

串本町健康増進計画
アンケート結果報告書

平成 30 年 5 月
串本町

目次

第1章 調査の概要	5
1 調査の目的.....	5
2 調査の方法.....	5
3 数値等の基本的な取扱いについて	5
第2章 回答者の属性	6
1 性別	6
2 年齢.....	6
3 家族構成	7
4 職業.....	7
5 身長.....	8
6 体重.....	9
7 BMI.....	10
8 適正体重	11
第3章 アンケート結果.....	12
1 A. 過去1～2ヶ月の食事の習慣について	12
2 B. 運動の習慣について.....	25
3 C. 喫煙・飲酒の習慣について	32
4 D. 休養・こころの健康づくりについて.....	40
5 E. 歯の健康について	58
6 F. 日頃の健康管理について.....	63
7 まとめ	72
その他意見等（抜粋）	74

第1章 調査の概要

1 調査の目的

串本町では、町民の皆様とともに「健康な暮らし、元気なまち」を実現するための健康づくりに必要な条件や環境等を考え、整えていくため、「健康増進計画」を策定することになりました。つきましては、町民の皆様の「健康状態や健康に対する意識、生活習慣」に関するご意見をお聴きし、計画づくりに反映していくため本調査を実施しました。

2 調査の方法

(1) 調査対象

無作為に抽出した町内にお住まいの20歳以上75歳未満の方

(2) 調査方法

郵送による配布・回収

(3) 調査時期

平成30年3月

(4) 回収状況

	配布数	回収数	回収率
回収状況	1,000	547	54.7%

3 数値等の基本的な取扱いについて

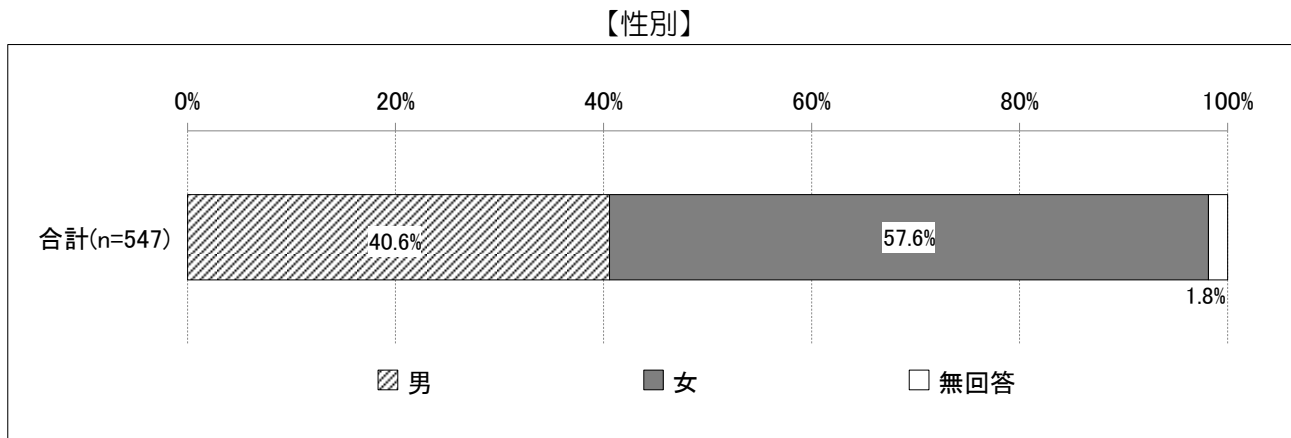
- 比率は全て百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。したがって、合計が100%を上下する場合があります。
- 基数となるべき実数は、“n=〇〇〇”として掲載し、各比率はnを100%として算出しています。(回答者総数または該当者数)
- 複数回答については、1人の回答者が2つ以上の回答を出してもよい設問であり、したがって、各回答の合計比率は100%を超える場合があります。
- 文中、グラフ中の設問カテゴリー(選択肢)の文言は、グラフの作図上、一部簡略化する場合があります。

第2章 回答者の属性

1 性別

性別 あなたの性別は。(1つに○)

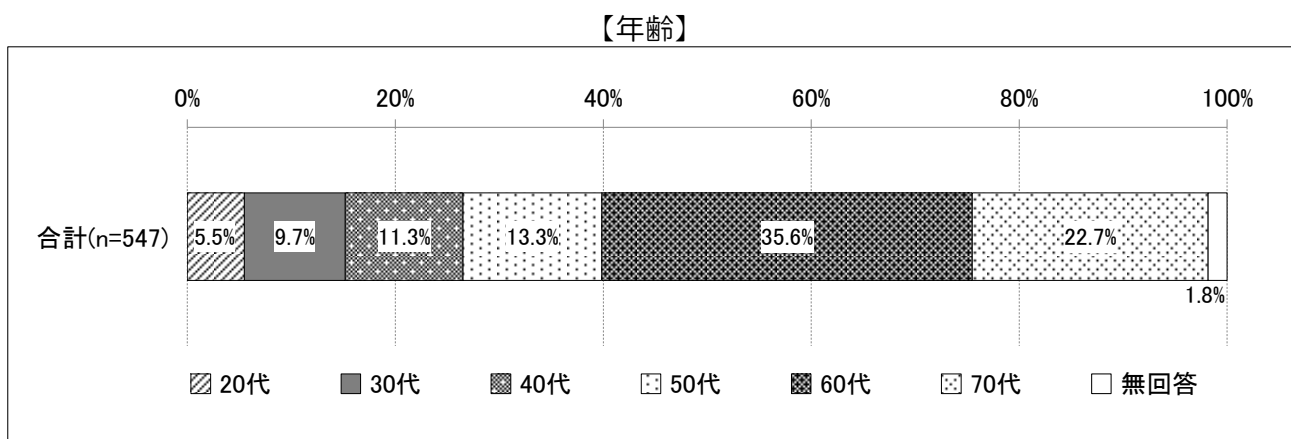
回答者の性別については、「男」が40.6%、「女」が57.6%となっており、「女」が「男」を上回っています。



2 年齢

年齢 あなたの年齢は。(平成30年3月1日現在)(1つに○)

回答者の年齢については、「60代」が35.6%と最も高く、次いで、「70代」が22.7%、「50代」が13.3%、「40代」が11.3%、「30代」が9.7%、「20代」が5.5%の順となっています。

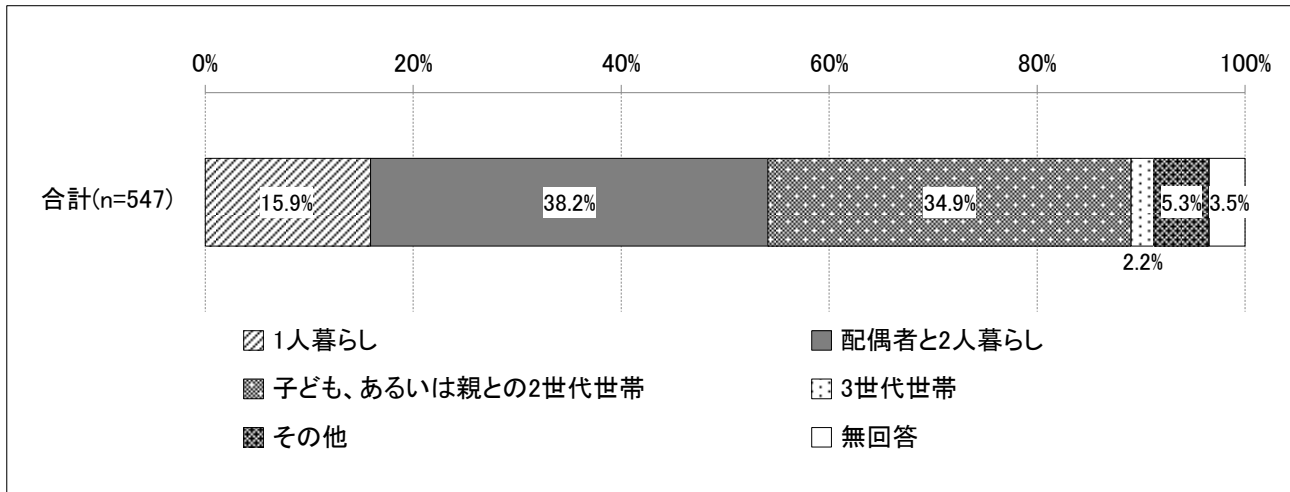


3 家族構成

家族構成 あなたの家族構成は。(1つに○)

回答者の家族構成については、「配偶者と2人暮らし」が38.2%と最も高く、次いで、「子ども、あるいは親との2世代世帯」が34.9%、「1人暮らし」が15.9%、「その他」が5.3%、「3世代世帯」が2.2%となっています。

【家族構成】

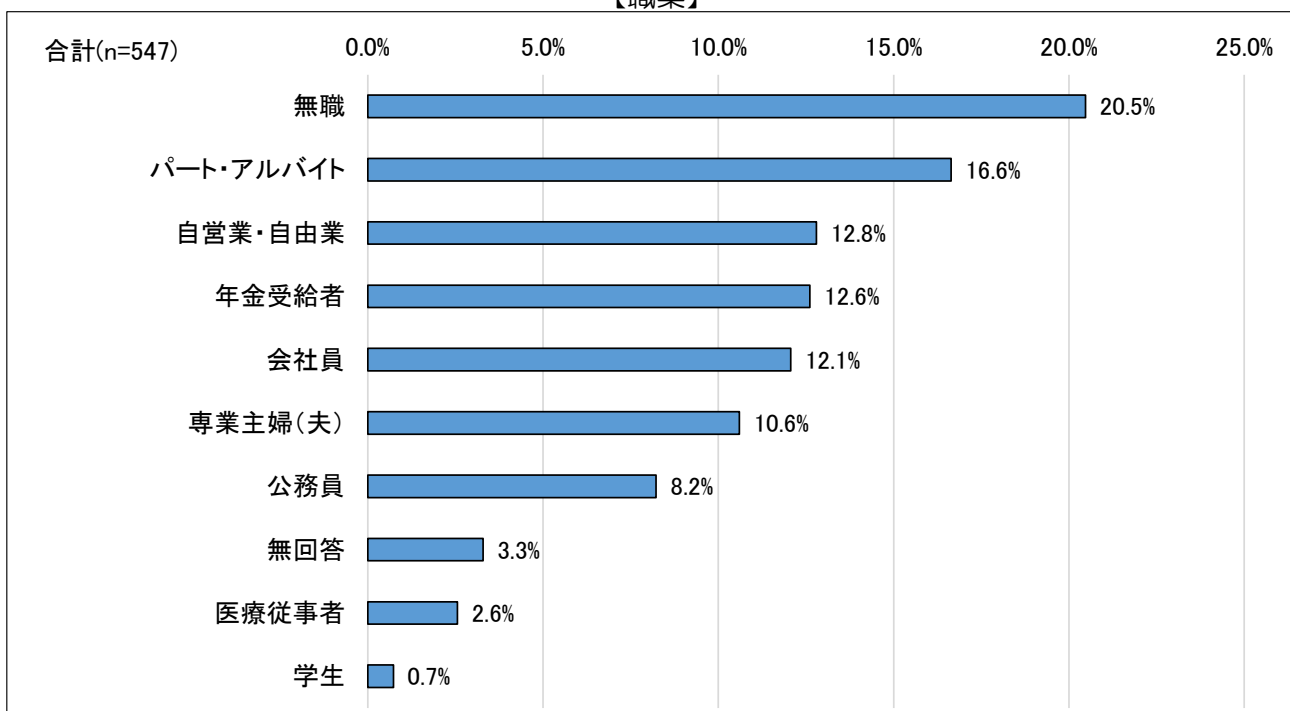


4 職業

職業 あなたの職業は。(1つに○)

回答者の職業については、「無職」が20.5%と最も高く、次いで、「パート・アルバイト」が16.6%、「自営業・自由業」が12.8%、「年金受給者」が12.6%、「会社員」が12.1%の順等となっています。

【職業】



5 身長

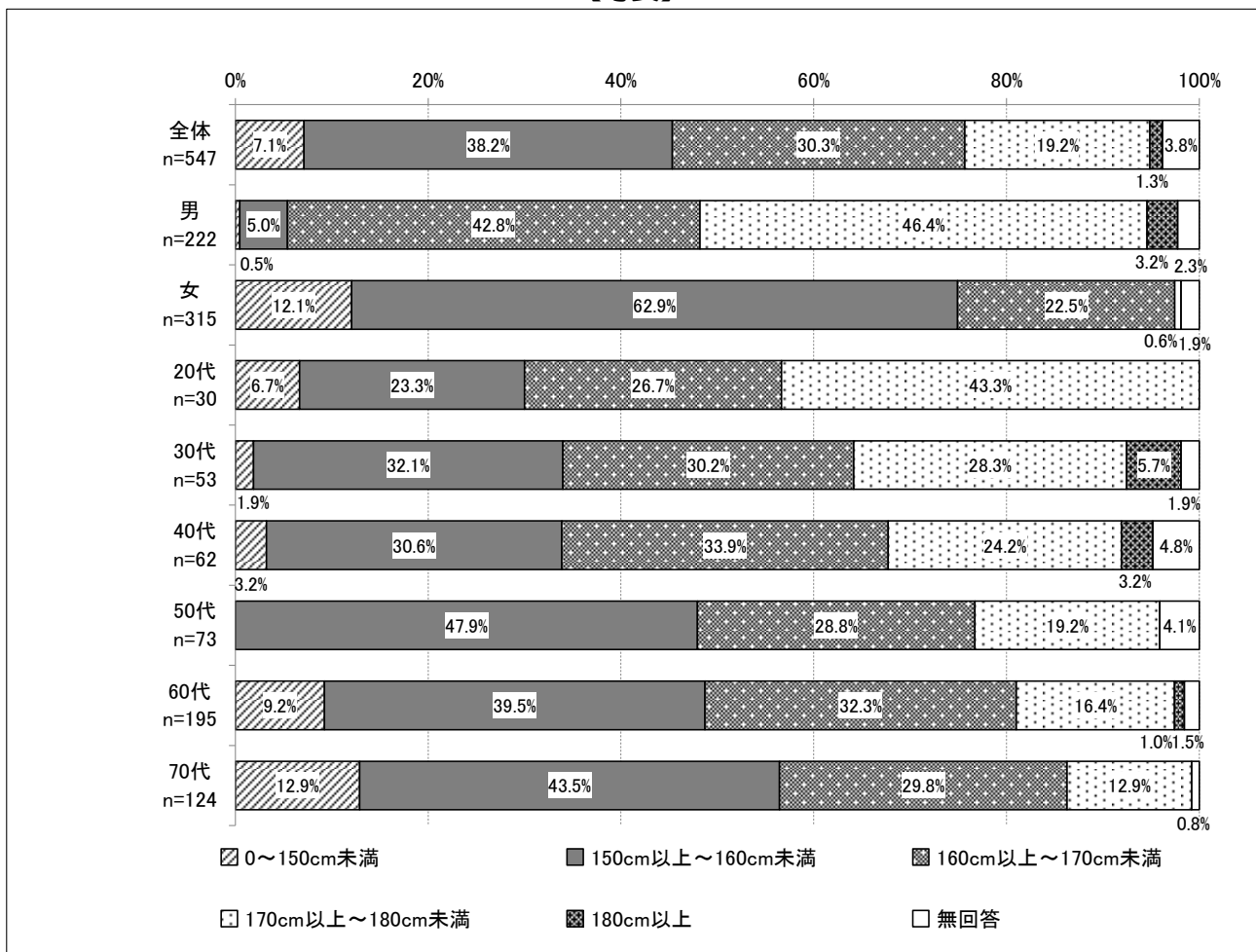
身長 あなたの身長は。(小数点以下四捨五入)

回答者の身長については、「150cm 以上～160cm 未満」が 38.2%と最も高く、次いで、「160cm 以上～170cm 未満」が 30.3%、「170cm 以上～180cm 未満」が 19.2%、「0～150cm 未満」が 7.1%、「180cm 以上」が 1.3%の順となっています。

性別でみると、男では「170cm 以上～180cm 未満」が最も高く、女では「150cm 以上～160cm 未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20 代では「170cm 以上～180cm 未満」が最も高く、30 代と 50 代～70 代では「150cm 以上～160cm 未満」、40 代では「160cm 以上～170cm 未満」が最も高くなっています。

【身長】



6 体重

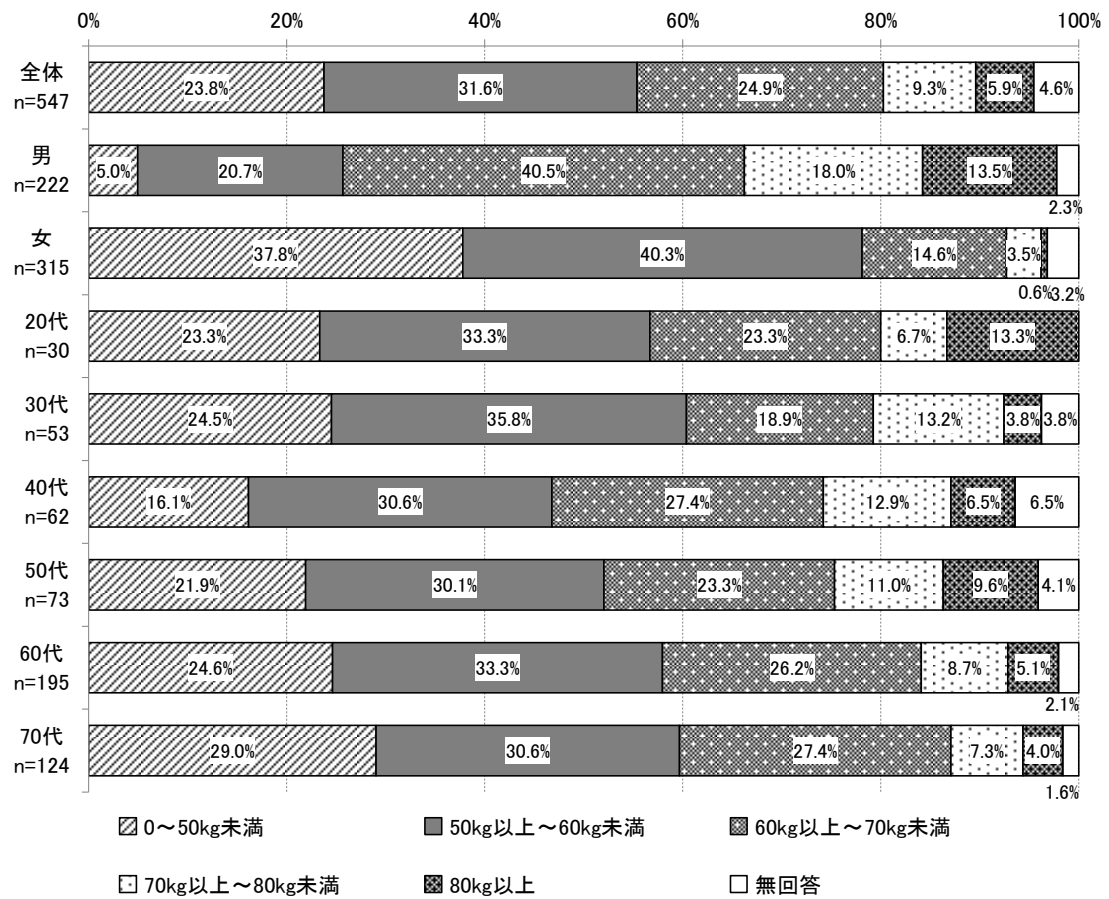
体重 あなたの体重は。(小数点以下四捨五入)

回答者の体重については、「50kg 以上～60kg 未満」が31.6%と最も高く、次いで、「60kg 以上～70kg 未満」が24.9%、「0～50kg 未満」が23.8%、「70kg 以上～80kg 未満」が9.3%、「80kg 以上」が5.9%の順となっています。

性別でみると、男では「60kg 以上～70kg 未満」が最も高く、女では「50kg 以上～60kg 未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、全ての年代で「50kg 以上～60kg 未満」が最も高くなっています。

【体重】



7 BMI

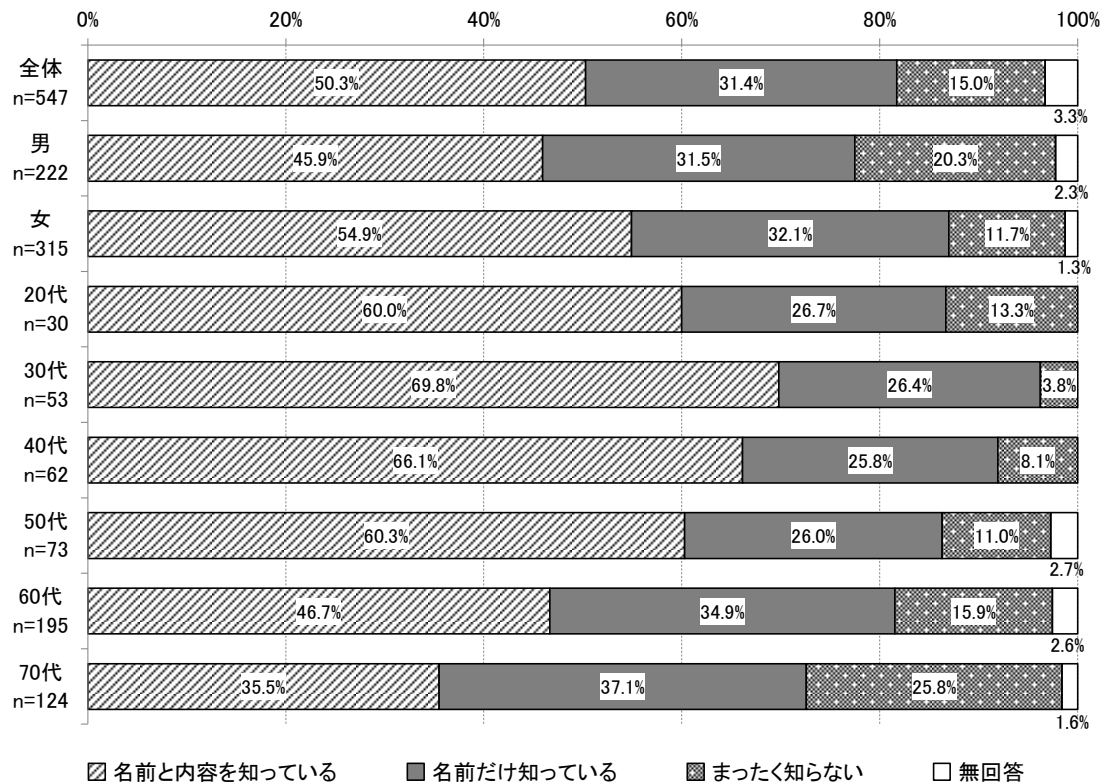
BMI BMI（肥満度）について知っていますか。（1つに○）

BMI について知っているかについては、「名前と内容を知っている」が 50.3%と最も高く、次いで、「名前だけ知っている」が 31.4%、「まったく知らない」が 15.0%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「名前と内容を知っている」が最も高く、女(54.9%)が男(45.9%)を上回っています。

年齢別でみると、20 代～60 代では「名前と内容を知っている」が最も高く、70 代では「名前だけ知っている」が最も高くなっています。

【BMI について知っているか】



8 適正体重

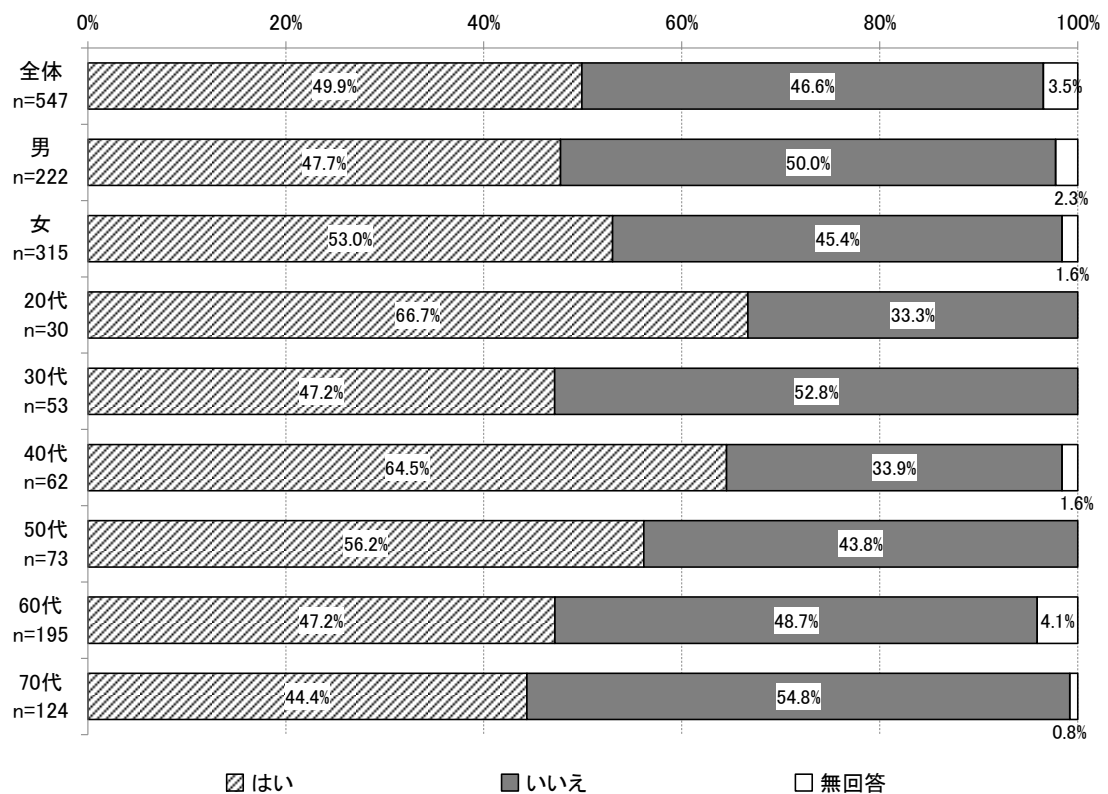
適正体重 自分の適正体重を知っていますか。(1つに○)

適正体重について知っているかについては、「はい」(49.9%)が「いいえ」(46.6%)をやや上回っています。

性別でみると、男では「いいえ」が「はい」を上回っており、女では「はい」が「いいえ」を上回っています。

年齢別でみると、20代と40代～50代では「はい」が「いいえ」を上回っており、30代と60代～70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。

【適正体重について知っているか】



第3章 アンケート結果

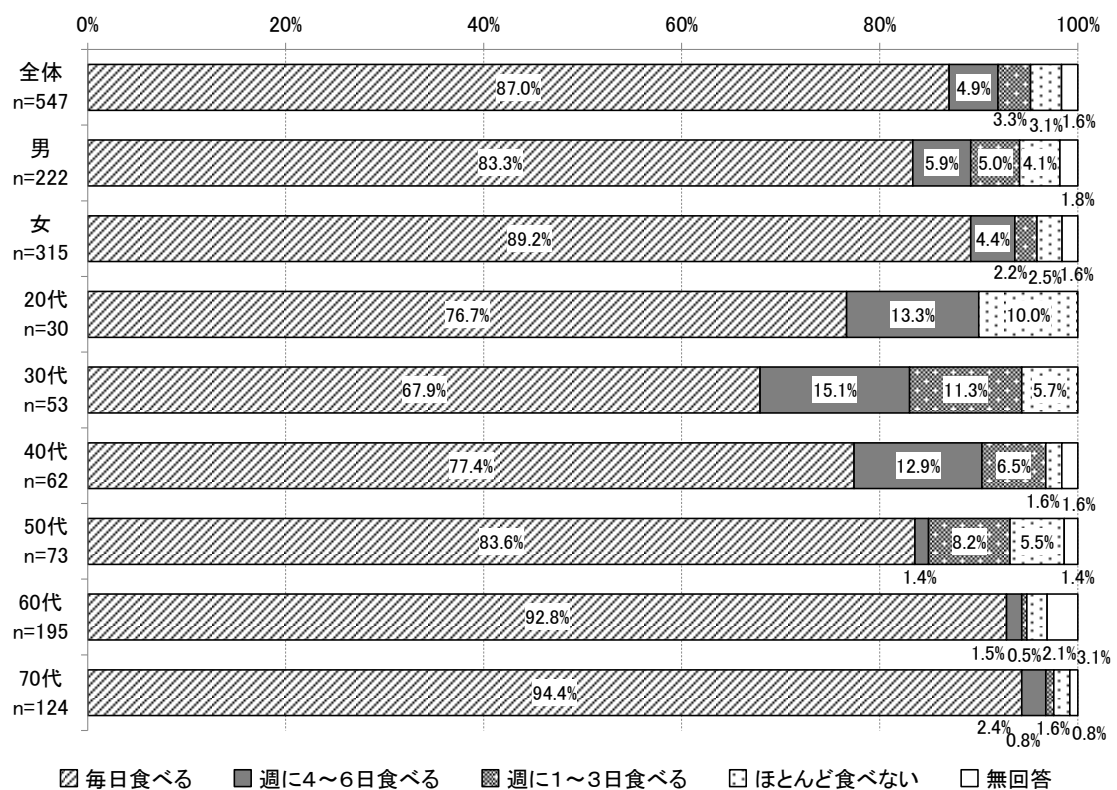
1 A. 過去1～2ヶ月の食事の習慣について

問1 朝食を食べていますか。(1つに○)

朝食を食べているかについては、「毎日食べる」が87.0%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が4.9%、「週に1～3日食べる」が3.3%、「ほとんど食べない」が3.1%の順となっており、ほとんどの方が朝食を毎日食べています。

属性別でみると、全ての属性で「毎日食べる」が最も高く、年齢別では60代～70代で9割を超えています。

【朝食を食べているか】



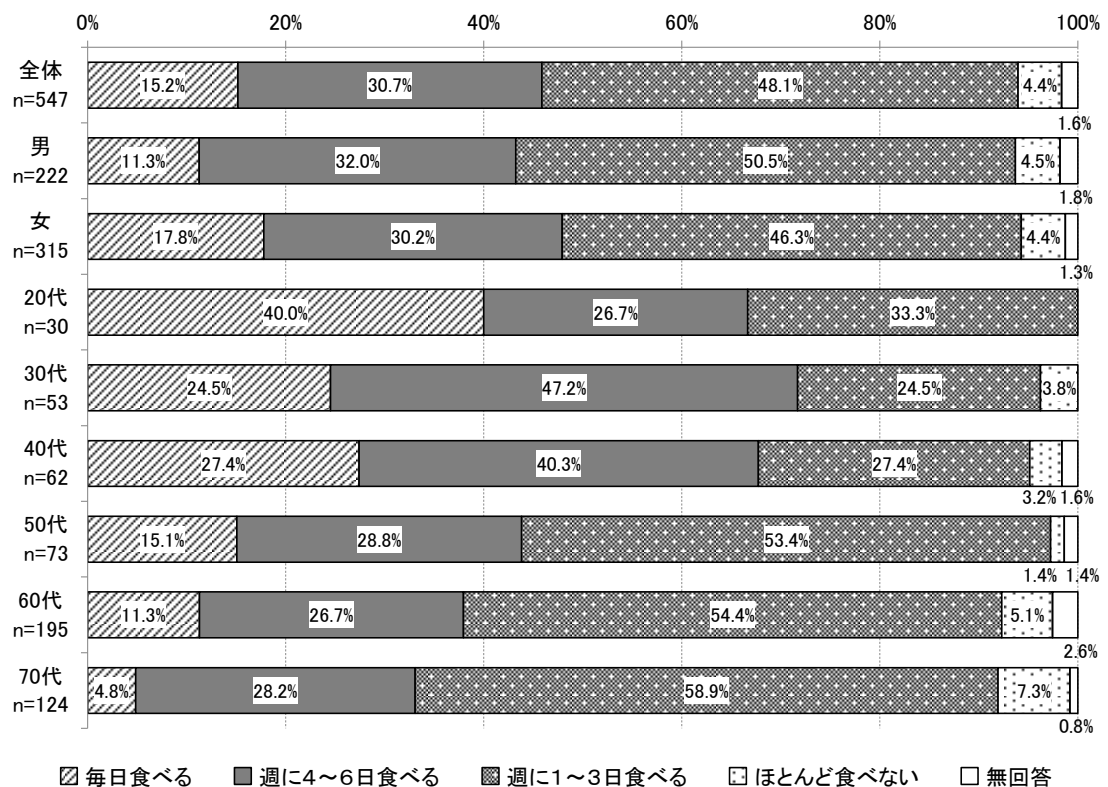
問2 肉類を食べていますか。(1つに○)

肉類を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が48.1%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が30.7%、「毎日食べる」が15.2%、「ほとんど食べない」が4.4%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代では「毎日食べる」が最も高く、30代～40代では「週に4～6日食べる」、50代～70代では「週に1～3日食べる」が最も高くなっており、年代が低いほど肉類を食べる頻度が多くなることがわかります。

【肉類を食べているか】

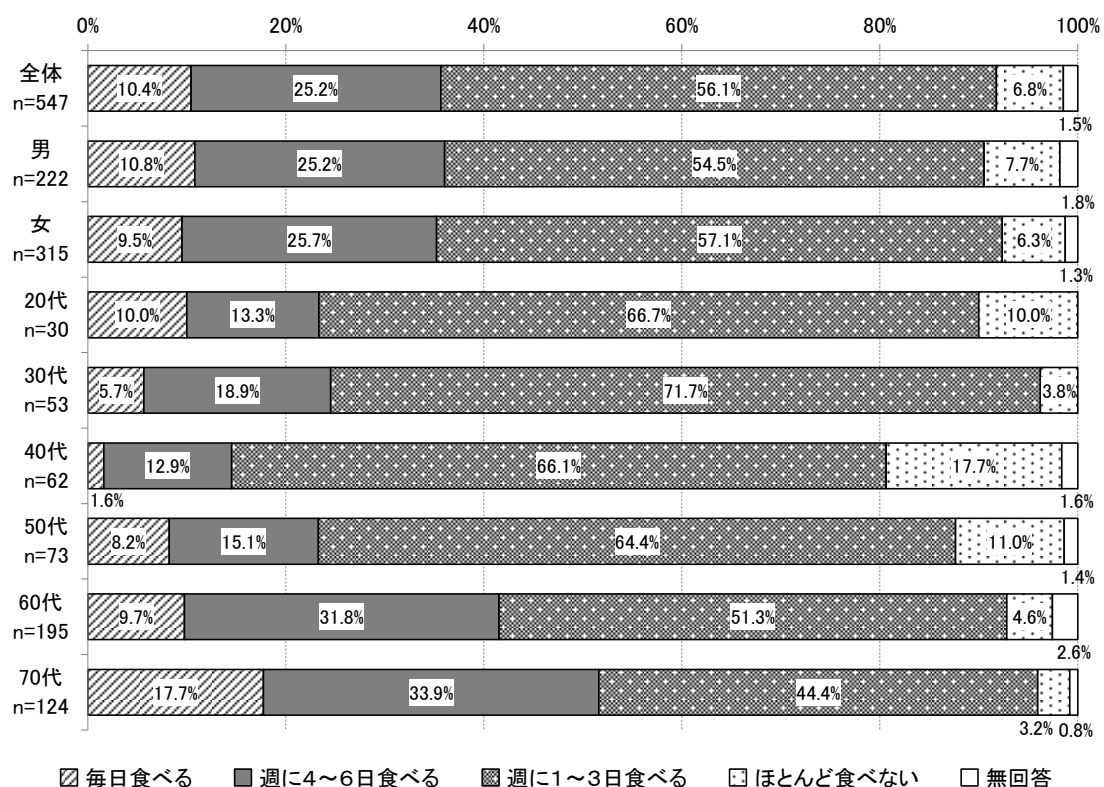


問3 魚類を食べていますか。(1つに○)

魚類を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が56.1%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が25.2%、「毎日食べる」が10.4%、「ほとんど食べない」が6.8%の順となっています。

属性別でみると、全ての属性で「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

【魚類を食べているか】



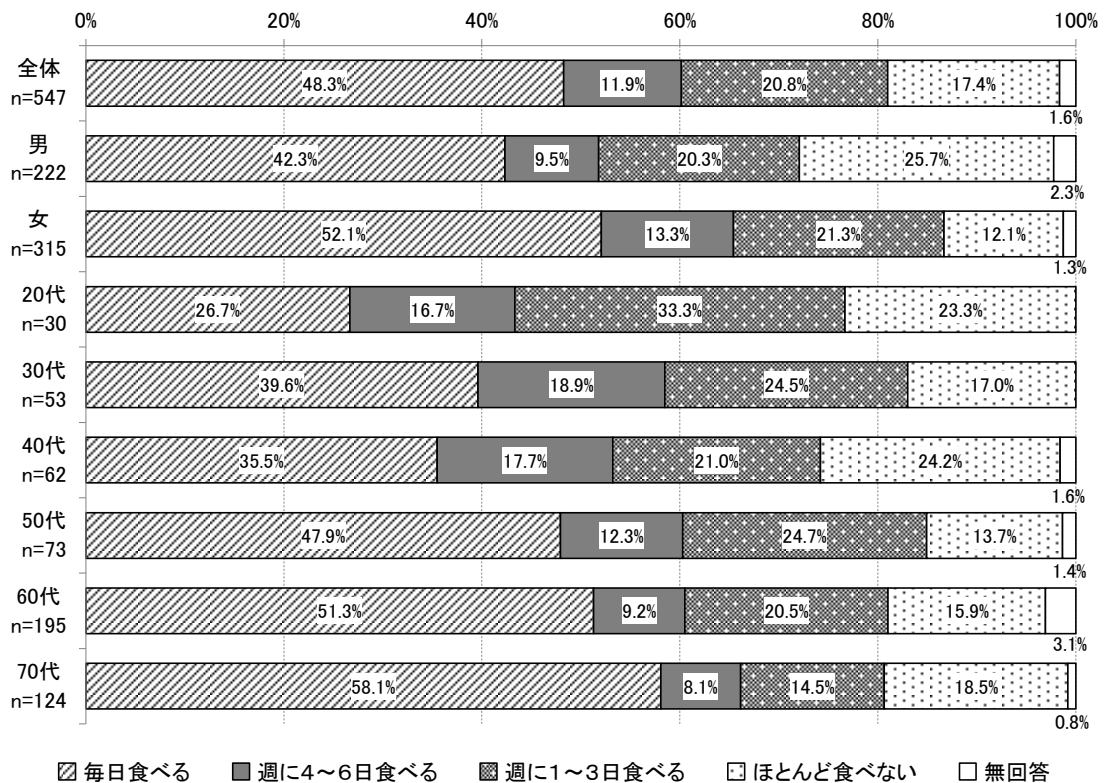
問4 牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか。(1つに○)

牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べているかについては、「毎日食べる」が48.3%と最も高く、次いで、「週に1～3日食べる」が20.8%、「ほとんど食べない」が17.4%、「週に4～6日食べる」が11.9%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「毎日食べる」が最も高くなっていますが、女（52.1%）が男（42.3%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代では「週に1～3日食べる」が最も高く、30代～70代では「毎日食べる」が最も高くなっており、年代が高いほど乳製品を「毎日食べる」割合が高い傾向となっています。

【牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べているか】



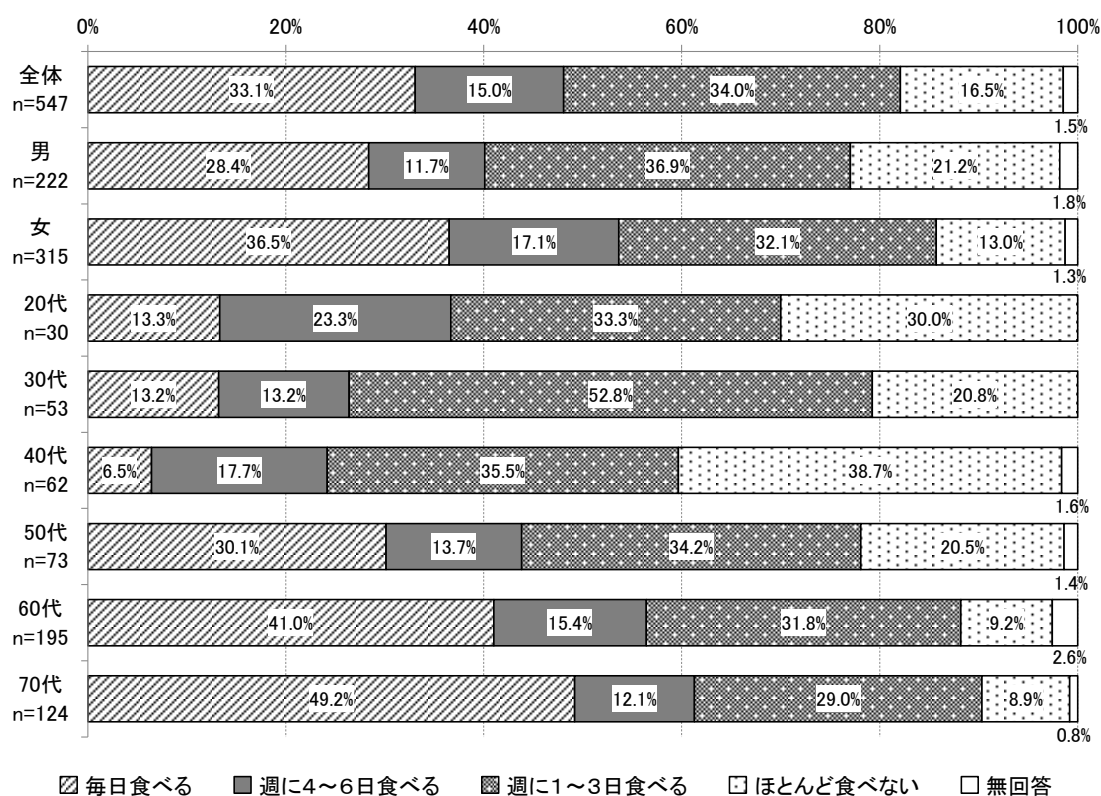
問5 果物を食べていますか。(1つに○)

果物を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が34.0%と最も高く、次いで、「毎日食べる」が33.1%、「ほとんど食べない」が16.5%、「週に4～6日食べる」が15.0%の順となっています。

性別でみると、男では「週に1～3日食べる」が最も高く、女では「毎日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～30代と50代では「週に1～3日食べる」が最も高く、40代では「ほとんど食べない」、60代～70代では「毎日食べる」が最も高くなっています。

【果物を食べているか】



問6

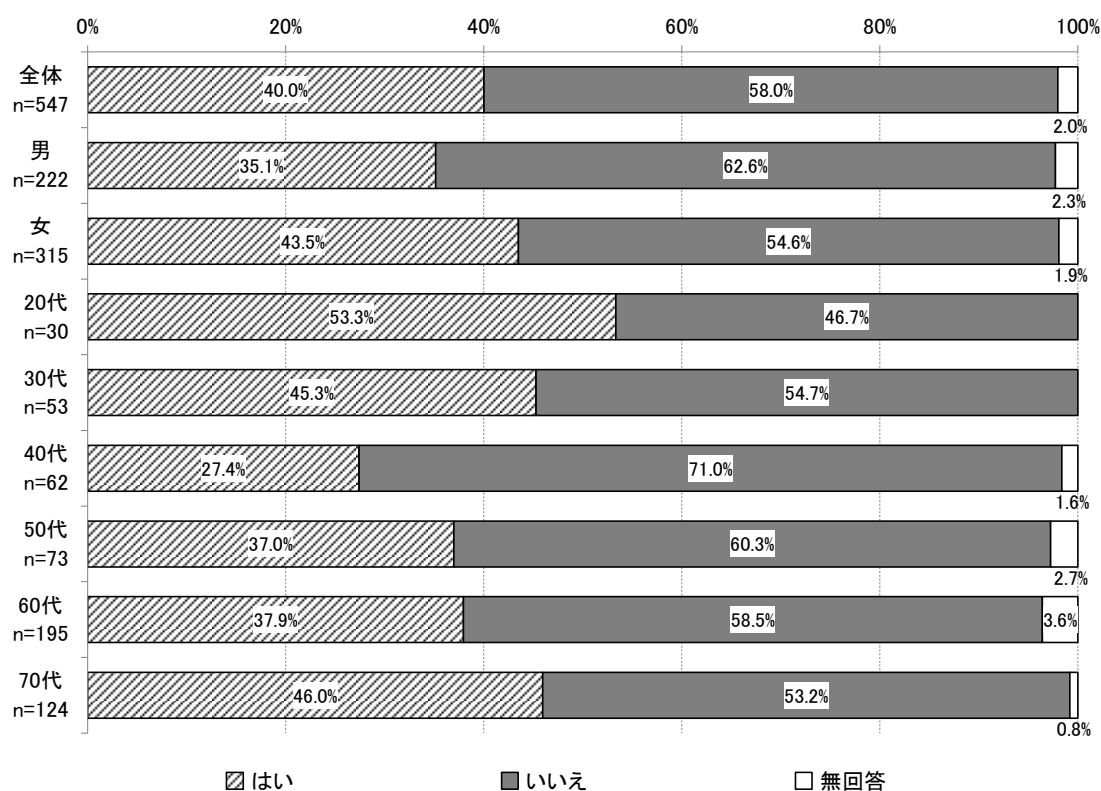
成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っていますか？
(1つに○)

成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているかについては、「いいえ」(58.0%)が「はい」(40.0%)を大きく上回っています。

性別でみると、男女ともに「いいえ」が「はい」を上回っており、男(62.6%)が女(54.6%)をやや上回っています。

年齢別でみると、20代では「はい」が「いいえ」を上回っており、30代~70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。

【成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているか】

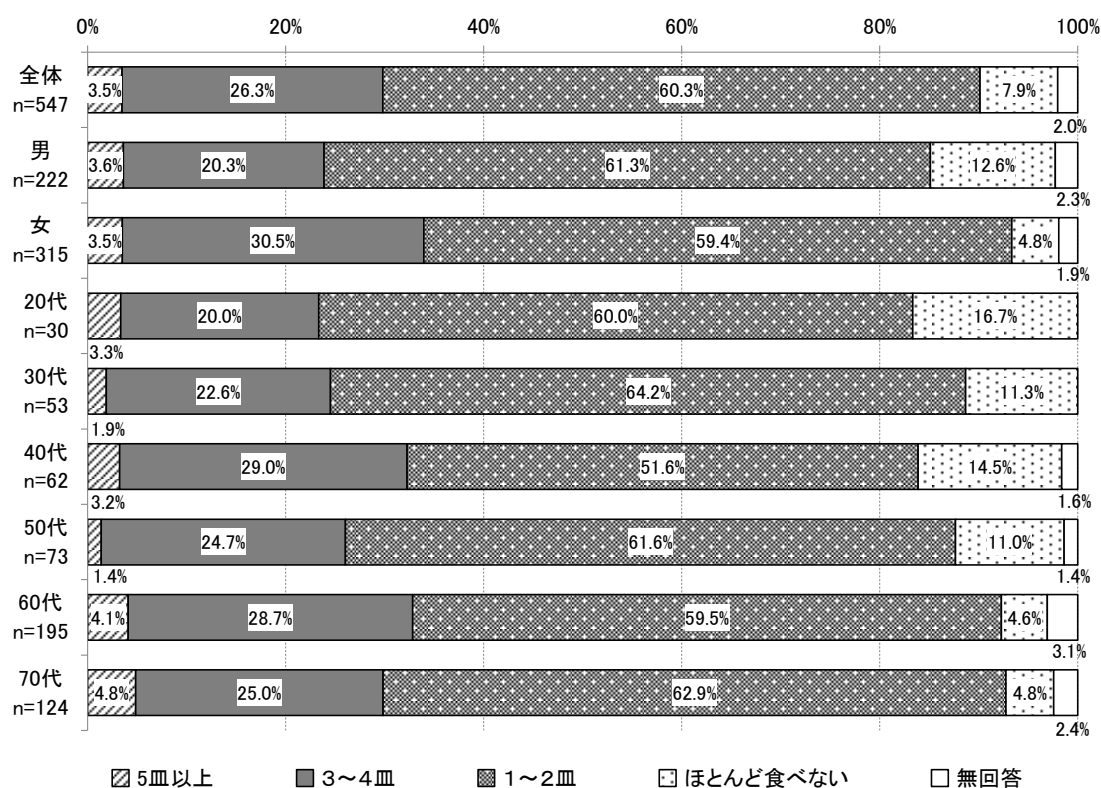


問7 野菜を1日にどれくらい食べていますか。(野菜1皿は約70gです)(1つに○)

野菜を1日にどれくらい食べているかについては、「1～2皿」が60.3%と最も高く、次いで、「3～4皿」が26.3%、「ほとんど食べない」が7.9%、「5皿以上」が3.5%の順となっています。

属性別でみると、全ての属性で「1～2皿」が最も高くなっています。また、「ほとんど食べない」でみると、男(12.6%)が女(4.8%)を上回っています。

【野菜を1日にどれくらい食べているか】



問8

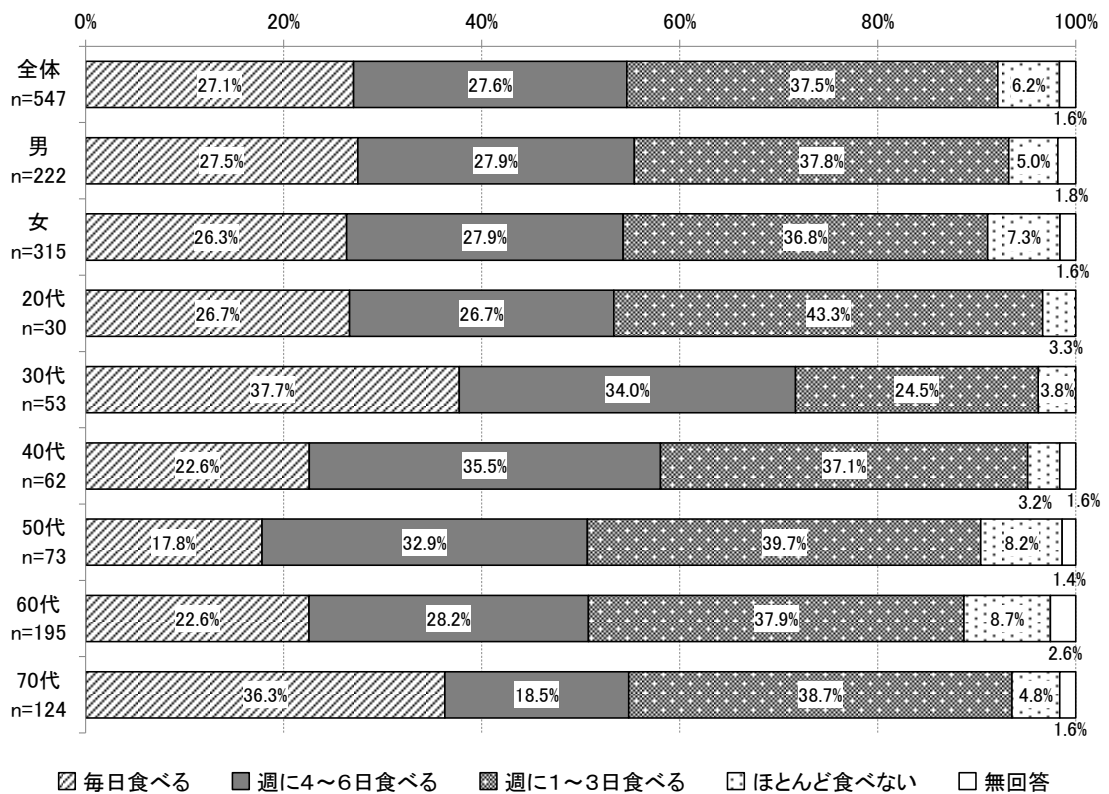
塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。(漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど) (1つに○)

塩分を多く含む食品や料理を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が37.5%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が27.6%、「毎日食べる」が27.1%、「ほとんど食べない」が6.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代～70代では「週に1～3日食べる」が最も高く、30代では「毎日食べる」が最も高くなっています。

【塩分を多く含む食品や料理を食べているか】

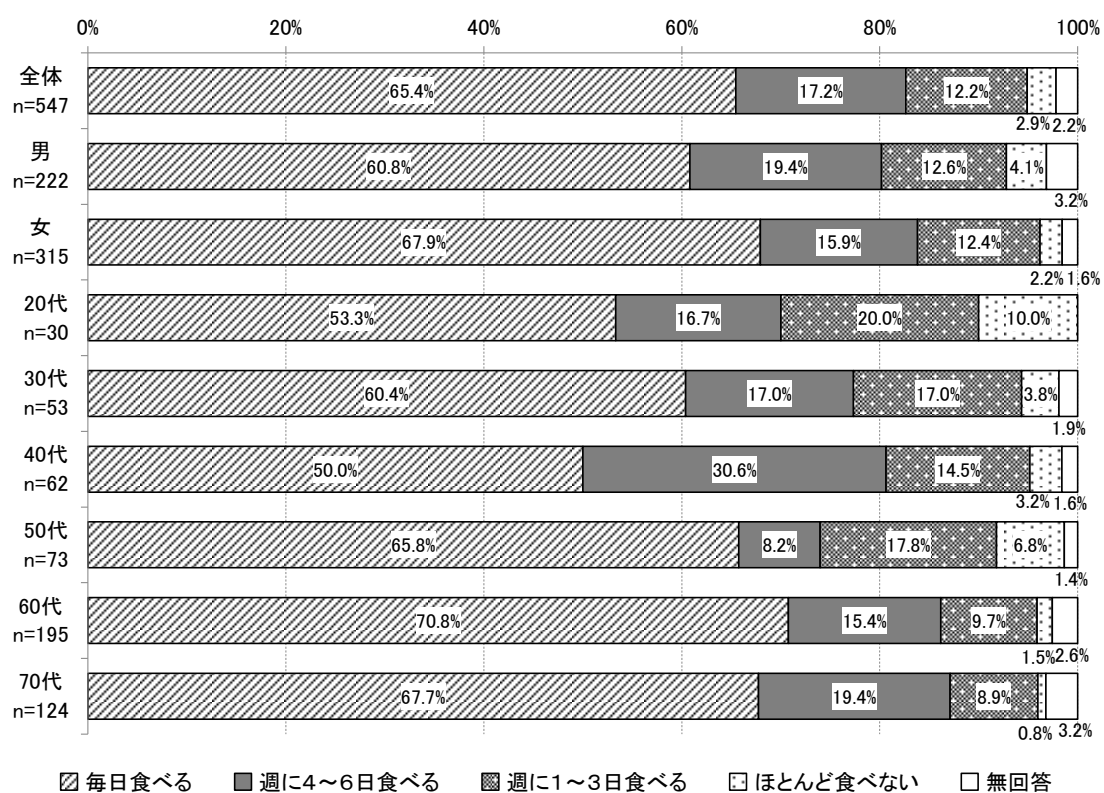


問9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。(1つに○)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているかについては、「毎日食べる」が65.4%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が17.2%、「週に1～3日食べる」が12.2%、「ほとんど食べない」が2.9%の順となっています。

属性別でみると、全ての属性で「毎日食べる」が最も高く、性別では女(67.9%)が男(60.8%)よりやや高く、年齢別では60代(70.8%)が他の年代と比較して高くなっています。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているか】

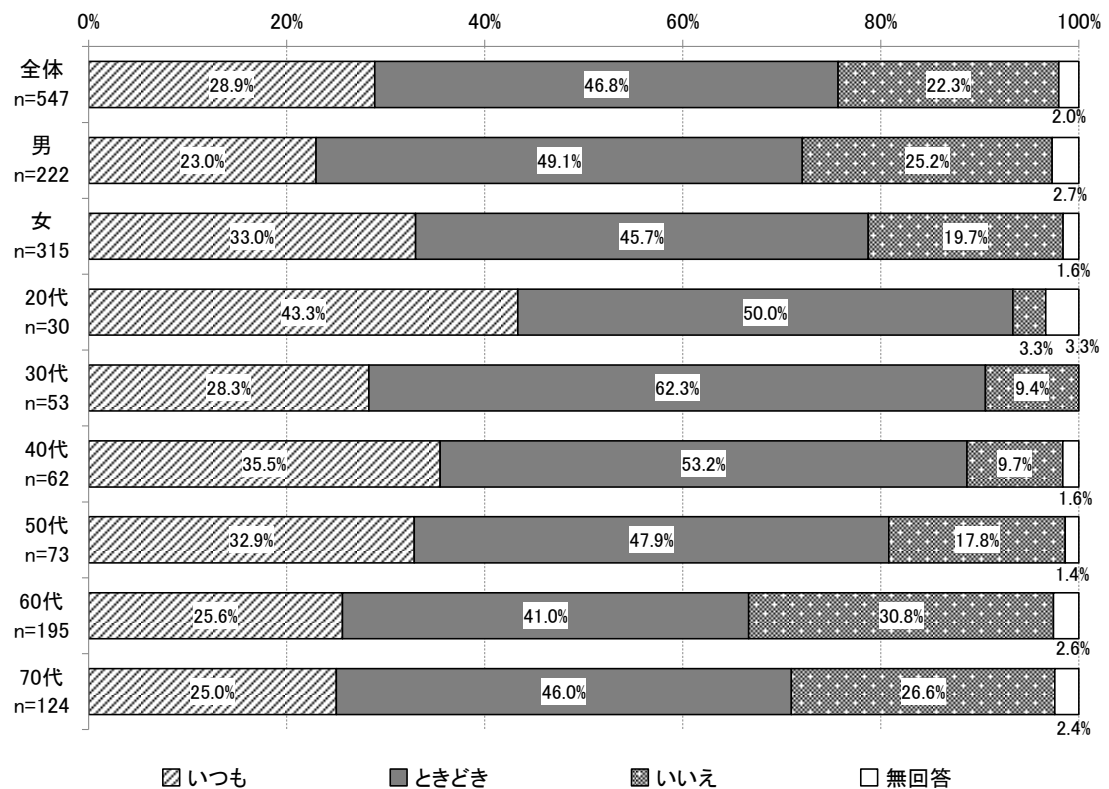


問 10 おなか一杯になるまで食べますか。(1つに○)

おなか一杯になるまで食べるかについては、「ときどき」が46.8%と最も高く、次いで、「いつも」が28.9%、「いいえ」が22.3%の順となっています。

属性別でみると、全ての属性で「ときどき」が最も高くなっています。また、「いつも」でみると、20代（43.3%）が他の年代と比較して高くなっています。

【おなか一杯になるまで食べるか】



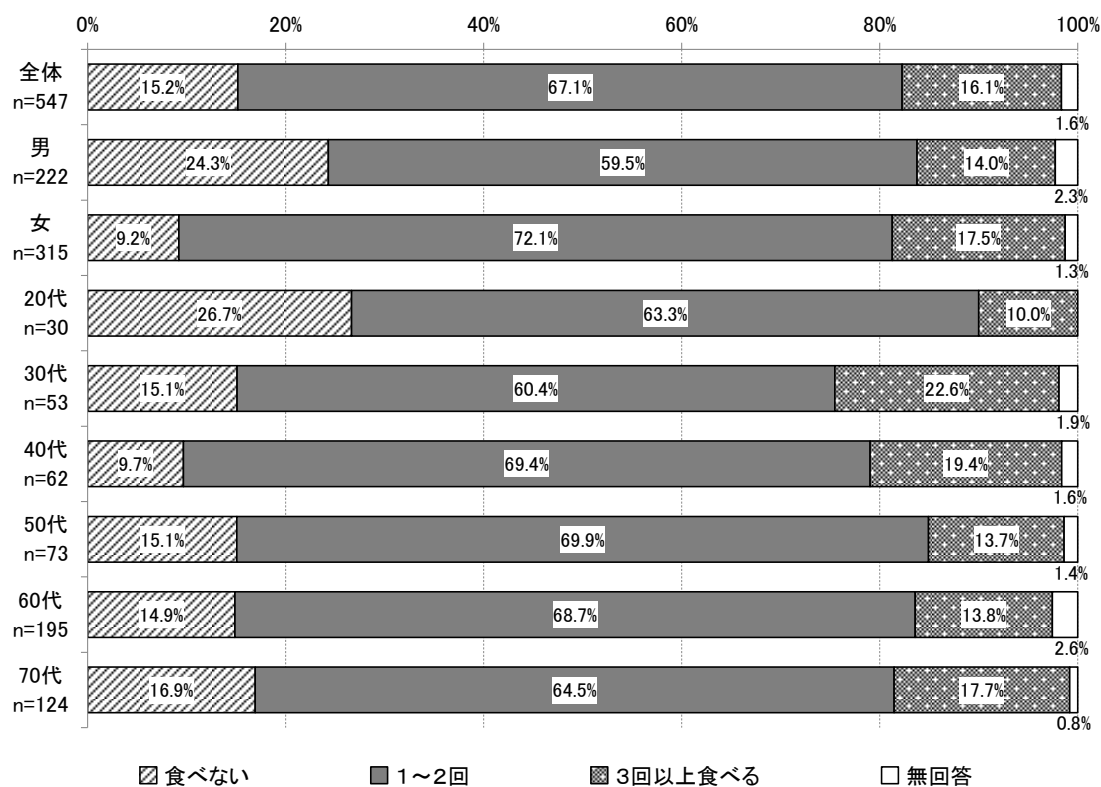
問 11

間食を1日平均して何回くらい食べていますか。(夜食や食後すぐ食べる果物、菓子類なども含む) (1つに○)

間食を1日平均して何回くらい食べているかについては、「1～2回」が67.1%と最も高く、次いで、「3回以上食べる」が16.1%、「食べない」が15.2%の順となっています。

属性別でみると、全ての属性で「1～2回」が最も高くなっています。また、「食べない」でみると、性別では男(24.3%)が女(9.2%)を大きく上回り、年齢別では20代(26.7%)が他の年代と比較して高くなっています。

【間食を1日平均して何回くらい食べているか】



問 12

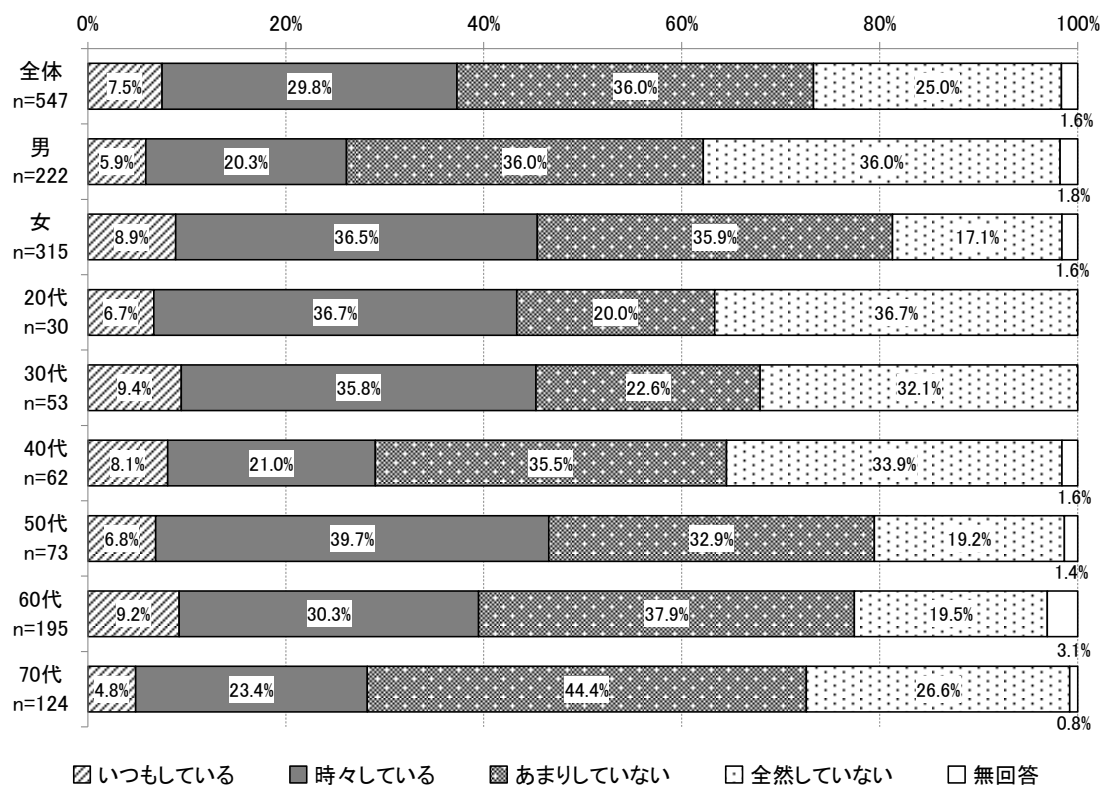
ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしていますか。
(1つに○)

ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしているかについては、「あまりしていない」が36.0%と最も高く、次いで、「時々している」が29.8%、「全然していない」が25.0%、「いつもしている」が7.5%の順となっています。また、「いつもしている」と「時々している」をあわせた「栄養成分の表示を参考にしている」は37.3%となっています。

「栄養成分の表示を参考にしている」を性別でみると、女(45.4%)が男(26.2%)を大きく上回っています。

「栄養成分の表示を参考にしている」を年齢別でみると、50代(46.5%)が最も高くなっています。一方、「あまりしていない」と「全然していない」をあわせた「栄養成分の表示を参考にしていない」でみると、70代(71.0%)が最も高く、7割を超えています。

【ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしているか】



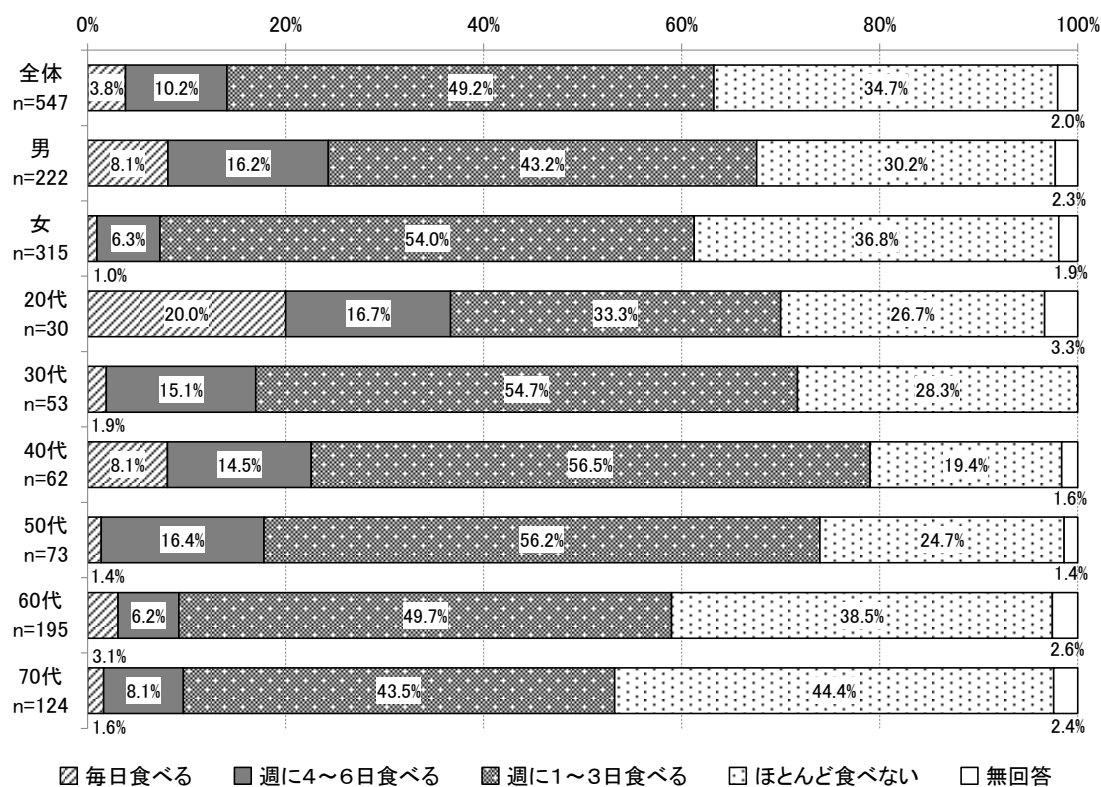
問 13 外食や調理済み食品をどのくらい利用していますか。(1つに○)

外食や調理済み食品をどのくらい利用しているかについては、「週に1～3日食べる」が49.2%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」が34.7%、「週に4～6日食べる」が10.2%、「毎日食べる」が3.8%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～60代では「週に1～3日食べる」が最も高く、70代では「ほとんど食べない」が最も高くなっています。一方、「毎日食べる」でみると、20代が20.0%と他の年代と比較して特に高くなっています。

【外食や調理済み食品をどのくらい利用しているか】



2 B. 運動の習慣について

問1

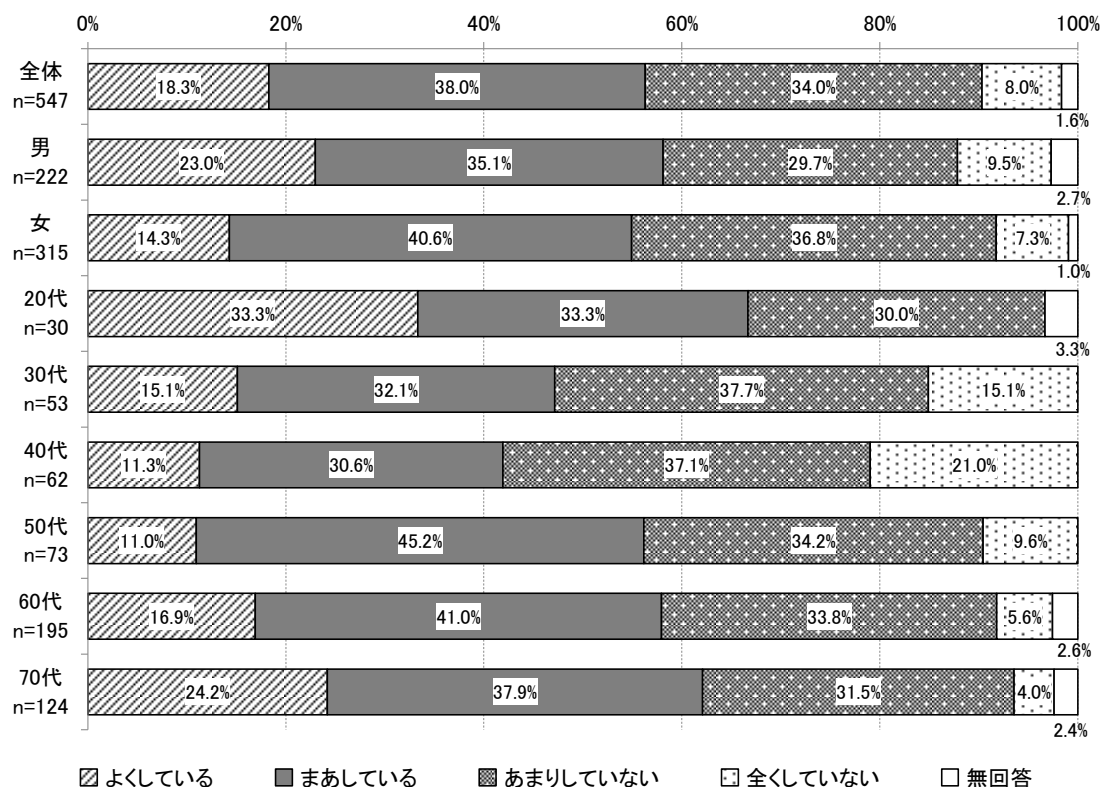
健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか。（例えば、「買い物は歩いていく」「エレベーターを使わないで階段を利用する」など）（1つに○）

健康の維持・増進のため意識的に体を動かしているかについては、「まあしている」が38.0%と最も高く、次いで、「あまりしていない」が34.0%、「よくしている」が18.3%、「全くしていない」が8.0%の順となっています。また、「よくしている」と「まあしている」をあわせた「健康維持のため体を動かしている」は56.3%となっています。

「健康維持のため体を動かしている」を性別でみると、男（58.1%）が女（54.9%）をやや上回っています。

「健康維持のため体を動かしている」を年齢別でみると、20代（66.6%）が最も高くなっています。一方、「あまりしていない」と「全くしていない」をあわせた「健康維持のための運動をしていない」でみると、40代（58.1%）が最も高くなっています。

【健康の維持・増進のため意識的に体を動かしているか】



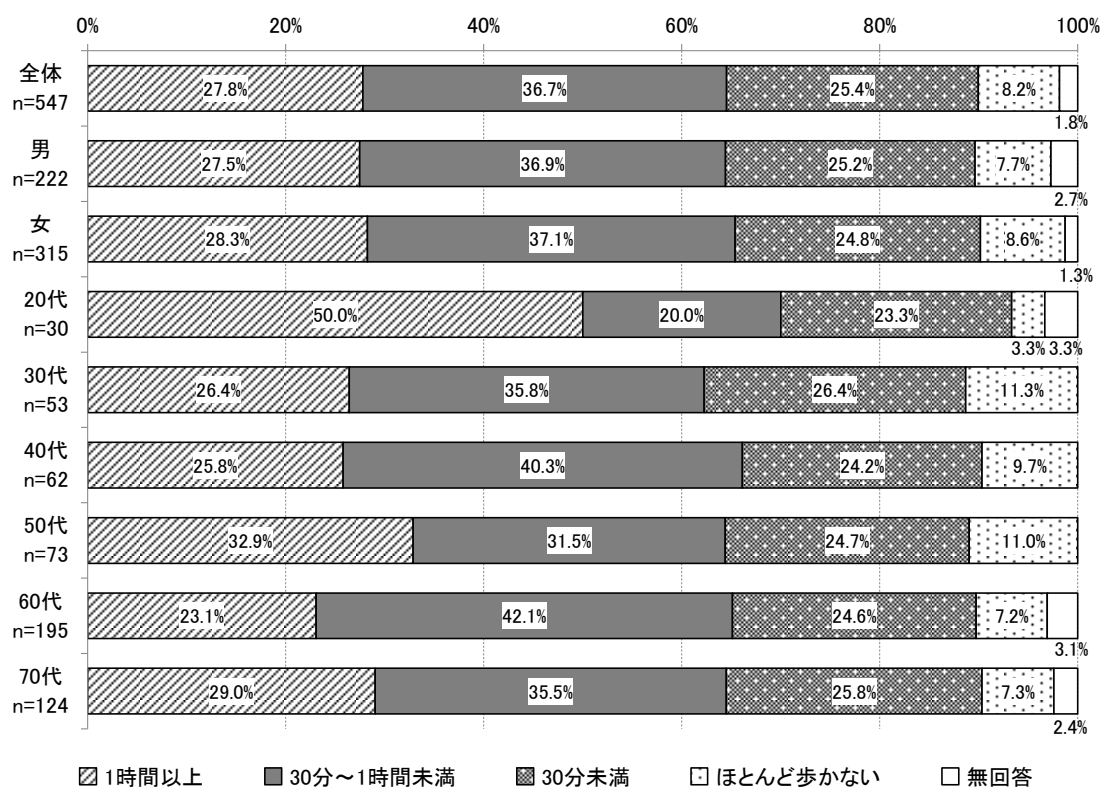
問2 仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか。(1つに○)

仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思うかについては、「30分～1時間未満」が36.7%と最も高く、次いで、「1時間以上」が27.8%、「30分未満」が25.4%、「ほとんど歩かない」が8.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「30分～1時間未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と50代では「1時間以上」が最も高く、20代では50.0%と特に高くなっています。30代～40代と60代～70代では「30分～1時間未満」が最も高くなっています。

【仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思うか】



問3

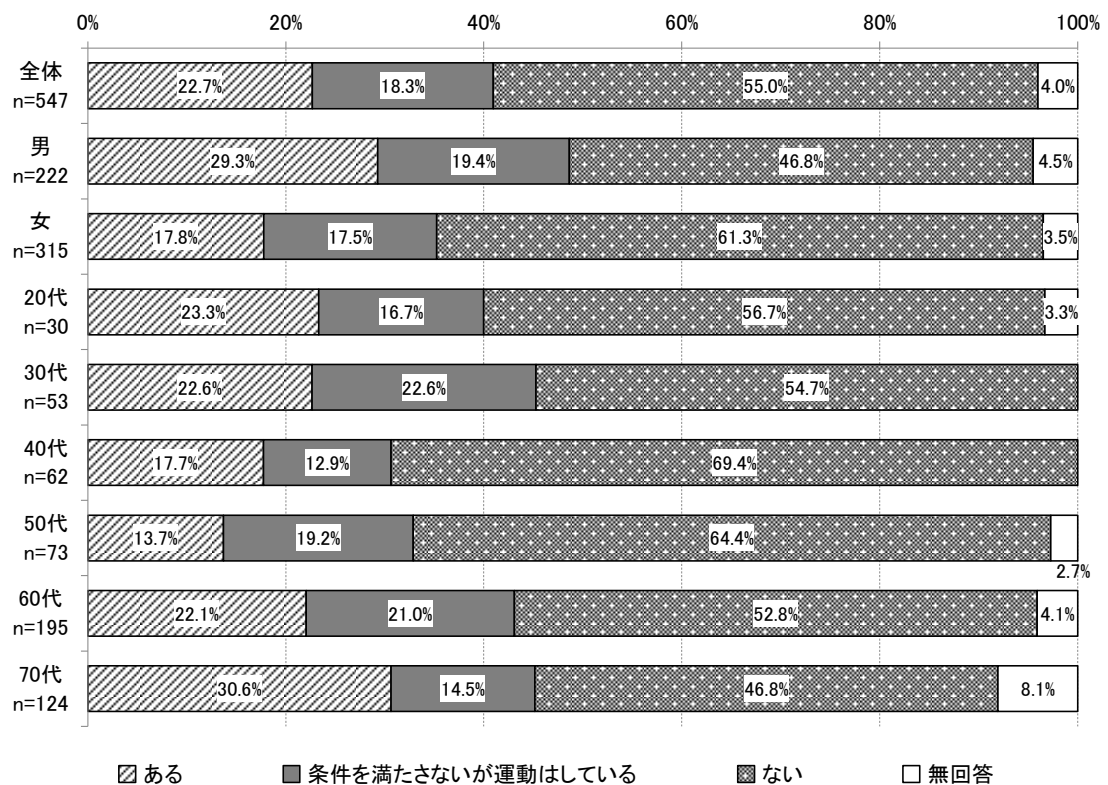
運動の習慣がありますか。(運動の習慣があるとは、1回30分以上、週2回以上、1年以上続けている運動のことです。)(1つに○)

運動の習慣があるかについては、「ない」が55.0%と最も高く、次いで、「ある」が22.7%、「条件を満たさないが運動はしている」が18.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「ない」が最も高く、女(61.3%)が男(46.8%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「ない」が最も高く、40代では約7割の方に運動の習慣がありません。

【運動の習慣があるか】



問4

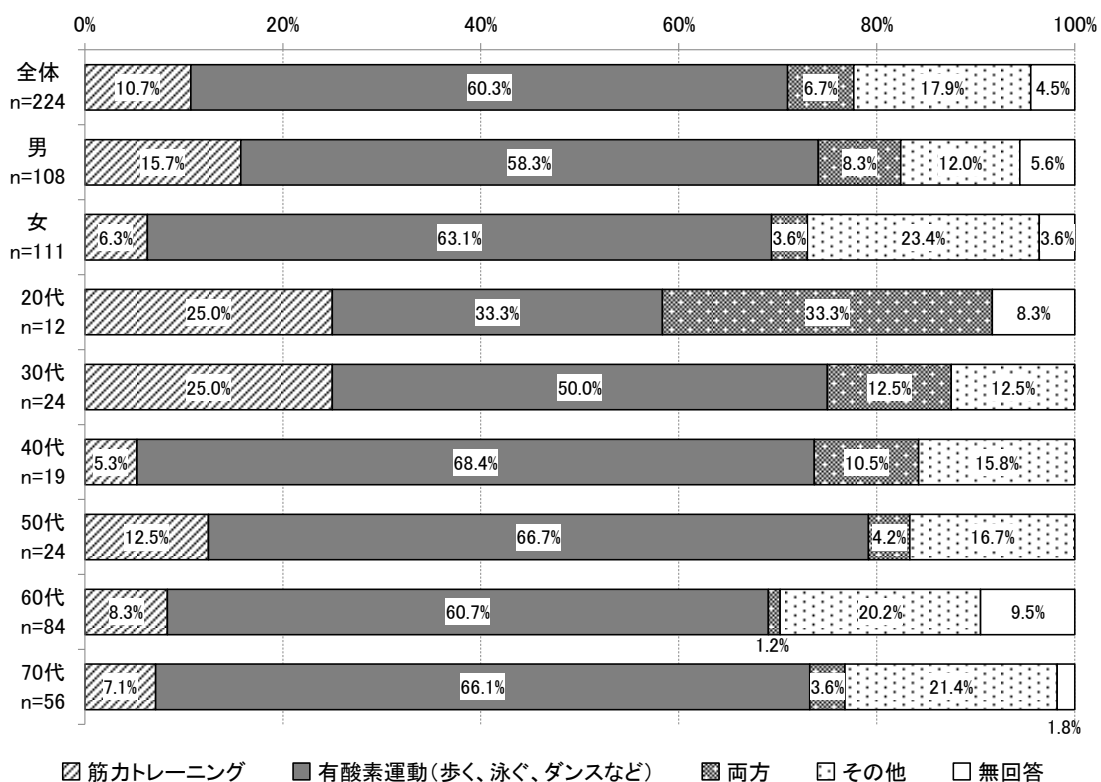
3で「1. ある」、「2. 条件を満たさないが運動はしている」と答えた方にお聞きします。どのような運動をしていますか。（1つに○）

どのような運動をしているかについては、「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が60.3%と最も高く、次いで、「その他」が17.9%、「筋力トレーニング」が10.7%、「両方」が6.7%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が最も高くなっています。

年齢別でみると、全ての年代で「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が最も高くなっています（20代では「両方」も同率で第1位）。

【どのような運動をしているか】



問5

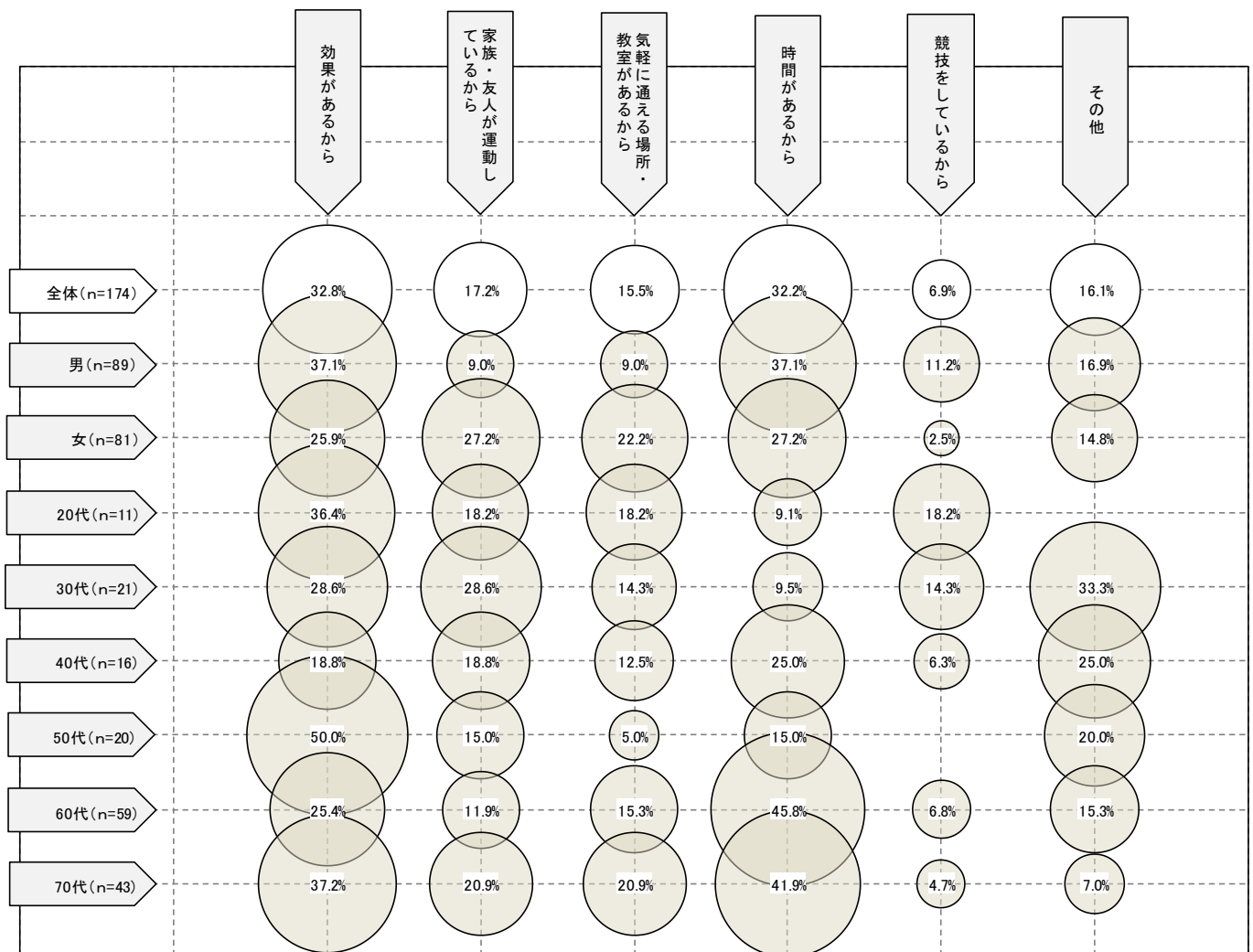
4で「1. 筋力トレーニング」「2. 有酸素運動」と答えた方にお聞きします。
運動が継続できている理由は何ですか。（複数回答）

運動が継続できている理由については、「効果があるから」が 32.8%と最も高く、次いで、「時間があるから」が 32.2%、「家族・友人が運動しているから」が 17.2%、「その他」が 16.1%、「気軽に通える場所・教室があるから」が 15.5%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「時間があるから」が最も高くなっています（男では「効果があるから」、女では「家族・友人が運動しているから」も同率で第1位）。

年齢別でみると、20代と50代では「効果があるから」が最も高く、30代では「その他」、40代と60代～70代では「時間があるから」が最も高くなっています（40代では「その他」も同率で第1位）。

【運動が継続できている理由】



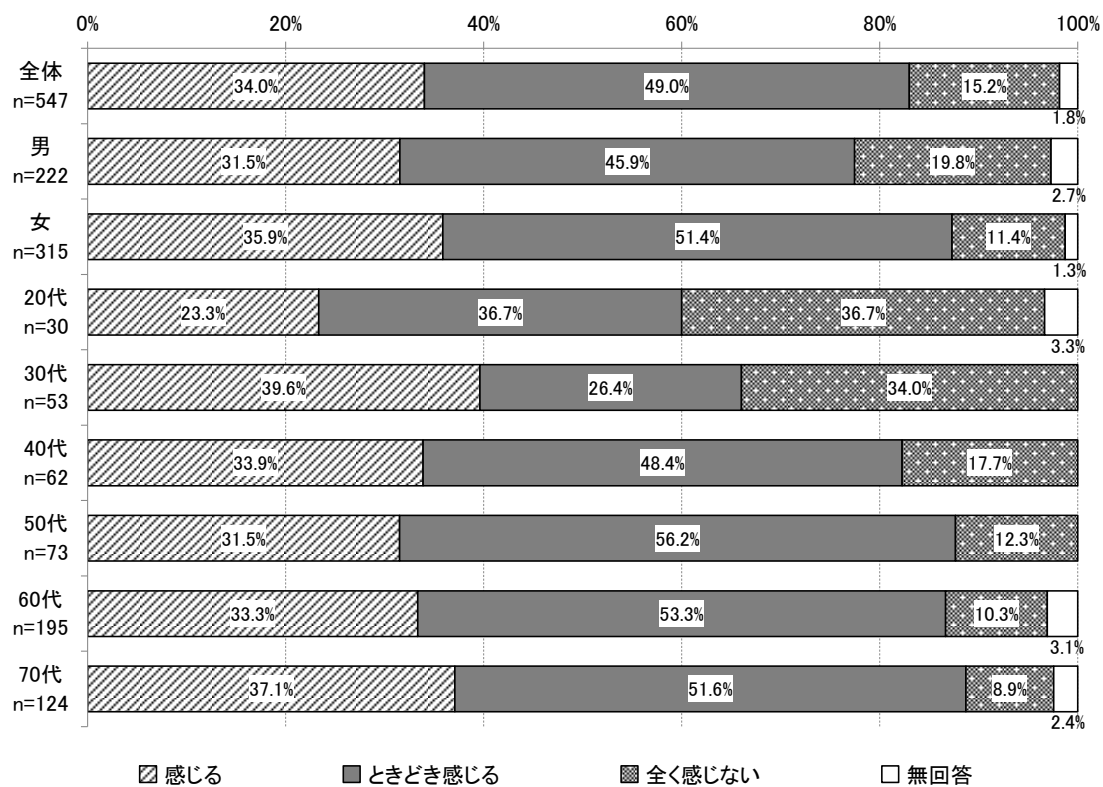
問6 1年前と比べて筋力の衰えを感じますか。(1つに○)

1年前と比べて筋力の衰えを感じるかについては、「ときどき感じる」が49.0%と最も高く、次いで、「感じる」が34.0%、「全く感じない」が15.2%の順となっています。また、「感じる」と「ときどき感じる」をあわせた「筋力の衰えを感じる」は83.0%と8割を超えています。

「筋力の衰えを感じる」を性別でみると、女(87.3%)が男(77.4%)を上回っています。

「筋力の衰えを感じる」を年齢別でみると、年代が高くなるにつれ割合が高くなる傾向があり、40代以上では8割を超えています。

【1年前と比べて筋力の衰えを感じるか】



問7

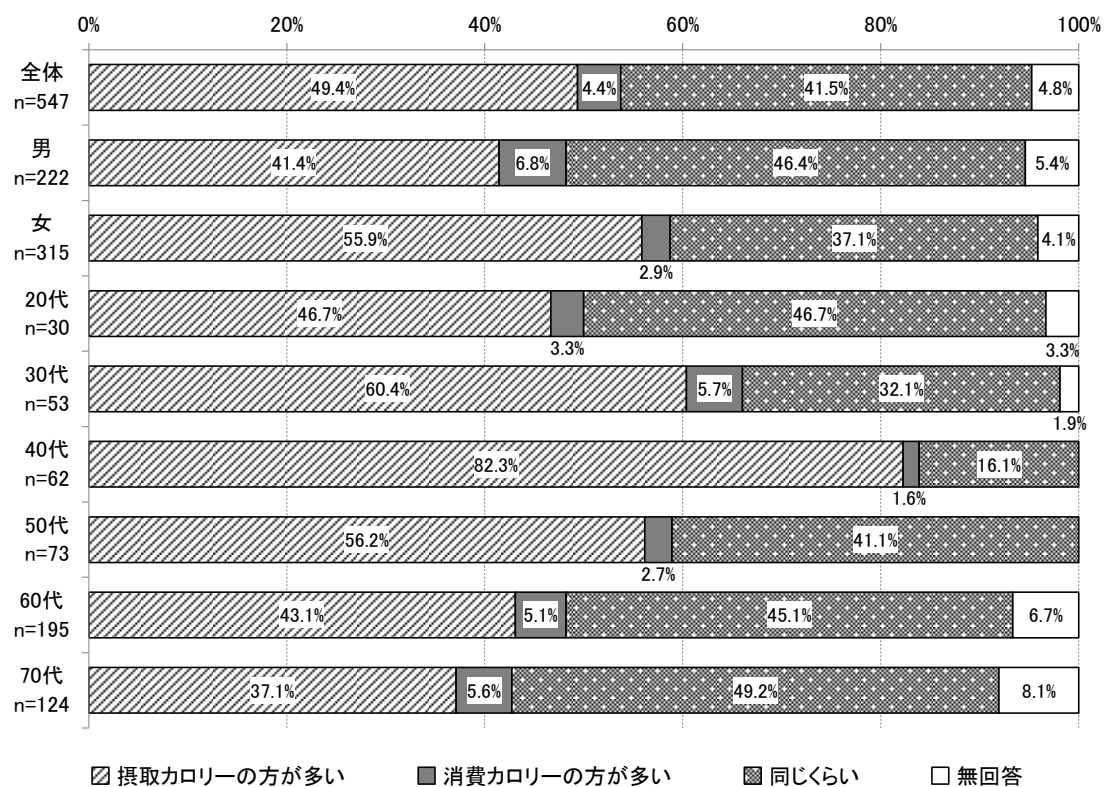
1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスは次のどれに当てはまりますか。
(1つに○)

1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスについては、「摂取カロリーの方が多い」が49.4%と最も高く、次いで、「同じくらい」が41.5%、「消費カロリーの方が多い」が4.4%の順となっています。

性別でみると、男では「同じくらい」が最も高く、女では「摂取カロリーの方が多い」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～50代では「摂取カロリーの方が多い」が最も高く（20代では「同じくらい」も同率で第1位）、40代では82.3%と特に高くなっています。60代～70代では「同じくらい」が最も高くなっています。

【1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランス】



3 C. 喫煙・飲酒の習慣について

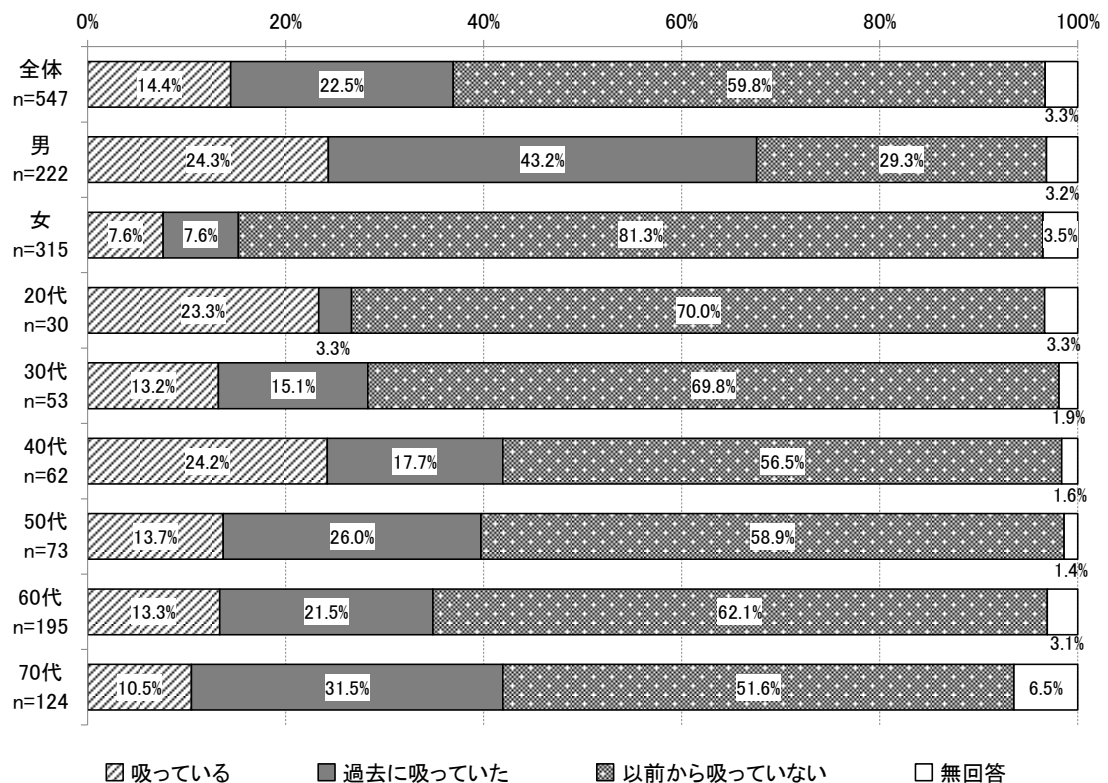
問1 たばこを吸っていますか。(1つに○)

たばこを吸っているかについては、「以前から吸っていない」が59.8%と最も高く、次いで、「過去に吸っていた」が22.5%、「吸っている」が14.4%の順となっています。

性別でみると、男では「過去に吸っていた」が最も高く、女では「以前から吸っていない」が最も高くなっています。「以前から吸っていない」では女(81.3%)が男(29.3%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「以前から吸っていない」が最も高くなっています。また、「吸っている」では40代が24.2%と最も高くなっています。

【たばこを吸っているか】

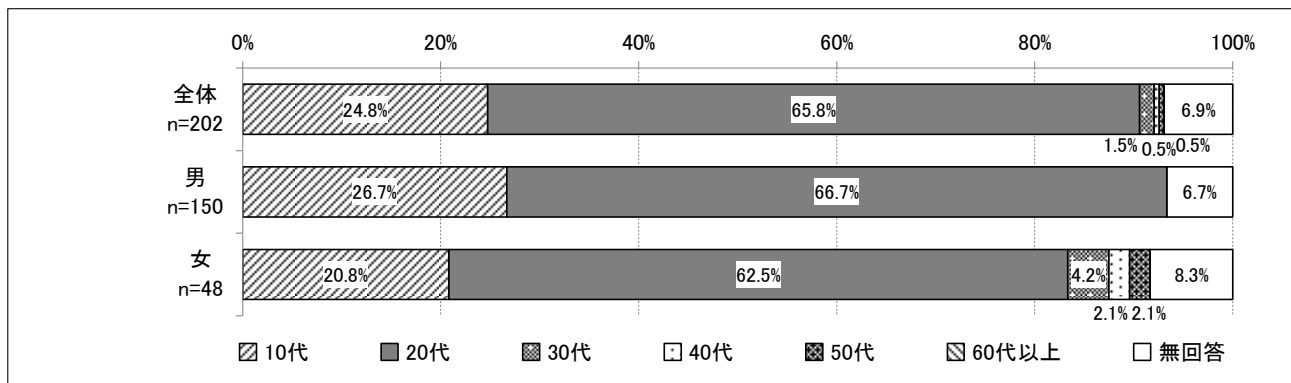


問2 たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか。

たばこを吸い始めた年齢については、「20代」が65.8%と最も高く、次いで、「10代」が24.8%、「30代」が1.5%の順等となっています。また、吸い始めの平均年齢は20.1歳となっています。

性別でみると、男女ともに「20代」が最も高くなっています。

【たばこを吸い始めた年齢】



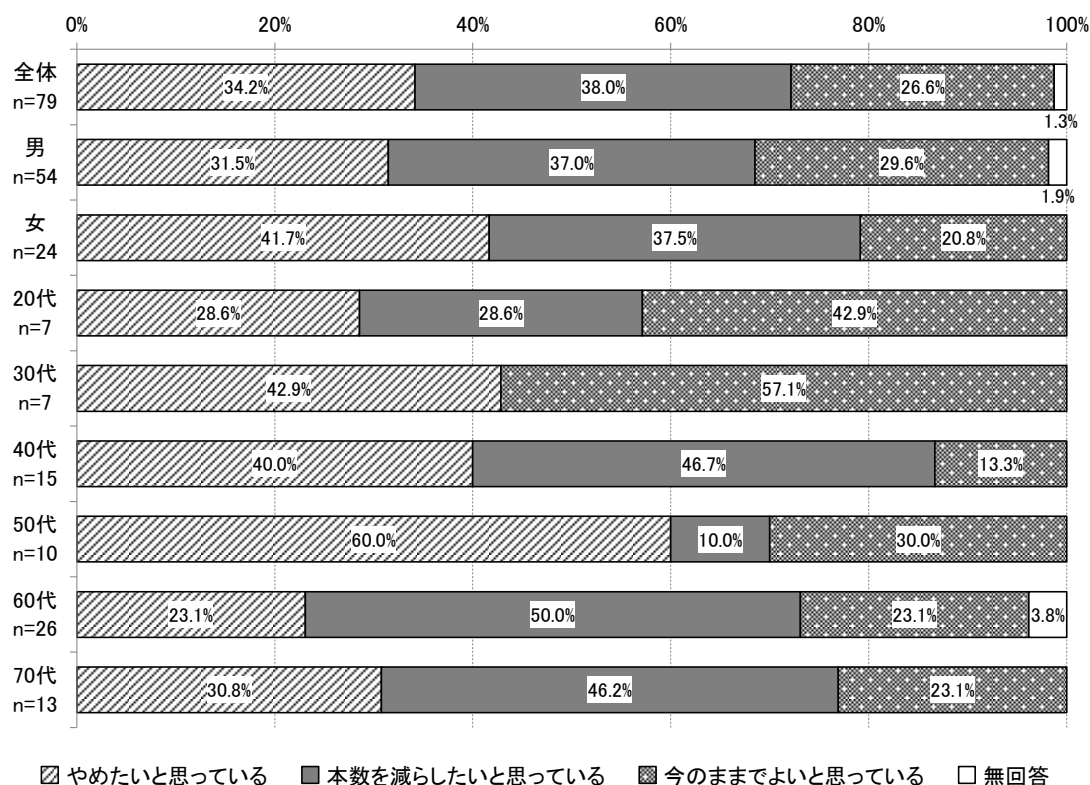
問3 ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。（1つに○）

喫煙について、どのように考えているかについては、「本数を減らしたいと思っている」が38.0%と最も高く、次いで、「やめたいと思っている」が34.2%、「今のままでよいと思っている」が26.6%の順となっています。

性別でみると、男では「本数を減らしたいと思っている」が最も高く、女では「やめたいと思っている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～30代では「今のままでよいと思っている」が最も高く、40代と60代～70代では「本数を減らしたいと思っている」、50代では「やめたいと思っている」が最も高くなっています。

【喫煙について、どのように考えているか】



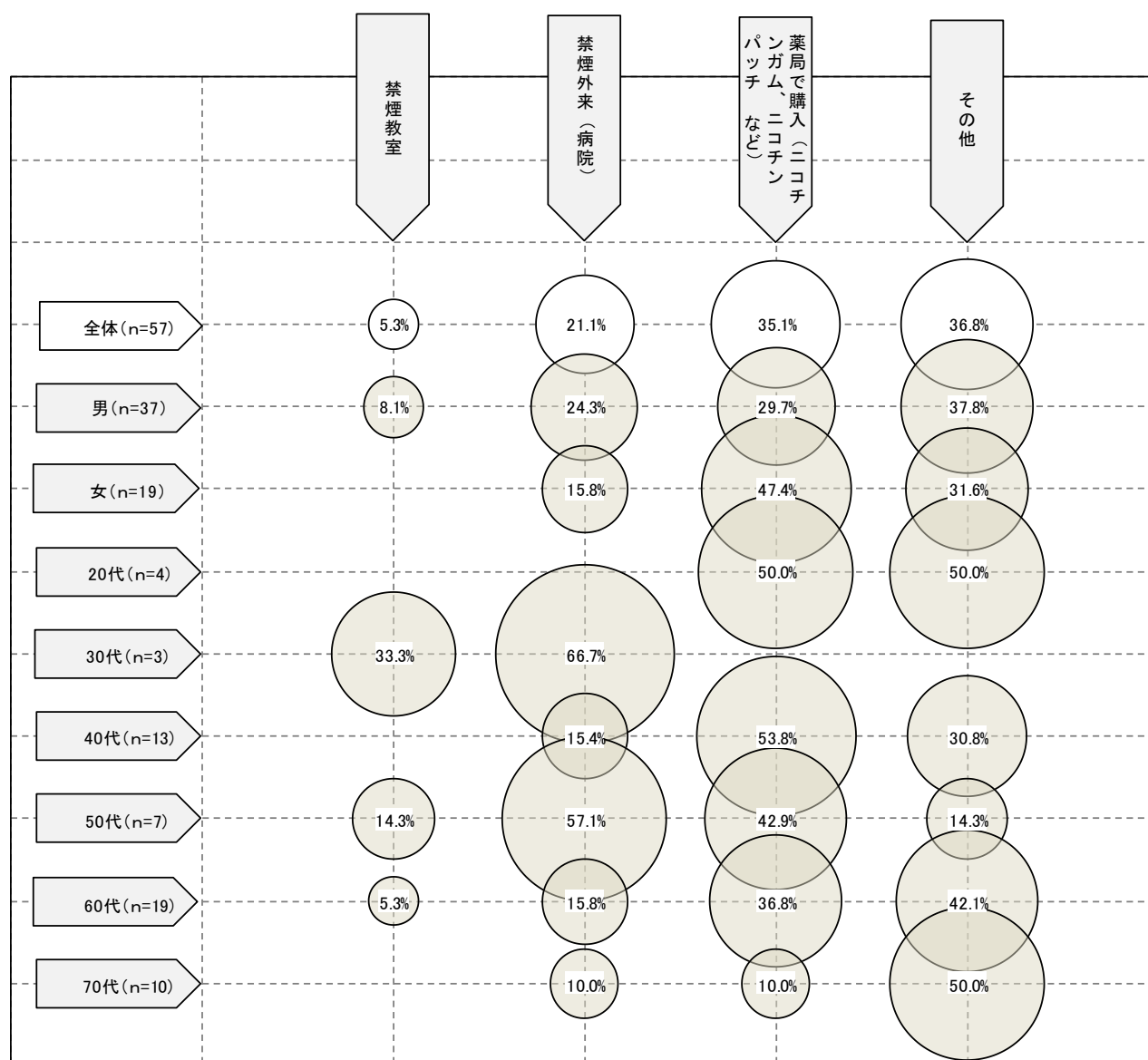
問4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。(複数回答)

喫煙のやめ方、減らし方については、「その他」が36.8%と最も高く、次いで、「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が35.1%、「禁煙外来（病院）」が21.1%、「禁煙教室」が5.3%の順となっています。

性別でみると、男では「その他」が最も高く、女では「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代では「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が最も高く（20代では「その他」も同率で第1位）、30代と50代では「禁煙外来（病院）」、60代～70代では「その他」が最も高くなっています。

【喫煙のやめ方、減らし方】



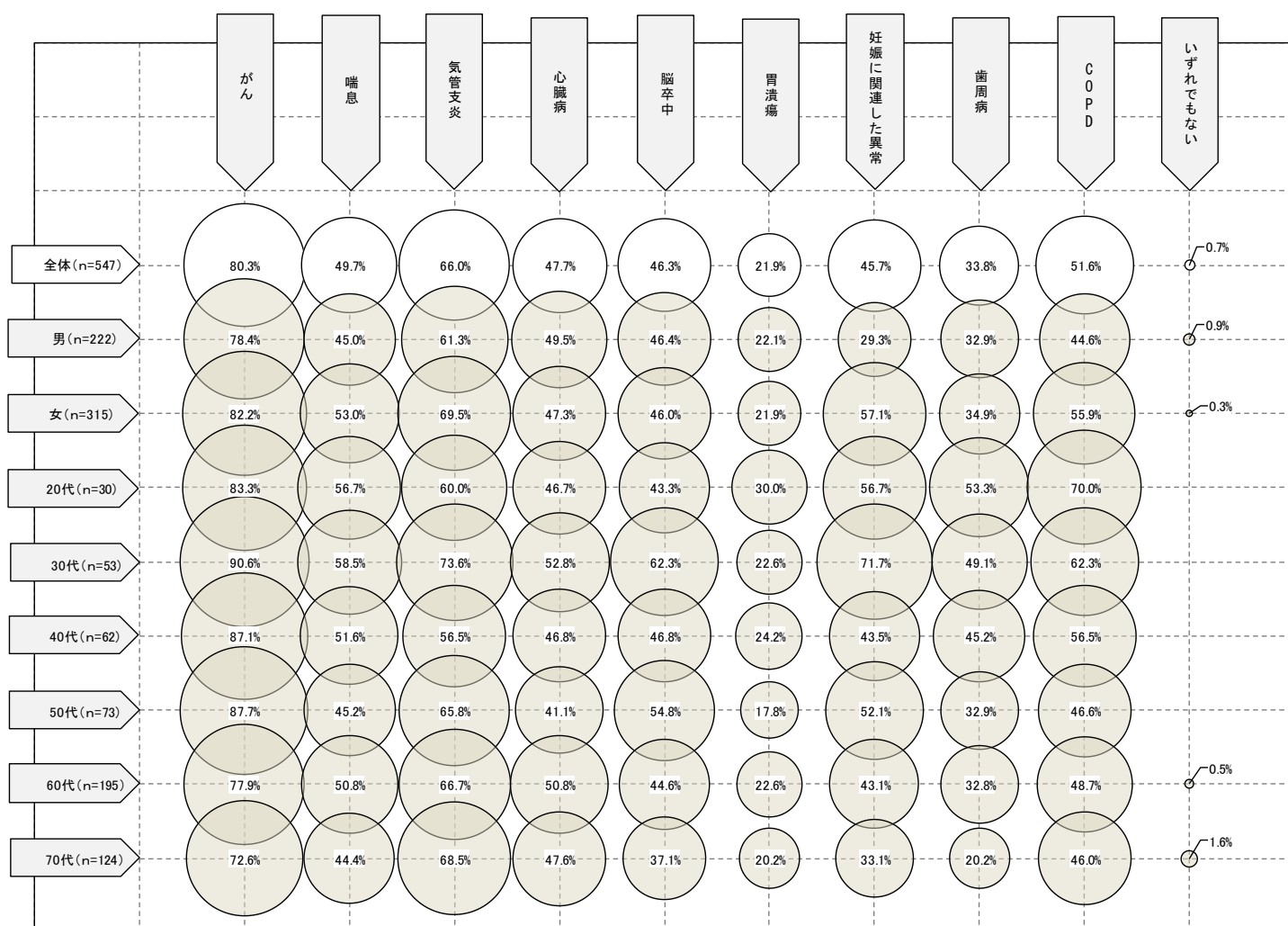
問5

たばこを吸うとかかりやすくなると思うもの全てに○をつけてください。
(複数回答)

たばこを吸うとかかりやすくなると思うものについては、「がん」が80.3%と最も高く、次いで、「気管支炎」が66.0%、「COPD」が51.6%、「喘息」が49.7%、「心臓病」が47.7%の順等となっています。

属性別でみると、全ての属性で「がん」が最も高くなっています。そのほか、全体的に「気管支炎」、「COPD」、「喘息」が高くなっています。また、「妊娠に関連した異常」では30代が71.7%と他の年代と比較して高くなっています。

【たばこを吸うとかかりやすくなると思うもの】



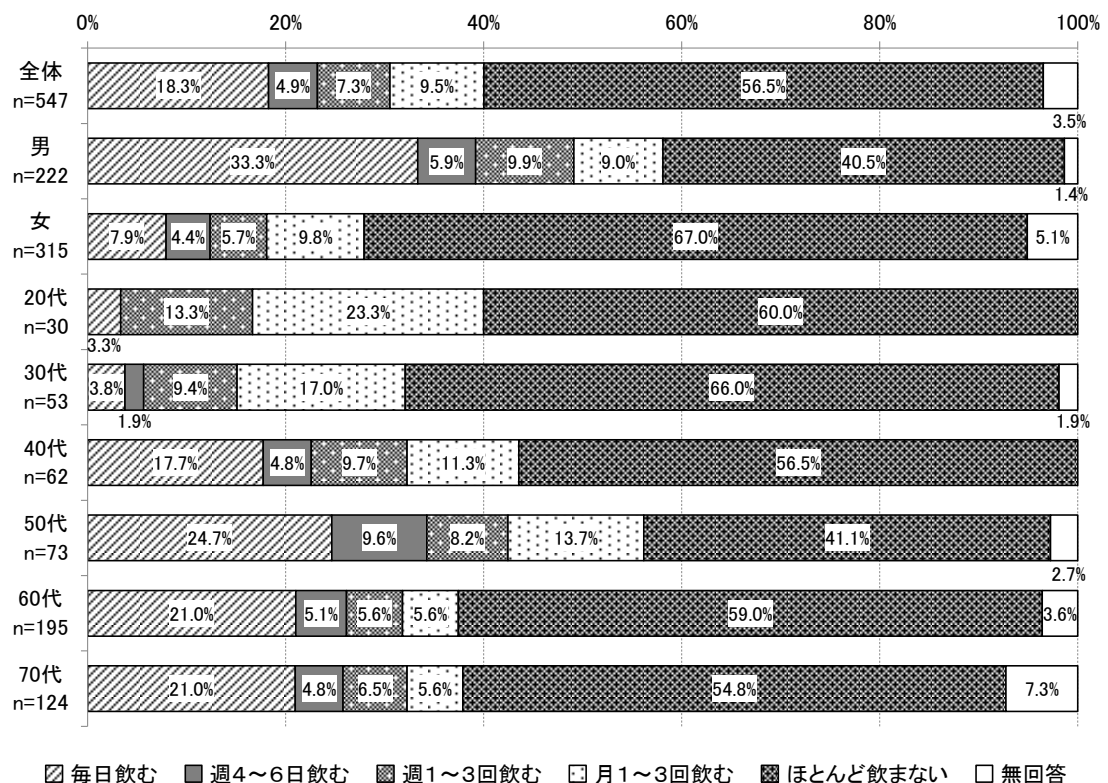
問6 お酒（アルコール類）を飲みますか。（1つに○）

お酒（アルコール類）を飲むかについては、「ほとんど飲まない」が56.5%と最も高く、次いで、「毎日飲む」が18.3%、「月1～3回飲む」が9.5%、「週1～3回飲む」が7.3%、「週4～6日飲む」が4.9%の順となっています。また、「毎日飲む」、「週4～6日飲む」、「週1～3回飲む」、「月1～3回飲む」をあわせた「お酒（アルコール類）を飲む」は40.0%となっています。

「お酒（アルコール類）を飲む」を性別でみると、男（58.1%）が女（27.8%）の約2倍となっており、男女で大きな違いがみられます。

「お酒（アルコール類）を飲む」を年齢別でみると、50代が56.2%と最も高くなっています。「毎日飲む」では20代～30代が5%を下回っているのに対して、40代では17.7%、50代～70代では2割を超えており、40代を過ぎると、お酒を飲む頻度が多くなることがわかります。

【お酒（アルコール類）を飲むか】



問7

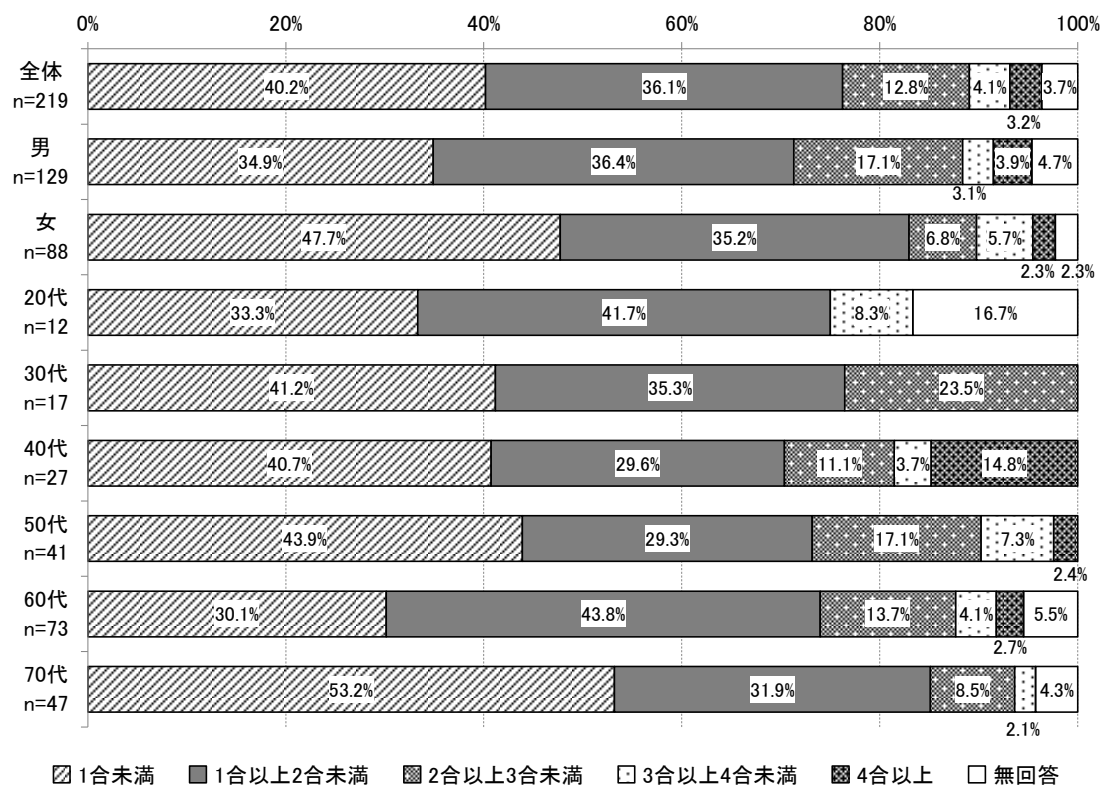
問6で1～4と答えた方にお聞きします。1日平均してどのくらいの量を飲みますか。（日本酒に換算して）（1つに○）

1日の飲酒量については、「1合未満」が40.2%と最も高く、次いで、「1合以上2合未満」が36.1%、「2合以上3合未満」が12.8%、「3合以上4合未満」が4.1%、「4合以上」が3.2%の順となっています。

性別でみると、男では「1合以上2合未満」が最も高く、女では「1合未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と60代では「1合以上2合未満」が最も高く、30代～50代と70代では「1合未満」が最も高くなっています。

【1日の飲酒量】



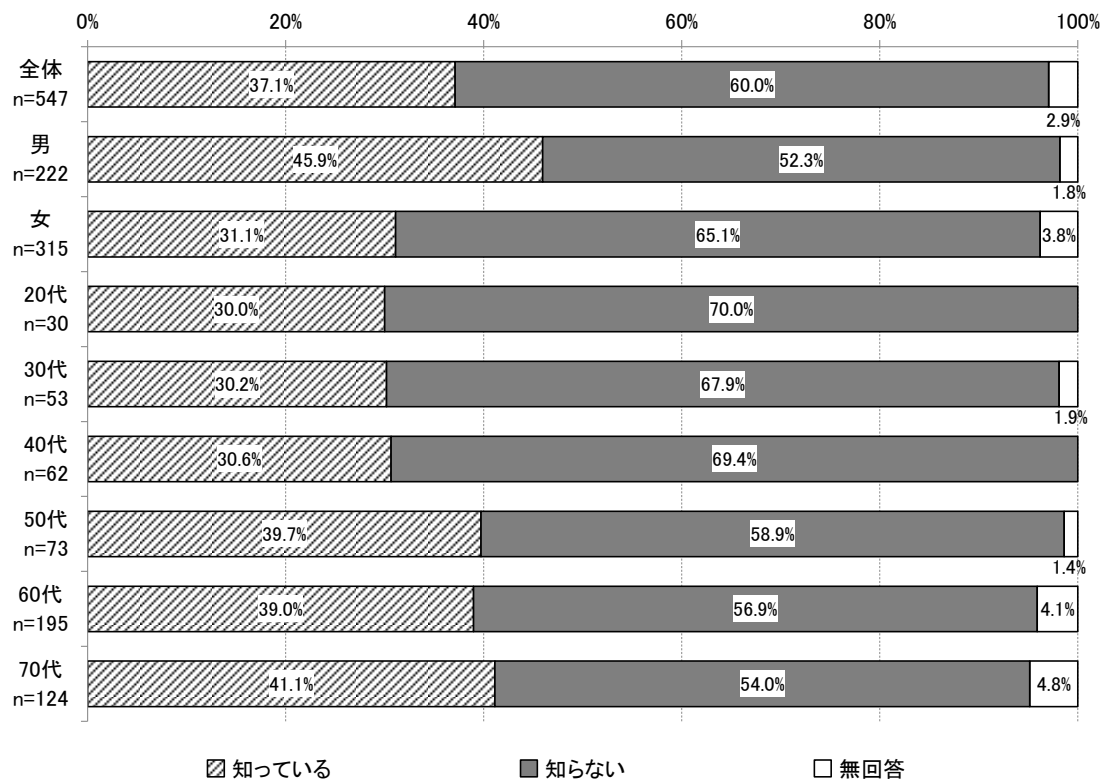
問8

「節度な適度な飲酒」としては、1日あたり男性では2合未満、女性では1合未満であることを知っていますか。(1つに○)

節度のある適度な飲酒量については、「知らない」(60.0%)が「知っている」(37.1%)を大きく上回っています。

属性別でみると、全ての属性で「知らない」が「知っている」を上回っています。また、「知っている」を性別でみると、男(45.9%)が女(31.1%)を大きく上回り、年齢別でみると、年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向があります。

【節度のある適度な飲酒量】



4 D. 休養・こころの健康づくりについて

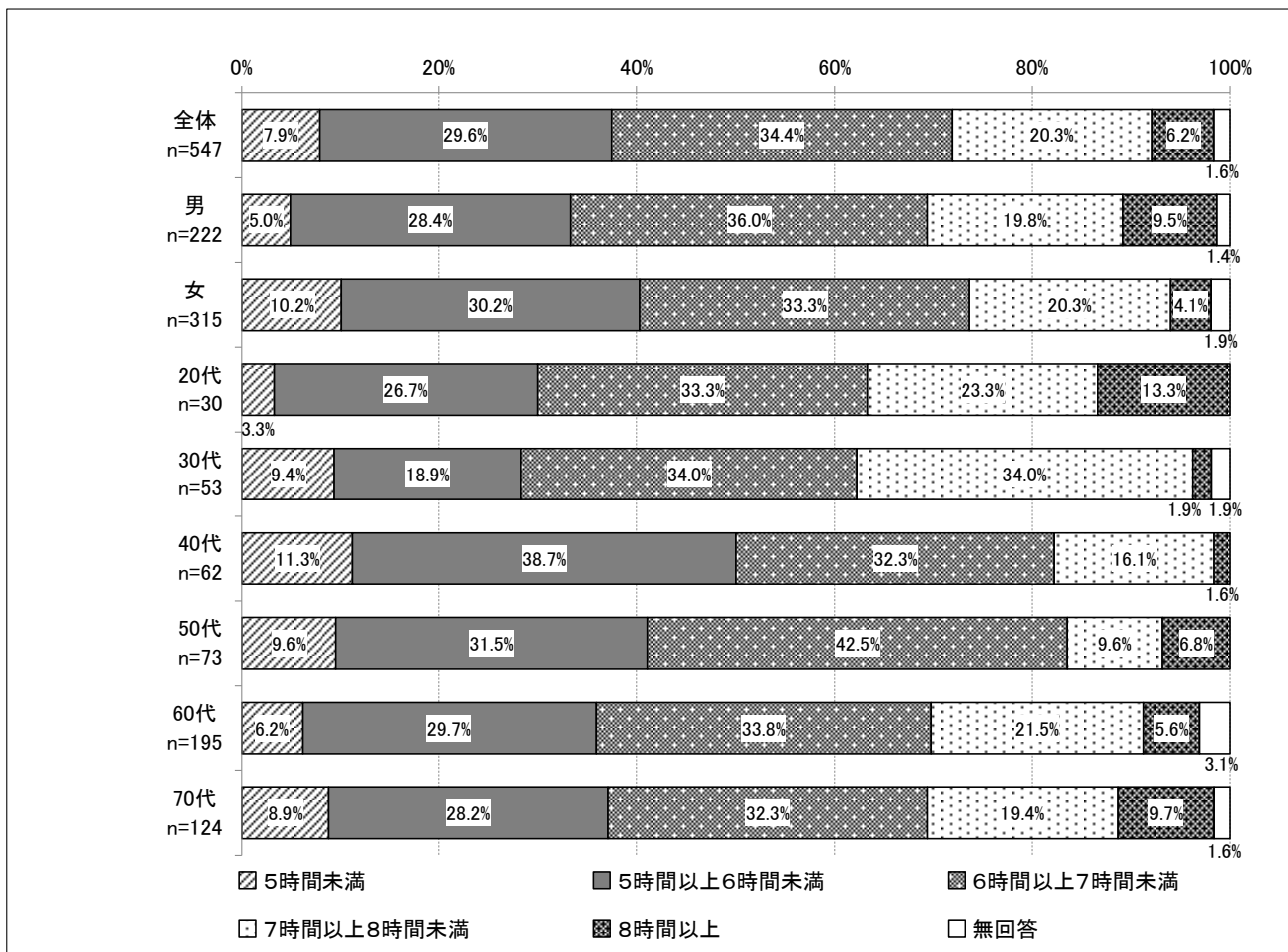
問1 1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。(1つに○)

1日の睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が34.4%と最も高く、次いで、「5時間以上6時間未満」が29.6%、「7時間以上8時間未満」が20.3%、「5時間未満」が7.9%、「8時間以上」が6.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も高くなっています。

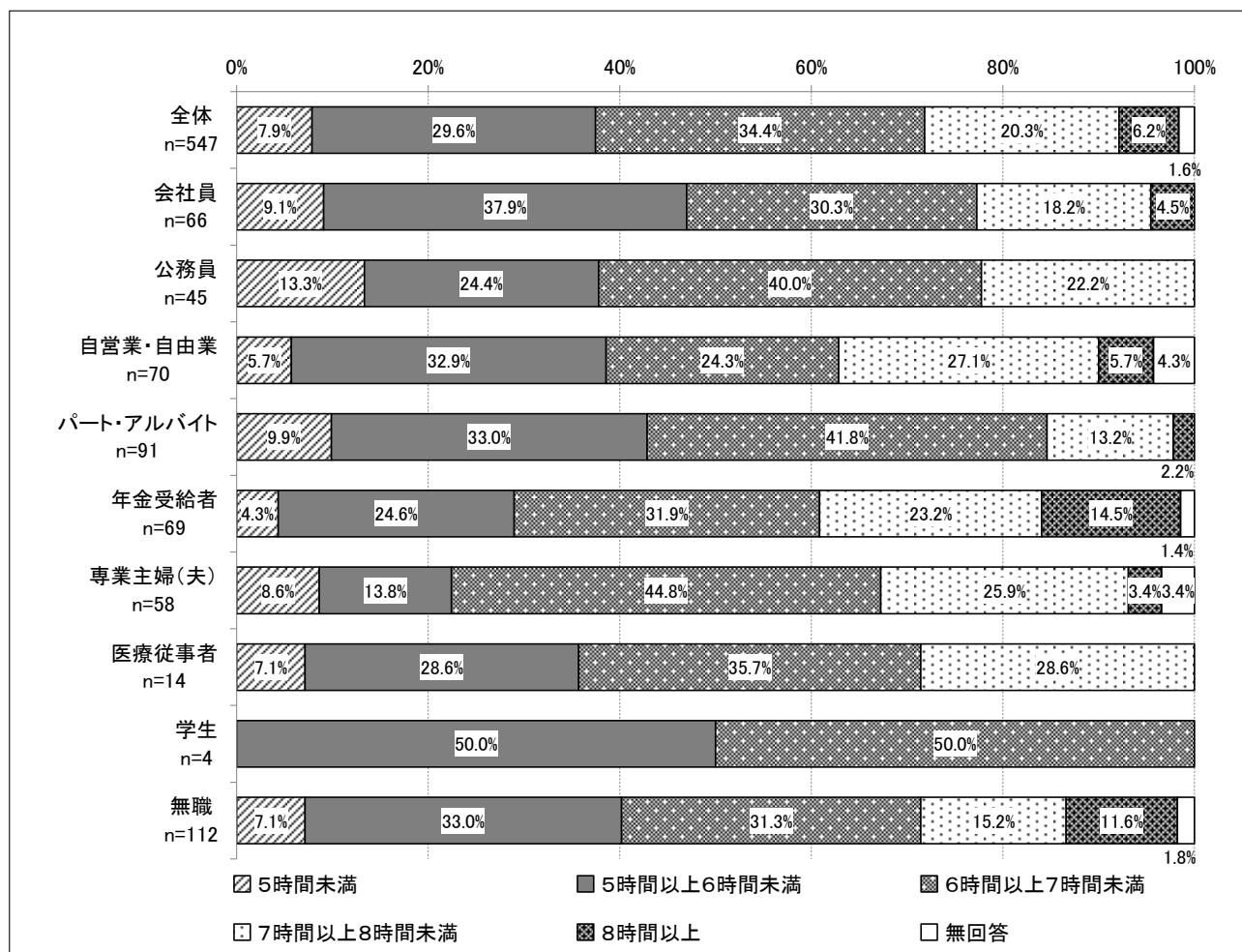
年齢別でみると、20代～30代と50代～70代では「6時間以上7時間未満」が最も高く（30代は「7時間以上8時間未満」も同率で第1位）、40代では「5時間以上6時間未満」が最も高くなっています。

【1日の睡眠時間（性・年齢別）】



職業別でみると、会社員、自営業・自由業、学生、無職では「5時間以上6時間未満」が最も高く（学生は「6時間以上7時間未満」も同率で第1位）、公務員、パート・アルバイト、年金受給者、専業主婦（夫）、医療従事者は「6時間以上7時間未満」が最も高くなっています。

【1日の睡眠時間（職業別）】



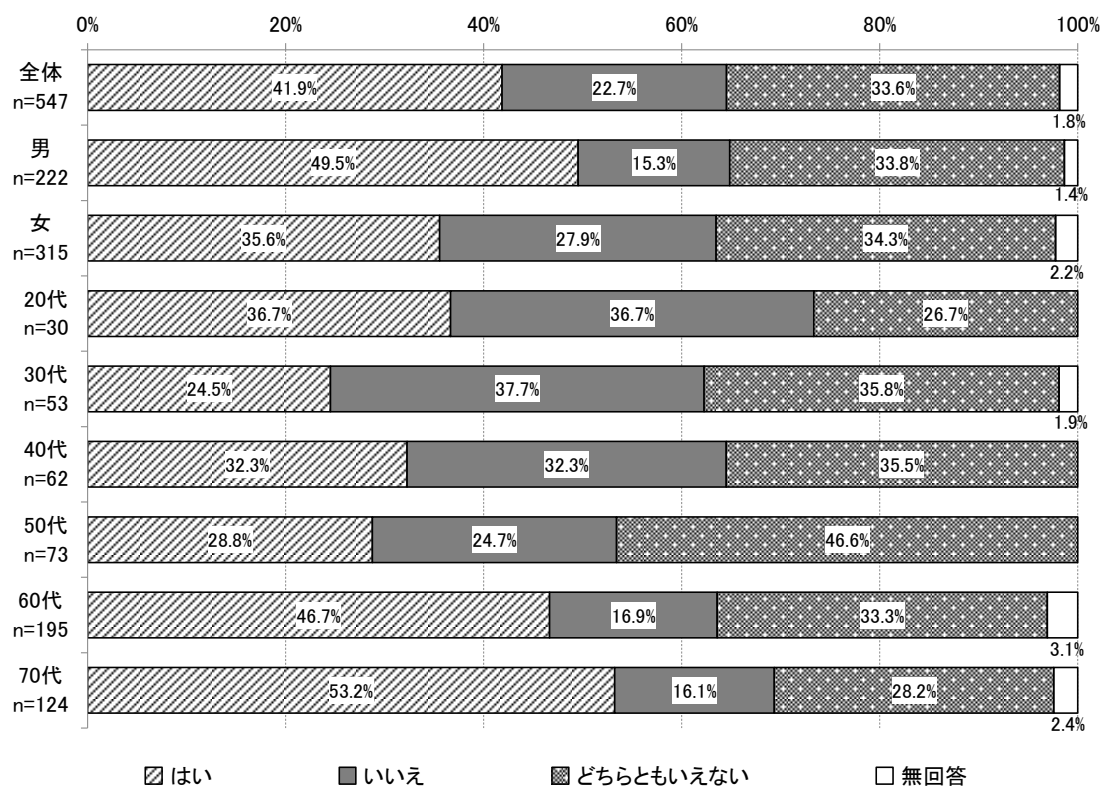
問2 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。（1つに○）

睡眠によって休養が十分にとれていると思うかについては、「はい」が41.9%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が33.6%、「いいえ」が22.7%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「はい」が最も高く、男（49.5%）が女（35.6%）を大きく上回っています。

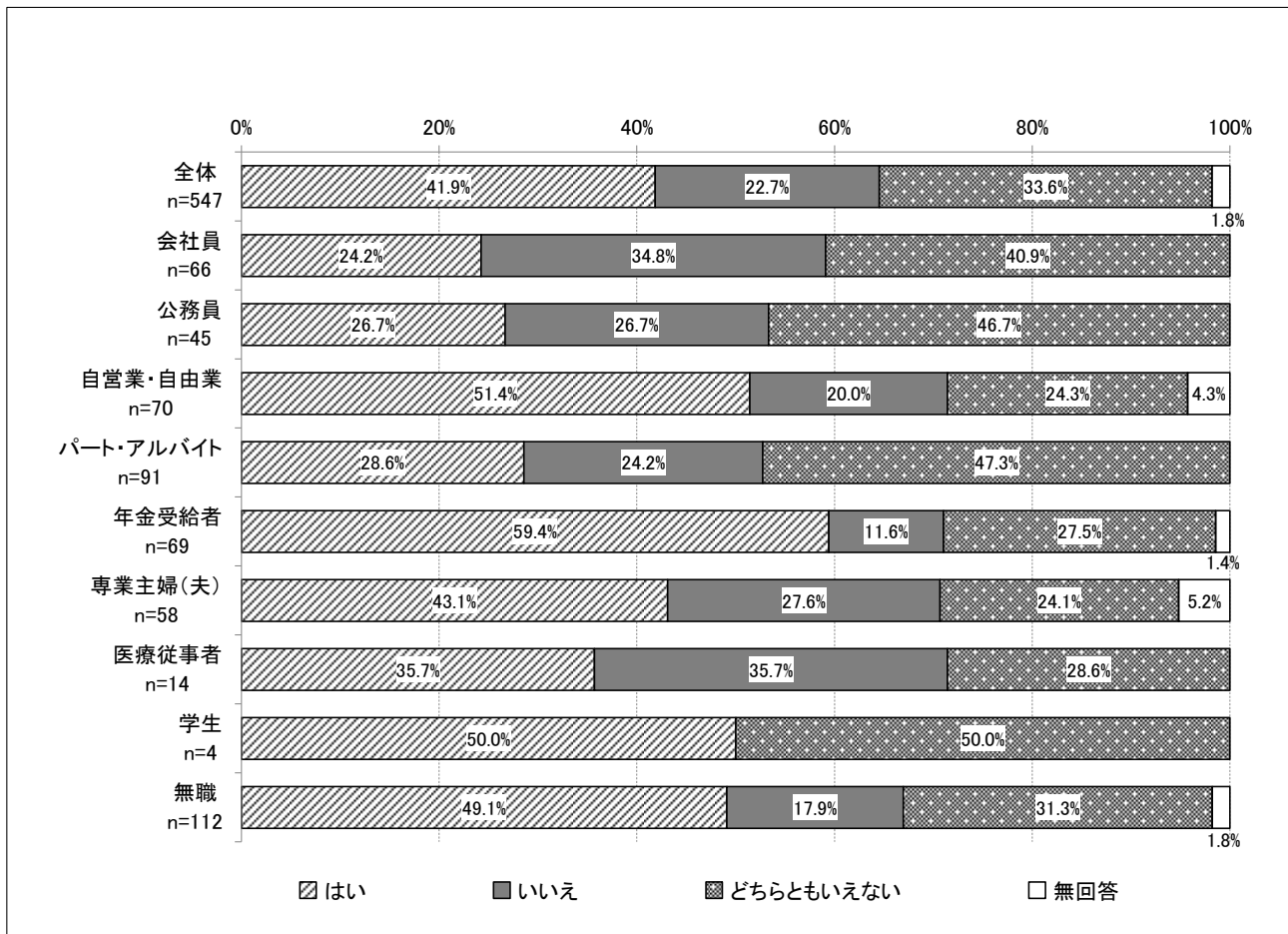
年齢別でみると、20代では「はい」と「いいえ」が同率で最も高く、30代では「いいえ」、40代～50代では「どちらともいえない」、60代～70代では「はい」が最も高くなっています。

【睡眠によって休養が十分にとれていると思うか（性・年齢別）】



職業別でみると、自営業・自由業、年金受給者、専業主婦（夫）、医療従事者、学生、無職では「はい」が最も高くなっています（医療従事者は「いいえ」、学生は「どちらともいえない」も同率で第1位）。会社員、公務員、パート・アルバイトでは、「どちらともいえない」が最も高くなっています。

【睡眠によって休養が十分にとれていると思うか（職業別）】



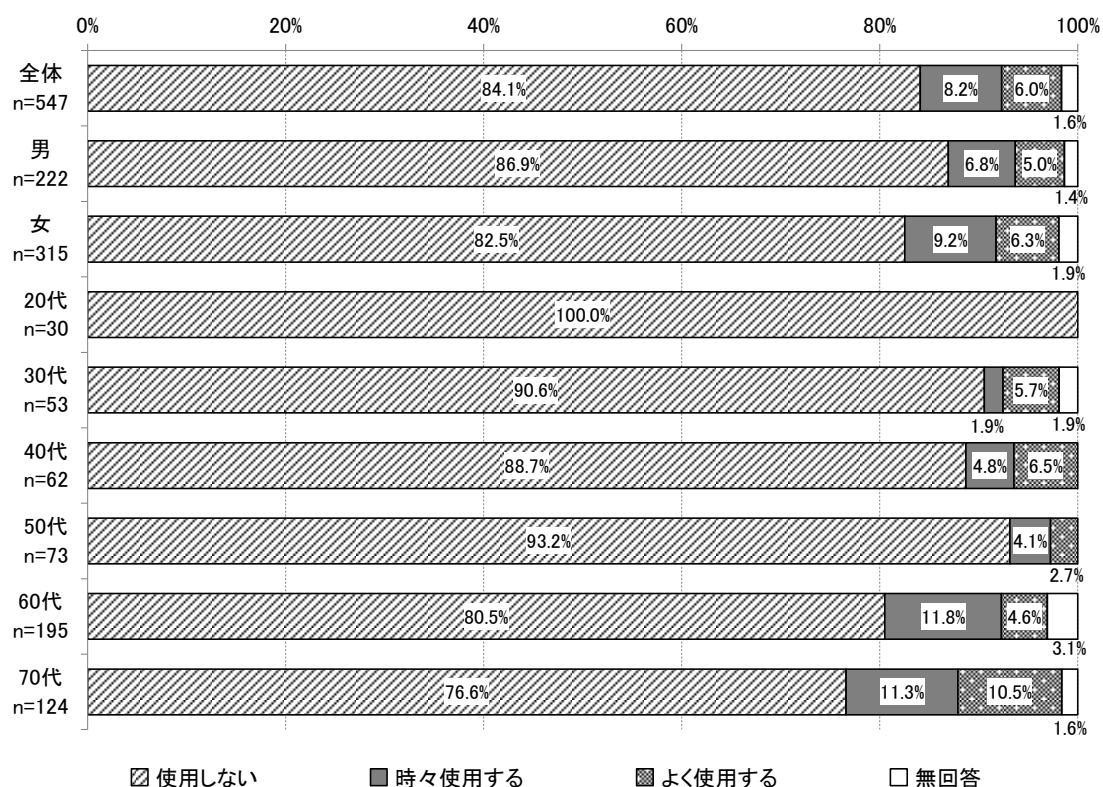
問3 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか。(1つに〇)

眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うかについては、「使用しない」が84.1%と最も高く、次いで、「時々使用する」が8.2%、「よく使用する」が6.0%の順となっています。また、「時々使用する」と「よく使用する」をあわせた「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」は14.2%となっています。

「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を性別でみると、女(15.5%)が男(11.8%)をやや上回っています。

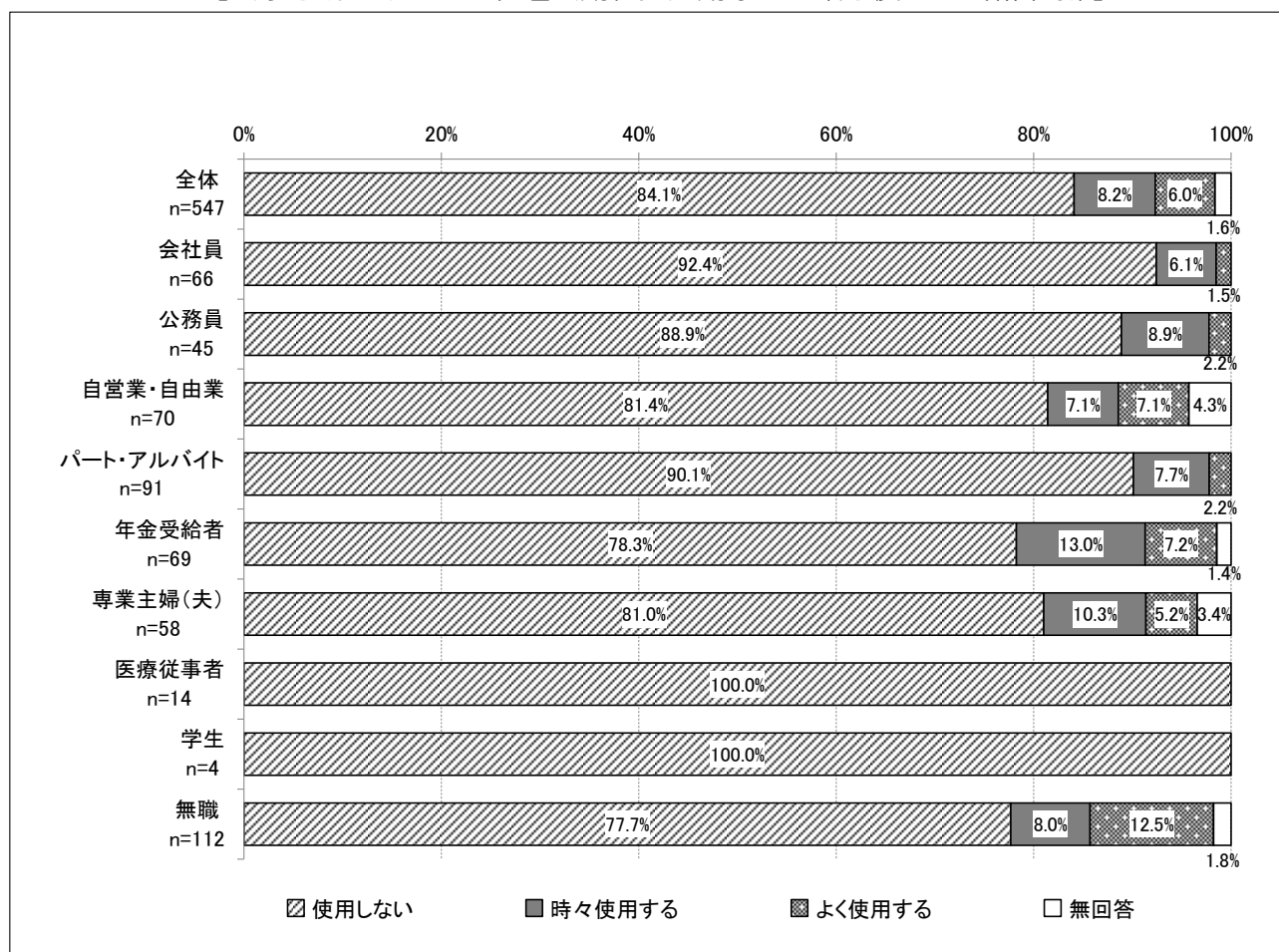
「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を年齢別でみると、70代が21.8%と最も高く、次いで、60代が16.4%、40代が11.3%、30代が7.6%、50代が6.8%、20代が0.0%の順となっています。

【眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うか（性・年齢別）】



「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を職業別でみると、無職が 20.5%と最も高く、次いで、年金受給者が 20.2%、専業主婦（夫）が 15.5%、自営業・自由業が 14.2%、公務員が 11.1%の順等となっています。

【眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うか（職業別）】



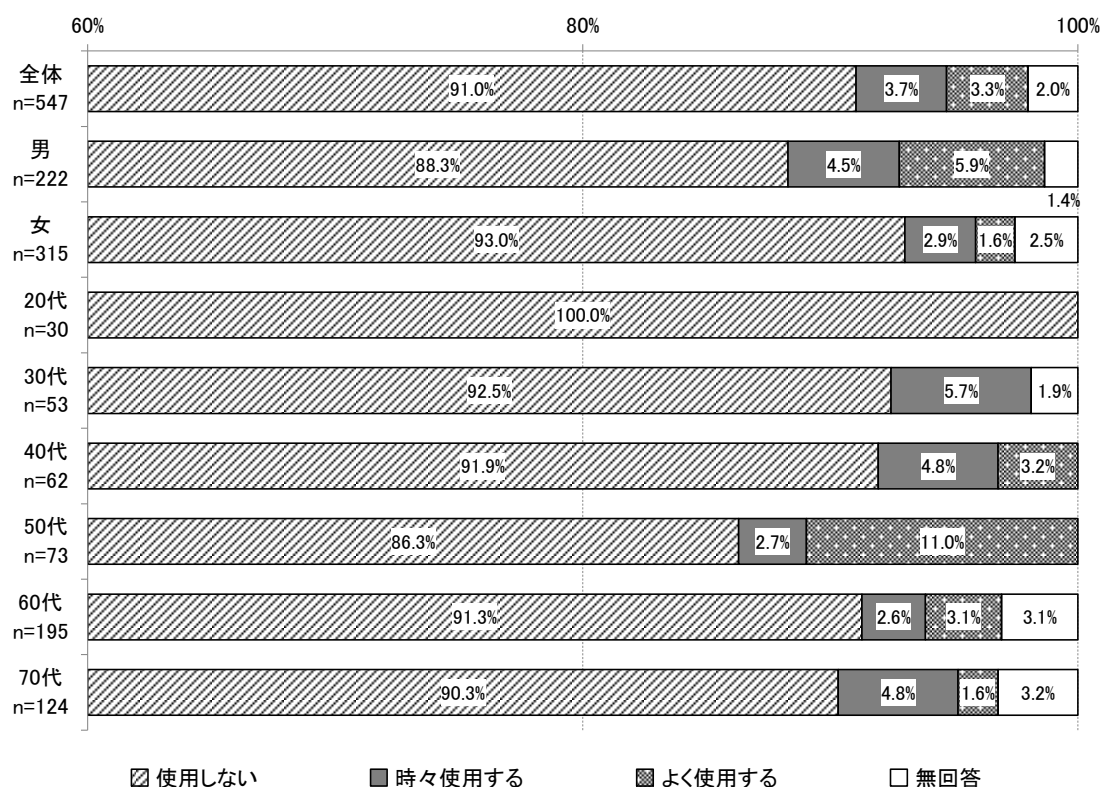
問 4 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。（1つに○）

眠りを助けるために、アルコール飲料を使うかについては、「使用しない」が91.0%と最も高く、次いで、「時々使用する」が3.7%、「よく使用する」が3.3%の順となっています。また、「時々使用する」と「よく使用する」をあわせた「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」は7.0%となっています。

「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を性別でみると、男（10.4%）が女（4.5%）を上回っています。

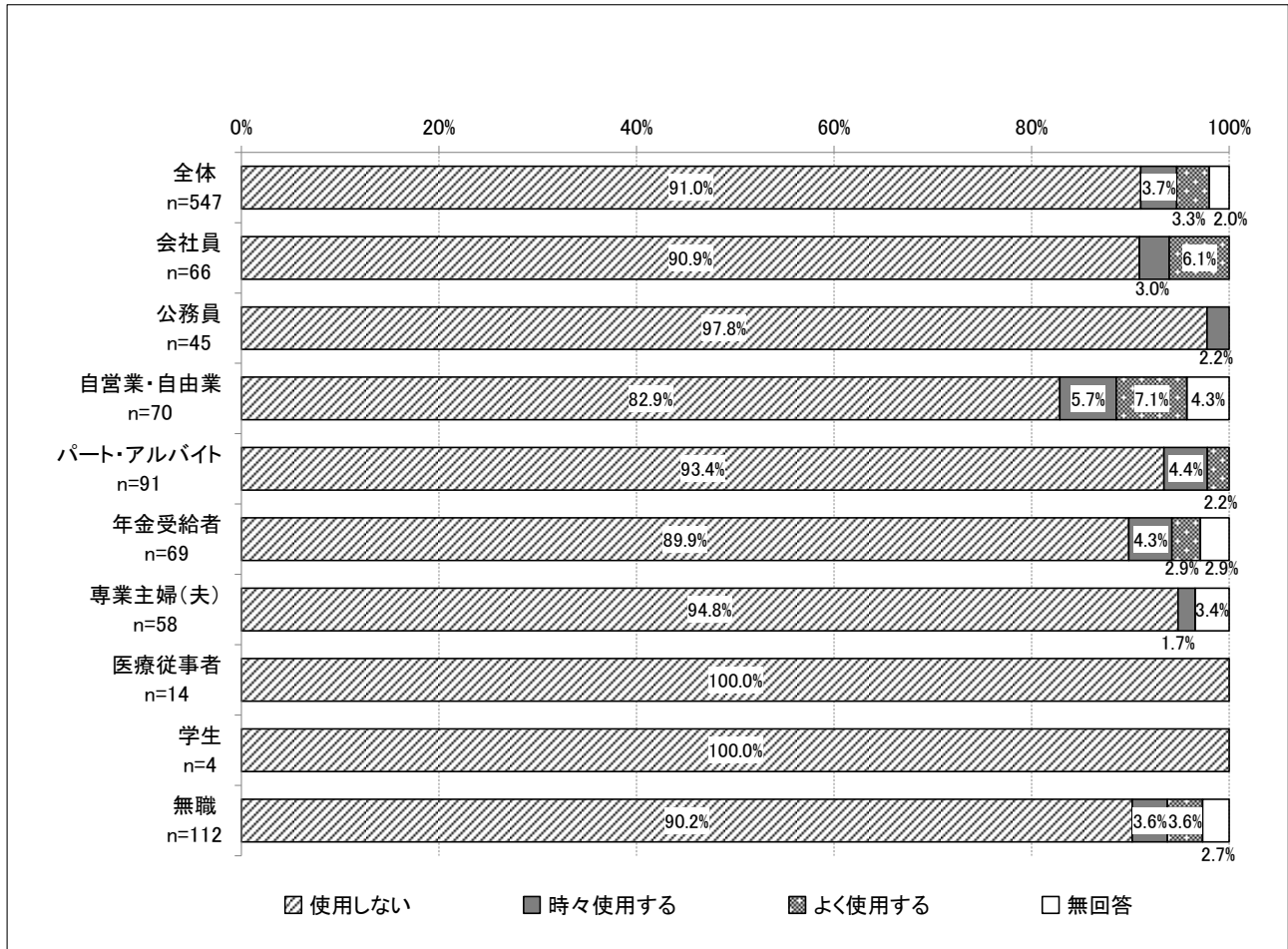
「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を年齢別でみると、50代が13.7%と最も高く、次いで、40代が8.0%、70代が6.4%、30代と60代が5.7%、20代が0.0%の順となっています。

【眠りを助けるために、アルコール飲料を使うか（性・年齢別）】



「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を職業別でみると、自営業・自由業が12.8%と最も高く、次いで、会社員が9.1%、年金受給者と無職が7.2%、パート・アルバイトが6.6%の順等となっています。

【眠りを助けるために、アルコール飲料を使うか（職業別）】



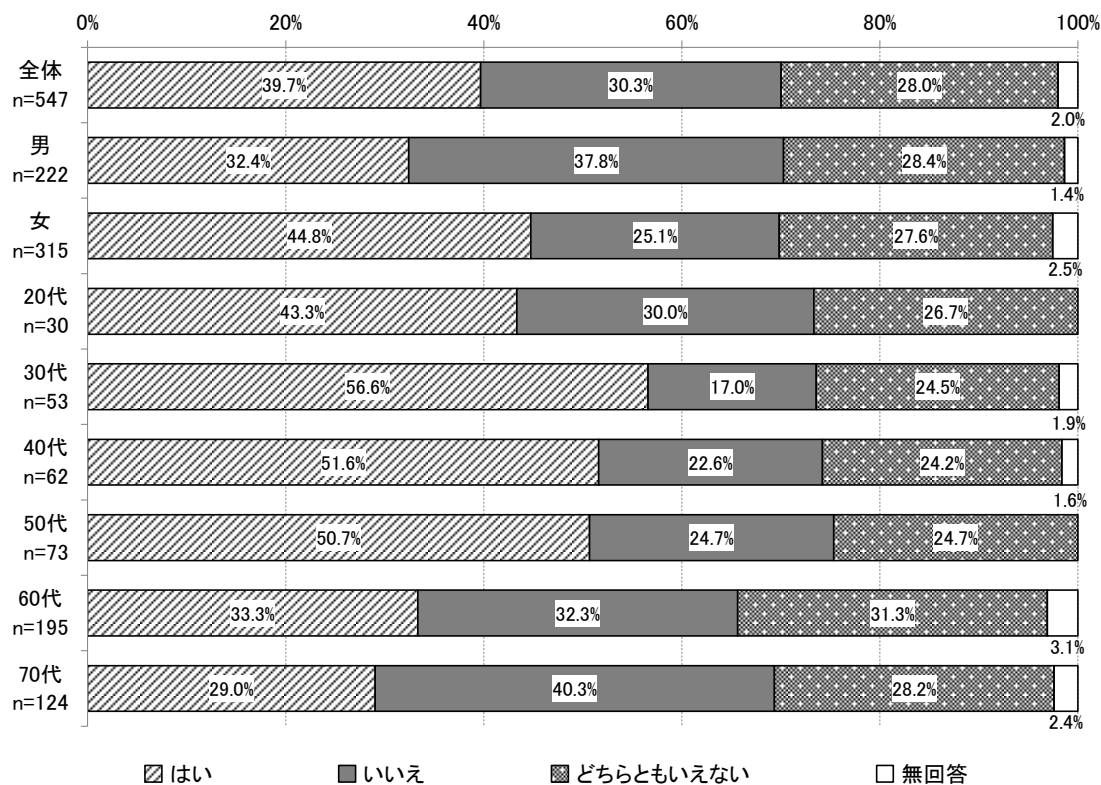
問5 ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じますか。(1つに○)

ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるかについては、「はい」(39.7%)が「いいえ」(30.3%)を上回っています。

性別でみると、男は「いいえ」が「はい」を上回っており、女は「はい」が「いいえ」を上回っています。また、「はい」では女(44.8%)が男(32.4%)を大きく上回っています。

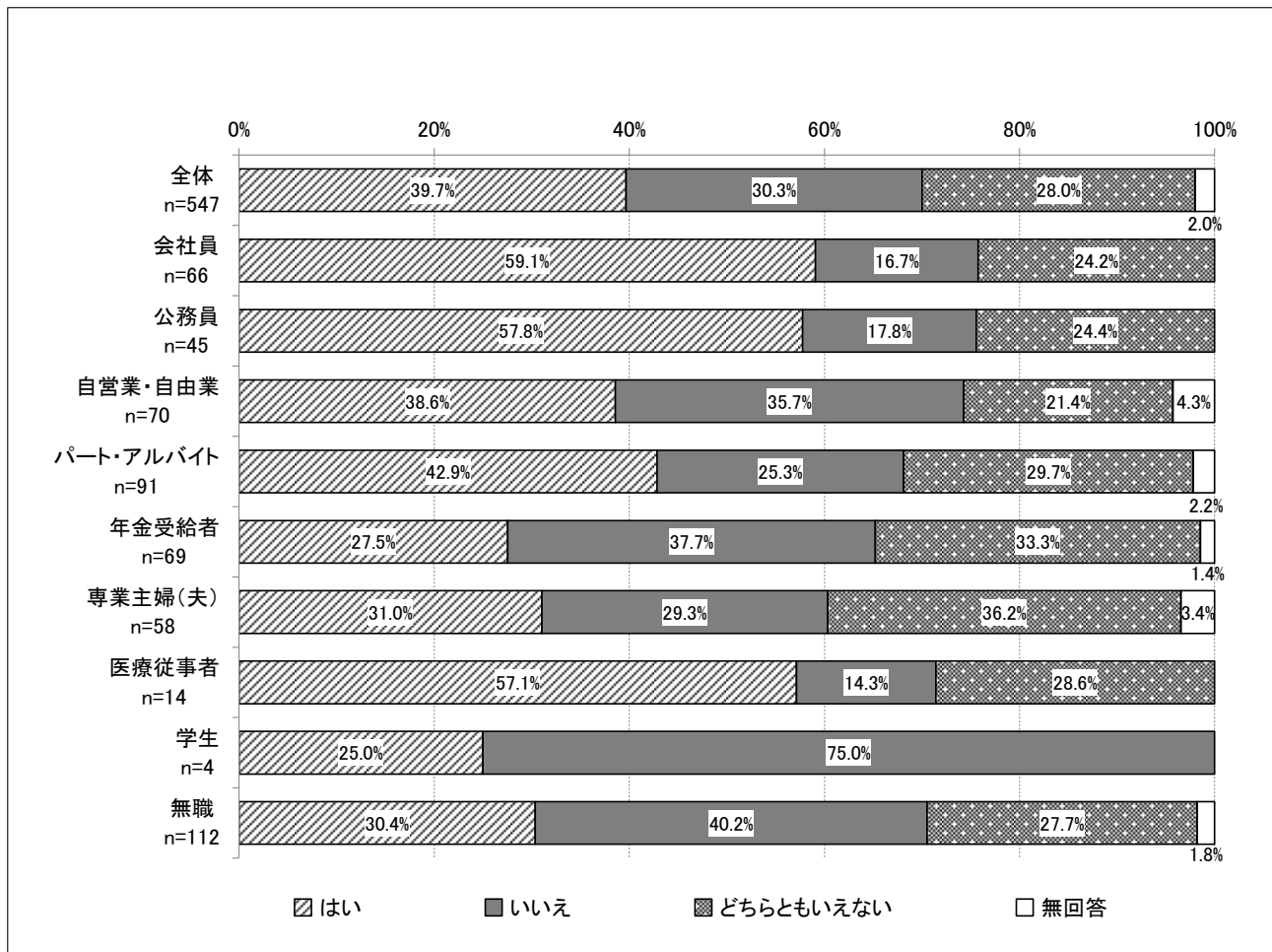
年齢別でみると、20代～60代では「はい」が「いいえ」を上回っており、70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。また、「はい」では30代が56.6%と最も高くなっています。

【ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるか(性・年齢別)】



職業別でみると、会社員、公務員、自営業・自由業、パート・アルバイト、医療従事者では「はい」が最も高く、年金受給者、学生、無職は「いいえ」、専業主婦（夫）は「どちらともいえない」が最も高くなっています。また、「はい」では会社員が59.1%と最も高くなっています。

【ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるか（職業別）】



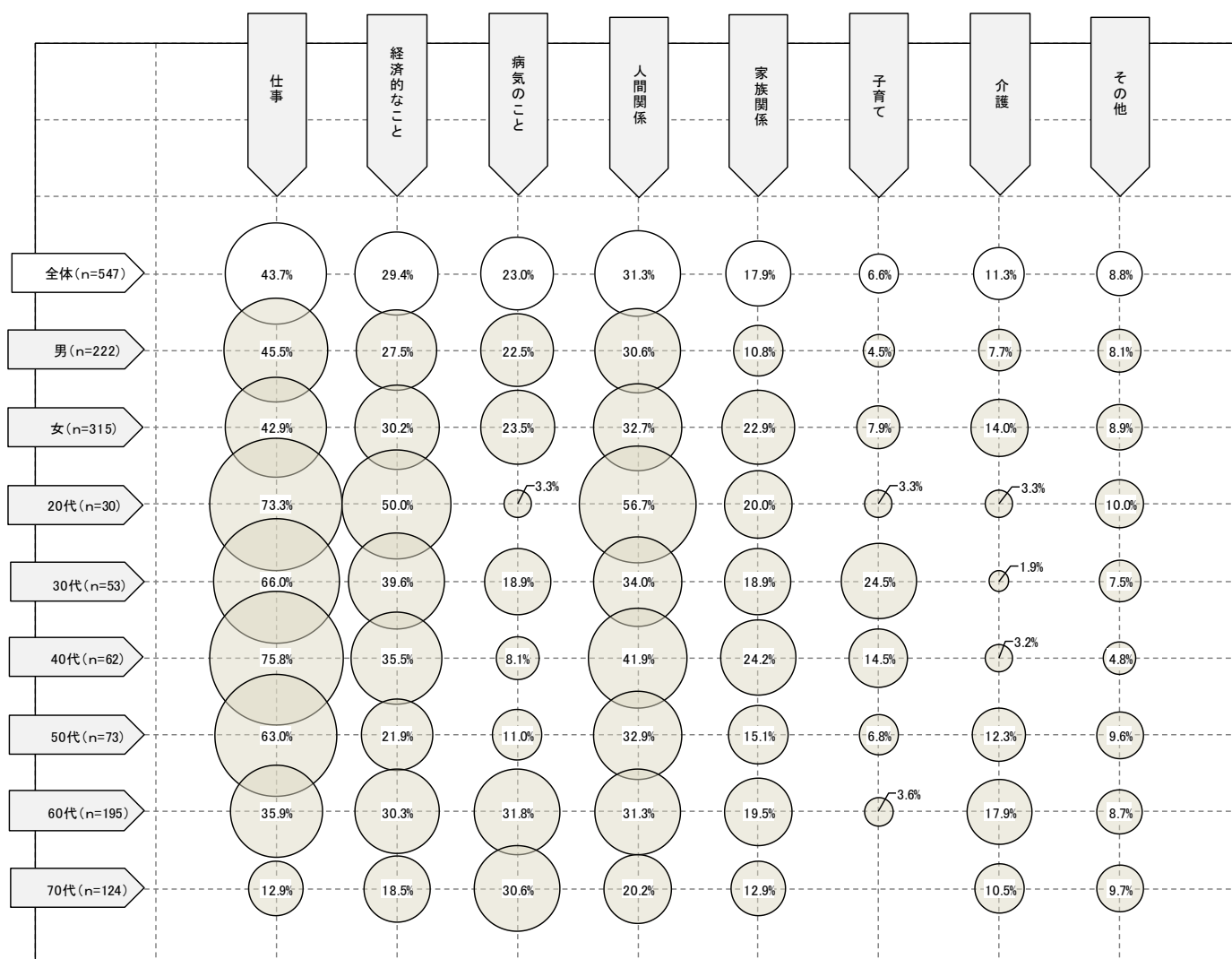
問6 ストレスの原因になっていることは何ですか。（複数回答）

ストレスの原因になっていることは何かについては、「仕事」が43.7%と最も高く、次いで、「人間関係」が31.3%、「経済的なこと」が29.4%、「病気のこと」が23.0%、「家族関係」が17.9%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「仕事」が最も高くなっています。また、「家族関係」では女(22.9%)が男(10.8%)を大きく上回っています。

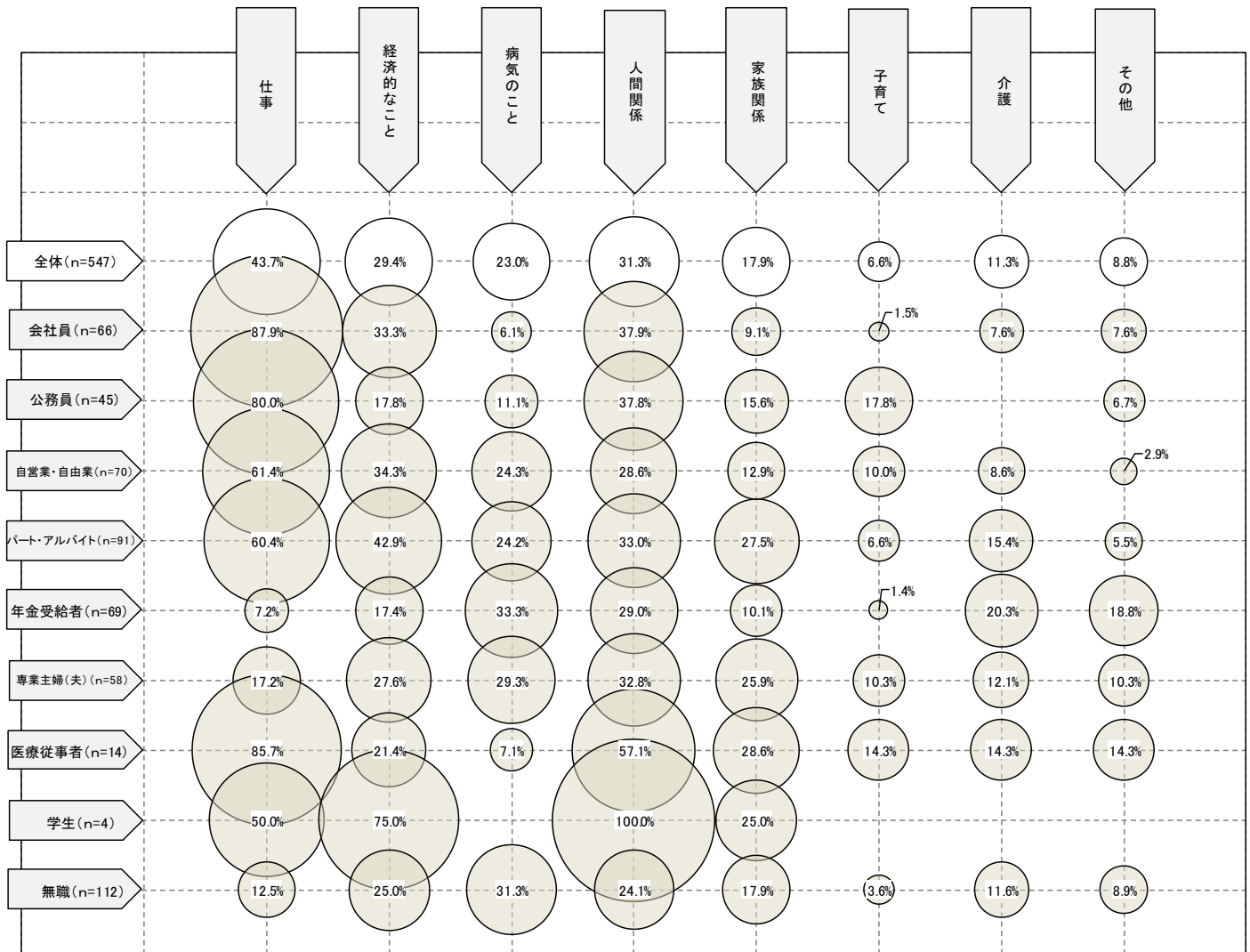
年齢別でみると、20代～60代では「仕事」が最も高く、70代では「病気のこと」が最も高くなっています。また、20代では「経済的なこと」と「人間関係」、30代では「子育て」、60代～70代では「病気のこと」が他の年代と比較して高くなっています。

【ストレスの原因になっていることは何か（性・年齢別）】



職業別でみると、会社員、公務員、自営業・自由業、パート・アルバイト、医療従事者では「仕事」が最も高く、年金受給者、無職は「病気のこと」、専業主婦（夫）、学生は「人間関係」が最も高くなっています。また、学生では「経済的なこと」と「人間関係」が他の職業と比較して高くなっています。

【ストレスの原因になっていることは何か（職業別）】



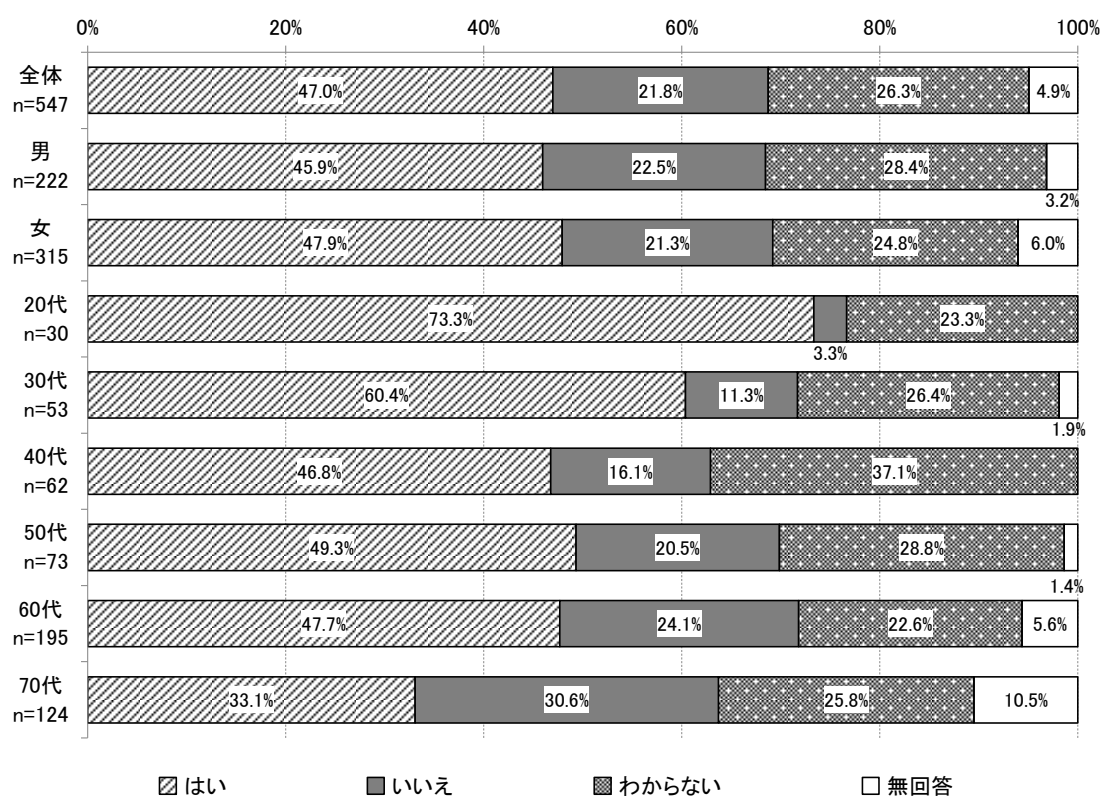
問 7 何らかのストレスの解消法を持っていますか。(1つに○)

何らかのストレスの解消法を持っているかについては、「はい」(47.0%)が「いいえ」(21.8%)を大きく上回っています。

性別でみると、男女ともに「はい」が「いいえ」を上回っています。

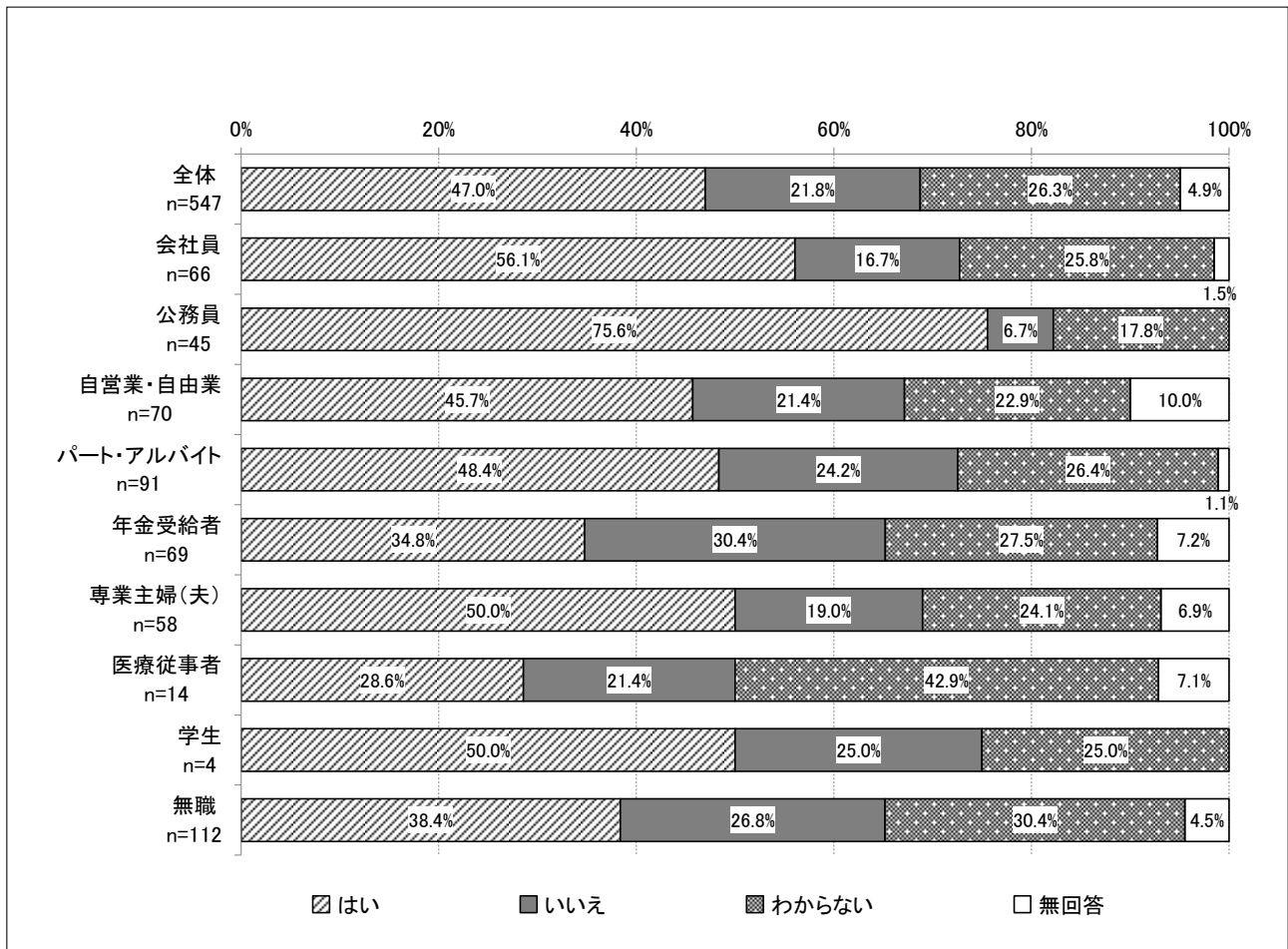
年齢別でみると、全ての年代で「はい」が「いいえ」を上回っており、また、年代が高くなるにつれて「はい」の割合が低くなる傾向があります。

【何らかのストレスの解消法を持っているか（性・年齢別）】



職業別でみると、全ての職業で「はい」が「いいえ」を上回っており、公務員では 75.6% と他の職業と比較して特に高い一方、医療従事者では 28.6% と特に低くなっています。

【何らかのストレスの解消法を持っているか（職業別）】



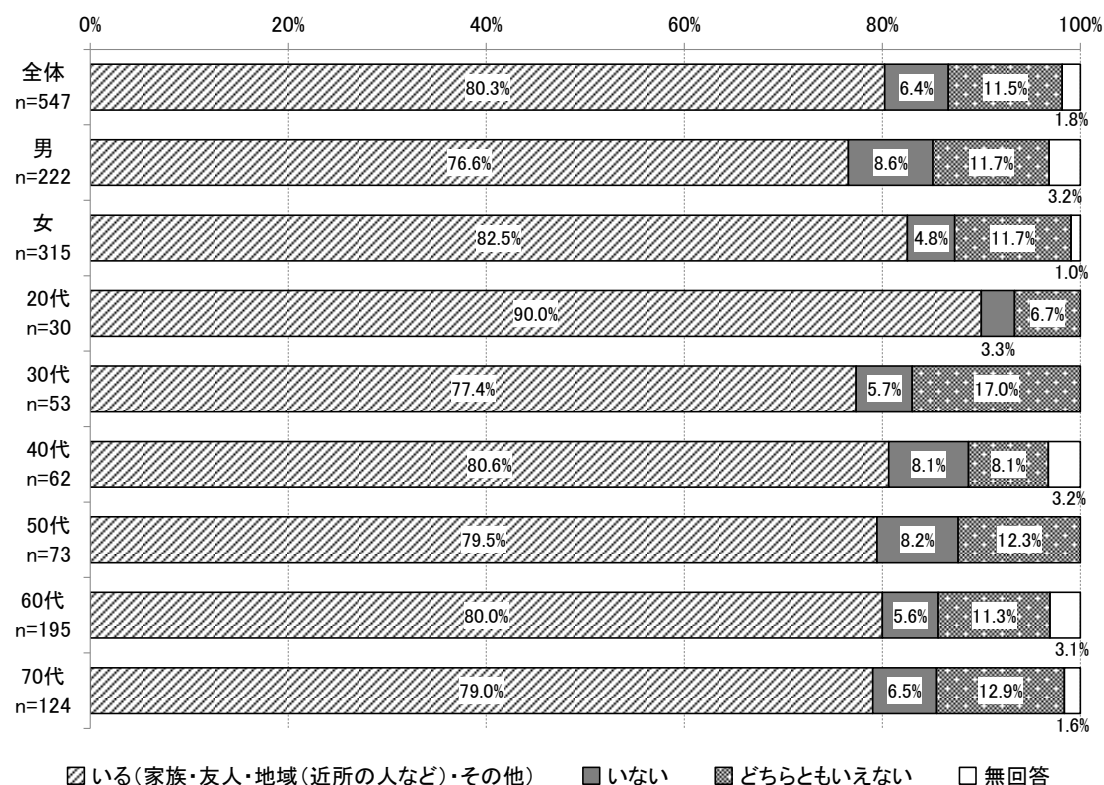
問 8 困った時に相談できる人がいますか。(1つに○)

困った時に相談できる人がいるかについては、「いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他）」が80.3%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が11.5%、「いない」が6.4%の順となっており、ほとんどの方に困った時に相談できる人がいることがわかります。

性別でみると、男女ともに「いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他）」が最も高く、女（82.5%）が男（76.6%）をやや上回っています。

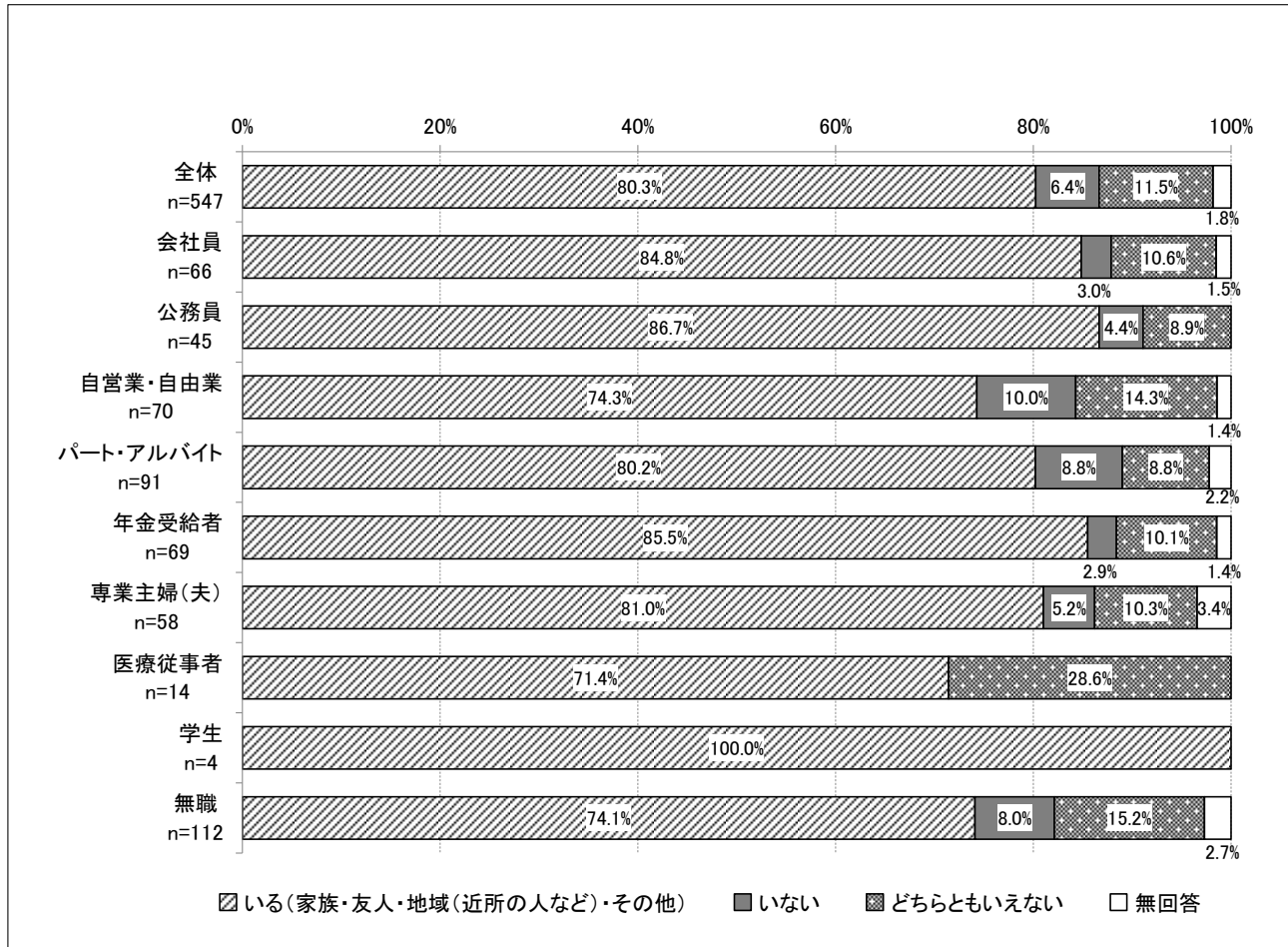
年齢別でみると、全ての年代で「いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他）」が最も高く、20代では9割を超えています。

【困った時に相談できる人がいるか（性・年齢別）】



職業別でみると、全ての職業で「いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他）」が最も高く、学生では100.0%と他の職業と比較して特に高くなっています。

【困った時に相談できる人がいるか（職業別）】



問 9

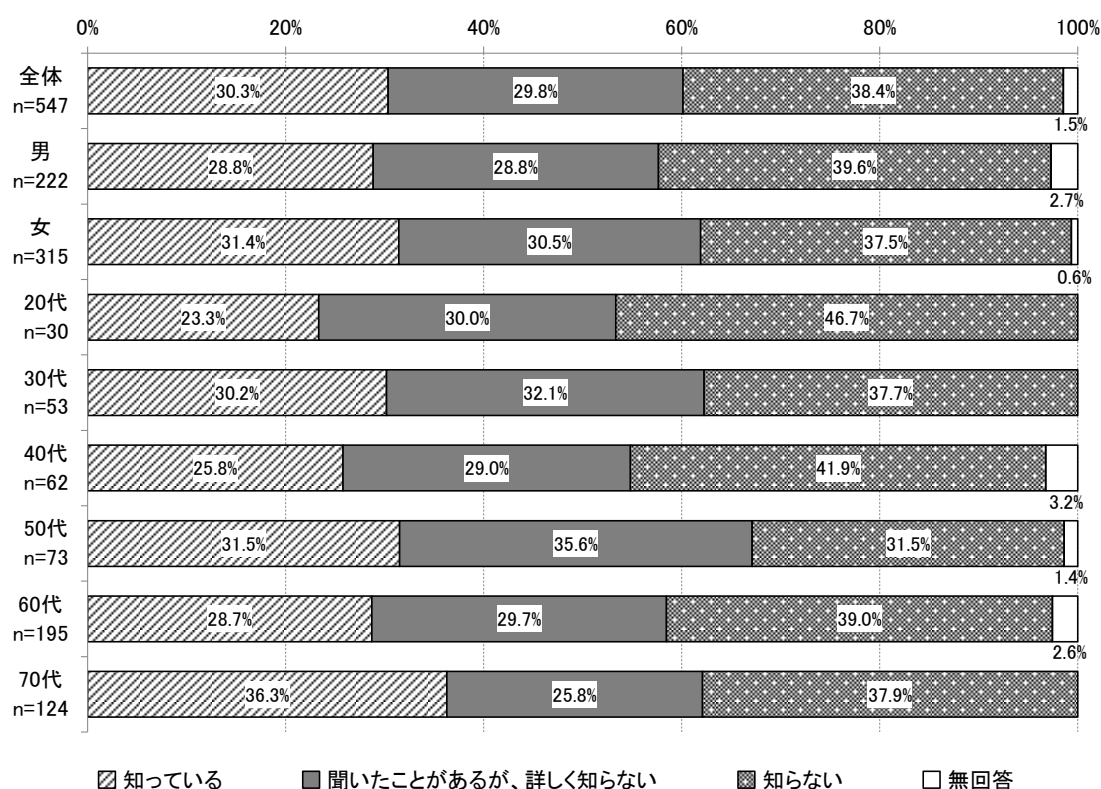
精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っていますか。（1つに○）

精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っているかについては、「知らない」が38.4%と最も高く、次いで、「知っている」が30.3%、「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が29.8%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「知らない」が最も高くなっています。

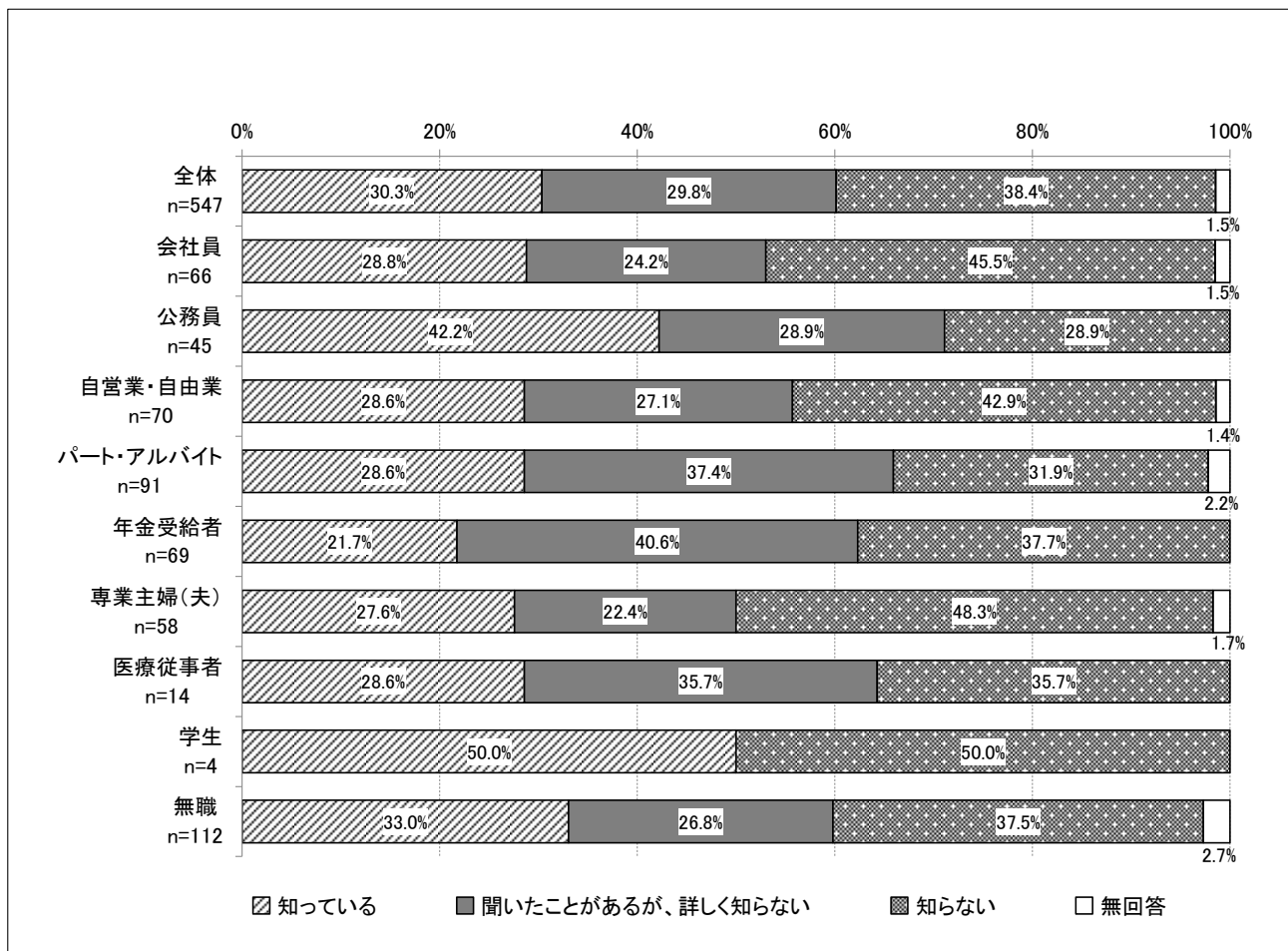
年齢別でみると、20代～40代と60代～70代では「知らない」が最も高く、50代では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が最も高くなっています。

【精神科以外でも保健所や役場でこころの相談ができることを知っているか（性・年齢別）】



職業別でみると、会社員、自営業・自由業、専業主婦（夫）、医療従事者、学生、無職では「知らない」が最も高く（医療従事者では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」、学生では「知っている」も同率で第1位）、公務員では「知っている」、パート・アルバイト、年金受給者では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が最も高くなっています。

【精神科以外でも保健所や役場でこころの相談ができることを知っているか（職業別）】



5 E. 歯の健康について

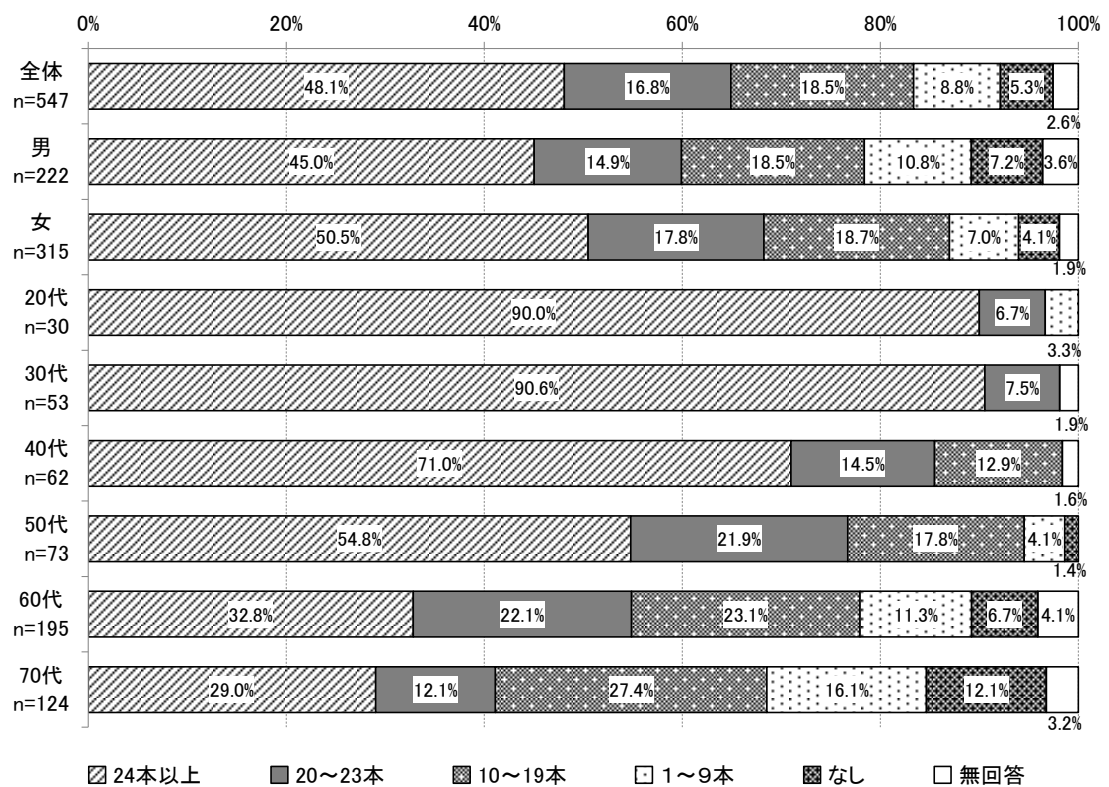
問 1 あなたの歯は、今どれくらいありますか。（1つに○）

あなたの歯は、今どれくらいあるかについては、「24 本以上」が 48.1%と最も高く、次いで、「10～19 本」が 18.5%、「20～23 本」が 16.8%、「1～9 本」が 8.8%、「なし」が 5.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「24 本以上」が最も高くなっています。また、「なし」では男（7.2%）が女（4.1%）をやや上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「24 本以上」が最も高くなっていますが、年代が高くなるにつれ割合が低くなる傾向があります。

【あなたの歯は、今どれくらいあるか】



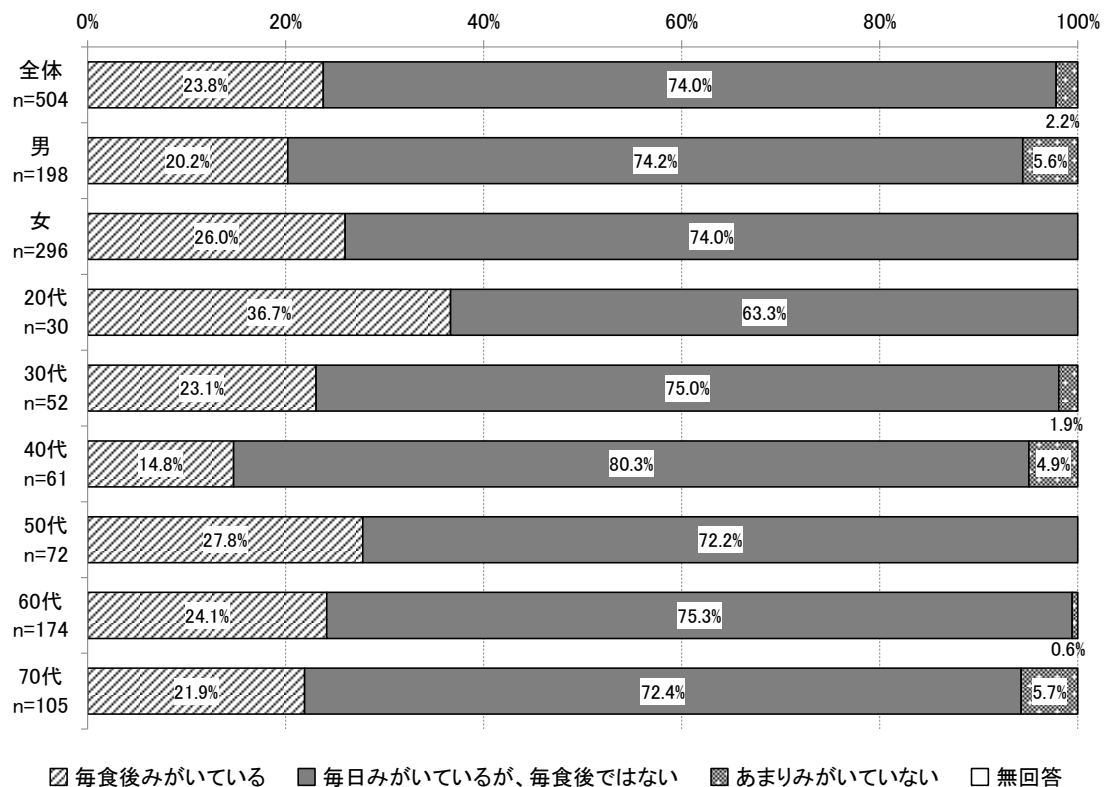
問2 歯みがきは行っていますか。(1つに〇)

歯みがきは行っているかについては、「毎日みがいているが、毎食後ではない」が74.0%と最も高く、次いで、「毎食後みがいている」が23.8%、「あまりみがいていない」が2.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「毎日みがいているが、毎食後ではない」が最も高くなっています。また、「毎食後みがいている」では女(26.0%)が男(20.2%)をやや上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「毎日みがいているが、毎食後ではない」が最も高くなっています。また、「毎食後みがいている」では20代が36.7%と最も高くなっています。

【歯みがきは行っているか】



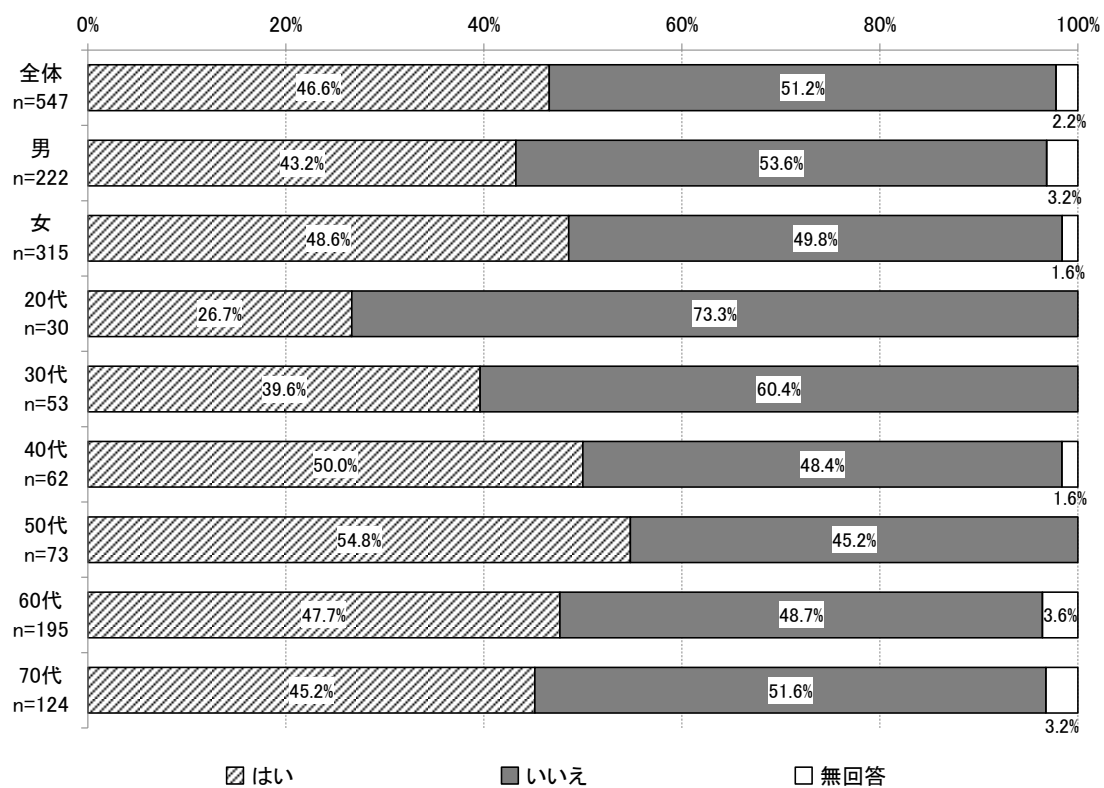
問3 この1年間に歯科受診をしましたか。(1つに〇)

この1年間に歯科受診をしたかについては、「いいえ」(51.2%)が「はい」(46.6%)を上回っています。

性別でみると、男女ともに「いいえ」が「はい」を上回っています。

年齢別でみると、20代~30代、60代~70代では「いいえ」が「はい」を上回っており、40代~50代では「はい」が「いいえ」を上回っています。

【この1年間に歯科受診をしたか】



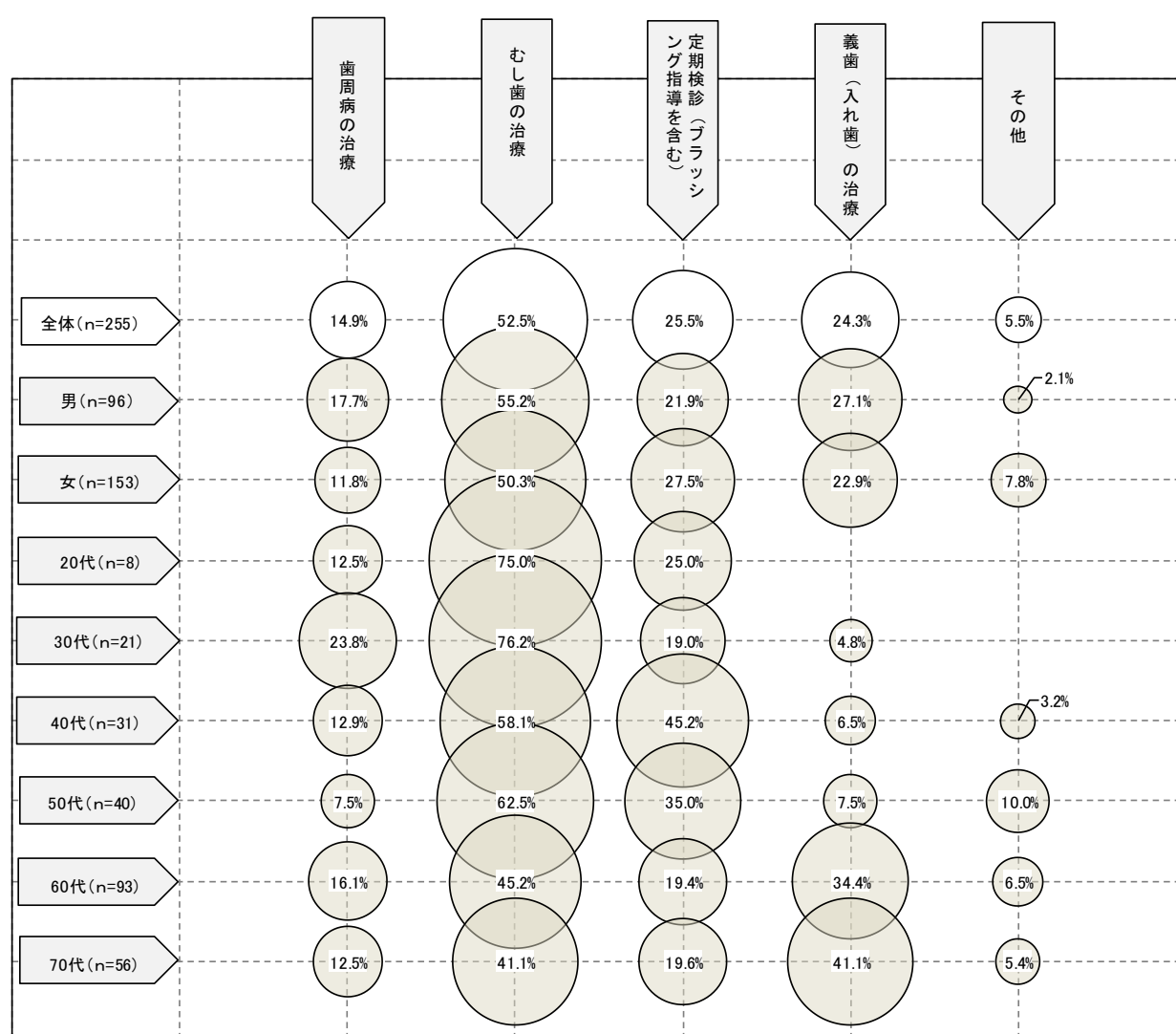
問4 どのような目的で歯科受診をしていますか。(複数回答)

どのような目的で歯科受診をしているかについては、「むし歯の治療」が52.5%と最も高く、次いで、「定期検診(ブラッシング指導を含む)」が25.5%、「義歯(入れ歯)の治療」が24.3%、「歯周病の治療」が14.9%、「その他」が5.5%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「むし歯の治療」が最も高くなっています。また、「定期検診(ブラッシング指導を含む)」では女(27.5%)が男(21.9%)をやや上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「むし歯の治療」が最も高くなっています(70代では「義歯(入れ歯)の治療」も同率で第1位)。また、40代では「定期検診(ブラッシング指導を含む)」、60代~70代では「義歯(入れ歯)の治療」が他の年代と比較して高くなっています。

【どのような目的で歯科受診をしているか】



問5

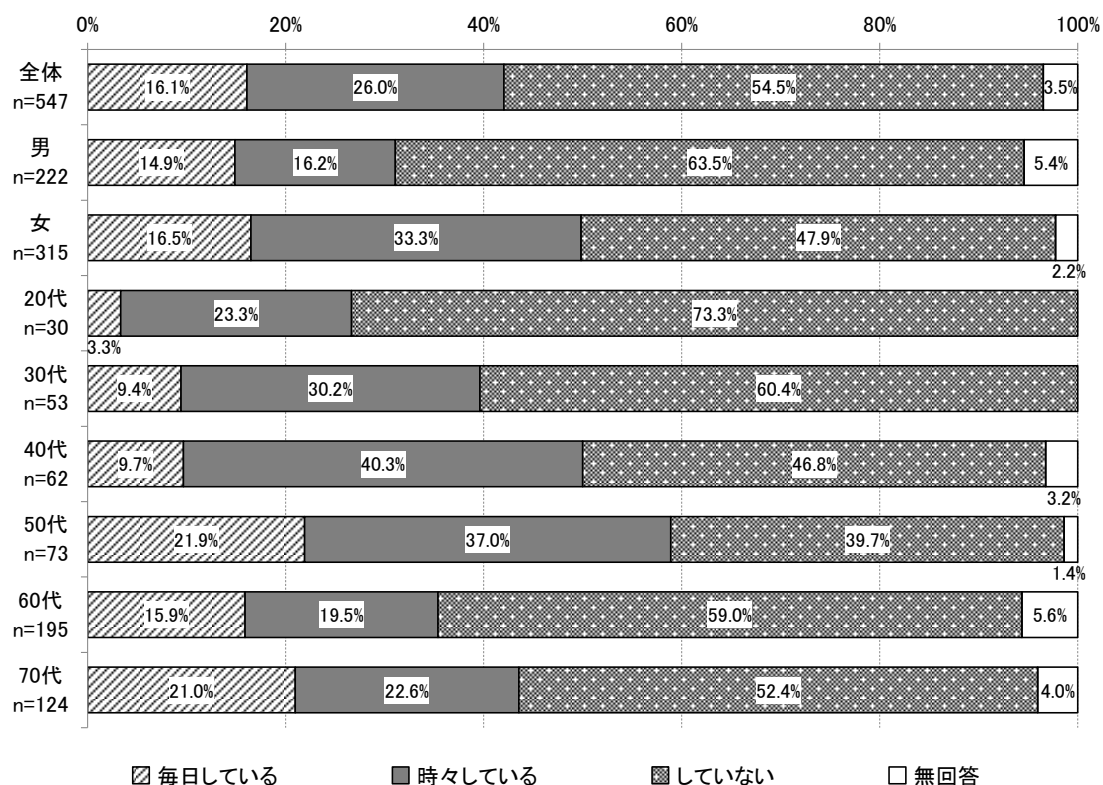
歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔清浄器など）を使用していますか。（1つに○）

歯間清掃用具を使用しているかについては、「していない」が54.5%と最も高く、次いで、「時々している」が26.0%、「毎日している」が16.1%の順となっています。また、「毎日している」と「時々している」をあわせた「歯間清掃用具を使用している」は42.1%となっています。

「歯間清掃用具を使用している」を性別でみると、女（49.8%）が男（31.1%）を大きく上回っています。

「歯間清掃用具を使用している」を年齢別でみると、50代が58.9%と最も高く、次いで、40代が50.0%、70代が43.6%、30代が39.6%、60代が35.4%、20代が26.6%の順となっています。

【歯間清掃用具を使用しているか】



6 F. 日頃の健康管理について

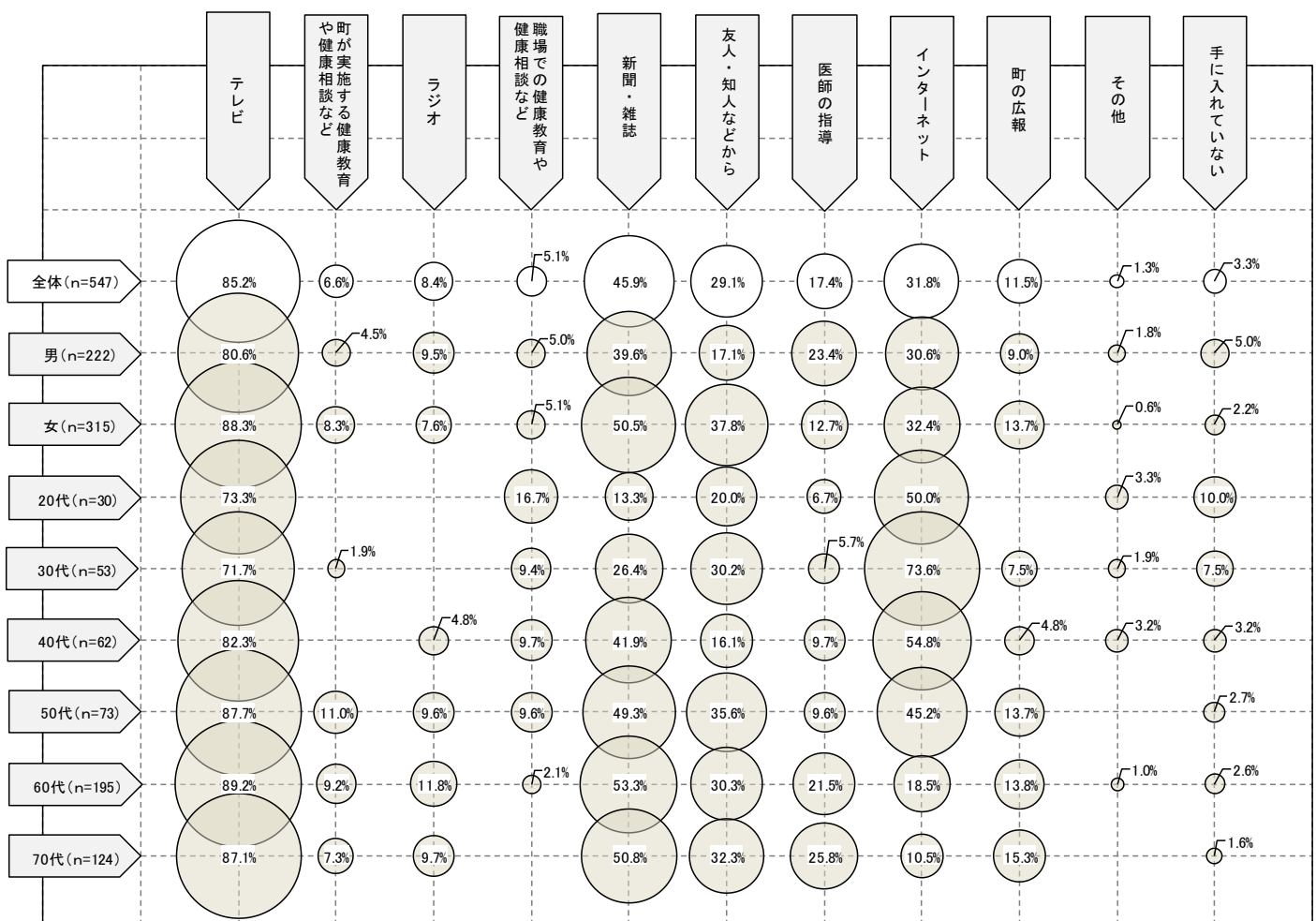
問 1 健康に関する知識や、情報をどこから手にしていますか。(複数回答)

健康に関する知識や、情報をどこから手にしているかについては、「テレビ」が85.2%と最も高く、次いで、「新聞・雑誌」が45.9%、「インターネット」が31.8%、「友人・知人などから」が29.1%、「医師の指導」が17.4%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「テレビ」が最も高くなっています。そのほか、女性では「新聞・雑誌」(50.5%)、「友人・知人などから」(37.8%)が男性と比較して高く、男性では「医師の指導」(23.4%)が女性と比較して高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代～70代では「テレビ」が最も高く、30代では「インターネット」が最も高くなっています。そのほか、「新聞・雑誌」では年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向があります。

【健康に関する知識や、情報をどこから手にしているか】



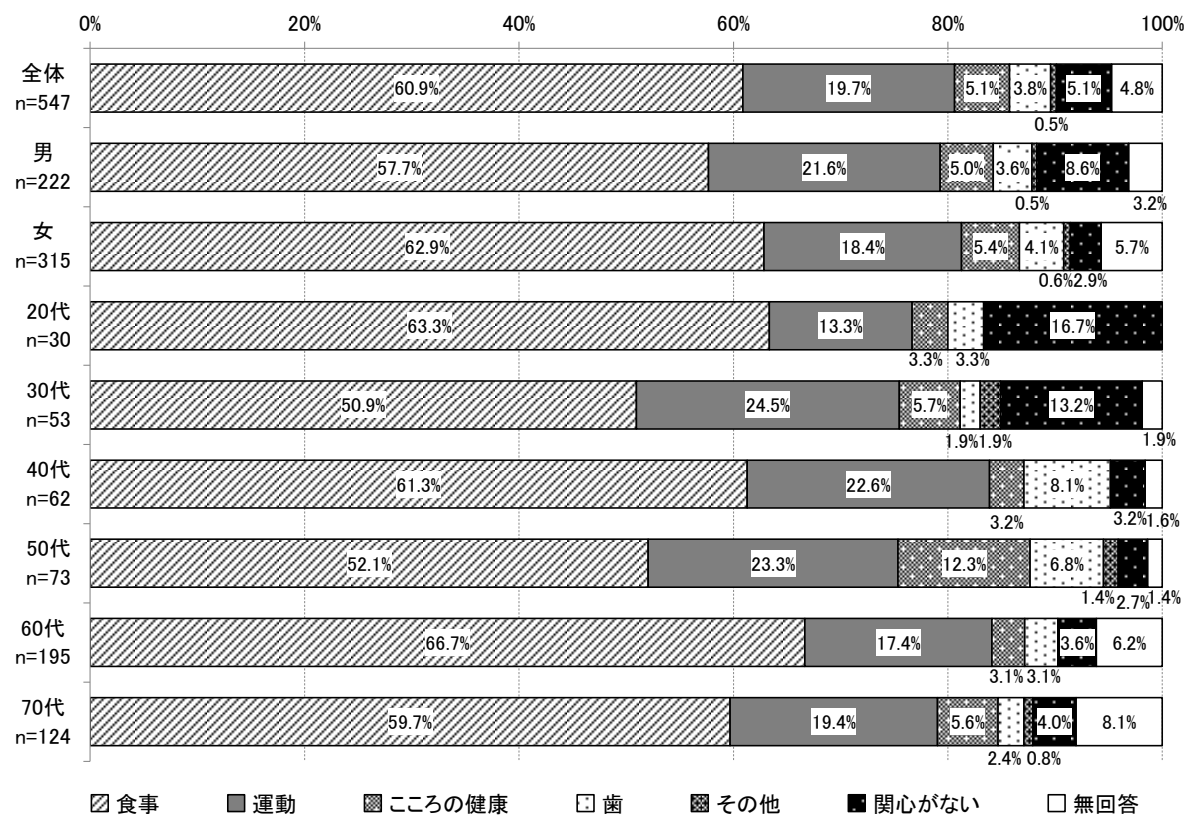
問2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。(1つに○)

健康に関する項目のうち関心のあるものについては、「食事」が60.9%と最も高く、次いで、「運動」が19.7%、「こころの健康」と「関心がない」が5.1%、「歯」が3.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「食事」が最も高く、女(62.9%)が男(57.7%)をやや上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「食事」が最も高くなっています。そのほか、「関心がない」では20代~30代(16.7%・13.2%)が他の年代と比較して高くなっています。

【健康に関する項目のうち関心のあるもの】



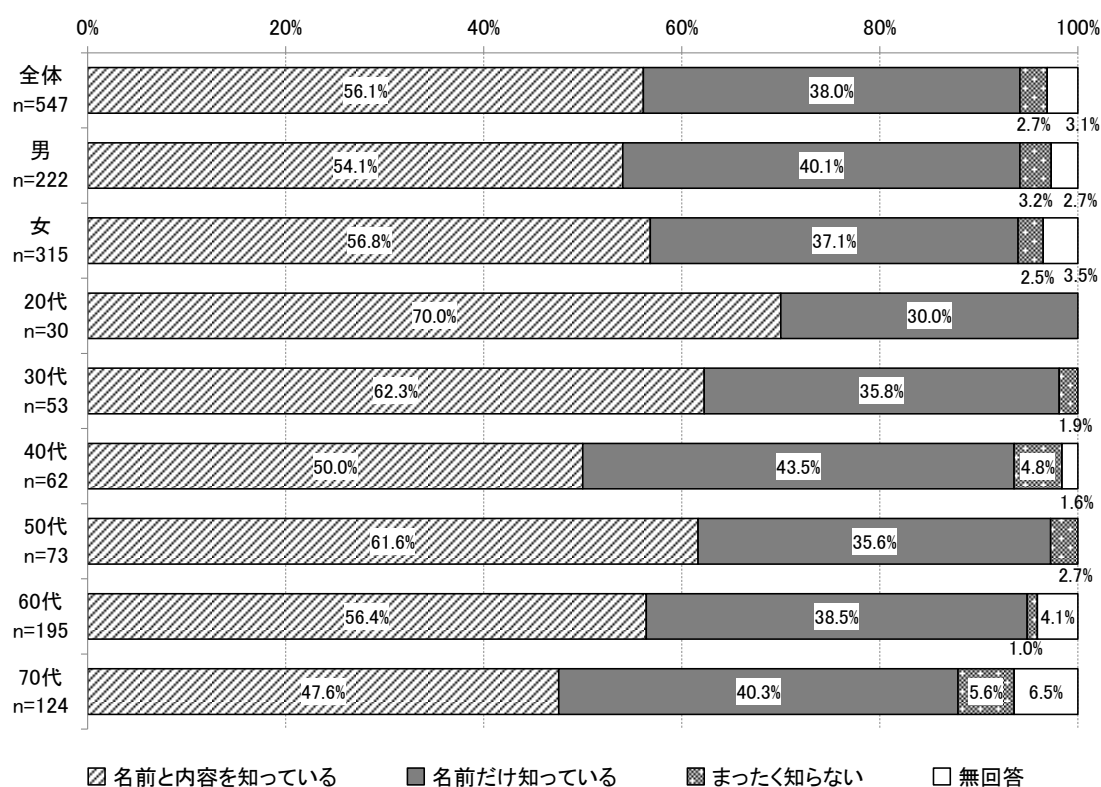
問3 メタボリックシンドロームについて知っていますか。(1つに○)

メタボリックシンドロームについて知っているかについては、「名前と内容を知っている」が56.1%と最も高く、次いで、「名前だけ知っている」が38.0%、「まったく知らない」が2.7%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「名前と内容を知っている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、全ての年代で「名前と内容を知っている」が最も高く、20代では70.0%と他の年代と比較して特に高くなっています。また、年代が高くなるにつれて「名前と内容を知っている」の割合が低くなる傾向があります。

【メタボリックシンドロームについて知っているか】



問 4

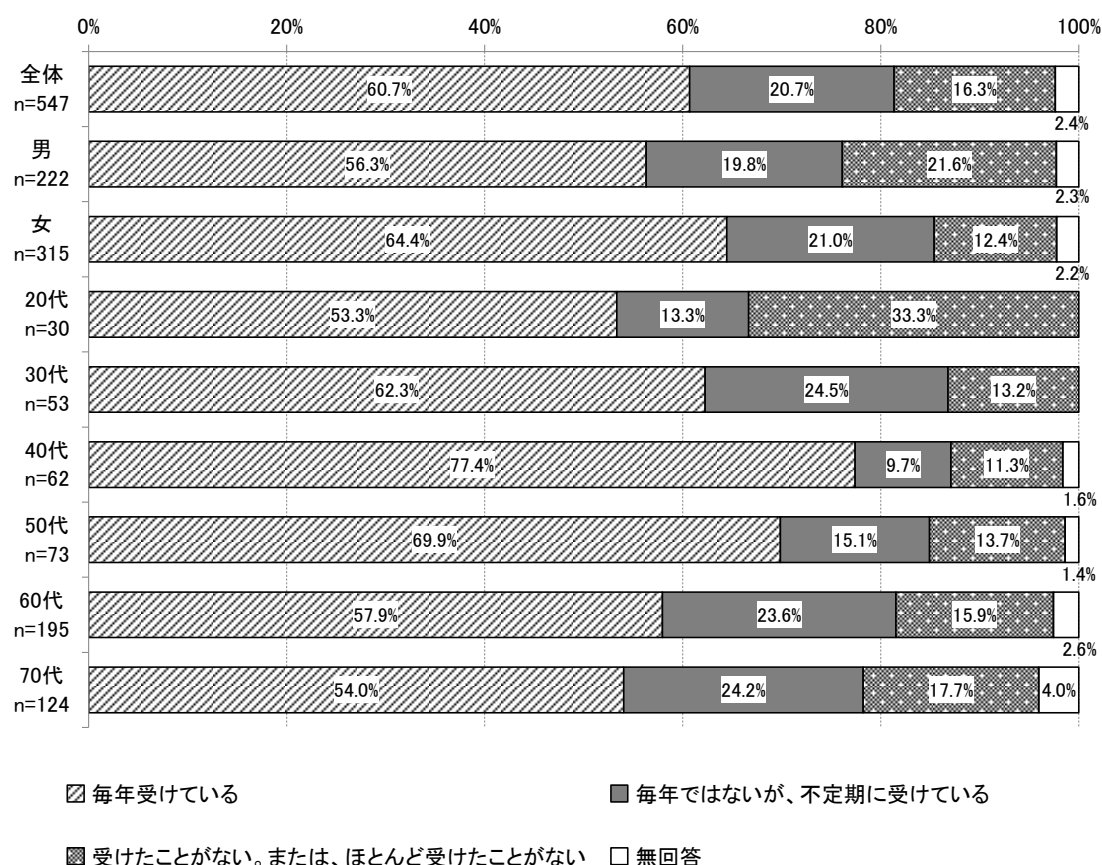
がん検診や特定健診（血圧・検尿・血液検査・心電図など）、健（検）診を受けたことがありますか。（1つに○）

がん検診や特定健診、健（検）診を受けたことがあるかについては、「毎年受けている」が60.7%と最も高く、次いで、「毎年ではないが、不定期に受けている」が20.7%、「受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない」が16.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「毎年受けている」が最も高く、女（64.4%）が男（56.3%）を上回っています。

年齢別でみると、全ての年代で「毎年受けている」が最も高く、40代では77.4%と他の年代と比較して特になくなっています。また、「受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない」では20代（33.3%）が他の年代と比較して高くなっています。

【がん検診や特定健診、健（検）診を受けたことがあるか】



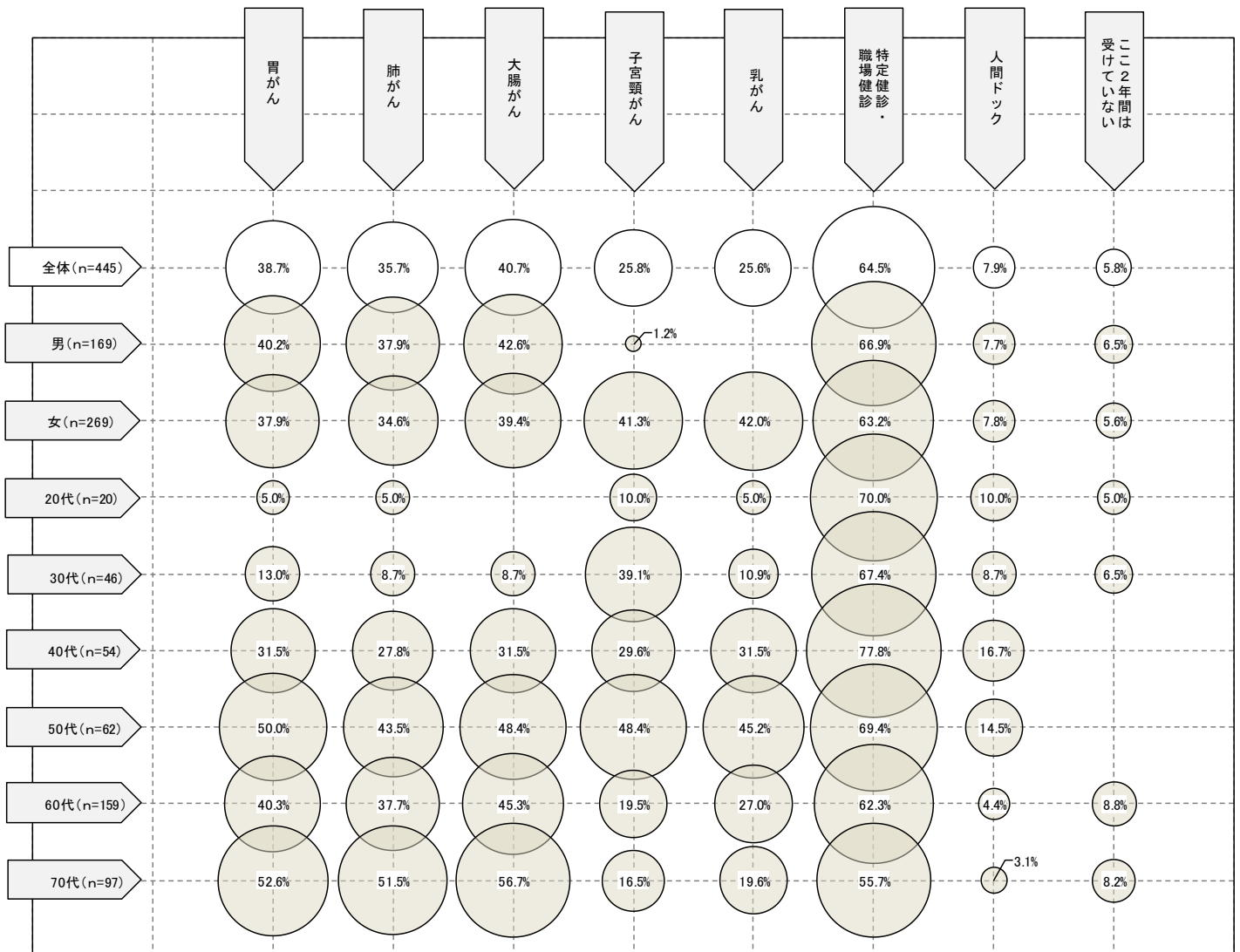
問5 ここ2年間で受けた健（検）診は何か。（複数回答）

ここ2年間で受けた健（検）診は何かについては、「特定健診・職場健診」が64.5%と最も高く、次いで、「大腸がん」が40.7%、「胃がん」が38.7%、「肺がん」が35.7%、「子宮頸がん」が25.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「特定健診・職場健診」が最も高くなっています。また、女の「子宮頸がん」は41.3%、「乳がん」は42.0%となっています。

年齢別でみると、20代～60代では「特定健診・職場健診」が最も高く、70代では「大腸がん」が最も高くなっています。そのほか、50代では「子宮頸がん」（48.4%）と「乳がん」（45.2%）が他の年代と比較して高くなっています。

【ここ2年間で受けた健（検）診は何か】



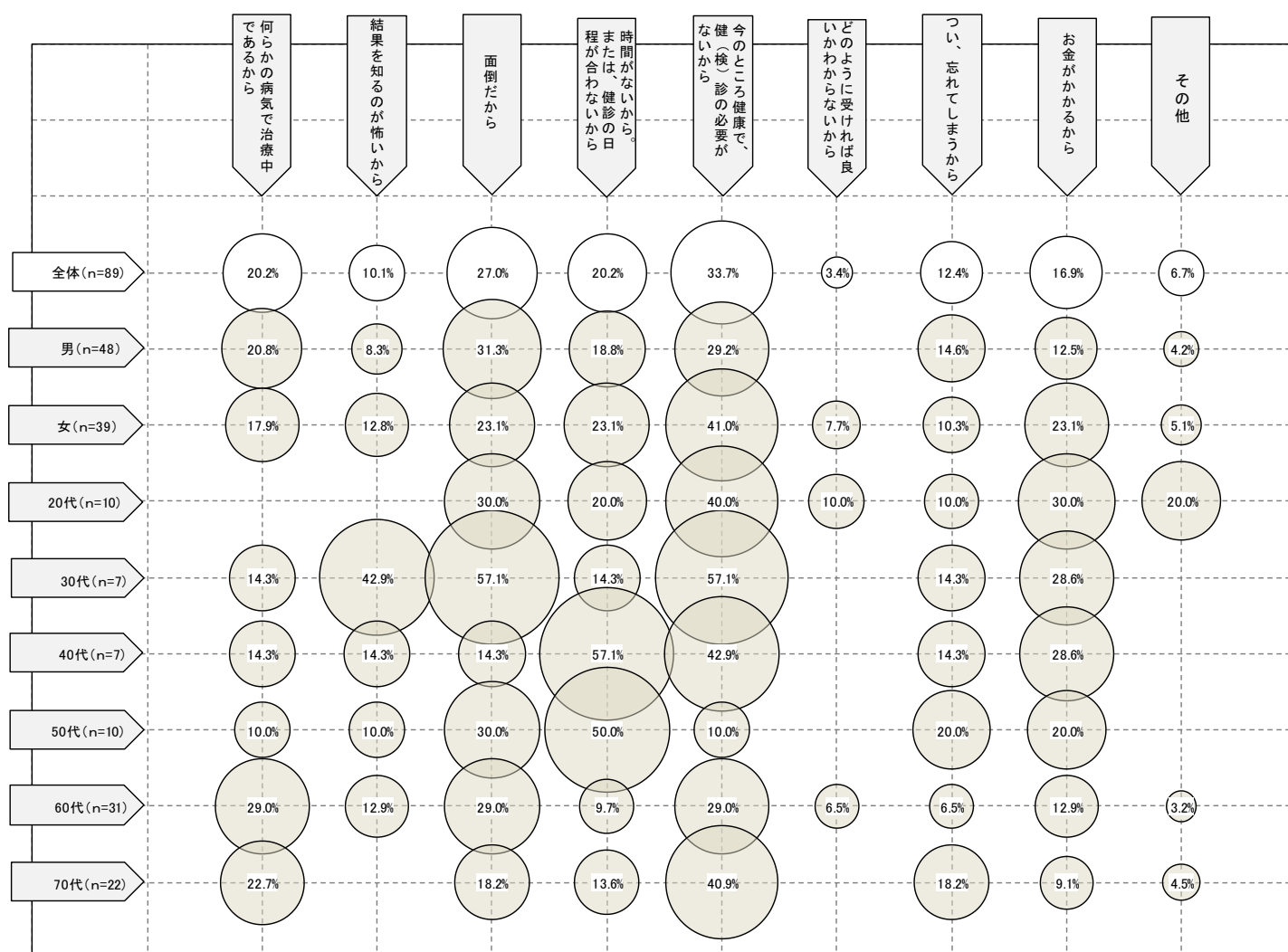
問6 健（検）診を受けない理由は、何ですか。（複数回答）

健（検）診を受けない理由については、「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が33.7%と最も高く、次いで、「面倒だから」が27.0%、「何らかの病気で治療中であるから」と「時間がないから。または、健診の日程が合わないから」が20.2%、「お金がかかるから」が16.9%の順等となっています。

性別でみると、男では「面倒だから」が最も高く、女では「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が最も高くなっています。そのほか、「お金がかかるから」では女（23.1%）が男（12.5%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代～30代と60代～70代では「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が最も高くなっています（30代では「面倒だから」、60代では「何らかの病気で治療中であるから」、「面倒だから」も同率で第1位）。40代～50代では「時間がないから。または、健診の日程が合わないから」が最も高くなっています。そのほか、「結果を知るのが怖いから」では30代（42.9%）が他の年代と比較して高くなっています。

【健（検）診を受けない理由】



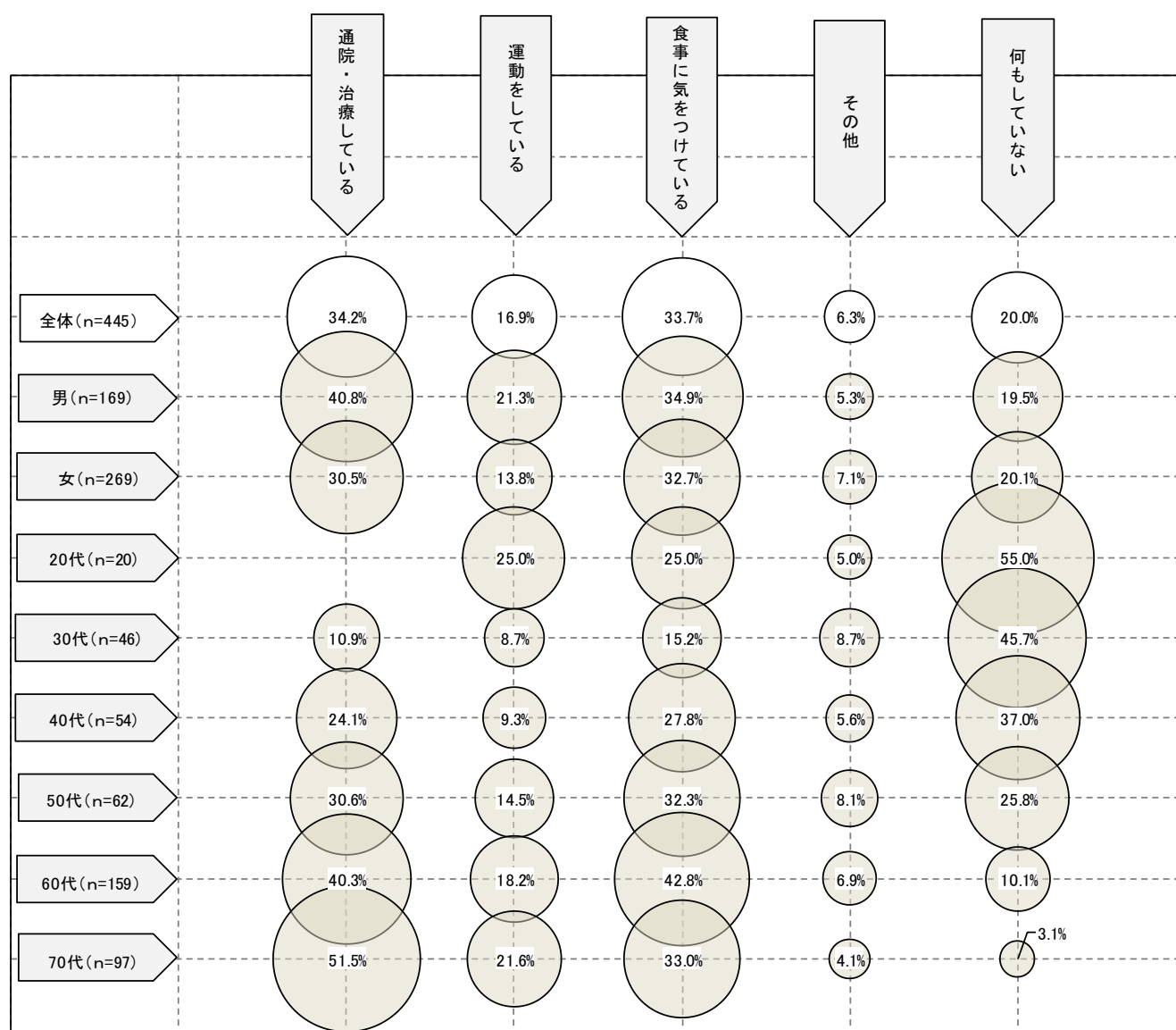
問7 健診で指摘された項目について何か対処していますか。(複数回答)

健診で指摘された項目について何か対処しているかについては、「通院・治療している」が34.2%と最も高く、次いで、「食事に気をつけている」が33.7%、「何もしていない」が20.0%、「運動をしている」が16.9%、「その他」が6.3%の順となっています。

性別でみると、男では「通院・治療している」が最も高く、女では「食事に気をつけている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～40代では「何もしていない」が最も高く、50代～60代では「食事に気をつけている」、70代では「通院・治療している」が最も高くなっています。

【健診で指摘された項目について何か対処しているか】



問 8

現在、通院されていますか。

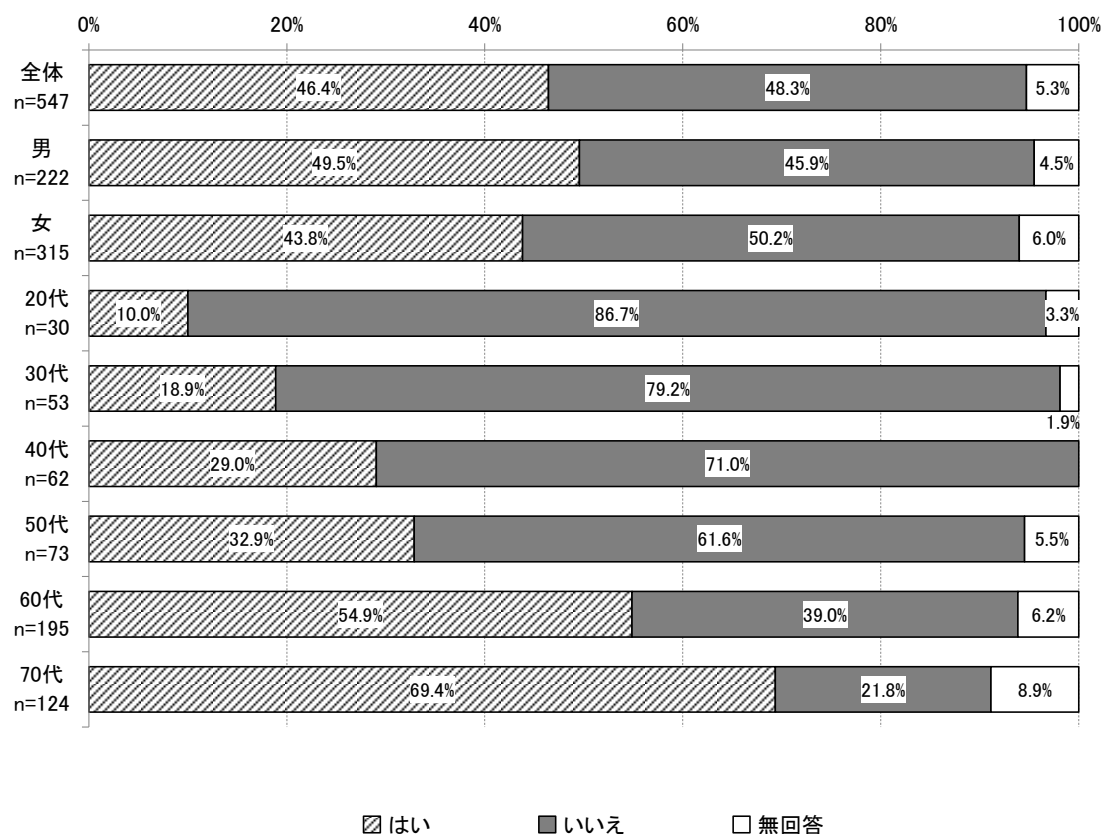
通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。（複数回答）

現在、通院されているかについては、「いいえ」（48.3%）が「はい」（46.4%）をやや上回っています。

性別でみると、男では「はい」が「いいえ」を上回っており、女では「いいえ」が「はい」を上回っています。

年齢別でみると、20代～50代では「いいえ」が「はい」を上回っており、60代～70代では「はい」が「いいえ」を上回っています。70代では約7割の方が通院されています。

【現在、通院されているか】

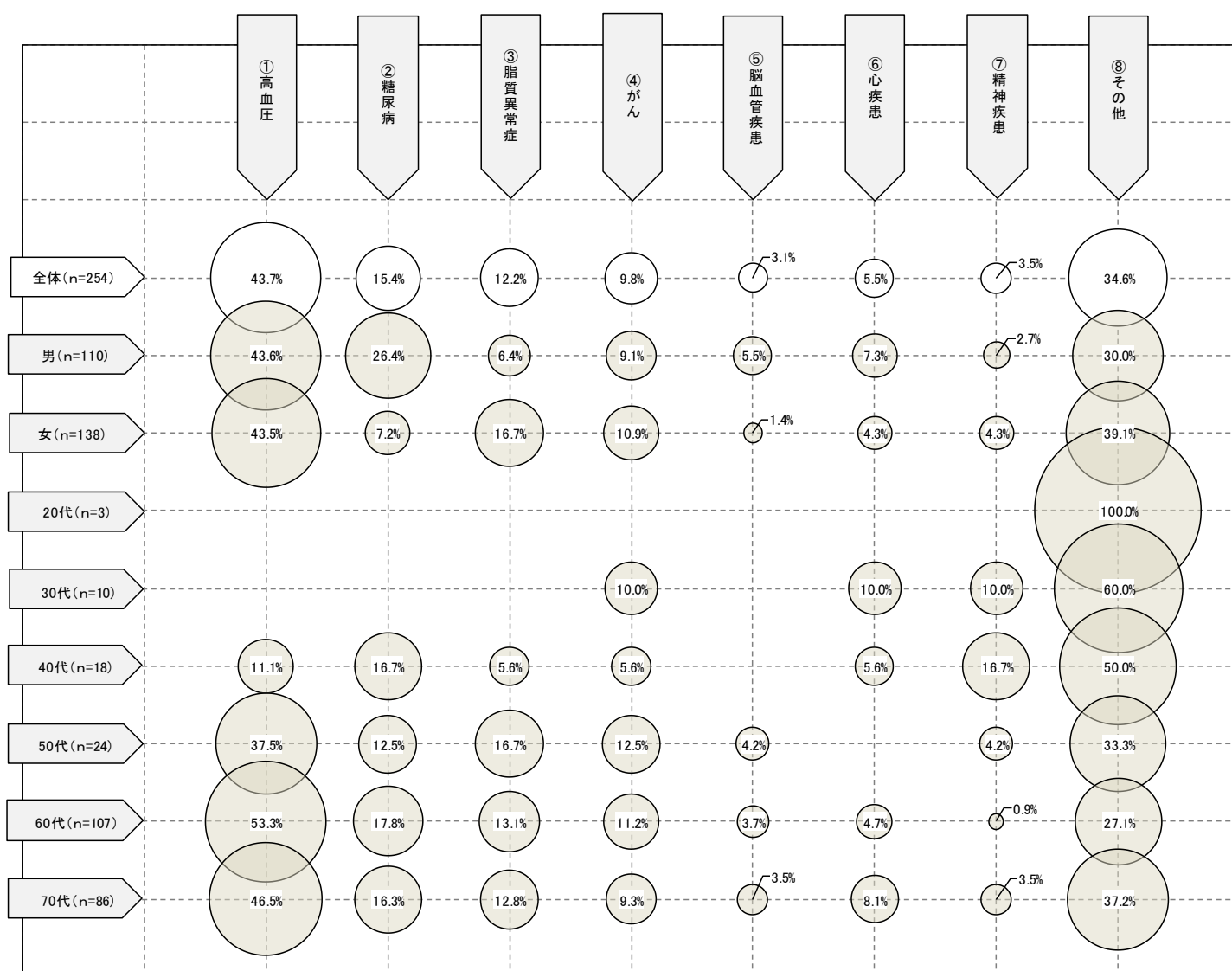


また、通院されている場合はどの疾病で病院にかかられているかについては、「高血圧」が43.7%と最も高く、次いで、「その他」が34.6%、「糖尿病」が15.4%、「脂質異常症」が12.2%、「がん」が9.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「高血圧」が最も高くなっています。そのほか、「糖尿病」では男(26.4%)が女(7.2%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代～40代では「その他」が最も高く、50代～70代では「高血圧」が最も高くなっています。そのほか、「精神疾患」では40代(16.7%)が他の年代と比較して高くなっています。

【通院されている場合はどの疾病で病院にかかられているか】



7 まとめ

A. 過去1～2ヶ月の食事の習慣について

- ほとんどの方が朝食を毎日食べている（87.0%）。
- 年代が低いほど肉類を食べる頻度が多くなる。
- 年代が高いほど乳製品を「毎日食べる」割合が高い傾向となっている。
- 成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているかについては、「いいえ」（58.0%）が「はい」（40.0%）を大きく上回っている。
- ふだん外食する時や食品を購入する時に「栄養成分の表示を参考にしている」（「いつもしている」と「時々している」をあわせた率）方は全体では37.3%となっているが、性別では差がみられる（男（26.2%）、女（45.4%））。

B. 運動の習慣について

- 「健康維持のため体を動かしている」（「よくしている」と「まあしている」をあわせた率）方は、56.3%と半数程度である。
- 運動の習慣があるかについては、性別でみると、男女ともに「ない」が最も高く、女（61.3%）が男（46.8%）を大きく上回る。また、年齢別でみると、全ての年代で「ない」が最も高く、40代では約7割の方に運動の習慣がない。
- 「筋力の衰えを感じる」（「感じる」と「ときどき感じる」をあわせた率）方は83.0%と8割を超えている。
- 1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスについては、性別でみると、男では「同じくらい」が最も高く、女では「摂取カロリーの方が多いい」が最も高い。「摂取カロリーの方が多いい」を年齢別でみると、40代では82.3%と特に高くなっている。

C. 喫煙・飲酒の習慣について

- たばこについて「以前から吸っていない」（たばこを吸ったことがない）では、女（81.3%）が男（29.3%）を大きく上回っている。
- たばこを吸い始めた年齢については、「20代」が65.8%と最も高く、次いで、「10代」が24.8%、「30代」が1.5%の順等となっている。また、吸い始めの平均年齢は20.1歳である。
- 今後の喫煙については、「本数を減らしたいと思っている」が38.0%と最も高く、次いで、「やめたいと思っている」が34.2%、「今のままでよいと思っている」が26.6%の順となっている。
- 「お酒（アルコール類）を飲む」（「毎日飲む」、「週4～6日飲む」、「週1～3回飲む」、「月1～3回飲む」をあわせた率）を性別でみると、男（58.1%）が女（27.8%）の約2倍となっており、男女で大きな違いがみられる。また、40代を過ぎると、お酒を飲む頻度が多くなる。

D. 休養・こころの健康づくりについて

- 1日の睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が34.4%と最も高い。「5時間未満」は7.9%、「8時間以上」は6.2%である。
- 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うかについては、「使用しない」が84.1%と最も高い。また、「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」（「時々使用する」と「よく使用する」を合わせた率）を年齢別でみると、70代が21.8%と最も高い。
- ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるかについては、「はい」（39.7%）が「いいえ」（30.3%）を上回っている。また、「はい」を性別でみると、女（44.8%）が男（32.4%）を大きく上回っており、職業別でみると、会社員が59.1%と最も高い。
- ストレスの原因については、「仕事」が43.7%と最も高く、次いで、「人間関係」が31.3%、「経済的なこと」が29.4%、「病気のこと」が23.0%、「家族関係」が17.9%の順等となっている。

E. 歯の健康について

- 歯は、今どれくらいあるかについては、「24本以上」が48.1%と最も高く、次いで、「10～19本」が18.5%、「20～23本」が16.8%、「1～9本」が8.8%、「なし」が5.3%の順となっている。
- 歯みがきを行っているかについては、「毎日みがいているが、毎食後ではない」が74.0%と最も高い。また、「毎食後みがいている」を性別でみると、女（26.0%）が男（20.2%）をやや上回り、年齢別でみると、20代が36.7%と最も高くなっている。
- この1年間に歯科受診をしたかについては、「いいえ」（51.2%）が「はい」（46.6%）を上回っている。また、どのような目的で歯科受診をしているかについては、「むし歯の治療」が52.5%と最も高く、次いで、「定期検診（ブラッシング指導を含む）」が25.5%、「義歯（入れ歯）の治療」が24.3%、「歯周病の治療」が14.9%の順等となっている。

F. 日頃の健康管理について

- 健康に関する知識や、情報をどこから手にいれているかについては、「テレビ」が85.2%と最も高く、次いで、「新聞・雑誌」が45.9%、「インターネット」が31.8%、「友人・知人などから」が29.1%、「医師の指導」が17.4%の順等となっている。年齢別でみると、20代と40代～70代では「テレビ」が最も高く、30代では「インターネット」が最も高い。
- メタボリックシンドロームについては、「名前と内容を知っている」が56.1%と最も高く、次いで、「名前だけ知っている」が38.0%、「まったく知らない」が2.7%の順となっている。
- がん検診や特定健診、健（検）診を受けたことがあるかについては、「毎年受けている」が60.7%と最も高く、40代では77.4%と他の年代と比較して特に高い。
- 現在、通院されているかについては、「いいえ」（48.3%）が「はい」（46.4%）をやや上回っている。年齢別でみると、20代～50代では「いいえ」が「はい」を上回っており、60代～70代では「はい」が「いいえ」を上回っている。70代では約7割の方が通院されている。

その他意見等（抜粋）

B. 運動の習慣について

問4 3で「1. ある」、「2. 条件を満たさないが運動はしている」と答えた方にお聞きします。どのような運動をしていますか。

性別	年齢	
女	60代	グランドゴルフ
女	40代	ラジオ体操
男	70代	グランドゴルフ
女	50代	体操教室
女	30代	体操・ヨガ
女	60代	球技
女	60代	犬の散歩
女	70代	ジョギング、筋力トレーニング
男	30代	草野球
女	70代	軽いスポーツ
男	60代	山歩き
女	60代	太極拳
女	70代	プールで歩く

問5 4で「1. 筋力トレーニング」、「2. 有酸素運動」と答えた方にお聞きします。運動が継続できている理由は何ですか。

性別	年齢	
女	60代	腰痛によいとされる運動だから。
女	50代	ウエストを引き締めるため。
男	30代	脳の活性化のため。
男	70代	犬の散歩のため。
男	40代	運動が好きだから。
男	30代	仕事上必要だから。
女	70代	健康寿命を延ばすために心がけている。
女	30代	自分のため。
女	60代	生活習慣のため。

C. 喫煙・飲酒の習慣について

問 4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。

性別	年齢	
男	70代	販売しなければよい。
男	40代	自己判断。
男	60代	電子たばこで。
女	60代	自助努力。
男	40代	代替品等で。
女	60代	自己管理。

D. 休養・こころの健康づくりについて

問 6 ストレスの原因になっていることは何ですか。

性別	年齢	
女	50代	行く末のことなど。
女	30代	とにかく忙しい。
男	70代	背中がかゆくなる時。
女	50代	飼い犬の病気。
女	60代	子に関すること全て。
女	60代	腰痛のこと。
男	70代	毎日が暇。
女	50代	近所のこと。
女	70代	主人と2人であるため。
女	60代	家の前の道路工事の騒音。
女	70代	老後の不安。
男	70代	なし。
女	40代	子どもの教育資金について。
男	60代	地区役員をしていること。
女	60代	親戚のこと。
女	60代	ストレスはない。
女	70代	体力の低下。

問 8 困った時に相談できる人がいますか。

性別	年齢	
女	70代	ヘルパー・ケアマネ

E. 歯の健康について

問 4 どのような目的で歯科受診をしていますか。

性別	年齢	
女	40代	歯石の除去。
女	60代	歯周病の予防のため。
女	60代	差し歯が外れたから。
男	70代	かぶせた歯のかぶせ直し。
女	50代	50歳の健診。
男	70代	歯痛のため。
女	60代	抜歯のため。
男	60代	痛くなったから。
女	60代	腫れのため。
女	50代	かぶせた歯がとれた。
女	50代	クリーニング、歯石除去のため。

F. 日頃の健康管理について

問 1 健康に関する知識や、情報をどこから手にしていますか。

性別	年齢	
男	30代	書籍
男	20代	職務上
女	60代	本
男	40代	施設の職員

問2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。

性別	年齢	
男	70代	サプリメント
女	30代	免疫力
女	50代	目

問6 健（検）診を受けない理由は、何ですか。

性別	年齢	
女	20代	注射か血圧で腕を圧迫されるのが苦手、貧血になる。
男	50代	会社で受けているから。
男	20代	社会に出てからにしようと思う。
男	60代	健診機関に対する信頼性の欠如。
男	60代	健診で寿命が延びたデータを見たことがないから。
女	40代	聞きたいことを詳しく説明してくれない。先生が優しくない。
女	40代	職場で受診しているため。
女	60代	健診場所が遠くなったから。

問7 健診で指摘された項目について何か対処していますか。

性別	年齢	
男	60代	指摘された項目について医師の診断を受ける。
女	60代	サプリメントを飲んでいる。
女	60代	定期健診を受ける。
男	20代	水を多く摂取している。
女	60代	薬で治療。
女	60代	糖分、おやつを少なくしている。

問 8 現在、通院されていますか。通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。

性別	年齢	
男	70 代	消化器内科
女	50 代	冬期の指先の冷感
女	40 代	甲状腺機能低下症
男	70 代	喘息
男	70 代	皮膚科
男	70 代	リュウマチ
男	70 代	甲状腺
男	60 代	胃潰瘍
男	30 代	足の定期健診
女	70 代	内科、整形外科
女	70 代	コレステロール、膝痛
女	30 代	皮膚科
女	60 代	骨粗鬆症予防
女	60 代	眼科
女	40 代	泌尿器科
女	60 代	整形外科
女	70 代	原発性胆汁性肝硬変
女	60 代	不整脈
男	30 代	皮膚疾患
女	70 代	高コレステロール
女	60 代	緑内障
女	40 代	喘息
男	40 代	腎不全
女	60 代	コレステロール
女	60 代	下垂体機能低下症
男	70 代	ヘルニア
女	70 代	逆流性食道炎
男	60 代	頸動脈狭窄
男	60 代	前立腺
女	30 代	発達障害

G. あなたご自身のことについておたずねします。

問3 あなたの家族構成は。

性別	年齢	
女	60代	3人暮らし
男	70代	姉と2人暮らし
男	30代	入所施設
女	60代	義父と
女	30代	入所施設
男	40代	単身赴任
男	60代	入院中
女	60代	3人
男	40代	グループホーム
女	70代	親、姉
女	70代	弟