

第3章

資料集

資料1 田辺市の基礎データ **P.42****1. 田辺市の概要**

- (1) 田辺市の概要
- (2) 田辺市の人口の推移と将来推計人口

2. 人口動態

- (1) 人口動態総覧
- (2) 死因別死亡順位
- (3) 悪性新生物部位別死亡数・死亡率

3. 健康寿命と平均寿命

- (1) 健康寿命
- (2) 平均寿命

資料2 田辺市健康づくり計画「元気たなべ」策定のためのアンケート結果 **P.51****1. 調査の概要**

- (1) 調査の目的
- (2) 調査対象
- (3) 調査方法
- (4) 調査期間
- (5) 回収状況
- (6) その他

2. 結果の概要

- (1) 回答者の属性について
- (2) 食生活について
- (3) 歯について
- (4) 運動について
- (5) 睡眠・ストレスについて
- (6) 飲酒について
- (7) 喫煙について
- (8) 地域とのつながりについて
- (9) 元気度について
- (10) 健診について
- (11) 身体状況について

3. アンケート調査票

資料1 田辺市の基礎データ（田辺市保健事業概要より抜粋）

1. 田辺市の概要

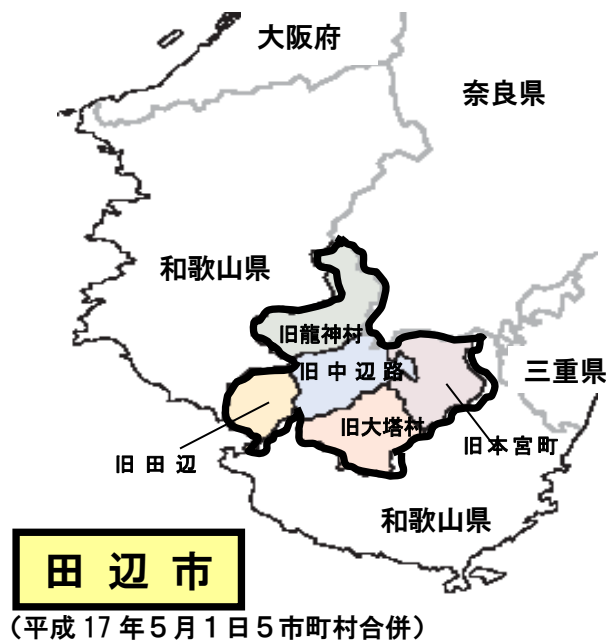
（1）田辺市の概要

田辺市は、紀伊半島の南西側、和歌山県の南部に位置しており、みなべ町、印南町、日高川町、有田川町、白浜町、上富田町、新宮市、古座川町、奈良県野迫川村、十津川村にそれぞれ隣接している。

西よりの海岸部に都市的地域を形成するほかは、森林が大半を占める中山間地域が広がり、主な水系としては日高川水系、富田川水系、日置川水系、熊野川水系の4水系を抱える、広大な圏域となっている。

また、気候は海岸部の温暖多雨な太平洋型気候から、山間地における内陸型の気候まで、広範囲にわたっている。

総面積…1,026.89km²（東西約46km、南北約47km） 和歌山県全域の約22%で県内第1位
※総面積は、令和5年10月1日現在の国土地理院の公表値によるもの。



(2) 田辺市の人口の推移と将来推計人口

令和2年国勢調査によると、総人口 69,870 人で、前回(H27 比:△4,900 人、△6.55%)から減少傾向となっている。

田辺市(旧市町村別)の人口の推移

資料：総務省統計局「国勢調査」より引用

	1990 年 (平成 2 年)	1995 年 (平成 7 年)	2000 年 (平成 12 年)	2005 年 (平成 17 年)	2010 年 (平成 22 年)	2015 年 (平成 27 年)	2020 年 (令和 2 年)
旧田辺市	69,859	70,246	70,360	68,117	66,093	63,264	59,873
旧龍神村	4,847	4,642	4,461	4,103	3,719	3,252	2,751
旧中辺路町	4,027	3,863	3,710	3,450	3,040	2,746	2,420
旧大塔村	3,181	3,285	3,246	3,259	3,032	2,701	2,378
旧本宮町	4,229	4,123	3,869	3,570	3,235	2,807	2,448
田辺市計	86,143	86,159	85,646	82,499	79,119	74,770	69,870

田辺市の将来推計人口

〔国立社会保障・人口問題研究所：日本の地域別将来推計人口（令和2年3月推計）より〕

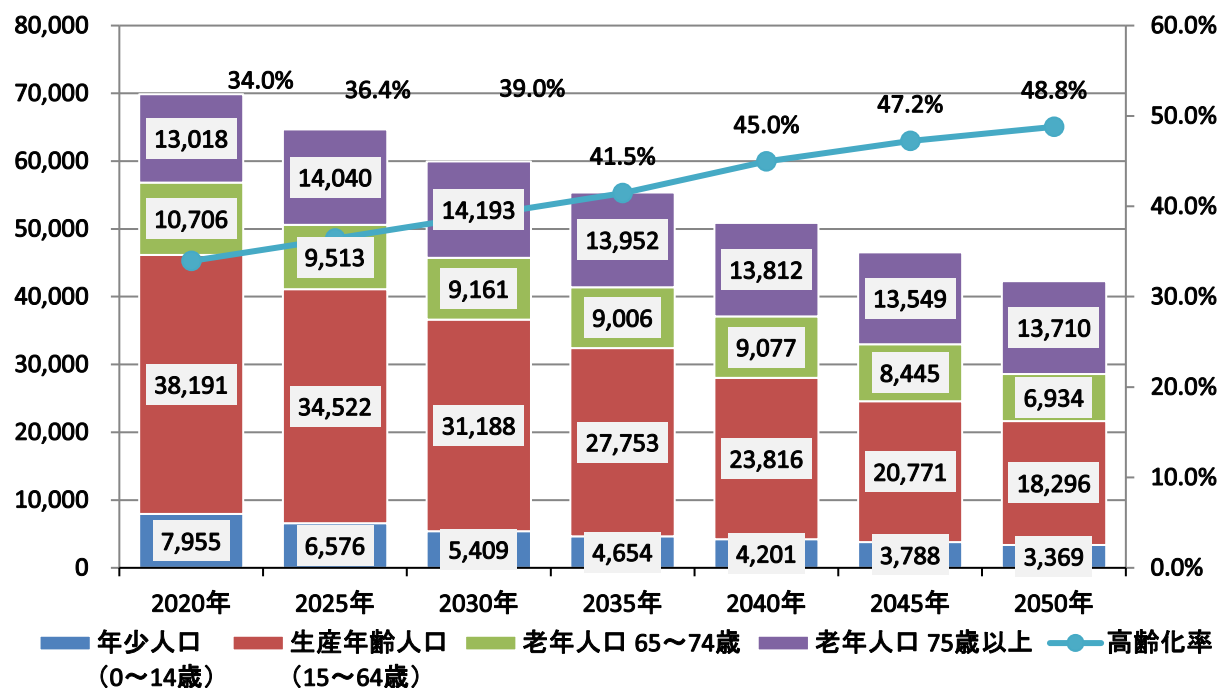


図1 将来推計人口割合及び高齢化率

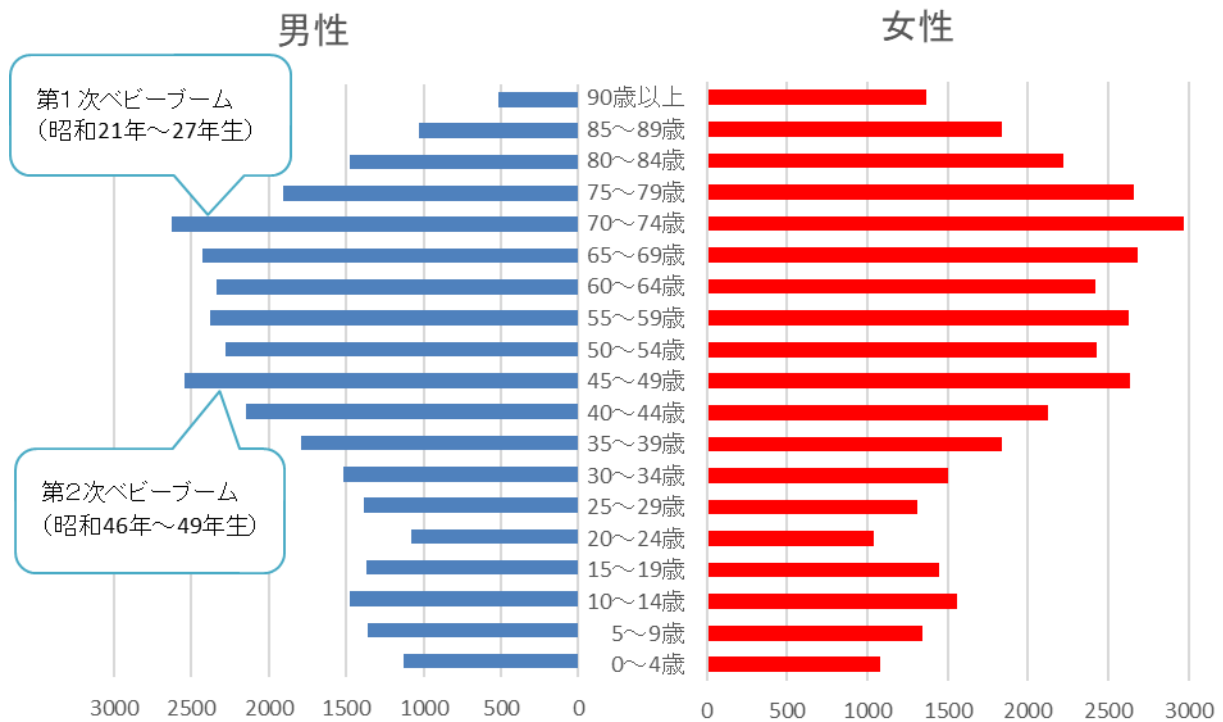


図2-1 令和2年（2020年）
人口：田辺市（69,870人） 男性（32,790人）女性（37,080人）

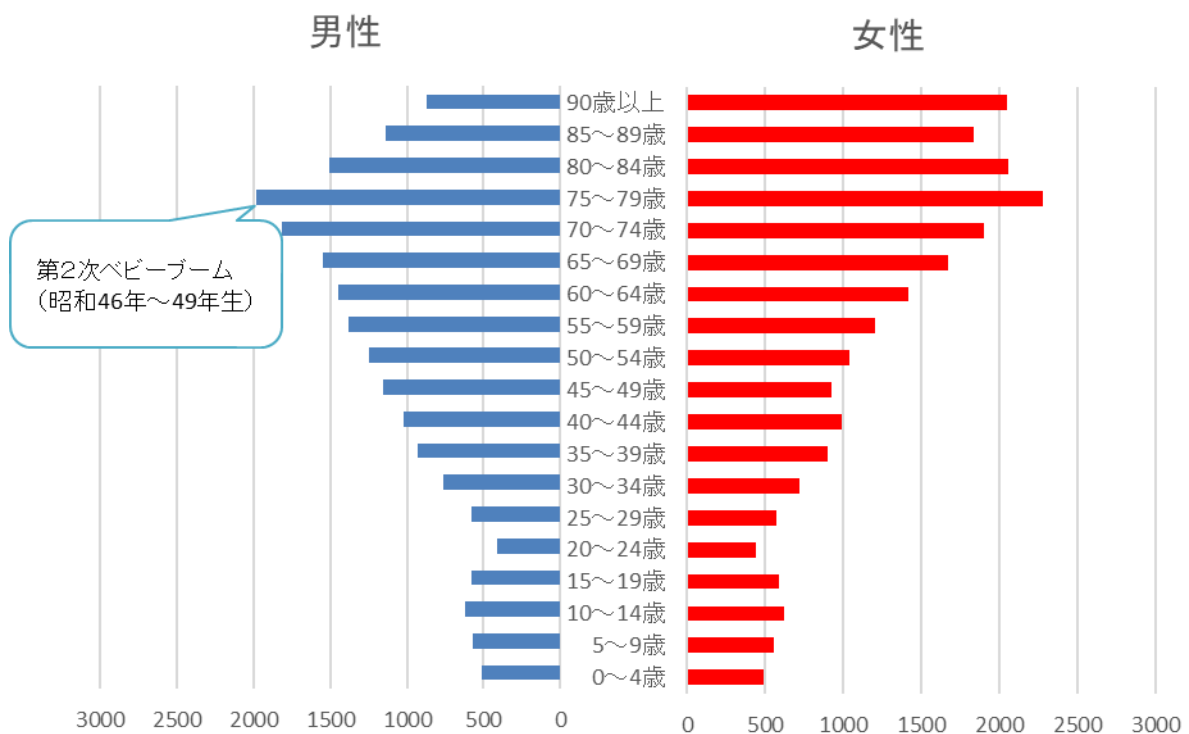


図2-2 令和32年（2050年）
推計人口：田辺市（42,309人） 男性（20,072人）女性（22,237人）

2. 人口動態

(1)人口動態総覧

			平成 30 年	令和元年	2 年	3 年	4 年
人口	全国		124,218,000	123,731,000	123,399,000	122,780,000	122,031,000
	県		929,000	923,721	916,179	907,000	896,000
	市		71,563	70,410	69,870	68,844	67,730
出生	全国	実数	918,400	865,239	840,835	811,622	770,759
		率	7.4	7.0	6.8	6.6	6.3
	県	実数	6,070	5,869	5,732	5,514	5,238
		率	6.5	6.4	6.3	6.1	5.8
	市	実数	482	420	432	418	391
		率	6.7	6.0	6.2	6.1	5.8
死亡	全国	実数	1,362,470	1,381,093	1,372,755	1,439,856	1,569,050
		率	11.0	11.2	11.1	11.7	12.9
	県	実数	13,062	12,837	12,610	12,930	14,308
		率	14.1	14.0	13.8	14.3	16.0
	市	実数	1,087	1,013	1,044	1,024	1,139
		率	15.2	14.4	14.9	14.9	16.8
乳児死亡 (再掲)	全国	実数	1,748	1,654	1,512	1,399	1,356
		率	1.9	1.9	1.8	1.7	1.8
	県	実数	10	7	8	15	9
		率	1.6	1.2	1.4	2.7	1.7
	市	実数	0	1	1	3	3
		率	-	2.4	2.3	7.2	7.7
新生児死 亡(再掲)	全国	実数	801	755	704	506	609
		率	0.9	0.9	0.8	0.6	0.8
	県	実数	5	2	2	4	3
		率	0.8	0.3	0.3	0.7	0.6
	市	実数	0	1	1	1	1
		率	-	2.4	2.3	2.4	2.6
周産期 死亡	全国	実数	2,999	2,955	2,664	2,741	2,527
		率	3.3	3.4	3.2	3.4	3.3
	県	実数	17	14	20	12	23
		率	2.8	2.4	3.5	2.2	4.4
	市	実数	3	2	6	1	3
		率	6.2	4.8	13.7	2.4	7.7

			平成 30 年	令和元年	2 年	3 年	4 年
死産	全国	実数	19,614	19,454	17,278	16,277	15,179
		率	20.9	22.5	20.1	19.7	19.3
		自然	9,252	8,997	8,188	8,082	7,391
		人工	10,362	10,457	9,090	8,195	7,788
	県	実数	125	124	111	91	112
		率	20.2	21.1	19.0	16.2	20.9
		自然	58	44	45	39	59
		人工	67	80	66	52	53
	市	実数	12	11	12	8	8
		率	24.3	26.2	27.0	18.8	20.1
		自然	5	1	9	5	6
		人工	7	10	3	3	2
婚姻	全国	総数	586,481	599,007	525,507	501,138	504,930
		率	4.7	4.8	4.3	4.1	4.1
	県	総数	3,785	3,860	3,527	3,264	3,193
		率	4.1	4.2	3.8	3.6	3.6
	市	総数	269	303	277	247	214
		率	3.8	4.3	4.0	3.6	3.2
離婚	全国	総数	208,333	208,496	193,253	184,384	179,099
		率	1.68	1.69	1.57	1.5	1.5
	県	総数	1,686	1,595	1,529	1,442	1,386
		率	1.81	1.74	1.67	1.6	1.5
	市	総数	131	112	140	109	97
		率	1.83	1.59	2.0	1.6	1.4
合計特殊	全国	率	1.42	1.36	1.33	1.3	1.26
出生率	県	率	1.48	1.46	1.43	1.43	1.39

※平成 30 年、令和元、3、4 年

全国

：総務省統計局「各年 10 月 1 日現在推計人口」

「人口動態統計」

和歌山県・田辺市：和歌山県調査統計「和歌山県の推計人口（各年 10 月 1 日現在）」

「和歌山県の人口動態統計」

※令和 2 年 全国・和歌山県・田辺市

：総務省統計局「令和 2 年 10 月 1 日国勢調査人口」

※出生率・死亡率・婚姻率・離婚率

：人口 1,000 対（各年 10 月 1 日）

※乳児死亡率・新生児死亡率

：出生 1,000 対

※周産期死亡率

：出産（出生＋妊娠満 22 週以降の死産）1,000 対

※死産率

：出産（出生＋妊娠満 12 週以降の死産）1,000 対

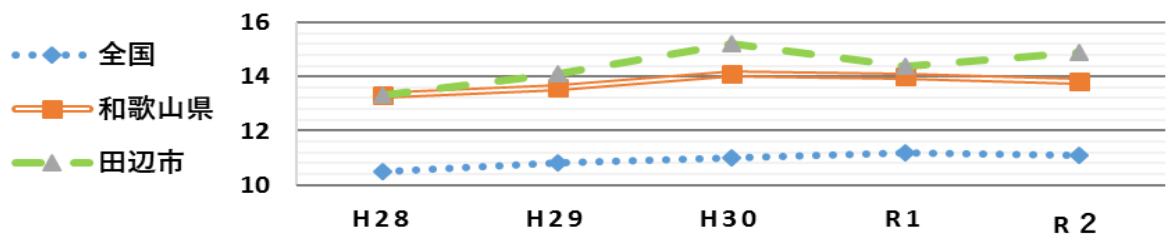


図3 死亡率の推移 (人口 1,000 対)

(2)死因別死亡順位 (令和4年)

順位	死因名 (田辺市)	死亡率 (人口 10 万対)	死亡数に対する割合 (%)			SMR 男	SMR 女
			市	県 (順位)	国 (順位)	国を 100 とすると	
第 1 位	悪性新生物	373.5	22.2	23.4 (1)	24.6 (1)	116	76
第 2 位	老衰	304.1	18.1	13.8 (3)	11.4 (3)	202	143
第 3 位	心疾患	217.0	13.0	15.9 (2)	14.8 (2)	82	100
第 4 位	脳血管疾患	122.5	7.3	5.3 (4)	6.9 (4)	116	110
第 5 位	肺炎	88.6	5.3	6.0 (5)	4.7 (5)	145	76
第 6 位	誤嚥性肺炎	65.0	3.9	3.6 (6)	3.6 (6)	120	99
第 7 位	不慮の事故	51.7	3.1	3.0 (7)	2.8 (7)	136	100
第 8 位	腎不全	31.0	1.8	2.4 (8)	2.0 (8)	90	106
第 9 位	間質性肺疾患	28.1	1.7	1.3 (9)	1.5 (11)	151	70
第 10 位	自殺	25.1	1.5	1.2 (10)	1.4 (12)	143	153

SMRの結果では、全国平均と比較して、男性では「心疾患」「腎不全」以外が、女性では「自殺」「老衰」「脳血管疾患」「腎不全」が高くなっている。

※SMR (標準化死亡比) : 死亡率は、通常、年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率をそのまま比較することは出来ない。人口構成の差を考慮に入れ、全国との死亡状況に差があるかどうかを示す指標で、人口規模の少ない地域の相互比較に用いられる。全国平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。

(3) 悪性新生物 部位別死亡数・死亡率

()内は人口 10 万対

	令和2年	3年	4年	県 (4年)	国 (4年)	SMR 男	SMR 女
総数	289 (413.6)	256 (371.9)	253 (373.5)	3,341 (372.9)	385,797 (316.1)	116	76
食道	10 (14.3)	11 (16.0)	19 (28.1)	98 (10.9)	10,918 (8.9)	320	0
胃	25 (35.8)	34 (49.4)	28 (41.3)	347 (38.7)	40,711 (33.4)	115	82
大腸	43 (61.5)	31 (45.0)	23 (34.0)	425 (47.4)	53,088 (43.5)	72	59
肝、胆のう等	38 (54.4)	32 (46.5)	34 (50.2)	378 (42.2)	41,376 (33.9)	133	107
膵	14 (20.0)	24 (34.9)	20 (29.5)	360 (40.2)	39,468 (32.3)	71	81
気管支・肺	64 (91.6)	49 (71.2)	44 (65.0)	740 (82.6)	76,663 (62.8)	109	38
乳房	15 (21.5)	13 (35.5)	13 (36.1)	107 (22.6)	15,912 (25.4)		126
子宮	6 (8.6)	7 (19.1)	4 (11.1)	56 (11.8)	7,157 (11.4)		87

SMRでは、全国平均と比較して男性では「食道」「胃」「肝、胆のう等」「気管支・肺」、女性では「肝、胆のう等」「乳房」が高くなっている。

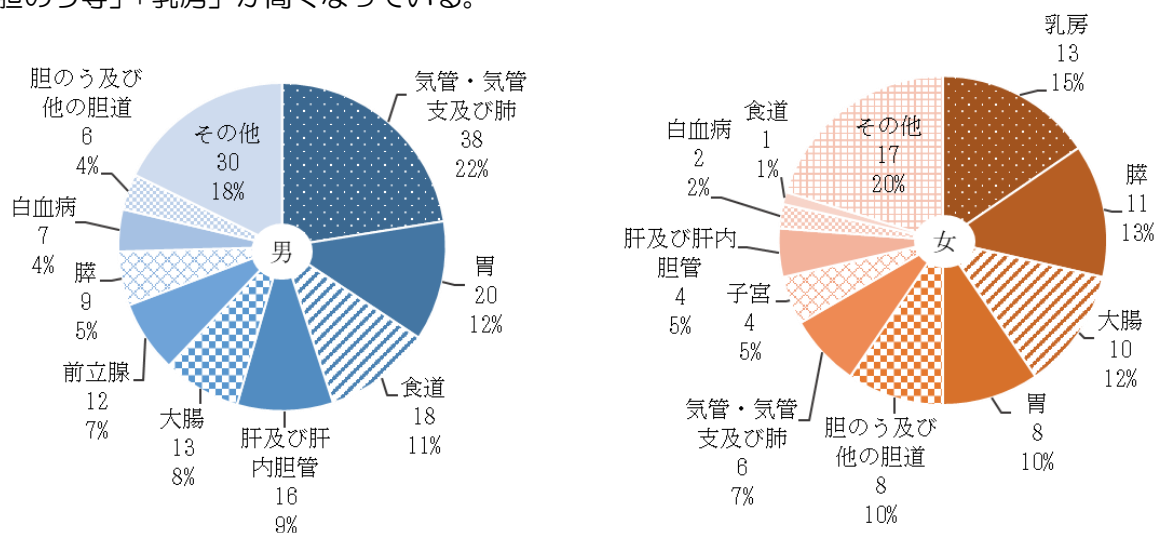


図4-1 悪性新生物 部位別男女別死亡者数・割合(人・%) 田辺市 令和4年

令和4年の死亡率は、男性は「気管・気管支及び肺」「胃」「食道」の順、女性では「乳房」「膵」「大腸」の順に高くなっている(図4-1)。

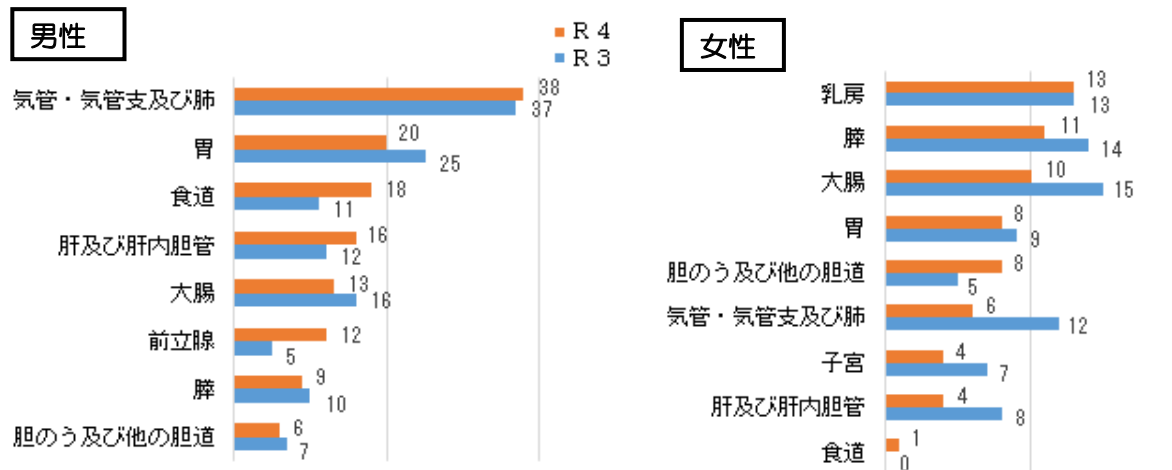


図4-2 悪性新生物 部位別男女別死亡者数の2年間比較（人） 田辺市

令和3年と4年の悪性新生物の部位別死亡者数を男女別に比較した（図4-2）。令和4年には、男性は「気管・気管支及び肺」「食道」「肝及び肝内胆管」「前立腺」、女性は「胆のう及び他の胆道」「食道」が増加している。

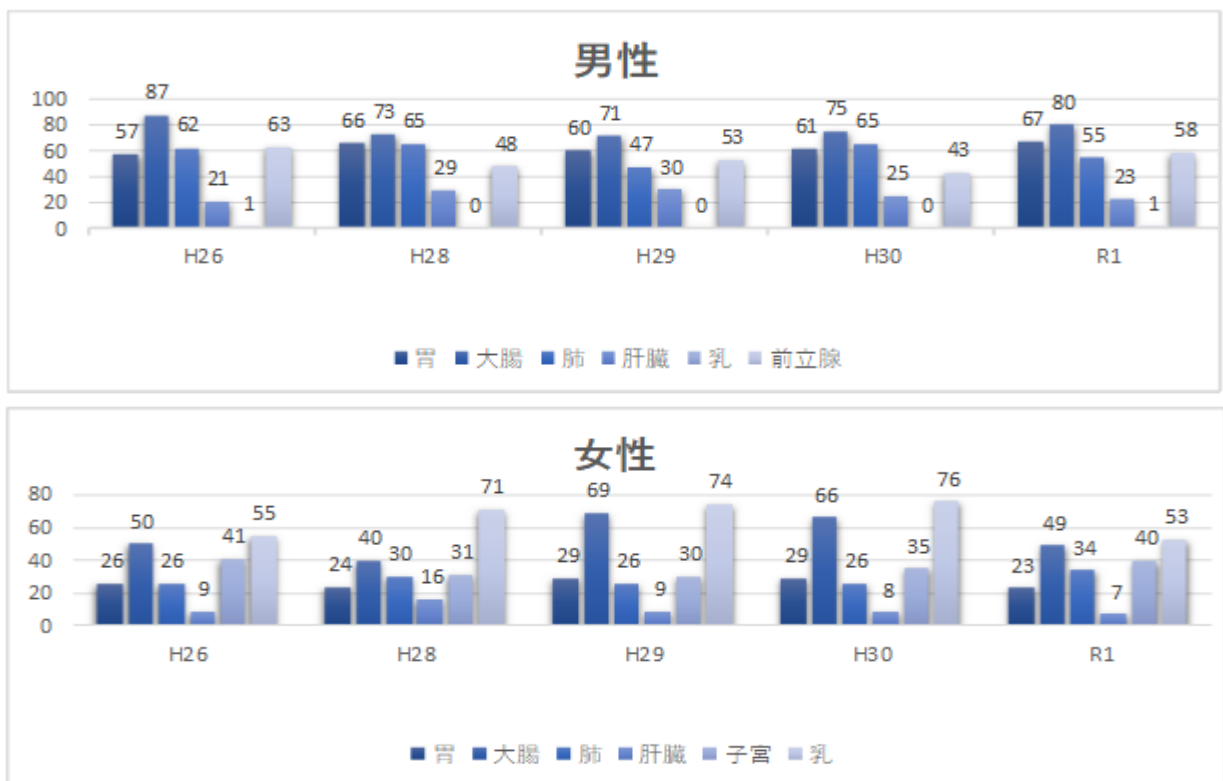


図4-3 悪性新生物 部位別罹患者数（人） 田辺市

資料：和歌山県地域がん登録事業報告書〔平成26年～令和元年 罹患集計〕

※平成28年1月より「がん登録等の推進に関する法律」に基づき、「地域がん登録」制度から「全国がん登録」制度に変更したため、平成27年度の市町村別の悪性新生物部位別罹患者数の報告がない。また、「がん登録」のシステム障害により令和2年度の報告がないため、平成26年～令和元年の報告となっている。

令和元年の悪性新生物の部位別罹患者数は、男性では1位「大腸」、2位「胃」、3位「前立腺」、4位「肺」、女性では1位「乳」、2位「大腸」、3位「子宮」、4位「肺」となっている（図4-3）。

4. 健康寿命と平均寿命

(1) 健康寿命

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、日常生活に制限のない期間の平均。

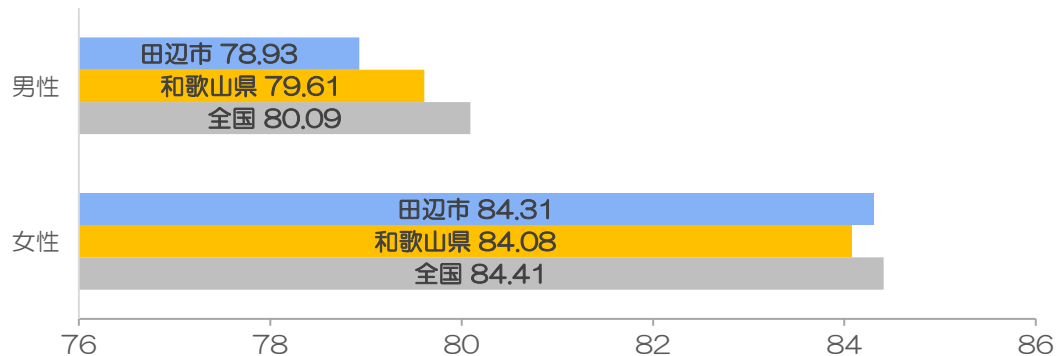


図5 令和2年度 健康寿命（年）

資料：和歌山県市町村別健康寿命について

算定方法：「日常生活動作が自立している期間の平均」（介護保険の要介護のデータを使用）について、厚生労働科学研究班による「健康寿命の算定プログラム」の「対象集団の生命表を用いた健康寿命の算定法」により、人口、介護保険の要介護認定者数、市町村別生命表、簡易生命表を使用して健康寿命を算定。人口規模、死亡率、介護保険認定者数のばらつきにより大きく変動する可能性あり。※国の健康日本21の現状値は国民生活基礎調査をもとに算定しており、数値が異なる。

(2) 平均寿命

平均寿命とは、年齢ごとの死亡率を出して、0歳児平均余命を予測した数字。

田辺市は、男性は全国、県より低く、県内順位は24位、女性は全国、県より高く、県内順位は2位となっている。男女ともに伸びている（図6）。

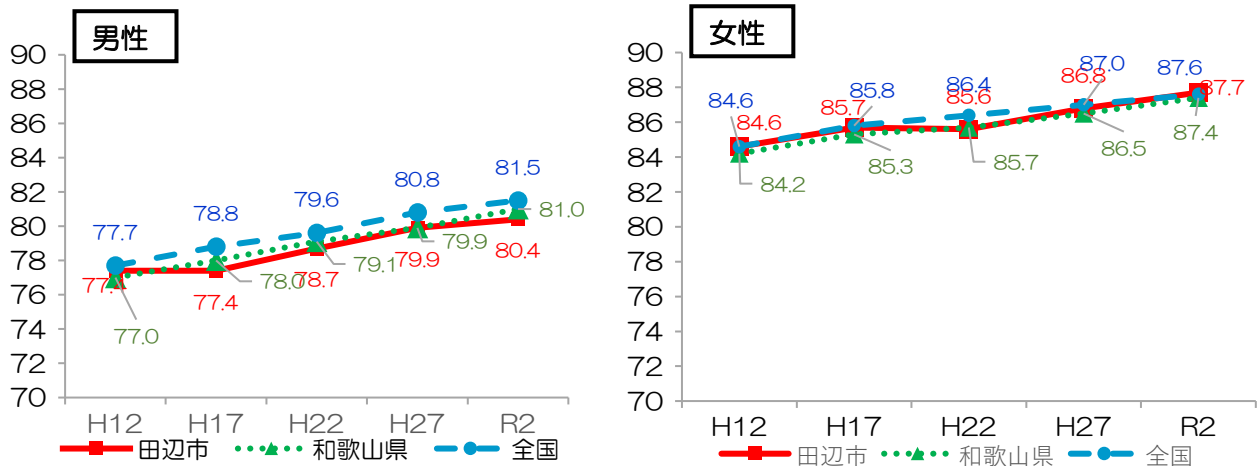


図6 平均寿命の比較（歳）

資料：厚生労働省「平成12～令和2年市区町村別生命表」

(3) 65歳の平均余命

65歳の人々が平均してあと何年生きられるかという期待値。全国、県と比べて、男性は短く、女性は長くなっている。

資料：和歌山県「令和2年市町村別健康寿命について」

65歳の平均余命（年）

	男性	女性
全国	20.05	24.91
和歌山県	19.78	24.68
田辺市	19.51	25.13

資料2 田辺市健康づくり計画「元気たなべ」策定のためのアンケート結果

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

市では、「豊かな人生」の実現、またその基礎となる「心身ともに健康である」という願いの実現のため、国の「健康日本 21（第二次）」の計画に基づき、田辺市健康づくり計画「元気たなべ」2013 を策定し、各種事業を実施してきた。今回、健康状態や生活習慣等についてのアンケート調査を行うことにより、令和6年度に計画の最終評価を行う指標とするとともに市民の方々の健康づくりに役立てていくための基礎データとする。

(2) 調査対象

20 歳から 64 歳までの田辺市民のうち、4,000 人を、地域年齢性別に人口比率で無作為抽出した。

(3) 調査方法

自記式の調査票を作成し、郵送により配布した。回収方法は、調査票を郵送、又はロゴフォームを用いて WEB により回答とした。

調査項目は、性別、年代、身長・体重、適正体重、食生活、歯、運動、睡眠・ストレス、飲酒、喫煙、地域とのつながり、元気度、健診等について 52 項目である。

(4) 調査期間

令和5年 10 月 11 日（水）～ 10 月 31 日（火）

(5) 回収状況

	実績値	備考
① 配布数	4,000 枚	
② 有効配布数	3,988 枚	配布数から転居先不明等配布されなかった調査票数を除いたもの
③ 有効回答数	1,270 枚	無効票（無回答等）数を除いたもの
④ 有効回答率	31.8%	③有効回答数÷②有効配布数×100

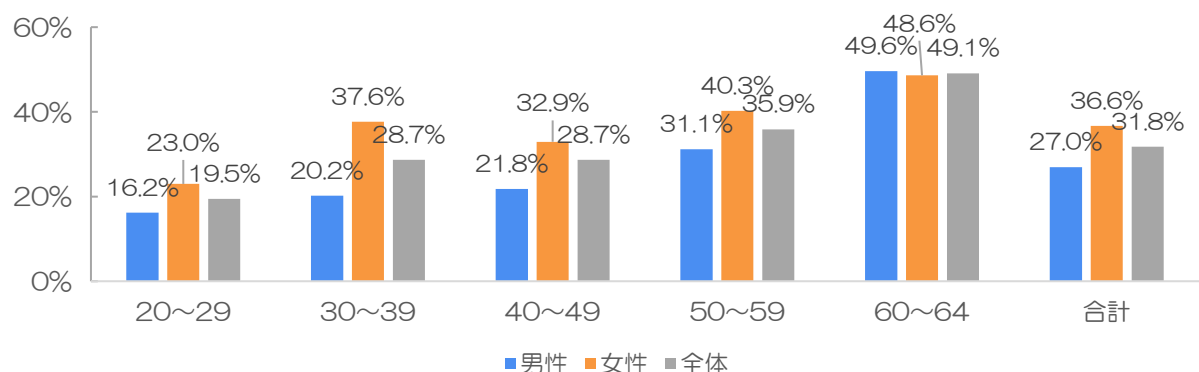


図7 年齢階級別アンケート回収率 (n=1270)

(6) その他

- ・このアンケート調査結果集計は、Excel を用いて行った。
- ・このアンケート結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

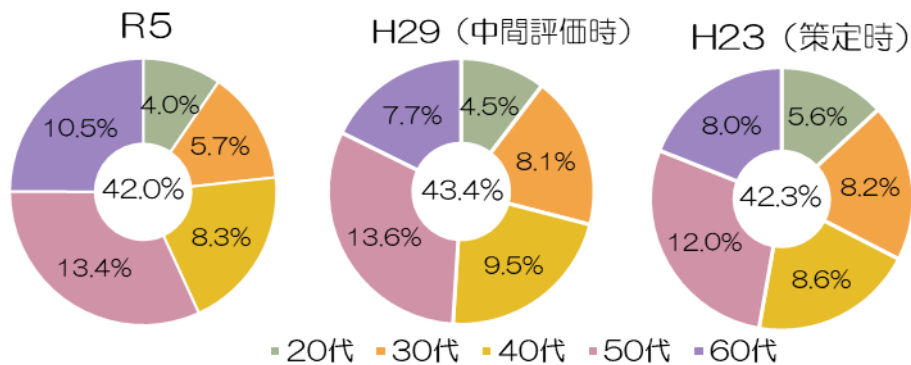
2. 結果の概要

(1) 回答者の属性について

① 性・年齢階級別分布（人）

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60～64 歳	全体
男性	51	73	106	170	133	533
女性	68	128	165	236	140	737
計	119	201	271	406	273	1270

回答者の年齢別階級分布（男性）



回答者の年齢階級別分布（女性）

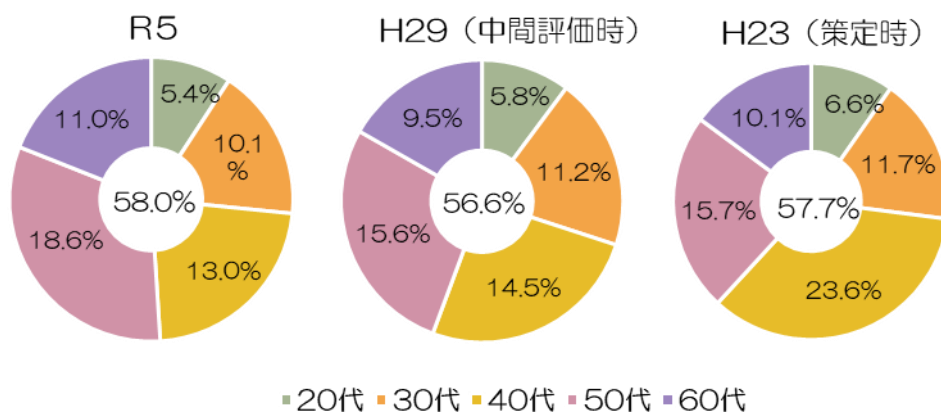


図8-1 回答者の年齢階級別分布

② 住所

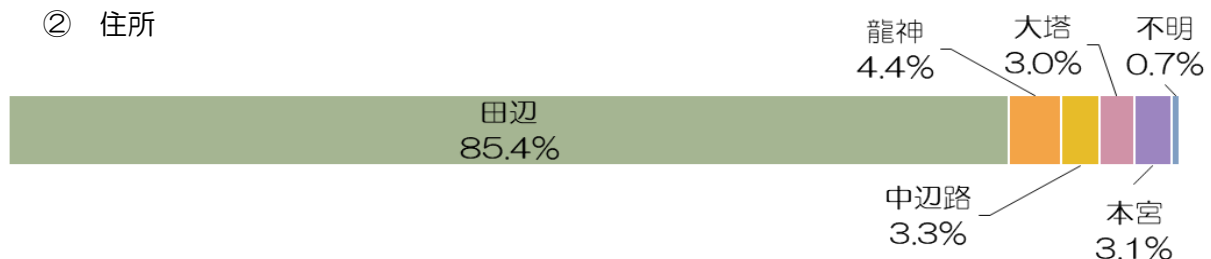


図8-2 回答者の住所別分布（n=1270）

(2) 食生活について

① 朝食の摂取状況（アンケート調査票〈問1〉の結果）

朝食の欠食の割合は、男性 15.9%、女性 12.3%で、年齢階級別でみると、男女ともに 20 歳代で最も多い。

「朝食を食べない」又は「食べないことが多い」と答えた 20 歳代男女の割合は、それぞれ 26.0%、26.5%である。

なお、朝食を「毎日食べる」と答えた人の割合は、男性 72.4%、女性 76.4%で、平成 29 年の「田辺市健康づくり計画」中間評価のためのアンケート（以下「前回」と表記）では、男性 74.8%、女性 80.5%であり、男女ともに朝食を毎日摂取する人の割合は、減少している。

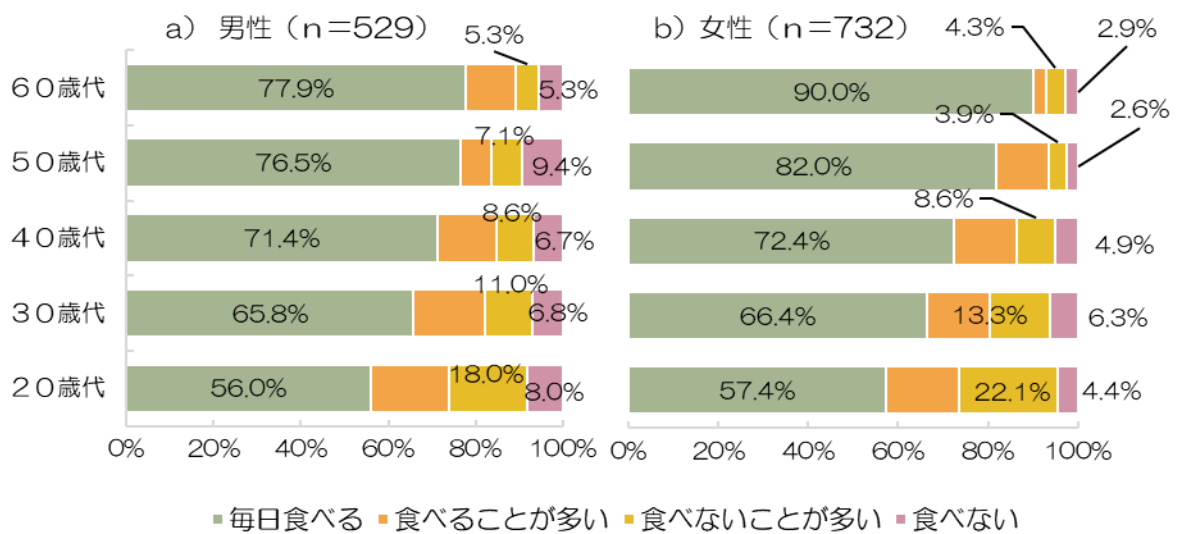


図9-1 朝食の摂取状況

② 朝食を欠食する理由 〈問1（1）〉の結果（朝食を食べないことが多い、食べないと答えた人のみ）

朝食を欠食する理由は、全年齢では男女ともに「時間がない」が最も多く、特に20歳～40歳代で多い。50歳～60歳代では、「以前から食べる習慣がない」が多い。

朝食欠食率が最も高い20歳代では、男性は「時間がない」「以前から食べる習慣がない」がともに23.1%、女性では「時間がない」が41.2%である。年齢が高くなるにつれて「以前から食べる習慣がない」が多くなっている。

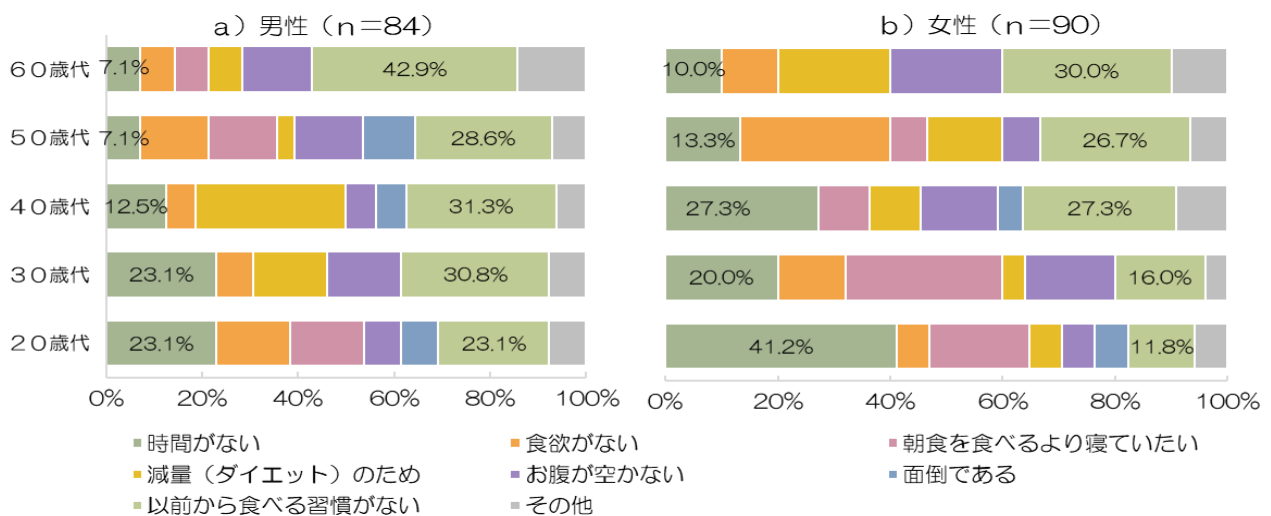


図9-2 朝食を欠食する理由

③ 野菜・きのこ・海そうの摂取量 〈問2〉の結果

1日の野菜・きのこ・海そうの摂取量は、男性は「1皿（70g）以下」、女性は「2皿（140g）」が最も多い。

野菜・きのこ・海そうの摂取量を男女比較すると、女性の方が多い傾向にあるものの、1日に5皿（350g）以上食べている人の割合は、男性2.8%、女性2.2%と男性の方が多。また、「食べていない」と答えた人は、男性5.3%、女性4.2%いる。

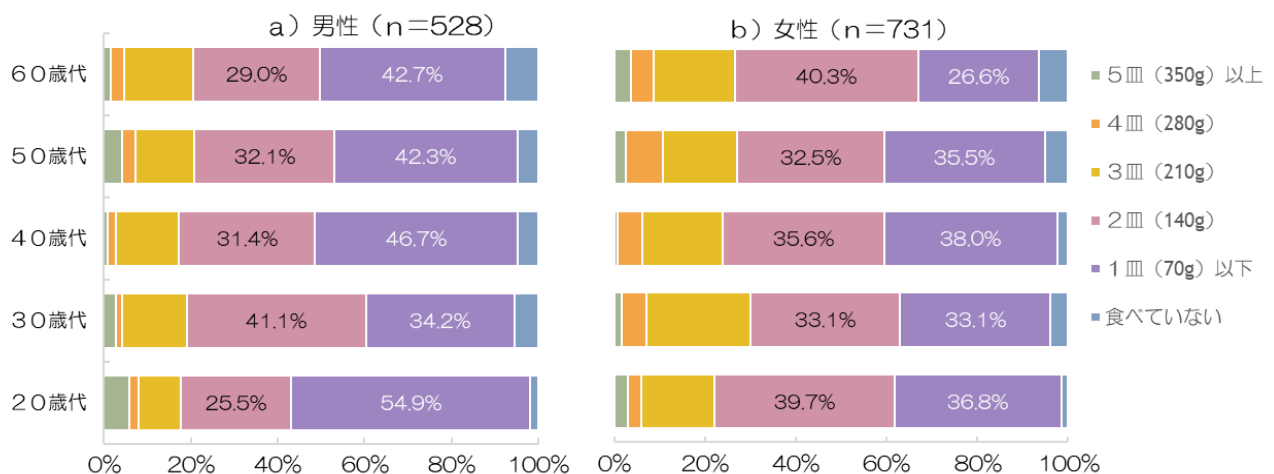


図9-3 野菜・きのこ・海そうの摂取量

④ 朝食の摂取頻度と野菜・きのこ・海そうの摂取量との関係

朝食の摂取頻度と1日の野菜等の摂取量との関係を見てみると、男性では野菜等の摂取量が少ない群ほど、朝食も食べないことが多い傾向がみられる。一方女性では、野菜等を1日に4皿程度摂取している群で朝食を毎日食べている割合が最も多い。

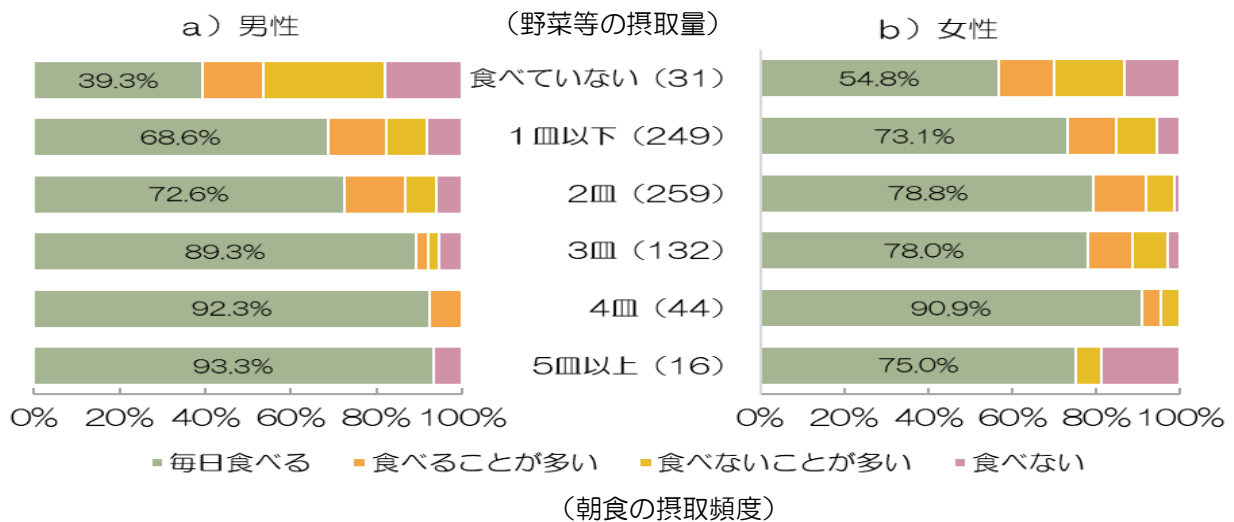


図9-4 野菜・きのこ・海そうの摂取量と朝食の摂取頻度

⑤ 乳製品の摂取状況 〈問3〉の結果

乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）を「ほとんど毎日食べる」と答えた人の割合は、男性4割、女性5割である。

乳製品の摂取頻度は「ほとんど毎日食べる」と答えた人は男性40.1%、女性が51.8%（前回：男性39.3%、女性51.8%）で前回とほとんど変わらない。また、女性では、年齢階級が上がるにつれ、「ほとんど毎日食べる」人が多くなっている。

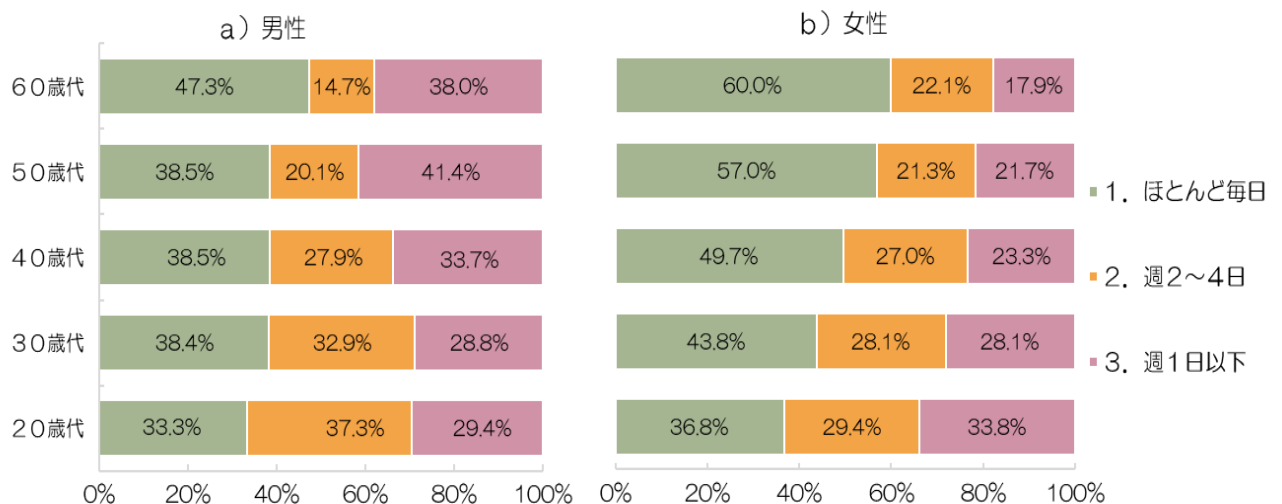


図9-5 乳製品の摂取状況

⑥ 果物の摂取状況 〈問4〉の結果

果物を「ほとんど毎日食べる」と答えた人の割合は、男性 16.0%、女性で 22.9%（前回：男性 16.4%、女性 25.3%）である。

果物の摂取頻度を男女比較すると、女性の方が多い。また、年齢階級別では、男性は年代により摂取頻度にあまり差がないが、女性は年代が上がるにつれて「ほとんど毎日食べる」人が多くなっている。

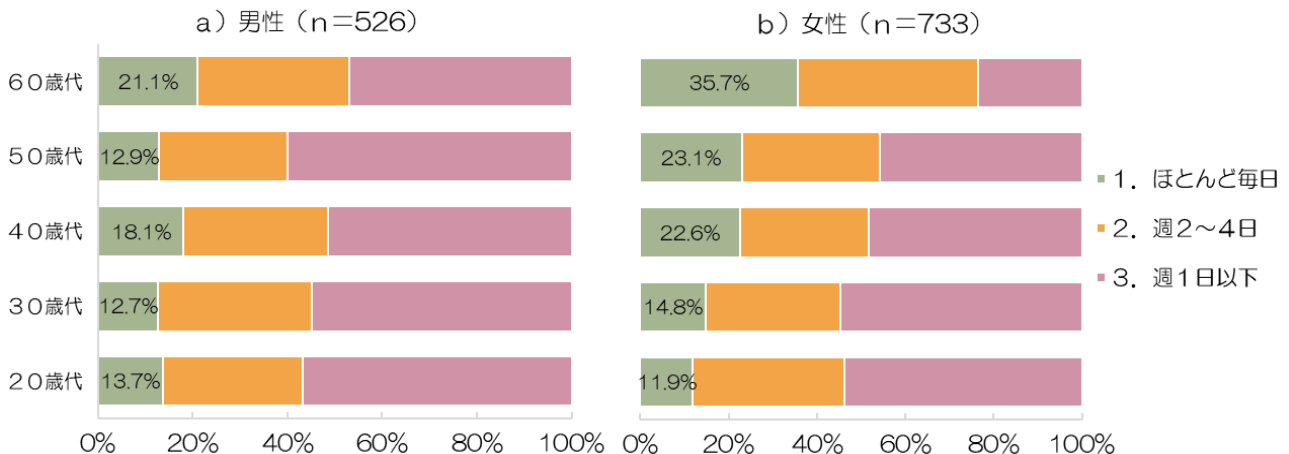


図9-6 果物の摂取状況

⑦ 果物と朝食の摂取頻度との関係

果物を食べる頻度と朝食を食べる頻度の関係をみると、果物をほとんど毎日食べる人ほど朝食を毎日食べている人が多い。

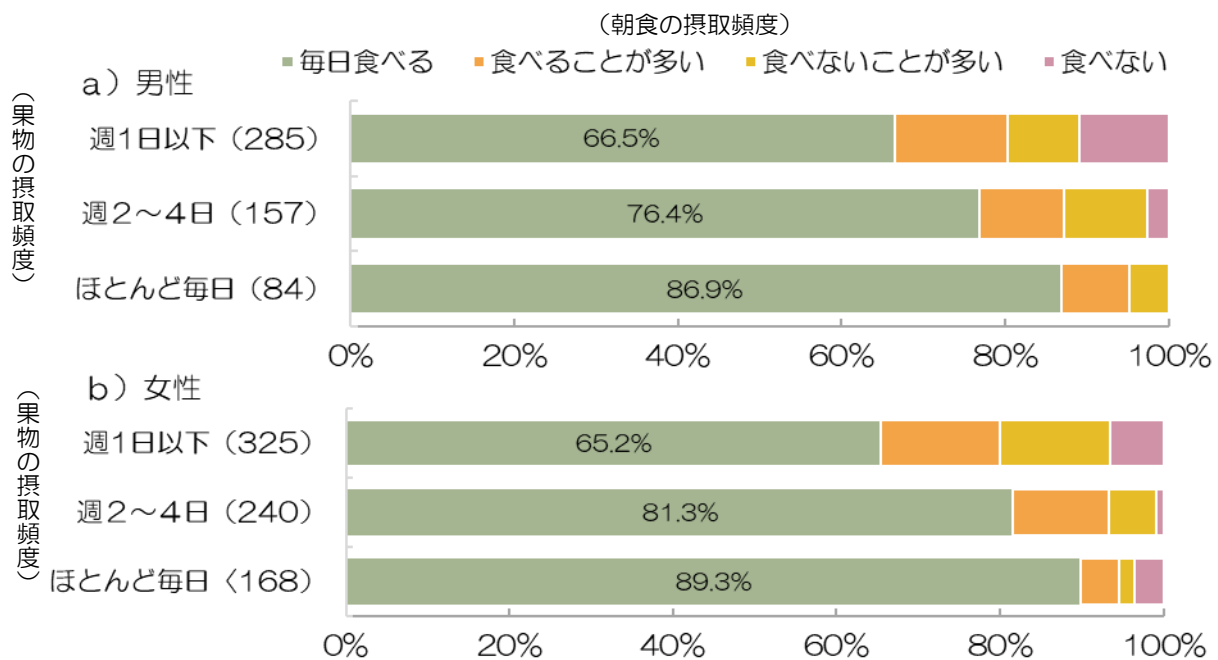


図9-7 果物と朝食の摂取頻度との関係

⑧ 塩分を多く含んだ食品の摂取状況 〈問5〉の結果

「佃煮、漬物、梅干、干物、ねり製品、ハム・ウインナー、汁物」を1日2回以上食べると答えた人は、全体で2割強である。

「佃煮、漬物、梅干、干物、ねり製品（ちくわ・かまぼこ等）、ハム・ウインナー、汁物を1日何回食べますか」に対し、「1日2回以上」と答えた人は、男性で28.4%、女性25.4%、全体26.6%である。男女とも20歳代と60歳代でその割合が多くなっている。

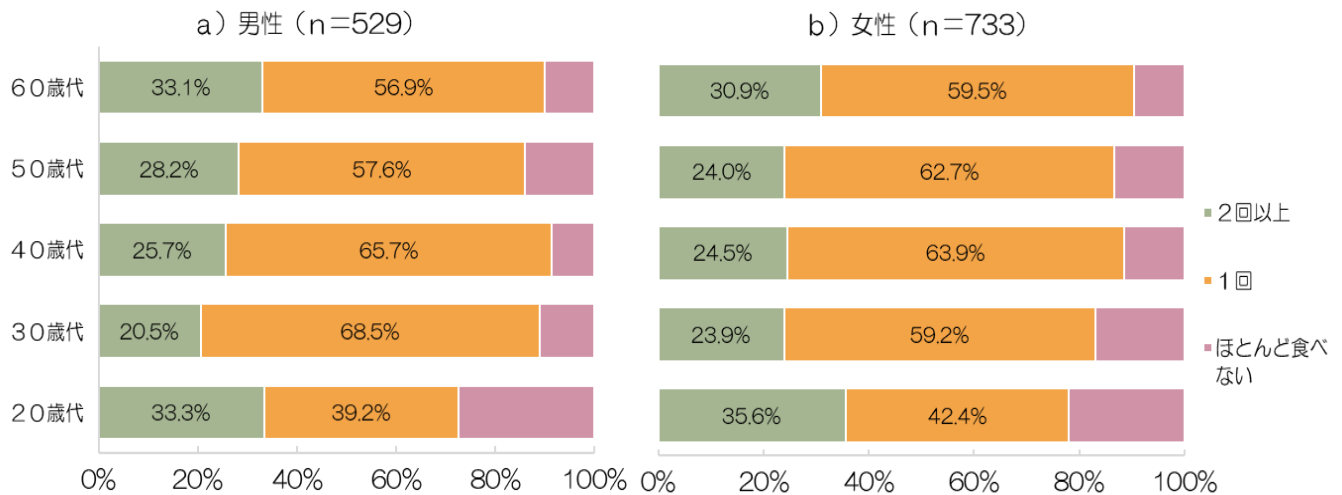


図9-8 塩分を多く含んだ食品の摂取状況

⑨ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の摂取状況 〈問6〉の結果

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日」と答えた人の割合は、男性46.4%、女性39.9%である。

年齢階級別にみると、男性は年代であまり差がないが、女性は若い世代ほど「ほとんど毎日」と答えた人の割合が少ない傾向にある。また、「ほとんど食べない」人の割合が、全体で1割弱である。

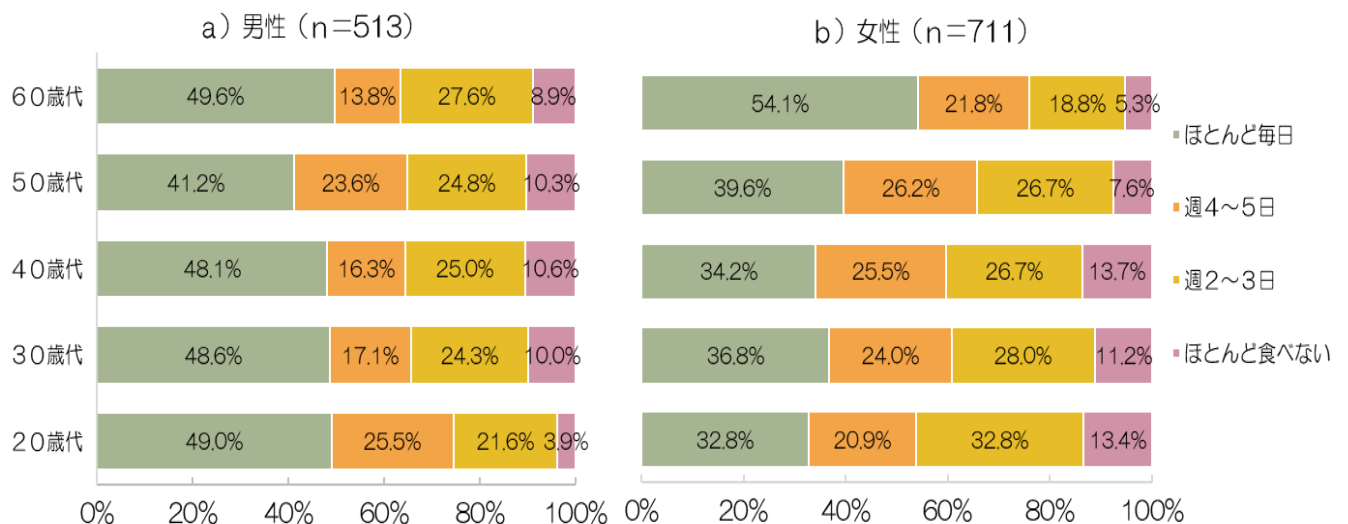


図9-9 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の摂取状況

⑩ 食事について心がけていること 〈問7〉の結果

「野菜を毎日必ず食べるように心がけている」人は男性 71.4%、女性 82.8%である。

「薄味」「毎日必ず野菜を摂取」「適切な食事量」「栄養成分表示の利用」といった食生活や栄養に関する4項目を意識しているか回答してもらった結果、男女とも「野菜を毎日必ず食べるように心がけている」と答えた人の割合が、最も多い。

さらに、全ての項目において、男性よりも女性の方が、普段から食生活や栄養に気をつけている人が多い傾向がみられる。

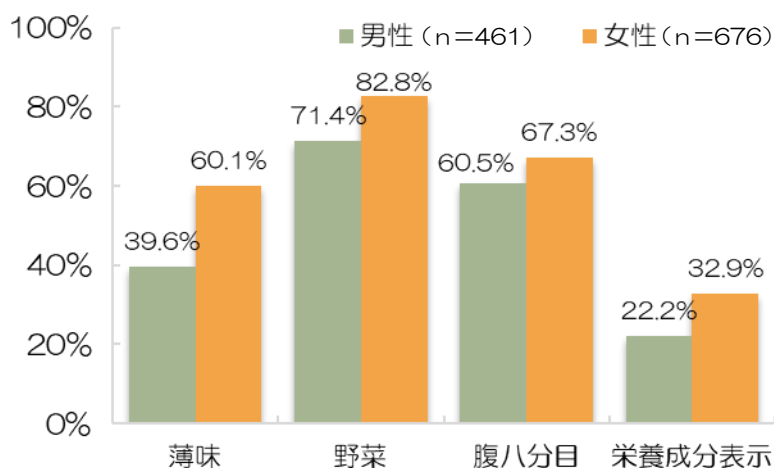


図9-10 食事について心がけていること

(3) 歯について

① 歯や歯ぐきの自覚症状の有無 〈問8〉の結果

「歯や歯ぐきの自覚症状（痛み、しみる、歯のぐらつき、出血、腫れ、口臭等）がある」と答えた人の割合は、男性 42.3%、女性 44.1%（前回：男性 44.9%、女性 47.4%）である。

自覚症状がある人を男女比較すると、全体では女性の方が割合は多いが、60歳代では男性の方が多。また、20歳代でも、男性で約2割、女性で約3割の人が自覚症状があると回答している。なお、前回と比較すると、男女ともに自覚症状がある人の割合が減少している。

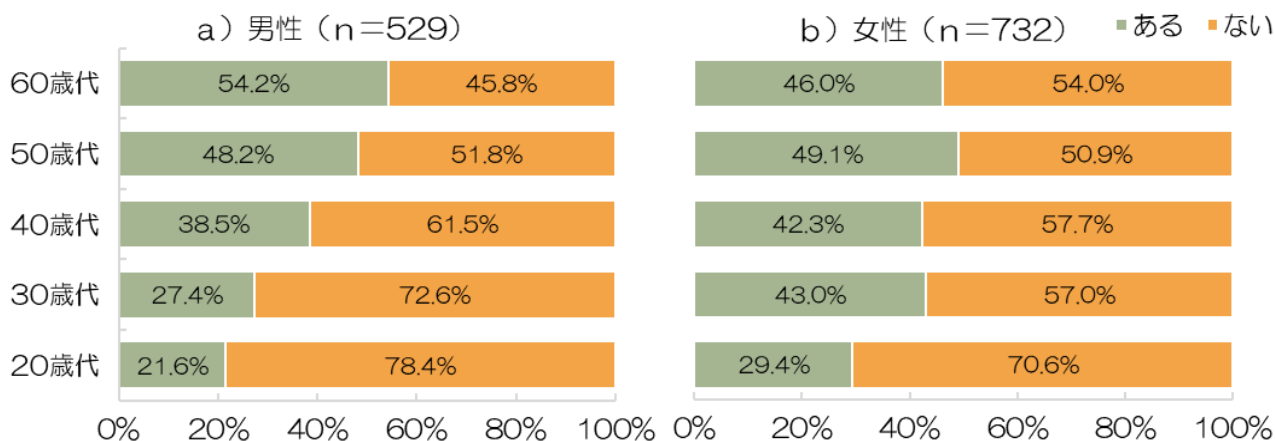


図10-1 歯や歯ぐきの自覚症状の有無

② かんて食べる時の状態 〈問9〉の結果

「何でもかんて食べることができる」人の割合は、男性が85.1%、女性が86.6%である。

男女とも、年代が上がるにつれて、「何でもかんて食べることができる」と答えた人の割合は低下し、60歳代では男性が71.0%、女性が79.3%となっている。

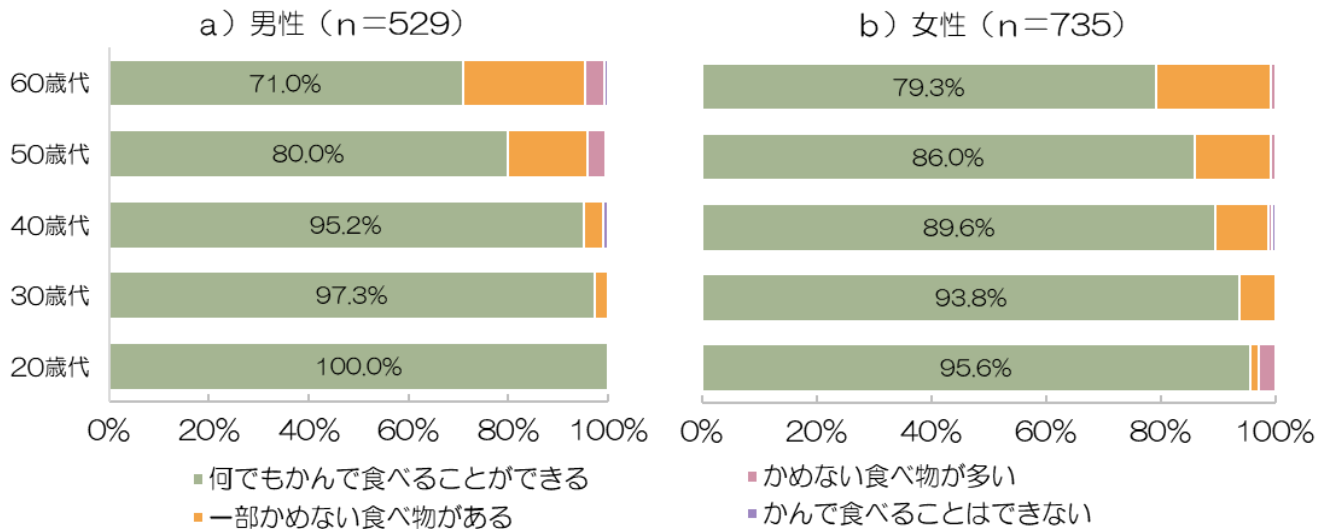


図 10-2 かんて食べる時の状態

③ 歯科検診の受診状況 〈問10〉の結果

過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、男性5割、女性6割である。

「過去1年間に歯科検診を受けた」と答えた人の割合は、男性49.9%、女性65.0%で、全体では58.7%である。全体的に女性の方が多く、年齢階級別にみると、男女とも20歳代で最も少なく、60歳代女性70.0%で最も多い。

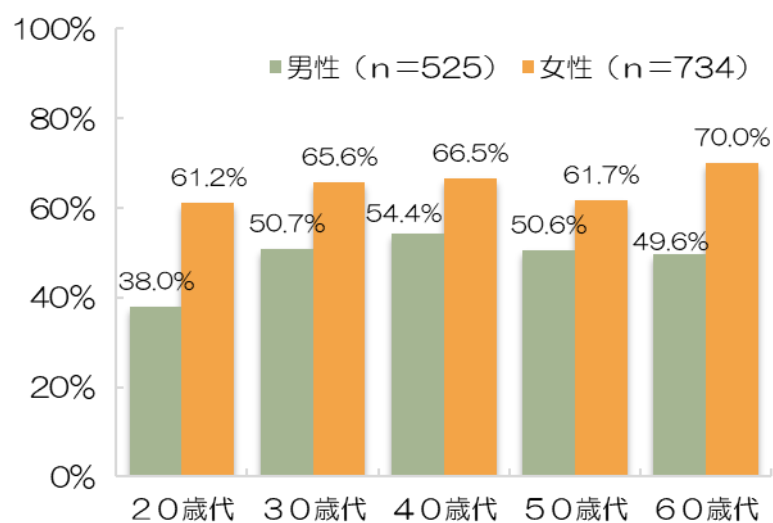


図 10-3 過去1年間に歯科検診を受けている人の割合

④ 歯間部清掃用器具の使用の有無 〈問 11〉の結果

デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯間部清掃用器具で歯間部の清掃を「毎日している」と答えた人の割合は、男性 2 割、女性 3 割である。

デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯間部清掃用器具で歯間部の清掃を「毎日している」人の割合は、男性 21.5%、女性 31.3%、全体 27.2%（前回：男性 18.8%、女性 25.4%、全体 22.5%）であり、前回と比べ、器具を使用して清掃する人は増加している。

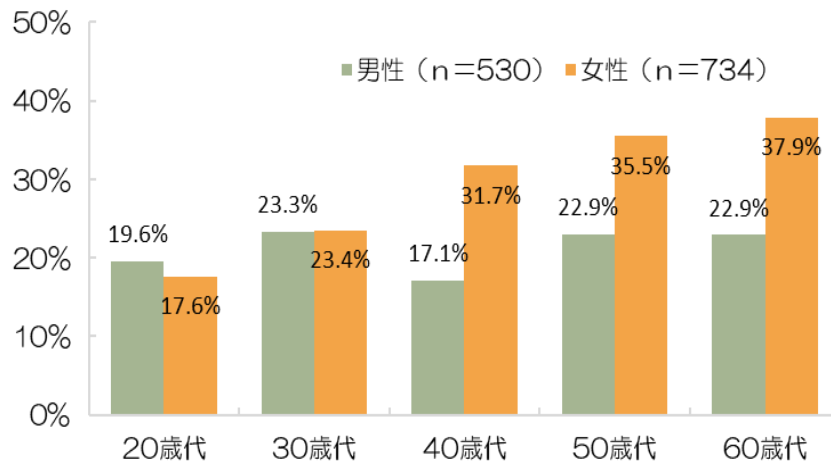


図 10-4 歯間部清掃用器具を毎日使用している人の割合

⑤ 歯の自覚症状と歯科検診の受診状況との関係

歯や歯ぐきの痛み、しみる、出血、腫れ、口臭等の自覚症状の有無と過去 1 年間の歯科検診の受診状況との関係を見てみると、「過去 1 年間に歯科検診を受けた」と答えた人のうち、自覚症状があると答えた人の割合は、男性 52.0%、女性 63.2%、自覚症状がないと答えた人の割合は、男性 48.2%、女性 66.7%であり、男性は、自覚症状がある人のほうが歯科検診を受診している傾向であるが、女性は、自覚症状がない人のほうが受診している傾向である。

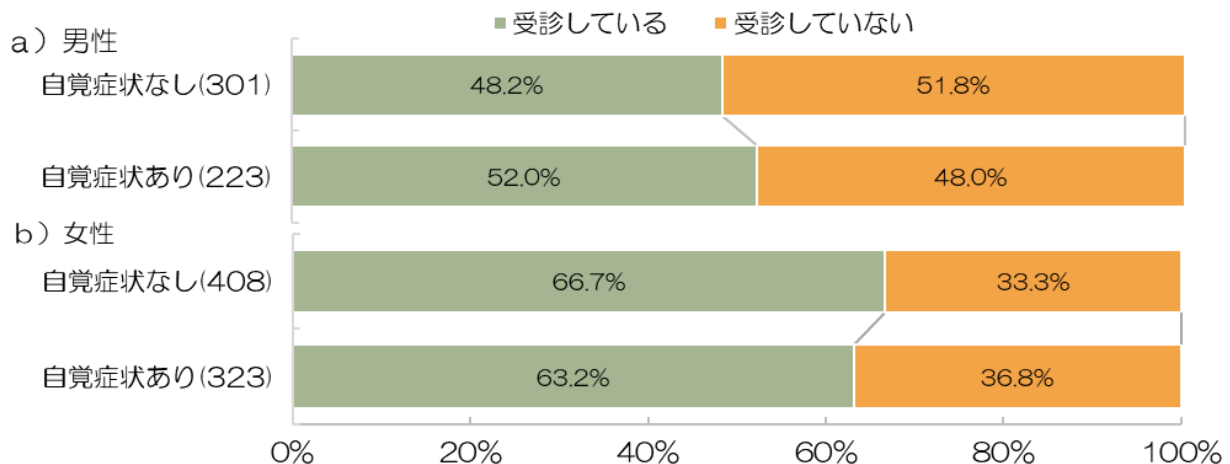


図 10-5 歯の自覚症状と歯科検診の受診状況との関係

(4) 運動について

① 日常の運動に対する意識 〈問 12〉の結果

「普段、意識的に体を動かしているか」に対し、「大いにしている」又は「している」と答えた人の割合は、男性 61.5%、女性 46.8%（前回：男性 53.8%、女性 45.9%）である。

男女で比較すると、意識的に体を動かしている人の割合は、男性の方が多い傾向であり、また、前回と比べると、男女とも意識的に体を動かしている人は増加している。

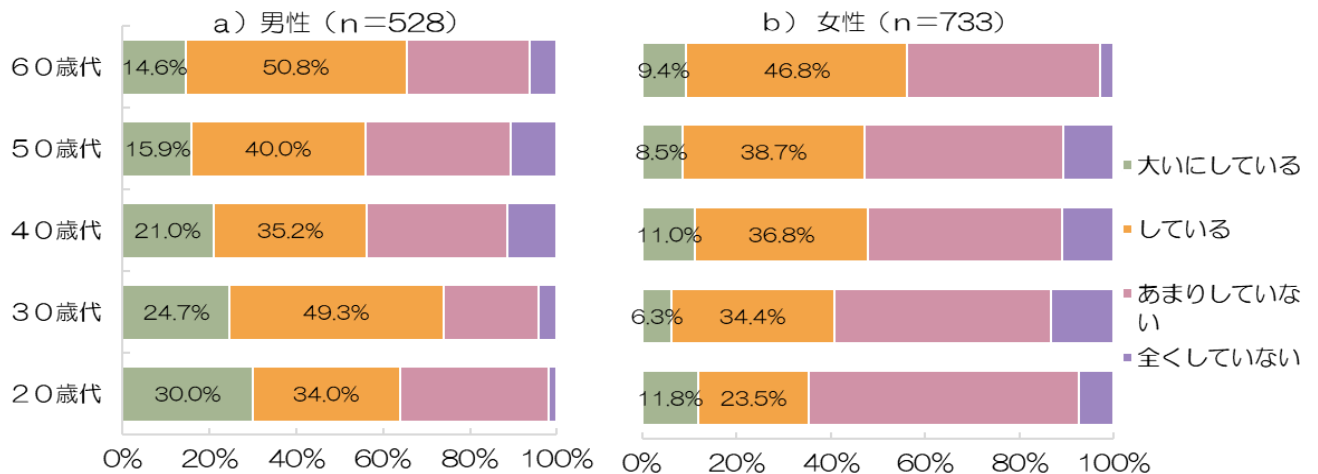


図 11-1 意識的に体を動かしているか

② 1日当たりの歩いたり動いたりする時間 〈問 13〉の結果

1日当たり歩いたり動いたりする時間が「30分未満」の人の割合は、男性 21.1%、女性 24.4%であり、「90分以上」の人の割合は、男性 34.0%、女性 34.0%である。

「仕事や生活の中で1日平均どれくらい歩いたり動いたりしているか」に対し、「30分未満」と答えた人の割合は、男女ともほぼ同率である。また、「90分以上」と答えた人の割合は、男女とも3割を超えている。

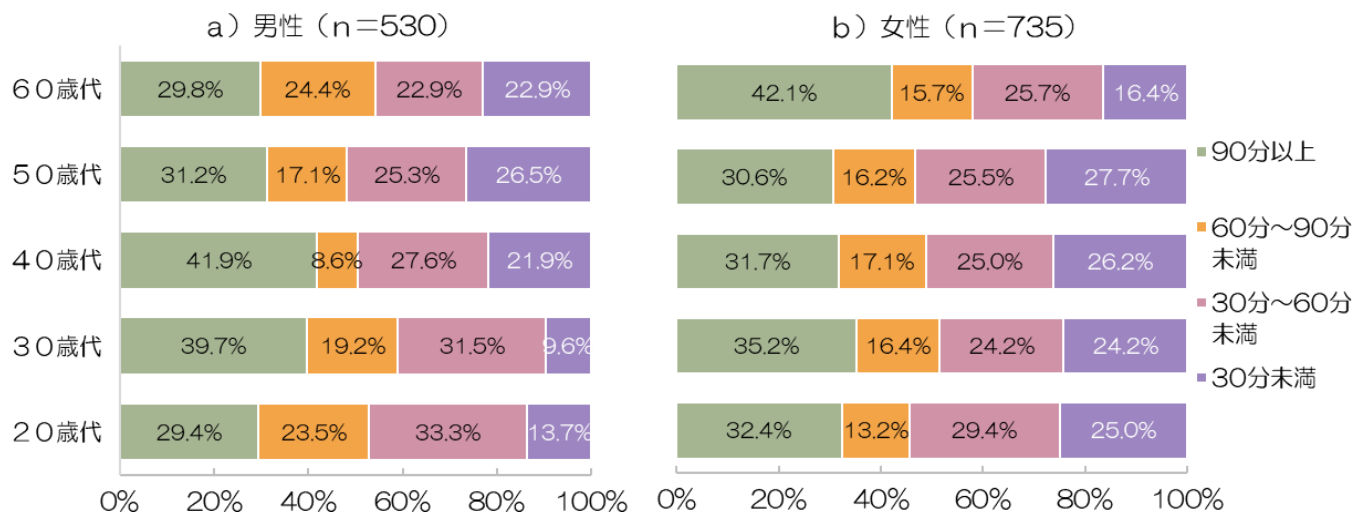


図 11-2 1日当たりの歩いたり動いたりする時間

③ 運動の状況 〈問 14〉の結果

週に2回以上、運動を実施している人の割合は、全体で2割強である。

「生活のなかに、1回30分以上の軽く汗をかく運動を取り入れているか」の質問に対し、「週2回以上行っている」と答えた人の割合は、男性34.4%、女性19.6%、全体25.8%（前回：男性28.9%、女性18.5%、全体23.1%）であり、前回と比べると男女ともに増加し、男性は、令和元年度の国民健康・栄養調査の「運動習慣者の割合」と比べると多い。

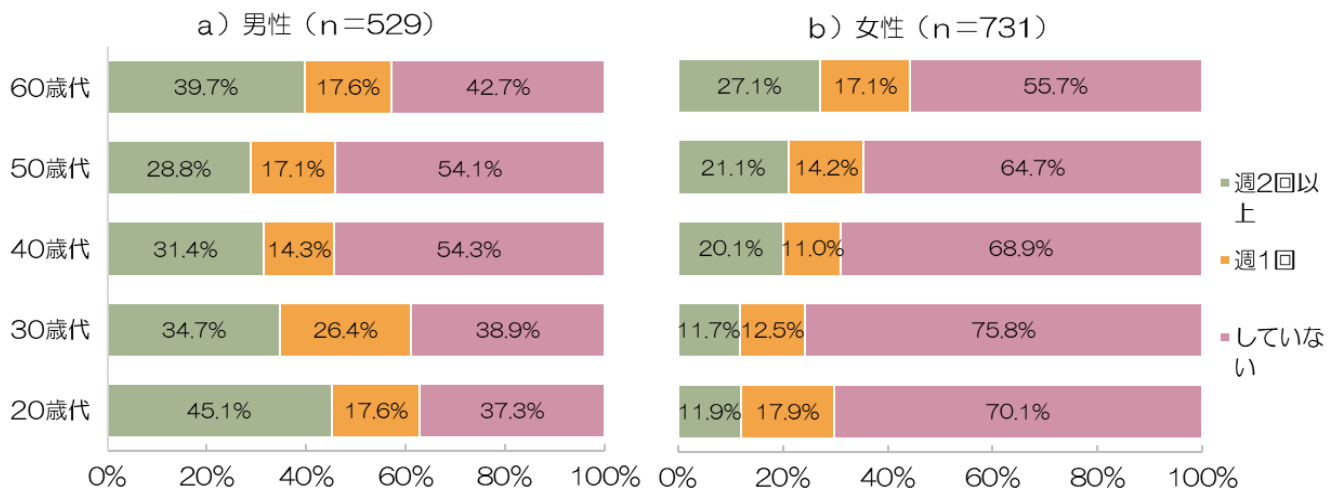


図 11-3 運動の状況

(5) 睡眠・ストレスについて

① 1 か月間の 1 日の平均睡眠時間 〈問 15〉の結果

1 日の平均睡眠時間は、男性は「6 時間以上 7 時間未満」と答えた人が最も多く、女性は「5 時間以上 6 時間未満」「6 時間以上 7 時間未満」と答えた人が多い。

1 日の平均睡眠時間は、男性は「6 時間以上 7 時間未満」と答えた人の割合が 36.2%と最も多く、女性は「5 時間以上 6 時間未満」35.8%、「6 時間以上 7 時間未満」35.9%と多い。また、「5 時間未満」と答えた人の割合は、男性 8.3%、女性 10.6%である。「5 時間未満」と答えた人の割合を、令和元年度国民健康・栄養調査（男性 8.5%、女性 9.1%）と比べると、男性はほぼ同率だが、女性はやや多い。

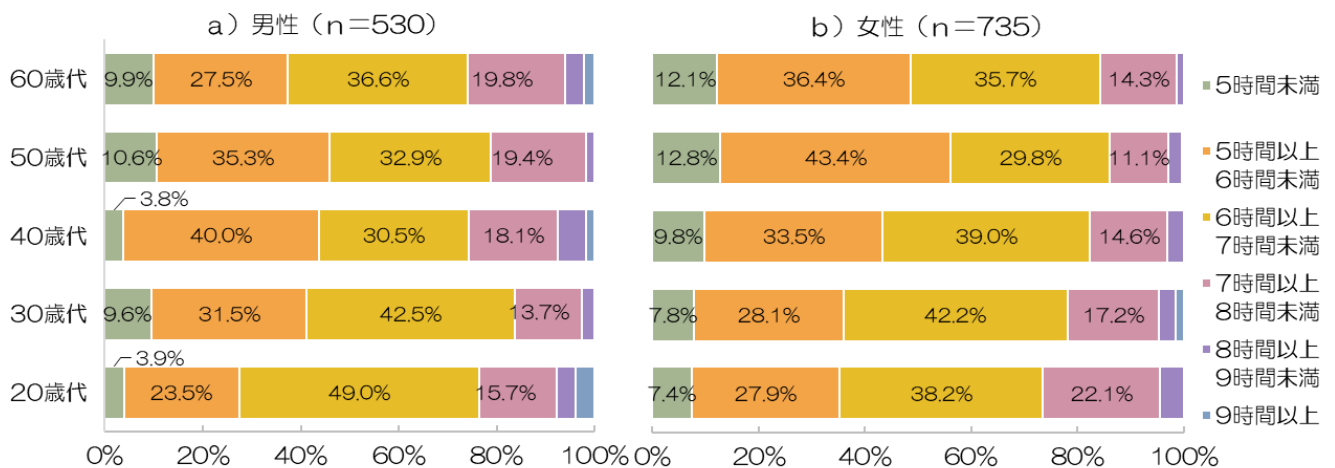


図 12-1 1 日の平均睡眠時間

② 普段の睡眠で休養が十分とれていると思うか 〈問 16〉の結果

普段の睡眠で休養がとれている人の割合は、男性 6 割強、女性 6 割弱である。

「普段の睡眠で休養が十分とれているか」に対し、「十分とれている」又は「とれている」と答えた人の割合は、男性 62.4%、女性 56.8%（前回：男性 63.0%、女性 56.7%）である。

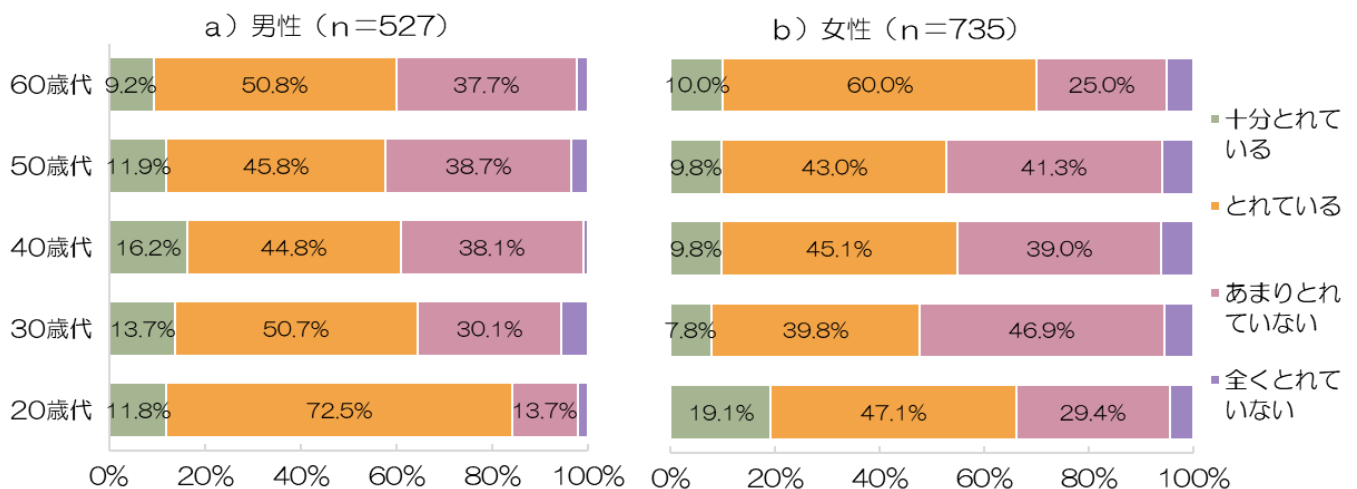


図 12-2 普段の睡眠で休養が十分とれているか

③ 不満・悩み・ストレスの有無 〈問 17〉の結果

不満・悩み・ストレスがある人の割合は、男性6割、女性7割である。

「この1か月間に不満・悩み・ストレスがあったか」の質問に対し、「大いにある」又は「ある」と答えた人の割合は、男性では30、40歳代が多く、女性では20、30歳代が多い。全体では、男性65.3%、女性73.8%（前回：男性61.5%、女性69.7%）と、何らかの不満や悩み、ストレスがあると回答している。

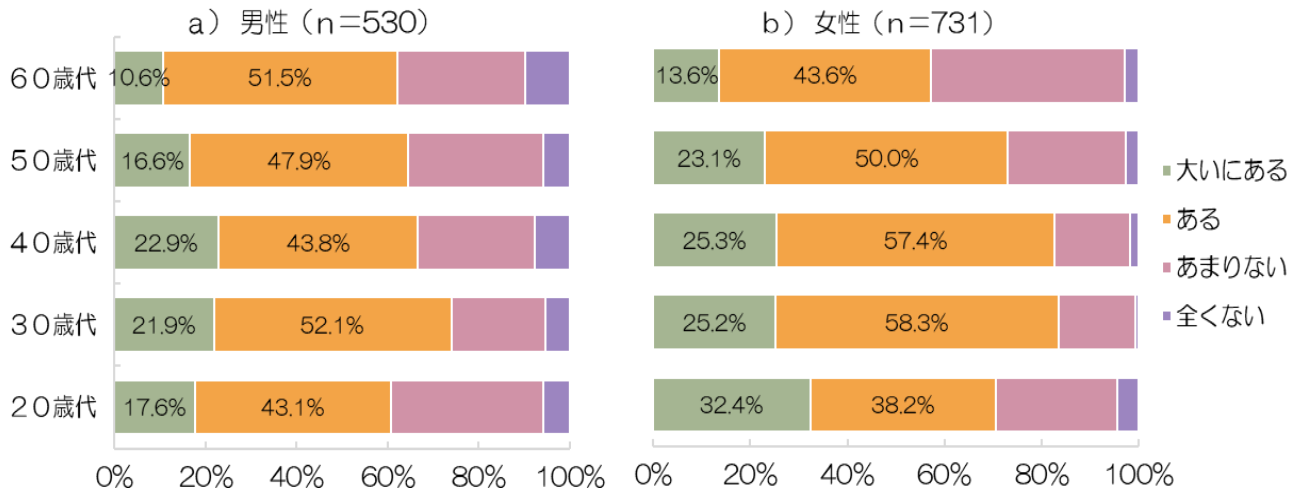


図 12-3 この1か月間に不満・悩み・ストレスがあったか

④ ストレスの解消法 〈問 18〉の結果

ストレス解消法がある人の割合は、全体で6割である。

「ストレスの解消法があるか」の質問に対し、「十分ある」又は「ある」と答えた人の割合は、男性63.0%、女性61.2%（前回：男性58.8%、女性59.0%）で、男女とも50歳代で最も少ない。

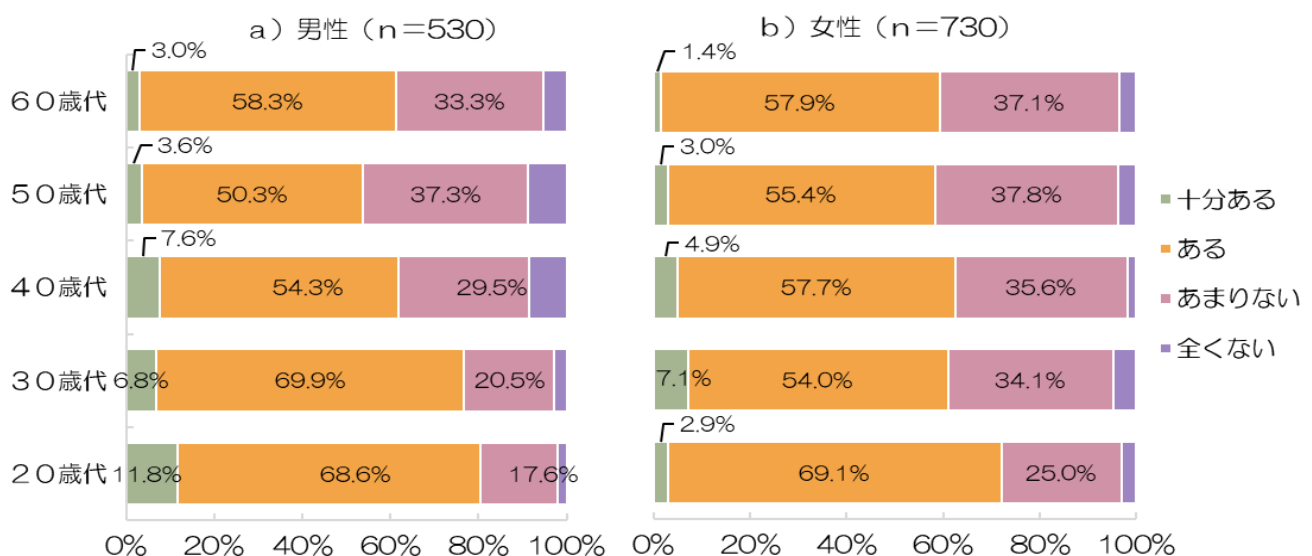


図 12-4 ストレスを解消する方法があるか

⑤ 不満や悩みを相談できる人、気軽に話し合える友人・知人の有無 〈問 19〉の結果

相談できる人、又は気軽に話し合える友人・知人がいる人の割合は、全体で8割弱である。

「不満や悩みを相談できる人、又は気軽に話し合える友人、知人がいるか」の質問に対し、「いる」と答えた人の割合は、男性 65.7%、女性 87.0%、全体 78.0%であり、女性の方が多い。

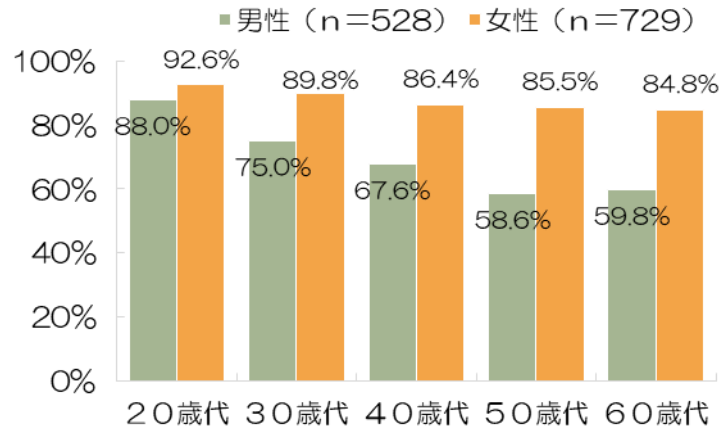


図 12-5 不満や悩みを相談できる人、気軽に話し合える友人・知人がいる人

⑥ 不満・悩み・ストレスの有無と睡眠の満足感との関係

不満や悩み、ストレスの有無と睡眠の満足感との関係をみると、睡眠で休養が「十分とれている」と答えた人の割合は、男女ともに、不満や悩み、ストレスが「全くない」群で最も多く、「あまりない」「ある」「大いにある」の順で段階的に少なくなる傾向である。

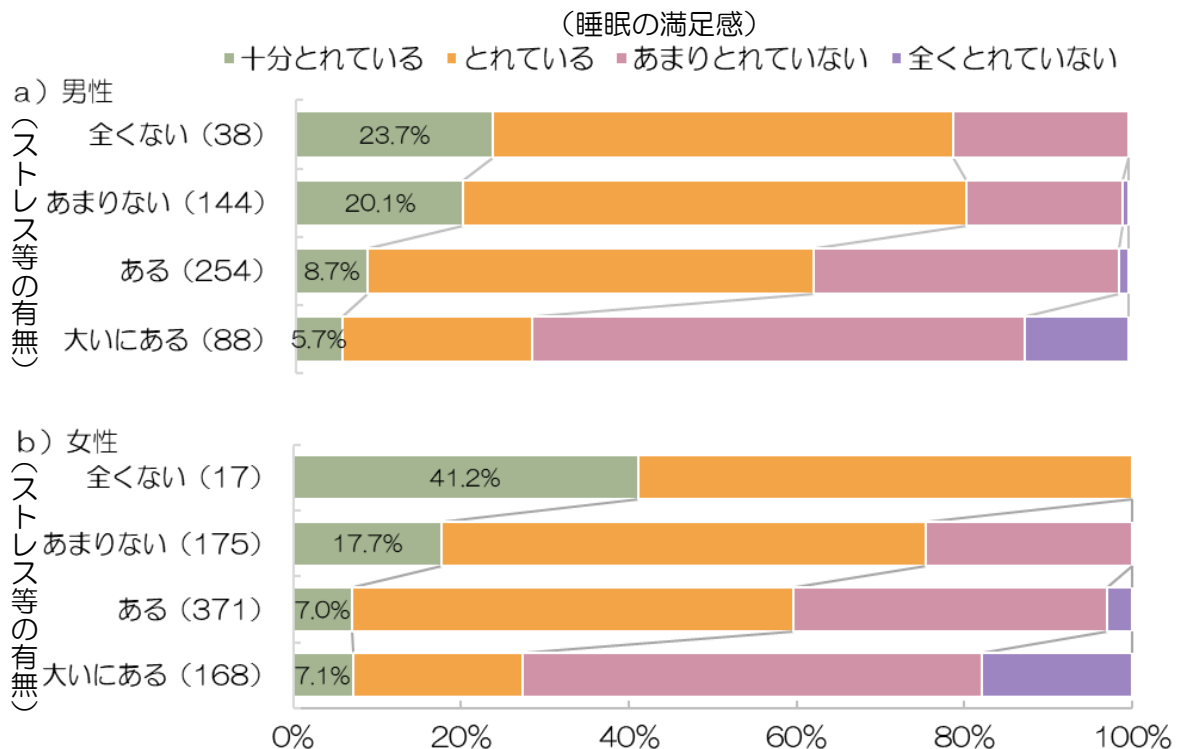


図 12-6 不満・悩み・ストレスの有無と睡眠の満足感との関係

⑦ 不満・悩み・ストレス等の有無とストレス解消法の有無との関係

不満や悩み、ストレスの有無とストレス解消法の有無との関係をみると、ストレス解消法が「十分ある」人の割合は、男女ともに不満や悩み、ストレスが「全くない」と答えた人で最も多く、男性 18.4%、女性 11.8%と男性の方が多くなっている。また、ストレス解消法が「あまりない」「ない」と答えた人の割合は、ストレスが「大いにある」と答えた群で最も多くなっている。

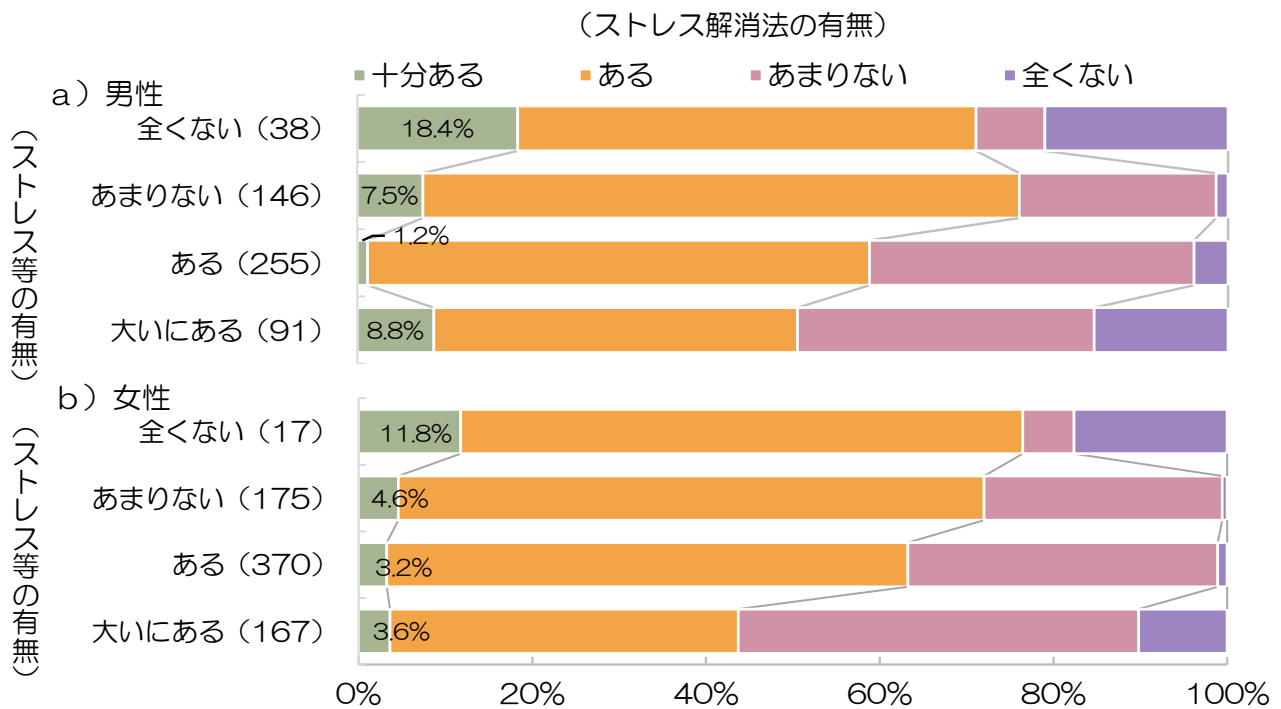


図 12-7 不満・悩み・ストレスの有無とストレス解消法の有無との関係

(6) 飲酒について

① 飲酒の頻度 〈問 20〉の結果

「毎日飲酒する」と答えた人の割合は、男性3割、女性1割強である。また、「全く飲まない（飲めない）」と答えた人の割合は、3割強である。

「毎日飲酒する」と答えた人の割合は、男性30.9%、女性13.1%（前回：男性31.9%、女性11.5%）であり、男性の方が高い。令和元年度国民健康・栄養調査（男性30.2%、女性7.4%）と比べて、男性はほとんど変わらないが、女性は多くなっている。

また、年齢階級別にみると、年代が上がるにつれて「毎日飲酒する」と答えた人の割合が、増加傾向にある。逆に、「あまり飲まない」「全く飲まない（飲めない）」と答えた人の割合は、男性が40.6%、女性が67.0%と、男女とも20、30歳代で多い。

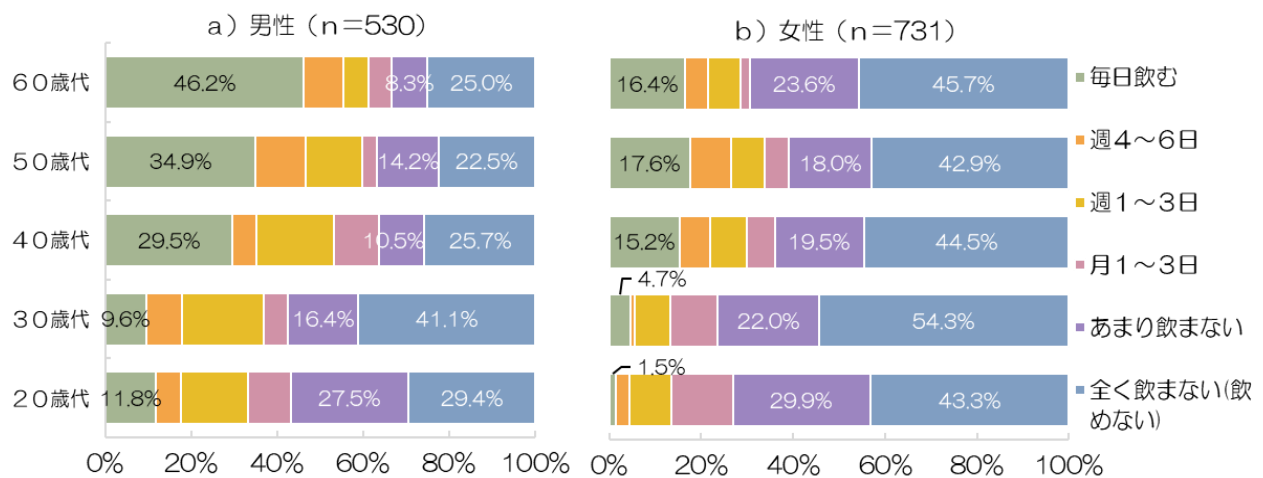


図 13-1 飲酒の頻度

② 1日の飲酒量 〈問 20 (1)〉の結果

1日の飲酒量は、男性は「1 合以上 2 合まで」と答えた人の割合が最も多く、女性は「1 合未満」「1 合以上 2 合未満」と答えた人の割合が多い。

少なくとも週4回以上飲酒する人において、その1日当たりの飲酒量をみると、男性は「1 合以上 2 合まで」の割合が 39.3%、女性は「1 合未満」「1 合以上 2 合未満」の割合がそれぞれ 39.1%である。

また、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性 2 合以上、女性 1 合以上）の人の割合は、男性 44.1%、女性 60.9%と多い。しかし 20 歳代では男女ともに「1 合未満」が最も多く、女性は「2 合以上 3 合未満」の人はゼロである。

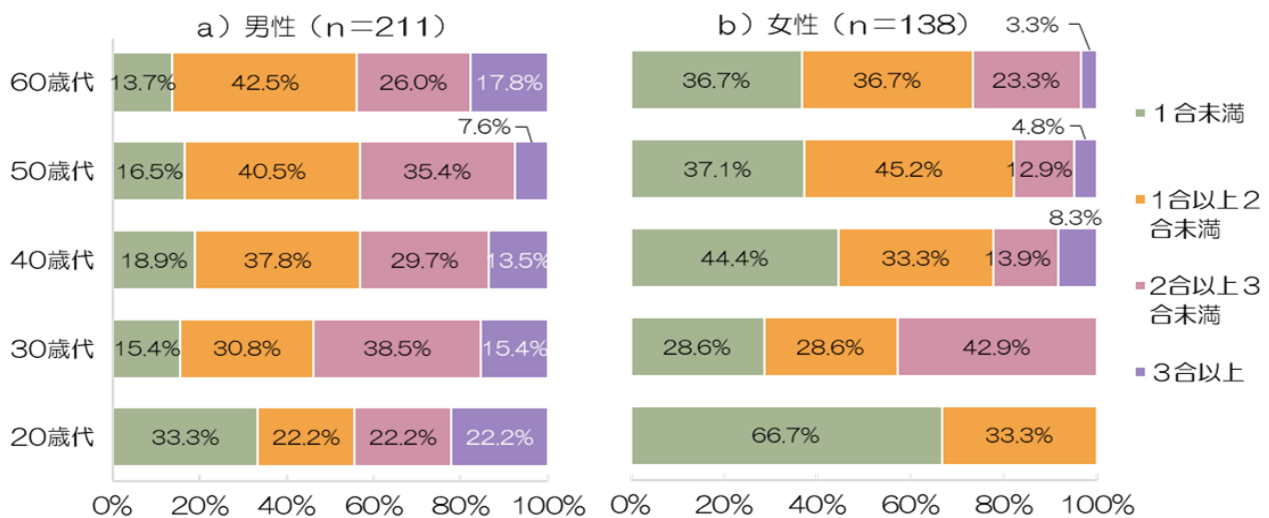


図 13-2 週 4 回以上飲酒する人の 1 日平均飲酒量

③ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか 〈問 21〉の結果

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1 日当たり男性 2 合以上、女性 1 合以上）を知っていると答えた人の割合は、約 3 割である。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていると答えた人の割合は、男女や年齢で大きな差はみられないが、40 歳代男性で 18.8%と少なくなっている。

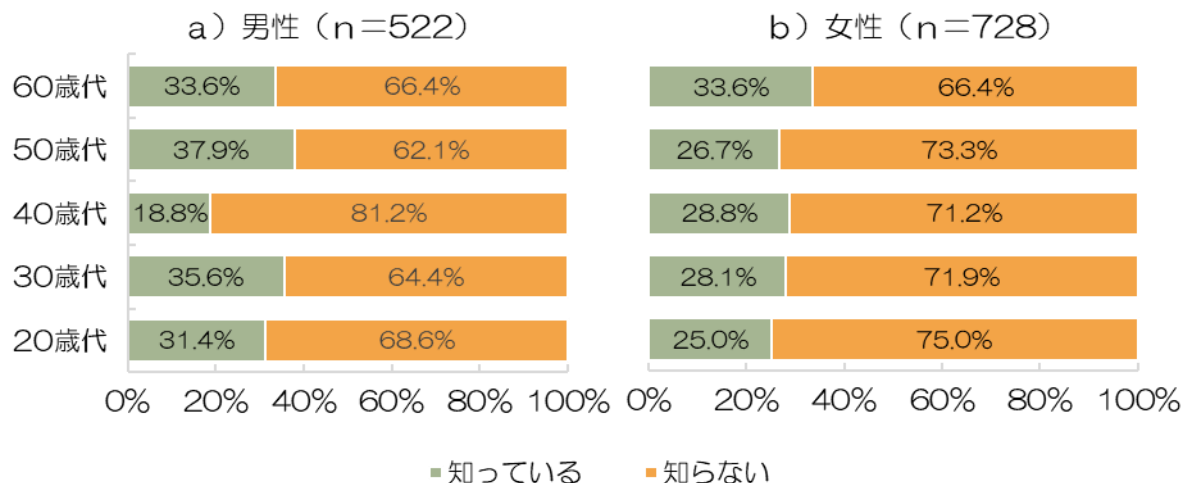


図 13-3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか

④ 飲酒状況と健診等との関係

【高血圧】

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している群（以下「リスク飲酒者」とそれ以外の群を比較すると、男女とも「リスク飲酒者」の方が、血圧が高いといわれたことが「ある」と答えた人の割合が多くなっている。

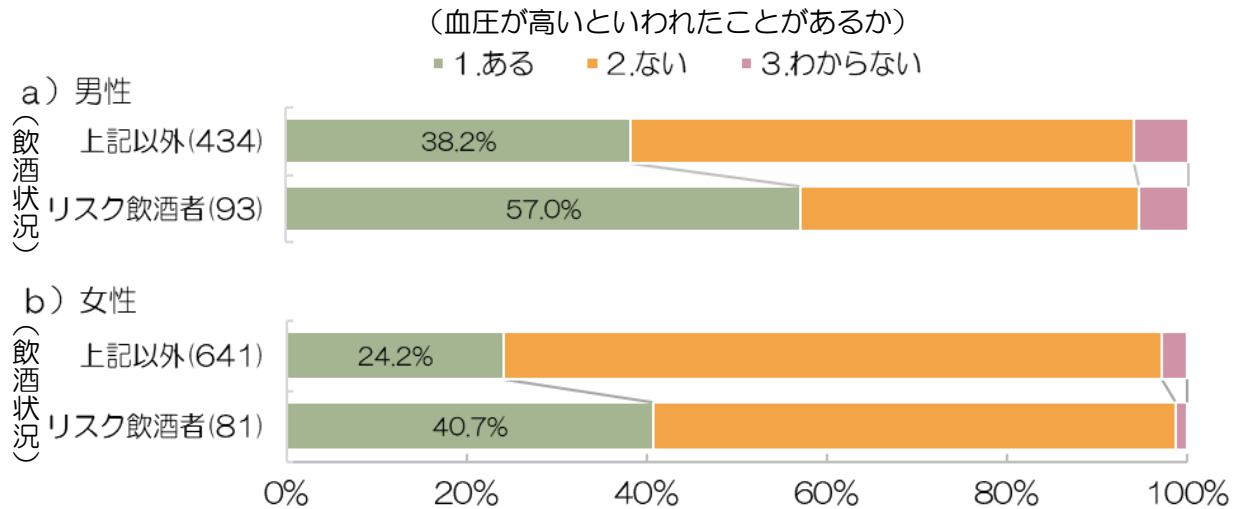


図 13-4 飲酒状況と高血圧の指摘の有無との関係

【脂質異常症】

「リスク飲酒者」とそれ以外の群を比較すると、男性では「リスク飲酒者」の方が脂質異常があるといわれたことが「ある」と答えた人の割合が多いが、女性では少ない。

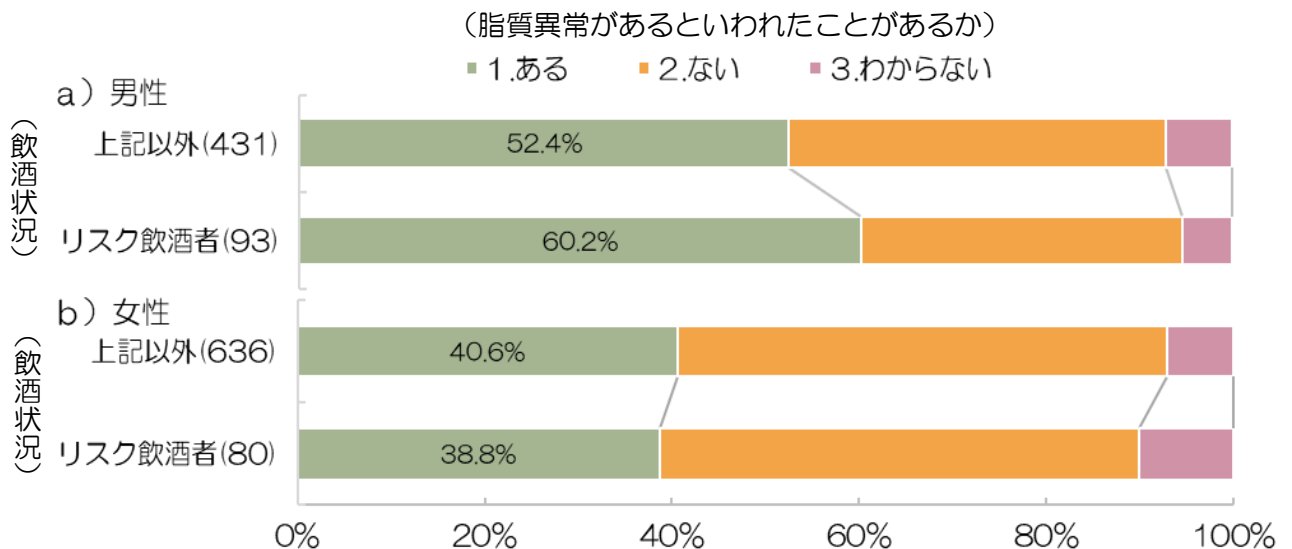


図 13-5 飲酒状況と脂質異常の指摘の有無との関係

【糖尿病】

「リスク飲酒者」とそれ以外の群を比較すると、男女とも「リスク飲酒者」の方が、糖尿病又は血糖が高いといわれたことが「ある」と答えた人の割合が、多い。

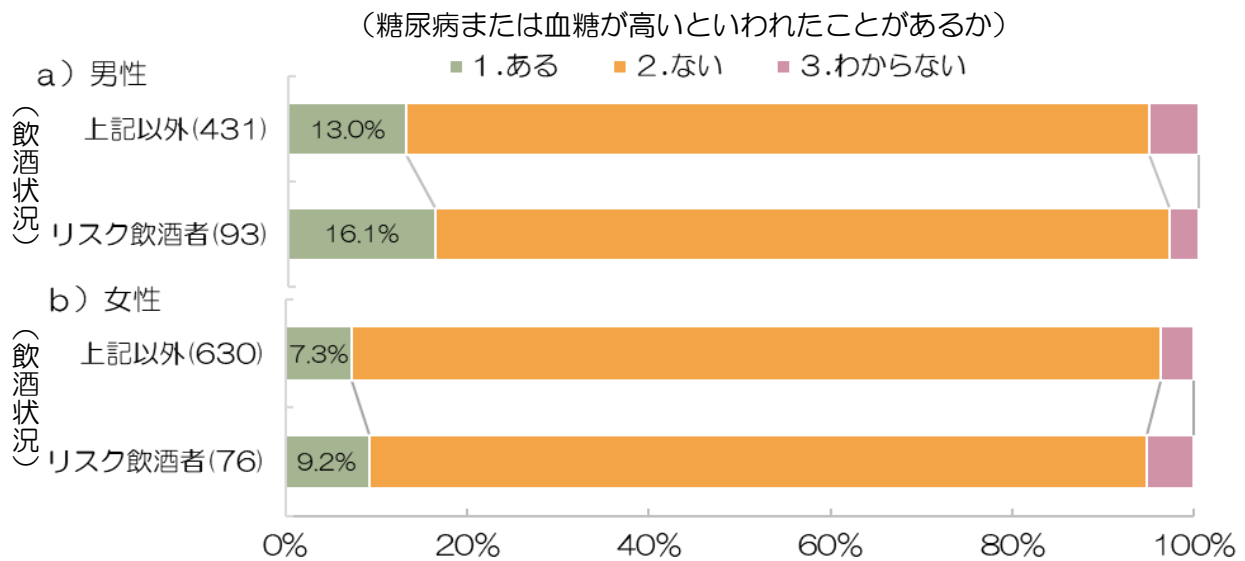


図 13-6 飲酒状況と糖尿病又は高血糖の指摘の有無との関係

(7) 喫煙について

① 喫煙の有無 〈問 22〉の結果

現在たばこを吸っている人の割合は、男性 25.5%、女性 8.2%である。

「現在喫煙している」と答えた人（以下喫煙者）の割合は、男性 25.5%、女性 8.2%（前回：男性 28.8%、女性：8.8%）で、男女ともに前回より減少している。また、喫煙者の割合は、男性では 50 歳代、女性では 40 歳代が最も多い。「以前は吸っていたがやめた」と答えた人の割合は、男性 31.2%、女性 12.4%と、現在喫煙している人よりやめた人の割合が、多くなっている。

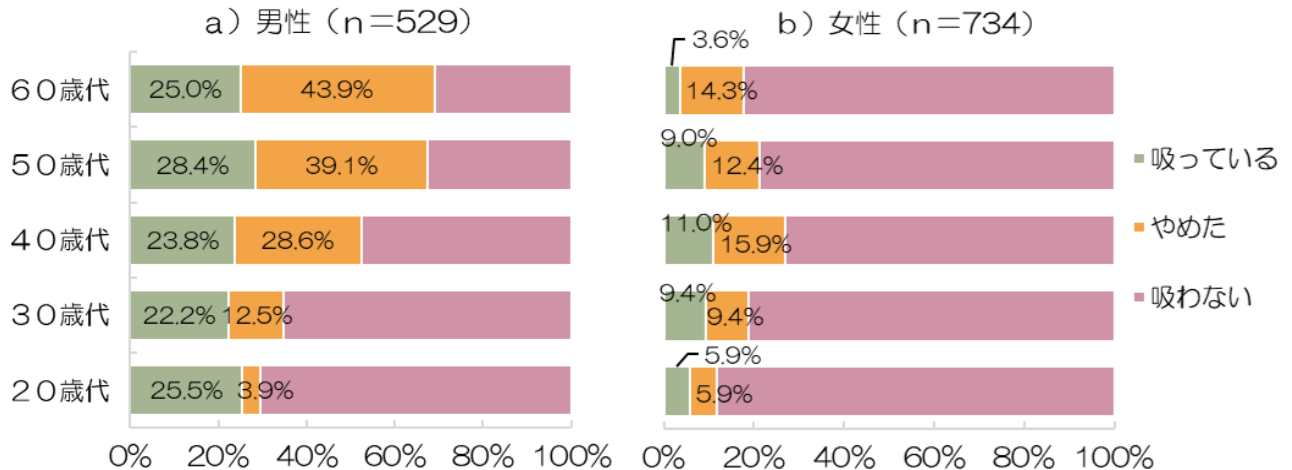


図 14-1 喫煙の有無

② 禁煙に対する意識 〈問 22 (1)〉の結果 (喫煙者のみ)

「禁煙に関心があり、禁煙しようと考えている」人の割合は、全体で2割強である。

喫煙者のうち、「禁煙しようと考えている」と答えた人の割合は、男女とも 22.0%（前回：男性 30.9%、女性 35.6%、全体 32.3%）で、前回と比べると少ないものの、30 歳代男性 37.5%、40 歳代女性 33.3%と 3 割を超えている年代もある。

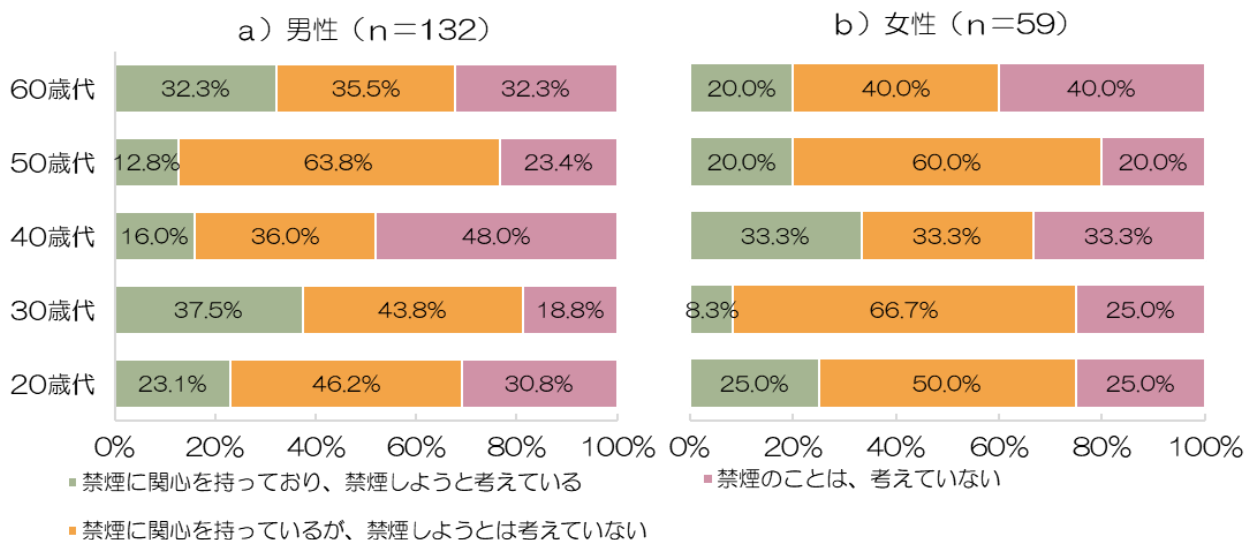


図 14-2 禁煙に対する意識

③ 自分のたばこの煙が周囲の人に与える影響 〈問 22 (2)〉の結果（喫煙者のみ）

自分のたばこの煙が与える周囲への影響について「とても気になる」又は「気になる」と答えた人の割合は、男性が7割強、女性は8割である。

喫煙者のうち、「自分のたばこの煙が周囲の人に与える影響についてどう思うか」の質問に対し、「とても気になる」と答えた人の割合は、男性 20.3%、女性 20.5%（前回：男性 15.7%、女性 26.3%）だが、「気になる」を含めると男女合わせて 79.1%と、ほとんどの人が自分の喫煙が周囲の人に何らかの影響を与えるのではないかと認識している。

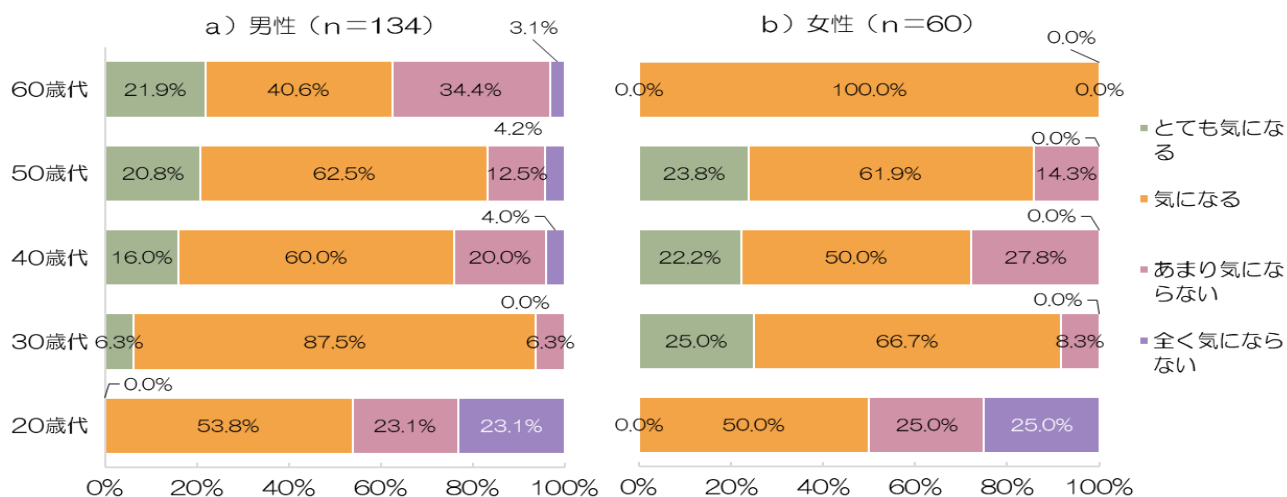


図 14-3 たばこの煙が周囲の人に与える影響についての意識

④ 分煙についての行動 〈問 22 (3)〉の結果（喫煙者のみ）

たばこを「どこででも吸う」と答えた人の割合は、全体で 5.2%である。

喫煙者のうち、「あなたのとっている喫煙行動についておたずねします」の質問に対し、「どこででも吸う」と答えた人の割合は、全体で 1 割をきっており、女性は 40 歳代を除く年代でゼロである。

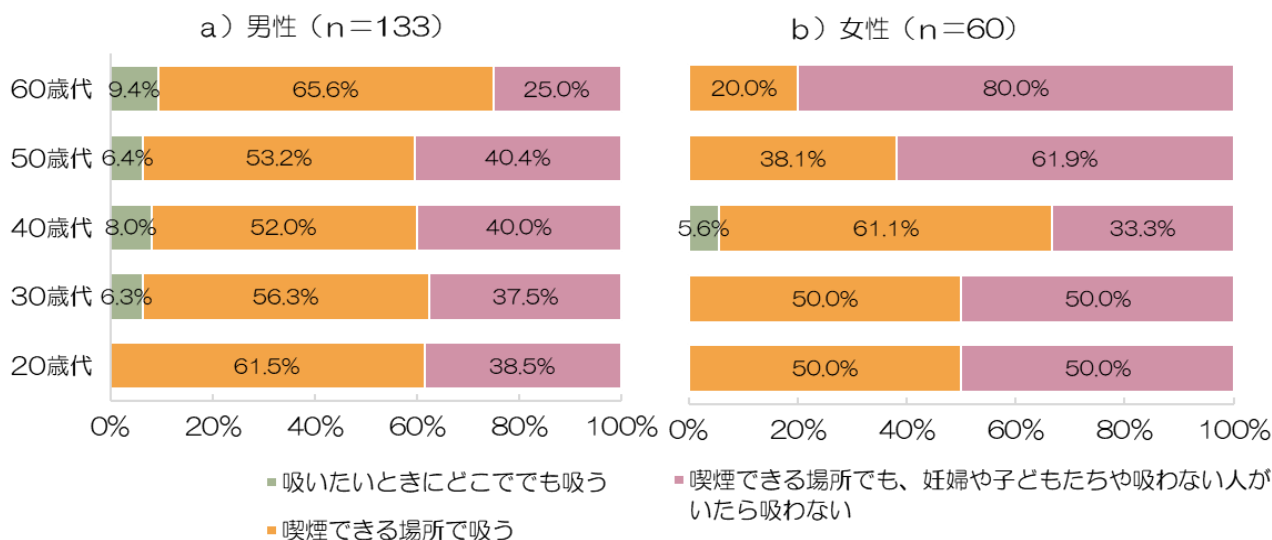


図 14-4 分煙行動

⑤ 自分の健康に与える影響 〈問 23〉の結果

たばこが自分の健康に与える影響について「とても気になる」と答えた人の割合は、男性 30.4%、女性 44.9%（前回：男性 36.9%、女性 53.4%）である。

「たばこが自分の健康に与える影響についてどう思うか」に対して、「とても気になる」と答えた人の割合は、前回より減少し、男女で比較すると女性の方が多い。

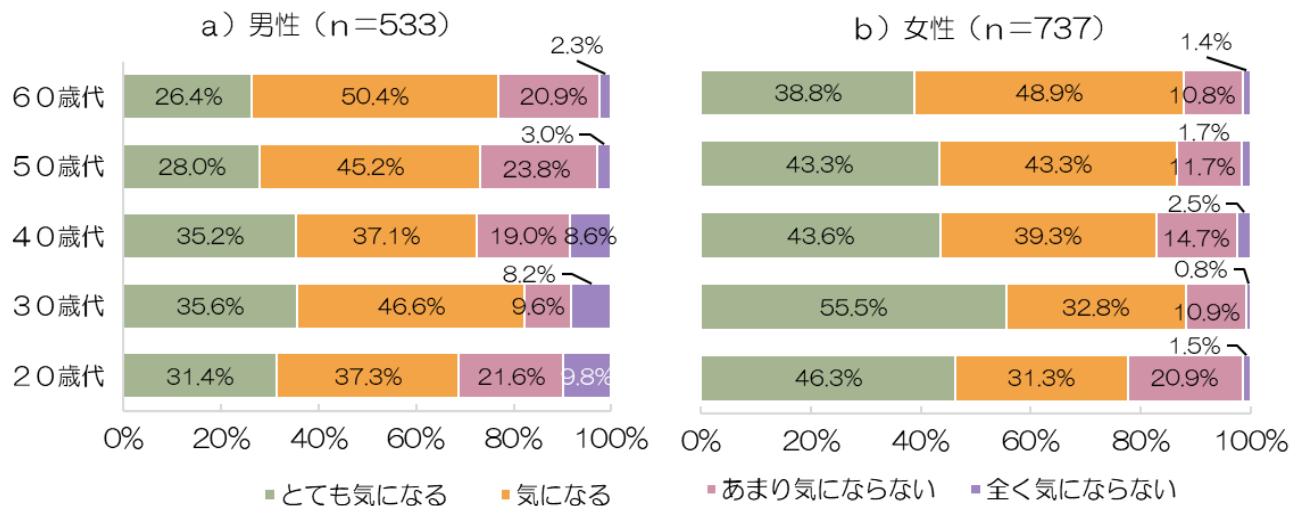


図 14-5 たばこが自分の健康に与える影響についての意識

⑥ 喫煙と病気に関する知識 〈問 24〉の結果

喫煙が影響すると思う病気は「肺がん」、「気管支炎」、「妊娠への影響」を選択した人の割合が多い。

喫煙が影響すると思う病気を選んでもらった（複数選択可）ところ、「肺がん」96.6%、「気管支炎」71.5%、「妊娠への影響」70.2%が順に多い。「妊娠への影響」は、女性 82.4%に対し男性 53.2%と、男女差が大きい。

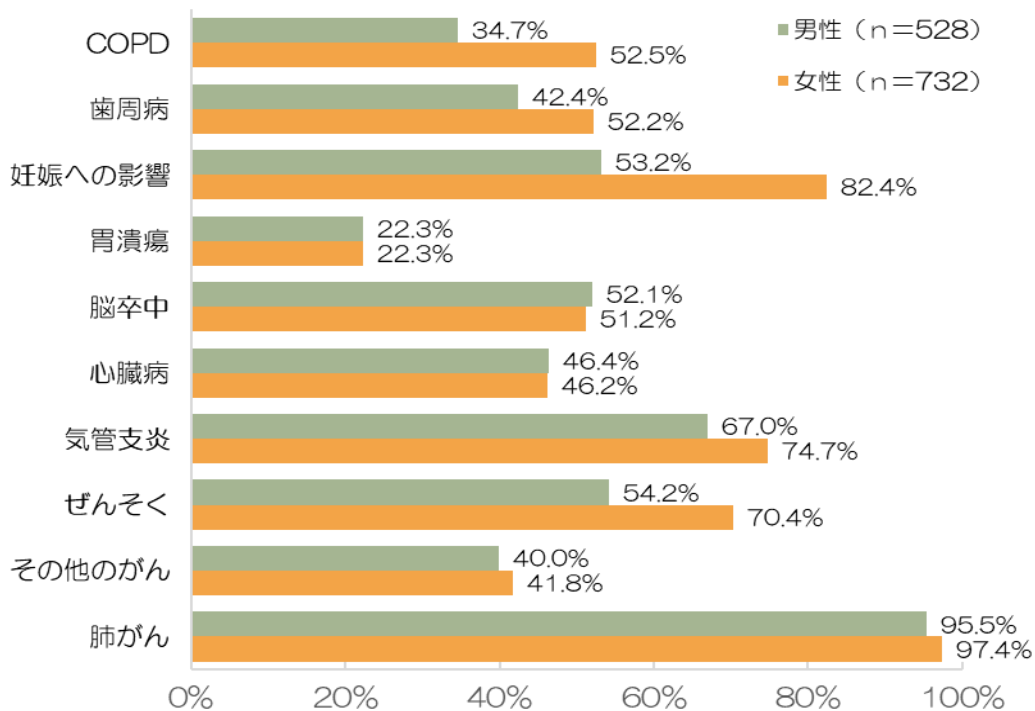


図 14-6 喫煙が影響すると思う病気

⑦ COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての認識 〈問 25〉の結果

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉を知っている人の割合は、全体で 5 割弱である。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の言葉とその意味を知っているか」の質問に対し、「知っている」又は「言葉だけ知っている」と答えた人の割合は、男性 40.1%、女性 54.5%、全体 48.4%である。

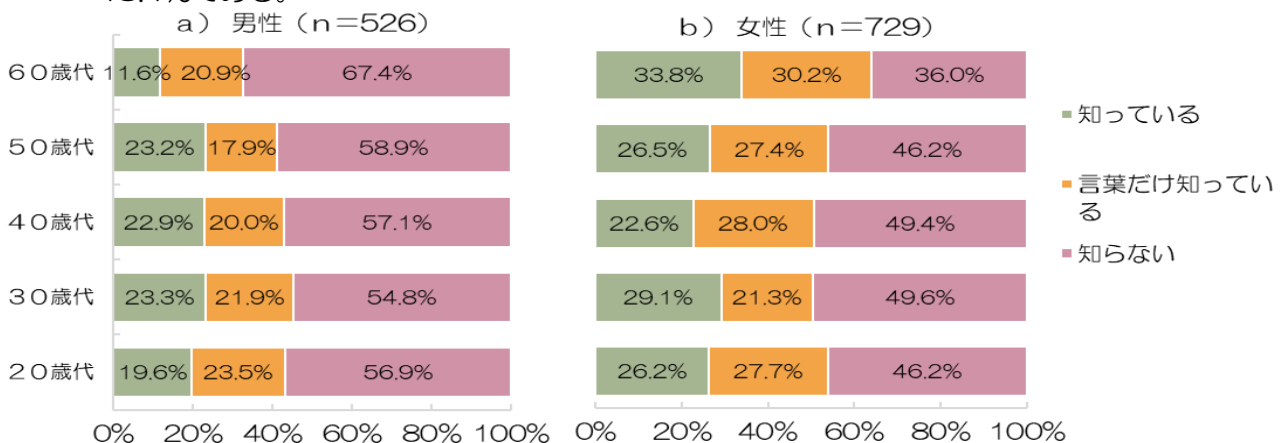


図 14-7 COPD についての認知度

⑧ 禁煙外来についての認識 〈問 26〉の結果

禁煙外来を知っている人の割合は、全体で8割弱である。

「禁煙外来（医療機関で禁煙治療を受けることができる）を知っているか」の質問に対し、「知っている」と答えた人の割合は、男性 74.1%、女性 81.0%、全体 78.1%であり、認知度は全体的には高いが、20 歳代男性では 52.9%と低くなっている。

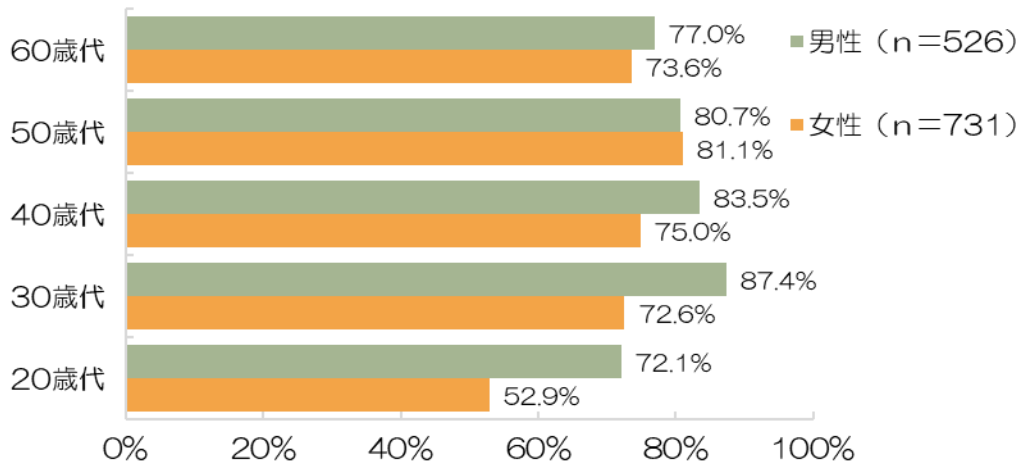


図 14-8 禁煙外来を知っている人

⑨ 喫煙状況と喫煙が影響すると思う病気の知識との関係

喫煙が影響すると思う病気について選択した人の割合を、喫煙者と非喫煙者で比較すると、「脳卒中」を除いて、非喫煙者よりも喫煙者の方が少ない傾向である。「肺がん」は喫煙者、非喫煙者ともに 90%を超える人が選択している。一方「妊娠への影響」は、非喫煙者では 70%を超えているが、喫煙者では約 50%程度である。

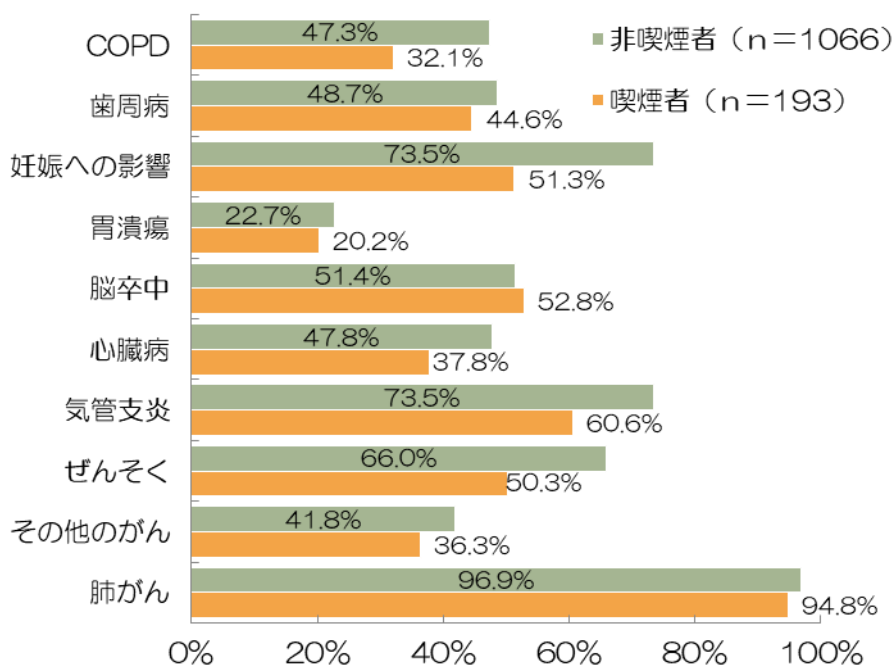


図 14-9 喫煙状況と喫煙が影響すると思う病気の知識との関係

⑩ 分煙についての行動と喫煙が影響すると思う病気の認識との関係

喫煙者のうち、分煙についての行動と喫煙が影響すると思う病気についての回答状況との関係をみてみると、「妊婦や子どもたち等がいたら吸わない」と答えた群は 10 項目全ての病気についての認識が、他の群と比べて高い傾向である。

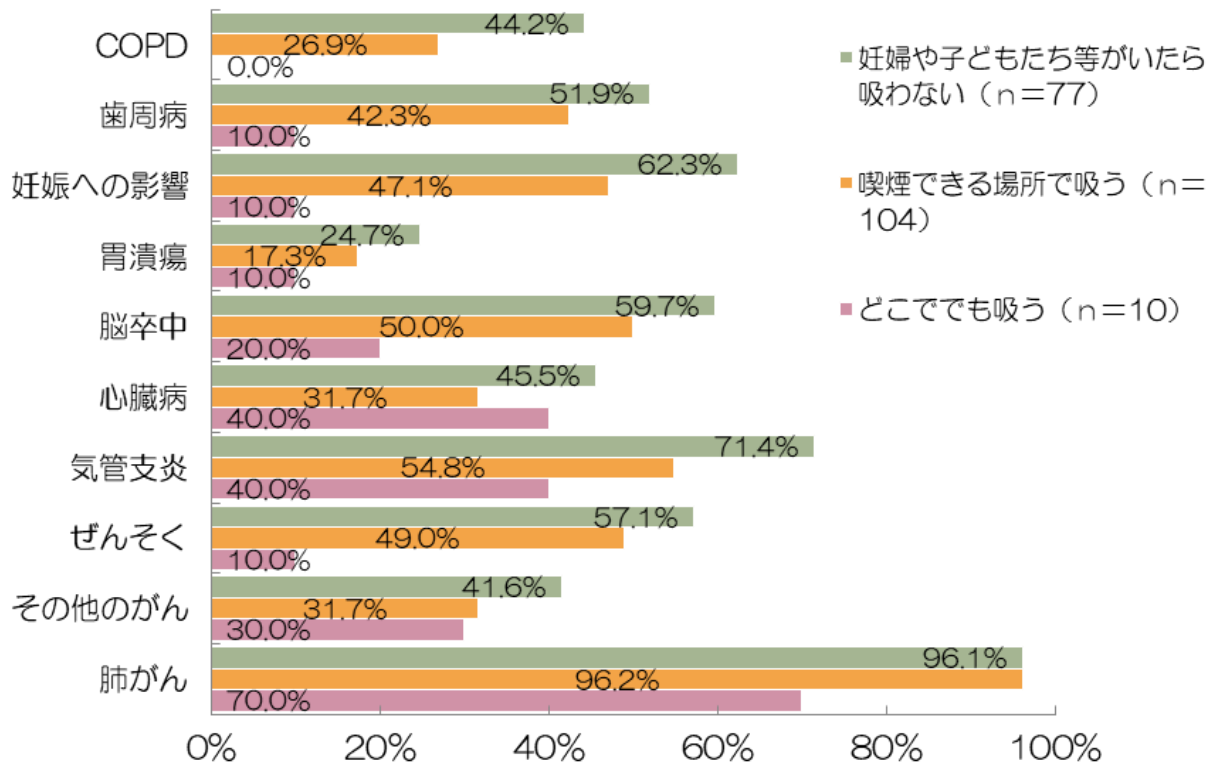


図 14-10 分煙についての行動と喫煙が影響すると思う病気の認識との関係

⑪ 喫煙状況と飲酒の頻度との関係

喫煙者と非喫煙者で飲酒の頻度を比較してみると、男女とも喫煙者の方が、毎日飲酒する人の割合が多い。

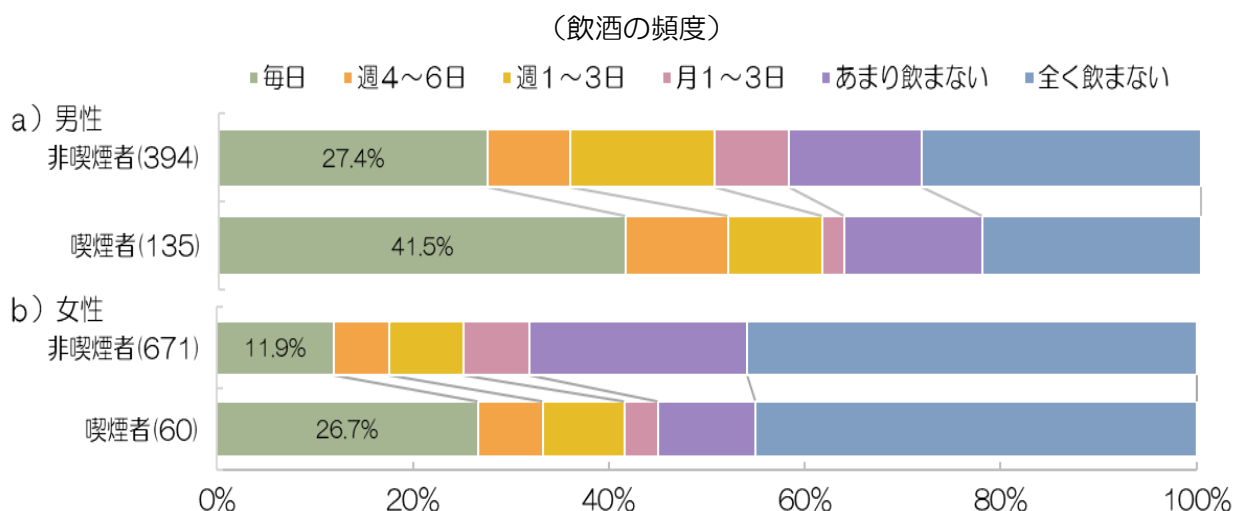


図 14-11 喫煙状況と飲酒の頻度との関係

(8) 地域とのつながりについて

① 地域活動への参加 〈問 27〉の結果

何らかの地域活動に参加していると答えた人の割合は、全体で4割である。

「何か地域活動に参加しているか」に対し、「参加している」と答えた人の割合は、男性 43.2%、女性 34.4%（前回：男性 43.8%、女性 38.2%）であり、男女ともに若年層では少ない。

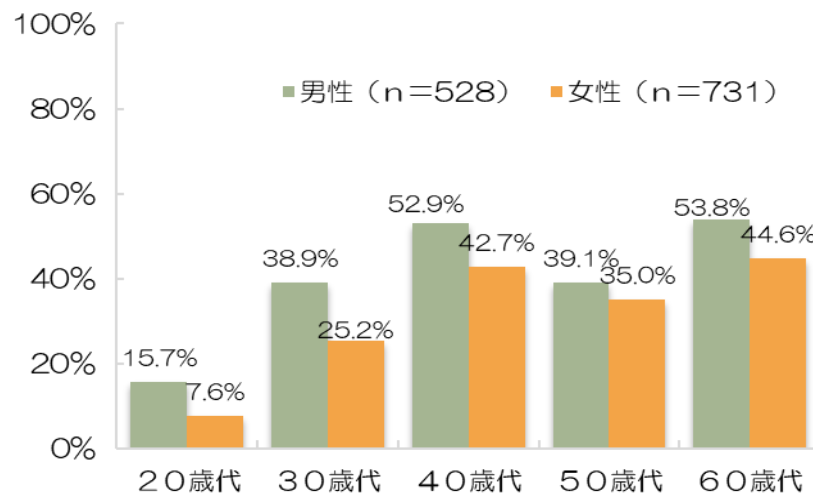


図 15-1 何らかの地域活動に参加している人

② 地域活動の内容 〈問 27〉の結果

何らかの地域活動に参加していると答えた人の活動内容は、「町内会、婦人会、老人会」が最も多い。

「何らかの地域活動に参加している」と答えた人の活動内容をみると、「町内会、婦人会、老人会」が最も多く 28.6%（前回 26.8%）、ついで「趣味の会、サークル」が 7.8%（前回：9.2%）、ボランティア活動が 5.2%（前回 7.8%）、「その他」が 3.0%（前回：3.5%）である。

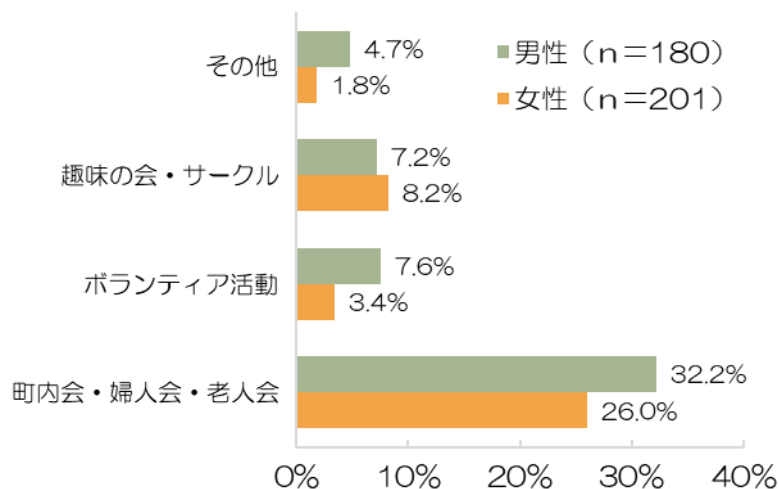


図 15-2 参加している地域活動の内容

③ 健康づくりを目的とした活動への参加 〈問 27 (1)〉の結果

「健康づくりを目的とした活動をしている」人の割合は、8.4%である。

「地域活動の中で、健康づくりを目的としているものはありますか」の質問に対し、「ある」と答えた人の割合は、男性で8.5%、女性で8.3%とほぼ同じであるが、20歳代、30歳代女性で少なくなっている。

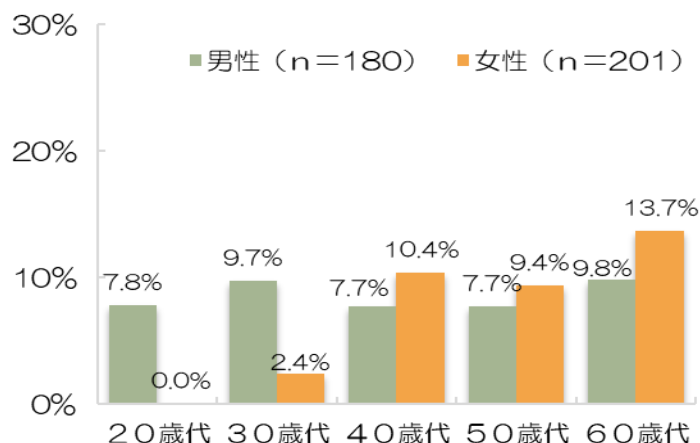


図 15-3 健康づくりを目的とした活動をしている人の割合

④ 近所の人や知り合いとの付き合い 〈問 28〉の結果

近所の人や知り合いとの付き合いができていない人の割合は、男性 5 割弱、女性 5 割強である。

「近所の人や知り合いとつきあいができているか」の質問に対し、「できている」又は「まあまあできている」と答えた人の割合は、男性 49.8%、女性 52.3%（前回：男性 53.3%、女性 61.2%）である。また、女性では年齢階級が上がるにつれて付き合いができていない人が多くなる傾向である。

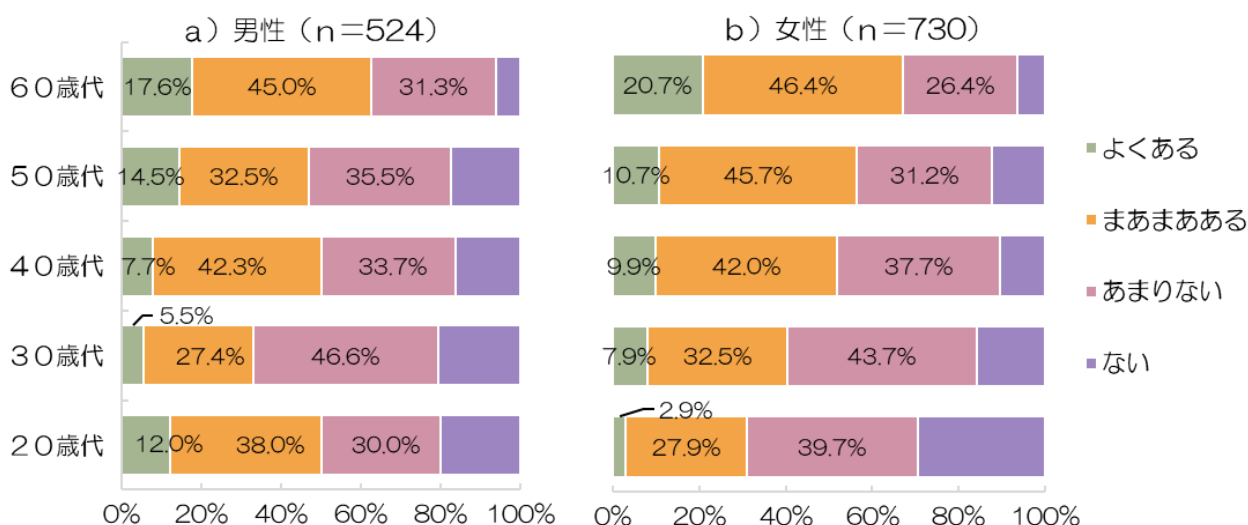


図 15-4 近所の人や知り合いとお付き合いができていないか

⑤ 各種相談窓口の認知度 〈問 29〉の結果

さまざまな相談窓口を知っている人の割合は、男性 6 割、女性 7 割である。

「さまざまな相談窓口を知っているか（窓口の種類は問わない）」の質問に対し、「知っている」と答えた人の割合は、男性 59.4%、女性 73.0%であり、各種相談窓口は比較的認知されている。

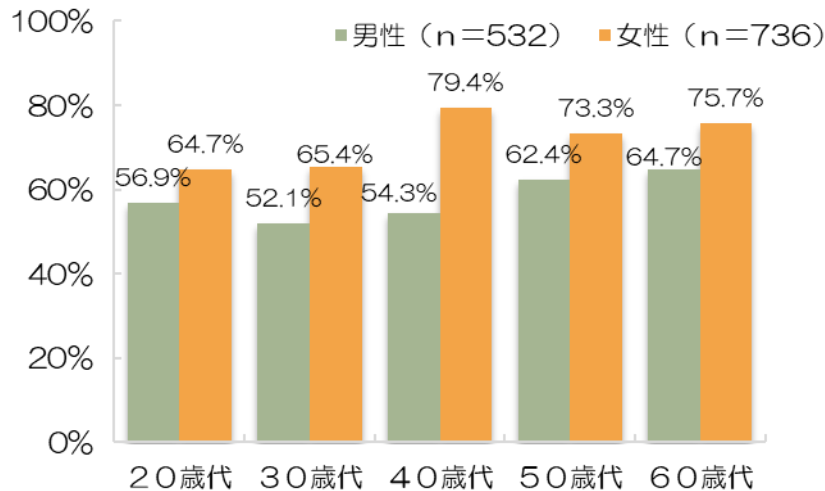


図 15-5 各種相談窓口の認知度

- ⑥ 不満・悩み・ストレスの有無と気軽に話し合える友人・知人の有無との関係
不満・悩み・ストレスの有無と気軽に話し合える友人・知人の有無との関係をみてみると、男女とも明らかな関連はみられない。

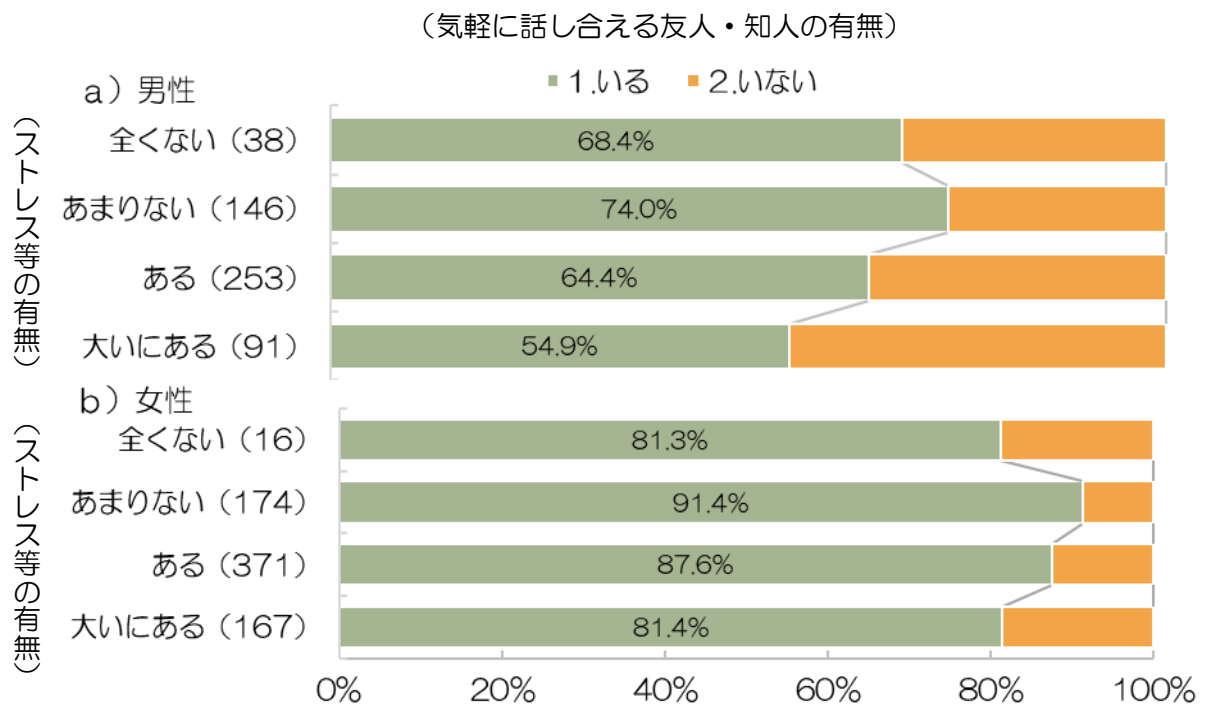


図 15-6 不満・悩み・ストレスの有無と気軽に話し合える友人・知人の有無との関係

(9) 元気度について

① 毎日の生活での楽しさ 〈問 30〉の結果

毎日の生活で楽しいことがある人の割合は、8割である。

「毎日の生活で楽しいことがあるか」の質問に対し、「十分ある」又は「ある」と答えた人の割合は、男性で 79.7%、女性で 81.8%（前回男性 80.4%、女性 83.0%）であり、いずれの年齢階級においても大部分を占めている。

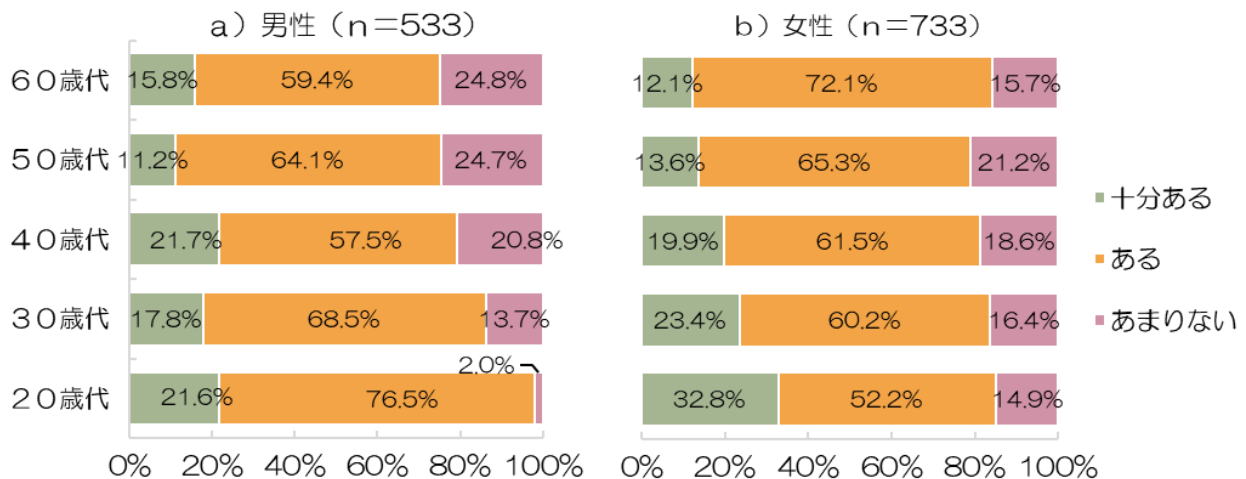


図 16-1 毎日の生活で楽しいことがあるか

② 毎日の生活での生きがい 〈問 31〉の結果

毎日の生活で生きがいを感じる人の割合は、7割である。

「毎日の生活に生きがいを感じるか」の質問に対し、「とても感じている」、又は「感じている」と答えた人の割合は、男性 72.4%、女性 68.4%（前回：男性 67.9%、女性 69.8%）である。

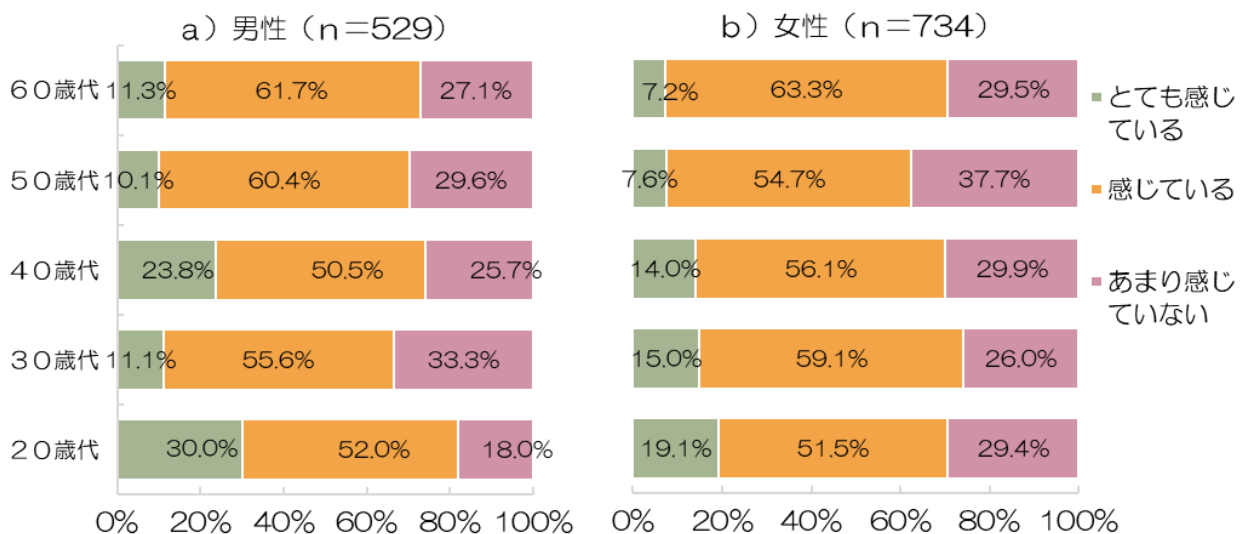


図 16-2 毎日の生活で生きがいを感じるか

③ 不満・悩み・ストレスの有無と毎日の生活に生きがいを感じるかとの関係

不満・悩み・ストレスの有無と生きがい感との関係をみると、男女ともストレス等が「全くない」と答えた群で、毎日の生活に生きがいを「とても感じる」と答えた人の割合が最も多い。

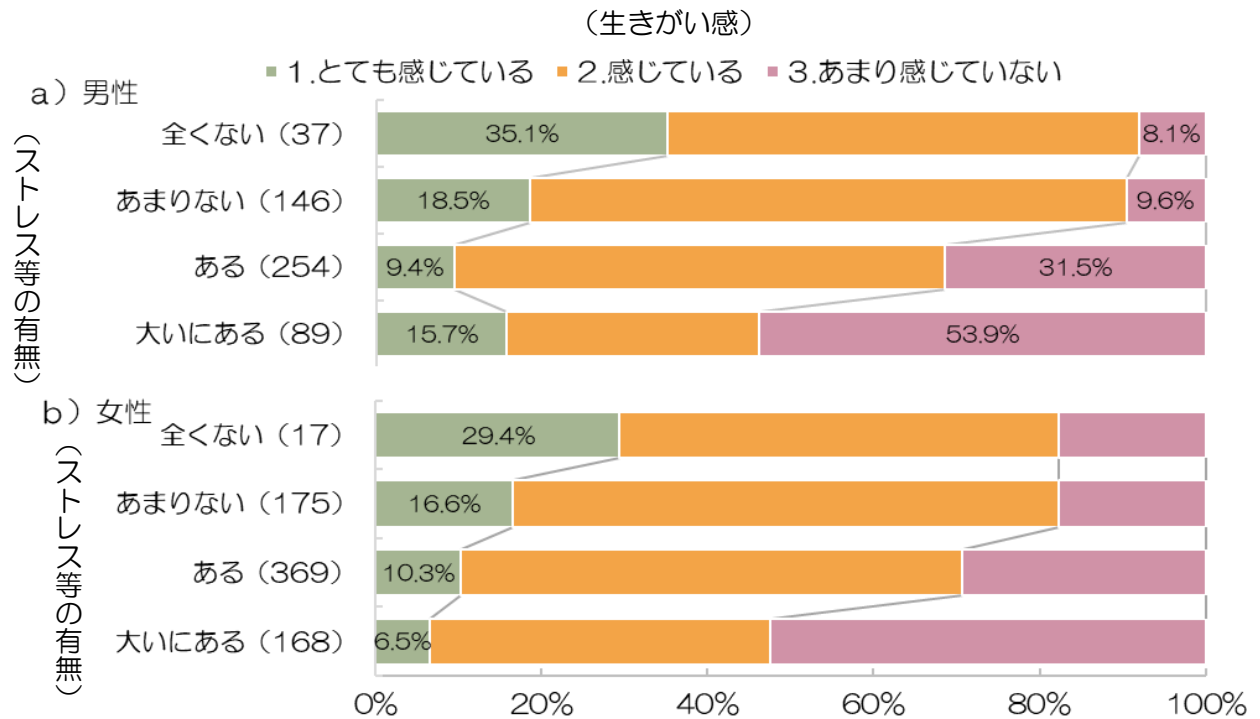


図 16-3 不満・悩み・ストレスの有無と毎日の生活に生きがいを感じるかとの関係

(10) 健診について

① 健診を受けているか 〈問 32〉の結果

健（検）診を毎年受けている人の割合は、男性5割強、女性4割強である。

「あなたは健診（血圧、尿検査、血液検査等）、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん）を受けていますか」の質問に対し、「毎年受けている」と答えた人の割合は、男性 53.8%、女性 44.9%で（前回：男性 69.6%、女性 58.5%）、前回と比べて、健（検）診を受診する人の割合は、減っている。また、「毎年受けている」人の割合は、全ての年齢階級において男性の方が多い。



図 17-1 健診、がん検診の受診状況

② 毎年受けない理由 〈問 32 (1)〉の結果

健（検）診を毎年受けない理由として、男性では「忙しくて時間がないから」、女性では「受けようと思うが、つい忘れてしまうから」が最も多い。

「健診・がん検診を毎年受けていないのはどうしてですか」の質問に対し、男性では「忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が 34.0%、女性では「受けようと思うが、つい忘れてしまうから」と答えた人の割合が 44.9%と最も多い。

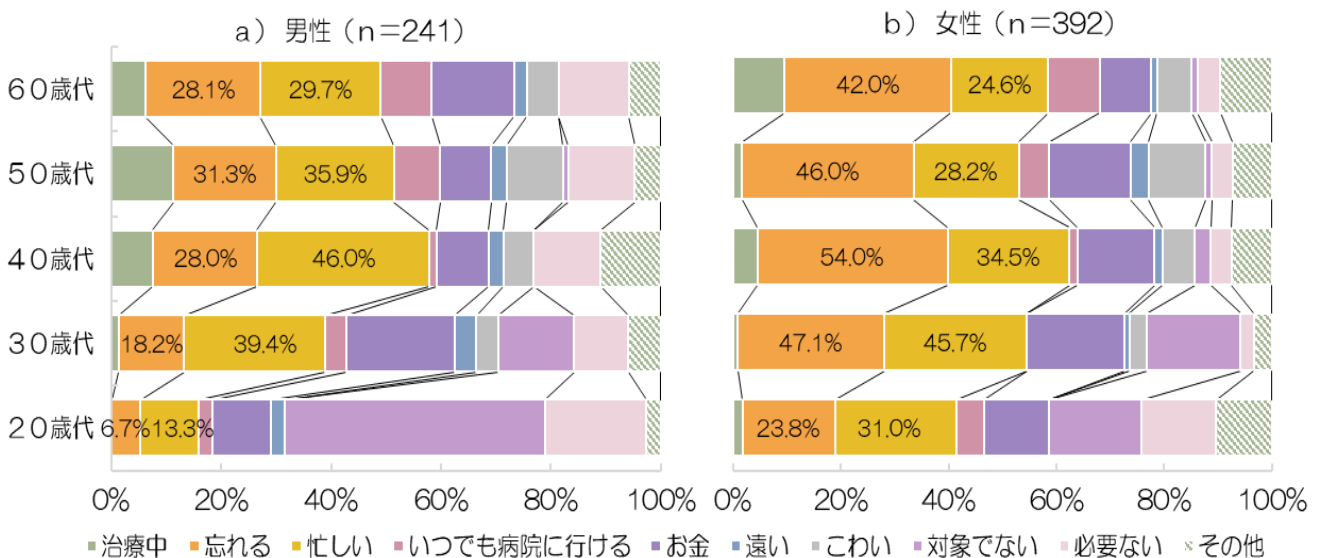


図 17-2 健診・がん検診を毎年受けない理由

③ 健診又は医療機関で血圧が高いと言われたことの有無 〈問 33〉の結果

健診等で、「血圧が高い」と言われたことがある人の割合は、男性の方が多い。

健診で、血圧が高いと言われたことがある人の割合は、男性 41.7%、女性 26.1%（前回：男性 34.0%、女性 21.7%）と男性の方が多く、年齢階級が上がるにつれて多くなる傾向がみられる。

「血圧が高い」と言われたことのある人の中で、「治療を受けている」人の割合が男性 53.4%、女性 53.7%と最も多く、次いで「治療は必要と言われていない」となっている。

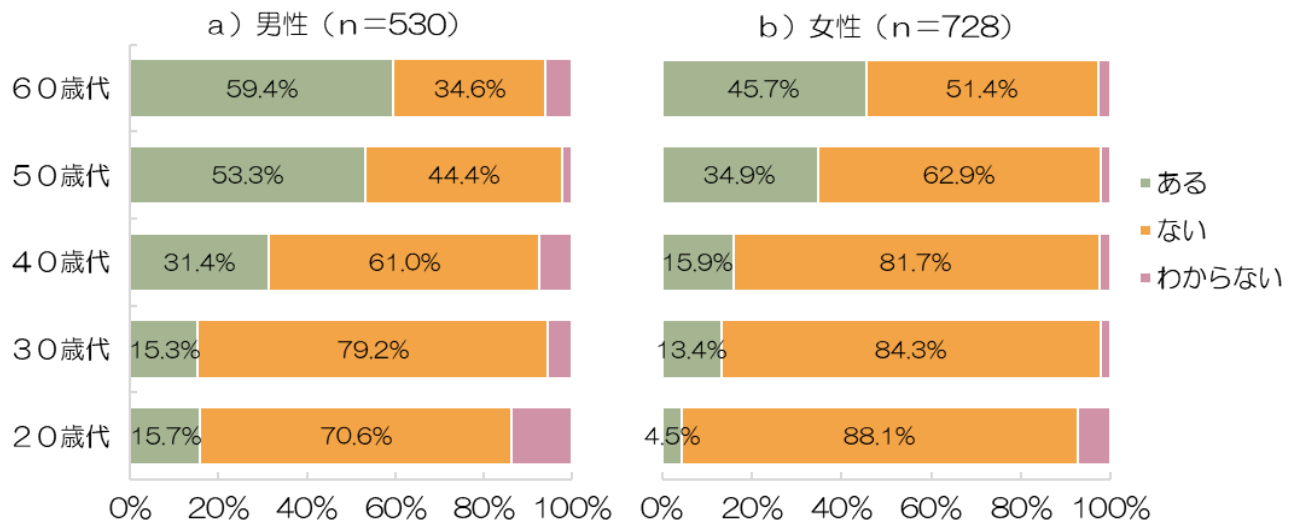


図 17-3 健診で「血圧が高い」と言われたことがあるか

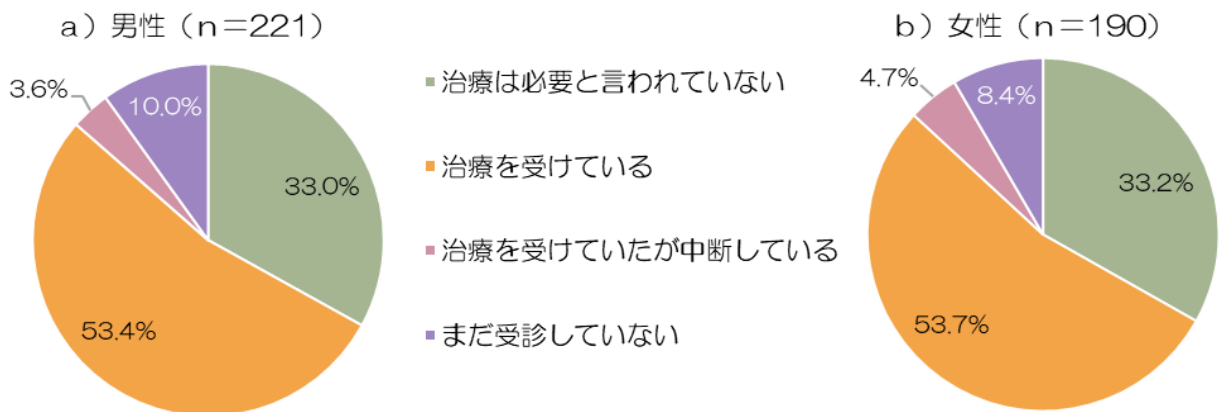


図 17-4 血圧が高いと言われ、治療の有無等

④ 健診又は医療機関で脂質異常があると言われたことの有無 〈問 34〉の結果

健診等で、「脂質異常がある」と言われたことがある人の割合は、男性の方が多い。

健診等で、脂質異常があると言われたことがある人の割合は、男性 53.7%、女性 40.3%（前回：男性 24.8%、女性 19.7%）と男性の方が多く、年齢階級が上がるにつれて多くなる傾向がみられる。

「脂質異常がある」と言われた人の中では、「治療は必要と言われていない」が男性 49.5%、女性 56.9%と最も多い。

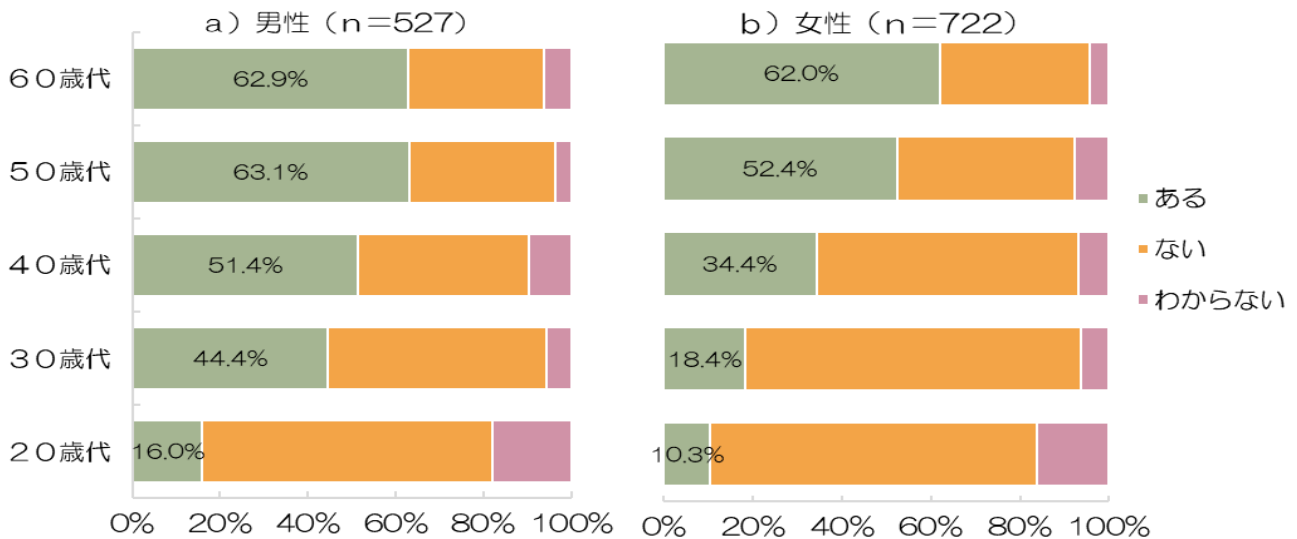


図 17-5 健診で脂質異常があると言われたことがあるか

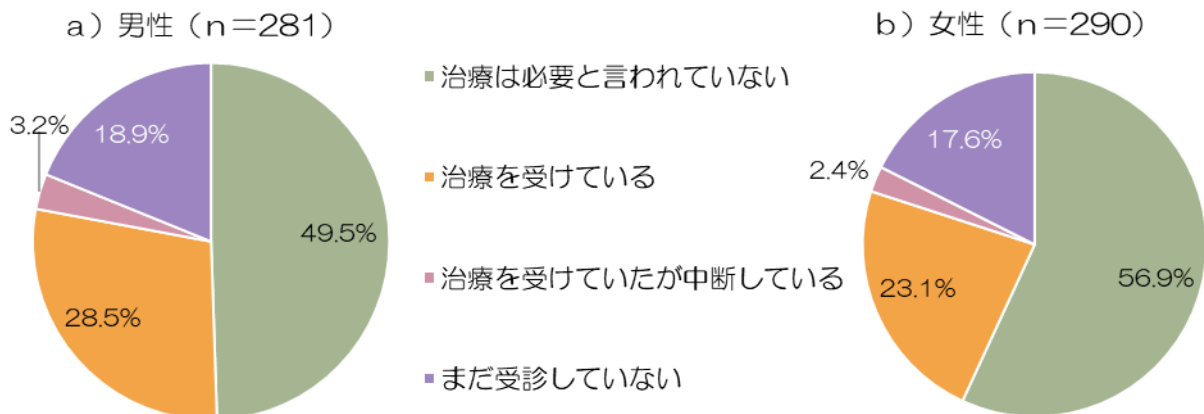


図 17-6 脂質異常があると言われ、治療の有無等

④ 健診又は医療機関で糖尿病と言われたことの有無 〈問 35〉の結果

健診等で、糖尿病と言われたことがある人の割合は、男性の方が多い。

健診等で、糖尿病と言われたことがある人の割合は、男性 13.7%、女性 7.6%（前回：男性 16.9%、女性 6.0%）と男性の方が多く、年齢階級が上がるにつれて多くなる傾向がみられる。

糖尿病と言われたことがある人の中では、男性では「治療を受けている」人の割合が 62.0%と最も多く、女性では「治療は必要と言われていない」人の割合が 48.1%と最も多い。

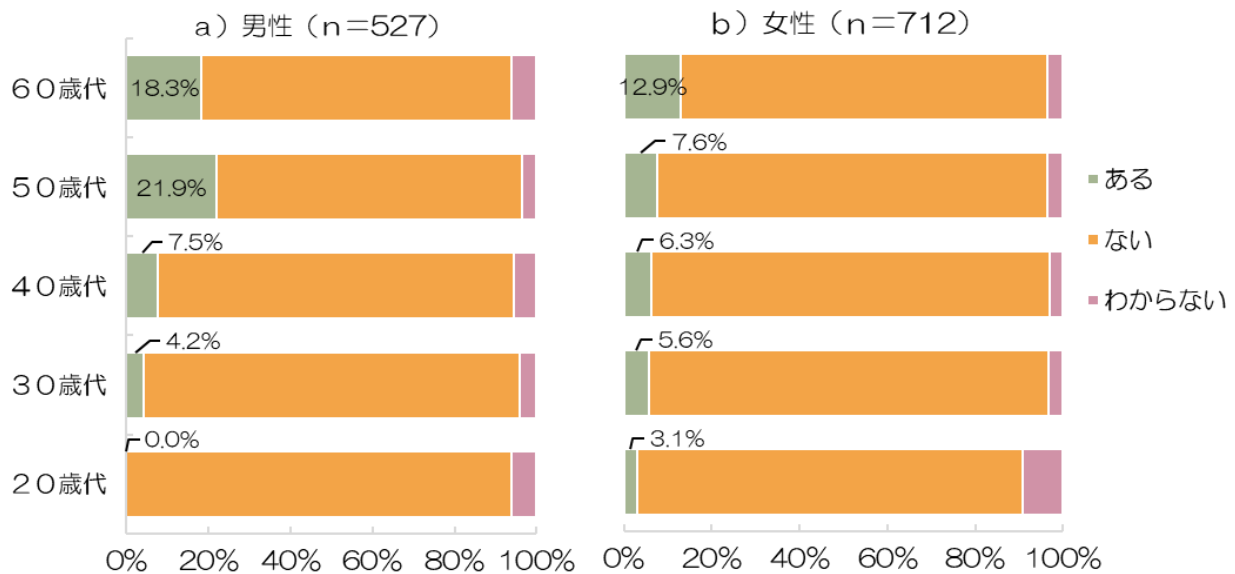


図 17-7 健診で糖尿病があると言われたことがあるか

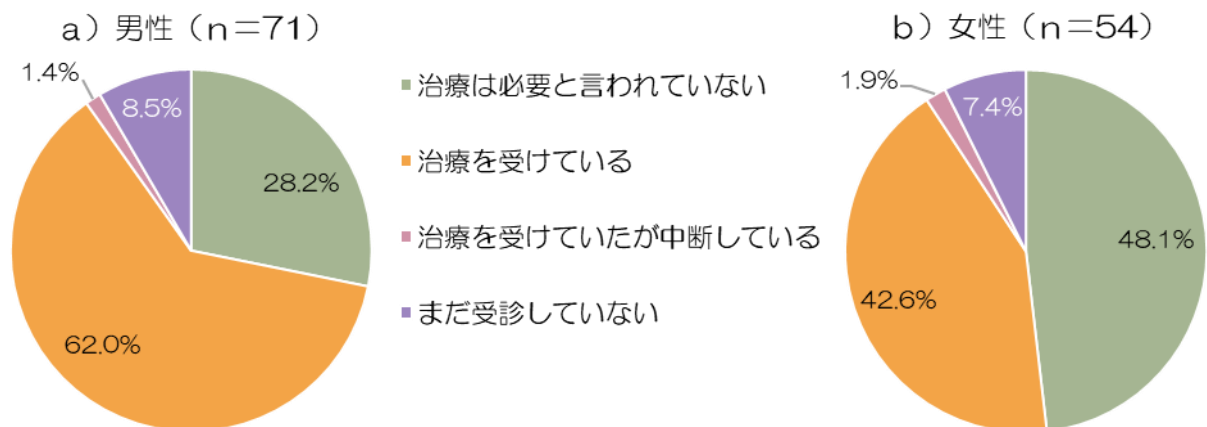


図 17-8 糖尿病と言われ、治療の有無等

(11) 身体状況について

① BMI 〈問 40〉の結果

BMI の値の平均は、男性では 50 歳代が最も高く、女性では年齢階級が上がるにつれて高くなっている。

BMI の値の平均は、男性 23.9、女性 21.6（前回男性 23.3、女性 21.5）であり、前回と比べると女性の値はほとんど差がなかったが、男性の値は増えている。また、男女を比べると男性の方が多く、男性では 40 歳代で 24.6 と最も多いが、女性では年齢階級が上がるにつれて増える傾向がみられる。令和元年度国民健康・栄養調査（＝全国調査）の値と比較すると、30 歳代男性のみ田辺市の方が多いが、それ以外の年代の男性及び全年代の女性では同値又は少なくなっている。

※BMI（Body Mass Index）＝体重 [kg] /（身長 [m]）² により算出

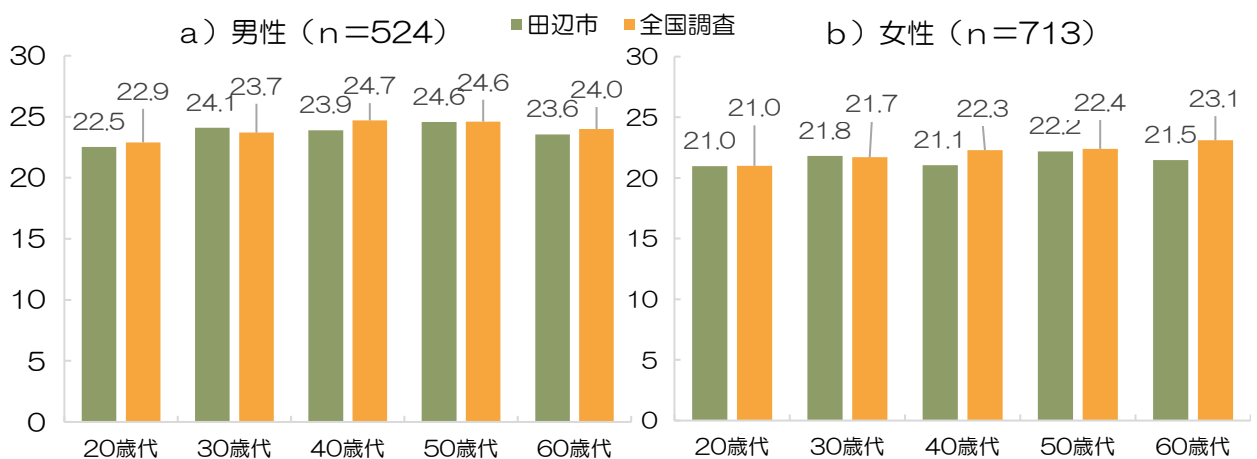


図 18-1 年齢階級別のBMIの平均値

② 適正体重の認識 〈問 41〉の結果

自分の適正体重を知っている人の割合は、7 割である。

「適正体重を知っているか」との質問に対し、「はい」と答えた人の割合は、男性 67.0%、女性 72.0%で（前回：男性 68.0%、女性 72.9%）であり、全ての年代において6～7割の人が認識できている。

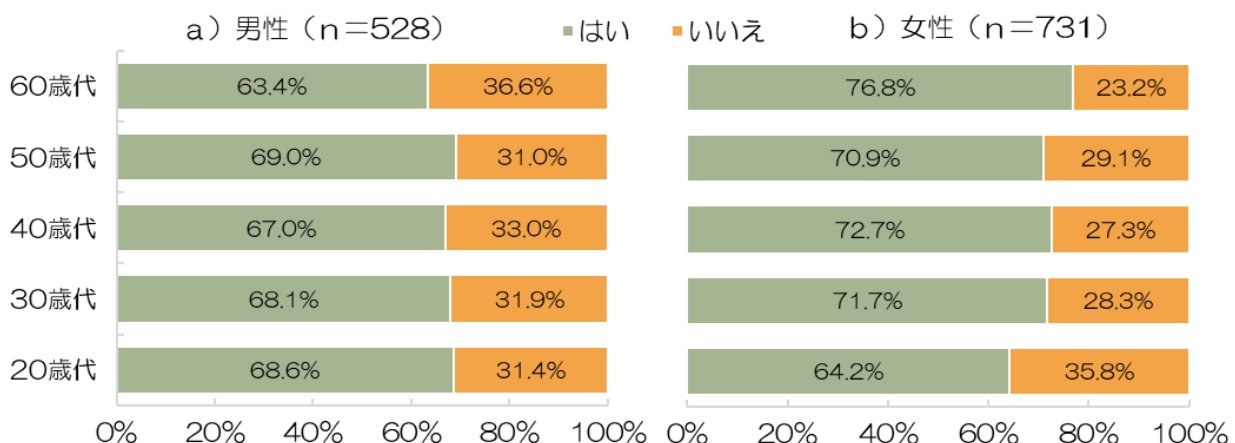


図 18-2 適正体重を知っているか

③ 肥満とやせの割合

BMI の値から「肥満」と「やせ」を日本肥満学会の判定基準（やせ：BMI<18.5、肥満：BMI≥25）によって判定し、性・年齢階級別にその割合を比較した。

肥満者の割合をみると、男性は 32.3%（前回 25.9%）、女性は 15.0%（前回 12.4%）と、男女ともに前回より増加している。年代別でみると、男女ともに 50 歳代で最も多く（男性 38.7%、女性 19.1%）、また、令和元年度の全国調査と肥満者の割合を比較すると、男女とも 30 歳代（男性 29.6%、女性 18.5%）において全国調査（男性 29.4%、女性 15.0%）を上回っている。

一方、やせの人の割合をみると、女性は全年齢で全国調査を上回っており、女性におけるやせの傾向がみられる。

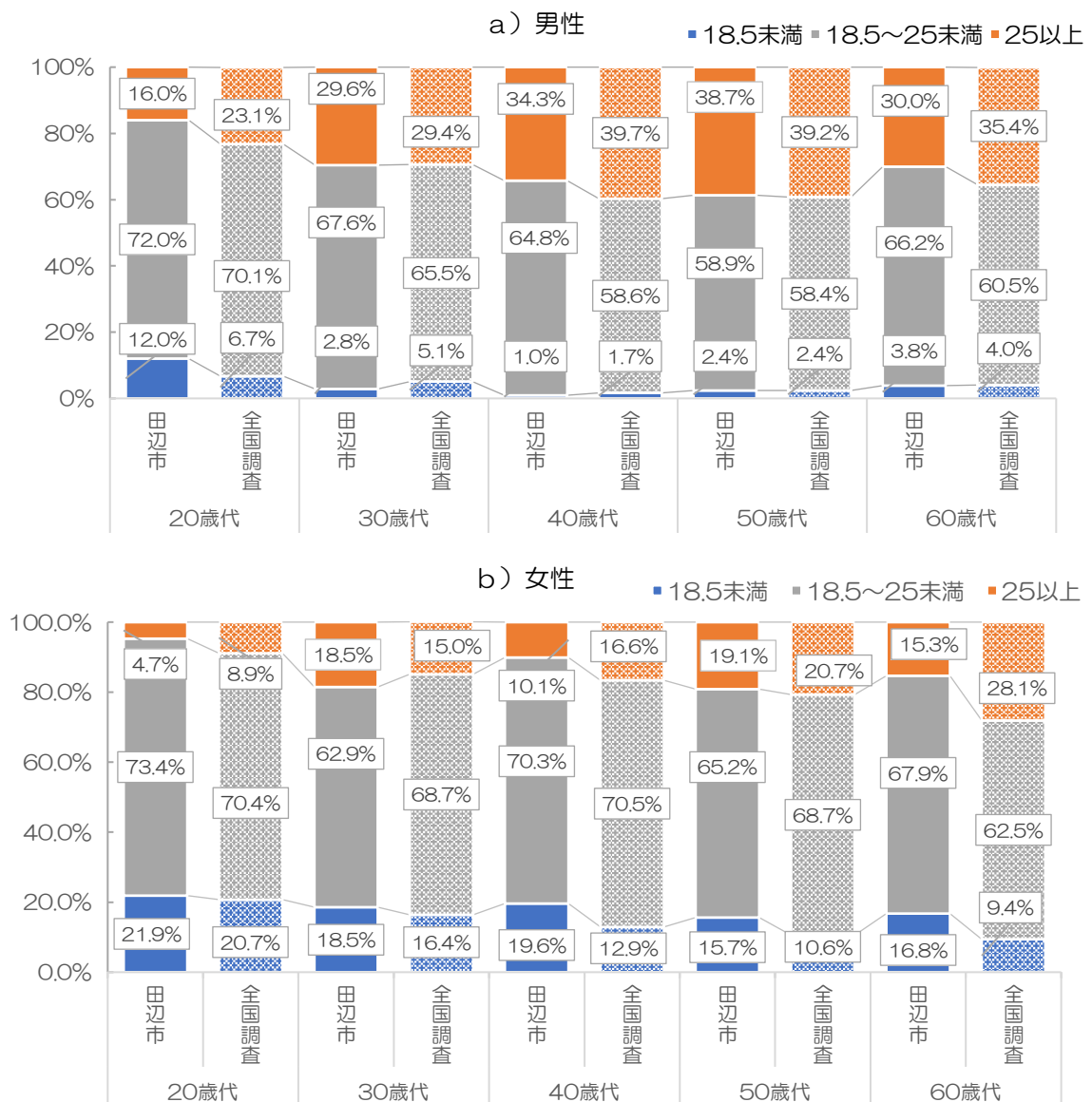


図 18-3 肥満とやせの割合

(12) 経済状況について

① 経済状況について 〈問 39〉の結果

経済状況が「苦しい」又は「やや苦しい」と答えた人は、3割強である。

経済状況が「苦しい」又は「やや苦しい」と答えた人の割合は、男性 34.6%、女性 37.8%、全体で 36.4%である。女性の 20 歳代、30 歳代では 4 割以上となっている。

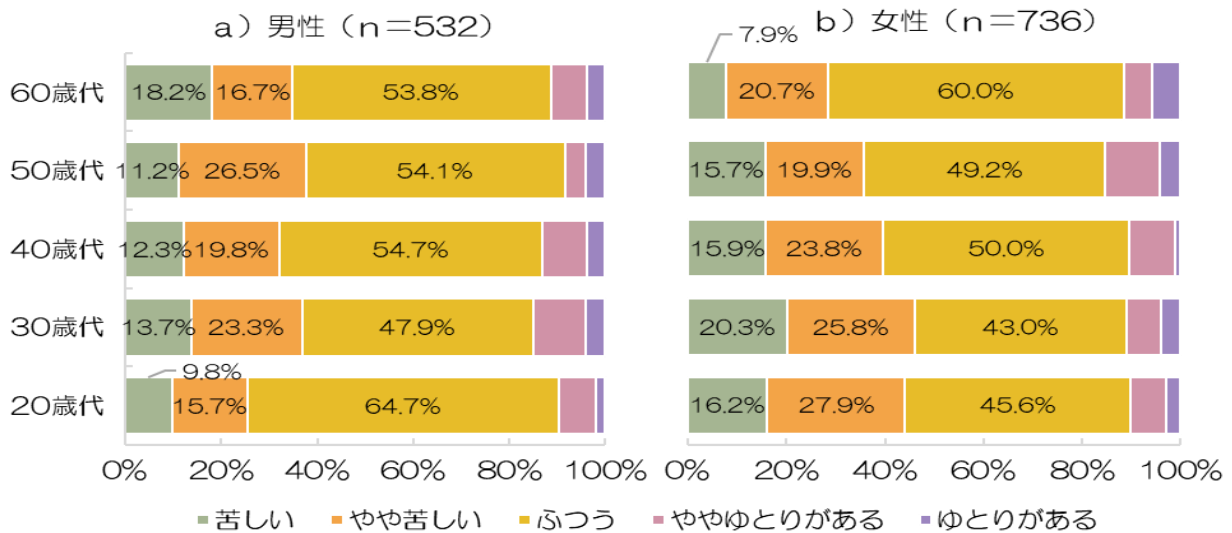


図 19-1 経済状況

3. アンケート調査票



田辺市健康づくり計画「元気たなべ」

市民アンケート

日頃より、市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、田辺市では、「豊かな人生」の実現、またその基礎となる「心身ともに健康である」という願いの実現のため、国の「健康日本 21（第二次）」の計画に基づき、平成 25 年度から令和 6 年度までを計画期間とした、田辺市健康づくり計画「元気たなべ」を策定し、各種事業を実施しております。

今回、健康状態や生活習慣などについての市民アンケートを実施し、皆様からいただいたご回答を参考に、令和 6 年度に本計画の最終評価を行うとともに、令和 7 年度からの新計画を策定し、市民の方々とともに健康づくりを進めていきます。

このアンケートは、田辺市にお住まいの 20 歳から 64 歳までの方の中から無作為に 4,000 名を抽出して、調査票を送らせていただいています。

アンケートは無記名でご回答いただき、結果は統計的に処理するため、回答者個人が特定されたり個々の回答内容がほかに漏れたり、ほかの目的に利用されることは一切ありません。

お忙しい中大変お手数をおかけいたしますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和 5 年 10 月

田辺市長 真砂 充敏

回答方法は、①または②のいずれかをお選びください。

① この調査票に回答を記入し、同封の返信用封筒に入れて、ご返送ください。

② スマートフォン等から右記の回答フォームへアクセスし、WEB でご回答ください。

※P.1 に WEB 回答用番号があります。

回答フォームはこちら



<https://logoform.jp/f/SWikd>

**10/31 (火) までに
ご回答ください**

《このアンケートに関するお問い合わせ先》

田辺市健康増進課（田辺市民総合センター内）

電話：(0739) 26-4901 平日 8:30~17:15

☆該当する番号を○で囲んでください。

WEB回答用番号

●食生活について

問1. あなたは、朝食を食べていますか。【○は1つ】

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 毎日食べる →問2へ | 2. 食べることが多い →問2へ |
| 3. 食べないことが多い →問1(1)へ | 4. 食べない →問1(1)へ |

問1 (1) 問1で、3. または4. を選択した方におたずねします。

朝食を食べない主な理由は何ですか。【○は1つ】

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 4. 減量（ダイエット）のため |
| 5. お腹が空かない | 6. 食べたり準備したりすることが面倒である |
| 7. 以前から食べる習慣がない | 8. その他（ ） |

問2. あなたは、野菜料理（きのこ・海そう含む）を1日に平均して何皿くらい食べていますか。 ※1皿は野菜70g程度（小鉢1つ分）【○は1つ】

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 5皿（350g）以上 | 2. 4皿（280g） |
| 3. 3皿（210g） | 4. 2皿（140g） |
| 5. 1皿（70g）以下 | 6. 食べていない |



問3. あなたは、牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか。【○は1つ】

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2～4日 | 3. 週1日以下 |
|-----------|----------|----------|

問4. あなたは、果物を食べていますか。【○は1つ】

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2～4日 | 3. 週1日以下 |
|-----------|----------|----------|

問5. あなたは、佃煮、漬物、梅干、干物、ねり製品（ちくわ・かまぼこなど）、ハム・ウィンナー、汁物を1日に何回食べていますか。【○は1つ】

- | | | |
|---------|-------|-------------|
| 1. 2回以上 | 2. 1回 | 3. ほとんど食べない |
|---------|-------|-------------|

問6. あなたは、主食、主菜、副菜の3つ（※）を組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。【○は1つ】

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 |
| 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |

※主食、主菜、副菜の3つとは



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理(炭水化物を多く含む)

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理(たんぱく質や脂質を多く含む)

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理(ビタミン、鉄、食物繊維などを多く含む)

問7. 食事について、心がけていることをお答えください。

- | | | |
|----------------------------|-------|--------|
| 薄味を心がけている | 1. はい | 2. いいえ |
| 野菜を毎日必ず食べるように心がけている | 1. はい | 2. いいえ |
| 食べ過ぎに気をつけ、腹八分目を心がけている | 1. はい | 2. いいえ |
| 外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしている | 1. はい | 2. いいえ |

●歯について

問8. あなたは、歯や歯ぐきの自覚症状（痛み、しみる、歯のぐらつき、出血、腫れ、口臭など）がありますか。【〇は1つ】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問9. あなたの、かんで食べる時の状態について、おたずねします。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる | 2. 一部かめない食べ物がある |
| 3. かめない食べ物が多い | 4. かんで食べることはできない |

問10. あなたは、過去1年間に歯科検診を受けましたか。【〇は1つ】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|



問11. あなたは、歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）で、歯と歯の間を清掃していますか。【〇は1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している | 3. していない |
|-----------|-----------|----------|

●運動について

問12. あなたは、普段から意識的に体を動かしていますか。【〇は1つ】

（例：買い物に歩いて行く、エレベーターを使わないで階段を利用するなど）

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 大いにしている | 2. している |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問13. あなたは、仕事や生活のなかで、1日平均してどのくらい歩いたり動いたりしていますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 90分以上 | 2. 60分～90分未満 |
| 3. 30分～60分未満 | 4. 30分未満 |



問14. あなたは、生活のなかに、1回30分以上の軽く汗をかく運動を取り入れていますか。【〇は1つ】

- | | | |
|----------|--------|----------|
| 1. 週2回以上 | 2. 週1回 | 3. していない |
|----------|--------|----------|

●睡眠・ストレスについて

問15. あなたは、この1か月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。【〇は1つ】

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上6時間未満 |
| 3. 6時間以上7時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 |
| 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問16. あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 十分とれている | 2. とれている |
| 3. あまりとれていない | 4. 全くとれていない |

問17. あなたは、この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。【〇は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 大いにある | 2. ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問18. あなたは、ストレスを感じた時、それを解消する方法がありますか。【〇は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 十分ある | 2. ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問19. あなたは、不満や悩みを相談できる人、または気軽に話し合える友人、知人がいますか。【〇は1つ】

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

●飲酒について

問20. あなたは、酒（アルコール類）を飲みますか。【〇は1つ】

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 毎日飲む →問20(1)へ | 2. 週4～6日 →問20(1)へ |
| 3. 週1～3日 →問21へ | 4. 月1～3日 →問21へ |
| 5. あまり飲まない →問21へ | 6. 全く飲まない（飲めない） →問21へ |

問20（1）問20で、1. または2. を選択した方におたずねします。

あなたは、1日平均してどのくらいの量を飲みますか。【〇は1つ】
（日本酒に換算してお答えください）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合以上2合未満 |
| 3. 2合以上3合未満 | 4. 3合以上 |

～日本酒1合（180ml）を換算すれば～

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ◆ビール（5度）：500ml（ロング缶1本） | ◆焼酎（25度）：100ml |
| ◆チューハイ（5度）：500ml（ロング缶1本） | ◆ワイン（14度）：180ml |
| ◆ウイスキー（40度）：60ml（ダブル1杯） | |



※アルコールの代謝時間は、日本酒1合で約4時間かかります。

問21. あなたは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（日本酒に換算）が、男性は2合以上、女性は1合以上であることを知っていますか。【〇は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

●喫煙について

問22. あなたは、たばこを吸いますか。【〇は1つ】

- | |
|-------------------------|
| 1. 現在吸っている →問22(1)～(3)へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめた →問23へ |
| 3. 吸わない →問23へ |

問22で、1. を選択した方におたずねします。問22(1)～(3)にお答えください。

問22（1）あなたは、できることなら禁煙したいと思いますか。【〇は1つ】

- | |
|-------------------------------|
| 1. 禁煙に関心を持っており、禁煙しようと考えている |
| 2. 禁煙に関心を持っているが、禁煙しようとは考えていない |
| 3. 禁煙のことは、考えていない |

問22 (2) あなたのたばこの煙が周囲の人に与える影響について
どう思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とても気になる | 2. 気になる |
| 3. あまり気にならない | 4. 全く気にならない |

問22 (3) あなたのとっている喫煙行動についておたずねします。【〇は1つ】

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. 吸いたいときにどこでも吸う | 2. 喫煙できる場所で吸う |
| 3. 喫煙できる場所でも、妊婦や子どもたちや吸わない人がいたら吸わない | |

問23. みなさまにおたずねします。

たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とても気になる | 2. 気になる |
| 3. あまり気にならない | 4. 全く気にならない |



問24. 次の病気で、喫煙の影響があると思うものはどれですか。【〇はいくつでも】

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|---------|
| 1. 肺がん | 2. その他のがん | 3. ぜんそく |
| 4. 気管支炎 | 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 |
| 7. 胃潰瘍 | 8. 妊娠への影響（流産、早産、低出生体重など） | |
| 9. 歯周病（歯槽膿漏など） 10. COPD（慢性閉塞性肺疾患） | | |

問25. あなたは、COPD※（慢性閉塞性肺疾患）の言葉とその意味をご存じですか。
【〇は1つ】

（※肺の炎症性疾患。慢性のせきやたん、息切れを主症状として、緩徐に呼吸障害が進行する。
原因の90%は、たばこの煙によるといわれている。）

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 知っている | 2. 言葉だけ知ってる |
| 3. 知らない | |

問26. あなたは、禁煙外来（医療機関で禁煙治療を受けることができる）を
ご存じですか。【〇は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

●地域とのつながりについて

問27. あなたは、何か地域活動に参加していますか。【〇はいくつでも】

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| 1. 町内会、婦人会、老人会 | → 問27(1)へ ← | 2. ボランティア活動 |
| 3. 趣味の会、サークル | | 4. その他（ ） |
| 5. していない → 問28へ | | |

問27 (1) 問27で、1. ~4. を選択した方におたずねします。

その活動の中に、健康づくりを目的としているものはありますか。【〇は1つ】

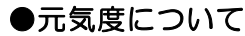
- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問28. あなたは、近所の人や知り合いとおつきあいがありますか。【〇は1つ】

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. ない |

問29. あなたは、さまざまな相談窓口があることを知っていますか。【○は1つ】
(窓口の種類は問わない)

- 1.知っている 2.知らない



問30. あなたは、毎日の生活のなかで、楽しいと思うことはありますか。【○は1つ】

1. 十分ある 2. ある 3. あまりない

問31. あなたは、毎日の生活に生きがいを感じていますか。
（仕事や趣味、ボランティア活動など）【○は1つ】

1. とても感じている 2. 感じている 3. あまり感じていない



問32. あなたは、健診（血圧、尿検査、血液検査など）、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん）を受けていますか。【○は1つ】

1. 毎年（胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回）受けている →問33へ
2. 受けてはいるが、毎年ではない →問32(1)へ
3. 今まで受けたことがない →問32(1)へ

問32（１）問32で、2または3.を選択した方におたずねします。
健診、がん検診を毎年受けていないのはどうしてですか。【〇はいくつでも】

健診、がん検診を毎年受けていないのはどうしてですか。【〇はいくつでも】

1. 現在、治療中だから
2. 受けようと思うが、つい忘れてしまうから
3. 忙しくて時間がないから
4. 病気になればいつでも病院に行けるから
5. お金がかかるから
6. 健（検）診を受ける場所が遠いから
7. 結果を知るのがこわいから
8. 対象年齢ではないから
9. 健康であるため健（検）診は必要ないと思うから
10. その他（ ）

問33 あなたは、健診または医療機関で、血圧が高いといわれたことがありますか。
【〇は1つ】

1. ある →問33(1)へ 2. ない →問34へ 3. わからない →問34へ

問33 (1) 問33で、1. を選択した方におたずねします。
 血圧が高いといわれたあと、どうされましたか。【〇は1つ】

血圧が高いといわれたあと、どうされましたか。【○は1つ】

1. 治療が必要とはいわれていない
2. 治療を受けている
3. 治療を受けていたが中断している
4. まだ受診していない



問34 あなたは、健診または医療機関で、脂質異常がある（HDLコレステロールが低い、LDLコレステロールが高い、中性脂肪が高いのいずれか）といわれたことがありますか。【○は1つ】

1. ある →問34(1)へ 2. ない →問35へ 3. わからない →問35へ

問34 (1) 問34で、1. を選択した方におたずねします。

脂質異常があるといわれたあと、どうされましたか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. 治療が必要とはいわれていない | 2. 治療を受けている |
| 3. 治療を受けていたが中断している | 4. まだ受診していない |

問35 あなたは、健診または医療機関で、糖尿病（境界型糖尿病含む）または、血糖が高いといわれたことがありますか。【〇は1つ】

- | | | |
|----------------|-------------|----------------|
| 1. ある →問35(1)へ | 2. ない →問36へ | 3. わからない →問36へ |
|----------------|-------------|----------------|

問35 (1) 問35で、1. を選択した方におたずねします。

糖尿病または血糖が高いといわれたあと、どうされましたか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. 治療が必要とはいわれていない | 2. 治療を受けている |
| 3. 治療を受けていたが中断している | 4. まだ受診していない |

●その他

問36. あなたの性別を教えてください。

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問37. あなたの年齢を教えてください。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. 20代 | 2. 30代 | 3. 40代 |
| 4. 50代 | 5. 60代 | |

問38. あなたの現在の職業を教えてください。【〇は1つ】

- | | | |
|--------------|------------|----------|
| 1. 自営業・自由業 | 2. 会社員・公務員 | 3. 主婦・主夫 |
| 4. パート・アルバイト | 5. 学生 | 6. 無職 |
| 7. その他（ ） | | |

問39. あなたの現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。【〇は1つ】

- | | | |
|-------------|-----------|--------|
| 1. 苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう |
| 4. ややゆとりがある | 5. ゆとりがある | |

問40. あなたの身長・体重を教えてください。

身長（ cm）	体重（ kg）
------------------------------	------------------------------

問41. あなたの適正体重を知っていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問42. あなたのお住まいを教えてください。

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1. 旧田辺市 | 2. 旧龍神村 | 3. 旧中辺路町 |
| 4. 旧大塔村 | 5. 旧本宮町 | |

ご回答ありがとうございました。
引き続き、次のページのアンケートにも
ご協力をお願いいたします。

健康づくり計画
「元気たなべ」



☆以下の質問については、田辺市健康づくり計画「元気たなべ」市民アンケートでは評価いたしません。下記の質問を今後のひきこもり支援施策推進の参考にさせていただきますので、ご協力お願いいたします。（田辺市では平成13年よりひきこもり相談窓口を開設し、ひきこもり支援を推進しております。）

●生活状況に関する調査

問① あなたは、ふだんどのくらい外出しますか。

1. 仕事や学校で平日は毎日外出する	5. ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する
2. 仕事や学校で週に3～4日外出する	6. ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける
3. 遊び等で頻繁に外出する	7. 自室からは出るが、家からは出ない
4. 人づきあいのためにときどき外出する	8. 自室からほとんど出ない

問⑤ ← 1. 2. 3. 4.

問②へ ↓ 5. 6. 7. 8.

問② 現在の状態となってどのくらい経ちますか。

() 年 () か月

問③ 現在の状態について関係機関に相談したいと思いますか。

1. 非常に思う 2. 思う 3. 少し思う 4. 思わない

※問③で「4」に○をつけた方のみ、問④にお答えください。

問④ 相談したくないと思う理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 自分のことを知られたくない | 6. 相手にうまく話せないと思う |
| 2. 何をきかれるか不安に思う | 7. お金がかかると思う |
| 3. 相談したことを人に知られたくない | 8. その他 [具体的に:] |
| 4. 相談機関が近くにない | |
| 5. 相談しても解決できないと思う | 9. 特に理由はない |

問⑤ あなたは、田辺市にあるひきこもり相談窓口「ひとのわ」を知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

あなたやあなたの周りの方で、ひきこもりに関する何かお困りごとはありませんか？



下記の機関でご相談いただけます。ぜひ、あなたの声を聞かせてください。

○田辺市ひきこもり相談窓口「ひとのわ」（電話受付：平日 8：30～17：15）
TEL・FAX：0739-26-4933
E-Mail：shc@city.tanabe.lg.jp

○田辺市健康増進課 TEL：0739-26-4901（平日 8：30～17：15）

○田辺保健所 TEL：0739-22-1200（代表）（平日 9：00～17：45）

○田辺市ひきこもり相談窓口「ひとのわ」
TEL・FAX：0739-26-4933
E-Mail：shc@city.tanabe.lg.jp

キリトリ



○田辺保健所（代表）
TEL：0739-22-1200



第3次 田辺市健康づくり計画 「第3次 元気たなべ」

令和7年3月

発 行	田 辺 市
編 集	田辺市健康増進課
住 所	〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目5番1号
電 話	0739-26-4901
