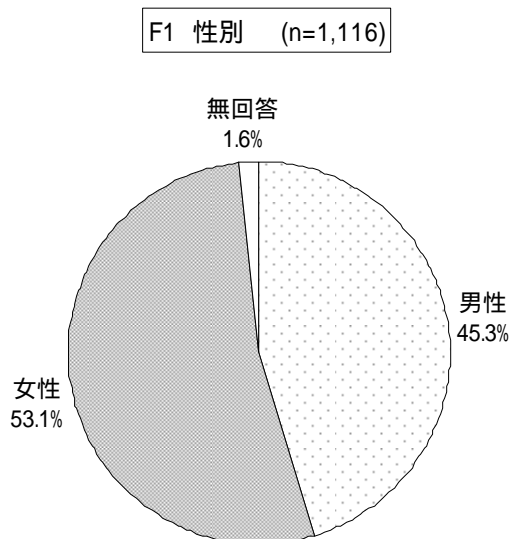


1. 基本属性

性別、年齢

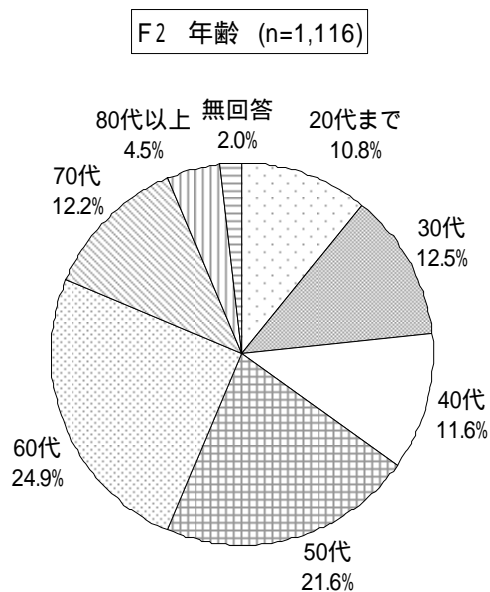
F1 あなたの性別は。

回答者の性別は、男性が45.3%、女性が53.1%となっている。



F2 あなたの年齢は。

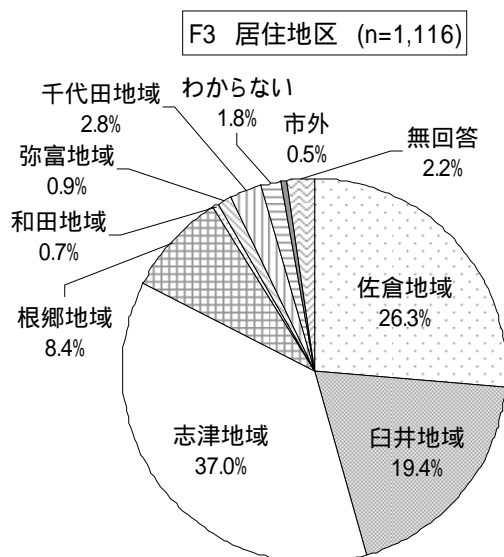
回答者の年齢構成で、最も多いのが、「60代」(24.9%)、次いで「50代」(21.6%)となっており、50代・60代・70代の合計が、全体の6割近くを占めている。



居住地区

F3 お住まいの居住地域は。

回答者の居住地区分布で、最も多いのが、「志津地区」(37.0%)、次いで「佐倉地区」(26.3%)、「臼井地区」(19.4%)、「根郷地区」(8.4%)、「千代田地区」(2.8%)、「弥富地区」(0.9%)、「和田地区」(0.7%)の順となっている。



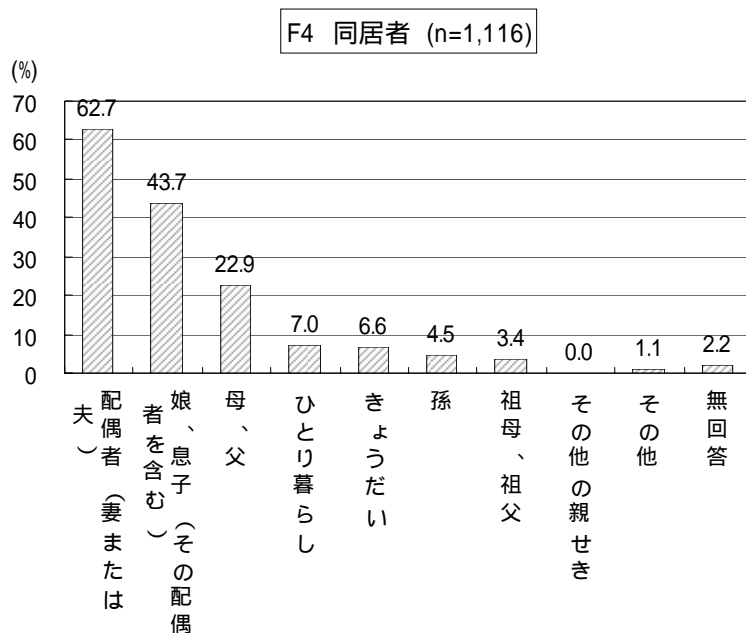
同居家族

F4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。

同居者で最も多いのは、「配偶者」(62.7%)であり、次いで「娘、息子」(43.7%)、「母、父」(22.9%)となっている。

回答者を年齢別にみると、「20代まで・30代」の年齢層では、「配偶者」「娘、息子」が他の年代よりも低く、「母、父」「きょうだい」が多くなっている。「40代・50代」では、「配偶者」「娘、息子」との同居が多くみられる。

なお、「60代・70代以上」では、「孫」との同居(三世同居)も9.5%みられる一方で、「ひとり暮らし」も10.3%となっている。



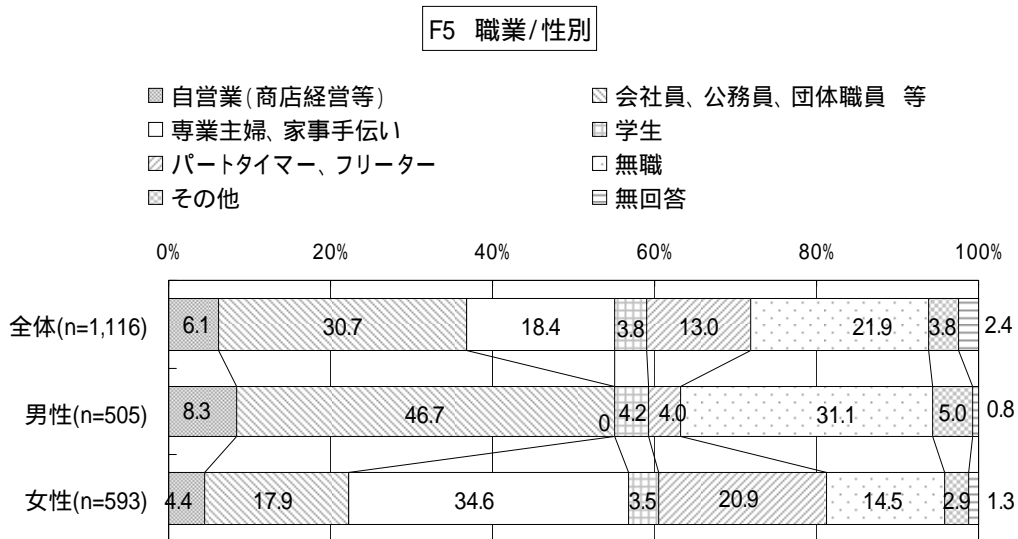
	配偶者 (妻または夫)	娘、息子 (その配偶者を含む)	母、父	ひとり暮らし	きょうだい	孫	祖母、祖父	その他の親せき	その他	無回答
全体(n=1116)	62.7	43.7	22.9	7.0	6.6	4.5	3.4	-	1.1	2.2
20代まで・30代(n=260)	25.4	24.6	66.5	7.3	24.6	-	9.2	-	1.2	0.4
40代・50代(n=370)	81.4	66.8	19.2	3.0	1.4	1.4	2.7	-	0.8	-
60代・70代以上(n=464)	71.1	37.3	2.6	10.3	1.1	9.5	0.6	-	1.3	1.7

職業

F5 あなたの職業は。

回答者の職業は、「会社員、公務員、団体職員 等」(30.7%)が最も多く、次いで、順に「無職」(21.9%)、「専業主婦、家事手伝い」(18.4%)、「パートタイマー、フリーター」(13.0%)となっている。

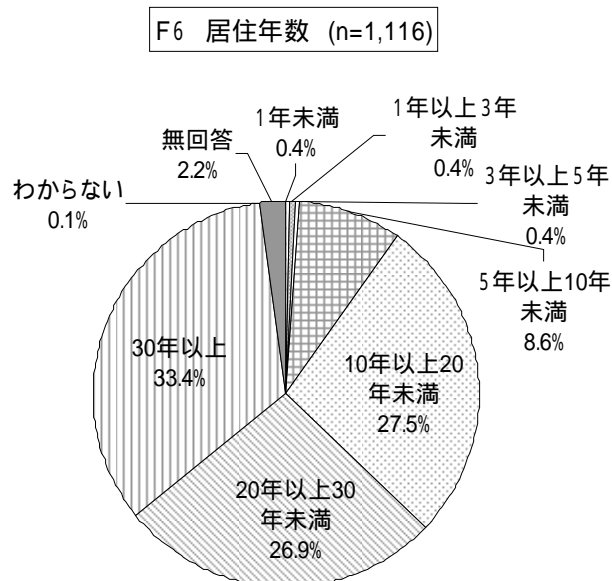
男女別にみると、男性では「会社員、公務員、団体職員等」(46.7%)が最も多く、女性では「専業主婦、家事手伝い」(34.6%)が多くなっている。



居住年数

F6 あなたは、佐倉市に住んで何年になりますか。

居住年数は、「30年以上」(33.4%)が最も多く、次いで、順に「10年以上20年未満」(27.5%)、「20年以上30年未満」(26.9%)となっている。合計すると、居住年数10年以上の人が全体の87.8%を占めている。



2. 健康についての考え方

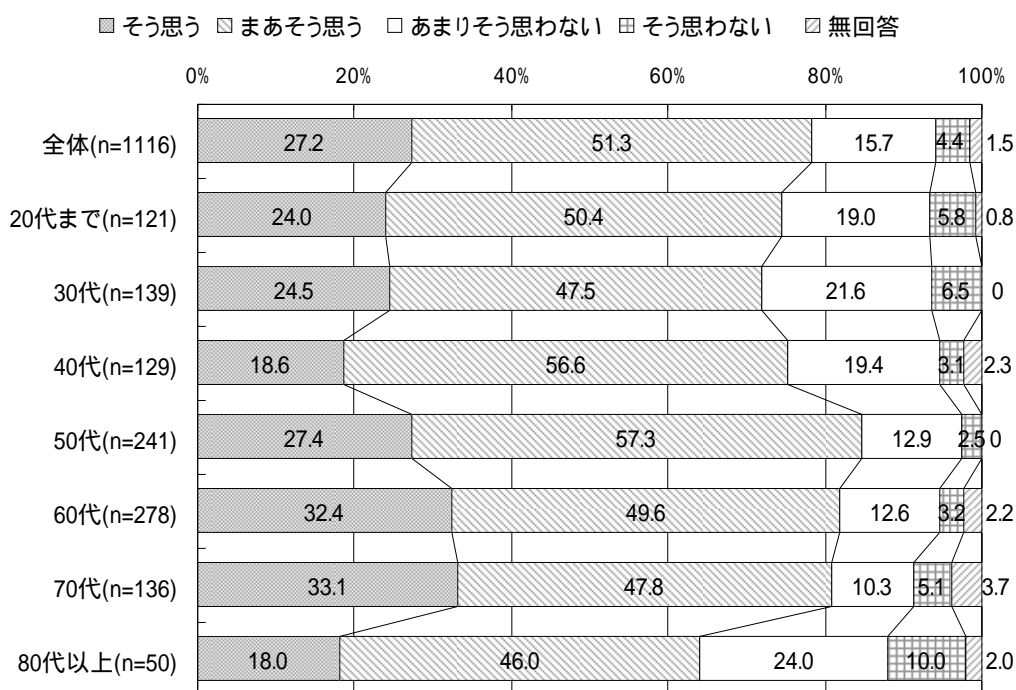
主観的健康感・充実度

問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。

毎日を健やかに充実して暮らせているかどうかについて、「そう思う」または「まあそう思う」と回答した人は、合わせて78.5%を占める。

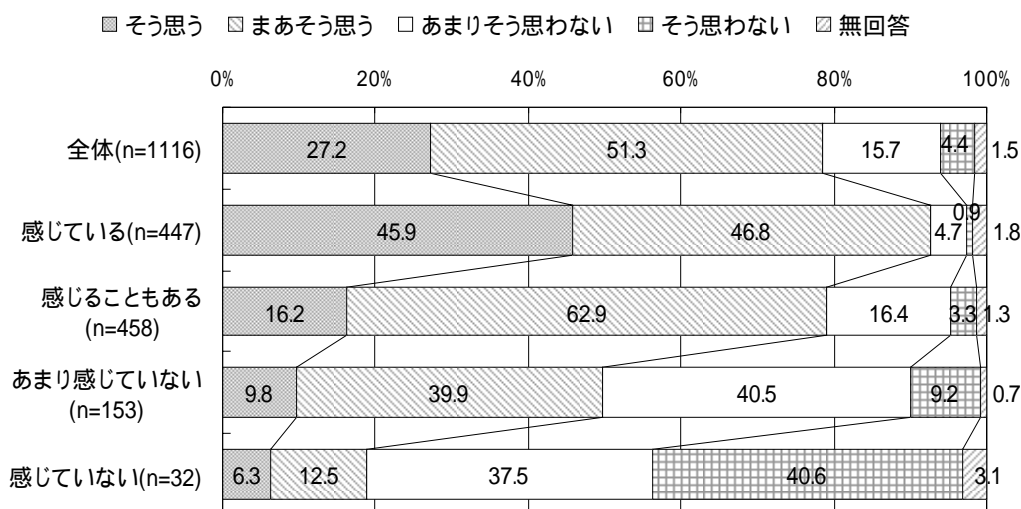
年齢別にみると、「そう思う」という人の割合は、40代・80代以上では2割未満にとどまっているのに対して、60代・70代の年齢層では、3割台とやや高くなっている。80代以上が、「あまりそう思わない」または「そう思わない」と回答した人が34%と、他の年齢よりも高い。

問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせているか/年齢



生きがいを感じているかどうか(後述、問51)との関連をみると、生きがいを「感じている」人ほど、毎日を健やかに暮らせていると感じている人が多くなっている。

問1 毎日を健やかに充実して暮らせているか/生きがいについて

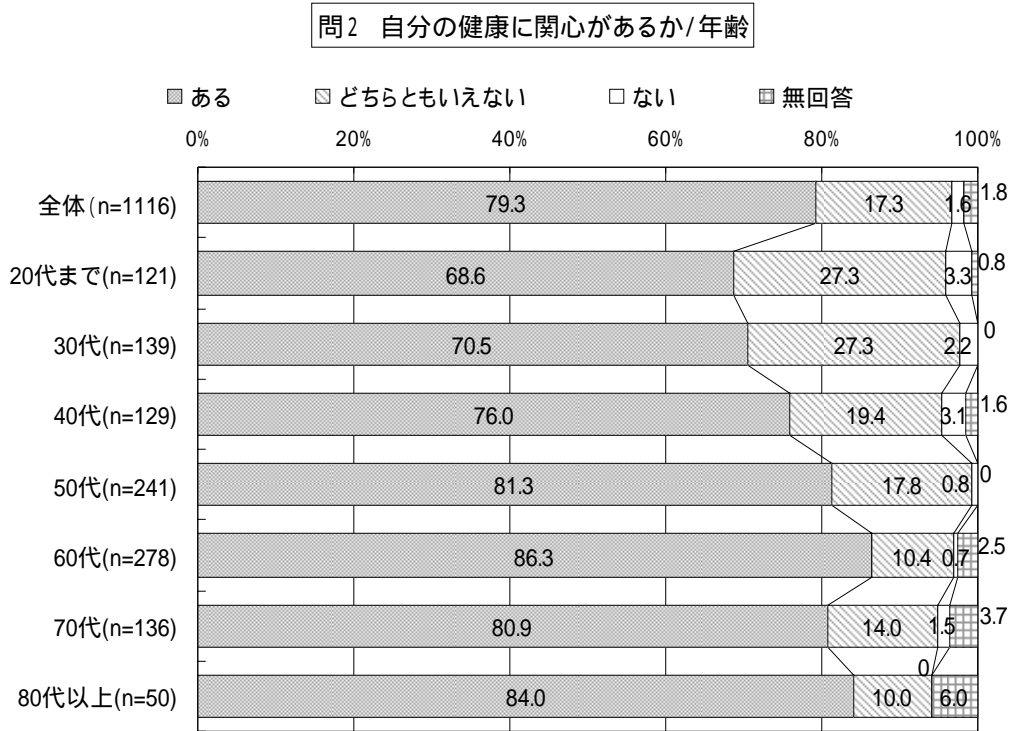


健康への関心

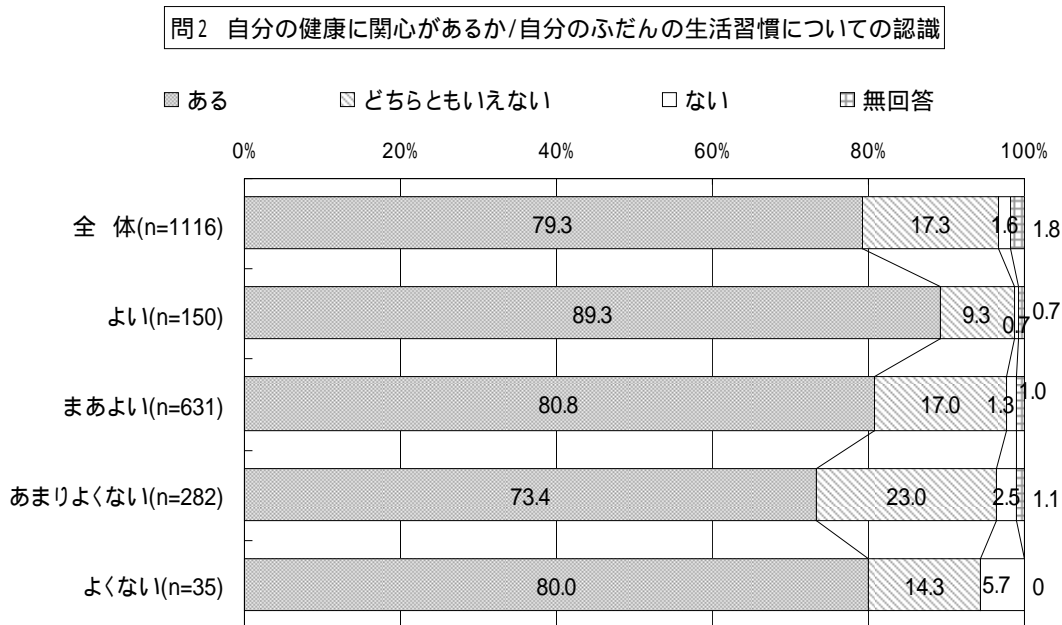
問2 自分の健康に関心がありますか。

自分の健康に関心が「ある」人は、全体の79.3%を占めている。

年齢別にみると、この割合は50代以上で8割台と高くなっている。20代まで・30代では、健康への関心について「どちらともいえない」または「ない」という人が、概ね3割を占めている。



自分のふだんの生活習慣についての認識（後述、問5）別にみると、ふだんの生活習慣が「よい」と感じている人ほど自分の健康への関心が「ある」（89.3%）と回答した人が多い。



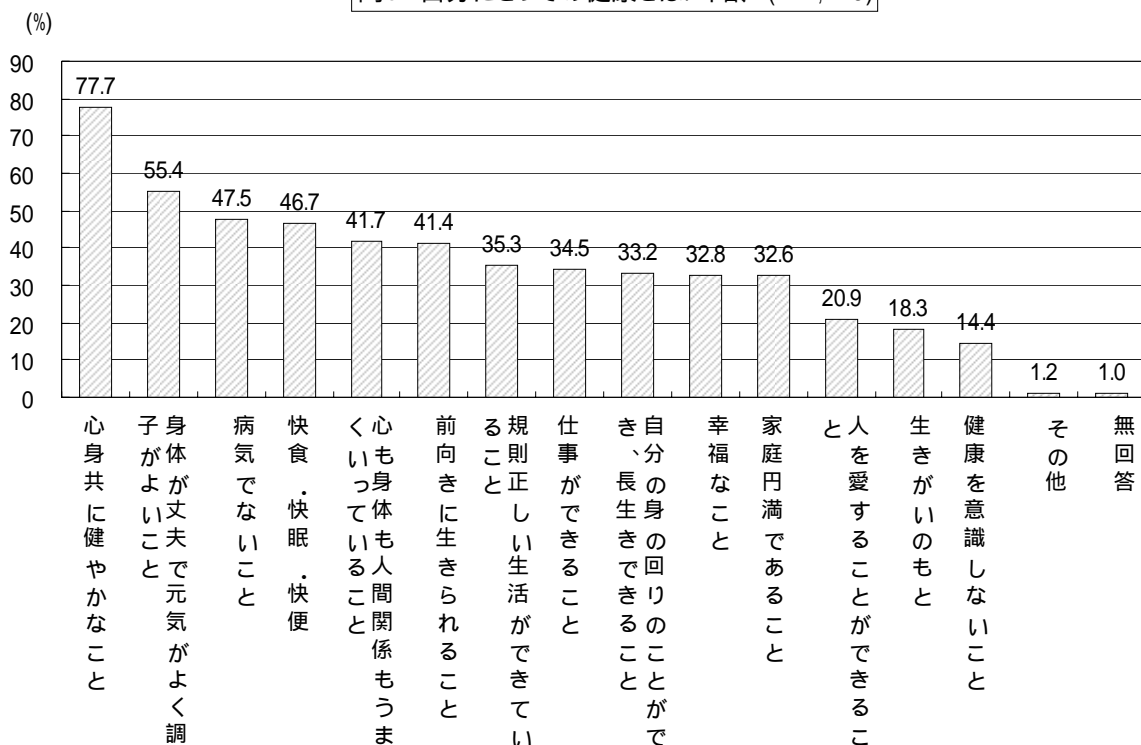
「健康」のとらえ方

問3 あなたは、「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えに合うものをいくつかでも結構ですから選んで、その番号にをつけてください。

健康観について、複数回答でたずねたところ、「心身共に健やかなこと」(77.7%)が最も多く、次いで「身体が丈夫で元気がよく調子がいこと」(55.4%)、「病気でないこと」(47.5%)、「快食・快眠・快便」(46.7%)、「心も身体も人間関係もうまくいっていること」(41.7%)の順に多い。

年齢別にみると、20代まで・30代では、主に身体面での健康を重視する傾向が強く、年齢が上がるにつれ、こころの健康や人間関係、幸福感などの割合が高くなる傾向にある。70代及び80代以上では、「自分の身の回りのことができ、長生きできること」が順に47.1%、56.0%と他の年代よりも高い。

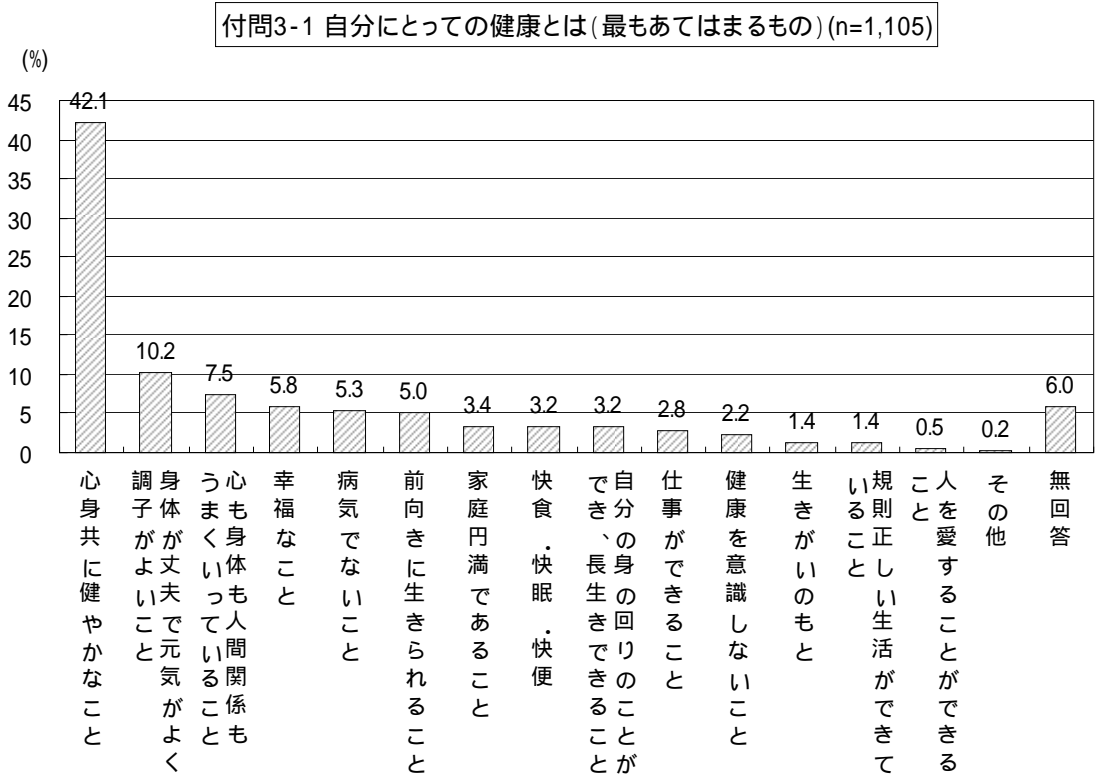
問3 自分にとっての健康とは/年齢 (n=1,116)



	心身共に健やかなこと	調子がいこと	身体が丈夫で元気がよく	病気でないこと	快食・快眠・快便	まくいっていること	心も身体も人間関係もう	前向きに生きられること	いること	規則正しい生活ができて	仕事ができること	でき、長生きできること	自分の身の回りのことができ	幸福なこと	家庭円満であること	こと	人を愛することができ	生きがいのもと	健康を意識しないこと	その他	無回答
全体(n=1116)	77.7	55.4	47.5	46.7	41.7	41.4	35.3	34.5	33.2	32.8	32.6	20.9	18.3	14.4	1.2	1.0					
20代まで(n=121)	77.7	71.1	54.5	46.3	37.2	34.7	38.0	25.6	17.4	39.7	14.9	14.9	12.4	8.3	-	0.8					
30代(n=139)	81.3	56.8	51.8	48.2	41.0	28.8	27.3	29.5	22.3	34.5	21.6	14.4	8.6	17.3	0.7	-					
40代(n=129)	82.2	62.0	51.2	45.0	39.5	38.0	24.8	37.2	27.9	27.9	24.8	16.3	11.6	13.2	-	1.6					
50代(n=241)	84.2	60.2	46.9	41.1	39.4	46.1	30.3	44.0	31.5	32.4	31.1	19.9	17.8	18.7	1.7	-					
60代(n=278)	75.9	49.6	43.9	50.0	48.6	48.2	39.9	34.2	38.1	32.0	44.6	24.5	21.9	14.4	2.2	0.7					
70代(n=136)	69.9	41.2	44.9	50.7	41.2	47.1	50.0	33.1	47.1	25.0	41.2	26.5	30.9	11.8	1.5	2.9					
80代以上(n=50)	66.0	50.0	40.0	46.0	36.0	30.0	32.0	26.0	56.0	46.0	36.0	34.0	24.0	8.0	-	2.0					

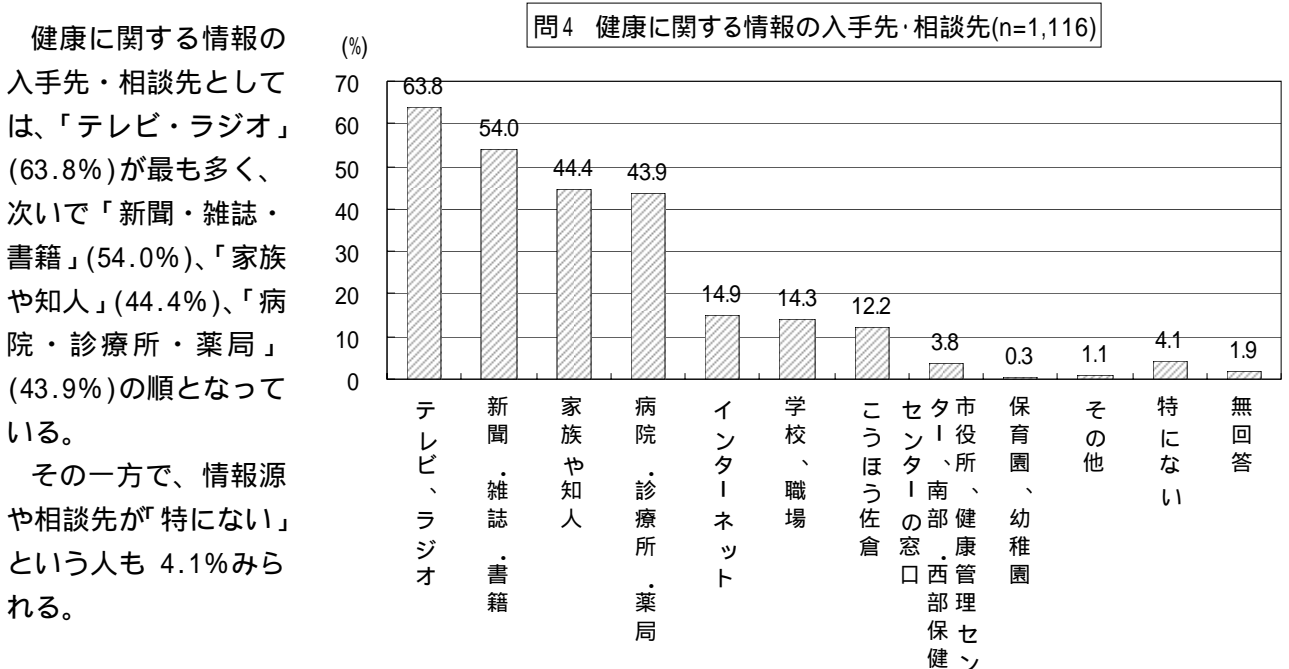
付問3-1 問3で選んだ中からあなたの考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号をご記入ください。

最も重視する健康観については、「心身共に健やかなこと」(42.1%)、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」(10.2%)の順となっている。



健康に関する情報の入手先・相談先

問4 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。



健康に関する情報の入手先・相談先としては、「テレビ・ラジオ」(63.8%)が最も多く、次いで「新聞・雑誌・書籍」(54.0%)、「家族や知人」(44.4%)、「病院・診療所・薬局」(43.9%)の順となっている。

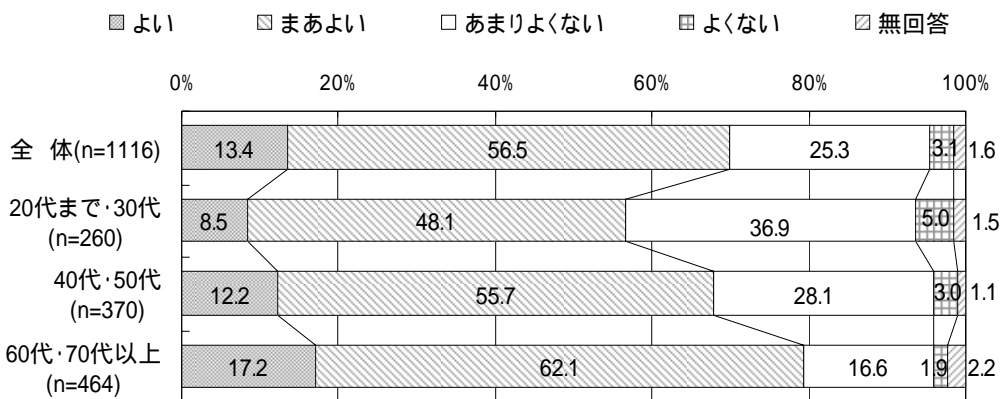
その一方で、情報源や相談先が「特にない」という人も 4.1%みられる。

自分のふだんの生活習慣についての認識

問5 自分のふだんの生活習慣についてどう思いますか。

20代まで・30代では、自分の生活習慣を「よい」「まあよい」とする人が56.6%であるが、この割合は年齢が上がるにつれて高くなり、60代・70代以上では、79.3%を占めている。

問5 自分のふだんの生活習慣について/年齢

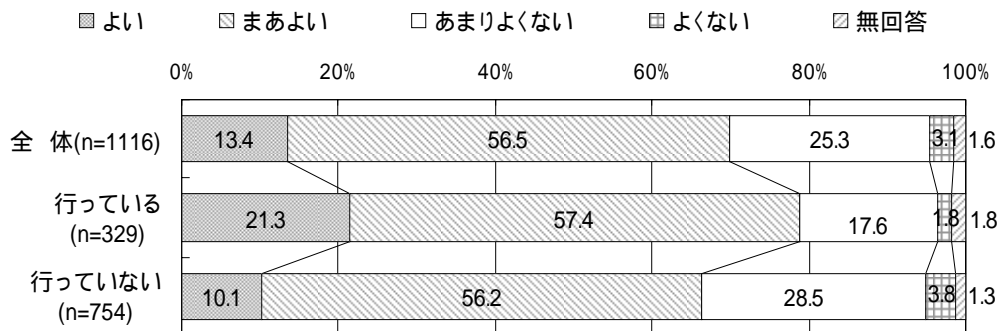


以下、身体活動・運動、喫煙、飲酒の各生活習慣との関連をみた。

運動習慣との関連

週2回・30分以上息が少しはずむ程度の運動をしている人ほど(後述、問17)自分の生活習慣を「よい」「まあよい」と認識している割合が高くなっている。

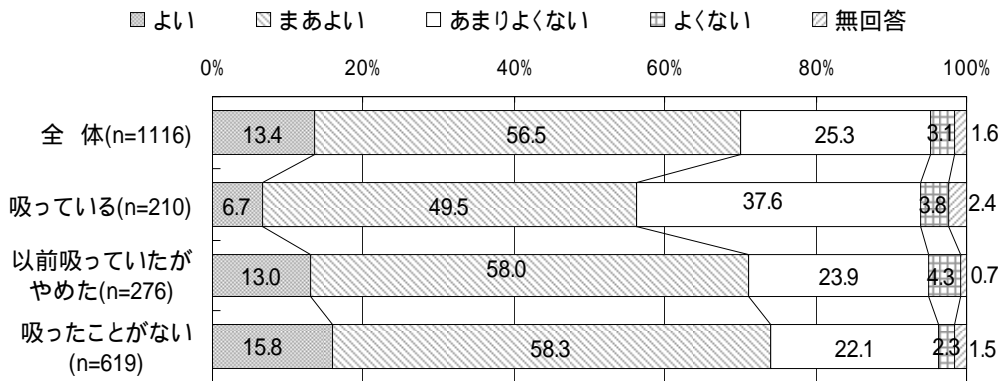
問5 自分のふだんの生活習慣について/息が少しはずむ程度の運動



喫煙習慣との関連

たばこについて（後述、問26）は、「以前吸っていたがやめた」「吸ったことがない」人では、自分の生活習慣を「よい」とする割合が、現在「吸っている」人よりもやや高い傾向にある。たばこを吸っている人では、「あまりよくない」「よくない」という回答が41.4%となっている。

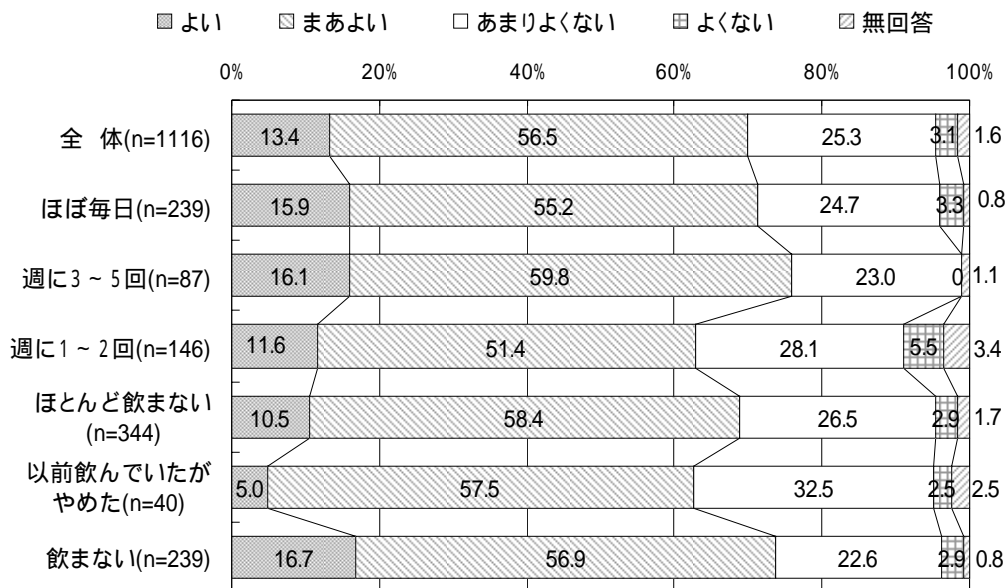
問5 自分のふだんの生活習慣について/喫煙状況



飲酒習慣との関連

飲酒習慣（頻度）との関連（後述、問29）をみると、「ほぼ毎日」飲酒する人でも、生活習慣が「あまりよくない」「よくない」と思っている人を、合わせても28.0%にとどまっている。

問5 自分のふだんの生活習慣について/飲酒頻度

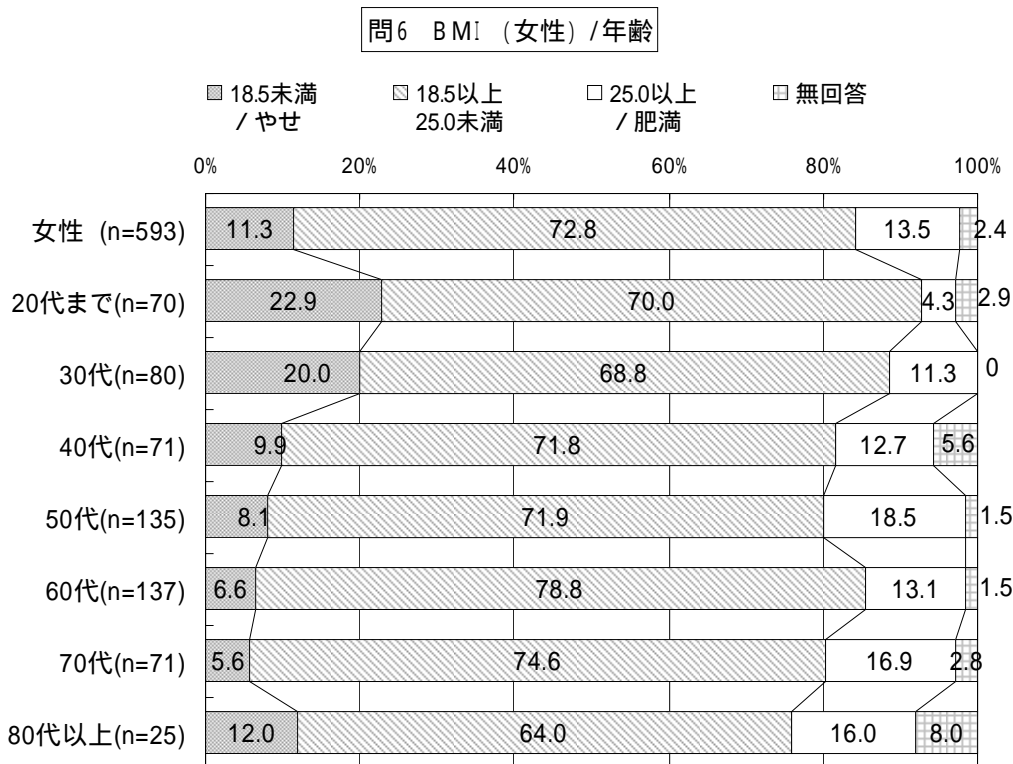
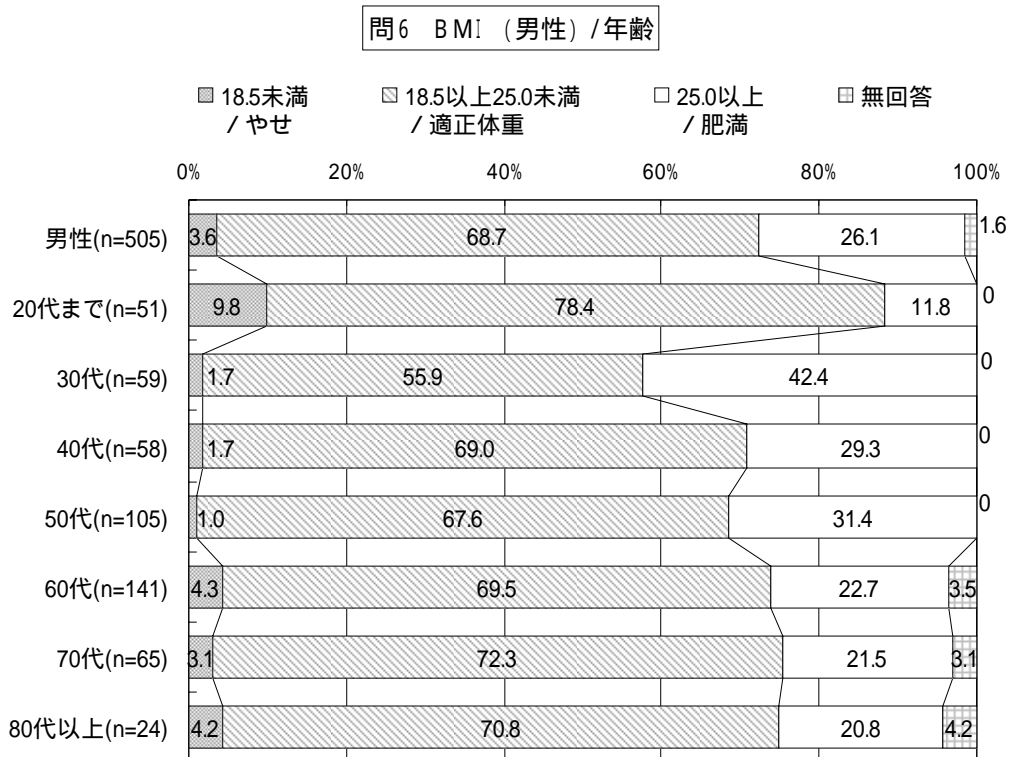


3. 栄養・食生活について

BMI（身長、体重）

問6 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。（小数点以下は四捨五入してください）

数値で記入された身長・体重から、BMIを算出した。性・年齢別にみると、男性では、30代の42.4%が「肥満」である。また、女性では、20代までと30代の「やせ」（順に22.9%、20.0%）が目立つ。

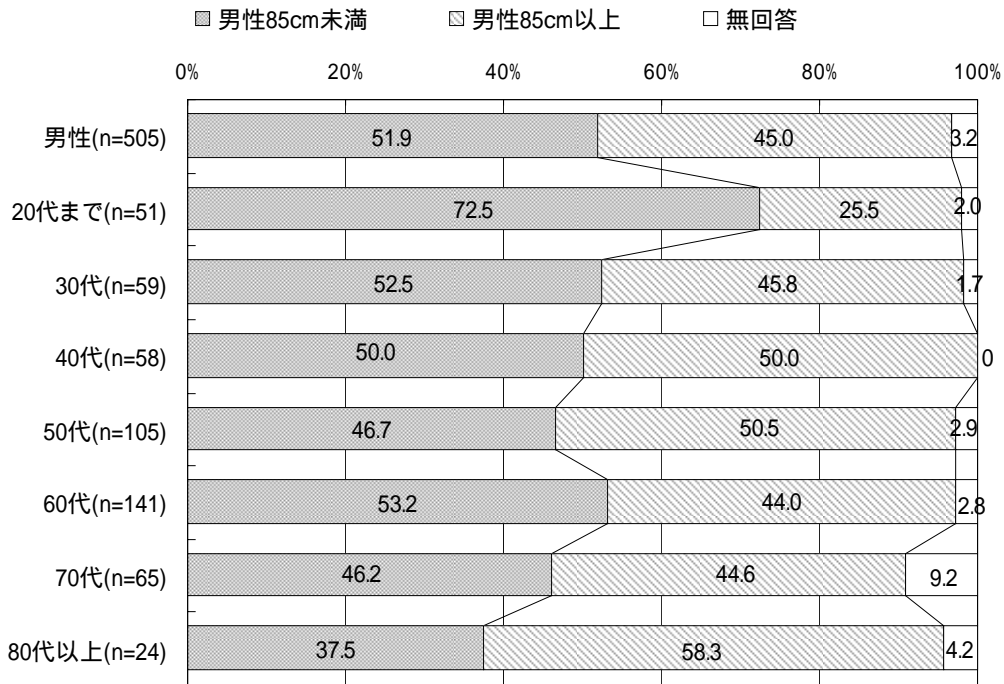


ウエスト（腹囲）のサイズについて

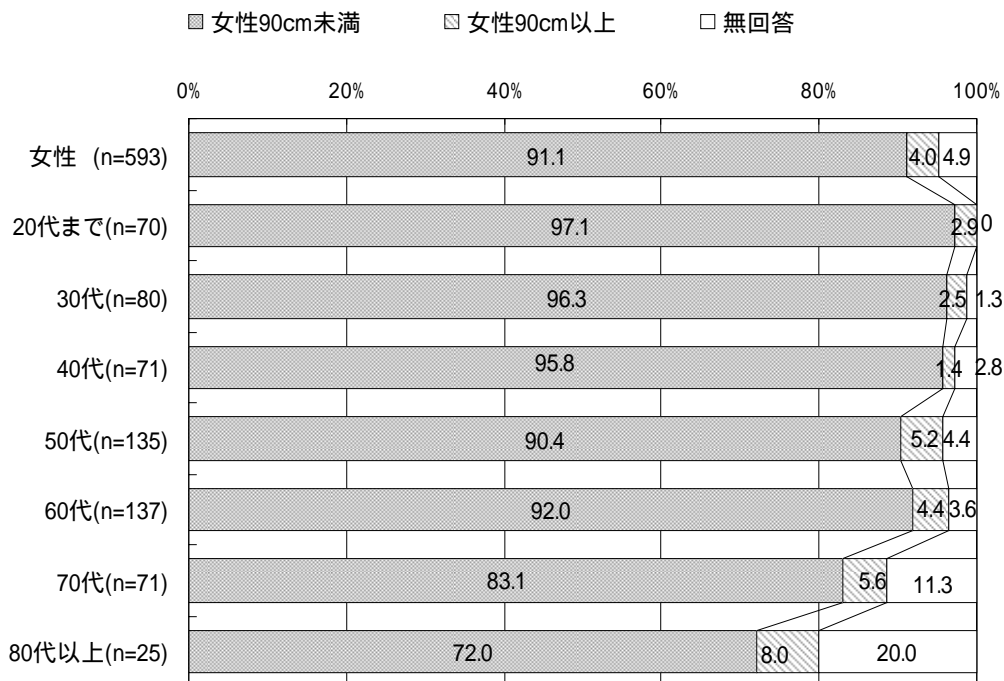
問7 あなたのおへその高さでのウエスト（腹囲）のサイズはどれくらいですか。

男性では、30代以上の4割以上が、ウエスト（腹囲）が「85cm以上」と回答している。女性では、ウエスト（腹囲）が「90cm以上」と回答している人が、1割未満となっている。

問7 ウエスト(腹囲) (男性) / 年齢



問7 ウエスト(腹囲) (女性) / 年齢

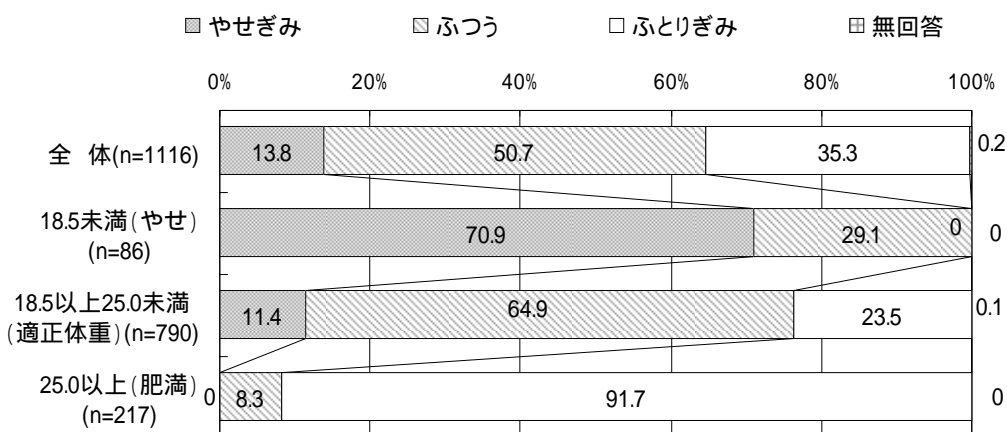


自分の体型についての認識

問8 自分の体型についてどう思いますか。

BMI別に見ると、「18.5未満(やせ)」の人では、「やせぎみ」という認識が70.9%を占めている一方で、「ふつう」と認識している人も29.1%を占めている。また、「18.5以上25.0未満(適正体重)」でも、自分を「ふとりぎみ」と認識している割合が23.5%となっており、「25.0以上(肥満)」であっても自分を「ふつう」と認識している人が8.3%いるなど、実際の体重と個人の認識に食い違いが生じている。

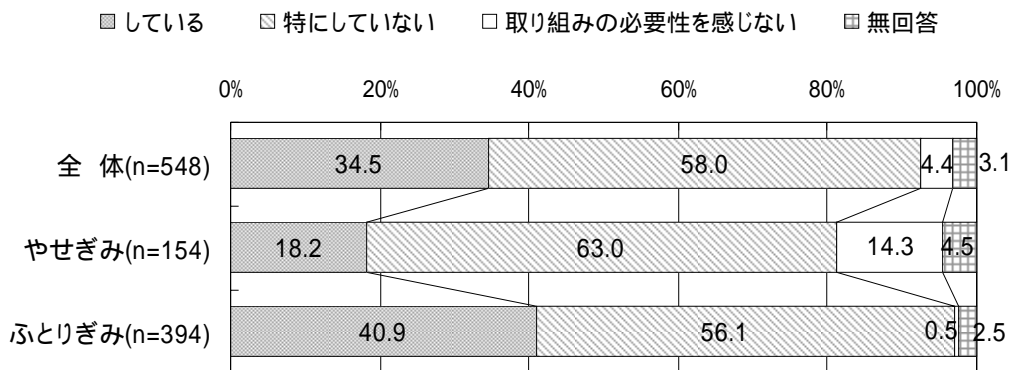
問8 自分の体型について/BMI



付問8 - 1 (問8で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した人のみ) 現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。

問8で「やせぎみ」または「ふとりぎみ」と回答した548人について、体型改善のための取り組みについてたずねたところ、「ふとりぎみ」と認識している人では、取り組みを「している」割合が40.9%。一方で、「やせぎみ」と認識している人は、この割合が18.2%と低く、「取り組みの必要性を感じない」人が14.3%いる。

付問8 - 1 体型改善のための取り組み/自分の体型について



食生活に関するふだんの心がけ

問9 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

朝食を食べる

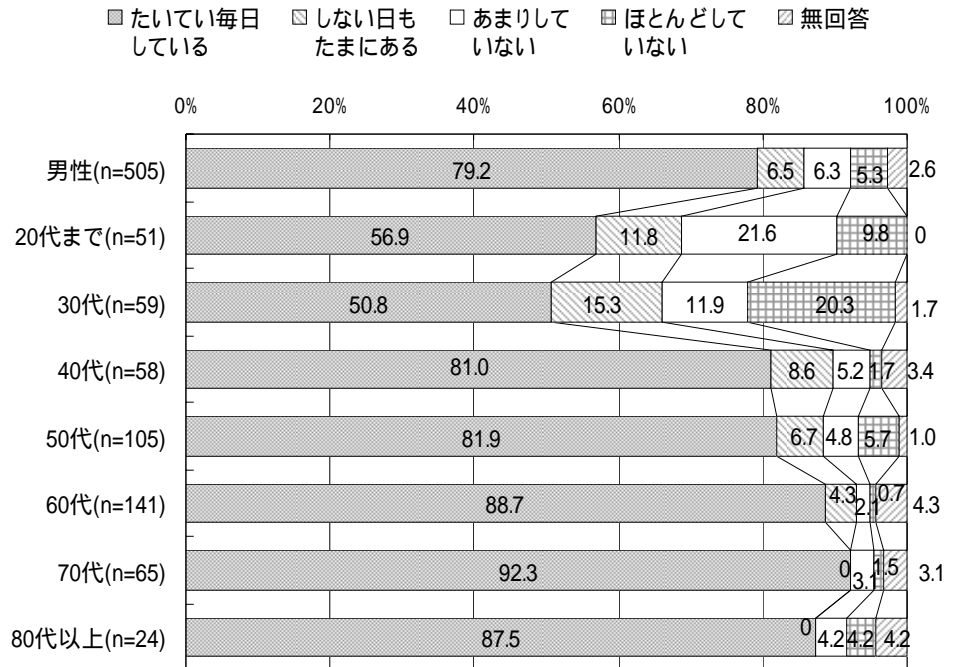
男性 30代では、朝食をたい
てい毎日食べている人が、
50.8%である一方、「あまりし
ていない」ほとんどしてい
ない」が32.2%となっている。

他の年齢では、男女とも、
朝食をたいてい毎日食べて
いる人は、年齢が上がるにつれ、
高くなる傾向にあり、50歳
以上は8割以上となっている。

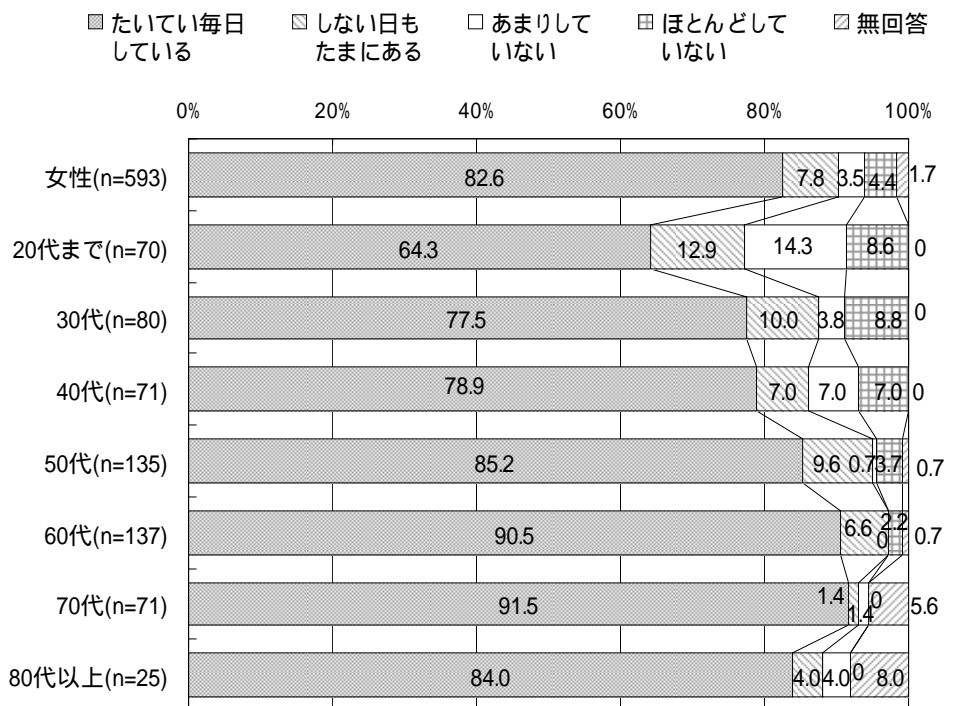
女性 20代では、朝食をたい
てい毎日食べている人が、
64.3%である一方、「あまりし
ていない」ほとんどしてい
ない」が22.9%となっている。

他の年齢では、男女とも、
朝食をたいてい毎日食べて
いる人は、年齢が上がるにつれ、
高くなる傾向にあり、50歳
以上は8割以上となってい
る(80代以上を除く)。

問9 朝食を食べる/年齢 (男性)



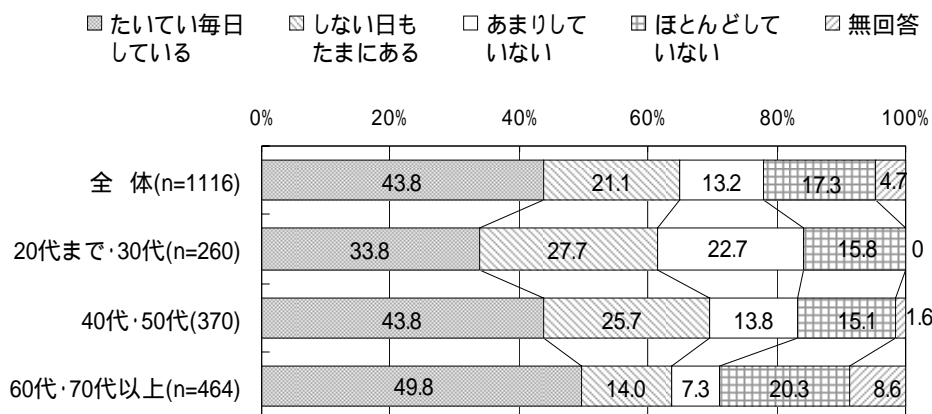
問9 朝食を食べる/年齢 (女性)



夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる

20代まで・30代では、「たいてい毎日している」または「しない日もたまにある」と回答した人の割合が合わせて61.5%と、他の年代に比べて低くなっている。

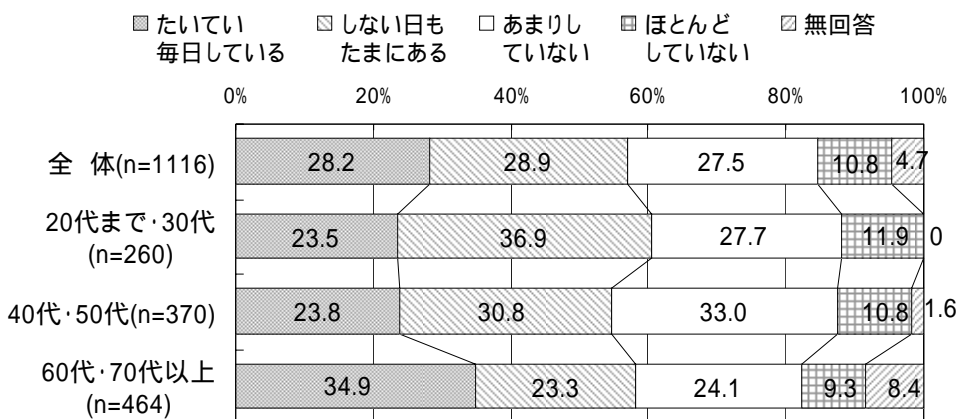
問9 夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる/年齢



家族や仲間と会話しながら、時間をかけて食事をする

「たいてい毎日している」または「しない日もたまにある」と回答した割合は、20代まで・30代が60.4%と、他の年代に比べてやや高くなっている。

問9 家族や仲間と会話しながら、時間をかけて食事をする/年齢

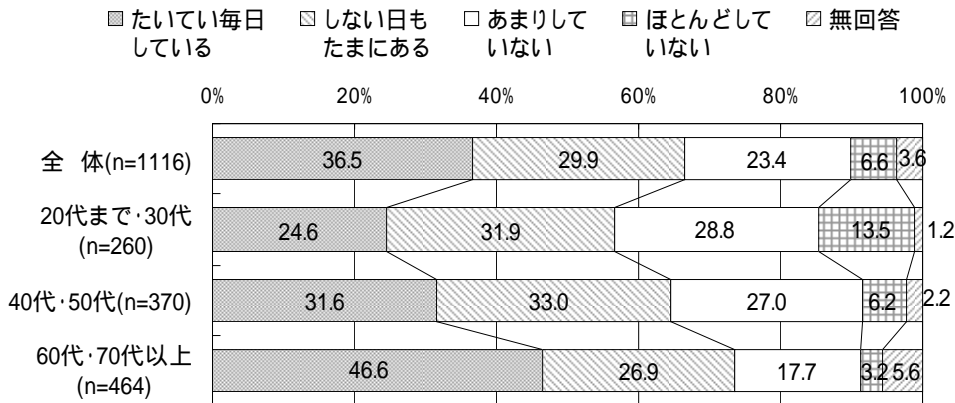


自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる

20代まで・30代では、「ほとんどしていない」人の割合が13.5%と高くなっているが、この割合は年齢が上がるにつれて低くなる傾向にある。60代・70代以上では、「たいてい毎日している」人が4割を占める。

年代が若いほど、食事への意識が低い傾向にある。

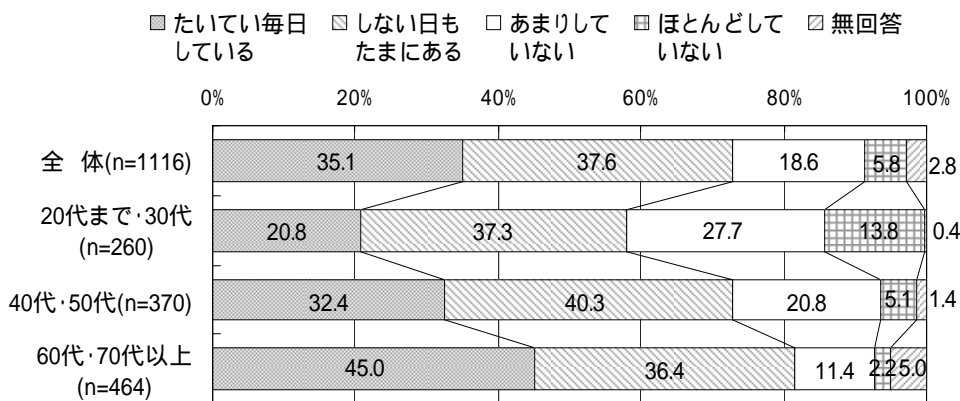
問9 自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる/
年齢



毎食(三食) 野菜料理を食べる

三食野菜を食べている人の割合は、年齢とともに上がる傾向にある。20代まで・30代では、「ほとんどしていない」「あまりしてない」人が合わせて41.5%となっている。

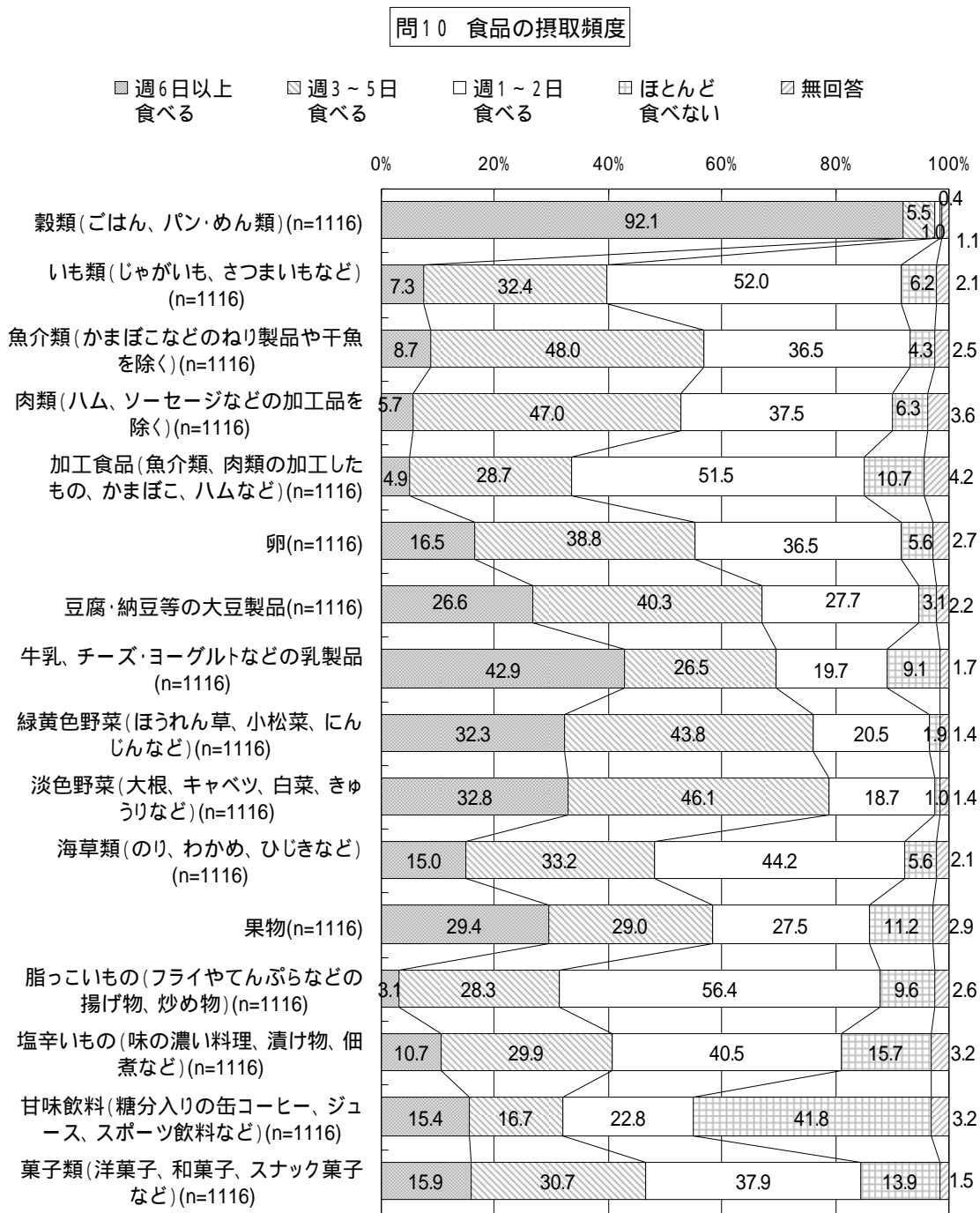
問9 毎食(三食)、野菜料理を食べる/年齢



食品の摂取頻度

問10 次のそれぞれの食品について、どの程度食べていますか。

食品の摂取頻度は、下図のようになっている。
 乳製品をほぼ毎日食べている人は全体の42.9%、野菜をほぼ毎日食べている人は3割を占めている。
 甘味飲料などは、ほとんど飲まない人が41.8%となっている反面、甘味飲料、菓子・スナック類を週6日以上摂取する人の割合は、それぞれ15.4%、15.9%に達している。

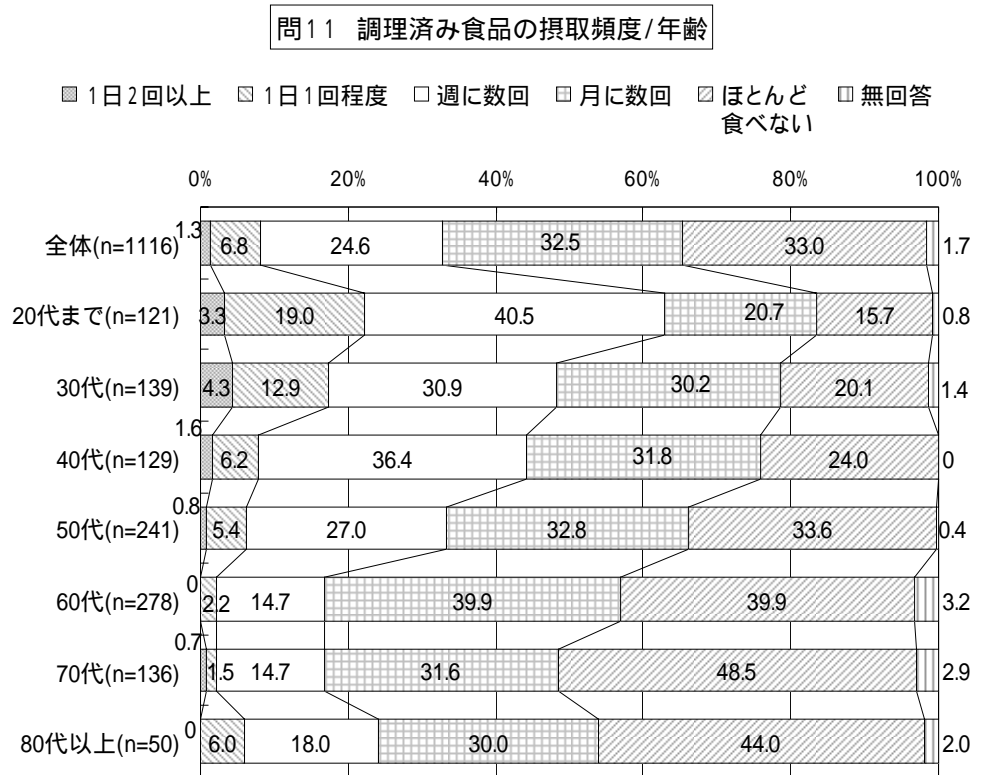


調理済み食品の摂取状況

問 11 調理済み食品（そうざい、コンビニや市販の弁当など）をどのくらい食べていますか。

20代までと30代の人においては、1日少なくとも1回以上調理済み食品を摂取している人が順に22.3%、17.2%となっている。

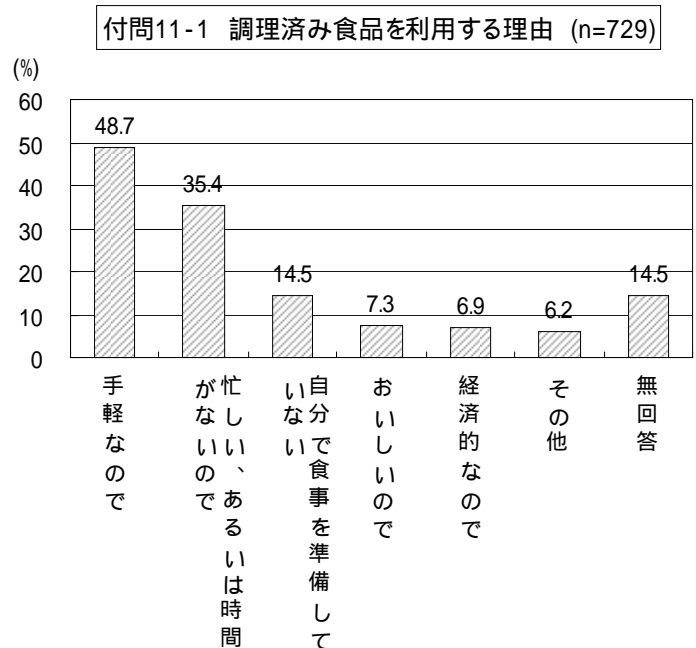
この割合は年齢が上がるにつれて低下し、「ほとんど食べない」という人の割合が増加する傾向がみられる。



付問 11 - 1 (問 11 で「1日2回以上」～「月に数回」と回答した人のみ) 調理済み食品を利用する理由を教えてください。

問 11 で「ほとんど食べない」と答えた以外の 729 人に、調理済み食品を利用する理由についてたずねたところ、「手軽なので」(48.7%)が半数近くを占め、次いで「忙しい、あるいは時間がないので」(35.4%)が多くなっている。

「自分で食事を準備していない」(14.5%)という人もみられる。

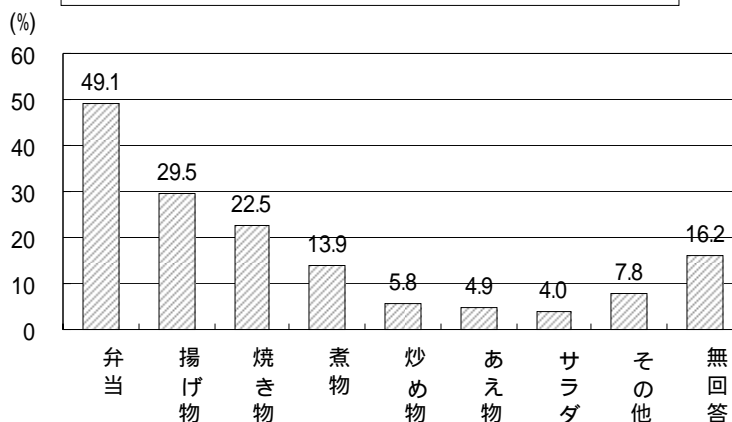


付問11-2 (問11で「1日2回以上」～「月に数回」と回答した人のみ)主にどのようなメニューを利用していますか。

主に利用する調理済み食品としては、「弁当」(49.1%)が最も多くなっている。次いで、「揚げ物」(29.5%)、「焼き物」(22.5%)、「煮物」(13.9%)等の順となっている。

男女別にみると、男性では、「弁当」を挙げる人の割合が女性よりも高くなっている。女性では、「揚げ物」「焼き物」「煮物」などの副そうざいを利用する割合が、男性よりも高くなっている。

付問11-2 主に利用する調理済み食品のメニュー/性別 (n=729)



	弁当	揚げ物	焼き物	煮物	炒め物	あえ物	サラダ	その他	無回答
全体(n=729)	49.1	29.5	22.5	13.9	5.8	4.9	4.0	7.8	16.2
男性(n=350)	53.1	25.1	22.0	11.4	6.0	4.9	4.0	6.9	18.0
女性(n=370)	45.4	33.2	23.5	15.9	5.7	5.1	3.8	8.9	14.3

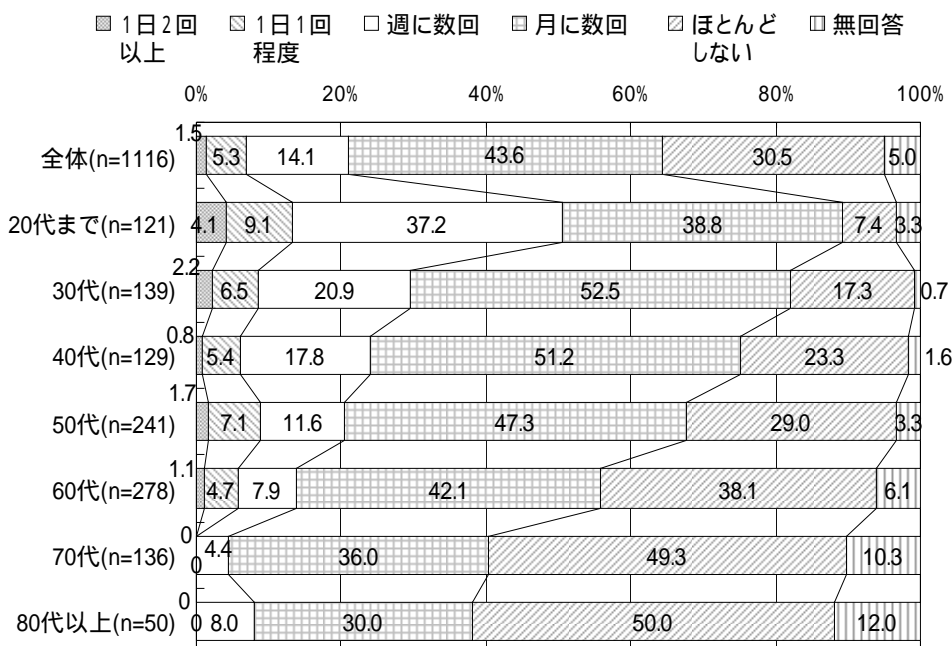
外食の状況

問12 どのくらいの頻度で外食をしますか。

20代までの年齢層では、「1日2回以上」「1日1回程度」「週に数回」という人が合わせて50.4%と、他の年齢層よりも高く、若い人ほど外食の頻度が高い。

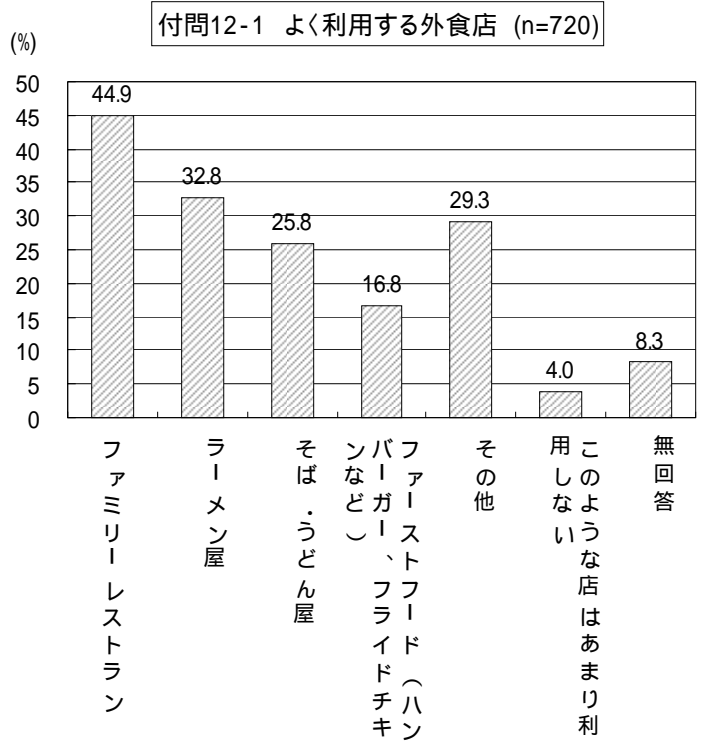
60代以上では、「ほとんど利用しない」人の割合が高い。

問12 外食の頻度/年齢



付問12-1 (問12で「1日2回以上」～「月に数回」と回答した人のみ) 次のうち、よく利用するものがあれば をつけてください。

よく利用する外食店としては、「ファミリーレストラン」がいちばん多い。
 男女別に見ると、男性では女性よりも「ラーメン屋」「そば・うどん屋」の割合が高く、女性では男性よりも「ファミリーレストラン」「ファーストフード」を利用する割合が高い。



	ファミリーレストラン	ラーメン屋	そば・うどん屋	ファーストフード(ハンバーガー、フライドチキンなど)	その他	用しない	このような店はあまり利用しない	無回答
全体(n=720)	44.9	32.8	25.8	16.8	29.3	4.0	8.3	
男性(n=343)	37.6	37.0	31.8	16.0	24.8	3.5	11.1	
女性(n=368)	52.4	29.1	20.1	17.7	33.4	4.6	5.7	

栄養成分表示について

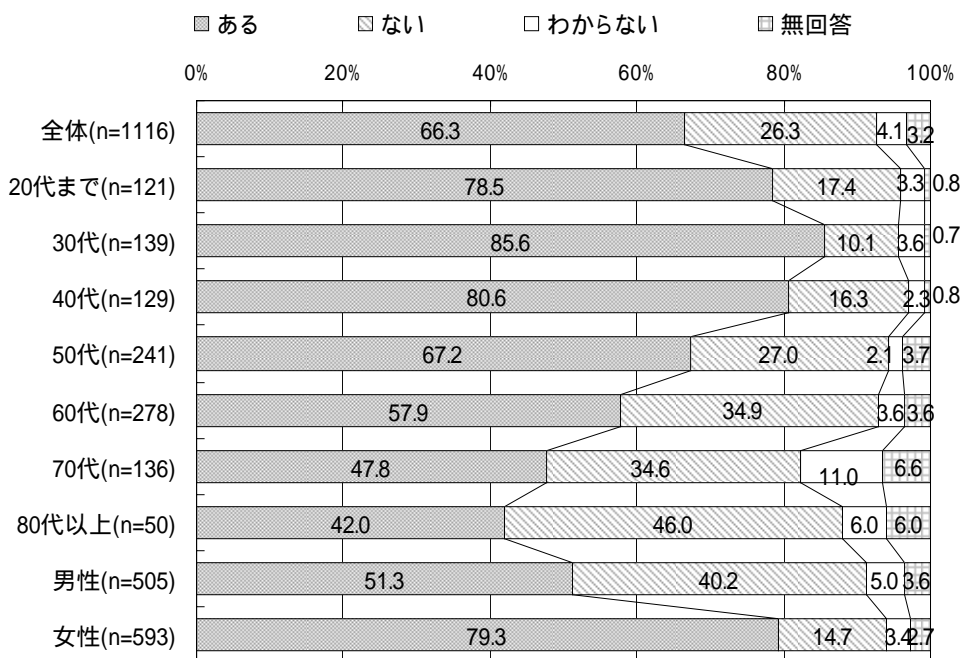
問13 「栄養成分表示」を見たことがありますか。

栄養成分表示を見たことが「ある」人の割合は、全体の66.3%となっている。

回答者の年齢別にみると、この割合は30代が最も高く、若い年齢層ほど栄養成分表示を見た人の割合が高い傾向にある。

男女別に見ると、この割合は男性よりも女性で高くなっており、男性では見たことが「ない」人が4割以上を占めている。

問13 栄養成分表示を見た経験の有無/年齢、性別



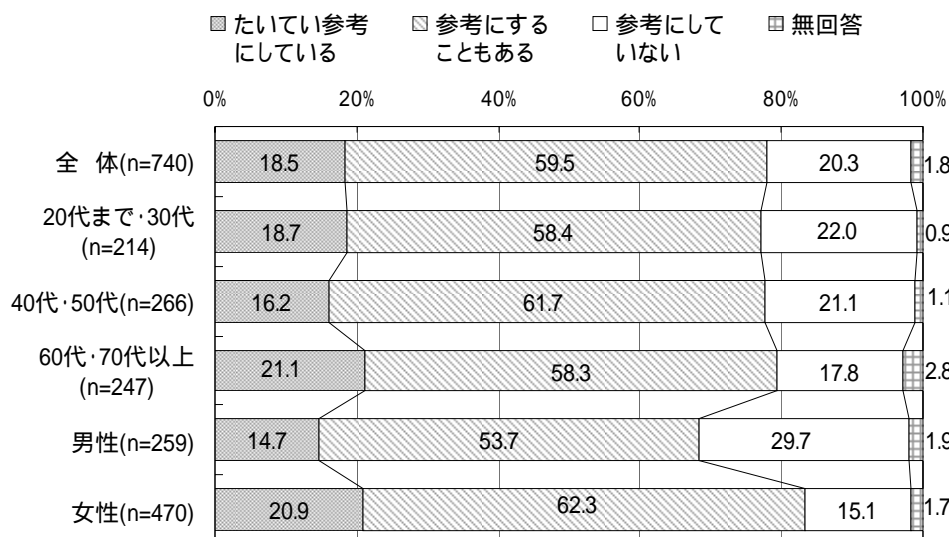
付問13-1 (問13で「ある」と回答した人のみ) ぶだん外食する時や食品を購入する際に、栄養成分表示を参考にしていますか。

問13で、栄養成分表示を見たことが「ある」と回答した740人について、栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選んでいるかどうかについてたずねたところ、「たいてい参考になっている」人の割合は18.5%であった。

年齢別にみると、「参考にしていない」割合は、60代・70代以上で、他の年代よりもやや低くなっている。問13の結果と合わせると、高齢者層では、栄養成分表示を見たことのある人の割合は若い世代よりも低い反面、活用度合いは高いことが示されている。

また、男女別にみると、「たいてい参考になっている」人の割合は男性よりも女性で高く、問13の結果と合わせると、男性は女性よりも、栄養成分表示に対する認識や意識がやや低い傾向がうかがえる。

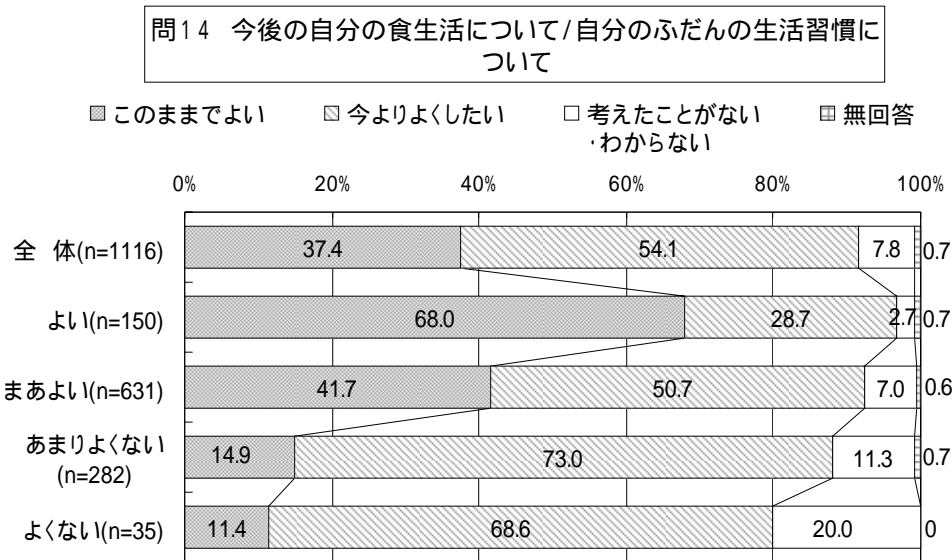
付問13-1 栄養成分表示を参考にしているか/年齢、性別



食生活の改善について

問14 自分の食生活について、今後どうしたいと考えていますか。

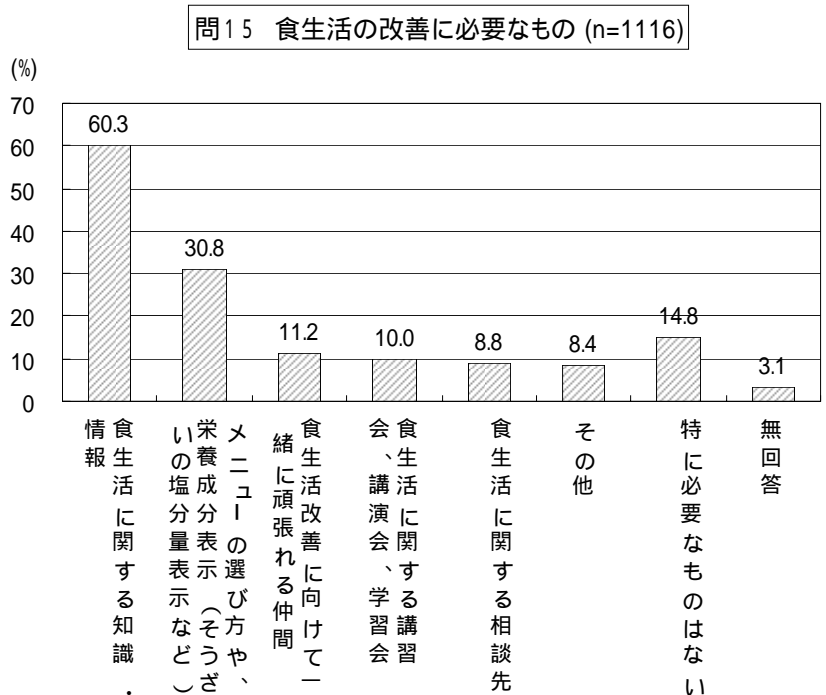
自分の食生活については、今後、「今よりよくしたい」という人(54.1%)が半数以上を占めている。「自分のふだんの生活習慣についてどう認識しているか」の別に見ると、自分の現在の生活習慣を「あまりよくない」「よくない」と思っている人ほど、食生活の改善意向が強い傾向がみられる。



問15 今後、自分自身の食生活をよりよくするためには、何が必要だと思いますか。

自分自身の食生活を改善するために必要なものとしては、「食生活に関する知識・情報」(60.3%)が最も高く、次いで、「メニューの選び方や、栄養成分表示(そうざいに塩分量を表示するなど)」(30.8%)、「食生活改善に向けて一緒に頑張れる仲間」(11.2%)、「食生活に関する講習会、講演会、学習会」(10.0%)等の順に多くなっている。

その一方で、「特に必要なものはない」とする人も14.8%みられる。



4. 身体活動・運動について

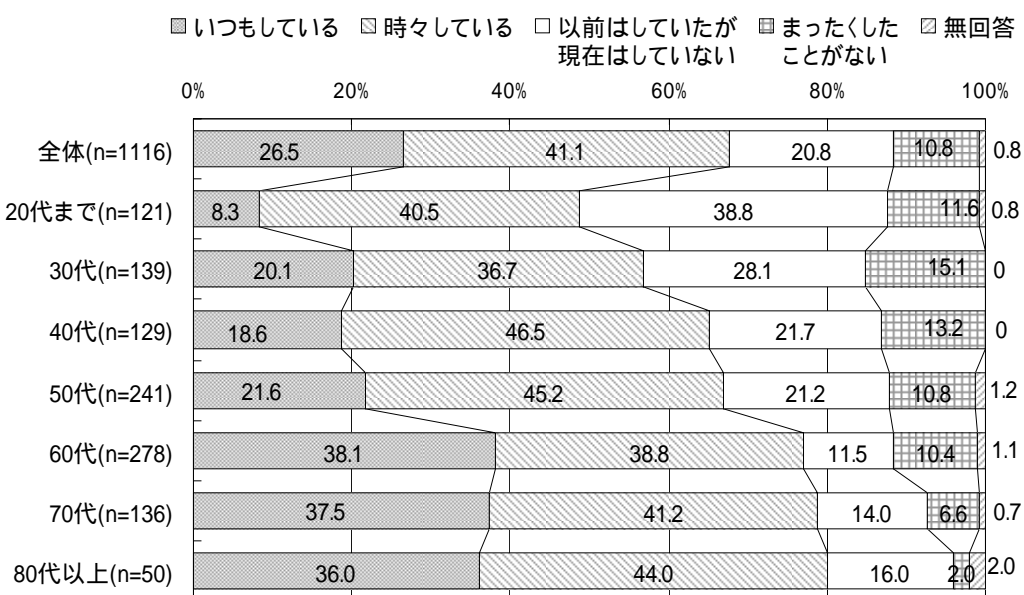
身体活動・運動の心がけ

問 16 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

20代までで身体活動・運動を「いつもしている」人は8.3%、「時々している」人は40.5%となっている。20代まで・30代では、「以前はしていたが現在はしていない」という人が最も多く、1/4以上を占めている。

運動を「いつもしている」「時々している」人の割合は、年齢が上がるほど高くなる傾向にある。

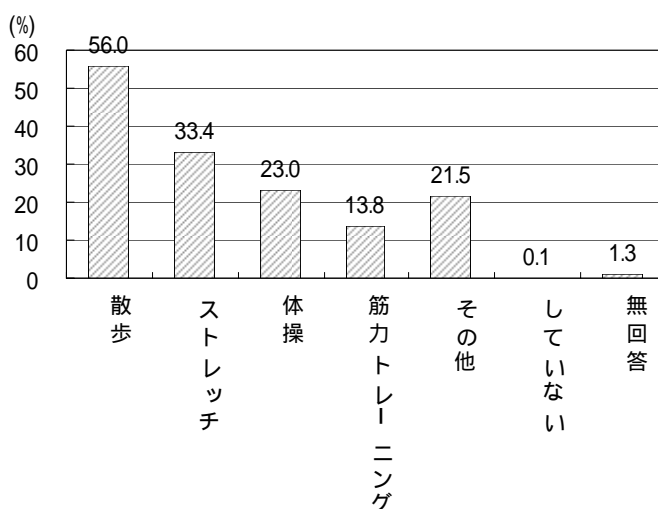
問16 身体活動・運動の心がけ/年齢



付問 16 - 1 (問 16 で「いつもしている、時々している」と回答した人のみ) 筋力や柔軟性の維持のためにどのようなことをしていますか。

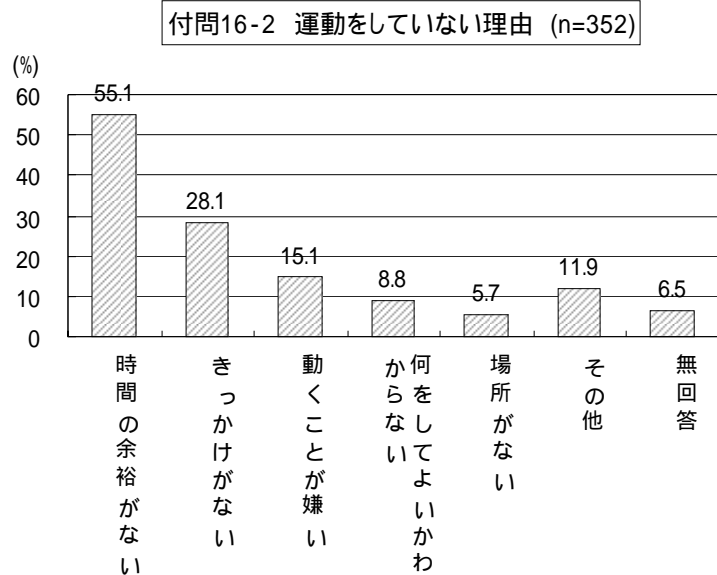
問 16 で、「いつもしている」「時々している」と回答した 755 人について、筋力や柔軟性維持のためにしていることをたずねたところ、「散歩」56.0%が最も高く、「ストレッチ」33.4%「体操」23.0%の順に多くなっている。

付問16-1 筋力や柔軟性の維持のためにしていること (n=755)



付問 16 - 2 (問 16 で「以前はしていたが現在はしていない、まったくしたことがない」と回答した人のみ) 意識的に身体を動かすなどの運動を、していない理由を教えてください。

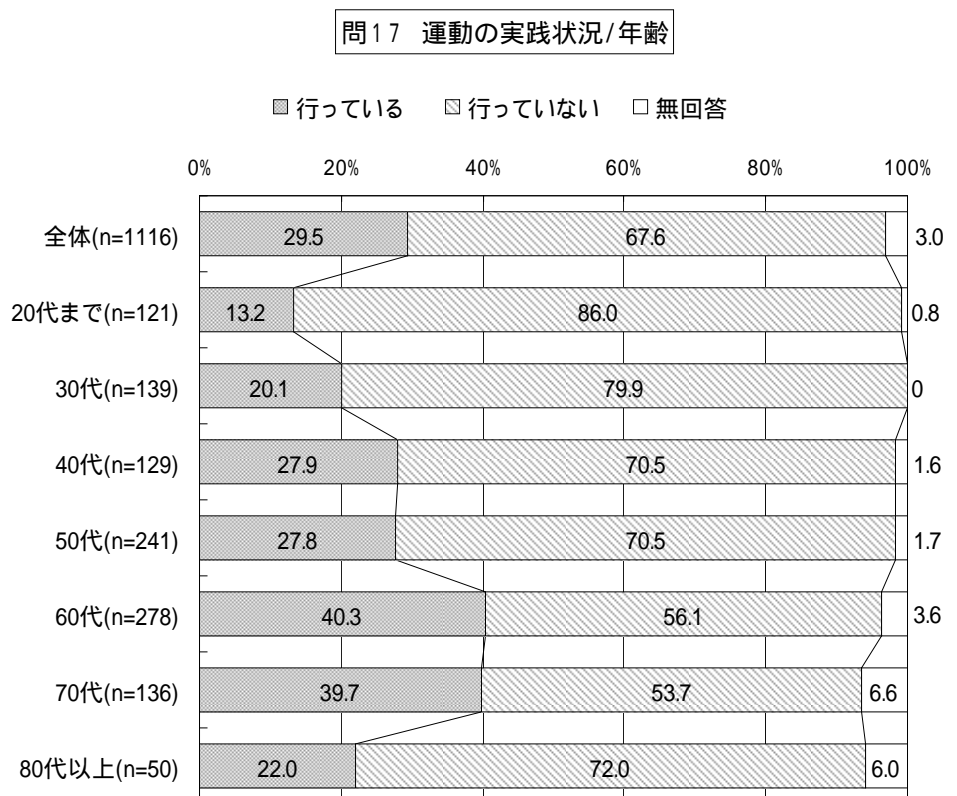
問 16 で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した 352 人について、していない理由をたずねたところ、「時間の余裕がない」55.1%、「きっかけがない」28.1%、「動くことが嫌い」15.1%となっている。



運動の実践状況

問 17 「息が少しはずむ程度」の運動を週に2日以上、1日30分以上行なっていますか。

運動を実践しているかどうかについては、「問 16 身体活動・運動の心がけ」に同じく 70 代まで、高齢の者ほど高い傾向にある。



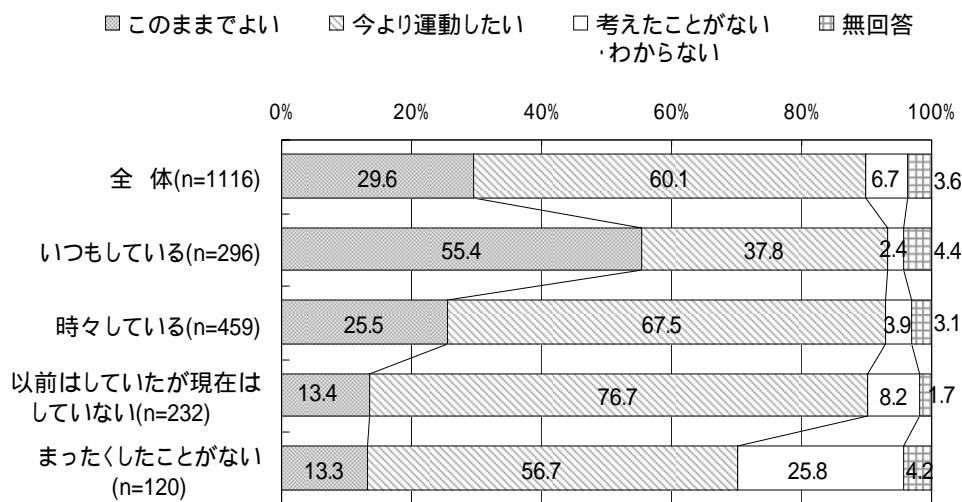
運動習慣の改善について

問18 自分の運動習慣について、今後どうしたいと考えていますか。

今後、「今より運動したい」と考えている人は、全体の60.1%を占めている(「このままでよい」29.6%、「考えたことがない・わからない」(6.7%)。 「身体活動・運動の心がけ」(問16)別にみると、意識的に運動を「いつもしている」人では、「このままでよい」という回答が55.4%と多くなっているが、「時々している」「以前はしていたが現在はしていない」という人では、「今より運動したい」という回答が順に67.5%、76.7%となっている。

運動を「まったくしたことがない」人では、「考えたことがない・わからない」という回答が25.8%と1/4を占めている。

問18 運動習慣の改善意向/身体活動・運動の心がけ



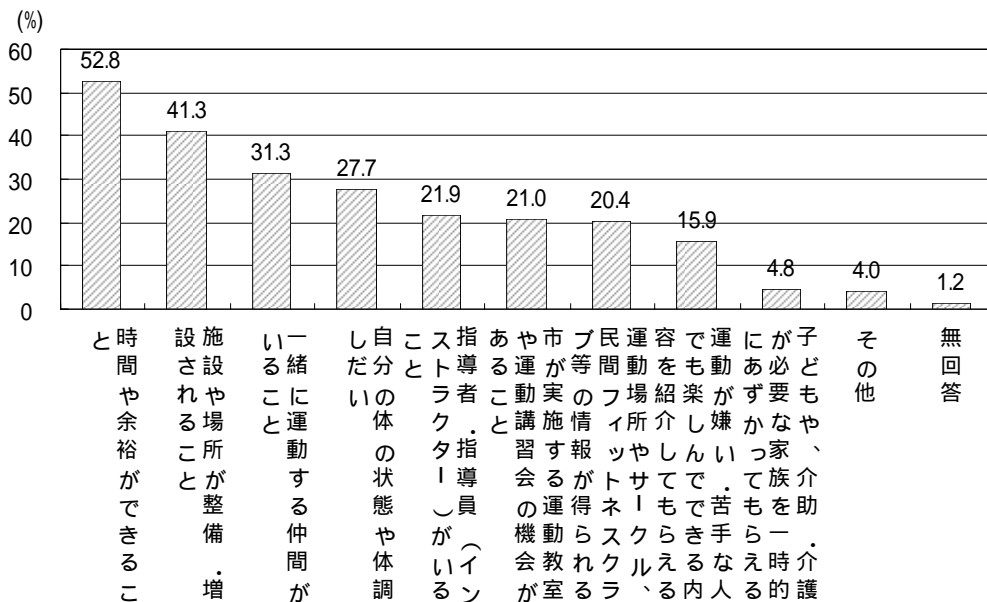
付問18-1 (問18で「今より運動したい」と回答した人のみ) そのためには、どのよう
なことが必要ですか。

問18で「今より運動したい」と回答した671名についてみると、「時間や余裕ができること」(52.8%)が最も多く、次いで、順に「施設や場所が整備・増設されること」(41.3%)、「一緒に運動する仲間がいること」(31.3%)、「自分の体の状態や体調しだい」(27.7%)、「自分の体の状態や体調しだい」(21.9%)などが多い。

回答者の年齢別にみると、若い年代ほど、「時間や余裕ができること」「施設や場所が整備・増設されること」「運動が嫌い・苦手な人でも楽しんでできる内容を紹介してもらえる」「子どもや介助・介護が必要な家族の一時預かり」などが高くなっている。

60代・70代以上では、「自分の体の状態や体調しだい」「指導者・指導員(インストラクター)がいること」「市が実施する運動教室や運動講習会の機会があること」などが他の年代よりも高くなっている。

付問18-1 運動習慣の改善に必要なこと(n=671)



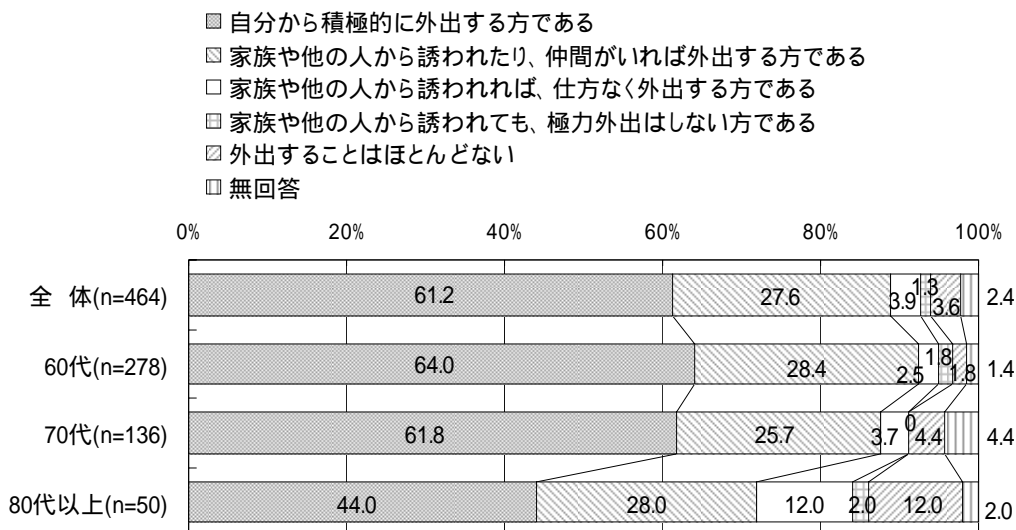
	時間や余裕ができること	施設や場所が整備・増設されること	一緒に運動する仲間がいること	自分の体の状態や体調しだい	指導者・指導員(インストラクター)がいること	市が実施する運動講習会の機会があること	民間のフィットネスクラブ等の情報が得られること	運動が嫌い・苦手な人でも楽しんでできる内容を紹介してもらえる	子どもや介助・介護が必要な家族の一時預かり	その他	無回答
全体(n=671)	52.8	41.3	31.3	27.7	21.9	21.0	20.4	15.9	4.8	4.0	1.2
20代まで・30代(n=195)	68.7	47.2	33.3	19.5	19.5	14.4	22.1	20.0	8.2	4.6	0.5
40代・50代(n=263)	65.4	39.5	27.4	23.6	17.9	22.4	20.2	14.1	4.9	4.9	0.4
60代・70代以上(n=204)	21.6	38.2	33.8	40.7	29.9	25.5	19.1	14.2	1.5	2.5	2.9

高齢者の外出の状況

問19 (60歳以上の人のみ)日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、あなたは次のどれにあてはまるとお考えですか。

自分から積極的に外出する人の割合は、年齢が上がるにつれて下がり、80代以上では「外出することはほとんどない」人が12.0%を占める。

問19 日常における外出状況(60歳以上)/年齢

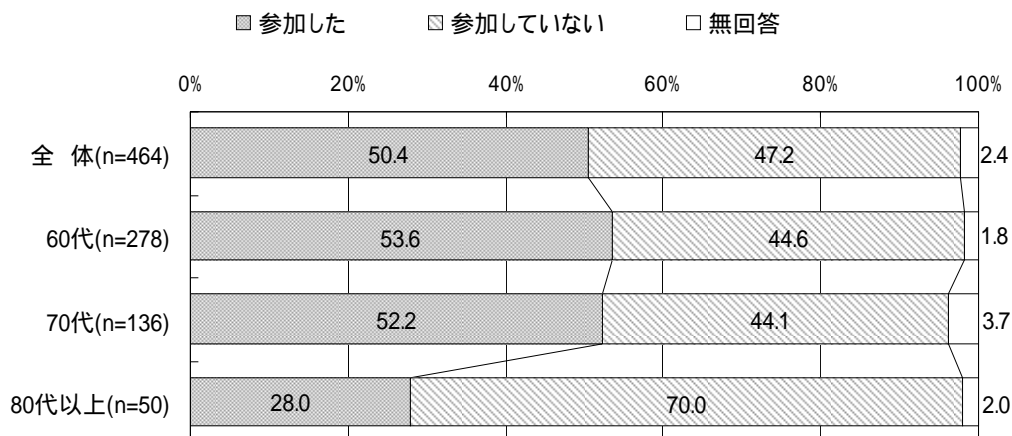


高齢者の社会参加の状況

問20 (60歳以上の人のみ)この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動に参加しましたか。

過去1年間に、自主的に行われている活動に「参加した」人の割合は、60代で53.6%であるが、この割合は年齢が上がるにつれて減少し、80代以上では、28.0%にとどまっている。

問20 過去1年間の活動参加の有無(60歳以上)/年齢

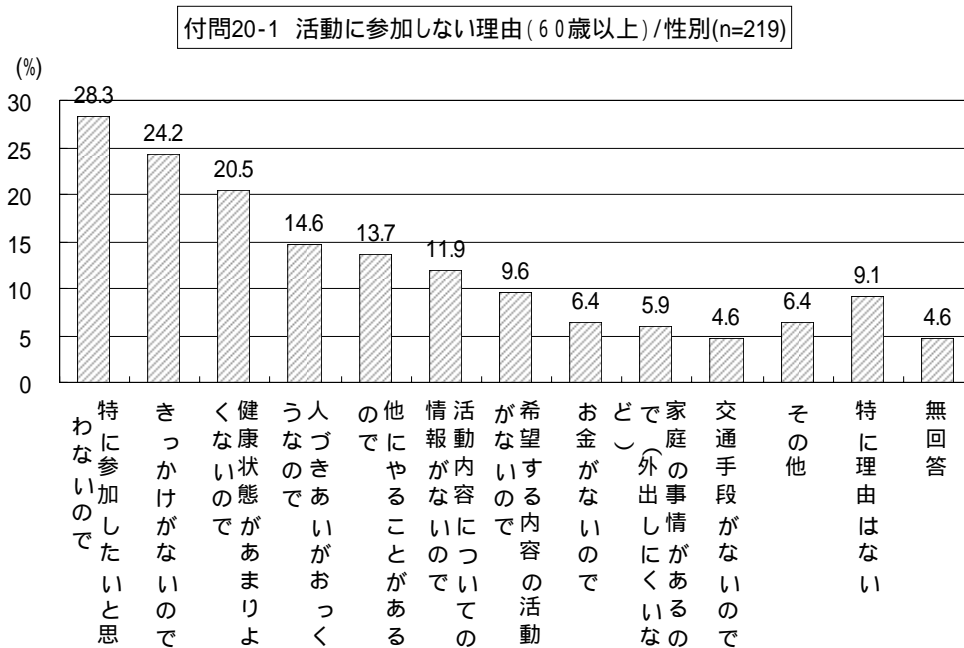


付問20-1 (問20で「参加していない」と回答した人のみ)参加していない理由を教えてください。

問21で「参加していない」と回答した219人が、活動に参加しない理由としては、「特に参加したいと思わないので」(28.3%)、「きっかけがないので」(24.2%)、「健康状態があまりよくないので」(20.5%)が2割を超えて上位となっている。

「特に理由はない」という人も9.1%みられる。

男女別にみると、男性では、「特に参加したいと思わないので」「健康状態があまりよくないので」「人づきあいがおっくうなので」「活動内容についての情報がないので」「希望する内容の活動がないので」という理由が女性よりも高くなっている。女性では、「家庭の事情があるので(外出しにくいなど)」「交通手段がないので」が男性よりも高い。



	特に参加したいと思わない	きっかけがない	健康状態があまりよくない	人づきあいがおっくう	他にやることがある	活動内容についての情報がない	希望する内容の活動がない	お金がない	家庭の事情がある(外出しにくいなど)	交通手段がない	その他	特に理由はない	無回答
全体(n=175)	28.3	24.2	20.5	14.6	13.7	11.9	9.6	6.4	5.9	4.6	6.4	9.1	4.6
男性(n=113)	31.9	23.9	22.1	17.7	13.3	14.2	11.5	8.0	2.7	1.8	3.5	9.7	3.5
女性(n=62)	24.5	24.5	18.9	11.3	14.2	9.4	7.5	4.7	9.4	7.5	9.4	8.5	5.7

5. 休養・こころの健康づくりについて

ストレスの状況

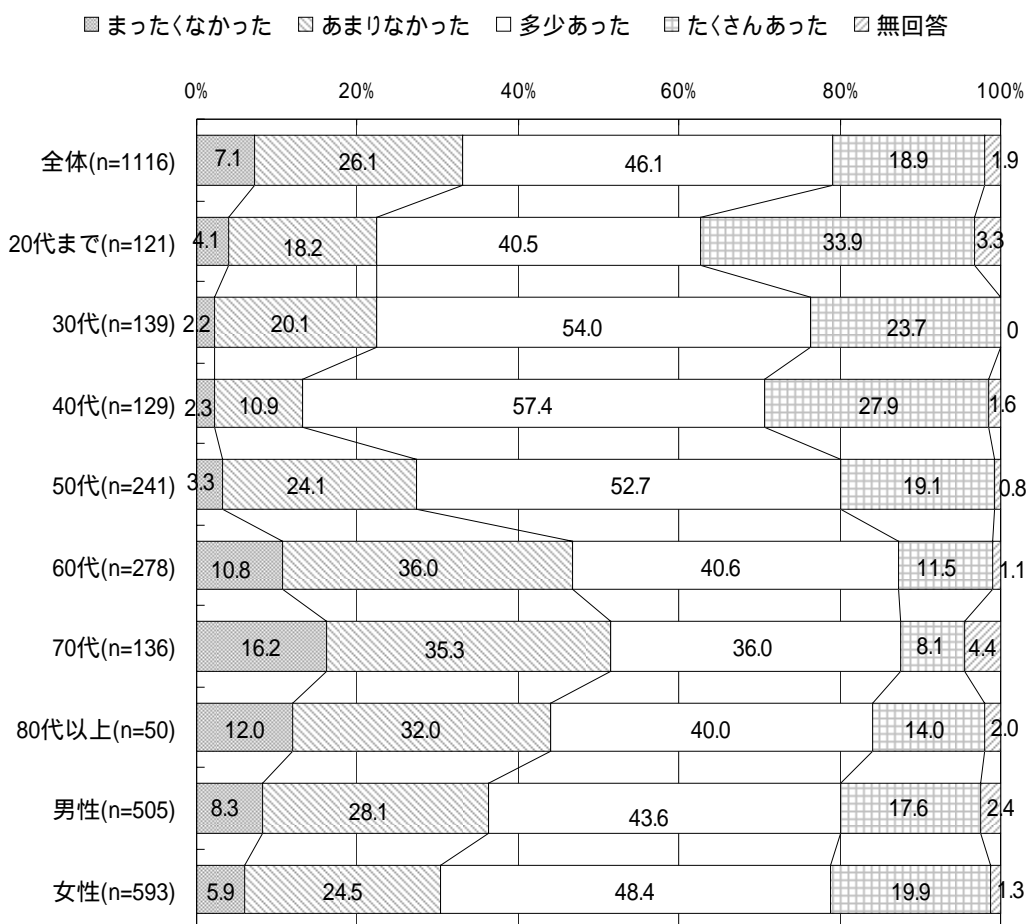
問21 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

過去1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスを感じた人(「たくさんあった」「多少あった」人の合計)は65.0%であり、「まったくなかった」「あまりなかった」人(合わせて33.2%)の2倍近くにのぼる。

回答者の年齢別にみると、ストレスを感じた割合が高いのは20代までから50代にかけてであり、いずれも7割を超えている。この割合は、年齢が上がるにつれて減少し、特にストレスが「まったくなかった」という人の割合が年齢とともに高くなる傾向にある。

男女別にみると、ストレスを感じた人の割合は、男性で61.2%、女性で68.3%と、やや女性が高くなっている。

問21 過去1ヶ月間の不安・悩み・苦勞・ストレスの有無/年齢、性別

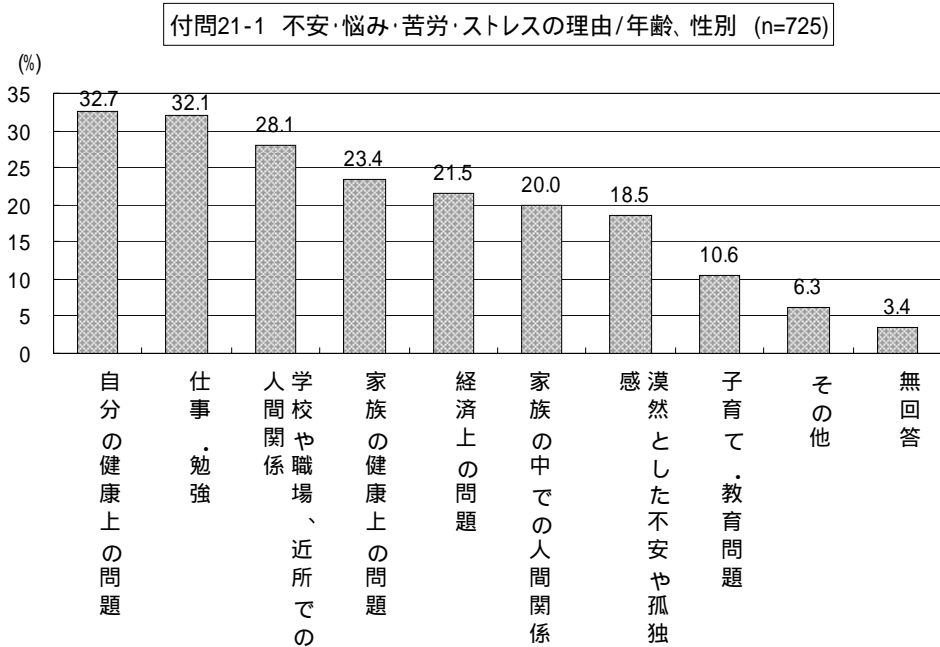


付問 21 - 1 (問 21 で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ) その理由を教えてください。

問 21 で不安、悩み、苦勞、ストレス等が「多少あった」または「たくさんあった」と回答した 725 人について、その理由をたずねたところ、最も多いのは「自分の健康上の問題」(32.7%)、次いで「仕事・勉強」(32.1%)、「学校や職場、近所での人間関係」(28.1%)、「家族の健康上の問題」(23.4%)、「経済上の問題」(21.5%)、「家族の中での人間関係」(20.0%)がいずれも 2 割を超えて多く挙げられている。

年齢別にみると、ストレスを感じる程度の高い 20 代まで～50 代では、仕事や勉強、人間関係、経済上の問題でストレス等を感じている人が多い。特に 30 代～40 代では、「子育て・教育問題」を挙げる割合も、他の年代に比べて高くなっている。それに対して、60 代以上では、自分・家族の健康問題が主な理由となっている。その一方で、「漠然とした不安や孤独感」は、20 代までで 2 割を超えているが、年齢が上がるにつれてやや低くなり、その後、70 代以上で再び高くなる傾向がみられる。

男女別にみると、男性では「仕事・勉強」が女性よりも高く、女性では主に家族に関わる諸問題が男性よりも高くなっている。

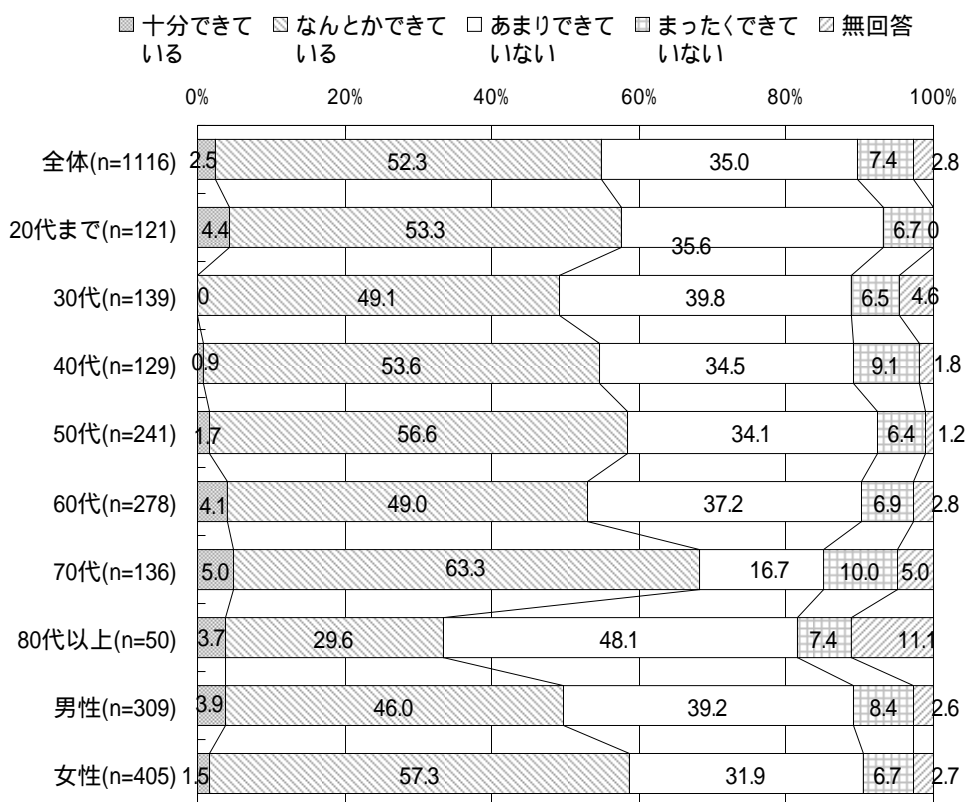


	問題	自分の健康上の問題	仕事・勉強	学校や職場、近所での人間関係	家族の健康上の問題	経済上の問題	家族の中での人間関係	漠然とした不安や孤独感	子育て・教育問題	その他	無回答
全体(n=725)		32.7	32.1	28.1	23.4	21.5	20.0	18.5	10.6	6.3	3.4
20代まで(n=90)		18.9	68.9	46.7	5.6	21.1	14.4	22.2	0	8.9	4.4
30代(n=108)		25.9	48.1	43.5	13.9	30.6	14.8	16.7	23.1	1.9	4.6
40代(n=110)		21.8	36.4	32.7	19.1	23.6	25.5	14.5	30.9	3.6	4.5
50代(n=173)		29.5	30.1	26.6	32.9	24.9	22.5	14.5	8.7	6.9	2.9
60代(n=145)		45.5	15.9	19.3	29.0	17.2	19.3	17.9	0.7	9.0	2.8
70代(n=60)		46.7	1.7	5.0	35.0	10.0	21.7	26.7	1.7	8.3	1.7
80代以上(n=27)		74.1	0	3.7	25.9	7.4	14.8	25.9	3.7	0	3.7
男性(n=309)		31.7	40.5	31.1	19.7	22.0	13.3	18.8	6.1	5.2	3.9
女性(n=405)		33.6	25.9	26.7	26.7	21.2	24.9	17.5	14.3	7.2	3.2

付問21-2 (問21で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ)この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。

問21で不安、悩み、苦勞、ストレスが「多少あった」または「たくさんあった」と回答した725人について、ストレスを解消できているかどうかをたずねたところ、「十分できている」または「なんとかできている」と回答した人の割合は、54.8%と半数となっている。男女別にみると、女性よりも男性で、ストレスを解消できていない人の割合が高い。

付問21-2 不安・悩み・苦勞・ストレスの解消状況/年齢、性別



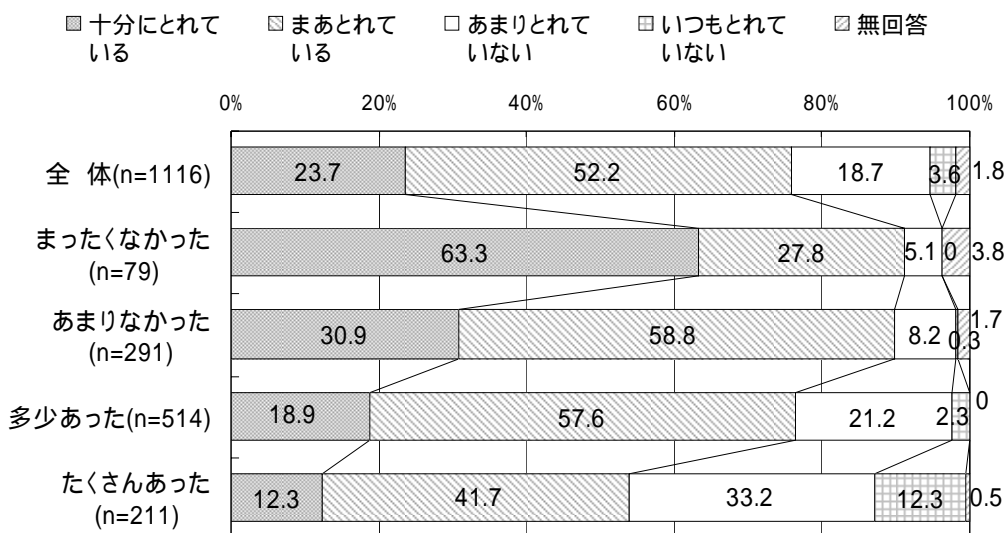
睡眠による休養の状況

問22 あなたは、睡眠による休養がとれていますか。

睡眠による休養が「十分にとれている」(23.7%)人は、全体のほぼ1/4を占めており、「あまりとれていない」または「いつもとれていない」と回答した人の割合は、合わせて22.3%となっている。

過去1か月のストレス等の状況別にみると、睡眠がとれている人の割合は、ストレス等がたくさんあった人ほど低くなる傾向にある。ストレス等が「たくさんあった」人では、睡眠が「あまりとれていない」または「いつもとれていない」人が半数近くを占めている。

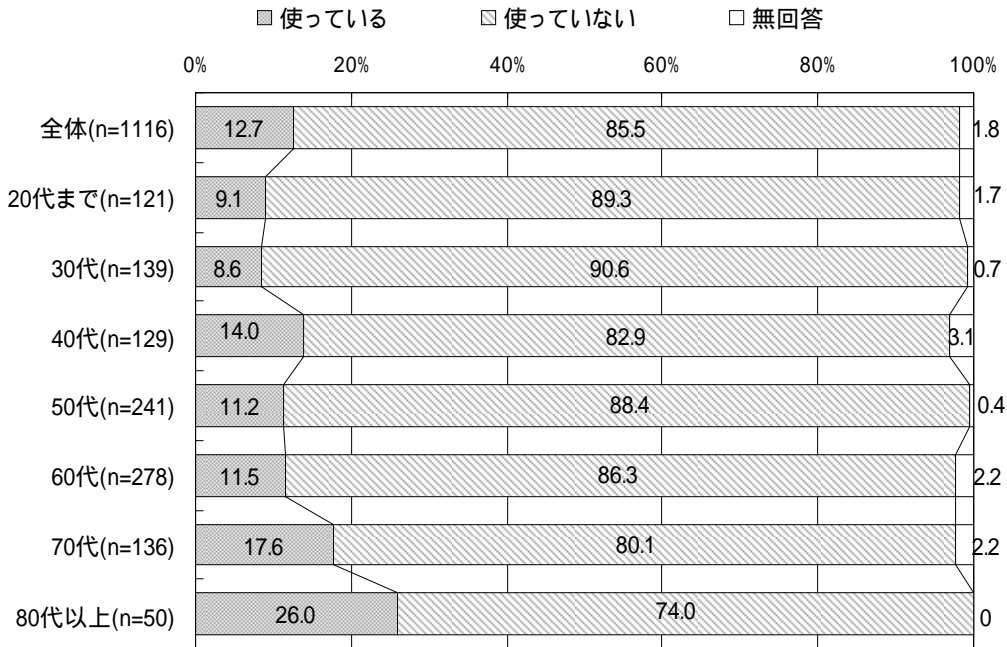
問22 睡眠による休養/過去1か月間の不安・悩み・苦勞・ストレスの有無



問23 睡眠の確保のために睡眠薬(市販されているものも含む)やアルコールを使っていますか?

年齢が上がるにつれ、睡眠薬やアルコール使用していると回答した人の割合が多い。

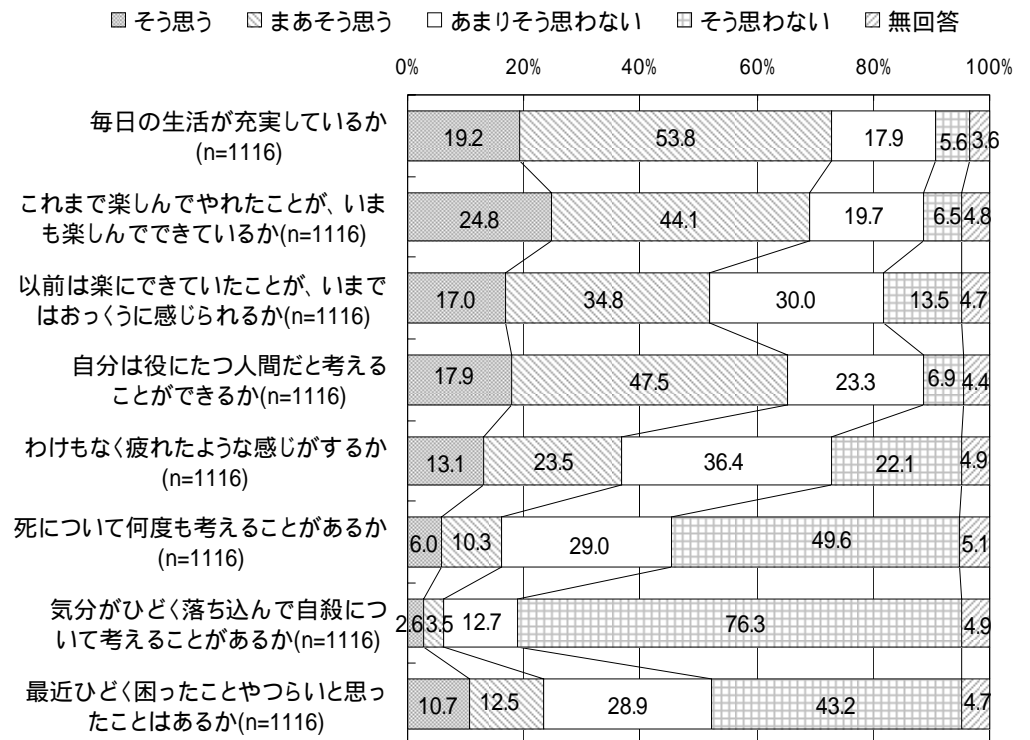
問23 睡眠確保のための睡眠薬やアルコール使用の有無



問24 最近のあなたの様子についてお聞きします。

「毎日の生活が充実している」73.0%、「これまで楽しんでやれたことが、いまでも楽しんでできているか」68.9%、「自分は役に立つ人間だと考えることができるか」65.4%の割合で、「そう思う」「まあまあそう思う」と回答している。

問24 最近の精神状態



うつ病について

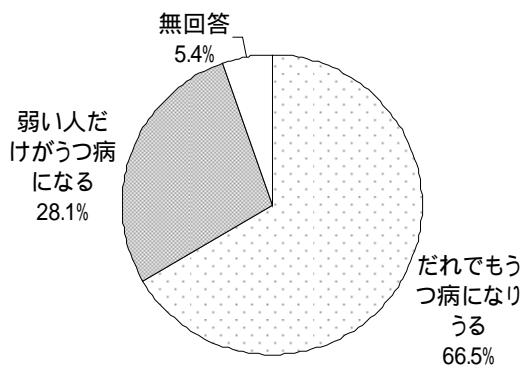
問25 うつ病についてお聞きします。

うつ病についての知識についてたずねたところ、ストレスが続くと「だれでもうつ病になりうる」と回答した人が66.5%である一方、「弱い人だけがうつ病になる」と回答した人は28.1%いた。

また、一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では「約15人に1人と考えられている」と回答した人は54.8%だったが「約150人に1人と考えられている」と回答した人も36.0%いた。うつ病や抑うつ状態になったら「ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談した方がよい」と回答した人は8割を超えており、うつ病になった場合の対処についての認識は高い。

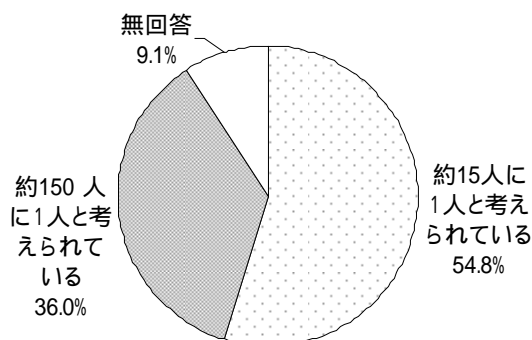
ア、ストレスが続くと

問25 - ア ストレスが続くと (n=1,116)



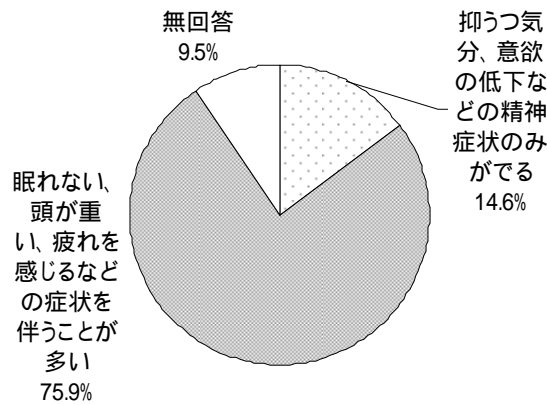
イ、一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

問25 - イ 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では (n=1,116)



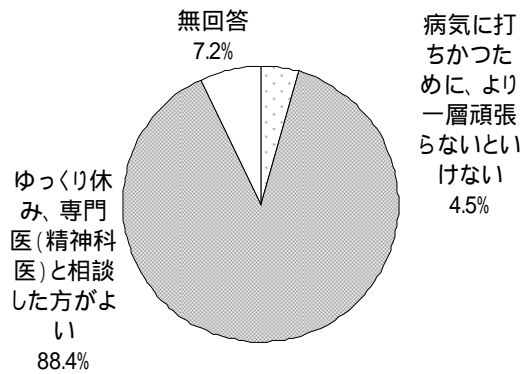
ウ、うつ病の時には

問25 - ウ うつ病の時には (n=1,116)



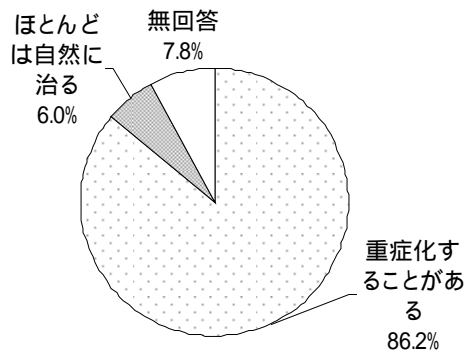
エ、うつ病や抑うつ状態になったら

問25 - エ うつ病や抑うつ状態になったら (n=1,116)



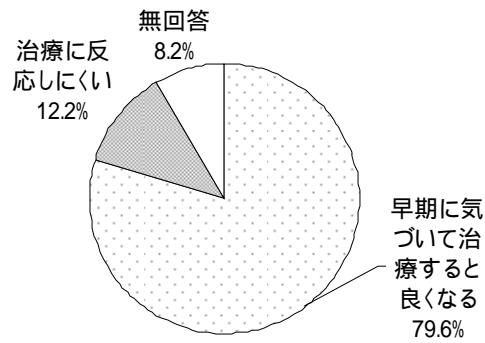
オ、うつ病を治療せずに放っておくと

問25 - オ うつ病を治療せずに放っておくと (n=1,116)



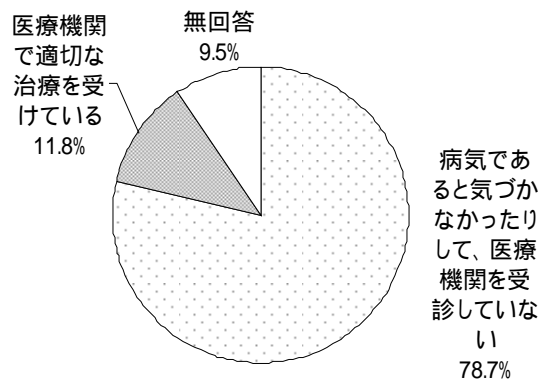
カ、うつ病はだれでもかかるもので

問25 - カ うつ病はだれでもかかるもので (n=1,116)



キ、うつ病の多くは

問25 - キ うつ病の多くは (n=1,116)



6. たばこについて

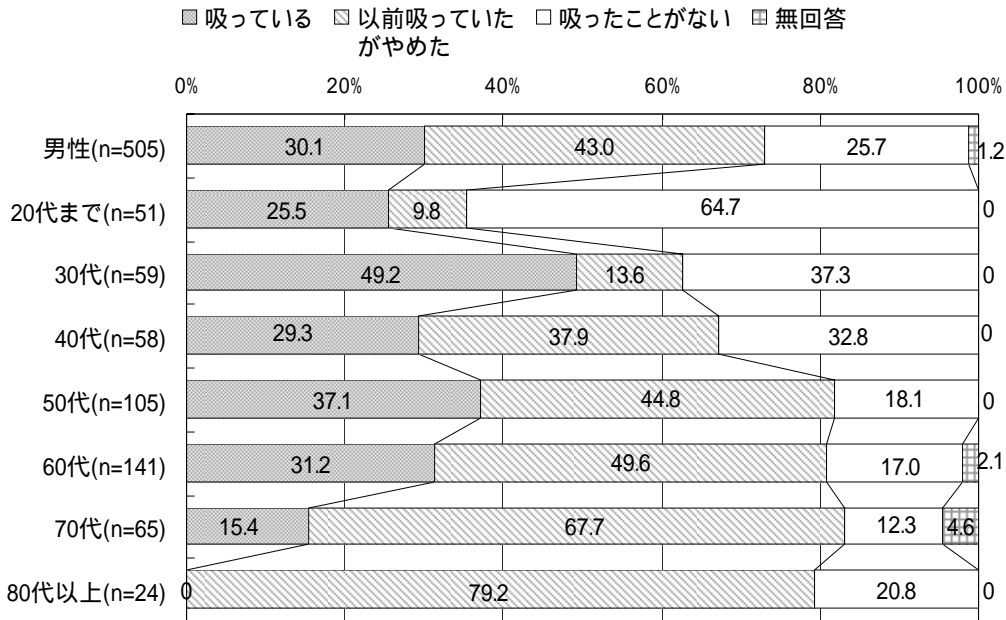
喫煙状況

問26 あなたは、たばこを吸いますか。

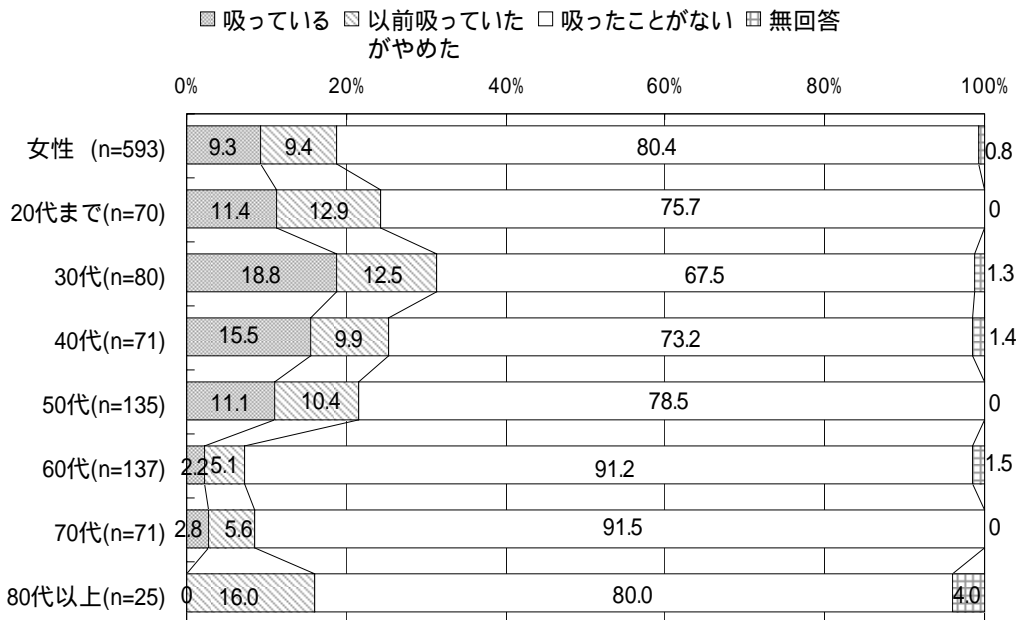
男性全体の喫煙率は30.1%となっている。年齢別にみると、「吸っている」人の割合は、30代が最も高くなっている(49.2%)。この割合は、年齢が上がるにつれて低くなり、逆に「以前吸っていたがやめた」という人の割合が増加する傾向がみられる。

女性全体の喫煙率は9.3%であり、男性とは20.8ポイントの差がある。年齢別にみると、30代、40代の喫煙率が順に18.8%、15.5%と他の年代よりも高くなっている。この割合は、年齢が上がるにつれて低くなる傾向がみられるが、これにともなって、男性の場合とは異なり、「吸ったことがない」人の割合が増加する傾向にある。

問26 喫煙経験(男性)/年齢



問26 喫煙経験(女性)/年齢

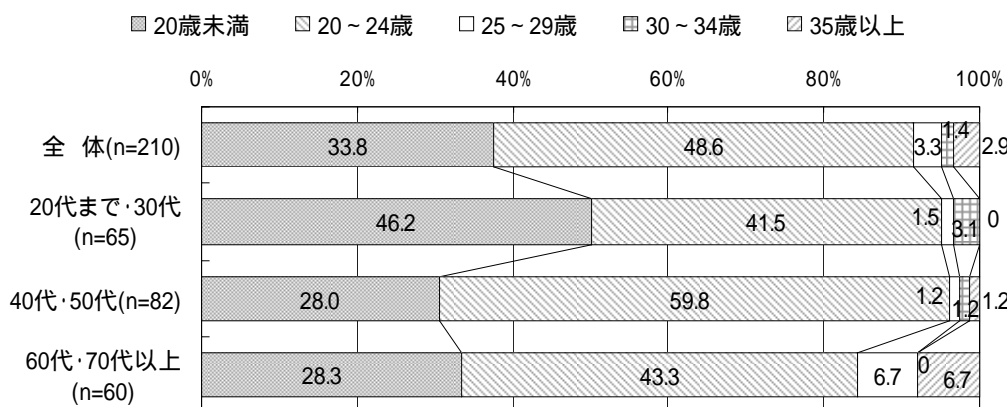


付問26-1 (問26で「吸っている」と答えた人のみ) たばこを吸い始めたのは、何歳ですか。

問26でたばこを「吸っている」と回答した210人のたばこを吸い始めた年齢をみると、最も多いのは、20～24歳である。

年齢別にみると、20代まで・30代のたばこを吸い始めた年齢が20歳未満(46.2%)と他の年代よりも高くなっている。

付問26-1 喫煙開始年齢/年齢

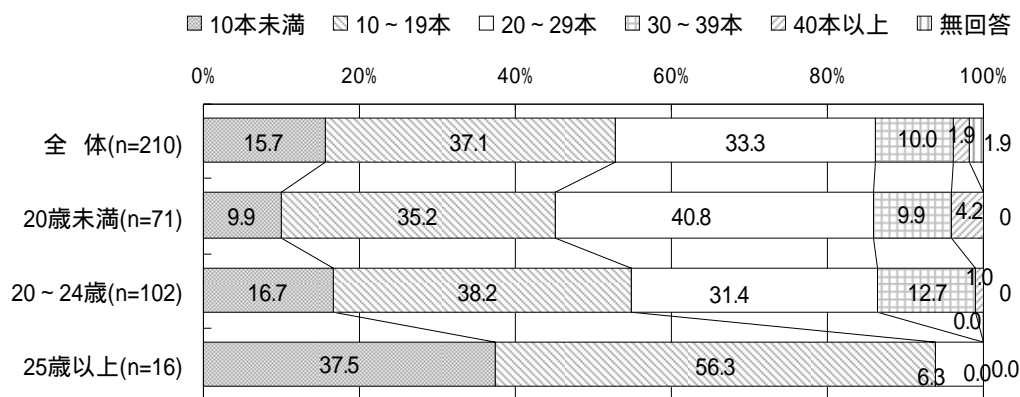


付問26-2 (問26で「吸っている」と答えた人のみ) 1日の平均本数を教えてください。

問26でたばこを「吸っている」と回答した210人の1日の平均喫煙本数をみると、「10～19本」(37.1%)、「20～29本」(33.3%)、がいずれも3割超となっている。

喫煙開始年齢別にみると、20歳未満・20～24歳では「20～29本」「30～39本」「40本以上」という人が多く、25歳以上で吸い始めた人ではほとんどが19本までである。

付問26-2 喫煙開始年齢/1日の喫煙本数

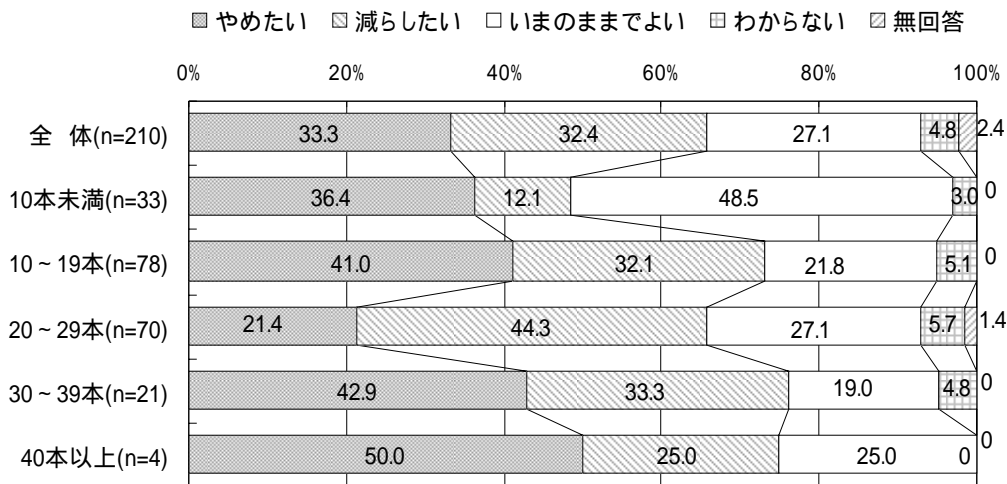


付問26-3 (問26で「吸っている」と答えた人のみ) 今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いますか。

問26でたばこを「吸っている」と回答した210人の禁煙・節煙の意向をみると、「やめたい」「減らしたい」が全体の65.7%となっている。「いまのままでよい」(27.1%)も、全体の1/4程度みられる。

1日の平均喫煙本数との関連をみると、10本未満の人が「いまのままでよい」(48.5%)、20~29本の人が「減らしたい」(44.3%)で4割を超えている。

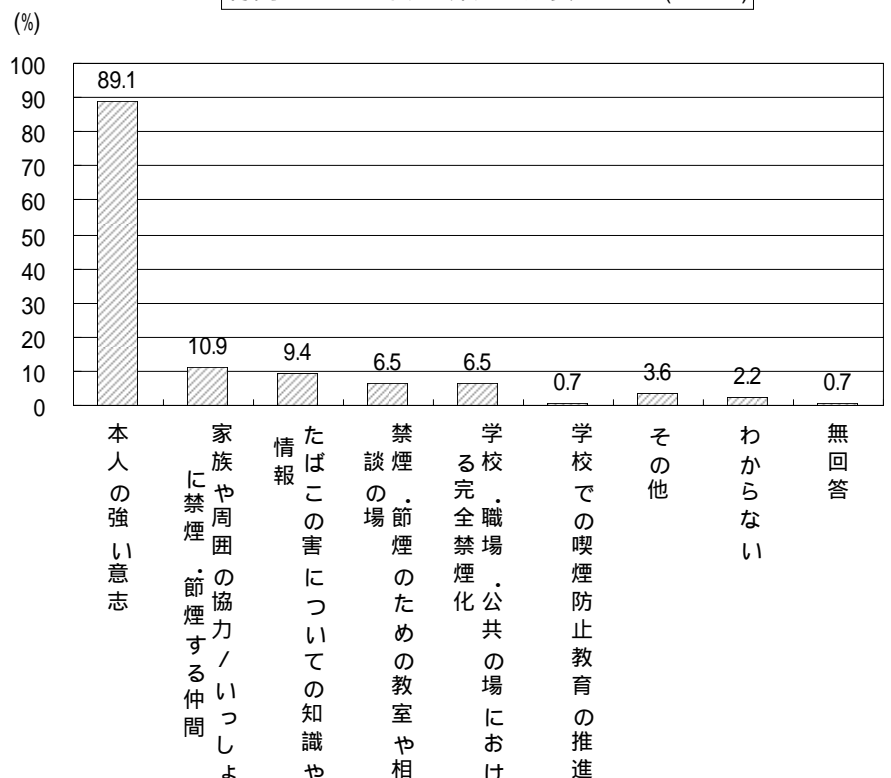
付問26-3 今後の禁煙・節煙の意向/1日の平均喫煙本数



付問26-3-1 (付問26-3で「やめたい」「減らしたい」と答えた人のみ) あなたは、禁煙・節煙するとしたら、何が必要だと思いますか。

付問26-3でたばこを「やめたい」「減らしたい」と回答した138人に、禁煙・節煙のために必要なものについてたずねたところ、「本人の強い意志」(89.1%)が全体の約9割に挙げられている。その他、「家族や周囲の協力/いっしょに禁煙・節煙する仲間」(10.9%)、「たばこの害についての知識や情報」(9.4%)の順となっており、そのほかは数パーセントにとどまっている。

付問26-3-1 禁煙・節煙に必要なもの (n=138)

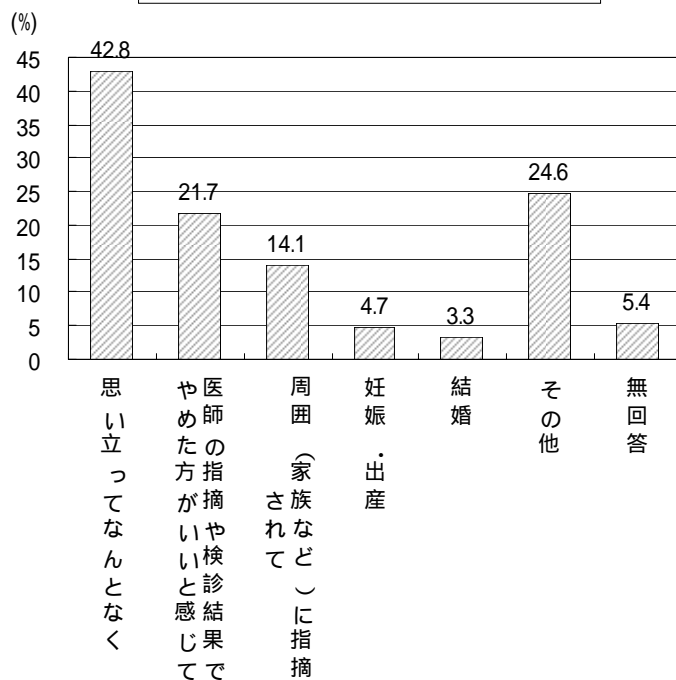


付問 26 - 4 (問 26 で「以前吸っていたがやめた」と答えた人のみ) やめた理由は何ですか。

問 26 で、たばこを「以前吸っていたがやめた」と回答した 276 人に、喫煙をやめた理由をたずねたところ、「思い立ってなんとなく」(42.8%)が最も高く、次いで「医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて」(21.7%)、「周囲(家族など)に指摘されて」(14.1%)の順に多くなっている。

男女別にみると、男性では、女性よりも「医師の指摘や検診結果でやめたほうがいいと感じて」という理由が多い。女性で、「妊娠・出産」「結婚」で喫煙をやめた割合は、それぞれ 19.6%、8.9%となっている。

付問 26 - 4 喫煙をやめた理由 (n=276)

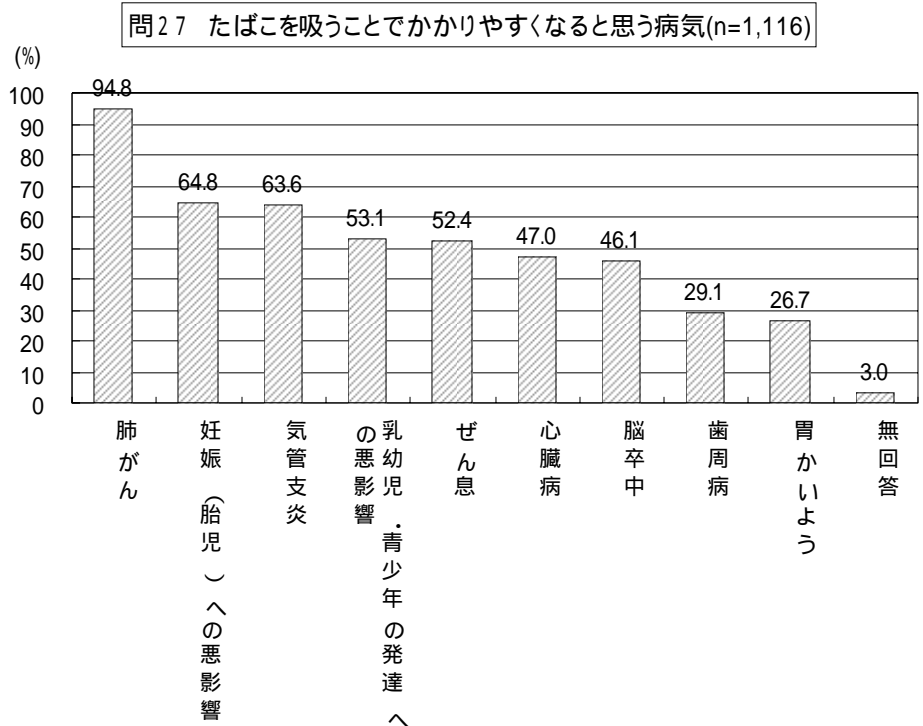


	思い立ってなんとなく	医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて	周囲(家族など)に指摘されて	妊娠・出産	結婚	その他	無回答
全体(n=276)	42.8	21.7	14.1	4.7	3.3	24.6	5.4
男性(n=217)	42.4	24.9	14.7	0.9	1.8	26.3	5.1
女性(n=56)	44.6	8.9	12.5	19.6	8.9	19.6	5.4

喫煙と疾病の関係

問 27 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

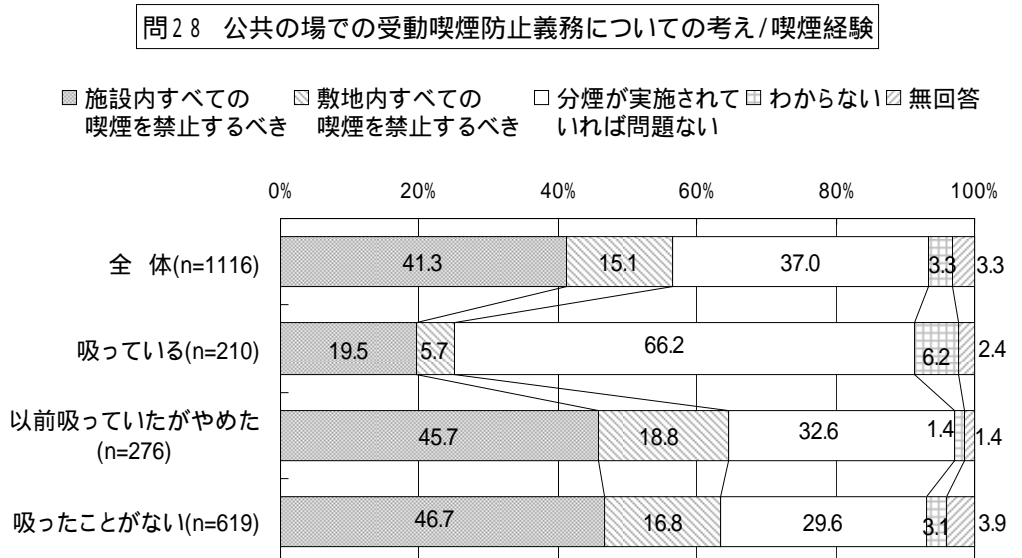
喫煙によってかかりやすくなると思う病気で最も多いのは、「肺がん」(94.8%)であり、次いで「妊娠(胎児)への悪影響」(64.8%)、「気管支炎」(63.6%)、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」(53.1%)、「ぜん息」(52.4%)などが多く挙げられている。



公共の場での分煙についての考え

問 28 駅、学校、病院、路上といった公共の場での受動喫煙防止義務(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること)について、あなたの考えにもっとも近いものを1つだけ選んでください。

公共の場での受動喫煙防止義務については、「施設内すべての喫煙を禁止するべき」が41.3%、次いで「分煙が実施されていけば問題ない」(37.0%)、「敷地内すべての喫煙を禁止するべき」(15.1%)の順となっている。



7. アルコールについて

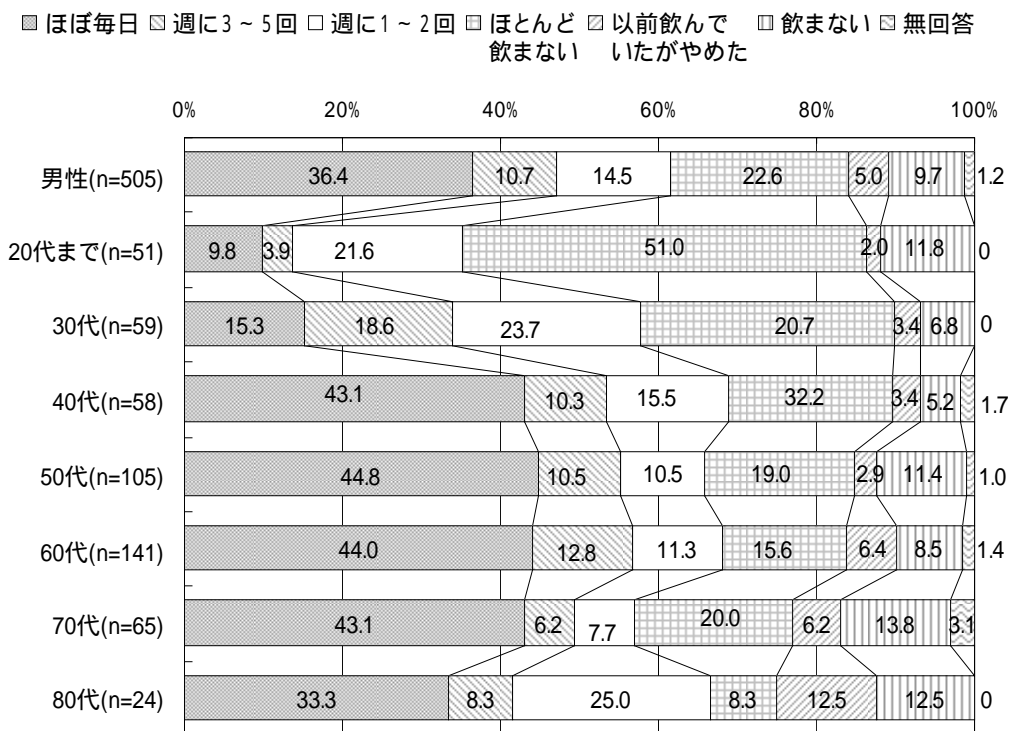
飲酒状況

問29 あなたは、アルコールを飲みますか。

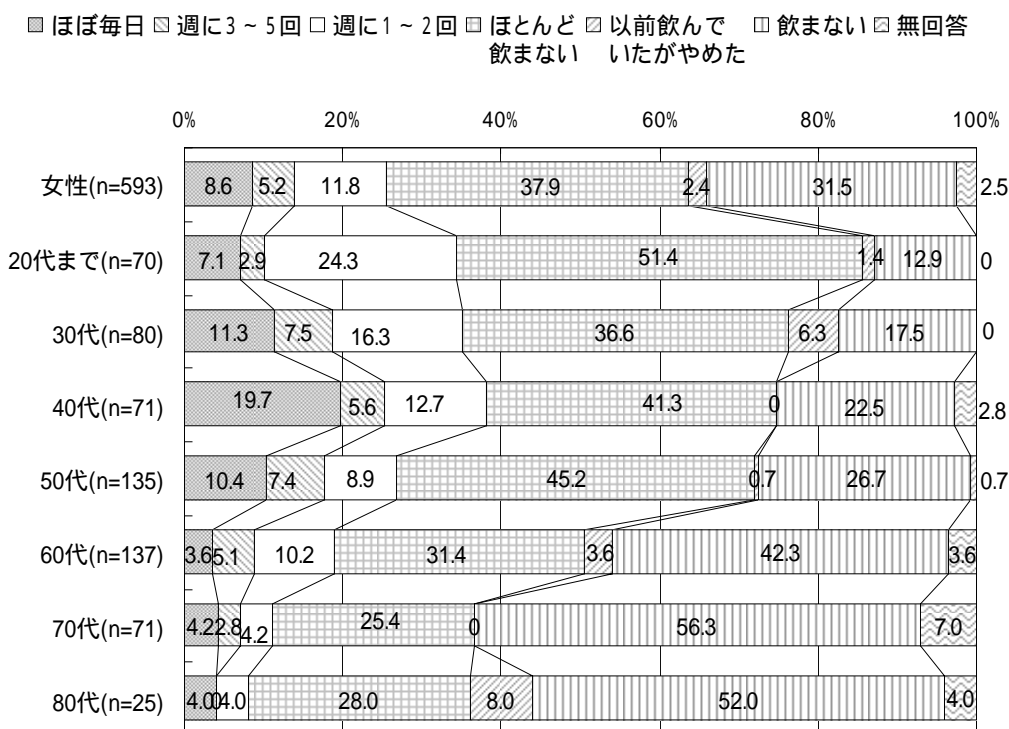
男性全体では、「ほぼ毎日」アルコールを飲む人が36.4%を占めている。この割合は、40代～70代でいずれも4割を超えて高い。20代まででは、「ほとんど飲まない」人が51.0%となっている。また、年齢が上がるにつれ、「以前飲んでいたがやめた」「飲まない」人の割合が高くなる傾向がみられる。

女性全体では、「ほとんど飲まない」「飲まない」人が合わせて69.4%となっており、男性と比較すると、37.1ポイント高くなっている。年齢別にみると、40代で「ほぼ毎日」飲む人が19.7%とやや高くなっているが、年齢が上がるにつれ、「飲まない」人の割合が大きく増加する傾向がみられる。

問29 飲酒経験・頻度(男性)/年齢



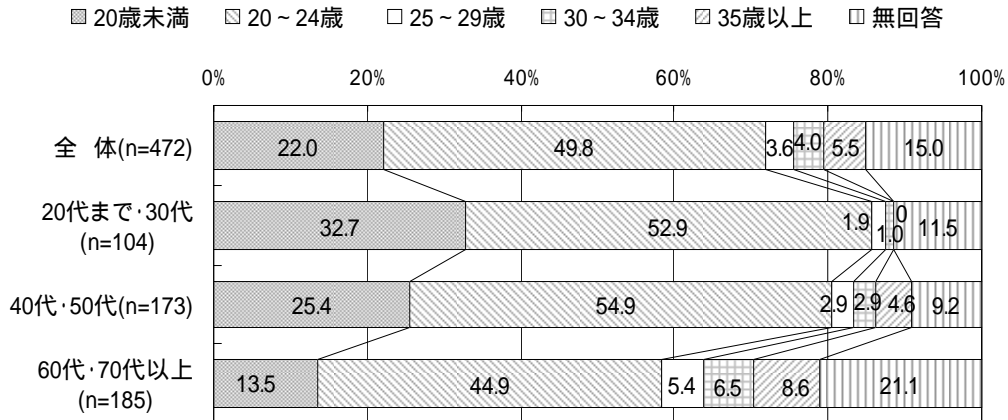
問29 飲酒経験・頻度(女性)/年齢



付問29-1 (問29で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ) お酒を飲み始めたのは、何歳からですか？

現在飲酒している472人の飲酒開始年齢をみると、「20～24歳」(49.8%)が最も高い。年齢別では、20代まで・30代が「20歳未満」で約1/3を占め、他の年代より多い。

付問29-1 飲酒開始年齢/年齢

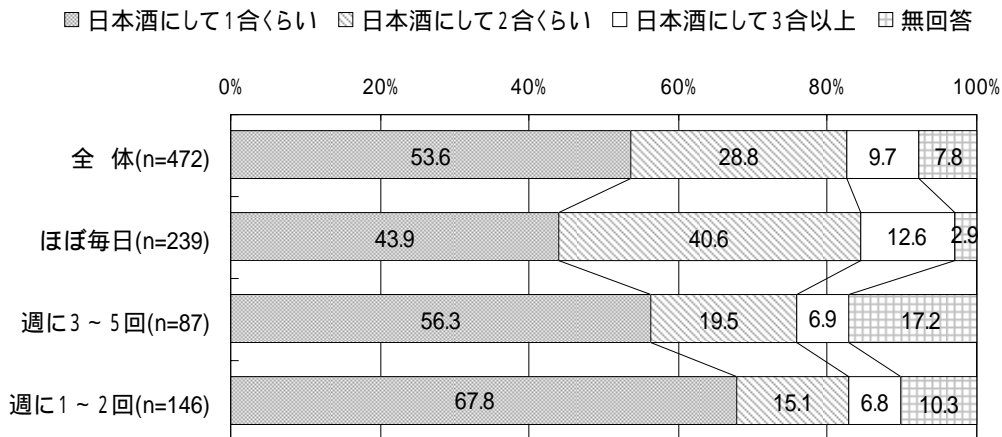


付問29-2 (問29で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ) 1日(回)の平均飲酒量を教えてください。

現在飲酒している472人の1日(回)の平均飲酒量をみると、「日本酒にして1合くらい」(53.6%)が多くなっている。

飲酒頻度との関連をみると、「ほぼ毎日」飲む人では、日本酒にして2合以上飲む人が合わせて53.2%と、飲酒頻度が低い人よりも高いことから、頻繁に飲酒する人ほど一度に飲む量も多いことが示されている。

付問29-2 1日の平均飲酒量/飲酒頻度

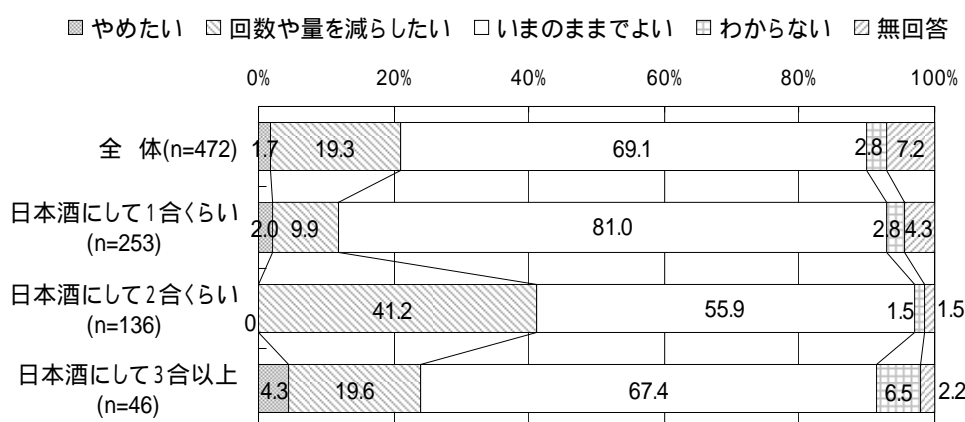


付問29-3 (問29で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ) 今後、飲酒をやめたい・回数や量を減らしたいと思いますか。

現在飲酒している472人に、今後の飲酒についての意向をたずねたところ、「いまのままでよい」という回答が69.1%を占めており、「回数や量を減らしたい」とする人は19.3%、飲酒を「やめたい」と考えている人は1.7%とごく少数となっている。

1日(回)の平均飲酒量別にみると、飲酒量が「日本酒にして1合くらい」の人は、「いまのままでよい」とする割合が81.0%みられる。「日本酒にして2合くらい」の人は、「回数や量を減らしたい」(41.2%)とする人の割合が高い。しかし、「日本酒にして3合以上」と多量に飲む人であっても、「いまのままでよい」(67.4%)とする人が半数以上みられる。

付問29-3 飲酒をやめる・減らす意向/1日の平均飲酒量



適度な飲酒についての認識

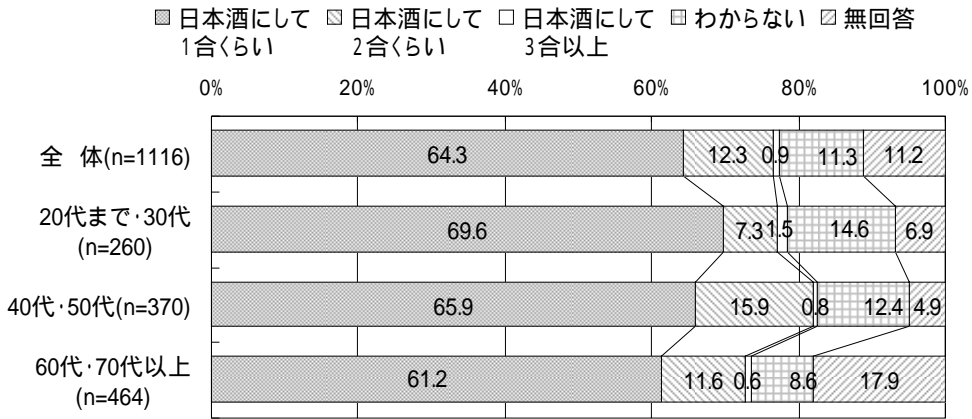
問30 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、1日(回)どれくらいの量だと思いますか。

適度な飲酒については、「日本酒にして1合くらい」という人が64.3%を占めている一方で、「日本酒にして2合くらい」(12.3%)、「わからない」(11.3%)という回答もみられる。

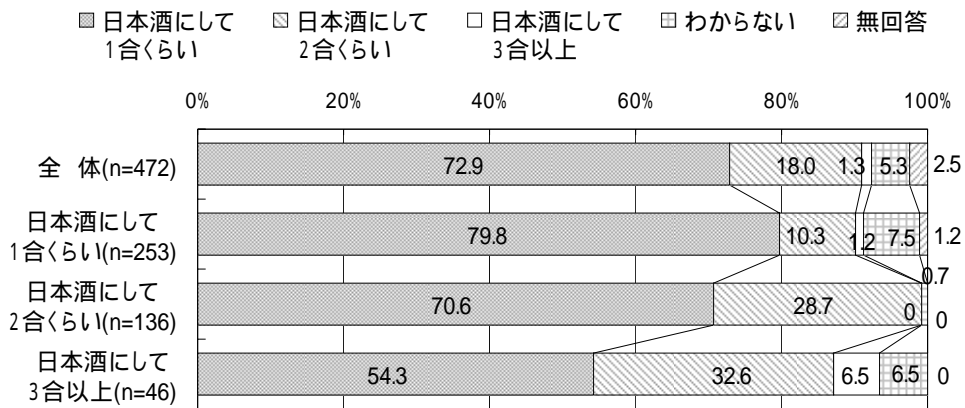
年齢別にみると、20代まで・30代では、「わからない」という回答が14.6%を占めている。

飲酒者である472人についてみると、「日本酒にして1合くらい」(72.9%)という回答は、飲酒しない者を含む全体よりも高くなっている。また、実際に飲んでいる量と比較すると、平均飲酒量が多い人ほど、「適度な飲酒」の量を多いものとして考えている傾向がみられる。

問30 適度な飲酒についての認識/年齢



問30 適度な飲酒についての認識/1日(回)平均飲酒量

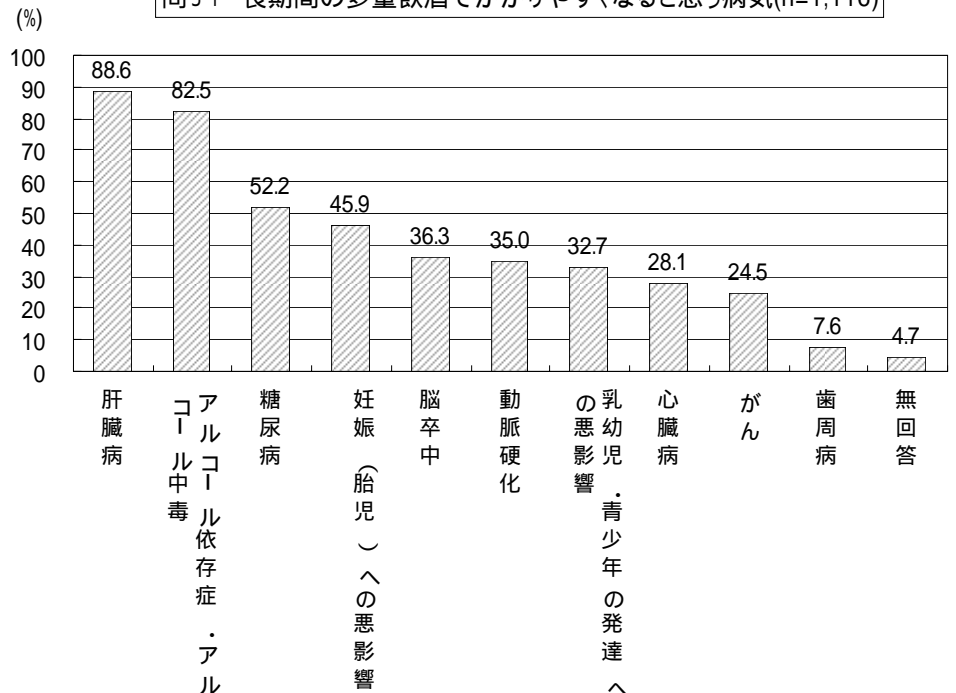


飲酒と疾病の関係

問31 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することがかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気としては、「肝臓病」(88.6%)が最も多く、次いで「アルコール依存症・アルコール中毒」(82.5%)、「糖尿病」(52.2%)、「妊娠(胎児)への悪影響」(45.9%)などが多くなっている。
「歯周病」については、7.6%と低くなっている。

問31 長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気(n=1,116)



8. 歯の健康について

歯の本数

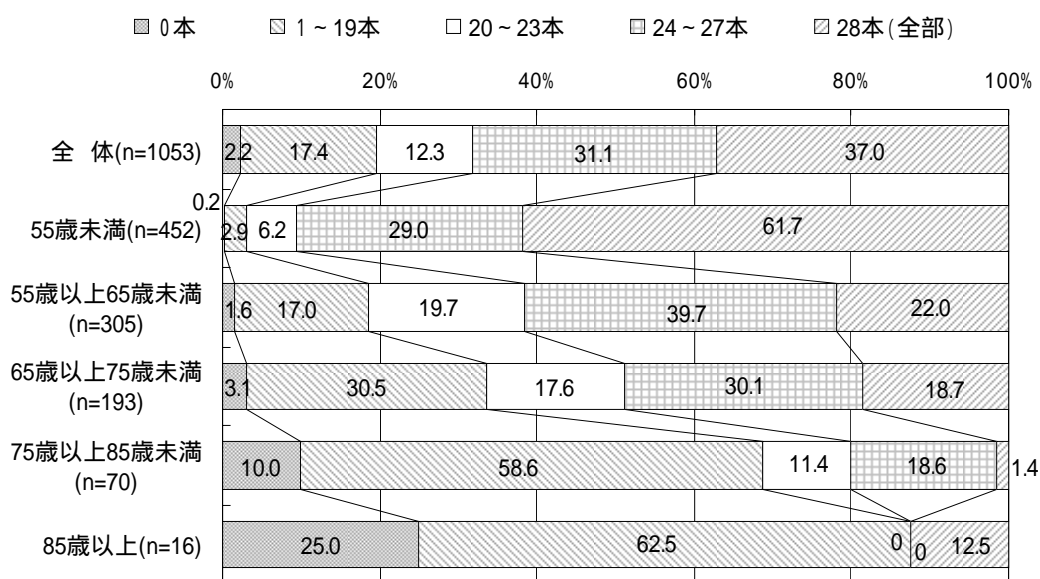
問32 あなたの自分の歯の数は何本ですか。

歯の本数が「28本(全部)」という人は、全体の37.0%となっており、平均は、22.9本である。この割合は、年齢が上がるにつれて低くなる傾向がみられる。

なお、「55歳以上65歳未満」で歯が24本以上ある人(6024達成者)は、61.7%であり、「75歳以上85歳未満」で歯が20本以上ある人(8020達成者)は31.4%である。

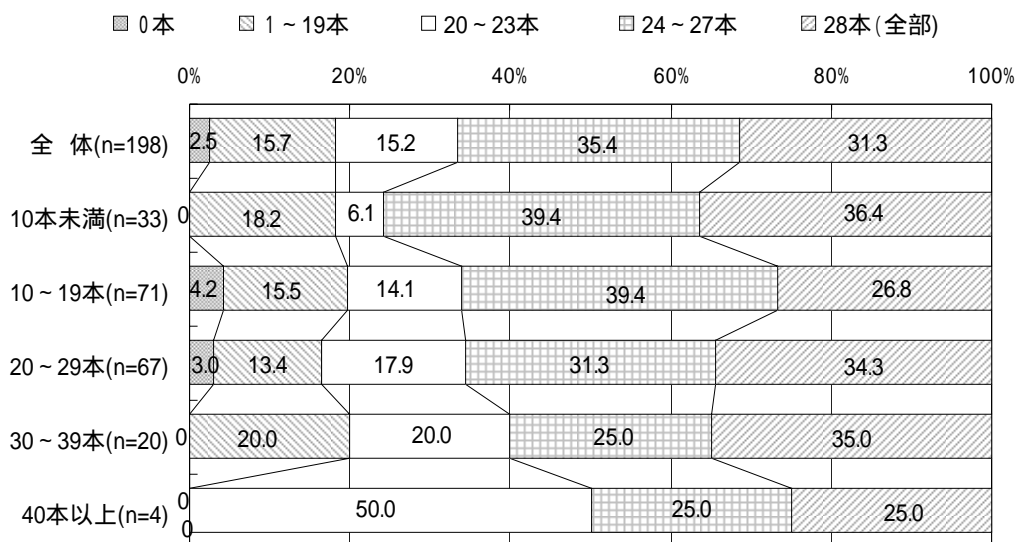
また、1日の平均喫煙本数との関係を見ると、歯が24本以上ある人の割合は、1日の喫煙本数が多い人ほど低い傾向がみられる。

問32 歯の本数/年齢



(「歯の本数」無回答の者は除いて集計)

問32 歯の本数/1日の平均喫煙本数



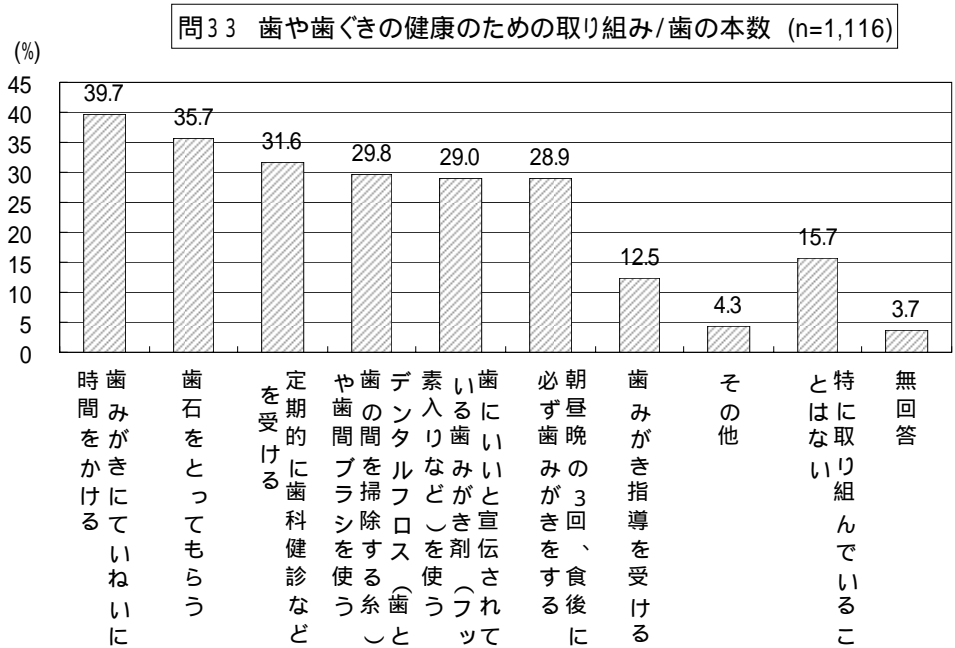
(「歯の本数」無回答の者は除いて集計)

歯や歯ぐきの健康のための取り組み

問33 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

歯や歯ぐきの健康のための取り組みとしては、「歯みがきにていねいに時間をかける」(39.7%)が最も高くなっている一方で、「特に取り組んでいることはない」人も15.7%みられる。

歯の本数別にみると、歯の本数が「0本」の人では、「特に取り組んでいることはない」人の割合が特に高い。



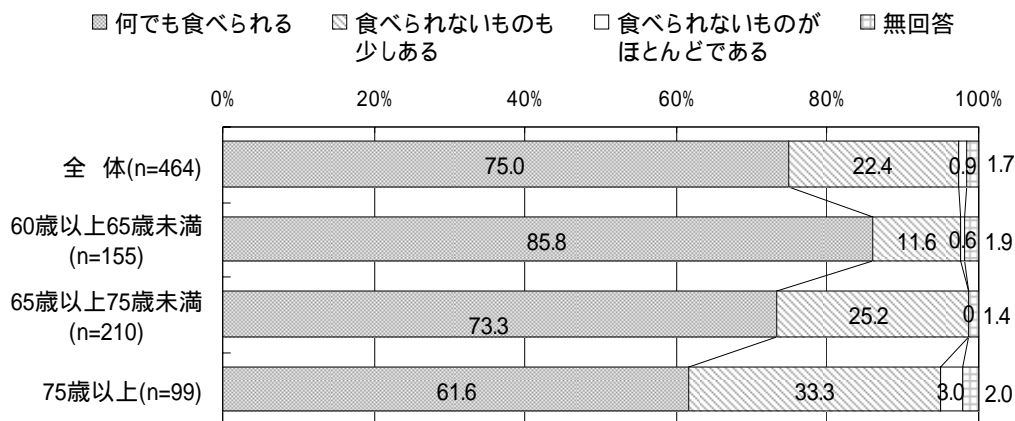
	時間をかける	歯石をとってもらおう	定期的な歯科健診などを受ける	歯の間を掃除する糸(歯とデンタルフロス)	歯垢入り剤(フッ素入りなど)を使う	歯にいいと宣伝されている歯みがき剤(フッ素入りなど)を使う	朝昼晩の3回、食後に必ず歯みがきをする	歯みがき指導を受ける	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体(n=1116)	39.7	35.7	31.6	29.8	29.0	28.9	12.5	4.3	15.7	3.7	
0本(n=23)	-	-	4.3	4.3	4.3	-	4.3	4.3	34.8	47.8	
1~19本(n=183)	35.5	27.9	32.8	22.4	19.1	26.2	12.0	4.4	19.1	2.7	
20~23本(n=130)	38.5	38.5	38.5	26.9	33.8	33.8	11.5	2.3	13.1	1.5	
24~27本(n=327)	48.0	42.5	36.1	38.8	31.2	32.1	14.7	5.2	9.5	0.6	
28本(全部)(n=390)	40.5	36.9	28.7	31.5	35.4	29.7	12.8	4.4	18.5	0.5	

高齢者の歯の状態

問34 (60歳以上の人のみ) 現在、あなたは、食べたいものが何でも食べられる状態ですか。

60歳以上全体では、「何でも食べられる」人が75.0%を占めているが、この割合は、年齢が上がるにつれて低い傾向がみられ(75歳以上(後期高齢者)では61.6%)、「食べられないものも少しある」「食べられないものがほとんどである」という人の割合が増加する。

問34 現在の歯の状態について(60歳以上)/年齢



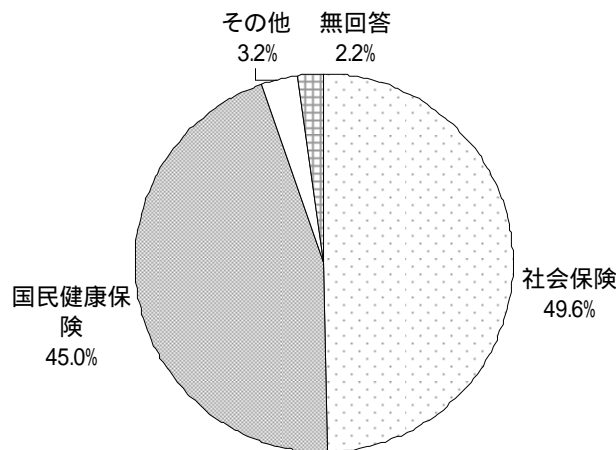
9. 生活習慣病について

保険の種類

問35 あなたの保険の種類を教えてください。

社会保険が49.6%、国民健康保険45.0%となっている。

問35 保険の種類 (n=1,116)

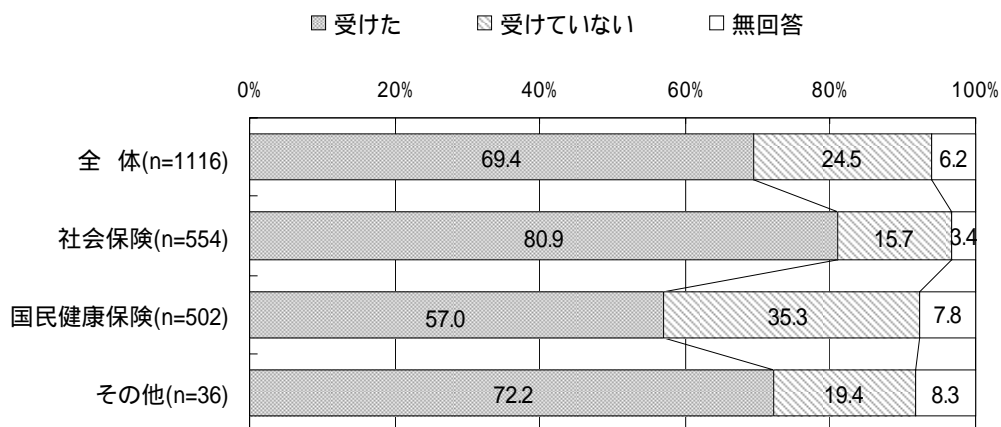


健康診断や健康診査の受診状況

問36 あなたはこの1年間に健康診断や健康診査を受けましたか。

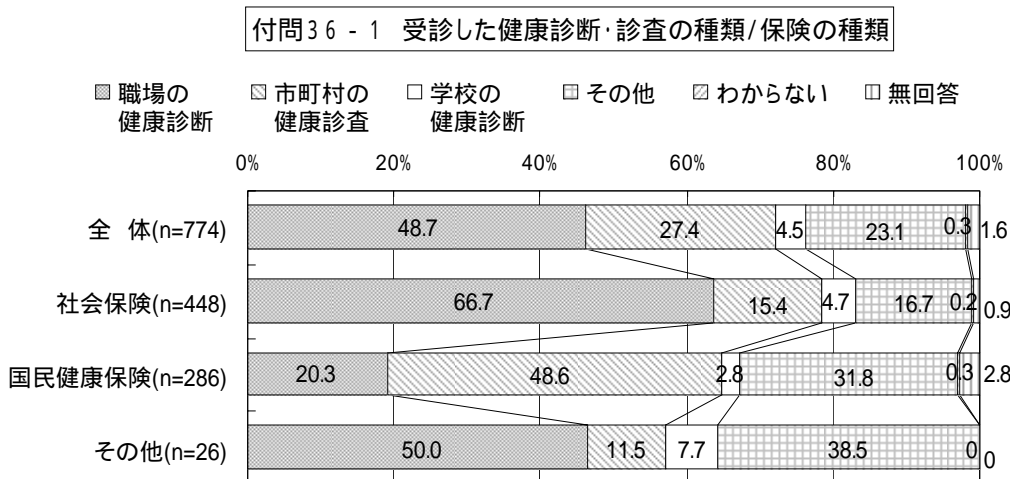
健康診断・診査を「受けた」と回答している人は、社会保険(80.9%)、国民健康保険(57.0%)となっている。国民健康保険の人の「受けていない」人は、35.3%となっている。

問36 健康診断・診査の受診の有無/保険の種類



付問36-1 (問36で「はい」と回答した人のみ)健康診断や健康診査の種類を教えてください。

加入している保険の種類別に受診した健康診断・診査の種類をみると、社会保険では、職場の健康診断が66.7%と最も多く、国民健康保険では市町村の健康診査が48.6%と最も多い。



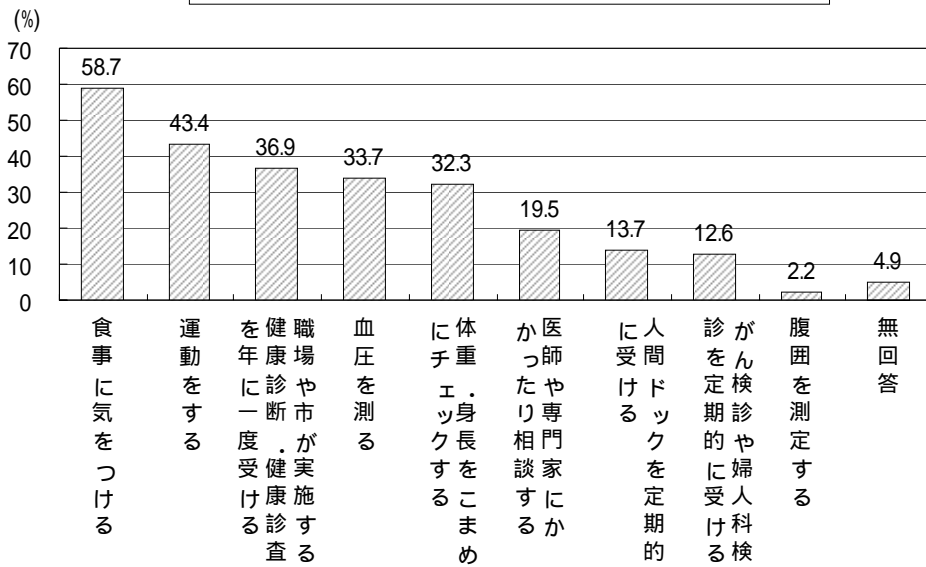
生活習慣病予防のための心がけ

問37 生活習慣病予防のために、心がけていることは何ですか。

生活習慣病予防のために心がけていることとしては、「食事に気をつける」(58.7%)が最も高く、次いで「運動をする」(43.4%)「職場や市が実施する健康診断・健康診査を年に一度受ける」(36.9%)、「血圧を測る」(33.7%)「体重・身長をこまめにチェックする」(32.3%)などが多く挙げられている。

自分のふだんの生活習慣についての認識別にみると、全ての項目において、「よい」「まあよい」という人よりも、「よくない」「あまりよくない」と認識している人の方が、予防のための心がけが低い傾向がみられる。

問37 生活習慣病予防のための心がけ/自分のふだんの生活習慣について (n=1,116)



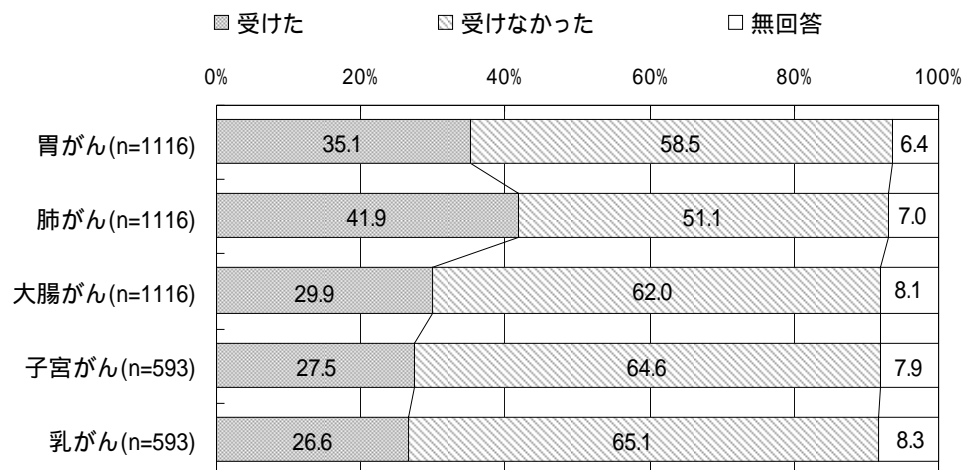
	食事に気をつける	運動をする	健康診断を年に一度受ける	職場や市が実施する健康診断・健康診断を受ける	血圧を測る	体重・身長をこまめにチェックする	医師や専門家にかかったり相談する	人間ドックを定期的に受ける	がん検診や婦人科検診を定期的に受ける	腹囲を測定する	無回答
全体(n=1116)	58.7	43.4	36.9	33.7	32.3	19.5	13.7	12.6	2.2	4.9	
よい(n=150)	66.7	58.7	36.7	44.7	39.3	18.7	18.7	14.7	3.3	2.7	
まあよい(n=631)	63.5	45.6	37.7	33.9	32.8	22.2	14.3	13.0	1.9	3.6	
あまりよくない(n=282)	46.8	33.0	38.7	28.7	28.4	14.9	9.9	11.7	2.1	7.4	
よくない(n=35)	37.1	28.6	20.0	22.9	25.7	17.1	8.6	2.9	5.7	17.1	

がん検診の受診状況について

問38 あなたはこの1年間にがん検診を受けましたか。

受診したがん検診の種類では、「肺がん」(41.9%)が最も高く、次いで「胃がん」(35.1%)「大腸がん」(29.9%)「子宮がん」(27.5%)「乳がん」(26.6%)の順になっている。

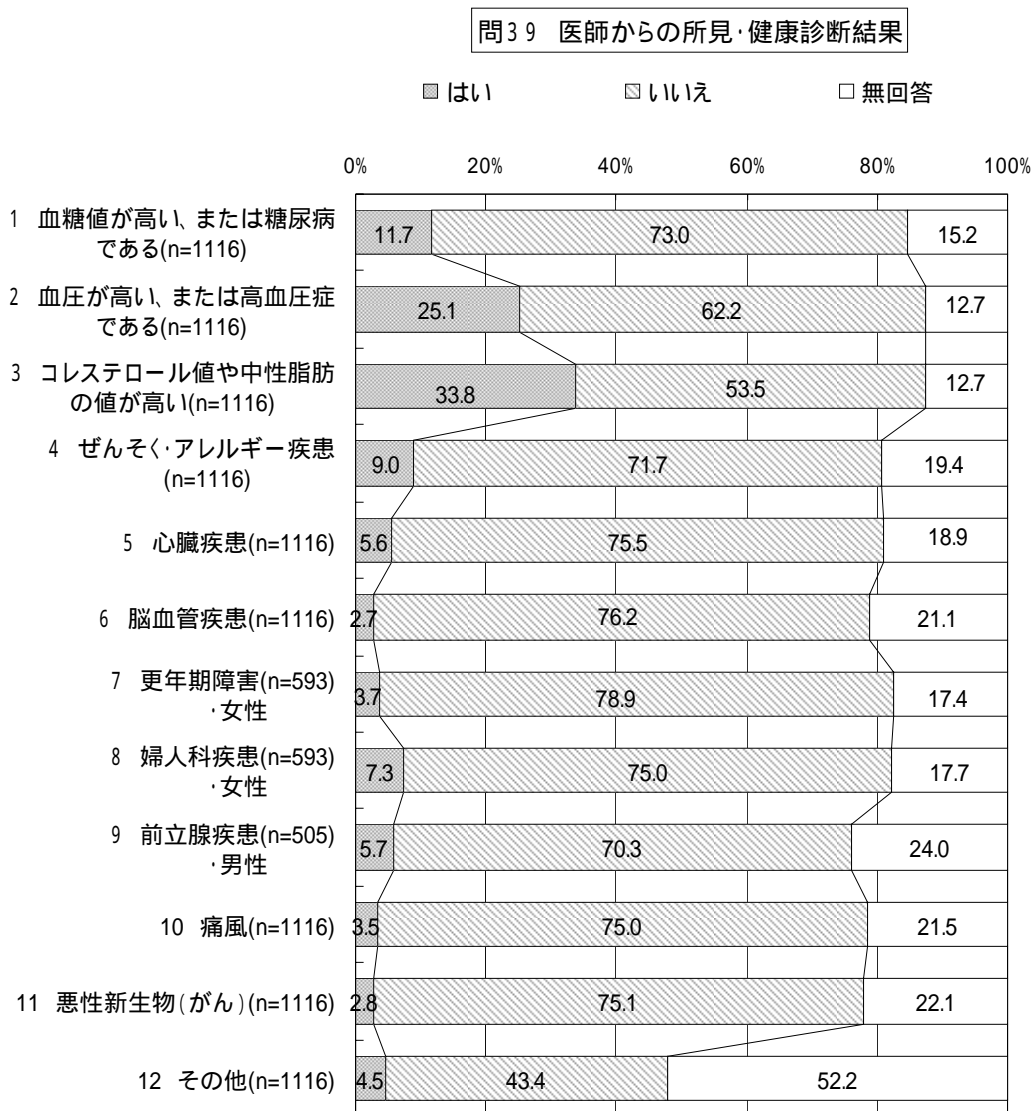
問38 がん検診の受診



医師や健康診断の結果による指摘

問 39 あなたは、これまでに医師や健康診断の結果などから、次のようなことをいわれたことがありますか。

医師や健康診断の結果によって指摘を受けた疾病としては、「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」が33.8%、「血圧が高い、または高血圧症である」が25.1%、「血糖値が高い、または糖尿病である」が11.7%となっている。



付問39-1 (問39の1~3で「はい」と回答した人のみ) どのような対応をしましたか。

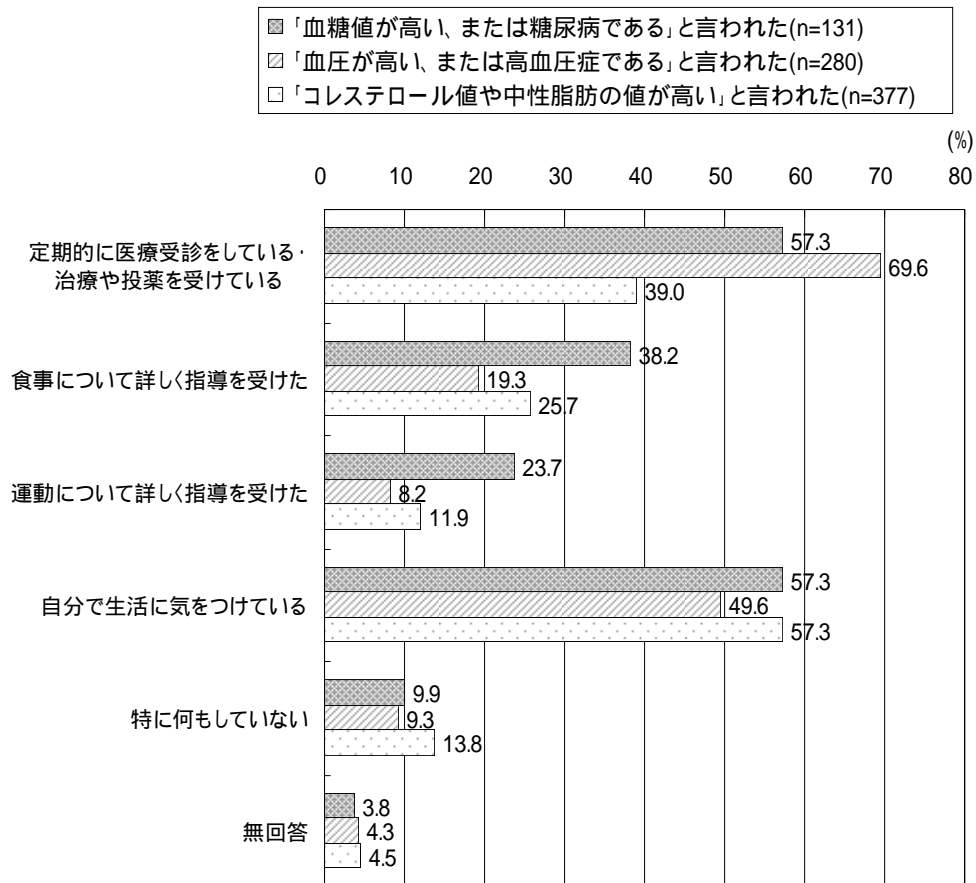
医師からの所見・健康診断結果への対応としては、「血糖値が高い、または糖尿病である」と言われた人では、「自分で生活に気をつけている」(57.3%)、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」(57.3%)がそれぞれ6割近くになっている。「食事について詳しく指導を受けた」(38.2%)もみられる。

「血圧が高い、または高血圧症である」と言われた人では、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」(69.6%)が最も多く、次いで、「自分で生活に気をつけている」(49.6%)が多い。

「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」と言われた人では、「自分で生活に気をつけている」(57.3%)、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」(39.0%)が多い。

その一方で、「特に何もしていない」という人が、血糖値・糖尿病で9.9%、血圧・高血圧症で9.3%、コレステロール値・中性脂肪値で13.8%みられる。

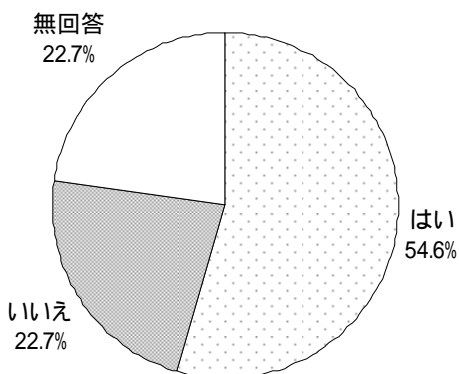
付問39-1 医師からの所見・健康診断結果への対応



付問 39 - 1 - 1 (問 39 で 2 , 3 と回答した人に)指導を受けて生活が改善しましたか。

食事・運動について指導を受けたと回答した 154 人では、54.6%が生活が改善したとしている。

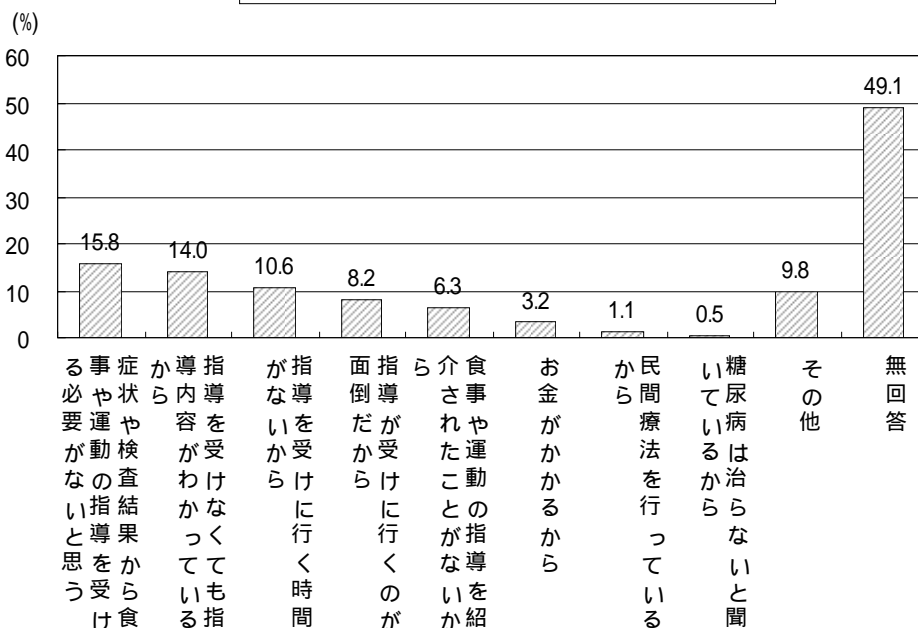
付問 39 - 1 - 1 指導を受けての生活改善 (n=154)



付問 39 - 1 - 2 (問 39 出 4 , 5 と回答した人に)指導を受けていない理由を選んでください。

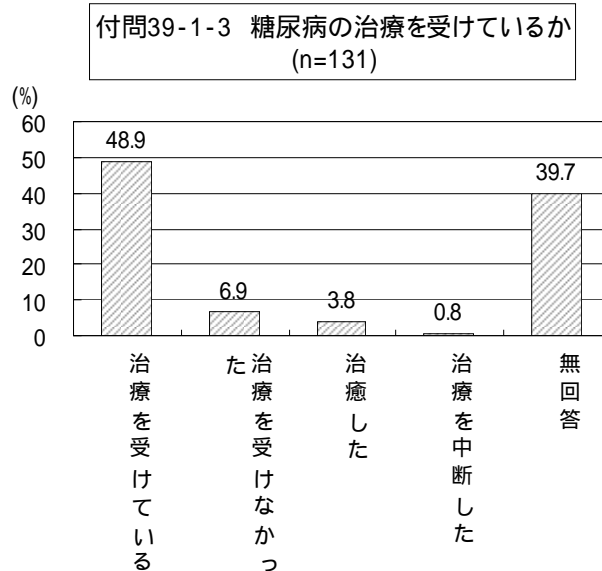
問 39-1 で特に何もしていない・自分で生活に気をつけていると回答した人に、指導を受けていない理由をたずねると、「症状や検査結果から食事や運動の指導を受ける必要がないと思う」(15.8%)「指導を受けなくても指導内容がわかっているから」(14.0%)「指導を受けに行く時間がないから」(10.6%)の順になっている。

付問39-1-2 指導を受けていない理由 (n=379)



付問 39 - 1 - 3 (糖尿病と診断された人のみ) 現在、治療(食事・運動療法を含む)を受けていますか。

「糖尿病の治療を受けている」と回答した人が、48.9%となっている。
 「治療を受けなかった」と回答した人は9人で、「治療を中断した」人は、1人だった。



付問 39 - 1 - 3 - 1 (問 39 - 1 - 3 で「治療を中断した」と回答した人のみ) 糖尿病の治療を中断した理由を選んでください。

糖尿病の治療を中断した理由をたずねると、「以前より検査値が良くなったから」「治療にお金がかかったから」と回答している。

付問 39 - 1 - 3 - 2 (問 39 - 1 - 3 で「治療を受けなかった」と回答した人のみ) 糖尿病の治療を受けなかった理由を選んでください。

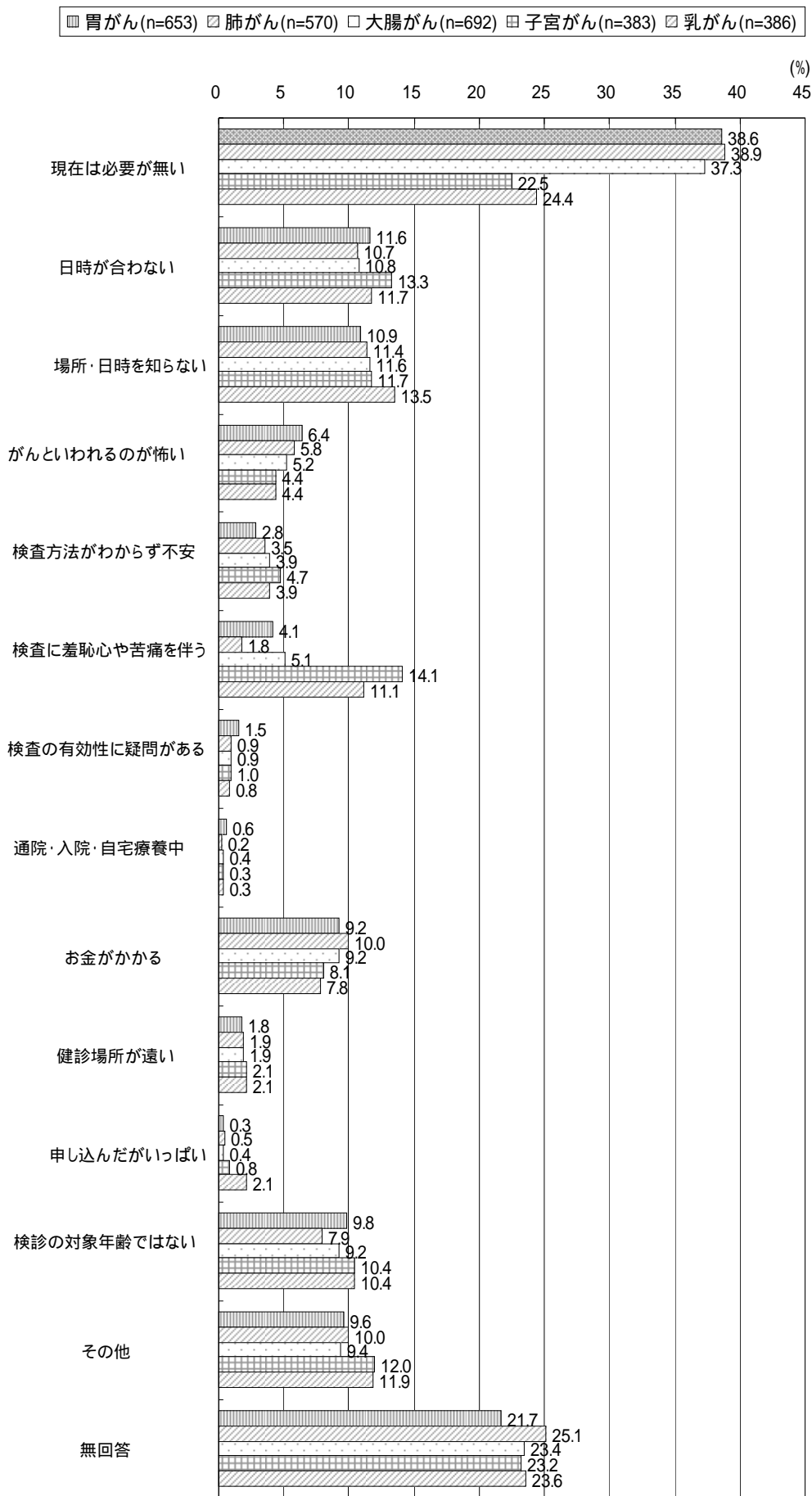
糖尿病の治療を受けなかった理由をたずねると、「自覚症状がないから」(77.8%)「検査値がそれほど悪い値とは思わないから」(77.8%)と、全体の7割を上回っている。

がん検診を受けなかった理由

問 40 それぞれのがん検診について、検診を受けなかった理由を選んでください。

がん検診を受けなかった理由をたずねると、全体では、「現在は必要が無い」と思う人が最も多く、「日時が合わない」「場所・日時を知らない」「お金がかかる」なども挙げられる。子宮がん・乳がん検診では、「検査に羞恥心や苦痛を伴う」と回答している人が、全体の1割以上いる。

問40 がん検診を受けなかった理由



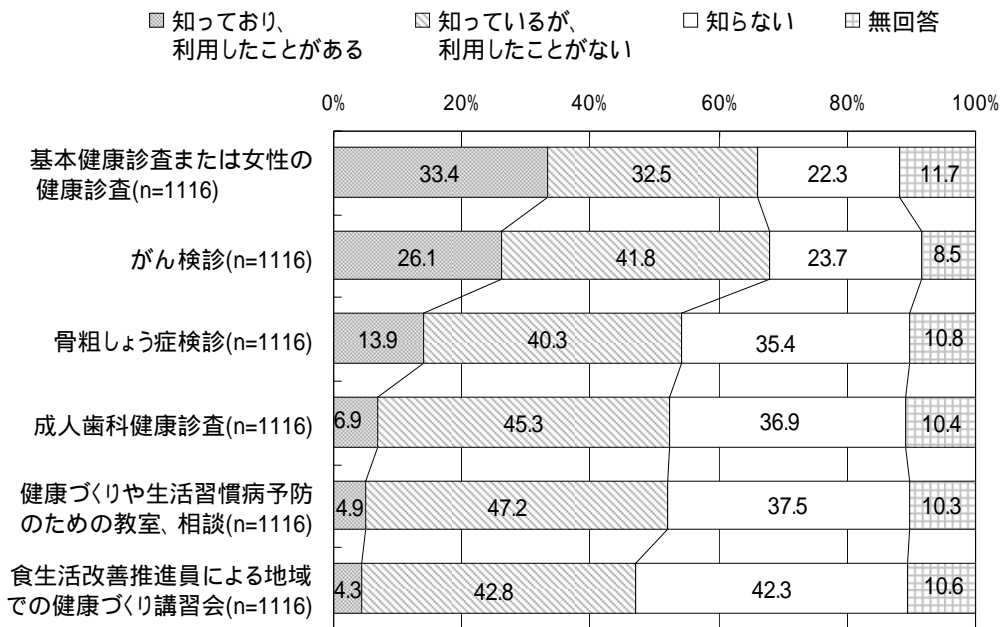
市の実施する保健サービスの認知・利用状況

問41 あなたは、市が健康づくりのために実施している次のような保健サービスを知っていますか。また、利用したことがありますか。

「知っており利用したことがある」割合は、「基本健康診査または女性の健康診査」(33.4%)、「がん検診」(26.1%)、「骨粗しょう症健診」(13.9%)以外は、数パーセントにとどまっており、いずれの保健サービスにおいても、「知っているが利用したことがない」という人の割合が3~4割台となっている。

「食生活改善推進員による地域での健康づくり講習会」については、「知らない」という回答も4割を超えている。

問41 市が実施している保健サービスの認知・利用について



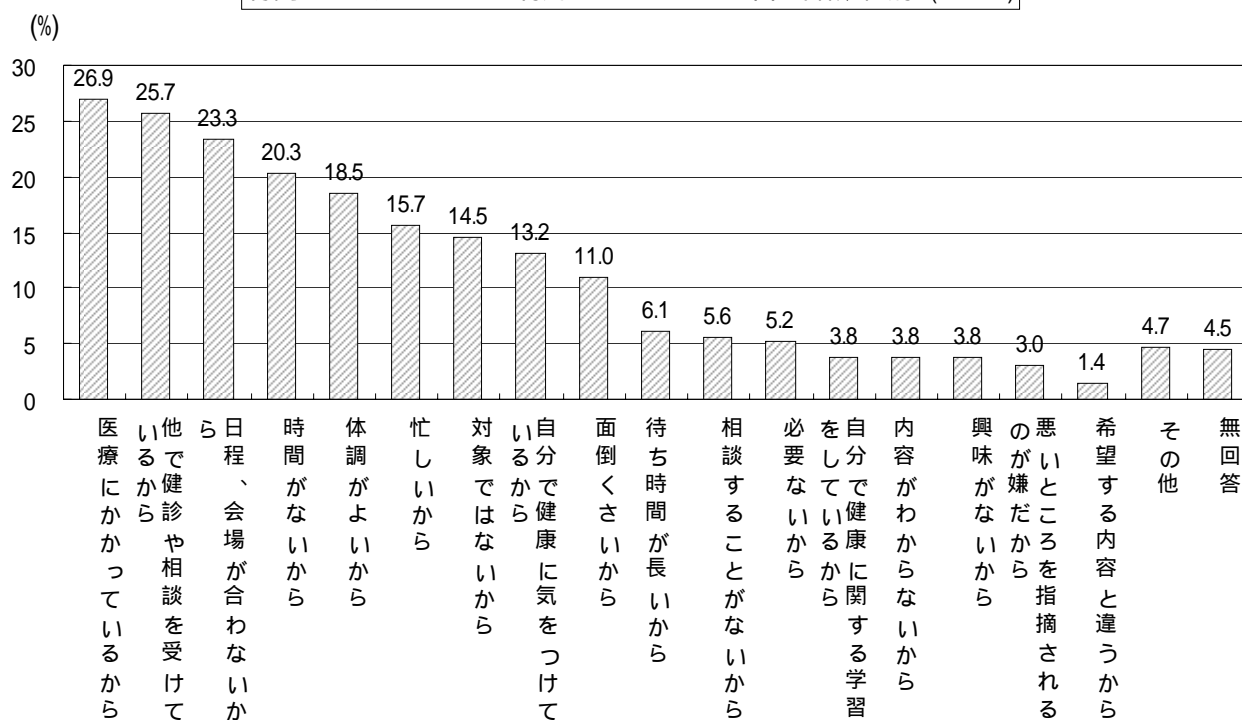
付問41-1 (問41で「知っているが利用したことがない」が1つでもある人のみ)その理由を教えてください。

問41で「知っているが利用したことがない」と回答した773人に、その理由をたずねたところ、「医療にかかっているから」(26.9%)、「他で健診や相談を受けているから」(25.7%)、「日程・会場が合わないから」(23.3%)、「時間がないから」(20.3%)が、いずれも2割を超えている。

年齢別にみると、年齢が若い世代では、「対象ではないから」「時間がないから」「体調がよいから」等が多く挙げられている。高齢世代では、「医療にかかっているから」「他で健診や相談を受けているから」が多くなっている。

男女別にみると、男性では、「他で健診や相談を受けているから」、女性では「日程・会場が合わないから」が多く見られる。

付問41-1 知っているが利用したことがない理由/年齢、性別 (n=773)



	医療にかかっているから	他で健診や相談を受けているから	日程・会場が合わないから	時間がないから	体調がよいから	忙しいから	対象ではないから	自分で健康に気をつけているから	面倒くさいから	待ち時間が長いから	相談することがないから	必要ないから	自分で健康に関する学習をしているから	内容がわからないから	興味がないから	悪いところを指摘されるのが嫌だから	希望する内容と違うから	その他	無回答
全体(n=773)	26.9	25.7	23.3	20.3	18.5	15.7	14.5	13.2	11.0	6.1	5.6	5.2	3.8	3.8	3.8	3.0	1.4	4.7	4.5
20代まで(n=50)	4.0	20.0	22.0	32.0	26.0	14.0	48.0	2.0	14.0	2.0	4.0	8.0	2.0	14.0	6.0	4.0	-	2.0	-
30代(n=93)	6.5	25.8	26.9	29.0	18.3	26.9	28.0	9.7	15.1	6.5	4.3	8.6	3.2	3.2	4.3	1.1	-	2.2	3.2
40代(n=101)	14.9	26.7	30.7	38.6	18.8	27.7	13.9	11.9	15.8	7.9	6.9	6.9	5.0	1.0	5.9	5.0	2.0	4.0	4.0
50代(n=199)	19.6	30.7	28.6	22.1	15.1	20.1	9.0	15.1	10.6	7.0	5.5	4.5	5.0	4.5	6.0	2.0	2.5	6.5	4.0
60代(n=212)	39.2	24.5	19.8	11.3	18.4	6.1	7.5	14.6	9.4	6.6	5.2	4.2	1.9	2.4	1.4	3.8	0.9	5.7	6.6
70代(n=86)	53.5	24.4	11.6	4.7	24.4	5.8	12.8	18.6	5.8	3.5	8.1	2.3	5.8	3.5	1.2	2.3	2.3	3.5	3.5
80代以上(n=25)	64.0	16.0	8.0	-	16.0	-	12.0	8.0	4.0	-	4.0	4.0	4.0	-	-	-	-	4.0	8.0
男性(n=303)	27.4	34.3	15.5	14.9	18.5	10.6	17.2	14.5	10.9	4.3	5.9	4.6	3.0	2.6	3.3	2.0	1.3	5.9	3.6
女性(n=463)	27.0	20.5	28.3	23.5	18.8	18.6	13.0	12.3	11.0	7.3	5.4	5.6	4.3	4.3	4.1	3.7	1.5	3.9	4.8

10. 子育てについて

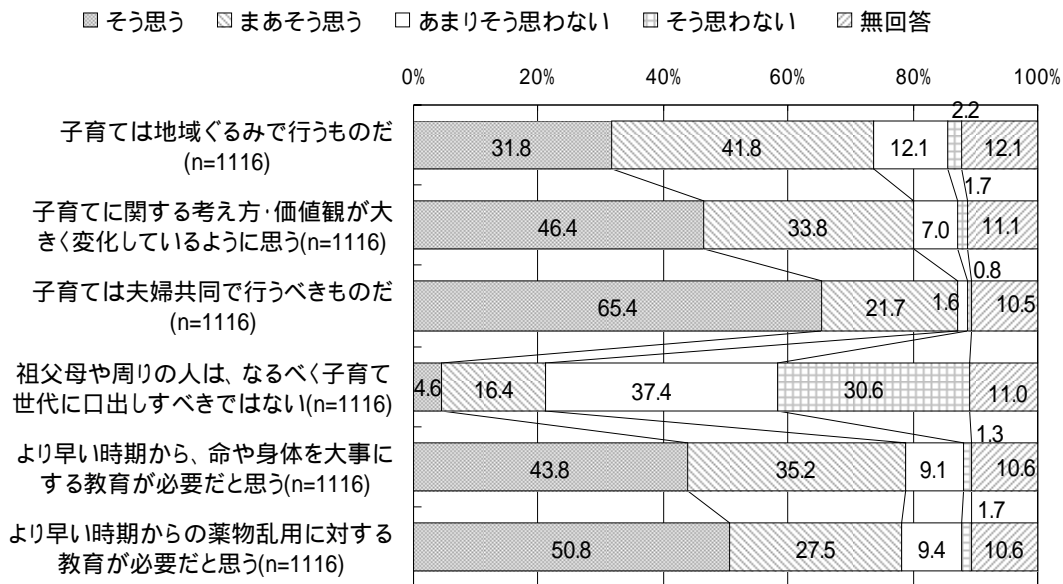
子育てについての考え

問 42 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。

子育てについての考えをみると、「子育ては夫婦共同で行うものだ」については、65.4%の人が「そう思う」と強く肯定しており、「あまりそう思わない」「そう思わない」という人はほとんどみられない。

「子育ては地域ぐるみで行うものだ」「子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う」「より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育(性教育を含む)が必要だと思う」「より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う」については、いずれも約7~8割の人が「そう思う」または「まあそう思う」と回答している。「祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない」については、「そう思う」「まあそう思う」(21.0%)を「あまりそう思わない」「そう思わない」(68.0%)が上回っている。

問42 子育てについての考え

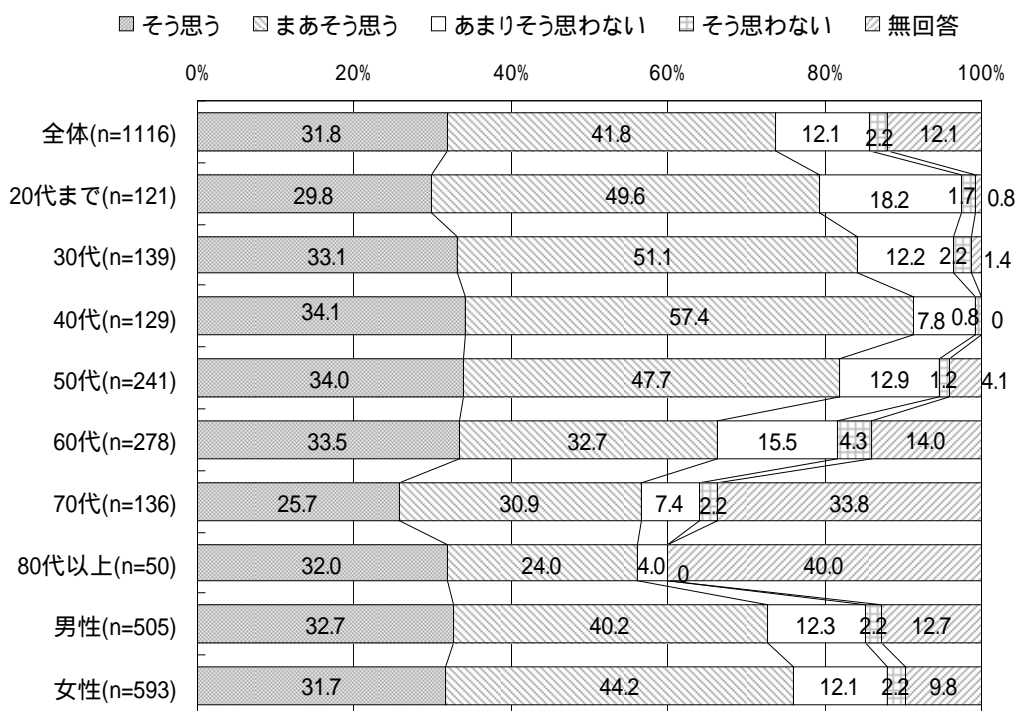


子育ては地域ぐるみで行うものだ

「そう思う」「まあそう思う」という回答の合計を年齢別にみると、40代(91.5%)をピークに、若い世代ほど「子育ては地域ぐるみで行うものだ」という意識の強いことがうかがえる。

男女別に見ると、男性では「そう思う」と回答した人が32.7%、女性では31.7%とほぼ同じであった。

問42 子育てについての考え「子育ては地域ぐるみで行うものだ」/年齢、性別

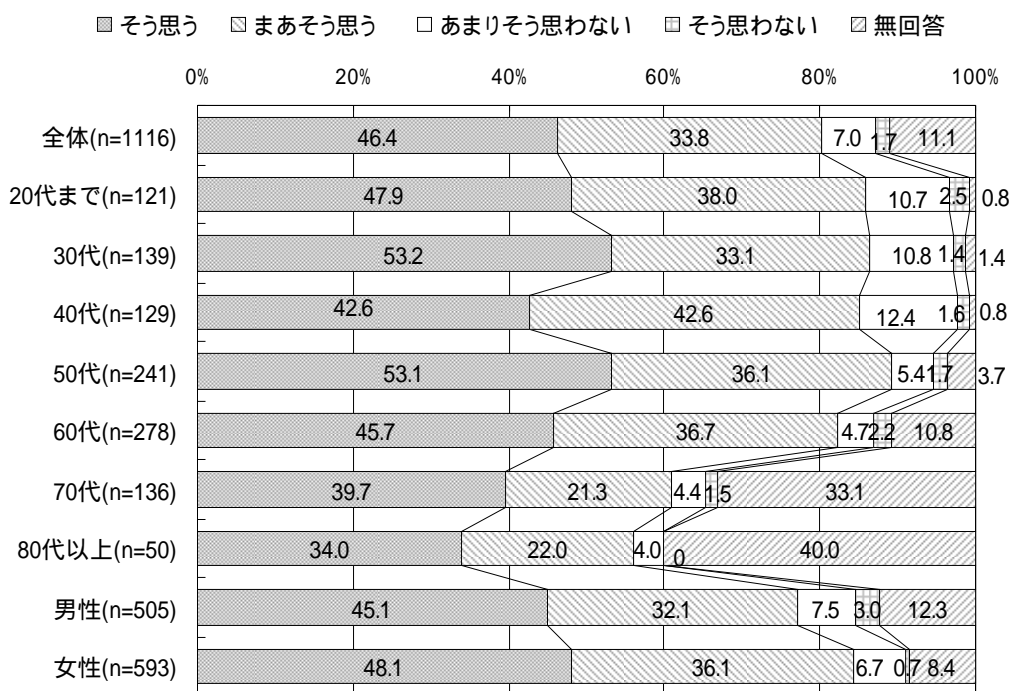


ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う

「そう思う」「まあそう思う」と回答した人の割合を年齢別にみると、50代(89.2%)をピークに、高齢世代ほど「子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う」という意識を持つ人の割合が高くなっている。

男女別に見ると、「そう思う」という回答は、男性(45.1%)よりも女性(48.1%)でやや高くなっている。

問42 子育てについての考え「子育てに関する考え方・価値観が変化している」/年齢、性別

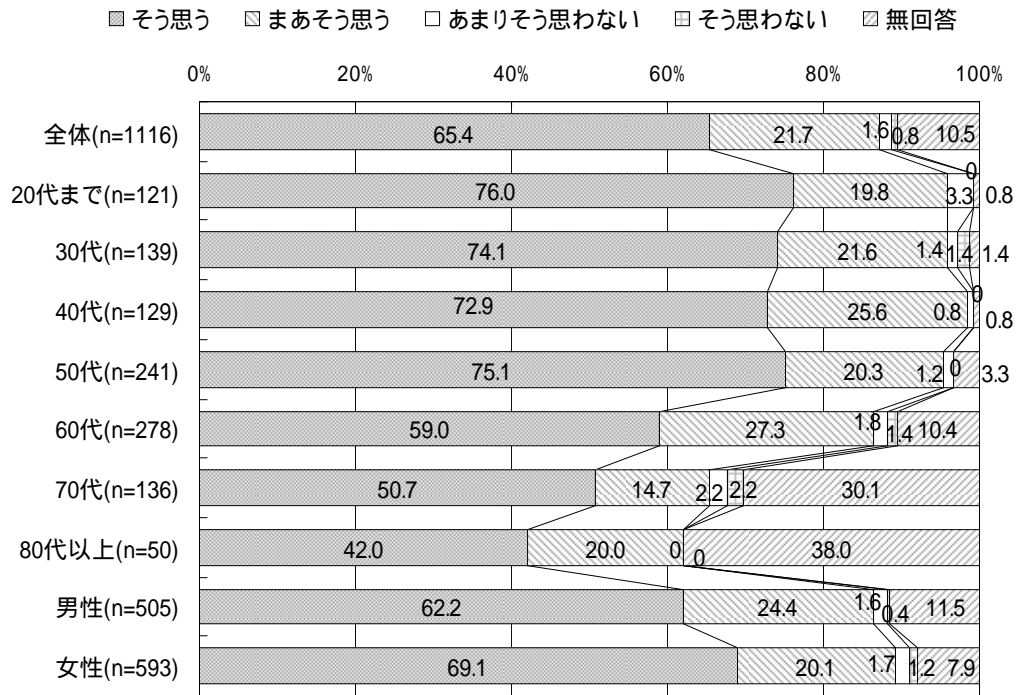


子育ては夫婦共同で行うべきものだ

「そう思う」と回答した人の割合を年齢別にみると、50代(75.1%)をピークに、若い世代ほど「子育ては夫婦共同で行うものだ」という意識の強いことがうかがえる。

男女別にみると、この割合は、男性で62.2%であるのに対して、女性では69.1%とやや高くなっている。

問42 子育てについての考え「子育ては夫婦共同で行うものだ」/年齢、性別

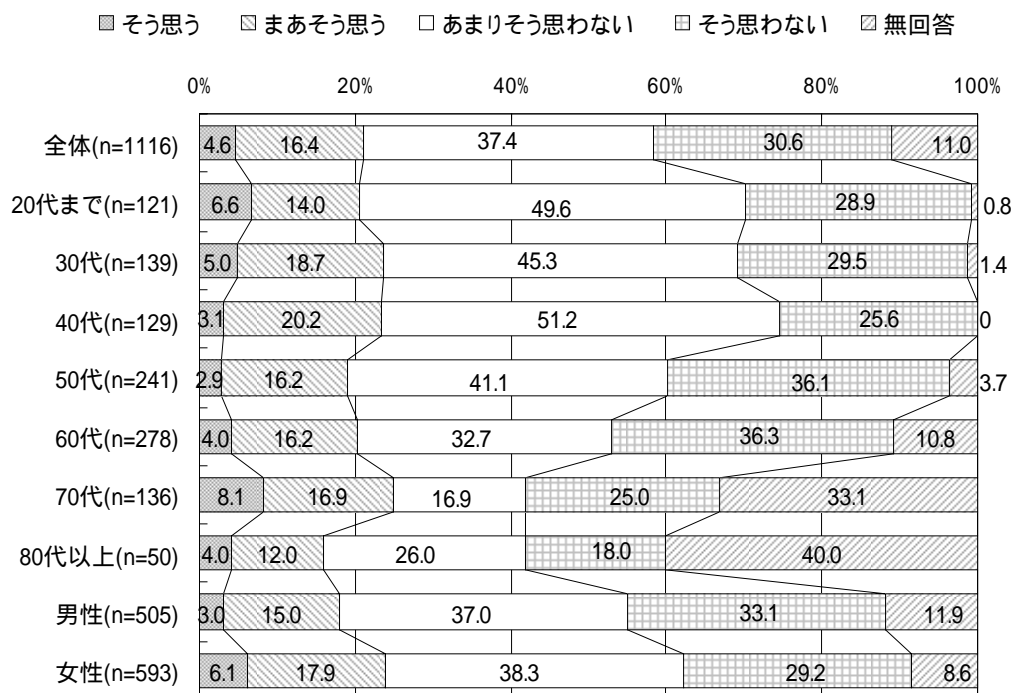


祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない

「あまりそう思わない」「そう思わない」と回答した人の割合を年齢別にみると、50代以下では7割以上となっている。

男女別にみると、女性(67.5%)よりも男性(70.1%)でやや強くみられる。

問42 子育てについての考え「祖父母等はなるべく子育て世代に口出しすべきでない」/年齢、性別

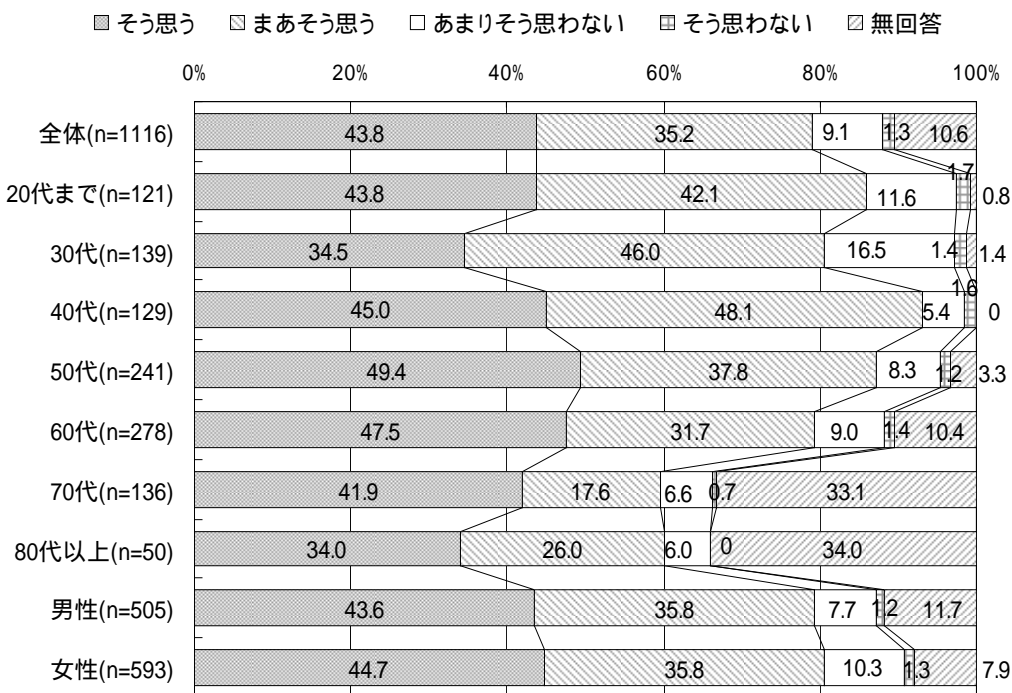


より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

「そう思う」と回答した人の割合を年齢別にみると、50代(49.4%)・60代(47.5%)で、「より早い時期から生命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う」意識の強いことがうかがえる。

性別については、さほど顕著な差はみられない。

問42 子育てについての考え「より早い時期から命や身体を大事にする教育が必要」/年齢、性別

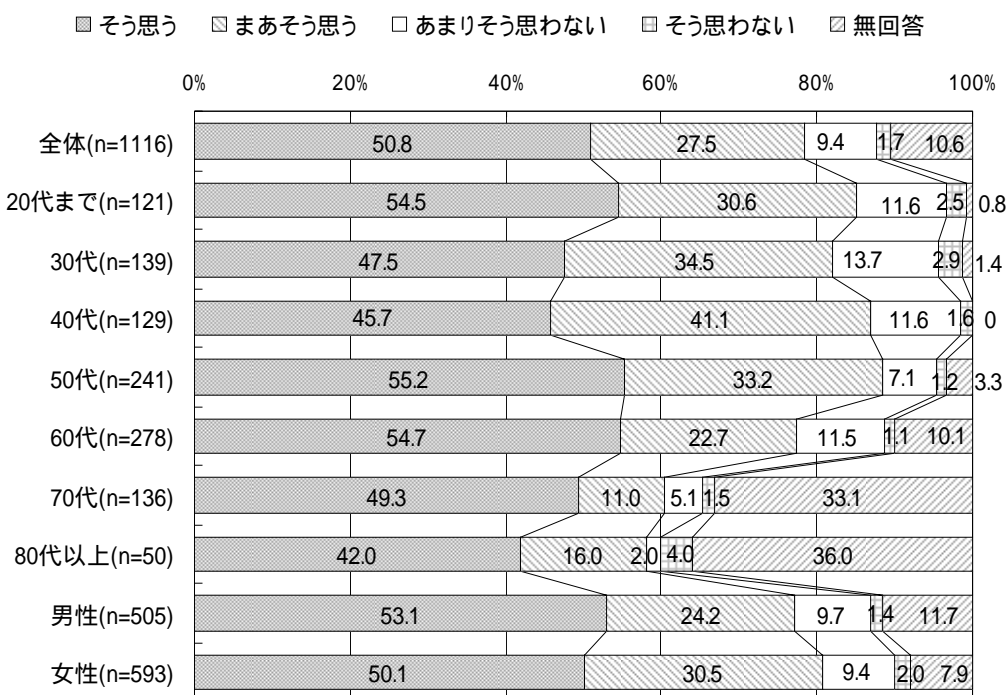


より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う

「そう思う」と回答した人の割合を年齢別にみると、20代まで(54.5%)、50代(55.2%)、60代(54.7%)で、「より早い時期から薬物乱用に対する教育が必要」という意識の強いことがうかがえる。30代では、「あまりそう思わない」「そう思わない」という人の割合が16.6%と、他の年代よりも高くなっている。

性別については、さほど顕著な違いはみられない。

問42 子育てについての考え「より早い時期から薬物乱用に対する教育が必要」/年齢、性別



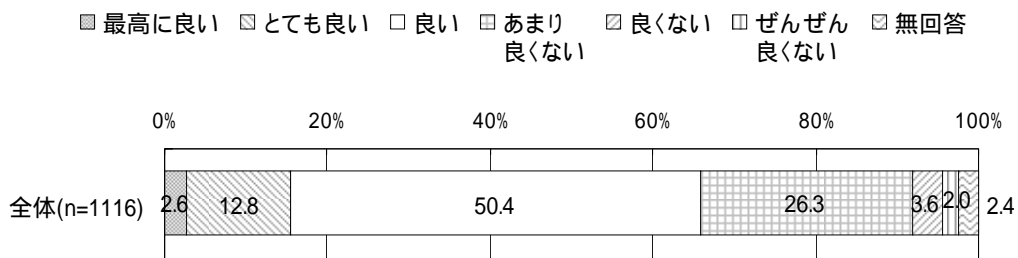
11. あなたの健康について

過去1ヶ月の健康状態について

問43 全体的に見て、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

過去1ヶ月間の健康状態が「良い」と回答した人の割合が、50.4%である。一方で「あまり良くない人」も26.3%いる。

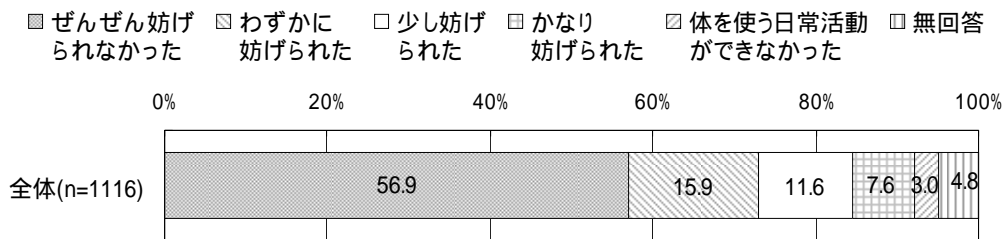
問43 過去1ヶ月間の健康状態 (n=1,116)



問44 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが、身体的な理由でどれくらい妨げられましたか。

過去1ヶ月間に日常活動が身体的な理由で「ぜんぜん妨げられなかった」人は、56.9%いる一方、「かなり妨げられた」「体を使う日常活動ができなかった」人が合わせて全体の10.6%となっている。

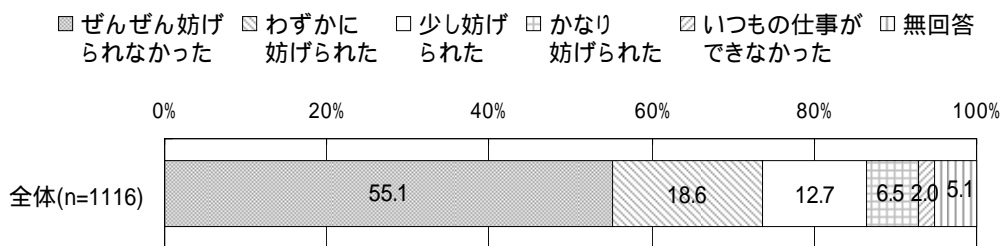
問44 過去1ヶ月間に日常活動が身体的な理由で妨げられたか (n=1,116)



問45 過去1ヶ月間に、いつもの仕事(家事を含みます)をすることが、身体的な理由でどれくらい妨げられましたか。

過去1ヶ月間に仕事・家事が身体的な理由で「ぜんぜん妨げられなかった」と回答した人の割合が、55.1%になっている一方、「かなり妨げられた」「いつもの仕事ができなかった」人が合わせて全体の、8.5%いる。

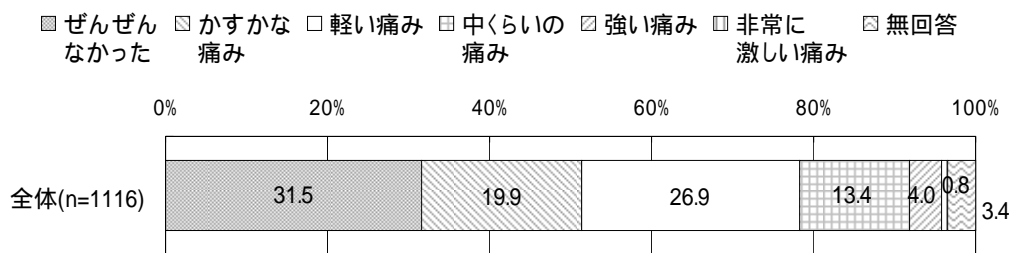
問45 過去1ヶ月間に仕事・家事が身体的な理由で妨げられたか (n=1,116)



問46 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

過去1ヶ月間に体の痛みについて、「ぜんぜんなかった」(31.5%)、「軽い痛み」(26.9%)、「かすかな痛み」(19.9%)、「中くらいの痛み」(13.4%)の順になっている。

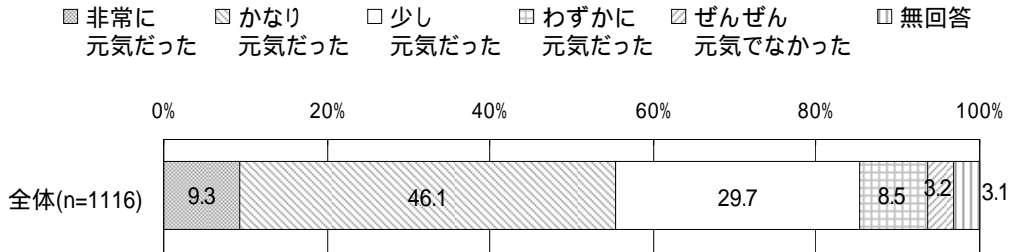
問46 過去1ヶ月間に体の痛みがあったか (n=1,116)



問47 過去1ヶ月間どのくらい元気でしたか。

過去1ヶ月間、「非常に元気だった」「かなり元気だった」と回答した人は合わせて全体の55.4%となっている。

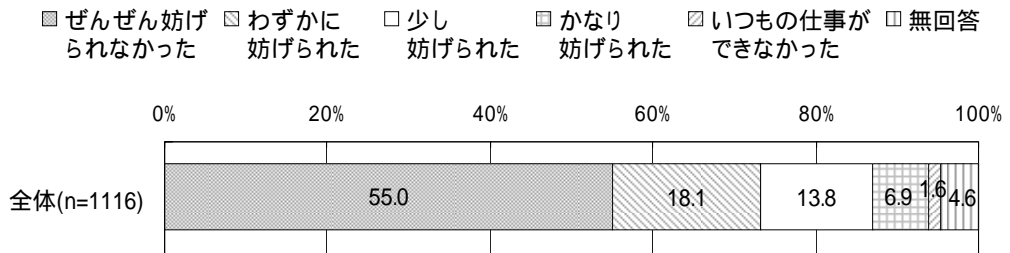
問47 過去1ヶ月間元気だったか (n=1,116)



問48 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

「ぜんぜん妨げられなかった」55.0%、「わずかに妨げられた」18.1%、「少し妨げられた」13.8%の順になっている。

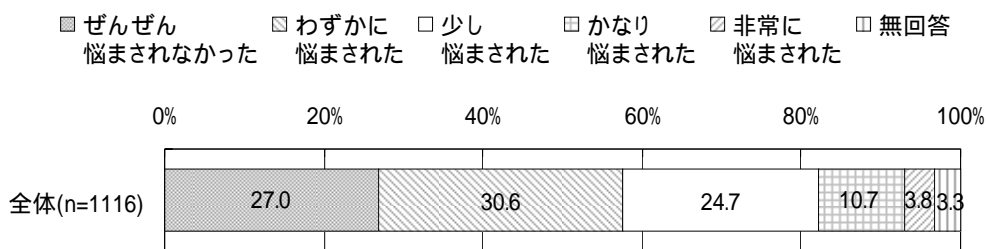
問48 過去1ヶ月間に人付き合いが身体的・心理的な理由で妨げられたか (n=1,116)



問49 過去1ヶ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）にどのくらい悩まされましたか。

過去1ヶ月間に心理的な問題に「わずかに悩まされた」(30.6%)と回答した人が、「ぜんぜん悩まされなかった」(27.0%)人よりやや高くなっている。

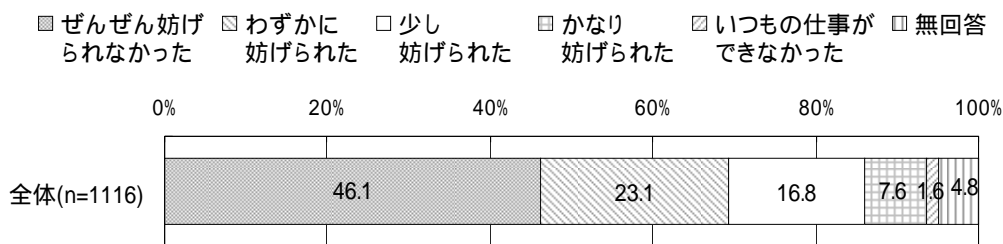
問49 過去1ヶ月間に心理的な問題に悩まされたか (n=1,116)



問50 過去1ヶ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

過去1ヶ月間に日常の活動が心理的な理由で「ぜんぜん妨げられなかった」46.1%、「わずかに妨げられた」23.1%、「少し妨げられた」16.8%の順になっている。

問50 過去1ヶ月間に日常活動が心理的な理由で妨げられたか (n=1,116)



12. 生きがいづくり、まちづくりについて

生きがいについて

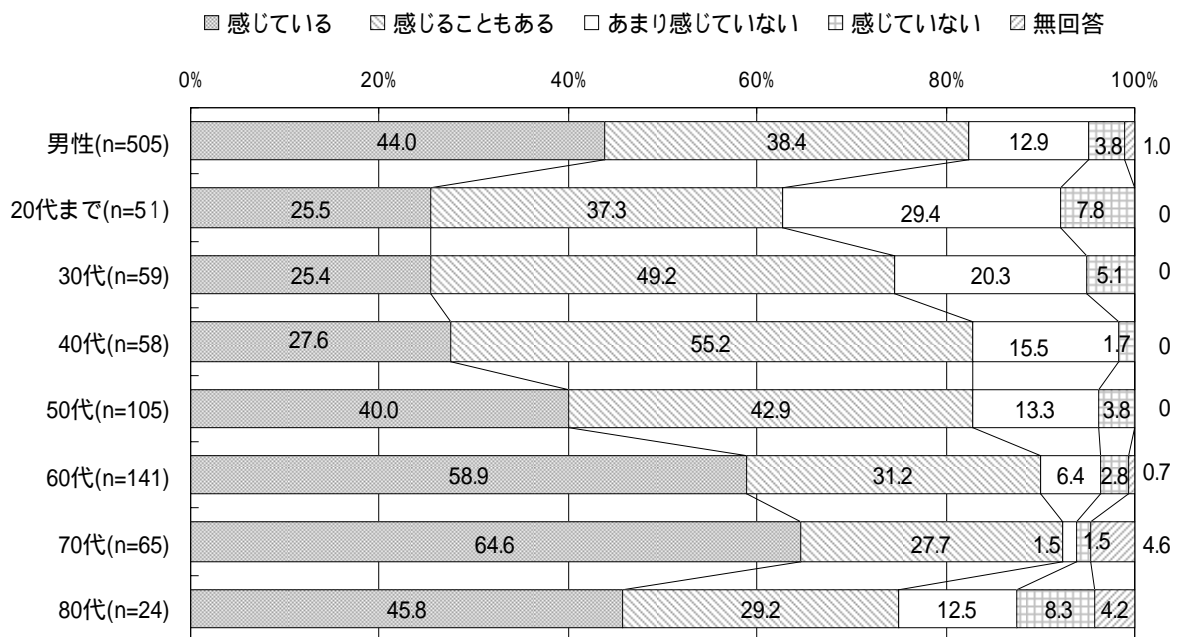
問51 あなたは、生きがいを感じていますか。

男性についてみると、生きがいを「感じている」人の割合は 44.0%であり、「感じることもある」(38.4%)人を合わせると全体の 82.4%を占めている。生きがいを「あまり感じていない」「感じていない」という割合がもっとも高いのは、20代まで(37.2%、51人中19人)であり、その後、この割合は年齢が上がるにつれて低くなり、高齢層ほど生きがいを感じている人の多い傾向がみられる。

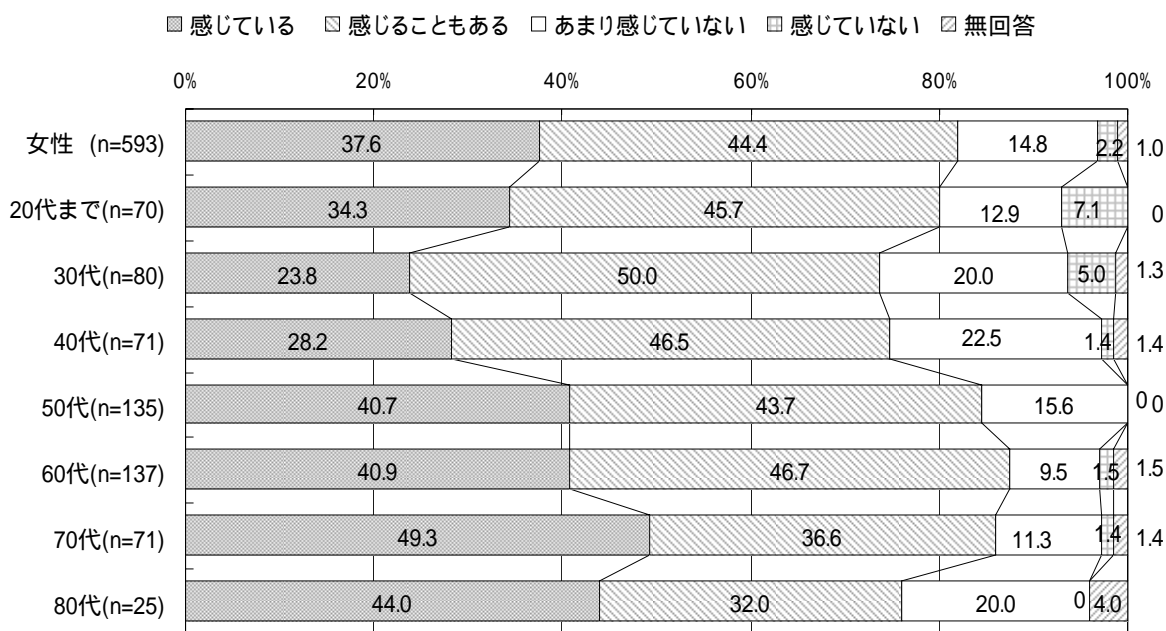
女性についてみると、生きがいを「あまり感じていない」「感じていない」人の割合は、30代(25.0%)で最も高くなっている。しかし、高齢層ほど生きがいを感じているという傾向は、男性ほど顕著にはみられない。

過去1年間の健康づくりに関わる活動への参加(後述、問53)別にみると、活動に「参加した」人の方が、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」「参加するつもりはない」人よりも、生きがいを感じている割合が高くなっている。

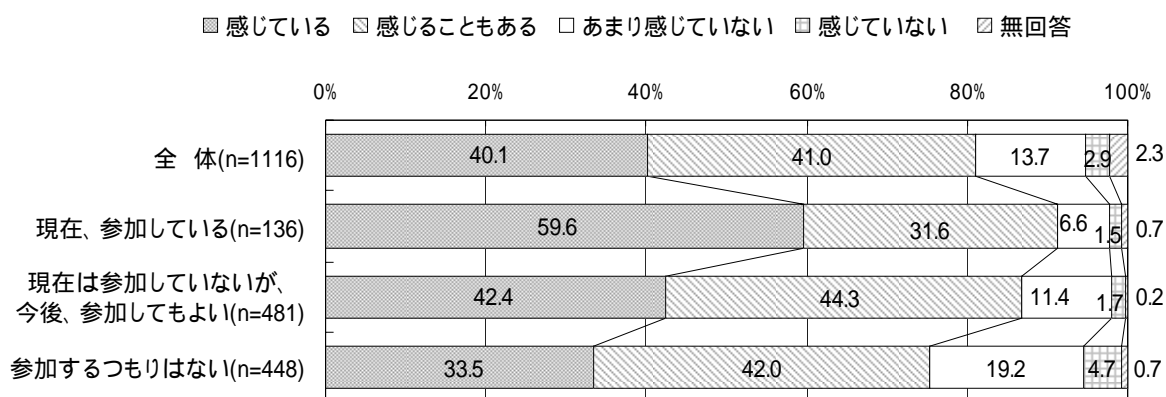
問51 生きがいについて(男性)/年齢



問5 1 生きがいについて(女性)/年齢



問5 1 生きがいについて/健康づくりに関わる活動への参加



人づきあいについて

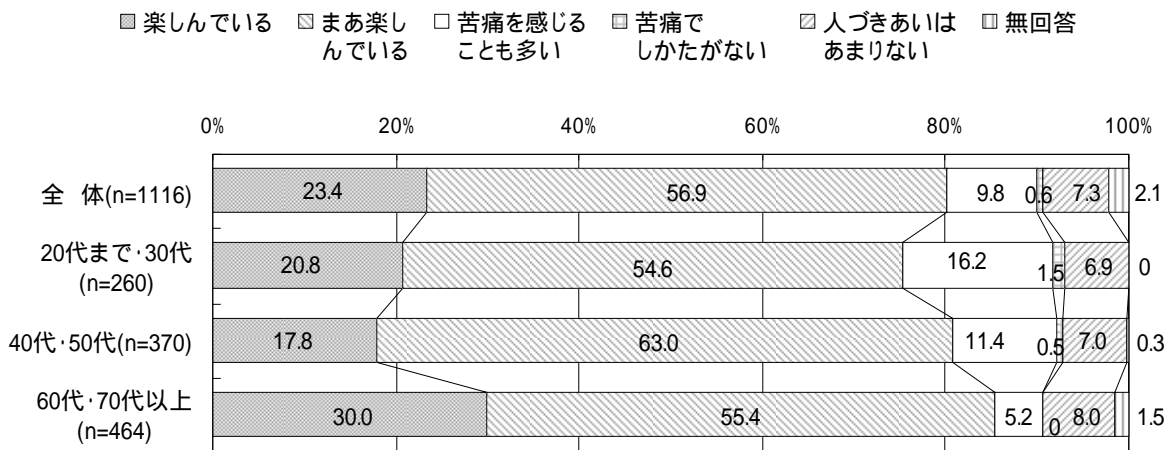
問52 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでますか。

職場や家族・近所との人づきあいについては、「楽しんでいる」(23.4%)、「まあ楽しんでいる」(56.9%)を合わせると、80.3%を占めている。

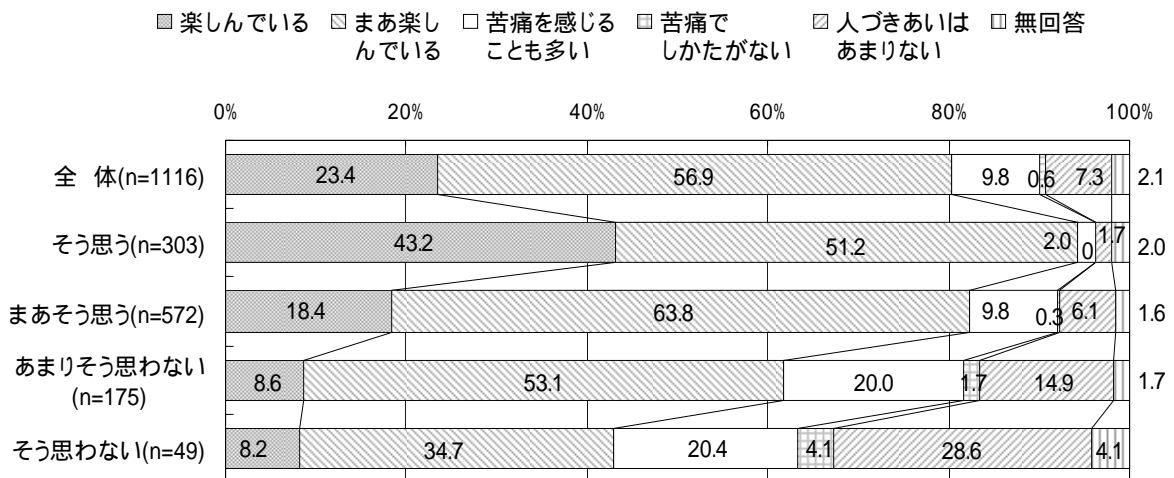
年齢別にみると、「楽しんでいる」「まあ楽しんでいる」人の割合については、あまり年齢による差はみられず、「苦痛でしかたがない」という人はほとんどみられない。

「毎日を健やかに充実させて暮らせているか」との関連をみると「そう思う」人ほど、「楽しんでいる」「まあ楽しんでいる」と回答している人が多い。

問52 職場や家族・近所との人づき合いについて/年齢



問52 職場や家族・近所との人づき合いについて / 毎日を健やかに充実させて暮らせているか



健康づくりに関わる活動への参加状況・意向

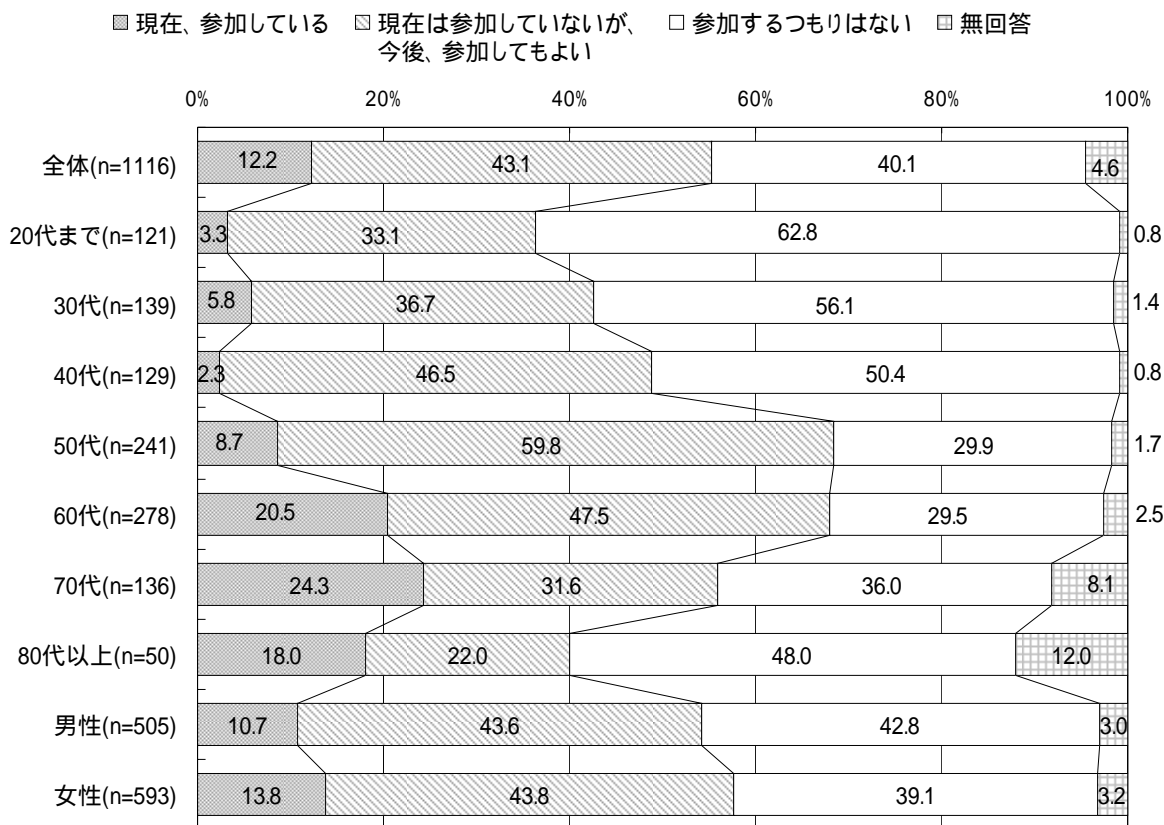
問 53 あなたは現在、健康づくりに関わる活動（市民が自主的に、あるいは市のサポートを受けて行なっている、健康づくりに関する地域のグループ活動やサークル、ボランティア活動など）に参加していますか。また、今後どうしたいですか。

健康づくりに関わる活動への参加についてみると、「現在参加している」人は全体の 12.2%にとどまっているが、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」(43.1%)人を合わせると、半数以上の人がこういった活動への参加意向のあることがうかがえる。

年齢別にみると、「現在参加している」人は 70 代(24.3%)で最も高く、40 代まで(2.3%)が最も低くなっている。参加意向については、50 代(59.8%)が最も高い。その一方で、「参加するつもりはない」という回答は、20 代まで~40 代で、半数を超えている。

性別については、さほど顕著な違いはみられない。

問53 健康づくりに関わる活動への参加について/年齢、性別

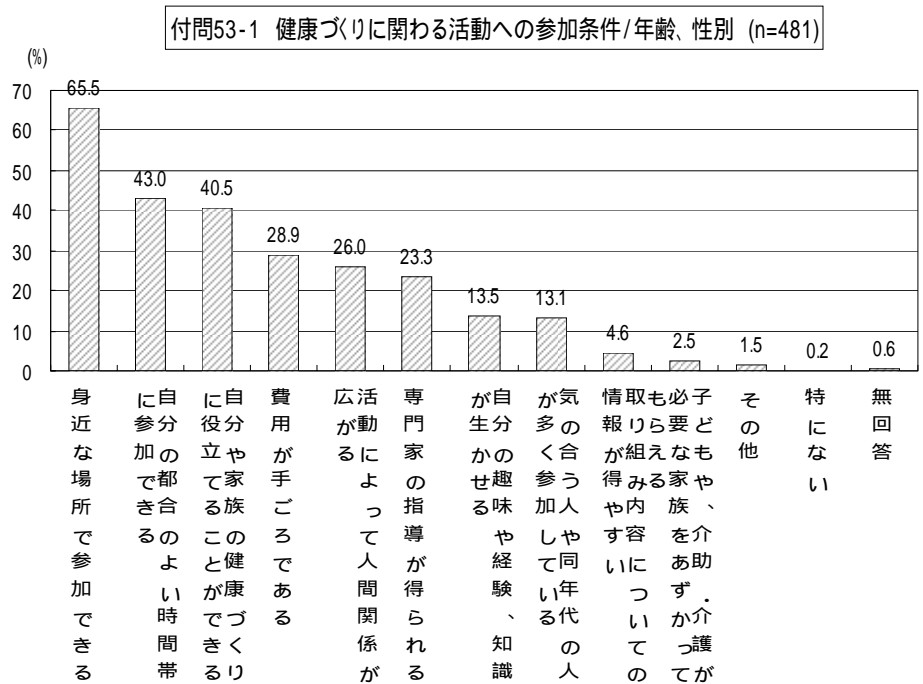


付問53-1 (問53で「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と答えた人のみ) あなたがこういったグループ活動に参加するには、どのような条件が必要だと思いますか。

問53で「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と回答した481人に、今後、健康づくりに関わる活動に参加するための条件についてたずねたところ、「身近な場所で参加できる」(65.5%)が最も高く、次いで、「自分の都合のよい時間帯に参加できる」(43.0%)、「自分や家族の健康づくりに役立てることができる」(40.5%)、「費用が手ごろである」(28.9%)などが上位を占めている。

年齢別にみると、若年層では「費用が手ごろである」「気の合う人や同年代の人が多く参加している」「取り組み内容についての情報が得やすい」等が、他の年代よりも高くなっている。30代では、「子どもや介助・介護が必要な家族を預かってもらえる」も多くみられる。中壮年から高齢層にかけては、「活動によって人間関係が広がる」が若年層に比べて多くなっている。

男女別にみると、男性では「自分や家族の健康づくりに役立てることができる」「活動によって人間関係が広がる」「自分の趣味や経験・知識が生かせる」等が女性よりも多くなっている。女性では「自分の都合のよい時間帯に参加できる」「費用が手ごろである」等が男性よりも多くなっている。



	身近な場所で参加できる	自分の都合のよい時間帯に参加できる	自分や家族の健康づくりに役立てることができる	費用が手ごろである	活動によって人間関係が広がる	専門家の指導が得られる	自分の趣味や経験・知識が生かせる	気の合う人や同年代の人が多く参加している	取り組み内容についての情報が得やすい	子どもや介助・介護が必要な家族を預かってもらえる	その他	特にない	無回答
全体(n=481)	65.5	43.0	40.5	28.9	26.0	23.3	13.5	13.1	4.6	2.5	1.5	0.2	0.6
20代まで(n=40)	65.0	37.5	32.5	50.0	20.0	17.5	15.0	22.5	7.5	-	-	-	-
30代(n=51)	68.6	39.2	41.2	51.0	17.6	17.6	5.9	11.8	3.9	9.8	2.0	-	-
40代(n=60)	56.7	51.7	45.0	33.3	15.0	21.7	10.0	13.3	6.7	1.7	3.3	-	-
50代(n=144)	68.8	46.5	38.9	27.8	25.7	24.3	16.0	10.4	4.9	2.1	0.7	-	0.7
60代(n=132)	67.4	43.2	44.7	22.7	31.1	25.0	11.4	15.2	3.8	0.8	1.5	-	0.8
70代(n=43)	55.8	32.6	37.2	7.0	37.2	25.6	23.3	9.3	-	4.7	2.3	2.3	-
80代以上(n=11)	72.7	27.3	27.3	-	45.5	36.4	18.2	9.1	9.1	-	-	-	9.1
男性(n=220)	59.1	38.2	42.7	21.4	30.9	22.7	18.2	14.1	5.0	3.2	2.3	0.5	0.5
女性(n=260)	70.8	47.3	38.8	35.0	21.9	23.5	9.6	12.3	4.2	1.9	0.8	-	0.8

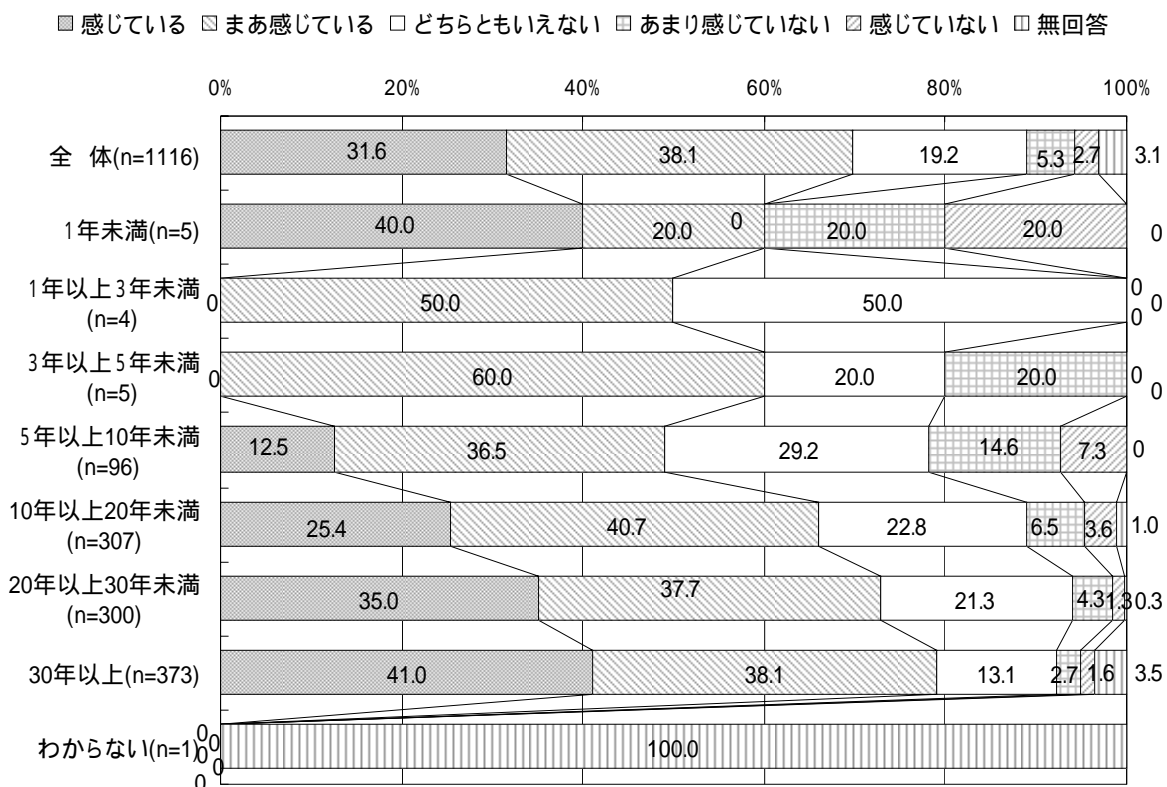
市への愛着

問54 あなたは、佐倉市に愛着を感じていますか。

市への愛着についてみると、「感じている」「まあ感じている」人を合わせると、69.7%の人が市に愛着を感じていることがうかがえる。

佐倉市への居住年数別にみると、1年以上3年未満で「どちらともいえない」という人が50.0%を占めているが、市への愛着を持つ人は、居住年数が上がるにつれて高くなる傾向がみられる。

問54 佐倉市に愛着を感じているか/移住年数



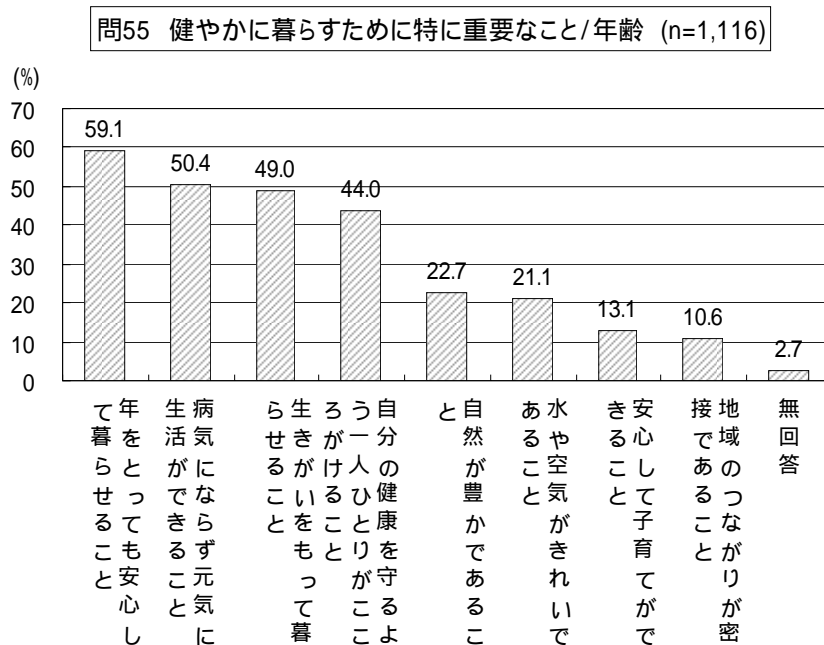
健やかに暮らすために特に重要だと思うこと

問 55 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。

健やかに暮らすために特に重要だと思うこととしては、「年をとっても安心して暮らせること」(59.1%)が最も多く、次いで「病気になるはず元気に生活ができること」(50.4%)、「生きがいをもって暮らせること」(49.0%)、「自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること」(44.0%)となっている。

年齢別にみると、高齢者ほど、「年をとっても安心して暮らせること」「自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること」等が若年層より高くなっている。

若年層では、「生きがいをもって暮らせること」「水や空気がきれいであること」「安心して子育てができること」等が多く挙げられている。



	年をとっても安心して暮らせること	病気になるはず元気に生活ができること	生きがいをもって暮らせること	自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること	自然が豊かであること	水や空気がきれいであること	安心して子育てができること	地域のつながりが密接であること	無回答
全体 (n=1116)	59.1	50.4	49.0	44.0	22.7	21.1	13.1	10.6	2.7
20代まで(n=121)	30.6	48.8	63.6	34.7	25.6	32.2	21.5	10.7	2.5
30代(n=139)	51.8	42.4	43.9	35.3	25.9	27.3	39.6	8.6	0.7
40代(n=129)	58.1	51.2	55.0	36.4	21.7	19.4	28.7	7.8	-
50代(n=241)	61.8	56.0	52.7	40.2	27.0	23.2	5.4	10.0	0.4
60代(n=278)	70.9	51.8	48.9	54.3	22.3	17.3	4.3	12.9	0.7
70代(n=136)	67.6	50.7	41.9	54.4	15.4	18.4	0.7	13.2	2.9
80代以上(n=50)	68.0	58.0	34.0	58.0	20.0	8.0	4.0	10.0	2.0