

健康基礎調査結果報告書

令和 2 年 3 月

岐 阜 市

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査時期	1
4	調査方法	1
5	回収結果	1
6	調査結果の表示方法	2
II	調査結果の総評	3
III	調査結果	6
1	回答者の属性	6
1-1	年齢（問1）	6
1-2	性別（問2）	6
1-3	職業（問3）	7
1-4	居住地区（問4）	8
1-5	BMI（問5・問6）	9
2	健康について	10
2-1	適正体重の把握	10
2-2	定期的な体重測定の有無	11
2-3	病気の状況	12
2-4	健診の受診状況	22
2-5	健診の受診機会	23
2-6	健診を受けなかった理由	24
2-7	がん検診の受診状況	25
2-8	受診したがん検診の項目	26
2-9	がん検診の受診機会	27
2-10	がん検診を受けなかった理由	28
2-11	歯科健診の受診状況	29
2-12	歯科健診の受診機会	30
2-13	歯科健診を受けなかった理由	31
3	栄養・食生活について	32
3-1	食事をおいしく食べているか	32
3-2	1日3食、食べているか	33
3-3	主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度	34
3-4	食品別食べる頻度	35
3-5	外食などの利用頻度	42
3-6	栄養成分表示の活用	46
3-7	減塩のために気を付けていること	47
3-8	1日あたりの望ましい食塩摂取量の認知度	48

3-9	野菜の意識的な摂取.....	49
3-10	1日あたりの望ましい野菜摂取量の認知度.....	50
3-11	地元産食品の摂取状況.....	51
4	身体活動・運動について.....	52
4-1	1日の歩数と歩行時間.....	52
4-2	じっとしている時間の削減について.....	54
4-3	じっとしている時間を減らす方法.....	55
4-4	運動習慣の有無.....	56
4-5	運動の内容.....	57
4-6	1週間あたりの運動の頻度.....	58
4-7	1回あたりの運動時間.....	59
4-8	ロコモティブシンドロームの認知度.....	60
4-9	足腰の痛みの有無.....	61
5	休養・こころの健康について.....	62
5-1	1か月間のストレス状態.....	62
5-2	ストレスの処理状況.....	63
5-3	相談できる人の有無.....	64
5-4	相談相手.....	65
5-5	余暇を楽しむ頻度.....	66
5-6	睡眠で休養がとれているか.....	67
6	アルコールについて.....	68
6-1	飲酒頻度.....	68
6-2	1日の飲酒量.....	69
7	たばこについて.....	70
7-1	喫煙状況.....	70
7-2	喫煙年数.....	71
7-3	禁煙の意向.....	72
7-4	喫煙による健康への影響の理解.....	73
7-5	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度.....	82
7-6	受動喫煙による健康への影響の理解.....	83
7-7	受動喫煙の機会の頻度.....	84
8	歯の健康について.....	95
8-1	歯の本数.....	95
9	生活習慣病の予防について.....	96
9-1	生活習慣改善の取組状況.....	96
9-2	健康状態の満足度.....	97
9-3	生活に必要な情報の取得状況.....	98
9-4	健康情報の取得方法.....	99
10	社会参加・社会環境について.....	100
10-1	家庭や社会での役割の有無.....	100
10-2	参加した健康づくりに関係したボランティア活動の内容.....	101

10-3	地域の人々の助け合いの状況.....	103
10-4	フレイルの認知度.....	104
11	以前の調査との比較について.....	105
11-1	BMI.....	105
11-2	がん検診の受診状況.....	106
11-3	1日3食、食べている人.....	107
11-4	毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人.....	108
11-5	それぞれの食品を積極的に食べている人.....	109
11-6	栄養成分表示を活用している人.....	112
11-7	1日の歩数.....	113
11-8	週に1・2回以上運動する人.....	115
11-9	ロコモティブシンドロームを知っている人.....	116
11-10	ストレスを処理できている人.....	117
11-11	相談できる人がいる人.....	118
11-12	余暇を楽しむ機会のある人.....	119
11-13	睡眠で休養がとれている人.....	120
11-14	飲酒する人.....	121
11-15	喫煙する人.....	122
11-16	喫煙が健康に与える影響について理解している人.....	123
11-17	COPDを知っている人.....	127
11-18	自分の健康状態に満足していると思える人.....	128
11-19	生活に必要な情報を得ることができる人.....	129
11-20	家庭や社会で役割のある人.....	130
IV	調査票.....	131

I 調査の概要

1 調査の目的

「市民誰もが健康かつ生きがいを持ち安全安心で豊かな生活を営むことができるまち」を目指して策定された「第三ぎふ市民健康基本計画」が令和2年度までの計画であることから、現計画の最終評価を行うとともに、次期基本計画（計画年度：令和3年度～令和7年度）を策定するため、市民の生活、健康や医療への意識等を把握し、基礎資料を得ることを目的に本調査を実施した。

2 調査対象

岐阜市民を対象とし、20歳以上の全市民の中から層化無作為抽出した者2,400人（年齢別、男女別各400人）を調査客体とした。

	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	400人	400人	400人
女性	400人	400人	400人

3 調査時期

令和元年10月

4 調査方法

郵送による配布・回収

(1)	調査対象者に調査内容を明記した調査協力依頼状及び調査への協力を同意又は同意しない旨を記す意向調査票（以下「意向調査票」という。）を郵送。回答は返信用封筒で返送。
(2)	意向調査票において、調査への協力を同意すると回答した者には、調査に必要な歩数計及び調査票を、調査への協力の同意、不同意の意思表示の未返信者には、調査票のみを郵送。調査票は返信用封筒で返送。
(3)	調査票発送者全員に調査協力のお礼と調査票の未返送者の督促を兼ねた文書を郵送。

5 回収結果

配布数	有効回答数	有効回答率
2,400件	1,208件	50.3%

6 調査結果の表示方法

- ・ 回答は各質問の回答数（n）を基数とした百分率（％）で示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため内訳の合計が100.0%にならないことがある。
- ・ 複数回答が可能な質問の場合は、その項目を選んだ人が回答者全体のうち何%かという見方をする。そのため、各項目の比率の合計は通常100.0%を超えている。
- ・ 本報告書中で「以前の調査」として、平成26年7月に実施した岐阜市健康基礎調査の結果を掲載、比較している。

Ⅱ 調査結果の総評

1 健診（検診）について

過去1年間に健診やドックを受診している人は、75.3%となっており、男性の60歳代までは、8割以上が受診している一方、女性で8割以上受診しているのは、20歳代、40歳代のみで、それ以外の年代は受診率が低い。健診を受けなかった理由は、「時間が取れなかった」、「医療機関に入通院していたから」、「必要なときは、いつでも受診できるから」が多いことから、体調が悪くなってから医療機関を受診するのではなく、定期的に健診を受診し、自分の身体の状態を知り、生活習慣の見直しや早期に治療して重症化を予防することの重要性を今後も周知していく必要がある。

2 がん検診について

がん検診を受診している人は、男性46.5%、女性53.8%となっている。女性の40歳代、50歳代は、7割以上が受診しており、特に乳がん検診を受診している人が多い。がん検診を受けない理由は、「必要なときはいつでも受診できるから」、「時間が取れなかったから」が多く、がん検診を受診しやすい利便性を向上させることや早期発見、早期治療の重要性を啓発する必要がある。

3 食習慣について

主食（ごはん・パン・麺類）・主菜（肉・魚・卵・大豆など）・副菜（野菜・海藻・いも類）がそろったバランスの良い食事を1日3回以上摂っている人の割合は、34.1%となっており、男女ともに70歳以上では5割を超えている一方、20歳代から50歳代では3割を下回った。

果物・海藻類・大豆製品を食べる頻度は、「ほぼ毎日」の割合がもっとも高いのは男女ともに70歳代であり、70歳以上の男女は1日3食をバランスよく食べている割合が高かった。

野菜を意識して多く食べるようにしている人は7割以上であった一方、1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っている人は3割以下であった。

外食などの頻度について、月1回以上利用している人は、外食87.0%、惣菜76.0%であった。このことから、飲食店や惣菜店などの食事を提供する民間事業者と協働し、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂る事や望ましい野菜摂取量について啓発する必要がある。

4 運動について

普段、スポーツや運動をしている人は、47.5%となっており、特に男女とも60歳以上で割合が高くなっている一方、女性の20歳代から40歳代では、3割程度と顕著に低くなっている。運動の種類としては、ウォーキングや散歩に取り組んでいる割合が高い。運動に取り組んでいない年齢層の身体活動量の増加に向け、身体活動についての知識を啓発するとともに、運動をはじめめるきっかけとなる場の提供、無理なく継続するための支援が必要である。

5 休養・こころの健康について

この1か月に不満・悩み・苦勞などのストレスを感じたことがある人の割合は、71.7%となっており、このうち過度のストレスを感じた人（ストレスを感じたことが「大いにある」と回答した人）は20.4%となっている。ストレスを感じている人の割合は、男性の30歳代から50歳代、女性の20歳代、50歳代、60歳代で高く、そのうち、男性の40歳代、50歳代の男性が「ストレスが処理できていない」「相談できる人がいない」と答えた割合が高かった。

これらのことから、働く世代を中心にストレス解消に関する支援や休養についての知識の普及を図っていく必要がある。また、今後も職域との連携等によるメンタルヘルス対策に取り組んでいく必要がある。

6 アルコールについて

全体の飲酒者は47.3%で、このうち週に4日以上習慣的に飲酒をしている人の割合は、22.7%となっている。飲酒者のうち、1回の飲酒量が、男性では2合以上、女性は1合以上の生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合は、男性では40.2%、女性では、46.3%となっており、適正な飲酒量について広く周知していく必要がある。

7 たばこについて

喫煙の状況について、吸わない（吸ったことない）人の割合が、男性20歳代80.9%、女性20歳代93.4%となっており、他の年代と比較して高くなっている。たばこが健康に与える影響については、肺がん、妊婦への影響（低出生体重児など）で「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した割合が8割を超えている一方で、胃かいようについては40.7%となっている。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、意味を知っている人の割合は全体で16.5%であり、喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の普及に取り組む必要がある。

受動喫煙の機会があった割合は、飲食店47.8%、職場27.5%となっている。健康増進法の改正により、令和2年4月1日から屋内は原則屋内禁煙になることから、今後も望まない受動喫煙をなくすため受動喫煙対策を推進する必要がある。

8 歯・口腔の健康について

過去1年間に歯科健診を受けた人は49.7%となっており、男性の70歳以上は61.3%と割合が高く、女性は30歳代以上で5割以上が受診している。歯周疾患とたばこの関係については、男性は56.2%、女性は60.1%がたばこを吸うと歯周疾患にかかりやすくなると認識している。

歯の本数は、60歳代では24本以上残っている者は男性58.0%、女性68.8%となっているが、70歳以上では男性27.7%、女性34.7%で急激に減少している。

これらのことから、定期的な歯科健診の機会を利用し歯周疾患予防の知識を啓発することにより、生涯を通して自分の歯で食を楽しむことができるように働きかけることが必要である。

9 生活習慣病の予防について

生活習慣の改善に取り組む人は 48.6%で、はじめようと考えている人を加えると 7 割以上の人が、何らかに取り組む意識を持っている。何もするつもりがない割合が高い若い世代に対して、自分自身の生活習慣を振り返り、生活習慣の改善につながるような働きかけをしていく必要がある。

10 社会参加・社会環境について

家庭や社会での役割がある人は、84.6%となっているが、男性の 70 歳以上では、65.3%と他の性・年代に比べて低くなっている。

地域の人とは互いに助け合っていると思う人は 41.7%であり、一人ひとりが主体的に社会参加しやすい環境整備に努めていく必要がある。

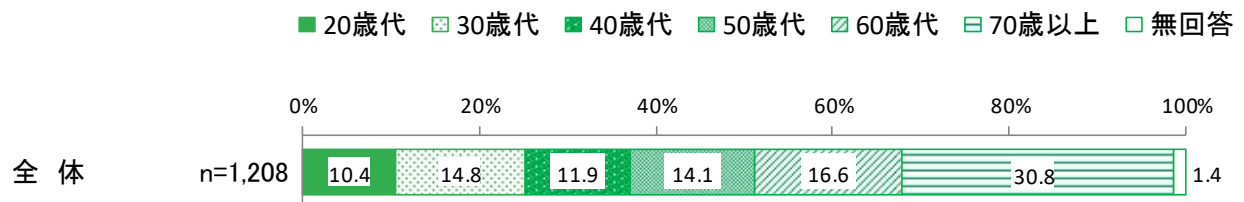
また、毎日の生活に必要な情報を得ることができる人は 67.9%となっており、男性 20 歳代 (53.2%)、女性 30 歳代 (58.3%) で 6 割を下回っており、対象となる年代によって、情報を得る手段に合わせた多様な情報提供の方法を検討していく必要がある。

Ⅲ 調査結果

1 回答者の属性

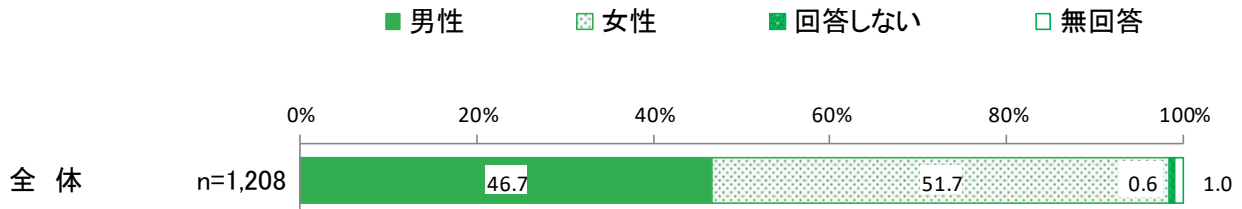
1-1 年齢（問1）

- 調査回答者の年齢は、「70歳以上」が30.8%で最も高く、次いで「60歳代」が16.6%となっている。



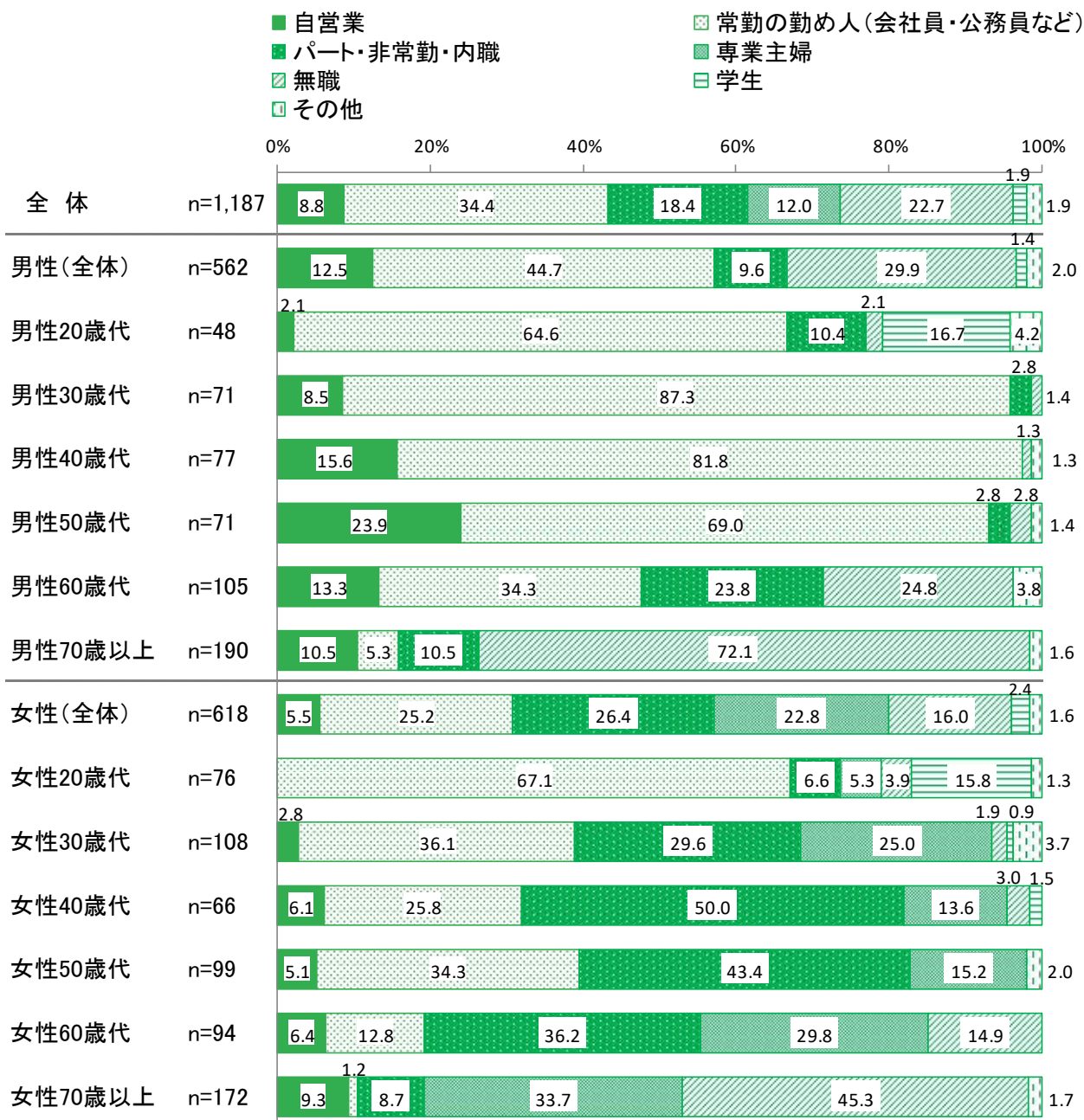
1-2 性別（問2）

- 調査回答者の性別は、「男性」が46.7%、女性が51.7%となっている。



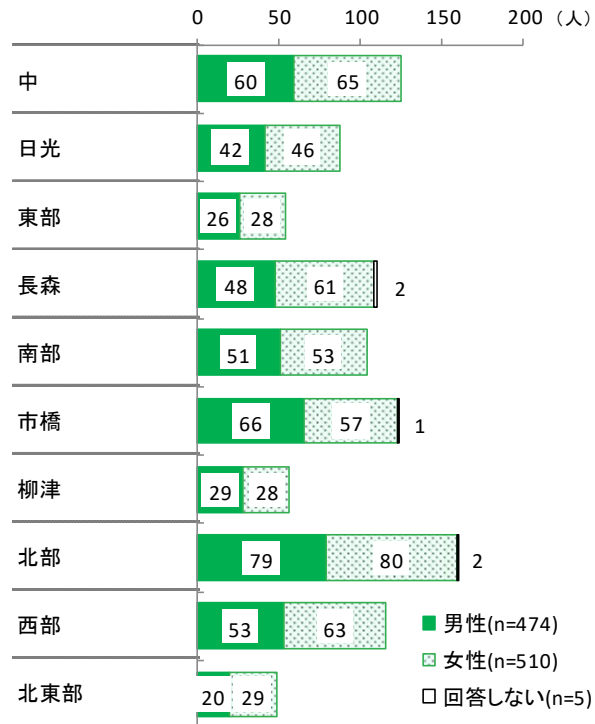
1-3 職業（問3）

- 職業は、「常勤の務め人（会社員・公務員など）」が34.4%で最も高く、次いで「無職」が22.7%となっている。男性は「常勤の務め人（会社員・公務員など）」、女性は「パート・非常勤・内職」がそれぞれ最も高くなっている。



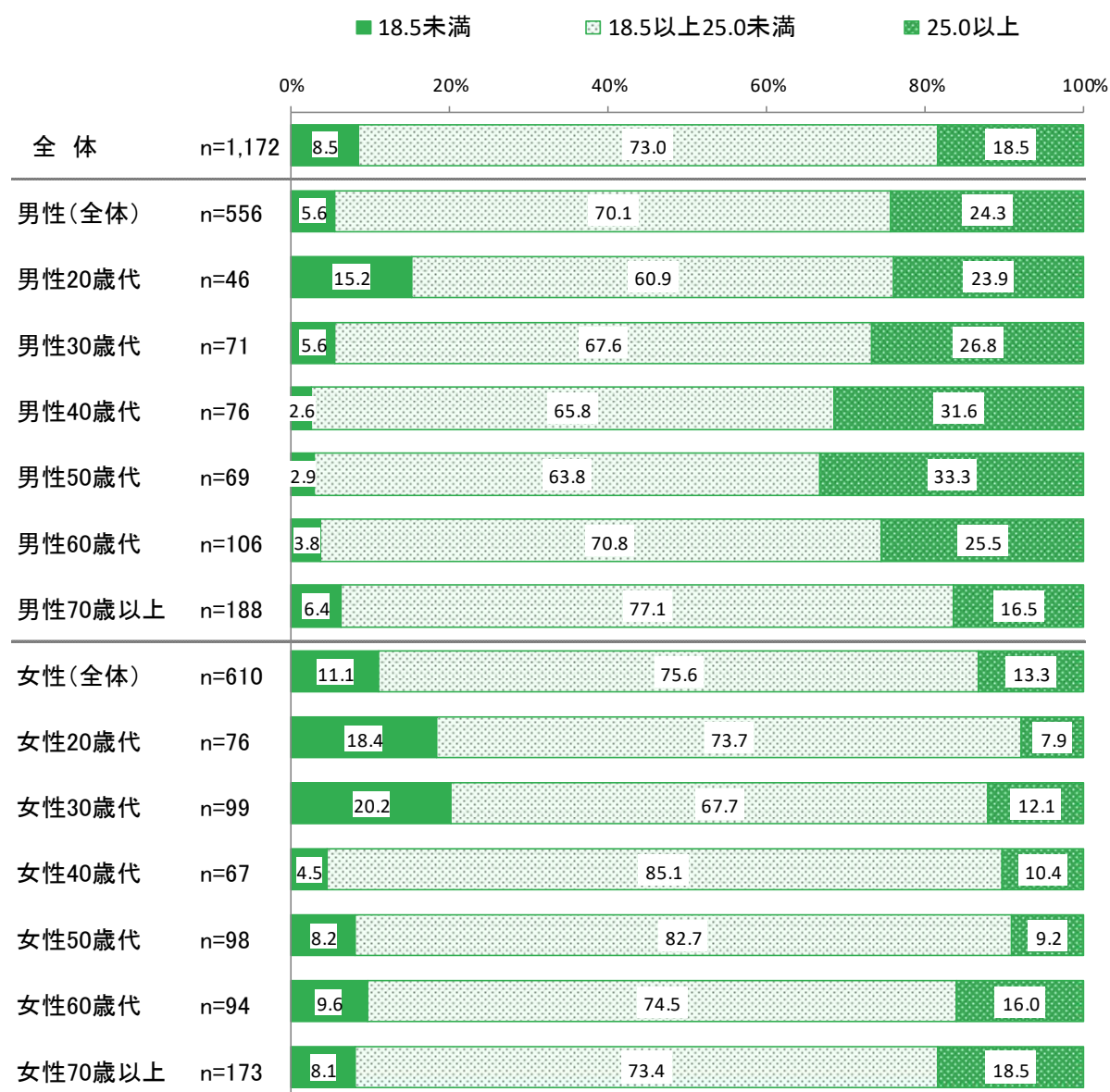
1-4 居住地区（問4）

- 居住地区ブロック別回答者数は、「北部」が161人で最も多く、次いで「中」が125人、「市橋」が124人となっている。



1-5 BMI (問5・問6)

- BMIは、「普通体重」が73.0%で最も高く、次いで「肥満」が18.5%、「やせ」が8.5%となっている。
- 「普通体重」は、男性、女性ともに7割を超えている。
- 性別で見ると、「肥満」は男性が24.3%、女性が13.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「肥満」は男性では50歳代が最も高く、女性は70歳以上が最も高くなっている。「やせ」は女性の20歳代と30歳代で高くなっている。



肥満度は、BMI (BodyMassIndex (肥満指数) で計算される指数による肥満度の判定基準により判定している。計算方法：BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) × 身長 (m)

肥満度の判定基準 (日本肥満学会 2000)

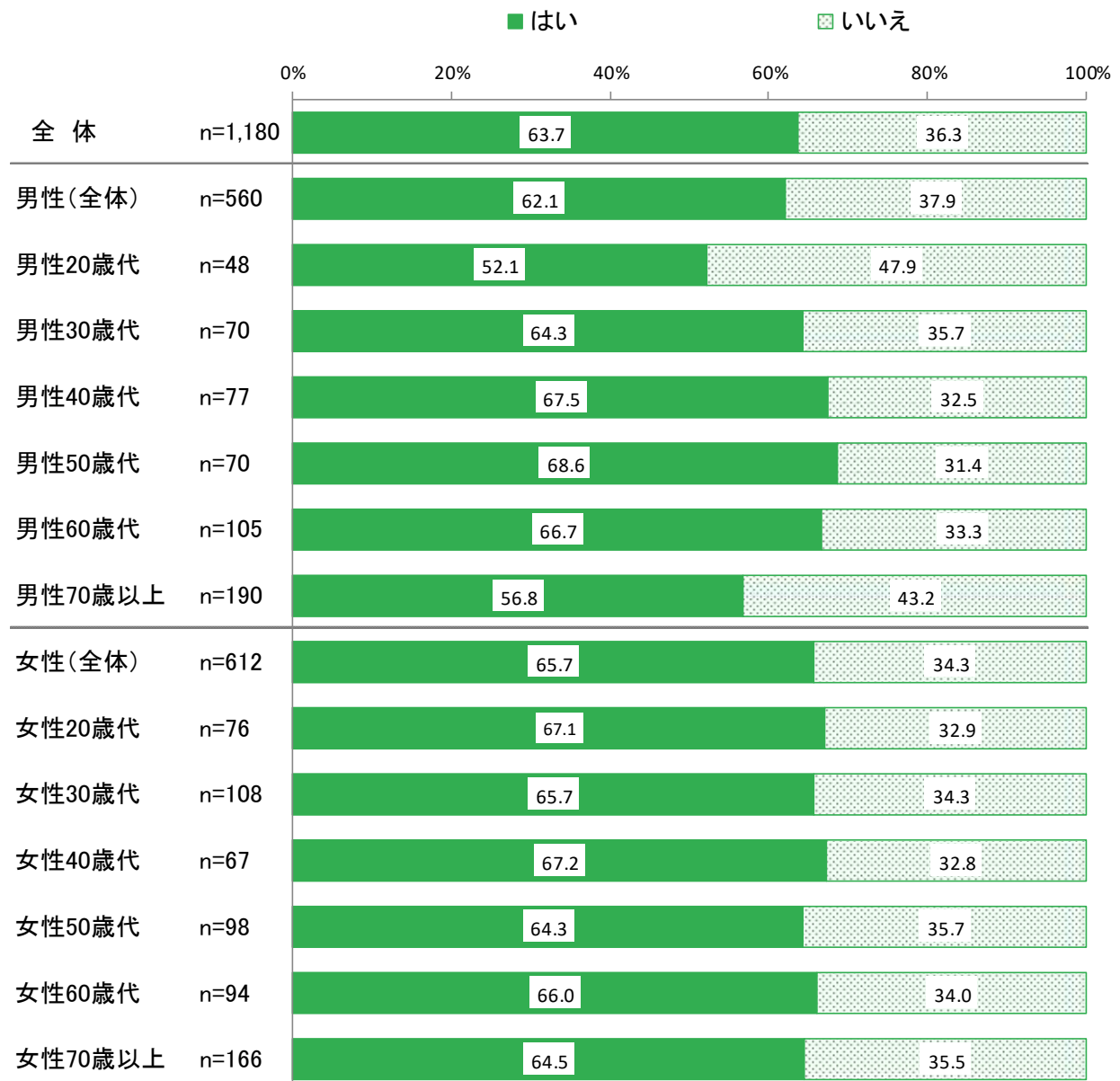
	BMI
低体重 (やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上

2 健康について

2-1 適正体重の把握

問7 自分の適正体重（標準体重）を知っていますか。

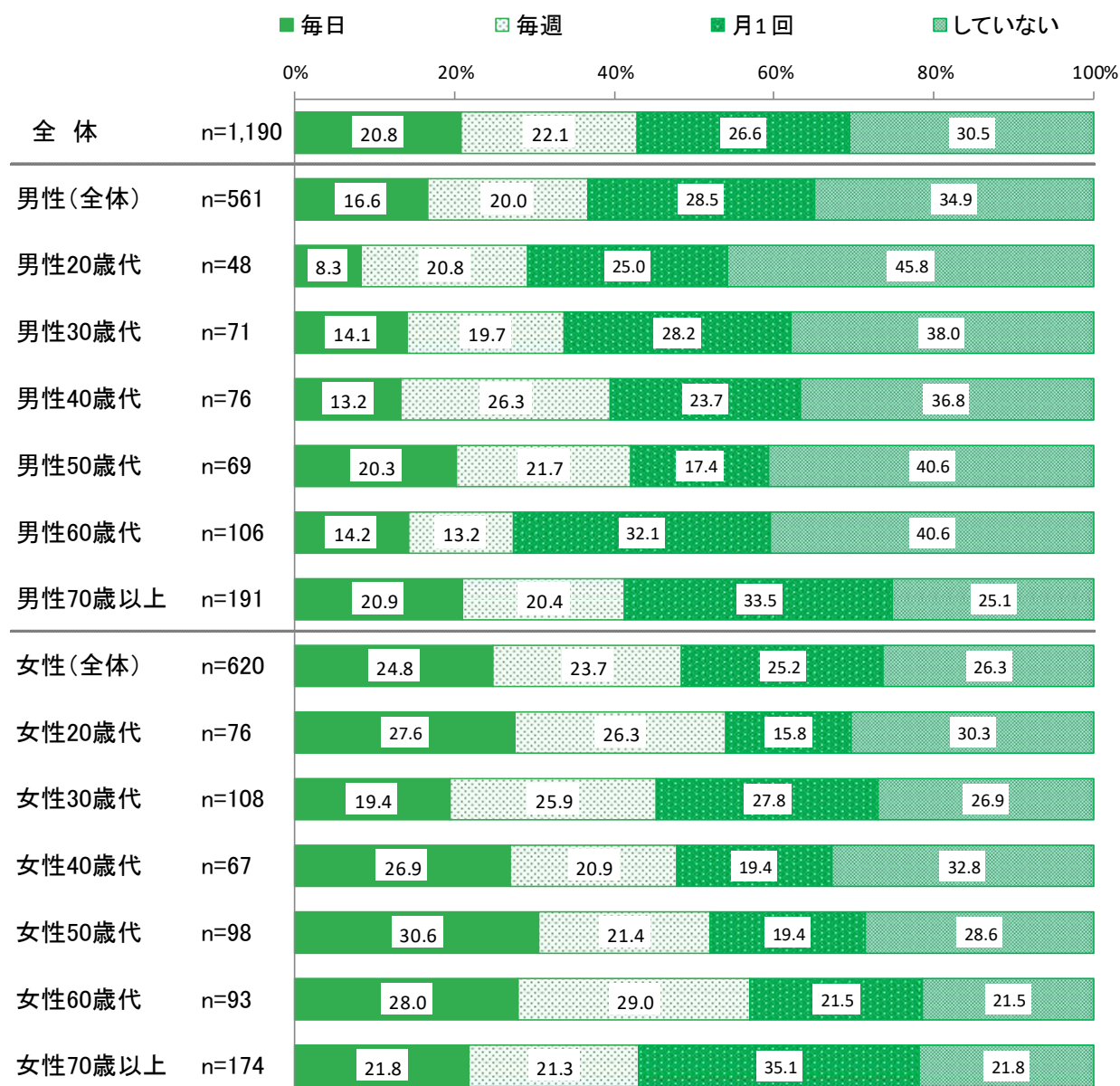
- 適正体重の把握は、「はい」が63.7%となっている。
- 性別で見ると、「はい」は男性が62.1%、女性が65.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「はい」は男性20歳代と男性70歳以上で6割を下回った。



2-2 定期的な体重測定の有無

問8 自分の体重を定期的に体重計で計測していますか。

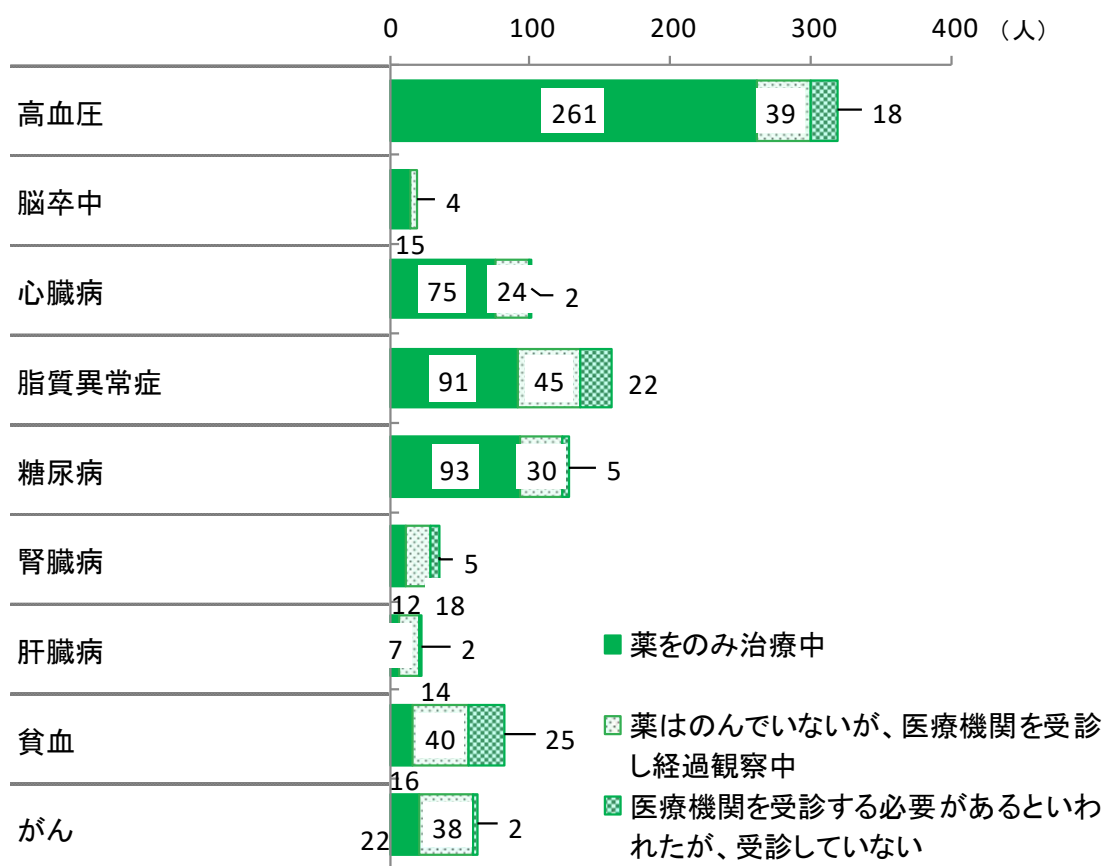
- 「毎日」と「毎週」と「月1回」を合わせた、「定期的に体重測定をしている人（計）」は69.5%となっている。
- 性別で見ると、「定期的に体重測定をしている人（計）」は男性が65.1%、女性が73.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「毎日」は女性50歳代が最も高くなっている。一方「していない」は男性20歳代が最も高くなっている。



2-3 病気の状況

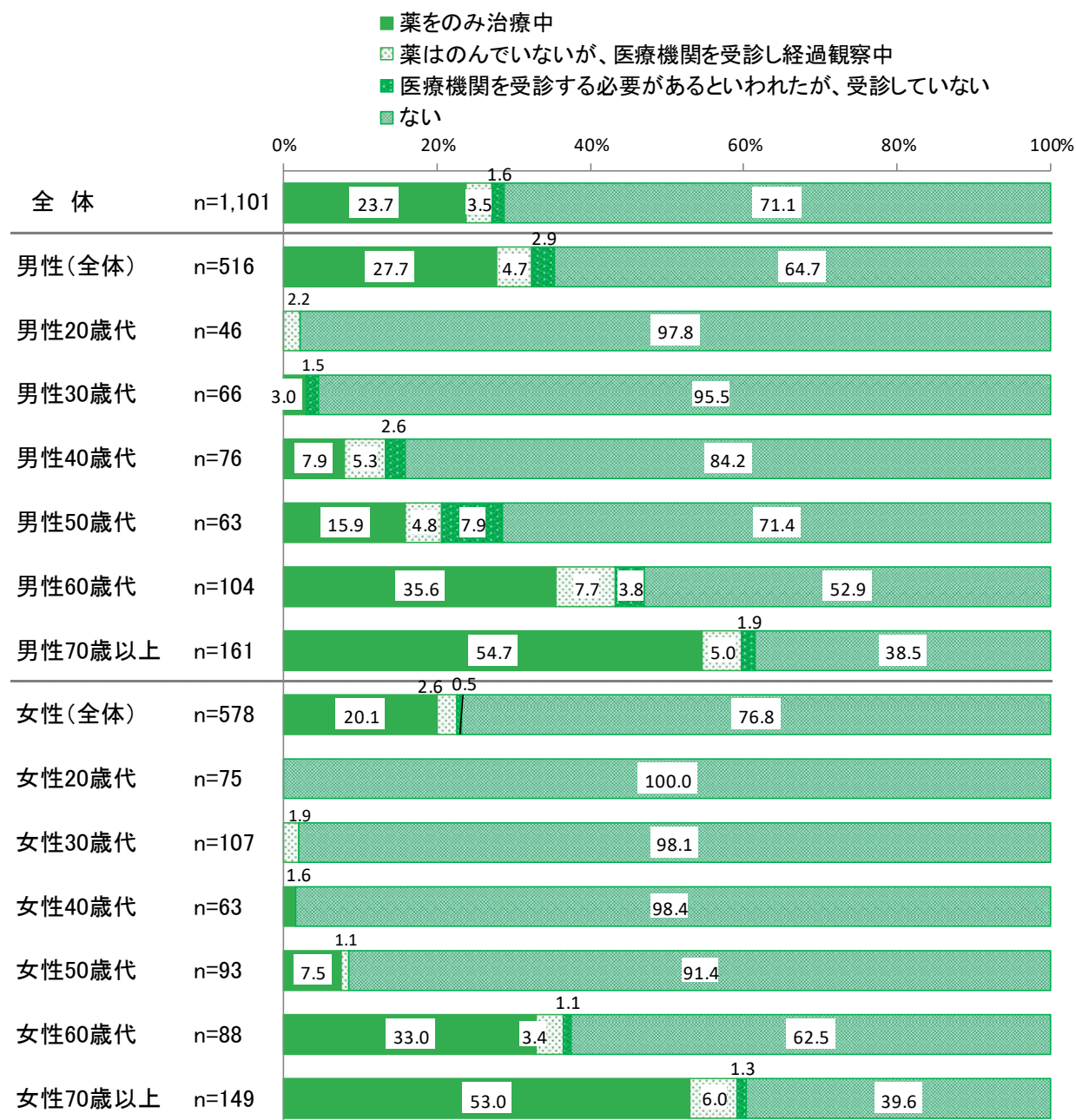
問9 自分の病気について、下の枠からあてはまる番号を選んで、それぞれの病気ごとに1つずつ〇をつけてください。

- 「薬をのみ治療中」と「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」と「医療機関を受診する必要があるといわれたが、受診していない」を合わせた、「有病者(計)」は、「高血圧」が318人で最も多く、次いで「脂質異常症」が158人、「糖尿病」が128人となっている。また「高血圧」で「薬をのみ治療中」の割合は、「高血圧」の「有病者(計)」の8割以上を占めている。



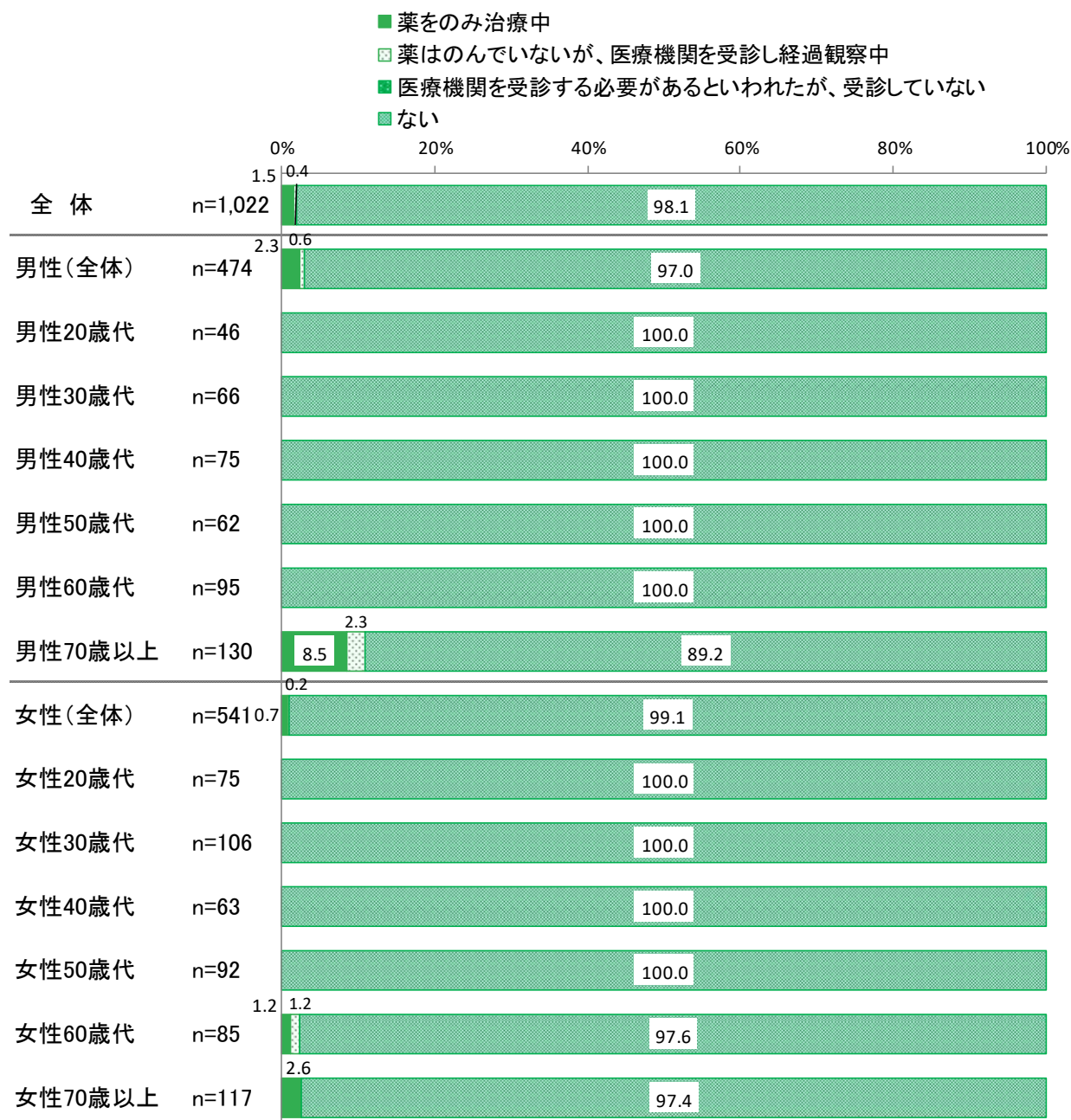
【高血圧】

- 高血圧は、「ない」が71.1%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が23.7%となっている。
- 性別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性が27.7%、女性が20.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「薬をのみ治療中」は男女ともに70歳以上が5割を超えて高くなっている。



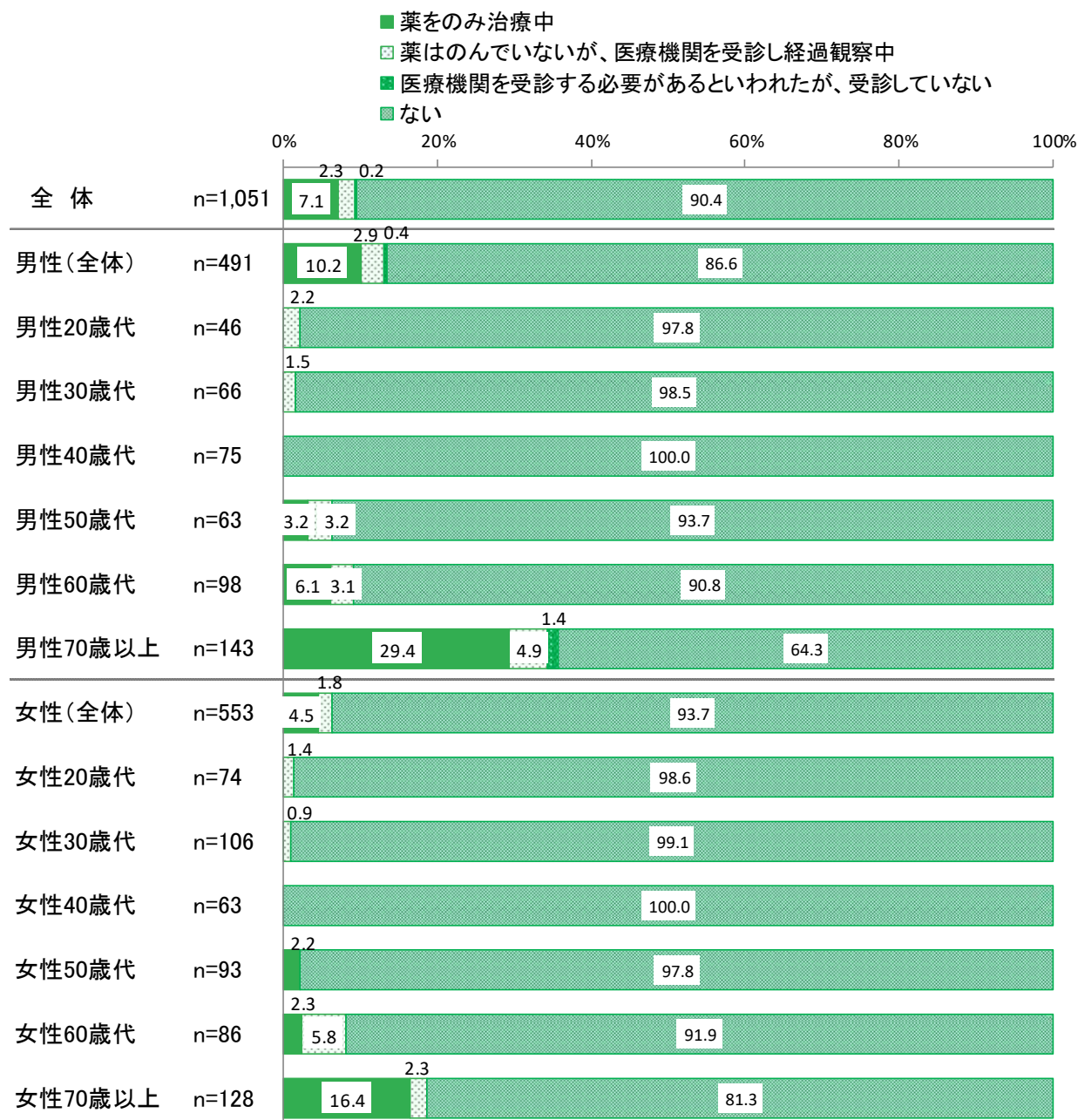
【脳卒中】

- 脳卒中は、「ない」が98.1%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が1.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



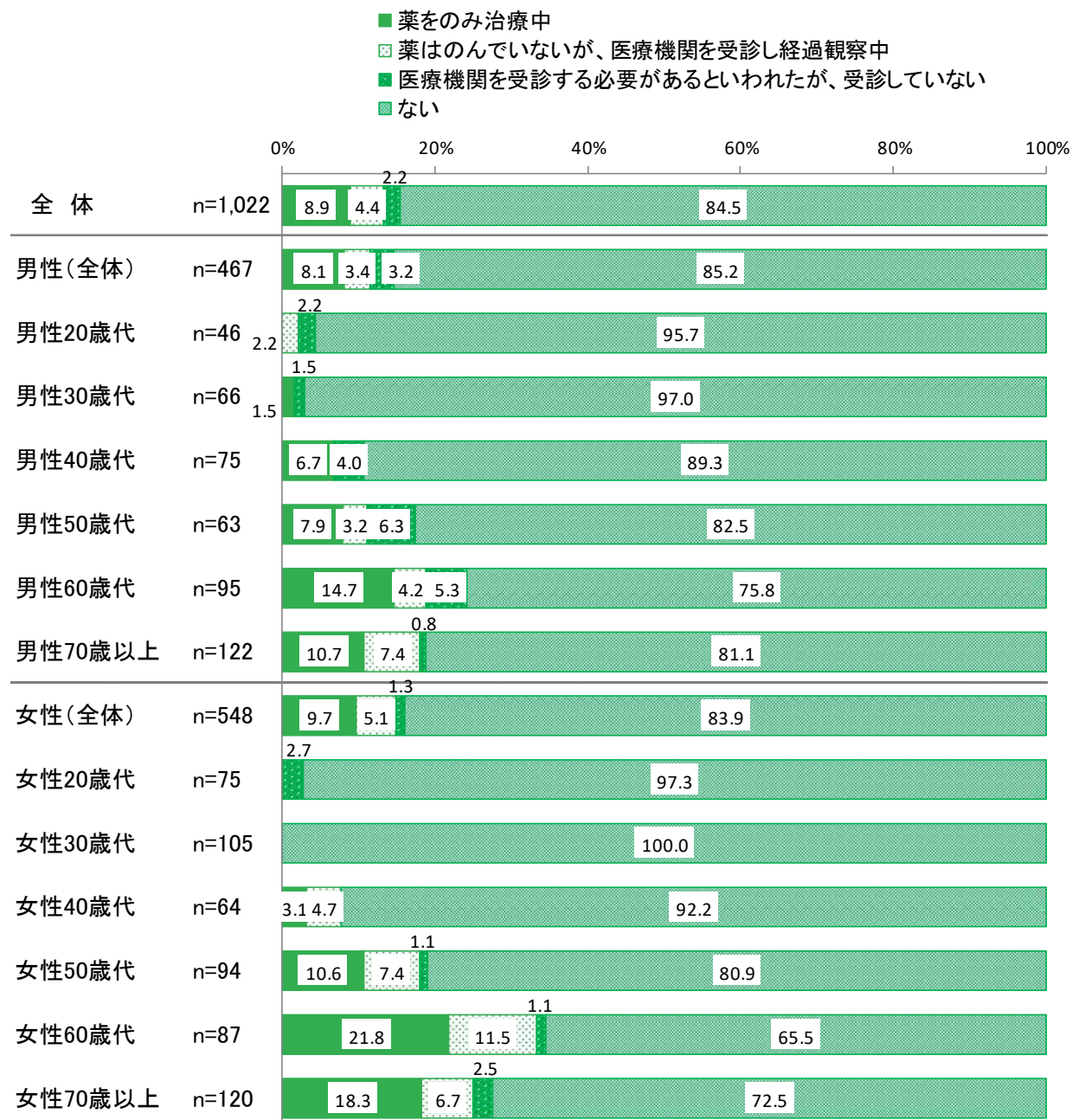
【心臓病】

- 心臓病は、「ない」が90.4%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が7.1%となっている。
- 性別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性が10.2%、女性が4.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



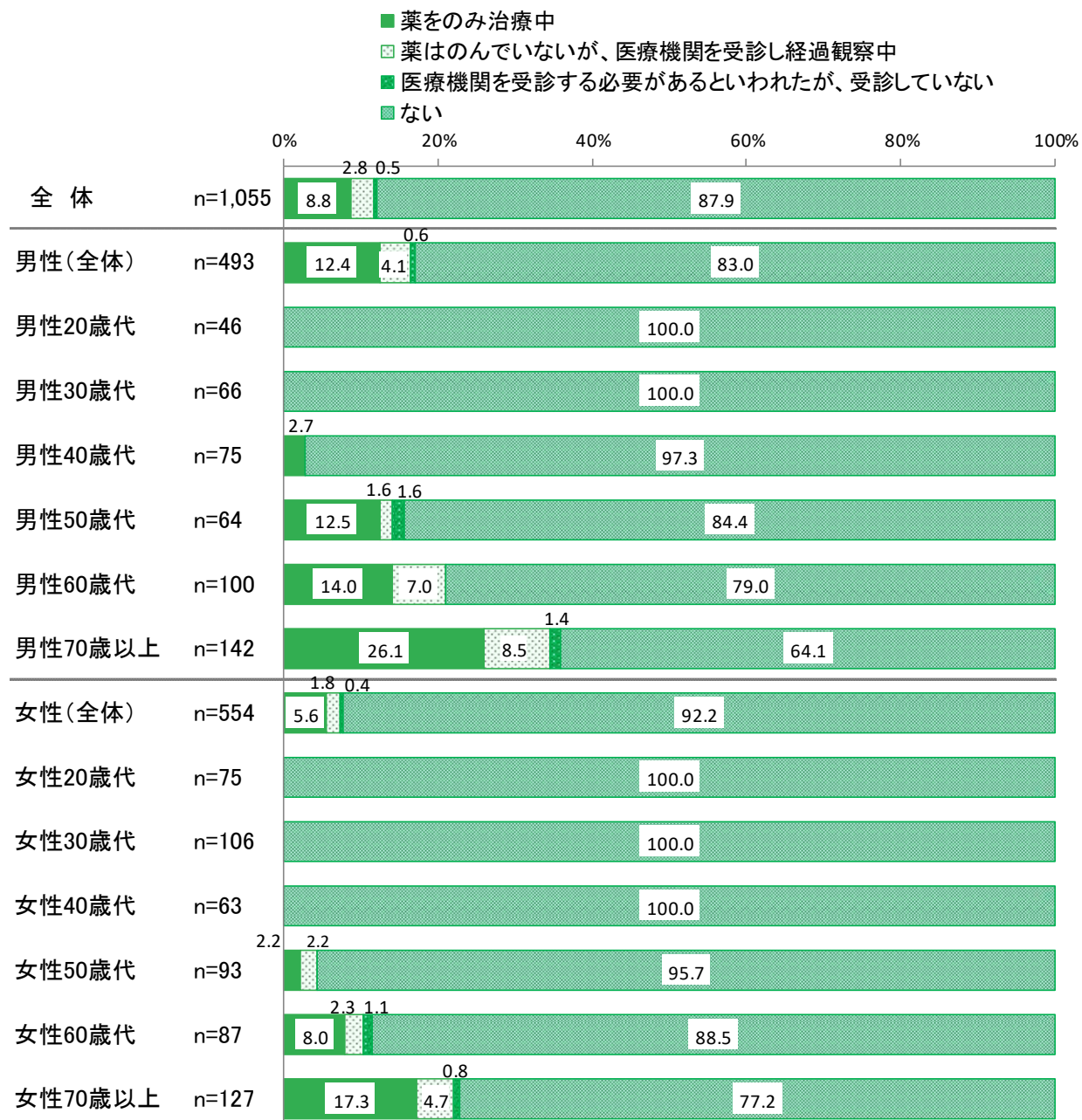
【脂質異常症】

- 脂質異常症は、「ない」が84.5%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が8.9%となっている。
- 性別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性が8.1%、女性が9.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「薬をのみ治療中」は女性60歳代が最も高くなっている。



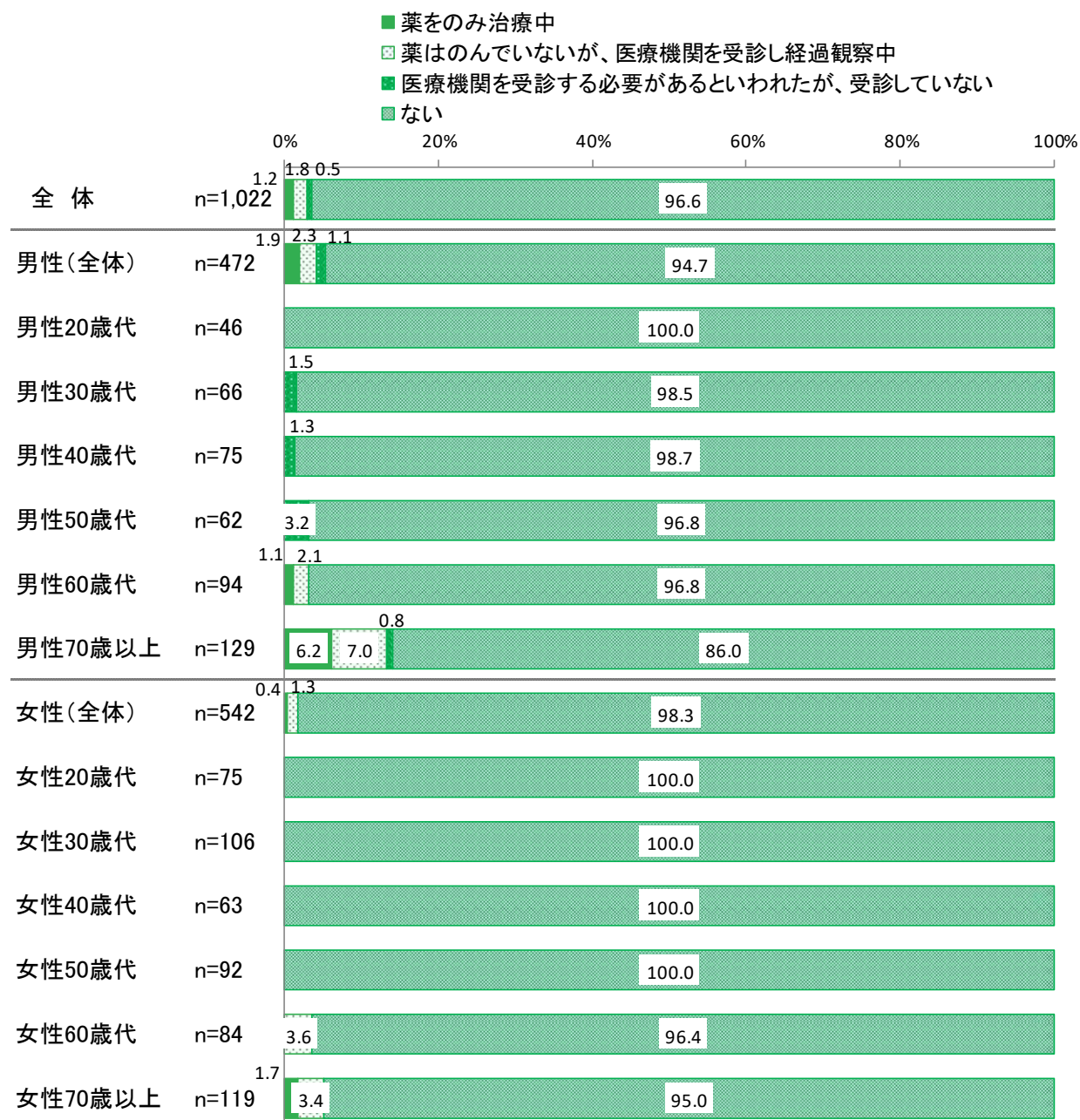
【糖尿病】

- 糖尿病は、「ない」が87.9%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が8.8%となっている。
- 性別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性が12.4%、女性が5.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



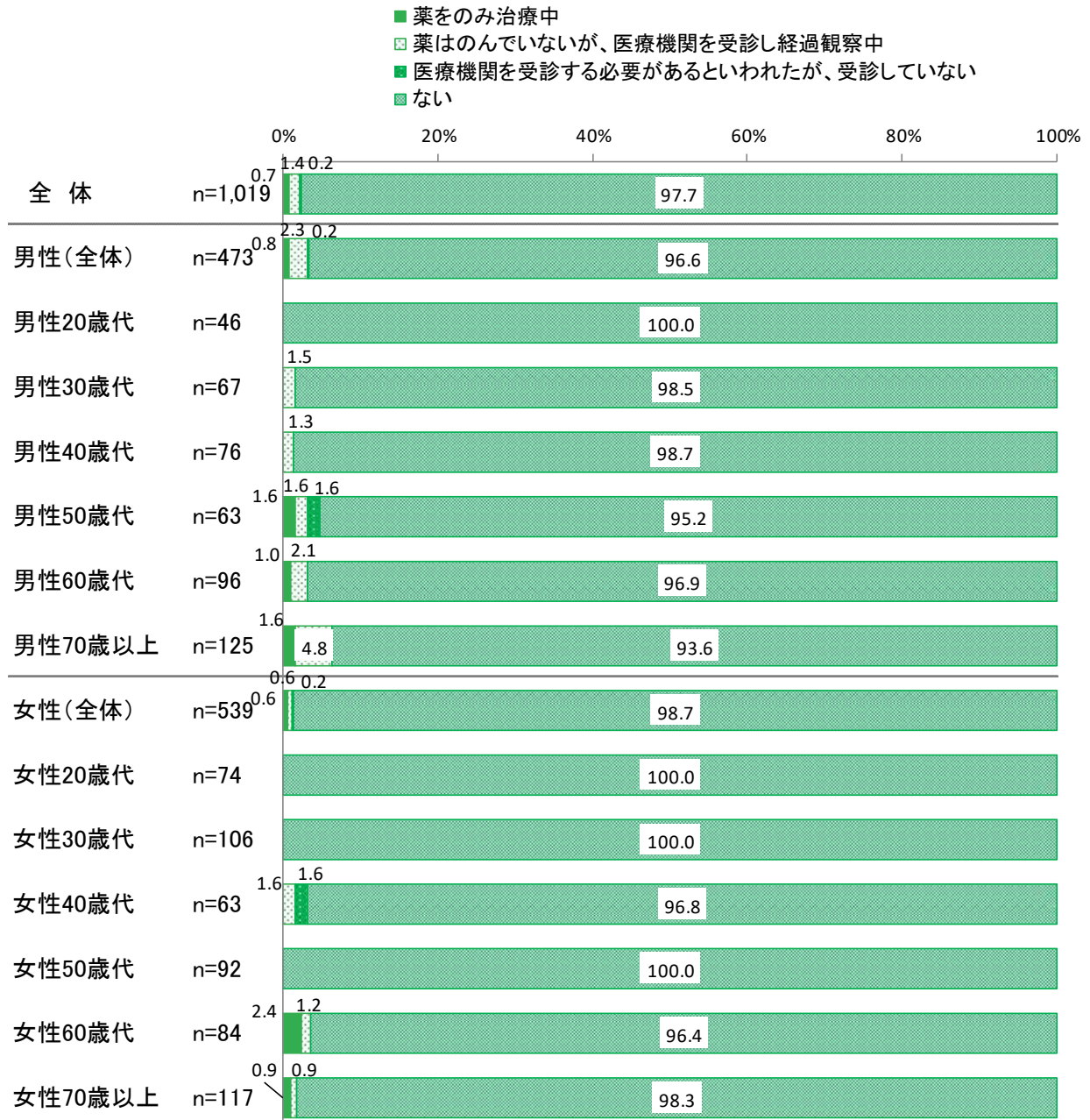
【腎臓病】

- 腎臓病は、「ない」が96.6%で最も高く、次いで「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」が1.8%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



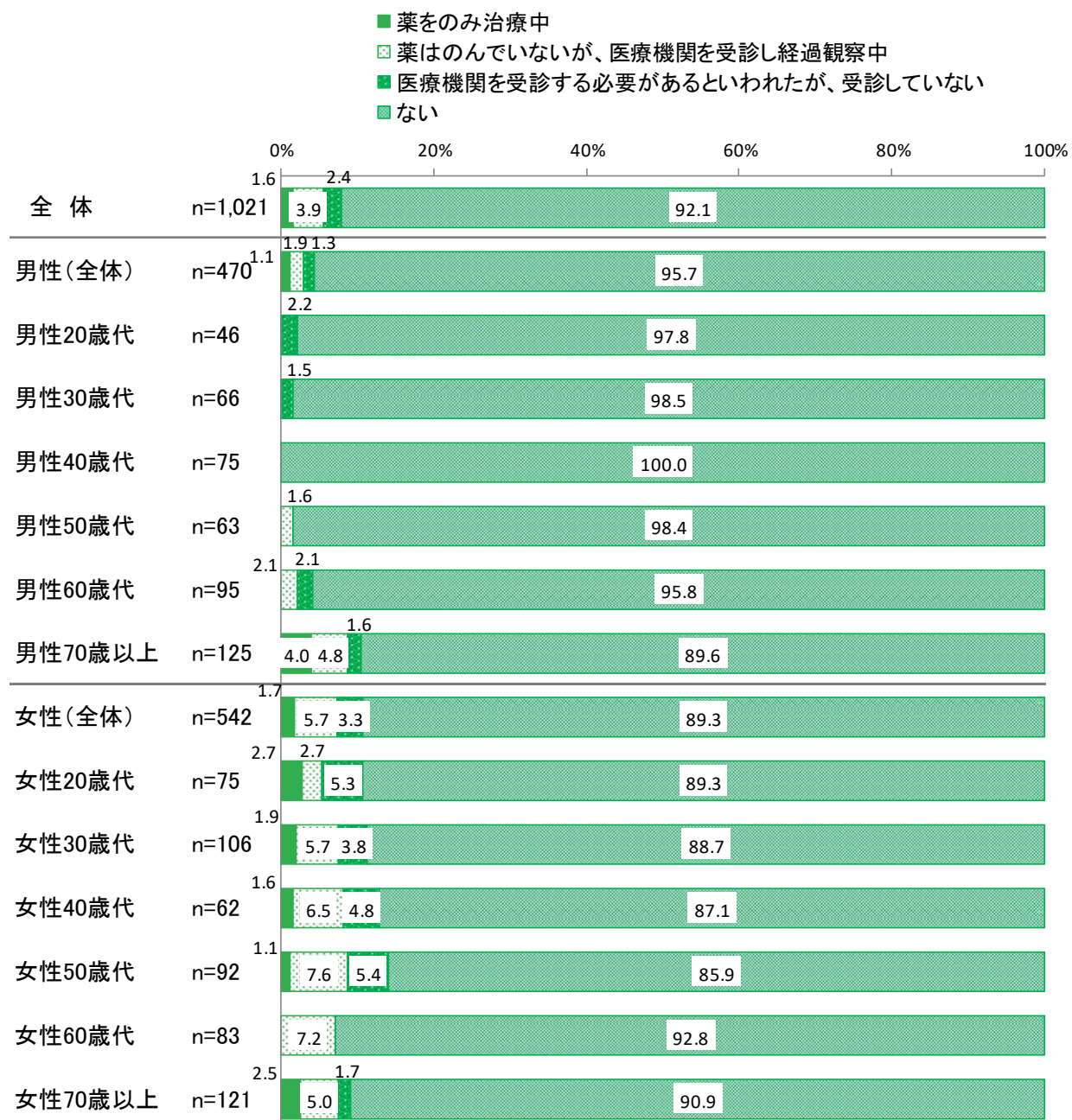
【肝臓病】

- 肝臓病は、「ない」が97.7%で最も高く、次いで「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」が1.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は女性60歳代が最も高くなっている。



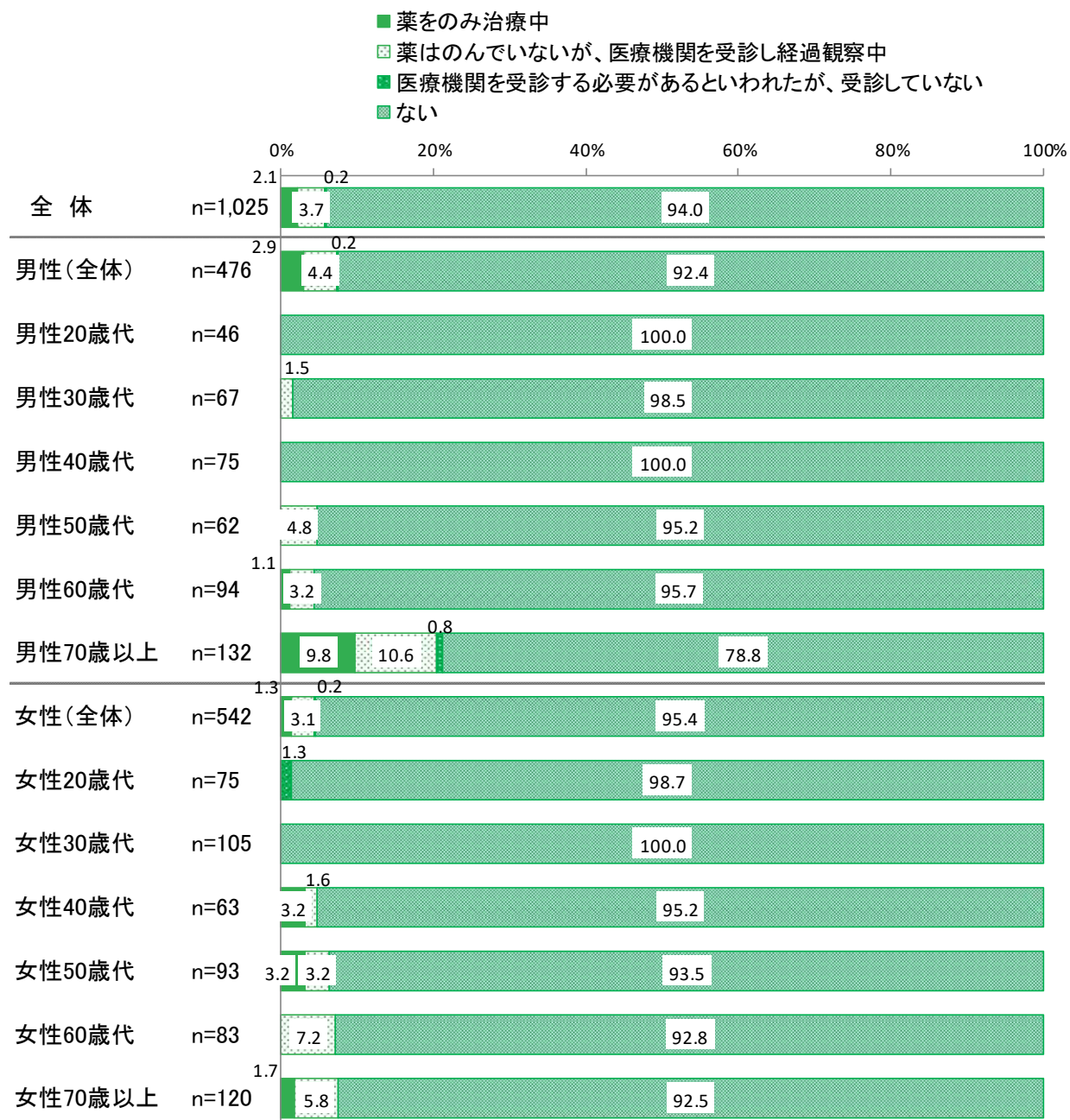
【貧血】

- 貧血は、「ない」が92.1%で最も高く、次いで「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」が3.9%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



【がん】

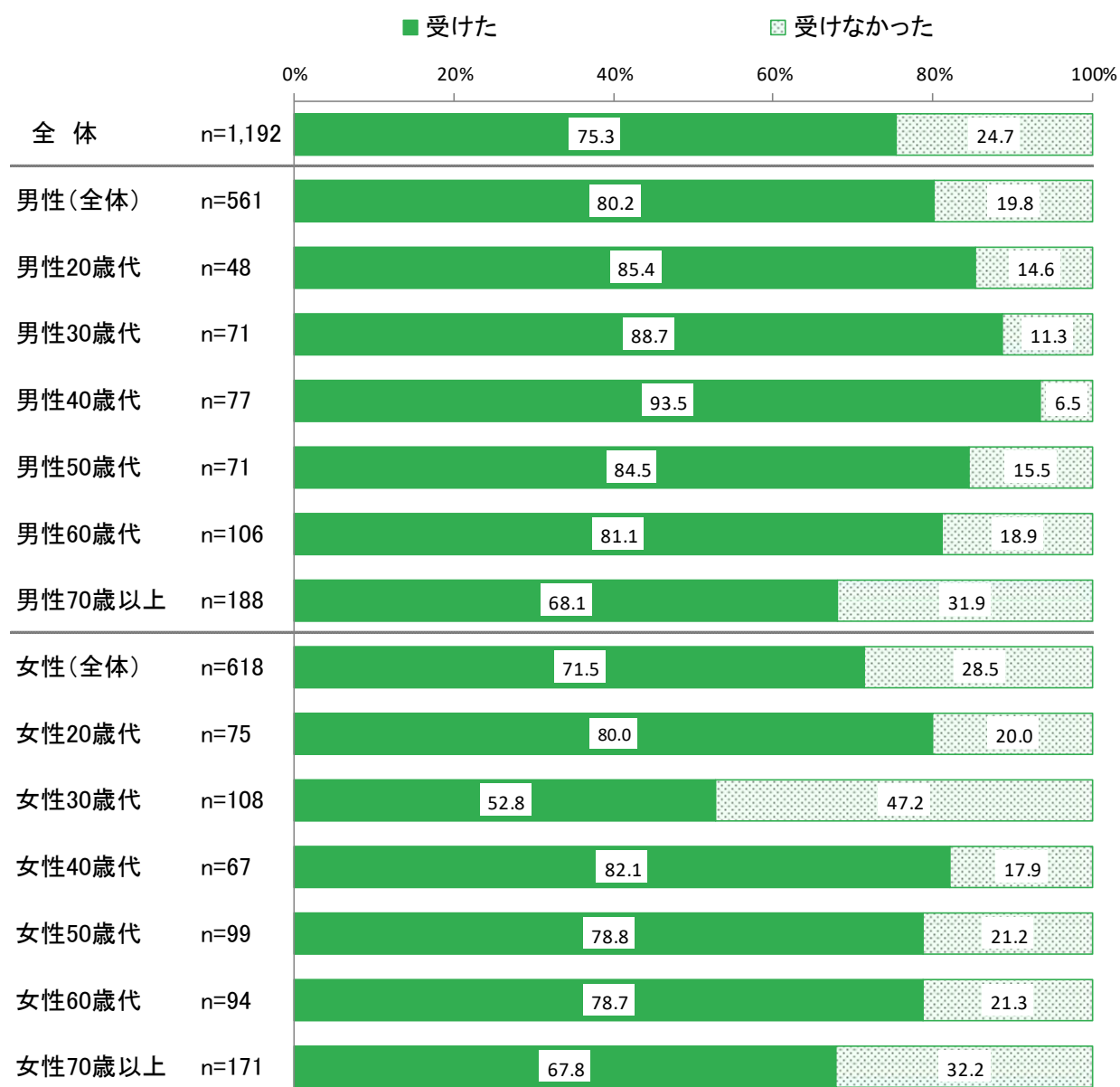
- がんは、「ない」が94.0%で最も高く、次いで「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」が3.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は男性70歳以上が最も高くなっている。



2-4 健診の受診状況

問10 過去1年間に健康診査（特定健診、人間ドックまたは職場健診を含む）を受けたことがありますか。（がん検診、歯の健診または妊産婦健診を除く）

- 健診の受診状況は、「受けた」が75.3%、「受けなかった」が24.7%となっている。
- 性別で見ると、「受けた」は男性が80.2%、女性が71.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「受けた」は男性40歳代が9割を超えているのに対し、女性30歳代では約5割となっている。

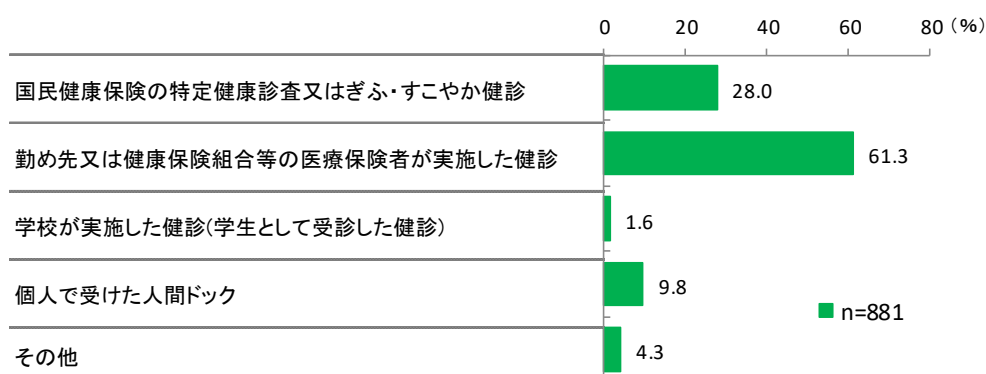


2-5 健診の受診機会

【過去1年間に健康診査を受けた方におたずねします。】

問10-2 どのような機会に健診を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 健診の受診機会は、「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施した健診」が61.3%で最も高く、次いで「国民健康保険の特定健康診査又はぎふ・すこやか健診」が28.0%となっている。
- 性別で見ると、「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施した健診」は男性が63.3%、女性が59.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「国民健康保険の特定健康診査又はぎふ・すこやか健診」は女性70歳以上で高く、「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施した健診」は男性30歳代で高くなっている。



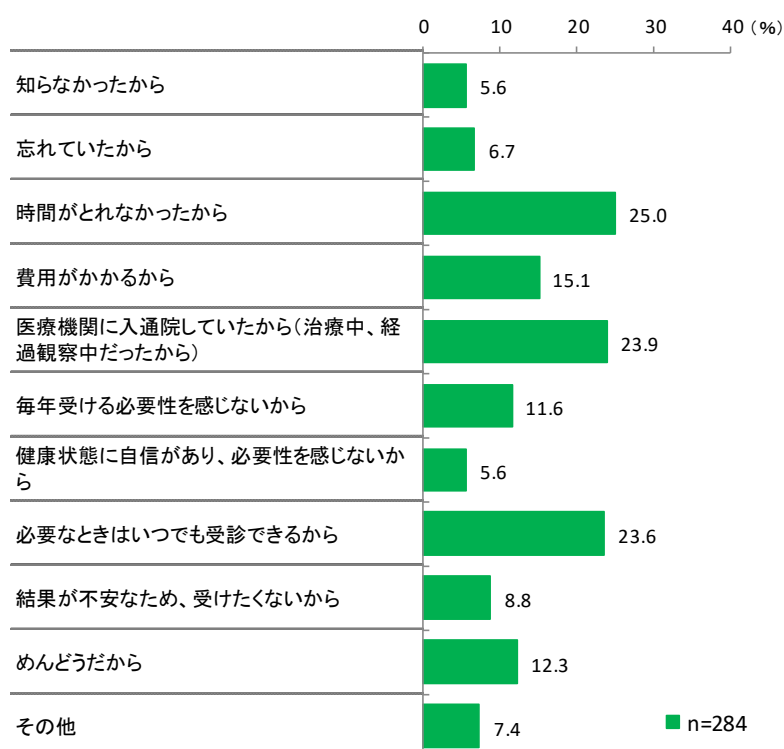
	全 体 (件) %	す こ や か 健 診 は ぎ ふ ・ す こ よ か 健 診	国 民 健 康 保 険 の 特 定 健 診	が 実 施 し た 医 療 保 険 者 が 実 施 し た 健 診	勤 め 先 又 は 健 康 保 険 者 が 実 施 し た 健 診	た へ 学 校 が 実 施 し た 健 診 (学 生 と し て 受 診 し た 健 診	ド ク ク で 受 け た 人 間	そ の 他
全 体	881	28.0	61.3	1.6	9.8	4.3		
男性(全体)	444	24.3	63.3	1.1	10.8	5.2		
男性20歳代	41	2.4	87.8	9.8	0.0	0.0		
男性30歳代	63	0.0	95.2	0.0	4.8	0.0		
男性40歳代	72	11.1	77.8	1.4	12.5	1.4		
男性50歳代	59	6.8	76.3	0.0	18.6	1.7		
男性60歳代	85	20.0	70.6	0.0	10.6	3.5		
男性70歳以上	124	62.9	19.4	0.0	12.9	14.5		
女性(全体)	433	31.4	59.6	2.1	8.8	3.5		
女性20歳代	60	3.3	85.0	13.3	0.0	0.0		
女性30歳代	57	1.8	93.0	0.0	14.0	0.0		
女性40歳代	55	20.0	74.5	0.0	5.5	3.6		
女性50歳代	76	14.5	81.6	0.0	10.5	0.0		
女性60歳代	73	39.7	53.4	0.0	12.3	2.7		
女性70歳以上	110	74.5	10.0	0.0	9.1	10.0		

2-6 健診を受けなかった理由

【過去1年間に健康診査を受けなかった方におたずねします。】

問11 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 健診を受けなかった理由は、「時間がとれなかったから」が25.0%で最も高く、次いで「医療機関に入通院していたから（治療中、経過観察中だったから）」が23.9%、「必要なときはいつでも受診できるから」が23.6%となっている。
- 性別で見ると、「医療機関に入通院していたから（治療中、経過観察中だったから）」は、男性36.5%、女性17.4%となっている。

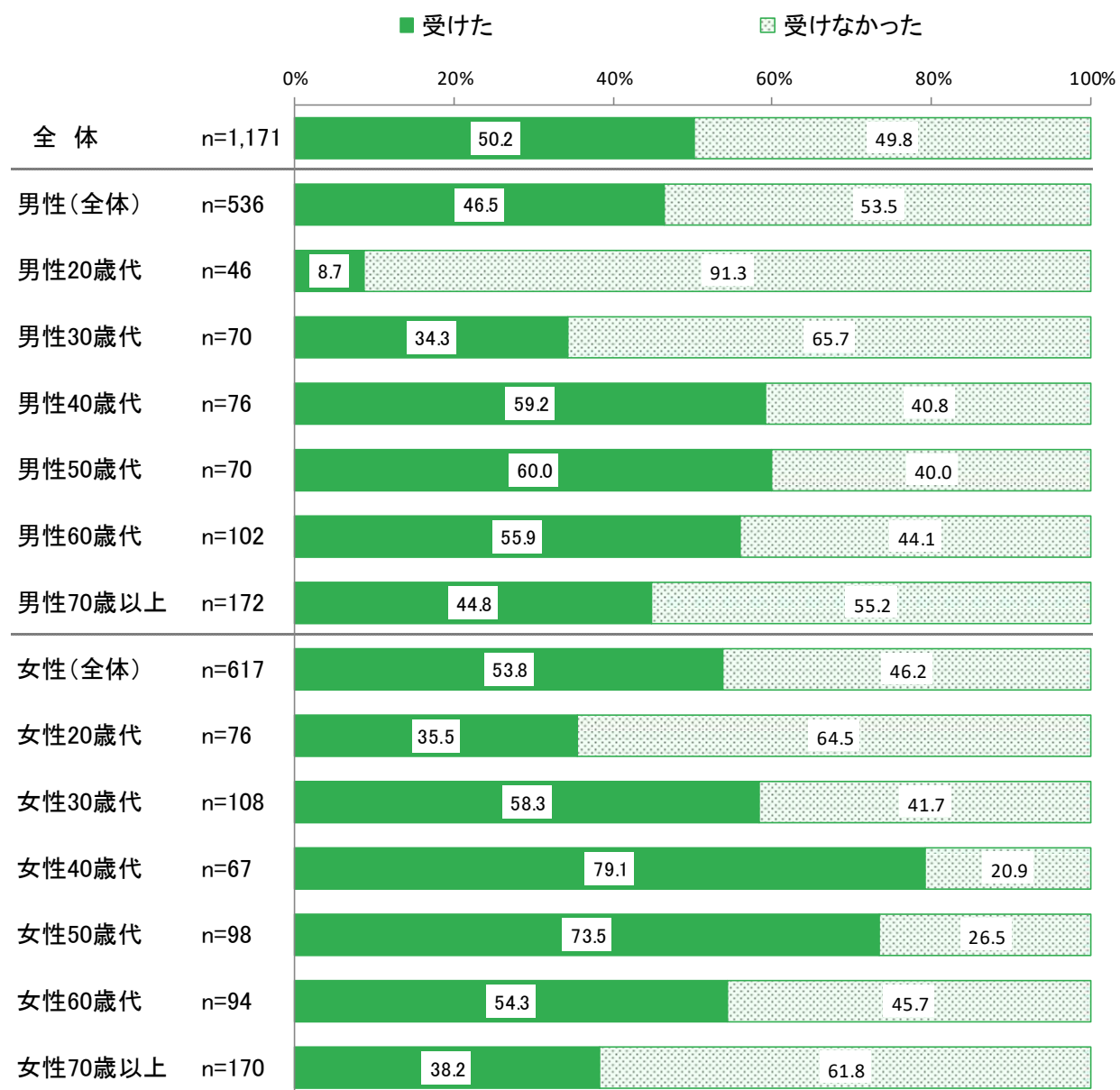


	全 体 (件)	知ら な か つ た か ら	忘 れ て い た か ら	時 間 が と れ な か つ た か ら	費 用 が か か る か ら	医 療 機 関 に 入 通 院 し て い た か ら (治 療 中 、 経 過 観 察 中 だ つ た か ら)	毎 年 受 け る 必 要 性 を 感 じ な い か ら	必 要 性 を 感 じ な い か ら 、 健 康 状 態 に 自 信 が あ り 、 診 で き る か ら	必 要 な と き は い つ で も 受 診 で き る か ら	結 果 が 不 安 な た め 、 受 け な い か ら	め ん ど う だ か ら	そ の 他
全体	284	5.6	6.7	25.0	15.1	23.9	11.6	5.6	23.6	8.8	12.3	7.4
男性(全体)	104	0.0	3.8	21.2	10.6	36.5	9.6	4.8	22.1	9.6	10.6	3.8
男性20歳代	7	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	14.3	14.3	28.6	14.3	0.0	0.0
男性30歳代	8	0.0	0.0	25.0	62.5	0.0	12.5	12.5	50.0	12.5	50.0	0.0
男性40歳代	4	0.0	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0
男性50歳代	11	0.0	9.1	72.7	0.0	9.1	0.0	0.0	18.2	18.2	0.0	9.1
男性60歳代	20	0.0	0.0	20.0	10.0	55.0	15.0	5.0	10.0	15.0	10.0	0.0
男性70歳以上	54	0.0	3.7	7.4	7.4	48.1	9.3	3.7	24.1	5.6	7.4	5.6
女性(全体)	172	9.3	8.1	27.3	18.6	17.4	12.8	5.8	25.0	8.1	13.4	9.3
女性20歳代	15	53.3	0.0	26.7	26.7	0.0	20.0	13.3	13.3	6.7	6.7	0.0
女性30歳代	50	10.0	10.0	34.0	38.0	2.0	10.0	0.0	16.0	6.0	16.0	14.0
女性40歳代	12	0.0	25.0	41.7	8.3	8.3	0.0	0.0	25.0	8.3	8.3	8.3
女性50歳代	21	0.0	4.8	38.1	14.3	14.3	9.5	0.0	14.3	19.0	9.5	9.5
女性60歳代	20	0.0	5.0	25.0	15.0	40.0	5.0	5.0	20.0	15.0	15.0	10.0
女性70歳以上	52	5.8	7.7	11.5	1.9	32.7	21.2	13.5	44.2	3.8	15.4	7.7

2-7 がん検診の受診状況

問12 過去1年間（子宮がんと乳がんは過去2年間）に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん）のいずれかを受けましたか。

- がん検診の受診状況は、「受けた」が50.2%、「受けなかった」が49.8%となっている。
- 性・年齢別でみると、「受けた」は女性40歳代で最も高く、男性20歳代で最も低くなっている。

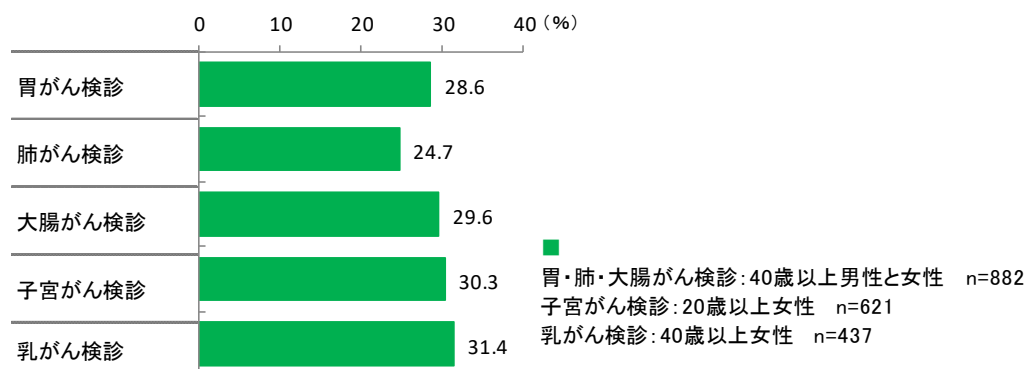


2-8 受診したがん検診の項目

【過去1年間にがん検診を受けた方におたずねします。】

問12-2 受けたがん検診のすべてに○をつけてください。

- 受診したがん検診の項目は、「乳がん検診」が31.4%で最も高くなっている。
- 性・年齢別でみると、男性40～50歳代では「胃がん検診」が高く、女性30～40歳代では「子宮がん検診」、40～50歳代では「乳がん検診」が高くなっている。

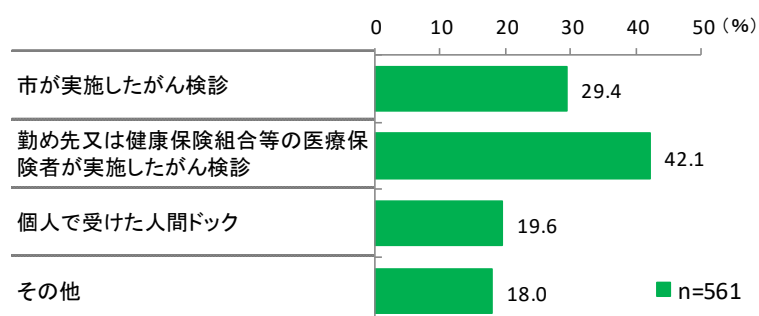


	全 体 (件) %	胃 が ん 検 診	肺 が ん 検 診	大 腸 が ん 検 診	子 宮 が ん 検 診	乳 が ん 検 診
全体	1,208	23.8	20.5	23.5		
男性(全体)	564	29.3	25.4	26.8		
男性20歳代	48	4.2	6.3	2.1		
男性30歳代	71	23.9	19.7	16.9		
男性40歳代	77	51.9	44.2	37.7		
男性50歳代	71	42.3	31.0	40.8		
男性60歳代	106	34.9	31.1	35.8		
男性70歳以上	191	20.4	19.4	21.5		
女性(全体)	621	19.0	16.3	21.1	30.4	27.9
女性20歳代	76	2.6	5.3	2.6	27.6	10.5
女性30歳代	108	9.3	4.6	4.6	53.7	25.0
女性40歳代	67	25.4	19.4	31.3	55.2	58.2
女性50歳代	99	36.4	28.3	38.4	41.4	53.5
女性60歳代	94	28.7	25.5	35.1	19.1	25.5
女性70歳以上	177	14.7	15.3	18.1	7.3	11.9
40歳以上男女	882	28.6	24.7	29.6		
20歳以上女性	621				30.3	
40歳以上女性	437					31.4

2-9 がん検診の受診機会

問12-3 どのような機会にがん検診を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- がん検診の受診機会は、「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施したがん検診」が42.1%で最も高く、次いで「市が実施したがん検診」が29.4%となっている。
- 性別でみると、男性は、「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施したがん検診」が約半数を占めている。女性は、「市が実施したがん検診」と「勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施したがん検診」が約3割で同程度となっている。



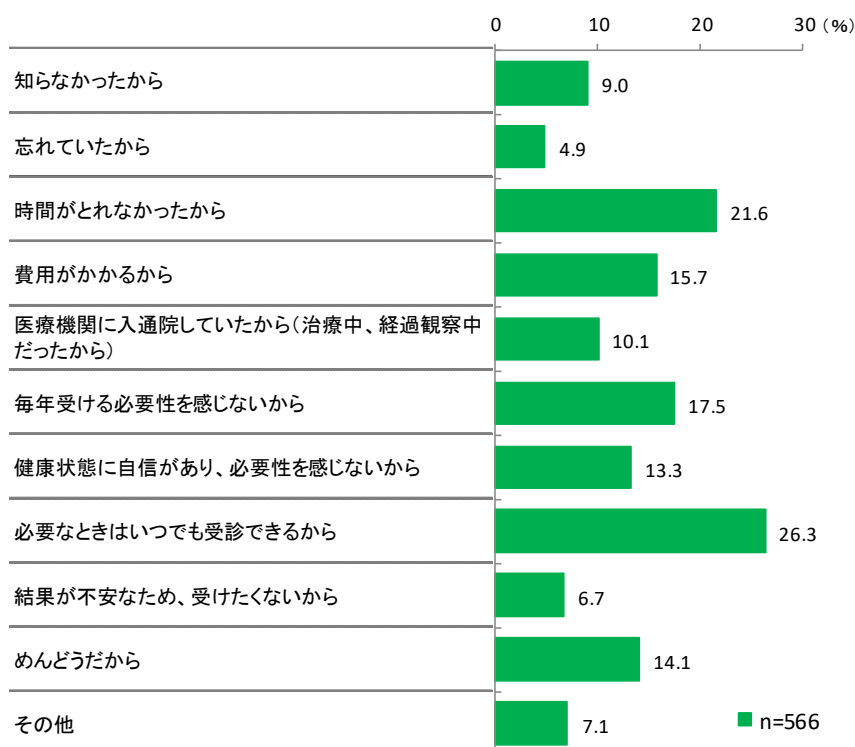
	全 体 (件)	市 が 実 施 し た が ん 検 診	勤 め 先 又 は 健 康 保 険 組 合 等 の 医 療 保 険 者 が 実 施 し た が ん 検 診	個 人 で 受 け た 人 間 ド ック	そ の 他
全 体	561	29.4	42.1	19.6	18.0
男性(全体)	236	19.5	49.6	20.8	15.3
男性20歳代	4	0.0	100.0	0.0	0.0
男性30歳代	23	0.0	91.3	4.3	4.3
男性40歳代	43	11.6	67.4	25.6	4.7
男性50歳代	40	7.5	60.0	30.0	5.0
男性60歳代	57	26.3	50.9	19.3	8.8
男性70歳以上	69	33.3	14.5	20.3	37.7
女性(全体)	320	36.6	36.3	19.1	20.3
女性20歳代	27	33.3	48.1	7.4	18.5
女性30歳代	62	30.6	30.6	14.5	27.4
女性40歳代	53	32.1	43.4	17.0	24.5
女性50歳代	71	32.4	50.7	22.5	9.9
女性60歳代	50	48.0	32.0	26.0	12.0
女性70歳以上	56	44.6	14.3	21.4	30.4

2-10 がん検診を受けなかった理由

【過去1年間に健康診査を受けなかった方におたずねします。】

問13 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- がん検診を受けなかった理由は、「必要なときはいつでも受診できるから」が26.3%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」が21.6%となっている。
- 性別で見ると、「必要なときはいつでも受診できるから」は男女ともに高く、「時間がとれなかったから」は女性で高くなっている。

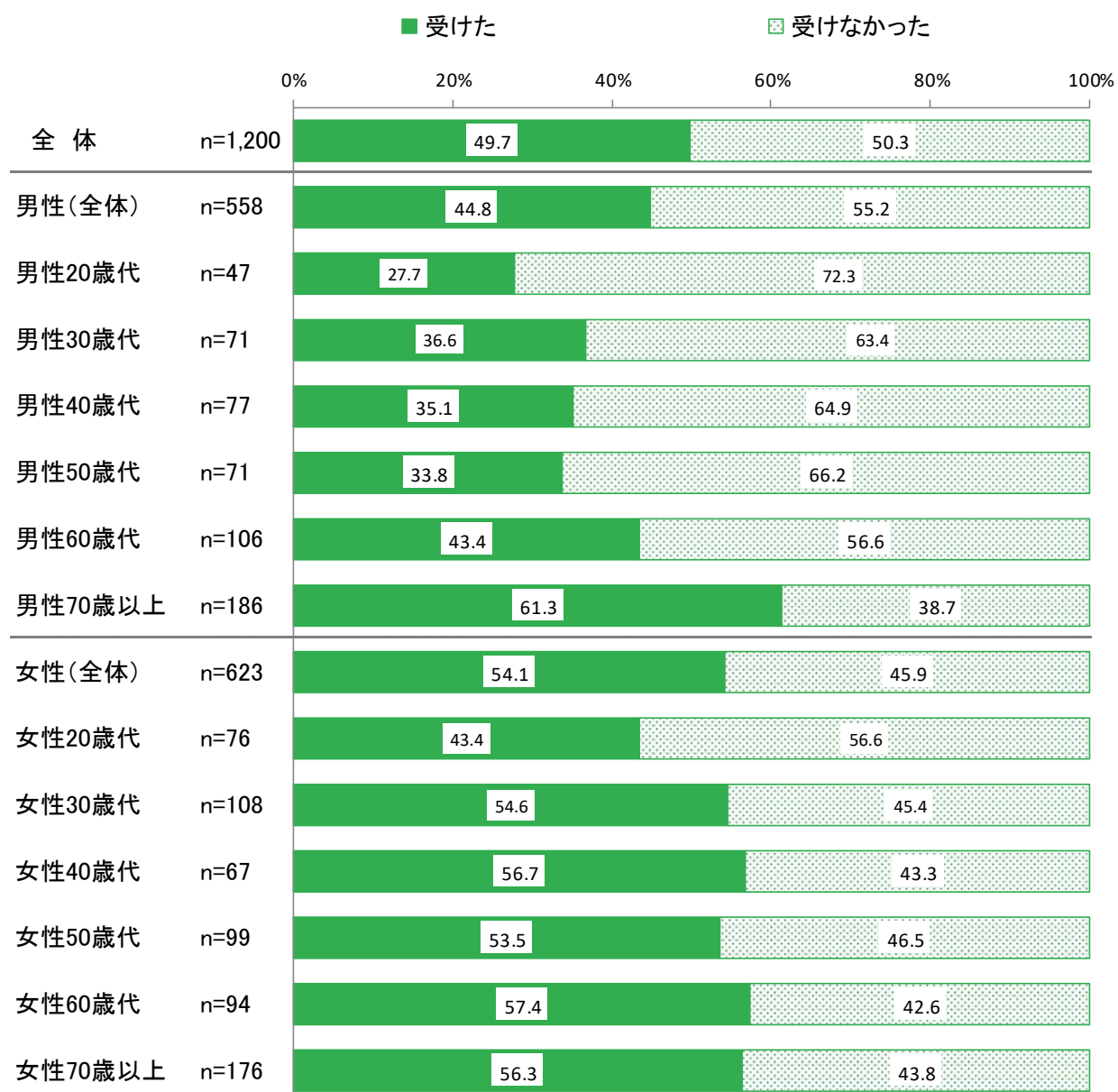


	全 体 (件)	知 ら な か つ た か ら	忘 れ て い た か ら	時 間 が と れ な か つ た か ら	費 用 が か か る か ら	観 察 中 か ら だ つ た か ら (治 療 中 、 経 過 観 察 中 、 経 過 観 察 中 か ら)	医 療 機 関 に 入 通 院 し て い な い か ら	毎 年 受 け る 必 要 性 を 感 じ な い か ら	必 要 性 を 感 じ な い か ら 、 健 康 状 態 に 自 信 が あ り 、	診 で き る か ら は い つ で も 受 診 で き る か ら	た く な い か ら 不 安 な た め 、 受 け な い か ら	め ん ど う だ か ら	そ の 他
全 体	566	9.0	4.9	21.6	15.7	10.1	17.5	13.3	26.3	6.7	14.1	7.1	
男性(全体)	281	9.6	2.8	16.7	18.1	11.7	18.9	14.2	27.0	6.0	13.2	7.5	
男性20歳代	41	22.0	0.0	9.8	26.8	0	17.1	26.8	22.0	0.0	14.6	12.2	
男性30歳代	43	14.0	0.0	25.6	39.5	0	16.3	18.6	20.9	4.7	18.6	11.6	
男性40歳代	31	9.7	9.7	32.3	19.4	0	22.6	9.7	6.5	3.2	19.4	6.5	
男性50歳代	27	11.1	7.4	37.0	14.8	7.4	11.1	11.1	25.9	0.0	3.7	11.1	
男性60歳代	45	4.4	2.2	17.8	15.6	13.3	20	17.8	33.3	15.6	22.2	4.4	
男性70歳以上	94	4.3	2.1	4.3	6.4	26.6	21.3	7.4	36.2	7.4	6.4	4.3	
女性(全体)	276	8.7	7.2	26.8	13.4	8.7	15.9	12.0	26.1	7.2	14.9	6.9	
女性20歳代	48	35.4	12.5	35.4	27.1	2.1	12.5	12.5	8.3	2.1	12.5	0	
女性30歳代	44	6.8	9.1	50.0	18.2	0	18.2	2.3	18.2	4.5	25.0	13.6	
女性40歳代	14	0.0	14.3	35.7	7.1	0	7.1	14.3	7.1	14.3	35.7	7.1	
女性50歳代	26	0.0	3.8	38.5	23.1	7.7	15.4	7.7	23.1	23.1	3.8	7.7	
女性60歳代	42	0.0	2.4	28.6	9.5	9.5	9.5	4.8	21.4	11.9	19.0	7.1	
女性70歳以上	99	4.0	6.1	6.1	4.0	17.2	21.2	19.2	44.4	4.0	10.1	7.1	

2-1-1 歯科健診の受診状況

問14 過去1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。

- 歯科健診の受診状況は、「受けた」が49.7%、「受けなかった」が50.3%となっている。
- 性別で見ると、「受けた」は男性が44.8%、女性が54.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「受けた」は男性70歳以上で最も高く、男性20歳代で最も低くなっている。

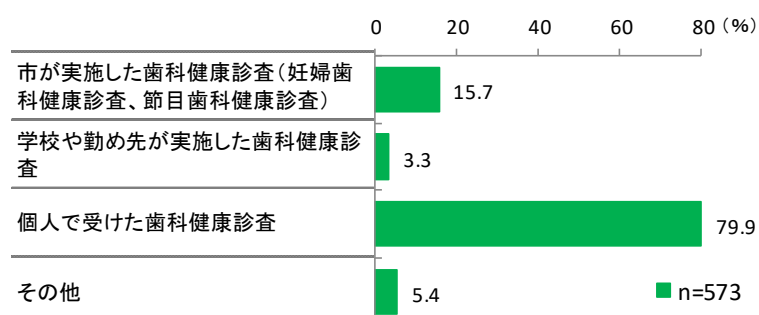


2-1-2 歯科健診の受診機会

【過去1年間に歯科健康診査を受けた方におたずねします。】

問14-2 どのような機会に歯科健康診査を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 歯科健診の受診機会は、「個人で受けた歯科健康診査」が79.9%で最も高く、次いで「市が実施した歯科健康診査」が15.7%となっている。
- 性別で見ると、「個人で受けた歯科健康診査」は男性が77.6%、女性が81.7%となっている。



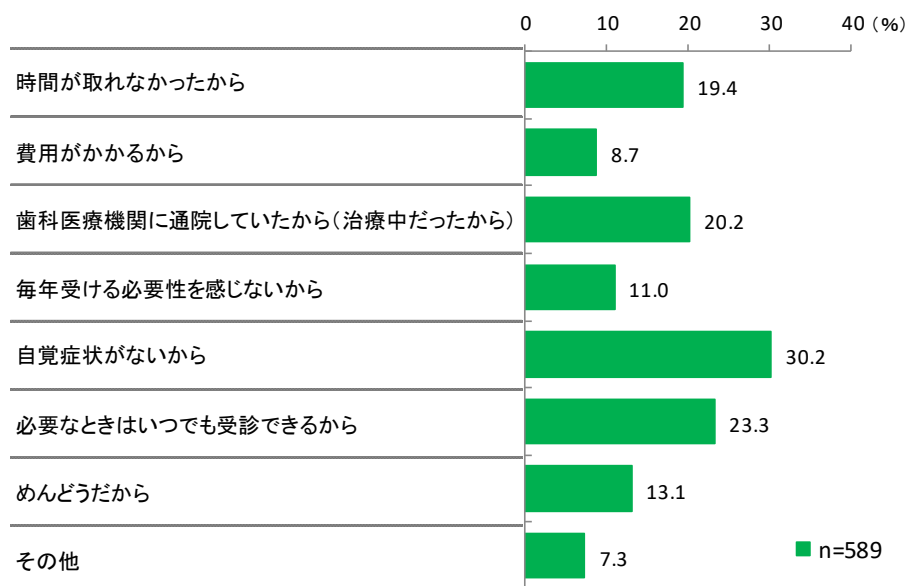
	全 体 (件)	歯 科 健 康 診 査 (妊 婦 節 目 健 診)	市 が 実 施 し た 歯 科 健 康 診 査 (学 校 や 勤 め 先 が 実 施)	個 人 で 受 け た 歯 科 健 康 診 査	そ の 他
	%	%	%	%	%
全 体	573	15.7	3.3	79.9	5.4
男性(全体)	237	13.9	5.5	77.6	5.9
男性20歳代	12	0.0	33.3	58.3	8.3
男性30歳代	25	0.0	8.0	92.0	0.0
男性40歳代	26	0.0	7.7	88.5	3.8
男性50歳代	23	4.3	17.4	78.3	0.0
男性60歳代	46	4.3	2.2	93.5	0.0
男性70歳以上	105	28.6	0.0	66.7	11.4
女性(全体)	328	16.8	1.8	81.7	5.2
女性20歳代	32	3.1	9.4	93.8	3.1
女性30歳代	59	22.0	1.7	81.4	0.0
女性40歳代	38	21.1	2.6	73.7	5.3
女性50歳代	53	11.3	0.0	79.2	9.4
女性60歳代	53	15.1	1.9	84.9	5.7
女性70歳以上	92	20.7	0.0	80.4	6.5

2-13 歯科健診を受けなかった理由

【過去1年間に歯科健康診査を受けなかった方におたずねします。】

問15 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 歯科健診を受けなかった理由は、「自覚症状がないから」が30.2%で最も高く、次いで「必要なときはいつでも受診できるから」が23.3%となっている。
- 性別でみると、「自覚症状がないから」は男性が31.7%、女性が28.7%となっている。



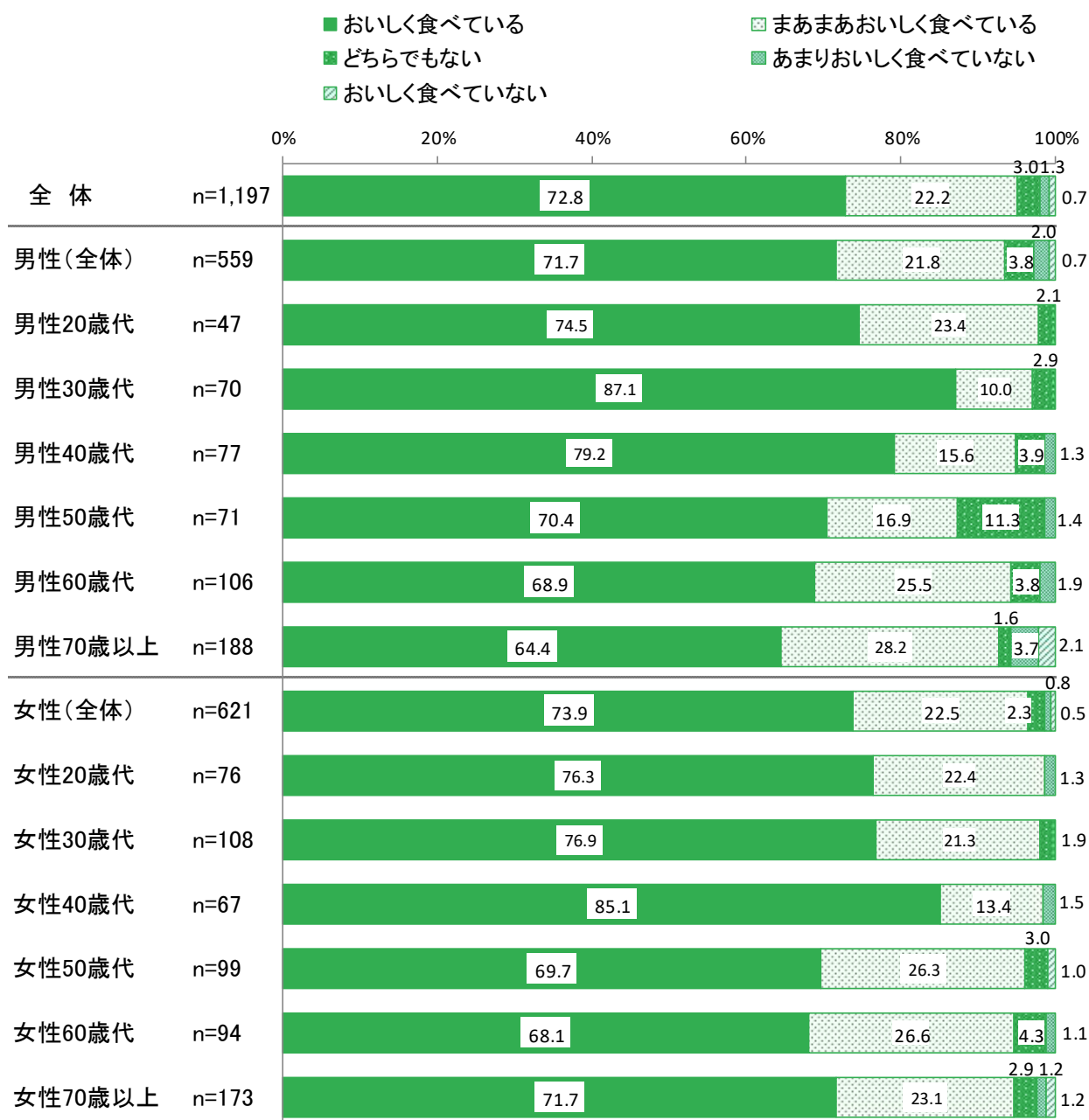
	全 体 (件)	ら 時 間 が 取 れ な か つ た か	費 用 が か か る か ら	だ て た か ら か ら (治 療 中)	歯 科 医 療 機 関 に 通 院 し た	じ 年 受 け る 必 要 性 を 感 じ な い か ら	自 覚 症 状 が な い か ら	受 診 で き る か ら は い つ て も	め ん ど う だ か ら	そ の 他
全 体	589	19.4	8.7	20.2	11.0	30.2	23.3	13.1	7.3	
男性(全体)	300	20.3	8.0	17.0	14.0	31.7	22.0	14.7	5.3	
男性20歳代	33	21.2	6.1	9.1	15.2	30.3	27.3	18.2	6.1	
男性30歳代	45	24.4	8.9	4.4	17.8	40.0	22.2	13.3	0.0	
男性40歳代	50	36.0	16.0	14.0	14.0	32.0	12.0	22.0	2.0	
男性50歳代	46	30.4	8.7	19.6	17.4	30.4	13.0	13.0	2.2	
男性60歳代	59	16.9	6.8	20.3	11.9	27.1	28.8	16.9	5.1	
男性70歳以上	67	1.5	3.0	26.9	10.4	31.3	26.9	7.5	13.4	
女性(全体)	282	18.8	9.6	23.4	7.8	28.7	24.8	11.3	9.6	
女性20歳代	43	32.6	18.6	9.3	20.9	30.2	20.9	20.9	0.0	
女性30歳代	49	32.7	16.3	16.3	6.1	32.7	16.3	14.3	12.2	
女性40歳代	29	24.1	17.2	20.7	10.3	24.1	24.1	17.2	10.3	
女性50歳代	46	17.4	4.3	26.1	8.7	26.1	30.4	6.5	10.9	
女性60歳代	39	10.3	5.1	23.1	5.1	28.2	33.3	7.7	12.8	
女性70歳以上	74	5.4	1.4	36.5	1.4	28.4	25.7	6.8	10.8	

3 栄養・食生活について

3-1 食事をおいしく食べているか

問16 食事をおいしく食べていますか。

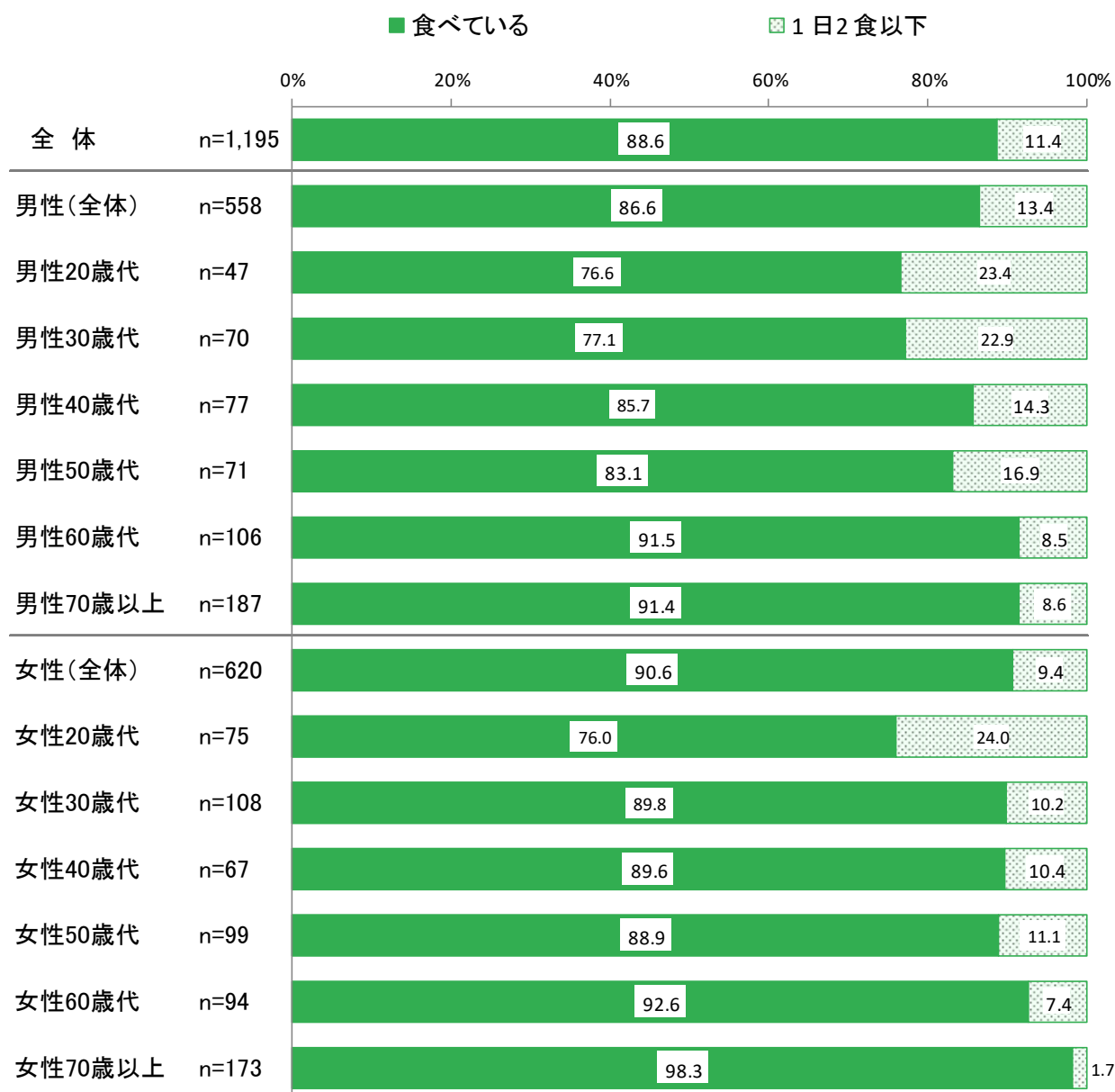
- 食事は、「おいしく食べている」が72.8%と最も高く、次いで「まあまあおいしく食べている」が22.2%と高くなっている。
- 性別で見ると、「おいしく食べている」と「まあまあおいしく食べている」を合わせた「おいしく食べている(計)」は男性が93.5%、女性が96.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「おいしく食べている(計)」は女性20歳代で最も高くなっている。



3-2 1日3食、食べているか

問17 1日3食、食べていますか。

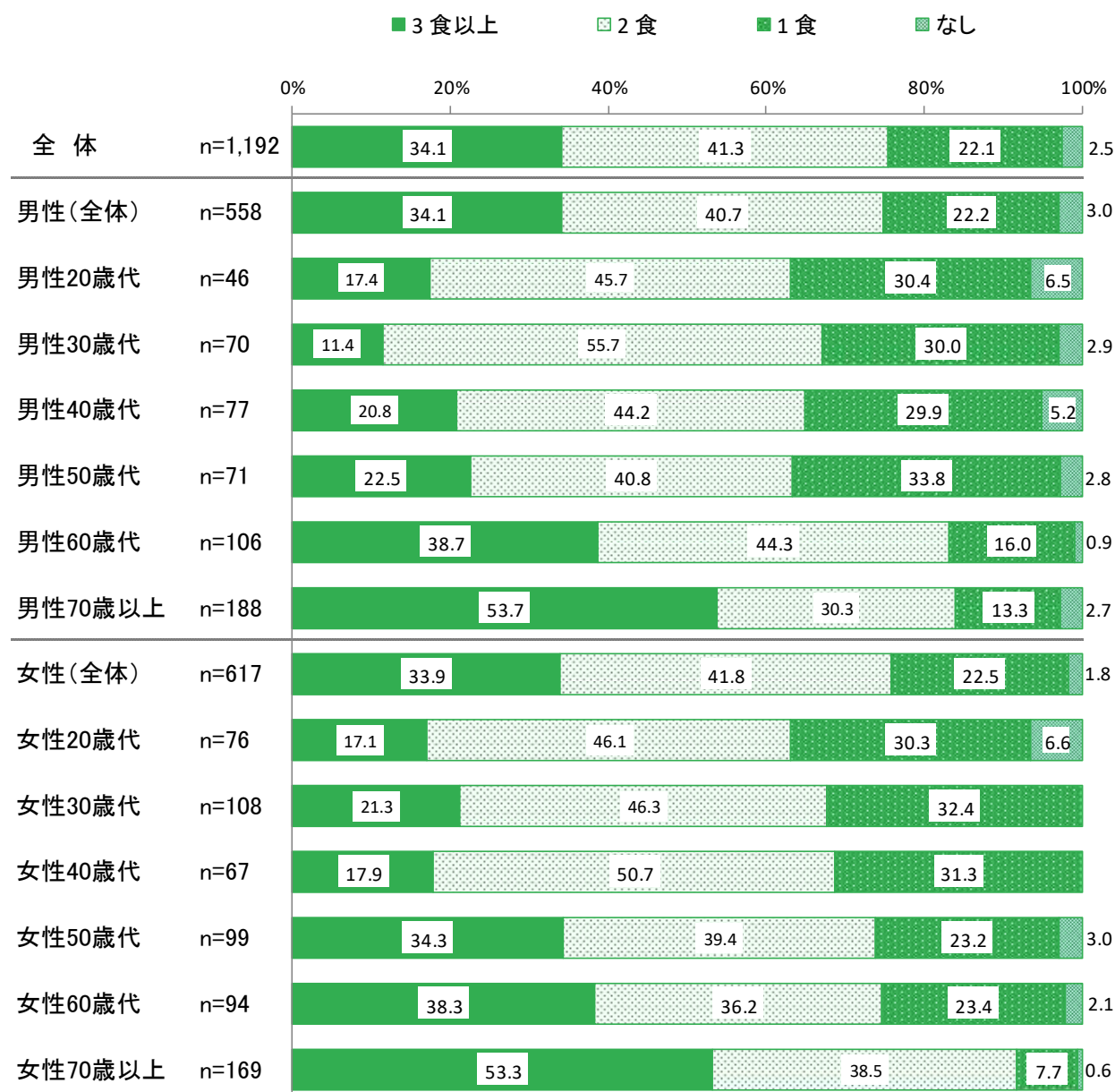
- 1日3食、食べているかは、「食べている」が88.6%、「1日2食以下」が11.4%となっている。
- 性別で見ると、「食べている」は男性が86.6%、女性が90.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「食べている」は女性70歳以上で最も高いのに対し、男性20～30歳代、女性20歳代では8割を下回っている。



3-3 主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度

問18 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、副菜（野菜・海藻・いも類）がそろった食事を1日に何食とっていますか。

- 主食、主菜、副菜がそろった食事の頻度は、「2食」が41.3%と最も高く、次いで「3食以上」が34.1%、「1食」が22.1%となっている。
- 性別で見ると、「3食以上」は男性が34.1%、女性が33.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「3食以上」は男女ともに70歳以上で5割を超えて高くなっている。

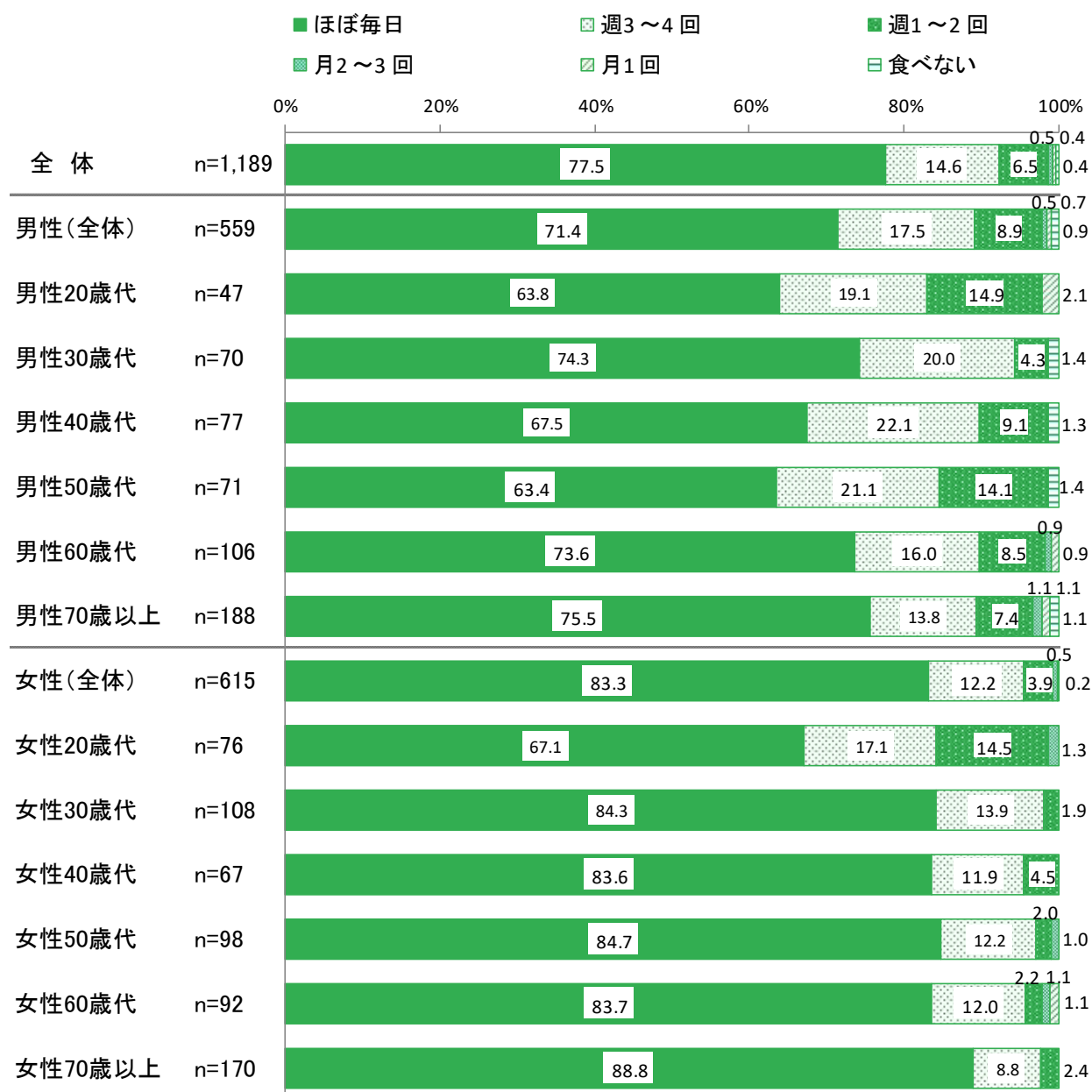


3-4 食品別食べる頻度

問19 次の食品を食べる頻度について、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

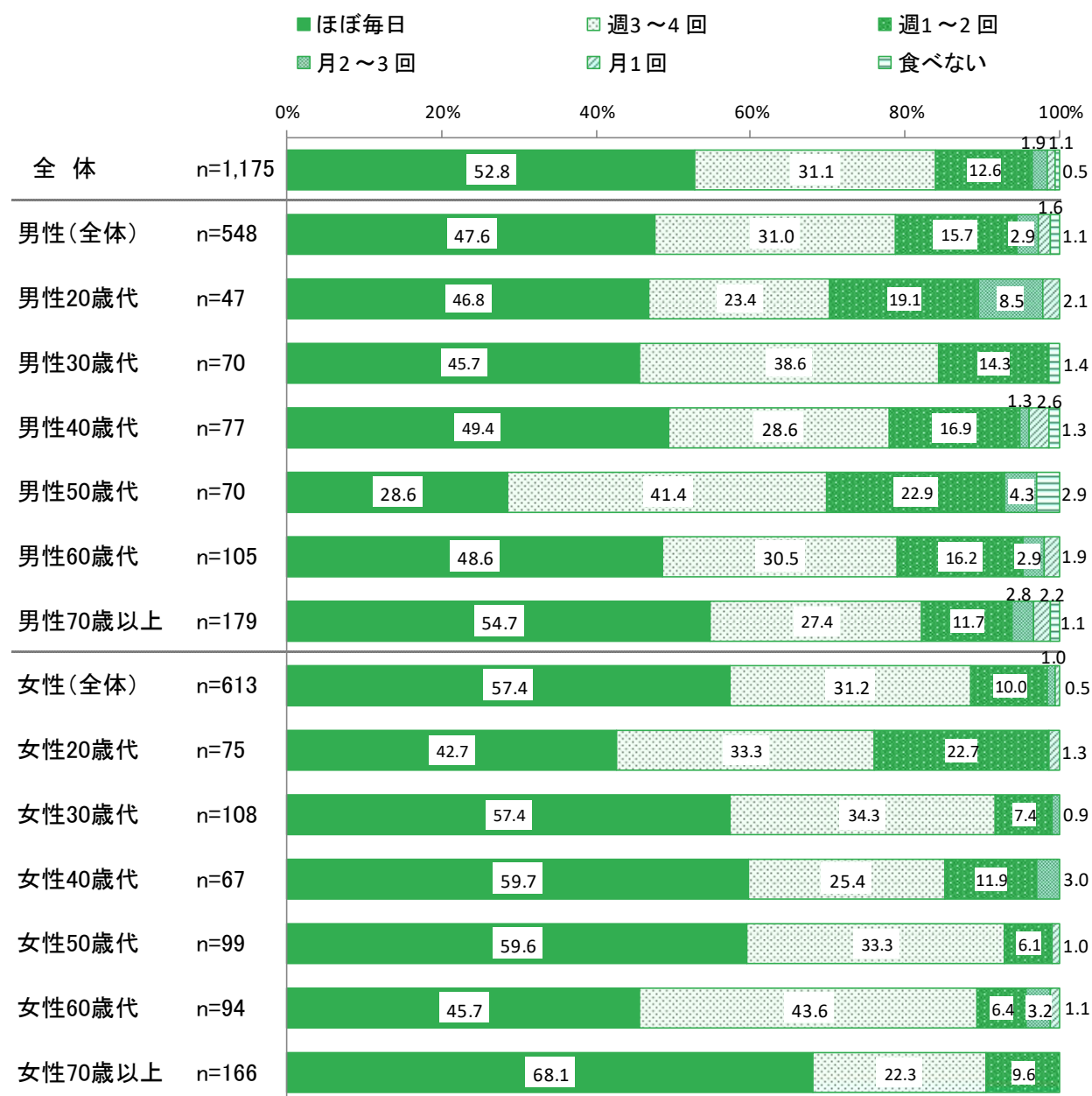
【野菜類】

- 野菜類を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が77.5%で最も高く、次いで「週3～4回」が14.6%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が71.4%、女性が83.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性70歳以上で最も高くなっている。



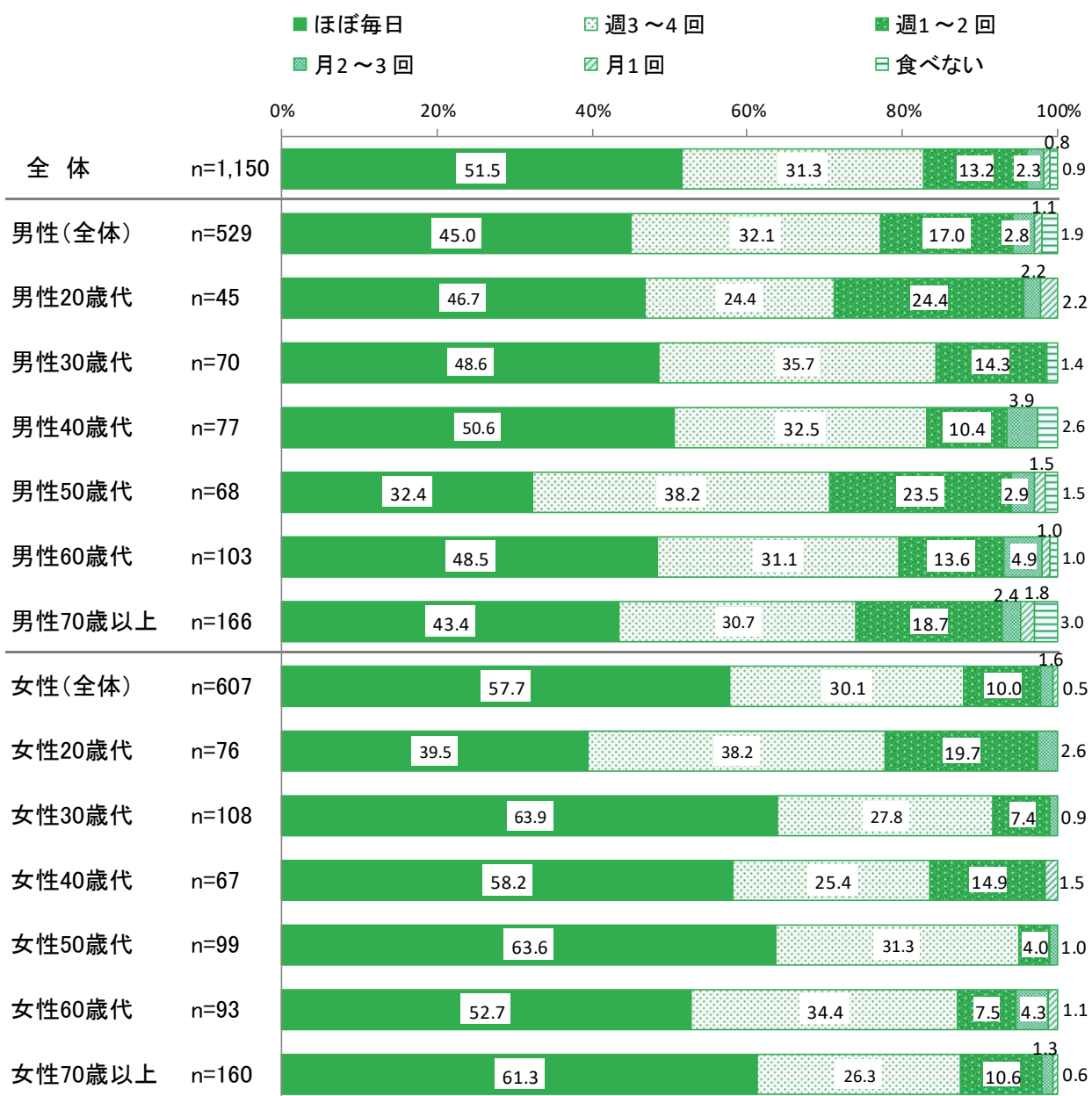
【緑黄色野菜】

- 緑黄色野菜を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が52.8%と最も高く、次いで「週3～4回」が31.1%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が47.6%、女性が57.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性の70歳以上で最も高くなっている。



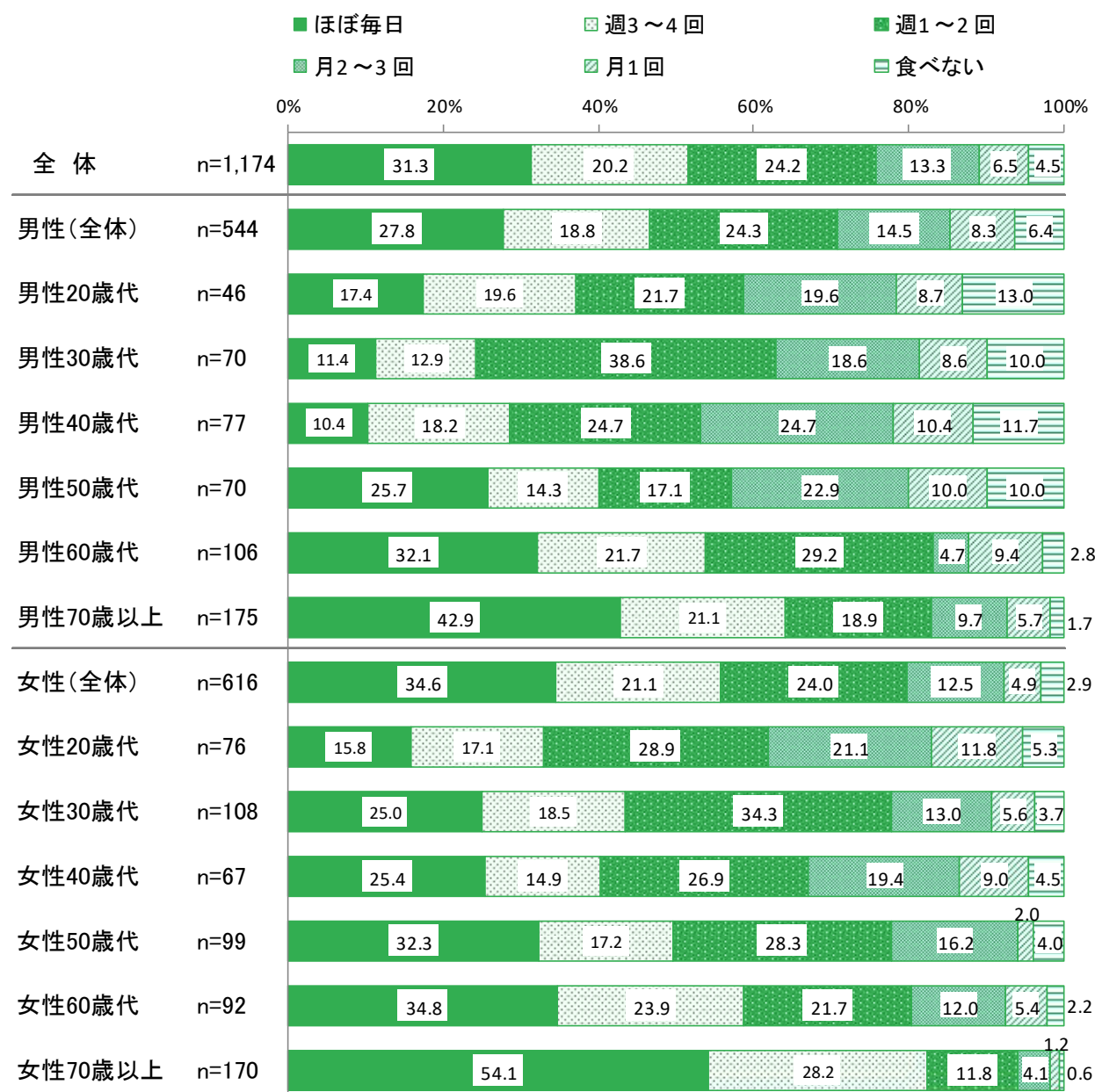
【淡色野菜】

- 淡色野菜を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が51.5%と最も高く、次いで「週3～4回」が31.3%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が45.0%、女性が57.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性の30歳代と50歳代で6割を超えて高くなっている。



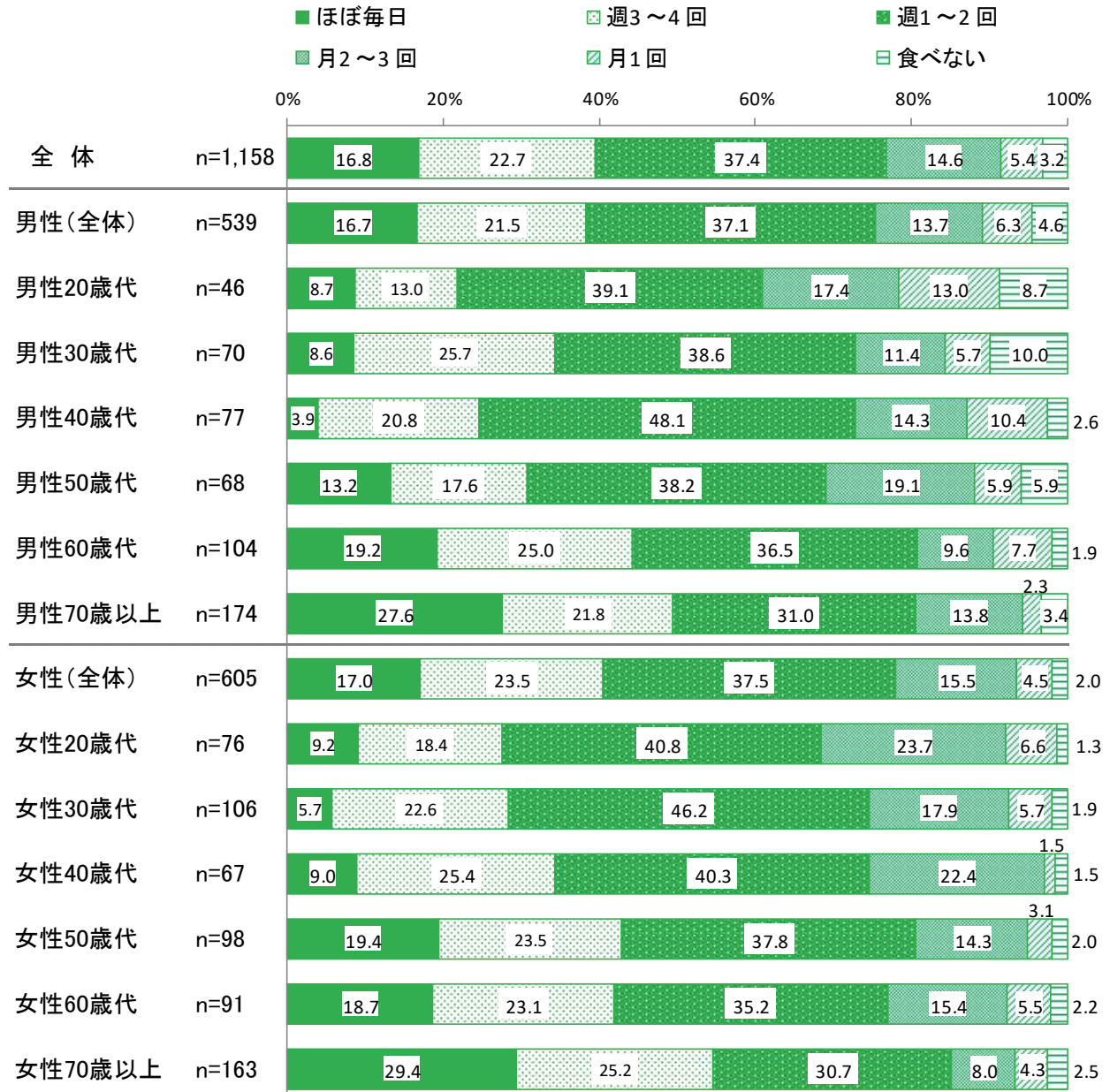
【果物類】

- 果物類を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が31.3%と最も高く、次いで「週1～2回」が24.2%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が27.8%、女性が34.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性70歳以上で5割を超えて高くなっている。



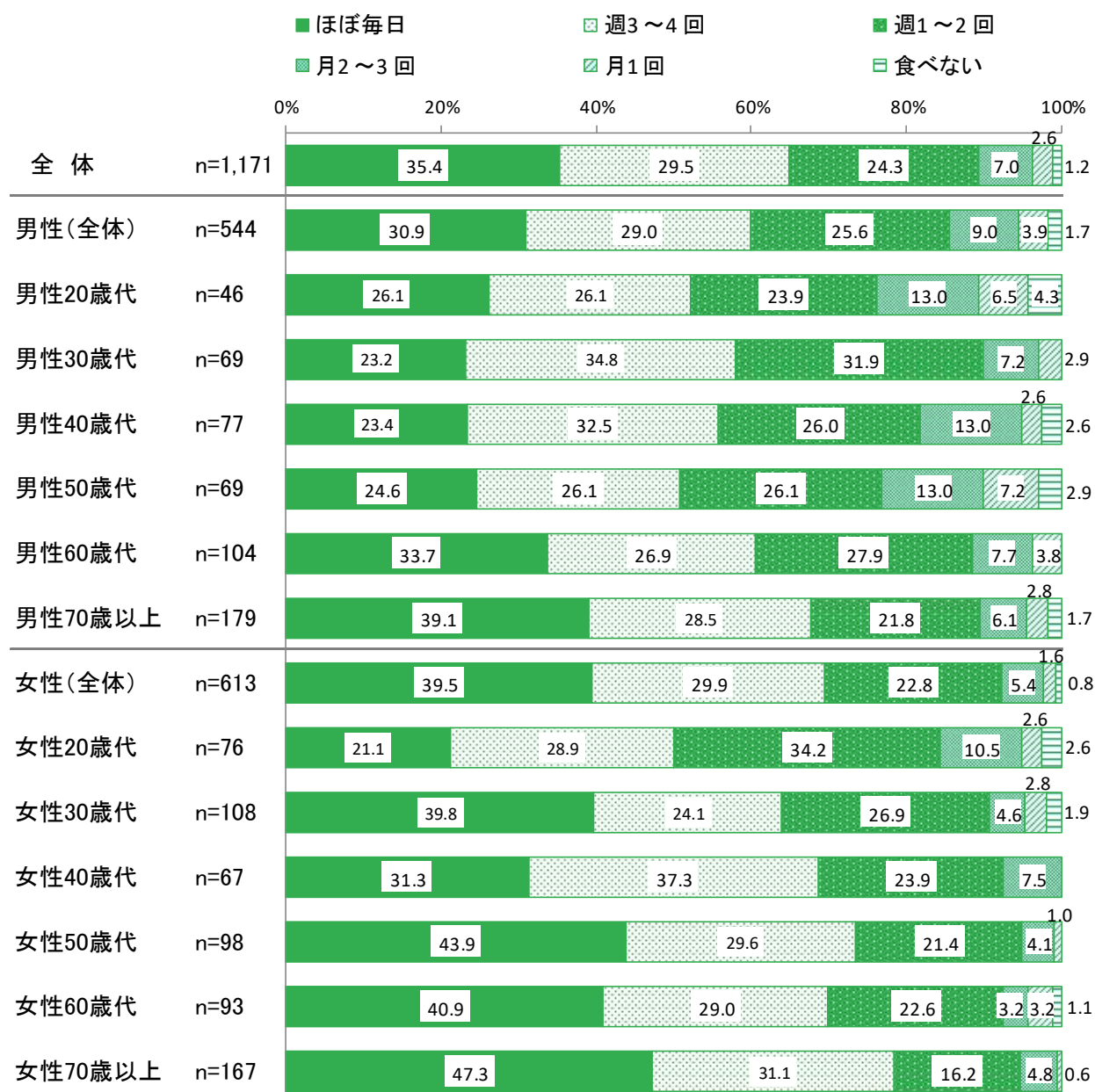
【海藻類】

- 海藻類を食べる頻度は、「週1～2回」が37.4%と最も高く、次いで「週3～4回」が22.7%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性で16.7%、女性で17.0%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は男女ともに20～40歳代で1割を下回り低くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は男女ともに70歳以上で2割を超えて高くなっている。



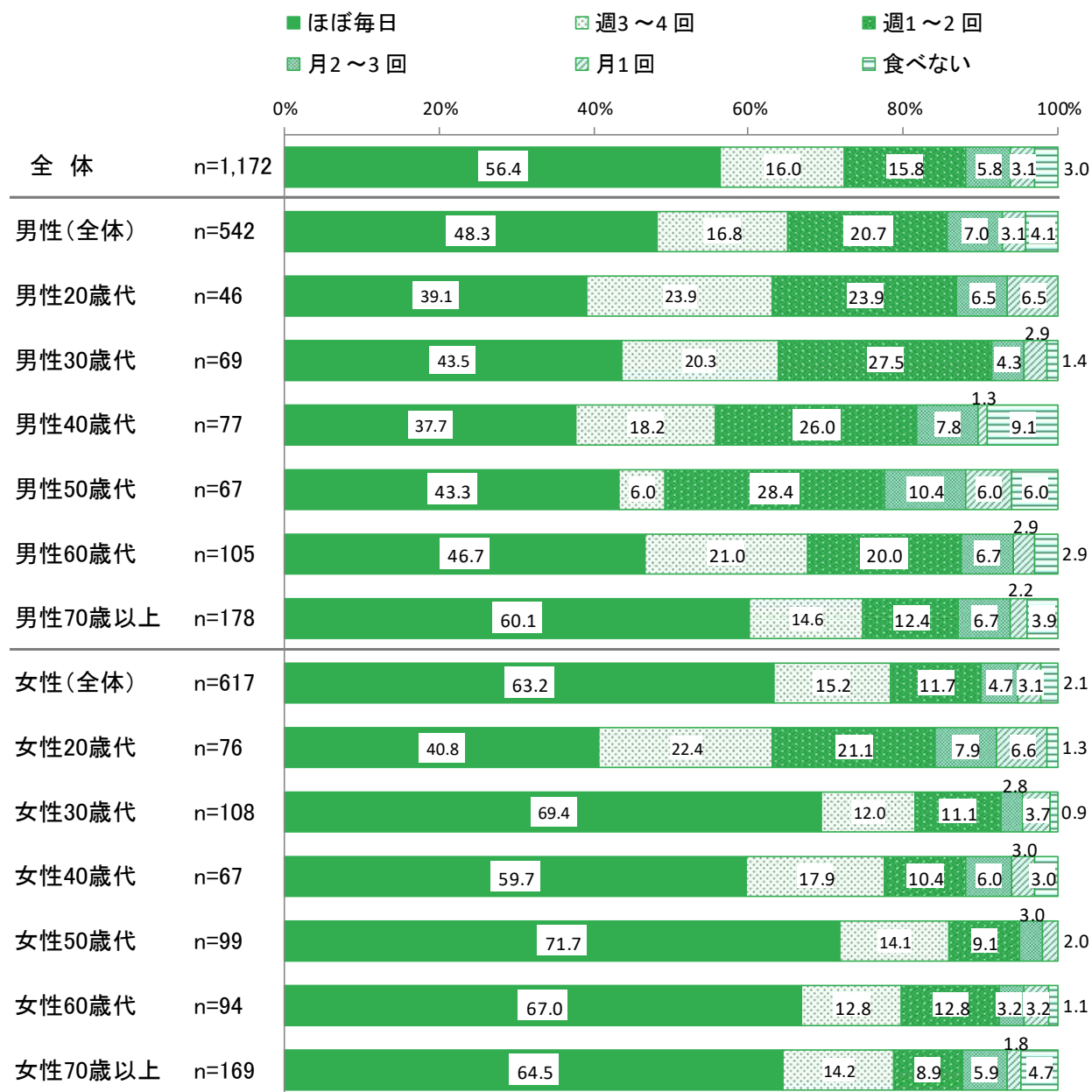
【大豆製品】

- 大豆製品を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が35.4%と最も高く、次いで「週3～4回」が29.5%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が30.9%、女性が39.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性50歳代以上で4割を超えて高くなっている。



【牛乳・乳製品】

- 牛乳・乳製品を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が56.4%と最も高く、次いで「週3～4回」が16.0%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が48.3%、女性が63.2%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性50歳代で7割を超えて高くなっている。

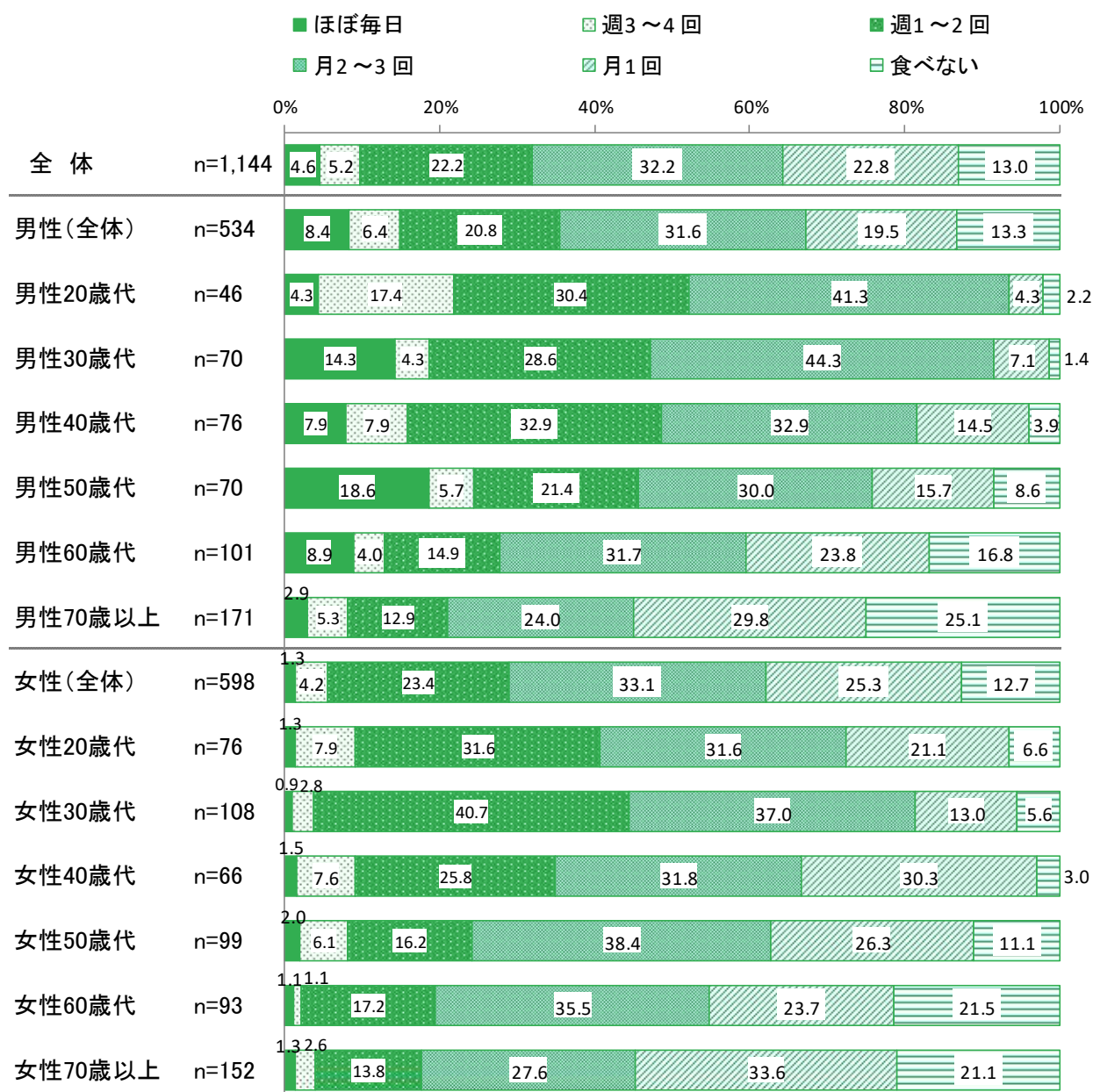


3-5 外食などの利用頻度

問20 外食、持ち帰り弁当や惣菜などを食べる頻度について。あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

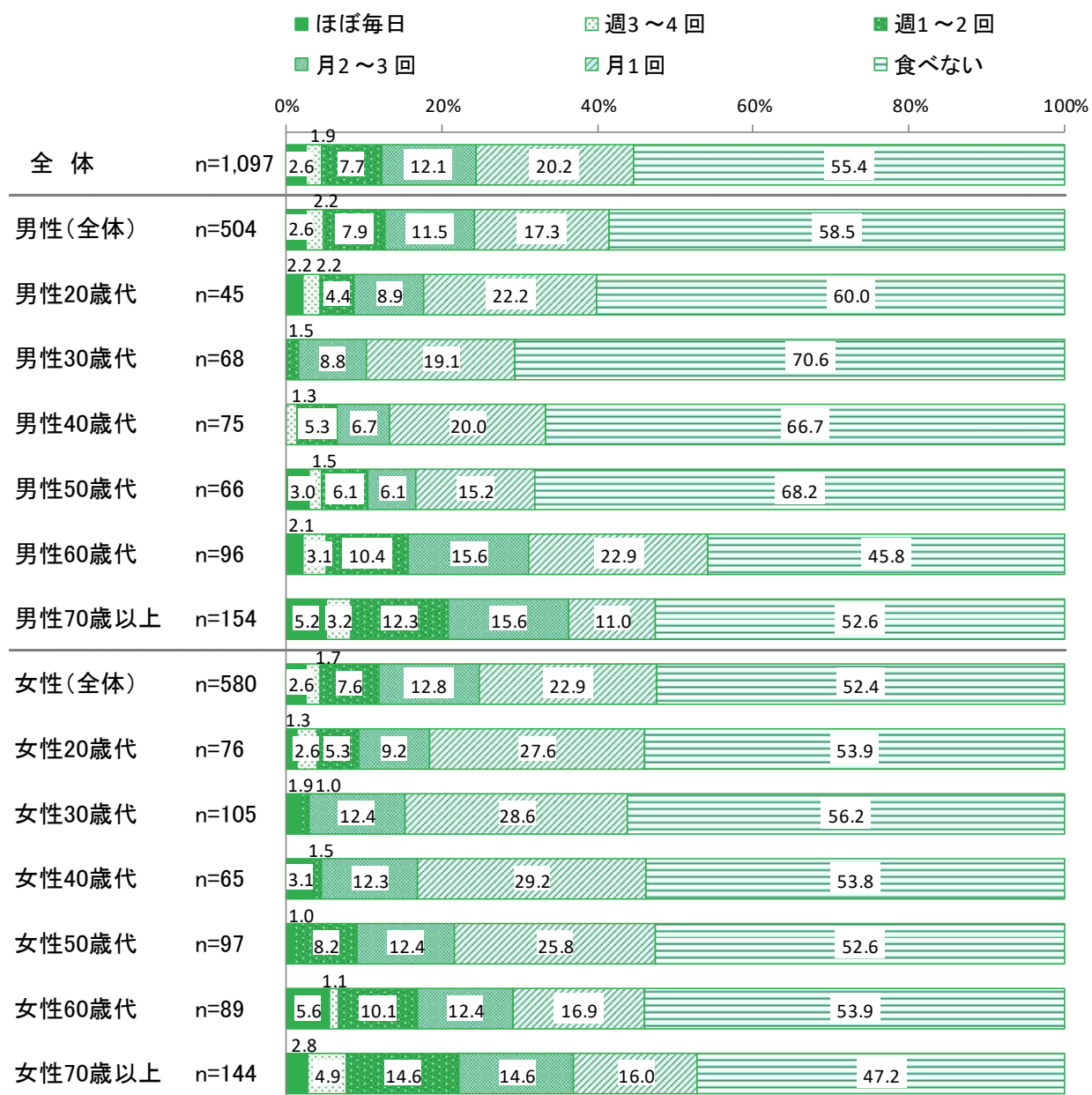
【外食】

- 外食を食べる頻度は、「月2～3回」が32.2%と最も高く、次いで「月1回」が22.8%となっている。
- 性別で見ると、「ほぼ毎日」は男性が8.4%、女性が1.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は男性50歳代と男性30歳代で1割を超えて高くなっている。



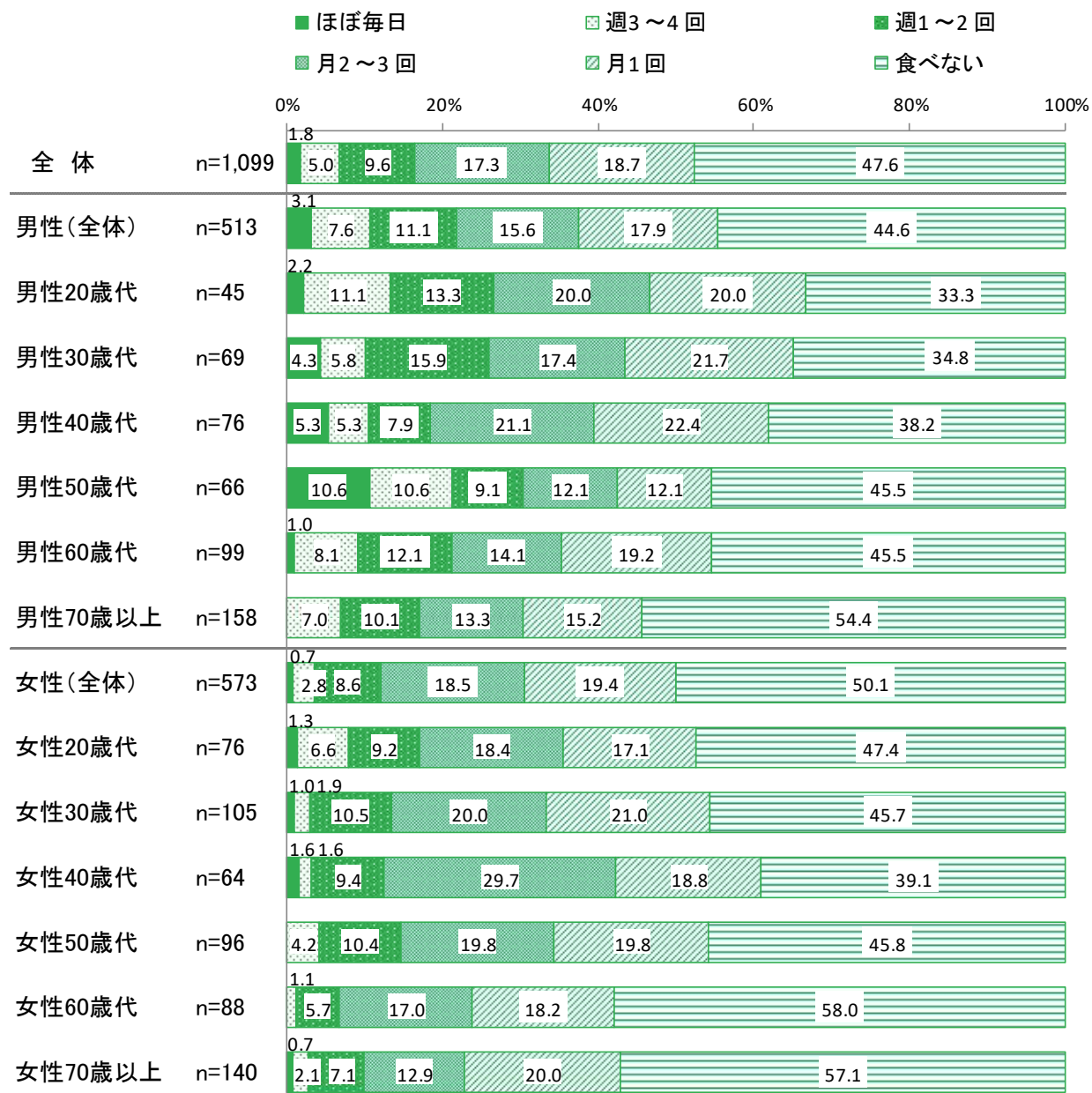
【モーニング】

- モーニングを食べる頻度は、「食べない」が55.4%と最も高く、次いで「月1回」が20.2%となっている。
- 性別で見ると、「食べない」は男性が58.5%、女性が52.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「食べない」は男性30歳代で7割を超えて高くなっている。
- 「ほぼ毎日」「週3～4回」「週1～2回」を合わせた、「食べている(計)」は男女ともに70歳以上で2割を超えて高くなっている。



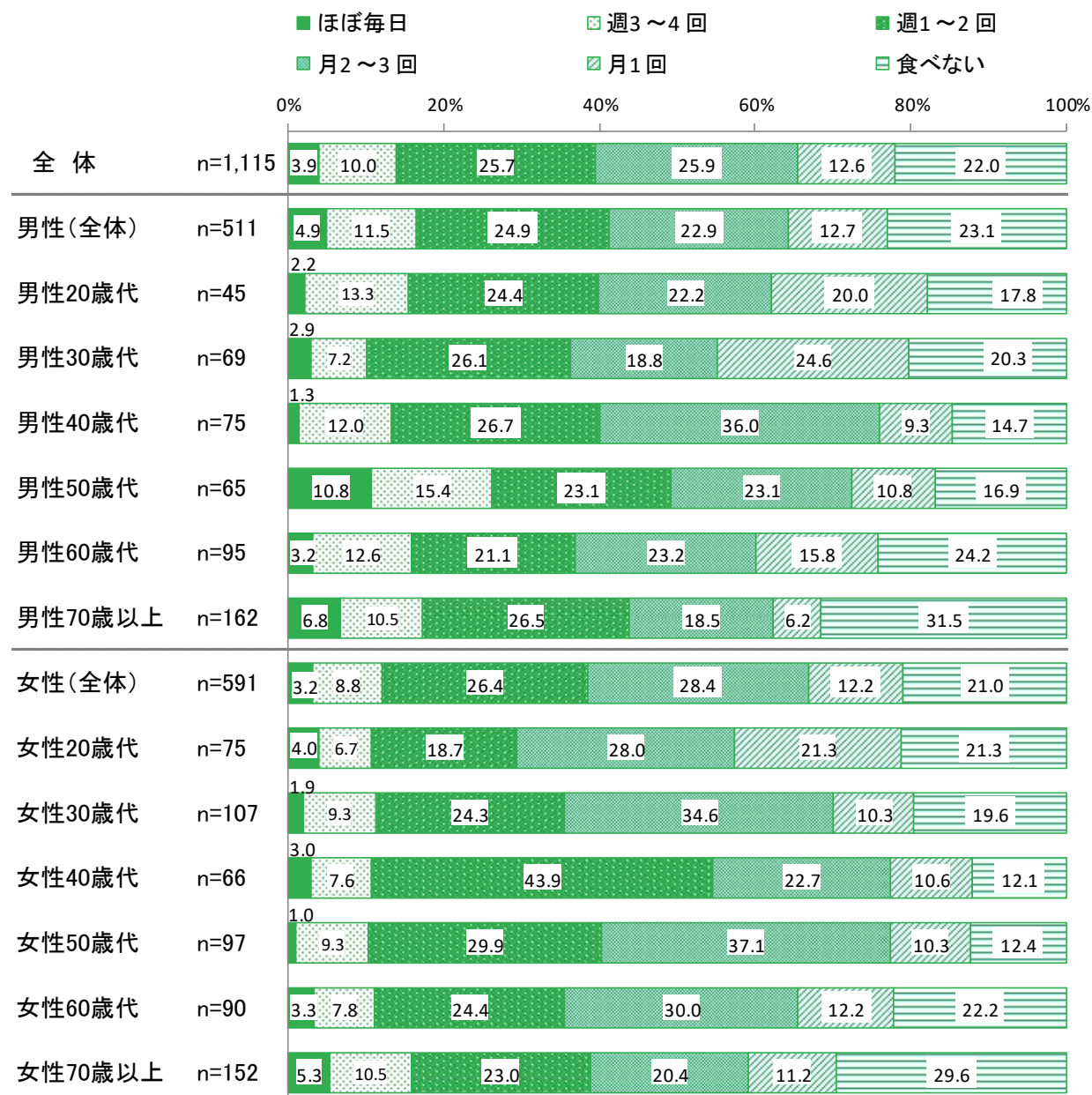
【持ち帰り弁当】

- 持ち帰り弁当を食べる頻度は、「食べない」が47.6%と最も高く、次いで「月1回」が18.7%となっている。
- 性別で見ると、「食べない」は男性が44.6%、女性が50.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は男性50歳代で比較的高くなっている。



【惣菜】

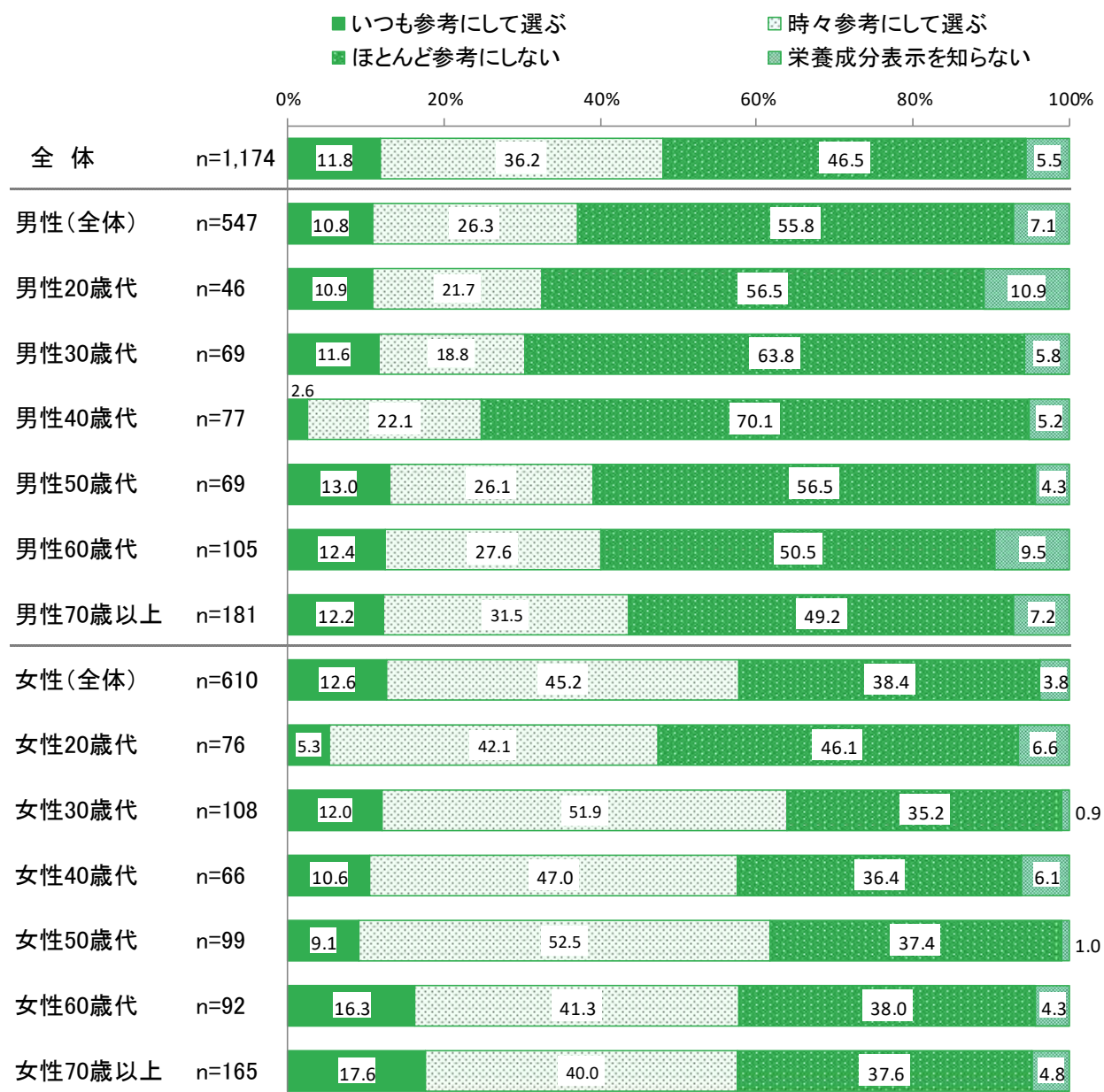
- 惣菜を食べる頻度は、「月2～3回」が25.9%と最も高く、次いで「週1～2回」が25.7%となっている。
- 性別で見ると、「月2～3回」は男性が22.9%、女性が28.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」「週3～4回」「週1～2回」を合わせた「食べている(計)」は女性40歳代で5割を超えて高くなっている。



3-6 栄養成分表示の活用

問21 加工食品や外食の栄養成分表示を参考にしていますか。

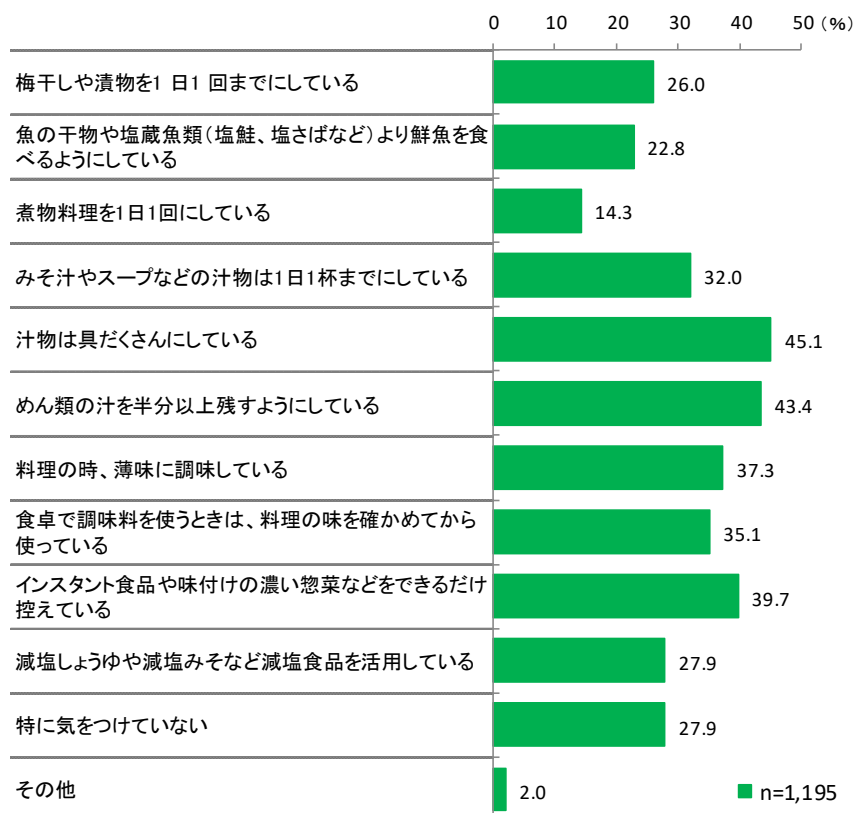
- 栄養成分表示を「いつも参考にして選ぶ」「時々参考にして選ぶ」を合わせた「参考にして選ぶ(計)」は男性で37.1%、女性で57.8%となっている。
- 性別で見ると、男性では「ほとんど参考にしない」が55.8%と高く、女性では「時々参考にして選ぶ」が45.2%と高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「参考にして選ぶ(計)」は女性30歳代で高くなっている一方、男性40歳代では低くなっている。



3-7 減塩のために気を付けていること

問22 食塩のとりすぎに気を付けていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 食塩の摂取で気を付けていることは、「汁物は具だくさんにしている」が45.1%と最も高く、次いで「めん類の汁を半分以上残すようにしている」が43.4%となっている。
- 性別でみると、男性は「特に気を付けていない」が最も高く、女性は「汁物は具だくさんにしている」が最も高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「汁物は具だくさんにしている」は女性70歳以上で最も高くなっている。

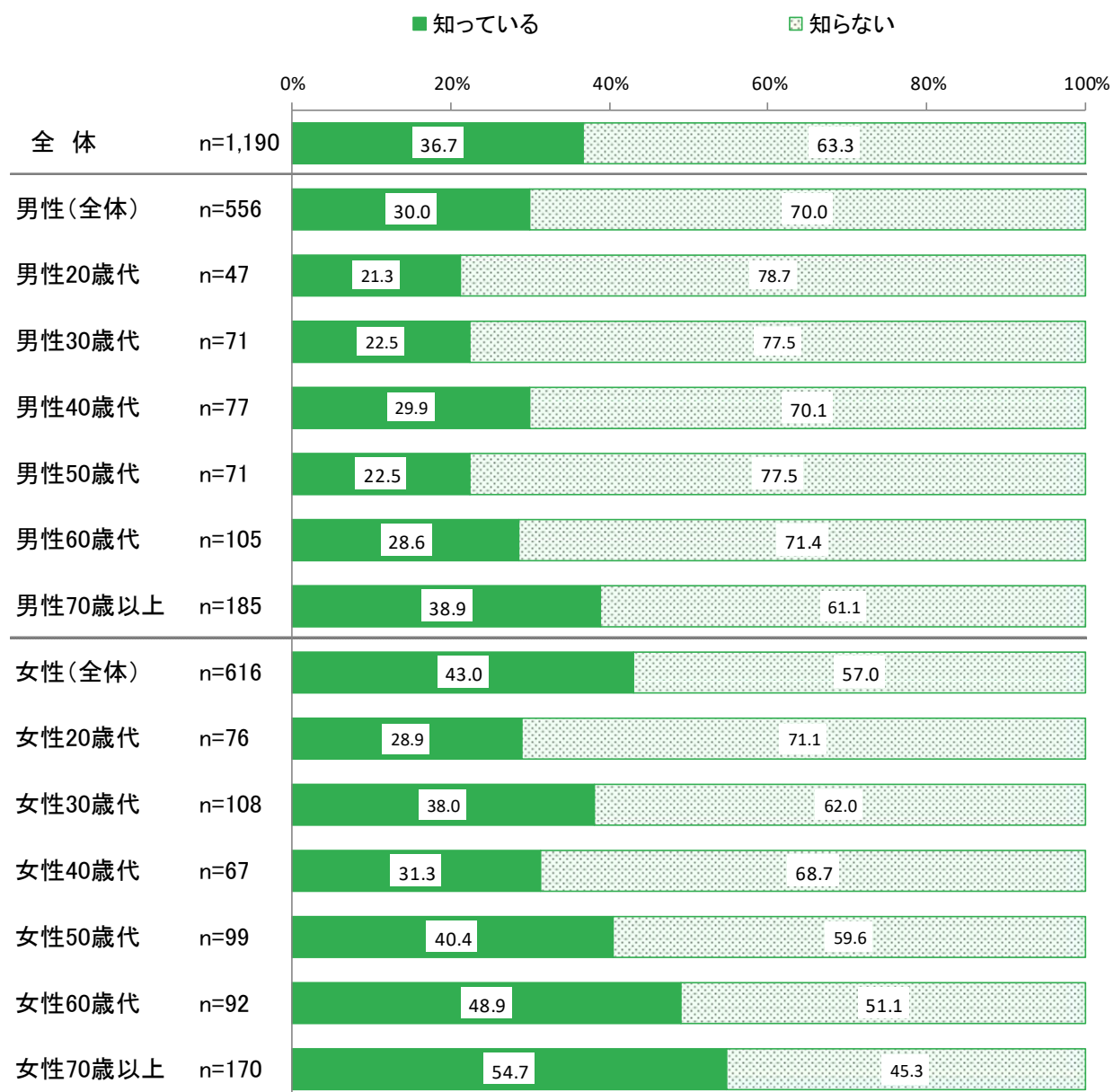


	全体 (件)	梅干しや漬物を1日1回までしている	魚の干物や塩蔵魚類(塩鮭、塩さばなど)より鮮魚を食べるようにしている	煮物料理を1日1回にしている	みそ汁やスープなどの汁物は1日1杯までにしている	汁物は具だくさんにしている	めん類の汁を半分以上残すようにしている	料理の時、薄味に調味している	食卓で調味料を使うときは、料理の味を確かめてから使っている	インスタント食品や味付けの濃い惣菜などをできるだけ控えている	減塩しょうゆや減塩みそなど減塩食品を活用している	特に気を付けていない	その他
	%												
全体	1,195	26.0	22.8	14.3	32.0	45.1	43.4	37.3	35.1	39.7	27.9	27.9	2.0
男性(全体)	555	24.1	20.4	11.0	25.4	35.5	33.5	26.8	22.2	33.5	24.3	37.1	2.0
男性20歳代	45	6.7	6.7	0.0	2.2	20.0	22.2	11.1	11.1	20.0	4.4	66.7	2.2
男性30歳代	70	11.4	2.9	0.0	5.7	22.9	25.7	11.4	12.9	10.0	11.4	58.6	0.0
男性40歳代	76	14.5	13.2	3.9	13.2	25.0	18.4	13.2	19.7	25.0	17.1	50.0	0.0
男性50歳代	69	23.2	15.9	2.9	23.2	24.6	27.5	21.7	24.6	33.3	27.5	36.2	4.3
男性60歳代	106	21.7	17.9	5.7	28.3	33.0	33.0	21.7	13.2	24.5	25.5	35.8	0.9
男性70歳以上	189	38.6	36.0	26.5	42.3	53.4	47.6	46.6	33.3	54.0	34.9	18.0	3.2
女性(全体)	623	27.4	25.0	17.0	37.7	54.3	51.8	46.2	46.4	45.3	31.1	20.2	2.1
女性20歳代	76	5.3	9.2	1.3	15.8	27.6	34.2	17.1	27.6	22.4	17.1	44.7	1.3
女性30歳代	108	15.7	13.0	7.4	28.7	54.6	53.7	42.6	45.4	37.0	27.8	13.9	0.0
女性40歳代	67	14.9	16.4	6.0	17.9	46.3	59.7	34.3	40.3	35.8	23.9	20.9	3.0
女性50歳代	99	23.2	14.1	10.1	31.3	54.5	53.5	41.4	51.5	38.4	20.2	17.2	0.0
女性60歳代	94	39.4	30.9	23.4	41.5	59.6	56.4	56.4	51.1	52.1	43.6	18.1	2.1
女性70歳以上	175	45.7	45.7	34.9	61.7	65.7	52.6	63.4	53.1	65.1	41.7	16.6	4.6

3-8 1日あたりの望ましい食塩摂取量の認知度

問23 1日あたりの望ましい食塩摂取量を知っていますか。

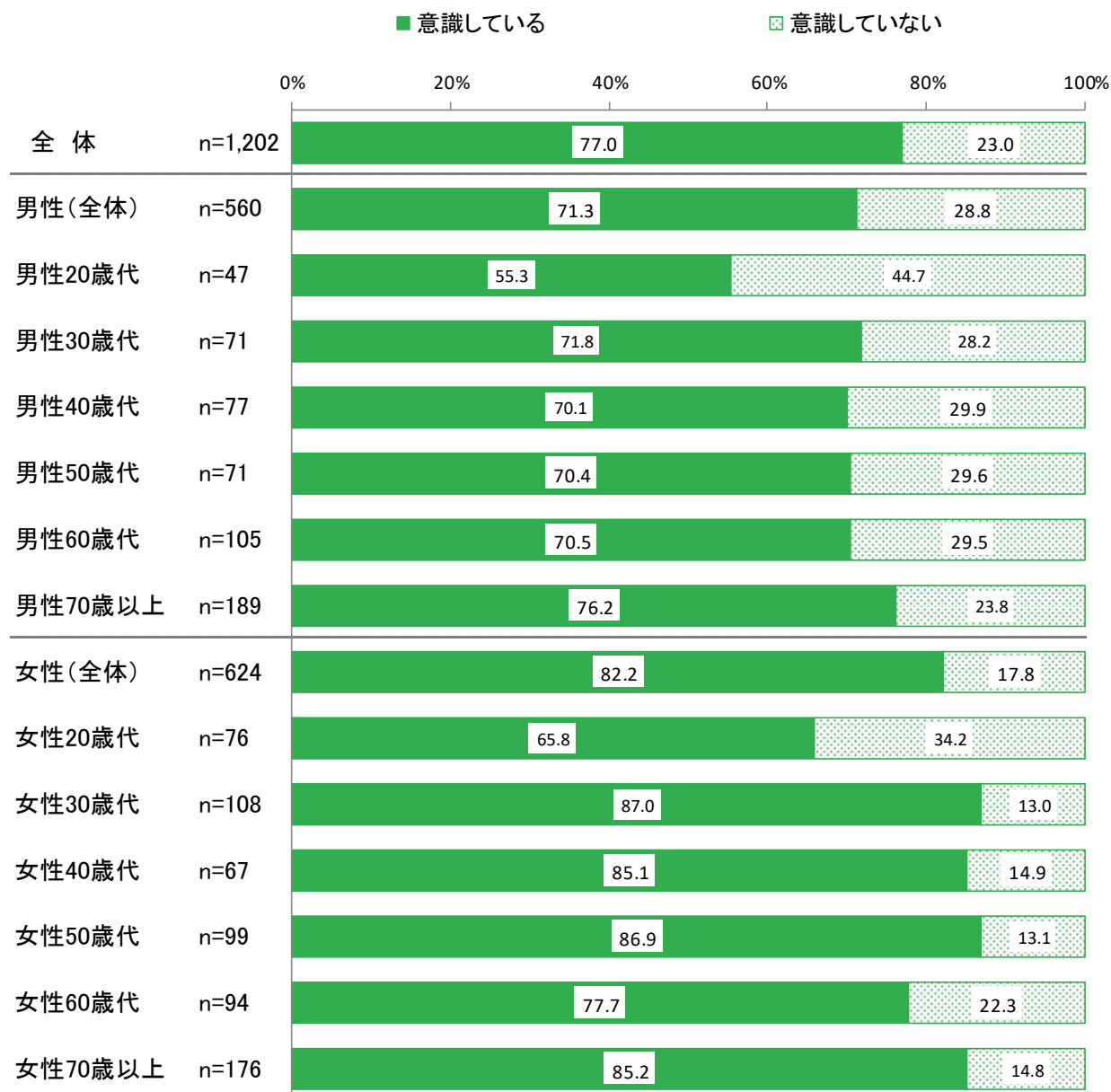
- 1日あたりの望ましい食塩摂取量は、「知っている」が36.7%、「知らない」が63.3%となっている。
- 性別で見ると、「知っている」は女性で43.0%と高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、女性70歳以上で「知っている」が5割を超えて高くなっている。



3-9 野菜の意識的な摂取

問24 野菜を意識して多く食べるようにしていますか。

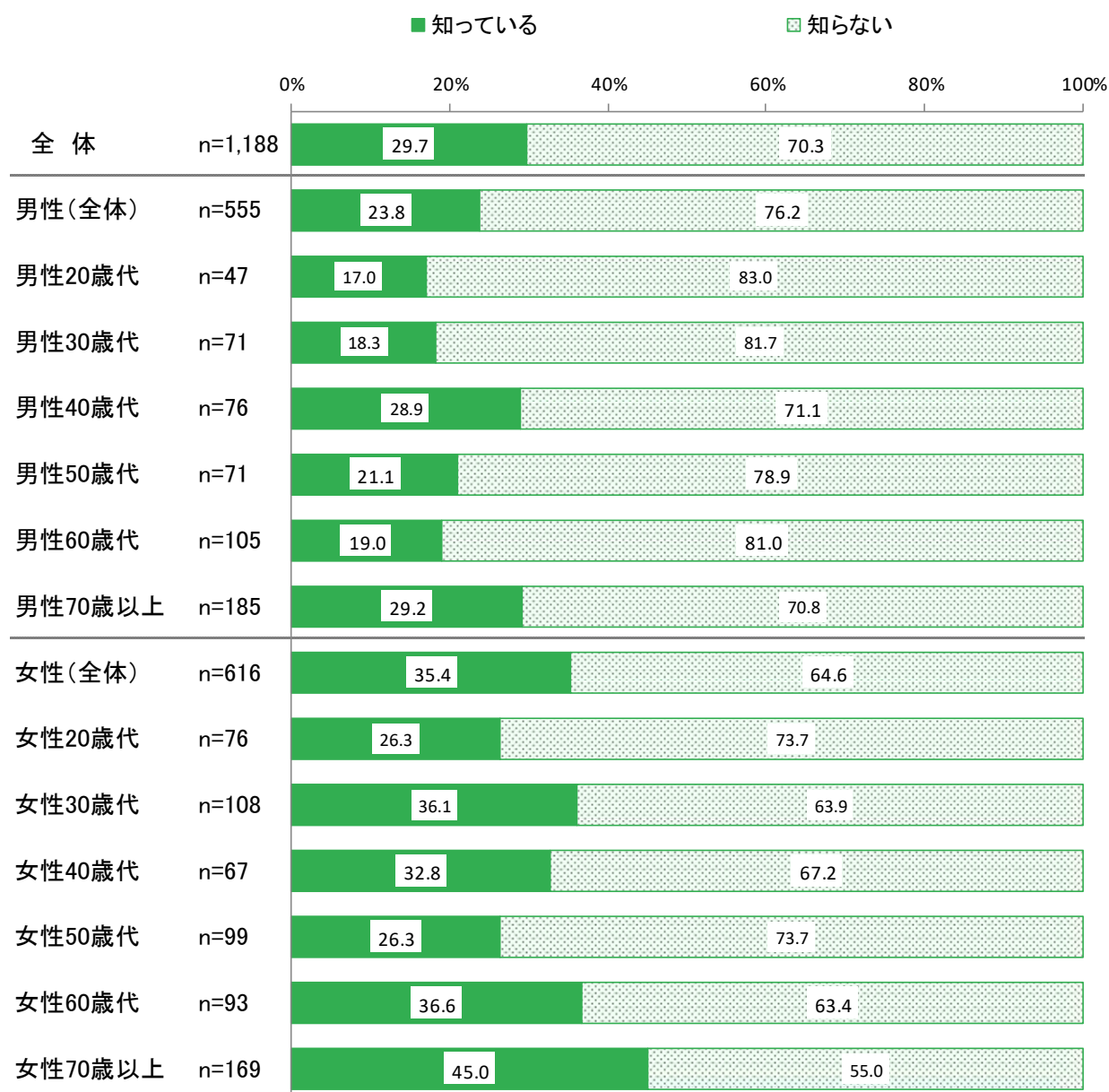
- 野菜の意識的な摂取は、「意識している」が77.0%、「意識していない」が23.0%となっている。
- 性別でみると、「意識している」は女性で82.2%と高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「意識している」は男女ともに20歳代で低くなっている。



3-10 1日あたりの望ましい野菜摂取量の認知度

問25 1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っていますか。

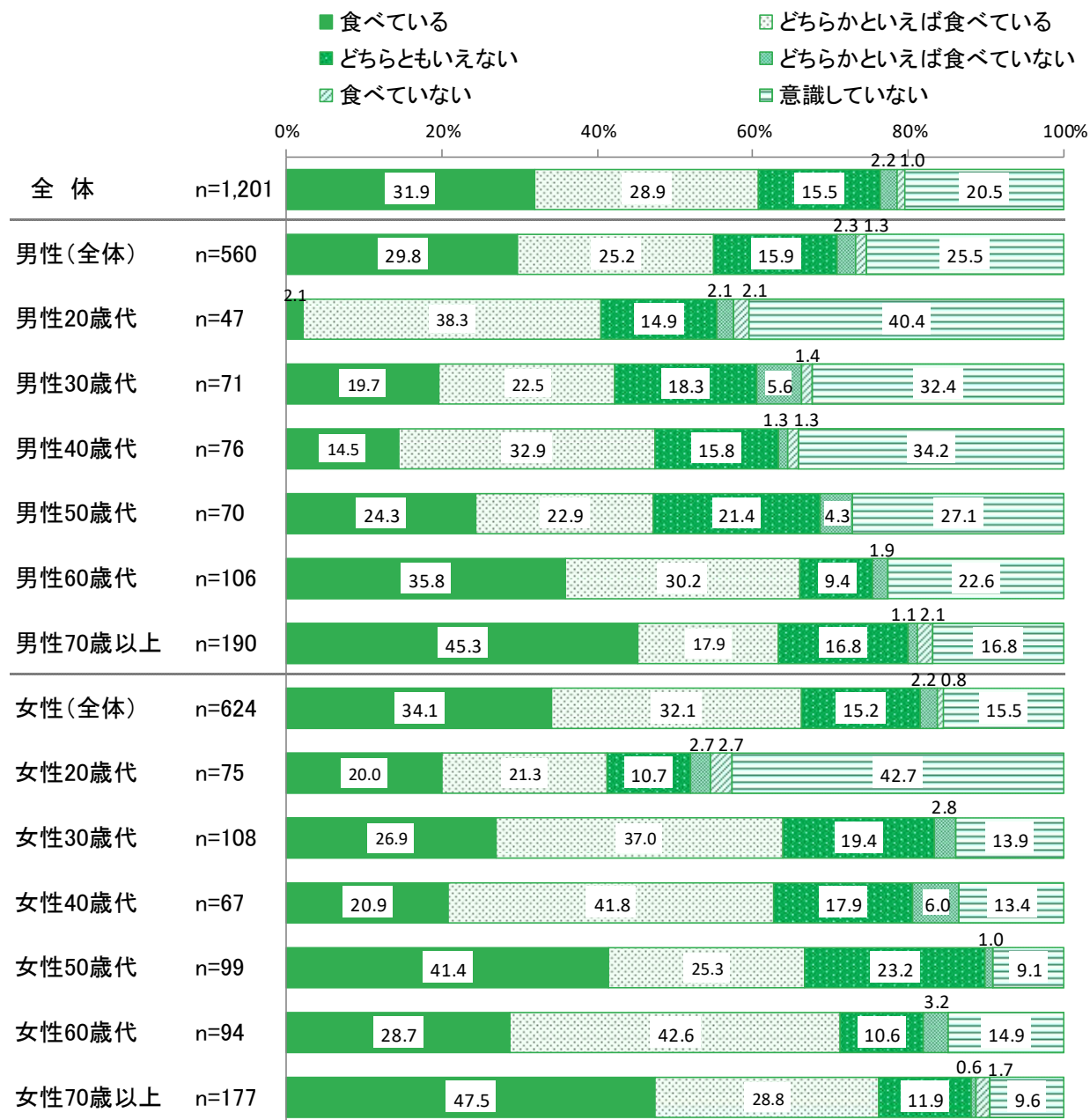
- 1日あたりの望ましい野菜摂取量は「知っている」が29.7%「知らない」が70.3%となっている。
- 性別で見ると、「知っている」は女性で35.4%と高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「知っている」は女性70歳以上で4割を超えて高くなっている。



3-1-1 地元産食品の摂取状況

問26 地元で採れた米や野菜、肉などを食べていますか。

- 地元産食品の摂取状況は、「食べている」が31.9%で最も高く、次いで「どちらかといえば食べている」が28.9%と高くなっている。
- 性別で見ると、「食べている」は男性が29.8%、女性が34.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「食べている」は女性の50歳代と70歳以上、男性70歳以上で4割を超えて高くなっている。



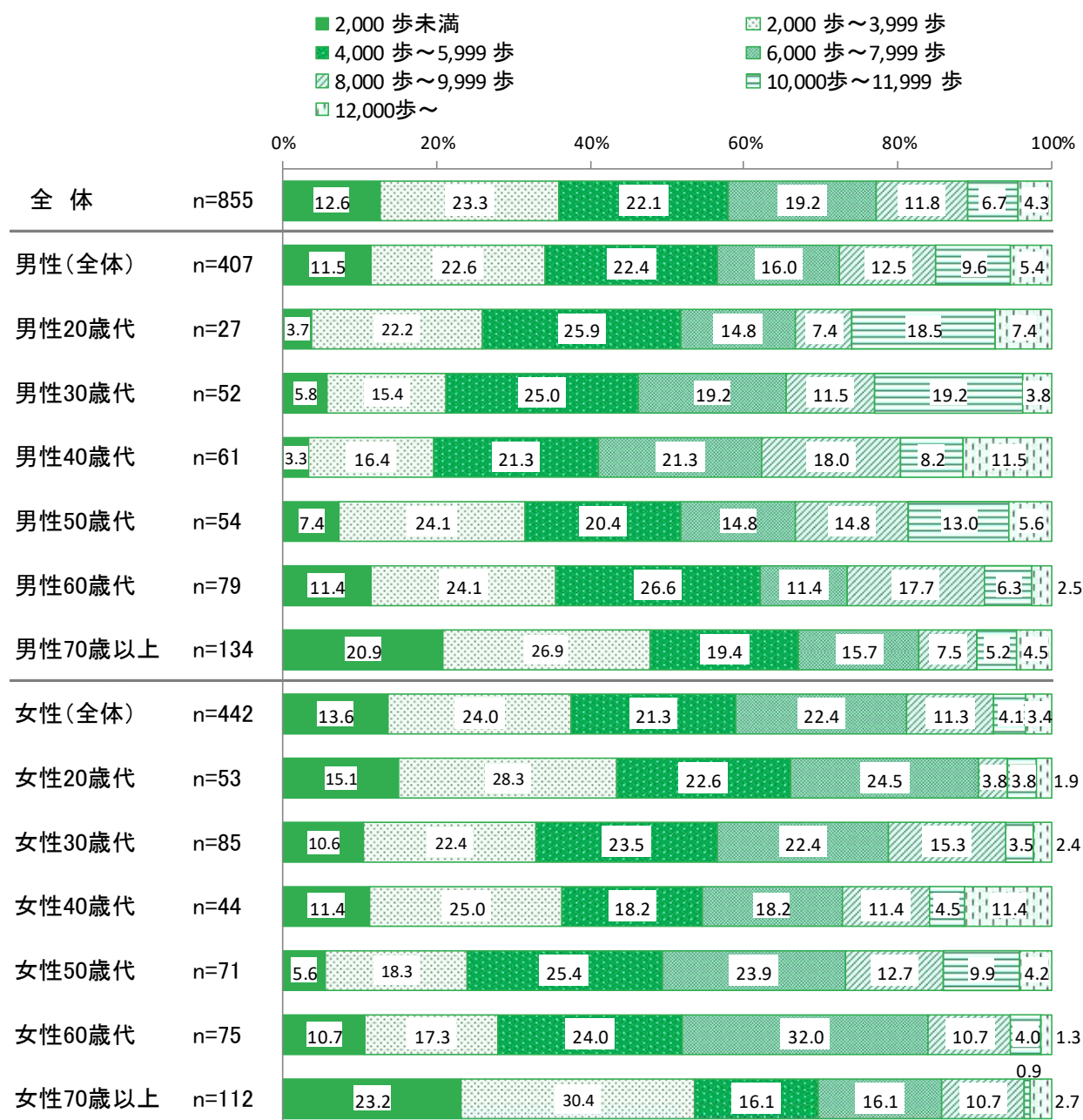
4 身体活動・運動について

4-1 1日の歩数と歩行時間

問27 1日の歩数及び歩行時間

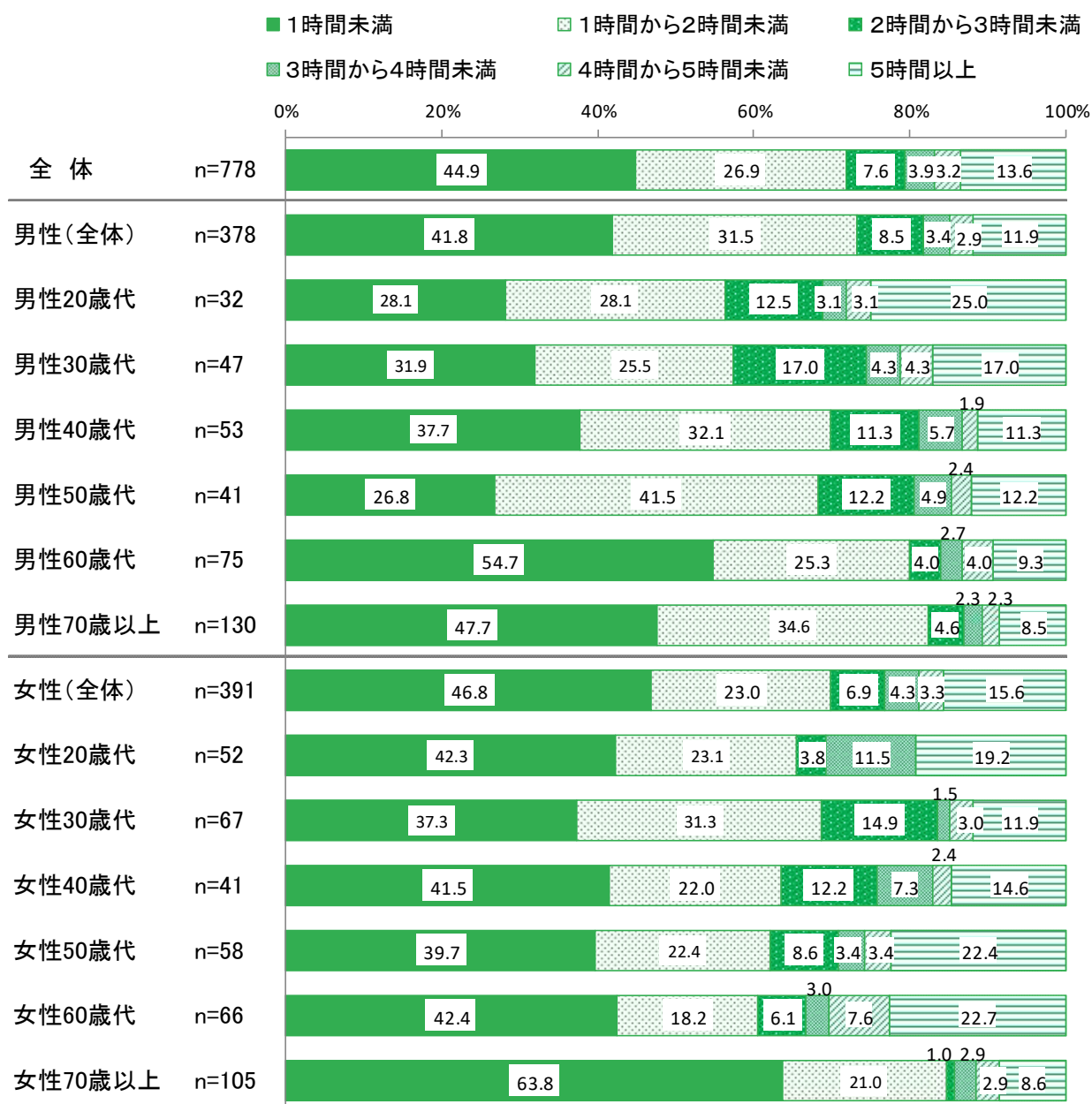
【歩数】

- 1日の歩数は、「8,000歩～9,000歩」「10,000歩～11,999歩」「12,000歩～」を合わせた「8,000歩以上(計)」が22.8%であるのに対し、「2,000歩～3,999歩」が23.3%と最も高くなっている。
- 性別で見ると、「8,000歩以上(計)」の人は男性が27.5%、女性が18.8%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「8,000歩以上(計)」は男女ともに40歳代で最も高くなっている。



【歩行時間】

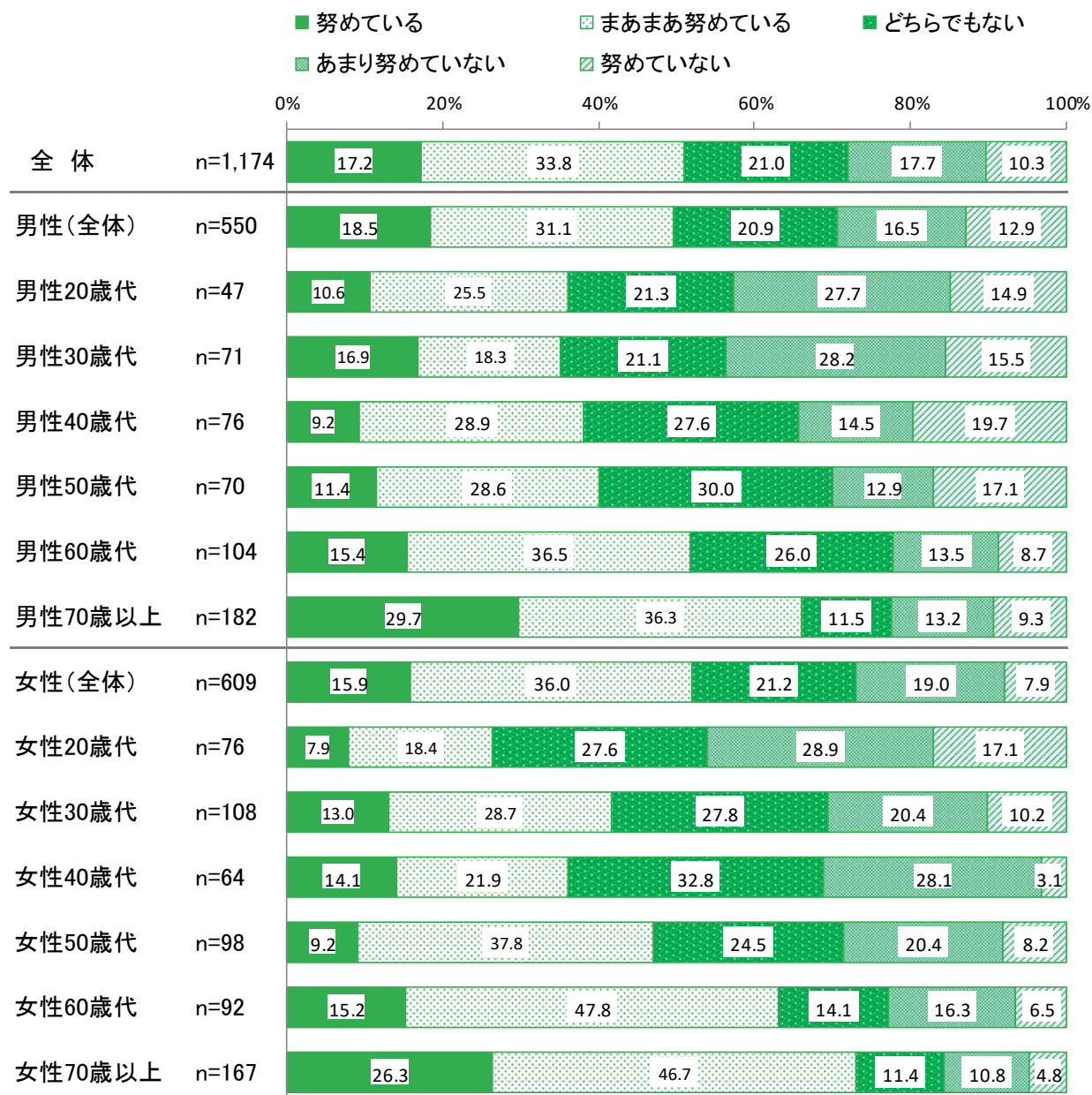
- 1日の歩行時間は「1時間未満」が44.9%と最も高く、次いで「1時間から2時間未満」が26.9%となっている。
- 性別で見ると、「1時間未満」は男性が41.8%、女性が46.8%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「1時間未満」は女性70歳以上で6割を超えて最も高く、「5時間以上」は男性20歳代が最も高くなっている。



4-2 じっとしている時間の削減について

問28 じっとしている時間をなるべく減らすことができるように努めていますか。

- じっとしている時間の削減は、「努めている」と「まあまあ努めている」を合わせた「努めている(計)」が51.0%となっている。
- 性別で見ると、「努めている(計)」は男性が49.6%、女性が51.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「努めている(計)」は男女ともに70歳以上で最も高くなっている。

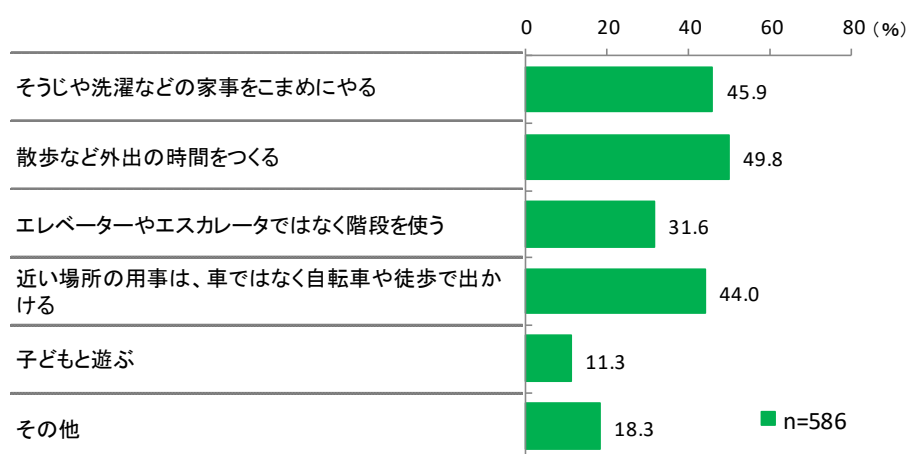


4-3 じっとしている時間を減らす方法

【問28で、1)「努めている」、2)「まあまあ努めている」にあてはまる方におたずねします。】

問28-2 どのように体を動かすように努めていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 体を動かすように努めている内容は、「散歩など外出の時間をつくる」が49.8%と最も高く、次いで「そうじや洗濯などの家事をこまめにやる」が45.9%、「近い場所の用事は、車ではなく自転車や徒歩で出かける」が44.0%となっている。
- 性・年齢別でみると「そうじや洗濯などの家事をこまめにやる」は女性の50歳代と70歳以上で7割を超えて高くなっている。

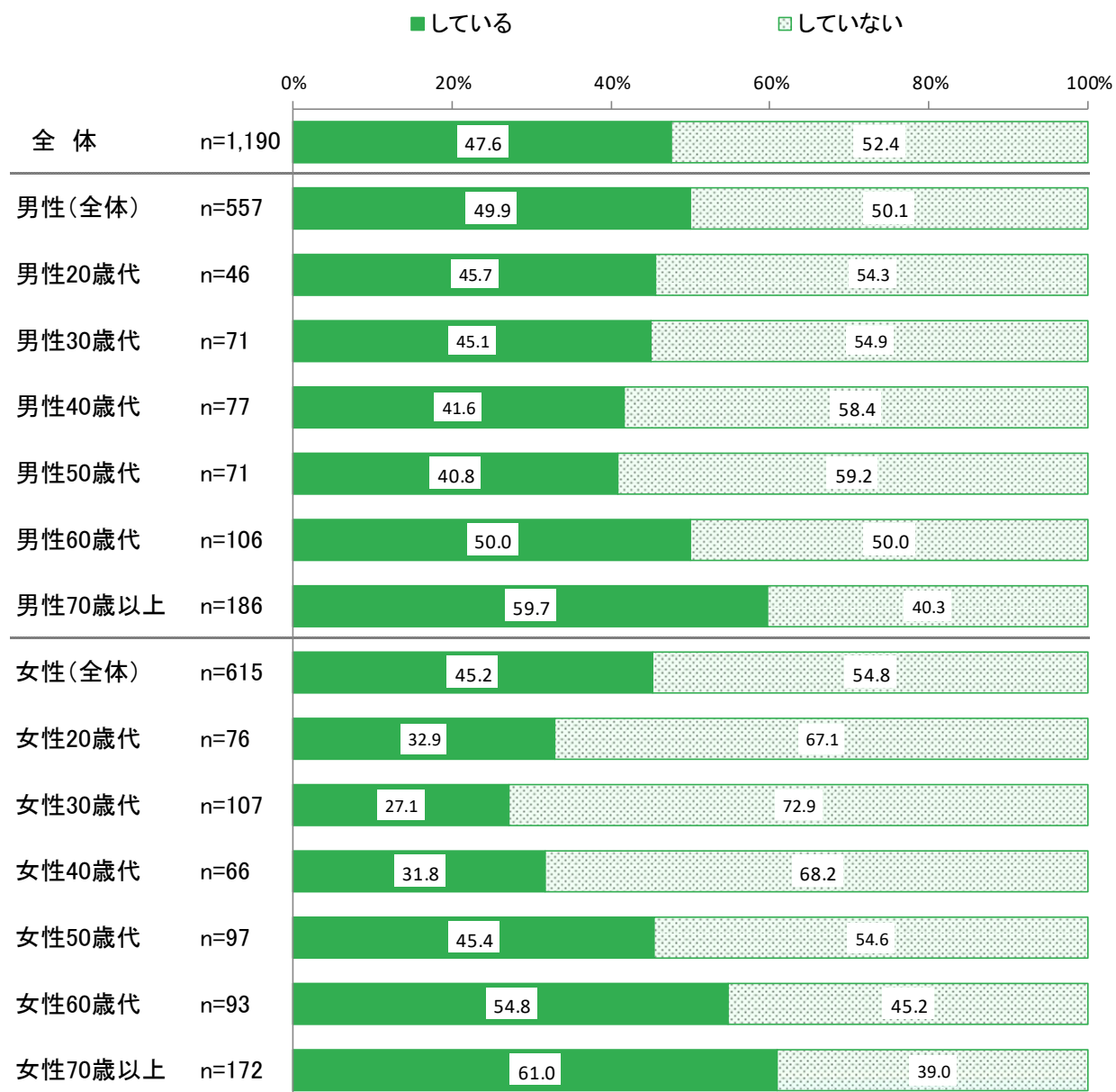


	全 体 (件)	事 を こ ま め に 洗 濯 な ど の 家	つ 散 く 歩 な ど 外 出 の 時 間 を	使 レ う エ レ タ ベ ー タ ー で は な く や 階 段 を 力	で 出 は な か け る 近 い 場 所 の 用 事 は 、 徒 歩 車	子 ど も と 遊 ぶ	そ の 他
	%						
全 体	586	45.9	49.8	31.6	44.0	11.3	18.3
男性(全体)	265	22.3	49.4	32.5	43.4	6.8	22.6
男性20歳代	16	25.0	31.3	56.3	25.0	0.0	6.3
男性30歳代	25	32.0	40.0	36.0	52.0	28.0	16.0
男性40歳代	29	20.7	37.9	51.7	27.6	20.7	6.9
男性50歳代	26	11.5	30.8	30.8	38.5	0.0	23.1
男性60歳代	53	20.8	52.8	34.0	45.3	7.5	15.1
男性70歳以上	116	23.3	59.5	23.3	48.3	0.9	33.6
女性(全体)	312	66.0	50.0	30.8	44.6	15.1	14.4
女性20歳代	20	30.0	50.0	35.0	60.0	10.0	15.0
女性30歳代	45	64.4	42.2	37.8	24.4	48.9	6.7
女性40歳代	22	54.5	31.8	50.0	36.4	31.8	22.7
女性50歳代	46	76.1	50.0	30.4	28.3	10.9	13.0
女性60歳代	58	62.1	51.7	37.9	34.5	8.6	17.2
女性70歳以上	119	73.1	56.3	21.0	62.2	5.0	14.3

4-4 運動習慣の有無

問29 普段、スポーツや運動（散歩などの軽い運動も含む）をしていますか。

- 運動は、「している」が47.6%、「していない」が52.4%となっている。
- 性別で見ると、「している」は男性で約半数であるのに対し、女性は45.2%と若干低くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「している」は男女ともに70歳以上で6割程度と高くなっている。一方、女性30歳代は27.1%と低くなっている。

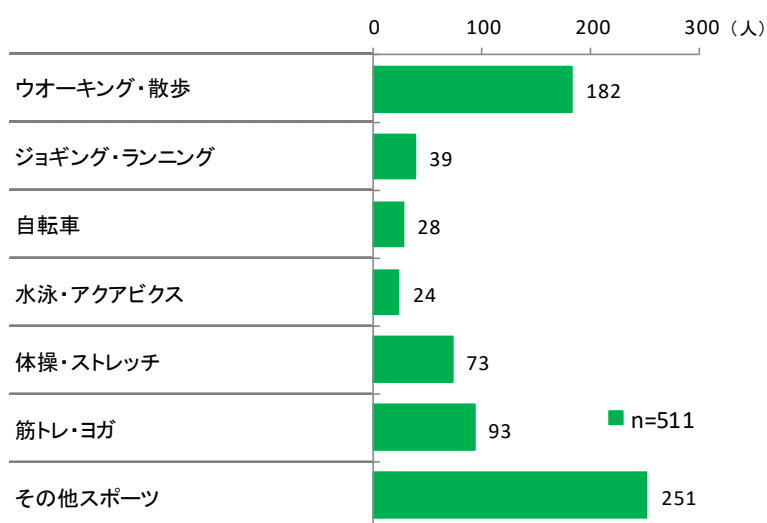


4-5 運動の内容

【普段、スポーツや運動をしている方におたずねします。】

問29-2 どんな運動をしていますか。

- 運動の内容は、「ウォーキング・散歩」が182人で最も多く、次いで「筋トレ・ヨガ」が93人となっている。
- 性・年齢別でみると、「ウォーキング・散歩」は男女ともに70歳以上で多く、「体操・ストレッチ」は女性70歳以上で多くなっている。



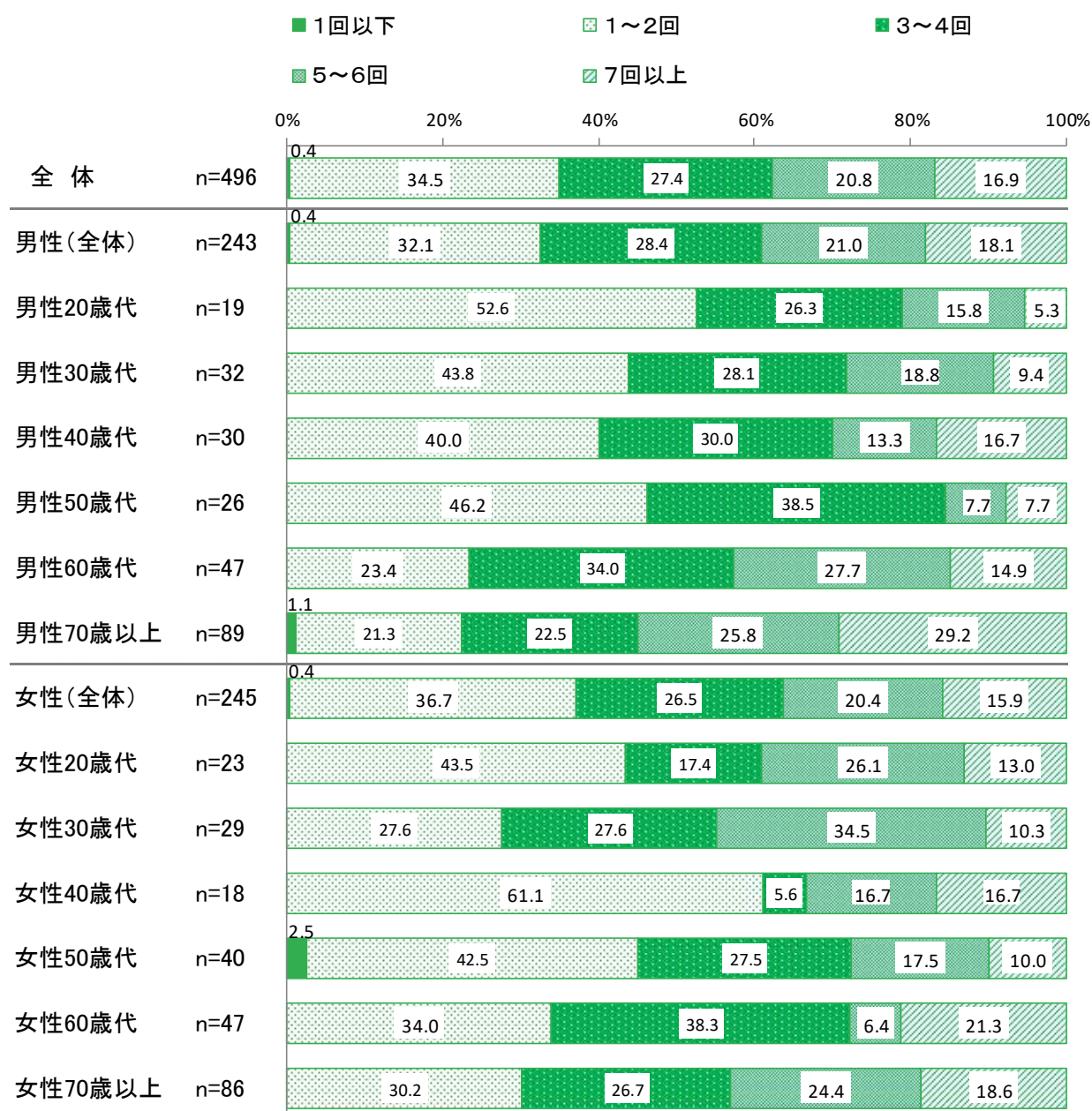
単位 (人)

	全 体 (件)	・ ウ オ ー キ ン グ ・ 散 歩	・ ジ ョ ギ ン グ ・ ラ ン ニ ン グ	自 転 車	水 泳 ・ ア ク ア ビ ク ス	体 操 ・ ス ト レ ッ チ	筋 ト レ ・ ヨ ガ	そ の 他 ス ポ ー ツ
全 体	511	182	39	28	24	73	93	251
男性(全体)	251	93	26	19	8	24	30	132
男性20歳代	20	2	5	1	1	1	6	11
男性30歳代	32	10	6	4	2	1	8	18
男性40歳代	32	11	5	0	1	2	3	18
男性50歳代	27	8	4	4	1	1	5	14
男性60歳代	49	19	5	5	0	5	2	25
男性70歳以上	91	43	1	5	3	14	6	46
女性(全体)	252	85	12	9	14	48	62	116
女性20歳代	23	7	1	1	0	0	8	14
女性30歳代	29	11	5	2	1	4	8	12
女性40歳代	18	4	2	1	1	2	4	9
女性50歳代	43	15	3	1	2	2	11	26
女性60歳代	48	17	0	1	5	10	9	21
女性70歳以上	90	30	0	3	5	30	21	34

4-6 1週間あたりの運動の頻度

問29-3 1週間に何回くらいしていますか。

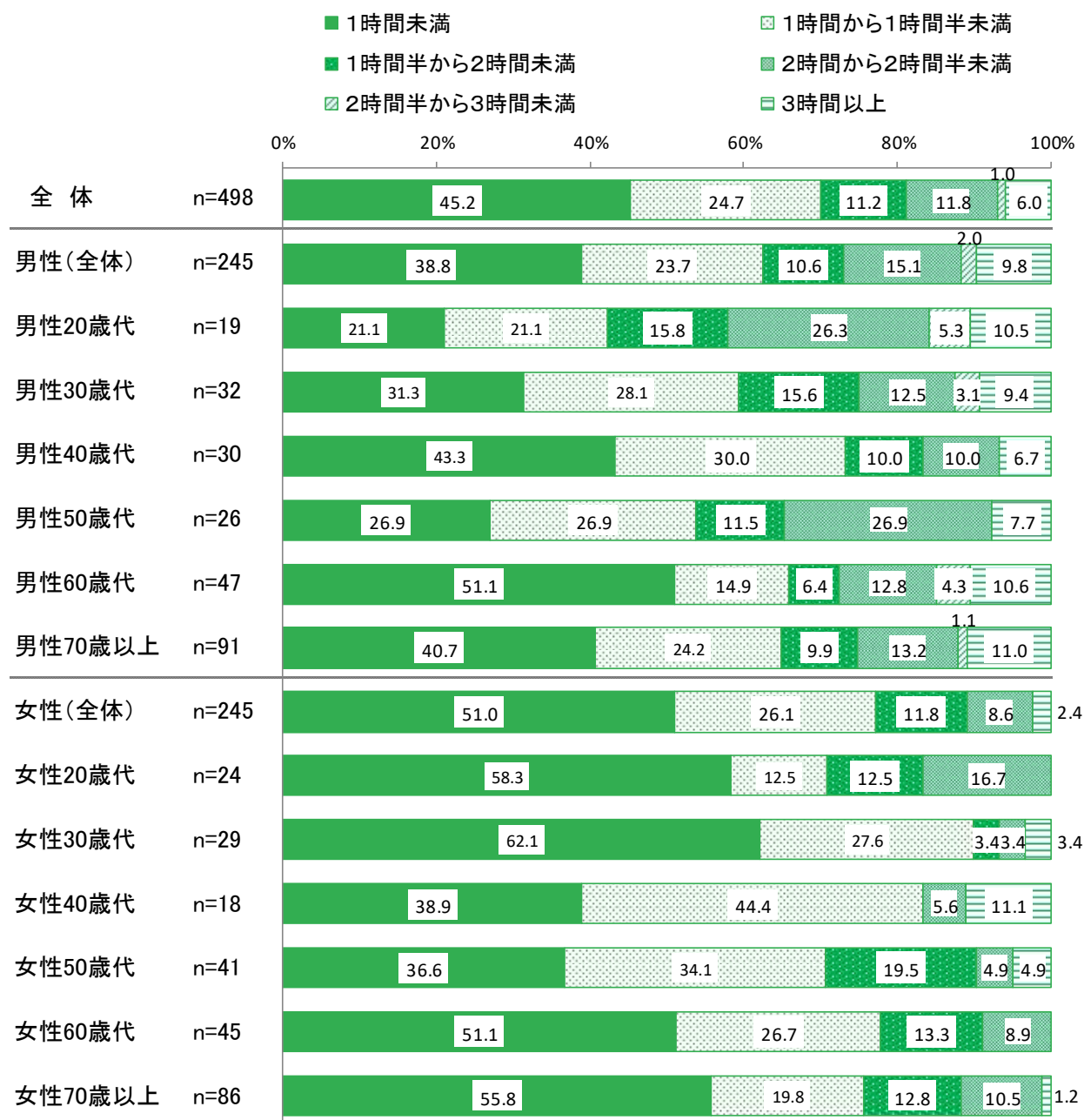
- 1週間あたりの運動頻度は、「1～2回」が34.5%で最も高く、次いで「3～4回」が27.4%となっている。
- 性別で見ると、「7回以上」は男性が18.1%、女性が15.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「7回以上」は男性70歳以上で最も高くなっている。



4-7 1回あたりの運動時間

問29-4 1回に何分間くらいしていますか。

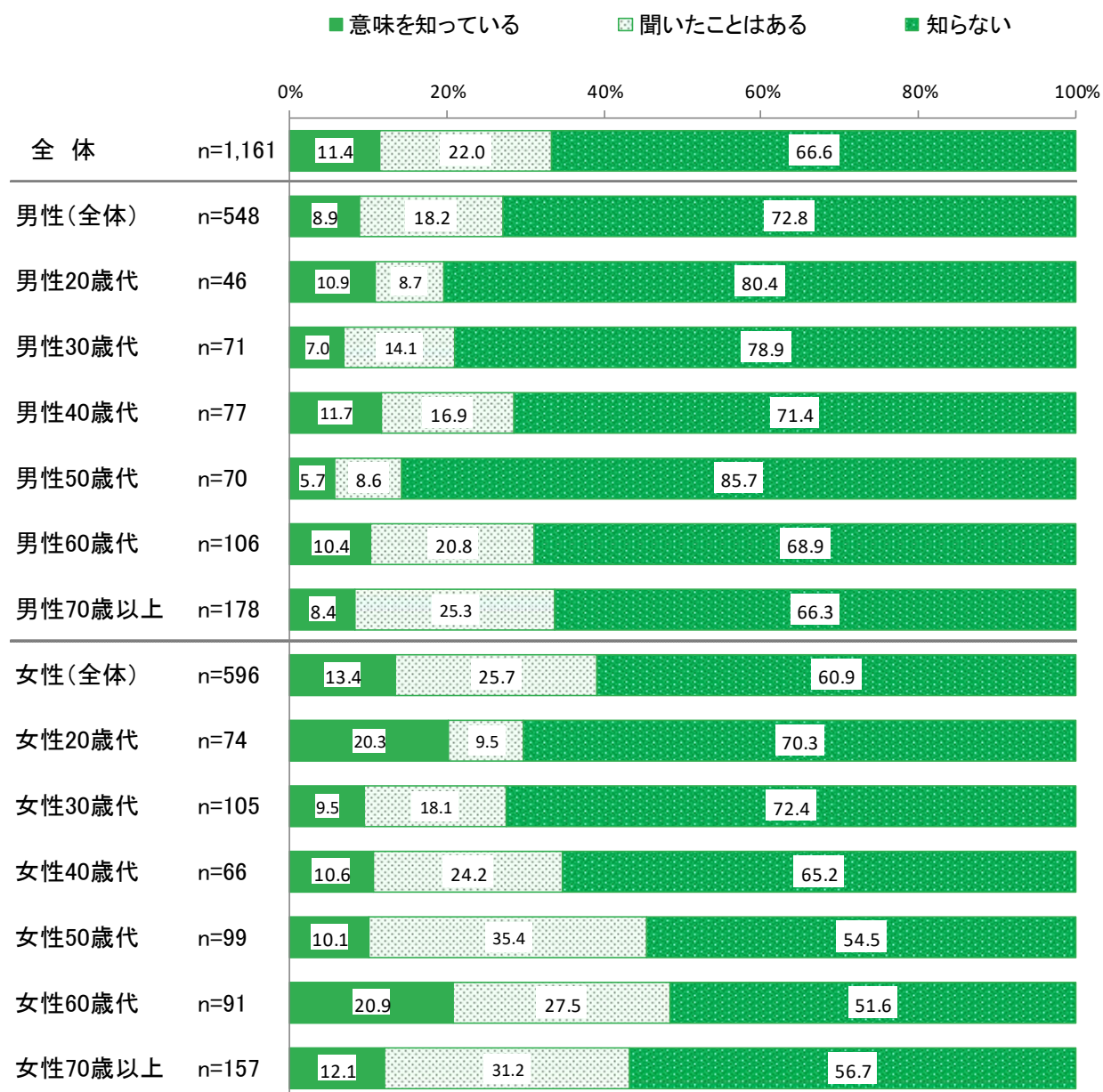
- 1回あたりの運動時間は、「1時間未満」が45.2%で最も高く、次いで「1時間から1時間半未満」が24.7%となっている。
- 性別で見ると、女性では「1時間未満」が5割を超えている。
- 性・年齢別で見ると、「1時間未満」は女性30歳代で最も高くなっている。



4-8 ロコモティブシンドロームの認知度

問30 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

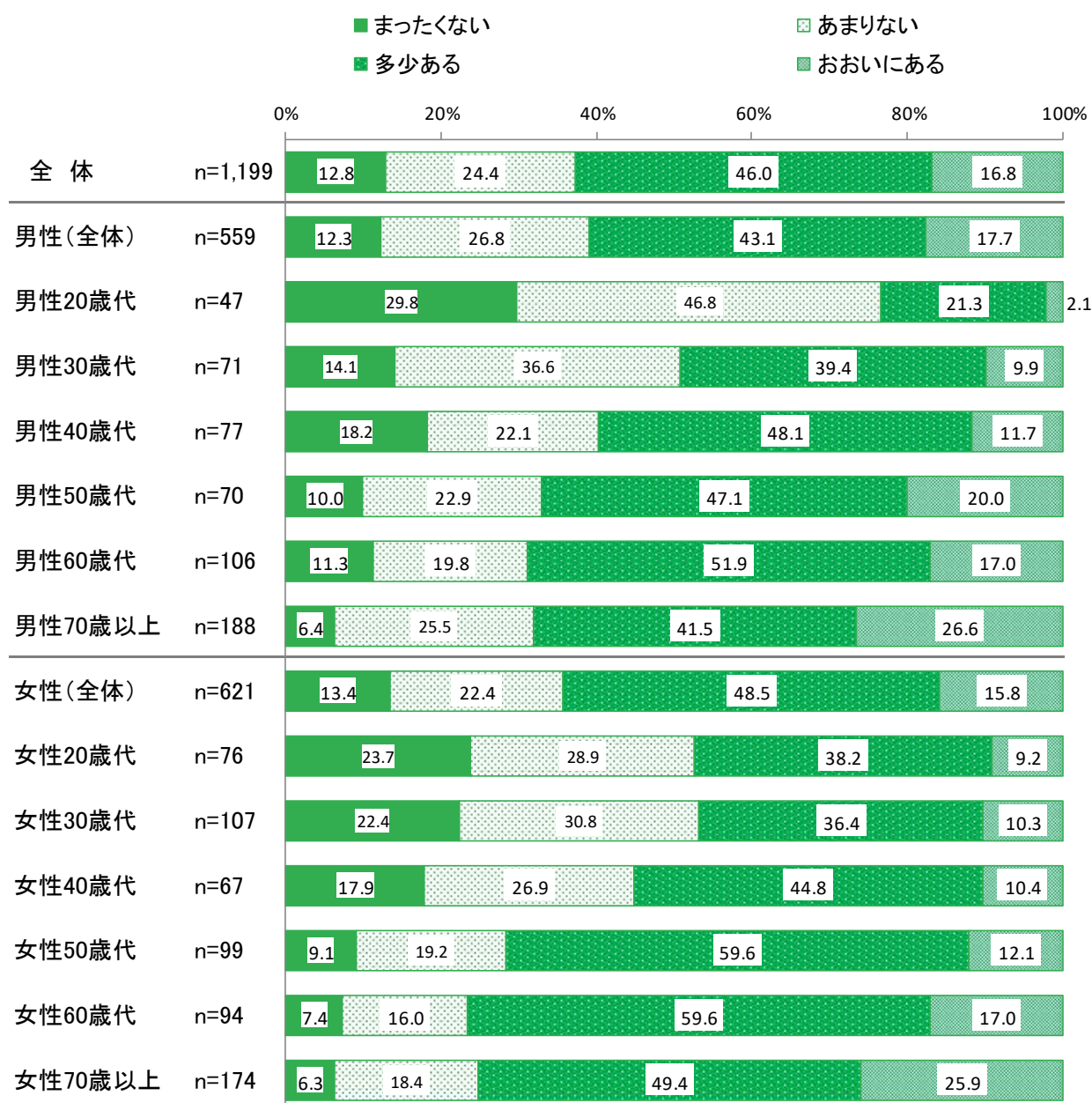
- ロコモティブシンドロームの認知度は、「意味を知っている」が11.4%、「聞いたことはある」が22.0%となっている。
- 性別で見ると、「意味を知っている」は男性が8.9%、女性が13.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「意味を知っている」は女性の20歳代と60歳代で2割を超えて高くなっている。一方「知らない」は男性50歳代で高くなっている。



4-9 足腰の痛み

問31 足腰に痛みを感じることがありますか。

- 足腰の痛みは、「多少ある」が46.0%で最も高く、次いで「あまりない」が24.4%となっている。
- 性別で見ると、「多少ある」と「おおいにある」を合わせた「ある(計)」は男性が60.8%、女性が64.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ある(計)」は女性60歳代が最も高く、男性20歳代が最も低くなっている。

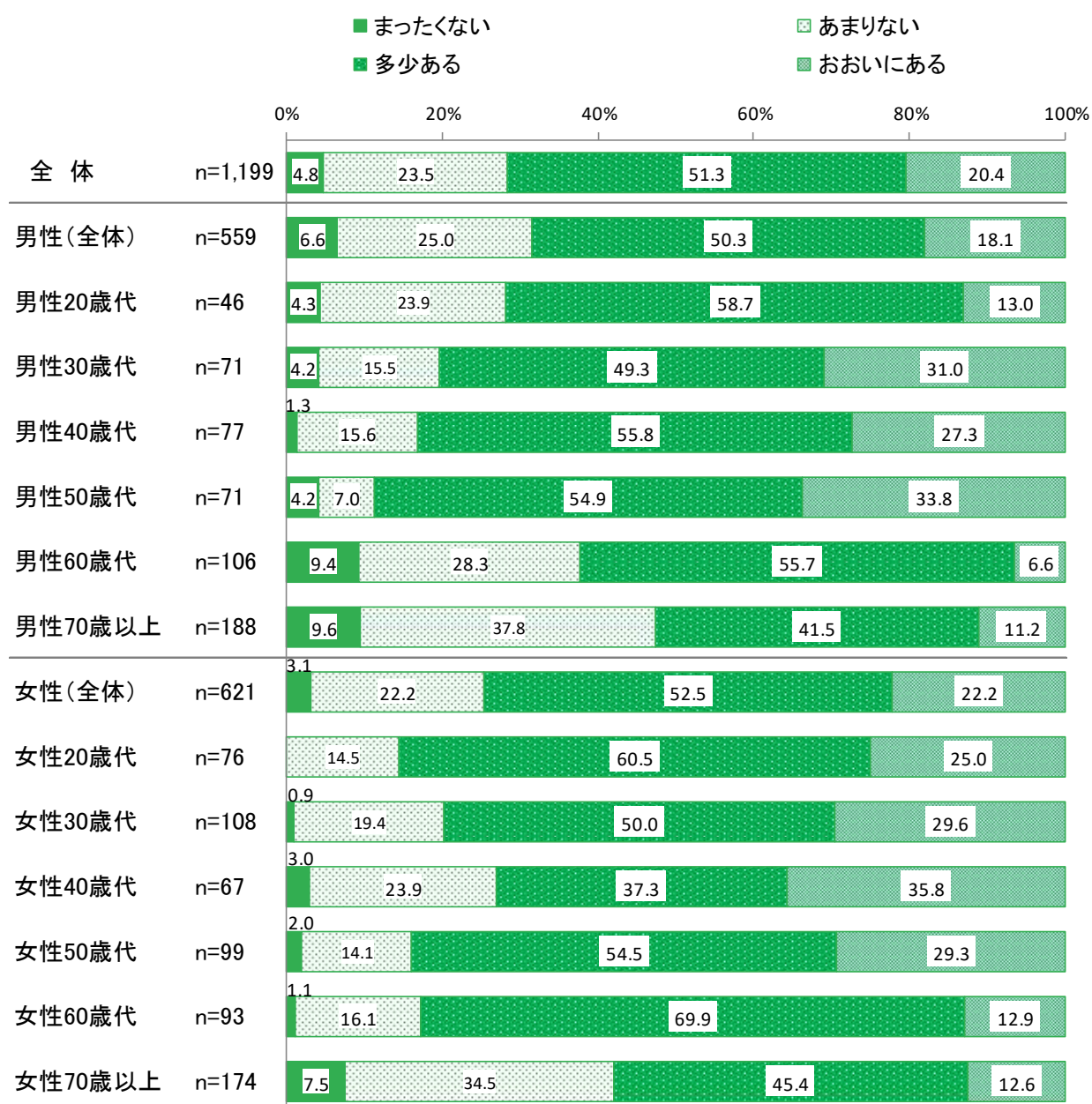


5 休養・こころの健康について

5-1 1か月間のストレス状態

問32 この1か月間に、不満、悩み、苦労、ストレスがありましたか。

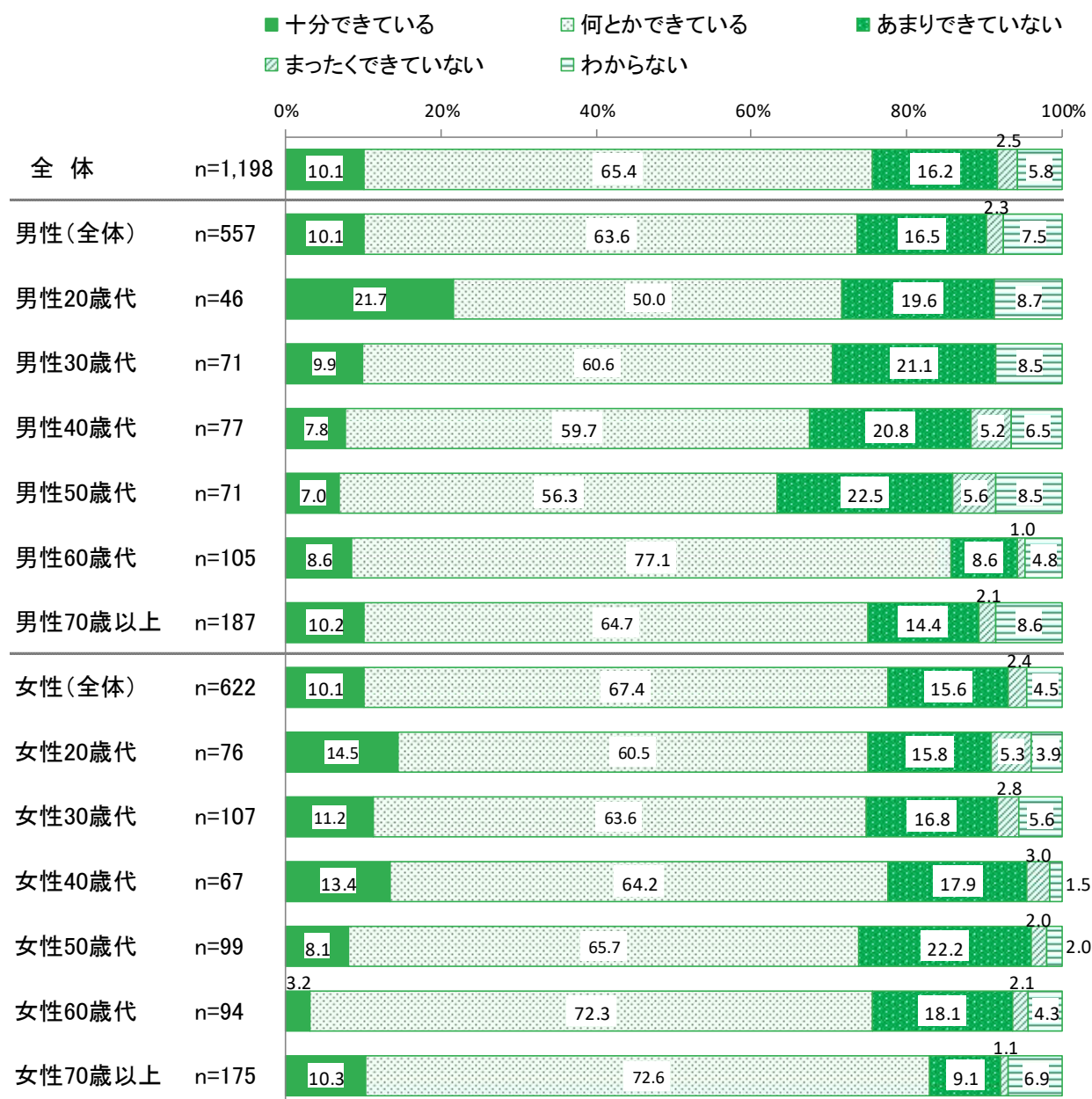
- 1か月間にストレスを感じたことは、「多少ある」が51.3%で最も高く、次いで「あまりない」が23.5%となっている。
- 性別でみると、「多少ある」と「おおいにある」を合わせた「ある(計)」は女性で74.7%、男性が68.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ある(計)」は男性50歳代で最も高く、男性70歳以上で最も低くなっている。



5-2 ストレスの処理状況

問33 自分なりにストレスなどを処理できていると思いますか。

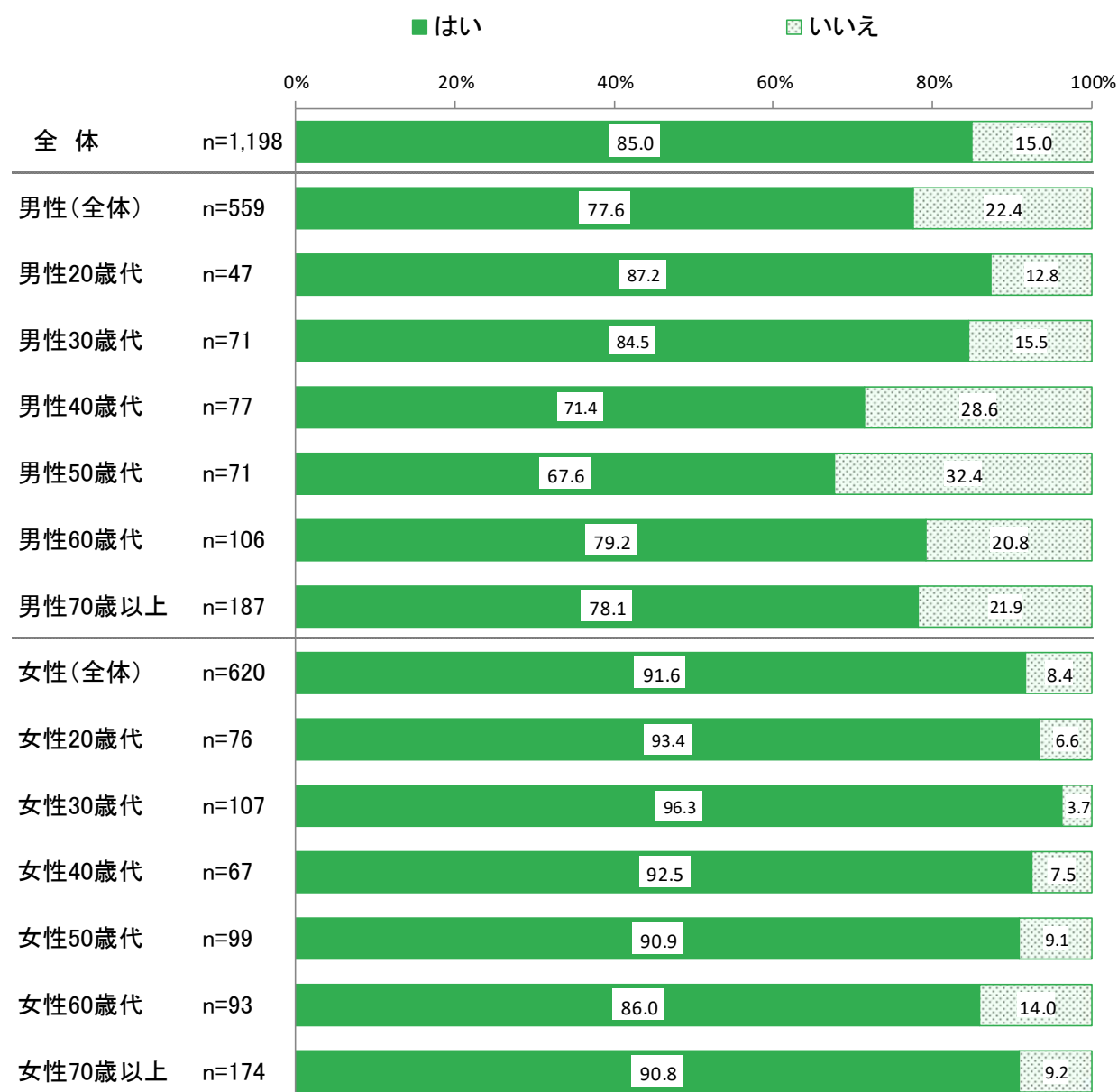
- ストレスの処理状況は、「何とかできている」が65.4%と最も高く、次いで「あまりできていない」が16.2%となっている。
- 性別で見ると、「十分できている」と「何とかできている」を合わせた「できている(計)」は男性が73.7%、女性が77.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「できている(計)」は男性60歳代と女性70歳以上で8割を超えて高くなっている。



5-3 相談できる人の有無

問34 相談できる人はいますか。

- 相談できる人の有無は、「はい」が85.0%、「いいえ」が15.0%となっている。
- 性別で見ると、「はい」は女性で高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「はい」は女性30歳代で最も高くなっている一方、男性50歳代で最も低くなっている。

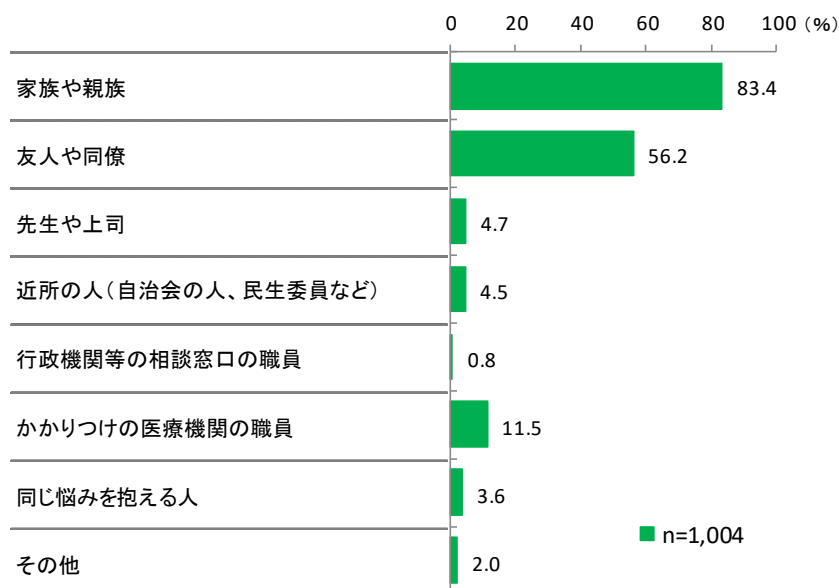


5-4 相談相手

【相談できる人がいる方におたずねします。】

問34-2 いつも相談している人は誰ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 相談している人は、「家族や親族」が83.4%で最も高く、次いで「友人や同僚」が56.2%となっている。
- 性別で見ると、「友人や同僚」は男性が45.3%、女性が64.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「家族や親族」は女性30歳代で9割を超えて高くなっている。

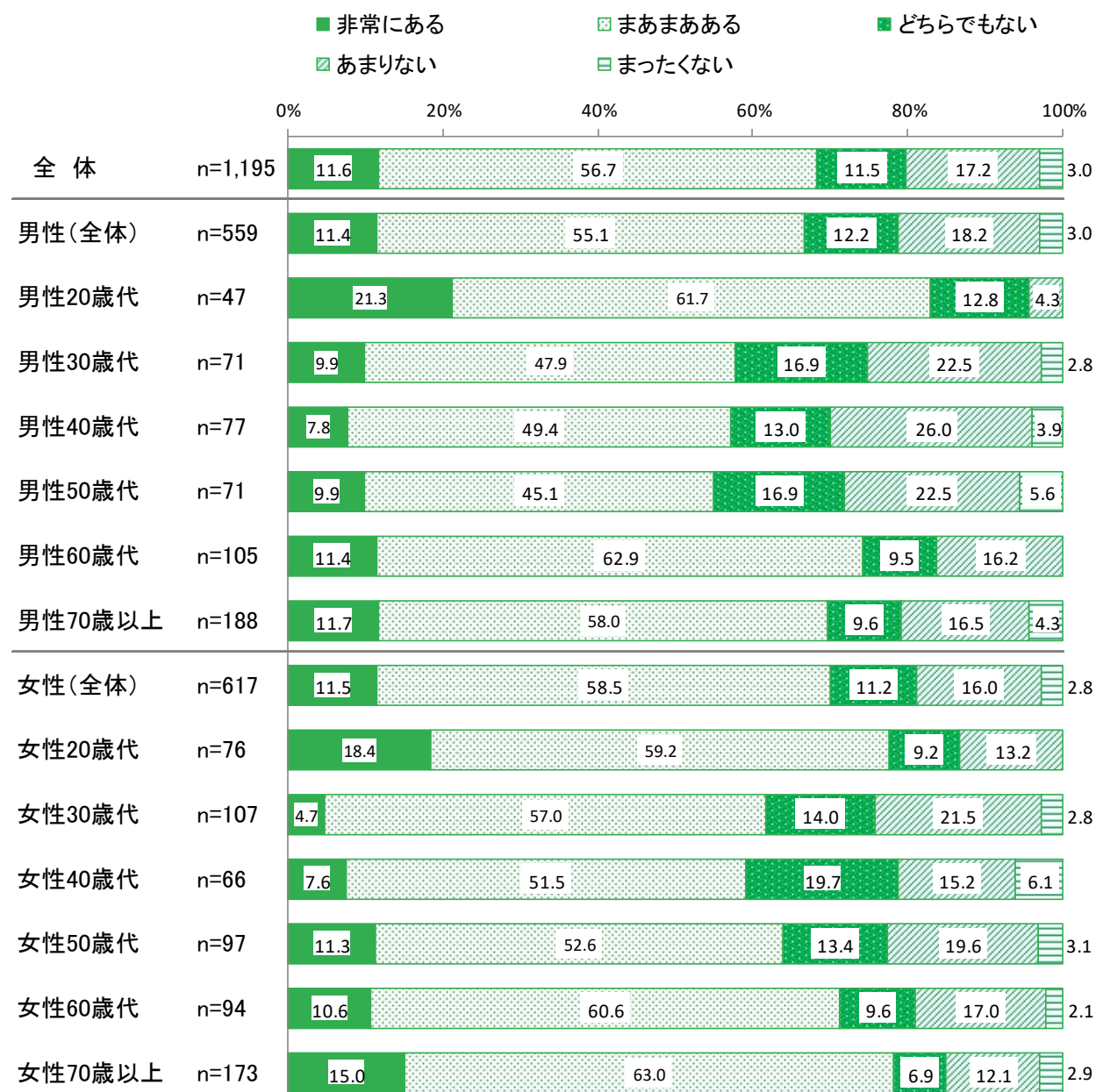


	全 体 (件) %	家 族 や 親 族	友 人 や 同 僚	先 生 や 上 司	人 、 近 所 の 人 (自 治 会 の 民 生 委 員 な ど)	口 の 行 政 機 関 等 の 相 談 窓 口 の 職 員	関 か り つ け の 医 療 機 関 の 職 員	同 じ 悩 み を 抱 え る 人	そ の 他
全 体	1,004	83.4	56.2	4.7	4.5	0.8	11.5	3.6	2.0
男性(全体)	430	81.9	45.3	5.8	2.8	1.6	13.7	1.9	1.9
男性20歳代	40	67.5	70.0	15.0	0.0	0.0	2.5	2.5	5.0
男性30歳代	58	87.9	56.9	20.7	0.0	1.7	3.4	1.7	1.7
男性40歳代	55	89.1	61.8	5.5	1.8	0.0	1.8	1.8	0.0
男性50歳代	48	75.0	56.3	6.3	2.1	2.1	12.5	0.0	0.0
男性60歳代	84	85.7	33.3	1.2	1.2	0.0	15.5	1.2	3.6
男性70歳以上	145	80.7	31.0	0.0	6.2	3.4	24.8	2.8	1.4
女性(全体)	558	84.6	64.9	3.9	5.9	0.2	9.7	4.8	1.8
女性20歳代	71	87.3	77.5	12.7	2.8	0.0	5.6	7.0	2.8
女性30歳代	100	92.0	77.0	5.0	4.0	0.0	2.0	3.0	0.0
女性40歳代	61	78.7	70.5	6.6	3.3	0.0	4.9	4.9	1.6
女性50歳代	89	84.3	69.7	1.1	1.1	0.0	6.7	3.4	1.1
女性60歳代	79	79.7	54.4	0.0	7.6	1.3	12.7	2.5	1.3
女性70歳以上	154	83.8	51.3	1.9	11.7	0.0	18.8	7.1	2.6

5-5 余暇を楽しむ頻度

問35 余暇を楽しむ機会はどれくらいありますか。

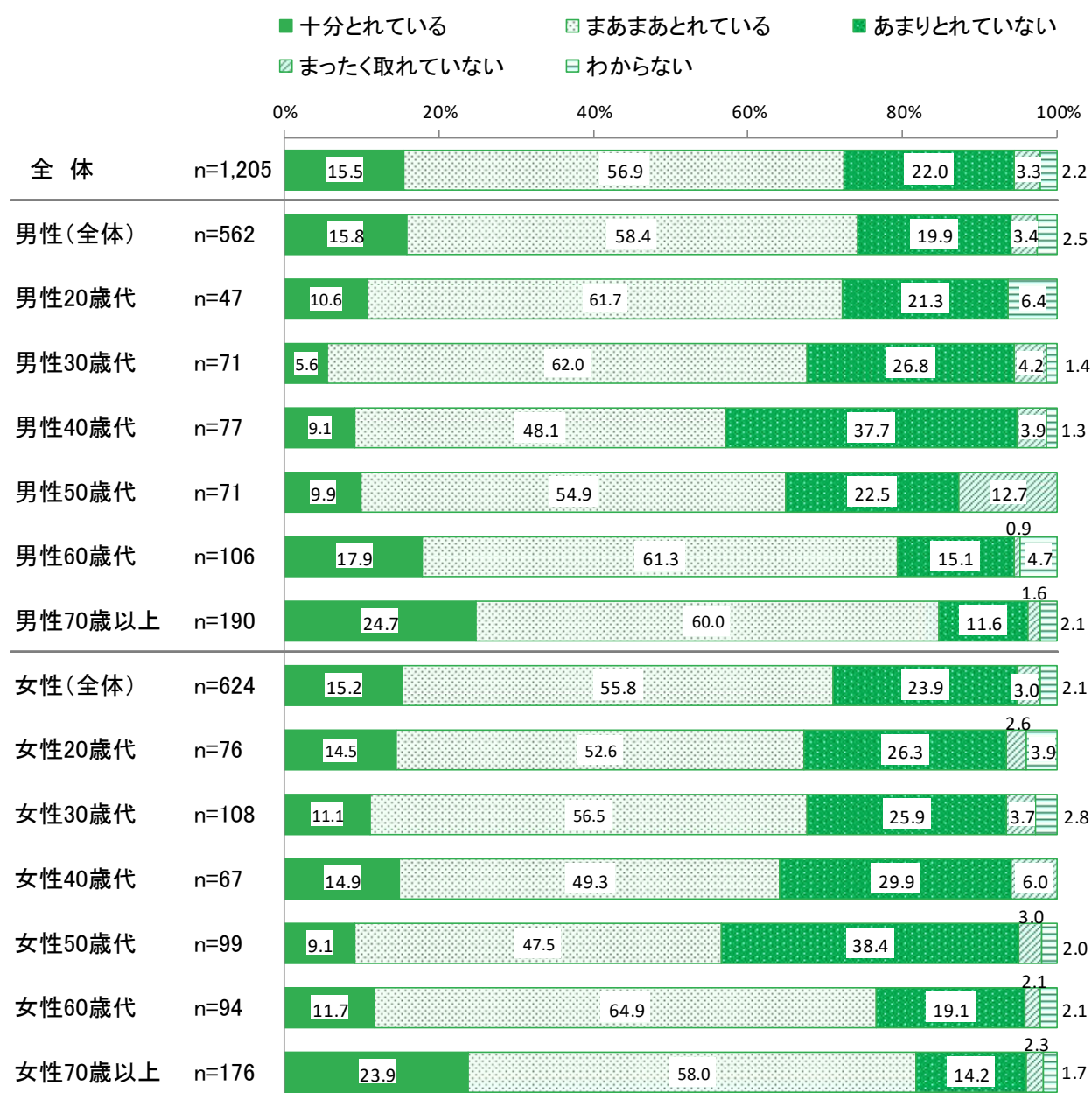
- 余暇を楽しむ頻度は、「まあまあある」が56.7%と最も高く、次いで「あまりない」が17.2%となっている。
- 性別で見ると、「非常にある」と「まあまあある」を合わせた「ある(計)」は女性が70.0%、男性が66.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ある(計)」は男性20歳代で8割を超えて高くなっている。



5-6 睡眠で休養がとれているか

問36 いつもとっている睡眠で休養がとれていると思いますか。

- 睡眠で休養がとれているかは、「まあまあとれている」が56.9%で最も高く、次いで「あまりとれていない」が22.0%となっている。
- 性別で見ると、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた「とれている(計)」は男性が74.2%、女性が71.0%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「とれている(計)」は女性50歳代と男性40歳代で6割を下回っている。

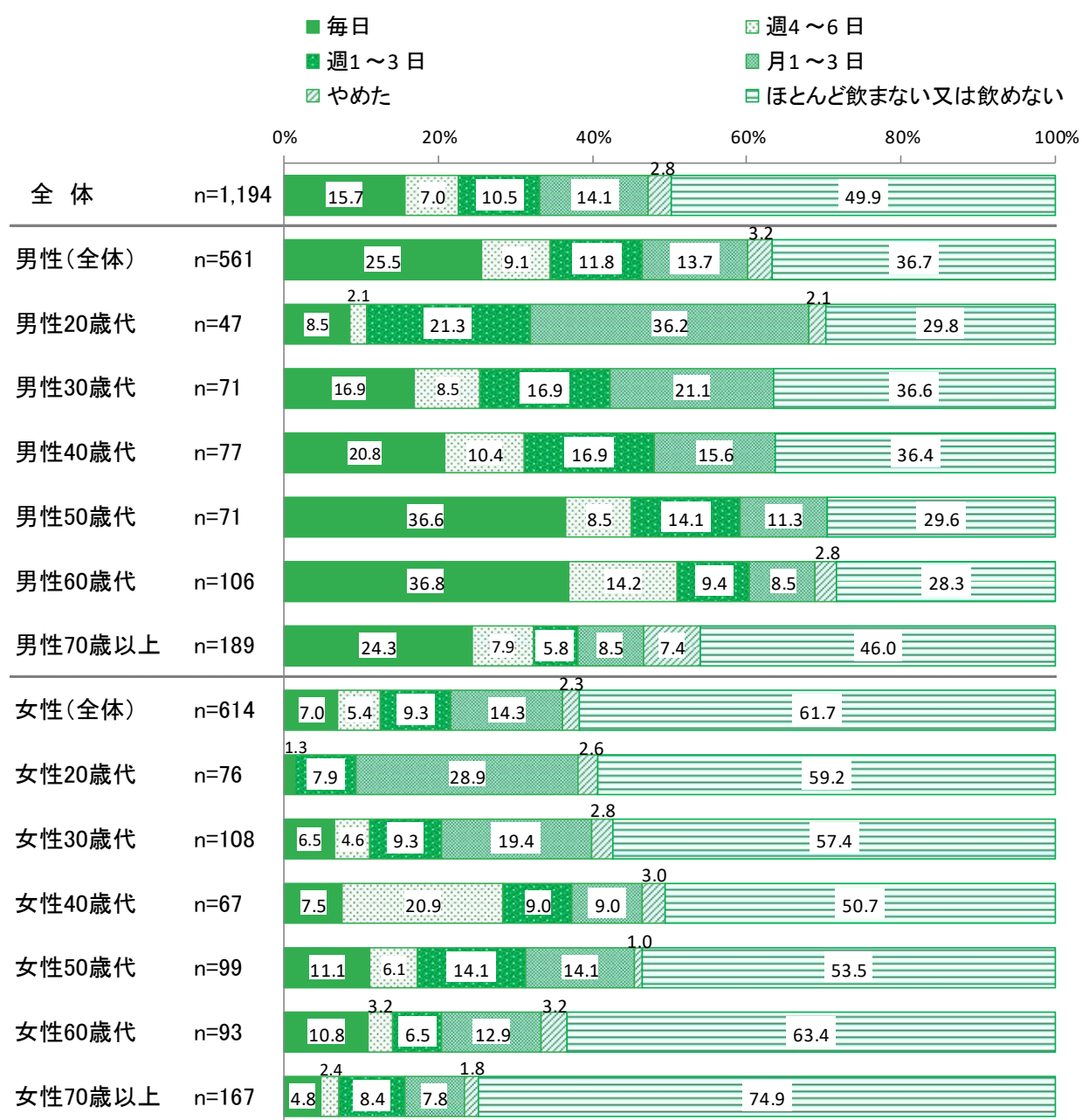


6 アルコールについて

6-1 飲酒頻度

問37 どのくらいお酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎・ワイン等）を飲みますか。

- 飲酒頻度は、「ほとんど飲まない又は飲めない」が49.9%と最も高く、次いで「毎日」が15.7%となっている。
- 性別で見ると、男性は「毎日」が25.5%と高く、女性は「ほとんど飲まない又は飲めない」が61.7%と高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「毎日」は男性の50歳代と60歳代が3割を超えて高く、「ほとんど飲まない又は飲めない」は女性70歳以上が7割を超えて高くなっている。

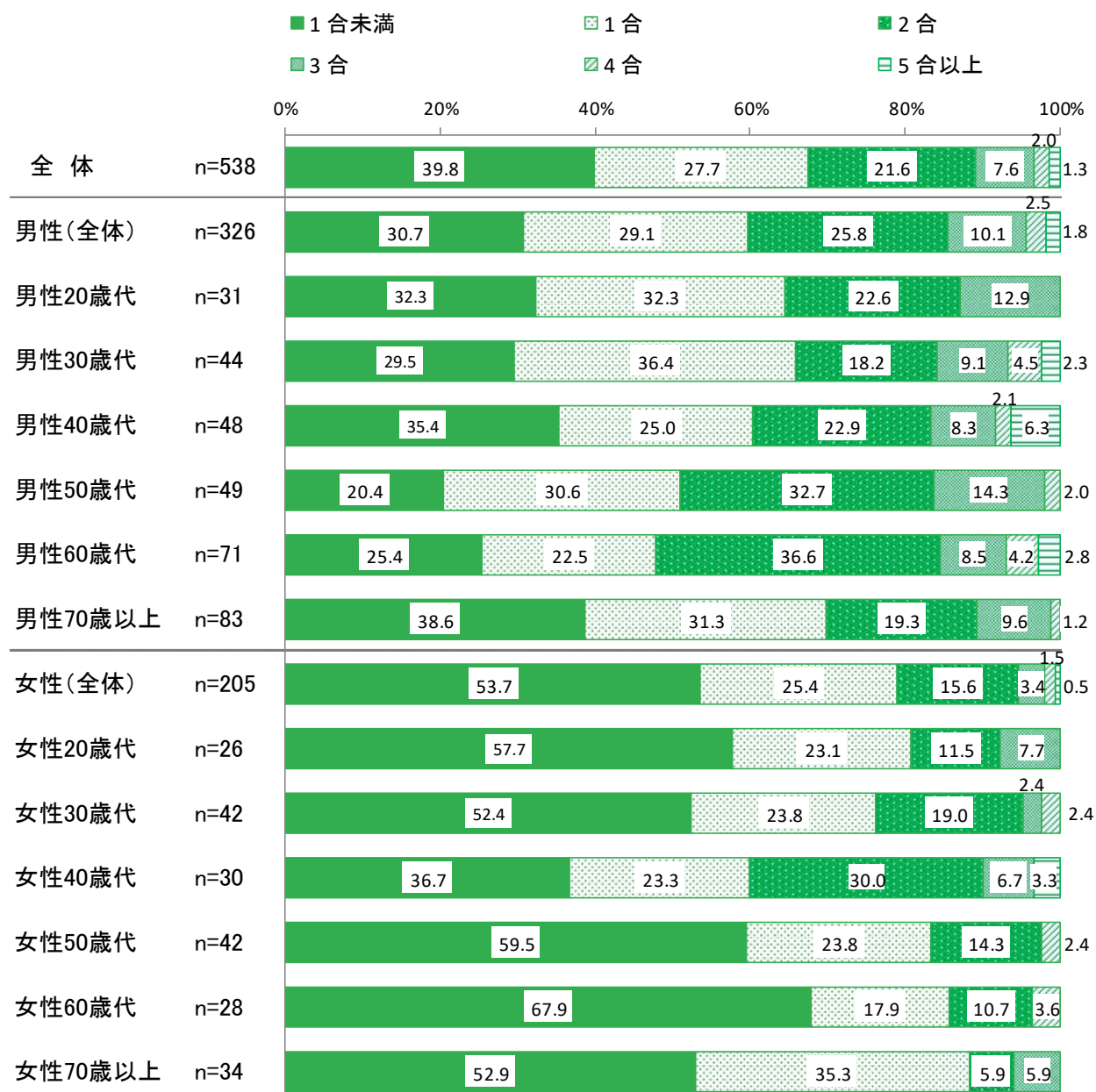


6-2 1日の飲酒量

【問37で1)~4)にあてはまった方におたずねします。】

問37-2 1日に飲むだいたい量を日本酒に換算してお答えください。

- 1日の飲酒量は、「1合未満」が39.8%と最も高く、次いで「1合」が27.7%となっている。
- 性別で見ると、「1合未満」は男性が30.7%、女性が53.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「3合」「4合」「5号以上」を合わせた「3合以上(計)」は男性30~60歳代で15%を超えている。

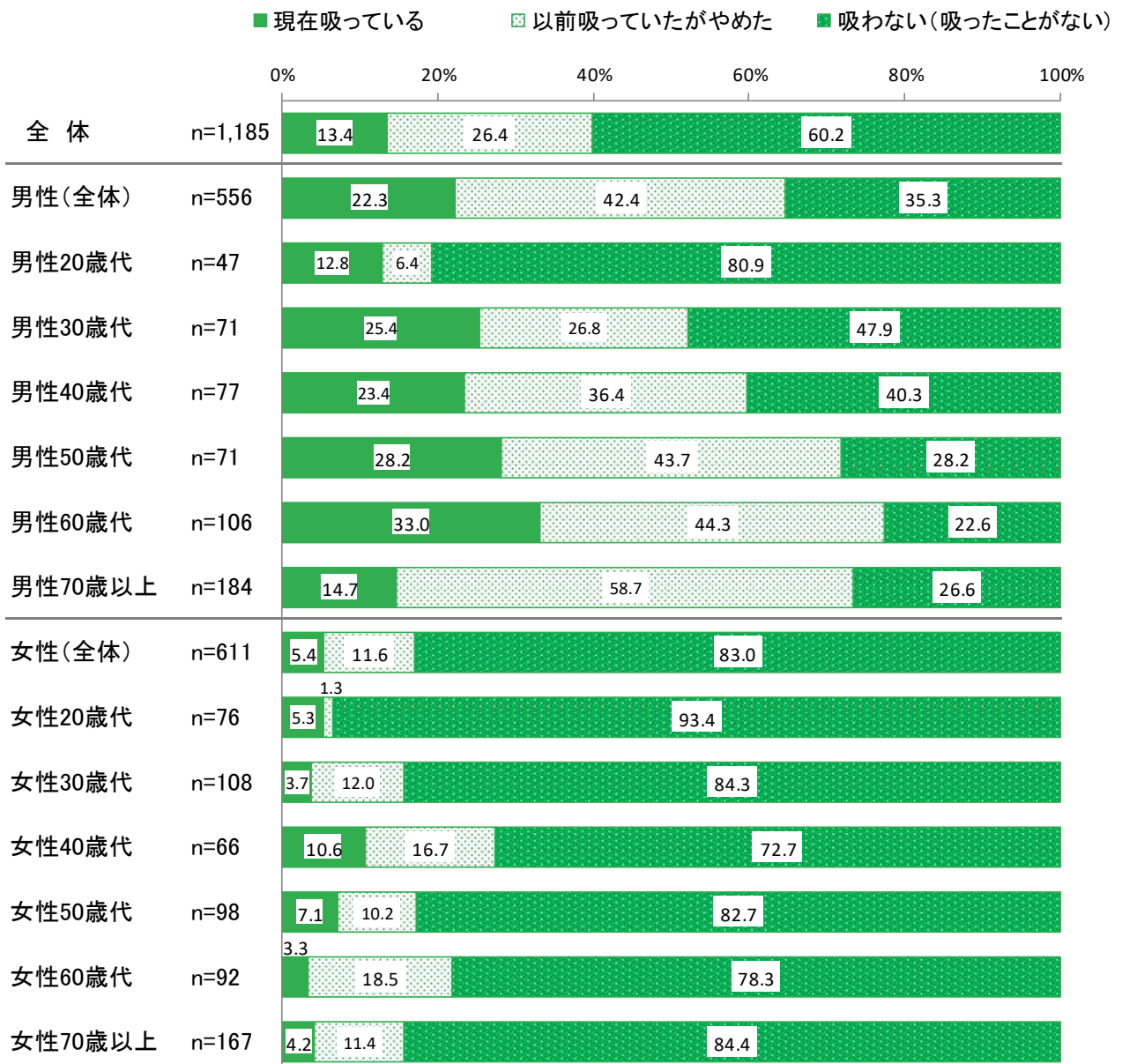


7 たばこについて

7-1 喫煙状況

問38 たばこ（加熱式たばこを含む）を吸ったことがありますか。

- 喫煙状況は、「現在吸っている」と「以前吸っていたがやめた」を合わせた「喫煙経験者(計)」が39.8%となっている。
- 性別で見ると、「喫煙経験者(計)」は男性が64.7%、女性が17.0%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「現在吸っている」は男性60歳代で3割を超えて高くなっている。「吸わない(吸ったことがない)」は女性の全年齢で7割を超えて高くなっているが、男性20歳代でも8割を超えて高くなっている。

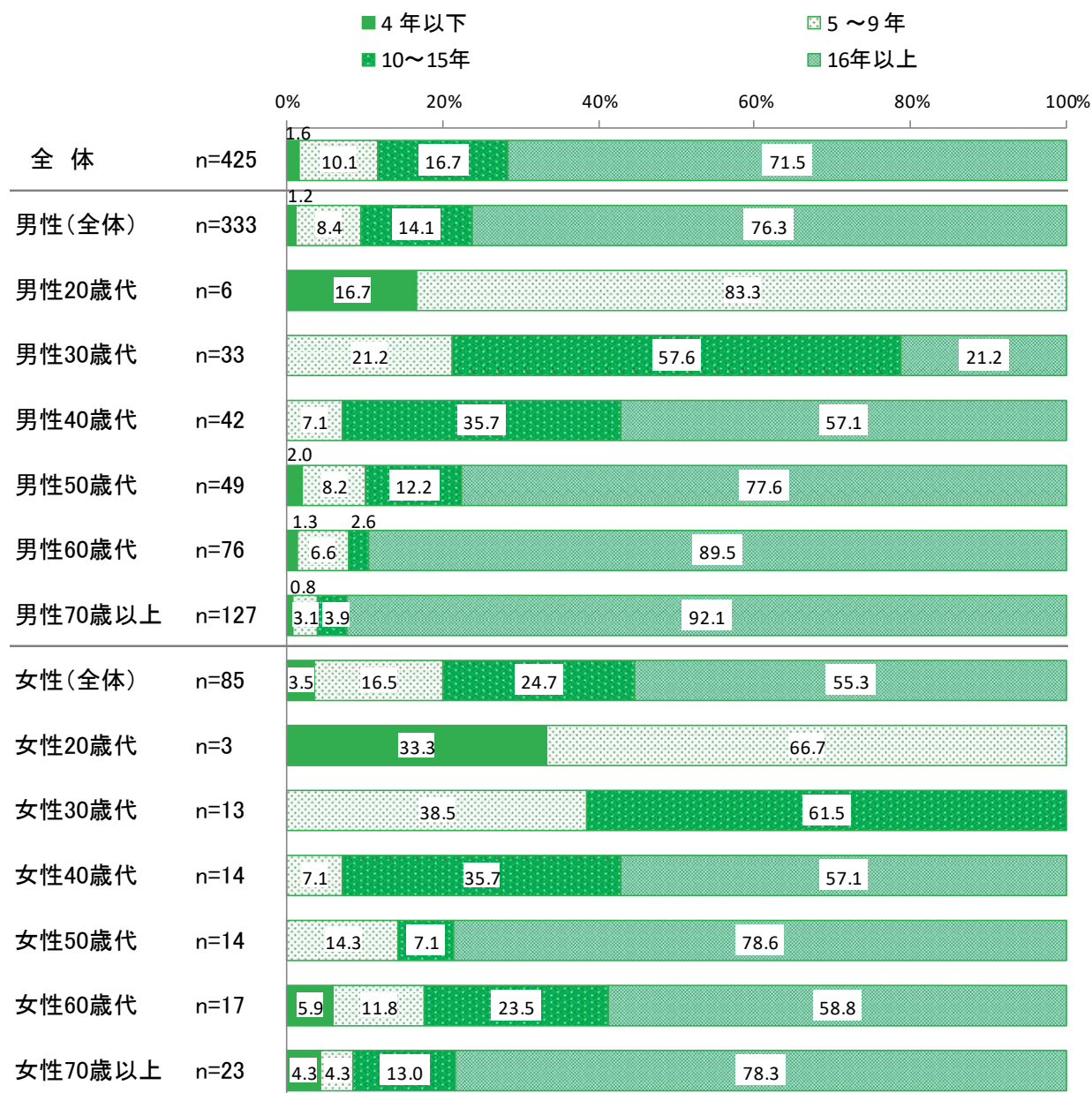


7-2 喫煙年数

【問38で1)~2)にあてはまる方におたずねします。】

問38-2 たばこを何年間吸っていますか（吸っていましたか）。

- 喫煙年数は、「16年以上」が71.5%と最も高く、次いで「10~15年」が16.7%となっている。
- 性別で見ると、「16年以上」は男性が76.3%、女性が55.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「16年以上」は男性70歳以上が9割を超えて高くなっている。

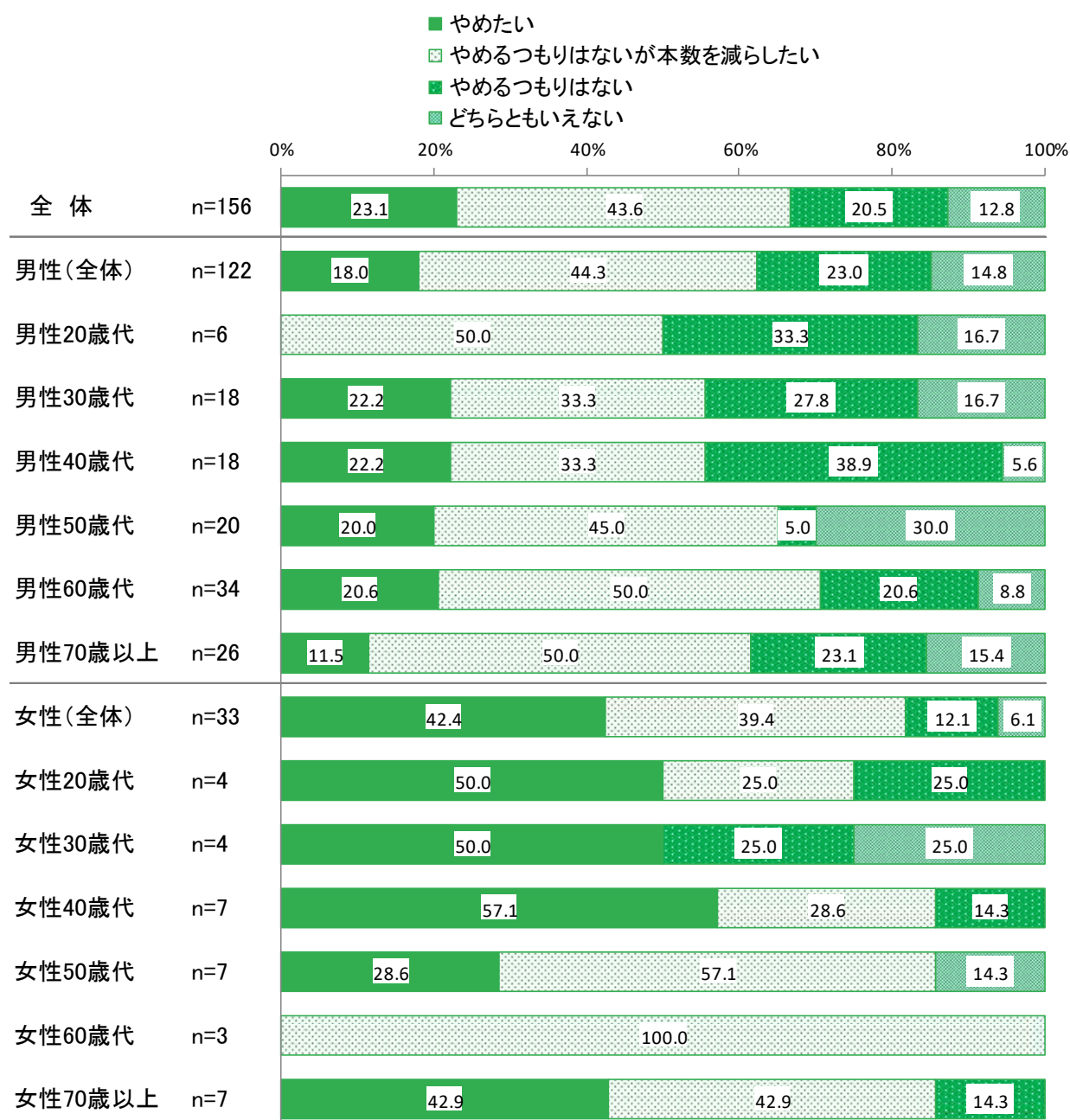


7-3 禁煙の意向

【問38で1)にあてはまる方におたずねします。】

問38-3 たばこをやめたいと思いますか。

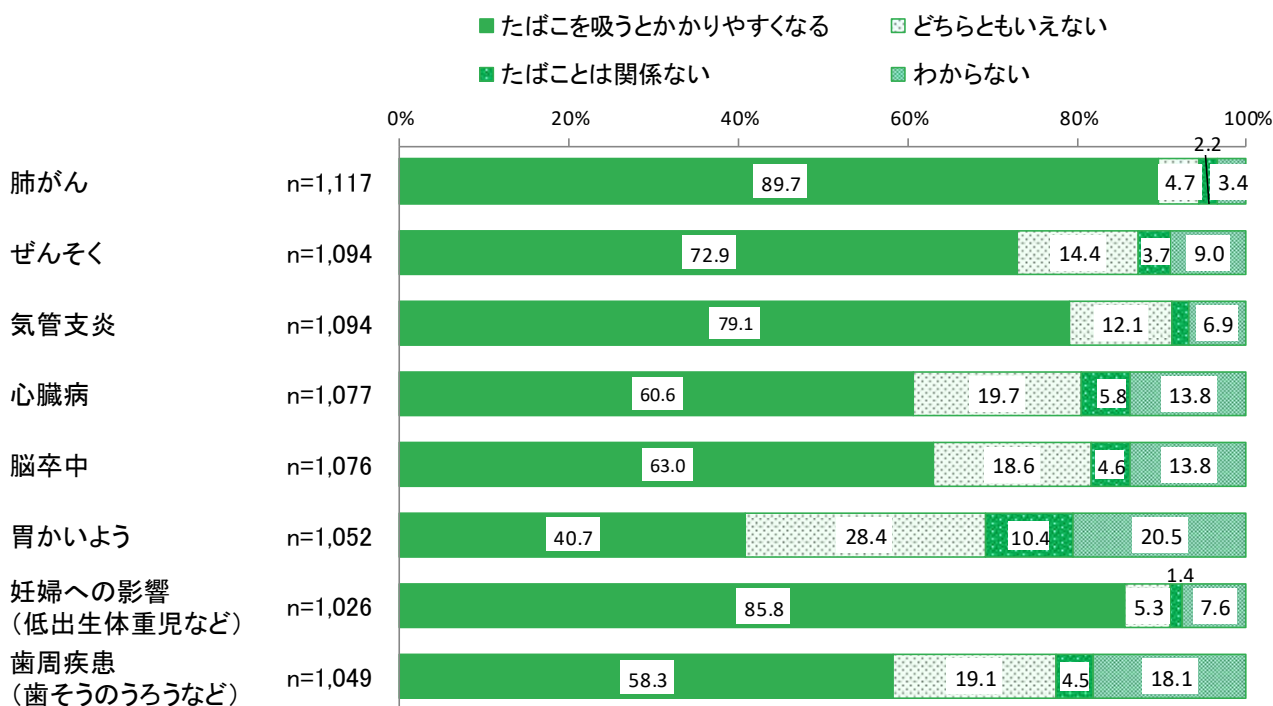
- 禁煙の意向は、「やめるつもりはないが本数を減らしたい」が43.6%と最も高く、次いで「やめたい」が23.1%となっている。
- 性別で見ると、「やめたい」は女性で高くなっている。



7-4 喫煙による健康への影響の理解

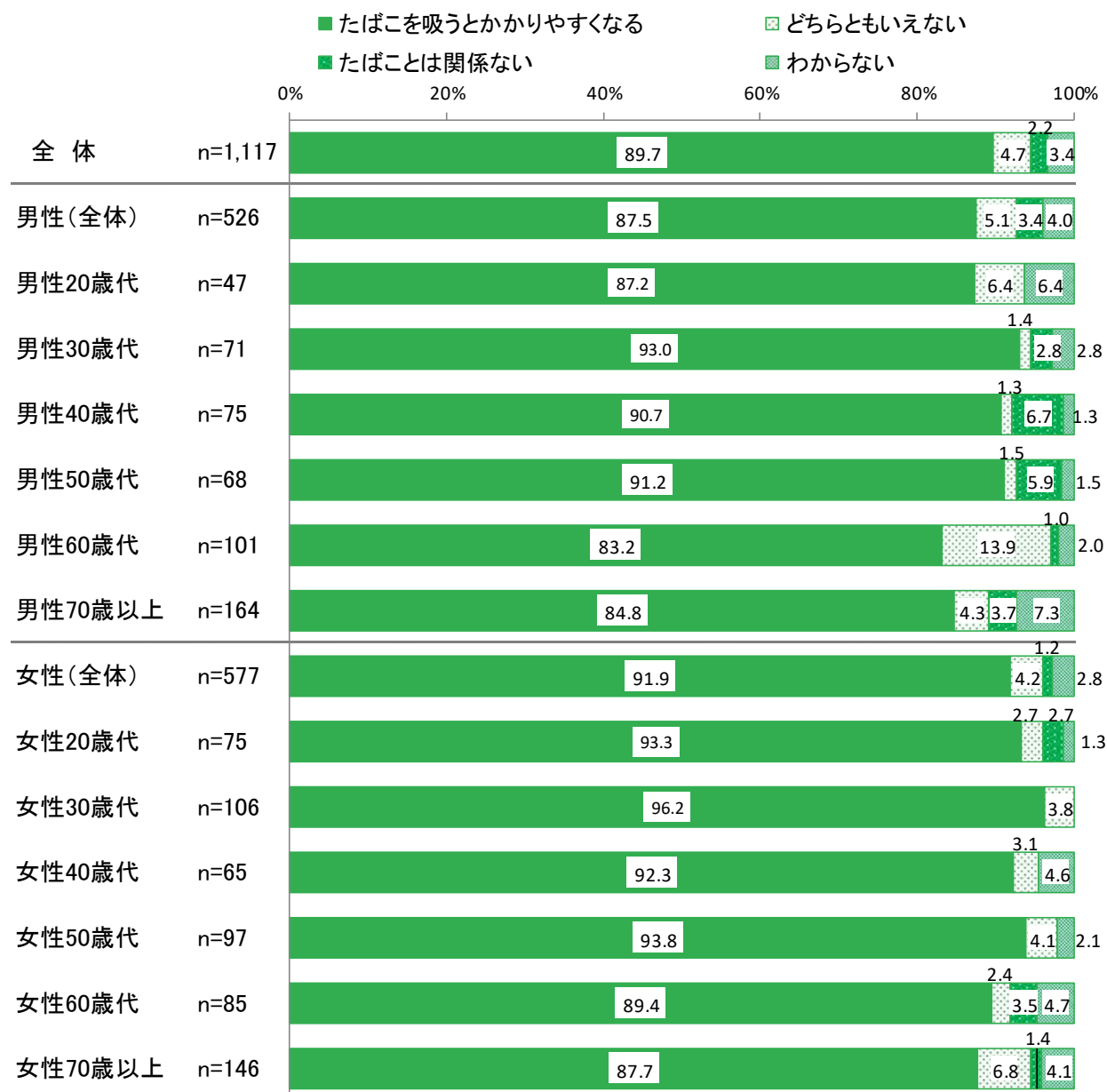
問39 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。下の枠からあてはまる番号を選んでそれぞれの病気ごとに1つずつ○をつけてください。

- たばこが健康に与える影響は、肺がんと妊婦への影響（低出生体重児など）で「たばこを吸うとかかりやすくなる」の割合が8割を超えており、ぜんそく、気管支炎でも7割を超えている。それに対し、胃かいようは「たばこを吸うとかかりやすくなる」の割合が4割程度と低くなっている。



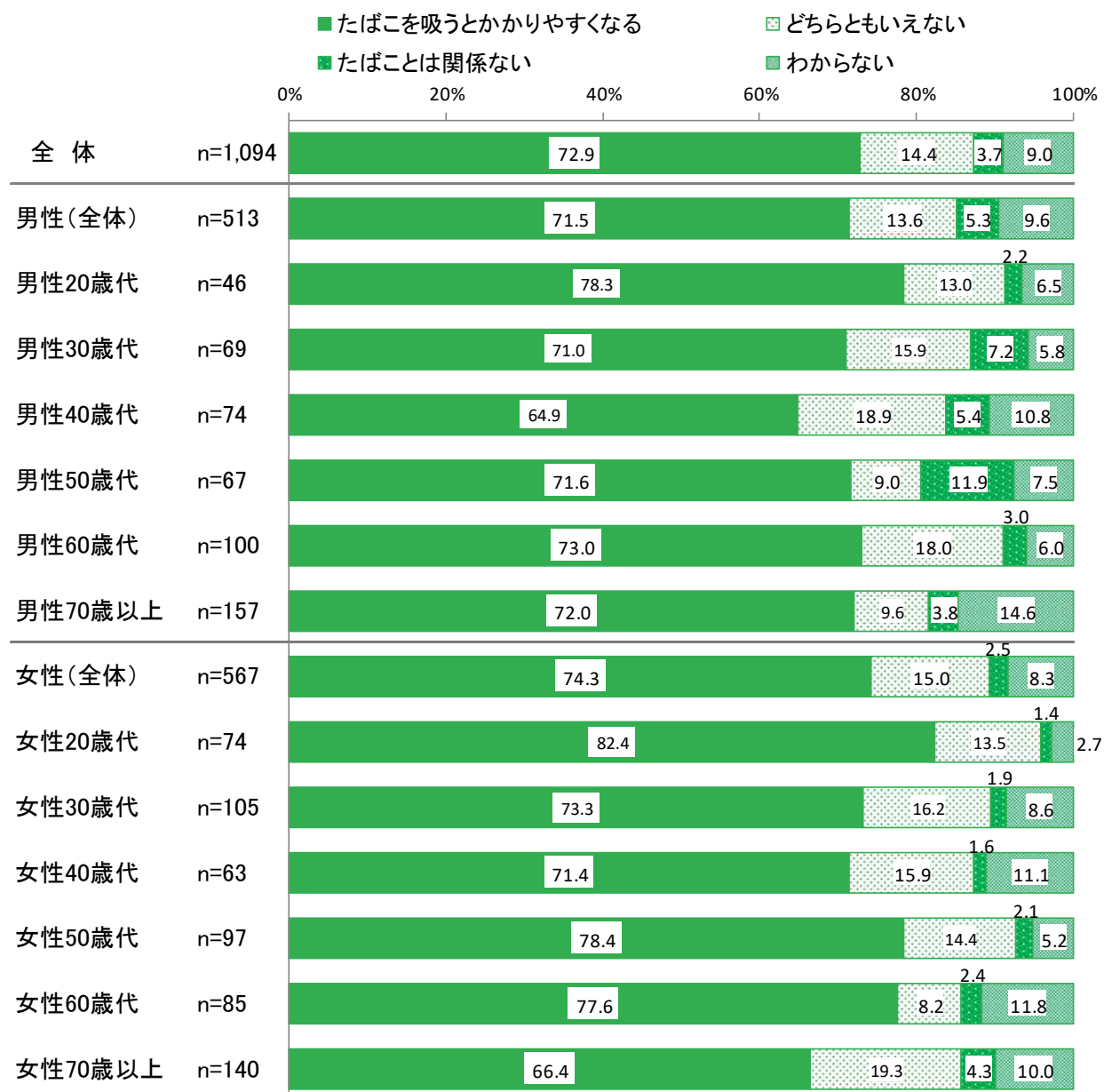
【肺がん】

- 肺がんは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が89.7%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が4.7%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が87.5%、女性が91.9%となっている。



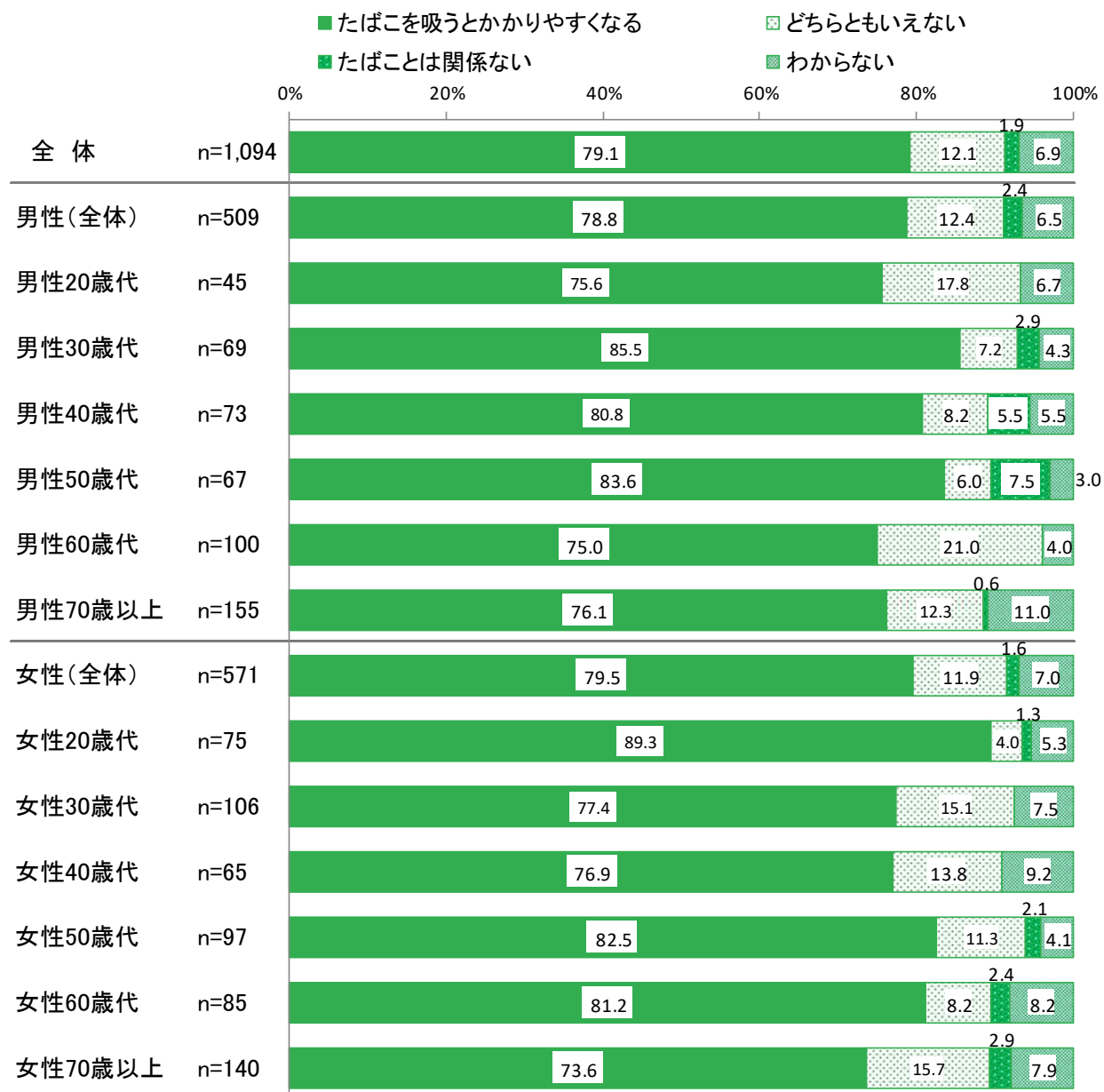
【ぜんそく】

- ぜんそくは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が72.9%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が14.4%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が71.5%、女性が74.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は女性20歳代で8割を超えて高くなっている。



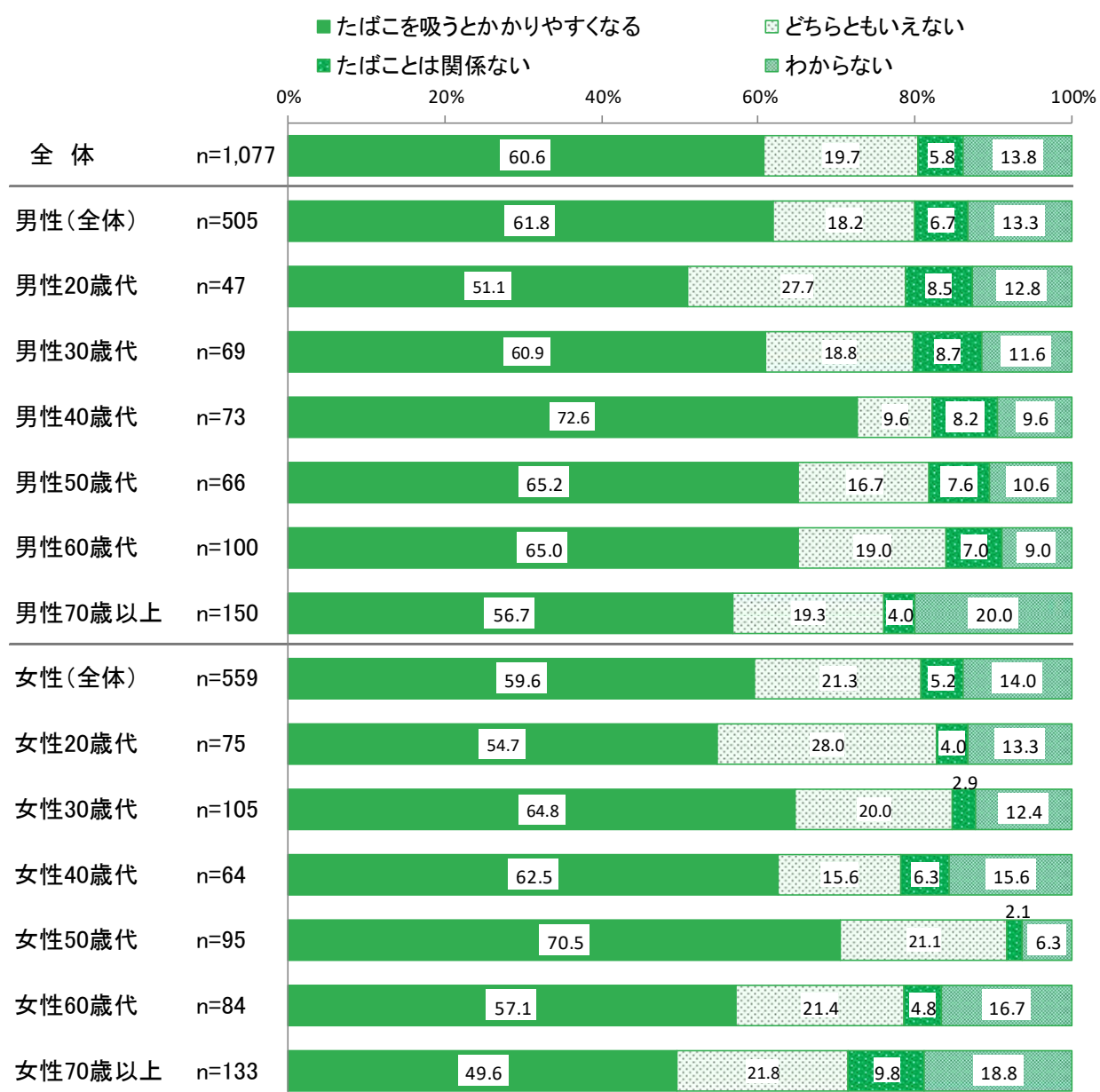
【気管支炎】

- 気管支炎は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が79.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が12.1%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が78.8%、女性が79.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は女性20歳代で最も高くなっている。



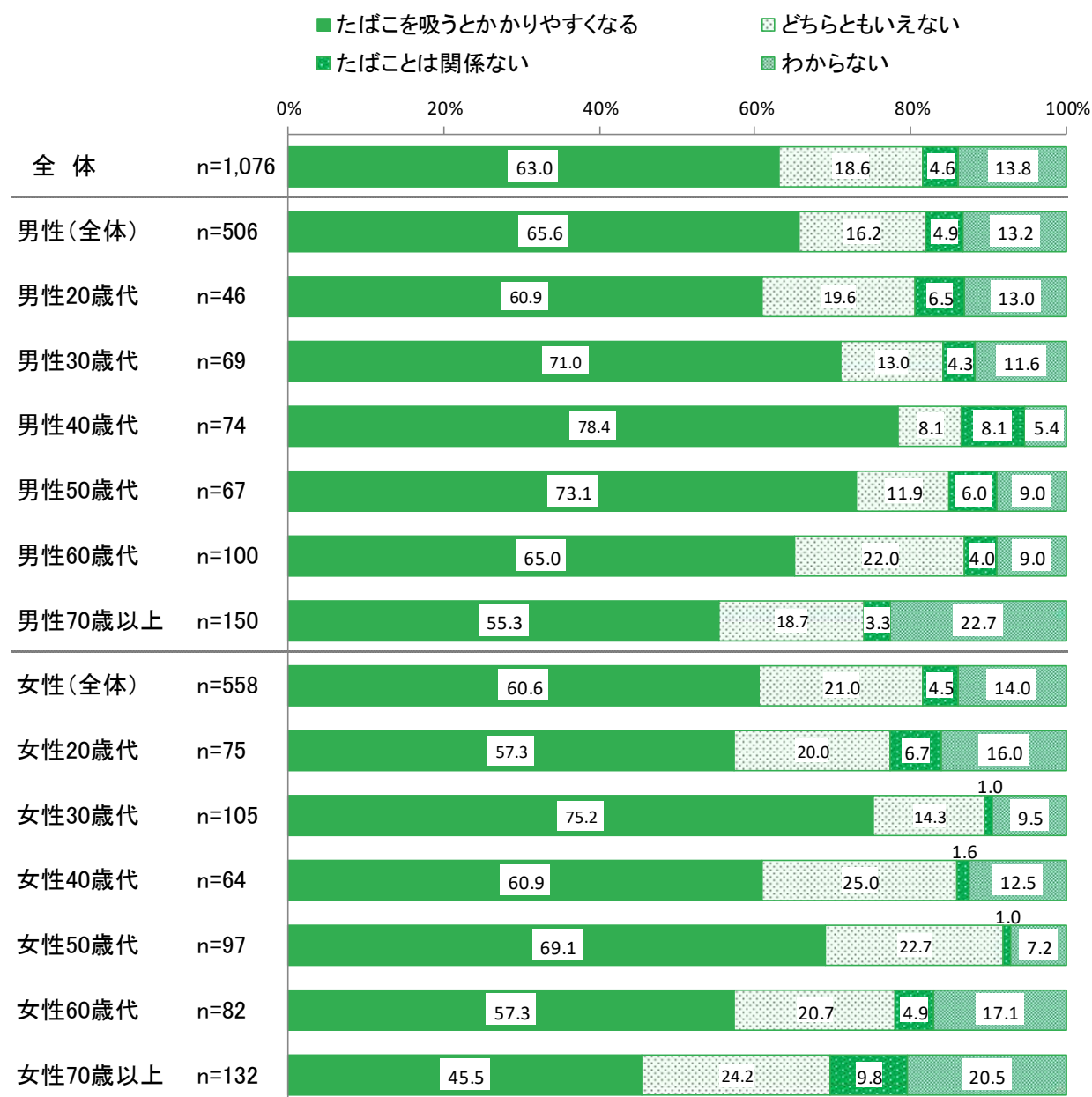
【心臓病】

- 心臓病は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が60.6%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が19.7%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が61.8%、女性が59.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性40歳代と女性50歳代で7割を超えて高くなっている。



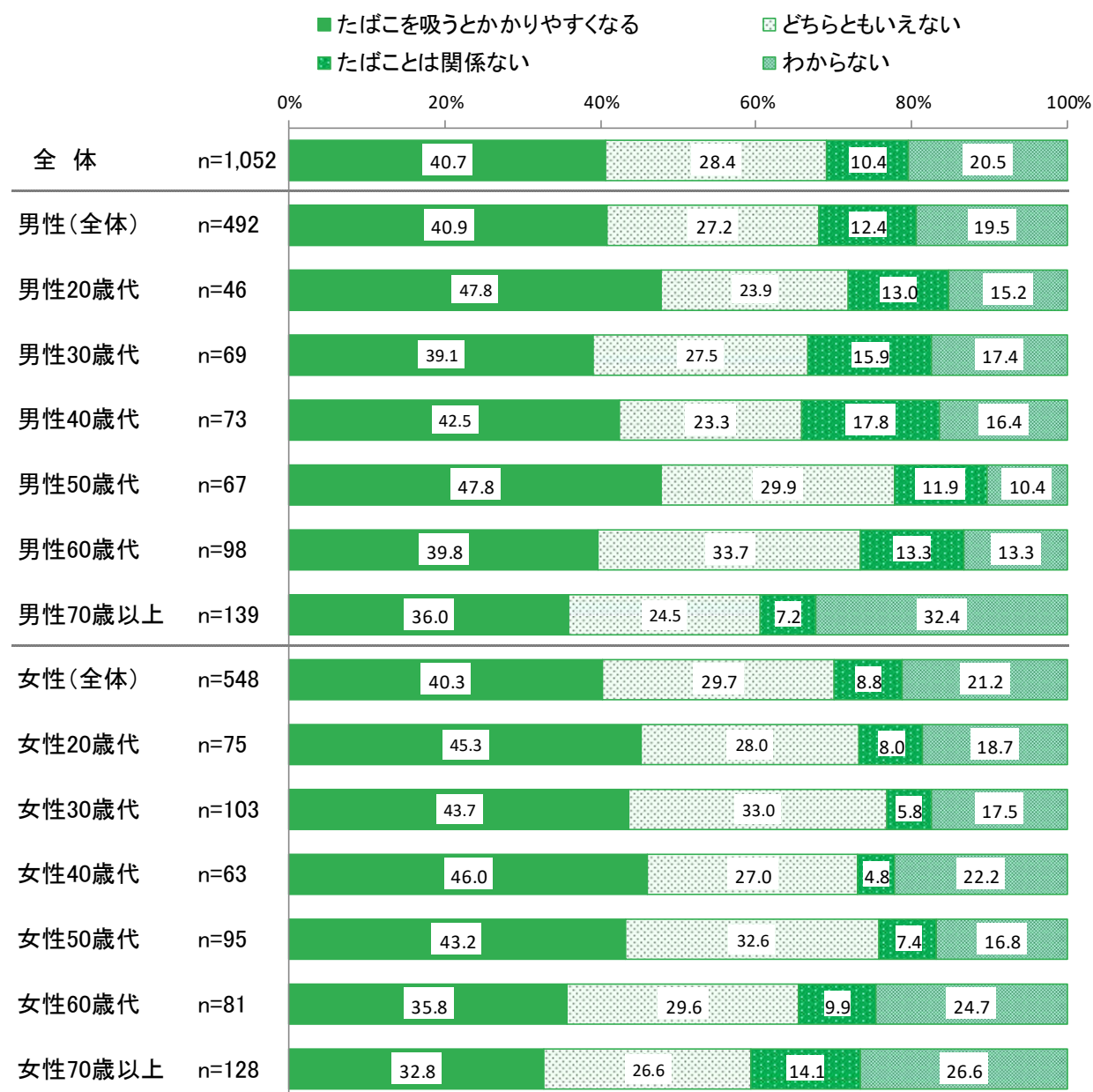
【脳卒中】

- 脳卒中は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が63.0%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が18.6%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が65.6%、女性が60.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性30～50歳代と女性30歳代で7割を超えて高くなっている。



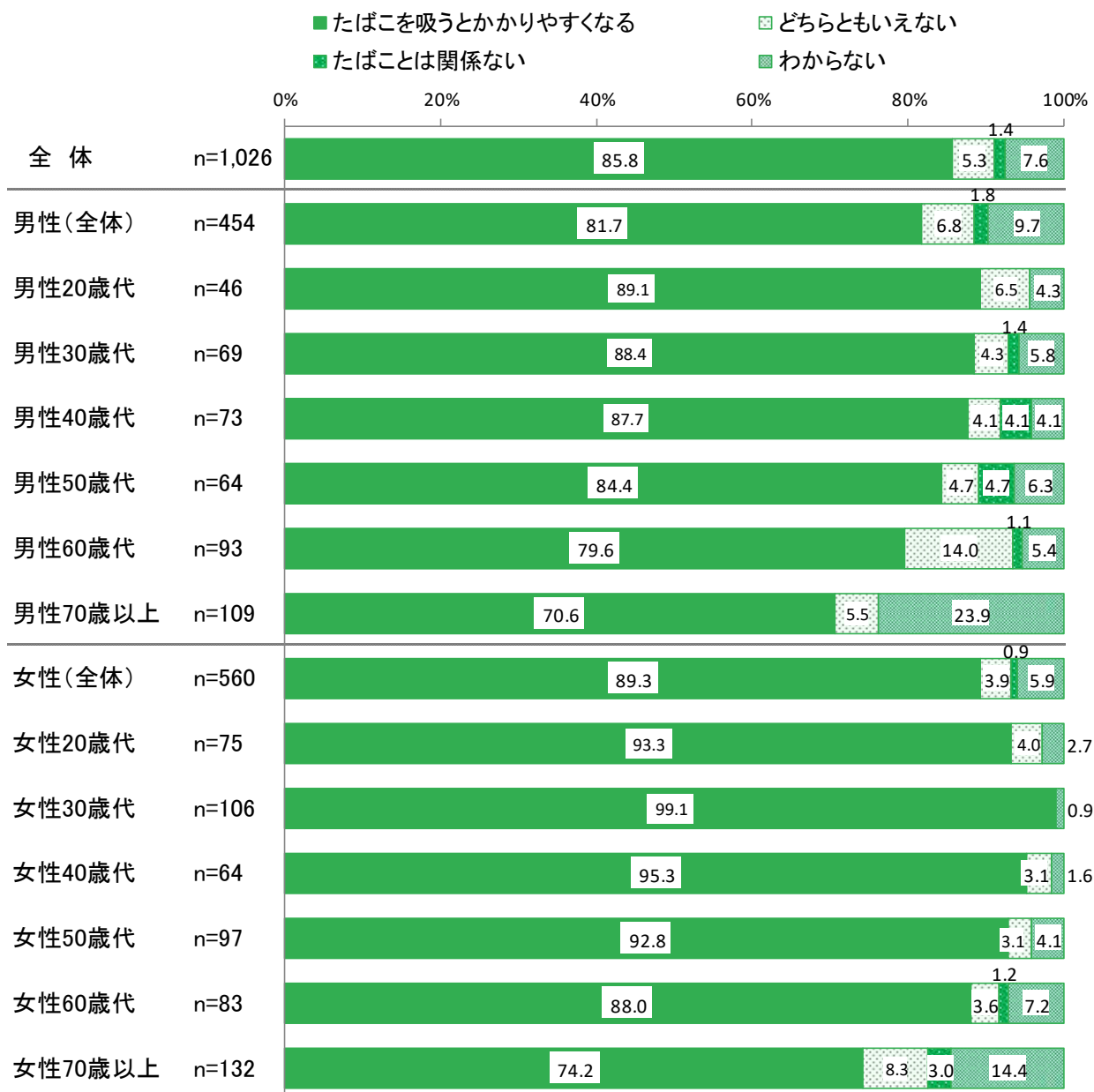
【胃かいよう】

- 胃かいようは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が40.7%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が28.4%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が40.9%、女性が40.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性の20歳代と50歳代で最も高くなっている。一方「たばこは関係ない」は男性40歳代で高くなっている。



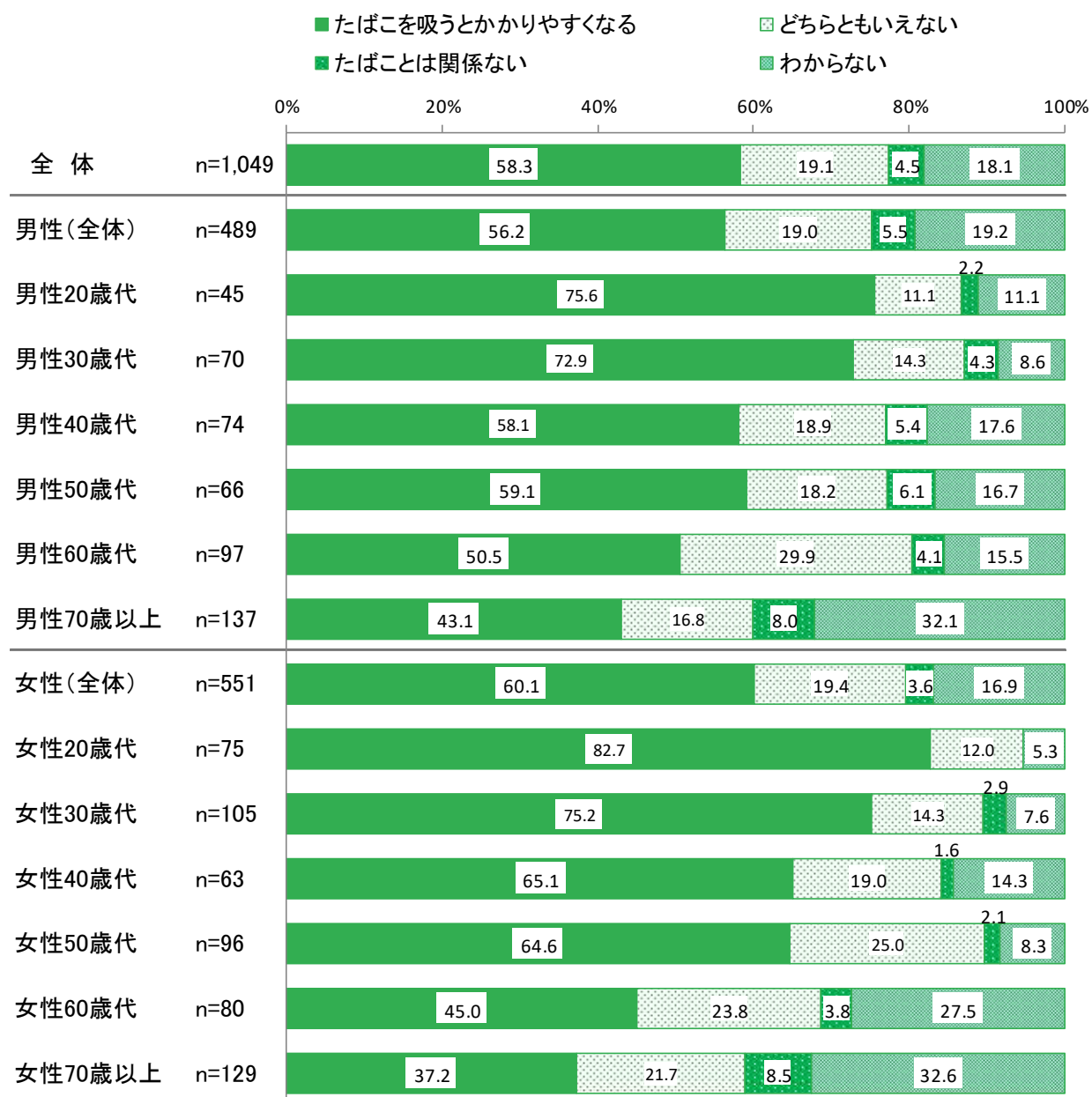
【妊婦への影響（低出生体重児など）】

- 妊婦への影響は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が85.8%と最も高く、次いで「わからない」が7.6%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が81.7%、女性が89.3%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は女性30歳代で最も高くなっている。



【歯周疾患（歯そろうろうなど）】

- 歯周疾患は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が58.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が19.1%となっている。
- 性別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が56.2%、女性が60.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は女性20歳代で8割を超えて高くなっている。



7-5 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

問40 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

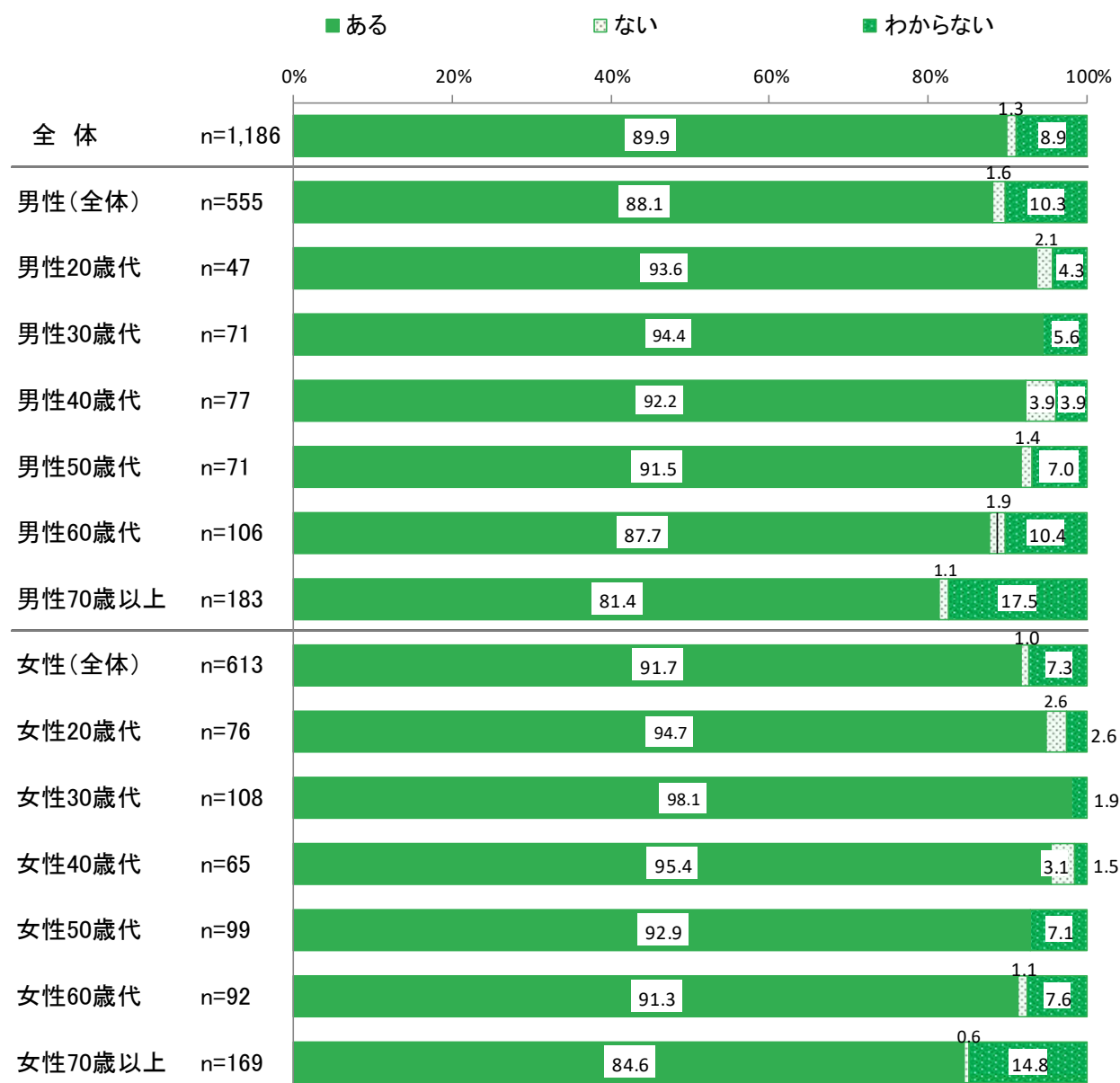
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、「意味を知っている」が16.5%、「知らない」が56.9%となっている。
- 性別で見ると、「意味を知っている」は男性が14.3%、女性が18.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「知らない」は男性50歳代で7割を超えて高くなっている。一方「意味を知っている」は女性20～40歳代で2割を超えて高くなっている。



7-6 受動喫煙による健康への影響の理解

問41 たばこを吸わない人が、周りの人が吸ったたばこの煙を吸うことで健康に影響があると思いますか。

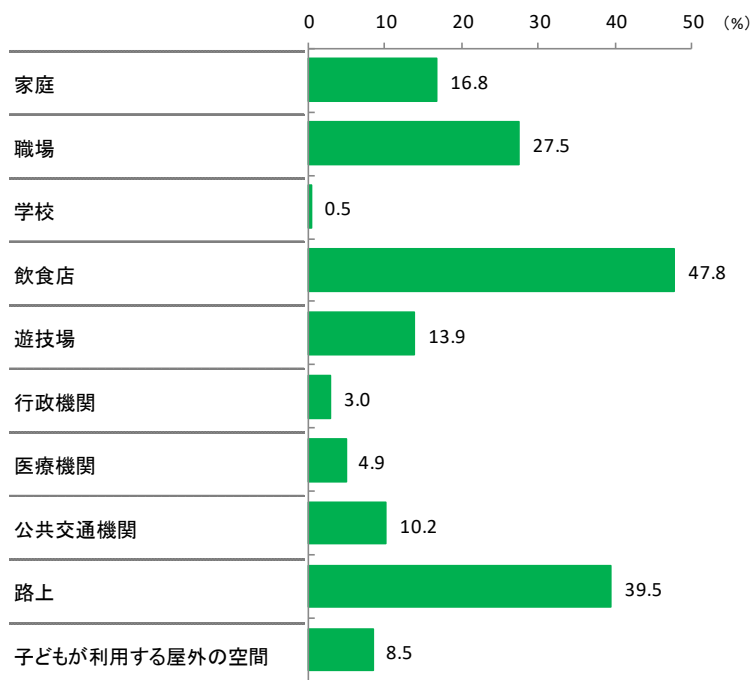
- 受動喫煙により健康への影響があるかについては、「ある」が89.9%、「ない」が1.3%、「わからない」が8.9%となっている。
- 性別で見ると、「ある」は男性が88.1%、女性が91.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ある」は男性20～50歳代、女性20～60歳代で9割を超えて高くなっている。



7-7 受動喫煙の機会の頻度

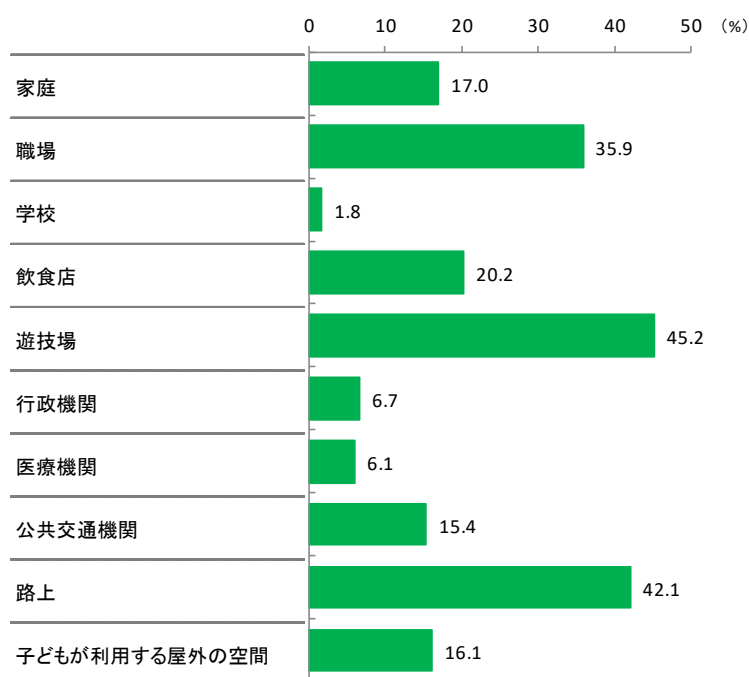
問42 この1か月に自分以外の方が吸ったたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。それぞれの機会ごとに1つつ0をつけてください。

- 受動喫煙の機会について場所別にみると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」をあわせた「機会があった（計）」は「飲食店」が最も高く、次いで「路上」となっている。



(注：全回答者数に対する「機会があった（計）」の割合)

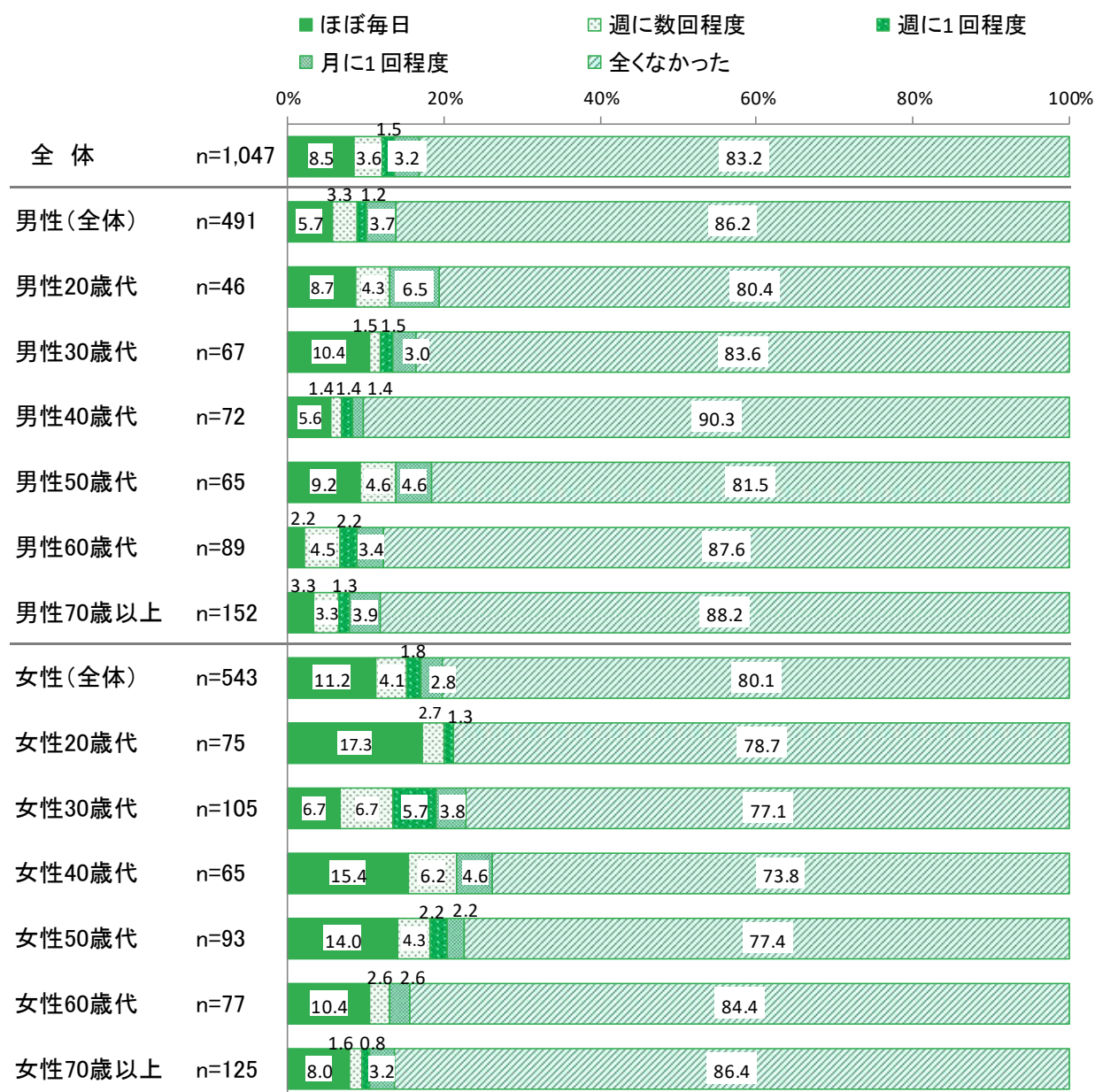
- 「行かなかった」を除いた場合の、受動喫煙の機会について場所別にみると、「機会があった（計）」は「遊技場」と「路上」が4割を超えて高くなっている。



(注：「行かなかった」を除いた回答者数に対する「機会があった（計）」の割合)

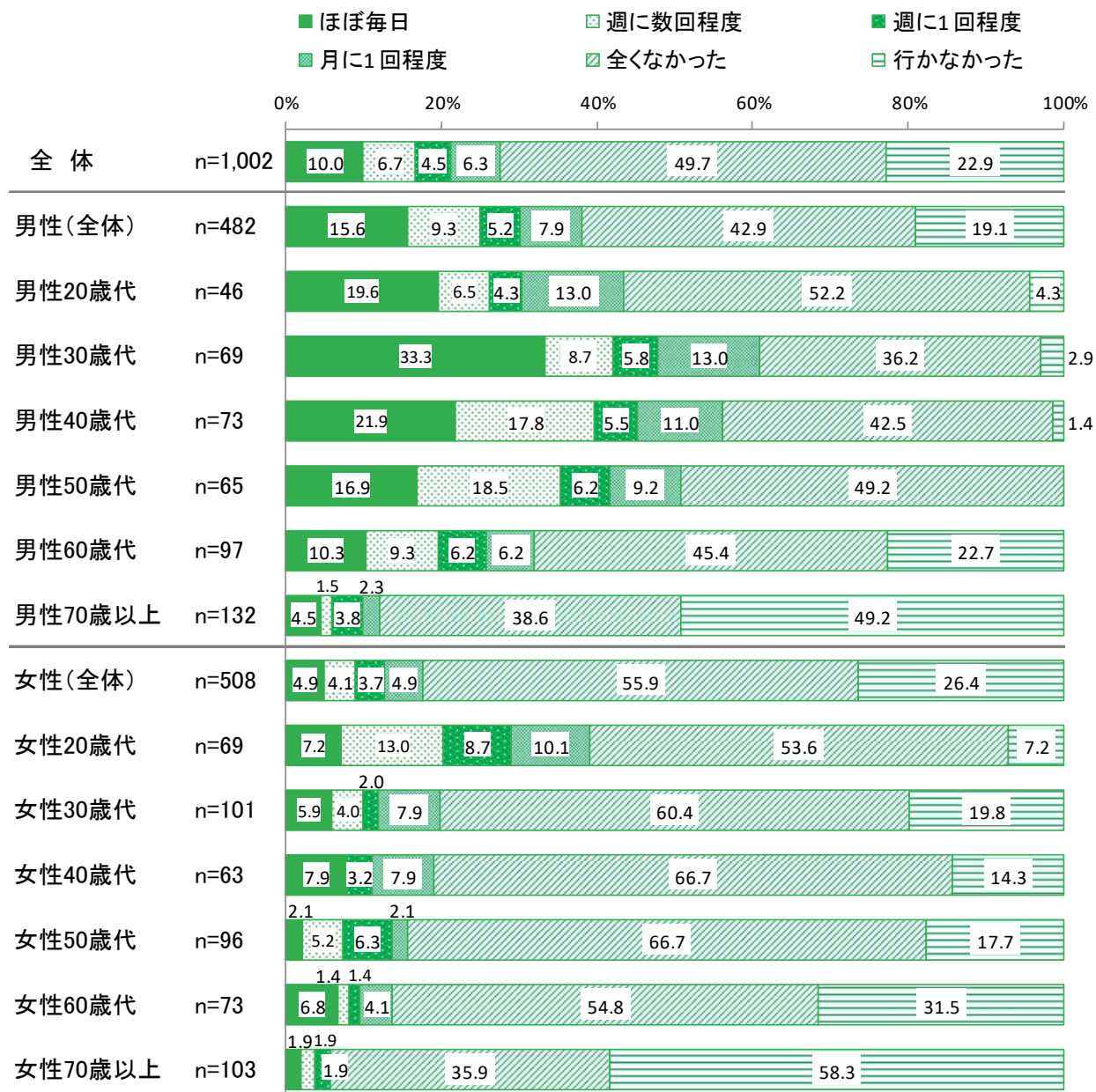
【家庭】

- 家庭では、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は16.8%となっている。
- 性別で見ると、「機会があった(計)」は男性が13.9%、女性が19.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「全くなかった」は男性40歳代で最も高くなっている。一方「ほぼ毎日」は女性20歳代で最も高くなっている。



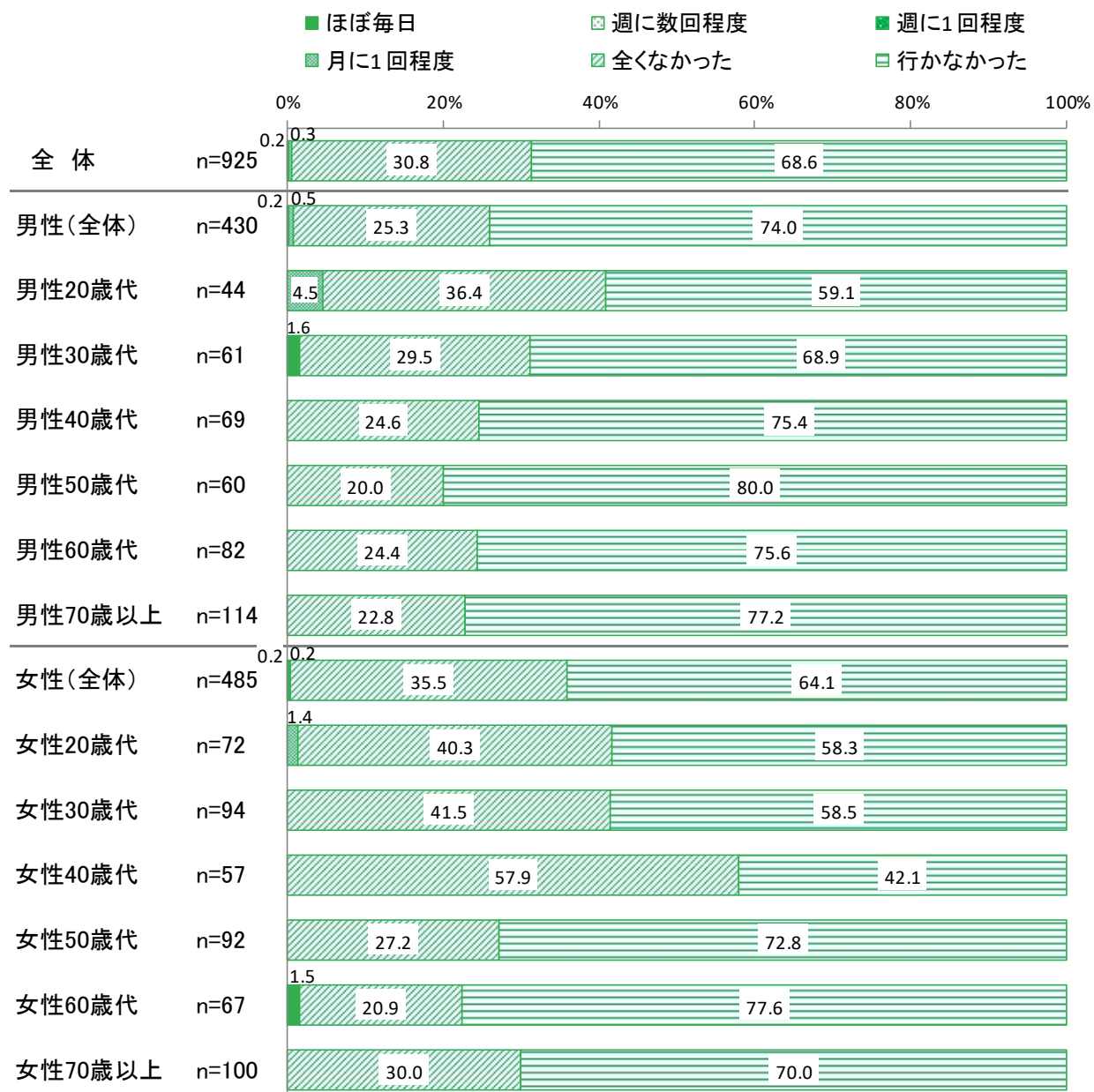
【職場】

- 職場では、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は27.5%となっている。
- 性別で見ると、「機会があった(計)」は男性が38.0%、女性が17.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は男性30歳代で最も高くなっている。



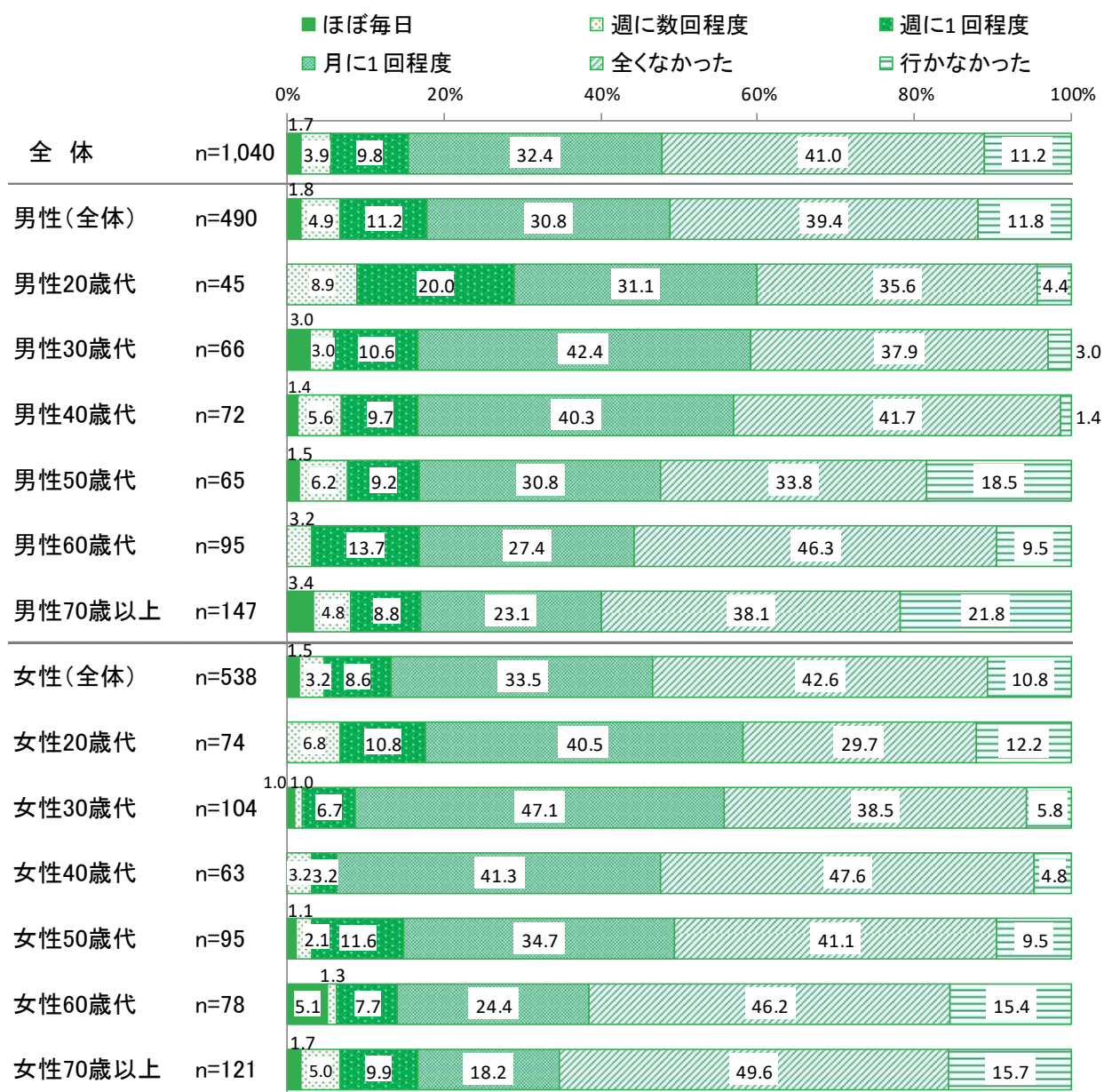
【学校】

- 学校では、「行かなかった」が68.6%と最も高く、次いで「全くなかった」が30.8%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が25.3%、女性が35.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「全くなかった」は女性40歳代で5割を超えて高くなっている。



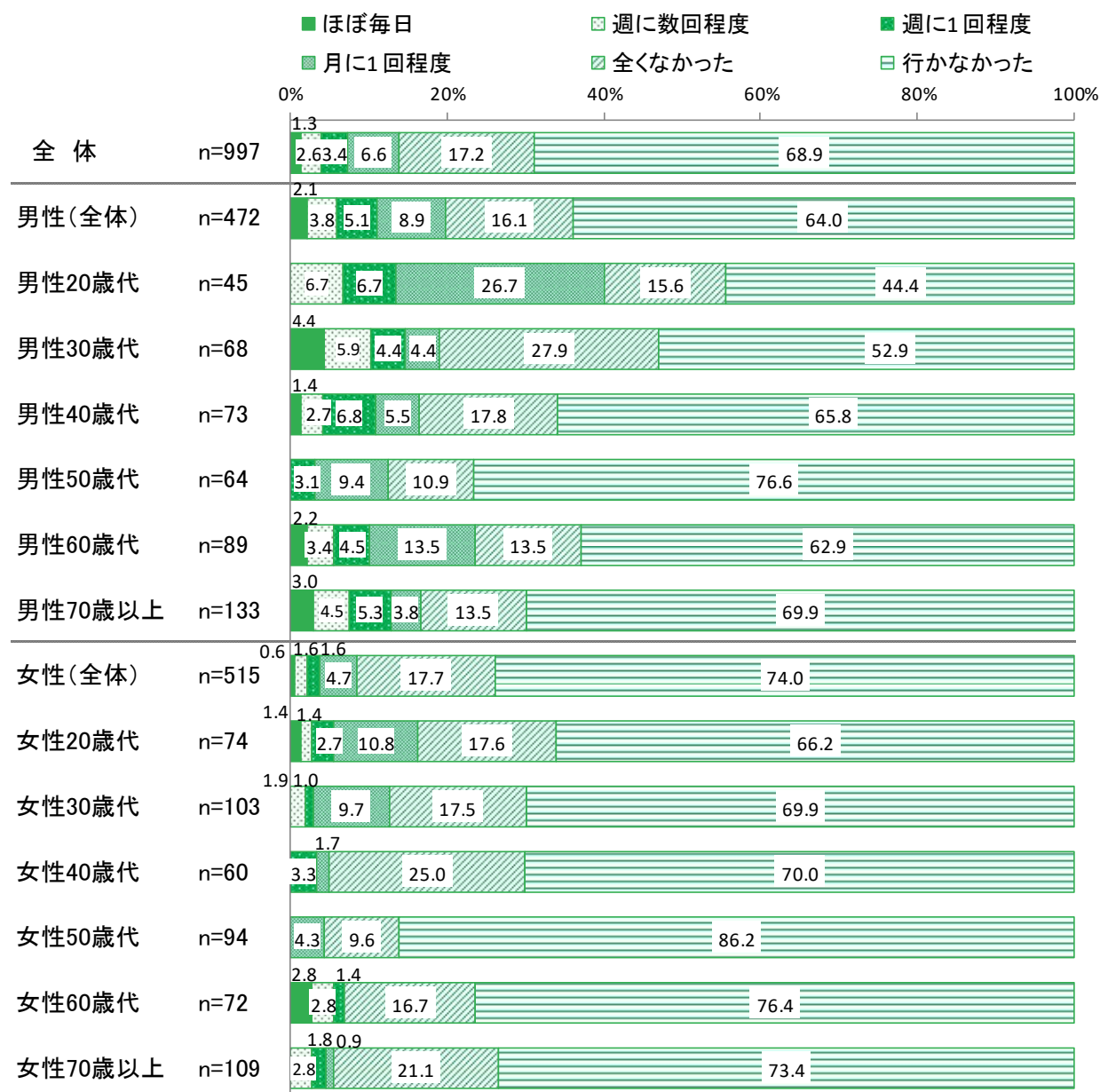
【飲食店】

- 飲食店では、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は47.8%となっている。
- 性別で見ると、「機会があった(計)」は男性が48.7%、女性が46.8%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」は女性60歳代で最も高くなっている。



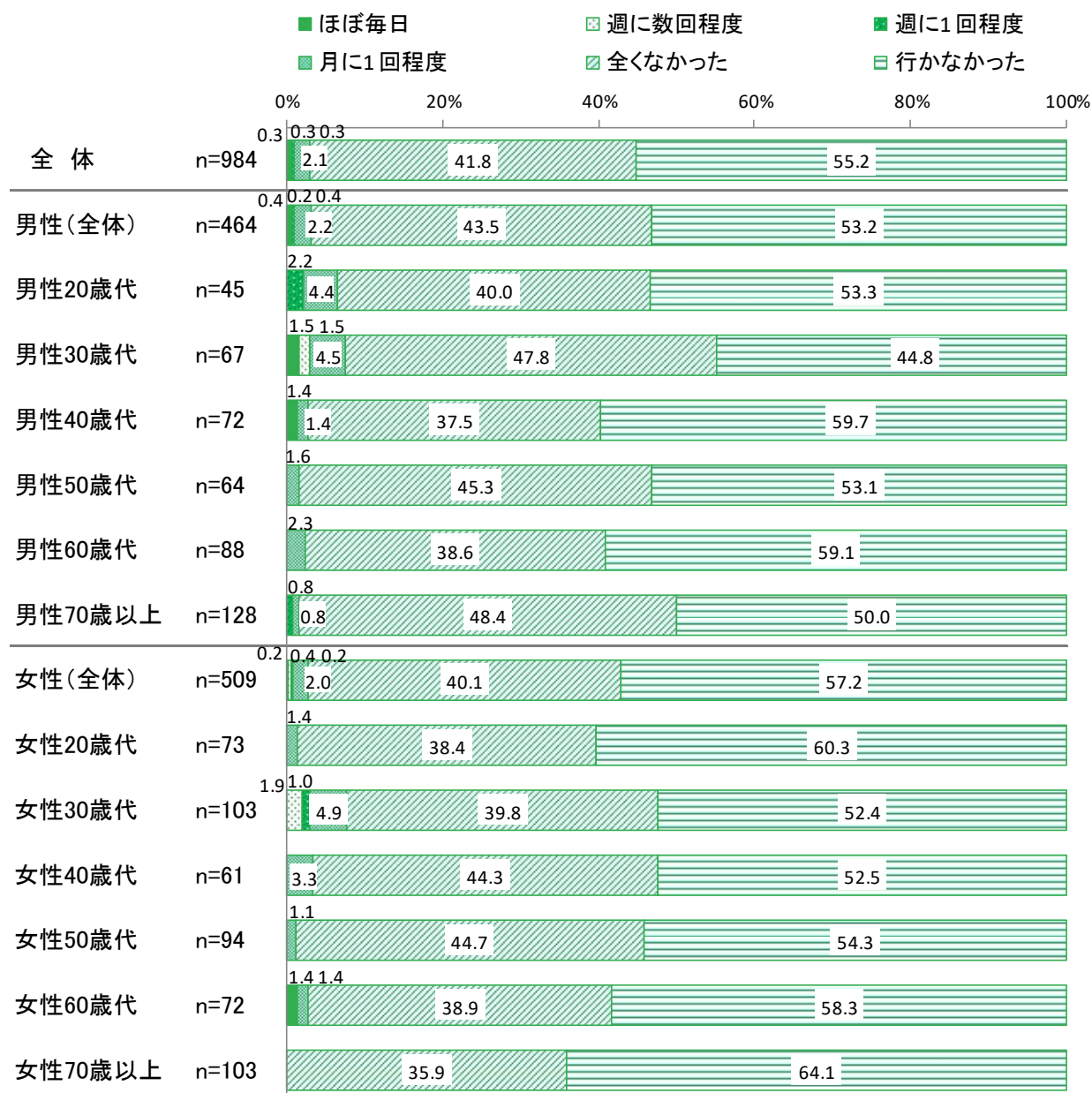
【遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競輪場など）】

- 遊技場では、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は13.9%となっている。
- 性別で見ると、「機会があった(計)」は男性が19.9%、女性が8.5%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「機会があった(計)」は男性20歳代で最も高くなっている。



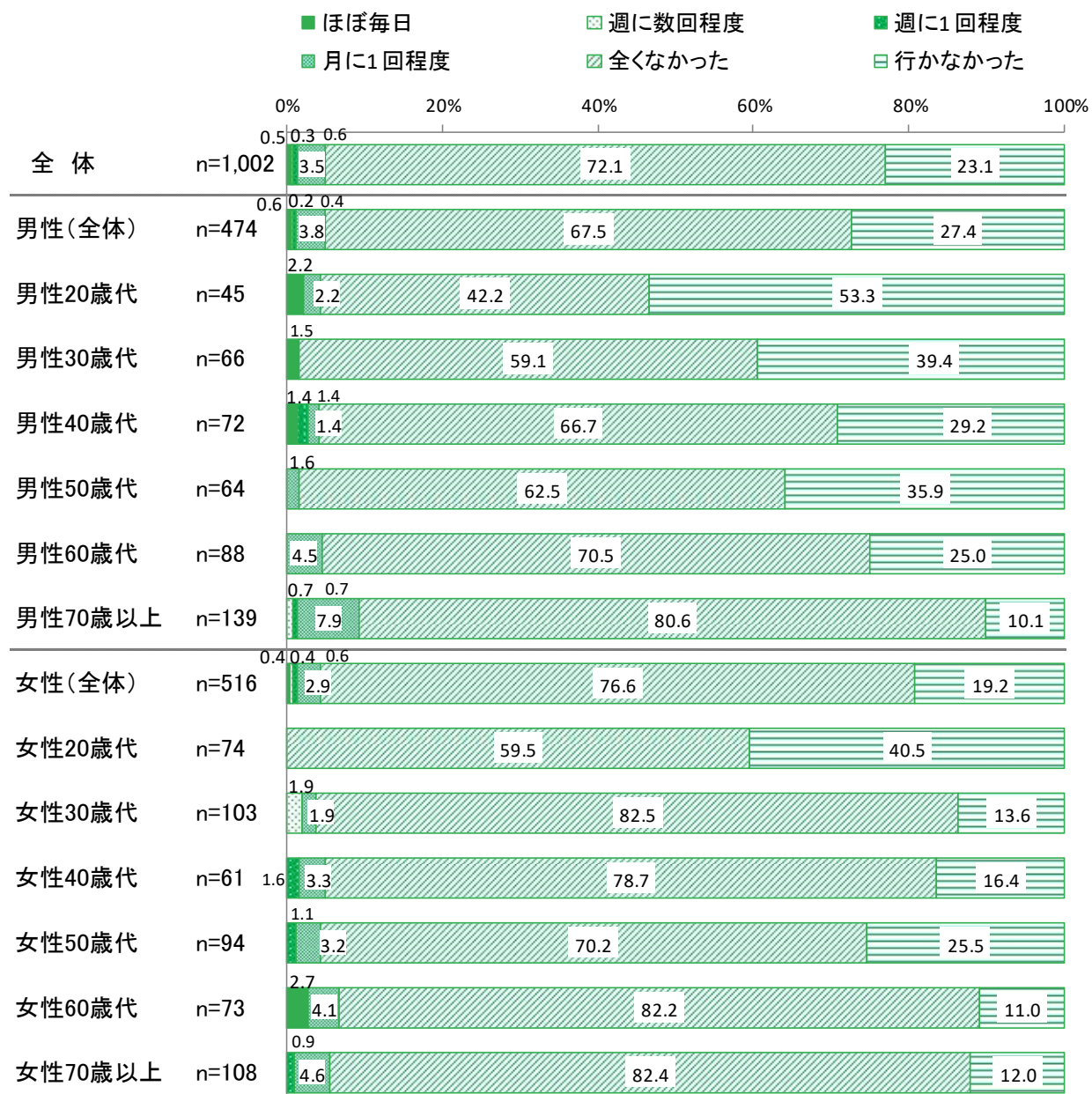
【行政機関】

- 行政機関では、「行かなかった」が55.2%と最も高く、次いで「全くなかった」が41.8%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が43.5%、女性が40.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は女性30歳代で最も高くなっている。



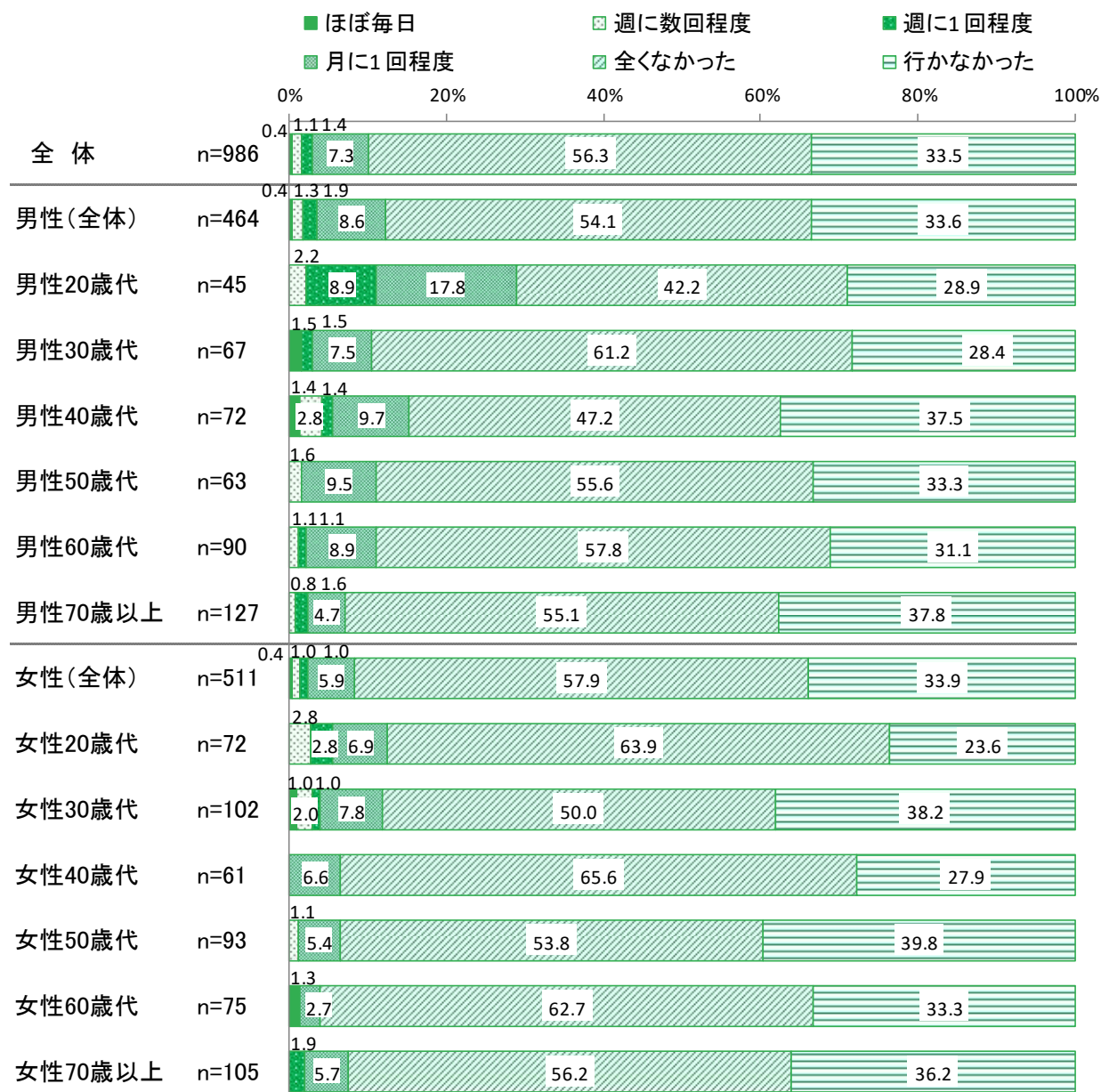
【医療機関】

- 医療機関では、「全くなかった」が72.1%と最も高く、次いで「行かなかった」が23.1%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が67.5%、女性が76.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は男性70歳以上で最も高くなっている。



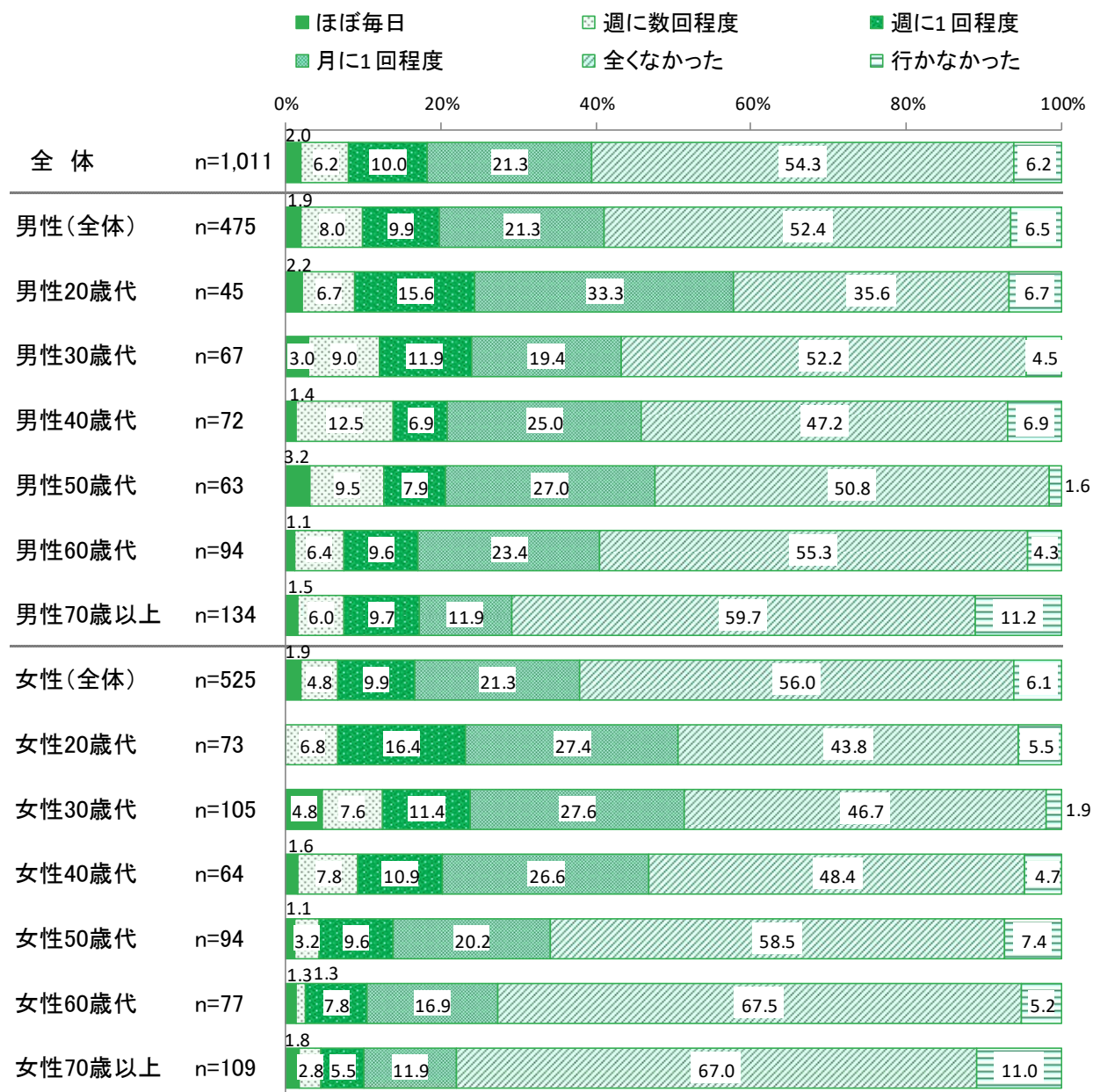
【公共交通機関】

- 公共交通機関では、「全くなかった」が56.3%と最も高く、次いで「行かなかった」が33.5%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が54.1%、女性が57.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は男性20歳代で最も高くなっている。



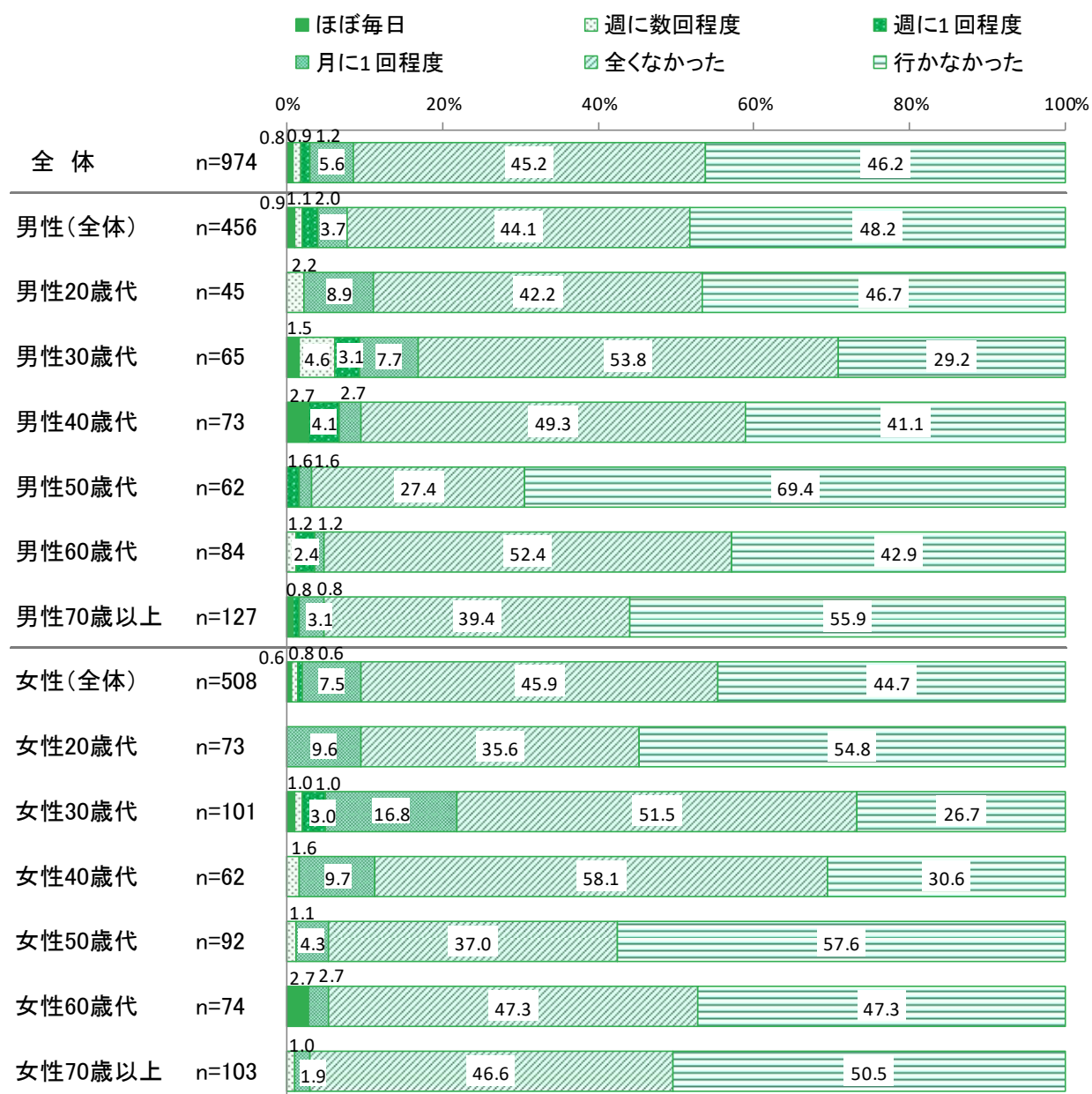
【路上】

- 路上では、「全くなかった」が54.3%と最も高く、次いで「月に1回程度」が21.3%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が52.4%、女性が56.0%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は男性20歳代で最も高くなっている。



【子どもが利用する屋外の空間】

- 子どもが利用する屋外の空間では、「行かなかった」が46.2%と最も高く、次いで「全くなかった」が45.2%となっている。
- 性別で見ると、「全くなかった」は男性が44.1%、女性が45.9%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった(計)」は女性30歳代で最も高くなっている。



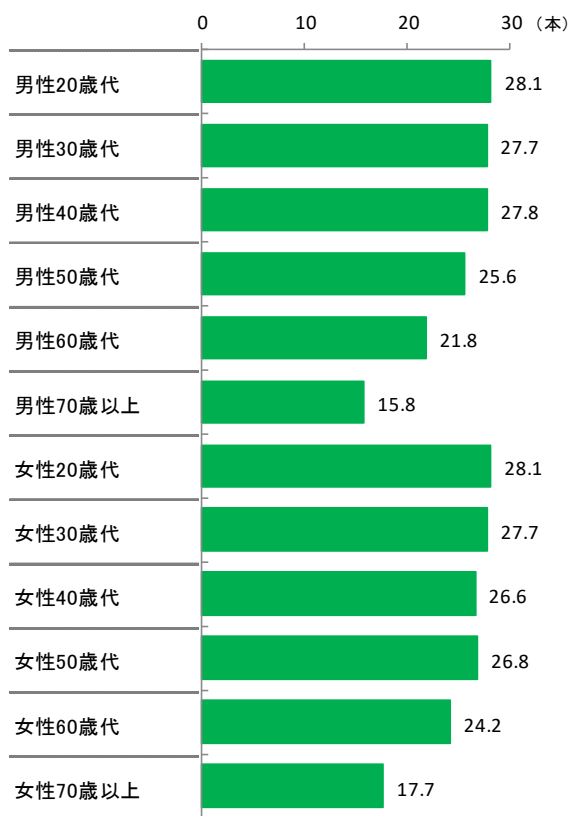
8 歯の健康について

8-1 歯の本数

問43 現在、自分の歯が何本ありますか。

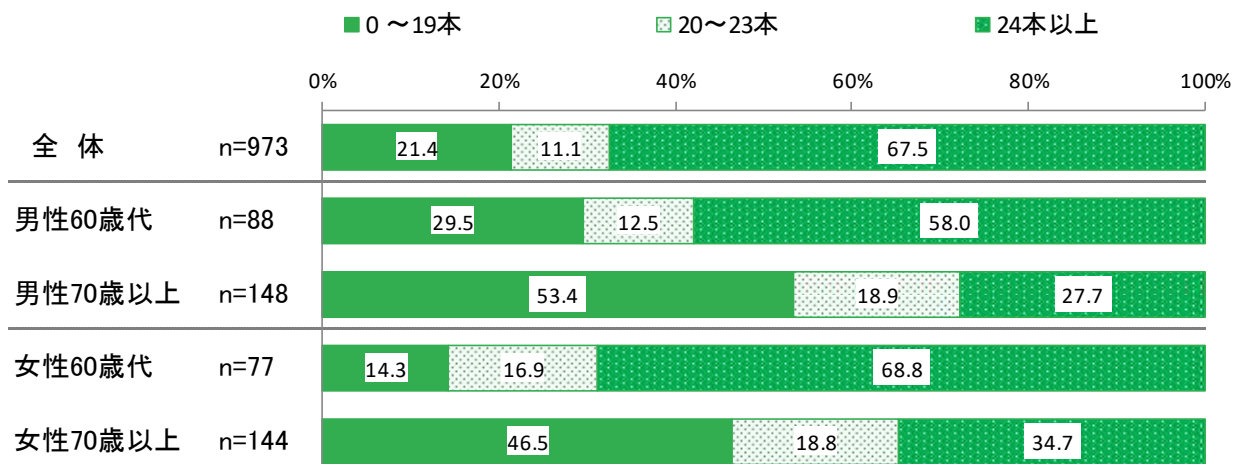
【平均本数】

- 歯の本数の平均は、20歳代では男女ともに28.1本、70歳以上は男性で15.8本、女性で17.7本となっている。



【60歳以上】

- 60歳以上で歯の本数の平均が「24本以上」の割合をみると、男性70歳以上は男性60歳代より30.3ポイント低く、女性70歳以上は女性60歳代より34.1ポイント低い。

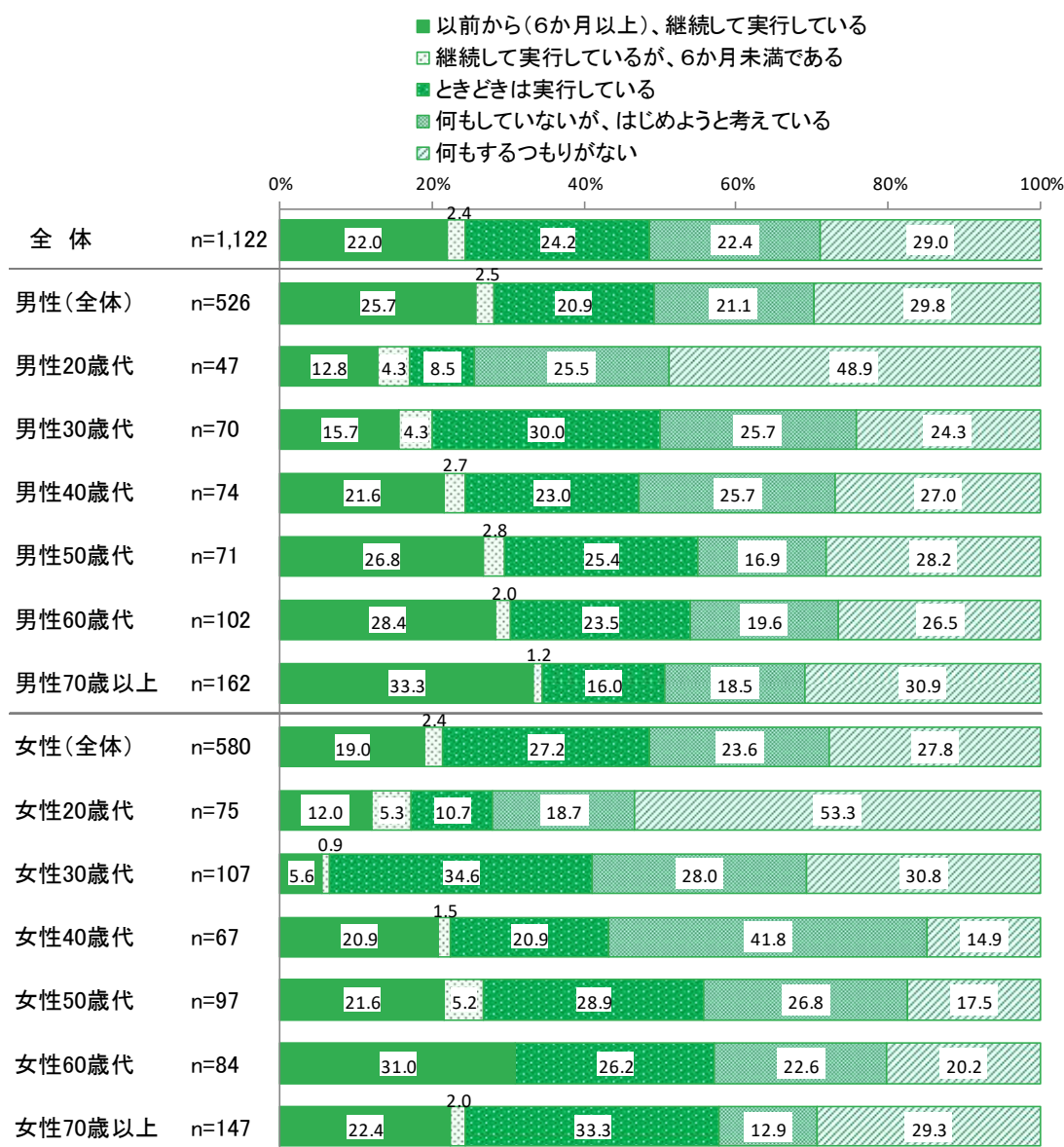


9 生活習慣病の予防について

9-1 生活習慣改善の取組状況

問44 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のために生活習慣の改善を実行していますか、または実行しようと考えていますか。

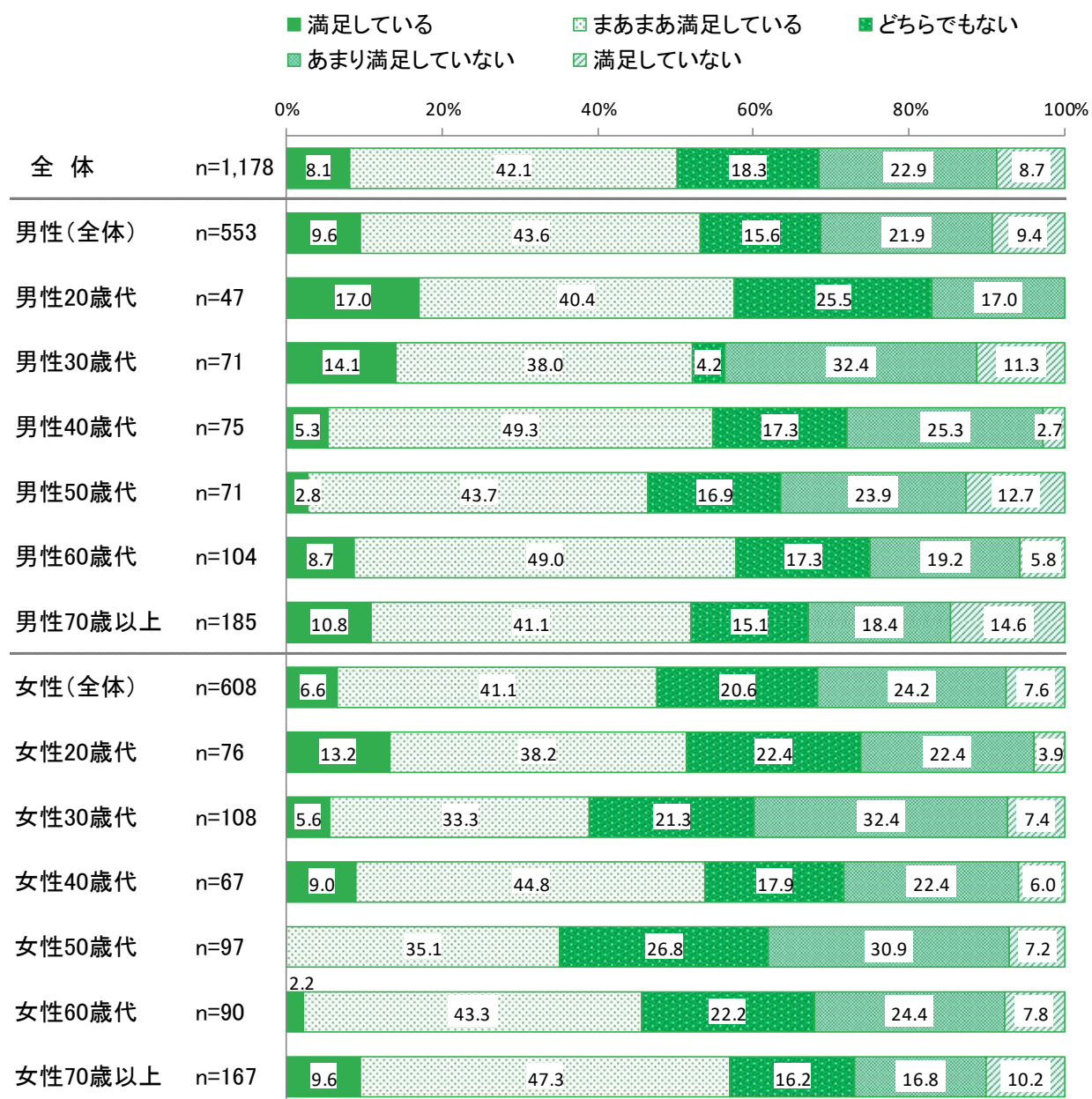
- 生活習慣改善の取組状況は、「以前から（6か月以上）、継続して実行している」と「継続して実行しているが、6か月未満である」と「ときどきは実行している」を合わせた、「実行している（計）」が48.6%となっている。
- 性別で見ると、「実行している（計）」は男性が49.1%、女性が48.6%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「何もしていないが、はじめようと考えている」は女性40歳代で最も高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、男性の「以前から（6か月以上）、継続して実行している」が、年代が上がるほど増加している
- 性・年齢別で見ると、女性の40歳代以降で「何もするつもりがない」が、年代が上がるほど増加している。



9-2 健康状態の満足度

問45 自分の健康状態に満足していますか。

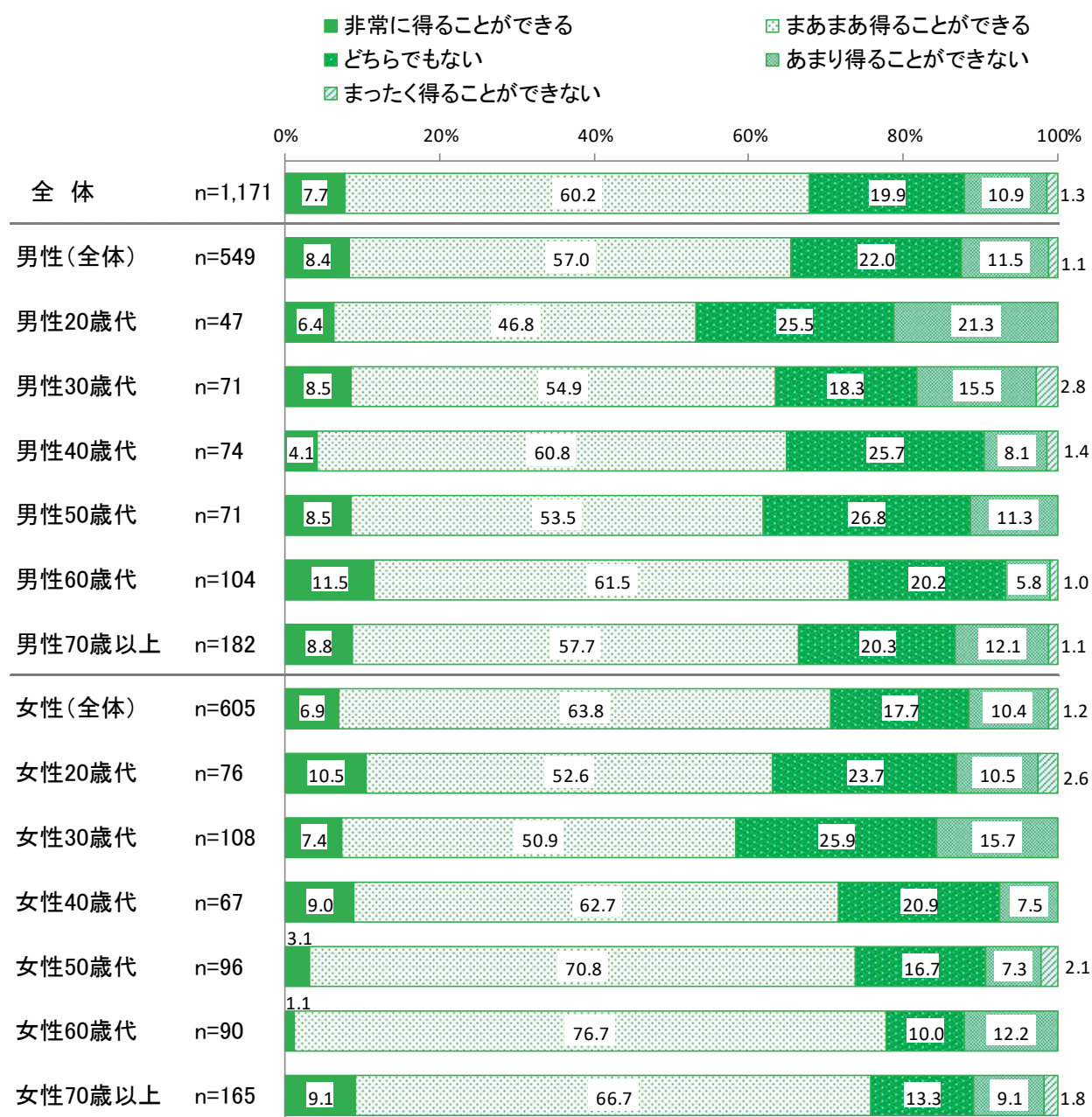
- 自分の健康状態の満足度は、「まあまあ満足している」が42.1%と最も高く、次いで「あまり満足していない」が22.9%となっている。
- 性別で見ると、「満足している」と「まあまあ満足している」を合わせた「満足している(計)」は男性が53.2%、女性が47.7%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「満足している(計)」は女性50歳代で最も低くなっている。



9-3 生活に必要な情報の取得状況

問46 毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか。

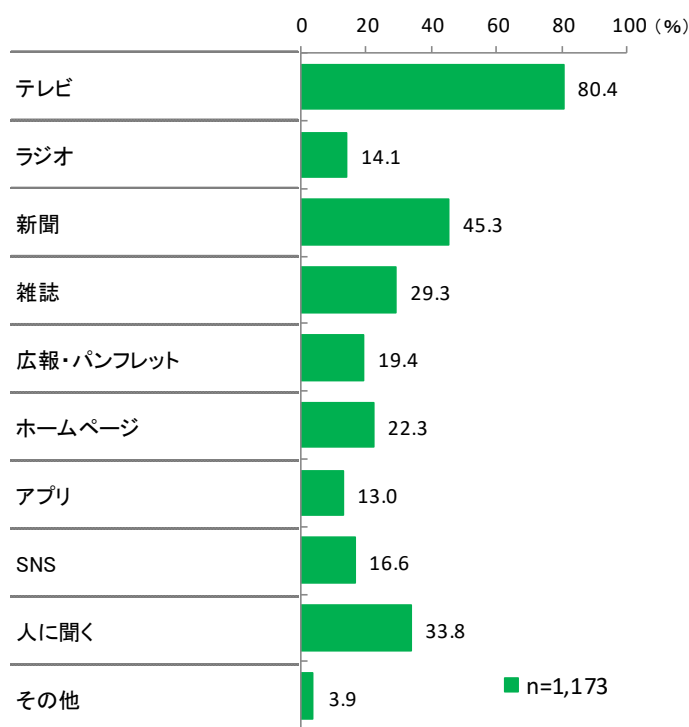
- 生活に必要な情報の取得状況は、「まあまあ得ることができる」が60.2%と最も高く、次いで「どちらでもない」が19.9%となっている。
- 性別で見ると、「非常に得ることができる」と「まあまあ得ることができる」を合わせた「得ることができる(計)」は女性が70.7%、男性が65.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「得ることができる(計)」は女性60歳代で最も高く、男性20歳代で最も低くなっている。



9-4 健康情報の取得方法

問47 健康でいるための情報をどのように得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 健康情報の取得方法は、「テレビ」が80.4%と最も高く、次いで「新聞」が45.3%となっている。
- 性・年齢別でみると、「テレビ」は男女ともに70歳以上で9割を超えて高くなっている。「SNS」は女性20歳代で最も高くなっている。



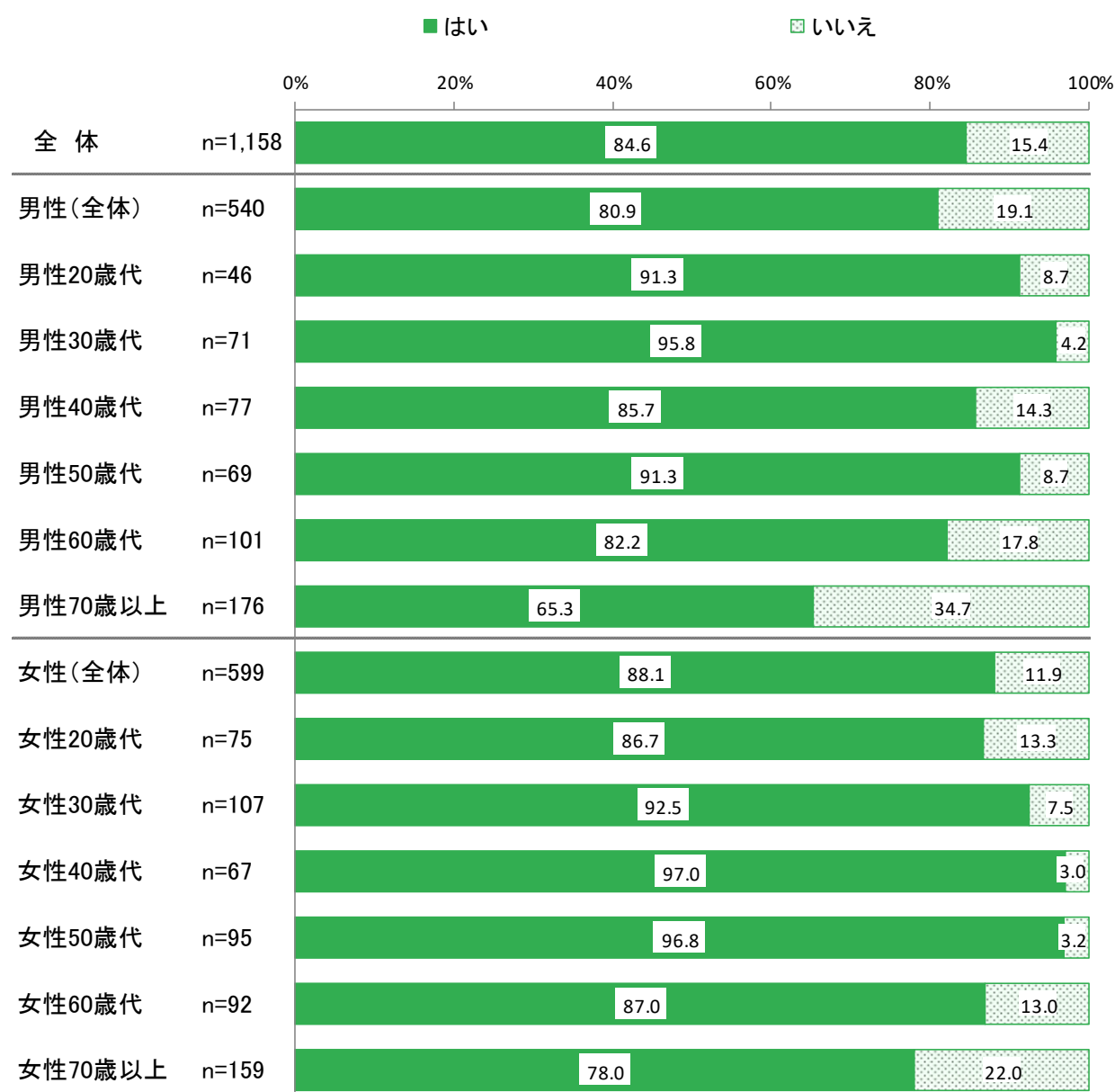
	全 体 (件)	テ レ ビ	ラ ジ オ	新 聞	雑 誌	広 報 ・ パ ン フ レ ッ ト	ホ ー ム ペ ー ジ	ア プ リ	S N S	人 に 聞 く	そ の 他
全体	1,173	80.4	14.1	45.3	29.3	19.4	22.3	13.0	16.6	33.8	3.9
男性(全体)	549	75.6	15.7	49.0	25.0	19.9	24.2	10.4	10.9	29.7	4.2
男性20歳代	46	47.8	8.7	6.5	8.7	2.2	21.7	21.7	45.7	21.7	6.5
男性30歳代	69	58.0	5.8	13.0	20.3	8.7	46.4	18.8	27.5	37.7	5.8
男性40歳代	74	68.9	9.5	32.4	21.6	8.1	40.5	10.8	5.4	25.7	4.1
男性50歳代	71	63.4	14.1	40.8	33.8	18.3	32.4	14.1	12.7	36.6	5.6
男性60歳代	104	85.6	16.3	66.3	26.0	22.1	26.9	7.7	6.7	24.0	2.9
男性70歳以上	185	90.8	23.8	73.0	28.1	32.4	5.4	4.3	0.0	30.8	3.2
女性(全体)	608	84.7	12.2	41.9	33.4	19.1	21.1	15.5	21.9	37.7	3.8
女性20歳代	76	77.6	5.3	3.9	15.8	5.3	28.9	26.3	72.4	32.9	0.0
女性30歳代	107	79.4	1.9	17.8	32.7	17.8	34.6	26.2	34.6	39.3	3.7
女性40歳代	67	73.1	4.5	28.4	34.3	19.4	34.3	17.9	20.9	38.8	7.5
女性50歳代	97	86.6	7.2	46.4	37.1	13.4	28.9	20.6	19.6	25.8	2.1
女性60歳代	89	87.6	20.2	59.6	42.7	25.8	12.4	9.0	3.4	39.3	2.2
女性70歳以上	169	93.5	23.7	68.0	34.9	25.4	3.6	3.0	1.8	44.4	5.9

10 社会参加・社会環境について

10-1 家庭や社会での役割の有無

問48 家庭や社会で役割はありますか。

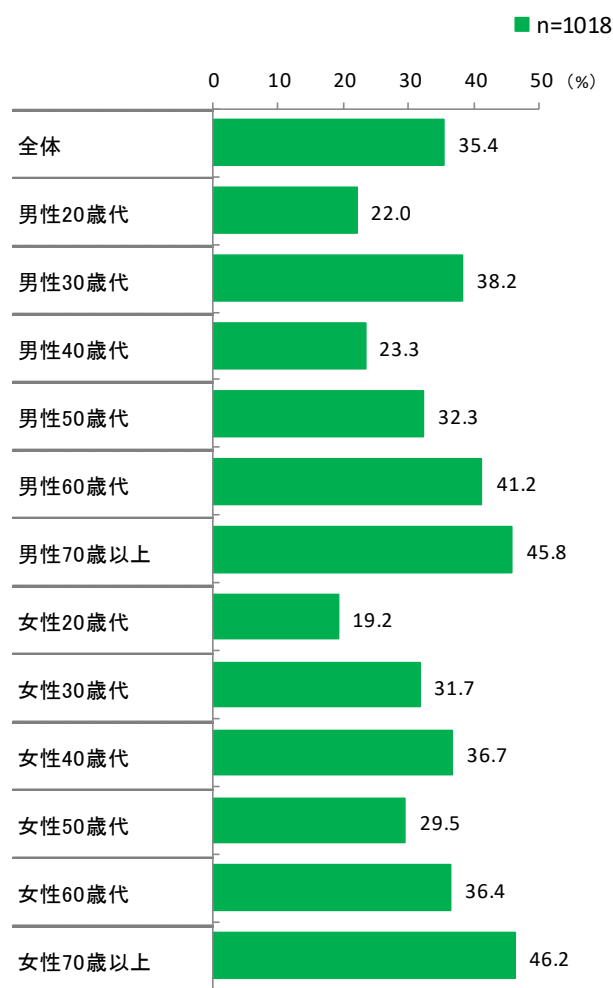
- 家庭や社会での役割があるかについては、「はい」が84.6%で「いいえ」が15.4%となっている。
- 性別で見ると、「はい」は男性が80.9%、女性が88.1%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「はい」は女性の40歳代と50歳代、男性30歳代で高くなっている。一方、男性70歳以上で低くなっている。



10-2 参加した健康づくりに関係したボランティア活動の内容

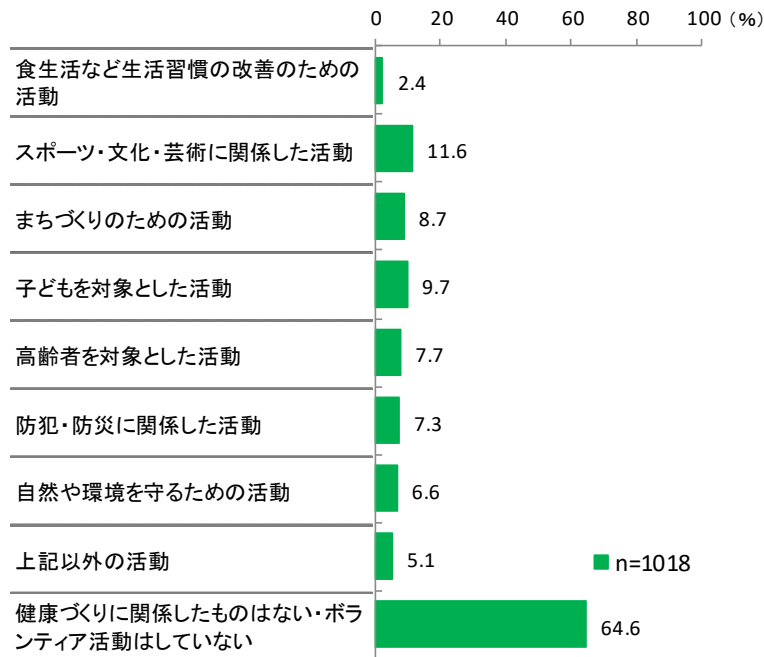
問49 1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。※ここでは必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらうなど、有償のものも含めてお答えください。

- 性・年齢別で見ると、いずれかの活動に参加している人の割合は、男女ともに70歳以上で高くなっている。



(注：いずれかの活動に参加している人の割合)

- 健康づくりに関係したボランティア活動への参加は、「健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない」が64.6%で最も高く、次いで「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が11.6%となっている。
- 性別で見ると、男性では「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、女性では「子どもを対象とした活動」が高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「子どもを対象とした活動」は女性の30歳代と40歳代、「高齢者を対象とした活動」は女性70歳以上で高くなっている。



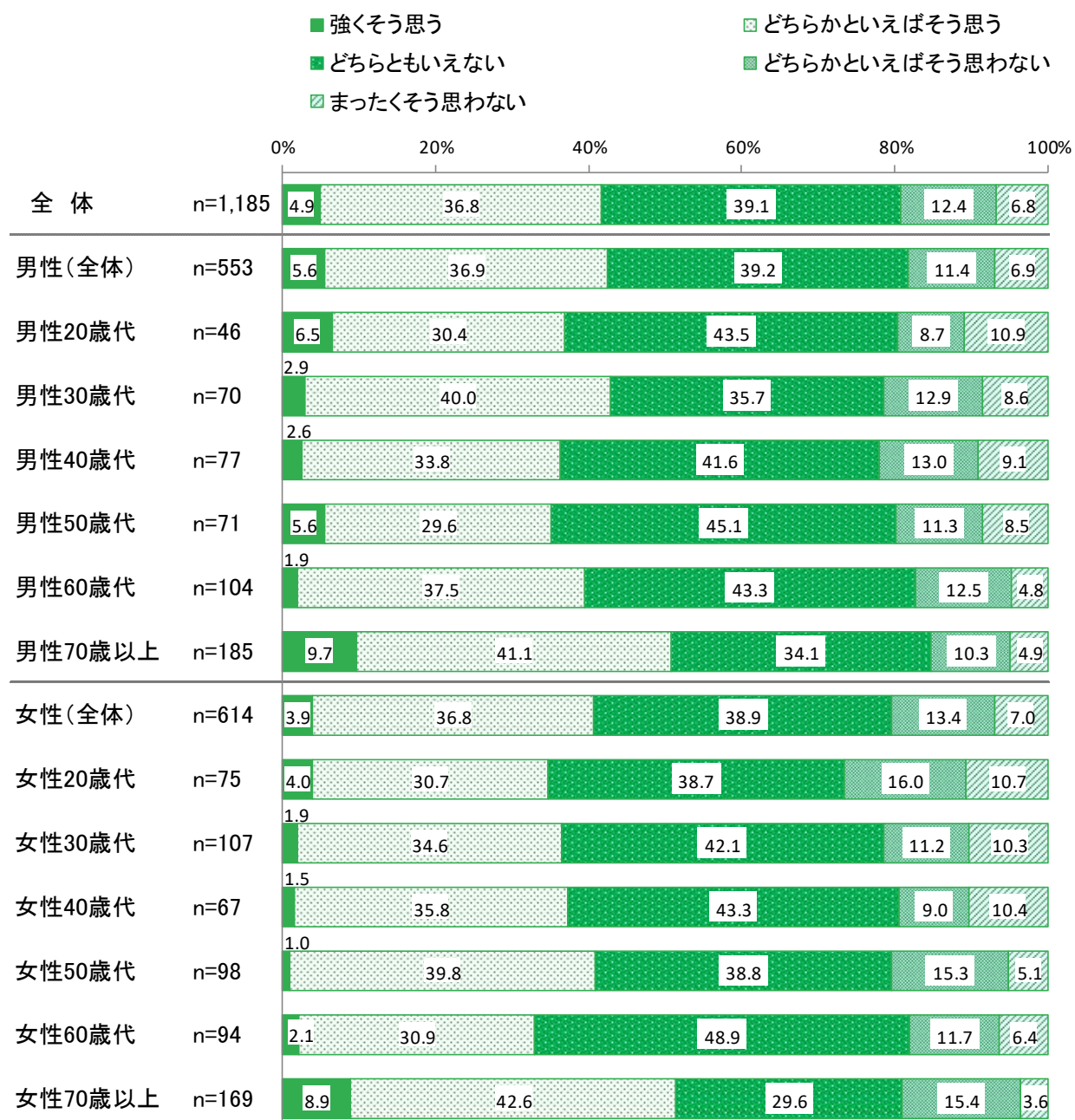
	全 体 (件)	善 食 の 生 活 な ど の 活 動 生 活 習 慣 の 改 善	ス ポ ー ツ ・ 文 化 ・ 芸 術 に 関 係 し た 活 動	ま ち づ く り の た め の 活 動	子 ど も を 対 象 と し た 活 動	高 齢 者 を 対 象 と し た 活 動	防 犯 ・ 防 災 に 関 係 し た 活 動	自 然 や 環 境 を 守 る た め の 活 動	上 記 以 外 の 活 動	活 動 は し て い な い ボ ラ ン テ ィ ア も の に 関 係 し た 活 動
全体	1,018	2.4	11.6	8.7	9.7	7.7	7.3	6.6	5.1	64.6
男性(全体)	488	1.8	13.9	10.9	6.8	6.8	8.2	8.6	5.3	63.3
男性20歳代	41	2.4	9.8	2.4	9.8	0.0	2.4	2.4	4.9	78.0
男性30歳代	68	0.0	14.7	8.8	10.3	2.9	13.2	10.3	4.4	61.8
男性40歳代	73	0.0	9.6	4.1	12.3	0.0	1.4	2.7	4.1	76.7
男性50歳代	65	6.2	12.3	10.8	6.2	4.6	9.2	7.7	6.2	67.7
男性60歳代	97	2.1	14.4	10.3	3.1	5.2	12.4	7.2	6.2	58.8
男性70歳以上	144	1.4	17.4	18.1	4.2	16.0	7.6	13.9	5.6	54.2
女性(全体)	520	2.7	9.6	6.9	12.7	8.7	6.5	4.8	4.6	65.8
女性20歳代	73	2.7	6.8	1.4	8.2	4.1	0.0	0.0	2.7	80.8
女性30歳代	101	1.0	5.0	4.0	25.7	1.0	3.0	2.0	1.0	68.3
女性40歳代	60	5.0	11.7	3.3	23.3	1.7	8.3	1.7	5.0	63.3
女性50歳代	88	2.3	12.5	11.4	10.2	8.0	10.2	5.7	5.7	70.5
女性60歳代	77	2.6	6.5	13.0	10.4	2.6	11.7	3.9	5.2	63.6
女性70歳以上	117	3.4	14.5	7.7	1.7	24.8	6.8	12.0	7.7	53.8

(注：参加している活動の種類)

10-3 地域の人々の助け合いの状況

問50 お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

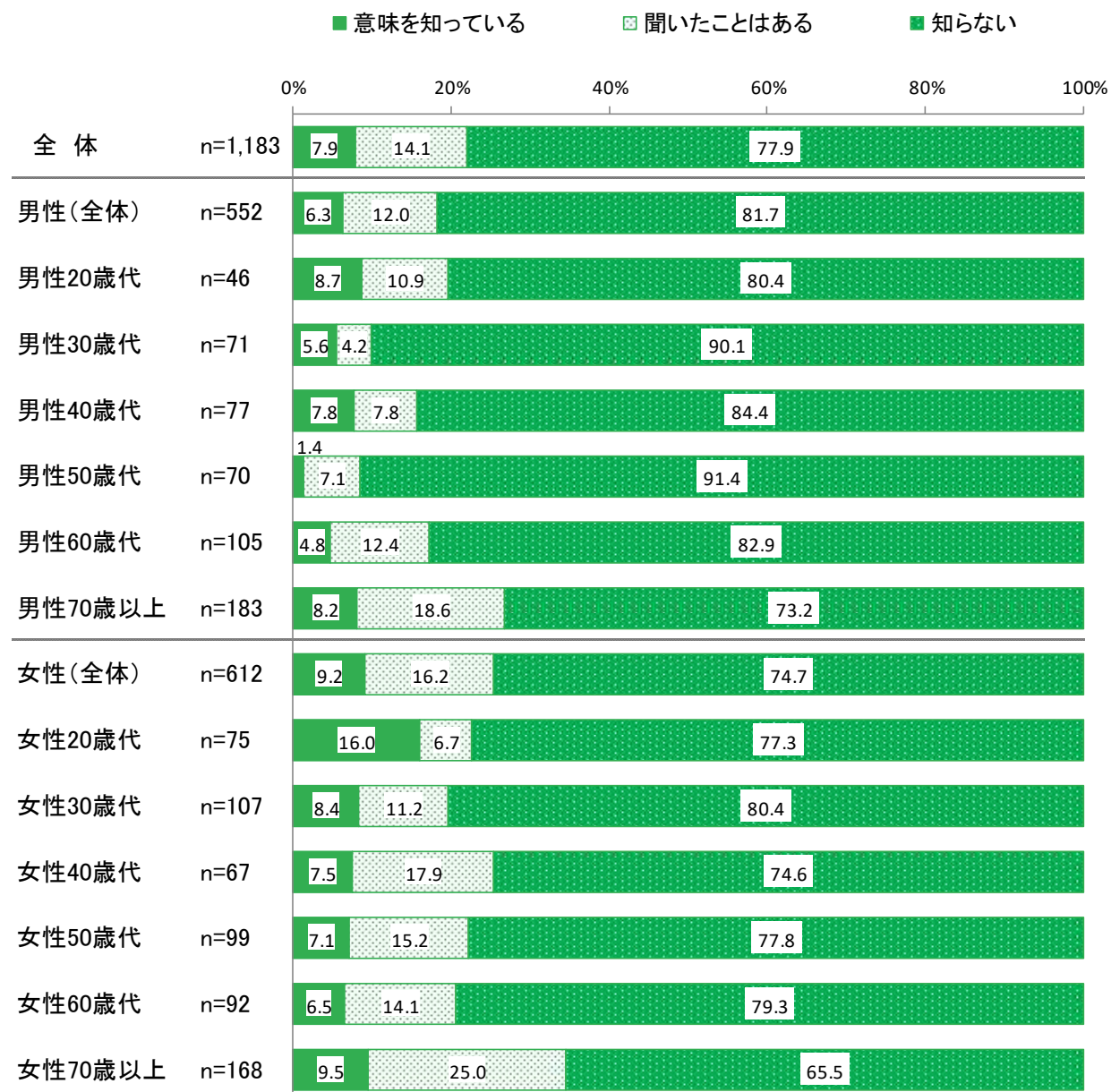
- 地域の人々の助け合っていると思うかについて、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた「助け合っている(計)」は41.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「助け合っている(計)」は男女ともに70歳以上で5割を超えて高くなっている。



10-4 フレイルの認知度

問51 フレイルを知っていますか。

- フレイルの認知度は、「意味を知っている」が7.9%、「聞いたことはある」が14.1%、「知らない」が77.9%となっている。
- 性別で見ると、男性では「知らない」が8割を超えて高くなっている。
- 性・年齢別で見ると、「意味を知っている」は女性20歳代で最も高くなっている。



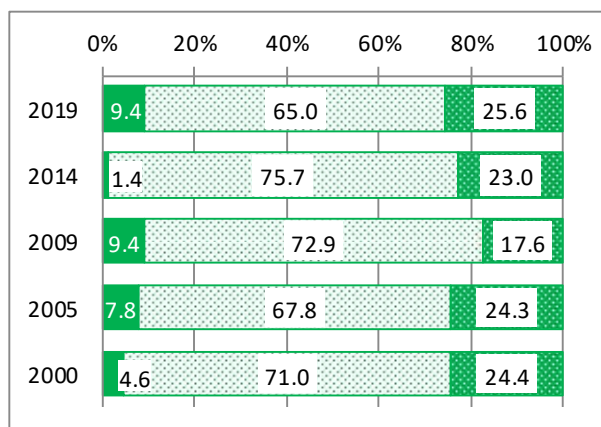
1.1 以前の調査との比較について

以前の調査（2000年、2005年、2009年、2014年）と今回の調査（2019年）の結果を比較した。

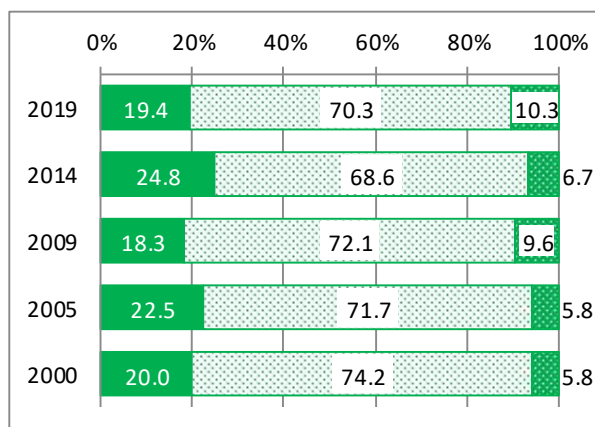
1.1-1 BMI

- 女性は、「普通体重」の割合が全年齢区分で増加し、40～64歳では16.1ポイント増加している。
- 男性は、「普通体重」の割合が20～39歳と40～64歳で減少している。

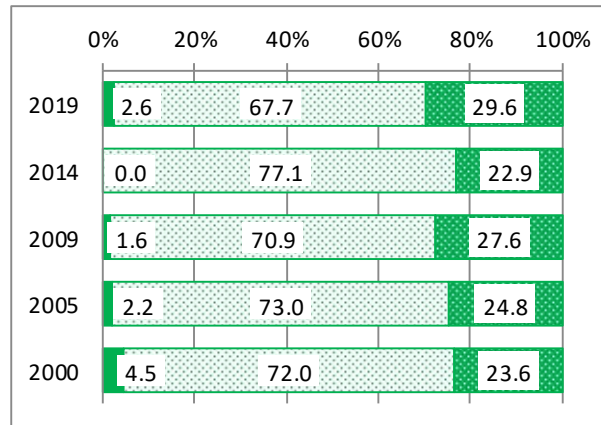
男性
20～39歳



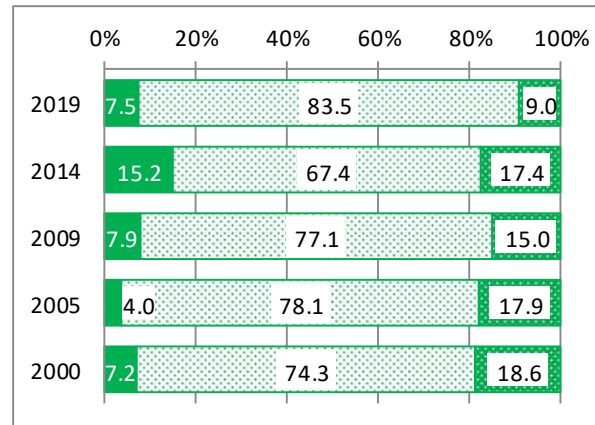
女性
20～39歳



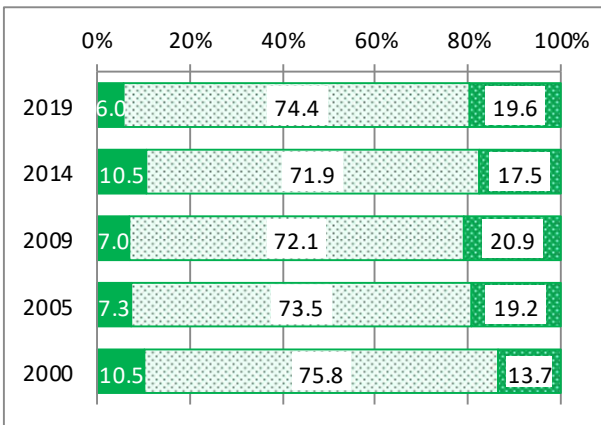
40～64歳



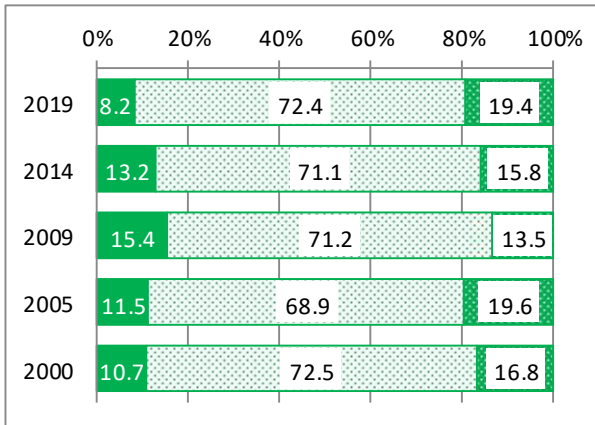
40～64歳



65歳以上



65歳以上

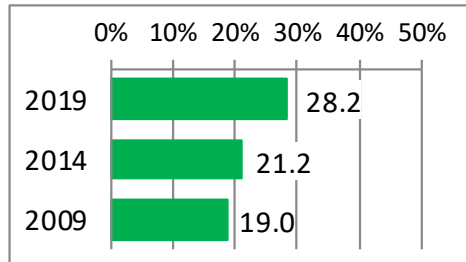


やせ (18.5未満)
 普通体重 (18.5以上 25.0未満)
 肥満 (25.0以上)

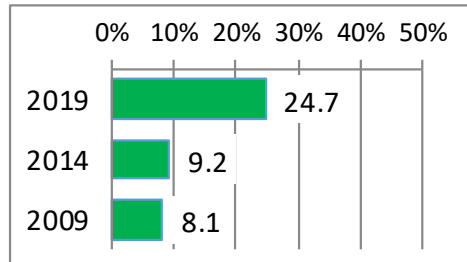
11-2 がん検診の受診状況

- がん検診の受診状況は、胃がん、肺がん、大腸がんで受診している割合が増加しており、肺がんでは15.5ポイント増加している。一方、子宮がんと乳がんは1ポイント減少している。

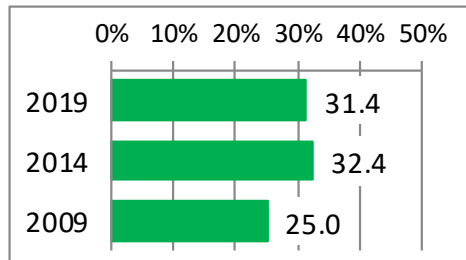
胃がん



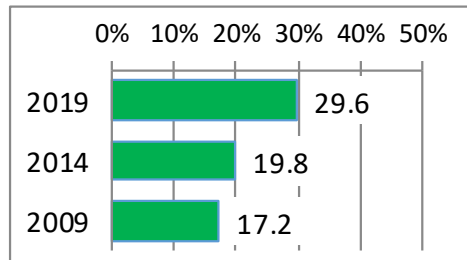
肺がん



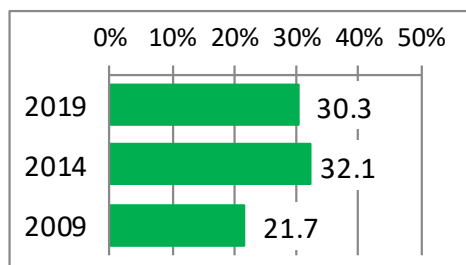
乳がん



大腸がん



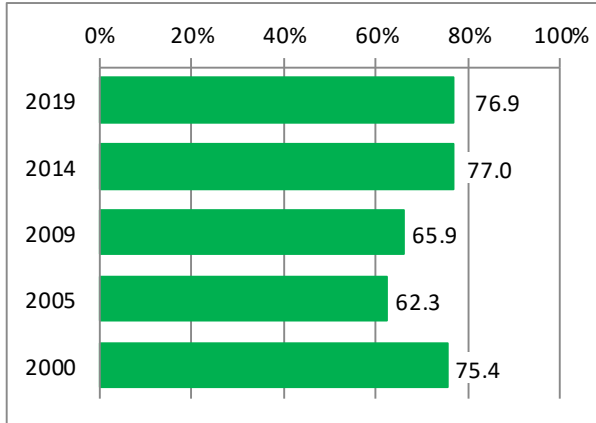
子宮がん



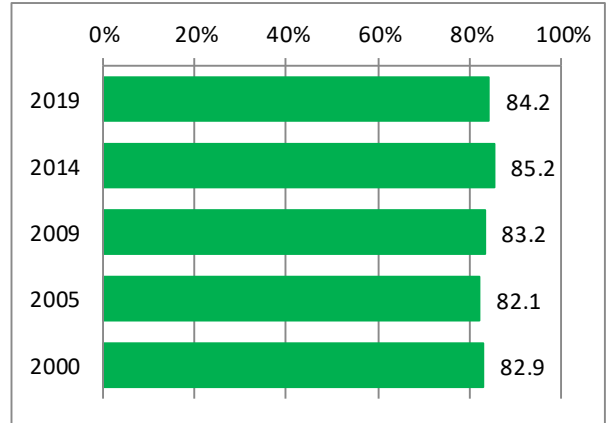
11-3 1日3食、食べている人

● 1日3食、食べている人の割合は、女性65歳以上で10.8ポイント増加している。

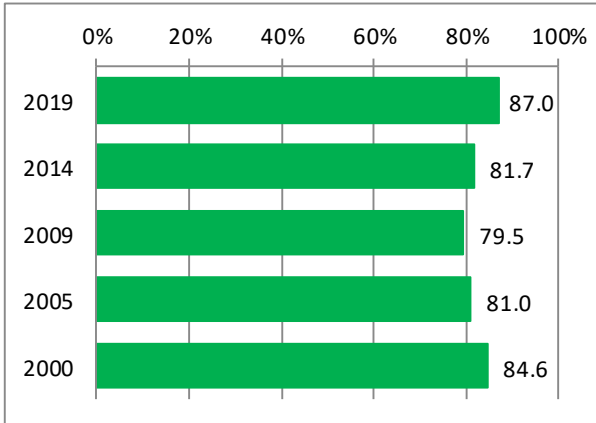
男性
20～39歳



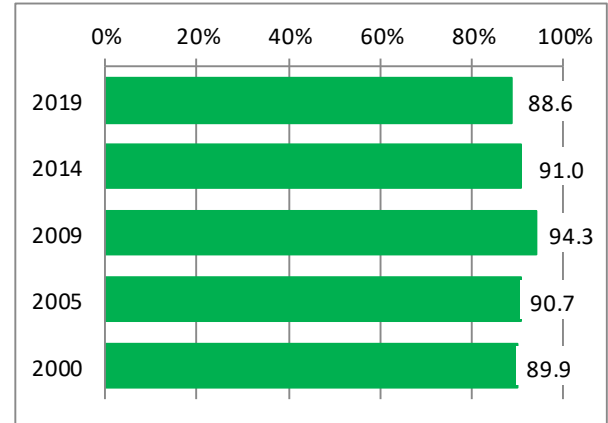
女性
20～39歳



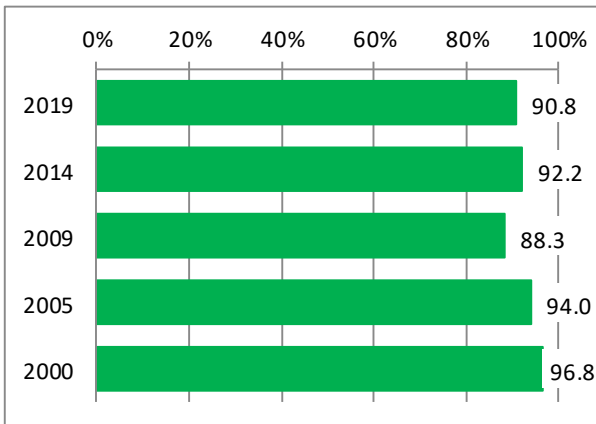
40～64歳



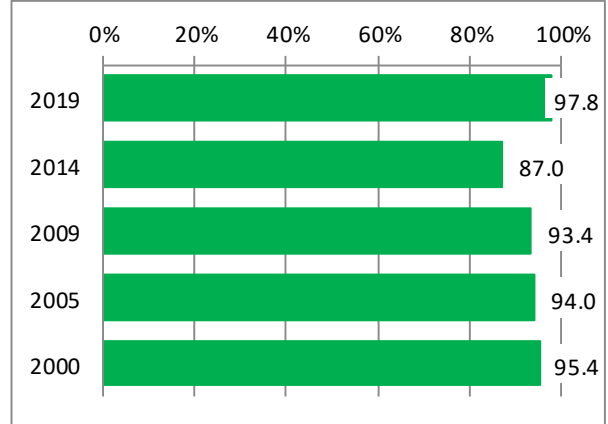
40～64歳



65歳以上



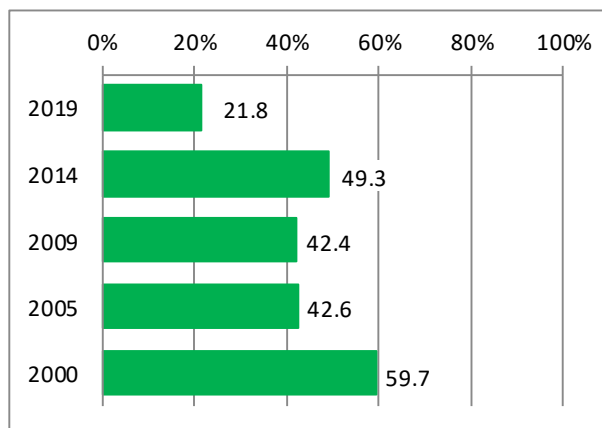
65歳以上



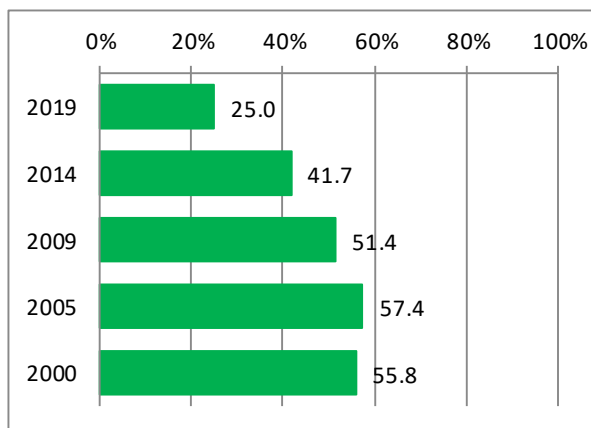
11-4 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人

- 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合は、男女とも全年齢区分において減少している。

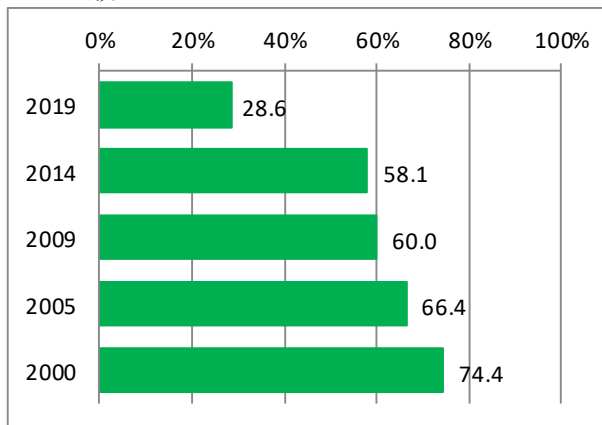
男性
20～39歳



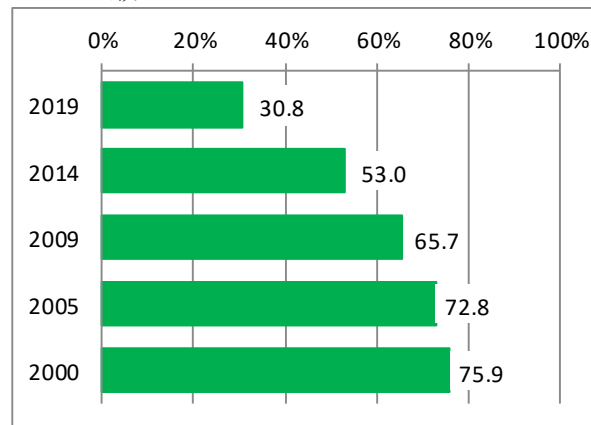
女性
20～39歳



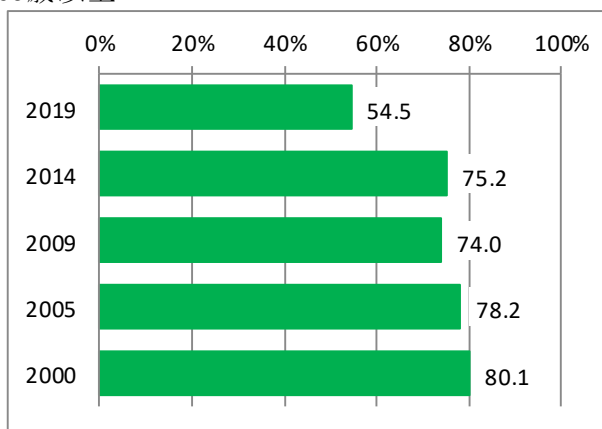
40～64歳



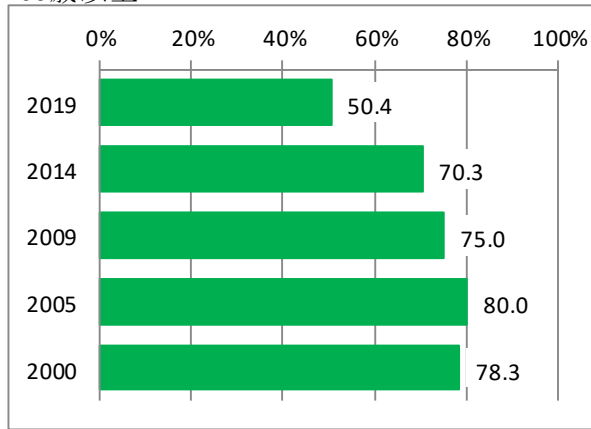
40～64歳



65歳以上



65歳以上



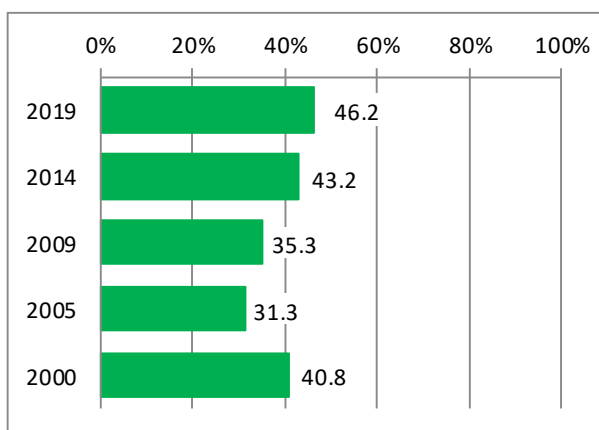
※2019年度の調査では「問 17. 1) 食べている」と「問 18. 1) 3食以上」両方回答した方と、「問 17. 2) 1日2食以下」と「問 18. 2) 2食」両方回答した方の合計の割合。

11-5 それぞれの食品を積極的に食べている人

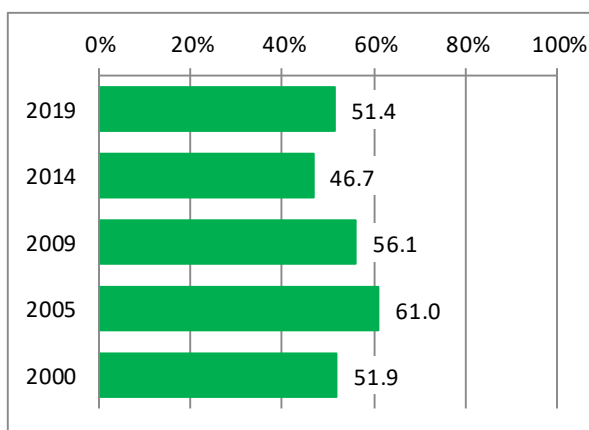
【緑黄色野菜】

- 緑黄色野菜を積極的に食べている人の割合は、男性 20～39 歳、女性の 20～39 歳と 40～64 歳で増加している。

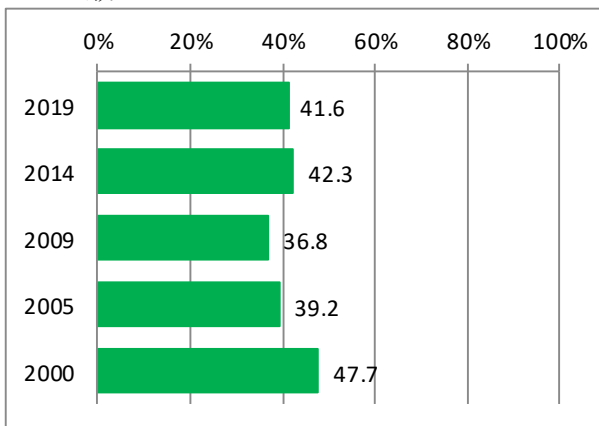
男性
20～39歳



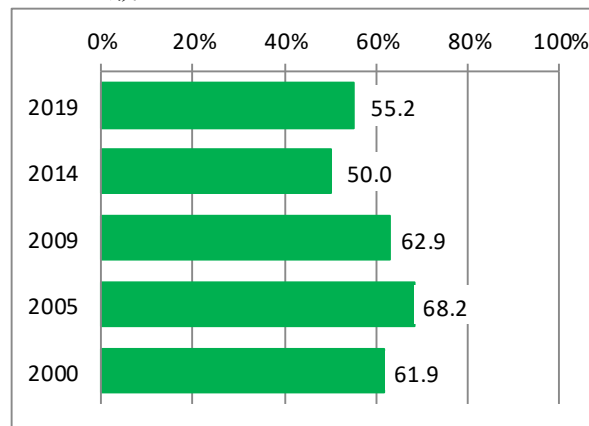
女性
20～39歳



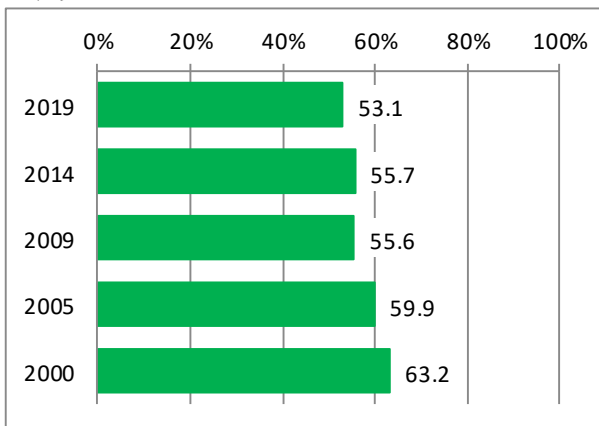
40～64歳



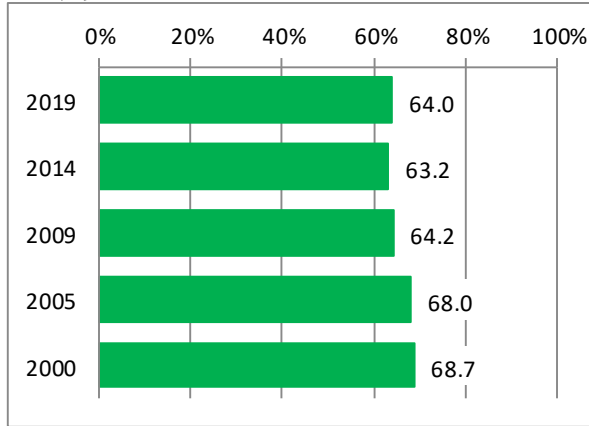
40～64歳



65歳以上



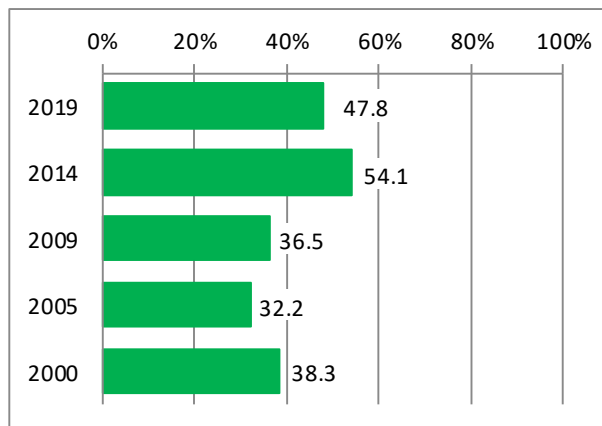
65歳以上



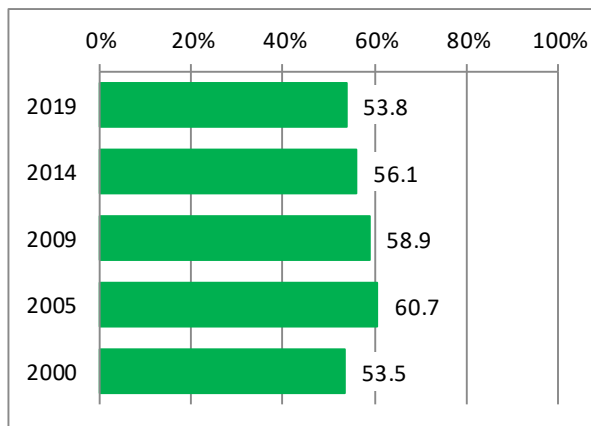
【淡色野菜】

- 淡色野菜を積極的に食べている人の割合は、男女とも全年齢区分で減少している。

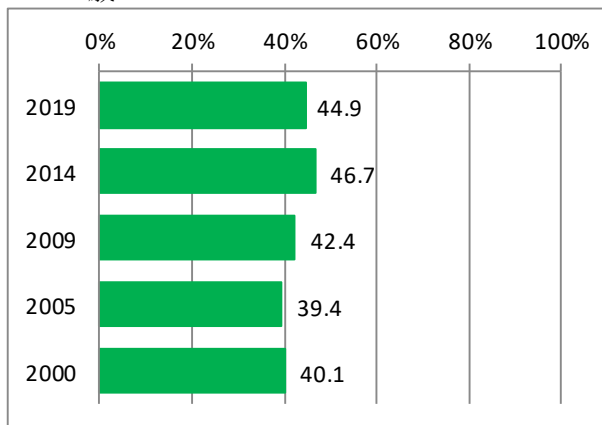
男性
20～39歳



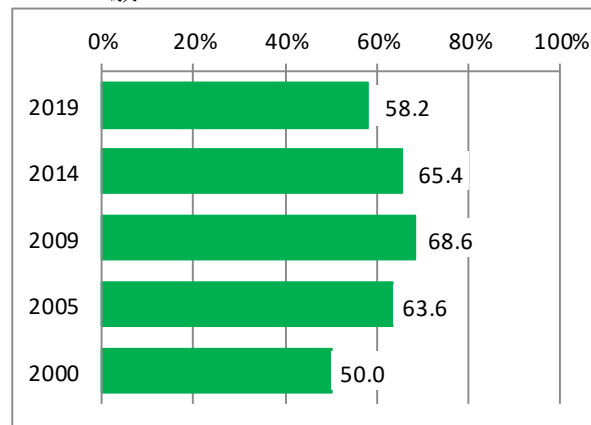
女性
20～39歳



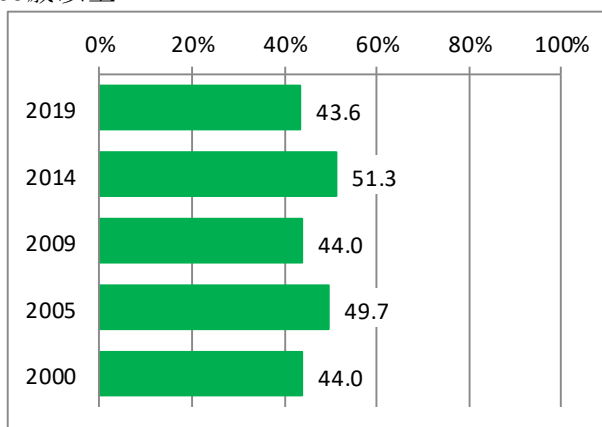
40～64歳



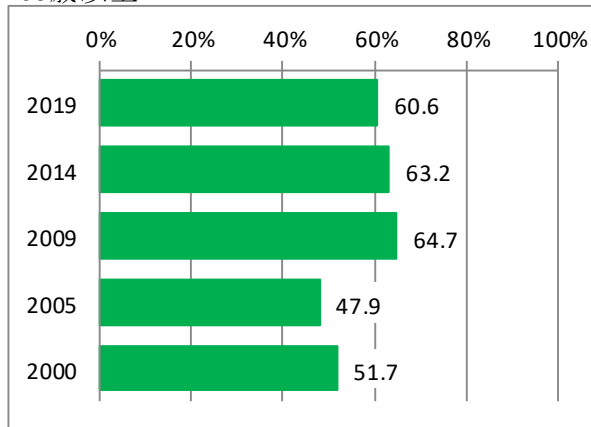
40～64歳



65歳以上



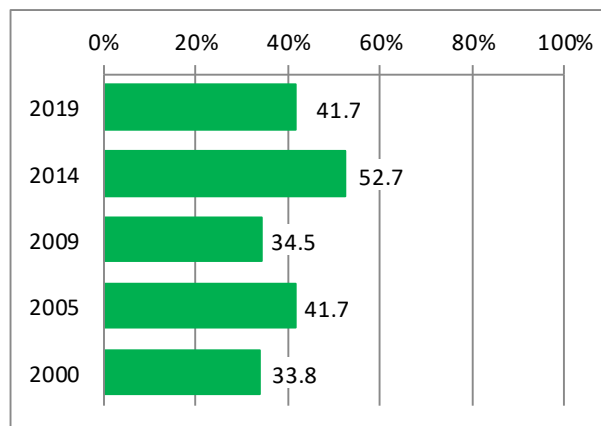
65歳以上



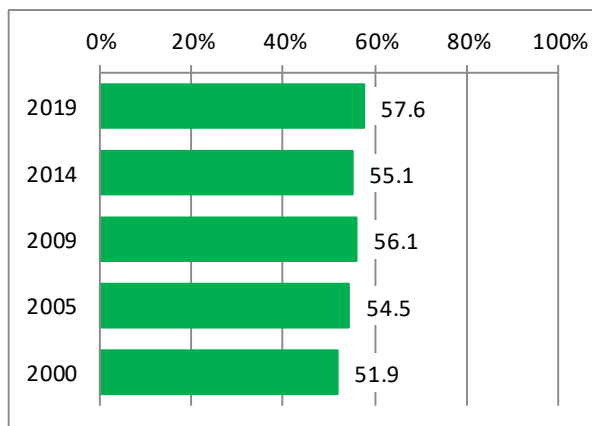
【牛乳・乳製品】

- 牛乳・乳製品を積極的に食べている人の割合は、男性 65 歳以上で 13.7 ポイント増加している。

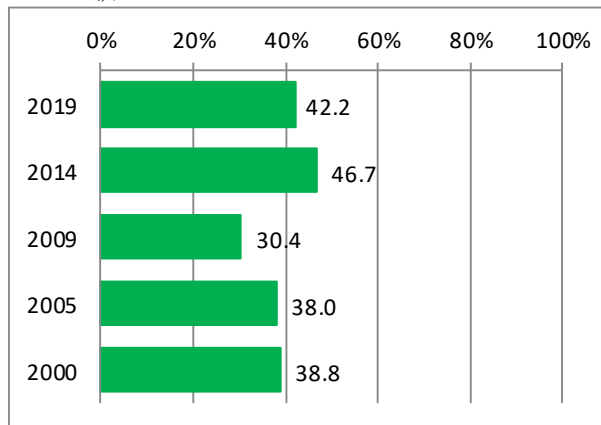
男性
20～39歳



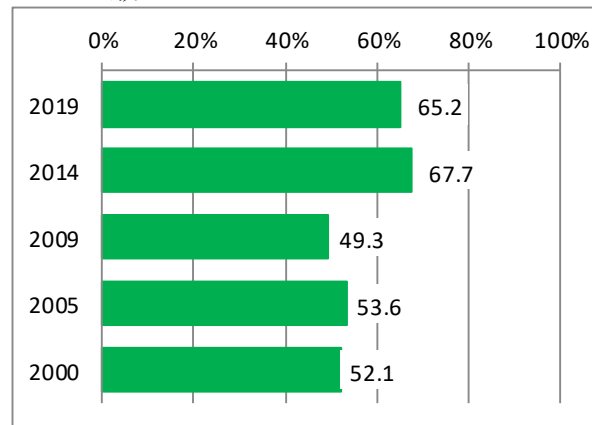
女性
20～39歳



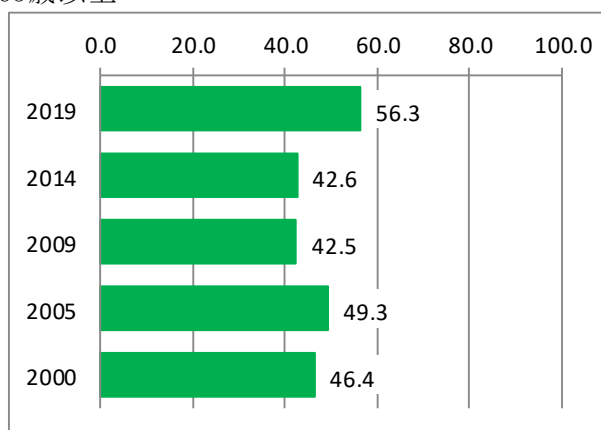
40～64歳



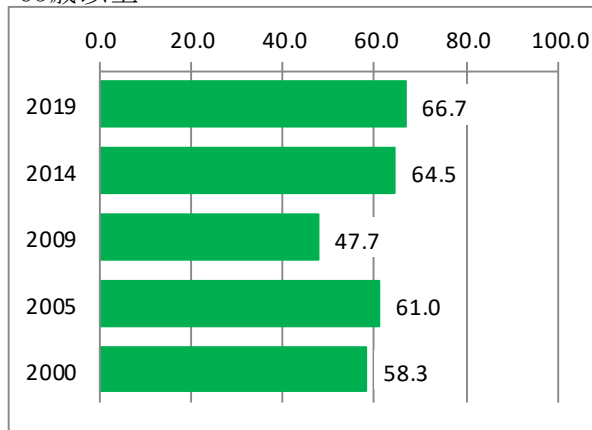
40～64歳



65歳以上



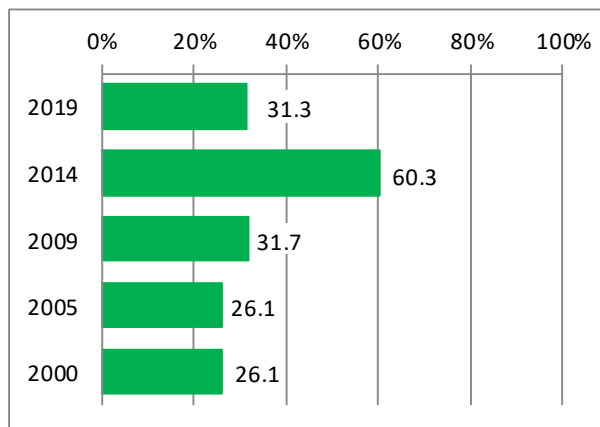
65歳以上



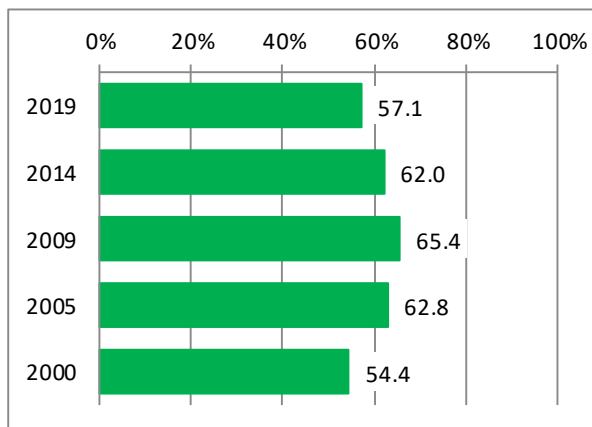
11-6 栄養成分表示を活用している人

- 栄養成分表示を活用している人の割合は、男女とも全年齢区分で減少しており、男性 20～39 歳では 29.0 ポイント減少している。

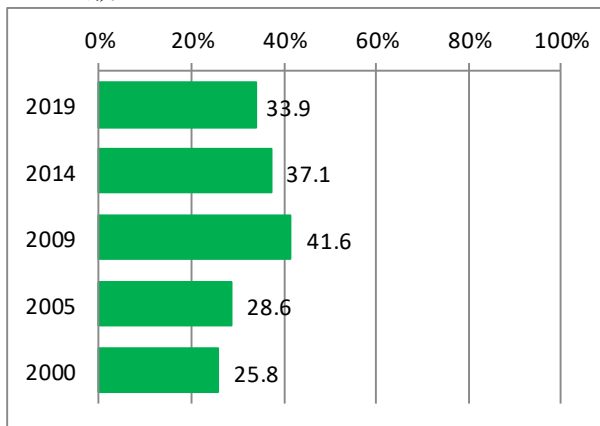
男性
20～39歳



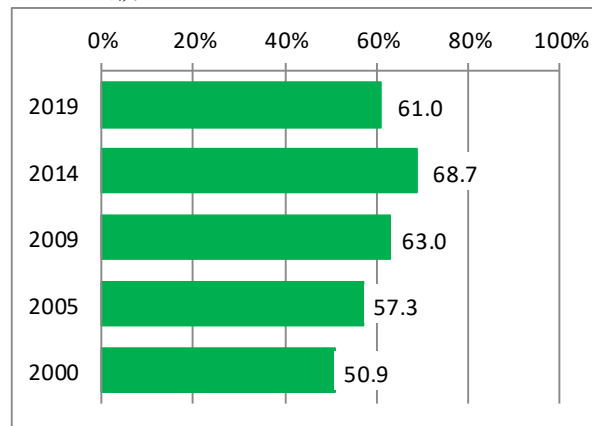
女性
20～39歳



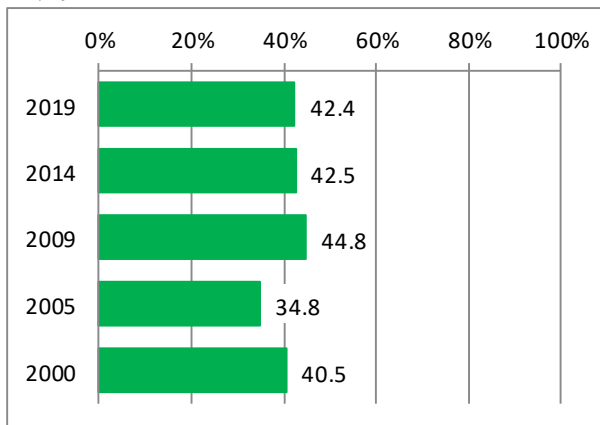
40～64歳



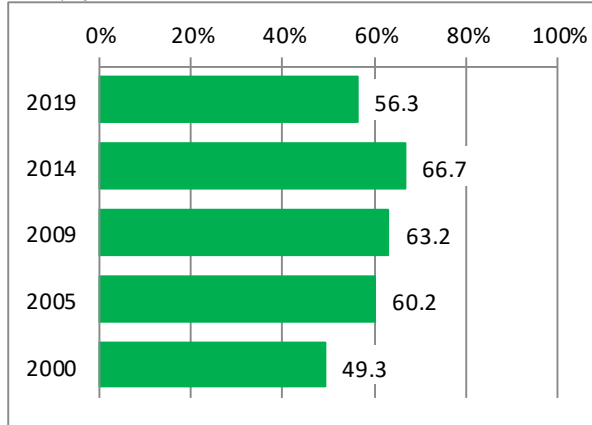
40～64歳



65歳以上



65歳以上

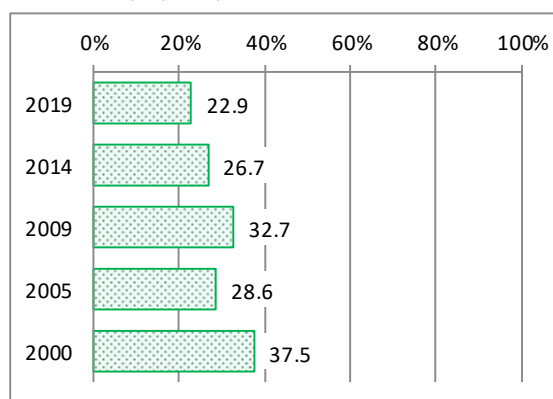


11-7 1日の歩数

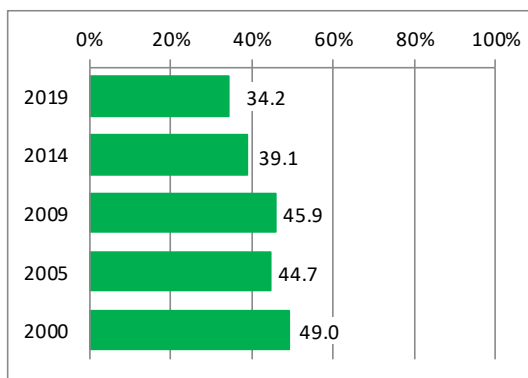
【1日8,000歩以上歩く人】

- 1日8,000歩以上歩く人の割合は、女性20～39歳で10.9ポイント減少している。

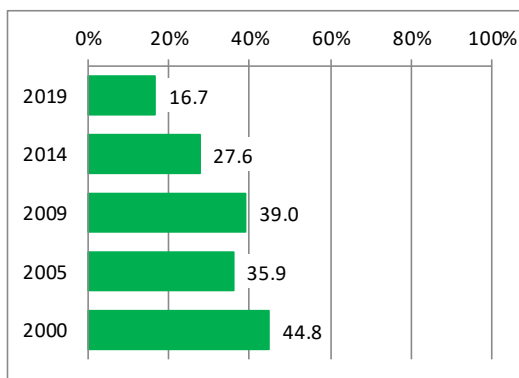
1日8000歩以上歩く人



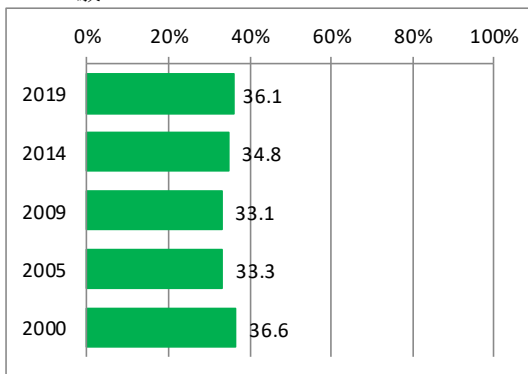
男性
20～39歳



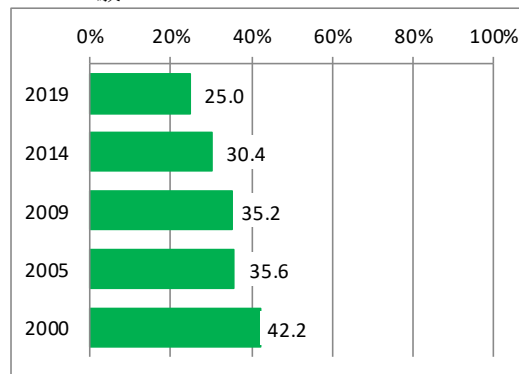
女性
20～39歳



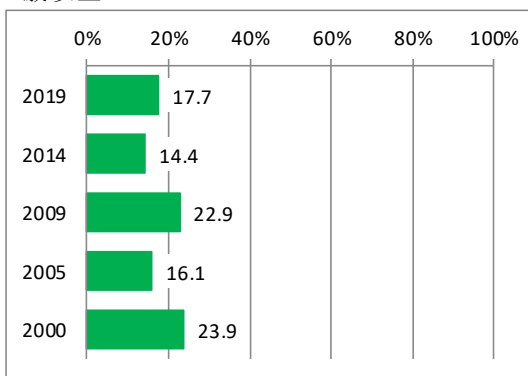
40～64歳



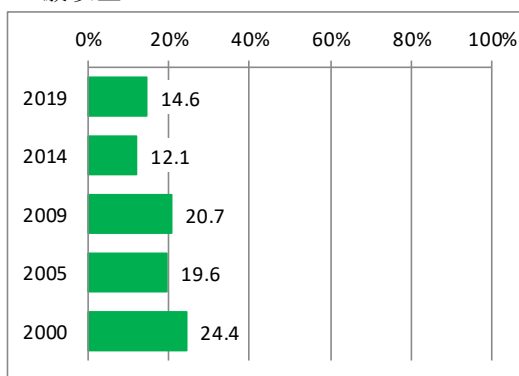
40～64歳



65歳以上



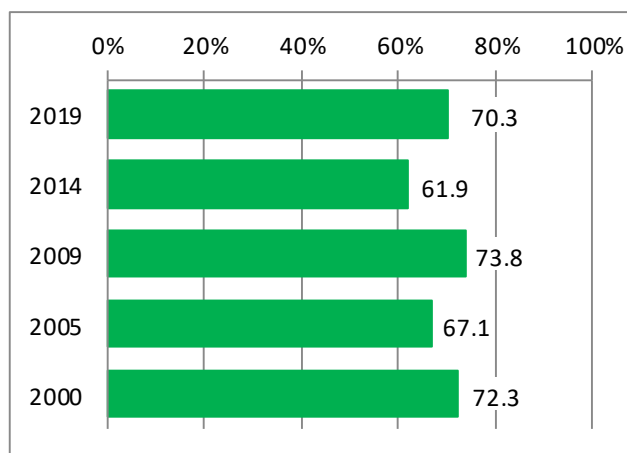
65歳以上



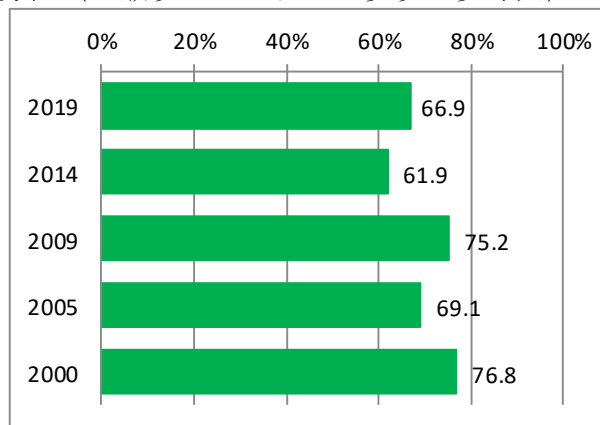
【65歳以上で3,000歩以上歩く人】

- 65歳以上で1日3,000歩以上歩く人の割合は、男性で5.0ポイント、女性で12.0ポイント増加している。

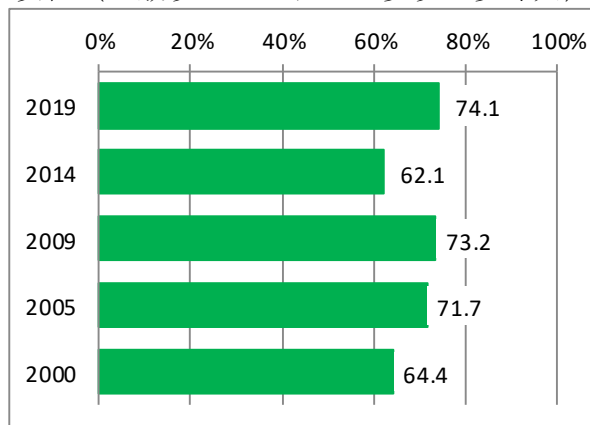
65歳以上で1日3000歩以上歩く人



男性（65歳以上で1日3000歩以上歩く人）



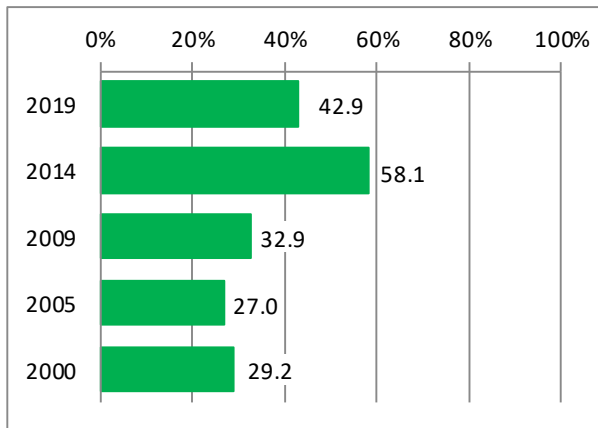
女性（65歳以上で1日3000歩以上歩く人）



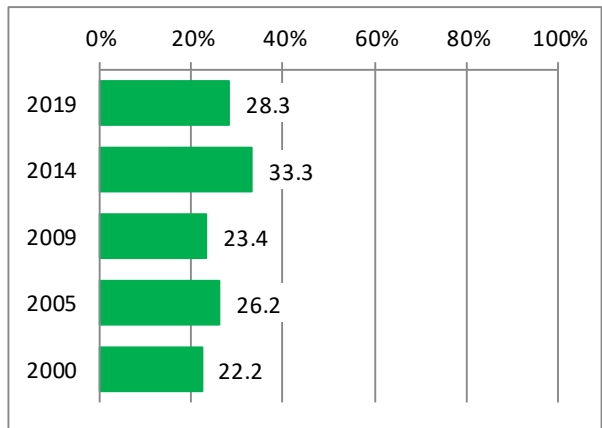
11-8 週に1・2回以上運動する人

- 週に1・2回以上運動する人の割合は、男性65歳以上で19.5ポイント、女性65歳以上で17.0ポイント減少している。

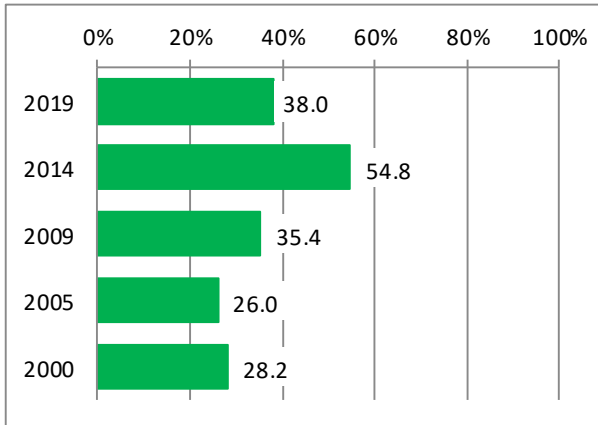
男性
20～39歳



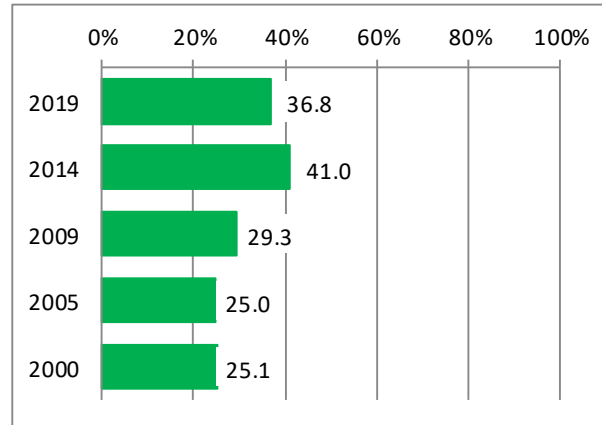
女性
20～39歳



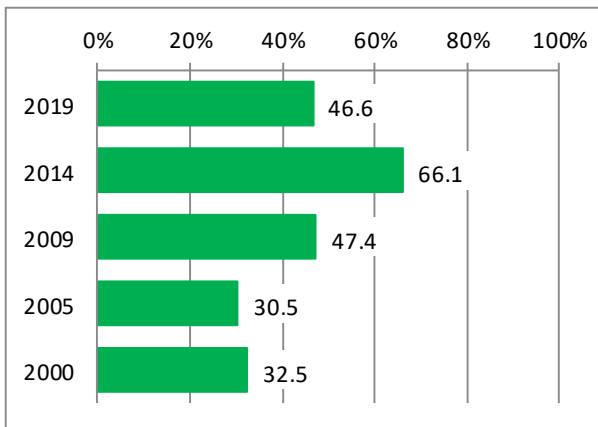
40～64歳



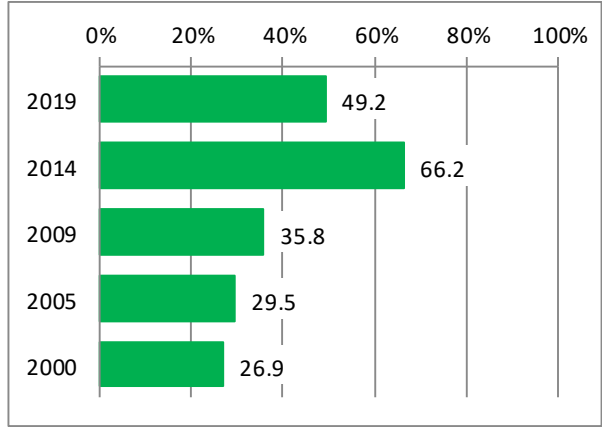
40～64歳



65歳以上



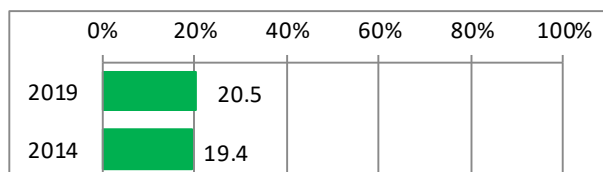
65歳以上



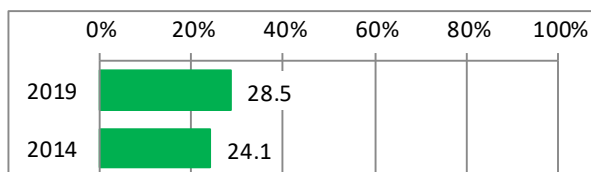
11-9 ロコモティブシンドロームを知っている人

- ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は、男女とも65歳未満で増加している。

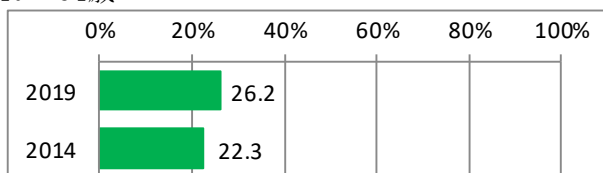
男性
20～39歳



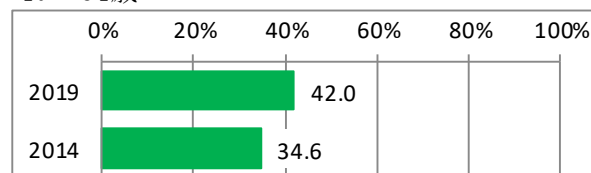
女性
20～39歳



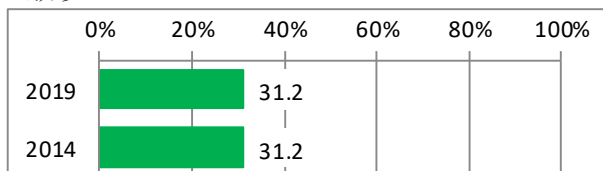
40～64歳



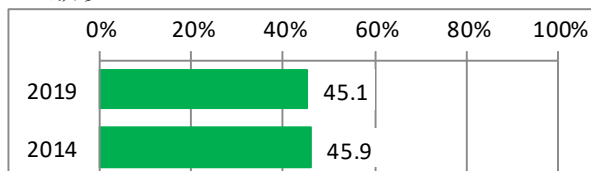
40～64歳



65歳以上



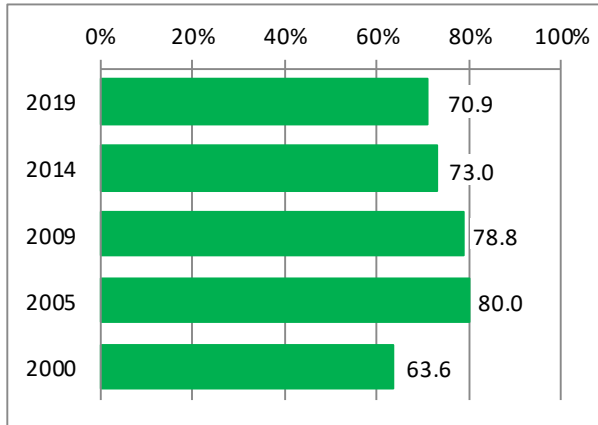
65歳以上



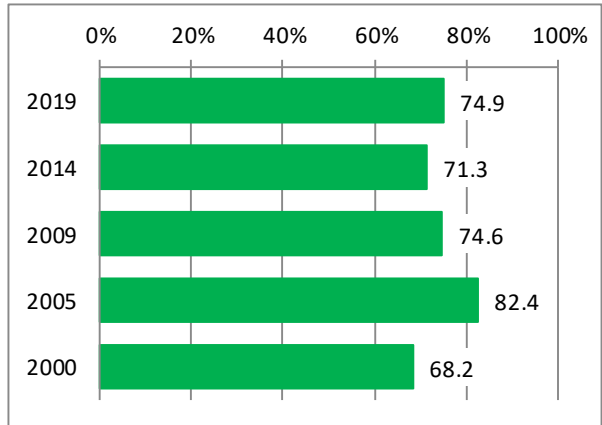
11-10 ストレスを処理できている人

- ストレスを処理できている人の割合は、女性の20～39歳と40～64歳では増加している一方、男性は全年齢区分で減少している。

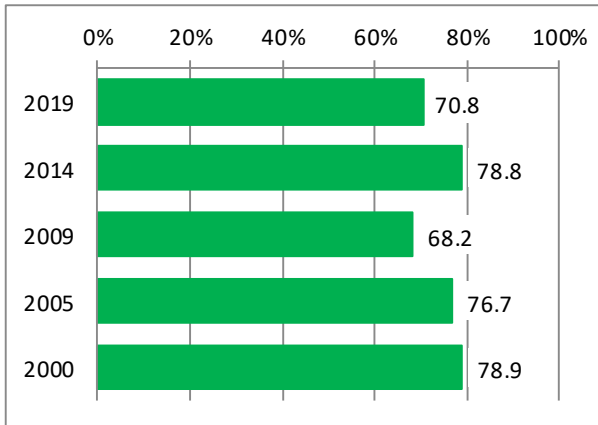
男性
20～39歳



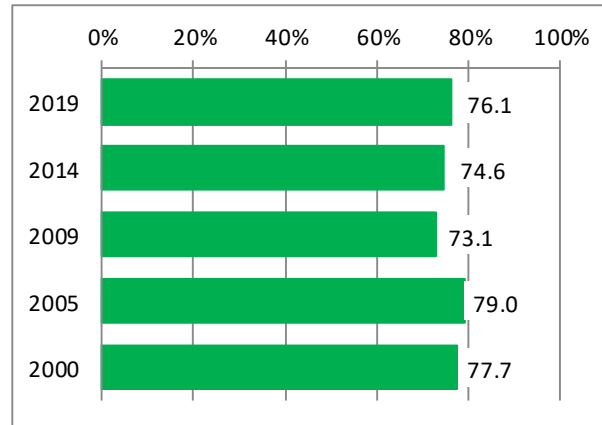
女性
20～39歳



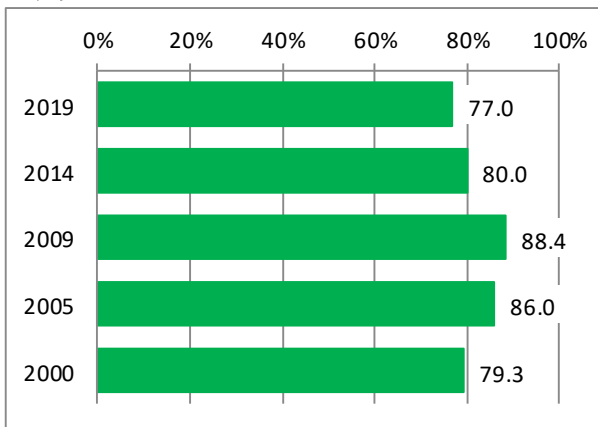
40～64歳



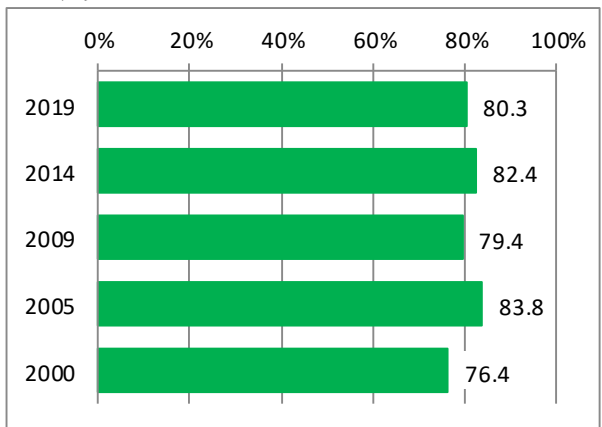
40～64歳



65歳以上



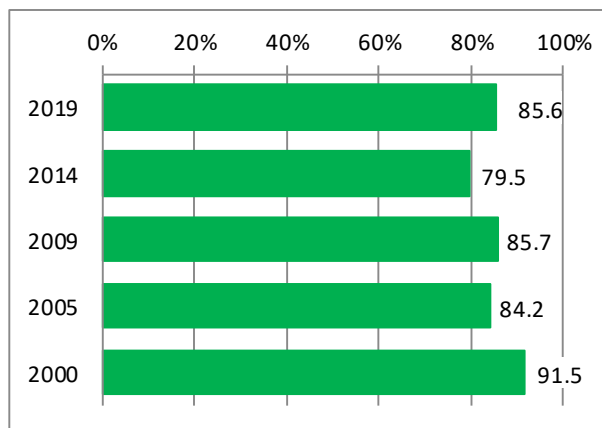
65歳以上



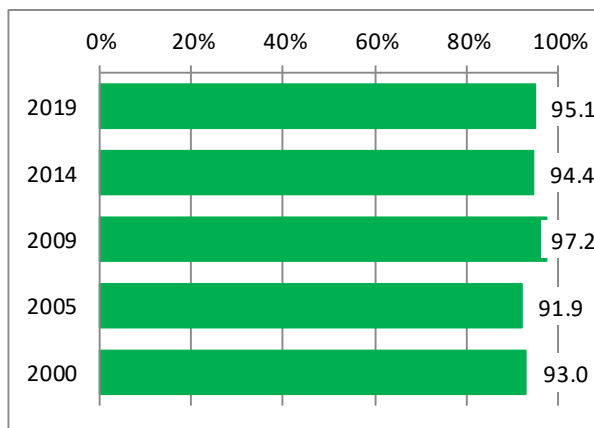
11-11 相談できる人がある人

- 相談できる人がある人の割合は、男性 20～39 歳で 6.1 ポイント、女性 40～64 歳で 4.9 ポイント増加している一方、男性 40～64 歳で 6.0 ポイント減少している。

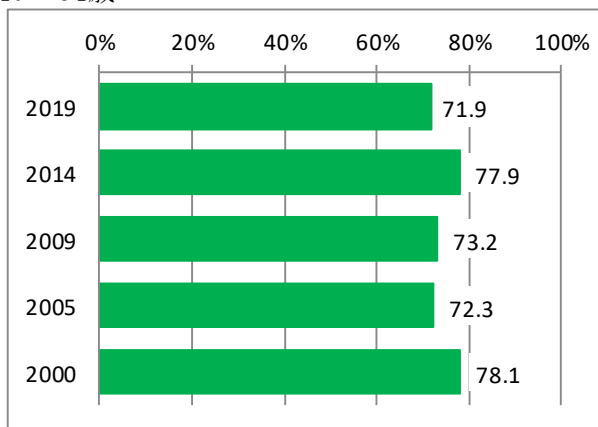
男性
20～39歳



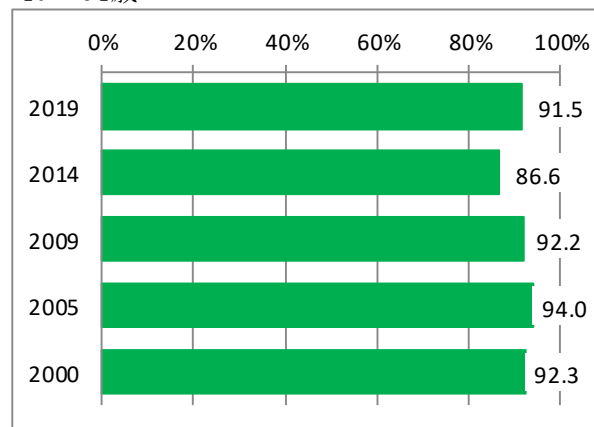
女性
20～39歳



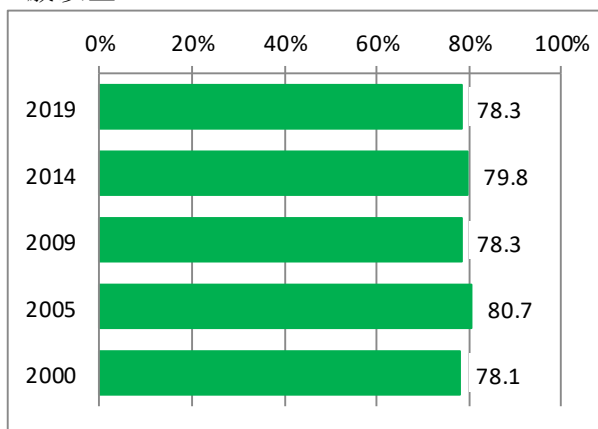
40～64歳



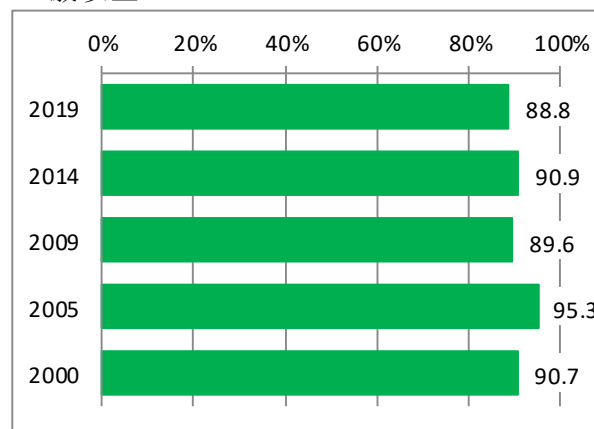
40～64歳



65歳以上



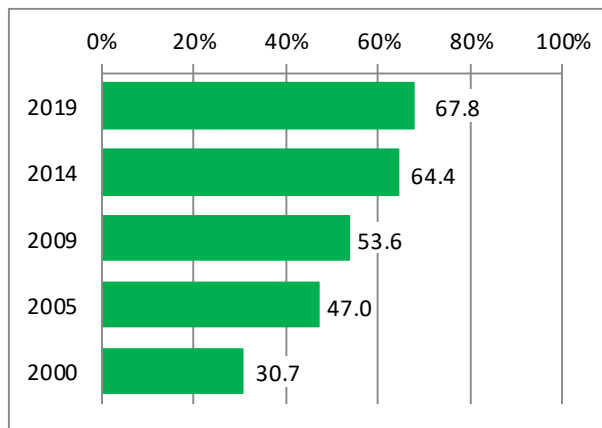
65歳以上



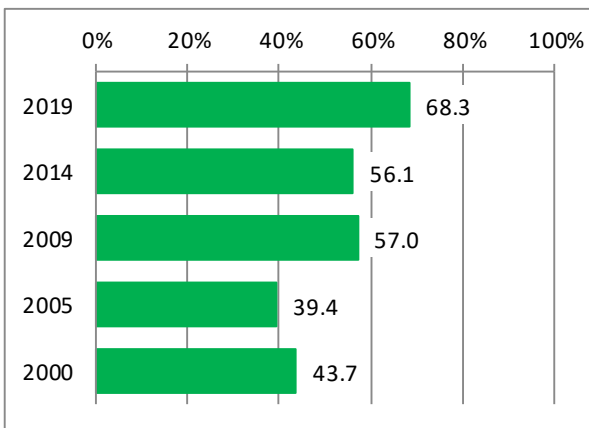
11-12 余暇を楽しむ機会のある人

- 余暇を楽しむ機会のある人の割合は、女性 20～39 歳で 12.2 ポイント増加している。

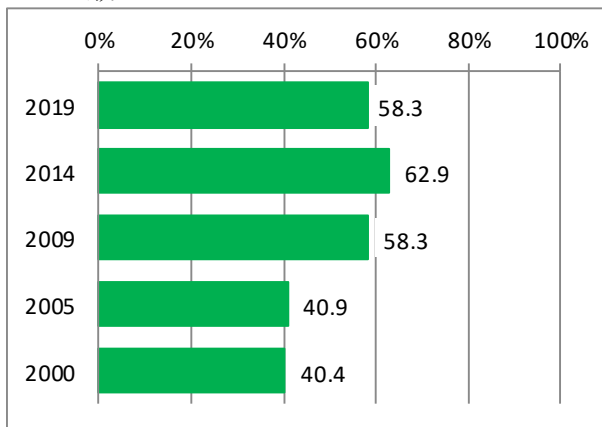
男性
20～39歳



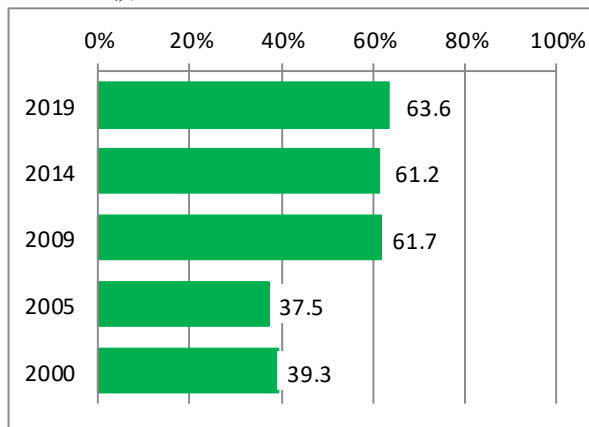
女性
20～39歳



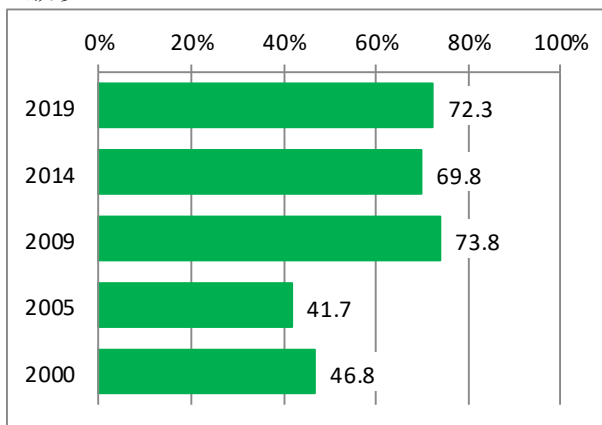
40～64歳



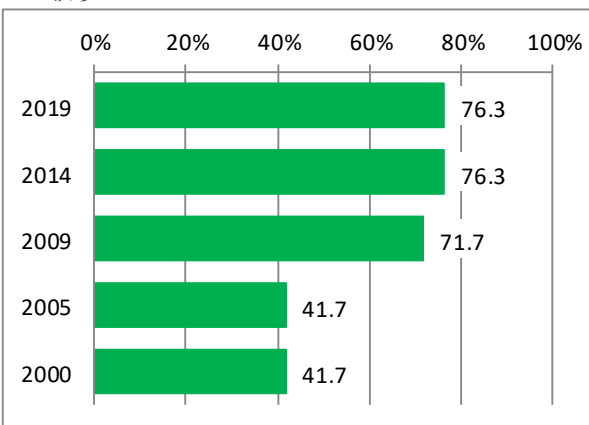
40～64歳



65歳以上



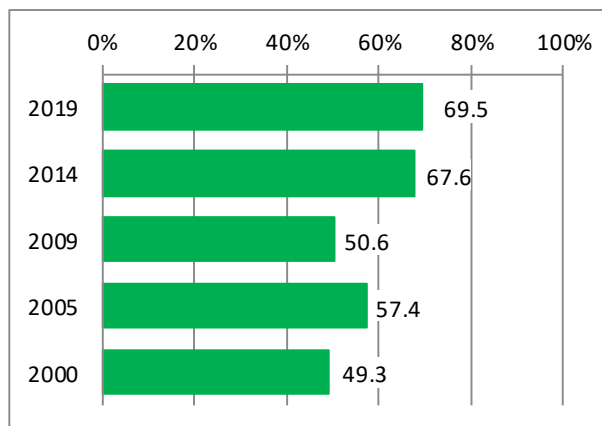
65歳以上



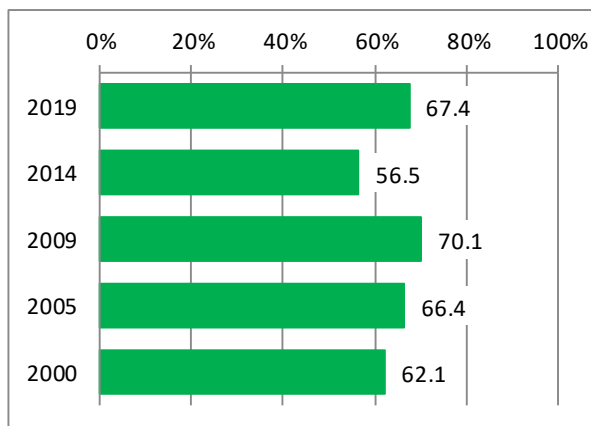
11-13 睡眠で休養がとれている人

- 睡眠で休養がとれている人の割合は、男女とも全年齢区分で増加している。

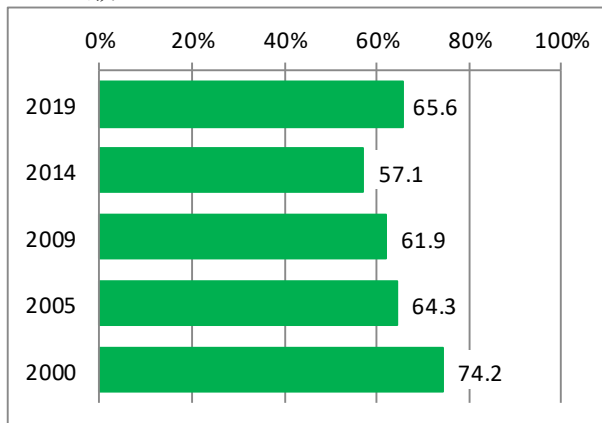
男性
20～39歳



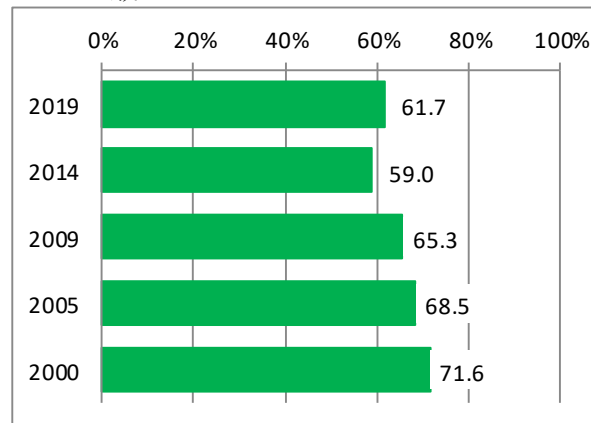
女性
20～39歳



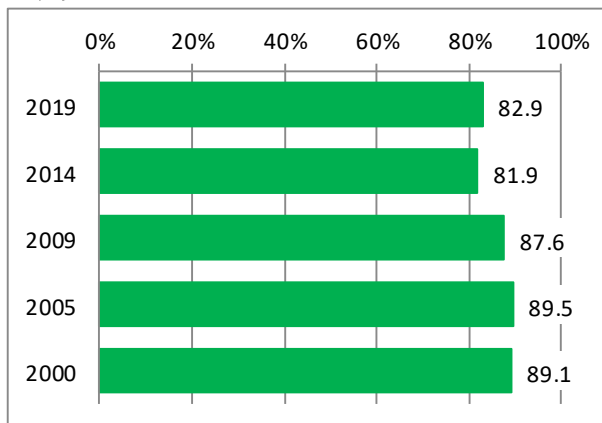
40～64歳



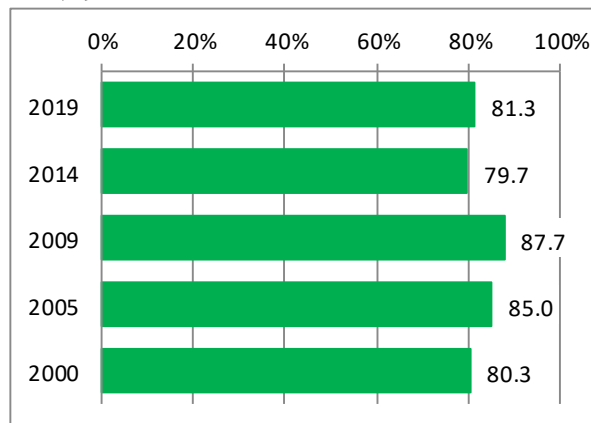
40～64歳



65歳以上



65歳以上

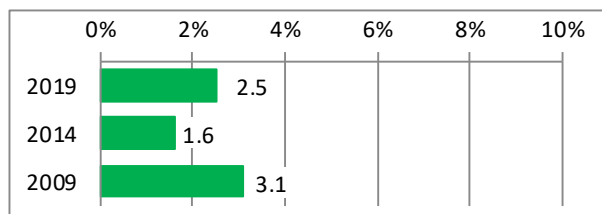


11-14 飲酒する人

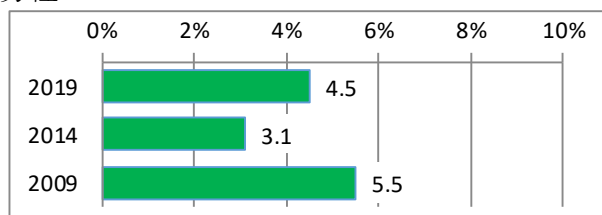
【多量飲酒者】

- 多量飲酒者(3合以上飲酒する者)の割合は、男女ともに増加している。

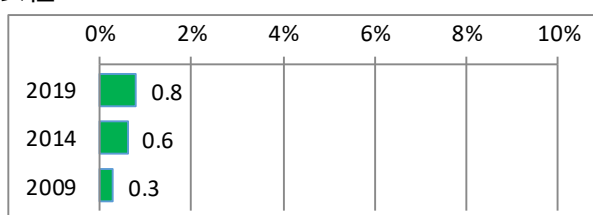
全体



男性



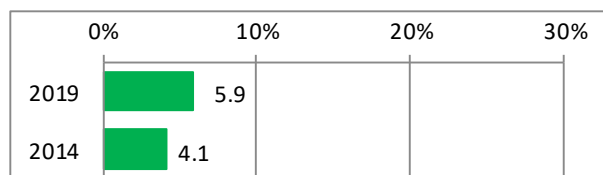
女性



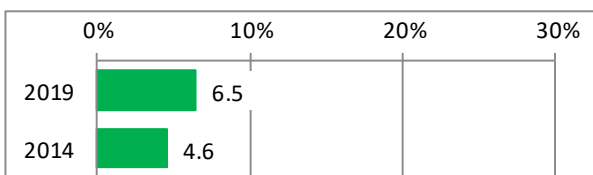
【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）は、男性65歳以上のみ減少している。

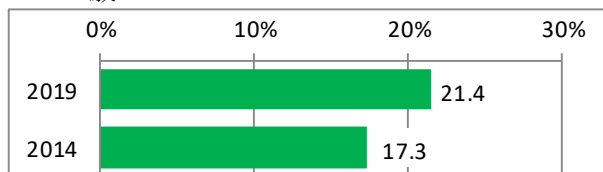
男性 20～39歳



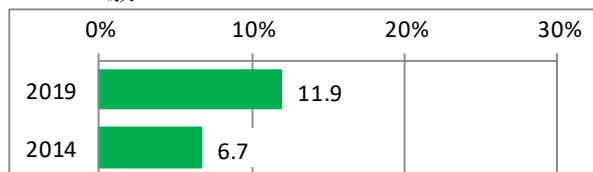
女性 20～39歳



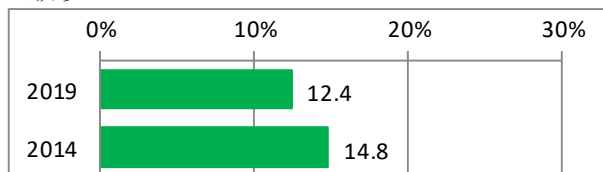
40～64歳



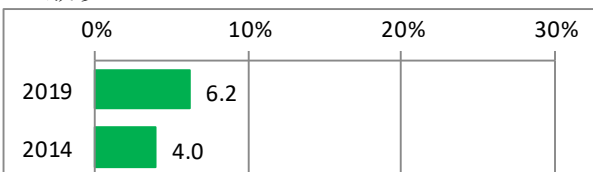
40～64歳



65歳以上



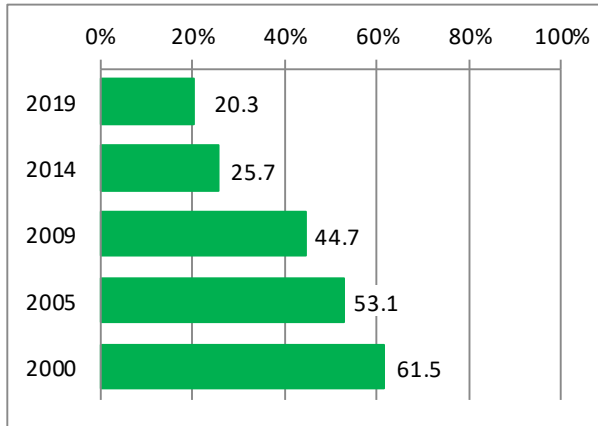
65歳以上



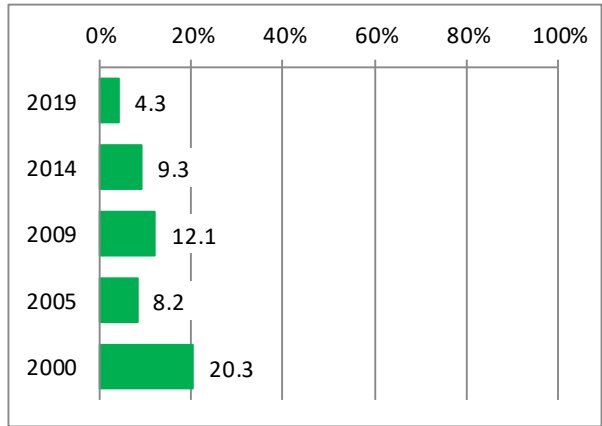
11-15 喫煙する人

- 喫煙する人の割合は、男性の20～39歳と40～64歳、女性20～39歳で減少している。

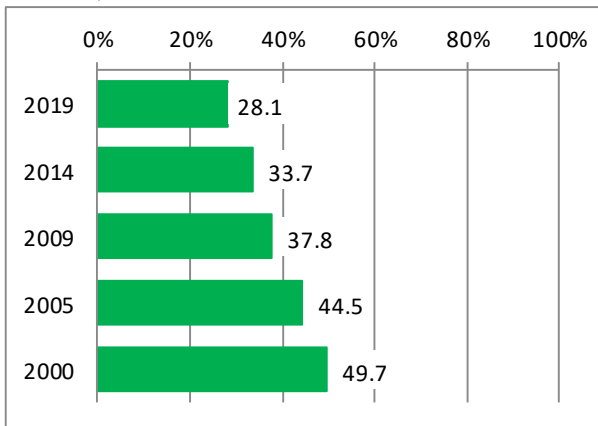
男性
20～39歳



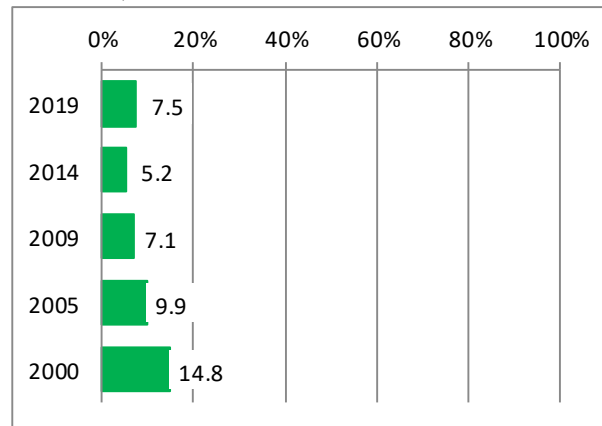
女性
20～39歳



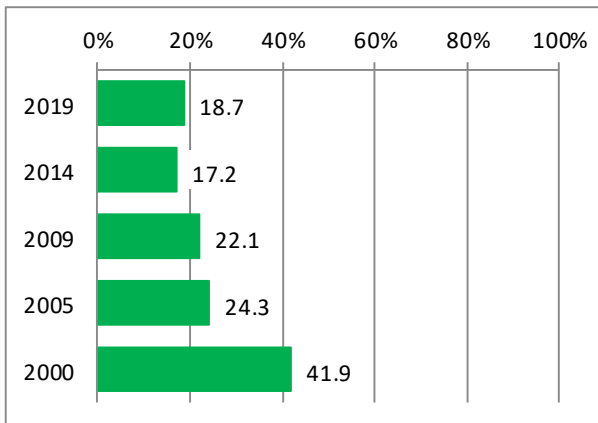
40～64歳



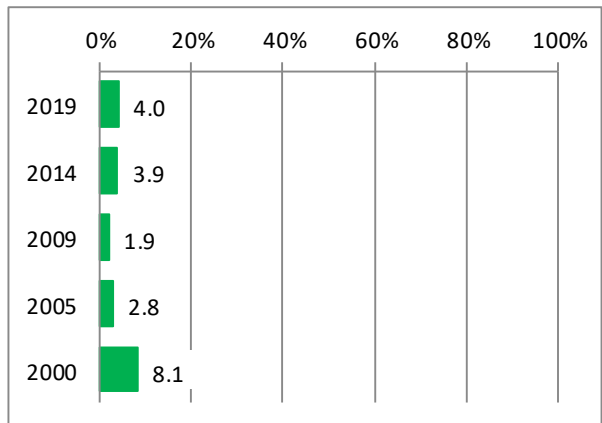
40～64歳



65歳以上



65歳以上



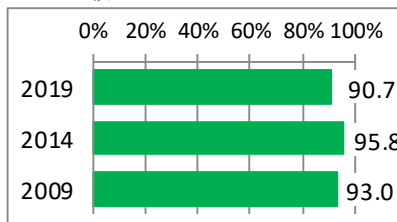
11-16 喫煙が健康に与える影響について理解している人

【肺がん】

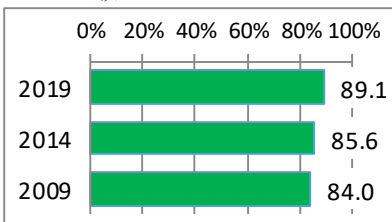
- 喫煙の肺がんへの影響について理解している人の割合は、男女ともに40～69歳と65歳以上で増加している。

男性

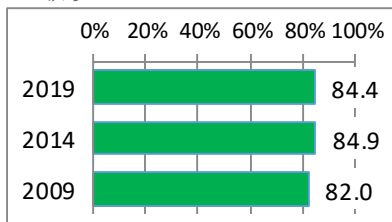
20～39歳



40～64歳

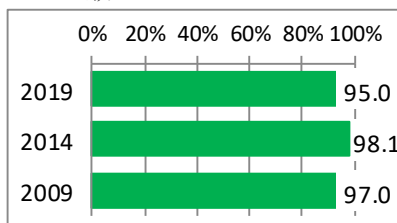


65歳以上

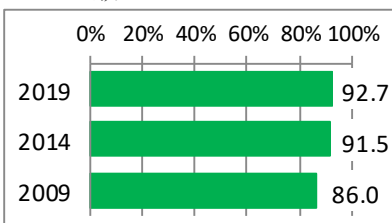


女性

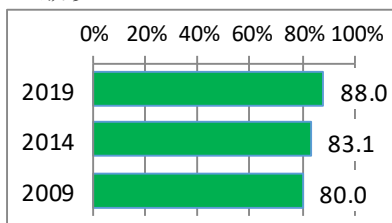
20～39歳



40～64歳



65歳以上

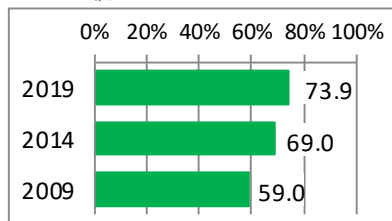


【ぜんそく】

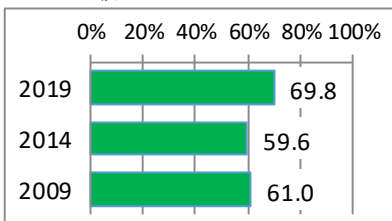
- 喫煙のぜんそくへの影響について理解している人の割合は、男女ともに65歳以上で減少し、20～39歳と40～64歳で増加している。

男性

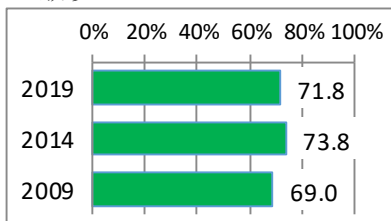
20～39歳



40～64歳

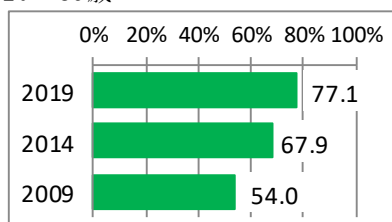


65歳以上

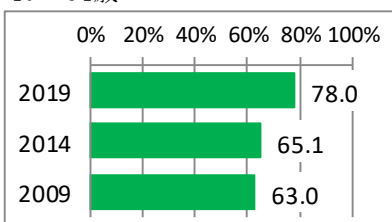


女性

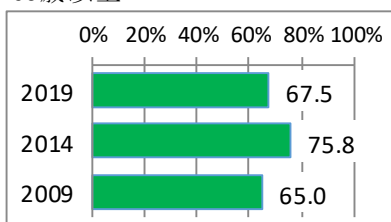
20～39歳



40～64歳



65歳以上

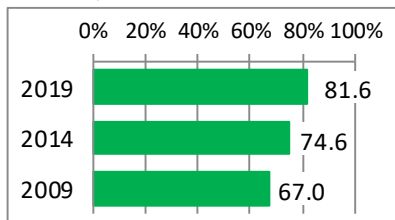


【気管支炎】

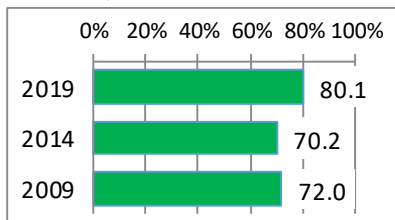
- 喫煙の気管支炎への影響について理解している人の割合は、女性 65 歳以上で減少している以外は、男女とも増加している。

男性

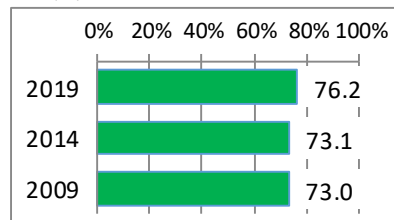
20～39歳



40～64歳

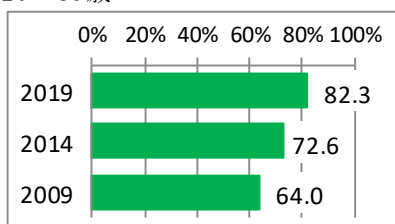


65歳以上

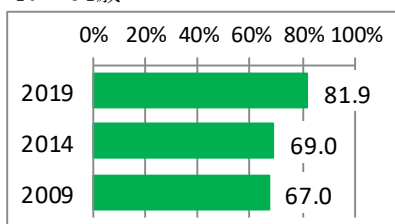


女性

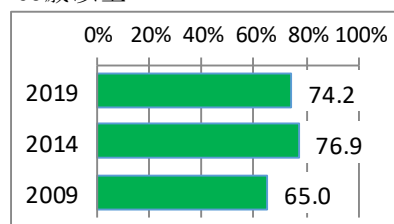
20～39歳



40～64歳



65歳以上

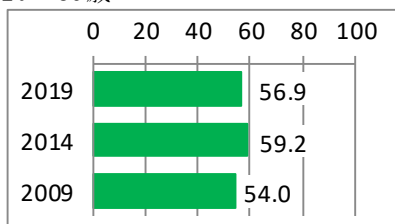


【心臓病】

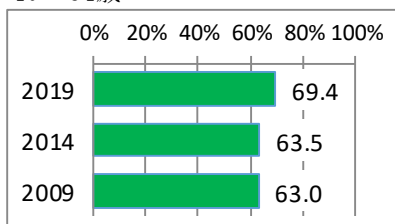
- 喫煙の心臓病への影響について理解している人の割合は、男性 40～64 歳、女性の 20～39 歳と 40～64 歳で増加している。

男性

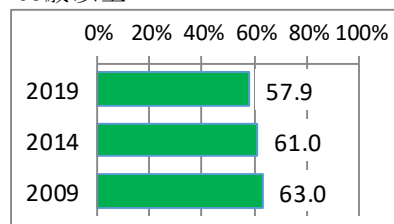
20～39歳



40～64歳

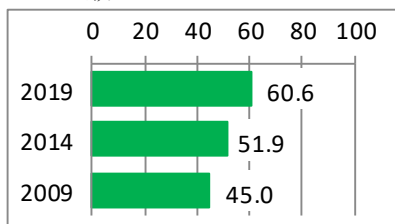


65歳以上

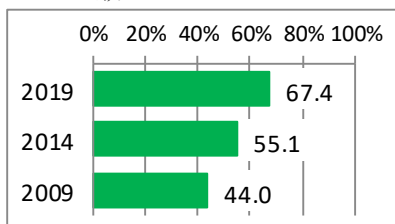


女性

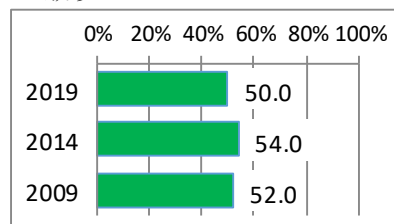
20～39歳



40～64歳



65歳以上

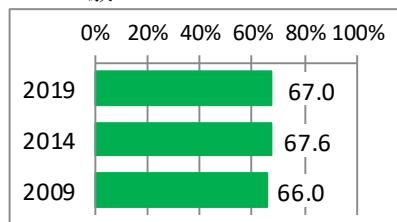


【脳卒中】

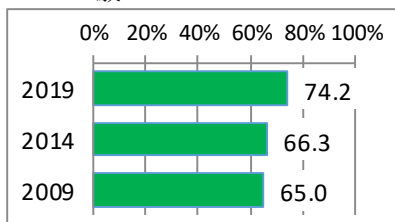
- 喫煙の脳卒中への影響について理解している人の割合は、男性 20～39 歳、女性 65 歳以上で減少しているが、それ以外は増加している。

男性

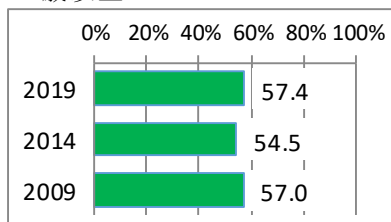
20～39歳



40～64歳

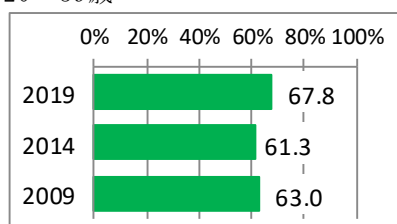


65歳以上

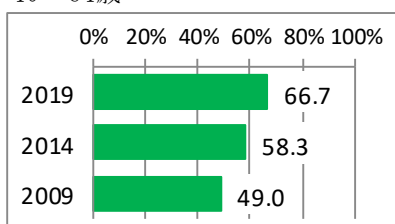


女性

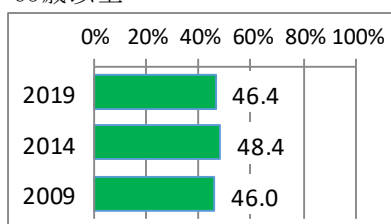
20～39歳



40～64歳



65歳以上

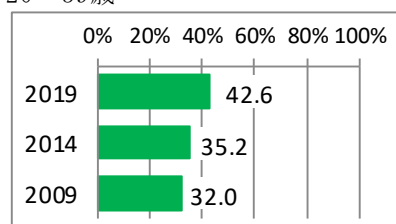


【胃かいよう】

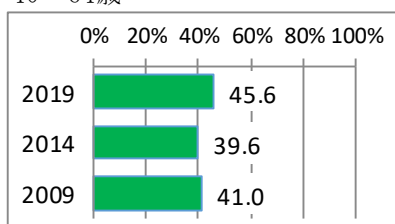
- 喫煙の胃かいようへの影響について理解している人の割合は、女性 65 歳以上では減少しているが、それ以外は増加している。

男性

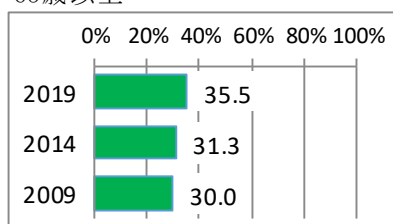
20～39歳



40～64歳

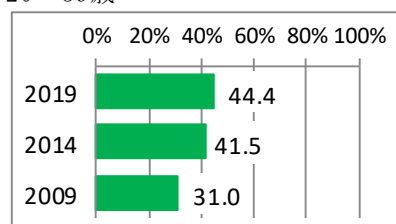


65歳以上

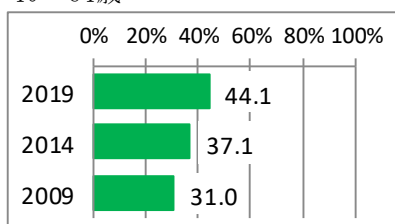


女性

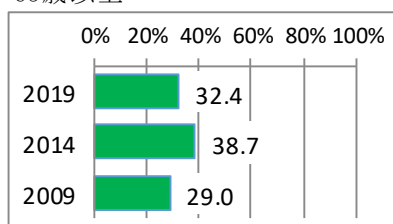
20～39歳



40～64歳



65歳以上

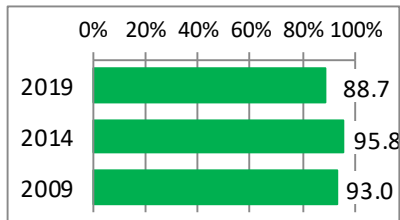


【妊婦】

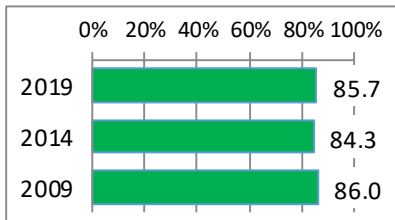
- 喫煙の妊婦への影響について理解している人の割合は、男性 40～64 歳、女性の 20～39 歳と 40～64 歳で増加している。

男性

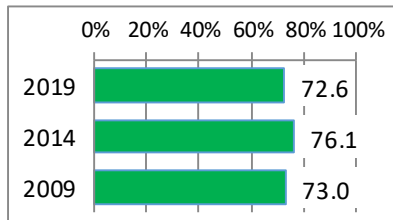
20～39歳



40～64歳

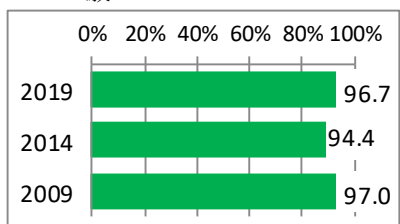


65歳以上

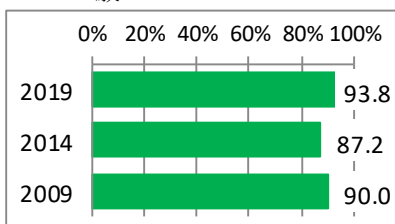


女性

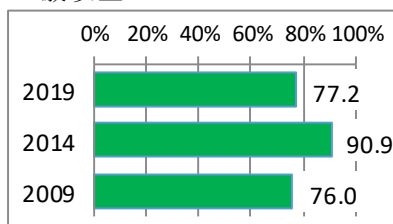
20～39歳



40～64歳



65歳以上

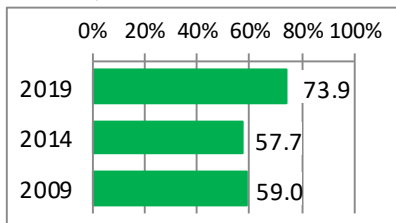


【歯周病】

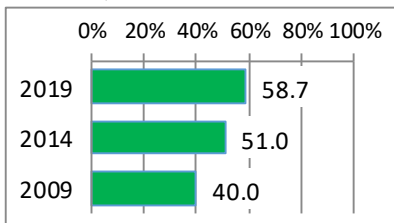
- 喫煙の歯周病への影響について理解している人の割合は、男女とも全年齢区分で増加している。

男性

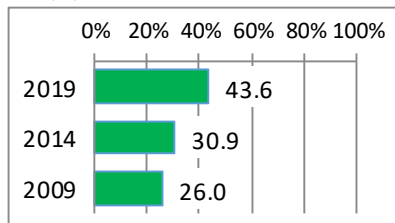
20～39歳



40～64歳

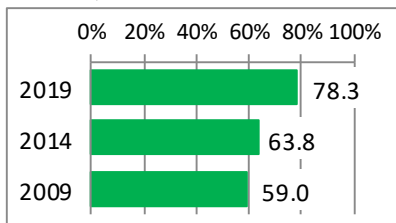


65歳以上

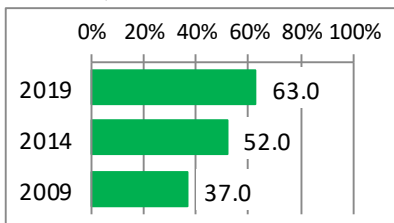


女性

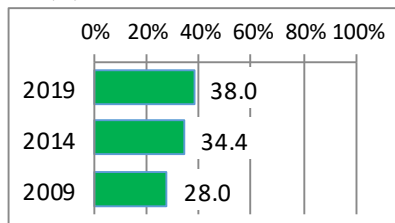
20～39歳



40～64歳



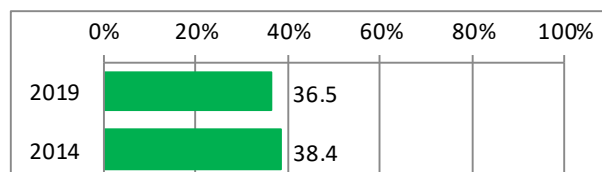
65歳以上



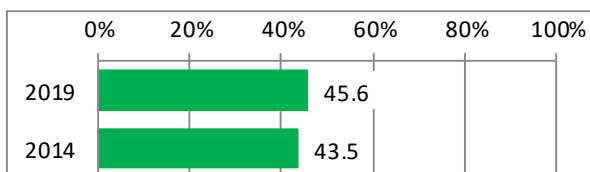
11-17 COPDを知っている人

- COPDを知っている人の割合は、男性 20～39 歳、女性 65 歳以上で減少しているが、それ以外は増加している。

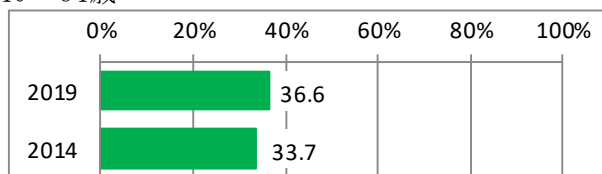
男性
20～39歳



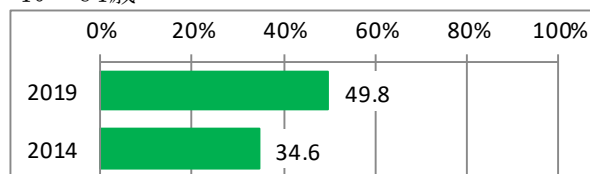
女性
20～39歳



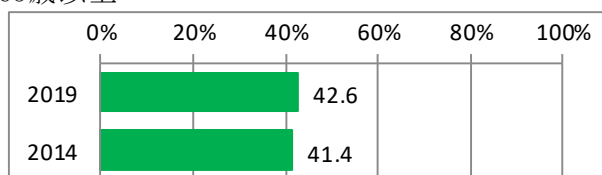
40～64歳



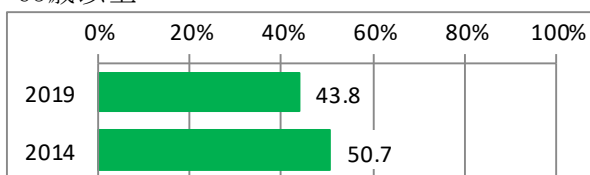
40～64歳



65歳以上



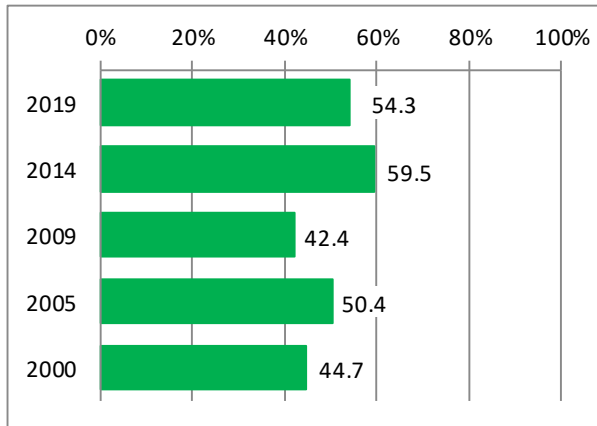
65歳以上



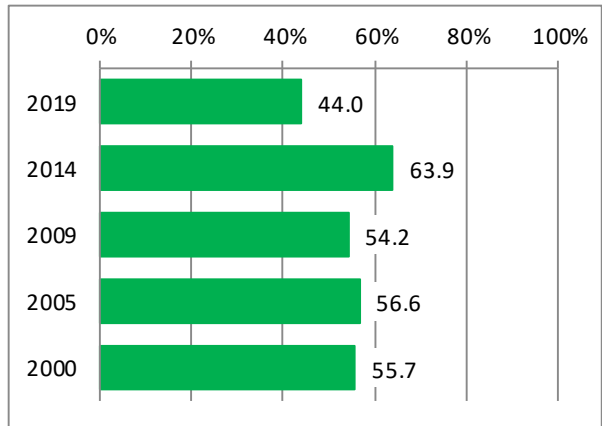
11-18 自分の健康状態に満足していると思える人

- 自分の健康状態に満足していると思える人の割合は、男性 40～69 歳で 9.3 ポイント増加している一方、女性 20～39 歳で 19.9 ポイント減少している。

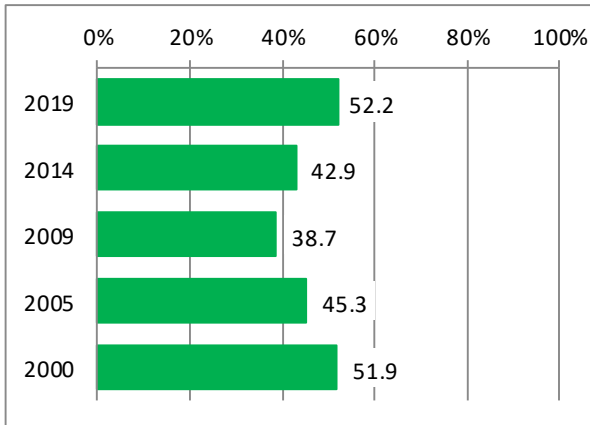
男性
20～39歳



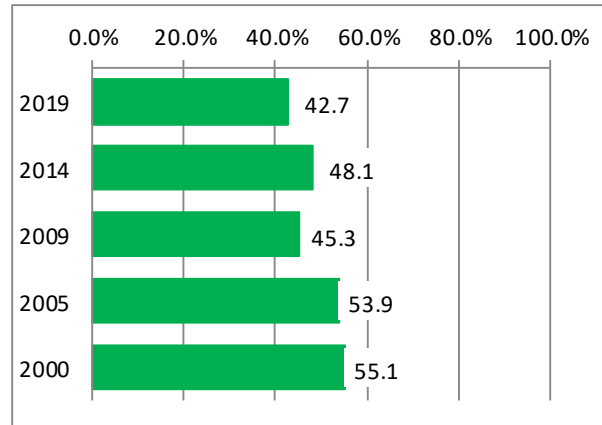
女性
20～39歳



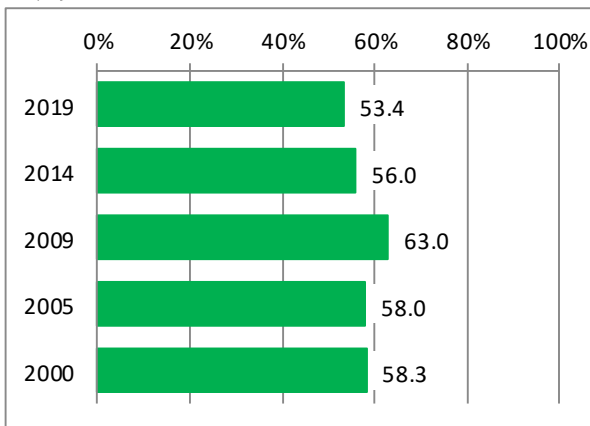
40～64歳



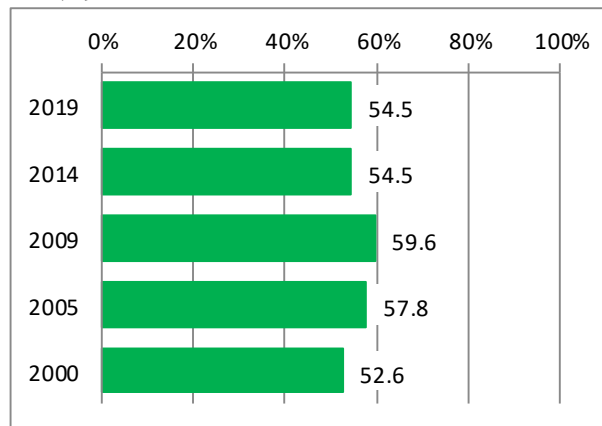
40～64歳



65歳以上



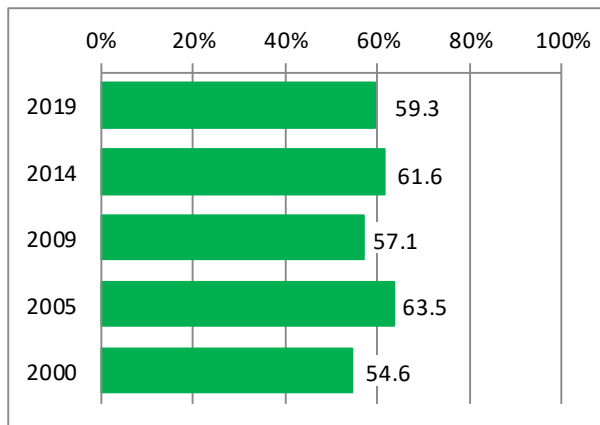
65歳以上



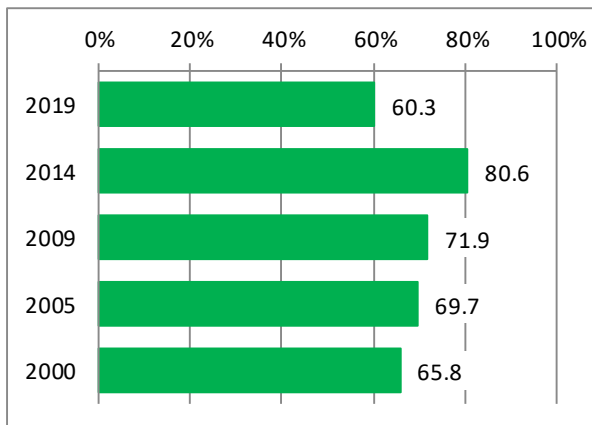
11-19 生活に必要な情報を得ることができる人

- 生活に必要な情報を得ることができる人の割合は、男性 65 歳以上では増加しているが、それ以外は減少している。

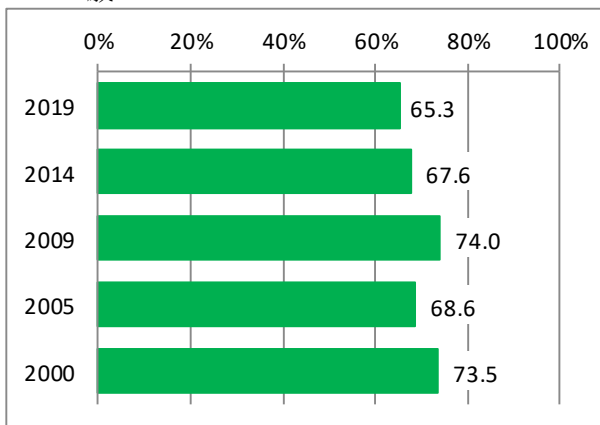
男性
20～39歳



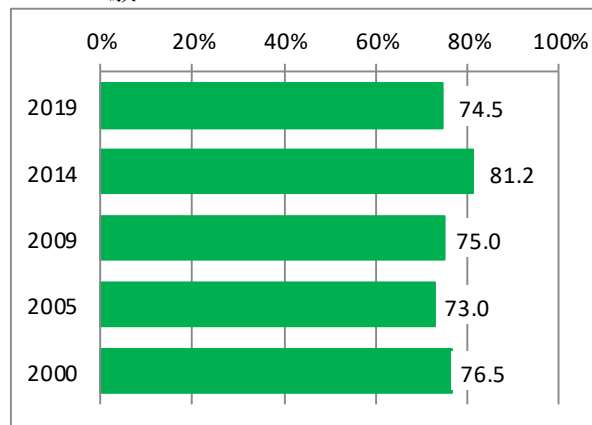
女性
20～39歳



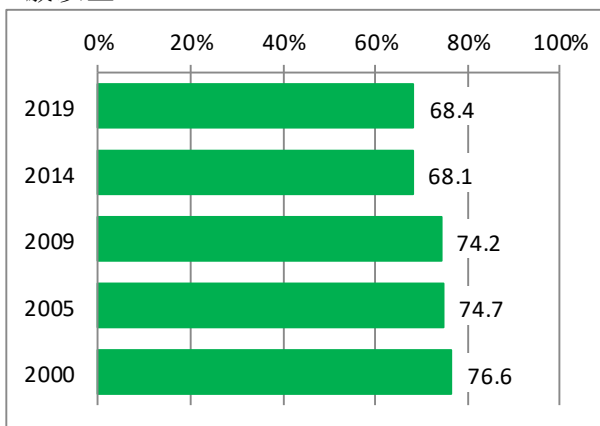
40～64歳



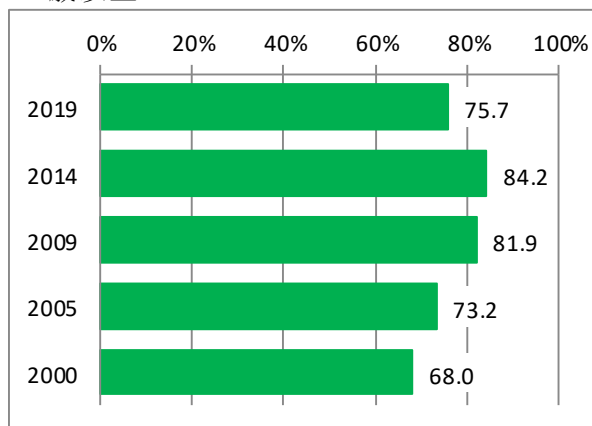
40～64歳



65歳以上



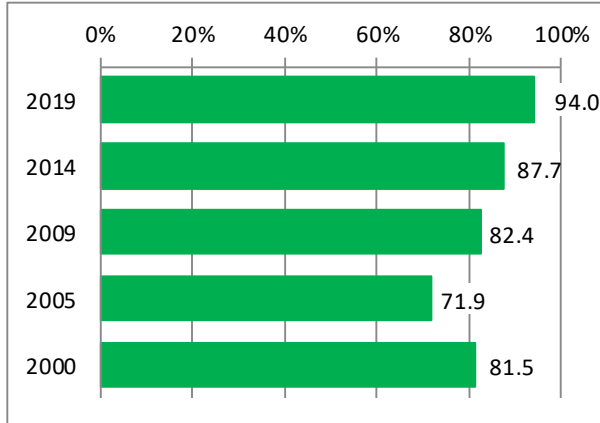
65歳以上



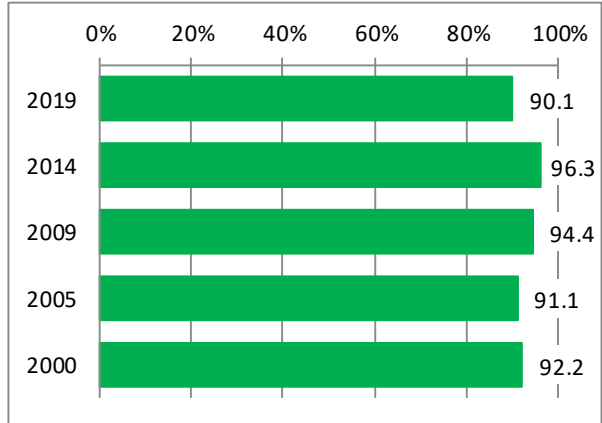
11-20 家庭や社会で役割のある人

- 家庭や社会で役割のある人の割合は、男性の20～39歳と40～64歳、女性40～64歳で増加している。

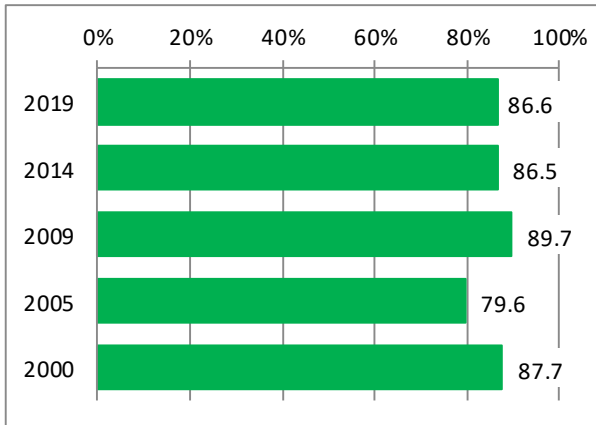
男性
20～39歳



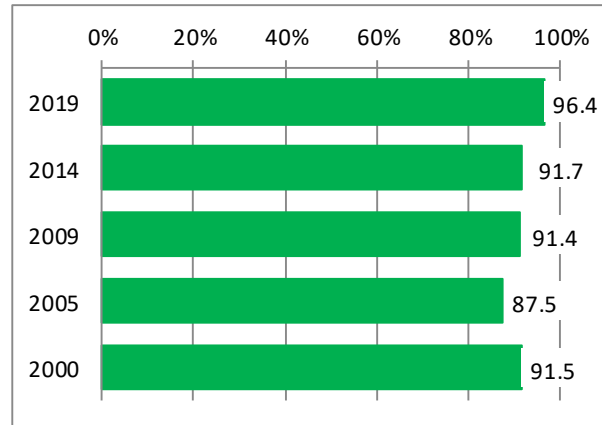
女性
20～39歳



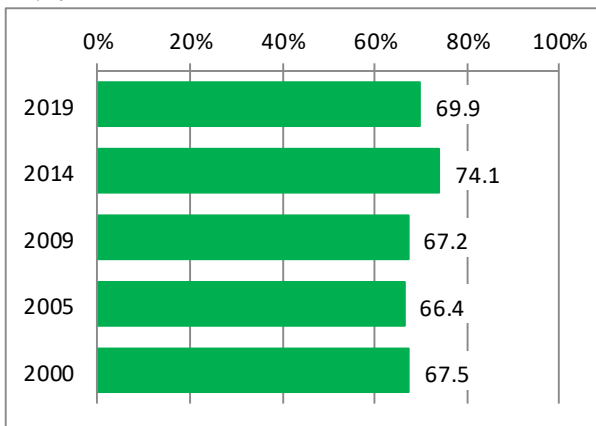
40～64歳



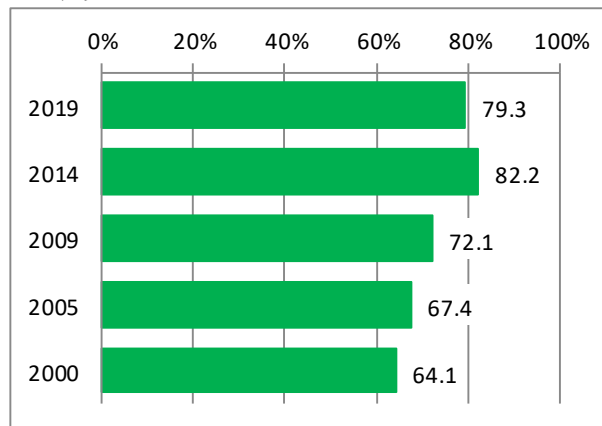
40～64歳



65歳以上



65歳以上



IV 調査票

健康基礎調査票

岐阜市健康部

問い合わせ先

岐阜市健康部 健康増進課

住 所 〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地

電 話 (058) 252-7193

FAX (058) 252-0639

この調査票は、ご本人がお答えください。

ご本人が記入できないときは、ご家族などが代筆してお答えください。

(あてはまる答えを○で囲むか、空欄に数字または文字をご記入ください。また、解答しづらい問いについては、空欄にして次の問いにおすすみください。)

*が付いている問いについては、別紙「ご記入のお願い」をご参照ください。

問1 年齢

満 () 歳 (令和元年8月1日現在)

問2 性別

1) 男性 2) 女性 3) 回答しない

問3 職業

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1) 自営業 | 2) 常勤の勤め人 (会社員・公務員など) |
| 3) パート・非常勤・内職 | 4) 専業主婦 |
| 5) 無職 | 6) 学生 |
| 7) その他 () | |

問4 住所

() 地区

* 問5 身長

(.) cm

* 問6 体重

(.) kg

問7 自分の適正体重 (標準体重) を知っていますか。

- 1) はい 2) いいえ

問8 自分の体重を定期的に体重計で計測していますか。

- 1) 毎日 2) 毎週 3) 月1回 4) していない

問9 自分の病気について、下の枠からあてはまる番号を選んでそれぞれの病気ごとに1つずつ〇をつけてください。

	ない	医療機関を受診する必要があるといわれたが、受診していない	薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中	薬をのみ治療中
高血圧	1	2	3	4
脳卒中	1	2	3	4
心臓病	1	2	3	4
脂質異常症	1	2	3	4
糖尿病	1	2	3	4
腎臓病	1	2	3	4
肝臓病	1	2	3	4
貧血	1	2	3	4
がん	1	2	3	4
その他 ()	1	2	3	4

問10 過去1年間に健康診査（特定健診、人間ドックまたは職場健診を含む）を受けたことがありますか。（がん検診、歯の健診または妊産婦健診を除く）

- 1) 受けた 2) 受けなかった（問11へ）

過去1年間に健康診査を受けた方におたずねします。

問10-2 どのような機会に健診を受けましたか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。

- 1) 国民健康保険の特定健康診査又はぎふ・すこやか健診
- 2) 勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施した健診
- 3) 学校が実施した健診（学生として受診した健診）
- 4) 個人で受けた人間ドック（ 1）～3）以外で行うもの）
- 5) その他

過去1年間に健康診査を受けなかった方におたずねします。

問11 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 知らなかったから
- 2) 忘れていたから
- 3) 時間がとれなかったから
- 4) 費用がかかるから
- 5) 医療機関に入通院していたから（治療中、経過観察中だったから）
- 6) 毎年受ける必要性を感じないから
- 7) 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 8) 必要なときはいつでも受診できるから
- 9) 結果が不安なため、受けたくないから
- 10) めんどうだから
- 11) その他（ _____ ）

問12 過去1年間（子宮がんと乳がんは過去2年間）に、下の枠の中にあるがん検診のいずれかを受けましたか。

胃がん検診：バリウムによるレントゲン撮影や胃内視鏡検査（胃カメラ検査）など
肺がん検診：肺のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など
大腸がん検診：便潜血反応検査（検便）など
子宮がん検診：子宮の細胞診検査など
乳がん検診：マンモグラフィ撮影（乳房のレントゲン撮影）や乳房超音波（エコー）検査など

- 1) 受けた
- 2) 受けなかった（問13へ）

過去1年間にがん検診を受けた方におたずねします。

問12-2 受けたがん検診のすべてに○をつけてください。

- 1) 胃がん検診
- 2) 肺がん検診
- 3) 大腸がん検診
- 4) 子宮がん検診
- 5) 乳がん検診

問12-3 どのような機会にがん検診を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 市が実施したがん検診
- 2) 勤め先又は健康保険組合等の医療保険者が実施したがん検診
- 3) 個人で受けた人間ドック (1) もしくは2) 以外で行うもの)
- 4) その他

過去1年間にがん検診を受けなかった方におたずねします。

問13 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 知らなかったから
- 2) 忘れていたから
- 3) 時間がとれなかったから
- 4) 費用がかかるから
- 5) 医療機関に入通院していたから (治療中、経過観察中だったから)
- 6) 毎年受ける必要性を感じないから
- 7) 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 8) 必要なときはいつでも受診できるから
- 9) 結果が不安なため、受けたくないから
- 10) めんどうだから
- 11) その他 (_____)

問14 過去1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。

- 1) 受けた
- 2) 受けなかった (問15へ)

過去1年間に歯科健康診査を受けた方におたずねします。

問14-2 どのような機会に歯科健康診査を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 市が実施した歯科健康診査 (妊婦歯科健康診査、節目歯科健康診査)
- 2) 学校や勤め先が実施した歯科健康診査
- 3) 個人で受けた歯科健康診査 (1) もしくは2) 以外で行うもの)
- 4) その他

過去1年間に歯科健康診査を受けなかった方におたずねします。

問15 受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 時間が取れなかったから
- 2) 費用がかかるから
- 3) 歯科医療機関に通院していたから（治療中だったから）
- 4) 毎年受ける必要性を感じないから
- 5) 自覚症状がないから
- 6) 必要なときはいつでも受診できるから
- 7) めんどうだから
- 8) その他（_____）

問16 食事をおいしく食べていますか。

- 1) おいしく食べている
- 2) まあまあおいしく食べている
- 3) どちらでもない
- 4) あまりおいしく食べていない
- 5) おいしく食べていない

問17 1日3食、食べていますか。

- 1) 食べている
- 2) 1日2食以下

問18 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、副菜（野菜・海藻・いも類）がそろった食事を1日に何食とっていますか。

- 1) 3食以上
- 2) 2食
- 3) 1食
- 4) なし

* 問19 次の食品を食べる頻度について、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

	ほぼ毎日	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回	食べない
野菜類	1	2	3	4	5	6
野菜類のうち、 緑黄色野菜	1	2	3	4	5	6
野菜類のうち、 淡色野菜	1	2	3	4	5	6
果物類	1	2	3	4	5	6
海藻類	1	2	3	4	5	6
大豆製品	1	2	3	4	5	6
牛乳・乳製品	1	2	3	4	5	6

問20 外食、持ち帰り弁当や総菜などを食べる頻度について、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

	ほぼ毎日	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回	食べない
外食	1	2	3	4	5	6
モーニング	1	2	3	4	5	6
持ち帰り弁当	1	2	3	4	5	6
惣菜	1	2	3	4	5	6

問21 加工食品や外食の栄養成分表示を参考にしていますか。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1) いつも参考にして選ぶ | 2) 時々参考にして選ぶ |
| 3) ほとんど参考にしない | 4) 栄養成分表示を知らない |

問22 食塩のとりすぎに気をつけていますか。あてはまるものにすべてに○をつけてください。

- 1) 梅干しや漬物を1日1回までにしている
- 2) 魚の干物や塩蔵魚類(塩鮭、塩さばなど)より鮮魚を食べるようにしている
- 3) 煮物料理を1日1回にしている
- 4) みそ汁やスープなどの汁物は1日1杯までにしている
- 5) 汁物は具たくさんにしている
- 6) めん類の汁を半分以上残すようにしている
- 7) 料理の時、薄味に調味している
- 8) 食卓で調味料を使うときは、料理の味を確かめてから使っている
- 9) インスタント食品や味付けの濃い惣菜などをできるだけ控えている
- 10) 減塩しょうゆや減塩みそなど減塩食品を活用している
- 11) 特に気をつけていない
- 12) その他(_____)

問23 1日あたりの望ましい食塩摂取量を知っていますか。

- 1) 知っている
- 2) 知らない

(参考) 望ましい食塩摂取量は

男性は1日8g未満 女性は1日7g未満

問24 野菜を意識して多く食べるようにしていますか。

- 1) 意識している
- 2) 意識していない

問25 1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っていますか。

- 1) 知っている
- 2) 知らない

(参考) 望ましい野菜摂取量は、1日350g

問26 地元で採れた米や野菜、肉などを食べていますか。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1) 食べている | 2) どちらかといえば食べている |
| 3) どちらともいえない | 4) どちらかといえば食べていない |
| 5) 食べていない | 6) 意識していない |

* 問27 1日の歩数及び歩行時間（別紙「ご記入のお願い」をご参照ください。）

1日（ ）歩 およそ（ ）分

問28 じっとしている時間をなるべく減らすことができるように努めていますか。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1) 努めている | 2) まあまあ努めている |
| 3) どちらでもない（問29へ） | 4) あまり努めていない（問29へ） |
| 5) 努めていない（問29へ） | |

問28で 1)～2)にあてはまる方におたずねします。

問28-2 どのように体を動かすように努めていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) そうじや洗濯などの家事をこまめにやる
- 2) 散歩など外出の時間をつくる
- 3) エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 4) 近い場所の用事は、車ではなく自転車や徒歩で出かける
- 5) 子どもと遊ぶ
- 6) その他（ ）

問29 普段、スポーツや運動（散歩などの軽い運動も含む）をしていますか。

- | | |
|---------|----------------|
| 1) している | 2) していない（問30へ） |
|---------|----------------|

普段、スポーツや運動をしている方におたずねします。

問29-2 どんな運動をしていますか。

()

問29-3 1週間に何回くらいしていますか。

週 () 回

問29-4 1回に何分間くらいしていますか。

() 分

問30 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

- 1) 意味を知っている 2) 聞いたことはある 3) 知らない

(参考) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数
に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障がいをもたらしている状態。

問31 足腰に痛みを感じることはありますか。

- 1) まったくない 2) あまりない 3) 多少ある 4) おおいにある

問32 この1か月間に、不満、悩み、苦労、ストレスがありましたか。

- 1) まったくない 2) あまりない 3) 多少ある 4) おおいにある

問33 自分なりにストレスなどを処理できていると思いますか。

- 1) 十分できている 2) 何とかできている 3) あまりできていない
4) まったくできていない 5) わからない

問34 相談できる人はいますか。

- 1) はい 2) いいえ (問35へ)

相談できる人がいる方におたずねします。

問34-2 いつも相談している人は誰ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1) 家族や親族
- 2) 友人や同僚
- 3) 先生や上司
- 4) 近所の人（自治会の人、民生委員など）
- 5) 行政機関等の相談窓口の職員
- 6) かかりつけの医療機関の職員
- 7) 同じ悩みを抱える人
- 8) その他

問35 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか。

- 1) 非常にある
- 2) まあまあある
- 3) どちらでもない
- 4) あまりない
- 5) まったくない

問36 いつもとっている睡眠で休養がとれていると思いますか。

- 1) 十分とれている
- 2) まあまあとれている
- 3) あまりとれていない
- 4) まったく取れていない
- 5) わからない

問37 どのくらいお酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎・ワイン等）を飲みますか。

- 1) 毎日
- 2) 週4～6日
- 3) 週1～3日
- 4) 月1～3日
- 5) やめた（問38へ）
- 6) ほとんど飲まない又は飲めない（問38へ）

問37で1)～4)にあてはまった方におたずねします。

問37-2 1日に飲むだいたい量を日本酒に換算してお答えください。

- 1) 1合未満 2) 1合 3) 2合 4) 3合
5) 4合 6) 5合以上

日本酒 1合 (180ml)

のアルコール量を
他のお酒で換算すると？



アルコール換算表

ビール	5度	中瓶1本(500ml)
焼酎	25度	0.6合(110ml)
ワイン	14度	1/4本(180ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯(60ml)
缶酎ハイ	5度	1.5缶(520ml)

問38 たばこ(加熱式たばこを含む)を吸ったことがありますか。

- 1) 現在吸っている 2) 以前吸っていたがやめた
3) 吸わない(吸ったことがない) (問39へ)

問38で 1)～2)にあてはまる方におたずねします。

問38-2 たばこを何年間吸っていますか(吸っていましたか)。

() 年間

問38で 1)にあてはまる方におたずねします。

問38-3 たばこをやめたいと思いますか。

- 1) やめたい 2) やめるつもりはないが本数を減らしたい
3) やめるつもりはない 4) どちらともいえない

問39 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。

下の枠からあてはまる番号を選んでそれぞれの病気ごとに1つずつ○をつけてください。

	たばこを吸うと かかりやすくなる	どちらとも いえない	たばことは 関係ない	わからない
肺がん	1	2	3	4
ぜんそく	1	2	3	4
気管支炎	1	2	3	4
心臓病	1	2	3	4
脳卒中	1	2	3	4
胃かいよう	1	2	3	4
妊婦への影響 (低出生体重児など)	1	2	3	4
歯周疾患 (歯そこのうろうなど)	1	2	3	4

問40 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

- 1) 意味を知っている 2) 聞いたことはある 3) 知らない

(参考) COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

主にタバコの煙など、有害物質を長期間にわたって吸い込むことで発症し、肺の機能に障害（呼吸困難や慢性の咳、痰など）が生じる進行性の病気。

問41 たばこを吸わない人が、周りの人が吸ったたばこの煙を吸うことで健康に影響があると思いますか。

- 1) ある 2) ない 3) わからない

問42 この1か月間に自分以外の方が吸ったたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。それぞれの機会ごとに1つずつ○をつけてください。

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
家庭	1	2	3	4	5	
職場	1	2	3	4	5	6
学校	1	2	3	4	5	6
飲食店	1	2	3	4	5	6
遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競輪場など)	1	2	3	4	5	6
行政機関	1	2	3	4	5	6
医療機関	1	2	3	4	5	6
公共交通機関	1	2	3	4	5	6
路上	1	2	3	4	5	6
子どもが 利用する屋外 の空間	1	2	3	4	5	6

問43 現在、自分の歯が何本ありますか。

() 本

問44 **メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のために生活習慣の改善を実行していますか、または実行しようと考えていますか。**

- 1) 以前から（6か月以上）、継続して実行している
- 2) 継続して実行しているが、6か月未満である
- 3) ときどきは実行している
- 4) 何もしていないが、はじめようと考えている
- 5) 何もするつもりがない

（参考）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは
内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態。放置しておくとう動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まる。

問45 **自分の健康状態に満足していますか。**

- 1) 満足している
- 2) まあまあ満足している
- 3) どちらでもない
- 4) あまり満足していない
- 5) 満足していない

問46 **毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか。**

- 1) 非常に得ることができる
- 2) まあまあ得ることができる
- 3) どちらでもない
- 4) あまり得ることができない
- 5) まったく得ることができない

問47 **健康でいるための情報をどのように得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。**

- 1) テレビ
- 2) ラジオ
- 3) 新聞
- 4) 雑誌
- 5) 広報・パンフレット
- 6) ホームページ
- 7) アプリ
- 8) SNS
- 9) 人に聞く
- 10) その他 ()

