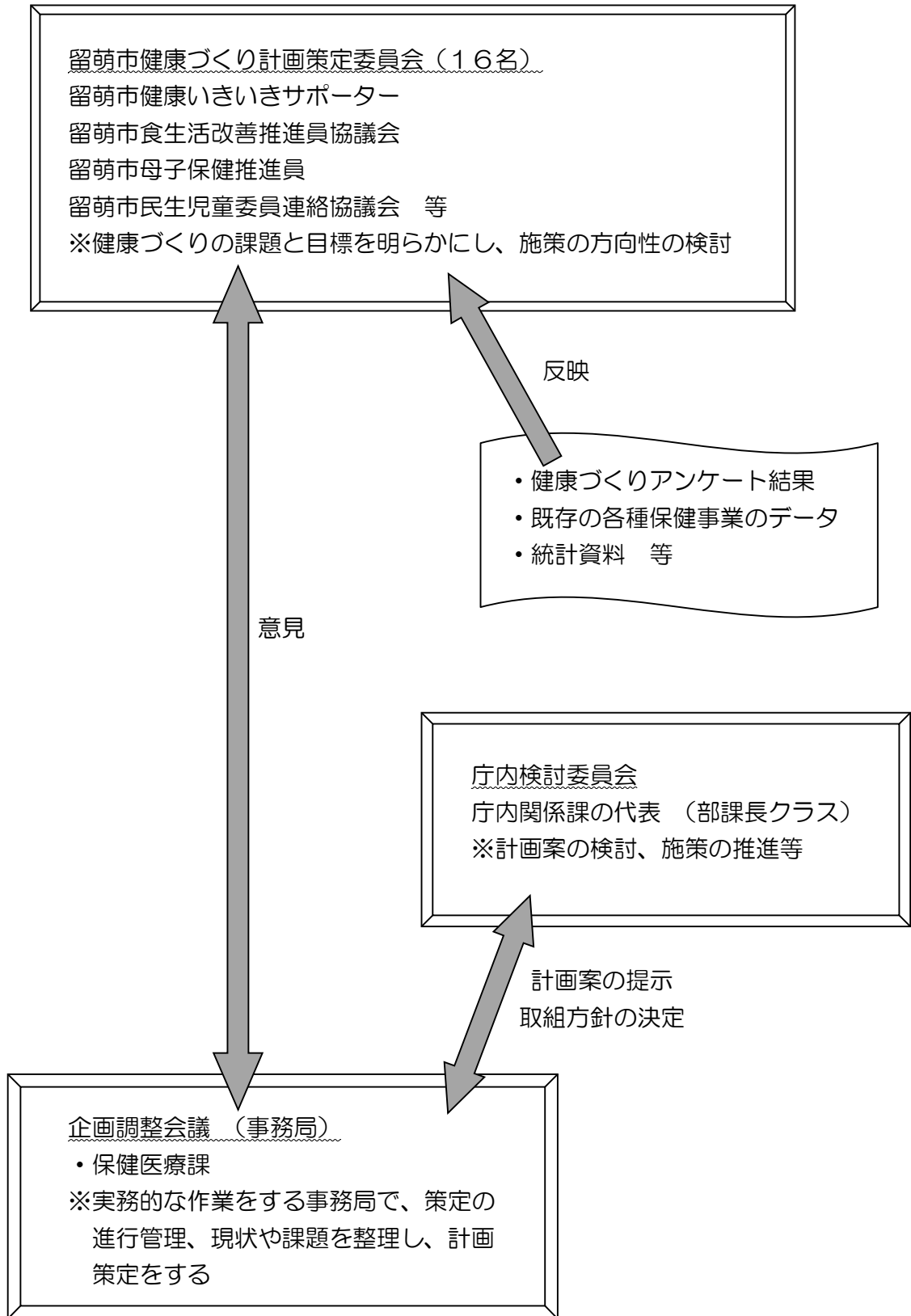


1. 留萌市健康づくり計画策定体制図



2. 留萌市健康づくり計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 留萌市健康づくり計画の策定にあたり、市民の意見を計画に反映させるため、留萌市健康づくり計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 策定委員会は、市民の健康増進に関する施策についての計画策定に関し、必要な事項を検討するものとする。

(組織)

第3条 策定委員会は、次に掲げる者で構成する。

- (1) 保健等関係団体
- (2) その他関係団体
- (3) 一般市民

(任期)

第4条 委員の任期は、計画の策定を終了したときまでとする。

(座長及び副座長)

第5条 策定委員会には、座長及び副座長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 座長は、検討会を代表し、会務を総理する。

3 副座長は、座長を補佐し、座長に事故があるとき又はかけたときは、その職務を代理する。

4 策定委員会は、座長が招集する。

(報酬等)

第6条 委員には、報酬及び旅費等は支給しない。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は別に定める。

附 則

この要綱は、平成28年5月31日から施行する。

3. 留萌市健康づくり計画策定委員会委員名簿

氏 名	所 属 団 体 等	備 考
伊 勢 光太郎	北海道留萌振興局保健環境部保健行政室 (留萌保健所) 企画総務課長	
角 隆 巨	留萌医師会 会長	
野 田 智 久	留萌歯科医師会 専務理事	
江 戸 雅 夫	北海道薬剤師会留萌支部 支部長	
川 村 真 二	留萌商工会議所 専務理事	
長 尾 忍	新星マリン漁業協同組合 留萌支所長	
池 田 昭 二	るもい農業協同組合 留萌支所長	
貝 森 将 之	NPO法人留萌スポーツ協会 副理事長	座長
梅 田 治 子	NPO法人るもいコホートピア 事務局長	
上 田 義 則	留萌市民生児童委員連絡協議会 会長	
田 中 克 幸	留萌市校長会 事務局長	
中 尾 淳	留萌市PTA連合会 会長	
渡 辺 辰 二	留萌市老人クラブ連合会 事務局長	
臼 窪 伶 子	留萌市食生活改善推進員協議会 会長	副座長
笠 原 眞 紀 子	留萌市母子保健推進員 代表	
長 野 多 美 子	留萌市健康いきいきサポーター 代表	

4. 留萌市健康づくり計画庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 留萌市健康づくり計画を策定するため、留萌市健康づくり計画庁内検討委員会(以下「検討委員会」という。)を置く。

(所掌事項)

第2条 検討委員会の所掌事項は、以下のとおりとする。

- (1) 健康づくり計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくり施策の検討調整に関すること。
- (3) その他、必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 検討委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- (1) 委員長は、市民健康部長とする。
- (2) 副委員長は、教育部長とする。
- (3) 委員は、別紙1に掲げる職にある者をもって充てる。

(委員長及び副委員長の任務)

第4条 委員長は、委員会を代表し、会務を統括する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 検討委員会は、必要に応じ委員長が招集し、その議長にあたる。

2 委員長は、必要と認めるときは、委員以外の者を委員会に出席させ、意見を求めることができる。

(庶務)

第6条 検討委員会等の庶務は、市民健康部保健医療課で処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、平成28年5月31日から施行する。

5. 留萌市健康づくり計画庁内検討委員会委員名簿

役 職 名	所 属
委 員 長	市民健康部長
副 委 員 長	教育部長
委 員	地域振興部政策調整課長
//	地域振興部農林水産課長
//	市民健康部社会福祉課長
//	市民健康部市民課長
//	市民健康部介護支援課長兼地域包括支援センター長
//	都市環境部都市整備課長
//	都市環境部環境保全課長
//	教育委員会学校教育課長
//	教育委員会生涯学習課長
//	教育委員会子育て支援課長
//	留萌市立病院医事課長

庶 務

市民健康部保健医療課長
市民健康部保健医療課保健医療係長
市民健康部保健医療課保健指導第1係長
市民健康部保健医療課保健指導第2係長

6. 第2次留萌市健康づくり計画中間評価経過

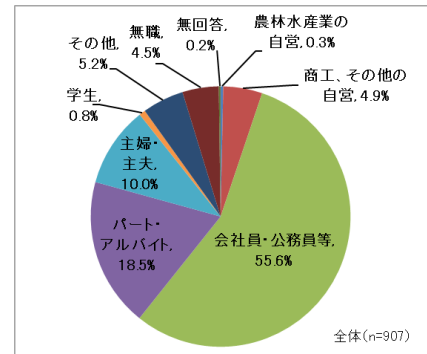
年 月 日	内 容
令和3年5月17日	留萌市議会第2常任委員会 ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の概要について ②第2次留萌市健康づくり計画中間評価策定のスケジュールについて
6月	第1回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会（書面開催） ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の概要について ②第2次留萌市健康づくり計画中間評価策定のスケジュールについて
6月7日～6月25日	留萌市健康づくり計画に関するアンケート調査
12月1日	第2回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会 ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価のたたき台について
12月20日	第1回留萌市健康づくり計画策定委員会 ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の素案について
12月21日	留萌市議会第2常任委員会 ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の素案について
令和3年12月22日～ 令和4年1月21日	第2次留萌市健康づくり計画中間評価（素案）のパブリックコメント
令和4年1月	第3回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会 ①第2回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会の結果について ②第1回留萌市健康づくり計画策定委員会の結果について ③第2次留萌市健康づくり計画中間評価（素案）のパブリックコメントの結果について ④第2次留萌市健康づくり計画中間評価（素案）の修正案について
2月	第2回留萌市健康づくり計画策定委員会 ①第1回留萌市健康づくり計画策定委員会の結果について ②第2次留萌市健康づくり計画中間評価（素案）のパブリックコメントの結果について ③第2次留萌市健康づくり計画中間評価（素案）の修正案について
3月4日	留萌市議会第2常任委員会 ①第2次留萌市健康づくり計画中間評価結果について
3月	第2次留萌市健康づくり計画中間評価の完成

7. 留萌市健康づくり計画に関するアンケート調査結果

- (1) 目的：「第2次留萌市健康づくり計画」の中間評価に向けた基礎資料とする。
- (2) 対象：20歳から64歳の留萌市民 2,500人
- (3) 期間：令和3年6月7日～令和3年6月25日
- (4) 方法：郵送による配布・回収により実施
- (5) 回収結果：
 - ・配布数：2,500通（うち10通は宛先不明等で返却）
 - ・有効回収数：907通
 - ・有効回収率：36.4%

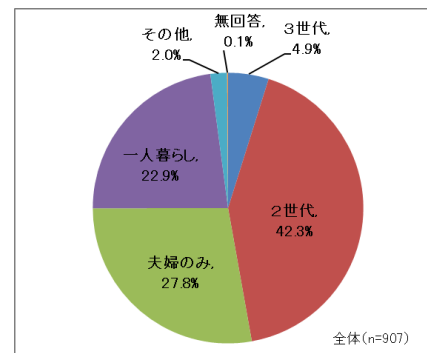
問1 職業は次のどれですか。（主なもの1つに○）

- ・「会社員・公務員等」の割合が55.6%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」が18.5%、「主婦・主夫」が10.0%です。



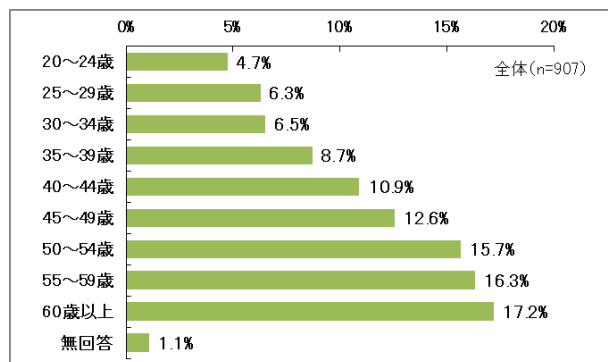
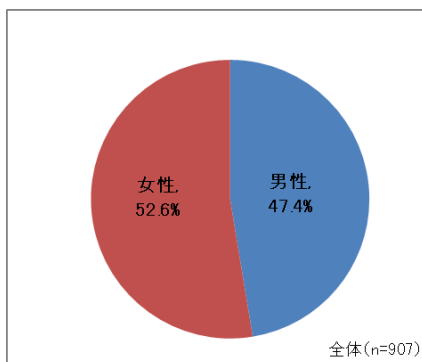
問2 家族構成を教えてください。（1つに○）

- ・「2世代（親、子で暮らしている世帯）」の割合が42.3%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が27.8%、「一人暮らし（※単身赴任を含む）」が22.9%の順です。



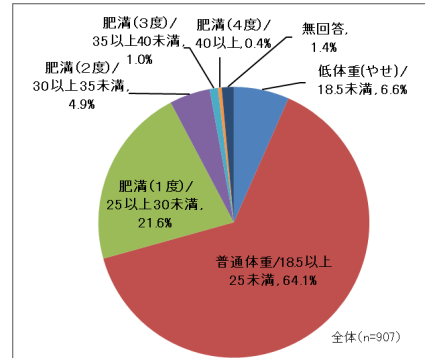
問3 性別・年齢を教えてください。（1つに○）

- ・「男性」が47.4%、「女性」が52.6%です。
- ・「60歳以上」の割合が17.2%と最も高く、次いで「55～59歳」が16.3%、「50～54歳」が15.7%、「45～49歳」が12.6%、「40～44歳」が10.9%の順です。
- ※「60歳以上」には65歳を含む。調査対象者の抽出時の年齢は20～64歳であるが、回答までの調査期間内に65歳以上を迎えたと回答した者もいるため。なお、66歳以上の記載があった場合、年齢については、「無回答」扱いとした。



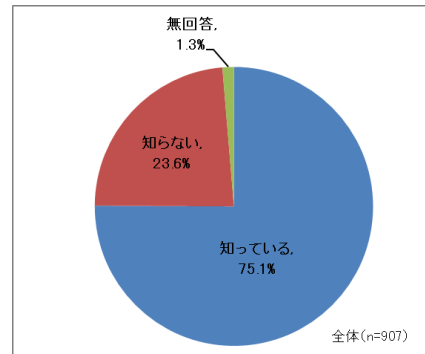
問4 現在の身長と体重を教えてください。(数値で記入)

- BMI をみると、「肥満（1度）/25以上30未満」が21.6%「肥満（2度）/30以上35未満」が4.9%、「肥満（3度）/35以上40未満」が1.0%、「肥満（4度）/40以上」が0.4%で、合わせた割合は27.9%です。一方、「低体重（やせ）/18.5未満」は6.6%となっています。
- 女性の「30歳代」「60歳以上」で「低体重」の割合が高くなっています。一方、男性50歳以上で「肥満」の割合が高くなっています。



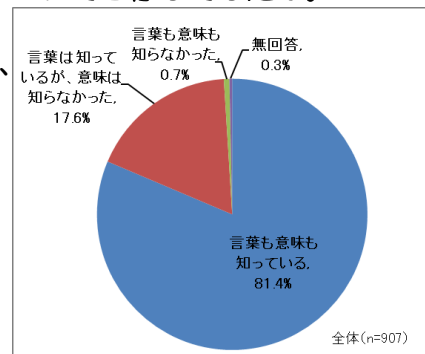
問5 自分の適正体重をご存じですか。(1つに〇)

- 「知っている」が75.1%、「知らない」が23.6%です。
- 「(まあまあ)健康だと思う」と感じている人や健康管理に気をつけている人、運動習慣がある人、肥満の人は、「知っている」割合が高くなっています。



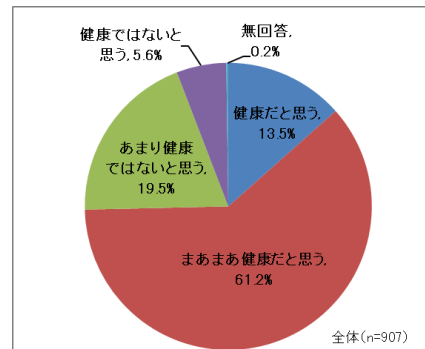
問6 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」についてご存じでしたか。(1つに〇)

- 「言葉も意味も知っている」の割合が81.4%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らなかった」が17.6%、「言葉も意味も知らなかった」が0.7%です。
- 年齢が高いほど「知っている」割合が高くなる傾向が、みられます。



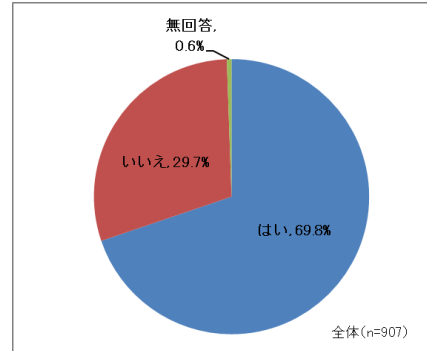
問7 日ごろ、健康だと感じていますか。(1つに〇)

- 「健康だと思う」が13.5%、「まあまあ健康だと思う」が61.2%で、合わせた割合は74.7%です。一方、「あまり健康ではないと思う」が19.5%、「健康ではないと思う」が5.6%で、合わせた割合は25.1%となっています。
- ストレスや悩みを抱えている人や、睡眠の状況がよくない人では、「(あまり)健康ではないと思う」の割合が高くなっています。



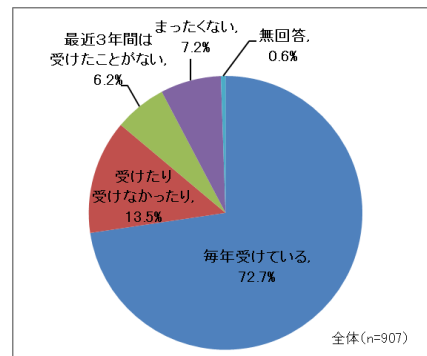
問8 日ごろ、健康管理に気をつけていますか。(1つに〇)

- 健康管理に気をつけている割合をみると、「はい」が69.8%、「いいえ」が29.7%です。
- 「はい」の割合は「男性」(64.9%)よりも「女性」(74.2%)の方が高く、特に「女性・20歳代」(80.7%)での割合が高くなっています。また、喫煙をしていない人や睡眠の状態がよい人、ストレスや悩みを感じていない人、趣味がある人での割合が高くなっています。



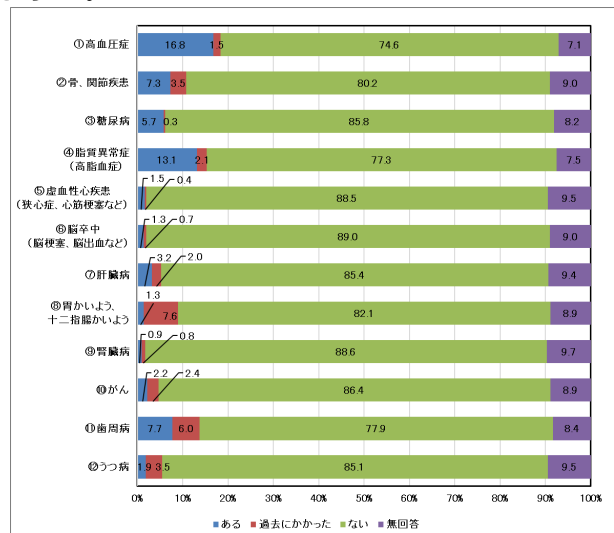
問9 健康診査(ドック健診、会社で受ける生活習慣病予防健診など)を受けていますか。(1つに〇)

- 「毎年受けている」が72.7%、「受けたり受けなかったり」が13.5%、「最近3年間は受けたことがない」が6.2%、「まったくない」が7.2%です。
- 「毎年受けている」割合は、「女性」(63.9%)よりも「男性」(82.3%)の方が高くなっています。また、職業によりに差がみられます。



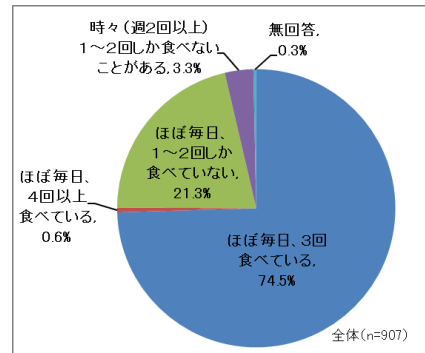
問10 以下の病気にかかったことがありますか。

- 現在かかっている病気は、「①高血圧症」が16.8%と最も高く、次いで「④脂質異常症(高脂血症)」が13.1%、「⑪歯周病」が7.7%、「②骨、関節疾患」が7.3%、「③糖尿病」が5.7%となっています。
- 過去にかかったことがある病気では、「⑧胃かいよう、十二指腸かいよう」が8.6%と最も高く、次いで「⑪歯周病」が6.0%となっています。



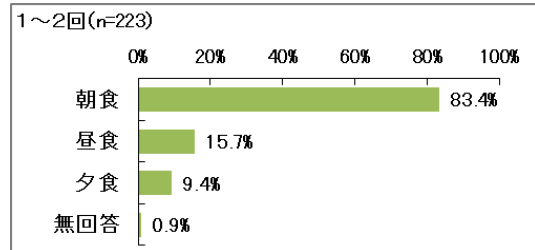
問1 1 食事の回数はどのくらいですか。(1つに〇)

- 「ほぼ毎日、3回食べている」の割合が74.5%と最も高く、次いで「ほぼ毎日、1～2回しか食べていない」が21.3%、「時々(週2回以上)1～2回しか食べないことがある」が3.3%、「ほぼ毎日、4回以上食べている」が0.6%の順です。
- 「ほぼ毎日、3回食べている」の割合は、「女性」(77.8%)よりも「男性」(70.9%)の方が低く、特に「20歳代」「30歳代」で低くなっています。



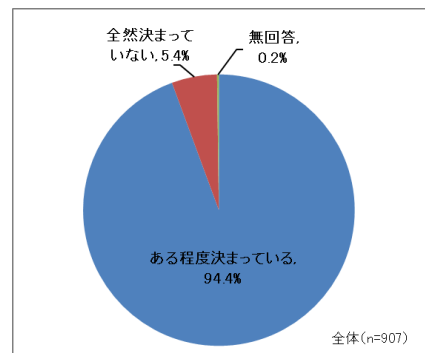
(1) どの食事を抜くことが多いですか。(あてはまるものすべてに〇)

- 「ほぼ毎日、1～2回しか食べていない」又は「時々(週2回以上)1～2回しか食べないことがある」と回答した人(223人)が抜くことが多い食事は「朝食」の割合が83.4%と最も高く、次いで「昼食」が15.7%、「夕食」が9.4%です。



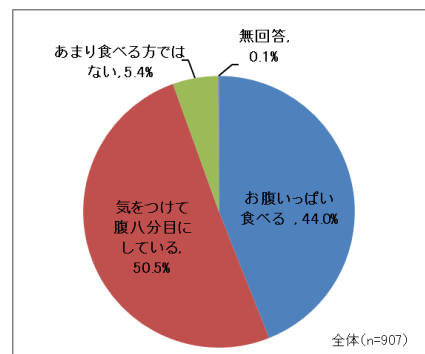
問1 2 食事の時間はある程度決まっていますか。(1つに〇)

- 「ある程度決まっている」が94.4%、「全然決まっていない」が5.4%となっています。
- 「全然決まっていない」の割合は、「商工、その他の自営業」(13.6%)、「一人暮らし」(10.1%)で高く、また、主観的健康感がよくない人ほど高くなっています。



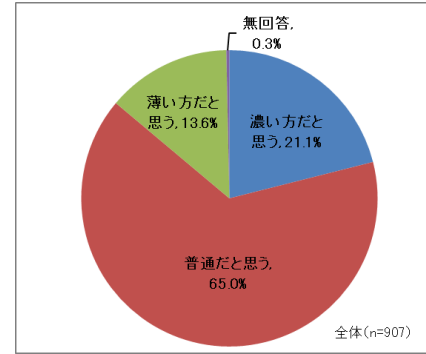
問1 3 お腹いっぱい食べる方ですか。(1つに〇)

- 「気をつけて腹八分目にしている」の割合が50.5%と最も高く、次いで「お腹いっぱい食べる」が44.0%、「あまり食べる方ではない」が5.4%です。
- 「お腹いっぱい食べる」の割合を年齢別にみると、「30歳代」「40歳代」で高く、特に「男性・30歳代」(56.5%)、「女性・40歳代」(51.1%)で高くなっています。



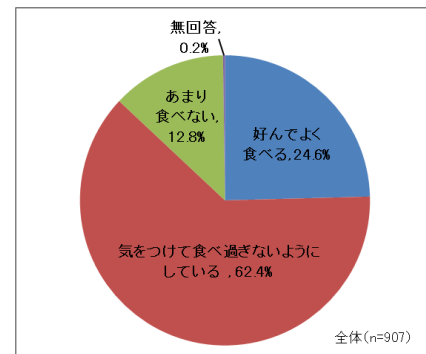
問14 煮物などの味付けは濃い方だと思いますか。(1つに〇)

- 「普通だと思う」の割合が65.0%と最も高く、次いで「濃い方だと思う」が21.1%、「薄い方だと思う」が13.6%です。
- 「濃い方だと思う」の割合は、「女性」(15.9%)よりも「男性」(26.7%)の方が高く、特に「男性・30歳代」(30.6%)での割合が高くなっています。



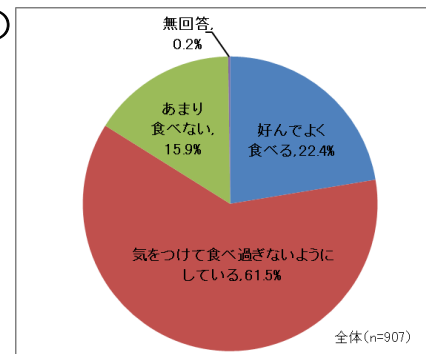
問15 油っぽい食事は、よく食べますか。(1つに〇)

- 「気をつけて食べ過ぎないようにしている」の割合が62.4%と最も高く、次いで「好んでよく食べる」が24.6%、「あまり食べない」が12.8%です。
- 「好んでよく食べる」の割合は、「女性」(16.5%)よりも「男性」(33.5%)の方が高く、特に「男性・30歳代」(51.6%)での割合が高くなっています。また、1日の食事の回数が「3回以上」(19.3%)よりも「食べないときがある」(35.9%)の方が高くなっています。



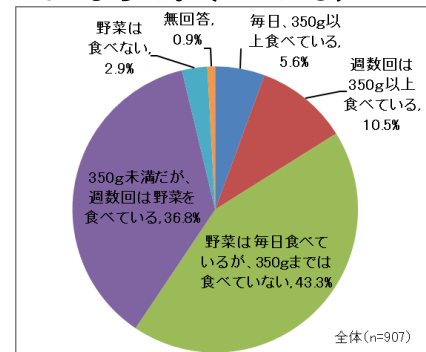
問16 しょっぱいものは、よく食べますか。(1つに〇)

- 「気をつけて食べ過ぎないようにしている」の割合が61.5%と最も高く、次いで「好んでよく食べる」が22.4%、「あまり食べない」が15.9%です。
- 「好んでよく食べる」の割合は、「女性」(16.1%)よりも「男性」(29.3%)の方が高く、特に男性・20~40歳代での割合が高くなっています。



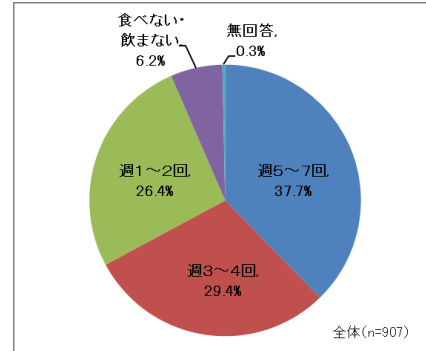
問17 野菜を1日に350g(両手山盛り1杯)程度食べていますか。(1つに〇)

- 「野菜は毎日食べているが、350gまでは食べていない」の割合が43.3%と最も高く、次いで「350g未滿だが、週数回は野菜を食べている」が36.8%、「週数回は350g以上食べている」が10.5%、「毎日、350g以上食べている」が5.6%、「野菜は食べない」が2.9%の順です。
- 「健康と思う」と回答した人では、「(あまり)健康でないと思う」と比べて「毎日、350g以上食べている」の割合が高くなっています。



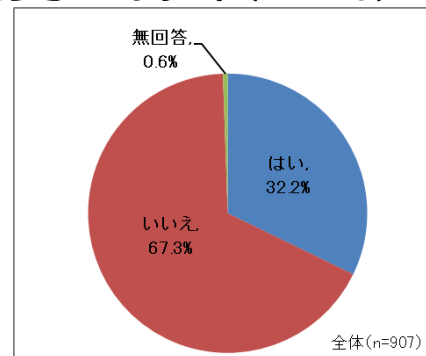
問18 甘いもの（おやつ、ジュース、缶コーヒーなど）はどのくらい食べますか。（1つに○）

- 「週5～7回」が37.7%、「週3～4回」が29.4%で、合わせた割合は67.1%です。一方、「週1～2回」が26.4%、「食べない・飲まない」が6.2%で、合わせた割合は32.6%となっています。
- 「週5～7回」の割合は、「男性」（30.2%）よりも「女性」（44.4%）の方が高く、特に女性の20～40歳代で高くなっています。また、BMIは「肥満」（32.8%）よりも「低体重（やせ）」（43.3%）の方が高くなっています。



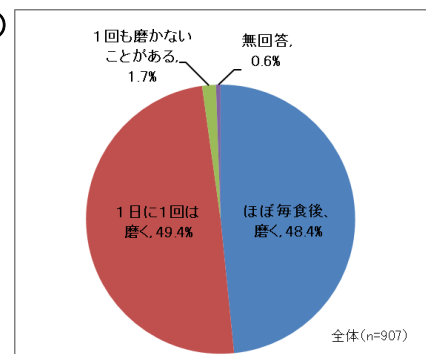
問19 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考にしますか。（1つに○）

- 「はい」が32.2%、「いいえ」が67.3%です。
- 「はい」の割合は、「男性」（26.5%）よりも「女性」（37.3%）の方が高くなっています。職業別にみると「主婦・主夫」では42.9%となっています。また、BMIは「肥満」（27.3%）よりも「低体重（やせ）」（41.7%）の方が高くなっています。



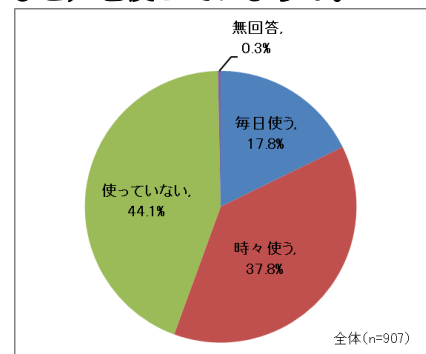
問20 歯みがきは1日に何回していますか。（1つに○）

- 「ほぼ毎食後、磨く」が48.4%、「1日に1回は磨く」の割合が49.4%、「1回も磨かないことがある」が1.7%です。
- 「1回も磨かないことがある」の割合は、「女性」（0.4%）よりも「男性」（3.0%）の方が高く、年齢が高くなるほど高くなっています。また、主観的健康感がよくない人ほど高くなっています。



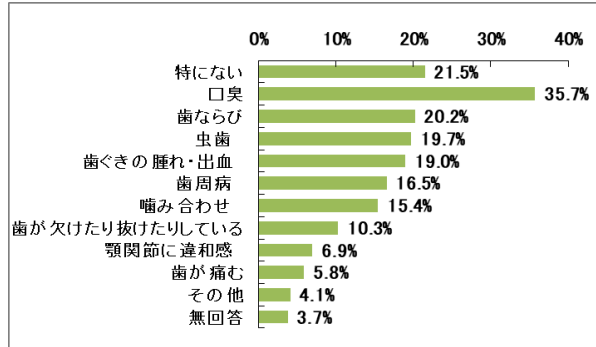
問21 歯ブラシ以外の補助用具（糸ようじ・歯間ブラシなど）を使っていますか。（1つに○）

- 「使っていない」の割合が44.1%と最も高く、次いで「時々使う」が37.8%、「毎日使う」が17.8%です。
- 「毎日使う」の割合は、年齢が高くなるほど高くなっています。また、「男性」（13.0%）よりも「女性」（22.0%）の方が高くなっています。
- 「毎日使う」の割合を口腔の問題（歯や口の中で気になること／問22）との関係を見ると、「特にない」（19.0%）と「気になることがある」（17.6%）との差はわずかです。



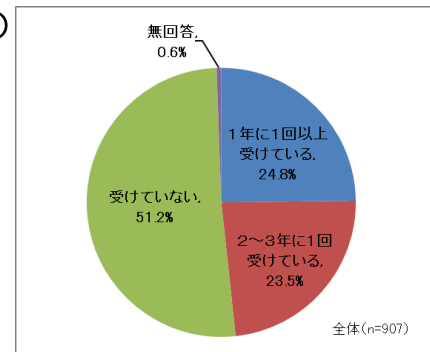
問22 歯や口の中で気になることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 「口臭」の割合が35.7%と最も高く、次いで「歯ならび」が20.2%、「虫歯」が19.7%、「歯ぐきの腫れ・出血」が19.0%の順です。
- 「特にない」は全体では21.5%で、主観的健康感が「健康と思う」と回答した人や、ストレスや悩みを「感じない」と回答した人での割合が高くなっています。



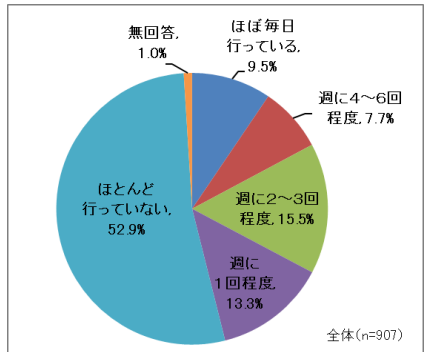
問23 定期的に口の健診を受けていますか。(1つに○)

- 「受けていない」の割合が51.2%と最も高く、次いで「1年に1回以上受けている」が24.8%、「2～3年に1回受けている」が23.5%です。
- 年齢が低いほど「1年に1回以上受けている」の割合が高くなる傾向がみられます。



問24 仕事以外に1回30分以上の運動を意識的にしていますか。(1つに○)

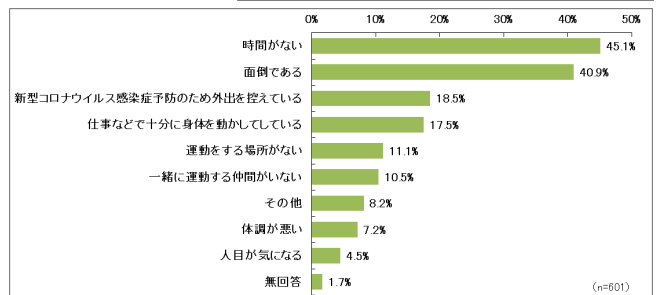
- 「ほとんど行っていない」の割合が52.9%と最も高く、次いで「週に2～3回程度」が15.5%、「週に1回程度」が13.3%、「ほぼ毎日行っている」が9.5%、「週に4～6回程度」が7.7%の順です。
- 主観的健康感がよくない人や睡眠の状況がよくない人ほど「ほとんど行っていない」の割合が高くなっています。



(1) 運動をしていない又はできない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

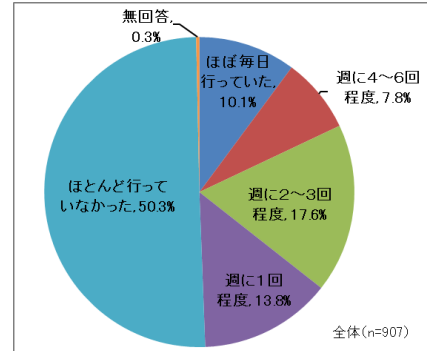
- 前問で「週に1回程度」又は「ほとんど行っていない」と回答した人(601人)に運動をしていない理由を尋ねると、「時間がない」の割合が45.1%と最も高く、次いで「面倒である」が40.9%、「新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えている」が18.5%、「仕事などで十分に身体を動かしている」が17.5%、「運動をする場所がない」が11.1%の順です。



- 「時間がない」は、特に20・30歳代での割合が高くなっています。

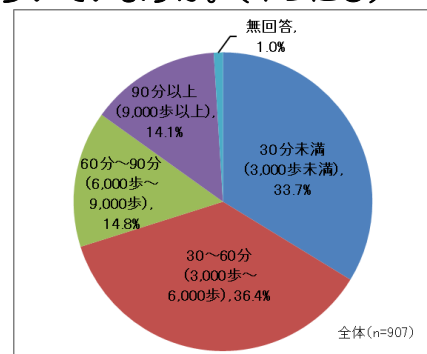
問25 新型コロナウイルス感染症が流行する以前、1回30分以上の運動をしていましたか。(1つに○)

- 「ほとんど行っていなかった」の割合が50.3%と最も高く、次いで「週に2~3回程度」が17.6%、「週に1回程度」が13.8%、「ほぼ毎日行っていた」が10.1%、「週に4~6回程度」が7.8%の順です。
- 「ほとんど行っていなかった」の割合を現在の運動の状況(問24)と比較すると、差はわずか(2.6ポイント)です。



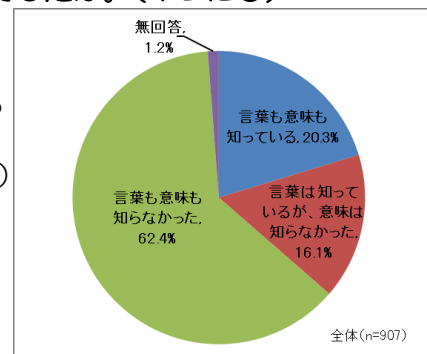
問26 通勤や仕事、家事、散歩などで1日に何分くらい歩いていますか。(1つに○)

- 「30~60分(3,000歩~6,000歩)」の割合が36.4%と最も高く、次いで「30分未満(3,000歩未満)」が33.7%、「60分~90分(6,000歩~9,000歩)」が14.8%、「90分以上(9,000歩以上)」が14.1%の順です。
- 低体重、主観的健康感や睡眠の状況がよくない人、運動習慣がない人では、「30分未満(3,000歩未満)」の割合が高くなっています。



問27 「ロコモティブ シンドローム」についてご存じでしたか。(1つに○)

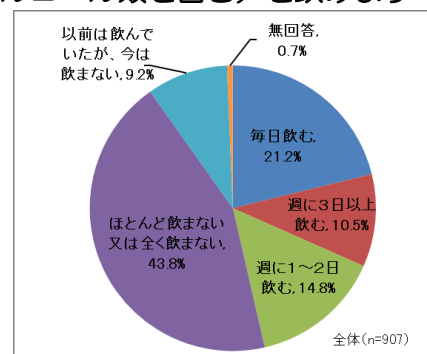
- 「言葉も意味も知らなかった」の割合が62.4%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が20.3%、「言葉は知っているが、意味は知らなかった」が16.1%です。
- 「言葉も意味も知っている」の割合は、「男性」(17.9%)よりも「女性」(22.4%)のほうが高く、特に「女性・60歳以上」(35.4%)で高くなっています。



問28 お酒(ビール、ウイスキー、焼酎、ワインなどアルコール類を含む)を飲みますか。(1つに○)

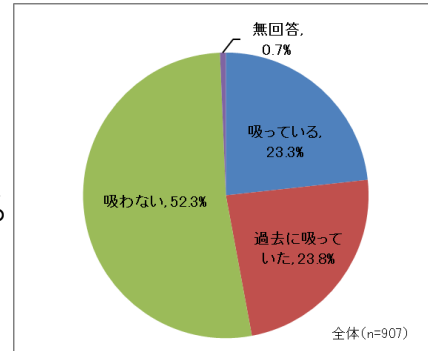
(1) 1日どれくらい飲みますか。※日本酒に換算してお答えください。(1つに○)

- 「毎日飲む」が21.2%、「週に3日以上飲む」10.5%で、合わせた割合は31.7%です。一方、「ほとんど飲まない又は全く飲まない」が43.8%、「以前は飲んでいたが、今は飲まない」が9.2%で、合わせた割合は53.0%となっています。
- 「毎日飲む」割合は、男性では年齢が高くなるほど高くなっており、「男性・60歳以上」では47.3%となっています。



問29 タバコ（電子タバコを含む）を吸いますか。（1つに○）

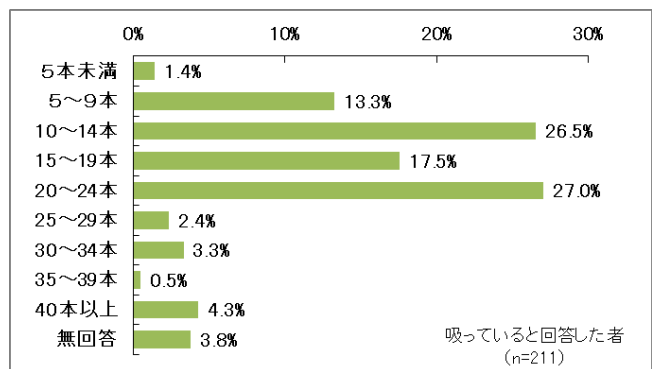
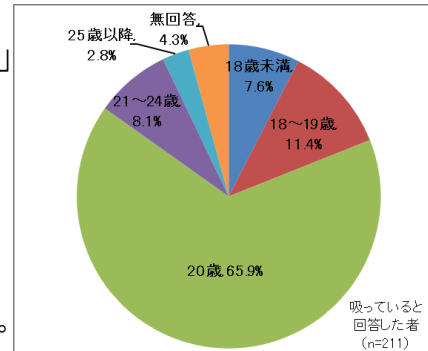
- 「吸っている」が23.3%、「過去に吸っていた」が23.8%、「吸わない」が52.3%です。
- 「吸っている」割合は、「女性」（15.5%）よりも「男性」（31.9%）の方が高くなっています。60歳未満では、男女ともに年齢が高くなるほど「吸っている」割合が高くなっており、「男性・50歳代」では41.1%となっています。



(1) 現在吸っている方にうかがいます。

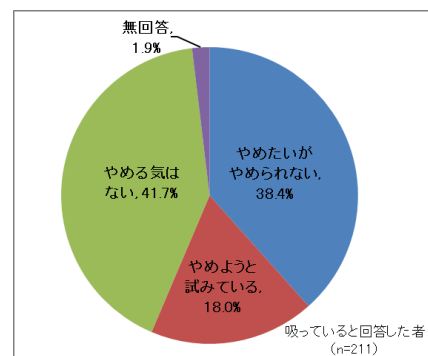
①吸い始めた年齢 ②1日の喫煙本数

- 吸い始めた年齢は、「20歳」の割合が65.9%と最も高く、次いで「18~19歳」が11.4%、「21~24歳」が8.1%、「18歳未満」が7.6%、「25歳以降」が2.8%の順です。また、平均は20.08歳で、最年少は13歳、最高齢は40歳となっています。
- 「20~24本」の割合が27.0%と最も高く、次いで「10~14本」が26.5%、「15~19本」が17.5%、「5~9本」が13.3%の順です。また、平均は16.69本、最少は2本、最多は115本となっています。



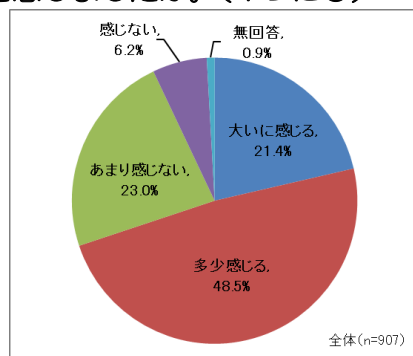
(2) 禁煙することに関心がありますか。（1つに○）

- 「やめる気はない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「やめたいがやめられない」が38.4%、「やめようと試みている」が18.0%です。
- 1日当たり40本以上吸っている人や主観的健康感がよい人ほど「やめる気はない」の割合が高くなっています。
- ストレスや悩みを感じている人では、「やめたいがやめられない」の割合が高くなっています。



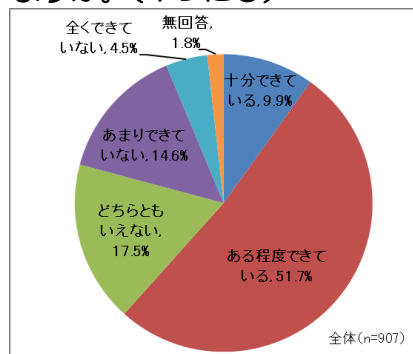
問30 最近1カ月でストレス・悩みやこころの苦しみを感じましたか。(1つに〇)

- 「大いに感じる」が21.4%、「多少感じる」が48.5%で、合わせた割合は69.9%です。一方、「あまり感じない」が23.0%、「感じない」が6.2%で、合わせた割合は29.2%となっています。
- 主観的健康感や睡眠の状態がよくない人ほど「大いに感じる」の割合が高くなっています。



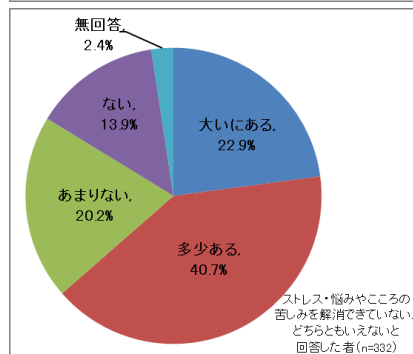
問31 ストレス・悩みやこころの苦しみを解消できていますか。(1つに〇)

- 「十分できている」が9.9%、「ある程度できている」が51.7%で、合わせた割合は61.6%です。一方、「あまりできていない」が14.6%、「全くできていない」が4.5%で、合わせた割合は19.1%となっています。
- 運動習慣がない人、趣味や生きがいがない人、また、睡眠の状態がよくない人ほど「(あまり・全く)できていない」の割合が高くなっています。



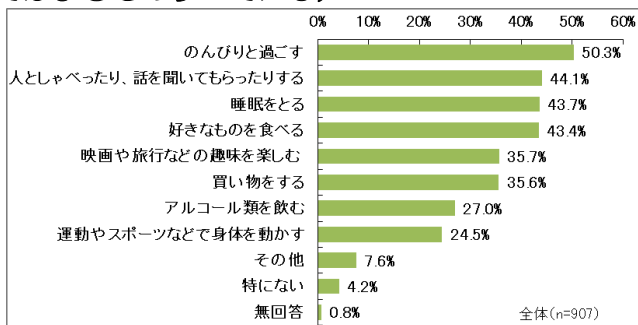
(1) 新型コロナウイルス感染症による影響はありますか。(1つに〇)

- 前問で「あまりできていない」又は「全くできていない」と回答した人(332人)に新型コロナウイルス感染症による影響について尋ねたところ、「大いにある」が22.9%、「多少ある」が40.7%で、合わせた割合は63.6%です。一方、「あまりない」が20.2%、「ない」が13.9%で、合わせた割合は34.1%となっています。
- 「(大いに・多少)ある」の割合は、全体では63.6%で、「20歳代」(76.3%)、「60歳代」(74.0%)で高くなっています。



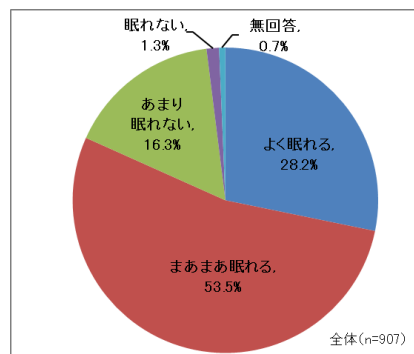
問32 ストレス解消法は何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

- 「のんびりと過ごす」の割合が50.3%と最も高く、次いで「人としゃべったり、話を聞いてもらったりする」が44.1%、「睡眠をとる」が43.7%、「好きなものを食べる」が43.4%の順です。
- 男女別にみると、男性は「のんびりと過ごす」の割合が47.4%と最も高く、次いで「睡眠をとる」が40.2%となっています。女性は、「人としゃべったり、話を聞いてもらったりする」が58.7%と最も高く、次いで「好きなものを食べる」が53.7%、「のんびりと過ごす」が52.8%となっています。



問 33 よく眠れていますか。(1つに〇)

- 「よく眠れる」が 28.2%、「まあまあ眠れる」が 53.5% で、合わせた割合は 81.7%です。一方、「あまり眠れない」が 16.3%、「眠れない」が 1.3%で、合わせた割合は 17.6%となっています。
- 主観的健康感がよくない人ほど「(あまり) 眠れない」の割合が高くなっています。
- ストレスや悩みが少ない人ほど「よく眠れる」の割合が高くなっています。



問 34 趣味や楽しみ、生きがいになることがありますか。(1つに〇)

- 「ある」が 71.2%です。一方、「以前はあったが今はない」が 14.0%、「ない」が 14.2%で、合わせた割合は 28.2%となっています。
- 主観的健康感や睡眠の状態がよくない人ほど「ない」の割合が高くなっています。

