

## 第2章 調査結果の詳細



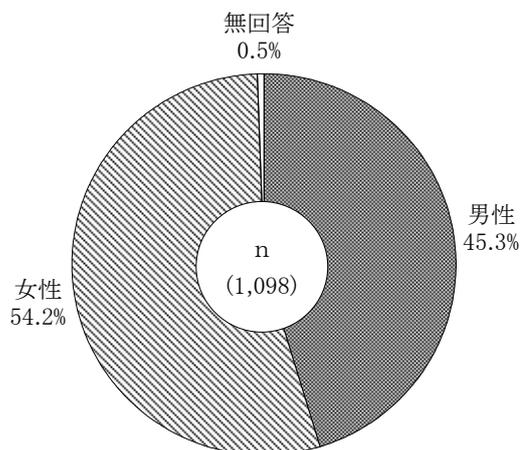
# I 一般市民調査結果

## 1. 基本属性

### (1) 性別

F 1 あなたの性別は。(○は1つだけ)

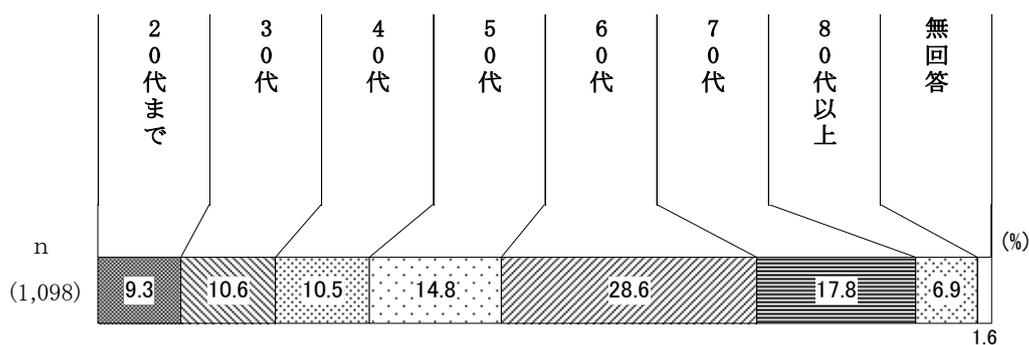
〈 性別 〉



### (2) 年齢

F 2 あなたの年齢は。(○は1つだけ)

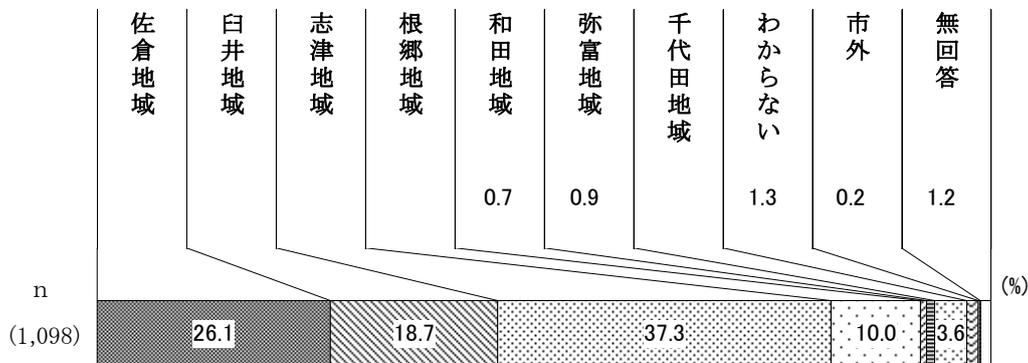
〈 年齢 〉



(3) 居住地

F3 お住まいの居住地は。(〇は1つだけ)

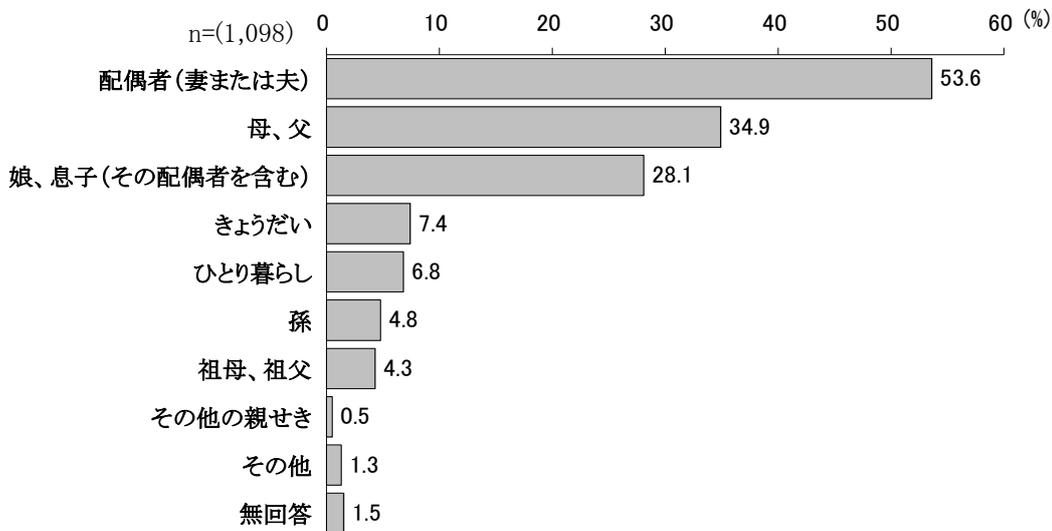
〈居住地〉



(4) 同居者

F4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(〇はいくつでも)

〈年齢／同居者〉

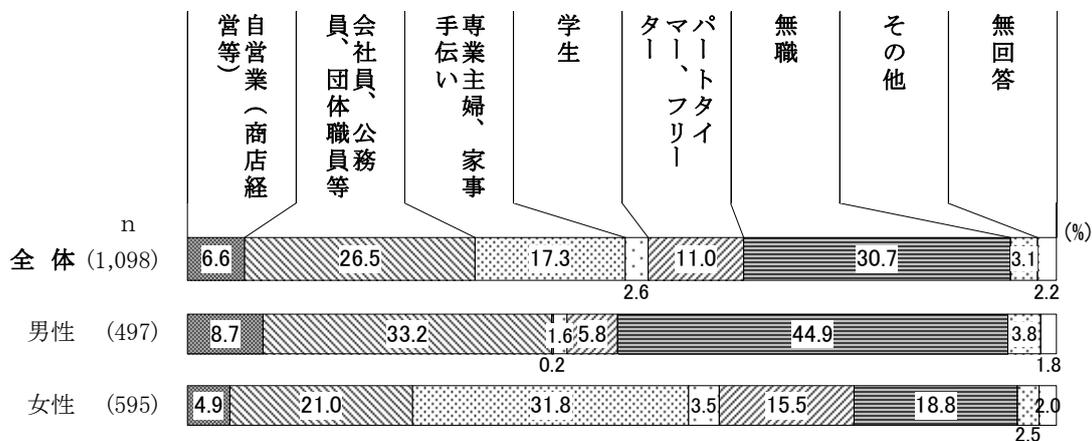


	ひとり暮らし	配偶者(妻または夫)	娘、息子(その配偶者を含む)	母、父	祖母、祖父	きょうだい	孫	その他の親せき	その他	無回答
全体 (n=1,098)	6.8	53.6	28.1	34.9	4.3	7.4	4.8	0.5	1.3	1.5
20代まで・30代 (n=218)	3.2	8.3	6.4	89.4	15.1	25.7	0.5	1.4	3.2	0.9
40代・50代 (n=277)	3.2	48.0	35.7	58.8	3.2	6.9	2.5	0.4	1.1	0.7
60代・70代以上 (n=585)	9.6	73.7	32.8	3.2	0.9	0.9	7.5	0.2	0.7	1.4

(5) 職業

F5 あなたの職業は。(〇は1つだけ)

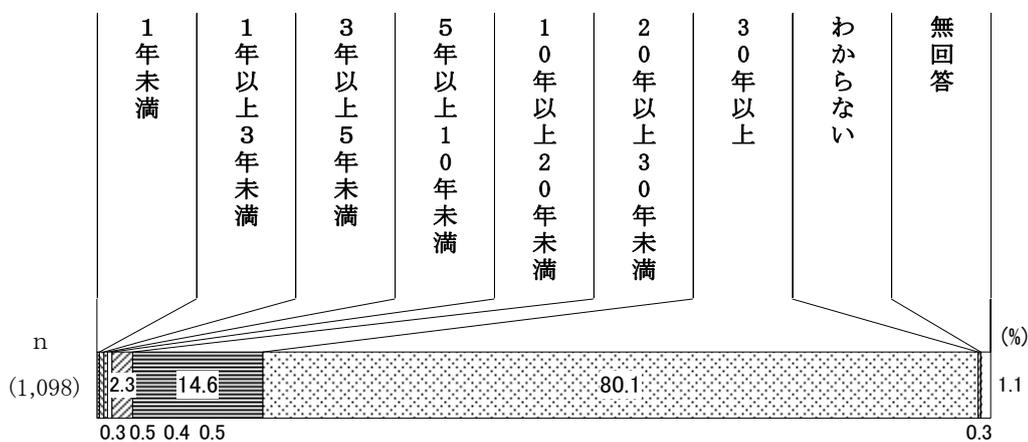
〈 性別／職業 〉



(6) 居住年数

F6 あなたは、佐倉市に住んで何年になりますか。(〇は1つだけ)

〈 居住年数 〉



## 2. 健康についての考え方

### (1) 主観的健康感・充実度

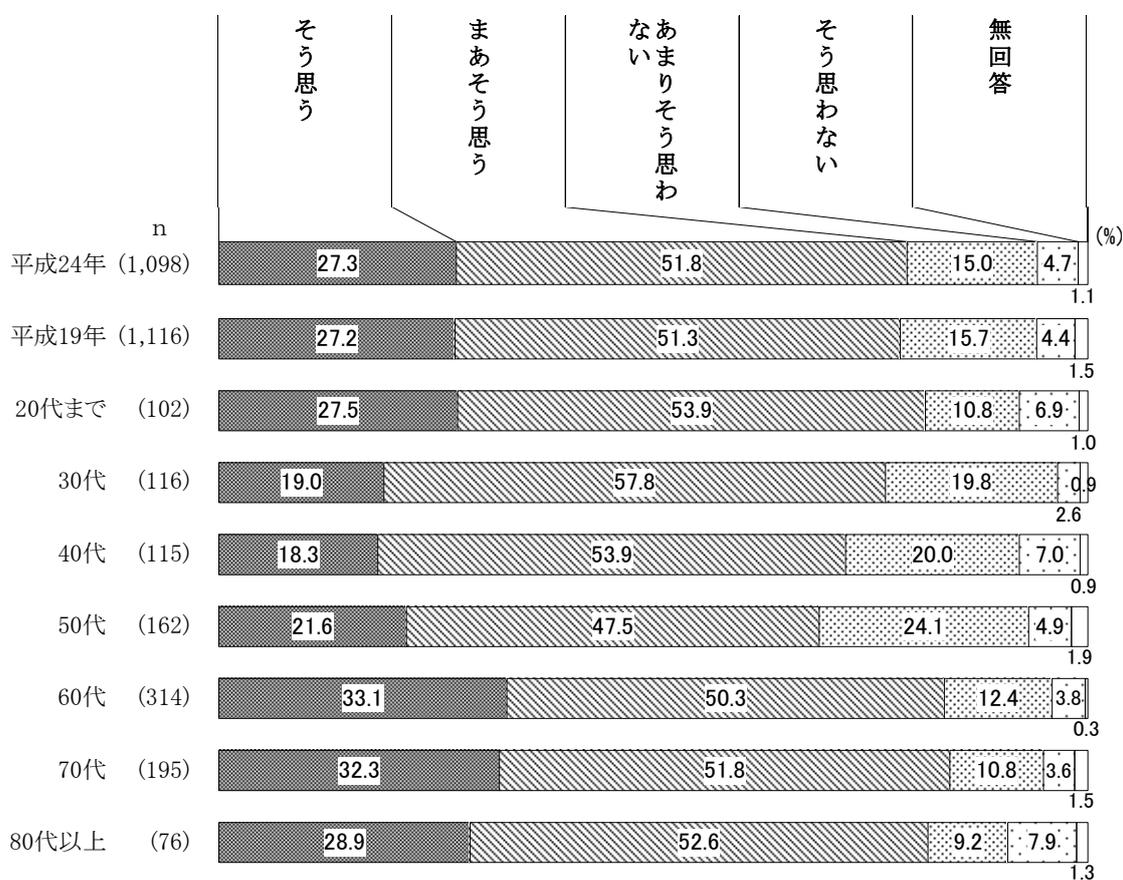
問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。(〇は1つだけ)

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」と「まあそう思う」を合わせた《思う》は79.1%を占めている。

平成19年の調査結果と比較すると、《思う》は、今回79.1%と、前回の78.5%とほぼ同様となっている。

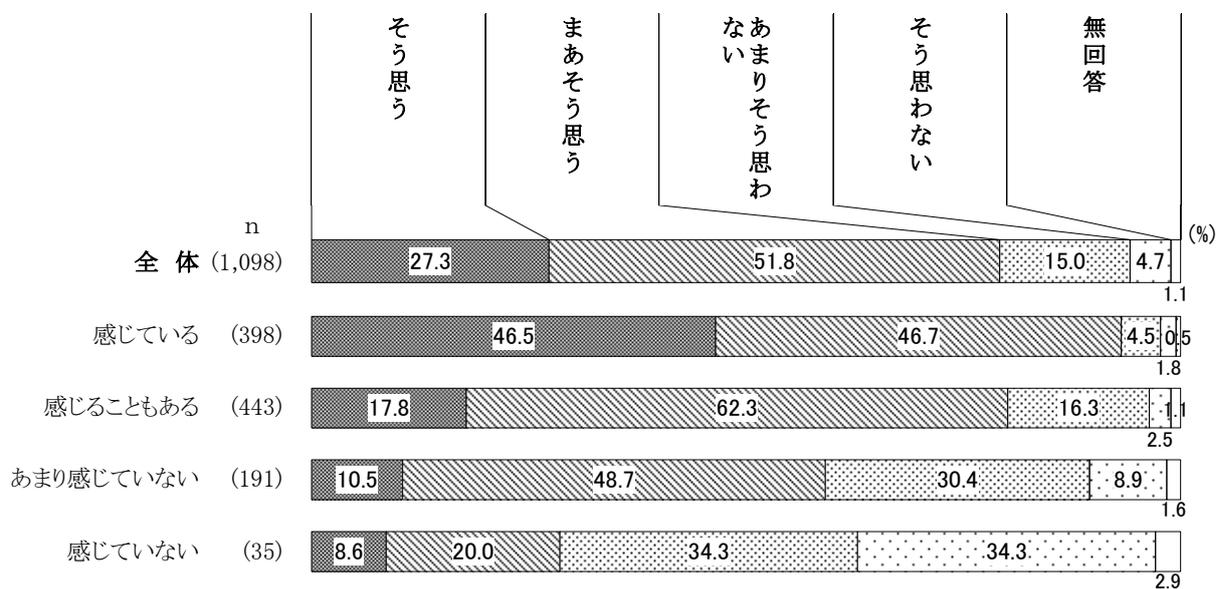
年齢別でみると、「そう思う」は50代までは3割以下に留まっているのに対して、60代以上では3割前後となっている。

〈 前回、年齢／毎日を健やかに充実して暮らせているか 〉



生きがいを感じているかどうか別でみると、「生きがい」を感じている人ほど、毎日を健やかに充実して暮らせている人が多くなっている。

〈 生きがいについて／毎日を健やかに充実して暮らせているか 〉



(2) 健康への関心

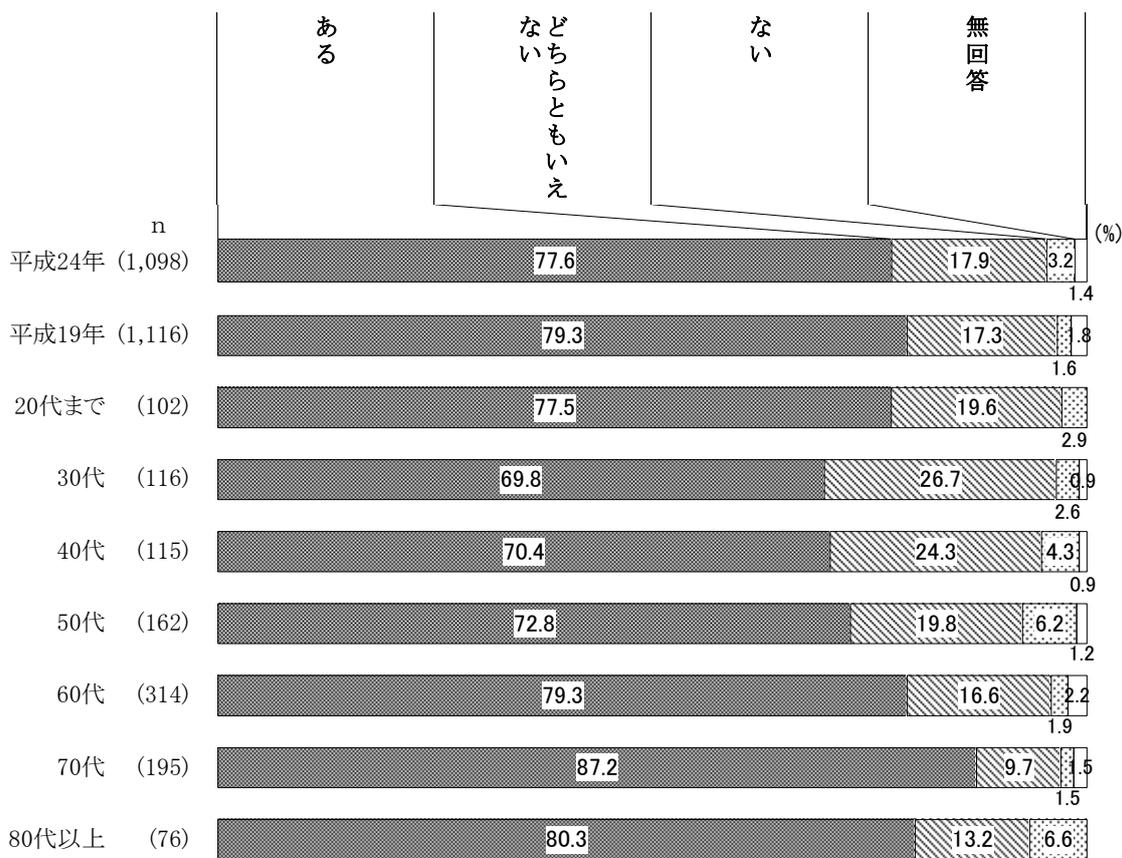
問2 自分の健康に関心がありますか。(〇は1つだけ)

健康に関心が「ある」という人は77.6%を占めている。

平成19年の調査結果と比較すると、「ある」は今回77.6%と、前回の79.3%とほぼ同様の結果となっている。

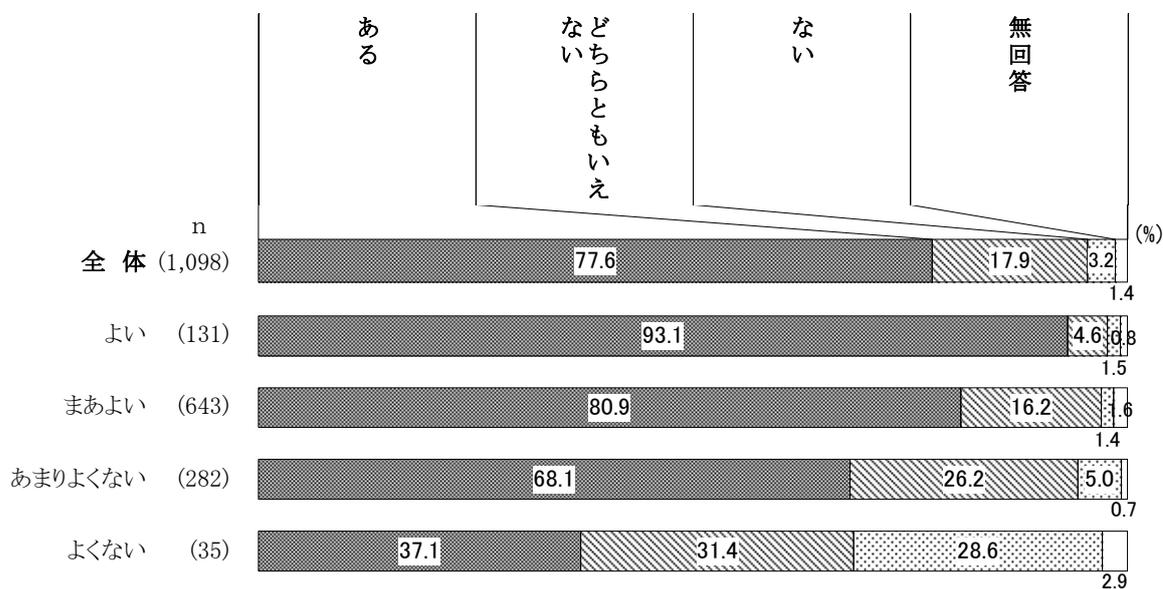
年齢別で見ると、「ある」は70代では87.2%と高くなっている。また、30代、40代では「どちらともいえない」が2割台半ばとなっている。

〈 前回、年齢／自分の健康に関心があるか 〉



生活習慣の認識度別でみると、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に関心が「ある」人が多くなっている。

〈 自分のふだんの生活習慣についての認識／自分の健康に関心があるか 〉



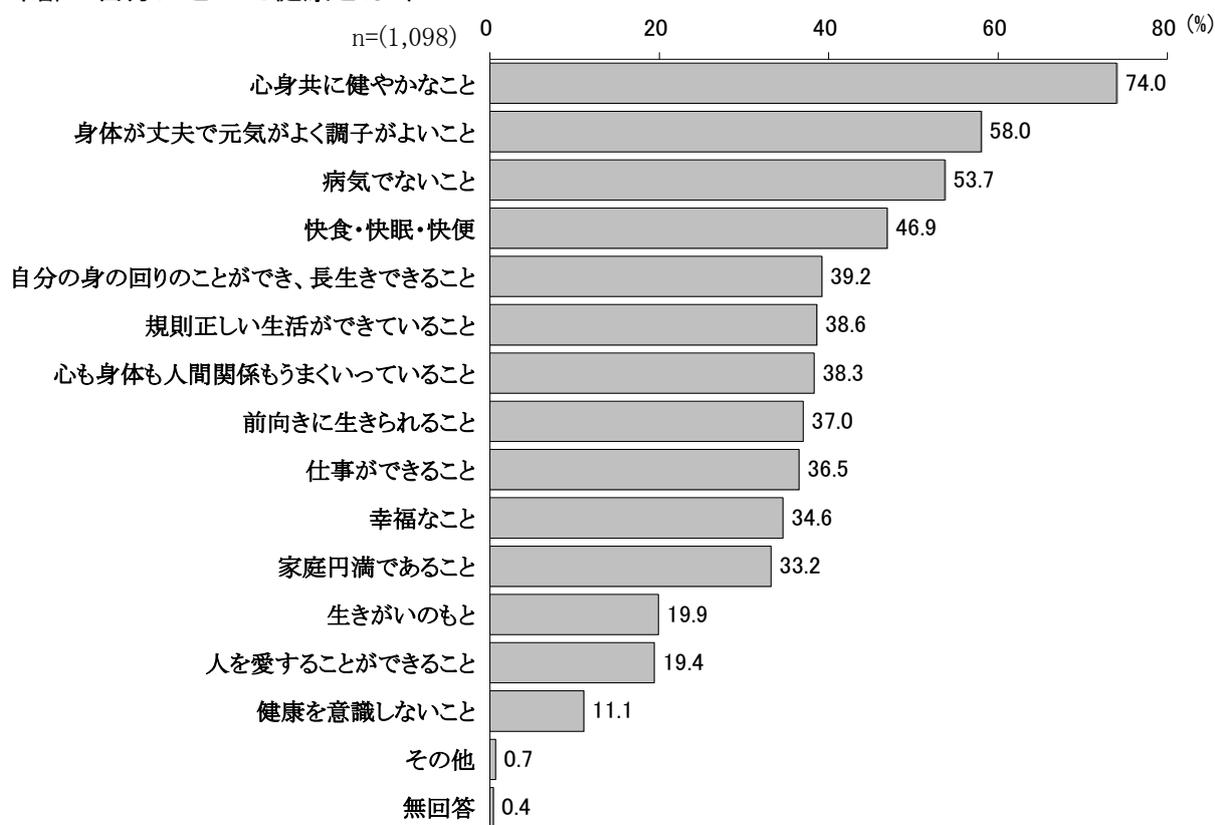
(3) 健康のとらえ方

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でも結構ですから選んで、その番号に○をつけてください。  
(○はいくつでも)

健康感については、「心身共に健やかなこと」が74.0%で最も高く、以下「身体が丈夫で元気がよく調子が良いこと」(58.0%)、「病気でないこと」(53.7%)、「快食・快眠・快便」(46.9%)、「自分の身の回りのことができ、長生きできること」(39.2%)の順で続いている。

年齢別でみると、80代以上を除く各年代では「心身共に健やかなこと」が7割を超えている。また、20代まで、30代では「身体が丈夫で元気がよく調子が良いこと」が7割前後と、他の年代より高くなっている。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59.2%と6割近くを占めている。

〈年齢／自分にとって健康とは〉

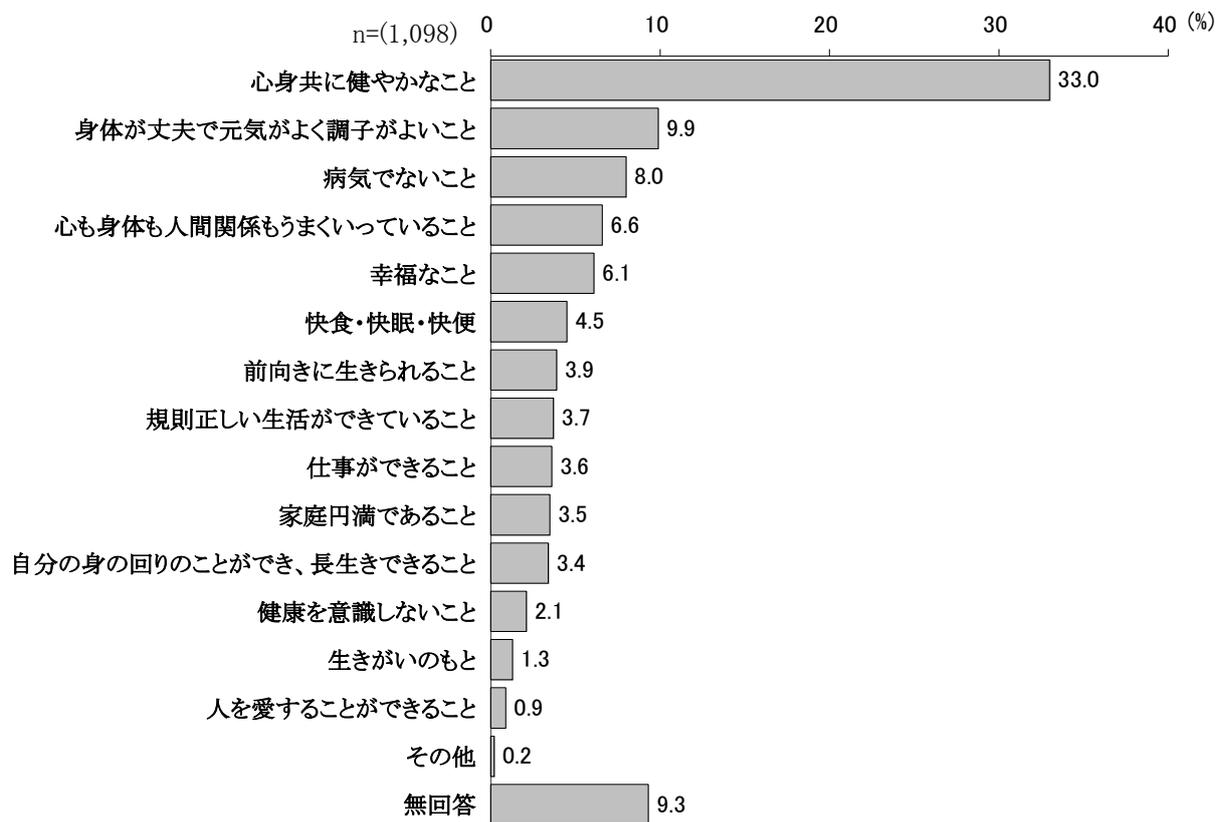


	幸福なこと	心身共に健やかなこと	仕事ができること	生きがいのもと	健康を意識しないこと	病気でないこと	快食・快眠・快便	家庭円満であること	調子が良いこと	身体が丈夫で元気がよく調子が良いこと	心も身体も人間関係もうまくいっていること	規則正しい生活ができています	自分の身の回りのことができ、長生きできること	前向きに生きられること	人を愛することができること	その他	無回答
全体 (n=1,098)	34.6	74.0	36.5	19.9	11.1	53.7	46.9	33.2	58.0	38.3	38.6	39.2	37.0	19.4	0.7	0.4	
20代まで (n=102)	32.4	81.4	31.4	14.7	9.8	67.6	54.9	15.7	73.5	39.2	44.1	32.4	37.3	14.7	-	-	
30代 (n=116)	28.4	78.4	37.1	15.5	8.6	70.7	46.6	15.5	68.1	31.9	34.5	34.5	29.3	11.2	1.7	-	
40代 (n=115)	32.2	72.2	47.0	11.3	11.3	51.3	43.5	17.4	60.0	37.4	24.3	23.5	30.4	13.0	-	-	
50代 (n=162)	29.6	74.1	35.2	14.8	12.3	48.1	37.0	29.6	61.1	37.0	31.5	35.8	30.9	17.3	1.2	0.6	
60代 (n=314)	37.9	73.9	39.5	23.6	12.7	55.7	46.8	39.2	52.9	38.5	38.2	40.8	41.1	19.7	0.6	0.3	
70代 (n=195)	40.5	72.3	31.8	28.2	11.3	48.2	55.4	51.8	51.8	45.1	50.3	47.7	46.7	29.2	1.0	-	
80代以上 (n=76)	32.9	63.2	34.2	25.0	7.9	36.8	46.1	44.7	52.6	34.2	47.4	59.2	31.6	27.6	-	2.6	

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。

最も重視する健康感としては、「心身共に健やかなこと」が33.0%で最も高く、次いで「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」(9.9%)となっている。

〈 自分にとっての健康とは（最もあてはまるもの） 〉

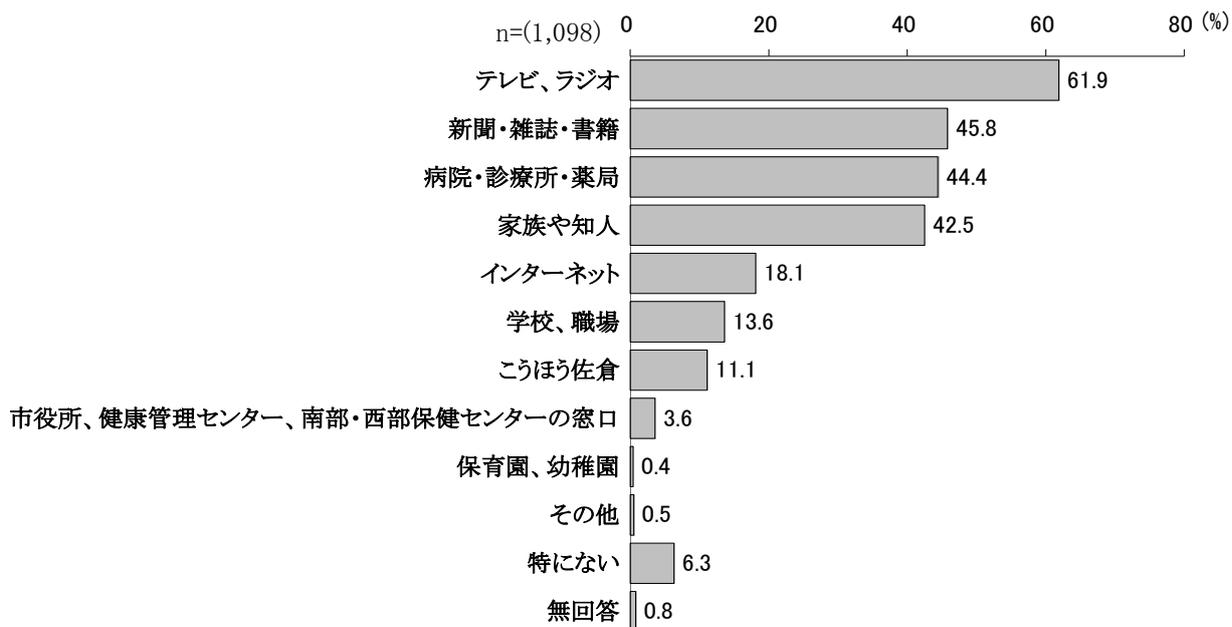


(4) 健康に関する情報源・相談先

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。  
(〇はいくつでも)

健康に関する情報源・相談先としては、「テレビ・ラジオ」が61.9%で最も高く、以下「新聞・雑誌・書籍」(45.8%)、「病院・診療所・薬局」(44.4%)、「家族や知人」(42.5%)の順となっている。

〈健康に関する情報源・相談先〉



(5) 自分のふだんの生活習慣についての認識

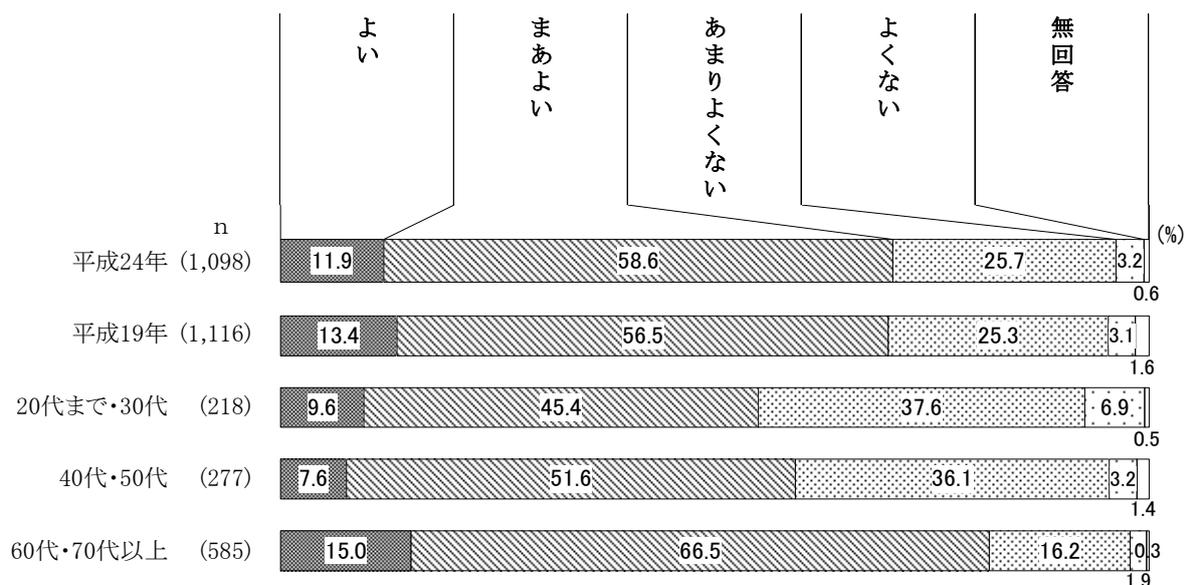
問5 自分のふだんの生活習慣についてどう思いますか。(○は1つだけ)

生活習慣について、「よい」と「まあよい」を合わせた《よいと思う》は70.5%となっている。

平成19年の調査結果と比較すると、前回の69.9%とほぼ同様となっている。

年齢別で見ると、年齢が高くなるにつれて、《よいと思う》は上昇し、60代・70代以上では81.5%となっている。

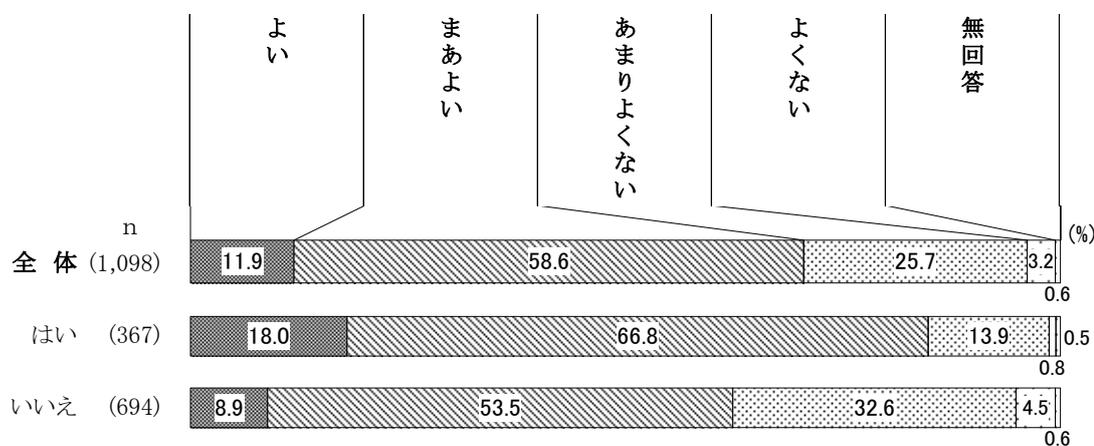
〈 前回、年齢／自分のふだんの生活習慣についての認識 〉



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は、生活習慣が《よいと思う》という人が多くなっている。

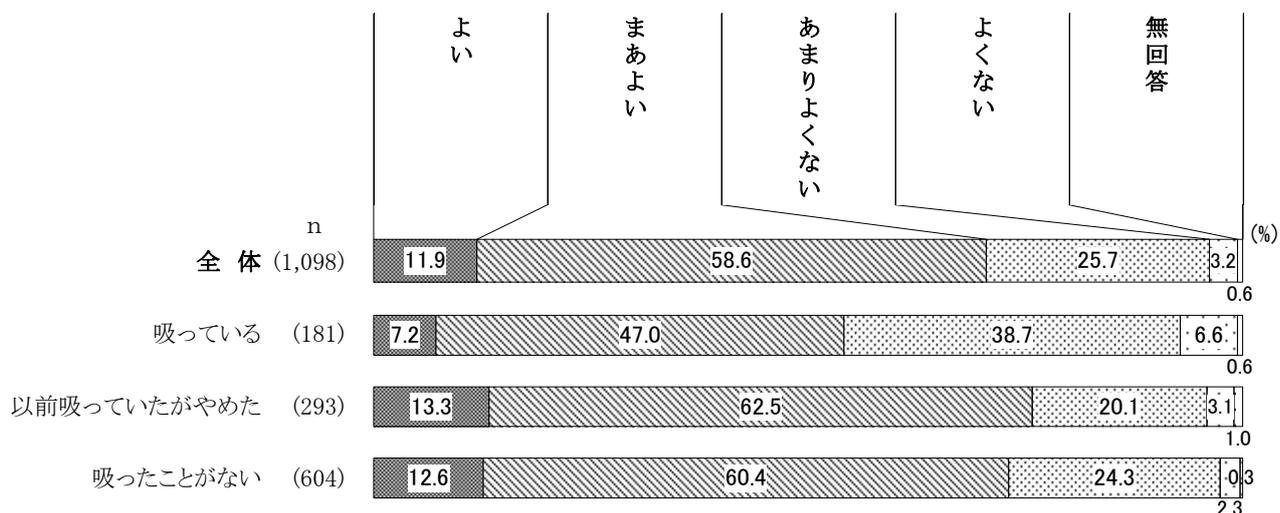
〈 息が少しはずむ程度の運動／自分のふだんの生活習慣についての認識 〉



### 喫煙習慣との関連

喫煙習慣の有無別でみると、「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」という人が、現在、「吸っている」人よりも多くなる傾向がある。タバコを吸っている人では「あまりよくない」と「よくない」を合わせて45.3%となっている。

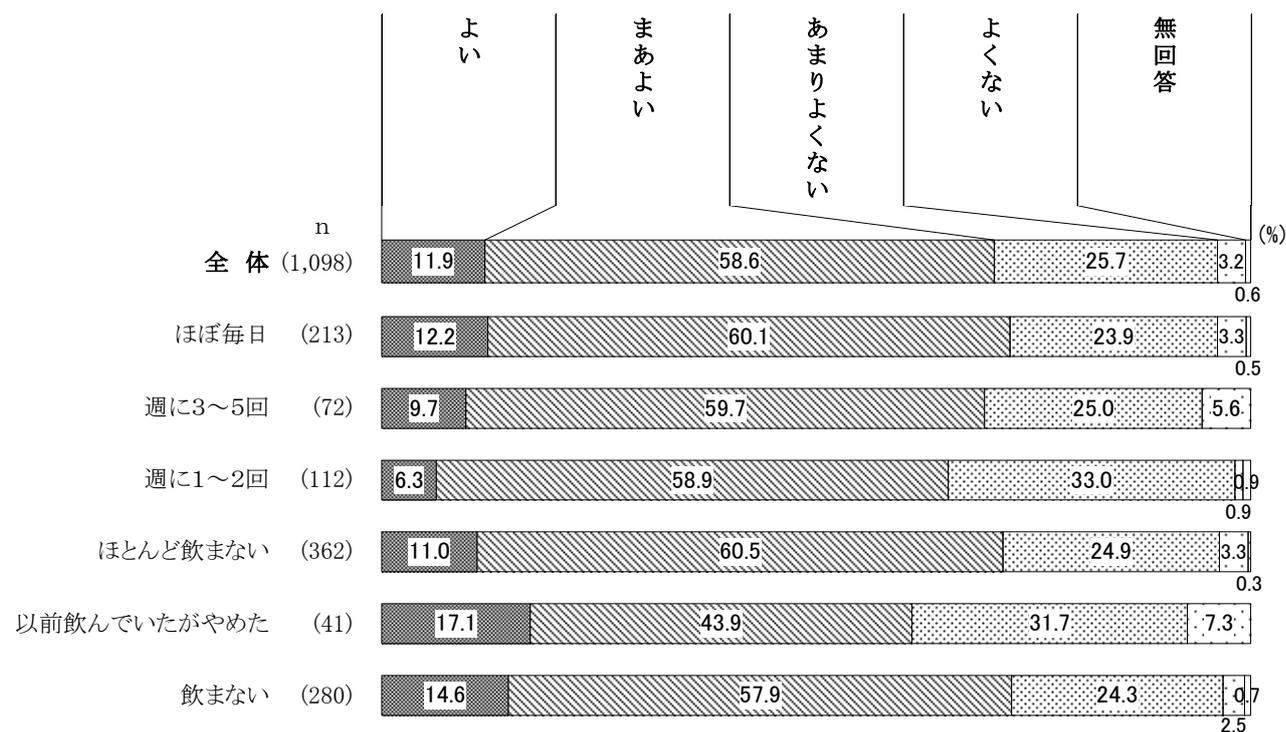
#### 〈 喫煙状況／自分のふだんの生活習慣についての認識 〉



### 飲酒習慣との関連

飲酒習慣別でみると、「ほぼ毎日」飲酒する人では、生活習慣が「あまりよくない」、「よくない」と思っている人が合わせて27.2%となっている。

#### 〈 飲酒頻度／自分のふだんの生活習慣についての認識 〉



### 3. 栄養・食生活

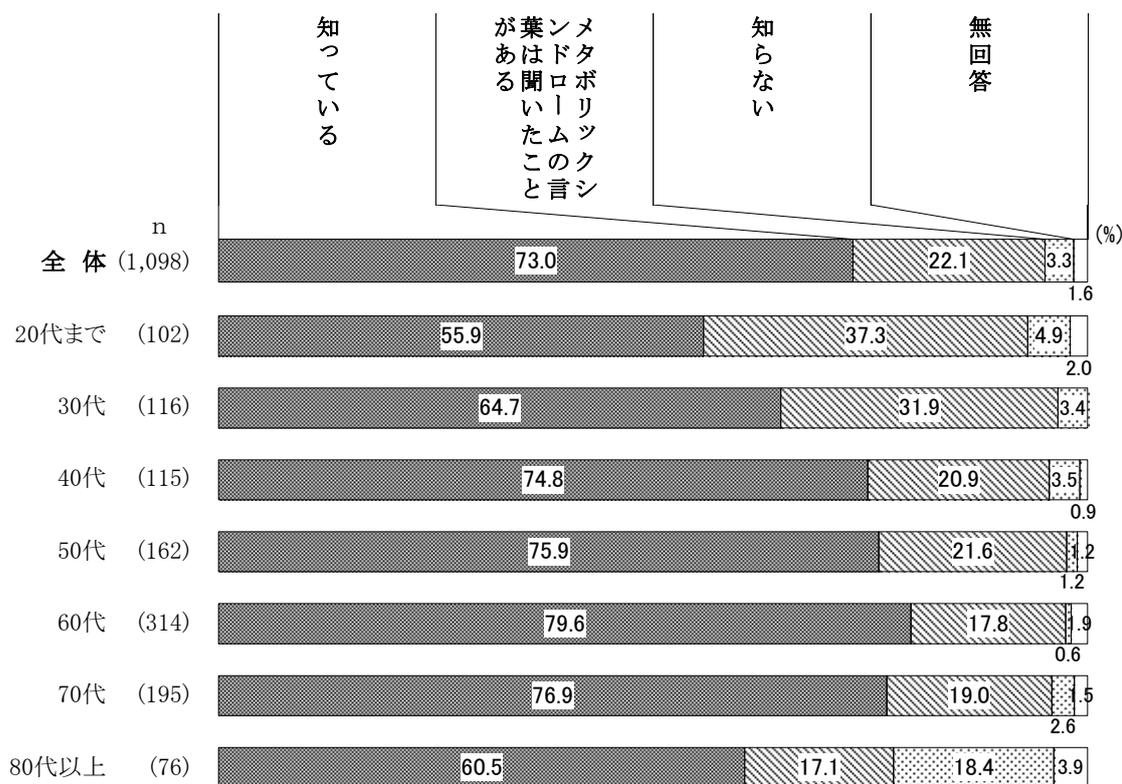
#### (1) メタボリックシンドローム

問6 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・脂質異常・高血糖といった危険因子が加わった状態をいいます。このことを知っていましたか？

メタボリックシンドロームについて、「知っている」は73.0%を占めている。また、「メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある」は22.1%となっている。

年齢別でみると、40代から70代では「知っている」が7割を超えている。

#### 〈 年齢／メタボリックシンドローム 〉

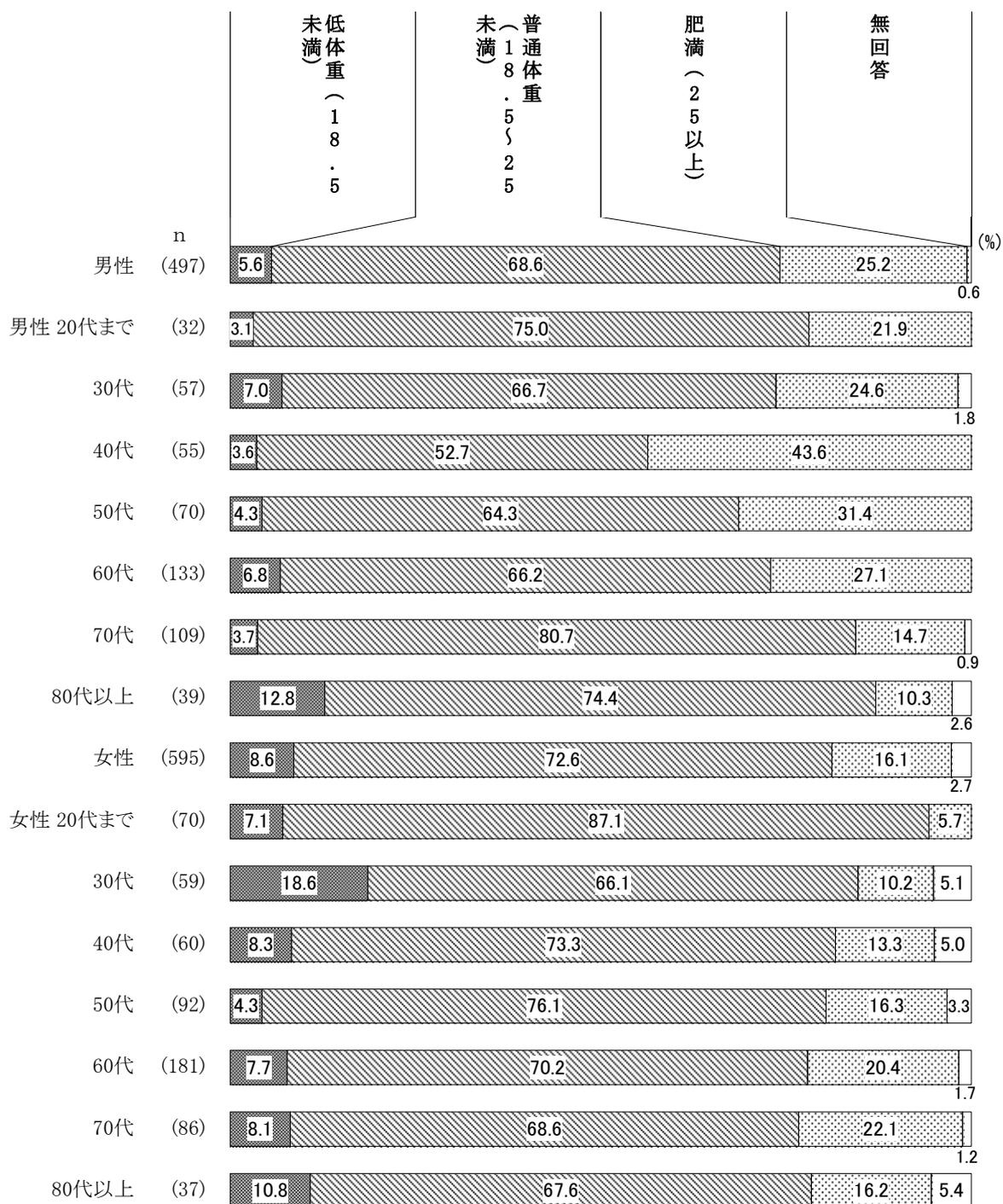


(2) BMI (身長、体重)

問7 あなたのおおよその身長、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体・体重から、BMIを算出した。性・年齢別で見ると、男性では、40代で「肥満」が43.6%と他の年代より高くなっている。女性では、30代で「低体重」が18.6%と高くなっている。

〈 性別、性・年齢／BMI 〉



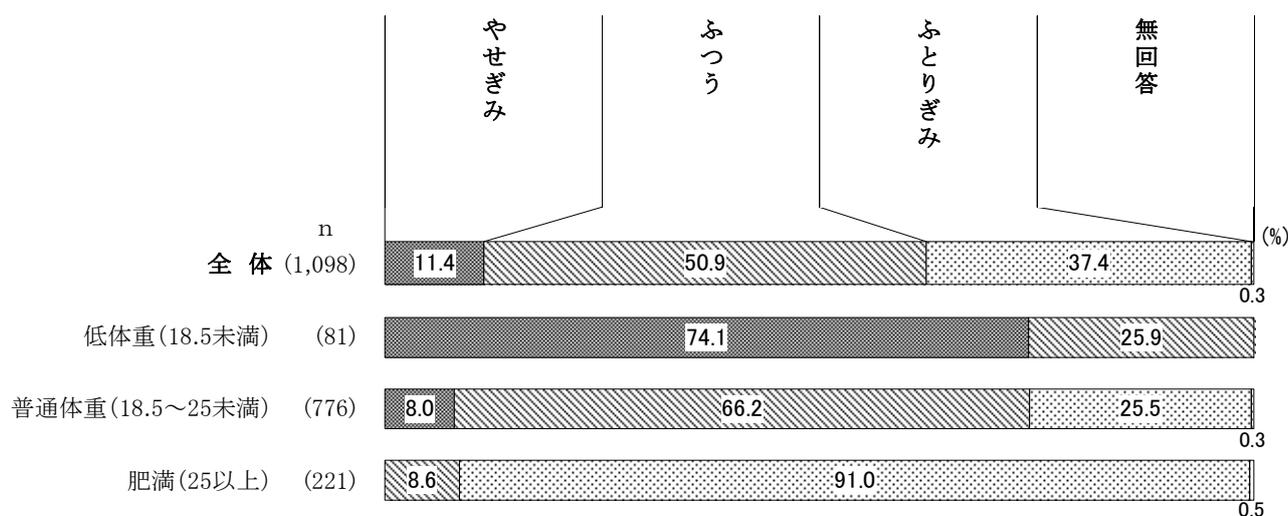
### (3) 自分の体型についての認識

#### 問8 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

自分の体型については、「ふつう」が50.9%で最も高く、次いで「ふとりぎみ」(37.4%)となっている。

BMI別で見ると、「18.5未満(低体重)」の人では、「やせぎみ」という認識が74.1%を占めている。一方、「18.5～25未満(普通体重)」の人でも「ふとりぎみ」という認識の人が25.5%いるほか、「25以上(肥満)」の人でも「ふつう」という認識の人が8.6%いる。

#### 〈 BMI / 自分の体型についての認識 〉



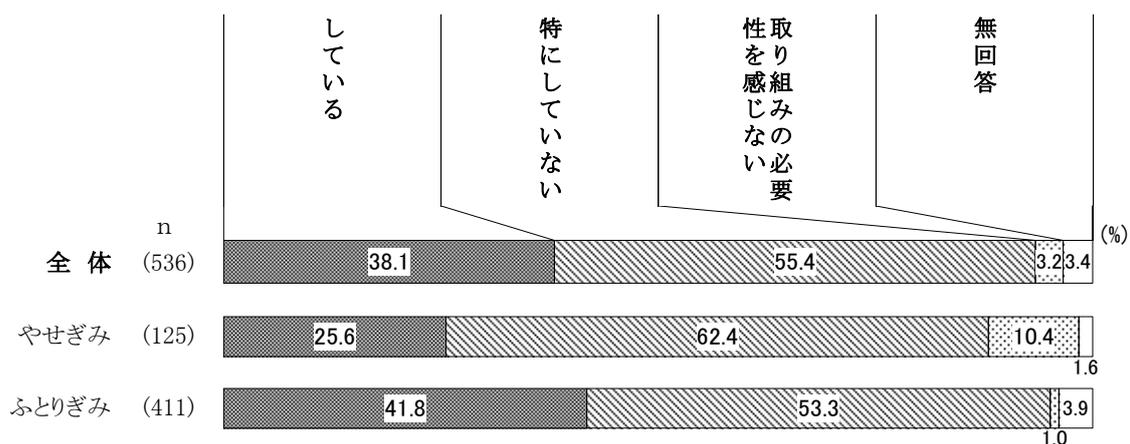
#### (問8で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した人のみ)

#### 付問8-1 現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つだけ)

「やせぎみ」または「ふとりぎみ」という人に、体型改善の取り組みをしているか聞いたところ、「特にしていない」が55.4%を占めている。一方、「している」は38.1%となっている。

自分の体型についての認識別で見ると、「ふとりぎみ」と認識している人では「している」が41.8%と高くなっている。一方、「やせぎみ」と認識している人では「している」25.6%と低く、「取り組みの必要を感じない」が10.4%を占めている。

#### 〈 自分の体型についての認識 / 体型改善のための取り組み 〉



(4) 食生活に関するふだんのこころがけ

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。

(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

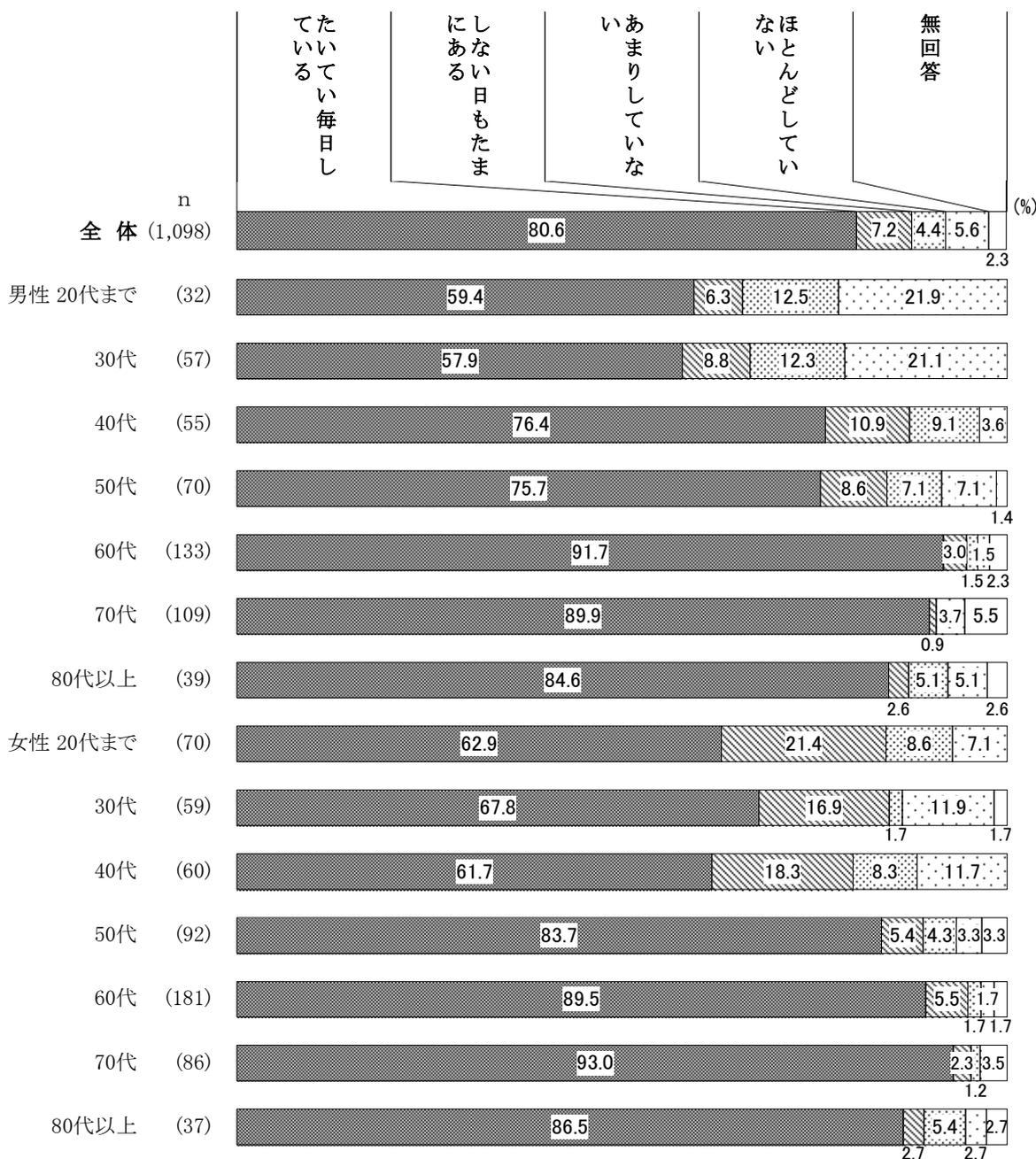
朝食を食べる

朝食を食べることについては「たいてい毎日している」が80.6%を占めている。

性・年齢別で見ると、男性では、20代まで、30代で、朝食を食べない人の割合が3割を超えている。一方、60代、70代では「たいてい毎日している」が9割前後と他の年代に比べて高くなっている。

女性は、男性と比べ「たいてい毎日している」割合が高いが、40代の朝食を食べない人の割合が高い。

〈 性・年齢／朝食を食べる 〉

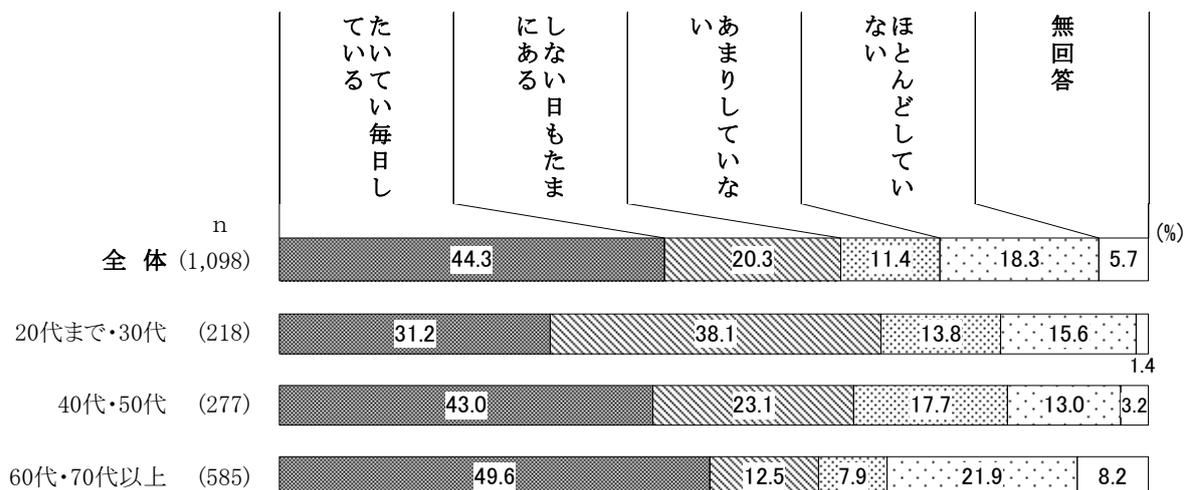


### 夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる

夜遅い時間の食事や飲酒をひかえることについては、「たいてい毎日している」が44.3%を占めている。

年齢別で見ると、20代まで・30代では「たいてい毎日している」と「しない日もたまにある」が合わせて69.3%と他の年代に比べて高くなっている。

#### 〈 年齢／夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる 〉

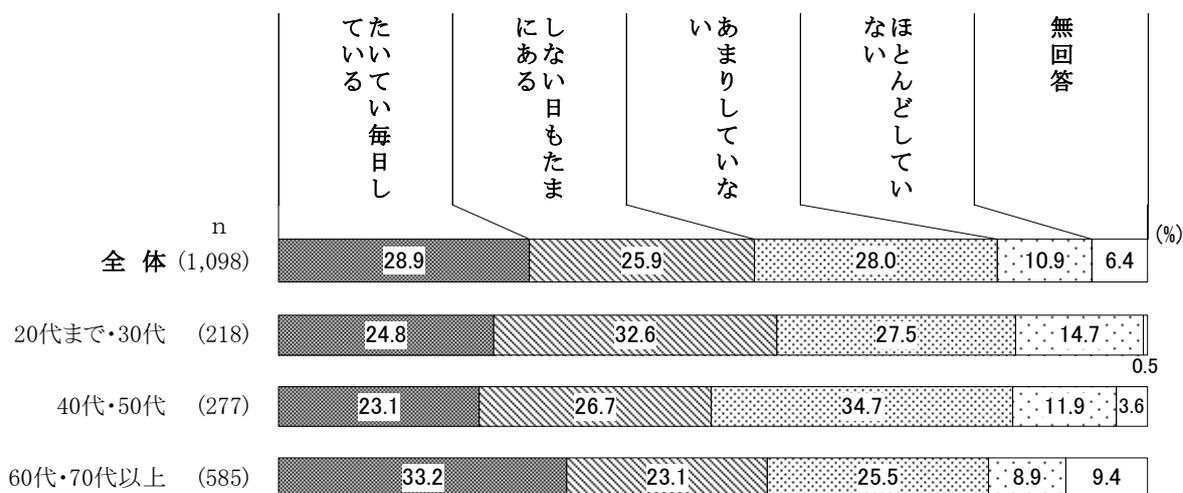


### 家族や仲間と会話しながら、時間をかけて食事をする

家族や仲間と会話をしながら、時間をかけて食事をする事については、「たいてい毎日している」は28.9%となっている。

年齢別で見ると、40代・50代では「たいてい毎日している」と「しない日もたまにある」が合わせて49.8%と他の年代より低くなっている。

#### 〈 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 〉

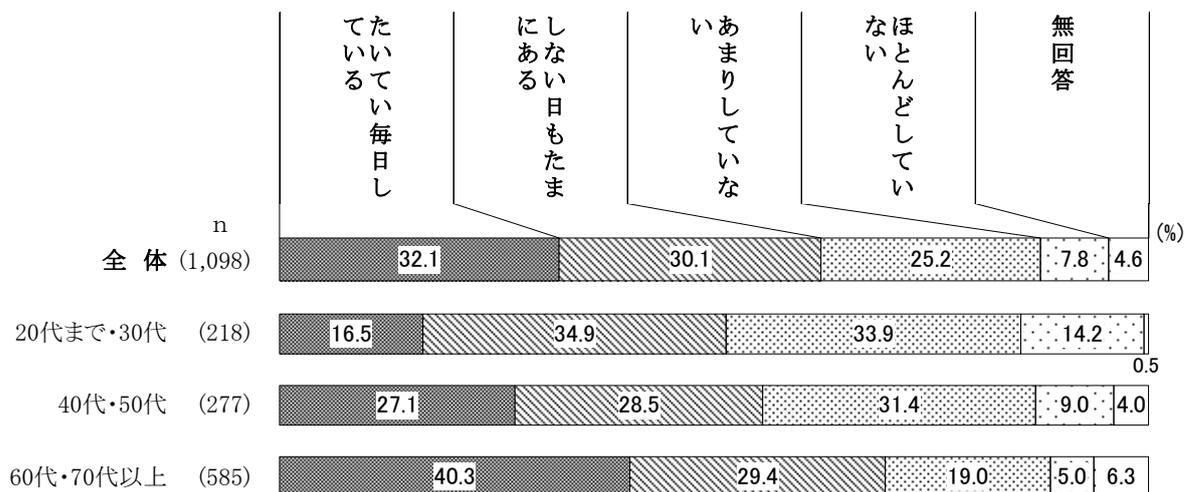


### 自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる

健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べることについては、「たいてい毎日している」が32.1%となっている。

年齢別で見ると、60代・70代以上では「たいてい毎日している」が40.3%と他の年代より高くなっている。

#### 〈 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 〉

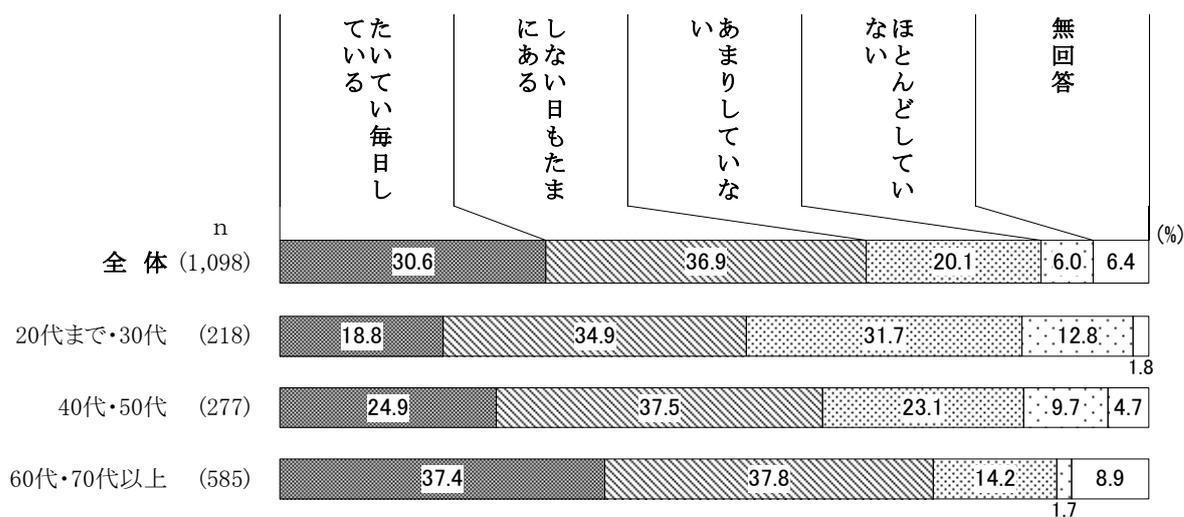


### 毎食（三食）、野菜料理を食べる

毎食（三食）、野菜料理を食べることについては、「しない日もたまにある」が36.9%を占めている。

年齢別で見ると、60代・70代以上では「たいてい毎日している」が37.4%と他の年代より高くなっている。

#### 〈 年齢／毎食（三食）、野菜料理を食べる 〉

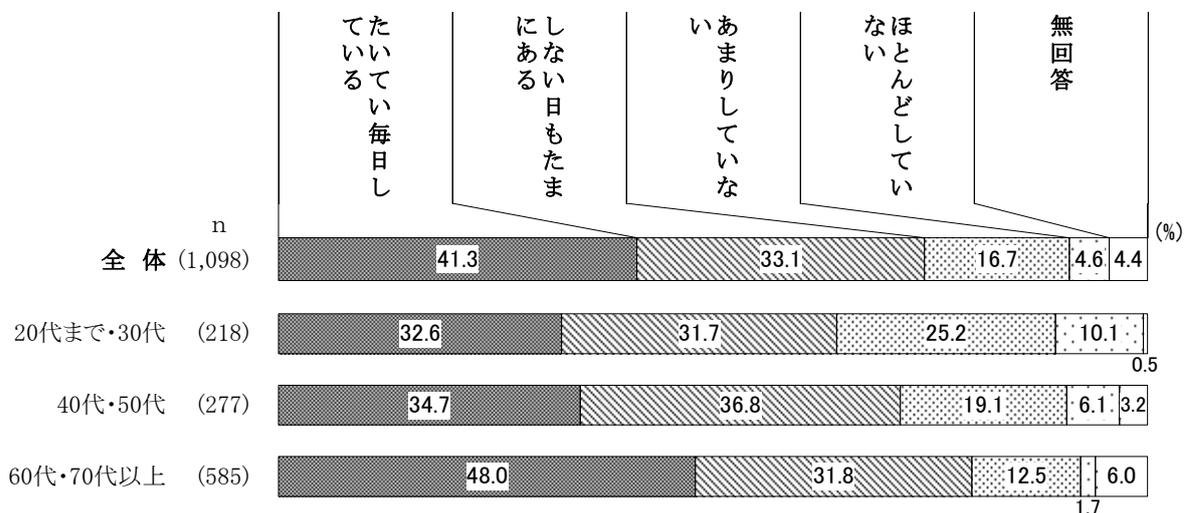


**カルシウムを多く含む食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）を食べている**

カルシウムを多く含む食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）を食べることについては、「たいてい毎日している」が41.3%を占めている。

年齢別でみると、60代・70代以上では「たいてい毎日している」が48.0%を占めている。

〈 年齢／カルシウムを多く含む食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）を食べている 〉



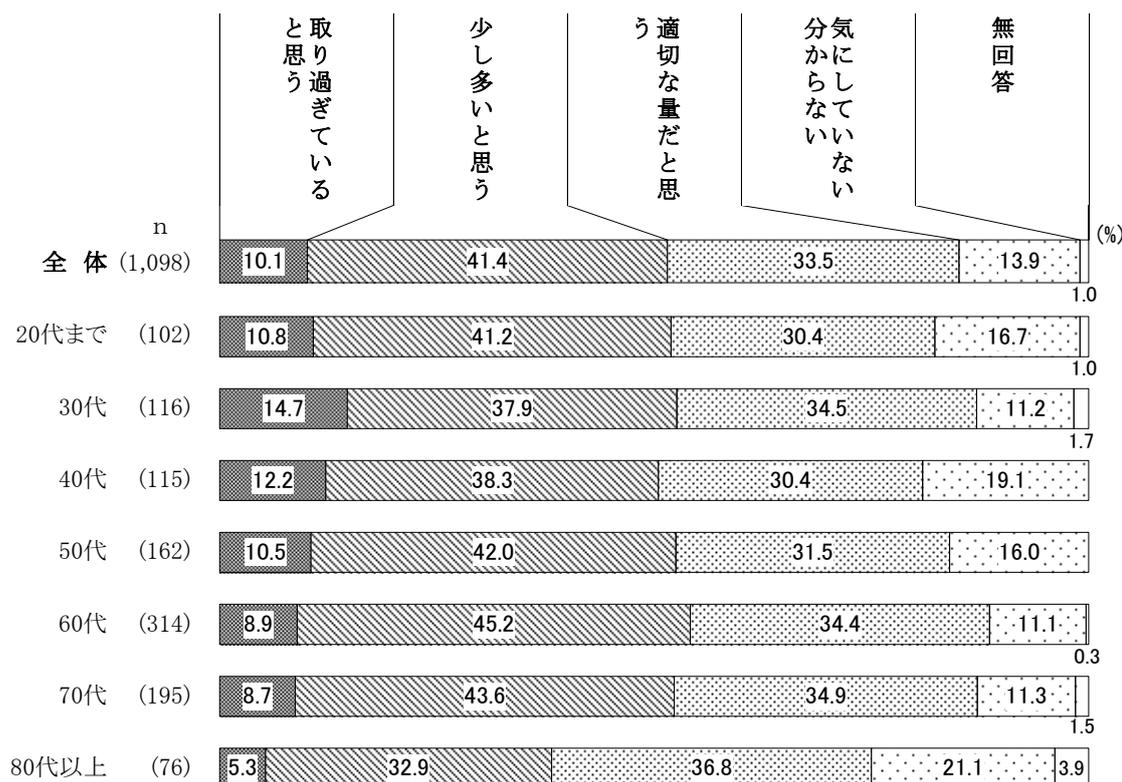
**(5) 塩分の摂取状況**

問10 あなたの塩分の摂取状況についてどのように思いますか。（日本人の食事摂取基準2010年版で食塩の摂取量は、1日あたり男性9g未満・女性7.5g未満です。）

塩分の摂取状況については、「取り過ぎていると思う」と「少し多いと思う」を合わせた《多い》が51.5%と過半数を占めている。一方、「適切な量だと思う」は33.5%となっている。

年齢別でみると、30代、40代で「取り過ぎていると思う」がやや他の年代より高くなっている。

〈 年齢／塩分の摂取状況 〉



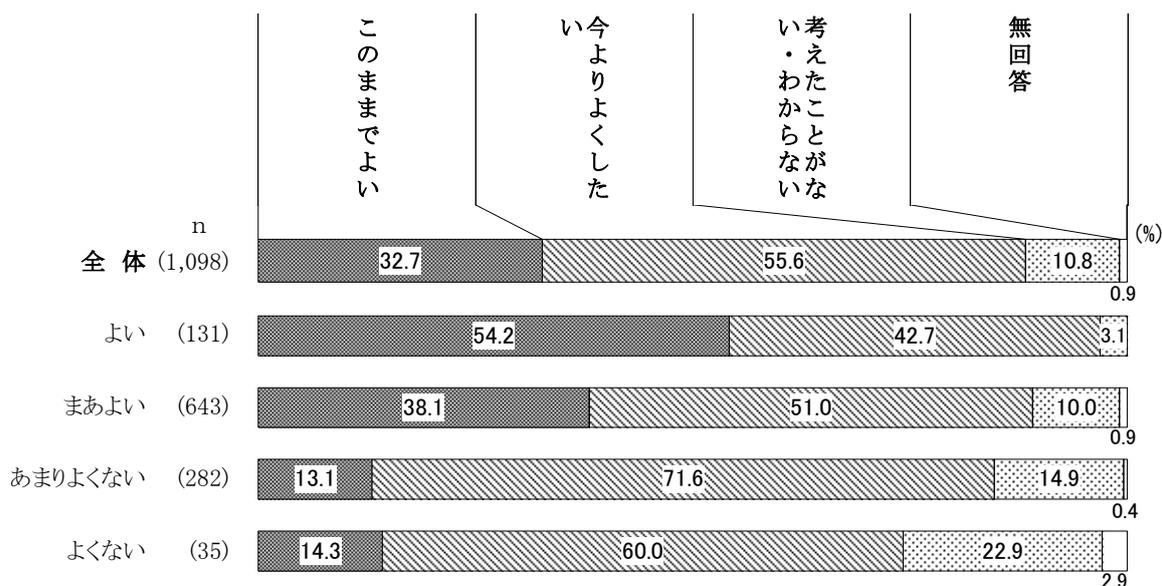
(6) 食生活の改善意向

問11 自分の食生活について、今後どのようにしたいと考えていますか。(○は1つだけ)

自分の食生活については、今後、「今よりよくしたい」という人が55.6%を占めている。

自分の生活習慣についての認識別でみると、自分の現在の生活習慣について「あまりよくない」という人では「今よりよくしたい」が71.6%と高くなっている。

〈 自分のふだんの生活習慣についての認識／今後の自分の食生活についての意向 〉



## 4. 身体活動・運動

### (1) 身体活動・運動のところがけ

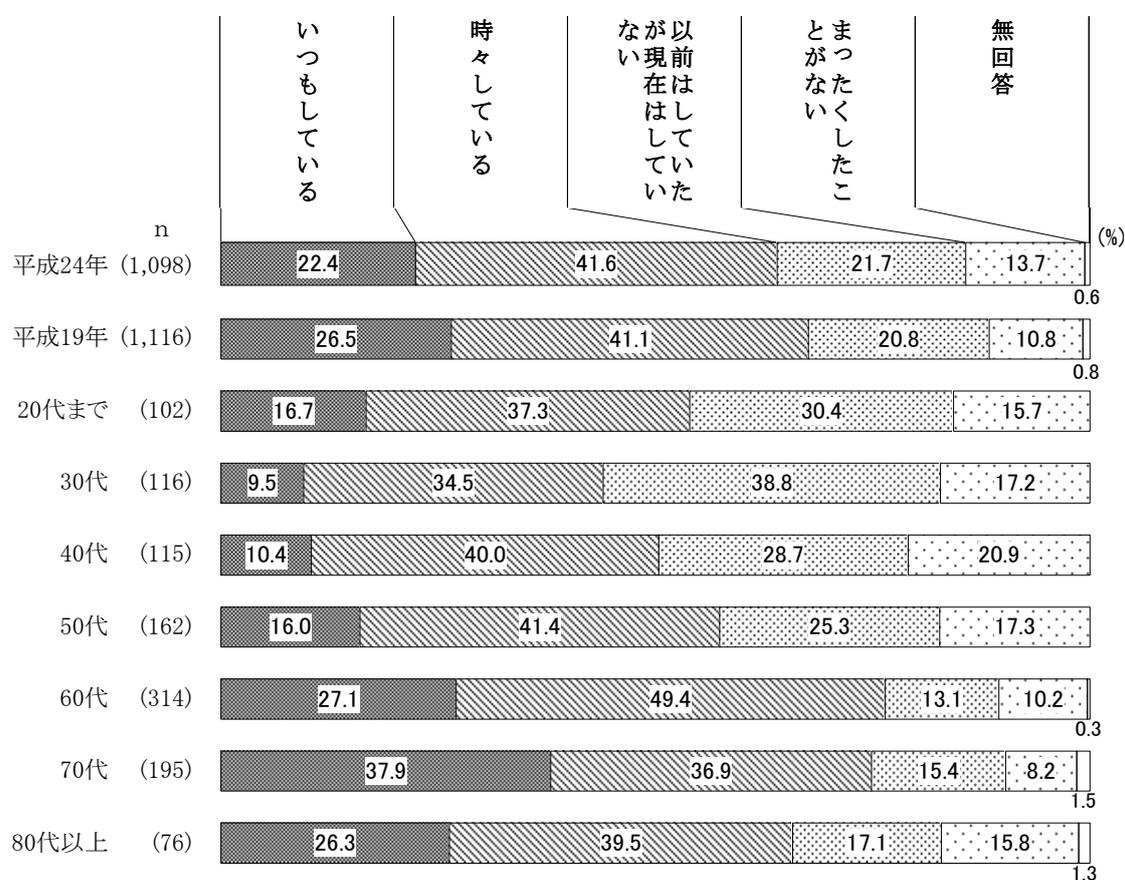
問12 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(〇は1つだけ)

身体活動・運動について、「いつもしている」は22.4%、「時々している」は41.6%となっている。

平成19年の調査結果と比べると、「いつもしている」は今回22.4%と、前回の26.5%からやや減少している。

年齢別で見ると、60代から80歳以上で「いつもしている」が2割を超え、特に70代では37.9%となっている。

#### 〈 前回、年齢／身体活動・運動のところがけ 〉



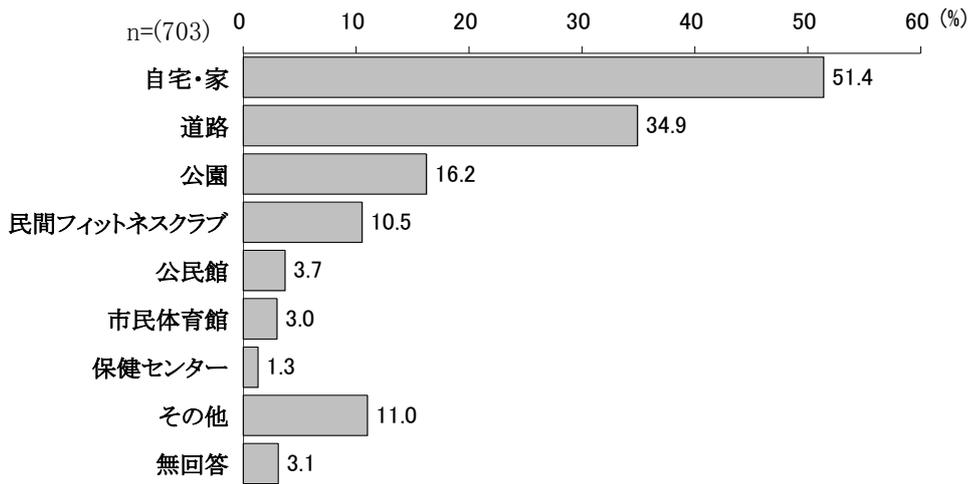
(問12で「いつもしている、時々している」と回答した人のみ)

付問12-1 運動はどこで行っていますか。(〇はいくつでも)

「いつもしている」、「時々している」という人に、運動の実施場所を聞いたところ、「自宅・家」が51.4%で最も高く、次いで「道路」(34.9%)となっている。

年齢別でみると、20代まで、70代、80代以上では「自宅・家」が5割を超えている。

〈 年齢／運動の実施場所 〉



	保健センター	市民体育館	公民館	公園	道路	民間フィットネスクラブ	自宅・家	その他	無回答
全体 (n=703)	1.3	3.0	3.7	16.2	34.9	10.5	51.4	11.0	3.1
20代まで (n=55)	-	1.8	-	12.7	23.6	14.5	56.4	12.7	-
30代 (n=51)	-	-	2.0	9.8	45.1	19.6	49.0	11.8	2.0
40代 (n=58)	1.7	6.9	1.7	10.3	34.5	17.2	41.4	13.8	3.4
50代 (n=93)	1.1	2.2	4.3	9.7	28.0	15.1	49.5	10.8	4.3
60代 (n=240)	0.8	5.0	5.8	20.8	38.8	9.6	46.7	7.5	3.3
70代 (n=146)	2.7	1.4	3.4	18.5	33.6	6.2	58.2	17.1	2.7
80代以上 (n=50)	2.0	-	-	14.0	34.0	-	62.0	6.0	6.0

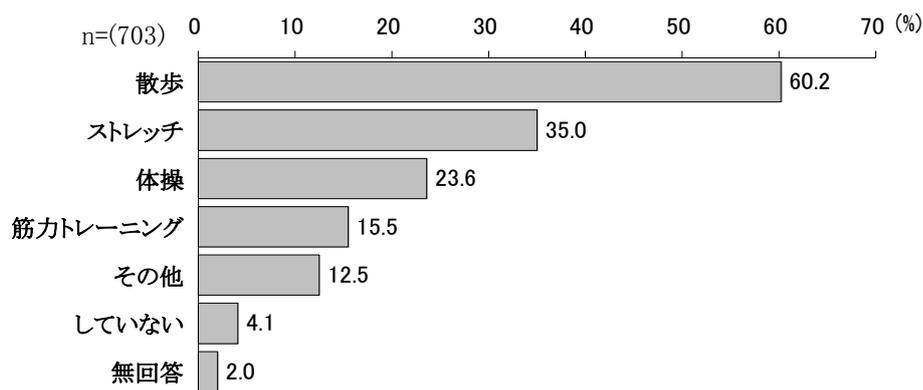
(問12で「いつもしている、時々している」と回答した人のみ)

付問12-2 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。

(○はいくつでも)

「いつもしている」「時々している」という人に、行っている身体活動・運動を聞いたところ「散歩」が60.2%で最も高く、以下「ストレッチ」(35.0%)、「体操」(23.6%)の順で続いている。

〈筋力や柔軟性の維持のためにしていること〉



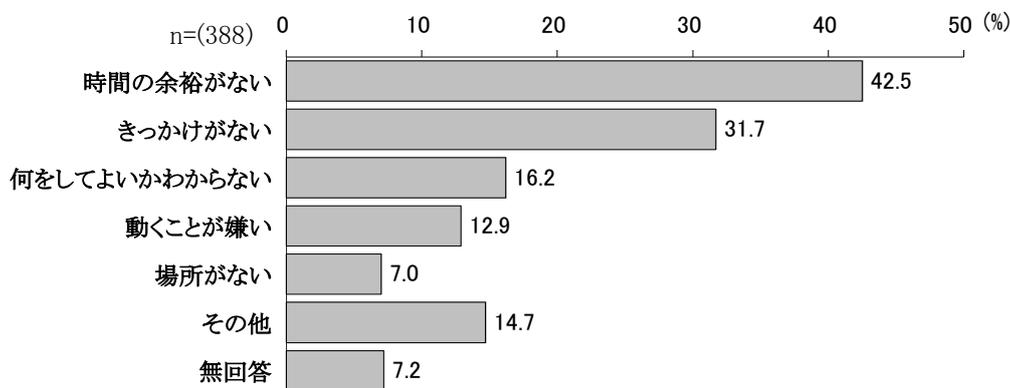
問12で「以前はしていたが現在はしていない、まったくしたことがない」と回答した人のみ

付問12-3 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。

(○はいくつでも)

「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」という人に、その理由を聞いたところ、「時間の余裕がない」が42.5%で最も高く、次いで「きっかけがない」(31.7%)となっている。

〈運動をしていない理由〉



(2) 運動の実践状況

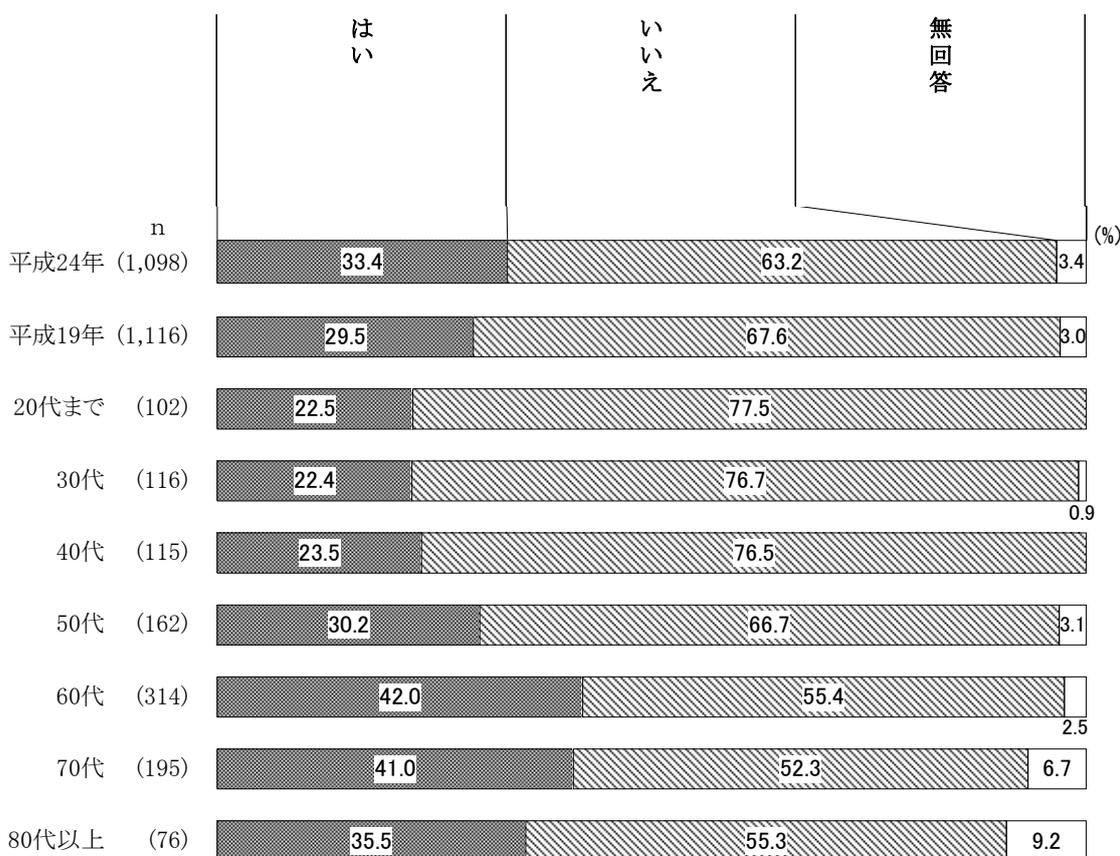
問13 「息が少しはずむ程度」の運動を週に2日以上、1日30分以上行なっていますか。  
(○は1つだけ)

「息が少しはずむ程度」の運動を週に2日以上、1日30分以上行なっているかについて「はい」は33.4%となっている。

平成19年の調査結果と比較すると、今回33.4%と、前回の29.5%より増加している。

年齢別でみると、60代、70代では「はい」が4割を超えて、他の年代より高くなっている。

〈 前回、年齢／運動の実践状況 〉



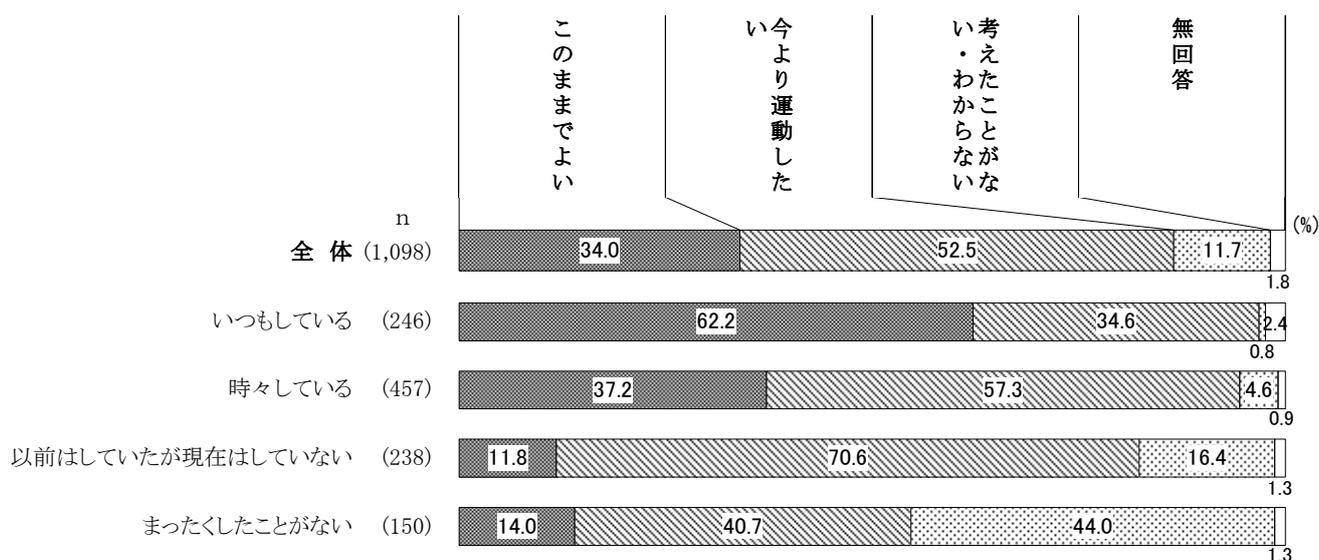
(3) 運動習慣の改善意向

問14 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。(〇は1つだけ)

運動習慣の改善意向については、「今より運動したい」が52.5%を占めている。一方、「このままでよい」は34.0%となっている。

身体活動・運動へのところがけの有無別でみると、「いつもしている」人では、「このままでよい」が62.2%と高くなっているが、「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」が、それぞれ57.3%、70.6%となっている。

〈 身体活動・運動のところがけ／運動習慣の改善意向 〉



問14で「今より運動したい」と回答した人のみ

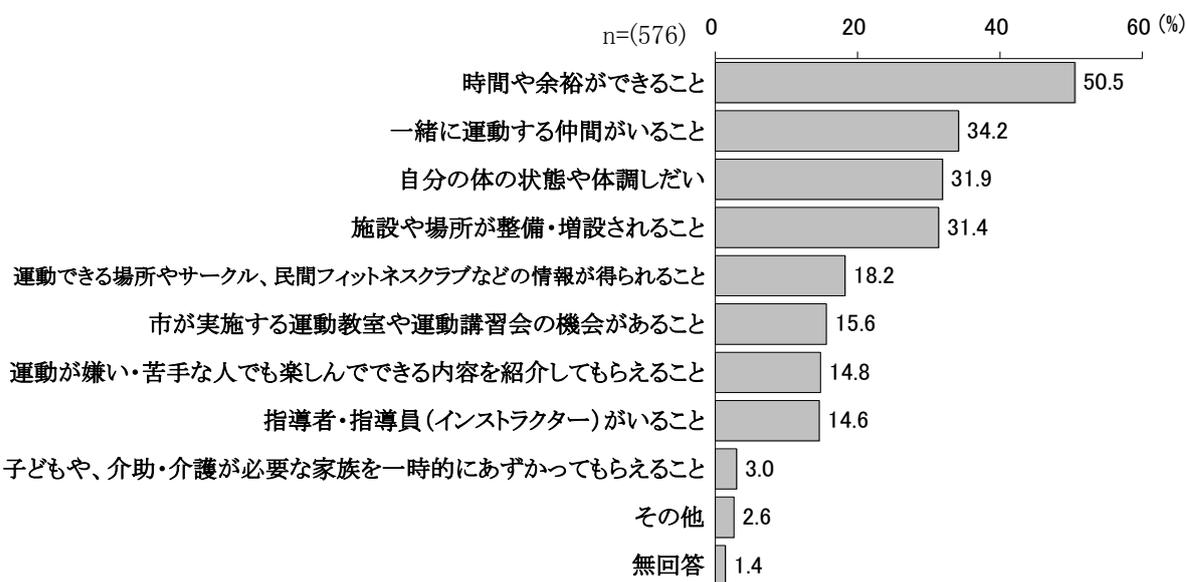
付問14-1 そのためには、どのようなことが必要ですか。(〇はいくつでも)

「今より運動したい」という人に、そのために必要なことを聞いたところ、「時間や余裕ができること」が50.5%で最も高く、以下「一緒に運動する仲間がいること」(34.2%)、「自分の体の状態や体調しだい」(31.9%)の順で続いている。

年齢別で見ると、年齢が若くなるにつれて、「時間や余裕ができること」と「施設や場所が整備・増設されること」が高くなっている。

一方、60代・70代以上では「自分の体の状態や体調しだい」が41.5%と他の年代より高くなっているほか、「一緒に運動する仲間がいること」も4割近くを占めている。

〈 年齢／運動習慣の改善に必要なこと 〉



	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	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	運動が嫌い・苦手な人でも楽しんでもらえる内容を紹介してもらえること	運動できる場所やサークル、民間フィットネスクラブなどの情報が得られること	時間や余裕ができること	子どもや、介助・介護が必要な家族を一時的にあずかってもらえること	自分の体の状態や体調しだい	その他	無回答
全体 (n=576)	31.4	34.2	14.6	15.6	14.8	18.2	50.5	3.0	31.9	2.6	1.4
20代まで・30代 (n=156)	39.1	32.7	9.6	7.1	14.1	22.4	71.2	5.1	23.1	6.4	-
40代・50代 (n=173)	31.8	32.4	21.4	17.3	16.8	19.7	60.1	4.0	24.9	0.6	1.7
60代・70代以上 (n=236)	27.1	37.3	13.6	20.8	14.0	14.8	30.5	0.8	41.5	1.7	2.1

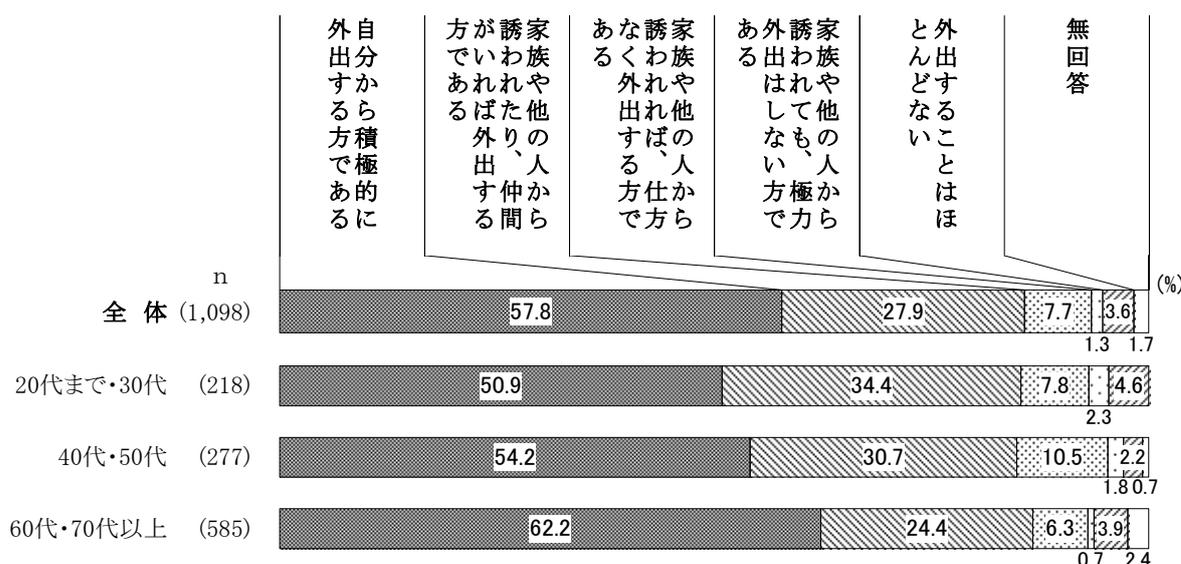
(4) 外出状況

問15 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。(○は1つだけ)

日常生活の外出状況としては、「自分から積極的に外出する方である」が57.8%で最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」(27.9%)となっている。

年齢別で見ると、60代・70代以上では「自分から積極的に外出する方である」が62.2%と他の年代より高くなっている。

〈 年齢／外出状況 〉



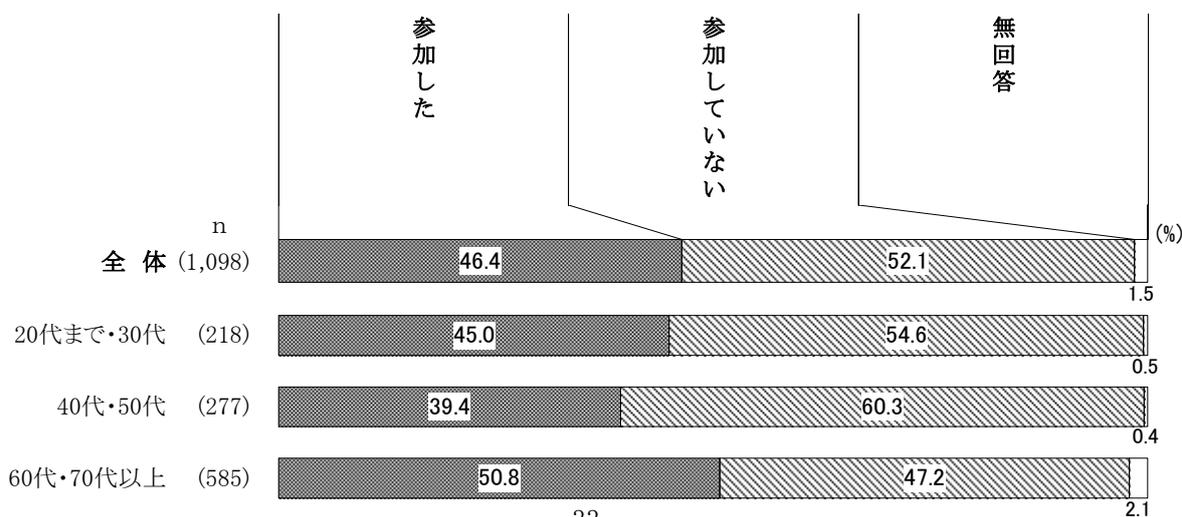
(5) 社会活動の参加状況

問16 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。(○は1つだけ)

過去1年の間に、社会活動に「参加した」は46.4%、「参加していない」は52.1%となっている。

年齢別で見ると、60代・70代以上では「参加した」が50.8%と他の年代より高くなっている。

〈 年齢／過去1年間の活動参加の有無 〉



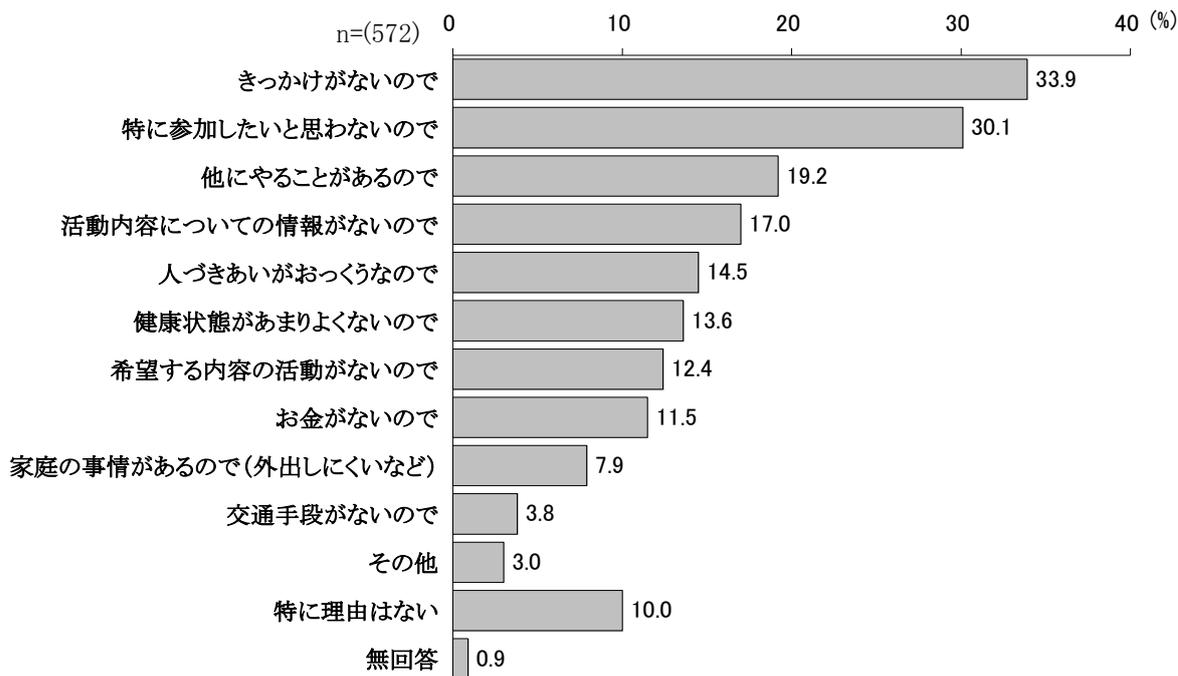
問16で「参加していない」と回答した人のみ

付問16-1 参加していない理由を教えてください。(〇はいくつでも)

「参加していない」という人に、その理由を聞いたところ、「きっかけがないので」(33.9%)と「特に参加したいと思わないので」(30.1%)の2項目が特に高くなっている。

性別でみると、男性では「特に参加したいと思わないので」が33.9%と女性(26.2%)より高くなっている。

〈性別／活動に参加しない理由〉



	家庭の事情がある(外出しにくいなど)	お金がないので	交通手段がないので	活動内容についての情報がないので	健康状態があまりよくないので	希望する内容の活動がないので	きっかけがないので	人づきあいがおっくうなので	特に参加したいと思わないので	他にやることがあるので	その他	特に理由はない	無回答
全体 (n=572)	7.9	11.5	3.8	17.0	13.6	12.4	33.9	14.5	30.1	19.2	3.0	10.0	0.9
男性 (n=286)	4.5	12.6	2.8	16.8	12.6	14.0	32.5	15.7	33.9	17.1	2.8	11.9	0.7
女性 (n=282)	11.3	10.3	4.6	17.0	14.5	11.0	35.5	13.5	26.2	21.3	3.2	7.8	0.7

## 5. 休養・こころの健康づくり

### (1) ストレスの状況

問17 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。

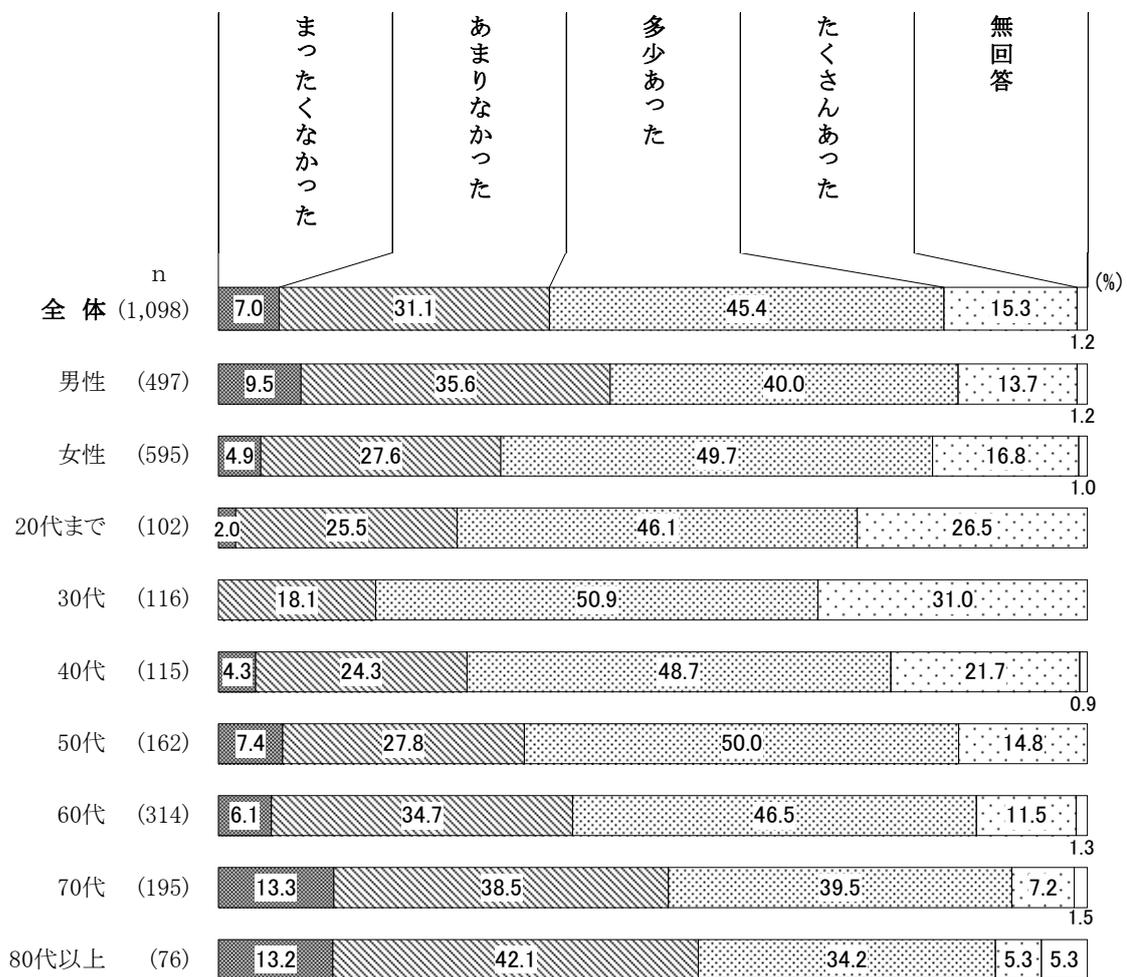
(○は1つだけ)

過去1ヶ月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどについて、「たくさんあった」と「多少あった」を合わせた《ある》は60.7%となっている。

性別で見ると、女性では《ある》が66.5%と男性（53.7%）より高くなっている。

年齢別で見ると、20代まで、30代、40代では《ある》が7割を超え、特に30代では81.9%に達している。

〈性別、年齢／過去1ヶ月間の不安・悩み・苦勞・ストレスの有無〉



問17で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ

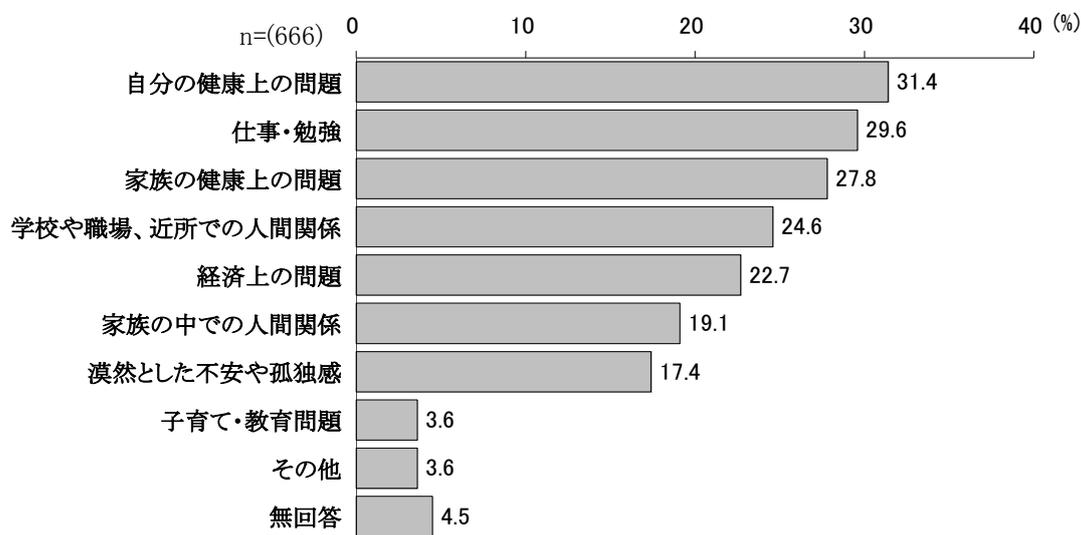
付問17-1 その理由を教えてください。(〇はいくつでも)

「多少あった」「たくさんあった」という人に、その理由を聞いたところ、「自分の健康上の問題」が31.4%で最も高く、以下「仕事・勉強」(29.6%)、「家族の健康上の問題」(27.8%)、「学校や職場、近所での人間関係」(24.6%)の順で続いている。

性別で見ると、男性では「仕事・勉強」が36.0%と女性(25.3%)より高くなっているほか、「自分の健康上の問題」「経済上の問題」も女性を上回っている。

年齢別で見ると、20代まで、30代、40代では「仕事・勉強」が5割を超えて、他の年代より高くなっているほか、「学校や職場、近所での人間関係」も4割を超えている。一方、70代、80代以上では「自分の健康上の問題」が4割台半ばを超え、他の年代より高くなっている。

〈 性別、年齢／不安・悩み・苦勞・ストレスの理由 〉



	学校や職場、近所での人間関係	家族の中での人間関係	仕事・勉強	子育て・教育問題	自分の健康上の問題	家族の健康上の問題	経済上の問題	漠然とした不安や孤独感	その他	無回答
全体 (n=666)	24.6	19.1	29.6	3.6	31.4	27.8	22.7	17.4	3.6	4.5
男性 (n=267)	25.8	12.4	36.0	2.6	35.2	26.2	28.5	18.4	3.0	3.4
女性 (n=396)	24.0	23.5	25.3	4.3	29.0	29.0	18.9	16.9	3.8	5.3
20代まで (n=74)	43.2	18.9	55.4	4.1	24.3	10.8	16.2	20.3	5.4	8.1
30代 (n=95)	47.4	14.7	54.7	5.3	18.9	16.8	31.6	24.2	2.1	4.2
40代 (n=81)	40.7	21.0	50.6	8.6	14.8	18.5	24.7	16.0	4.9	4.9
50代 (n=105)	22.9	22.9	30.5	5.7	33.3	35.2	25.7	15.2	1.9	2.9
60代 (n=182)	11.0	18.7	11.0	0.5	36.3	38.5	22.5	15.9	3.8	3.8
70代 (n=91)	6.6	15.4	9.9	2.2	48.4	33.0	18.7	14.3	3.3	4.4
80代以上 (n=30)	-	23.3	-	-	46.7	23.3	10.0	23.3	3.3	6.7

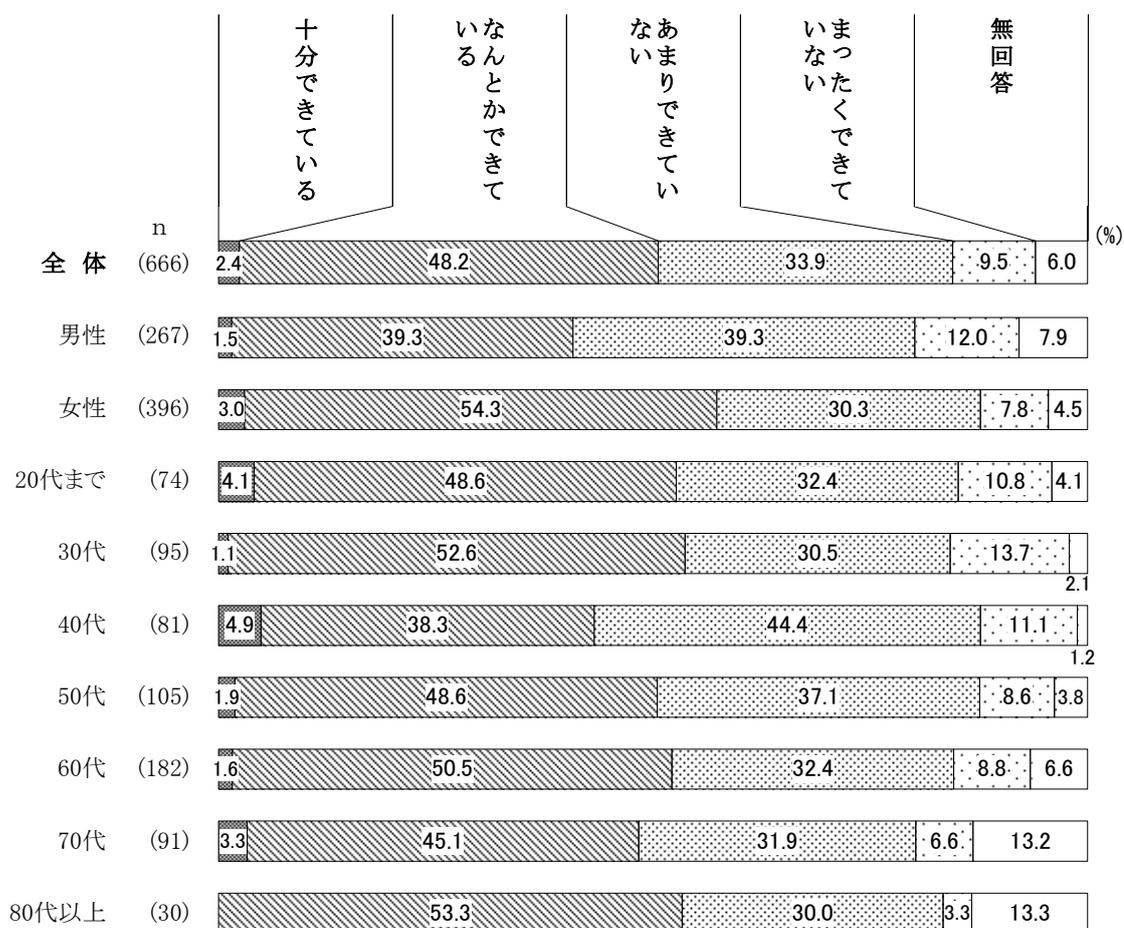
問17で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ

付問17-2 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。(○は1つだけ)

「多少あった」「たくさんあった」という人に、ストレスなどを解消できているか聞いたところ、「十分できている」と「なんとかできている」を合わせた《できている》は50.6%を占めている。

性別で見ると、男性では「あまりできていない」「まったくできていない」とも女性より高くなっている。

〈 性別、年齢／不安・悩み・苦勞・ストレスの解消状況 〉



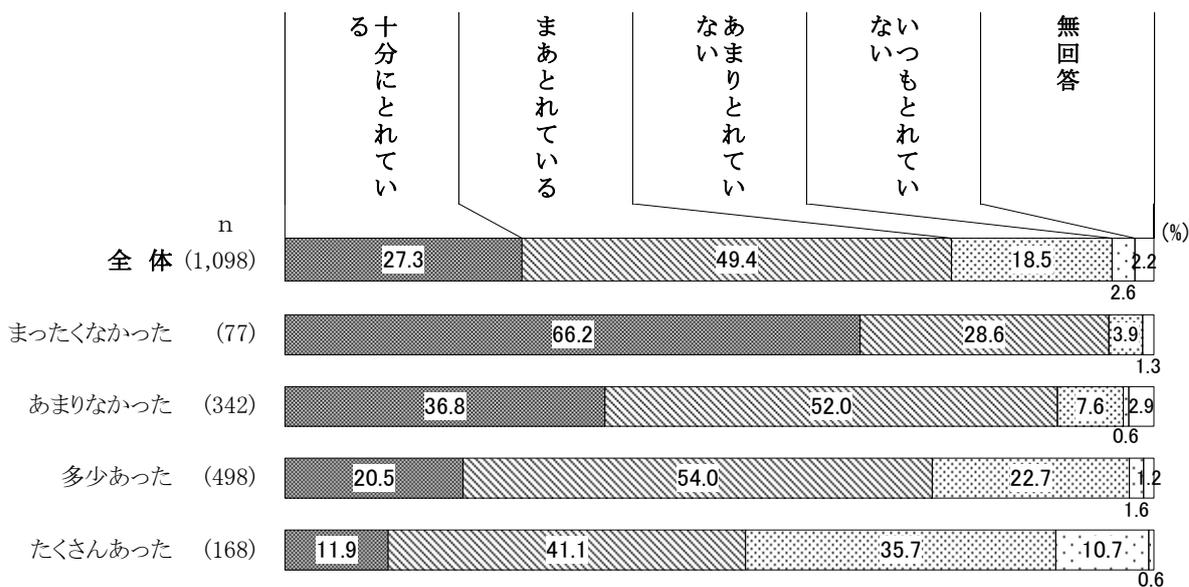
(2) 睡眠による休養の状況

問18 あなたは、睡眠による休養がとれていますか。(○は1つだけ)

睡眠による休養が「十分にとれている」は27.3%となっている。一方、「あまりとれていない」と「いつもとれていない」は合わせて21.1%となっている。

過去1ヶ月間のストレスの有無別で見ると、ストレスが低い人ほど睡眠がよくとれる傾向がある。一方、ストレスが「多少あった」「たくさんあった」という人では睡眠不足を感じている人が多くなっている。

〈 過去1ヶ月間の不安・悩み・苦労・ストレスの有無／睡眠による休養の状況 〉

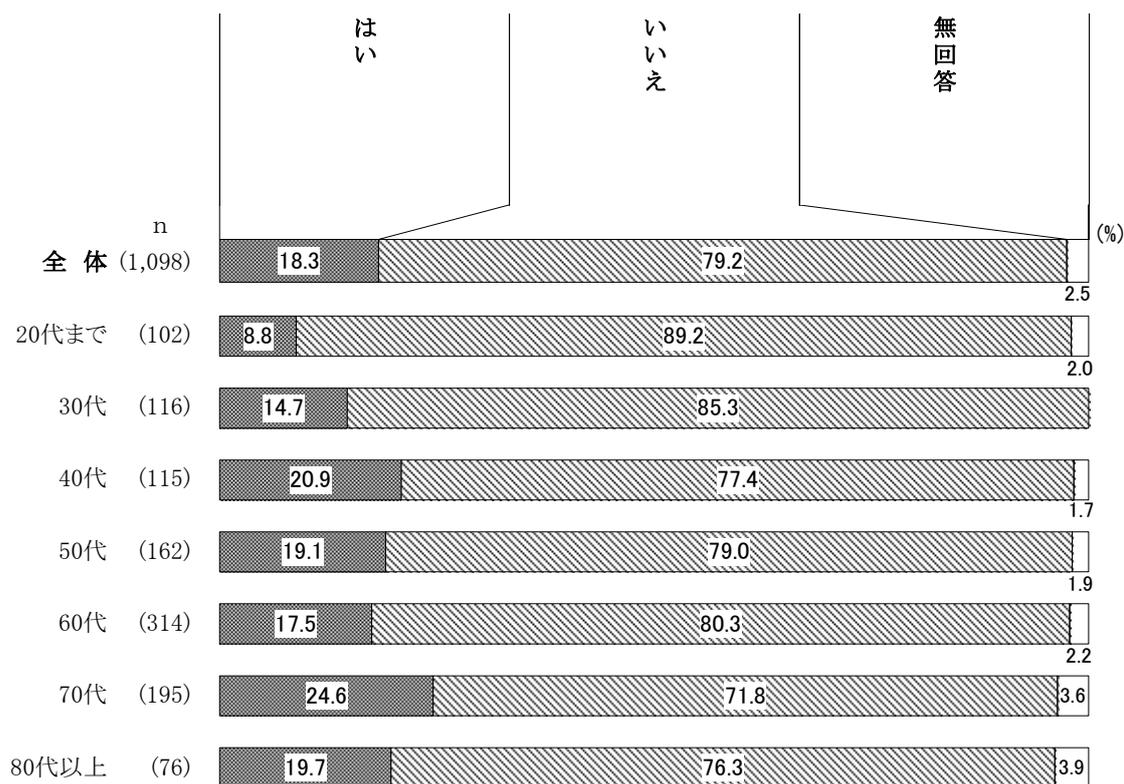


問19 眠りを助けるために薬（睡眠薬、安定剤等）やアルコールを使うことがありますか  
（○は1つだけ）

睡眠確保のため、睡眠薬やアルコールを使用しているかについて「はい」は18.3%、「いいえ」は79.2%となっている。

年齢別でみると、70代では「はい」が24.6%と他の年代よりやや高くなっている。

〈 年齢／睡眠確保のための睡眠薬やアルコール使用の有無 〉

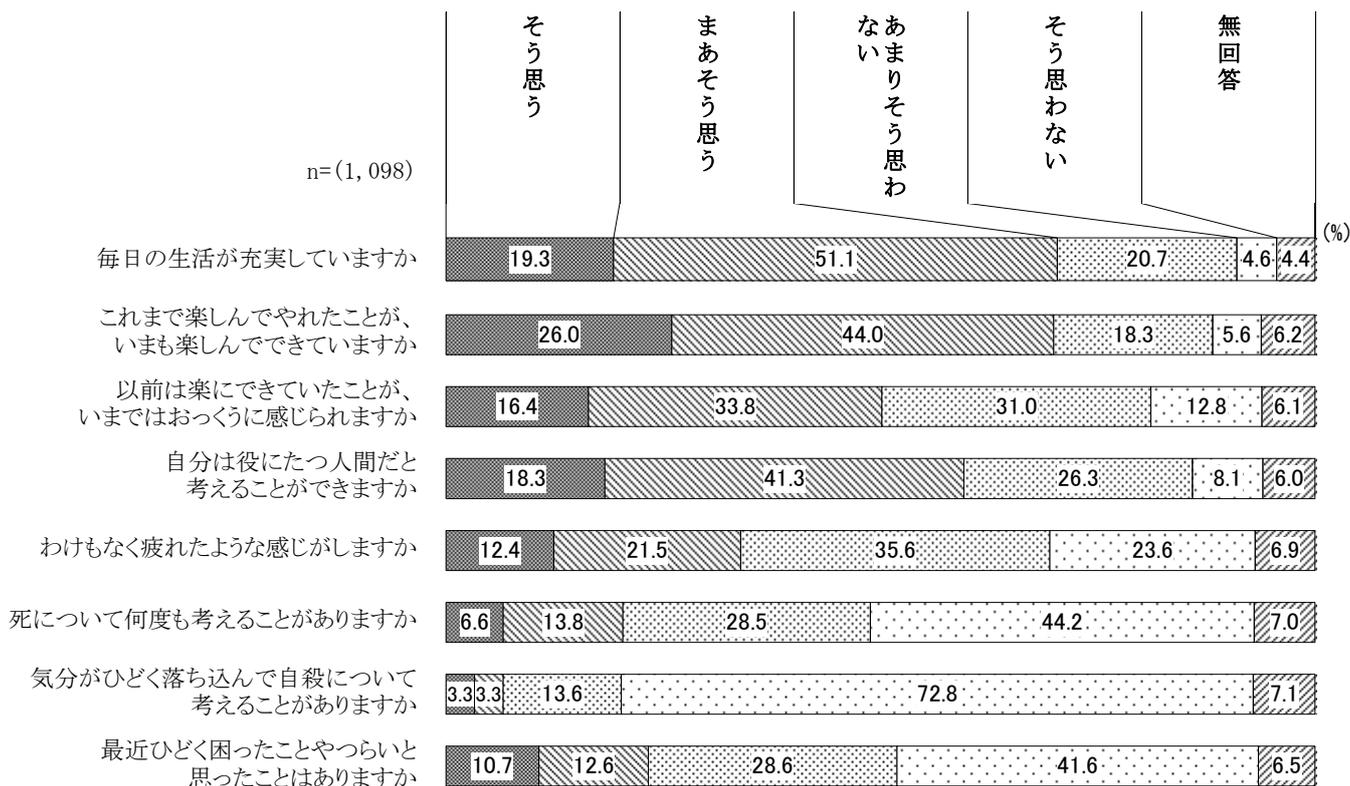


(3) 最近の精神状態

問20 最近のあなたの様子についてお聞きします。あてはまるものをそれぞれ選んでください。  
(○は1つだけ)

「そう思う」と「まあ思う」の合計を比率の高い順でみると、「毎日の生活が充実していると思う」(70.4%)、「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」(70.0%)、「自分は役に立つ人間だと考えることができる」(59.6%) となっている。

〈 最近の精神状態 〉



(4) うつ病について

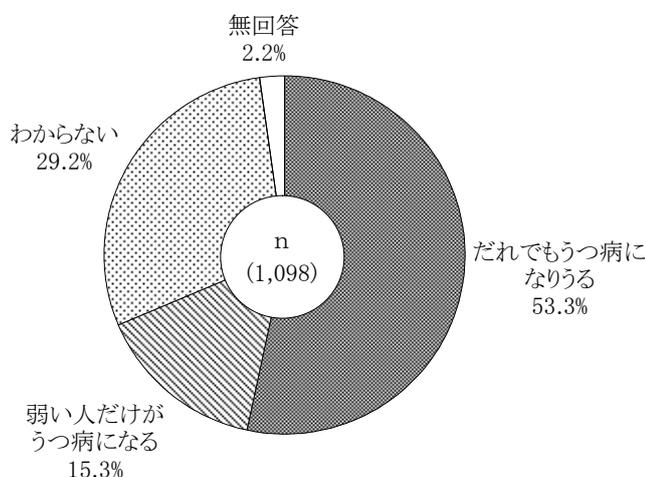
問21 うつ病についてお聞きします。次のア～キについて、あなたが思うことをそれぞれ選んでください。(○は1つだけ)

うつ病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」が53.3%を占めている。一方、「弱い人だけがうつ病になる」は15.3%となっている。

また、一生のうちに、うつ病になる頻度は「約15人に1人と考えられている」と回答した人は57.2%となっている。さらに、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」と回答した人が89.1%を占めており、うつ病になった場合の対処についての認識は高い。

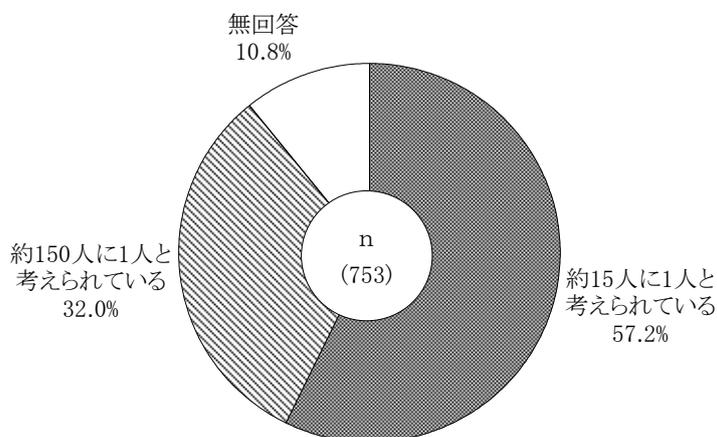
ア ストレスが続くと

〈 ア ストレスが続くと 〉



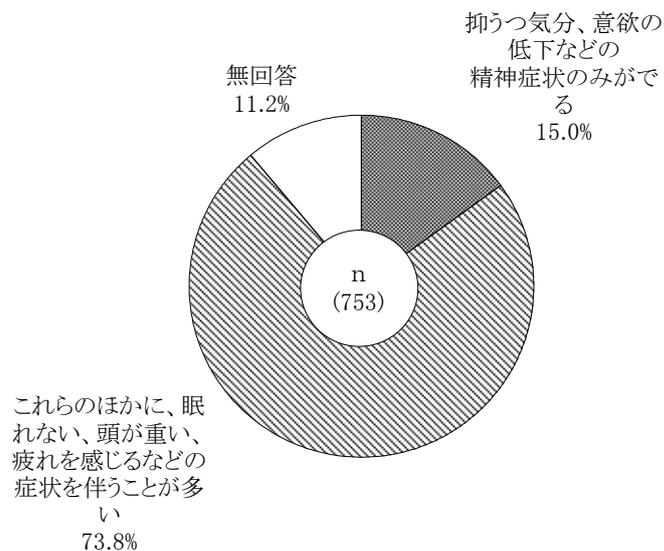
イ 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

〈 イ 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では 〉



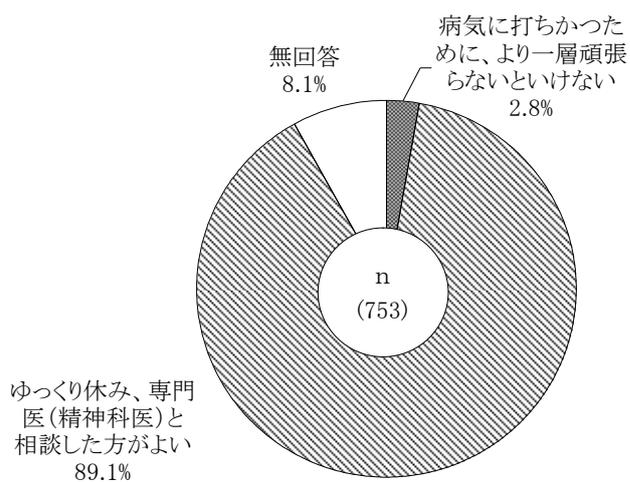
ウ うつ病のときには

〈ウ うつ病のときには〉



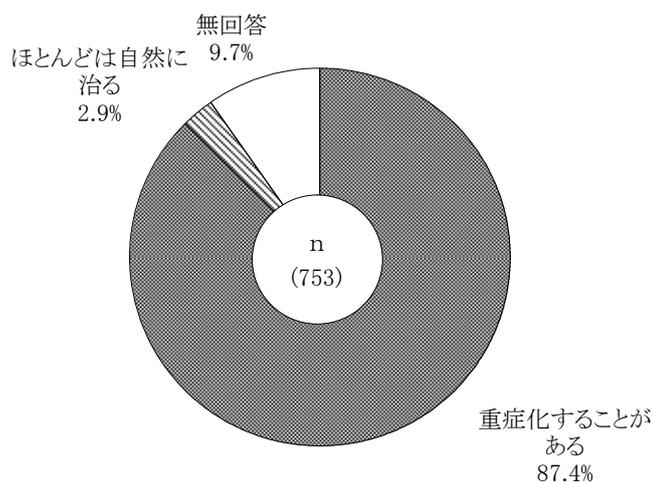
エ うつ病や抑うつ状態になったら

〈エ うつ病や抑うつ状態になったら〉



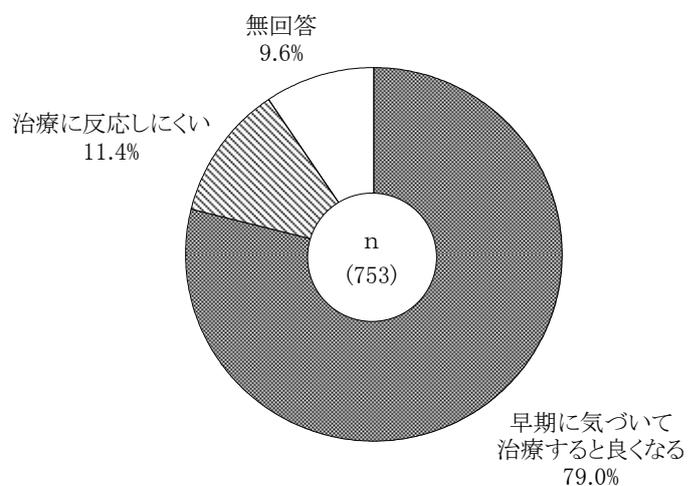
オ うつ病を治療せずに放っておくと

〈オ うつ病を治療せずに放っておくと〉



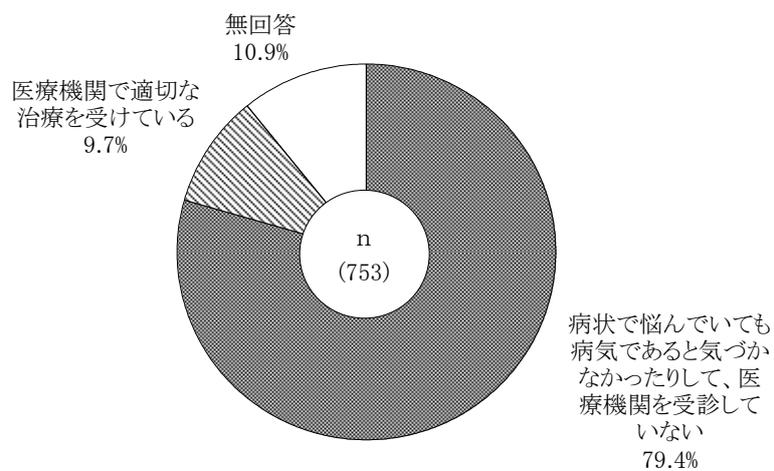
カ うつ病はだれでもかかるもので

〈カ うつ病はだれでもかかるもので〉



キ うつ病の多くは

〈キ うつ病の多くは〉



## 6. たばこ

### (1) 喫煙状況

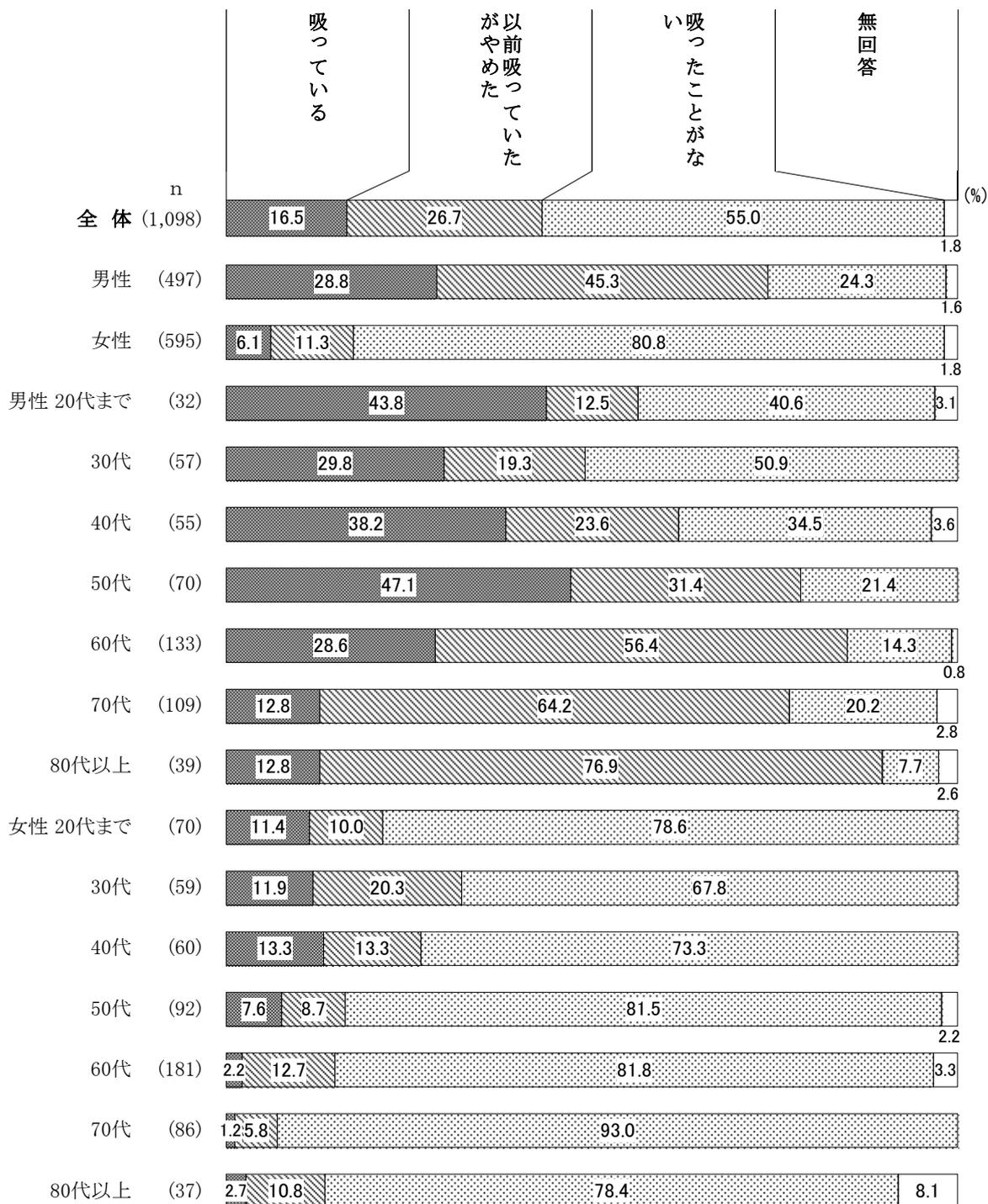
問22 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

たばこを「吸っている」は16.5%で、「以前吸っていたがやめた」は26.7%となっている。一方、「吸ったことがない」は55.0%を占めている。

性別でみると、男性では「吸っている」が28.8%と女性(6.1%)より高くなっている。

性・年齢別でみると、男性では、20代まで、50代で「吸っている」が4割を超えて他の年代より高くなっている。女性では、20代まで、30代、40代で、「吸っている」が1割を超えて他の年代よりやや高くなっている。

#### 〈 性別、性・年齢／喫煙経験 〉



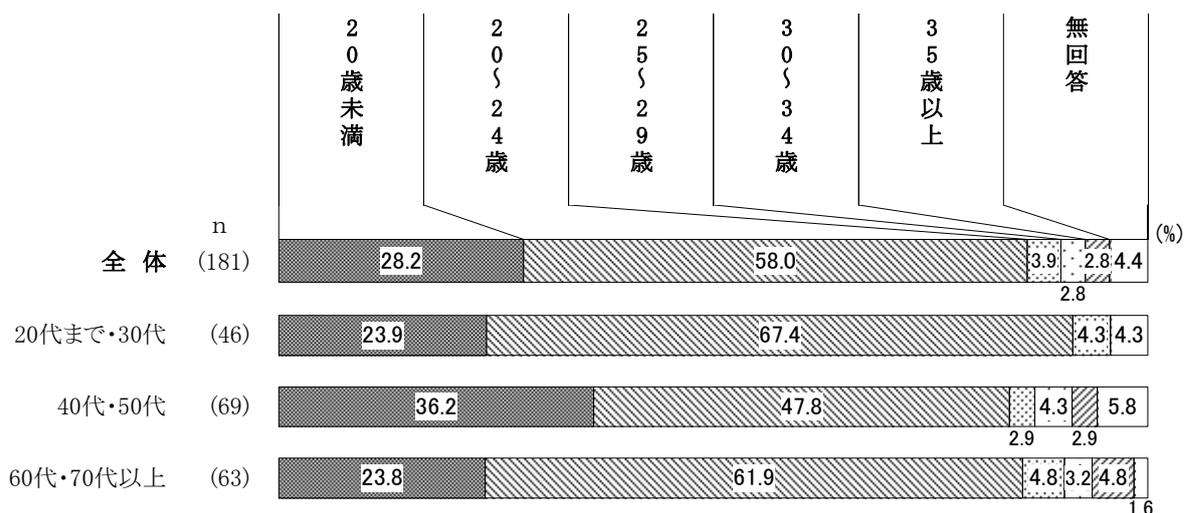
問22で「吸っている」と答えた人のみ

付問22-1 たばこを吸い始めたのは、何歳ですか。

たばこを「吸っている」人に対して、吸い始めた年齢を聞いたところ、「20～24歳」が58.0%で最も高く、次いで「20歳未満」(28.2%)となっている。

年齢別でみると、40代・50代では「20歳未満」が3割台半ばを超えている。

〈 年齢／喫煙開始年齢 〉



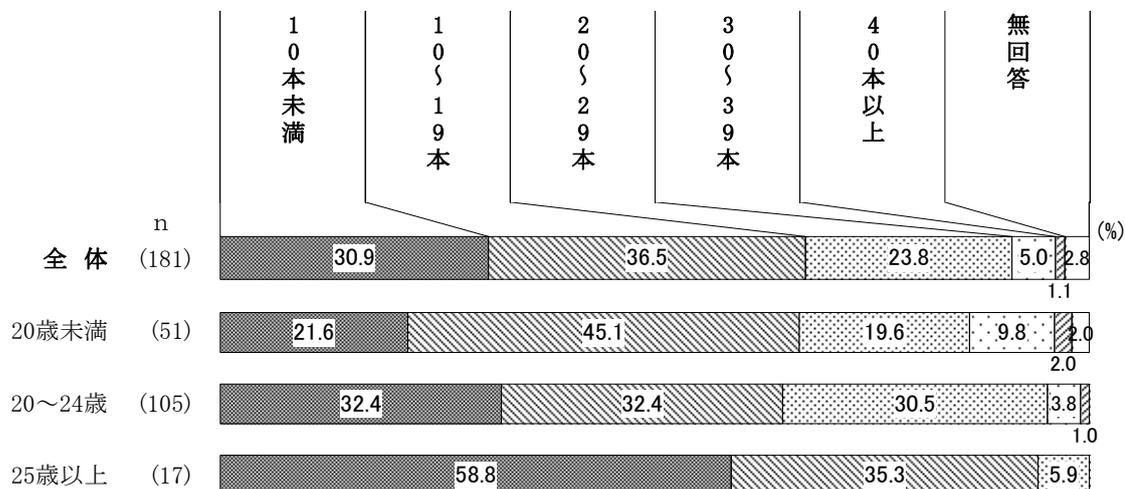
問22で「吸っている」と答えた人のみ

付問22-2 1日の平均本数を教えてください。

たばこを「吸っている」人に、1日の平均喫煙本数を聞いたところ、「10～19本」が36.5%で最も高く、次いで「10本未満」(30.9%)となっている。

喫煙開始年齢別でみると、20歳未満では「10～19本」が高く、また、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。

〈 喫煙開始年齢／1日の平均喫煙本数 〉



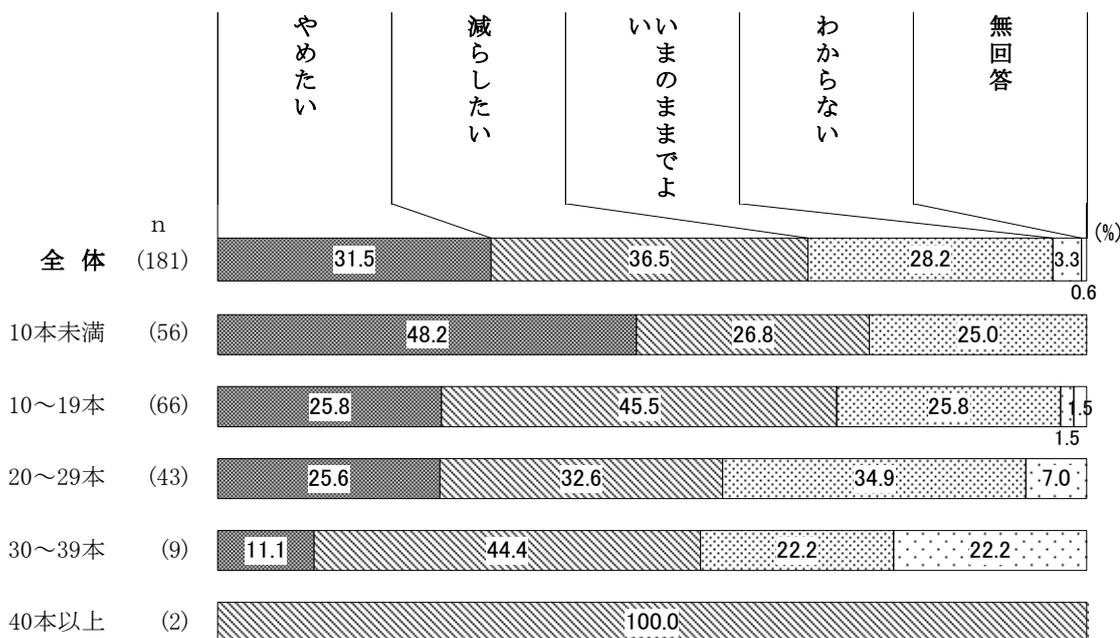
**問22で「吸っている」と答えた人のみ**

**付問22-3 今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いますか。(○は1つだけ)**

たばこを「吸っている」人に禁煙・節煙の意向を聞くと、「やめたい」と「減らしたい」を合わせて68.0%となっている。一方、「いまのままでよい」は28.2%となっている。

1日の平均喫煙本数別でみると、10本未満の人では「やめたい」が48.2%を占めている。一方、10～19本、30～39本では「減らしたい」が4割を超えている。また、20～29本の人では「いまのままでよい」が34.9%を占めている。

〈 1日の平均喫煙本数／今後の禁煙・節煙の意向 〉



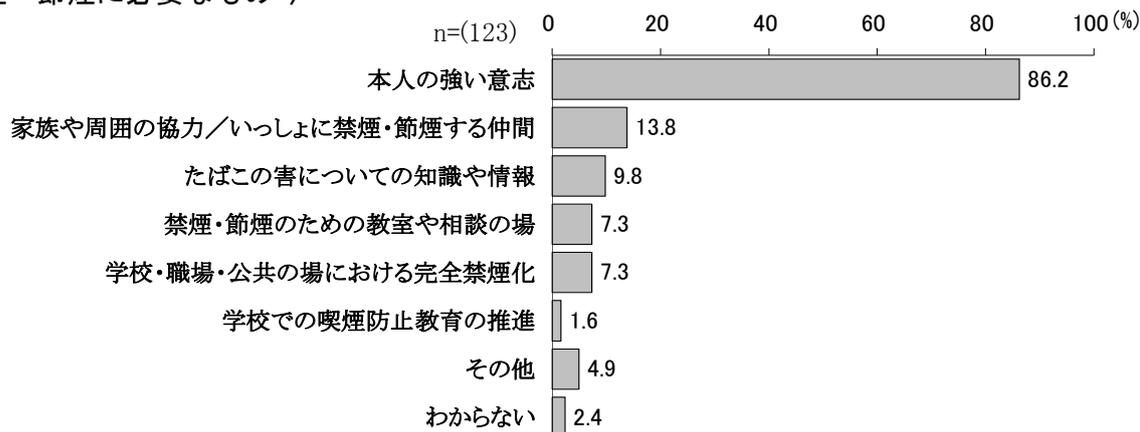
**付問22-3で「やめたい」「減らしたい」と答えた人のみ**

**付問22-3-1 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。**

(○はいくつでも)

たばこを「やめたい」「減らしたい」という人に、禁煙・節煙に必要なことを聞いたところ、「本人の強い意志」が86.2%で最も高く、以下「家族や周囲の協力/いっしょに禁煙・節煙する仲間」(13.8%)、「たばこの害についての知識や情報」(9.8%)の順で続いている。

〈 禁煙・節煙に必要なもの 〉



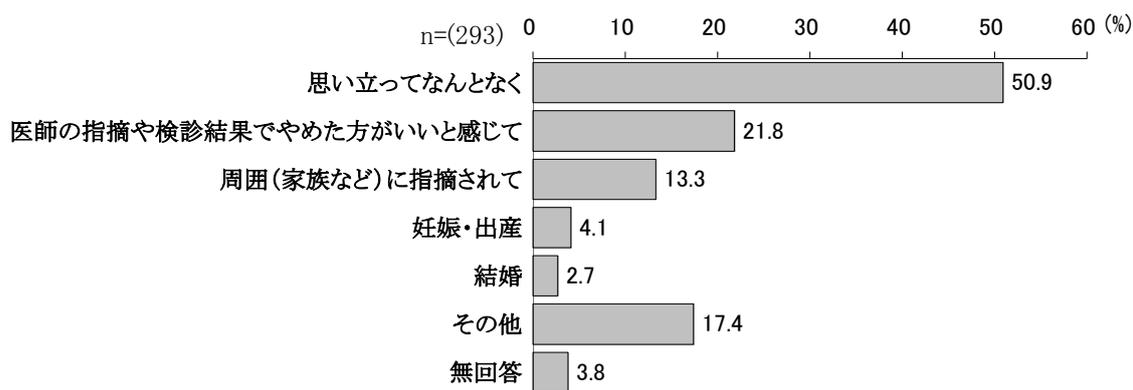
問22で「以前吸っていたがやめた」と答えた人のみ

付問22-4 やめた理由は何ですか。(〇はいくつでも)

たばこを「以前吸っていたがやめた」という人に、その理由を聞いたところ、「思い立ってなんとなく」が50.9%で最も高く、以下「医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて」(21.8%)、「周囲(家族など)に指摘されて」(13.3%)の順で続いている。

性別で見ると、男性では「医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて」が24.4%と女性(13.4%)より高くなっている。また、女性で「妊娠・出産」でやめた人は13.4%となっている。

〈性別／喫煙をやめた理由〉



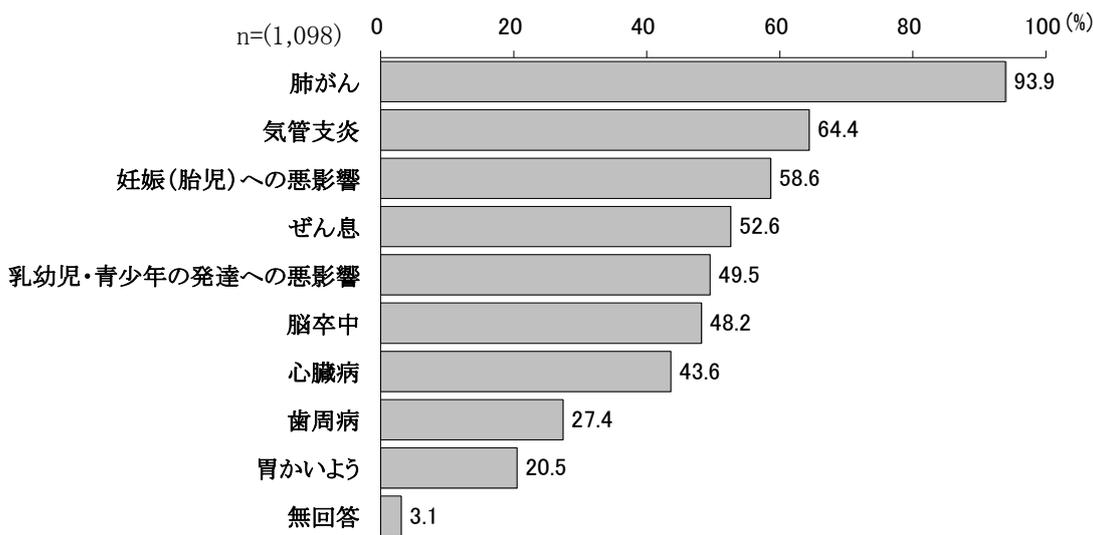
	結婚	妊娠・出産	周囲(家族など)に指摘されて	医師の指摘や検診結果でやめた方がいいと感じて	思い立ってなんとなく	その他	無回答
全体 (n=293)	2.7	4.1	13.3	21.8	50.9	17.4	3.8
男性 (n=225)	1.8	1.3	12.4	24.4	52.0	19.1	3.1
女性 (n=67)	6.0	13.4	16.4	13.4	47.8	11.9	4.5

(2) 禁煙と疾病と関係

問23 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。(〇はいくつでも)

喫煙によってかかりやすくなると思う病気としては、「肺がん」が93.9%で最も高く、以下「気管支炎」(64.4%)、「妊娠(胎児)への悪影響」(58.6%)、「ぜん息」(52.6%)の順で続いている。

〈 たばこを吸うことでかかりやすくなると思う病気 〉

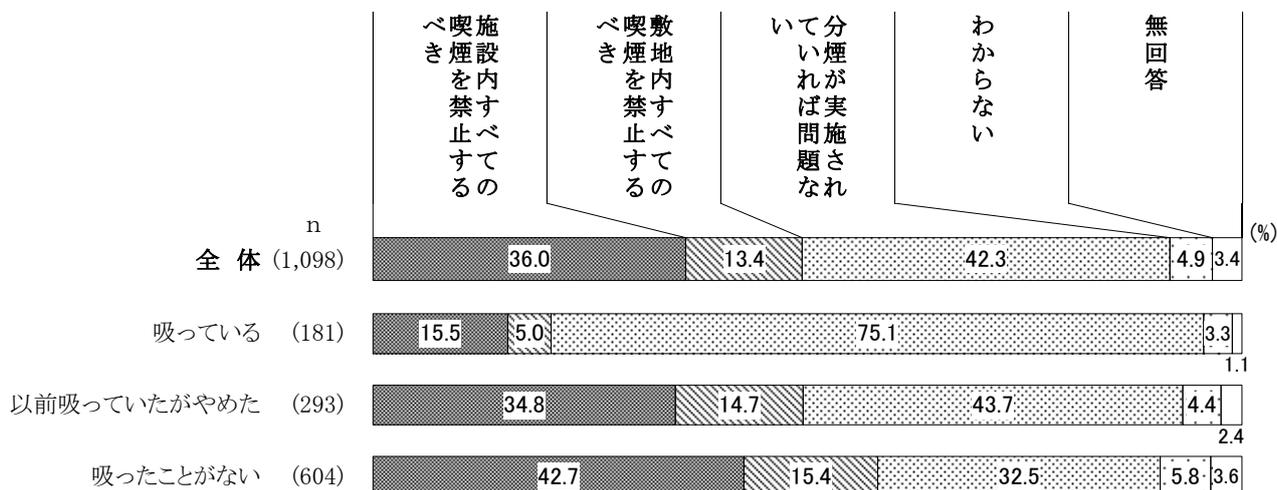


(3) 公共の場での受動喫煙防止義務についての考え

問24 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。(〇は1つだけ)

公共の場での受動喫煙防止義務については「分煙が実施されていけば問題ない」が42.3%を占めているが、その一方「施設内すべての喫煙を禁止すべき」が36.0%、「敷地内すべての喫煙を禁止すべき」が13.4%となっている。

〈 喫煙経験/公共の場での受動喫煙防止義務についての考え 〉



## 7. アルコール

### (1) 飲酒状況

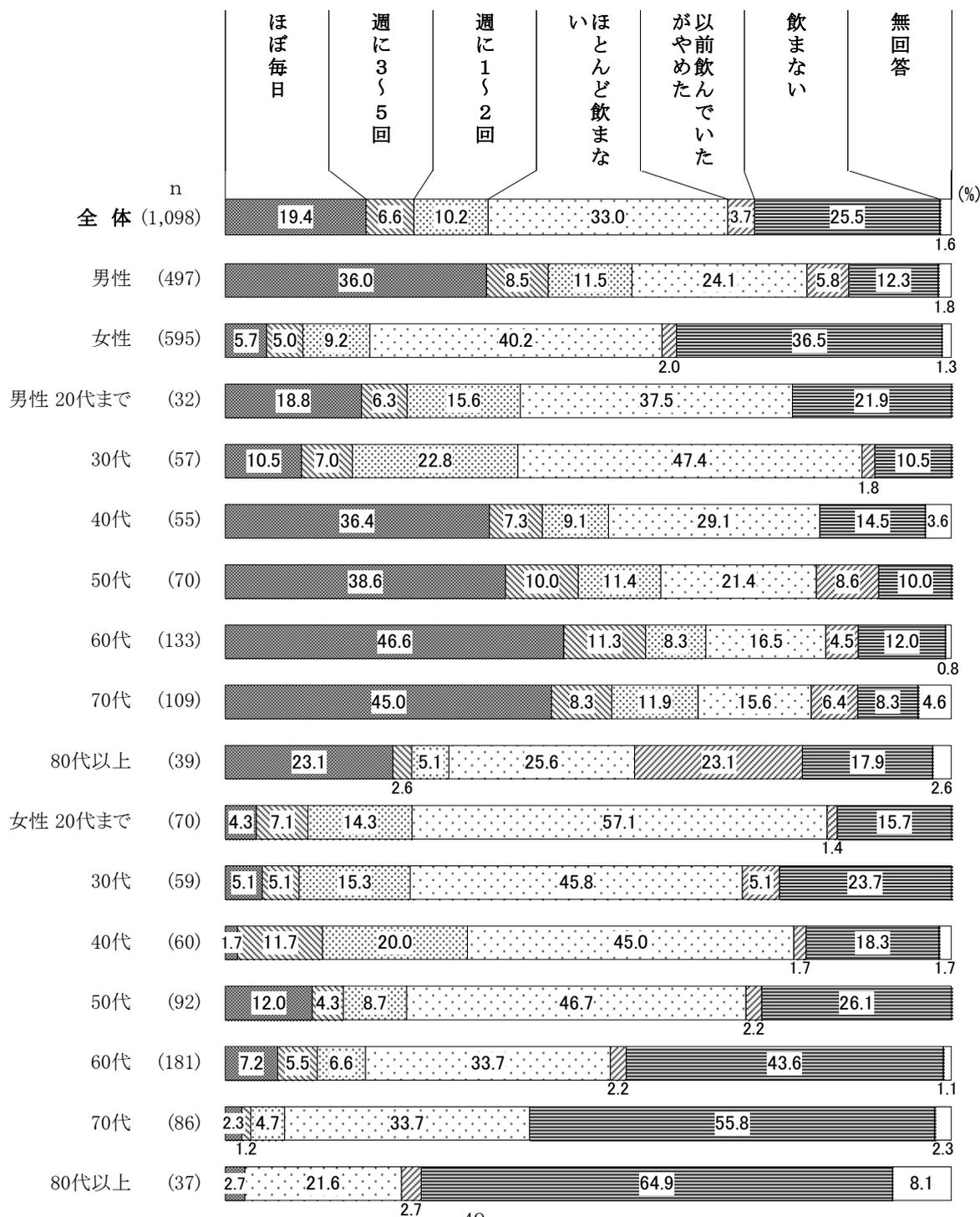
問25 あなたは、アルコールを飲みますか。(○は1つだけ)

アルコールは「ほぼ毎日」飲むが19.4%となっている。一方、「飲まない」は25.5%である。

性別では、男性では「ほぼ毎日」が36.0%と女性(5.7%)より高くなっている。一方、女性では「ほとんど飲まない」(40.2%)、「飲まない」(36.5%)が、男性より高くなっている。

性・年齢別でみると、男性では60代、70代で「ほぼ毎日」が4割台半ばを超え他の年代より高くなっている。女性では、30代から50代では「ほとんど飲まない」が4割を超えて高く、60代以上では「飲まない」が増加し、80代以上では64.9%に達している。

〈性別、性・年齢／飲酒頻度〉

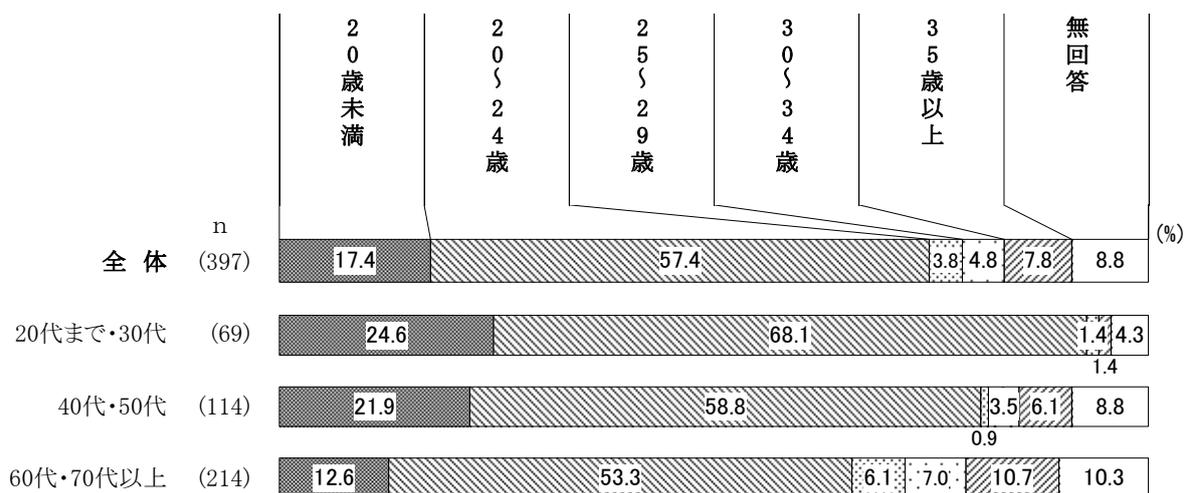


問25で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ

付問25-1 お酒を飲みはじめたのは、何歳からですか。

飲酒をしている人に、開始年齢を聞くと、「20～24歳」が57.4%と最も高くなっている。  
年齢別でみると、50代までで「20歳未満」が20%台と、60代・70代以上より高くなっている。

〈 年齢／飲酒開始年齢 〉



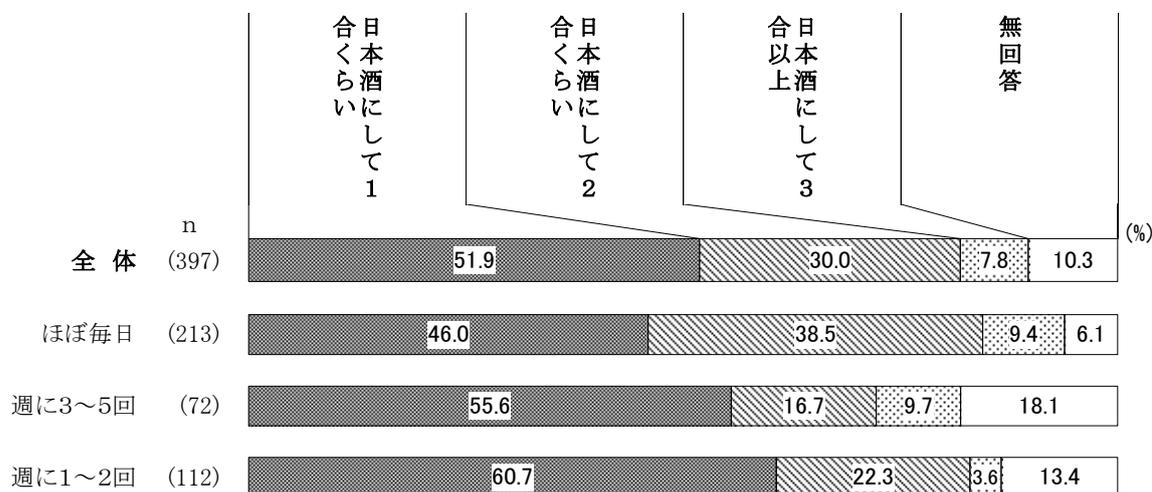
問25で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ

付問25-2 1日（回）の平均飲酒量を教えてください（○は1つだけ）

現在飲酒している人に、1日（回）の平均飲酒量を聞くと、「日本酒にして1合くらい」が51.9%で最も高く、次いで「日本酒にして2合くらい」（30.0%）となっている。

飲酒頻度別でみると、ほぼ毎日飲む人では、「日本酒にして2合以上」飲む人が47.9%となっており、飲酒頻度とその量は密接な関係があることがわかる。

〈 飲酒頻度／1日（回）の平均飲酒量 〉



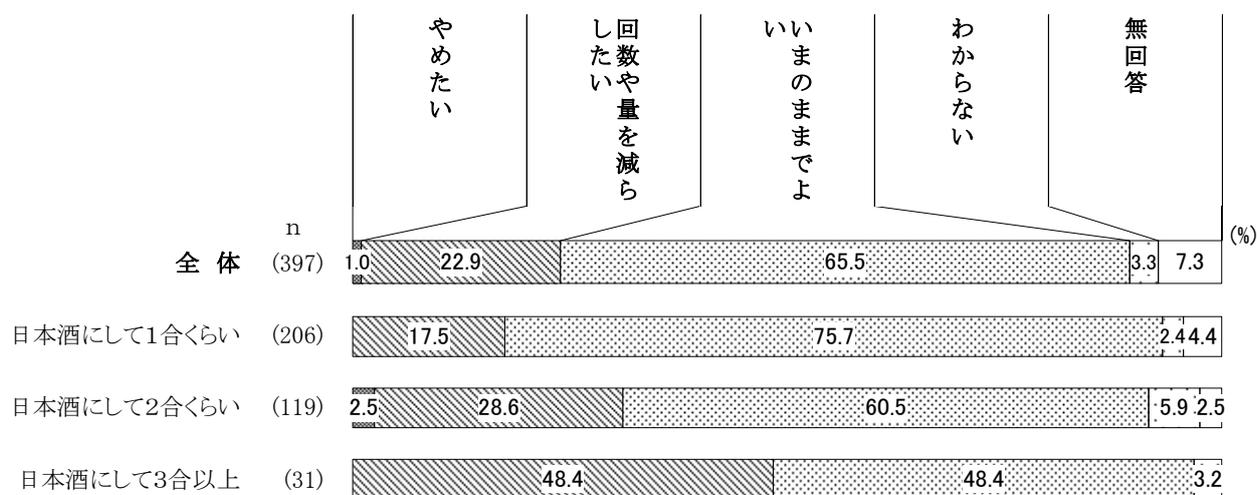
問25で「ほぼ毎日」～「週に1～2回」と回答した人のみ

付問25-3 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。(○は1つだけ)

現在、飲酒している人に、今後の飲酒意向を聞いたところ、「いまのままでよい」が65.5%を占めている。一方、「回数や量を減らしたい」は22.9%、「やめたい」は1.0%となっている。

1日(回)の飲酒量別でみると、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」が75.7%を占めている。また、「日本酒にして3合以上」の人では、「回数や量を減らしたい」と「いまのままでよい」がともに48.4%で二分している。

〈 1日(回)の平均飲酒量／飲酒をやめる・減らす意向 〉



(2) 適度な飲酒についての認識

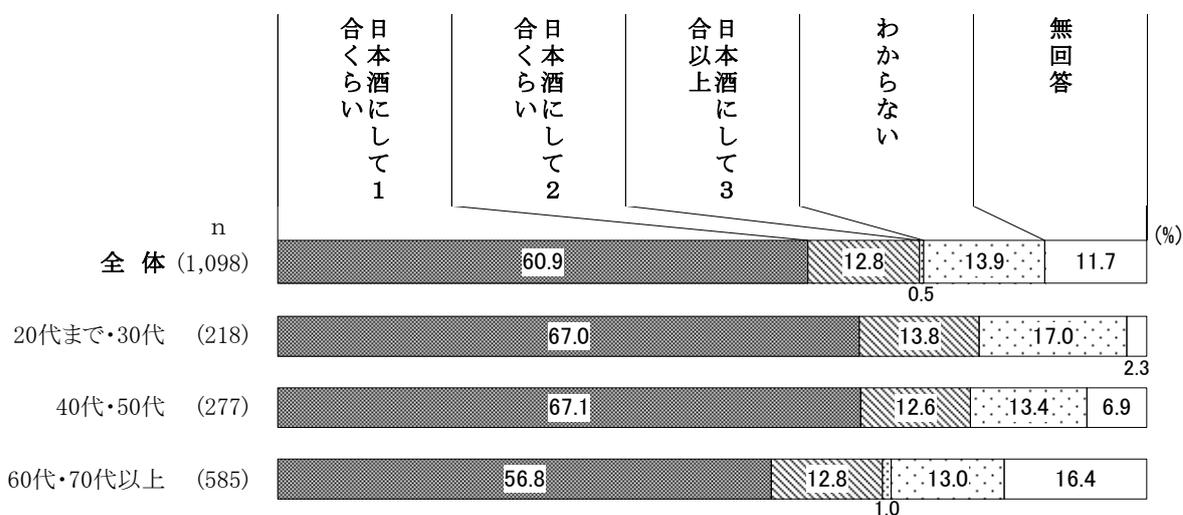
問26 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、1日(回)どれくらいの量だと思いますか。  
(○は1つだけ)

適度な飲酒については「日本酒にして1合くらい」が60.9%を占めている。また、「日本酒にして2合くらい」も12.8%となっている。

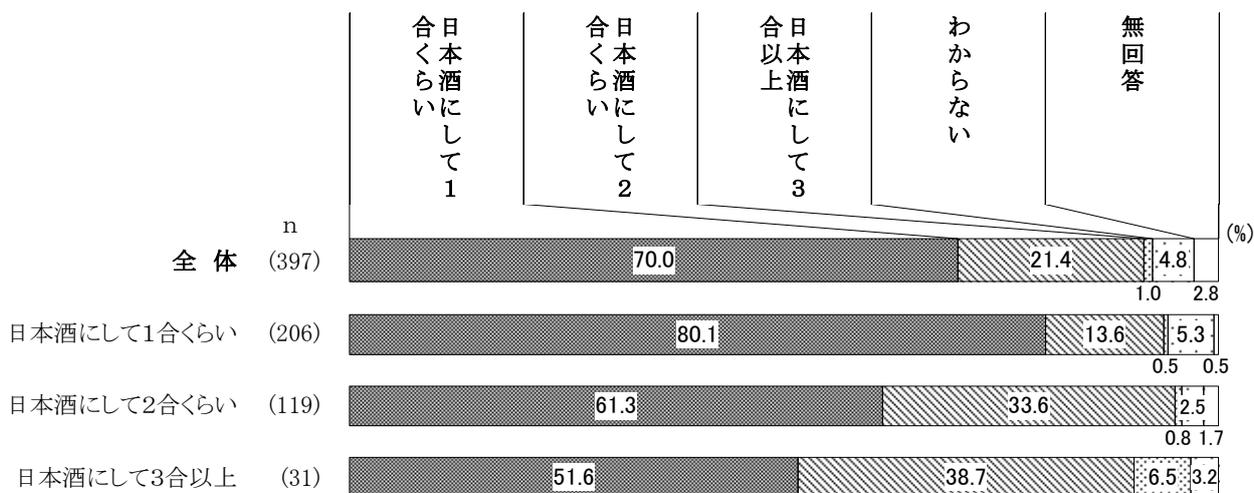
年齢別でみると、20代まで・30代、40代・50代では「日本酒にして1合くらい」が7割近くを占め、他の年代より高くなっている。

1日(回)の飲酒量別でみると、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。

〈 年齢／適度な飲酒についての認識 〉



〈 1日(回)の平均飲酒量／適度な飲酒についての認識 〉

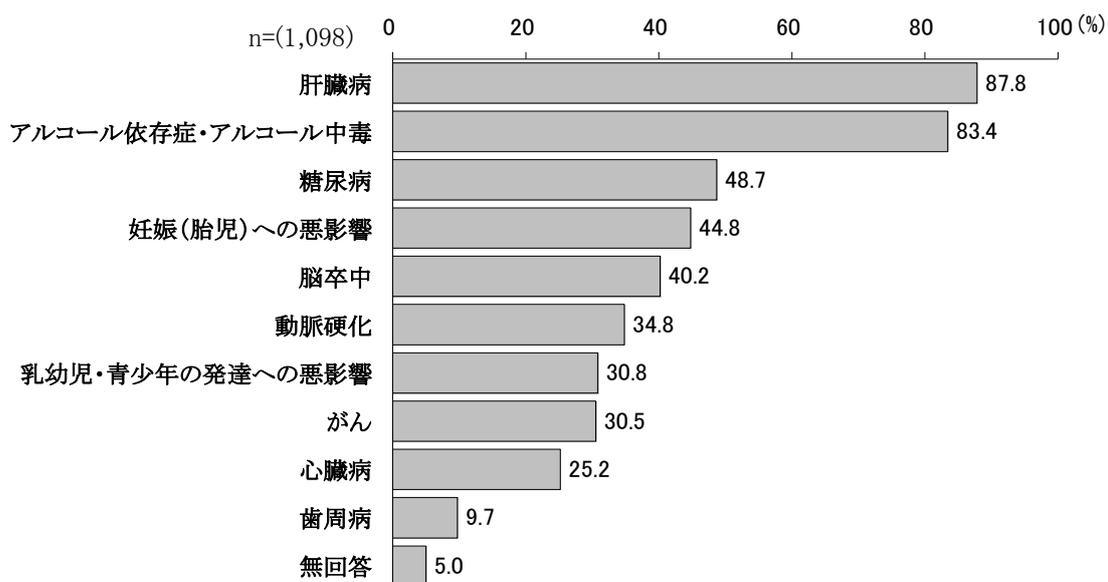


## (3) 飲酒と疾病の関係

問27 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間する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。(〇はいくつでも)

長期間の多量飲酒が原因となる病気としては、「肝臓病」(87.8%)と「アルコール依存症・アルコール中毒」(83.4%)の2項目が、いずれも8割を超えて、特に高くなっている。このほか、「糖尿病」(48.7%)、「妊娠(胎児)への悪影響」(44.8%)、「脳卒中」(40.2%)も4割を超えて高くなっている。

## 〈 長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気 〉



## 8. 歯の健康

### (1) 歯の本数

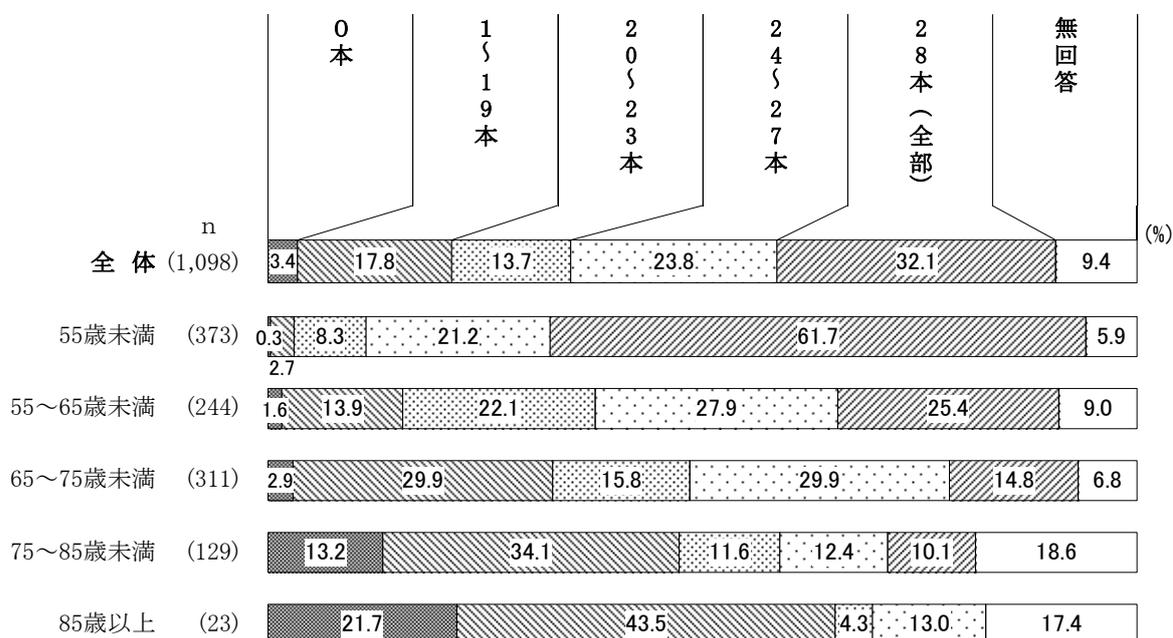
問28 あなたの自分の歯の数は何本ですか。

歯の本数が「28本（全部）」が32.1%と最も高く、以下「24～27本」（23.8%）、「1～19本」（17.8%）の順で続いている。平均本数は22.1本である。

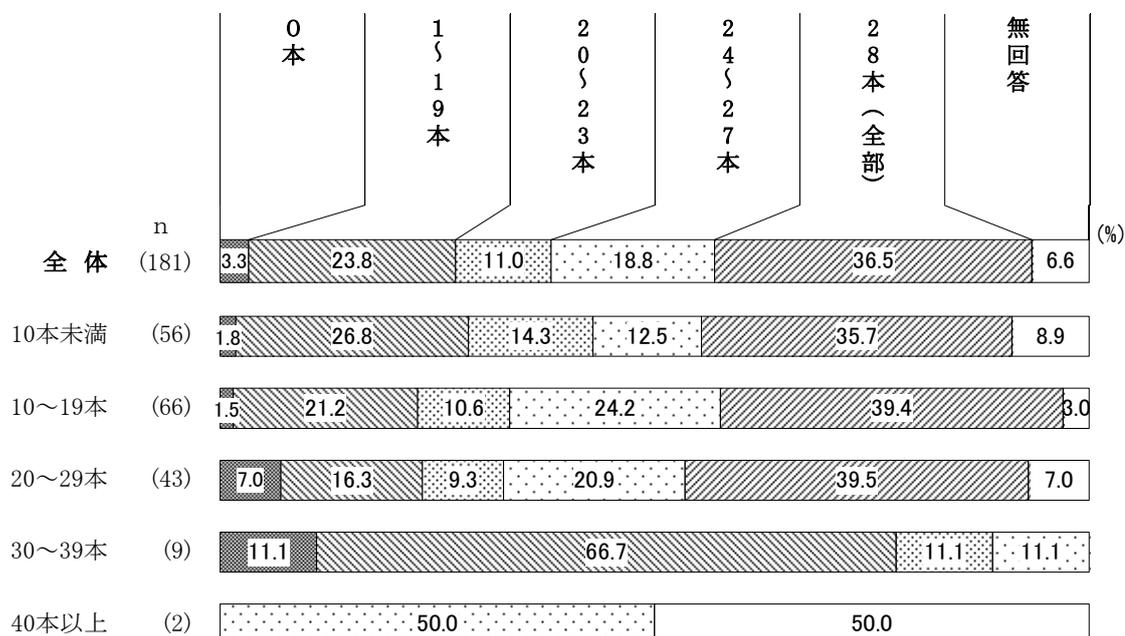
年齢別で見ると、55～65歳未満で歯が《24本以上》ある人（6024達成者）は53.3%であり、平成19年の調査結果と比較すると『前回61.7%』から減少している。75～85歳未満で歯が《20本以上》ある人（8020達成者）は34.1%で、19年の調査結果と比較すると『前回31.4%』より増加している。

なお、1日の平均喫煙本数別で見ると、今回の結果からは、明確な相関関係はみられなかった。

#### 〈 年齢／歯の本数 〉



#### 〈 1日の平均喫煙本数／歯の本数 〉



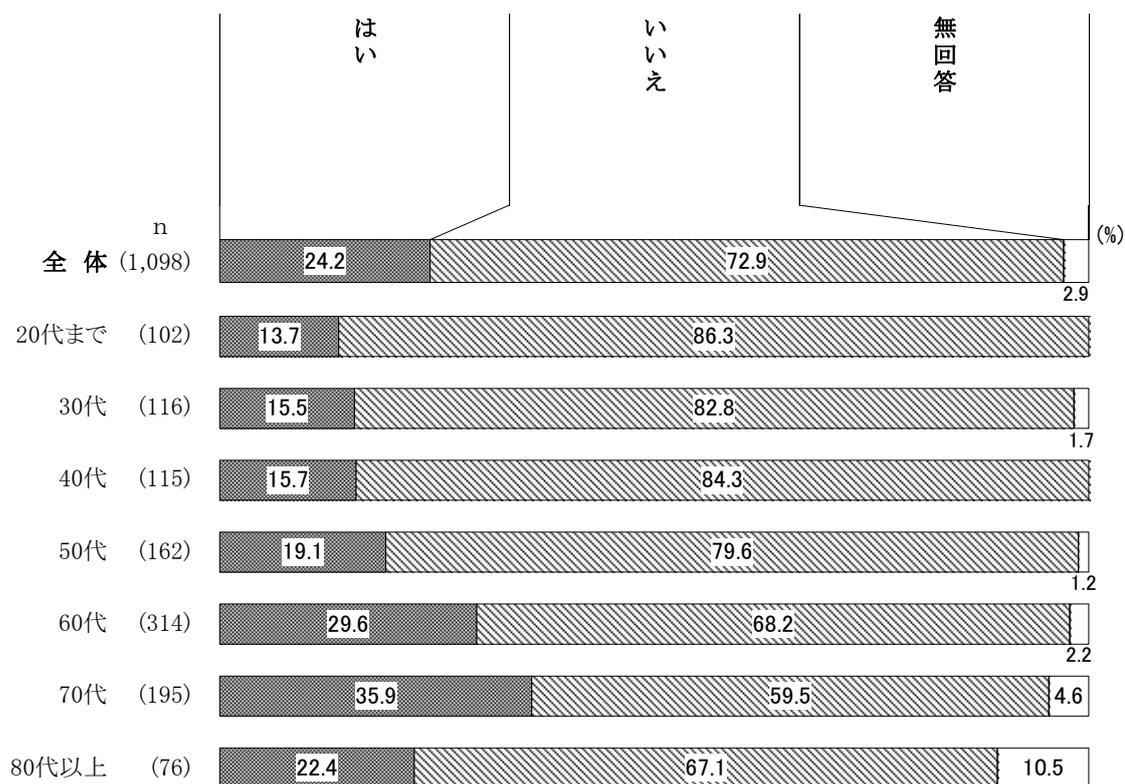
(2) 歯科医院への通院状況

問29 現在、歯科医院に通院していますか。(○は1つだけ)

現在、歯科医院に通院しているかについては、「はい」が24.2%となっている。

年齢別で見ると、70代で「はい」が35.9%と他の年代より高くなっている。

〈 年齢／歯科医院への通院状況 〉



(3) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み

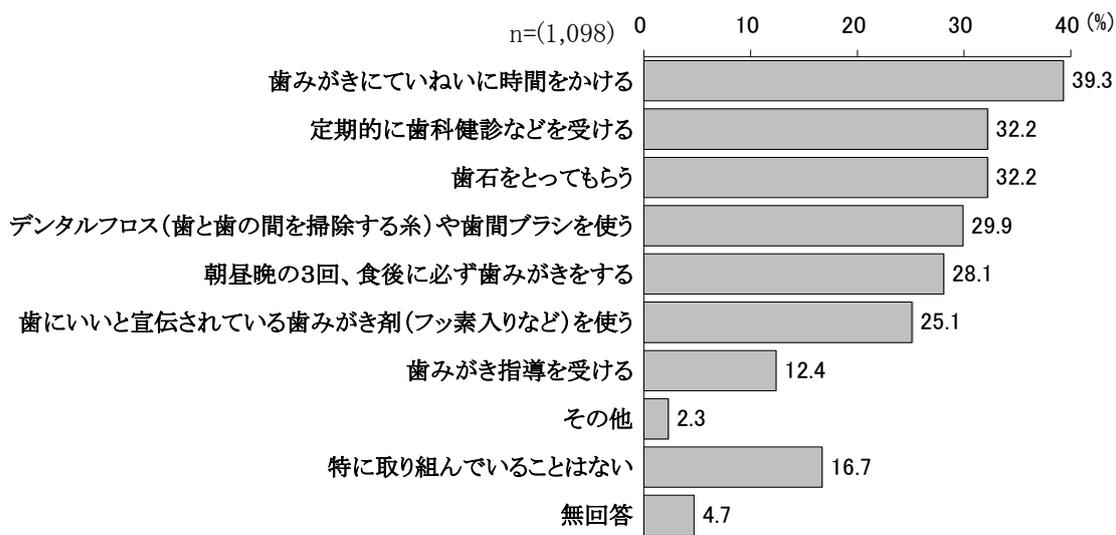
問30 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(〇はいくつでも)

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」が39.3%で最も高く、以下「定期的に歯科健診などを受ける」「歯石をとってもらう」(ともに32.2%)の順で続いている。一方、「特に取り組んでいることはない」は16.7%となっている。

歯の本数別でみると、0本の人では、「特に取り組んでいることはない」が29.7%となっている。

〈 歯の本数／歯や歯ぐきの健康のための取り組み 〉



	定期的に歯科健診などを受ける	歯石をとってもらう	歯みがき指導を受ける	デンタルフロス(歯と歯の間を掃除する糸)や歯間ブラシを使う	朝昼晩の3回、食後に必ず歯みがきをする	歯みがきにていねいに時間をかける	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	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体 (n=1,098)	32.2	32.2	12.4	29.9	28.1	39.3	25.1	2.3	16.7	4.7
0本 (n=37)	8.1	-	-	-	10.8	5.4	-	8.1	29.7	37.8
1~19本 (n=195)	32.3	28.2	13.3	23.6	22.6	30.3	21.0	3.1	24.6	5.6
20~23本 (n=150)	40.7	40.7	16.7	36.7	34.7	32.7	30.0	1.3	16.7	0.7
24~27本 (n=261)	39.1	39.8	14.6	39.5	26.4	48.7	31.0	1.9	8.8	-
28本(全部) (n=352)	29.3	32.1	10.5	29.3	30.7	47.4	25.9	1.7	17.0	1.4

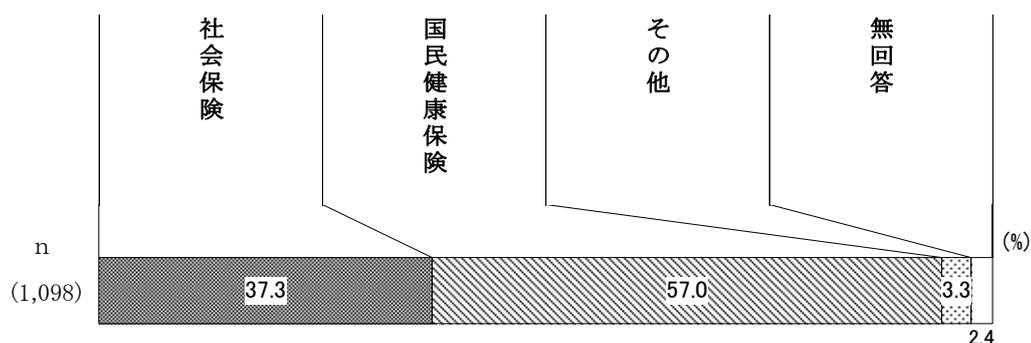
## 9. 生活習慣病

### (1) 保険の種類

問31 あなたの保険の種類を教えてください。

保険の種類は「社会保険」が37.3%、「国民健康保険」が57.0%となっている。

#### 〈 保険の種類 〉



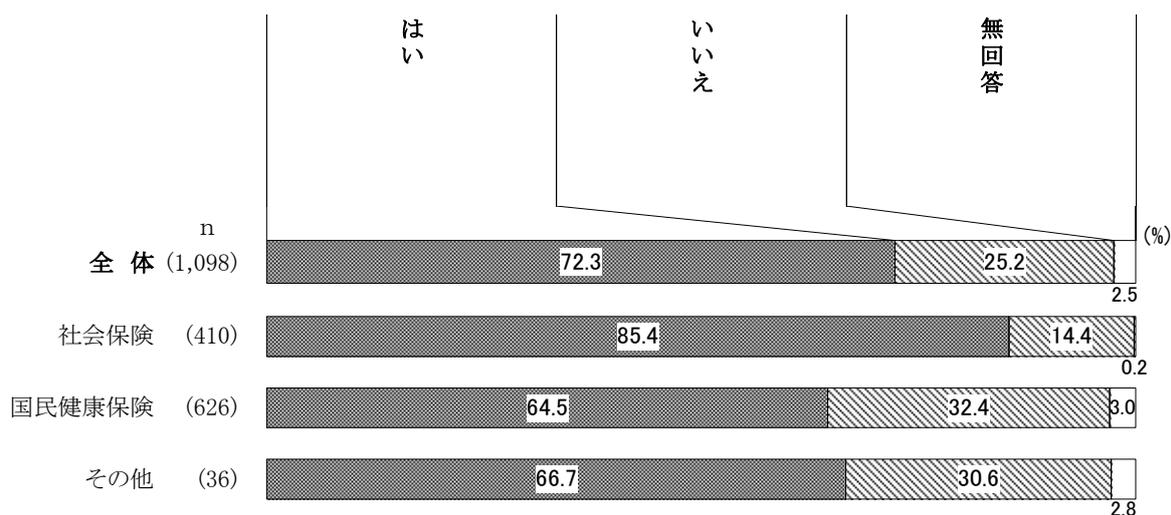
### (2) 健康診断や健康診査の受診状況

問32 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・健康診査を受けたかについて「はい」は72.3%となっている。

保険の種類別でみると、社会保険では85.4%、国民健康保険では64.5%となっている。

#### 〈 保険の種類／健康診断・健康診査の受診の有無 〉



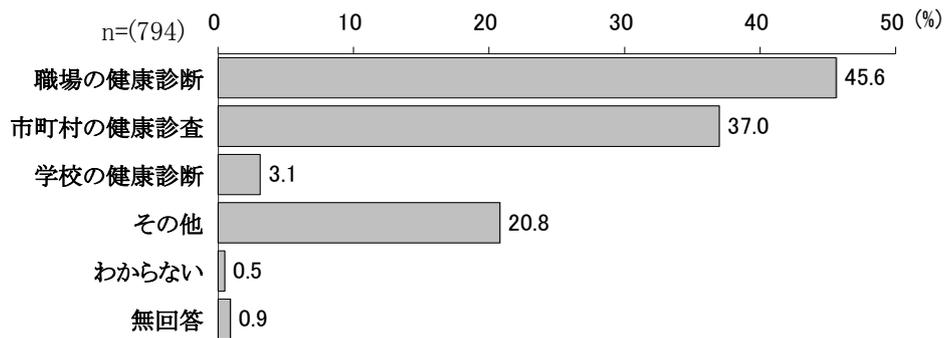
問32で「はい」と回答した人のみ

付問32-1 健康診断や健康診査の種類を教えてください。

受診した健康診断・健康診査の種類としては、「職場の健康診断」が45.6%で最も高く、次いで「市町村の健康診査」(37.0%)となっている。

保険の種類別でみると、社会保険では「職場の健康診断」が80.0%と高く、国民健康保険では、「市町村の健康診査」が58.7%で高くなっている。

〈 保険の種類／受診した健康診断・診査の種類 〉



	職場の健康診断	市町村の健康診査	学校の健康診断	その他	わからない	無回答
全体 (n=794)	45.6	37.0	3.1	20.8	0.5	0.9
社会保険 (n=350)	80.0	10.9	3.1	13.7	0.3	0.6
国民健康保険 (n=404)	17.6	58.7	2.5	26.7	0.7	1.2
その他 (n=24)	29.2	41.7	12.5	29.2	-	-

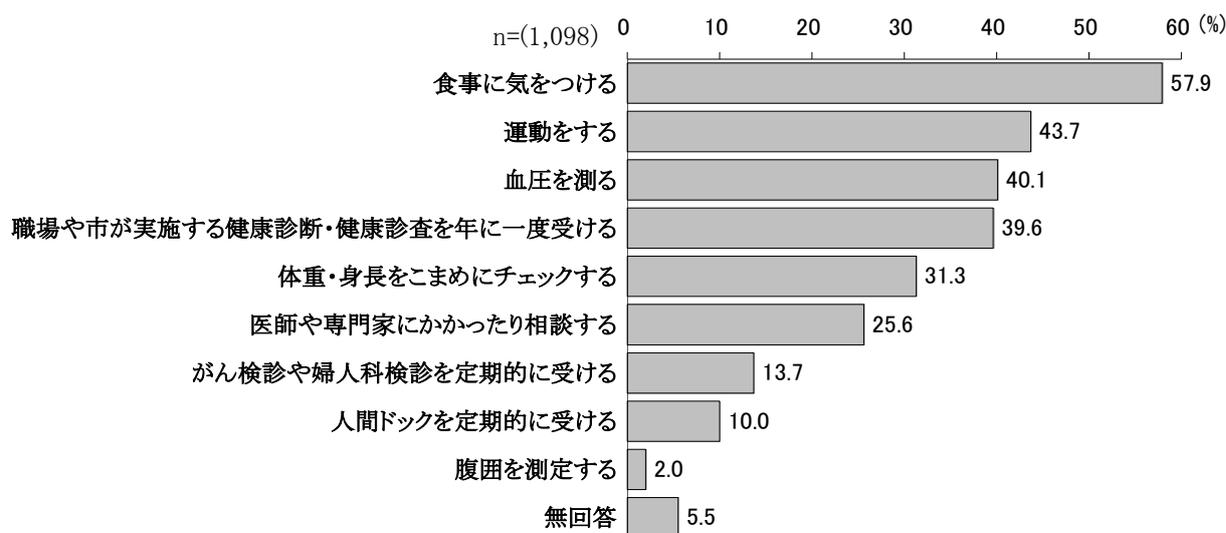
(3) 生活習慣病予防のためのこころがけ

問33 生活習慣病予防のために、心がけていることは何ですか。(〇はいくつでも)

生活習慣病予防のためにこころがけていることとしては、「食事に気をつける」が57.9%で最も高く、以下「運動をする」(43.7%)、「血圧を測る」(40.1%)、「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」(39.6%)の順で続いている。

生活習慣への認識別でみると、よい、まあよい、という人では、予防についてのこころがけをしている人が多くなる傾向がある。

〈 自分のふだんの生活習慣についての認識／生活習慣病予防のためのこころがけ 〉



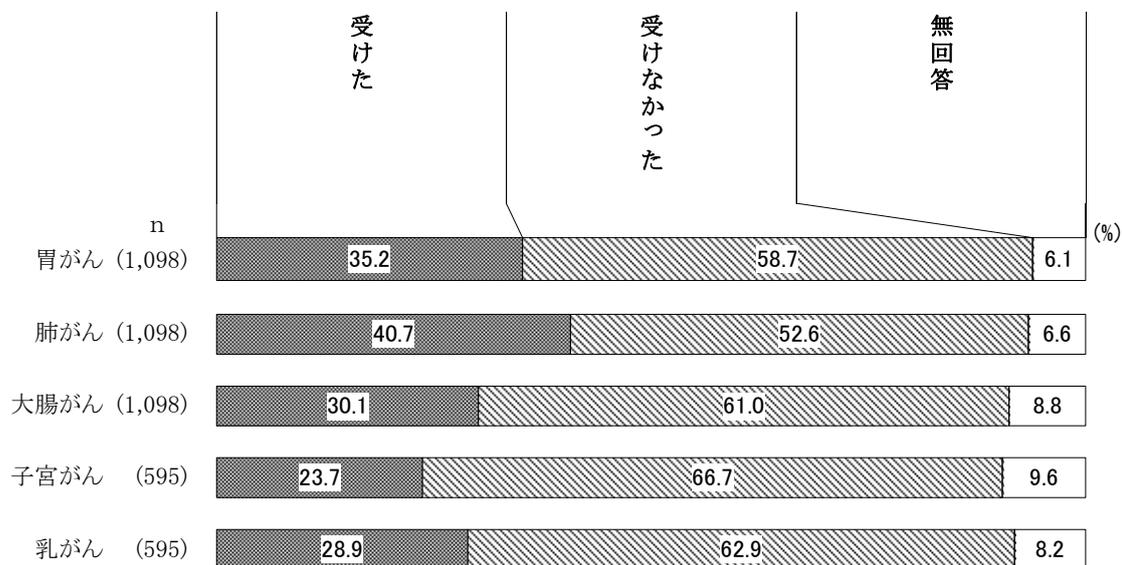
	血圧を測る	体重・身長をこまめにチェックする	職場や市が実施する健康診断・健康診査を年に一度受ける	がん検診や婦人科検診を定期的受ける	医師や専門家にかかたり相談する	人間ドックを定期的受ける	腹囲を測定する	食事に気をつける	運動をする	無回答
全 体 (n=1,098)	40.1	31.3	39.6	13.7	25.6	10.0	2.0	57.9	43.7	5.5
よい (n=131)	44.3	33.6	36.6	16.8	26.0	10.7	1.5	67.2	58.8	3.8
まあよい (n=643)	44.6	33.7	40.9	16.0	27.8	10.6	2.0	63.1	47.7	2.5
あまりよくない (n=282)	30.1	26.2	38.7	8.2	21.3	8.5	2.1	44.3	30.5	11.0
よくない (n=35)	22.9	17.1	28.6	5.7	20.0	8.6	-	40.0	22.9	20.0

(4) がん検診の受診状況

問34 あなたはこの1年間にがん検診を受けましたか。(〇はいくつでも)

受診したがん検診の種類をみると、「肺がん」が40.7%で最も高く、以下「胃がん」(35.2%)、「大腸がん」(30.1%)、「乳がん」(28.9%)、「子宮がん」(23.7%)の順で続いている。

〈 がん検診の受診状況 〉

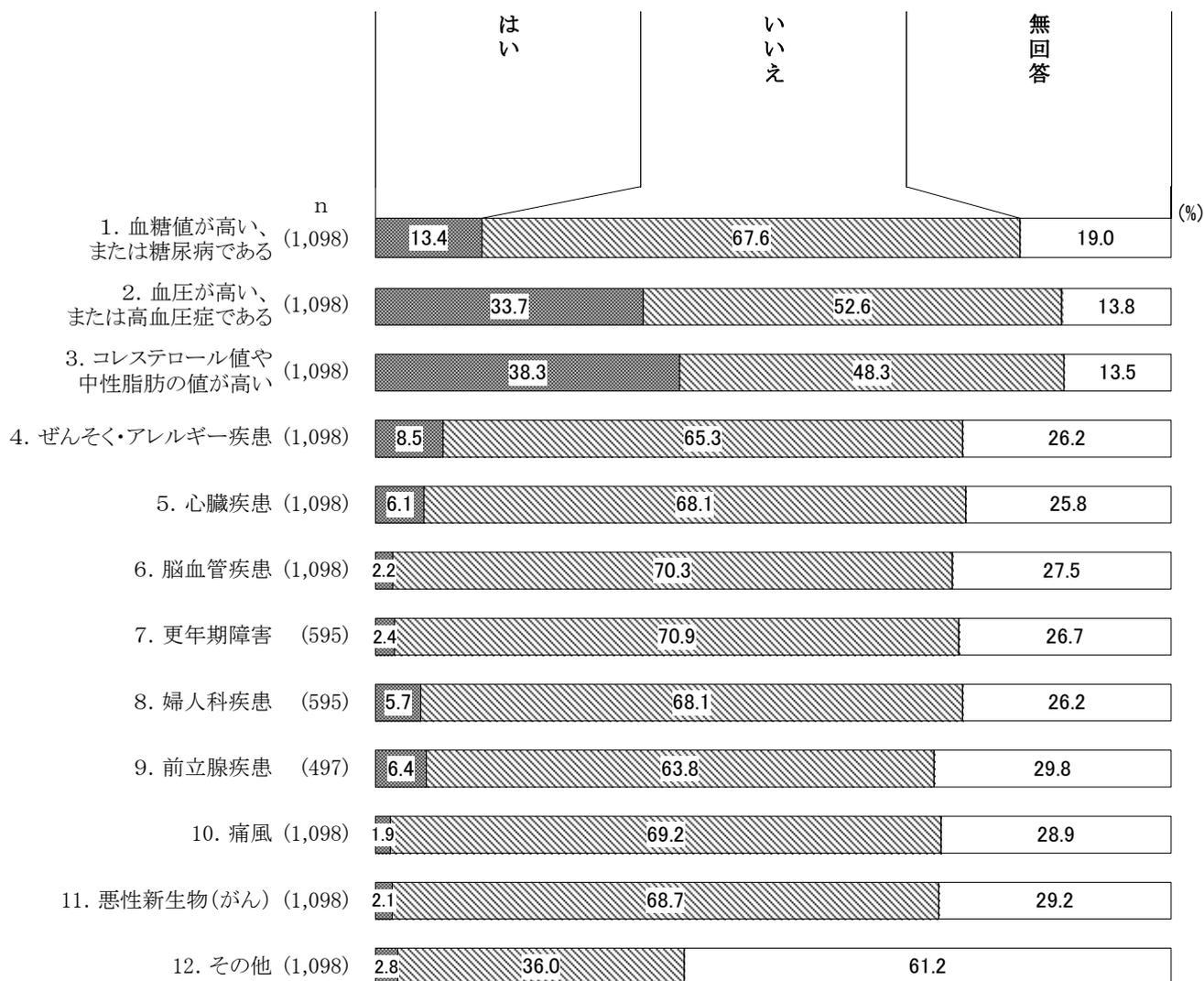


(5) 医師や健康診断の結果による指摘

問35 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。(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

医師や健康診断の結果から指摘を受けたこととしては、「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」が38.3%で最も高く、以下「血圧が高い、また高血圧症である」(33.7%)、「血糖値が高い、または糖尿病である」(13.4%)の順で続いている。

〈 医師からの所見・健康診断結果 〉



問35の1～3で「はい」と回答した人のみ

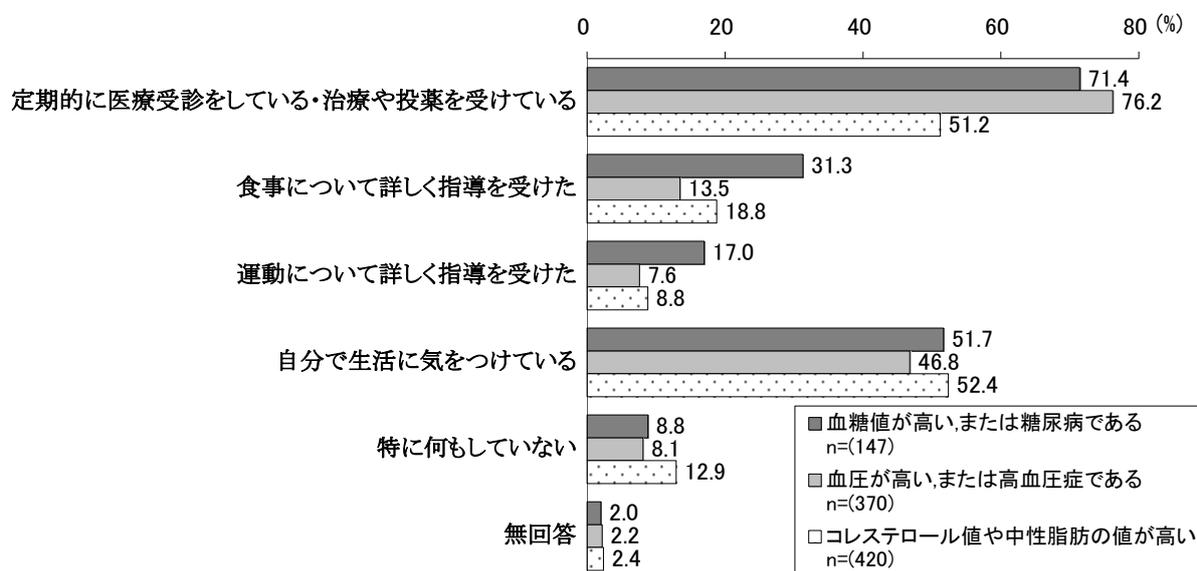
付問35-1 どのような対応をしましたか。(〇はいくつでも)

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、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」が71.4%で最も高く、次いで「自分で生活に気をつけている」(51.7%)となっている。また、「食事について詳しく指導を受けた」という人も31.3%を占めている。

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」が76.2%で最も高く、次いで「自分で生活に気をつけている」(46.8%)となっている。

「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、「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」(51.2%)と「自分で生活に気をつけている」(52.4%)が高くなっている。

〈 医師からの所見・健康診断結果への対応 〉

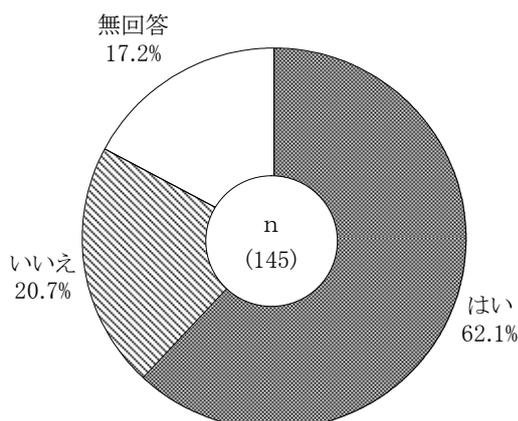


問35-1で2、3と回答した人に

付問35-1-1 指導を受けて生活が改善しましたか。

食事・運動についての指導を受けた人のうち、改善したかについて「はい」という人は62.1%となっている。

〈 指導を受けての生活改善 〉

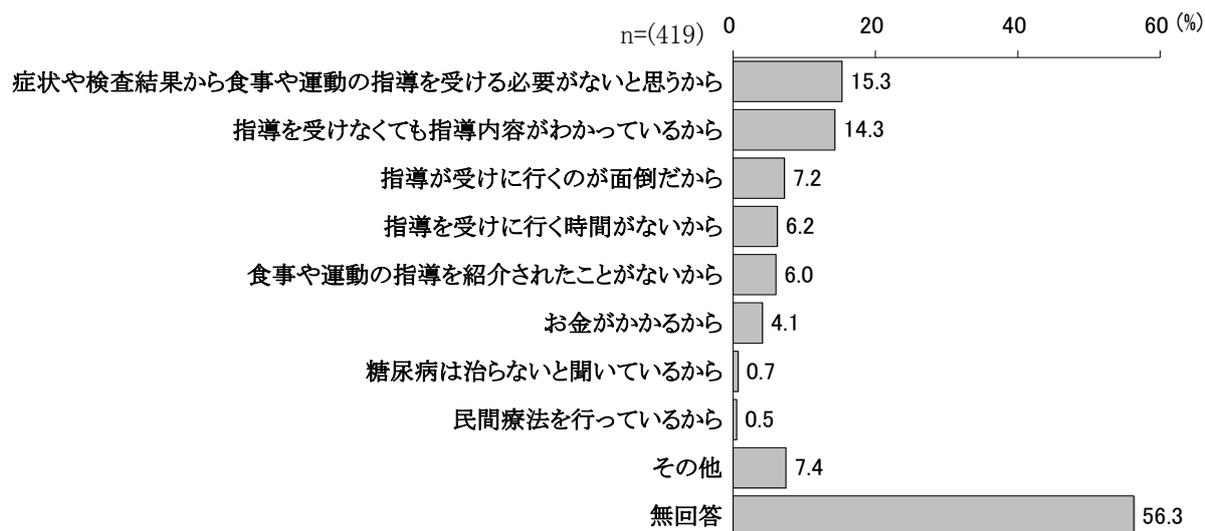


付問35-1で4、5と回答した人に

付問35-1-2 指導を受けていない理由を選んでください。(〇はいくつでも)

医師から何らかの指摘を受けながら、「特に何もしていない」「自分で生活に気をつけている」という人に、その理由を聞いたところ「病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から」(15.3%)、「指導を受けなくても指導内容がわかっているから」(14.3%)がやや高くなっている。

〈 指導を受けていない理由 〉



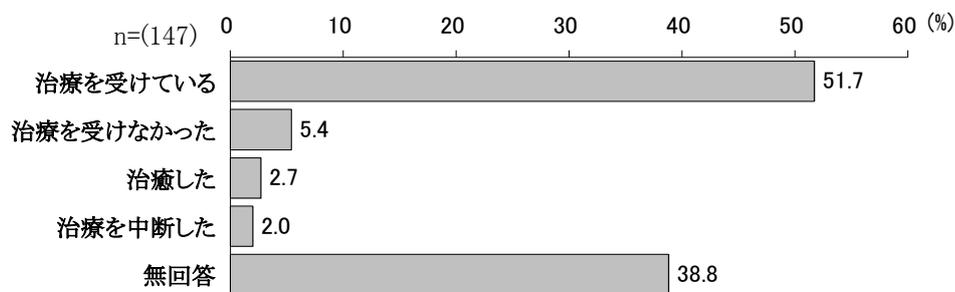
糖尿病と診断された人のみ

付問35-1-3 現在、治療（食事・運動療法を含む）を受けていますか。

(〇はいくつでも)

糖尿病と診断された人のうち、「治療を受けている」人は51.7%となっている。一方、「治療を受けなかった」は5.4%である。

〈 糖尿病の治療を受けているか 〉



付問35-1-3で「治療を中断した」と回答した人のみ

付問35-1-3-1 糖尿病の治療を中断した理由を選んでください。(〇はいくつでも)

糖尿病の「治療を中断した」という人に、その理由を聞いたところ、3人のうち「自覚症状がないから」「以前より検査値がよくなったから」「運動療法が面倒だから」がそれぞれ1人となっている。

付問35-1-3で「治療を受けなかった」と回答した人のみ

付問35-1-3-2 糖尿病の治療を受けなかった理由を選んでください。(〇はいくつでも)

糖尿病の「治療を受けなかった」という人に、その理由を聞いたところ、8人中5人が「検査値がそれほど悪いと思わなかったから」と回答している。

(6) がん検診を受けなかった理由

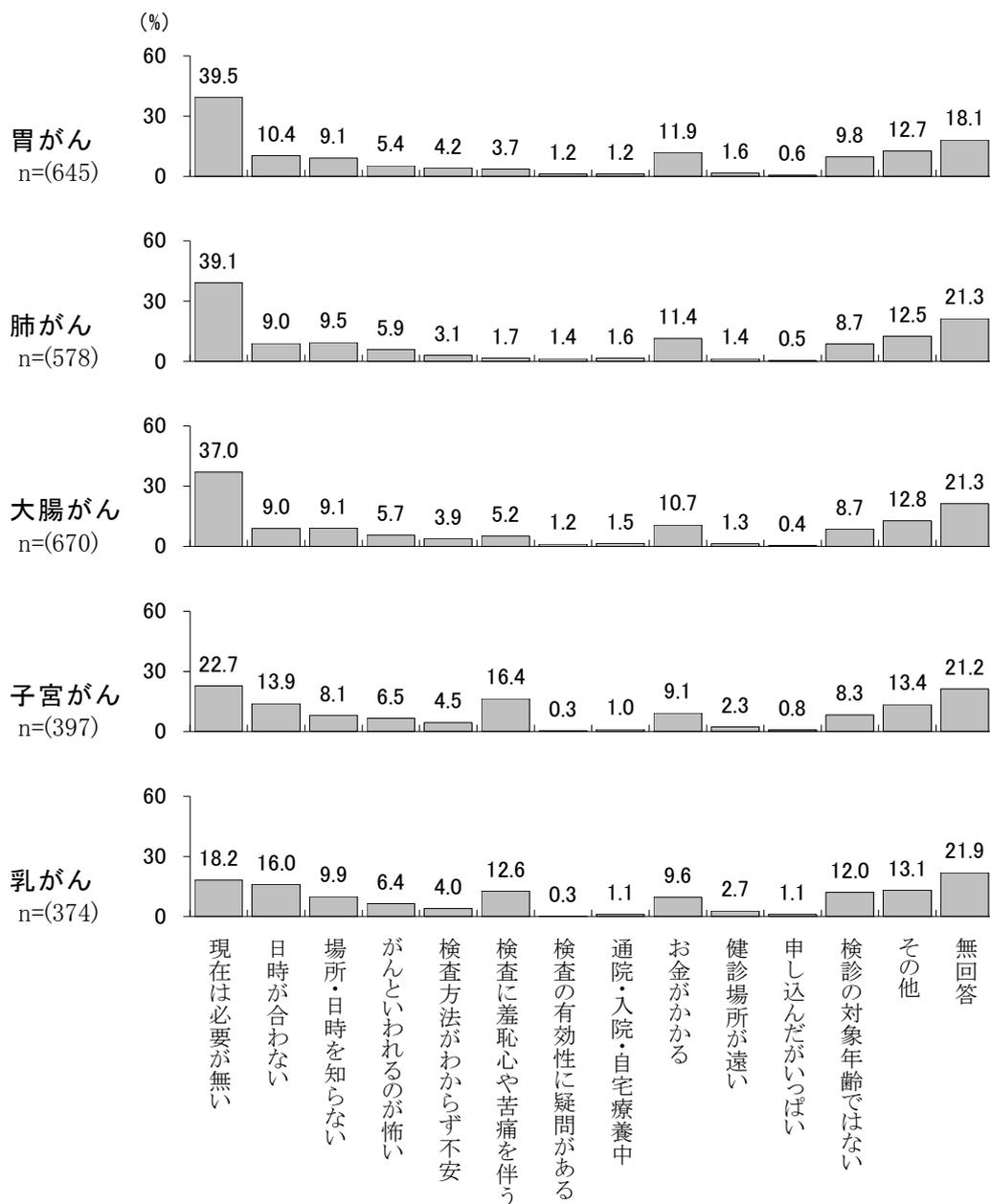
問36 それぞれのがん検診について、検診を受けなかった理由を選んでください。

(○はいくつでも)

がん検診を受けなかった理由としては、各がん検診とも、「現在は必要がない」が最も高く、これ以外では「お金がかかる」「日時が合わない」「場所・日時を知らない」等も高くなっている。

また、子宮がん・乳がんについては「検査に羞恥心や苦痛を伴う」が1割以上を占めている。

〈 がん検診を受けなかった理由 〉



(7) 市の実施する保健サービスの認知・利用状況

問37 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。

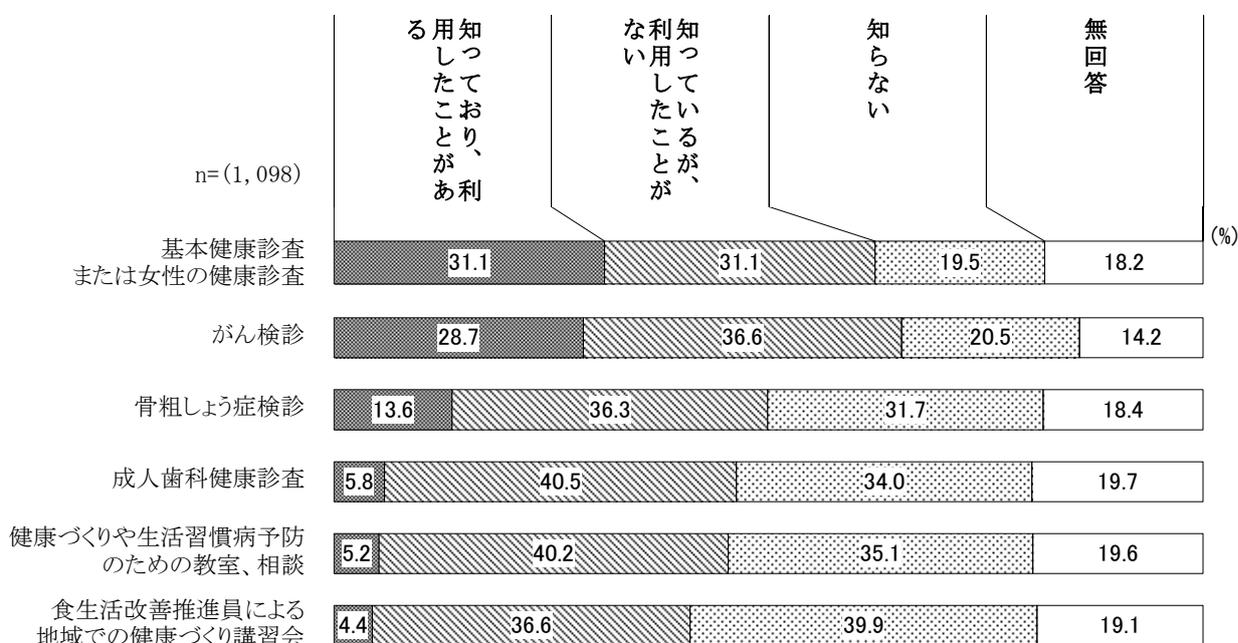
(それぞれの保健サービスについて、当てはまる番号1つだけに○)

市が実施している保健サービスの認知・利用状況を見ると、「知っており、利用したことがある」は、〈基本健康診査または女性の健康診査〉が31.1%で最も高く、以下〈がん検診〉(28.7%)、〈骨粗しょう症〉(13.6%)の順で続いている。

また、いずれのサービスについても、「知っているが、利用したことがない」が3割から4割を占めている。

〈食生活改善推進員による地域での健康づくり講演会〉については、「知らない」が39.9%と高くなっている。

〈市が実施している保健サービスの認知・利用について〉



問37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

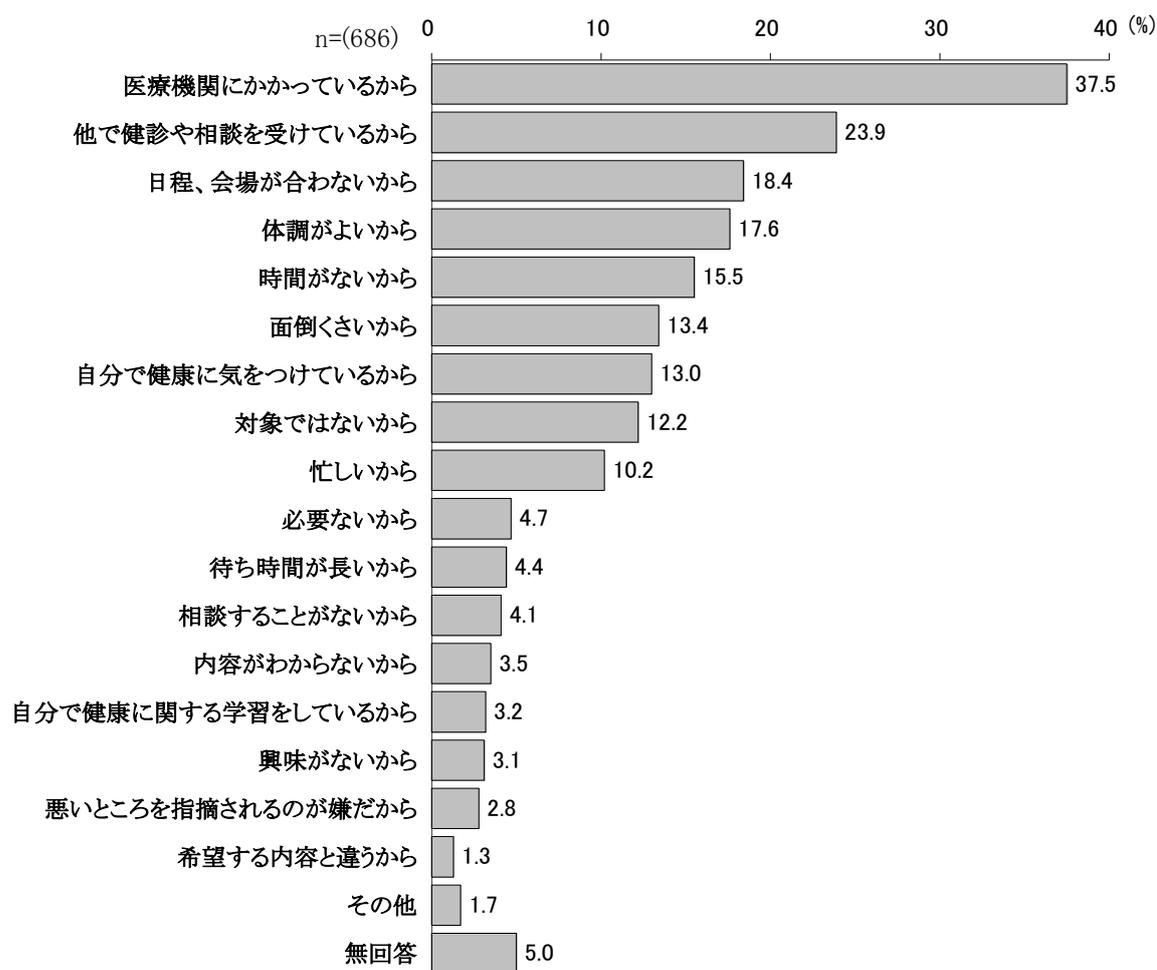
付問37-1 その理由を教えてください。(○はいくつでも)

市が実施している保健サービスを「知っているが、利用したことがない」という人に、その理由を聞いたところ、「医療機関にかかっているから」が37.5%で最も高く、以下「他で健診や相談を受けているから」(23.9%)、「日程、会場が合わないから」(18.4%)、「体調がよいから」(17.6%)の順で続いている。

性別で見ると、男性では「医療機関にかかっているから」が40.4%と女性(35.5%)より高くなっている。

年齢別で見ると、20代まで、30代では「対象ではないから」「時間がないから」「日程、会場が合わないから」等が高くなっているが、年齢とともに「医療機関にかかっているから」が増加し、80代以上では67.7%に達している。

〈 性別、年齢／知っているが利用した事のない理由 〉



	対象ではないから	体調がよいから	医療機関にかかっているから	自分で健康に気をつけているから	自分で健康に関する学習をしているから	自分で健康に関する学習をしていないから	他で健診や相談を受けているから	相談することがないから	待ち時間が長いから	悪いところを指摘されるのが嫌だから	面倒くさいから	時間がないから	日程、会場が合わないから	忙しいから	内容がわからないから	興味がないから	必要ないから	希望する内容と違うから	その他	無回答
全体 (n=686)	12.2	17.6	37.5	13.0	3.2	23.9	4.1	4.4	2.8	13.4	15.5	18.4	10.2	3.5	3.1	4.7	1.3	1.7	5.0	
男性 (n=272)	14.0	20.2	40.4	15.4	2.9	25.0	3.3	4.4	1.8	15.1	14.0	14.3	8.5	2.9	4.0	7.0	1.1	1.1	5.9	
女性 (n=414)	11.1	15.9	35.5	11.4	3.4	23.2	4.6	4.3	3.4	12.3	16.4	21.0	11.4	3.9	2.4	3.1	1.4	2.2	4.3	
20代まで (n=38)	28.9	18.4	7.9	2.6	2.6	15.8	5.3	-	2.6	18.4	28.9	21.1	21.1	13.2	5.3	2.6	-	-	5.3	
30代 (n=67)	32.8	19.4	11.9	4.5	4.5	17.9	7.5	6.0	1.5	17.9	28.4	32.8	17.9	7.5	4.5	6.0	1.5	4.5	4.5	
40代 (n=79)	10.1	19.0	16.5	10.1	2.5	32.9	3.8	5.1	2.5	8.9	29.1	25.3	17.7	-	6.3	7.6	1.3	2.5	5.1	
50代 (n=124)	6.5	17.7	25.8	6.5	-	25.8	6.5	5.6	0.8	21.0	20.2	24.2	15.3	4.8	4.0	8.1	2.4	0.8	6.5	
60代 (n=231)	8.2	16.0	48.5	15.6	2.6	25.1	3.9	5.2	4.8	10.4	9.5	13.9	6.1	1.7	1.3	3.5	1.3	2.2	4.8	
70代 (n=109)	8.3	18.3	59.6	22.9	8.3	23.9	-	1.8	1.8	9.2	3.7	9.2	2.8	2.8	2.8	-	0.9	-	3.7	
80代以上 (n=31)	16.1	16.1	67.7	25.8	3.2	12.9	3.2	-	-	16.1	3.2	6.5	-	-	-	6.5	-	-	6.5	

## 10. 子育て

### (1) 子育てに関する考え

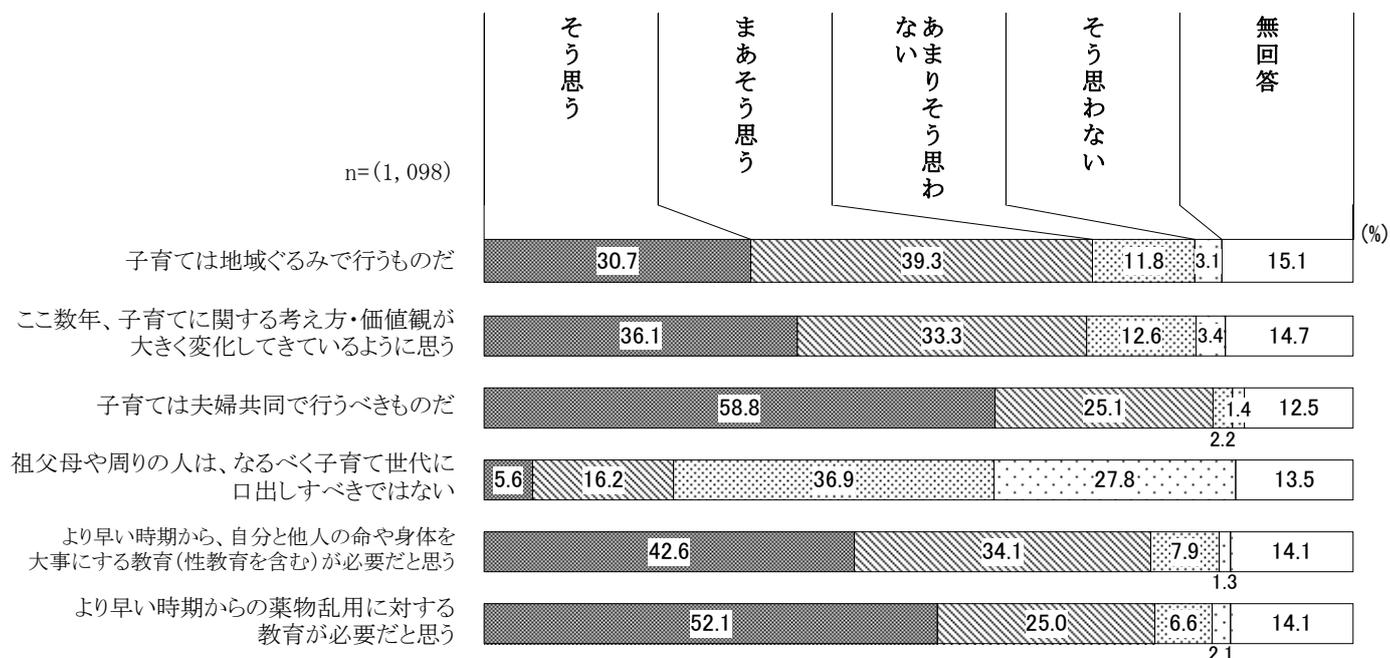
問38 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。  
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

子育てに関する考えをみると、〈子育ては夫婦共同で行うべきものだ〉について、「そう思う」が58.8%を占めて最も高くなっているほか、〈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〉も52.1%となっている。

また、〈子育ては地域ぐるみで行うものだ〉〈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〉〈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〉については、「まあそう思う」が3割を超えている。

一方、〈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、「あまりそう思わない」「そう思わない」を合わせると6割を超えている。

#### 〈子育てに関する考え〉

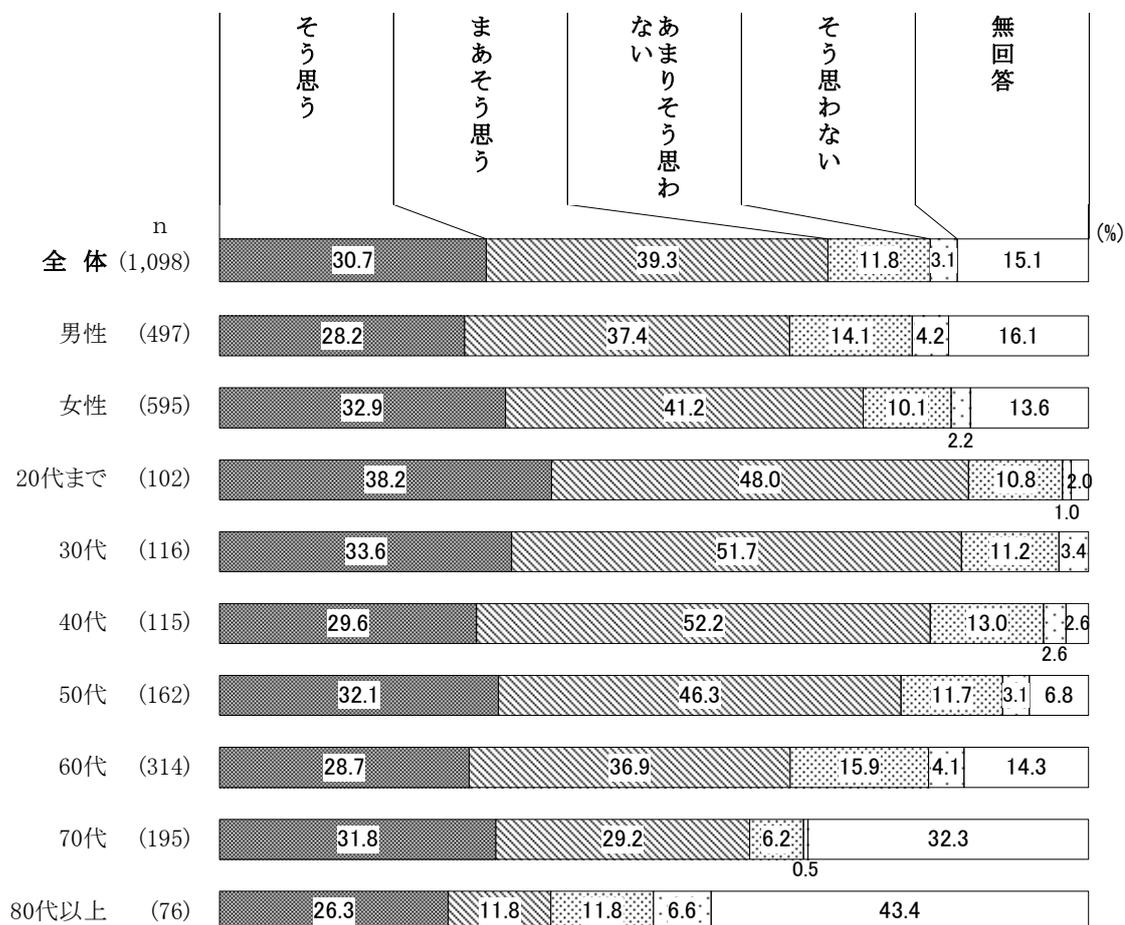


**子育ては地域ぐるみで行うものだ**

〈子育ては地域ぐるみで行うものだ〉について、性別で見ると、「そう思う」は男性28.2%、女性32.9%と大きな男女差はない。

年齢別で見ると、20代まででは「そう思う」が38.2%と他の世代より高くなっている。

〈性別、年齢／子育ては地域ぐるみで行うものだ〉

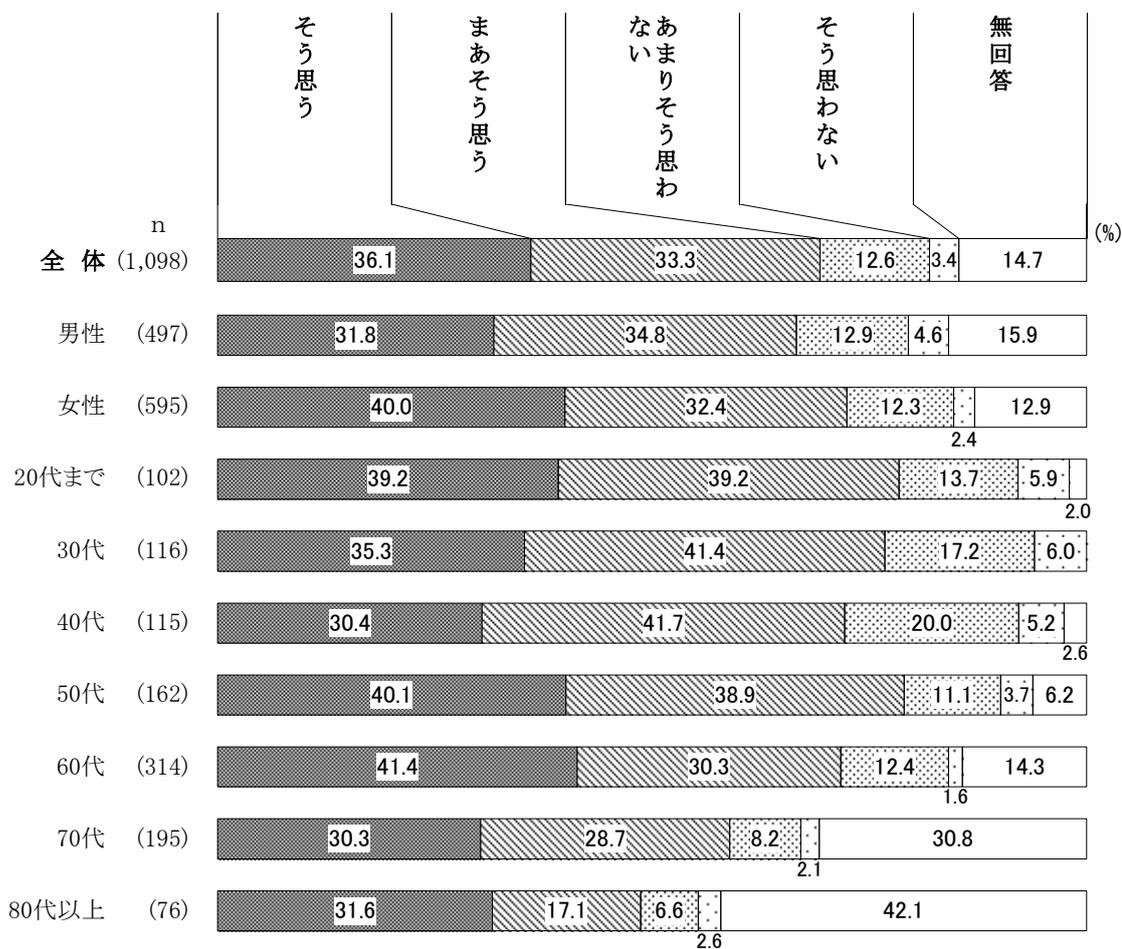


ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う

〈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〉について、性別で見ると、女性では「そう思う」が40.0%と男性（31.8%）より高くなっている。

年齢別で見ると、50代、60代で「そう思う」が4割を超え、他の年代より高くなっている。

〈性別、年齢／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〉

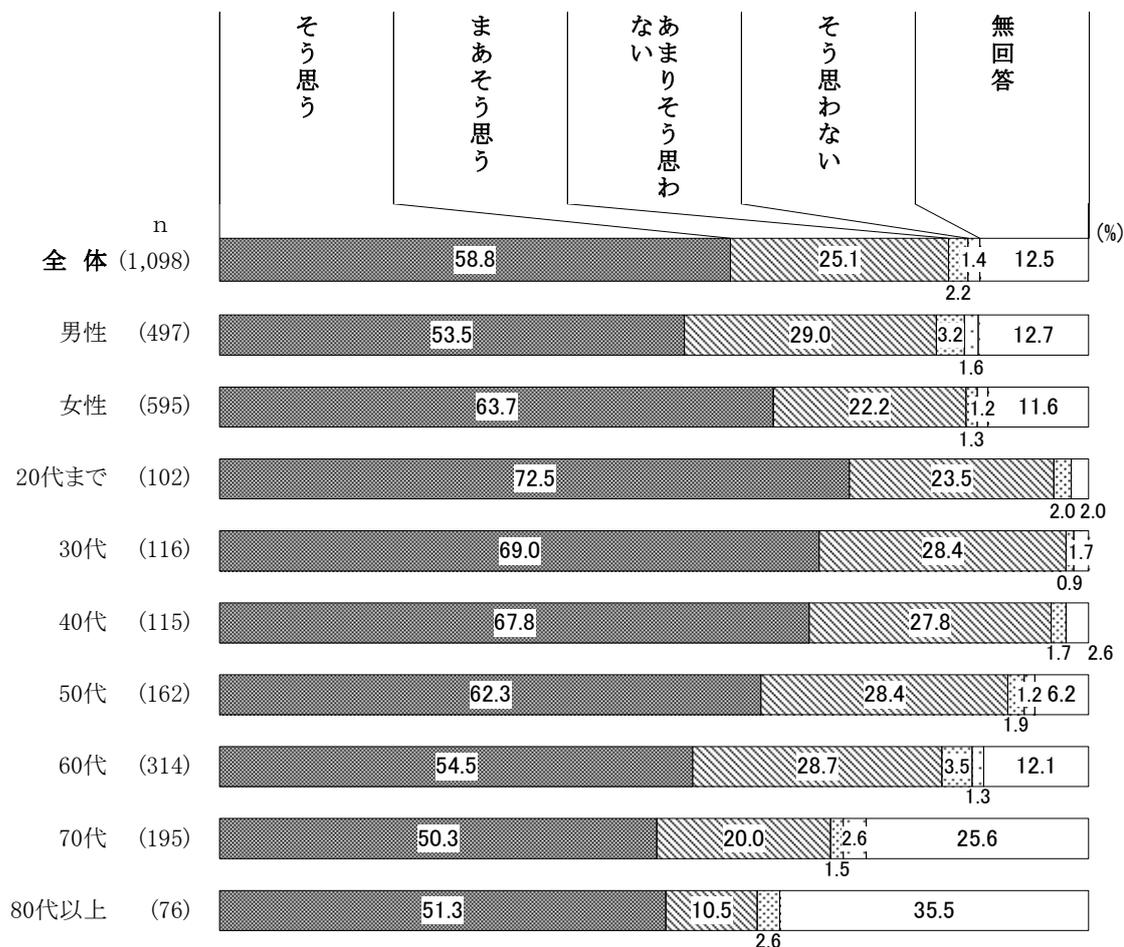


**子育ては夫婦共同で行うべきものだ**

〈子育ては夫婦共同で行うべきものだ〉について、性別で見ると、女性では「そう思う」が63.7%と男性（53.5%）より高くなっている。

年齢別で見ると、20代までから40代では「そう思う」が7割前後を占め、他の年代より高くなっている。

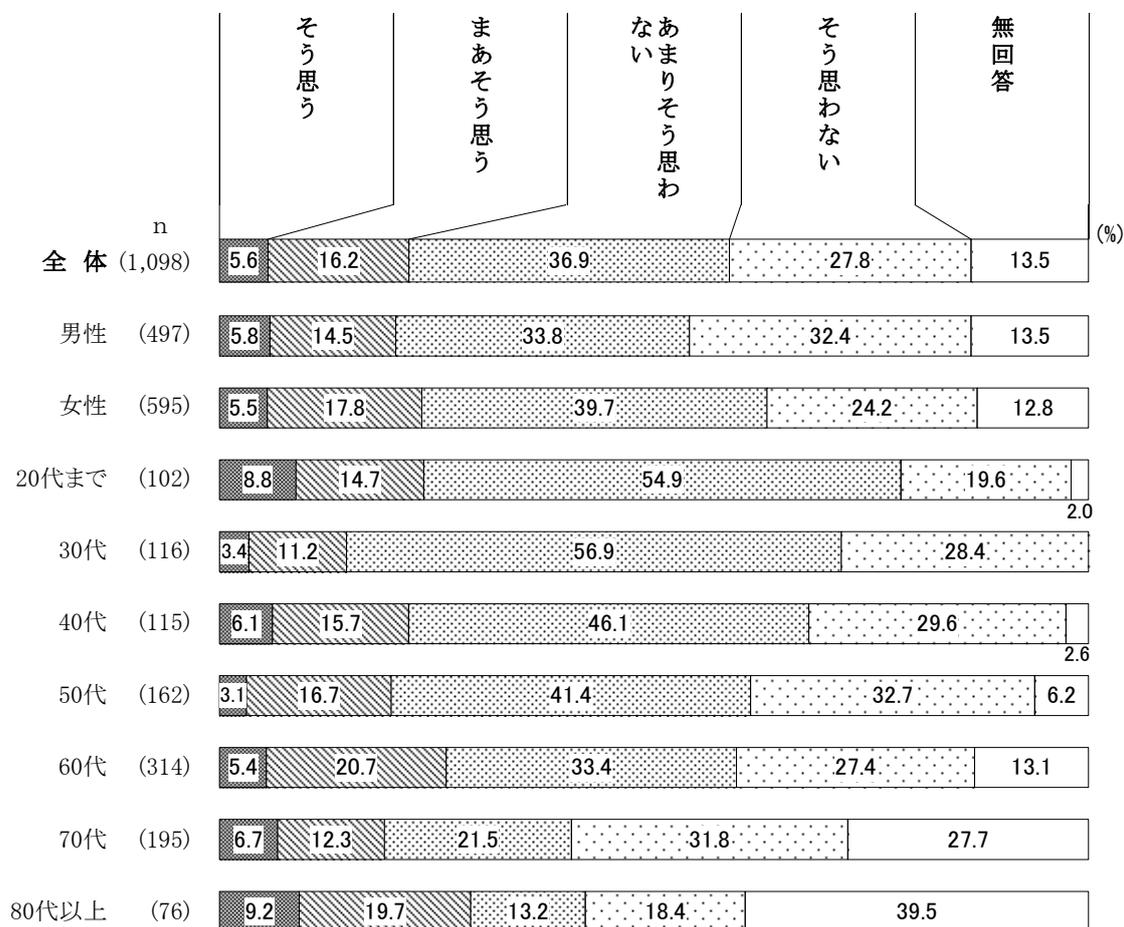
〈性別、年齢／子育ては夫婦共同で行うべきものだ〉



**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**

〈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、年齢別でみると、20代まで、30代では「あまりそう思わない」が他の年代より高くなっている。

〈性別、年齢／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〉

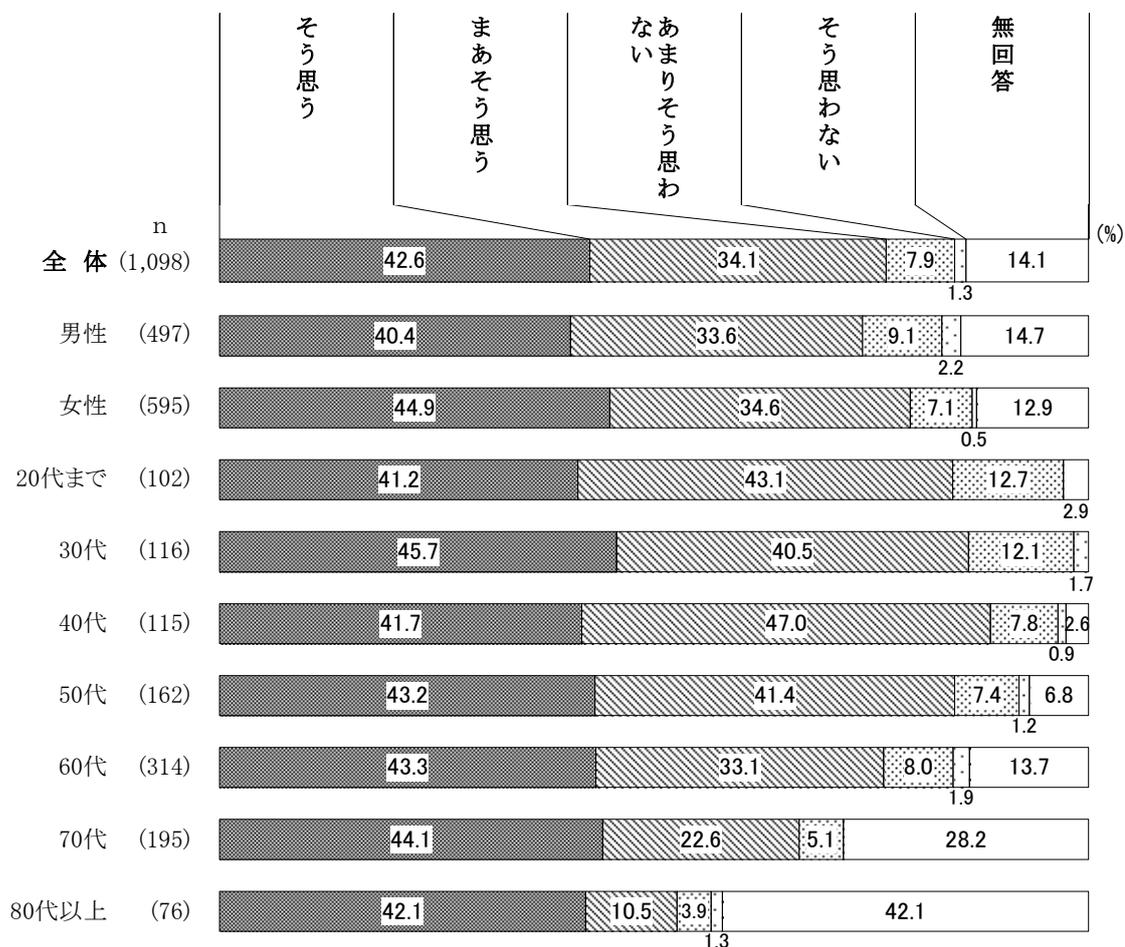


より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

〈より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育が必要だと思う〉について、性別で見ると、「そう思う」は男性40.4%、女性44.9%となっている。

年齢別で見ると、すべての年代で「そう思う」が4割を超えている。

〈性別、年齢／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〉

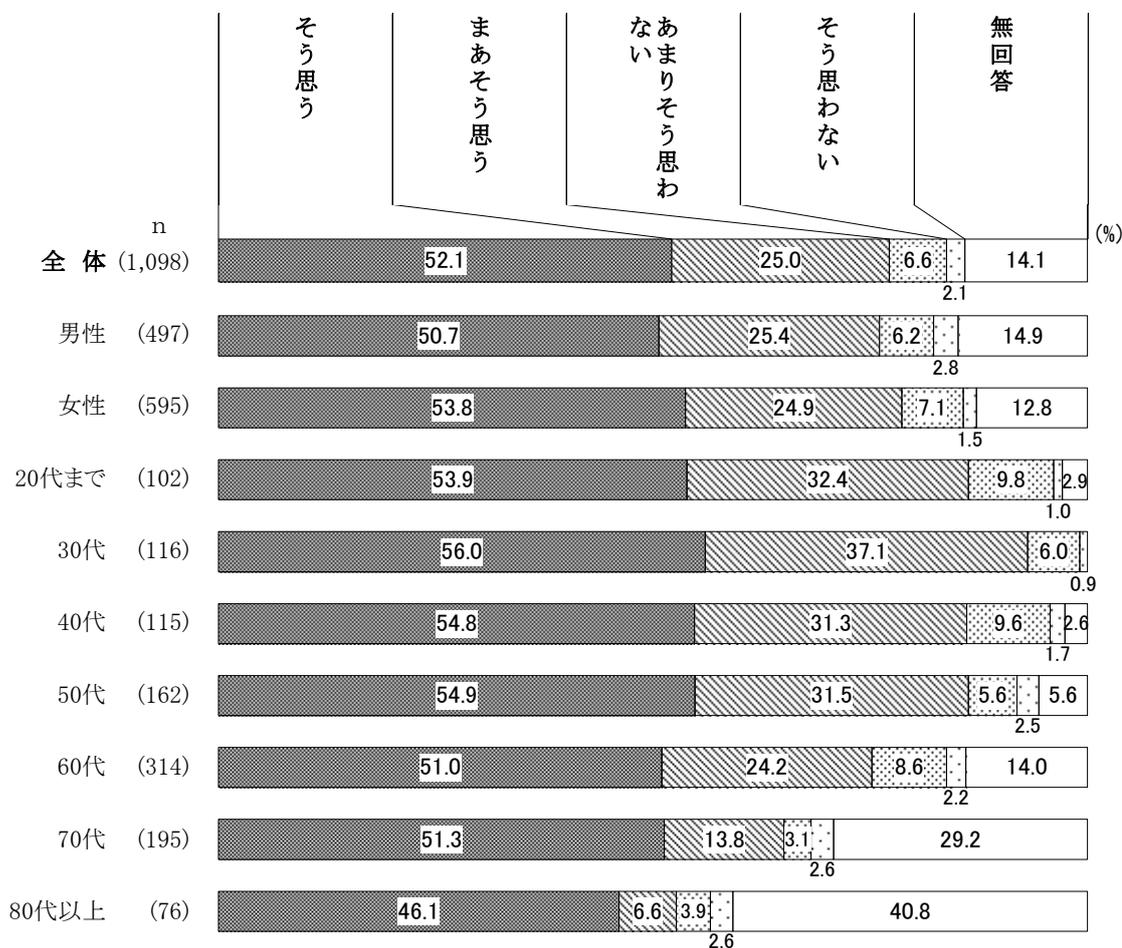


より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う

〈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、性別でみると、「そう思う」は男性50.7%、女性53.8%と大きな男女差はない。

年齢別でみると、80歳以上を除くすべての年代で「そう思う」が5割を超えている。

〈性別、年齢／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〉



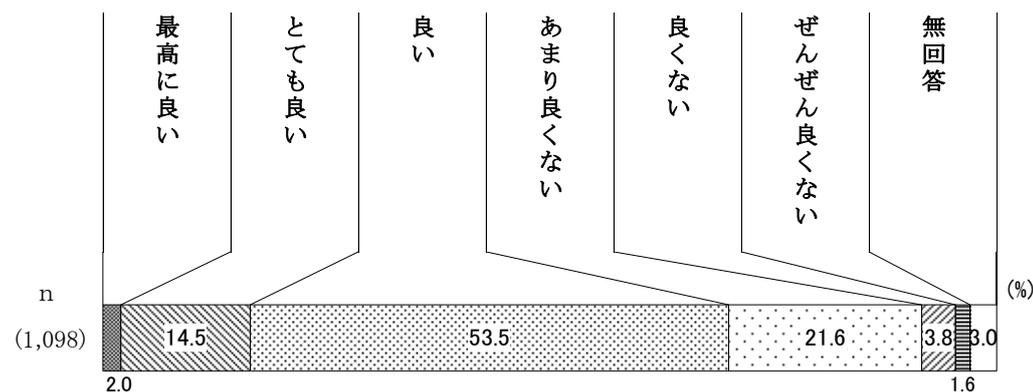
## 11. あなたの健康

### (1) 過去1ヶ月間の健康状態

問39 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。(○は1つだけ)

過去1ヶ月の健康状態が「良い」が53.5%と過半数を占めている。一方、「あまり良くない」は21.6%となっている。

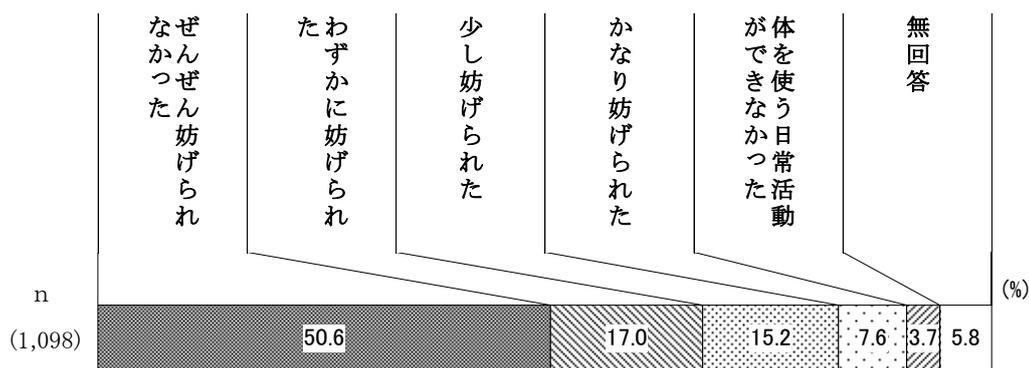
#### 〈 過去1ヶ月間の健康状態 〉



問40 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。(○は1つだけ)

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」は50.6%を占めている。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」が合わせて11.3%となっている。

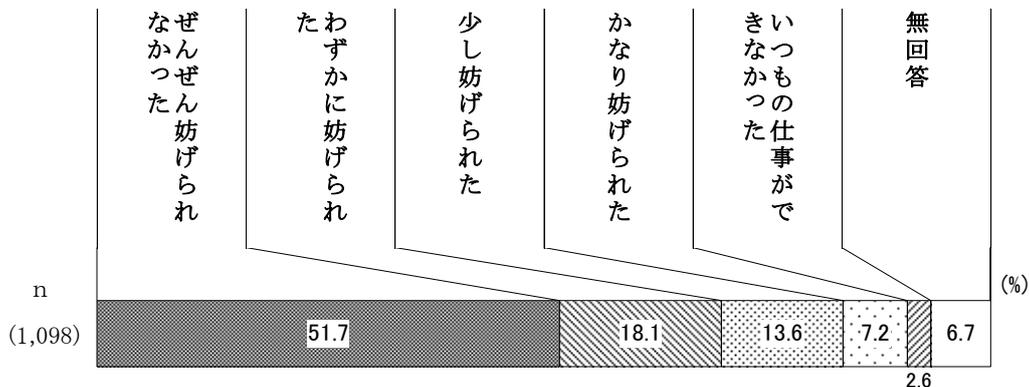
#### 〈 過去1ヶ月間に日常活動が身体的な理由で妨げられたか 〉



問41 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。（○は1つだけ）

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」は51.7%を占めている。一方、「かなり妨げられた」「いつもの仕事ができなかった」が合わせて9.8%となっている。

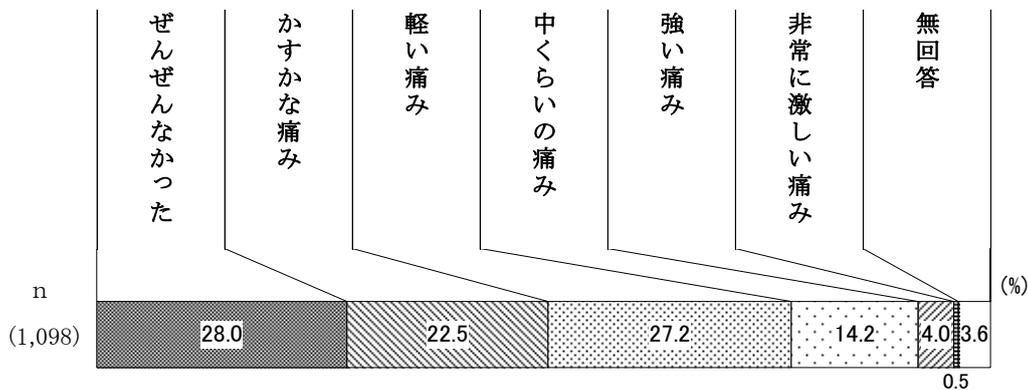
〈 過去1ヶ月間に仕事・家事が身体的な理由で妨げられたか 〉



問42 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。（○は1つだけ）

過去1ヶ月間の体の痛みについて、「ぜんぜんなかった」(28.0%)と「軽い痛み」(27.2%)の2項目が3割近くを占めている。

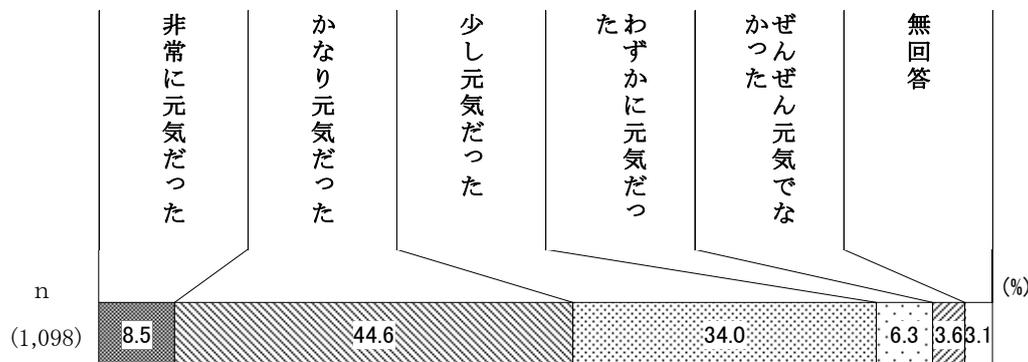
〈 過去1ヶ月間に体の痛みがあったか 〉



問43 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つだけ)

過去1ヶ月間、「非常に元気だった」と「かなり元気だった」が合わせて53.1%となっている。

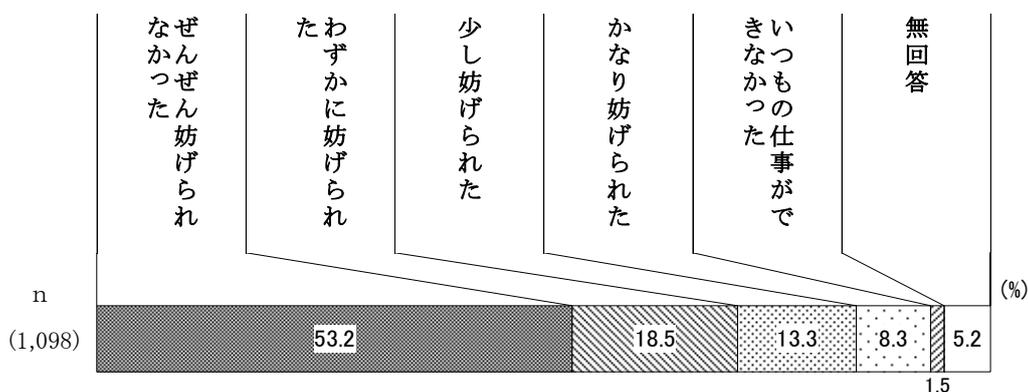
〈 過去1ヶ月間元気だったか 〉



問44 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。(○は1つだけ)

過去1ヶ月間に身体的・心理的な理由で人づきあいが妨げられた頻度としては、「ぜんぜん妨げられなかった」が53.2%を占めている。一方、「かなり妨げられた」と「いつもの仕事ができなかった」を合わせると9.8%となっている。

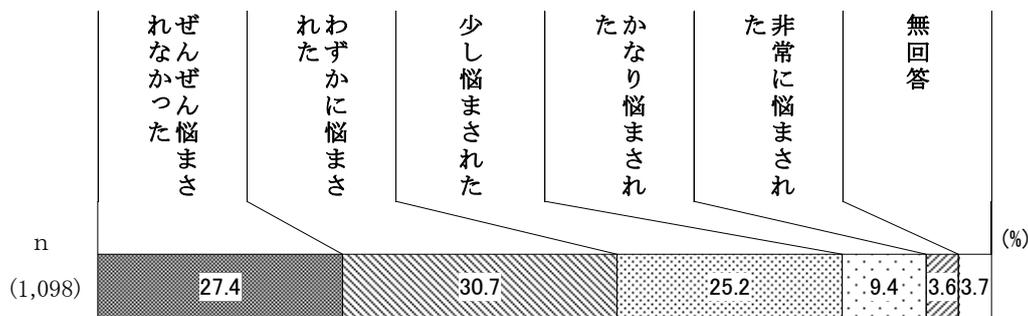
〈 過去1ヶ月間に人づきあいが身体的・心理的な理由で妨げられたか 〉



問45 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。（○は1つだけ）

過去1ヶ月間に心理的な問題に悩まされた頻度としては、「わずかに悩まされた」が30.7%と「ぜんぜん悩まされなかった」（27.4%）よりやや高くなっている。

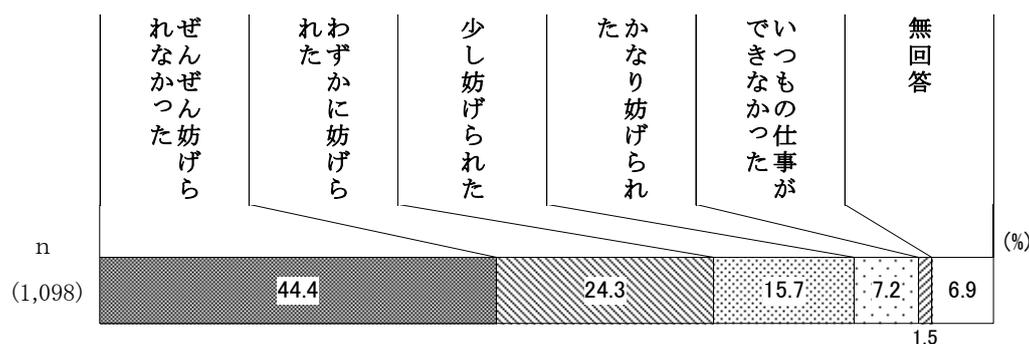
〈 過去1ヶ月間に心理的な問題に悩まされたか 〉



問46 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。（○は1つだけ）

過去1ヶ月間に心理的な理由で日常生活が妨げられた頻度としては、「ぜんぜん妨げられなかった」が44.4%となっている。一方、「かなり妨げられた」と「いつもの仕事ができなかった」を合わせて8.7%となっている。

〈 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 〉



## 12. 生きがいづくり、まちづくり

### (1) 生きがい

問47 あなたは、生きがいを感じていますか。(○は1つだけ)

生きがいを「感じている」は36.2%でこれに、「感じることもある」(40.3%)を合わせた《生きがいを感じる》は76.5%となっている。

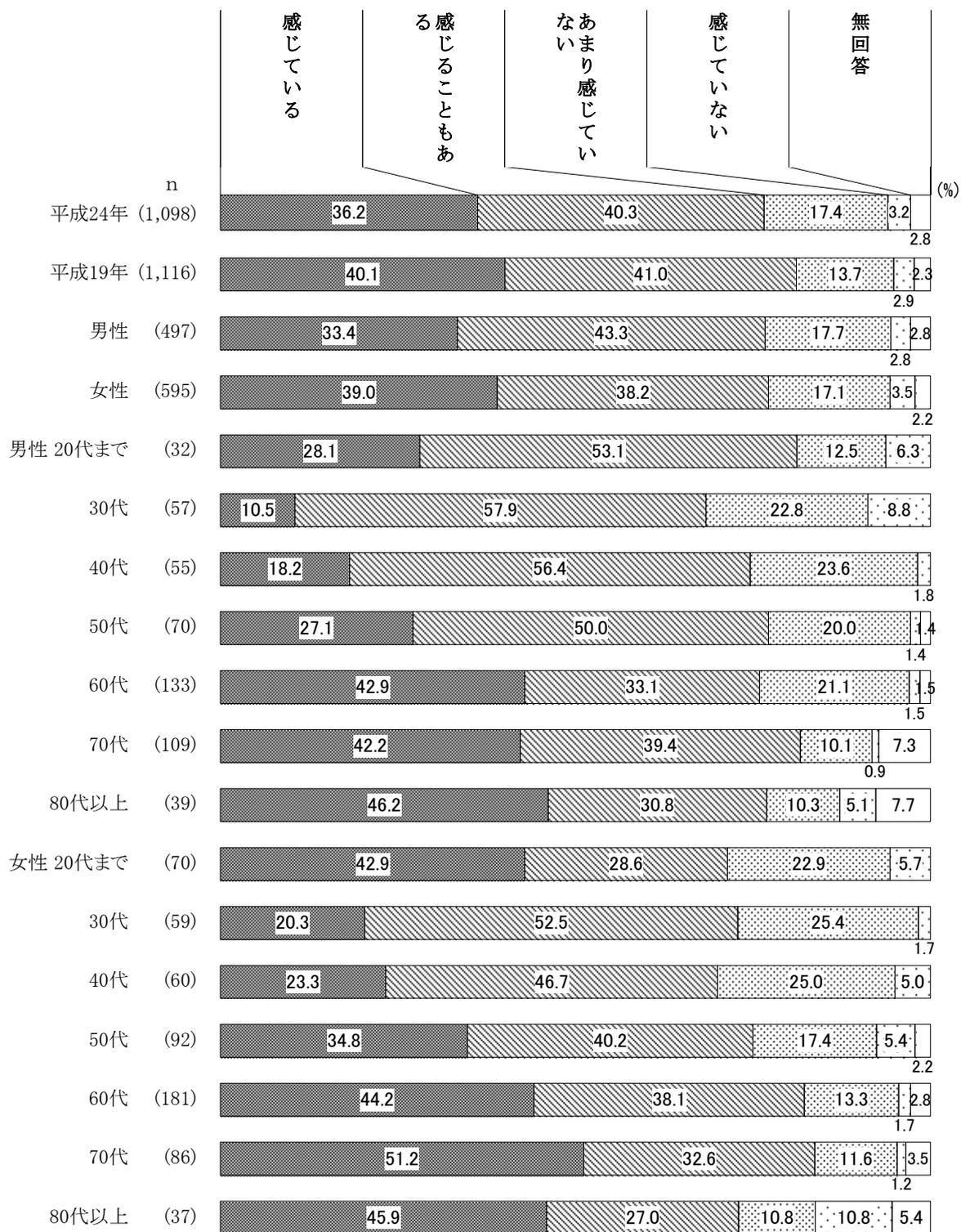
平成19年の調査結果と比較すると、「感じている」は今回36.2%と前回の40.1%より低下している。

性別で見ると、女性では「感じている」が39.0%と男性(33.4%)より高くなっている。

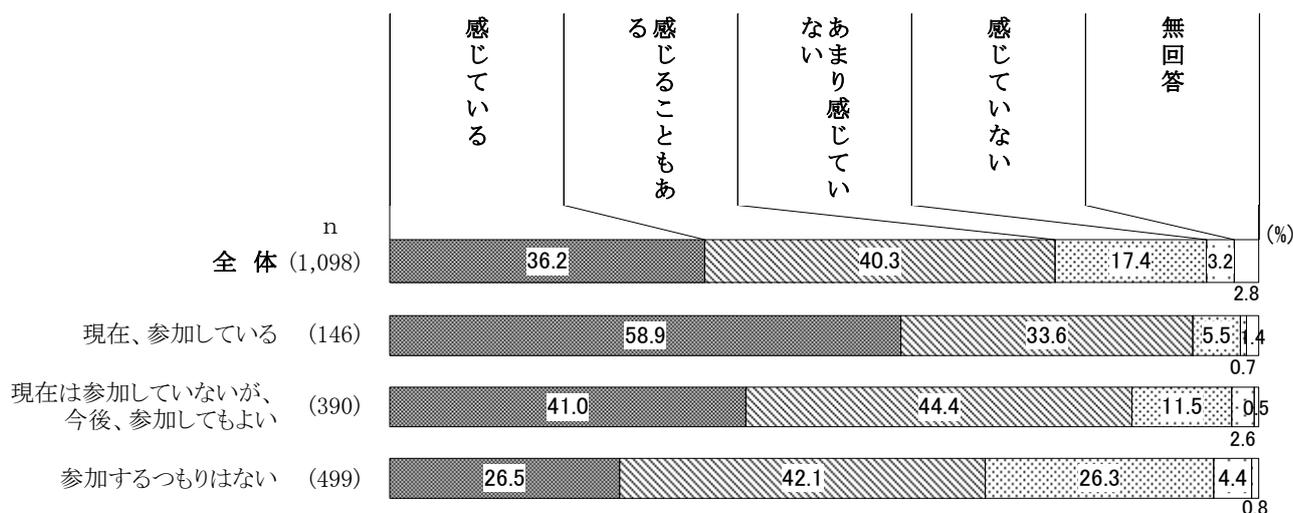
年齢別で見ると、男女とも60代から80代以上で「感じている」が4割を超えて他の年代より高くなっている。特に女性では、70代で51.2%と高くなっている。

過去1年間の健康づくりに関わる活動への参加状況別で見ると、活動に参加している人の方が、他の層よりも生きがいを感じる度合いが高くなっている。

〈 前回、性別、性・年齢／生きがい 〉



〈健康づくりに関わる活動への参加／生きがい〉



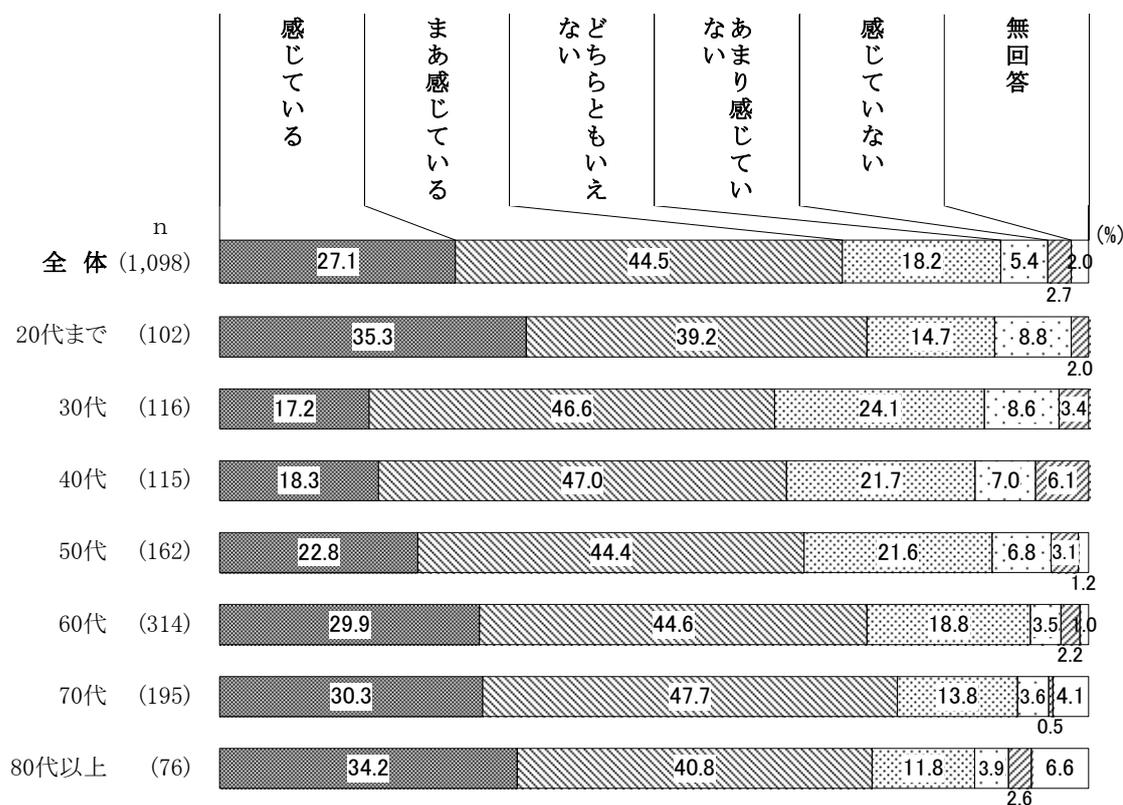
(2) 幸福感

問48 あなたは、幸福と感じていますか。(○は1つだけ)

幸福を「感じている」は27.1%で、これに「まあ感じている」(44.5%)を合わせた《幸福である》は71.6%となっている。

年齢別でみると、60代から80代以上では「感じている」が約3割を超え、他の年代より高くなっている。

〈年齢／幸福感〉



(3) 人づきあい

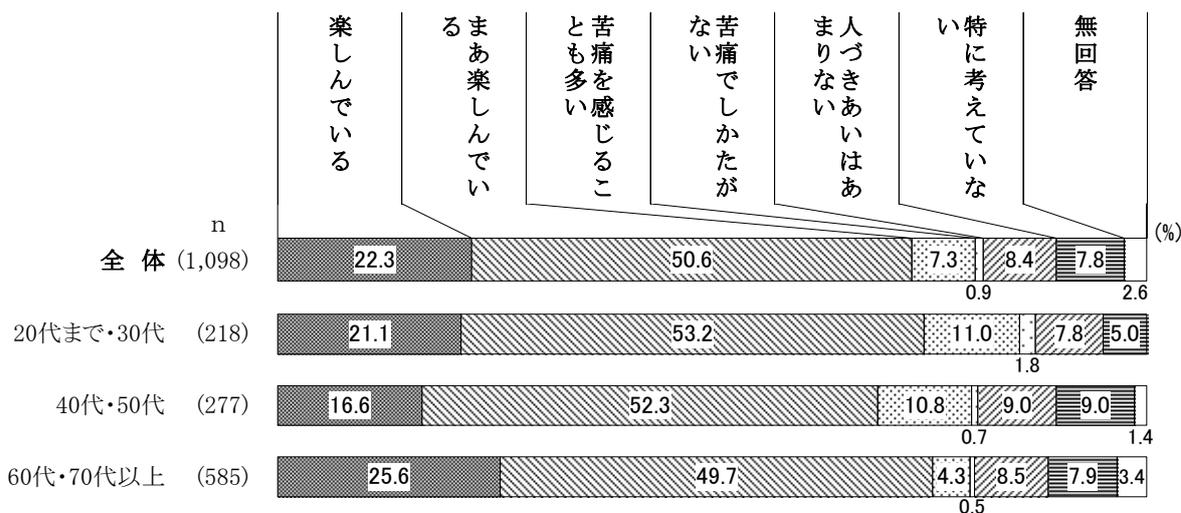
問49 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでますか。(〇は1つだけ)

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」が22.3%で、これに「まあ楽しんでいる」(50.6%)を合わせた《つきあいを楽しんでいる》は72.9%を占めている。

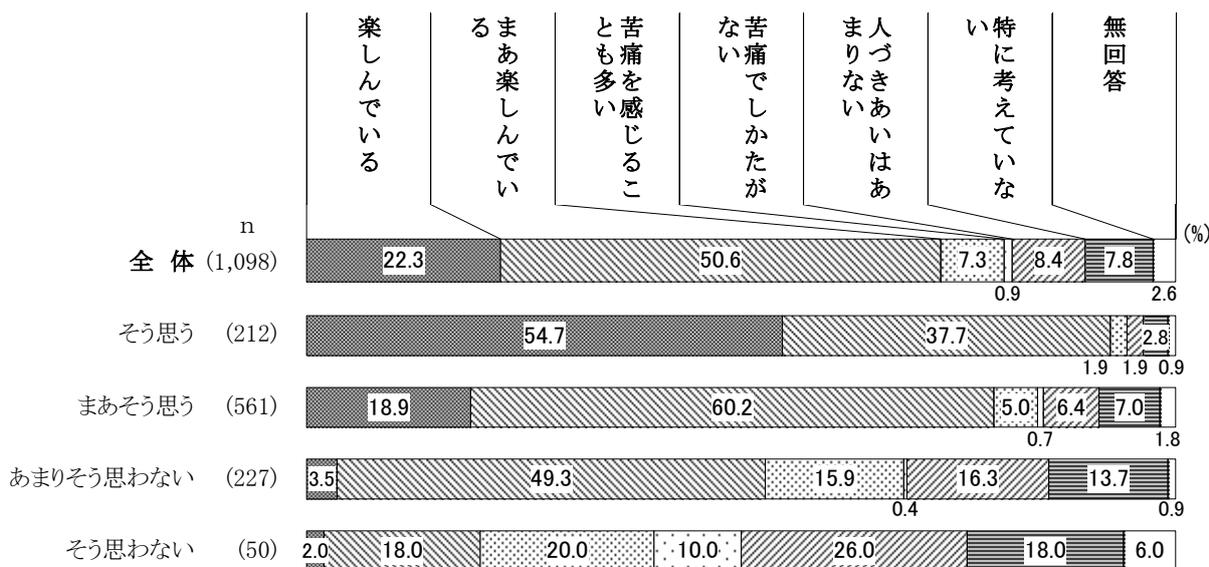
年齢別でみると、年齢による大きな違いはみられない。

毎日、健やかに暮らしているかどうかとの関係をみると、そう思う人では「楽しんでいる」が5割を超えている。

〈年齢／職場や家族・近所との人づきあい〉



〈毎日を健やかに充実して暮らしているか／職場や家族・近所との人づきあい〉



(4) 健康づくりに関わる活動への参加状況・意向

問50 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。（○は1つだけ）

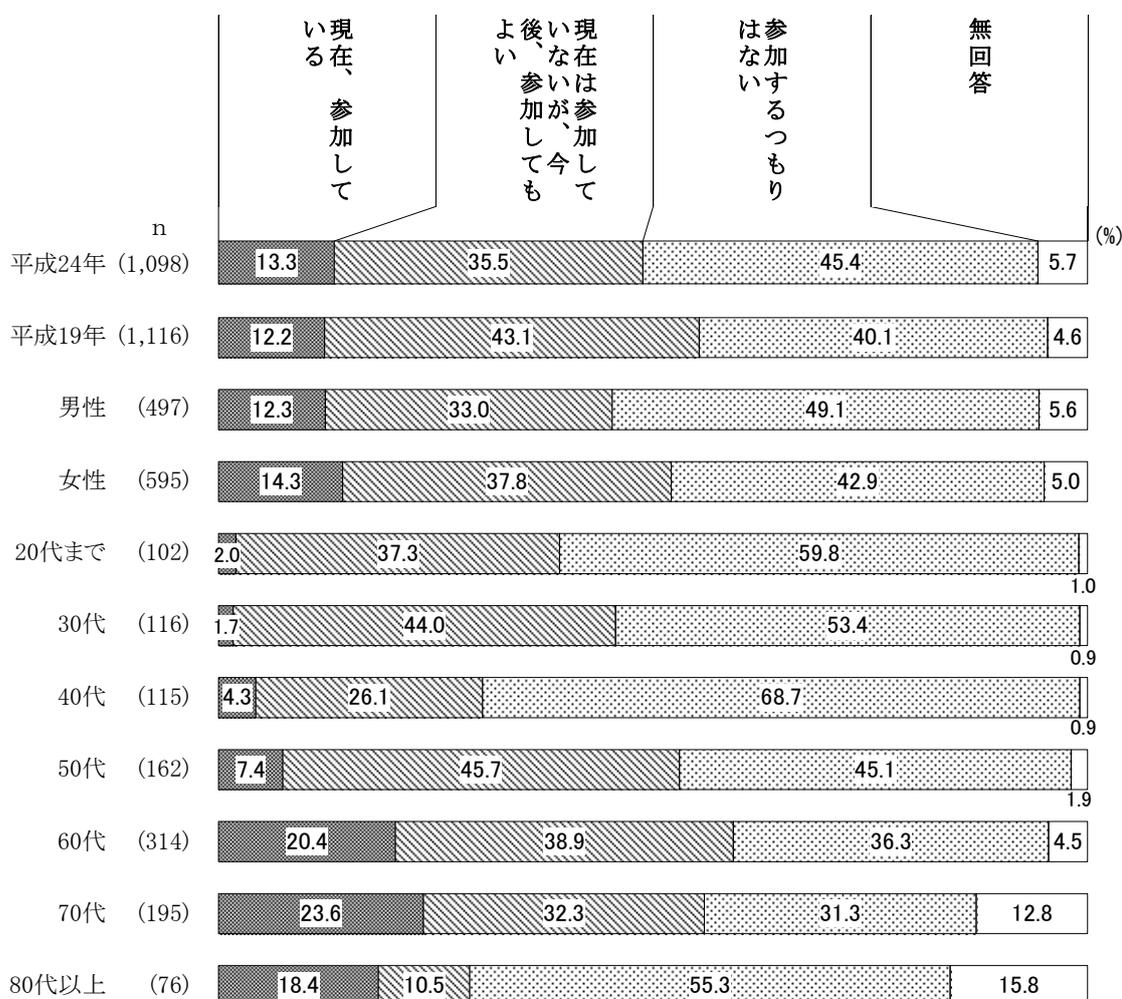
健康づくりに関わる活動への参加状況を見ると、「現在、参加している」が13.3%で、これに「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」（35.5%）を合わせると《参加意向》は48.8%と5割近くを占めている。

平成19年の調査結果と比較すると、「現在、参加している」は今回13.3%と、前回の12.2%から横ばい状態となっている。

性別でみると、大きな男女差はみられない。

年齢別でみると、60代から80代以上では「現在、参加している」が2割前後を占め、他の年代より高くなっている。

〈 前回、性別、年齢／健康づくりに関わる活動への参加 〉



問50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

付問50-1 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。(〇は3つまで)

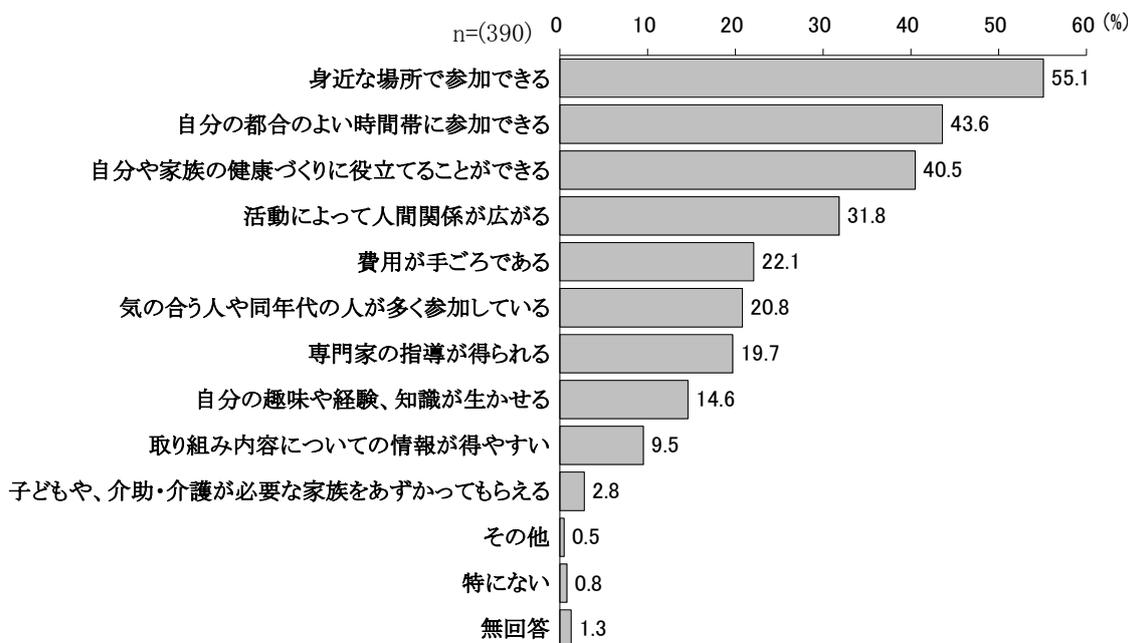
健康づくり活動に「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」という人に、今後、健康づくり活動に参加するための条件について聞いてみたところ、「身近な場所で参加できる」が55.1%で最も高く、以下「自分の都合のよい時間帯に参加できる」(43.6%)、「自分や家族の健康づくりに役立てることができる」(40.5%)の順で続いている。

性別でみると、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」が44.5%と女性(37.8%)より高くなっている。一方、女性では「費用が手ごろである」が27.1%と男性(14.6%)を上回っている。

年齢別でみると、20代までから40代では「費用が手ごろである」が3割を超えて他の年代より高くなっている。また、30代、40代では「自分の都合のよい時間帯に参加できる」が5割を超えている。

一方、50代から70代では「自分や家族の健康づくりに役立てることができる」が4割台半ばを超え、他の年代より高くなっている。

〈 性別、年齢／健康づくりに関わる活動への参加条件 〉



	参加できる身近な場所	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	専門家の指導が得られる	活動によって人間関係が広がる	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	自分の趣味や経験、知識が生かせる	子どもや、介助・介護が必要な家族をあらかじめ知らせてもらえる	その他	特になし	無回答
全体 (n=390)	40.5	55.1	22.1	19.7	43.6	31.8	20.8	9.5	14.6	2.8	0.5	0.8	1.3
男性 (n=164)	44.5	54.9	14.6	15.9	42.7	36.6	20.7	8.5	14.0	1.8	0.6	1.2	0.6
女性 (n=225)	37.8	55.1	27.1	22.2	44.4	28.4	20.9	10.2	15.1	3.6	0.4	0.4	1.8
20代まで (n=38)	36.8	60.5	34.2	7.9	34.2	28.9	26.3	21.1	10.5	5.3	2.6	-	-
30代 (n=51)	31.4	58.8	31.4	23.5	54.9	21.6	15.7	9.8	17.6	3.9	2.0	-	-
40代 (n=30)	30.0	56.7	30.0	40.0	60.0	23.3	10.0	10.0	10.0	-	-	-	-
50代 (n=74)	44.6	50.0	17.6	13.5	39.2	40.5	20.3	8.1	21.6	8.1	-	-	2.7
60代 (n=122)	44.3	53.3	17.2	22.1	43.4	32.0	20.5	10.7	13.1	0.8	-	2.5	1.6
70代 (n=63)	47.6	58.7	19.0	15.9	39.7	36.5	25.4	1.6	9.5	-	-	-	-
80代以上 (n=8)	12.5	62.5	12.5	25.0	12.5	25.0	37.5	12.5	12.5	-	-	-	12.5

(5) 健やかに暮らすために特に重要だと思うこと

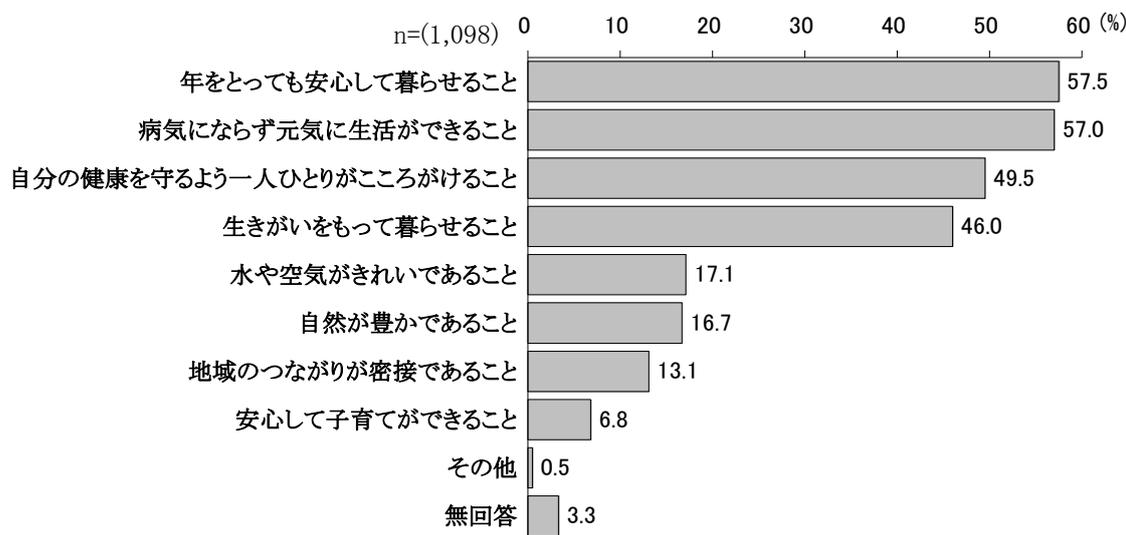
問51 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。(〇は3つまで)

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」(57.5%)と「病気にならず元気に生活ができること」(57.0%)の2項目が、いずれも6割近くを占めて、特に高くなっている。また、「自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること」(49.5%)と「生きがいをもって暮らせること」(46.0%)も4割台半ばを超えている。

性別でみると、女性では「病気にならず元気に生活ができること」が60.5%と男性(53.3%)を上回っている。

年齢別でみると、40代から60代では「年をとっても安心して暮らせること」が6割を超えている。また、60代から80代以上にかけては「自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること」が5割を超え、他の年代より高くなっている。

〈 性別、年齢／健やかに暮らすために特に重要なこと 〉



	一人ひとりがこころがけること	自分の健康を守るよう	生きがいをもって暮らせること	安心して子育てができること	年をとっても安心して暮らせること	地域のつながりが密接であること	自然が豊かであること	水や空気がきれいであること	病気にならず元気に生活ができること	その他	無回答
全体 (n=1,098)	49.5	46.0	6.8	57.5	13.1	16.7	17.1	57.0	0.5	3.3	
男性 (n=497)	51.5	45.3	4.6	55.7	13.3	17.1	16.5	53.3	0.4	4.0	
女性 (n=595)	48.2	46.9	8.7	59.5	13.1	16.5	17.8	60.5	0.7	1.8	
20代まで (n=102)	41.2	51.0	18.6	34.3	14.7	29.4	32.4	51.0	-	1.0	
30代 (n=116)	41.4	54.3	17.2	44.0	10.3	19.0	23.3	51.7	2.6	1.7	
40代 (n=115)	42.6	55.7	13.9	66.1	13.0	13.9	17.4	55.7	-	-	
50代 (n=162)	42.0	58.0	5.6	68.5	12.3	9.9	15.4	59.3	-	1.9	
60代 (n=314)	54.8	43.3	2.5	63.1	12.4	16.6	15.6	65.3	0.3	1.3	
70代 (n=195)	59.5	39.0	1.5	57.9	14.9	17.9	13.3	52.3	1.0	7.2	
80代以上 (n=76)	56.6	21.1	-	51.3	17.1	13.2	6.6	53.9	-	7.9	

