

(1) 健康づくりに関するアンケート調査票

南国市 健康づくりに関するアンケート調査票

◆アンケート調査ご協力をお願い◆

日頃皆様には、市政発展のために深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。
さて、南国市では、市民一人ひとりが健康で心豊かに生活できるまちづくりを進めることを目的に、「南国市健康増進計画（健康なんこく21計画 きらり）」及び「南国市食育推進計画」を策定し、様々な取組を行っています。この度、これまでの成果と課題を踏まえ、計画の見直しを行うことになりました。

このアンケートは、南国市にお住まいの20歳以上の方の中から3,000人を無作為に抽出しお送りしています。健康や食生活等についてのご意見をお伺いし、計画を見直すための基礎資料とするためにお願いするものです。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、この調査結果は統計的に処理し、調査目的以外には使用することはございません。また、ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございませんので、ありのままをお答えください。

令和元年12月

南国市長 平山耕三

◇記入に際してのお願い◇

○回答は、封筒の宛名のご本人がご記入ください。ご本人が記入できない場合は、ご家族がご本人の回答を代筆してください。

○それぞれの問について、あてはまる番号を○印で囲んでください。(○は1つ)、(あてはまるものすべてに○)などそれぞれ指定されていますので、お間違えのないようお願いします。

○ご記入がお済みになりましたら、調査票を同封の返信用封筒に入れて、

12月20日(金)までにポストへ投函してください。(切手不要)

○記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

■お問い合わせ先■

南国市保健福祉センター
電話：088-863-7373

栄養・食生活についてお伺いします

問7 あなたは、「食育」に関心がありますか（〇は1つ）

- 1 関心がある（⇒問7-1へ） 2 関心がない（⇒問8へ）

問7で「1 関心がある」と答えた方にお伺いします

問7-1 どのようなことに関心がありますか（あてはまるものすべてに〇）

- 1 バランスよく食べる 2 よくかんで食べる
3 塩分の摂り過ぎに気をつける 4 地元の食材を使用する
5 規則正しく食べる 6 食べ過ぎないように（腹八分目）に
気をつける
7 食品表示を参考にする 8 30分以上かけて食べる
9 防災食 10 その他（ ）

問8 あなたは、朝食を食べていますか（〇は1つ）

- 1 毎日食べる 2 週に5～6日食べる 3 週に3～4日食べる
4 週に1～2日食べる 5 まったく食べない

問9 1日1食は栄養バランスのとれた食事を心がけていますか（〇は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

問10 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上あるのは、週に何日ありますか
（〇は1つ）

- 1 毎日 2 週に5～6日 3 週に3～4日
4 週に1～2日 5 まったくない

【主食】

ごはん、パン、麺類等



【主菜】

肉・魚・卵・大豆料理等



【副菜】

野菜・海藻・きのこ類を
使った料理等



問11 あなたは1週間のうち、1日1回以上誰かと一緒に食事をすることがどれくらいありますか（〇は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 毎日 | 2 週に5~6日 | 3 週に3~4日 |
| 4 週に1~2日 | 5 まったくない | |

問12 あなたは、野菜料理を小皿（小鉢）で1日に何皿くらい食べていますか（〇は1つ）
※1皿は70g程度。小皿の野菜料理は1皿、中皿の野菜料理は2皿分と数えてください。

- | | | |
|--------|------|------------|
| 1 5皿以上 | 2 4皿 | 3 3皿 |
| 4 2皿 | 5 1皿 | 6 ほとんど食べない |

問13 あなたは、南国市でとれるものや高知県産の食材を選んで買ったり、料理に使ったりするよう意識していますか（〇は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 意識している | 2 意識していない |
|----------|-----------|

問14 あなたは、健康管理のために、食事の量や内容に気をつけていますか（〇は1つ）

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 いつも気をつけている | 2 時々気をつけている |
| 3 あまり気をつけていない | 4 まったく気をつけていない |

問15 あなたは、塩分の多いものを控えていますか（〇は1つ）

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

問16 あなたは家庭から出るごみの量を減らす工夫をしていますか（〇は1つ）
<例>生ごみは水切りをしてから捨てる、食べ残しをしない、マイバッグを使用する、詰め替えできる商品を選ぶ、など

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問17 あなたは災害に備え、非常用の食料等を備蓄していますか（〇は1つ）

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 している（⇒問17-1へ） | 2 していない（⇒問18へ） |
|-----------------|----------------|

問20で「2」～「4」と答えた方にお伺いします

問20-1 どのようなことについて、悩みや不安、ストレスを感じましたか
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など) |
| 2 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩みなど) |
| 3 経済的な問題(家計が苦しい、倒産、事業不振、借金、失業など) |
| 4 勤務に関すること(転勤、仕事の悩み、職場の人間関係、長時間労働など) |
| 5 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩みなど) |
| 6 学校問題(いじめ、学業不振、就職活動、学校での人間関係など) |
| 7 その他() |

問21 あなたは、この1か月を振り返り、悩みや疲れ、人間関係などストレスを解消できていると思いますか(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1 十分できている(ストレスがないを含む) | 2 なんとかできている |
| 3 あまりできていない | 4 まったくできていない |

問22 ストレスを感じたとき、どのように解消していますか(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| 1 テレビをみる | 2 おいしいものを食べる |
| 3 好きな趣味をする
⇒どのようなことですか
() | 4 友人・知人に会う |
| 5 寝る | 6 音楽を聴く |
| 7 カラオケ・歌う | 8 スポーツをする・体を動かす |
| 9 飲酒 | 10 買い物 |
| 11 その他() | 12 解消法がない |

問25 あなたは、現在の睡眠で休養が充分とれていますか（〇は1つ）

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問26 あなたの持つ「うつ病」についてのイメージについてお答えください
(a~fについて、それぞれ〇は1つ)

	項 目	はい	いいえ	わから ない
a	うつ病は精神的な弱さが原因である	1	2	3
b	うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない	1	2	3
c	うつ病は休養をとることが大切である	1	2	3
d	うつ病の患者を励ましてはいけな	1	2	3
e	うつ病は早期発見・早期対応が大切である	1	2	3
f	うつ病は適切な治療により治る病気である	1	2	3

問27 あなたは、うつ病の方への対応方法について知っていますか（〇は1つ）

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 1 知っている | 2 あまり知らない | 3 知らない |
|---------|-----------|--------|

問28 あなたの周りの方について、自殺のサインに気づいたことはありますか（〇は1つ）

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

◆自殺のサイン◆

- ・自殺を口にする、ほのめかす
 - ・うつ病の症状がある（よく眠れない、判断力が落ちる、集中できない、憂うつである、等の症状が2週間以上続く）
- ・・・など

問32 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか
(○は3つまで)

- 1 身近な相談体制の充実・強化
- 2 債務（借金返済）相談の充実
- 3 企業などに対する自殺予防への理解や促進
- 4 自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援
- 5 家庭での「いのち」に関する教育
- 6 精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり
- 7 内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実
- 8 学校での「いのち」に関する教育
- 9 うつ病や自殺に関する市民への啓発活動
- 10 高齢者の孤立を防ぐ対策
- 11 教師、職場の上司など相談に応じる人への研修
- 12 自殺予防への取組についてのPR・情報発信
- 13 孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク
- 14 その他
- 15 わからない

お口の健康についてお伺いします

問33 あなたは、歯が何本ありますか（親知らずを含む）

※歯の総数は、親知らずを除いて28本です。

※インプラントやブリッジ等、歯の根がないものは本数に含めません。

() 本

問34 あなたは、歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがありますか（○は1つ）

- 1 いつも出る
- 2 時々出る
- 3 血は出ない

問35 あなたは、歯と歯の間は何を使って磨いていますか（あてはまるものすべてに○）

- 1 デンタルフロス（糸ようじ） 2 歯間ブラシ 3 使っていない

問36 あなたは、定期的（年1回以上）に歯の健診や予防のために歯科医院を受診していますか（○は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

問37 あなたは、かかりつけの歯科医がいますか（○は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

たばこについてお伺いします

問38 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか（○は1つ）

- 1 吸ったことがない 2 過去に吸っていたがやめた
3 吸っている（やめるつもりはない） 4 吸っている（やめたい）

問39 あなたは、「受動喫煙」という言葉の意味を知っていますか（○は1つ）

- 1 知っている 2 知らない

問40 あなたは、禁煙外来や禁煙補助薬を知っていますか（○は1つ）

- 1 知っている
2 言葉は聞いたことがあるが詳しく知らない
3 知らない



アルコールについてお伺いします

問41 あなたは、アルコール（日本酒、焼酎、ビール、ワインなど）を飲みますか
（〇は1つ）

1 毎日飲む	⇒問 41-1・41-2・41-3 へ
2 週 3～6 日飲む	
3 週 1～2 日飲む	
4 月 1～3 日飲む	
5 やめた・ほとんど飲まない（飲めない）	⇒問 42 へ

問 41 で「1」～「4」と答えた方にお伺いします

問 41-1 1日にどれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください
（〇は1つ）

1 1合（180ml）未満	2 1～2合（360ml）未満
3 2～3合（540ml）未満	4 3合（540ml）以上

【日本酒 1 合（純アルコール量 20g）とは】



問 41-2 あなたは普段、誰と飲むことが多いですか（〇は1つ）

1 1人で飲む	2 家族で飲む
3 職場の仲間と飲む	4 友人と飲む

問41-3 飲酒についてお答えください（a～eについて、それぞれ○は1つ）

	項 目	はい	いいえ
a	悩みや不安を忘れるために飲む	1	2
b	飲酒量を減らさなければと感じる	1	2
c	人から飲酒について注意されたことがある	1	2
d	飲酒後に罪悪感が生じたときがある	1	2
e	朝酒や迎え酒をしたことがある	1	2

問42 身近な人のアルコールの問題（アルコール依存症等）で悩んでいるときの相談先を知っていますか（a～eについて、それぞれ○は1つ）

	項 目	知っている	知らない
a	高知県立精神保健福祉センター	1	2
b	高知県中央東福祉保健所	1	2
c	南国市保健福祉センター	1	2
d	医療機関	1	2
e	自助グループ（断酒会、依存症回復グループなど）	1	2

健康管理についてお伺いします

問43 あなたは、どれくらいの頻度で体重をはかりますか（○は1つ）

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 よくはかる（毎日～週に1回） | 2 ときどきはかる（月に数回程度） |
| 3 あまりはからない（年に数回） | 4 はからない |

問44 あなたは、どれくらいの頻度で血圧をはかりますか（○は1つ）

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 よくはかる（毎日～週に1回） | 2 ときどきはかる（月に数回程度） |
| 3 あまりはからない（年に数回） | 4 はからない |

問45 あなたは、健康診断（病気での診療を除く）や、がん検診を受けていますか
（a～fについて、それぞれに1つずつ〇）

※eとfは女性のみご回答ください。

	項 目	市が行う健診・ 検診を 受診している	医療機関で 受診している	職場の健診・ 検診を 受診している	受診していない
a	健康診断	1	2	3	4
b	肺がん検診（胸部エックス線検査）	1	2	3	4
c	胃がん検診	1	2	3	4
d	大腸がん検診	1	2	3	4
e	子宮頸がん検診	1	2	3	4
f	乳がん検診	1	2	3	4

問45で「4 受診していない」に1つ以上〇がある方にお伺いします

問45-1 健康診断・がん検診を受けなかった主な理由は何ですか（〇は1つ）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 行く時間がない | 2 行く方法（交通手段）がない |
| 3 身体の調子で特に悪いところがない | 4 お金がかかる |
| 5 うっかり忘れていた | 6 日程を知らない |
| 7 会場で待つのが嫌 | 8 病院で治療中 |
| 9 入院中、施設入所中など | 10 その他 |

問46 あなたは、健康づくりに関心がありますか（〇は1つ）

- | | | |
|------|---------|------|
| 1 ある | 2 少しはある | 3 ない |
|------|---------|------|

(2) 健康づくりに関するアンケート調査結果

(上段：人 下段：%)

問1 性別				
調査数	男性	女性	その他	無回答
965	389	569	-	7
100.0	40.3	59.0	-	0.7

問2 年齢							
調査数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答
965	64	115	159	169	258	192	8
100.0	6.6	11.9	16.5	17.5	26.7	19.9	0.8

問3 BMI(身長・体重より算出)							
調査数	18.5未満	18.5以上、25未満	25以上、30未満	30以上、35未満	35以上、40未満	40以上	不明
965	66	625	191	39	3	4	37
100.0	6.8	64.8	19.8	4.0	0.3	0.4	3.8

問4 家族構成						
調査数	ひとり暮らし	夫婦のみ	二世世代(親と子等)	三世世代(親と子、孫等)	その他	無回答
965	95	268	463	88	37	14
100.0	9.8	27.8	48.0	9.1	3.8	1.5

問5 職業							
調査数	常勤・正規職員	非常勤・臨時等	自営業・家族従業・農業	専業主婦(夫)	無職	その他	無回答
965	380	121	112	95	192	56	9
100.0	39.4	12.5	11.6	9.8	19.9	5.8	0.9

問6 健康状態					
調査数	非常に健康だと思う	健康な方だと思う	あまり健康ではない	健康ではない	無回答
965	52	672	176	51	14
100.0	5.4	69.6	18.2	5.3	1.5

問7 「食育」関心度			
調査数	関心がある	関心がない	無回答
965	727	226	12
100.0	75.3	23.4	1.2

問7-1 どのようなことに関心があるか							
調査数	バランスよく食べる	よくかんで食べる	塩分の摂り過ぎに気をつける	地元の食材を使用する	規則正しく食べる	食べ過ぎないよう(腹八分目)に気をつける	食品表示を参考にする
727	599	257	456	253	395	364	175
-	82.4	35.4	62.7	34.8	54.3	50.1	24.1
	30分以上かけて食べる	防災食	その他	無回答			
	53	43	24	1			
	7.3	5.9	3.3	0.1			

※比率については小数点以下第2位を四捨五入しているため、各比率の合計が100%に合致しない場合があります。(以下同様)

問8 朝食を食べているか						
調査数	毎日食べる	週に5～6日食べる	週に3～4日食べる	週に1～2日食べる	まったく食べない	無回答
965	751	57	47	43	51	16
100.0	77.8	5.9	4.9	4.5	5.3	1.7

問9 1日1食は栄養バランスの取れた食事を心がけているか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	751	203	11
100.0	77.8	21.0	1.1

問10 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上あるのは週何回か						
調査数	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	まったくない	無回答
965	355	188	233	137	43	9
100.0	36.8	19.5	24.1	14.2	4.5	0.9

問11 週のうち1日1回以上誰かと一緒に食事をするのがどれくらいあるか						
調査数	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	まったくない	無回答
965	641	105	60	90	61	8
100.0	66.4	10.9	6.2	9.3	6.3	0.8

問12 1日の野菜料理の摂取量(小皿で何皿か)							
調査数	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど食べない	無回答
965	54	87	242	297	232	42	11
100.0	5.6	9.0	25.1	30.8	24.0	4.4	1.1

問13 南国市や高知県産の食材を購入したり使うよう意識しているか			
調査数	意識している	意識していない	無回答
965	511	443	11
100.0	53.0	45.9	1.1

問14 健康管理のため、食事の量や内容に気をつけているか					
調査数	いつも気をつけている	時々気をつけている	あまり気をつけていない	まったく気をつけていない	無回答
965	306	485	134	32	8
100.0	31.7	50.3	13.9	3.3	0.8

問15 塩分の多いものを控えているか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	575	384	6
100.0	59.6	39.8	0.6

問16 家庭から出るごみを減らす工夫をしているか			
調査数	している	していない	無回答
965	708	252	5
100.0	73.4	26.1	0.5

問17 災害へ備え、非常用の食料等を備蓄しているか			
調査数	している	していない	無回答
965	410	546	9
100.0	42.5	56.6	0.9

問17-1 備蓄しているものは何か					
調査数	主食(レトルトご飯、ご飯を乾燥させた加工米、乾パン等)	副食(肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)	飲料(水、お茶等)	その他	無回答
410	294	223	368	43	1
-	71.7	54.4	89.8	10.5	0.2

問18 日頃から運動をしているか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	419	540	6
100.0	43.4	56.0	0.6

問19 何らかの地域活動に参加しているか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	355	601	9
100.0	36.8	62.3	0.9

問20 この1か月、悩みや不安、ストレスを感じたことがあるか					
調査数	感じたことはない	たまに感じる ことがある(月に1~2回程度)	時々感じる ことがある(週に1回程度)	いつも感じている	無回答
965	193	321	266	173	12
100.0	20.0	33.3	27.6	17.9	1.2

問20-1 どのようなことについて、悩みや不安、ストレスを感じたか							
調査数	家庭に関する こと(家族関係の不和、子育て、 家族の介護・看病など)	健康に関する こと(自分の病気の悩み、からだ の悩みなど)	経済的な問題 (家計が苦しい、 倒産、事業不振、借金、失業 など)	勤務に関する こと(転勤、仕事の 悩み、職場の人間関係、長時間 労働など)	男女に関する こと(失恋、恋愛、 結婚をめぐる悩 みなど)	学校問題(いじめ、 学業不振、就職活動、学校 での人間関係など)	その他
760	346	339	208	354	45	20	51
-	45.5	44.6	27.4	46.6	5.9	2.6	6.7

無回答
14
1.8

問21 ストレスを解消できていると思うか					
調査数	十分できている (ストレスがない を含む)	なんとかでき ている	あまりできてい ない	まったくできて いない	無回答
965	175	532	184	35	39
100.0	18.1	55.1	19.1	3.6	4.0

問22 どのように解消しているか							
調査数	テレビをみる	おいしいものを 食べる	好きな趣味をす る	友人・知人に会 う	寝る	音楽を聴く	カラオケ・歌う
965	344	391	271	271	386	180	87
-	35.6	40.5	28.1	28.1	40.0	18.7	9.0

スポーツをする・ 体を動かす	飲酒	買い物	その他	解消法がない	無回答
187	201	246	74	33	29
19.4	20.8	25.5	7.7	3.4	3.0

問23 解消できない悩みや不安、ストレスは、だれに相談するか							
調査数	家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	医療機関
965	546	377	12	39	44	16	47
-	56.6	39.1	1.2	4.0	4.6	1.7	4.9

公的機関(市役所、保健所、警察など)	社会福祉協議会	電話相談(いのちの電話、心のテレ相談など)	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
10	10	2	16	47	137	72
1.0	1.0	0.2	1.7	4.9	14.2	7.5

問24 悩みやストレスを感じたときの相談先					
	調査数	利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
高知県立精神保健福祉センター	965	6	194	672	93
	100.0	0.6	20.1	69.6	9.6
高知県中央東福祉保健所	965	7	246	617	95
	100.0	0.7	25.5	63.9	9.8
南国市保健福祉センター	965	17	403	468	77
	100.0	1.8	41.8	48.5	8.0
南国市社会福祉協議会	965	12	352	520	81
	100.0	1.2	36.5	53.9	8.4
高知いのちの電話	965	4	418	457	86
	100.0	0.4	43.3	47.4	8.9
心のテレ相談	965	1	206	655	103
	100.0	0.1	21.3	67.9	10.7
よりそいホットライン	965	-	108	751	106
	100.0	-	11.2	77.8	11.0

問25 現在の睡眠で休養が充分とれているか					
調査数	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
965	193	555	179	28	10
100.0	20.0	57.5	18.5	2.9	1.0

問26 「うつ病」のイメージ					
	調査数	はい	いいえ	わからない	無回答
うつ病は精神的な弱さが原因である	965	187	432	296	50
	100.0	19.4	44.8	30.7	5.2
うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない	965	55	639	218	53
	100.0	5.7	66.2	22.6	5.5
うつ病は休養をとることが大切である	965	682	33	201	49
	100.0	70.7	3.4	20.8	5.1
うつ病の患者を励ましてはいけない	965	528	74	313	50
	100.0	54.7	7.7	32.4	5.2
うつ病は早期発見・早期対応が大切である	965	752	6	164	43
	100.0	77.9	0.6	17.0	4.5
うつ病は適切な治療により治る病気である	965	656	30	239	40
	100.0	68.0	3.1	24.8	4.1

問27 うつ病の方への対応方法について知っているか				
調査数	知っている	あまり知らない	知らない	無回答
965	154	506	284	21
100.0	16.0	52.4	29.4	2.2

問28 周囲の人について、自殺のサインに気づいたことはあるか			
調査数	ある	ない	無回答
965	97	857	11
100.0	10.1	88.8	1.1

問29 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのような対応を考えるか							
調査数	様子を見る	身近な人への相談を勧める	内科医等かかりつけ医へ受診することを勧める	精神科の専門医へ受診することを勧める	保健師など公的な機関(市役所、保健所など)の窓口への相談を勧める	民生委員への相談を勧める	本人を励ます
965	315	502	229	469	187	40	185
-	32.6	52.0	23.7	48.6	19.4	4.1	19.2

その他	無回答
82	32
8.5	3.3

問30 身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定であると感じたとき、どのような事ならできると思うか							
調査数	本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる	自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける	相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことを心がける	そっと見守り様子を見る	わからない	何もできない	無回答
965	439	226	100	63	91	24	22
100.0	45.5	23.4	10.4	6.5	9.4	2.5	2.3

問30-1 「わからない」「何もできない」と回答した理由							
調査数	その人自身が解決することだと思うから	身近な人が対応するのではなく、専門機関が行うべきことだと思うから	自分自身に相談を受ける余裕がないから	声の掛け方や接し方などの対応に自信がないから	適切な助言ができる知識や情報を把握していないから	その他	無回答
115	11	9	25	55	74	3	5
-	9.6	7.8	21.7	47.8	64.3	2.6	4.3

問31 「こころの体温計」の認知度			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	28	924	13
100.0	2.9	95.8	1.3

問32 自殺予防の対策として、充実させる必要があると思うこと							
調査数	身近な相談体制の充実・強化	債務(借金返済)相談の充実	企業などに対する自殺予防への理解や促進	自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	家庭での「いのち」に関する教育	精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実
965	445	112	110	78	143	340	159
-	46.1	11.6	11.4	8.1	14.8	35.2	16.5

学校での「いのち」に関する教育	うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	高齢者の孤立を防ぐ対策	教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	自殺予防への取組についてのPR・情報発信	孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	その他
242	42	228	77	34	206	18
25.1	4.4	23.6	8.0	3.5	21.3	1.9

わからない	無回答
91	24
9.4	2.5

問33 歯の本数							
調査数	1本以下	2～5本	6～10本	11～15本	16～20本	21～30本	31本以上
965	16	13	33	45	76	684	33
100.0	1.7	1.3	3.4	4.7	7.9	70.9	3.4

無回答
65
6.7

問34 歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることもあるか				
調査数	いつも出る	時々出る	血は出ない	無回答
965	18	368	552	27
100.0	1.9	38.1	57.2	2.8

問35 歯と歯の間は何を使って磨いているか				
調査数	デンタルフロス (糸ようじ)	歯間ブラシ	使っていない	無回答
965	304	358	374	28
-	31.5	37.1	38.8	2.9

問36 定期的(年1回以上)に歯の健診や予防のために 歯科医院を受診しているか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	414	528	23
100.0	42.9	54.7	2.4

問37 かかりつけの歯科医がいるか			
調査数	はい	いいえ	無回答
965	710	237	18
100.0	73.6	24.6	1.9

問38 たばこを習慣的に吸っているか					
調査数	吸ったことがない	過去に吸っていたがやめた	吸っている(やめ るつもりはない)	吸っている(やめ たい)	無回答
965	526	267	83	74	15
100.0	54.5	27.7	8.6	7.7	1.6

問39 「受動喫煙」という言葉の意味を知っているか			
調査数	知っている	知らない	無回答
965	811	133	21
100.0	84.0	13.8	2.2

問40 禁煙外来や禁煙補助薬を知っているか				
調査数	知っている	言葉は聞いたこ とがあるが詳しく 知らない	知らない	無回答
965	552	247	146	20
100.0	57.2	25.6	15.1	2.1

問41 アルコール(日本酒、焼酎、ビール、ワインなど)を飲むか						
調査数	毎日飲む	週3～6日飲む	週1～2日飲む	月1～3日飲む	やめた・ほとんど 飲まない(飲めない)	無回答
965	174	96	106	111	462	16
100.0	18.0	9.9	11.0	11.5	47.9	1.7

問41-1 1日にどれくらいの量を飲むか(日本酒に換算)					
調査数	1合(180ml)未 満	1～2合(360ml) 未満	2～3合(540ml) 未満	3合(540ml)以 上	無回答
487	160	172	83	61	11
100.0	32.9	35.3	17.0	12.5	2.3

問41-2 誰と飲むことが多いか					
調査数	1人で飲む	家族で飲む	職場の仲間と飲 む	友人と飲む	無回答
487	224	175	22	59	7
100.0	46.0	35.9	4.5	12.1	1.4

問41-3 飲酒について				
	調査数	はい	いいえ	無回答
悩みや不安を忘れるために飲む	487 100.0	79 16.2	379 77.8	29 6.0
飲酒量を減らさなければと感じる	487 100.0	134 27.5	330 67.8	23 4.7
人から飲酒について注意されたことがある	487 100.0	88 18.1	370 76.0	29 6.0
飲酒後に罪悪感が生じたときがある	487 100.0	58 11.9	397 81.5	32 6.6
朝酒や迎え酒をしたことがある	487 100.0	46 9.4	408 83.8	33 6.8

問42 アルコールの問題で悩んだときの相談先				
	調査数	知っている	知らない	無回答
高知県立精神保健福祉センター	965 100.0	113 11.7	750 77.7	102 10.6
高知県中央東福祉保健所	965 100.0	122 12.6	731 75.8	112 11.6
南国市保健福祉センター	965 100.0	174 18.0	688 71.3	103 10.7
医療機関	965 100.0	381 39.5	484 50.2	100 10.4
自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど)	965 100.0	261 27.0	600 62.2	104 10.8

問43 どれくらいの頻度で体重をはかりますか					
調査数	よくはかる(毎日 ～週に1回)	ときどきはかる (月に数回程度)	あまりはからな い(年に数回)	はからない	無回答
965 100.0	324 33.6	319 33.1	248 25.7	63 6.5	11 1.1

問44 どれくらいの頻度で血圧をはかりますか					
調査数	よくはかる(毎日 ～週に1回)	ときどきはかる (月に数回程度)	あまりはからな い(年に数回)	はからない	無回答
965 100.0	179 18.5	259 26.8	339 35.1	176 18.2	12 1.2

問45 健康診断や、がん検診を受けているか						
	調査数	市が行う 健診・検 診を受診 している	医療機関 で受診し ている	職場の健 診・検診 を受診し ている	受診して いない	無回答
健康診断	965 100.0	150 15.5	213 22.1	429 44.5	141 14.6	32 3.3
肺がん検診(胸部エックス線検査)	965 100.0	170 17.6	148 15.3	308 31.9	291 30.2	48 5.0
胃がん検診	965 100.0	67 6.9	187 19.4	197 20.4	468 48.5	46 4.8
大腸がん検診	965 100.0	116 12.0	153 15.9	161 16.7	484 50.2	51 5.3
子宮頸がん検診	965 100.0	71 7.4	124 12.8	97 10.1	348 36.1	325 33.7
乳がん検診	965 100.0	85 8.8	98 10.2	100 10.4	361 37.4	321 33.3

(上段：人 下段：%)

問45-1 健康診断・がん検診を受けなかった主な理由							
調査数	行く時間がない	行く方法(交通手段)がない	身体の調子で特に悪いところがない	お金がかかる	うっかり忘れていた	日程を知らない	会場で待つのが嫌
618	89	5	177	73	20	41	9
100.0	14.4	0.8	28.6	11.8	3.2	6.6	1.5

病院で治療中	入院中、施設入所中など	その他	無回答
25	3	137	39
4.0	0.5	22.2	6.3

問46 健康づくりに関心があるか				
調査数	ある	少しはある	ない	無回答
965	472	438	41	14
100.0	48.9	45.4	4.2	1.5

問47 健康な生活を送るために、気をつけていること							
調査数	食事に関すること	運動に関すること	睡眠・休養	ストレスをためないこと	健診(検診)を受けること	その他	無回答
965	684	60	140	37	10	14	20
-	70.9	6.2	14.5	3.8	1.0	1.5	2.1

(3) 南国市健康増進計画策定委員会設置条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定により、南国市健康増進計画（以下「健康増進計画」という。）を策定するため、市長の附属機関として、南国市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進計画の策定及び変更に関すること。
- (2) 健康増進計画の評価に関すること。
- (3) 健康増進計画の施策の実施及び推進に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係団体の代表者
- (2) 関係機関の職員
- (3) 前2号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。

2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長各1名を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。ただし、第3条第2項の規定による委員の委嘱又は任命後の最初に行われる会議については、市長が招集し、

委員長及び副委員長が選出されるまでは、委員の中から互選により仮議長を選出して議事を進行する。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(報酬)

第8条 委員の報酬は、南国市特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償支給条例(昭和34年南国市条例第39号)別表のその他の委員の規定を適用する。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、保健福祉センターにおいて処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、平成27年4月1日から施行する。

(4) 南国市健康増進計画策定委員会委員名簿

No.	所属・職名	氏名	備考
1	土佐長岡郡医師会代表	井坂 公	
2	土長南国歯科医師会代表	米田 和典	
3	高知県中央東福祉保健所長	武田 良二	
4	南国市社会福祉協議会会長	竹村 明	
5	南国市健康文化都市づくり推進 委員連絡協議会会長	村上 隆夫	委員長
6	南国市食生活改善推進協議会会長	長山 由里香	副委員長
7	南国市母子保健推進員	柳原 喜子	
8	南国市 市民課長	崎山 雅子	
9	南国市 長寿支援課長	島本 佳枝	
10	南国市 福祉事務所長	池本 滋郎	
11	南国市 子育て支援課長	溝淵 浩芳	
12	南国市教育委員会 教育次長兼 学校教育課長	伊藤 和幸	
13	南国市教育委員会 生涯学習課長	中村 俊一	
14	南国市 保健福祉センター所長	土橋 愛	

令和3年3月 発行

高知県南国市大塚甲 320 番地

南国市保健福祉センター

TEL 088 (863) 7373

FAX 088 (863) 7908