

岐阜市
健康基礎調査
調査結果報告書

令和7年2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	回収状況.....	1
6	調査結果の表示方法.....	1
II	調査結果の総評.....	2
1	健診（検診）について.....	2
2	がん検診について.....	2
3	食習慣について.....	2
4	運動について.....	2
5	休養・こころの健康について.....	3
6	アルコールについて.....	3
7	たばこについて.....	3
8	歯・口腔の健康について.....	3
9	生活習慣病の予防について.....	3
10	社会参加・社会環境について.....	4
III	調査結果.....	5
	以前の調査との比較について.....	95
IV	調査票.....	121

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「第四次ぎふ市民健康基本計画」が令和7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人を調査客体とした。

3 調査時期

令和6年9月2日～令和6年9月30日

4 調査方法

- ・郵送による配布・回収及びWEBによる回答
- ・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 回収状況

配 布 数	有効回答数	有効回答率
2,400 通	1,260 通	52.5%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。

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、71.9%となっており、男性の60歳代までは、7割以上が受診している一方、女性で7割以上受診しているのは、20歳代、40歳代から60歳代で、70歳以上は受診率が低い。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40.0%、女性48.2%となっている。女性の30歳代から60歳代は、約半数以上が受診しており、特に女性の40歳代、50歳代で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」、「費用がかかるから」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、38.0%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、男性の30歳代と女性の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歳以上であり、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5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。このことから、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、44.1%となっており、特に男性の20歳代、女性の70歳以上で割合が高くなっている一方、女性の30歳代から40歳代では、3割以下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、70.2%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「おおいにある」と回答した人）は21.4%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歳代から60歳代で7割を超え高くなっており、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42.4%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、21.8%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38.9%、女性では42.9%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、男性の20歳代から30歳代で7割を超え、女性の20歳代から30歳代と70歳以上で8割を超えており、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、胃かきようについては39.6%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15.3%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、路上25.0%、飲食店22.4%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54.8%となっており、男性の70歳以上は53.9%と割合が高く、女性はすべての年代で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50.4%、女性は57.1%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。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48.5%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。

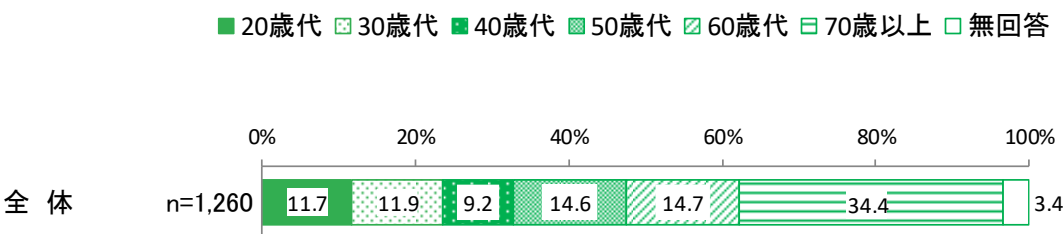
10 社会参加・社会環境について

家庭や社会での役割がある人は、81.7%となっているが、男女ともに70歳以上では、6割程度と他の性・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39.3%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54.4%となっており、男性の20歳代から60歳代、女性の30歳代から40歳代で5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

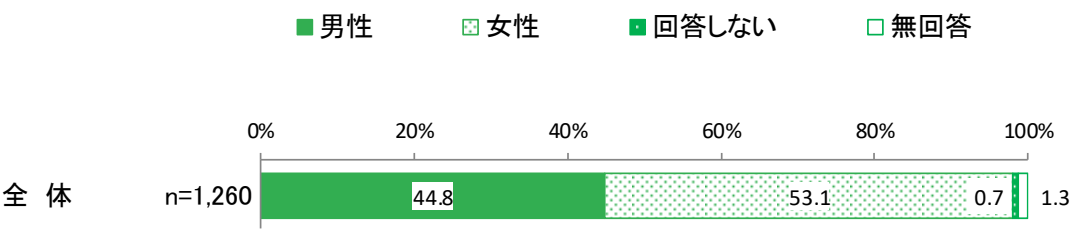
1－1 年齢（問1）

● 調査回答者の年齢は、「70 歳以上」が 34.4%で最も高く、次いで「60 歳代」が 14.7%となっている。



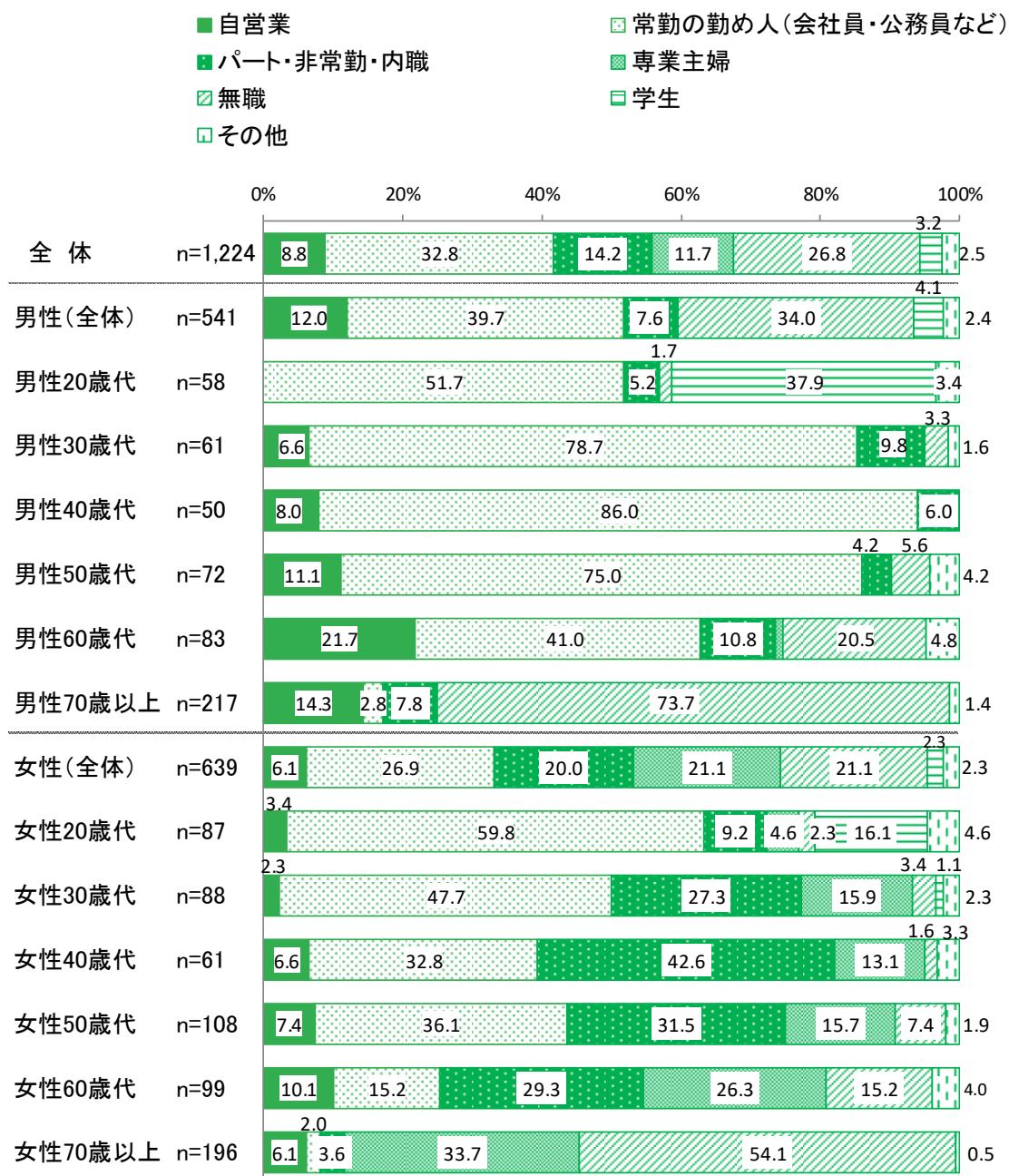
1－2 性別（問2）

● 調査回答者の性別は、「男性」が 44.8%、女性が 53.1%となっている。



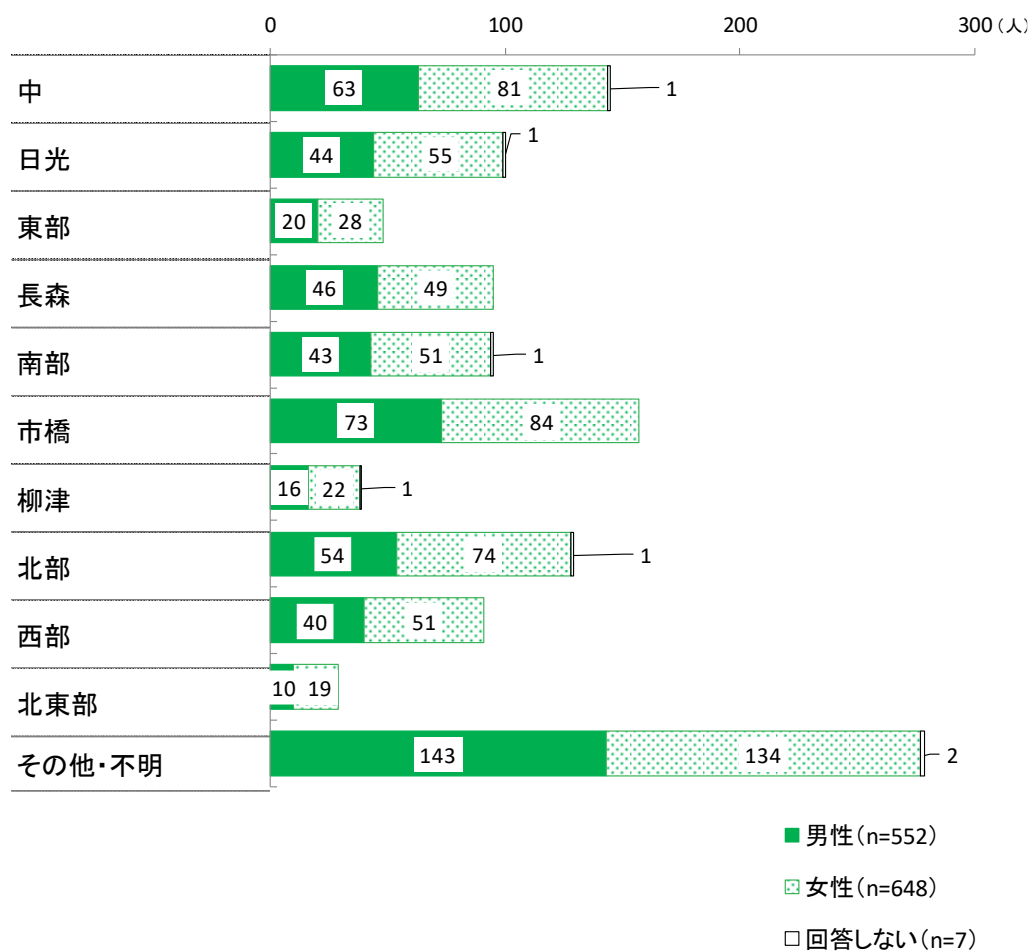
1-3 職業（問3）

- 職業は、「常勤の務め人（会社員・公務員など）」が32.8%で最も高く、次いで「無職」が26.8%となっている。男女ともに「常勤の務め人（会社員・公務員など）」が最も高くなっている。



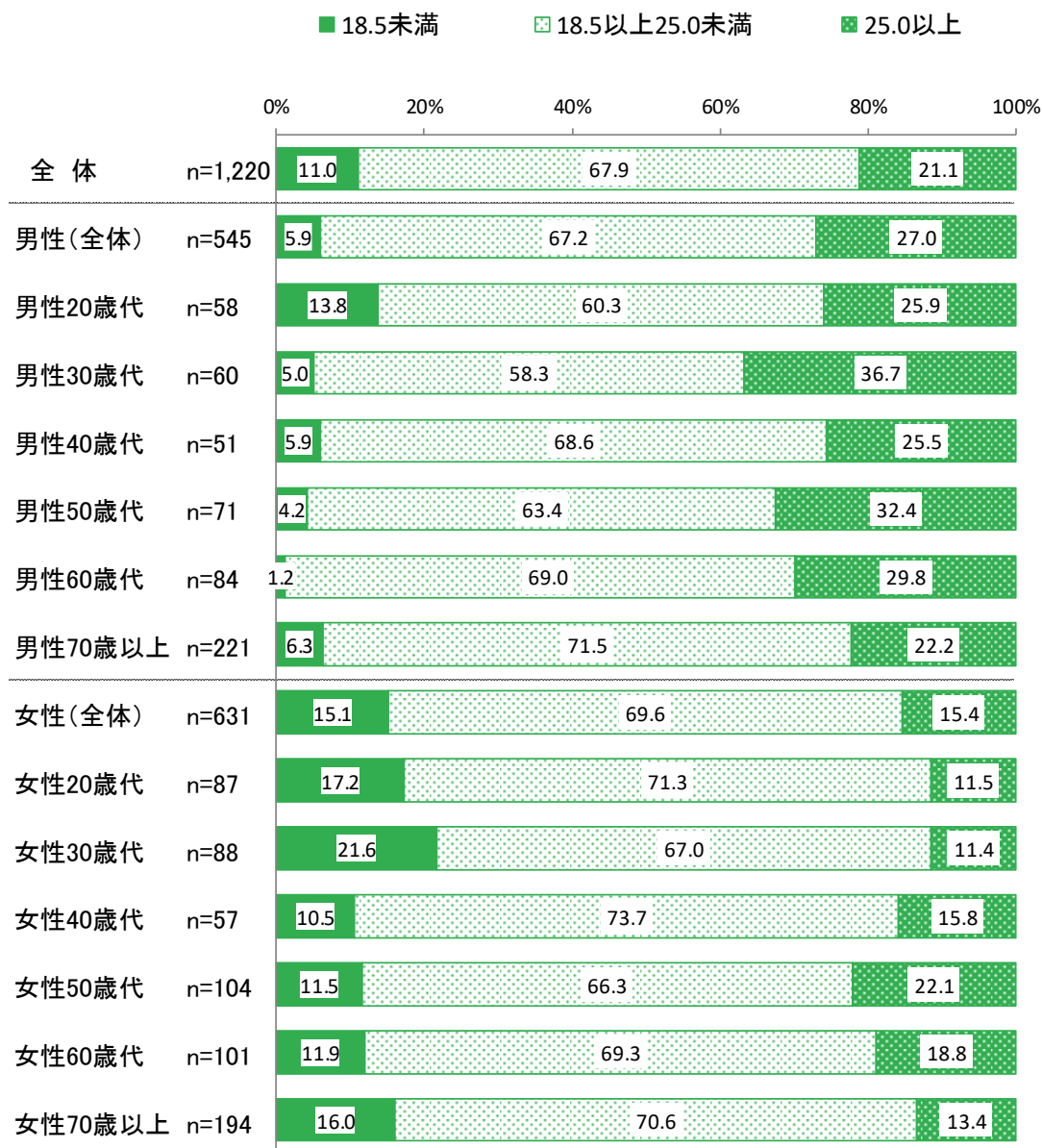
1-4 居住地区（問4）

- 居住地区ブロック別回答者数は、「市橋」が157人で最も多く、次いで「中」が145人、「北部」が129人となっている。



1-5 BMI（問5・問6）

- BMIは、「普通体重」が67.9%で最も高く、次いで「肥満」が21.1%、「やせ」が11.0%となっている。
- 「普通体重」は、男性、女性ともに6割を超えている。
- 性別でみると、「肥満」は男性が27.0%、女性が15.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「肥満」は男性では30歳代が最も高く、女性は50歳代が最も高くなっている。「やせ」は女性の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）

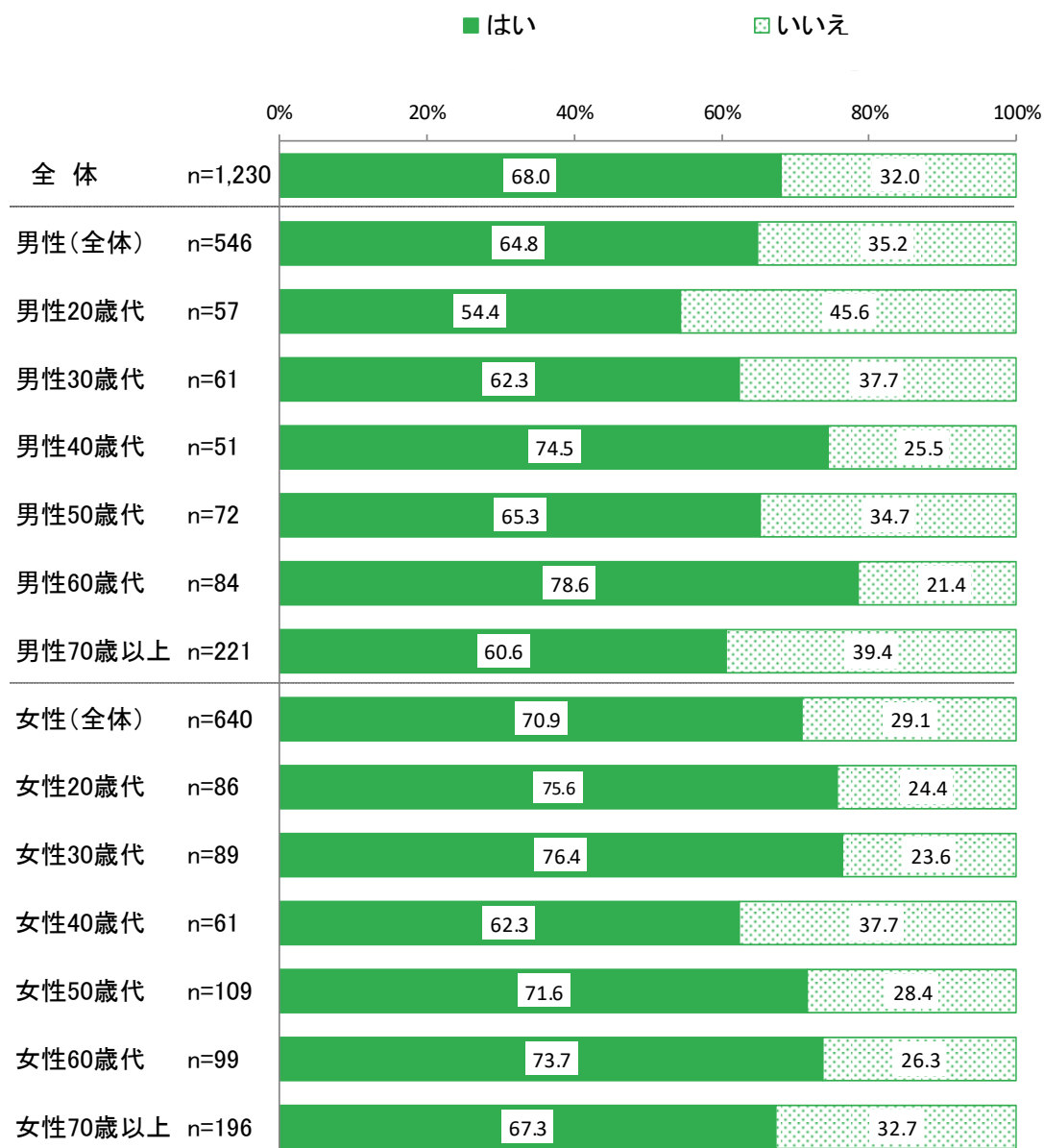
肥満度の判定基準（日本肥満学会 2000）

	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

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。

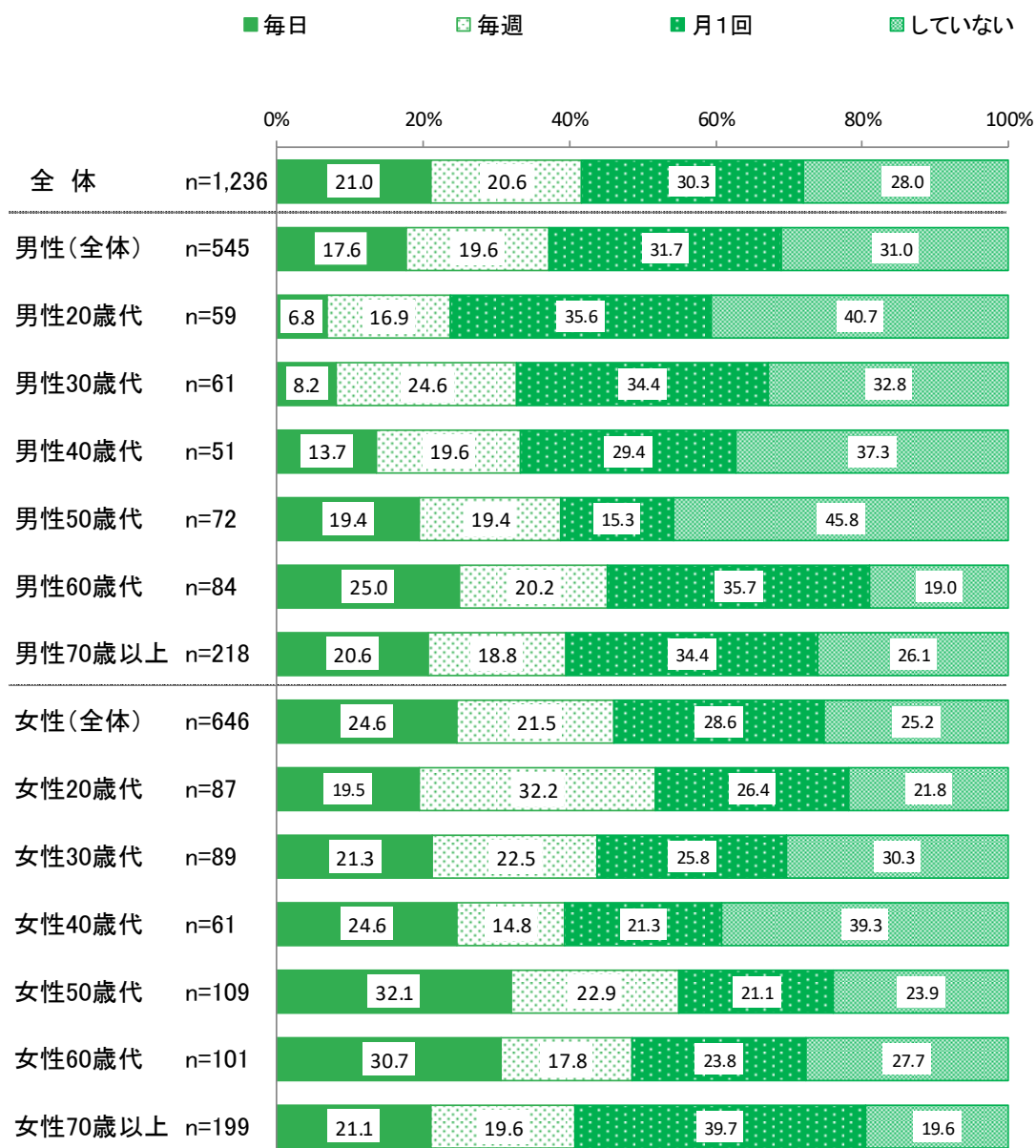
- 適正体重の把握は、「はい」が 68.0%となっている。
- 性別でみると、「はい」は男性が 64.8%、女性が 70.9%となっている。
- 性・年齢別でみると、「はい」は男性 20 歳代で 6 割を下回った。



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。

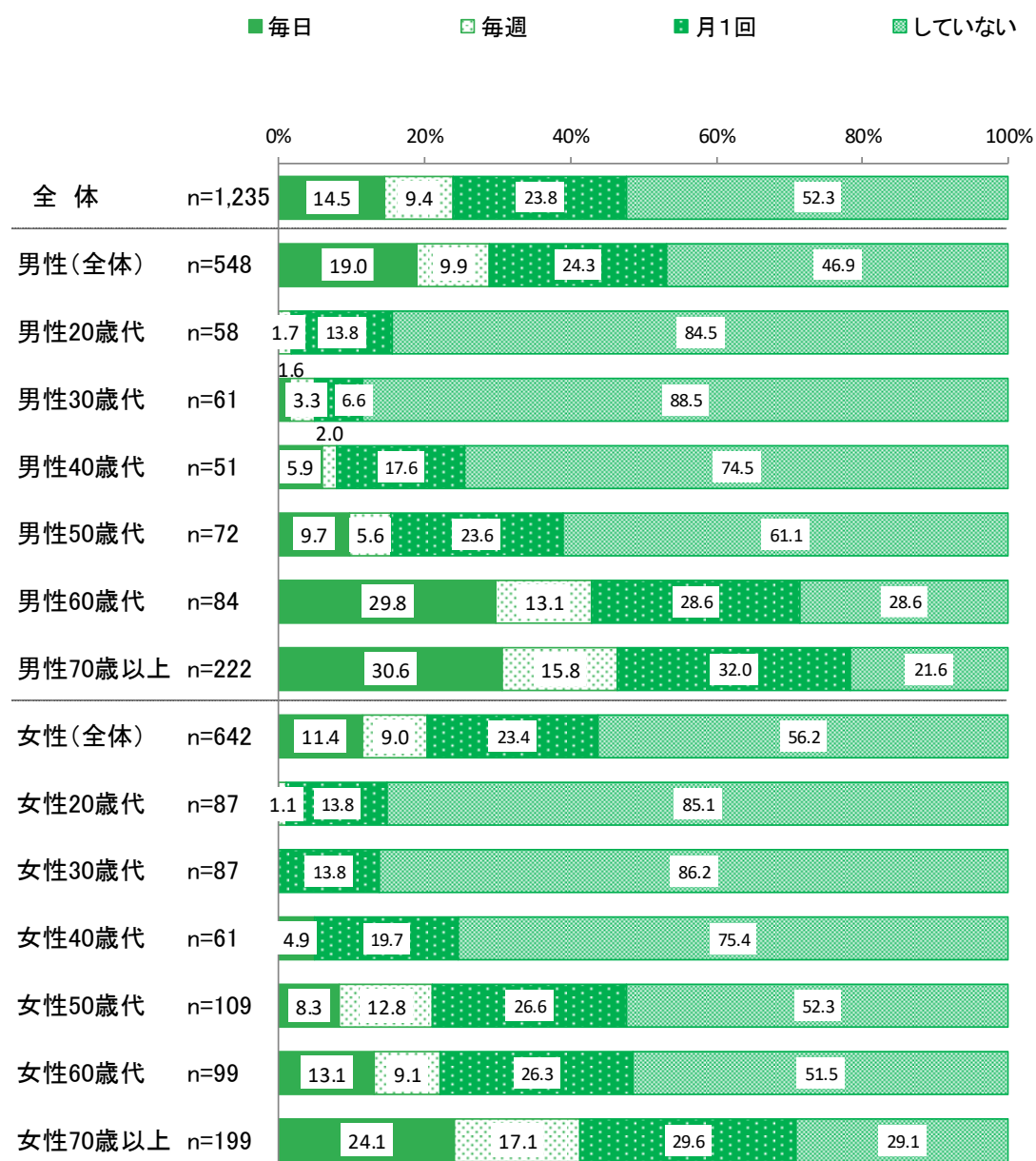
- 「毎日」と「毎週」と「月1回」を合わせた、「定期的に体重測定をしている人（計）」は71.9%となっている。
- 性別でみると、「定期的に体重測定をしている人（計）」は男性が68.9%、女性が74.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「毎日」は女性50歳代が最も高くなっている。一方「していない」は男性50歳代が最も高くなっている。



定期的な血圧測定の有無

問9 自分の血圧を定期的に血圧計で計測していますか。

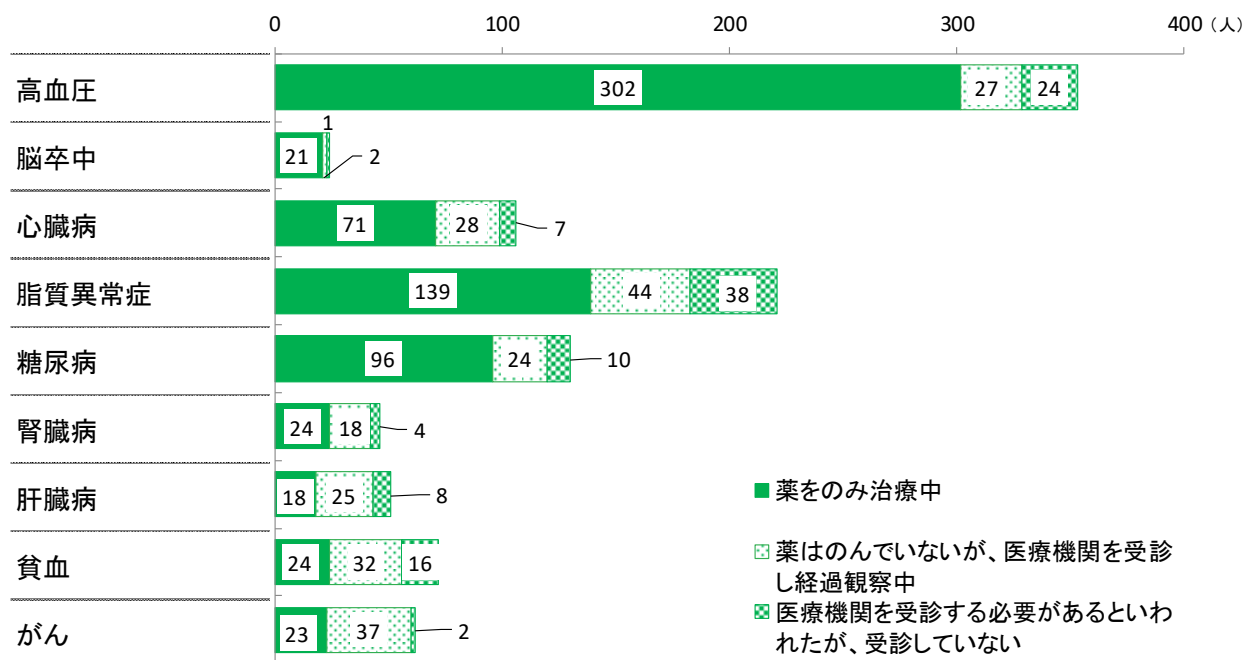
- 「毎日」と「毎週」と「月1回」を合わせた、「定期的に血圧測定をしている人（計）」は47.7%となっている。
- 性別でみると、「定期的に血圧測定をしている人（計）」は男性が53.2%、女性が43.8%となっている。
- 性・年齢別でみると、「毎日」は男性70歳以上が最も高くなっている。一方「していない」は男性30歳代が最も高くなっている。



病気の状況

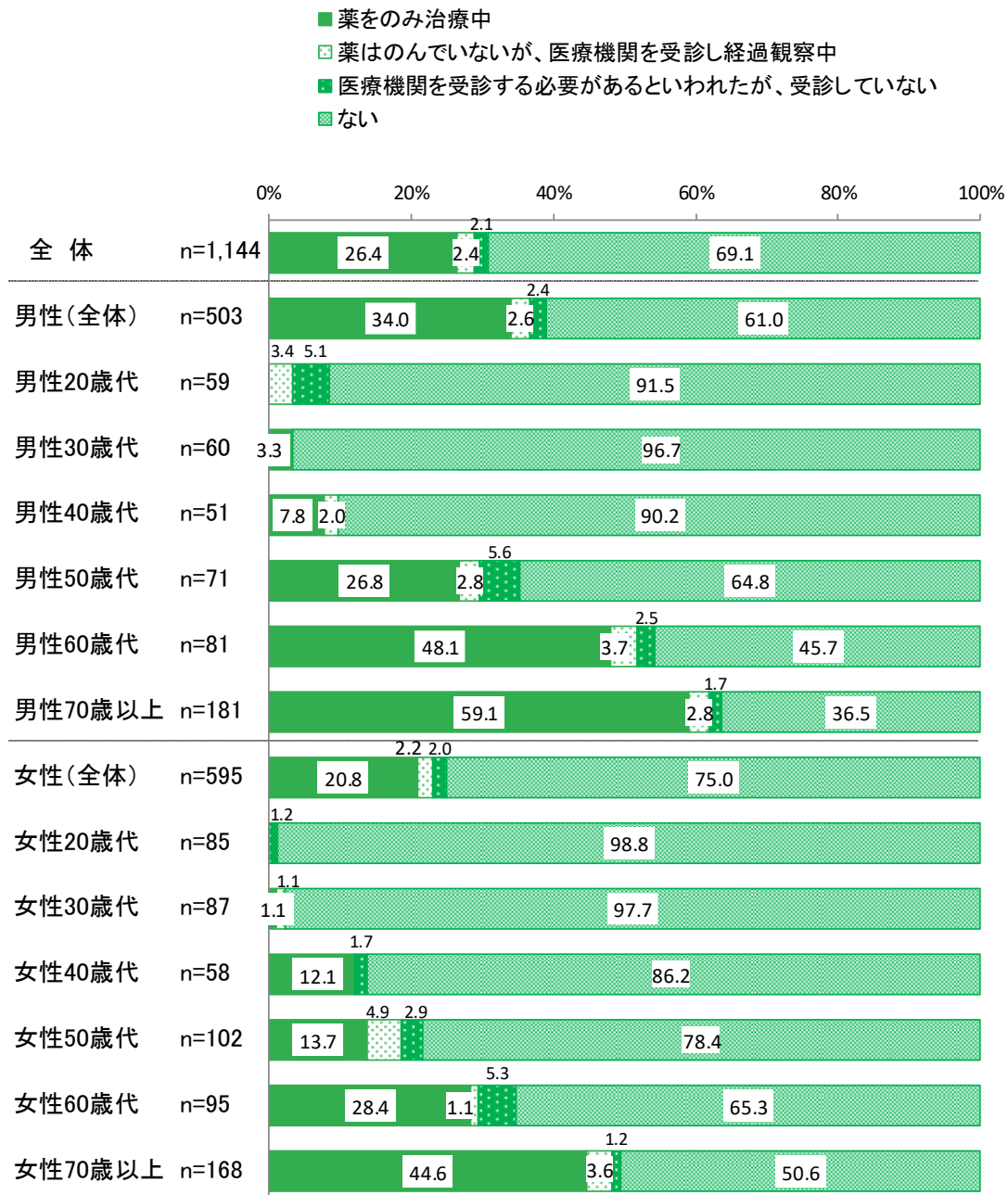
問 10 自分の病気について、下の枠からあてはまる番号を選んでそれぞれの病気ごとに1つずつ○をつけてください。

- 「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353人で最も多く、次いで「脂質異常症」が221人、「糖尿病」が130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。



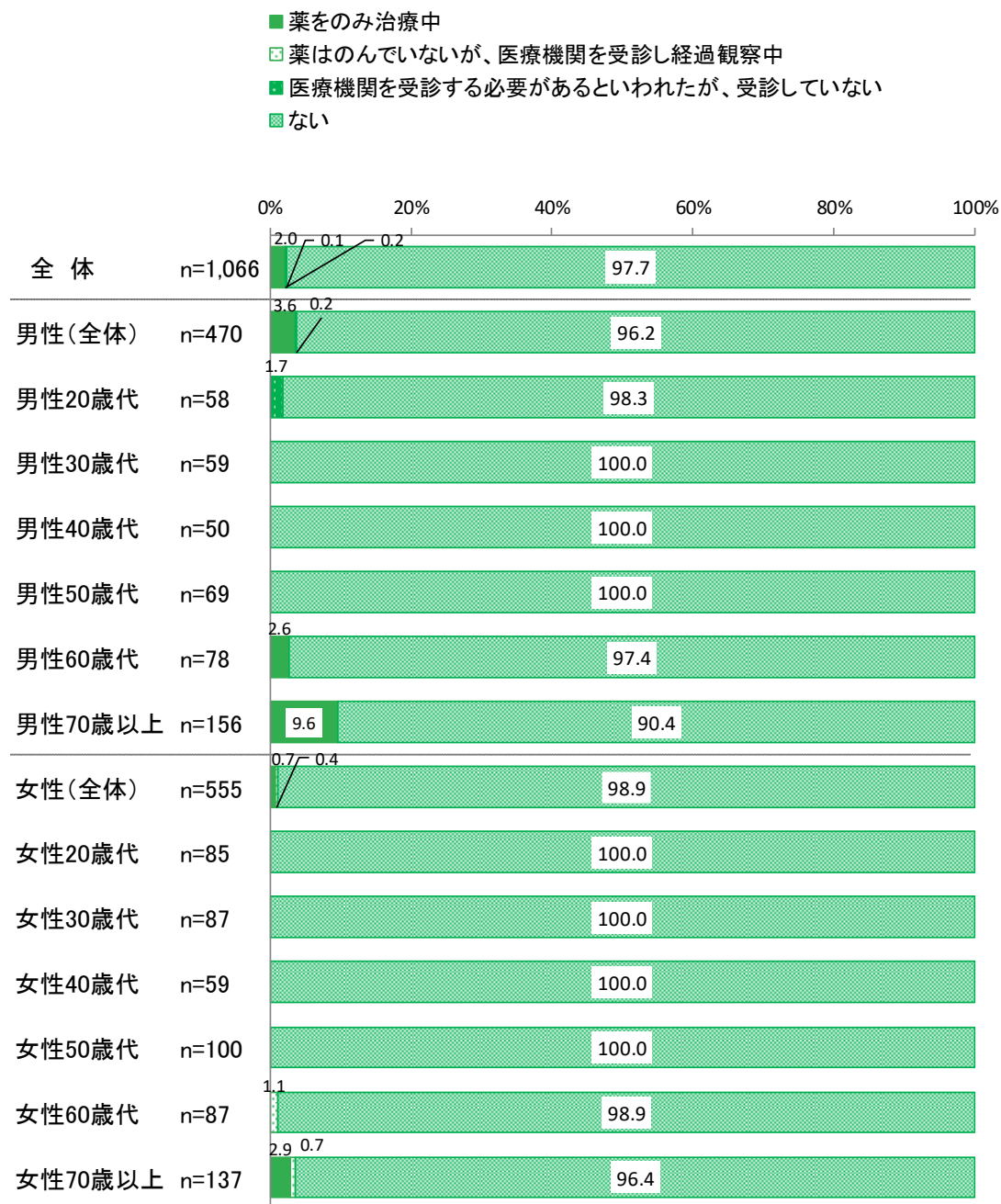
【高血圧】

- 高血圧は、「ない」が69.1%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が26.4%となっている。
- 性別でみると、「薬をのみ治療中」は男性が34.0%、女性が20.8%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5割を超えて高くなっている。



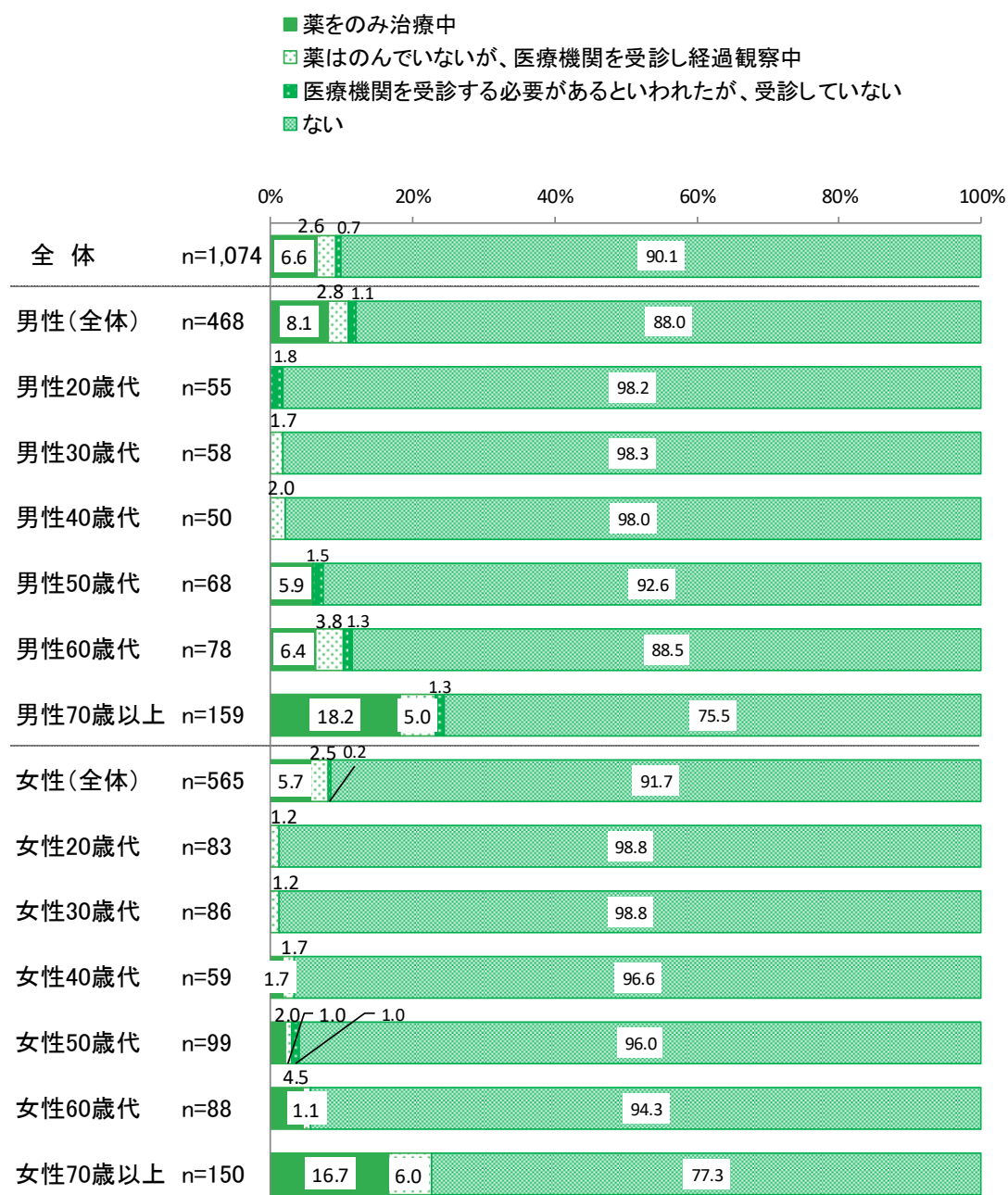
【脳卒中】

- 脳卒中は、「ない」が97.7%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が2.0%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。



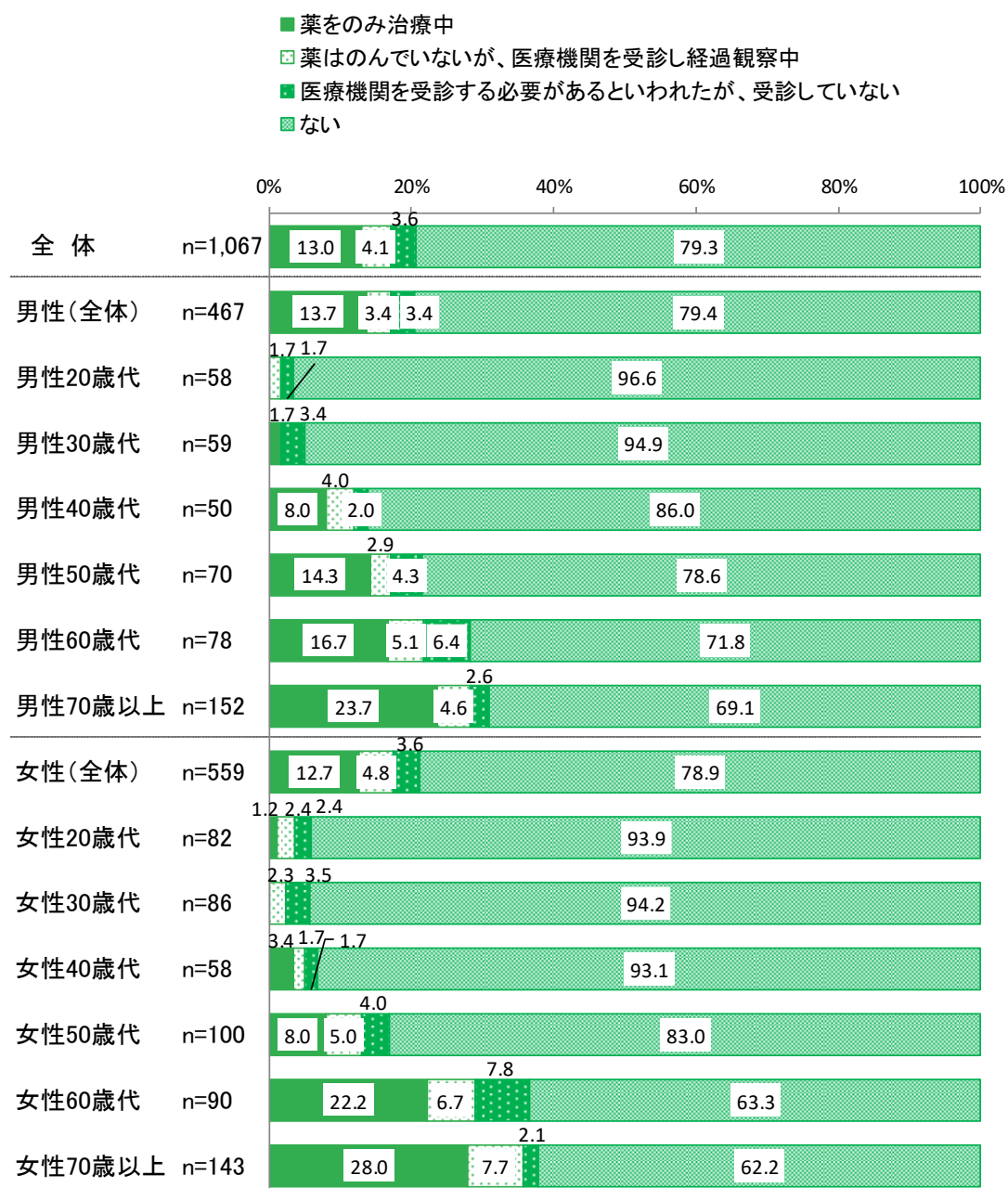
【心臓病】

- 心臓病は、「ない」が90.1%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が6.6%となっている。
- 性別でみると、「薬をのみ治療中」は男性が8.1%、女性が5.7%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。



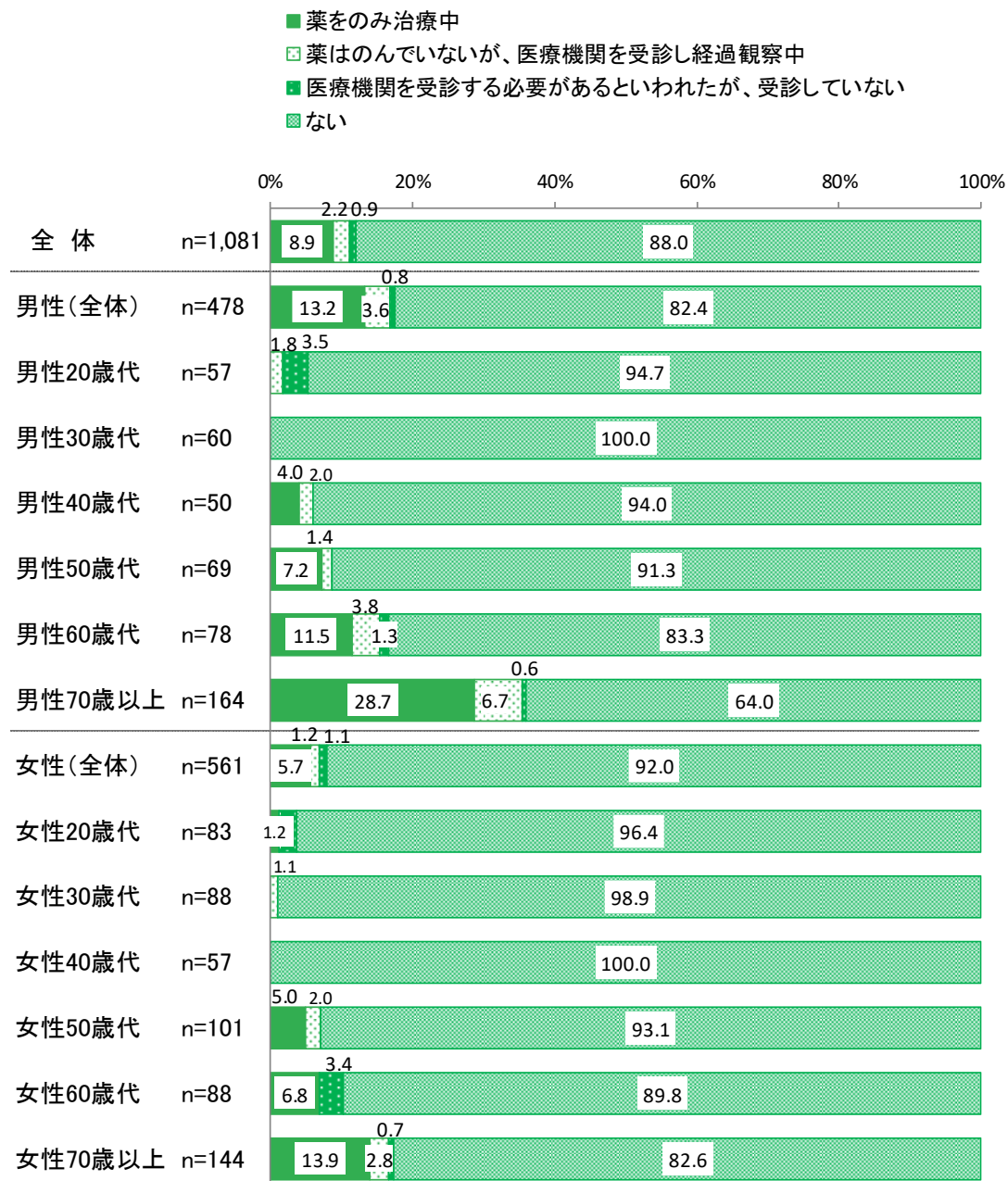
【脂質異常症】

- 脂質異常症は、「ない」が79.3%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が13.0%となっている。
- 性別でみると、「薬をのみ治療中」は男性が13.7%、女性が12.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は女性70歳以上が最も高くなっている。



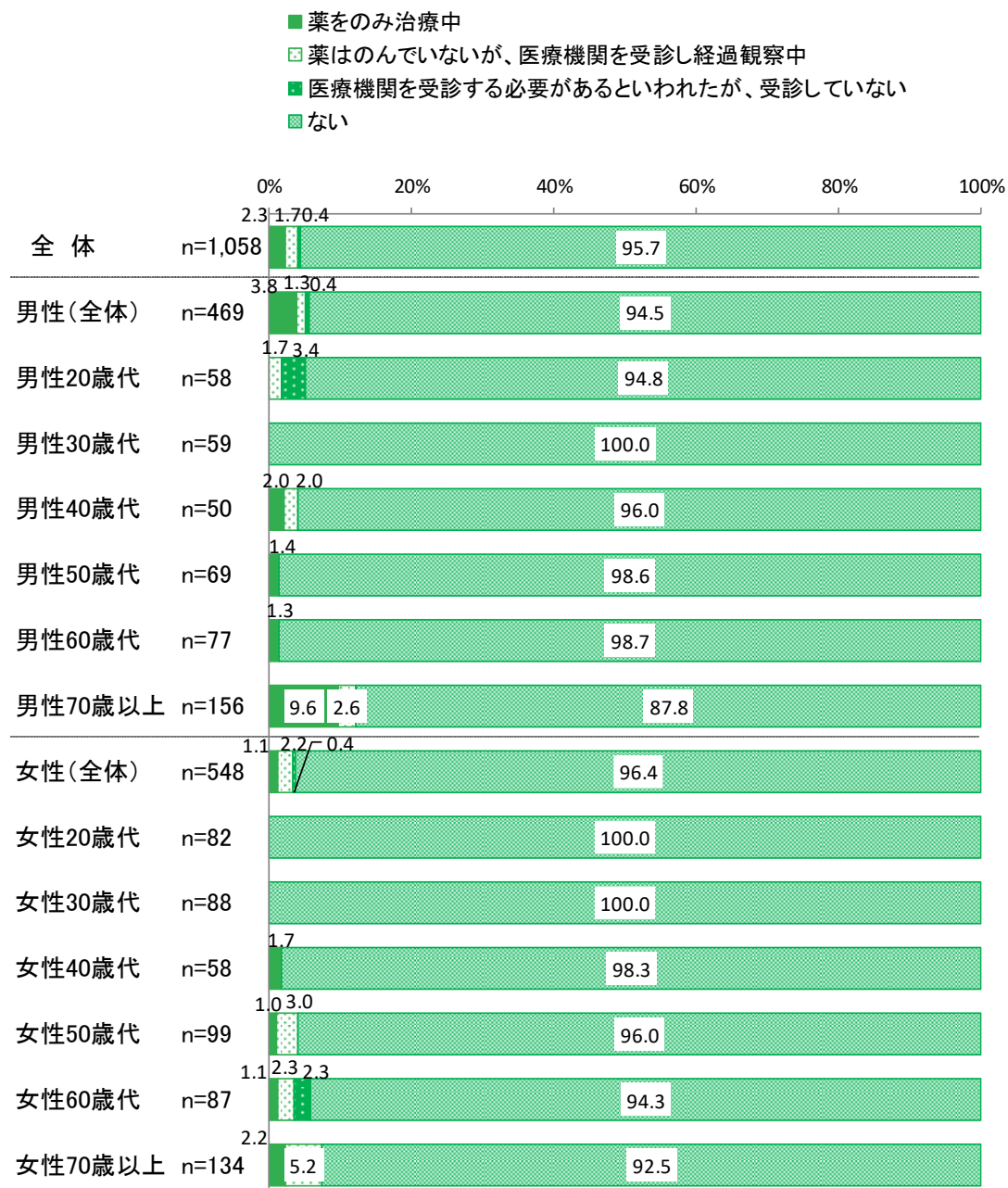
【糖尿病】

- 糖尿病は、「ない」が88.0%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が8.9%となっている。
- 性別でみると、「薬をのみ治療中」は男性が13.2%、女性が5.7%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。



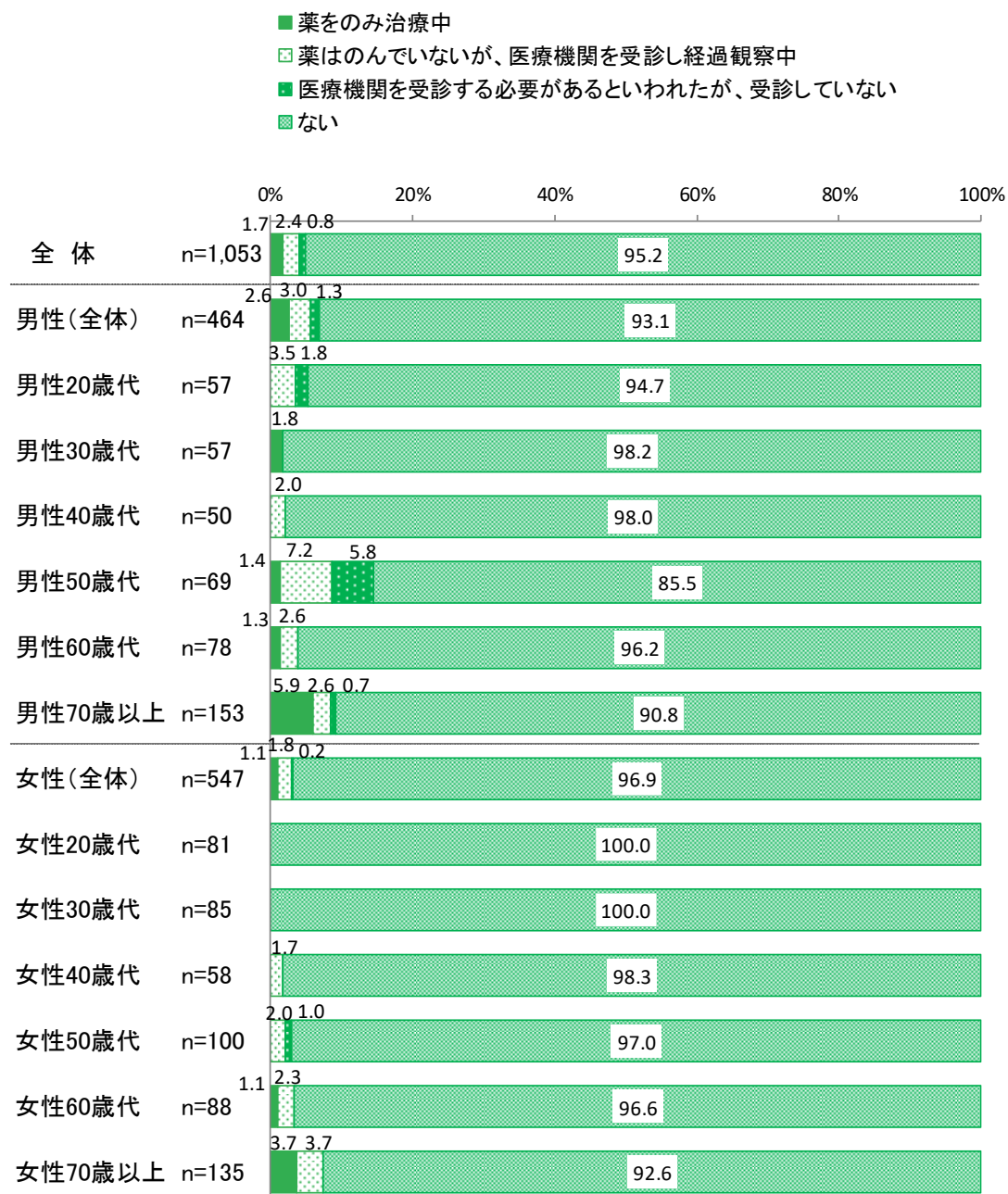
【腎臓病】

- 腎臓病は、「ない」が95.7%で最も高く、次いで「薬をのみ治療中」が2.3%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。



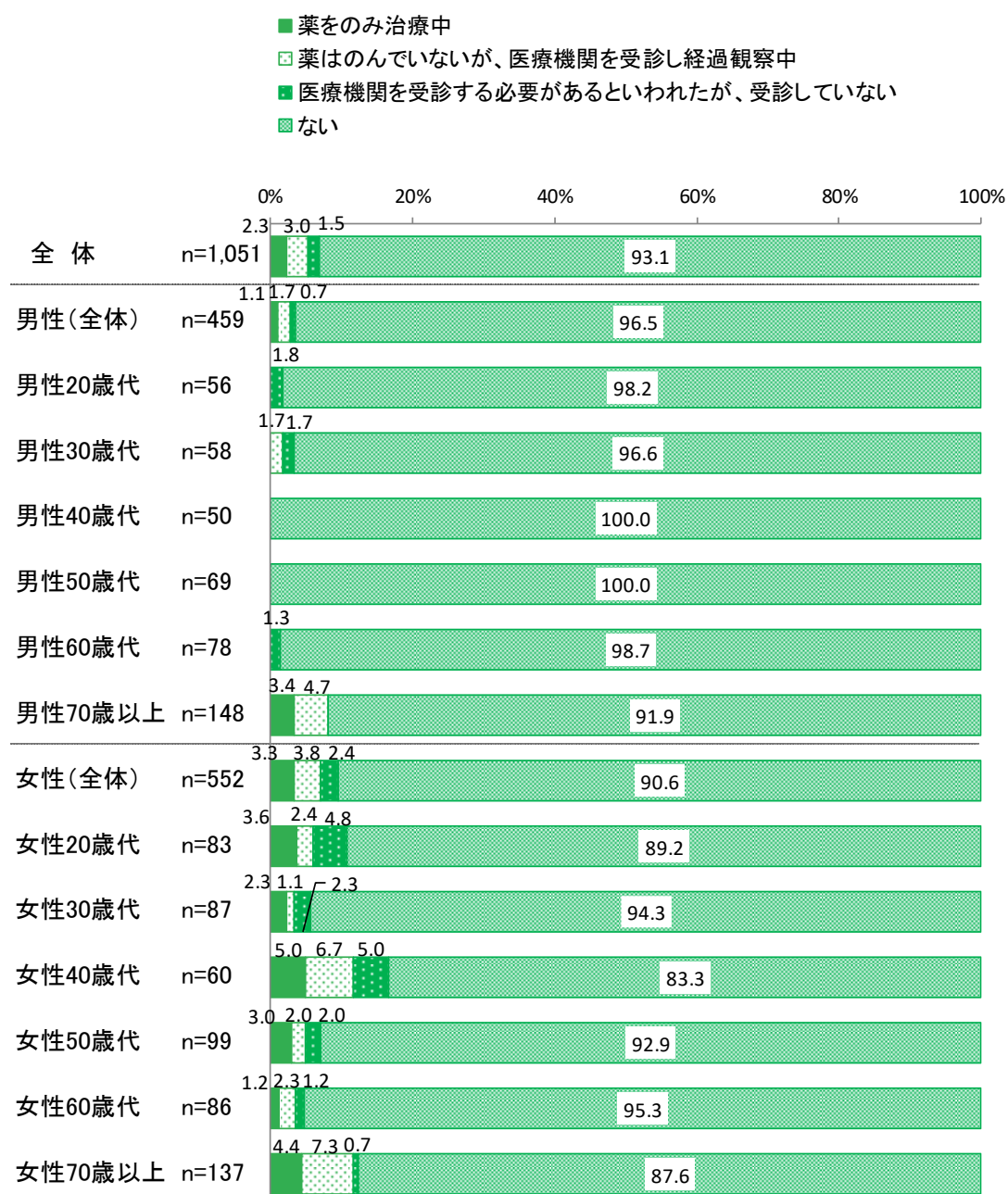
【肝臓病】

- 肝臓病は、「ない」が95.2%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2.4%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。



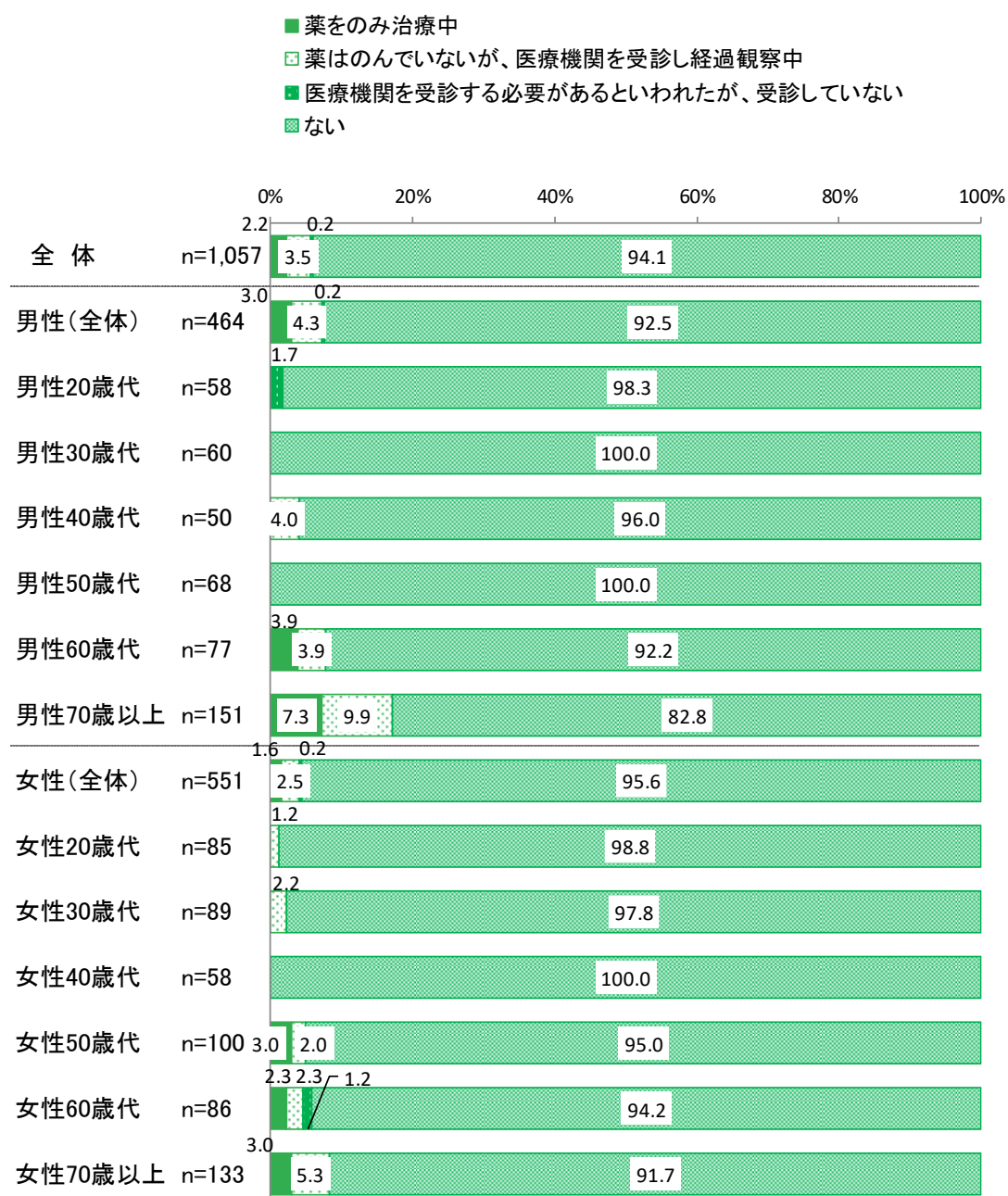
【貧血】

- 貧血は、「ない」が 93.1%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 3.0%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は女性 40 歳代が最も高くなっている。



【がん】

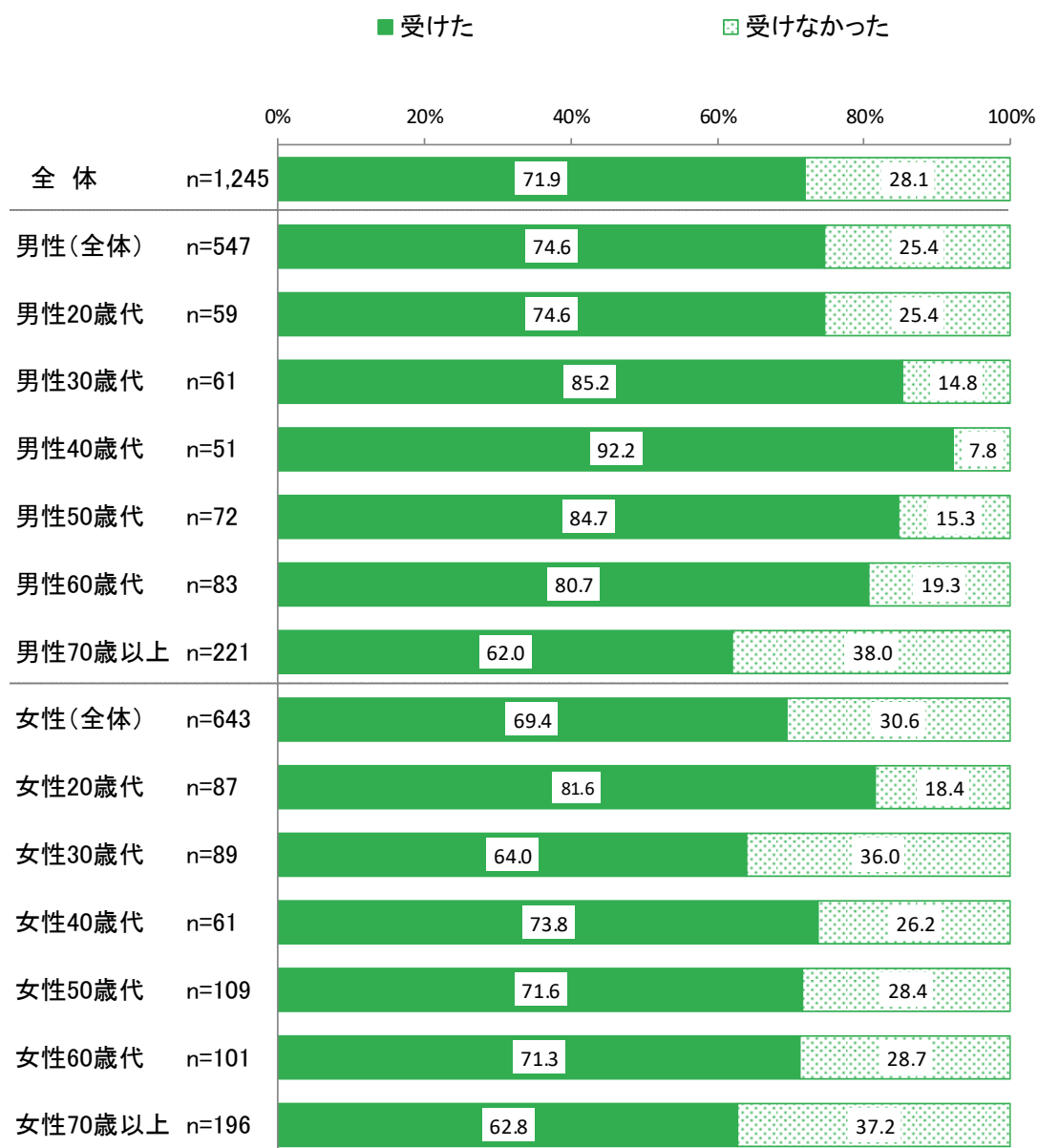
- がんは、「ない」が 94.1%で最も高く、次いで「薬はのんでいないが、医療機関を受診し経過観察中」が 3.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「薬をのみ治療中」は男性 70 歳以上が最も高くなっている。



健診の受診状況

問 11 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。（がんのみの検診や歯の健診、妊産婦健診を除く）

- 健診の受診状況は、「受けた」が 71.9%、「受けなかった」が 28.1%となっている。
- 性別でみると、「受けた」は男性が 74.6%、女性が 69.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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、女性 70 歳以上では約 6 割となっている。



問 11-2 過去1年間に健康診査を受けた方におたずねします。
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。

- 図 1-1-1 健康診断の受診場所
-
- | 健康診断の受診場所 | 割合 (%) |
|---------------------------|--------|
| 国民健康保険の特定健康診査又はぎふ・すこやか健診 | 28.1 |
| 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 | 59.0 |
| 学校が実施した健診(学生として受診した健診) | 3.6 |
| 個人で受けた人間ドック | 8.7 |
| その他 | 4.1 |
- n=861

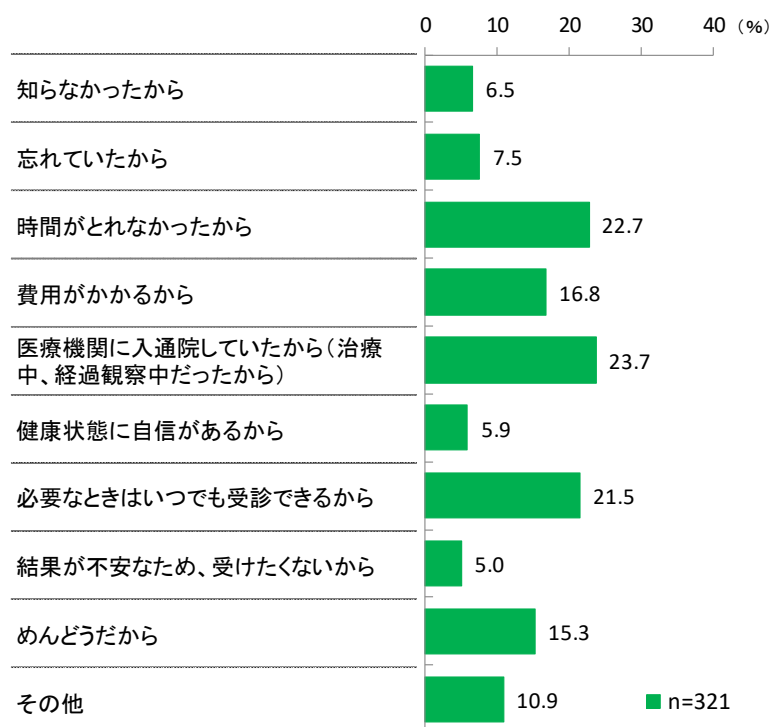
23

健診を受けなかった理由

問 12 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。

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、「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 23.7% で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」が 22.7%、「必要なときはいつでも受診できるから」が 21.5%となっている。
- 性別でみると、「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 33.3%、女性 18.6%となっている。

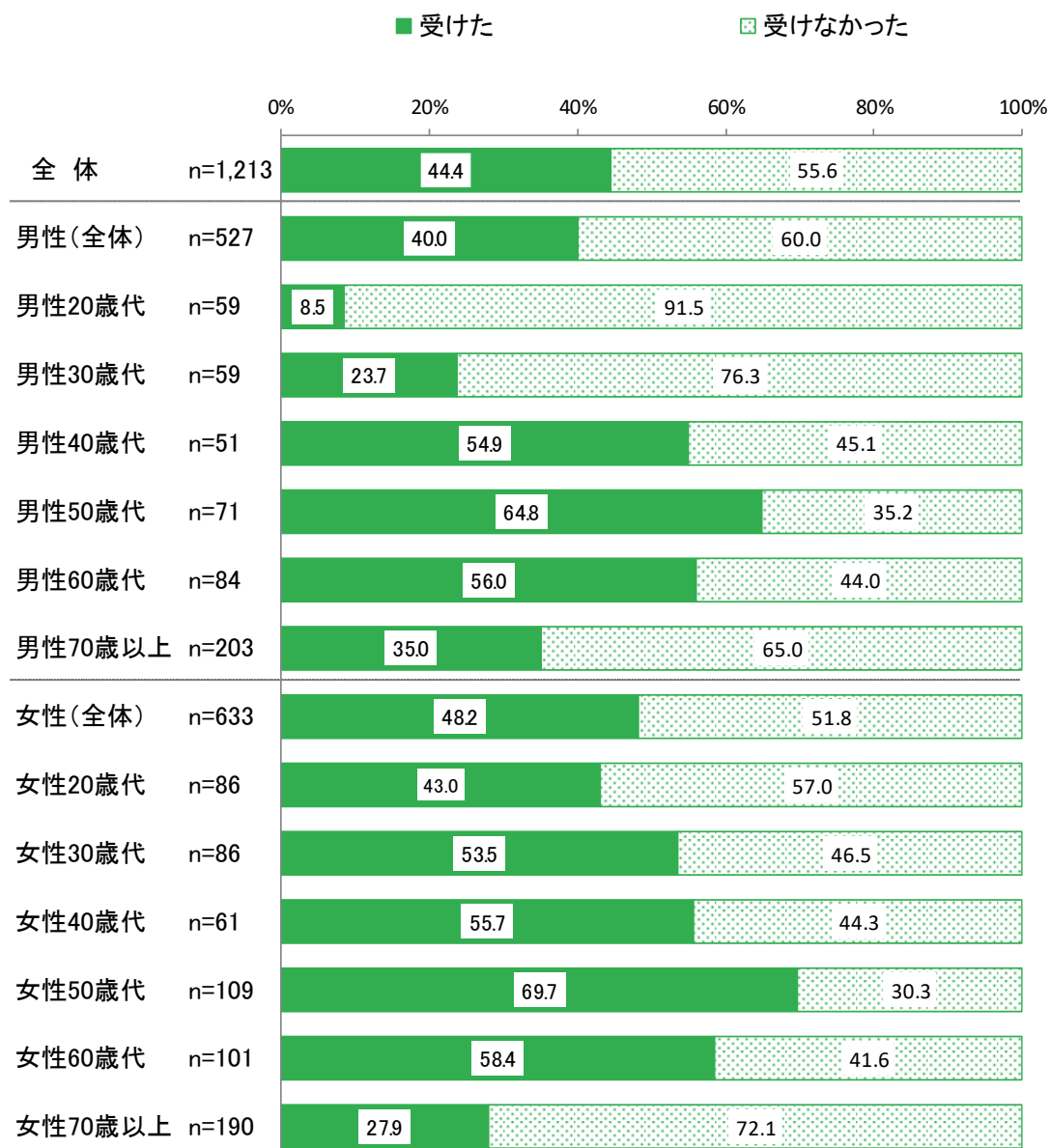


	全 体 (件)	知ら な か つ た か ら	忘 れ て い た か ら	時 間 が と れ な か つ た か ら	費 用 が か か る か ら	医 療 機 関 に 入 通 院 し て い た か ら (治 療 中 、 経 過 観 察 中 だ っ た か ら)	健 康 状 態 に 自 信 が あ る か ら	必 要 な と き は い つ で も 受 診 で き る か ら	結 果 が 不 安 な た め 、 受 け た く な い か ら	め ん ど う だ か ら	そ の 他
%											
全 体	321	6.5	7.5	22.7	16.8	23.7	5.9	21.5	5.0	15.3	10.9
男性(全体)	126	5.6	5.6	16.7	16.7	33.3	7.1	19.0	5.6	19.8	8.7
男性20歳代	15	20.0	0.0	20.0	33.3	6.7	6.7	6.7	0.0	26.7	6.7
男性30歳代	8	25.0	0.0	25.0	50.0	12.5	0.0	0.0	12.5	62.5	0.0
男性40歳代	4	0.0	25.0	25.0	50.0	25.0	25.0	0.0	50.0	0.0	0.0
男性50歳代	11	0.0	0.0	45.5	36.4	9.1	0.0	0.0	0.0	27.3	18.2
男性60歳代	15	0.0	13.3	20.0	13.3	26.7	13.3	26.7	0.0	13.3	6.7
男性70歳以上	73	2.7	5.5	9.6	5.5	46.6	6.8	26.0	5.5	15.1	9.6
女性(全体)	183	7.7	8.7	26.2	16.4	18.6	4.4	23.0	4.4	12.6	12.0
女性20歳代	16	25.0	0.0	31.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	31.3	12.5
女性30歳代	31	19.4	6.5	32.3	45.2	0.0	3.2	9.7	0.0	6.5	25.8
女性40歳代	15	0.0	40.0	40.0	26.7	6.7	0.0	20.0	13.3	26.7	13.3
女性50歳代	31	12.9	6.5	38.7	12.9	22.6	0.0	9.7	0.0	9.7	12.9
女性60歳代	28	0.0	3.6	32.1	7.1	21.4	3.6	35.7	14.3	14.3	0.0
女性70歳以上	62	0.0	8.1	9.7	6.5	32.3	9.7	37.1	3.2	8.1	9.7

がん検診の受診状況

問 13 過去1年間（胃がん、子宮がん、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。

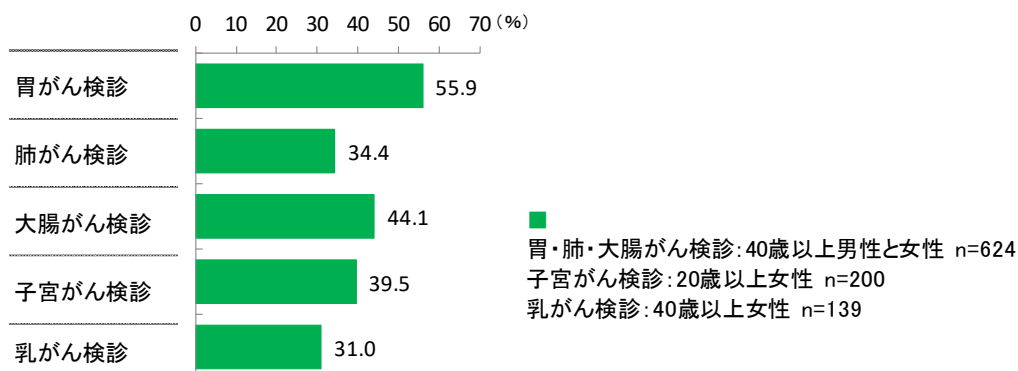
- がん検診の受診状況は、「受けた」が44.4%、「受けなかった」が55.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「受けた」は女性50歳代で最も高く、男性20歳代で最も低くなっている。



受診したがん検診の項目

問 13-2 がん検診を受けた方におたずねします。
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、「胃がん検診」が 55.9% 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 20～30 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。

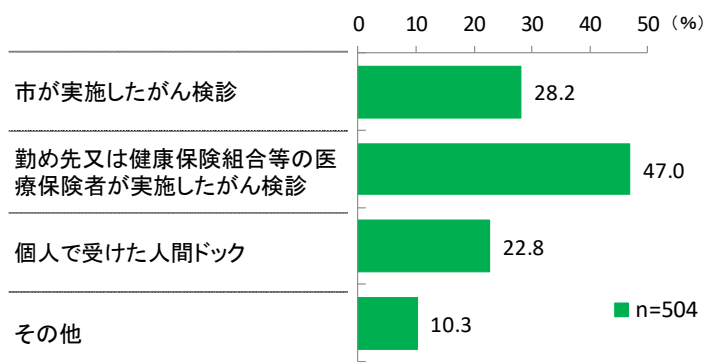


	全 体 (件)	胃 が ん 検 診	肺 が ん 検 診	大 腸 が ん 検 診	子 宮 が ん 検 診	乳 が ん 検 診
%						
全 体	526	55.9	34.4	44.1		
男性(全体)	202	75.2	48.5	53.0		
男性20歳代	5	0.0	80.0	20.0		
男性30歳代	14	85.7	50.0	35.7		
男性40歳代	28	92.9	35.7	35.7		
男性50歳代	45	86.7	48.9	46.7		
男性60歳代	45	77.8	53.3	68.9		
男性70歳以上	65	61.5	47.7	60.0		
女性(全体)	303	41.6	24.8	37.6	66.0	51.8
女性20歳代	37	2.7	5.4	0.0	89.2	13.5
女性30歳代	45	13.3	8.9	13.3	97.8	28.9
女性40歳代	34	41.2	26.5	47.1	73.5	70.6
女性50歳代	76	55.3	36.8	50.0	71.1	68.4
女性60歳代	59	57.6	37.3	45.8	49.2	71.2
女性70歳以上	52	55.8	19.2	51.9	28.8	40.4

がん検診の受診機会

問13-3 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47.0%で最も高く、次いで「市が実施したがん検診」が28.2%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。



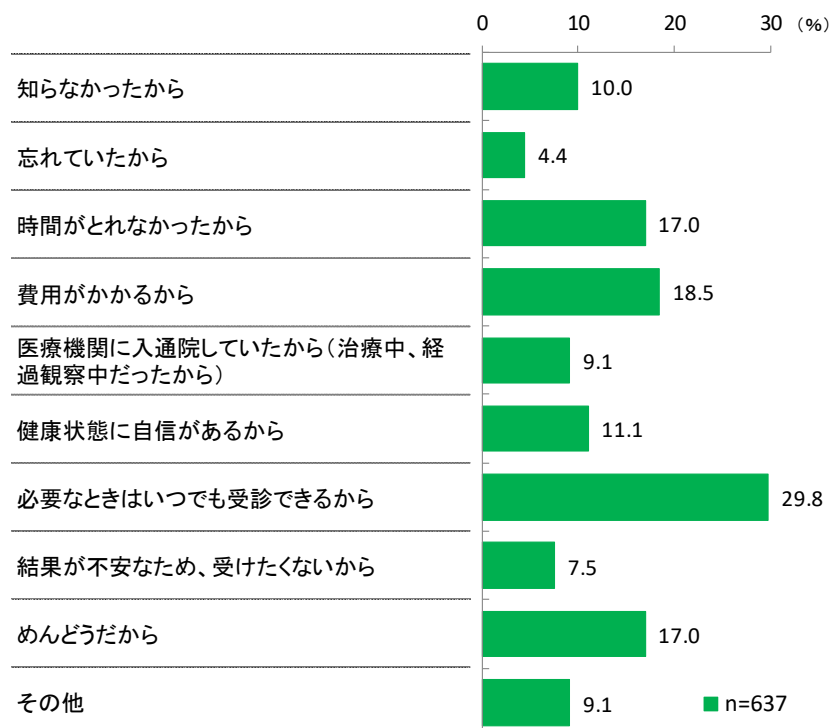
	全 体 (件)	市 が 実 施 し た が ん 検 診	勤 め 先 又 は 健 康 保 険 者 が 実 施 し た が ん 検 診	個 人 で 受 け た 人 間 ド ック	そ の 他
%					
全 体	504	28.2	47.0	22.8	10.3
男性(全体)	194	12.4	59.8	23.7	8.2
男性20歳代	5	0.0	80.0	0.0	20.0
男性30歳代	14	0.0	78.6	14.3	7.1
男性40歳代	28	7.1	85.7	10.7	0.0
男性50歳代	45	11.1	73.3	17.8	4.4
男性60歳代	45	17.8	62.2	22.2	2.2
男性70歳以上	57	15.8	28.1	40.4	19.3
女性(全体)	289	39.1	37.7	22.1	11.8
女性20歳代	37	40.5	29.7	18.9	16.2
女性30歳代	46	39.1	30.4	17.4	19.6
女性40歳代	34	44.1	52.9	14.7	8.8
女性50歳代	74	36.5	45.9	24.3	9.5
女性60歳代	58	31.0	44.8	24.1	6.9
女性70歳以上	40	50.0	15.0	30.0	12.5

がん検診を受けなかった理由

問 14 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。

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 29.8%で最も高く、次いで「費用がかかるから」が 18.5%となっている。
- 性別でみると、「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、「費用がかかるから」は男性で高くなっている。

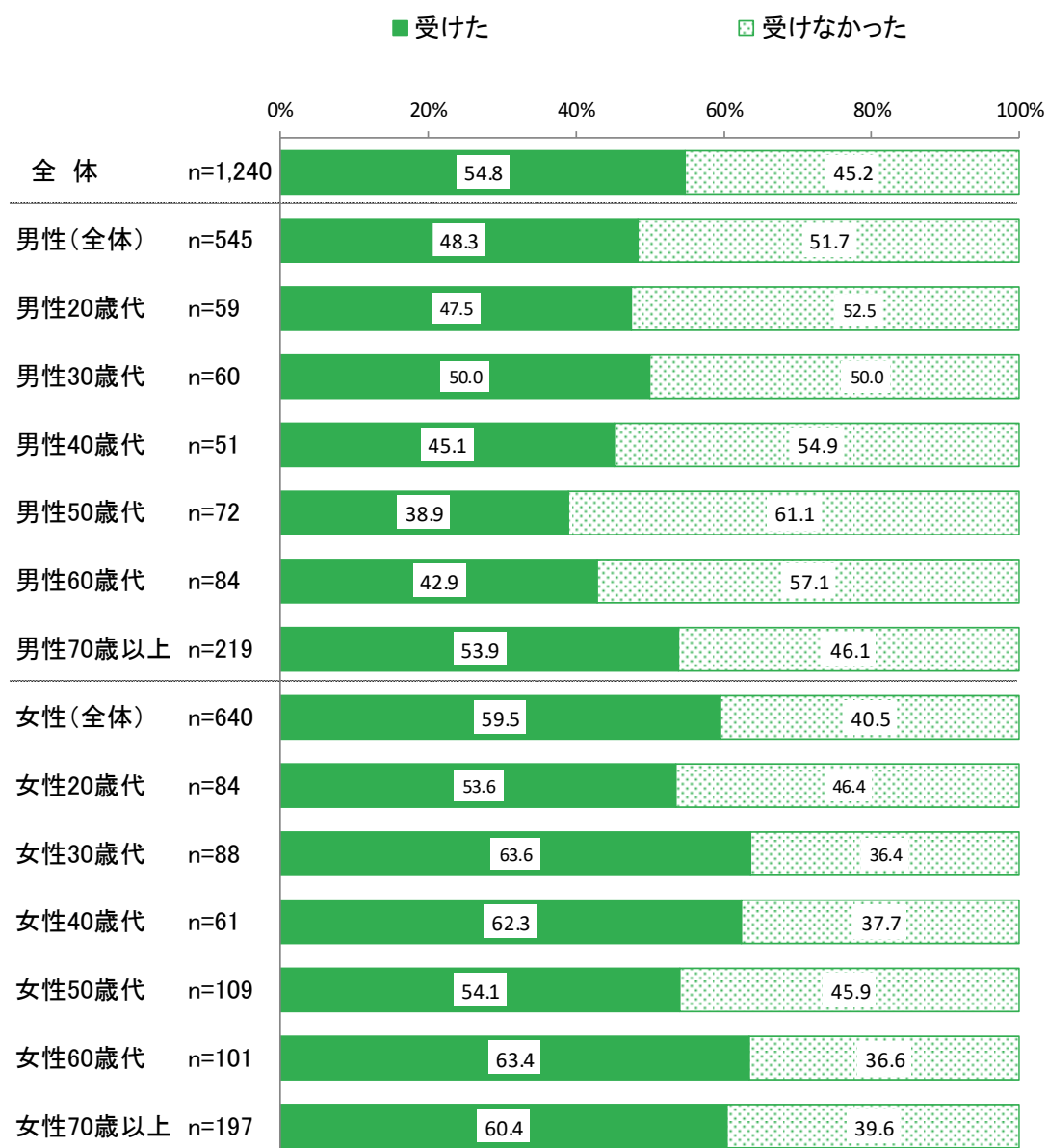


	全 体 (件) %	知ら な か っ た か ら	忘 れ て い た か ら	時 間 が と れ な か っ た か ら	費 用 が か か る か ら	医 療 機 関 に 入 通 院 し て 観 察 中 だ っ た か ら (治 療 中 、 経 過 観 察 中 だ っ た か ら)	健 康 状 態 に 自 信 が あ る か ら	必 要 な と き は い つ で も 受 診 で き る か ら	結 果 が 不 安 な た め 、 受 け な い か ら	め ん ど う だ か ら	そ の 他
全 体	637	10.0	4.4	17.0	18.5	9.1	11.1	29.8	7.5	17.0	9.1
男性(全体)	297	15.2	3.0	14.1	19.9	9.8	12.1	27.9	5.7	17.8	8.4
男性20歳代	52	26.9	3.8	9.6	21.2	3.8	15.4	11.5	0.0	21.2	11.5
男性30歳代	45	20.0	0.0	11.1	35.6	0.0	6.7	22.2	4.4	28.9	6.7
男性40歳代	23	8.7	13.0	26.1	30.4	0.0	13.0	21.7	8.7	21.7	4.3
男性50歳代	25	16.0	4.0	36.0	32.0	4.0	4.0	12.0	4.0	24.0	4.0
男性60歳代	36	11.1	2.8	25.0	16.7	11.1	16.7	33.3	2.8	2.8	16.7
男性70歳以上	116	10.3	1.7	6.9	9.5	19.0	12.9	40.5	9.5	14.7	6.9
女性(全体)	311	5.1	5.8	19.6	16.4	9.3	10.0	31.8	9.3	17.4	10.0
女性20歳代	49	18.4	4.1	20.4	20.4	2.0	16.3	6.1	6.1	18.4	18.4
女性30歳代	40	12.5	10.0	30.0	40.0	0.0	2.5	17.5	10.0	17.5	12.5
女性40歳代	27	0.0	33.3	40.7	7.4	3.7	3.7	14.8	7.4	22.2	3.7
女性50歳代	33	6.1	0.0	36.4	39.4	6.1	0.0	15.2	3.0	30.3	9.1
女性60歳代	39	0.0	2.6	15.4	7.7	7.7	10.3	38.5	20.5	25.6	7.7
女性70歳以上	123	0.0	1.6	8.1	5.7	17.9	13.8	52.8	8.9	9.8	8.1

歯科健診の受診状況

問 15 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 54.8%、「受けなかった」が 45.2%となっている。
- 性別でみると、「受けた」は男性が 48.3%、女性が 59.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「受けた」は女性 30 歳代で最も高く、男性 50 歳代で最も低くなっている。

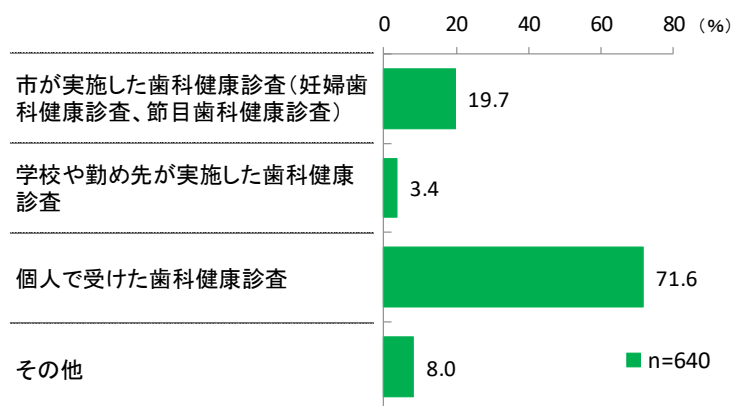


歯科健診の受診機会

問 15－2 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。

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 71.6%で最も高く、次いで「市が実施した歯科健康診査」が 19.7%となっている。
- 性別でみると、「個人で受けた歯科健康診査」は男性が 69.6%、女性が 72.9%となっている。

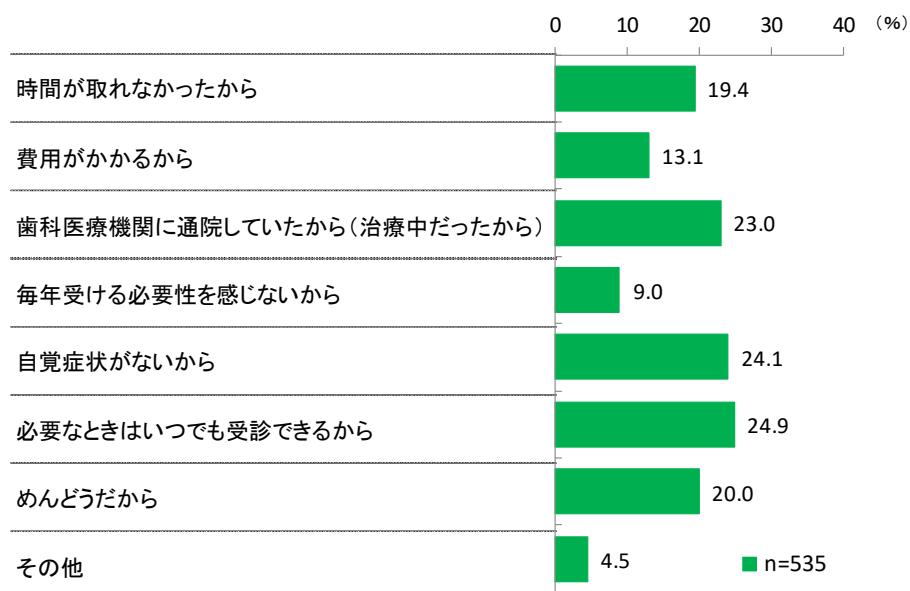


	全 体 (件)	市 が 実 施 し た 歯 科 健 診 査	学 校 や 勤 め 先 が 実 施 し た 歯 科 健 診 査	個 人 で 受 け た 歯 科 健 診 査	そ の 他
全 体	640	19.7	3.4	71.6	8.0
男性(全体)	247	19.8	5.3	69.6	6.5
男性20歳代	28	7.1	7.1	7.1	7.1
男性30歳代	30	10.0	6.7	80.0	3.3
男性40歳代	22	18.2	13.6	77.3	0.0
男性50歳代	27	11.1	3.7	77.8	7.4
男性60歳代	36	22.2	0.0	77.8	0.0
男性70歳以上	104	27.9	1.0	60.6	11.5
女性(全体)	362	19.3	1.9	72.9	9.4
女性20歳代	45	28.9	4.4	64.4	2.2
女性30歳代	56	19.6	3.6	71.4	7.1
女性40歳代	38	5.3	5.3	86.8	5.3
女性50歳代	58	12.1	0.0	74.1	15.5
女性60歳代	59	10.2	1.7	79.7	10.2
女性70歳以上	106	29.2	0.0	67.9	11.3

歯科健診を受けなかった理由

問 16 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。
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、「必要なときはいつでも受診できるから」が 24.9%で最も高く、次いで「自覚症状がないから」が 24.1%となっている。
- 性別でみると、「必要なときはいつでも受診できるから」は男性が 26.0%、女性が 23.4%となっている。

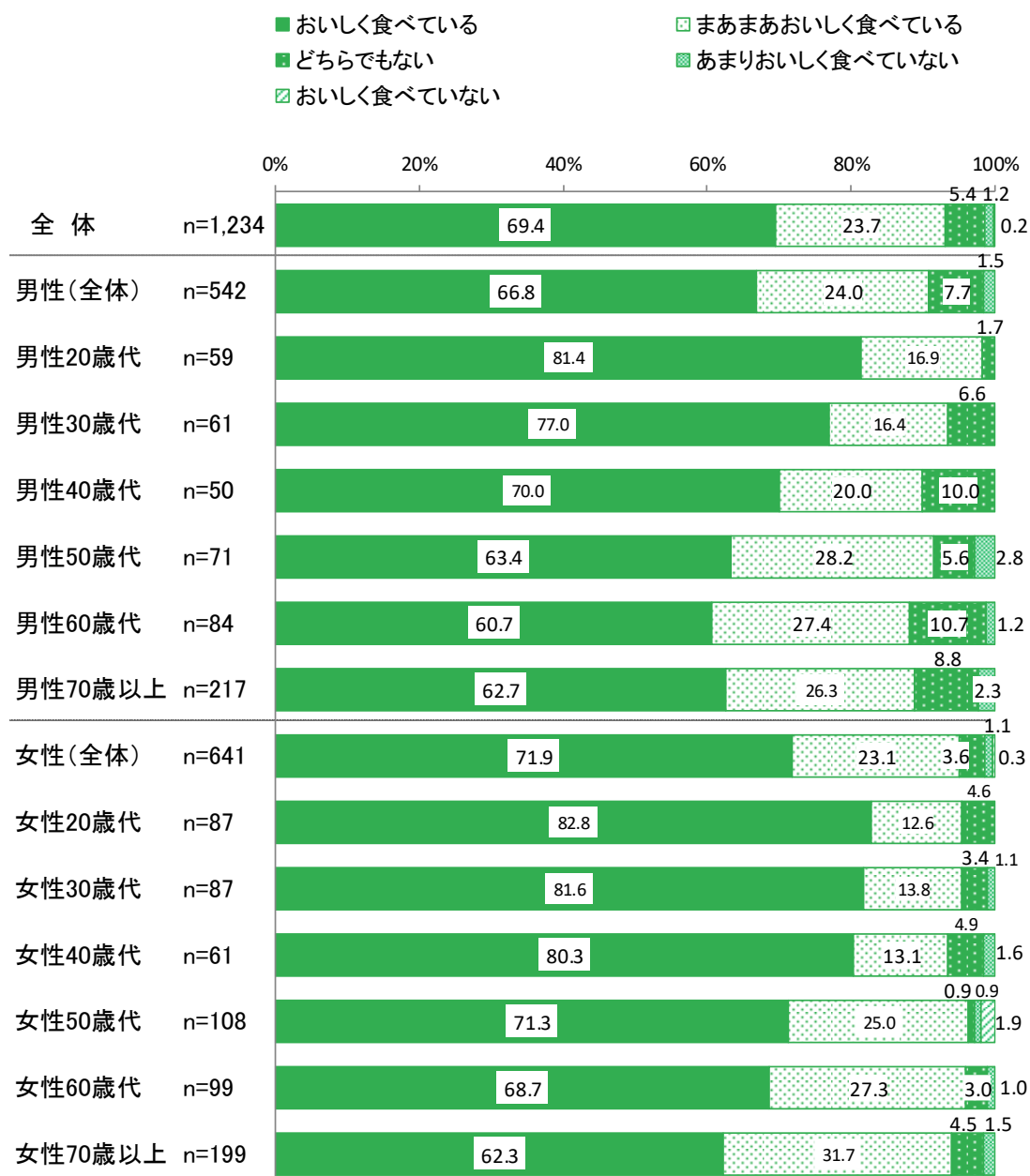


	全 体 (件)	ら 時 間 が 取 れ な か っ た か	費 用 が か か る か ら	だ て 歯 科 医 療 機 関 に 通 院 し た か ら (治 療 中)	じ 毎 年 受 け る 必 要 性 を 感 じ な い か ら	自 覚 症 状 が な い か ら	受 診 で き る か ら い つ で も	め ん ど う だ か ら	そ の 他
%									
全 体	535	19.4	13.1	23.0	9.0	24.1	24.9	20.0	4.5
男性(全体)	269	17.5	13.8	19.3	10.4	26.8	26.0	25.3	3.3
男性20歳代	31	22.6	19.4	3.2	12.9	25.8	22.6	45.2	3.2
男性30歳代	30	20.0	16.7	6.7	13.3	30.0	30.0	43.3	0.0
男性40歳代	28	14.3	14.3	10.7	17.9	32.1	17.9	32.1	3.6
男性50歳代	42	33.3	19.0	11.9	4.8	26.2	16.7	28.6	7.1
男性60歳代	48	20.8	10.4	22.9	4.2	31.3	25.0	10.4	2.1
男性70歳以上	90	6.7	10.0	33.3	12.2	22.2	33.3	16.7	3.3
女性(全体)	248	21.0	12.9	27.0	7.3	21.4	23.4	14.5	5.6
女性20歳代	39	35.9	17.9	17.9	2.6	17.9	12.8	23.1	5.1
女性30歳代	32	34.4	25.0	18.8	6.3	28.1	12.5	12.5	3.1
女性40歳代	23	30.4	17.4	21.7	21.7	13.0	17.4	8.7	8.7
女性50歳代	49	22.4	10.2	32.7	2.0	16.3	16.3	12.2	6.1
女性60歳代	37	10.8	10.8	37.8	10.8	21.6	27.0	21.6	5.4
女性70歳以上	68	7.4	5.9	27.9	7.4	26.5	39.7	10.3	5.9

食事をおいしく食べているか

問 17 食事をおいしく食べていますか。

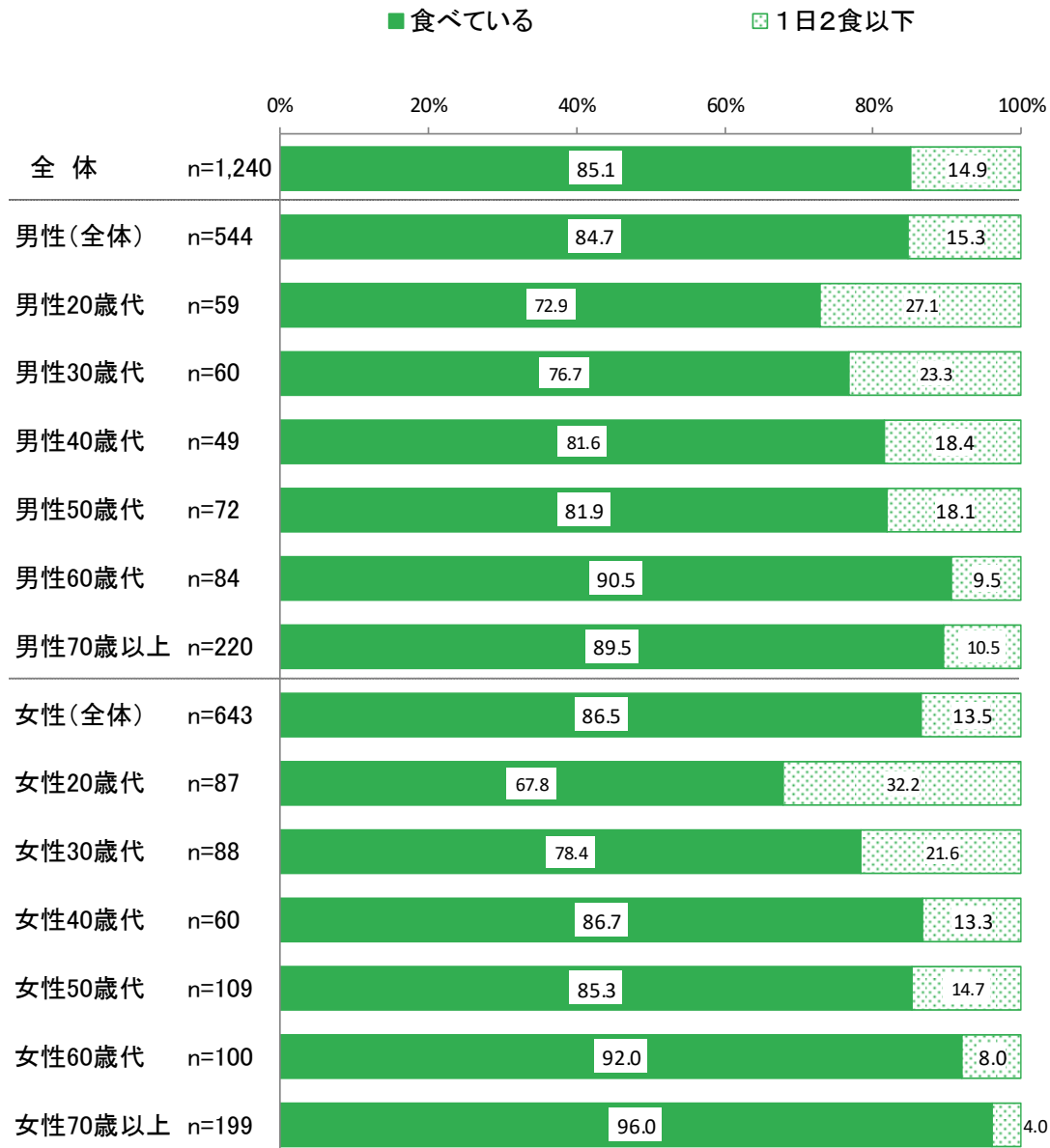
- 食事は、「おいしく食べている」が 69.4%と最も高く、次いで「まあまあおいしく食べている」が 23.7%と高くなっている。
- 性別でみると、「おいしく食べている」と「まあまあおいしく食べている」を合わせた「おいしく食べている（計）」は男性が 90.8%、女性が 95.0%となっている。
- 性・年齢別でみると、「おいしく食べている（計）」は男性 20 歳代で最も高くなっている。



1日3食、食べているか

問18 1日3食、食べていますか。

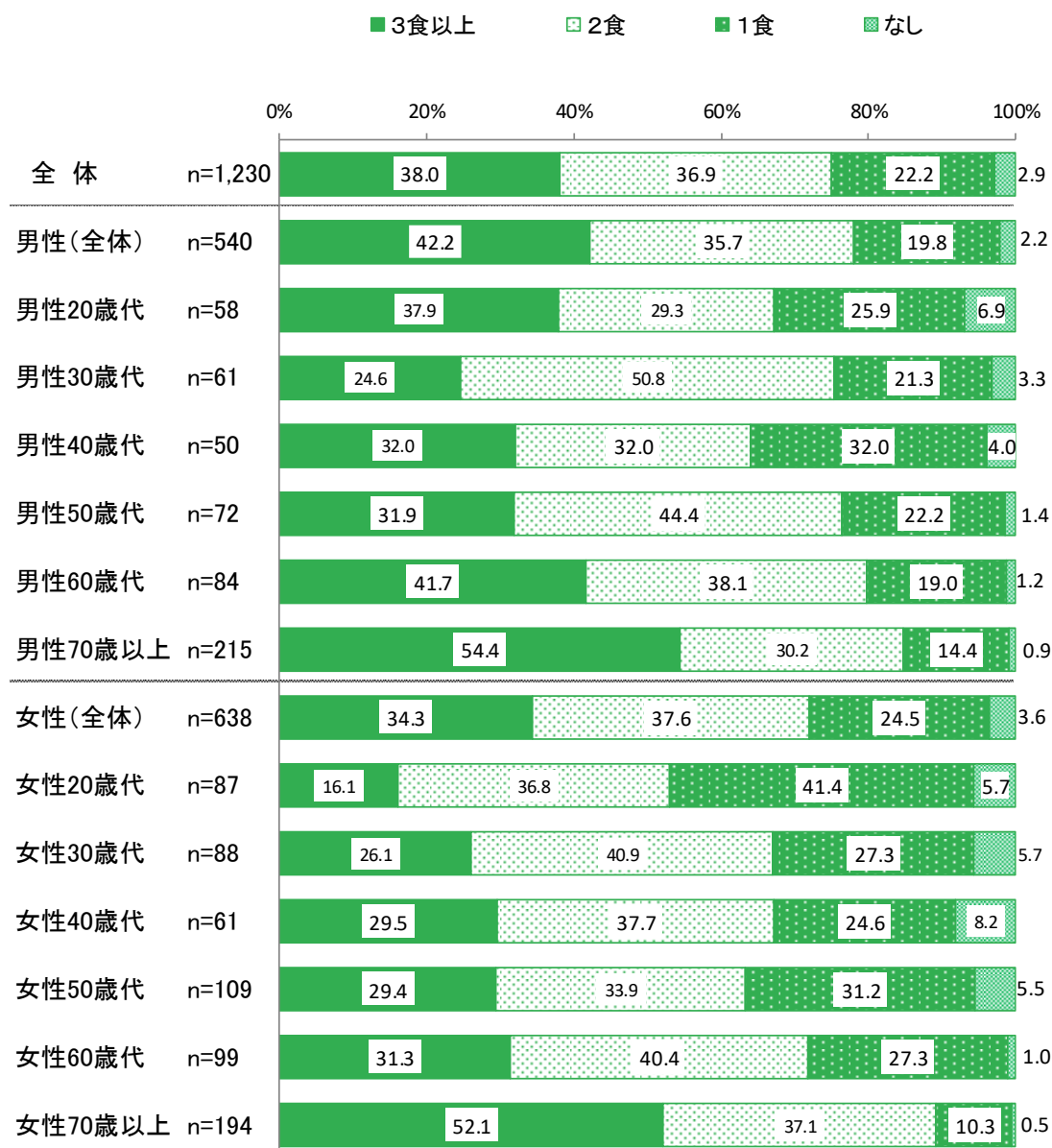
- 1日3食、食べているかは、「食べている」が85.1%、「1日2食以下」が14.9%となっている。
- 性別でみると、「食べている」は男性が84.7%、女性が86.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「食べている」は女性70歳以上で最も高いのに対し、男性20～30歳代、女性20歳～30歳代では8割を下回っている。



主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度

問 19 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆等）、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、「3食以上」が38.0%と最も高く、次いで「2食」が36.9%、「1食」が22.2%となっている。
- 性別でみると、「3食以上」は男性が42.2%、女性が34.3%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。

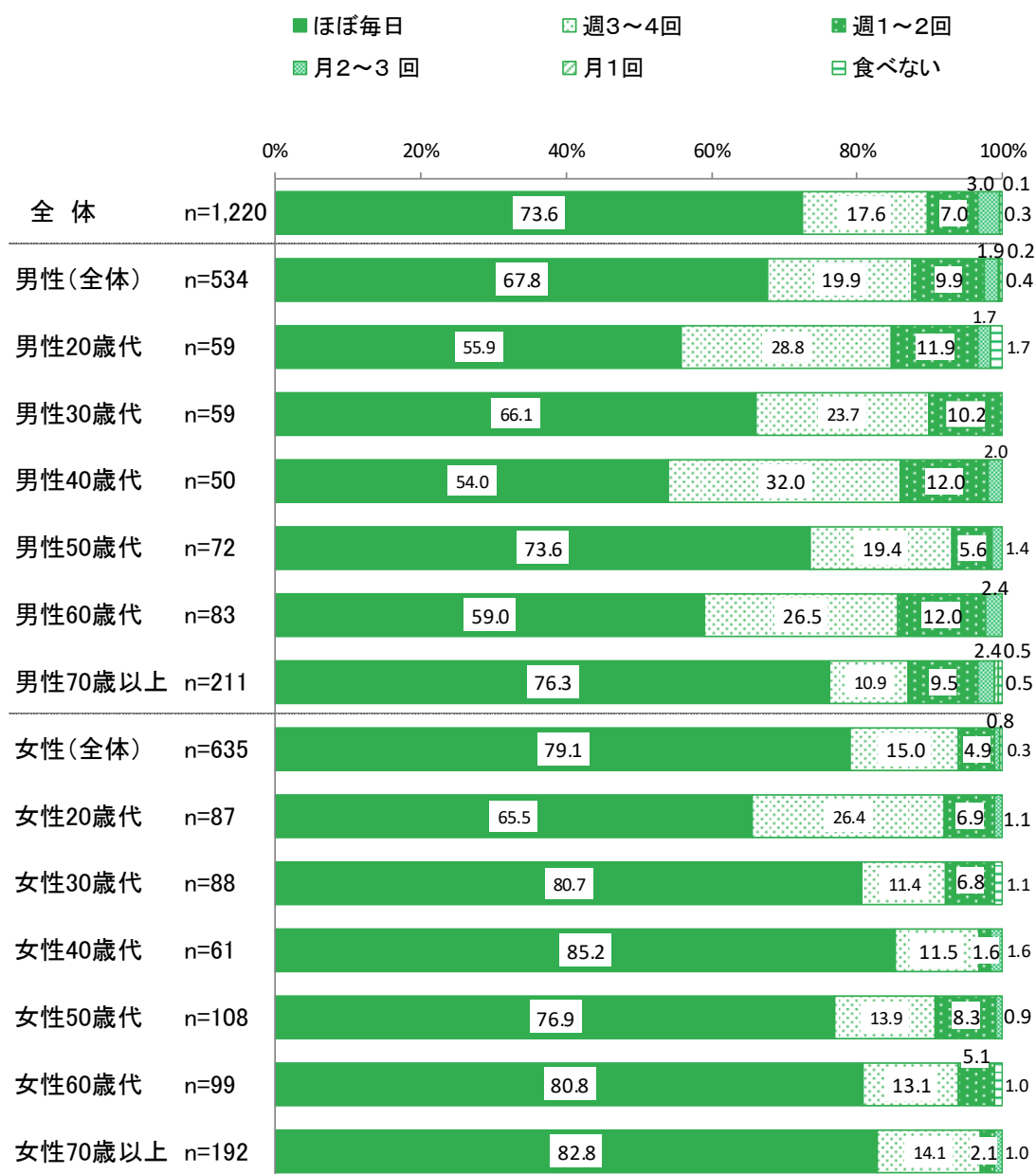


食品別食べる頻度

問 20 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○をつけてください。

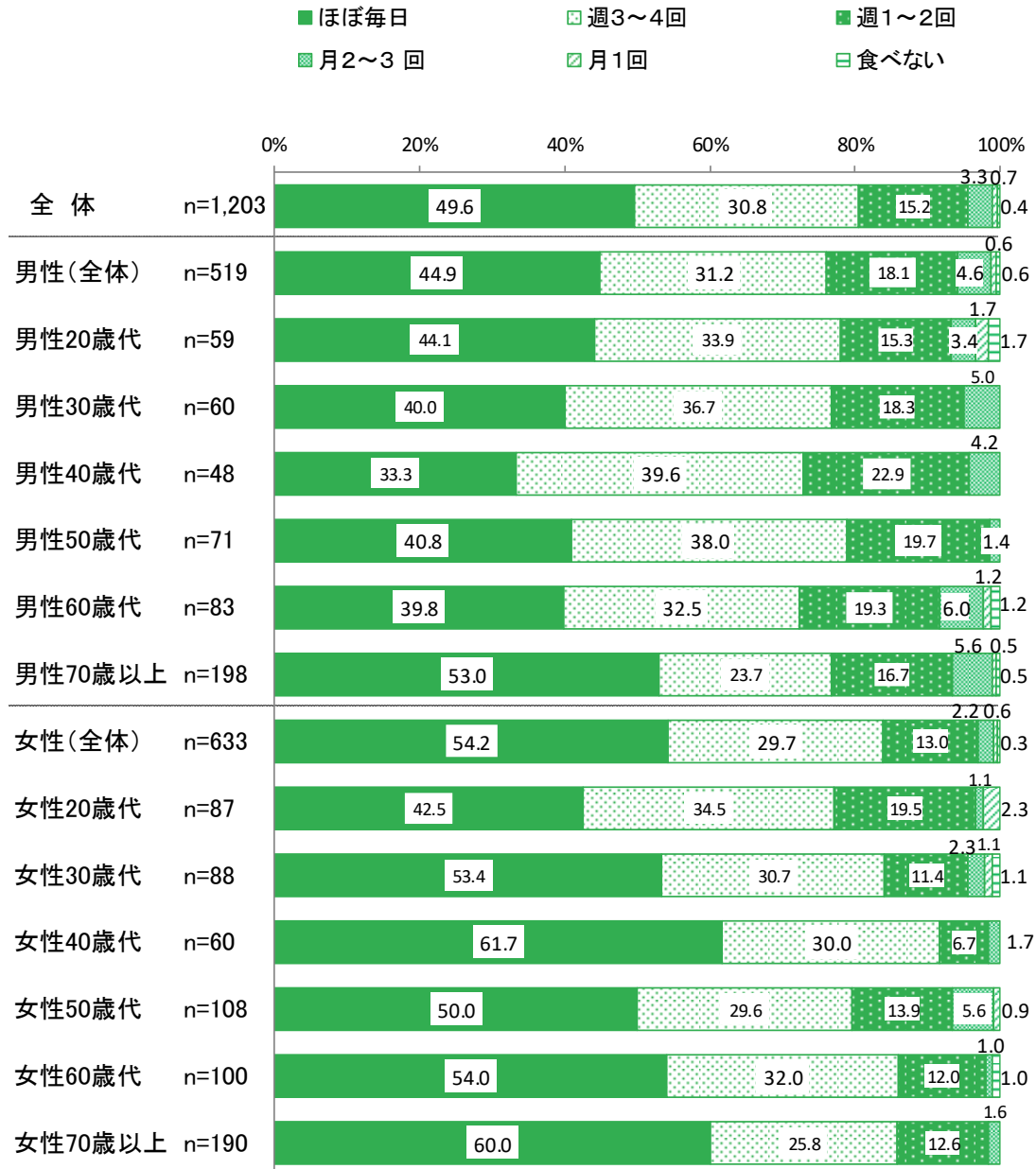
【野菜類】

- 野菜類を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が73.6%で最も高く、次いで「週3～4回」が17.6%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が67.8%、女性が79.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性40歳代で最も高くなっている。



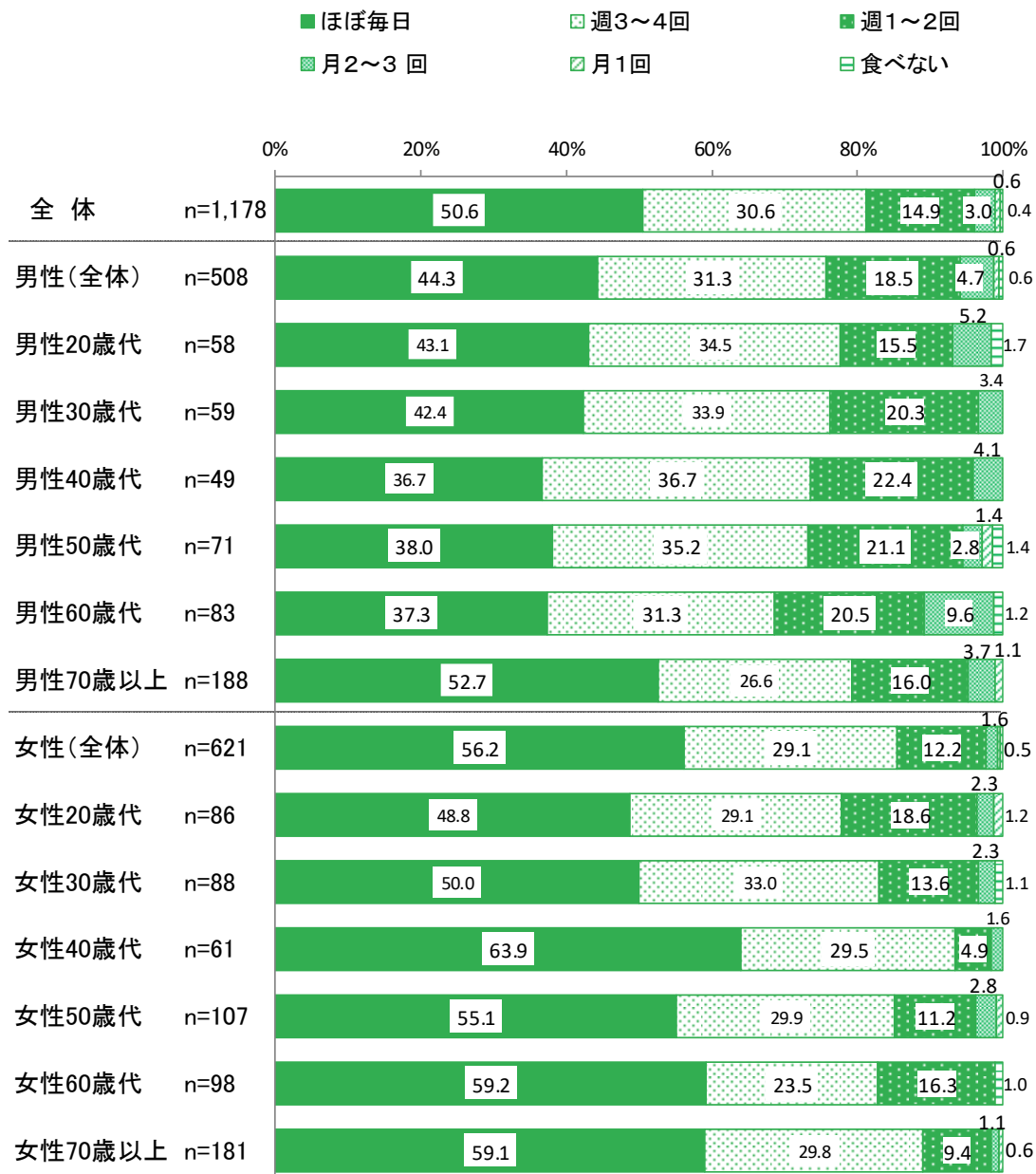
【緑黄色野菜】

- 緑黄色野菜を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が49.6%と最も高く、次いで「週3～4回」が30.8%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が44.9%、女性が54.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性40歳代で最も高くなっている。



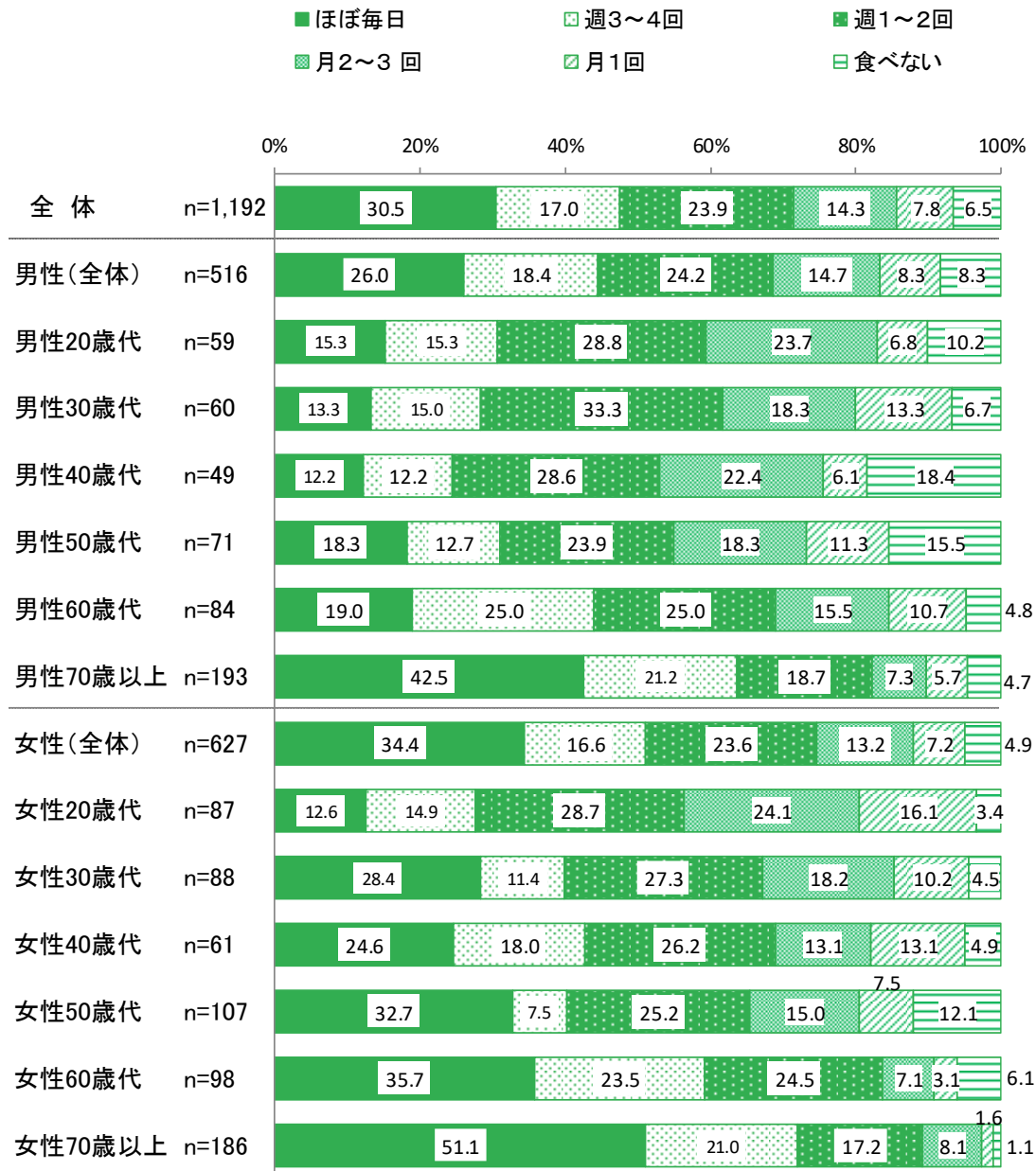
【淡色野菜】

- 淡色野菜を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が50.6%と最も高く、次いで「週3～4回」が30.6%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が44.3%、女性が56.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性40歳代で6割を超えて高くなっている。



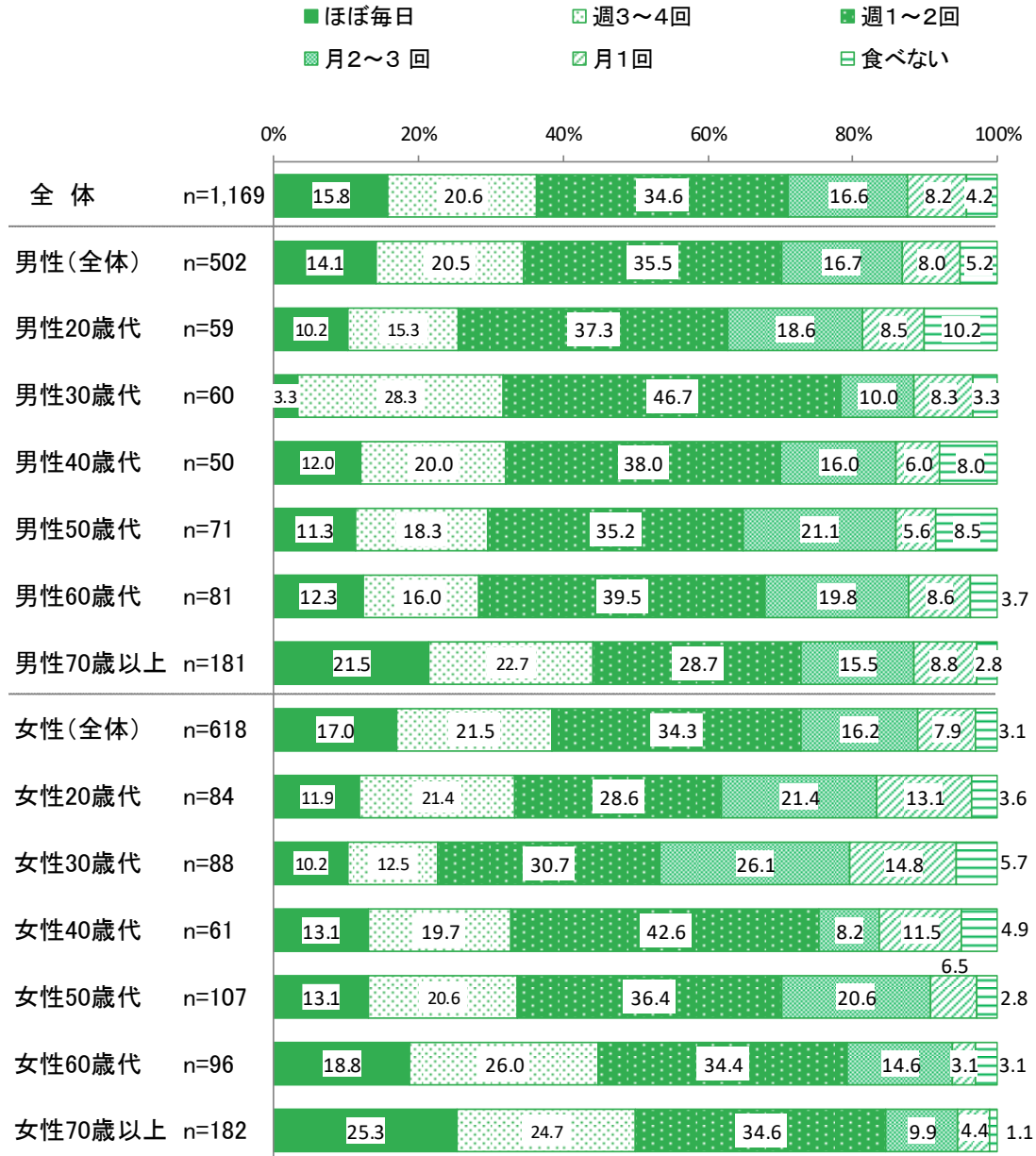
【果物類】

- 果物類を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が30.5%と最も高く、次いで「週1～2回」が23.9%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が26.0%、女性が34.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



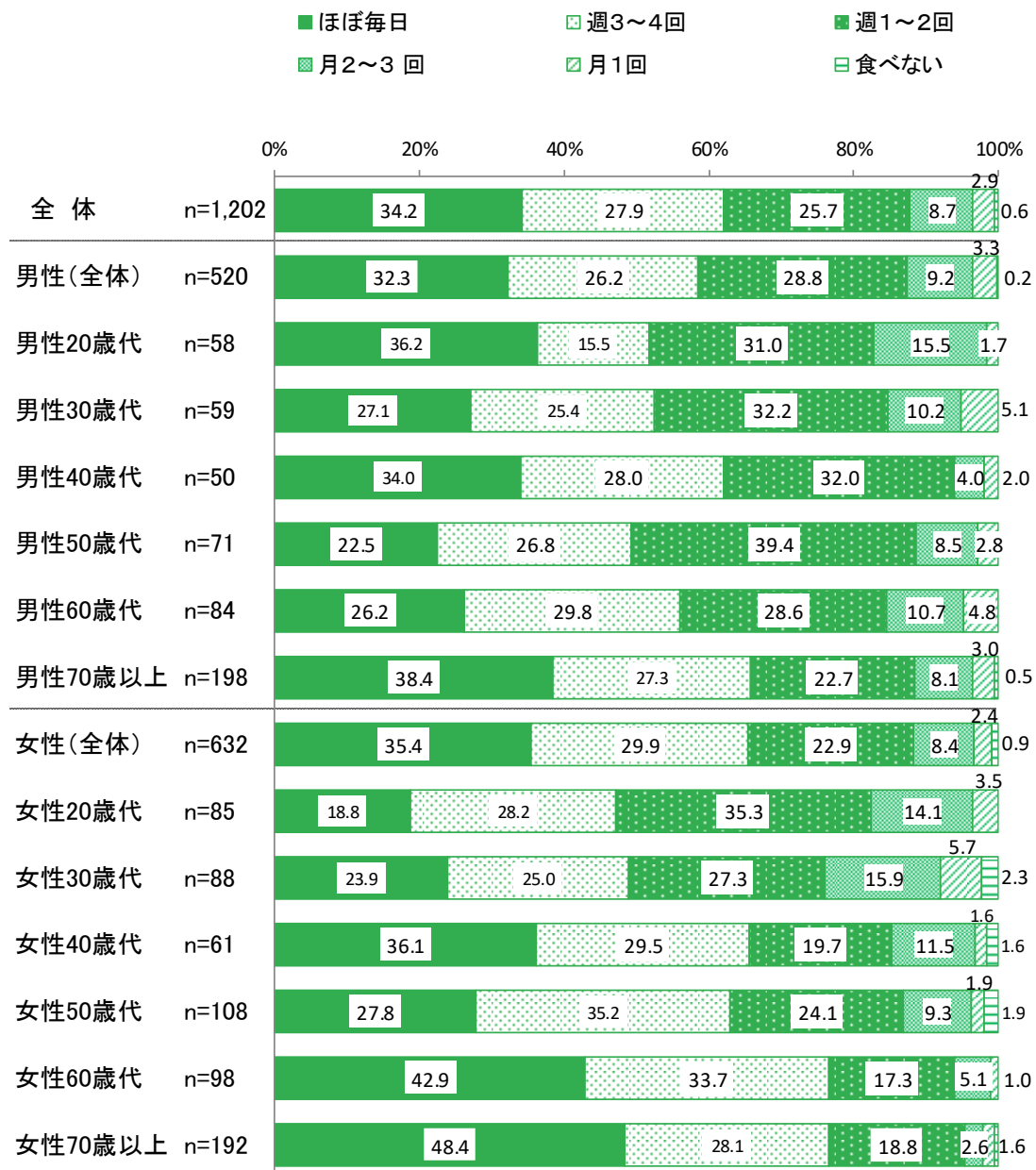
【海藻類】

- 海藻類を食べる頻度は、「週1～2回」が34.6%と最も高く、次いで「週3～4回」が20.6%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性で14.1%、女性で17.0%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は男性30歳代で1割を下回り低くなっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



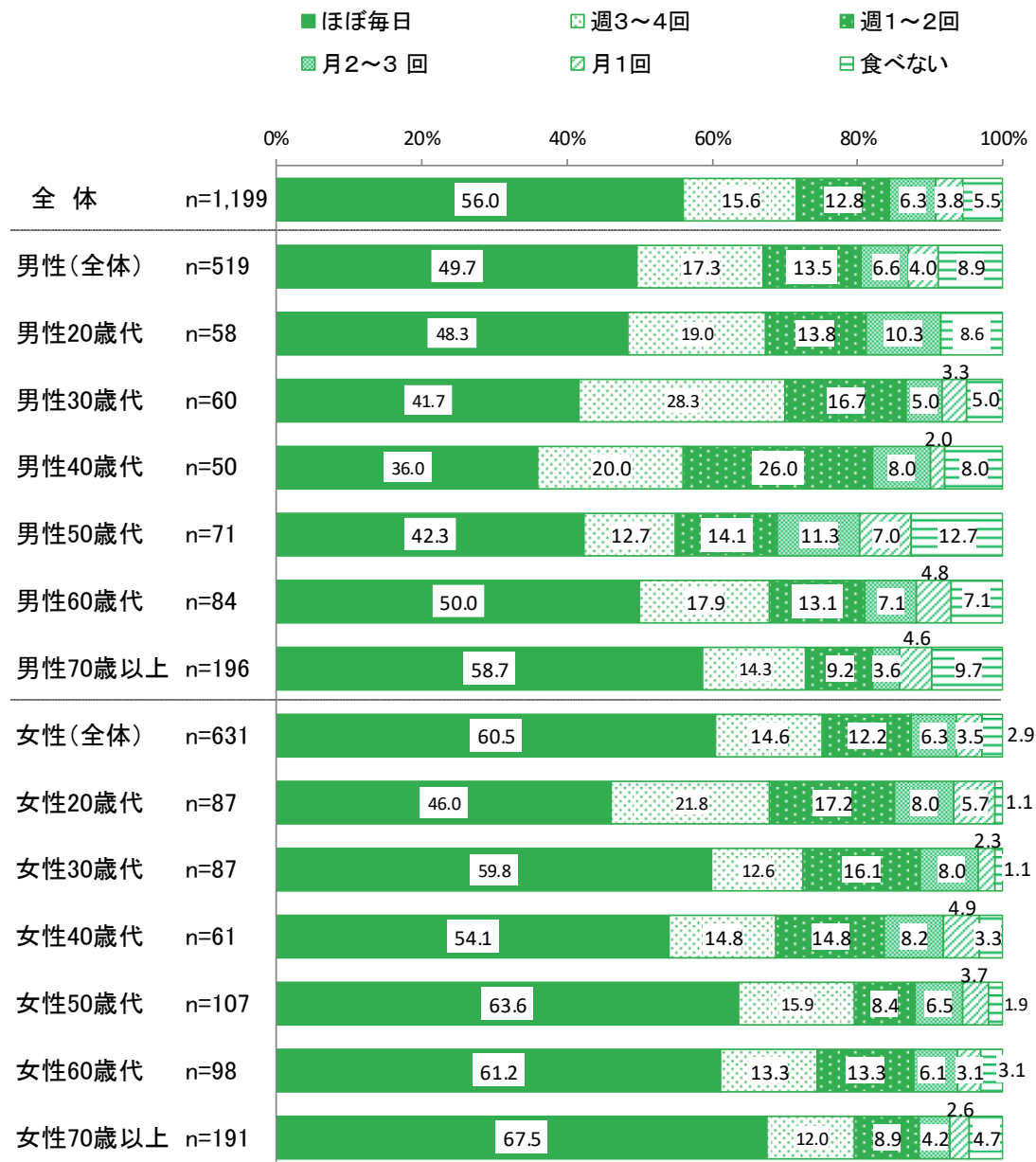
【大豆製品】

- 大豆製品を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が34.2%と最も高く、次いで「週3～4回」が27.9%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が32.3%、女性が35.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性60歳代以上で4割を超えて高くなっている。



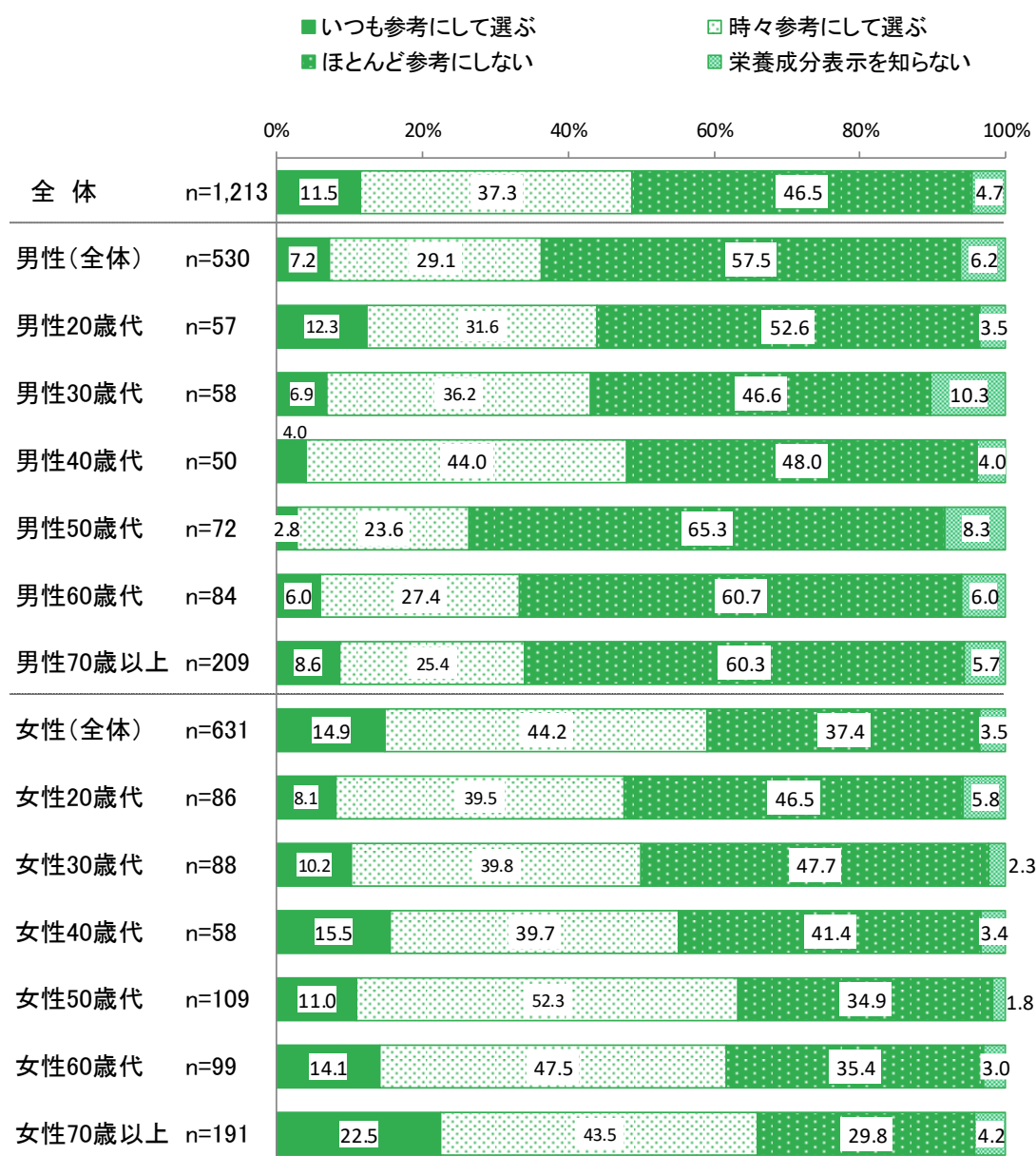
【牛乳・乳製品】

- 牛乳・乳製品を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が56.0%と最も高く、次いで「週3～4回」が15.6%となっている。
- 性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が49.7%、女性が60.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は女性50歳代以上で6割を超えて高くなっている。



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。

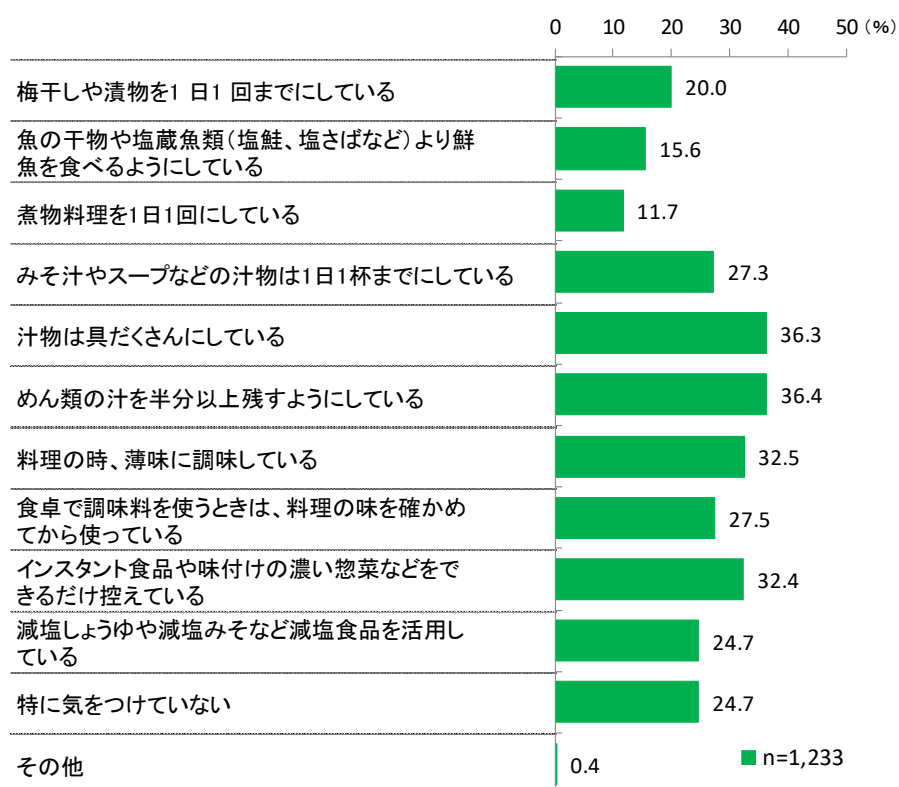
- 栄養成分表示を「いつも参考にして選ぶ」「時々参考にして選ぶ」を合わせた「参考にして選ぶ（計）」は男性で 36.3%、女性で 59.1%となっている。
- 性別でみると、男性では「ほとんど参考にしない」が 57.5%と高く、女性では「時々参考にして選ぶ」が 44.2%と高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「参考にして選ぶ（計）」は女性 70 歳以上で高くなっている一方、男性 50 歳代では低くなっている。



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、「めん類の汁を半分以上残すようにしている」が 36.4%と最も高く、次いで「汁物は具だくさんにしている」が 36.3%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、「めん類の汁を半分以上残すようにしている」は女性 50 歳代で最も高くなっている。

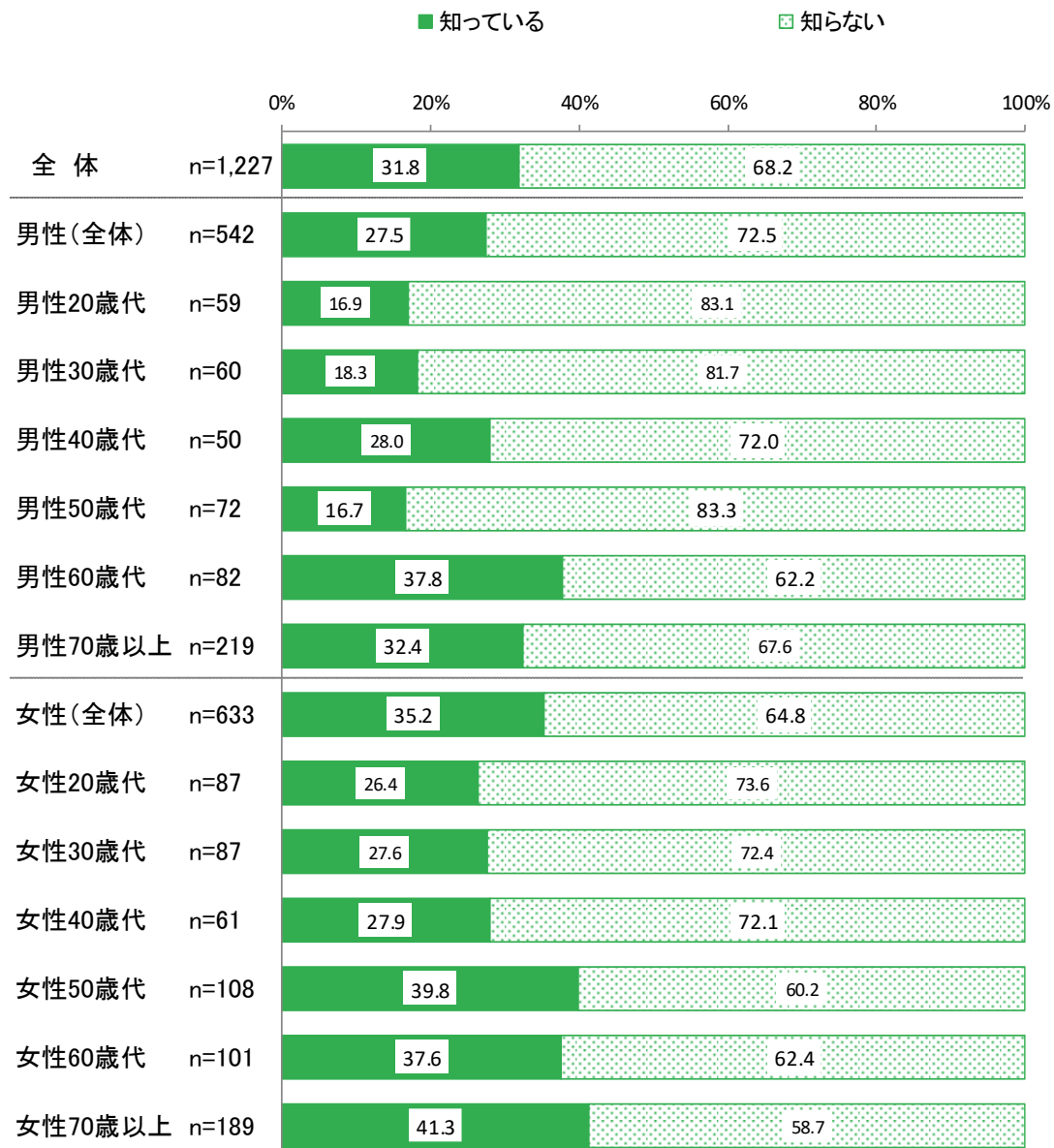


	全 体 (件)	梅 干 し や 漬 物 を 1 日 1 回 ま で に し て い る	魚 の 干 物 や 塩 蔵 魚 類 (塩 鮭 、 塩 さ ば な ど) よ り 鮮 魚 を 食 べ る よ う に し て い る	煮 物 料 理 を 1 日 1 回 に し て い る	み そ 汁 や ス ー プ な ど の 汁 物 は 1 日 1 杯 ま で に し て い る	汁 物 は 具 だ く さ ん に し て い る	めん 類 の 汁 を 半 分 以 上 残 す よ う に し て い る	料 理 の 時 、 薄 味 に 調 味 し て い る	食 卓 で 調 味 料 を 使 う と き は 、 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 可 能 な か ら 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 つ け て い な い	そ の 他
全 体	1,233	20.0	15.6	11.7	27.3	36.3	36.4	32.5	27.5	32.4	24.7	24.7	0.4
男性(全体)	539	20.0	13.7	9.5	27.6	25.8	26.5	23.7	18.6	23.0	21.7	31.7	0.7
男性20歳代	59	13.6	8.5	1.7	6.8	16.9	15.3	8.5	15.3	15.3	6.8	57.6	1.7
男性30歳代	60	3.3	0.0	0.0	10.0	13.3	18.3	11.7	13.3	11.7	13.3	45.0	0.0
男性40歳代	50	16.0	12.0	4.0	16.0	24.0	24.0	10.0	12.0	24.0	16.0	34.0	0.0
男性50歳代	71	12.7	5.6	0.0	16.9	14.1	19.7	9.9	8.5	15.5	18.3	40.8	1.4
男性60歳代	84	25.0	9.5	8.3	31.0	21.4	31.0	27.4	14.3	20.2	28.6	28.6	0.0
男性70歳以上	215	27.9	23.7	19.1	43.3	37.7	33.0	37.7	27.4	31.6	27.9	18.6	0.9
女性(全体)	639	19.9	17.1	13.5	26.9	45.1	44.4	39.6	35.5	40.4	28.5	18.2	0.2
女性20歳代	87	8.0	3.4	1.1	9.2	25.3	34.5	23.0	17.2	25.3	19.5	37.9	0.0
女性30歳代	87	16.1	18.4	5.7	13.8	40.2	46.0	31.0	33.3	35.6	28.7	17.2	0.0
女性40歳代	60	10.0	10.0	1.7	13.3	35.0	33.3	25.0	13.3	38.3	20.0	26.7	1.7
女性50歳代	109	22.0	9.2	11.0	28.4	37.6	50.5	33.0	37.6	33.0	20.2	23.9	0.0
女性60歳代	100	20.0	25.0	10.0	30.0	49.0	49.0	38.0	47.0	46.0	22.0	13.0	0.0
女性70歳以上	196	28.6	25.0	29.1	42.3	61.2	45.9	59.7	44.4	51.0	42.9	6.6	0.0

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。

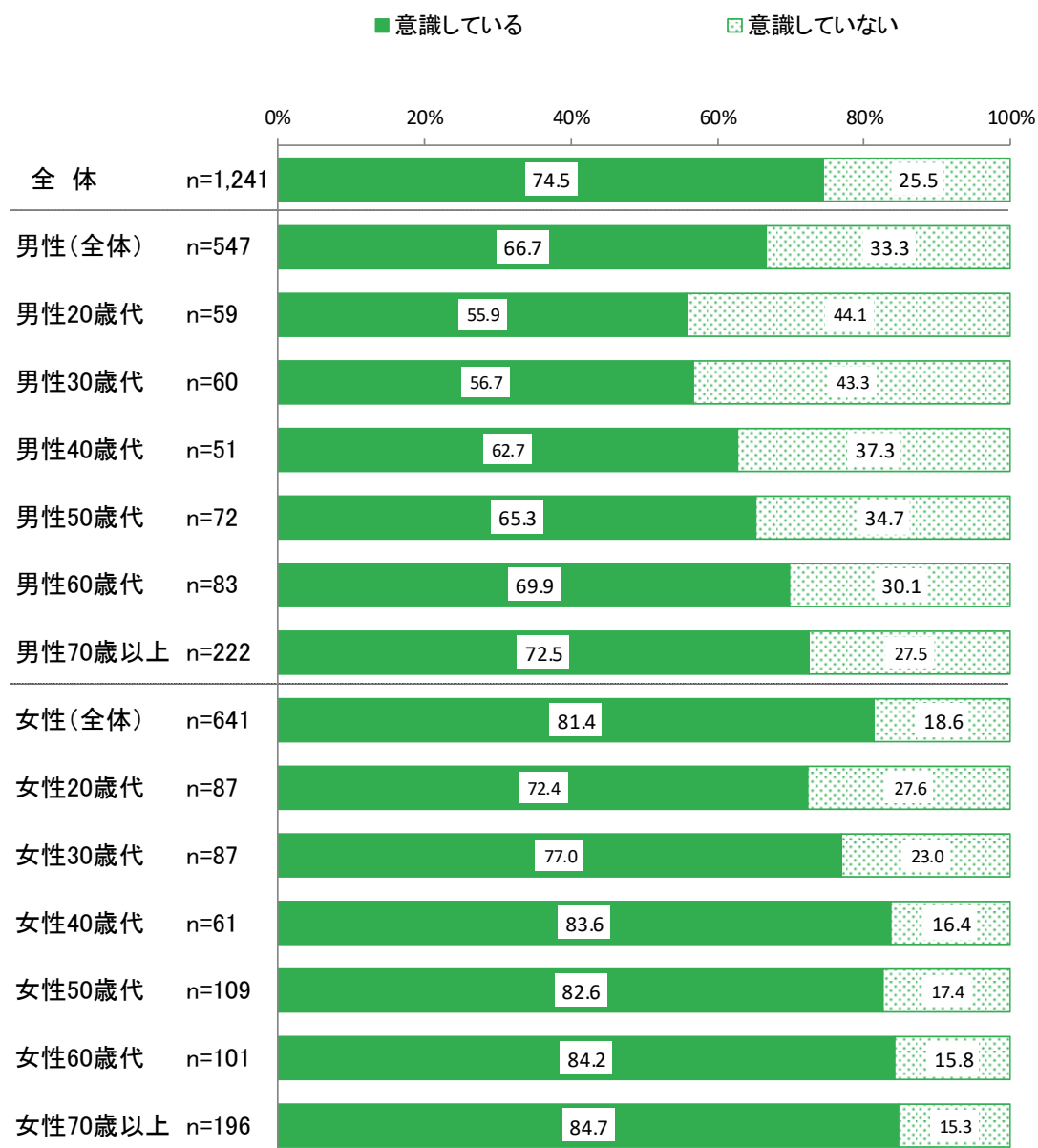
- 1日あたりの望ましい食塩摂取量は、「知っている」が31.8%、「知らない」が68.2%となっている。
- 性別でみると、「知っている」は女性で35.2%と高くなっている。
- 性・年齢別でみると、女性70歳以上で「知っている」が4割を超えて高くなっている。



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。

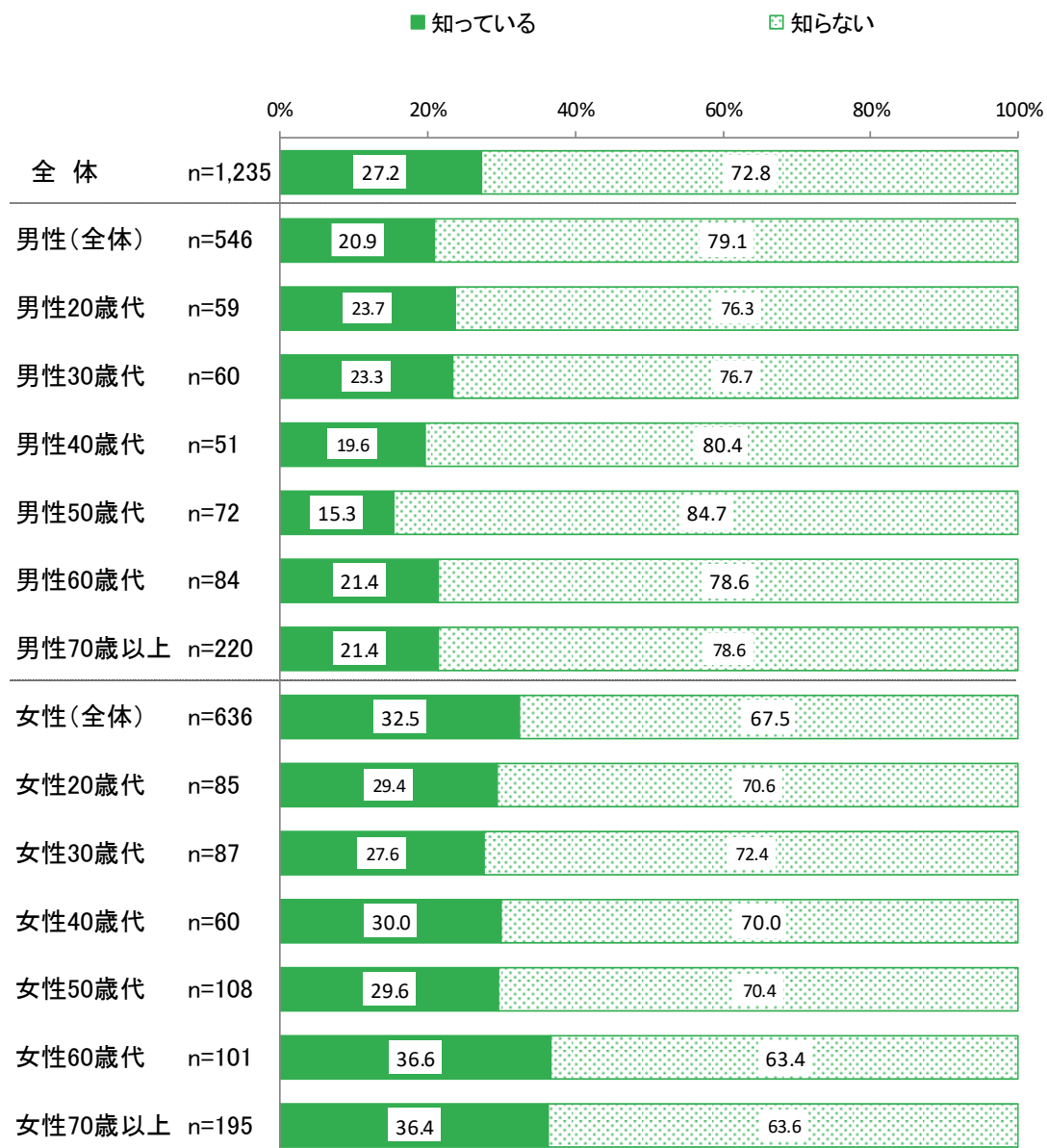
- 野菜の意識的な摂取は、「意識している」が 74.5%、「意識していない」が 25.5%となっている。
- 性別でみると、「意識している」は女性で 81.4%と高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「意識している」は男女ともに 20 歳代で低くなっている。



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27.2%「知らない」が72.8%となっている。
- 性別でみると、「知っている」は女性で32.5%と高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「知っている」は女性40歳代と60歳代以上で3割を超えて高くなっている。

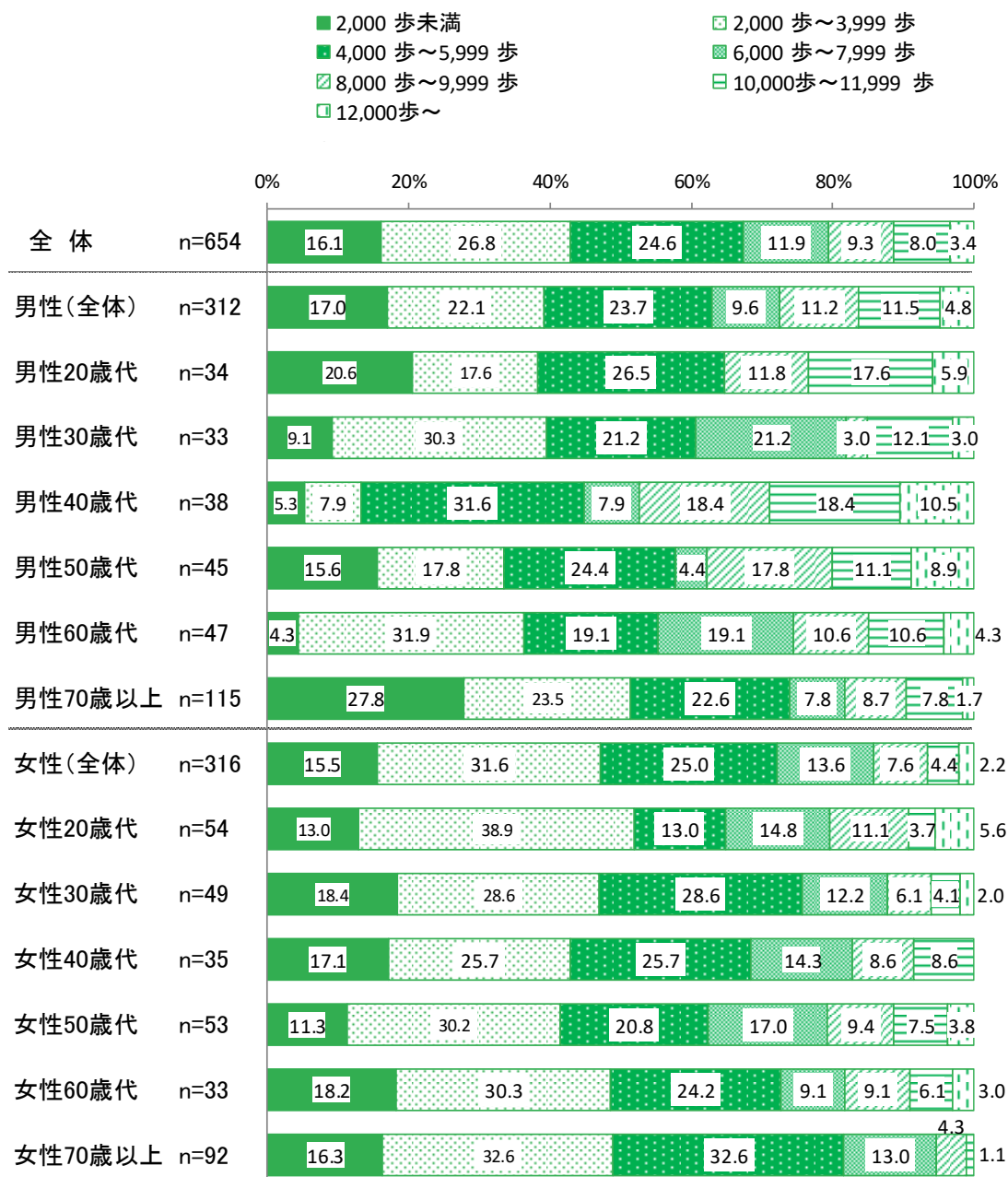


1日の歩数と歩行時間

問 26 1日の歩数及び歩行時間はどのくらいですか。

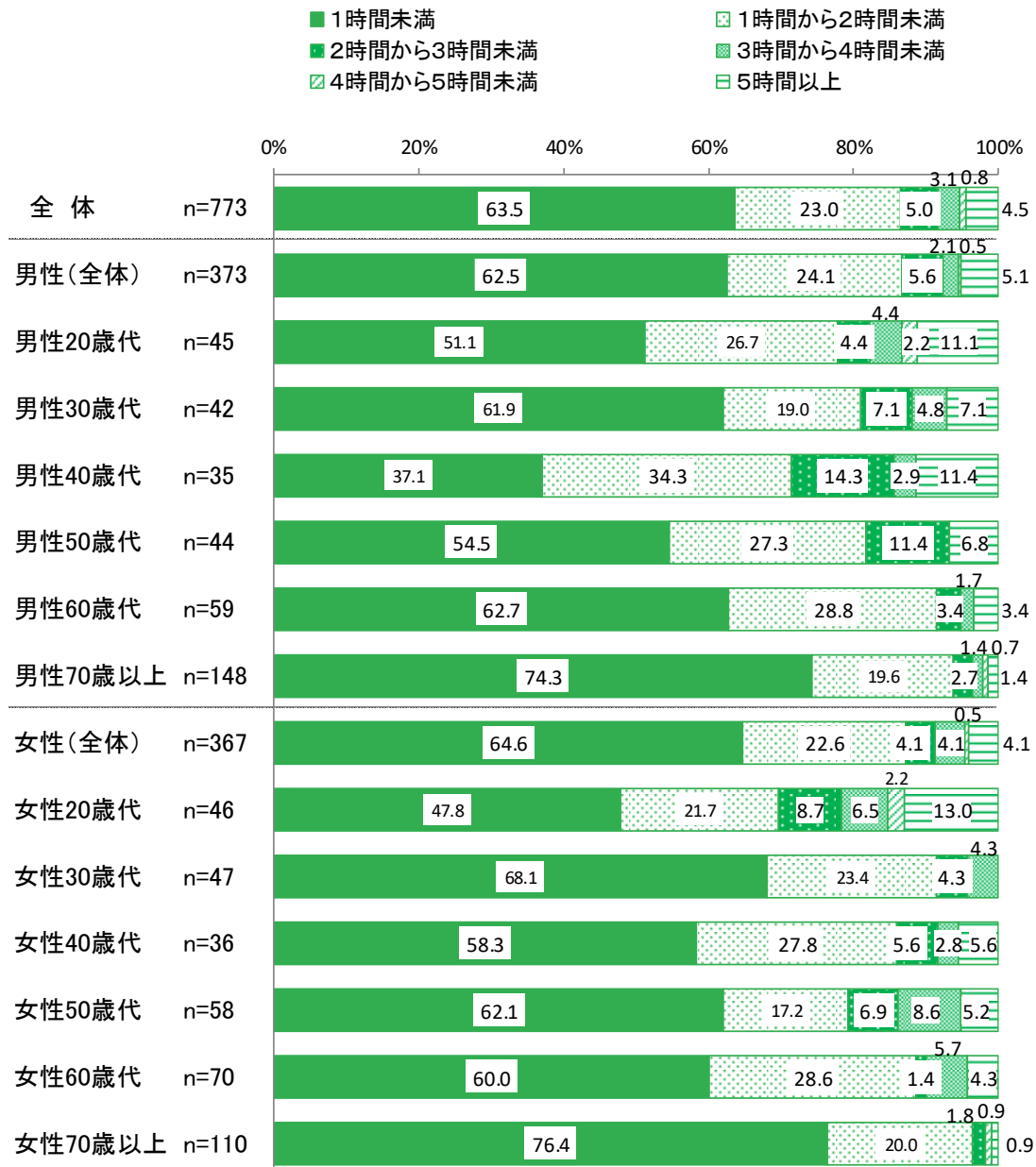
【歩数】

- 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20.7%であるのに対し、「2,000歩～3,999歩」が26.8%と最も高くなっている。
- 性別でみると、「8,000歩以上（計）」の人は男性が27.5%、女性が14.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「8,000歩以上（計）」は男性40歳代で最も高くなっている。



【歩行時間】

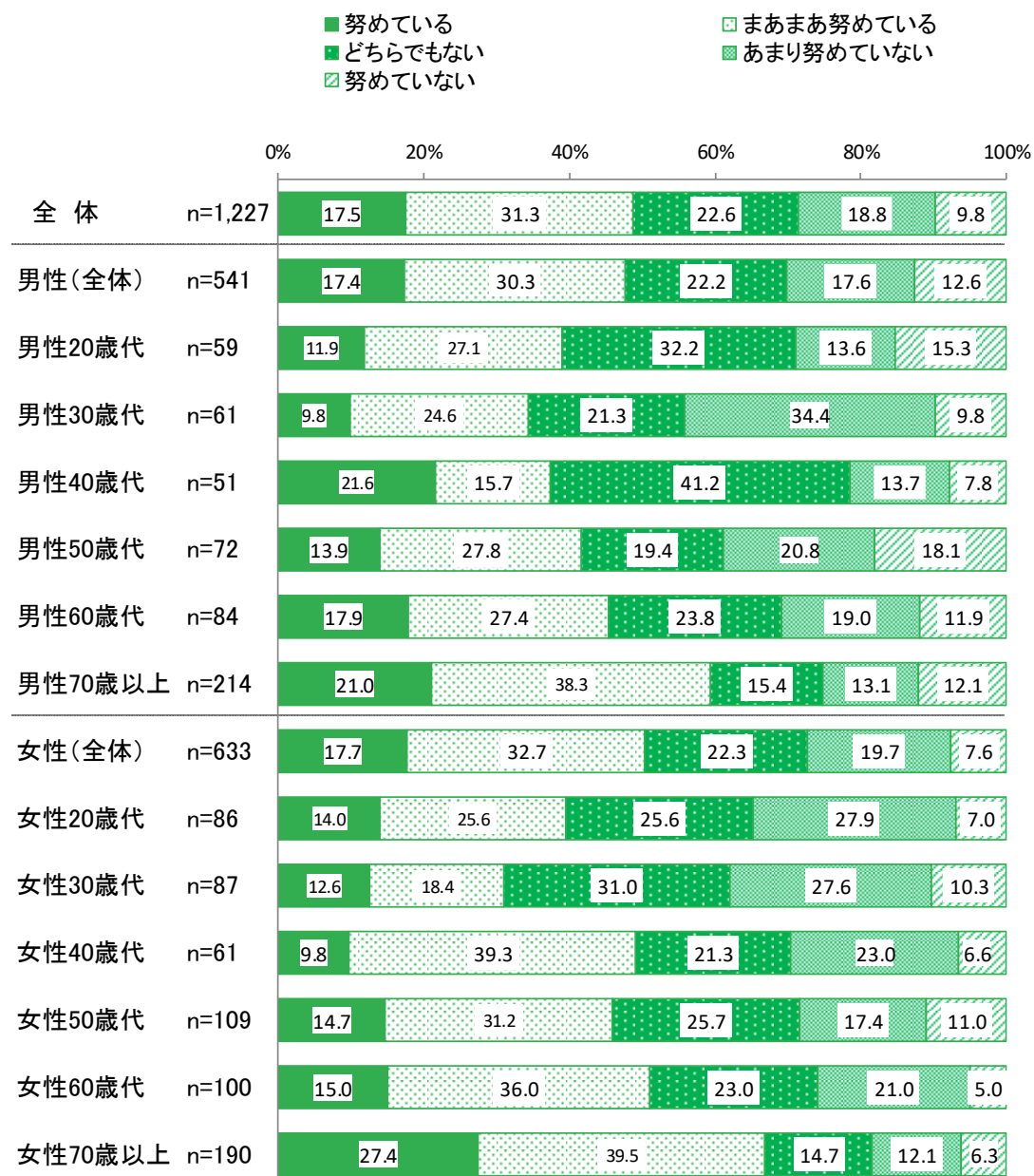
- 1日の歩行時間は「1時間未満」が63.5%と最も高く、次いで「1時間から2時間未満」が23.0%となっている。
- 性別でみると、「1時間未満」は男性が62.5%、女性が64.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「1時間未満」は男女ともに70歳以上で7割を超えて最も高く、「5時間以上」は女性20歳代が最も高くなっている。



じっとしている時間の削減について

問 27 健康のため、じっとしている時間をなるべく減らすように努めていますか。

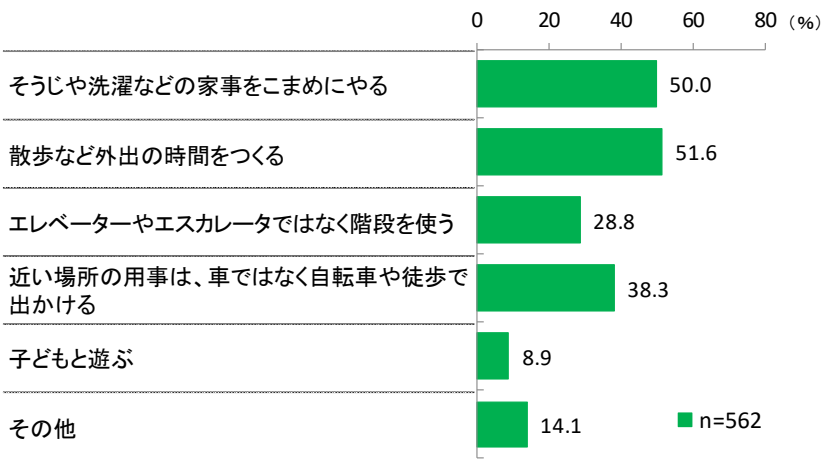
- じっとしている時間の削減は、「努めている」と「まあまあ努めている」を合わせた「努めている（計）」が 48.8%となっている。
- 性別でみると、「努めている（計）」は男性が 47.7%、女性が 50.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「努めている（計）」は男女ともに 70 歳以上で最も高くなっている。



じっとしている時間を減らす方法

問 27－2 問 27 で「努めている」～「まあまあ努めている」にあてはまる方におたずねします。
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 51.6%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 50.0%、「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 38.3%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 30 歳代と 70 歳以上で 7 割を超えて高くなっている。

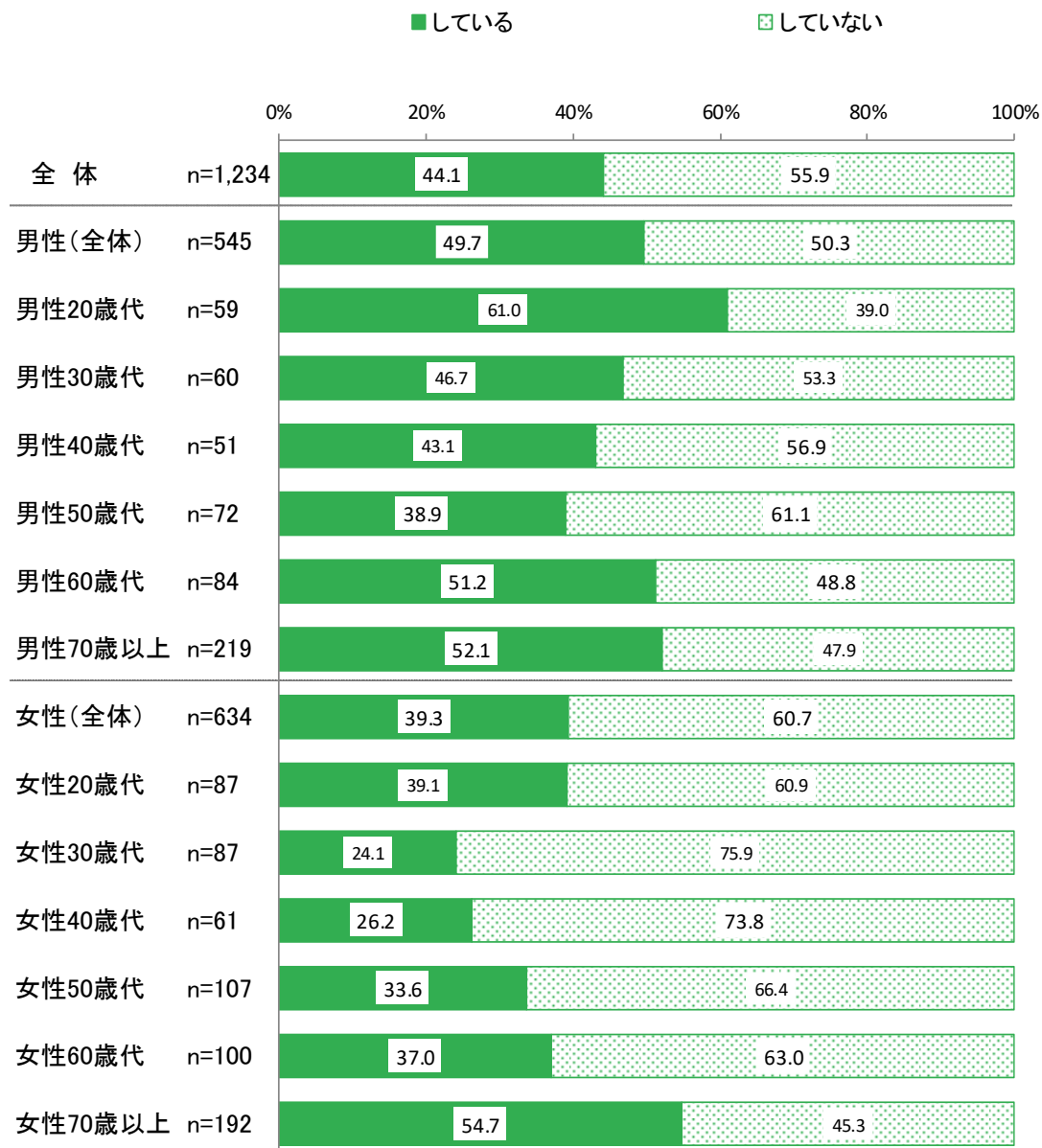


	全 体 (件)	事 を こ ま め に 洗 濯 な ど の 家	つ 散 く 歩 な ど 外 出 の 時 間 を	使 レ エ う レ ベ ー タ は な く や 階 段 を カ	で 出 か け る	近 い 場 所 の 用 事 は 、 自 転 車 や 徒 歩 車	子 ど も と 遊 ぶ	そ の 他
%								
全 体	562	50.0	51.6	28.8	38.3	8.9	14.1	
男性(全体)	231	26.4	57.6	26.4	38.1	8.2	16.5	
男性20歳代	19	21.1	47.4	26.3	42.1	5.3	26.3	
男性30歳代	19	31.6	47.4	36.8	21.1	31.6	10.5	
男性40歳代	18	27.8	55.6	38.9	33.3	16.7	22.2	
男性50歳代	26	23.1	53.8	30.8	15.4	7.7	26.9	
男性60歳代	34	29.4	64.7	29.4	55.9	8.8	5.9	
男性70歳以上	115	26.1	60.0	20.9	40.9	3.5	15.7	
女性(全体)	310	67.7	46.1	30.6	37.7	10.0	11.6	
女性20歳代	34	55.9	52.9	38.2	20.6	14.7	14.7	
女性30歳代	27	74.1	33.3	44.4	40.7	48.1	3.7	
女性40歳代	29	62.1	31.0	27.6	44.8	6.9	24.1	
女性50歳代	50	56.0	42.0	34.0	26.0	8.0	20.0	
女性60歳代	50	66.0	42.0	36.0	36.0	6.0	12.0	
女性70歳以上	120	76.7	54.2	22.5	45.8	3.3	5.8	

運動習慣の有無

問 28 普段、スポーツ、運動（散歩などの軽い運動も含む）をしていますか。

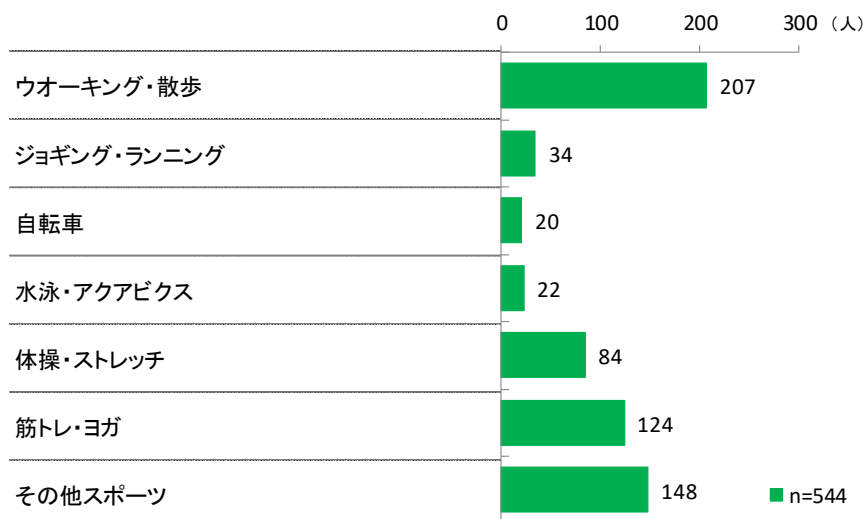
- 運動は、「している」が 44.1%、「していない」が 55.9%となっている。
- 性別でみると、「している」は男性で約半数であるのに対し、女性は 39.3%と低くなっている。
- 性・年齢別でみると、「している」は男性 20 歳代で 6 割を超えて高くなっている。一方、女性 30 歳代は 24.1%と低くなっている。



運動習慣の有無

問 28－2 普段、スポーツ、運動をしている方におたずねします。
どのよう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 207 人で最も多く、次いで「筋トレ・ヨガ」が 124 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。



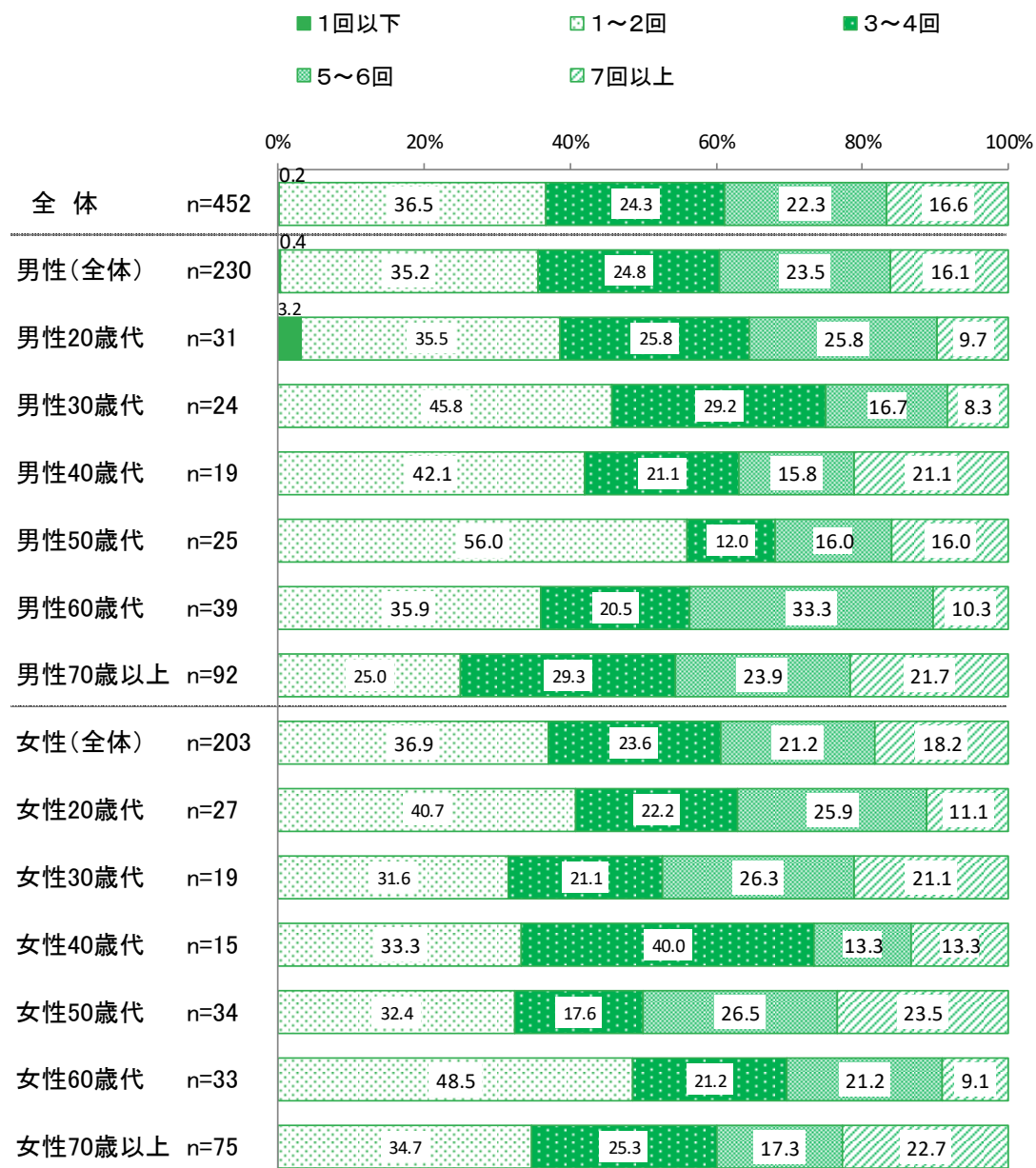
単位(人)								
	全 体 (件)	・ ウ ォ ー キ ン グ ・ 散 歩	・ ジ ョ ギ ン グ ・ ラ ン ニ ン グ	自 転 車	水 泳 ・ ア ク ア ビ ク ス	体 操 ・ ス ト レ ッ チ	筋 ト レ ・ ヨ ガ	そ の 他 ス ポ ー ツ
全 体	544	207	34	20	22	84	124	148
男性(全体)	273	95	24	16	9	24	62	94
男性20歳代	36	9	6	2	3	1	12	12
男性30歳代	28	5	2	2	0	0	11	10
男性40歳代	22	7	4	1	0	2	9	6
男性50歳代	28	6	3	3	1	2	6	11
男性60歳代	43	17	5	2	1	3	10	21
男性70歳以上	111	47	4	6	4	15	14	31
女性(全体)	253	107	10	4	13	59	62	50
女性20歳代	34	14	5	2	0	2	8	12
女性30歳代	21	7	1	0	1	3	11	3
女性40歳代	16	5	0	0	1	4	6	4
女性50歳代	36	19	3	2	2	6	7	8
女性60歳代	37	13	0	0	3	7	11	12
女性70歳以上	102	46	1	0	5	36	18	10

1 週間あたりの運動の頻度

問 28－3 1 週間の運動回数及び 1 回の運動時間はどのくらいですか。

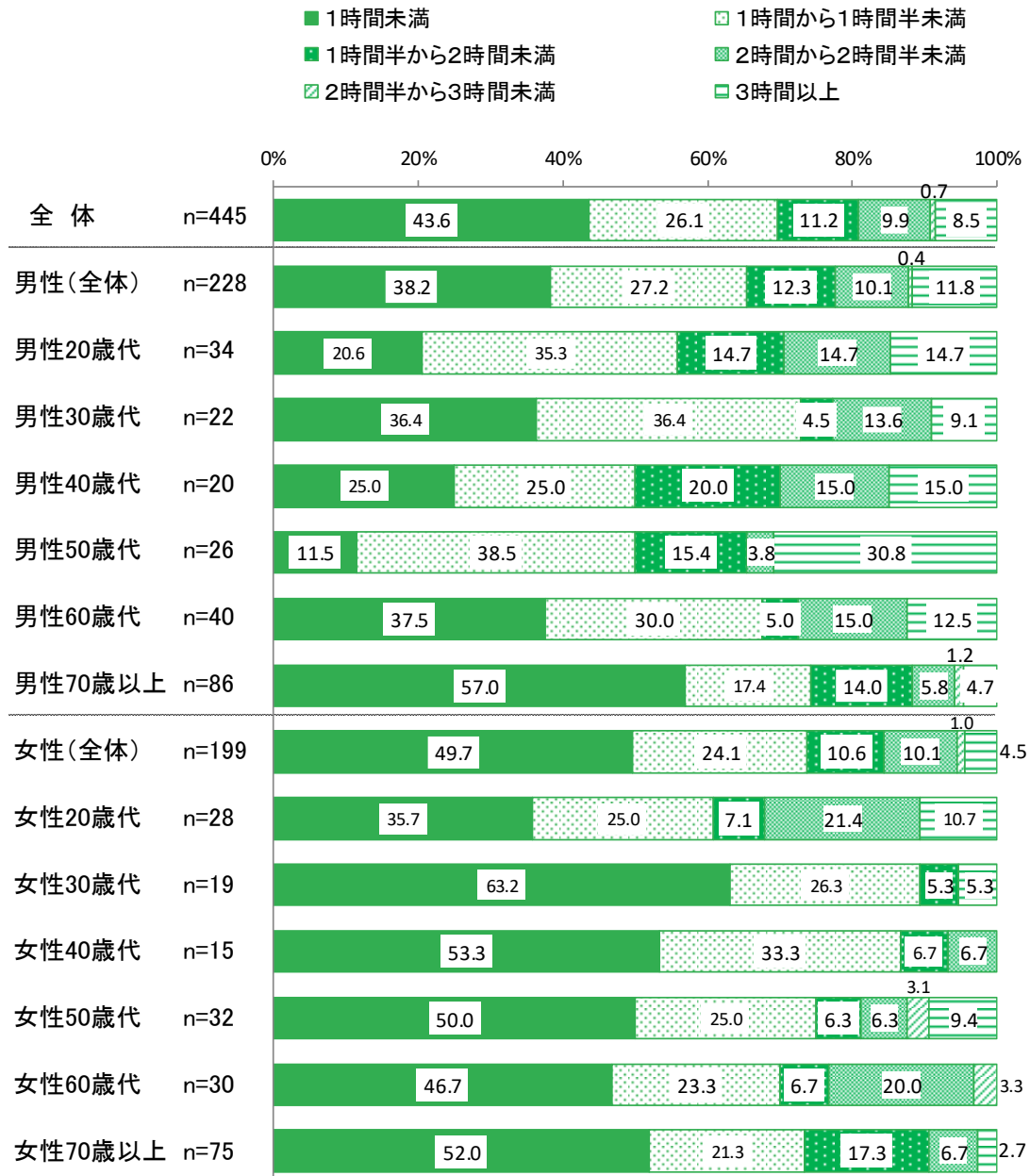
【運動回数】

- 1 週間あたりの運動頻度は、「1～2回」が 36.5%で最も高く、次いで「3～4回」が 24.3%となっている。
- 性別でみると、「7回以上」は男性が 16.1%、女性が 18.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「7回以上」は女性 50 歳代で最も高くなっている。



【運動時間】

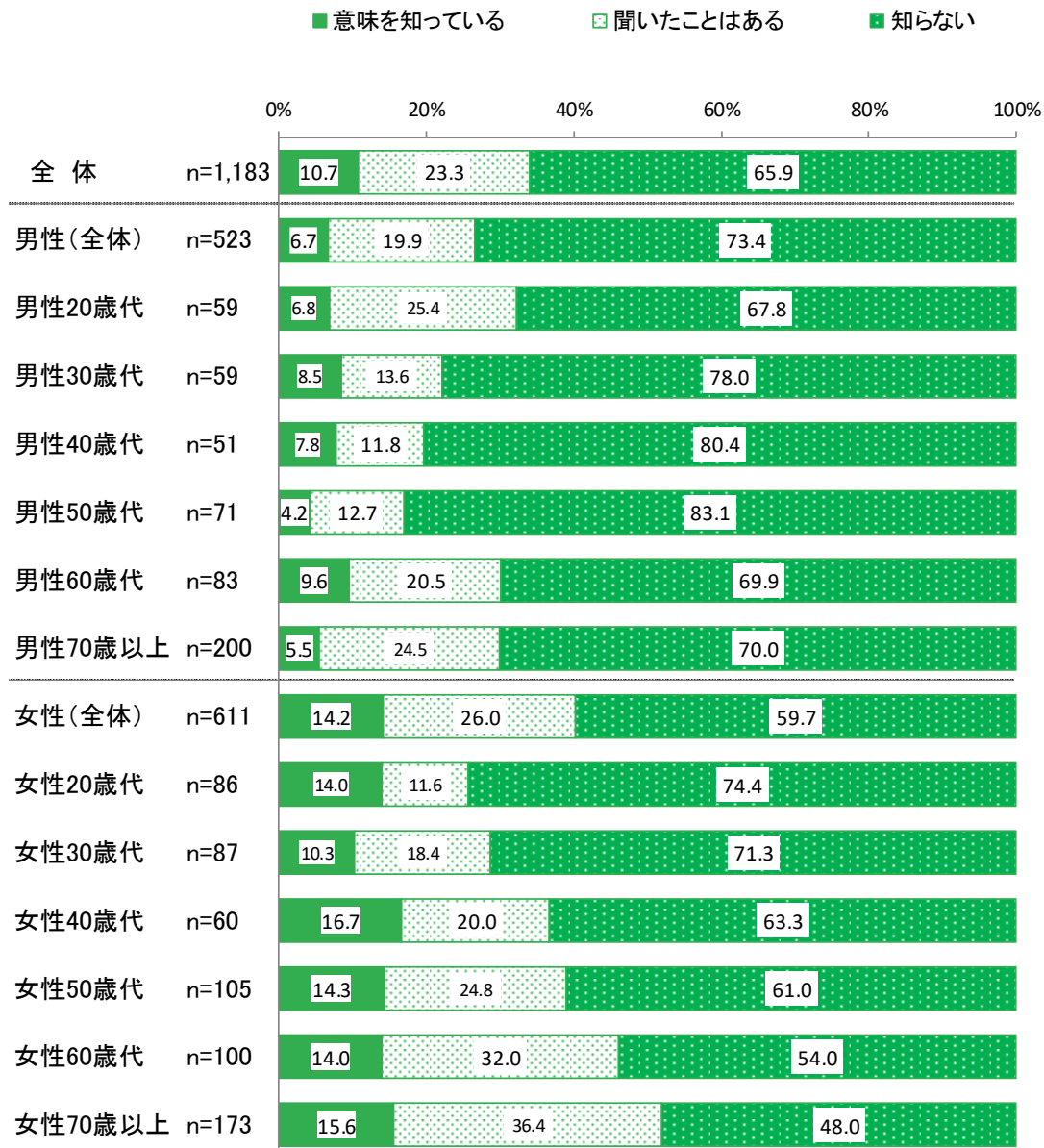
- 1回あたりの運動時間は、「1時間未満」が43.6%で最も高く、次いで「1時間から1時間半未満」が26.1%となっている。
- 性別でみると、女性では「1時間未満」が約半数となっている。
- 性・年齢別でみると、「1時間未満」は女性30歳代で最も高くなっている。



ロコモティブシンドロームの認知度

問 29 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。

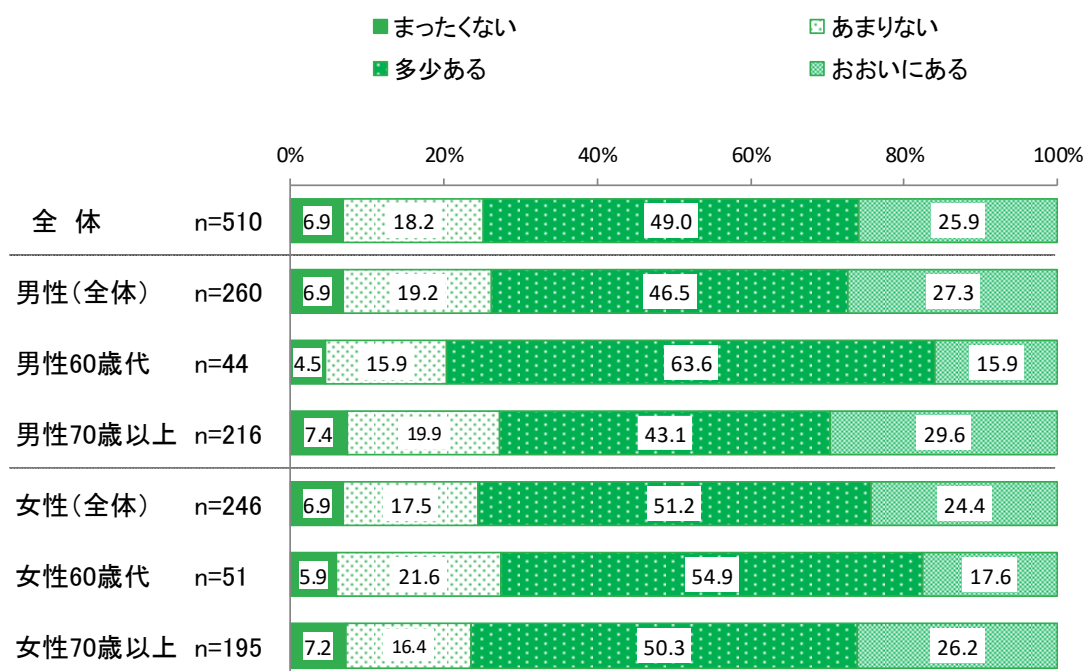
- ロコモティブシンドロームの認知度は、「意味を知っている」が 10.7%、「聞いたことはある」が 23.3%となっている。
- 性別でみると、「意味を知っている」は男性が 6.7%、女性が 14.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「意味を知っている」は女性 40 歳代で最も高くなっている。一方「知らない」は男性 50 歳代で高くなっている。



足腰の痛み

問 29－2 65 歳以上の方におたずねします。
足腰に痛みを感じることがありますか。

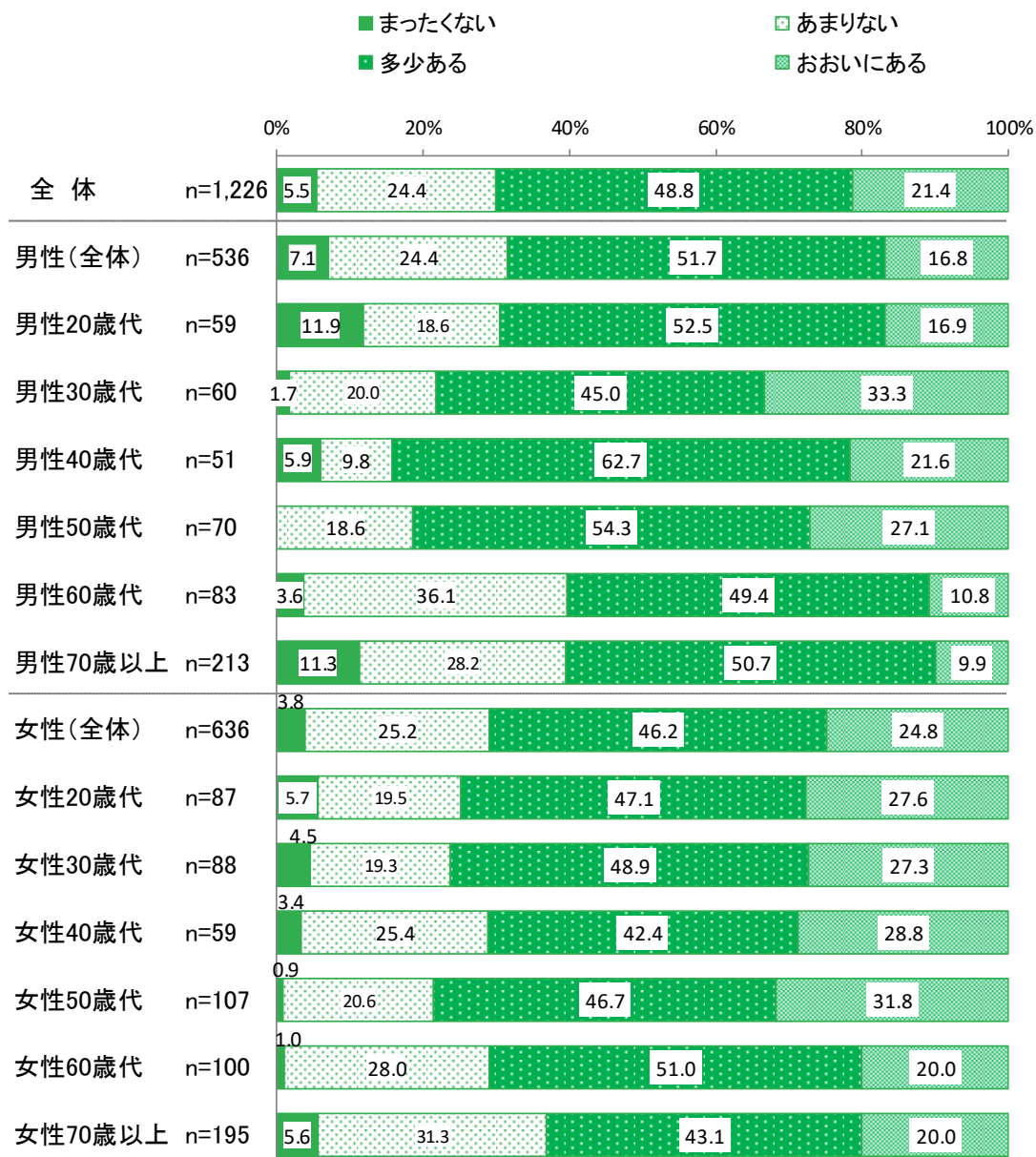
- 足腰の痛みは、「多少ある」が 49.0%で最も高く、次いで「おおいにある」が 25.9%となっている。
- 性別でみると、「多少ある」と「おおいにある」を合わせた「ある（計）」は男性が 73.8%、女性が 75.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ある（計）」は男性 60 歳代が最も高くなっている。



1 か月間のストレス状態

問 30 この1 か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか。

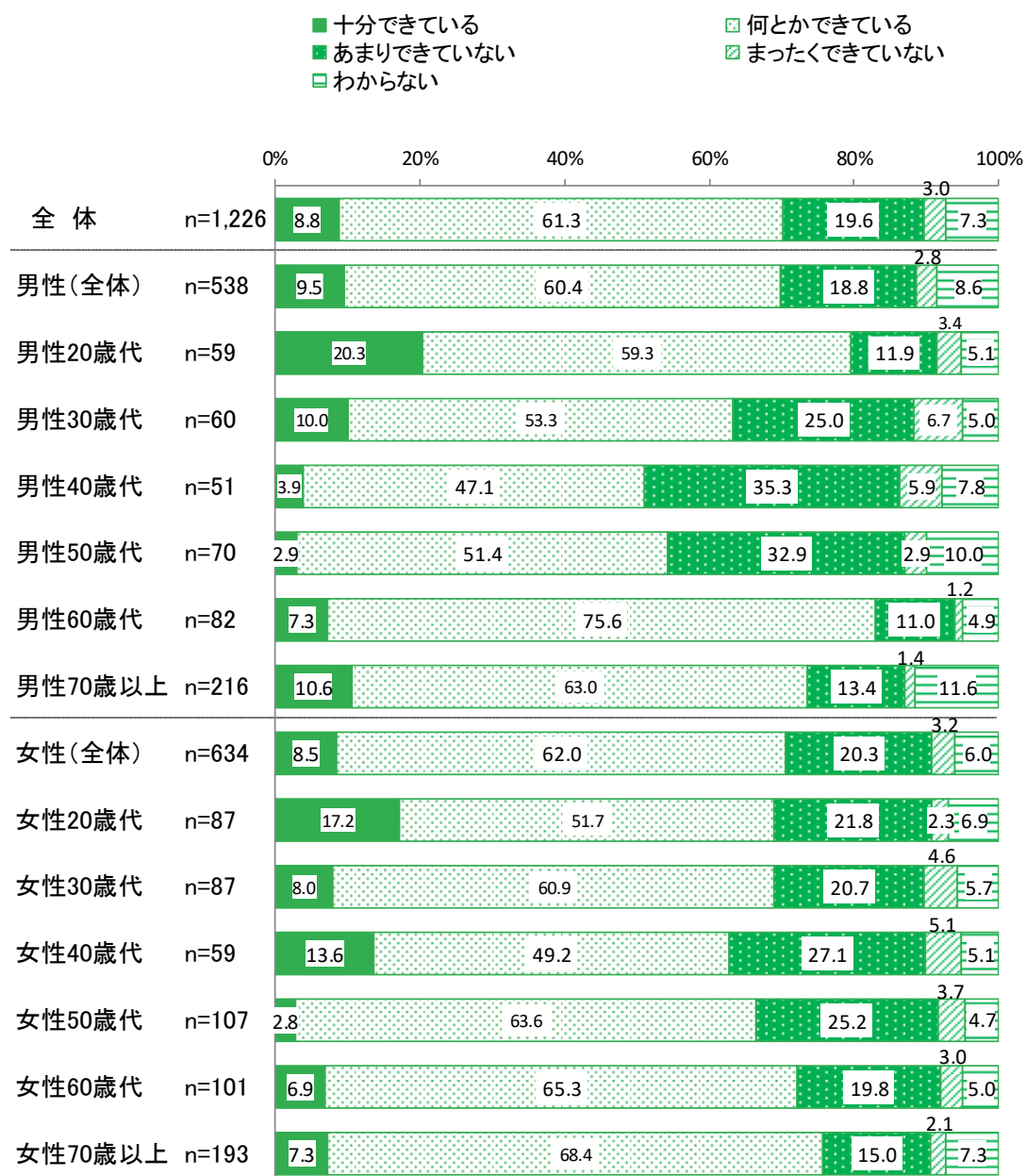
- 1 か月間にストレスを感じたことは、「多少ある」が 48.8%で最も高く、次いで「あまりない」が 24.4%となっている。
- 性別でみると、「多少ある」と「おおいにある」を合わせた「ある（計）」は女性で 71.0%、男性が 68.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ある（計）」は男性 40 歳代で最も高く、男性 60 歳代で最も低くなっている。



ストレスの処理状況

問 31 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。

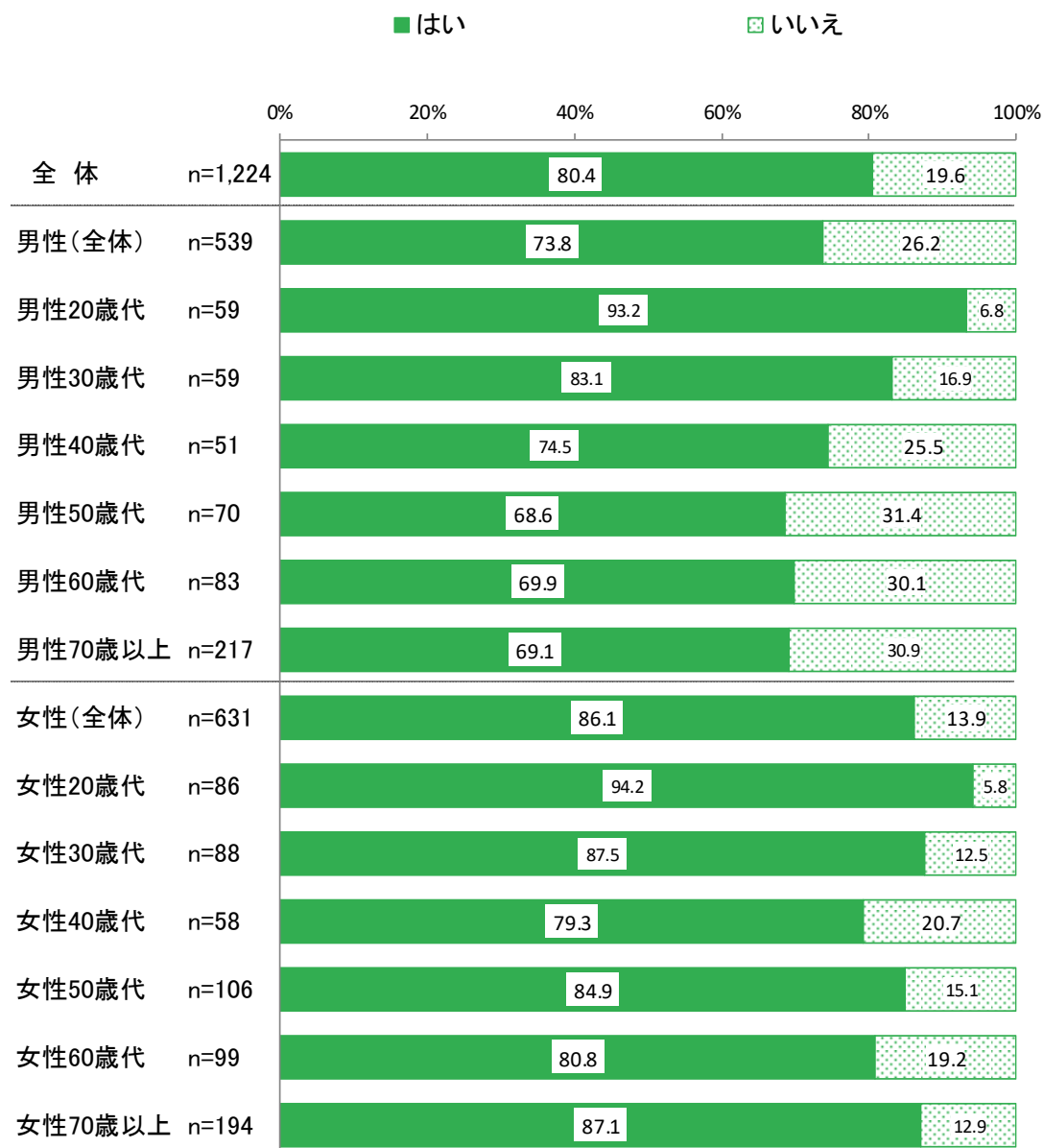
- ストレスの処理状況は、「何とかできている」が 61.3%と最も高く、次いで「あまりできていない」が 19.6%となっている。
- 性別でみると、「十分できている」と「何とかできている」を合わせた「できている（計）」は男性が 69.9%、女性が 70.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「できている（計）」は男性 60 歳代で 8 割を超えて高くなっている。



相談できる人の有無

問 32 相談できる人はいいますか。

- 相談できる人の有無は、「はい」が 80.4%、「いいえ」が 19.6%となっている。
- 性別でみると、「はい」は女性で高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「はい」は女性 20 歳代で最も高くなっている一方、男性 70 歳以上で最も低くなっている。



家庭や社会での役割の有無

問 33 家庭や社会で役割はありますか。

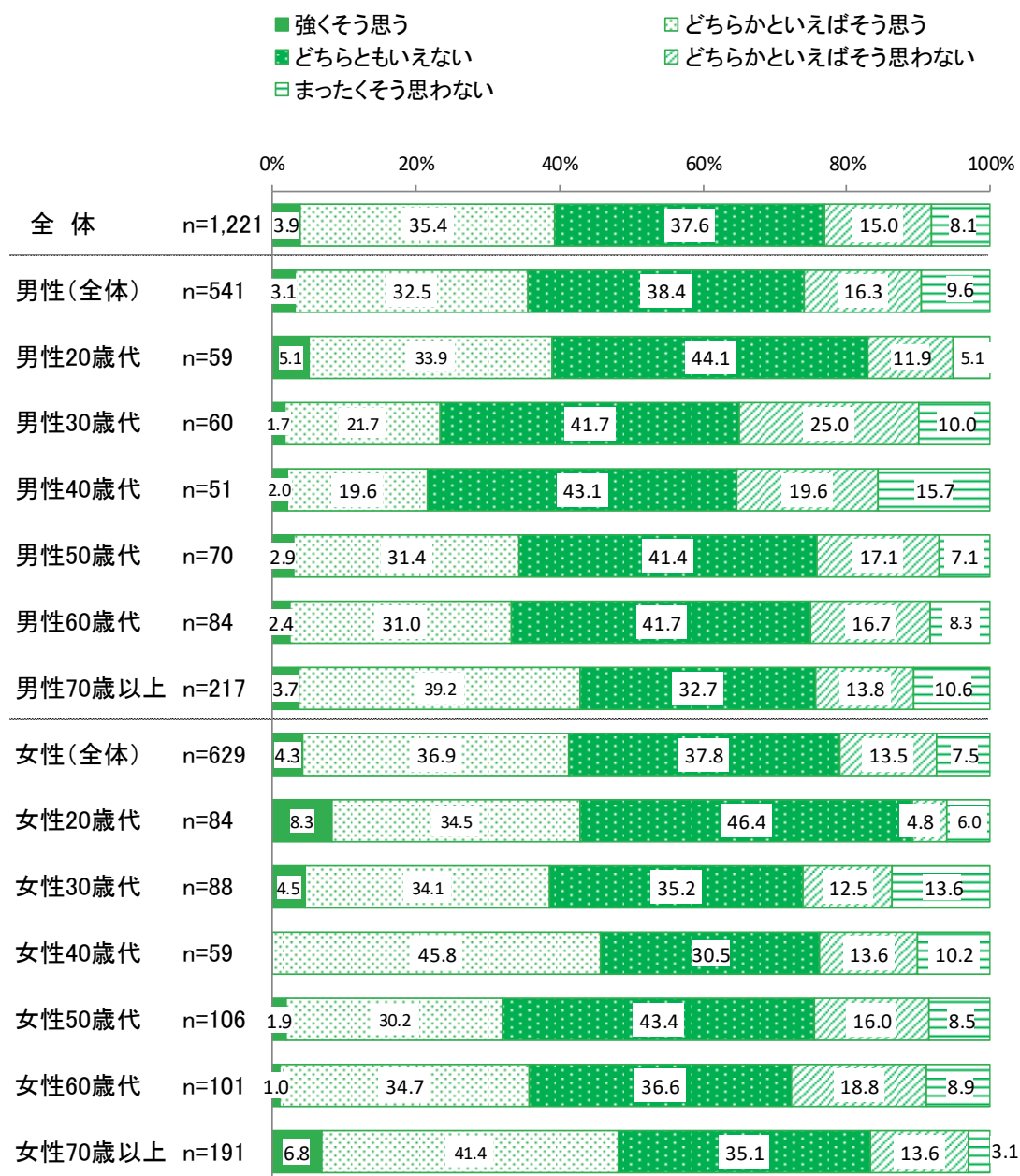
- 家庭や社会での役割があるかについては、「はい」が 81.7%で「いいえ」が 18.3%となっている。
- 性別でみると、「はい」は男性が 78.8%、女性が 84.4%となっている。
- 性・年齢別でみると、「はい」は女性 30 歳代と 40 歳代、男性 40 歳代で高くなっている。一方、男性 70 歳以上で低くなっている。



地域の人々の助け合いの状況

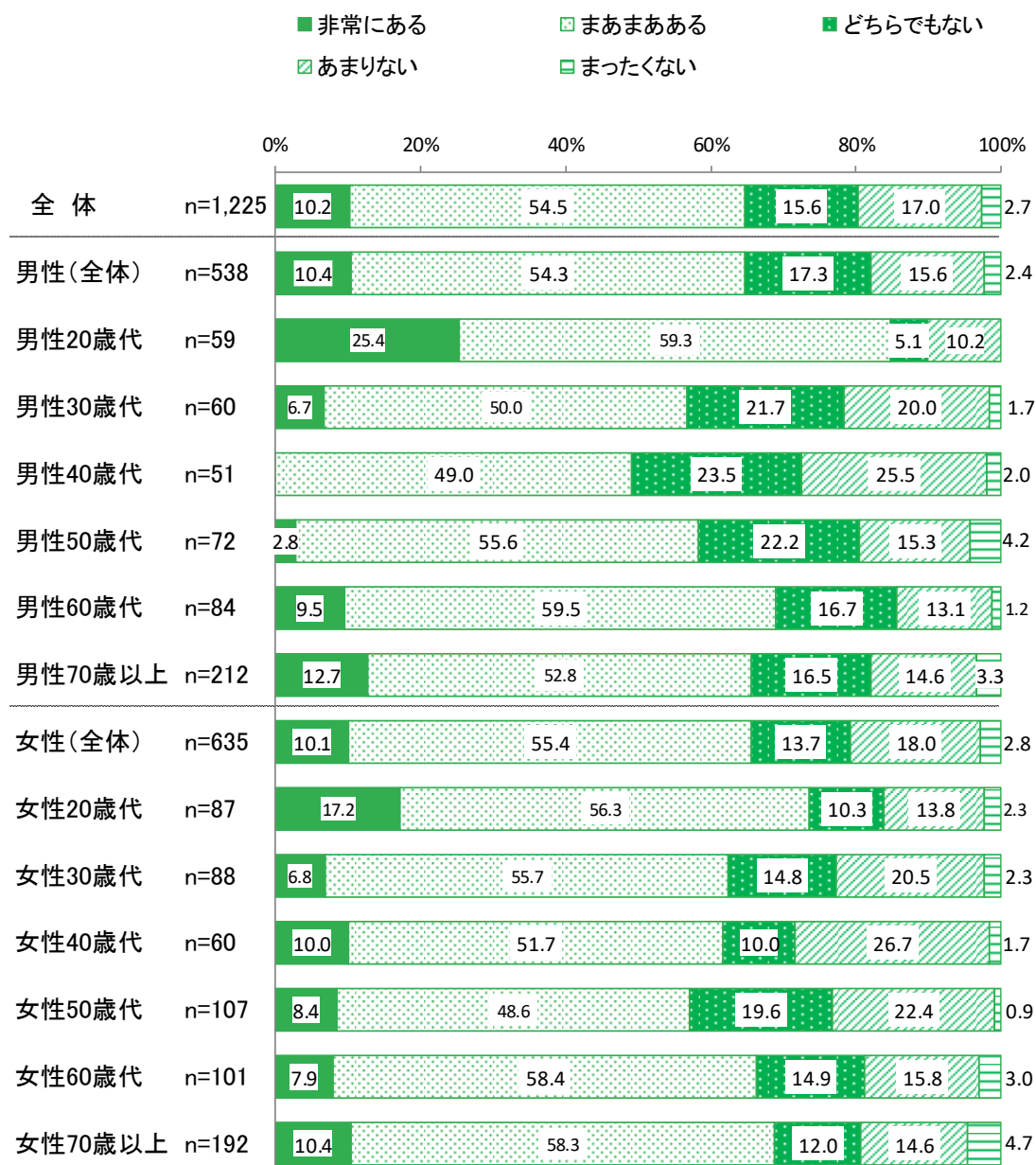
問 34 お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

- 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 39.3% となっている。
- 性・年齢別でみると、「助け合っている（計）」は女性 70 歳以上で高くなっている。一方、男性 40 歳代で低くなっている。



問 35 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか。

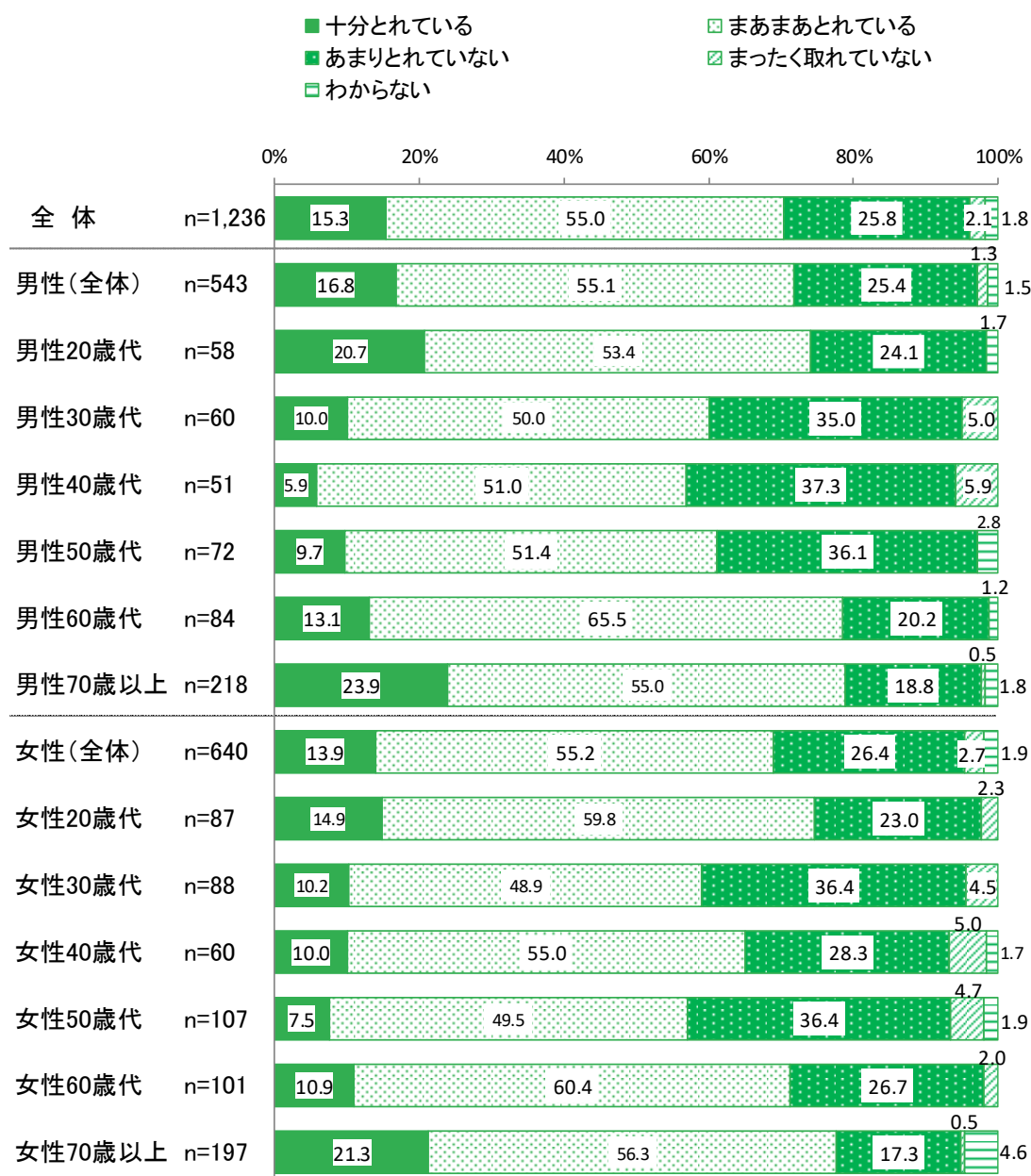
- 余暇を楽しむ頻度は、「まあまあある」が 54.5%と最も高く、次いで「あまりない」が 17.0%となっている。
- 性別でみると、「非常にある」と「まあまあある」を合わせた「ある（計）」は女性が 65.5%、男性が 64.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ある（計）」は男性 20 歳代で 8 割を超えて高くなっている。



睡眠で休養がとれているか

問 36 普段の睡眠で休養がとれていると思いますか。

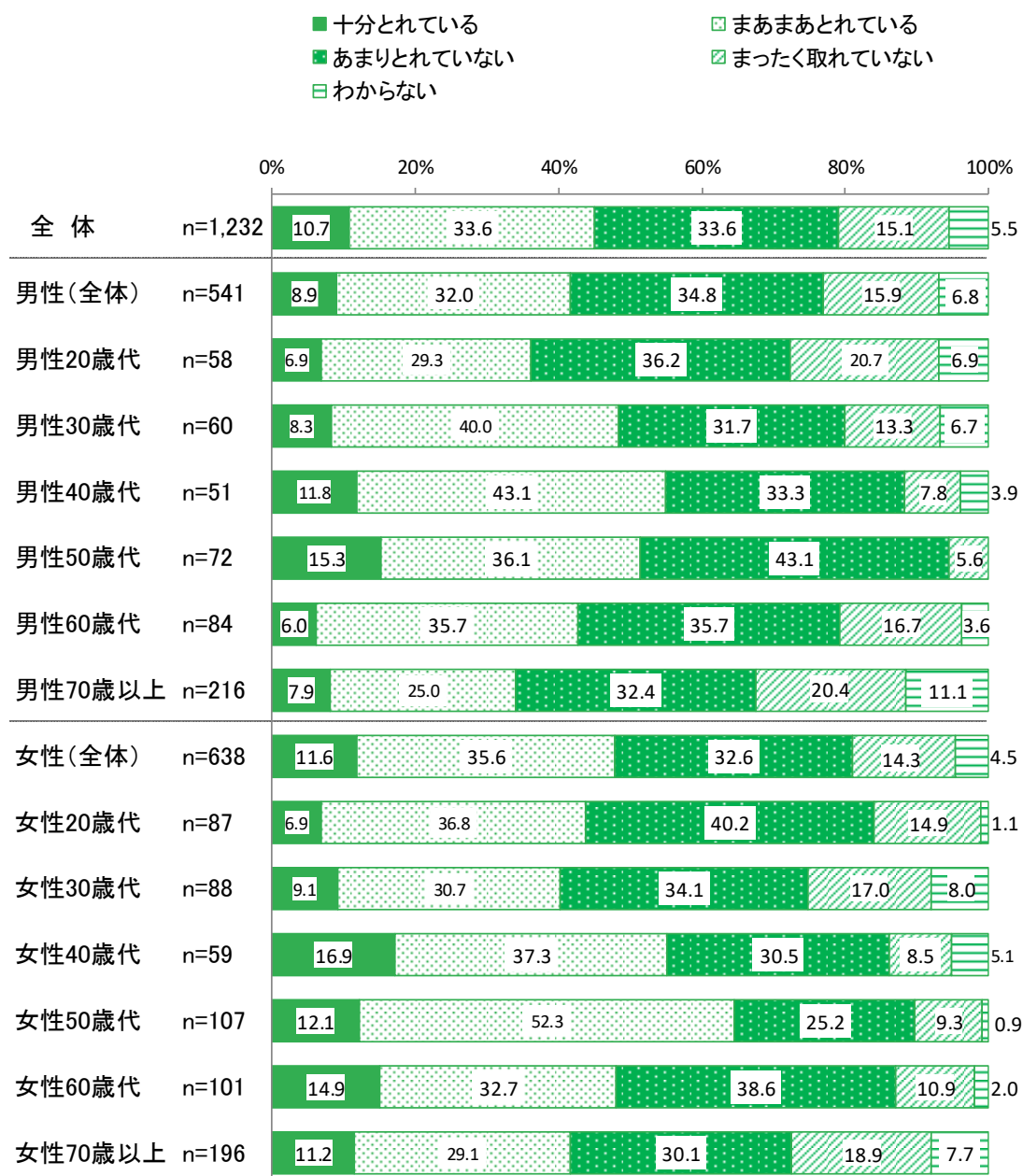
- 睡眠で休養がとれているかは、「まあまあとれている」が 55.0%で最も高く、次いで「あまりとれていない」が 25.8%となっている。
- 性別でみると、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた「とれている(計)」は男性が 71.9%、女性が 69.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「とれている(計)」は女性 30 歳代と 50 歳代、男性 40 歳代で 6 割を下回っている。



平均でとれている睡眠時間

問 37 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

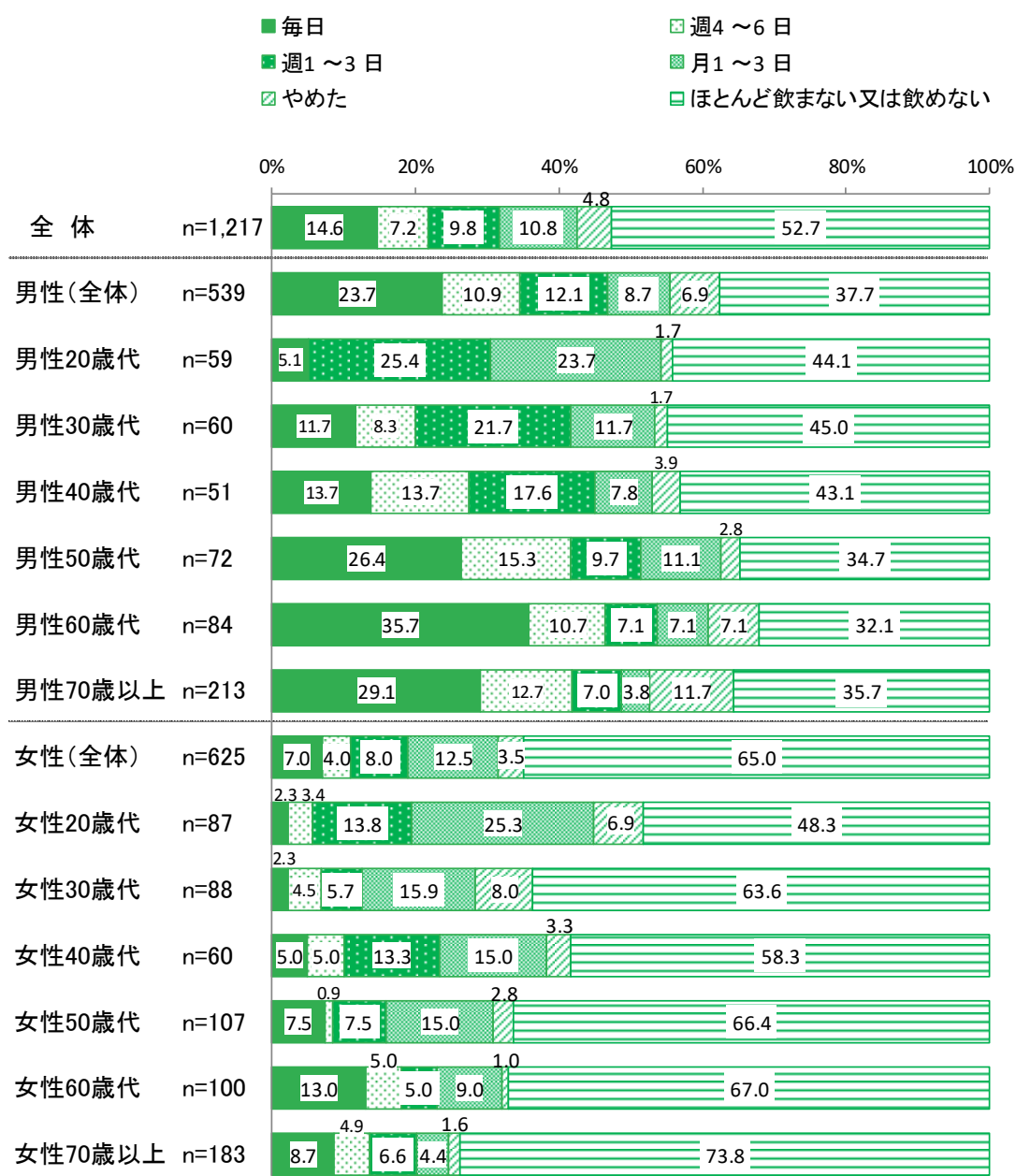
- 睡眠で休養がとれているかは、「まあまあとれている」「あまりとれていない」が 33.6%となっている。
- 性別でみると、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた「とれている(計)」は男性が 40.9%、女性が 47.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「とれている(計)」は男性 20 歳代と 70 歳以上、女性 30 歳代で 4 割を下回っている。



飲酒頻度

問 38 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。

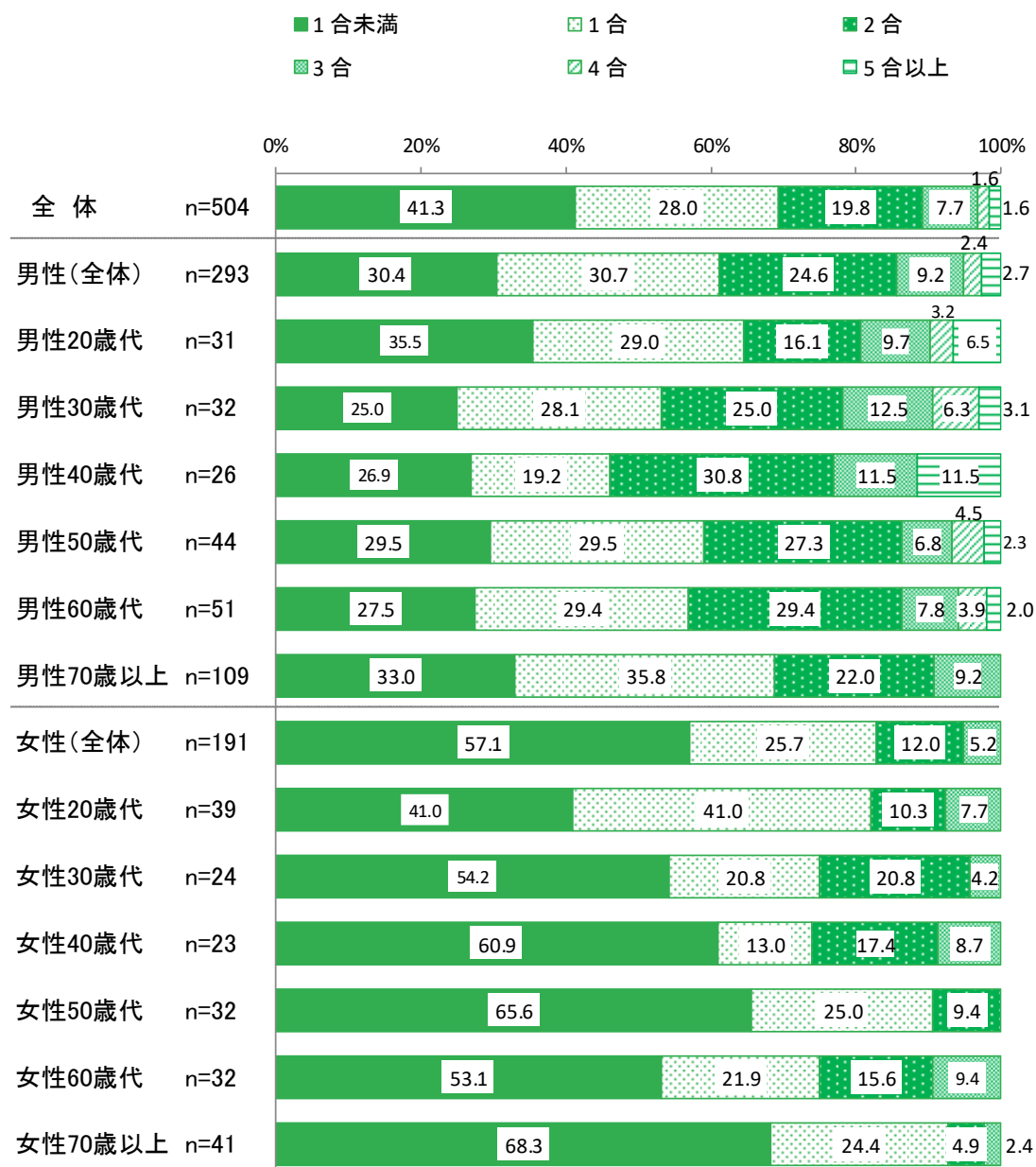
- 飲酒頻度は、「ほとんど飲まない又は飲めない」が 52.7%と最も高く、次いで「毎日」が 14.6%となっている。
- 性別でみると、「ほとんど飲まない又は飲めない」は男性が 37.7%、女性が 65.0%となっている。
- 性・年齢別でみると、「毎日」は男性 60 歳代が 3 割を超えて高く、「ほとんど飲まない又は飲めない」は女性 70 歳以上が 7 割を超えて高くなっている。



1日の飲酒量

問 38－2 問 38 で「毎日」～「月 1～3 日」にあてはまった方におたずねします。
飲酒日 1 日あたりに飲む大体の量を日本酒に換算してお答えください。

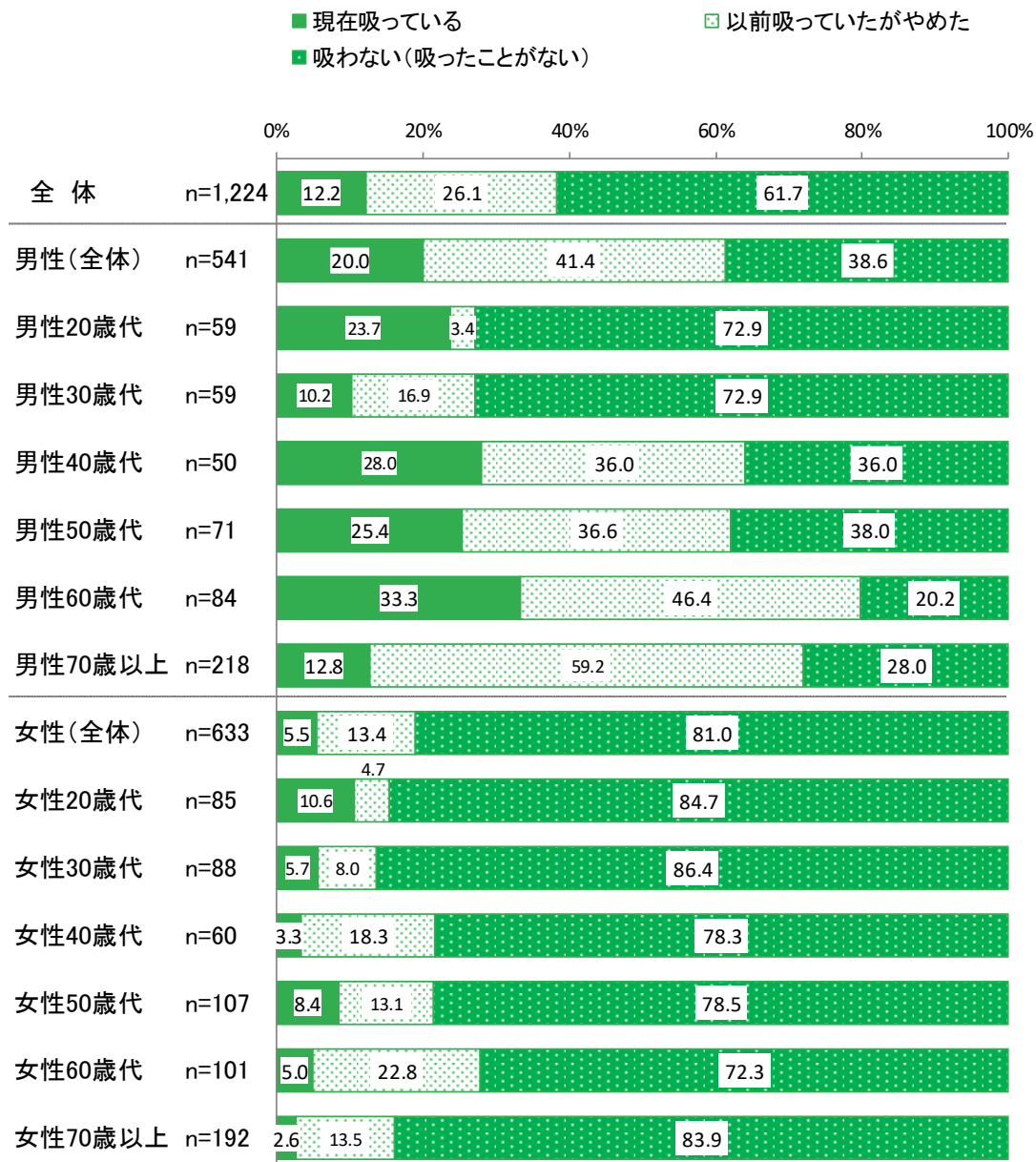
- 1 日の飲酒量は、「1 合未満」が 41.3%と最も高く、次いで「1 合」が 28.0%となっている。
- 性別でみると、「1 合未満」は男性が 30.4%、女性が 57.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「3 合」「4 合」「5 号以上」を合わせた「3 合以上（計）」は男性 30～40 歳代で 20%を超えている。



喫煙状況

問 39 たばこ（加熱式たばこや電子たばこを含む）を吸ったことがありますか。

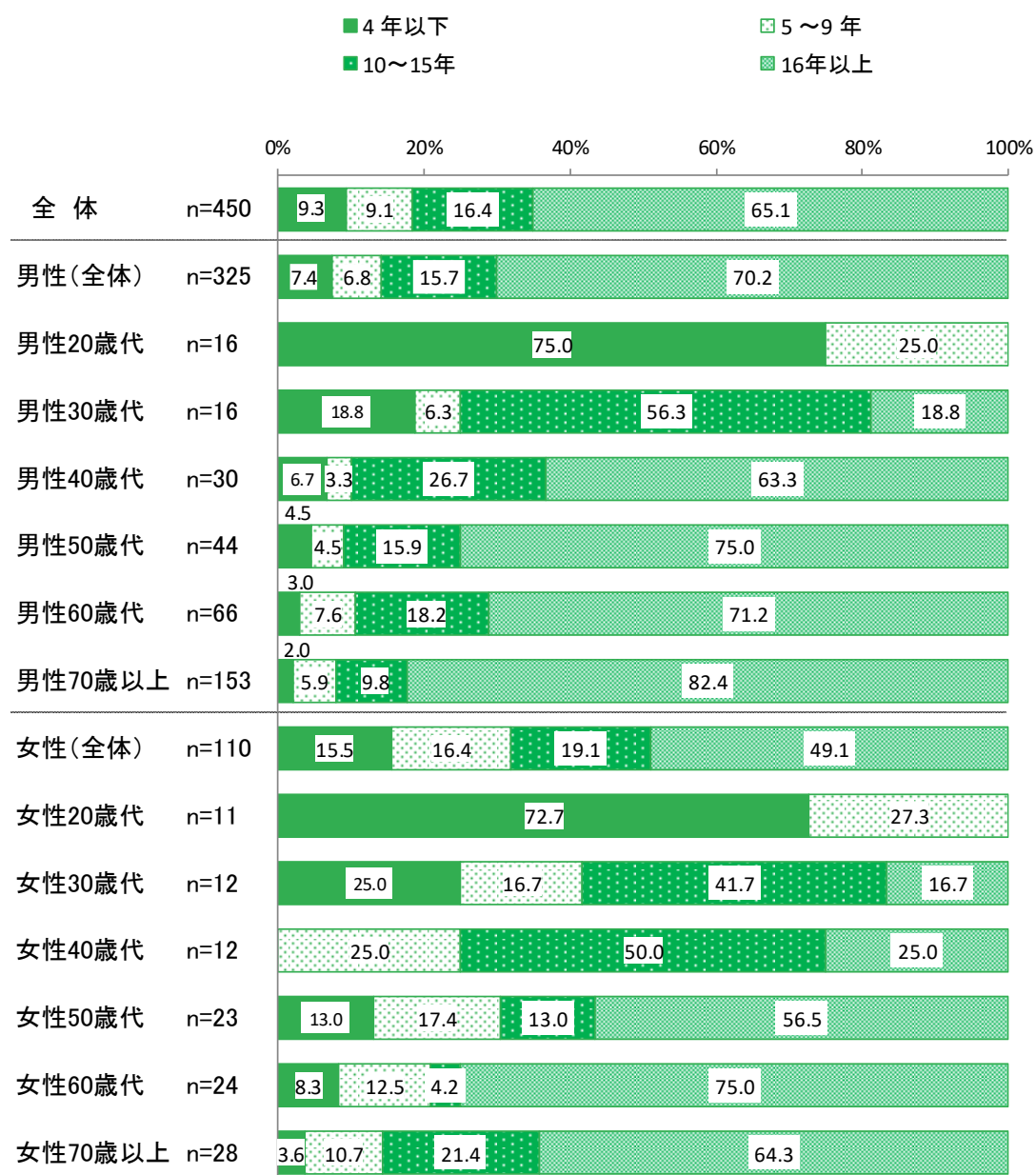
- 喫煙状況は、「現在吸っている」と「以前吸っていたがやめた」を合わせた「喫煙経験者（計）」が 38.3% となっている。
- 性別でみると、「喫煙経験者（計）」は男性が 61.4%、女性が 18.9%となっている。
- 性・年齢別でみると、「現在吸っている」は男性 60 歳代で 3 割を超えて高くなっている。「吸わない（吸ったことがない）」は女性の全年齢で 7 割を超えて高くなっているが、男性 20～30 歳代でも 7 割を超えて高くなっている。



喫煙年数

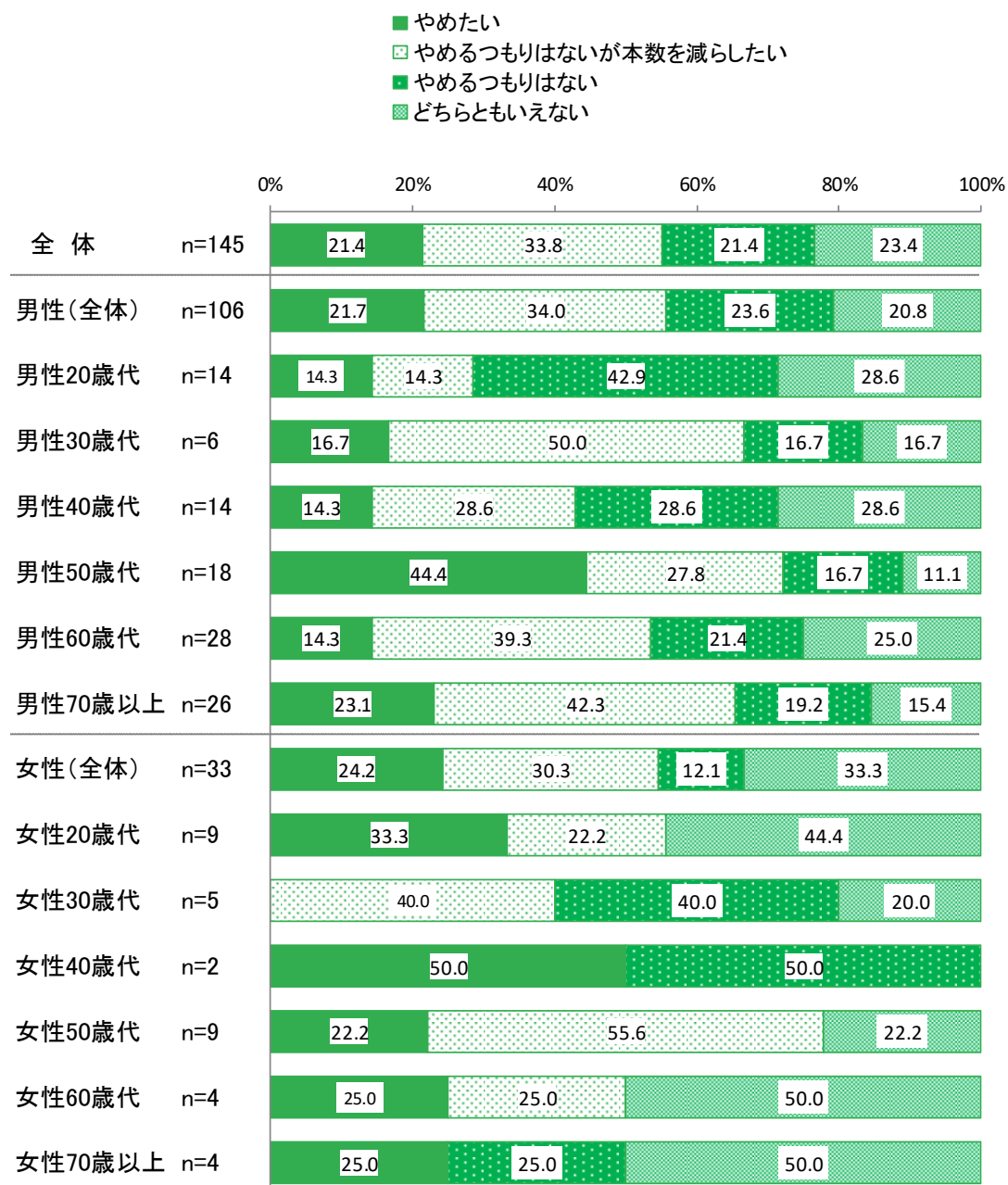
問 39－2 問 39 で「現在吸っている」～「以前吸っていたがやめた」にあてはまった方におたずねします。
たばこを何年間吸っていますか（吸っていましたか）。

- 喫煙年数は、「16 年以上」が 65.1%と最も高く、次いで「10～15 年」が 16.4%となっている。
- 性別でみると、「16 年以上」は男性が 70.2%、女性が 49.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「16 年以上」は男性 70 歳以上が 8 割を超えて高くなっている。



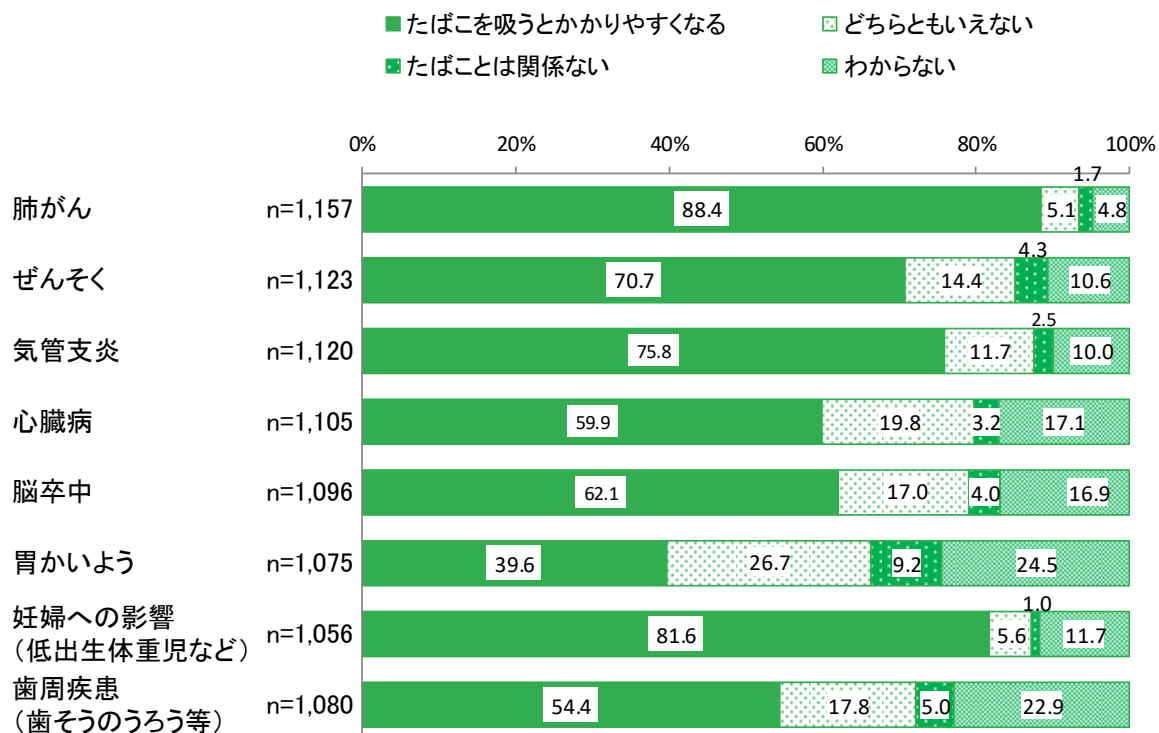
問 39－3 問 39 で「現在吸っている」にあてはまる方におたずねします。
たばこをやめたいと思いますか。

- 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 33.8%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 23.4%となっている。
- 性別でみると、「やめたい」は女性で高くなっている。



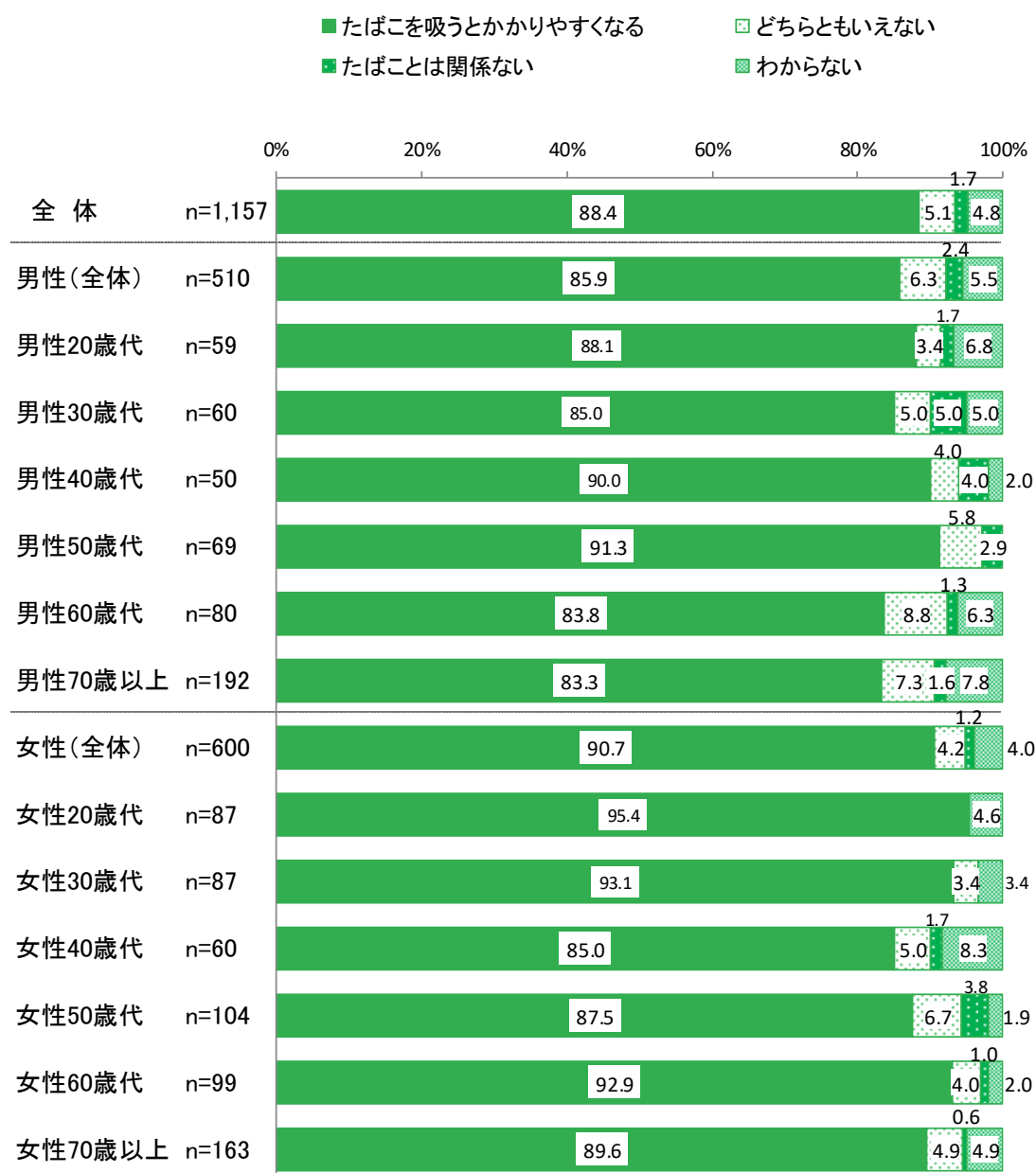
問 40 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。下の枠からあてはまる番号を選んでそれぞれの病気ごとに1つずつ○をつけてください。

- 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。



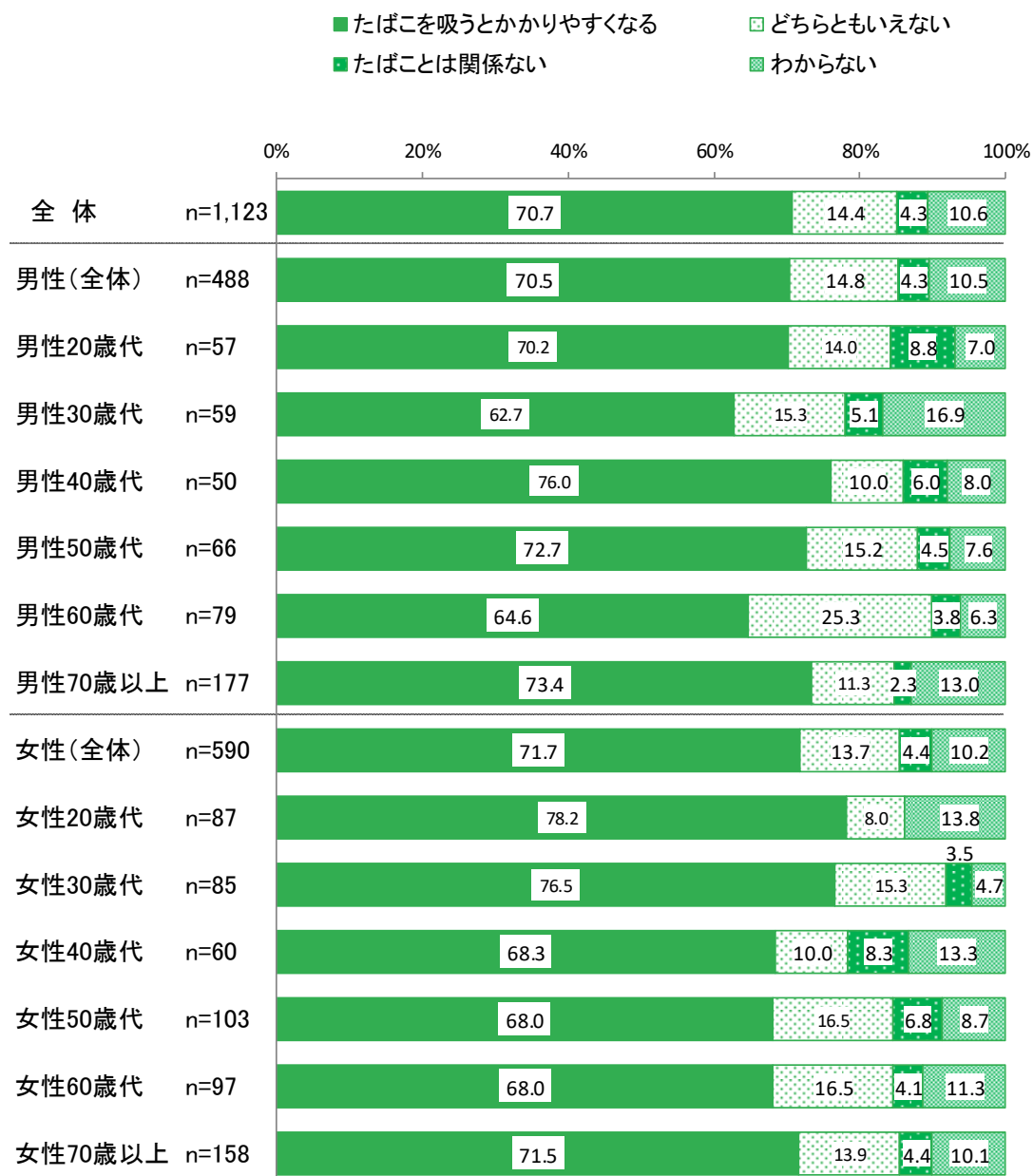
【肺がん】

- 肺がんは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 88.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 5.1%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 85.9%、女性が 90.7%となっている。



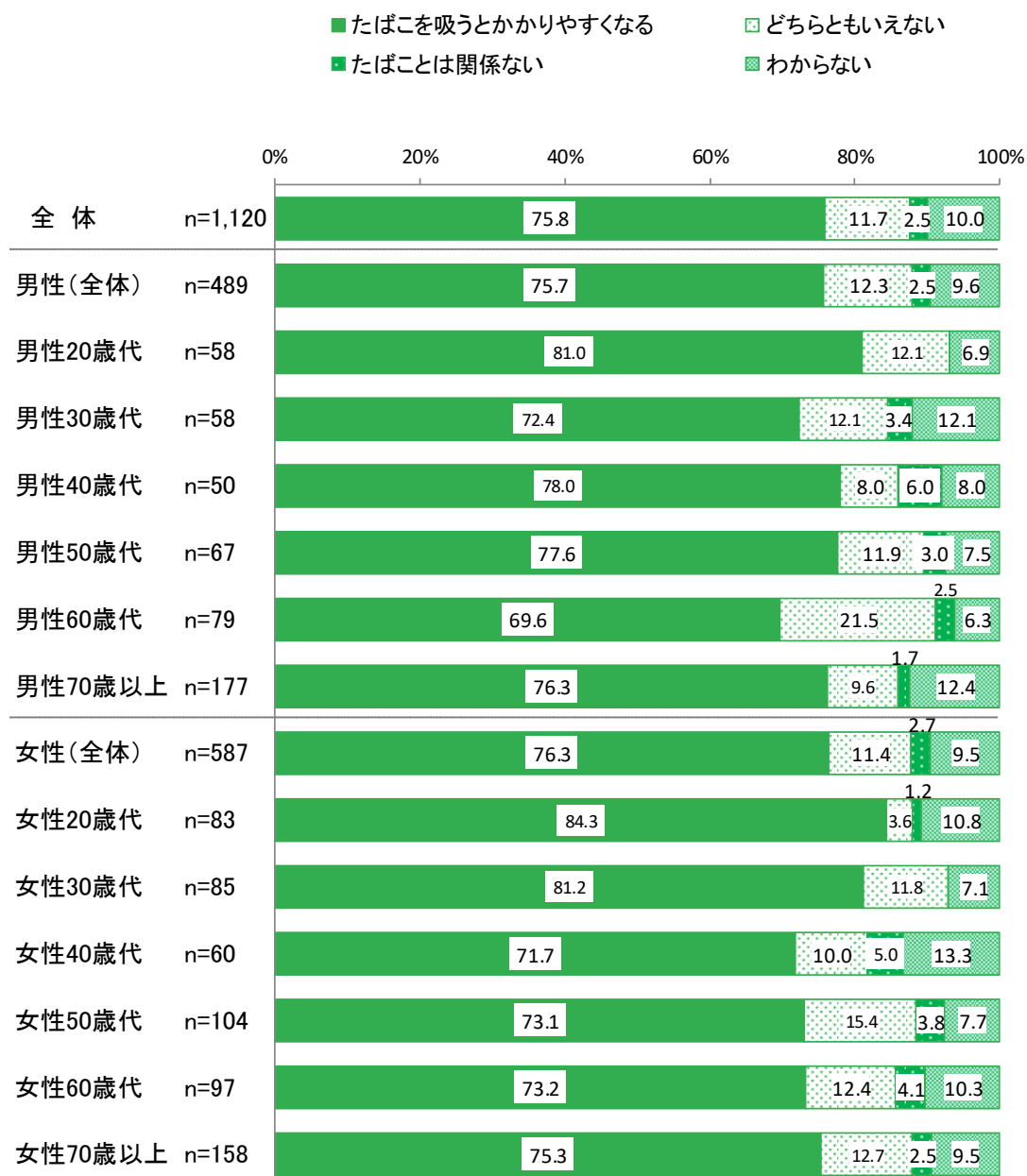
【ぜんそく】

- ぜんそくは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が70.7%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。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が70.5%、女性が71.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



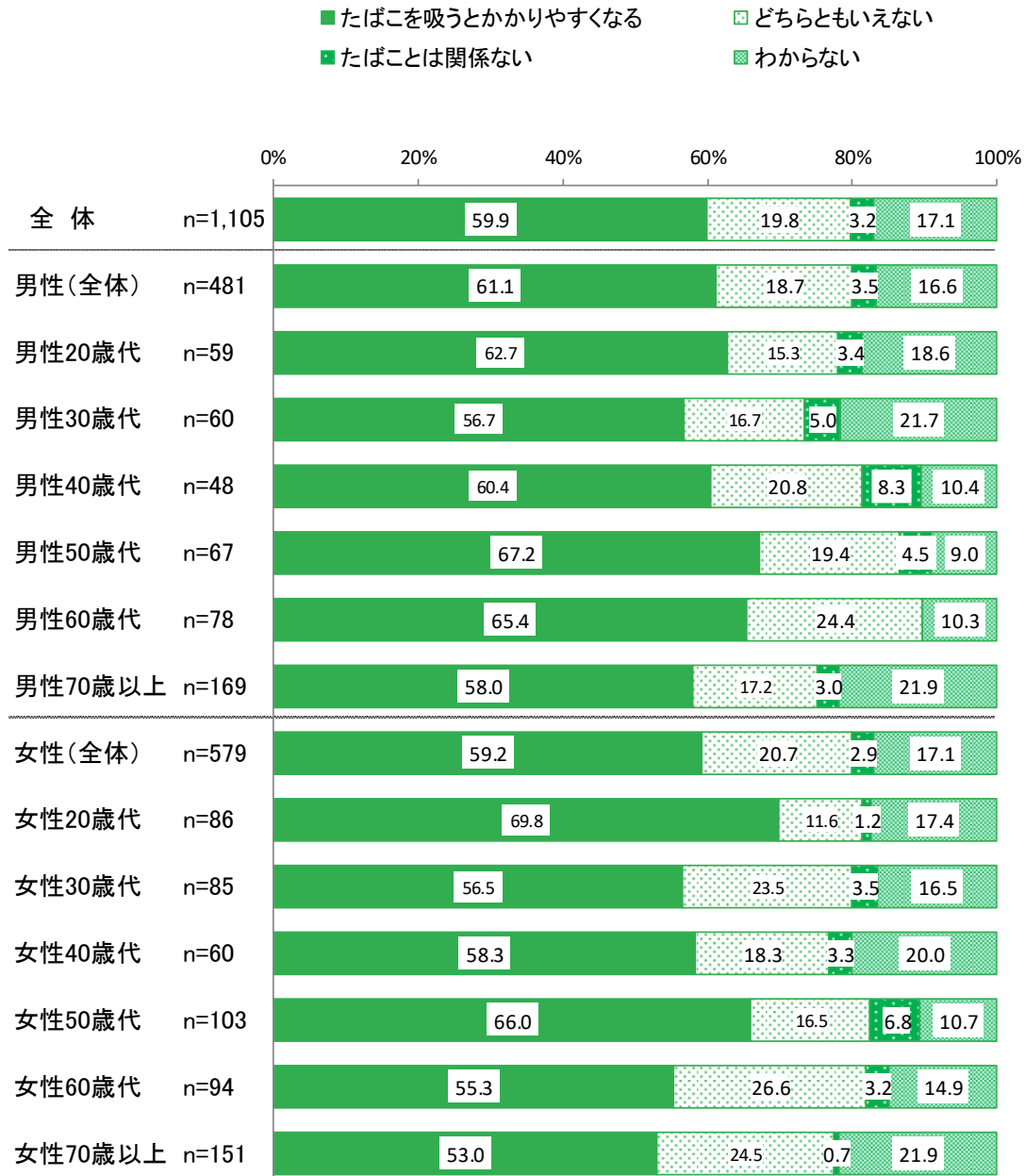
【気管支炎】

- 気管支炎は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が75.8%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が11.7%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が75.7%、女性が76.3%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



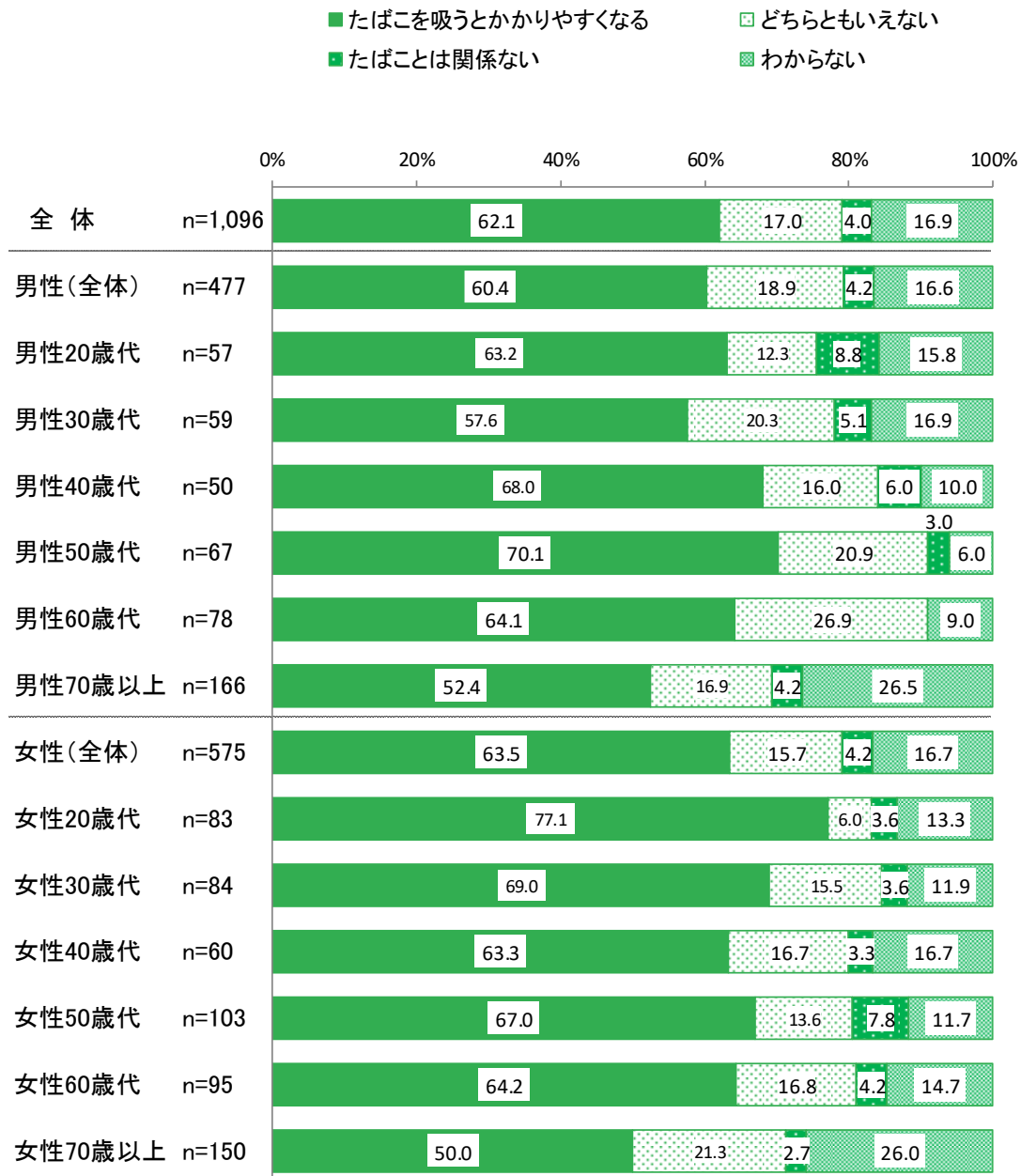
【心臓病】

- 心臓病は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 59.9%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 19.8%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 61.1%、女性が 59.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



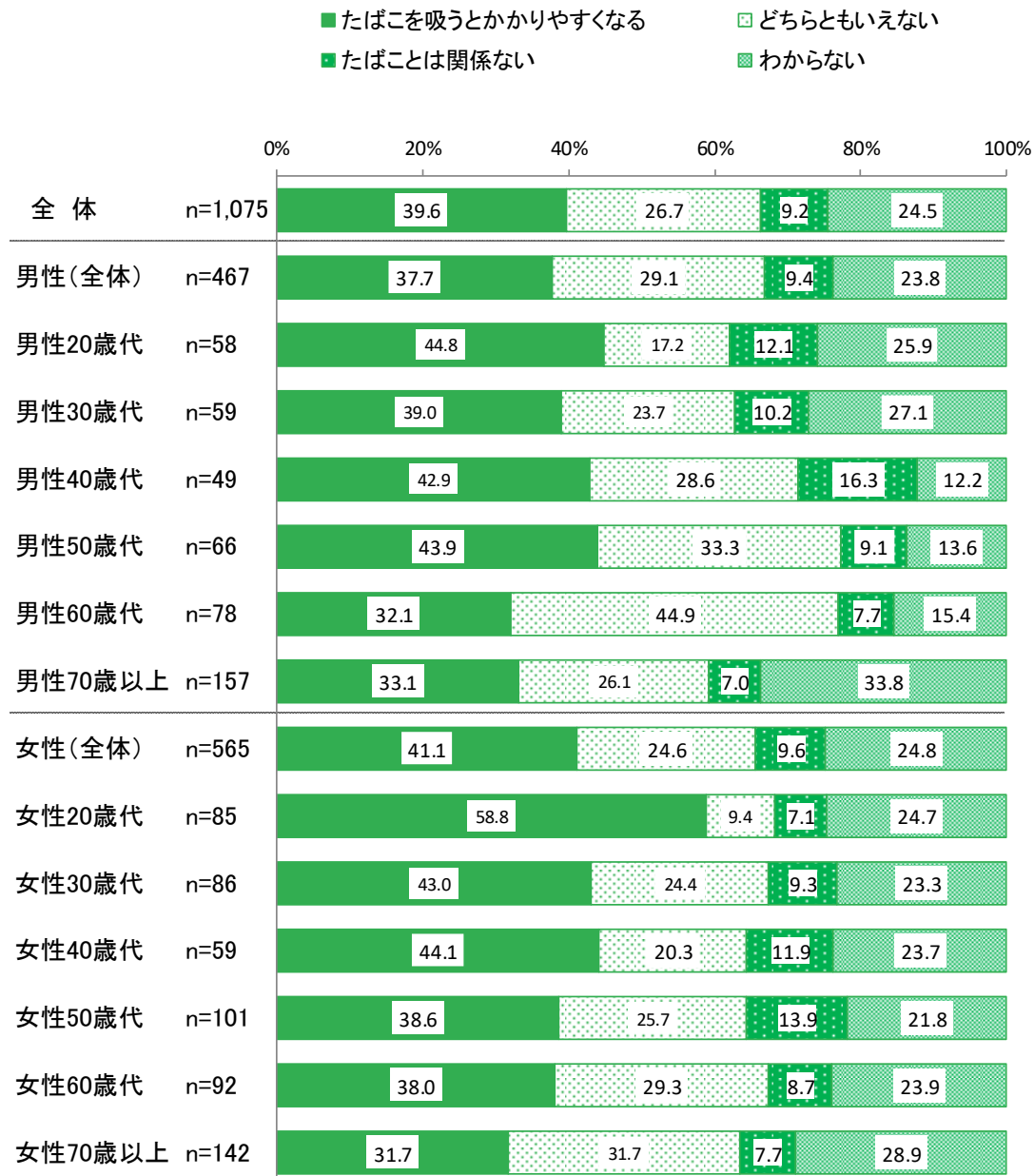
【脳卒中】

- 脳卒中は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 62.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 17.0%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 60.4%、女性が 63.5%となっている。
- 性・年齢別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性 50 歳代と女性 20 歳代で 7 割を超えて高くなっている。



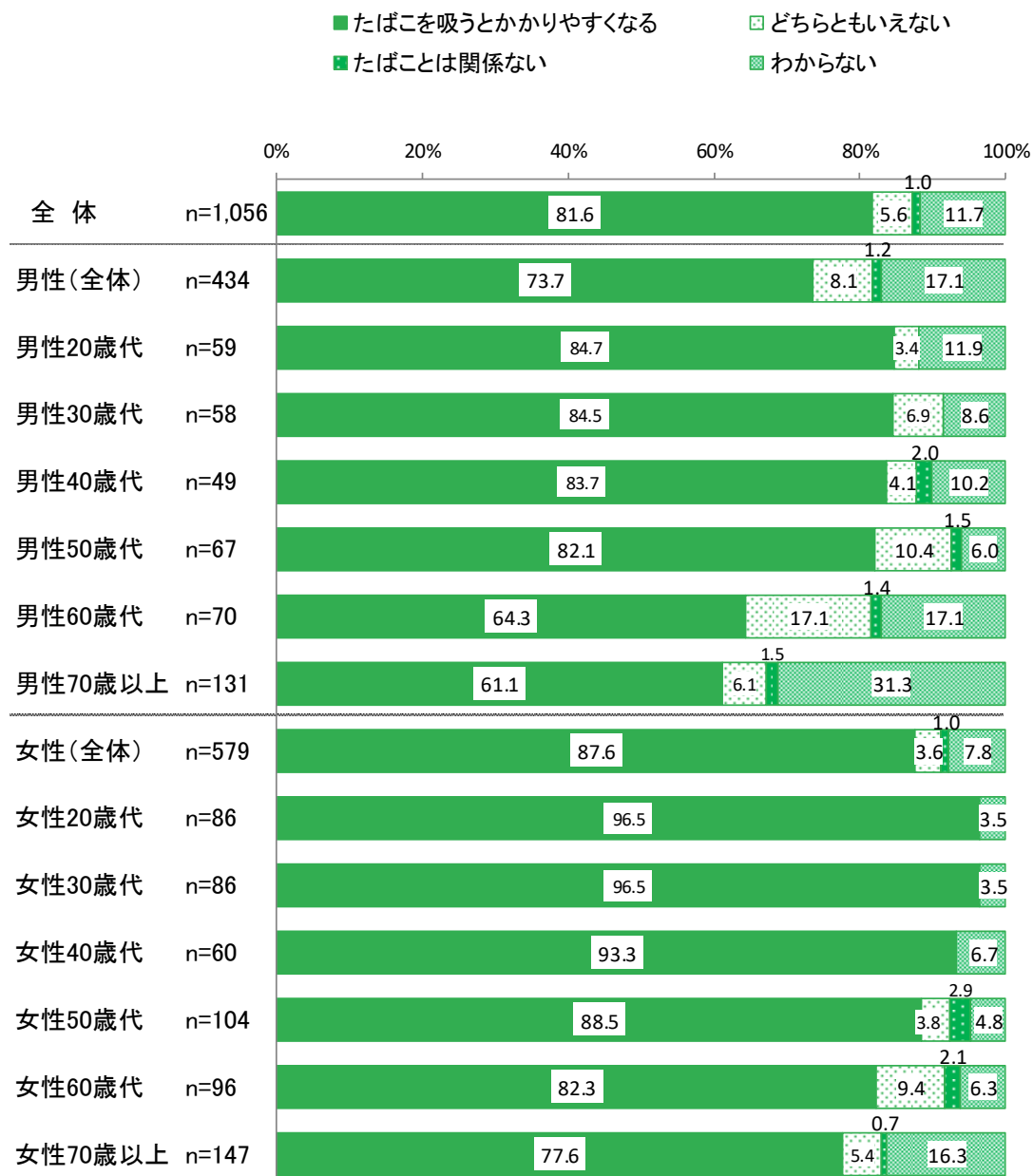
【胃かいよう】

- 胃かいようは、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 39.6%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 26.7%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 37.7%、女性が 41.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。一方「たばことは関係ない」は男性 40 歳代で高くなっている。



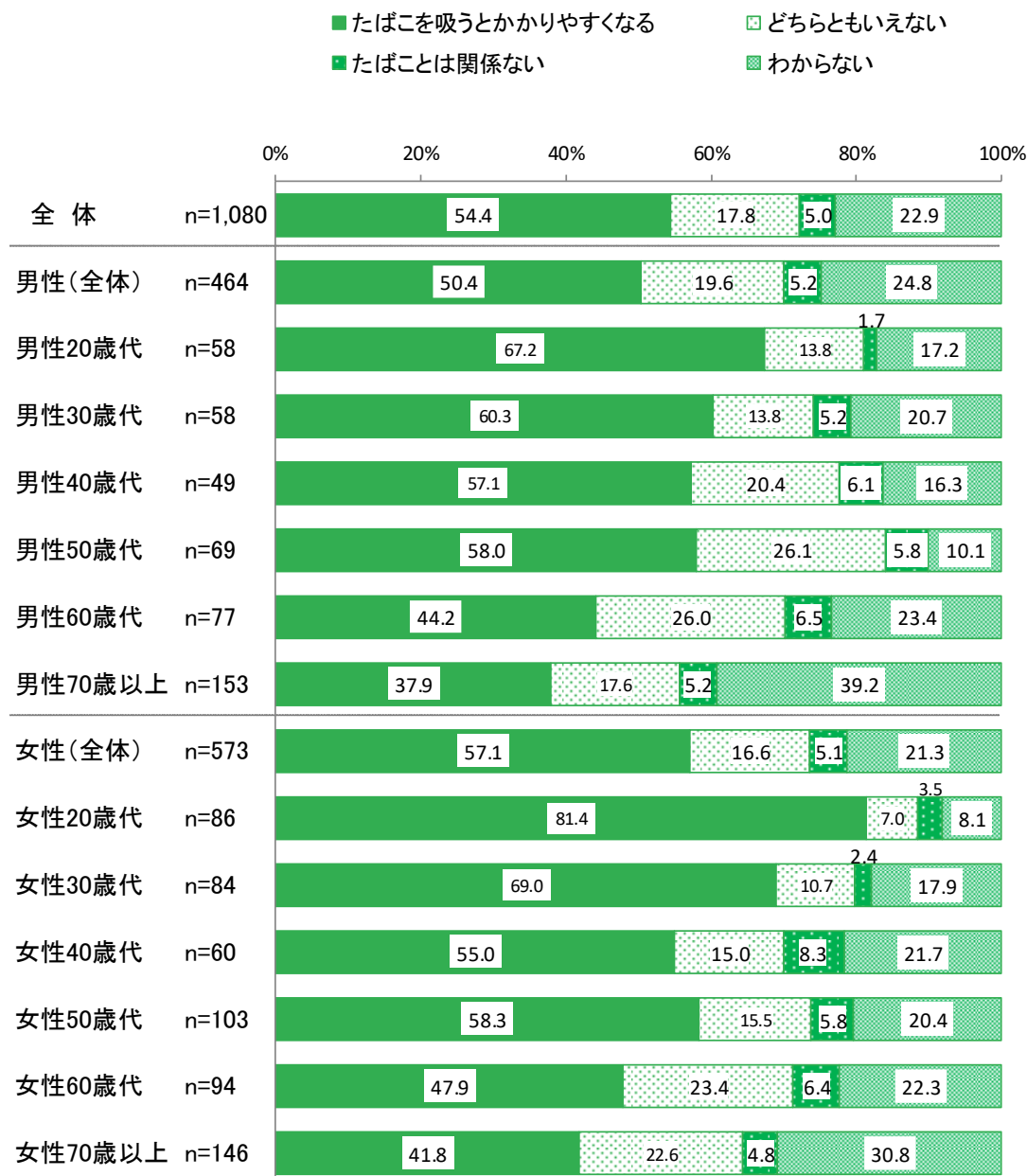
【妊婦への影響（低出生体重児など）】

- 妊婦への影響は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 81.6%と最も高く、次いで「わからない」が 11.7%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 73.7%、女性が 87.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は女性 20～30 歳代で最も高くなっている。



【歯周疾患（歯そうのうろうなど）】

- 歯周疾患は、「たばこを吸うとかかりやすくなる」が 54.4%と最も高く、次いで「わからない」が 22.9%となっている。
- 性別でみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」は男性が 50.4%、女性が 57.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

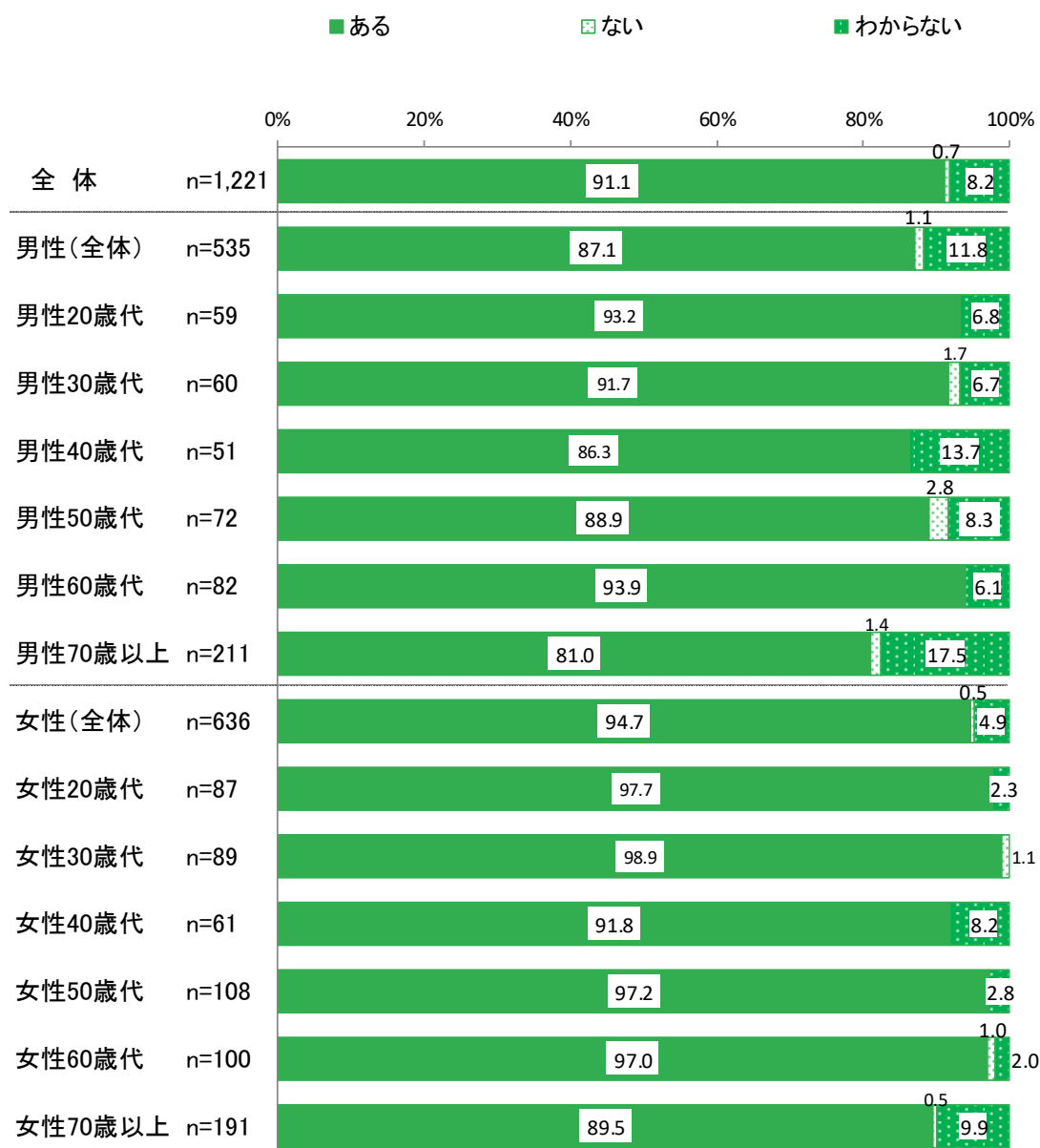
問 41 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、「意味を知っている」が15.3%、「知らない」が60.4%となっている。
- 性別でみると、「意味を知っている」は男性が12.9%、女性が17.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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20～50歳代で2割を超えて高くなっている。



問 42 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。

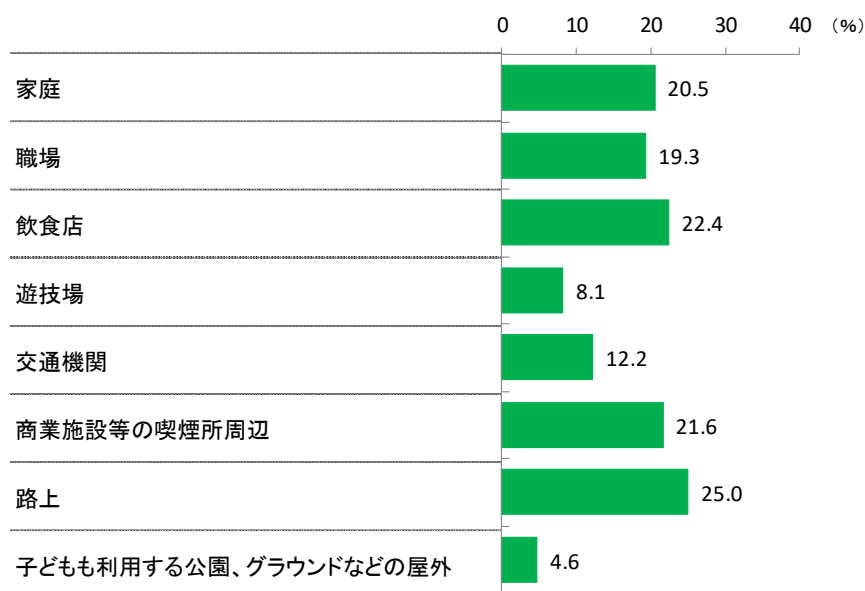
- 受動喫煙により健康への影響があるかについては、「ある」が 91.1%、「ない」が 0.7%、「わからない」が 8.2%となっている。
- 性別でみると、「ある」は男性が 87.1%、女性が 94.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ある」は男性 20～30 歳代と 60 歳代、女性 20～60 歳代で 9 割を超えて高くなっている。



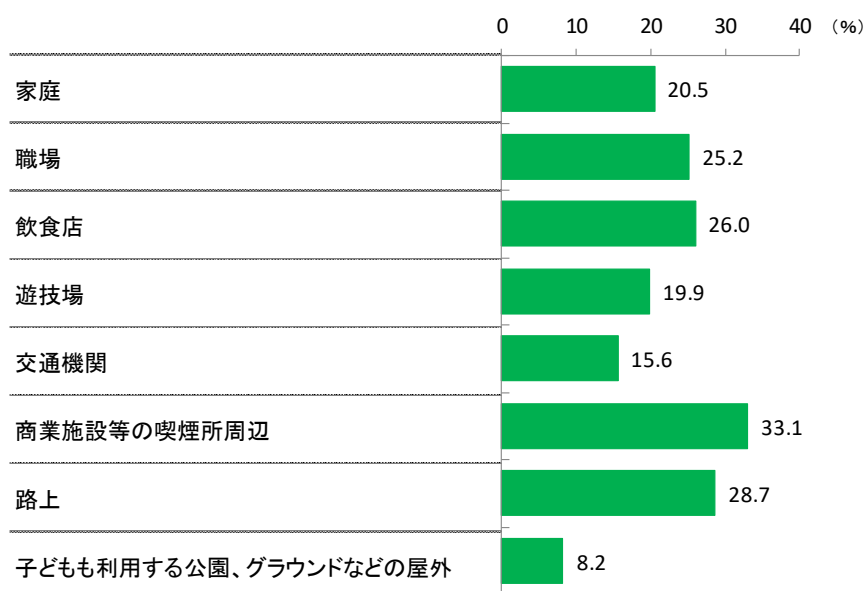
受動喫煙の機会の頻度

問 43 この1か月間に自分以外の人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。

- 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「路上」が最も高く、次いで「飲食店」となっている。



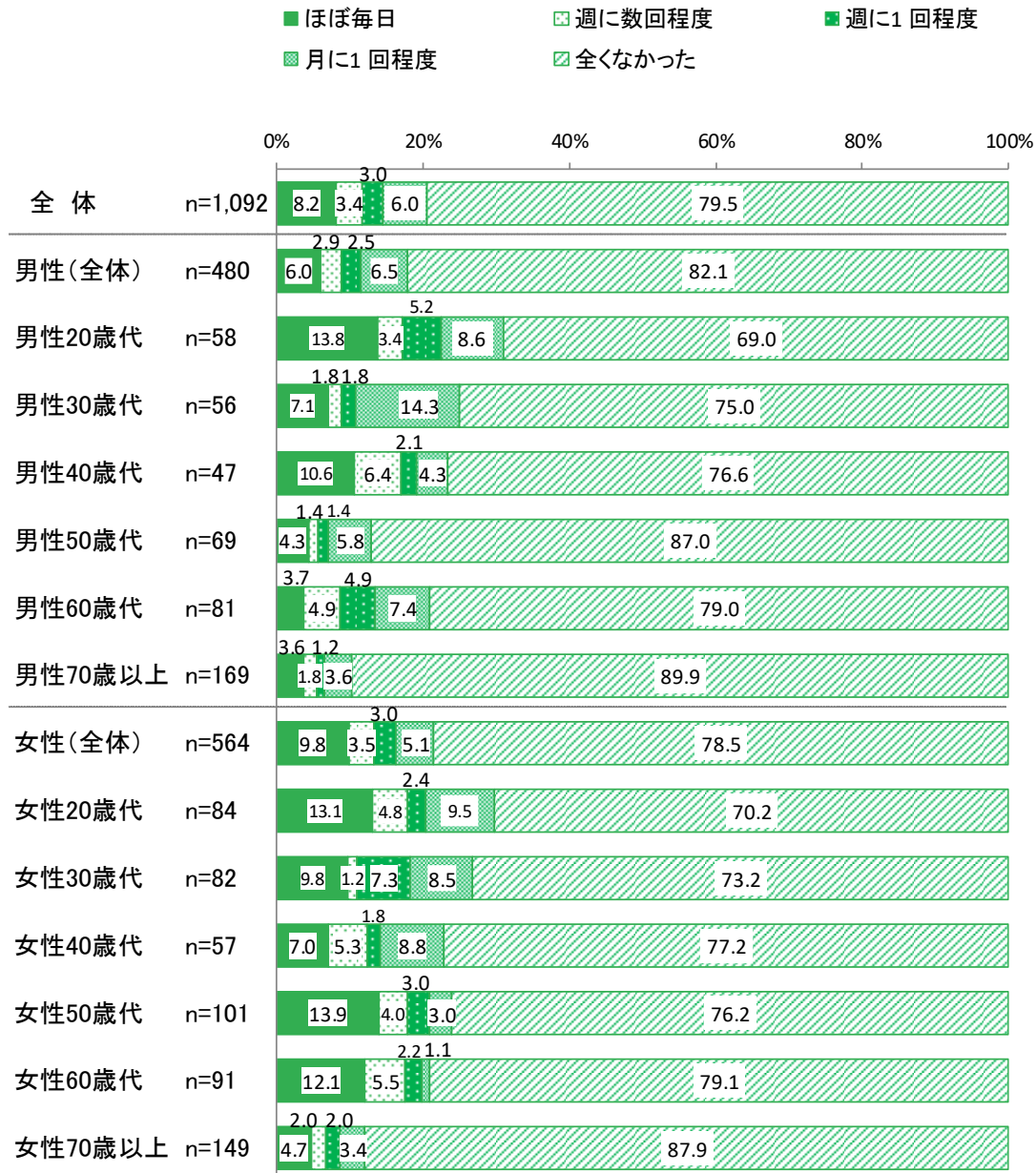
- 「行かなかった」を除いた場合の、受動喫煙の機会について場所別にみると、「機会があった（計）」は「商業施設等の喫煙所周辺」が3割を超えて高くなっている。



（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）

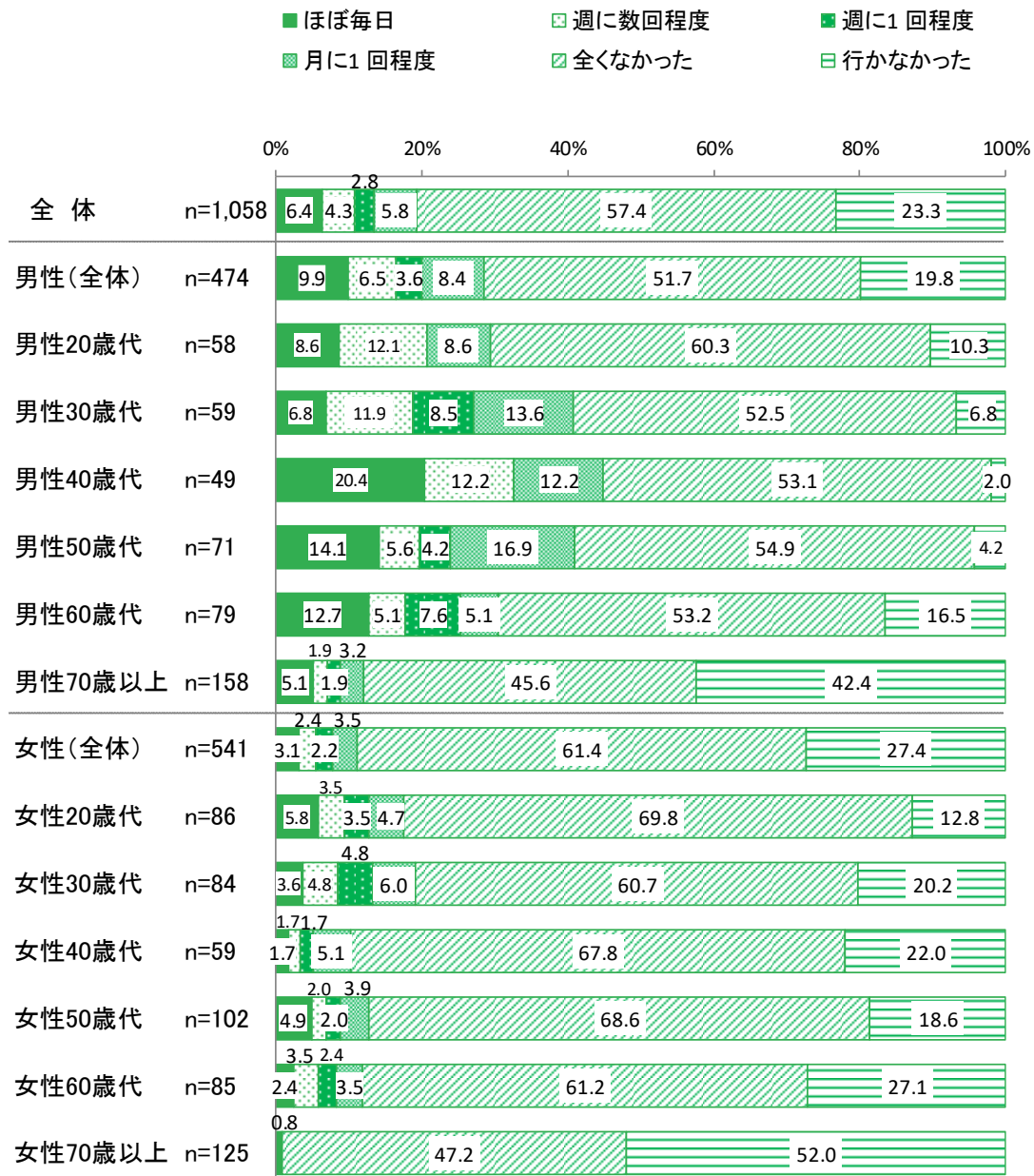
【家庭】

- 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20.6%となっている。
- 性別で見ると、「機会があった（計）」は男性が17.9%、女性が21.4%となっている。
- 性・年齢別で見ると、「全くなかった」は男性70歳以上で最も高くなっている。一方「ほぼ毎日」は女性50歳代で最も高くなっている。



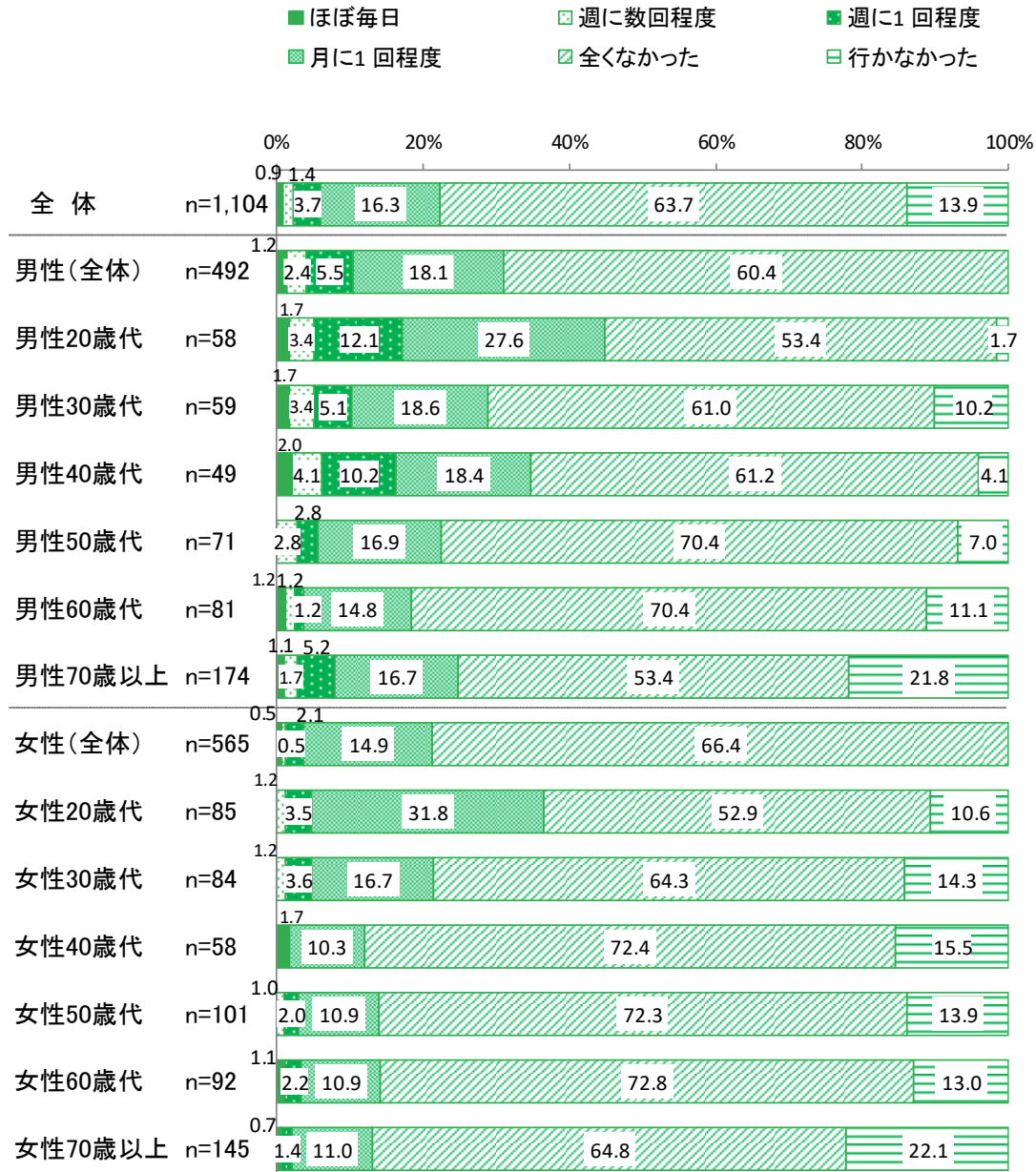
【職場】

- 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19.3%となっている。
- 性別でみると、「機会があった（計）」は男性が28.4%、女性が11.2%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は男性40歳代で最も高くなっている。



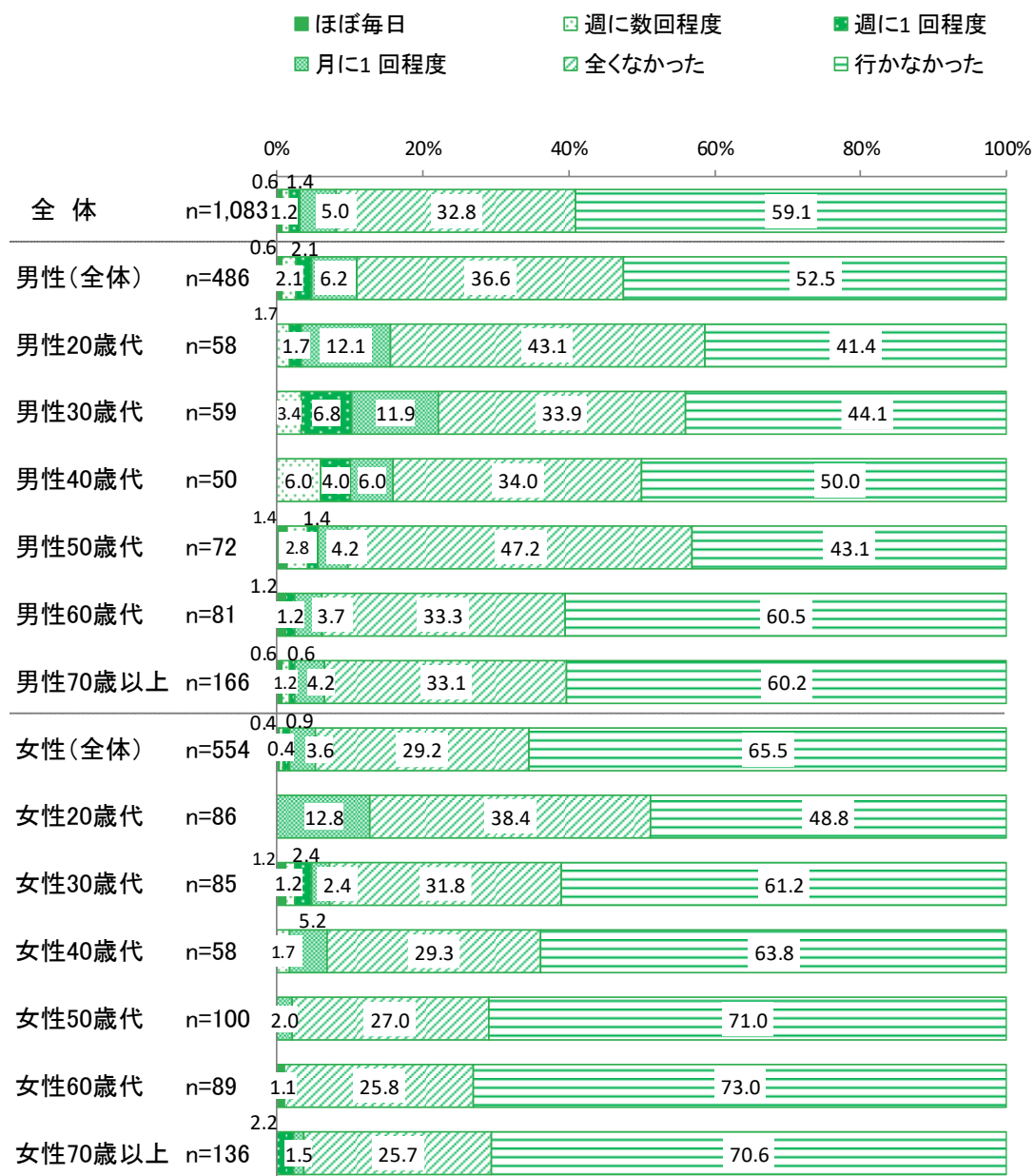
【飲食店】

- 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22.3%となっている。
- 性別でみると、「機会があった（計）」は男性が27.2%、女性が18.0%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は男性20～30歳代、女性40歳代で最も高くなっている。



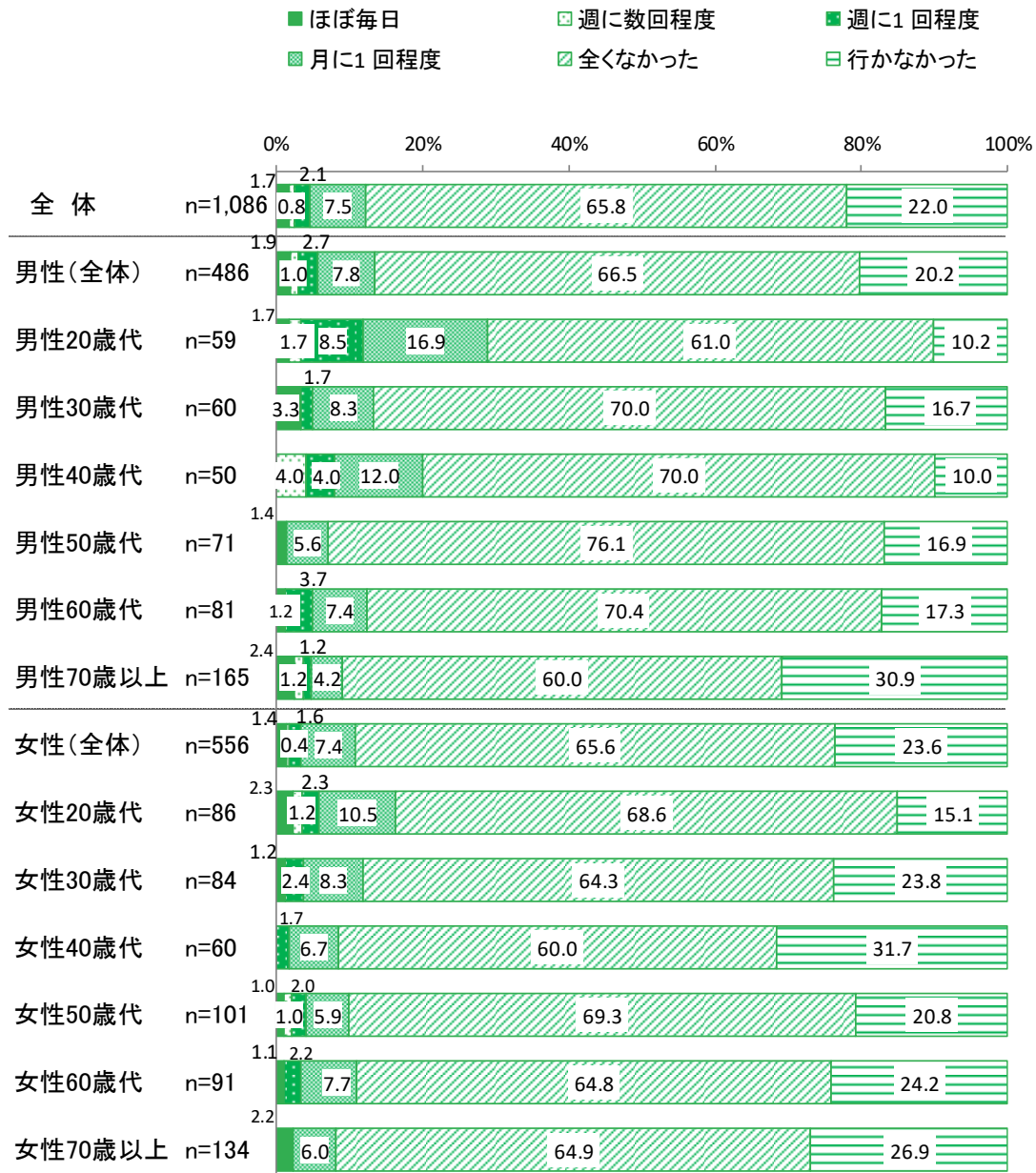
【遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競輪場など）】

- 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8.2%となっている。
- 性別でみると、「機会があった（計）」は男性が11.0%、女性が5.3%となっている。
- 性・年齢別でみると、「機会があった（計）」は男性30歳代で最も高くなっている。



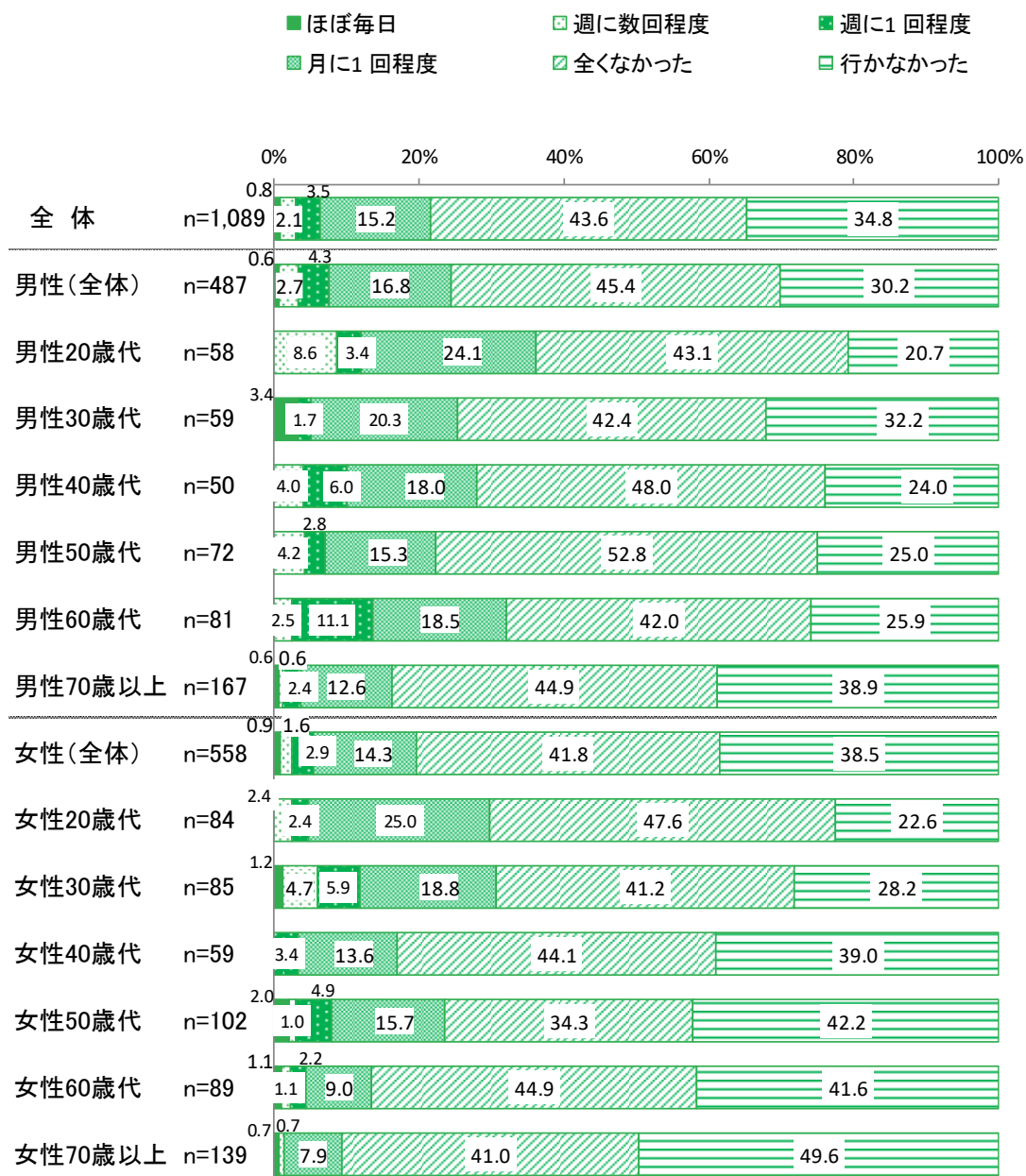
【交通機関】

- 公共交通機関では、「全くなかった」が65.8%と最も高く、次いで「行かなかった」が22.0%となっている。
- 性別でみると、「全くなかった」は男性が66.5%、女性が65.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



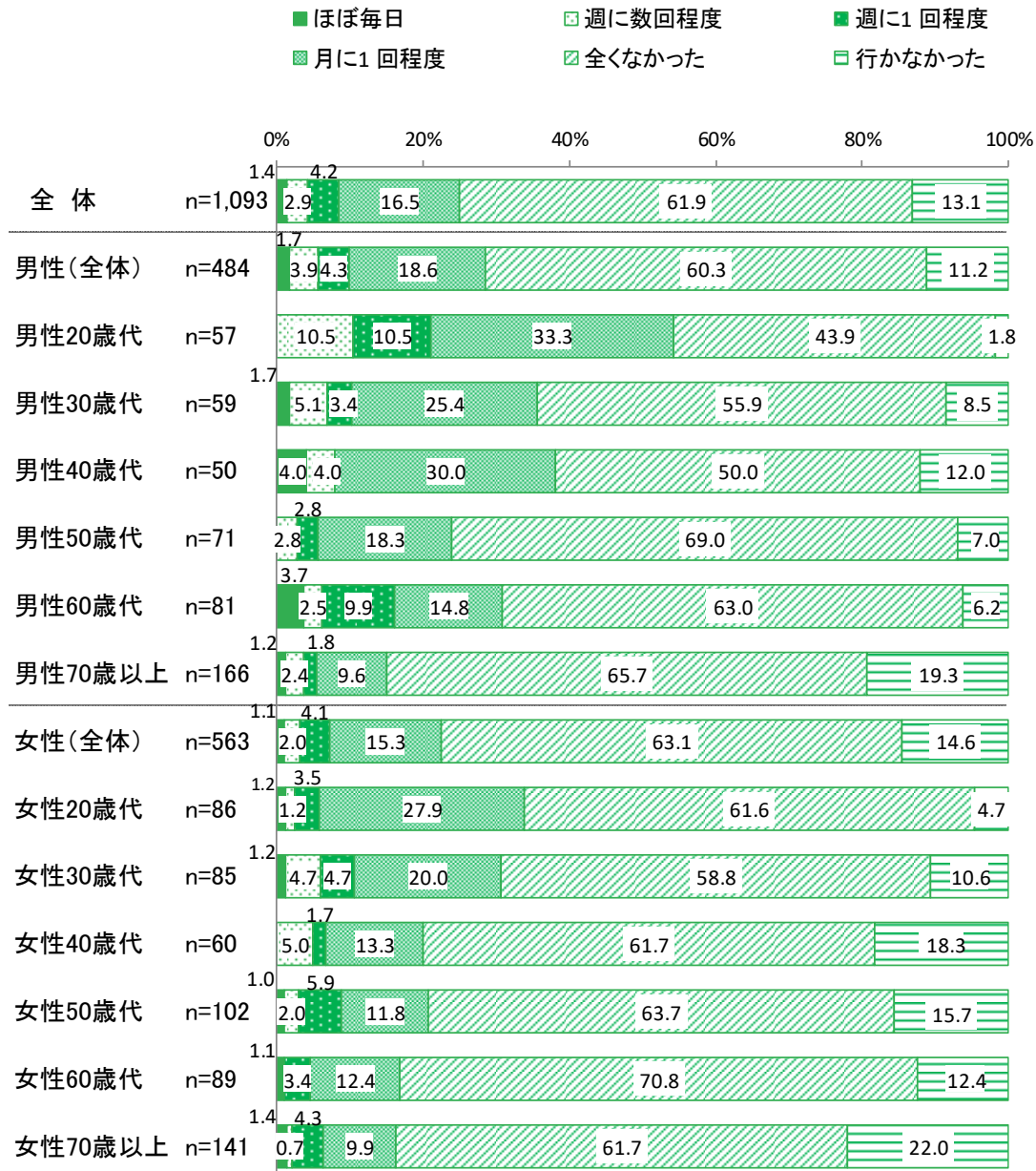
【商業施設等の喫煙所周辺】

- 商業施設等の喫煙所周辺では、「全くなかった」が43.6%と最も高く、次いで「行かなかった」が34.8%となっている。
- 性別でみると、「全くなかった」は男性が45.4%、女性が41.8%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



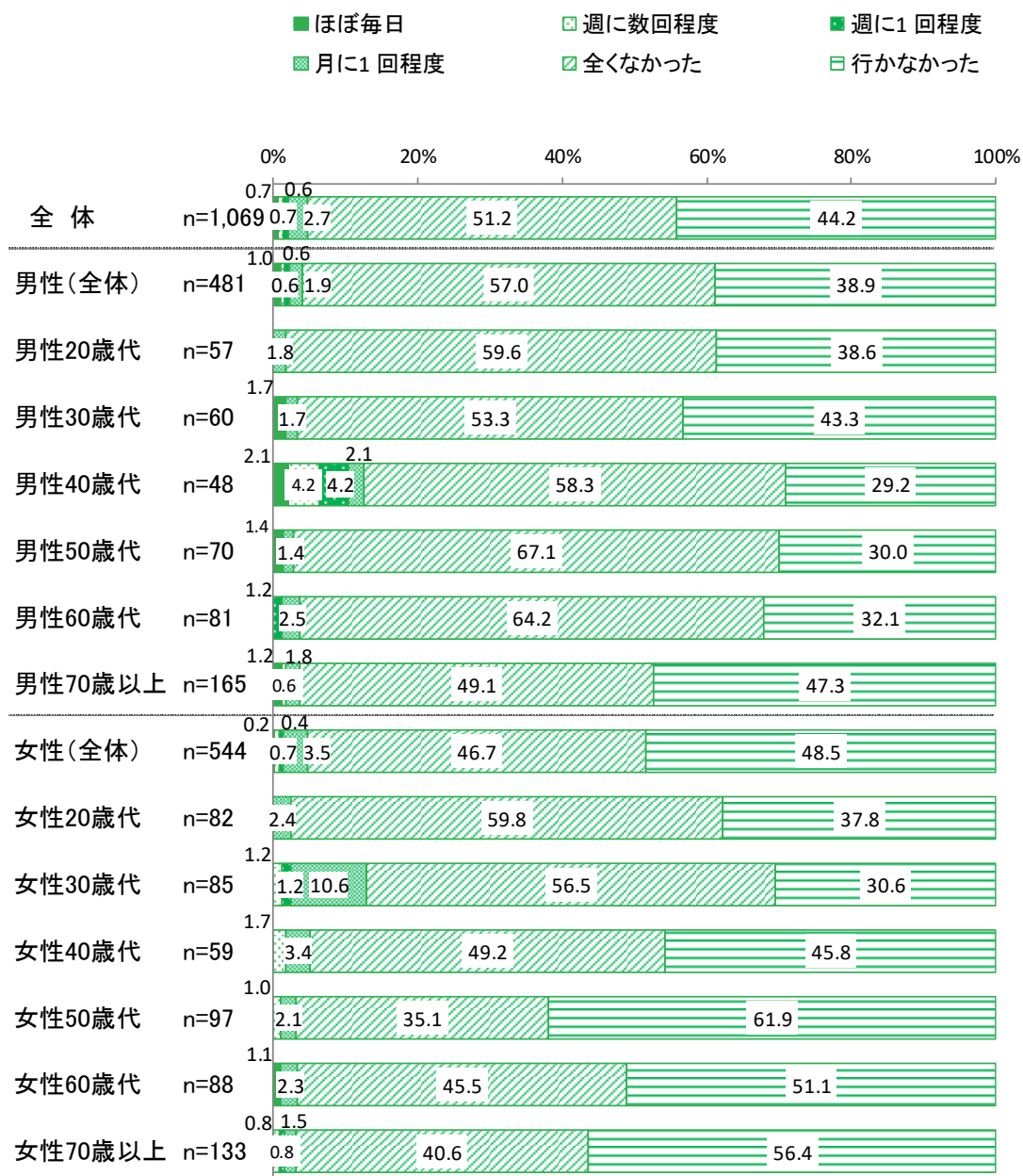
【路上】

- 路上では、「全くなかった」が61.9%と最も高く、次いで「月に1回程度」が16.5%となっている。
- 性別でみると、「全くなかった」は男性が60.3%、女性が63.1%となっている。
- 性・年齢別でみると、「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。



【子どもも利用する公園、グラウンドなどの屋外】

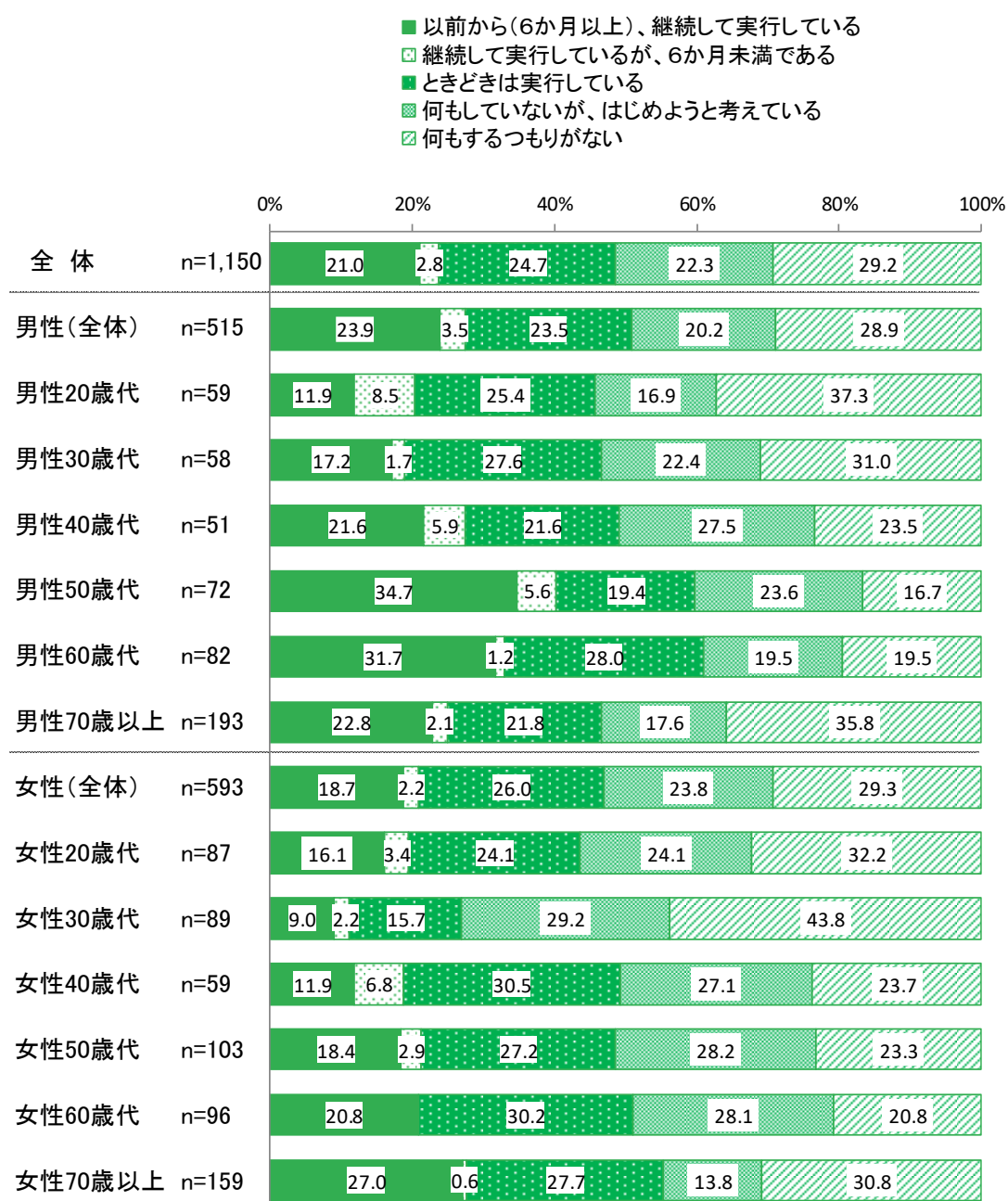
- 子どもも利用する公園、グラウンドなどの屋外では、「全くなかった」が51.2%と最も高く、次いで「行かなかった」が44.2%となっている。
- 性別でみると、「全くなかった」は男性が57.0%、女性が46.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」と「週に数回程度」と「週に1回程度」と「月に1回程度」を合わせた「機会があった（計）」は女性30歳代で最も高くなっている。



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。

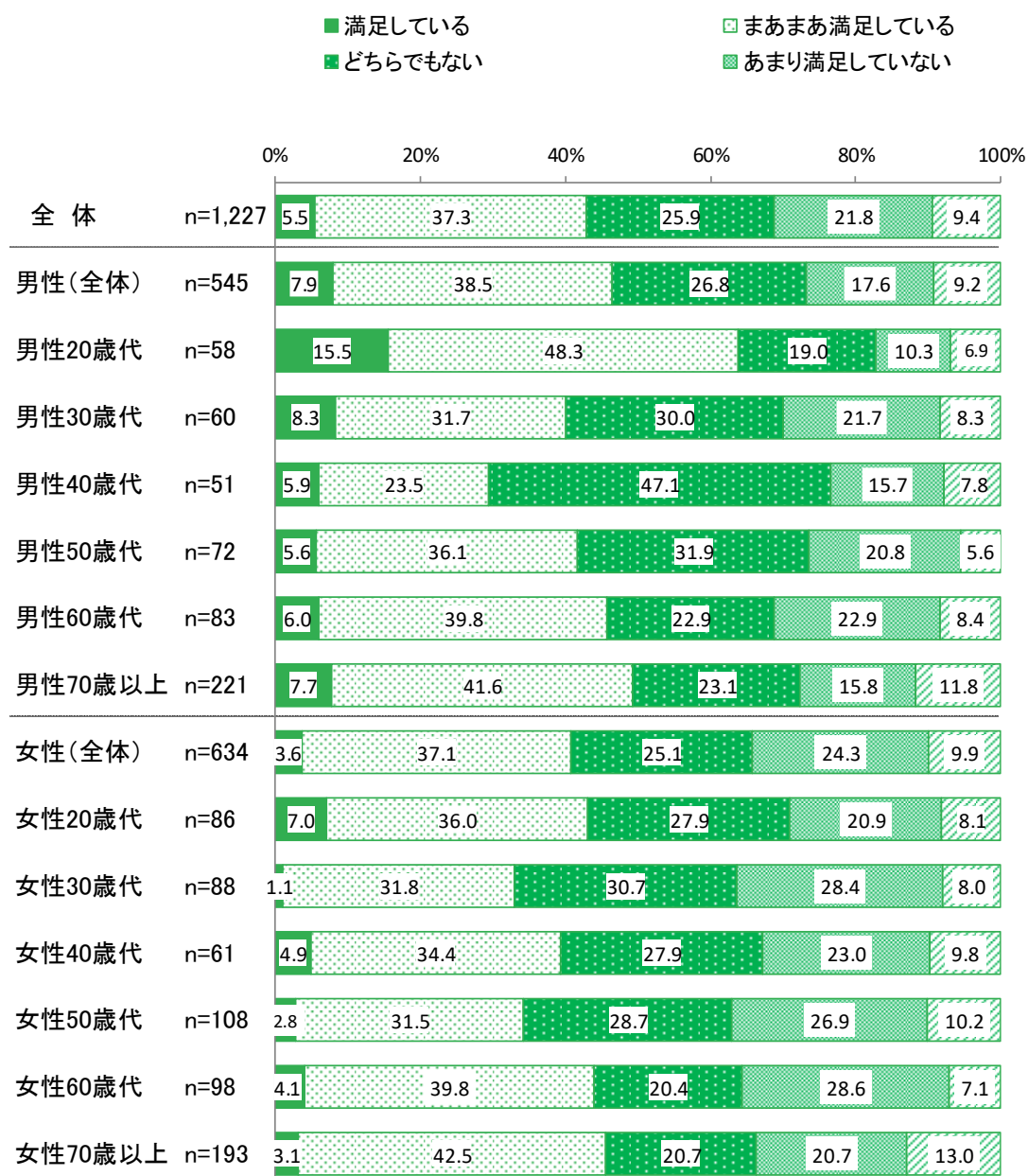
- 生活習慣改善の取組状況は、「以前から（6か月以上）、継続して実行している」と「継続して実行しているが、6か月未満である」と「ときどきは実行している」を合わせた、「実行している（計）」が48.5%となっている。
- 性別でみると、「実行している（計）」は男性が50.9%、女性が46.9%となっている。
- 性・年齢別でみると、「何もしていないが、はじめようと考えている」は女性30歳代で最も高くなっている。
- 性・年齢別でみると、女性の「以前から（6か月以上）、継続して実行している」が、40歳代以降年代が上がるほど増加している。



健康状態の満足度

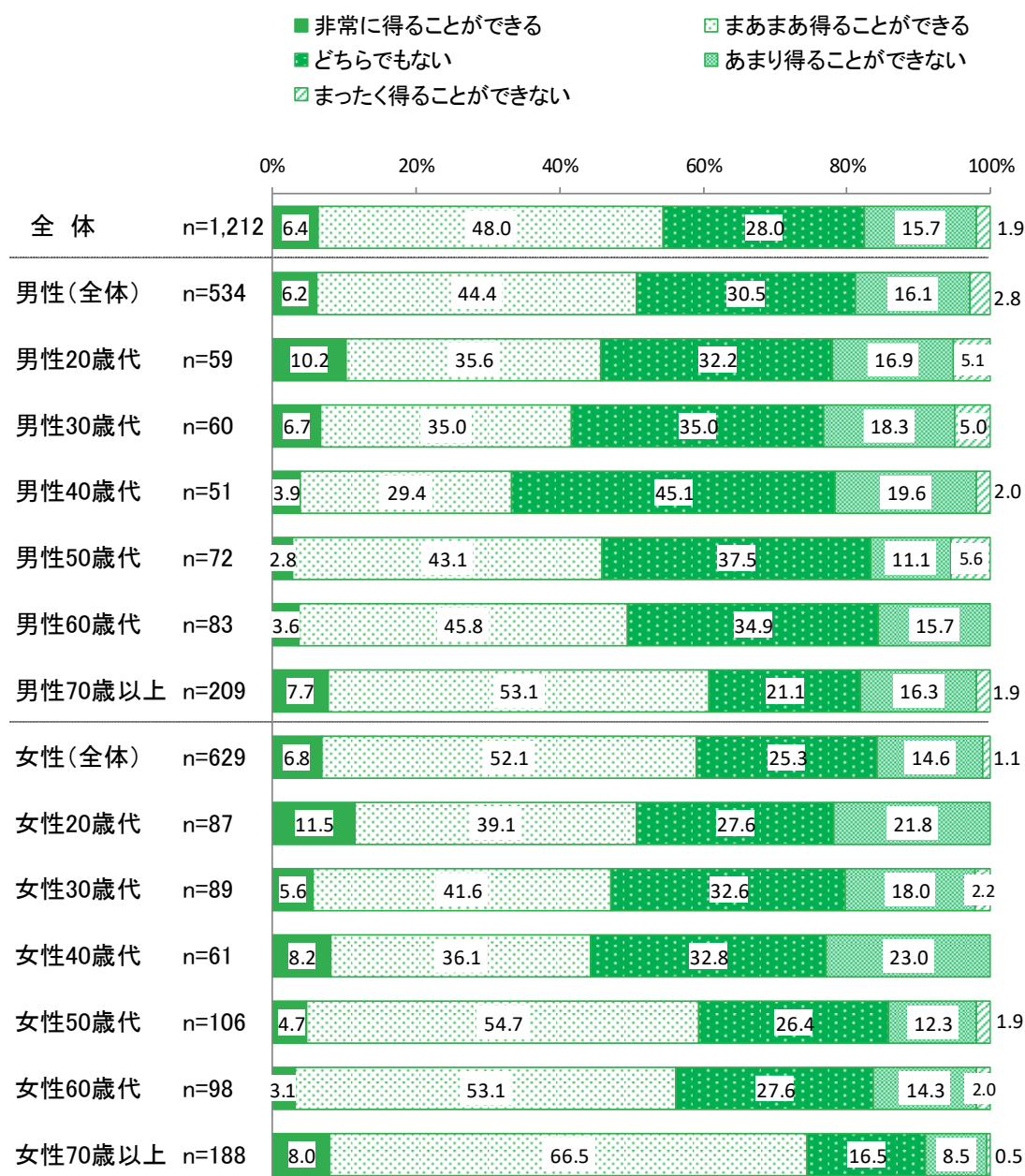
問 45 自分の健康状態に満足していますか。

- 自分の健康状態の満足度は、「まあまあ満足している」が 37.3%と最も高く、次いで「どちらでもない」が 25.9%となっている。
- 性別でみると、「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 46.4%、女性が 40.7%となっている。
- 性・年齢別でみると、「満足している（計）」は男性 40 歳代で最も低くなっている。



問 46 毎日の生活に必要な健康に関する情報をどのくらい得ることができますか。

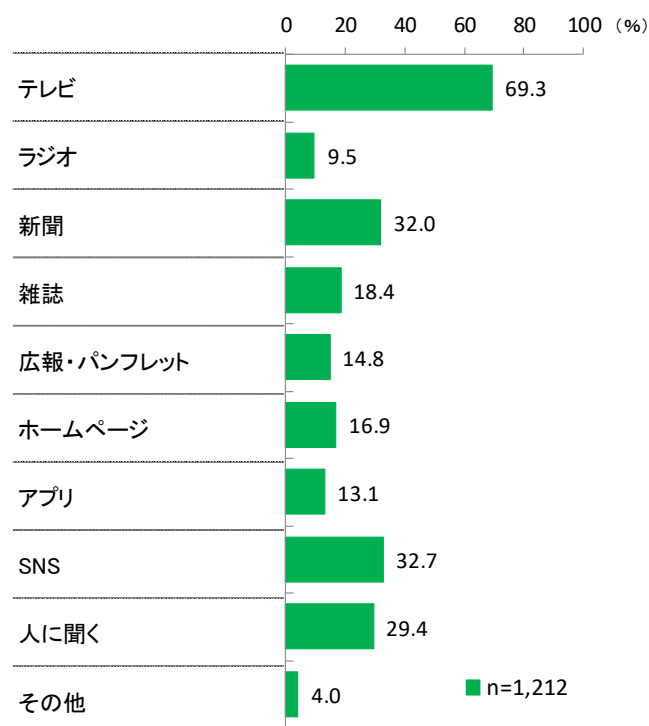
- 生活に必要な情報の取得状況は、「まあまあ得ることができる」が 48.0%と最も高く、次いで「どちらでもない」が 28.0%となっている。
- 性別でみると、「非常に得ることができる」と「まあまあ得ることができる」を合わせた「得ることができる（計）」は女性が 58.9%、男性が 50.6%となっている。
- 性・年齢別でみると、「得ることができる（計）」は女性 70 歳以上で最も高く、男性 40 歳代で最も低くなっている。



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69.3%と最も高く、次いで「SNS」が32.7%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8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	1,212	69.3	9.5	32.0	18.4	14.8	16.9	13.1	32.7	29.4	4.0
男性(全体)	532	66.4	10.5	33.3	13.0	14.7	19.5	11.5	25.4	22.9	4.5
男性20歳代	57	24.6	3.5	3.5	5.3	7.0	15.8	19.3	70.2	29.8	10.5
男性30歳代	58	46.6	5.2	1.7	6.9	6.9	25.9	12.1	60.3	39.7	1.7
男性40歳代	49	59.2	10.2	18.4	10.2	10.2	22.4	10.2	36.7	26.5	6.1
男性50歳代	70	58.6	12.9	17.1	12.9	4.3	37.1	10.0	21.4	12.9	7.1
男性60歳代	83	74.7	18.1	30.1	21.7	16.9	26.5	20.5	13.3	18.1	2.4
男性70歳以上	215	83.7	10.2	59.5	14.0	22.3	9.8	6.5	7.4	20.9	3.3
女性(全体)	632	72.0	8.4	31.2	22.8	14.4	14.1	15.2	38.8	35.0	3.6
女性20歳代	86	57.0	3.5	4.7	12.8	4.7	9.3	18.6	81.4	31.4	3.5
女性30歳代	88	56.8	1.1	4.5	15.9	11.4	29.5	18.2	67.0	36.4	0.0
女性40歳代	60	63.3	6.7	18.3	15.0	5.0	6.7	8.3	65.0	25.0	5.0
女性50歳代	106	69.8	6.6	32.1	24.5	9.4	21.7	16.0	43.4	32.1	4.7
女性60歳代	98	77.6	5.1	41.8	24.5	16.3	21.4	20.4	22.4	33.7	4.1
女性70歳以上	194	86.6	17.0	53.1	30.9	24.7	3.6	11.3	4.6	41.2	4.1

フレイルの認知度

問 48 フレイルという言葉の意味を知っていますか。

- フレイルの認知度は、「意味を知っている」が19.8%、「聞いたことはある」が19.5%、「知らない」が60.7%となっている。
- 性別でみると、男性では「知らない」が6割を超えて高くなっている。
- 性・年齢別でみると、「意味を知っている」は女性60歳代で最も高くなっている。



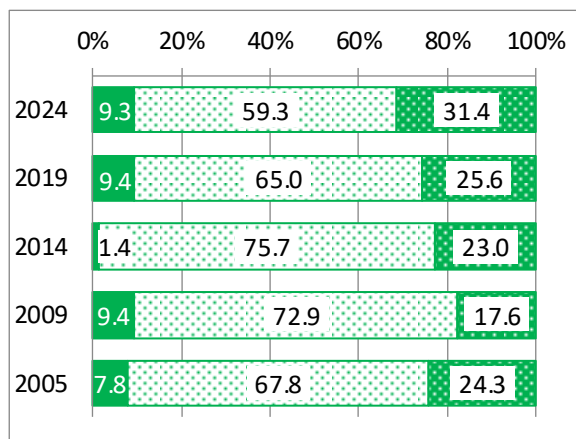
以前の調査との比較について

以前の調査（2005 年、2009 年、2014 年、2019 年）と今回の調査（2024 年）の結果を比較した。

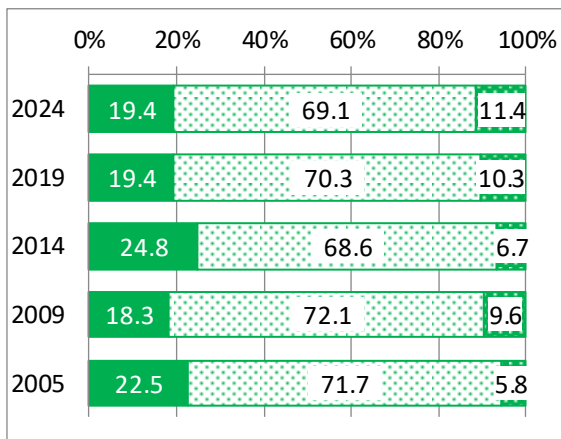
BMI

- 女性は、「普通体重」の割合が全年齢区分で減少し、40～64 歳では 14.8 ポイント減少している。
- 男性は、「普通体重」の割合が 20～39 歳と 65 歳以上で減少している。

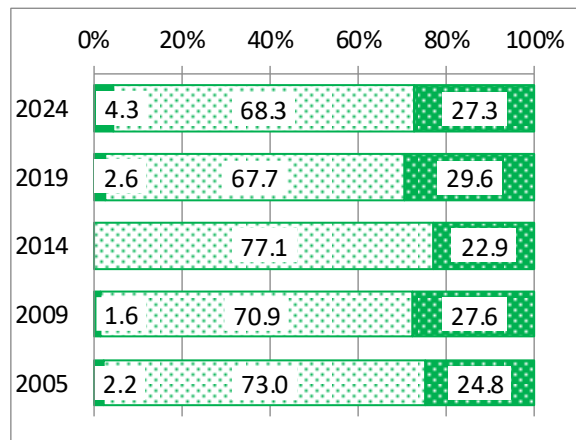
男性
20～39歳



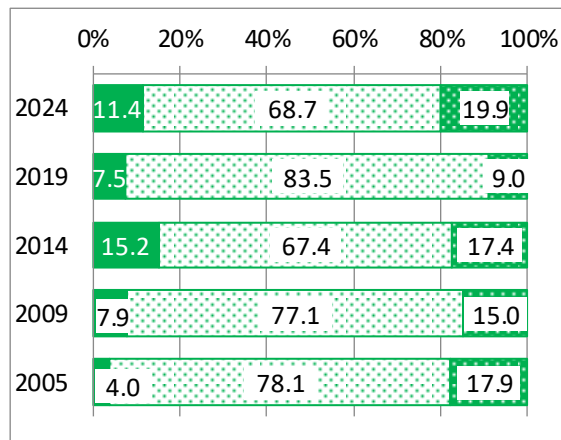
女性
20～39歳



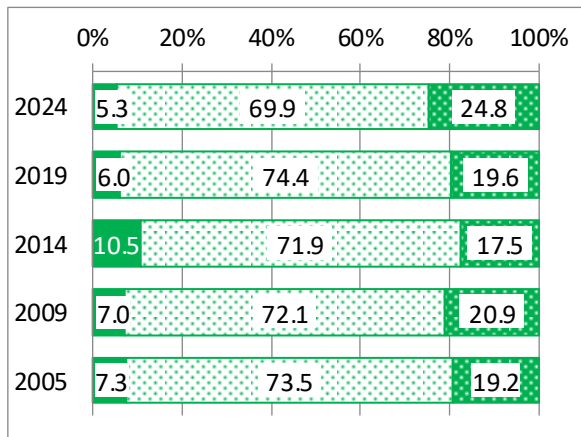
40～64歳



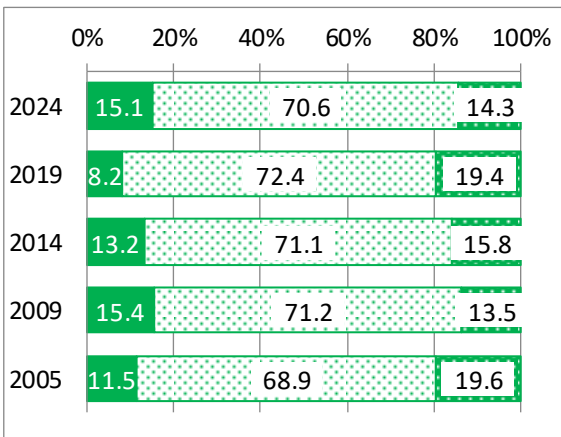
40～64歳



65歳以上



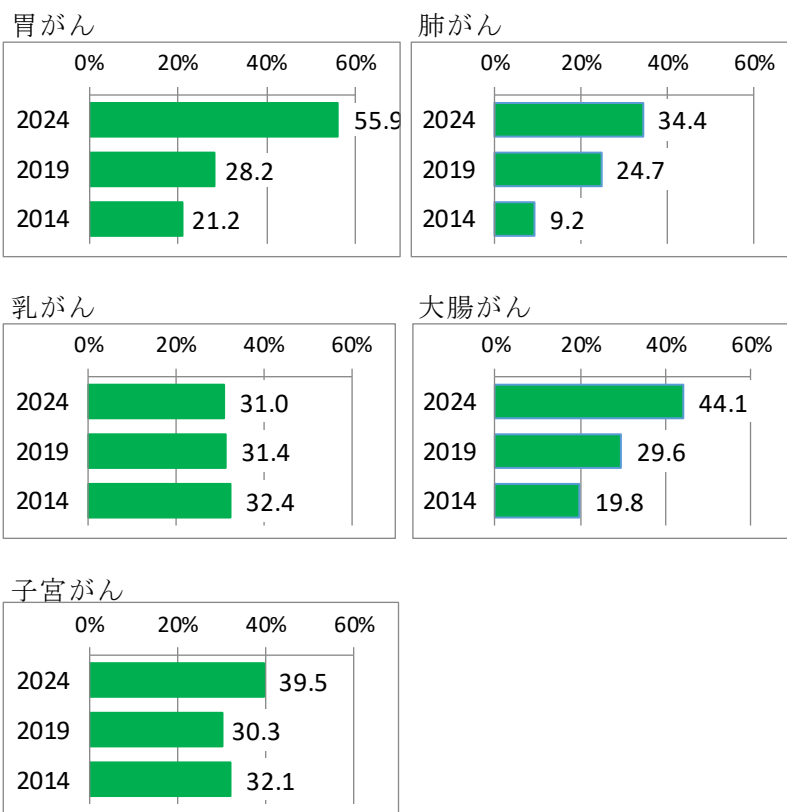
65歳以上



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

がん検診の受診状況

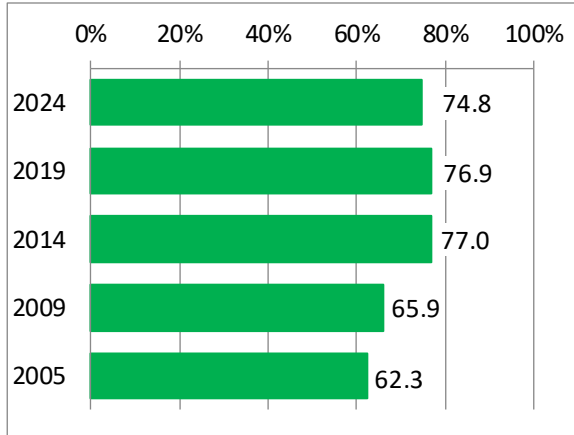
- がん検診の受診状況は、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がんで受診している割合が増加しており、胃がんでは27.7ポイント増加している。一方、乳がんは0.4ポイント減少している。



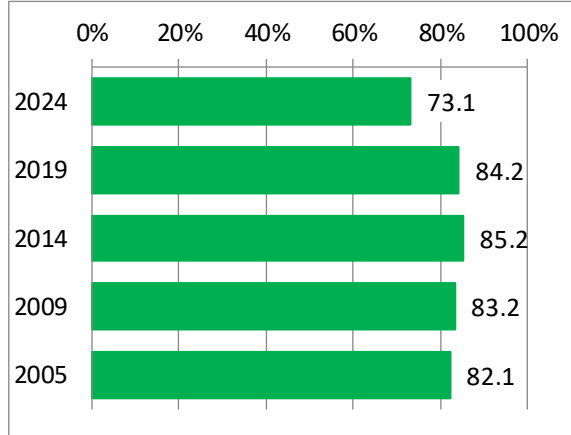
1日3食、食べている人

●1日3食、食べている人の割合は、女性 20～39 歳で 11.1 ポイント減少している。

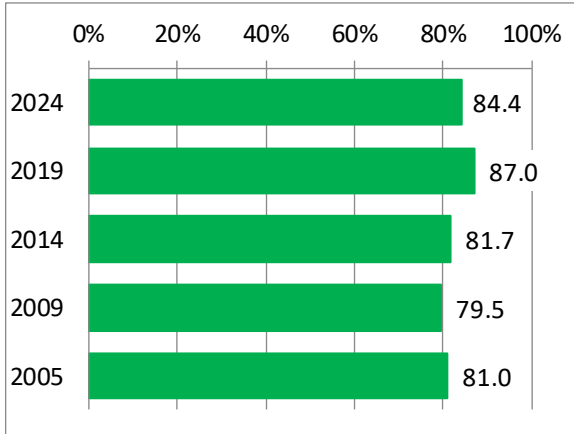
男性
20～39歳



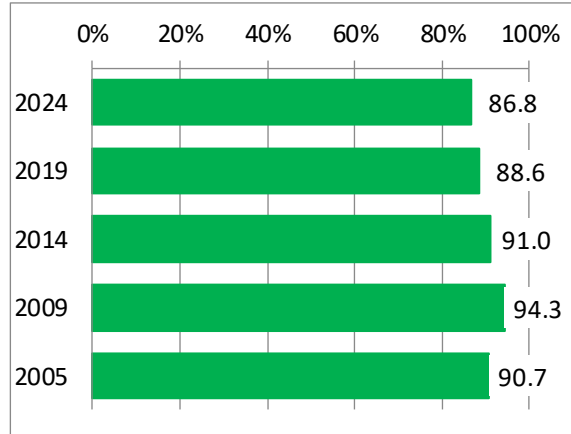
女性
20～39歳



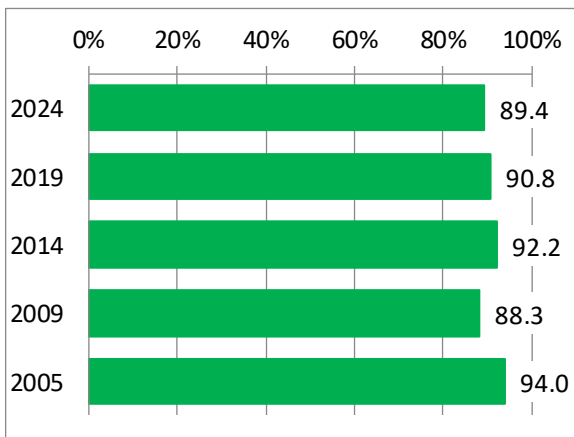
40～64歳



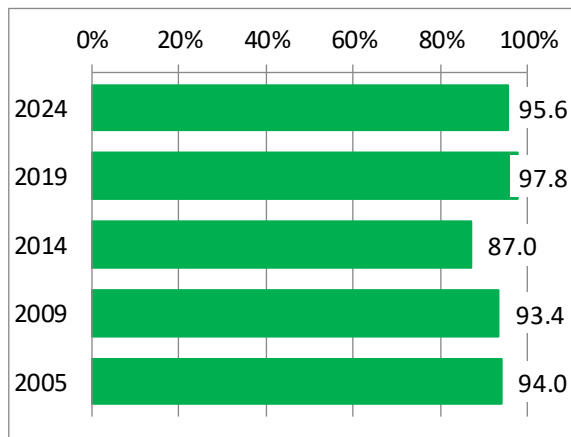
40～64歳



65歳以上



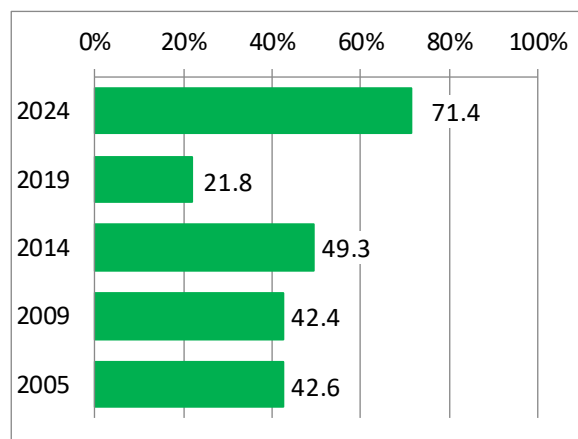
65歳以上



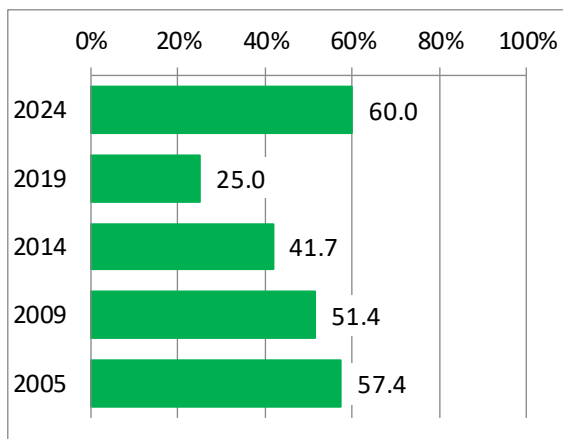
毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人

- 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。

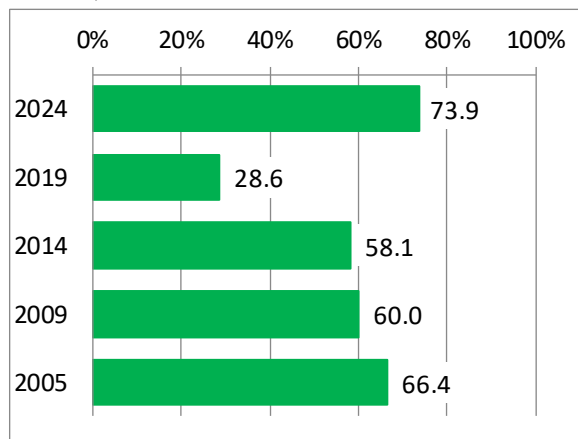
男性
20～39歳



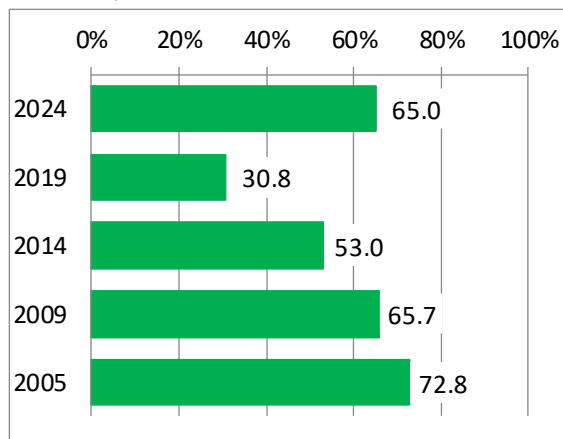
女性
20～39歳



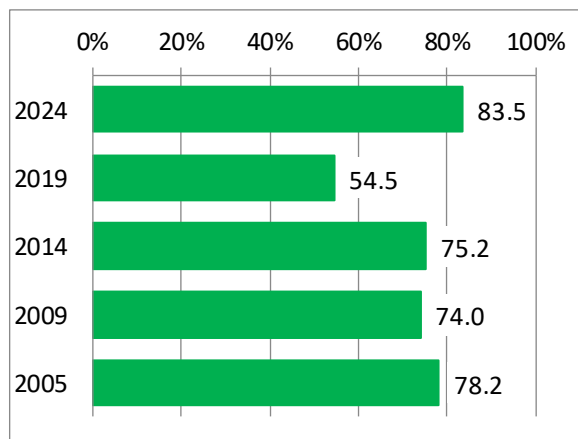
40～64歳



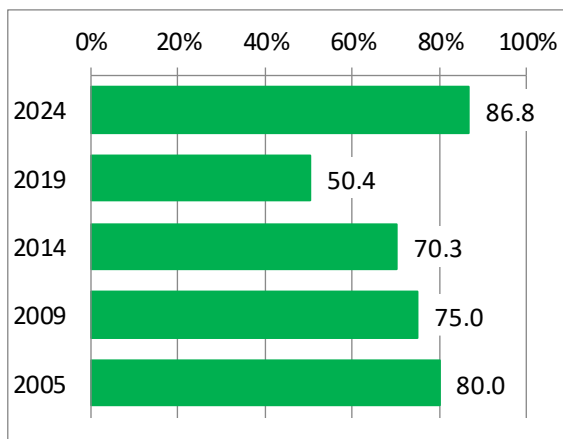
40～64歳



65歳以上



65歳以上



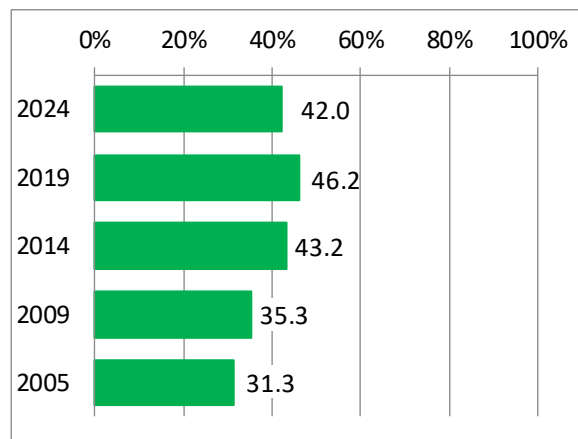
※2019年度の調査では「問 17. 1）食べている」と「問 18. 1）3食以上」両方回答した方と、「問 17. 2）1日2食以下」と「問 18. 2）2食」両方回答した方の合計の割合。

それぞれの食品を積極的に食べている人

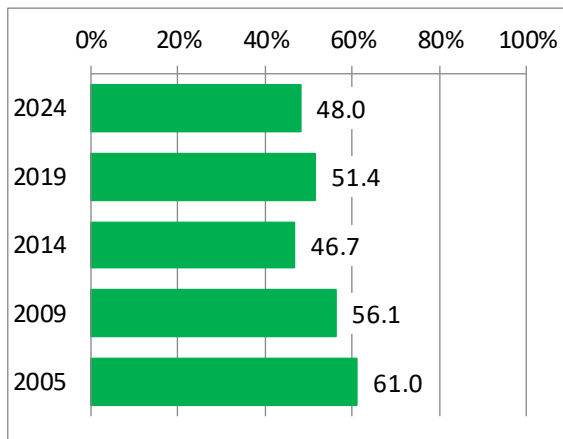
【緑黄色野菜】

- 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。

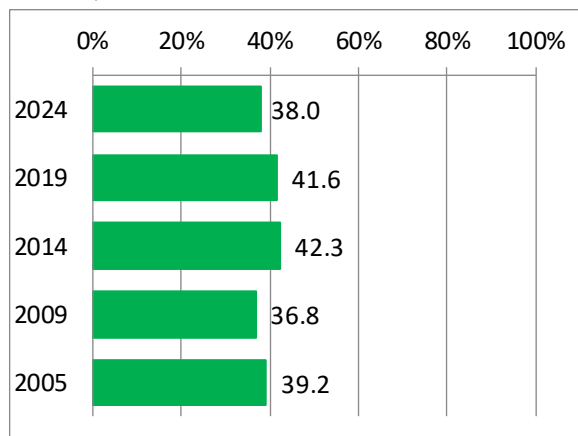
男性
20～39歳



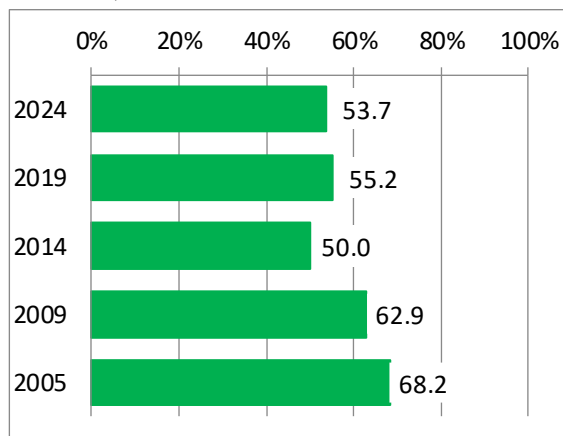
女性
20～39歳



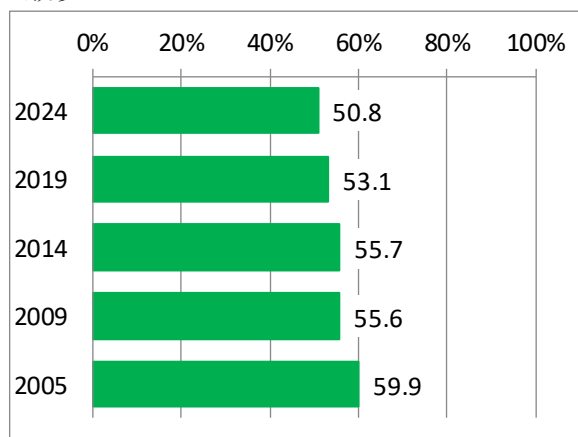
40～64歳



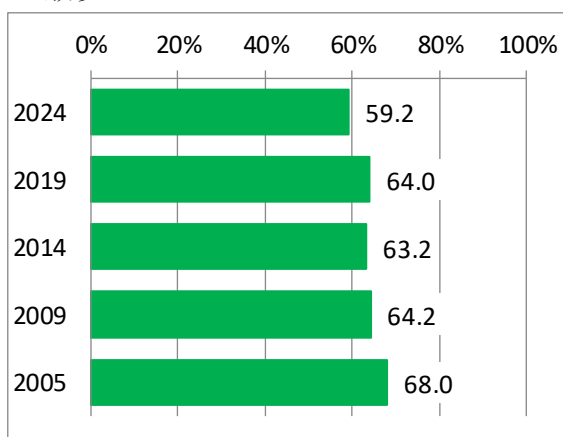
40～64歳



65歳以上



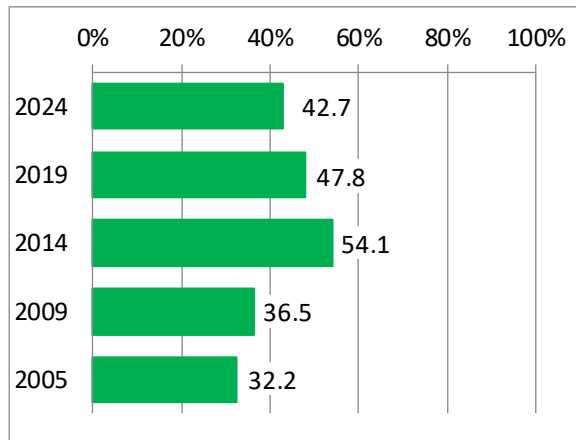
65歳以上



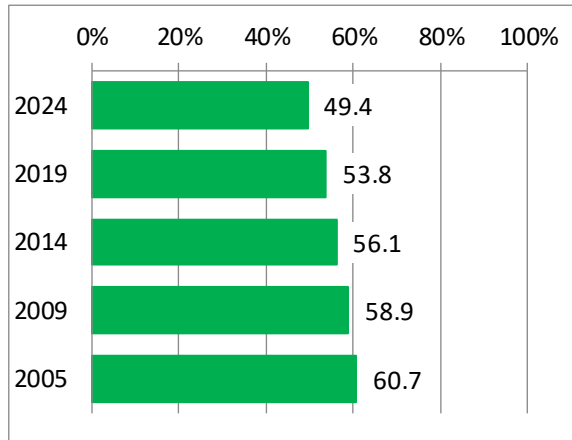
【淡色野菜】

- 淡色野菜を積極的に食べている人の割合は、男性 65 歳以上で 6.2 ポイント増加している。

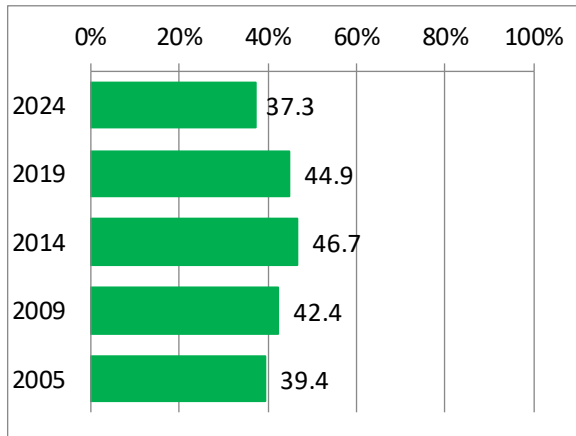
男性
20～39歳



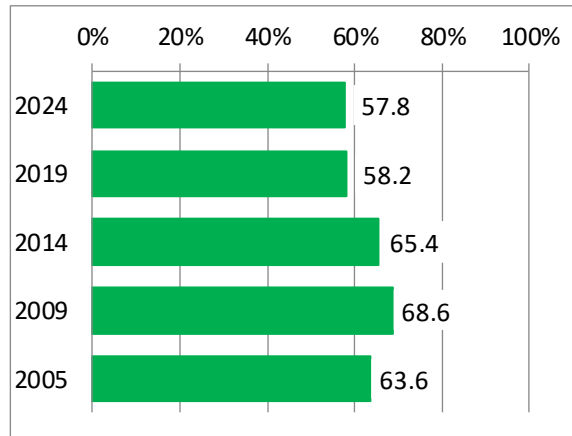
女性
20～39歳



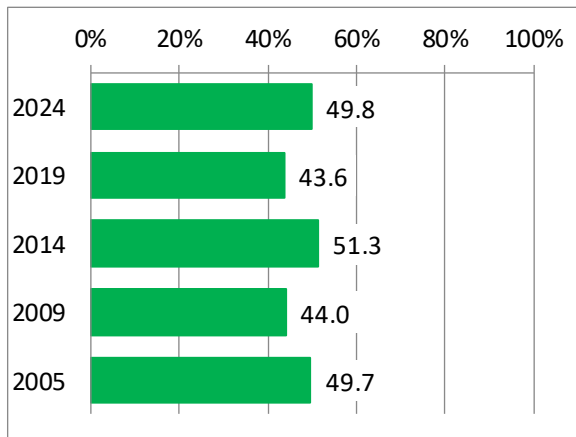
40～64歳



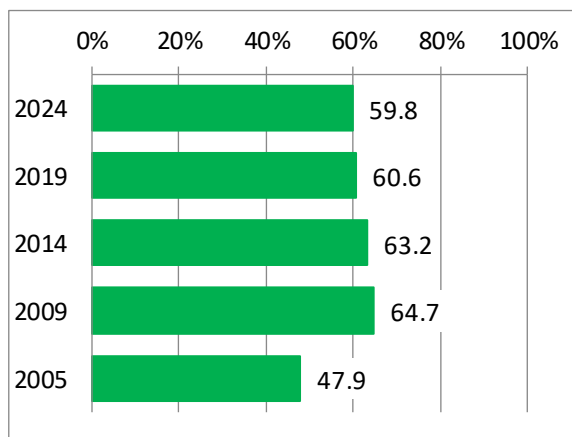
40～64歳



65歳以上



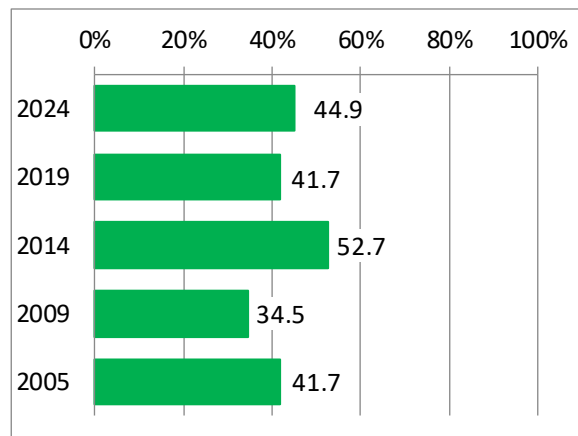
65歳以上



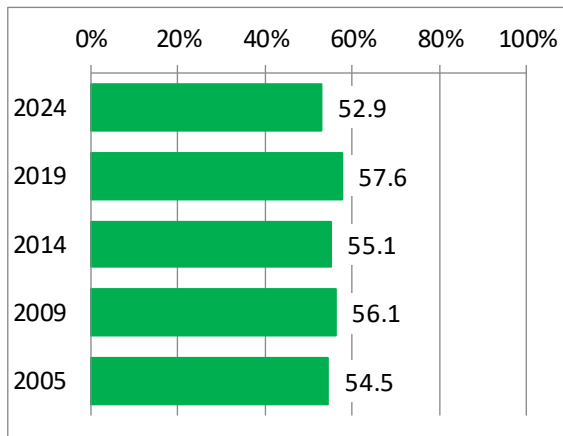
【牛乳・乳製品】

- 牛乳・乳製品を積極的に食べている人の割合は、男性 20～39 歳で 3.2 ポイント、男性 65 歳以上で 1.8 ポイント増加している。

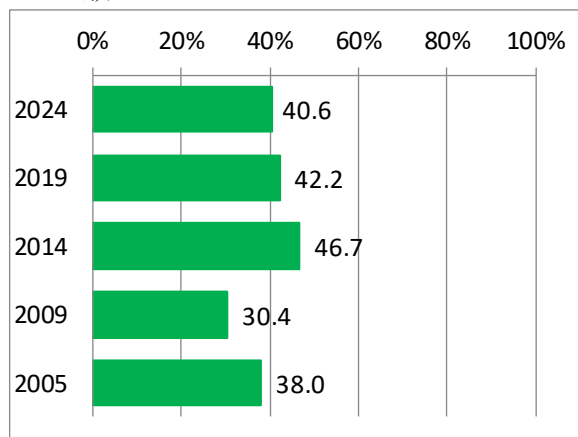
男性
20～39歳



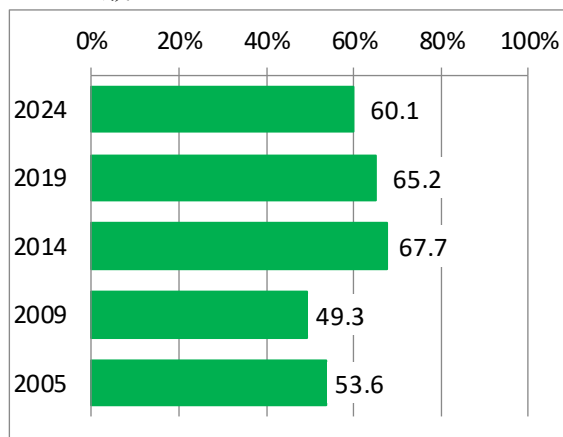
女性
20～39歳



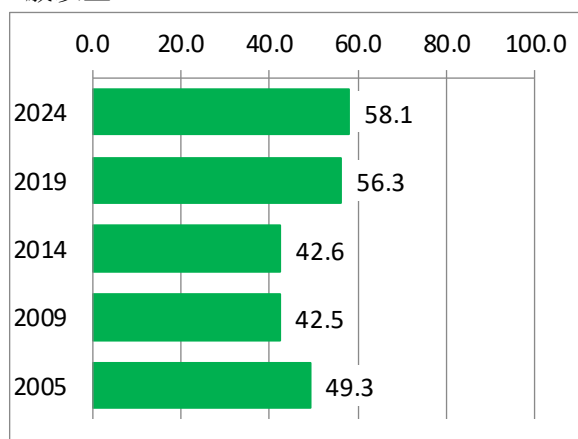
40～64歳



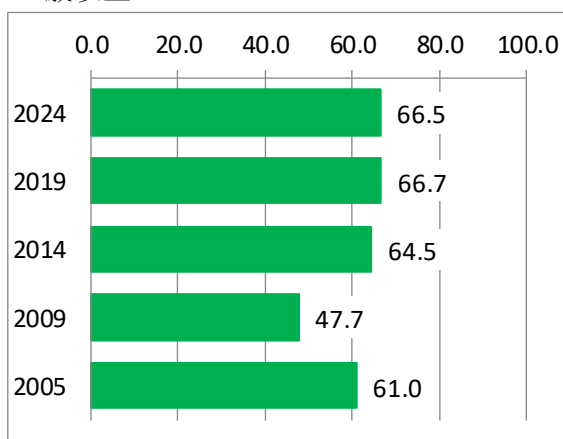
40～64歳



65歳以上



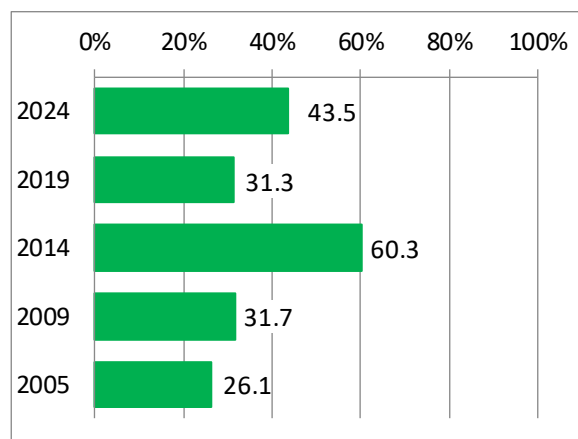
65歳以上



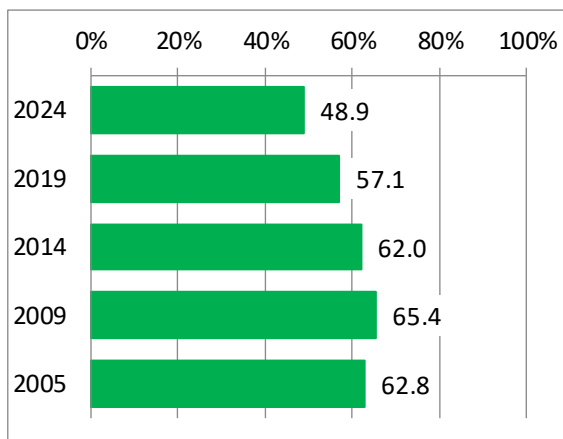
栄養成分表示を活用している人

- 栄養成分表示を活用している人の割合は、男性 65 歳以上、女性 20～39 歳で減少しており、男性 65 歳以上では 9.7 ポイント、女性 20～39 歳では 8.2 ポイント減少している。

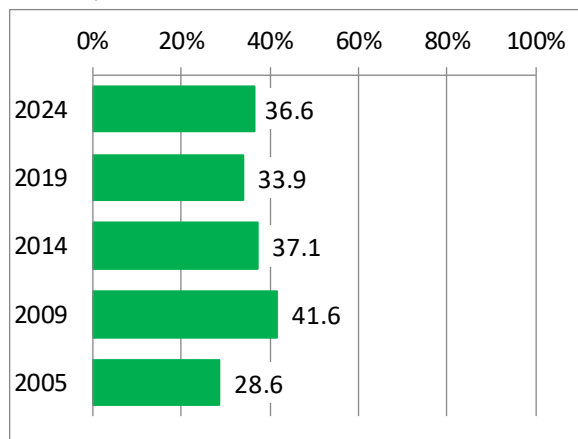
男性
20～39歳



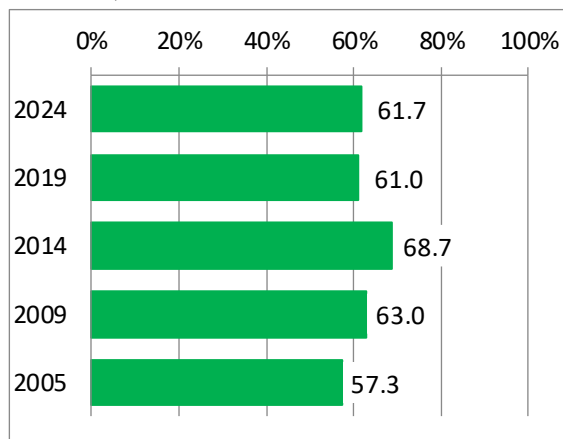
女性
20～39歳



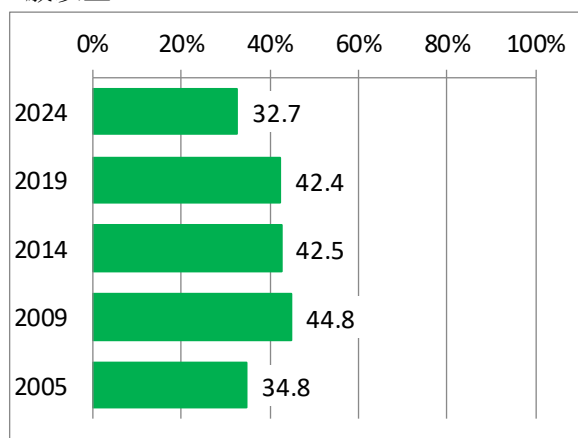
40～64歳



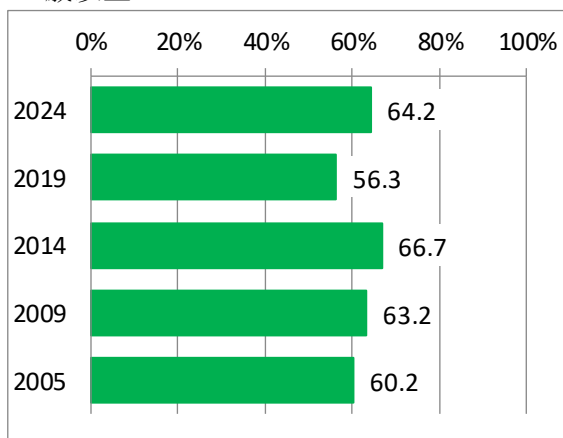
40～64歳



65歳以上



65歳以上

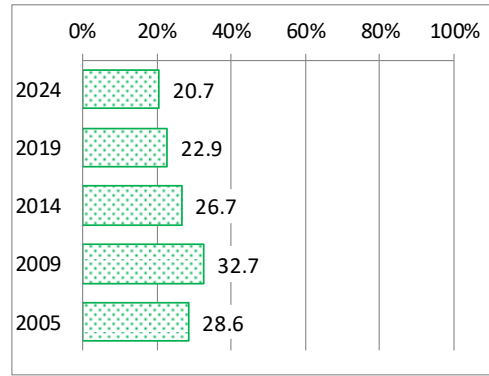


1日の歩数

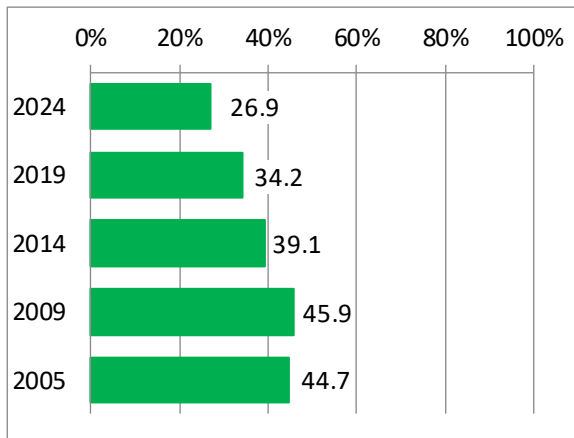
【1日8,000歩以上歩く人】

- 1日8,000歩以上歩く人の割合は、女性65歳以上で8.9ポイント減少している。

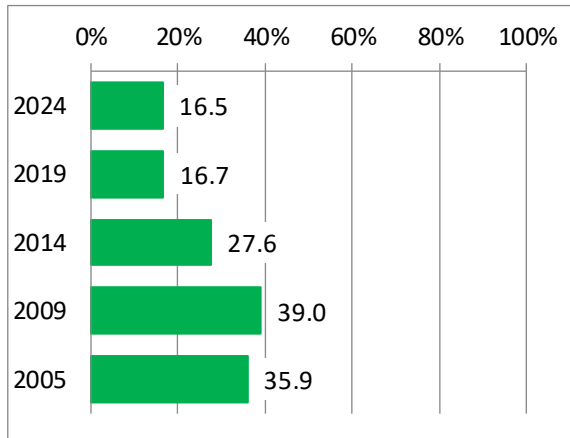
1日8,000歩以上歩く人



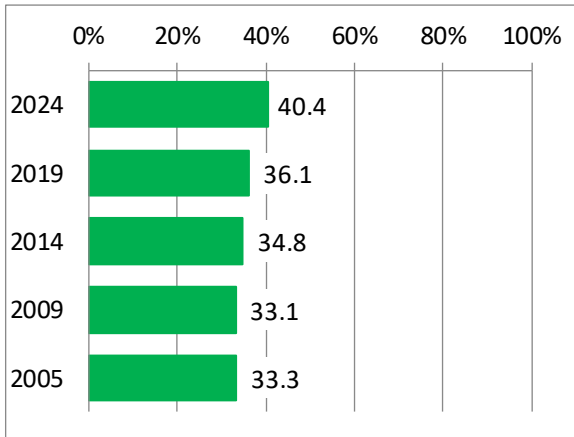
男性
20～39歳



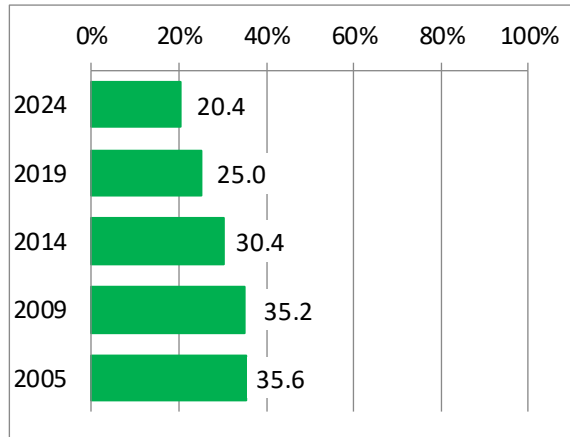
女性
20～39歳



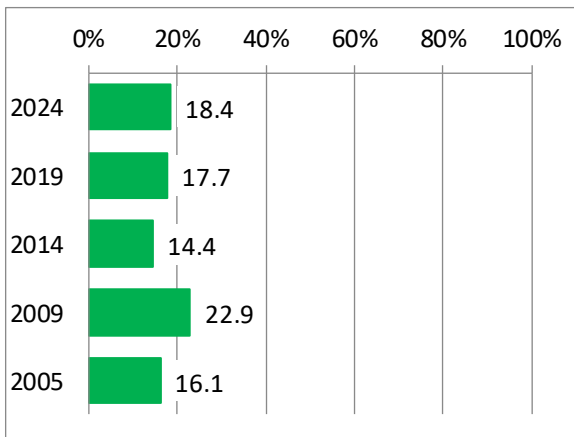
40～64歳



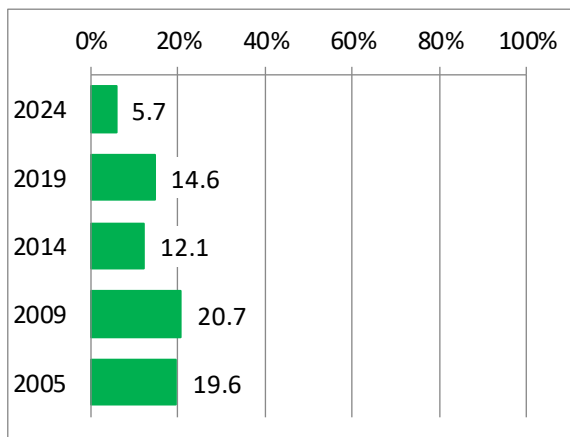
40～64歳



65歳以上



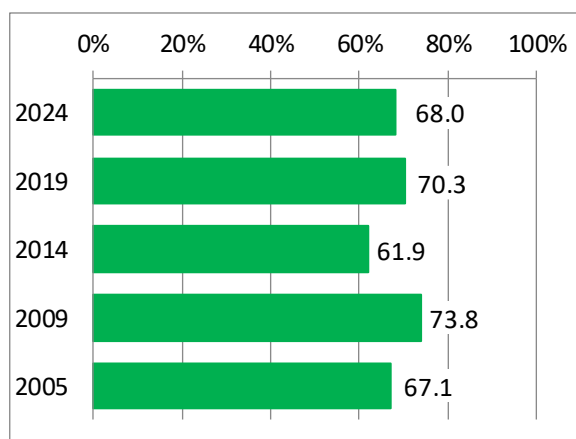
65歳以上



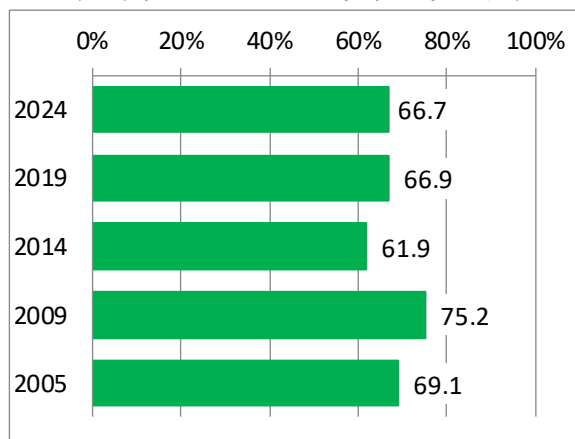
【65 歳以上で 3,000 歩以上歩く人】

- 65 歳以上で 1 日 3,000 歩以上歩く人の割合は、男性で 0.2 ポイント、女性で 3.6 ポイント減少している。

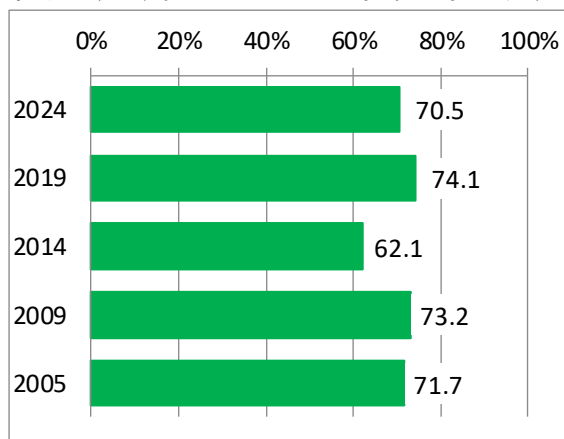
65歳以上で 1 日3000歩以上歩く人



男性（65歳以上で 1 日3000歩以上歩く人）



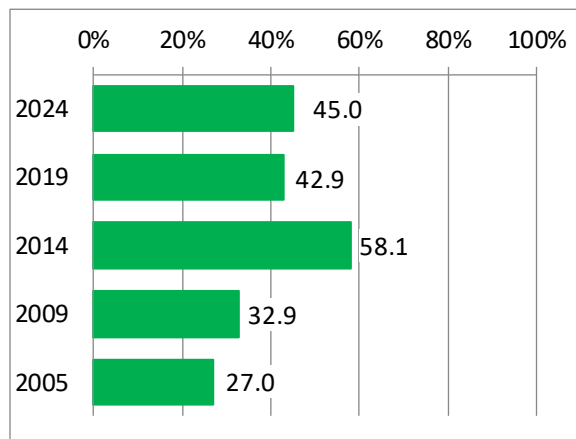
女性（65歳以上で 1 日3000歩以上歩く人）



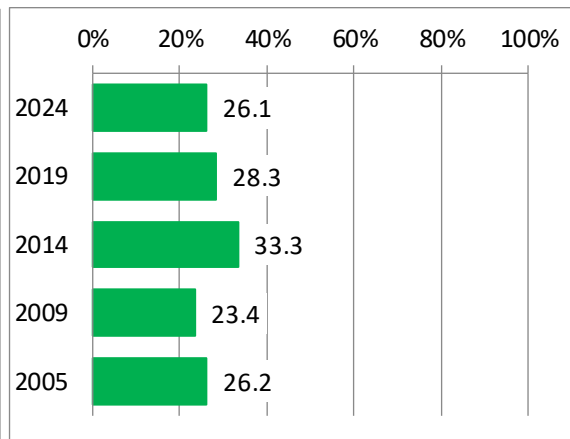
週に1・2回以上運動する人

- 週に1・2回以上運動する人の割合は、男性 65 歳以上で 4.7 ポイント、女性 65 歳以上で 13.8 ポイント減少している。

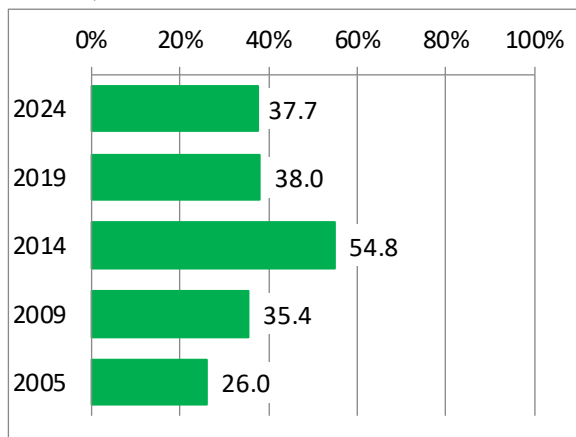
男性
20～39歳



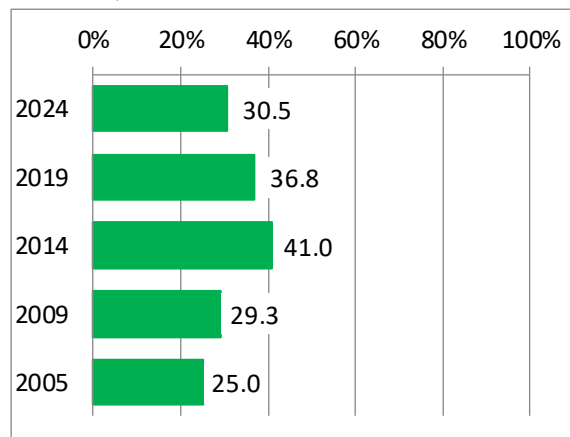
女性
20～39歳



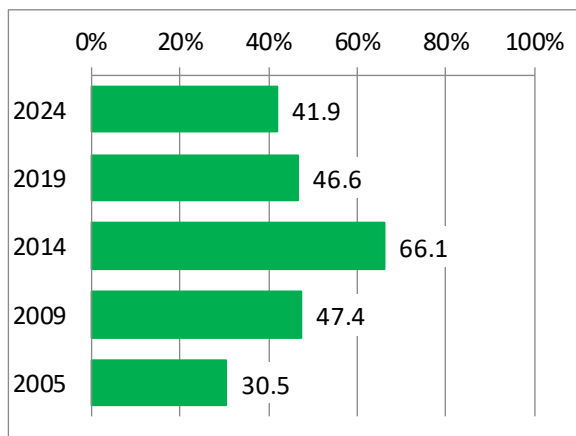
40～64歳



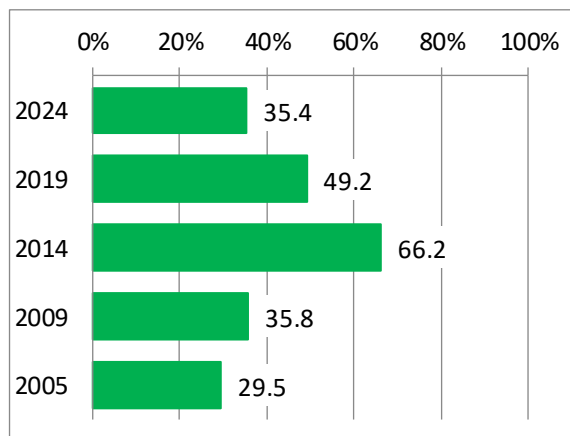
40～64歳



65歳以上



65歳以上

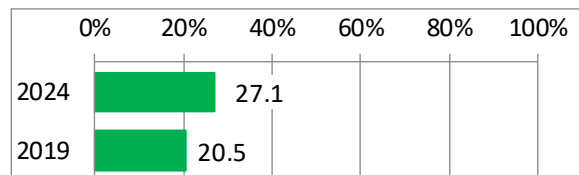


ロコモティブシンドロームを知っている人

- ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は、男性 20～39 歳、女性 65 歳以上で増加している。

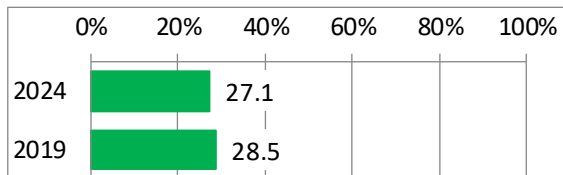
男性

20～39歳

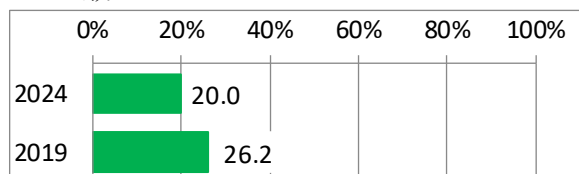


女性

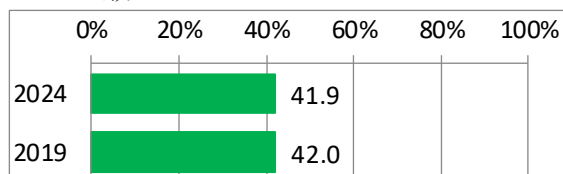
20～39歳



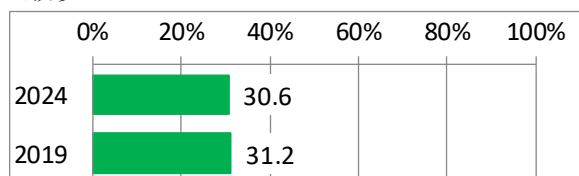
40～64歳



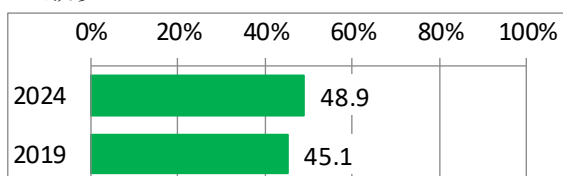
40～64歳



65歳以上



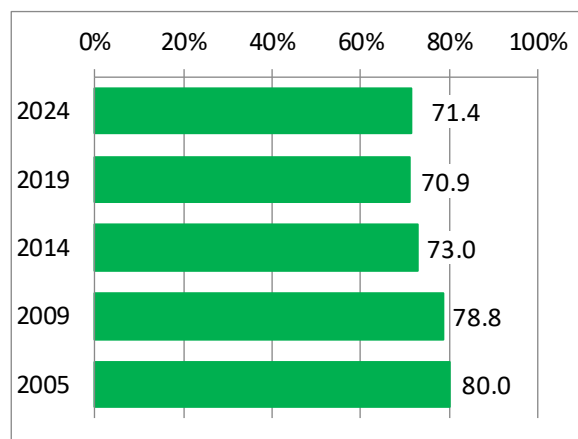
65歳以上



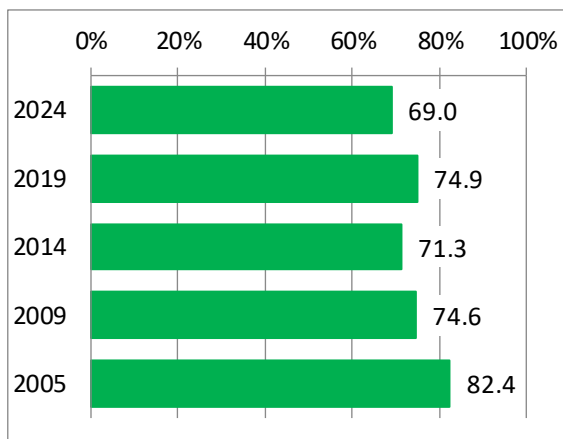
ストレスを処理できている人

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

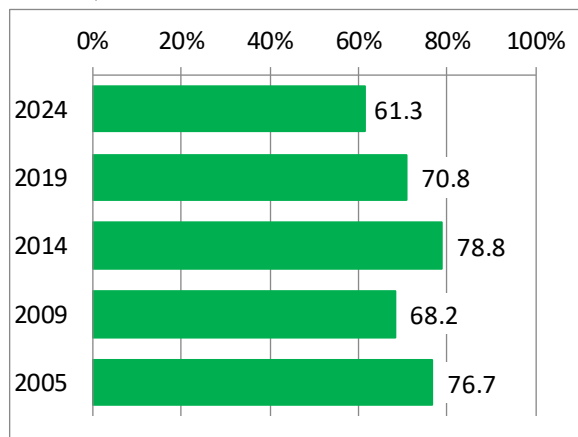
男性
20～39歳



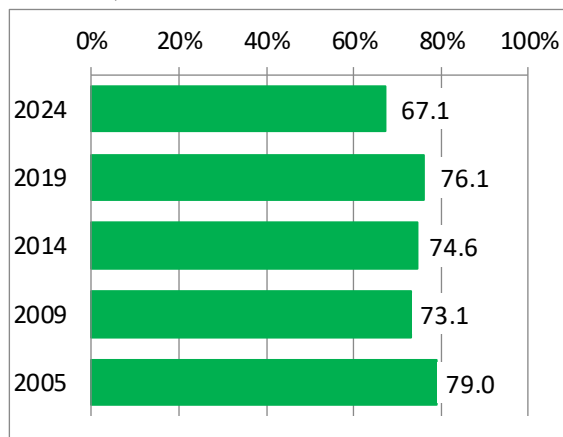
女性
20～39歳



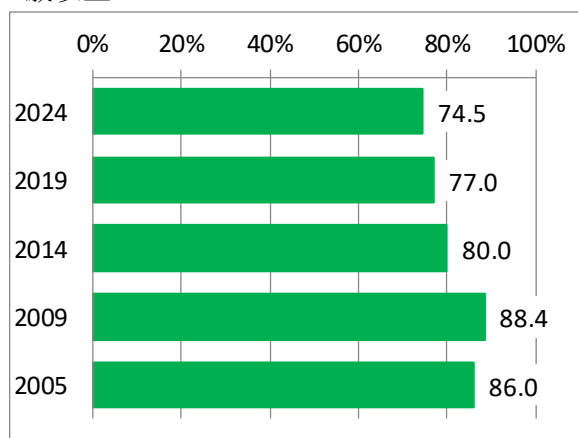
40～64歳



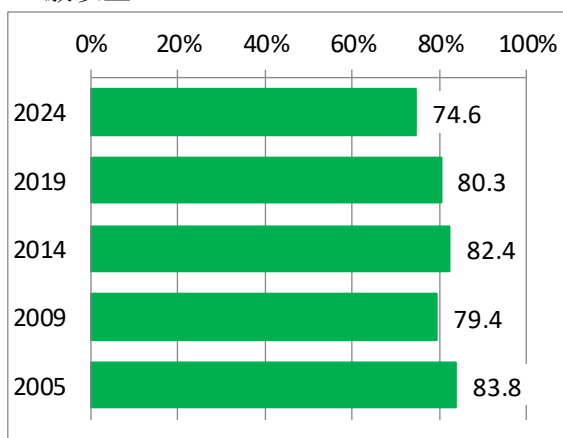
40～64歳



65歳以上



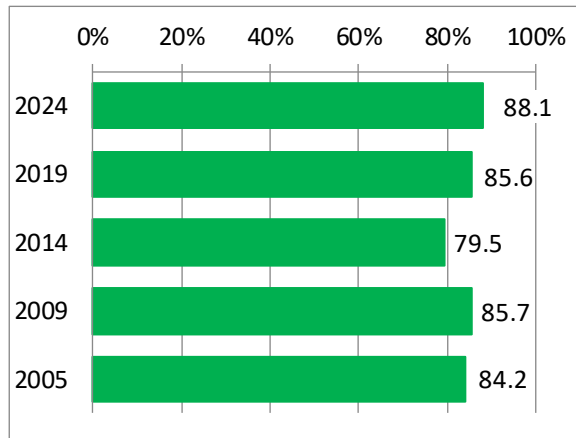
65歳以上



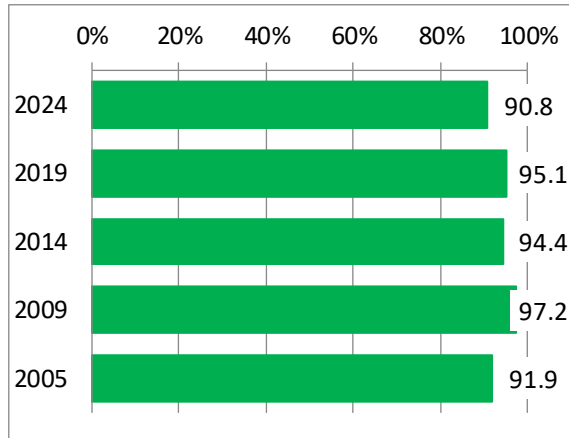
相談できる人がある人

- 相談できる人がある人の割合は、男性 20～39 歳と 40～64 歳では増加している一方、女性は全年齢区分で減少している。

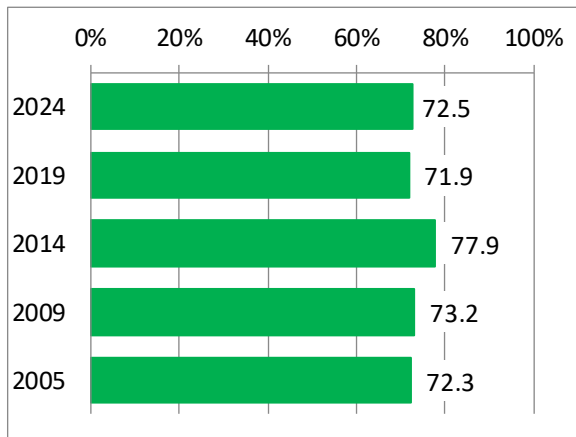
男性
20～39歳



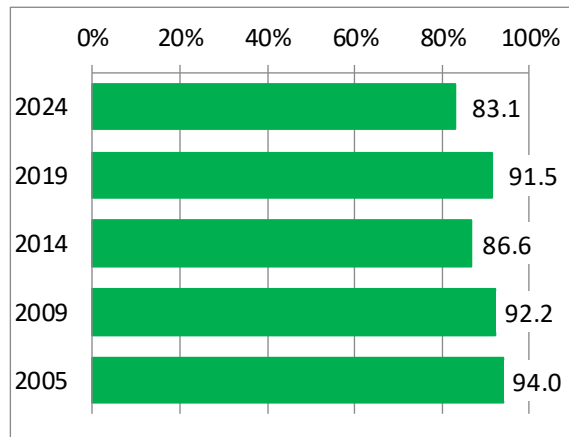
女性
20～39歳



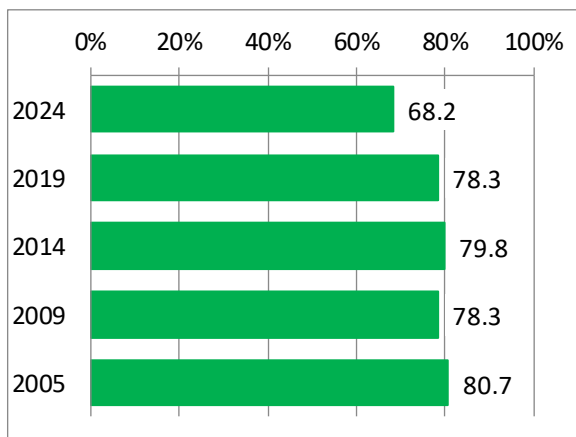
40～64歳



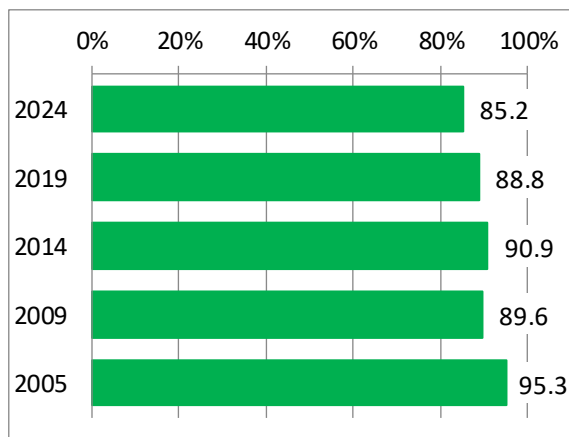
40～64歳



65歳以上



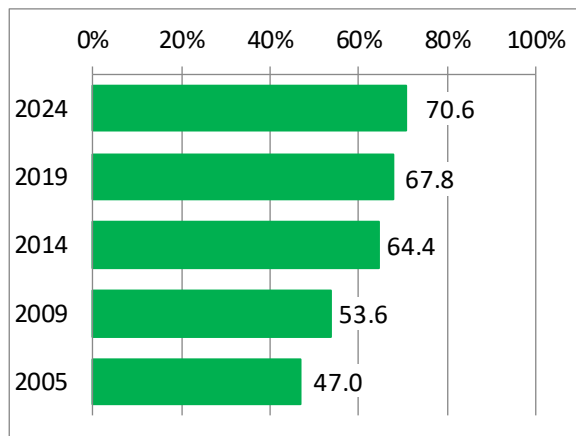
65歳以上



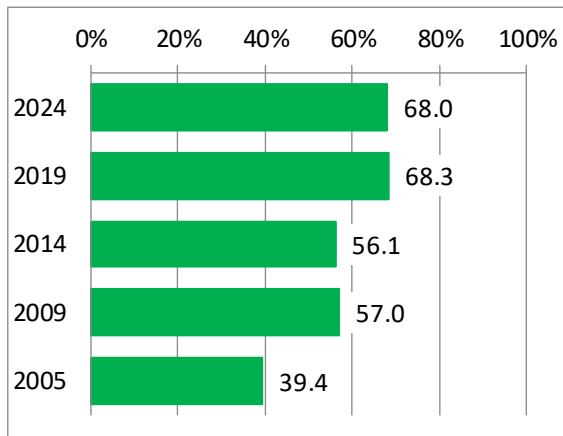
余暇を楽しむ機会のある人

- 余暇を楽しむ機会のある人の割合は、男性 20～39 歳で 2.8 ポイント増加している。

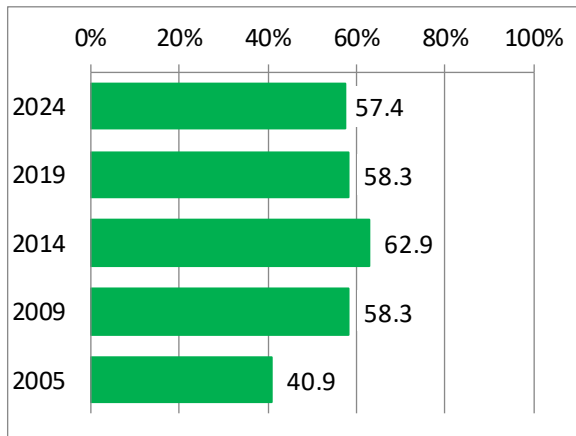
男性
20～39歳



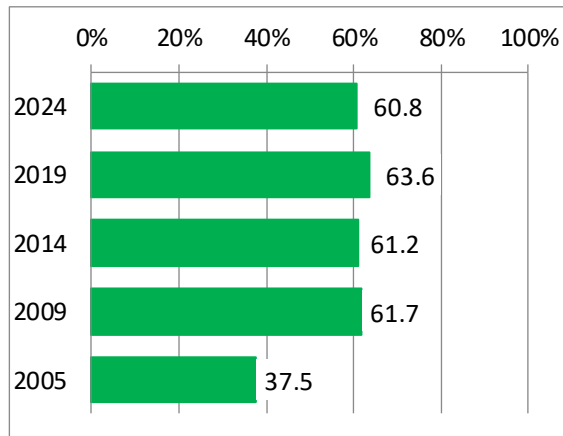
女性
20～39歳



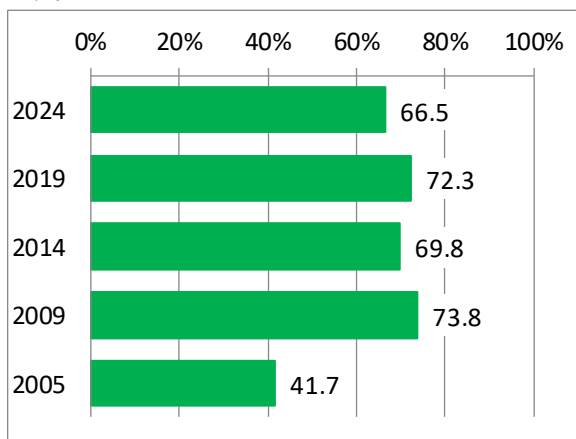
40～64歳



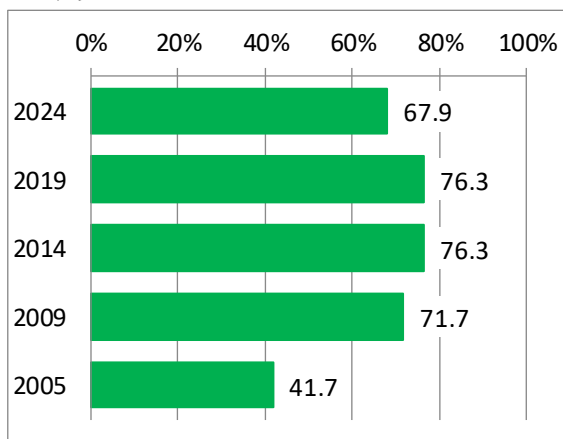
40～64歳



65歳以上



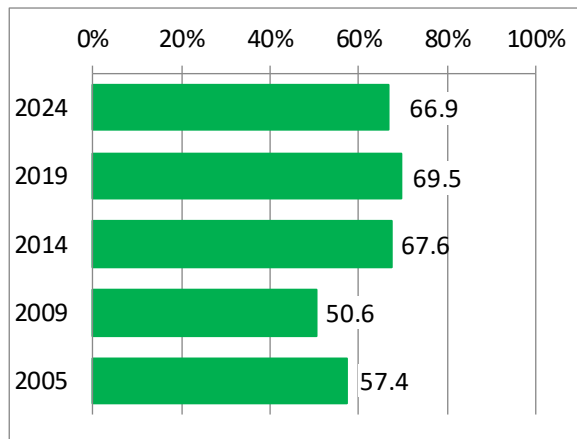
65歳以上



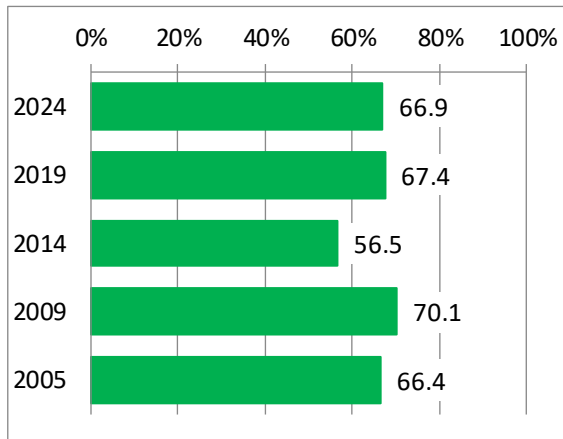
睡眠で休養がとれている人

- 睡眠で休養がとれている人の割合は、女性 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。

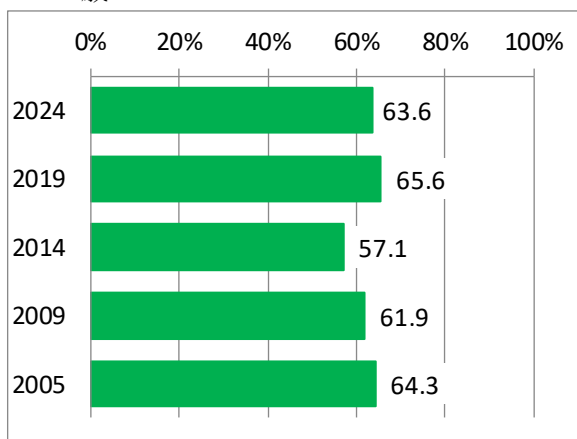
男性
20～39歳



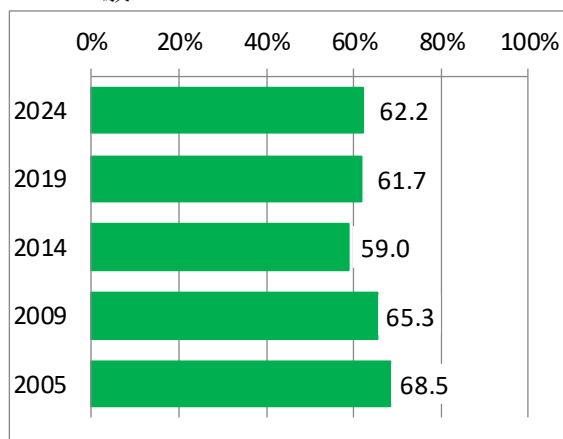
女性
20～39歳



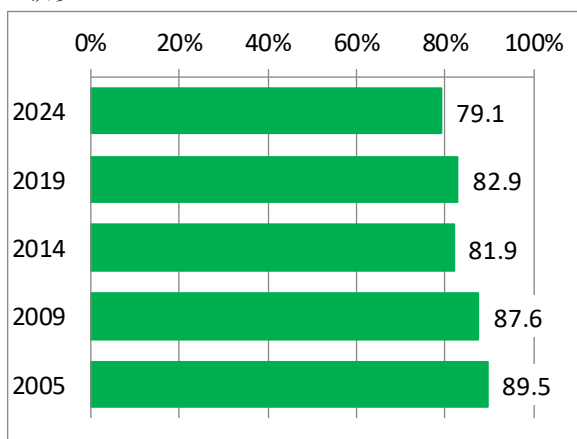
40～64歳



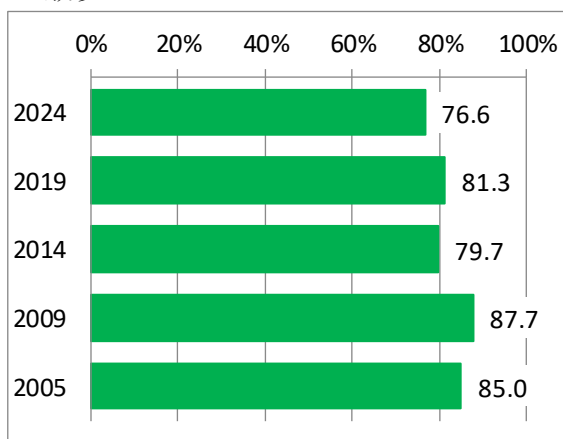
40～64歳



65歳以上



65歳以上

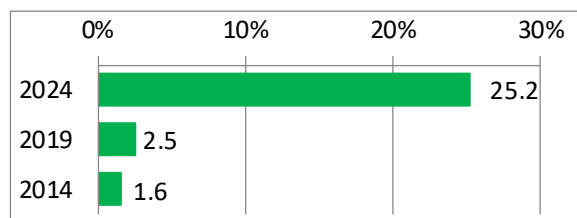


飲酒する人

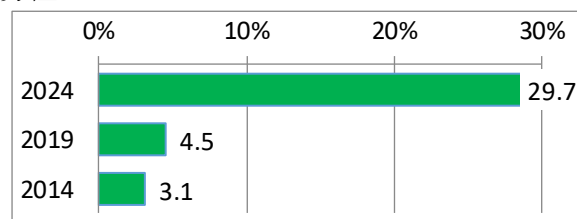
【多量飲酒者】

- 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。

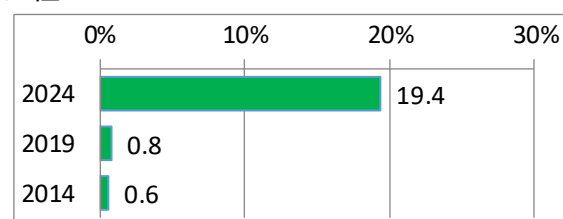
全体



男性



女性

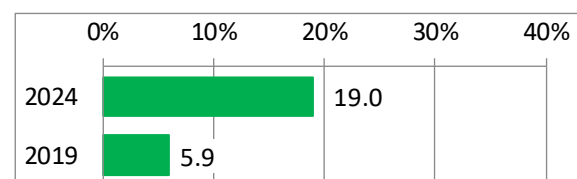


【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者】

- 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。

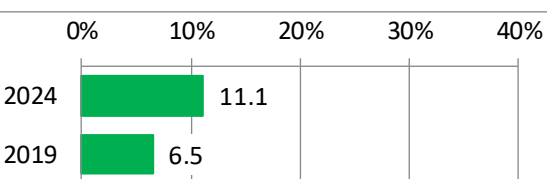
男性

20～39歳

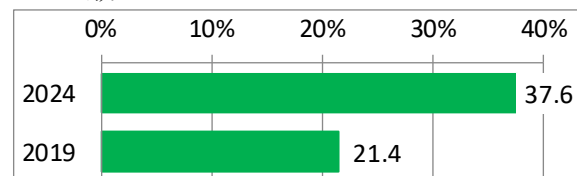


女性

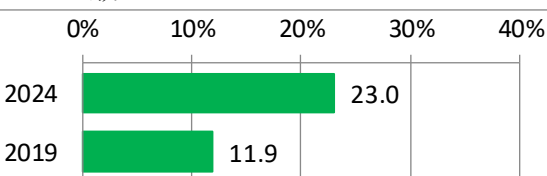
20～39歳



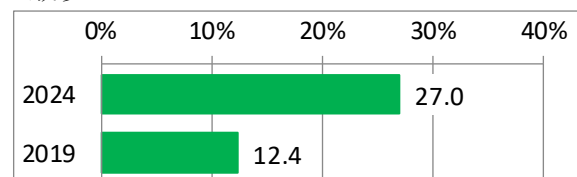
40～64歳



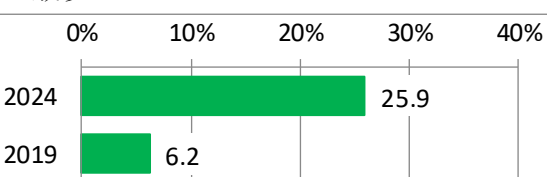
40～64歳



65歳以上



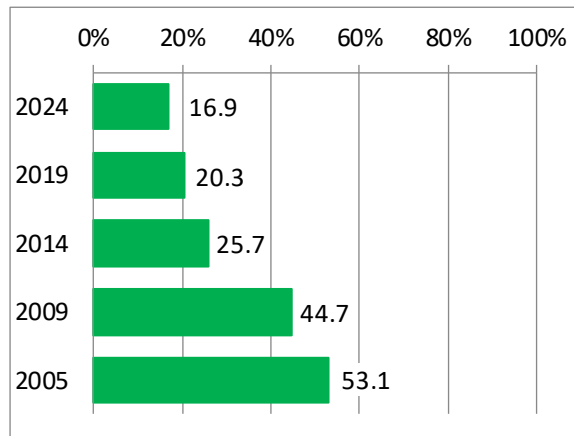
65歳以上



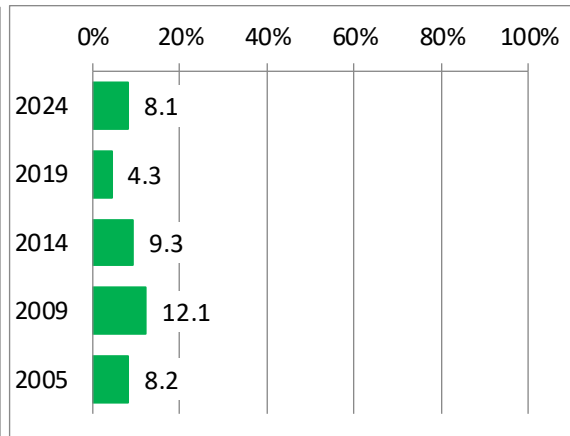
喫煙する人

- 喫煙する人の割合は、男性の20～39歳と65歳以上、女性40～64歳と65歳以上で減少している。

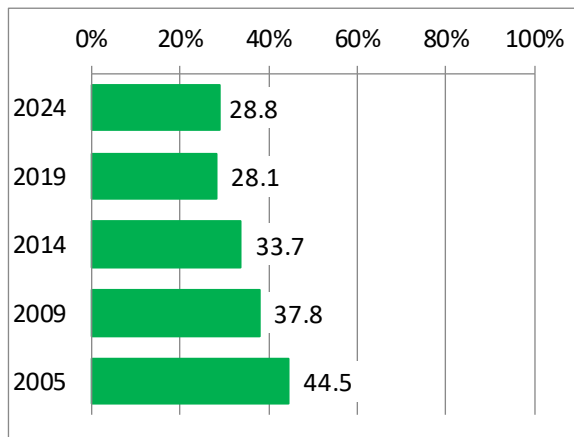
男性
20～39歳



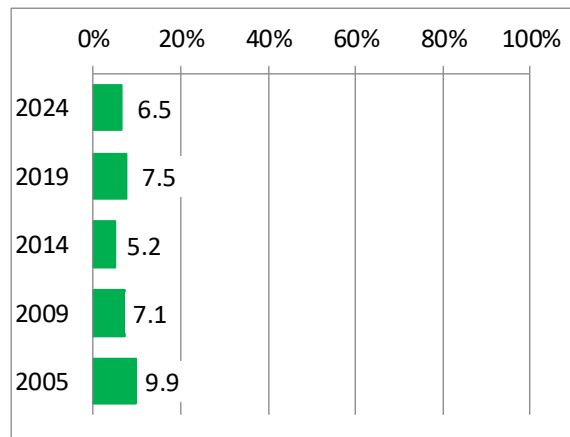
女性
20～39歳



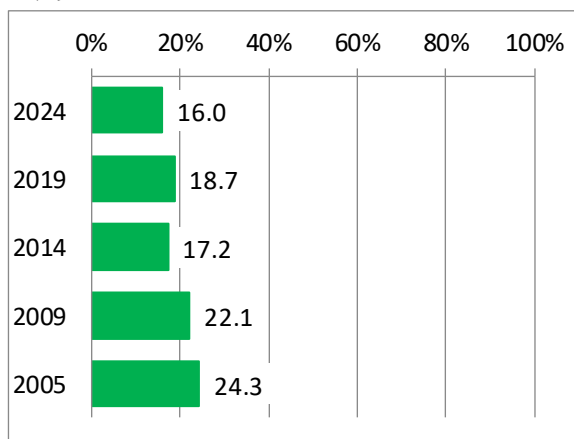
40～64歳



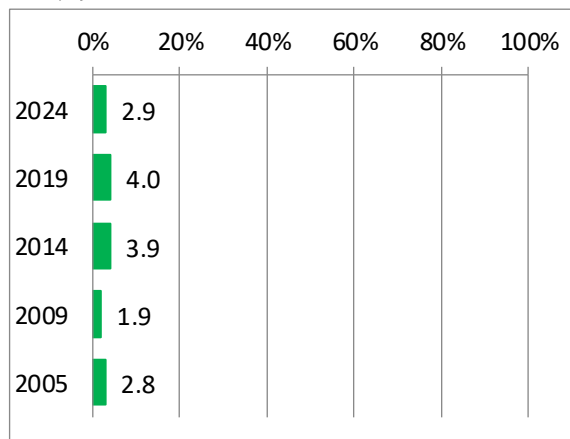
40～64歳



65歳以上



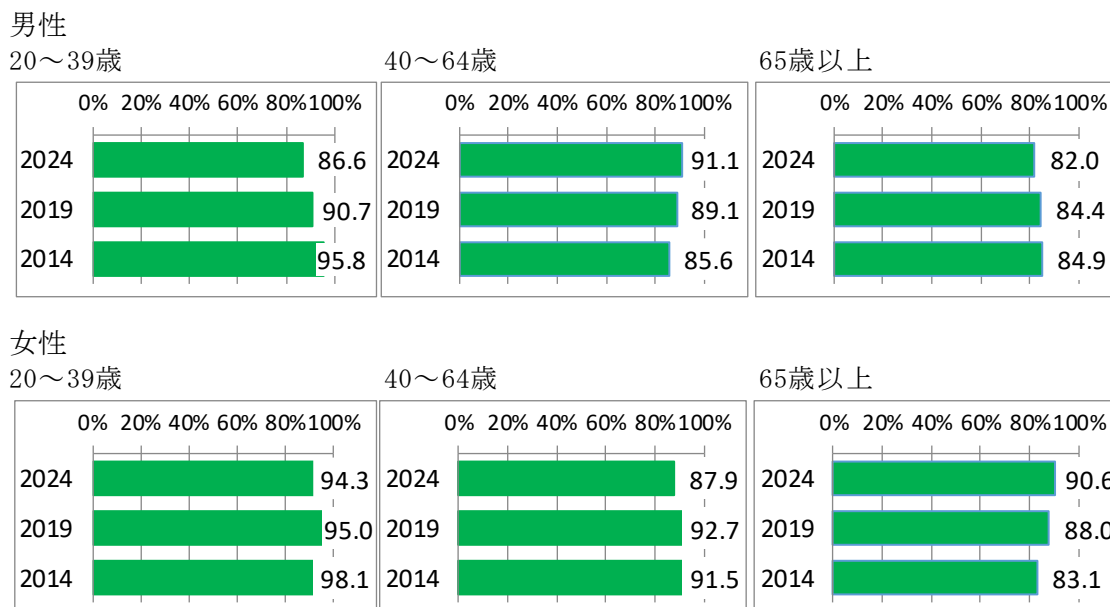
65歳以上



喫煙が健康に与える影響について理解している人

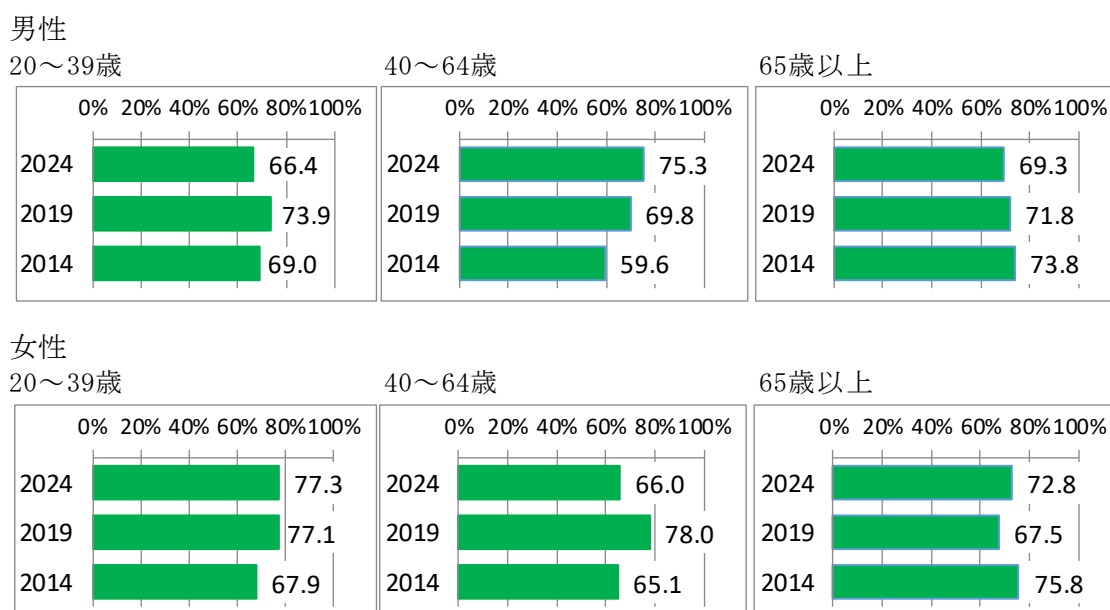
【肺がん】

- 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、男性 40～69 歳、女性 65 歳以上で増加している以外は、男女とも減少している。



【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、男性 40～64 歳、女性 20～39 歳と 65 歳以上で増加している。

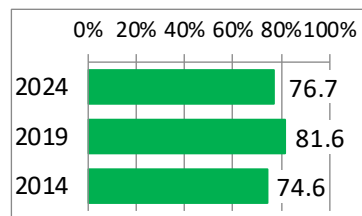


【気管支炎】

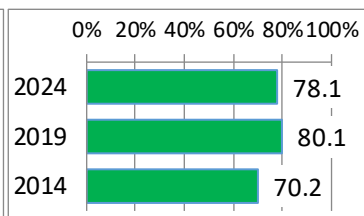
- 喫煙の気管支炎への影響について理解している人の割合は、女性 20～39 歳と 65 歳以上で増加している以外は、男女とも減少している。

男性

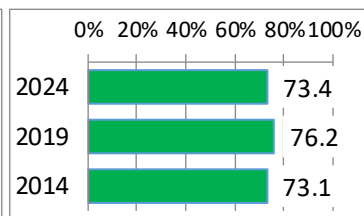
20～39歳



40～64歳

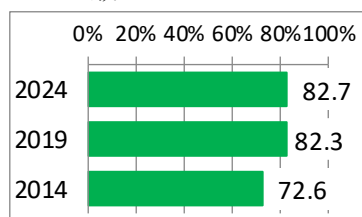


65歳以上

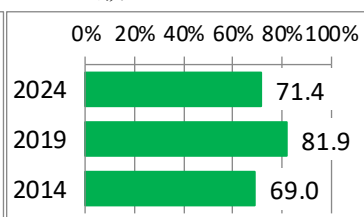


女性

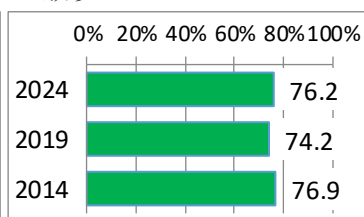
20～39歳



40～64歳



65歳以上

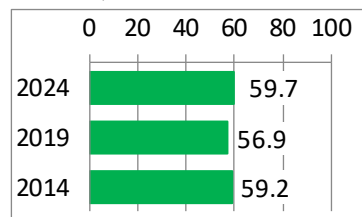


【心臓病】

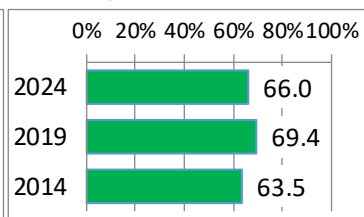
- 喫煙の心臓病への影響について理解している人の割合は、男性 20～39 歳と 65 歳以上、女性の 20～39 歳と 65 歳以上で増加している。

男性

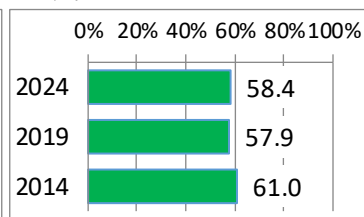
20～39歳



40～64歳

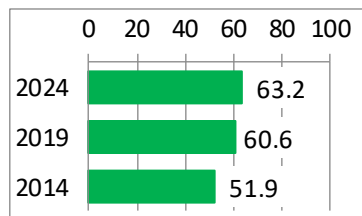


65歳以上

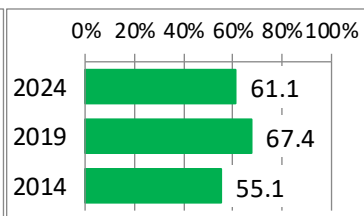


女性

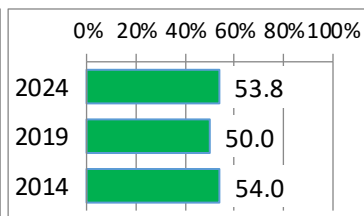
20～39歳



40～64歳

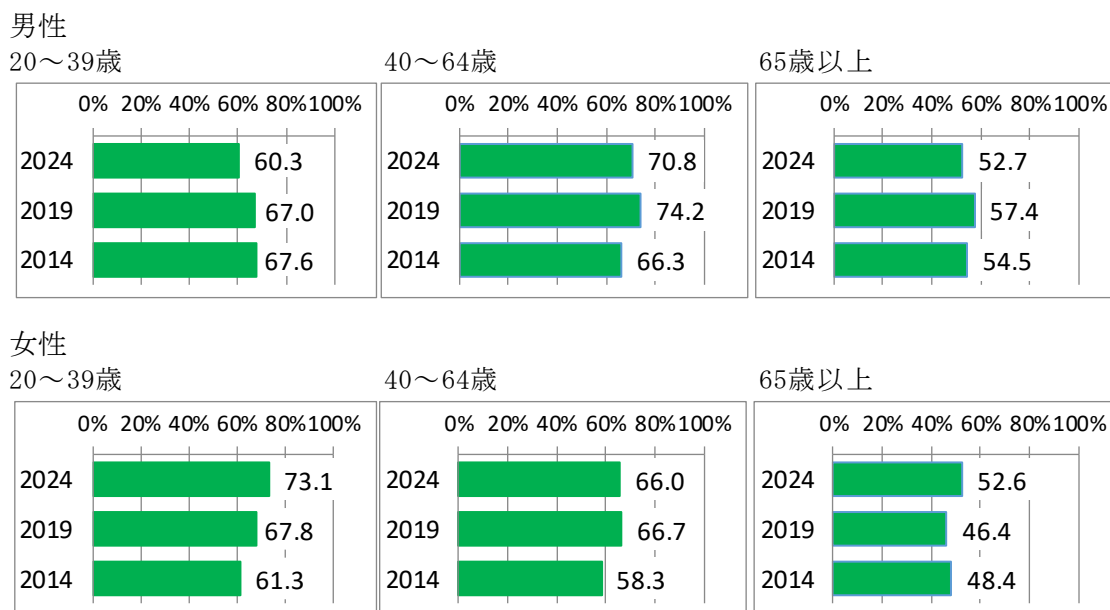


65歳以上



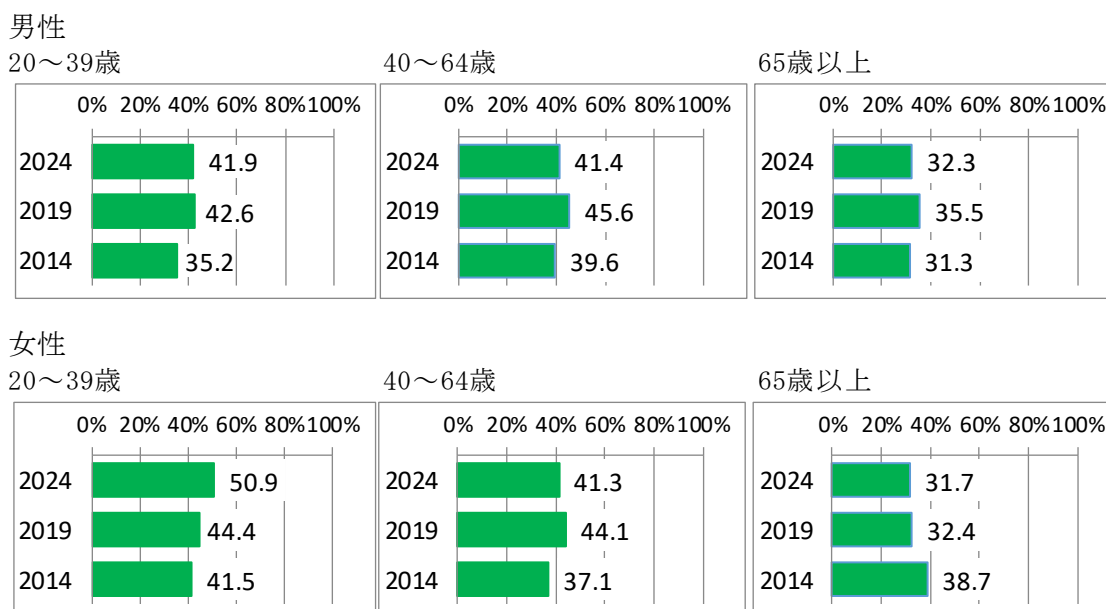
【脳卒中】

- 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、女性 20～39 歳と 65 歳以上で増加しているが、それ以外は増加している。



【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 20～39 歳では増加しているが、それ以外は減少している。

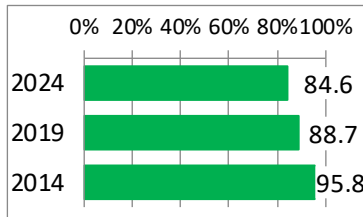


【妊婦】

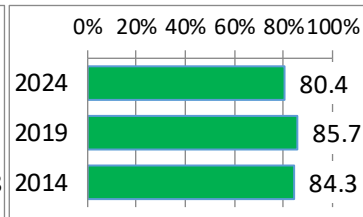
- 喫煙の妊婦への影響について理解している人の割合は、女性 20～39 歳と 65 歳以上で増加している。

男性

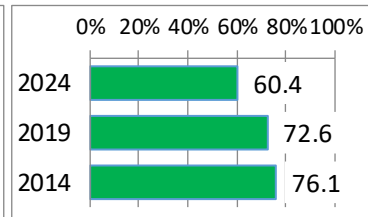
20～39歳



40～64歳

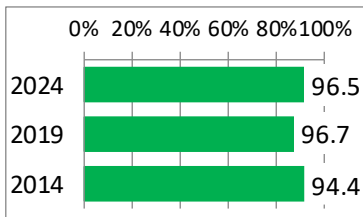


65歳以上

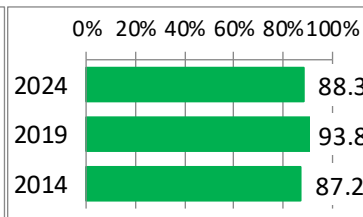


女性

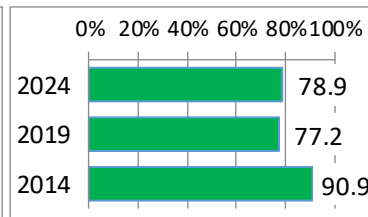
20～39歳



40～64歳



65歳以上

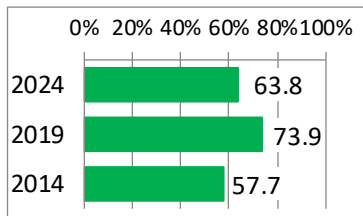


【歯周病】

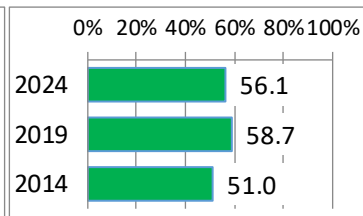
- 喫煙の歯周病への影響について理解している人の割合は、女性 65 歳以上で増加している以外は、男女とも減少している。

男性

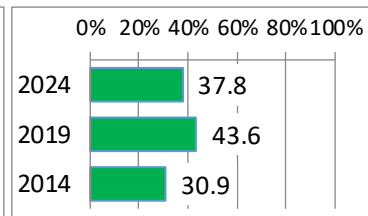
20～39歳



40～64歳

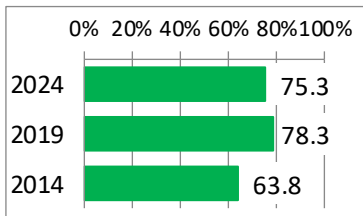


65歳以上

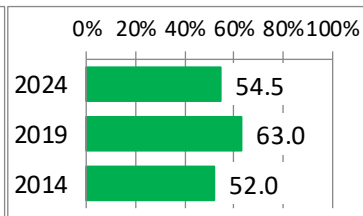


女性

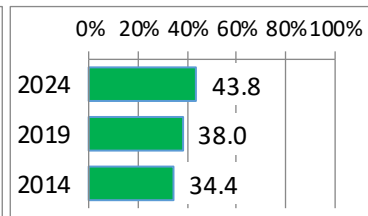
20～39歳



40～64歳



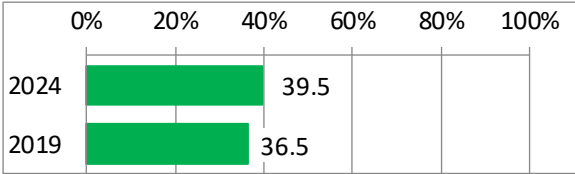
65歳以上



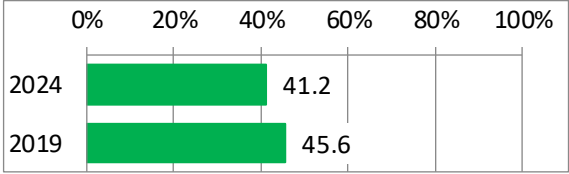
COPDを知っている人

● COPDを知っている人の割合は、男性 20～39 歳、女性 40～64 歳で増加しているが、それ以外は減少している。

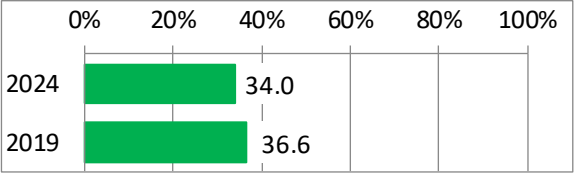
男性
20～39歳



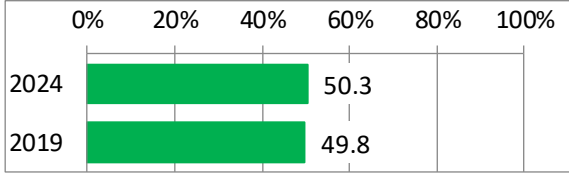
女性
20～39歳



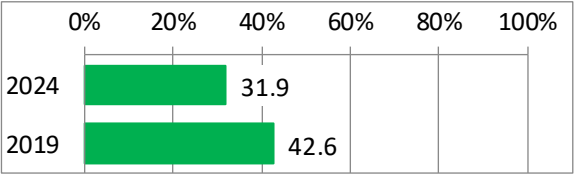
40～64歳



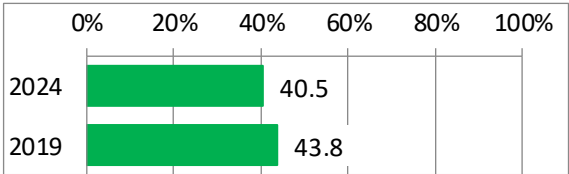
40～64歳



65歳以上



65歳以上

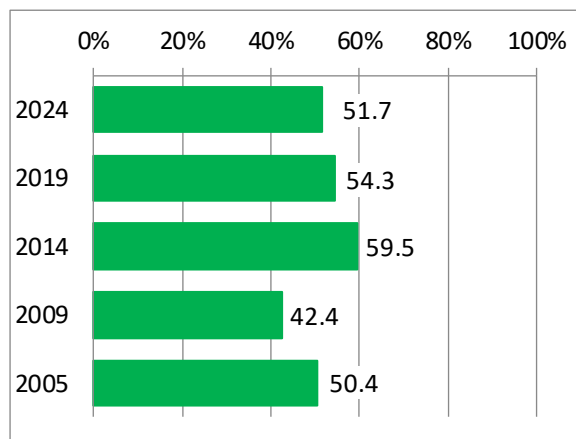


自分の健康状態に満足していると思える人

- 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。

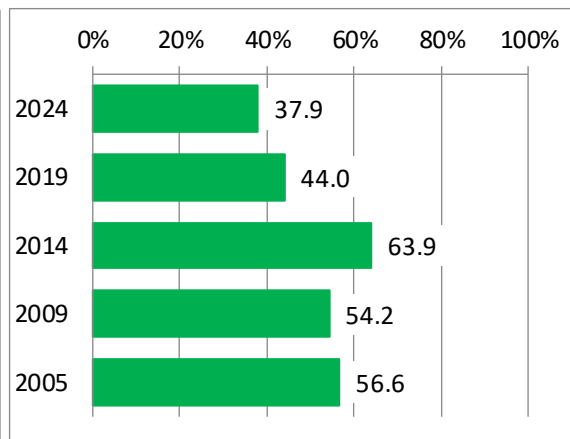
男性

20～39歳

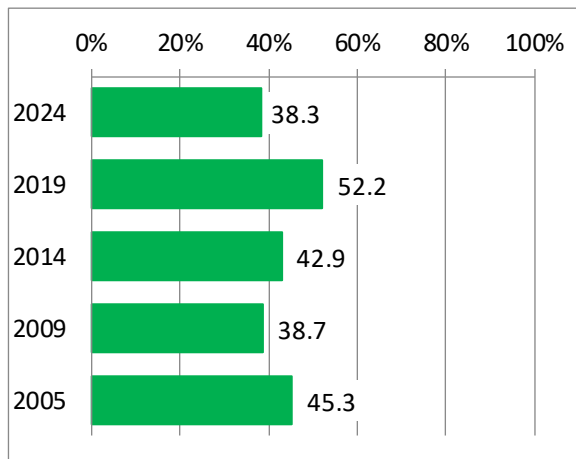


女性

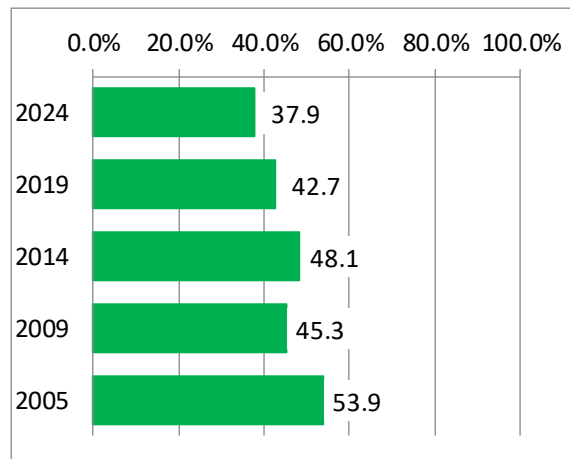
20～39歳



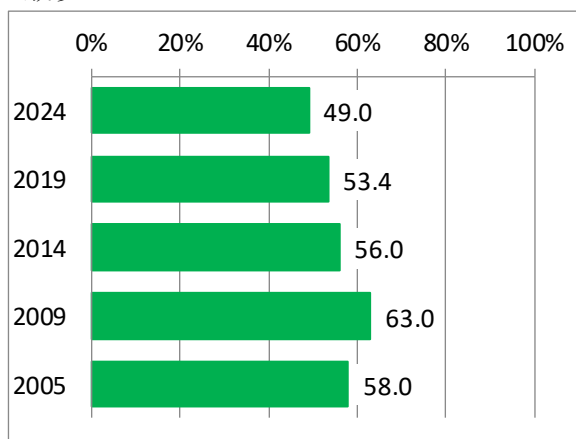
40～64歳



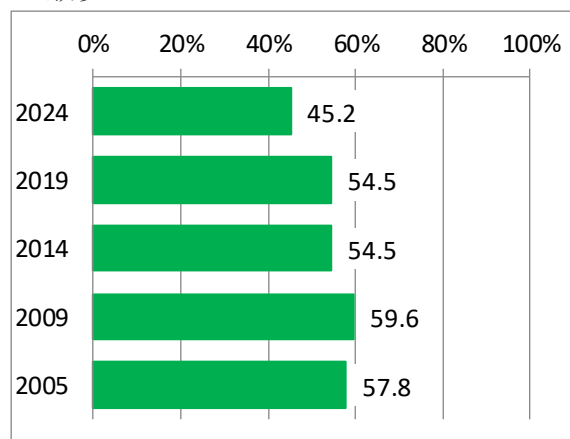
40～64歳



65歳以上



65歳以上

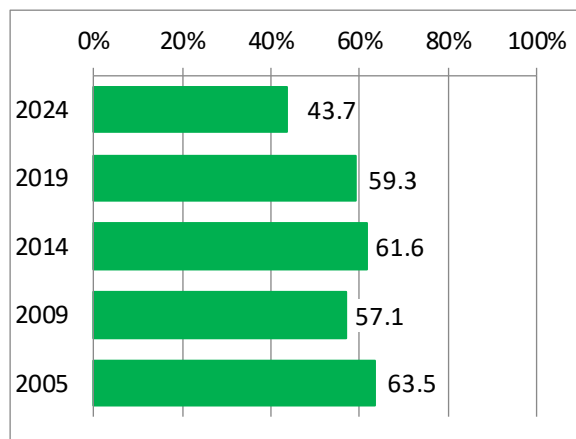


生活に必要な情報を得ることができる人

- 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。

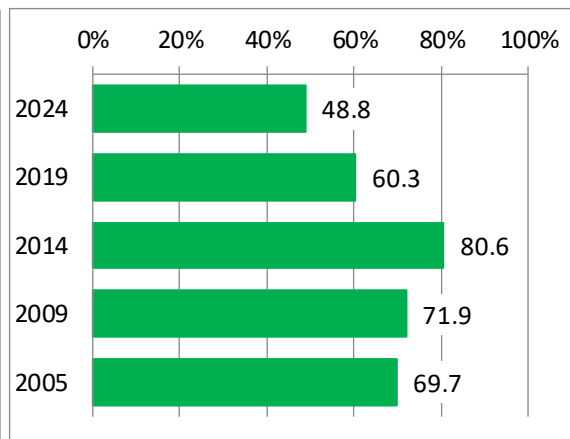
男性

20～39歳

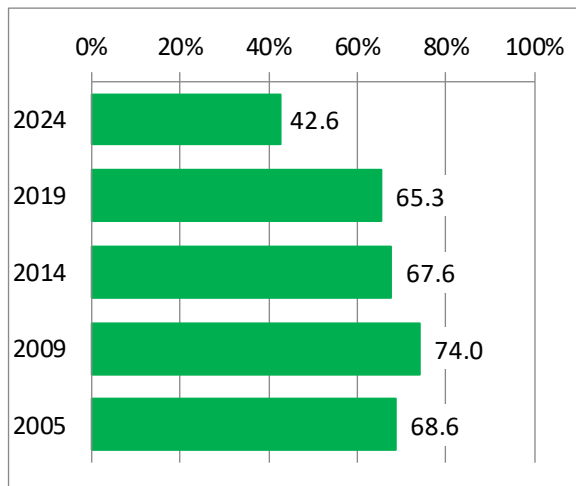


女性

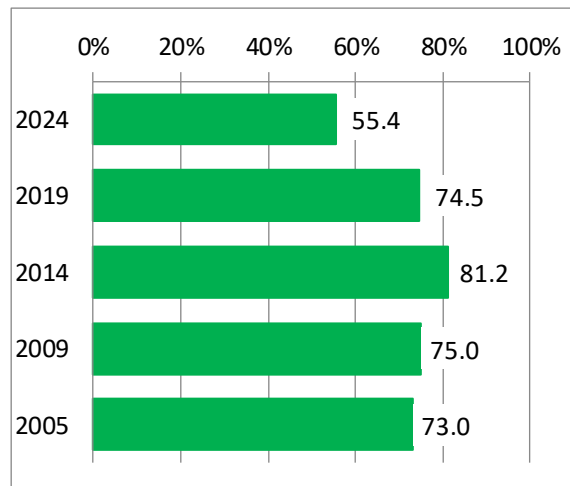
20～39歳



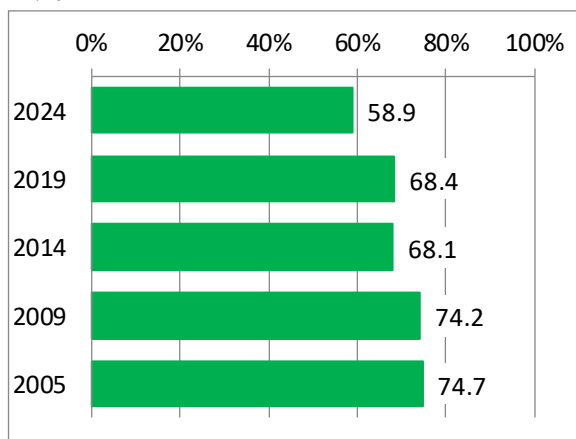
40～64歳



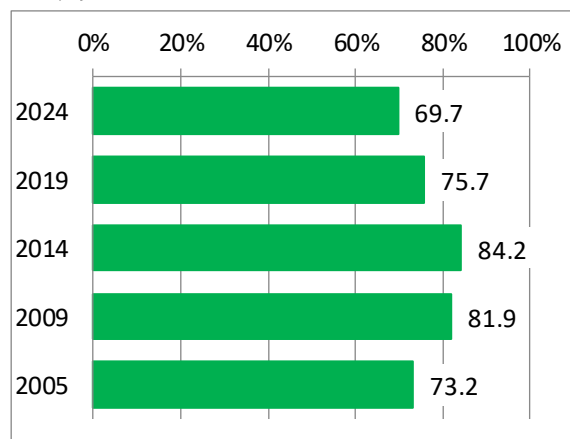
40～64歳



65歳以上



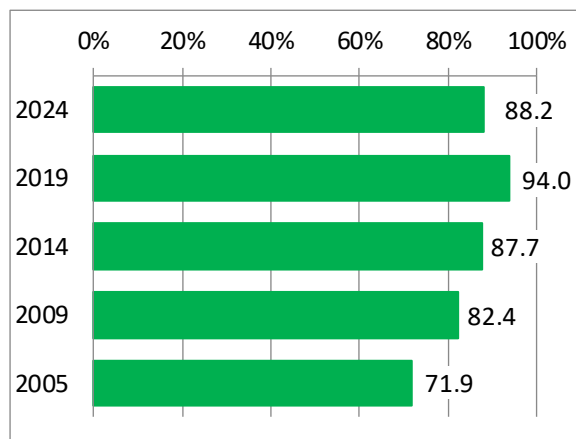
65歳以上



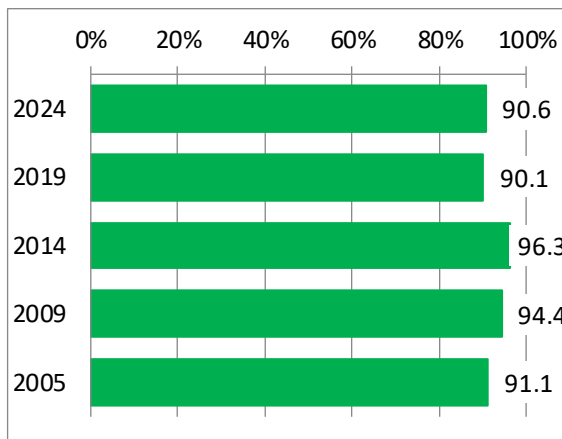
生活に必要な情報を得ることができる人

- 家庭や社会で役割のある人の割合は、男性 40～64 歳で増加している以外は、男女とも減少している。

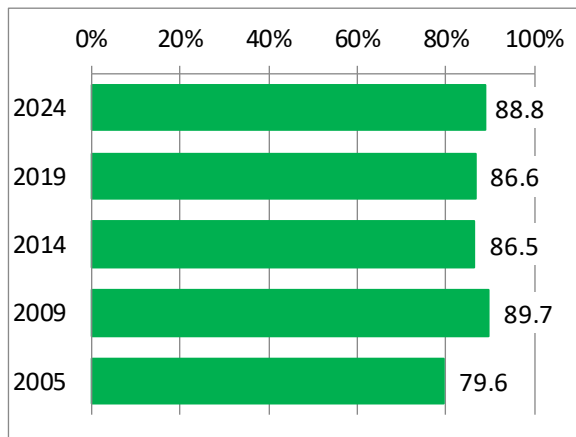
男性
20～39歳



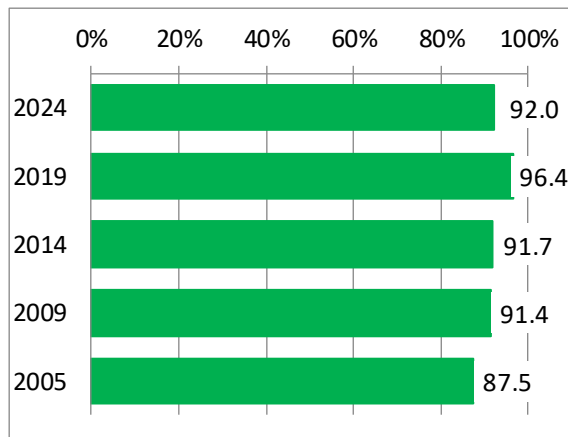
女性
20～39歳



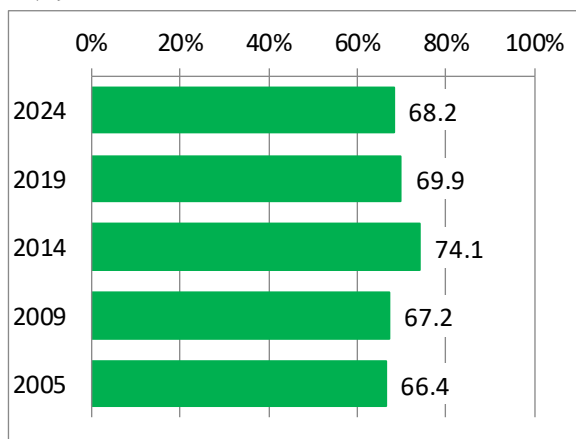
40～64歳



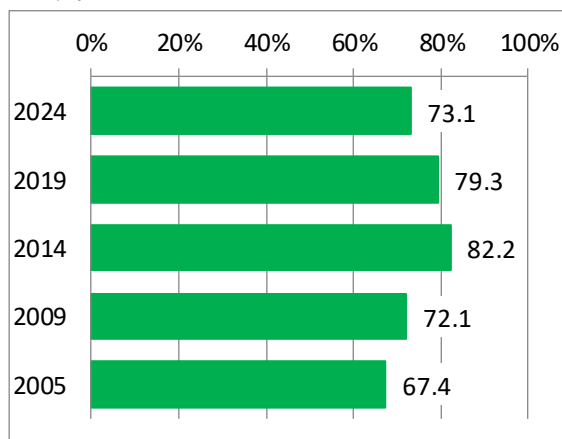
40～64歳



65歳以上



65歳以上



健康基礎調査票

岐阜市保健衛生部

ご記入のお願い（記入説明）

◆記入に際して

- ・ 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。
（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。）
- ・ ご本人が記入できない場合は、ご家族などが代筆してお答えください。
- ・ 調査期間中（9/2～9/30）の平均的な1日（イベント、旅行、病気等の特別な日を除きます）の状況をご記入ください。

◆調査票の返送について

ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、9月30日（月）までにポストへ投函してください（切手は不要です）。

その際、調査票、返信用封筒への記名は必要ありません。

◆問い合わせ先

岐阜市保健衛生部 保健衛生政策課 政策係

住 所 〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地

電 話（058）252-7192 FAX（058）252-0639

問1 年齢 満（ ）歳（令和6年9月30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・公務員等）
3) パート・非常勤・内職 4) 専業主婦（夫）
5) 無職 6) 学生 7) その他（ ）

問4 住所 （ ）地区 （例）金華

問5 身長 （ ）cm （例）169.7cm

問6 体重 （ ）kg （例）65.4kg

身長、体重がわからないときは、わかる範囲でお答えください。

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 自分の血圧を定期的に血圧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 10 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 と言われたが、受 診していない	薬は飲んでいな いが、医療機関 に受診し経過観 察中	薬を飲み 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

※の付いた病気については、下の枠の中にある病名等をご参照ください。

脳卒中：脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など

心臓病：狭心症、心筋梗塞、心臓弁膜症、心不全、不整脈など

脂質異常症：LDL コレステロール（悪玉コレステロール）の高値、トリグリセライド（中性脂肪）の高値、
HDL コレステロール（善玉コレステロール）の低値など

腎臓病：腎炎、急性腎臓病、慢性腎臓病（CKD）、腎結石、慢性腎不全など

肝臓病：急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変など

がん：脳腫瘍、血液のがん、胃がん、乳がん、肺がん、肝臓がん、子宮がん、骨肉腫、横紋筋肉腫など

問 11 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。（がんのみの検診や歯の健診、妊産婦健診を
除く）

1) 受けた

2) 受けなかった（問12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11-2 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。

- 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) 以外の健診で行うもの)
- 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12 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) 健康状態に自信があるから
- 7) 必要なときはいつでも受診できるから
- 8) 結果が不安なため、受けたくないから
- 9) めんどうだから
- 10) その他(_____)

問13 過去1年間(胃がん、子宮がん、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。

- 1) 受けた 2) 受けなかった(問14へ)

胃がん検診：バリウムによるエックス線撮影や胃内視鏡検査(胃カメラ検査)など
肺がん検診：肺のエックス線撮影や喀痰(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(乳房のエックス線撮影)や乳房超音波エコー検査など

がん検診を受けた方におたずねします。

問 1 3 - 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 1 3 - 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 1 4 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) 健康状態に自信があるから
- 7) 必要なときはいつでも受診できるから
- 8) 結果が不安なため、受けたくないから
- 9) めんどうだから
- 10) その他（_____）

問 1 5 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 1 6 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15-2 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、産婦歯科健康診査、節目歯科健康診査、ぎふ・さわやか口腔健診）
- 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16 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17 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18 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19 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆等）、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20 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○をつけてください。（主な緑黄色野菜・淡色野菜は、下記（参考1）及び（参考2）をご参照ください。）

	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

（参考1）主な緑黄色野菜 50音順

アスパラガス、えんどう、オクラ、貝割れ大根、かぶ（葉）、かぼちゃ、小松菜、さやいんげん、ししとう、春菊、大根葉、チンゲン菜、豆苗、トマト、にら、にんじん、葉ねぎ、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、みつば、モロヘイヤ など

（参考2）主な淡色野菜 50音順

かぶ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、白ねぎ、セロリ、大根、たけのこ、玉ねぎ、とうがん、とうもろこし、なす、にんにく、白菜、もやし、レタス、れんこん など

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、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7.5g未満 女性は1日6.5g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 1日の歩数及び歩行時間はどのくらいですか。

1日（ ）歩 およそ（ ）分

歩数計等をお持ちの場合は、そちらを参考にご記入ください。
お持ちでない場合は、およその歩行時間（分）をご記入ください。

問27 健康のため、じっとしている時間をなるべく減らす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28へ）
- 4) あまり努めていない（問28へ）
- 5) 努めていない（問28へ）

問27で 1)～2) にあてはまる方におたずねします。

問27-2 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28 普段、スポーツ、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29へ）

普段、スポーツ、運動をしている方におたずねします。

問28-2 どのような運動をしていますか。

()

問28-3 1週間の運動回数及び1回の運動時間はどのくらいですか。

週（ ）回（ ）分

問29 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。

65歳以上の方におたずねします。

問29-2 足腰に痛みを感じることがありますか。

- 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30 この1か月間に、不満、悩み、苦勞、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31 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32 相談できる人はいますか。

- 1) は い 2) いいえ

問33 家庭や社会で役割はありますか。

- 1) は い 2) いいえ

問34 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。

- 1) 強くそう思う 2) どちらかといえばそう思う
3) どちらともいえない 4) どちらかといえばそう思わない
5) まったくそう思わない

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 普段の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) まったくとれていない 5) わからない

問37 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

- 1) 5時間未満 2) 5時間以上6時間未満 3) 6時間以上7時間未満
4) 7時間以上8時間未満 5) 8時間以上9時間未満 6) 9時間以上

問38 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39へ） 6) ほとんど飲まない又は飲めない（問39へ）

問38で1)～4)にあてはまった方におたずねします。

問38-2 飲酒日1日あたりに飲む大体の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		ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶酎ハイ
1合 (180ml)	換算 ==	ロング缶 1本 (500ml)	0.6合 (110ml)	ボトル 1/4本 (180ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ロング缶 1本 (500ml)
						

問39 たばこ（加熱式たばこや電子たばこを含む）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40へ）

問39で 1)～2) にあてはまる方におたずねします。

問39-2 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39で 1) にあてはまる方におたずねします。

問39-3 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40 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つつ〇をつけてください。

	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 (歯そこのうろう等)	1	2	3	4

問４１ 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

様々な有毒なガスや微粒子の吸入、特に喫煙などがきっかけになり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性および不可逆的に息切れが生じる病気。

問４２ 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４３ この１か月間に自分以外の人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
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
交通機関 (待合所、自家用車内など)	1	2	3	4	5	6
商業施設等の喫煙所周辺	1	2	3	4	5	6
路上	1	2	3	4	5	6
子どもも利用する公園、グラウンドなどの屋外	1	2	3	4	5	6

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です。放置しておくと心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。

問45 自分の健康状態に満足していますか。

- 1) 満足である
- 2) まあまあ満足である
- 3) どちらでもない
- 4) あまり満足でない
- 5) 満足でない

問46 毎日の生活に必要な健康に関する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 ()

問48 フレイルという言葉の意味を知っていますか。

1) 知っている

2) 聞いたことはある

3) 知らない

(参考) フレイルとは

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなっているが、適切に介入・支援により回復しうる状態。

調査は以上になります。ご協力ありがとうございました。

令和7年2月