

令和3年度健康づくり・食育に関するアンケート調査の実施及び結果

1. 目的

第2次出雲市健康増進計画及び第3次食育推進計画の中間評価の基礎資料とすることを目的に、市民の健康に関する意識などについて、アンケート調査を実施しました。

2. 実施期間

令和3年（2021）12月1日から令和3年（2021）12月28日

3. 対象者

調査対象者は、市内に在住する20歳代から70歳代までの市民のうち、市内各地区の各年代の人口比率を考慮し、2,000人を抽出し、無記名調査を実施しました。952人から回答を得て、回答率47.6%でした。

4. 調査結果

別紙、資料に掲載。

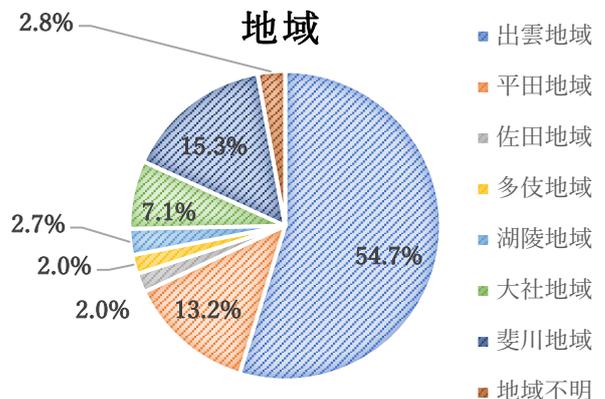
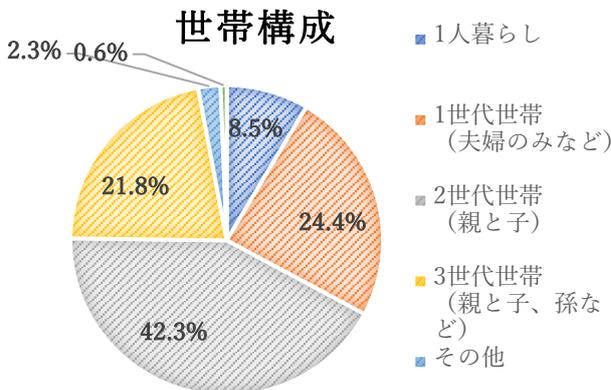
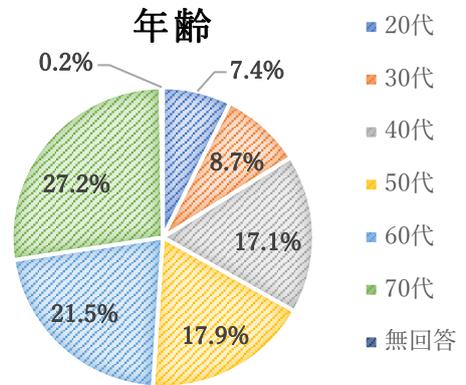
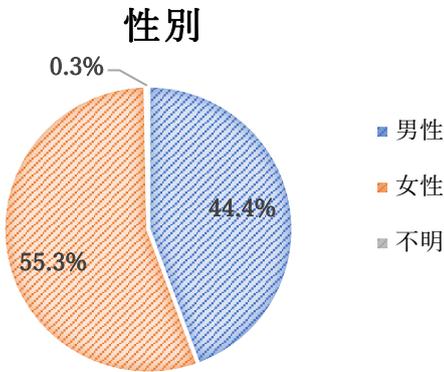
【1】ご本人様についておたずねします

☆性別、年齢、世帯構成、お住まいの地域についてご回答ください。(番号に1つ〇をしてください)

性別	(1) 男性 (2) 女性
年齢	(1) 20歳代 (2) 30歳代 (3) 40歳代 (4) 50歳代 (5) 60歳代 (6) 70歳代
世帯構成	(1) 一人暮らし (2) 1世代世帯(夫婦のみなど) (3) 2世代世帯(親と子) (4) 3世代世帯(親と子、孫など) (5) その他()
お住まいの地域	(1) 出雲地域 (2) 平田地域 (3) 佐田地域 (4) 多伎地域 (5) 湖陵地域 (6) 大社地域 (7) 斐川地域

《回答結果》

性別	男	女	無回答	合計				
	423人 44.4%	526人 55.3%	3人 0.3%	952人				
年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答	
	70人 7.4%	83人 8.7%	163人 17.1%	168人 17.9%	204人 21.5%	259人 27.2%	2人 0.2%	
世帯構成	一人暮らし	1世代世帯	2世代世帯	3世代世帯	その他	無回答		
	81人 8.5%	232人 24.4%	403人 42.3%	208人 21.8%	22人 2.3%	6人 0.6%		
地域	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無回答
	521人 54.7%	126人 13.2%	19人 2.0%	19人 2.0%	26人 2.7%	68人 7.1%	146人 15.3%	27人 2.8%

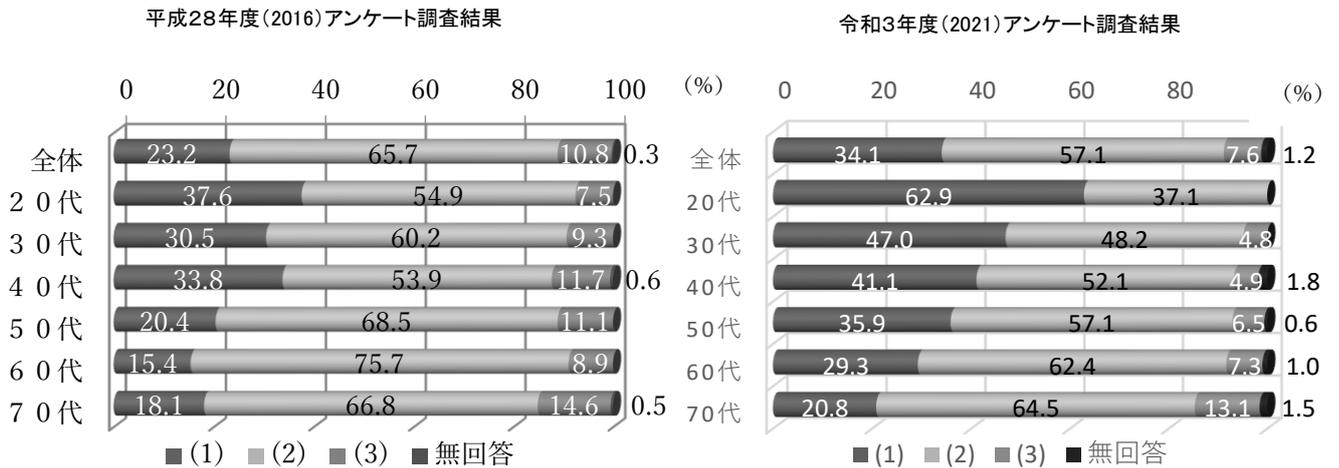


【2】健康についておたずねします

【健康管理について】

問1. 現在、健康だと思いますか。(1つに○)

- (1) 健康である (2) まあまあ健康である (3) 健康ではない



【分析】

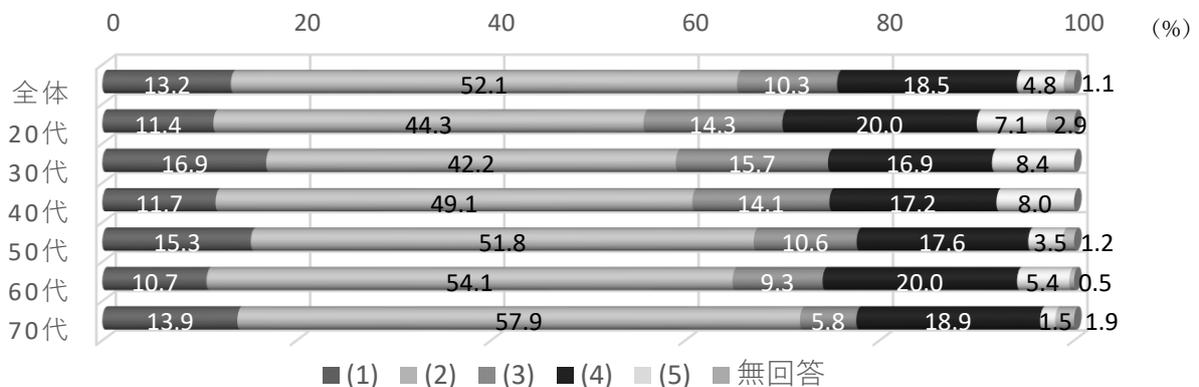
・H28と比較して、「まあまあ健康」、「健康」と答えた人は、88.9%から91.2%と増え、すべての年代で増加した。特に20代では「健康」と答えた人が、37.6%から62.9%へ、30代では30.5%から47%へ大幅に増加した。

・「健康ではない」と答えた人は、70代が最も高く13.1%である。

問2. 新型コロナウイルス感染症の影響下において、健康に不安を感じていますか。【新規】

(1つに○)

- (1) とても不安を感じている (2) やや不安を感じている (3) どちらでもない
(4) あまり不安を感じていない (5) まったく不安を感じていない

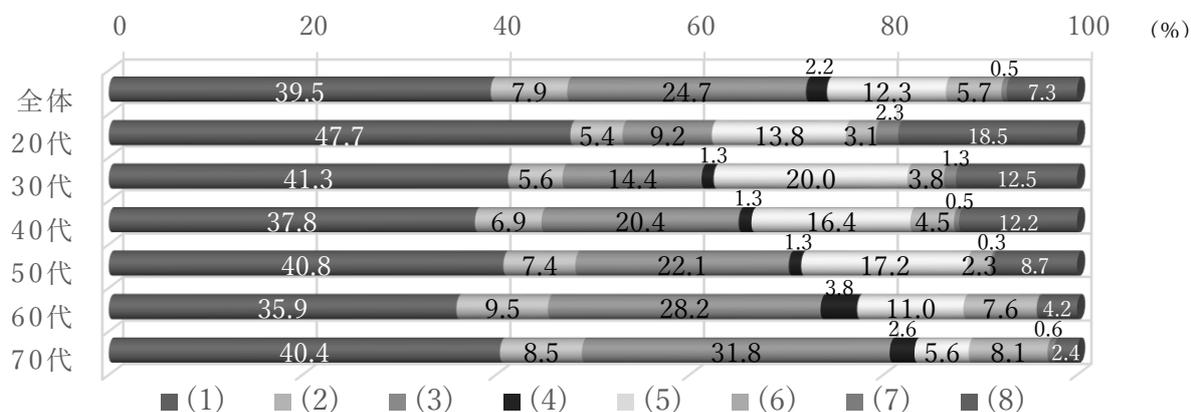


【分析】・「やや不安を感じている」と答えた人が52.1%と最も多い。「とても不安」、「やや不安」を合わせると、20代が最も低く55.7%、70代が最も高く71.8%である。

問3. 新型コロナウイルス感染症に関する情報をどこから得ていますか。【新規】

(あてはまるものすべてに○)

- (1) テレビ (2) ラジオ (3) 新聞 (4) 本・雑誌 (5) 公的機関(国・県・保健所・市など)のホームページ
 (6) 公的機関(国・県・保健所・市など)の広報紙 (7) 特に情報は入手していない (8) その他



* 令和3年度(2021) アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
全体	39.5	7.9	24.7	2.2	12.3	5.7	0.5	7.3
20代	47.7	5.4	9.2	0.0	13.8	3.1	2.3	18.5
30代	41.3	5.6	14.4	1.3	20.0	3.8	1.3	12.5
40代	37.8	6.9	20.4	1.3	16.4	4.5	0.5	12.2
50代	40.8	7.4	22.1	1.3	17.2	2.3	0.3	8.7
60代	35.9	9.5	28.2	3.8	11.0	7.6	0.0	4.2
70代	40.4	8.5	31.8	2.6	5.6	8.1	0.6	2.4

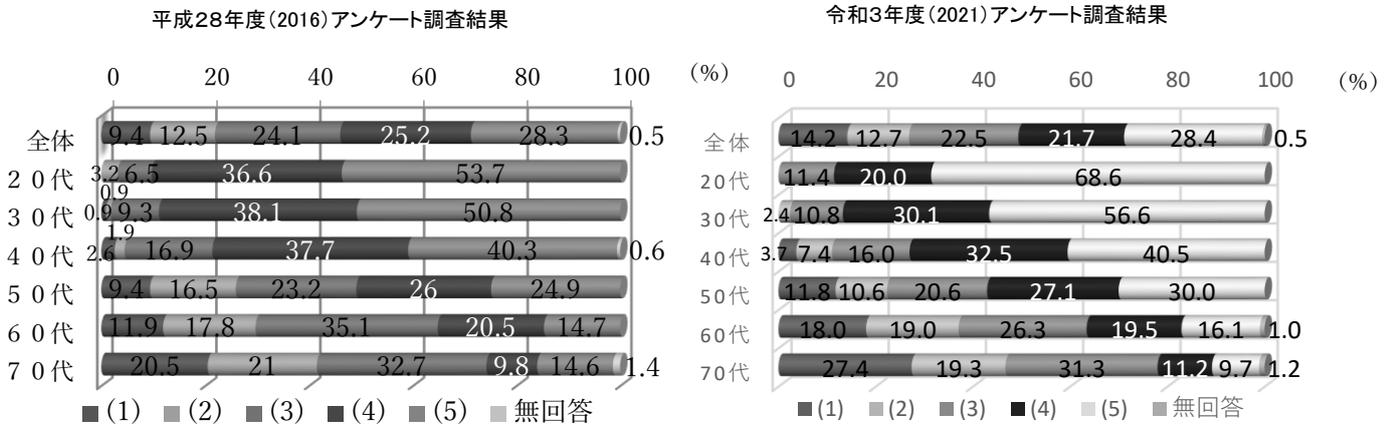
【分析】

- ・「テレビ」と答えた人が39.5%と一番多く、年代では20代が一番多い。
- ・年代が上がるとともに、「新聞」や「公的機関(国・県・保健所・市など)の広報紙」と答えた人が多い。
- ・「公的機関(国・県・保健所・市など)のホームページ」は、30代に次いで50代が多い。

問4. 定期的に血圧を測定していますか。(1つに○)

- (1) 毎日 (2) 週1~2回 (3) 月1回 (4) 年1~2回 (5) 測定していない

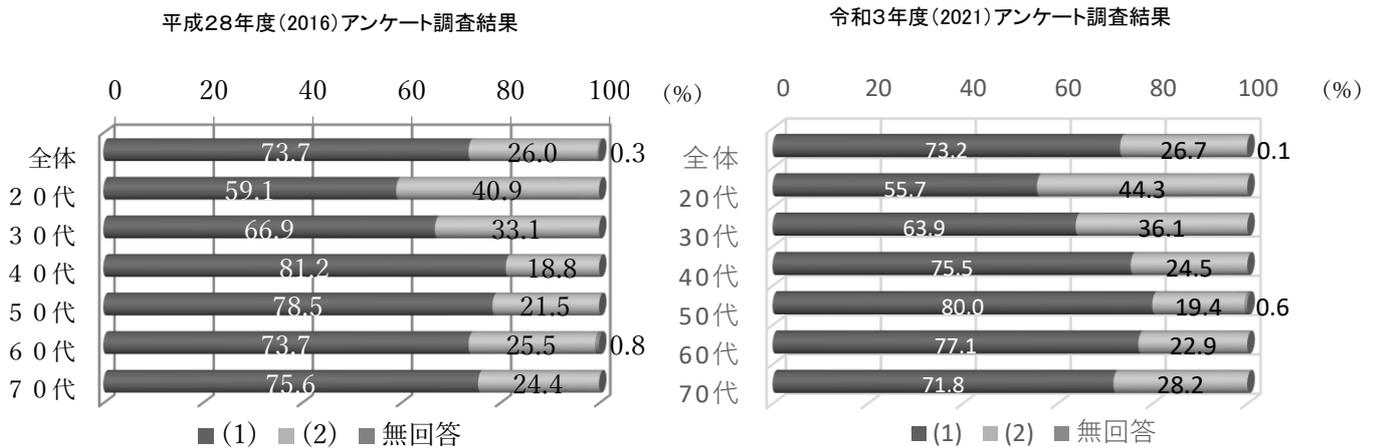
(%)



【分析】
 ・「毎日」測定している人が、全体ではH28と比較して9.4%から14.2%へ増加した。「週1~2回」測定している人も12.5%から12.7%へ増加した。
 ・「毎日」「週1~2回」合わせて定期的に測定している人は、H28と比べ、40代は4.5%から11.1%へ、70代は41.5%から46.7%へ増加し、血圧の自己管理をしている人は増えている。
 ・「毎日」、「週1~2回」測定している人をあわせると、50代は22.4%、60代は37.0%、70代は46.7%、年代があがると定期的に血圧測定をしている人が多い。

問5. あなたはこの1年間に健康診断または人間ドックを受けましたか。(どちらかに○)

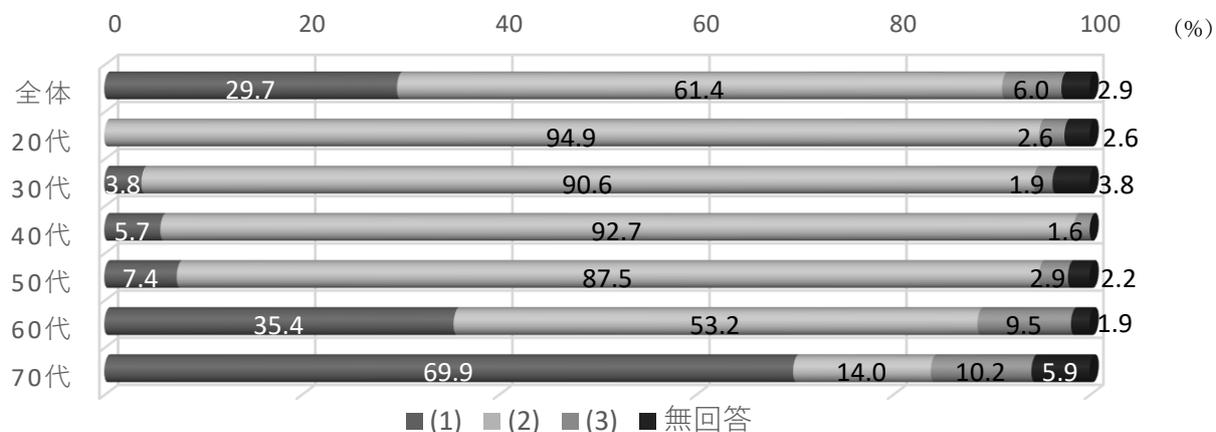
- (1) はい (2) いいえ



【分析】
 ・H28と比較して、50代、60代を除くすべての年代で健診や人間ドックを受けた人が減少した。
 ・受診した人は50代が80.0%で一番高く、20代は55.7%で一番低い。

問6. どのような機会を受けましたか。(1つに○)【新規】

(1) 出雲市が実施した健康診査(※特定健康診査、人間ドック) (2) 職場又は健康保健組合等(家族の職場を含む)が実施した健康診査、または人間ドック (3) その他



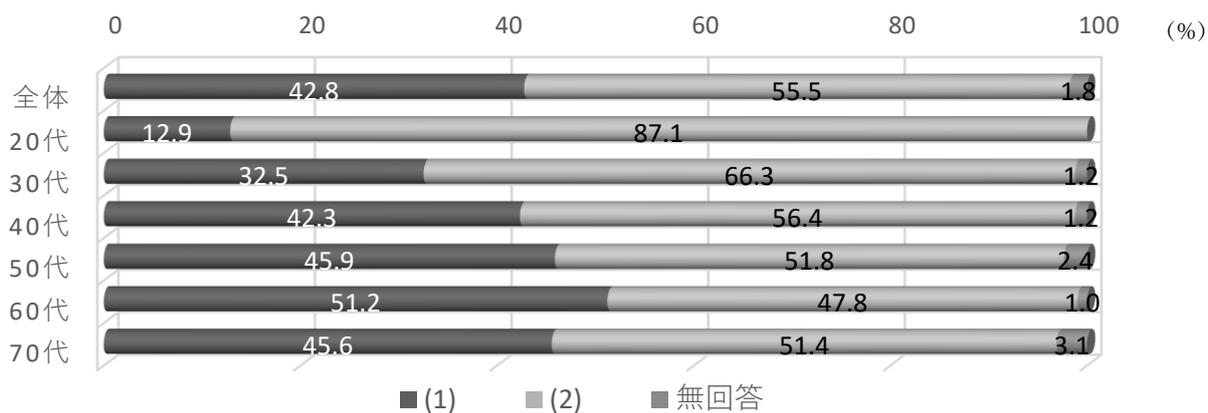
【分析】

- ・「職場又は健康保健組合等が実施した健康診査、または人間ドック」受診者が61.4%と一番多い。
- ・60代から70代にかけて、出雲市が実施した健康診査の割合が増加した。
- ・70代については、69.9%が出雲市の実施した健診を受けている。

問7. この2年間にがん検診(市や職場等で実施)を受けましたか。(どちらかに○)【新規】

※がん検診の種類は問いません。

(1) はい (2) いいえ

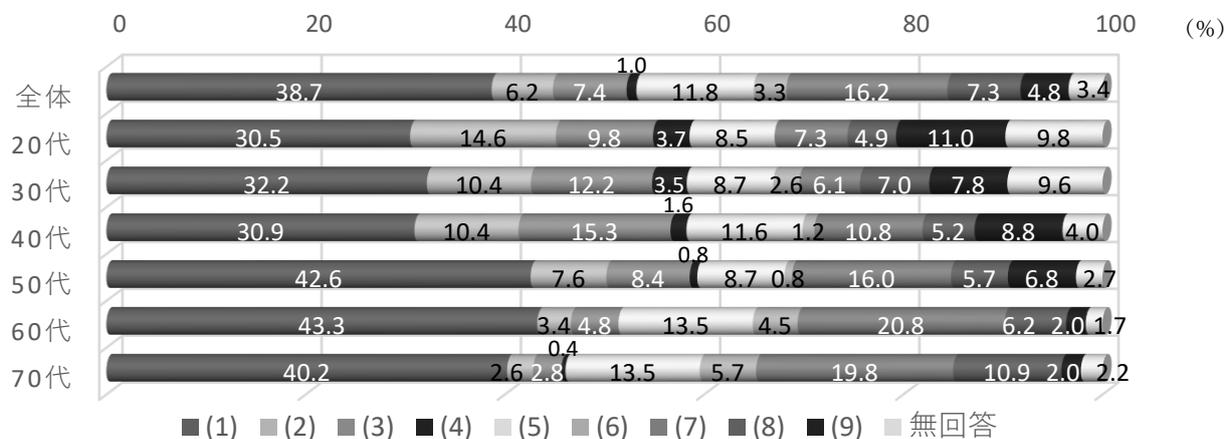


【分析】

- ・がん検診を受けた人は42.8%であり、20代は12.9%、30代は32.5%、40代は42.3%と年代があがるにつれ増加し、60代が51.2%で最も高い。

問8. 市から発信する健康情報をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)【新規】

- (1) 広報いずも (2) 市のホームページ (3) 市のLINE (4) 市のフェイスブック (5) 防災無線
 (6) コミュニティセンター (7) 地区回覧チラシ (8) 新聞 (9) その他



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	無回答
全体	38.7	6.2	7.4	1.0	11.8	3.3	16.2	7.3	4.8	3.4
20代	30.5	14.6	9.8	3.7	8.5	0.0	7.3	4.9	11.0	9.8
30代	32.2	10.4	12.2	3.5	8.7	2.6	6.1	7.0	7.8	9.6
40代	30.9	10.4	15.3	1.6	11.6	1.2	10.8	5.2	8.8	4.0
50代	42.6	7.6	8.4	0.8	8.7	0.8	16.0	5.7	6.8	2.7
60代	43.3	3.4	4.8	0.0	13.5	4.5	20.8	6.2	2.0	1.7
70代	40.2	2.6	2.8	0.4	13.5	5.7	19.8	10.9	2.0	2.2

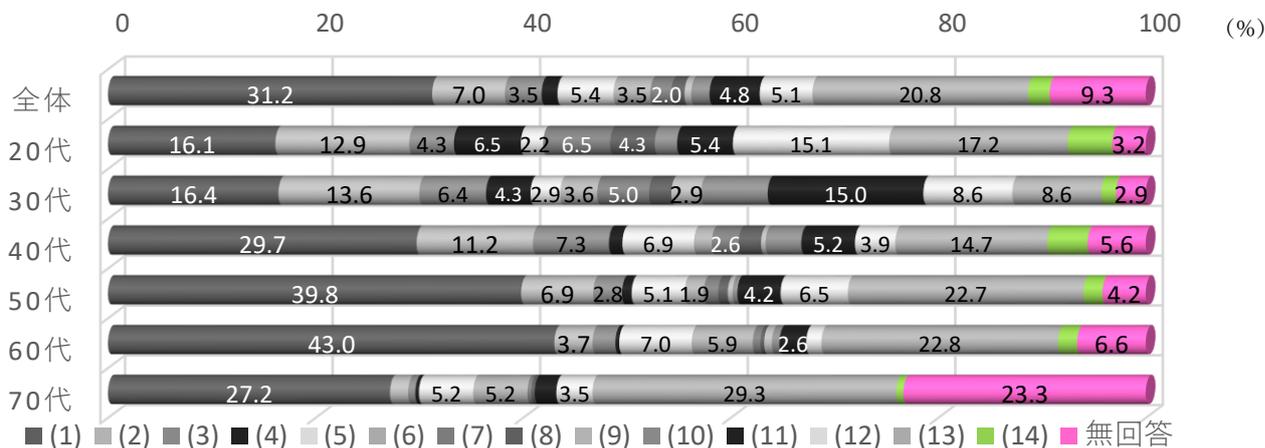
【分析】

- ・「広報いずも」と答えた人が 38.7%で、すべての年代で最も多い。次いで「地区回覧チラシ」が 16.2%と主に 60代、70代が多い。
- ・年代で入手方法が異なり、「市のホームページ」と「市のLINE」を活用している人が多かった年代は 40代で 25.7%、20代で 24.4%、30代で 22.6%であった。

問9. 市から発信する妊娠・子育て支援に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)【新規】

- (1) 広報いずも (2) 市のホームページ (3) 市のLINE (4) 子育てアプリ (5) 防災無線
 (6) コミュニティセンター (7) 市窓口 (8) 保健師 (9) あかちゃん声かけ訪問員
 (10) 子育てガイドブック (11) 友人・知人 (12) 入手方法を知らない (13) 必要ない(14) その他



* 令和3年度(2021) アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	無回答
全体	31.2	7.0	3.5	1.5	5.4	3.5	2.0	1.3	0.6	1.8	4.8	5.1	20.8	2.1	9.3
20代	16.1	12.9	4.3	6.5	2.2	0.0	6.5	4.3	0.0	2.2	5.4	15.1	17.2	4.3	3.2
30代	16.4	13.6	6.4	4.3	2.9	3.6	5.0	2.1	2.9	6.4	15.0	8.6	8.6	1.4	2.9
40代	29.7	11.2	7.3	1.3	6.9	1.7	2.6	2.2	0.4	3.4	5.2	3.9	14.7	3.9	5.6
50代	39.8	6.9	2.8	0.9	5.1	1.9	1.4	0.9	0.5	0.5	4.2	6.5	22.7	1.9	4.2
60代	43.0	3.7	2.2	0.4	7.0	5.9	0.7	0.4	0.7	0.7	2.6	1.5	22.8	1.8	6.6
70代	27.2	1.7	0.7	0.3	5.2	5.2	0.3	0.3	0.0	0.0	2.1	3.5	29.3	0.7	23.3

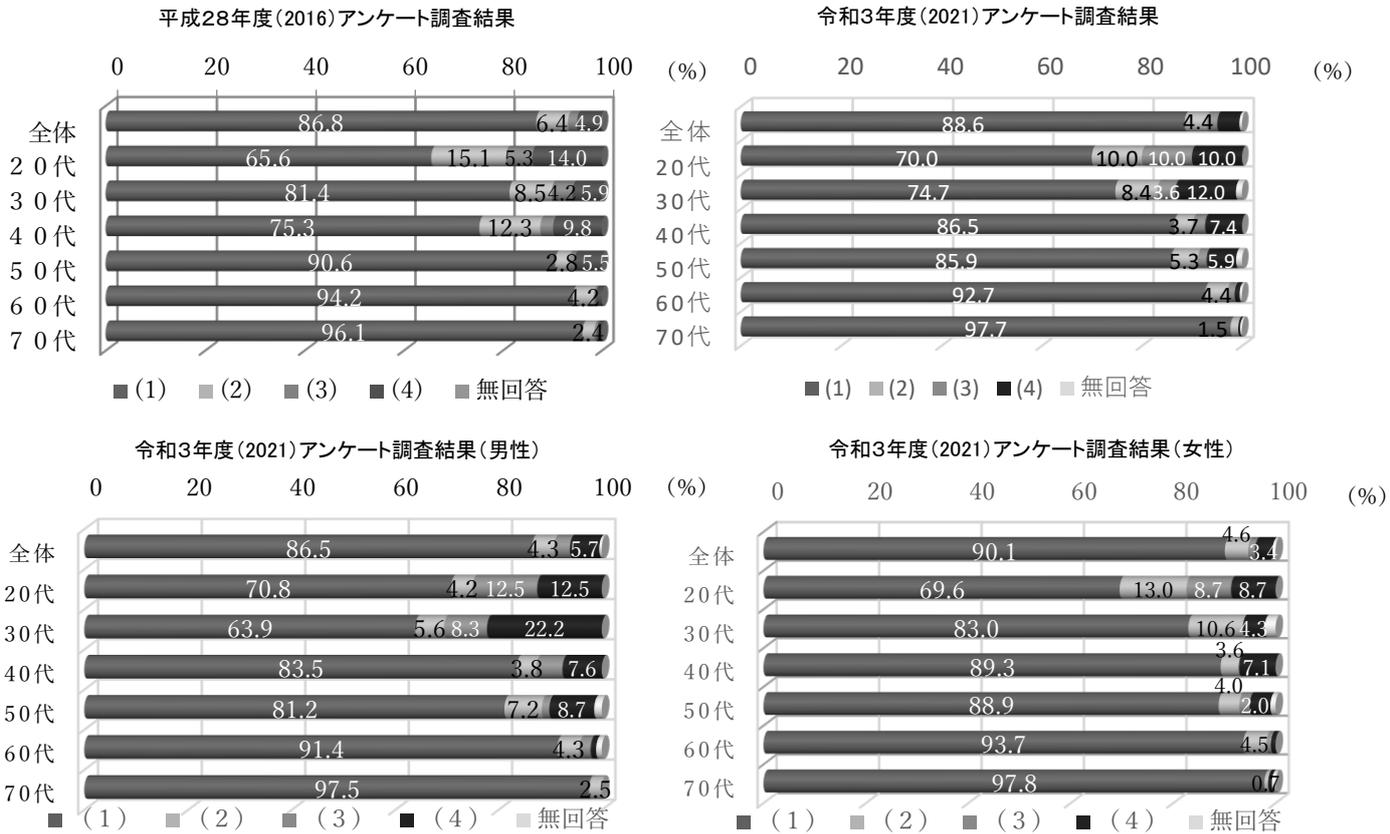
【分析】

- ・「広報いずも」と答えた人が 31.2%と最も多い。しかし、年代で異なり、60 代の 43%で広報誌が見られているが、20 代は 16.1%、30 代 16.4%と「市のホームページ」「市の LINE」を合わせた割合の方が多い。40 代でも「市のホームページ」「市の LINE」が見られている。
- ・「入手方法を知らない」人が 20 代で 15.1%、30 代では 8.6%である。
- ・30 代について、他の年代よりも「友人・知人」と答えた人が多く、15%である。

【食生活について】

問10. あなたは、普段、朝食を食べていますか。(1つに○)

- (1) 毎日食べる (2) 1週間に1～3日食べないことがある
 (3) 1週間に4～5日食べないことがある (4) ほとんど食べない



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答		(1)	(2)	(3)	(4)	無回答		
全体	男性	86.5	4.3	3.1	5.7	0.5	全体	女性	90.1	4.6	1.3	3.4	0.6
20代	男性	70.8	4.2	12.5	12.5	0.0	20代	女性	69.6	13.0	8.7	8.7	0.0
30代	男性	63.9	5.6	8.3	22.2	0.0	30代	女性	83.0	10.6	0.0	4.3	2.1
40代	男性	83.5	3.8	5.1	7.6	0.0	40代	女性	89.3	3.6	0.0	7.1	0.0
50代	男性	81.2	7.2	1.4	8.7	1.4	50代	女性	88.9	4.0	2.0	4.0	1.0
60代	男性	91.4	4.3	2.2	1.1	1.1	60代	女性	93.7	4.5	0.9	0.9	0.0
70代	男性	97.5	2.5	0.0	0.0	0.0	70代	女性	97.8	0.7	0.0	0.7	0.7

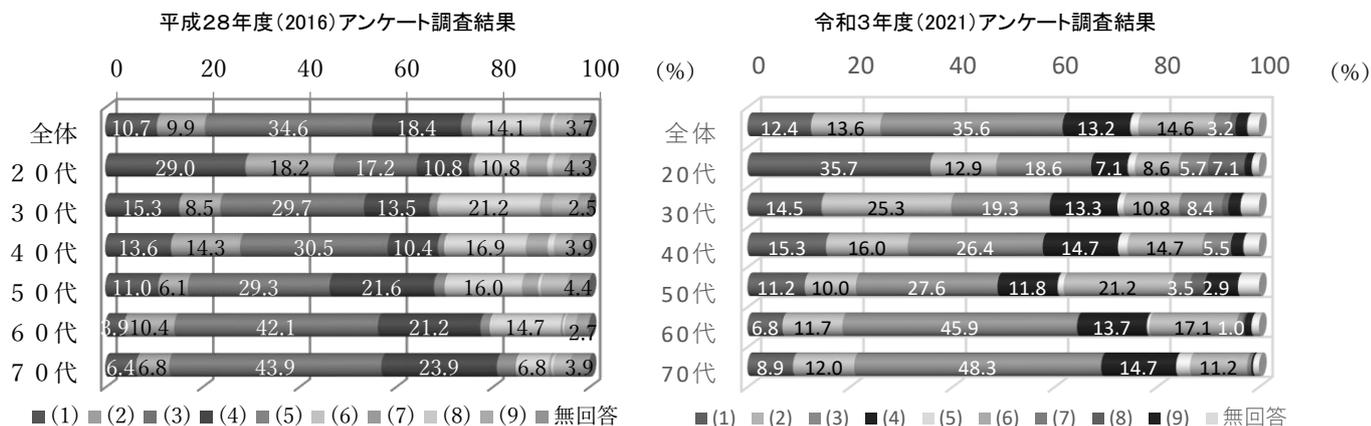
【分析】

- ・朝食を「毎日食べる」人は88.6%で、H28年と比較して1.8%増加した。
20代、40代、50代で「毎日食べる」人が増加している。
- ・「ほとんど食べない」人は、H28年と比較すると30代と50代で増加している。
- ・「毎日食べる」人は、20代が70.0%で、H28と比較すると4.4%増加した。
- ・男女別では、30代男性が毎日食べる人が最も少なく、次いで20代の女性が少ない。

問 1 1. あなたの朝食のパターンは主にどれですか。(1つに○)

- (1) 主食のみ (2) 主食+主菜 (3) 主食+主菜+副菜 (4) 主食+副菜
 (5) 主菜+副菜 (6) 主食+飲物 (7) 飲物のみ (8) 果物等の単品 (9) その他

「主食」→ 米、パン、めん類等
 「主菜」→ 魚や肉、卵、大豆製品等を使った料理（卵焼き、ウインナー、納豆、焼魚等）
 「副菜」→ 野菜等を使った料理（おひたし、煮しめ、みそ汁、野菜等のスープ、野菜サラダ等）



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

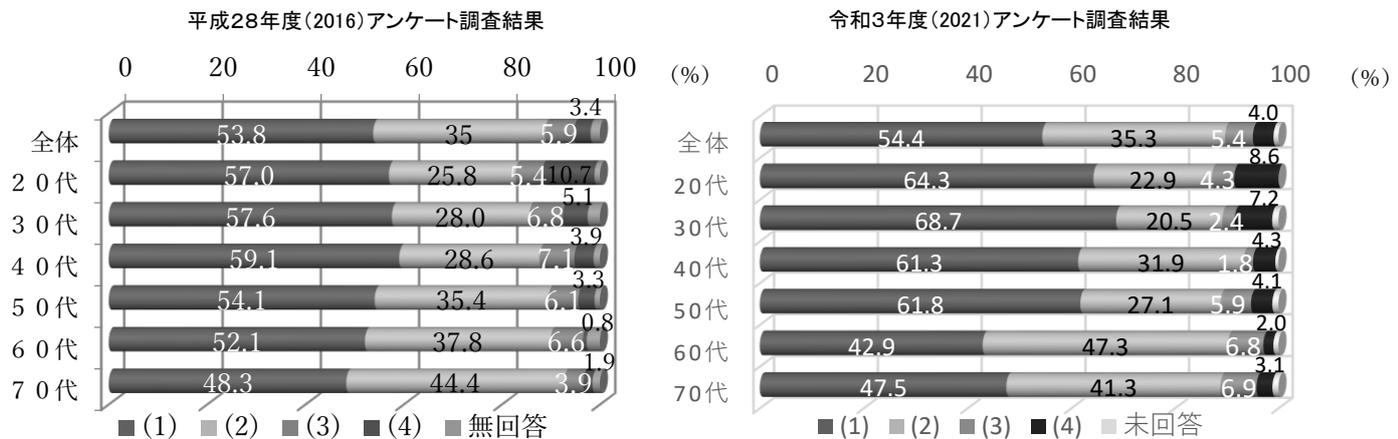
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	無回答
全体	12.4	13.6	35.6	13.2	1.6	14.6	3.2	1.3	2.3	2.3
20代	35.7	12.9	18.6	7.1	1.4	8.6	5.7	7.1	1.4	1.4
30代	14.5	25.3	19.3	13.3	1.2	10.8	8.4	1.2	2.4	3.6
40代	15.3	16.0	26.4	14.7	1.8	14.7	5.5	0.0	2.5	3.1
50代	11.2	10.0	27.6	11.8	1.2	21.2	3.5	2.9	6.5	4.1
60代	6.8	11.7	45.9	13.7	0.5	17.1	1.0	0.5	1.5	1.5
70代	8.9	12.0	48.3	14.7	2.7	11.2	0.8	0.0	0.4	1.2

【分析】

- ・「主食+主菜+副菜」を揃えて食べている人は 35.6%で、H28と比較して 1.0%微増した。
- ・30代、40代、50代で「主食+主菜+副菜」を揃えて食べている人は減少し、20代は微増した。
- ・20代と50代で「果物等の単品」が増加した。
- ・年齢別では、20代、30代を除く年代で主食・主菜・副菜を揃えて食べる人が一番多い。
- ・20代では、主食のみの人が 35.7%と他の年代よりも多い。

問12. あなたは、1日に野菜料理をどのくらい(量)食べていますか。(1つに○)

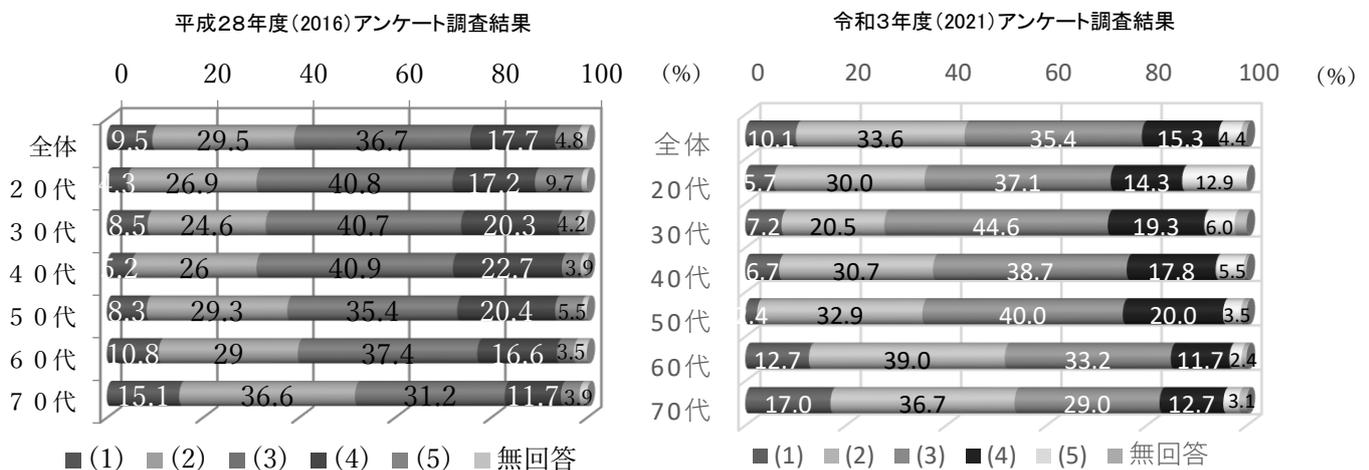
- (1) 1日1~2皿 (2) 1日3~4皿 (3) 1日5皿以上 (4) ほとんど食べない



【分析】・どの年代とも、「1日1~2皿」が最も多く、「1日5皿以上」野菜を食べている人は、5.4%で、H28と比較して0.5%微減した。20代で1.1%、30代で4.4%、40代で5.3%減少した。
 ・「ほとんど食べない」人は、H28と比較して、20代で10.7%から8.6%へ減少した。

問13. あなたは、普段、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト等)をどの程度(頻度)食べていますか。(1つに○)

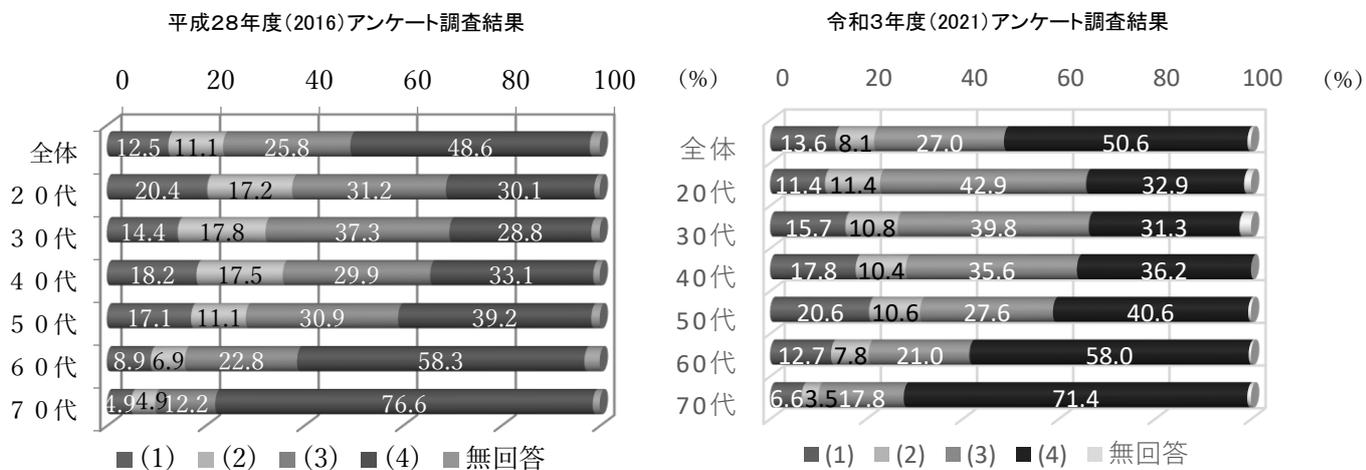
- (1) 1日3回 (2) 1日2回 (3) 1日1回 (4) 2、3日に1回 (5) ほとんど食べない



【分析】
 ・「1日3回食べる」人は10.1%で、H28年と比較して0.6%微増している。
 ・「1日2回以上食べる」人は43.7%で、H28と比較して、4.7%増加したが、目標の50%には至っていない。
 ・60代、70代で1日2回、その他の年代は、1日1回が多い。

問14. あなたは、普段、夕食後にお菓子や夜食などを食べますか。(1つに○)

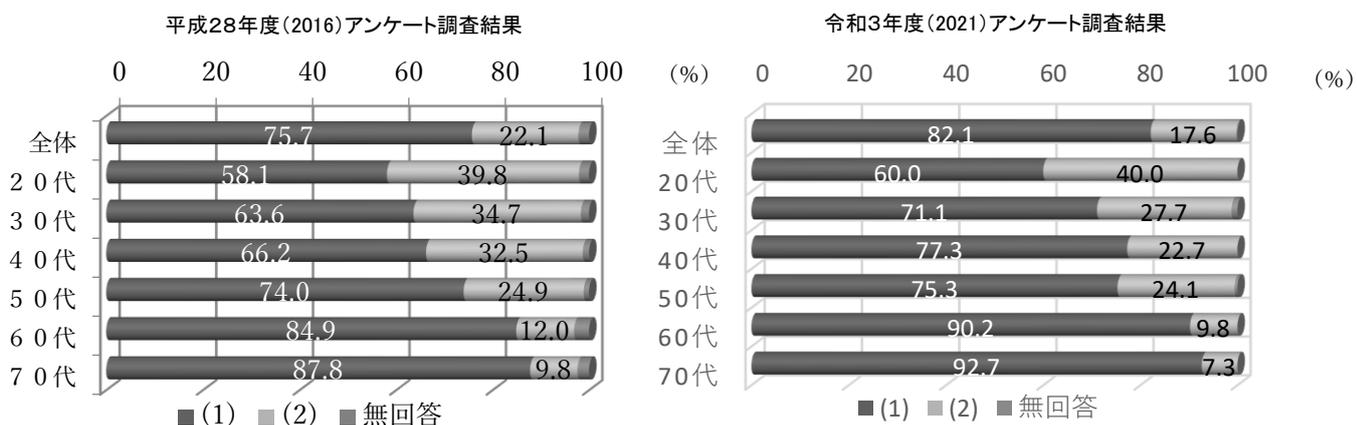
- (1) ほとんど毎日 (2) 週に4~5日程度 (3) 週に1~3日程度
 (4) ほとんど食べない



【分析】・「ほとんど毎日」食べている人は13.6%で、H28年と比較して1.1%増加した。
 ・「ほとんど食べない」人は約半数の50.6%で、H28年と比較して2.0%増加した。年代が高くなるにつれて、増えており、20代で32.9%、70代で71.4%と38.5%の差がある。
 ・20代~50代では6~7割が食べている。

問15. あなたの食生活についておたずねします。(どちらかに○)

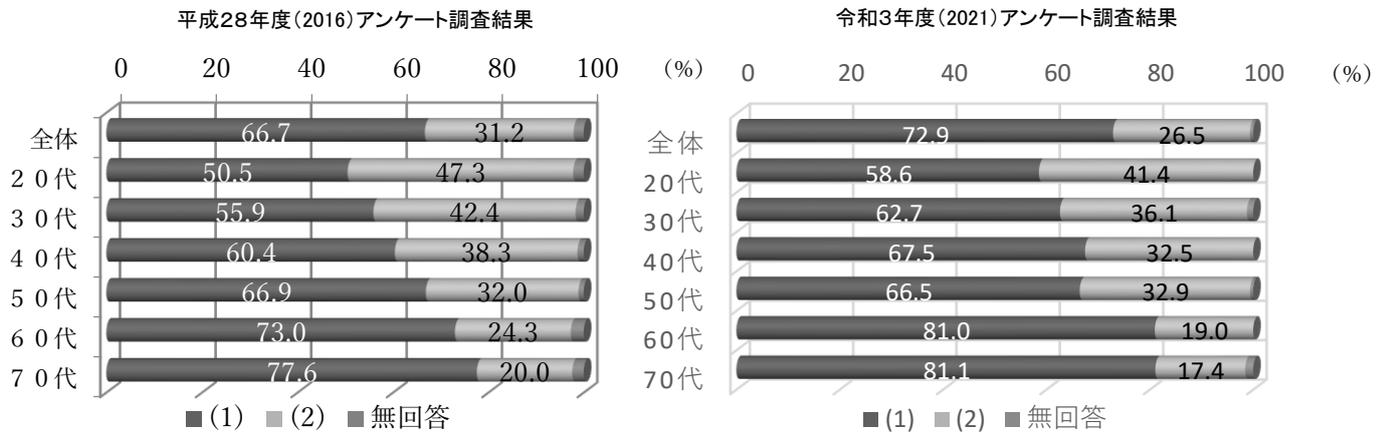
- (1) 食事は決まった時刻にとっている ①はい ②いいえ



【分析】・「決まった時刻にとっている」人は82.1%で、H28年と比較して6.4%増加した。
 ・年代が高くなるにつれ、時間を決めて食べている人は増加し、全世代でH28年より割合が増加した。

(2) 主食、主菜、副菜をバランスよく食べている

①はい ②いいえ

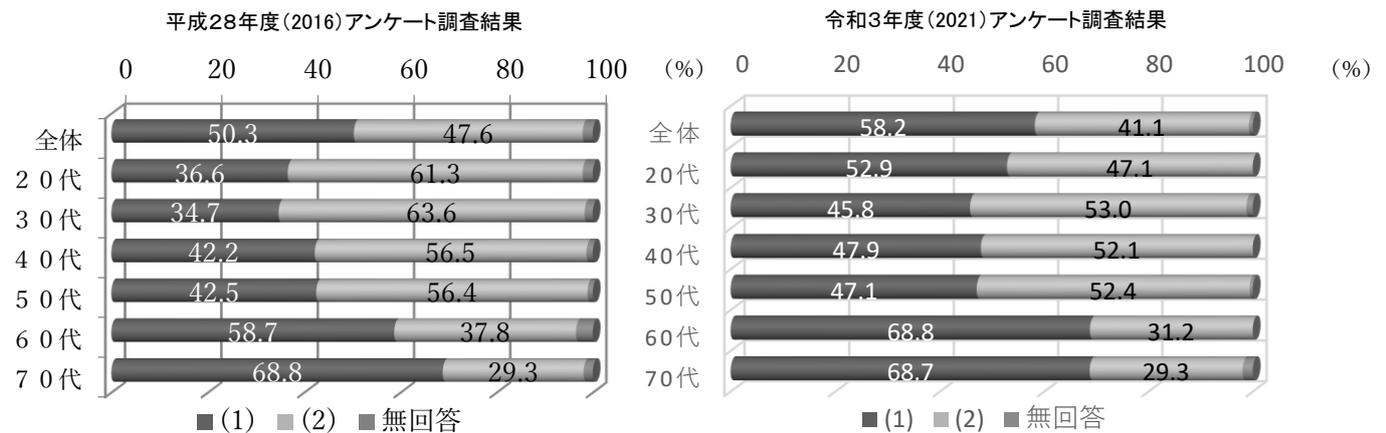


【分析】

- ・「バランスよく食べている」人は 72.9%で、H28 年と比較すると 6.2%増加した。
- ・全ての年代で増加した。

(3) よく噛んで食べることを意識している

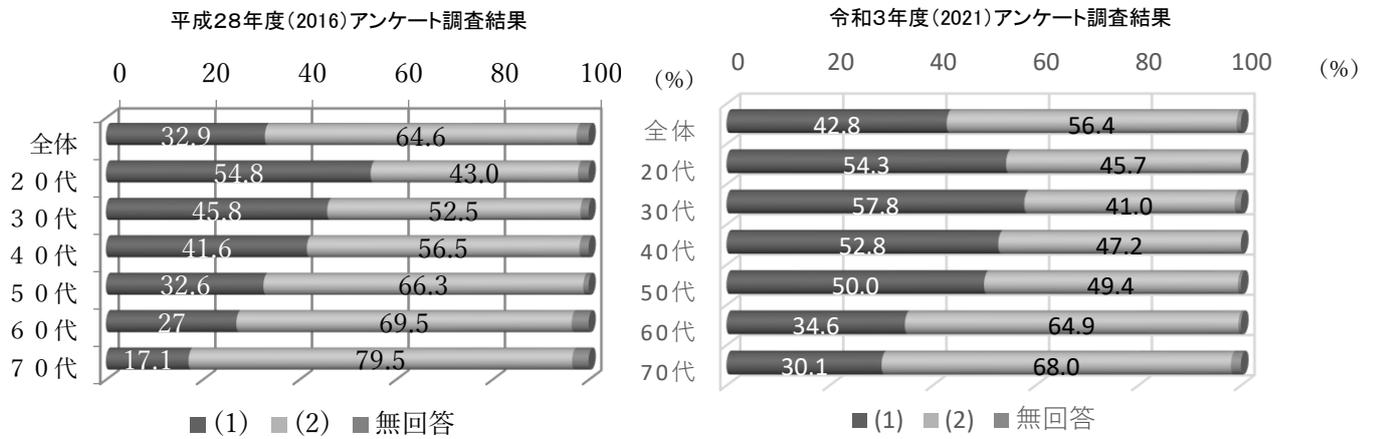
①はい ②いいえ



【分析】

- ・「よく噛んで食べることを意識している」人は 58.2%で、H28 年と比較すると 7.9%増加した。
- ・年代別にみると、60代で 68.8%、70代で 68.7%の人が意識して噛んで食べている。

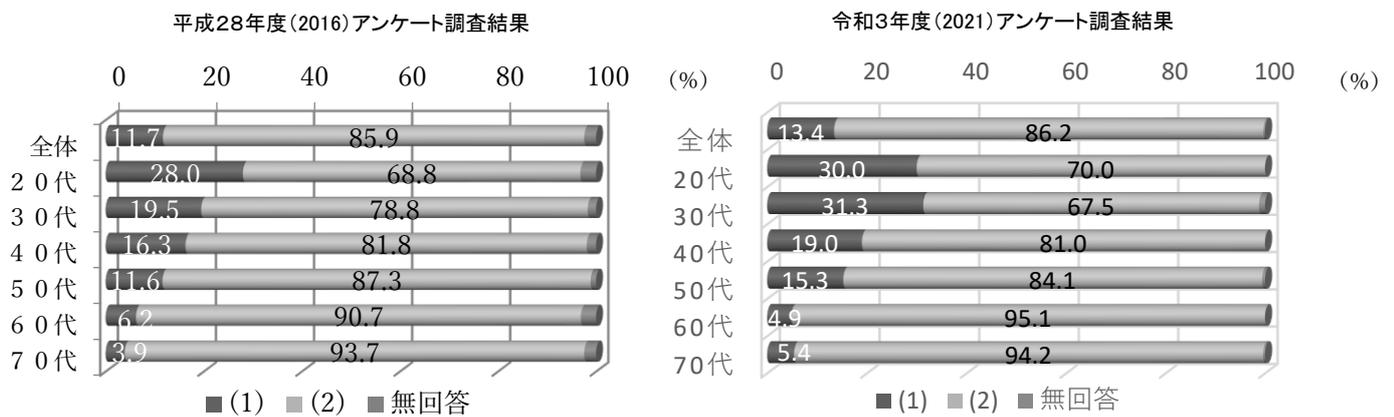
(4) 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する ①はい ②いいえ



【分析】

- ・「調理済み等の食品をよく利用する」人は 42.8%で、H28 年と比較すると 9.9%増加した。
- ・全世代において増加した。
- ・20代～50代で約半数がよく利用している。利用する人は、30代以降は年代が高くなるにつれ減少している。

(5) 外食をすることが多い ①はい ②いいえ

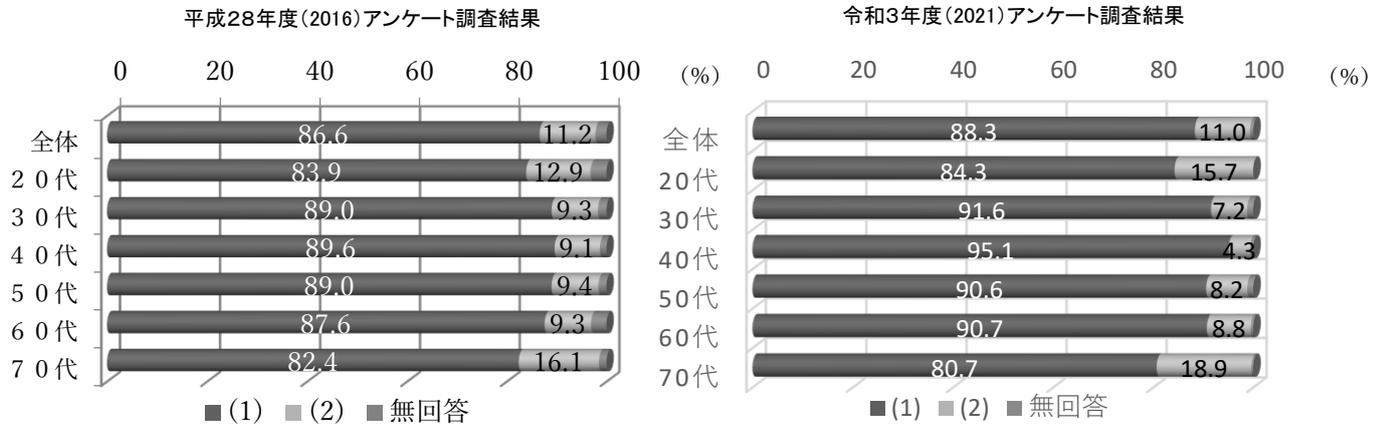


【分析】

- ・「外食をすることが多い」人は 13.4%で、H28 年と比較して 1.7%増加した。
- ・30代で 31.3%と、H28 年と比較して 11.8%大きく増加した。
- ・年代が高くなるにつれ外食の機会が減っている。

(6) 食事をともにする家族や友人がいる

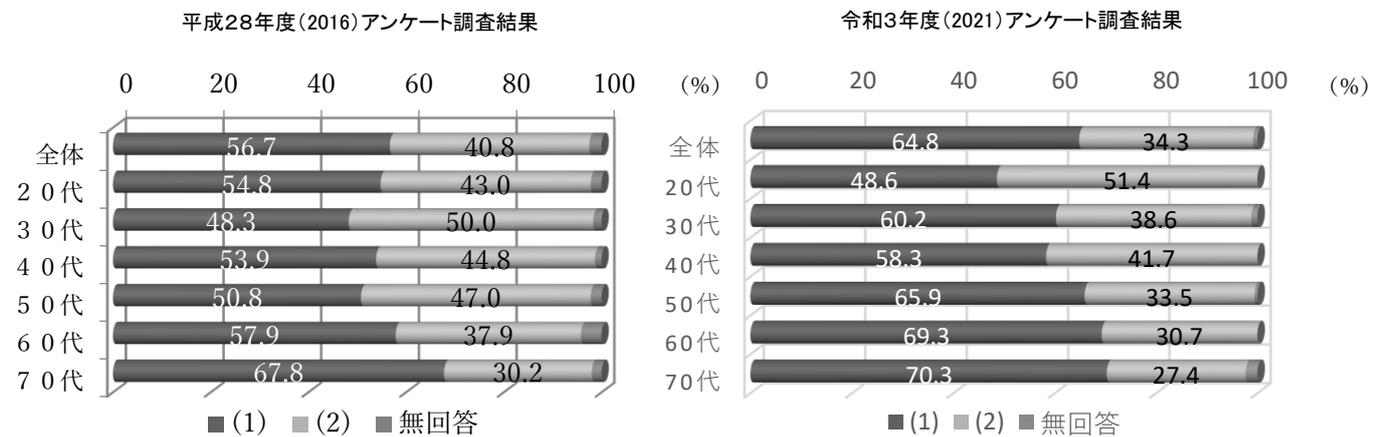
①はい ②いいえ



【分析】
 ・「食事をともにする家族や友人がいる」人は 88.3%で、H28 年と比較すると 1.7%増加した。
 ・「いない」人は、20代で 15.7%、70代で 18.9%と他の年代と比較して高い。

(7) 食事や栄養について必要な情報を得ている

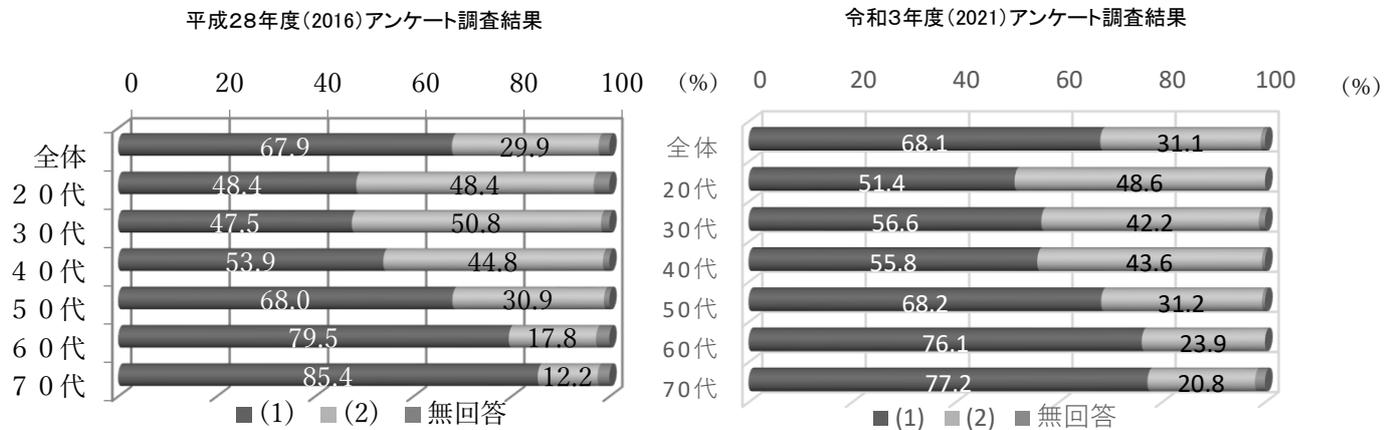
①はい ②いいえ



【分析】
 ・「得ている」人は 64.8%で、H28 年と比較すると 8.1%増加した。

(8) 油分をとり過ぎないようにしている

①はい ②いいえ

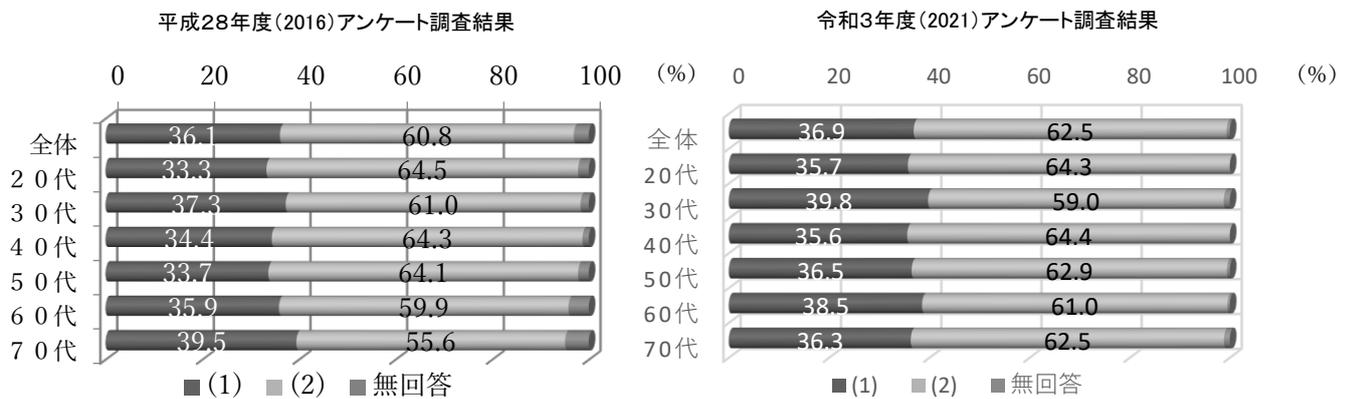


【分析】

- ・「とり過ぎないようにしている」人は 68.1% で、H28 年と比較すると 0.2% 微増した。
- ・年代が高くなるにつれて、気をつけている人が増加し、20 代と 70 代では 25.8% の差がある。

(9) 甘いお菓子を毎日食べている

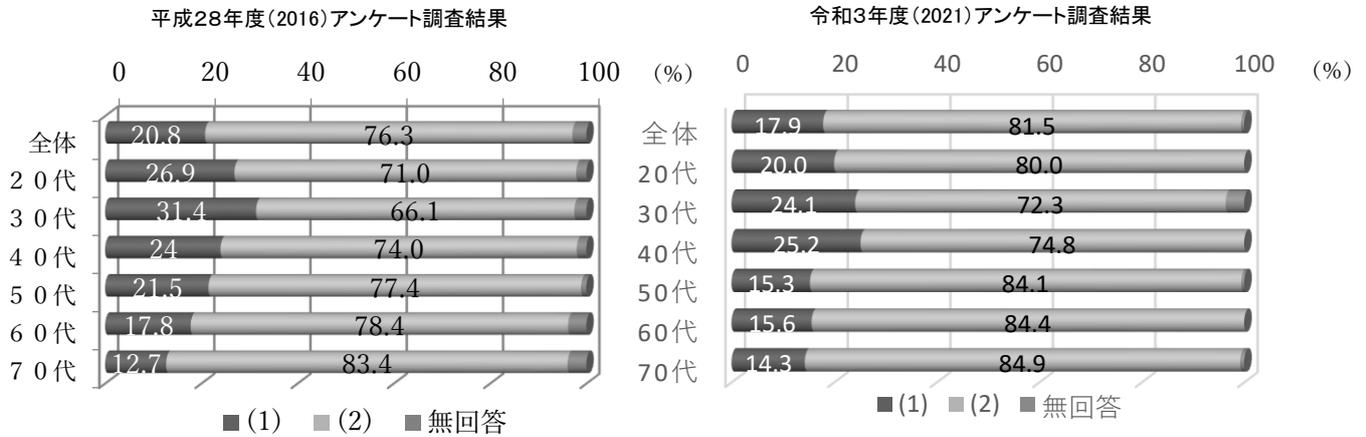
①はい ②いいえ



【分析】

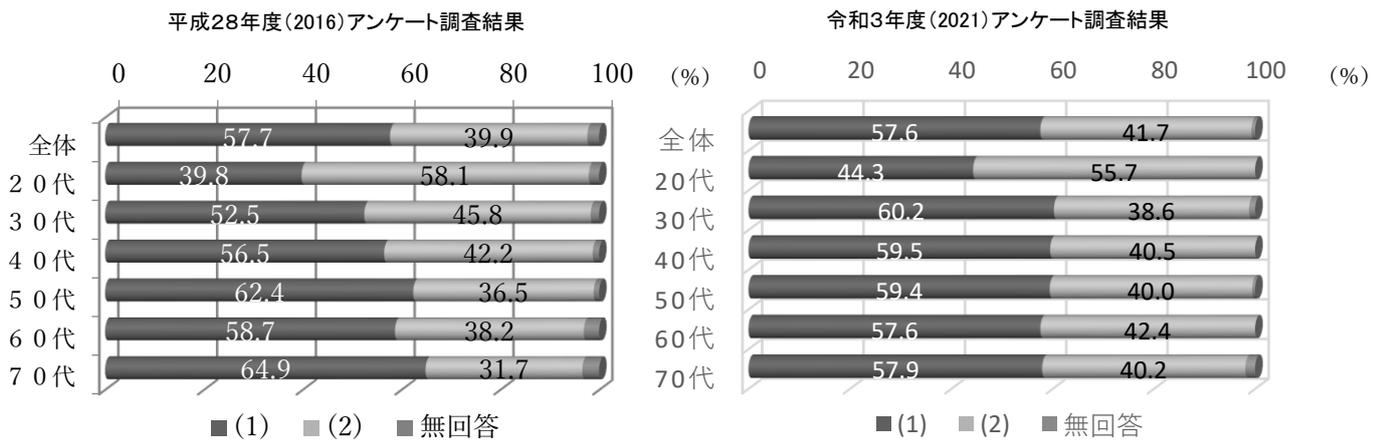
- ・「毎日食べている」人は 36.9% で、H28 年と比較して 0.8% 微増した。
- ・年代による大きな差はみられない。

(10) 砂糖入りのコーヒーやジュースや炭酸飲料等を毎日飲んでいる ①はい ②いいえ



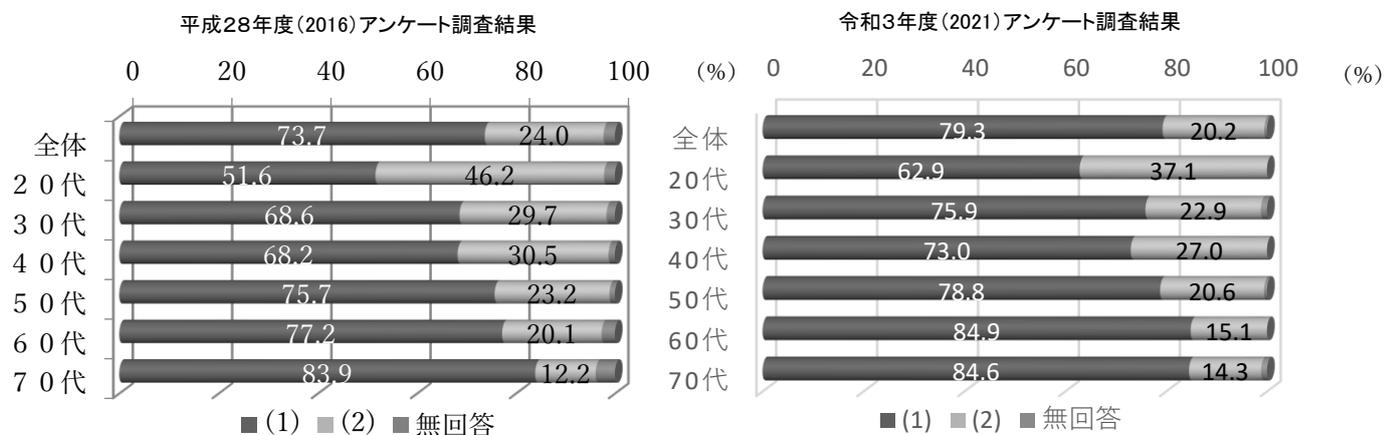
【分析】
 ・「毎日飲んでいる」人は17.9%で、H28年と比較すると2.9%減少した。
 ・20代で20.0%、30代で24.1%、40代で25.2%と他の年代と比べて高く、5人に1人が飲んでいる。
 ・年代別にみると、「毎日飲んでいる」人は、H28年と比較して40代で1.2%、70代で1.6%増加した。

(11) 食品を購入する際、成分表示や産地を見るようにしている ①はい ②いいえ



【分析】
 ・「見るようにしている」人は57.6%で、H28年と比較すると0.1%微減の横ばいである。
 ・30代以上で、半数以上の人成分表示や産地を見ている。

(12) 地元でとれた農畜産物や海産物に関心がある ①はい ②いいえ

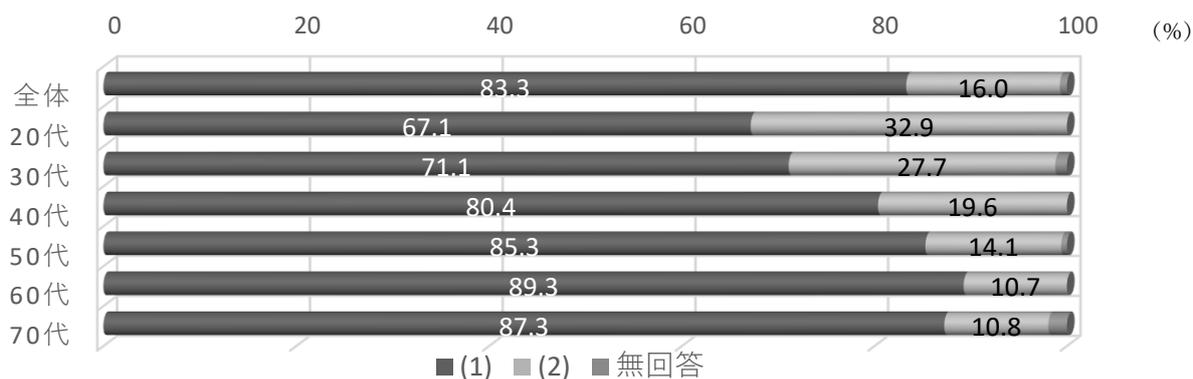


【分析】

- ・「関心がある」人は 79.3%で、H28年と比較すると 5.6%増加した。
- ・60代で 84.9%、70代で 84.6%と高く、年代が高くなるにつれて関心度が高まり、20代で 62.9%と、年代によって差がある。

(13) 食品ロス軽減のために気をつけている【新規】 ①はい ②いいえ

※食品ロスとは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のこと

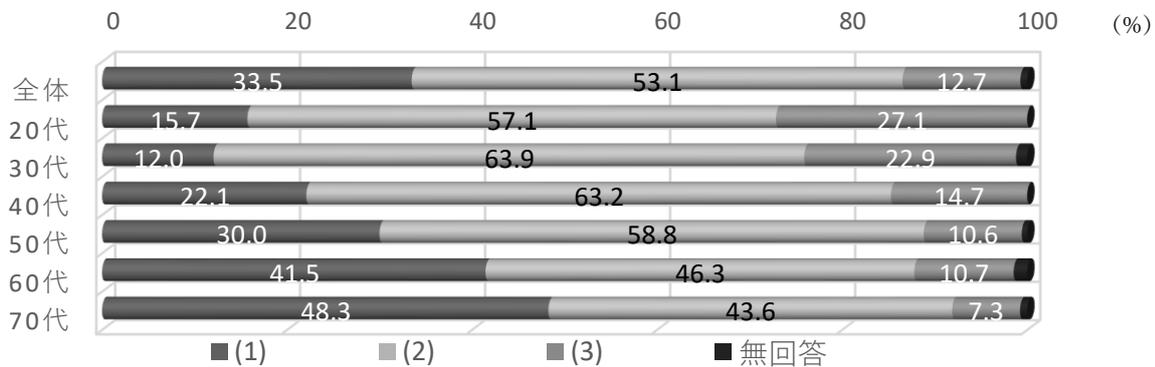


【分析】 ・「気をつけている」人の割合は 83.3%である。

・60代で 89.3%、70代で 87.3%と高く、20代で 67.1%と、年代によって意識の差がある。

問16. 塩分をとりすぎないように気をつけていますか。(1つに○)【新規】

- (1) いつも気をつけている (2) 時々気をつけている (3) 気をつけていない



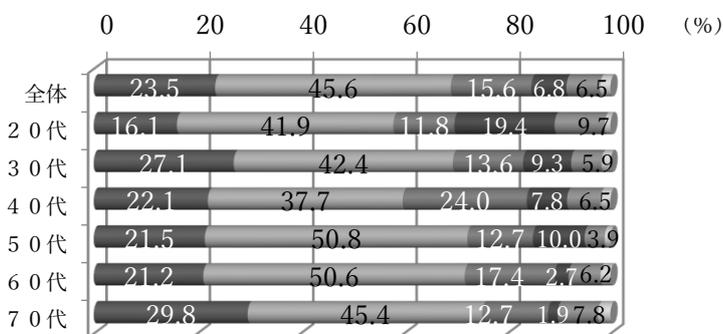
【分析】

・「いつも気をつけている」「時々気をつけている」を合わせると、86.6%であるが、20代30代の若い年代で「気をつけていない」人が多く、70代と比較すると約4倍である。

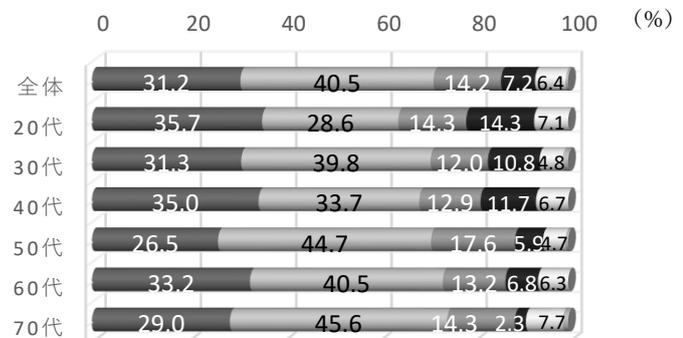
問17. 「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- (1) 関心がある (2) どちらかといえば関心がある
 (3) どちらかといえば関心がない (4) 関心がない (5) わからない

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



	70代	60代	50代	40代	30代	20代	全体
■(1)	29.8	21.2	21.5	22.1	27.1	16.1	23.5
■(2)	45.4	50.6	50.8	37.7	42.4	41.9	45.6
■(3)	12.7	17.4	12.7	24.0	13.6	11.8	15.6
■(4)	1.9	2.7	10.0	7.8	9.3	19.4	6.8
■(5)	7.8	6.2	3.9	6.5	5.9	9.7	6.5
■無回答	2.4	1.9	1.1	1.9	1.7	1.1	2.0

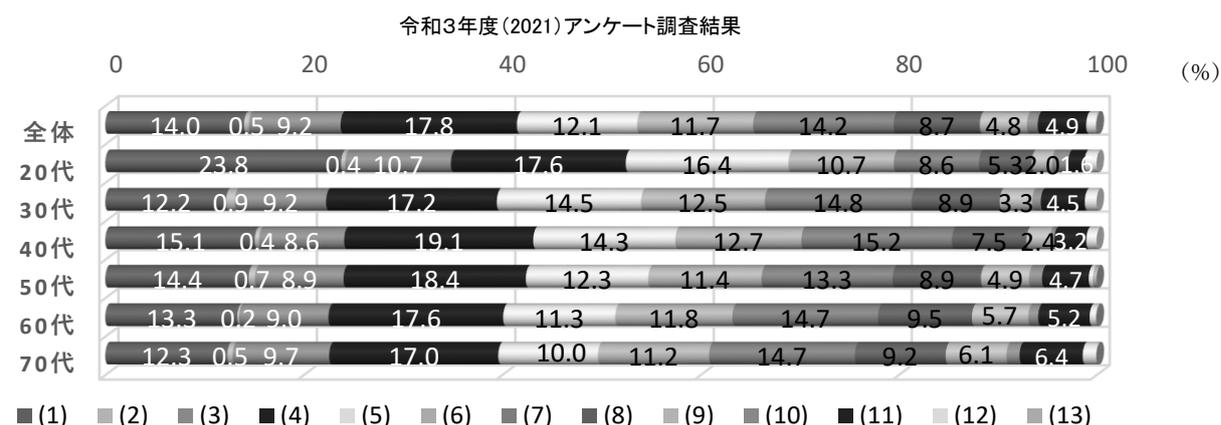
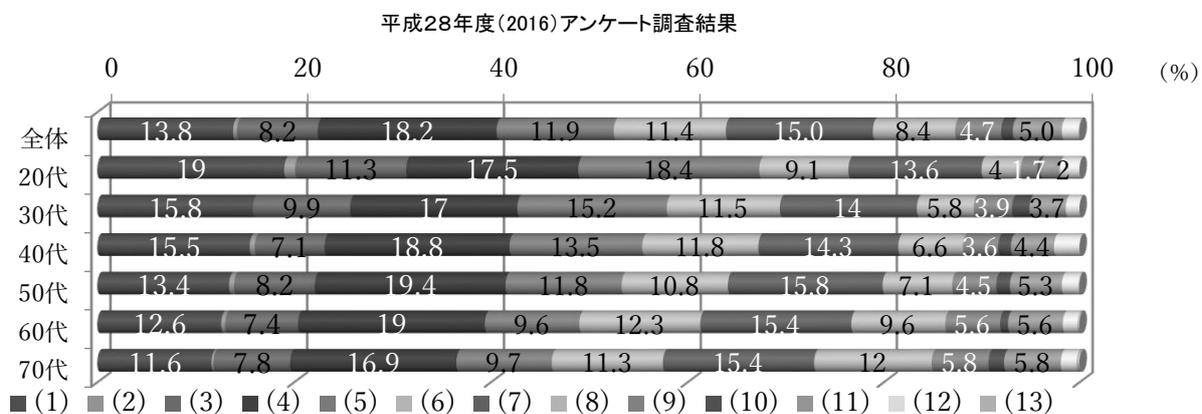
	70代	60代	50代	40代	30代	20代	全体
■(1)	29.0	33.2	26.5	35.0	31.3	35.7	31.2
■(2)	45.6	40.5	44.7	33.7	39.8	28.6	40.5
■(3)	14.3	13.2	17.6	12.9	12.0	14.3	14.2
■(4)	2.3	6.8	5.9	11.7	10.8	14.3	7.2
■(5)	7.7	6.3	4.7	6.7	4.8	7.1	6.4
■無回答	1.2	0.0	0.6	0.0	1.2	0.0	0.5

【分析】・「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した人は 71.7%で、H28 年と比較すると 2.6%増加した。

・20代で「関心がない」「どちらかといえば関心がない」と回答した人が 28.6%と多い。

問18. 農畜産物や海産物を購入する時に重視することは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- (1) 値段が安いこと (2) 高級であること (3) 量がちょうどいいこと (4) 鮮度がいいこと
 (5) おいしい・おいしそうであること (6) 旬・季節のものであること (7) 国産であること
 (8) 地元産であること (9) 生産者や生産履歴がわかること (10) 産地限定や地域ブランドであること
 (11) 減農薬や減化学肥料であること (12) 自分で買う機会がないのでわからない (13) その他



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

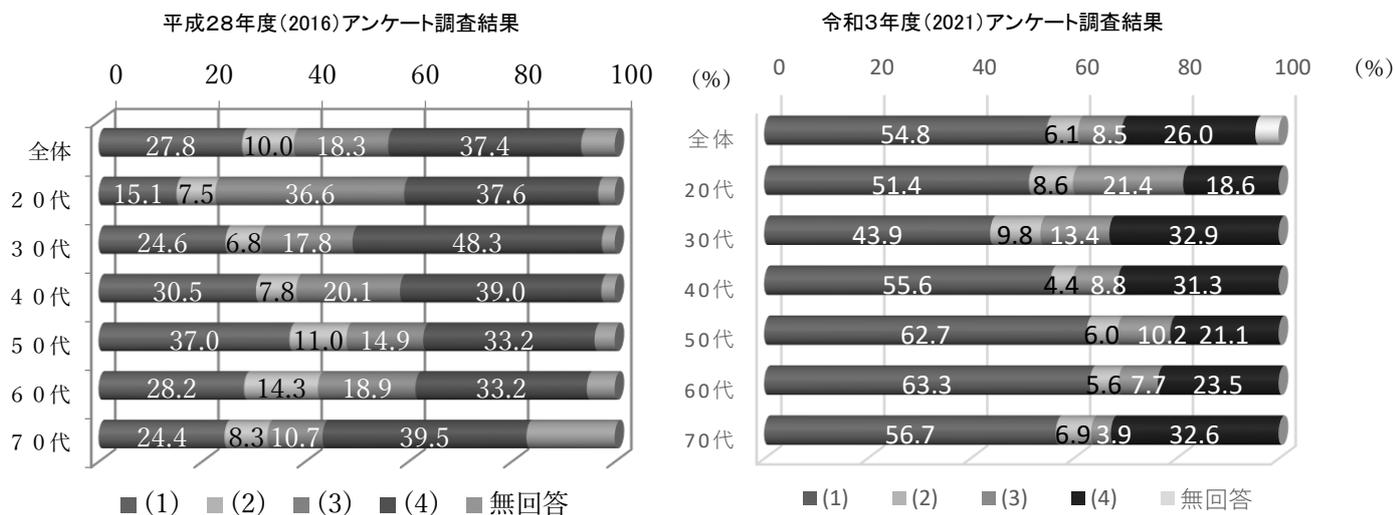
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
全体	14.0	0.5	9.2	17.8	12.1	11.7	14.2	8.7	4.8	1.1	4.9	0.9	0.1
20代	23.8	0.4	10.7	17.6	16.4	10.7	8.6	5.3	2.0	1.6	1.6	1.2	0.0
30代	12.2	0.9	9.2	17.2	14.5	12.5	14.8	8.9	3.3	0.9	4.5	1.2	0.0
40代	15.1	0.4	8.6	19.1	14.3	12.7	15.2	7.5	2.4	0.4	3.2	1.0	0.0
50代	14.4	0.7	8.9	18.4	12.3	11.4	13.3	8.9	4.9	1.3	4.7	0.4	0.4
60代	13.3	0.2	9.0	17.6	11.3	11.8	14.7	9.5	5.7	1.0	5.2	0.6	0.1
70代	12.3	0.5	9.7	17.0	10.0	11.2	14.7	9.2	6.1	1.3	6.4	1.3	0.1

【分析】

- ・購入する際に重視することは、「鮮度」、「国産」、「値段」、「おいしそう」、「旬」、「量」、「地元産」の順である。「鮮度がいいこと」を重視する人が17.8%と最も多く、H28年と比較して同じ傾向である。
- ・食材購入時の選定基準は、年代により差があるが、20代では「値段が安い」30代以降は、「鮮度」、「国産」を重視する傾向にある。

問19. 出雲そばや赤貝の煮つけなど出雲の郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。(1つに○)

- (1) 次世代に伝えたいものがある (2) 次世代に伝えたいものがない
 (3) 郷土料理や伝統料理を知らない (4) 次世代に伝えたいものがあるかどうか分からない



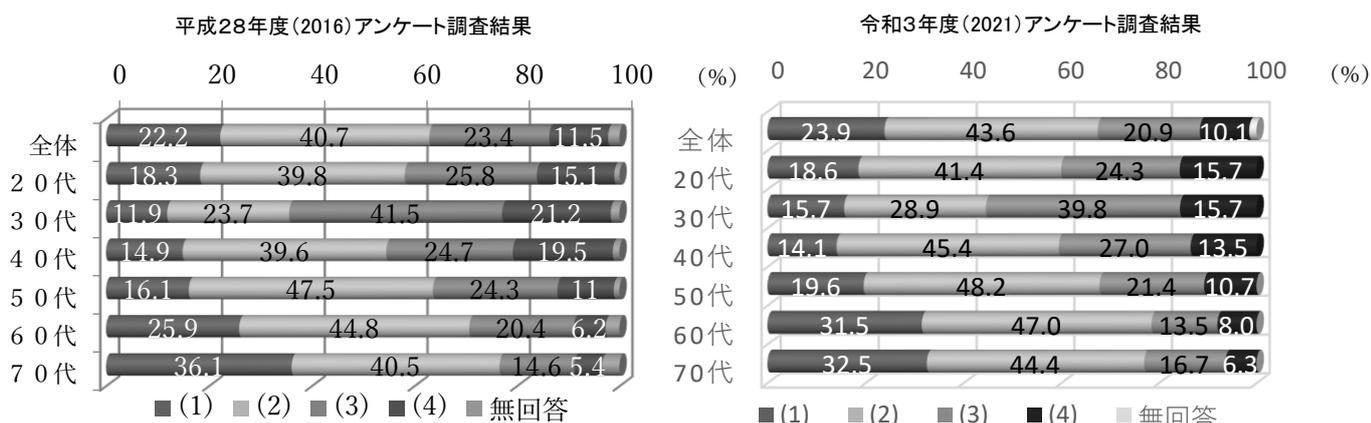
【分析】

- ・全体では、「伝えたいものがある」と回答した人は 54.8%で、H28 年と比較して大幅に増加し、年代別にみると60代が一番高く 63.3%である。
- ・「知らない」と回答した人は年代別にみると、20代で 21.4%と最も多く、「伝えたいものがあるかどうか分からない」と回答した人は、30代で 32.9%、70代で 32.6%の順が多い。

【運動について】

問20. 日常生活の中で健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(1つに○)

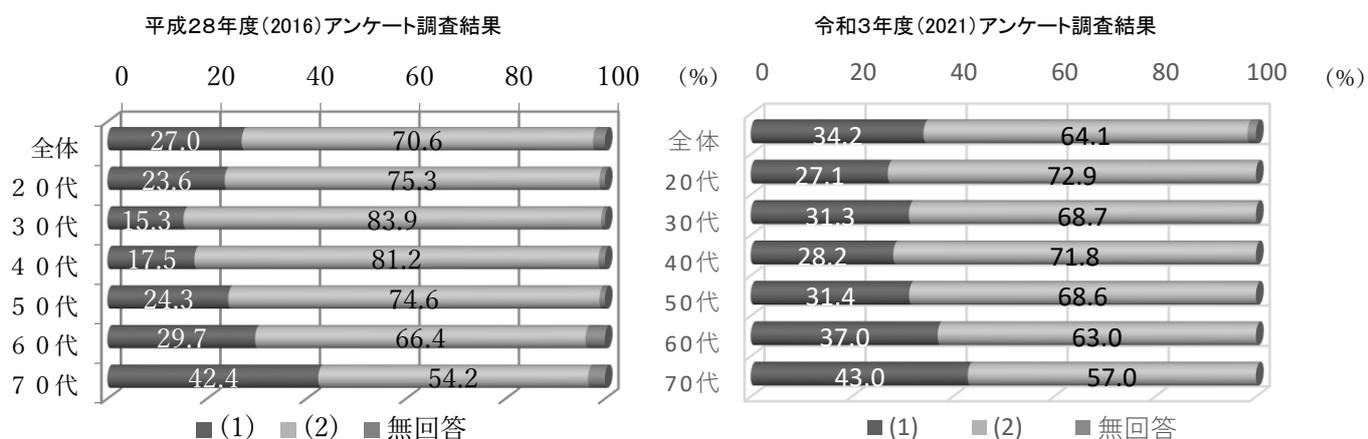
- (1) いつもしている (2) ときどきしている
 (3) 以前はしていたが、現在はしていない (4) 全くしたことがない



【分析】

- ・「いつも運動している人」の割合は、70代が32.5%、次に60代が31.5%が多い。
- ・「現在はしていない」「したことがない」人を合わせると、30代が55.5%と最も多い。
- ・運動習慣は「いつも運動している」「ときどきしている」を合わせると67.5%であり、H28の62.9%に比べ増加した。

問21. 1回30分以上、軽く汗をかく程度の運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(ウォーキングやストレッチなども含みます)(どちらかに○) (1) はい (2) いいえ

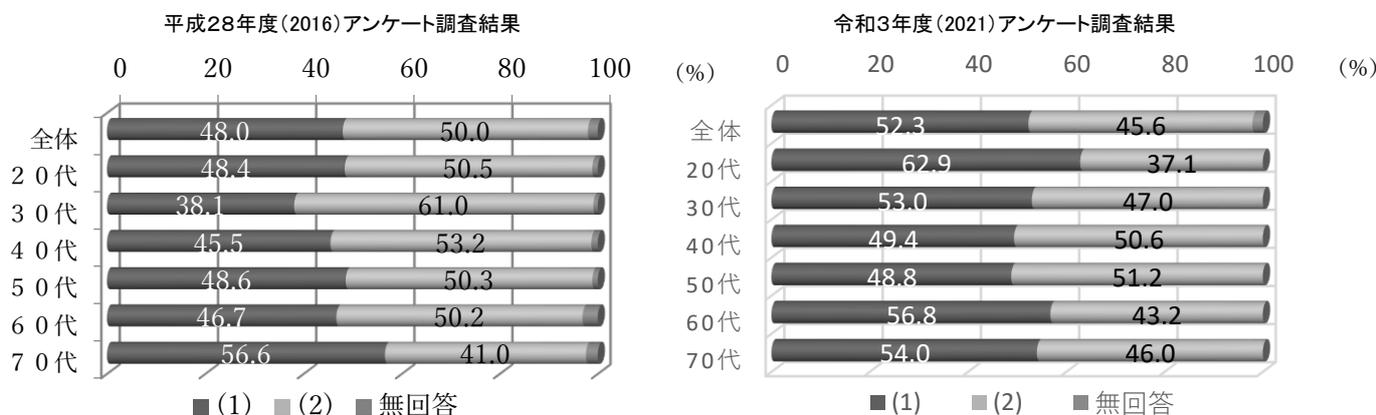


【分析】

- ・20代と40代は運動習慣が少ない状況である。
- ・年代が高くなると共に、運動習慣がある人が多い。
- ・H28年に比べるとどの年代でも増加した。

問22. 散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わず歩くようにしていますか。

(どちらかに○) (1) はい (2) いいえ



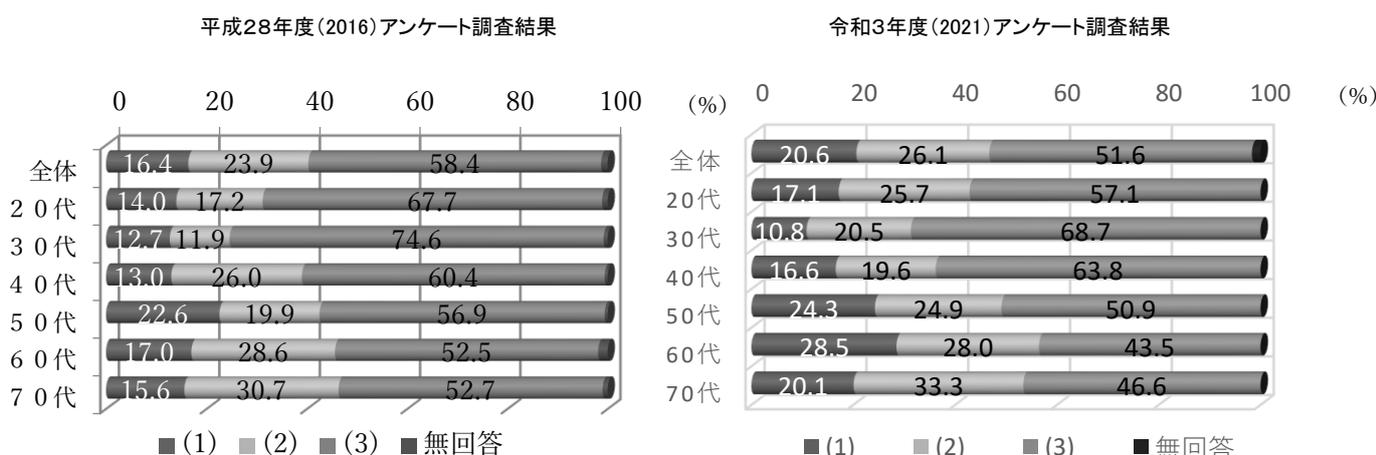
【分析】

・散歩等で意識的に歩くようにしている人は、H28と比べて48.0%から52.3%へ増加した。特に、30代が38.1%から53.0%へ、20代が48.4%から62.9%へと増加した。唯一減った年代は70代で、H28の56.6%から54.0%と減少した。

問23. ロコモティブシンドロームという言葉や内容を知っていますか。(1つに○)

(1) 言葉も内容も知っている (2) 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
(3) 知らない

「ロコモティブシンドローム」とは、運動器症候群のことです。加齢や病気によって、身体を動かすための「運動器」(骨・関節・筋肉など)が、痛くなったり、動きにくくなったりします。そのままの状態が続くと全身の運動機能が徐々に低下していき、介護状態や寝たきりになる危険性が高くなります。



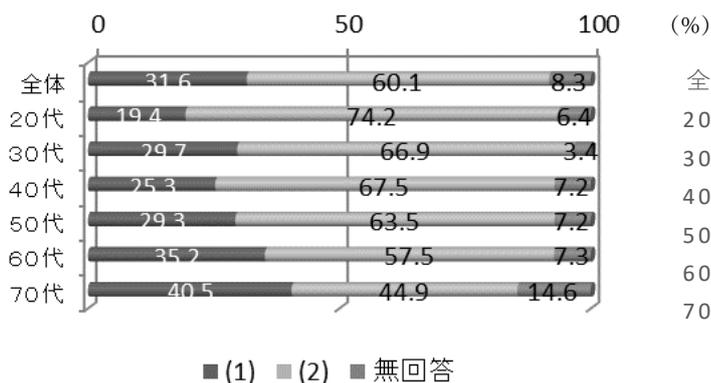
【分析】

・全体では、ロコモティブシンドロームを「知っている」人は20.6%、H28の16.4%と比べて増加した。30代を除くすべての年代で、H28と比べて「知っている」人は増加した。年代別では、60代が「知っている」割合が一番高く、28.5%であった。
・「聞いたことはあるが内容は知らない」「知らない」を合わせると、77.7%が知らない状況である。

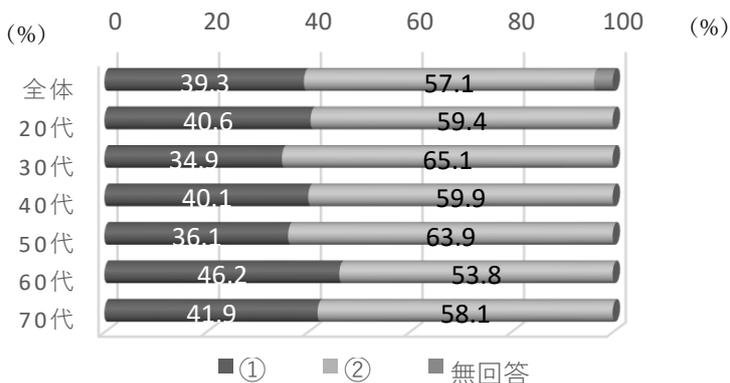
【歯の健康について】

問 2 4. (1) 定期的に（1年に1回以上）歯科医院に行って管理している。（治療を除く）
（どちらかに○） ①はい ②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



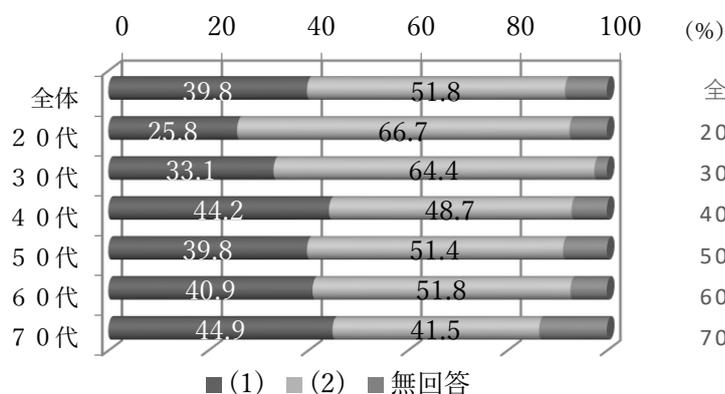
【分析】

・「定期管理している」人は、H28 と比べてすべての年代で増加した。

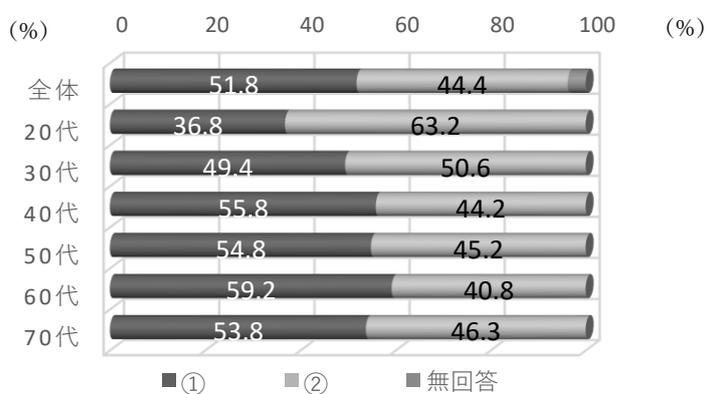
(2) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ等）を使っている。

①はい ②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



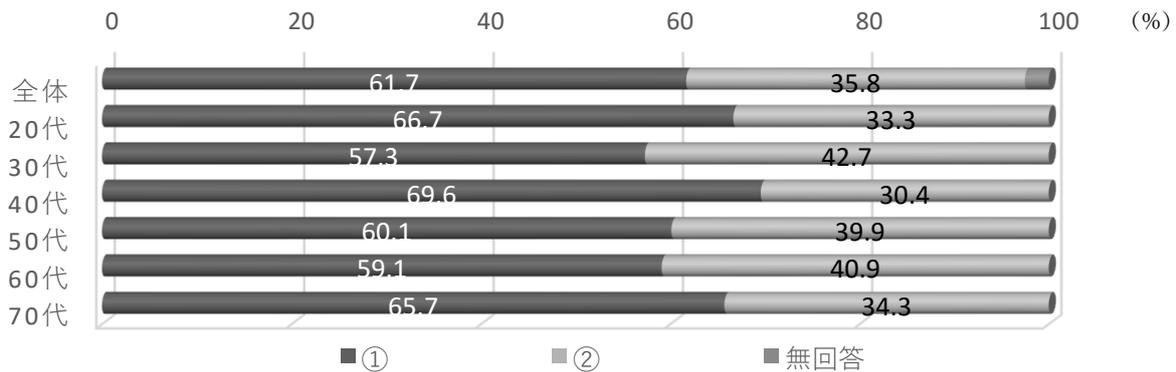
【分析】

・全体では「使っている」人は 51.8%、H28 の 39.8% と比べて増加した。また、どの年代も H28 と比べて増加した。

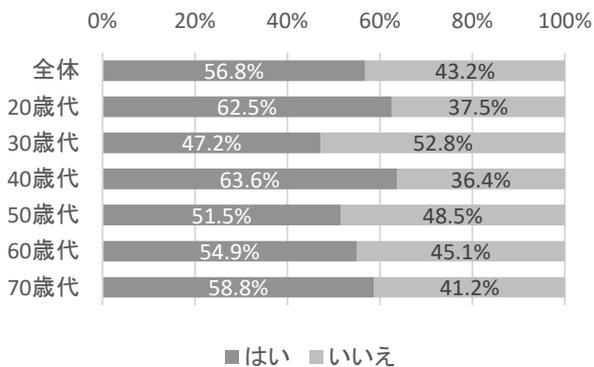
・年齢別では 60 代で「使っている」人が、他の年代に比べ多い。

(3) 毎食後、歯磨きをしている。 【新規】

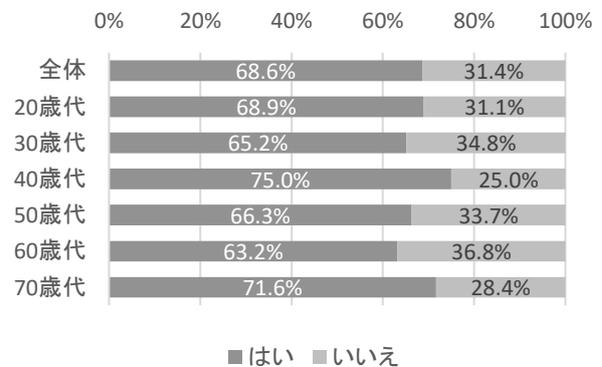
①はい ②いいえ



男性



女性



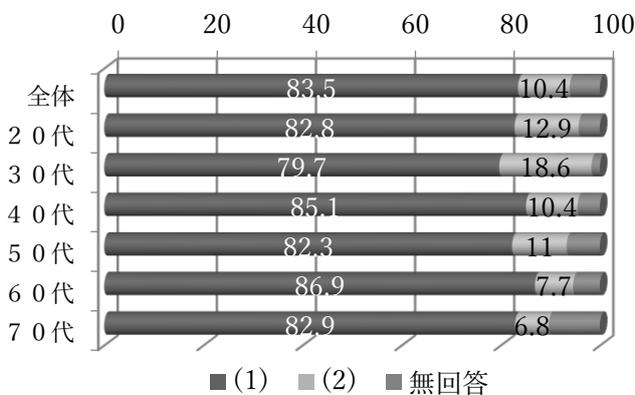
【分析】

- ・毎食後歯磨きをしている人は、男性で56.8%、女性は68.6%である。
- ・男性では毎食後歯磨きをしている人は20代が多く、30代が少ない。
- ・女性は40代、70代で毎食後歯磨きをしている人が多い。

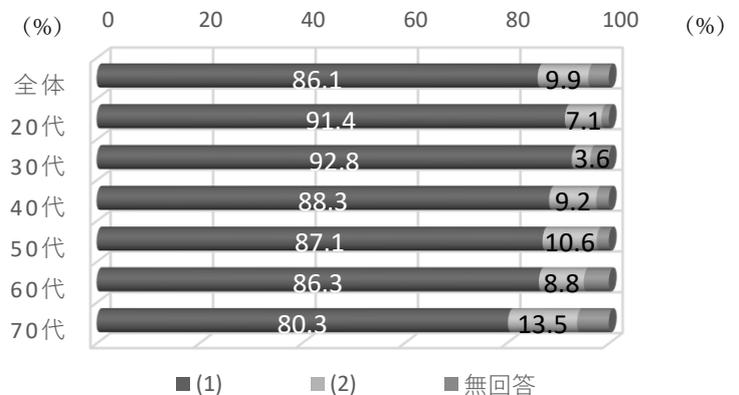
問25. 1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしていますか。

(どちらかに○) (1) はい (2) いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



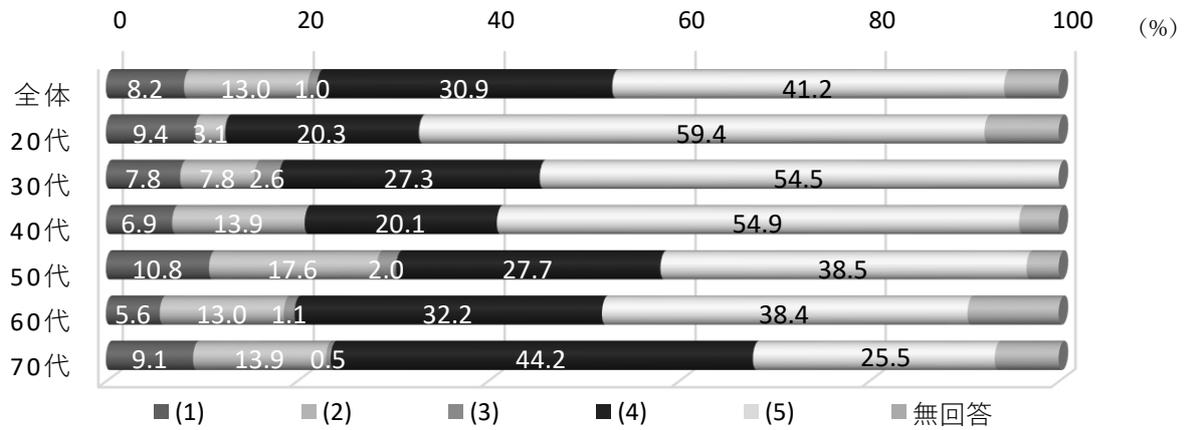
令和3年度(2021)アンケート調査結果



【分析】

- ・全体では「している」が86.1%、H28の83.5%と比べ増加した。
- ・年代別では、30代が「している」人が一番多く、92.8%である。

問26. 問25で、「はい」と答えた方におたずねします。最も丁寧に磨くのはいつですか。【新規】
 (1つに○) (1) 起床後 (2) 朝食後 (3) 昼食後 (4) 夕食後 (5) 就寝前



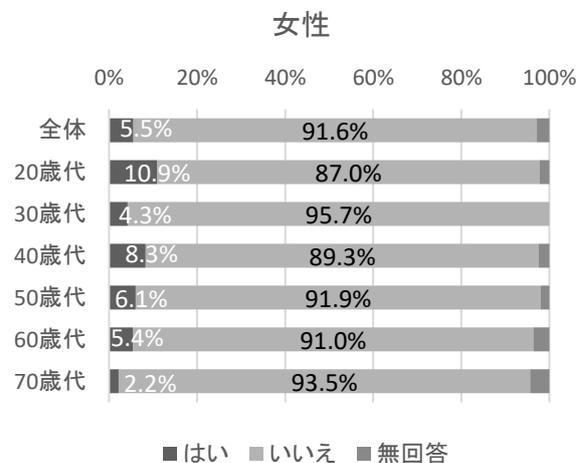
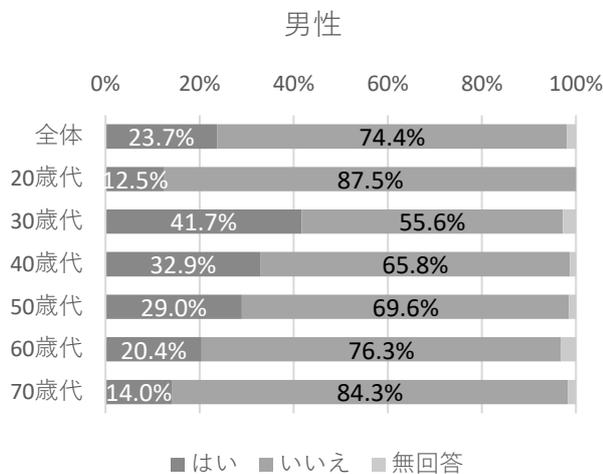
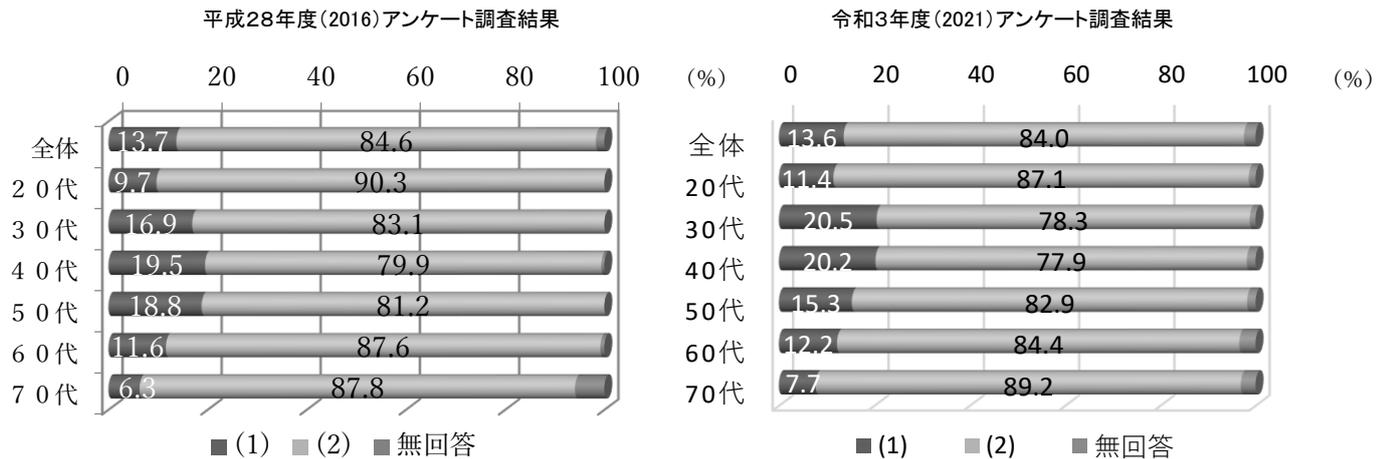
【分析】

- ・最も丁寧に磨くのは、「就寝前」「夕食後」「朝食後」「起床後」「昼食後」の順である。
- ・夕食後から就寝前に丁寧に磨く人が全体で72.1%であった。

【喫煙・飲酒について】

問27. 現在タバコを習慣的に吸っていますか。 (どちらかに○) (1) はい (2) いいえ

※習慣的に喫煙をしている状態とは、これまでに合計100本以上、または6か月以上吸っている(吸っていた)方のうち、この1か月間に毎日または時々タバコを吸っている状態をいいます。

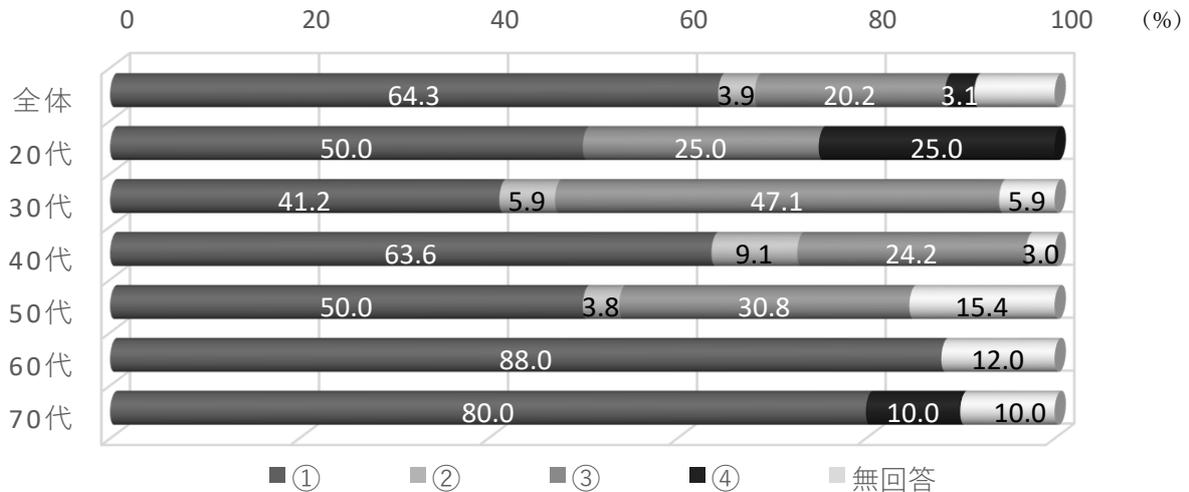


【分析】

- ・全体をみると、30代以降は、年代が高くなるにつれ喫煙率が減少している。
- ・男女別にみると、男性は、働き盛りの30代～50代の喫煙率が高く、中でも30代が最も高い。女性は20代の喫煙率が高い。

問28. 問27で「はい」と答えた方におたずねします。 【新規】 (1つに〇)

(1) タバコの種類は何ですか。 ①紙巻タバコ ②電子タバコ ③加熱タバコ ④その他



【分析】

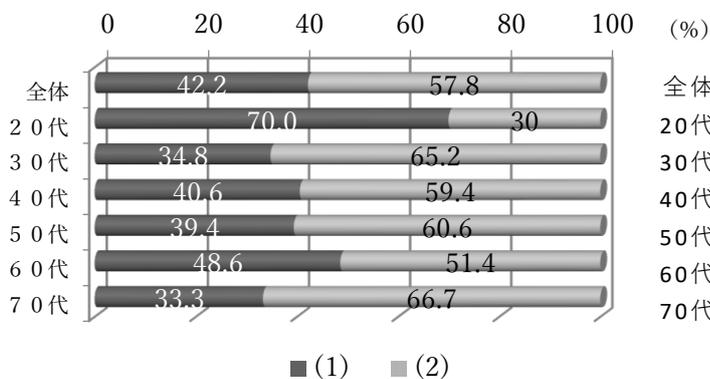
- ・「紙巻タバコ」が一番多く64.3%、つづいて「加熱タバコ」「電子タバコ」の順である。
- ・20代～50代の働き盛り世代では、紙巻タバコ以外を選択する人も多い。

(2) 今後、禁煙したいと思いますか。

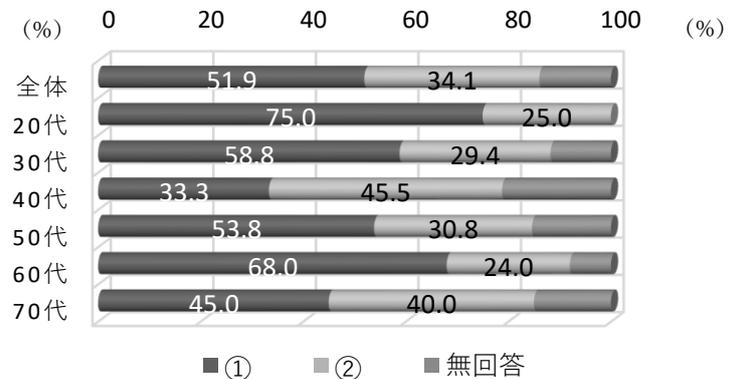
①はい

②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果

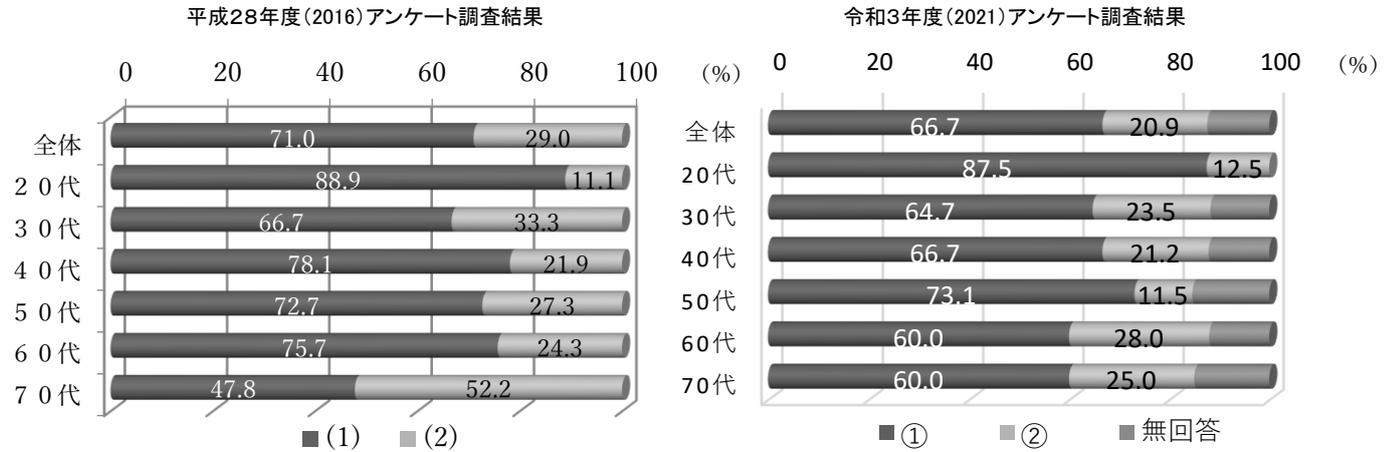


【分析】

- ・40代以外は、「禁煙をしたい人」が「禁煙をしない人」を上回っている。特に20代と60代に「禁煙したい」人が多い。
- ・H28年と比較して「禁煙をしたい」人は、42.4%から51.9%と増え、40代を除くすべての年代で増加した。

(3) 禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。

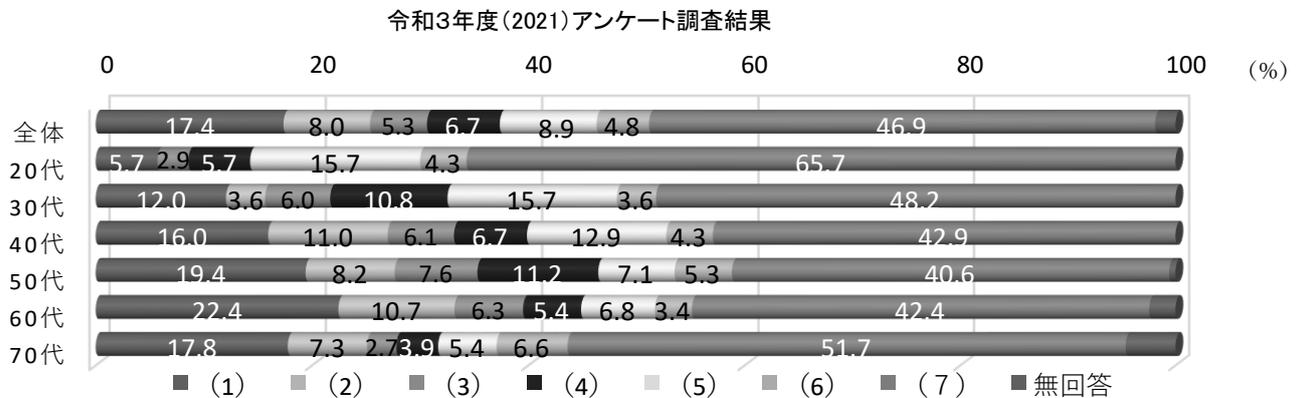
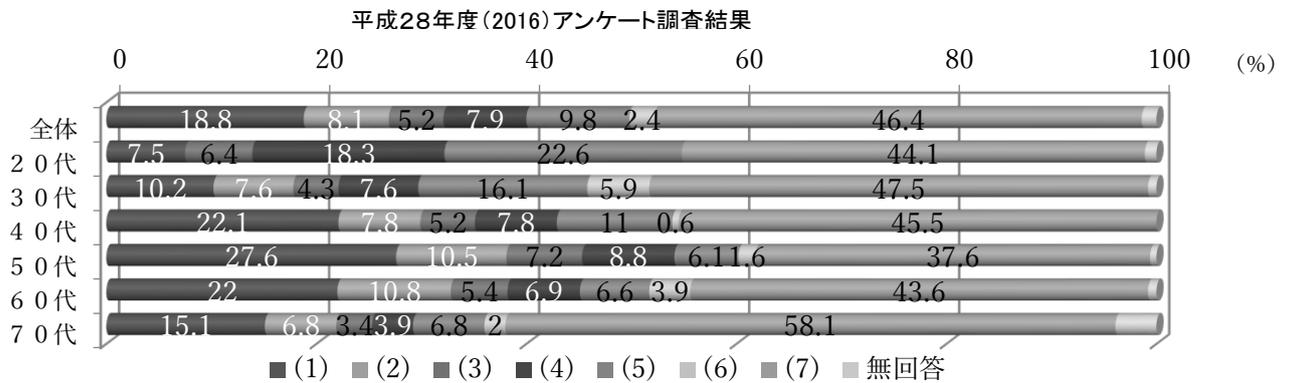
- ①はい ②いいえ



【分析】・禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があることを知っている人は全体で 66.7%であり、H28 年の 71.0%と比べ減少した。

問29. あなたは、週(月)に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲みますか。

- (1つに○) (1) 毎日 (2) 週5~6日 (3) 週3~4日 (4) 週1~2日
 (5) 月1~3日 (6) やめた(1年以上やめている) (7) ほとんど飲まない(飲めない)



【分析】・飲酒の習慣がある人は全体で 46.3%であり H28 年の 49.8%と比べ減少した。飲酒習慣がある人の中では、毎日飲む人が一番多い。
 ・毎日飲酒ありと答えた割合が最も多いのは、60代で 22.4%である。20代が最も少なく、10%以下である。

問30. 問29で、お酒を飲む(1)(2)(3)(4)(5)と答えた方におたずねします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。

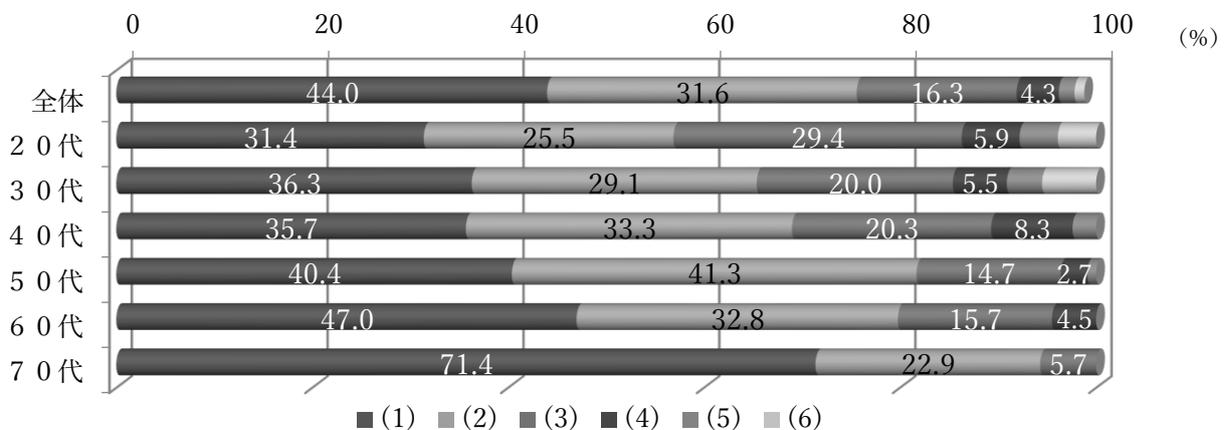
(1つに○)

- (1) 1合(1~179ml)未満
- (2) 1合以上~2合未満(180~359ml)
- (3) 2合以上~3合未満(360~539ml)
- (4) 3合以上~4合未満(540~719ml)
- (5) 4合以上~5合未満(720~899ml)
- (6) 5合以上(900ml以上)

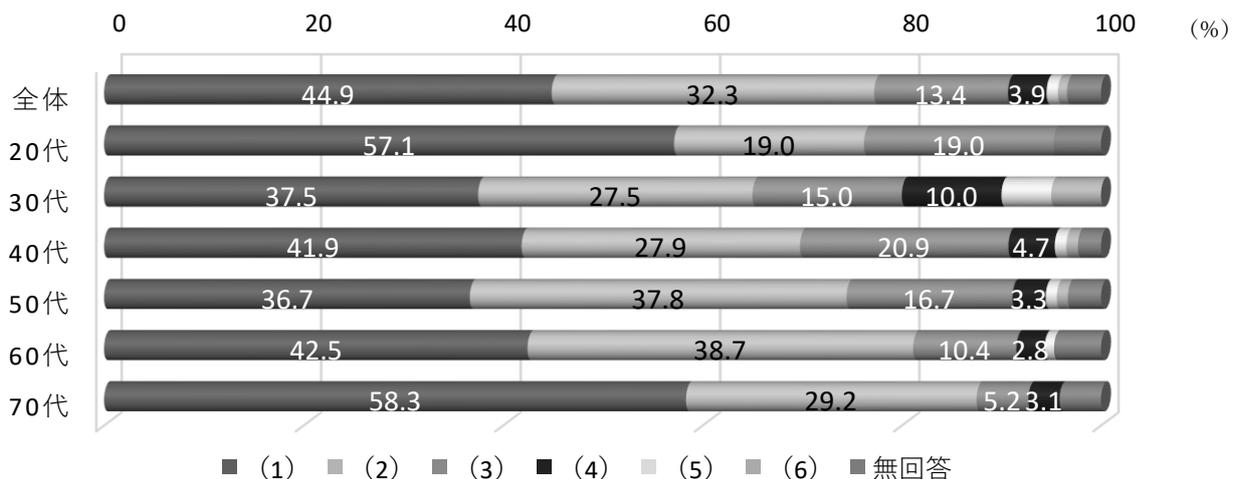
※清酒1合(180ml)は、次の量に相当します。

缶ビール・発泡酒(500ml)	瓶ビール中瓶約1本
焼酎20度(135ml)	焼酎35度(80ml)
酎ハイ7度(350ml)	ワイン2杯(240ml)

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



【分析】

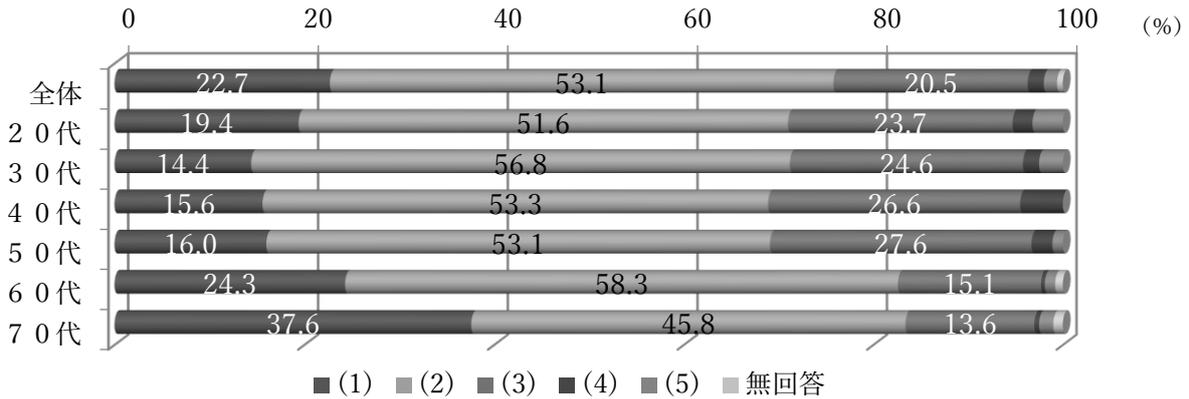
- ・2合以上飲酒をする人は30代が最も多い。
- ・30代には5合以上の無理な飲酒をする人もわずかながらあり。

【休養・心の健康について】

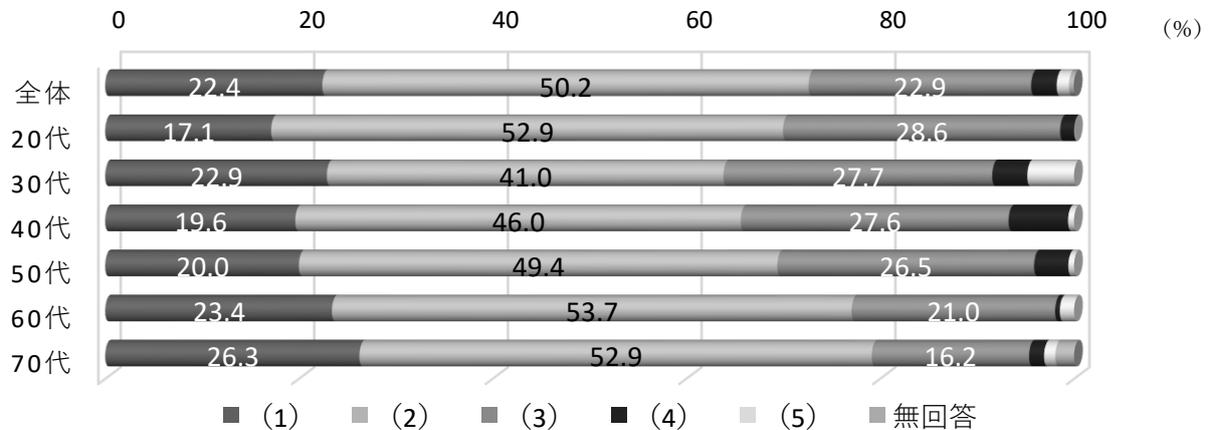
問3 1. 普段の睡眠で休養が十分にとれていますか。(1つに○)

- (1) 十分とれている (2) まあとれている (3) あまりとれていない
 (4) まったくとれていない (5) わからない

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



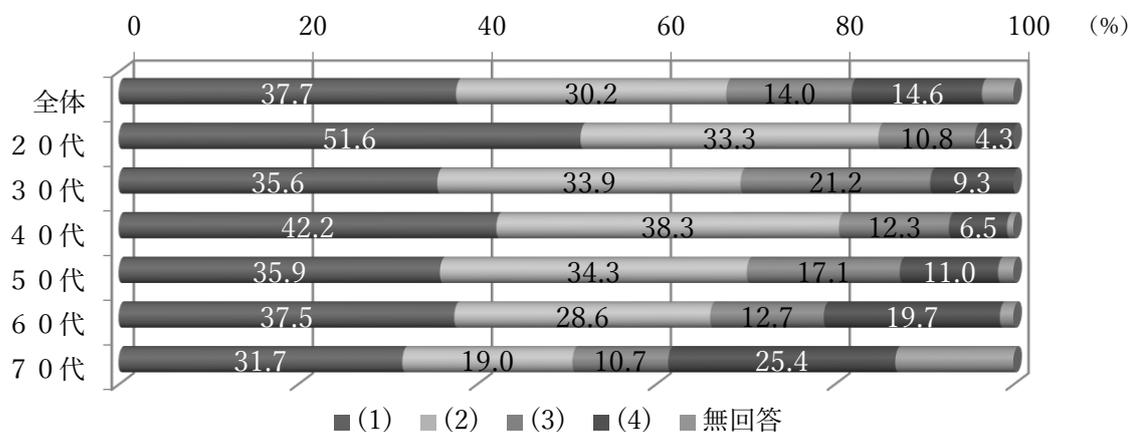
【分析】

- ・普段の睡眠で休養が「十分にとれている」、「まあとれている」人が、全体で 72.6%であり、H28 年の 75.8%と比べると減少した。
- ・「十分にとれている」と答えたのは、60代と70代が多い。
- ・「まったくとれていない」人は40代に多い。

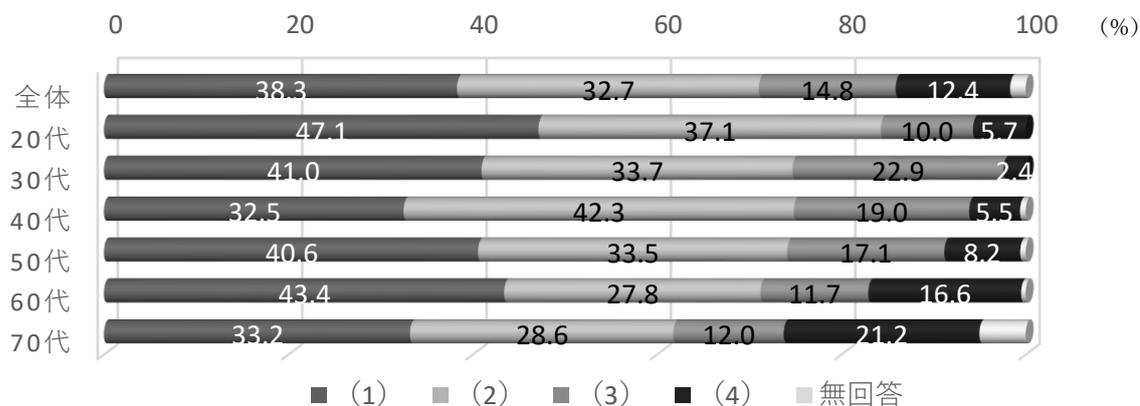
問3 2. ストレスを解消する方法がありますか。(1つに○)

- (1) 解消法がある (2) 解消法はあるが、ストレスは解消できていない
 (3) 解消法がなく、ストレスを解消できていない (4) ストレスを感じない

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



【分析】

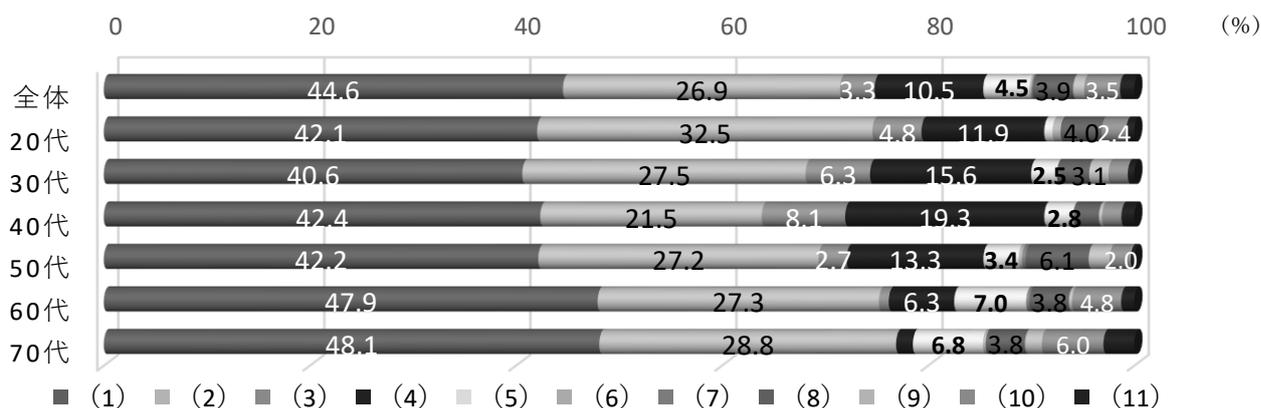
- ・解消法の有無にかかわらず、「ストレスを解消できていない」人は、30代、40代、50代の働き盛り世代でその年代の半数を超えている。
- ・「ストレス解消法がある」人は、20代が最も多い。
- ・60代、70代のストレスを感じない人は16.6%、21.2%で他の年代より高い。

問33. 不安や悩みを受け止めてくれる相談相手（機関）がありますか。

（あてはまるものすべてに○）

- (1) 家族 (2) 友人 (3) 職場の上司 (4) 職場の仲間 (5) 医療機関
 (6) 保健所 (7) 市役所 (8) 相談相手がない (9) 相談機関を知らない
 (10) 特に悩みがない (11) その他（ ）

令和3年度(2021)アンケート調査結果



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
全体	44.6	26.9	3.3	10.5	4.5	0.2	0.1	3.9	1.1	3.5	1.4
20代	42.1	32.5	4.8	11.9	0.8	0.8	0.0	4.0	0.0	2.4	0.8
30代	40.6	27.5	6.3	15.6	2.5	0.0	0.0	3.1	1.9	1.9	0.6
40代	42.4	21.5	8.1	19.3	2.8	0.0	0.0	2.5	0.3	1.9	1.2
50代	42.2	27.2	2.7	13.3	3.4	0.3	0.3	6.1	2.0	2.0	0.3
60代	47.9	27.3	1.0	6.3	7.0	0.0	0.3	3.8	0.3	4.8	1.3
70代	48.1	28.8	0.0	1.6	6.8	0.3	0.0	3.8	1.6	6.0	3.0

【分析】

- ・全体では、不安や悩みを受け止めてくれる相談相手（機関）は、どの年代でも「家族」が多い。次いで「友人」、「職場の仲間」である。行政機関（保健所・市役所）に相談する人は少ない。
- ・「相談相手がない」人は50代が最も多い。

【生きがい・日常生活について】

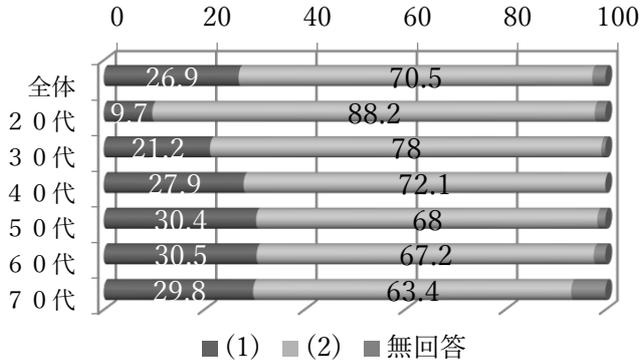
問3 4. 日常生活についておたずねします。(どちらかに○)

(1) 地域活動やボランティア活動をしていますか

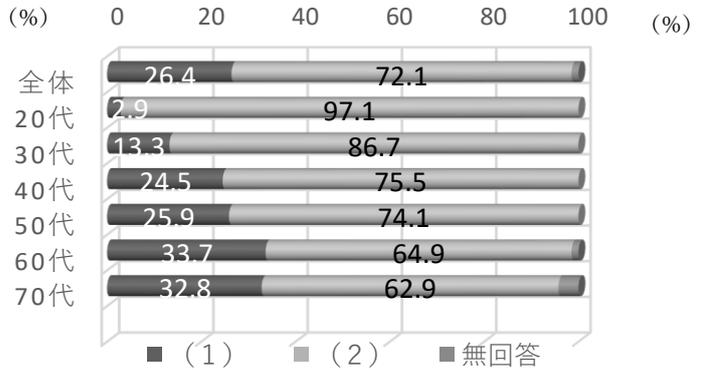
①はい

②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



【分析】

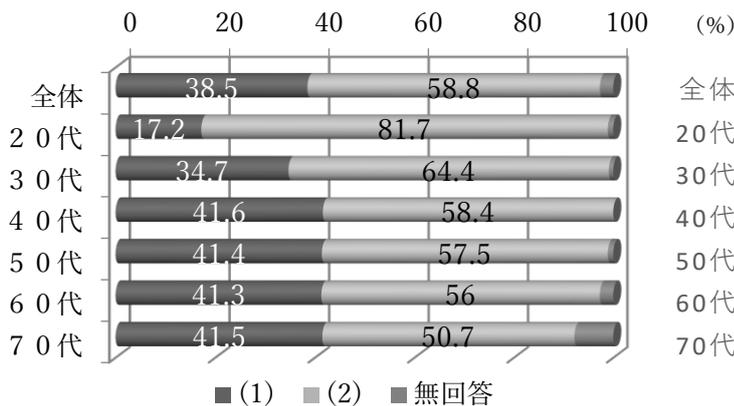
- ・全体では、活動している人は26.4%である。H28の26.9%と大きな差はないが、60代、70代を除く年代で減少した。
- ・年代別では、60代、70代で活動をしている人の割合が多く、若い年代になるほど少ない。

(2) 地域の行事や集まりに積極的に参加しますか

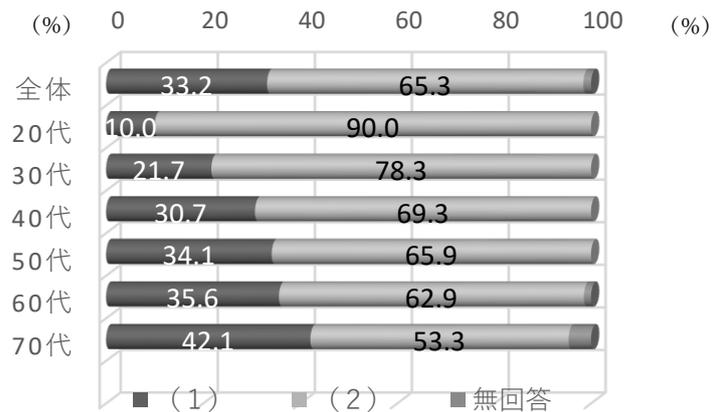
①はい

②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果

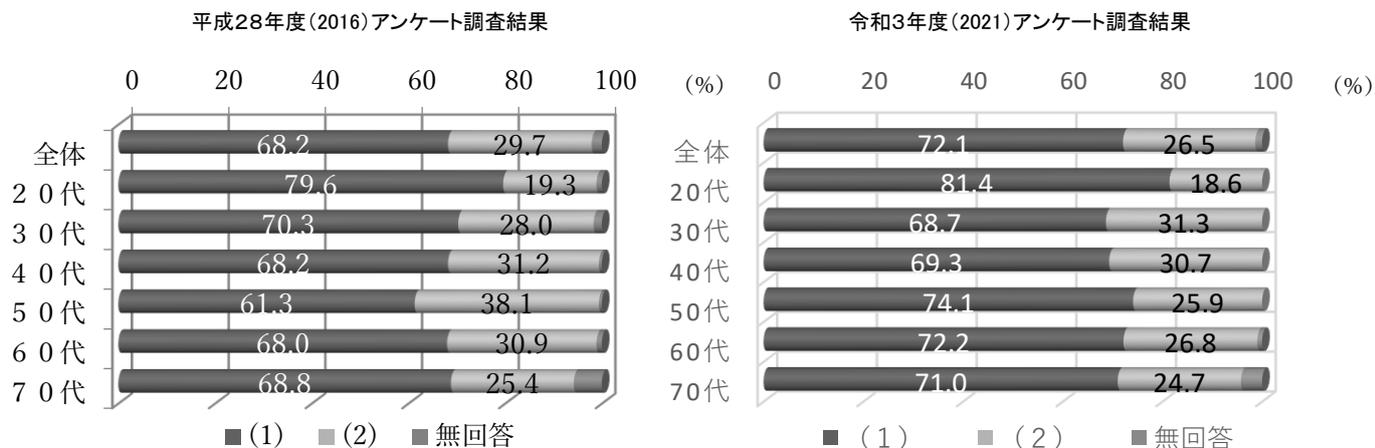


【分析】

- ・参加する人は、年代が高くなるにつれ増える傾向にある。
- ・全年代を通じて参加しない人が参加する人よりも上回っている。

(3) 趣味を持っていますか

①はい ②いいえ

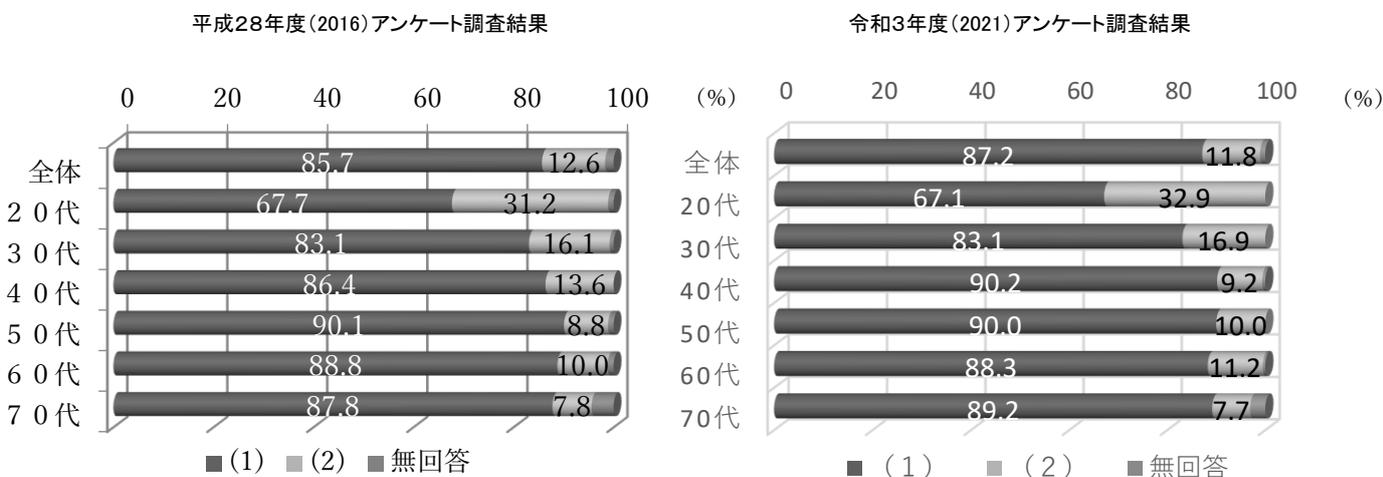


【分析】

- ・全体では、72.1%が趣味を持っている。H28年の68.2%と比べて増加した。
- ・全年代を通じて趣味のある人がない人よりも多い。

(4) 家の中での役割を何か持っていますか

①はい ②いいえ



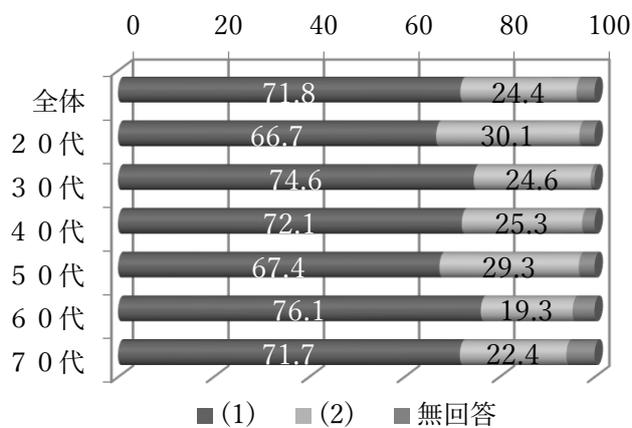
【分析】

- ・家庭内で役割がある人は40代が最も多く90.2%であった。
- ・どの年代もH28年度とほぼ同じ割合であった。

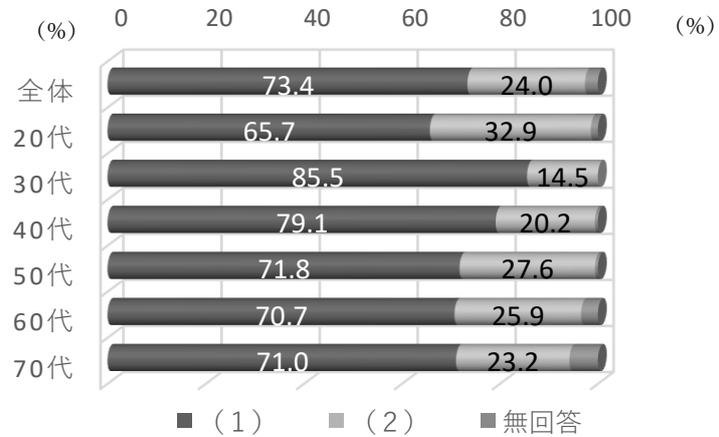
(5) 現在の生活の中で生きがいを感じますか

①はい ②いいえ

平成28年度(2016)アンケート調査結果



令和3年度(2021)アンケート調査結果



【分析】

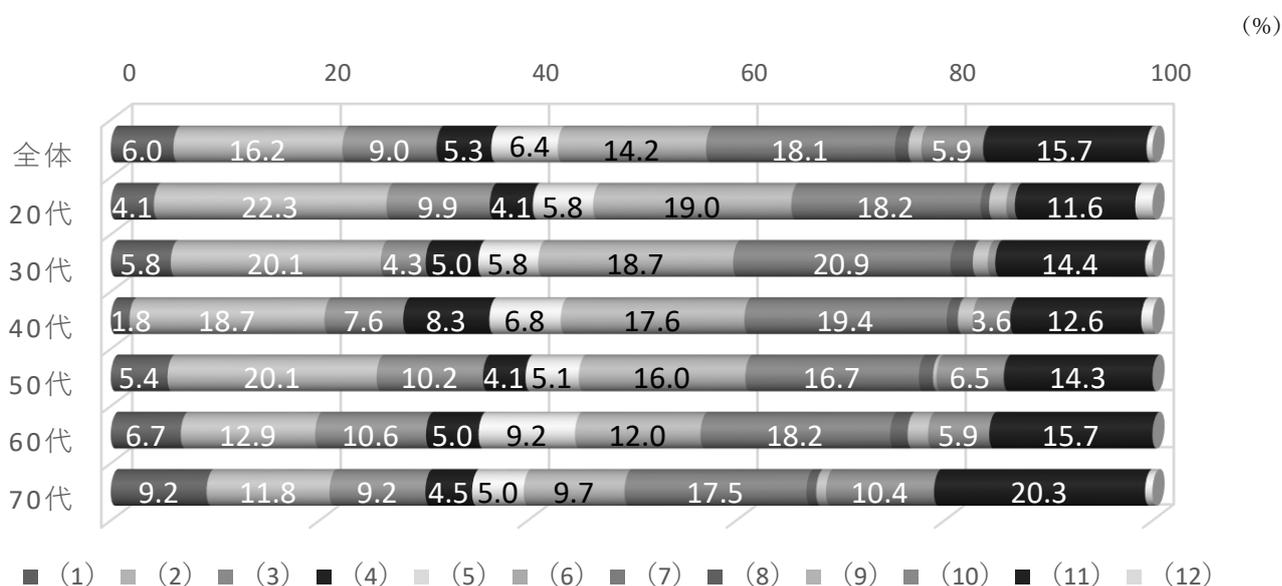
- ・全年代を通じて生きがいのある人は73.4%とH28の71.8%と比べて増加した。
- ・20代が最も低く、30代が最も高い。

【今後の健康づくりの推進について】

問35. 健康づくりを推進するために、今後どのようなことが必要だと思いますか。(2つに〇)

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| (1) 地域ぐるみの健康づくり | (2) 栄養・食生活習慣の改善 |
| (3) 糖尿病、脳卒中予防などの生活習慣病対策 | (4) がん対策 |
| (5) 歯の健康 | (6) 心の健康 |
| (7) 運動 | (8) 喫煙防止 |
| (9) アルコール対策 | (10) 介護予防 |
| (11) 規則正しい生活習慣 | (12) その他 () |

令和3年度(2021)アンケート調査結果



* 令和3年度(2021)アンケート調査結果 (%)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
全体	6.0	16.2	9.0	5.3	6.4	14.2	18.1	1.3	1.2	5.9	15.7	0.6
20代	4.1	22.3	9.9	4.1	5.8	19.0	18.2	0.8	1.7	0.8	11.6	1.7
30代	5.8	20.1	4.3	5.0	5.8	18.7	20.9	2.2	1.4	0.7	14.4	0.7
40代	1.8	18.7	7.6	8.3	6.8	17.6	19.4	1.1	1.4	3.6	12.6	1.1
50代	5.4	20.1	10.2	4.1	5.1	16.0	16.7	1.4	0.3	6.5	14.3	0.0
60代	6.7	12.9	10.6	5.0	9.2	12.0	18.2	1.7	2.0	5.9	15.7	0.0
70代	9.2	11.8	9.2	4.5	5.0	9.7	17.5	0.9	0.9	10.4	20.3	0.7

【分析】

- ・今後の健康づくりの推進に必要なことは、「栄養・食生活習慣の改善」「心の健康」「運動」「規則正しい生活習慣」の4つがどの年代においても多い。
- ・50代以降で、「糖尿病・脳卒中予防などの生活習慣病対策」、「介護予防」「地域ぐるみの健康づくりの推進」が多く、年代が高くなるにつれて病気や介護、地域とのつながりを意識するようになることが特徴である。

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

分野	項目	キーワード	ご意見
食	食育（子ども）	子ども教育（食育）の重要性	娘は好き嫌いなく、楽しんで食事をしている。小さな頃から「はし」の持ち方もマナーもきちんとしている。保育園で教えていただいたことが、今、生きていと思う。保護者にも時々、栄養士さんの講演があり、いろいろ教えていただいた。（松江ですが・・・）そう言ったことで、保育園の役割や小さいころからの教育が必要だと思います。（50代）
		食育（家庭と学校の重要性）	食育は第一に家族、第2に学校給食での教育（70代）
		子どもの食育（食と心の成長の繋がり）	親→子どもになるべく多くのバランスの良いものを食べさせ、好きなものだけを食べさせるのではなく冷凍品を上手に使い、お菓子控えて体になるべく良い物を心がける。毎日ジュースがなぜいけないか教える。ジュースは時々、もっと良いドリンクを探す。食と心はつながっていると思う。インスタントばかりだと、短気でわがままに育っていく気がする。（70代）
		子どもの食育（出雲市独自の取り組みを）	「食育」については、もっと小中学校時に「授業」や「野外研修」の機会を増やして良いと思います。とかく「家庭科」のみが頭をよぎりますが、分量の計算なら算数（数学）、食材の産地や生育環境であれば理科、社会科等色々な所に散りばめて子供達に伝える事ができると思います。出雲市独自の取組を期待しています。（40代）
		子どもの食育（料理教室企画）	子供と一緒に作る（食育教室）クッキング教室を企画してほしい。（30代）
		子どもの食育（家庭の味）	私は子どもの頃、インスタントはダメ、ファーストフードも高校生まで食べたことはなく育ちました。子どもの時の体作りは「食」が大切だと感じています。他、運動etcももちろん大切ですが、“家庭の味”を大切にしながら日々料理を作っています。（40代）
	一般食育（全）	食育の重要性	人間が生きていく上で、一番基本となるのは‘食’ですね。子どもから老人まで、「食育」が必要だと思います。（70代）
		食育活動（コロナ禍で困難）	食育のメンバーでいながらも、コロナの為活動が無理ですよ。コロナが終息し、又色々な活動が出来ることを願っています。（70代）
	食習慣（野菜）	手作り、地産地消	野菜中心（たまには肉や魚）の食べ物に心がけています。インスタントなどはほぼ求めない。手作りに心がけている。地産地消に心がけている。（70代）
		野菜摂取を重要視	野菜をとるように必ず2品以上は作ります。（70代）
		野菜摂取の意識を高める	野菜を利用した食生活を心がけたい。今はブロッコリー、キャベツ、大根、白菜など使っている。メニューは単一なので変化をつけたい。（70代）
	慣食習（ア）	アレルギー体質で気をつけている	アレルギー体質なので、食生活には、とても神経質になっています。中でも楽しむことを忘れず、注意を払いながら食事をしています。（60代）
	代（若い）世	若者の食習慣への心配	若い人達は便利な食材がたくさんあり、食事の手間を省くことが多くて栄養面が心配。化学薬品などの体への影響が心配です。（60代）
		次世代への伝承食	次世代に伝えたい料理とあるけれど、核家族が多いため、教える時代ではなく、若い人は、自分達で生活しているので無理です。（60代）
	一般食習慣（全）		食べたいものを食べる（50代）
			食事を三食食べています。（70代）
		大家族で揃って食事がならない	年寄りから孫までいろいろな世代がいるので、食事の用意が大変です。部活などで帰りがまちまちでなかなか一緒に食事を囲むことが難しい。（70代）
	添葉農加・	農薬への不安	スーパーなどに並ぶ野菜はほんとうにきれい。虫が食べた跡などないが、これでよいのかかえって不安になる。自然に作られていたらこんなにきれいな状態ではないと思うが・・・。（70代）

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

	農薬・添加物の情報収集	食育に関して、最近では添加物に関心があります。ほとんどの物に添加物が使われている事に驚きました。でも全てを避けることは難しいでしょう。これからは、地元の生産者や無農薬生産物など、色々調べてみようかと思えます。そして、子どもにも添加物についてちゃんと説明して、理解してもらえるように話していきたいです。市役所広場で開催されているCIBO。毎回お店の方とお話して、色んな事を教えてもらえ、凄く楽しいです。ファーマーズマーケット（40代）	
	農薬、添加物の表示	食品添加物、残留農薬、有機栽培など、知っているようで、実は知らないことが多く、正しく理解して使えるようになりたいので、そういった情報が欲しいです。また、高血圧をはじめとする生活習慣病を治療する目的をみんなが知るべきことだと思います。出雲の健康寿命が伸びるといいなと思えます。（40代）	
地産地消	クーポン等の有効利用	地元産の食材を地域住民が安く買えるようなクーポン等を発行したら如何ですか？（70代）	
	地産地消の大切さ	地産地消が大切な事だと思っています。もっと地元の物が、皆に買いやすくなれば良いと思っています。（60代）	
食に関する情報提供	地域での料理教室体験	公民館などで調理実習があると良いと思う。（70代）	
	レパートリーを増やしたい	朝ご飯で子ども達は、毎日納豆ご飯とみそ汁とバナナを食べていますが、レパートリーを増やしたい。（30代）	
	食物と病気との関わりについて	糖度の高い果物、カリウムの多い野菜の問題点もアピールして欲しい。（70代）	
	サプリメント情報の過多	テレビ、新聞等の情報機関のサプリメントのCMが多すぎます。あれだけの物が、全部効めがあれば、皆、同じ体型で健康でお医者にかかることもないと思えますが、そうゆうわけにはいかないと思えます。（70代）	
運動・活動	子育て支援	・子育て支援 ・お得なアプリの導入	親子で週末に活動できる催し物や、子育て支援センターのような場所を土日に開けて、親子で運動できるといい。あと、運動するとポイントがたまり、何か割引になるような出雲市民がメリットを受けられるアプリがあるといい。（40代）
		子育て支援（公園・イベント）	子育て中です。子どものためにご飯を作りますが、自分のことがおろそかになっているのも事実です。私（母）の健康も考えないとは思いません。公園の整備をお願いしたいです。子どもと体を動かしたいです。（30代）
	イベントの充実化	イベント拡大	マラソン大会を増やして欲しい。（40代）
		心と体を元気にするイベント	コロナ禍で心と体のバランスに不安を感じています。無理のない続けられる体操や明るいイベントがあればいいなと思います。（60代）
		体を動かす機会がない	運動不足を感じていますが、なかなか体を動かす機会がなくて、もう少し積極的に体を動かしたいです。（40代）
		体を動かすイベントに参加希望	現在はコロナのため、活動ができませんが、コロナがなくなったら体を動かす行事やイベントがあると参加したいです。高齢化であるので60歳以上の人が参加しやすいものがあるとうれしいです。運動、3～10kmの歩きなど…（60代）
		講座との組み合わせ	出雲市役所や社会福祉協議会などが主催される認知症予防講座や健康講座などにもなるべく参加しています。その時に、会場の皆さんが座って聞く時間だけでなく、初めと途中で3分程度でもスクワット又は踵上げ下ろし、肩ほぐしなど一緒に行うといいと感じています。（60代）
		コロナ禍での活動環境づくり	元々インドアな上にコロナ禍で、より出にくくなりました。半強制でも外に出られる環境づくりをして欲しいです。（30代）
	習動活	行動習慣	健康づくりで近くに行くときはあまり車を使わずに歩いていく。（70代）

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

		車を使わず自転車で買い物	膝が痛く歩くのが不自由ですが、15分～20分位の所まで買い物は自転車で出かけます。左右を向いても今やマイカーの時代。健康づくり・・・ペダルを踏んで足を鍛え、いつまでも健康であることがいちばんの幸せと思っています。（70代）
		家事で活動	家庭内で何でも手伝い、体を動かしている事。（70代）
		運動不足を実感	70代になってもっと体を動かさないといけない。運動が足りないようです。食事は割とバランス良く食べていると思います。仕事上でも飲まなくなりました。（70代）
		指圧、乾布摩擦	体のツボ（足）（手）本を見て自己流で指圧している。冬⇒乾布摩擦している。現代人はビタミンDが不足していると思う。（60代）
		運動不足	全体的に外に出て体を動かすことが若者から年寄りまで少なくなってきたので、運動力が低下して来ていると思います。外出が少なくなり人とのコミュニケーションがとりにくくなっています。（60代）
		体操継続	今、JAの体操に通っています（4～5回/月、半年間）（70代）
	援場の交流の流支の	交流	小さな自治会で、月2回サロンと体操をしています。参加者が少なく、活気があまり上がりませんが、応援の方よろしくお祈いします（70代 多伎）
	スポーツ施設の充実化	スポーツ施設の充実化	出雲市のスポーツ施設の充実と増大。例えば、ドームテニスコートがあれば、緊急時避難所となります。（60代）
		市民全体に運動を奨励するシステム	あらゆる活動を行ううえでも精神の安定のためにも運動はとても大切な事で、あらゆる方向からすべての住民に運動の奨励をし、そのシステム作りをお願いしたい。外国では公園などのオープンスペースに誰でも利用できるトレーニング機器が設置してある国もある。もちろん、無料。（60代）
		市経営の良い運動施設の増設	カーブスのような運動の出来る手頃な金額（2,000円から3,000円くらい）で市が経営してもらえたら嬉しいです。カーブスはすごくいいけど高い。（60代）
		活動施設や教室の無料化	市民（大人も子ども）も無料で利用（参加）できる、スポーツ施設やスポーツ教室などがあるといいです。小学生対象のお料理教室があるといいです。（50代）
		運動施設の増設	市民レベル、地域的な運動する場を設けてはどうですか。例：ジョギングコースの選択など。（60代）
心	ナコ禍ロ	コロナ禍の不安	早くコロナの影響が終わって欲しい。
	ストレ	多面性のある助言を	実行しようとするのに何らかの事情で出来ないということがストレスになることもあるので、上手いかない時はそうゆうのもありですよと助言していただきたいです。（50代）
	理管	心のケア	アルコール依存症が個人としてはあるので、今後は気をつけなければならないと思っています。
生活習慣	生活習慣全般	夜勤者の生活習慣改善方法	夜勤のある仕事をしているため、なかなか規則正しい生活ができず、最近年をとってしまい、疲れがとれなくなっていました。夜勤での生活リズムの乱れや疲れをとるコツなどを、教えてくれたり、疲れをとるサービスなどがあると嬉しい。（60代）
		睡眠・休養	最近、夜寝る時間が遅くなりがちなので、もう少し早めに寝るように心がけたいと思います。（40代）
		習慣づけ	ウォーキングやストレッチで毎日体を動かす習慣を身につけることと、バランスの良い食事を心がけていつまでも健康で過ごしたいです。（60代） 規則正しい生活時間と知識や教養を吸収するように努力すること、自然の空気や環境に触れて、季節の移り変わりを体験して、知人、友人、家族と共に会話を営むこと。（70代）

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

		目標をもつ	目標を決め、日々努力していきたい。（60代）
		健康維持	健康で長生きしたいです。（70代）
		活動、食事に気をつけ趣味もあり	膝が悪くその上骨折して今は杖で家事とか出来ることはやっている。食べ物も気をつけているのですが、家の中にいる時間が多いので甘いものを気にしながら少しずつ食べます。趣味があり友人もおり、助けてもらって感謝の限りです。家で運動したり、少し外を歩いたりして頑張りたいです。食も野菜を摂るようにしています。（70代）
健診・検診	希望の医療費軽減	医療費の負担感	退職後の健診について、市からの案内で対応したいです。今後は医療費負担を感じています。（50代）
	入度新導制	受診者アップへの新制度の導入	ポイント制にして、興味を持たせて、健康管理が出来るように制度づくりをしては？（60代）
	補助健診の	低所得者等に補助制度導入	所得の少ない人に対し、また、高齢者に対し、高い費用のかかる検査の補助をしてもらいたい。行きたくても費用のことがあり、行けないことが多い。（70代）
	と診胃 選択の統一 制	胃がん検診の2種選択制	市の胃がん検診で胃カメラかバリウムか選択できるといいと思います。（60代）
	の代若 補助検者 診世	若者世代の検診クーポン導入	若い世代のがん検診クーポンも考えてもらえたら良いなあと感じます。（20代）
		若者の歯の無料検診希望	歯の無料診断があるといいよね。ストレスってそもそもなんですか？ボールペンだと字がうまく書けません（感想）（20代）
	望増加回数 希の	脳ドックの回数を増やす	低料金での脳ドック健診をもう少し増やしてほしい。65歳以上になると不安になるので、2年に1回はしたいと思います。（60代）
		回数の増加を求む	市からの健康づくりに、月1回とか医療センターの中にありますが、もっと回数をふやして利用したいと思います。まだ利用していませんが、そうなったらいいかなと思います。（70代）
		支援とアピール	以前住んでいた横浜市では2年に1度乳がん・子宮がん検診の受診券、問診票などが送られてきて健診が受けやすかったです。こちらに来て3年、一度も婦人科系の健診が受けられていません。心配です。（50代）
		希望内容を充実	内容を増やしてほしい
	希望の対象者	脳ドック・がん検診の対象者について	健保に入っているパートでも国保の人と同様に市の脳ドックとかがん検診の対象にしてほしい。（65歳以上で1年中パートの仕事があるわけでもない）（60代）
	の予イン 無料接防 化種フル	小学生インフル予防接種無料化	小学生のインフルエンザの予防接種を無料にして欲しいです。（50代）
病気			現在がん治療中。健康の大切さを身に染みめています（70代）
			80歳を前にして昨年、医大・県中等にお世話になり只今治療中。（70代）

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

環境	介護支援	介護者の負担を減らし、自身の健康づくりができるような対策	健康づくりのため、運動をしようと思っても介護や家事に追われてできない。をやろうと思っても、心の余裕時間の余裕がない。介護を受ける者が利用しやすいサービス施設が増え、介護者の負担が減る事が出来たら良いと最近特に思う。そうすれば自身の健康づくりにも力を入れることができると思う。栄養バランスを考えた食事作りをしようと思ひ、なかなか料理教室等参加できないので広報誌や新聞、チラシ等に載っている料理方法を参考にしている。（60代）
		介護ヘルパーの内容について	ヘルパーさんが主人と私の事で週2回来てもらっていますが、してもらいたいことがあっても、あれダメ、これダメと言われます。どこまでお願いできますか？（70代）
	援者多支忙	農業は毎日多忙	農営なので日々、忙しいです。これからはあすっこの出荷です。（70代）
	新目改善指善を体制す	新体制	環境を改善する仕組みづくり、新しい体制が必要（50代）
銭金	税減	減税を求む	食育より高すぎる税金をなんとかして欲しい。（30代）
継続	特になし	感謝	保健師、栄養士の皆さんの日頃からのご尽力に敬意を表します。コロナ禍で何とか大変かと思いますが、これからも出雲市民の健康づくりと食育を優しくサポートし続けてください。（60代）
		感謝	特にありません。ありがとうございました。（20代）
		感謝	市民の健康づくりに尽力され、ありがとうございます。自らの体調・健康に十分留意して過ごしたいと思います。（70代）
地域活動	野菜作り（食・活動）	コミセンの行事には、近所の方と誘い合って参加する様にしています。菜園を借りて、野菜作りをしていますので、野菜摂取も運動もバッチリです。（70代）	
	人と話すことの大切さ	友人、知人、その他の人達といろいろな話をする事、昔のことを思い出す（ボケ防止）あっちこっちの見学。（70代）	
	継続は誰かと一緒に取組むと良い	心、体に良い、やってみたいと思っても、ひとりでは続かないことが多いです。友達、家族、仲間等と一緒に取り組めると続きやすいのかな？！（50代）	
	地域活動、地域ボランティア	老人会活動（地区別）の活動、老人のボランティア（70代）	
	クラブやサロンの活動	日頃、老人クラブやふれあいサロン、同好会に参加し運動や対話をしながら、活動をしています。（70代）	
交流	地域交流 コロナ禍での安心な	コロナ禍でもできる地域交流	現在、コロナ禍にあり、当地域では高齢者も多く、人との交流が以前のように出来ず、そのため、フレイルに進む人が増えていると耳にしました。健康づくりに関して、本人が意識して生活するのは、もちろんですが、コロナのために、あらゆる行事をただ中止にするのではなく、人と人が交流していける地域を継続できるよう、地域活動のあり方と行政、自治体で考えて変えていなくてはならないではないかと思ひます。（50代）
		地域との繋がりの大切さ	コロナ禍で地域の集まりが減少し、人と人との繋がりが持てない状況にありますが、地域ぐるみの関係作りは大切です。よろしくご指導下さいませ。（70代）
交流の希	現代の人間関係の希薄	いつの頃から個人情報に聞いたらいけないことになり、友人・知人・地域の人たちと気軽に情報交換ができなくなり、人間関係が上っ面だけになったような気がします。今の文明の時代には心と心人間と人間、何か変な世の中だと私の年齢のお茶会の話になります。（70代）	
Uターン者の地域サポート	Uターン者と地域の繋がりサポート	3年前に主人の定年退職の為主人の実家にUターンしました。出雲市にあまり知り合いもなく悩みを相談する相手もいません。Uターン者に地域コミュニティと関係を持ちやすくする地域とつながりを持てるようなサポートがあれば、県外で身につけたスキルを地域の健康、食育の為の活動に活かせるのではと感じています（50代）	

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

情報収集	セミナー	食育、不妊治療に関する男性向きセミナー	食育セミナー、不妊治療についてのセミナー（主に男性の知識不足により、始めにくい、情報が共有しにくいことが多いと思うので、男性が参加しやすいものも必要！！）（30代）
	講演	専門職の講演	個々人の生活パターンを根本から見直し、行動を促す様な指導的立場の方の講演等本人が生活パターンを変えないと健康維持できないと感じさせられる様な活動を取り入れて欲しいです。行動変→習慣変→運命変→人生変ってやつです。（50代）
		専門医の講演	今以上に、地域ごとに専門医（色々な科）の講師を招き、健康に関する先生方のお話を拝聴したいです。（70代）
	出前講座の活用	さまざまな出前講座を求む	感染対策をしっかりとった上で、コミセン等で様々な出前講座をしてほしいです。間35の朱がきが変でした。
	ICVの活用	ICVの活用	ケーブルテレビの情報は、よく見えています。健康の話、健康体操、食に関する情報など（50代）
	健康のよき	健康知識を書物から得たい	健康だよりを出して欲しい。運動について、食について、読者の相談や豆知識を知りたい。（60代）
	野菜に関する情報	野菜づくりの情報提供	小学生（1年）の時みたいに小さなプランターで野菜等を作りたい。野菜苗の提供、作り方など広報の片隅にでも載せてもらえたら喜びます。（50代）
正しい情報収集	正しい情報の選択	社会性が（自分を積極的に）大切だと思う。たくさんの情報を選択、利用して、楽しく生活しようと願っています。健康面でも自分だけで行うより、正しい情報を取り入れ実行し行きたい。（60代）	
	正しい情報と対策	コロナ禍がしばらく続くが、正しい情報を持ち、対策をとっていけること。受診控などないようにしたい。（60代）	
情報発信	運動の奨励	公園での運動など情報提供	地区の公園があるのに、あまり人を見かけません。子どもから大人まで運動できるように、広報等で案内や指導パンフレットを出してみてもいいでしょうか。（50代）
	広報活動不足	市の活動・情報アピール	もっと発信をしていただきたい。どのような活動をしているのか、また、活動そのものの存在を知らない。（50代）
		・広報活動不足 ・独居高齢者の積極的な支援	積極的な広報活動が不足しているように感じます。独居高齢者が今後増加することが予測されています。本市でも100歳以上の健康長寿者が毎年増えています。自宅で援助を受けながら生活できる地域づくりに市の積極的な支援、地域包括支援組織が更に充実することを望みます。（60代）
		地域へ向ける発信不足	市で考えていることをもっと地域に具体的におろしていくことが必要だと思います。（70代）
	行政機関の情報	国・県・市の情報整理が必要	国や県や市がそれぞれ様々な情報を発信しているがうまく整理できない。消化しきれない気がする。（60代）
	専門職からの情報発信	専門職の方からの発信（市民へ）	その道の先生、プロの方の知識をどんどん発信するようにされたいと思う。文書になっていたら目もかゆく、家にも気づきになるし、反省もすると思います。話の一つにも出られると思う。
	多量の情報発信の方法	特典（得点）で動く現代人への情報発信方法	子どもから高齢者までスマホ利用者が多いですが情報が多過ぎて、興味が無いと判断すれば素晴らしい情報も見ないまま終わるので、ただでは動かない現代人を振り向かせる方法で発信されると良いと思います。高齢者の方から知恵を頂く機会など出来ると良いと思います。今回は、郵便でアンケートを送って頂いたの、この取り組みを知りました。ですが、スマホで回答を選び、郵送を頂いた書面や返信用封筒が無駄になった税金を無駄にしてすみませんでした。（50代）
健康改善	介護予防情報	介護の必要のない習慣づくりを発信してください。（40代）	

令和3年度 出雲市健康づくり・食育のアンケート結果（自由記載）

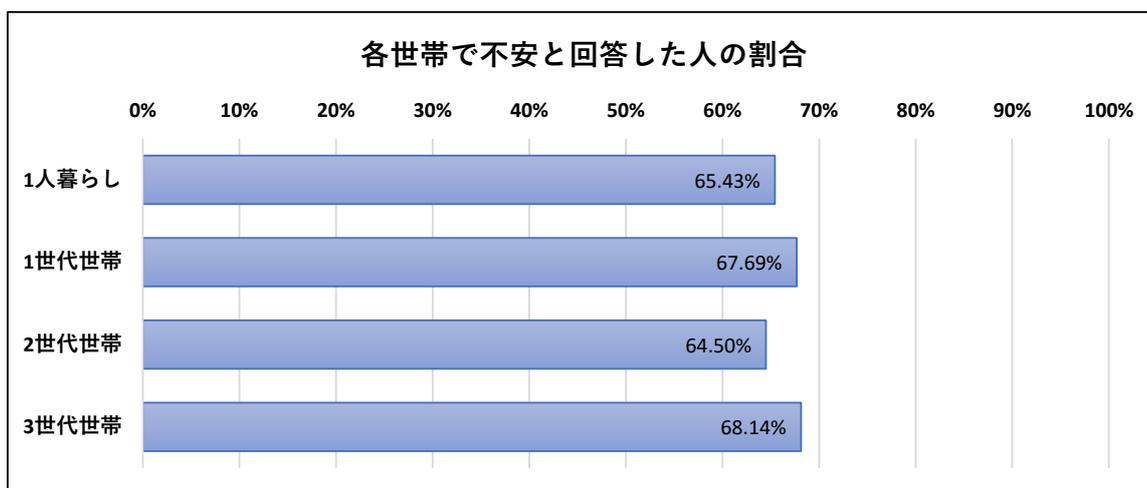
	健康への改善方法の発信	健康的でないことや体に良くないことで有ることがわかるようになって、改善できる方法が知れる情報を発信して欲しい。（50代）
イベント情報の拡散	個々の生活パターンに沿った情報拡散	SUNDAYmarket が第4日曜日に開催されていることも最近知りました。イベント情報をもっと拡散して欲しい。市役所には行かないし、新聞も購入していない。支援センターに貼るなど、もっと目に留まりやすくなったらい。（30代）
	多種のイベント情報が知りたい	健康づくり、食育に役立つセミナーやスポーツ体操などの催しの情報があれば知りたい。（年代不明）
SNSからのアピール	SNSからの食育アピール （レシピ紹介、学校給食メニューの一般公開）	SNSなどで、地元の食材を使ったレシピを紹介してもらえると、関心を持ちやすいです。また、あまり季節の食材について知らないの、季節ごとのおススメが知れたら嬉しいです。それと、小・中学校の時の給食のメニューも知れると野菜も食べる機会が増えそうだなと思います。（20代）
わかりやすいホームページ	ホームページの改善	健康に関する情報を市役所ホームページの載せて欲しい。市役所ホームページは堅苦しく、センスが無いので、わかりやすいホームページを作って欲しい。
施策・企画	アンケートの活用	このアンケート結果が、どのように市民にフィードバックされ、改善に活かされていくのでしょうか。直接的な影響はないのかもしれませんが、数分のこととは言え、真面目に考えて回答しております故、是非とも良い施策に繋がりますことを期待いたします。（40代）
	問35の順位付けからの施策	問35の項目について、市として順位付けをし予算付けを行い、施策として行っていただければと思います。（60代）
	個々に適した多様性ある企画	多様性があり（diversity）各個人に適したスタイルが大事であり、そこから、概念を取り入れて欲しい。（50代）
	土地再利用	いつも近所の方から旬の野菜等いただきとても有難く思っている。ただし、いつもでもお元気で畑仕事に精を出せる訳ではない。田舎に暮らす若者の中には畑仕事に興味を持っているが土地が無いため出来ない方もいると思う。この関係性に接点が生まれれば、地域活性、健康、子どもたちへの教育、全てにおいてプラスの働きがあるのではないのでしょうか。地域のコーディネーターとしてご検討をお願いいたします。（40代）
	高齢男性の支援	高齢者の男性（65歳から上の）の一人暮らしの方々の健康、生きがい、暮らし方、住まい等々気になります。ずっと健康でいるために役所でできる事を考えて頂きたい。（70代）

■新型コロナ不安と世帯構成

問2と世帯のクロス	1人暮らし	1世代世帯	2世代世帯	3世代世帯	その他	無記名
とても不安を感じている	14	32	48	30	2	0
やや不安を感じている	39	123	210	109	10	5
小計	53	155	258	139	12	5
どちらでもない	6	15	49	25	3	0
あまり不安を感じていない	17	52	69	35	3	0
まったく不安を感じていない	5	7	24	5	4	1
小計	28	74	142	65	10	1
合計	81	229	400	204	22	6

1世代世帯…夫婦のみなど、2世代世帯…親と子、3世代世帯…親と子、孫など

	1人暮らし	1世代世帯	2世代世帯	3世代世帯	その他	無記名
回答者総数のうち不安と回答した割合	65.43%	67.69%	64.50%	68.14%	54.55%	83.33%



- 1人暮らし及び各世帯とも6割強の方がコロナに不安を感じている。

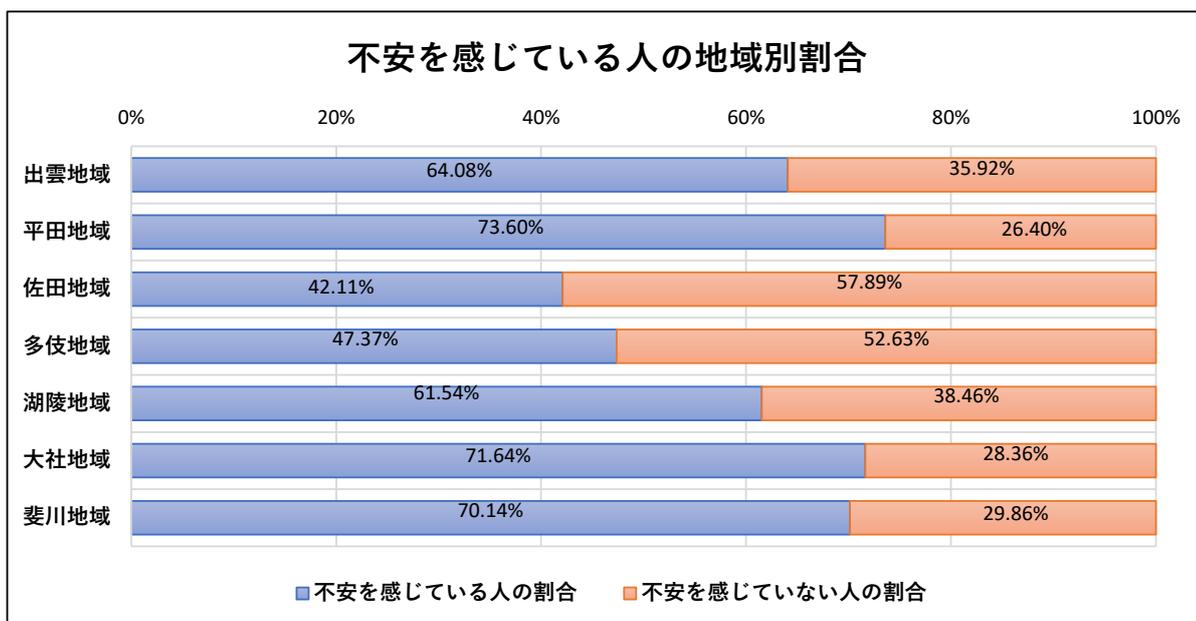
■地域別の新型コロナ不安

問2と居住地域のクロス	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無記名
とても不安を感じている	74	22	2	2	3	11	10	2
やや不安を感じている	256	70	6	7	13	37	91	16
小計	330	92	8	9	16	48	101	18
どちらでもない	53	11	4	5	1	3	20	1
あまり不安を感じていない	107	18	5	3	8	13	17	5
まったく不安を感じていない	25	4	2	2	1	3	6	3
小計	185	33	11	10	10	19	43	9
合計	515	125	19	19	26	67	144	27

*不安を感じている人の地域別割合

	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無記名
不安を感じている人の割合	64.08%	73.60%	42.11%	47.37%	61.54%	71.64%	70.14%	66.67%
不安を感じていない人の割合	35.92%	26.40%	57.89%	52.63%	38.46%	28.36%	29.86%	33.33%

※「どちらでもない」の回答は「不安を感じていない」にカウント



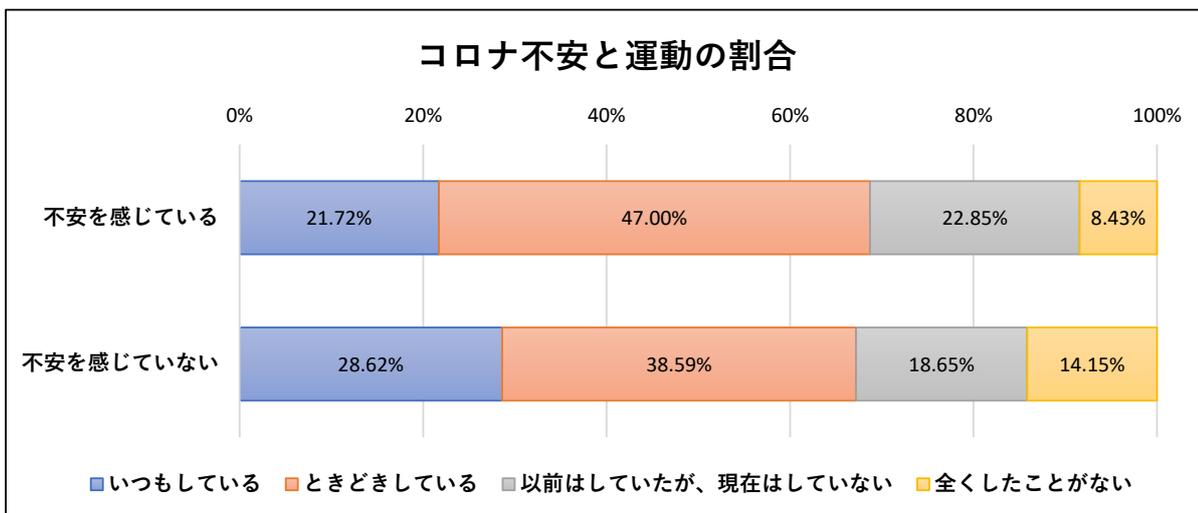
- 平田地域、大社地域及び斐川地域で、コロナに不安を感じている人の割合が高い。
- 佐田地域及び多伎地域では、コロナに不安を感じない人の方が多い。

■新型コロナ不安と運動

問2と問20のクロス	日常生活の中で健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動を				
	いつもしている	ときどきしている	以前はしていたが、現在はしていない	全くしたことがない	未回答
とても不安を感じている	28	56	31	10	1
やや不安を感じている	106	234	110	42	4
小計	134	290	141	52	5
どちらでもない	21	42	16	16	3
あまり不安を感じていない	55	59	33	24	5
まったく不安を感じていない	13	19	9	4	1
小計	89	120	58	44	9
合計	223	410	199	96	14

不安の有無による運動の割合	いつもしている	ときどきしている	以前はしていたが、現在はしていない	全くしたことがない
不安を感じている	21.72%	47.00%	22.85%	8.43%
不安を感じていない	28.62%	38.59%	18.65%	14.15%

※「どちらでもない」の回答は「不安を感じていない」にカウント



- コロナ不安の有無にかかわらず運動をしている（「運動をいつもしている」及び「運動をときどきしている」と合計値）と回答した人は7割弱であった。
- コロナ禍であっても7割弱の人は何らかの運動を行っている。
- 運動を以前していたが、現在はしていない人の割合は、不安を感じている人の方が4%多い。

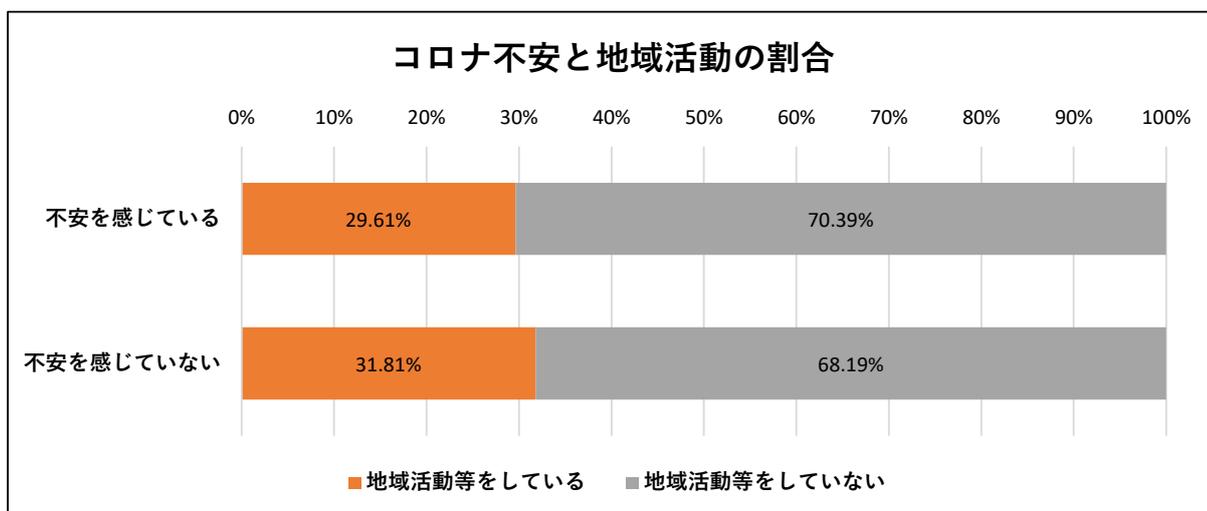
■新型コロナ不安と地域活動

問2と問34のクロス	地域活動やボランティア活動を			地域の行事や集まりに積極的に参加		
	している	していない	未回答	している	していない	未回答
とても不安を感じている	24	100	2	31	92	3
やや不安を感じている	131	356	9	175	310	11
小計	155	456	11	206	402	14
どちらでもない	24	72	2	34	63	1
あまり不安を感じていない	61	114	1	63	112	1
まったく不安を感じていない	11	35	0	9	37	0
小計	96	221	3	106	212	2
合計	251	677	14	312	614	16

*不安の有無による地域活動等の割合

	不安を感じている	不安を感じていない
地域活動等をしている	29.61%	31.81%
地域活動等をしていない	70.39%	68.19%

※「地域活動やボランティア活動」と「地域の行事や集まりに積極的に参加」を合算



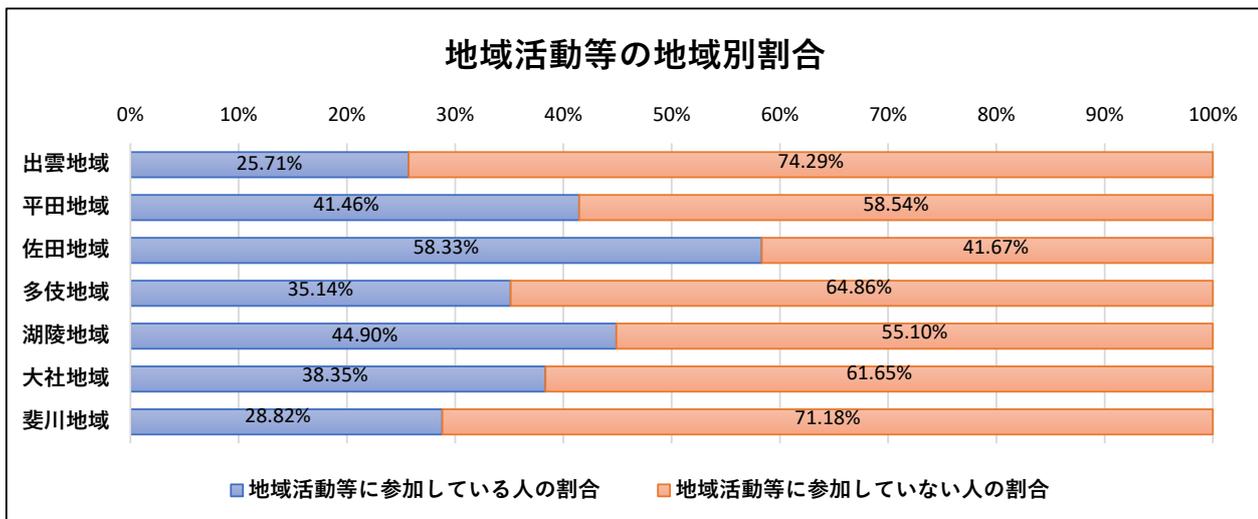
・コロナ不安の有無にかかわらず「地域活動やボランティア活動をする」若しくは「地域行事や集まりに積極的に参加している」と回答した人は3割程度であった。

・7割の人は地域活動等をしていない。コロナの影響により地域活動、地域行事及び集まり自体が開催されていないことが要因と思われる。

■地域ごとの地域活動

問34と居住地域のクロス	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無記名
地域活動やボランティア活動をしている	122	45	10	7	11	19	34	4
地域の行事や集まりに積極的に参加している	141	57	11	6	11	32	49	7
小計	263	102	21	13	22	51	83	11
地域活動やボランティア活動をしていない	389	78	8	11	14	48	111	22
地域の行事や集まりに積極的に参加していない	371	66	7	13	13	34	94	19
小計	760	144	15	24	27	82	205	41
合計	1023	246	36	37	49	133	288	52

	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無記名
地域活動等に参加している人の割合	25.71%	41.46%	58.33%	35.14%	44.90%	38.35%	28.82%	21.15%
地域活動等に参加していない人の割合	74.29%	58.54%	41.67%	64.86%	55.10%	61.65%	71.18%	78.85%



・佐田地域、湖陵地域において地域活動等に参加している人の割合が高く、続いて、平田地域、大社地域、多伎地域であり、斐川地域、出雲地域では割合が低い。