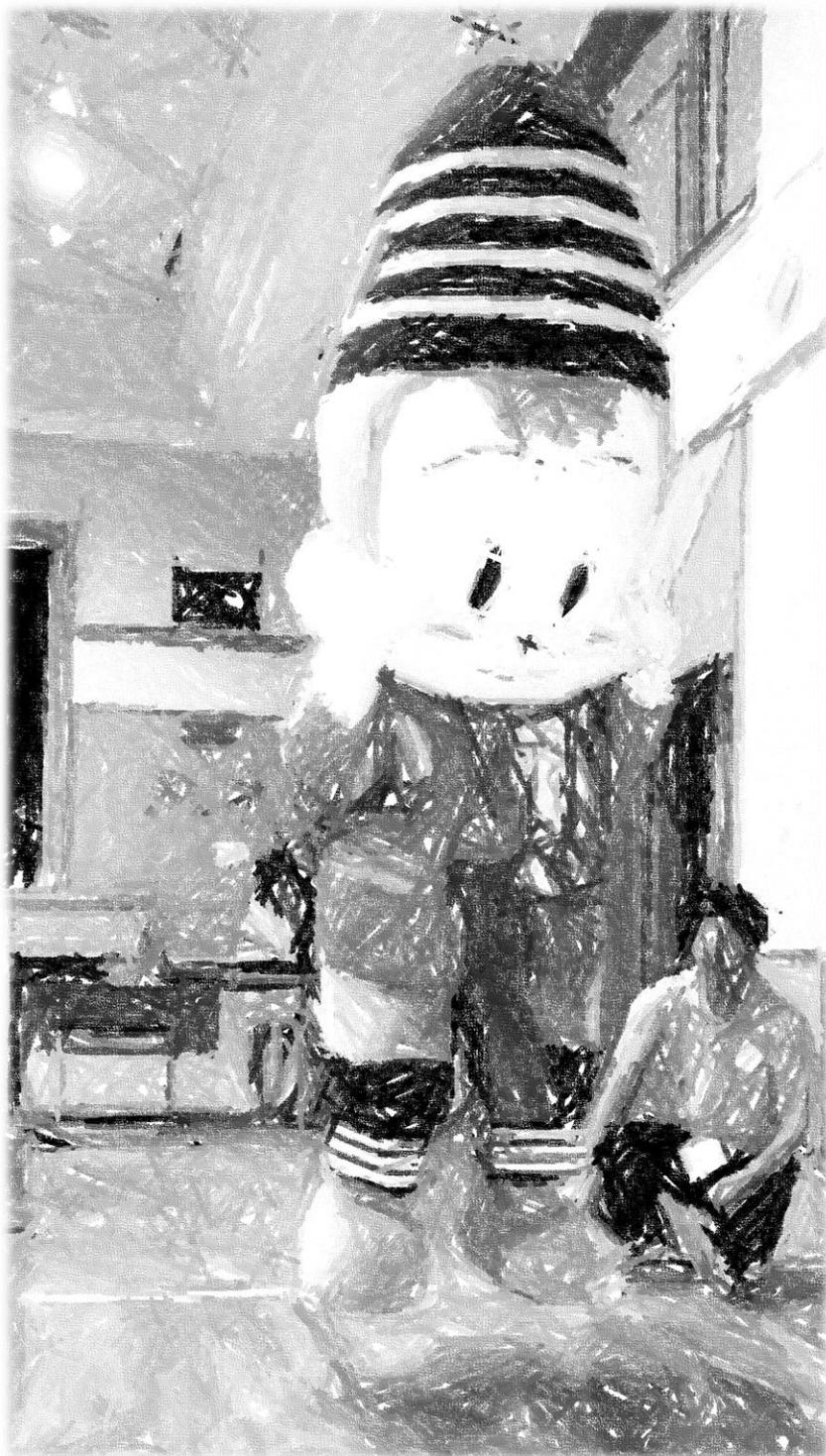


2020年度

「健康長寿の取り組み」アンケート集計結果



2020年（令和2年）12月

延岡市健康長寿推進市民会議・延岡市

## 目次

アンケートに関する説明		ページ数
	回答者の構成比等	3
	アンケートの概要・特記事項	4 - 5
	グラフの見方	5
	アンケート結果の総括・結果を受けて	6
	アンケート結果のまとめ	7
質問ごとのアンケート結果および分析		
質問 1	1回30分以上の運動を習慣的にしていますか？	8 - 9
質問 2	日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか？	10
質問 3	ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか？	11
質問 4	体重を量っていますか？	12
質問 5	朝ごはん（米・パンを主食にした内容）を食べていますか？	13
質問 6	食品を購入するときや外食の際に栄養成分表示の塩分量を見えていますか？	14
質問 7	3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？（漬物類は除く）	15
質問 8	1日にどのくらいお酒を飲みますか？	16
質問 9	タバコを吸いますか？	17 - 18
質問 10	令和元年度にがん検診や歯の健康診断を受けましたか？	19 - 21
質問 11	健康に気をつけて行動していますか？	22 - 23
質問 12	「コンビニ受診を自粛しよう」という取り組みを知っていますか？	24
質問 13	「かかりつけ医」を持っていますか？	25
質問 14	ここ数日の症状として当てはまるものはありますか？	26 - 29
質問 15	地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？	30 - 31
質問 16	あなたが困ったときには誰に相談しますか？	32 - 35
質問 17	この1年間ほどで、次のような活動に参加しましたか？	36 - 38
(参考資料)	アンケート実施時の内容の詳細	39 - 41

## 1. 回答者の構成比等

今回のアンケートも、例年通りの規模の回答をいただきました。年代では70代が一番多く、90代以上でも500名以上の方が回答されています。

<これまでのアンケートの回答状況>

実施年	2011年		2014年		2017年		2020年	
回答総数	26,007		31,355		24,495		29,077	
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18-29歳	575	687	502	591	225	261	264	312
30代	984	1,092	990	1,085	573	692	679	1,114
40代	1,223	1,510	1,431	1,641	978	1,147	1,279	1,604
50代	1,991	2,443	2,085	2,687	1,350	1,780	1,566	2,111
60代	2,780	3,353	3,752	4,435	3,220	3,811	3,235	3,913
70代	2,392	3,173	3,088	4,072	2,470	3,132	3,517	4,322
80代	1,067	1,641	1,542	2,285	1,405	1,923	1,725	2,454
90歳以上	83	234	130	302	109	187	186	352
合計	11,095	14,133	13,520	17,098	10,330	12,933	12,451	16,182
年代等不明	779		737		1,232		444	

<今回のアンケートの回答の詳細な状況>

年代	回答者数	うち性別不明	紙	ネット	市内人口 (2020.7.1時)	回答率/ 各世代の人口
18-29歳	578	2	487	91	11,614	5%
30代	1,798	5	1,446	352	11,778	15%
40代	2,890	7	2,563	327	15,151	19%
50代	3,691	14	3,449	242	14,568	25%
60代	7,158	10	6,976	182	18,306	39%
70代	7,867	28	7,795	72	16,892	47%
80代	4,241	62	4,222	19	11,255	38%
90歳以上	550	12	549	1	3,221	17%
年代不明	304	37	299	5		
合計	29,077	168	27,786	1,291	102,785	28%

## 2. アンケートの概要・特記事項

---

### (1) アンケート調査の方法

広報のべおか 6 月号と同梱する形で、市内 390 の各区長（自治会長）に対し、アンケート用紙を送付して調査を依頼しました。各区での調査の手法は任意ですが、広報や回覧板に挟んでアンケート用紙を配布し、後日、組ごとに回収する方法が主となっています。並行してインターネットでも調査を行い、1,291 名が回答しています。

### (2) 調査方法により想定される回答への影響について

回答用紙が回収者の目に触れる点、主に区に加入している人が回答している点が、内容に影響を与えた可能性があります。また、今回から導入しているインターネットでの回答は区に加入していない人も行っているため、特に「地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？」の設問に影響した可能性があります。

### (3) 回収率について

390 区のうち、333 区からアンケート用紙が提出されています。区ごとの回答率は差が大きくなっており、数名のみが回答した区もあれば、ほぼ全員が回答したと思われる区もあります。（区の情報は基本的に世帯数のみ把握しているため、全ての区における正確な回答率は算出できません。また、区ごとの回答数等は公表していません）

### (4) 未回答について

アンケート用紙が A 3 用紙であったことから、左半分のみ回答し、右半分が回答されていないケースが 241 件ありました。該当する質問については、このケースは回答の母数自体から除外し、未回答としては計上していません。

また、全体的に未回答者の割合が減少していますが、これはインターネットでの回答者に未回答がほとんどなかったことが理由の一つとして考えられます。

### (5) 年代について

アンケートでは「18-19 歳 (54 名が回答)」と「20 代 (508 名が回答)」は分けていましたが、この集計結果では合算しています（喫煙・飲酒に関する質問のみ 18-19 歳は除外）。

また、60 代についても「60-64 歳 (2,954 名が回答)」と「65-69 歳が回答 (3,962 名が回答)」に分かれていましたが、2011 年・2014 年のアンケートでは区分されていなかったため、この集計結果では基本的に合算しています。

### (6) 経年比較の際の年齢・性別調整について

2011 年 (H23)、2014 年 (H26)、2017 年 (H29) のアンケート結果と比較する際には、それぞれの回答を 2020 年 (令和 2 年) 7 月 1 日時点の延岡市の年代・性別の構成に調整して表示します。そのため、過去の公表結果等と数値が異なる場合があります。

### (7) 新型コロナウイルスの影響について

アンケートでは、「新型コロナウイルスの影響がある場合は、(例えば、運動の機会が減ったなど) その前の状況でお答えください。」と記載していました。そのため、生活習慣に関する問題については、新型コロナウイルスの影響がない状態での回答になっているものと考えられます。

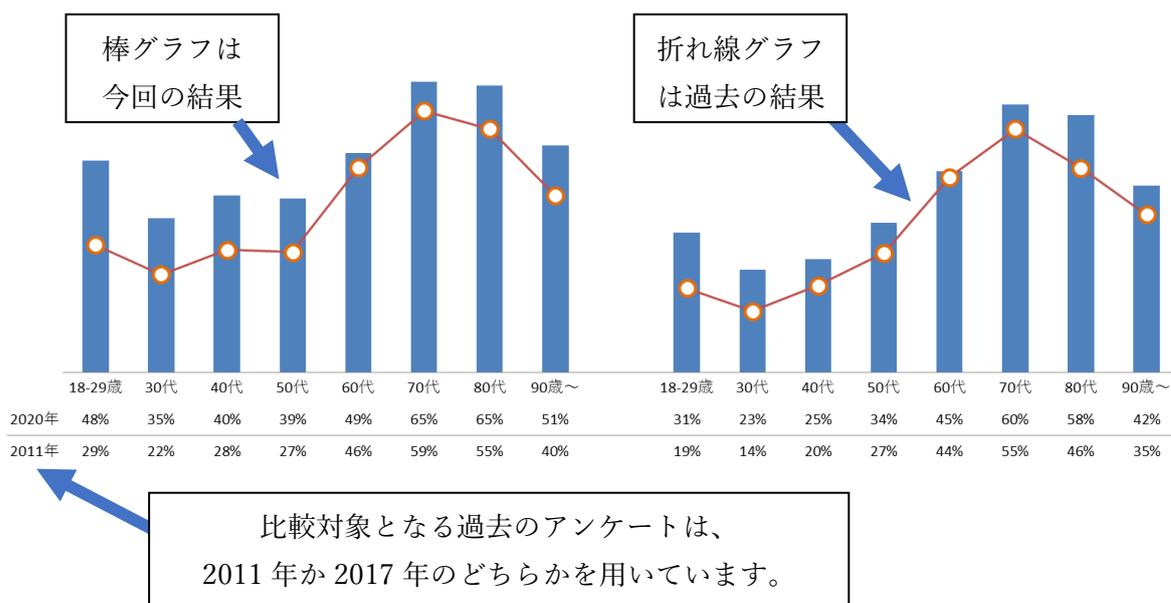
ただし、スポーツや地域の行事等への過去1年間の参加状況についての質問に関しては、全体的に数値が減少しており、行事の延期・中止の影響が反映されたものと考えられます。また、飲酒量の増加傾向や困ったときの相談先の増加、肩こりの増加についても、影響が考えられます。

### 3. グラフの見方

基本的に、グラフで表示されているアンケートの結果は、性別・年代別ごとの割合と、過去のアンケート結果との比較を表示しています。また、場合によっては国の調査結果などと比較しています。

比較対象となる過去のアンケートは、以下の基準で選んでいます。今回のアンケート結果は棒グラフで、過去のアンケート結果は折れ線グラフで表示しています。

質問の開始年	グラフの比較対象
2011年から継続している質問	2011年と2020年を比較している
2017年に新設された質問	2017年と2020年を比較している



#### 4. アンケート結果の総括

---

今回のアンケートは、これまでの「健康長寿のまちづくり市民運動」などの取り組みの成果を把握することと、今後の市の健康課題を確認する目的で行われています。

特に大きな結果としては、「運動習慣が9年前より9%増加した」ことが挙げられます。ロコモティブ・シンドロームの認知度も高く、特に運動に関する成果が見られます。また、体重を測定する習慣やかかりつけ医を持つ人の割合も増加傾向にあります。

食事に関する質問項目では、横ばいに近い傾向が多かったため、今後もより効率的・効果的な啓発に取り組んでいく必要があります。

特に課題として挙げられるのは、「喫煙率が減っておらず、特に若い世代の喫煙率は全国平均よりかなり高い」ことと、「がん検診の受診率が横ばいであり、特に胃・肺・大腸がん検診の受診率は全国平均の半分程度であること（なお、この間に国保特定健診の受診率は10%ほど増加している）」などがあります。

また前述したように、困ったときの相談先の増加や、肩こりを感じている人の増加、飲酒量が多い人の割合が増加していることについては、新型コロナウイルスの影響が推察されます。

#### 5. アンケート結果を受けて

---

2011年度にスタートした「健康長寿のまちづくり市民運動」は、「1に運動、2に食事、3にみんなで健診受診」をスローガンとして取り組まれており、2020年度が現在の行動計画の最終年度となっています。

2021年度からは、新たな行動計画のもとに市民運動が展開されますが、次期行動計画では、今回のアンケート結果を踏まえて特に次のことを検討します。（正式な次期行動計画は、市民運動の主体である延岡市健康長寿推進市民会議での審議やパブリックコメント等を経て決定される予定です）

- (1) 新たに喫煙率減少、特に若い世代への対策を盛り込む
- (2) 食事に関する啓発を強化する
- (3) がん検診や歯科健診の受診率向上のための方策を検討する

## 6. アンケート結果のまとめ

質問内容	2011年	2014年	2017年	2020年	差
1回 30分以上の運動を習慣的にしていますか？	36%	41%	40%	45%	+ 9
日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか？	—	—	64%	67%	+ 3
ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか？	—	—	60%	67%	+ 7
体重を量っていますか？	46%	47%	48%	50%	+ 4
朝ごはん（米・パンを主食にした内容）を食べていますか？	83%	86%	85%	84%	+ 1
食品を購入するときや外食の際に栄養成分表示の塩分量を見ていますか？	—	—	45%	47%	+ 2
3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？（漬物類は除く）	—	—	68%	67%	▲ 1
1日にどのくらいお酒を飲みますか？（男性2合以上、女性1合以上）	—	—	男性 9% 女性 10%	男性 11% 女性 12%	男性+2 女性+2
タバコを吸いますか？	—	—	男性 24% 女性 7%	男性 25% 女性 7%	男性+1 女性±0
健康に気をつけて行動していますか？	70%	70%	68%	71%	+ 1
「コンビニ受診を自粛しよう」という取り組みを知っていますか？	60%	59%	55%	54%	▲ 6
「かかりつけ医」を持っていますか？	70%	72%	74%	75%	+ 5
地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？	—	—	40%	39%	▲ 1

※差は、2011年の結果がある時は2011年の結果と、ない時は2017年の結果と比較している

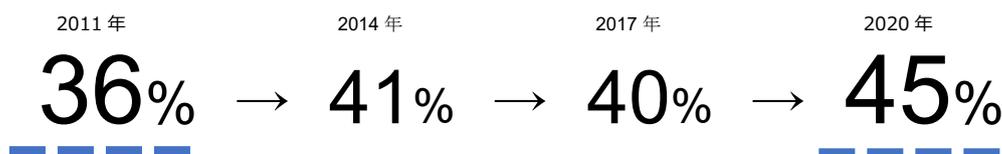
質問によっては、複数の回答内容を合算したものを掲載しています。（例えば、運動習慣は「ほとんど毎日」と「週2回程度」の回答の合計を記載）それぞれの内容については、この後の各ページで性別・年代ごとの結果を含めて詳述しています。

また、複数回答となっている、がん検診・歯科健診の受診率、肩こり等の症状の有無、困ったときの相談先、諸活動への参加状況の結果は、各質問のページで紹介しています。

## 質問1. 1回30分以上の運動を習慣的にしていますか？

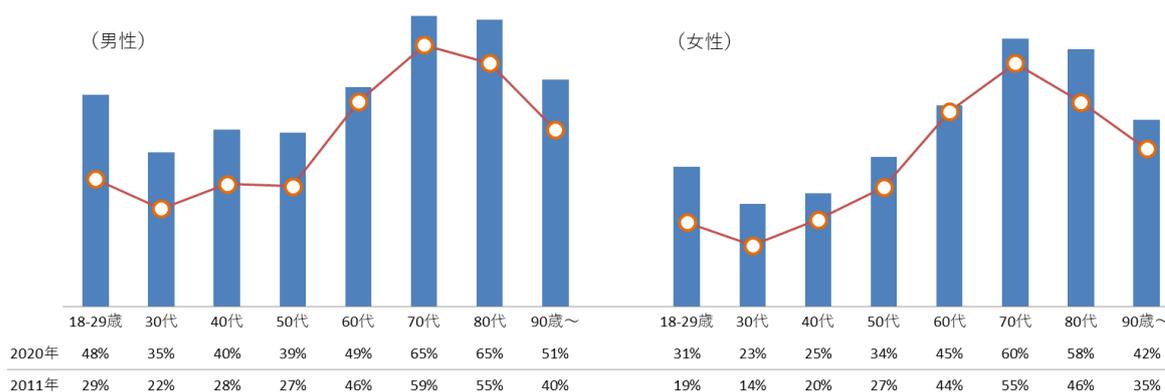
運動習慣(週2日以上)がある人は増加しており、市民運動の開始前と比べると約9%の増加になりました。人口に換算すると9千人ほどの人に、新たに運動習慣が根付いたこととなります。

また、運動をほとんどしない人は、過去のアンケートでは大きな変化が見られませんでした。今回は減少傾向が見られます。



実施年	ほとんど毎日	週2回程度	週1回程度	ほとんどない	未回答
2011 (H23)	21.9%	14.1%	18.2%	42.9%	3.0%
2014 (H26)	24.5%	16.6%	12.9%	43.4%	2.6%
2017 (H29)	23.0%	17.2%	13.6%	44.0%	2.2%
2020 (R2)	25.9%	18.6%	13.7%	40.8%	1.1%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別・年代ごとの状況を9年前のアンケート結果と比較すると、60代を除く年代で大きく増加しており、特に20~50代の男性の増加が目立ちます。

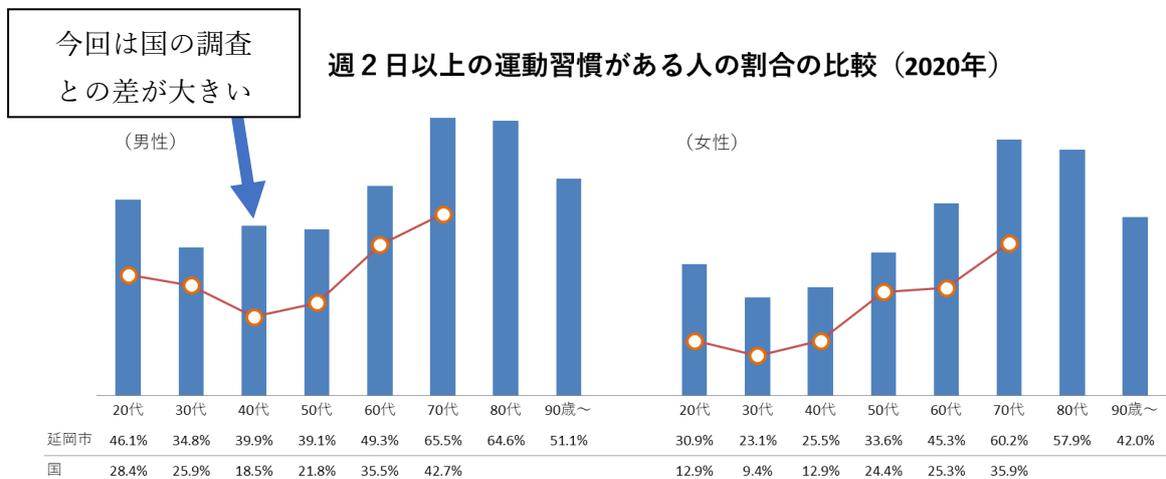
60代の増加が大きくない理由としては、年金の受給開始年齢の引き上げによって継続して働く人が増加した結果、運動をする時間があまり取れないことが考えられます。

<国の調査結果と比較した結果>

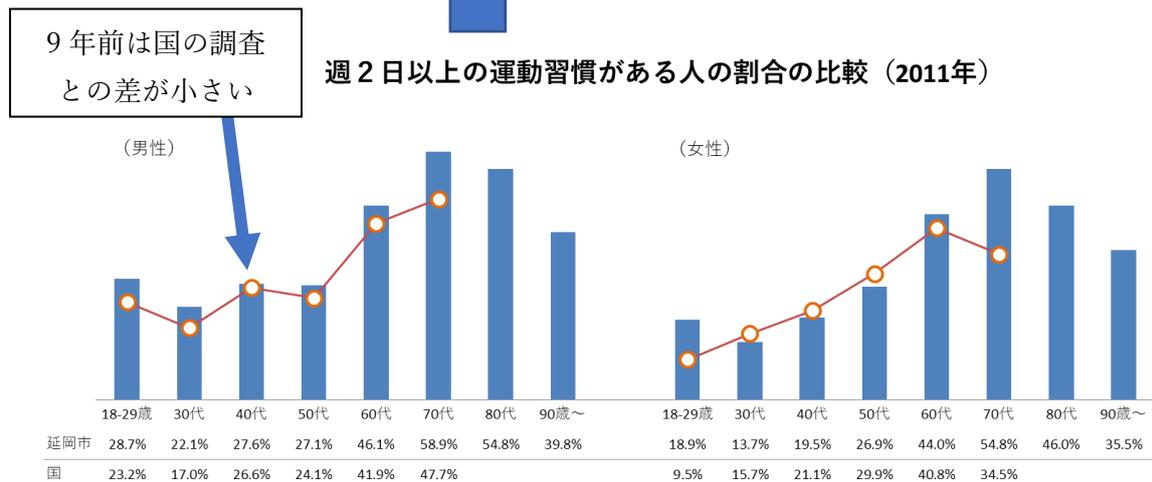
厚生労働省が行っている「国民健康・栄養調査」の結果と比較しても、延岡市の運動習慣は非常に高くなっています。

国の調査結果と比較すると、ほとんどの年代で 10%以上高いことが分かります。ただし、国の調査項目では「1年以上継続している」という条件が増えるため、単純な比較はできません。

そこで、2011年の国と延岡市の調査結果についても比較してみました。そうすると、9年前の結果はほとんど同じであることが分かります。そのため、延岡市の運動習慣の増加は全国的な傾向ではなく、市民運動による独自の成果であることが窺えます。



出典：2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」



出典：2011年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

※延岡市のアンケートは2020年実施のため、回答時期に1年間のずれがある

※2011年の延岡市アンケートの20代男女は、18-19歳の回答を含む

※70代については、国の調査では「70歳以上」となっている

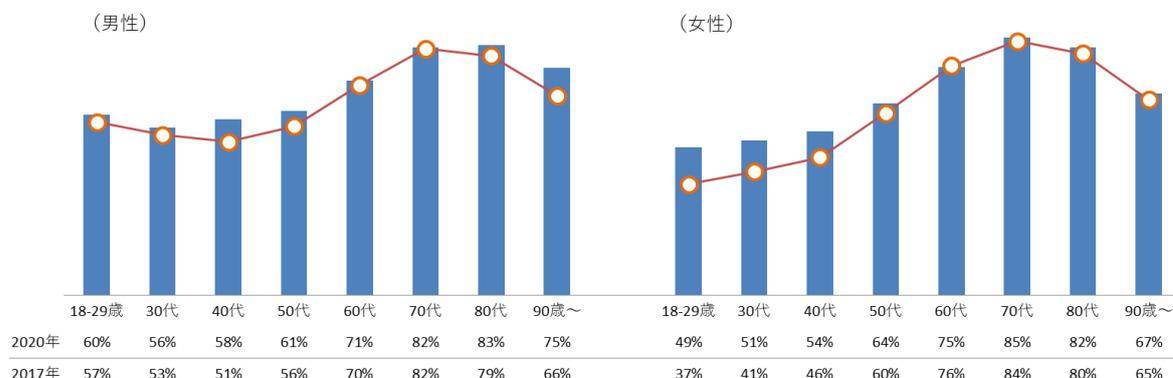
質問2. 日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか？

日常生活で身体を動かす習慣（いつもしている・時々しているの合計）については、3年前と比較して増加傾向にあります。ほとんどないと回答した人の割合も減少傾向にあります。今後も、身体を動かすことを意識してもらえようような取り組みを続けていくことが重要となります。

2017年 2020年  
64% → 67%

実施年	いつもしている	時々している	以前はやっていた	ほとんどない	未回答
2017 (H29)	28.5%	35.0%	11.6%	23.5%	1.4%
2020 (R2)	30.4%	37.1%	10.6%	21.3%	0.7%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



3年前と比べると、ほとんどの年代で横ばいである一方、20～40代の若い女性の世代での増加が目立ちます。また、運動習慣に比べると90代での落ち込みが少ないことから、運動ができなくなっても少しでも身体を動かそうという意識を持っている人が多いことが窺えます。

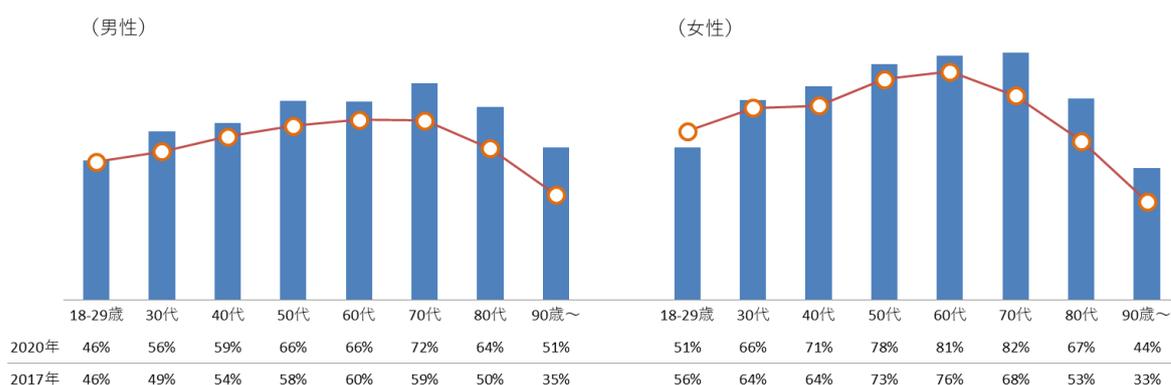
### 質問3. ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか？

ロコモティブ・シンドロームの認知度（内容を知っている・聞いたことはあるが内容は知らないの合計）は、3年前に比べて7.1%上昇しています。内容を知っていると答えた人の割合も9.8%増加しています。（公財）運動器の健康・日本協会が2020年3月に行った調査では認知度が43.8%、理解度が19.7%となっており、延岡市民の認知度・理解度が非常に高いことが分かります。

2017年                      2020年  
60%    →    67%

実施年	内容を 知っている	聞いたことはあるが 内容は知らない	知らなかった	未回答
2017 (H29)	25.8%	33.8%	37.0%	3.4%
2020 (R2)	35.6%	31.1%	32.4%	0.9%

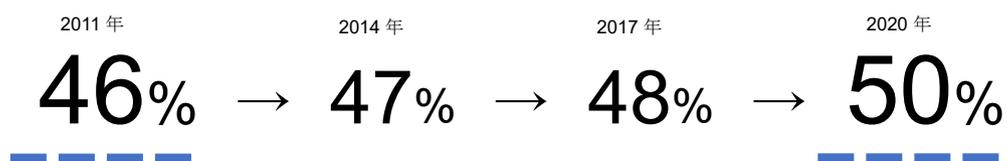
※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



認知度は女性の方が高い結果となっており、年代では70代が一番高くなっています。3年前の結果と比較すると、男女ともに70代から90代で大きく認知度が上昇しており、健康に対する関心の高まりが見て取れます。

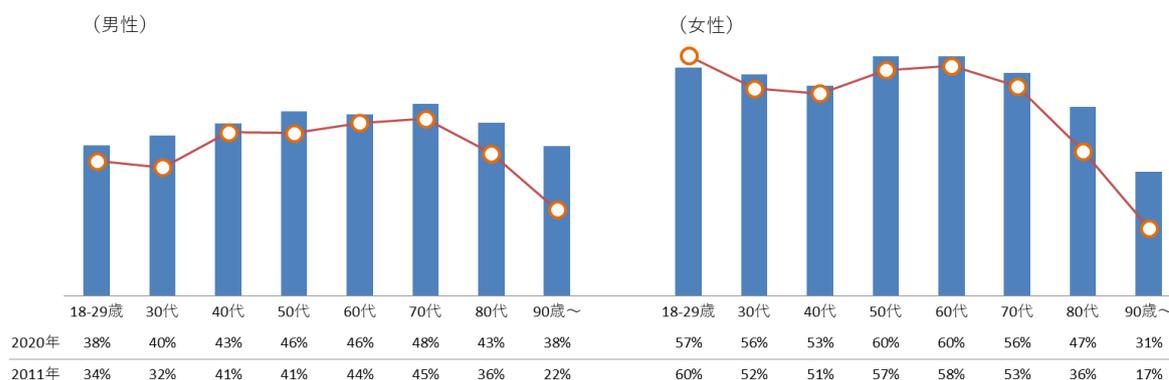
#### 質問 4. 体重を量っていますか？

定期的（週 1 回以上）に体重を測定している人の割合は、徐々に増加しており、9 年前と比較すると 4.2%増加しています。短期間での体重の大きな増加・減少は病気の兆候である可能性があります。このまま順調に定期的な測定の習慣が根付いていけば、病気の早期発見につながるため、好ましい状況です。



実施年	ほとんど毎日	週 1 回程度	月 1 回程度	ほとんどしない	未回答
2011 (H23)	20.3%	25.2%	28.5%	23.3%	2.8%
2014 (H26)	23.1%	23.9%	26.9%	24.7%	1.4%
2017 (H29)	23.9%	24.1%	26.9%	24.1%	1.0%
2020 (R2)	25.9%	23.8%	26.0%	23.8%	0.5%

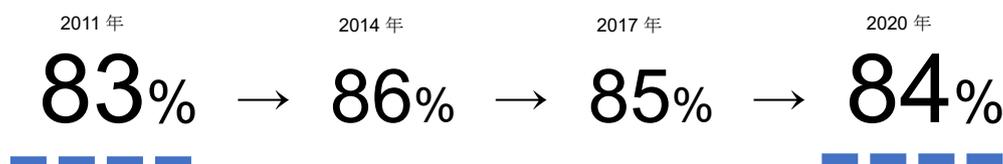
※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では、女性の方が多くなっています。年代別に見ると、90代を除いて大きな変動は見られません。9年前と比較すると、ほとんどの年代で微増傾向ですが、特に80代・90代で大きな増加が見られます。

質問 5. 朝ごはん（米・パンを主食にした内容）を食べていますか？

回答の選択肢が異なる 2011 年度を除いて考えると、ほとんど毎日朝ごはんを食べる人の割合は僅かではありますが減少傾向にあることが見て取れます。このことが直ちに食生活の乱れに繋がるわけではありませんが、注視していく必要はあります。



実施年	ほとんど毎日	週2回程度	週1回程度	ほとんどない	未回答
2011 (H23)	82.9%	8.5%	- (※ <sup>1</sup> )	6.8%	1.8%
2014 (H26)	85.8%	4.8%	2.0%	6.7%	0.8%
2017 (H29)	84.9%	4.9%	2.6%	7.0%	0.7%
2020 (R2)	84.2%	5.9%	2.4%	7.2%	0.3%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値

※<sup>1</sup>2011年アンケートでは、「週1回」という選択肢なし



年代では、20～30 代の間であまり朝食を食べない傾向があり、特に若い男性が食べない傾向がはっきりしています。9 年前と比較すると、ほとんどの年代でほぼ変化はありませんが、50～60 代の男性と 40～50 代の女性で 3 %ほど低下が見られます。

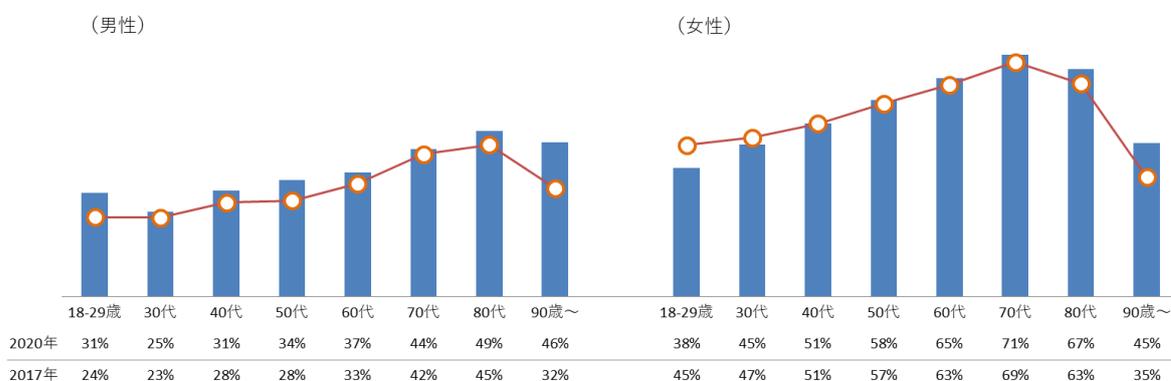
質問 6. 食品を購入するときや外食の際に栄養成分表示の塩分量を見ていますか？

栄養成分表示をチェックする習慣がある人（必ず・たまに見ているの合計）は、3年前と比べると微増しています。健康な食生活を送るためには、まず自身の食生活の内容を把握することが重要です。したがって、今後も増加に向けて啓発していく必要があります。

2017年 45% → 2020年 47%

実施年	必ず見ている	たまに見ている	ほとんど見ない	未回答
2017 (H29)	10.3%	34.7%	53.3%	1.7%
2020 (R2)	10.6%	36.8%	52.0%	0.6%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では、女性の方が栄養成分表示をチェックする習慣があります。年代では、男性では80代、女性では70代が一番多く、意外と若い世代の方が関心が薄い状況となっています。

3年前と比較すると、男性ではすべての年代で微増傾向、女性は横ばいの傾向が強くなっています。また、男女ともに90代で大きく増加している傾向があり、より積極的に健康に配慮している姿勢が見て取れます。

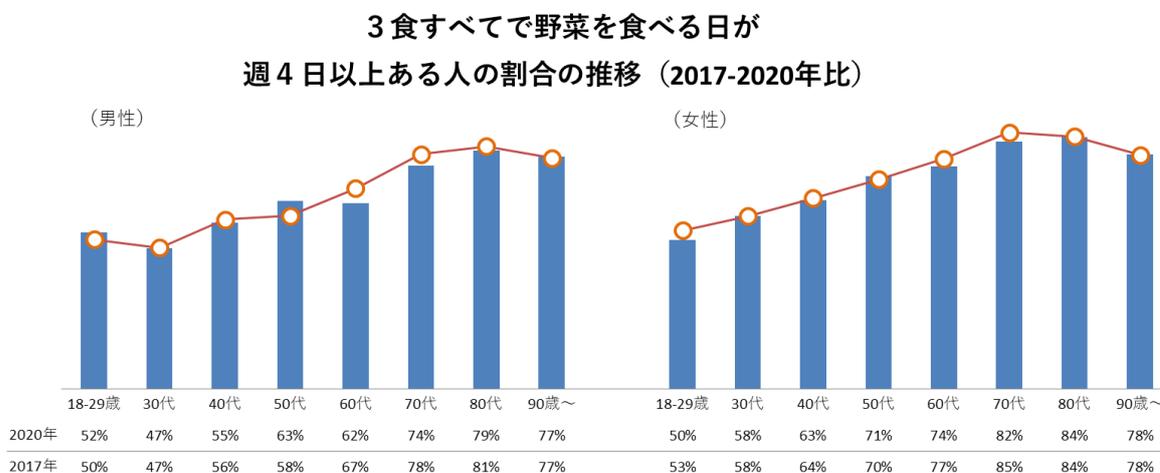
質問7. 3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？（漬物類は除く）

食生活の中でしっかり野菜を食べる習慣（毎食を週4回以上）がある人の割合は、僅かに（1.0%）減少しています。若い世代ほどあまり食べていない習慣があるため、引き続き野菜を食べる食生活を啓発していく必要があります。

2017年 2020年  
68% → 67%

実施年	ほとんど毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	未回答
2017 (H29)	42.6%	25.0%	20.1%	11.2%	1.1%
2020 (R2)	41.1%	25.5%	21.1%	11.8%	0.5%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では、男性の方がやや低い傾向があります。年代別に見ると、若い世代ほどあまり積極的に野菜を食べていない傾向があり、一番よく食べるのは70～80代となっています。3年前と比較すると、多くの年代で横ばいの状況ですが、男女ともに60～70代で3～5%ほどの低下が見られます。

質問8. 1日にどれくらいのお酒を飲みますか？

飲酒量が多い人の割合は、3年前と比べて微増傾向になっています。男性では1～2合飲んでいて2合以上飲むようになり、女性は飲まない人が減少している傾向となっています。理由は不明確ですが、新型コロナウイルスの影響により外出が減り、自宅で飲酒する時間が増えたことが背景にある可能性もあります。

<男性（2合以上）>

<女性（1合以上）>

2017年

2020年

9% → 11%

2017年

2020年

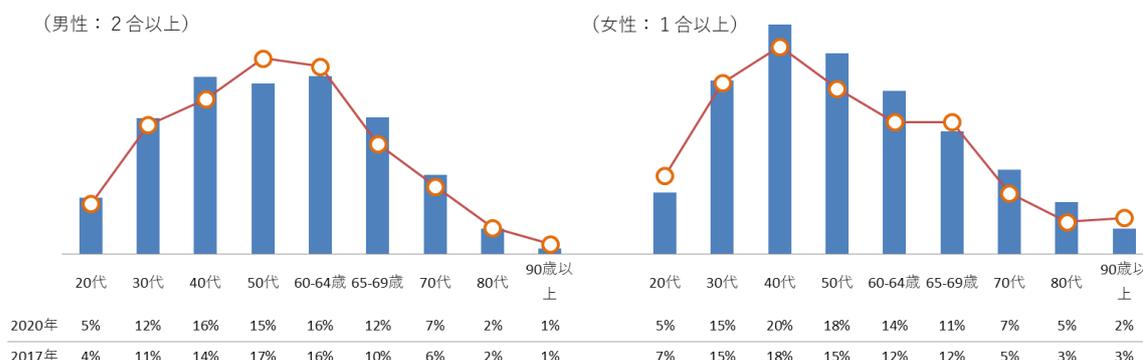
10% → 12%

男性	2合以上	1～2合	週1合未満	ほとんど飲まない（飲めない）	未回答
2017 (H29)	9.2%	36.6%	16.4%	35.4%	1.1%
2020 (R2)	10.7%	34.6%	16.5%	37.7%	0.4%

女性	2合以上	1～2合	週1合未満	ほとんど飲まない（飲めない）	未回答
2017 (H29)	1.1%	8.9%	14.5%	73.8%	1.7%
2020 (R2)	1.5%	10.2%	15.5%	71.8%	1.1%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値

過度に飲酒する習慣がある人の割合の推移（2017-2020年比）



## 質問9. タバコを吸いますか？

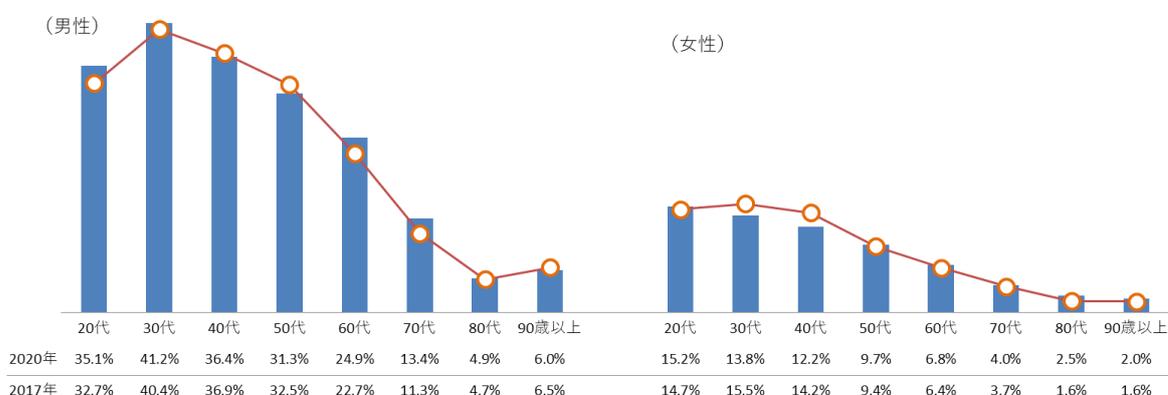
喫煙習慣のある人（毎日吸う・たまに吸うの合計）は、3年前と比べると横ばいの結果となりました。全国的に喫煙率は減少傾向（国の調査では2016-2019年の間に男女とも3%ほど減少している）のため、好ましくない結果となっています。特に若い世代の喫煙率が全国平均より高いため、中高生を対象として「20歳になったときに吸わない」選択をするための啓発に取り組む必要があります。

<男性> <女性>  
 2017年 2020年 2017年 2020年  
**24%** → **25%** **7%** → **7%**

	実施年	毎日吸う	たまに吸う	吸っていたがやめた	吸わない	未回答
男性	2017 (H29)	24.3%	2.2%	15.2%	56.1%	2.2%
	2020 (R2)	24.9%	2.2%	16.1%	56.0%	0.8%
女性	2017 (H29)	7.1%	1.1%	4.5%	84.0%	3.4%
	2020 (R2)	7.2%	0.9%	4.9%	85.4%	1.6%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値

### 喫煙する習慣がある人の割合の推移（2017-2020年比）

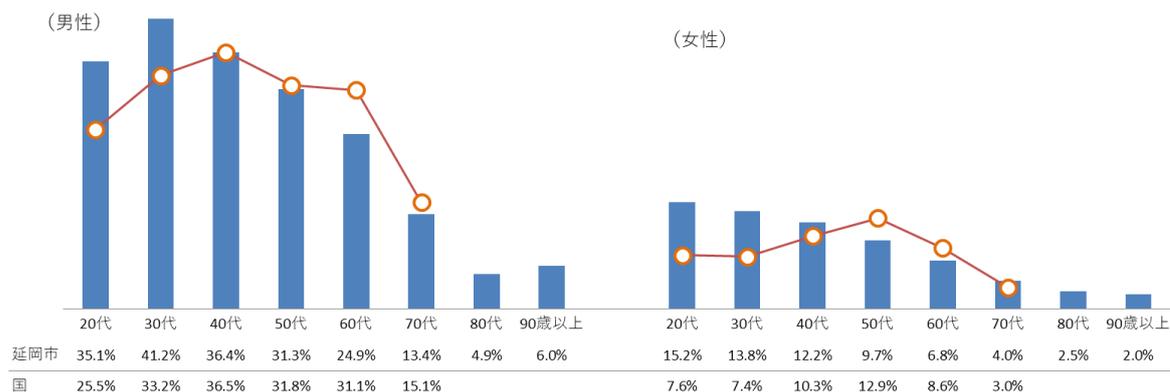


性別では男性が高く、年代では20~40代が特に高くなっています。3年前と比べると、ほとんどの年代で横ばいの状況であることが見て取れます。

## <国の調査結果と比較した結果>

厚生労働省が行っている「国民健康・栄養調査」の結果と比較すると、20～30代では延岡市（棒グラフ）の方が喫煙率が高く、他の年代では同程度か低い結果となることが分かります。そのため、この状況が続くと、延岡市の喫煙率は全国平均を大きく上回ってしまう可能性があります。

### 喫煙する習慣がある人の割合（国の統計との比較）



出典：2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

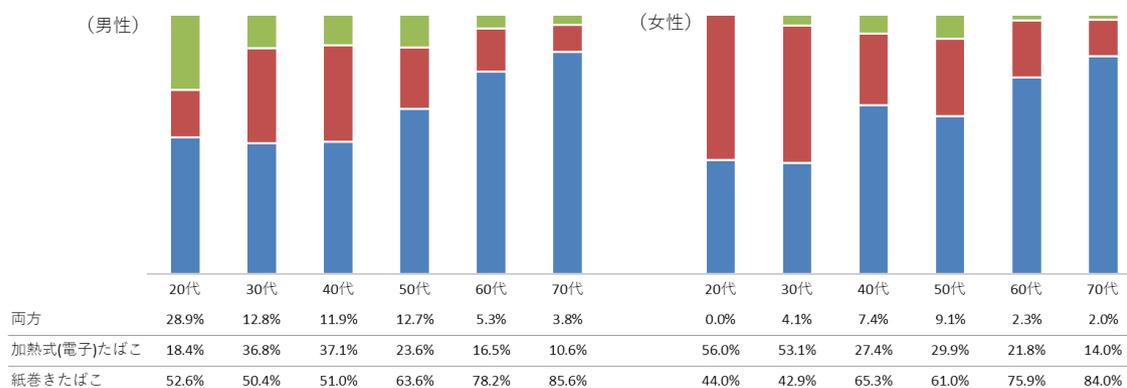
※延岡市のアンケートは2020年実施のため、回答時期に1年間のずれがある

※70代については、国の調査では「70歳以上」となっている

## <タバコの種類に関する調査結果（1,364名が回答）>

今回のアンケートでは、吸っているタバコの種類も調査しました。女性の方が加熱式（電子）たばこを吸う割合が多く、若い世代の方が多く使用しています。また、男性では「両方吸う」人の割合も高くなっています。

### 喫煙するタバコの種類別の割合



※ 未回答は集計から除外。また、80代および90歳以上の結果は、回答数が少ないため掲載していない

質問 10. 令和元年度にがん検診や歯の健康診断を受けましたか？

がん検診の受診率は、乳がん検診が微増傾向にあることを除くと、ほぼ横ばいという状況が続いています。この間、国保特定健診の受診率は 29.9% (2011 年) から 40.5% (2019 年) まで上昇していますが、連動しない結果となっています。また、全国調査の結果と比較しても、非常に低い値となっています。今後も、受診率の向上に向けて取り組んでいく必要があります。

	2011 年	2014 年	2017 年	2020 年	国の結果
胃がん検診	19%	19%	19%	18%	33.5%
肺がん検診	15%	11%	14%	13%	40.9%
大腸がん検診	16%	17%	18%	17%	35.3%
子宮がん検診	17%	17%	16%	16%	35.8%※
乳がん検診	17%	19%	20%	20%	34.0%※
前立腺がん検診	11%	12%	10%	10%	—
歯科健診	—	—	25%	26%	—

出典：2019 年 厚生労働省「国民生活基礎調査」

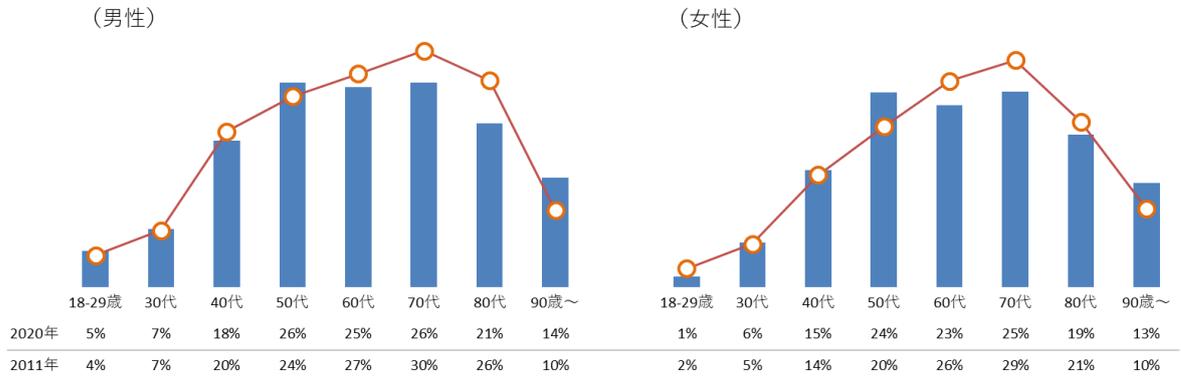
※ 国の調査における子宮・乳がんの受診率は「過去 2 年間に受診した者」の数値であるため、「令和元年度に (1 年間分)」と質問している延岡市の受診率と単純な比較はできない

性別・年代別に見ると、胃・肺・大腸がん検診は 20 代・30 代の受診率が低く、40 代から上昇していく傾向にあります。また、大きな男女差はありません。乳がん・子宮がんは 40 代の受診率が一番高くなっています。9 年前と比較すると、胃・肺がん検診では特に 60 代から 80 代の受診率が低下していることが分かります。

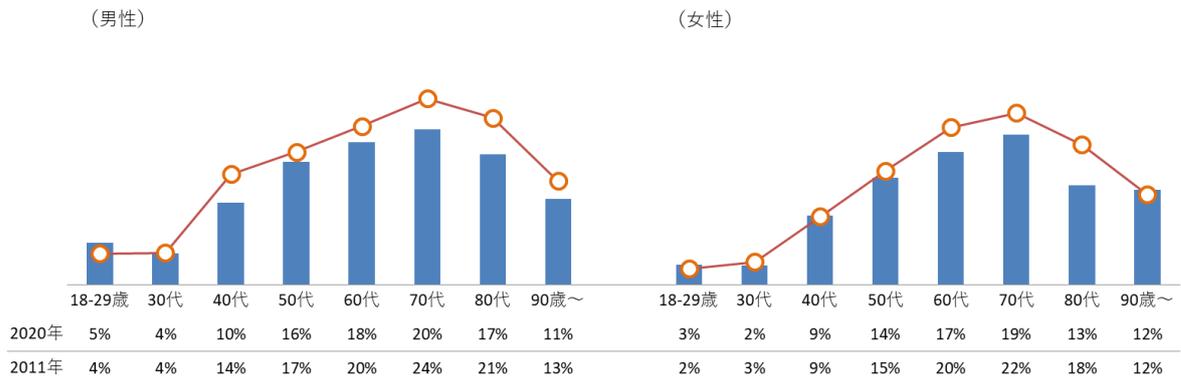
また、国の調査結果と比較すると、胃・肺・大腸がん検診の受診率は半分程度と、非常に低い状況が続いています。

歯科健診については、若い世代では男性より女性の受診率が高く、高齢者では性別の差があまりない傾向にあります。「若い男性が歯科を受診したがる」という傾向が顕著であるため、啓発の必要性が認められます。

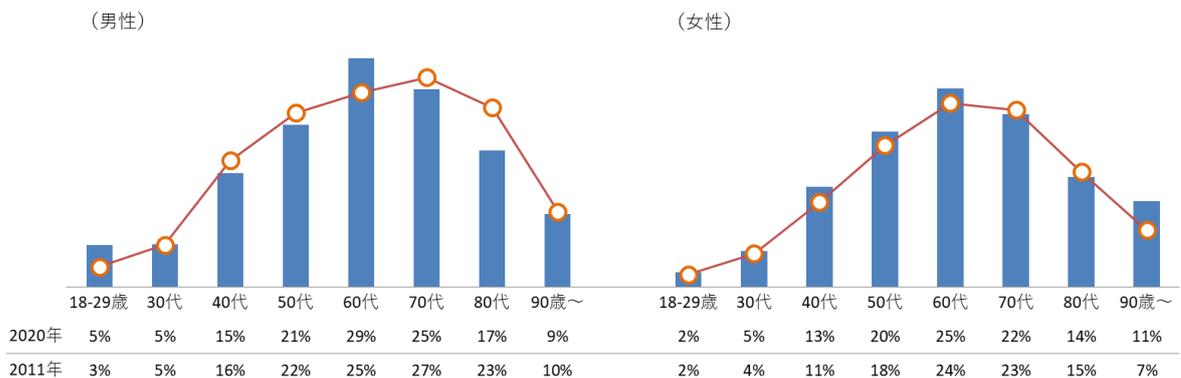
### 1年以内に胃がん検診を受けた人の割合の推移（2011-2020年比）



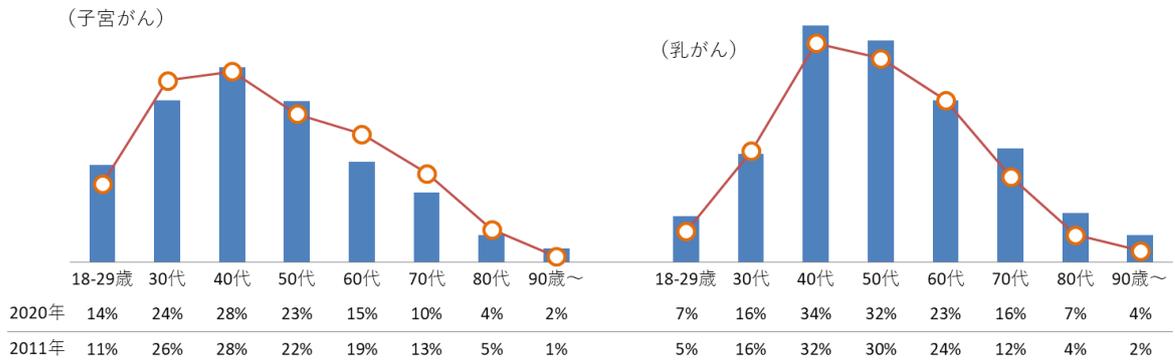
### 1年以内に肺がん検診を受けた人の割合の推移（2011-2020年比）



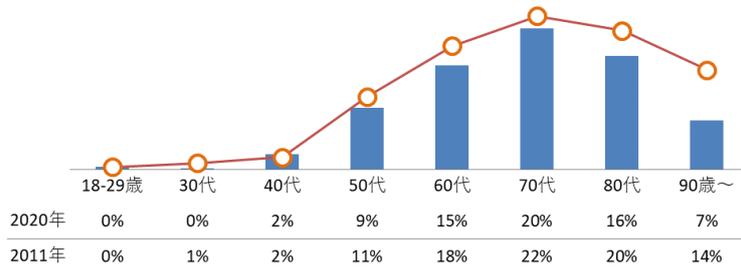
### 1年以内に大腸がん検診を受けた人の割合の推移（2011-2020年比）



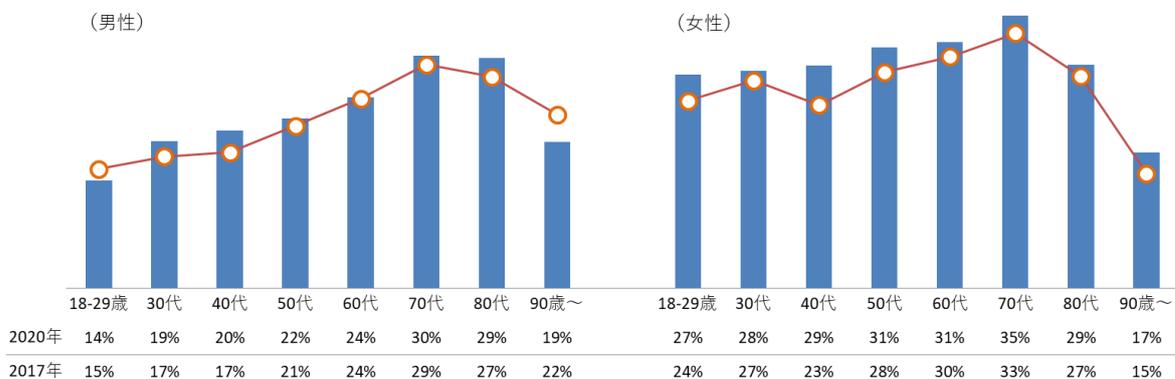
## 1年以内に子宮がん・乳がん検診を受けた女性の割合の推移（2011-2020年比）



## 1年以内に前立腺がん検診を受けた男性の割合の推移（2011-2020年比）



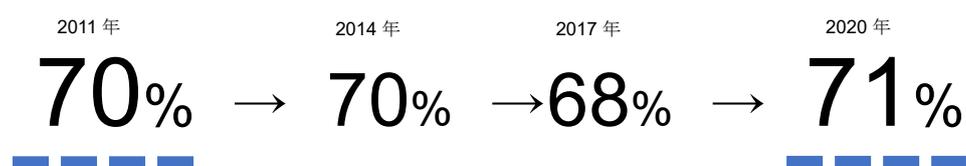
## 1年以内に歯科健診を受けた人の割合の推移（2017-2020年比）



## 質問 11. 健康に気をつけて行動していますか？

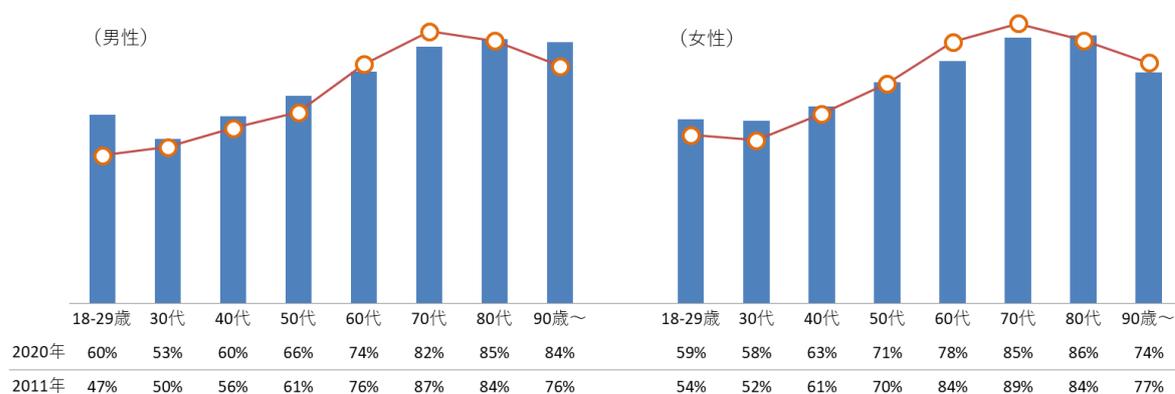
健康に気をつけている人（気をつけている・どちらかと言えば気をつけている人の合計）は、あまり変化がありませんでした。ただし、健康に気をつけている人が増えていない結果ではなく、「健康に気をつけていると回答することについて、市民の心理的な基準が厳しくなった」結果の数値となっています。（※右ページ参照）

また、「健康に気をつけていない」と回答した、いわゆる健康無関心層は、今回のアンケートで初めて減少に転じています。



実施年	気をつけて行動している	どちらかと言えば気をつけて行動している	気になるが行動がともなわない	気をつけていない	未回答
2011 (H23)	34.9%	34.9%	21.6%	7.0%	1.5%
2014 (H26)	33.9%	36.2%	21.6%	7.1%	1.2%
2017 (H29)	28.8%	38.7%	23.5%	7.3%	1.8%
2020 (R2)	30.2%	40.6%	22.1%	6.1%	0.9%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では大きな違いはありません。年代別に見ると、徐々に上昇していき、70代が一番高くなる傾向にあります。また、9年前と比べると、60代・70代が男女ともに微減傾向にあります。

<「健康に気を付けている」基準が上がっている点について>

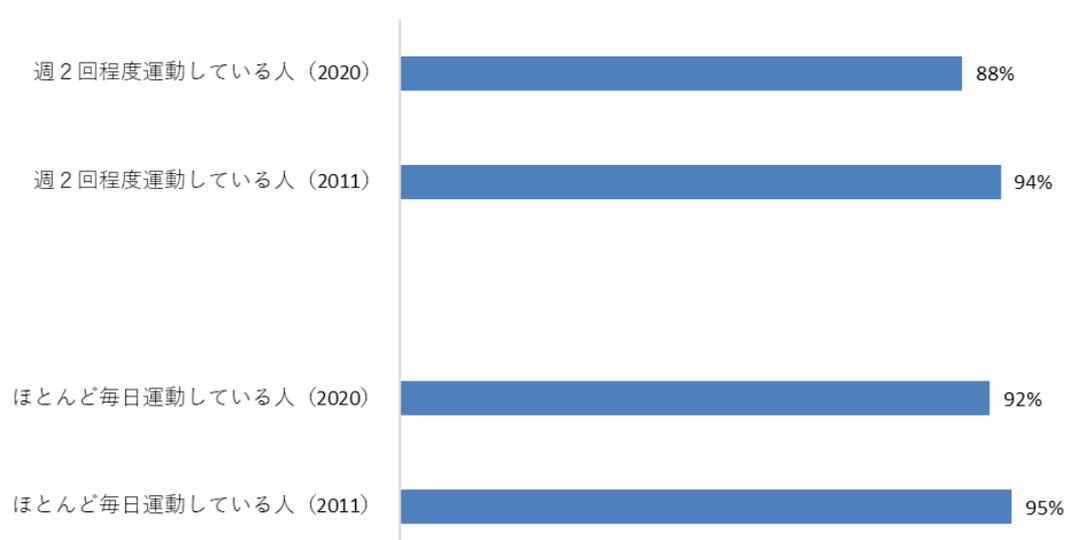
下のグラフでは、運動習慣に関する質問で「ほとんど毎日運動をしている」「週2回運動をしている」と回答した70代の人が、健康に気を付けて行動しているかの質問について、どのように回答したのかを示しています。

グラフの通り、2011年のアンケートでは「ほとんど毎日運動をしている」と答えた人は95%の人が「健康に気を付けて行動している（どちらかを言えばを含む）」と回答していますが、2020年のアンケートでは92%と、3%減少しています。

同様に、「週2日程度運動している」と答えた人でも、6%の減少が見られます(94%→88%)。このように、同じ運動習慣の人たちでも、健康に気を付けて行動していると回答した人の割合は減少しており、これは、つまりは「週2日程度の運動では健康に気を付けているということにはならない」という意識を持つ人が増えた結果であると言えます。

したがって、一見数値が横ばいのように見えても、現状に満足せずに更により健康的な生活習慣を目指す可能性がある、という点では好ましい傾向です。

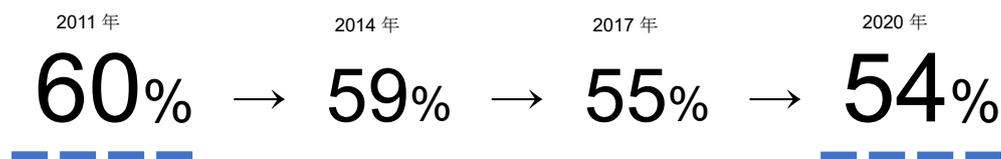
健康に気を付けていると回答した人の割合（70代を集計）



※「健康に気を付けている」「どちらかを言えば気を付けている」の合計

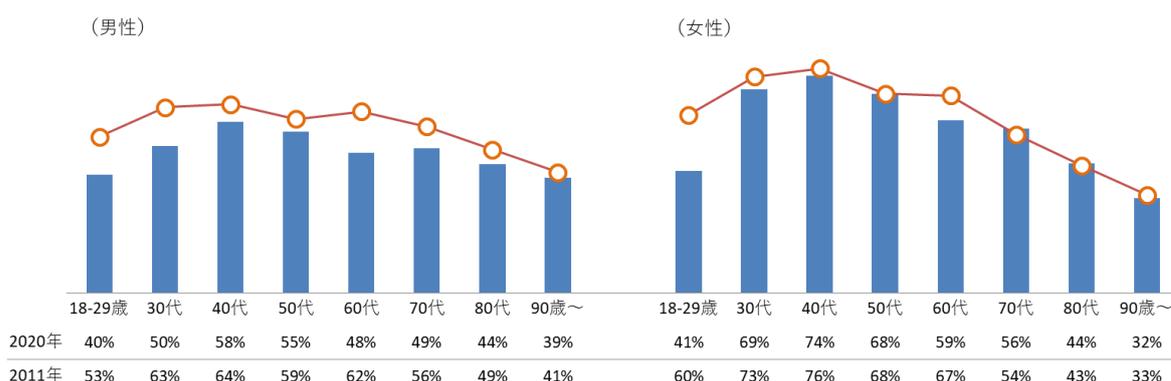
質問 11. 「コンビニ受診を自粛しよう」という取り組みを知っていますか？

コンビニ受診（「昼は忙しい」などの理由で、安易に夜間救急医療を利用すること。夜間に発症したとしても明らかに軽易であるのに夜間・休日に救急医療を利用すること）の認知度は、9年前と比較して6.2%減少しています。コンビニ受診の啓発は、2009年頃が特に盛んでしたが、男性に忘れられている傾向が見えます。ただ、地域医療を守るために重要である「かかりつけ医を持つ人」は後述するように増加傾向となっています。



実施年	知っている	知らない	未回答
2011 (H23)	60.1%	37.5%	2.4%
2014 (H26)	58.9%	38.8%	2.3%
2017 (H29)	54.7%	43.0%	2.3%
2020 (R2)	53.9%	45.0%	1.1%

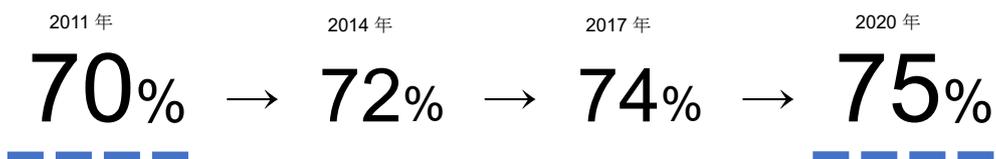
※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別で見ると、男性より女性の方が認知度が高い傾向にあります。また、年代で見ると30～50代が一番高く、これは、コンビニ受診の啓発を児童生徒の保護者向けに行う機会が多いことに起因すると考えられます。9年前と比較すると、男性の認知度の低下が顕著であり、逆に女性は横ばいの傾向が強くなっています。

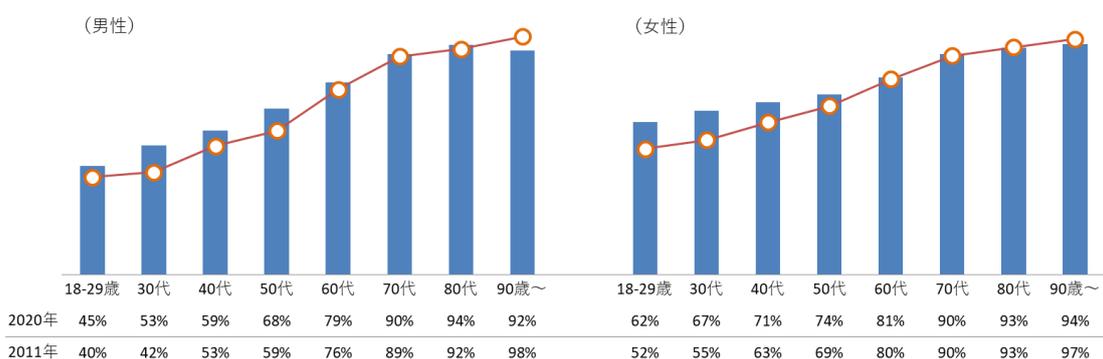
## 質問 12. 「かかりつけ医」を持っていますか？

かかりつけ医を持つ人の割合は、コンビニ受診の認知度とは逆に増加傾向にあり、9年前と比較すると、4.5%増加しています。2017年に日本医師会総合政策研究機構が調査した結果は55.9%（第6回 日本の医療に関する意識調査結果より）であり、延岡市はかかりつけ医を持つ人が非常に多くなっています。



実施年	持っている	持っていない	医療機関にかか ることがない	未回答
2011 (H23)	70.1%	23.9%	5.0%	1.1%
2014 (H26)	71.5%	22.9%	4.6%	1.0%
2017 (H29)	74.0%	19.6%	5.4%	1.0%
2020 (R2)	74.6%	18.9%	6.0%	0.4%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では、若い世代では女性の方が多くかかりつけ医を持ち、高齢になるとほとんど差はなくなります。年代別では、若い世代ほど低く、年代が上がるごとに高くなる傾向となっています。9年前と比較すると、20代から50代の現役世代で満遍なく増加傾向にあることが分かります。

質問 13. ここ数日の症状として当てはまるものはありますか？

3年前と比較すると、手足に関する症状が横ばいに近い状況となった一方、肩こり・腰痛は増加したという結果になっています。肩こりが増加した要因については「困りごとの増加によるストレスが原因」という可能性も考えられます (P29 参照)。

	2017年	2020年	差
肩こり	28%	32%	+ 4
腰痛	30%	32%	+ 2
手足の関節が痛む	11%	12%	+ 1
手足の動きが悪い	8%	8%	± 0
手足のしびれ	8%	7%	▲ 1
手足が冷える	5%	6%	+ 1
足のむくみやだるさ	12%	11%	▲ 1

<性別・年代別の傾向に関する考察>

肩こり：女性の方が多く、30～50代が一番高く、90代が一番少ない傾向があります。

腰痛：男性の方が多く、若い年代から徐々に増加していく傾向があります。

手足の関節が痛む：性別の差はあまりなく、若い年代から徐々に増加していきます。

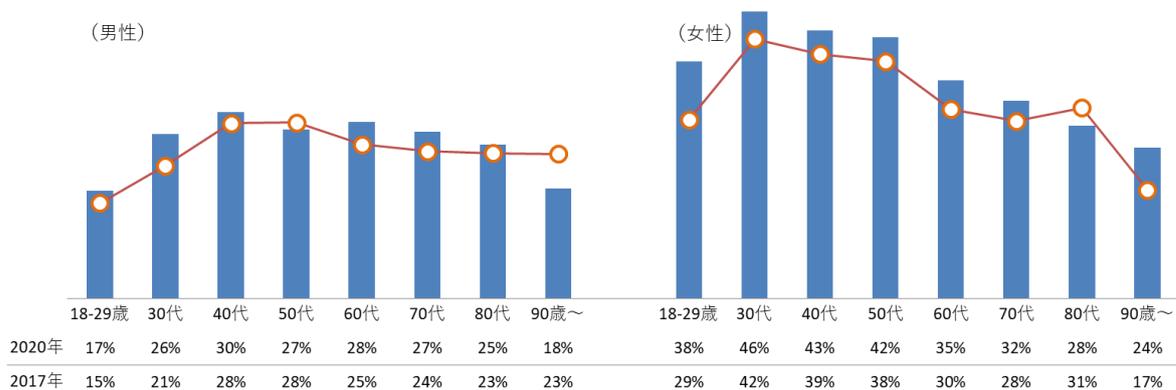
手足の動きが悪い：手足の関節の痛みと同じ傾向ですが、80代以降で急増します。

手足のしびれ：上記2つと同じ傾向ですが、80代以降の伸びは緩やかです。

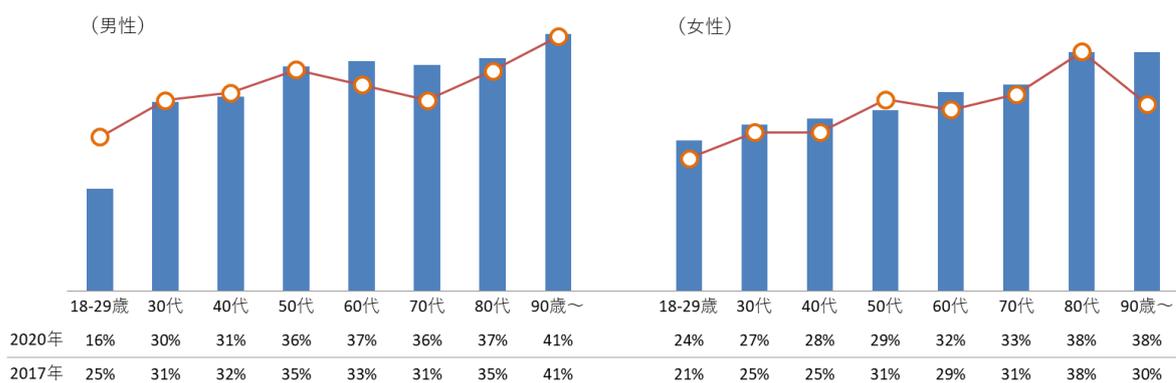
手足が冷える：女性の方がやや多く、若い男性はほとんど症状がありませんが、現役世代の女性では同じような割合で推移します。

足のむくみやだるさ：女性の方が極端に多い特徴があります。男性では、現役世代は変化が少なく、80代以降に増加します。女性は、20～30代で多く、60～70代が一番少なく、80代以降でまた増加します。これは、ハイヒールなどを履く機会が多いことや、事務等の座ってする仕事が多いことが原因と考えられます。

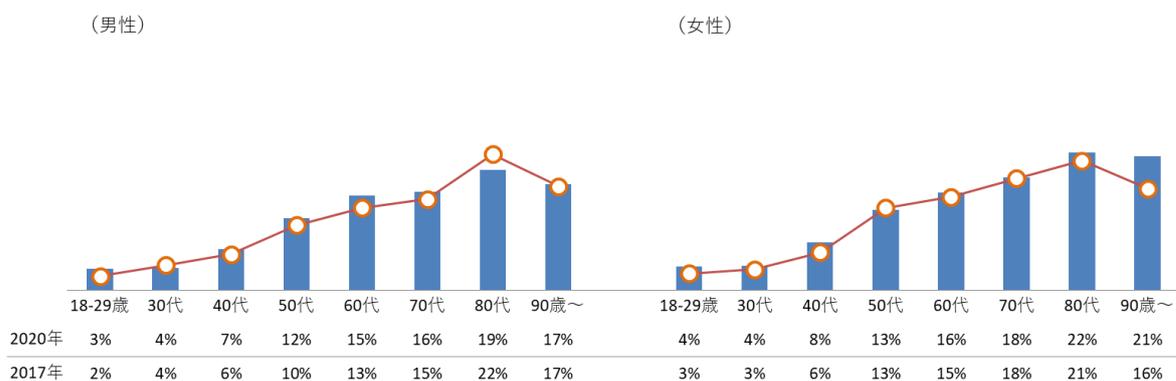
### 肩こりがある人の割合の推移（2017-2020年比）



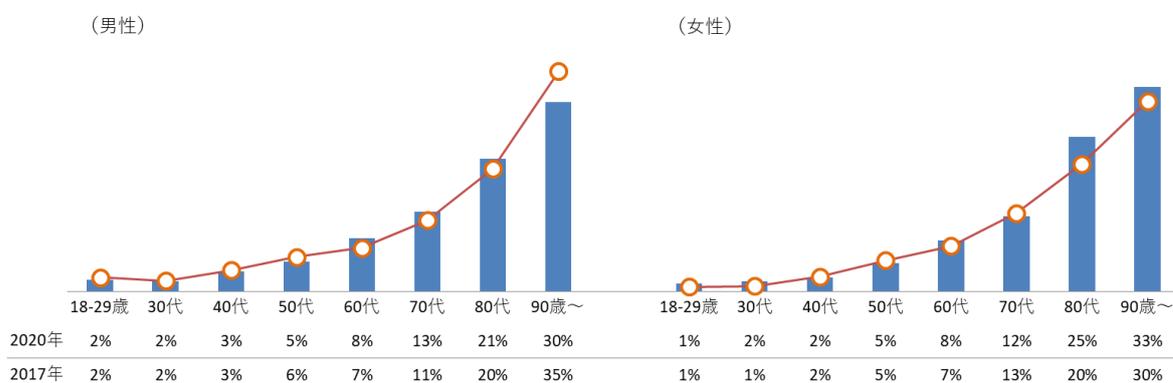
### 腰痛がある人の割合の推移（2017-2020年比）



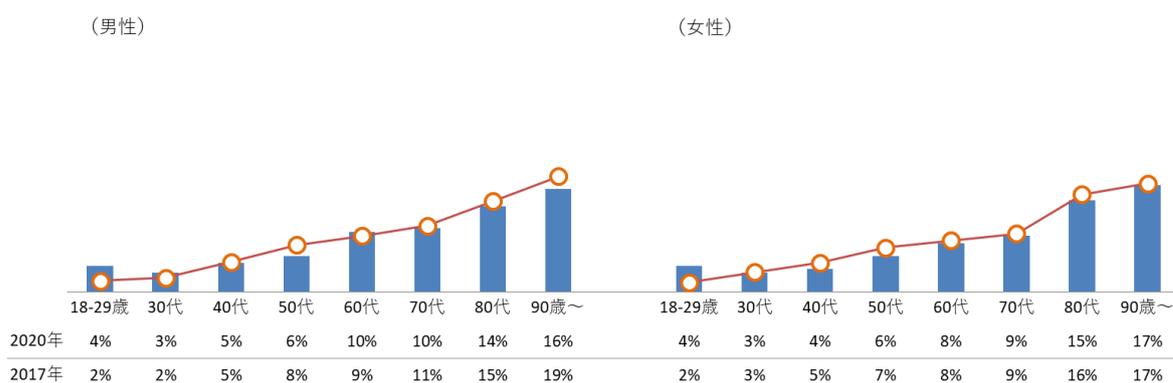
### 手足の関節に痛みがある人の割合の推移（2017-2020年比）



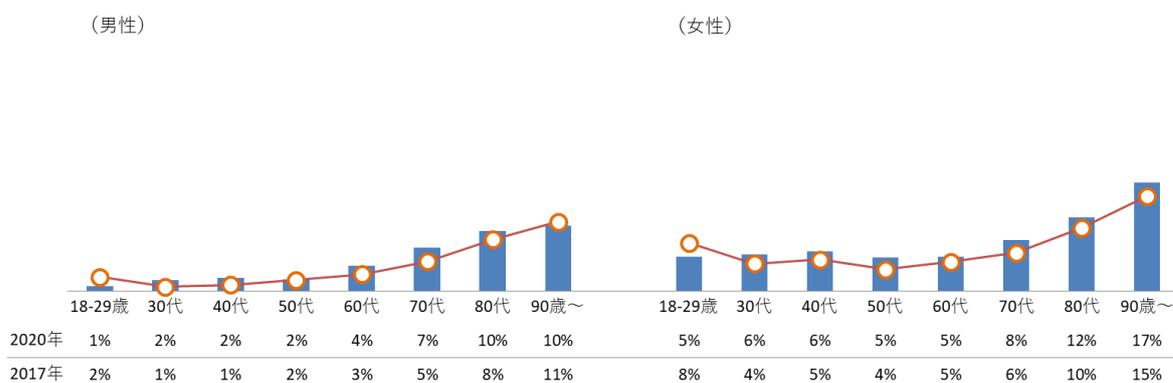
## 手足の動きが悪い人の割合の推移（2017-2020年比）



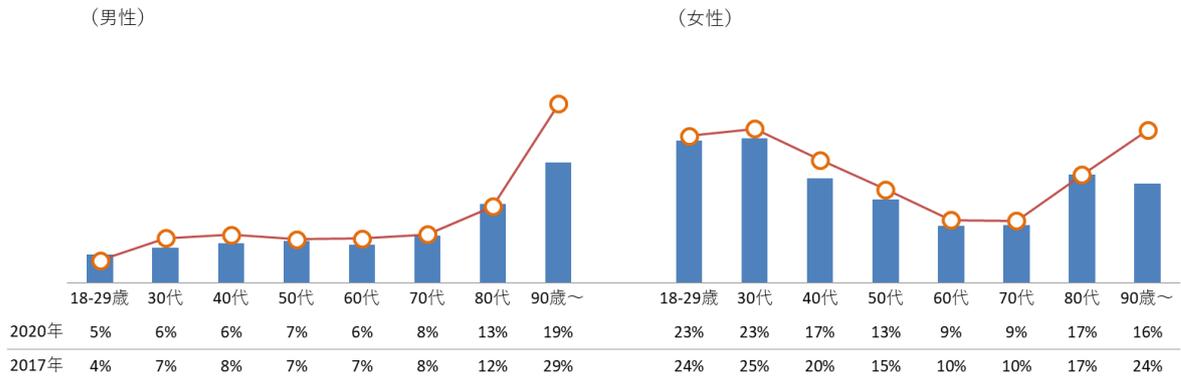
## 手足にしびれがある人の割合の推移（2017-2020年比）



## 手足が冷える人の割合の推移（2017-2020年比）

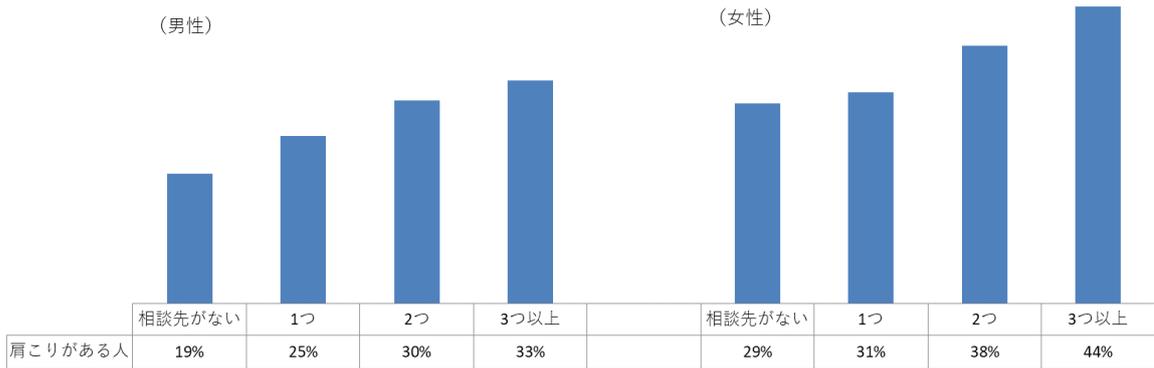


## 足にむくみやだるさがある人の割合の推移（2017-2020年比）



### <肩こりとストレスの関連について>

#### 困ったときの相談先の数と、肩こりのある人の関係



上のグラフは、P32 以降で結果を紹介している「困ったときに誰に相談しますか？」で選んだ数（「インターネットで調べる」への回答を除く）と、肩こりの有無の関連を示したものです。相談先が多いほど、肩こりを感じる人が多い結果となっています。

これは、「相談先が多い＝あちこちに相談するほど、困ったことや悩みを抱えている」とも考えられるため、困りごとの増加によるストレスが、肩こりを感じている人の増加に繋がっていることを示唆しています。

そのため、新型コロナウイルスの感染拡大に伴って困ったことや悩みが増えた可能性を考慮すると、肩こりの増加も間接的に影響を受けたと言えます。

なお、この傾向は肩こり特有のものであり、腰痛や手足の関節の痛みなどの他の症状では見られませんでした。

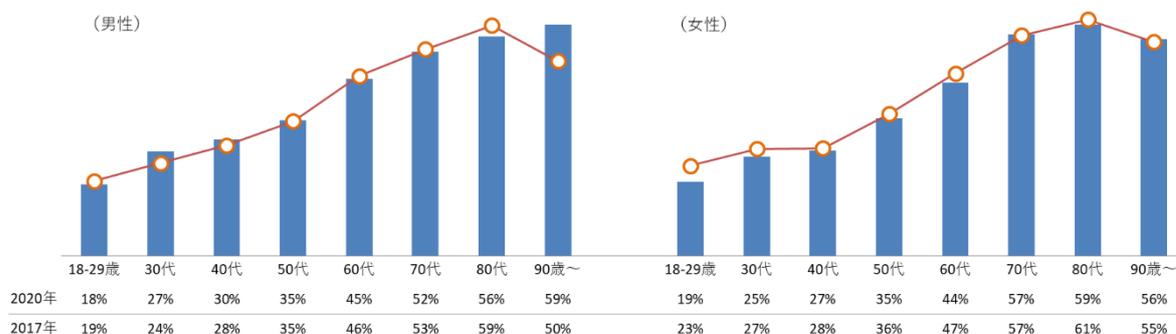
質問 14. 地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？

地域とのつながりについては、3年前と比較すると強い・どちらかと言えば強いと感じている人がやや減少しています。これは、以前のアンケートが基本的に区に加入している人が回答したのに対し、今回は WEB アンケート（1,291 名が回答）も実施し、区に加入していない人も回答したことが理由として考えられます。

2017年 2020年  
40% → 39%

実施年	強いほう だと思う	どちらかと 言えば強い	どちらかと 言えば弱い	弱いほう だと思う	わからない	未回答
2017 (H29)	11.4%	28.6%	19.5%	19.0%	17.7%	3.8%
2020 (R2)	9.8%	29.6%	21.2%	19.7%	18.0%	1.7%

※性別・年代ごとの回答者数のばらつきを調整した後の値



性別では、大きな差は発生していません。年代別では、若い世代ほど低く、男性では90代、女性では80代がもっとも高くなっています。3年前と比較しても、20代女性と90代の男性以外では、大きな増減は見られませんでした。

<地域とのつながり・信頼関係の健康との関連性について>

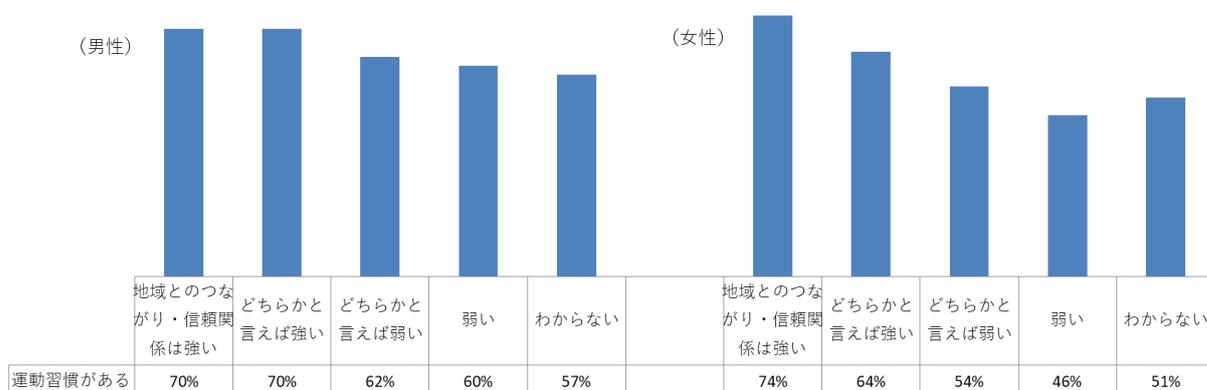
下のグラフでは、地域とのつながり・信頼関係に関する質問でそれぞれ”強い～弱い”と答えた人たちが、運動習慣に関する質問などではどのように回答したかを示したグラフになります。(年代ごとに回答傾向が異なるため、70代のみを集計対象にしています)

すると、運動習慣に関する質問では、地域とのつながり・信頼関係を強いと思っている人ほど運動習慣があり、右肩下がりになることが分かります。この傾向は、かかりつけ医の有無やロコモの認知度、がん検診の受診率など、様々な質問でも出ています。

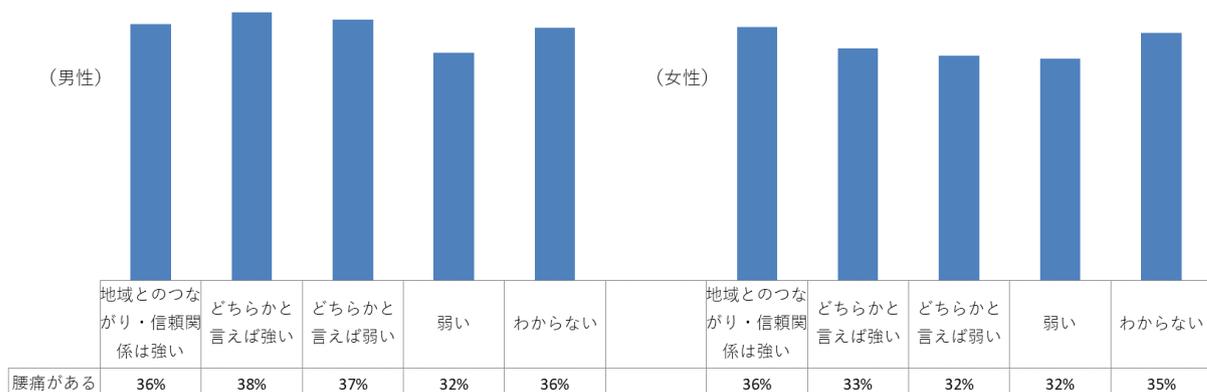
そのため、「地域とのつながり・信頼関係を高めていくほど、個人の健康に対する意識・行動は改善していく」とも言えます。これは、健康づくり活動を通してまちづくりをしようという、「健康長寿のまちづくり市民運動」の理念とも一致する結果となっています。

逆に、腰痛に関する質問ではグラフがほぼ平行となっています。そのため、すべての質問が同様の傾向となるのではなく、関連性があるからこそ右肩下がりになっているものと考えられます。

地域とのつながりと、運動習慣の関係 (70代のみ集計)



地域とのつながりと、腰痛の有無の関係 (70代のみ集計)



質問 15. あなたが困ったときには誰に相談しますか？（複数回答）

相談先については、3年前と比較すると配偶者を除いてすべて増加しています。この要因は、「相談したくなるような困ったことが増えた」可能性が考えられます。（P29参照）また、インターネットで調べる人の割合も増加しており、ネット社会の進展が窺えます。なお、後述するように1つも相談先を選択しなかった（インターネットのみに○をした人を含む）人は減少していました。

	2017年	2020年	差
配偶者	61%	61%	± 0
両親・子ども	51%	56%	+ 5
その他の親族	13%	17%	+ 4
友人	23%	26%	+ 3
近所関係の知人	7%	8%	+ 1
職場関係の知人	10%	13%	+ 3
インターネットで調べる	12%	17%	+ 5

<それぞれの性別・年代別の傾向>

配偶者：20代を除き、男女ともに一定割合ですが、女性のみ80代から急減します。これは、死亡や要介護状態により「相談できなくなった」可能性が考えられます。

両親・子ども：女性の方が相談する割合が高くなっています。年代では60代がもっとも低く、両親が高齢化し、子どももまだ頼りづらいという状況が窺えます。

その他の親族：性別・年代の差が小さく、ほぼ一定という特徴があります。

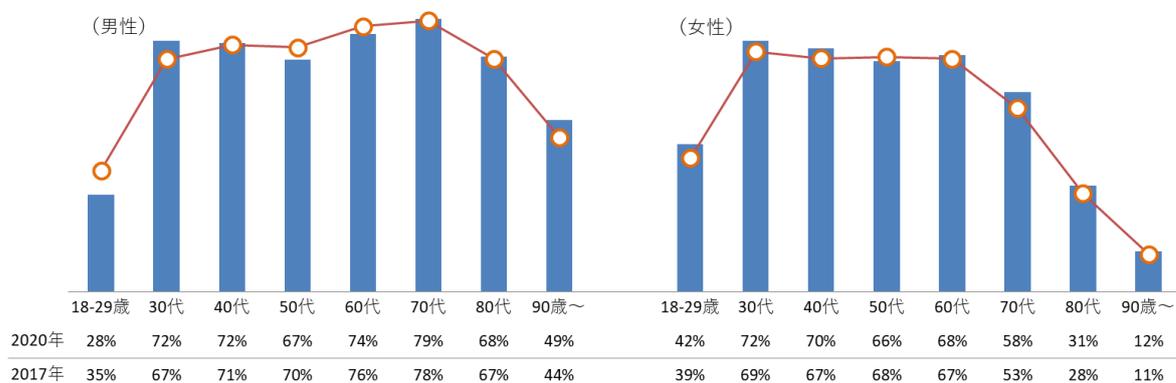
友人：女性の方がよく相談する傾向があります。また、20代が一番高く、徐々に減少していくという傾向を持っています。

近所関係の知人：性別の差は小さく、60代以降に徐々に増加していきます。

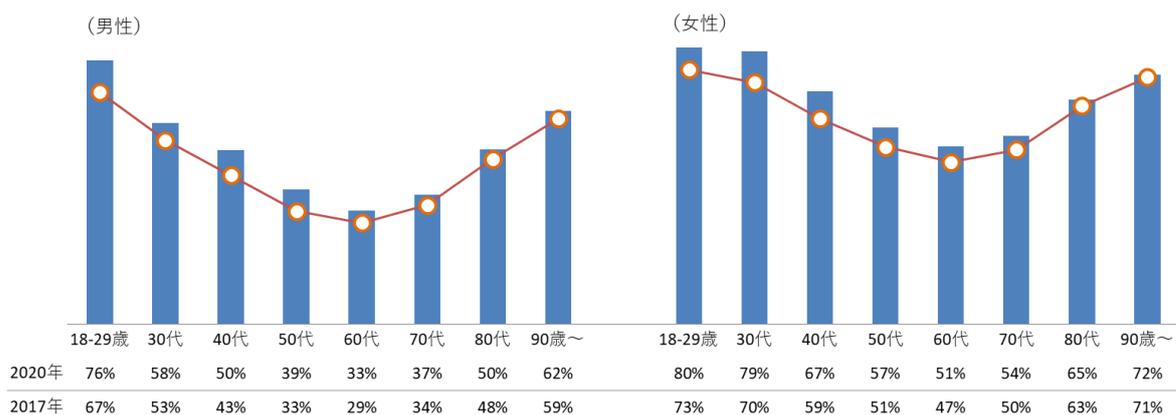
職場関係の知人：性別の差は小さく、20～30代から徐々に減少していきます。

インターネットで調べる：性別の差は小さく、20代より30代の方が多くなっています。

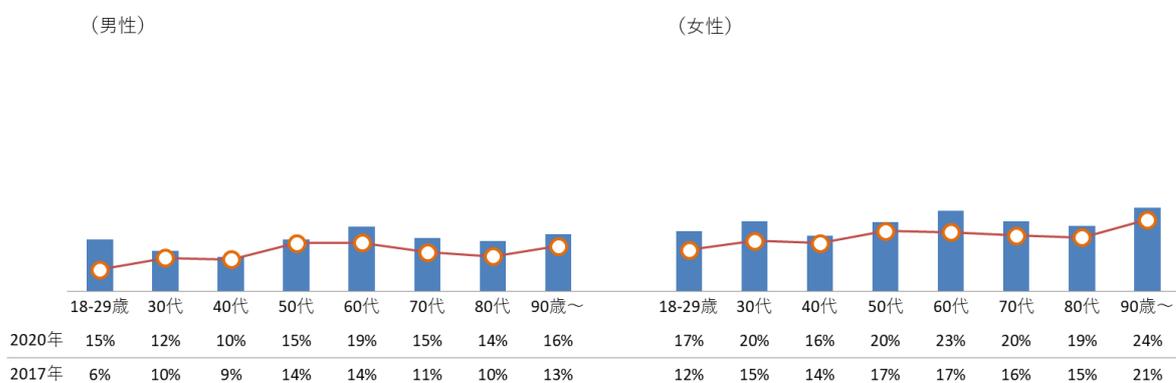
### 配偶者に相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



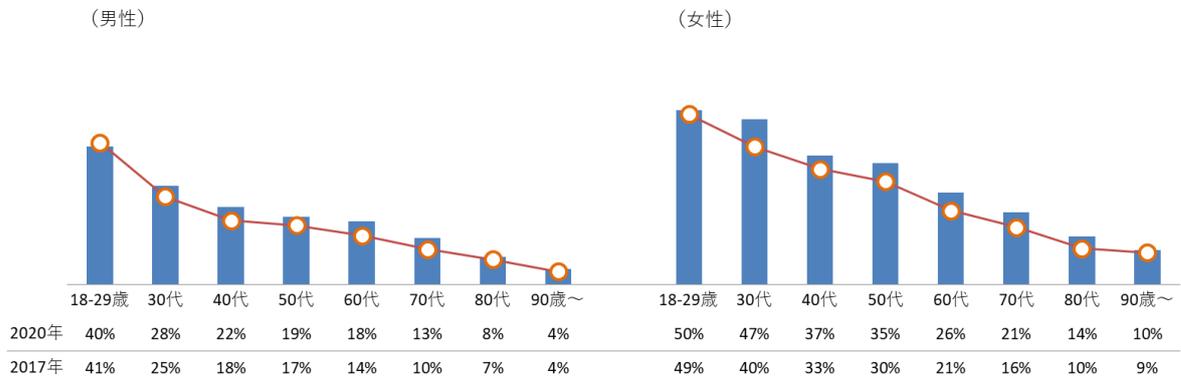
### 両親・子どもに相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



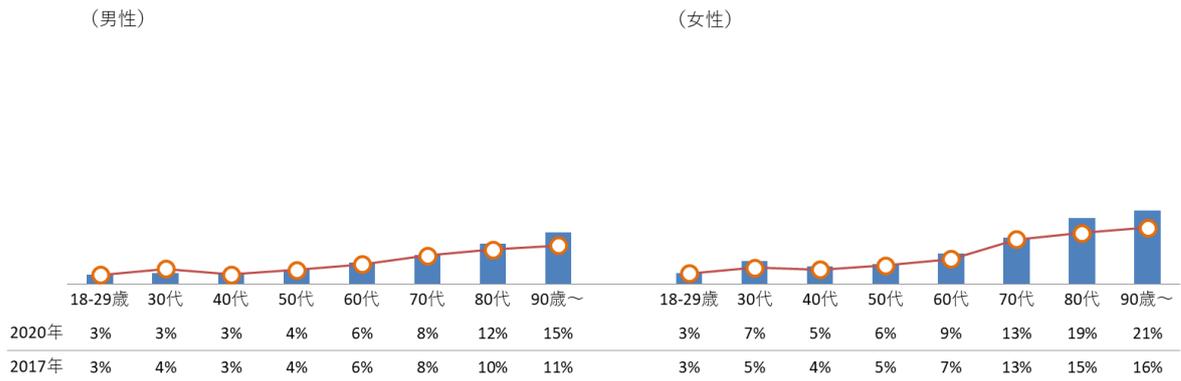
### その他の親族に相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



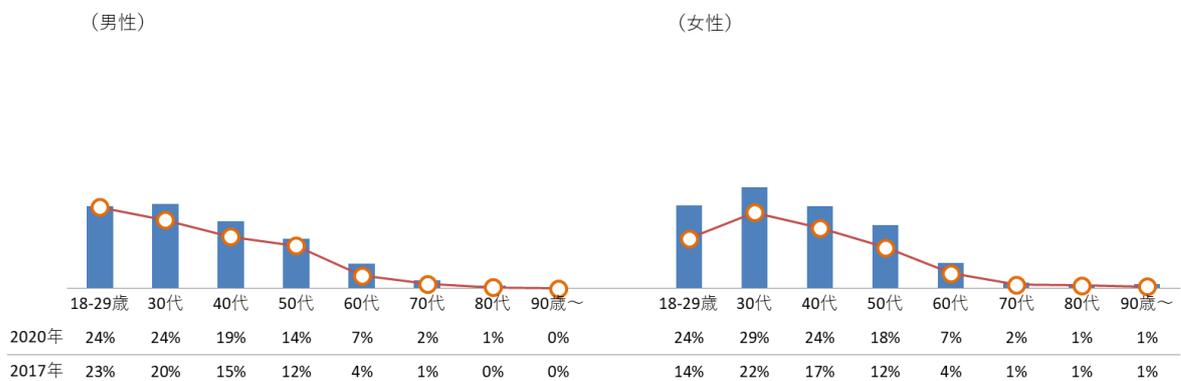
### 友人に相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



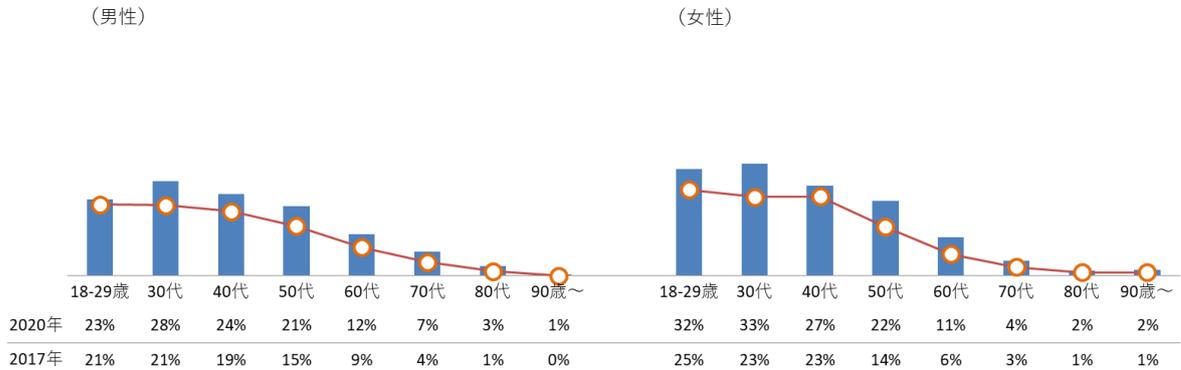
### 近所の人に相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



### 職場の人に相談する人の割合の推移（2017-2020年比）



## インターネットで調べる人の割合の推移（2017-2020年比）



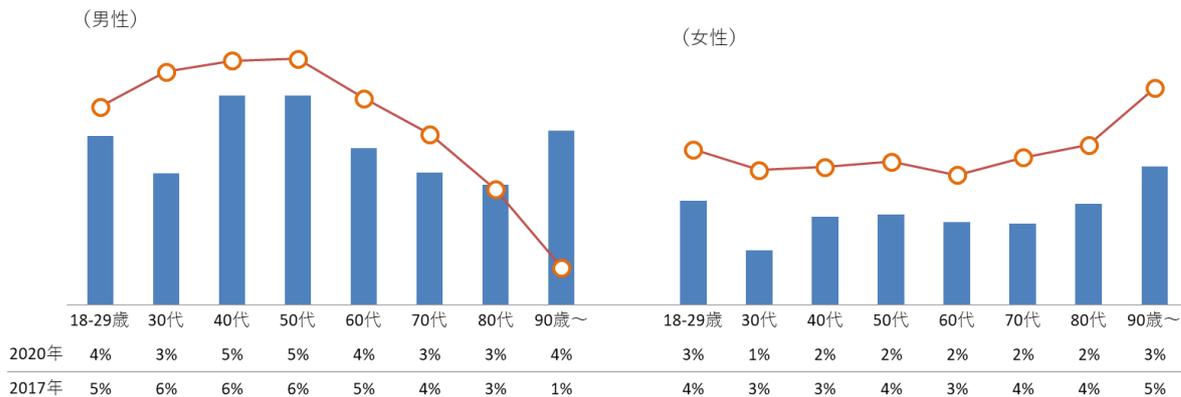
### <困ったときの相談先が「ない」人について>

困ったときの相談先がない人については、相談するような困ったことがないという可能性のほかに、社会的に孤立している可能性があります。その割合は下記グラフに示していますが、性別では男性が多く、年代別の傾向はあまり大きくない傾向にあります。

3年前と比較すると減少傾向にありますが、ほかの傾向と同じく、「あまり困っていないから相談先がないとしていた」人が、困ったことが起きたために減少した可能性もあるため、今後のアンケートの推移を注視する必要があります。

## 困ったときの相談先が「ない」人の割合の推移（2017-2020年比）

※「ネットで調べる」のみの回答の人も「ない」に含めている



質問 16. この1年間ほどで、次のような活動に参加しましたか？

活動への参加状況は、3年前と比較するとすべての活動で減少していました。これは新型コロナウイルスの感染予防のため、3～5月のイベントの多くが延期・中止していた影響が大きいものと考えられます（アンケートは2020年6月に実施）。

ただ、落ち込みが極端ではないことから、参加している人の多くは年間を通して定期的に参加していることが窺えます。

	2017年	2020年	差	国の結果
スポーツや運動の集まり	24%	21%	▲3	19.6%
健康に関する集まり	11%	9%	▲2	—
文化・娯楽的な活動	17%	14%	▲3	—
地域の行事	37%	32%	▲5	43.1%
ボランティアやNPOなどの活動	8%	6%	▲2	15.6%

出典：2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

性別では、スポーツに関する集まりで男性の割合が高いほかは、特に大きな差は見られませんでした。

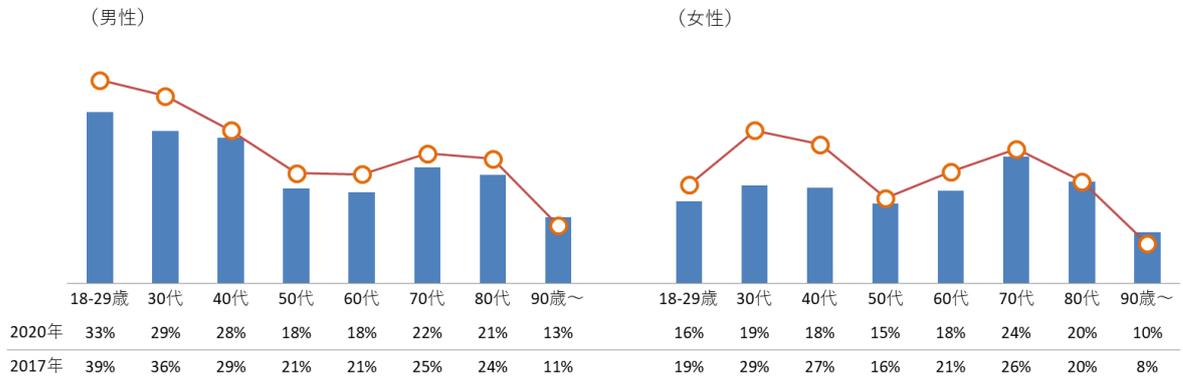
年代別に見ると、スポーツの集まりは若い世代が、健康の集まりと地域の行事は高齢者が多く参加しており、文化的な活動やボランティア活動は年代の差が小さいという特徴があります。

また、90代の人でも多くの活動に一定以上の割合で参加していますが、ボランティア活動のみ、あまり参加しなくなるという特徴が見られます。

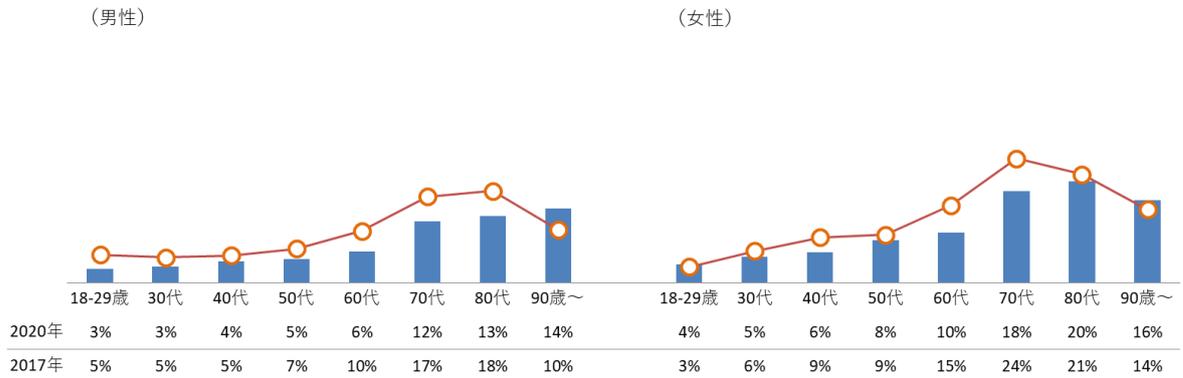
3年前と比較すると、前述したように、新型コロナウイルスの感染予防の影響で、ほとんどの年代で一定割合の落ち込みが見られます。特にスポーツ関連は30代・40代の女性の落ち込みが顕著となっています。

また、国の調査結果と比較すると、スポーツ関係の参加率が高い一方で、地域の行事やボランティアの参加率は低くなっています。なお、ボランティア活動については、所属団体（旭化成OB会等）を通じた活動も多く、参加者にボランティア活動とは認識されていない可能性もあります。

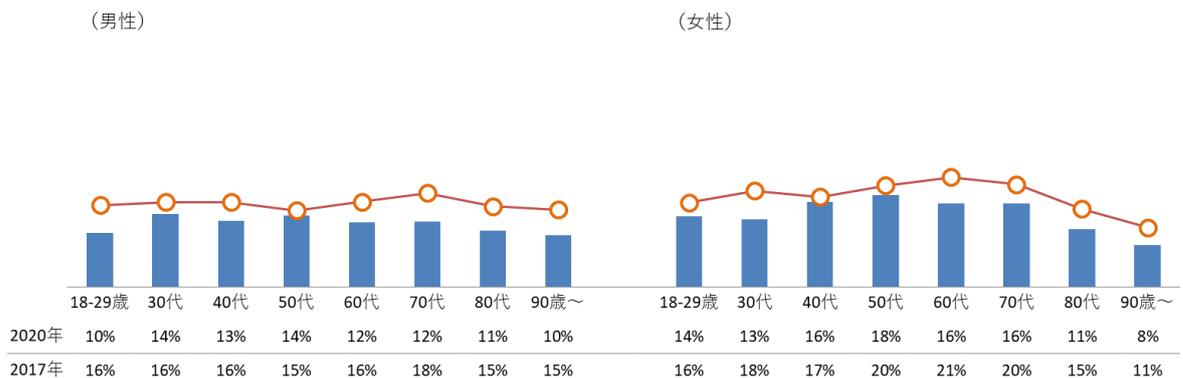
### スポーツ関連の取り組みに参加した人の割合の推移（2017-2020年比）



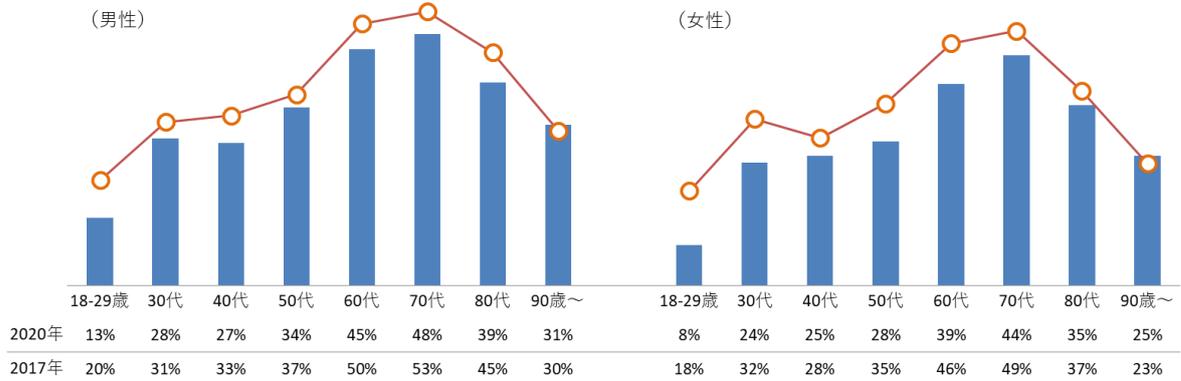
### 健康に関する集まりに参加した人の割合の推移（2017-2020年比）



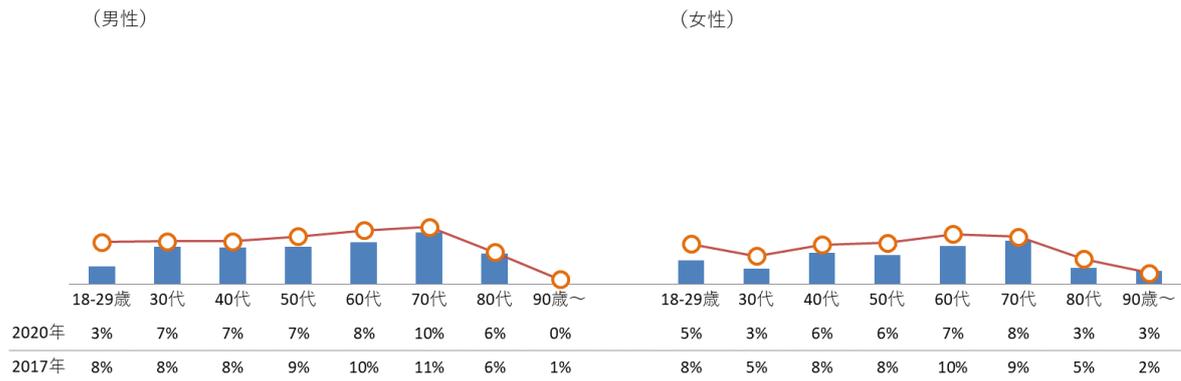
### 文化・娯楽的な活動に参加した人の割合の推移（2017-2020年比）



### 地域の行事に参加した人の割合の推移（2017-2020年比）



### ボランティアやNPO等の活動に参加した人の割合の推移（2017-2020年比）



このアンケートは、延岡市健康長寿推進市民会議が「健康長寿のまちづくり市民運動」の一つとして3年に1度実施しているアンケートになります。両面とも同じ内容になっていますので、お手数ですがご家族の皆様それぞれでご回答ください。  
また、スマートフォン等でもご回答が可能です。(右の QR コードからお答えください)



## 「健康長寿の取り組み」アンケート

該当する項目を○で囲んでください。

区

### 1. 年齢 (18歳以上の方にご回答をお願いします)

- (1)18～19歳 (2)20～29歳 (3)30～39歳 (4)40～49歳 (5)50～59歳  
(6)60～64歳 (7)65～69歳 (8)70～79歳 (9)80～89歳 (10)90歳～

### 2. 性別

- (1)男 (2)女

新型コロナウイルスの影響がある場合は、  
(例えば、運動の機会が減ったなど)  
その前の状況でお答えください。

### 3. 1回30分以上の運動を習慣的にしていますか?

- (1)ほとんど毎日 (2)週2回程度 (3)週1回程度 (4)ほとんどない

### 4. 日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか?

- (1)いつもしている (2)時々している (3)以前はやっていた (4)ほとんどない

### 5. ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか?

(骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態のこと)

- (1)内容を知っている (2)聞いたことはあるが内容は知らない (3)知らなかった

### 6. 体重を量っていますか?

- (1)ほとんど毎日 (2)週1回程度 (3)月1回程度 (4)ほとんどしない

### 7. 朝ごはん(米・パンを主食にした内容)を食べていますか?

- (1)ほとんど毎日 (2)週2回程度 (3)週1回程度 (4)ほとんどない

8. 食品を購入するときや外食の際に栄養成分表示の塩分量を見えていますか？

- (1)必ず見ている (2)たまに見ている (3)ほとんど見ない
- 

9. 3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？(漬物類は除く)

- (1)ほとんど毎日 (2)週4日程度 (3)週2日程度 (4)ほとんど食べない
- 

10. 1日にどのくらいお酒を飲みますか？(※1合は、ビールで500ml、ウイスキーで60mlほどです)

- (1)2合以上 (2)1~2合 (3)週1合未満 (4)ほとんど飲まない(飲めない)
- 

11. タバコを吸いますか？(使うタバコ製品にも○をしてください)

- (1)毎日吸う(紙巻き・加熱式・両方) (2)たまに吸う(紙巻き・加熱式・両方)  
(3)吸っていたがやめた (4)吸わない
- 

12. 令和元年度にがん検診や歯の健康診断を受けましたか？

- (1) 受けた (2)受けていない (3)わからない

↓ 何の検診を受けましたか？(受けた検診はすべてチェック)

- (1)胃がん (2)肺がん (3)大腸がん (4)子宮がん  
(5)乳がん (6)前立腺がん (7)歯の健康診断
- 

13. 健康に気をつけて行動していますか？

- (1)気をつけて行動している (2)どちらかと言えば気をつけて行動している  
(3)気になるが行動がともなわない (4)気をつけていない
- 

14. 「コンビニ受診を自粛しよう」という取り組みを知っていますか？

(「昼は忙しい」などの理由で、安易に夜間救急医療を利用すること。

夜間に発症したとしても明らかに軽易であるのに夜間・休日に救急医療を利用すること)

- (1)知っている (2)知らない
- 

15. 「かかりつけ医」を持っていますか？

(体調が悪いときにいつも受診する医療機関。診療科別に複数あっても可)

- (1)持っている (2)持っていない (3)医療機関にかかることがない
-

16. ここ数日の症状として当てはまるものはありますか？(当てはまるものはすべてチェック)

- (1)肩こり (2)腰痛 (3)手足の関節が痛む (4)手足の動きが悪い  
 (5)手足のしびれ (6)手足が冷える (7)足のむくみやだるさ

17. 地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？

- (1)強いほうだと思う (2)どちらかと言えば強いほうだと思う  
 (3)どちらかと言えば弱いほうだと思う (4)弱いほうだと思う (5)わからない

18. あなたが困ったときには誰に相談しますか？(当てはまるものはすべてチェック)

- (1)配偶者 (2)両親・子ども (3)その他の親族 (4)友人  
 (5)近所関係の知人 (6)職場関係の知人 (7)インターネットで調べる

19. この1年間ほどで、次のような活動に参加しましたか？

- (1)スポーツや運動の集まり (2)健康に関する集まり (3)文化・娯楽的な活動  
 (4)地域の行事 (5)ボランティアやNPOなどの活動

質問は以上になります。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

このアンケートは、延岡市健康長寿推進市民会議が「健康長寿のまちづくり市民運動」の一つとして3年に1度実施しているアンケートになります。両面とも同じ内容になっていますので、お手数ですがご家族の皆様それぞれでご回答ください。  
 また、スマートフォン等でご回答が可能です。(右のQRコードからお答えください)

**「健康長寿の取り組み」アンケート**

該当する項目を○で囲んでください。  区

1. 年齢 (18歳以上の方に回答をお願いします)  
 (1)18～19歳 (2)20～29歳 (3)30～39歳 (4)40～49歳 (5)50～59歳  
 (6)60～64歳 (7)65～69歳 (8)70～79歳 (9)80～89歳 (10)90歳～

2. 性別 (1)男 (2)女  
新型コロナウイルスの影響がある場合は、(例えば、運動の機会が減ったなど)その旨の回答をお願いします。

3. 1回30分以上の運動を習慣的にしていますか？  
 (1)ほとんど毎日 (2)週2回程度 (3)週1回程度 (4)ほとんどない

4. 日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか？  
 (1)いつもしている (2)時々している (3)以前はやってた (4)ほとんどない

5. ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか？  
(骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態のこと)  
 (1)内容を知っている (2)聞いたことはあるが内容は知らない (3)知らなかった

6. 体重を量っていますか？  
 (1)ほとんど毎日 (2)週1回程度 (3)月1回程度 (4)ほとんどない

7. 朝ごはん(米・パンを主食とした内容)を食べていますか？  
 (1)ほとんど毎日 (2)週2回程度 (3)週1回程度 (4)ほとんどない

8. 食品を購入するときや外食の際に栄養成分表示の塩分量を見ますか？  
 (1)必ず見ている (2)たまに見ている (3)ほとんど見ない

9. 3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？(漬物は除く)  
 (1)ほとんど毎日 (2)週4回程度 (3)週2回程度 (4)ほとんど食べない

10. 1日にどのくらいお酒を飲みますか？(※1合は、ビールで300ml、ウイスキーで90mlほどです)  
 (1)2合以上 (2)1～2合 (3)週1合未満 (4)ほとんど飲まない(飲めない)

11. タバコを吸いますか？(喫うタバコは紙巻のものをしてください)  
 (1)毎日吸う(紙巻き・加熱式・両方) (2)たまに吸う(紙巻き・加熱式・両方)  
 (3)吸っていたがやめた (4)吸わない

12. 令和元年度にがん検診や歯の健康診断を受けましたか？  
 (1)受けた (2)受けていない (3)わからない  
↓ 何の検診を受けましたか？(受けた検診はすべてチェック)  
 (1)胃がん (2)肺がん (3)大腸がん (4)子宮がん  
 (5)乳がん (6)前立腺がん (7)歯の健康診断

13. 健康に気をつけて行動していますか？  
 (1)気をつけて行動している (2)どちらかと言えば気をつけて行動している  
 (3)気になると行動がともなわない (4)気をつけていない

14. 「コソビニ発汗を自覚しよう」という取り組みを知っていますか？  
(「暑はてしう」などの発汗で、発汗に気配を敏感に利用すること。夜間に発汗したとしても明らかに発汗であるのに気づき、休日に発汗現象を利用すること)  
 (1)知っている (2)知らない

15. 「かかりつけ医」を持っていますか？  
(体調が悪いときにいつも受診する医師、診療科別に複数いても可)  
 (1)持っている (2)持っていない (3)診療圏にかかることがない

16. ここ数日の症状として当てはまるものはありますか？(当てはまるものはすべてチェック)  
 (1)肩こり (2)腰痛 (3)手足の関節が痛む (4)手足の動きが悪い  
 (5)手足のしびれ (6)手足が冷える (7)足のむくみやだるさ

17. 地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？  
 (1)強いほうだと思う (2)どちらかと言えば強いほうだと思う  
 (3)どちらかと言えば弱いほうだと思う (4)弱いほうだと思う (5)わからない

18. あなたが困ったときには誰に相談しますか？(当てはまるものはすべてチェック)  
 (1)配偶者 (2)両親・子ども (3)その他の親族 (4)友人  
 (5)近所関係の知人 (6)職場関係の知人 (7)インターネットで調べる

19. この1年間ほどで、次のような活動に参加しましたか？  
 (1)スポーツや運動の集まり (2)健康に関する集まり (3)文化・娯楽的な活動  
 (4)地域の行事 (5)ボランティアやNPOなどの活動

質問は以上になります。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

※ 実際のアンケート配布時は、このようなレイアウトになっています。(A3用紙に同じ内容を両面印刷して配布)



## 延岡市健康長寿推進市民会議

事務局：延岡市 健康福祉部 健康長寿のまちづくり課

延岡市東本小路2番地1

TEL：0982-22-7088