

さいたま市 健康についての調査

報告書

平成14年12月

さいたま市

目 次

調査の概要	1
調査結果の分析	7
第1章 健康観と健康状況	9
1 - 1 健康状態	9
1 - 2 健康配慮度	11
1 - 3 健康に配慮して実行していること	13
1 - 4 健康不安度	16
1 - 5 健康についての不安の内容	18
第2章 栄養・食生活について	20
2 - 1 食生活の状況	20
2 - 2 朝食の摂取状況	26
2 - 3 野菜の摂取状況	28
2 - 4 各種食品の摂取状況	29
2 - 5 外食の頻度	31
2 - 6 食生活への評価	33
2 - 7 食生活への希望	34
第3章 身体活動・運動について	35
3 - 1 意識的に体を動かすこと	35
3 - 2 健康のための運動の実施状況	37
3 - 3 実施している運動	39
3 - 4 運動の頻度	40
3 - 5 運動習慣の有無	41
3 - 6 運動していない理由	42
第4章 休養・こころの健康について	46
4 - 1 イライラやストレスの有無	46
4 - 2 ストレスを感じる事柄	49
4 - 3 ストレス解消の有無	51
4 - 4 ストレスの解消方法	52
4 - 5 相談相手の有無	54
4 - 6 相談相手	55
4 - 7 平均睡眠時間	57
4 - 8 睡眠による休養の充足状況	59
4 - 9 眠りを助けるためのアルコール、睡眠剤の使用状況	60
4 - 10 生きがいの有無	61
4 - 11 生きがいの内容	64
4 - 12 休養やこころの健康づくりへの希望	67

第5章 たばこについて	70
5 - 1 喫煙による罹患率の上昇について	70
5 - 2 分煙化推進への賛否	75
5 - 3 分煙化を進めるべき場所	77
5 - 4 喫煙の有無(20歳以上)	79
5 - 5 喫煙の際の周囲への配慮	81
5 - 6 喫煙開始年齢	82
5 - 7 喫煙理由	83
5 - 8 禁煙・節煙の意向	85
5 - 9 喫煙の有無(20歳未満)	87
5 - 10 喫煙開始年齢(20歳未満)	88
5 - 11 喫煙のきっかけ(20歳未満)	88
第6章 アルコール(お酒)について	89
6 - 1 飲酒の有無(20歳以上)	89
6 - 2 飲酒理由	91
6 - 3 1日の酒量	93
6 - 4 飲酒開始年齢	94
6 - 5 飲酒のきっかけ	95
6 - 6 飲酒についての意向	97
6 - 7 飲酒の有無(20歳未満)	99
6 - 8 飲酒開始年齢(20歳未満)	100
6 - 9 飲酒のきっかけ(20歳未満)	101
第7章 歯の健康について	102
7 - 1 歯科健診の受診状況	102
7 - 2 歯や口の健康のために気を付けていること	104
7 - 3 歯や口の状態	107
7 - 4 歯や口の状態がよくない理由	108
第8章 疾病予防・健康診断	110
8 - 1 最近1年以内の健康診断や検査の受診状況	110
8 - 2 受診場所	112
8 - 3 生活習慣病についての指摘	121
8 - 4 健診を受けていない理由	138
8 - 5 BMI(肥満指数)	142
第9章 市への要望・意見	145
9 - 1 健康づくりについての市への要望	145
9 - 2 生活習慣・健康づくりについての意見・要望(自由記入)	148
調査票	151

調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、さいたま市内の健康状態や生活習慣についてアンケート調査を行い、「生活習慣病の予防」「心の健康」「歯の健康」などについて、市民の現状、意識、市への要望を明らかにすることにより、平成14年度に策定する『さいたま市ヘルスプラン21』のための基礎的資料を得ることを目的とする。

2. 調査の設計

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) 健康観と健康状況 | (6) アルコール(お酒)について |
| (2) 栄養・食生活について | (7) 歯の健康について |
| (3) 身体活動・運動について | (8) 疾病予防・健康診断について |
| (4) 休養・こころの健康について | (9) 市への意見・要望について |
| (5) たばこについて | |

3. 調査方法

- | | | |
|--------|--------------------------|---------|
| 1 調査地域 | さいたま市全域 | |
| 2 調査対象 | 市内在住の15歳以上の男女 | 10,000人 |
| 3 抽出方法 | 住民基本台帳より無作為抽出 | |
| 4 調査方法 | 郵送配布 - 郵送回収 | |
| 5 調査期間 | 平成14年5月10日(金) ~ 5月27日(月) | |

4. 回収結果

対象者数	有効回収数	有効回収率
10,000人	4,232人	42.3%

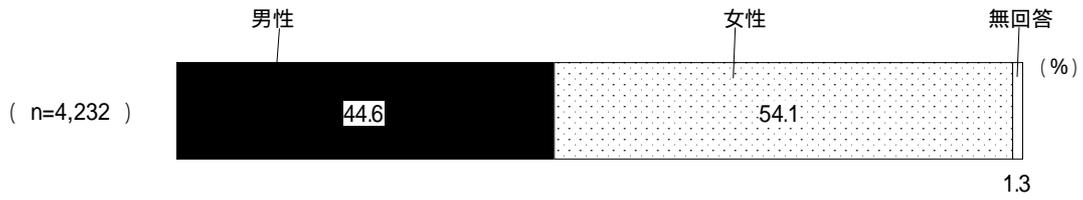
5. 報告書を見る際の留意点

- 集計は、単純集計と設問間クロス集計を行った。
- 設問間クロス集計は、以下のとおりである。

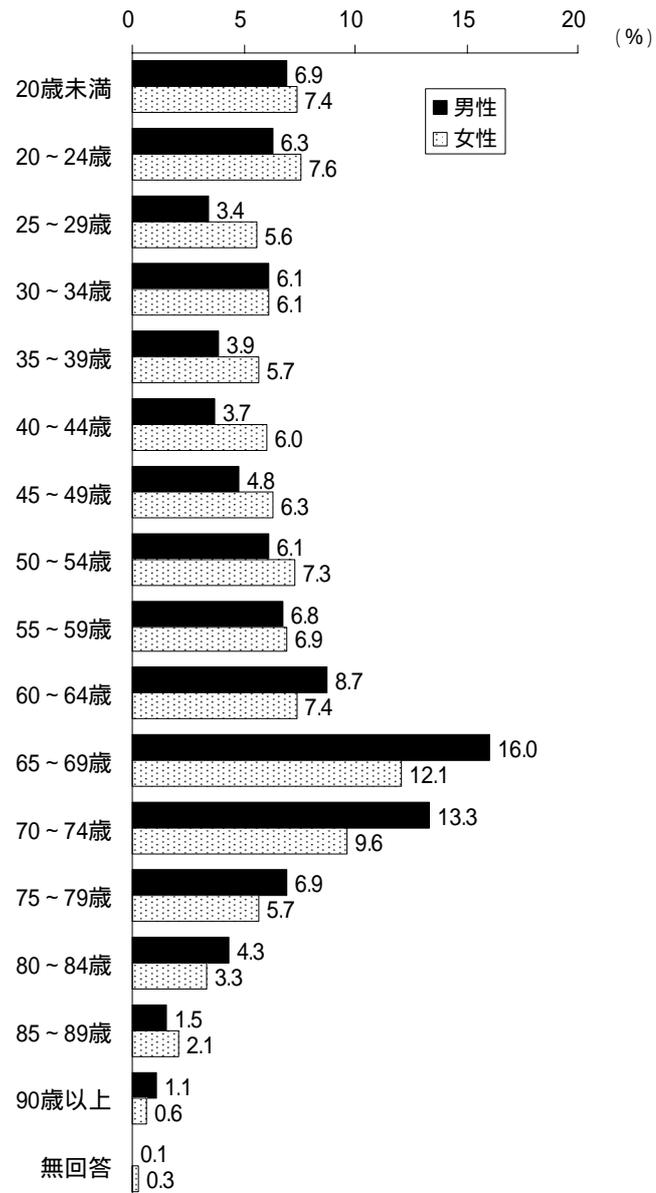
性別	健康状態別	喫煙別
性・年齢別	健康配慮別	飲酒の頻度別
就労状況別	健康不安別	飲酒の意向別
家族構成別	意識的運動別	歯や口の状態別
身長別	運動習慣別	健康診断の受診別
体重別	ストレスの有無別	生活習慣病の指摘別
BMI区分別	生きがいの有無別	
- 回答の比率(%)は、その設問の回答者数を基数(n)として算出している。従って、複数回答の場合、選択肢を合計すると100%を超えることがある。
- 回答の比率は、すべて小数点第2位を四捨五入して算出している。従って回答比率の合計が100%にならない場合がある。

6. 回答者の属性

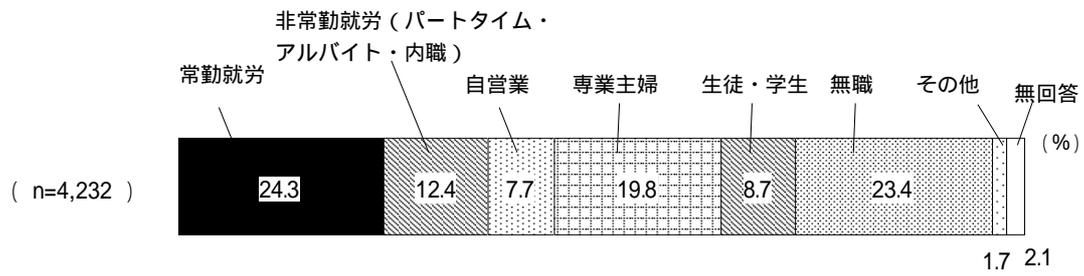
(1) 性別



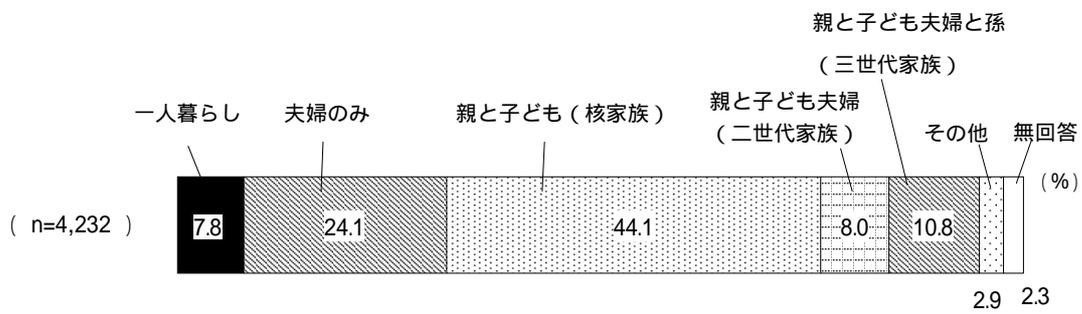
(2) 年齢



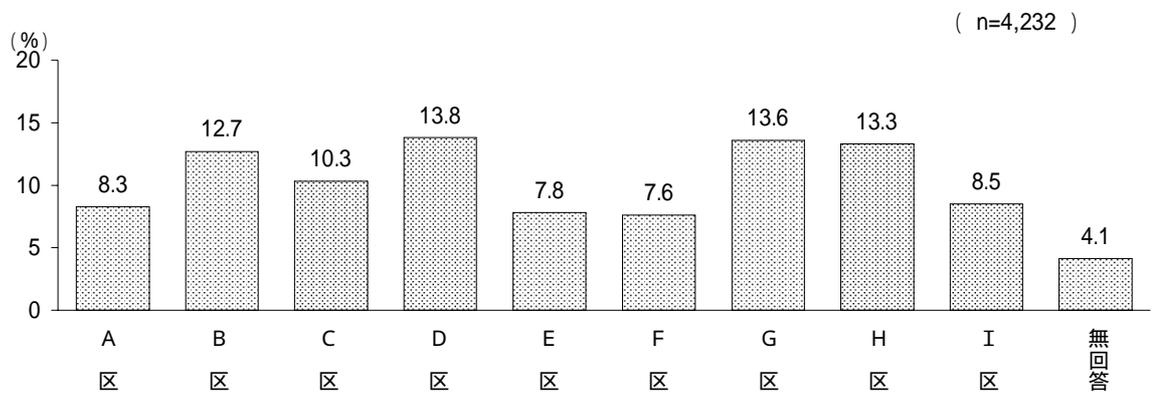
(3) 就労状況



(4) 家族形態



(5) 地 域



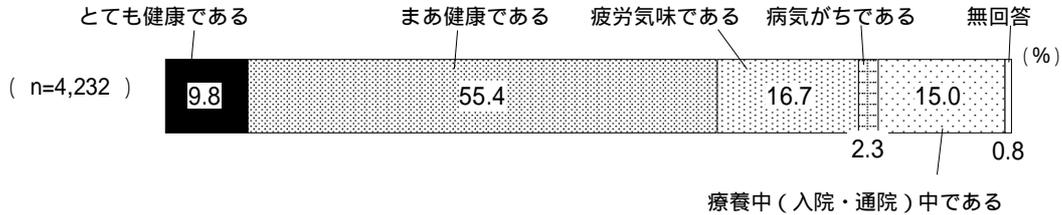
調査結果の分析

第1章 健康観と健康状況

1-1 健康状態

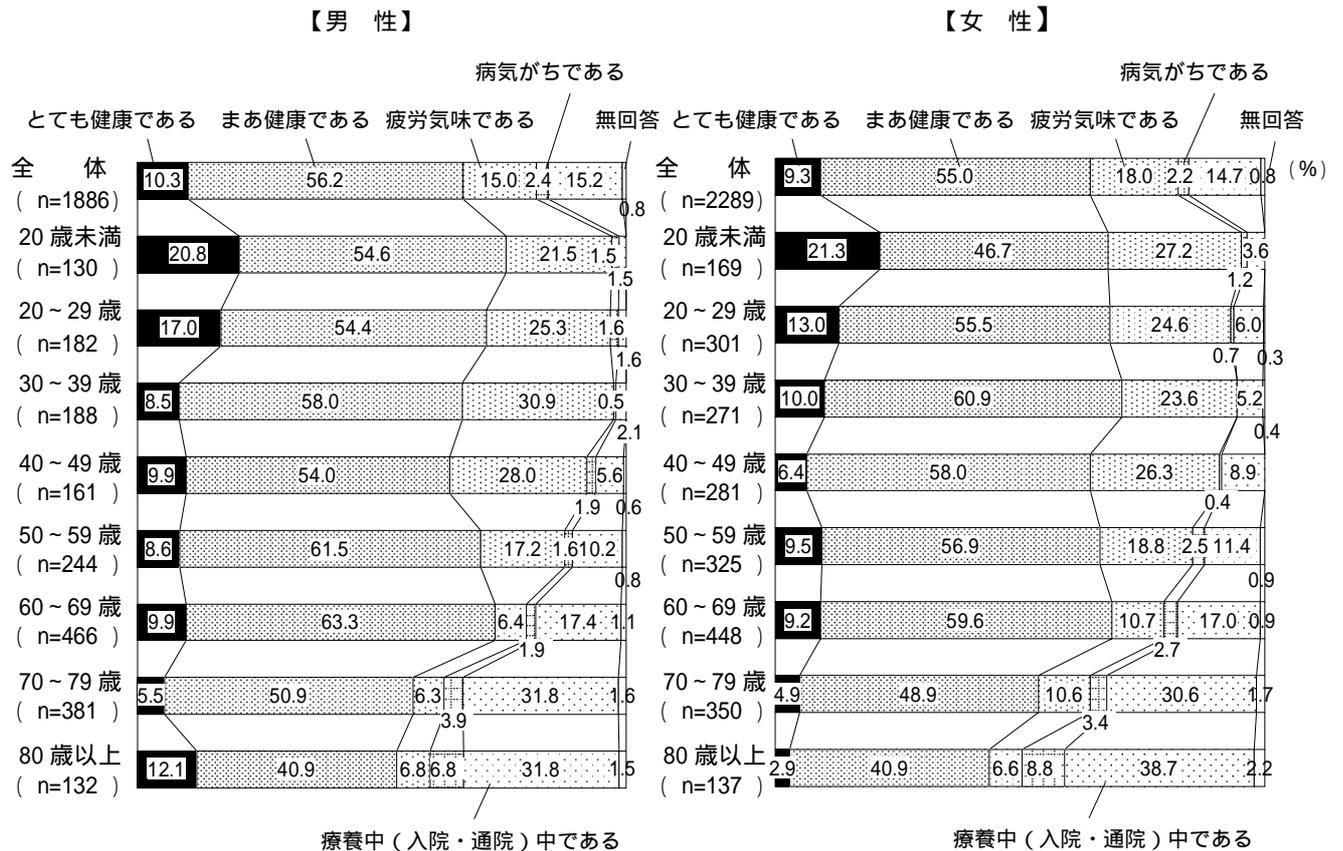
問1 現在、あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(は1つだけ)

図1-1 全体



現在の健康状態については、「とても健康である」が9.8%で、これに「まあ健康である」(55.4%)を合わせた《健康である》は65.2%である。一方、「疲労気味である」(16.7%)、「病気がちである」(2.3%)「療養中である」(15.0%)を合わせた《健康でない》は、34.0%である。

図1-2 性・年代別

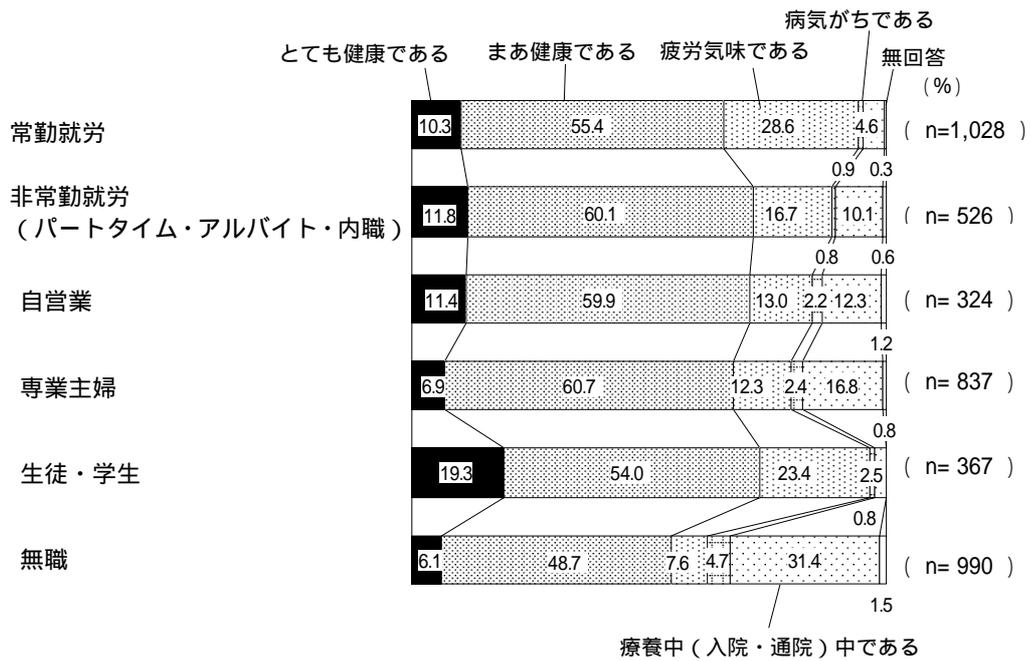


性別で見ると、《健康である》は男性66.5%、女性64.3%と男女ともほぼ一致している。

年代別には、次のような特徴が見られる。

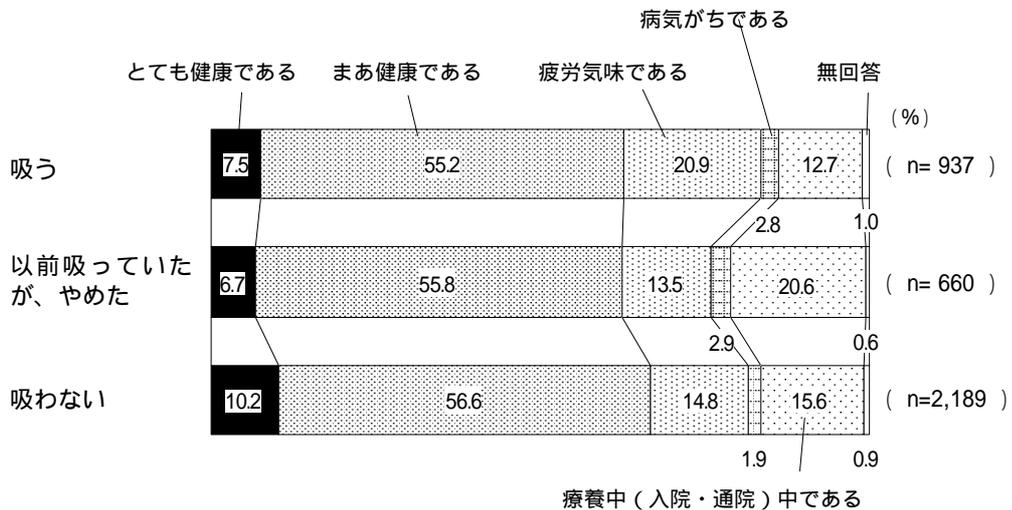
- ・「とても健康である」は、男女とも20歳未満で20%を超え、他の年代に比べて多くなっている。
- ・20歳未満から40歳代の男女では、「過労気味である」が20%を超えている。
- ・70歳代から「療養中である」が30%を超えており、他の年代に比べて健康に対する不安が多くなっている。

図 1 - 3 就労状況別



就労状況別にみると、常勤就労、生徒・学生では、「疲労気味である」が28.6%、23.4%と、他の年代に比べてやや多くなっている。
無職は、「療養中である」が31.4%を占め、「健康でない」が53.7%と、他の年代に比べて多くなっている。

図 1 - 4 喫煙の有無別

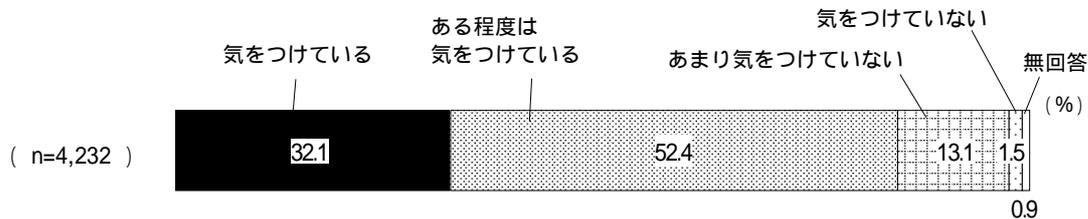


喫煙の有無別にみると、吸う人では、「疲労気味である」が20.9%と、吸わない人に比べてやや多くなっている。

1 - 2 . 健康配慮度

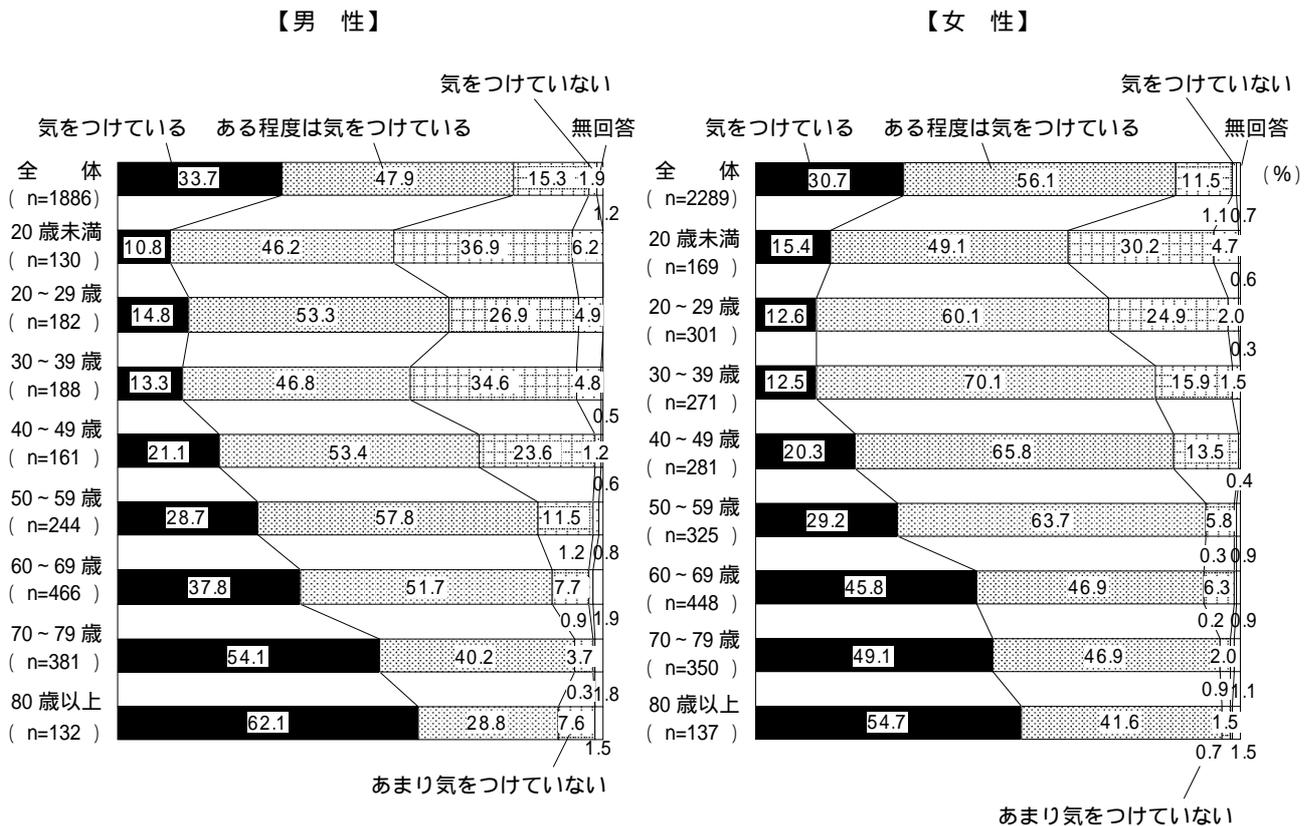
問2 あなたは、日頃、自分の健康に気をつけていますか。(は1つだけ)

図1 - 5 全体



自分の健康について、「気をつけている」は32.1%で、これに「ある程度気をつけている」(52.4%)を合わせた《健康に配慮している》は84.5%である。一方、「あまり気をつけていない」(13.1%)と「気をつけていない」(1.5%)を合わせた《健康に配慮していない》は、14.6%である。

図1 - 6 性・年代別

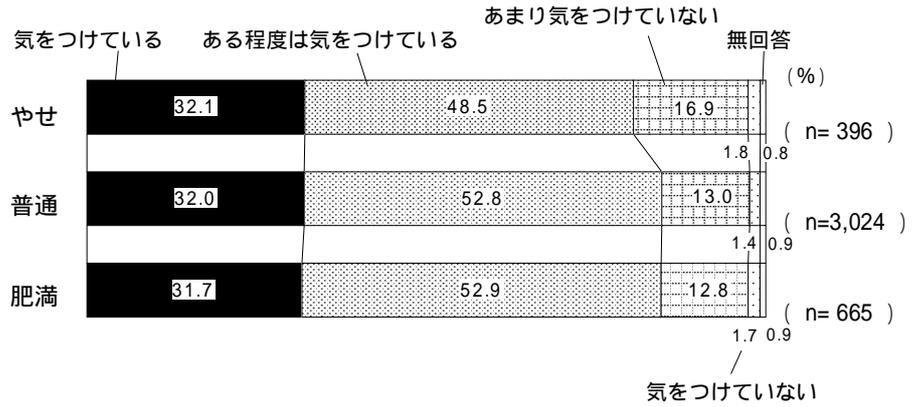


性別で見ると、《健康に配慮している》は、男性81.6%、女性86.8%と、やや女性の方が多くなっている。

年代別には、次のような特徴が見られる。

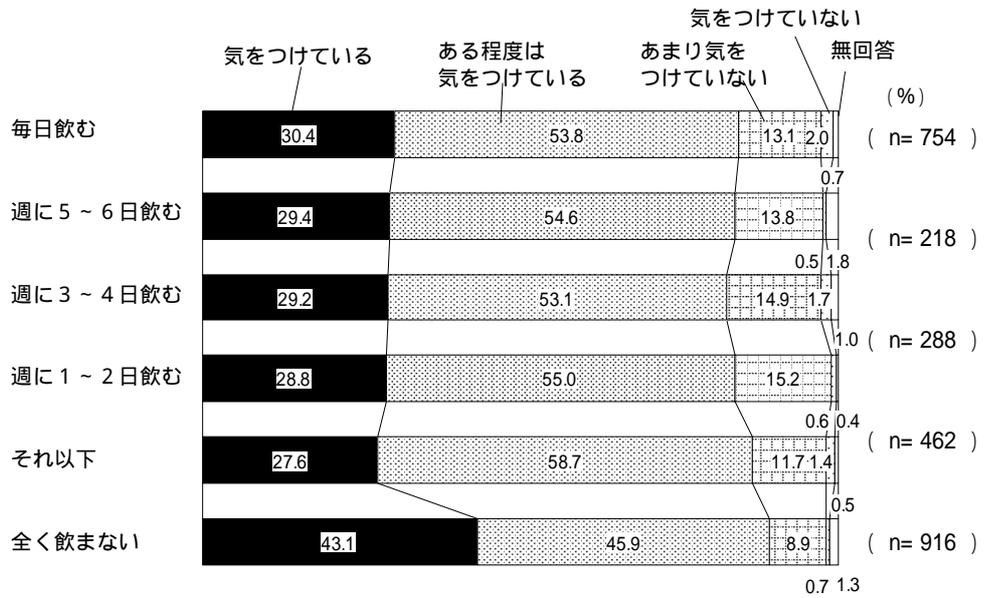
- ・高年齢になるほど、「気をつけている」が多く、「ある程度気をつけている」を加えた《健康に配慮している》は男性では60歳代から、女性では50歳代から90%を超えている。
- ・「気をつけていない」は各年代とも非常に少ないが、「あまり気をつけていない」は若い年代ほど多く、男性の20歳未満と30歳代、女性の20歳未満では30%を超えている。

図 1 - 7 肥満度別



肥満度別にみると、回答傾向には大きな差異は認められない。

図 1 - 8 飲酒の有無別

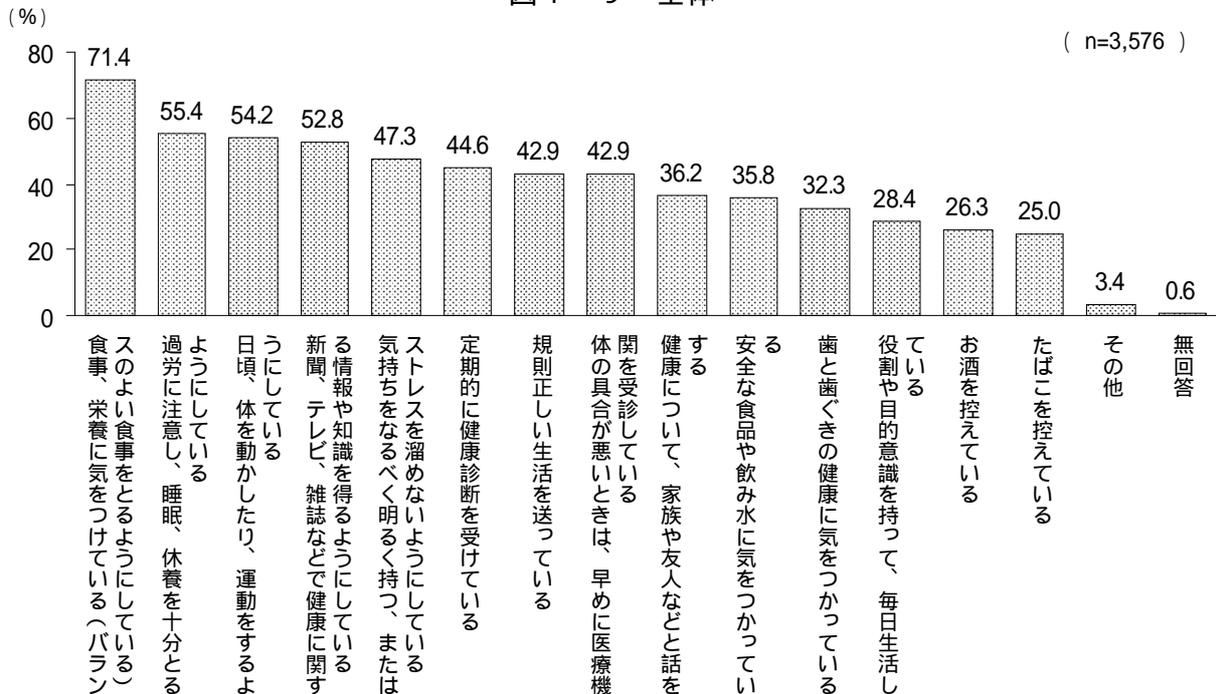


飲酒の有無別にみると、全く飲まない人では、「気をつけている」が 43.1%と、飲んでいる人に比べて多くなっている。

1 - 3 . 健康に配慮して実行していること

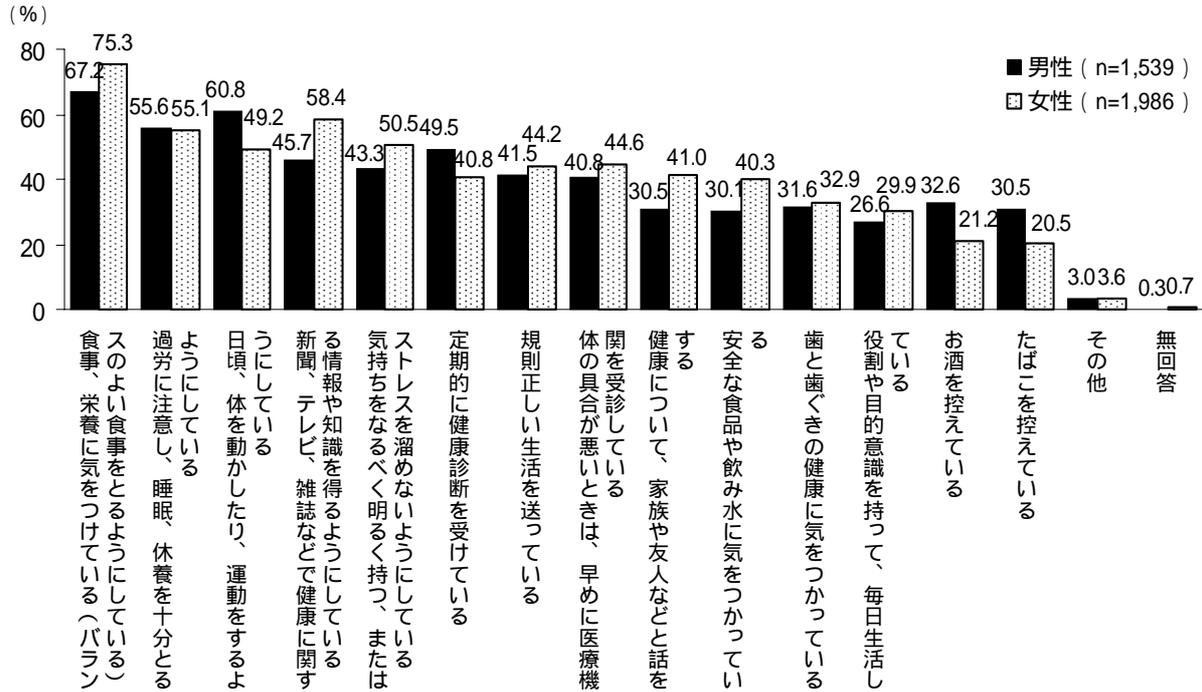
(問2で「1.気をつけている」または「2.ある程度は～」とお答えの方に)
 問2 - 1 何か実行していることがありますか。(はあてはまるものすべて)

図1 - 9 全体



《健康に配慮している》という人(84.5%)に、健康に配慮して実行していることをきいたところ、「食事、栄養に気をつけている」が71.4%で最も多く、次いで「過労に注意し、睡眠、休養を十分とるようにしている」(55.4%)、「日頃、体を動かしたり、運動をするようにしている」(54.2%)、「新聞、テレビ、雑誌などで健康に関する情報や知識を得るようにしている」(52.8%)の順に多い。

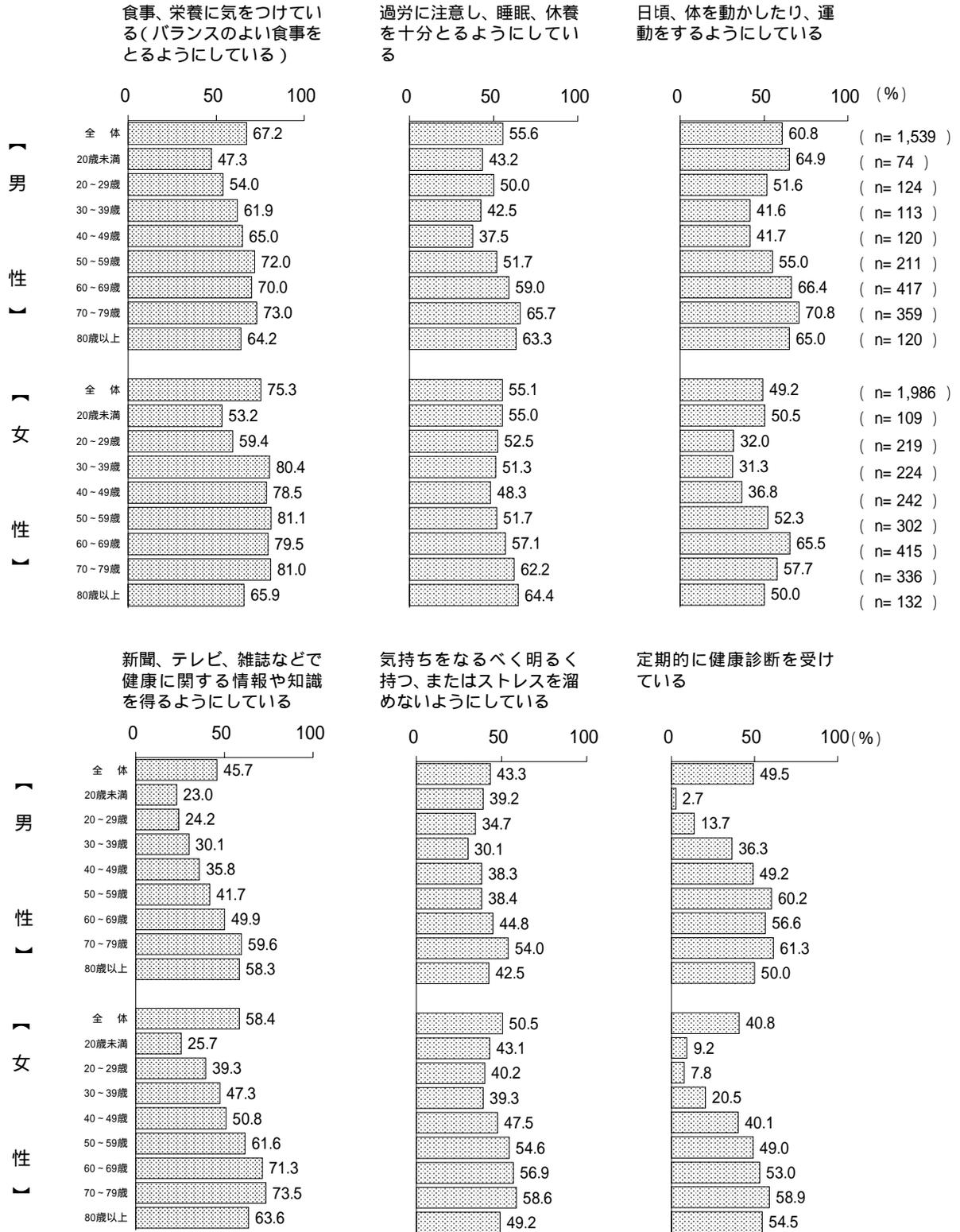
図 1 - 10 性別



性別にみると、女性では「食事、栄養に気をつけている」や「新聞、テレビ、雑誌などで健康に関する情報や知識を得るようにしている」、「気持ちをなるべく明るく持つ、またはストレスを溜めないようにしている」、「健康について、家族や友人などと話をする」、「安全な食品や飲み水に気がつかっている」が男性より多くなっている。

一方、男性では「日頃、体を動かしたり、運動をするようにしている」や「定期的に健康診断を受けている」、「お酒を控えている」、「たばこを控えている」が女性より多くなっている。

図1 - 1 1 年代別（主なもの）



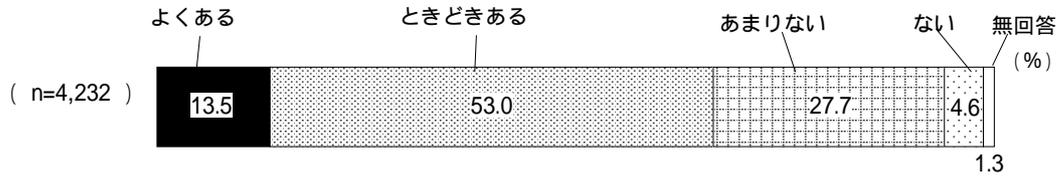
年代別に見ると、全体的に高年齢になるほど健康へ配慮している人が多くなっているが、特に次のような特徴が目される。

- ・「食事、栄養に気をつける」は、20歳未満と20歳代の男女で40～50%台と少ない。
- ・「日頃、体を動かしたり、運動をするようにしている」は、20歳代～40歳代の女性では30%台、30歳代、40歳代の男性では40%台と少ない。
- ・「定期的に健康診断を受ける」は、20歳未満と20歳代の男女で非常に少ない。

1 - 4 . 健康不安度

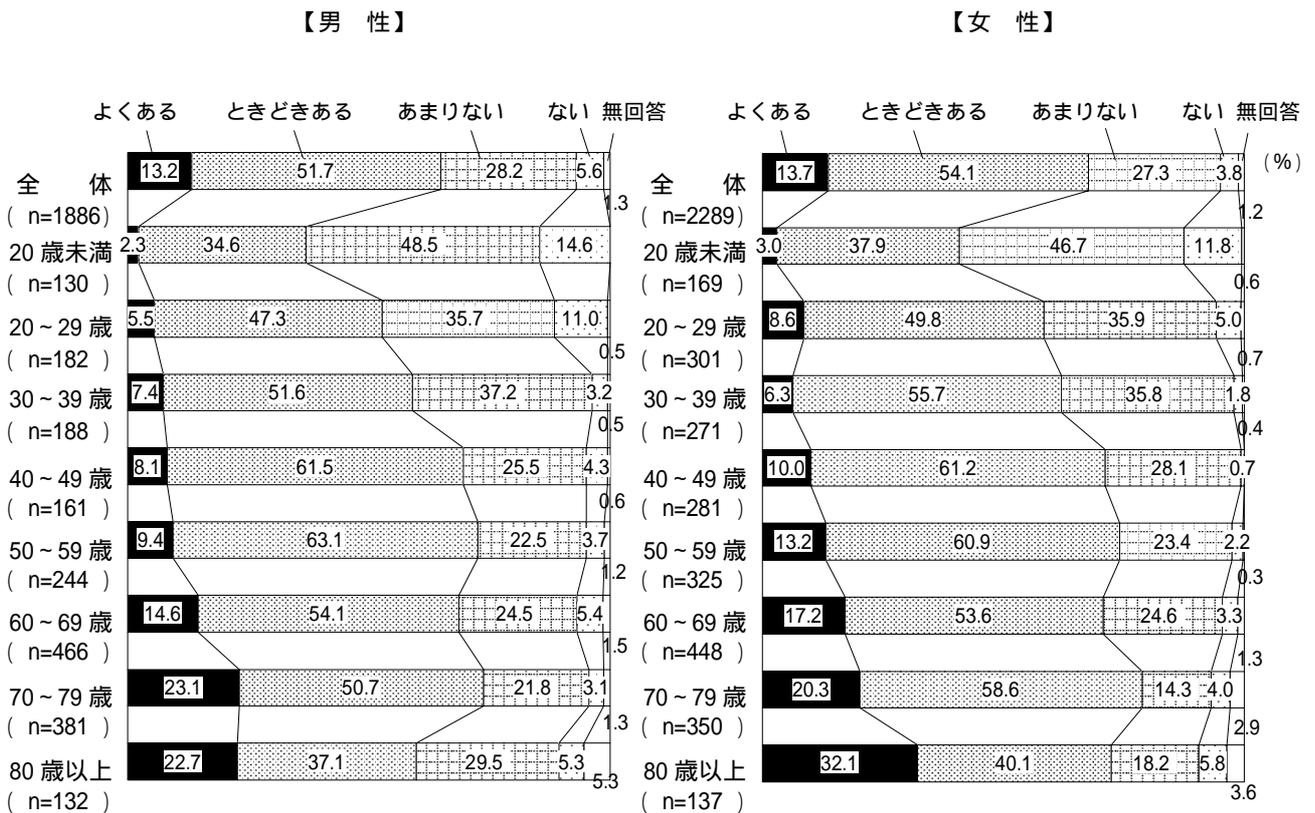
問3 自分の健康について不安を感じることがありますか。(は1つだけ)

図1 - 12 全体



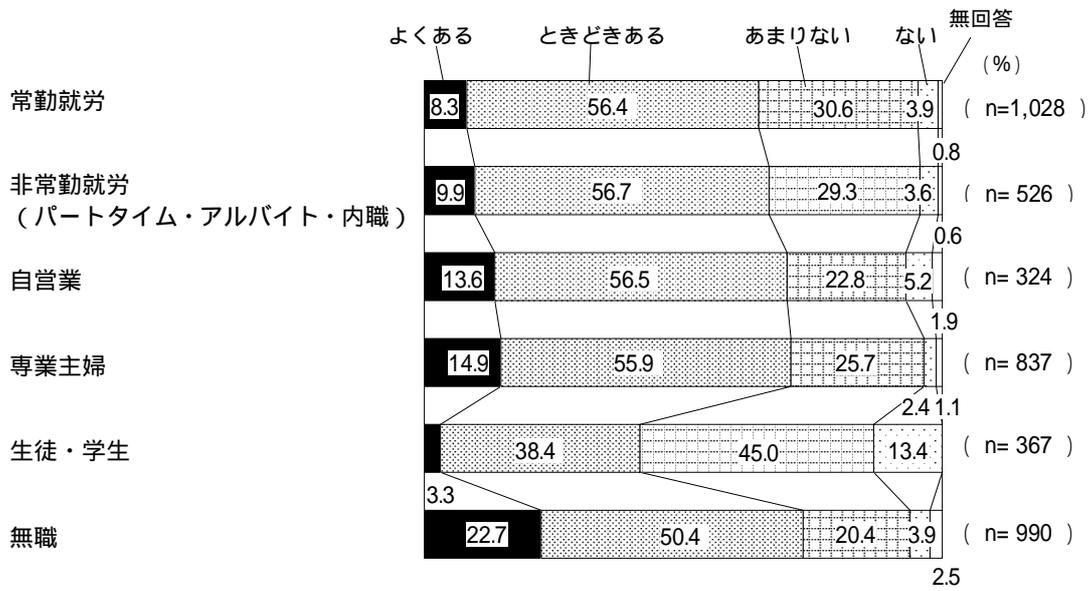
健康不安度は、不安を感じることが「よくある」が13.5%で、これに「ときどきある」(53.0%)を合わせた《不安がある》は66.5%である。一方、「あまりない」(27.7%)と「ない」(4.6%)を合わせた《不安がない》は32.3%である。

図1 - 13 性・年代別



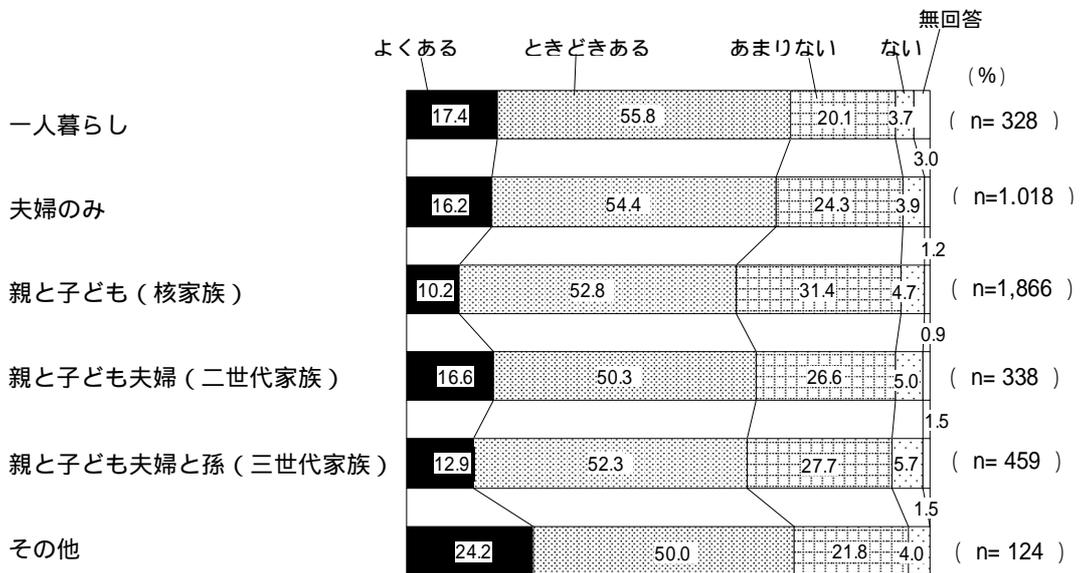
性別にみると、《不安がある》は男性64.9%、女性67.8%とほぼ一致している。年代別に見ると、男女とも40歳代以降では《不安がある》が70%を超え、健康への不安度が高くなっている。

図 1 - 1 4 就労状況別



就労状況別にみると、無職では「よくある」が22.7%と、他の層に比べてやや多くなっている。

図 1 - 1 5 家族構成別

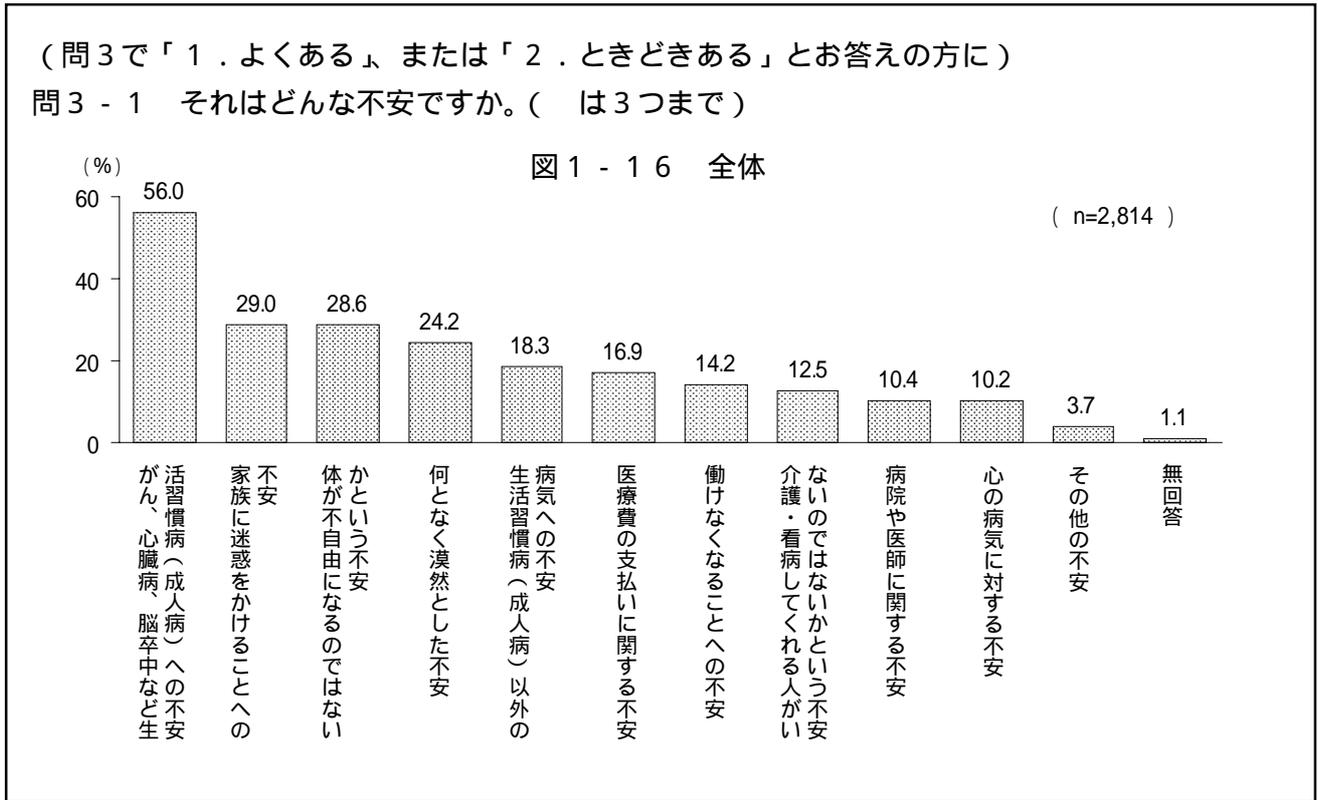


家族構成別にみると、「不安がある」は「一人暮らし」や「夫婦のみ」でやや多くなっている。

1 - 5 . 健康についての不安の内容

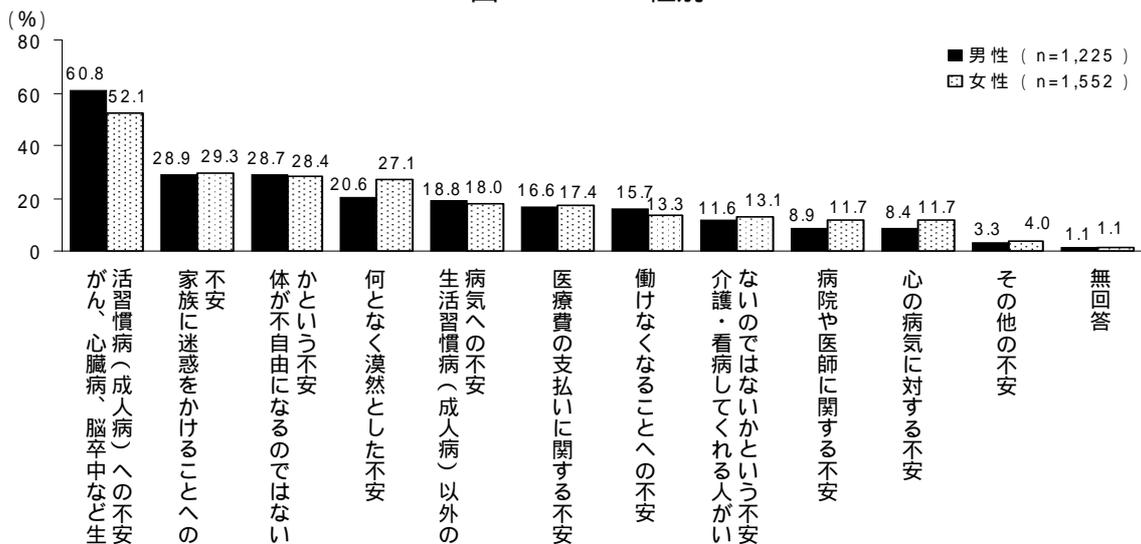
(問3で「1.よくある」, または「2.ときどきある」とお答えの方に)

問3 - 1 それはどんな不安ですか。(は3つまで)



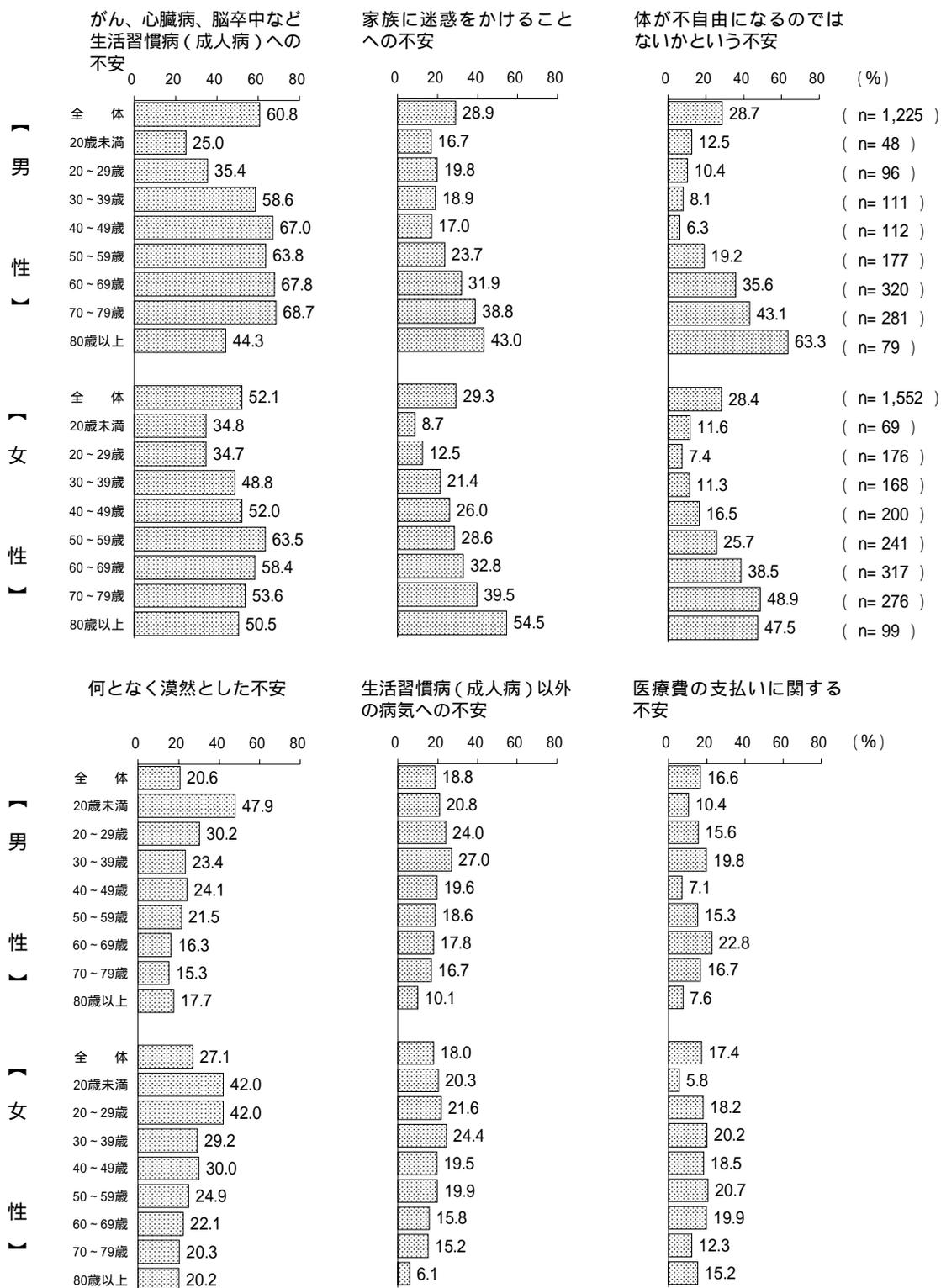
健康について不安を感じている人(66.5%)にその内容をきくと、「がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病への不安」(56.0%)が最も多く、以下「家族に迷惑をかけることへの不安」(29.0%)、「体が不自由になるのではないかとという不安」(28.6%)の順で続いている。

図1 - 17 性別



性別にみると、男性では、「がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病への不安」が60.8%と、女性(52.1%)より多くなっている。一方、女性では「何となく漠然とした不安」が27.1%と、男性(20.6%)より多くなっている。

図1 - 18 年代別（主なもの）

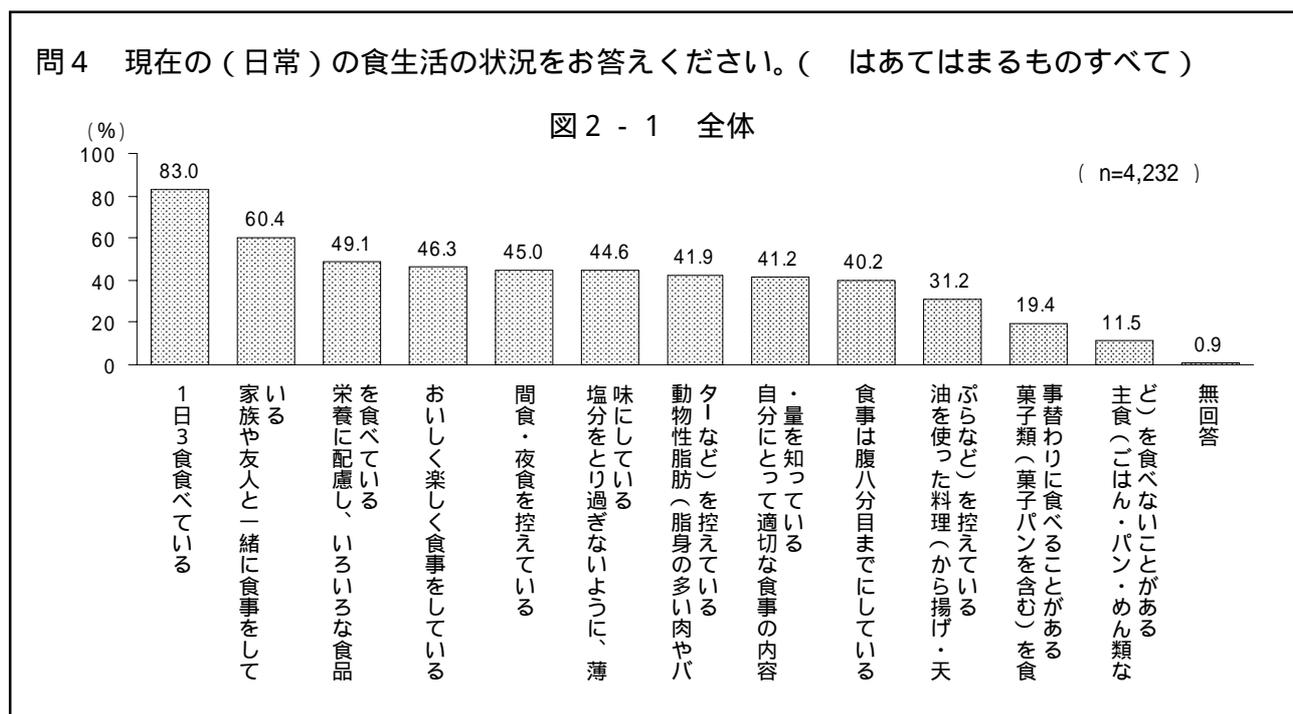


年代別には、次のような特徴が見られる。

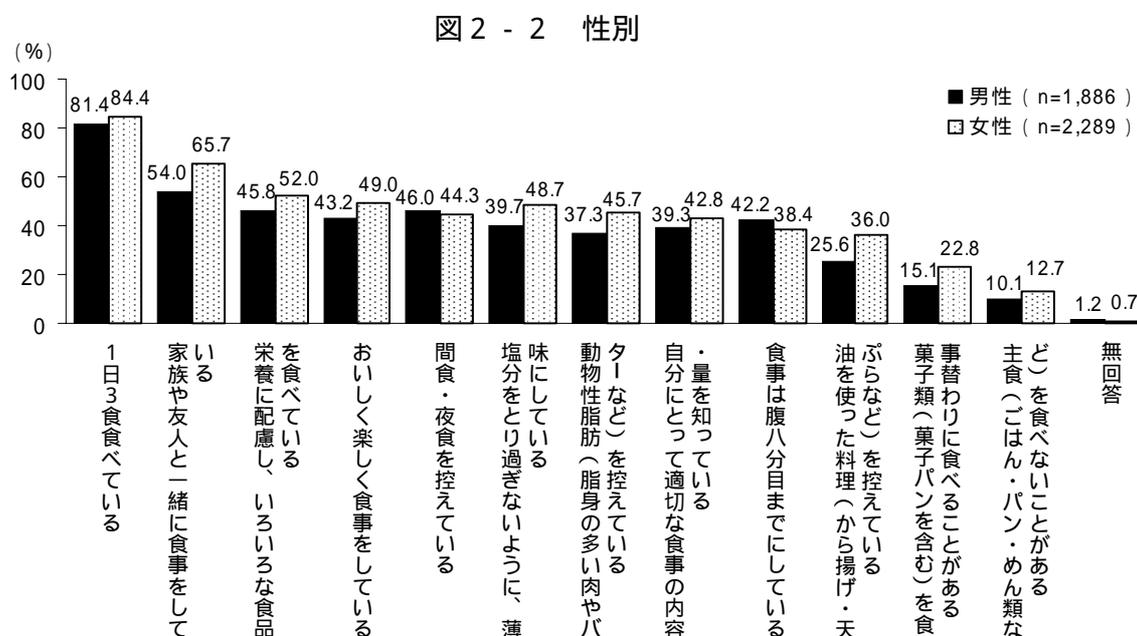
- ・「生活習慣病への不安」は、男女とも30歳代以上で50%を超え大きな不安要素となっている。特に、男性の40歳代から70歳代では60%を超えている。
- ・「家族に迷惑をかける」「体が不自由になる」は、60歳代から30%を超え、特に男性の80歳以上では「体が不自由になる」が非常に多い。
- ・一方、若い人では「なんとなく漠然とした不安」が多く、20歳未満の男性、20歳未満や20歳代の女性では40%を超えている。

第2章 栄養・食生活について

2-1. 食生活の状況

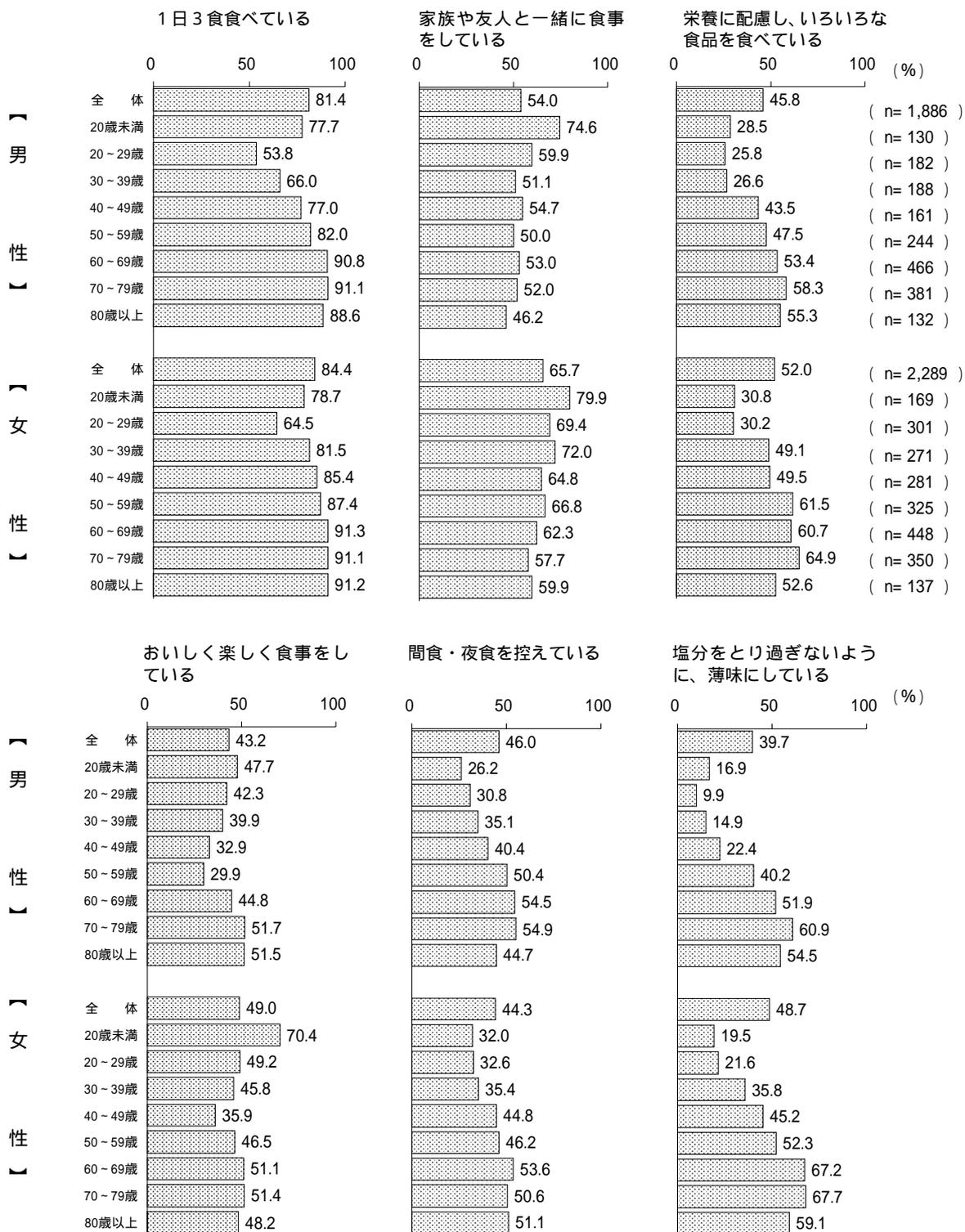


食生活の状況については、「1日3食食べている」が83.0%で最も多く、以下「家族や友人と一緒に食事をしている」(60.4%)、「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」(49.1%)の順で続いている。



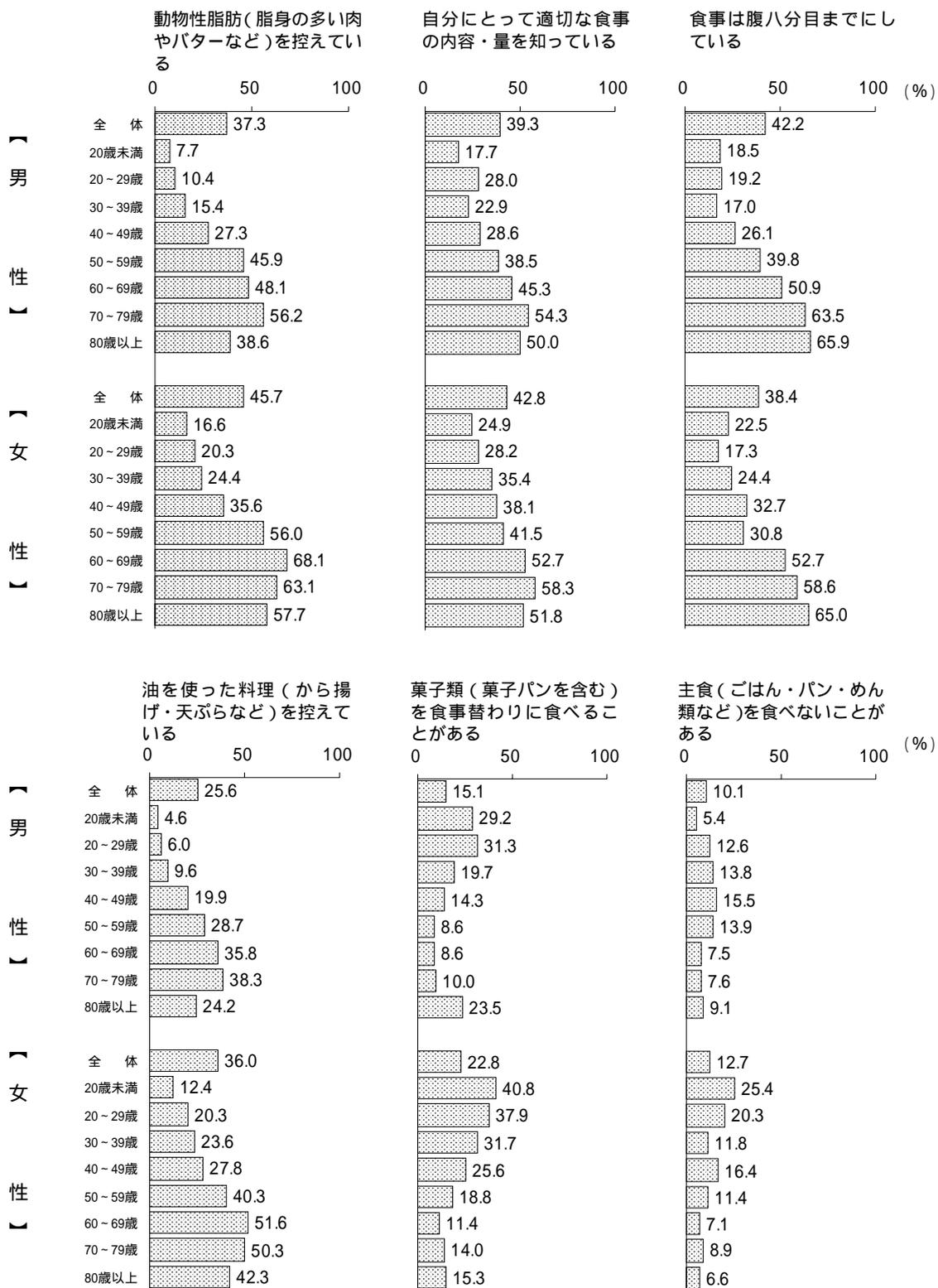
性別にみると、女性では、「家族や友人と一緒に食事をしている」や「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」「おいしく楽しく食事をしている」「塩分をとり過ぎないように、薄味にしている」「動物性脂肪を控えている」「油を使った料理を控えている」「菓子類を食事代わりに食べることがある」が、男性より多くなっている。

図2 - 3 年代別



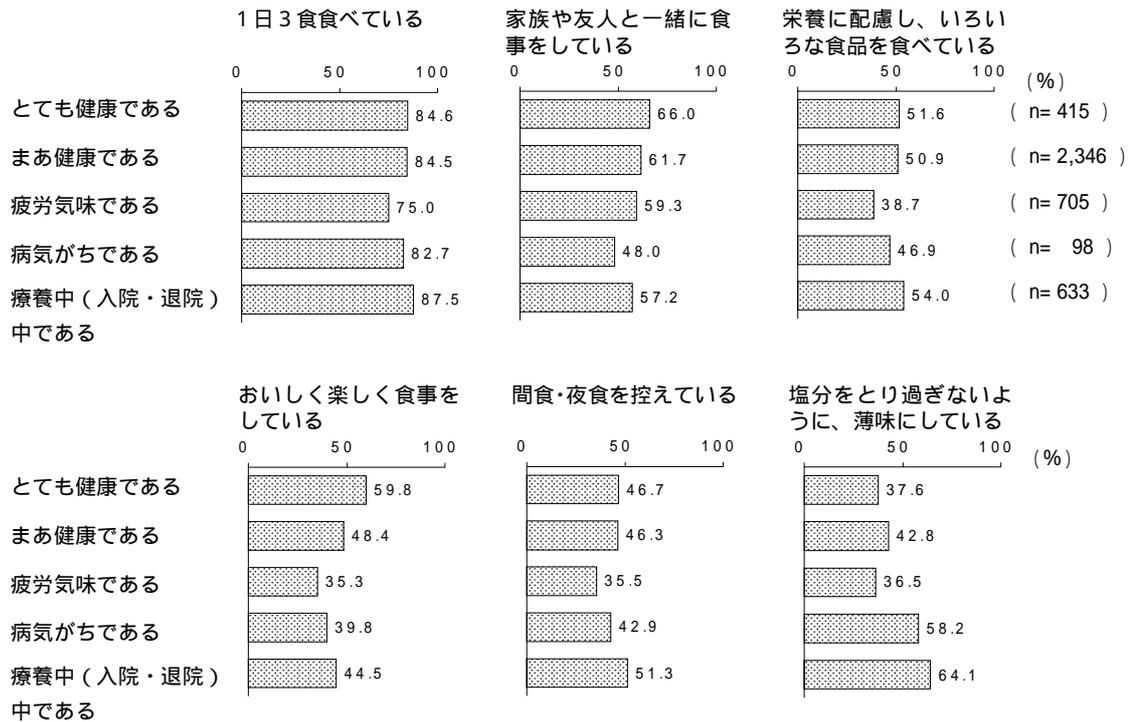
年代別に見ると、全体的に年齢が高くなるほど食生活に配慮しているが、特に次のような特徴が注目される。

- ・「1日3食食べている」は、20歳代の男性が53.8%、女性が64.5%と、他の年代に比べて少なくなっている。
- ・「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」は、男性では20歳未満~30歳代、女性では20歳未満や20歳代で30%前後と少なくなっている。
- ・「塩分をとり過ぎないように、薄味にしている」は、男性の20歳未満~30歳代では10%台と非常に少なく、女性の20歳未満、20歳代も20%前後と少なくなっている。



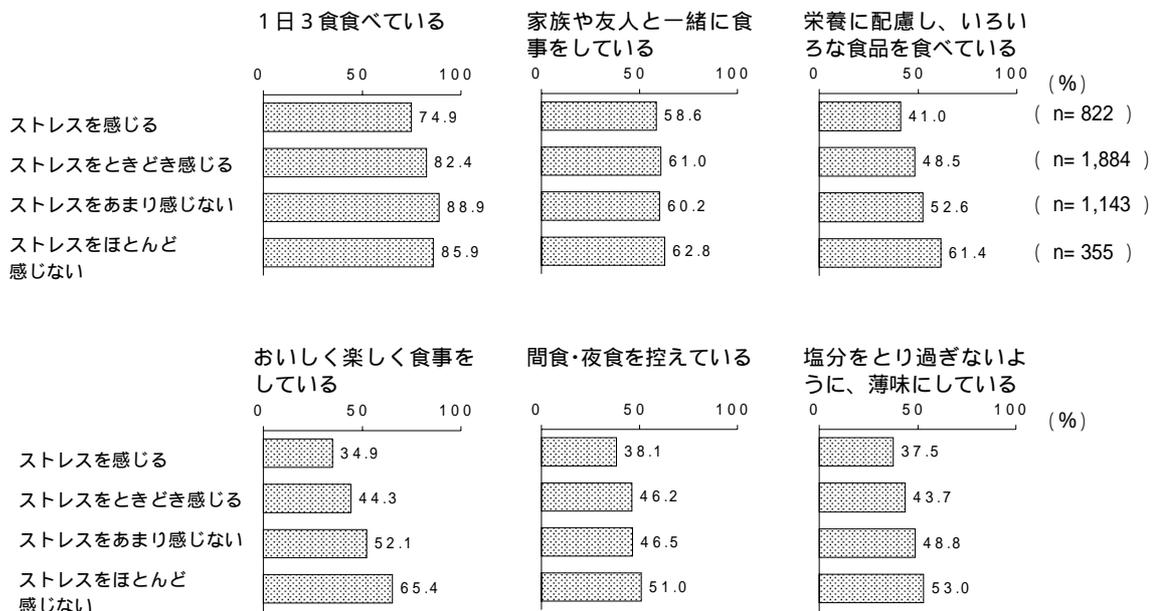
- ・「動物性脂肪を控えている」「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」「食事は腹八分目までしている」は、30歳代以下の若い人で少なくなっている。
- ・「菓子類を食事代わりに食べることがある」は、女性の20歳未満と20歳代で多くなっている。

図2 - 4 健康状態別（主なもの）



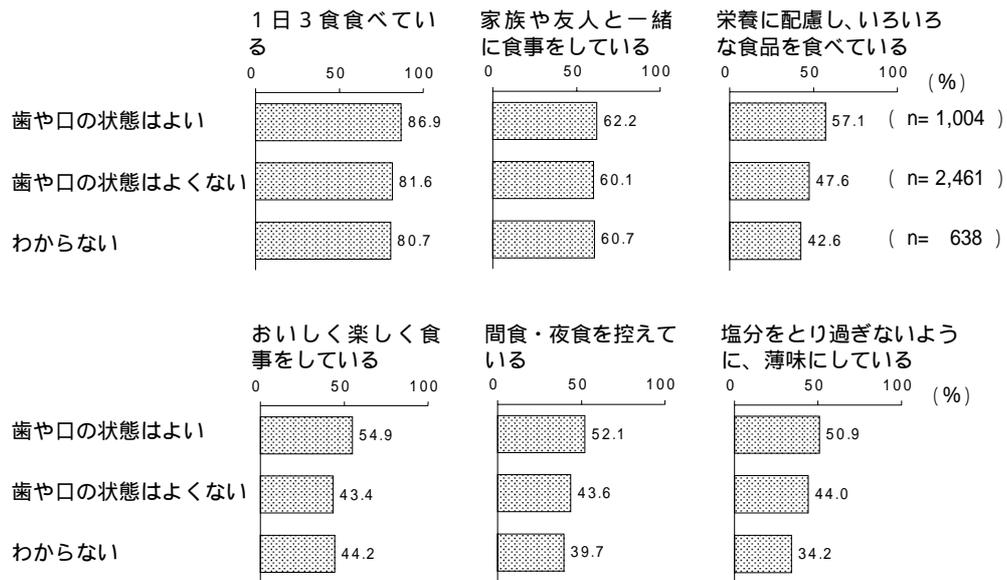
健康状態別にみると、疲労気味である人は、「1日3食食べている」、「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」、「おいしく楽しく食事をする」などが、他の層に比べて低くなっている。病気がちである、療養中である人は、「塩分を取りすぎないように、薄味にしている」が高い。

図2 - 5 ストレスの有無別（主なもの）



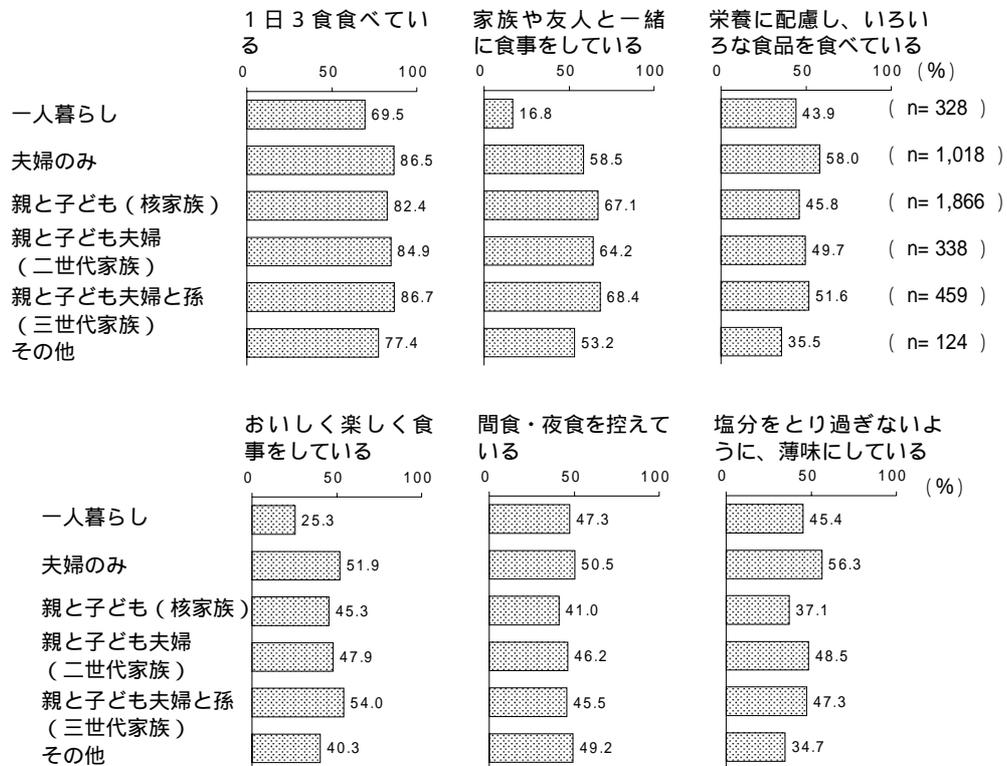
ストレスの有無別にみると、ストレスを感じる人では、「1日3食食べている」、「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」、「おいしく楽しく食事をする」などが他の層に比べて低くなっている。

図 2 - 6 口や歯の状態別（主なもの）



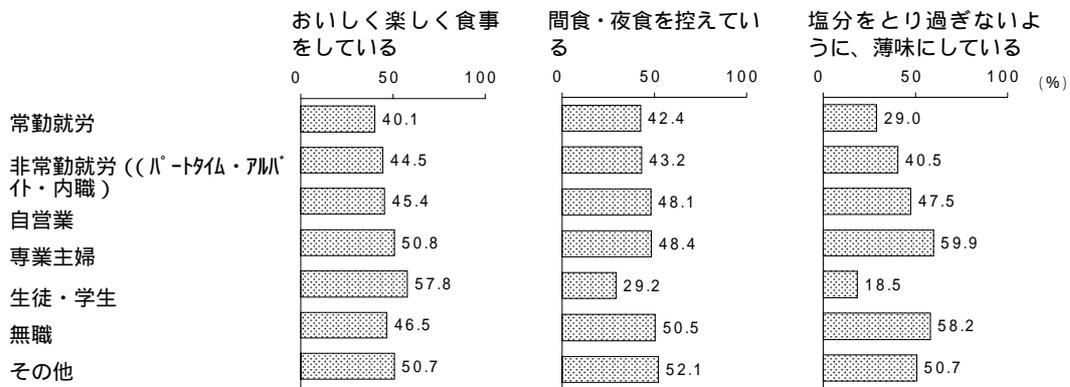
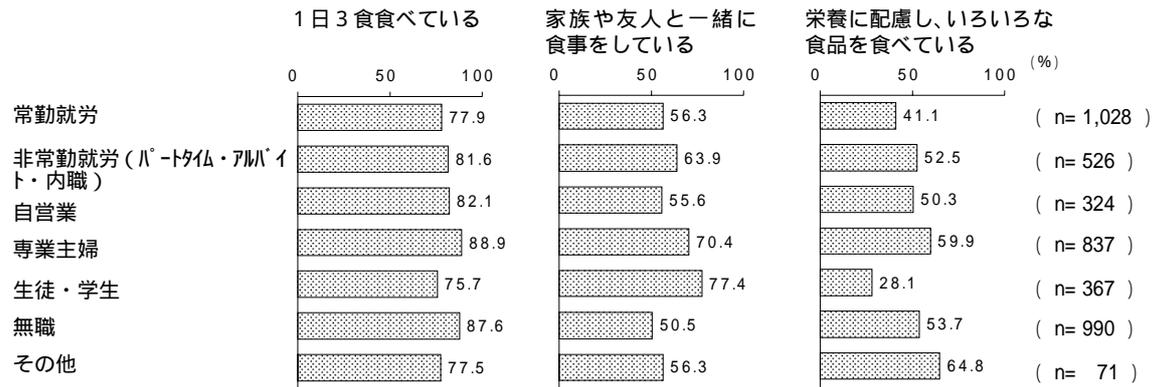
口や歯の状態別にみると、口や歯の状態がよい人では、「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」、「おいしく楽しく食事をしている」、「間食・夜食を控えている」が、歯の状態がよくない人に比べて多くなっている。

図 2 - 7 家族構成別（主なもの）



家族構成別にみると、一人暮らしでは「1日3食食べている」が他の家族構成に比べて少なく、夫婦のみでは「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」や「塩分をとり過ぎないように、薄味にしている」が、他の家族構成に比べて多くなっている。

図2 - 8 就労状況別（主なもの）

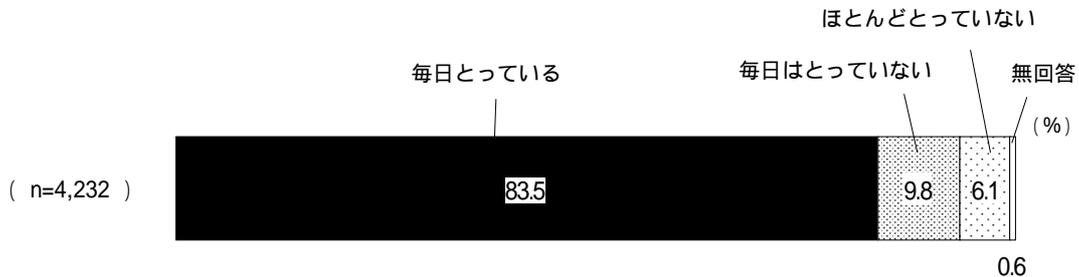


就労状況別にみると、常勤就労、生徒・学生では、「栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている」や「塩分をとり過ぎないように、薄味にしている」が、他の層に比べて低くなっている。

2 - 2 朝食の摂取状況

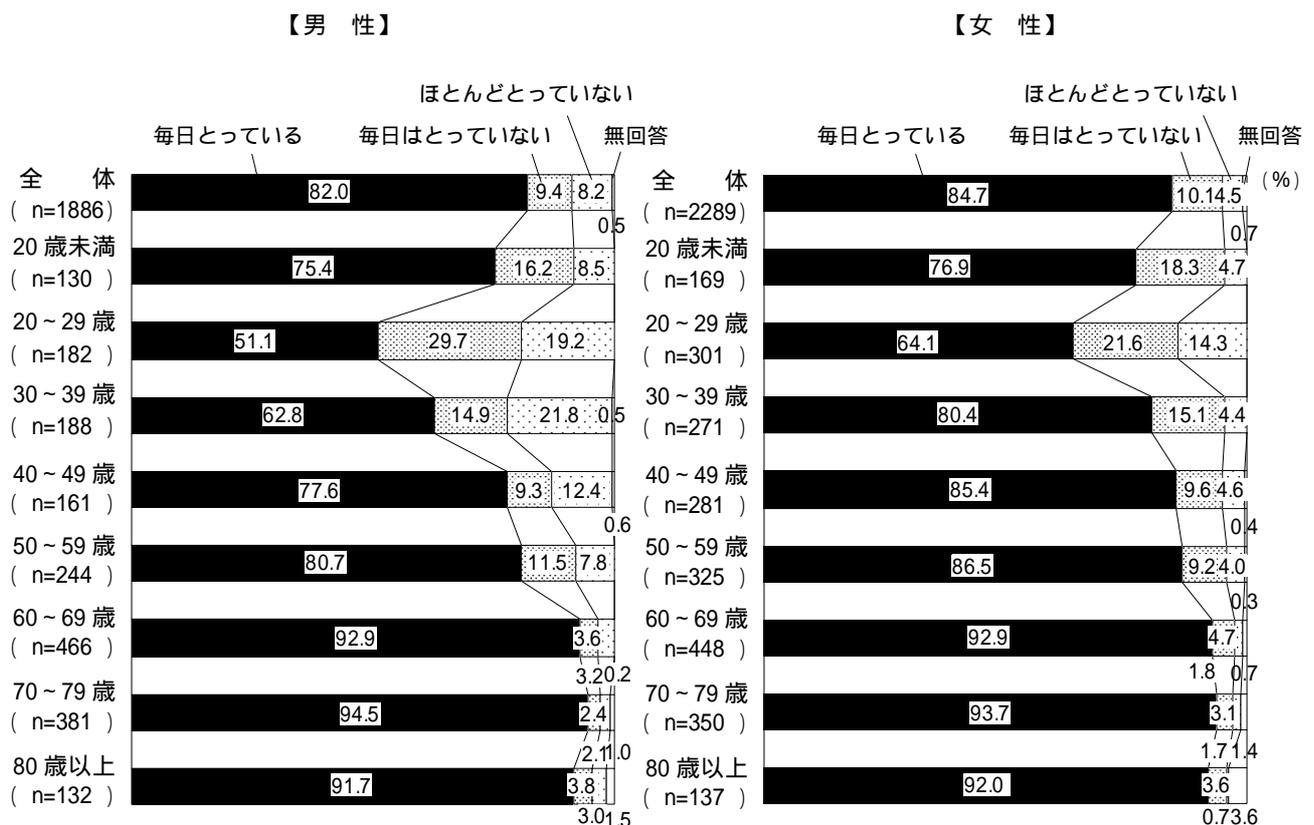
問5 あなたは、朝食をとっていますか。(は1つだけ)

図2 - 9 全体



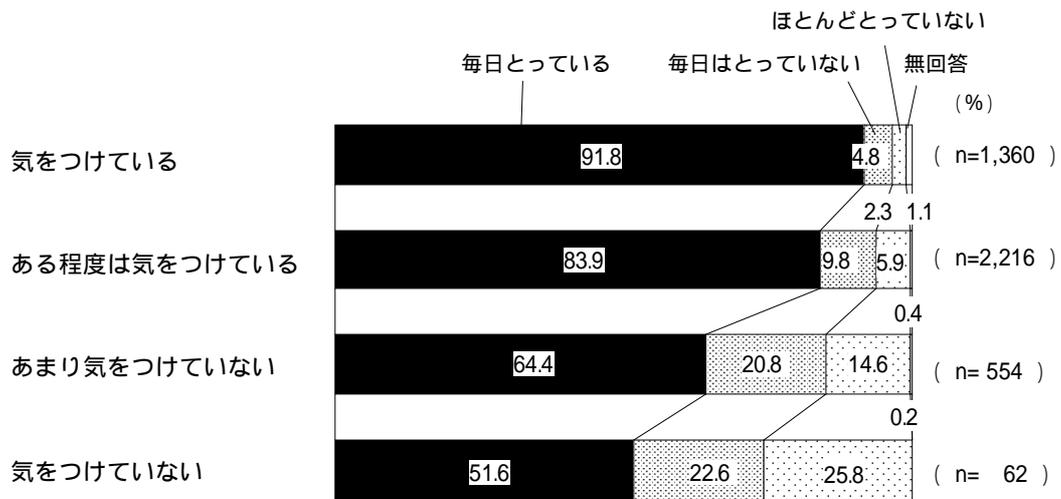
朝食の摂取状況は、「毎日とっている」が83.5%を占めており、「毎日とはっていない」「ほとんどとっていない」をあわせた《欠食》習慣のある人は15.9%である。

図2 - 10 性・年代別



性別にみると、「毎日とっている」は男性82.0%、女性84.7%である。年代別に見ると、《欠食》は、男性の20歳代(48.9%)が最も多く、女性の20歳代や男性の30歳代も30%台と多くなっている。

図 2 - 1 1 健康配慮別



健康配慮別にみると、配慮度が低い人ほど《欠食》が多く、あまり気をつけていない人では35.4%、気をつけていない人では48.4%が、《欠食》している。

2 - 3 . 野菜の摂取状況

問6 あなたは、毎食野菜を食べていますか。(は1つだけ)

図2 - 1 2 全体

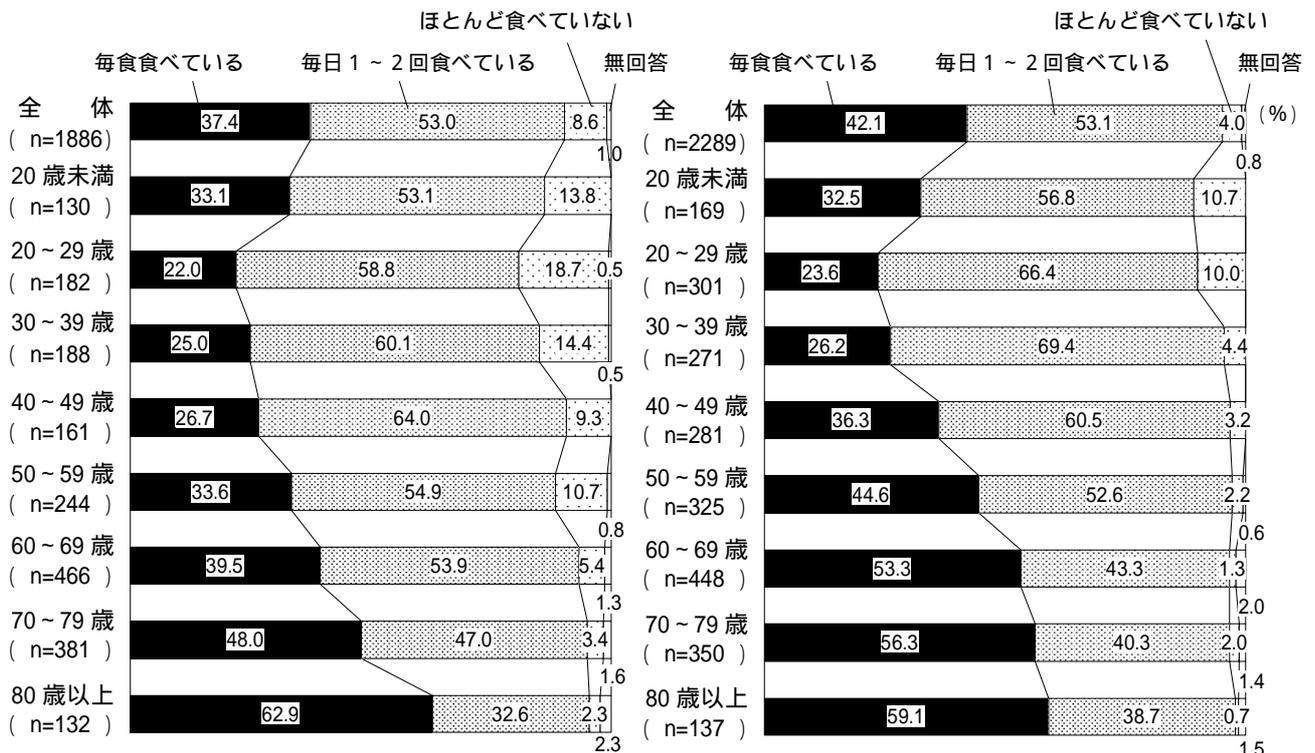


野菜の摂取状況は、「毎食食べている」が40.0%、「毎日1~2回食べている」が53.0%を占めている。

図2 - 1 3 性・年代別

【男性】

【女性】

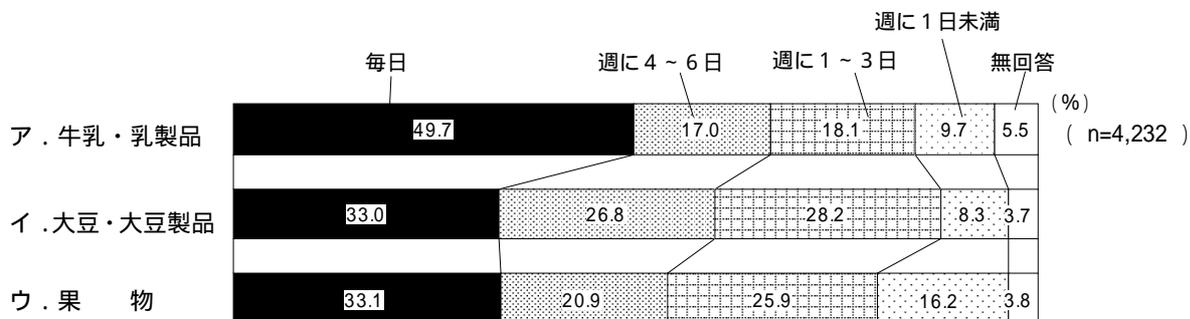


性別にみると、男性では「ほとんど食べていない」(8.6%)が1割近くを占めている。年代別に見ると、若い人ほど「毎食食べる」が少なくなる傾向があり、男性では20歳未満~30歳代、女性では20歳未満と20歳代で「ほとんど食べない」が10%を超え、他の年代に比べてやや野菜を摂る回数が少なくなっている。

2 - 4 . 各種食品の摂取状況

問7 次の食品を、どのくらいの頻度で食べていますか。ア～ウのそれぞれについてお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

図2 - 14 全体

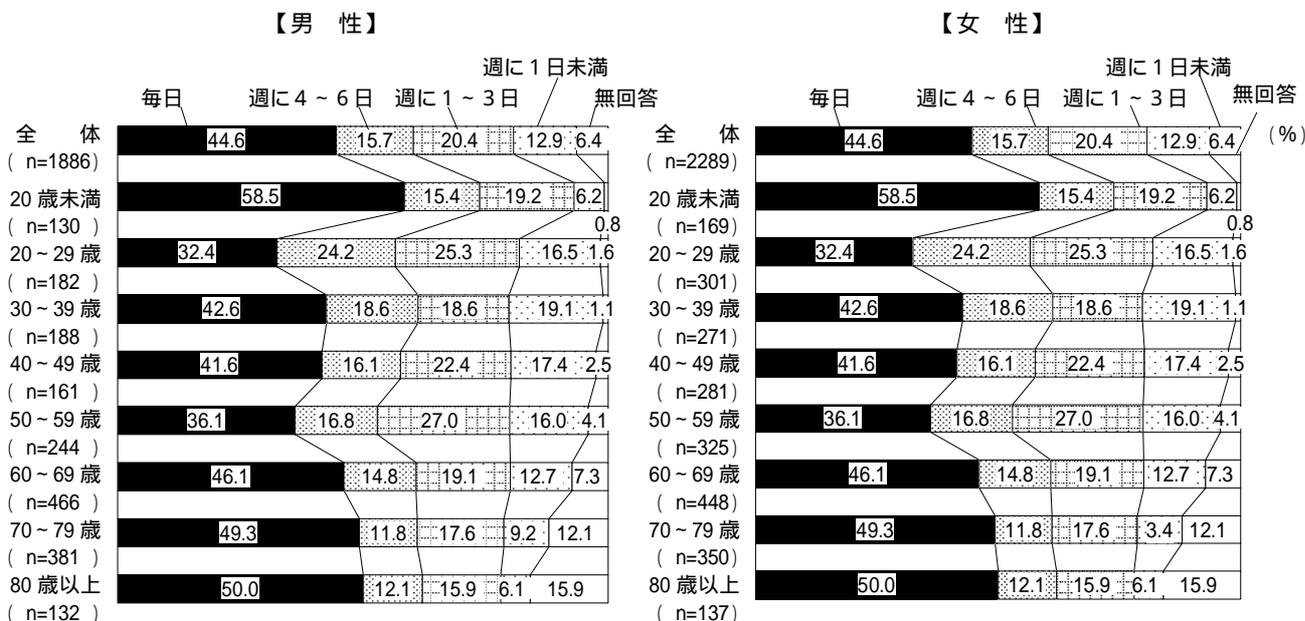


「毎日」食べている人は、牛乳・乳製品 では49.7%と最も多く、大豆・大豆製品 では33.0%、果物 では33.1%である。

一方、「週に1~3日」と「週に1日未満」を合わせると、果物 では42.1%と最も多く、次いで大豆・大豆製品 では36.5%、牛乳・乳製品 では27.8%となっている。

図2 - 15 性・年代別

ア.牛乳・乳製品



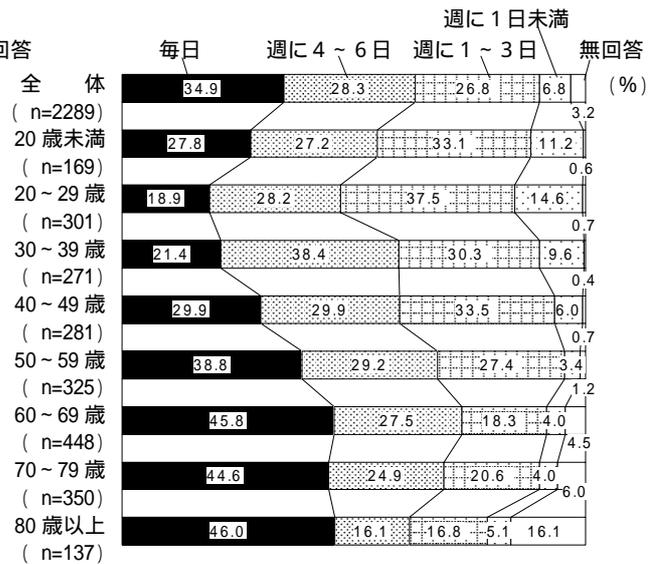
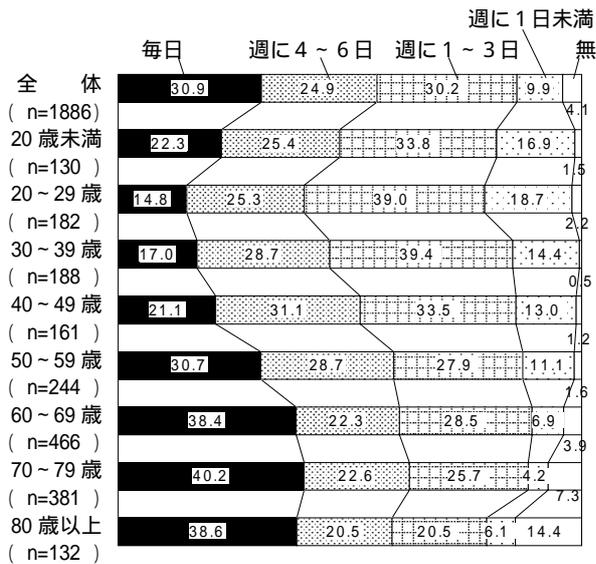
性別に牛乳・乳製品 をみると、「毎日」は、男性 44.6%、女性 54.0%と、女性の方が多くなっている。

年代別では、「毎日」は男女の20歳代と50歳代で30%台と少なくなっている。

イ. 大豆・大豆製品

【男性】

【女性】

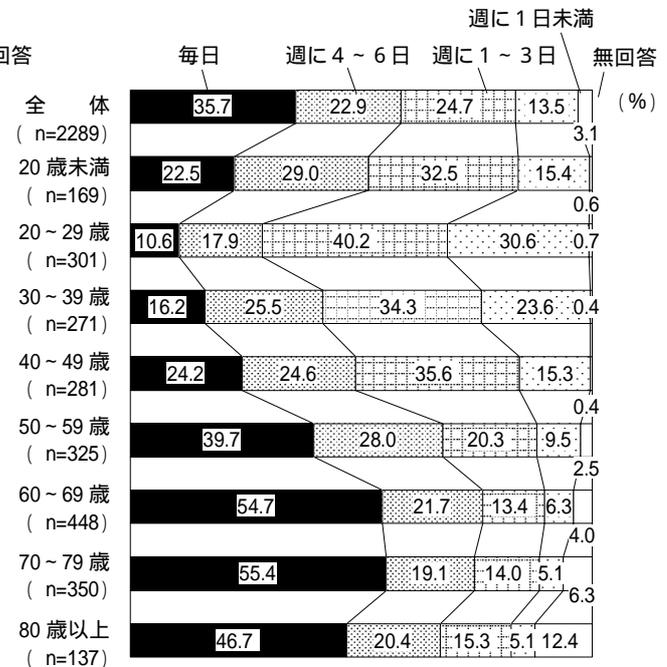
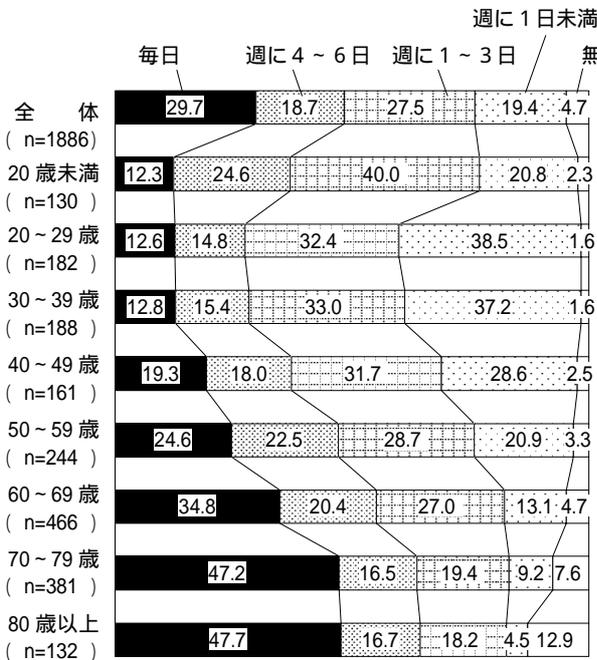


性別に大豆・大豆製品をみると、「毎日」は、男性30.9%、女性34.9%と、ほとんど差がない。
年代別では、「毎日」は、男女とも40歳代以下では10~20%台と、若い人ほど少ない傾向がみられる。

ウ. 果物

【男性】

【女性】



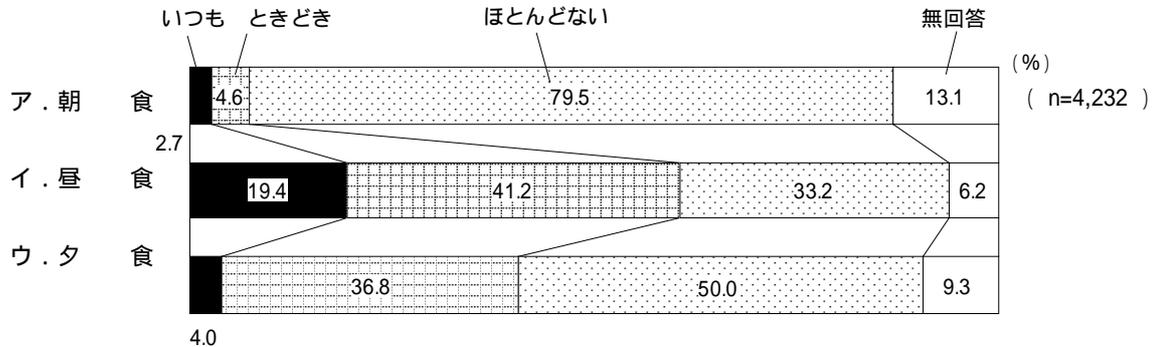
性別に果物をみると、「毎日」は、男性29.7%、女性35.7%と、女性の方がやや多くなっている。
年代別では、「毎日」は、男性では20歳未満~40歳代、女性では20~30歳代で10%台と非常に少なく、若い人ほど少ない傾向がみられる。

2 - 5 . 外食の頻度

問8 あなたの外食（市販の弁当も含む）状況について、お答えください。

（はそれぞれ1つずつ）

図2 - 16 全体



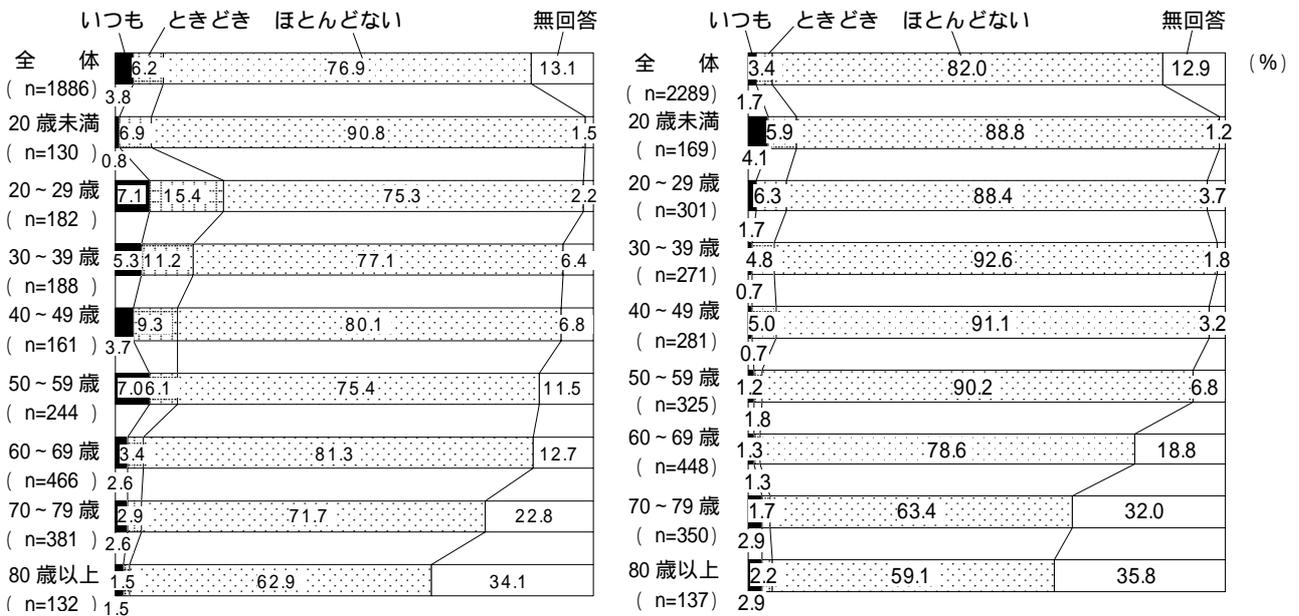
外食の頻度は、朝食では、「いつも」が2.7%、「ときどき」が4.6%で、その合計は7.3%である。昼食では、「いつも」が19.4%、「ときどき」が41.2%で、その合計は60.6%である。夕食では、「いつも」が4.0%、「ときどき」が36.8%で、その合計は40.8%である。

図2 - 17 性・年代別

ア・朝食

【男性】

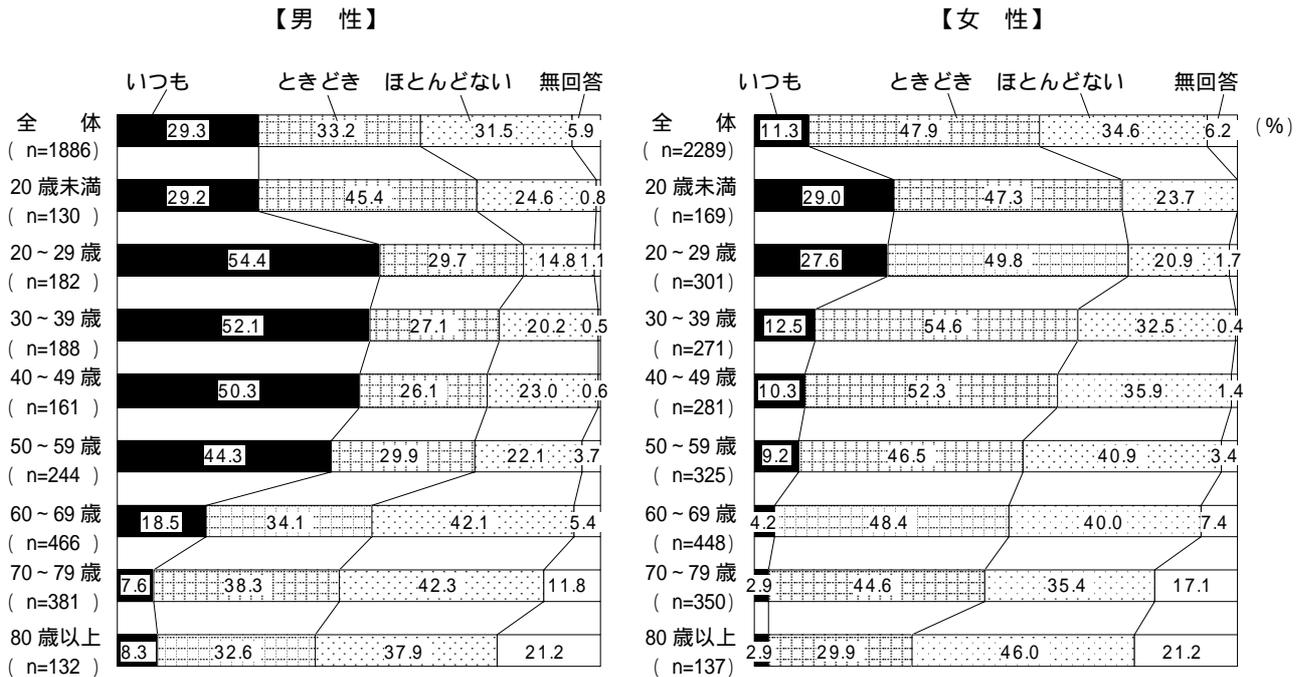
【女性】



朝食は、性別ではほとんど差がない。

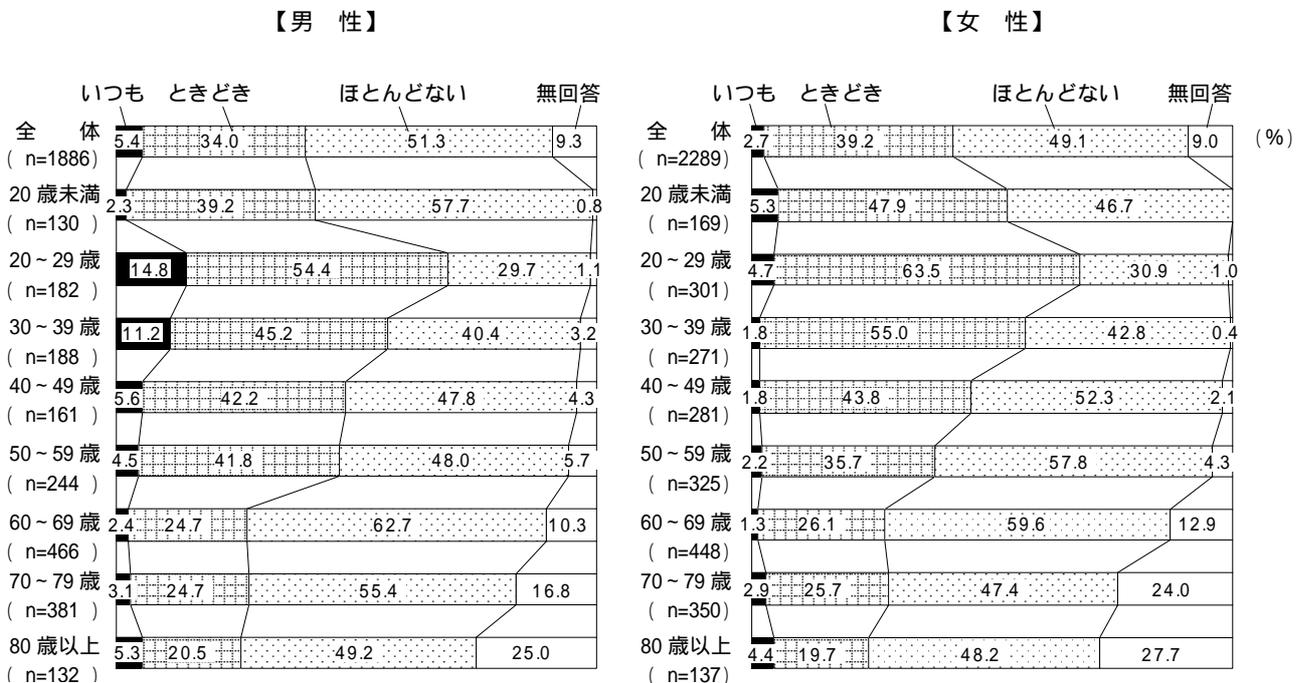
年代別では、「いつも」と「ときどき」を合わせた割合は、男性の20歳代が22.5%と最も多く、男性の30歳代から50歳代が10%台と、他の年代に比べて比較的多い。

イ. 昼食



性別では、昼食を「いつも」が、男性 29.3%、女性 11.3%と、男性の方が多くなっている。年代別では、「いつも」が男性の 20 歳代～50 歳代で 40～50%台と非常に多くなっている。女性では 20 歳未満と 20 歳代で 30%弱と、他の年代に比べて多くなっている。

ウ. 夕食

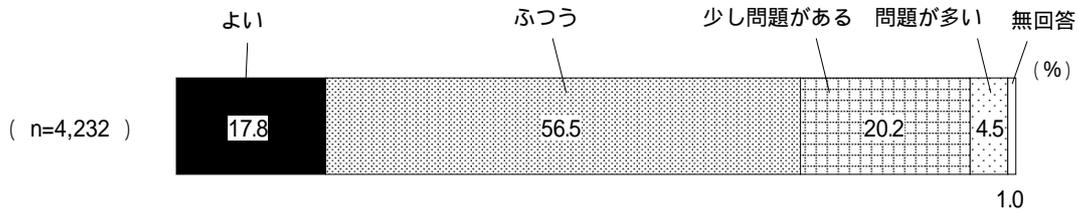


夕食は、性別ではほとんど差がない。年代別では、「いつも」が男性の 20 歳代と 30 歳代で 10%強と、他の年代に比べて多くなっている。また、「いつも」と「ときどき」を合わせた割合は、男女とも 20 歳代が最も多く 70%近くを占め、年齢が高くなるほど少なくなっている。

2 - 6 . 食生活への評価

問9 現在の自分の食生活をどのように思いますか。(は1つだけ)

図2 - 18 全体

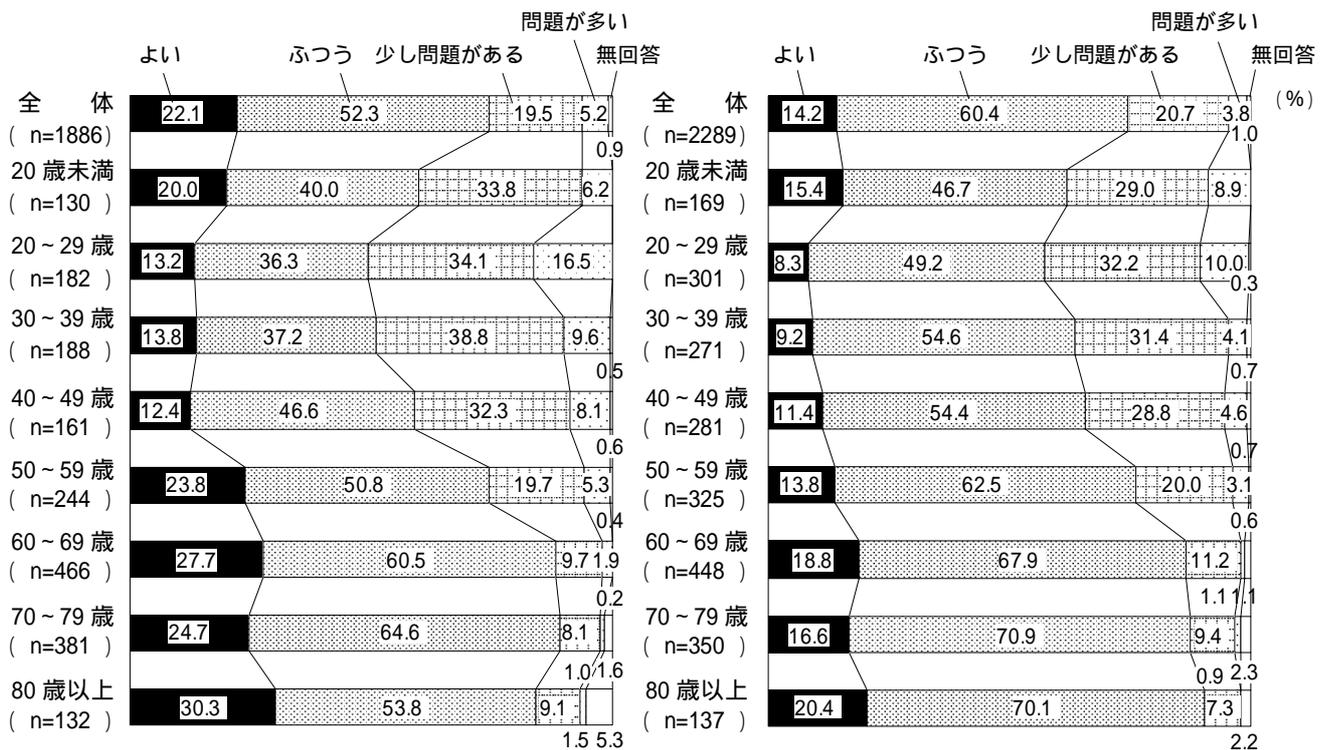


現在の食生活の評価は、「よい」が17.8%で、「普通」が56.5%を占めている。一方、「少し問題はある」(20.2%)と「問題が多い」(4.5%)を合わせた《問題がある》は24.7%となっている。

図2 - 19 性・年代別

【男性】

【女性】



性別にみると、「よい」は男性22.1%、女性14.2%と、男性がやや多くなっている。一方、《問題がある》は男性24.7%、女性24.5%と差がない。

年代別に見ると、若い人ほど《問題がある》が多く、特に男性の20、30歳代では半数が《問題がある》と思っている。

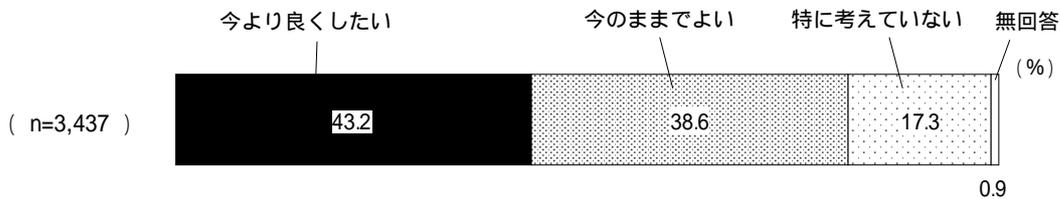
2 - 7 . 食生活への希望

(問9で2～4をお答えの方に)

問9 - 1 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

(は1つだけ)

図2 - 20 全体

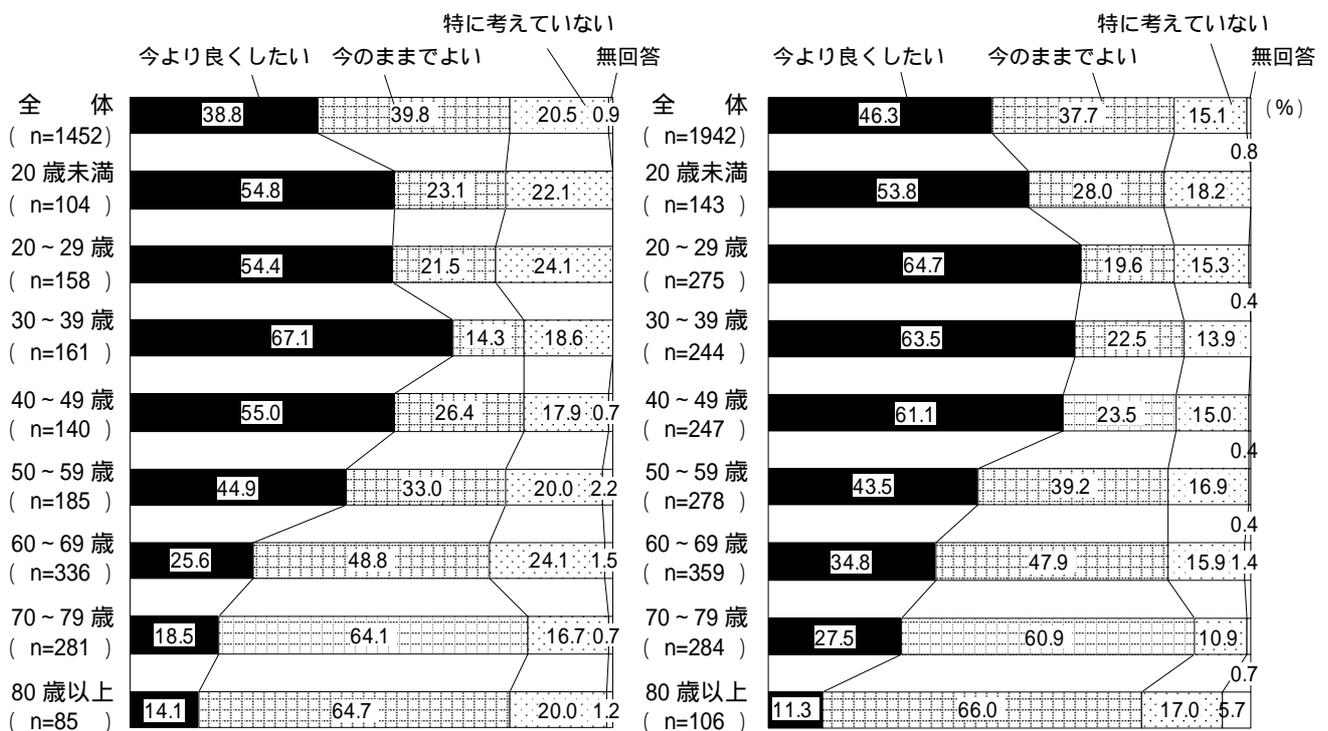


現在の食生活について、「ふつう」「少し問題がある」「問題がある」という人(81.2%)に、今後の食生活への希望をきくと、「今よりよくしたい」が43.2%である。一方、「今のままでよい」は38.6%、「特に考えていない」は17.3%である。

図2 - 21 性・年代別

【男性】

【女性】



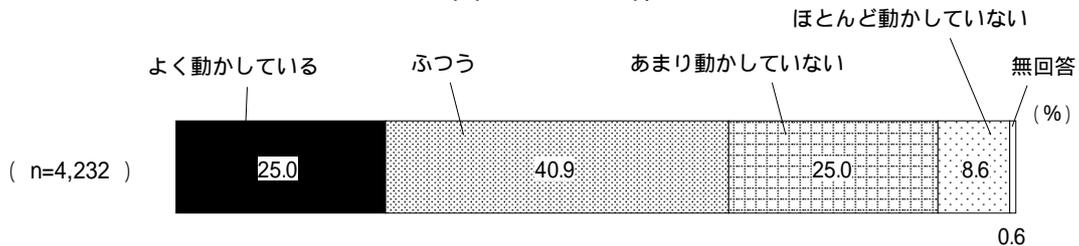
性別にみると、女性では「今よりよくしたい」が46.3%で、男性(38.8%)より多くなっている。年代別にみると、「今より良くしたい」は、男女とも40歳代以下では50%を超えており、特に男性の30歳代、女性の20歳代～40歳代では60%台と非常に多い。

第3章 身体活動・運動について

3-1. 意識的に体を動かすこと

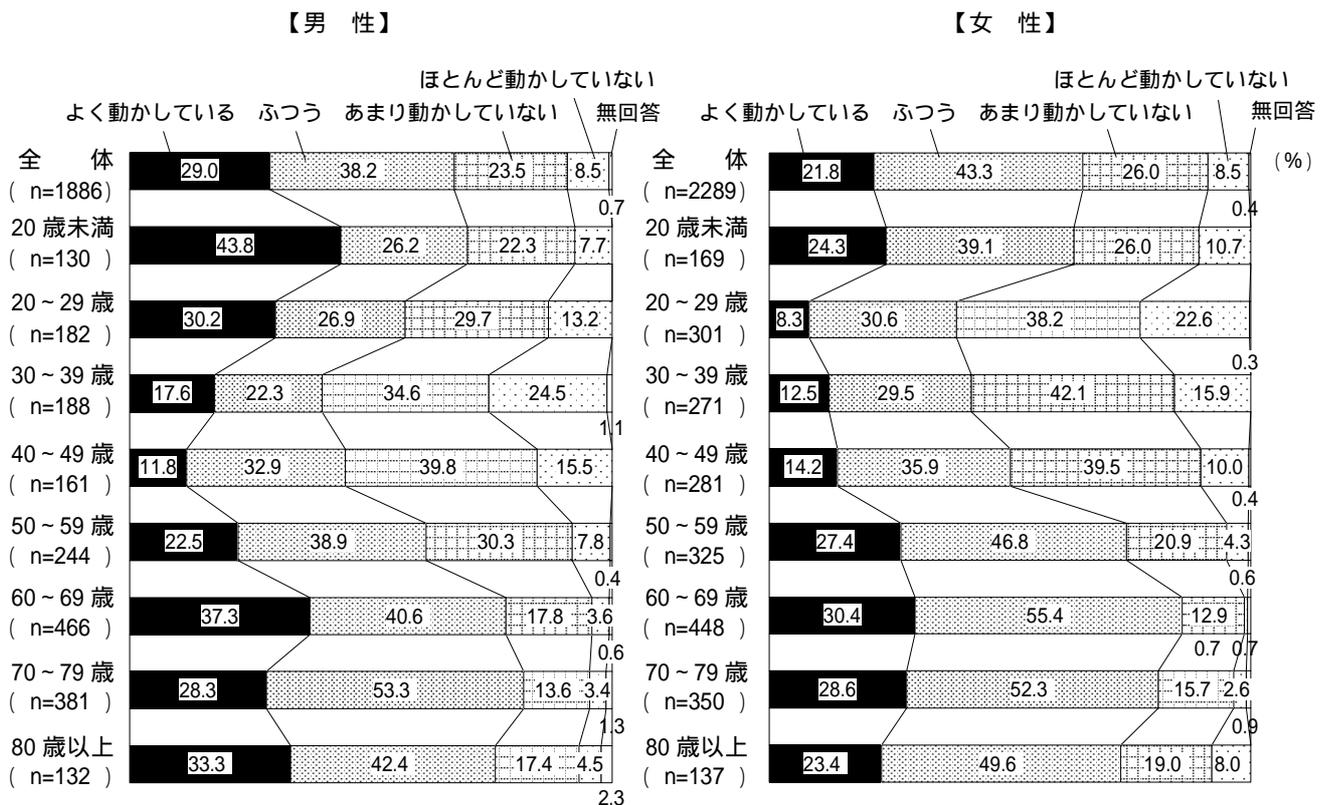
問10 あなたは日頃から、意識的に体を動かしていますか。(は1つだけ)

図3-1 全体



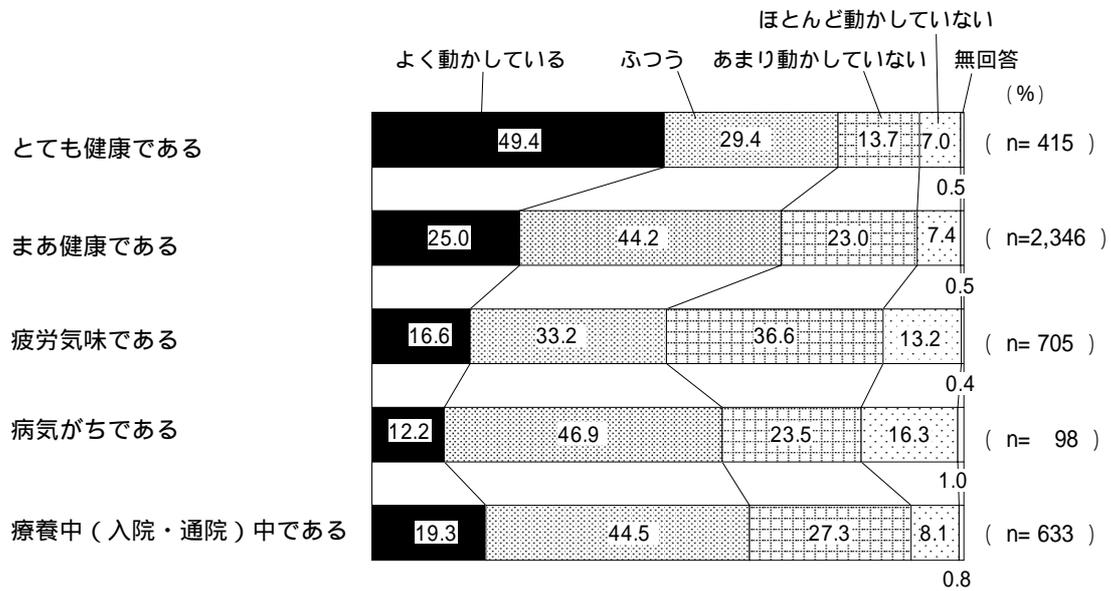
日頃から、意識的に体を「よく動かしている」という人は25.0%である。また、「ふつう」は40.9%である。一方、「あまり動かしていない」(25.0%)と「ほとんど動かしていない」(8.6%)を合わせた《体を動かしていない》は33.6%を占めている。

図3-2 性・年代別



性別に体を動かすことについてみると、「よく動かしている」が男性29.0%と、女性(21.8%)よりやや多くなっている。一方、《体を動かしていない》は男女でほとんど差がない。年代別では、《体を動かしていない》人は、男性では30、40歳代、女性では20歳代~40歳代で5割を超えており、特に、女性の20歳代(60.8%)で最も多い。

図 3 - 3 健康状態別

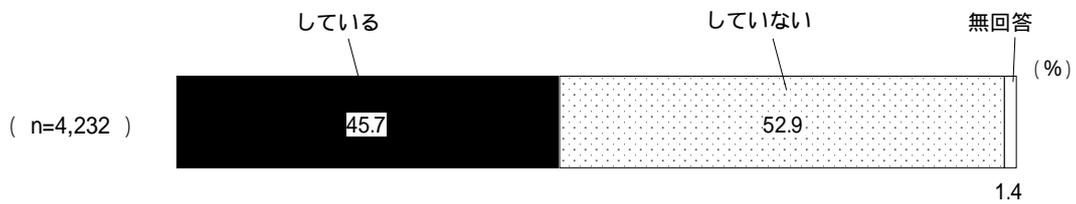


健康状態別にみると、健康な人ほど「よく動かしている」が増加し、とても健康である人では49.4%を占めている。一方、「体を動かしていない」は、過労気味である人で最も多く、49.8%を占めている。

3 - 2 . 健康のための運動の実施状況

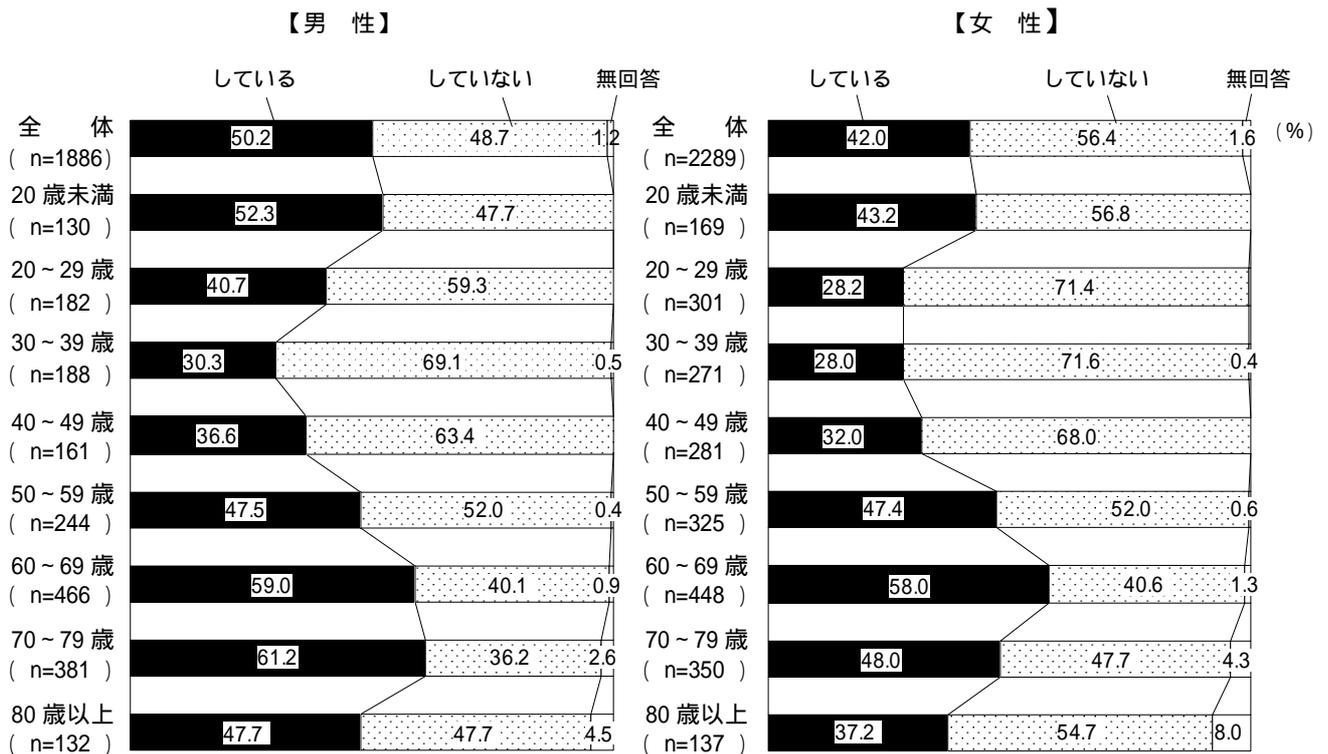
問11 あなたは、健康のために何か運動をしていますか。(は1つだけ)

図3 - 4 全体



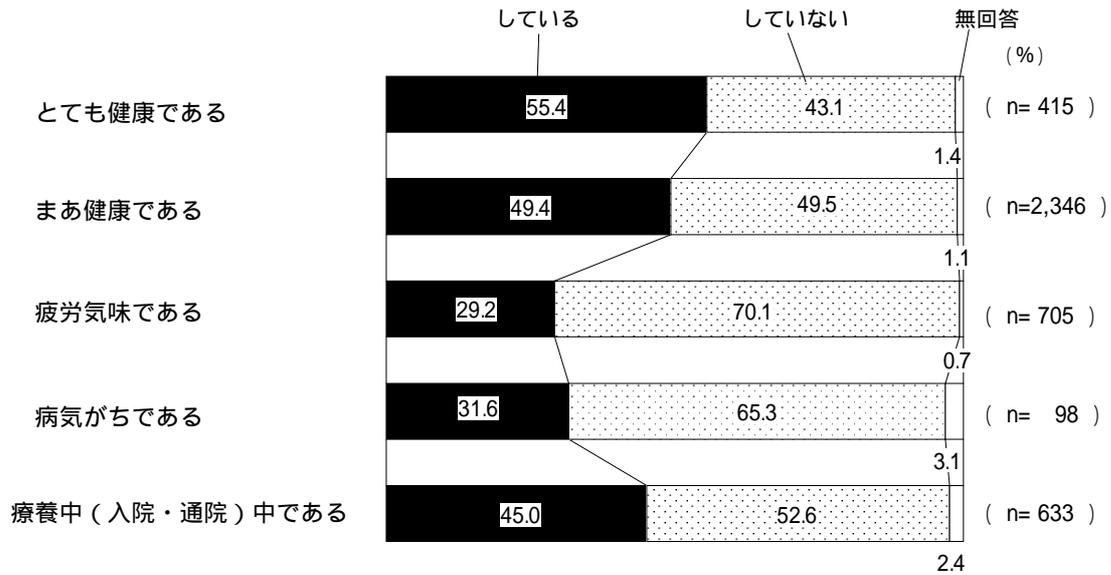
健康のために何か運動を「している」人は、45.7%である。

図3 - 5 性・年代別



性別で見ると、男性では「している」は50.2%と、女性(42.0%)よりやや多くなっている。年代別にみると、「していない」人は、男女とも20~40歳代が多く、特に男性の30歳代と女性の20~40歳代は70%前後を占めている。

図 3 - 6 健康状態別

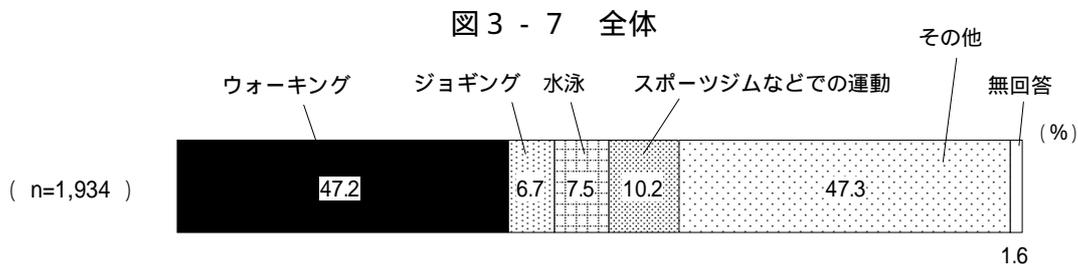


健康状態別にみると、健康な人ほど「している」が増加し、とても健康である人では55.4%と過半数が健康のための運動をしている。一方、「していない」は、過労気味である人(70.1%)で最も多く、次いで病気がちである人(65.3%)で多くなっている。

3 - 3 . 実施している運動

(問11で「1. している」とお答えの方に)

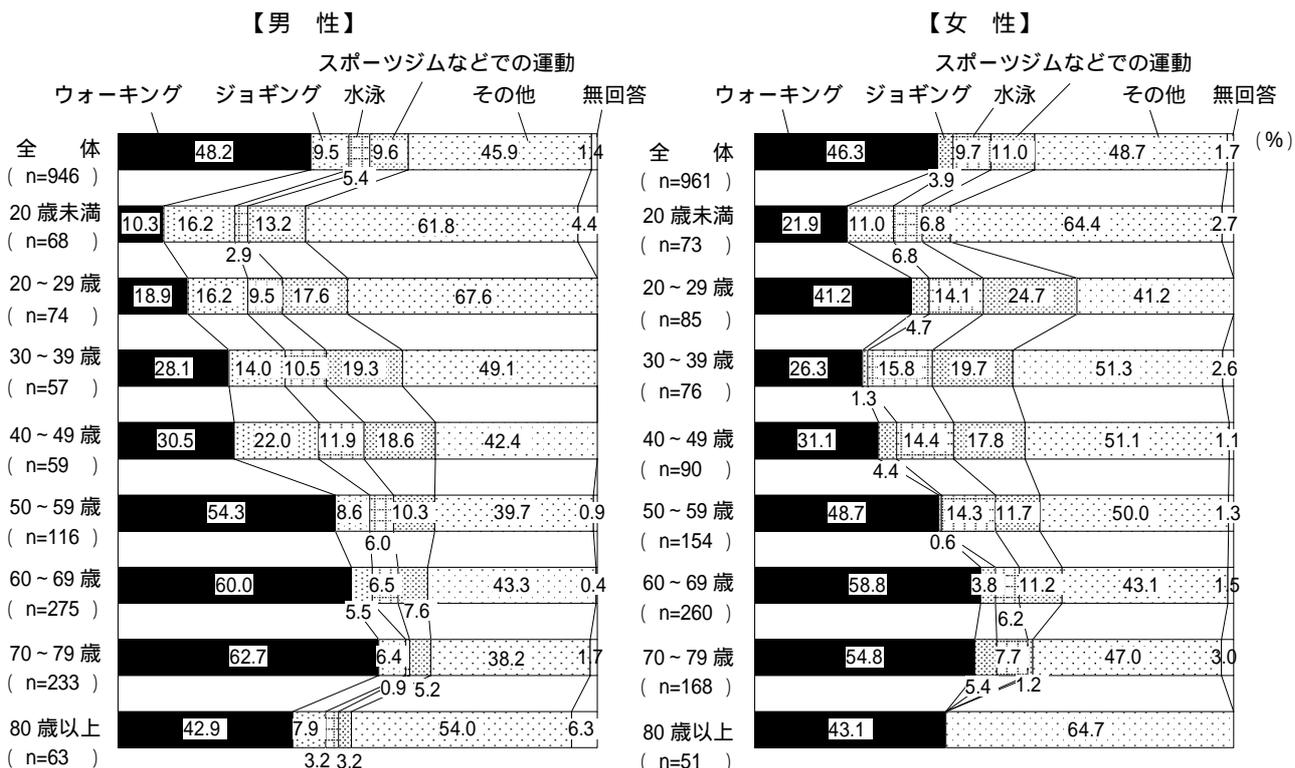
問11 - 1 では、具体的に何をしていますか。(はあてはまるものすべて)



運動をしている人(47.2%)にその内容をきいたところ、「ウォーキング」が47.3%と半数近くを占めている。

その他の内訳の主なものは、「体操」(5.5%)、「ゴルフ」(4.5%)「テニス」(4.3%)「ストレッチ」(4.2%)である。

図3 - 8 性・年代別



性別に運動の内容をみると、「ウォーキング」が男女とも約5割を占めている。

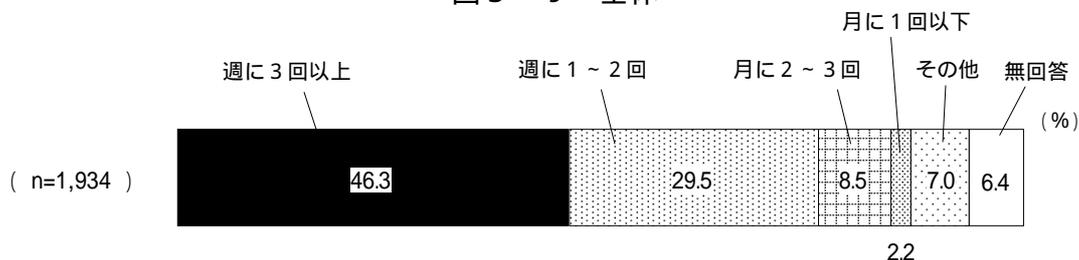
年代別にみると、男女とも、50歳代から70歳代で「ウォーキング」が多いが、40歳代以下では、「ウォーキング」があまり多くなく、それ以外の様々な運動が多くなっている。

なお、ウォーキングの時間は、1日平均で約46分である。

3 - 4 . 運動の頻度

問11 - 2 運動をどのくらい行っていますか。(学校の授業は除きます。)(は1つだけ)

図3 - 9 全体

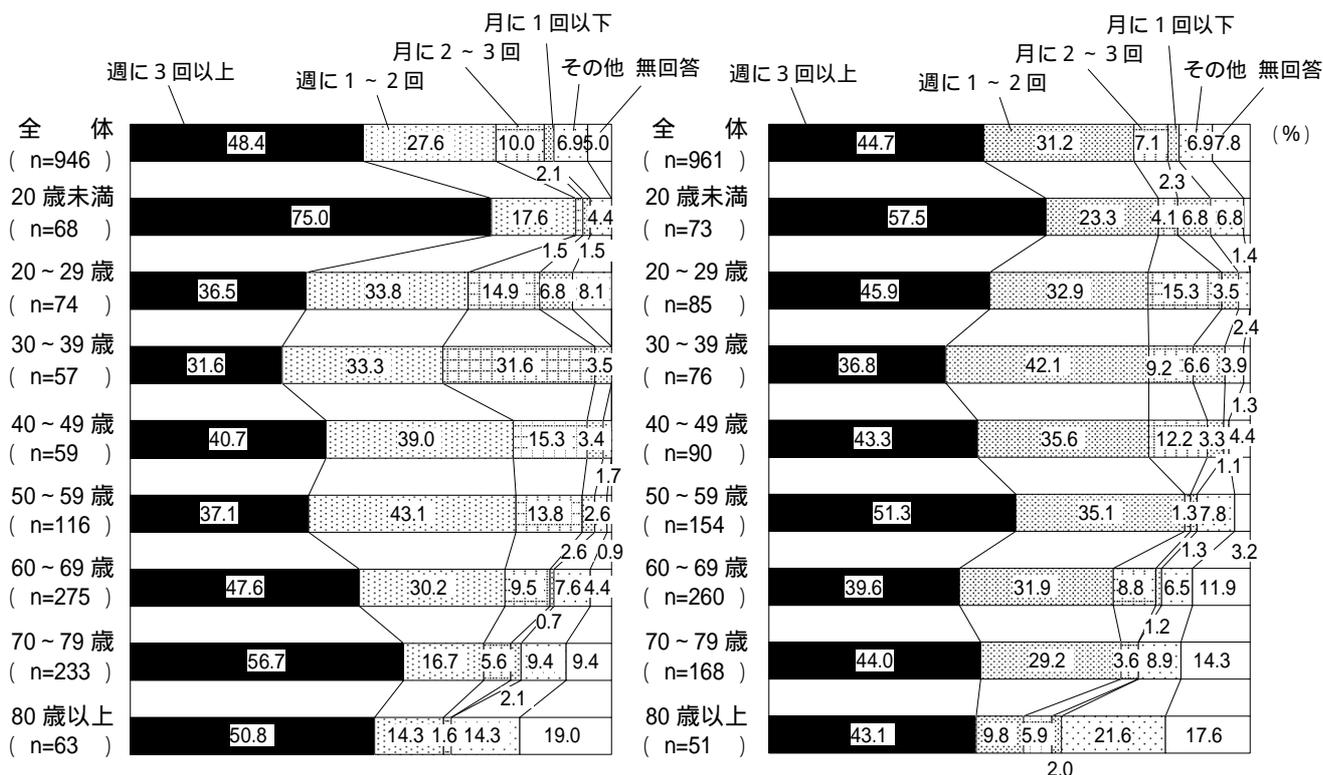


運動をしている人(47.2%)に運動の頻度をきいたところ、「週に3回以上」が46.3%で最も多く、これに「週に1~2回」が29.5%で次いでいる。

図3 - 10 性・年代別

【男性】

【女性】



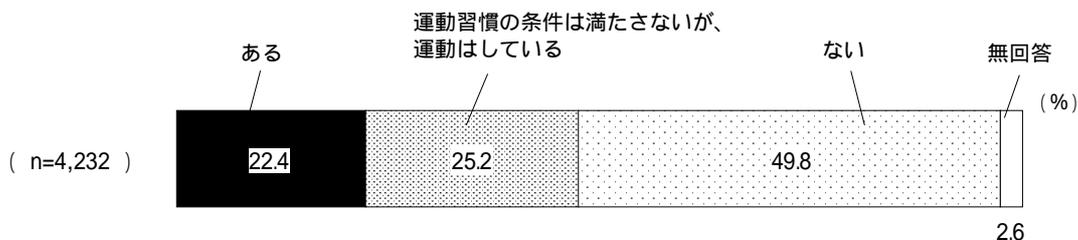
性別に運動の頻度をみると、男女の差はほとんどない。

年代別にみると、「週3回以上」が男女とも20歳未満で多く、特に、男性の20歳未満(75.0%)が最も多い。一方、男性の30歳代では、「月に2~3回」以下の割合が35.1%と、他の年代に比べて多くなっている。

3 - 5 . 運動習慣の有無

問12 あなたは運動習慣がありますか。(は1つだけ)
 (「運動習慣」とは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続している場合をいいます。)

図3 - 1 1 全体

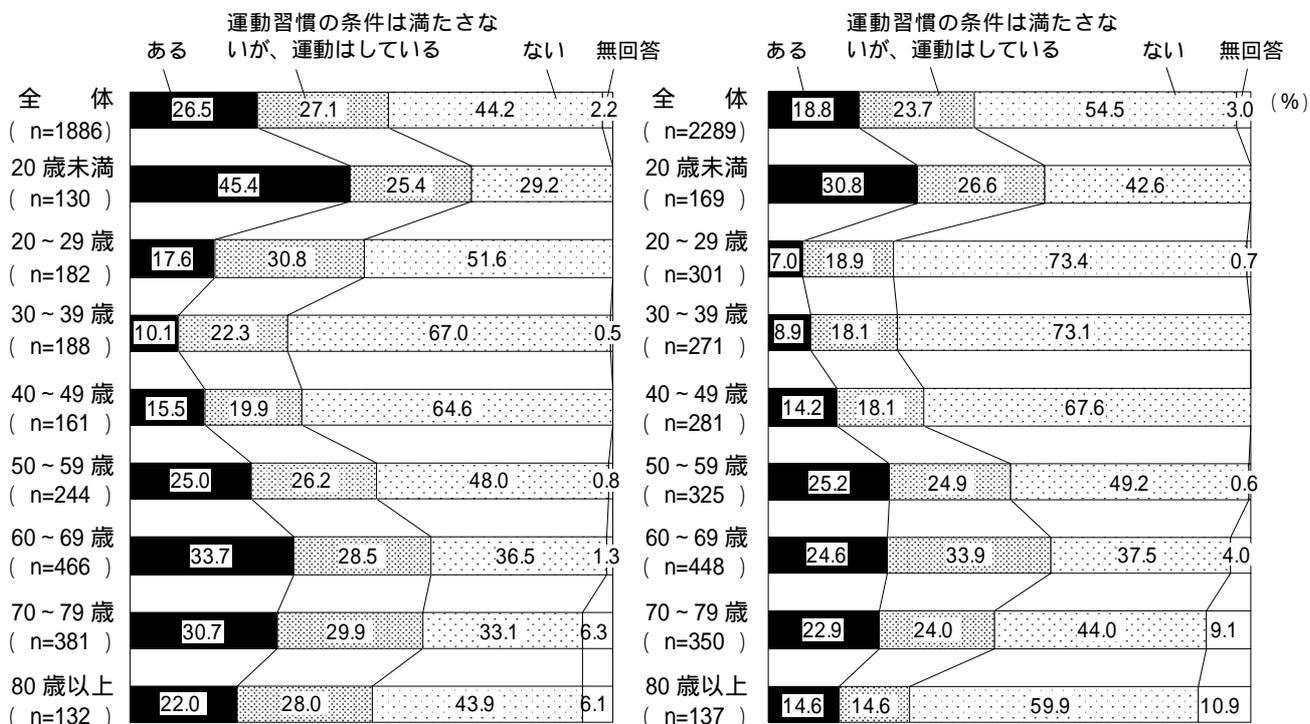


運動習慣の有無については、「ある」という人は22.4%で、「運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」(25.2%)、「ない」(49.8%)を合わせた《運動習慣のない人》は、75.0%を占めている。

図3 - 1 2 性・年代別

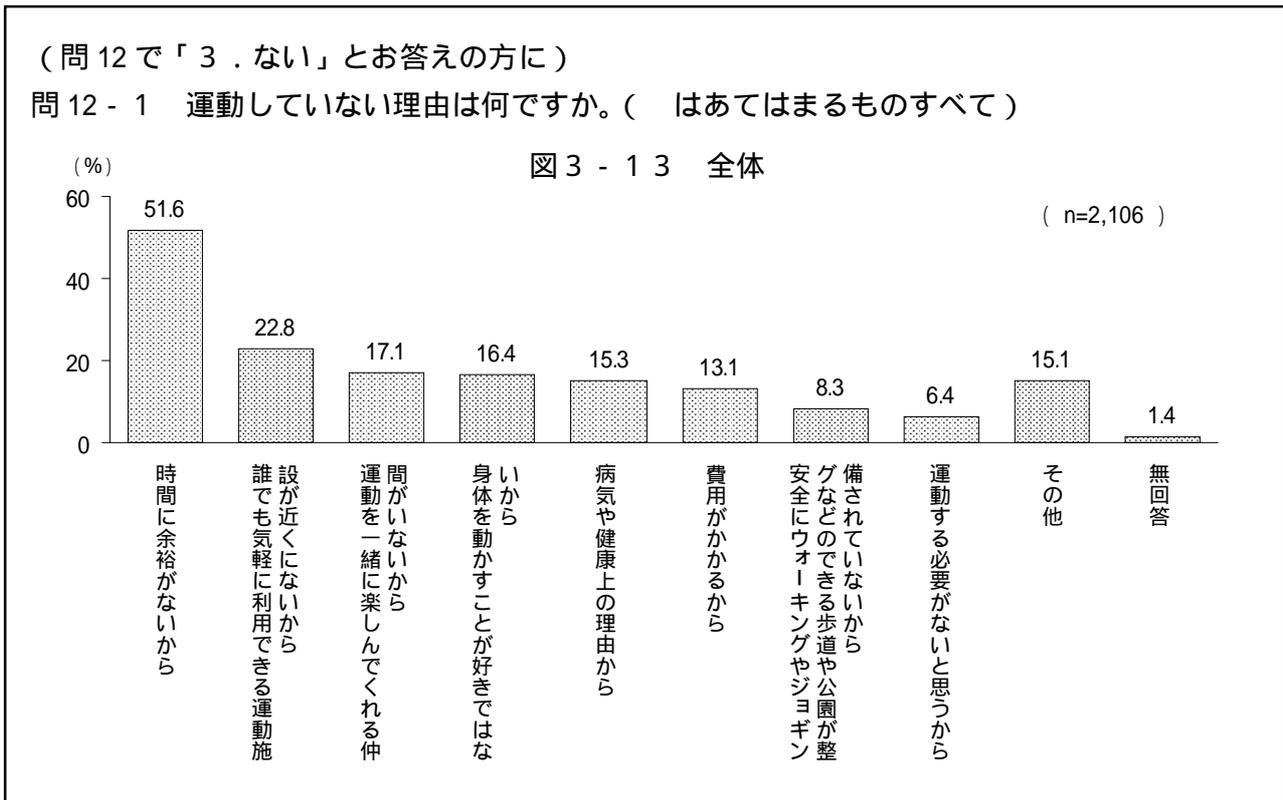
【男性】

【女性】

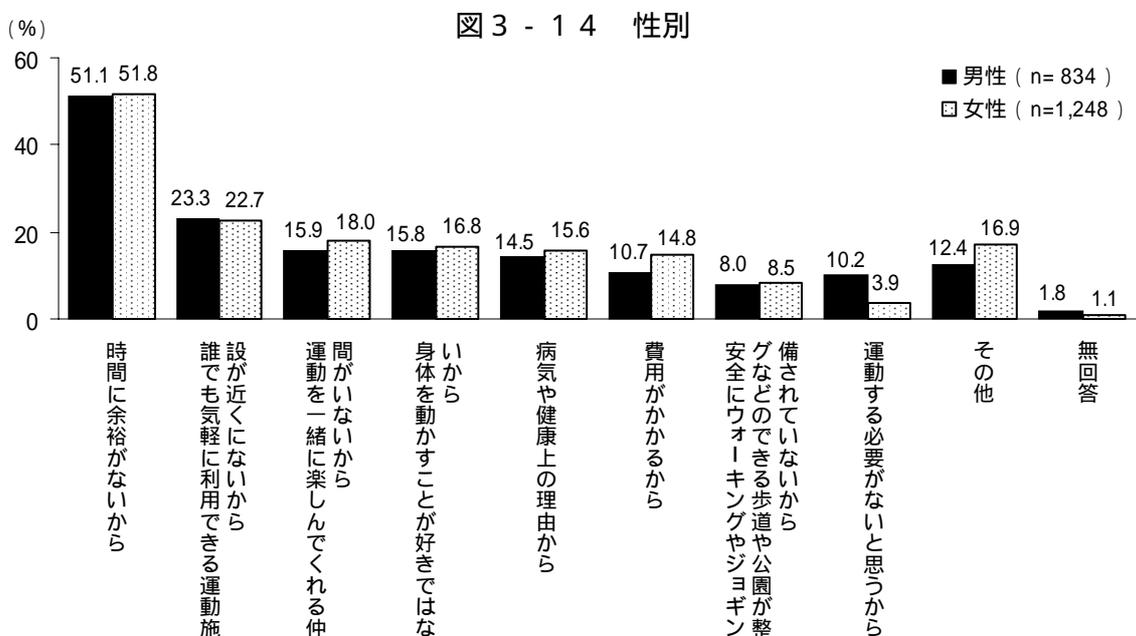


性別に運動習慣の有無をみると、男性では「ある」が26.5%と、女性(18.8%)より多くなっており、《運動習慣のない人》は、男性71.3%、女性78.2%で、女性の方がやや多い。年代別に見ると、《運動習慣のない人》は、男女とも20~40歳代では80%を超えており、特に女性の20,30歳代では90%以上になっている。

3 - 6 . 運動していない理由

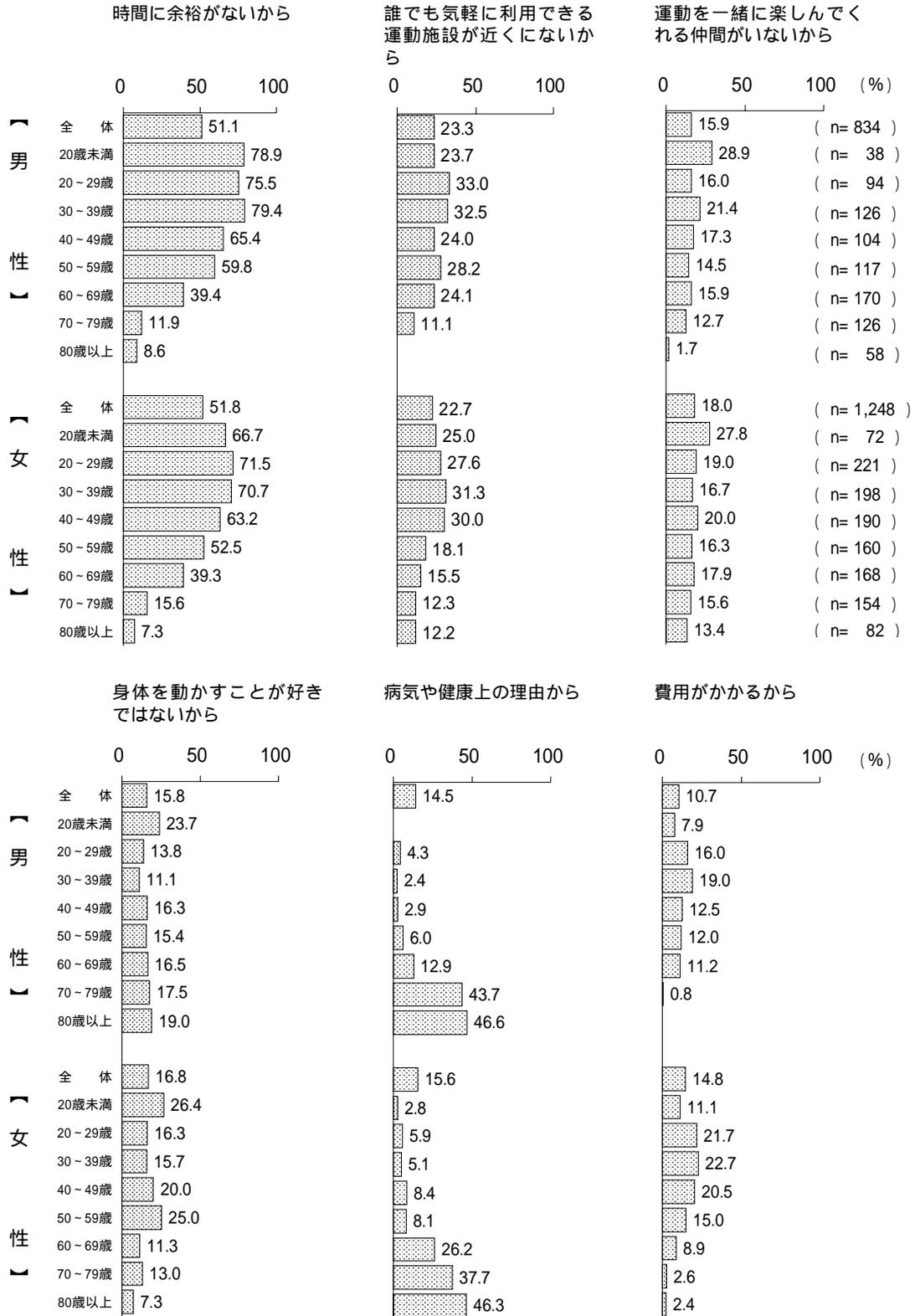


運動していない人(49.8%)に、その理由をきくと、「時間に余裕がないから」が51.6%で最も多く、これに「誰でも気軽に利用できる運動施設が近くがないから」が22.8%で次いでいる。



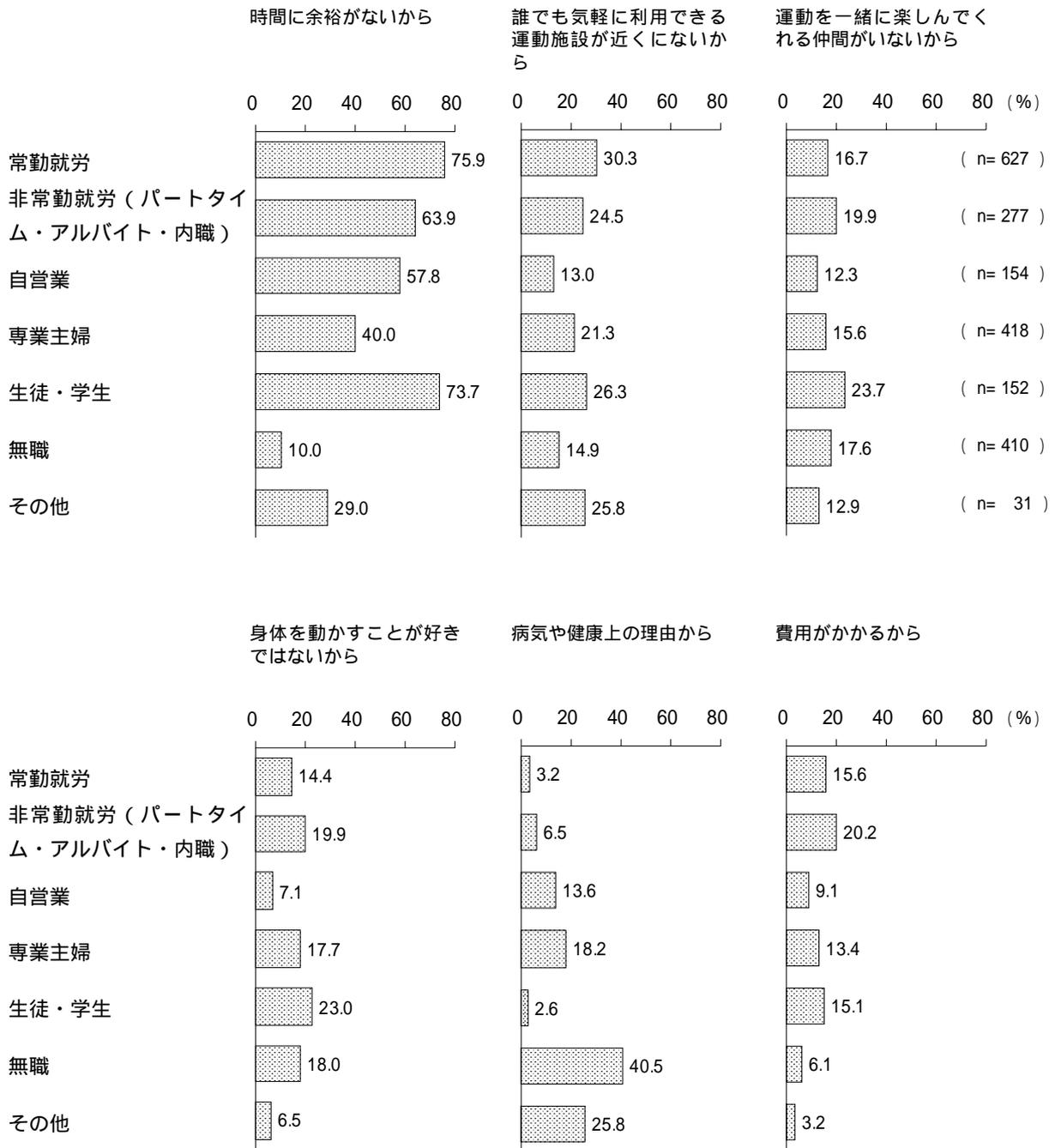
性別に運動をしない理由をみると、男女ともほぼ同じである。

図3 - 15 年代別（主なもの）



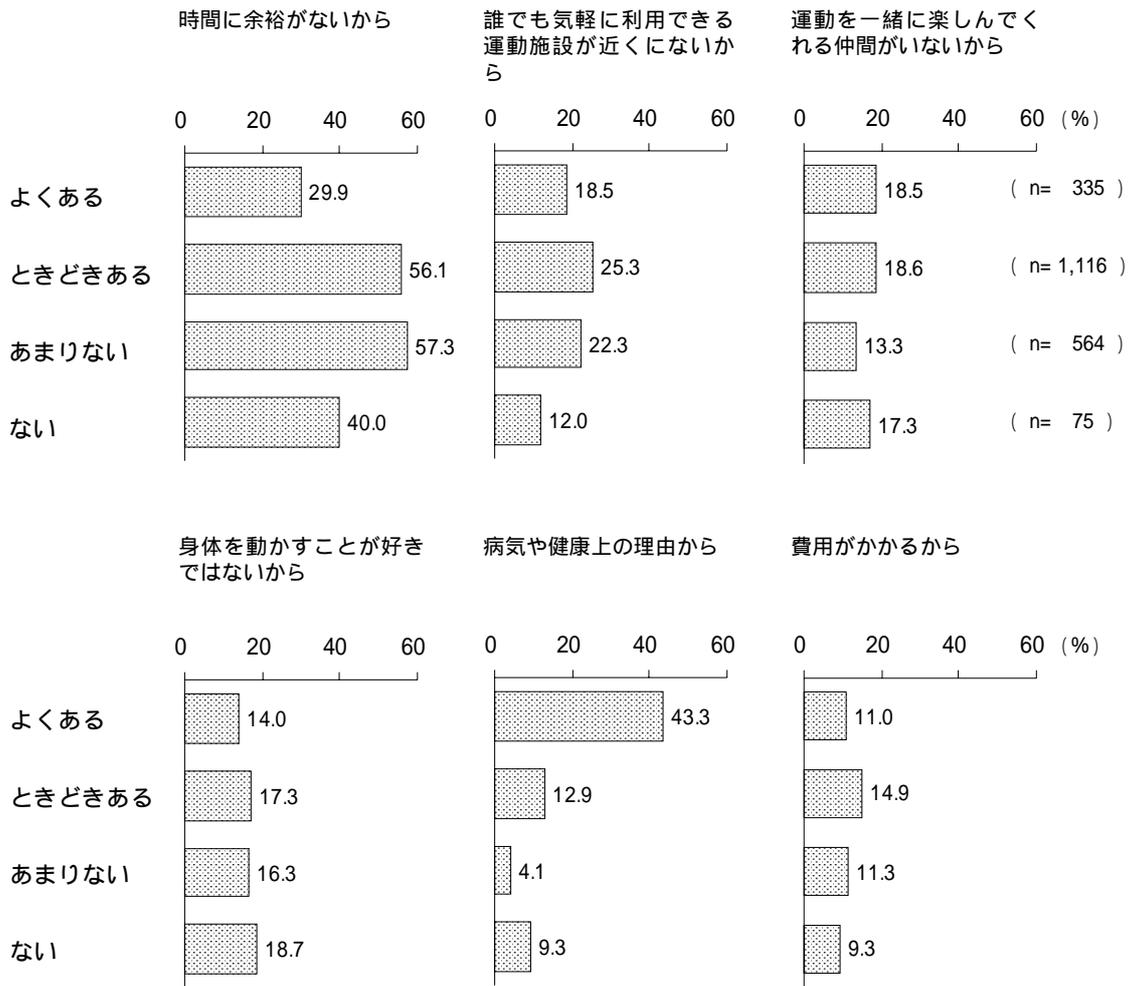
年代別にみると、男女ともに、20歳未満から30代で「時間に余裕がないから」が約7割に達している。一方、70代以上では「病気や健康上の理由」が約4割と多くなっている。

図3 - 16 就労状況別



就労状況別にみると、常勤就労、生徒・学生では「時間的に余裕がないから」が70%を超え、非常に多くなっている。また、無職では「病気や健康上の理由から」が多い。

図3 - 17 健康不安別



健康不安度別にみると、不安を感じるものが「よくある」という人では、運動しない理由として、「病気や健康上の理由から」(43.3%)をあげる人が多くなっている。

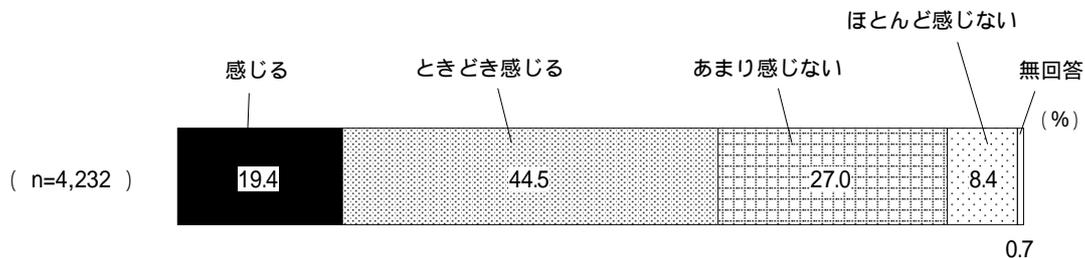
第4章 休養・こころの健康について

4-1. イライラやストレスの有無

問13 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。

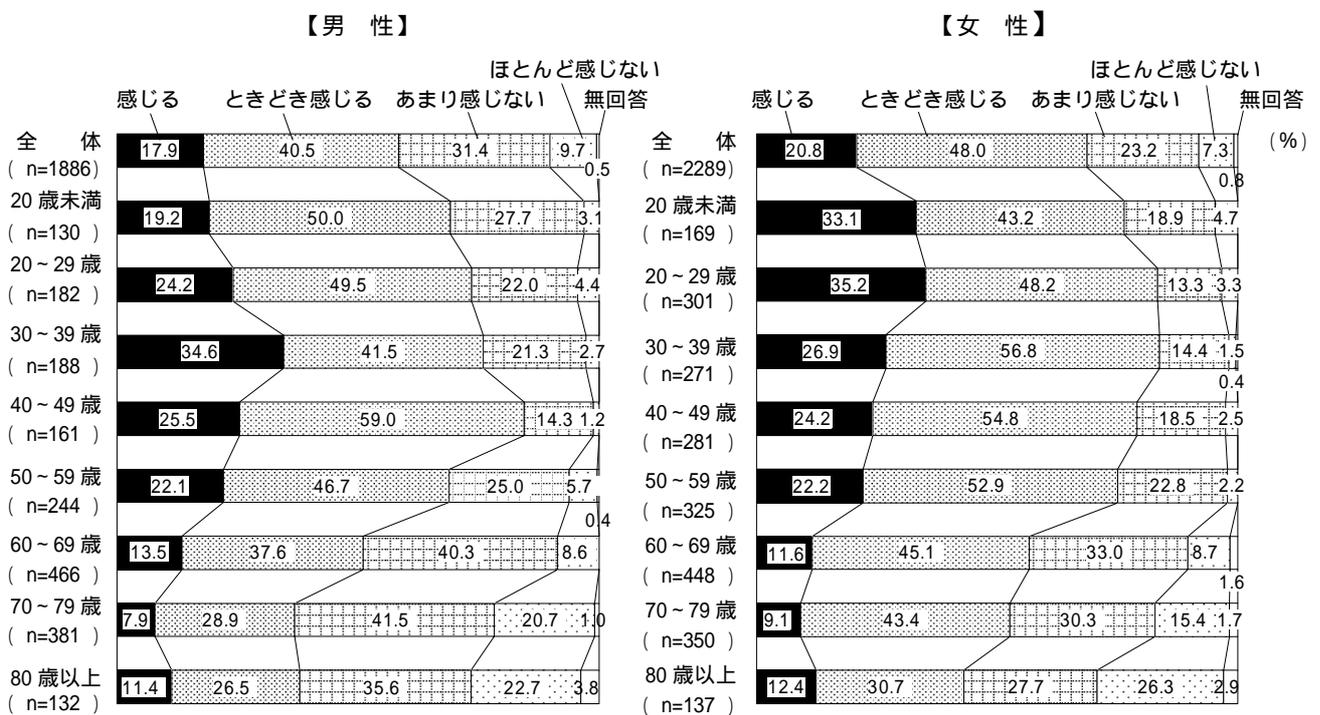
(は1つだけ)

図4-1 全体



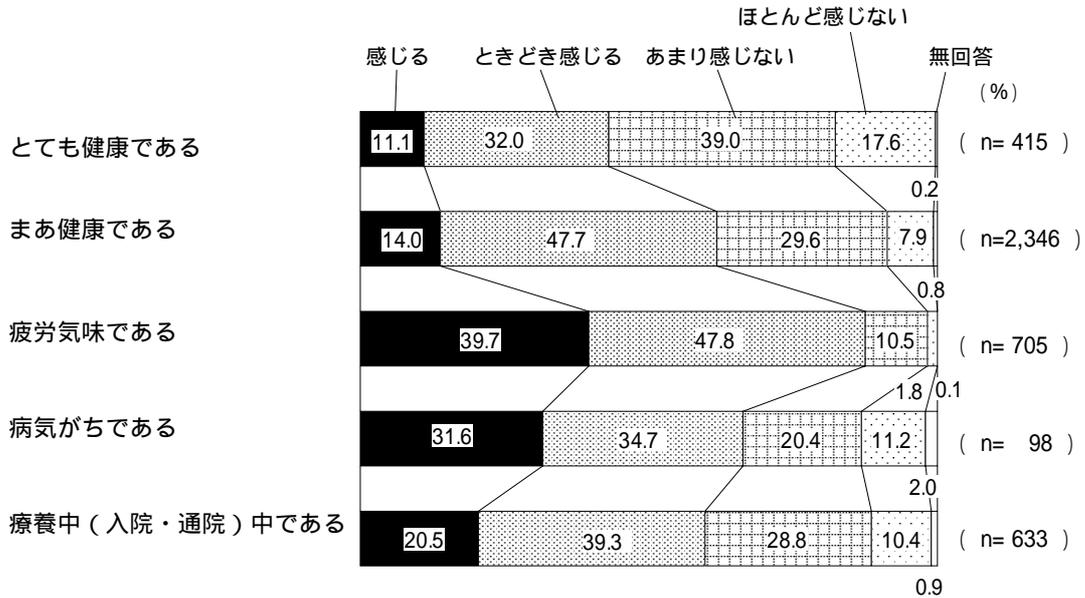
イライラやストレスの有無については、「感じる」は19.4%で、これに「ときどき感じる」(44.5%)を合わせると《ストレスあり》が63.9%を占めている。一方、「あまり感じない」「ほとんど感じない」を合わせた《ストレスなし》は35.4%である。

図4-2 性・年代別



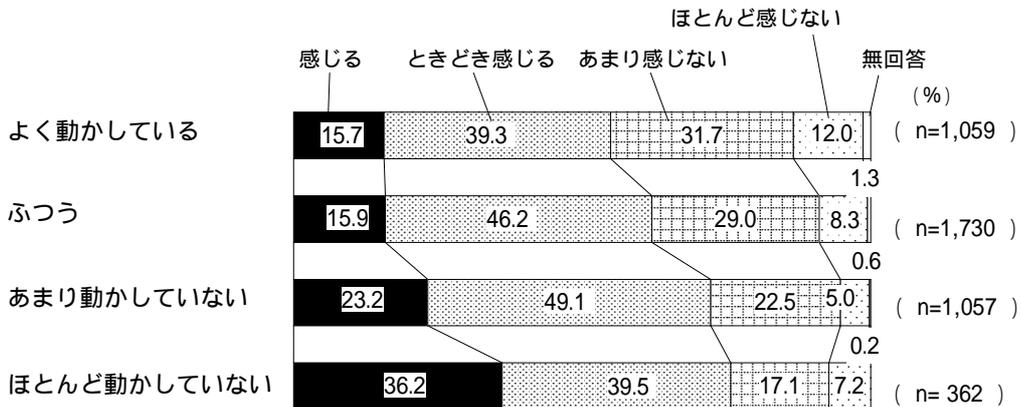
性別にみると、女性では《ストレスあり》が68.8%と、男性(58.4%)を上回っている。年代別に見ると、《ストレスあり》は、男女とも50歳代以下でほぼ70%以上を占めており、特に男性の40歳代、女性の20,30歳代では80%を超えている。

図4 - 3 健康状態別



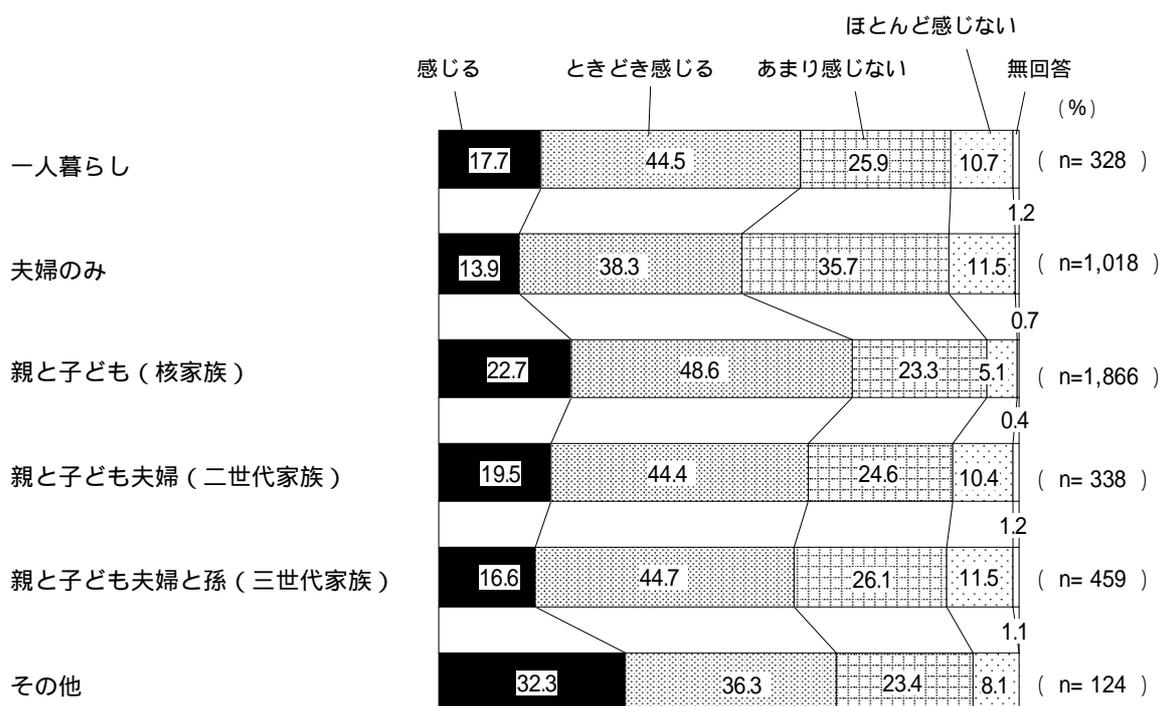
健康状態別にみると、疲労気味の人では「感じる」が39.7%で、《ストレスあり》が約9割と非常に多く、病気がちである人も「感じる」が31.6%と、健康な人に比べて多くなっている。

図4 - 4 意識的に身体を動かしているかどうか別



意識的に身体を動かしているかどうか別でみると、動かしていない人ほど《ストレスあり》が増加しており、あまり動かしていない人やほとんど動かしていない人では7割に達している。

図 4 - 5 家族構成別



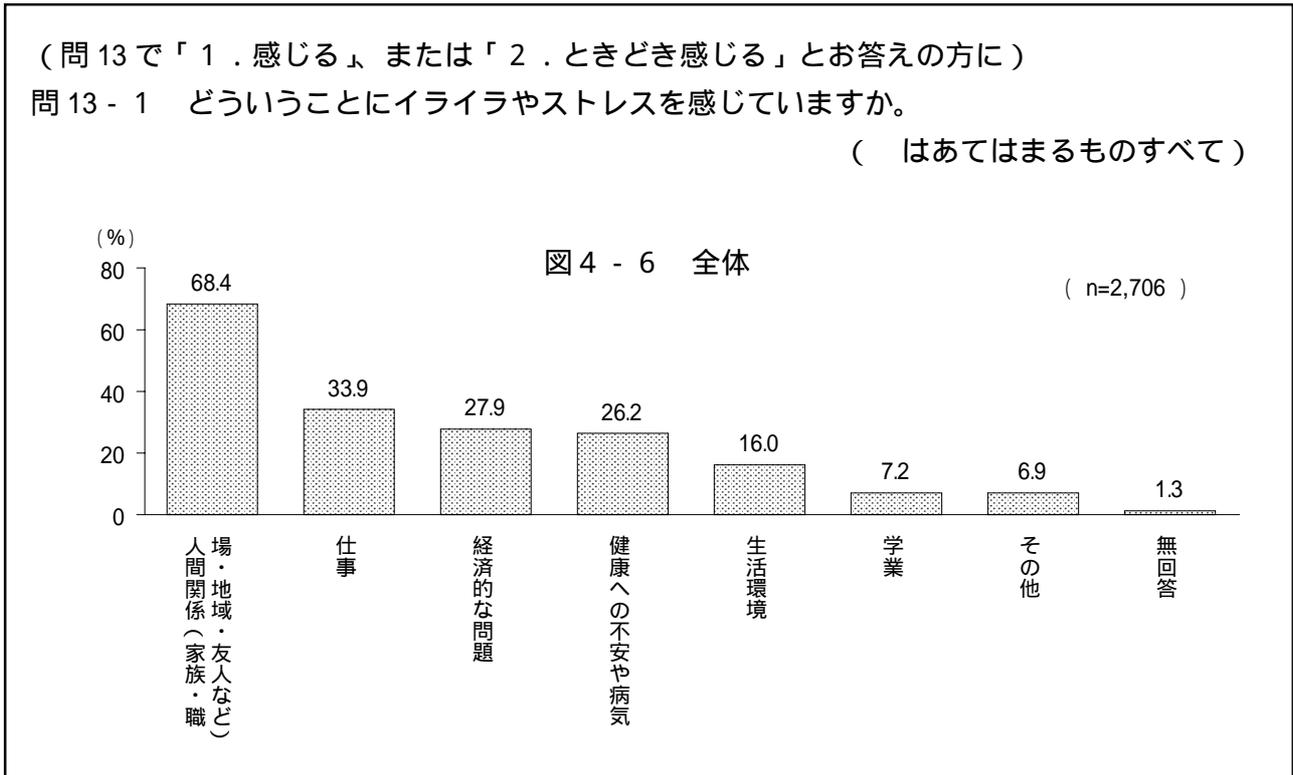
家族構成別にみると、親と子ども（核家族）やその他の世帯で、《ストレスあり》がやや多くなっている。

4 - 2 . ストレスを感じる事柄

(問13で「1.感じる」または「2.ときどき感じる」とお答えの方に)

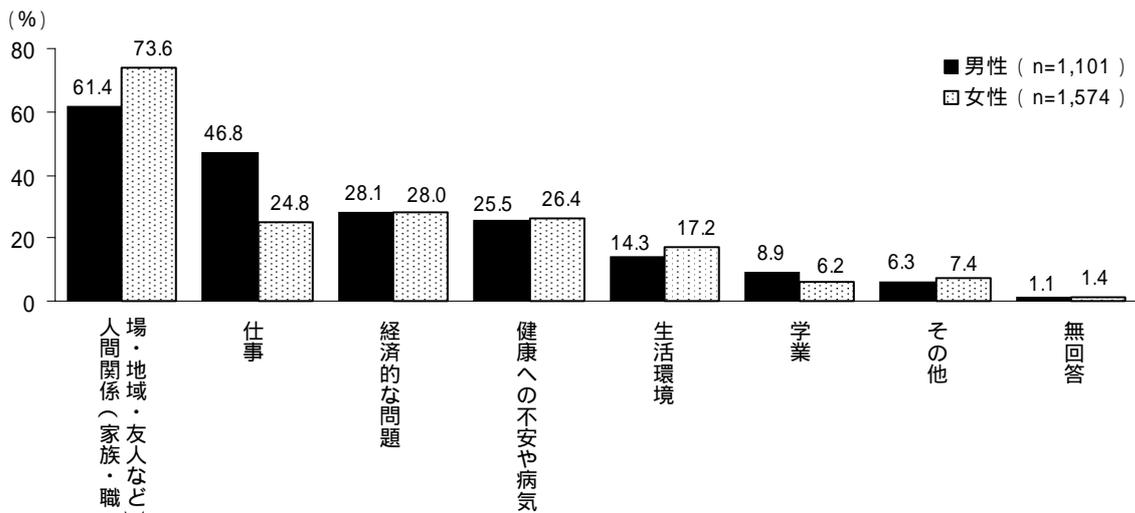
問13-1 どういうことにイライラやストレスを感じていますか。

(はあてはまるものすべて)



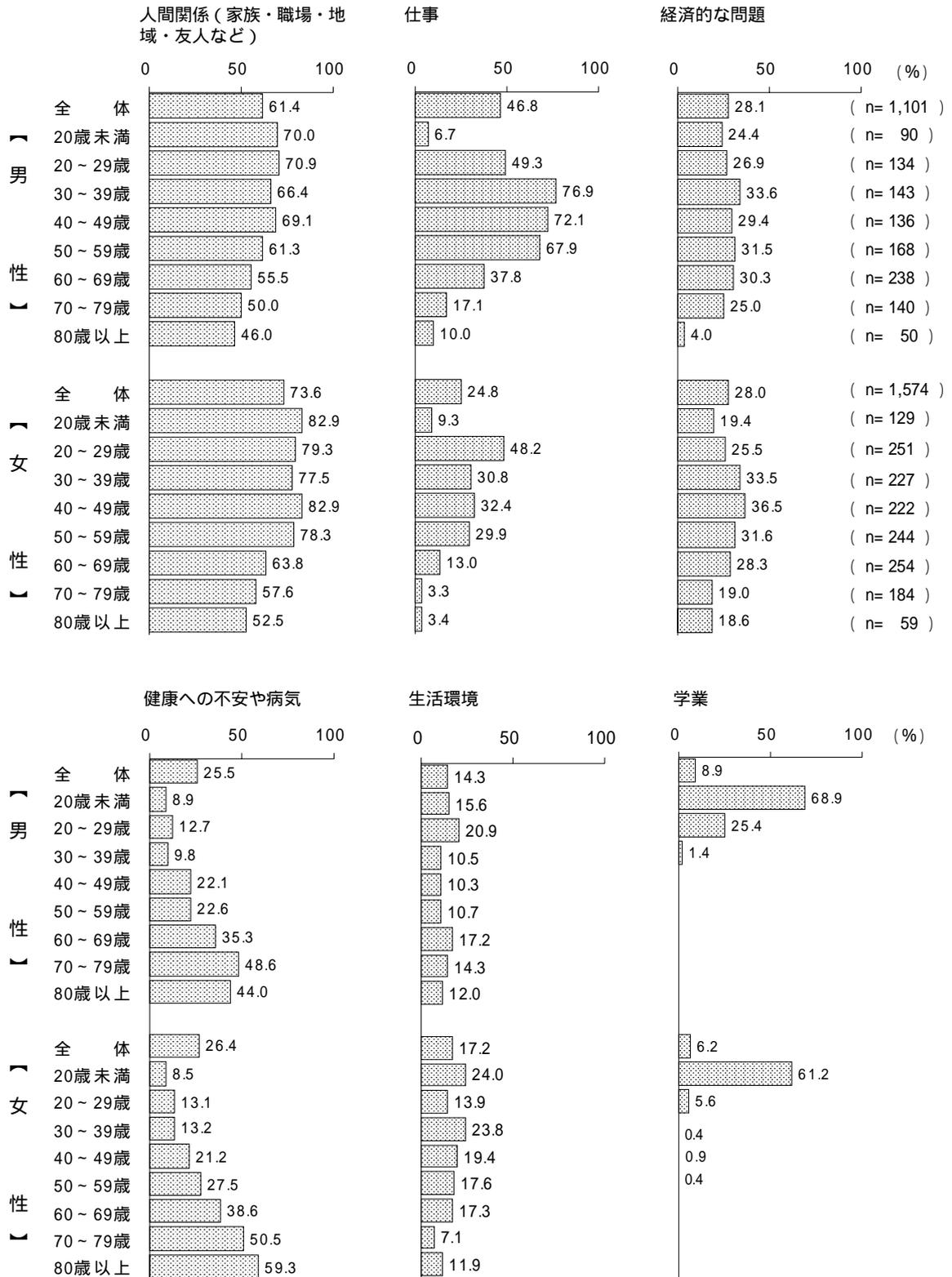
ストレスがあるという人(63.9%)にその内容をきいたところ、「人間関係」が68.4%で最も多く、以下「仕事」(33.9%)、「経済的な問題」(27.9%)、「健康への不安や病気」(26.2%)の順で続いている。

図4-7 性別



性別にみると、女性では、「人間関係」が73.6%と、男性(61.4%)より多くなっている。一方、男性では「仕事」が46.8%と、女性(24.8%)を倍近く上回っている。

図4-8 年代別（主なもの）



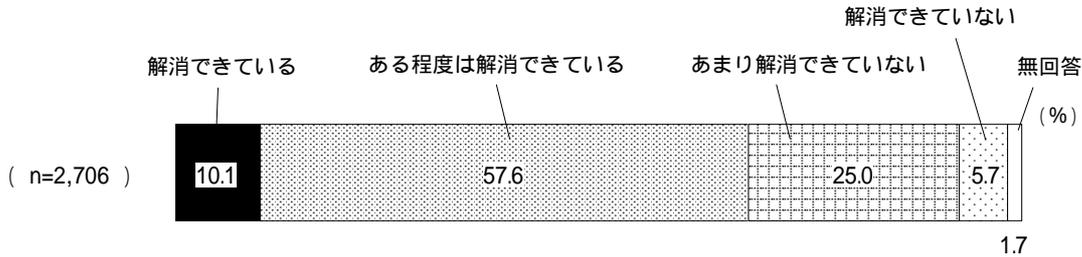
年代別に見ると、次のような特徴が見られる。

- ・女性の20歳未満～50歳代では、「人間関係」が80%前後と非常に多い。
- ・男性の30～50歳代では、「仕事」が70%前後と突出している。
- ・男女とも、20歳未満では「学業」が非常に多く、70歳代以上では「健康への不安や病気」が、他の年代に比べて多くなっている。

4 - 3 . ストレス解消の有無

問13 - 2 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。(は1つだけ)

図 4 - 9 全体

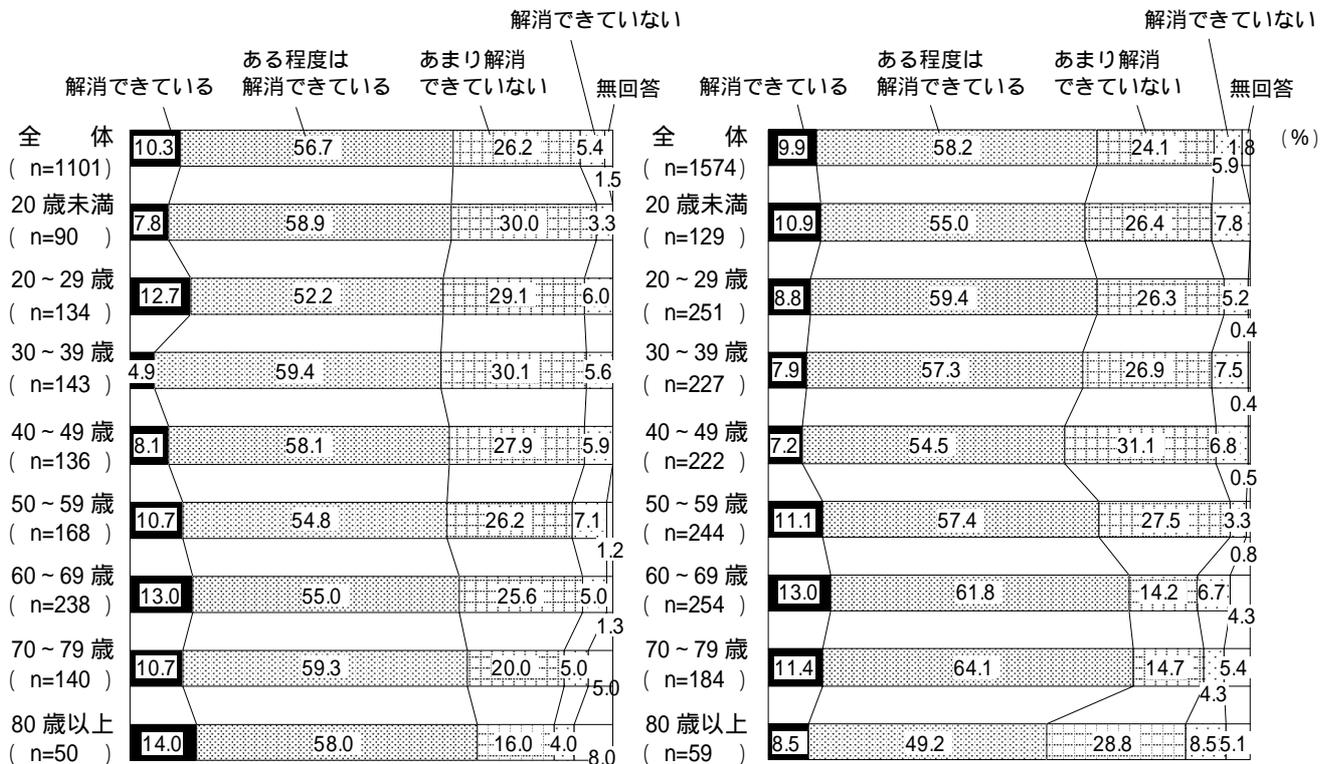


ストレスがあるという人(63.9%)にそれが解消できているかきいたところ、「解消できている」は10.1%、「ある程度は解消できている」は57.6%で、《解消》は67.7%である。

図 4 - 10 性・年代別

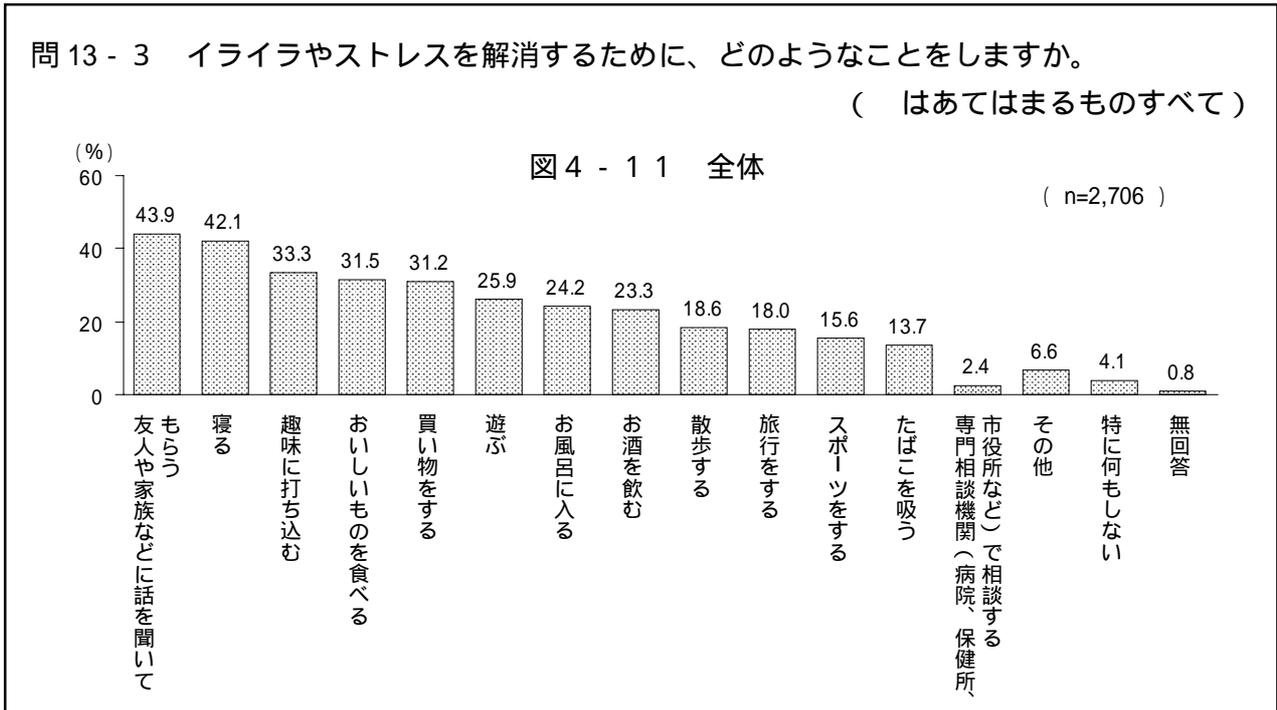
【男性】

【女性】



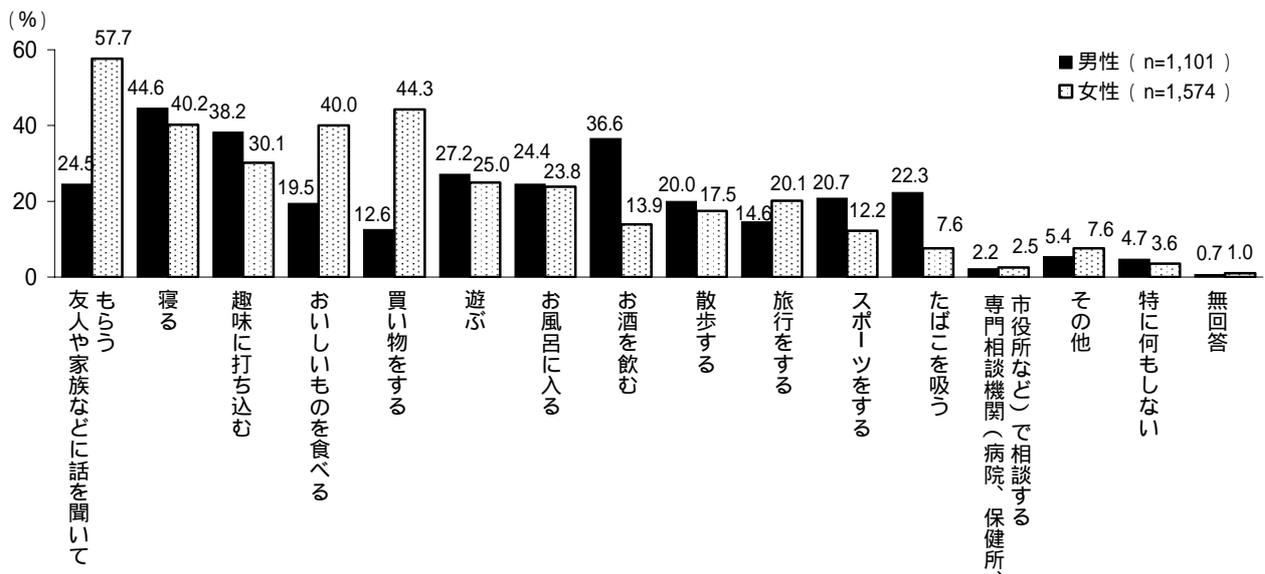
性・年代別にみると、際立った差異はあらわれていない。

4 - 4 . ストレスの解消方法



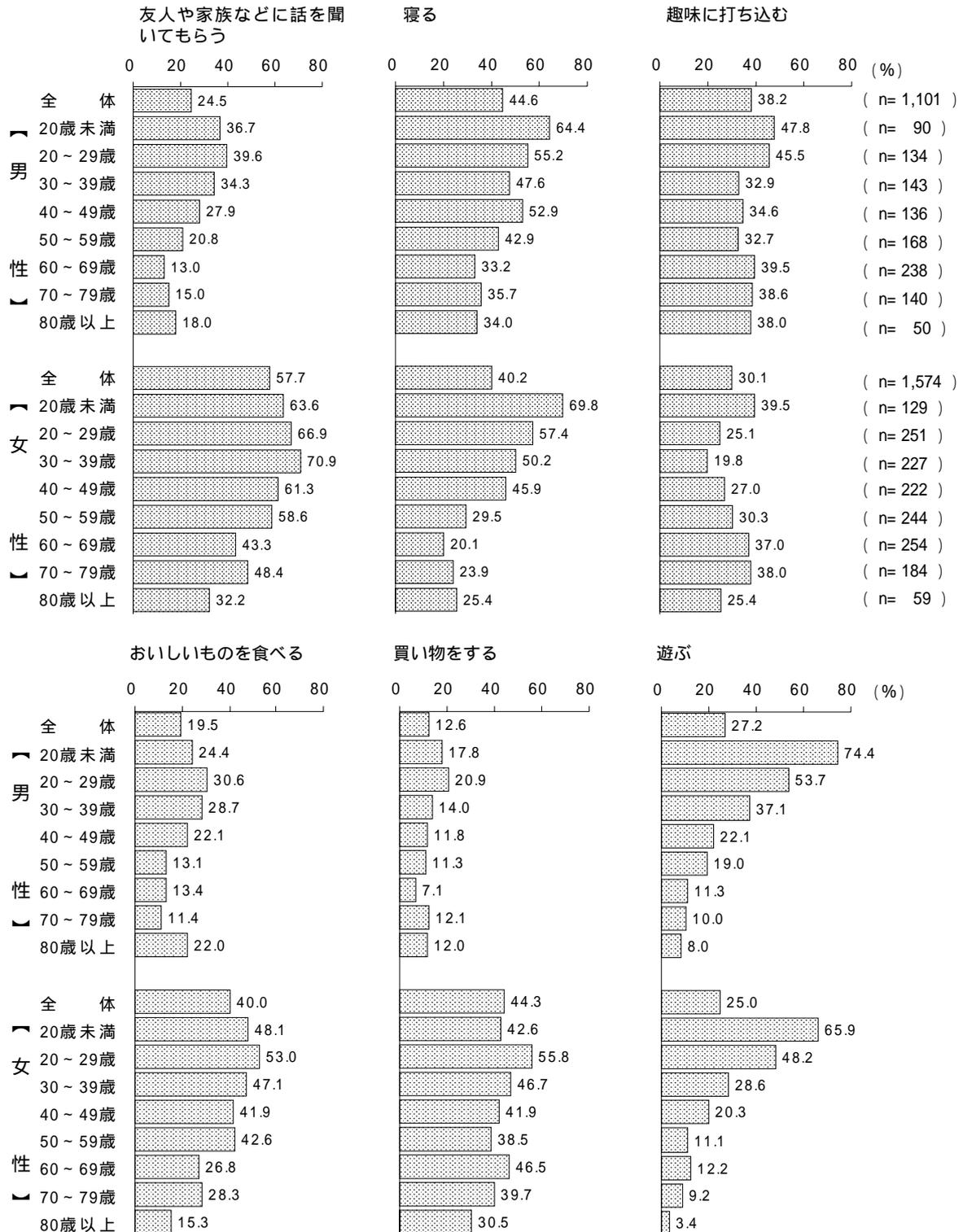
ストレスがあるという人 (63.9%) にその解消方法をきいたところ、「友人や家族などに話を聞いてもらう」が 43.9% で最も多く、以下「寝る」(42.1%)、「趣味に打ち込む」(33.3%)、「おいしいものを食べる」(31.5%)、「買い物をする」(31.2%) の順で続いている。

図 4 - 1 2 性別



性別にみると、「友人や家族などに話を聞いてもらう」(男性 24.5%、女性 57.7%)、「買い物をする」(男性 12.6%、女性 44.3%)、「おいしいものを食べる」(男性 19.5%、女性 40.0%) は、いずれも女性が男性を大きく上回っている。一方、男性では「お酒を飲む」(男性 36.6%、女性 3.9%) と「たばこを吸う」(男性 22.3%、女性 7.6%) が女性に比べて多くなっている。

図4 - 13 年代別（主なもの）



年代別にストレスの解消方法をみると、次のような特徴が見られる。

- ・女性の20歳未満～50歳代では、「友人や家族などに話を聞いてもらう」が6割以上と多く、「おいしいものを食べる」「買い物をする」も比較的多い。
- ・男女とも、「寝る」「遊ぶ」が若い人ほど多く、20歳未満では70%前後と非常に多い。

4 - 5 . 相談相手の有無

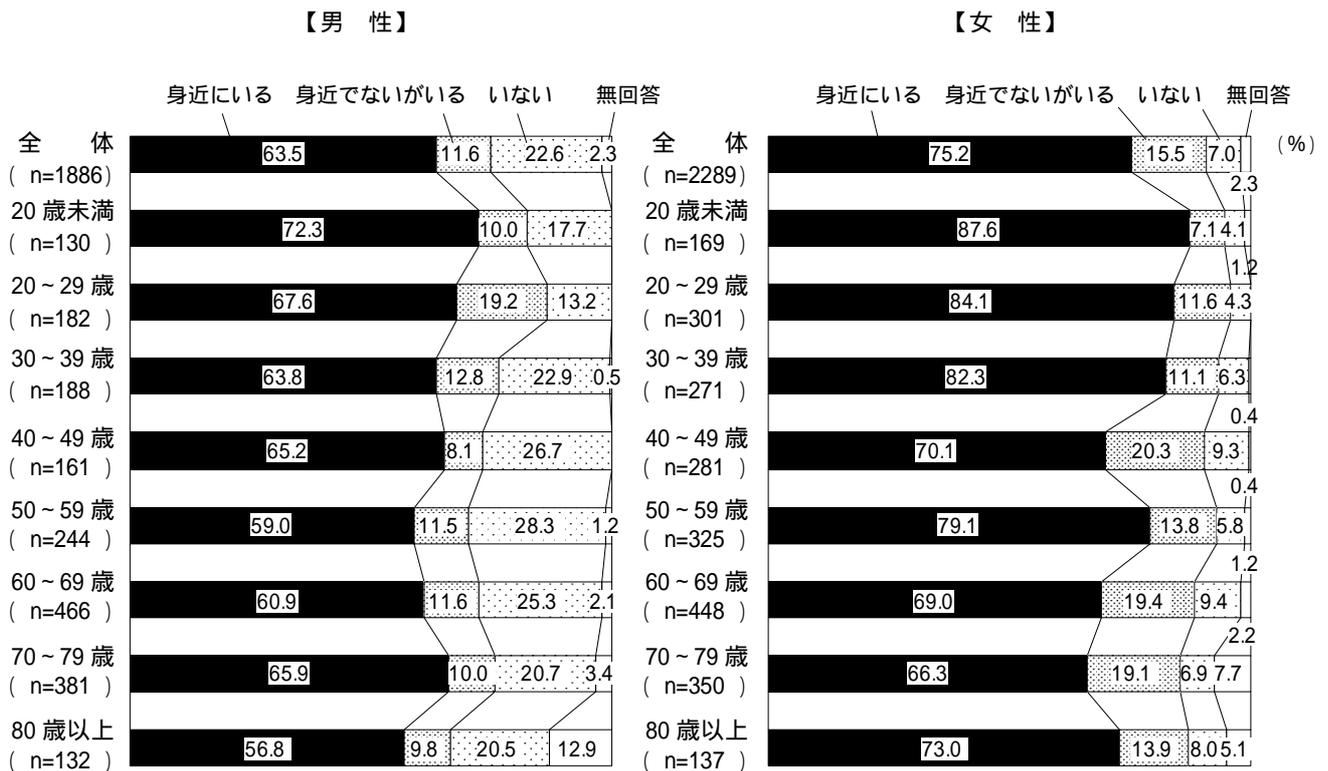
問14 日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談にのってくれる人がいますか。
(は1つだけ)

図 4 - 1 4 全体



相談の有無は、「身近にいる」は69.9%と最も多く、これに「身近でないがいる」(13.6%)を合わせた《相談相手がいる》は83.5%である。一方「いない」は14.1%である。

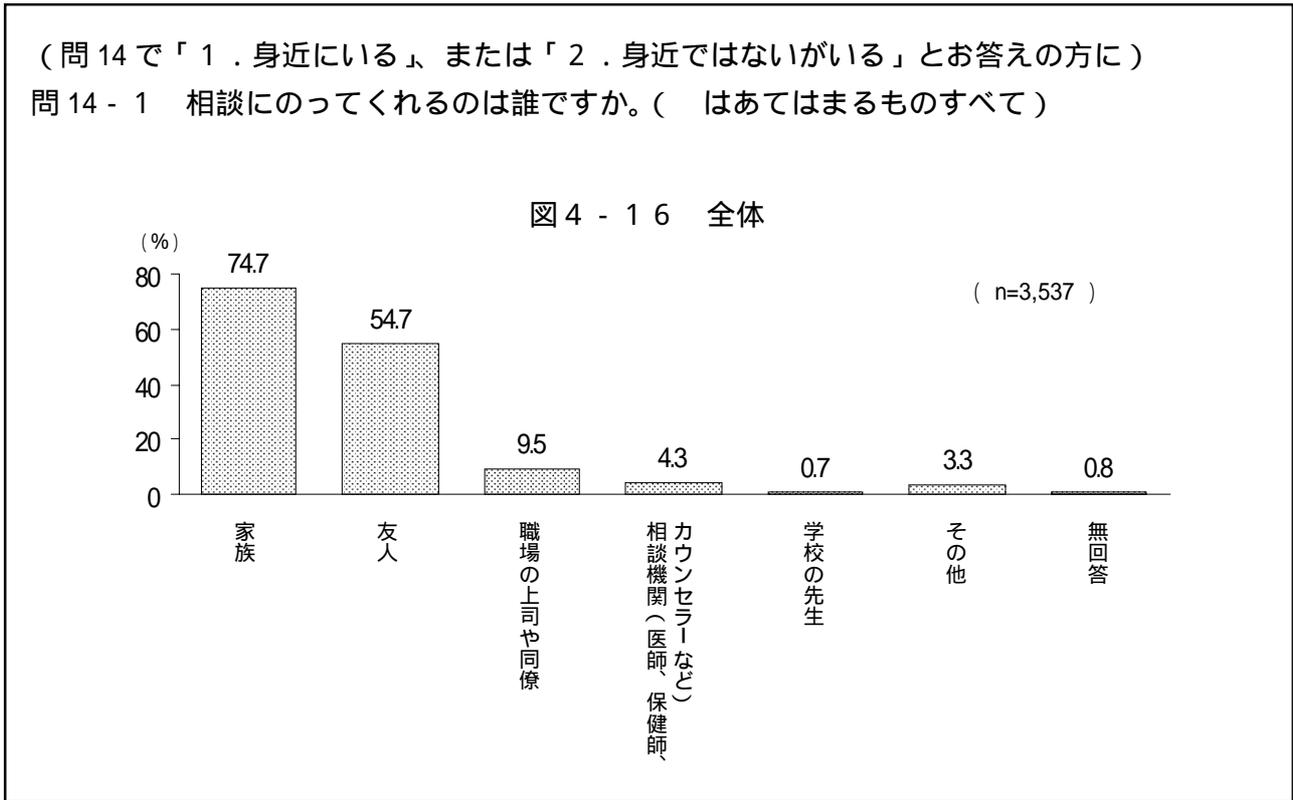
図 4 - 1 5 性・年代別



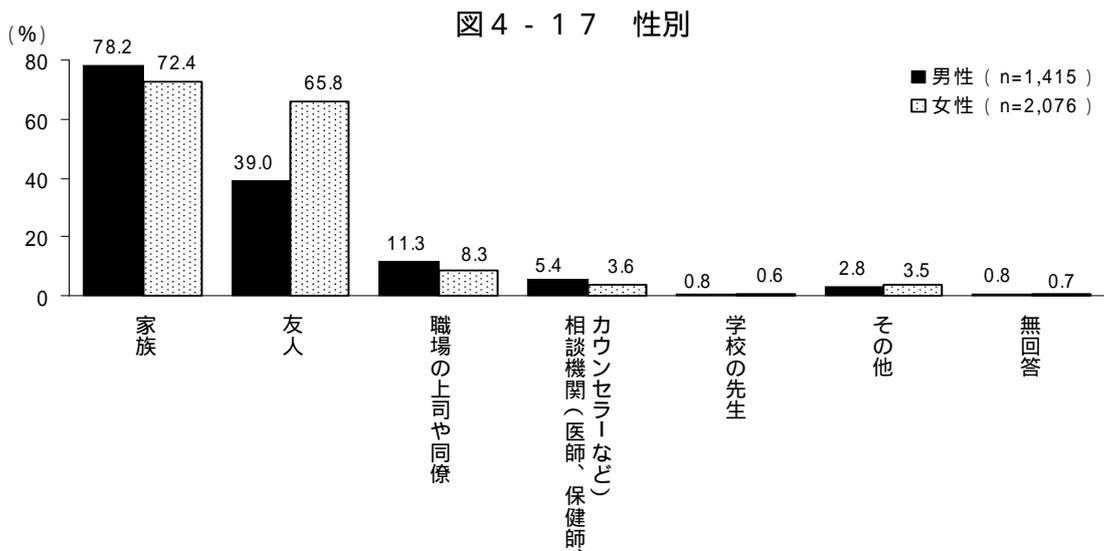
性別に相談相手の有無をみると、女性では「身近にいる」が75.2%と、男性(63.5%)を上回っており、「いない」が男性(男性22.6%、女性7.0%)の方が多くなっている。年代別にみると、男性の30歳代以上で「いない」が20%を超え、他の代よりやや多くなっている。

4 - 6 . 相談相手

(問 14 で「 1 . 身近にいる」、または「 2 . 身近ではないがいる」とお答えの方に)
 問 14 - 1 相談にのってくれるのは誰ですか。(はあてはまるものすべて)

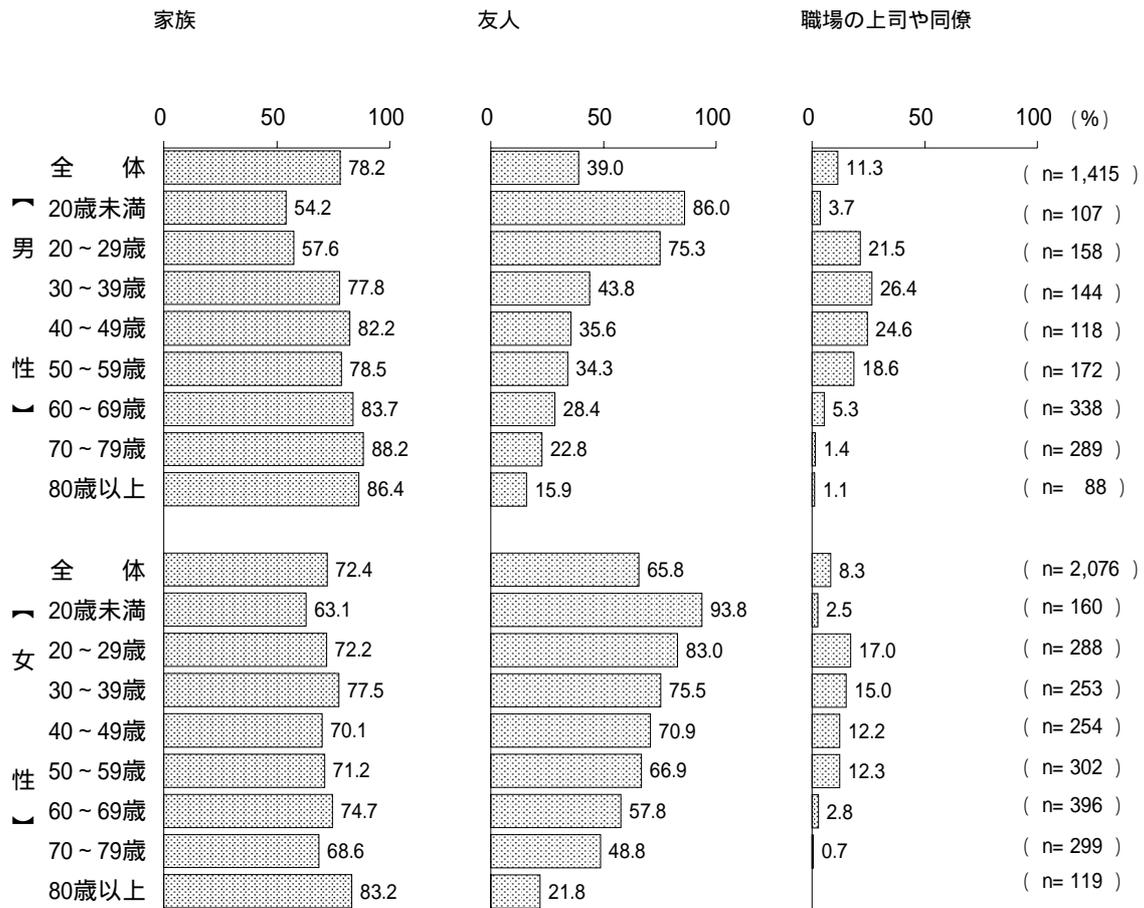


相談相手がいる人にその相手が誰かきいたところ、「家族」が74.7%で最も多く、これに「友人」(54.7%)が次いでいる。



性別に相談相手をみると、女性では「友人」が65.8%と、男性(39.0%)を大きく上回っている。

図4 - 18 年代別（主なもの）



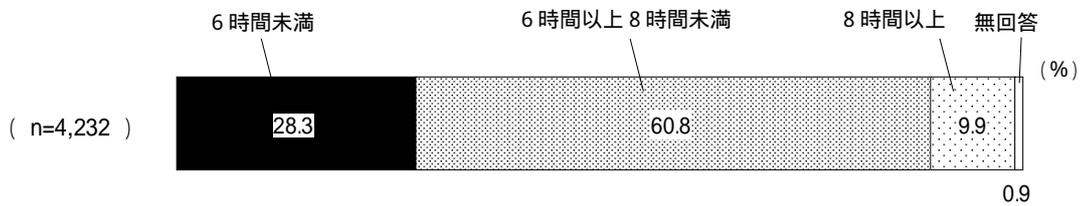
年代別に相談相手を見ると、次のような特徴が見られる。

- ・男女とも、20歳未満や20歳代では「友人」、30歳以上の男性や50歳以上の女性では「家族」が最も多い。30、40歳代の女性では「家族」と「友人」が同じ割合である。
- ・「友人」は、男性の30歳代から大きく減少している。
- ・男性の20歳未満と20歳代では、「家族」が50%台と、他の年代に比べて低くなっている。

4 - 7 . 平均睡眠時間

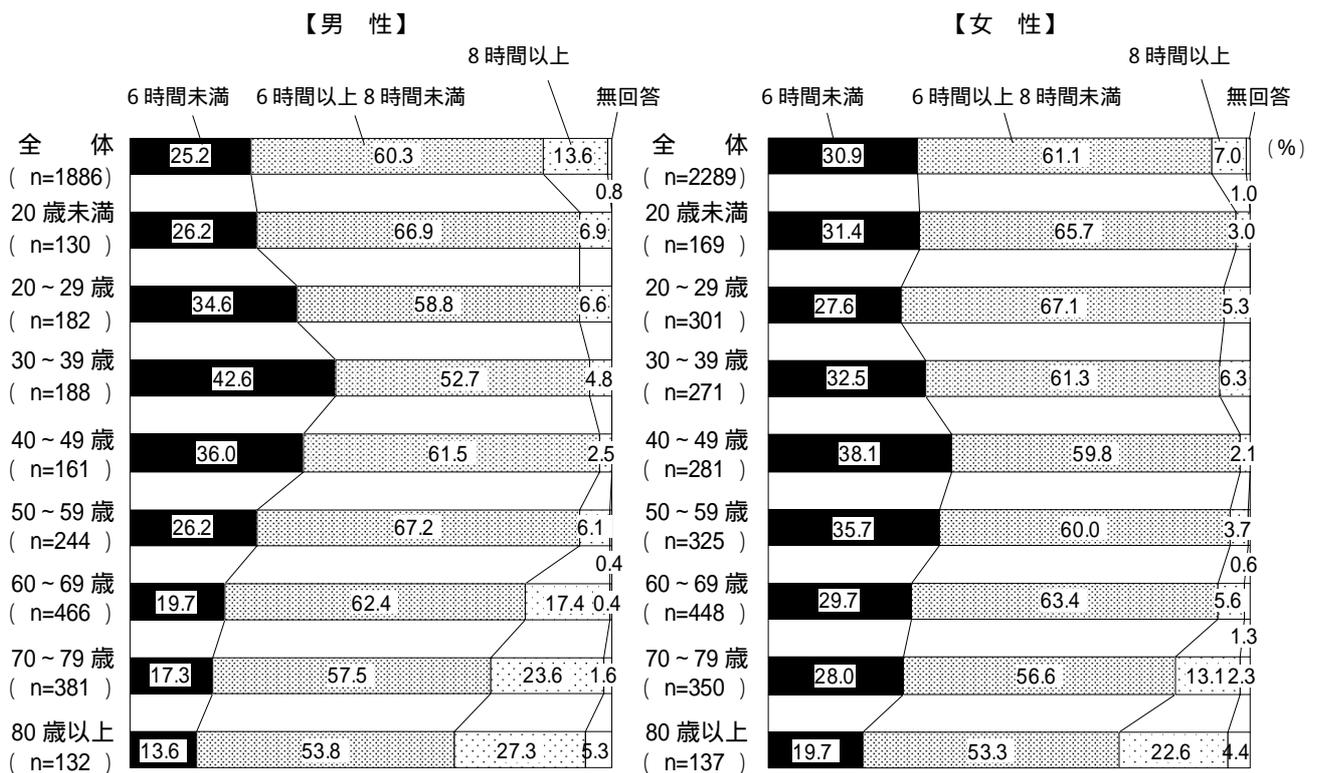
問15 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(は1つだけ)

図4 - 19 全体



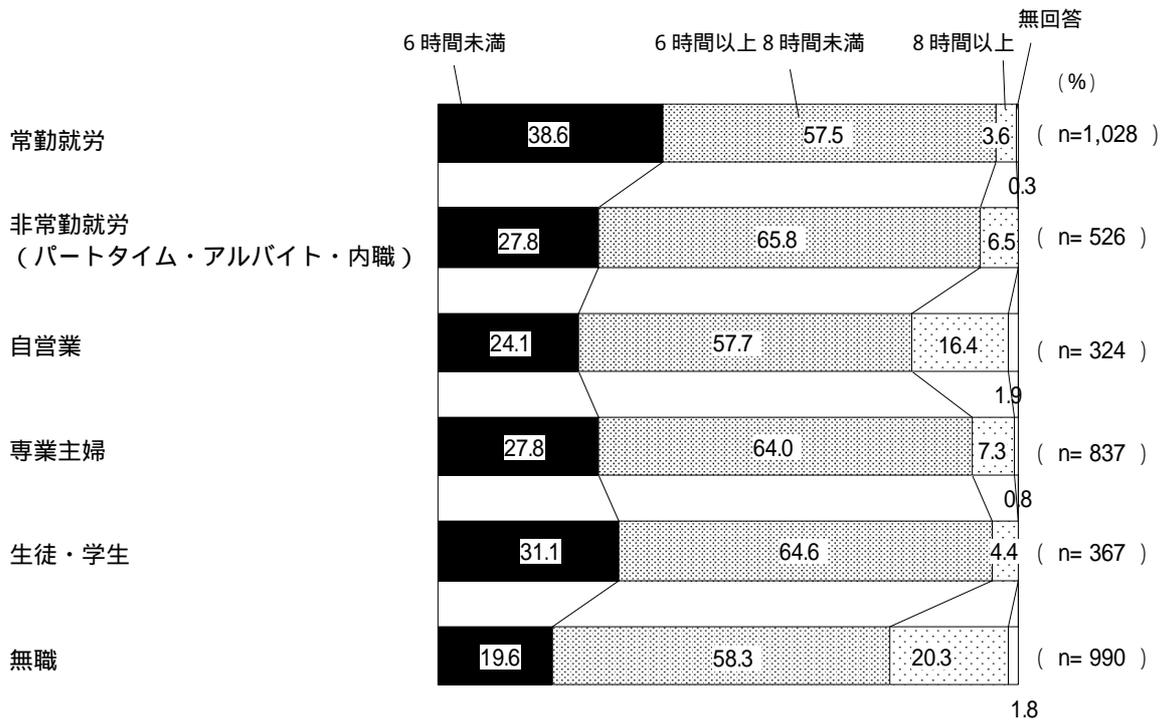
平均睡眠時間は「6時間以上8時間未満」が60.8%を占め、次いで「6時間未満」の28.3%である。

図4 - 20 性・年代別



性別に平均睡眠時間をみると、「6時間以上8時間未満」の割合は男女とも6割で変わらない。年代別にみると、「6時間未満」の人は、男性の20歳~40歳代や女性の30歳代~50歳代では30%を超え、他の年代に比べて多くなっている。特に男性の30歳代(42.6%)で最も多い。

図4 - 2 1 就労状況別

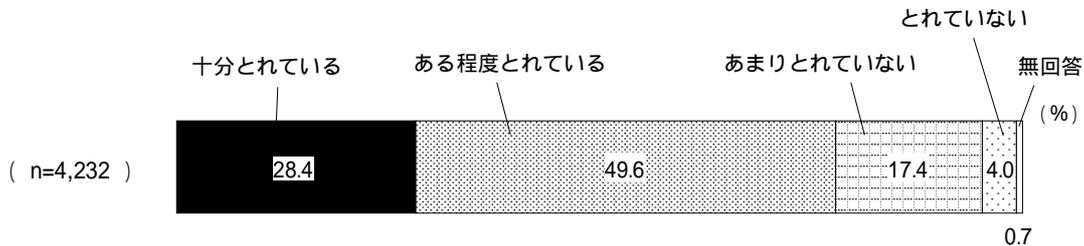


就労形態別にみると、「6時間未満」が常勤就労（38.6%）で多く、「8時間以上」が自営業や無職で比較的多くなっている。

4 - 8 . 睡眠による休養の充足状況

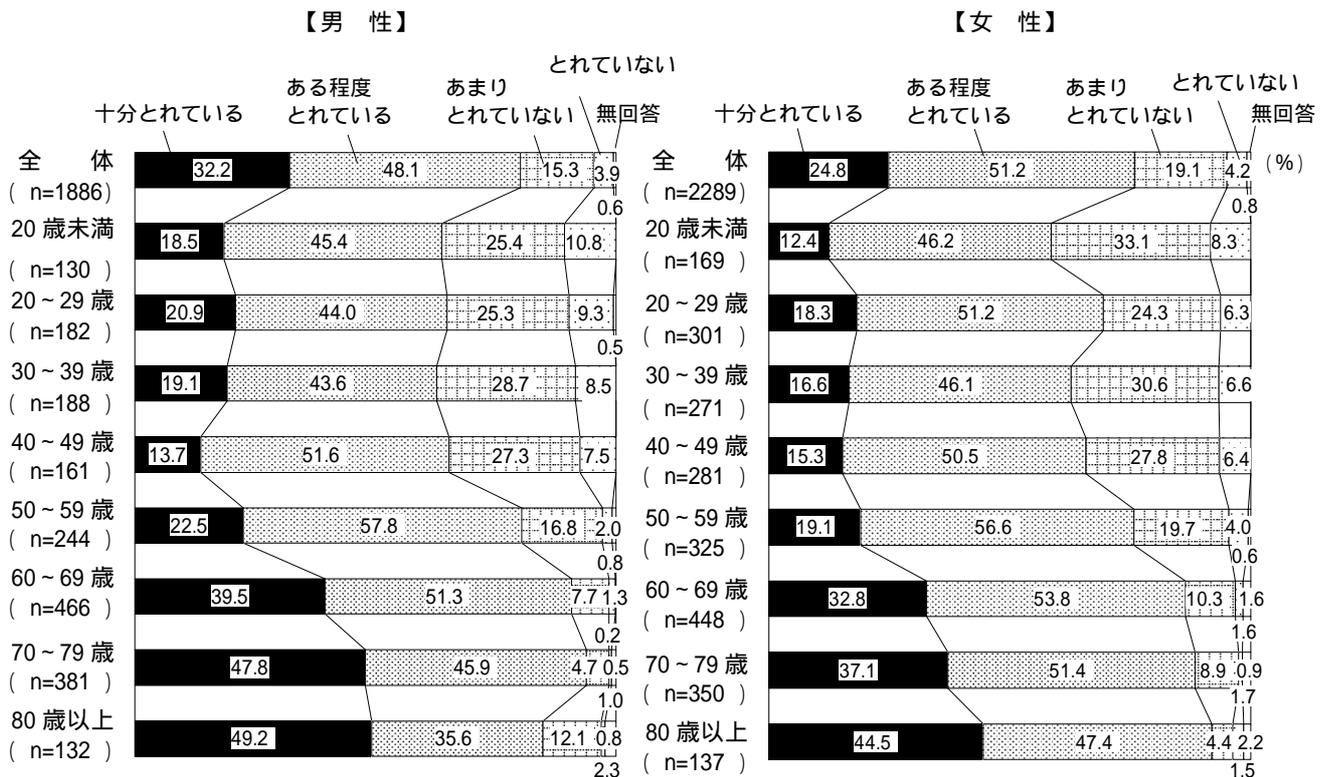
問16 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(は1つだけ)

図4 - 2 2 全体



睡眠による休養の充足状況は、「十分とれている」28.4%で、これに「ある程度とれている」(49.6%)を合わせた《とれている》は78.0%である。一方、「あまりとれていない」(17.4%)と「とれていない」(4.0%)をあわせた《とれていない》は21.4%である。

図4 - 2 3 性・年代別



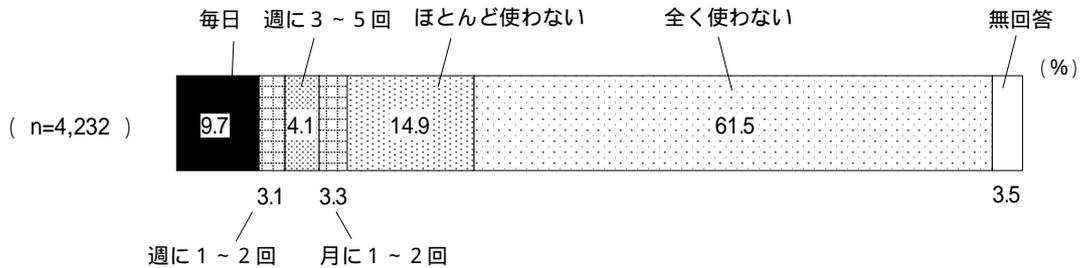
性別にみると、男性では「十分とれている」が32.2%と、女性(24.8%)より多くなっている。年代別にみると、次のような特徴が見られる。

- ・男女とも20歳未満~40歳代では、《とれていない》が30%を超え、他の年代に比べて多くなっている。
- ・60歳代以上では、「十分とれている」が多く、《とれている》が約9割を占めている。

4 - 9 . 眠りを助けるためのアルコール、睡眠剤の使用状況

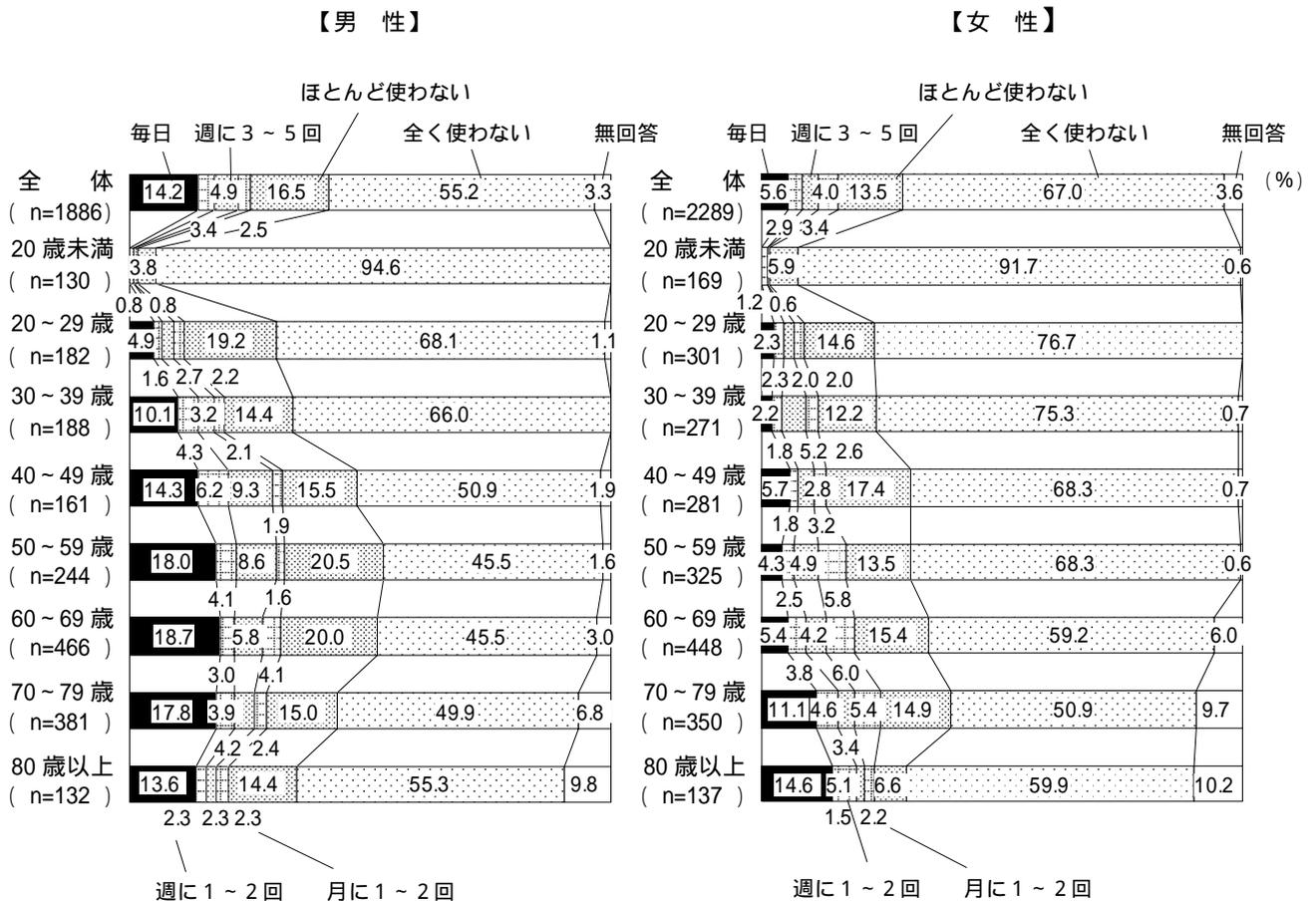
問17 眠りを助けるために、アルコールを飲んだり、睡眠剤を使用したりすることがありますか。(は1つだけ)

図4 - 24 全体



眠りを助けるためのアルコールや睡眠剤の使用状況をみると、「毎日」使用するという人が9.7%である。一方、「ほとんど使わない」(14.9%)、「全く使わない」(61.5%)を合計すると76.4%を占めている。

図4 - 25 性・年代別

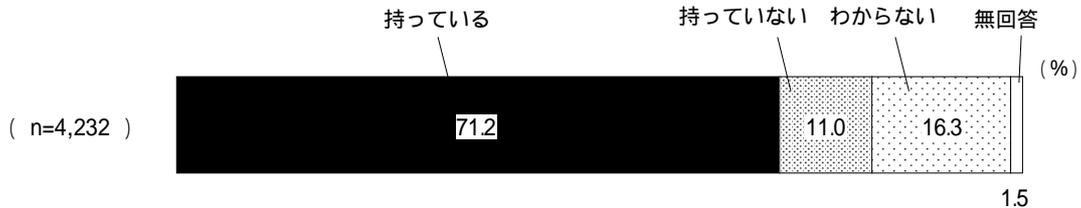


性別でみると、男性では「毎日」が14.2%と、女性(5.6%)を10ポイント近く上回っている。年代別にみると、男性の50歳代~70歳代では「毎日」が約2割と、他の年代に比べて多くなっている。

4 - 10 . 生きがいの有無

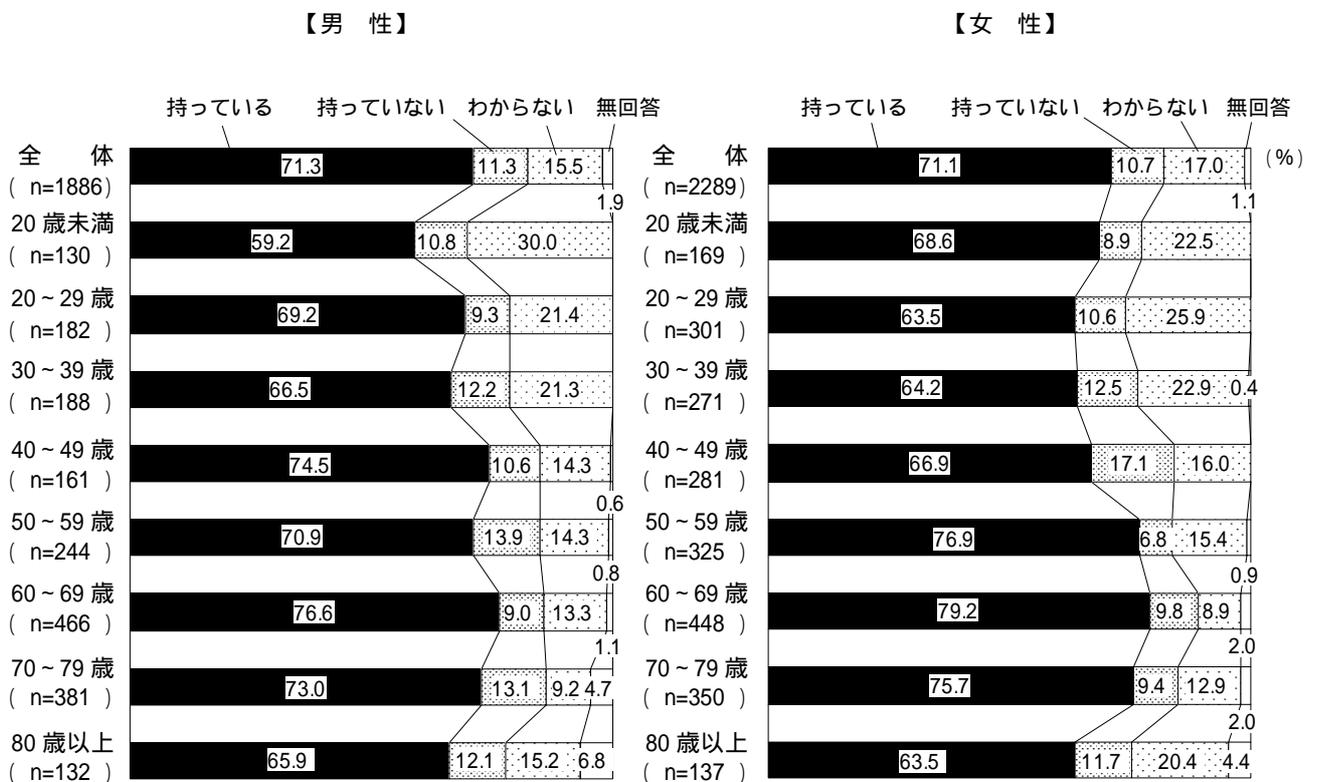
問18 あなたは、生きがい・やりがいを持っていますか。(は1つだけ)

図4 - 26 全体



生きがいを「持っている」という人は、71.2%を占めている。

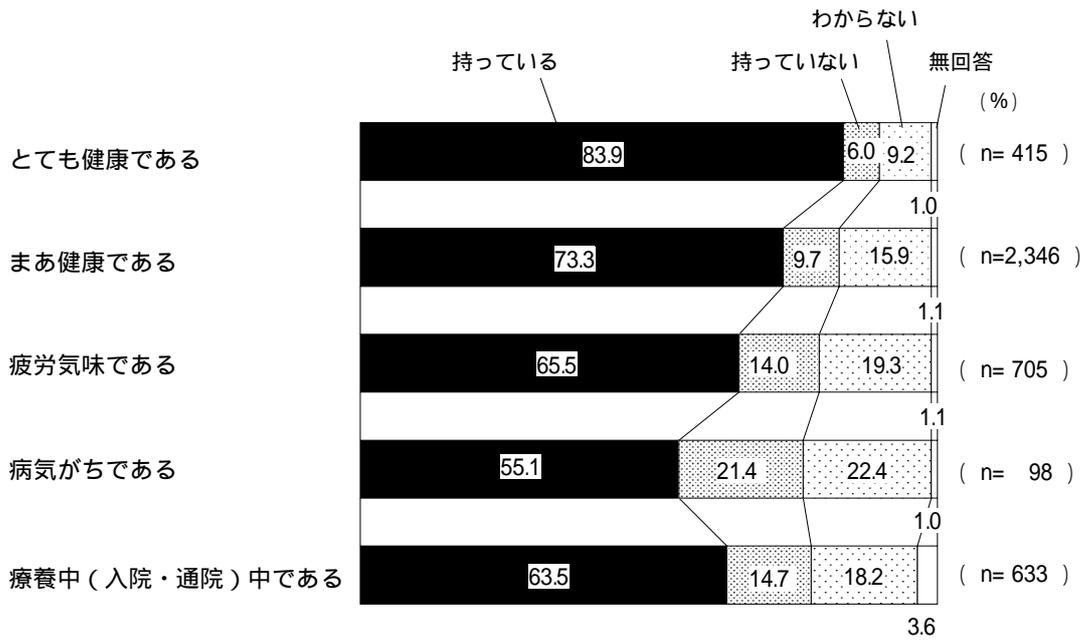
図4 - 27 性・年代別



性別にみると、生きがいを「持っている」人は、男性(71.3%)、女性(71.1%)が同じ割合である。

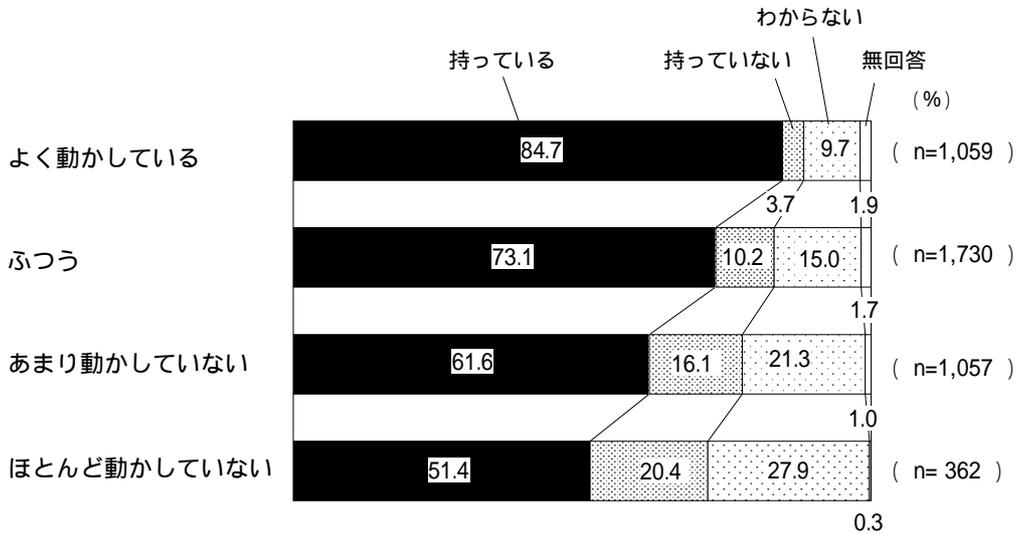
年代別にみると、「持っている」は男性の20歳未満(59.2%)で最も少なく、男女とも20歳未満~30歳代の若い人で比較的少ない。

図 4 - 2 8 健康状態別



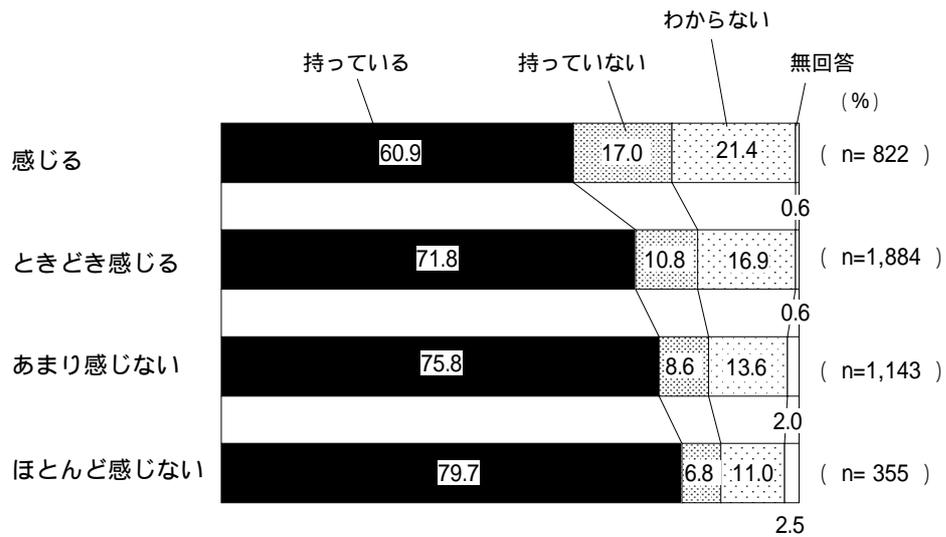
健康状態別にみると、健康な人ほど生きがいを「持っている」が多い。

図 4 - 2 9 意識的に身体を動かしているかどうか別



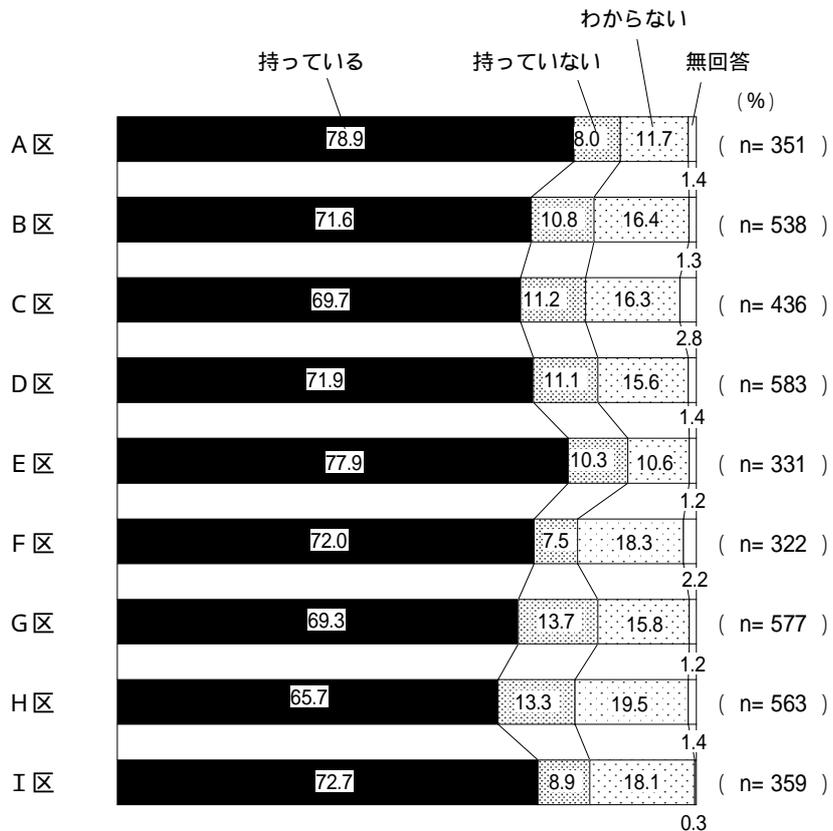
意識的に身体を動かしているかどうか別にみると、動かしている人ほど「持っている」が多い。

図4 - 30 ストレスの有無別



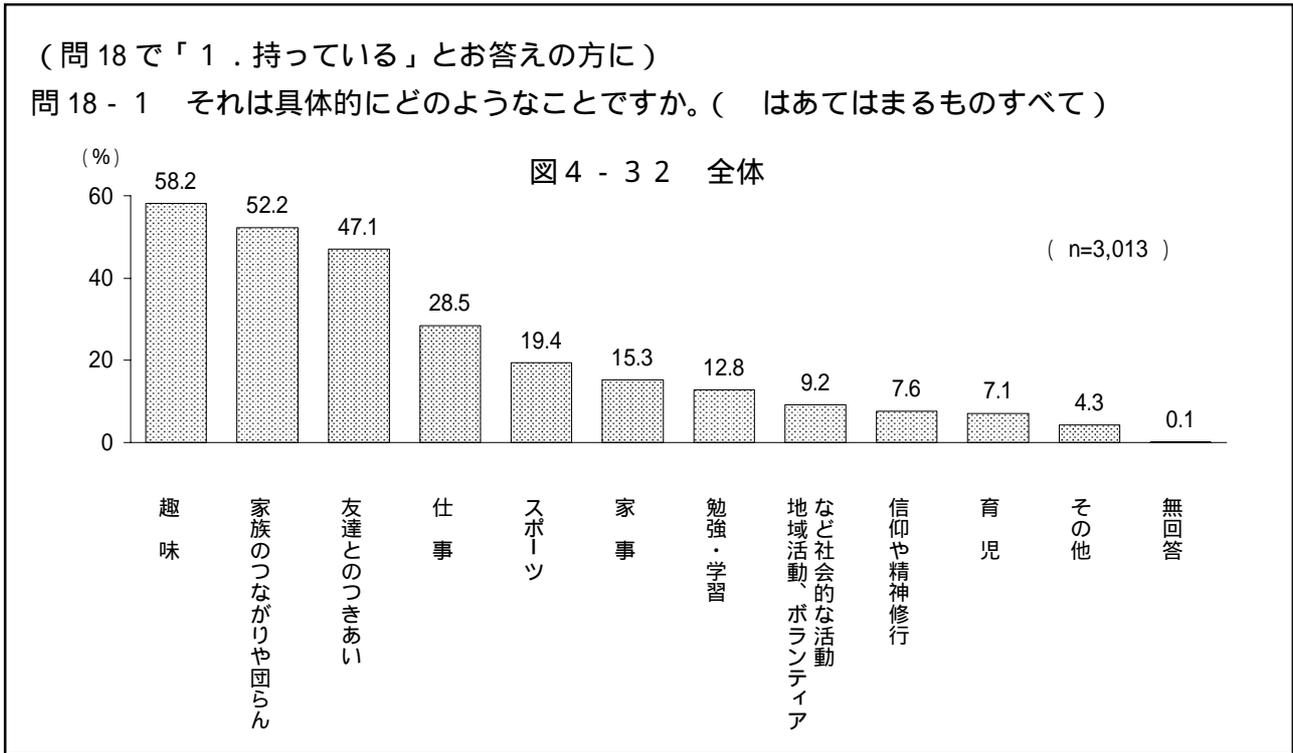
ストレスの有無別でみると、ストレスを感じる人は生きがいを「持っている」が60.9%と、他の層に比べて少なくなっている。

図4 - 31 地区別

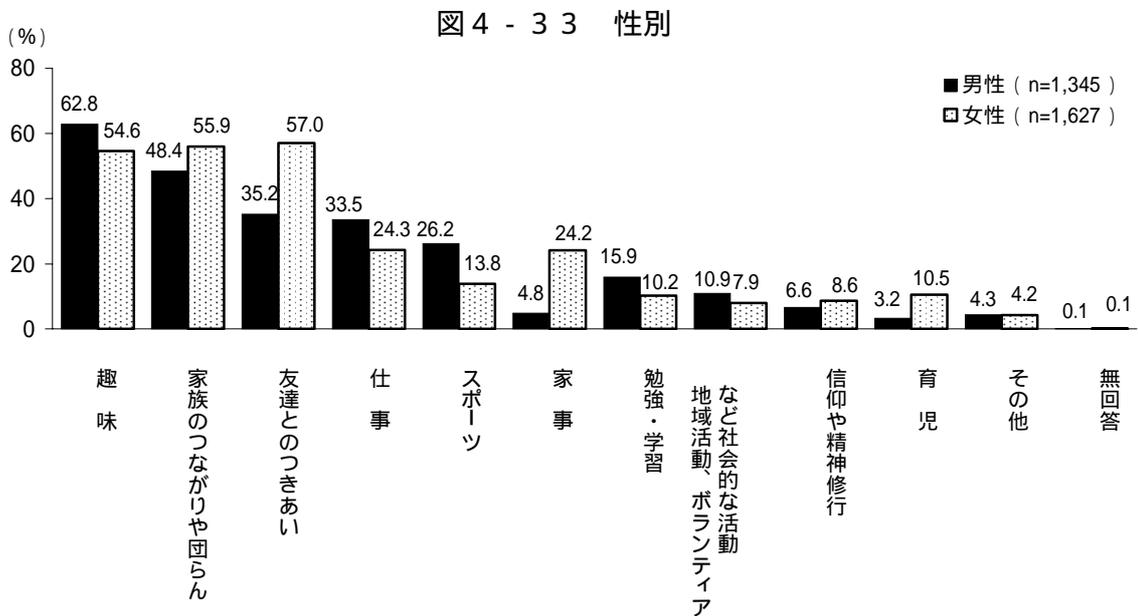


地区別にみると、A区、E区では、「持っている」が、それぞれ78.9%、77.9%と、他の地区よりやや多くなっている。

4 - 11 . 生きがいの内容

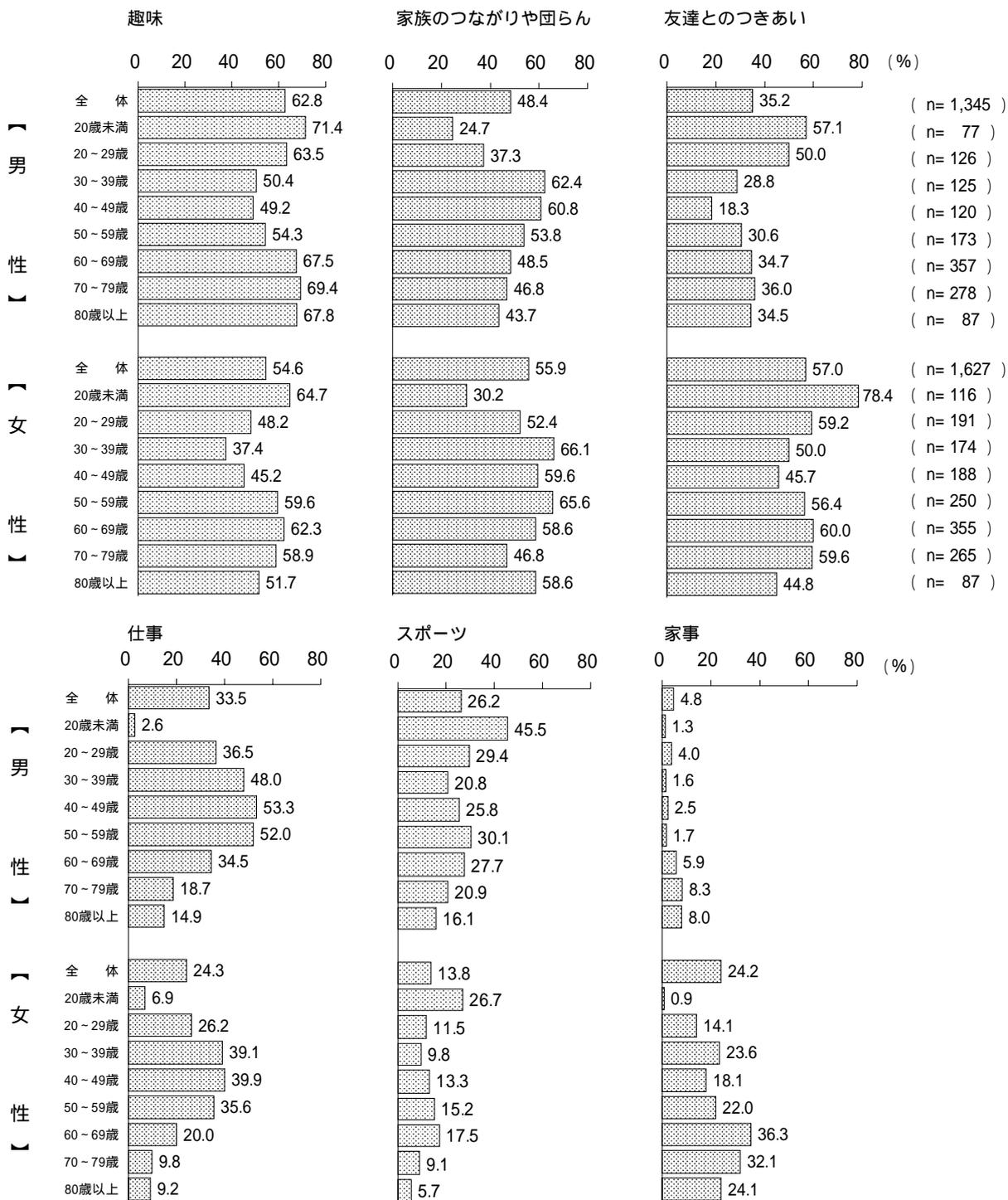


生きがいを「持っている」という人 (71.2%) にその内容をきくと、「趣味」が58.2%で最も多く、以下「家族のつながりや団らん」(52.2%)、「友達とのつきあい」(47.1%)の順で続いている。



性別に生きがいの内容をみると、女性では「友達とのつきあい」「家事」が男性を大きく上回っており、男性では「仕事」「スポーツ」が女性より多い。

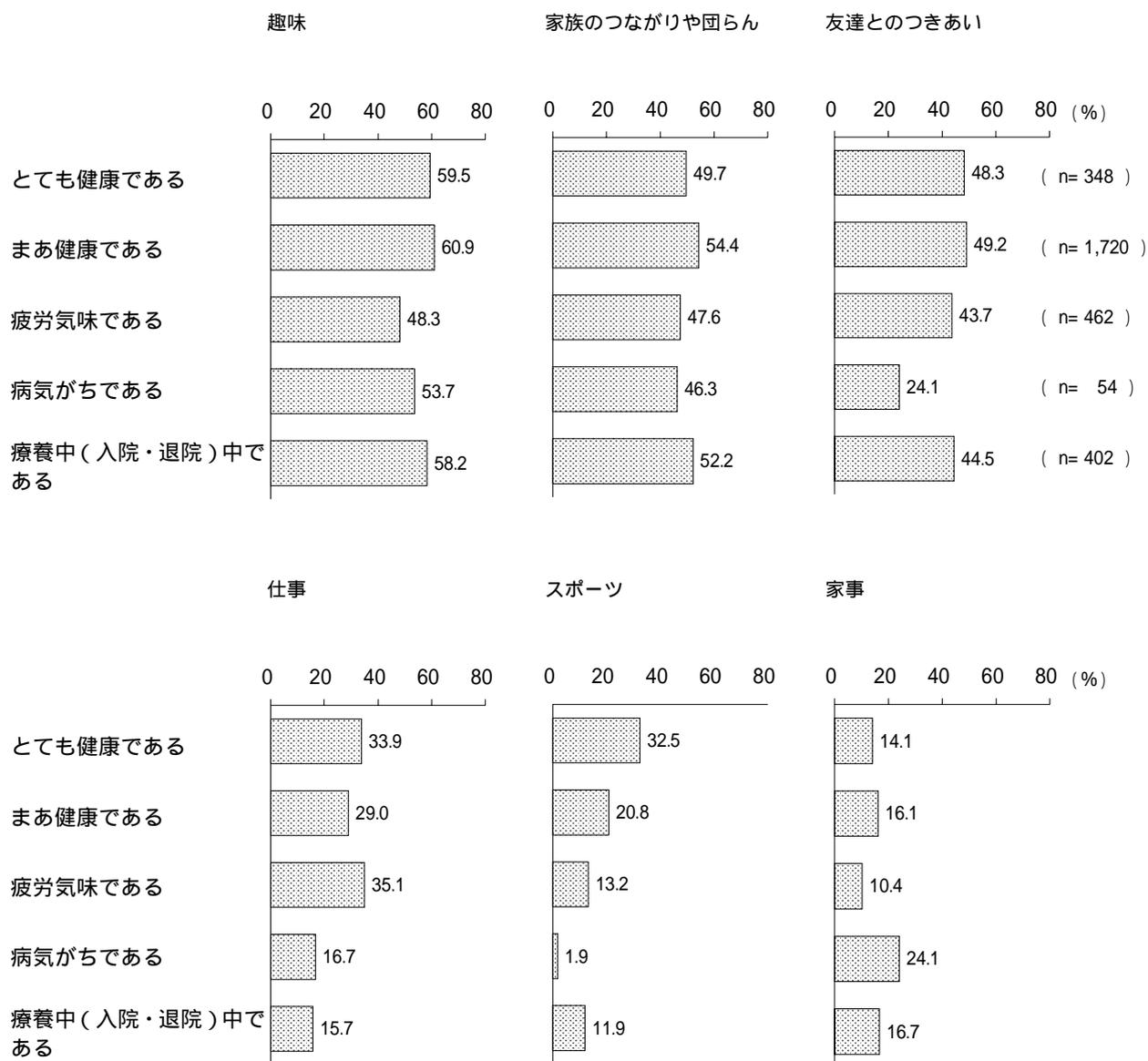
図4-34 年代別



年代別には「生きがい」がかなり異なっており、次のような特徴が見られる。

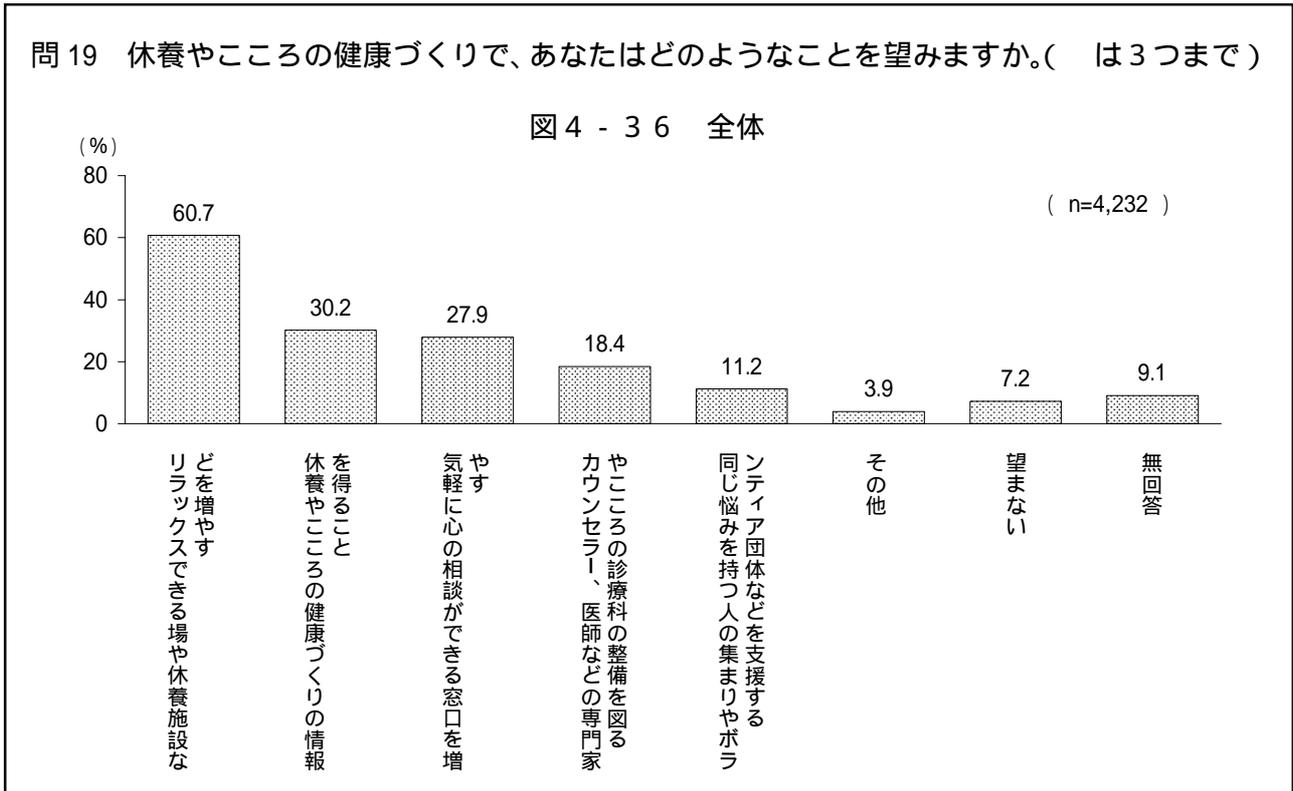
- ・20歳未満では、「友達とのつきあい」や「スポーツ」が高いが、特に女性では「友達とのつきあい」が非常に多い。
- ・男性の30歳代~40歳代や女性の30歳代~50歳代では「家族のつながりや団らん」が他の年代より多い。
- ・男女とも、30歳代~50歳代では「仕事」が他の年代より多く、特に男性では約5割になっている。
- ・「趣味」は、男性では30歳代~50歳代、女性では20歳代~40歳代が、他の年代に比べて低くなっている。

図4 - 35 健康状態別

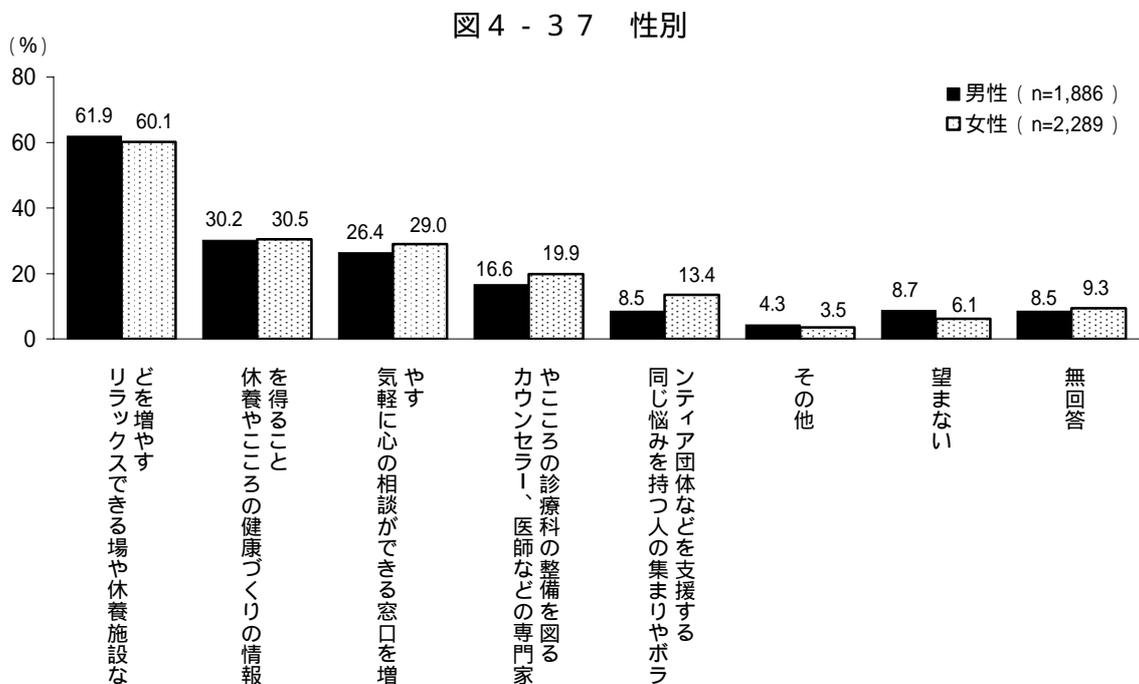


健康な人ほど「スポーツ」が多い傾向となっている。また、病気がちである人は「友達とのつきあい」が、他の層に比べて少なくなっている。

4 - 12 . 休養やこころの健康づくりへの希望

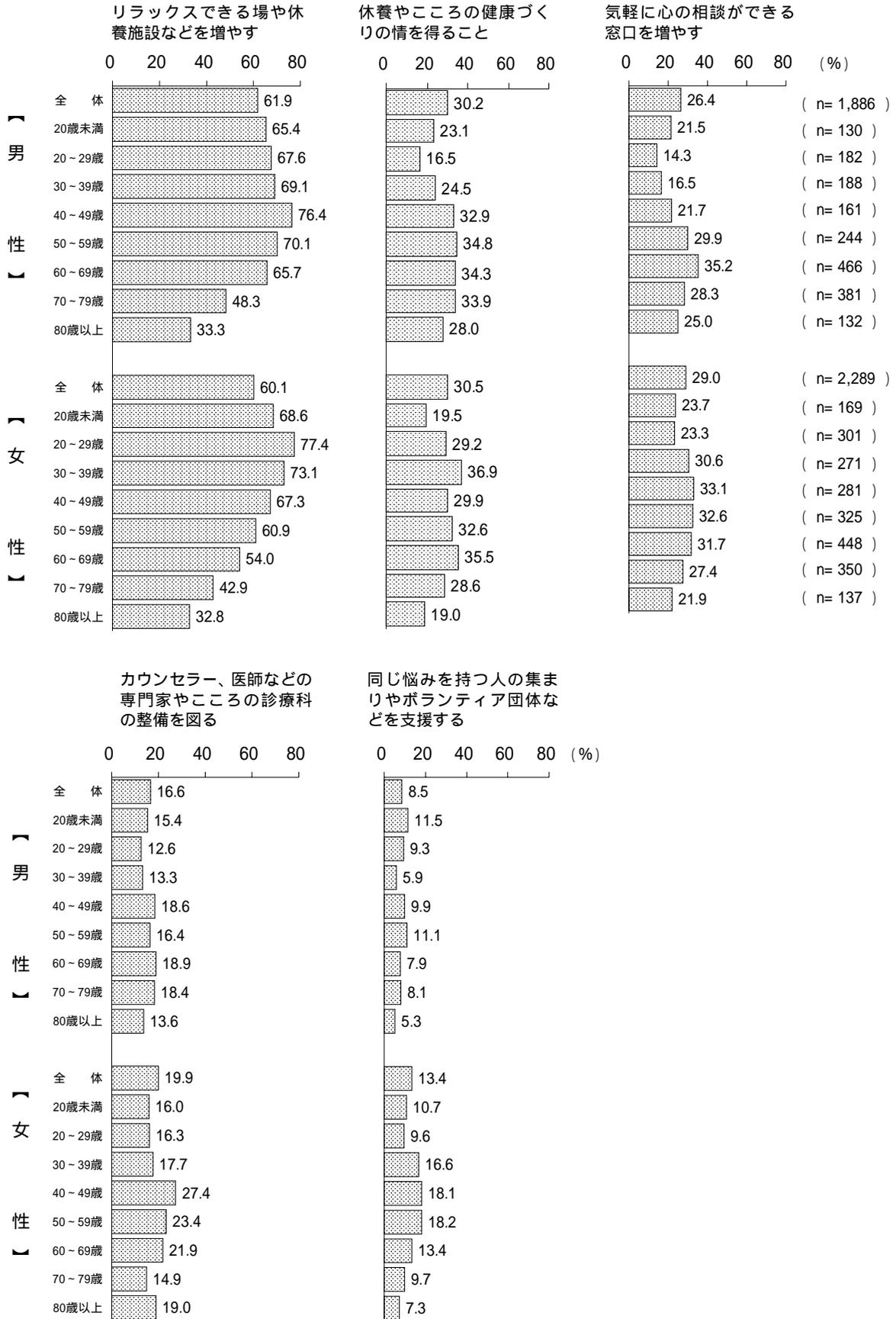


休養やこころの健康づくりに望むこととしては、「リラックスできる場や休養施設などを増やす」が60.7%で最も多く、以下「休養やこころの健康づくりの情報を得ること」(30.2%)、「気軽に相談できる窓口を増やす」(27.9%)の順で続いている。



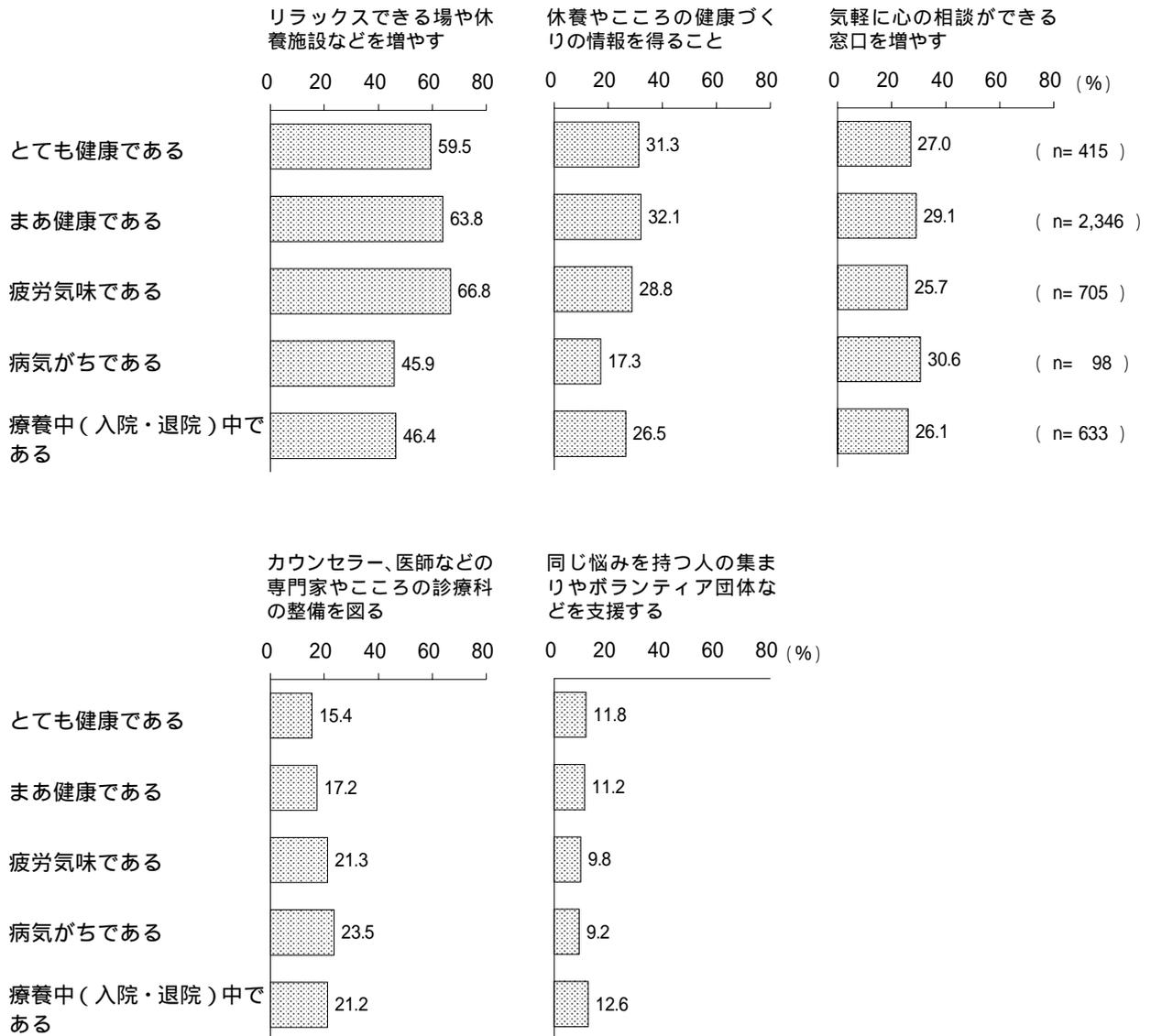
性別では、男女ほぼ一致している。

図4-38 年代別



年代別にみると、各年代にわたって「リラックスできる場や休養施設などを増やす」が最も多く、特に男性では40歳代、女性では20歳代が約8割と非常に多い。

図4 - 39 健康状態別



病気がちである人や療養中である人は、「リラックスできる場や休養施設などを増やす」が、他の層に比べて少なく、「カウンセラー、医師などの専門家やこころの診療科の整備」がやや多い。

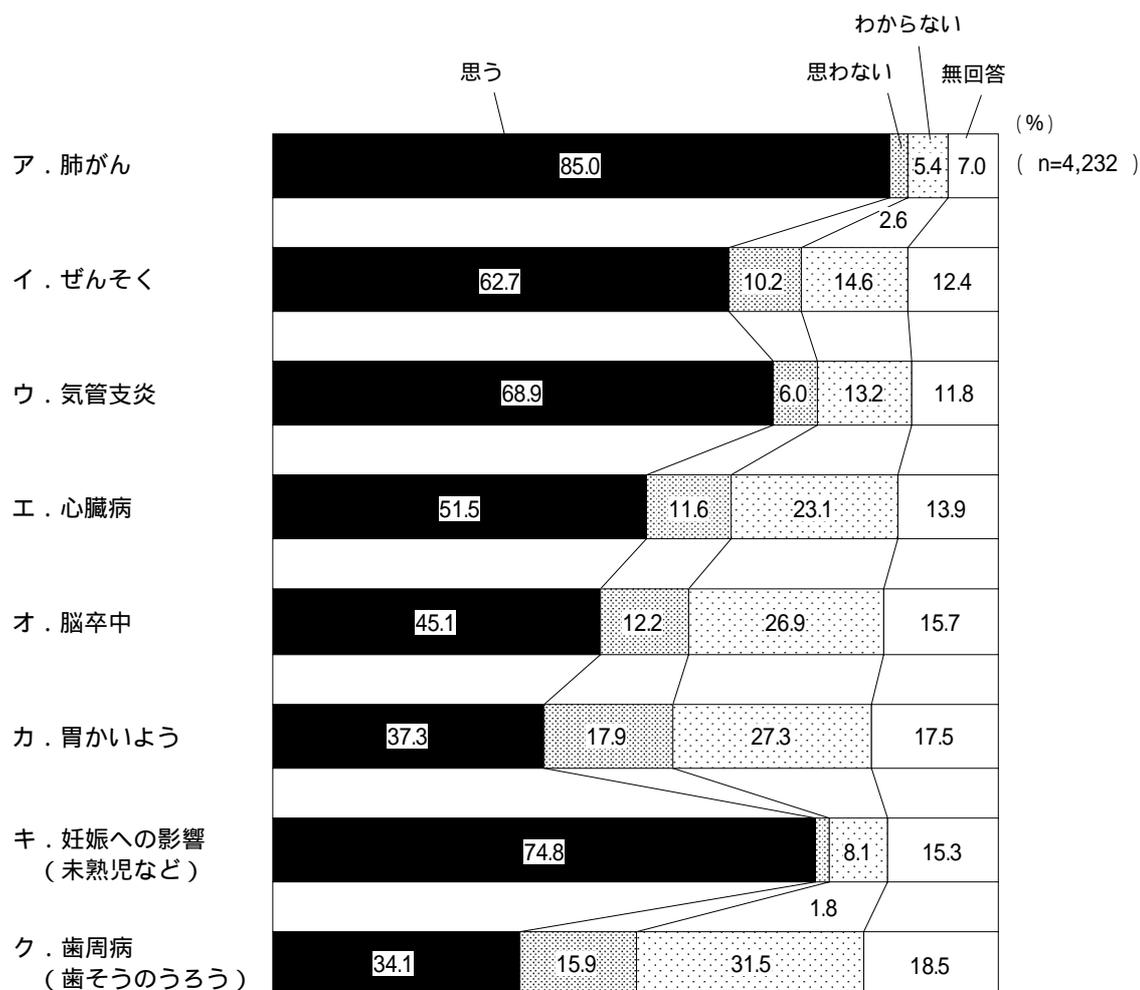
第5章 たばこについて

5 - 1 . 喫煙による罹患率の上昇について

問20 たばこを吸うと、ア～クの病気についてかかりやすくなると思いますか。

(はそれぞれ1つずつ)

図5 - 1 全体

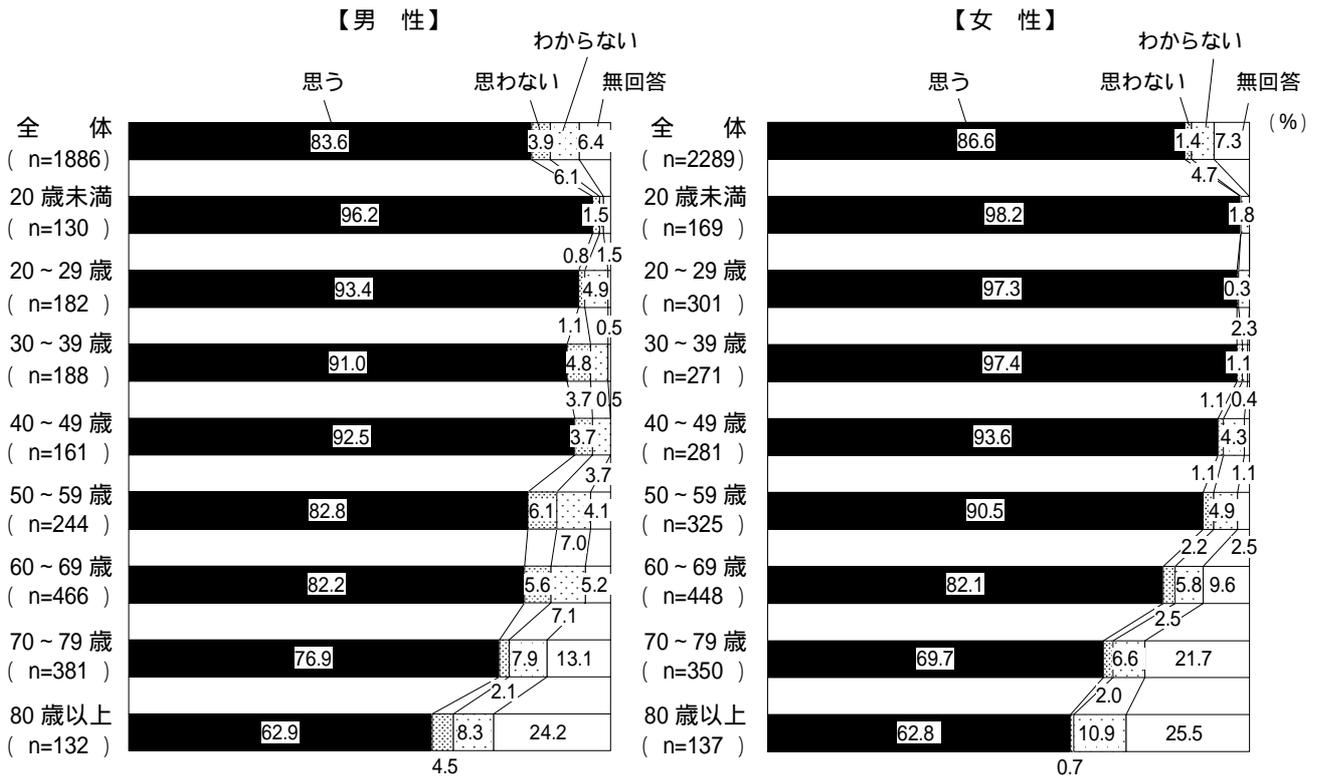


喫煙により罹患率が増加すると「思う」ものとしては、肺がん が85.0%で最も多く、以下 妊娠への影響 74.8%、気管支炎 68.9%、ぜんそく 62.7%の順で続いている。

「胃かいよう」や「歯周病」は30%台と少ない。

図5-2 性・年代別

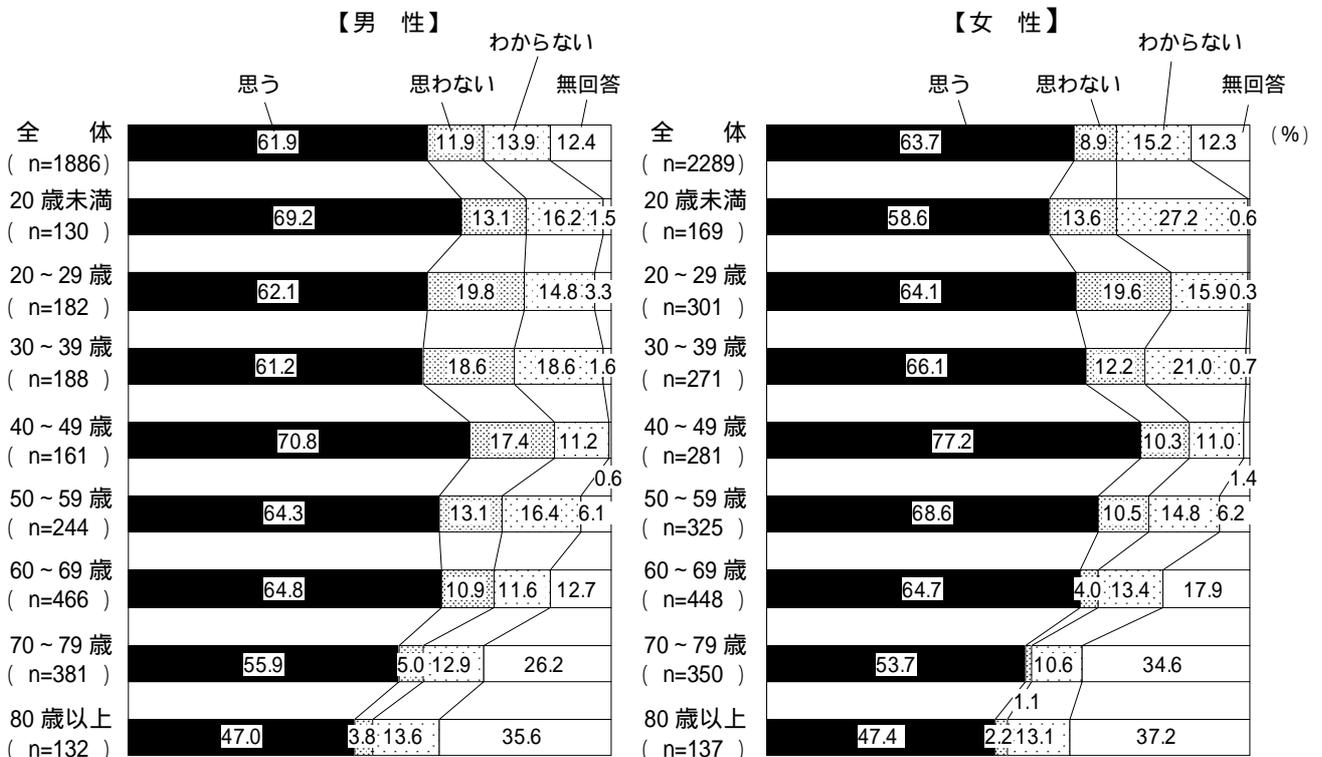
ア. 肺がん



性別にはほとんど差がない。

年齢別にみると、「思う」は年齢が若い人ほど多く、男女とも40歳代以下では90%以上を占めている。

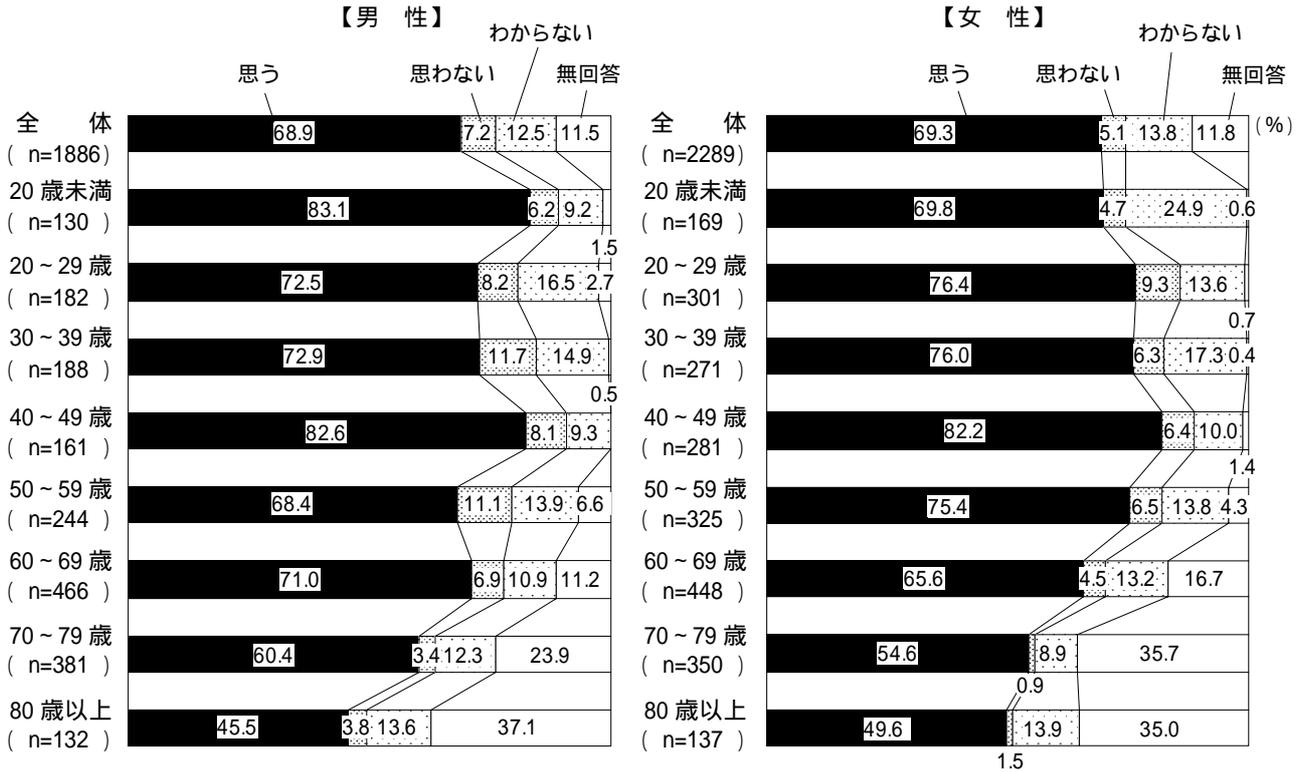
イ. ぜんそく



性別にはほとんど差がない。

年齢別にみると、「思う」は、男女とも40歳代で最も多く70%台である。

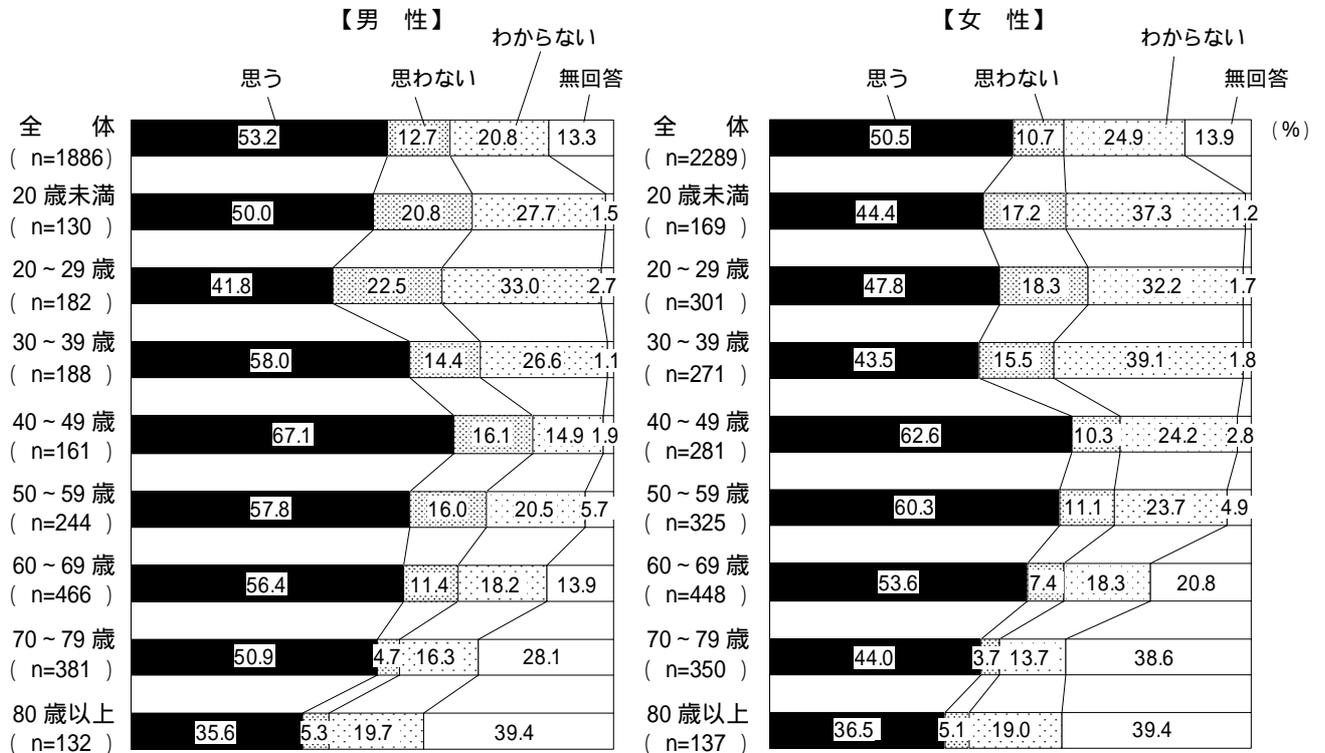
ウ．気管支炎



性別にはほとんど差がない。

年齢別にみると、「思う」は、男性の20歳未満と男女の40歳代で最も多く80%を超えている。

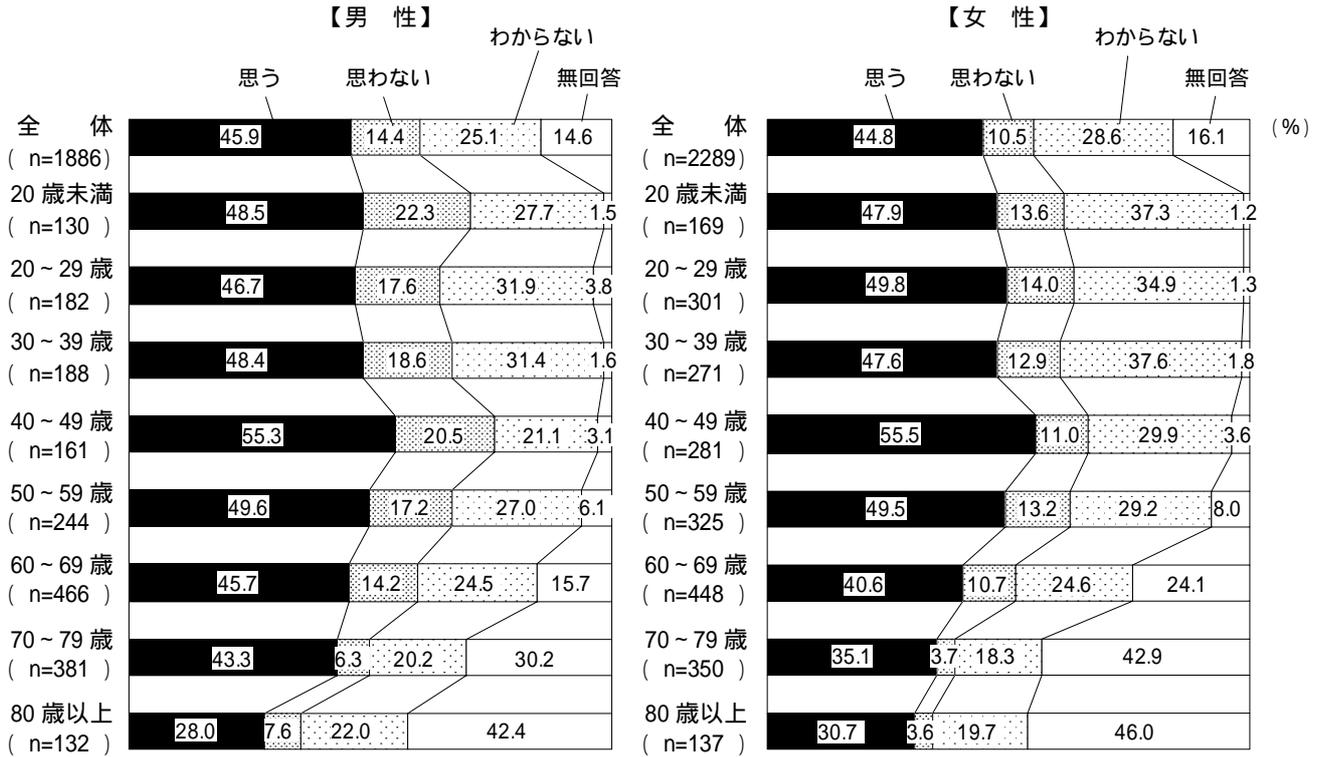
エ．心臓病



性別にはほとんど差がない。

年齢別にみると、「思う」は、男女とも40歳代で最も多く60%を超えている。

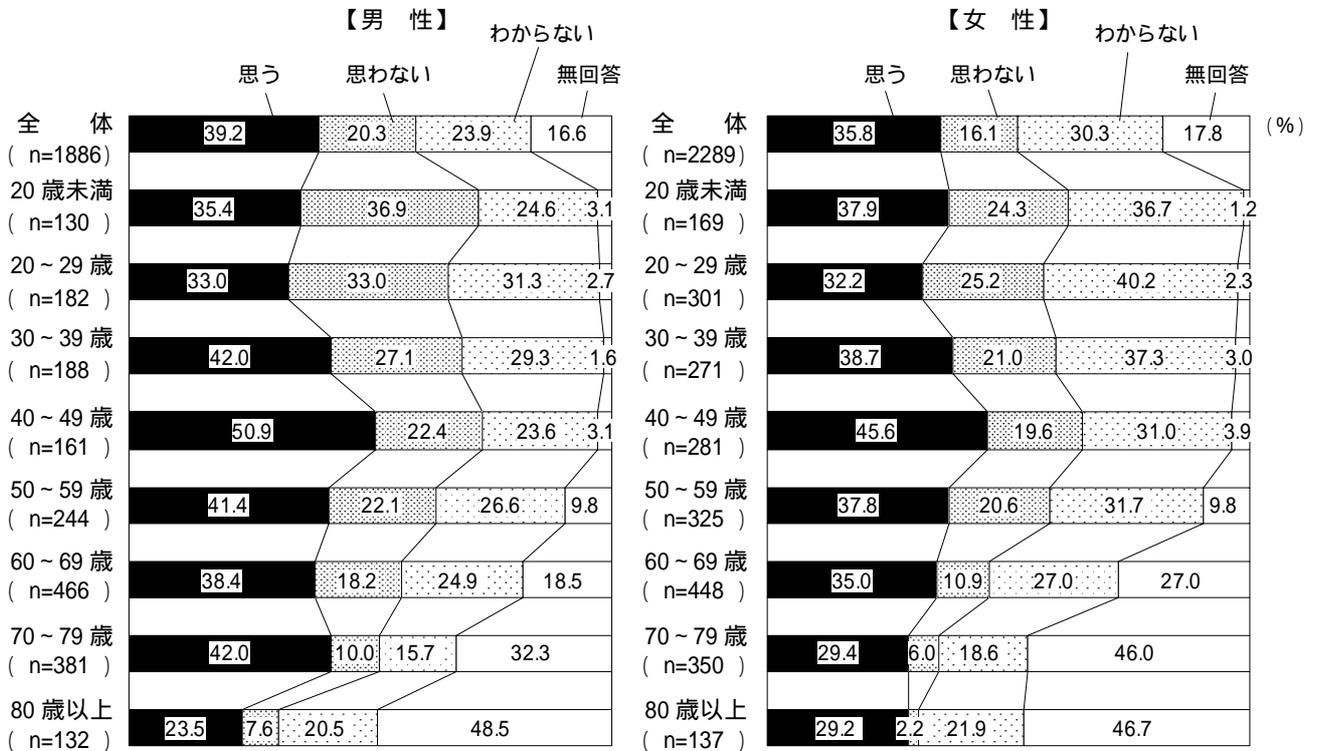
オ．脳卒中



性別にはほとんど差がない。

年齢別にみると、「思う」は、男女とも40歳代で50%を超え、他の年代に比べやや多くなっている。

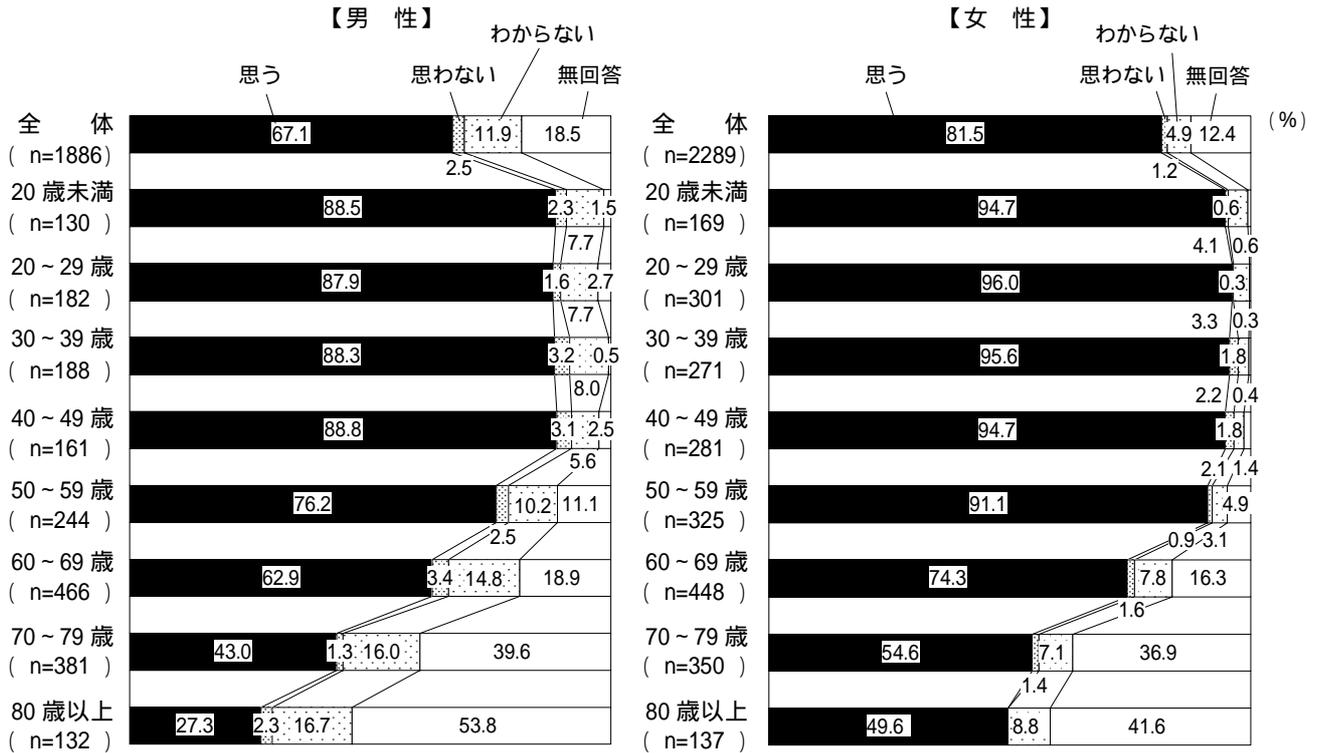
カ．胃かいよう



性別には大きな差がない。

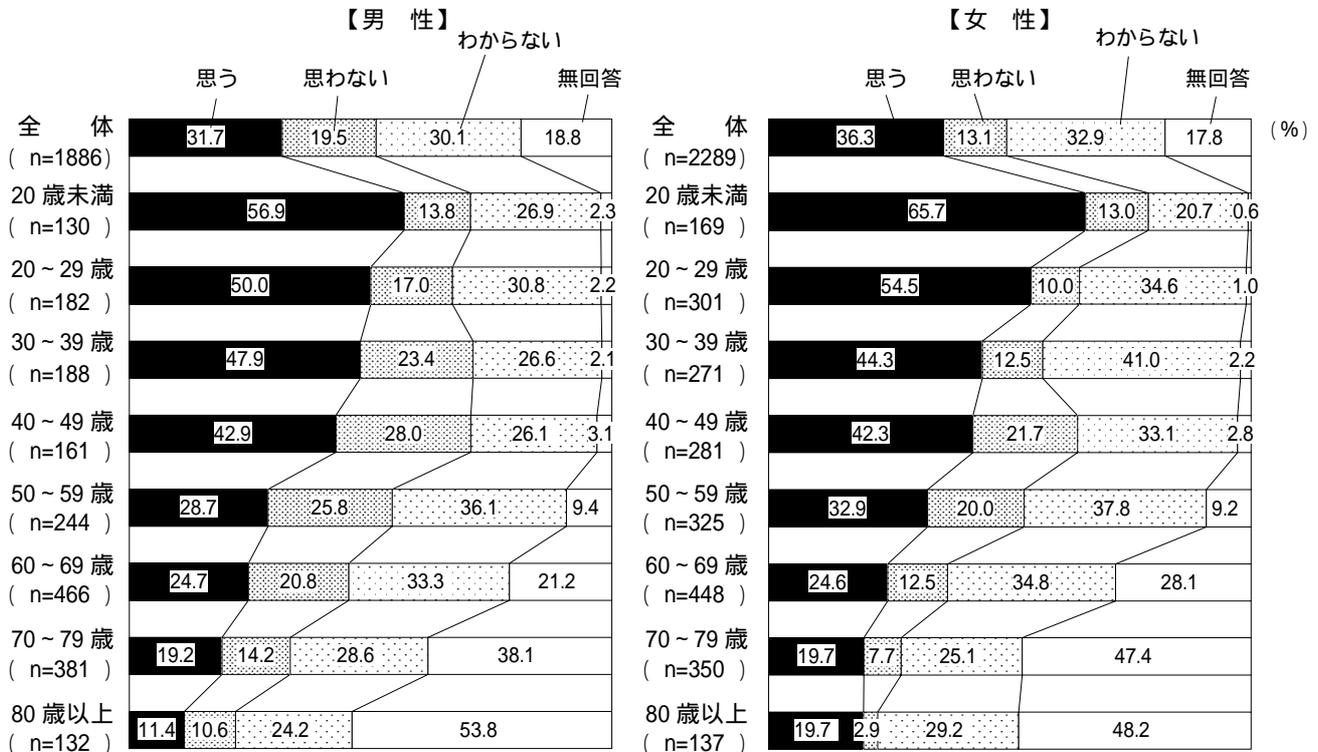
年齢別にみると、「思う」は、男女とも40歳代が他の年代に比べやや多くなっている。

キ．妊娠への影響（未熟児など）



性別には、女性が81.5%と、男性(67.1%)に比べて多くなっている。
 年齢別にみると、「思う」は、女性の50歳代以下では90%を超え、非常に多くなっている。

ク．歯周病（歯そのうのうろう）

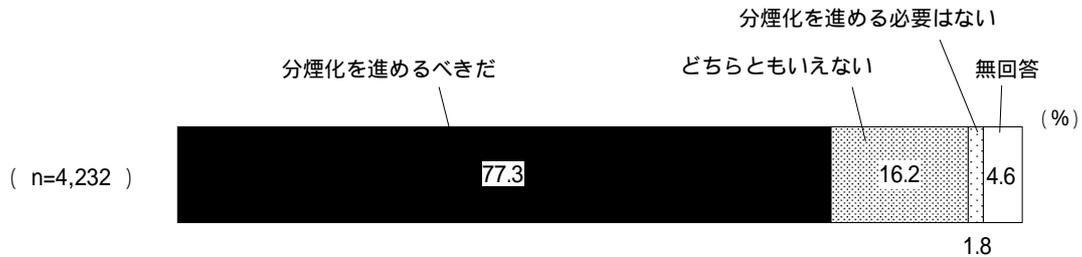


性別には大きな差がない。
 年齢別にみると、若い人ほど「思う」が多い傾向になっており、特に女性の20歳未満で最も多い。

5 - 2 . 分煙化推進への賛否

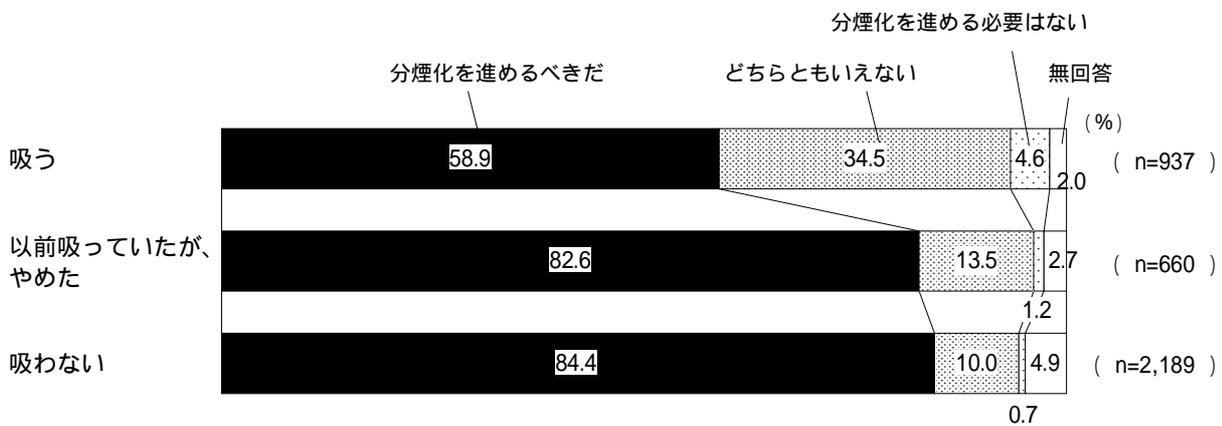
問21 分煙化を進めるべきだと思いますか。(「分煙」とはたばこを吸わない人が、他人の吸ったたばこの煙を自分の意志に反して吸わないように、喫煙してもいい場所を限定することをいいます。)(は1つだけ)

図 5 - 3 全体



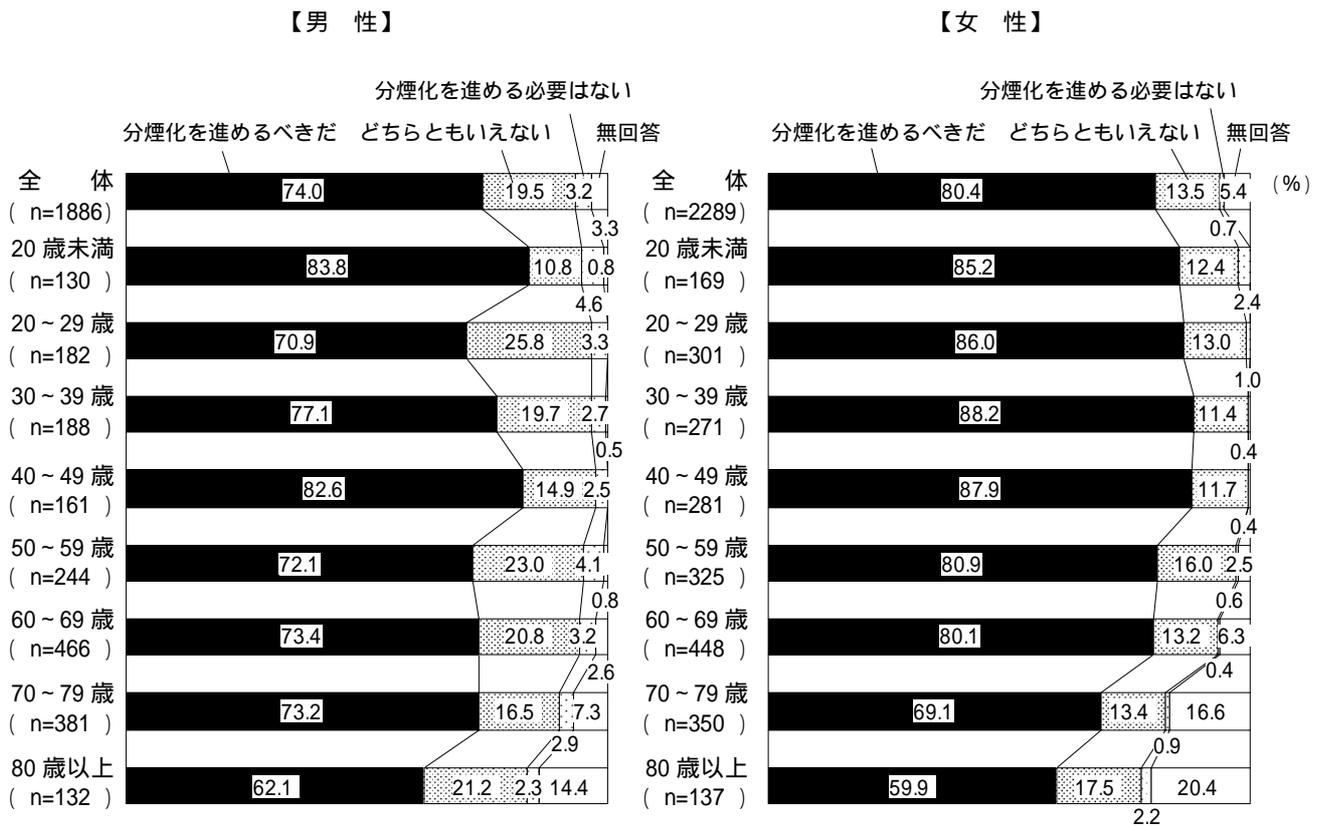
分煙化推進については、「分煙化を進めるべきだ」が77.3%を占めており、「分煙化を進める必要はない」は1.8%にすぎない。

図 5 - 4 喫煙の有無別



たばこを吸う人でも、「分煙化を進める必要はない」は4.6%と少ない。

図5 - 5 性・年代別



性別にみると、「分煙化を進めるべきだ」が男性 74.0%、女性 80.4%とやや女性のほうが多くなっている。

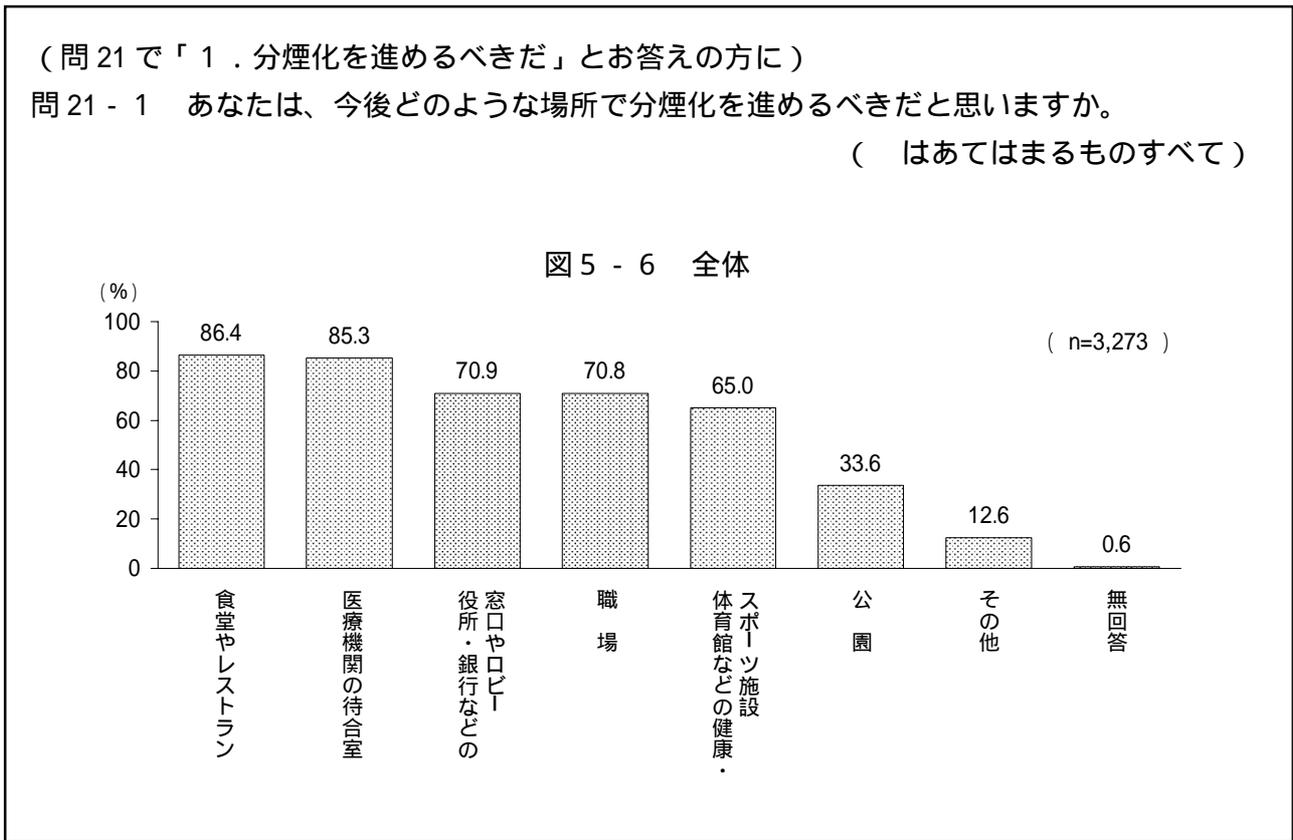
年代別にみると、男女とも各年代にわたって「分煙化を進めるべきだ」が大勢を占めており、特に20歳未満の未成年者で多いことが注目される。

5 - 3 . 分煙化を進めるべき場所

(問 21 で「 1 . 分煙化を進めるべきだ」とお答えの方に)

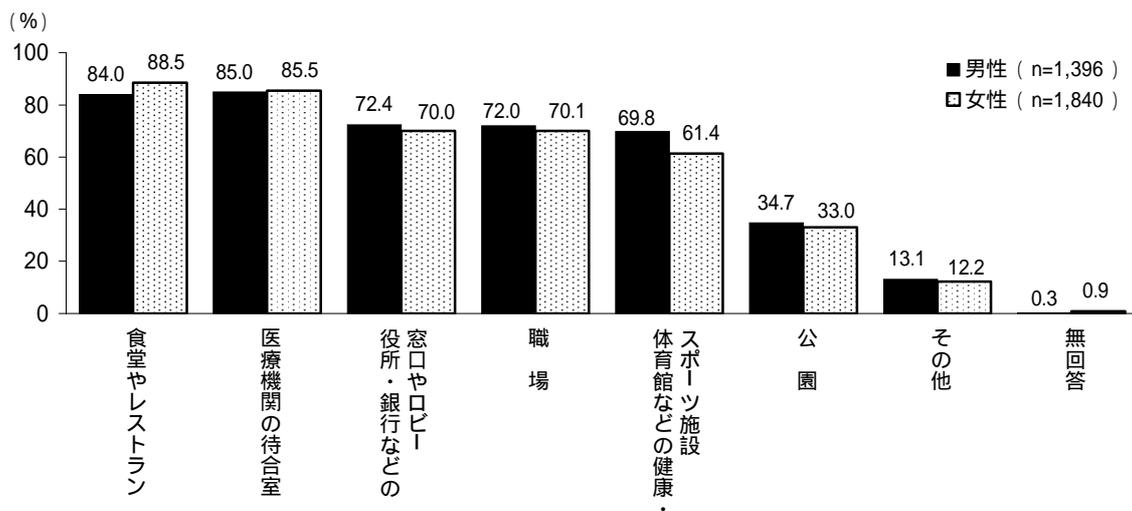
問 21 - 1 あなたは、今後どのような場所で分煙化を進めるべきだと思いますか。

(はあてはまるものすべて)



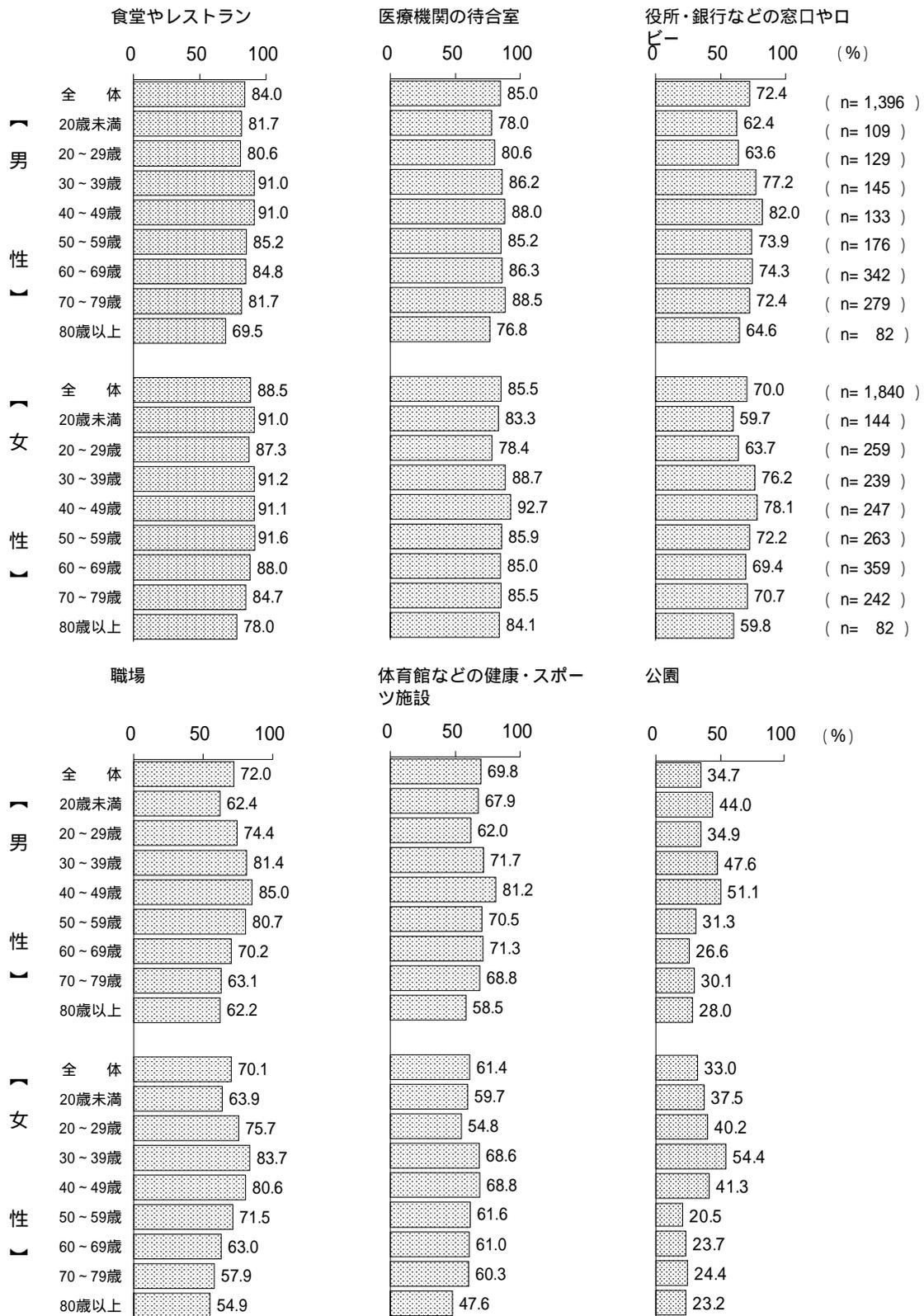
「分煙化を進めるべきだ」という人 (77.3%) に分煙化を進める場所をきくと、「食堂やレストラン」が 86.4% で最も多く、以下「医療機関の待合室」(85.3%)、「役所・銀行などの窓口やロビー」(70.9%)、「職場」(70.8%) の順で続いている。

図 5 - 7 性別



性別にみると、男女の差はほとんどないが、「体育館などの健康・スポーツ施設」で、男性の方がやや多い。

図 5 - 8 年代別

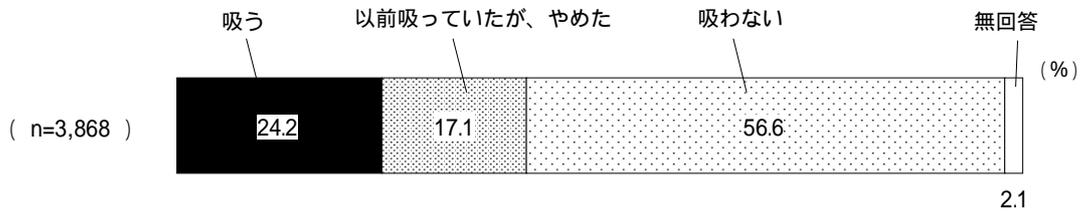


年代別にみると、男女とも、上位項目は共通している。

5 - 4 . 喫煙の有無 (20 歳以上)

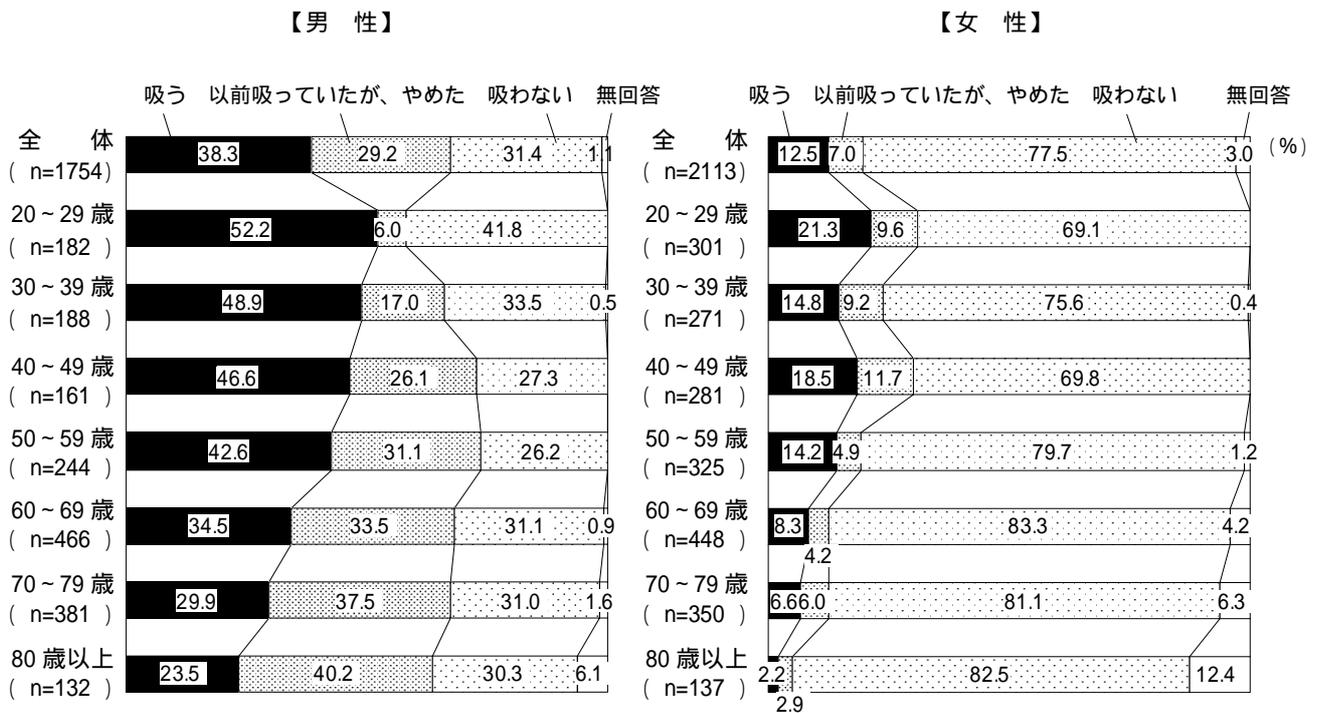
問22 あなたは、たばこを吸いますか。(は1つだけ)

図 5 - 9 全体



20歳以上の人で、たばこを「吸う」人は24.2%である。一方、「以前吸っていたが、やめた」は17.1%、「吸わない」は56.6%である。

図 5 - 10 性・年代別



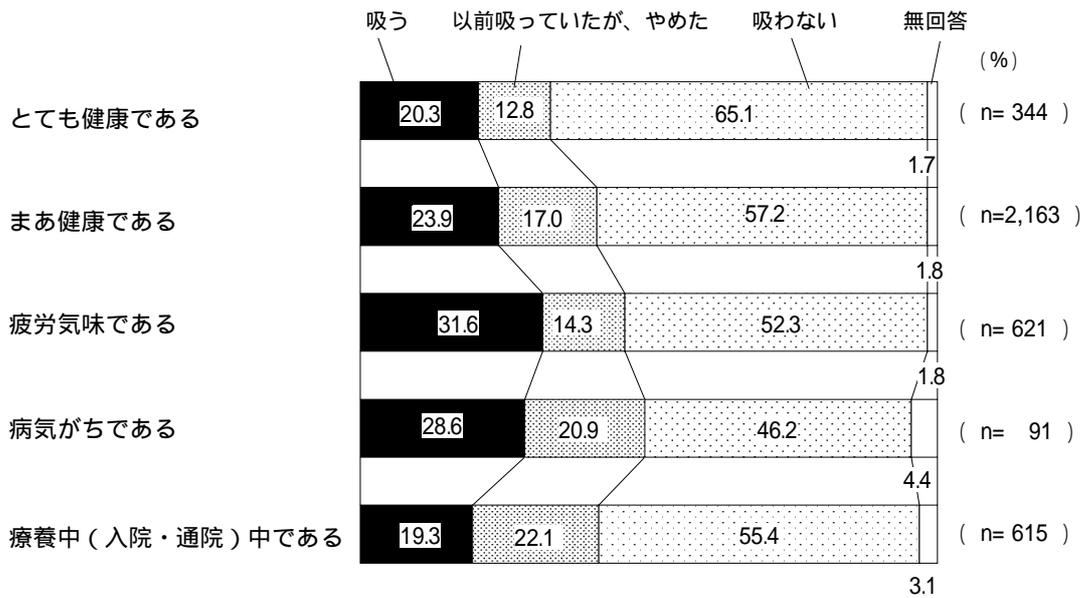
性別にみると、男性では「吸う」が38.3%と、女性(12.5%)を上回っている。

年代別にみると、男女とも若い人ほど「吸う」が多く、男性では20歳代が52.2%、女性では20歳代が21.3%と、最も多い。

「以前吸っていたが、やめた」は、男性の50歳代以上では30%を超え、他の年代に比べて多くなっている。

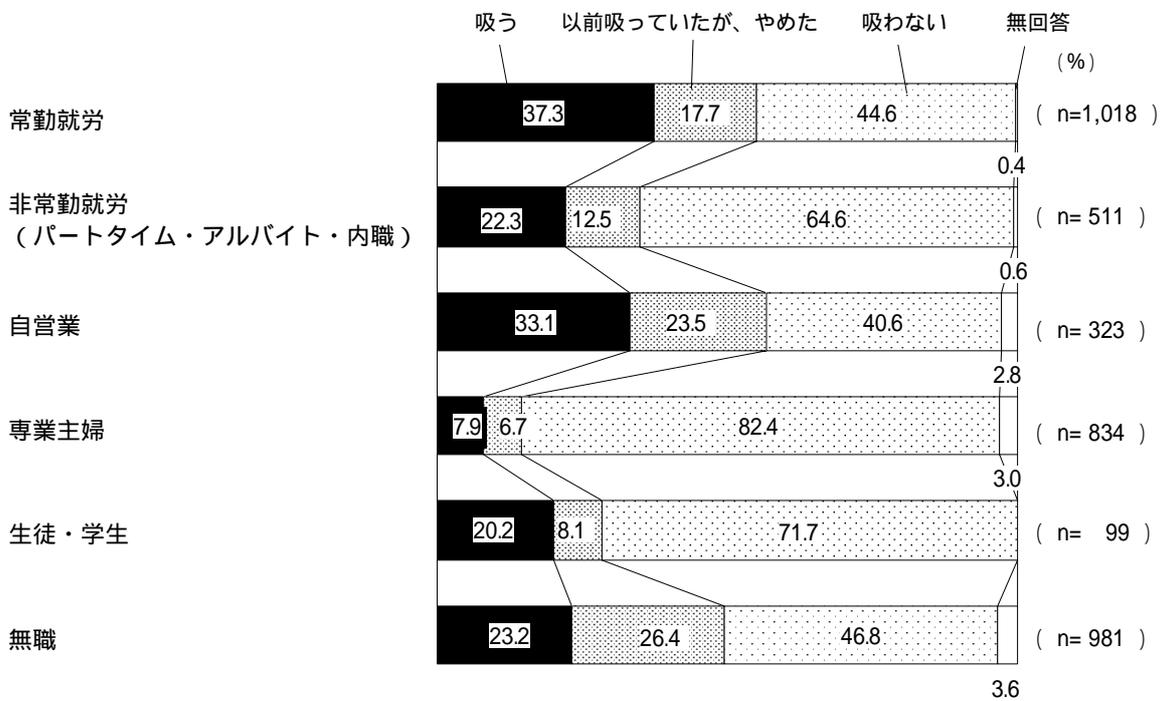
「吸わない」は、女性では高年齢になるほど多いが、男性では20歳代が最も多い。

図5 - 1 1 健康状態別



健康状態別にみると、疲労気味である、病気がちであるという人では、「吸う」が、それぞれ31.6%、28.6%と、健康な人より多くなっている。

図5 - 1 2 就労状況別



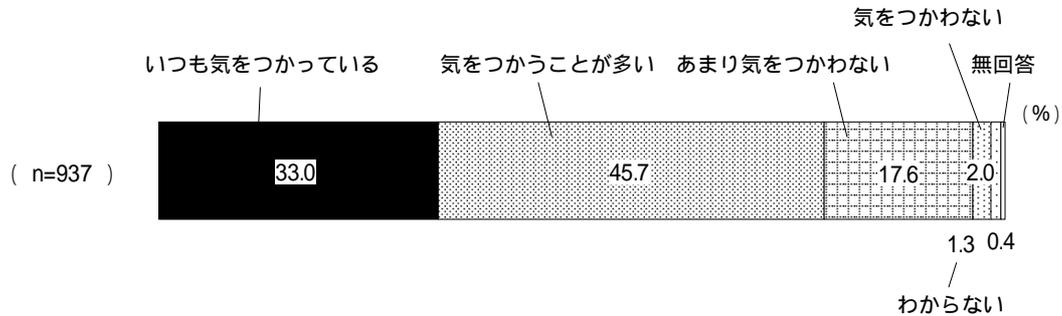
就労状況別にみると、「吸う」は常勤就労(37.3%)で最も多く、次いで「自営業」(33.1%)が多い。最も少ないのは、専業主婦の7.9%である。

5 - 5 . 喫煙の際の周囲への配慮

(問22で「1.吸う」とお答えの方に)

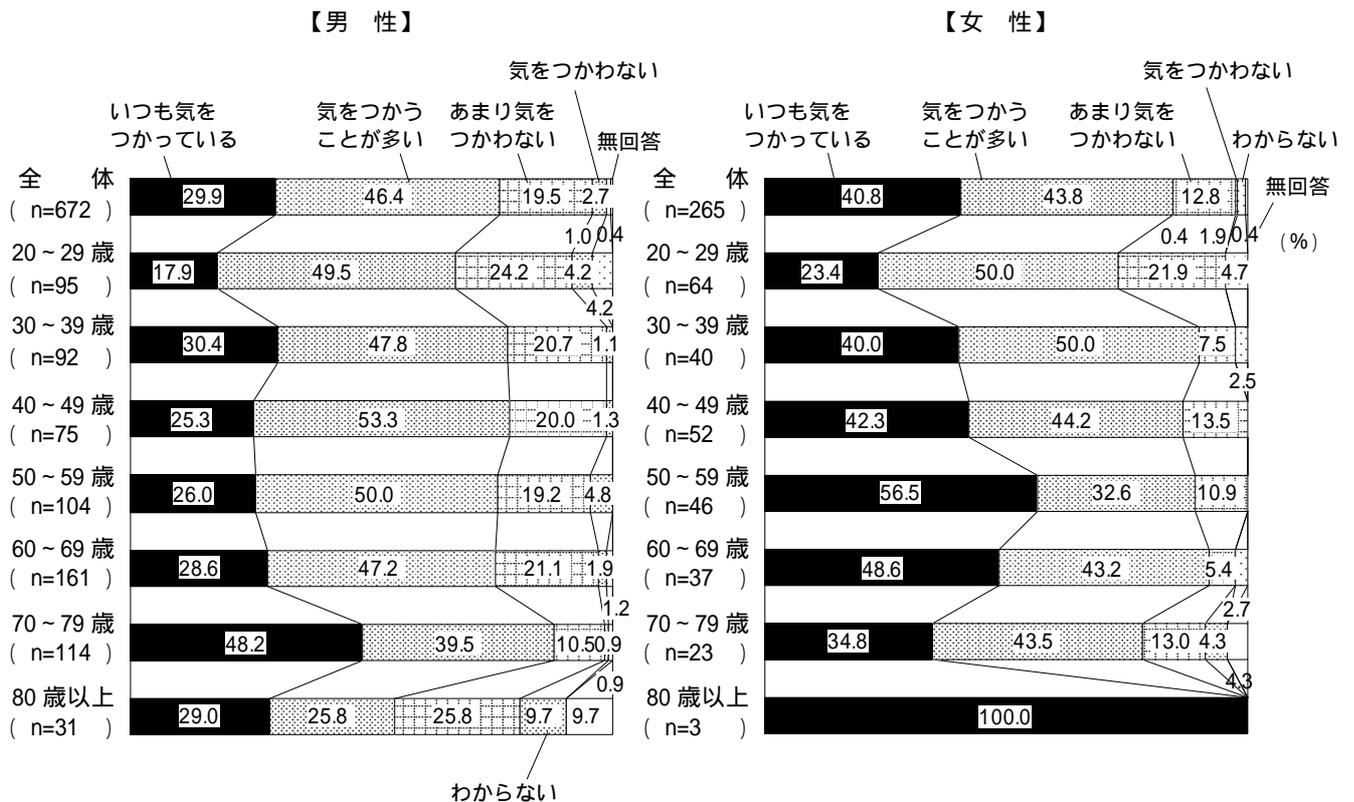
問22 - 1 たばこを吸うときに周囲に気がついていますか。(は1つだけ)

図5 - 13 全体



「吸う」という人(24.2%)に喫煙の際、周囲に配慮するかをきいたところ、「いつも気がついている」が33.0%で、これに「気がつかうことが多い」(45.7%)を合わせると《配慮する》が78.7%を占めている。

図5 - 14 性・年代別

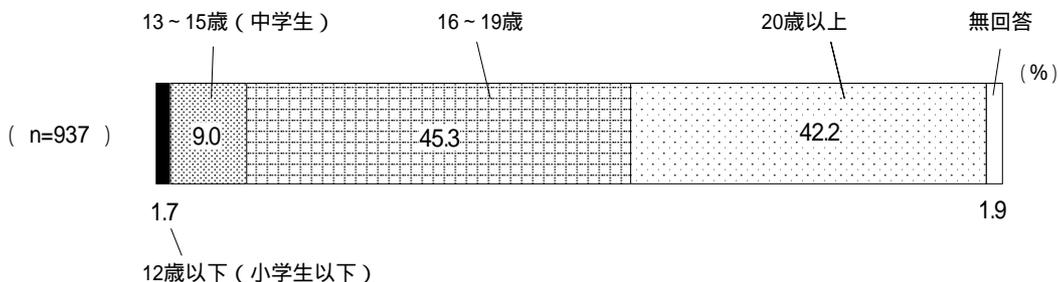


性別にみると、女性では「いつも気がついている」が40.8%と、男性(29.9%)を上回っている。年代別にみると、各年代にわたって《配慮する》が非常に多いが、男女とも20歳代でやや少ない。

5 - 6 . 喫煙開始年齢

問22 - 2 はじめて、たばこを吸ったのは何歳ですか。(は1つだけ)

図 5 - 1 5 全体

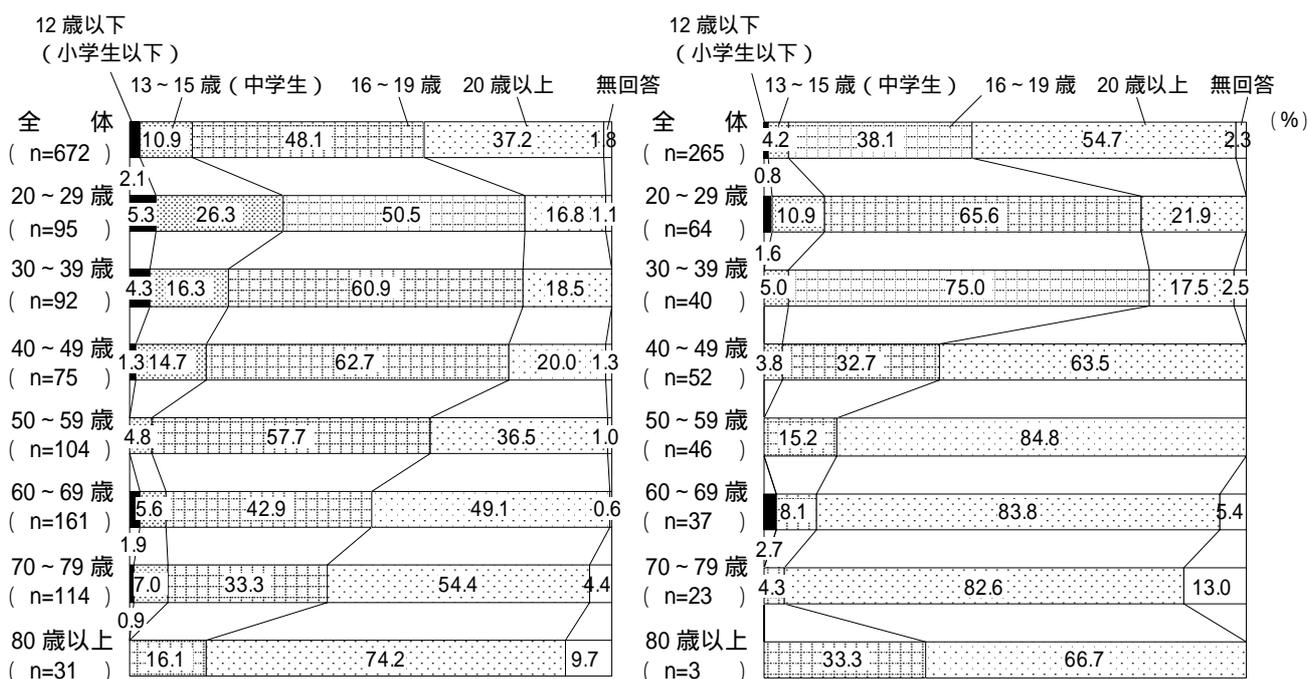


「吸う」という人 (24.2%) に喫煙開始年齢をきくと、「16歳~19歳」(45.3%) が最も多く、次いで「20歳以上」(42.2%) となっている。

図 5 - 1 6 性・年代別

【男性】

【女性】



性別で見ると、男性では「16歳~19歳」(48.1%) が最も多く、女性では「20歳以上」(54.7%) が最も多い。

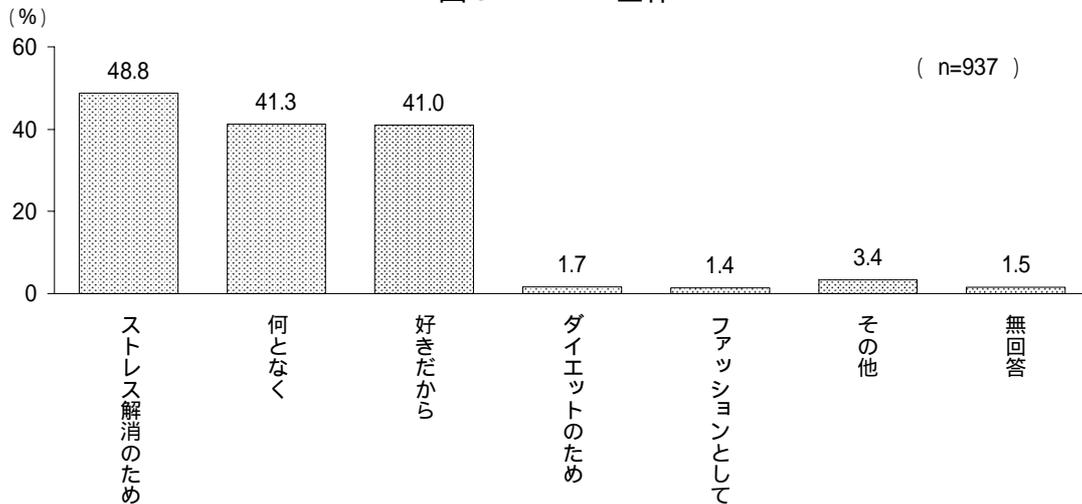
男性の喫煙開始年齢を年代別に見ると、若い人ほど未成年でタバコを吸い始めた人が多く、20歳代と30歳代では「未成年 (19歳以下)」が80%を超えている。

回答者数が少ないが、女性でも同様の傾向が見られる。

5 - 7 . 喫煙理由

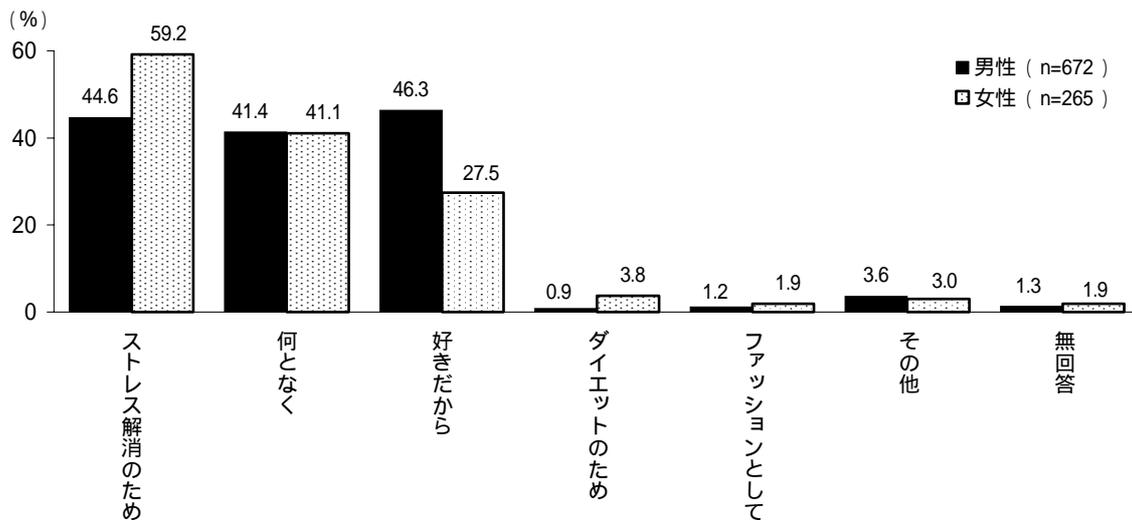
問 22 - 3 なぜ、たばこを吸いますか。(はあてはまるものすべて)

図 5 - 1 7 全体



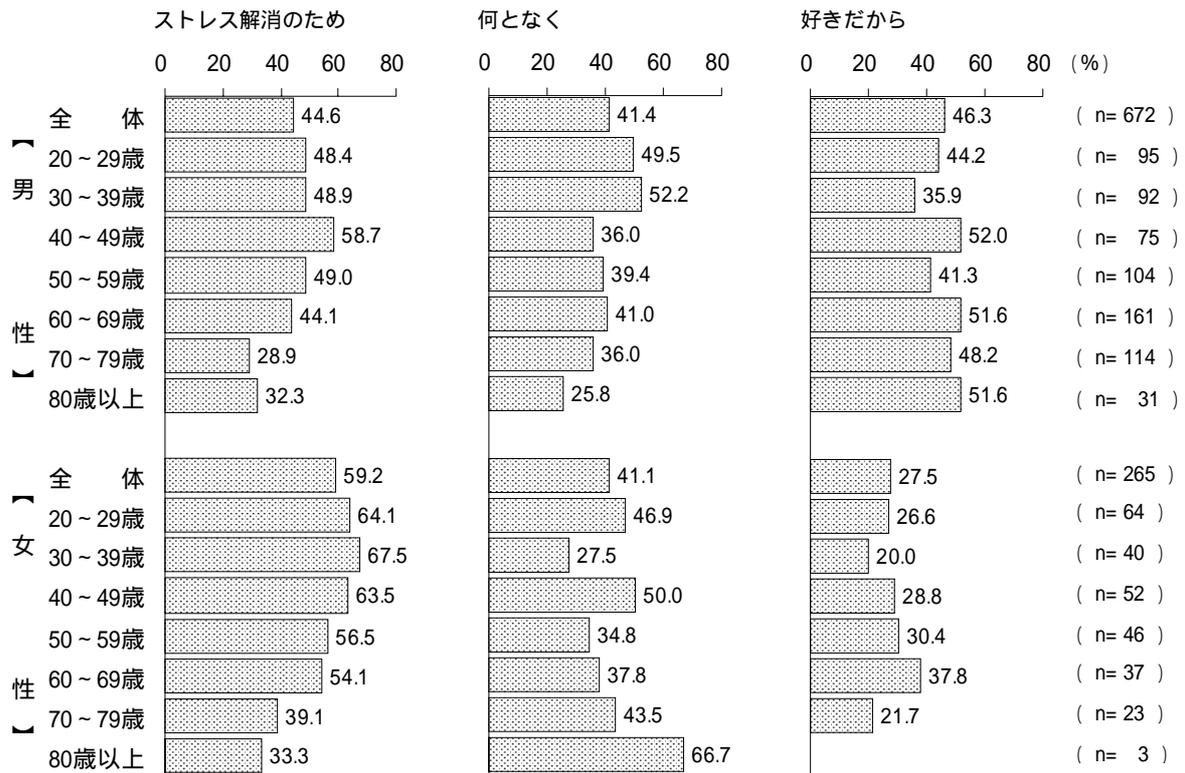
「吸う」という人(24.2%)に喫煙理由をきくと、「ストレス解消のため」が48.8%で最も多く、以下「何となく」(41.3%)と「好きだから」(41.0%)が多くなっている。

図 5 - 1 8 性別



性別にみると、女性では「ストレス解消のため」(59.2%)が最も多く、男性では「好きだから」が(46.3%)最も多くなっている。

図5 - 19 年代別（主なもの）



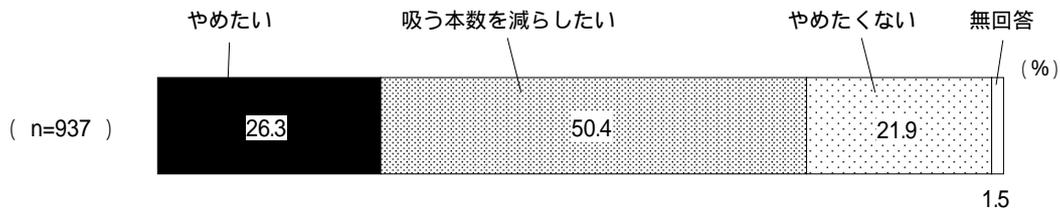
男性について年代別にみると、20歳代と30歳代では「何となく」が、40歳代では「ストレス解消のため」と「好きだから」が、他の年代に比べて多くなっている。

（女性の年代別は、各年代の回答者が少ないため分析していない。）

5 - 8 . 禁煙・節煙の意向

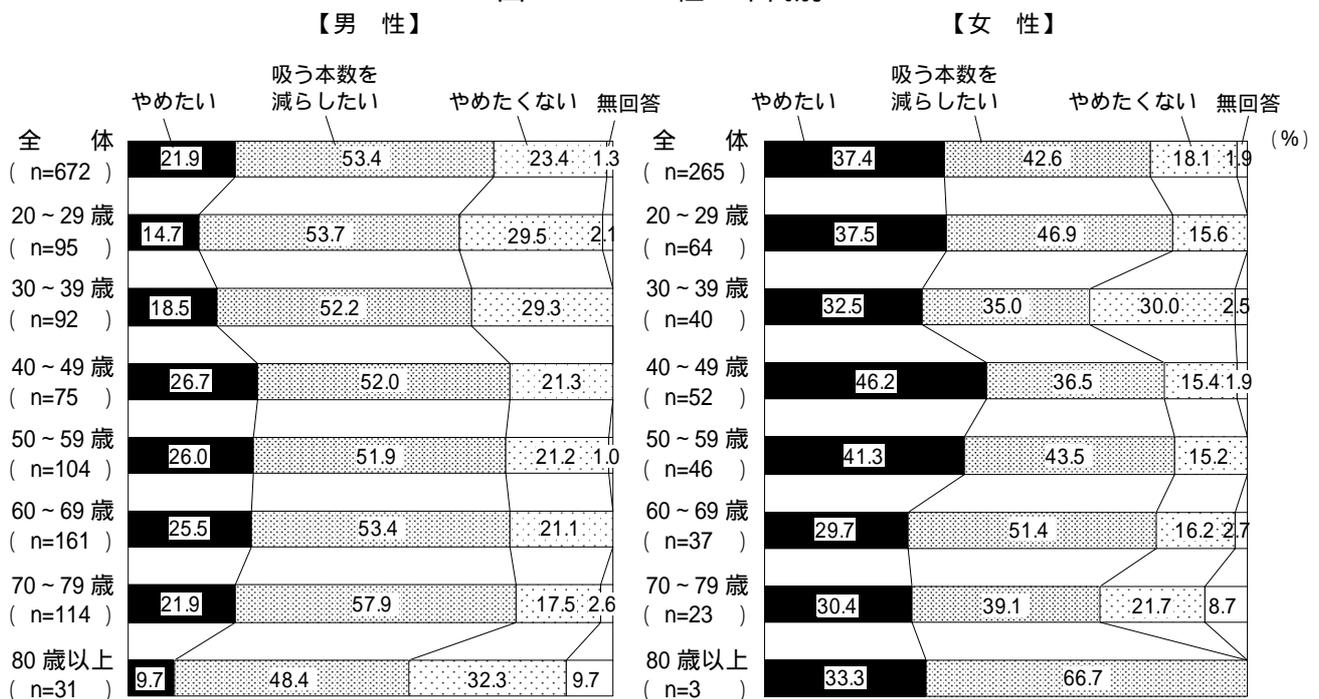
問22 - 4 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(は1つだけ)

図5 - 20 全体



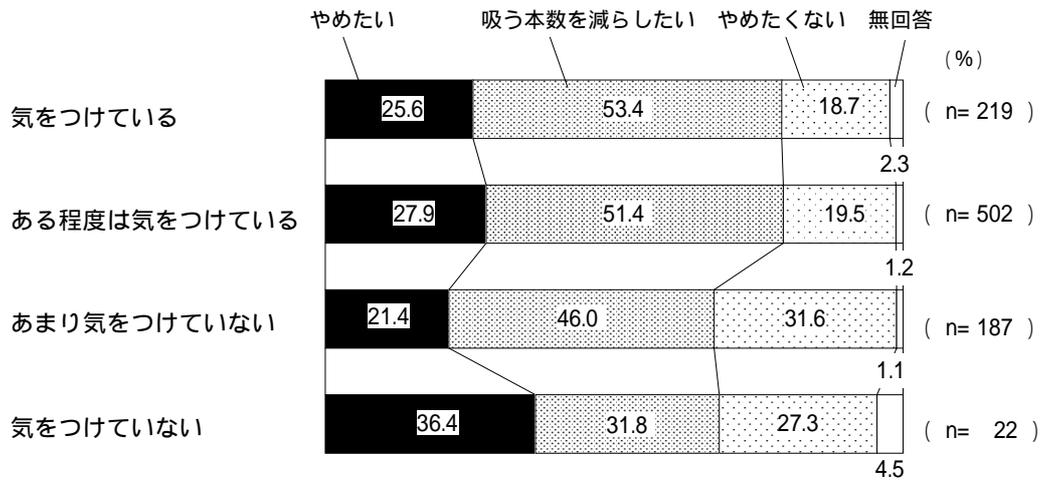
喫煙する人(24.2%)のうち、「やめたい」は26.3%、「吸う本数を減らしたい」は50.4%となっており、禁煙・節煙を希望している人が76.7%を占めている。これに対して、「やめたくない」は21.9%と少ない。

図5 - 21 性・年代別



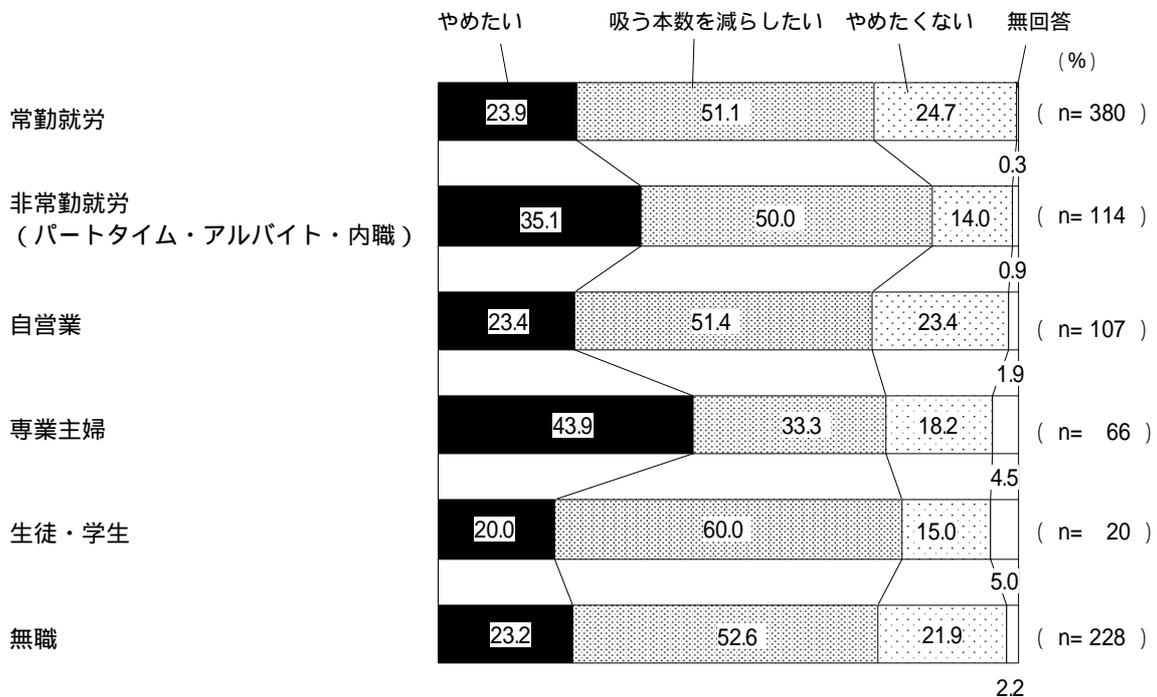
性別にみると、女性では「やめたい」が37.4%と、男性(21.9%)を上回っている。一方、男性では、「吸う本数を減らしたい」が53.4%と、女性(42.6%)を上回っている。男性について年代別に見ると、各年代とも「吸う本数を減らしたい」が50%強を占めているが、「やめたくない」が20歳代と30歳代で比較的多く、「やめたい」が40歳代~60歳代で比較的多い。(女性の年代別は、各年代の回答者が少ないため分析していない。)

図5 - 2 2 健康配慮別



健康配慮別にみると、気をつけている、ある程度気をつけているという人では「吸う本数を減らしたい」が多く、あまり気をつけていないという人では「やめたくない」が比較的多くなっている。

図5 - 2 3 就労形態別



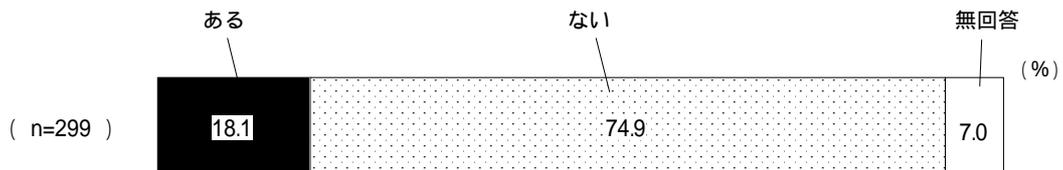
就労形態別にみると、「やめたい」は専業主婦(43.9%)で、全就労形態中最も多くなっている。

5 - 9 . 喫煙の有無 (20 歳未満)

【 問23は、20歳未満の方がお答えください。 】

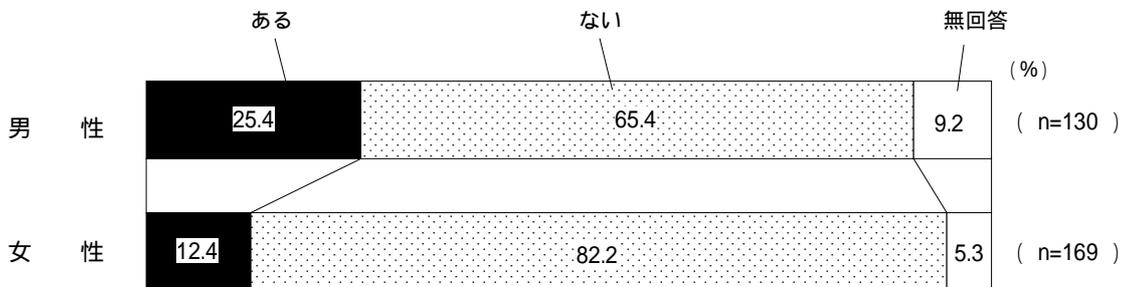
問23 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(は1つだけ)

図5 - 24 全体



未成年者で喫煙経験が「ある」人は18.1%である。

図5 - 25 性別



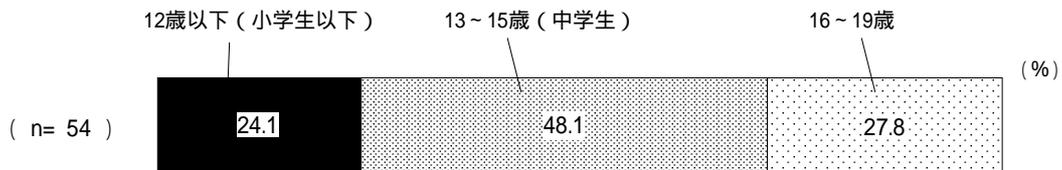
性別にみると、喫煙経験が「ある」人は男性25.4%、女性12.4%となっている。

5 - 10 喫煙開始年齢 (20 歳未満)

(問23で「1.ある」とお答えの方に)

問23 - 1 はじめて、たばこを吸ったのは何歳ですか。(は1つだけ)

図5 - 26 全体

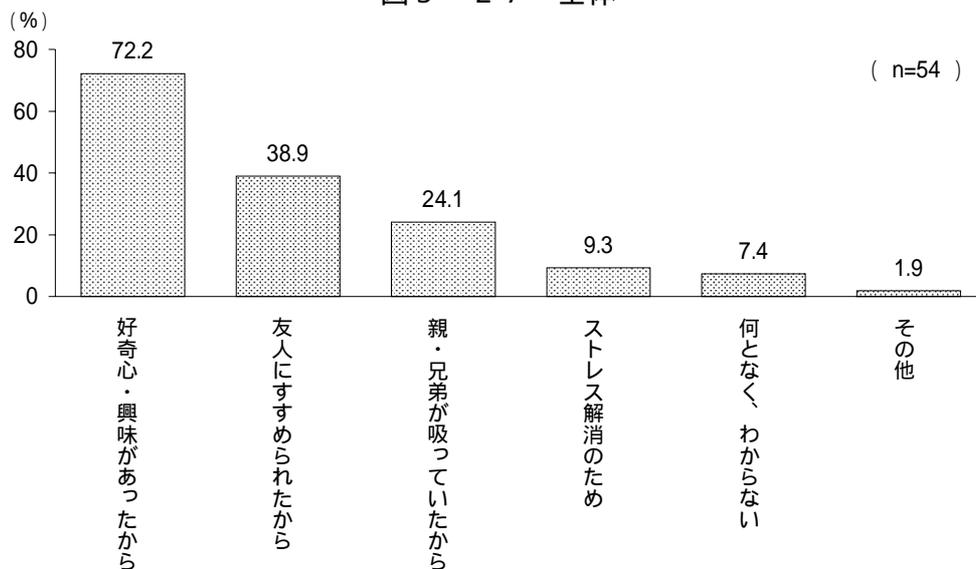


未成年者の喫煙開始年齢は、「13~15歳 (中学生)」が48.1%で最も多くなっているが、「12歳以下」(24.1%)を合わせると、中学生以前に吸い始めた人が72.2%を占めている。

5 - 11 . 喫煙のきっかけ (20 歳未満)

問23 - 2 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(はあてはまるものすべて)

図5 - 27 全体



未成年者の喫煙のきっかけは、「好奇心・興味があったから」が72.2%で最も多く、以下「友人にすすめられたから」(38.9%)、「親・兄弟が吸っていたから」(24.1%)の順で続いている。

第6章 アルコール（お酒）について

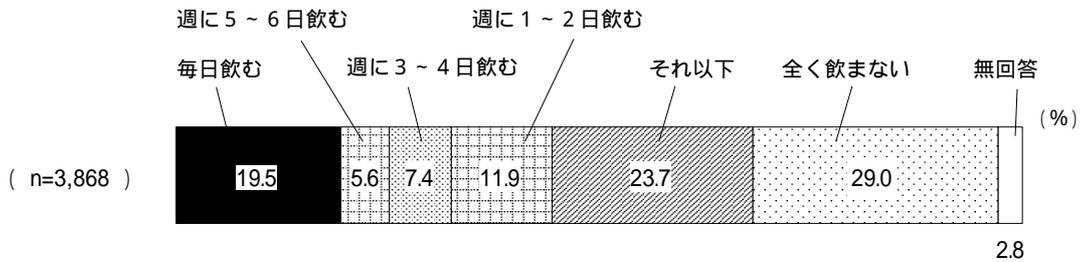
6-1. 飲酒の有無（20歳以上）

【問24は、20歳以上の方がお答えください。】

問24 あなたは、お酒（洋酒、日本酒、ビールなど）をどの程度飲みますか。

（は1つだけ）

図6-1 全体

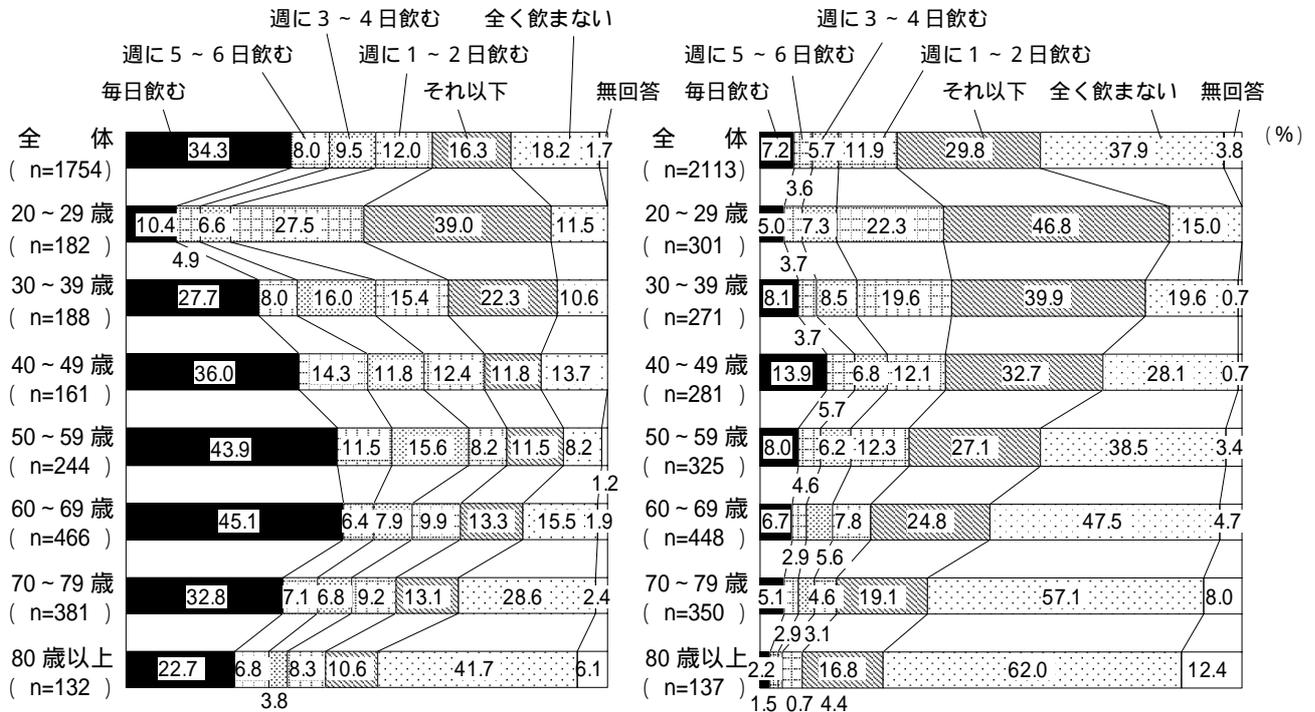


20歳以上の人でお酒を「毎日飲む」は19.5%、「週に5~6日飲む」は5.6%で、それを合わせた《ほとんど毎日飲む》は25.1%となっている。一方、「全く飲まない」は29.0%である。

図6-2 性・年代別

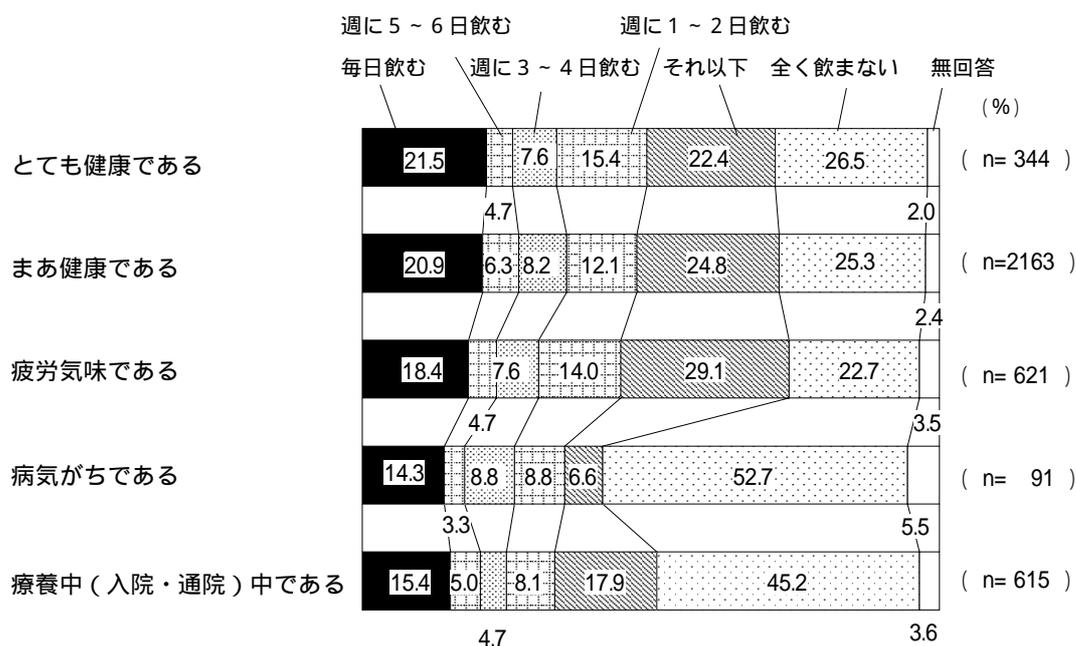
【男性】

【女性】



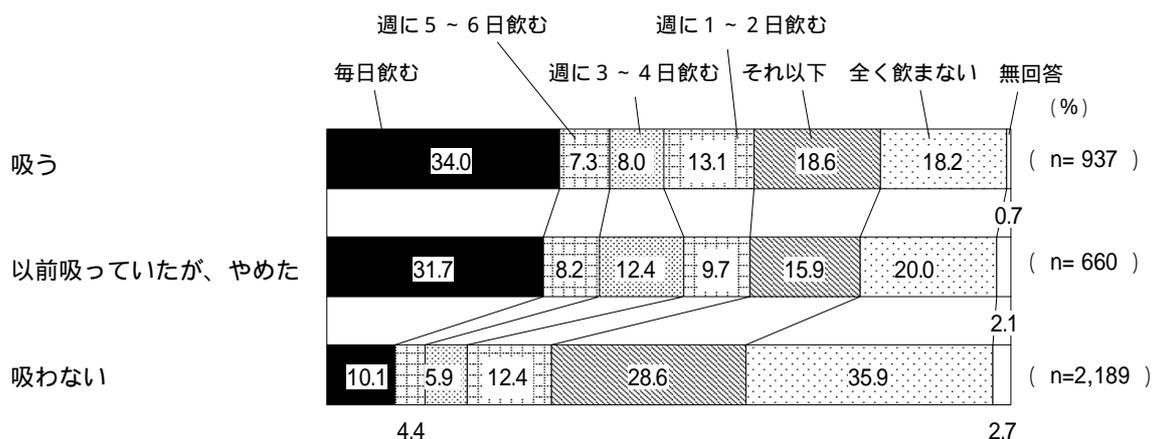
性別にみると、男性では「毎日飲む」が34.3%と、女性（7.2%）を大きく上回っている。年代別にみると、男性の40歳代~60歳代では、「毎日飲む」と「週に5~6日飲む」を合わせた《ほとんど毎日飲む》が、50%を超えている。特に、50歳代と60歳代は「毎日飲む」が40%台と多い。女性の中では、40歳代で《ほとんど毎日飲む》が、約2割と、他の年代よりやや多い。

図 6 - 3 健康状態別



健康状態別にみると、《ほとんど毎日飲む》はそれほど顕著な相違は認められないが、病気がちである人や療養中である人は「まったく飲まない」がほぼ半数を占めている。

図 6 - 4 喫煙の有無別

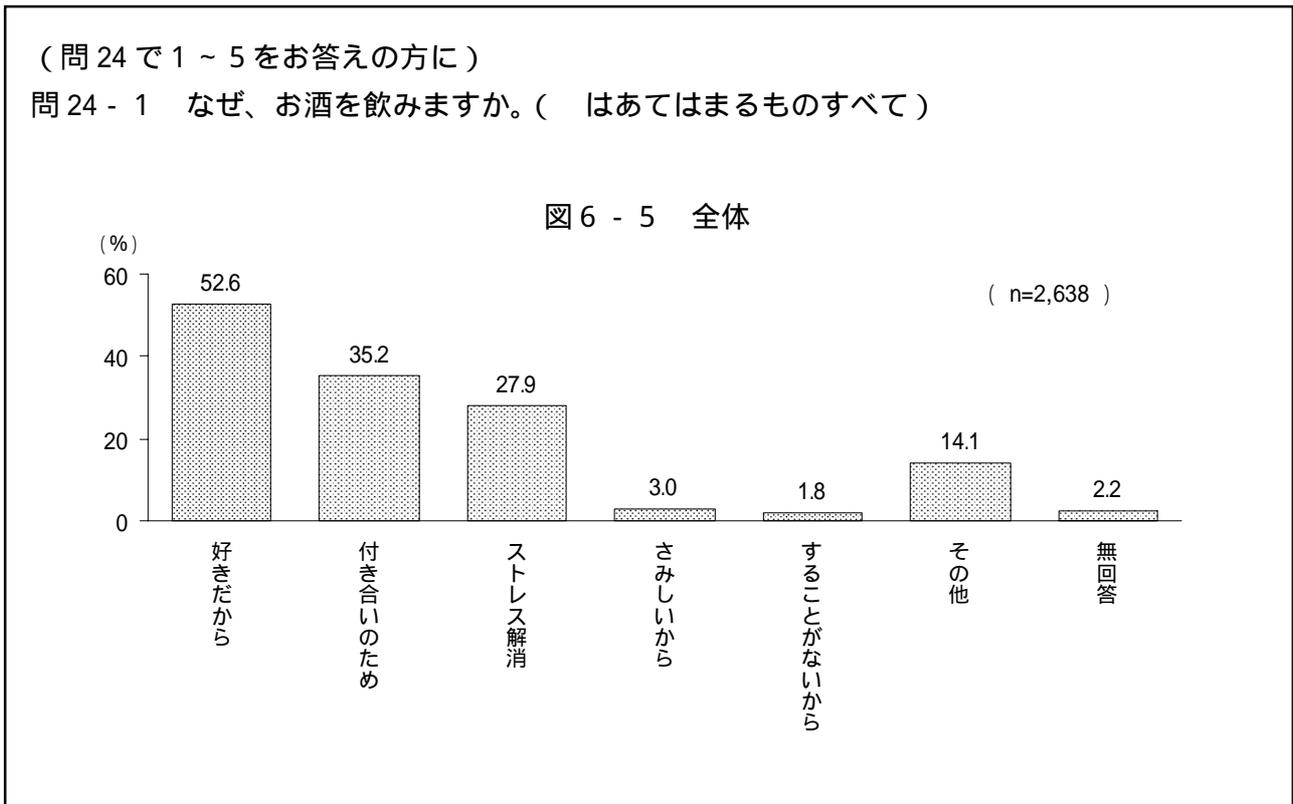


喫煙の有無別にみると、吸う人の方が、吸わない人より飲酒する人が多く、「吸う」という人では「毎日飲む」が34.0%を占めている。

6 - 2 . 飲酒理由

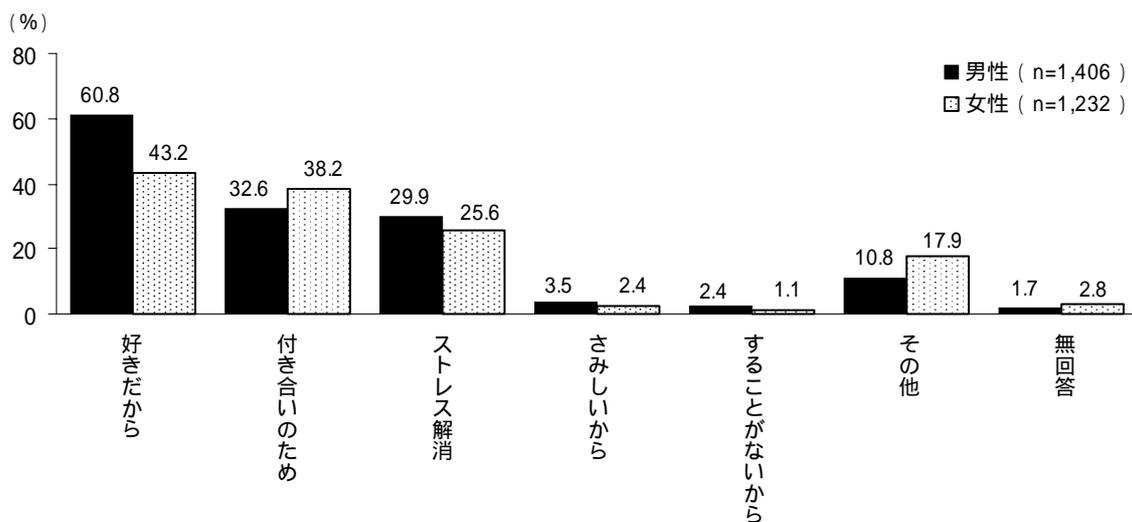
(問 24 で 1 ~ 5 をお答えの方に)

問 24 - 1 なぜ、お酒を飲みますか。(はあてはまるものすべて)



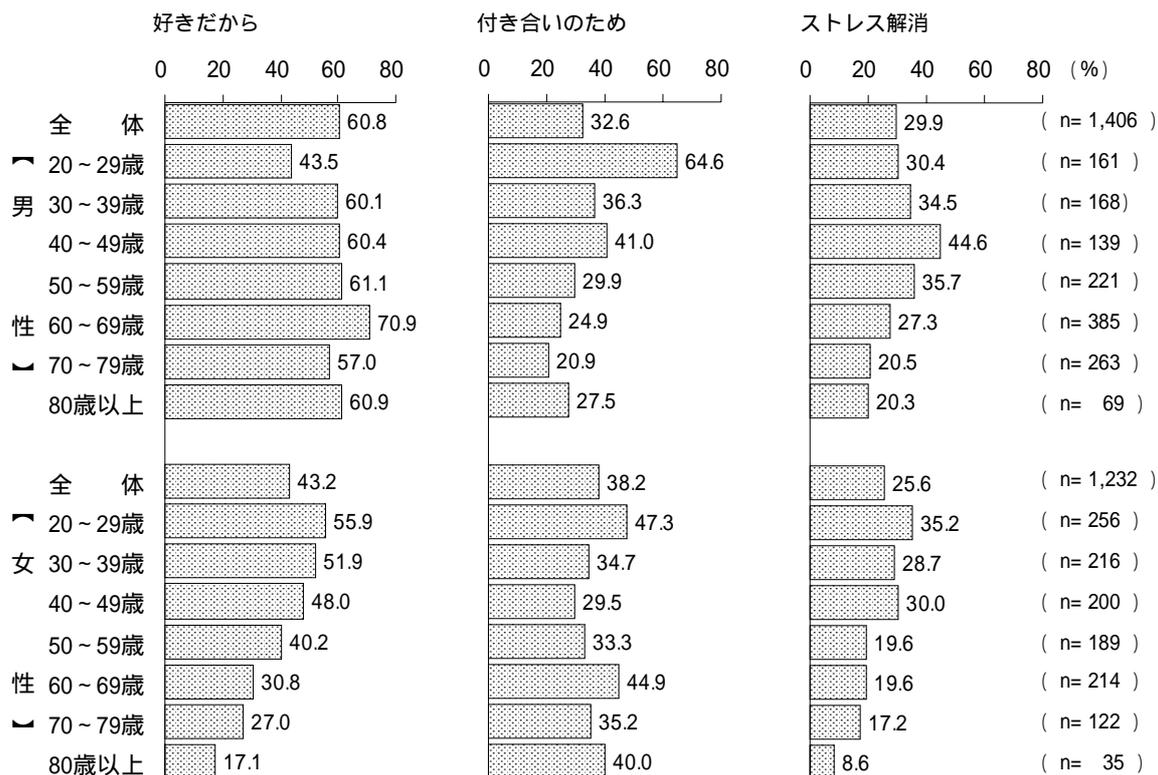
飲酒理由は、「好きだから」が 52.6% で最も多く、以下「付き合いのため」(35.2%)、「ストレス解消」(27.9%) の順で続いている。

図 6 - 6 性別



性別にみると、男性では「好きだから」が 60.8% と、女性 (43.2%) を大きく上回っている。

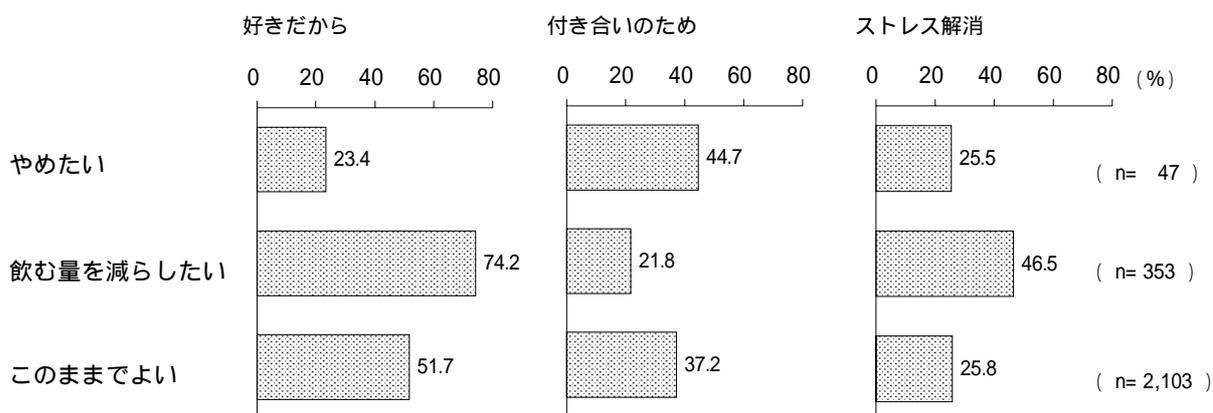
図6-7 年代別（主なもの）



年代別に見ると、次のような特徴が見られる。

- ・男性では、20歳代は「付き合いのため」、30歳代以上は「好きだから」が最も主な飲酒の理由となっている。また、男性の40歳代で「ストレス解消」が、他の年代に比べて多くなっている。
- ・女性では、年齢が若い人ほど「好きだから」「ストレス解消」の割合が高くなっている。

図6-8 飲酒意向別（主なもの）



飲酒意向別にみると、飲む量を減らしたいという人では「好きだから」(74.2%)と「ストレス解消」(46.5%)が、他の人より非常に多くなっており、やめたい人では「好きだから」が少ない。

6 - 3 . 1日の酒量

問24 - 2 日本酒に換算して(注) 1日平均してどれくらい飲んでいきますか。

(は1つだけ)

図6 - 9 全体

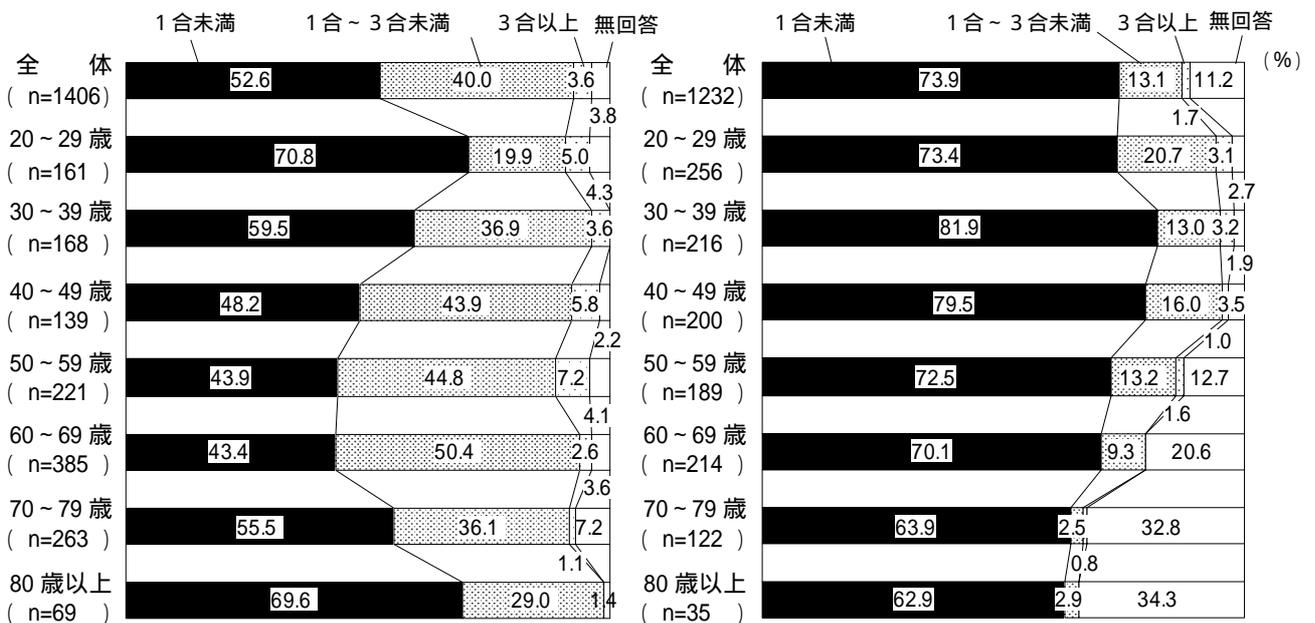


一日の酒量は「1合未満」が62.5%を占めている。

図6 - 10 性・年代別

【男性】

【女性】



性別にみると、男性では、「1～3合未満」が40.0%を占めているのに対して、女性では「1合未満」(73.9%)が圧倒的に多くなっている。

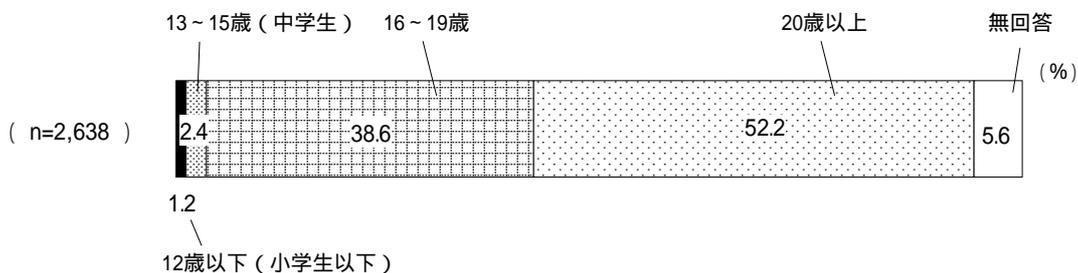
年代別にみると、次のような特徴が見られる。

- ・男性の40歳代～60歳代では、「1合～3合未満」以上飲む人が50%前後を占め、一日の飲酒量が、他の年代に比べて多い。
- ・女性では、各年代とも「1合未満」が圧倒的に多いが、年代の若い人ほど「1合～3合未満」がやや多く、20歳代は、男性とほとんど変わらない。

6 - 4 . 飲酒開始年齢

問24 - 3 お酒を飲み始めたのは、いつからですか。(は1つだけ)

図6 - 1 1 全体

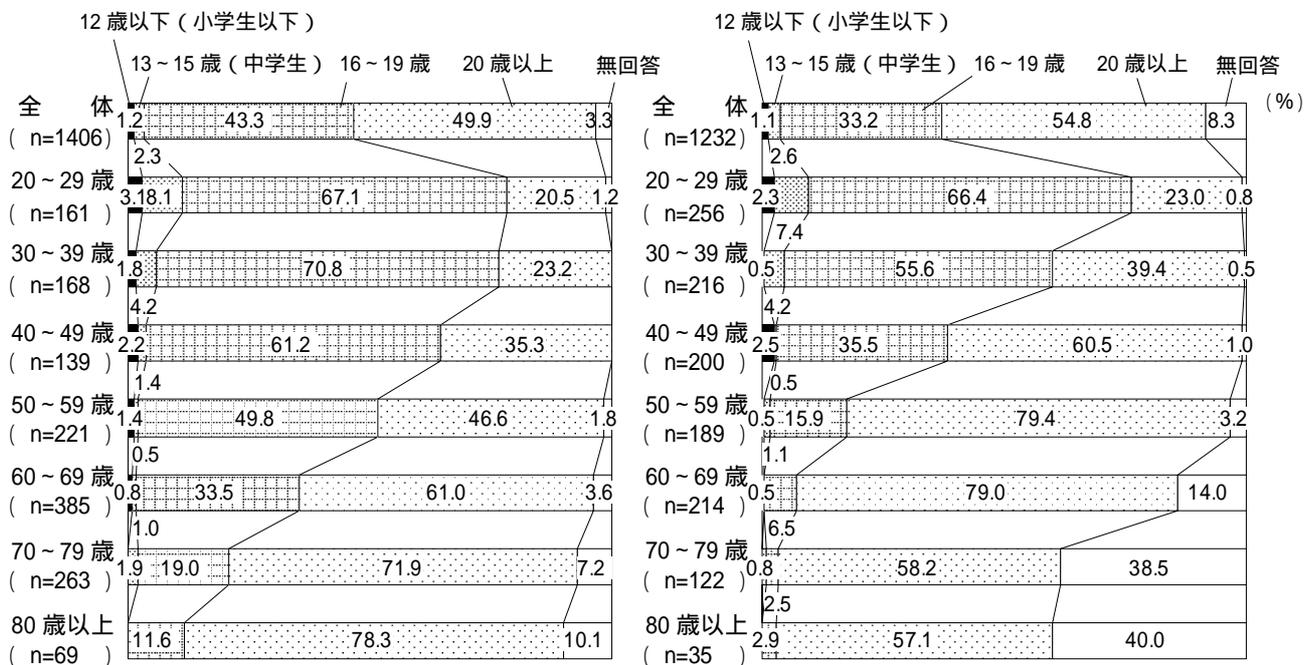


飲酒の開始年齢は、「20歳以上」が52.2%で最も多く、次いで「16~19歳」(38.6%)となっている。

図6 - 1 2 性・年代別

【男性】

【女性】



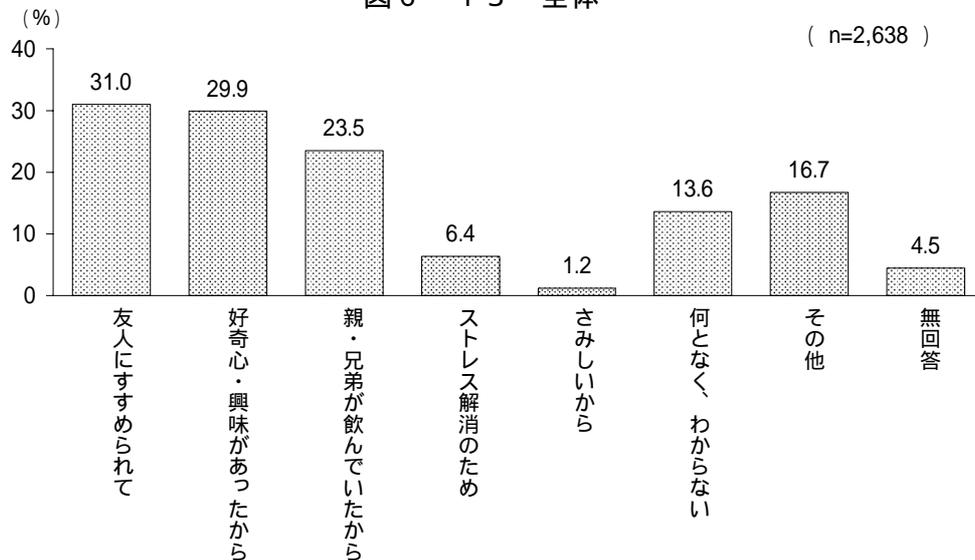
性別にみると、男女とも「20歳以上」が半数を占めているが、男性では「16~19歳」が43.3%と、女性(33.2%)より年齢の低い人が多くなっている。
年代別にみると、男女とも若い人ほど、未成年で飲酒を開始している人が多く、男性の20~30歳代や女性の20歳代では、80%近くの人が未成年時に飲みはじめています。

6 - 5 . 飲酒のきっかけ

問 24 - 4 お酒を飲み始めたきっかけは何ですか。(はあてはまるものすべて)

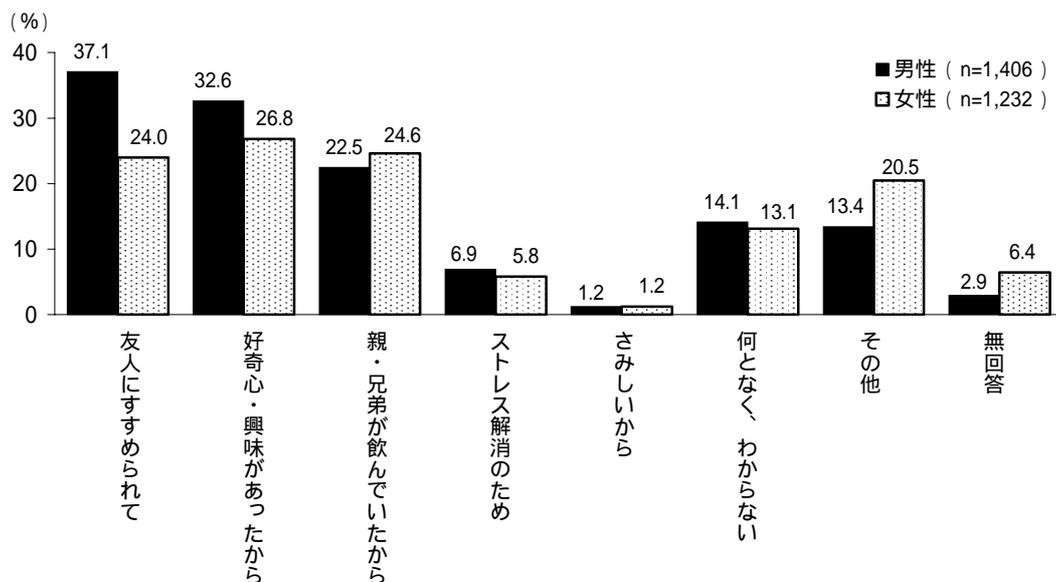
図 6 - 1 3 全体

(n=2,638)



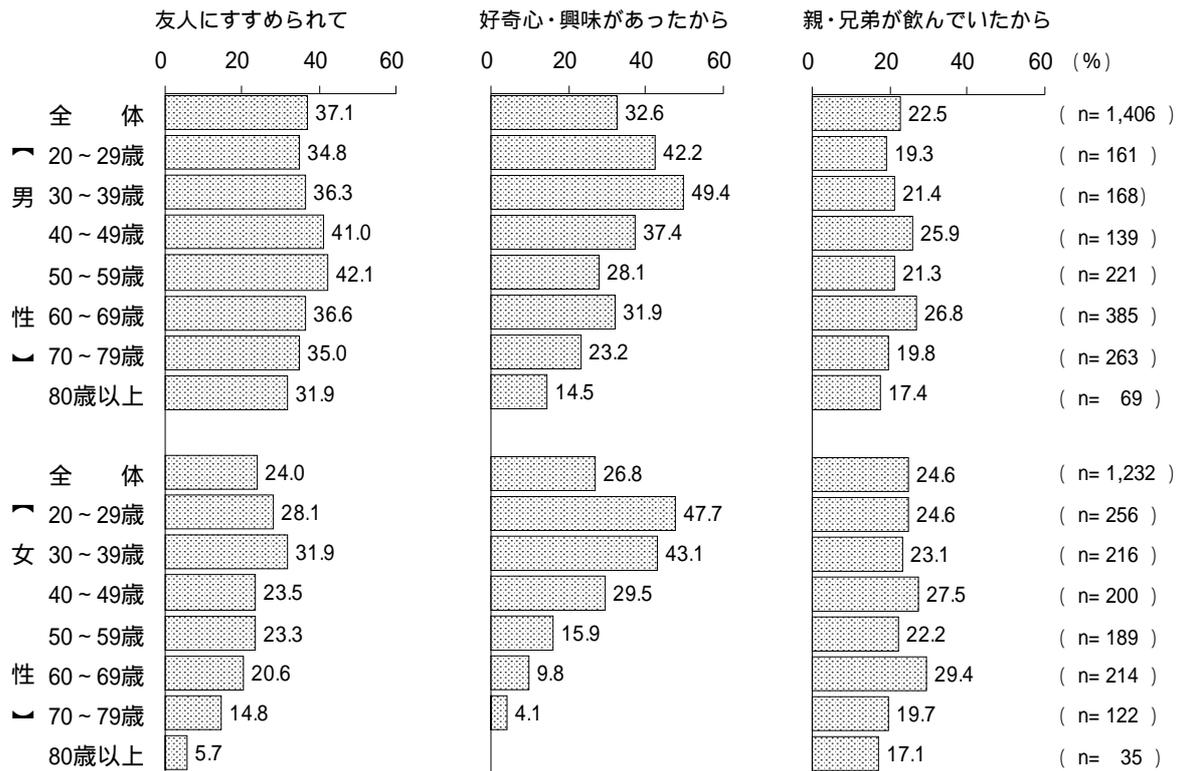
飲酒のきっかけは、「友人にすすめられて」が31.0%で最も多く、以下「好奇心・興味があったから」(29.9%)、「親・兄弟が飲んでいたので」(23.5%)の順で続いている。

図 6 - 1 4 性別



性別にみると、「友人にすすめられて」、「好奇心・興味があったから」は男性のほうが女性より多くなっている。

図6 - 15 年代別（主なもの）



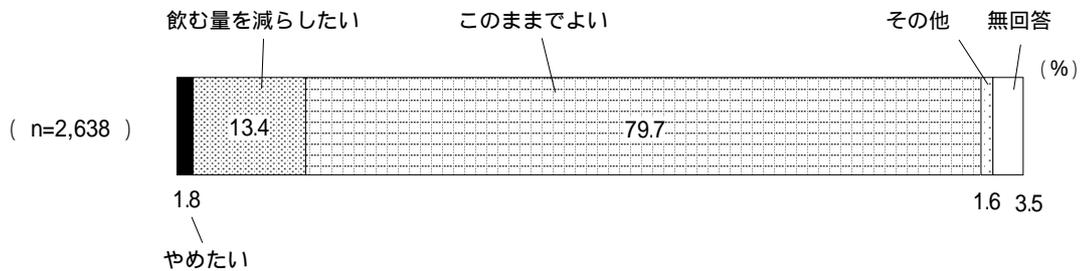
年代別にみると、男女とも若い人ほど、「好奇心・興味があったから」が多く、20~30歳代では、最も主な飲酒のきっかけとなっている。

6 - 6 . 飲酒についての意向

問24 - 5 あなたは、今後、飲酒について、どのようにしたいと思いますか。

(は1つだけ)

図6 - 16 全体

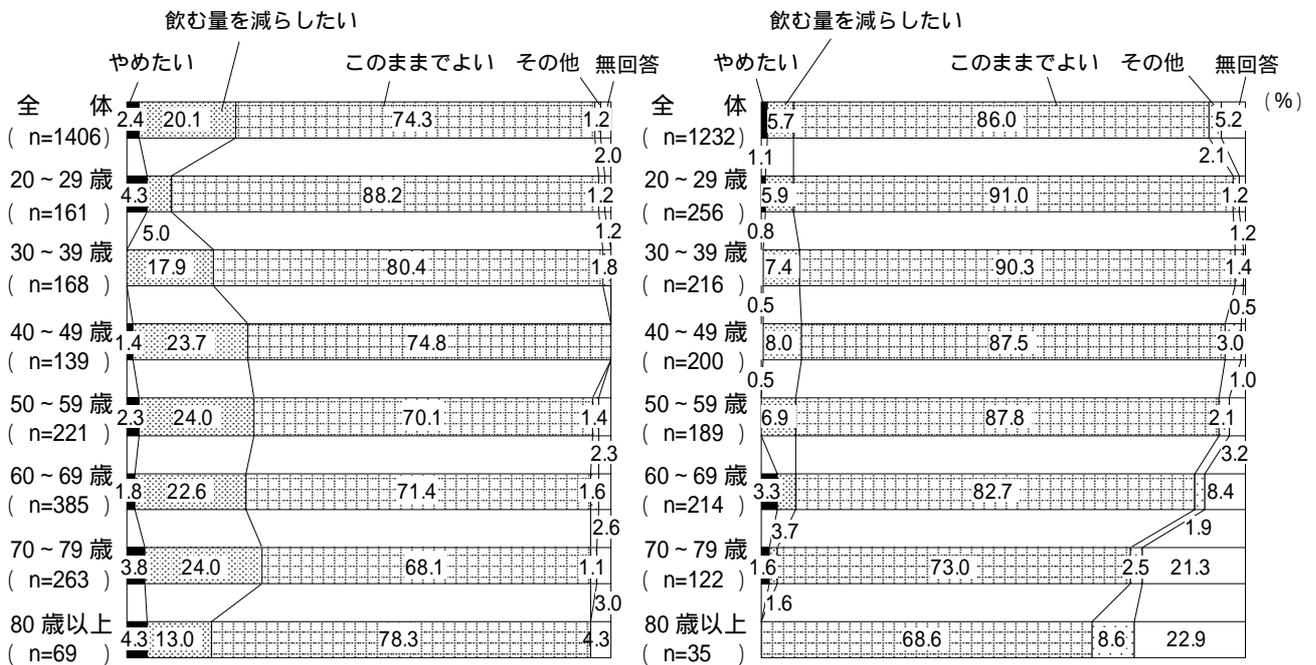


飲酒について意向は、「このままでよい」という人が79.7%を占めている。一方、「飲む量を減らしたい」は13.4%、「やめたい」は1.8%である。

図6 - 17 性・年代別

【男性】

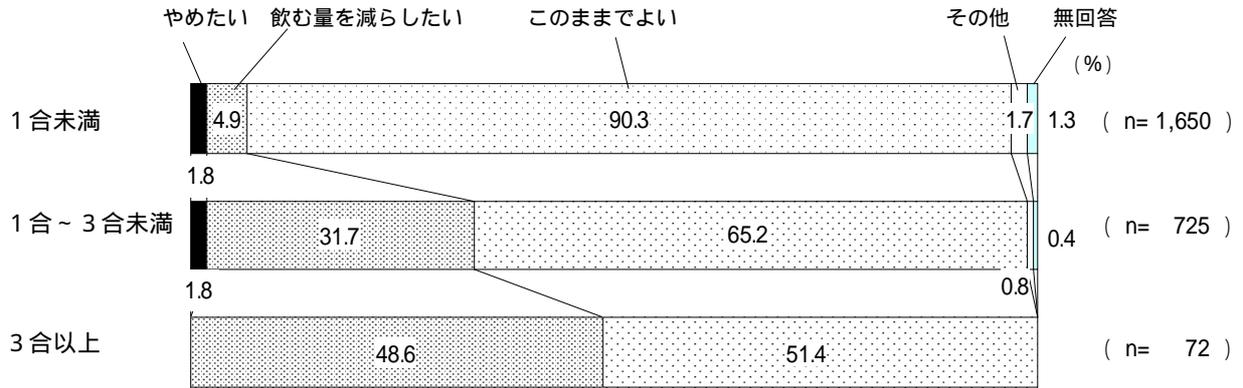
【女性】



性別にみると、男性では「飲む量を減らしたい」が20.1%と、女性(5.7%)を大きく上回っている。

年代別にみると、各年代とも「このままでよい」が圧倒的に多いが、男性の40歳代~70歳代で、「飲む量を減らしたい」が20%以上と、他の年代に比べて多くなっている。

図 6 - 1 8 飲酒量別



飲酒量別にみると、1合未満では「このままでよい」が9割を占めているが、飲酒量が多い人ほど「飲む量を減らしたい」が多くなっており、3合以上では半数の人がそう思っている。

6 - 7 . 飲酒の有無 (20 歳未満)

【 問25は、20歳未満の方がお答えください。 】

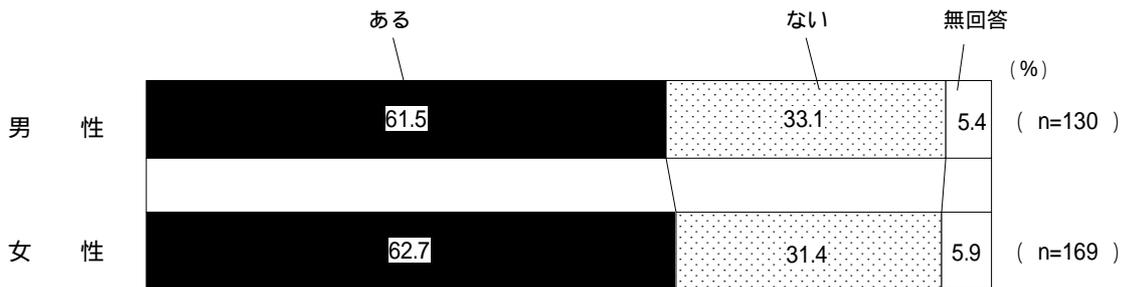
問25 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(1 は1つだけ)

図 6 - 1 9 全体



未成年者で飲酒経験が「ある」人は62.2%である。

図 6 - 2 0 性別



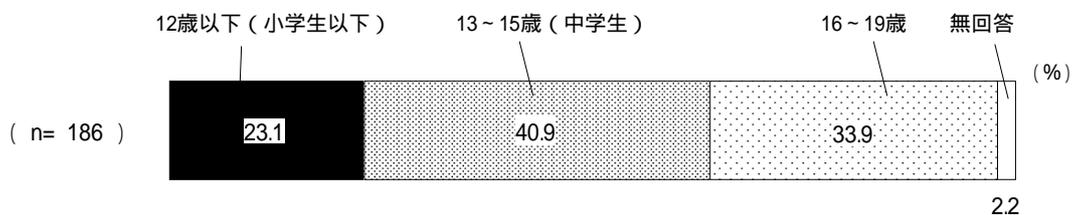
未成年者では、飲酒経験に男女の差は全くない。

6 - 8 . 飲酒開始年齢 (20 歳未満)

(問25で「 1 . ある 」とお答えの方に)

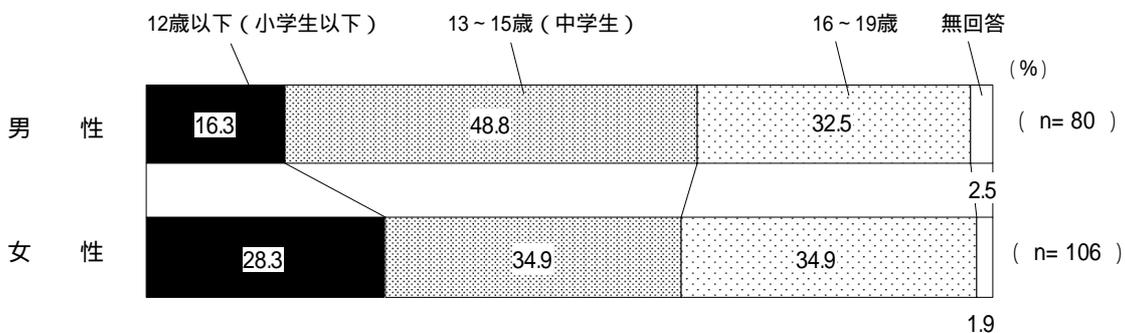
問25 - 1 はじめて、お酒を飲んだのは何歳ですか。(は 1 つだけ)

図 6 - 2 1 全体



未成年者の飲酒経験が「ある」という人 (62.2%) に、その時期をきいたところ、「13~15歳」が40.9%で最も多く、これに「12歳以下」(23.1%) を加えると、中学生以下で飲酒した人は、64.0%を占めている。

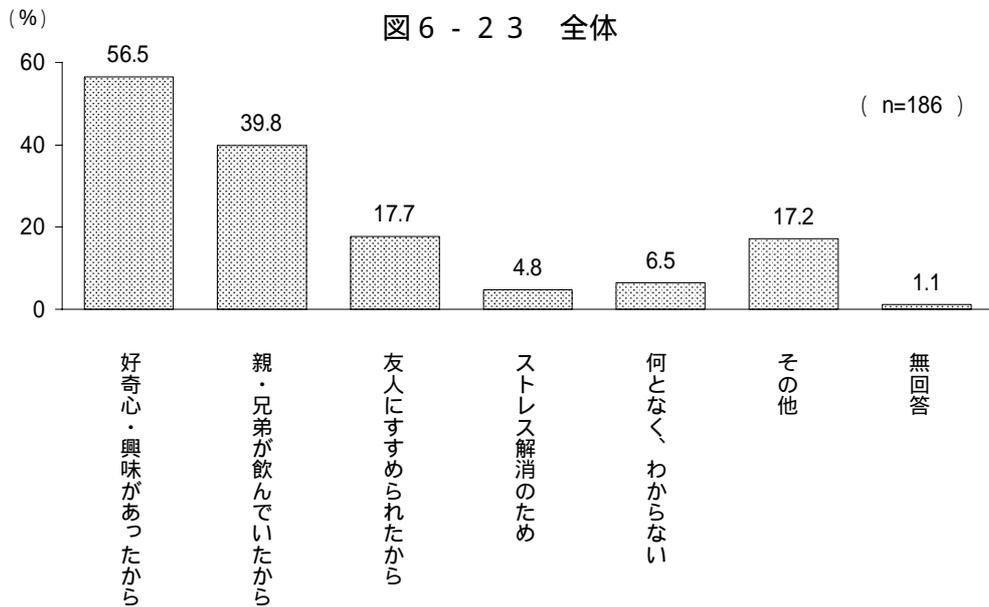
図 6 - 2 2 性別



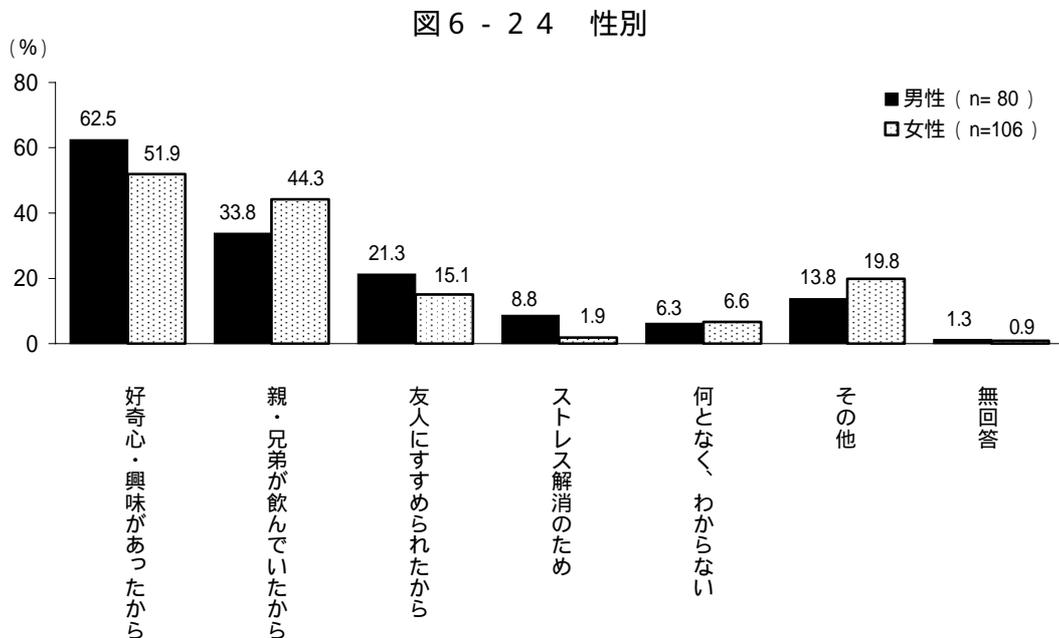
性別にみると、女性では「12歳以下 (小学生以下)」が28.3%と、男性 (16.3%) を上回っているのが注目される。

6 - 9 . 飲酒のきっかけ (20 歳未満)

問 25 - 2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(はあてはまるものすべて)



未成年者の飲酒のきっかけは、「好奇心・興味があったから」が56.5%で最も多く、これに「親・兄弟が飲んでいたら」(39.8%)が次いでいる。



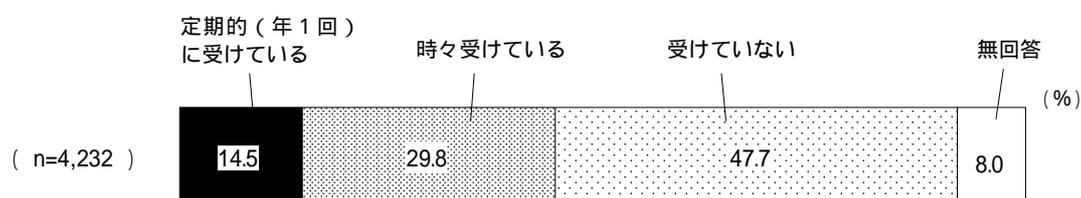
性別にみると、男性では、「好奇心・興味があったから」(62.5%)が多くなっているのに対して、女性では「好奇心・興味があったから」(51.9%)とともに「親・兄弟が飲んでいたら」(44.3%)も多い。

第7章 歯の健康について

7-1. 歯科健診の受診状況

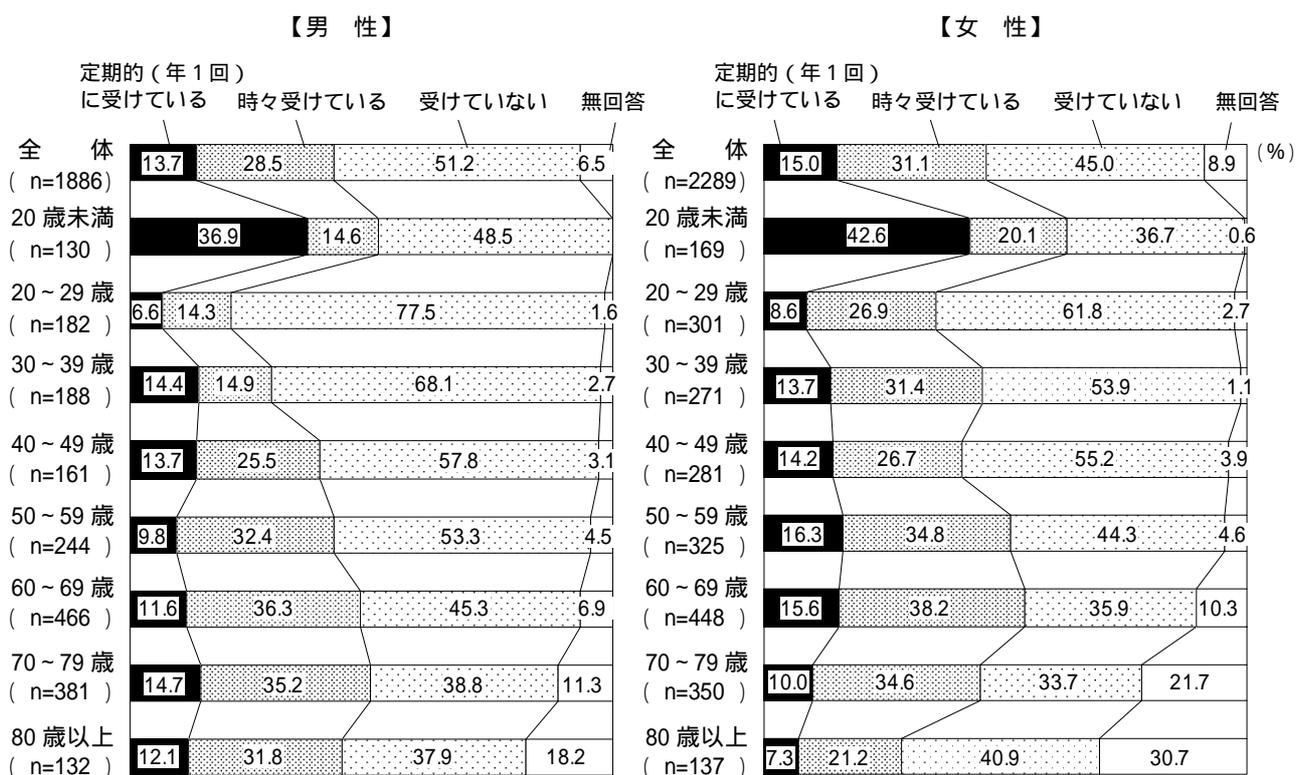
問26 歯科健診を受けていますか。(は1つだけ)

図7-1 全体



歯科健診の受診状況は、「定期的を受けている」が14.5%で、これに「時々受けている」(29.8%)を合わせた《受診者》は44.3%である。一方、「受けていない」は47.7%である。

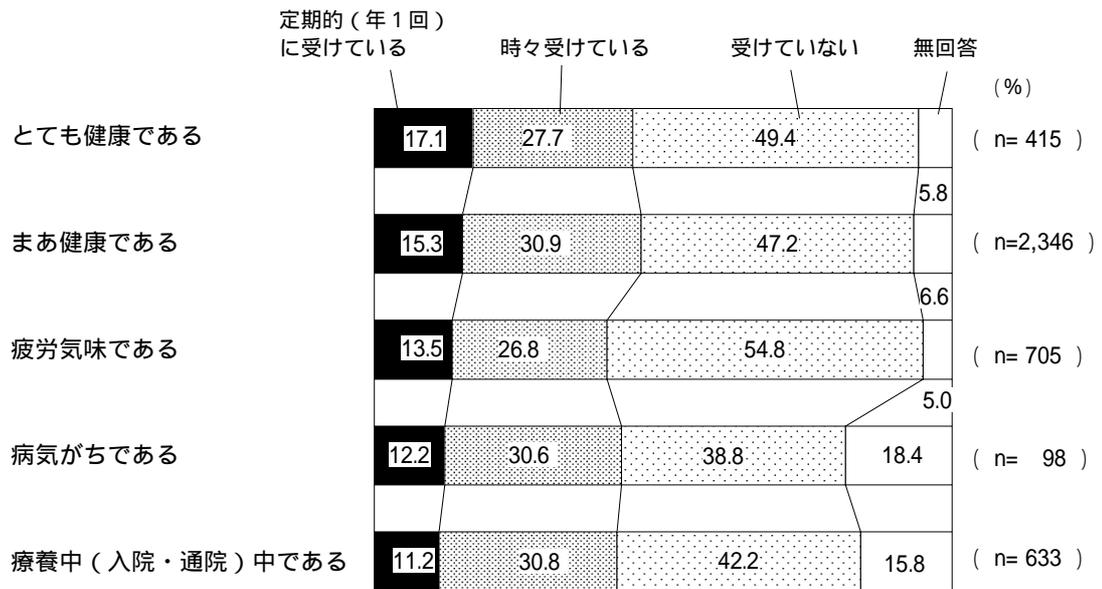
図7-2 性・年代別



性別にみると、男女の差はほとんど認められない。

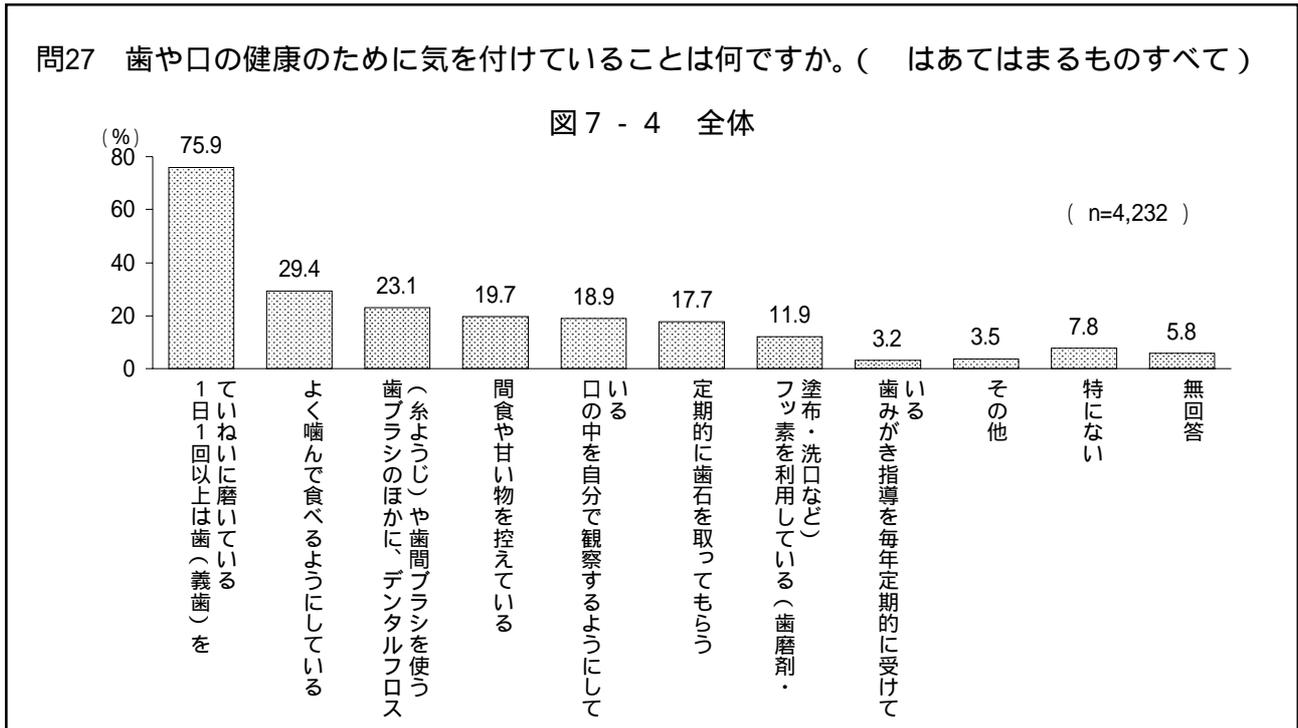
年代別にみると、男女とも20歳未満で「定期的を受けている」が40%前後と際立って多く、《受診者》は男性が5割、女性が6割に達している。「受けていない」は、男性の20歳代が77.5%と最も多く、次いで男性の30歳代(68.1%)、女性の20歳代(61.8%)の順に多い。

図 7 - 3 健康状態別

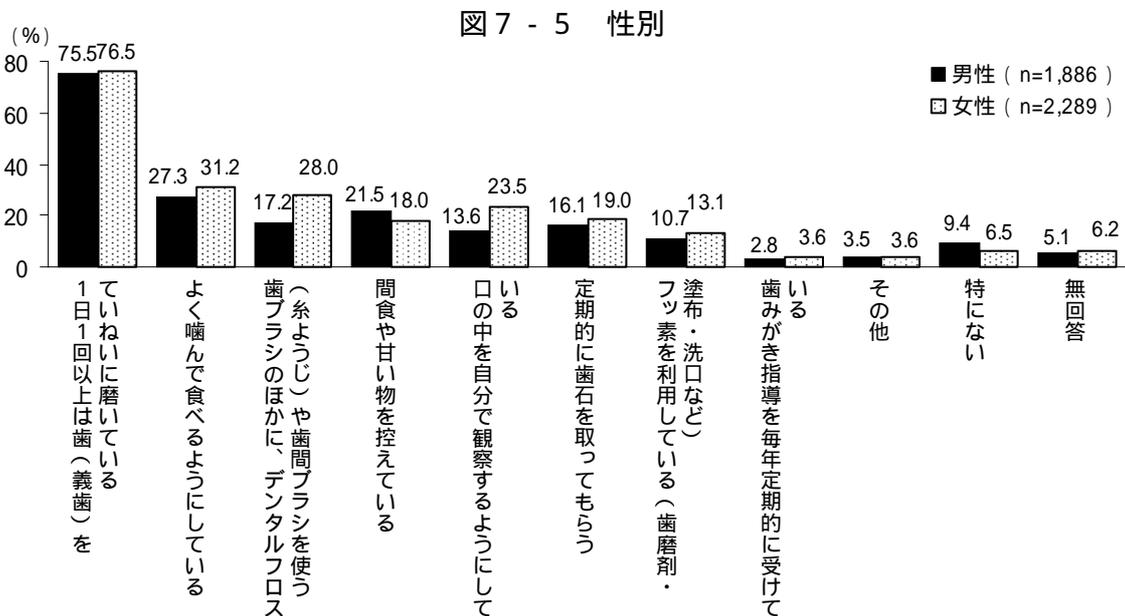


健康状態別にみると、健康状態による大きな差異は認められない。

7 - 2 . 歯や口の健康のために気を付けていること

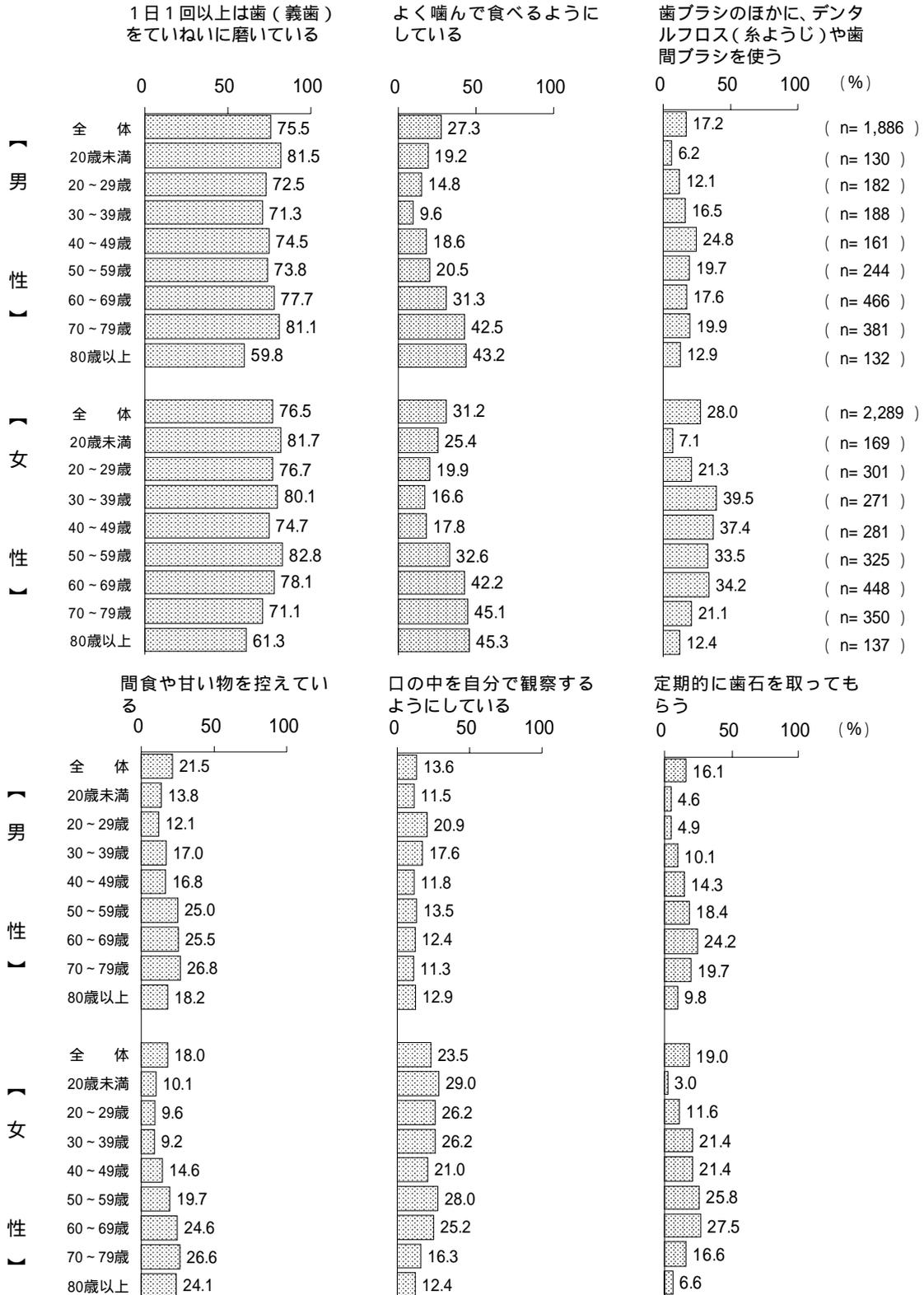


歯や口の健康のために気を付けていることは、「1日1回以上は歯をていねいに磨いている」が75.9%と圧倒的に多く、次いで「よく噛んで食べるようにしている」(29.4%)、「歯ブラシのほかにデンタルフロスや歯間ブラシを使うようにしている」(23.1%)の順に多い。



性別にみると、「歯ブラシのほかにデンタルフロスや歯間ブラシを使うようにしている」(男性17.2%、女性28.0%)と「口の中を自分で観察するようにしている」(男性13.6%、女性23.5%)は、いずれも女性が多くなっている。

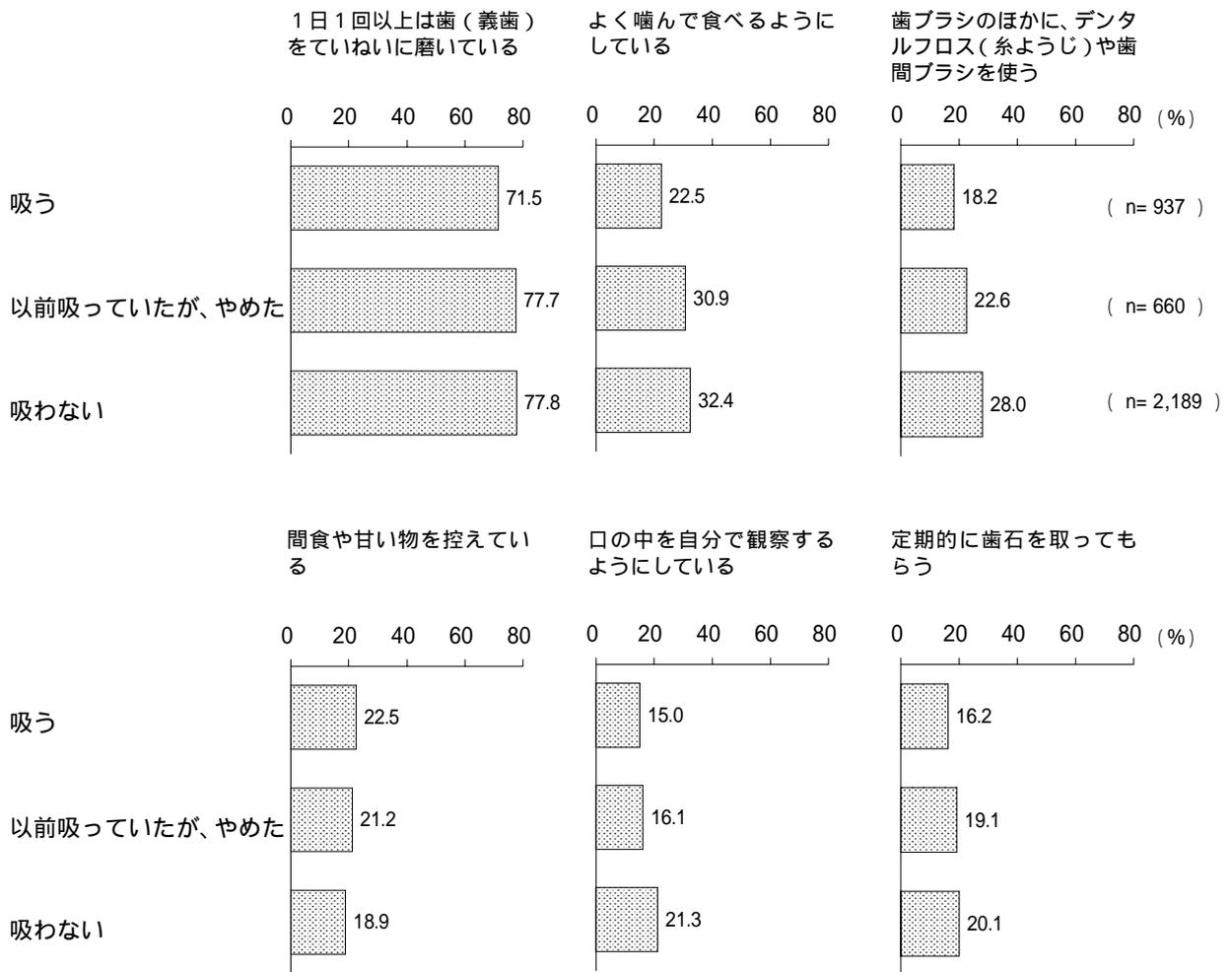
図7-6 性・年代別



年代別にみると、次のような特徴が見られる。

- ・高齢者では、「よく噛んで食べるようにしている」が多く、男性では70歳代以上、女性では60歳代以上で40%を超えている。
- ・女性の30歳代~60歳代では「歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシを使う」人が30%以上と、他の年代に比べて多くなっている。

図 7 - 7 喫煙の有無別

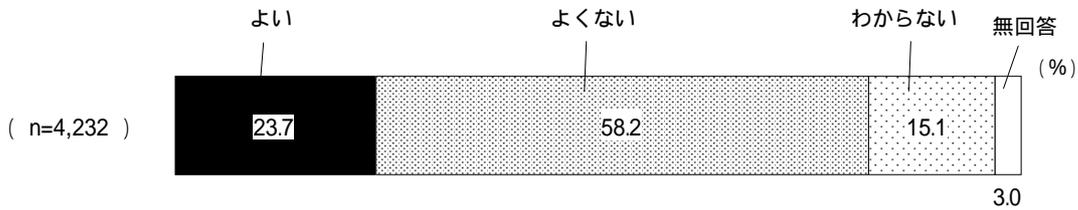


喫煙の有無別にみると、吸わない人では、「よく噛んで食べるようにしている」が32.4%、「歯ブラシのほかにデジタルフロスや歯間ブラシを使うようにしている」が28.0%と、吸う人に比べて多くなっている。

7 - 3 . 歯や口の状態

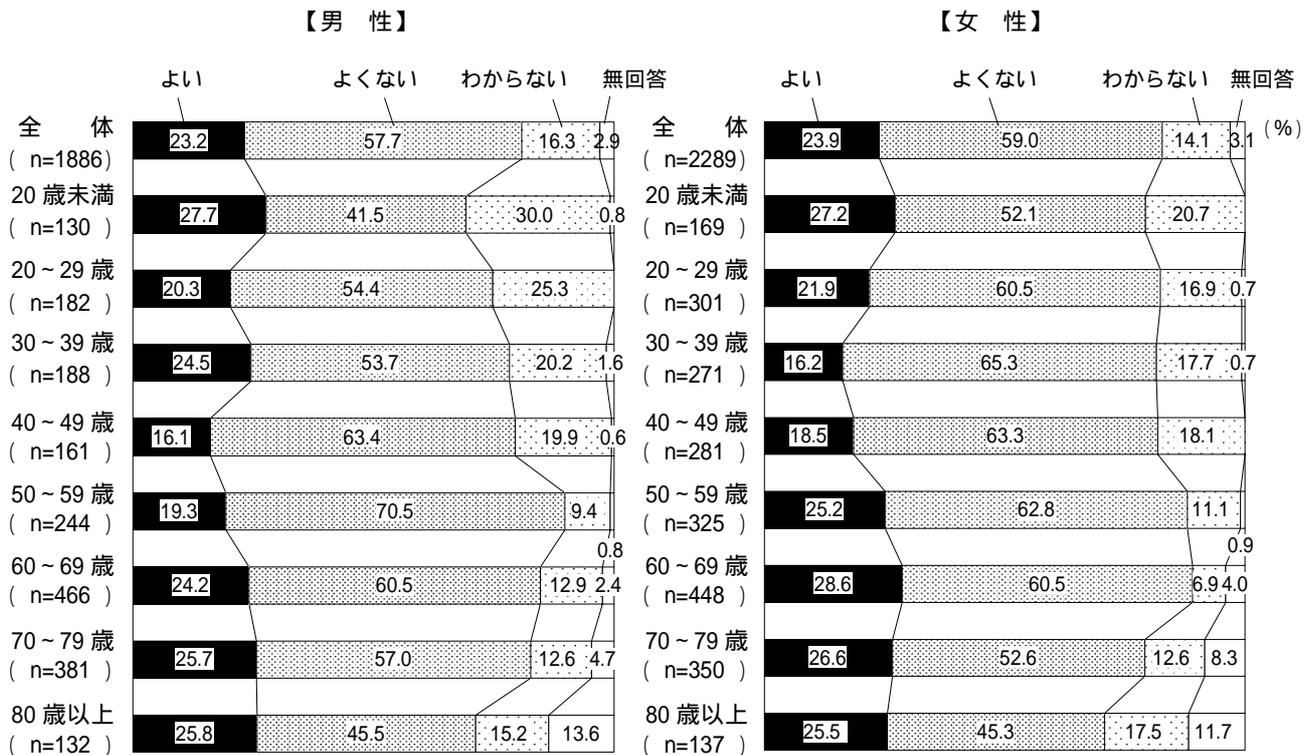
問28 自分の歯や口の状態について、どのように思っていますか。(は1つだけ)

図7 - 8 全体



歯や口の状態については、「よくない」(58.2%) が約6割を占め、「よい」は23.7%と少ない。

図7 - 9 性・年代別



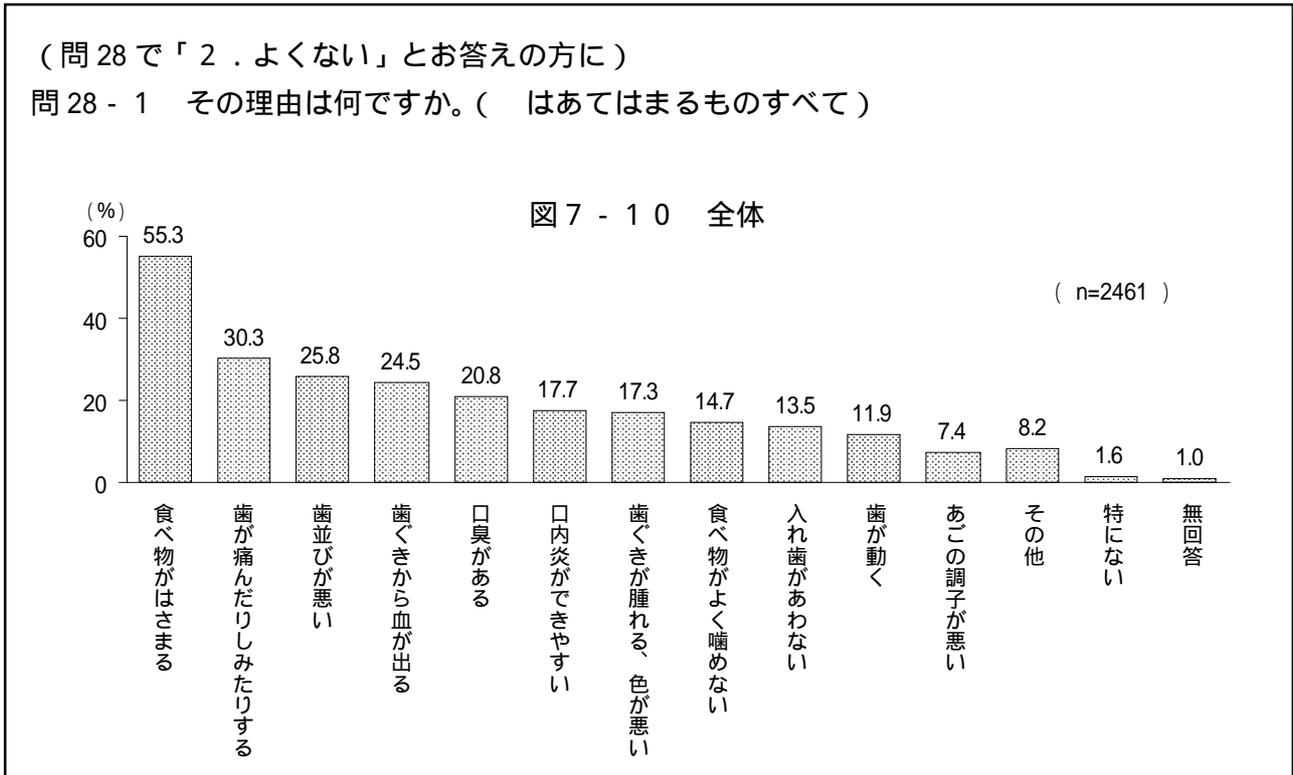
性別にみると、男女の差はほとんど認められない。

年代別にみると、「よくない」は男性の50歳代(70.5%)で最も多く、男性では40~60歳代、女性では20~60歳代で、6割を占めている。一方、男性の20歳未満や80歳代以上と女性の80歳代以上では40%台と、他の年代に比べて少なくなっている。

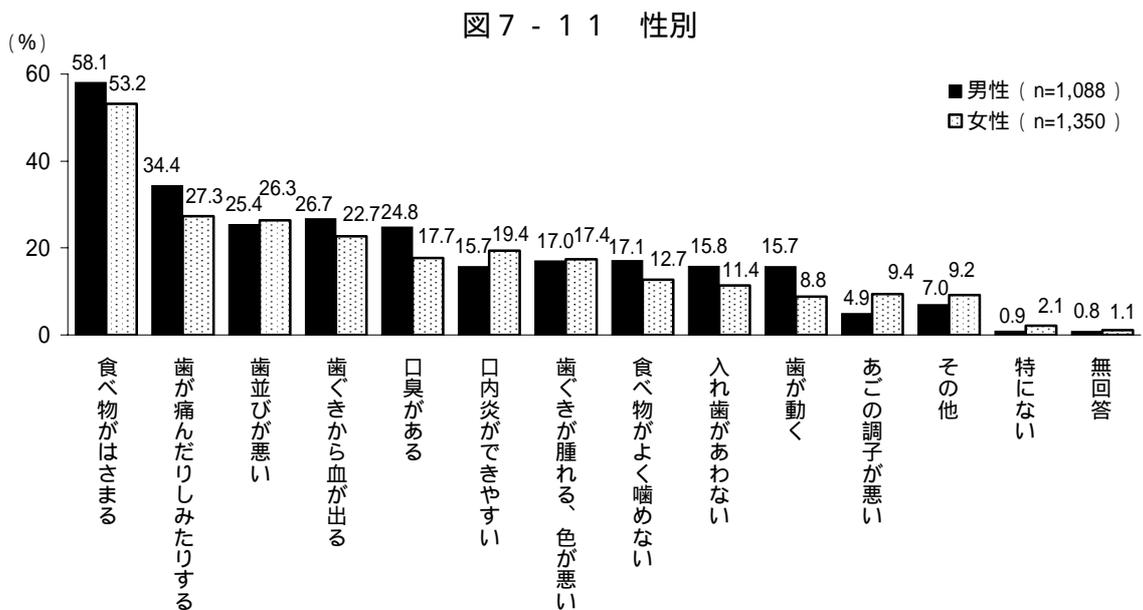
7 - 4 . 歯や口の状態がよくない理由

(問 28 で「 2 . よくない」とお答えの方に)

問 28 - 1 その理由は何ですか。(はあてはまるものすべて)

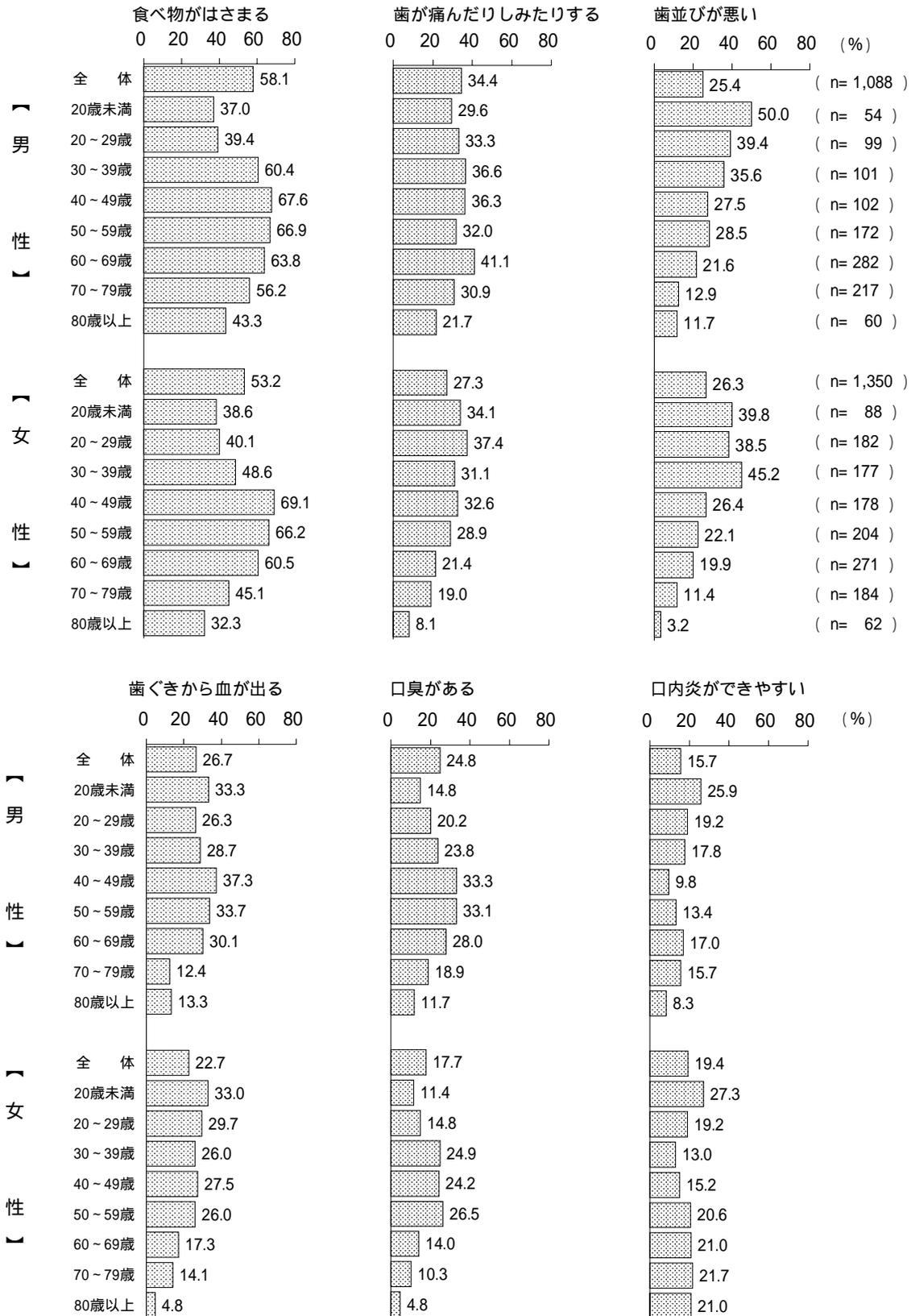


歯や口の状態が「よくない」という人 (58.2%) にその理由をきくと、「食べ物がはさまる」が 55.3% で最も多く、以下「歯が痛んだりしんだりする」(30.3%) 「歯並びが悪い」(25.8%) 「歯ぐきから血が出る」(24.5%) の順で続いている。



性別にみると、男女とも同じような傾向であるが、「歯が痛んだりしんだりする」、「口臭がある」、「歯が動く」は、男性の方がやや多くなっている。

図7-12 年代別（主なもの）



年代別にみると、次のような特徴が見られる。

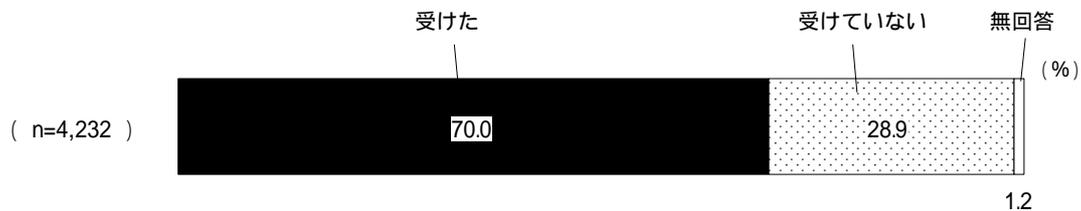
- ・「食べ物をはさまる」は、男性では30歳代～60歳代、女性では40歳代～60歳代が多い。
- ・「歯並びが悪い」は、男女とも若い人ほど多い傾向がみられ、男性では20歳未満が50.0%、女性では30歳代が45.2%と多くなっている。

第8章 疾患予防・健康診断

8-1. 最近1年以内の健康診断や検査の受診状況

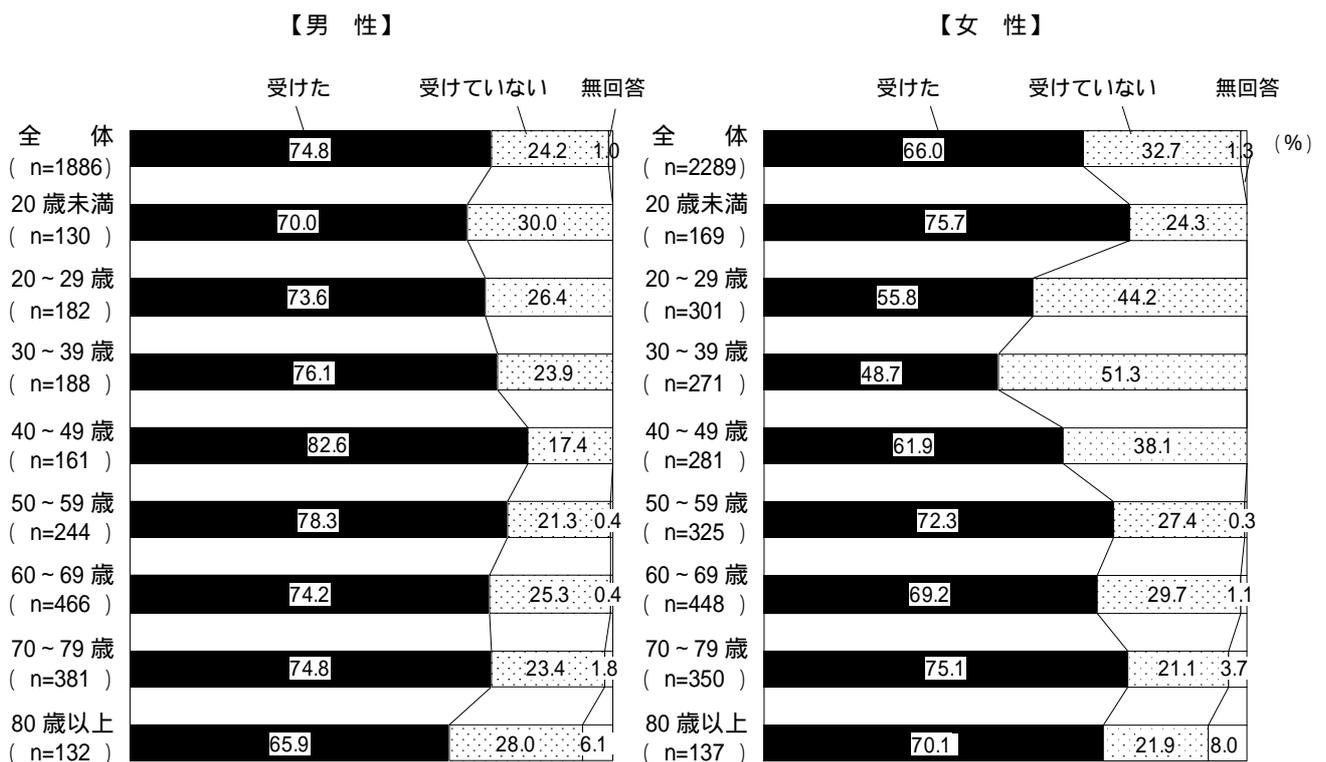
問29 あなたは、最近1年以内に、健康診断や検査を受けましたか。(は1つだけ)

図8-1 全体



最近1年以内に健康診断や検査を「受けた」という人は70.0%を占めている。

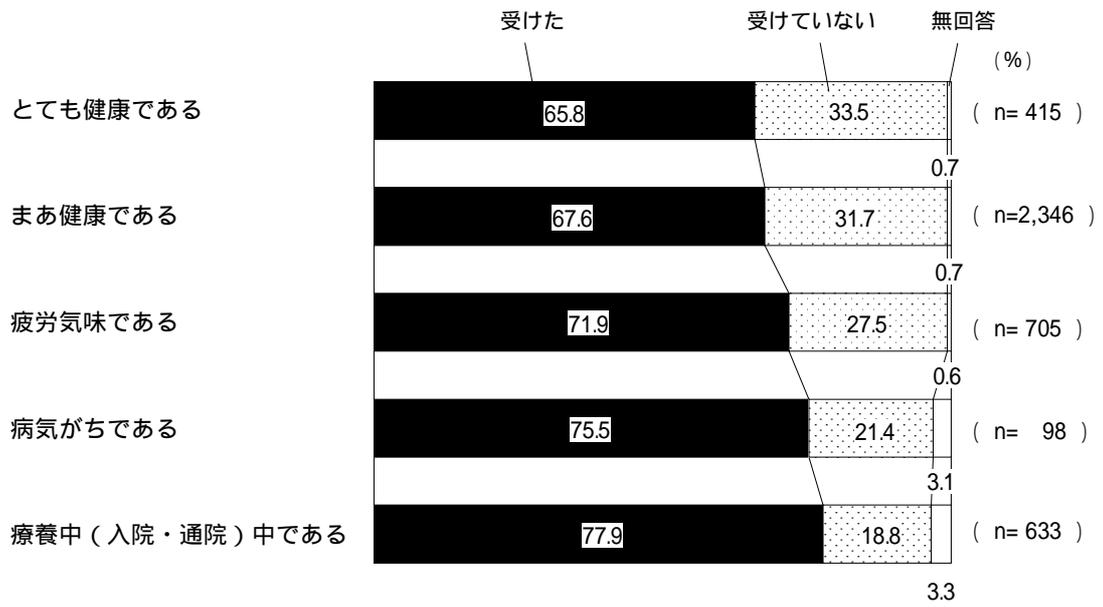
図8-2 性・年代別



性別にみると、男性では「受けた」が74.8%と、女性(66.0%)を10ポイント近く上回っている。

年代別にみると、「受けていない」人は、女性の30歳代では51.3%と全年代中最も多く、次いで女性の20歳代(44.2%)、40歳代(38.1%)が多い。男性は年齢による差異がそれほど認められない。

図 8 - 3 健康状態別



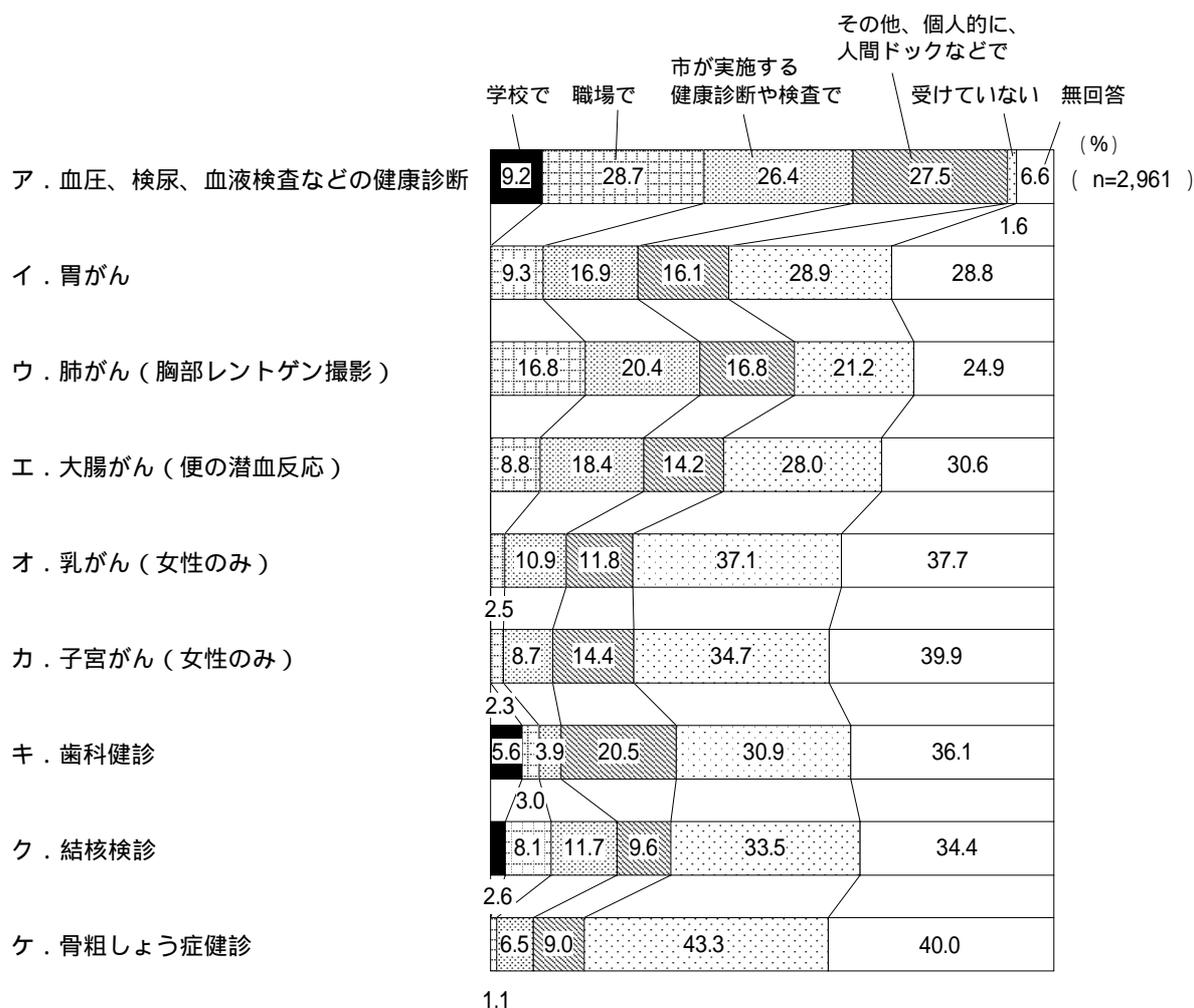
健康状態別にみると、「受けた」は、療養中である(77.9%)が最も多く、とても健康である(65.8%)が最も少ない。

8 - 2 . 受診場所

(問29で「1.受けた」とお答えの方に)

問29 - 1 では、次にあげる健康診断や検査をどこで受けましたか。ア～ケのそれぞれについてお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

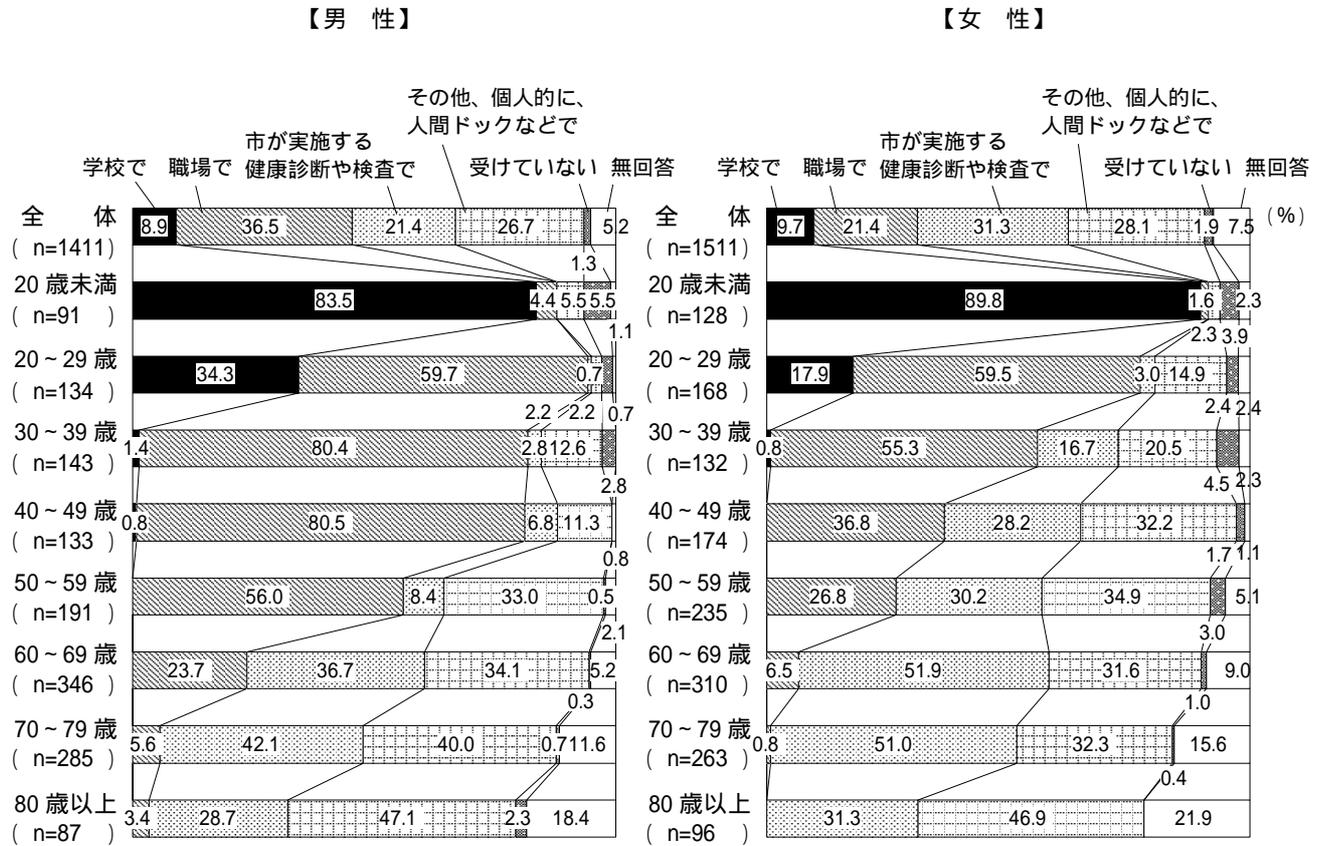
図 8 - 4 全体



健康診断や検査の受診場所をみると、血圧、検尿、血液検査などの健康診断 については、「職場」(28.7%)、「市が実施する健康診断や検査で」(26.4%)、「その他、個人的に、人間ドックなどで」(27.5%)に3分している。

図 8 - 5 性・年代別

ア．血压、検尿、血液検査などの健康診断

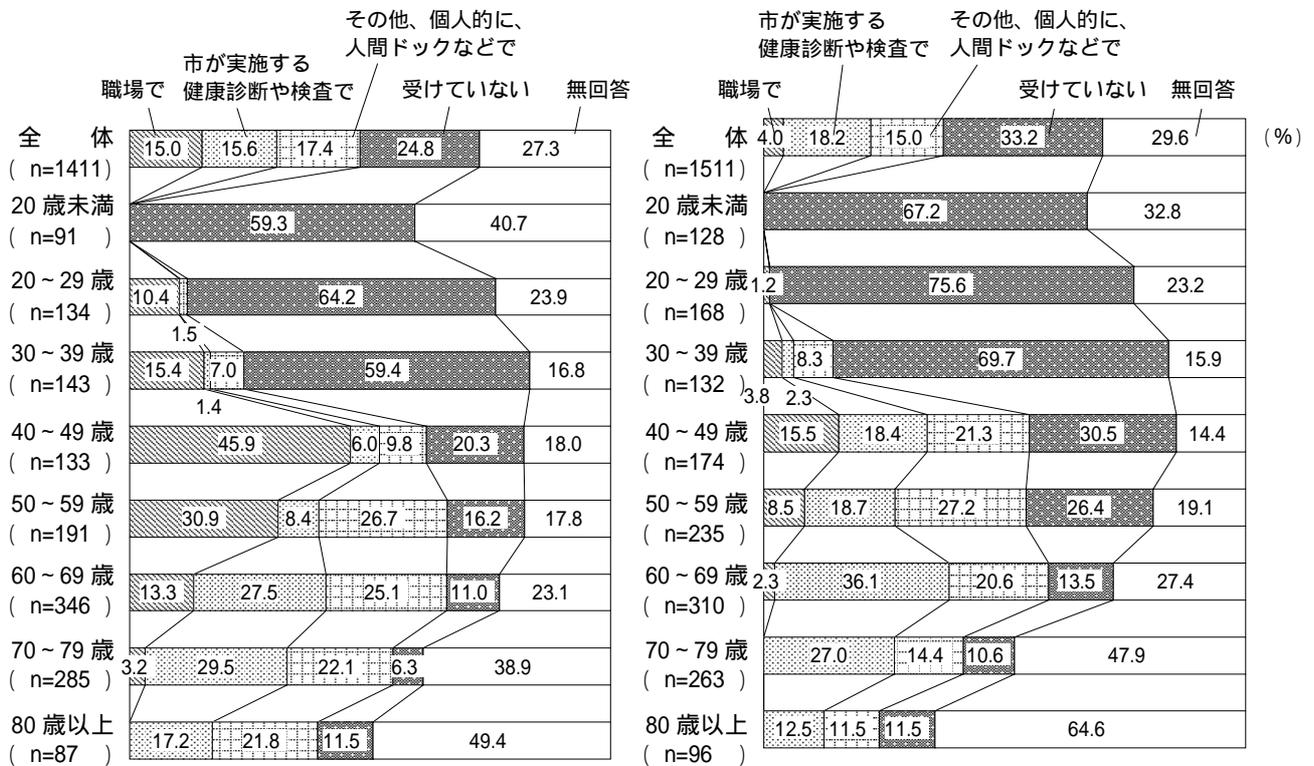


性別で見ると、男性では、「職場で」が36.5%、女性では「市が実施する健康診断や検査で」が31.3%が多くなっている。
 年代別に見ると、20歳未満は「学校で」、男性の20歳代~50歳代や女性の20歳代、30歳代は「職場で」、60歳代以上は「市が実施する健康診断や検査で」や「その他、個人的に、人間ドックなどで」が多い。

イ. 胃がん

【男性】

【女性】

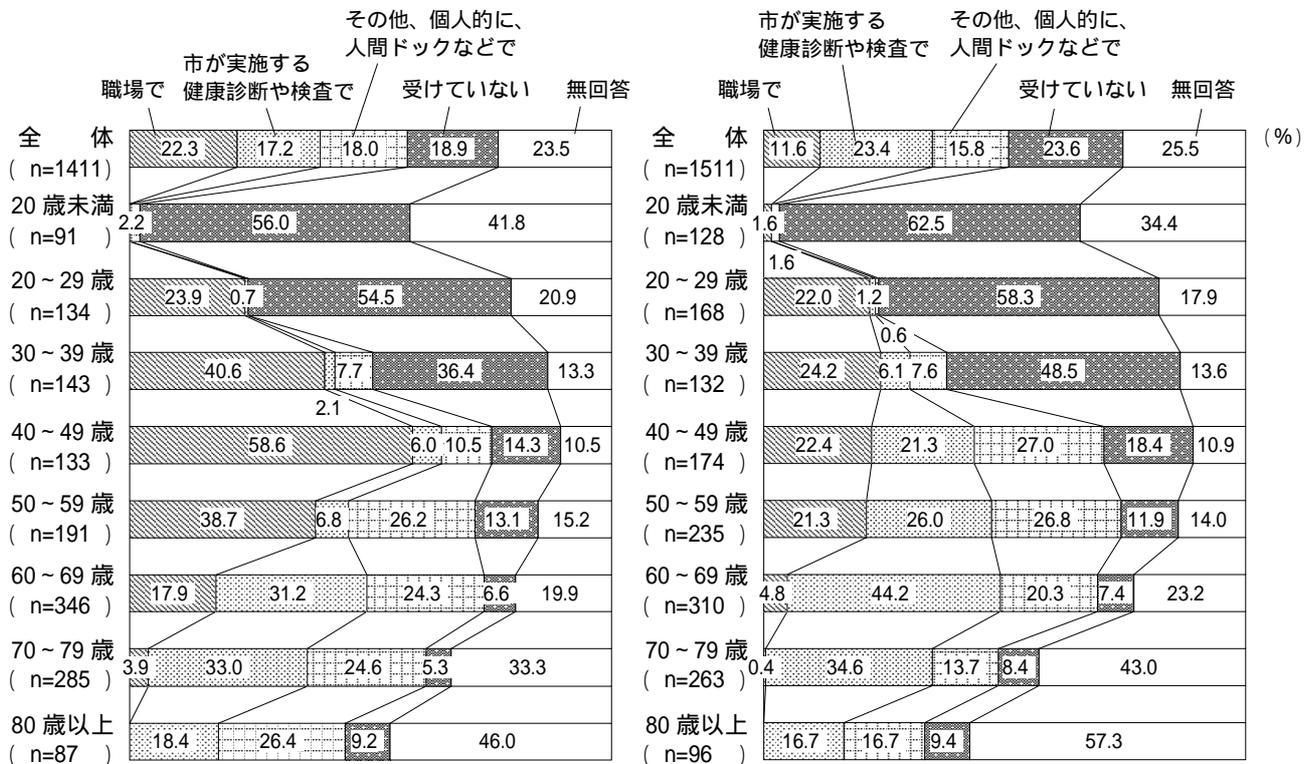


性別で見ると、男性では、「職場で」が15.0%と、女性(4.0%)を上回っている。年代別に見ると、男性の40歳代、50歳代は「職場で」が多く、男女の60歳代、70歳代は「市が実施する健康診断や検査で」が他の年代に比べて多くなっている。

ウ．肺がん（胸部レントゲン撮影）

【男性】

【女性】

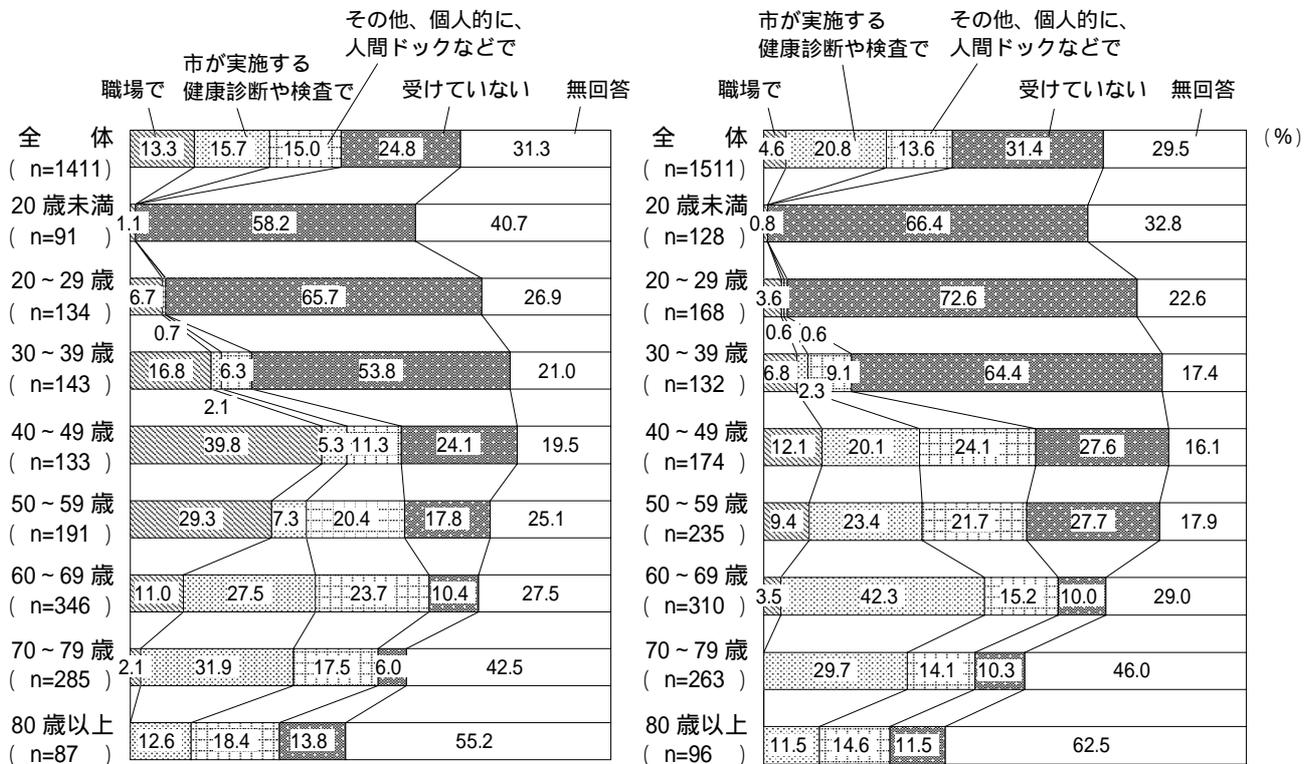


性別で見ると、男性では、「職場で」が22.3%と、女性（11.6%）を上回っている。年代別に見ると、男性の30歳代～50歳代は「職場で」が多く、男女の60歳代、70歳代は「市が実施する健康診断や検査で」が他の年代に比べて多くなっている。

エ．大腸がん（便の潜血反応）

【男 性】

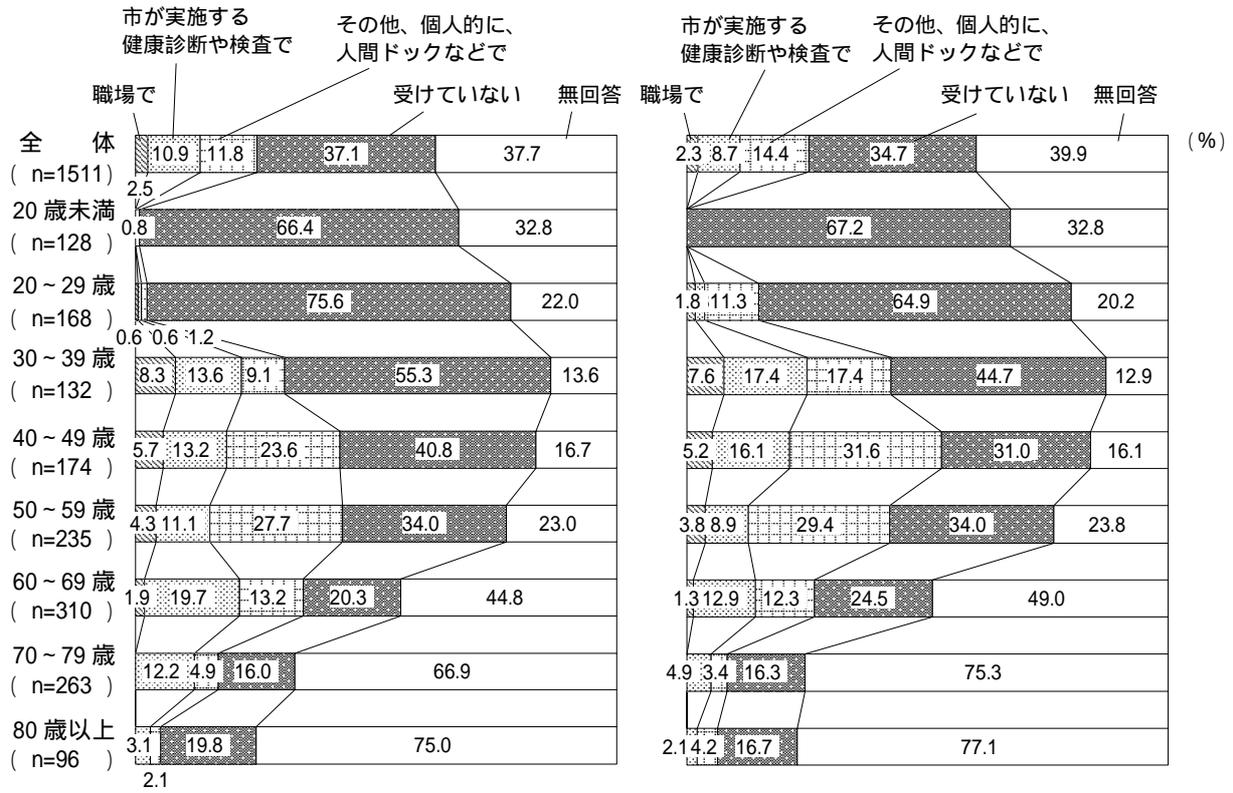
【女 性】



性別で見ると、男性では、「職場で」が13.3%と、女性（4.6%）を上回っている。年代別に見ると、男性の40歳代、50歳代は「職場で」が多く、男女の60歳代、70歳代は「市が実施する健康診断や検査で」が他の年代に比べて多くなっている。

オ．乳がん（女性のみ）

カ．子宮がん（女性のみ）

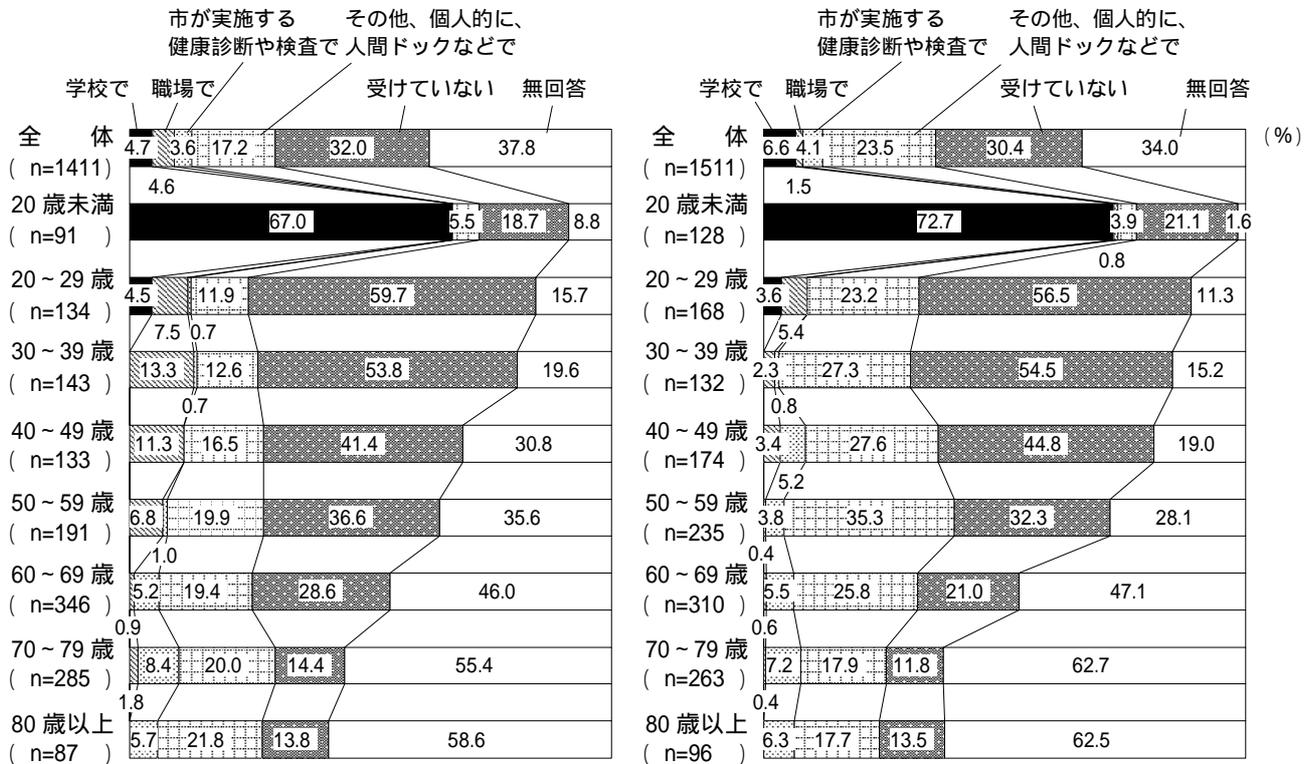


年代別に見ると、乳がん、子宮ガンともに40歳代、50歳代で「その他、個人的に、人間ドックなどで」が他の年代に比べて多い。

キ．歯科健診

【男性】

【女性】



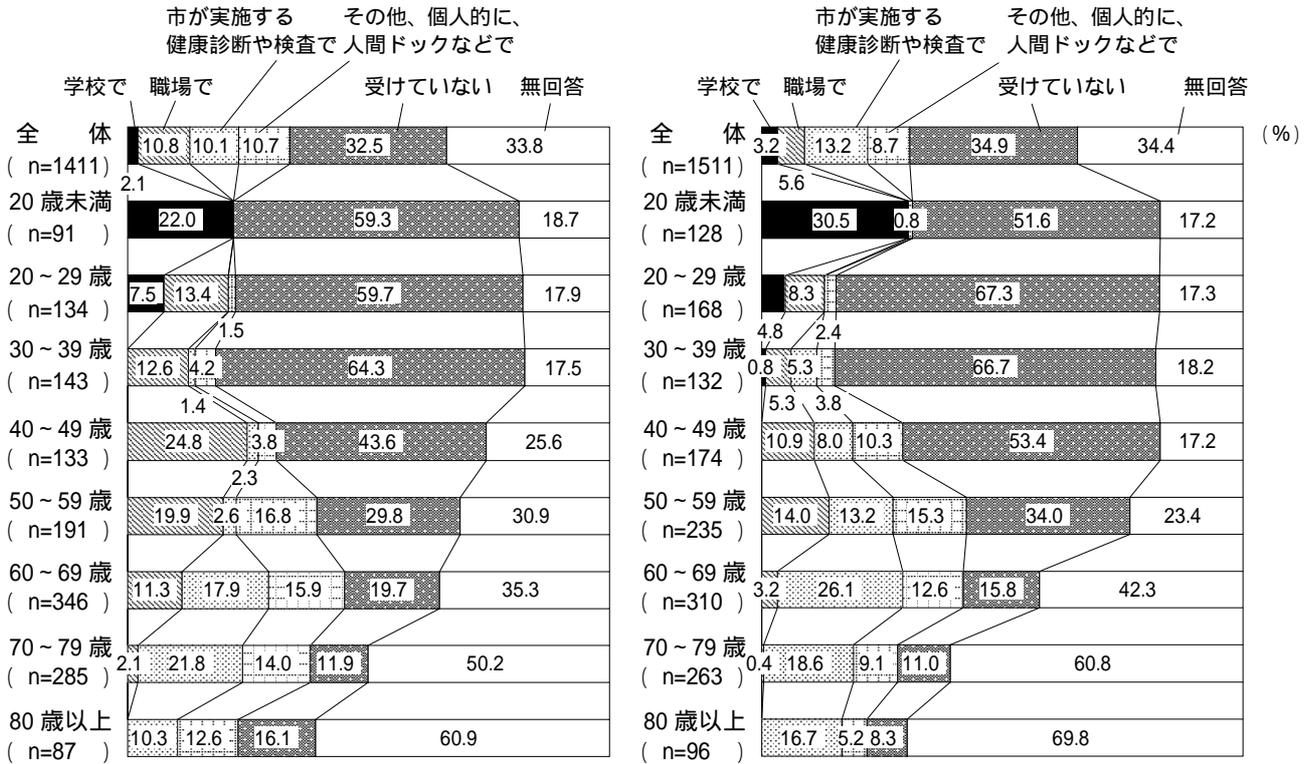
性別で見ると、「その他、個人的に、人間ドックなどで」が男性 17.2%、女性 23.5%と最も多くなっている。

年代別に見ると、男女とも 20 歳代未満は「学校で」が約 7 割と非常に多く、「市が実施する健康診断や検査で」は女性の 20 歳代～60 歳代で 20%を超え、男性の同年代より多くなっている。

ク．結核検診

【男性】

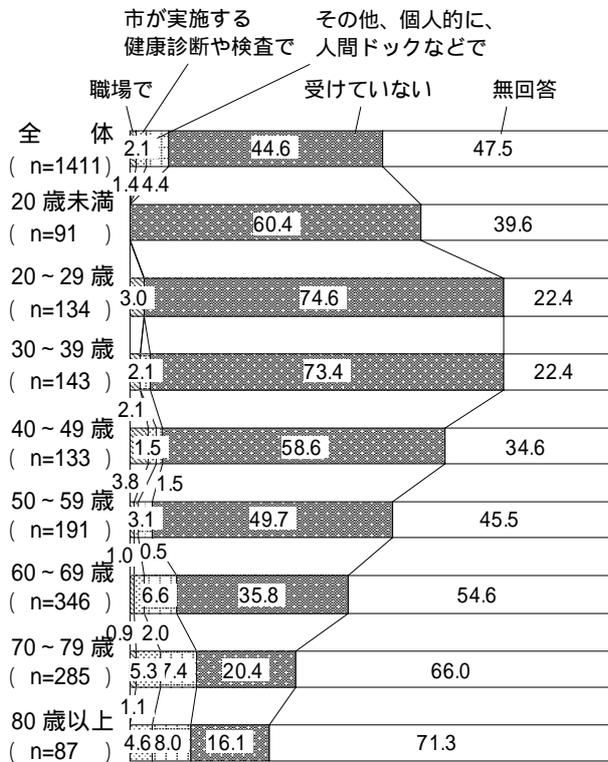
【女性】



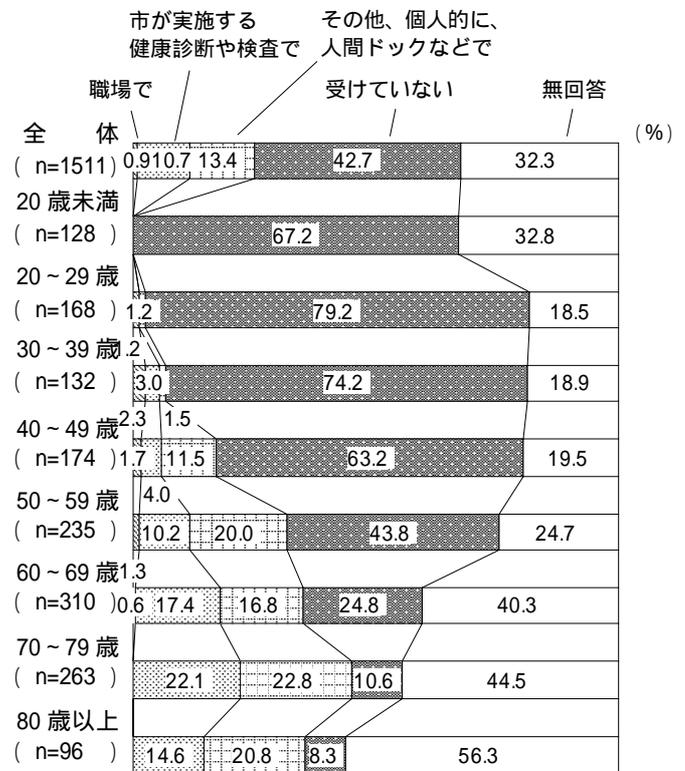
性別で見ると、男性では、「職場で」が10.8%と、女性（5.6%）よりやや多くなっている。年代別に見ると、20歳代未満は「学校で」、男性の40歳代は「職場で」、男性の70歳代や女性の60歳代は「市が実施する健康診断や検査で」が、20%を超えている。

ケ．骨粗しょう症健診

【男性】



【女性】



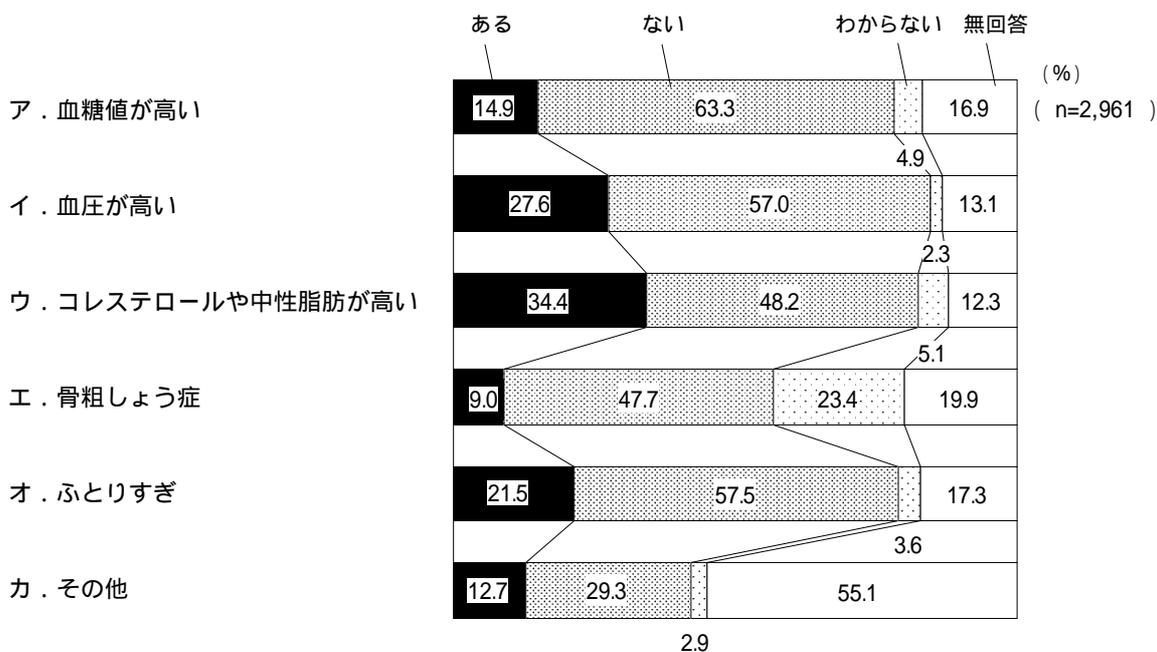
女性では、「市が実施する健康診断や検査で」(10.7%)と「その他、個人的に人間ドックで」(13.4%)に分かれている。
 年代別に見ると、女性の60歳代、70歳代では「市が実施する健康診断や検査で」、女性の50歳代～80歳代以上では「その他、個人的に、人間ドックなどで」が、20%前後と男性より多くなっている。

8 - 3 . 生活習慣病についての指摘

(同様に、前ページの間29で「1. 受けた」とお答えの方に)

問29 - 2 次にあげるア~カのような生活習慣病について、指摘を受けたことがありますか。
(はそれぞれ1つずつ)

図8 - 6 全体

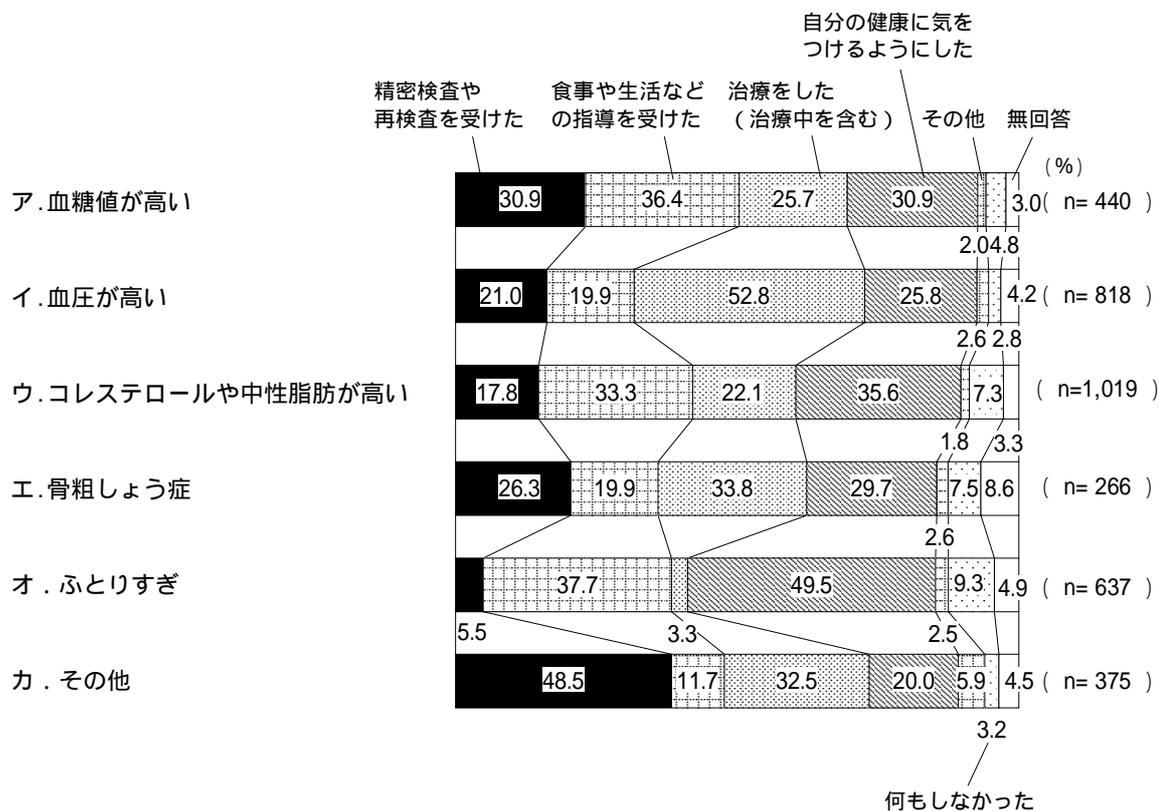


生活習慣病について指摘を受けたことが「ある」は、「コレステロールや中性脂肪が高い」が34.4%と最も多く、次いで「血圧が高い」(27.6%)、「ふとりすぎ」(21.5%)の順である。「骨粗しょう症」(9.0%)が最も少ない。

なお、「その他」(自由回答)の主なものは、「胃腸病」(1.4%)、「貧血」(0.7%)、「肝臓病」(0.6%)、「痛風」(0.6%)、「心臓病」(0.5%)などであった。

また、指摘を受けたことが「ある」方は、その指摘をされた後、どのようにされたかをお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

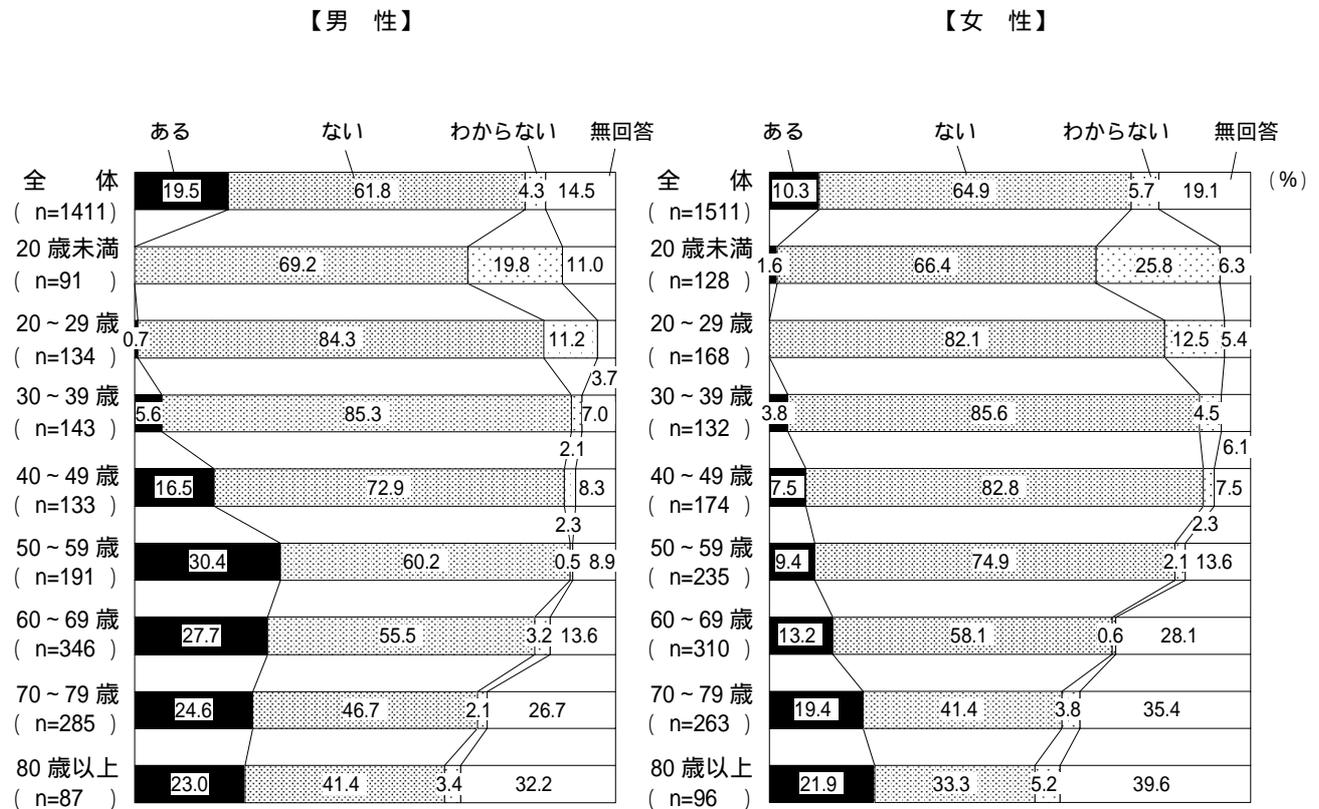
図8-7 全体



血糖値が高いは「精密検査や再検査を受けた」、血圧が高いは「治療をした」、ふとりすぎは「自分の健康に気をつけるようにした」が他に比べて多くなっている。

図 8 - 8 性・年代別

ア．血糖値が高い

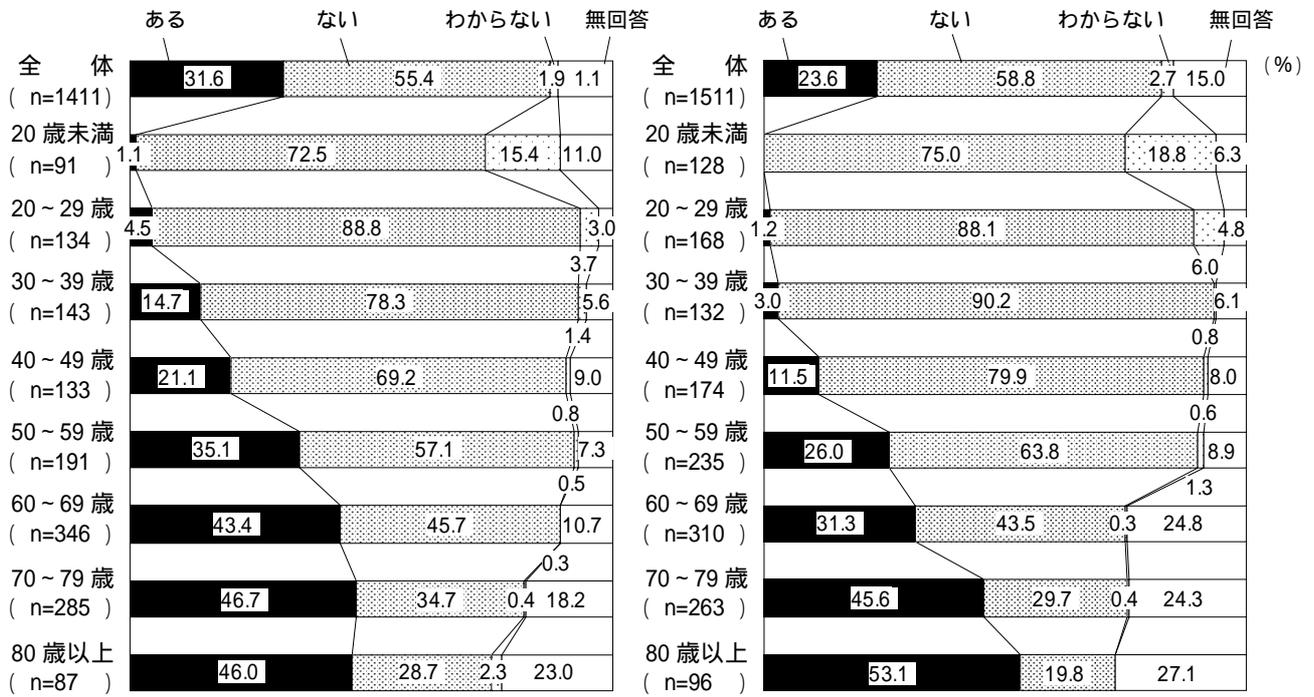


性別にみると、「ある」は男性 19.5%と、女性 (10.3%) より多くなっている。年代別に見ると、男性では 50 歳代以上、女性では 70 歳代以上で「ある」がほぼ 20%以上と、他の年代に比べて高い。

イ．血圧が高い

【男性】

【女性】

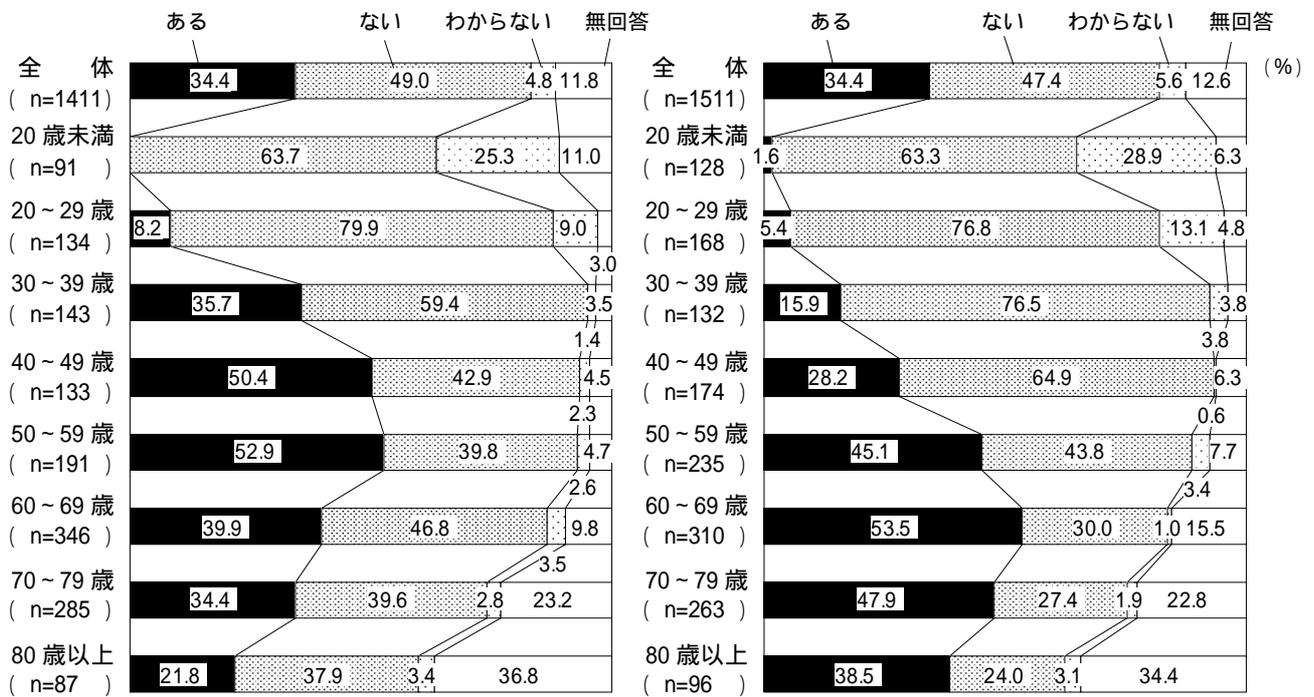


性別にみると、「ある」は男性31.6%と、女性(23.6%)よりやや多くなっている。年代別に見ると、男性では60歳代以上、女性では70歳代以上で「ある」が40%以上と、他の年代に比べて高い。

ウ．コレステロールや中性脂肪が高い

【男性】

【女性】

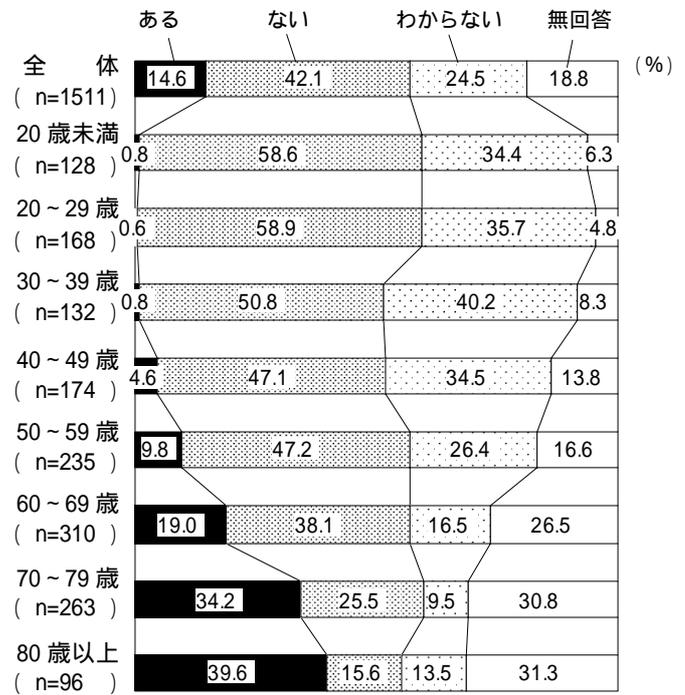
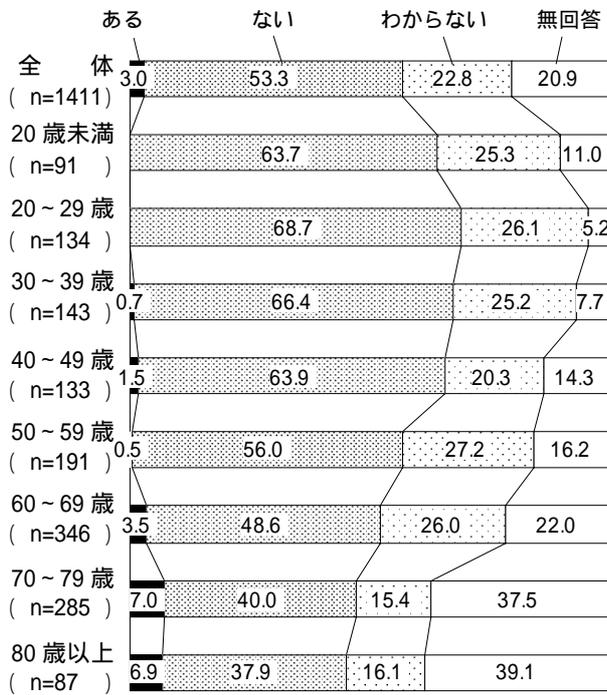


性別で見ると、「ある」は男女とも34.4%である。
 年代別に見ると、男性では30歳代~70歳代、女性では50歳代以上で「ある」が30%を超え、特に男性の40歳代や50歳代、女性の60歳代では50%を超えている。

エ．骨粗しょう症

【男性】

【女性】

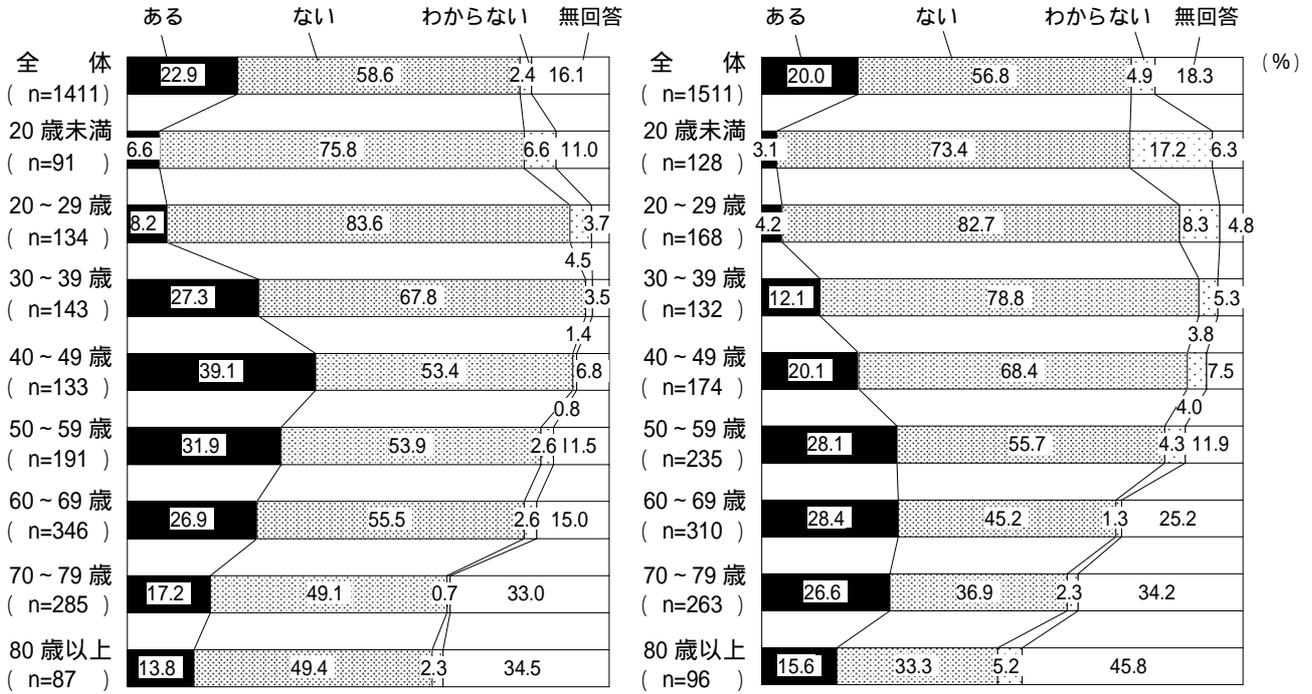


性別にみると、「ある」は女性 14.6%と、男性 (3.0%) より多くなっている。
 年代別に見ると、女性の 70 歳台以上で「ある」が 30% を超えている。

オ．ふとりすぎ

【男性】

【女性】

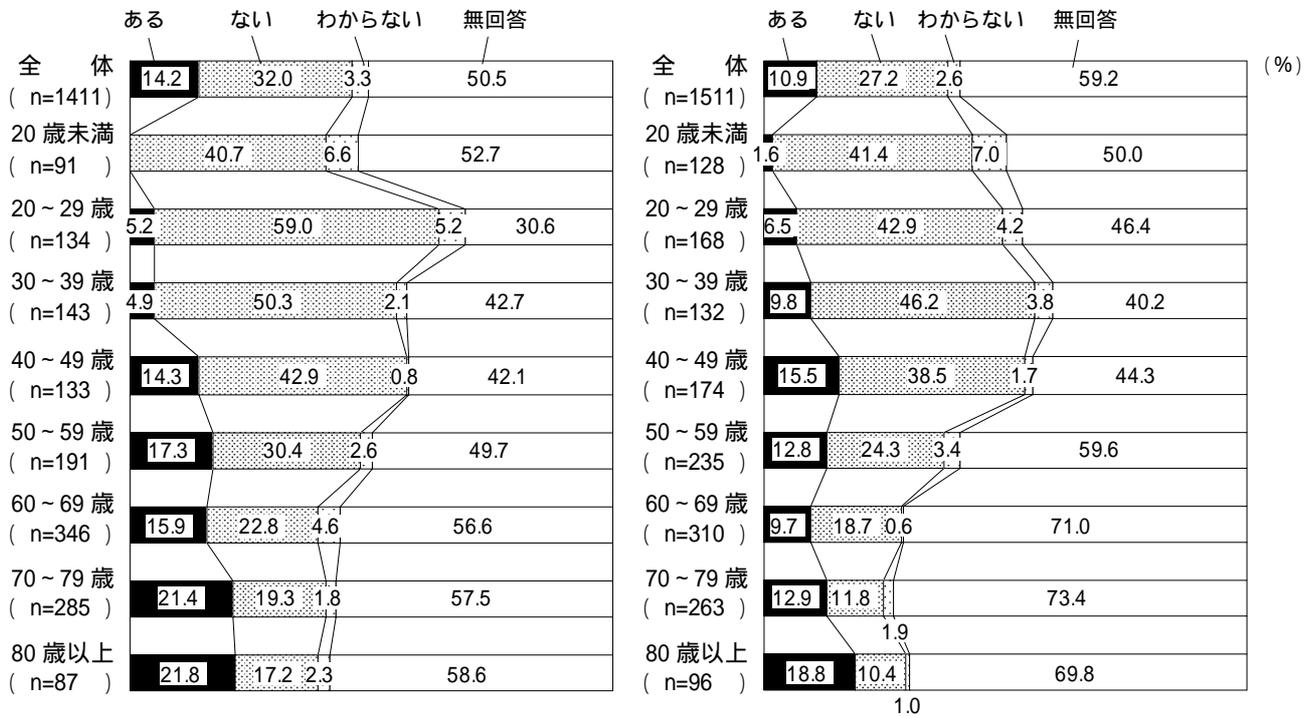


性別で見ると、「ある」は男女の差がほとんど認められない。
 年代別に見ると、男性では30歳代～60歳代、女性の40歳代～70歳代で「ある」が20%を超えており、特に男性の40歳代や50歳代では30%を超えている。

カ．その他

【男性】

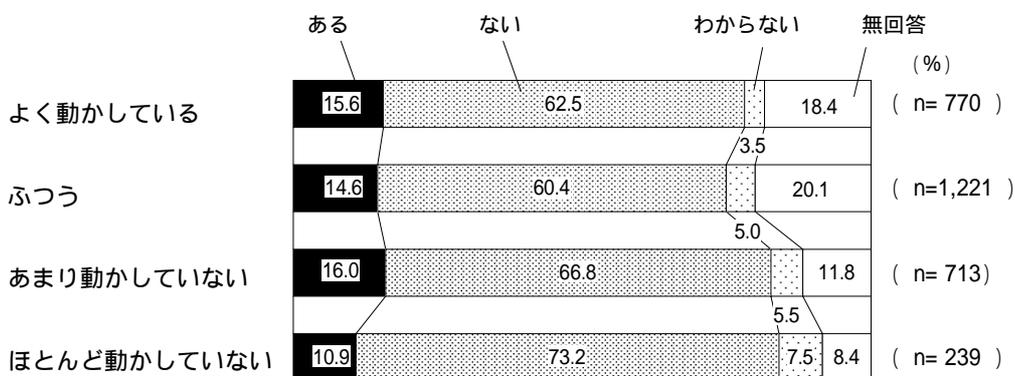
【女性】



性別でみると、「ある」は男女の差がほとんど認められない。

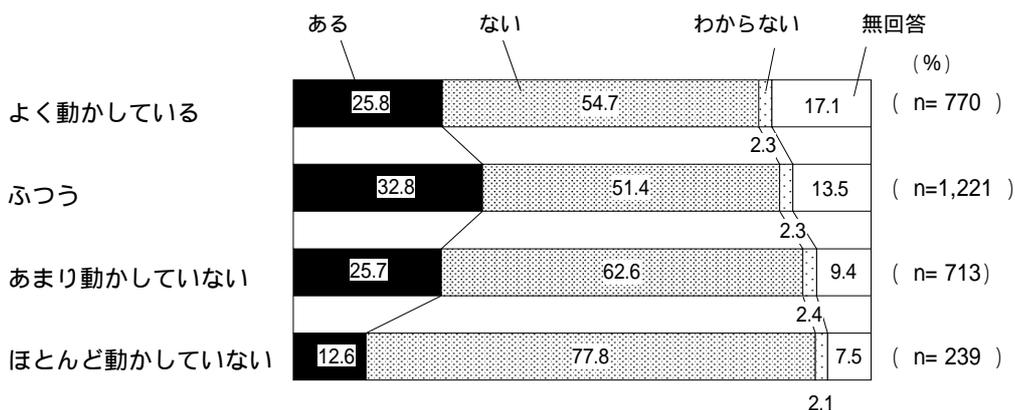
図 8 - 9 意識的に身体を動かしているか別

ア．血糖値が高い



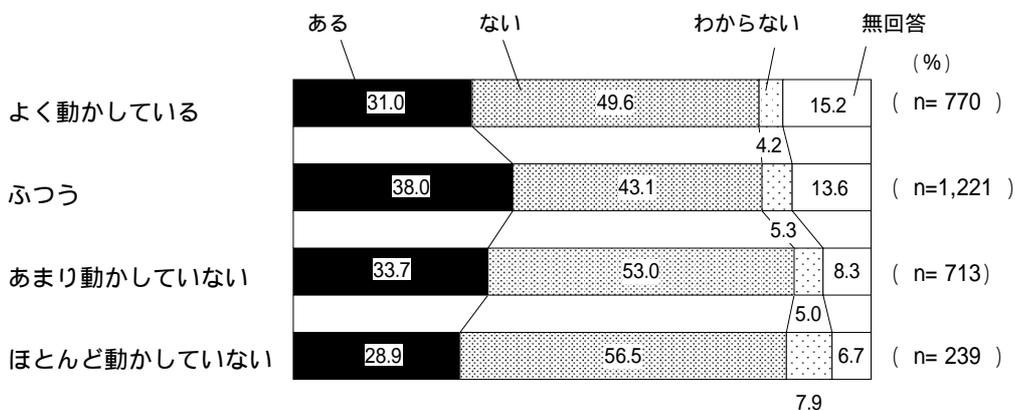
それほど大きな差異は認められない。

イ．血圧が高い



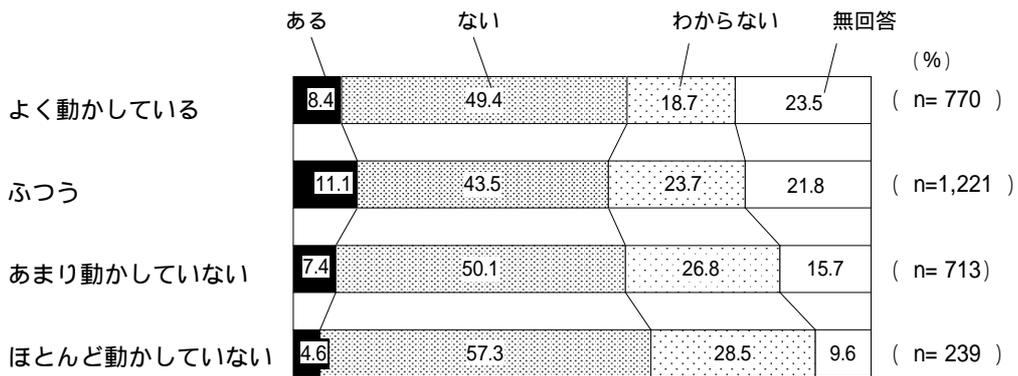
ふつうの人では「ある」が 32.8%と、他の層に比べてやや多くなっている。

ウ．コレステロールや中性脂肪が高い



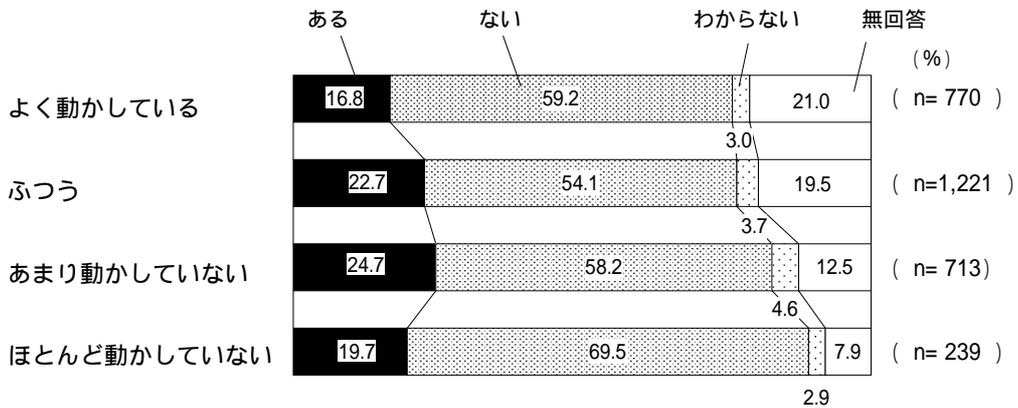
ふつうの人では「ある」が 38.0%と、他の層に比べてやや多くなっている。

エ．骨粗しょう症



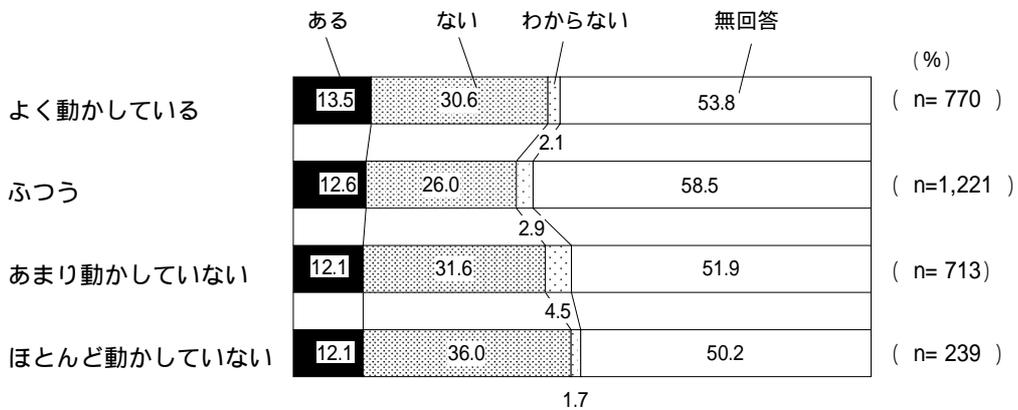
ほとんど動かしていない人では「ある」が4.6%と、他の層に比べてやや少なくなっている。

オ．ふとりすぎ



よく動かしている人では「ある」が16.8%と、他の層に比べてやや少なくなっている。

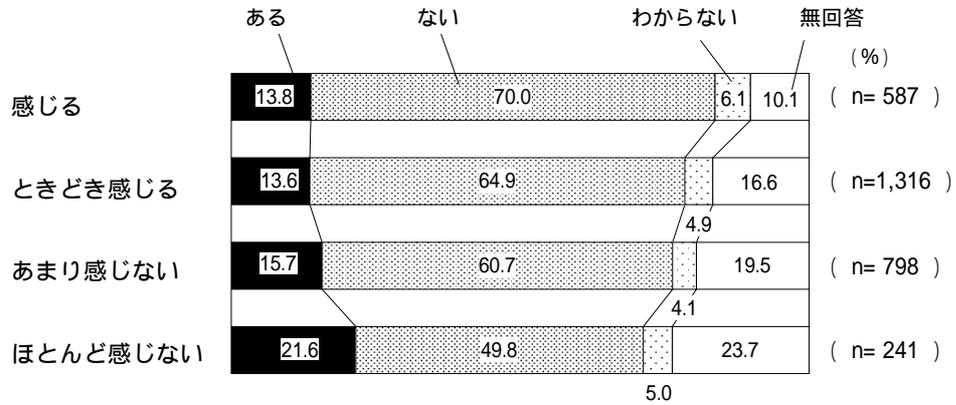
カ．その他



それほど大きな差異は認められない。

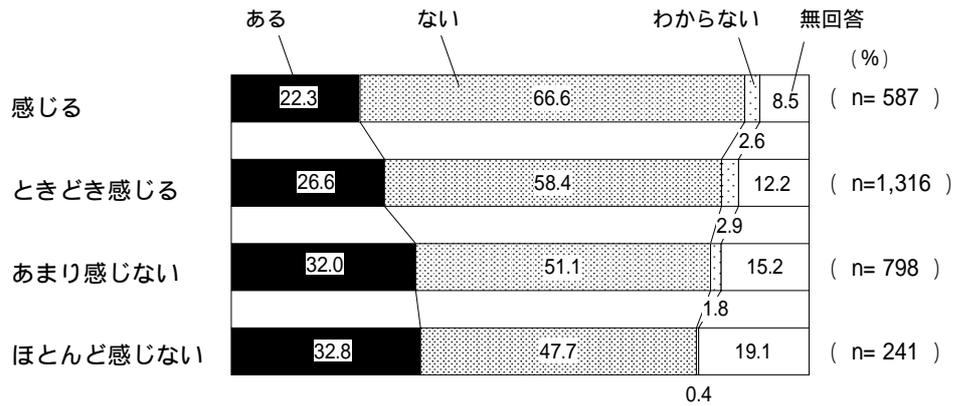
図 8 - 1 0 ストレスの有無別

ア．血糖値が高い



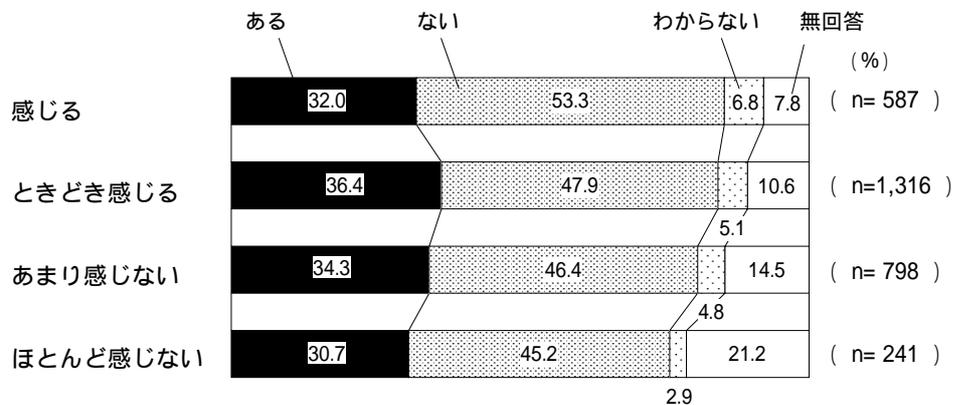
ストレスをほとんど感じない人では、「ある」が21.6%と他の層に比べて多くなっている。

イ．血圧が高い



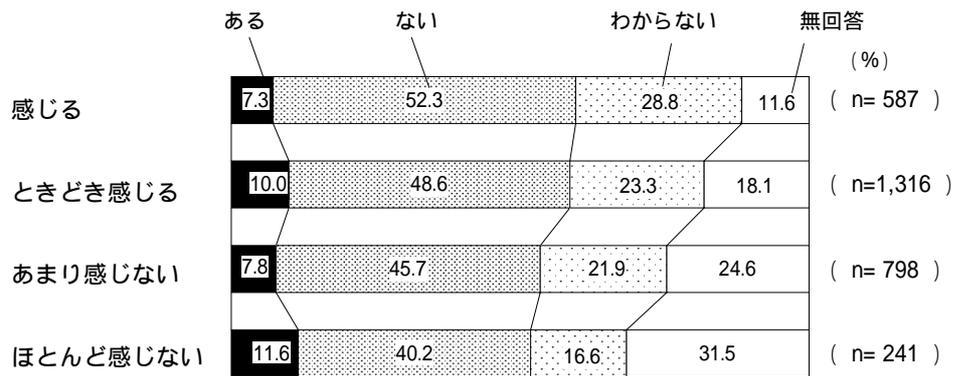
ストレスを感じる人では、「ある」が22.3%と他の層に比べてやや少なくなっている。

ウ．コレステロールや中性脂肪が高い



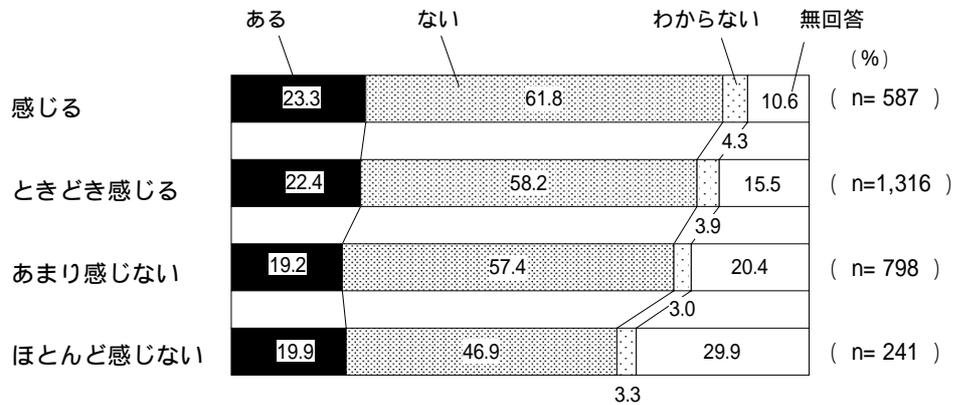
それほど大きな差異は認められない。

エ．骨粗しょう症



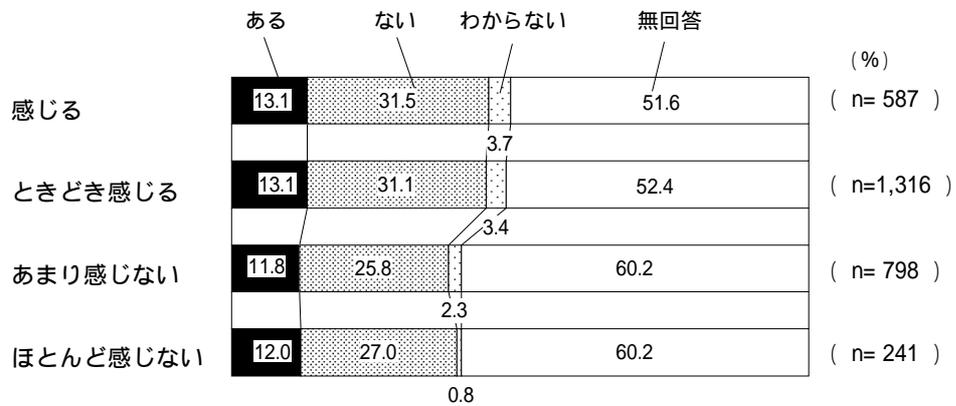
それほど大きな差異は認められない。

オ．ふとりすぎ



それほど大きな差異は認められない。

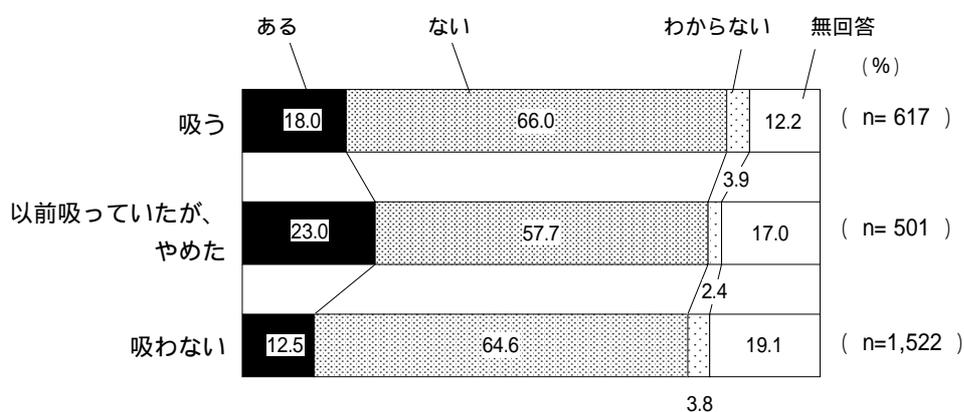
カ．その他



それほど大きな差異は認められない。

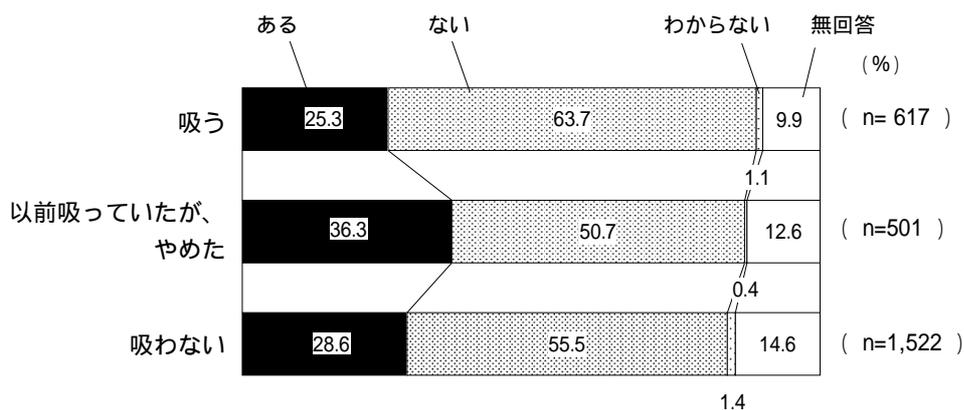
図8 - 1 1 喫煙の有無別

ア．血糖値が高い



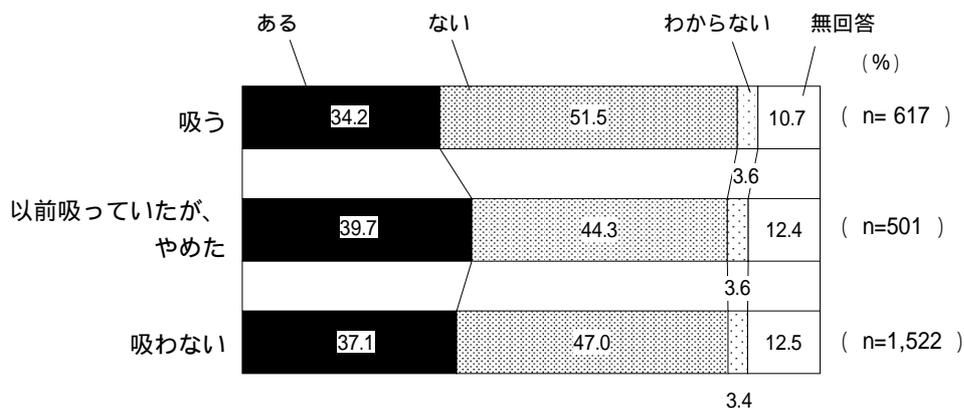
吸う、以前は吸っていたがやめたという人では、「ある」が、それぞれ 18.0%、23.0%と、吸わない人に比べて多くなっている。

イ．血圧が高い



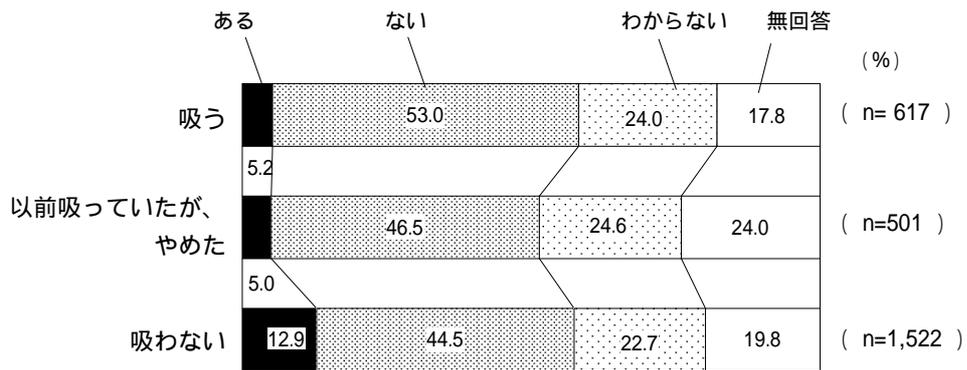
以前は吸っていたがやめたという人では、「ある」が、36.3%、他の層より多くなっている。

ウ．コレステロールや中性脂肪が高い



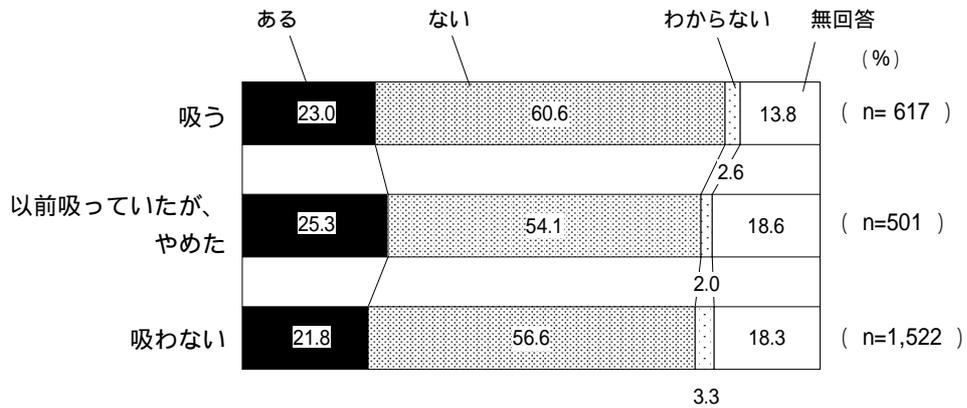
それほど大きな差異は認められない。

エ．骨粗しょう症



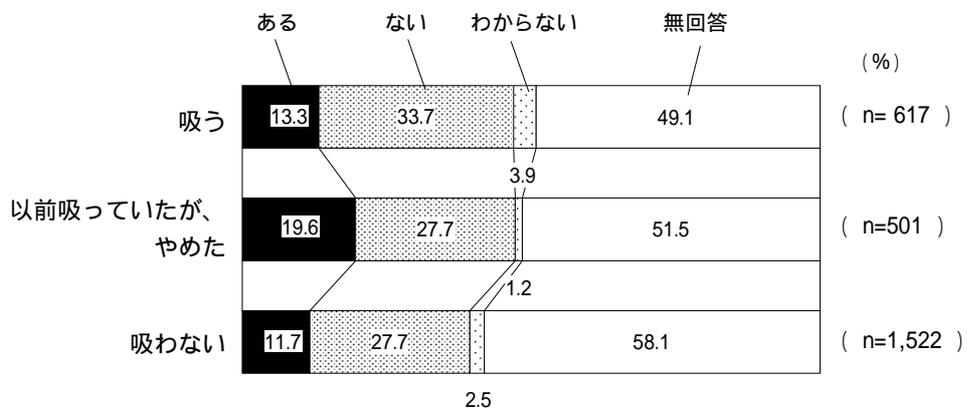
吸わない人では、「ある」が12.9%と、他の層に比べてやや多くなっている。

オ．ふとりすぎ



それほど大きな差異は認められない。

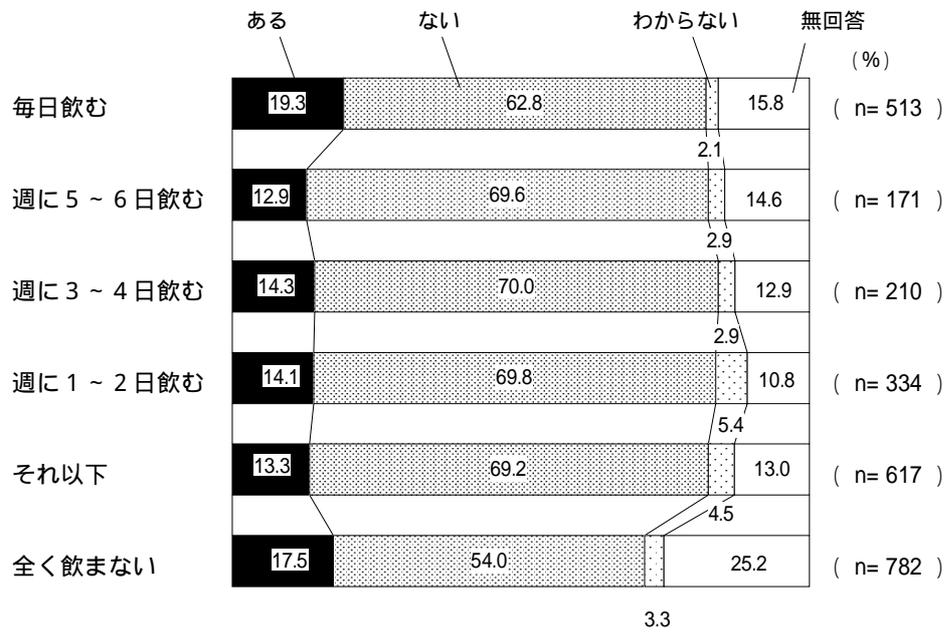
カ．その他



その他については、「無回答」が多く、それほど大きな差異は認められない。

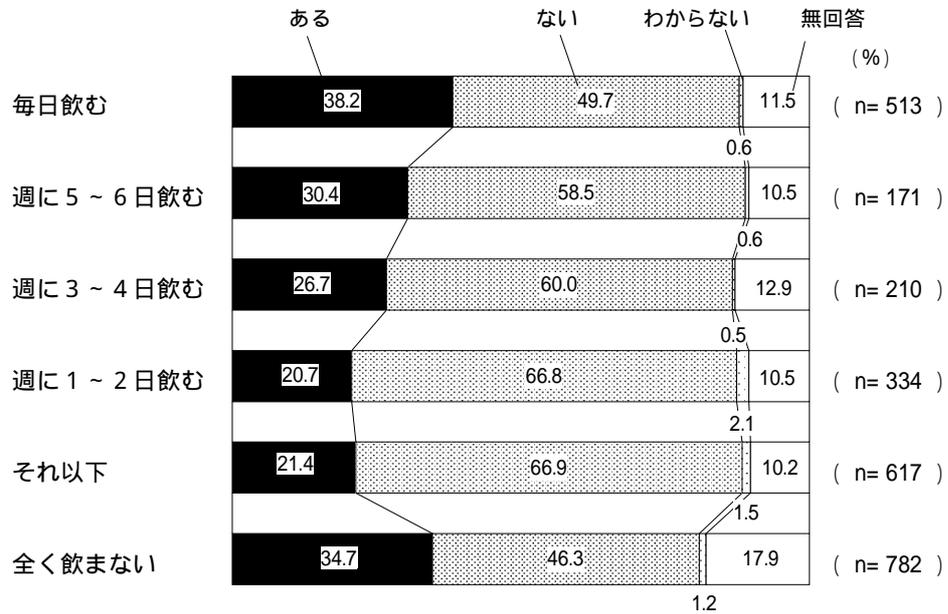
図8 - 1 2 飲酒の有無別

ア．血糖値が高い



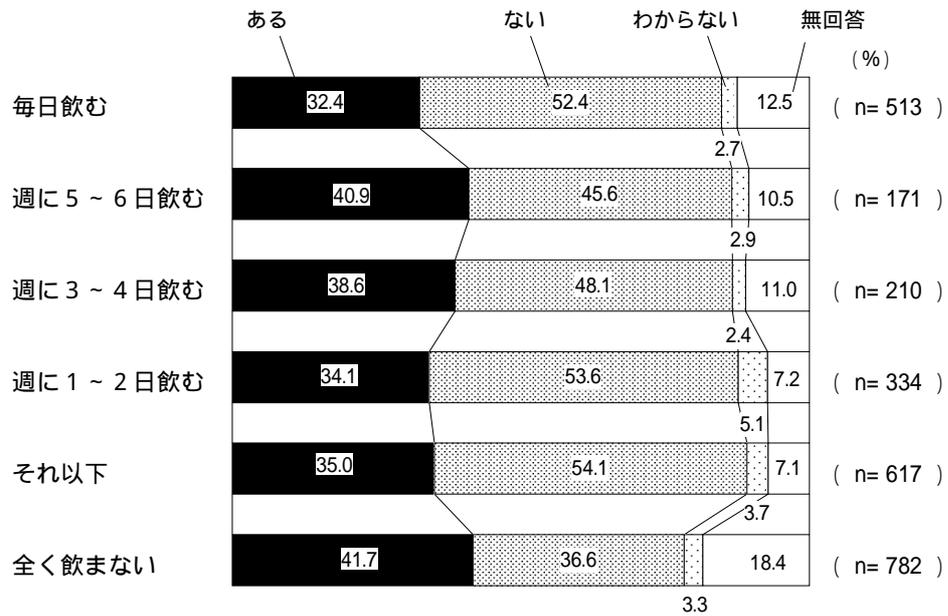
それほど大きな差異は認められない。

イ．血圧が高い



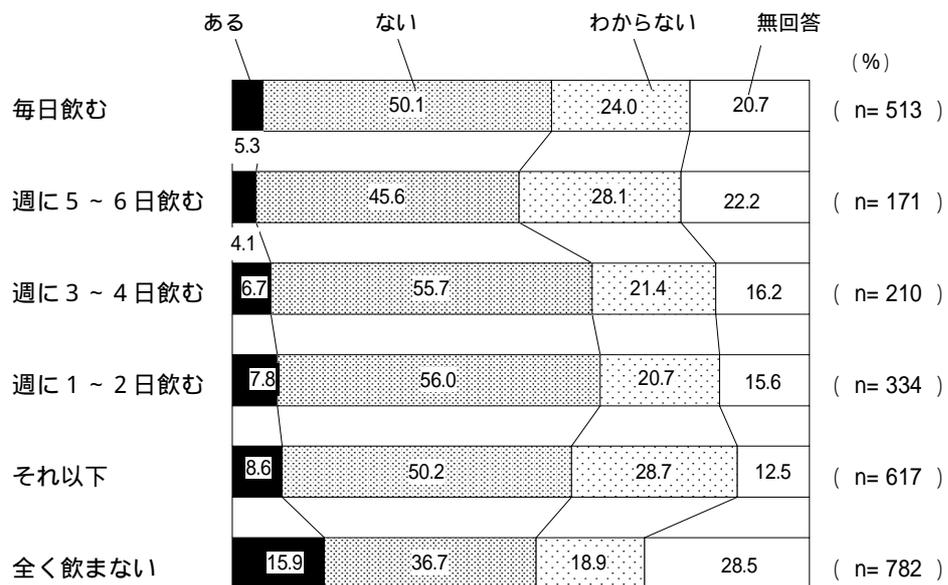
毎日飲む人では、「ある」が38.2%と最も多く、飲酒量が減るほど低くなっているが、全く飲まない人も34.7%と、毎日飲む人に次いで多い。

ウ．コレステロールや中性脂肪が高い



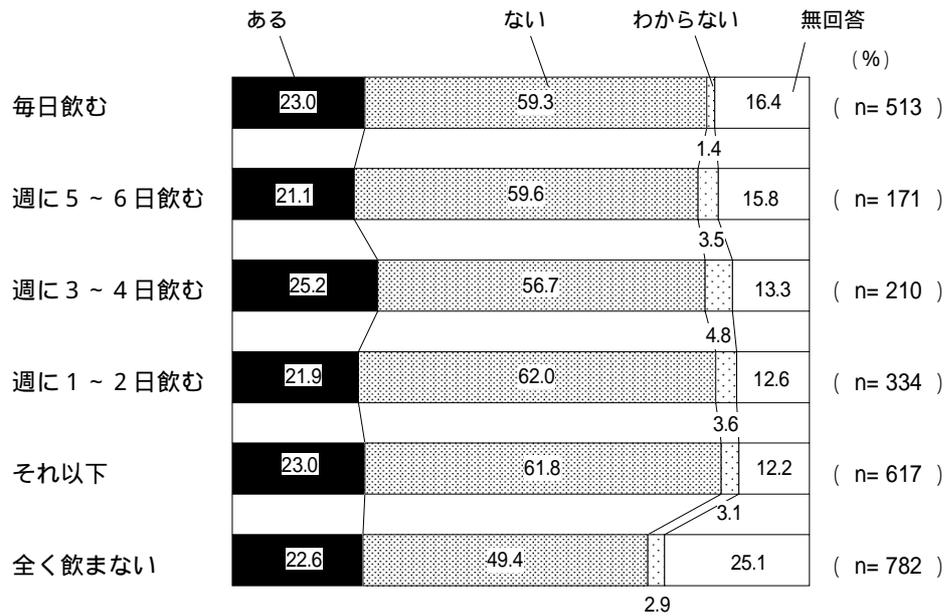
それほど大きな差異は認められない。

エ．骨粗しょう症



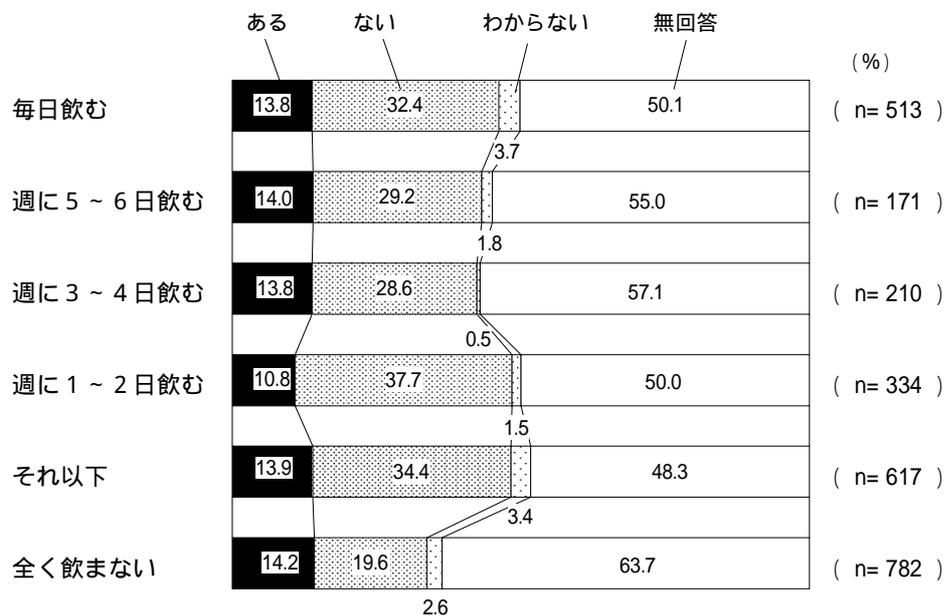
「ある」は、全く飲まない人が15.9%と、飲酒する人に比べて多くなっている。

オ．ふとりすぎ



それほど大きな差異は認められない。

カ．その他

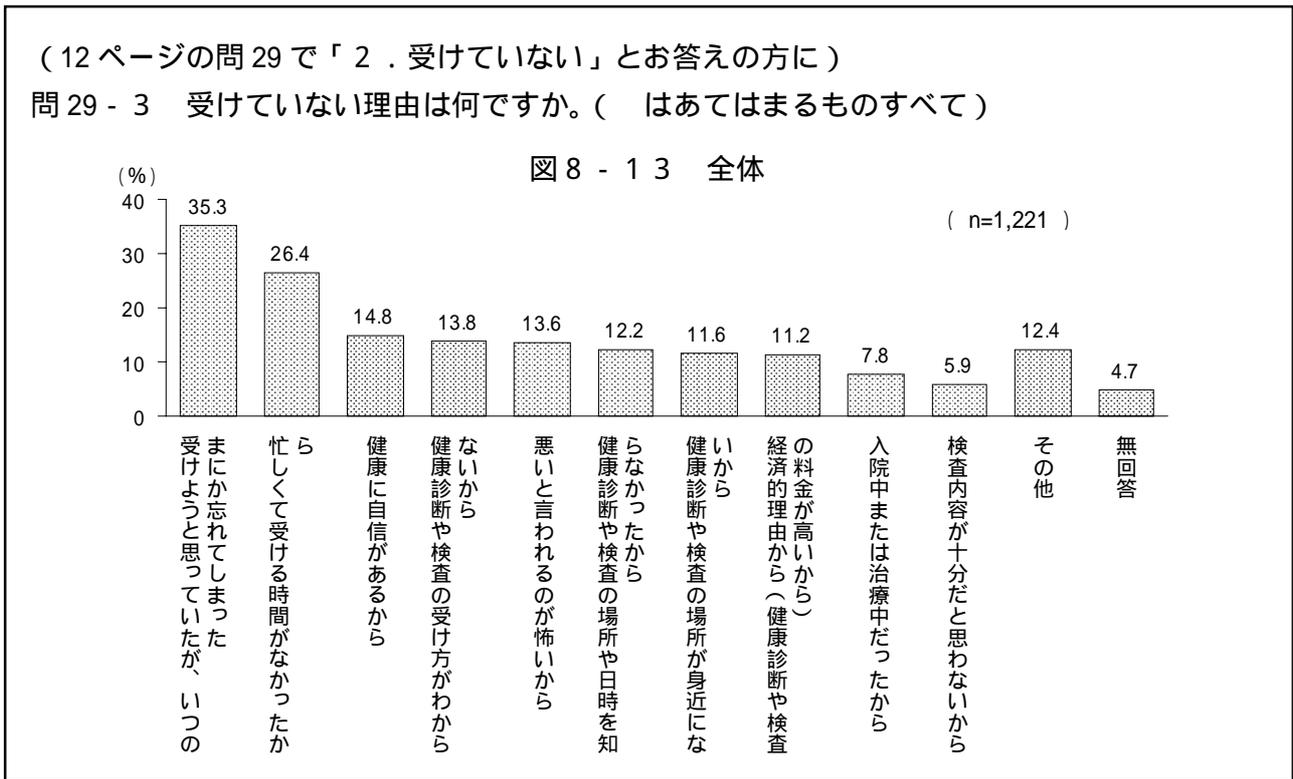


それほど大きな差異は認められない。

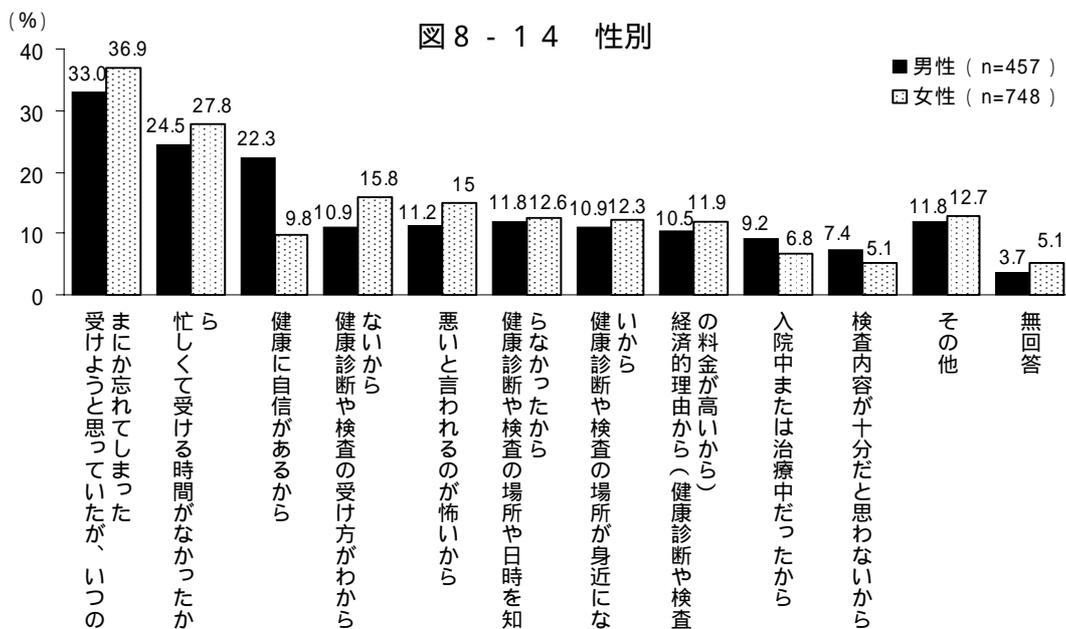
8 - 4 . 健診を受けていない理由

(12 ページの問 29 で「 2 . 受けていない」とお答えの方に)

問 29 - 3 受けていない理由は何ですか。(はあてはまるものすべて)

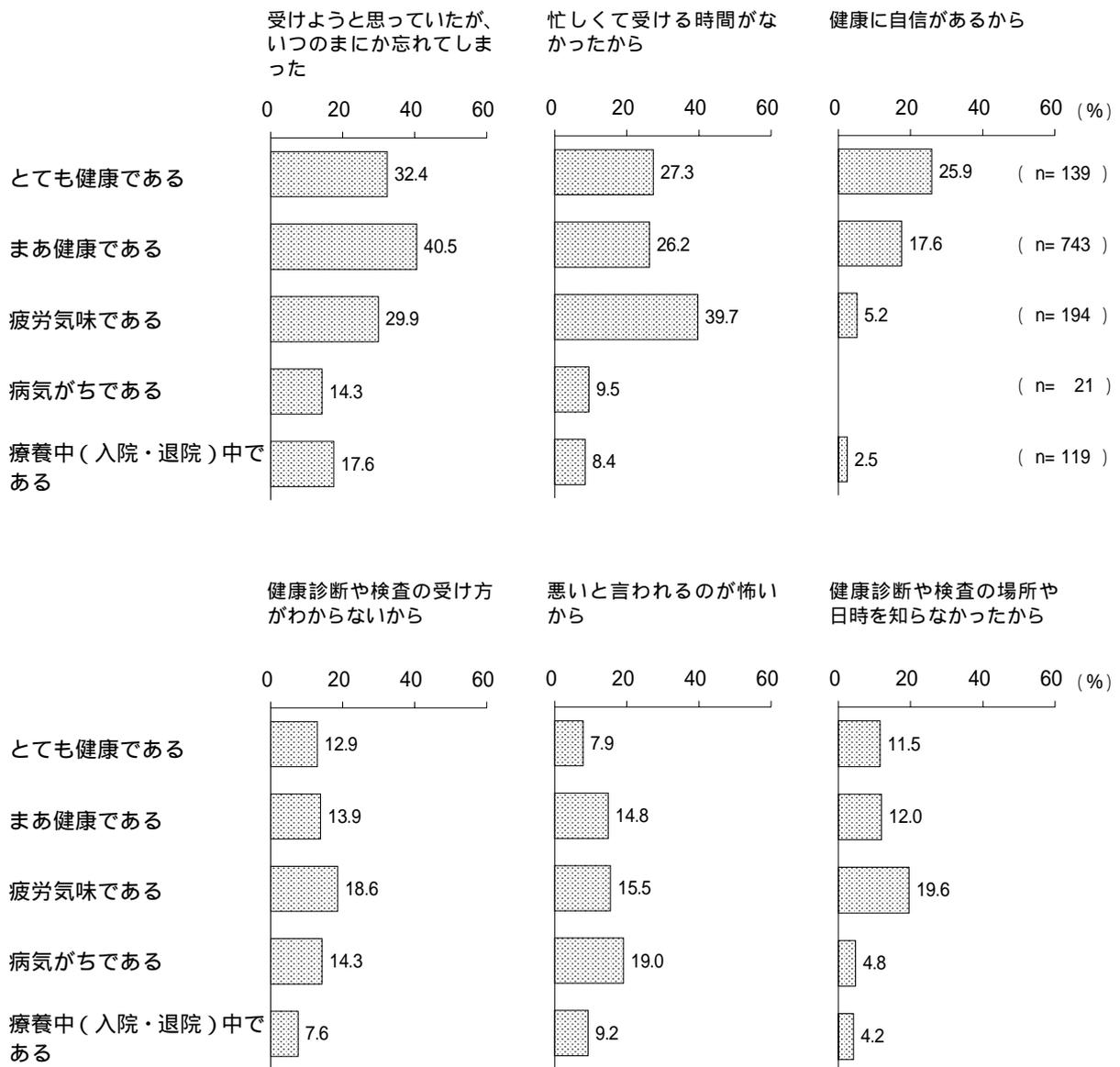


健診を受けていない人 (28.9%) に、その理由をきいたところ、「受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった」が 35.3% で最も多く、これに「忙しくて受ける時間がなかった」が 26.4% で次いでいる。



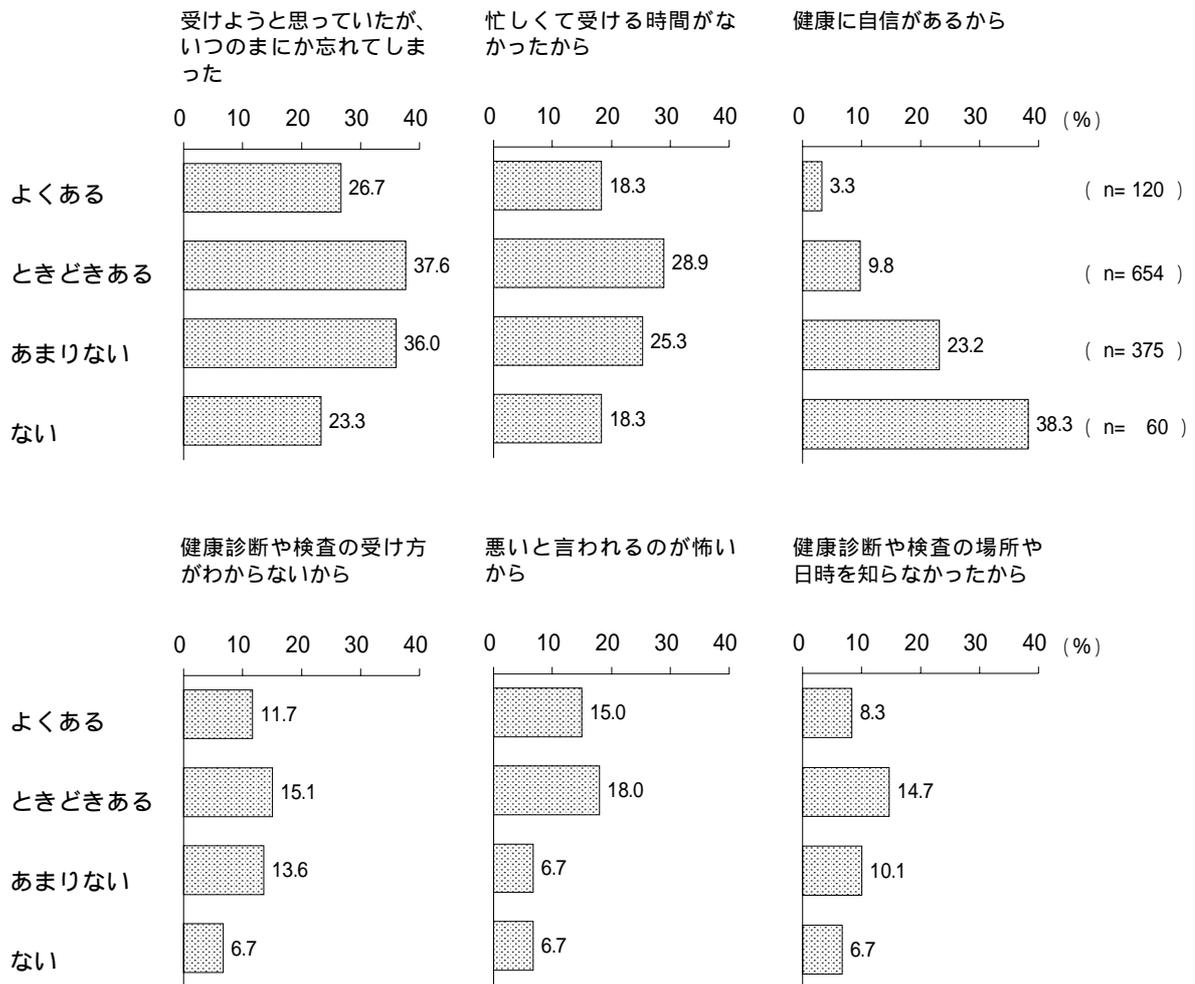
性別にみると、上位 2 項目は男女とも共通している。また、「健康に自信があるから」は男性では 22.3% と、女性 (9.8%) を上回っている。

図8 - 15 健康状態別（主なもの）



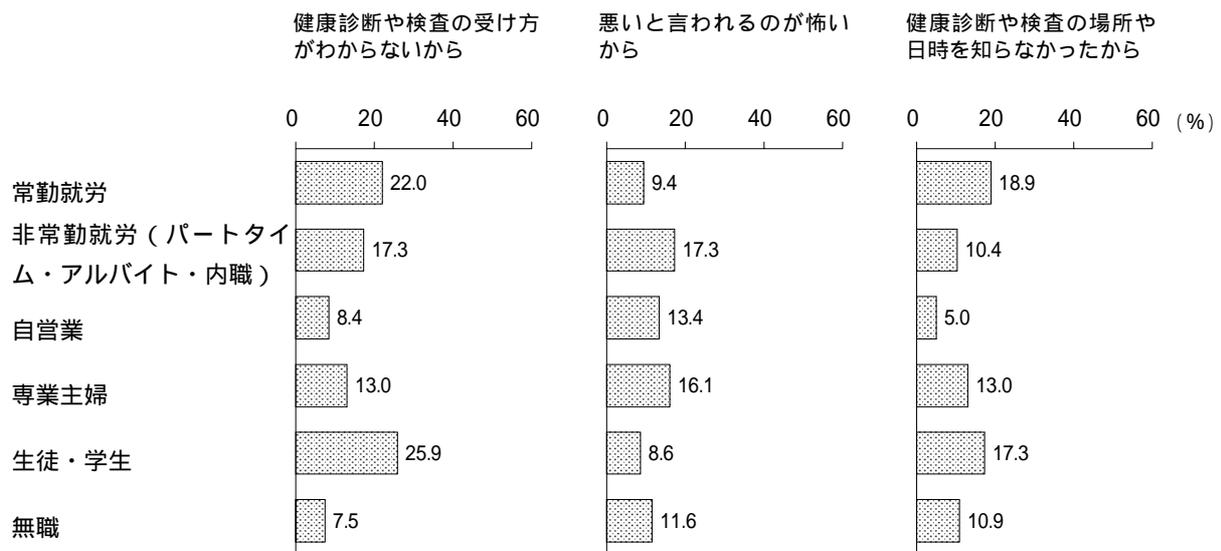
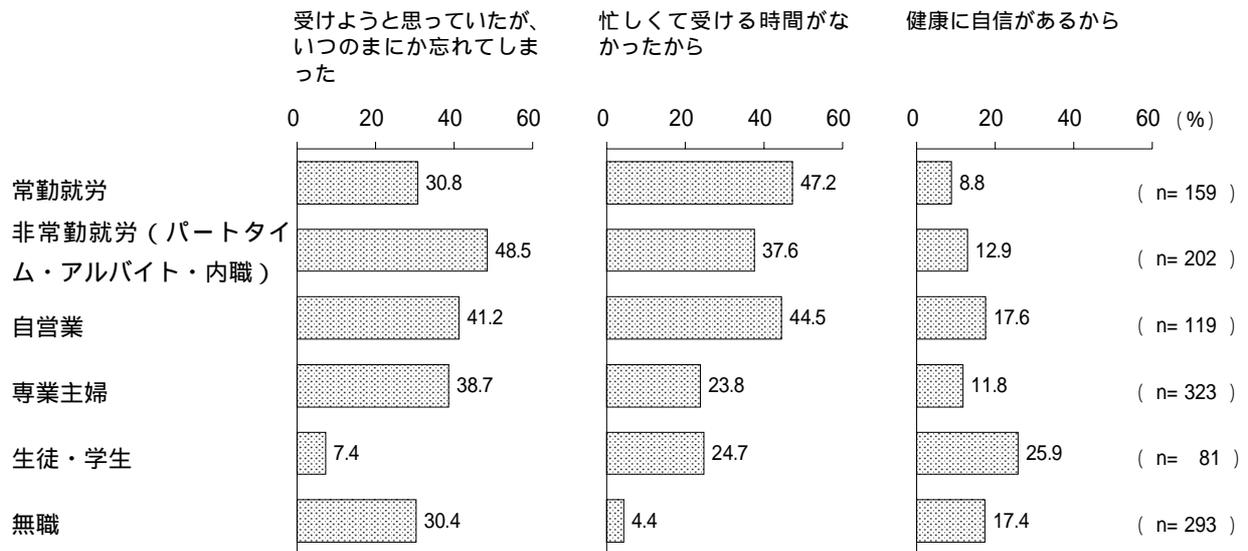
健康状態別でみると、まあ健康であるという人では「受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった」が40.5%と、他の層に比べて多くなっている。また、疲労気味であるという人は「忙しくて受ける時間がなかったから」が39.7%、とても健康であるという人では、「健康に自信があるから」が25.9%と他の層に比べて多くなっている。

図 8 - 1 6 健康不安別（主なもの）



健康不安度別で見ると、ときどきある、あまりないという人では「受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった」が、それぞれ 37.6%、36.0%と、多くなっている。また、「忙しくて受ける時間がなかった」という回答も、この層に多くなっている。また、ないという人では、「健康に自信があるから」が 38.3%と多くなっている。

図 8 - 1 7 就労状況別（主なもの）

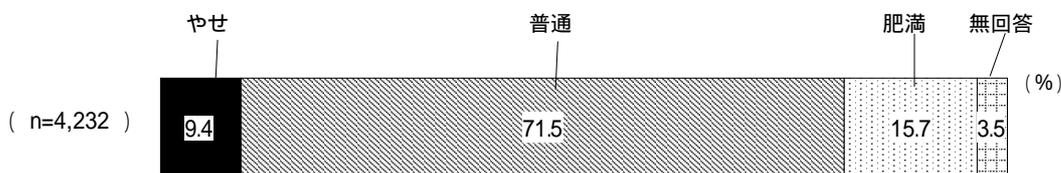


就労状況別で見ると、常勤就労、自営業では「忙しくて受ける時間がなかった」が、それぞれ 47.2%、44.5%と、他の就労形態に比べて多くなっている。また、非常勤就労では、「受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった」が、48.5%と多くなっている。

8 - 5 . B M I (肥満指数)

問36 あなたの身長と体重をご記入ください。(は1つだけ)

図 8 - 1 8 全体



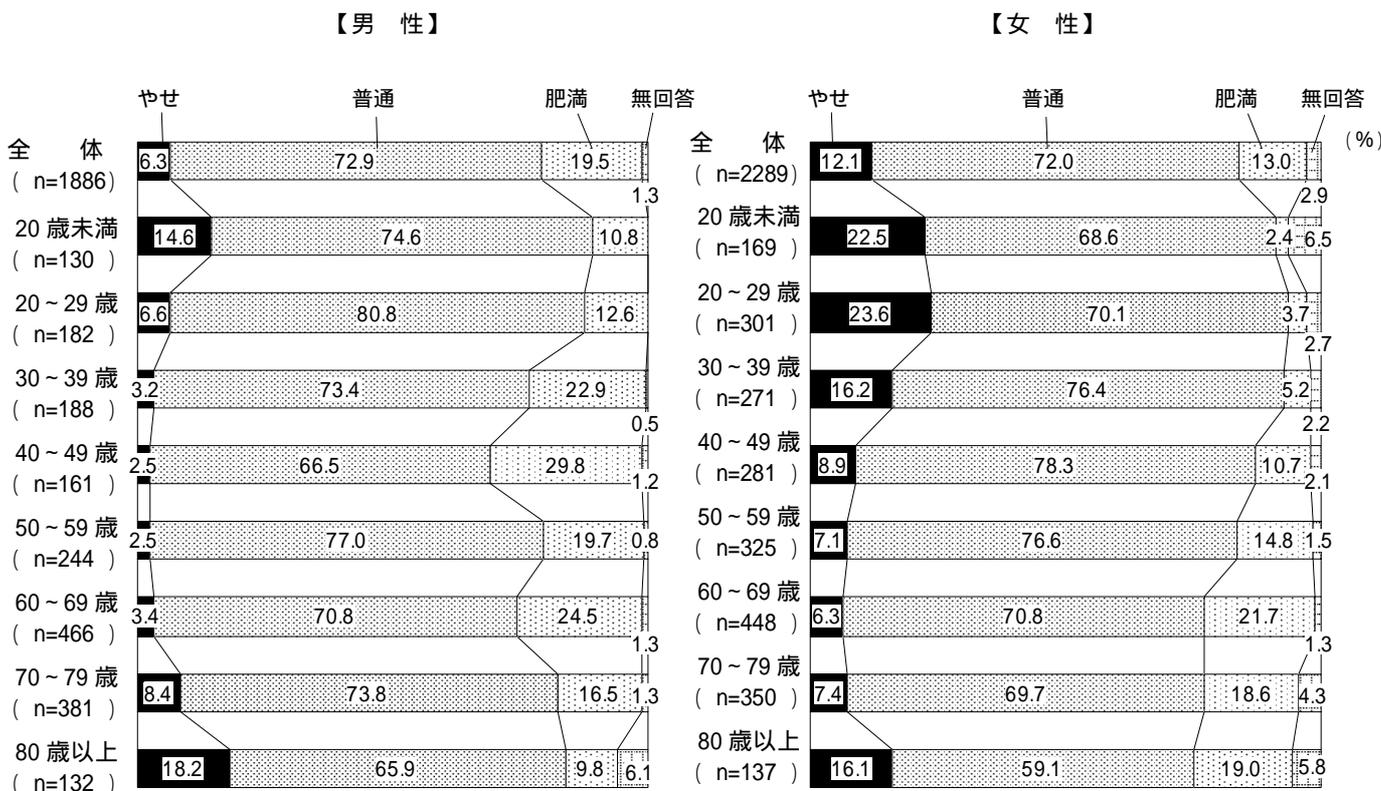
< B M I の計算方法 >

$$B M I = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定： やせ = 18.5未満
 普通 = 18.5以上25.0未満
 肥満 = 25.0以上

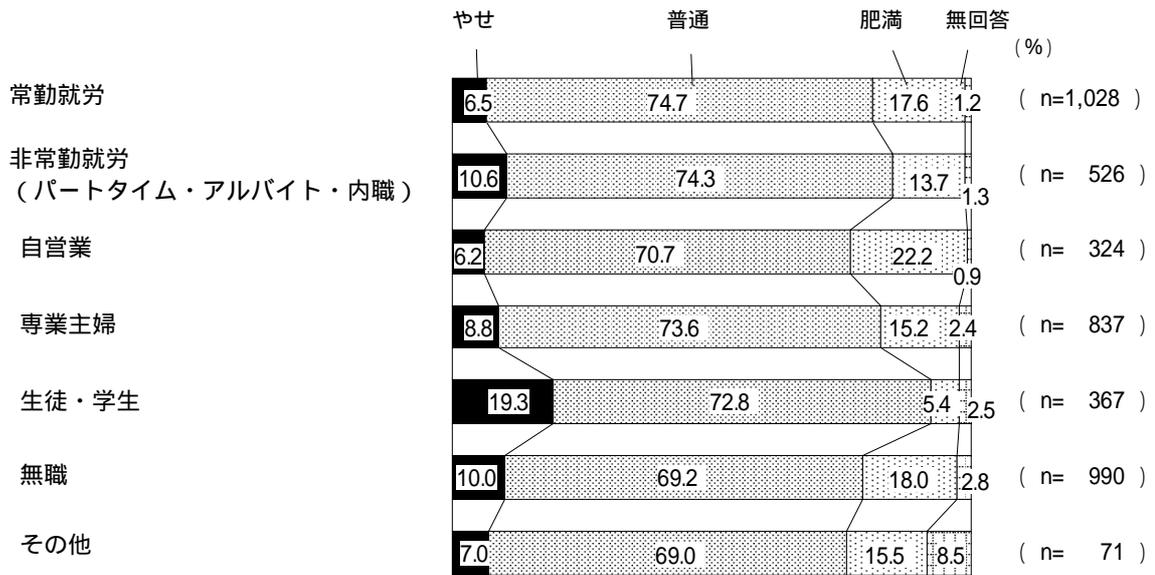
生活習慣病と関連の深い『BMI区分』をみると、「普通」(71.5%)が最も多く、次いで「肥満」(15.7%)、「やせ」(9.4%)の順である。

図 8 - 1 9 性・年代別



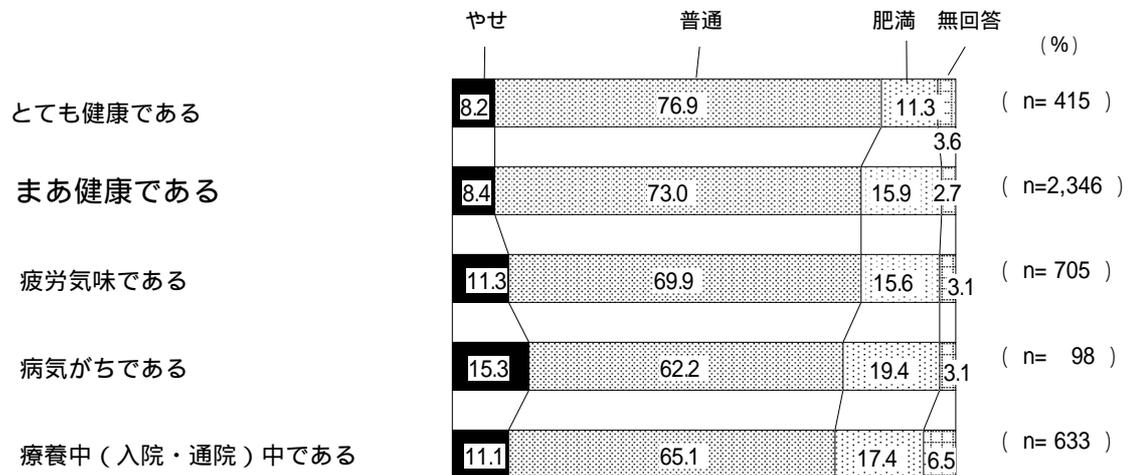
『BMI区分』を性・年代別にみると、「肥満」は男性では40歳代の29.8%、女性では60歳代の21.7%が最も多く、「やせ」は女性の20歳未満(22.5%)と20歳代(23.6%)で多い割合を示している。性・年齢別を全体的な傾向でとらえると、男性は20歳代から60歳代にかけて肥満者の割合が多く、女性では40歳代から60歳代にかけて多くなっている。

図 8 - 2 0 就労状況別



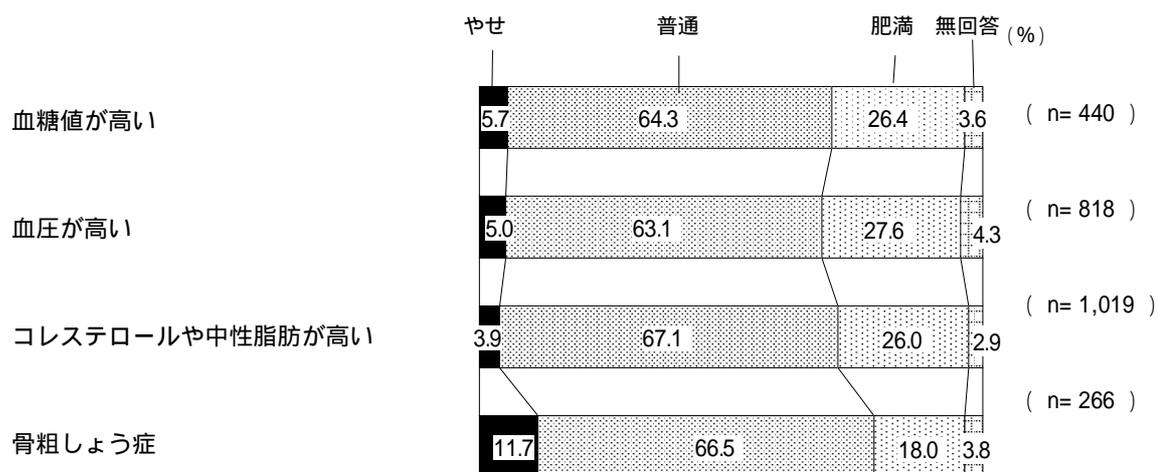
就労状況別にみると、「肥満」は自営業の22.2%が最も多く、「やせ」は生徒・学生の19.3%が最も多くなっている。

図 8 - 2 1 健康状態別



健康状態別にみると、「やせ」、「肥満」ともに「病気がちである」で最も多く、健康な人ほど「普通」が多くなっている。

図 8 - 2 2 生活習慣病の指摘別

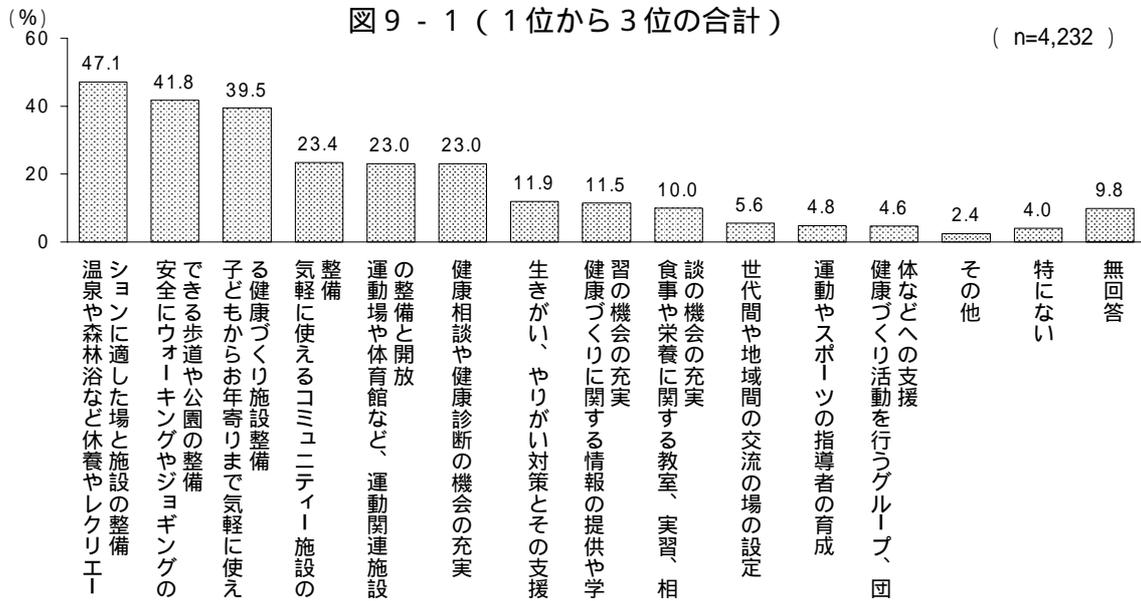


生活習慣病の指摘別にみると、「血糖値が高い」人、「血圧が高い」人、「コレステロールや中性脂肪が高い」人では、4人に1人が「肥満」であり、「やせ」は「骨粗しょう症」の人で最も多くなっている。

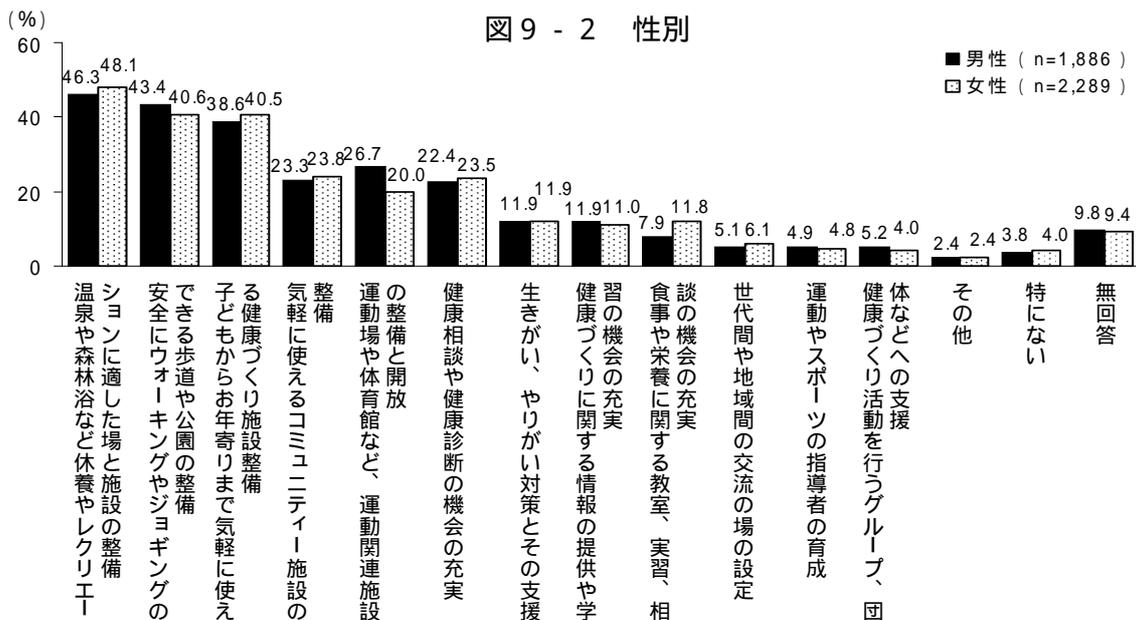
第9章 市への要望・意見

9-1. 健康づくりについての市への要望

問30 今後、あなたが健康づくりに取り組んでいくうえで、市に対して強く要望されるものは何ですか。第1位から第3位まで順位をつけて、番号を右の の中に記入してください。

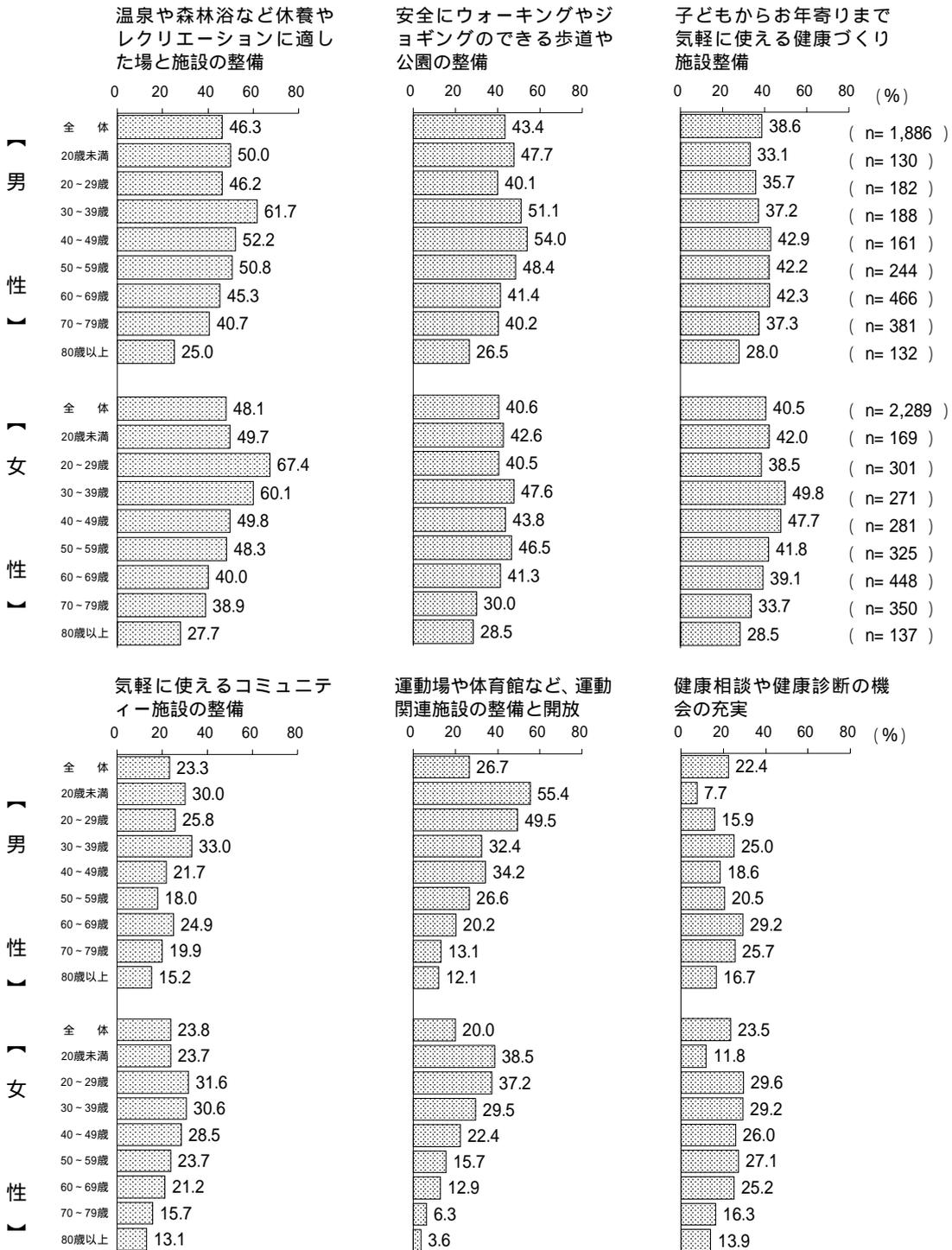


健康づくりについての市への要望としては、「温泉や森林浴など休養やレクリエーションに適した場と施設の整備」が47.1%で最も多く、以下「安全にウォーキングやジョギングのできる歩道や公園の整備」(41.8%)、「子どもからお年寄りまで気軽に使える健康づくり施設整備」(39.5%)の順で続いている。



性別でみると、上位3項目は男女とも共通している。

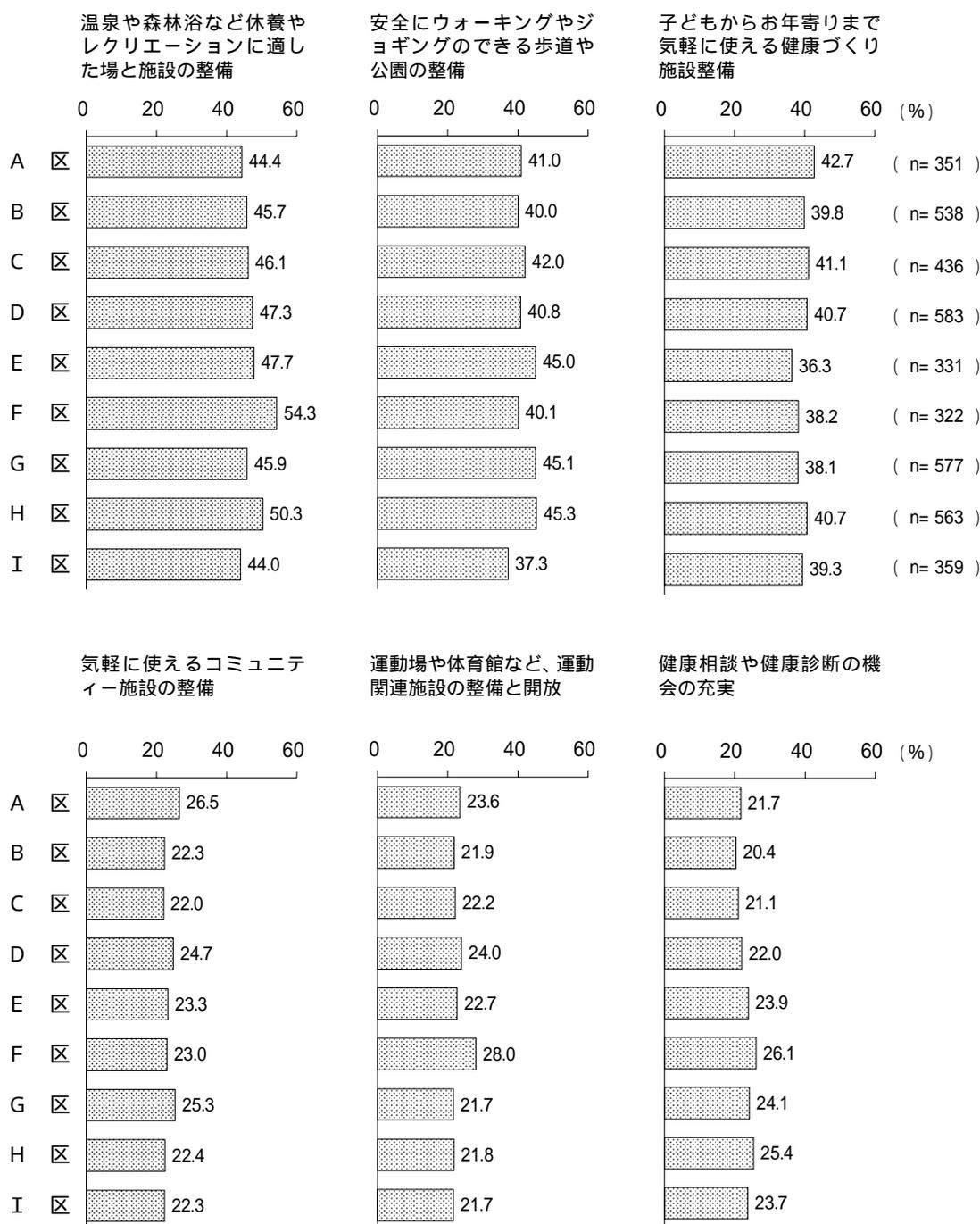
図9-3 年代別（主なもの）



年代別に見ると、次のような特徴が見られる。

- ・「温泉や森林浴など休養やレクリエーションに適した場と施設の整備」は、女性の20歳代で67.4%と最も高く、男女とも30歳代で60%を超えている。
- ・「運動場や体育館など、運動関連施設の整備と開放」は、年齢の若い人ほど多く、特に男性の20歳未満、20歳代では50%前後と多くなっている。
- ・「安全にウォーキングやジョギングのできる歩道や公園の整備」は、男女の30~50歳代で、他の年代よりやや多くなっている。
- ・「子どもからお年寄りまで気軽に使える健康づくり施設整備」は、成長期の子どもがいる30~40歳代の女性で、他の年代に比べて多くなっている。

図 9 - 4 地区別



地区別でみると、F地区では「温泉や森林浴など休養やレクリエーションに適した場と施設の整備」が54.3%と全地区中最も多く、次いで、H地区（50.3%）が多くなっている。

9 - 2 . 生活習慣・健康づくりについての意見・要望（自由記入）

問31. 生活習慣や健康づくりについて大切だと思っていること、または、市に対して、ご意見・ご要望がありましたら、自由にご記入ください。

《市への意見・要望の主なもの》

健康に対する考え方や取り組みに関する要望（29件）

< 代表的な意見 >

合併によってサービス・施策の低下や医療費の削減などをしないでほしい
ひとりひとりの自律的健康増進を支援するしくみや施設、環境作りが必要
地域や自治体、国をあげて、健康づくりに取り組んでほしい
施設の拡充やサービス、施策の強化に積極的に取り組んで欲しい
生きがい・やりがいの持てる社会をつくる
住民の意見を聞き本当に必要なものをつくってほしい、無駄なものを作らないでほしい

健康診断や各種検診に関する要望（142件）

< 代表的な意見 >

健康診断の種類を多くしてほしい（歯科、眼科、婦人科、CT スキャンなど）
健康診断の知らせを市報、新聞、TV等で知らせてほしい
健康診断の回数や時期・期間を増やしてほしい
健康診断を積極的に実施してもらいたい、全ての人を受けられるようにしてほしい
健康診断を無料、安くして気軽に受けられるようにしてほしい
受診できる医療機関を増やし、公民館や役場など近くで気軽に健康診断をする所がほしい
健康診断を無料、安くして気軽に受けられるように欲しい
若い人が受けられる人間ドックや健康診断がほしい
健康診断を土日も受けられるようにしてほしい

医療機関・施設の拡充に関する要望（33件）

< 代表的な意見 >

総合病院を増やしてほしい
心の病気をケアする施設とシステムをつくってほしい
医療機関を増やしてほしい

医療関係機関の利用やシステムに関する要望（79件）

< 代表的な意見 >

医療費、保険料を安くしてほしい
医療機関別の情報が不足している、信用できる医療機関を公表してほしい
医療機関の待ち時間を少なくしてほしい
薬を出しすぎる
小児科など、日祝日、夜間なども対応できるようにしてほしい
休日、深夜の救急治療のとき、適切な治療をしてほしい
就職・入学に使用する健康診断書を手軽にとれるようにしてほしい
検査結果や費用の内容を教えてほしい、カルテ開示を義務化してほしい
治療より予防をして医療費をへらす工夫をしてほしい

医療相談に関する要望（22件）
＜代表的な意見＞
女性特有の病気で若い人でも相談できる機会をつくってほしい 心の相談室、専門員を増設してほしい 公民館で医療相談を開いたりして、健康相談の窓口を増やしてほしい レセプトをチェックしてくれる相談窓口の開設 妊娠・新生児育児の支援として助産士さんの知恵を活用してほしい

教育・指導、講習会、企画などに関する要望（82件）
＜代表的な意見＞
食事、栄養や食事療法に関する教育、実習、相談の機会を設けてほしい 学校の授業に生活習慣や健康づくりをとりいれてほしい 運動メニューのやり方を教えてほしい 親子教室を企画してほしい 悩みの電話相談窓口、24時間何でも聞ける窓口を開設してほしい 運動のきっかけになるような市主催の講座を開いてほしい スポーツ教室や水泳教室などスポーツの企画をもっと行ってほしい 健康に対する自覚・意識を育てるような指導や健康づくりのための企画をして欲しい 土日に参加できる企画を実施して欲しい サークル活動や交流の機会を企画してほしい 健康講座や個別指導を開催してほしい

PR、広報に関する要望（40件）
＜代表的な意見＞
施設や利用方法のPRをもっとしてほしい 食生活や体育館の開放の情報を広報に載せてほしい 健康づくりの情報などの広報活動をしてほしい スポーツクラブの情報を流してほしい 健康や食の安全に対する情報を充実させてほしい 生活習慣病に対する市民の意識を高める工夫・PRをしてほしい

運動施設・設備の整備・拡充に関する要望（171件）
＜代表的な意見＞
プール（含む、屋内プール）をもっと増やしてほしい 無料又は安い費用で利用できるスポーツ施設作ってほしい 近くに運動施設がほしい ジョギング、ウォーキングできる場所や道を作ってほしい スポーツクラブを作ってほしい 体育館、屋内運動場を作ってほしい 今あるスポーツ施設を使えるようにしてほしい スポーツ施設（体育館、運動場等）の増設をしてほしい 大勢の人が気軽に参加できるスポーツの場をつくってほしい スポーツジム（含む、筋肉トレーニング施設）を設置してほしい

各種施設（運動、医療施設以外）に関する要望（114件）

< 代表的な意見 >

気楽に参加・利用できる施設の充実を希望
公民館、小学校、中学校、公園を活用してほしい
コミュニティ施設を増やしてほしい
公共施設を充実・整備・開放してほしい
児童館をつかってほしい
子供から大人まで使える施設をつかってほしい
既存施設の改修や整備をして、これ以上箱物を増やさない
立派な施設よりも、小さくても身近なところにあるとよい
施設がかたよらないようにしてほしい
健康によい食事が安くできる、健康によい料理を紹介するレストランを作って欲しい
健康増進のための施設の充実をしてほしい
休養やレクリエーション施設を整備してほしい
低価格で利用できる健康増進センターがほしい

施設の利用・利用方法に関する要望（64件）

< 代表的な意見 >

施設の使用時間を拡大してほしい（体育館、図書館、プールなど）
施設の利用料金が低い、安くしてほしい（健康施設、プールなど）
正しく指導してくれる人がいるとよい、地域に指導者を派遣してほしい
申込時間の拡大をしてほしい
スポーツクラブの利用に対して補助してほしい
土日に使用できるようにしてほしい
予約をインターネットでもできるようにしてほしい
民間の施設利用優待券などの発行を望む

広場・公園に関する要望（124件）

< 代表的な意見 >

きれい、広いなどの新しい公園をつかってほしい
新しい公園を住宅地、家の近くにつかってほしい
子供が安全に遊べる場所（公園、学校など）を増やしてほしい
街の中の公園を再整備してほしい
子供から老人まで遊べる公園を造ってほしい
公園に木を植え深い森を作ってほしい
公園の遊具の維持管理を徹底してほしい
犬をはなして遊ばせることのできる公園がほしい
ウォーキング・ジョギングができる公園がほしい
公園で犬のフンの処理を徹底してほしい

食品に関する要望（19件）

< 代表的な意見 >

安全な食品が多く出回るようにしてほしい
食品の正しい表示を徹底させてほしい
食品の検査の徹底をしてほしい
浄水器を取り付けなくても安心して飲める水にしてほしい
狂牛病について広報などをだしてほしい
農薬・抗生物質など薬剤の使用を制限してほしい

調 査 票

さいたま市 健康についての調査

《 アンケートについてのお願い 》

21世紀、すべての市民の皆様が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を形成するため、さいたま市では『ヘルスプラン21』を策定し、健康づくりの推進が、さらに図れるよう計画していきます。

このアンケートは、皆様の健康状態や生活習慣などをお聞きし、この計画づくりのための基礎資料とするものです。

ご協力いただく方は、市内にお住まいの15歳以上の方から無作為に選ばせていただいた10,000人の方々です。

誠に恐縮ですが、このアンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、お願いいたします。

なお、ご回答いただきました内容は、統計的に処理いたしますので、個人の秘密が他人に漏れたりすることはありません。お考えを率直にご回答くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

平成14年5月

さいたま市長 相川 宗一

ご記入にあたってのお願い

1. ご自身をご記入くださいますよう、お願いいたします。
2. 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を で囲んでください。
3. 回答数は()内の指示に沿ってください。
4. 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが()内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
5. 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印や「ことわり書き」をよくお読みください。
6. ご記入が済みました調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、
5月27日(月)まで にご投函ください。
7. この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

さいたま市 保健衛生部健康増進課

TEL 048-829-1294

FAX 048-829-1987

健康観、現在の健康状況について、おうかがいします。

問1 現在、あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(は1つだけ)

- | | | |
|-------------|------------|------------------|
| 1. とても健康である | 3. 疲労気味である | 5. 療養中(入院・通院)である |
| 2. まあ健康である | 4. 病気がちである | |

問2 あなたは、日頃、自分の健康に気をつけていますか。(は1つだけ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. ある程度は気をつけている | 4. 気をつけていない |

(問2で「1. 気をつけている」または「2. ある程度は～」とお答えの方に)

問2-1 何か実行していることがありますか。(はあてはまるものすべて)

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 食事、栄養に気をつけている(バランスのよい食事をとるようにしている) |
| 2. 日頃、体を動かしたり、運動をするようにしている |
| 3. 過労に注意し、睡眠、休養を十分とるようにしている |
| 4. 規則正しい生活を送っている |
| 5. 定期的に健康診断を受けている |
| 6. 気持ちをなるべく明るく持つ、またはストレスを溜めないようにしている |
| 7. 歯と歯ぐきの健康に気をつけている |
| 8. たばこを控えている |
| 9. お酒を控えている |
| 10. 安全な食品や飲み水に気をつけている |
| 11. 体の具合が悪いときは、早めに医療機関を受診している |
| 12. 健康について、家族や友人などと話をする |
| 13. 役割や目的意識を持って、毎日生活している |
| 14. 新聞、テレビ、雑誌などで健康に関する情報や知識を得るようにしている |
| 15. その他() |



問3 自分の健康について不安を感じることがありますか。(は1つだけ)

1. よくある

2. ときどきある

3. あまりない

4. ない

(問3で「1. よくある」, または「2. ときどきある」とお答えの方に)

問3 - 1 それはどんな不安ですか。(は3つまで)

1. がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病(成人病)* への不安
2. 生活習慣病(成人病)以外の病気への不安
3. 心の病気に対する不安
4. 働けなくなることへの不安
5. 体が不自由になるのではないかと不安
6. 家族に迷惑をかけることへの不安
7. 介護・看病してくれる人がいないのではないかと不安
8. 病院や医師に関する不安
9. 医療費の支払いに関する不安
10. 何となく漠然とした不安
11. その他の不安()

* 生活習慣病(成人病)とは...

「食べる」「動く」「休む」「たばこ」「アルコール」などの日常生活の習慣の偏りが、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの発症や進行に影響を及ぼす病気のことを言います。

栄養・食生活について、おうかがいします。

問4 現在の(日常)の食生活の状況をお答えください。(はあてはまるものすべて)

1. 1日3食食べている
2. 間食・夜食を控えている
3. 食事は腹八分目までにしている
4. 栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている
5. 菓子類(菓子パンを含む)を食事代わりに食べることがある
6. 主食(ごはん・パン・めん類など)を食べないことがある
7. 家族や友人と一緒に食事をしている
8. おいしく楽しく食事をしている
9. 動物性脂肪(脂身の多い肉やバターなど)を控えている
10. 油を使った料理(から揚げ・天ぷらなど)を控えている
11. 塩分をとり過ぎないように、薄味にしている
12. 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている

問5 あなたは、朝食をとっていますか。(は1つだけ)

1. 毎日とっている 2. 毎日とはっていない 3. ほとんどとっていない

問6 あなたは、毎食野菜を食べていますか。(は1つだけ)

1. 毎食食べている 2. 毎日1～2回食べている 3. ほとんど食べていない

問7 次の食品を、どのくらいの頻度で食べていますか。ア～ウのそれぞれについてお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

	1. 毎日	2. 週に4～6日	3. 週に1～3日	4. 週に1日未満
ア. 牛乳・乳製品	1	2	3	4
イ. 大豆・大豆製品	1	2	3	4
ウ. 果物	1	2	3	4

問8 あなたの外出(市販の弁当も含む)状況について、お答えください。

(はそれぞれ1つずつ)

	1. いつも	2. ときどき	3. ほとんどない
ア. 朝食	1	2	3
イ. 昼食	1	2	3
ウ. 夕食	1	2	3

問9 現在の自分の食生活をどのように思いますか。(は1つだけ)

1. よい 2. ふつう 3. 少し問題がある 4. 問題が多い

(問9で2～4をお答えの方に)

問9-1 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。(は1つだけ)

1. 今より良くしたい 2. 今のままでよい 3. 特に考えていない

身体活動・運動について、おうかがいします。

問10 あなたは日頃から、**意識的に**体を動かしていますか。(は1つだけ)

1. よく動かしている 3. あまり動かしていない
2. ふつう 4. ほとんど動かしていない

問11 あなたは、健康のために何か運動をしていますか。(は1つだけ)

1 . している	2 . していない
----------	-----------

(問11で「1 . している」とお答えの方に)

問11 - 1 では、具体的に何をしていますか。(はあてはまるものすべて)

1 . ウォーキング (1日 _____ 分位)	4 . スポーツジムなどでの運動
2 . ジョギング	5 . その他
3 . 水 泳	()

問11 - 2 運動をどのくらい行っていますか。(学校の授業は除きます。)(は1つだけ)

1 . 週に3回以上	3 . 月に2 ~ 3回	5 . その他
2 . 週に1 ~ 2回	4 . 月に1回以下	()

問12 あなたは運動習慣がありますか。(は1つだけ)

(「運動習慣」とは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続している場合をいいます。)

1 . あ る	2 . 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている	3 . な い
---------	----------------------------	---------

(問12で「3 . ない」とお答えの方に)

問12 - 1 運動していない理由は何ですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 病気や健康上の理由から
2 . 時間に余裕がないから
3 . 費用がかかるから
4 . 身体を動かすことが好きではないから
5 . 安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから
6 . 誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから
7 . 運動を一緒に楽しんでもくれる仲間がないから
8 . 運動する必要がないと思うから
9 . その他 ()

休養・こころの健康について、おうかがいします。

問13 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。

(は1つだけ)

- 1 . 感じる 2 . ときどき感じる 3 . あまり感じない 4 . ほとんど感じない

(問13で「1 . 感じる」, または「2 . ときどき感じる」とお答えの方に)

問13 - 1 どういうことにイライラやストレスを感じていますか。

(はあてはまるものすべて)

- 1 . 人間関係 (家族・職場・地域・友人など) 5 . 学 業
2 . 経済的な問題 6 . 生活環境
3 . 健康への不安や病気 7 . その他
4 . 仕 事 ()

問13 - 2 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。(は1つだけ)

- 1 . 解消できている 3 . あまり解消できていない
2 . ある程度は解消できている 4 . 解消できていない

問13 - 3 イライラやストレスを解消するために、どのようなことをしますか。

(はあてはまるものすべて)

- 1 . おいしいものを食べる 9 . 遊 ぶ
2 . お酒を飲む 10 . 散歩する
3 . たばこを吸う 11 . お風呂に入る
4 . 友人や家族などに話を聞いてもらう 12 . 寝 る
5 . 旅行をする 13 . 専門相談機関 (病院、保健所、市役所
など) で相談する
6 . 買い物をする 14 . その他 ()
7 . スポーツをする 15 . 特に何もしない
8 . 趣味に打ち込む



問14 日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談にのってくれる人がいますか。

(は1つだけ)

1 . 身近にいる

2 . 身近でないがいる

3 . いない

(問14で「1 . 身近にいる」、または「2 . 身近ではないがいる」とお答えの方に)

問14 - 1 相談にのってくれるのは誰ですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 家 族

4 . 職場の上司や同僚

2 . 友 人

5 . 相談機関 (医師、保健師、カウンセラーなど)

3 . 学校の先生

6 . その他 ()

問15 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(は1つだけ)

1 . 6 時間未満

2 . 6 時間以上 8 時間未満

3 . 8 時間以上

問16 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(は1つだけ)

1 . 十分とれている

3 . あまりとれていない

2 . ある程度とれている

4 . とれていない

問17 眠りを助けるために、アルコールを飲んだり、睡眠剤を使用したりすることがありますか。

(は1つだけ)

1 . 毎 日

3 . 週に 3 ~ 5 回

5 . ほとんど使わない

2 . 週に 1 ~ 2 回

4 . 月に 1 ~ 2 回

6 . 全く使わない

問18 あなたは、生きがい・やりがいを持っていますか。(は1つだけ)

1 . 持っている

2 . 持っていない

3 . わからない

(問18で「1 . 持っている」とお答えの方に)

問18 - 1 それは具体的にどのようなことですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 趣 味

7 . 家族のつながりや団らん

2 . スポーツ

8 . 友達とのつきあい

3 . 勉強・学習

9 . 信仰や精神修行

4 . 仕 事

10 . 地域活動、ボランティアなど社会的な活動

5 . 育 児

11 . その他

6 . 家 事

()

問19 休養やこころの健康づくりで、あなたはどのようなことを望みますか。(は3つまで)

1. 気軽に心の相談ができる窓口を増やす 2. カウンセラー、医師などの専門家やこころの診療科の整備を図る 3. 同じ悩みを持つ人の集まりやボランティア団体などを支援する 4. 休養やこころの健康づくりの情報を得ること 5. リラックスできる場や休養施設などを増やす 6. その他 () 7. 望まない
--

たばこについて、おうかがいします。

問20 たばこを吸うと、ア～クの病気についてかかりやすくなると思いますか。

(はそれぞれ1つずつ)

	思 う	思わない	わからない
ア. 肺がん	1	2	3
イ. ぜんそく	1	2	3
ウ. 気管支炎	1	2	3
エ. 心臓病	1	2	3
オ. 脳卒中	1	2	3
カ. 胃かいよう	1	2	3
キ. 妊娠への影響(未熟児など)	1	2	3
ク. 歯周病(歯そろうろう)	1	2	3

問21 分煙化を進めるべきだと思いますか。(「分煙」とはたばこを吸わない人が、他人の吸ったたばこの煙を自分の意志に反して吸わないように、喫煙してもいい場所を限定することをいいます。)(は1つだけ)

1. 分煙化を進めるべきだ	2. どちらともいえない 3. 分煙化を進める必要はない
---------------	---------------------------------

(問21で「1. 分煙化を進めるべきだ」とお答えの方に)

問21-1 あなたは、今後どのような場所で分煙化を進めるべきだと思いますか。

(はあてはまるものすべて)

1. 職 場 2. 体育館などの健康・スポーツ施設 3. 医療機関の待合室 4. 役所・銀行などの窓口やロビー	5. 食堂やレストラン 6. 公 園 7. その他 ()
--	--

【 問22は、20歳以上の方がお答えください。 】

問22 あなたは、たばこを吸いますか。(は1つだけ)

1 . 吸 う	2 . 以前吸っていたが、やめた	3 . 吸わない
---------	------------------	----------

(問22で「1 . 吸う」とお答えの方に)

問22 - 1 たばこを吸うときに周囲に気がついていますか。(は1つだけ)

1 . いつも気をつけている	3 . あまり気をつかわない	5 . わからない
2 . 気をつかうことが多い	4 . 気をつかわない	

問22 - 2 はじめて、たばこを吸ったのは何歳ですか。(は1つだけ)

1 . 12歳以下 (小学生以下)	2 . 13~15歳 (中学生)	3 . 16~19歳	4 . 20歳以上
-------------------	------------------	------------	-----------

問22 - 3 なぜ、たばこを吸いますか。(はあてはまるものすべて)

1 . ストレス解消のため	4 . ダイエットのため
2 . 好きだから	5 . ファッションとして
3 . 何となく	6 . その他 ()

問22 - 4 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(は1つだけ)

1 . やめたい	2 . 吸う本数を減らしたい	3 . やめたくない
----------	----------------	------------

【 問23は、20歳未満の方がお答えください。 】

問23 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(は1つだけ)

1 . ある	2 . な い
--------	---------

(問23で「1 . ある」とお答えの方に)

問23 - 1 はじめて、たばこを吸ったのは何歳ですか。(は1つだけ)

1 . 12歳以下 (小学生以下)	2 . 13~15歳 (中学生)	3 . 16~19歳
-------------------	------------------	------------

問23 - 2 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 好奇心・興味があったから	4 . ストレス解消のため
2 . 友人にすすめられたから	5 . 何となく、わからない
3 . 親・兄弟が吸っていたから	6 . その他 ()

お酒（アルコール）について、おうかがいします。

【 問24は、20歳以上の方がお答えください。 】

問24 あなたは、お酒（洋酒、日本酒、ビールなど）をどの程度飲みますか。（ は1つだけ）

- | | | |
|--------------|--------------|------------|
| 1 . 毎日飲む | 4 . 週に1～2日飲む | 6 . 全く飲まない |
| 2 . 週に5～6日飲む | 5 . それ以下 | |
| 3 . 週に3～4日飲む | | |

（問24で1～5をお答えの方に）

問24 - 1 なぜ、お酒を飲みますか。（ はあてはまるものすべて）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 . ストレス解消 | 4 . さみしいから |
| 2 . 付き合いのため | 5 . することがないから |
| 3 . 好きだから | 6 . その他（ ） |

問24 - 2 日本酒に換算して（注）1日平均してどれくらい飲んでいきますか。（ は1つだけ）

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| 1 . 1合未満 | 2 . 1合～3合未満 | 3 . 3合以上 |
|----------|-------------|----------|

（注）日本酒1合 = ビール大ビン1本 = ワイン2杯 = ウイスキーダブル1杯
(633ml) (120ml × 2杯) (60ml)

缶ビール500mlは0.8合、350mlは0.5合、焼酎（25度）1杯（120ml）は1合とします。

問24 - 3 お酒を飲み始めたのは、いつからですか。（ は1つだけ）

- | | | | |
|------------------|-----------------|------------|-----------|
| 1 . 12歳以下（小学生以下） | 2 . 13～15歳（中学生） | 3 . 16～19歳 | 4 . 20歳以上 |
|------------------|-----------------|------------|-----------|

問24 - 4 お酒を飲み始めたきっかけは何ですか。（ はあてはまるものすべて）

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 . 好奇心・興味があったから | 5 . さみしいから |
| 2 . 友人にすすめられて | 6 . 何となく・わからない |
| 3 . 親・兄弟が飲んでいたので | 7 . その他 |
| 4 . ストレス解消のため | （ ） |

問24 - 5 あなたは、今後、飲酒について、どのようにしたいと思いますか。（ は1つだけ）

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 . やめたい | 3 . このままでよい |
| 2 . 飲む量を減らしたい | 4 . その他（ ） |

【 問25は、20歳未満の方がお答えください。 】

問25 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(は1つだけ)

1 . あ る

2 . な い

(問25で「1 . ある」とお答えの方に)

問25 - 1 はじめて、お酒を飲んだのは何歳ですか。(は1つだけ)

1 . 12歳以下 (小学生以下)

2 . 13~15歳 (中学生)

3 . 16~19歳

問25 - 2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 好奇心・興味があったから

4 . ストレス解消のため

2 . 友人にすすめられたから

5 . 何となく、わからない

3 . 親・兄弟が飲んでいたので

6 . その他 ()

歯の健康について、おうかがいします。

問26 歯科健診を受けていますか。(は1つだけ)

1 . 定期的 (年1回) に受けている

2 . 時々受けている

3 . 受けていない

問27 歯や口の健康のために気を付けていることは何ですか。(はあてはまるものすべて)

1 . 1日1回以上は歯 (義歯) をていねいに磨いている

2 . 歯ブラシのほかに、デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使う

3 . フッ素を利用している (歯磨剤・塗布・洗口など)

4 . 口の中を自分で観察するようにしている

5 . 定期的に歯石を取ってもらう

6 . 歯みがき指導を毎年定期的に受けている

7 . よく噛んで食べるようにしている

8 . 間食や甘い物を控えている

9 . その他 ()

10 . 特にない

問28 自分の歯や口の状態について、どのように思っていますか。(は1つだけ)

1. よい	2. よくない	3. わからない
-------	---------	----------

(問28で「2. よくない」とお答えの方に)

問28 - 1 その理由は何ですか。(はあてはまるものすべて)

1. 歯が痛んだりしみたりする	8. 入れ歯があわない
2. 歯ぐきから血が出る	9. 口臭がある
3. 歯ぐきが腫れる、色が悪い	10. 口内炎がしやすい
4. 歯が動く	11. あごの調子が悪い
5. 歯並びが悪い	12. その他
6. 食べ物がはさまる ()	
7. 食べ物がよく噛めない	13. 特にない

疾病予防・健康診断や検査について、おうかがいします。

問29 あなたは、最近1年以内に、健康診断や検査を受けましたか。(は1つだけ)

1. 受けた	2. 受けていない	→ 問29 - 3へ
--------	-----------	------------

(問29で「1. 受けた」とお答えの方に)

問29 - 1 では、次にあげる健康診断や検査をどこで受けましたか。ア～ケのそれぞれについてお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

		学校で	職場で	市が実施する健康診断や検査で	人間ドックなどでその他、個人的に	受けていない
ア. 血圧、検尿、血液検査などの健康診断		1	2	3	4	5
がん 検 診	イ. 胃がん	/	2	3	4	5
	ウ. 肺がん(胸部レントゲン撮影)	/	2	3	4	5
	エ. 大腸がん(便の潜血反応)	/	2	3	4	5
	オ. 乳がん(女性のみ)	/	2	3	4	5
	カ. 子宮がん(女性のみ)	/	2	3	4	5
キ. 歯科健診		1	2	3	4	5
ク. 結核検診		1	2	3	4	5
ケ. 骨粗しょう症健診		/	2	3	4	5

(同様に、前ページの間29で「1. 受けた」とお答えの方に)

問29 - 2 次にあげるア～カのような生活習慣病について、指摘を受けたことがありますか。

(はそれぞれ1つずつ)

また、指摘を受けたことが「ある」方は、その指摘をされた後、どのようにされたかをお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

ア．血糖値が高い	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった
イ．血圧が高い	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった
ウ．コレステロールや中性脂肪が高い	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった
エ．骨粗しょう症	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった
オ．ふとりすぎ	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった
カ．その他 ()	1．ある 2．ない 3．わからない	1．精密検査や再検査を受けた 2．食事や生活などの指導を受けた 3．治療をした(治療中を含む) 4．自分の健康に気をつけるようにした 5．その他() 6．何もしなかった

(12ページの間29で「2.受けていない」とお答えの方に)

問29 - 3 受けていない理由は何ですか。(はあてはまるものすべて)

1. 入院中または治療中だったから
2. 健康に自信があるから
3. 悪いと言われるのが怖いから
4. 検査内容が十分だと思わないから
5. 健康診断や検査の場所が身近にないから
6. 健康診断や検査の受け方がわからないから
7. 経済的理由から(健康診断や検査の料金が安いから)
8. 忙しくて受ける時間がなかったから
9. 受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった
10. 健康診断や検査の場所や日時を知らなかったから
11. その他()

市への意見・要望について、おうかがいします。

問30 今後、あなたが健康づくりに取り組んでいくうえで、市に対して強く要望されるものは何ですか。第1位から第3位まで順位をつけて、番号を右の の中に記入してください。

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1. 安全にウォーキングやジョギングのできる歩道や公園の整備 | 第1位 |
| 2. 子どもからお年寄りまで気軽に使える健康づくり施設整備 | <input type="text"/> |
| 3. 運動場や体育館など、運動関連施設の整備と開放 | |
| 4. 温泉や森林浴など休養やレクリエーションに適した場と施設の整備 | |
| 5. 気軽に使えるコミュニティー施設の整備 | |
| 6. 運動やスポーツの指導者の育成 | 第2位 |
| 7. 食事や栄養に関する教室、実習、相談の機会の充実 | <input type="text"/> |
| 8. 健康づくりに関する情報の提供や学習の機会の充実 | |
| 9. 健康相談や健康診断の機会の充実 | |
| 10. 世代間や地域間の交流の場の設定 | 第3位 |
| 11. 生きがい、やりがい対策とその支援 | <input type="text"/> |
| 12. 健康づくり活動を行うグループ、団体などへの支援 | |
| 13. その他() | |
| 14. 特になし | |

問31 生活習慣や健康づくりについて大切だと思っていること、または、市に対して、ご意見・ご要望がありましたら、自由にご記入ください。



次のページが最後です。お進みください。

最後に、あなた自身のことについておうかがいします。

問32 あなたの性別を教えてください。(は1つだけ)

1. 男性

2. 女性

問33 あなたは、おいくつですか。

歳

問34 現在のあなたの就労状況は、次のうちどれにあたりますか。(は1つだけ)

1. 常勤就労

5. 生徒・学生

2. 非常勤就労(パートタイム・アルバイト・内職)

6. 無職

3. 自営業

7. その他

4. 専業主婦

()

問35 あなたのご家庭は、次のうちどれにあたりますか。(は1つだけ)

1. 一人暮らし

4. 親と子ども夫婦(二世世代家族)

2. 夫婦のみ

5. 親と子ども夫婦と孫(三世世代家族)

3. 親と子ども(核家族)

6. その他()

問36 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問37 あなたは、どちらにお住まいですか。

()町 ()丁目

以上で終わりです。お忙しいところ、アンケートにご協力をいただきまして、ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、5月27日(月)までにご投函くださいますよう、お願い申し上げます。

さいたま市 健康についての調査 報告書

平成14年12月発行

発行 さいたま市 保健衛生部 健康増進課

〒336-8633 さいたま市常盤6 - 4 - 4

電話（直通） 048 - 829 - 1294