

健康意識に関する調査 (成人・高齢者編)

〔 報告書 〕

平成20年12月

 白馬村

目 次

	ページ
1 調査の概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 調査項目	1
(3) 調査方法	1
(4) 回答状況	1
2 集計結果	2
(1) 回答者の概況	2
(2) 健康について	6
(3) 食生活について	15
(4) 運動について	21
(5) お酒（アルコール）とたばこについて.....	29
(6) 歯の健康について.....	33
(7) 休養・心の健康について.....	36
(8) 『今後の重点施策』についての要望等	44
3 付属資料	47
(1) 調査票	47

1 調査の概要

(1) 調査目的

白馬村健康増進計画を策定するにあたり、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査項目

回答者の属性

年齢 性別 住まい 職業 家族形態 身長 体重 居住年数

健康状態について

健康感 治療中の病気 心がけていること 健診受診状況

健康チェック実施状況 体型感 適正体重の維持

食生活について

朝食の状況 間食摂取状況 過剰摂取 気をつけていること

運動について

日常生活活動状況 運動実施状況 季節による変動 外出状況

お酒やたばこについて

飲酒状況 喫煙状況 禁煙意向

歯の健康について

歯磨きの状況 残存自歯

心の健康について

疲労の状況 睡眠の状況 ストレスの状況 生きがい

今後の重点施策希望

(3) 調査方法

調査地域 村内全域
調査対象 村内に住所を有する 16 歳以上 75 歳以下の男女 (H20.9.1 時点)
調査対象者数 1,000 人
調査方法 郵送による配布・回収
調査時期 平成 20 年 9 月 10 日 ~ 9 月 30 日 (9 月 19 日に礼状兼督促状発送)
集計方法 単純集計及びクロス集計

(4) 回答状況

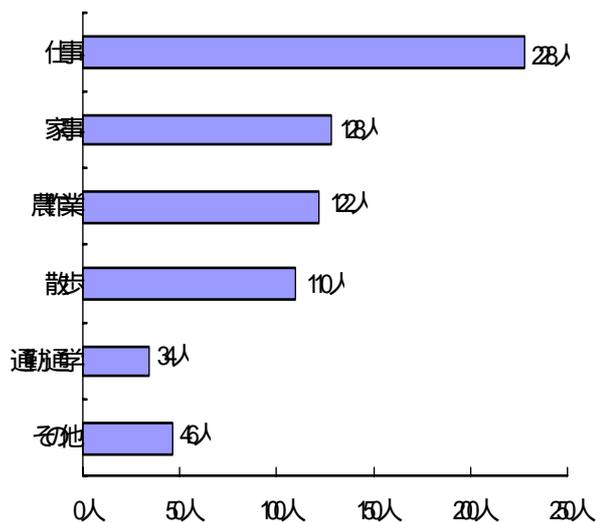
回収数 (率) 537 件 (53.7%)

	対象者数(人)	回収者数(人)	回収率(%)
男性	513	250	48.7
女性	487	264	54.2
無回答		23	2.3
合計	1,000	537	53.7

2 集計結果

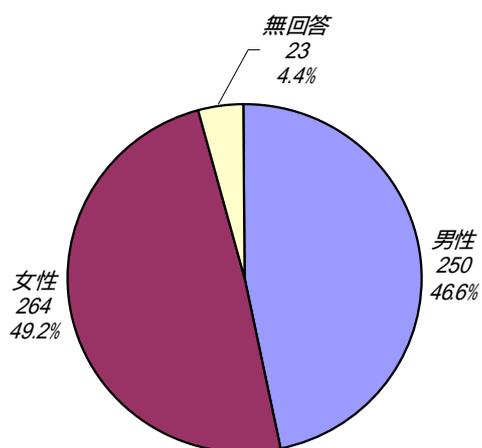
(1) 回答者の概況

年 齢



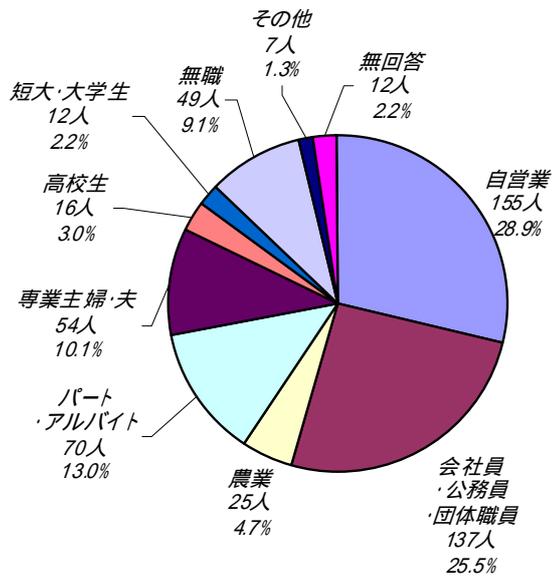
	回答数	構成比
16～19歳	20	3.7%
20～29歳	35	6.5%
30～39歳	78	14.5%
40～49歳	88	16.4%
50～59歳	117	21.8%
60～69歳	102	19.0%
70～75歳	51	9.5%
無回答	46	8.6%

性 別



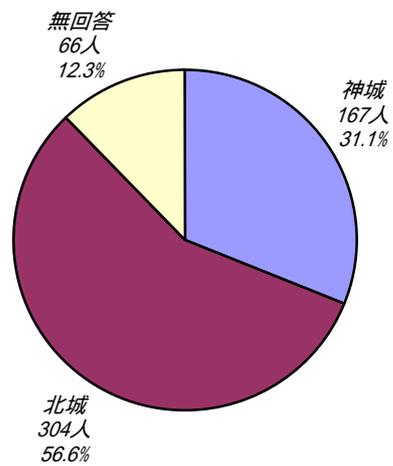
	回答数	構成比
男 性	250	46.6%
女 性	264	49.2%
無回答	23	4.4%

職業



	回答数	構成比
自営業	155	28.9%
会社員・公務員 団体職員	137	25.5%
農業	25	4.7%
パート・アルバイト	70	13.0%
専業主婦・夫	54	10.1%
高校生	16	3.0%
短大・大学生	12	2.2%
無職	49	9.1%
その他	7	1.3%
無回答	12	2.2%

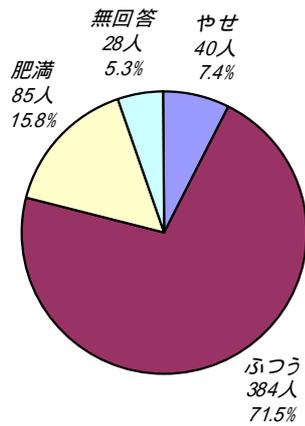
住まい



	回答数	構成比
神城地区	167	31.1%
北城地区	304	56.6%
無回答	66	12.3%

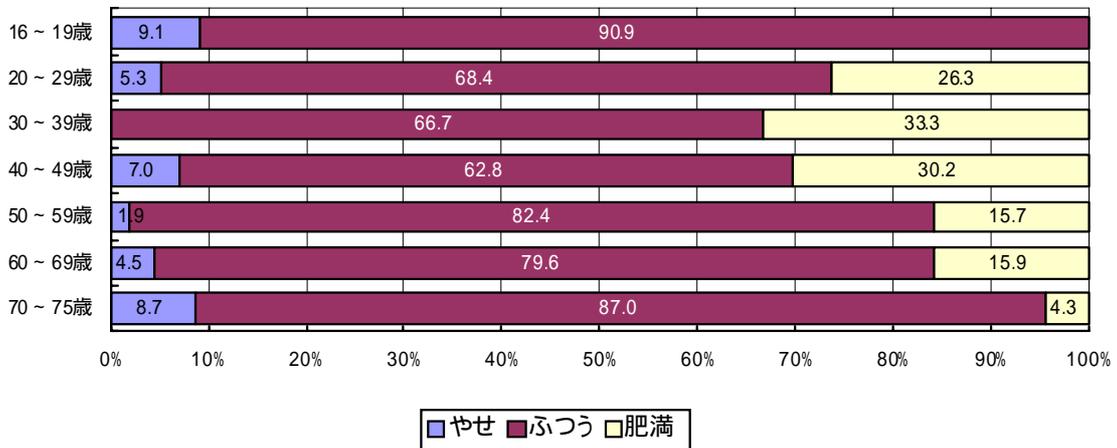
BMI (肥満度)の状況

【BMI = 体重 kg / (身長 m)²】

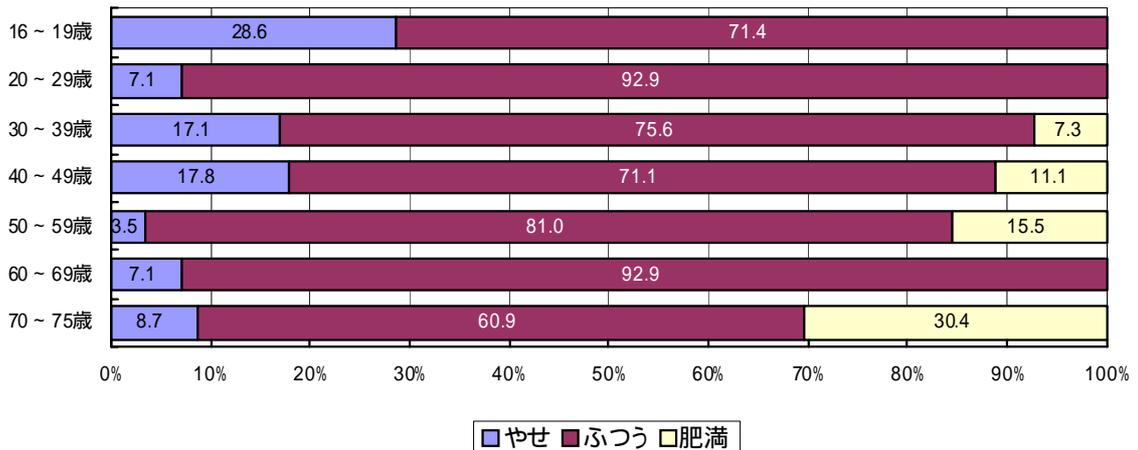


	回答数	構成比
やせ (BMI 18.5未満)	40	7.4%
ふつう (BMI 18.5~25未満)	384	71.5%
肥満 (BMI 25以上)	85	15.8%
無回答	28	5.3%

- 1 年代別肥満度状況 (男性)

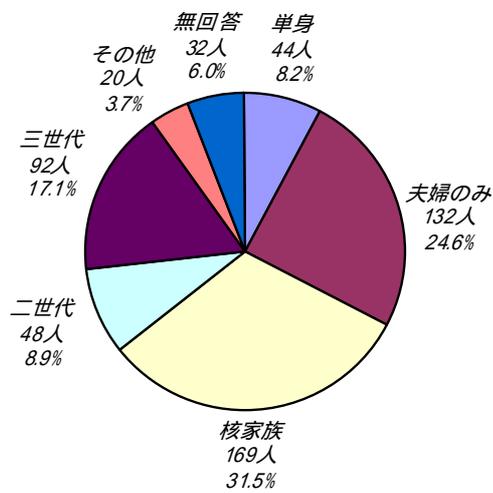


- 2 年代別肥満度状況 (女性)



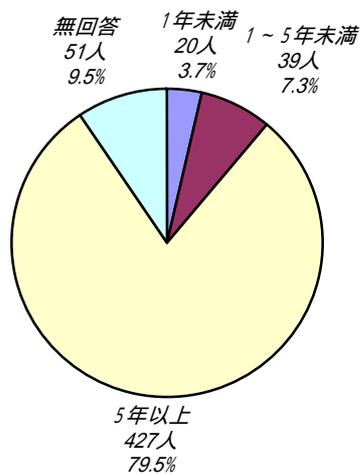
身長・体重から算出したBMI (肥満度)では、BMIが「18.5未満」のやせに該当する方が7.4%、「18.5~25未満」のふつうに該当する方が71.5%、「25以上」の肥満に該当する方が15.8%を占める。男性では20~40歳代に、女性では70歳代に肥満に該当する方の割合が多い。

家族構成



	回答数	構成比
単身	44	8.2%
夫婦のみ	132	24.6%
核家族	169	31.5%
二世世代	48	8.9%
三世世代	92	17.1%
その他	20	3.7%
無回答	32	6.0%

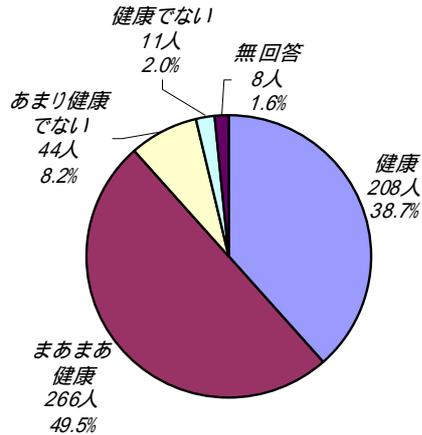
居住年数



	回答数	構成比
1年未満	20	3.7%
1～5年未満	39	7.3%
5年以上	427	79.5%
無回答	51	9.5%

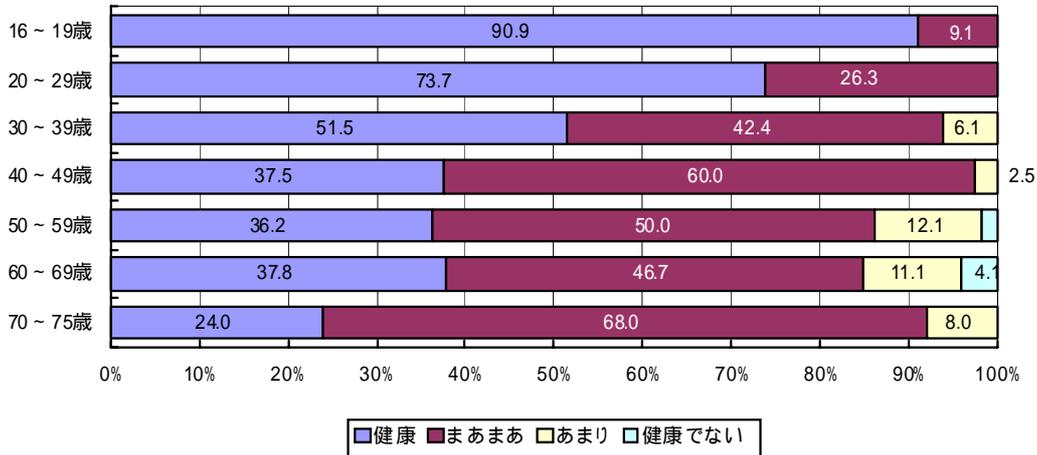
(2) 健康について

現在の健康状態をどう感じていますか。

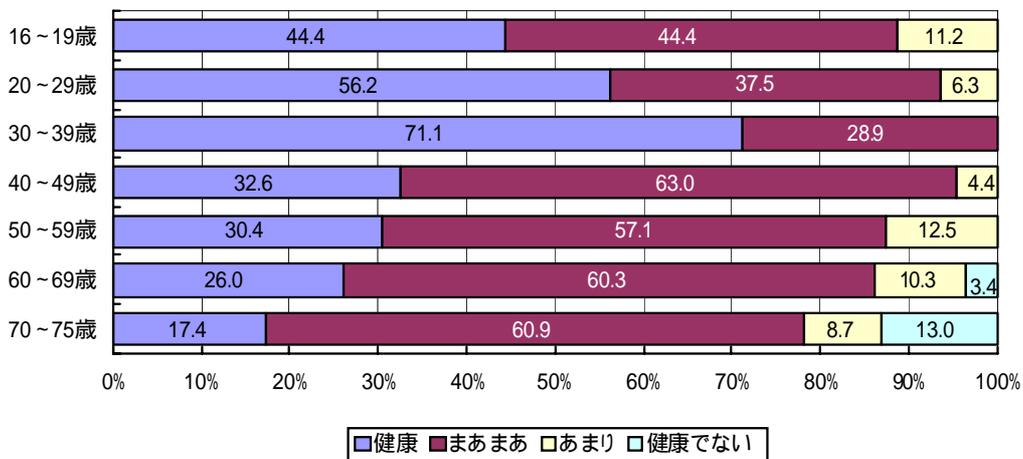


	回答数	構成比
健康である	208	38.7%
まあまあ健康である	266	49.5%
あまり健康でない	44	8.2%
健康でない	11	2.0%
無回答	8	1.6%

- 1 年代別健康感の状況 (男性)

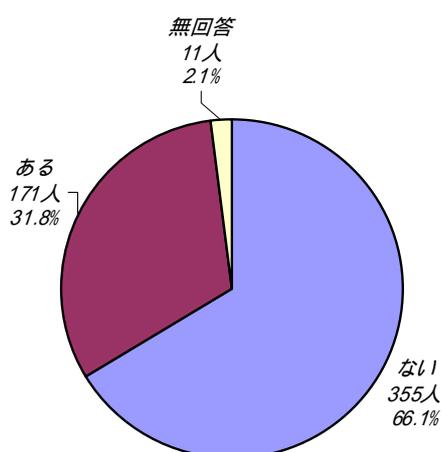


- 2 年代別健康感の状況 (女性)



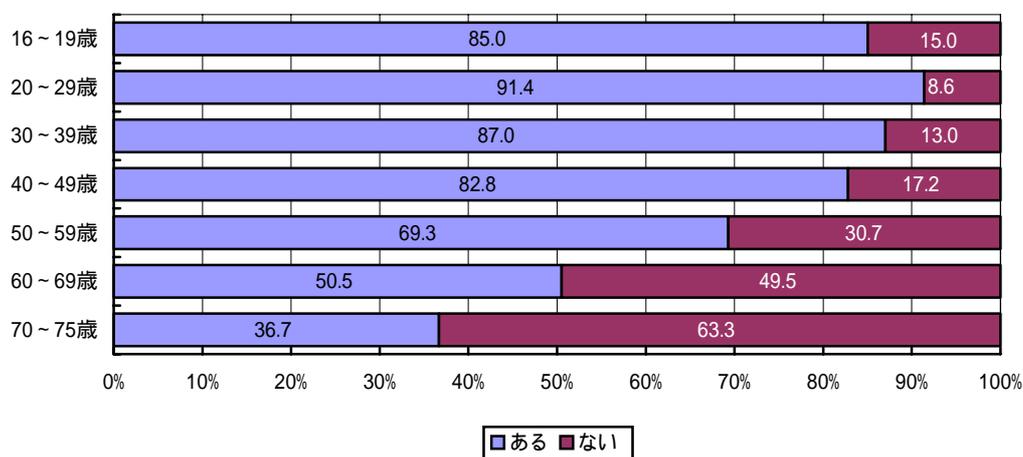
現在の健康状態を「健康である」「まあまあ健康である」と感じている方は88.2%である。年代が高くなるにつれ、「まあまあ健康である」の割合が増えるが、健康感が高い状況にあることがうかがえる。

現在治療中の病気はありますか。

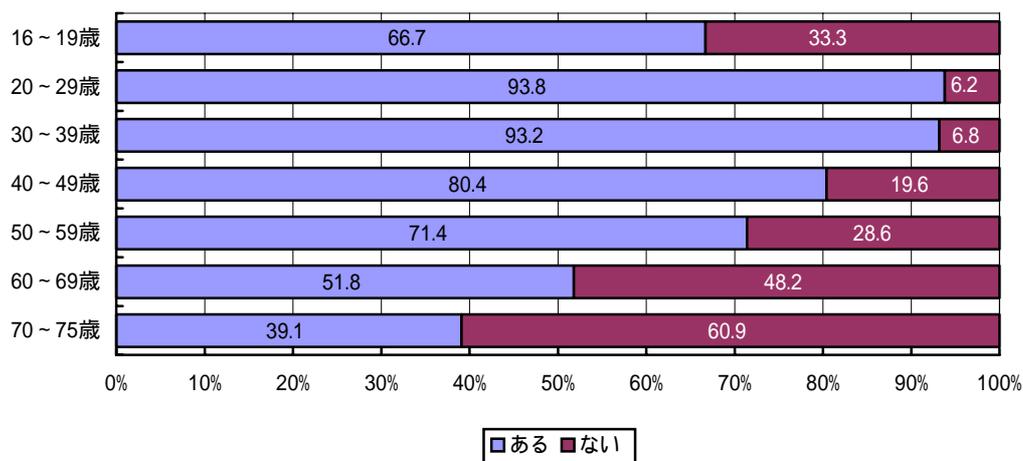


	回答数	構成比
ない	355	66.1%
ある	171	31.8%
無回答	11	2.1%

- 1 年代別治療の状況（男性）

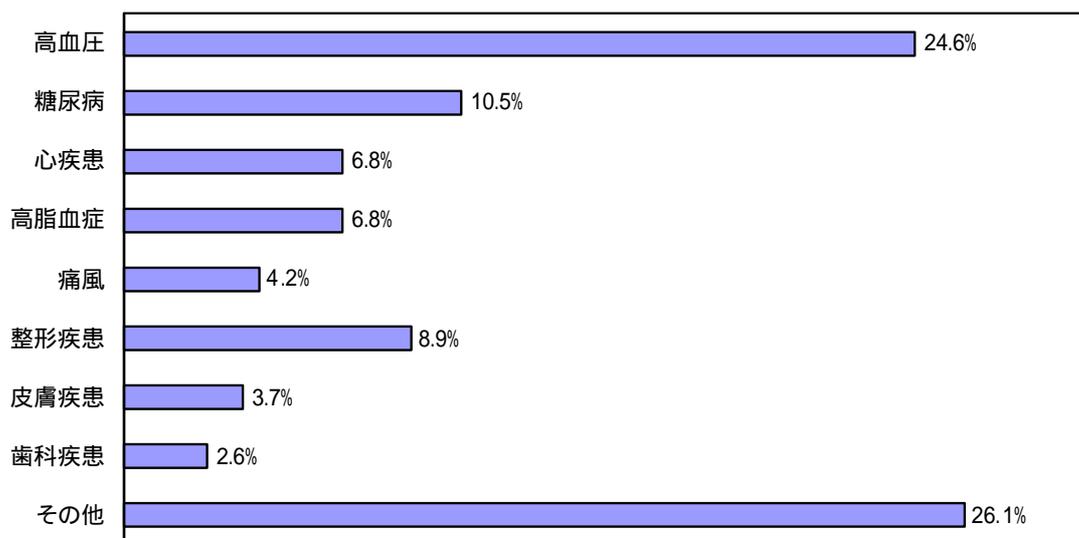


- 2 年代別治療の状況（女性）

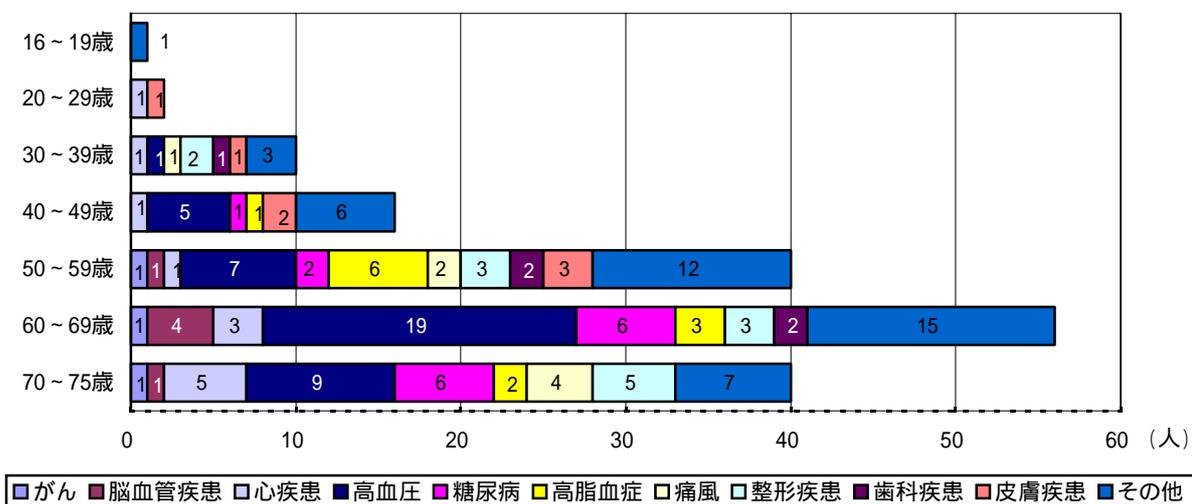


現在治療中の病気がある方は 31.8% である。男女とも年代があがるにつれて、治療をしている方の割合が高くなる。

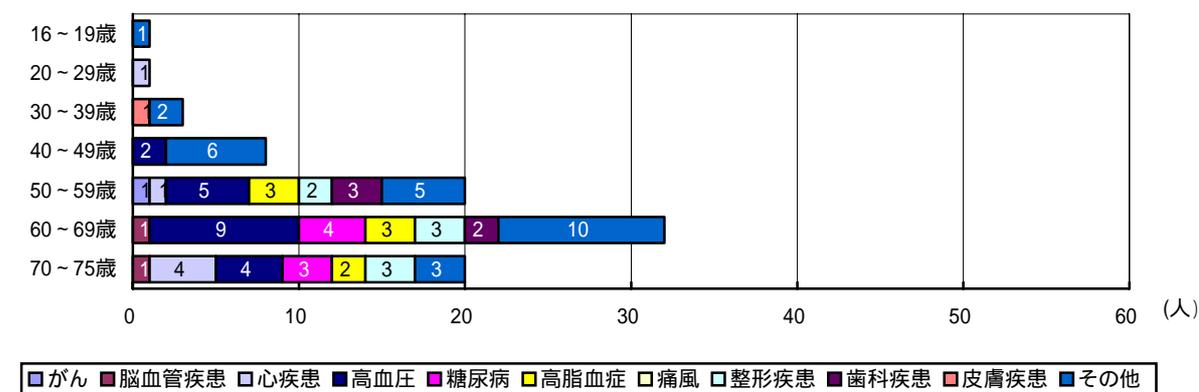
治療中の病気は何ですか。(複数回答可)



- 1 年代別治療中の病気の状況 (男性)

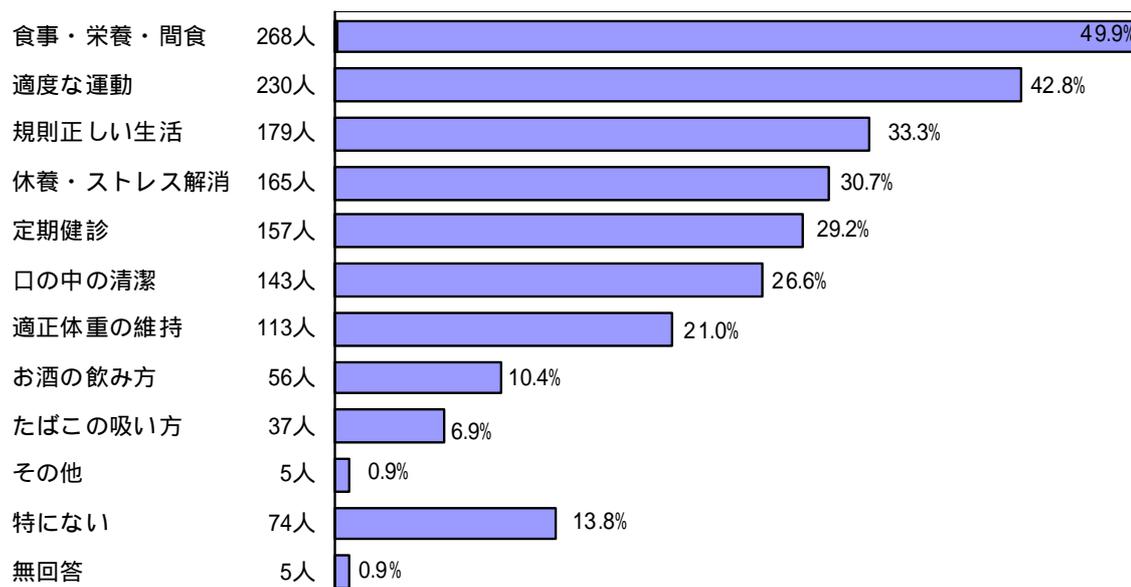


- 2 年代別治療中の病気の状況 (女性)



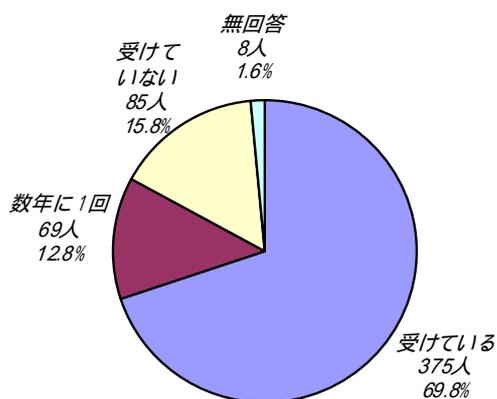
治療中の病気は「高血圧」が24.6%と最も多く、続いて「糖尿病」の10.5%で、生活習慣病が58.7%を占める。50歳代より急激に治療者が増え、女性に比べ男性の治療者が多い。

健康維持・健康づくりについて心がけていることはありますか（複数回答可）



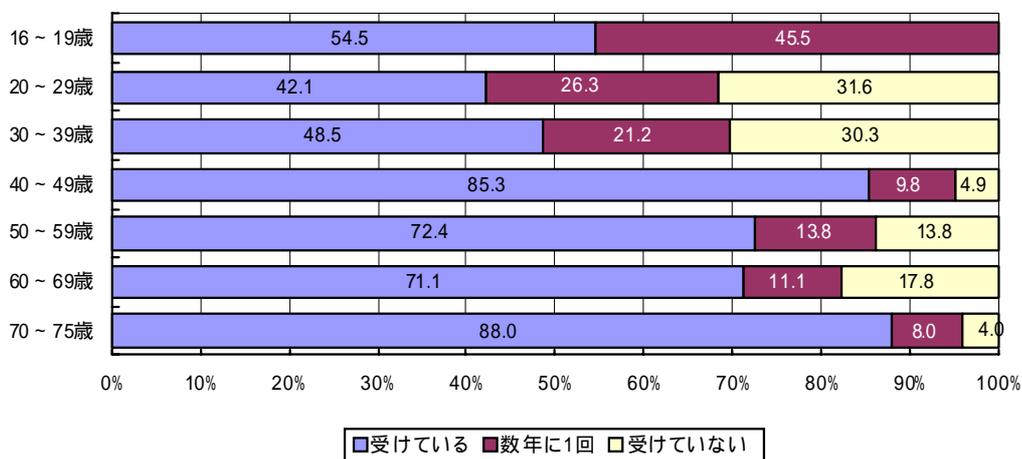
健康維持・健康づくりについて何らかのことを心がけている方は 85.3%である。内容としては、「食事や栄養に関すること」が最も多く 49.9%、続いて「適度な運動」が 42.8%、「規則正しい生活」が 33.3%である。

1年に1回以上健康診断を受けていますか。

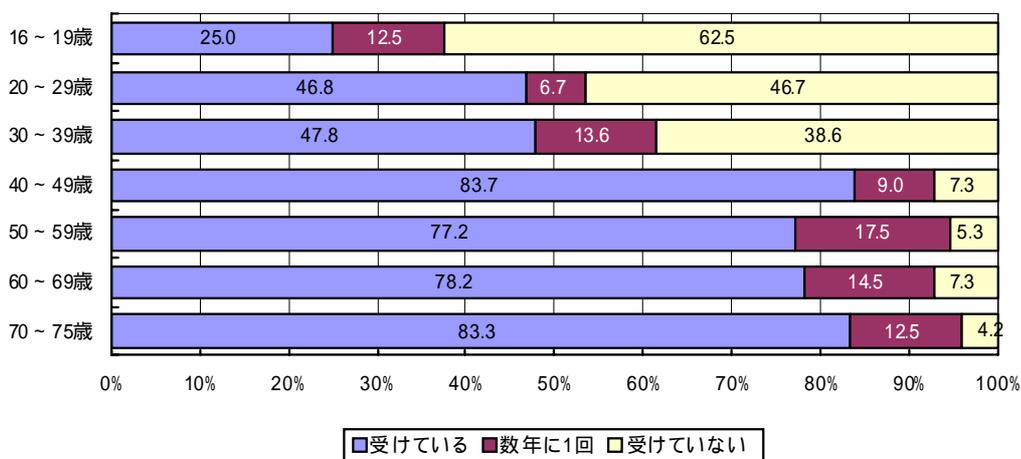


	回答数	構成比
いる	375	69.8%
数年に1回	69	12.8%
受けていない	85	15.8%
無回答	8	1.6%

- 1 年代別健診受診状況（男性）



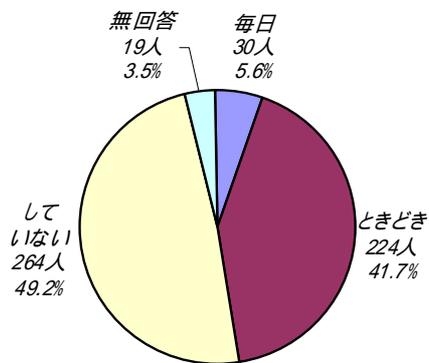
- 2 年代別健診受診状況（女性）



毎年健診を受けている方は69.8%で、数年に一度を受けている方が12.8%、受けていない方は15.8%である。39歳以下の若い世代の健診割合が少ない。

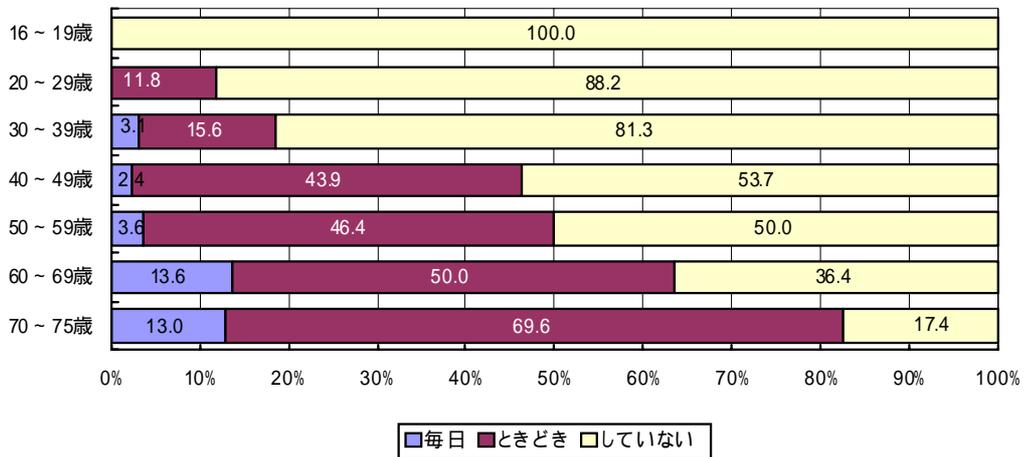
定期的に自分の健康状態をチェックしていますか。

a . 血圧測定

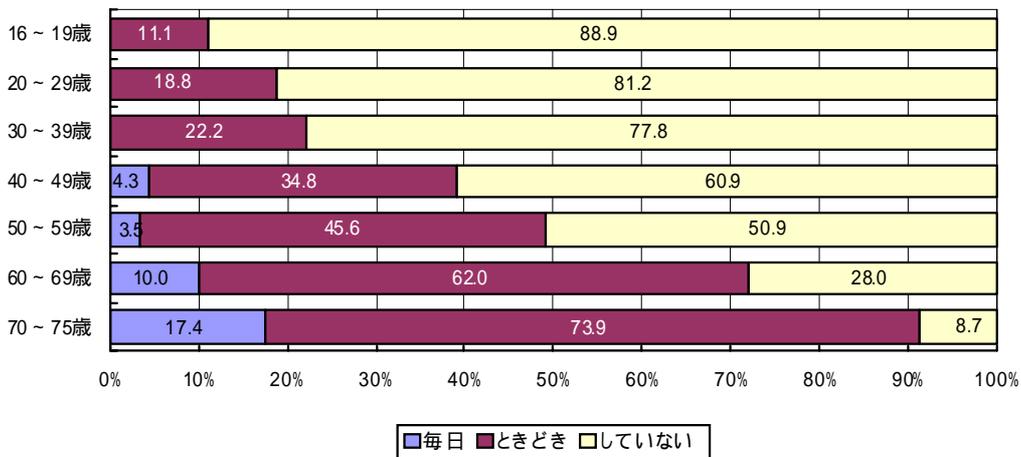


	回答数	構成比
毎日	30	5.6%
ときどき	224	41.7%
していない	264	49.2%
無回答	19	3.5%

- a - 1 年代別血圧測定状況 (男性)

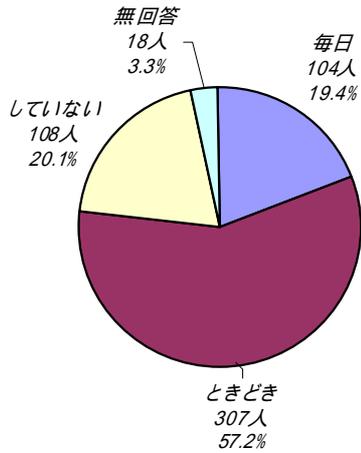


- a - 2 年代別血圧測定状況 (女性)



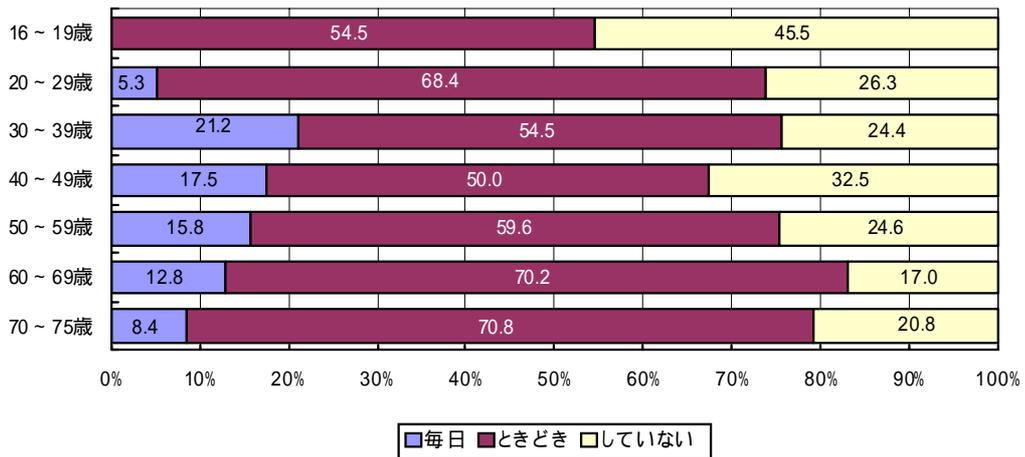
血圧測定を習慣化し毎日測定している方は5.6%である。男女とも年代があがるにつれて、血圧測定を実施しているの割合が増加するが、毎日測ることを習慣化している方は少ないことがうかがえる。

b. 体重測定

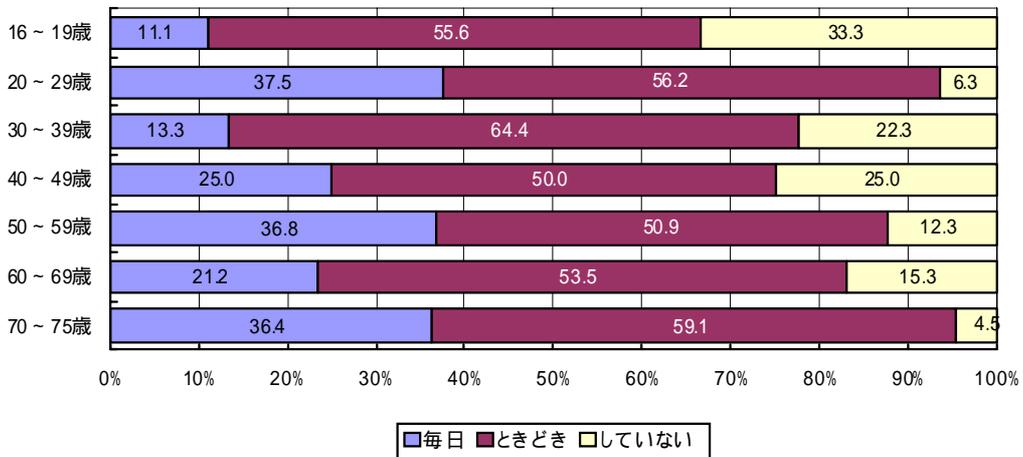


	回答数	構成比
毎日	104	19.4%
ときどき	307	57.2%
していない	108	20.1%
無回答	18	3.3%

- b - 1 年代別体重測定状況 (男性)

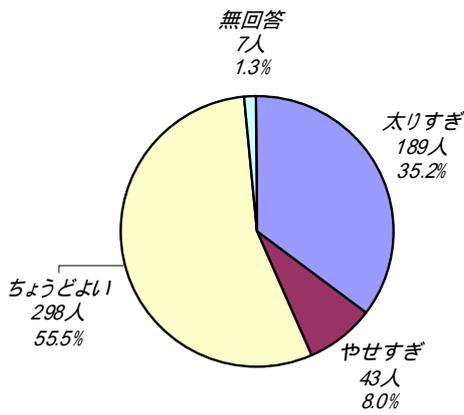


- b - 2 年代別体重測定状況 (女性)



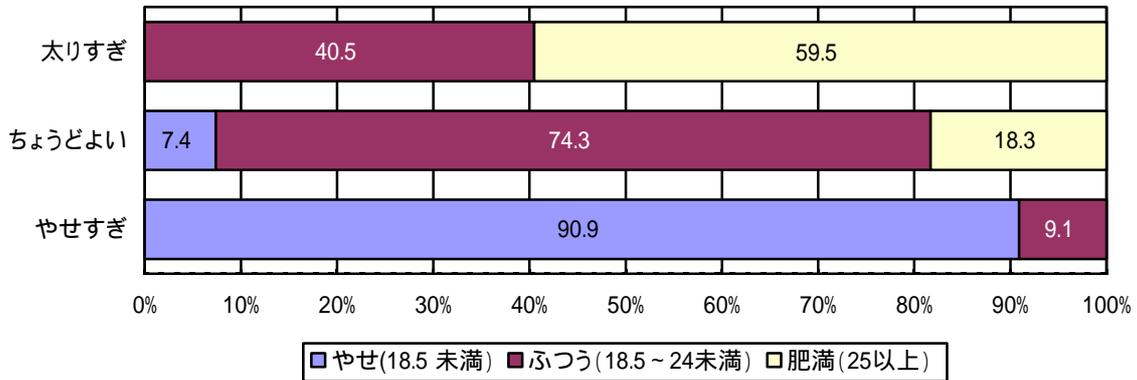
体重測定を「毎日している」方は19.4%、「時々している」方は57.2%である。女性は男性に比べ、毎日体重測定をしている方が多い。体重測定はどの年代でも家庭で取り組みやすい健康チェック項目であることがうかがえる。

ご自分の体型をどう思いますか。

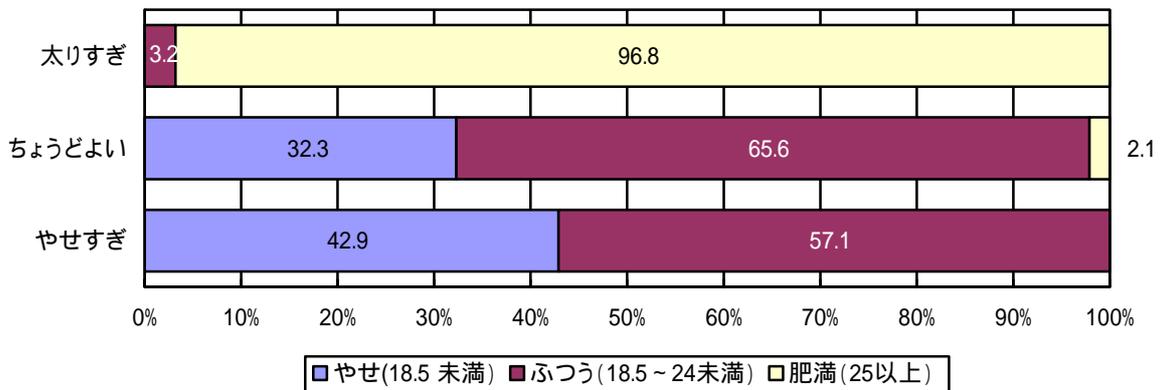


	回答数	構成比
太りすぎ	189	35.2%
やせすぎ	43	8.0%
ちょうどよい	298	55.5%
無回答	7	1.3%

- 1 体型感と肥満度 (BMI) の関係 (男性)

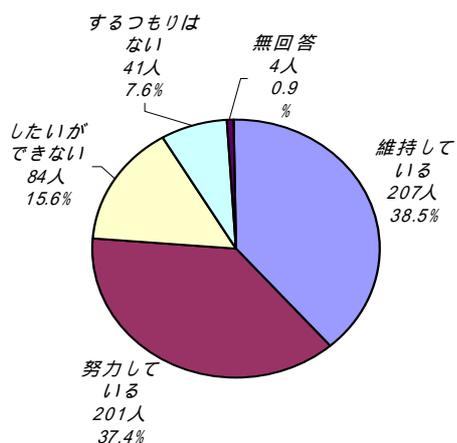


- 2 体型感と肥満度 (BMI) の関係 (女性)



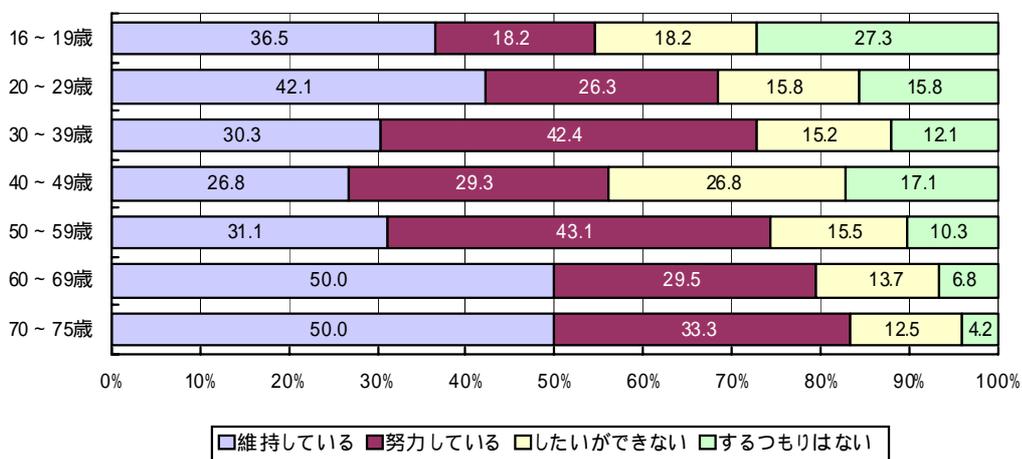
自分が太りすぎていると感じている方は 35.2%と、BMIより算出した肥満者 (BMI 25以上) に比べ多い。女性の方が実際の体型より太っていると感じている。

適正体重の維持をこころがけていますか。

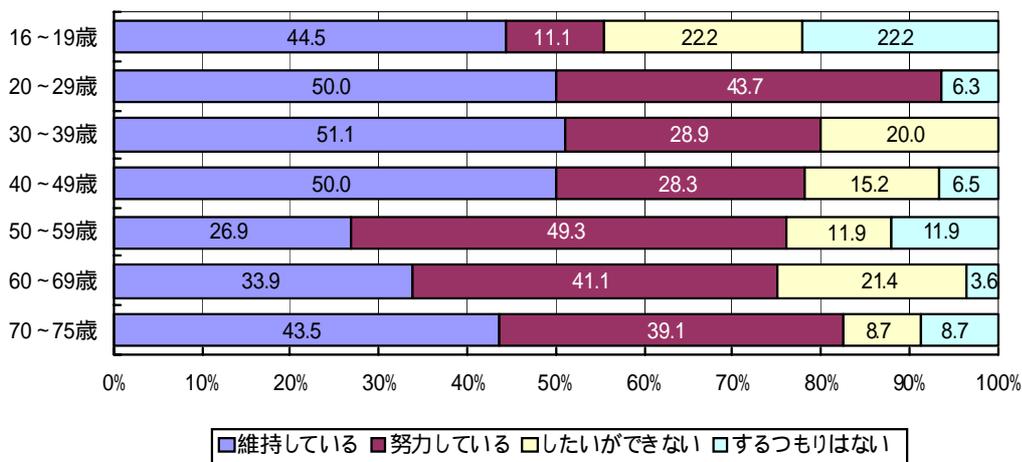


	回答数	構成比
維持している	207	38.5%
努力している	201	37.4%
したいができない	84	15.6%
するつもりはない	41	7.6%
無回答	4	0.9%

- 1 年代別適正体重維持の状況（男性）



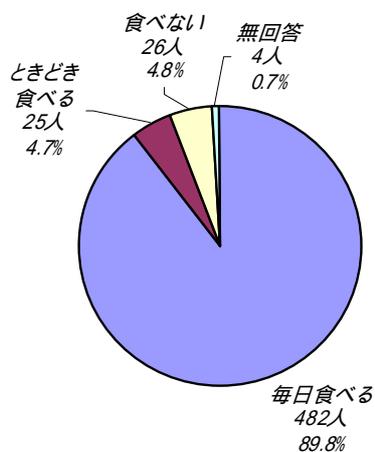
- 2 年代別適正体重維持の状況（女性）



適正体重を「維持がしている」方は38.5%、「維持するよう努力している」方は37.4%と7割以上の方は適正体重の維持を心がけ実践している。

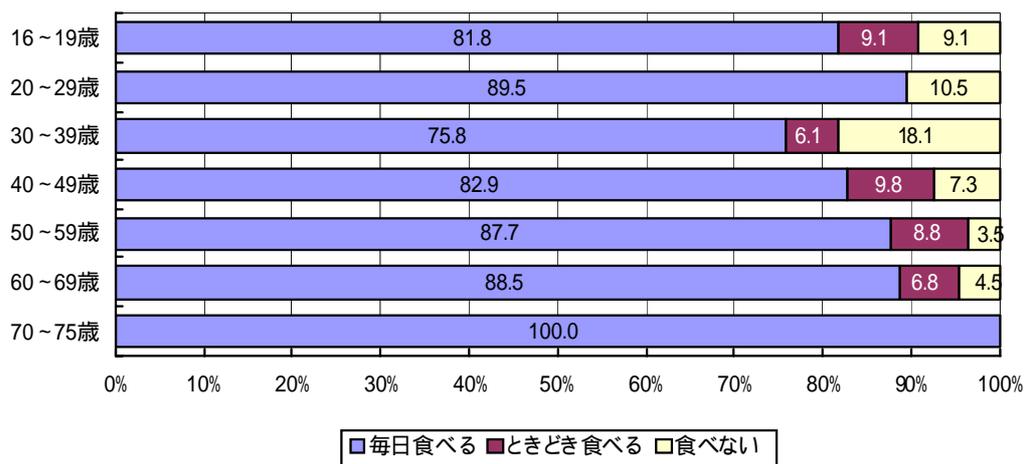
(3) 食生活について

ふだん朝食をとりますか。

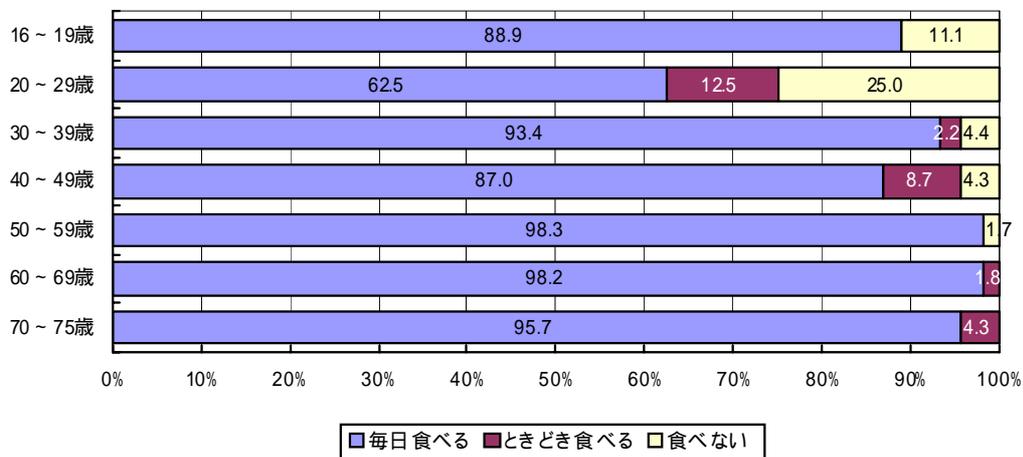


	回答数	構成比
毎日食べる	482	89.8%
ときどき食べる	25	4.7%
食べない	26	4.8%
無回答	4	0.7%

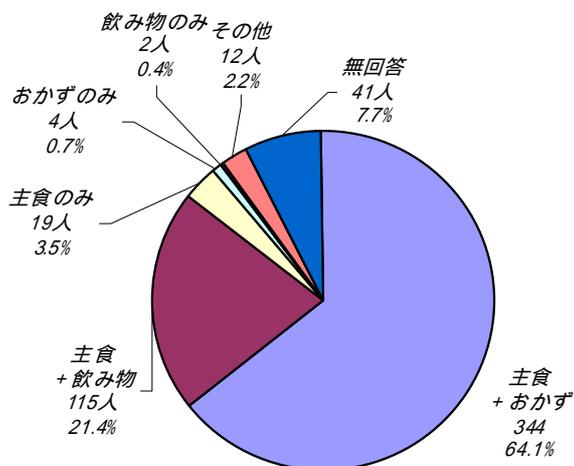
- 1 年齢別朝食摂取の状況（男性）



- 2 年齢別朝食摂取の状況（女性）

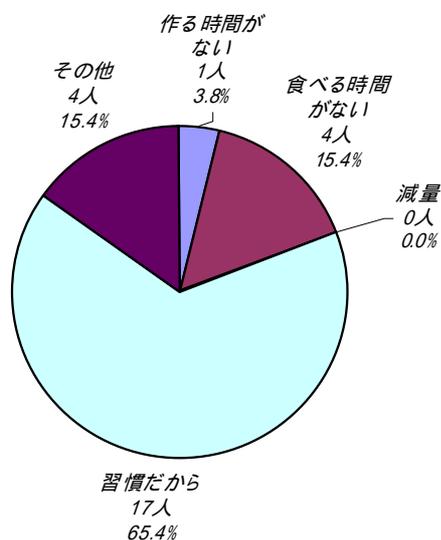


朝食としてどんなものを食べますか。



	回答数	構成比
主食 + おかず	344	64.1%
主食 + 飲み物	115	21.4%
主食のみ	19	3.5%
おかずのみ	4	0.7%
飲み物のみ	2	0.4%
その他	12	2.2%
無回答	41	7.7%

朝食を食べない理由はなんですか。(朝食を食べないと答えた方のみ)

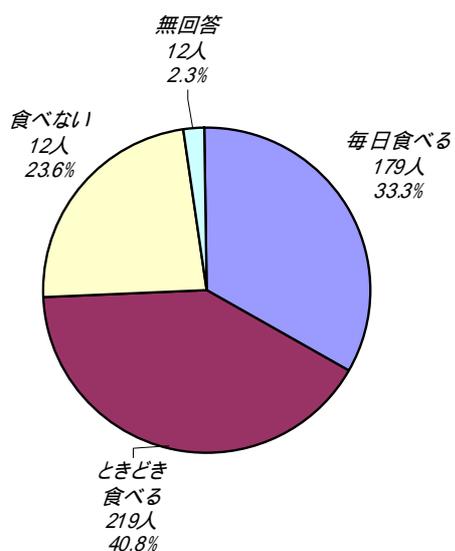


	回答数	構成比
作る時間がない	1	3.8%
食べる時間がない	4	15.4%
減量	0	0.0%
習慣だから	17	65.4%
その他	4	15.4%

朝食を「食べない」方は4.8%、「時々食べる」方が4.7%と、朝食の欠食率は9.5%で、男女とも30歳代に多くみられる。食べない理由は「習慣だから」が65.4%と最も多い。

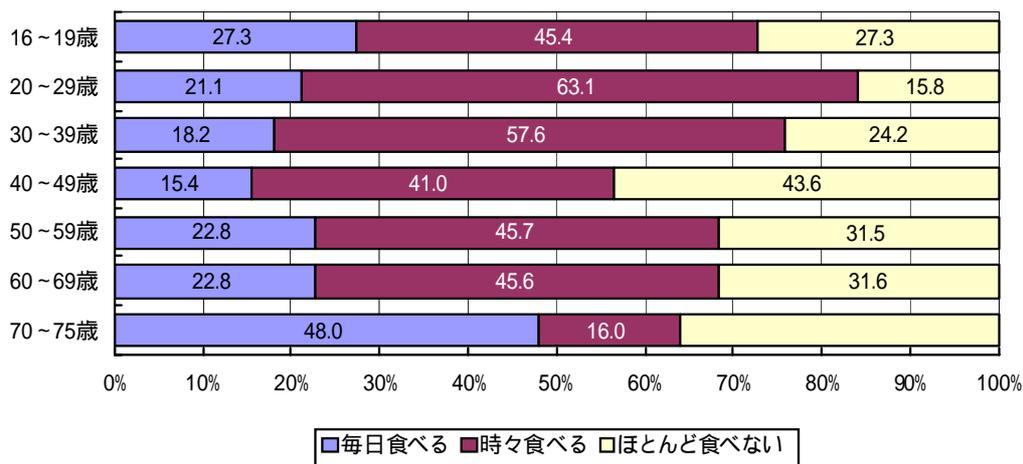
朝食を食べている方の64.1%は、主食とおかずを組み合わせた内容の朝食を摂っているが、主食と飲み物のみ、主食のみなどといった食べ方をしている方もみられる。

間食をとりますか。

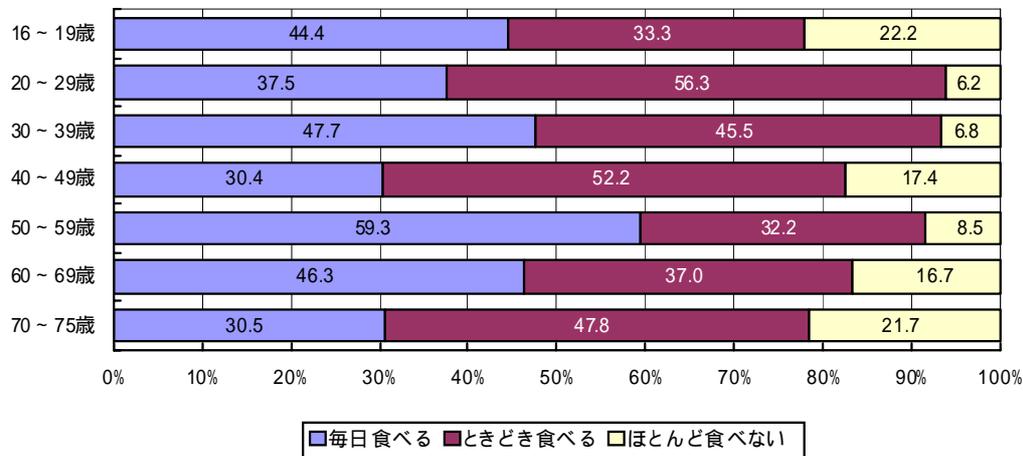


	回答数	構成比
毎日食べる	179	33.3%
ときどき食べる	219	40.8%
ほとんど食べない	127	23.6%
無回答	12	2.3%

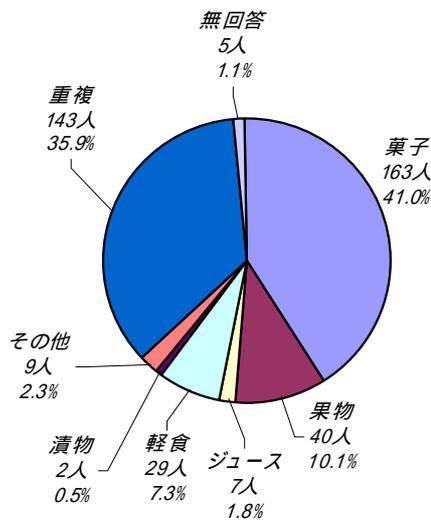
- 1 年齢別間食摂取の状況（男性）



- 2 年齢別間食摂取の状況（女性）



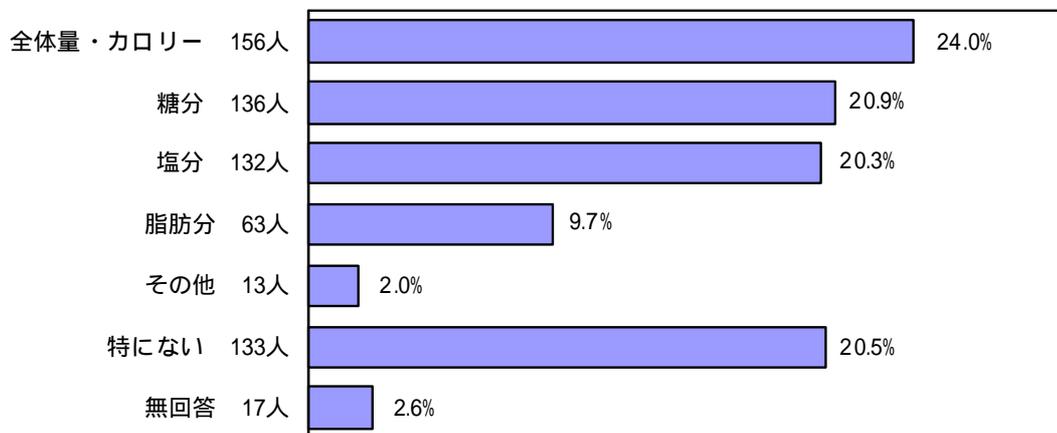
よく食べる間食はなんですか。



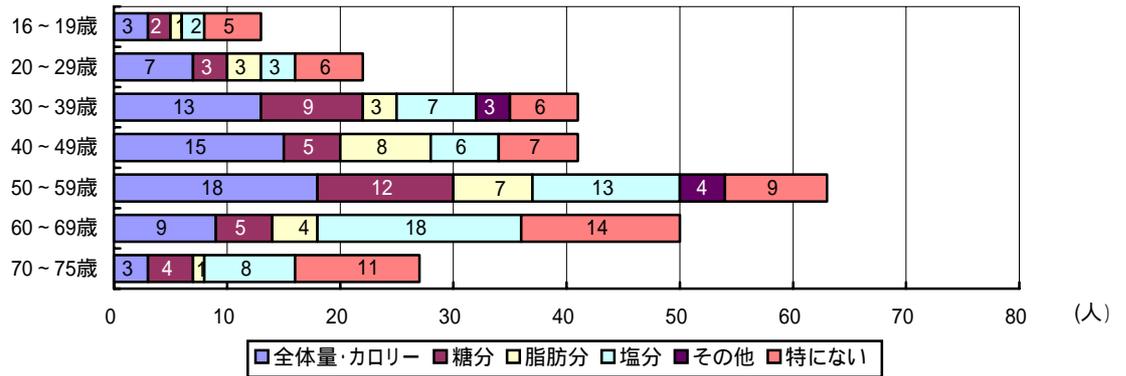
	回答数	構成比
菓子	163	41.0%
果物	40	10.1%
ジュース	7	1.8%
軽食	29	7.3%
漬物	2	0.5%
その他	9	2.3%
重複	143	35.9%
無回答	5	1.1%

間食を毎日食べる習慣がある方は33.3%で、どの年代も男性に比べ、女性に毎日の間食習慣を持つ方の割合が多い。よく食べる間食の種類は「菓子」が41.0%と最も多いが、いくつかの種類を重複して食べている方も多い。

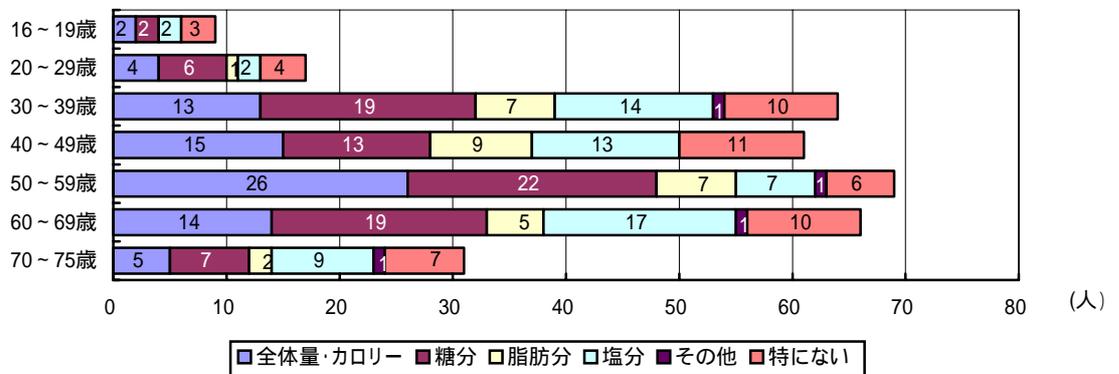
食生活でとりすぎていると思うものは何ですか。(複数回答可)



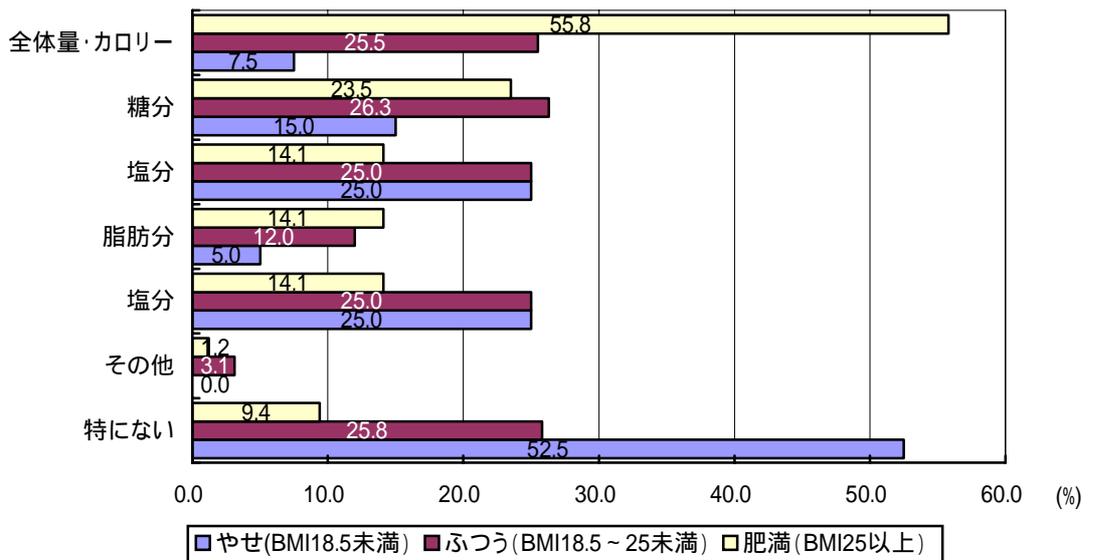
- 1 年齢別とりすぎの状況（男性）



- 2 年齢別とりすぎの状況（女性）

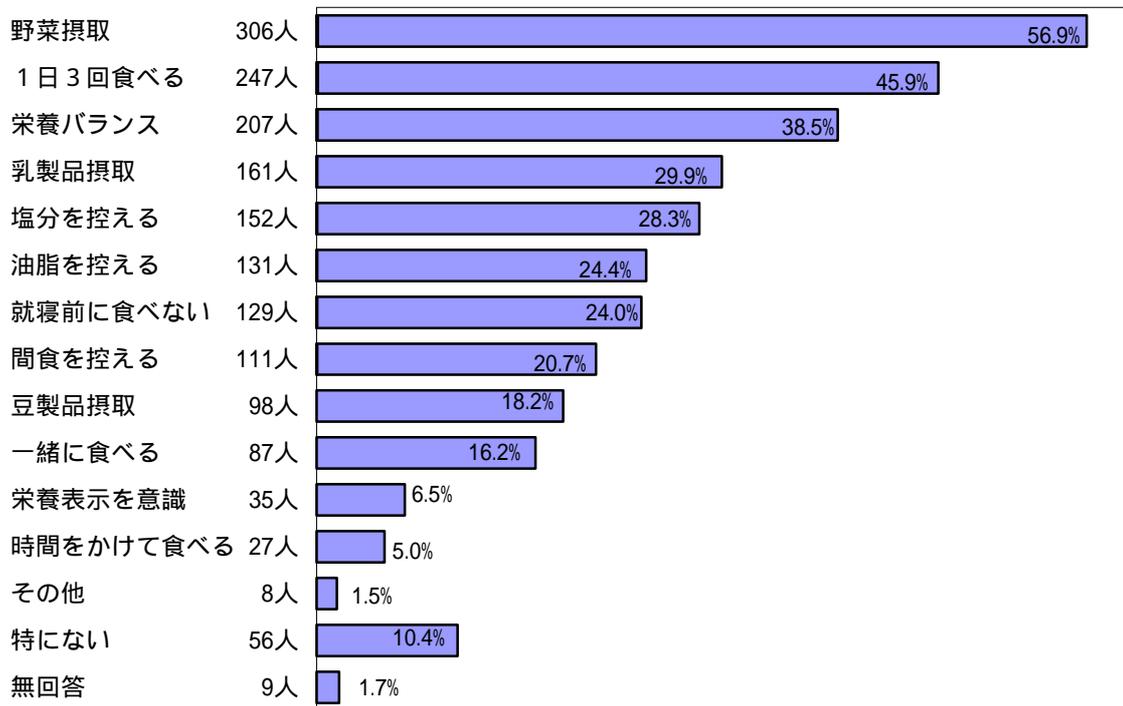


- 3 BMIととりすぎの関係



とりすぎていると思うものは「全体量・カロリー」が最も多く24.0%、続いて「糖分」が20.9%である。年代が高くなるほど「塩分」をとりすぎていると思っている方が多い。「全体量・カロリー」のとりすぎと「特にない」には肥満度による差がみられた。

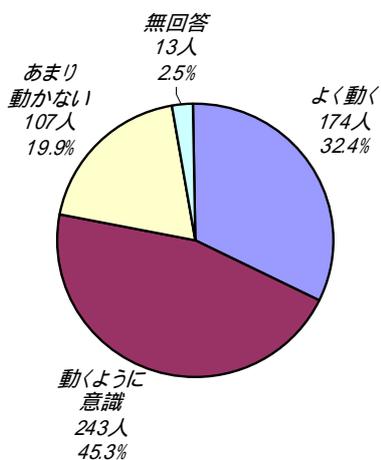
食生活の中で気をつけていることはありますか。



食生活の中で気をつけていることは、「野菜の摂取」が最も多く 56.9%で、「1日3回食べる」が 45.9%、「栄養バランス」が 38.5%となっている。「時間をかけて食べる」ことに気をつけている方は 5.0%のみと少なく全体的に早食いの傾向がうかがえる。

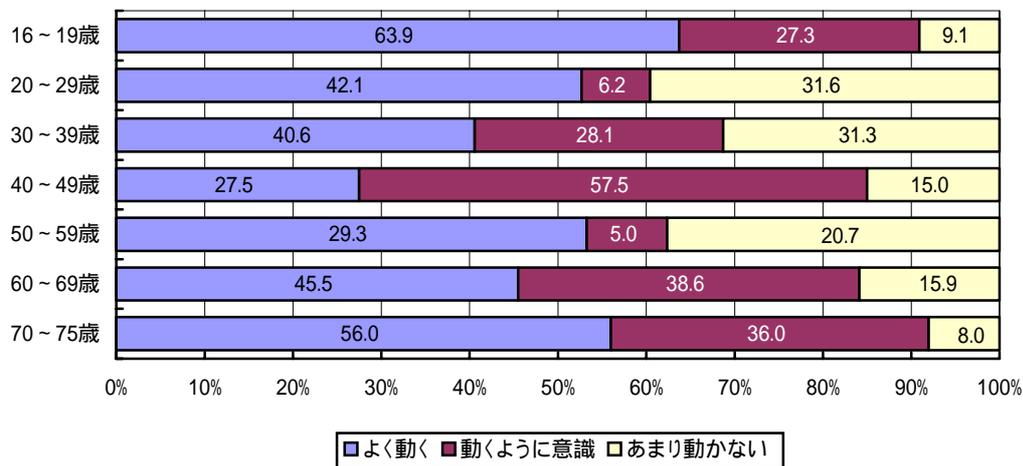
(4) 運動について

日常生活の中で体を動かしていますか。

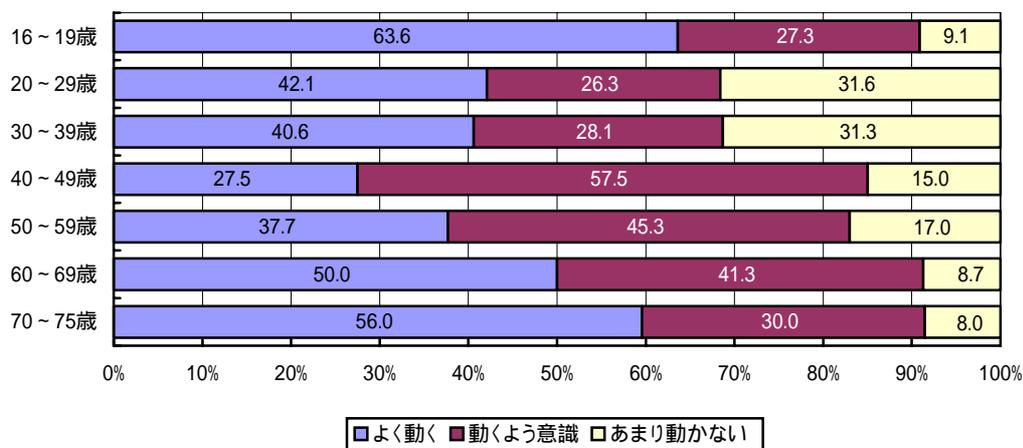


	回答数	構成比
よく動く	174	32.4%
動くように意識	243	45.3%
あまり動かない	107	18.9%
無回答	13	2.5%

- 1 年齢別日常活動の状況（男性）

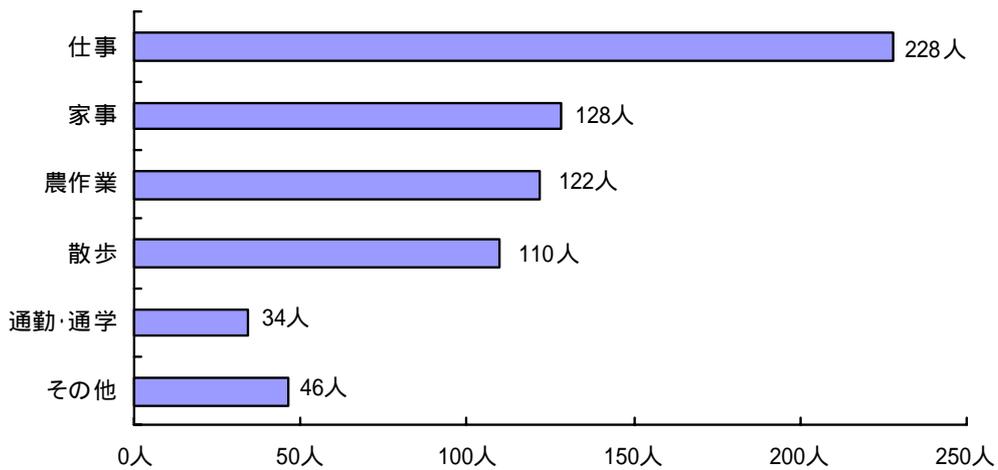


- 2 年齢別日常活動の状況（女性）

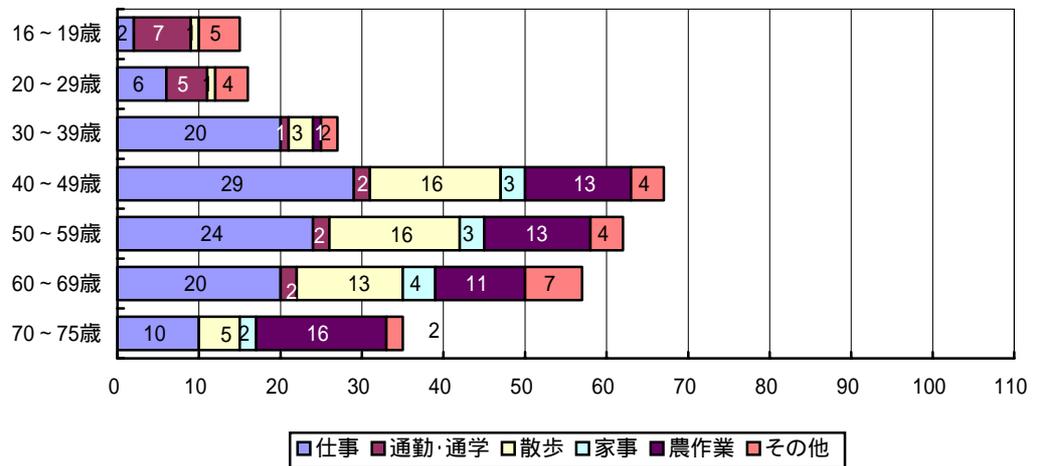


日常生活の中で「よく動く」、「動くよう意識している」方は77.7%である。男女とも20歳代・30歳代に「あまり動かない」と答えた方の割合が多い。

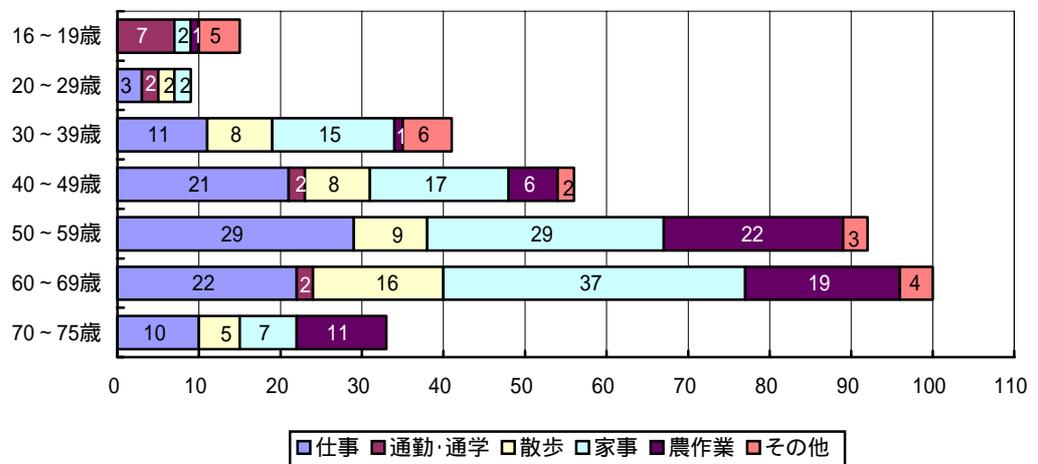
どのような時によく動かしますか。



- 1 年齢別日常活動の状況（男性）

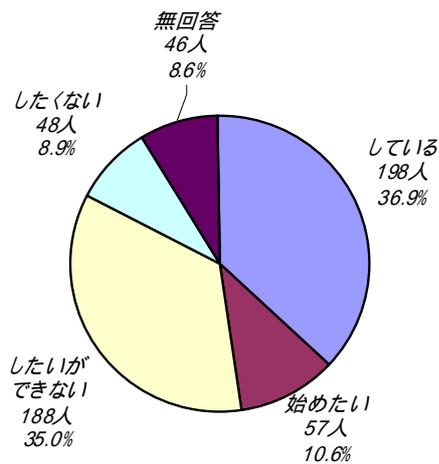


- 2 年齢別日常活動の状況（女性）



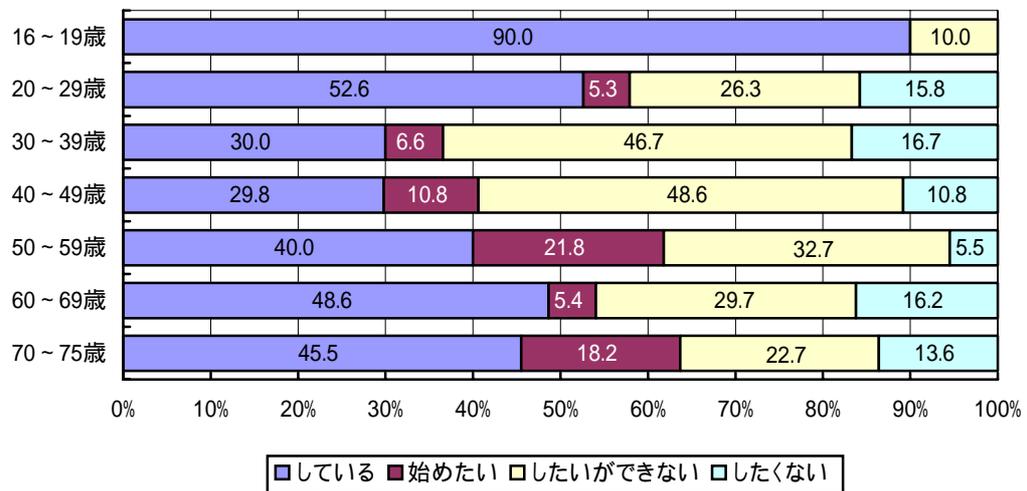
日常生活でよく体を動かす場面は、仕事が29.0%と最も多い。10歳代では通学で体を動かす方が多いが、30歳代以降では通勤で体を動かす方はほとんどいない状況である。女性では家事で、男女とも年代が高くなるほど農作業で体を動かす方が多くなる。

ウォーキング・スポーツなどの運動をしていますか。

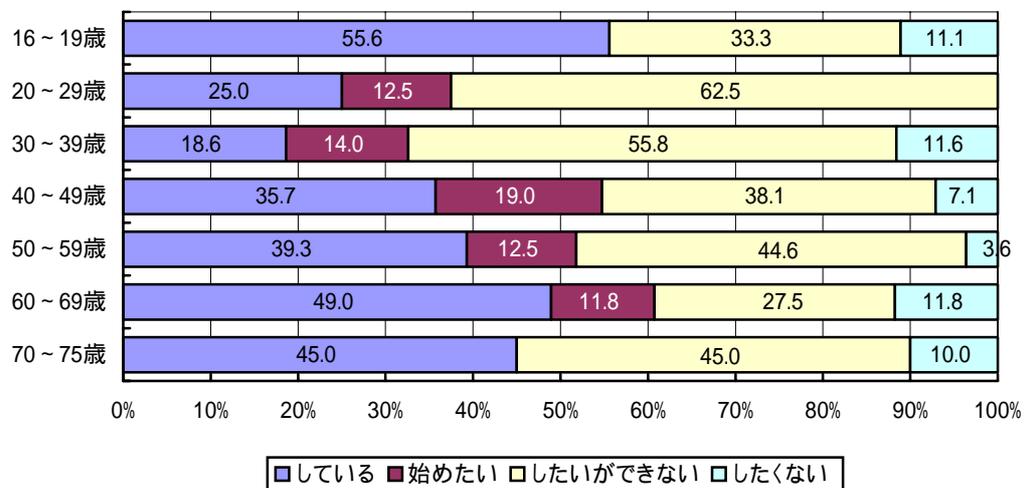


	回答数	構成比
している	198	36.9%
始めたい	57	10.6%
したいができない	188	35.0%
したくない	48	8.9%
無回答	46	8.6%

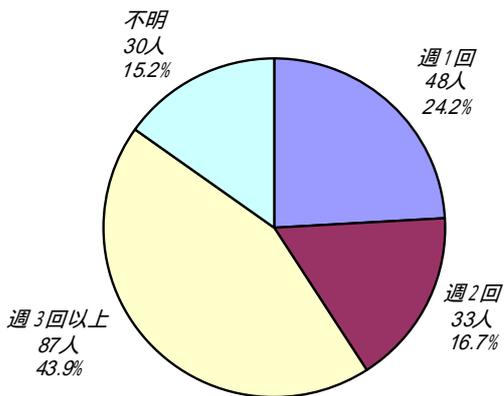
- 1 年齢別運動の状況（男性）



- 2 年齢別運動の状況（女性）

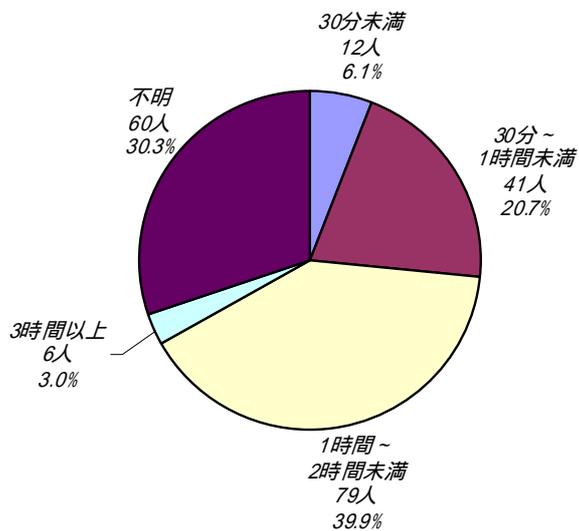


【1週間あたり運動の回数】



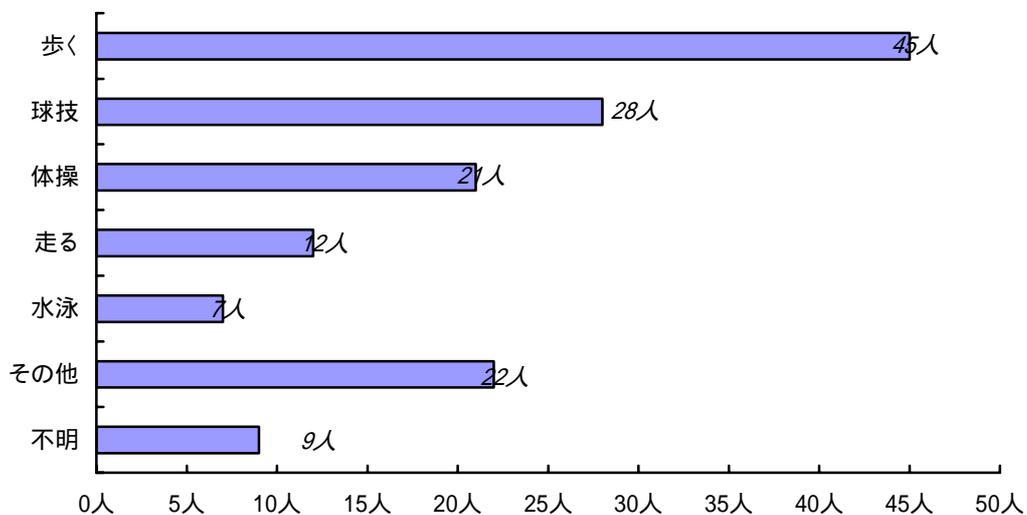
	回答数	構成比
週1回	48	24.2%
週2回	33	16.7%
週3回以上	87	43.9%
不明	30	15.2%

【1回あたりの運動時間】

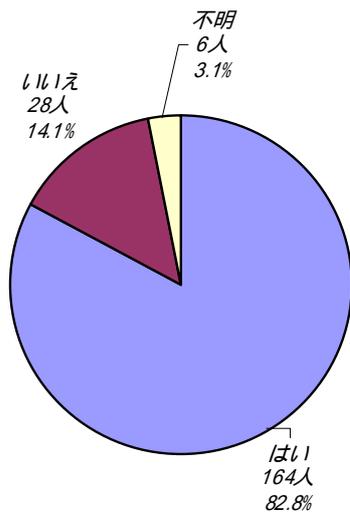


	回答数	構成比
30分未満	12	6.1%
30分～1時間未満	41	20.7%
1時間～3時間未満	79	39.9%
3時間以上	6	3.0%
不明	60	30.3%

【運動の種類】

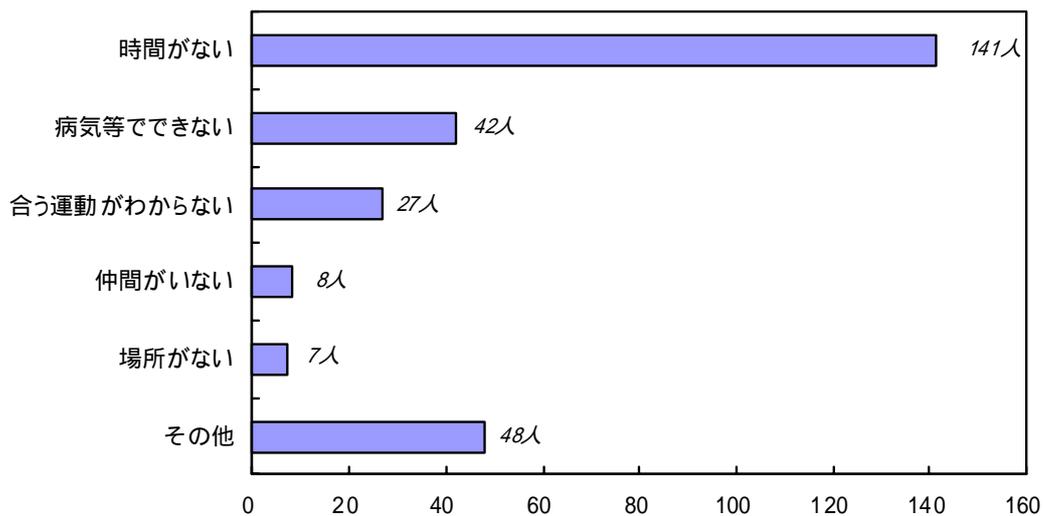


運動を1年以上継続していますか。



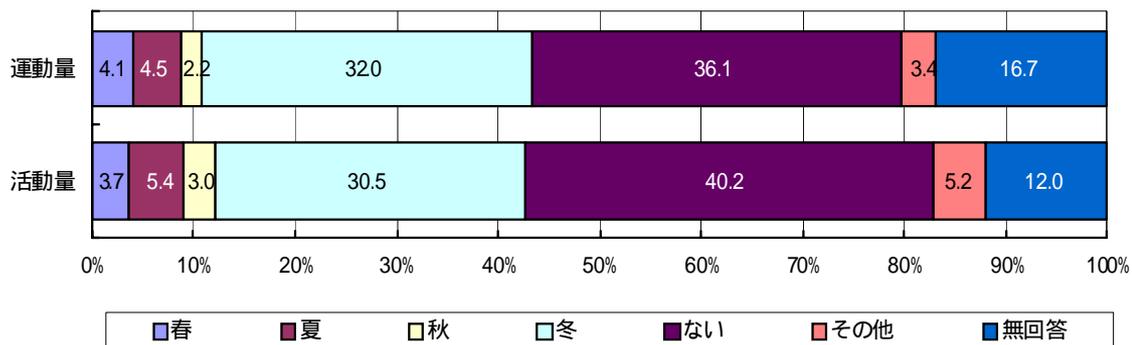
	回答数	構成比
はい	164	82.8%
いいえ	28	14.1%
不明	6	3.1%

運動をしない(できない)理由は何ですか。

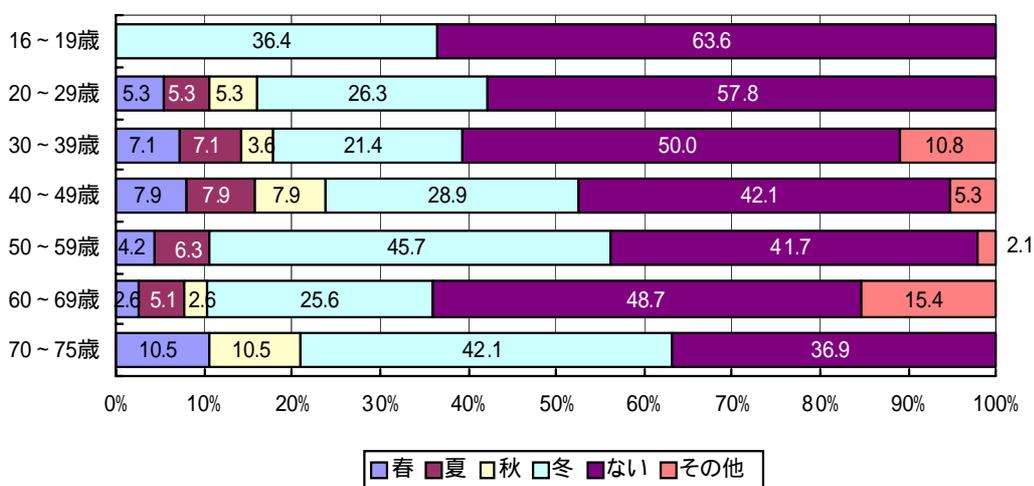


運動をしている方は36.9%で、週3回以上している方が最も多く43.9%である。1回当たりの運動時間は「1～3時間」(39.9%)が、運動の種類では様々であるが「歩く」(8.4%)が最も多い。運動をしている方は82.8%が1年以上継続しており習慣化できている。「運動をしたいができない」と答えた方は35.0%で、30～40代の男性、20～30代の女性に多い。運動をしない(できない)理由は、「時間がない」が51.6%と最も多く、日常生活の中で運動に取り組む時間を作りだすににくい状況がうかがえる。

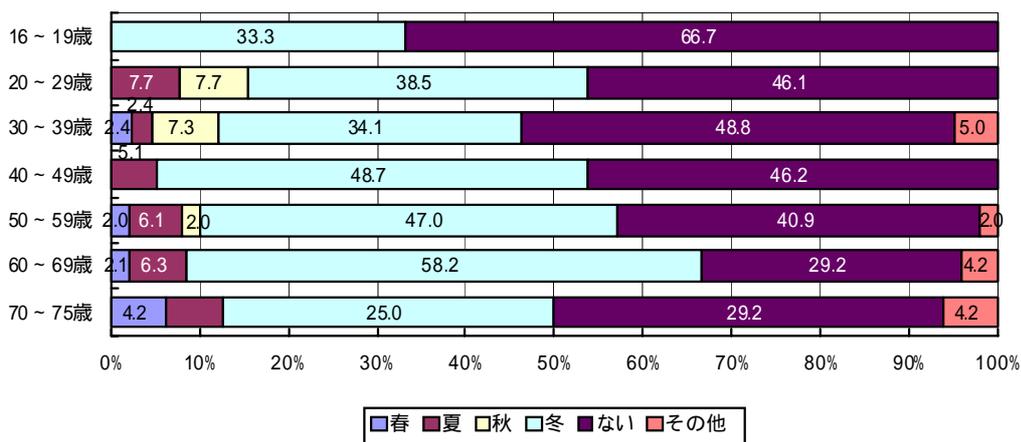
活動量や運動量が大きく減少する時期はいつですか。



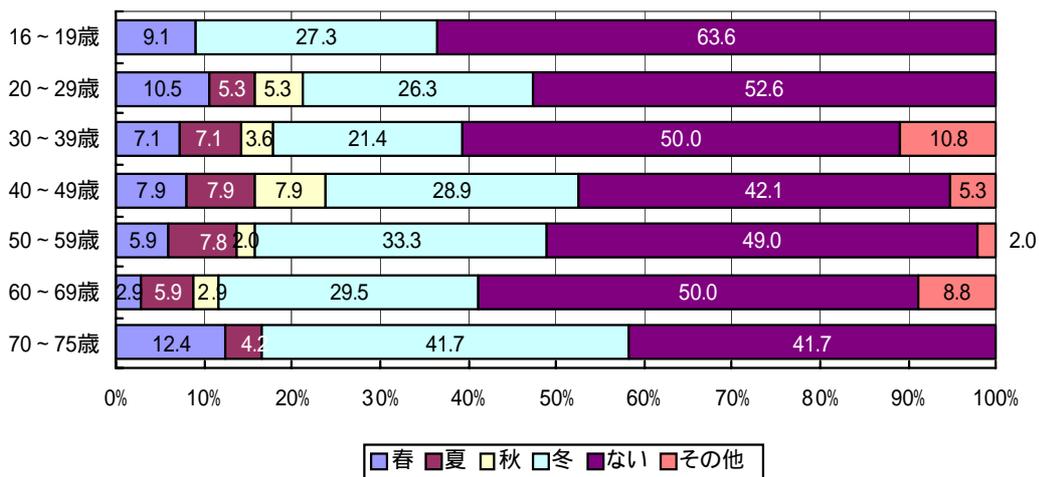
- 1 - a 年齢別運動量の減少時期（男性）



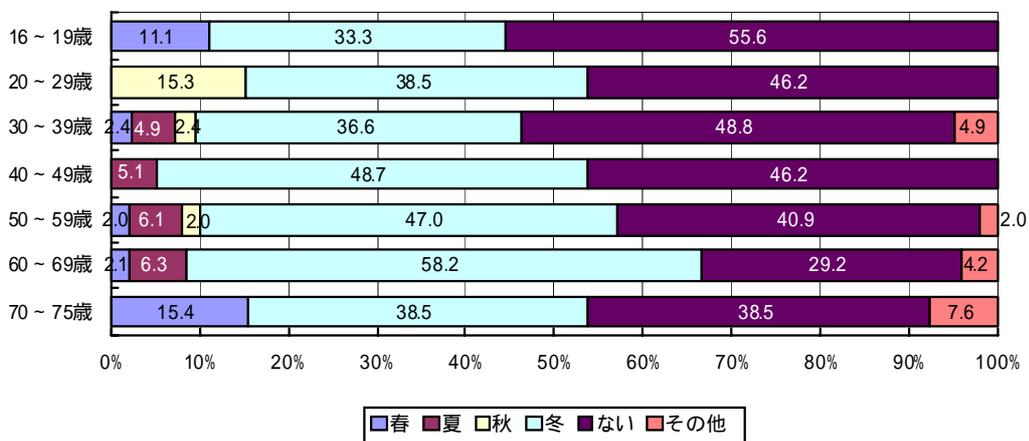
- 2 - a 年齢別運動量の減少時期（女性）



- 1 - b 年齢別活動量の減少時期（男性）

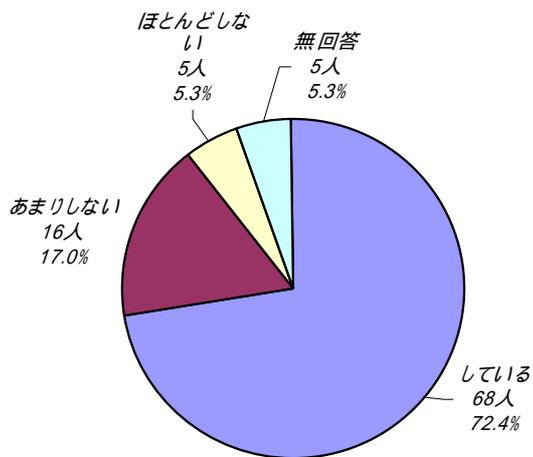


- 2 - b 年齢別活動量の減少時期（女性）



活動量や運動量が減少する時期は、「ない」が最も多いが、冬に減少すると答えた方の割合は他の季節に比べ圧倒的に多く3割を占める。降雪による影響も大きいと考えられ、年間を通じて運動量や活動量を維持していくには、冬期間の体の動かし方が課題であることがうかがえる。

日常生活の中で買い物や散歩など積極的に外出をしていますか。(65歳以上)

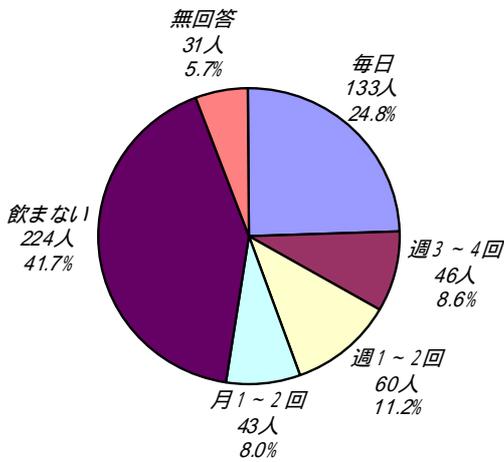


	回答数	構成比
している	68	72.4%
あまりしない	16	17.0%
ほとんどしない	5	5.3%
無回答	5	5.3%

高齢者の外出状況では、積極的に外出している方が72.4%と、国に比べて多い状況にある。

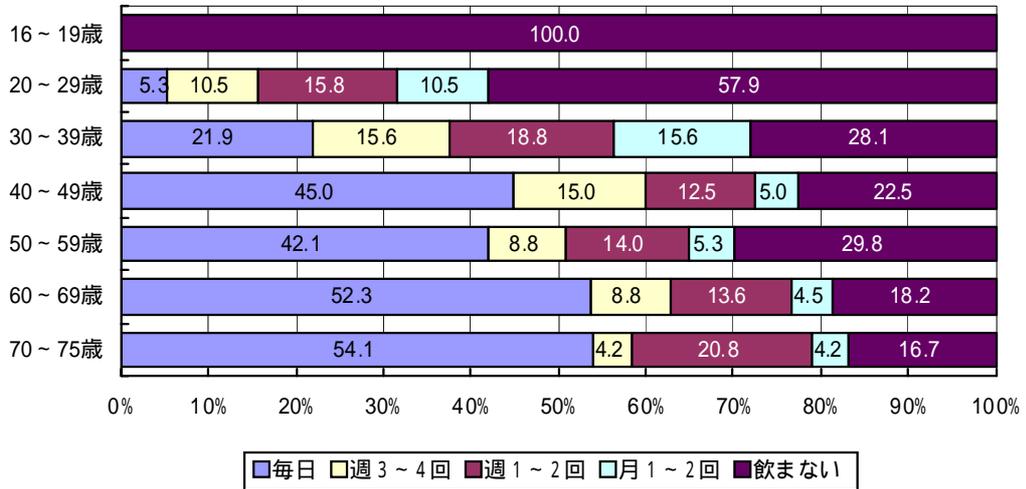
(5) お酒(アルコール)とたばこについて

お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

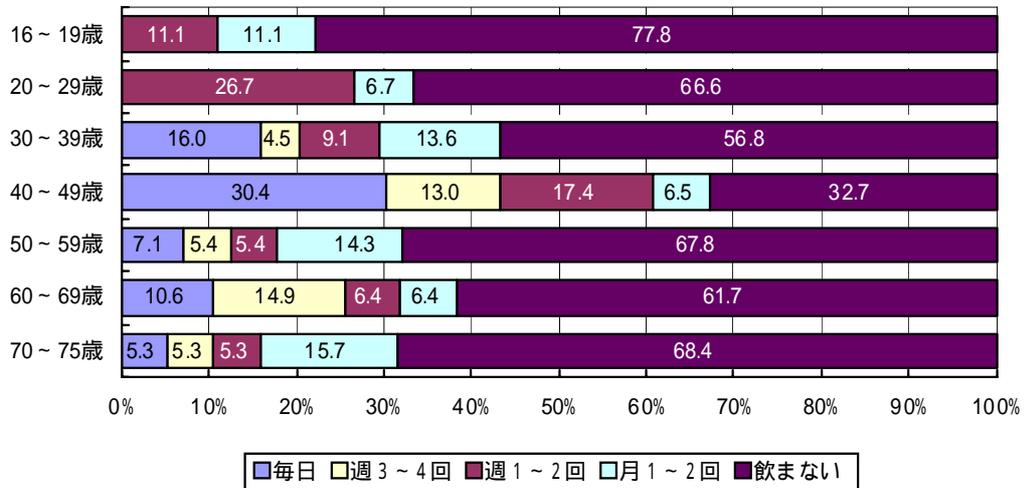


	回答数	構成比
毎日	133	24.8%
週3~4回	46	8.6%
週1~2回	60	11.2%
月1~2回	43	8.0%
飲まない	224	41.7%
無回答	31	5.7%

- 1 年齢別飲酒の状況(男性)

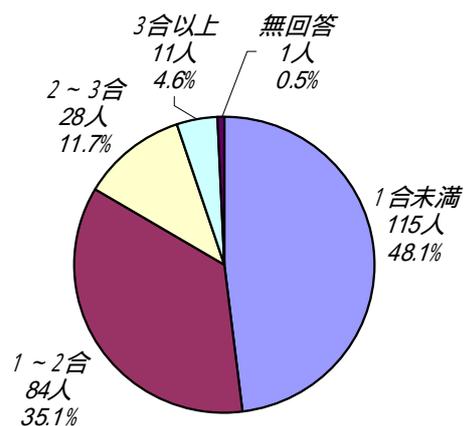


- 2 年齢別飲酒の状況(女性)



毎日飲酒している方は24.8%で、10歳代の女性にも飲酒者がいる。40~70歳代の男性では毎日飲酒している方が半数近くおり、女性では40歳代に飲酒習慣のある方が多い。

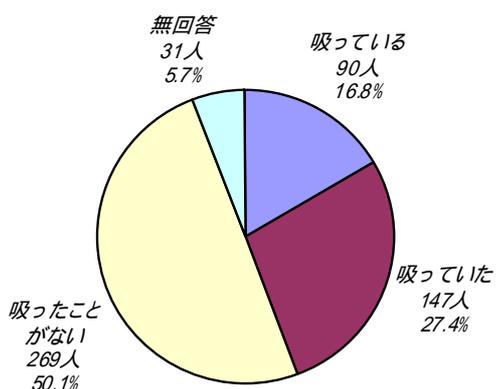
一日大体どのくらいの量を飲みますか。



	回答数	構成比
1合未満	115	48.1%
1~2合未満	84	35.1%
2~3合未満	28	11.7%
3合以上	11	4.6%
無回答	1	0.5%

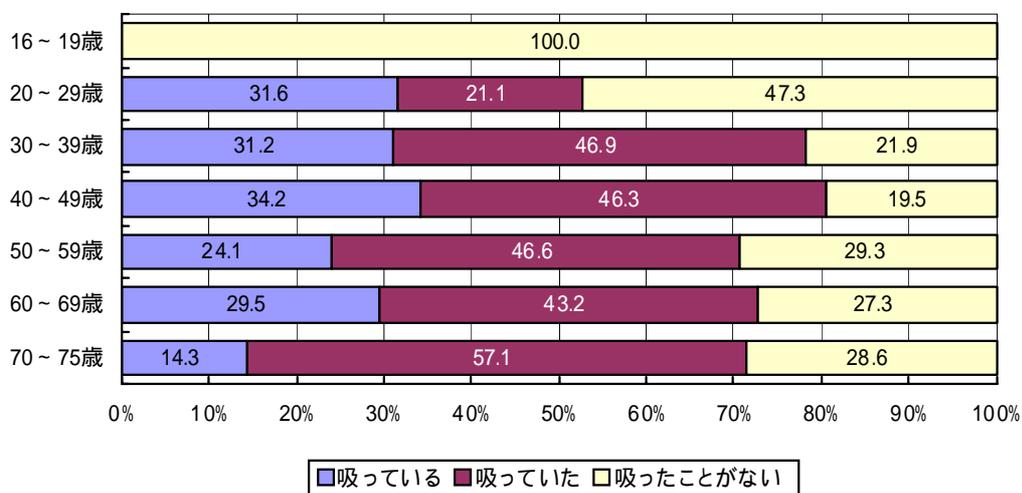
週に1~2回以上飲酒している方のうち、3合以上の多量飲酒者の割合は2.0%で、女性にはみられない。

たばこを吸いますか。

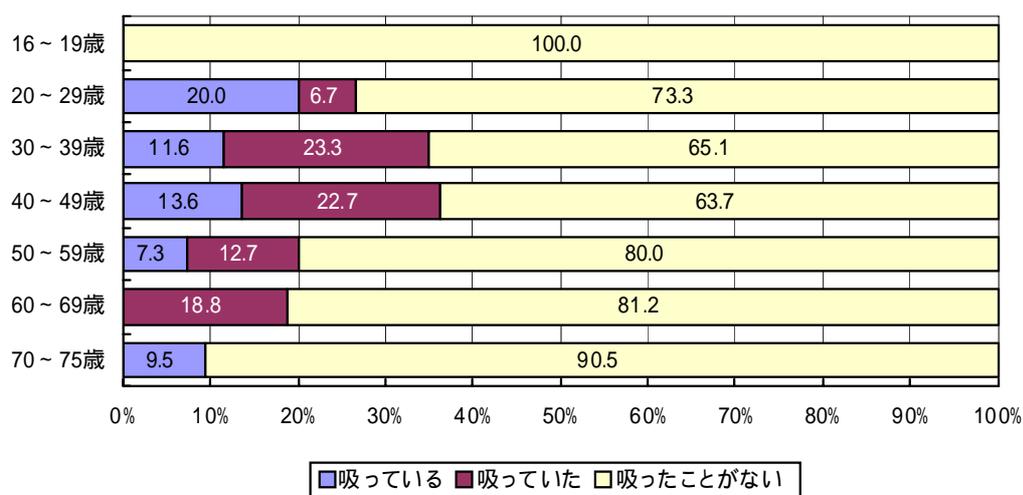


	回答数	構成比
吸っている	90	16.8%
吸っていた	147	27.4%
吸ったことがない	269	50.1%
無回答	31	5.7%

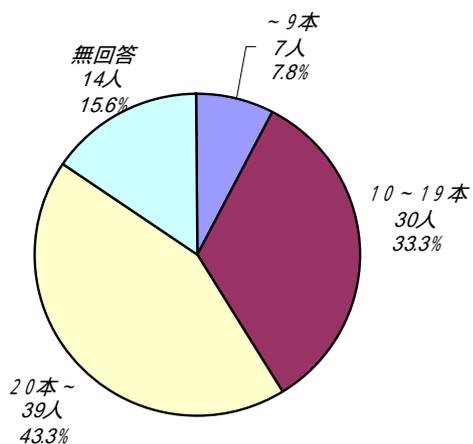
- 1 年齢別喫煙の状況 (男性)



- 2 年齢別喫煙の状況 (女性)

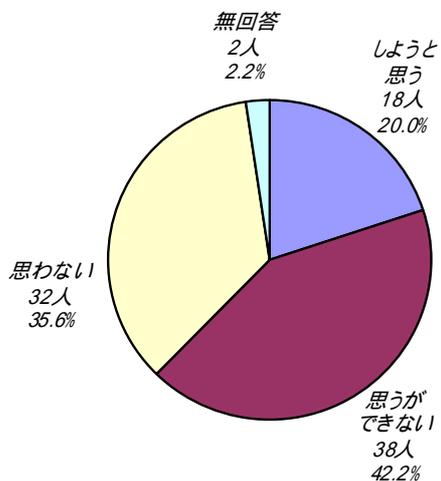


【一日の喫煙本数】



	回答数	構成比
9本以下	7	7.8%
10~19本	30	33.3%
20本以上	39	43.3%
無回答	14	15.6%

禁煙したいと思いますか。

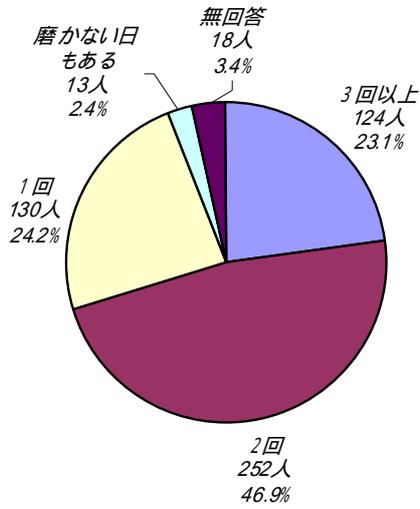


	回答数	構成比
しようと思う	18	20.0%
思うができない	38	42.2%
思わない	32	35.6%
無回答	2	2.2%

現在喫煙している方の割合は16.8%で、27.4%が禁煙できている。喫煙者は男性に多い。喫煙者の43.3%は1日20本以上吸っている。喫煙者の77.8%が「禁煙したいと思うができない」「禁煙したいと思わない」と答えており、禁煙の難しさがうかがえる。

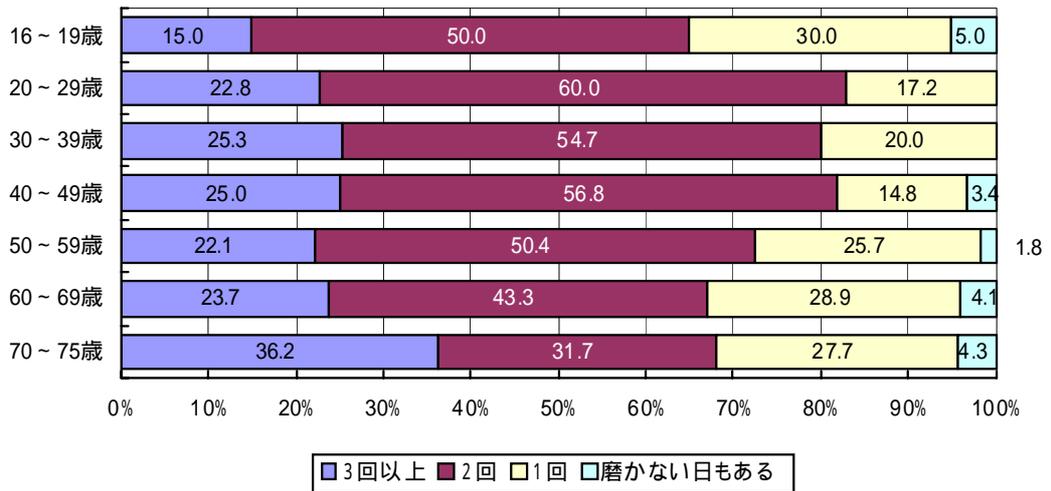
(6) 歯の健康について

一日に何回、歯(入れ歯)を磨きますか。

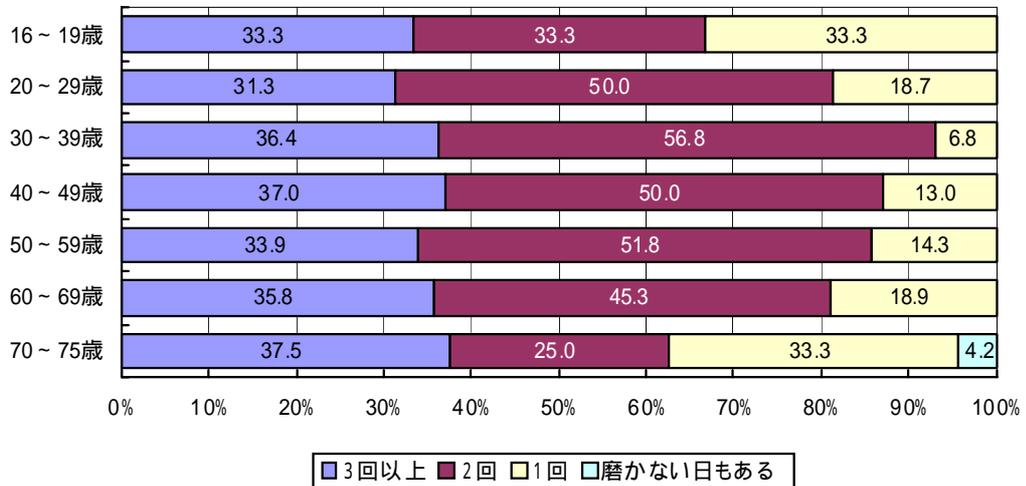


	回答数	構成比
3回以上	124	23.1%
2回	252	46.9%
1回	130	24.2%
磨かない日もある	13	2.4%
無回答	18	3.4%

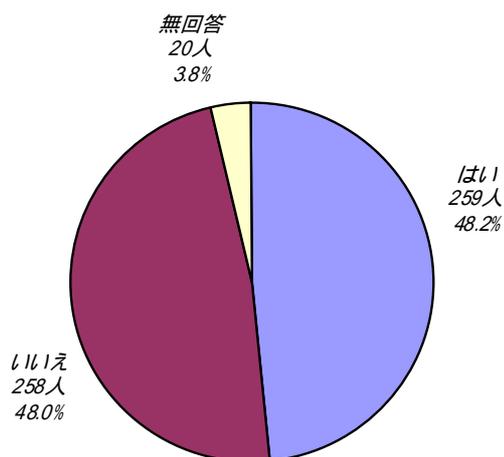
- 1 年齢別歯磨きの状況 (男性)



- 2 年齢別歯磨きの状況 (女性)

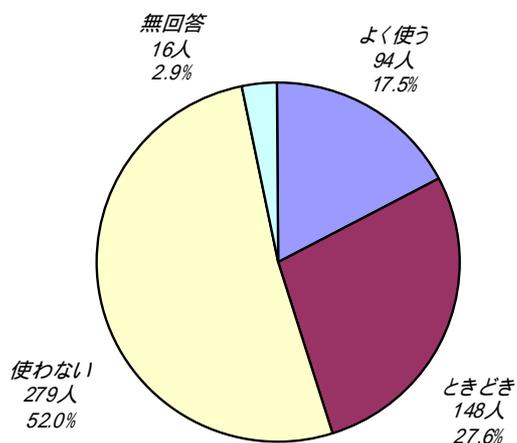


1回磨くのに3分以上かけていますか。



	回答数	構成比
はい	259	48.2%
いいえ	258	48.0%
無回答	29	3.8%

デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシを使っていますか。

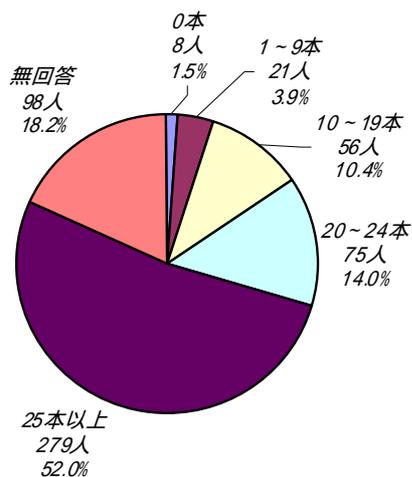


	回答数	構成比
よく使う	94	17.5%
時々使う	148	27.6%
使わない	279	52.0%
無回答	16	2.9%

一日に3回以上歯を磨いている方の割合は23.1%で、「磨かない日もある」と答えた方が2.4%いる。

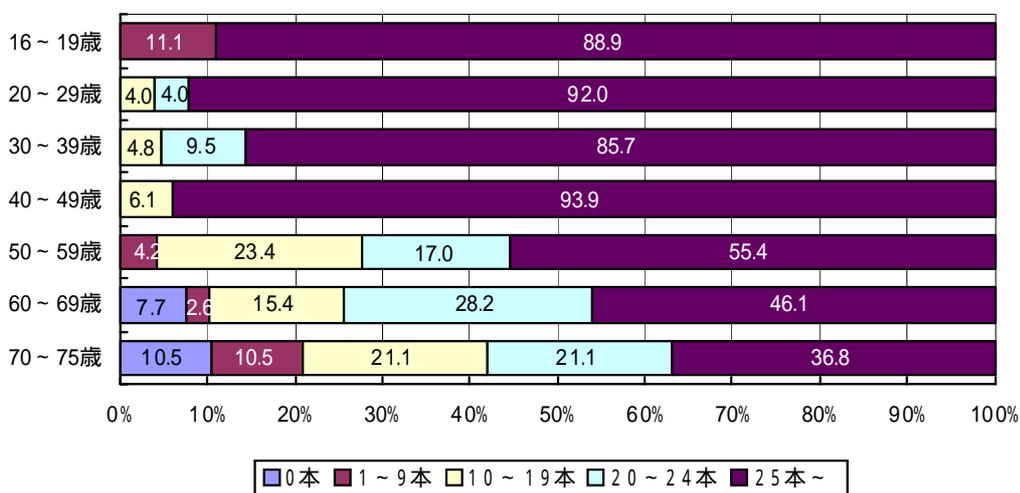
1回3分以上かけて歯を磨く割合は48.2%、デンタルフロス等を利用している方は「よく使う」「時々使う」を合わせて45.1%と、効果的な口腔ケアをしている方は半数に満たない状況にある。

現在、ご自身の歯は何本ありますか。

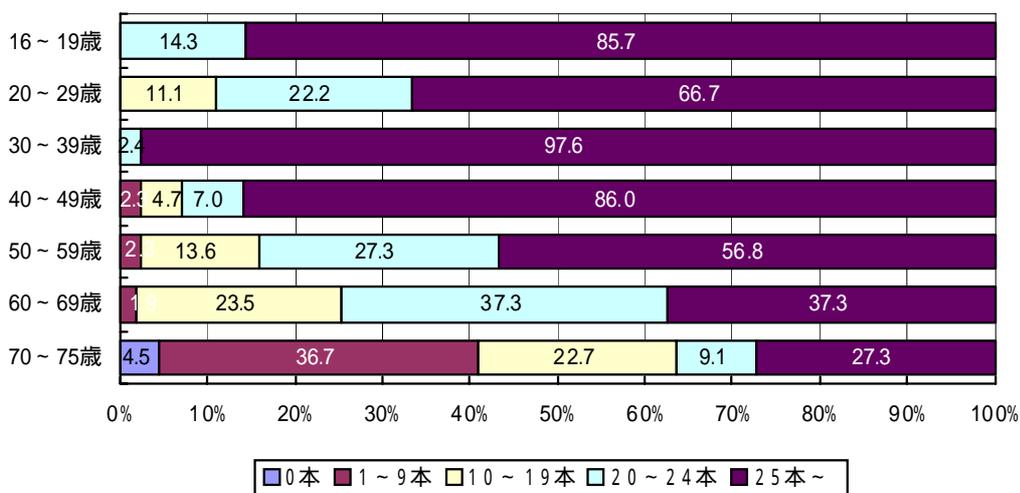


	回答数	構成比
0本	8	1.5%
0～9本	21	3.9%
10～19本	56	10.4%
20～24本	75	14.0%
25本以上	279	52.0%
無回答	98	18.2%

- 1 年齢別残存歯の状況（男性）



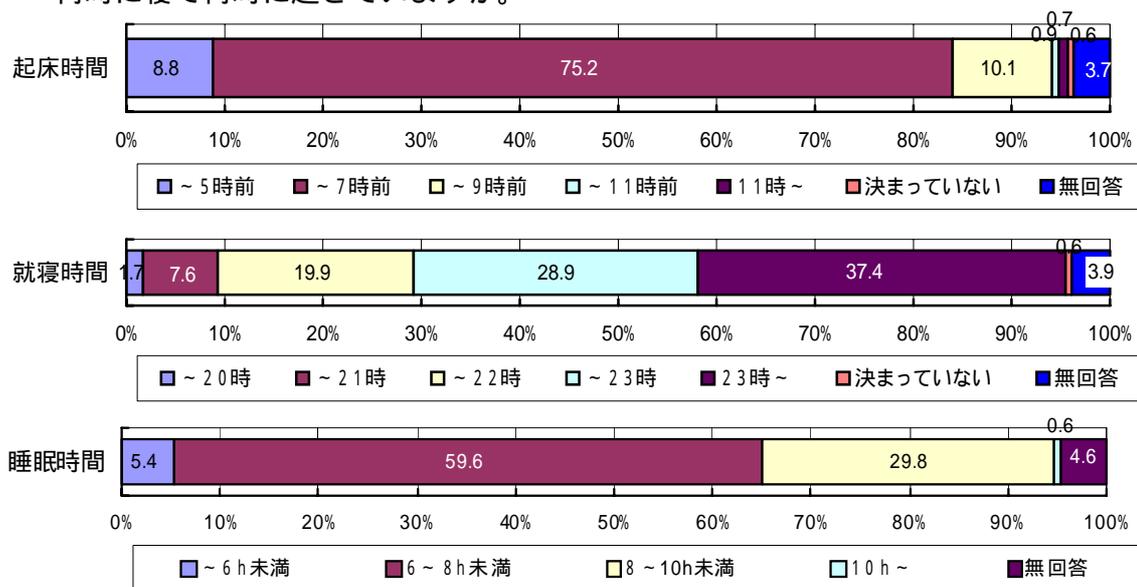
- 2 年齢別残存歯の状況（女性）



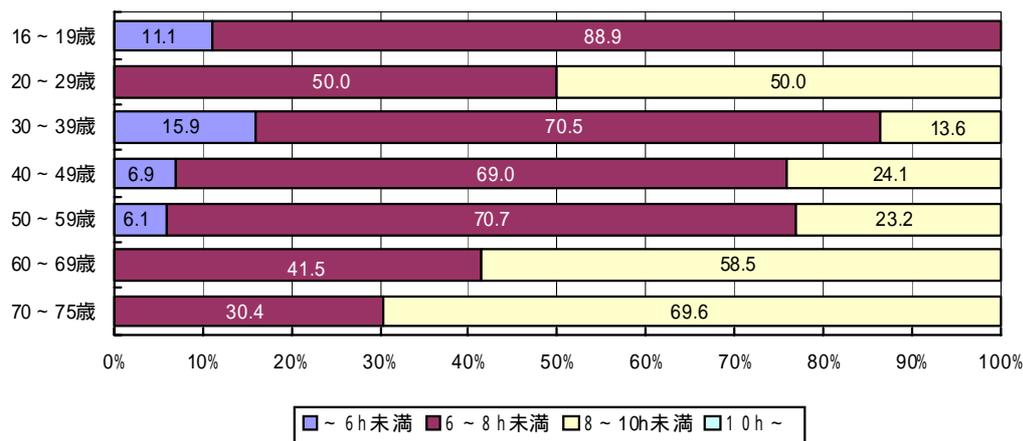
60歳以上で20本以上自分の歯がある方の割合は20.3%である。年代が高くなると自歯の本数は少なくなる傾向にある。

(7) 休養・心の健康について

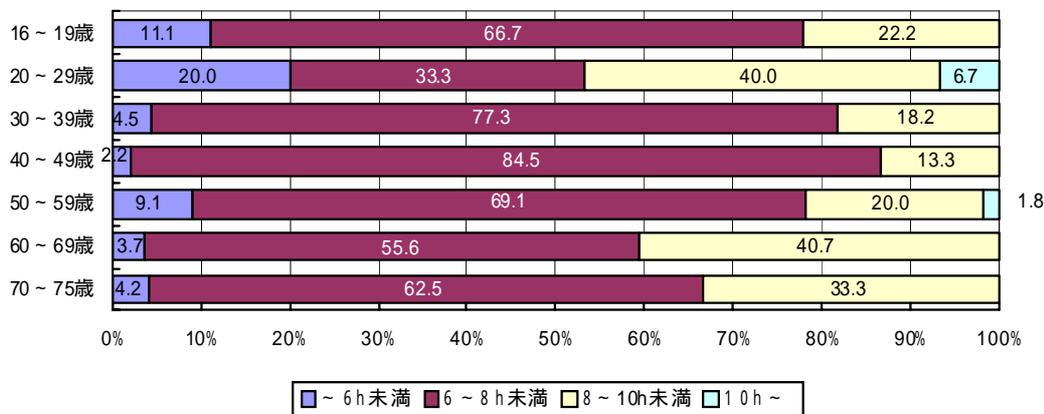
何時に寝て何時に起きていますか。



- 1 年齢別睡眠時間の状況（男性）

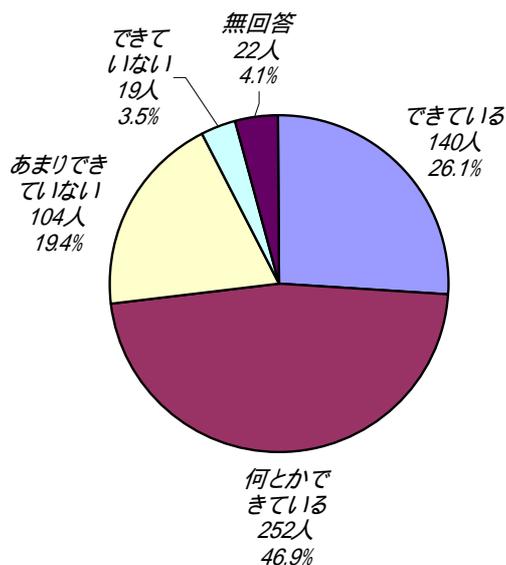


- 2 年齢別睡眠時間の状況（女性）



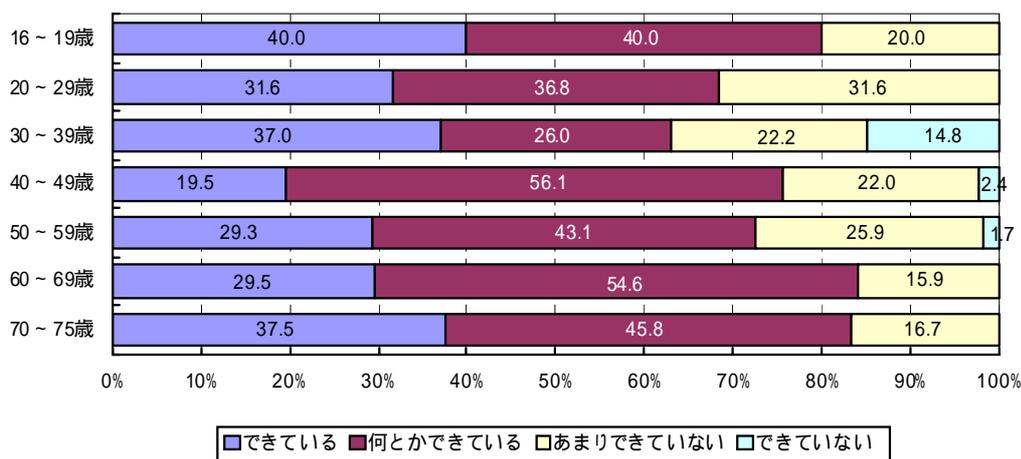
起床時間のはのピークは5時～7時前(72.8%)で、就寝時間のピークは11時過ぎ(37.4%)である。9割以上の方が6時間以上の睡眠がとれている。

疲労の回復はできていますか

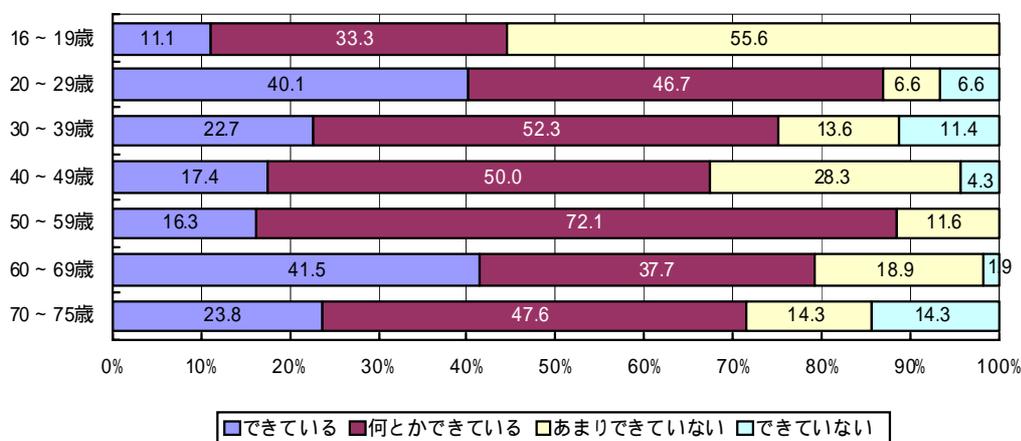


	回答数	構成比
できている	140	26.1%
何とかできている	252	46.9%
あまりできていない	104	19.4%
できていない	19	3.5%
無回答	22	4.1%

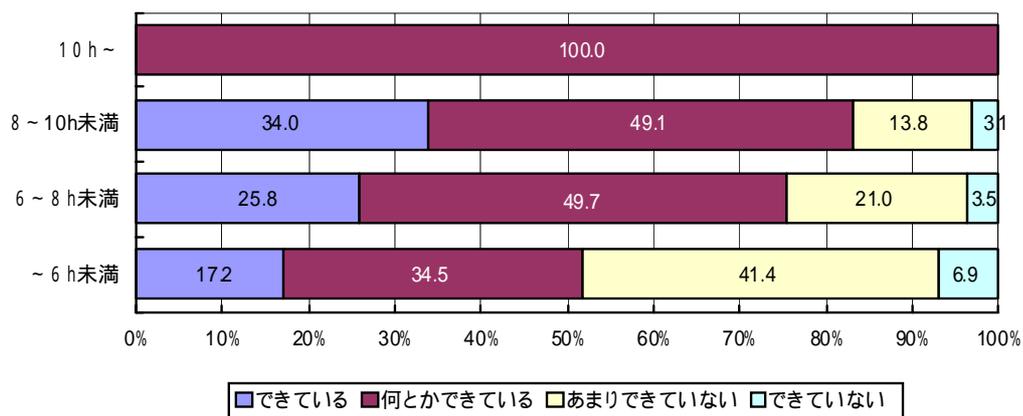
- 1 年齢別疲労の回復状況（男性）



- 2 年齢別疲労の回復状況（女性）



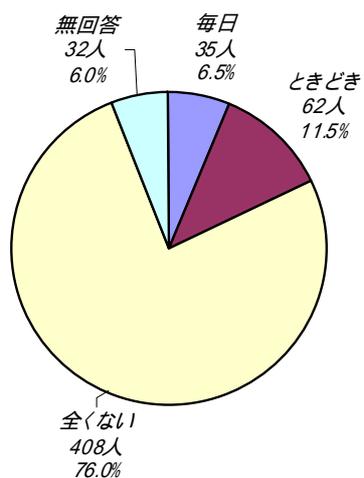
- 3 疲労の回復と睡眠時間の関係



疲労の回復が「できている」「何とかできている」の割合は73.0%である。10歳代の女性に疲労の回復ができていない方の割合が多い。

疲労の回復と睡眠時間の関係では、睡眠時間が少ないほど疲労の回復ができていない方が少ないことがうかがえる。

睡眠を助けるために睡眠薬やアルコールを飲むことがありますか。

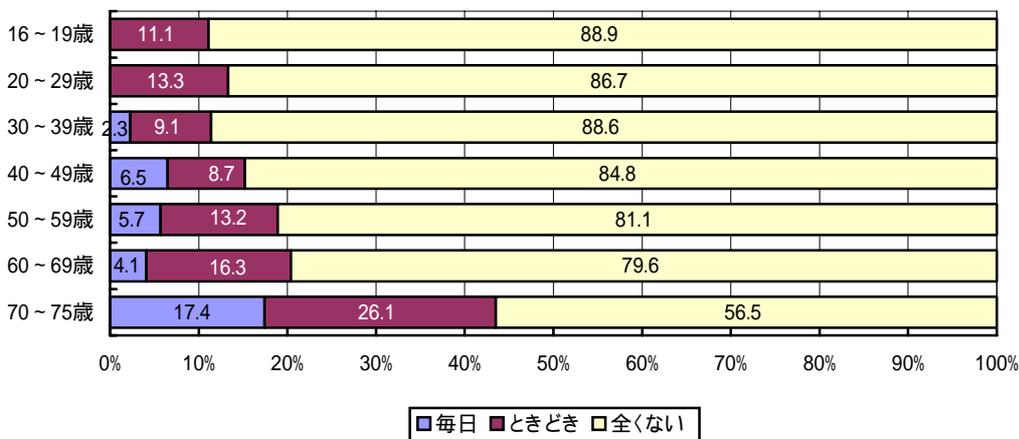


	回答数	構成比
毎日	35	6.5%
ときどき	62	11.5%
全くない	408	76.0%
無回答	32	6.0%

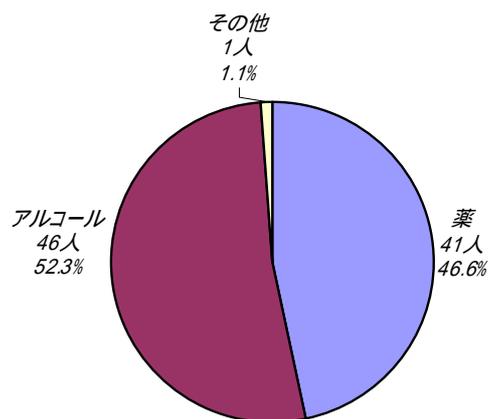
- 1 年齢別睡眠補助剤等の使用状況（男性）



- 2 年齢別睡眠補助剤等の使用状況（女性）



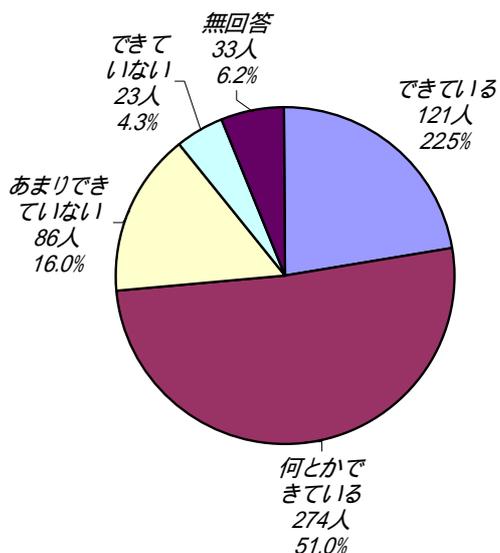
何を飲んでいますか。



	回答数	構成比
薬	41	46.6%
アルコール	46	52.3%
その他	1	1.1%

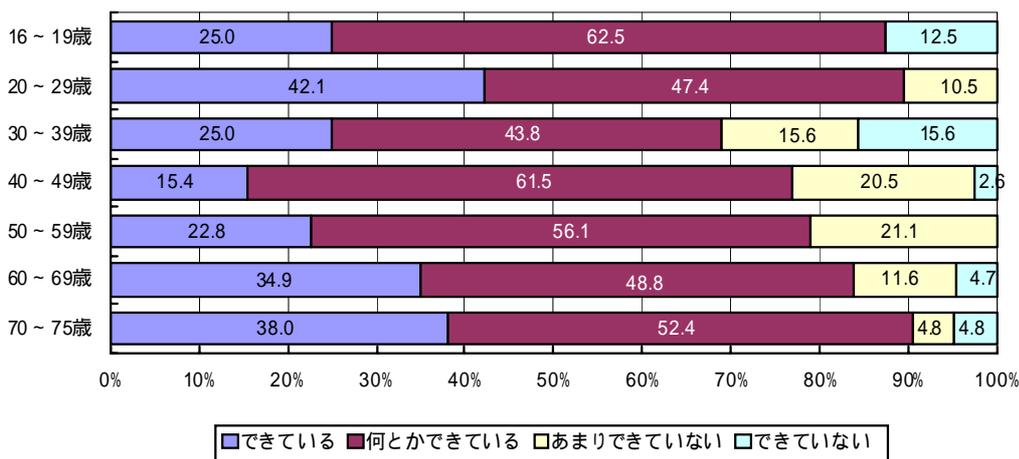
睡眠を助けるために睡眠薬やアルコール等を飲んでいる方は、「毎日」「ときどき」を合わせると18.0%で、若い世代にも睡眠補助剤等の活用がみられる。種類としては眠剤や安定剤などの薬とアルコールの利用が半々である。

悩みやストレスは解消できていますか。

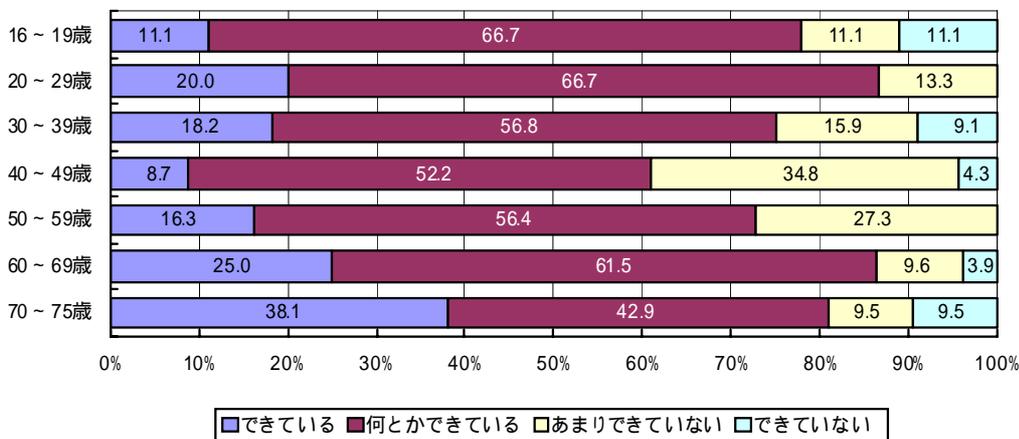


	回答数	構成比
できている	121	22.5%
なんとかできている	274	51.0%
あまりできていない	86	16.0%
できていない	23	4.3%
無回答	33	6.2%

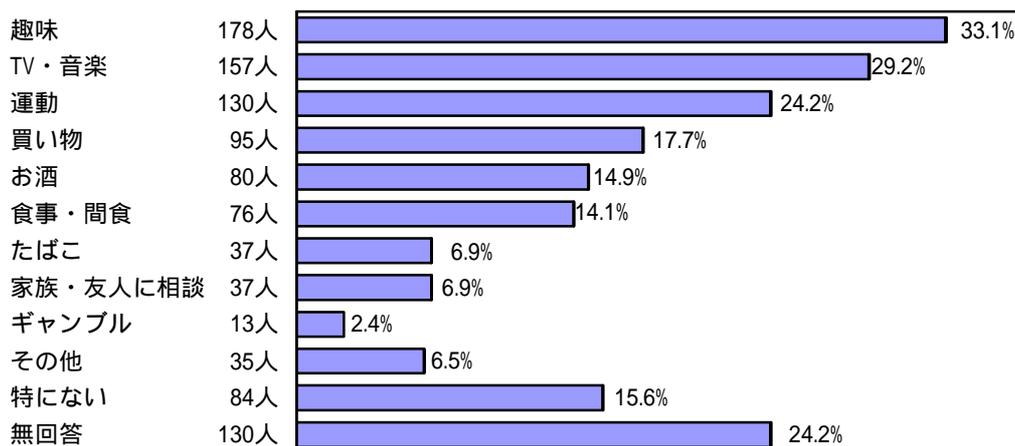
- 1 年齢別ストレスの解消状況（男性）



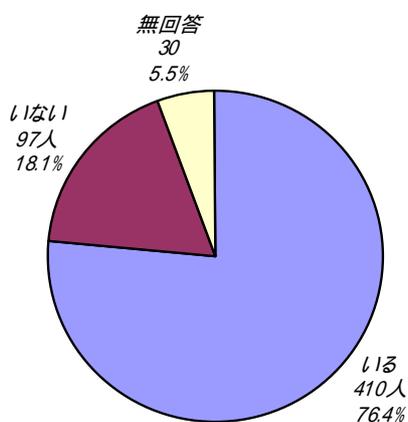
- 2 年齢別ストレスの解消状況（女性）



悩みやストレスはどのように解消していますか。

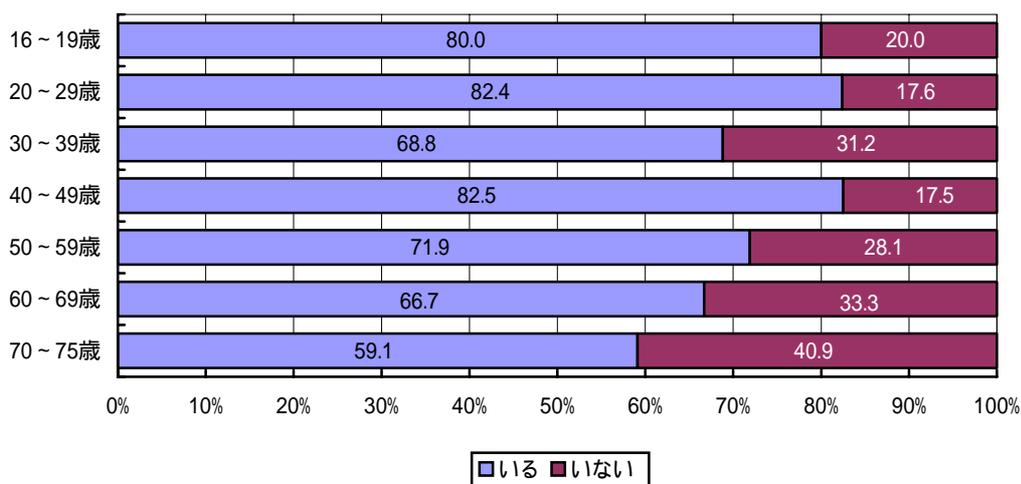


悩みを相談したりされたりする相手はいますか。

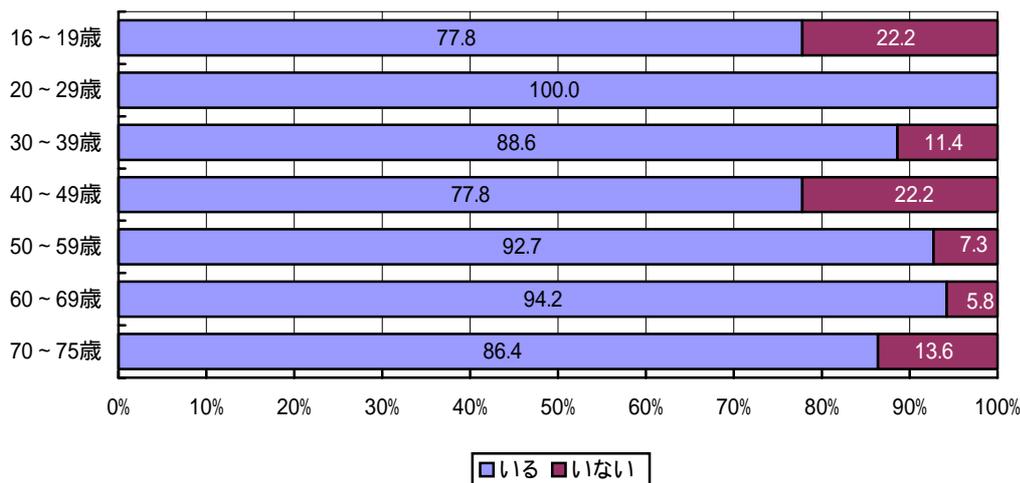


	回答数	構成比
いる	410	76.4%
いない	97	18.1%
無回答	30	5.5%

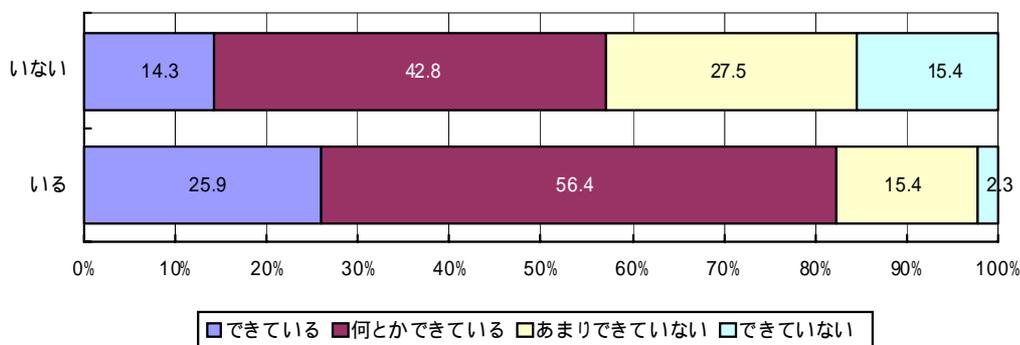
- 1 年齢別相談相手の有無（男性）



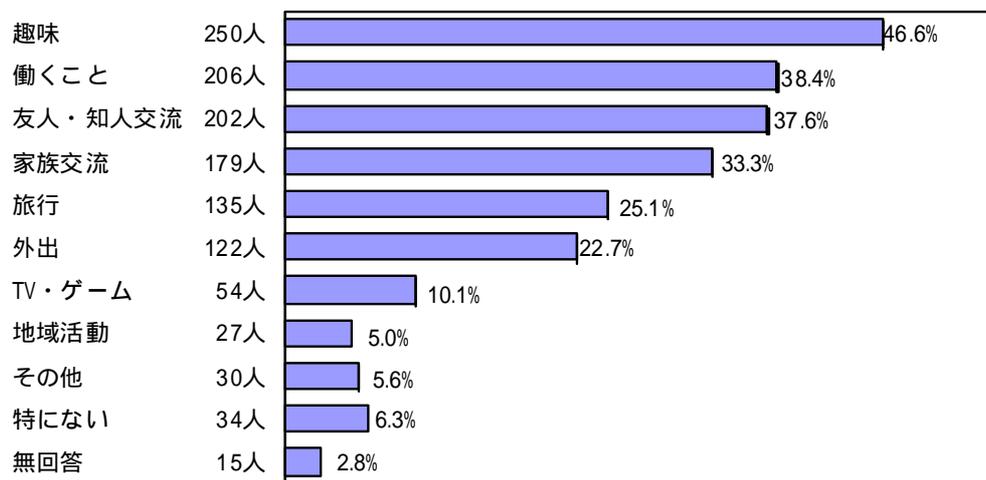
- 2 年齢別相談相手の有無（女性）



- 3 ストレス解消と相談相手の関係



楽しみや生きがいに行っていることは何ですか。

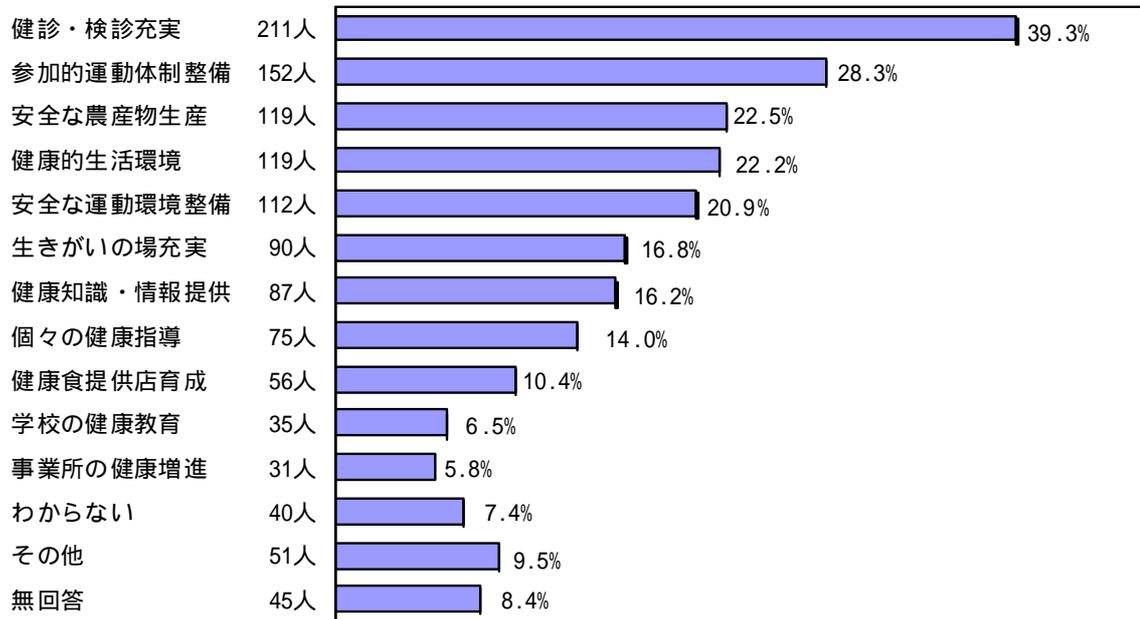


悩みやストレスを「解消できている」「何とかできている」と答えた方は73.5%である。30～50歳代に「あまりできていない」「できていない」方の割合が多い。

悩みやストレスの解消方法は「趣味」がもっとも多く、解消法をもっていない方も15.6%みられる。悩みを相談したりされたりする相手がいる方の割合は76.4%で、女性に比べ男性にいない割合が多い。悩みやストレスの解消状況と相談相手の有無の関係では、相談相手がいない方に悩みやストレスの解消ができていない方が多い傾向がうかがえる。

(8) 『今後の重点施策』についての要望等

今後、重点的に取り組んでほしいことは何ですか。(複数回答可)



今後重点的に取り組んでほしいこととしては、「健診・検診の充実」が39.3%と最も多く、続いて「参加しやすい運動体制の整備」が多い。

今後、重点的に取り組んでほしいことは何ですか。という質問に対し、「その他」を選択した 51 人の自由記述の内訳)

年齢	性別	自由記述内容
58	男	検診での補助金
無回答	男	白馬のすばらしい自然環境が心身ともに健康にしてくれます。大切にしてください。ゴミ処理施設も小さなものに。村全体で減量に努めてみんなで守ろう自然を。
33	女	癒しに関連する店などを充実してほしい。アロマやハーブのお店とか。ところがホッとする場所、公園(自然の中にあるベンチなど)ホリスティックケアの充実(他の地域、安曇野などにはそういった宿もあるし、白馬にもぜひ！アウトドアだけでなくこころの癒しも充実させてほしい。観光案内にもあまり載っていないし！メンタルケアの講習会とかあったらいいかも。
60	女	車の運転ができません。自由に動き回りたいのですが、いつも主人に頼んで出かけます。アイム・フリーというバスを村内に出してください。お願いします。外国にはあると聞きます。
71	女	草刈をしない道。2m位生えてボーボーになっているので、カーブの所など怖いくらい。特に早朝ウォーキングは気がかりです。(グリーンスポーツの森からハイランドホテルへの姫川沿いの道。)
46	女	失礼ですがこのようなアンケートは賛同できない。できればご遠慮していただきたい。
30	男	村の検診と受診する際の受診券発行が連動(村と厚生労働省)していないために、検診が受けられない人がいる。早期調整をお願いします。
37	女	歯の検診も導入してほしい。
42	女	今年初めて村の検診を受けてみて、乳がん検診が1年おきとのこと。毎年実施してほしい。
75	男	村で行う検診料が高い様思う。年金暮らしには大変です。考えてください。
69	女	プールを作ってください。現在、小川村のプールを利用させてもらっています。建設維持が大変でしょうが、村民の寄付を募るのもいいと思います。
71	男	スポーツ教室縮小傾向にあるのは遺憾(ゴルフ・スキー・水泳……。)白馬村に温水プールがないのは恥ずかしい。検診の内容がいい加減です。特に医師の問診。
57	女	良い企画をしていただいても、配布物、日時が忘れられがちです。統一された年間スケジュールのようなものがあれば助かります
無回答	女	何がおきてても老後の人生「心からありがとう」で暮らしたいです。
72	男	自分でやろうと思えば何でもやれるので、行政にやって欲しいことはない。
36	男	住民税の軽減
39	男	利用しやすいスポーツ施設
69	男	経済的に豊かな村政と村民生活実現の為の行政としての具体的施策 このまま無策では健康増進の為の施策や、村民自体の健康向上、安心、幸福感、介護の充実、等 ができず、生活が低下していくのが避けられないと思う。
59	女	老人を対象にした健康教室はあるが、私達50~60代の参加できるものも取り入れてほしい。 健康を考えて毎年人間ドックを受診しているが、以前のようにいくらか補助してもらえないものか希望します。
24	男	健康に配慮した設備を充実させ、そのような施設、設備の情報提供をパンフレットなどでしてほしい。
60	女	自然の中で生きています。春夏秋冬の折々を自分なりに楽しんでいます。色んな会合等も参加する事も強制はいやです。
71	男	世間づくり
33	女	公園やジム等誰でも気軽に利用できる施設を作ってほしい
33	女	各地区に小規模でいいので子どもの遊べる公園のようなところが欲しい。学校や園以外で近所の子供同士や親同士の交流が年齢が違うとできていない。
45	男	心のケア、心理面へのアプローチ。カウンセリングや各種セラピーが気軽に受けられる
66	男	医療設備の充実。今年5月に大動脈解離を患い、救急車のお世話になりました。白馬に配備されているので本当に助かりました。感謝です。

年齢	性別	自由記述内容
29	男	高齢者のいこいの場づくり
30	女	子供と一緒に参加できるイベントや子供を連れて行ってもみてくれる人がいて、自分がスポーツや趣味の教室などに参加できるような環境があればと思います。
63	男	余談ですが、集合住宅への配送で住所と部屋番号の記入をしっかりと整えてください。
48	女	仕事における村の活性化
36	女	室内温水プールを作って欲しい
49	男	専門病院(耳鼻科等)の新設 自転車道路(サイクリング)の新設整備
34	男	特になし
72	男	公民館などで各種講座を開催して欲しい
54	男	地域の環境整備(特に廃墟になった建物の撤去)伝染の埋没等 観光地としてのマナーの向上
19	女	村内巡回バスの実現
36	男	散歩とサイクリングの出来る専用の道路があるとよい。細かい道等で通学路になっているところの歩道の確保
61	女	健康診査・各種検診の無料化
50	男	検診の他にストレス(精神)の少なくする、なくす方法などの宣伝を
69	女	人に害のある様なごみ施設をもっと良く考えた方が良いと思う。山の中で木のある所を考えて、大町の人も運ぶなら大町の近い所の方が良いと思う。白馬村中の健康を考えるなら少しでも良い所を考えてほしいと思う。健康に良い生活環境を考えたら良いと思う。
無回答	無回答	自然環境の維持増進。大型ゴミ焼却場建設に絶対反対。村独自に再検討を要す。
67	男	有料による心電図・眼底検査の復活
44	女	参加しやすい時間帯や曜日を設定してほしい
52	男	健康増進計画としてはどれも重要事項と思います。出来る事は最大限取り入れていただきたいと願います。
58	女	年齢層にあったスポーツの提案及び実施
32	女	地場産の物を買いたいです。
58	男	もっと自由に参加できるスポーツ、1年中使用できるプール
53	女	高齢になっても暮らしやすい村づくり
無回答	女	病気の予防の重要性についてもっとアピールしてほしい。
29	女	定期検診の促進をお願いしたいです。特に女性のための検診を充実させていただきたいと感じます。(医療機関の充実も)
37	男	ストレスの解消ができるような場や環境

3 付属資料

(1) 調査票

その1 (おもて)

健康意識に関するアンケート調査票

I. 家族、あなたご自身のことについてお答えください

年齢	性別	1. 男	2. 女	所属	
職業	1. 自営 (個人業・無職等・その他)	2. 会社員・公務員・非常勤職員	3. 農林	4. パート・アルバイト	5. 専業主婦・夫
	6. 高校生	7. 短大・大学生	8. 無職	9. その他 ()	
子供の性別	1. 男児 ()	2. 女児 ()	4. 親子共働き (二人世帯)	5. 親子共働き (三世帯世帯)	
家族構成	2. 夫のみ	3. 妻と特別の子供 (未婚等)	6. その他 ()		
住居形態	E部外に住んでいるかどうか (年)				

II. 健康意識についてお答え下さい

問1 家族の健康意識をどう思っていますか。
1. 健康である 2. ままか健康である 3. あまり健康でない 4. 健康でない

問2 あなた自身の健康はどの程度ですか。
1. ない 2. ある

※ あると回答した場合は問3と答えて下さい。問3は健康意識はどの程度ですか。
問3 健康維持・健康づくりのために何を心がけていることはありますか。(複数回答可)
1. 食事・栄養・酒飲 2. 適度な運動
3. 休養・ストレス解消 4. 規則正しい生活
5. 運動習慣 6. 適正体重の維持
7. 口の中の健康 (歯磨きなど) 8. たばこの吸い止め・禁煙
9. 生活リズムの改善・調整 10. その他 ()

問4 1年に1回以上健康診断を受けていますか。
1. 受けています 2. 受けていない 3. 受けていない

問5 定期的に自分の健康状態をチェックしていますか。
チェック項目は 1. 体重 2. 血圧 3. ショ糖の摂取量
1. 毎日 2. 1週間 3. 1ヶ月

問6 日々の生活習慣をどう思っていますか。
1. 大抵です 2. ややまずい 3. ちょうどいい

問7 食生活改善の必要性を感じていますか。
1. 感じています 2. 食生活改善に必要と認められていない
3. 食生活改善に必要と認められていない 4. するつもりはない

III. 食生活についてお答え下さい

問8 どのくらいお肉を食べていますか。
1. 毎日食べる 2. たまに食べる (週 回) 3. 食べない

問9 朝食として主にどのようなお肉を食べていますか。
1. 生食+お肉 2. 生食+加工肉 3. 生食のみ 4. お肉のみ 5. 加工肉のみ
6. その他 ()

問10 惣菜や惣菜店を利用していますか。
1. 利用しています 2. 食べない (惣菜が嫌い) 3. 減量 4. 習慣だから 5. その他 ()

問11 惣菜をとりまわすか。
1. 毎日食べる 2. たまに食べる (週 回) 3. ほとんど食べない

問12 よく食べる惣菜はどの惣菜ですか。
1. 煮干 2. 鮎魚 3. シラス 4. 鮎魚 (電子レンジ・炊き込み・ラーメン類)
5. 漬物 6. その他 ()

問13 日々の健康維持のために何を心がけておられますか。
1. 食生活 (野菜・肉) 2. 運動 3. 睡眠 4. 水分 5. その他 ()
6. 他にない

問14 食生活の中で健康を維持するために心がけていることはありますか。(複数回答可)
1. 栄養バランスを考へる 2. 30分以上かけて食事をとる
3. 惣菜のお肉を控へる 4. 1日3回食事をとる
5. 塩分を控へる 6. 野菜を控へる
7. 野菜を多く食べる 8. 食-物を温かたときは野菜成分表示などを確認して食べる
9. 牛乳・乳酸菌を毎日食べる 10. 健康維持の時間的余裕は確保しない
11. 炭・大豆製品を毎日食べる 12. 家族や友人と一緒に食べる
13. その他 () 14. 他に何を心がけていますか

IV. 食生活改善についてお答え下さい

問15 日常生活の中で健康意識をどう思っていますか。
1. よく思っています 2. 思っていない (健康意識が低い) 3. あまり思っていない

問16 どのような状況によく健康意識が低いですか。(複数回答可)
1. 仕事 2. 通勤・通学 3. 散歩 4. 家事 5. 買い物 6. その他 ()

問17 肉や加工肉・加工肉類をどのくらい食べていますか。
1. 1日1回 (週 回) 2. 1日 3回 3. 1日 4回 4. 1日 5回以上
2. 特別な日は食べている 3. したいと思わない 4. したいと思わない

その2 (うら)

問18 演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問19 演習集1冊以上所持していないか。

1. はい 2. いいえ 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

問20 日曜日の休みの有無 (有無) 、入会日などの重要日がよく思い出せるか。

1. 併用がない 2. 併用がある 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

※ 各問題以上の回答が複数ある。

問21 日曜日の休みの有無 (有無) 、入会日などの重要日がよく思い出せるか。

1. 併用がない 2. 併用がある 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

V. 演習集1冊以上所持しているか。

問22 演習集1冊以上所持しているか。(20歳未満の回答は除外)

1. 併用がない 2. 併用がある 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

問23 一日休みの有無 (有無) 、入会日などの重要日がよく思い出せるか。

1. 併用がない 2. 併用がある 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

問24 併用集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問25 併用集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

VI. 演習集1冊以上所持しているか。

問26 1日に1冊以上 (2冊) 読んでいるか。

1. 併用がない 2. 併用がある 3. 併用がない 4. 併用がある
5. 併用がない 6. 併用がある
7. 併用がない 8. 併用がある
9. その他 ()

問27 1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問28 テンソル・ベクトル・行列・線形代数の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問29 現在、2冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

VI. 演習集1冊以上所持しているか。

問30 1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問31 併用集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問32 併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問33 併用集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問34 併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問35 併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。(複数回答可)

1. 演習集 2. 併用集 3. 併用集
4. 併用集 5. 併用集
6. 併用集 7. TV・音楽 8. 演習集
9. 併用集
10. その他 () 11. 併用集

問36 併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。

1. はい 2. いいえ

問37 演習集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。(複数回答可)

1. 併用集 2. 併用集 3. 併用集
4. 併用集 5. 併用集
6. 併用集 7. 併用集
8. 併用集
9. その他 () 10. 併用集

問38 演習集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。(複数回答可)

1. 併用集 2. 併用集 3. 併用集
4. 併用集 5. 併用集
6. 併用集 7. 併用集
8. 併用集
9. 併用集
10. 併用集
11. 併用集
12. 併用集
13. その他 ()

※ 2冊以上の演習集1冊以上所持しているか、併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか、併用集1冊以上の演習集1冊以上所持しているか。