江差町健康増進計画策定にかかる
アンケート調査結果
(25~75才対象)

本調査では、江差町健康増進計画の策定にあたり、食習慣や運動習慣等、町民の生活習慣の実態について、アンケートによる調査を行いました。調査対象は 25～75 才の無作為に抽出した 1,200 人とし、580 人の方にご協力をいただきました（回収率 48.3%）。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。

アンケート回収期間:2014年6月2日~6月30日

■アンケート回答者属性

（年齢）

	人数	割合
24−29才	24	4.1%
30−34才	46	7.9%
35−39才	50	8.6%
40−44才	62	10.7%
45−49才	40	6.9%
50−54才	47	8.1%
55−59才	71	12.2%
60−64才	75	12.9%
65−69才	82	14.1%
70−75才	72	12.4%
無回答	11	1.9%
合計	580	

	配布数	回収数	回収率
24−29才	69	24	34.8%
30−34才	84	46	54.8%
35−39才	119	50	42.0%
40−44才	141	62	44.0%
45−49才	102	40	39.2%
50−54才	120	47	39.2%
55−59才	146	71	48.6%
60−64才	158	75	47.5%
65−69才	126	82	65.1%
70−75才	135	72	53.3%
無回答	−	11	−
合計	1,200	580	48.3%

（性別）

	人数	割合
男性	263	45.3%
女性	310	53.4%
無回答	7	1.2%
合計	580	

	配布数	回収数	回収率
男性	575	263	45.7%
女性	625	310	49.6%
無回答	−	7	−
合計	1,200	580	48.3%

（地区別）

	人数	割合
上町・五勝手	305	52.6%
下町	119	20.5%
日明・北部	145	25.0%
無回答	11	1.9%
合計	580	

（家族構成別）

	人数	割合
一人暮らし	97	16.7%
夫婦世帯	293	50.5%
2世代	106	18.3%
3世代以上	15	2.6%
その他	61	10.5%
無回答	8	1.4%
合計	580	

（仕事の有無）

属性	人数	割合
仕事あり	349	60.2%
仕事なし	220	37.9%
無回答	11	1.9%
合計	580	

（中学生以下の子供のいる世帯別）

属性	人数	割合
いる	101	17.4%
いない	453	78.1%
無回答	26	4.5%
合計	580	

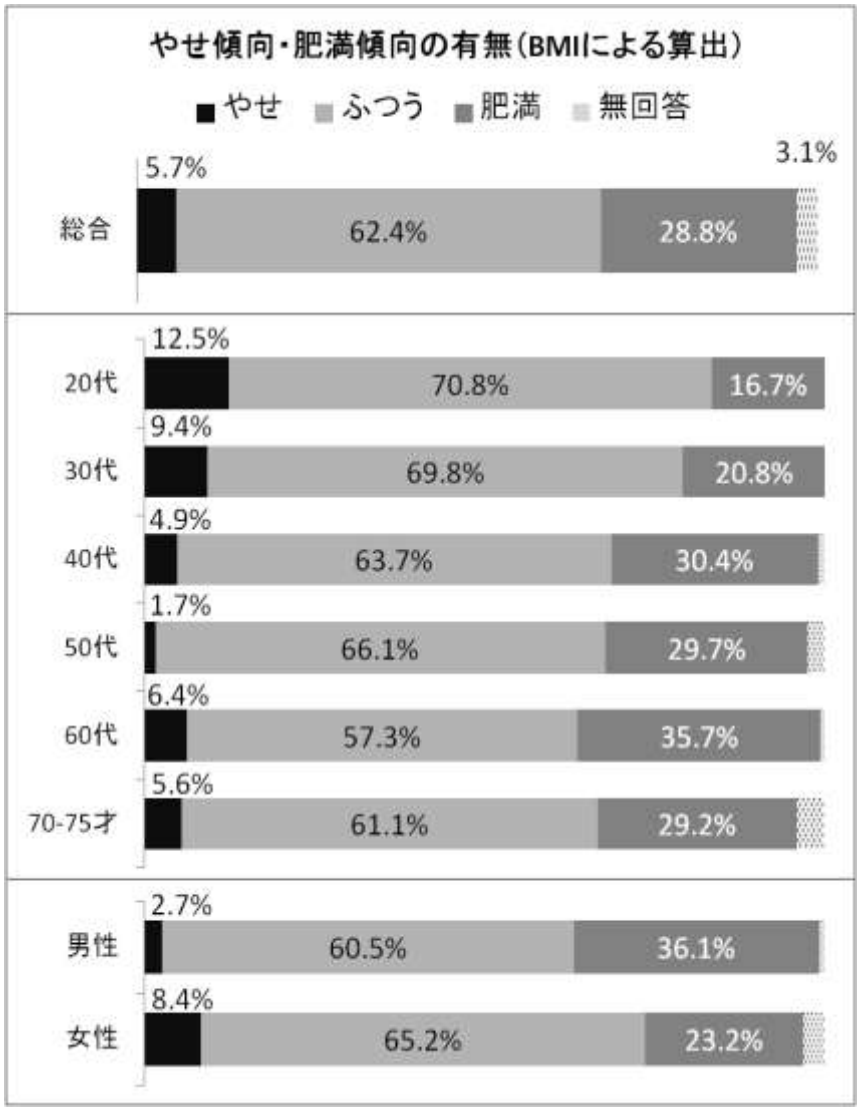
（仕事の業種）

	人数	割合
農林漁業	24	6.9%
建設・製造・電気ガス	46	13.2%
商業	48	13.8%
金融・保険	11	3.2%
医療・介護・福祉	49	14.0%
公務員	87	24.9%
その他	75	21.5%
無回答	9	2.6%
合計	349	100.0%

（医療保険）

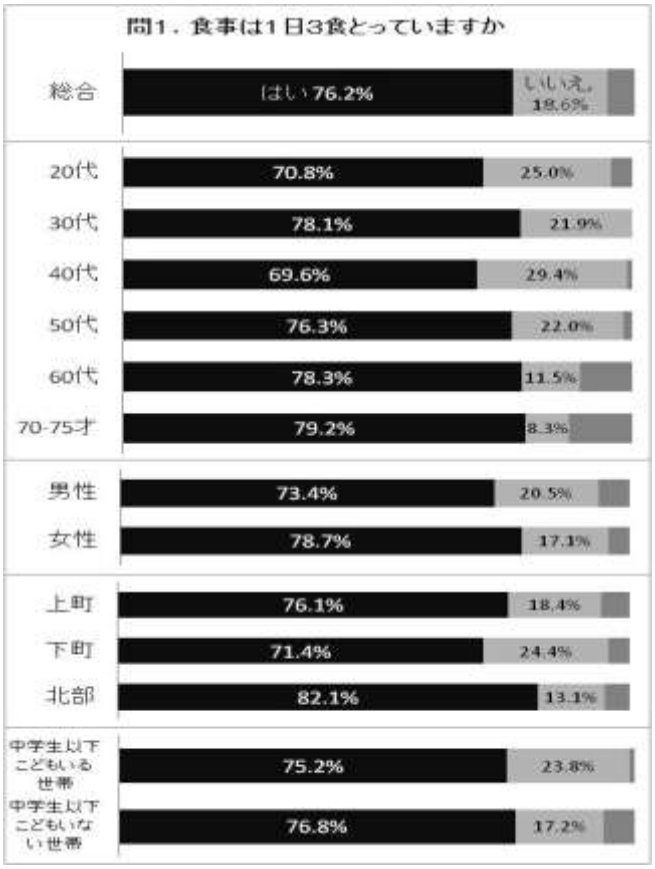
	人数	割合
江差町国保	207	35.7%
後期高齢者医療保険制度	9	1.6%
全国健康保険協会	115	19.8%
組合管掌健康保険	35	6.0%
共済組合	131	22.6%
国保組合	11	1.9%
加入していない	11	1.9%
その他	33	5.7%
無回答	28	4.8%
合計	580	100.0%

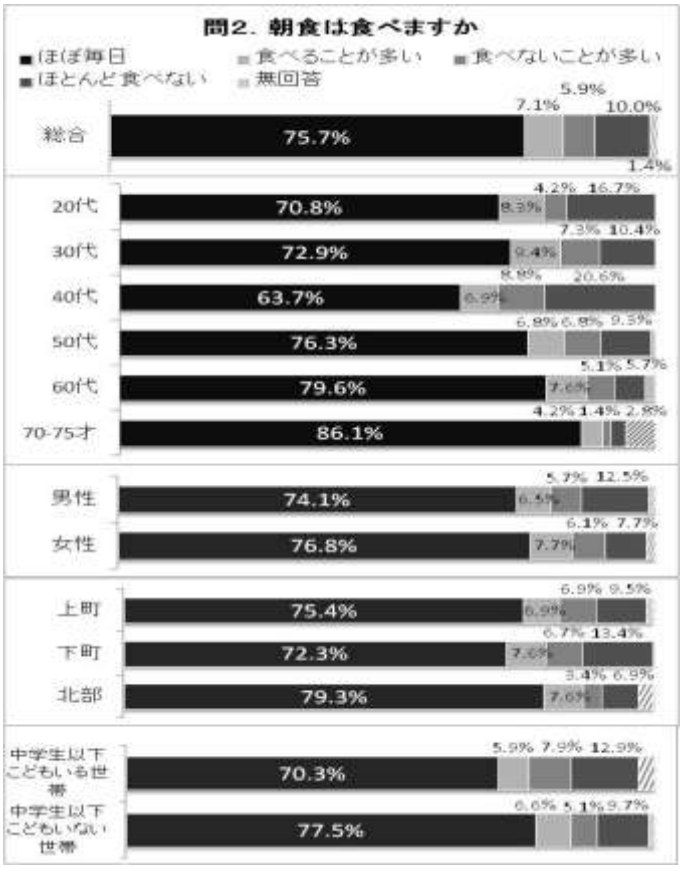
Ⅰ．体格

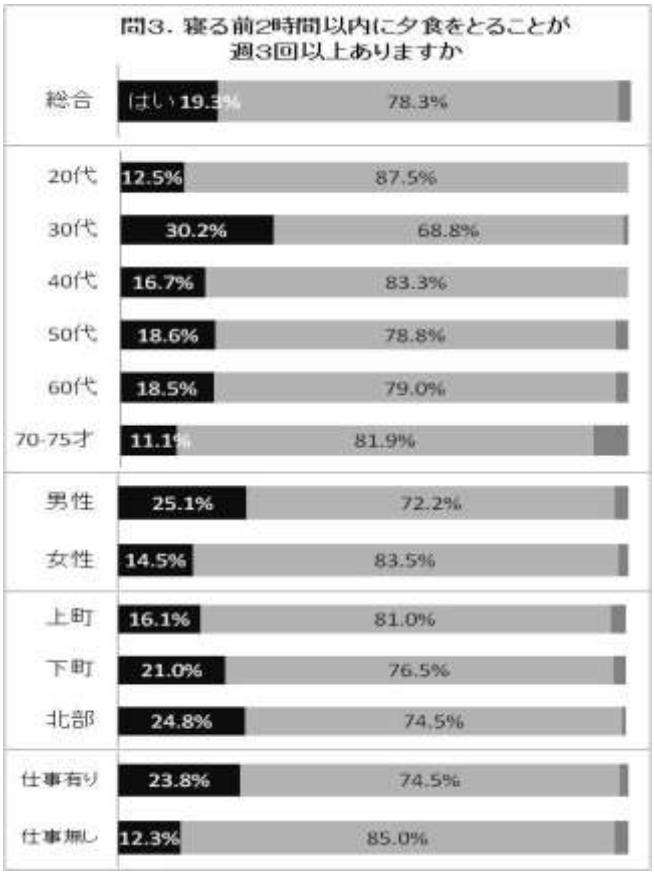


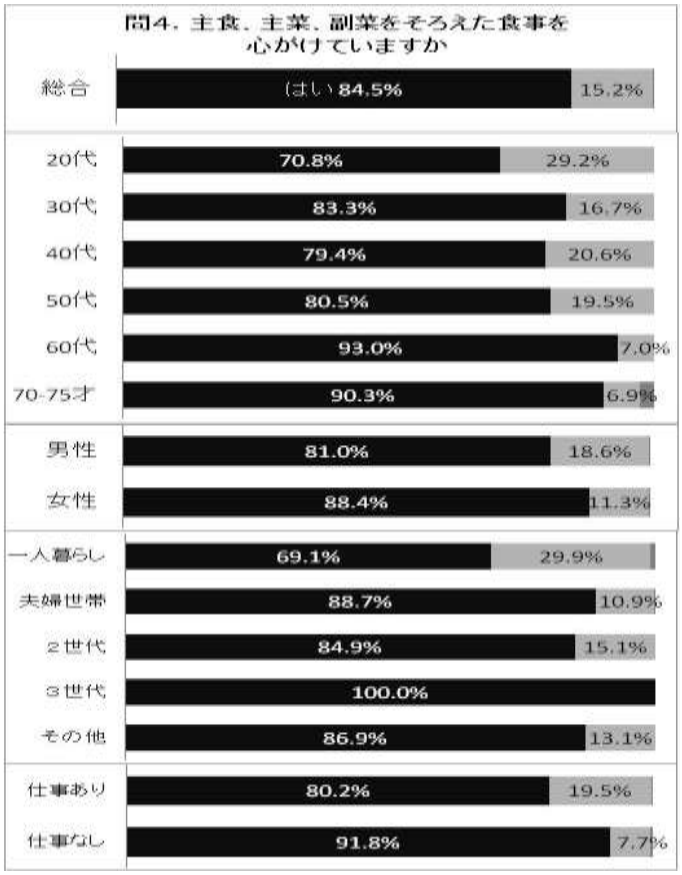
＜特徴＞
・BMI18.5 未満の「やせ」については、20 代に最も多く、性別では女性の方が多い。
・BMI25.0 以上「肥満」については、全体で 28.8%と３～4 人に 1 人が肥満に該当する。
・年代別では「肥満」は年齢とともに増える傾向があり、60 代で最も多くなる。

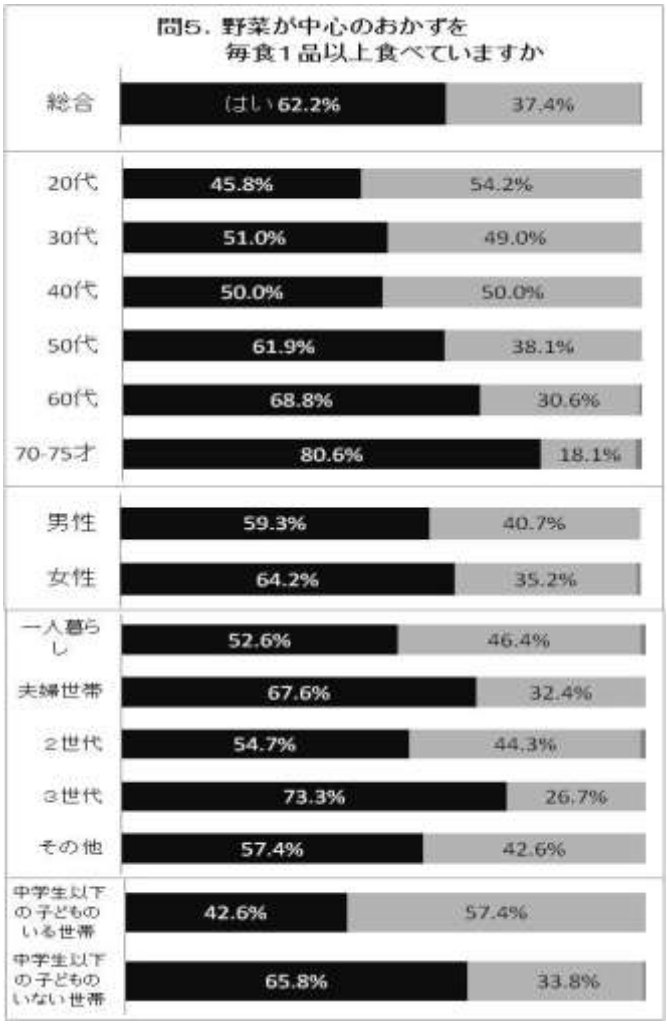
Ⅱ. 食生活

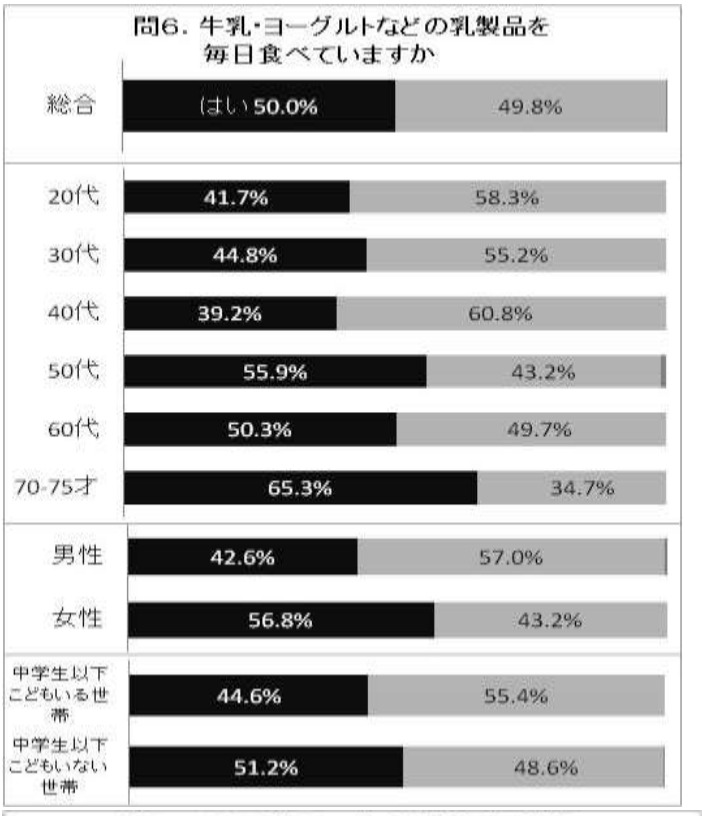

問1．食事は1日3食とっていますか
総合
はい 76.2%
いいえ 18.6%
20代 70.8% 25.0%
30代 78.1% 21.9%
40代 69.6% 29.4%
50代 76.3% 22.0%
60代 78.3% 11.5%
70-75才 79.2% 8.3%
男性 73.4% 20.5%
女性 78.7% 17.1%
上町 76.1% 18.4%
下町 71.4% 24.4%
北部 82.1% 13.1%
中学生以下こどもいる世帯 75.2% 23.8%
中学生以下こどもいない世帯 76.8% 17.2%

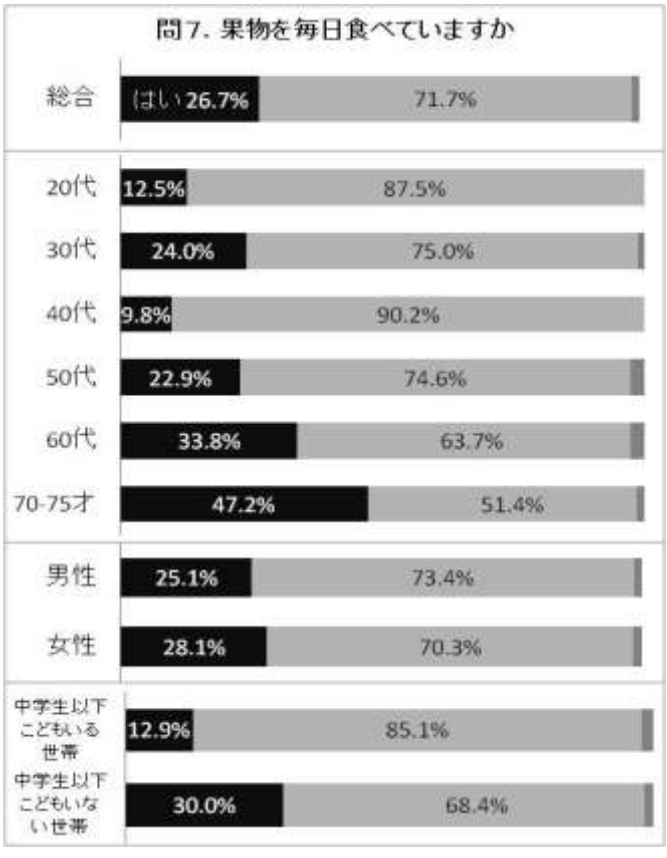

問2．朝食は食べますか
ほぼ毎日
食べることが多い
食べないことが多い
ほとんど食べない
無回答
総合 75.7% 7.1% 5.9% 10.0% 1.4%
20代 70.8% 8.3% 4.2% 16.7%
30代 72.9% 9.4% 7.3% 10.4%
40代 63.7% 6.9% 8.8% 20.6%
50代 76.3% 6.8% 6.8% 9.5%
60代 79.6% 7.6% 5.1% 5.7%
70-75才 86.1% 4.2% 1.4% 2.8%
男性 74.1% 6.5% 5.7% 12.5%
女性 76.8% 7.7% 6.1% 7.7%
上町 75.4% 6.9% 6.9% 9.5%
下町 72.3% 7.6% 6.7% 13.4%
北部 79.3% 7.6% 3.4% 6.9%
中学生以下こどもいる世帯 70.3% 5.9% 7.9% 12.9%
中学生以下こどもいない世帯 77.5% 6.6% 5.1% 9.7%

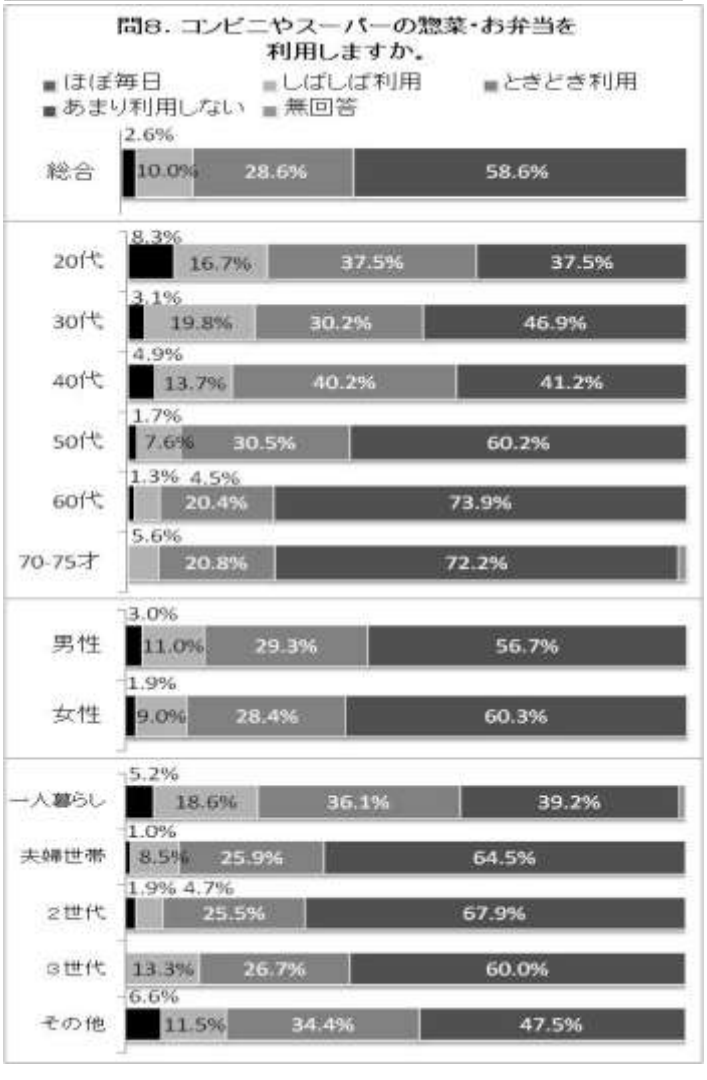

問3．寝る前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか
総合 はい 19.3% 78.3%
20代 12.5% 87.5%
30代 30.2% 68.8%
40代 16.7% 83.3%
50代 18.6% 78.8%
60代 18.5% 79.0%
70-75才 11.1% 81.9%
男性 25.1% 72.2%
女性 14.5% 83.5%
上町 16.1% 81.0%
下町 21.0% 76.5%
北部 24.8% 74.5%
仕事有り 23.8% 74.5%
仕事無し 12.3% 85.0%

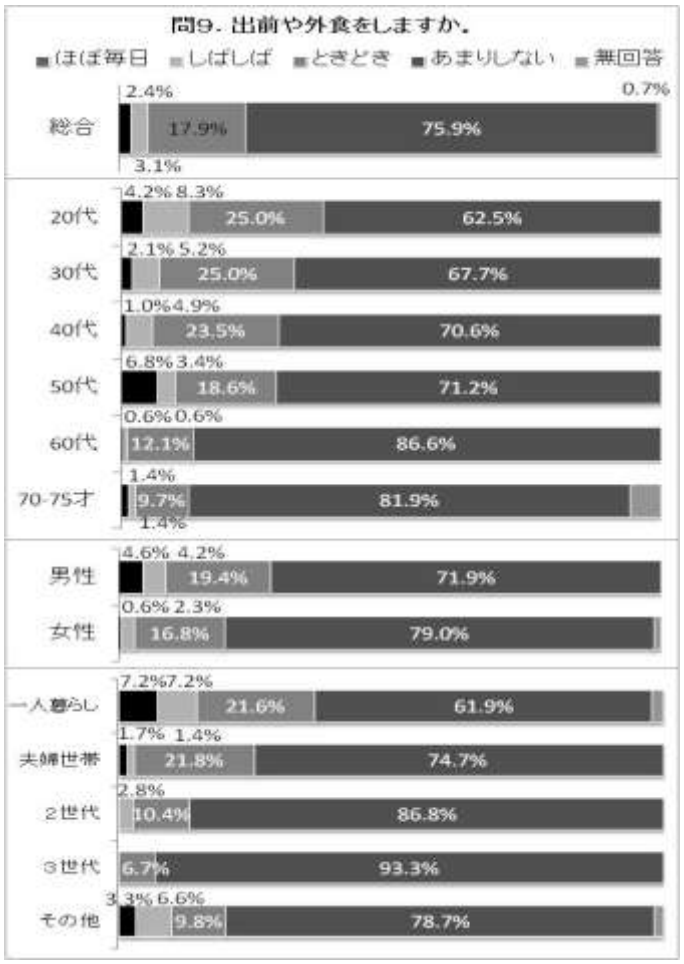

問4．主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけていますか
総合 はい 84.5% 15.2%
20代 70.8% 29.2%
30代 83.3% 16.7%
40代 79.4% 20.6%
50代 80.5% 19.5%
60代 93.0% 7.0%
70-75才 90.3% 6.9%
男性 81.0% 18.6%
女性 88.4% 11.3%
一人暮らし 69.1% 29.9%
夫婦世帯 88.7% 10.9%
2世代 84.9% 15.1%
3世代 100.0%
その他 86.9% 13.1%
仕事あり 80.2% 19.5%
仕事なし 91.8% 7.7%

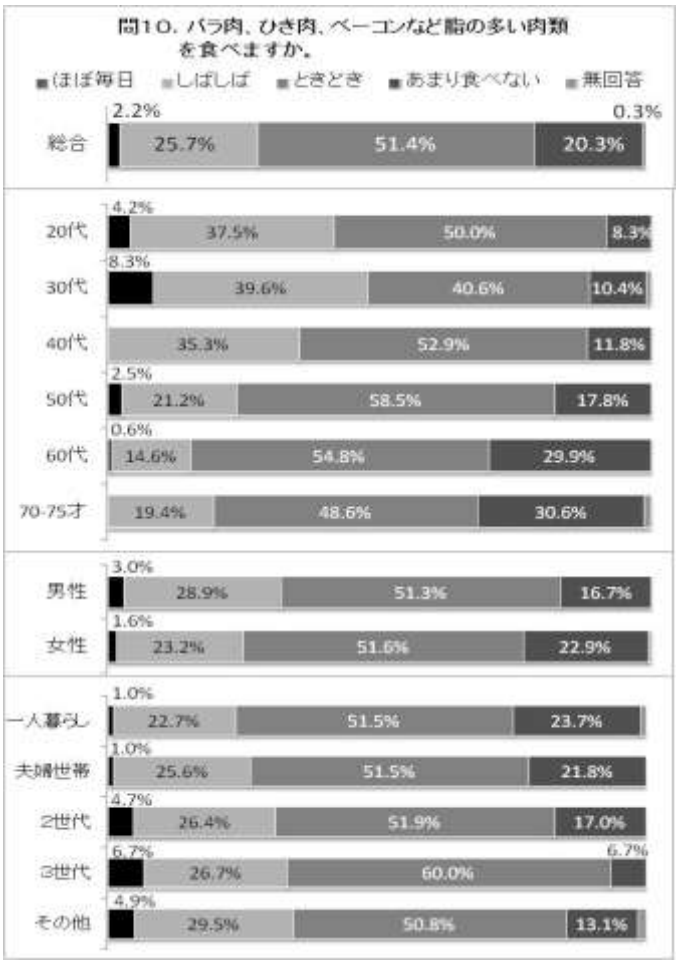

問5．野菜が中心のおかずを
毎食1品以上食べていますか
総合
はい 62.2%
37.4%
20代
45.8%
54.2%
30代
51.0%
49.0%
40代
50.0%
50.0%
50代
61.9%
38.1%
60代
68.8%
30.6%
70-75才
80.6%
18.1%
男性
59.3%
40.7%
女性
64.2%
35.2%
一人暮らし
52.6%
46.4%
夫婦世帯
67.6%
32.4%
2世代
54.7%
44.3%
3世代
73.3%
26.7%
その他
57.4%
42.6%
中学生以下の子どものいる世帯
42.6%
57.4%
中学生以下の子どものいない世帯
65.8%
33.8%

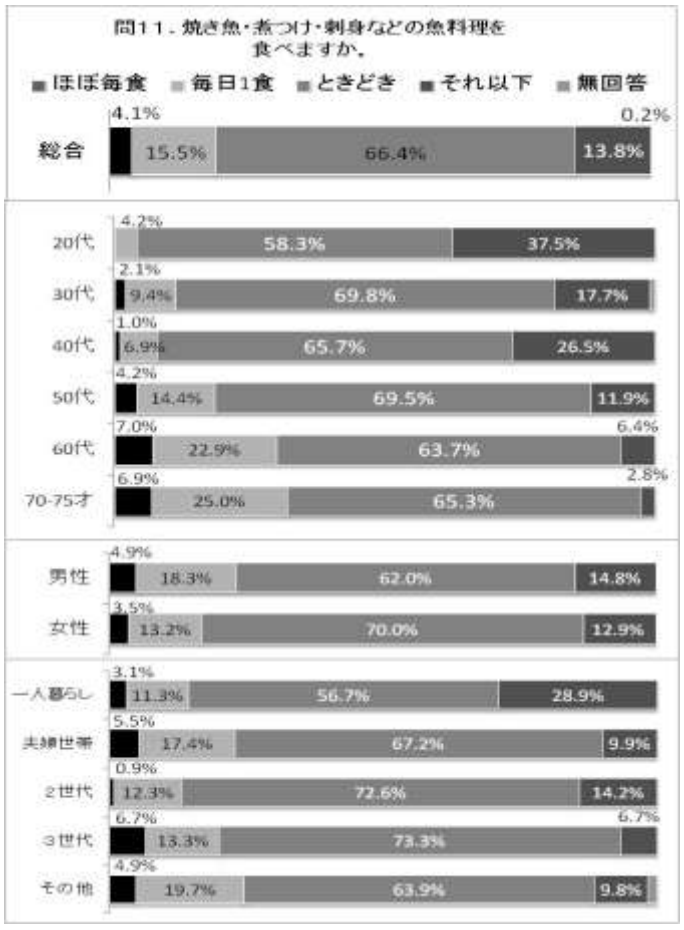

問6．牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を
毎日食べていますか
総合
はい 50.0%
49.8%
20代
41.7%
58.3%
30代
44.8%
55.2%
40代
39.2%
60.8%
50代
55.9%
43.2%
60代
50.3%
49.7%
70-75才
65.3%
34.7%
男性
42.6%
57.0%
女性
56.8%
43.2%
中学生以下こどもいる世帯
44.6%
55.4%
中学生以下こどもいない世帯
51.2%
48.6%

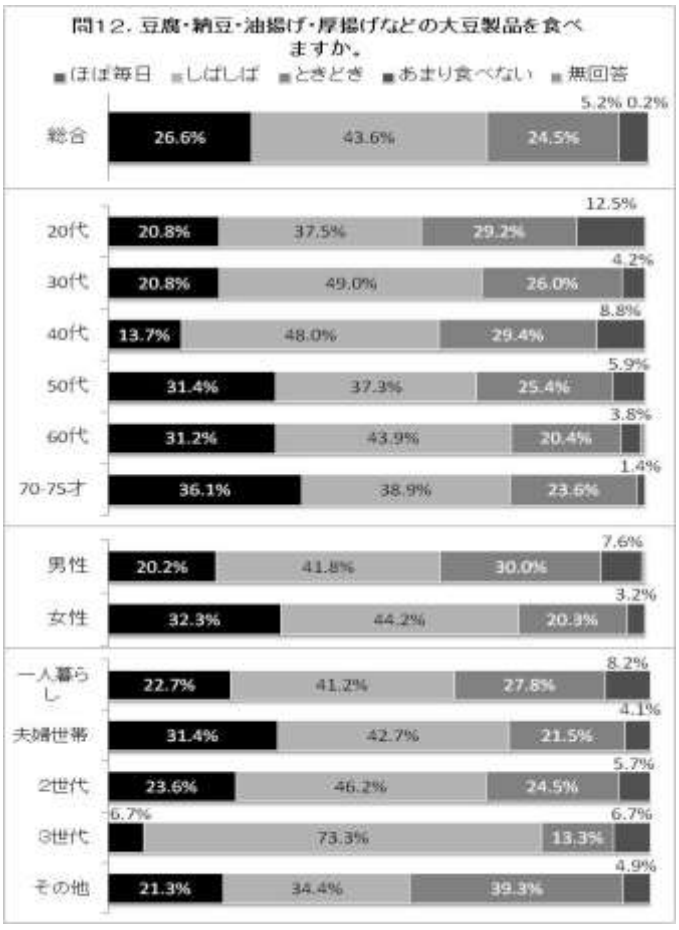

問7．果物を毎日食べていますか
総合
はい 26.7%
71.7%
20代
12.5%
87.5%
30代
24.0%
75.0%
40代
9.8%
90.2%
50代
22.9%
74.6%
60代
33.8%
63.7%
70-75才
47.2%
51.4%
男性
25.1%
73.4%
女性
28.1%
70.3%
中学生以下こどもいる世帯
12.9%
85.1%
中学生以下こどもいない世帯
30.0%
68.4%


問8．コンビニやスーパーの惣菜・お弁当を
利用しますか。
ほぼ毎日
しばしば利用
ときどき利用
あまり利用しない
無回答
総合
2.6%
10.0%
28.6%
58.6%
20代
8.3%
16.7%
37.5%
37.5%
30代
3.1%
19.8%
30.2%
46.9%
40代
4.9%
13.7%
40.2%
41.2%
50代
1.7%
7.6%
30.5%
60.2%
60代
1.3%
4.5%
20.4%
73.9%
70-75才
5.6%
20.8%
72.2%
男性
3.0%
11.0%
29.3%
56.7%
女性
1.9%
9.0%
28.4%
60.3%
一人暮らし
5.2%
18.6%
36.1%
39.2%
夫婦世帯
1.0%
8.5%
25.9%
64.5%
2世代
1.9%
4.7%
25.5%
67.9%
3世代
13.3%
26.7%
60.0%
その他
6.6%
11.5%
34.4%
47.5%


問9．出前や外食をしますか。
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■あまりしない ■無回答
総合 2.4% 17.9% 75.9% 0.7% 3.1%
20代 4.2% 8.3% 25.0% 62.5%
30代 2.1% 5.2% 25.0% 67.7%
40代 1.0% 4.9% 23.5% 70.6%
50代 6.8% 3.4% 18.6% 71.2%
60代 0.6% 0.6% 12.1% 86.6%
70-75才 1.4% 9.7% 81.9% 1.4%
男性 4.6% 4.2% 19.4% 71.9%
女性 0.6% 2.3% 16.8% 79.0%
一人暮らし 7.2% 7.2% 21.6% 61.9%
夫婦世帯 1.7% 1.4% 21.8% 74.7%
2世代 2.8% 10.4% 86.8%
3世代 6.7% 93.3%
その他 3.3% 6.6% 9.8% 78.7%

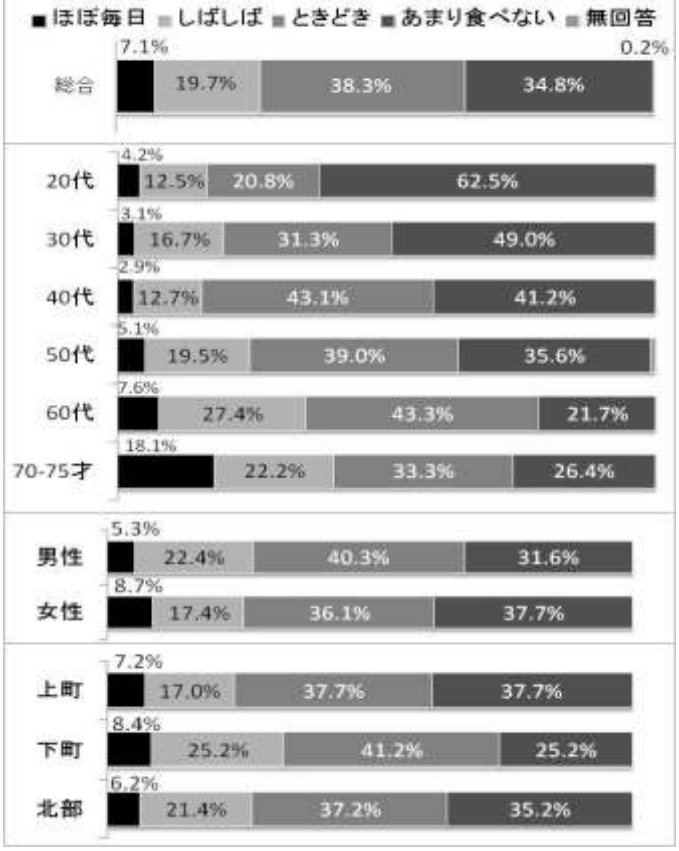

問10．バラ肉、ひき肉、ベーコンなど脂の多い肉類を食べますか。
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■あまり食べない ■無回答
総合 2.2% 25.7% 51.4% 20.3% 0.3%
20代 4.2% 37.5% 50.0% 8.3%
30代 8.3% 39.6% 40.6% 10.4%
40代 35.3% 52.9% 11.8%
50代 2.5% 21.2% 58.5% 17.8%
60代 0.6% 14.6% 54.8% 29.9%
70-75才 19.4% 48.6% 30.6%
男性 3.0% 28.9% 51.3% 16.7%
女性 1.6% 23.2% 51.6% 22.9%
一人暮らし 1.0% 22.7% 51.5% 23.7%
夫婦世帯 1.0% 25.6% 51.5% 21.8%
2世代 4.7% 26.4% 51.9% 17.0%
3世代 6.7% 26.7% 60.0% 6.7%
その他 4.9% 29.5% 50.8% 13.1%


問11．焼き魚・煮つけ・刺身などの魚料理を食べますか。
■ほぼ毎食 ■毎日1食 ■ときどき ■それ以下 ■無回答
総合 4.1% 15.5% 66.4% 13.8% 0.2%
20代 4.2% 58.3% 37.5%
30代 2.1% 9.4% 69.8% 17.7%
40代 1.0% 6.9% 65.7% 26.5%
50代 4.2% 14.4% 69.5% 11.9%
60代 7.0% 22.9% 63.7% 6.4%
70-75才 6.9% 25.0% 65.3% 2.8%
男性 4.9% 18.3% 62.0% 14.8%
女性 3.5% 13.2% 70.0% 12.9%
一人暮らし 3.1% 11.3% 56.7% 28.9%
夫婦世帯 5.5% 17.4% 67.2% 9.9%
2世代 0.9% 12.3% 72.6% 14.2%
3世代 6.7% 13.3% 73.3% 6.7%
その他 4.9% 19.7% 63.9% 9.8%

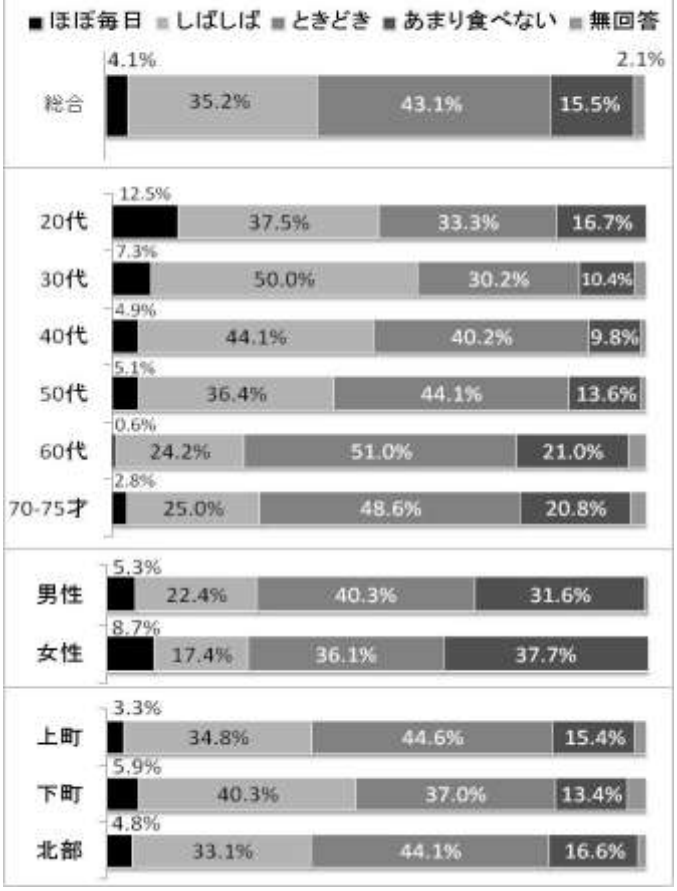

問12．豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げなどの大豆製品を食べますか。
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■あまり食べない ■無回答
総合 26.6% 43.6% 24.5% 5.2% 0.2%
20代 20.8% 37.5% 29.2% 12.5%
30代 20.8% 49.0% 26.0% 4.2%
40代 13.7% 48.0% 29.4% 8.8%
50代 31.4% 37.3% 25.4% 5.9%
60代 31.2% 43.9% 20.4% 3.8%
70-75才 36.1% 38.9% 23.6% 1.4%
男性 20.2% 41.8% 30.0% 7.6%
女性 32.3% 44.2% 20.3% 3.2%
一人暮らし 22.7% 41.2% 27.8% 8.2%
夫婦世帯 31.4% 42.7% 21.5% 4.1%
2世代 23.6% 46.2% 24.5% 5.7%
3世代 6.7% 73.3% 13.3% 6.7%
その他 21.3% 34.4% 39.3% 4.9%

問13. みそ汁やスープ・麺類などの汁物を
1日2食以上食べることが週4日以上ありますか

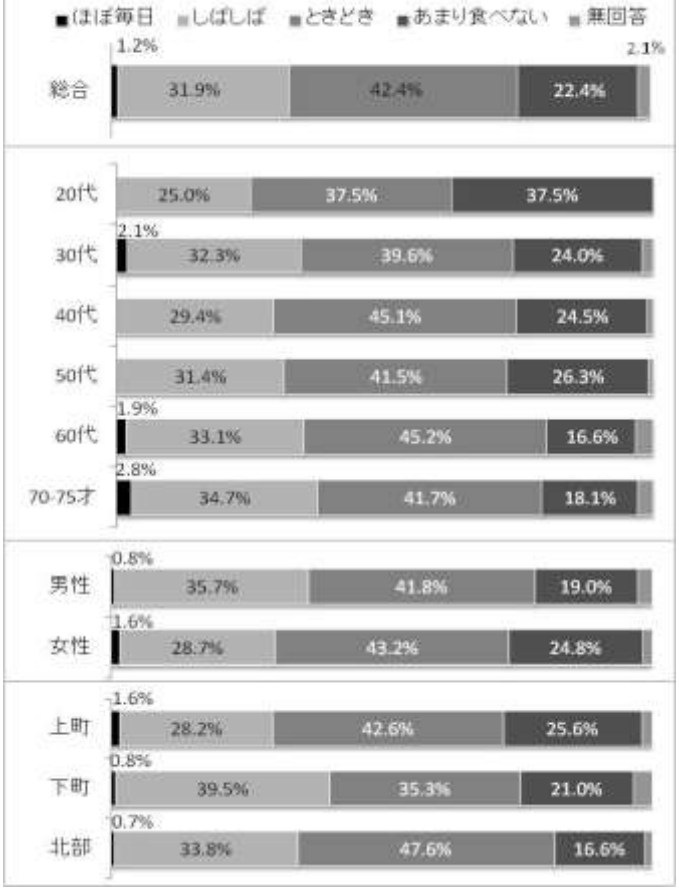
問14. つけもの、塩辛、たらこ、切り込みなど
塩蔵品を食べますか。

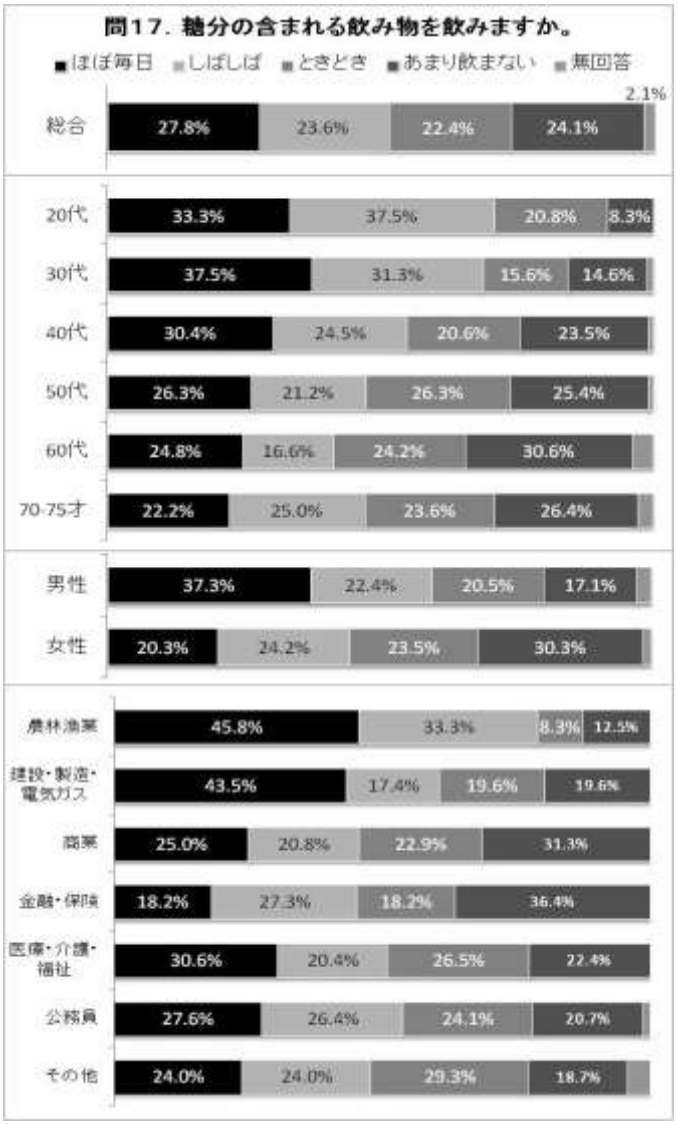


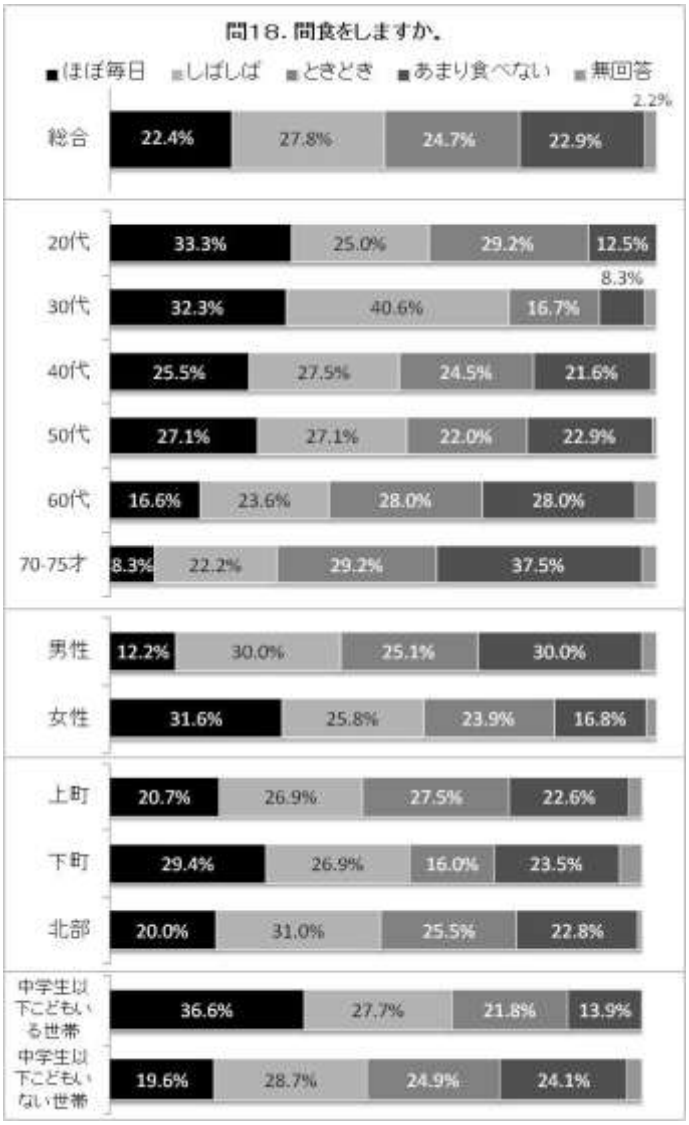
問15. ウインナー、ハム、ベーコンなど、
肉の加工食品を食べますか。



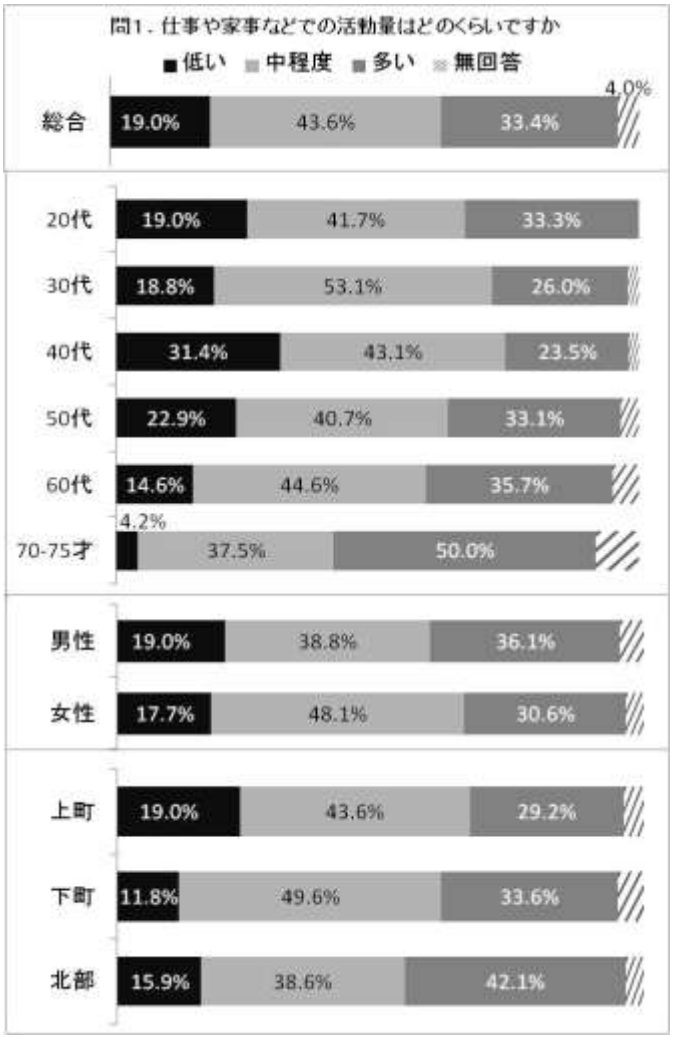
問16. ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージなど、
魚介の加工食品を食べますか。

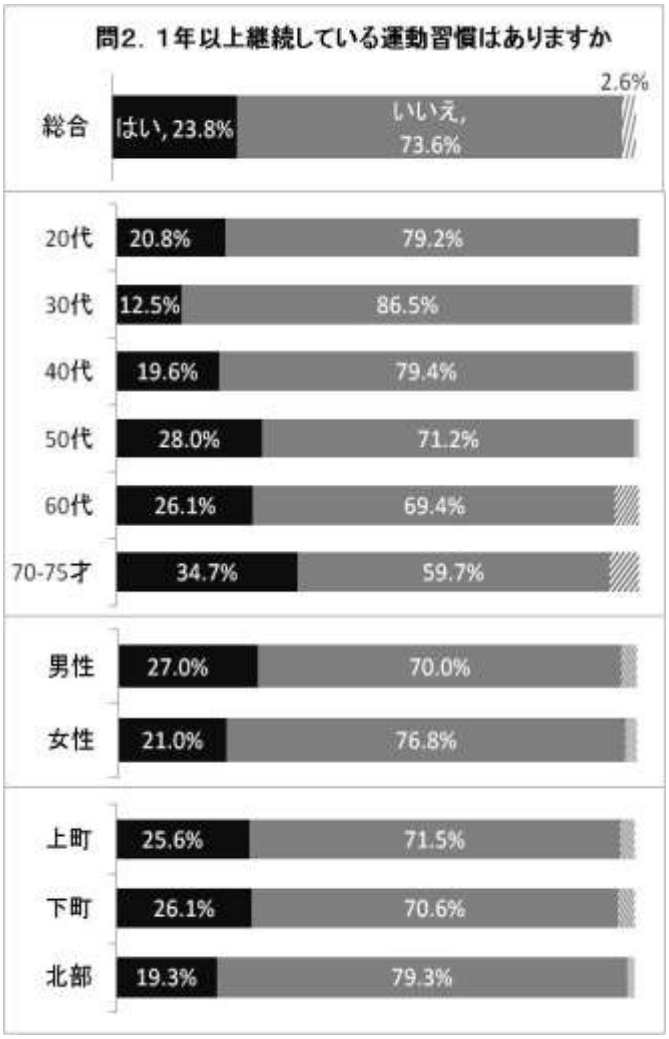


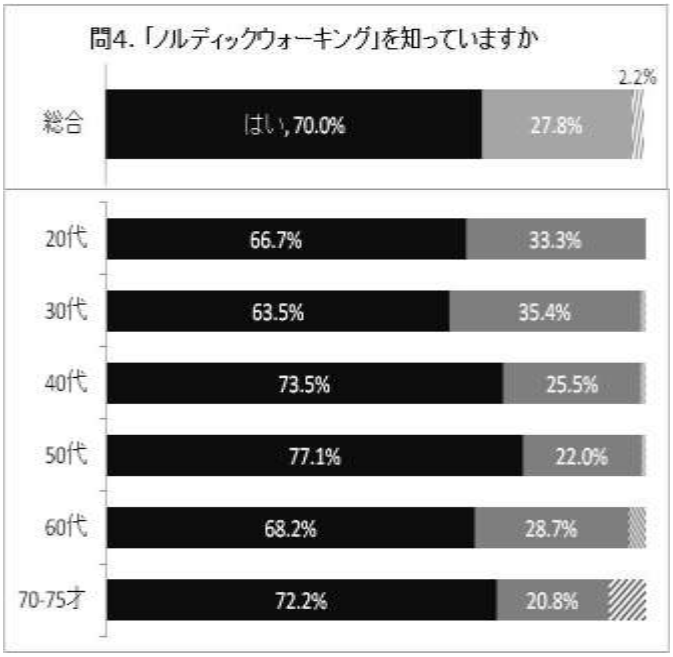

問17．糖分の含まれる飲み物を飲みますか。
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■あまり飲まない ■無回答
総合 27.8% 23.6% 22.4% 24.1% 2.1%
20代 33.3% 37.5% 20.8% 8.3%
30代 37.5% 31.3% 15.6% 14.6%
40代 30.4% 24.5% 20.6% 23.5%
50代 26.3% 21.2% 26.3% 25.4%
60代 24.8% 16.6% 24.2% 30.6%
70-75才 22.2% 25.0% 23.6% 26.4%
男性 37.3% 22.4% 20.5% 17.1%
女性 20.3% 24.2% 23.5% 30.3%
農林漁業 45.8% 33.3% 8.3% 12.5%
建設・製造・電気ガス 43.5% 17.4% 19.6% 19.6%
商業 25.0% 20.8% 22.9% 31.3%
金融・保険 18.2% 27.3% 18.2% 36.4%
医療・介護・福祉 30.6% 20.4% 26.5% 22.4%
公務員 27.6% 26.4% 24.1% 20.7%
その他 24.0% 24.0% 29.3% 18.7%


問18．間食をしますか。
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■あまり食べない ■無回答
総合 22.4% 27.8% 24.7% 22.9% 2.2%
20代 33.3% 25.0% 29.2% 12.5%
30代 32.3% 40.6% 16.7% 8.3%
40代 25.5% 27.5% 24.5% 21.6%
50代 27.1% 27.1% 22.0% 22.9%
60代 16.6% 23.6% 28.0% 28.0%
70-75才 8.3% 22.2% 29.2% 37.5%
男性 12.2% 30.0% 25.1% 30.0%
女性 31.6% 25.8% 23.9% 16.8%
上町 20.7% 26.9% 27.5% 22.6%
下町 29.4% 26.9% 16.0% 23.5%
北部 20.0% 31.0% 25.5% 22.8%
中学生以下こどもいる世帯 36.6% 27.7% 21.8% 13.9%
中学生以下こどもいない世帯 19.6% 28.7% 24.9% 24.1%

Ⅲ. 身体活動・運動

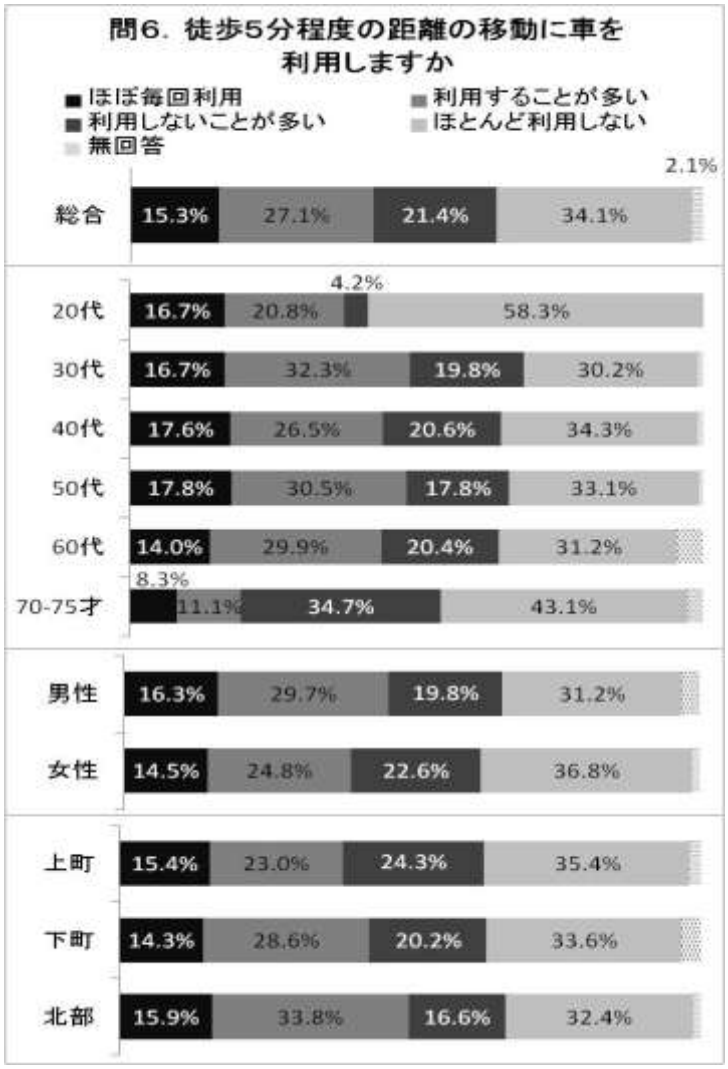

問1．仕事や家事などでの活動量はどのくらいですか
■低い ■中程度 ■多い ■無回答
総合 19.0% 43.6% 33.4% 4.0%
20代 19.0% 41.7% 33.3%
30代 18.8% 53.1% 26.0%
40代 31.4% 43.1% 23.5%
50代 22.9% 40.7% 33.1%
60代 14.6% 44.6% 35.7%
70-75才 4.2% 37.5% 50.0%
男性 19.0% 38.8% 36.1%
女性 17.7% 48.1% 30.6%
上町 19.0% 43.6% 29.2%
下町 11.8% 49.6% 33.6%
北部 15.9% 38.6% 42.1%


問2．1年以上継続している運動習慣はありますか
総合 はい, 23.8% いいえ, 73.6% 2.6%
20代 20.8% 79.2%
30代 12.5% 86.5%
40代 19.6% 79.4%
50代 28.0% 71.2%
60代 26.1% 69.4%
70-75才 34.7% 59.7%
男性 27.0% 70.0%
女性 21.0% 76.8%
上町 25.6% 71.5%
下町 26.1% 70.6%
北部 19.3% 79.3%

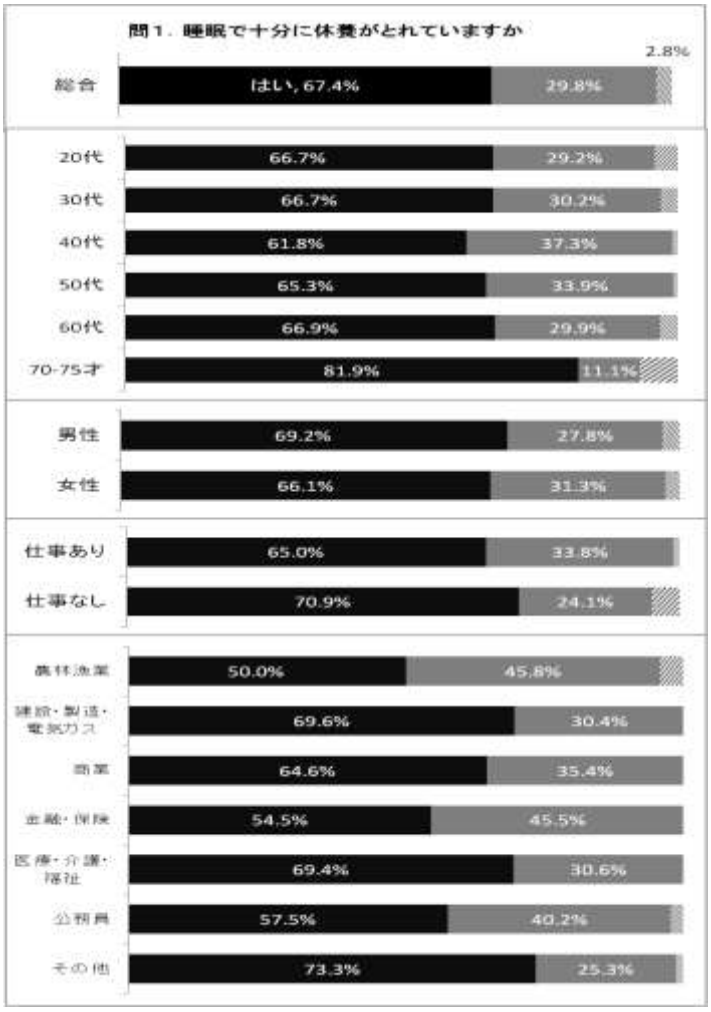

問4．「ノルディックウォーキング」を知っていますか
総合 はい, 70.0% 27.8% 2.2%
20代 66.7% 33.3%
30代 63.5% 35.4%
40代 73.5% 25.5%
50代 77.1% 22.0%
60代 68.2% 28.7%
70-75才 72.2% 20.8%

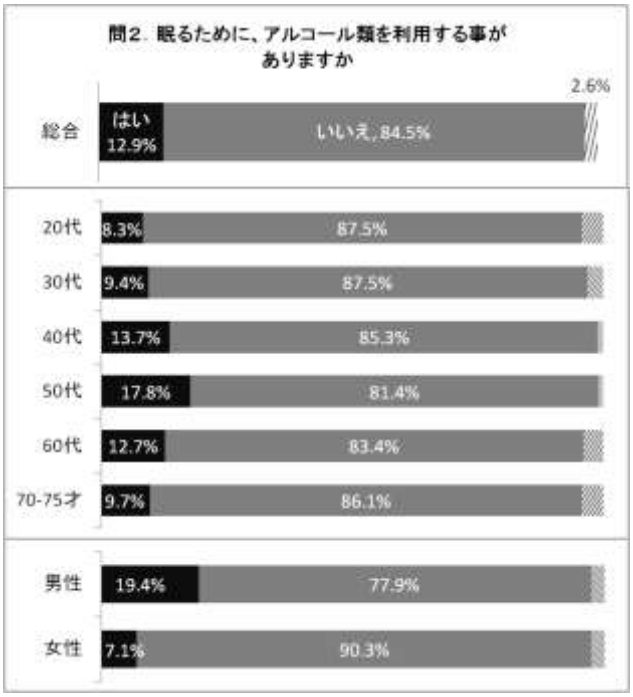
問5．「ノルディックウォーキング」を実践していますか
総合 はい, 1.4% いいえ, 94.3% 4.3%

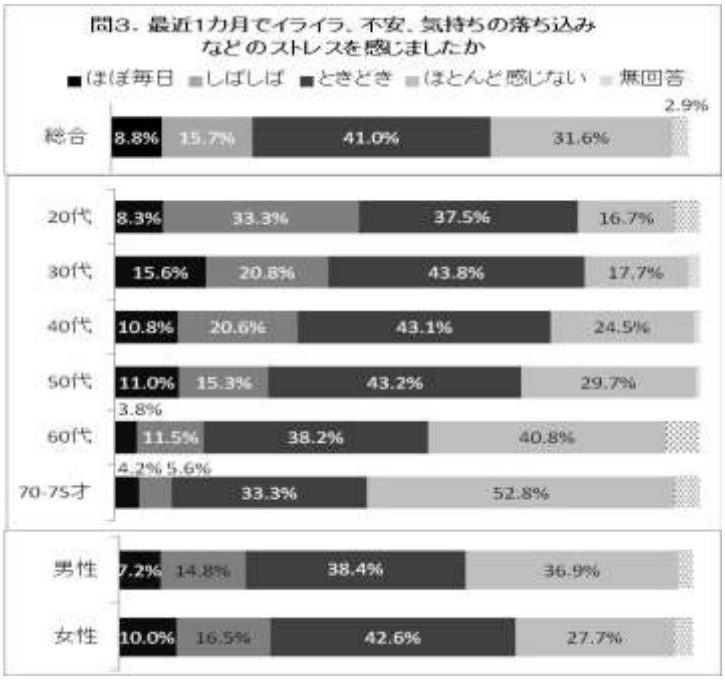
問7．学生時代に継続した運動経験がありましたか
総合 はい, 57.3% 39.7% 3.1%

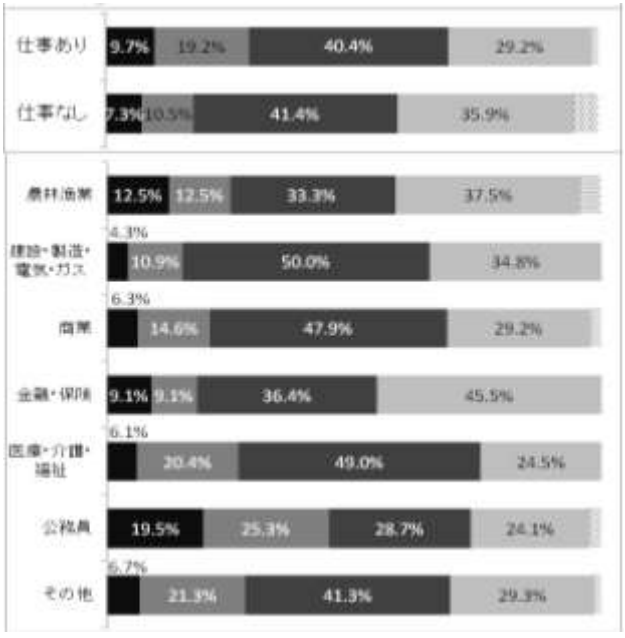

問6．徒歩5分程度の距離の移動に車を利用しますか
ほぼ毎回利用
利用することが多い
利用しないことが多い
ほとんど利用しない
無回答
総合
15.3%
27.1%
21.4%
34.1%
2.1%
20代
16.7%
20.8%
4.2%
58.3%
30代
16.7%
32.3%
19.8%
30.2%
40代
17.6%
26.5%
20.6%
34.3%
50代
17.8%
30.5%
17.8%
33.1%
60代
14.0%
29.9%
20.4%
31.2%
70-75才
8.3%
11.1%
34.7%
43.1%
男性
16.3%
29.7%
19.8%
31.2%
女性
14.5%
24.8%
22.6%
36.8%
上町
15.4%
23.0%
24.3%
35.4%
下町
14.3%
28.6%
20.2%
33.6%
北部
15.9%
33.8%
16.6%
32.4%

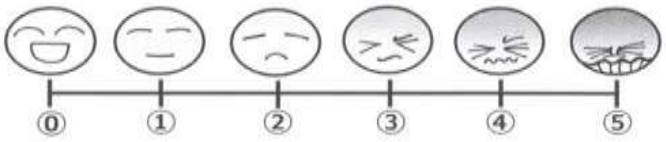
Ⅳ. 休養･こころの健康

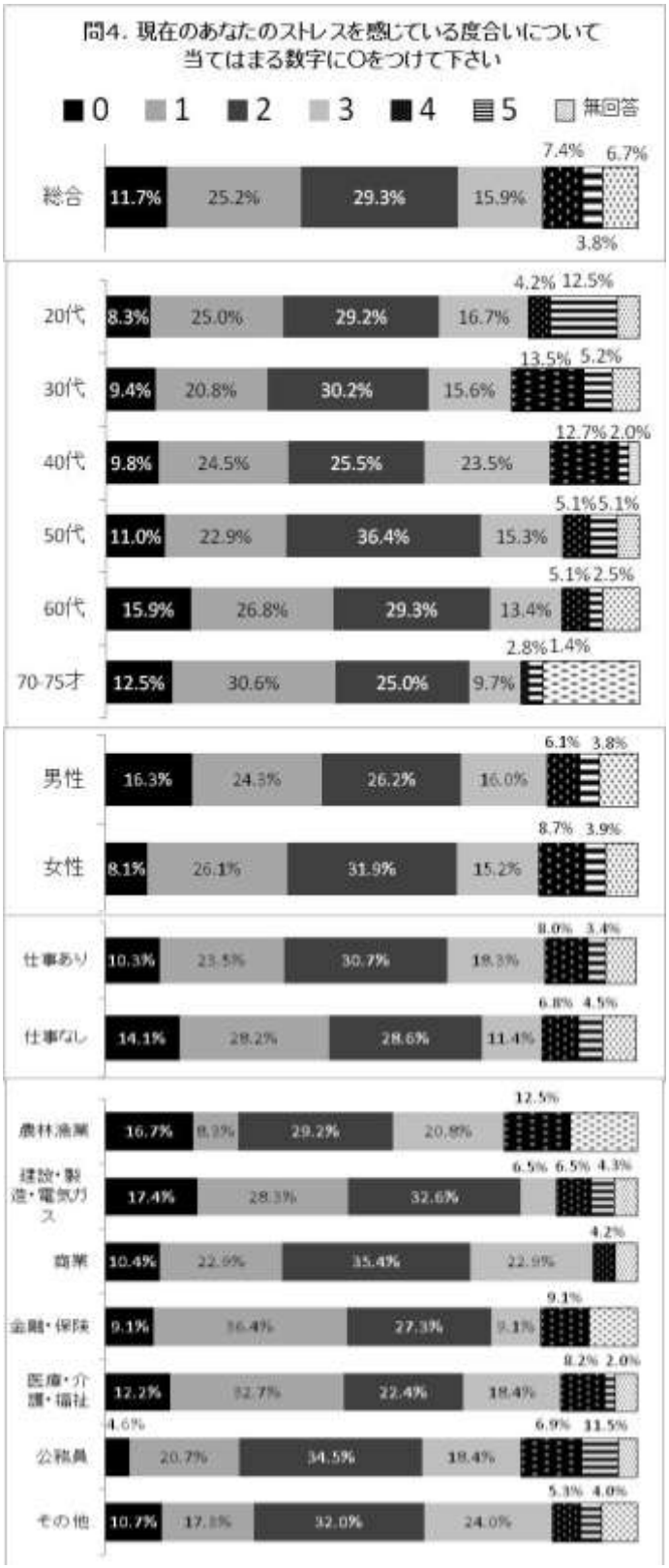

問1．睡眠で十分に休養がとれていますか
総合
はい, 67.4%
29.8%
2.8%
20代
66.7%
29.2%
30代
66.7%
30.2%
40代
61.8%
37.3%
50代
65.3%
33.9%
60代
66.9%
29.9%
70-75才
81.9%
11.1%
男性
69.2%
27.8%
女性
66.1%
31.3%
仕事あり
65.0%
33.8%
仕事なし
70.9%
24.1%
農林漁業
50.0%
45.8%
建設・製造・電気ガス
69.6%
30.4%
商業
64.6%
35.4%
金融・保険
54.5%
45.5%
医療・介護・福祉
69.4%
30.6%
公務員
57.5%
40.2%
その他
73.3%
25.3%

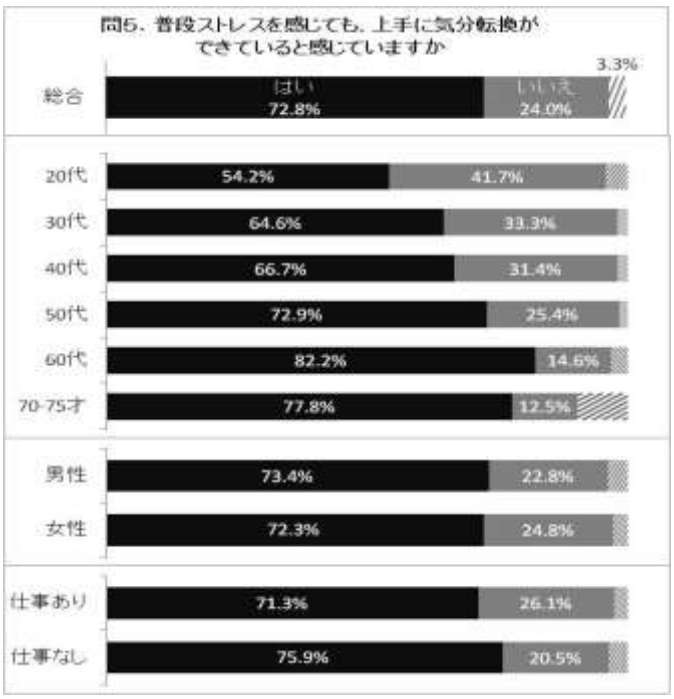

問2．眠るために、アルコール類を利用する事がありますか
総合
はい 12.9%
いいえ, 84.5%
2.6%
20代
8.3%
87.5%
30代
9.4%
87.5%
40代
13.7%
85.3%
50代
17.8%
81.4%
60代
12.7%
83.4%
70-75才
9.7%
86.1%
男性
19.4%
77.9%
女性
7.1%
90.3%

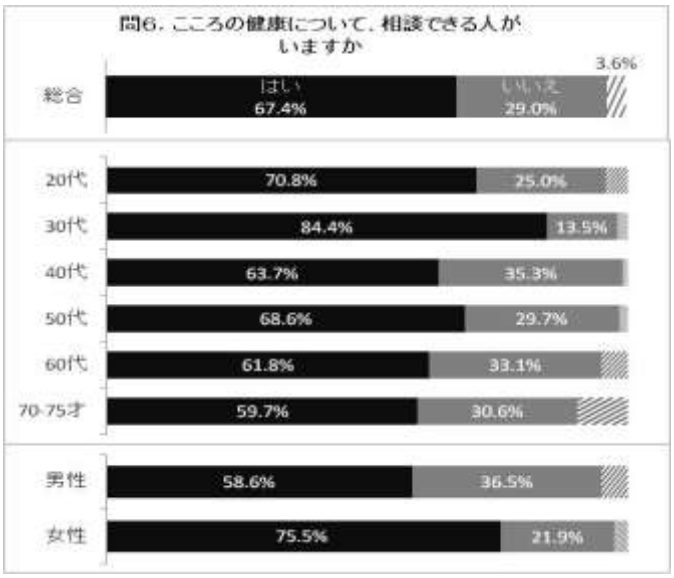

問3．最近1カ月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどのストレスを感じましたか
■ほぼ毎日 ■しばしば ■ときどき ■ほとんど感じない ■無回答
総合
8.8%
15.7%
41.0%
31.6%
2.9%
20代
8.3%
33.3%
37.5%
16.7%
30代
15.6%
20.8%
43.8%
17.7%
40代
10.8%
20.6%
43.1%
24.5%
50代
11.0%
15.3%
43.2%
29.7%
60代
3.8%
11.5%
38.2%
40.8%
70-75才
4.2%
5.6%
33.3%
52.8%
男性
7.2%
14.8%
38.4%
36.9%
女性
10.0%
16.5%
42.6%
27.7%

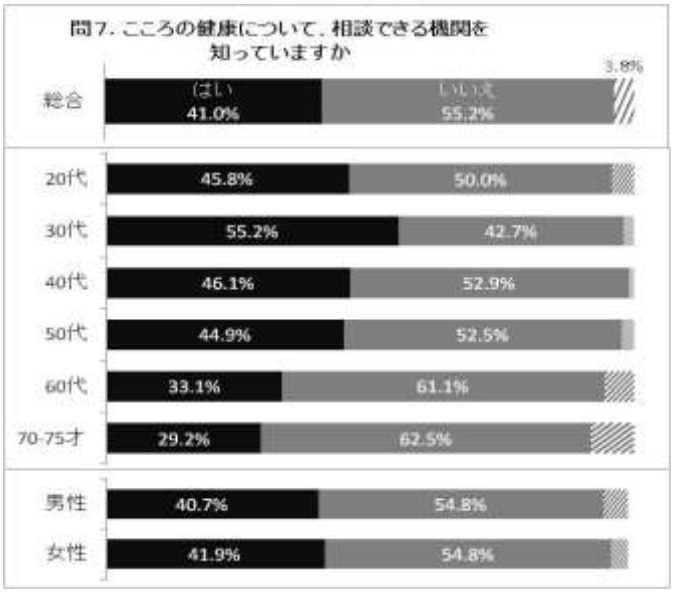

仕事あり
9.7%
19.2%
40.4%
29.2%
仕事なし
7.3%
10.5%
41.4%
35.9%
農林漁業
12.5%
12.5%
33.3%
37.5%
建設・製造・電気・ガス
4.3%
10.9%
50.0%
34.8%
商業
6.3%
14.6%
47.9%
29.2%
金融・保険
9.1%
9.1%
36.4%
45.5%
医療・介護・福祉
6.1%
20.4%
49.0%
24.5%
公務員
19.5%
25.3%
28.7%
24.1%
その他
6.7%
21.3%
41.3%
29.3%


⓪
①
②
③
④
⑤

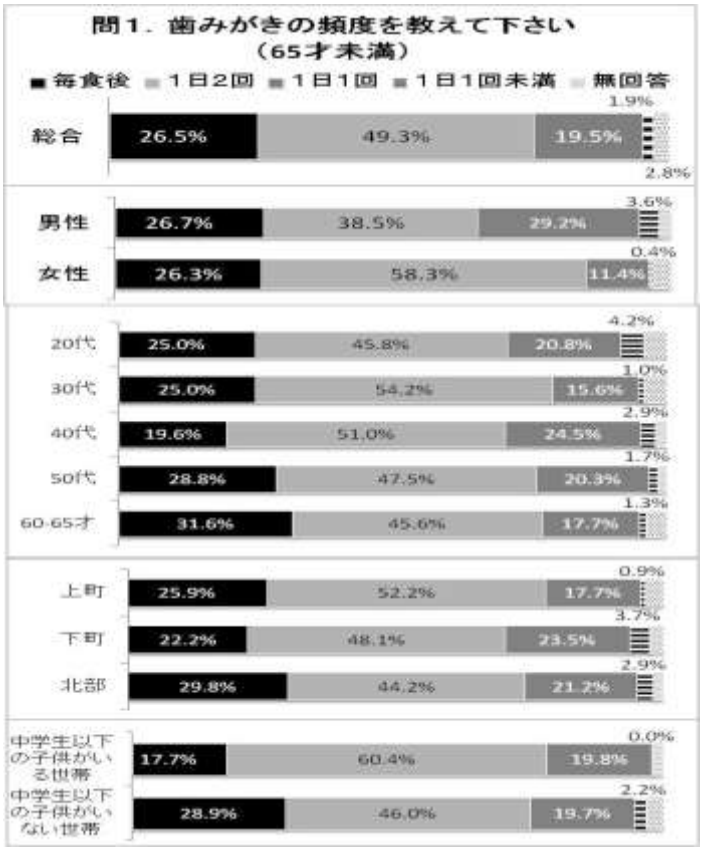

問4. 現在のあなたのストレスを感じている度合いについて
当てはまる数字に○をつけて下さい
0
1
2
3
4
5
無回答
総合
11.7% 25.2% 29.3% 15.9% 7.4% 6.7% 3.8%
20代
8.3% 25.0% 29.2% 16.7% 4.2% 12.5%
30代
9.4% 20.8% 30.2% 15.6% 13.5% 5.2%
40代
9.8% 24.5% 25.5% 23.5% 12.7% 2.0%
50代
11.0% 22.9% 36.4% 15.3% 5.1% 5.1%
60代
15.9% 26.8% 29.3% 13.4% 5.1% 2.5%
70-75才
12.5% 30.6% 25.0% 9.7% 2.8% 1.4%
男性
16.3% 24.3% 26.2% 16.0% 6.1% 3.8%
女性
8.1% 26.1% 31.9% 15.2% 8.7% 3.9%
仕事あり
10.3% 23.5% 30.7% 18.3% 8.0% 3.4%
仕事なし
14.1% 28.2% 28.6% 11.4% 6.8% 4.5%
農林漁業
16.7% 8.3% 29.2% 20.8% 12.5%
建設・製造・電気ガス
17.4% 28.3% 32.6% 6.5% 6.5% 4.3%
商業
10.4% 22.9% 35.4% 22.9% 4.2%
金融・保険
9.1% 36.4% 27.3% 9.1% 9.1%
医療・介護・福祉
12.2% 32.7% 22.4% 18.4% 8.2% 2.0%
公務員
4.6% 20.7% 34.5% 18.4% 6.9% 11.5%
その他
10.7% 17.3% 32.0% 24.0% 5.3% 4.0%

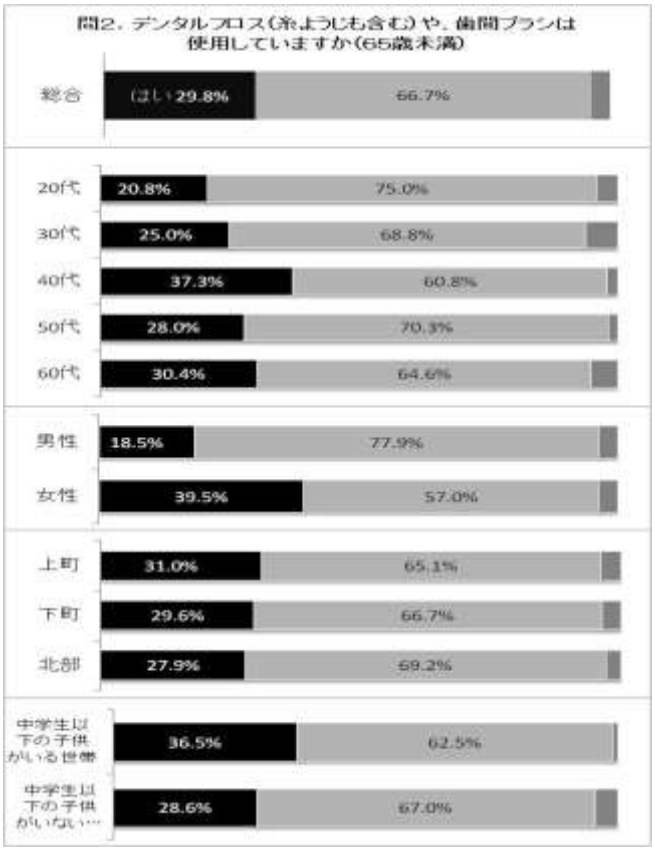

問5. 普段ストレスを感じても、上手に気分転換ができていると感じていますか
総合
はい 72.8%
いいえ 24.0%
3.3%
20代 54.2% 41.7%
30代 64.6% 33.3%
40代 66.7% 31.4%
50代 72.9% 25.4%
60代 82.2% 14.6%
70-75才 77.8% 12.5%
男性 73.4% 22.8%
女性 72.3% 24.8%
仕事あり 71.3% 26.1%
仕事なし 75.9% 20.5%

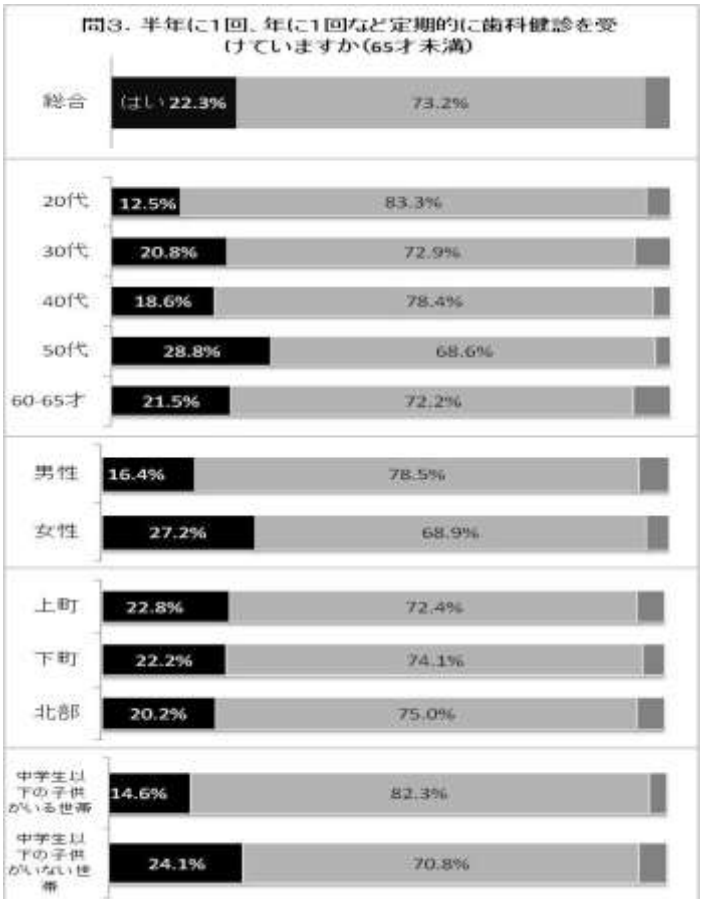

問6. こころの健康について、相談できる人がいますか
総合
はい 67.4%
いいえ 29.0%
3.6%
20代 70.8% 25.0%
30代 84.4% 13.5%
40代 63.7% 35.3%
50代 68.6% 29.7%
60代 61.8% 33.1%
70-75才 59.7% 30.6%
男性 58.6% 36.5%
女性 75.5% 21.9%

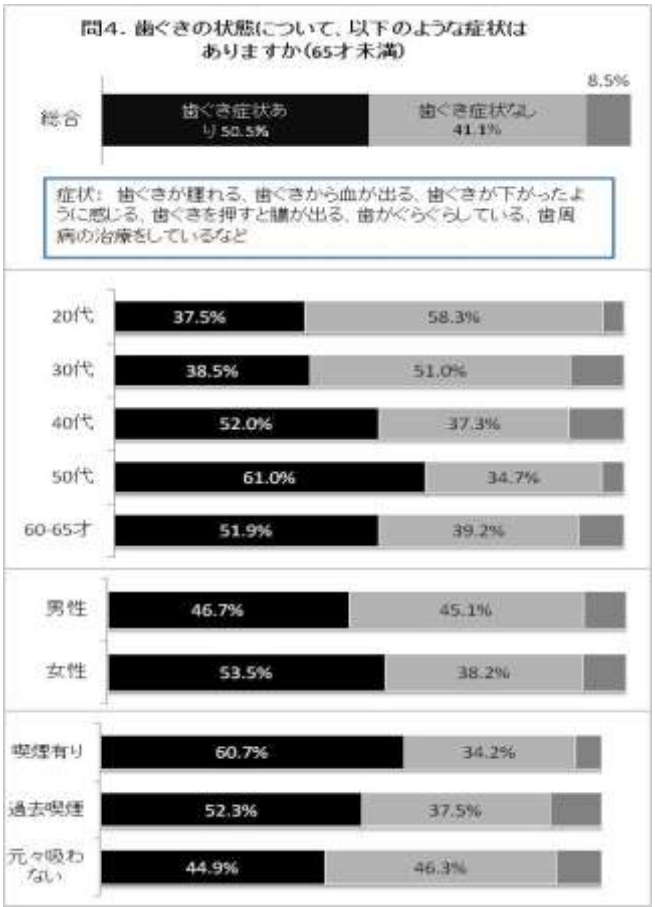

問7. こころの健康について、相談できる機関を知っていますか
総合
はい 41.0%
いいえ 55.2%
3.8%
20代 45.8% 50.0%
30代 55.2% 42.7%
40代 46.1% 52.9%
50代 44.9% 52.5%
60代 33.1% 61.1%
70-75才 29.2% 62.5%
男性 40.7% 54.8%
女性 41.9% 54.8%

Ⅴ．歯の健康

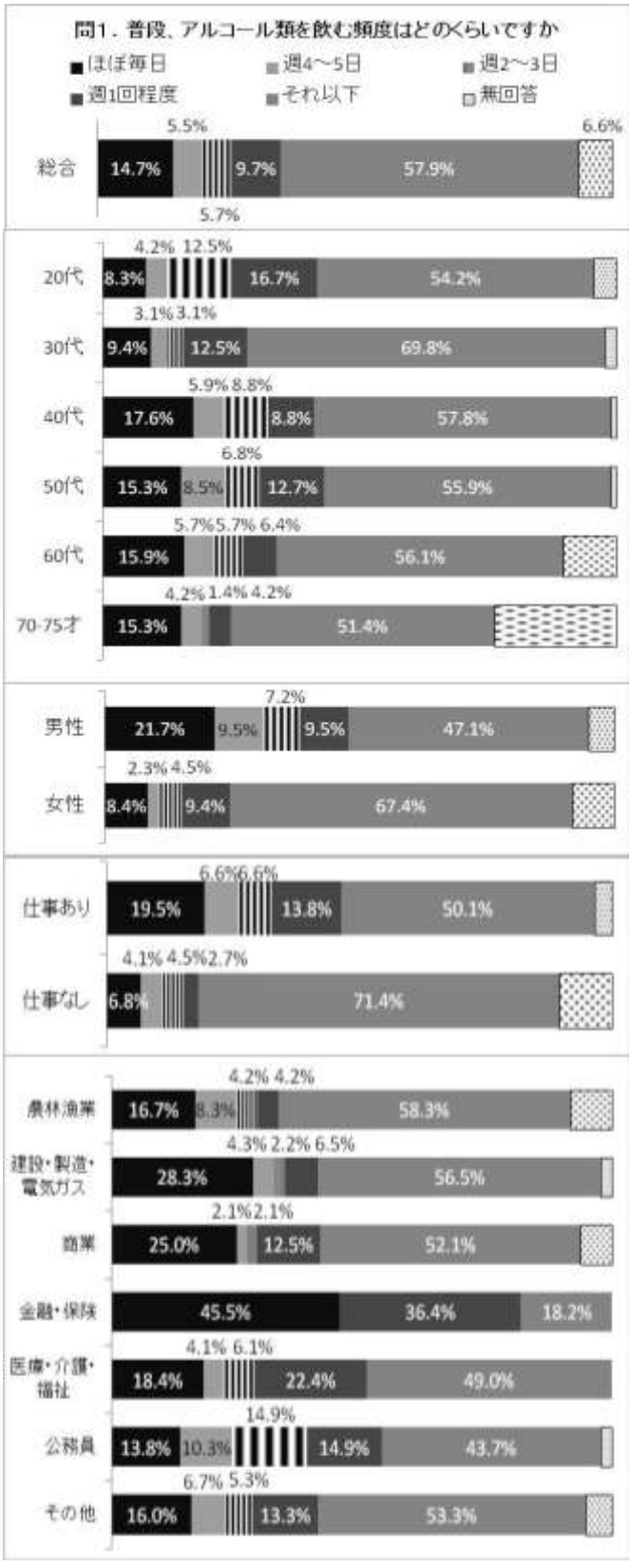

問1．歯みがきの頻度を教えて下さい
（65才未満）
毎食後
1日2回
1日1回
1日1回未満
無回答
総合
26.5%
49.3%
19.5%
1.9%
2.8%
男性
26.7%
38.5%
29.2%
3.6%
女性
26.3%
58.3%
11.4%
0.4%
20代
25.0%
45.8%
20.8%
4.2%
30代
25.0%
54.2%
15.6%
1.0%
40代
19.6%
51.0%
24.5%
2.9%
50代
28.8%
47.5%
20.3%
1.7%
60-65才
31.6%
45.6%
17.7%
1.3%
上町
25.9%
52.2%
17.7%
0.9%
下町
22.2%
48.1%
23.5%
3.7%
北部
29.8%
44.2%
21.2%
2.9%
中学生以下の子供がいる世帯
17.7%
60.4%
19.8%
0.0%
中学生以下の子供がいない世帯
28.9%
46.0%
19.7%
2.2%

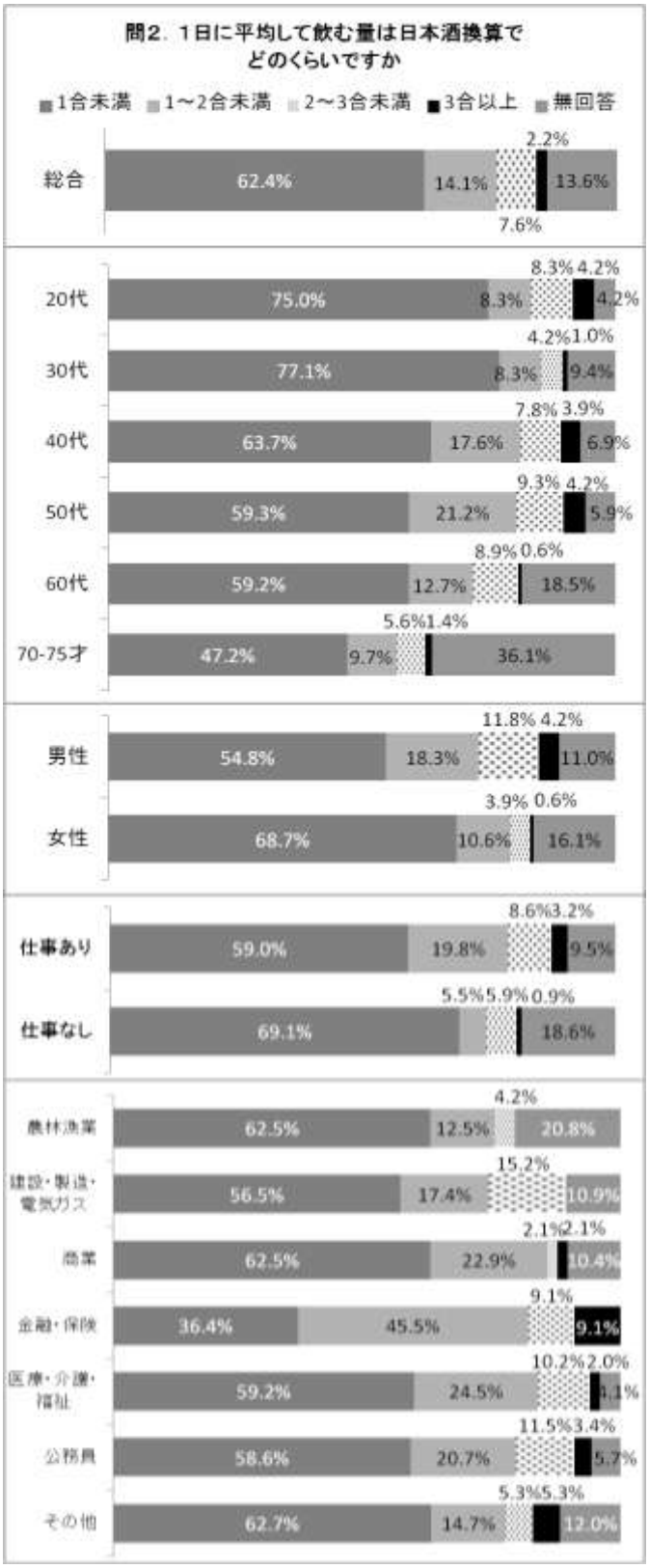

問2．デンタルフロス（糸ようじも含む）や、歯間ブラシは
使用していますか（65歳未満）
総合
はい 29.8%
66.7%
20代
20.8%
75.0%
30代
25.0%
68.8%
40代
37.3%
60.8%
50代
28.0%
70.3%
60代
30.4%
64.6%
男性
18.5%
77.9%
女性
39.5%
57.0%
上町
31.0%
65.1%
下町
29.6%
66.7%
北部
27.9%
69.2%
中学生以下の子供がいる世帯
36.5%
62.5%
中学生以下の子供がいない…
28.6%
67.0%


問3．半年に1回、年に1回など定期的に歯科健診を受
けていますか（65才未満）
総合
はい 22.3%
73.2%
20代
12.5%
83.3%
30代
20.8%
72.9%
40代
18.6%
78.4%
50代
28.8%
68.6%
60-65才
21.5%
72.2%
男性
16.4%
78.5%
女性
27.2%
68.9%
上町
22.8%
72.4%
下町
22.2%
74.1%
北部
20.2%
75.0%
中学生以下の子供がいる世帯
14.6%
82.3%
中学生以下の子供がいない世帯
24.1%
70.8%


問4．歯ぐきの状態について、以下のような症状は
ありますか（65才未満）
総合
歯ぐき症状あり 50.5%
歯ぐき症状なし 41.1%
8.5%
症状：歯ぐきが腫れる、歯ぐきから血が出る、歯ぐきが下がったように感じる、歯ぐきを押すと膿が出る、歯がぐらぐらしている、歯周病の治療をしているなど
20代
37.5%
58.3%
30代
38.5%
51.0%
40代
52.0%
37.3%
50代
61.0%
34.7%
60-65才
51.9%
39.2%
男性
46.7%
45.1%
女性
53.5%
38.2%
喫煙有り
60.7%
34.2%
過去喫煙
52.3%
37.5%
元々吸わない
44.9%
46.3%

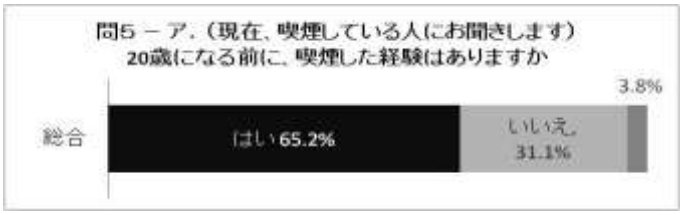
Ⅵ. たばこ・アルコール


問1．普段、アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか
ほぼ毎日
週4～5日
週2～3日
週1回程度
それ以下
無回答
総合
14.7% 5.5% 9.7% 5.7% 57.9% 6.6%
20代
8.3% 4.2% 12.5% 16.7% 54.2%
30代
9.4% 3.1% 3.1% 12.5% 69.8%
40代
17.6% 5.9% 8.8% 8.8% 57.8%
50代
15.3% 8.5% 6.8% 12.7% 55.9%
60代
15.9% 5.7% 5.7% 6.4% 56.1%
70-75才
15.3% 4.2% 1.4% 4.2% 51.4%
男性
21.7% 9.5% 7.2% 9.5% 47.1%
女性
8.4% 2.3% 4.5% 9.4% 67.4%
仕事あり
19.5% 6.6% 6.6% 13.8% 50.1%
仕事なし
6.8% 4.1% 4.5% 2.7% 71.4%
農林漁業
16.7% 8.3% 4.2% 4.2% 58.3%
建設・製造・電気ガス
28.3% 4.3% 2.2% 6.5% 56.5%
商業
25.0% 2.1% 2.1% 12.5% 52.1%
金融・保険
45.5% 36.4% 18.2%
医療・介護・福祉
18.4% 4.1% 6.1% 22.4% 49.0%
公務員
13.8% 10.3% 14.9% 14.9% 43.7%
その他
16.0% 6.7% 5.3% 13.3% 53.3%


問2．1日に平均して飲む量は日本酒換算で
どのくらいですか
1合未満
1～2合未満
2～3合未満
3合以上
無回答
総合
62.4% 14.1% 7.6% 2.2% 13.6%
20代
75.0% 8.3% 8.3% 4.2% 4.2%
30代
77.1% 8.3% 4.2% 1.0% 9.4%
40代
63.7% 17.6% 7.8% 3.9% 6.9%
50代
59.3% 21.2% 9.3% 4.2% 5.9%
60代
59.2% 12.7% 8.9% 0.6% 18.5%
70-75才
47.2% 9.7% 5.6% 1.4% 36.1%
男性
54.8% 18.3% 11.8% 4.2% 11.0%
女性
68.7% 10.6% 3.9% 0.6% 16.1%
仕事あり
59.0% 19.8% 8.6% 3.2% 9.5%
仕事なし
69.1% 5.5% 5.9% 0.9% 18.6%
農林漁業
62.5% 12.5% 4.2% 20.8%
建設・製造・電気ガス
56.5% 17.4% 15.2% 10.9%
商業
62.5% 22.9% 2.1% 2.1% 10.4%
金融・保険
36.4% 45.5% 9.1% 9.1%
医療・介護・福祉
59.2% 24.5% 10.2% 2.0% 4.1%
公務員
58.6% 20.7% 11.5% 3.4% 5.7%
その他
62.7% 14.7% 5.3% 5.3% 12.0%

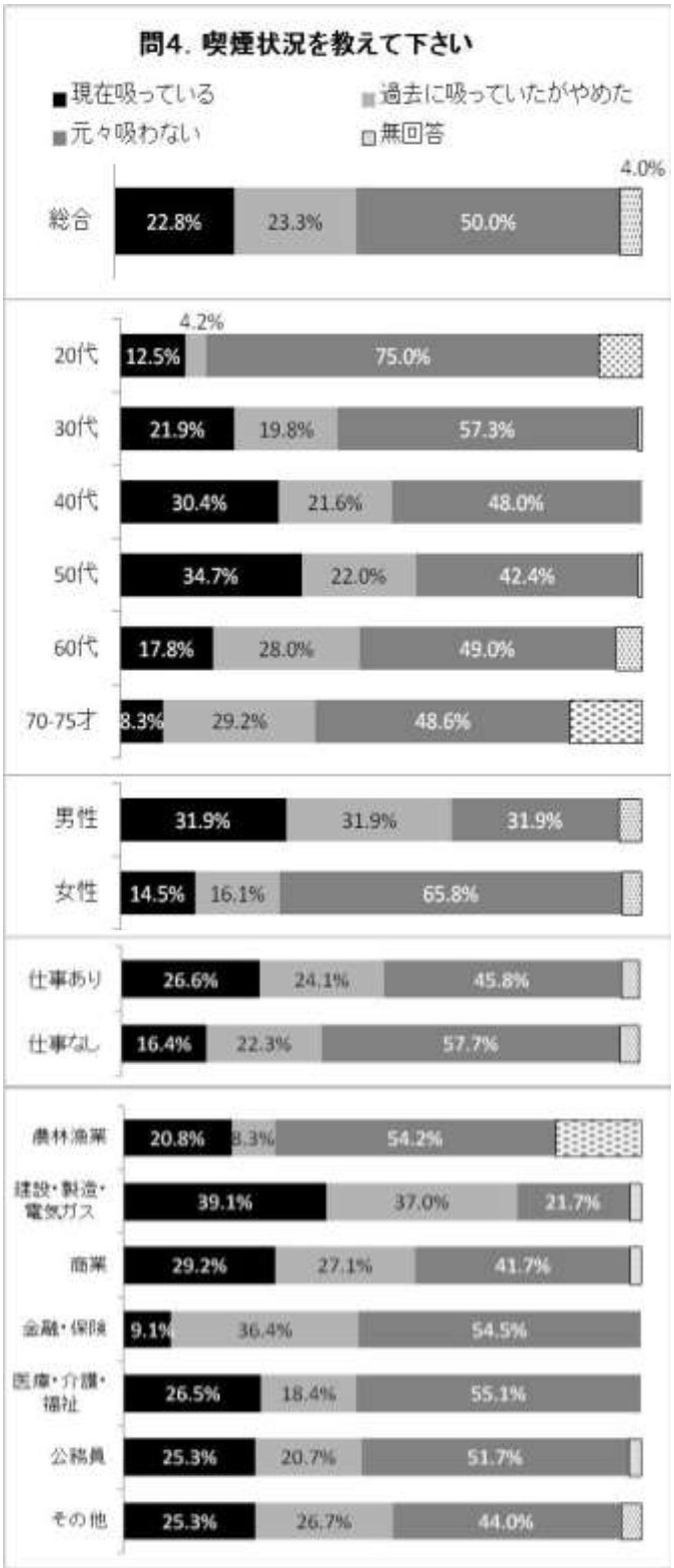
問3. タバコを吸うことによって、病気の発症や悪化に影響すると思うのはどれですか(あてはまると思うものすべてに○)

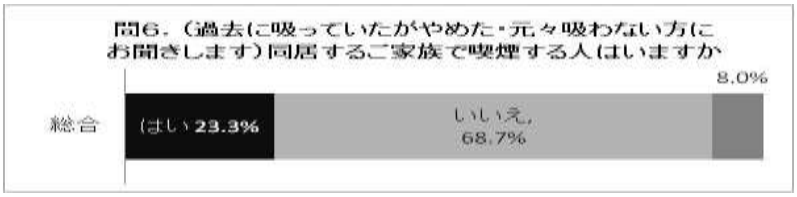
	割合
がん(口腔、咽頭、食道、肺など)	86.0%
心筋梗塞・狭心症	64.8%
脳卒中	50.0%
ぜんそく	56.9%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	46.2%
歯周病	28.1%
低体重の赤ちゃんの出生	36.6%
乳幼児突然死症候群(SIDS)	19.3%
どれも該当なし	6.9%



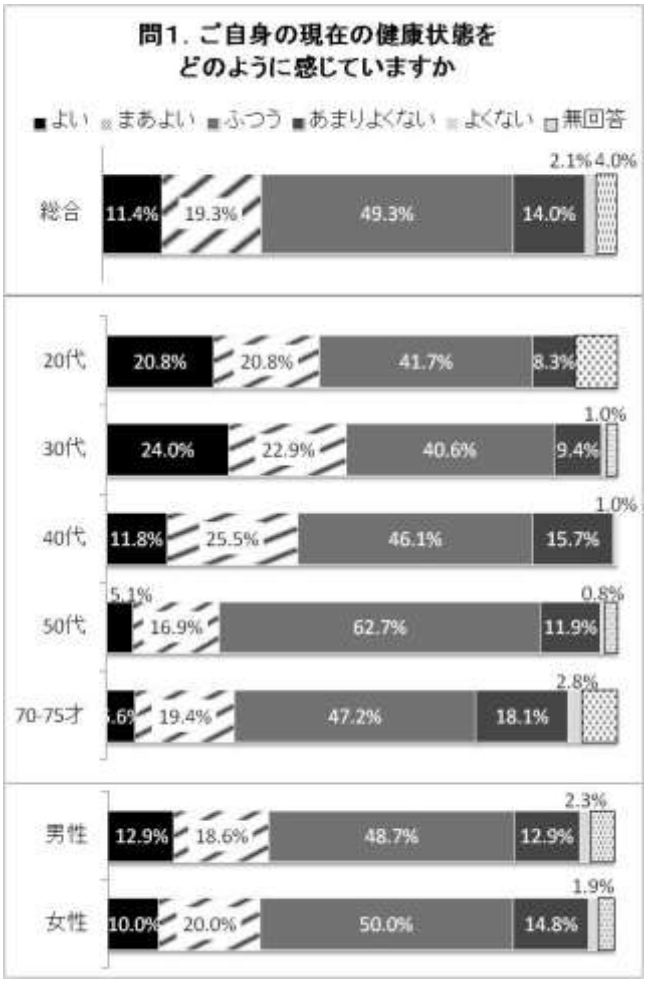
問5－ウ.(現在、喫煙している人にお聞きします)タバコに関する健康情報の中で知りたい情報はありますか(いくつでも)

	割合
健康への害について	9.1%
こどもや家族の健康に及ぼす影響について	4.5%
禁煙外来について	17.4%
禁煙補助具について	14.4%
禁煙のメリットについて	4.5%
特になし	51.5%
その他	2.3%
無回答	12.9%





Ⅶ.健康状態・健康診断



問2. 現在、治療中のご病気はありますか（あてはまるものすべて）。

	割合
特になし	38.8%
高血圧	23.6%
脂質異常症	6.0%
糖尿病	7.2%
脳血管疾患	1.6%
心臓病	3.1%
がん	2.2%
肝臓病	0.9%
腎臓病	1.0%
呼吸器疾患	0.9%
痛風（高尿酸血症）	3.3%
うつ	1.6%
その他	15.2%
無回答	13.4%

（性別）

	男性	女性	合計
特になし	35.7%	41.6%	38.8%
高血圧	24.0%	23.2%	23.6%
脂質異常症	6.5%	5.8%	6.0%
糖尿病	8.0%	6.5%	7.2%
脳血管疾患	2.7%	0.6%	1.6%
心臓病	4.6%	1.9%	3.1%
がん	1.9%	2.6%	2.2%
肝臓病	0.4%	1.3%	0.9%
腎臓病	1.9%	0.3%	1.0%
呼吸器疾患	0.8%	1.0%	0.9%
痛風（高尿酸血症）	6.8%	0.3%	3.3%
うつ	1.5%	1.6%	1.6%
その他	14.4%	15.8%	15.2%
無回答	13.3%	13.5%	13.4%

（年代別）

	20代	30代	40代	50代	60代	70-75才
特になし	66.7%	66.7%	54.9%	41.5%	21.0%	6.9%
高血圧	0.0%	0.0%	10.8%	24.6%	35.0%	54.2%
脂質異常症	0.0%	0.0%	3.9%	8.5%	9.6%	8.3%
糖尿病	0.0%	1.0%	1.0%	7.6%	14.6%	11.1%
脳血管疾患	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	3.2%	4.2%
心臓病	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.0%	9.7%
がん	0.0%	0.0%	1.0%	2.5%	4.5%	2.8%
肝臓病	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.5%	1.4%
腎臓病	0.0%	0.0%	0.0%	1.7%	1.3%	2.8%
呼吸器疾患	0.0%	0.0%	1.0%	0.8%	1.9%	0.0%
痛風(高尿酸血症)	0.0%	1.0%	2.0%	3.4%	4.5%	6.9%
うつ	0.0%	1.0%	2.0%	1.7%	2.5%	0.0%
その他	20.8%	15.6%	12.7%	13.6%	14.0%	19.4%
無回答	12.5%	14.6%	17.6%	7.6%	12.7%	13.9%

問3. ご自身の健康のために気を付けていることを教えて下さい（最大3つまで）。

（総合）

	割合
バランスの良い食事	44.3%
うす味にする	27.1%
間食をしない	10.0%
十分な睡眠・休養	38.4%
うがい・手洗い	19.8%
体を動かす	30.0%
健診（検診）を受ける	12.4%
ストレスをためない	15.7%
禁煙	2.8%
休肝日を設ける	3.6%
トクホ（特定保健用食品）商品の利用	2.1%
栄養補助食品（サプリメント等の利用）	8.1%
その他	1.4%
無回答	16.4%

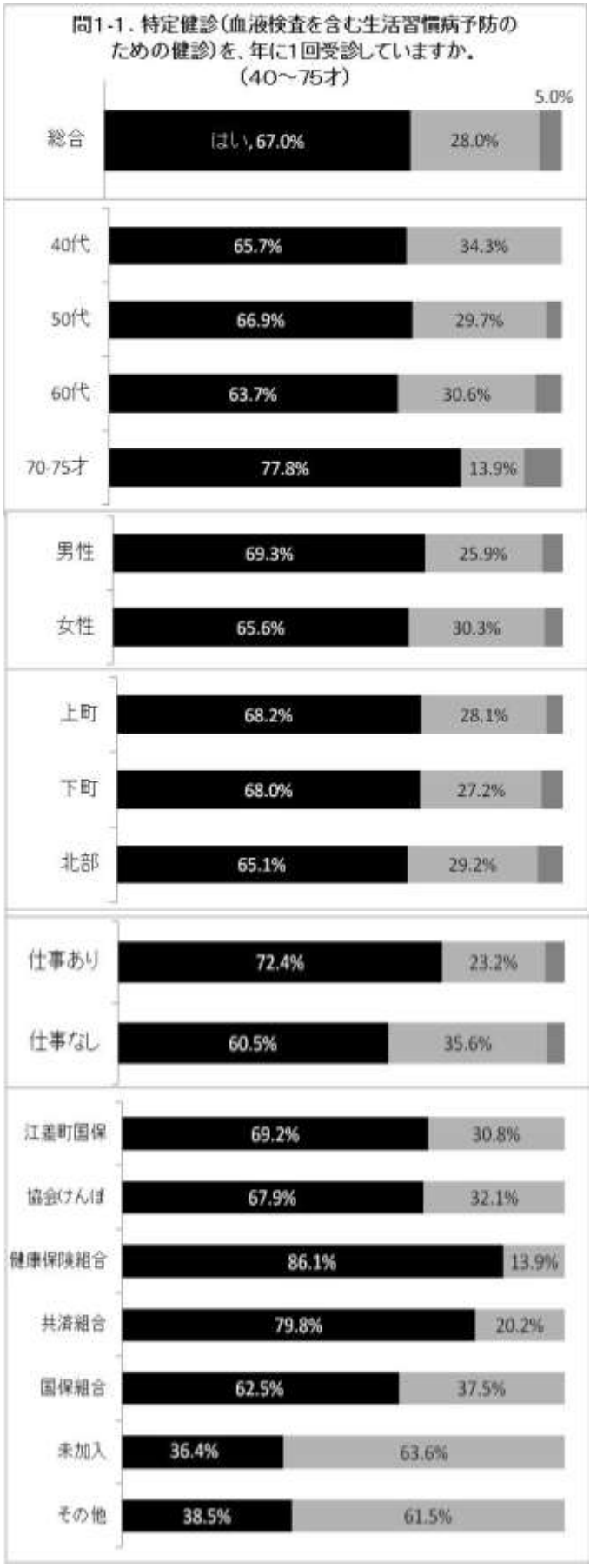
※アンケート回答者中の割合

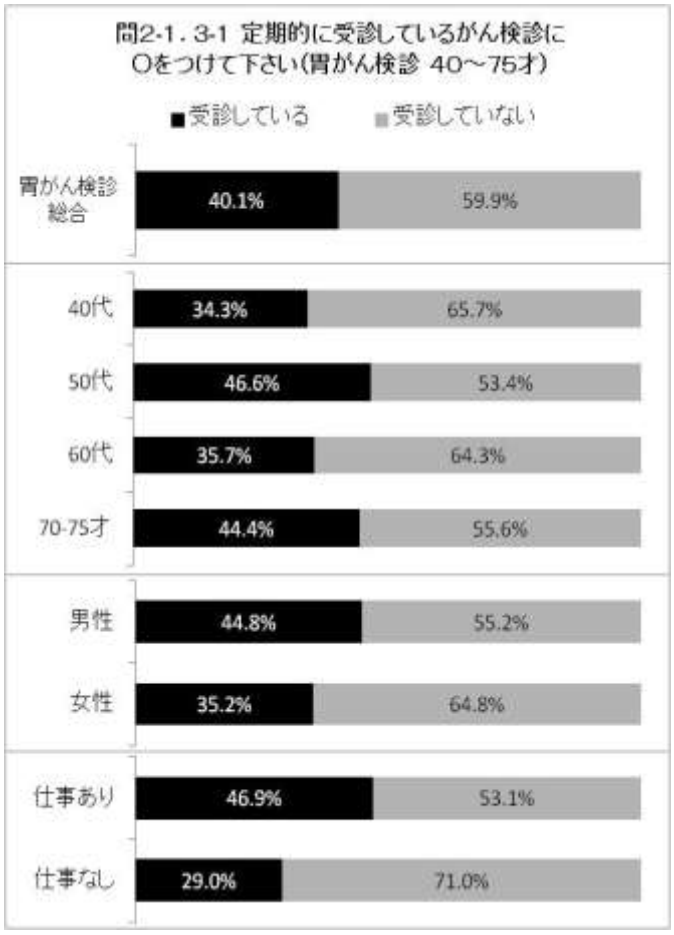
（性別）

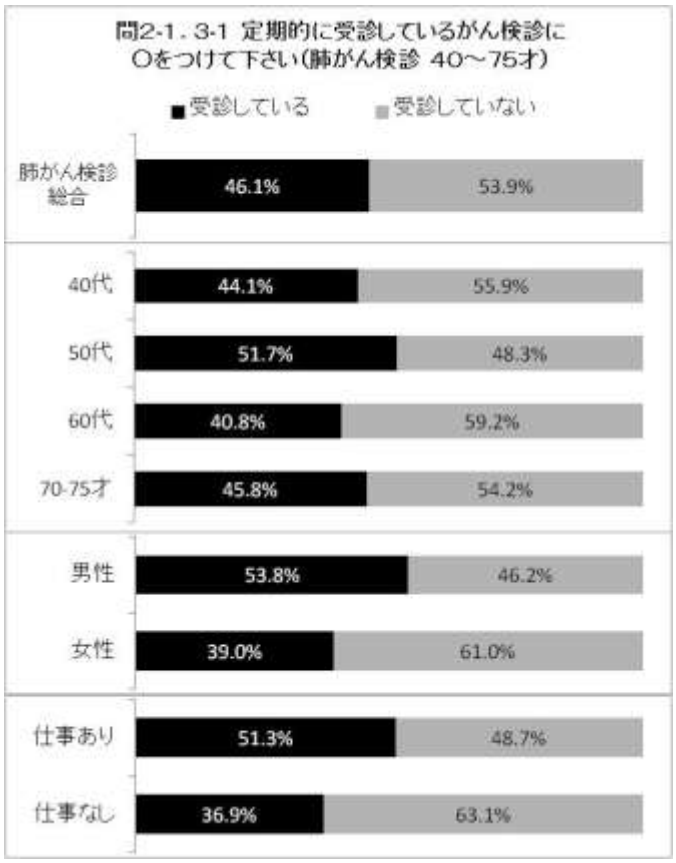
	男性	女性	合計
バランスの良い食事	43.3%	45.8%	44.3%
うす味にする	20.5%	32.3%	27.1%
間食をしない	13.3%	7.1%	10.0%
十分な睡眠・休養	35.7%	41.0%	38.4%
うがい・手洗い	18.6%	21.0%	19.8%
体を動かす	35.7%	25.2%	30.0%
健診（検診）を受ける	11.4%	13.2%	12.4%
ストレスをためない	18.3%	13.9%	15.7%
禁煙	5.3%	0.6%	2.8%
休肝日を設ける	4.9%	2.6%	3.6%
トクホ（特定保健用食品）商品の利用	2.7%	1.6%	2.1%
栄養補助食品（サプリメント等の利用）	6.1%	10.0%	8.1%
その他	1.9%	1.0%	1.4%
無回答	13.7%	18.4%	16.4%

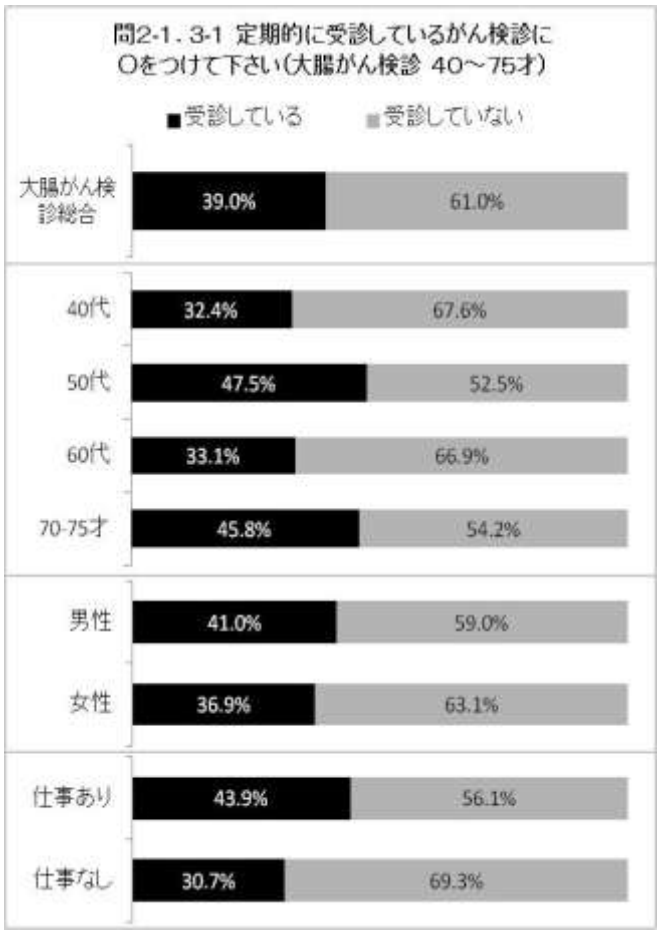
（年代別）

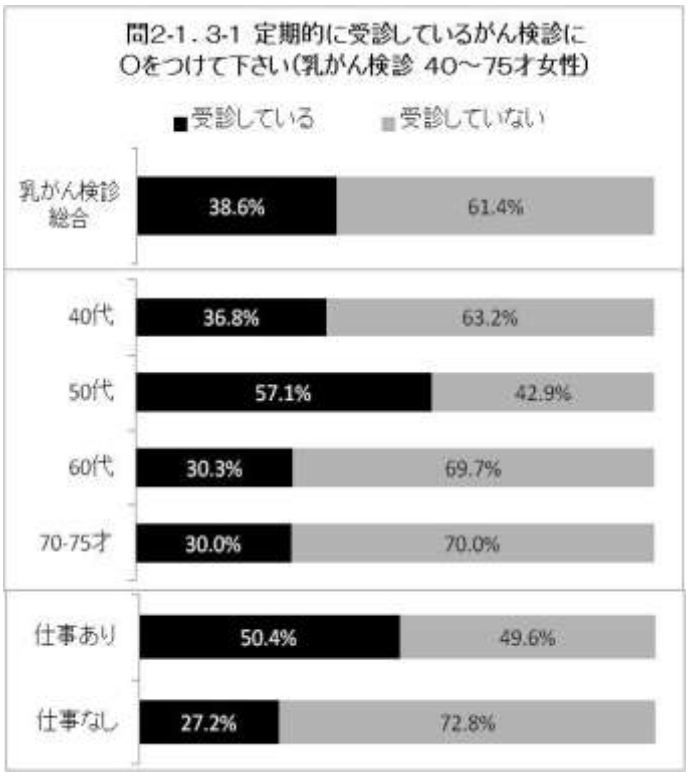
	20代	30代	40代	50代	60代	70-75才	合計
バランスの良い食事	33.3%	46.9%	37.3%	49.2%	49.7%	36.1%	44.3%
うす味にする	8.3%	12.5%	24.5%	32.2%	31.8%	34.7%	27.1%
間食をしない	4.2%	4.2%	13.7%	11.0%	10.8%	11.1%	10.0%
十分な睡眠・休養	45.8%	47.9%	39.2%	44.9%	28.7%	34.7%	38.4%
うがい・手洗い	25.0%	27.1%	27.5%	16.1%	14.6%	11.1%	19.8%
体を動かす	25.0%	25.0%	27.5%	37.3%	28.7%	36.1%	30.0%
健診（検診）を受ける	4.2%	8.3%	11.8%	12.7%	14.6%	16.7%	12.4%
ストレスをためない	16.7%	18.8%	15.7%	15.3%	16.6%	12.5%	15.7%
禁煙	0.0%	2.1%	5.9%	3.4%	1.3%	2.8%	2.8%
休肝日を設ける	4.2%	2.1%	6.9%	5.1%	2.5%	1.4%	3.6%
トクホ（特定保健用食品）商品の利用	8.3%	2.1%	3.9%	1.7%	1.3%	0.0%	2.1%
栄養補助食品（サプリメント等の利用）	8.3%	10.4%	8.8%	6.8%	9.6%	4.2%	8.1%
その他	4.2%	1.0%	1.0%	1.7%	1.9%	0.0%	1.4%
無回答	16.7%	15.6%	10.8%	11.0%	19.7%	25.0%	16.4%

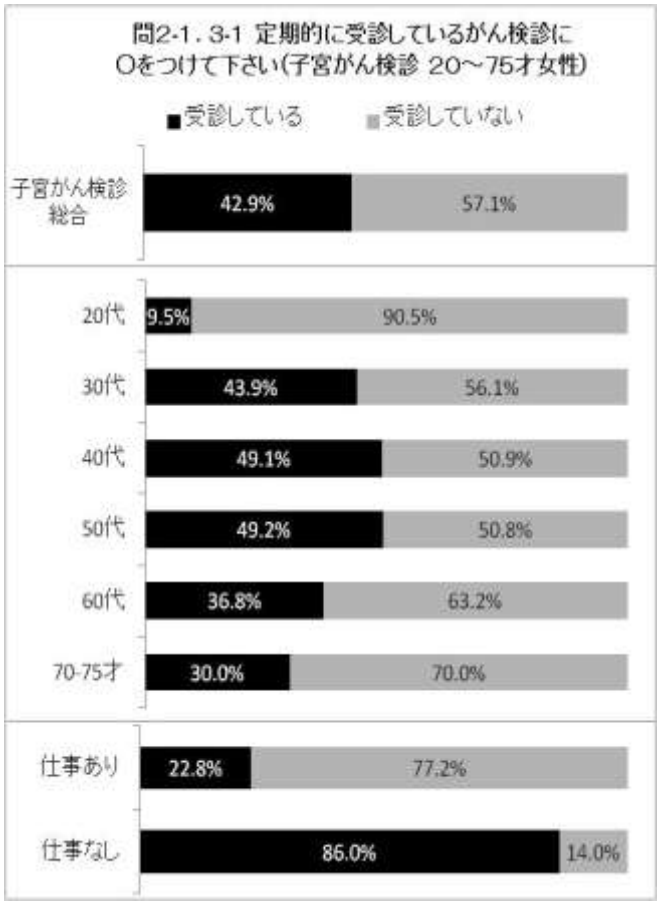

問1-1．特定健診（血液検査を含む生活習慣病予防のための健診）を、年に1回受診していますか。（40～75才）
総合
はい,67.0%
28.0%
5.0%
40代
65.7%
34.3%
50代
66.9%
29.7%
60代
63.7%
30.6%
70-75才
77.8%
13.9%
男性
69.3%
25.9%
女性
65.6%
30.3%
上町
68.2%
28.1%
下町
68.0%
27.2%
北部
65.1%
29.2%
仕事あり
72.4%
23.2%
仕事なし
60.5%
35.6%
江差町国保
69.2%
30.8%
協会けんぽ
67.9%
32.1%
健康保険組合
86.1%
13.9%
共済組合
79.8%
20.2%
国保組合
62.5%
37.5%
未加入
36.4%
63.6%
その他
38.5%
61.5%


問2-1．3-1 定期的に受診しているがん検診に○をつけて下さい（胃がん検診 40～75才）
■受診している
■受診していない
胃がん検診総合
40.1%
59.9%
40代
34.3%
65.7%
50代
46.6%
53.4%
60代
35.7%
64.3%
70-75才
44.4%
55.6%
男性
44.8%
55.2%
女性
35.2%
64.8%
仕事あり
46.9%
53.1%
仕事なし
29.0%
71.0%


問2-1．3-1 定期的に受診しているがん検診に○をつけて下さい（肺がん検診 40～75才）
■受診している
■受診していない
肺がん検診総合
46.1%
53.9%
40代
44.1%
55.9%
50代
51.7%
48.3%
60代
40.8%
59.2%
70-75才
45.8%
54.2%
男性
53.8%
46.2%
女性
39.0%
61.0%
仕事あり
51.3%
48.7%
仕事なし
36.9%
63.1%







問2-2. がん検診を受けていない方にお聞きします。
がん検診を受けていない理由を教えて下さい
（いくつでも）

	割合
忙しくて時間が取れない	35.3%
自覚症状がない	32.8%
面倒だから	25.0%
通院中だから	26.7%
必要性を感じないから	16.4%
日程が合わない	13.8%
料金が高い	17.2%
受け方が分からない	7.8%
検査に対しての不安がある	12.9%
結果を聞くのが心配	6.9%
その他	1.7%
無回答	45.7%

町の健康づくり施策や保健事業についてのご意見（特徴的なものを抜粋して掲載）

【運動を通した健康づくり事業について】

・冬場の運動不足対策を実施してほしい。
・パークゴルフのお陰でどれだけの高齢者が元気でいるか分からない。一度パークゴルフの人達の健康度を調べてはどうか。近隣町に比べて対策が貧弱と感じる。
・小さい子供がいても、一緒に参加できるようなエクササイズのプログラムがあると良い。
・ラジオ体操は運動公園まで行けないので、町内に何カ所か場所を作ると良いのでは。
・都会のようにスポーツクラブがないので、エアロビクス・ヨガ・ウォーキングなどのプログラムが定期的にあると良い。
・江差には素晴らしい景色があるので、夕陽を見ながらヨガ、ウォーキングなど自然を生かしたプログラムが楽しそう。

【各種健康診断について】

・特定健診を近くで受けられるようにしてほしい。
・健康診断の結果を知らされても、数値だけで何をどのように気をつけたらよいかわからない。
・仕組み上、仕方ないのだと思うが「国保は無料」「他保険は有料」となっていると、受診するのをためらう。
・がん検診の項目が少ない。腫瘍マーカーやペットを受診したい。
・健康診断は大事で早期発見で助かる命が沢山あると思います。実際入院をして早期発見で治療もすぐ終わり、完治して退院していく方が結構います。一人でも多くの方が健康診断を受ける事を望みます。

【施設について】

・夜間に使用できるトレーニングコーナーの常設を望みます。
・日明、北部地区にも健康づくりのための施設があったらと思います。
・気軽にスポーツができる場がない。市街地にプールがあると子供達や年輩の人の健康維持、遊び場としても、とても良いと思う。
・プールを１年中使えるようにしてほしい。
・親子で一緒に遊べる所がない。遊具のある公園も少なく、この環境では体を動かす事がなかなか難しい。支援センターも週に１回は少なすぎる。
・自由に好きなように体を動かせる体育館があるとうれしい。桧山南部で体育館がないのは本町だけです。

【計画策定について】

・行政の役割は、住民が健康に関して自らの意識を変え、行動変容につながるよう、きっかけを作ってあげる事だと思います。どんなに立派なプログラムも住民が興味を持たなかったり継続が困難なものは、本当の健康づくりには役立ちません。若い女性の喫煙や痩せすぎ等、次世代につながる健康対策に力をいれてほしいです。
・役場職員の車通勤が多いように見受けられます。徒歩圏内の方だけでも、健康増進の為、徒歩及び自転車での通勤する事を勧めます。職員一丸となって率先して実行して下さい。

【文化活動について】

・ただ体を動かすだけが健康づくりではありません。文化会館をもっと有効に使うべきです。お年寄り、若者が楽しめるコンサートの催し等、誘致すべきだと思います。家に閉じ込まない様、楽しく出歩ける場を増やすべきです。