに検査を受けているため。(70 歳代、女性)
- 自覚症状が無い為。(20 歳代、女性)
- 年齢的にまだ不要だと思っている。(30 歳代、女性)
- 受ける気がなかった。(30 歳代、女性)
- 間に合わなかった。(40 歳代、女性)
- 負担が大きい(お金・時間)。(30 歳代、女性)
- 知らなかった。(20 歳代、女性)

## ⑤乳がん検診

- 市の検診を受けたが検査できなかった。(40 歳代、女性)
- 機会がないから。(20 歳代、女性) 同様、他 8 件
- 費用が足りない。(10 歳代、女性)
- 心配していないから。(20 歳代、女性)
- 検診の時期ではないから。(50 歳代、女性)
- 今のところ必要性を感じない。(70 歳代、女性)
- 年齢的にまだ大丈夫だと思っているから。(30 歳代、女性)
- 高齢なので受けない。(80 歳以上、女性)
- あまり時間的に余裕がない。(60 歳代、女性) 同様、他 10 件
- めんどくさい。(30 歳代、女性) 同様、他 3 件
- 特に症状がないから。(50 歳代、女性)
- 職場の検診項目にない。(30 歳代、女性)
- コロナ禍でわざわざ出向く気になれない。(40 歳代、女性) 同様、他 2 件
- 特になし。(70 歳代、女性) 同様、他 4 件
- 異変がないから、案内がないから。(40 歳代、女性)
- 30 代で検診の項目に無い為。(30 歳代、女性)
- 以前に受けたことがある。(60 歳代、女性)
- 体調が悪い。(60 歳代、女性)
- 案内が来ない。(60 歳代、女性)
- 行きづらい。(40 歳代、女性)
- よくわかんないから。(20 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 検診項目にない。(80 歳以上、女性)
- 気にしてないから。(20 歳代、女性)
- 自己チェックはしているが。(50 歳代、女性)
- 大丈夫かなと思ったので。(40 歳代、女性)
- 今回検査できなかった。(30 歳代、女性)
- 病院が少ない、場所も遠く日程も合わない。(30 歳代、女性)
- 1 年以内か 2 年以 1 回は受けている。(20 歳代、女性)
- 国保で受けられない為。(30 歳代、女性)
- 年齢に達していない。(20 歳代、女性)
- 受けなくてもいいと思っているため。(20 歳代、女性)
- 受けるタイミングが無い為。(20 歳代、女性)

## Ⅱ 調査結果

- 小さい子供を預けられない。(30 歳代、女性)
- 入院していた。(50 歳代、女性)
- 気にする症状が無い為。(20 歳代、女性)
- がんで死ぬことも自然に生きることの中の 1 つだと思っている。(40 歳代、女性)
- 職場の検診項目に無い。(30 歳代、女性)
- 3 年前に受診したからです。(60 歳代、女性)
- 忘れていた。(70 歳代、女性)
- 行く時間と費用。(40 歳代、女性)
- どう受けるか把握できていない。(30 歳代、女性)
- 必要ないから。(20 歳代、女性)
- どこで受けていいかわからないから。(20 歳代、女性)
- 職場の検診の対象外だから。(20 歳代、女性)
- 興味がない。(20 歳代、女性)
- 検査するのに痛いから。(60 歳代、女性)
- 怖い、痛いといや。(70 歳代、女性)
- 予約を取るのも時間を使うのもめんどろ。癌になったらなった時今は生活に余裕がない。(50 歳代、女性)
- 2～3 年前に受けたので。(50 歳代、女性)
- 必要ない。(50 歳代、女性)
- 大丈夫だと思っている。(30 歳代、女性)
- 職場の検診についていないのでついつい受けていない。(50 歳代、女性)
- 受診する年齢ではない。(20 歳代、女性)
- 市からの案内がないから。(20 歳代、女性)
- 現在リンパ腫の為半年ごとに検査を受けているため。(70 歳代、女性)
- 自覚症状が無い為。(20 歳代、女性)
- 年齢的にまだ不要だと思っている。(30 歳代、女性)
- 会社から受けるように言われていない為。(30 歳代、女性)
- 受ける気がなかった。(30 歳代、女性)
- 間に合わなかった。(40 歳代、女性)
- 怖い為。(40 歳代、女性)
- 負担が大きい(お金・時間)。(30 歳代、女性)
- 知らなかった。(20 歳代、女性)

<b>問 35 歯や歯ぐきについて気になることはありますか。</b>
------------------------------------

- 歯が欠ける。(40 歳代、女性)
- 歯科医のもとで定期的に受診。(60 歳代、女性)
- 部分入れ歯。(70 歳代、女性)
- 治療済みの歯の寿命。(30 歳代、女性)
- 口内炎。(20 歳代、女性)
- 虫歯。(10 歳代、女性)
- 歯の汚れ。(70 歳代、男性)
- 歯周病。(60 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 入れ歯。(70 歳代、男性) 同様、他 2 件
- 今 5 本しかない。(80 歳以上、女性)
- 入歯。(60 歳代、男性)
- 1 本ふらつきあり。(70 歳代、男性)
- 歯茎下がり。(40 歳代、女性)
- くいしばり。(30 歳代、女性)
- 歯石。(40 歳代、女性)
- 親知らず。(40 歳代、女性)
- 歯ぎしり (マウスピースをしている)。(50 歳代、女性)
- 検診のおかげで今はなし。(50 歳代、女性)
- 親知らずの出現。(20 歳代、その他)
- 早い時期から部分入れ歯 (60 歳ころから) 今自分の歯は 2 本で今のところ入れ歯がとてもしっかりしていて、食べることもお話しすることも不自由を感じません。(70 歳代、女性)
- 歯列矯正中。(30 歳代、女性)
- 全部虫歯になってしまいました。(60 歳代、男性)

**《「受けていない」を選んだ方》の記述**

<b>問 36 定期的に歯科健診 (クリーニング等を含む) を受けていますか。</b>
---

- 虫歯にならないと行かない。(50 歳代、男性)
- 時間がない。(10 歳代、女性) 同様、他 11 件
- めんどくさい。(50 歳代、女性) 同様、他 2 件
- 歯科は痛い経験あり行きたくない。(80 歳以上、女性) 同様、他 2 件

## Ⅱ 調査結果

- 歩けないため。(80歳以上、男性)
- いい歯医者がわからない。(30歳代、男性)
- 体調が悪い。(60歳代、女性)
- 機会がない。(20歳代、女性) 同様、他2件
- 異常があると受診している。(40歳代、女性)
- コロナ流行、行動制限 etc.。(70歳代、男性) 同様、他1件
- 母の介護の為。(50歳代、女性)
- かかりつけ医がない。(50歳代、女性)
- 良い病院がわからない。(40歳代、女性)
- 病院へ行っていない。(50歳代、男性)
- 特にない。(40歳代、男性) 同様、他1件
- どこで受けていいかわからないから。(20歳代、女性)
- 虫歯がないから。(20歳代、女性)
- 入れ歯の為。(80歳以上、男性)
- 受診しようと思うが忘れてしまう。(20歳代、男性)
- よくわからないから。(20歳代、女性)
- 必要を感じていない。(30歳代、女性)
- 行くタイミングがない。(10歳代、女性)
- 既に遅いから。(50歳代、男性)
- 虫歯を発見した時のみ受診しているため。(30歳代、女性)
- 自分は後まわし。(40歳代、女性)
- 40年前に1回治療しただけです。(60歳代、男性)

### 問 43 相談相手はだれですか。

- いとこ。(50歳代、女性)
- パートナー。(20歳代、女性)
- 訪問看護。(30歳代、女性)
- 病院の時間。(40歳代、女性)
- 相談相手がない。(年齢性別、無回答)
- 私の妹。(70歳代、女性)
- 恋人。(20歳代、女性)
- 習い事の先生。(10歳代、女性)

**問 44 相談しない理由は何ですか。**

- 相談して解決したことがない（30 歳代、男性）
- 相談するような深刻な悩みがない（70 歳代、女性）
- なんとなく。（10 歳代、女性） 同様、他 1 件
- 愚痴は吐くが相談はしない。（50 歳代、女性）
- 相談したことで別に何かが変わるわけではないから。（20 歳代、女性）
- 自分なりのストレス発散。（60 歳代、女性）
- ストレスがない。（60 歳代、男性） 同様、他 4 件
- 相談できる人がいない。（50 歳代、女性）
- 自分で対応する。（70 歳代、男性） 同様、他 8 件
- 自己解決できなければ捨てる。（30 歳代、男性）
- 相談しても意味がないと思っている。（20 歳代、男性）
- 時間がない。（年齢無回答、女性）
- 相談しても邪魔もの扱いされる為。（30 歳代、男性）
- 面倒だから。（20 歳代、男性） 同様、他 1 件
- 必要と感じないため。（80 歳以上、女性）
- ストレス解消法を知っているから。（30 歳代、女性）
- どうせ解決しない自分の気持ちが分かる人がいない。（10 歳代、女性）
- 特になし。（70 歳代、男性）
- 相談しても解決しないから。（40 歳代、男性）
- 必要ない。（20 歳代、男性）
- 相談しても解決しない。（50 歳代、女性）
- 寝たら忘れるから。（10 歳代、女性）
- そこまでではない。（50 歳代、男性）
- 相談する価値がない。（10 歳代、男性）

**問 48 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。**

- 食費にお金がかかるようになった。（20 歳代、女性）
- ステイホームが習慣化。（60 歳代、女性）
- 収入が減った。（年齢性別、無回答）
- 仕事が減った。（50 歳代、女性）

## Ⅱ 調査結果

- 抜け毛が一時的に増えてきた。(40 歳代、男性)
- よりポジティブになった為健康になった。(30 歳代、男性)
- 外出、会話が減った。(50 歳代、女性) 同様、他 11 件
- なんとなく体調がよくない。(60 歳代、女性)
- 実家や旅行に行かなくなった。(80 歳以上、男性)
- 神経を使いイライラすることが多くなった。(30 歳代、女性)
- 病院にいきづらくなった。(30 歳代、女性)
- 細かいことに注意するようになった。(70 歳代、女性)
- 吹き出物ができるようになった。(70 歳代、男性)
- 仕事や生活で気を使うことが多くなりストレス。家にこもりがちに。  
(年齢性別、無回答)
- 外食が減った。(60 歳代、女性)
- テレワークが増えた。(50 歳代、男性)

### 問 49 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。

- 友人知人と会えなくなった。(60 歳代、男性)
- 飲み会がなくなって HAPPY。(40 歳代、女性)
- ポジティブになった。(30 歳代、男性)
- 笑顔が減った。(50 歳代、女性)
- 趣味の寺巡りができない。(60 歳代、男性)
- 潔癖症ぎみになった。(30 歳代、女性)
- 行動制限によるストレスを感じる。(70 歳代、男性)
- 消毒をマメにする癖がついた。(50 歳代、女性)
- 経済状況。(60 歳代、男性)
- 現在は心配ない。(50 歳代、女性)
- 感染の心配。(70 歳代、男性)
- 外出が少なくなることでのストレス。(40 歳代、女性)
- 家族、他人、職場の同僚などの感染。(50 歳代、男性)
- ドッグセラピーを実感できるようになった。(50 歳代、女性)
- 外出意欲が無くなった。(30 歳代、女性)
- 社会的責任者、政治家に不信感。(60 歳代、女性)



**問 50 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。**

- 頻繁な手洗い。(40 歳代、女性)
- 外出を少し控えた。(70 歳代、女性)
- 市のジムに行くようになった。(60 歳代、男性)
- 特になし。(70 歳代、男性) 同様、他 2 件
- 喚起、手指消毒が増えた。(50 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 本を読むようになった。(50 歳代、女性)
- 人込みを避ける。(60 歳代、男性)
- 毎日手洗いうがいをするようになった。(20 歳代、男性)
- 家でできる趣味が増えた。(30 歳代、女性)

**問 62 あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。**

- 会社。(30 歳代、男性) 同様、他 2 件
- 通院、保健センター紙。(70 歳代、男性)
- 医師。(50 歳代、女性)
- 図書館の本。(40 歳代、女性)
- 子供。(70 歳代、女性)
- 家族からです。(60 歳代、男性)
- 入手しない。(10 歳代、男性) 同様、他 2 件
- 身内。(60 歳代、女性)
- 美容室。(40 歳代、女性)
- 病院で。(60 歳代、男性)
- 母。(10 歳代、女性)
- 運動を欠かさない・ストレスをためない・体の異常はすぐに病院へ相談・脳活性サプリメント飲用・体重のチェック(毎日)。(70 歳代、男性)
- 大学の授業。(10 歳代、女性) 同様、他 1 件
- 学校の健康だより。(10 歳代、女性)
- 特に気にしていない為。(10 歳代、女性)