第３章　資料編

１．アンケート調査票見本

市民の生活習慣と健康意識にかかる調査ご協力のお願い

平成23年（2011年）10月

豊中市健康福祉部　健康支援室

日ごろから健康福祉行政について、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

豊中市では、市民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援し、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向けて、平成14年（2002年）３月に「健康とよなか２１」を策定し、さまざまな保健関連サービスを実施してきました。また、平成17年度（2005年度）には、中間評価を行い、さらなる充実に向けて取り組んできたところです。

この「健康とよなか21」は平成24年度（2012年度）が最終年度にあたります。そこで、今回、市民の生活習慣や健康づくりに対する意識などを知り、今後の保健活動に役立てるためにアンケート調査を実施いたします。

この調査では、豊中市個人情報保護条例に基づき、豊中市情報公開・個人情報保護運営委員会の承認を得て、住民基本台帳および外国人登録原票を利用し、平成23年（2011年）10月１日現在、16歳以上の方を対象に抽出いたしました。調査は無記名であり、ご記入いただいた内容については、統計的に処理し、個々の調査票を公表したり、調査の目的以外に使用することは一切ございません。

つきましては、大変お忙しいところ恐縮ですが、調査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。

＜ご回答にあたってのお願い＞

① ご回答は、選択肢に○をつけていただく場合と数字などをご記入していただく場合があります。
② 選択肢の場合、お選びいただく数が設問によって異なります。ご注意ください。
③ 設問によって、ご回答いただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印にしたがってご回答ください。
④ 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**10月17日（月）まで**にご投函ください。

【お問合せ】
豊中市健康福祉部 健康支援室（中部保健センター）
〒560-0023　豊中市岡上の町２丁目１番15号
豊中市すこやかプラザ１階
電話：6858-2292　　FAX：6846-6022
担当：岡部・中町

性別・年齢・居住地域（町名）・家族構成・職業についておたずねします。

性別	1．男性　　2．女性
あなたの年齢 [平成 23 年（2011 年）10 月 1 日現在の満年齢でお答えください]	（　　）歳
居住の町名　（例：岡上の町２丁目）	（　　）町（　　）丁目
同居している家族 （あてはまるものすべてに○）	1．母　2．父　3．配偶者 4．子ども　5．きょうだい　6．祖母 7．祖父　8．その他（　　） 9．いない
職業	1．自営業　2．会社員・公務員 3．学生　4．パート・アルバイト 5．農林漁業　6．無職 7．その他（　　）

問1　あなたは普段、ご自身の健康についてどうお考えですか（あてはまるもの1つに○）

1．とても健康である　2．まあまあ健康である
3．あまり健康ではない　4．健康でない

問2　あなたは健康づくりに関心はありますか（いずれかに○）

1．ある　2．ない

問3　あなたは健康に関する情報をどこから入手しますか（あてはまるものすべてに○）

1．テレビ・ビデオ　2．新聞・雑誌　3．知人から
4．医師の指導　5．府や市の広報や講演会、健康教室　6．インターネット
7．特に収集していない

問4　身長と体重はどのくらいですか（下記に数字を記入ください）

身長 □□□.□ ｃｍ　　体重 □□□.□ ｋｇ

問5　メタボリックシンドローム※（内臓脂肪症候群）について知っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．知っている　2．聞いたことはあるが、詳しくは知らない　3．知らない

※　メタボリック・シンドローム：内臓の周囲に脂肪がたまり、それに加えて高血糖・高血圧・高脂血・高コレステロールの症状のいくつかを複数併せ持つ状態。放置すると、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞などを起こしやすくなります。

問6　自分の適正体重※を知っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．知っている　2．おおよその目安は知っている　3．知らない

※　適正体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22
（例）身長 165cm の方の場合・・・1.65×1.65×22＝約 60　適正体重は約 60kg となります。

問7　現在の体型をどう思いますか（あてはまるもの1つに○）

1．太りすぎ	2．太り気味	3．普通
4．やせ気味	5．やせすぎ	

問8　あなたはふだん朝食を食べますか（あてはまるもの1つに○）

1．ほとんど毎日	2．週に4～5日	3．週に2～3日
4．ほとんど食べない		

問9　外食はどれくらいしますか（あてはまるもの1つに○）

1．毎日2回以上	2．毎日1回	3．週に4～5回
4．週に2～3回	5．たまにする	6．ほとんどしない

問10　持ち帰り弁当や惣菜などを利用しますか（あてはまるもの1つに○）

1．毎日2回以上	2．毎日1回
3．週に4～5回	4．週に2～3回
5．たまにする	6．ほとんどしない

問10-1　前問で「1．から4．（利用する）」と答えた方におたずねします。おもにどのような時に利用しますか（あてはまるものすべてに○）

1．一回の食事として（弁当や惣菜だけで食事をすませる時）	
2．食事のうちの一品として（食事にプラス一品）	
3．時間がない時	4．おいしそうな物を見かけたとき
5．来客があった時	6．その他（　　）

問11　あなたはどのような栄養成分を意識して食品や料理を選択しますか（あてはまるものすべてに○）

1．エネルギー（カロリー）	2．炭水化物・糖質	3．脂質
4．タンパク質	5．ビタミン	6．カルシウム等のミネラル
7．食物繊維	8．塩分	9．その他（　　）
10．栄養成分を特に意識しない		

問12　あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場、学校の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養表示を見たことがありますか（あてはまるもの1つに○）

1．ある	2．ない 3．わからない　⇒次は問13へ

問12-1　前問で「1．ある」と答えた方におたずねします。栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか（あてはまるもの1つに○）

1．いつも参考にして選ぶ	2．時々参考にして選ぶ	3．ほとんど参考にしない

問13　1日に何グラム以上の野菜をとればいいか知っていますか（いずれかに○）

1．知っている	2．知らない
→【　　】グラム　（数値を記入してください）	

2

問14　あなたは野菜不足だと思いますか（いずれかに○）

1．思う	2．思わない　**⇒次は問15へ**

問14-1　前問で「1．思う」と答えた方におたずねします。野菜不足と思われる理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

1．特に理由はない	2．必要だと思わない	3．自分があまり好きでない
4．家族があまり好きでない	5．お金がかかる	6．作るのが面倒である
7．野菜料理のレパートリーが少ない		8．外食が多いため
9．その他（　　）		

問15　あなたは塩分を控えた食事を心がけていますか（あてはまるもの1つに○）

1．いつも心がけている	2．時々気にかけている	3．あまり心がけていない

問16　食塩摂取※目標量が成人の場合、男性が9g未満・女性が7.5g未満であることを知っていますか（いずれかに○）

1．知っている	2．知らない

※　食塩摂取量例：みそ汁1杯＝1.5～2g、インスタントラーメン1食＝5～6g、食パン（6枚切り1枚）＝0.8g　の塩分が含まれています

問17　あなたは①～⑬の食べものや飲みものをどのくらいの頻度で食べていますか（それぞれあてはまるもの1つに○）

	①1日3回以上	②1日2回	③1日1回	④週に4、5回	⑤週に2、3回	⑥ほとんど食べない（飲まない）
①穀類（ごはん、パン、めんなど）	1	2	3	4	5	6
②魚	1	2	3	4	5	6
③肉	1	2	3	4	5	6
④卵	1	2	3	4	5	6
⑤大豆・大豆製品（納豆・豆腐など）	1	2	3	4	5	6
⑥野菜	1	2	3	4	5	6
⑦果物	1	2	3	4	5	6
⑧牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）	1	2	3	4	5	6
⑨果汁や野菜汁が 100%の飲料	1	2	3	4	5	6
⑩砂糖入りの飲料（コーヒー、炭酸飲料、スポーツドリンクなど）	1	2	3	4	5	6
⑪サプリメント（栄養補助食品など）	1	2	3	4	5	6
⑫間食や夜食	1	2	3	4	5	6
⑬主食・主菜・副菜のそろった食事（主食→ごはん・パン・めんなど、主菜→肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、副菜→野菜・海藻・きのこなど）	1	2	3	4	5	6

問18　あなたは、健康維持・増進のために意識的に運動していますか（いずれかに○）

1．はい	2．いいえ　**⇒次は問18-4へ**

問18-1　前問で「1．はい」と答えた方におたずねします。どのくらいの頻度で運動を行っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．毎日	2．週３～４日くらい
3．週１日くらい	4．月１日くらい
5．その他（　　）	

問18-2　問18で「1．はい」と答えた方におたずねします。どんな運動を行っていますか（あてはまるものすべてに○）

1．散歩・ウォーキング	2．柔軟体操やストレッチなどの体操
3．腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力をつける運動	4．水泳
5．テニス・ゴルフなどのスポーツ	6．その他（　　）

問18-3　問18で「1．はい」と答えた方におたずねします。1日につき、運動をどのくらいの時間行っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．30 分未満	2．30 分～１時間	3．１時間～２時間
4．２時間以上	5．その他（　　）	

問18-4　問18で「2．いいえ（運動していない）」と答えた方におたずねします。運動しないのは、どうしてですか（あてはまるものすべてに○）

1．必要がないと思う	2．時間に余裕がない
3．体を動かすのが嫌い	4．効果があると思えない
5．場所がない	6．きっかけがない
7．方法がわからない	8．その他（　　）

問18-5　問18で「2．いいえ（運動していない）」と答えた方におたずねします。今後、運動を始めたいと思いますか（いずれかに○）

1．はい	2．いいえ

問19　あなたは、ボランティアなどの地域活動などに参加していますか（あてはまるもの1つに○）

1．よく参加している	2．たまに参加している	3．ほとんど参加していない

問20　この1ヶ月間にストレスによって心や体の不調などがありましたか（あてはまるもの1つに○）

1．ある	2．時々ある	3．ない

問21　ストレスの解消はできていますか（いずれかに○）

1．できている	2．できていない

問22　ストレスを和らげるために安定剤や睡眠剤、アルコールを飲むことがありますか（いずれかに○）

1．ある	2．ない

問23　悩みやストレスについて、誰かに相談していますか（あてはまるものすべてに○）

1．家族	2．友人・知人
3．病院・医院	4．職場の上司や学校の先生
5．公的な機関の相談窓口	6．民間の相談機関
7．テレビ・インターネット等の相談コーナー	
8．その他（　　）	
9．相談したいが相談できずにいる	
10．相談したいがどこに相談してよいかわからない	
11．誰にも相談したくない	

問24　睡眠による十分な休息がとれていますか。また、平均睡眠時間は何時間ですか（いずれかに○）

1．とれている	2．とれていない

→ 1日平均【　　】時間 ←

問25　あなたは朝気持ちよく起きることができますか（あてはまるもの1つに○）

1．おおむねできる	2．日によってかなり異なる
3．あまりできない	4．わからない

問26　たばこが健康に与えるかもしれない影響についてどう思いますか（あてはまるもの1つに○）

1．とても気になる	2．少し気になる
3．あまり気にならない	4．まったく気にならない

問27　あなたは、受動喫煙※の害について知っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．具体的なことまでよく知っている	2．聞いたことはあるが具体的なことは知らない
3．知らない	

※　受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。
喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこの先から出ている煙のほうに有害物質は多く含まれるため、非喫煙者でも、このたばこの煙を吸い込むことによって、健康への害が生じます。

問28　次の病気は、たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思いますか（関係があると思うものすべてに○）

1．肺がん	2．ぜんそく	3．気管支炎	4．心臓病
5．脳卒中	6．胃かいよう	7．妊娠への影響	8．歯周病※
9．どれもたばことは関係がない		10．病気を知らない	
11．わからない			

※　歯周病とは、歯肉炎や歯槽膿漏のことです

問29　あなたは飲食店を選ぶ際に、入り口に禁煙や分煙の表示（ステッカーなど）があれば参考にしていますか（いずれかに○）

1．参考にしている	2．参考にしていない	3．見たことがない

問30　あなたが喫煙所を設けることなどにより、たばこを吸う場所を制限するのがよいと考えられるのはどのようなところですか（あてはまるものすべてに○）

1．医療機関（病院・診療所）の待合室	2．公共の施設の窓口やロビー
3．学校などの教育機関	4．銀行などの窓口やロビー
5．会社の事務室	6．飲食店
7．公共交通機関（電車・駅など）	8．公園
9．道路	10．わからない
11．その他（　　）	

問31　あなたは、現在たばこを吸っていますか（あてはまるもの1つに○）

1．はい
2．以前吸っていてやめた　　3．いいえ　　**⇒次は問32へ**

問31-1　前問で「1．はい」と答えた方におたずねします。あなたは、1日何本吸いますか（あてはまるもの1つに○）

1．1～5本	2．6～15本	3．16～25本
4．26～35本	5．36～45本	6．45本以上

問31-2　あなたは、たばこをやめようと思いますか（あてはまるもの1つに○）

1．思う	2．思わない	3．その他（　　）

問32　あなたはアルコール類を飲みますか（あてはまるもの1つに○）

1．ほぼ毎日　　2．週に3～5回　　3．週に1～2回
4．ほとんど飲まない　　**⇒次は問33へ**

問32-1　前問で「1．から3.（飲酒する）」と答えた方におたずねします。日本酒に換算して1日平均どれくらい飲みますか（下記の空欄に数字を記入ください）

□　合

ビール・発泡酒 350ml＝日本酒 0.7 合　　ビール・発泡酒 500ml＝日本酒 1 合
酎ハイ 350ml＝日本酒 1 合　　焼酎(25 度) 180ml＝日本酒 1.5 合
ワイン グラス 1 杯(120ml)＝日本酒 0.6 合
ウイスキー シングル 1 杯(30ml)＝日本酒 0.5 合
梅酒 1 合＝日本酒 1 合

問32-2　適度なお酒の量は日本酒に換算して1日何合だと思いますか（下記に数字を記入ください）

□　合

6

問33　歯みがきは1日に何回しますか（あてはまるもの1つに○）

1．0回	2．1回	3．2回
4．3回	5．4回	6．5回以上

問34　歯みがきはいつしますか（あてはまるものすべてに○）

1．朝起きてすぐ	2．朝食後	3．朝から昼までの間
4．昼食後	5．昼から夕方までの間	6．夕食後
7．就寝前	8．その他（　　）	

問35　現在、歯間ブラシやデンタルフロス（歯間清掃用の糸）を使っていますか（いずれかに○）

1．使っている	2．使っていない

問36　現在、自分の歯は何本ありますか

自分の歯は［　　］本ある

親しらず、入れ歯、インプラントは含みません。ブリッジ部の支えの歯や差し歯など歯根が残っているものは自分の歯として数えてください。親しらずを除くと全部で 28 本が正常ですが、先天的に数本の増減が見られることもあります。

問37　この1年間に歯や歯肉（歯ぐき）のことが原因で、困ったこと（仕事・家事・食事・睡眠に支障がでる）がありますか（いずれかに○）

1．あった	2．なかった

問38　この1年に歯科を受診したことがありますか（いずれかに○）

1．ある	2．ない　**⇒次は問39へ**

問38-1　前問で「1．はい」と答えた方におたずねします。受診の目的はなんですか（あてはまるものすべてに○）

1．歯の治療	2．歯周病（歯肉炎や歯槽膿漏）の治療	3．定期検診
4．歯石の除去	5．歯ブラシの指導	6．その他（　　）

問39　現在、次のような症状がありますか（あてはまるものすべてに○）

1．歯みがきをすると、歯肉から出血する
2．歯肉が赤くはれてぶよぶよしたり、痛むことがある
3．歯が浮いた感じがする
4．歯がぐらぐらする
5．あてはまる症状がない

問40　歯をなくす主な原因は何だと思いますか（あてはまるものすべてに○）

1．むし歯	2．歯周病	3．老化
4．体質	5．わからない	6．その他（　　）

問41　何でも噛（か）んで食べることができますか（あてはまるもの1つに○）

1．何でも噛（か）んで食べることができる	2．一部噛（か）めない食べ物がある
3．噛（か）めない食べ物が多い	4．噛（か）んでも食べることはできない

問42　現在、治療中の病気はありますか（あてはまるものすべてに○）

1．なし	2．心臓病	3．貧血	4．肝臓病
5．糖尿病	6．腎臓病	7．高血圧	8．高脂血症（脂質異常症）
9．高尿酸血症	10．その他（　　）		

問43　次の病気は生活習慣（食事・運動・ストレスなど）が影響していると思いますか（あてはまるものすべてに○）

1．肥満	2．糖尿病	3．高血圧	4．高脂血症（脂質異常症）
5．脳卒中	6．心臓病	7．がん	8．歯周病
9．影響はない	10．これらの病気を知らない		11．その他（　　）

問44　あなたにはかかりつけ医、かかりつけ歯科医がいますか（それぞれいずれかに○）

かかりつけ医	1．いる	2．いない
かかりつけ歯科医	1．いる	2．いない

＊かかりつけ医とは病気の治療だけでなく健診や健康づくりについてなんでも相談できる医師です。また、かかりつけ歯科医とは歯科治療だけでなく自分にあった歯のみがき方などの管理方法の相談や専門的管理を受けることのできる歯科医師です。

問45　あなたは医師、歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士などから生活習慣と健康について指導を受けたことがありますか（いずれかに○）

1．はい　　2．いいえ　**⇒次は問46へ**

問45-1　前問で「1．はい」と答えた方におたずねします。その指導を実行していますか（いずれかに○）

1．はい　　2．いいえ

問46　過去1年間に次の健診・検診（市が実施している健診、人間ドック、職場健診等）を受けたことがありますか（あてはまるものすべてに○）

1．内科健診（市民健診・職場健診など）　2．歯科健診
3．胃がん検診　4．肺がん検診
5．大腸がん検診
6．子宮がん検診（女性のみ）〔過去２年以内に受けた人を含む〕
7．乳がん検診（女性のみ）〔過去２年以内に受けた人を含む〕
8．この１年間受けたことがない

問47　健康づくりについて、どのようなことが重要と思われますか。また、ご自分や地域でどのようなことができると思われますか。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
10月17日（月）までに、同封の返信用封筒（切手不要）で
ご返送をお願いいたします。

２．経年変化

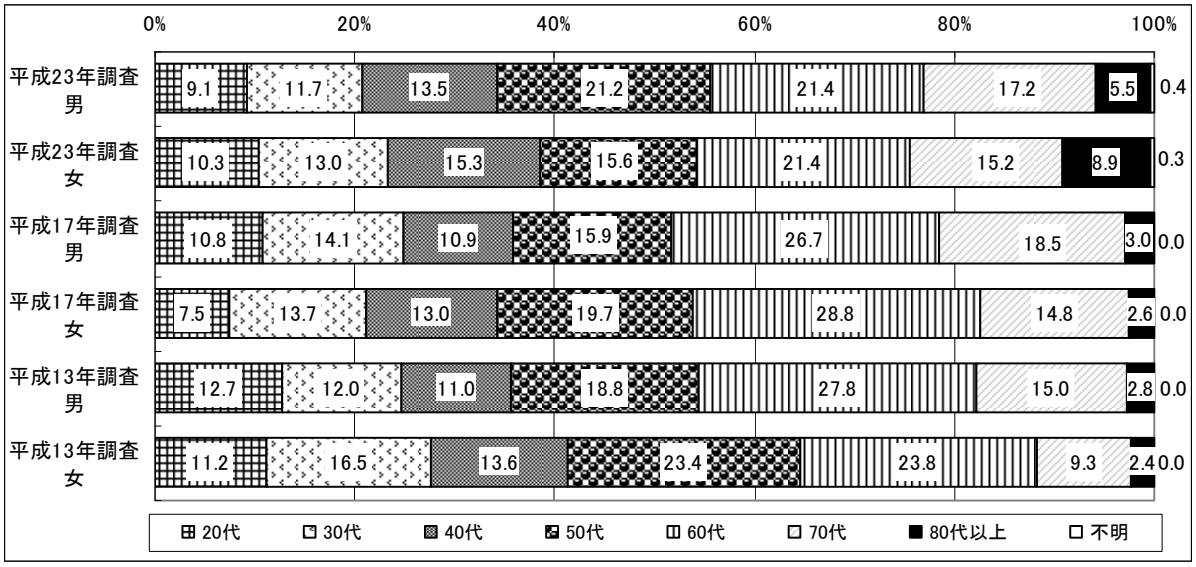
「健康とよなか 21」の背景となる、市民の現状を把握するため、市民の生活習慣と健康づくりに対する意識について、平成 17 年、13 年にアンケート調査を実施しています。平成 23 年調査（以降「今回調査」）結果が、これまでとどのように変化しているのか分析しました。

（1） 回答者の属性

①回答者

性別・年齢別の回答者の状況をみると、今回調査の男性は、平成 17 年、13 年調査に比べて「50 歳代」の割合が高くなっています。また、女性は大きな違いはみられないものの、「60 歳代」の割合がやや減少し、「80 歳代以上」がやや増加しています。

図表 103 性別・年齢別回答者の割合

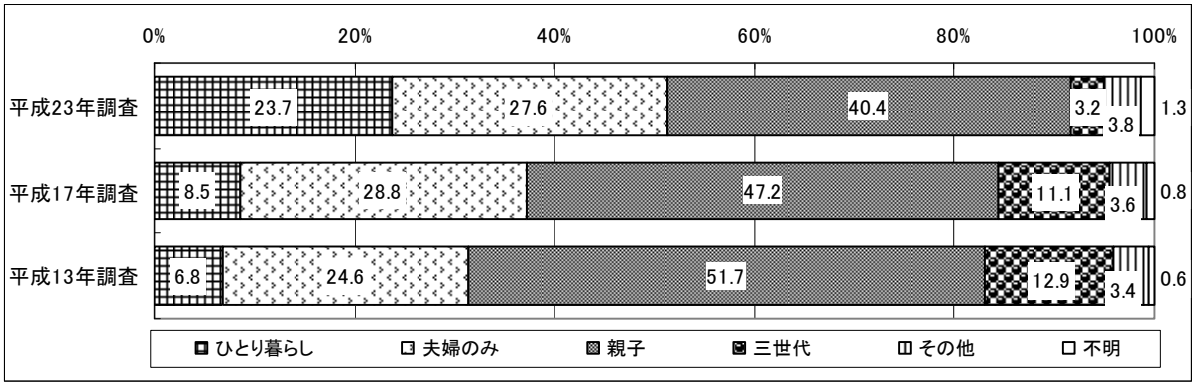


②家族構成

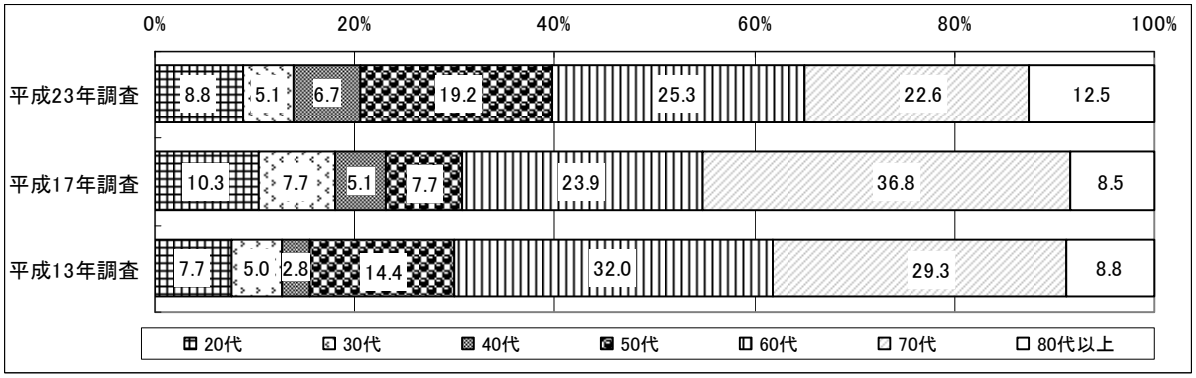
家族構成については、今回調査では平成 17 年、13 年調査に比べて、「ひとり暮らし」が大幅に増加しています。一方、「三世代」が大幅に減少しています。

ひとり暮らしの人を年代別にみると、今回調査では平成 17 年、13 年調査に比べて、「50 歳代」が増加している一方、「70 歳代」が減少しています。

図表 104 家族構成



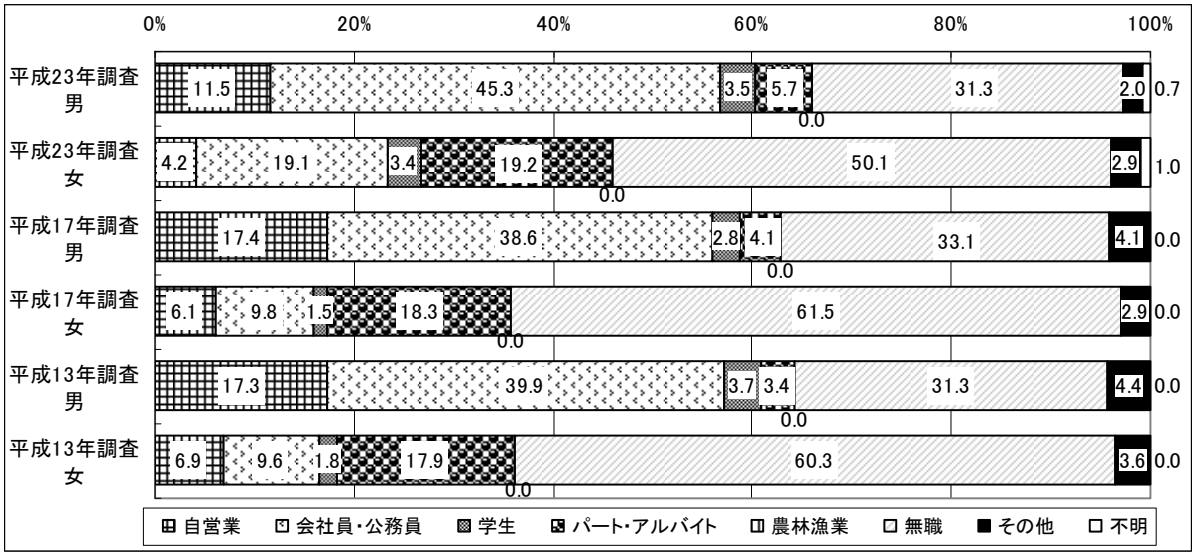
図表 105 ひとり暮らしの割合



③職業

回答者の職業については、今回調査の男性は、平成 17 年、13 年調査に比べて「会社員・公務員」の割合が高くなっています。また、女性についても、「会社員・公務員」の割合が高くなっている一方、「無職」が減少しています。

図表 106 回答者の職業の割合



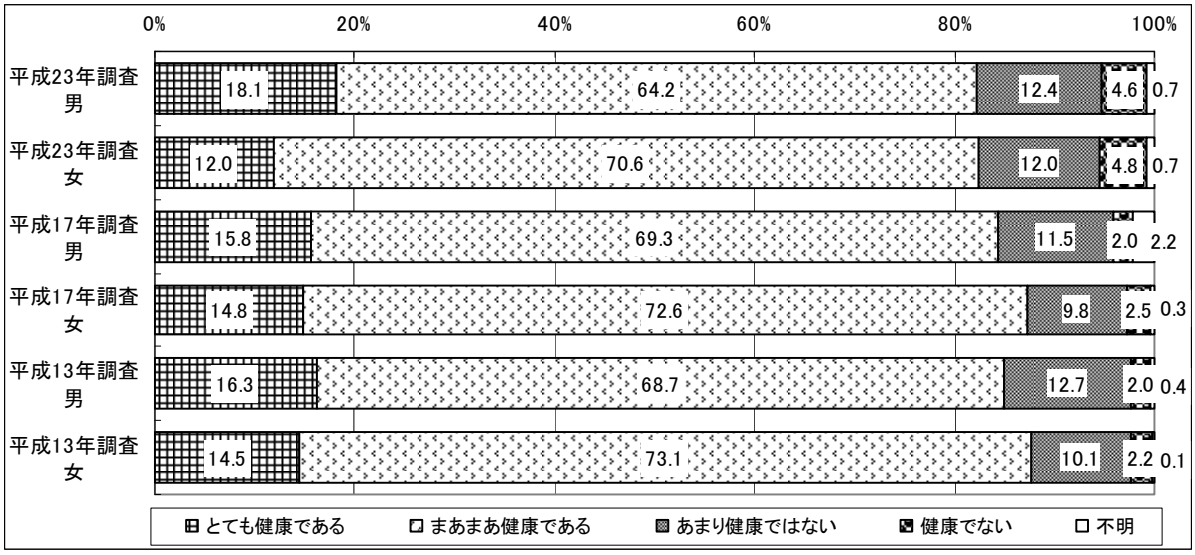
（２）　あなた自身について

①健康状態と健康づくりへの関心

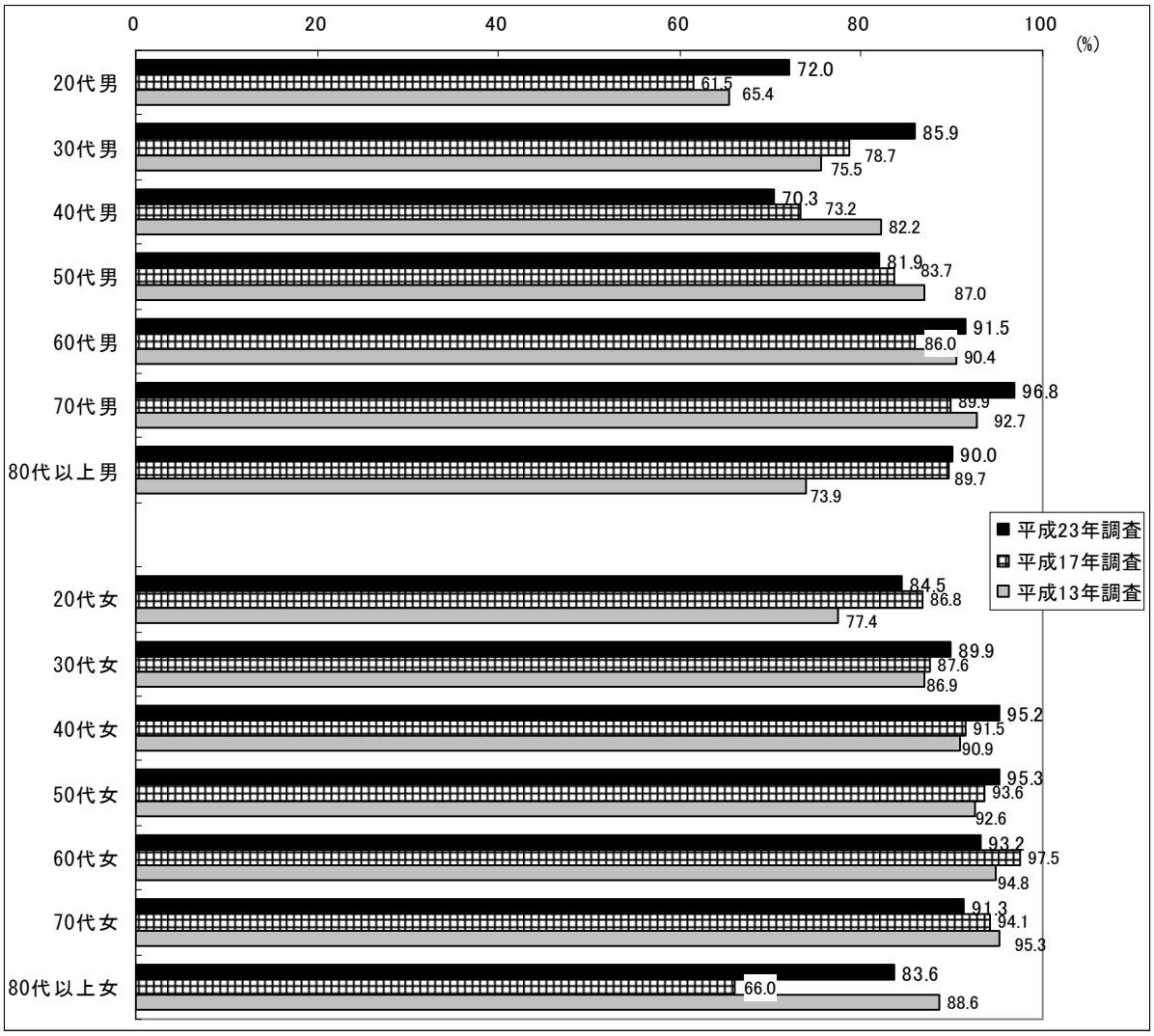
健康状態をみると、男女とも大きな違いはみられないものの、「あまり健康ではない」、「健康でない」といった人の割合がやや高くなっています。

また、健康づくりへの関心については、男性は 20 歳代・30 歳代、60 歳代・70 歳代、女性は 30 歳代～50 歳代までが今回調査の方が平成 17 年、13 年調査に比べて「健康に関心のある」人の割合が高くなっています。特に 60 歳代以上については、男女とも「健康に関心のある」人の割合が 90%前後と高い水準となっています。

図表 107 普段の健康状態



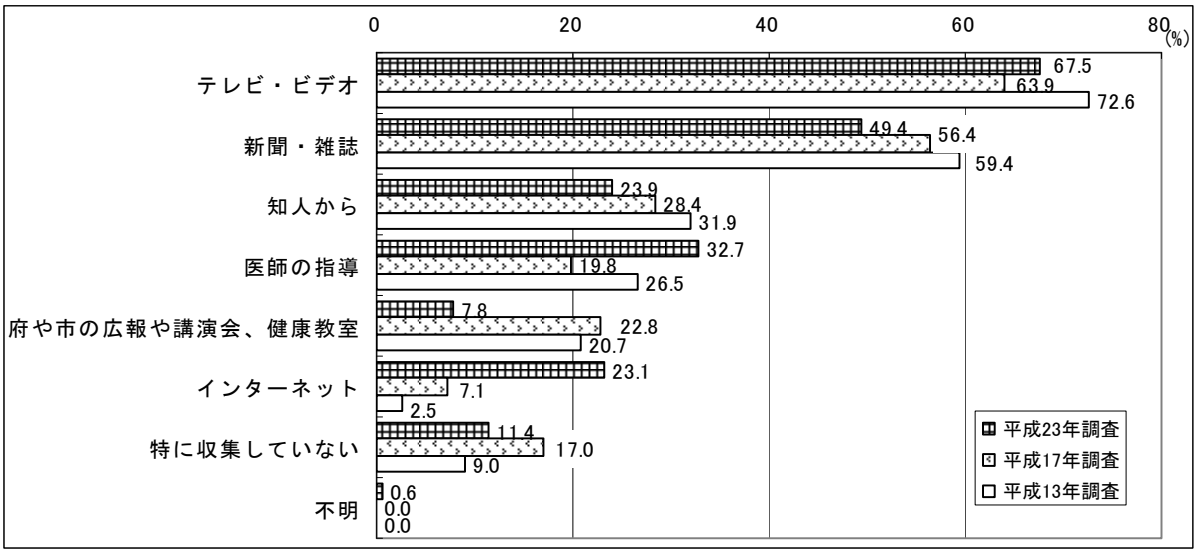
図表 108 健康づくりに関心がある人の割合



②健康に関する情報の入手先

健康に関する情報の入手先についてみると、上位にあげられているものに大きな違いはみられないものの、上位以外の項目では「インターネット」をあげる人の割合が今回調査で大幅に増加しています。一方で、「府や市の広報や講演会、健康教室」は大幅に減少しています。

図表 109 健康に関する情報の入手先

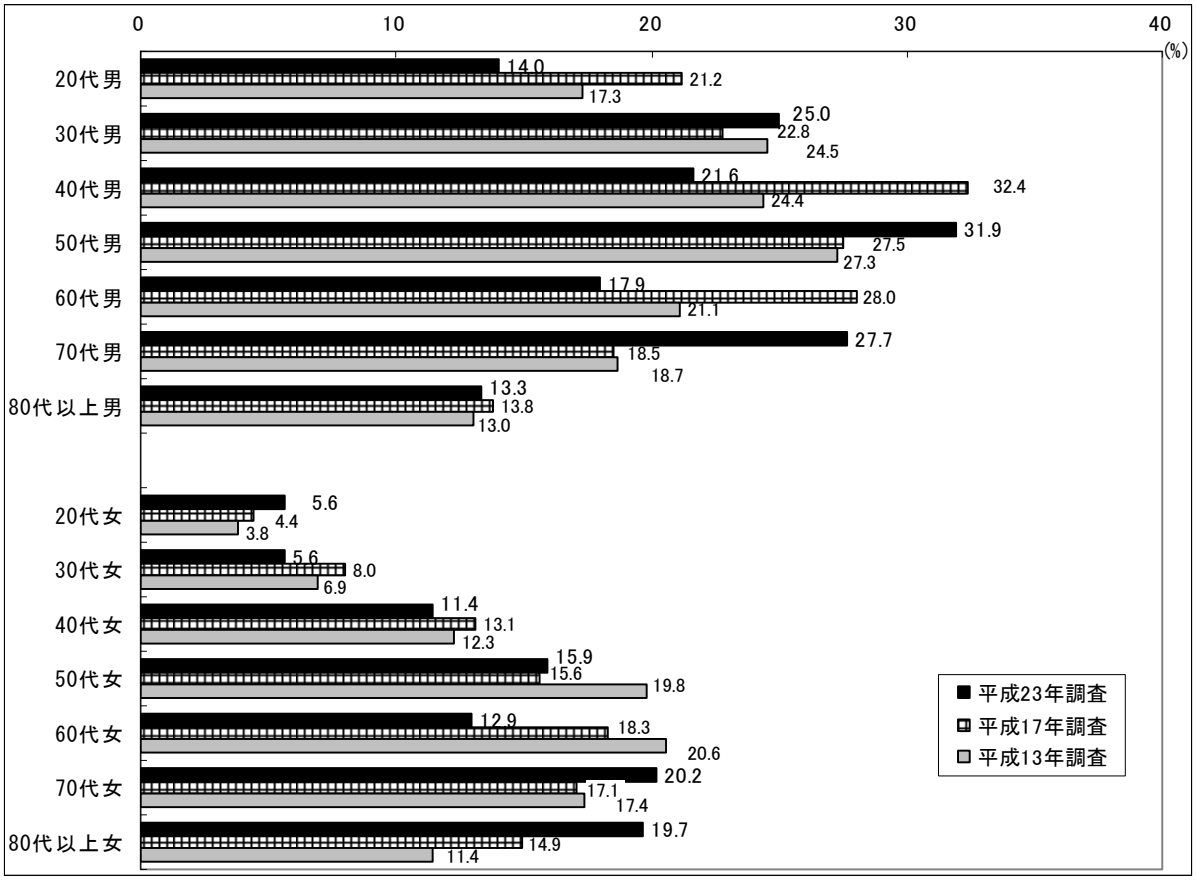


③肥満度

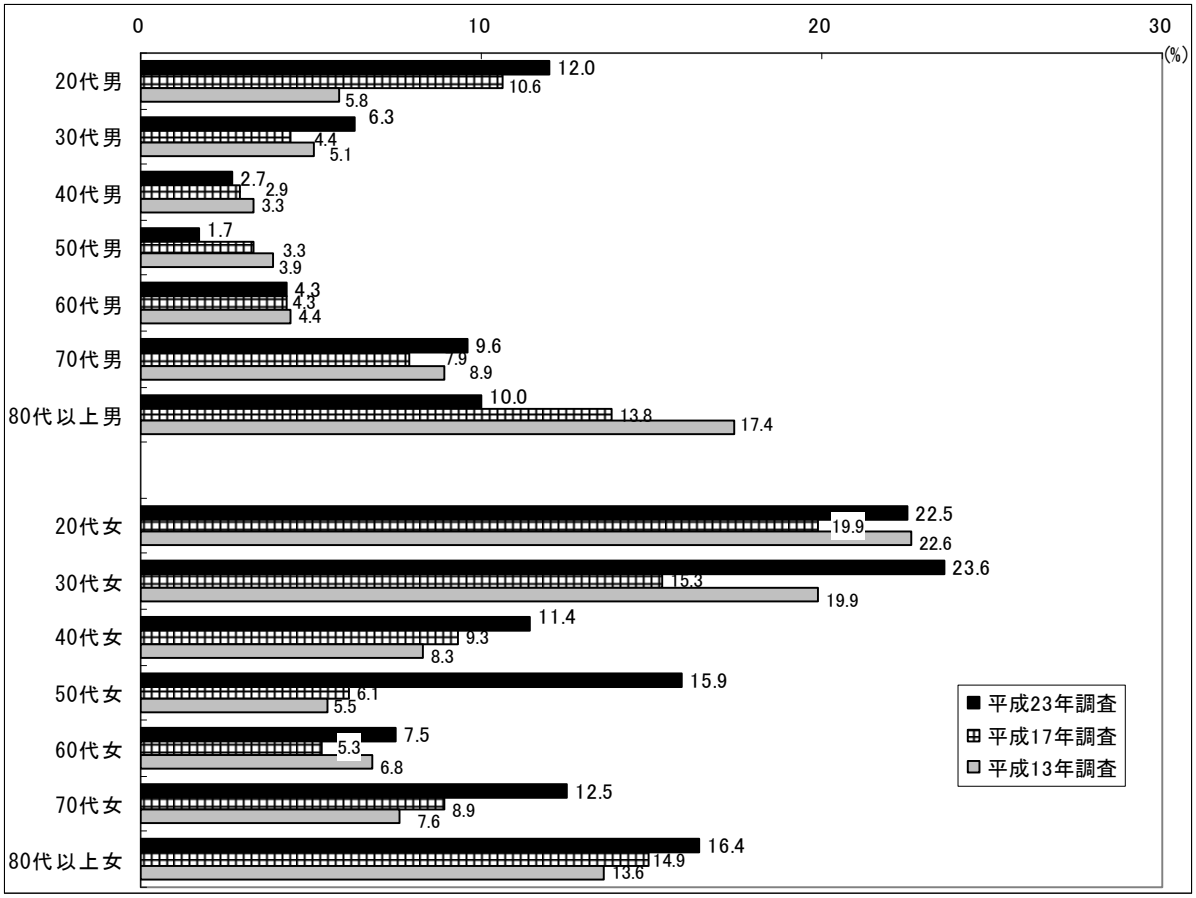
肥満についてみると、今回調査で肥満の割合が減少したのは、20 歳代男性、30 歳代女性、40 歳代男女、60 歳代男女であり、なかでも 40 歳代男性は大幅に減少しています。一方、肥満の割合が増加したのは、20 歳代女性、30 歳代男性、50 歳代男性、70 歳代男女となっており、なかでも 70 歳代男性は大幅に増加しています。

また、やせについてみると、今回調査でやせの割合が増加したのは、20 歳代・30 歳代男性、70 歳代男性、女性全体となっており、なかでも 50 歳代女性は大幅に増加しています。

図表 110 肥満の割合



図表 111 やせの割合

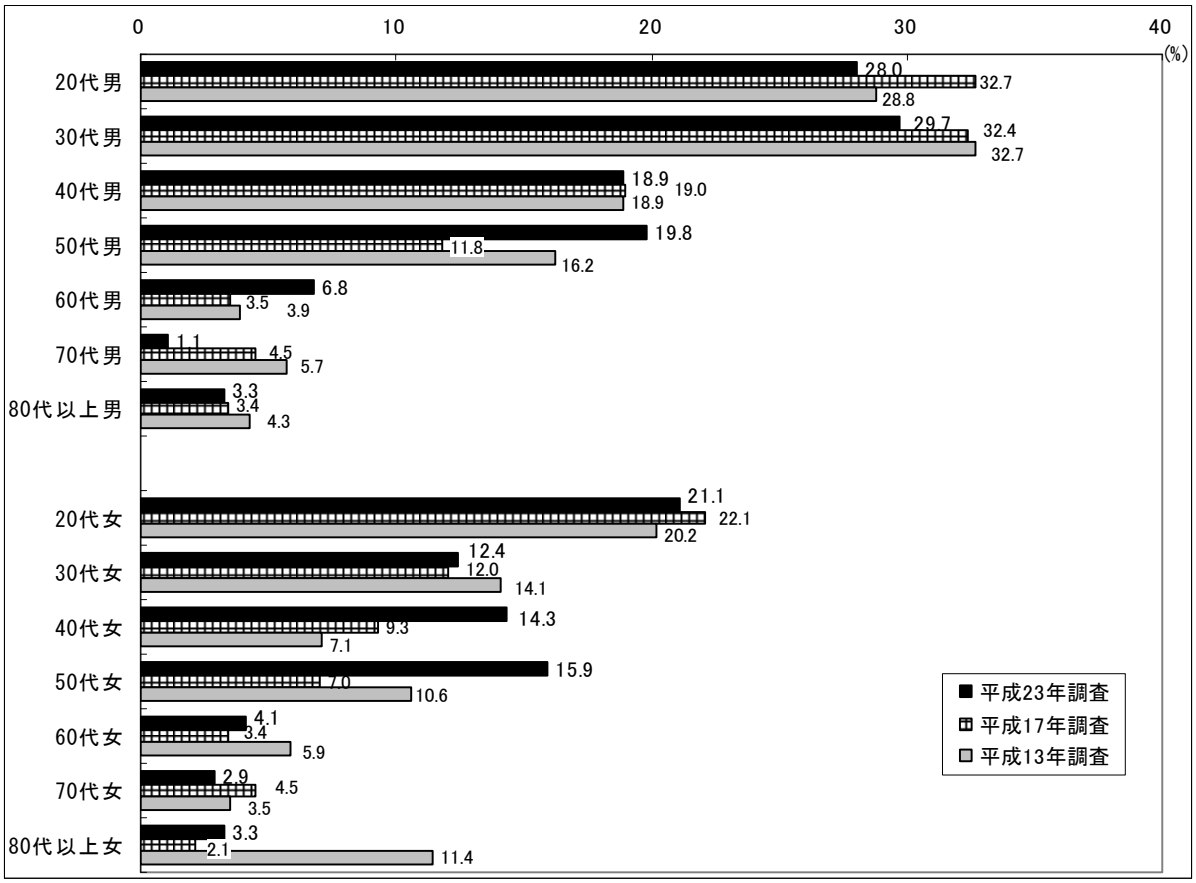

0
10
20
30
(%)
20代男
12.0
10.6
5.8
30代男
6.3
4.4
5.1
40代男
2.7
2.9
3.3
50代男
1.7
3.3
3.9
60代男
4.3
4.3
4.4
70代男
9.6
7.9
8.9
80代以上男
10.0
13.8
17.4
20代女
22.5
19.9
22.6
30代女
23.6
15.3
19.9
40代女
11.4
9.3
8.3
50代女
15.9
6.1
5.5
60代女
7.5
5.3
6.8
70代女
12.5
8.9
7.6
80代以上女
16.4
14.9
13.6
平成23年調査
平成17年調査
平成13年調査

（３）　食事について

①朝食の摂取状況

朝食を欠食する人についてみると、今回調査ではおおむね減少または横ばいのところが多いなかで、40 歳代女性、50 歳代男女、60 歳代男性は欠食する人の割合が増加しています。

図表 112 朝食を欠食する人の割合



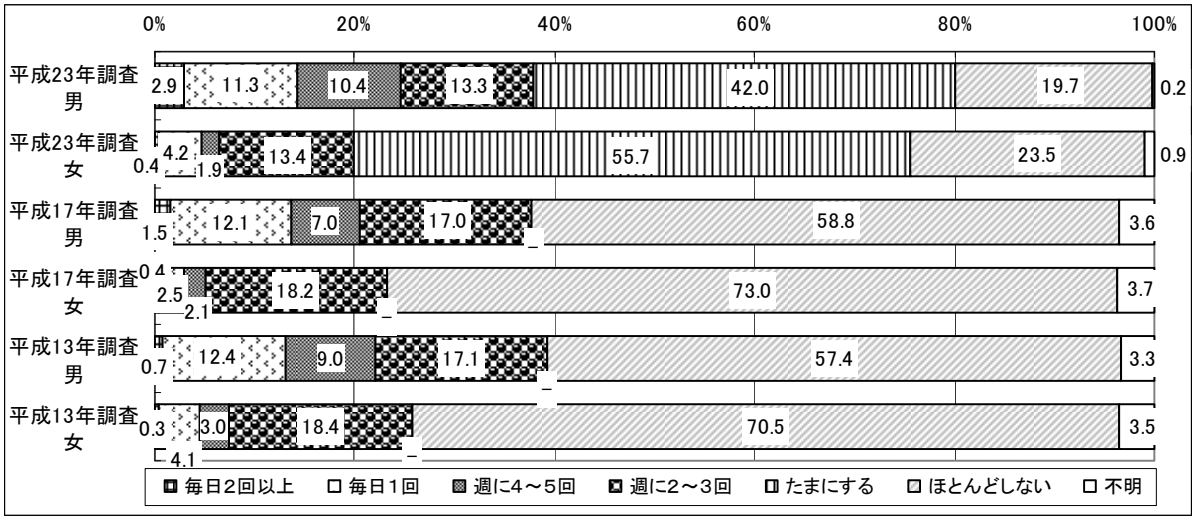
②外食・弁当や惣菜の購入頻度（利用頻度）

外食の利用状況についてみると、今回調査で週に２～３回以上利用している人では男性は前回調査とほぼ同割合となっていますが、女性は減少しています。特に週４回以上外食する人をみると、20 歳代・30 歳代男性は減少している一方で、40 歳代～70 歳代男性は増加しています。なかでも 50 歳代男性の増加が大きくなっています。また、女性は 40 歳代～60 歳代でやや増加しています。

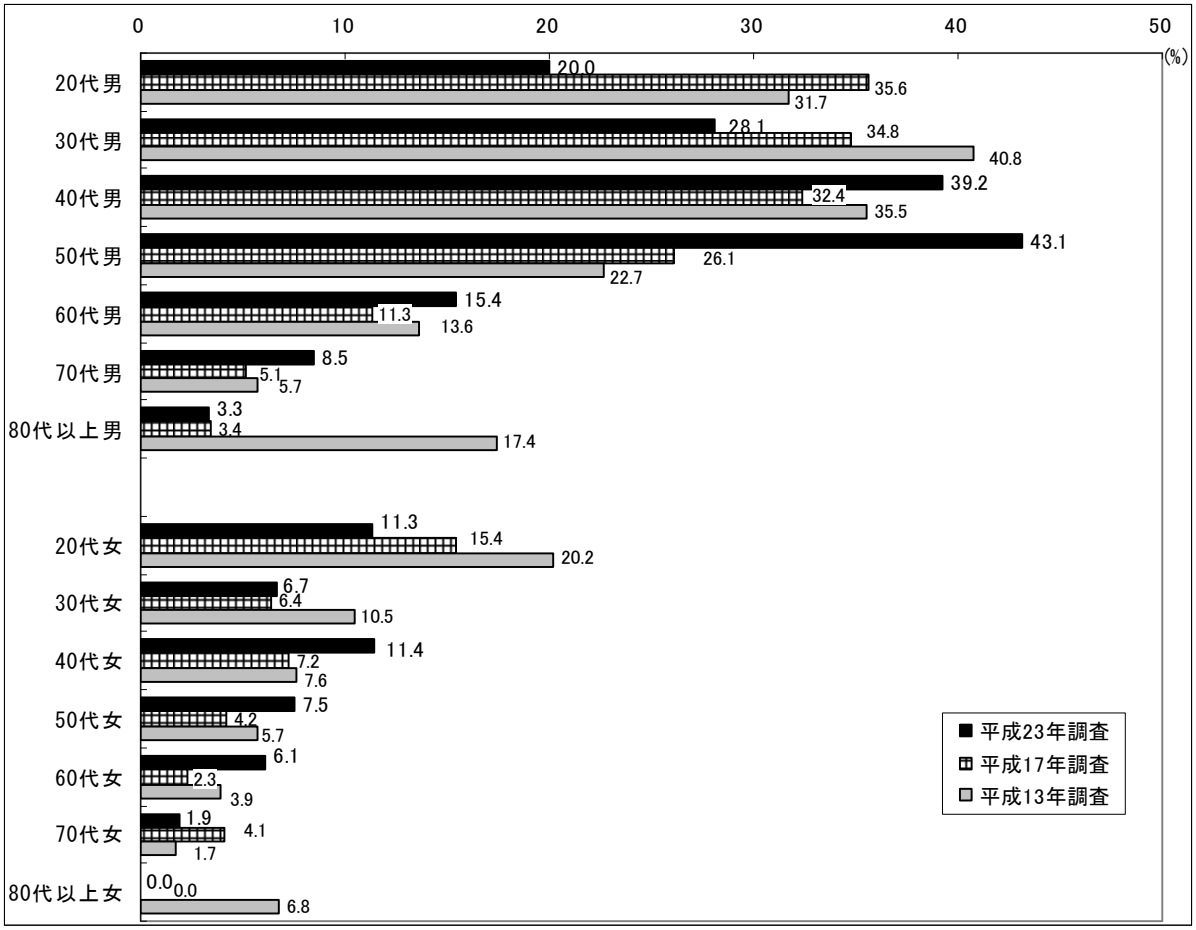
弁当や惣菜を購入する頻度（利用頻度）については、男性は今回調査でも週２～３回以上利用している人はほぼ同割合となっていますが、女性は減少しています。特に週４回以上持ち帰り弁当・惣菜を利用する人をみると、20 歳代・30 歳代男性は減少している一方で、40 歳代～70 歳代男性は大幅に増加しています。女性は 50 歳代～70 歳代が増加しており、70 歳代は大幅に増加しています。

弁当や惣菜の購入理由としては、今回調査では、「一回の食事として（弁当や惣菜だけで食事をすませる時)」が大幅に増加している一方で、「時間がない時」、「おいしそうな物を見かけたとき」は大幅に減少しています。

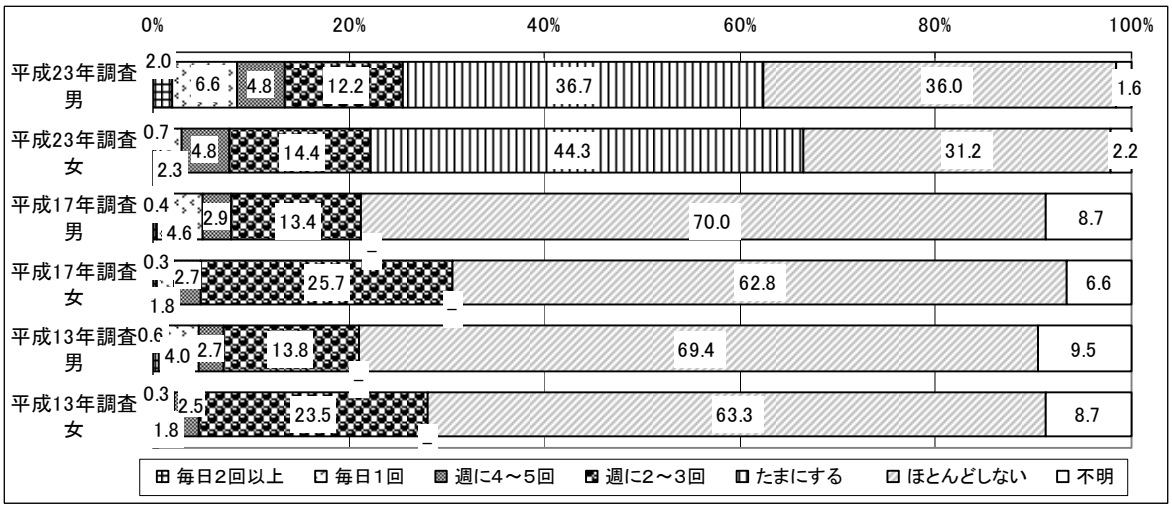
図表 113 外食の頻度



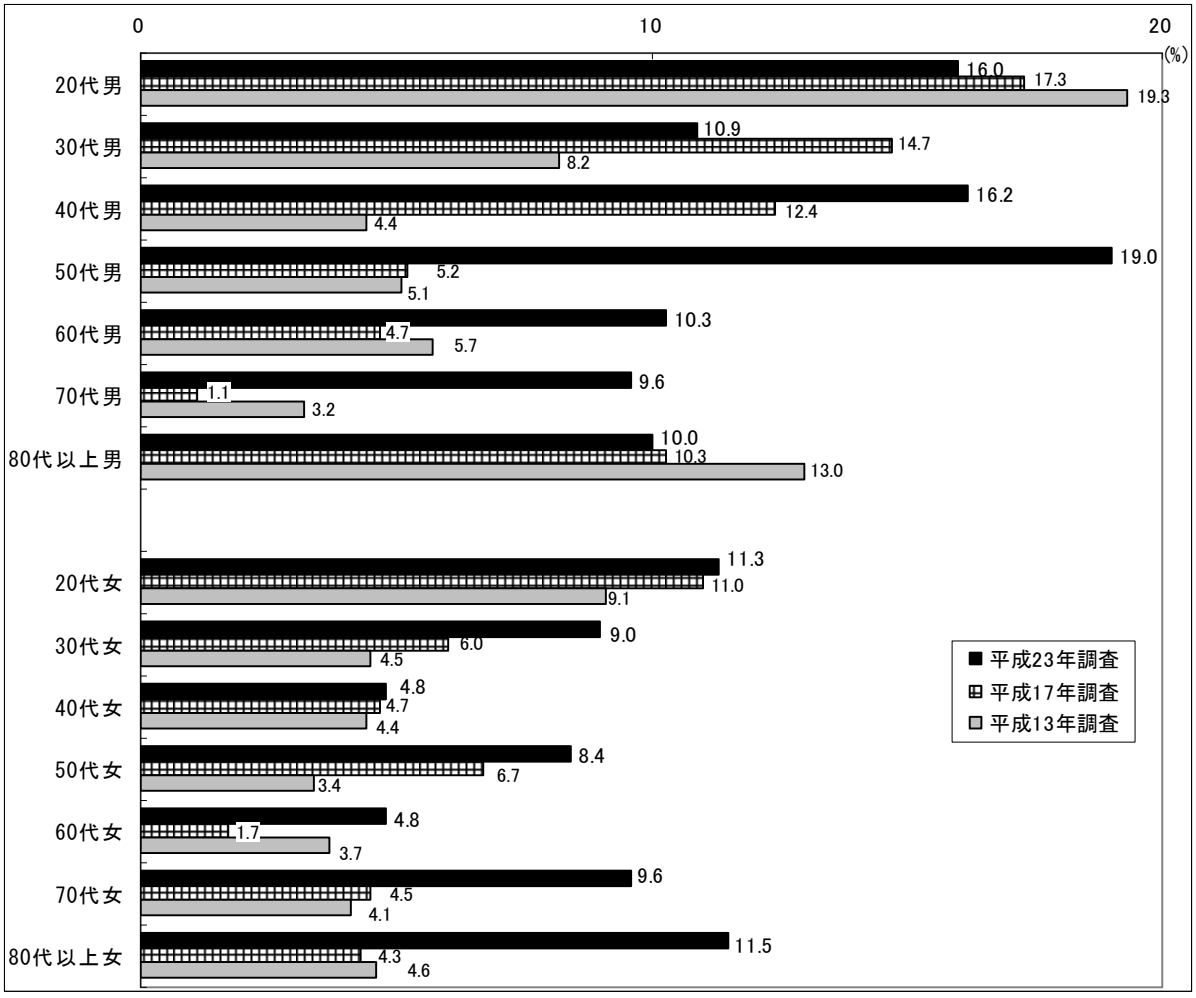
図表 114 週４回以上外食をする人の割合



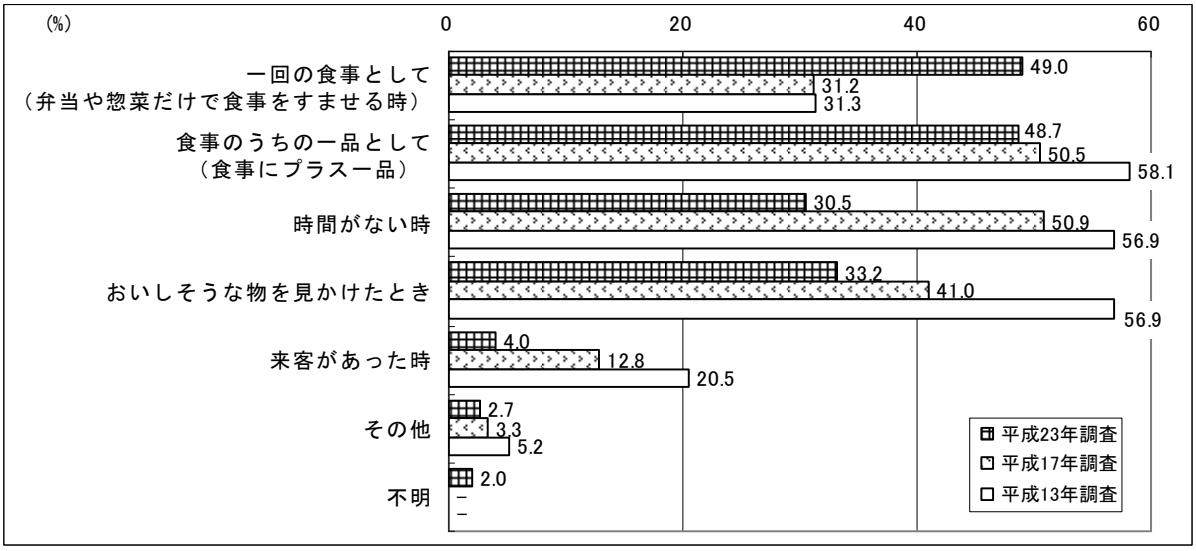
図表 115 弁当や惣菜の購入頻度



図表 116 週４回以上持ち帰り弁当・惣菜を利用する人の割合



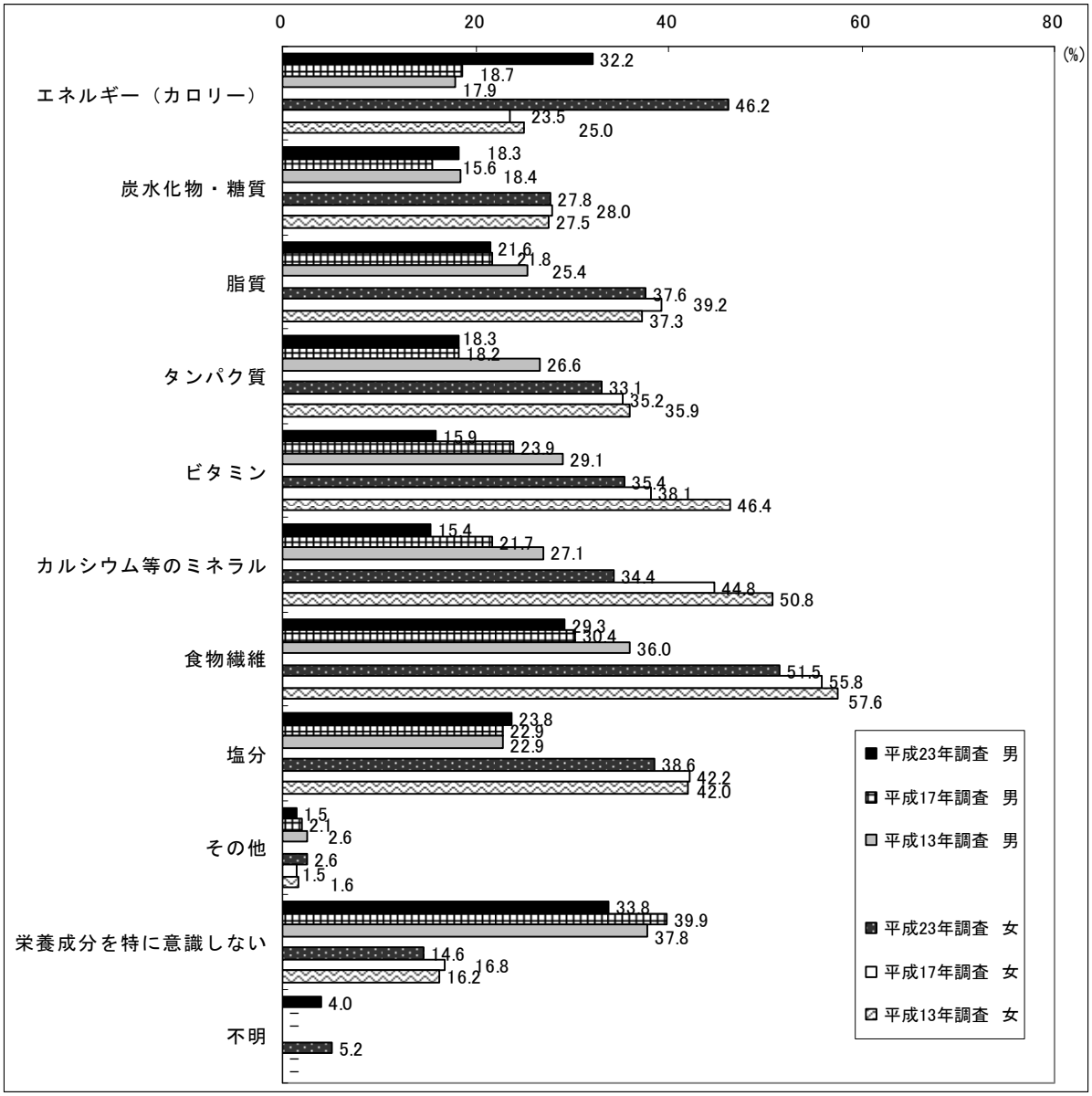
図表 117 弁当や惣菜の購入理由



③意識する栄養成分

意識する栄養成分についてみると、前回調査では、上位にあがっていたのは「食物繊維」、「カルシウム等のミネラル」、「ビタミン」、「脂質」、「塩分」などでしたが、今回調査では男女とも「エネルギー（カロリー）」を意識している人の割合は大幅に増加しています。一方で、それ以外の栄養成分については男女ともおおむね同割合または減少しています。

図表 118 意識する栄養成分



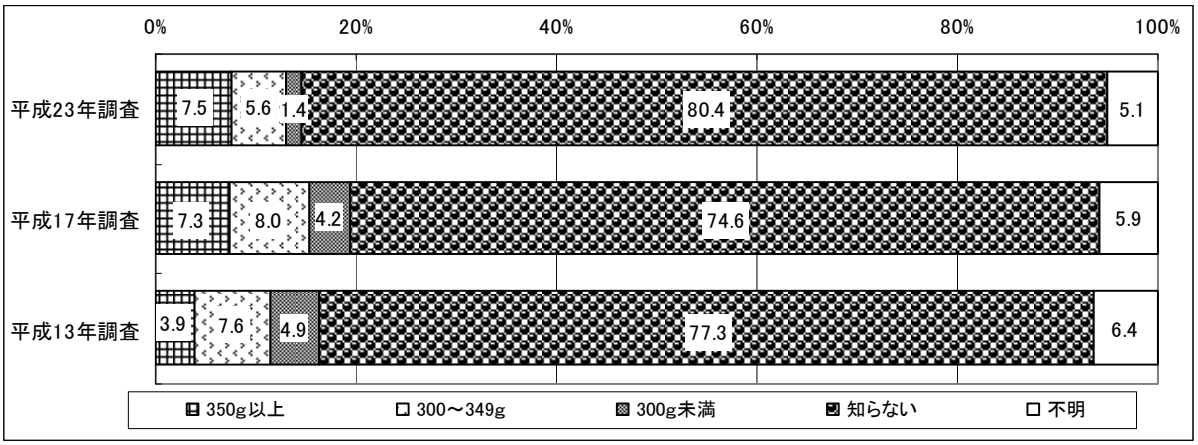
④自身の野菜不足感

一日の野菜の摂取量について知っているかについては、今回調査では「知らない」とする人の割合がやや増加しています。

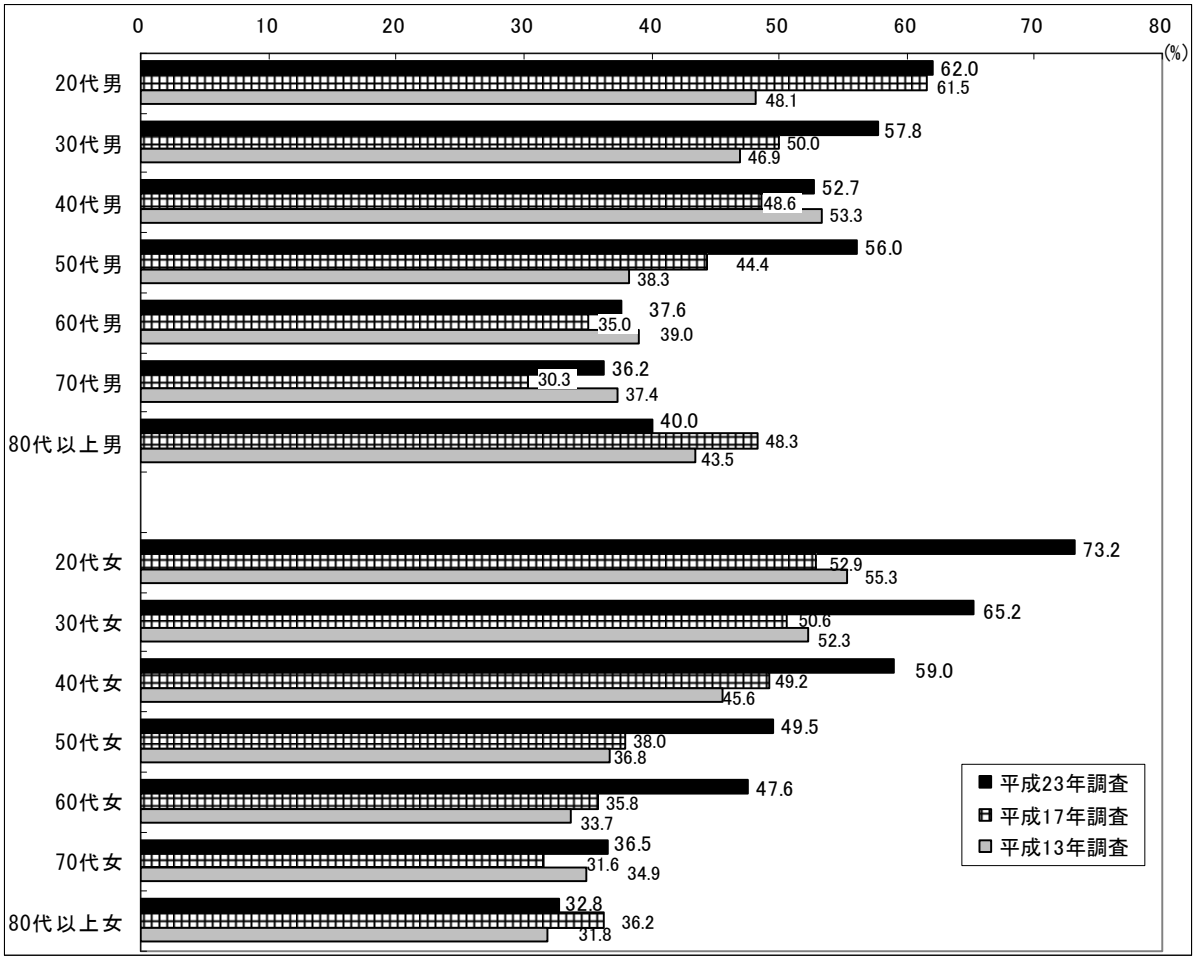
また、野菜不足と思う人の割合については、今回調査では、おおむねどの年代の男女とも不足していると思っている人の割合は増加しています。なかでも 30 歳代・50 歳代男性、20 歳代～60 歳代女性で大幅に増加しています。

野菜不足の理由としては、「特に理由はない」とする人の割合は減少している一方で、「作るのが面倒である」、「野菜料理のレパートリーが少ないため」、「外食が多いため」とする人の割合は増加しています。

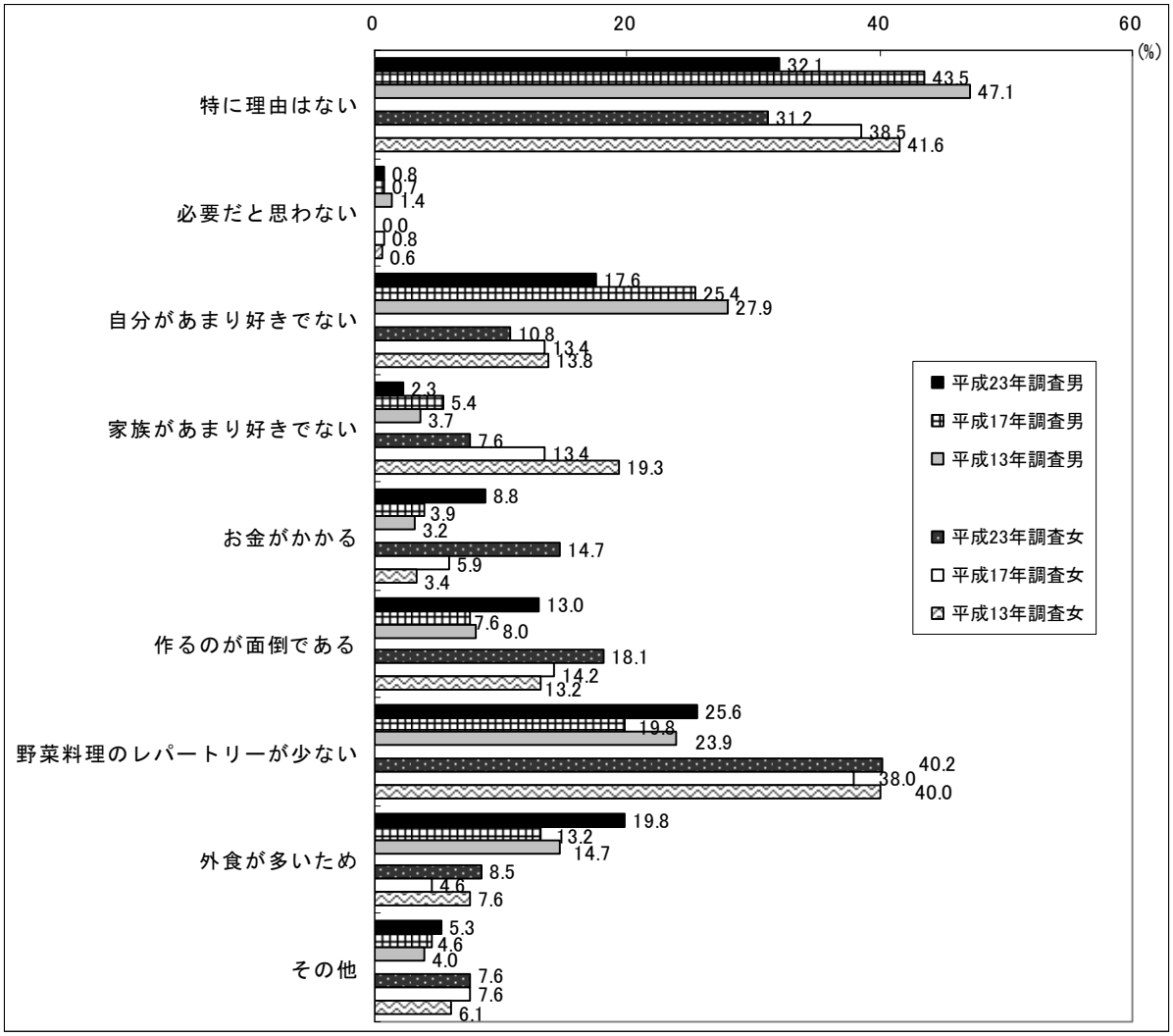
図表 119 一日何グラム以上の野菜をとればいいか知っていますか



図表 120 野菜不足と思う人の割合



図表 121 野菜不足だと感じる理由



（4） 運動・身体活動について

①健康維持・増進のための運動の実施の有無

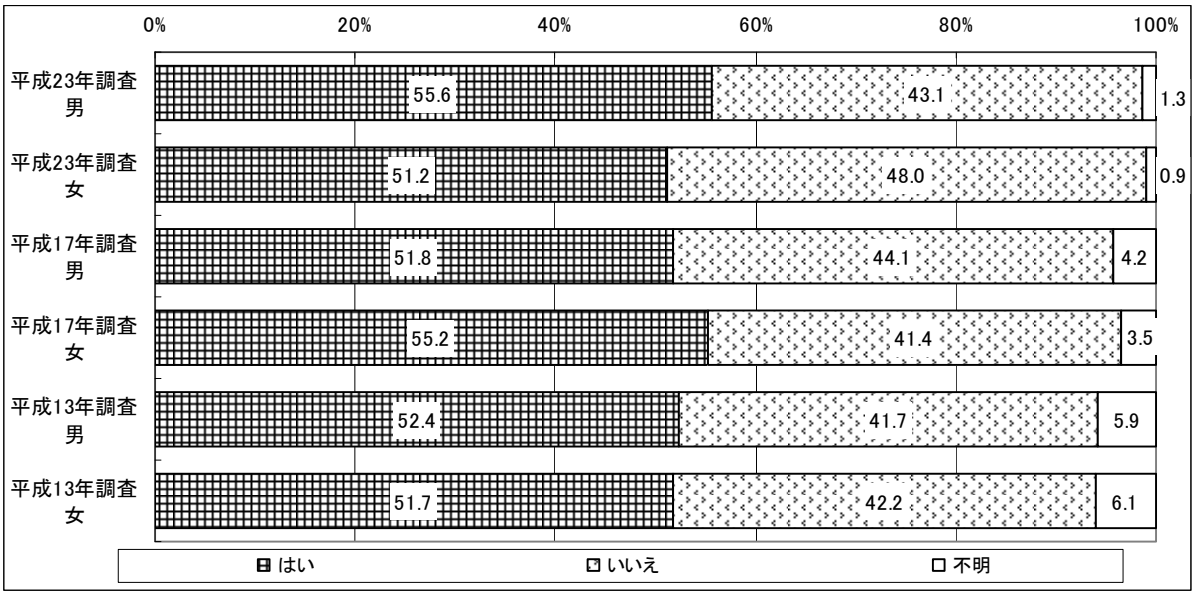
意識して運動している人についてみると、男女とも前回調査とほぼ同割合となっています。

運動頻度については、「毎日」の割合が、運動時間では「30 分～１時間」、「１時間～２時間」の割合が増加しています。運動の種類では、上位にあげられているものに大きな違いはみられず、「散歩・ウォーキング」をあげる人が多くなっています。

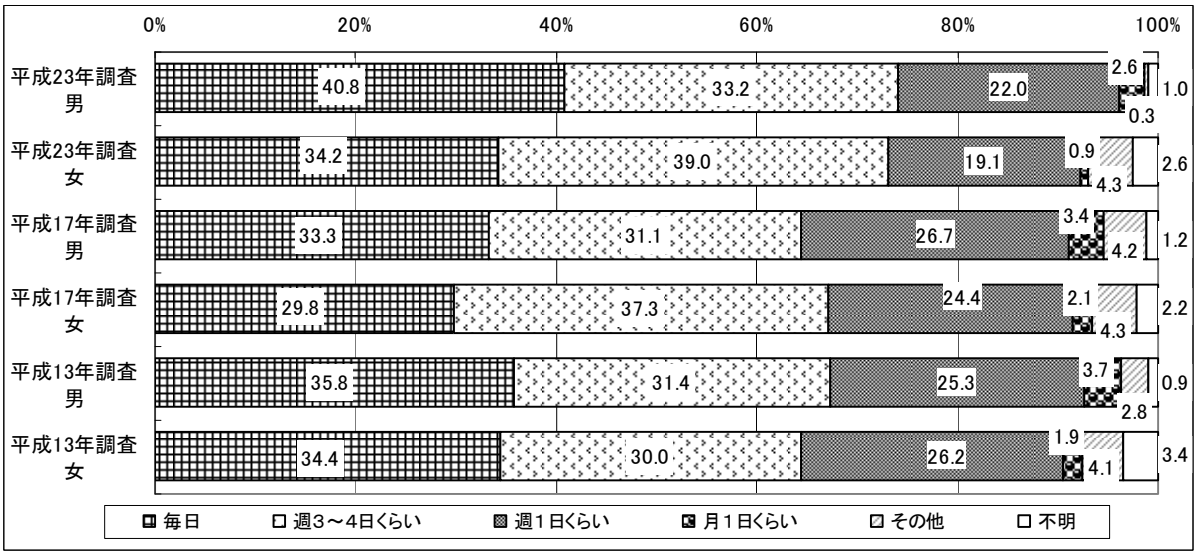
一方、運動不足の理由についても、上位にあげられているものに大きな違いはみられず、半数の人が「時間に余裕がない」としています。

また、今後運動を始めたい人については、今回調査ではやや増加しています。

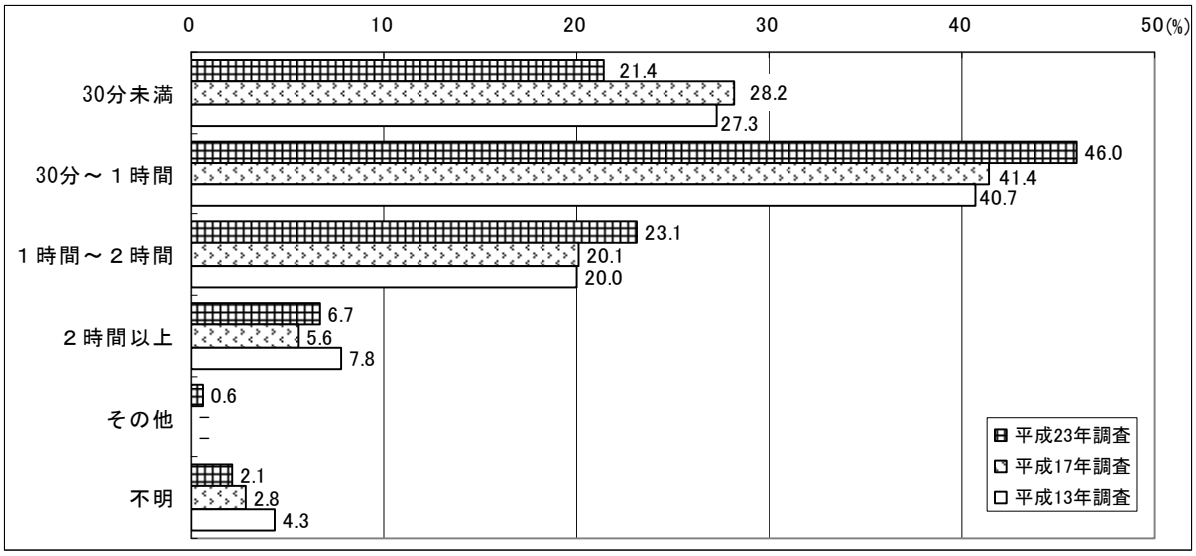
図表 122 健康維持・増進のための運動の実施有無の割合



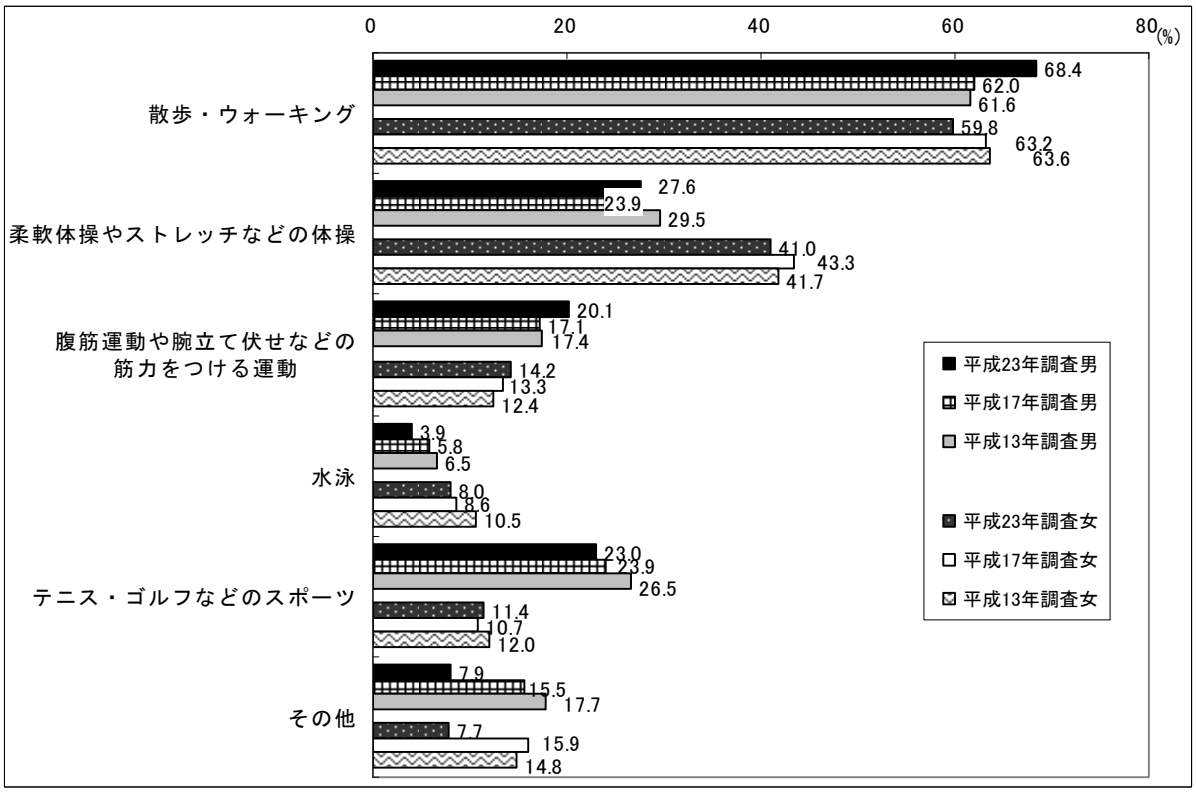
図表 123 運動の実施頻度の割合



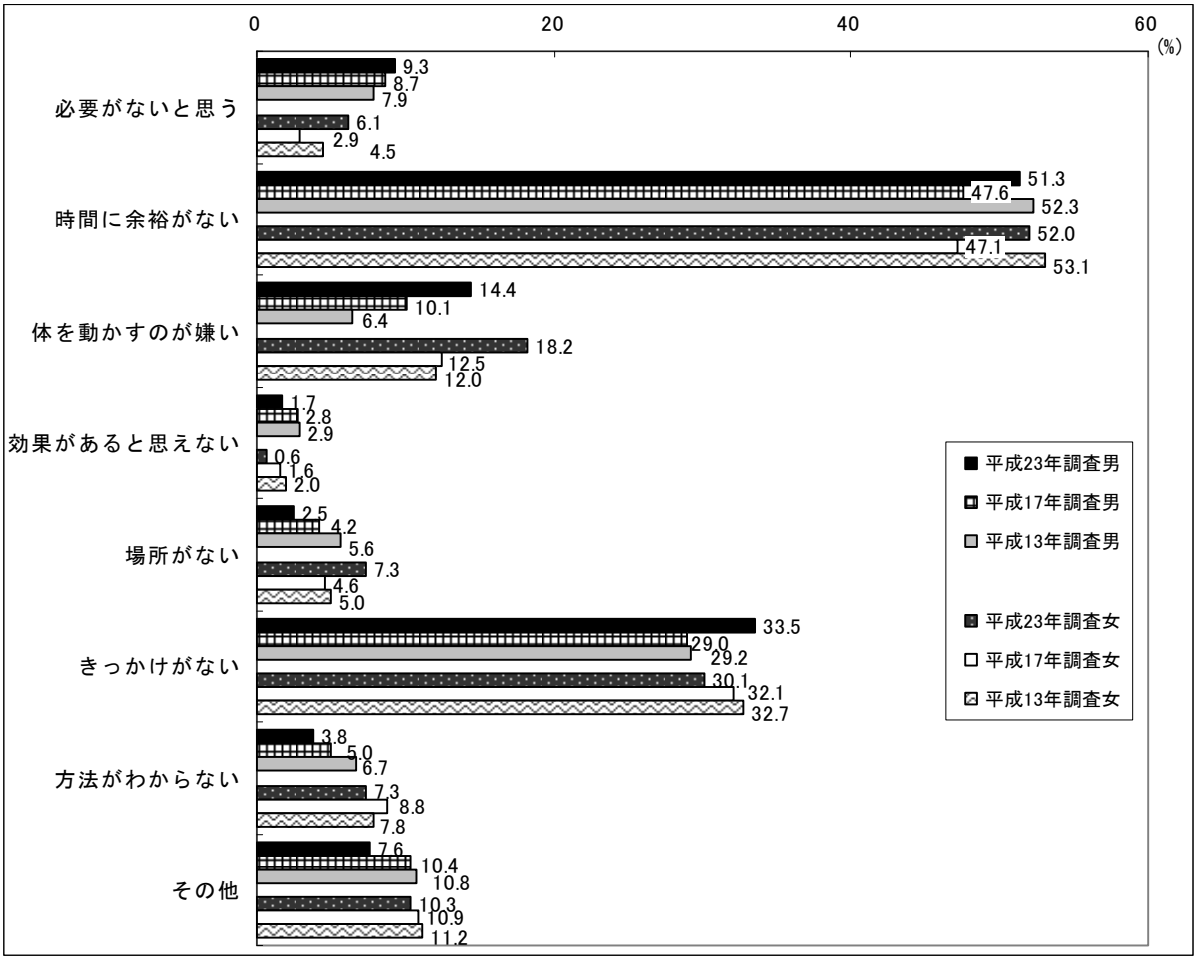
図表 124 運動時間



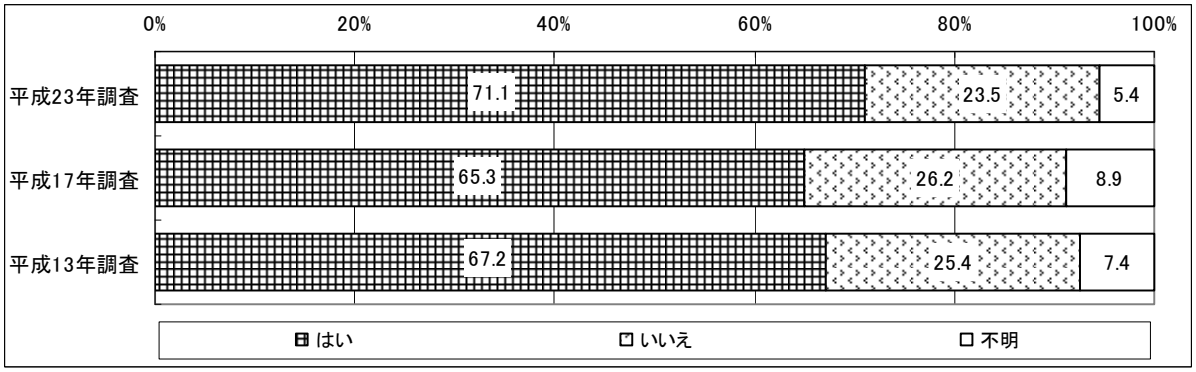
図表 125 運動の種類



図表 126 運動不足の理由



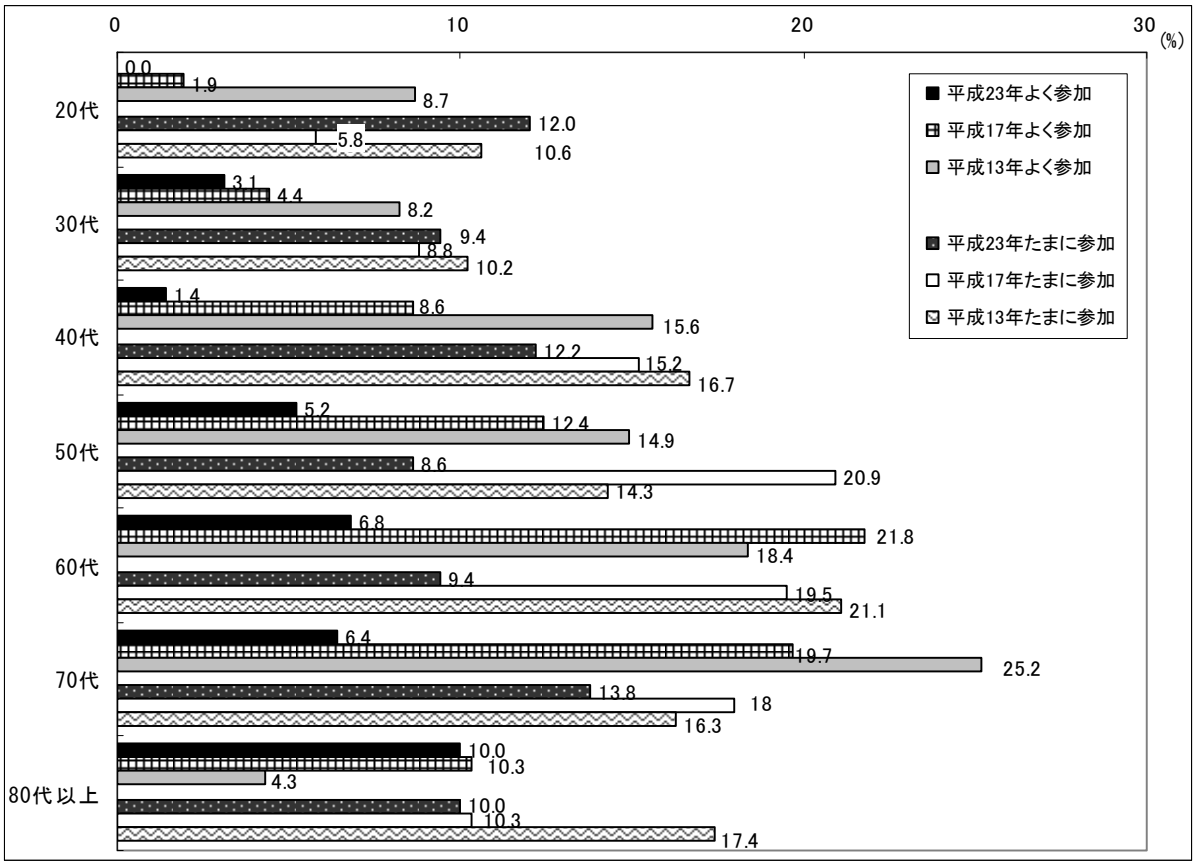
図表 127 今後運動を始めたい人の割合



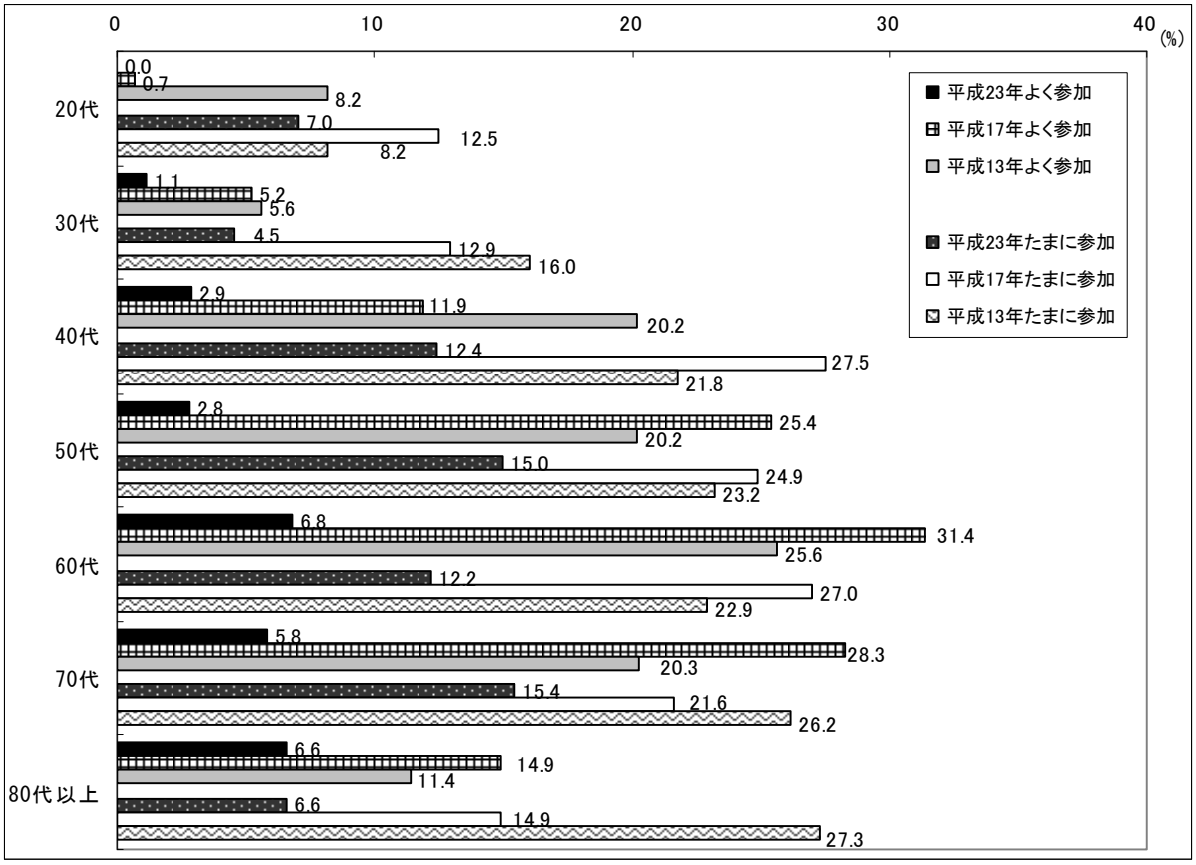
②地域活動への参加

ボランティアなどの地域活動についてみると、男女ともおおむねどの年代も今回調査では「よく参加」、「たまに参加」の人の割合は減少していますが、20 歳代男性では「たまに参加」の人の割合は増加しています。

図表 128 【男性】地域活動への参加頻度



図表 129 【女性】地域活動への参加頻度



（5） ストレスについて

①ストレス

ストレスによる心身の不調についてみると、今回調査では男性は「ない」と回答した人の割合がやや増加しています。一方、女性は「ある」と回答した人の割合がやや増加しています。

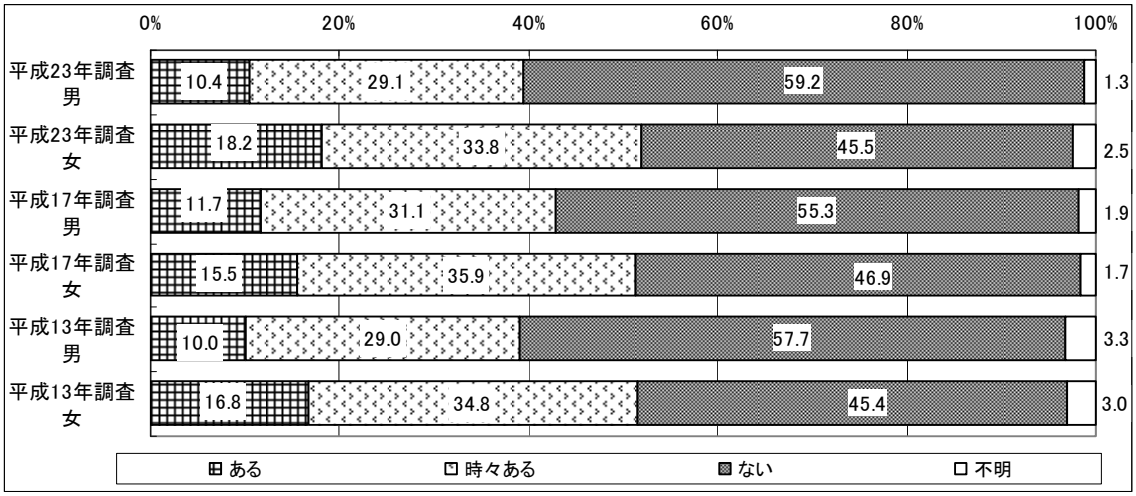
ストレスによる心身の不調のある人の年代については、今回調査では、30 歳代～50 歳代女性は心身の不調のある人の割合が増加しており、特に 50 歳代では大幅に増加しています。

ストレス解消ができている人は、今回調査、平成 17 年調査とも、ほぼ同割合となっています。

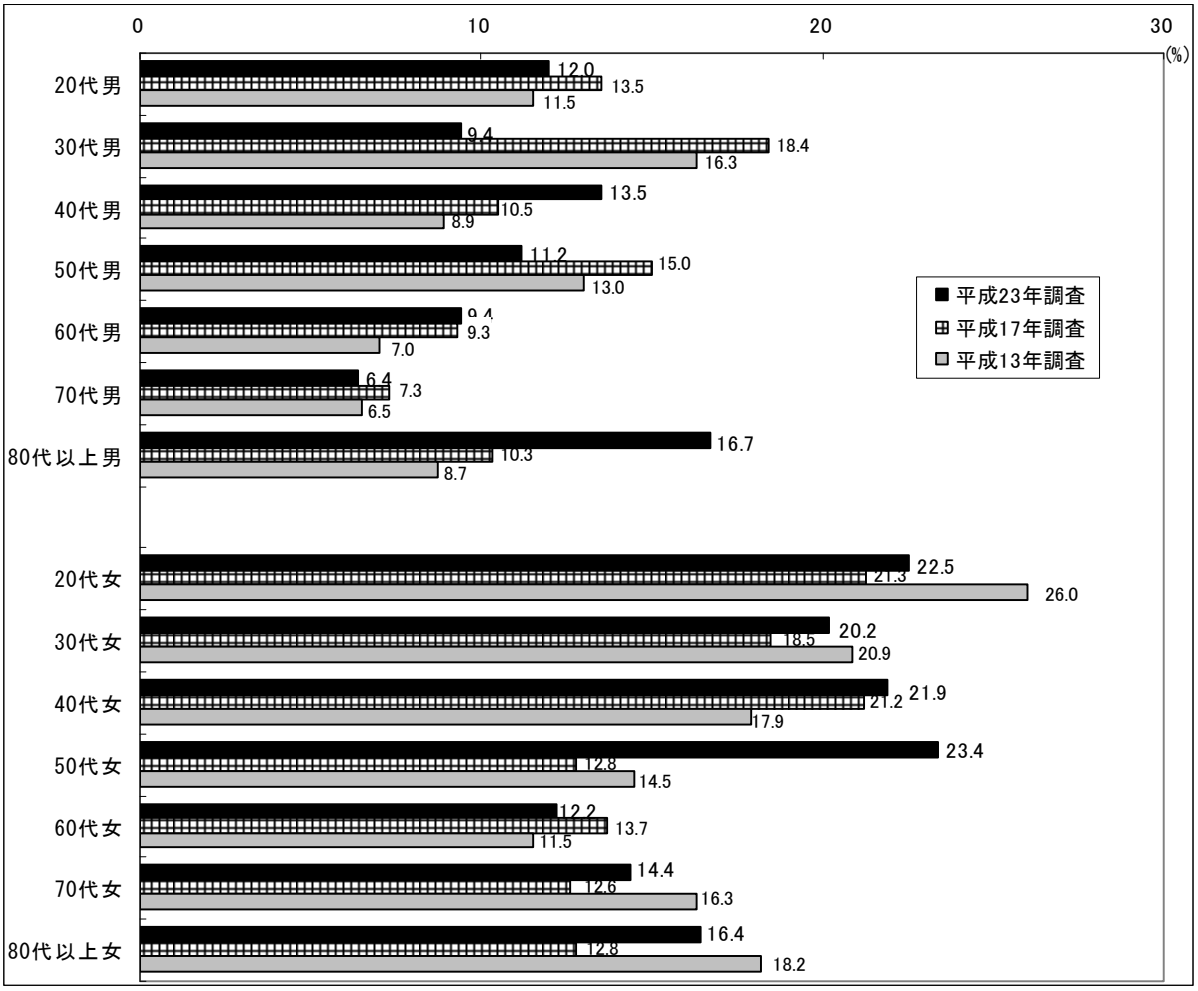
また、ストレスの解消ができていない人の年代をみると、今回調査はおおむねどの年代も減少していますが、40 歳代女性、50 歳代男女は増加しています。

ストレス緩和のために安定剤・睡眠剤・アルコールを飲む人についてみると、今回調査は男女ともおおむね減少していますが、50 歳代男性、40 歳代～60 歳代女性で増加しています。

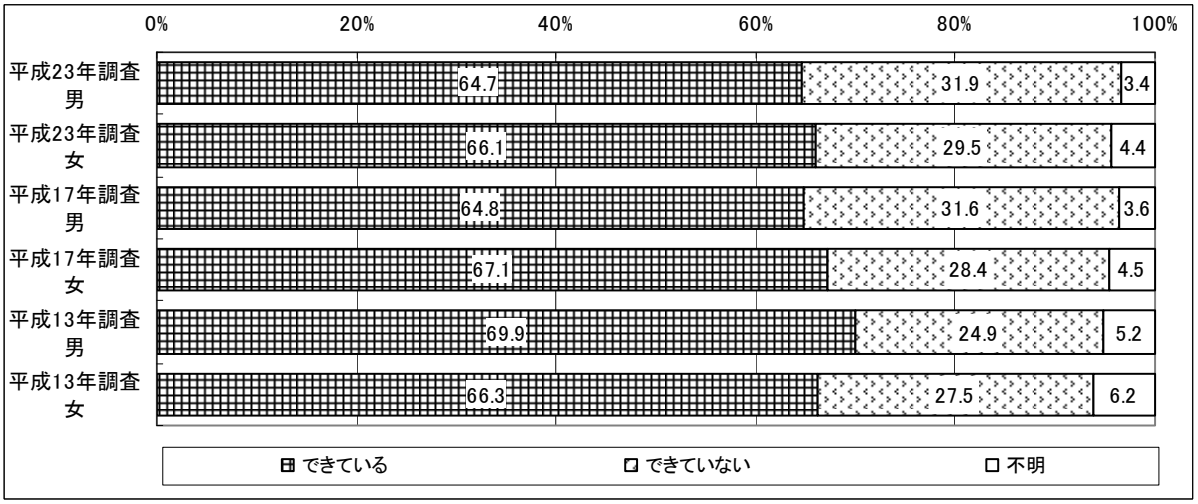
図表 130 過去１ヵ月間におけるストレスによる心身の不調



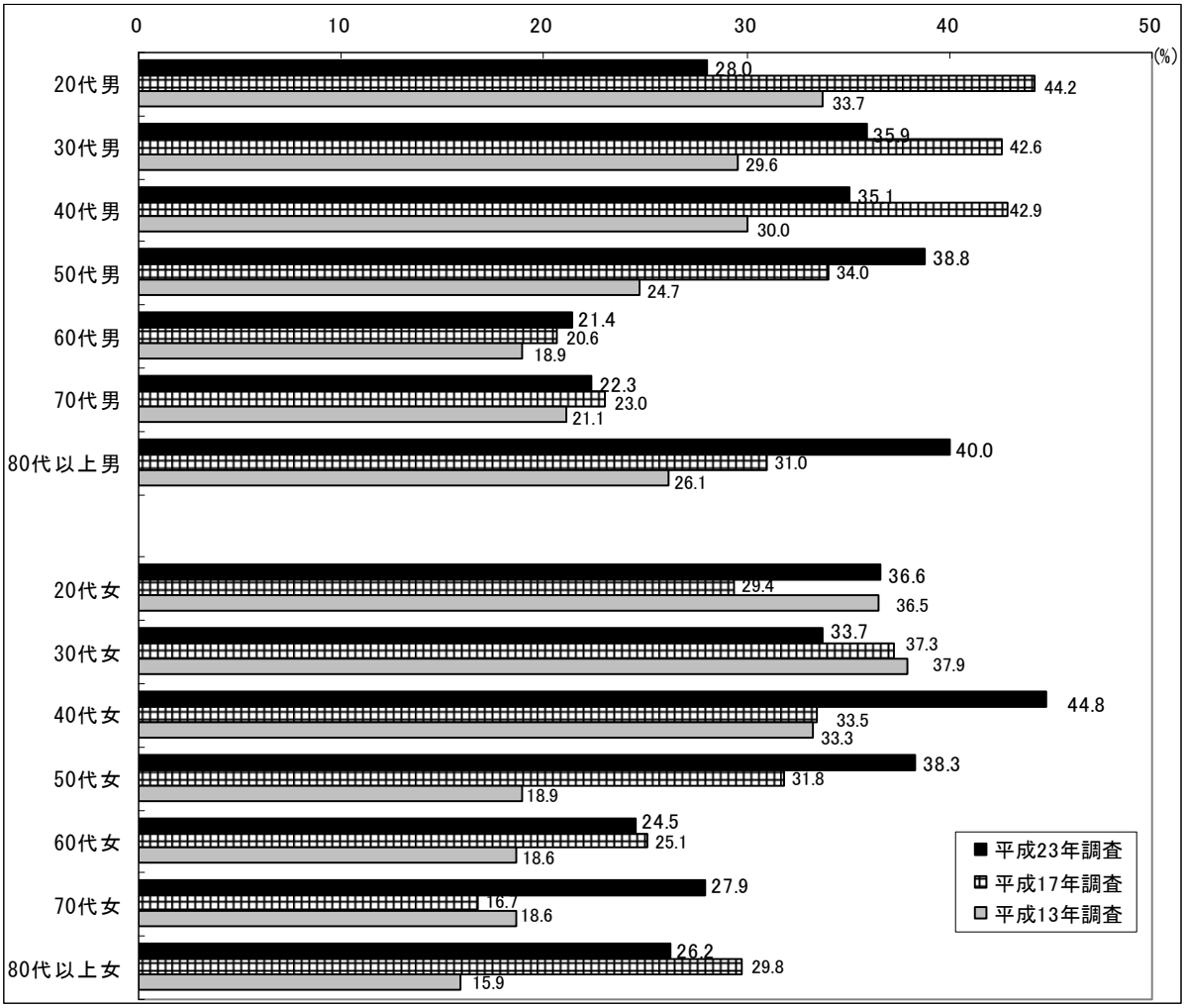
図表 131 ストレスによる心身の不調のある人の年代別割合



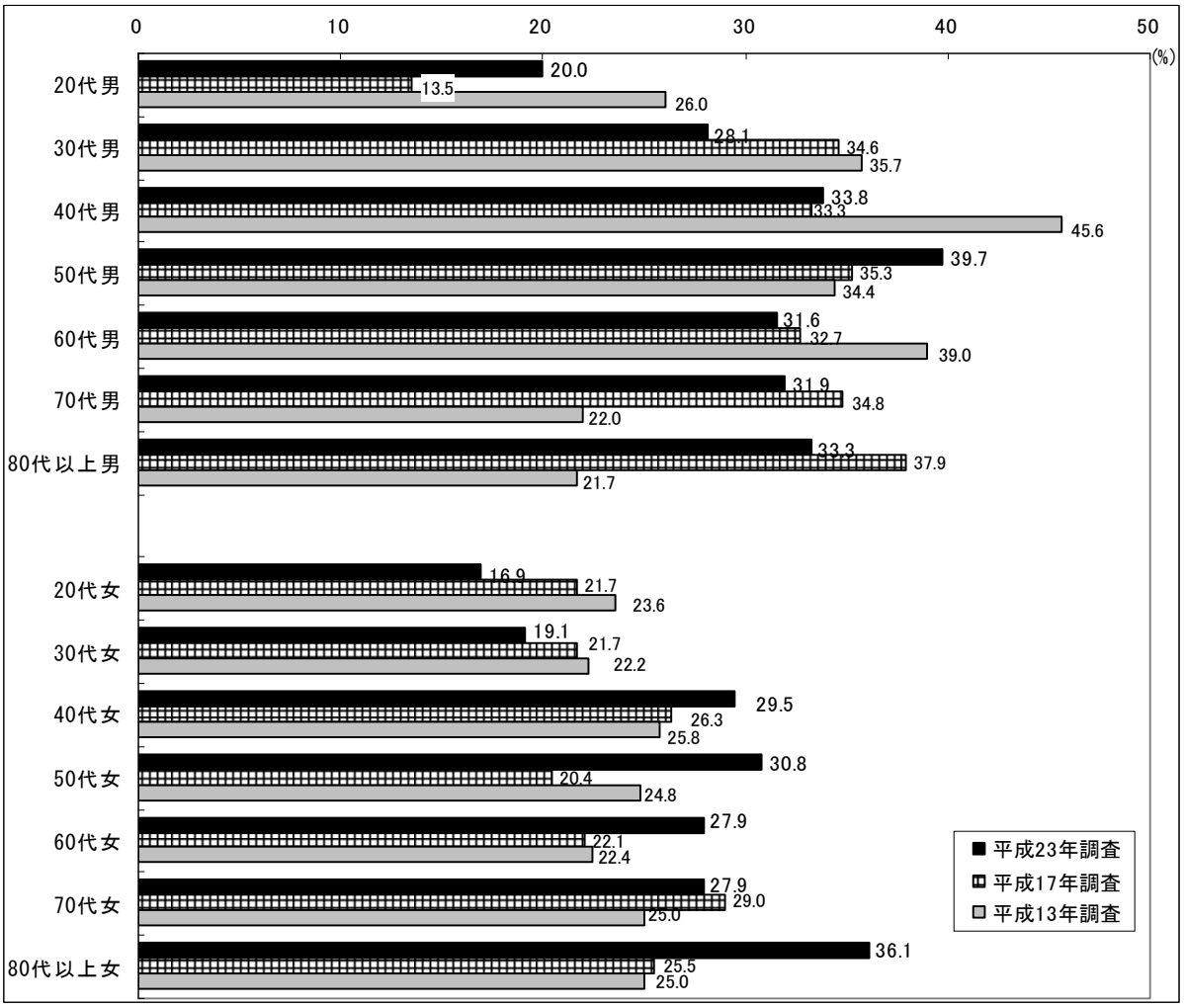
図表 132 ストレス解消の有無



図表 133 ストレスの解消ができていない人の年代別割合



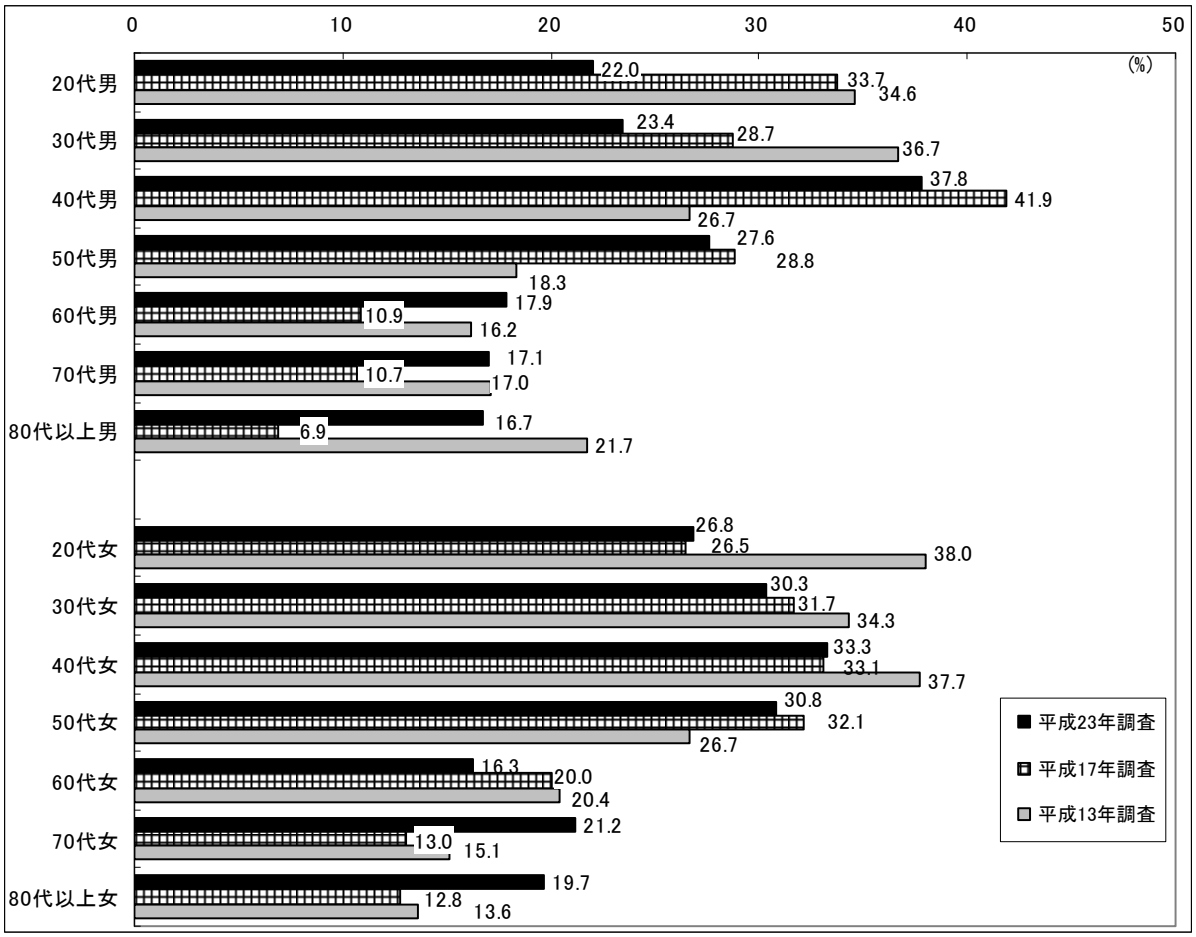
図表 134 ストレス緩和のための安定剤・アルコール等の摂取をする人の割合



②睡眠による休息

睡眠がとれない人についてみると、今回調査では男女ともおおむねどの年代においても減少しています。特に 20 歳代男性が大幅に減少しています。

図表 135 睡眠がとれていない人の割合



（６）　喫煙・飲酒について

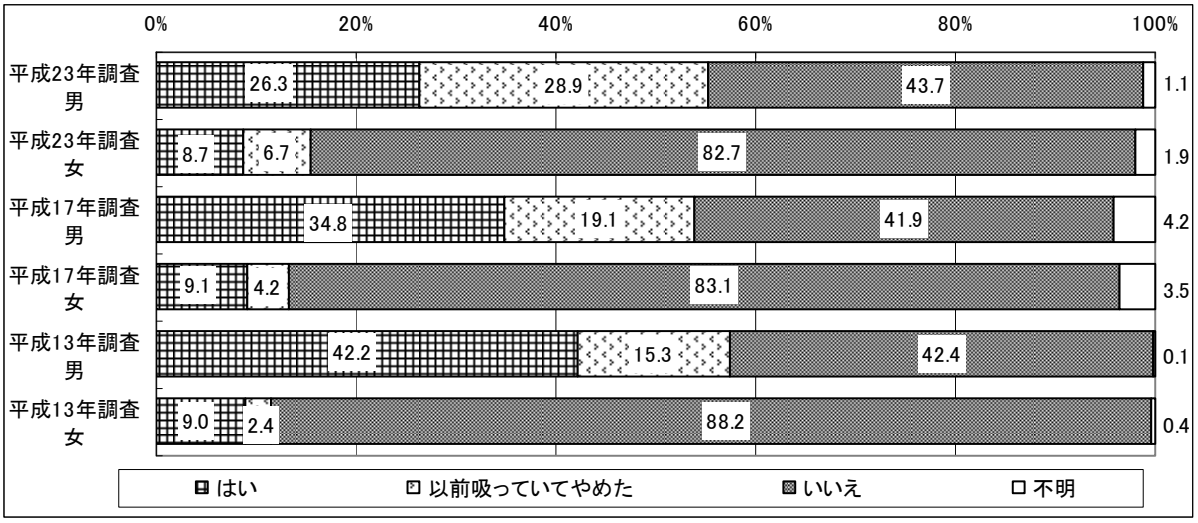
①現在の喫煙状況

現在の喫煙状況についてみると、今回調査では男性は「はい（吸っている）」の割合が減少していますが、女性は微減となっています。年代別にみると、男性はどの年代も喫煙者数が減少しており、特に 20 歳代～40 歳代で大幅に減少しています。また、女性は 30 歳代で大幅に減少している一方で、20 歳代・50 歳代・60 歳代は増加しており、年代によってかなりのばらつきがみられます。

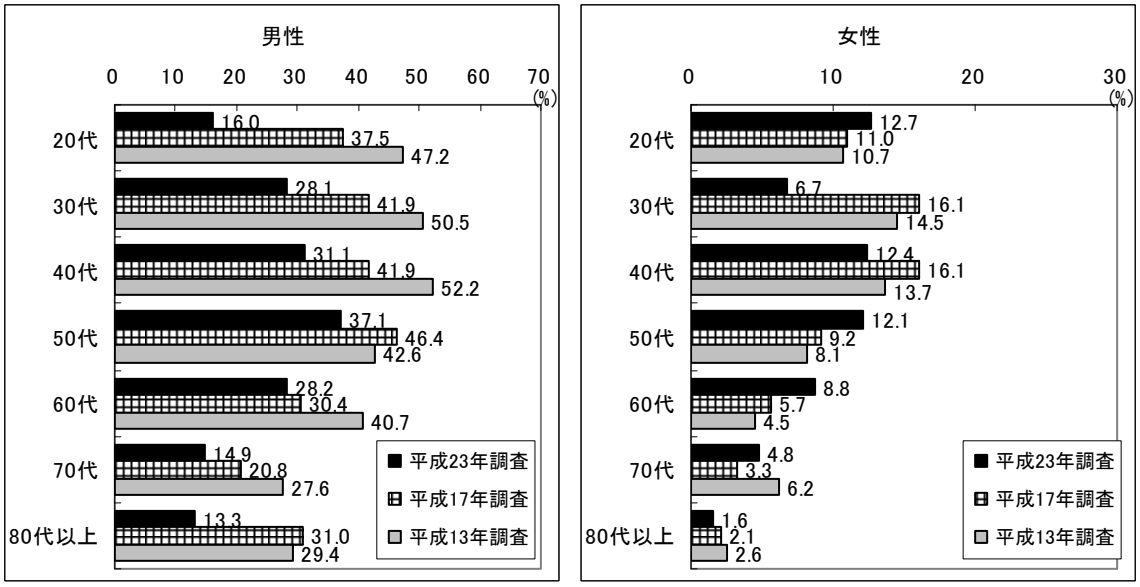
一日の喫煙の本数については、今回調査の男女とも 16 本以上の人の割合は減少しています。

また、喫煙している人でたばこをやめようと思う人の割合は、今回調査では男女とも「思う」人の割合が増加しており、半数を超えています。

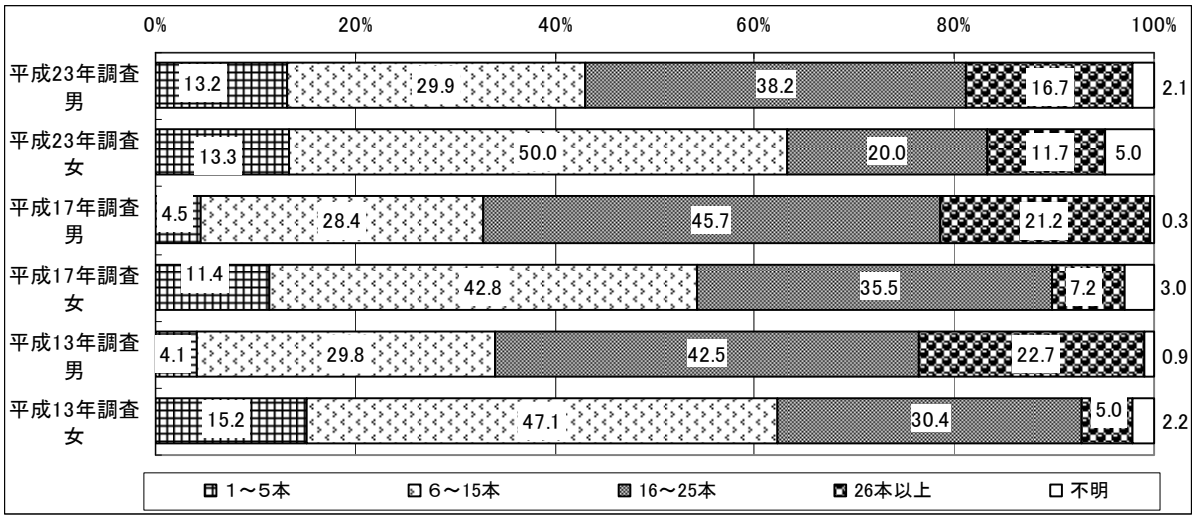
図表 136 現在の喫煙状況



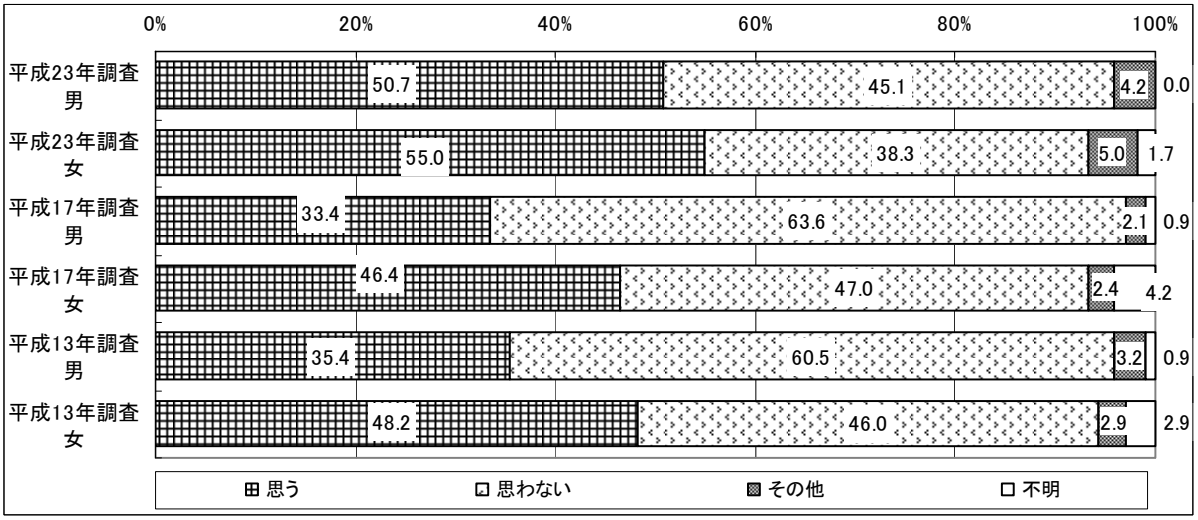
図表 137 【男性・女性】年代別の喫煙者数



図表 138 １日の喫煙本数



図表 139 喫煙している人でたばこをやめようと思う人

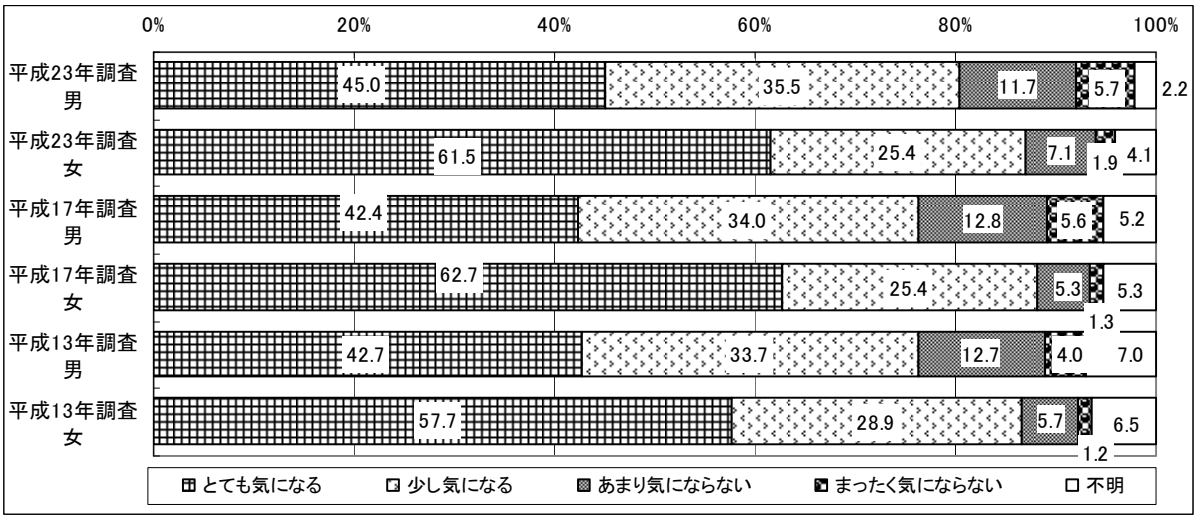


②たばこの健康に対する影響への意識

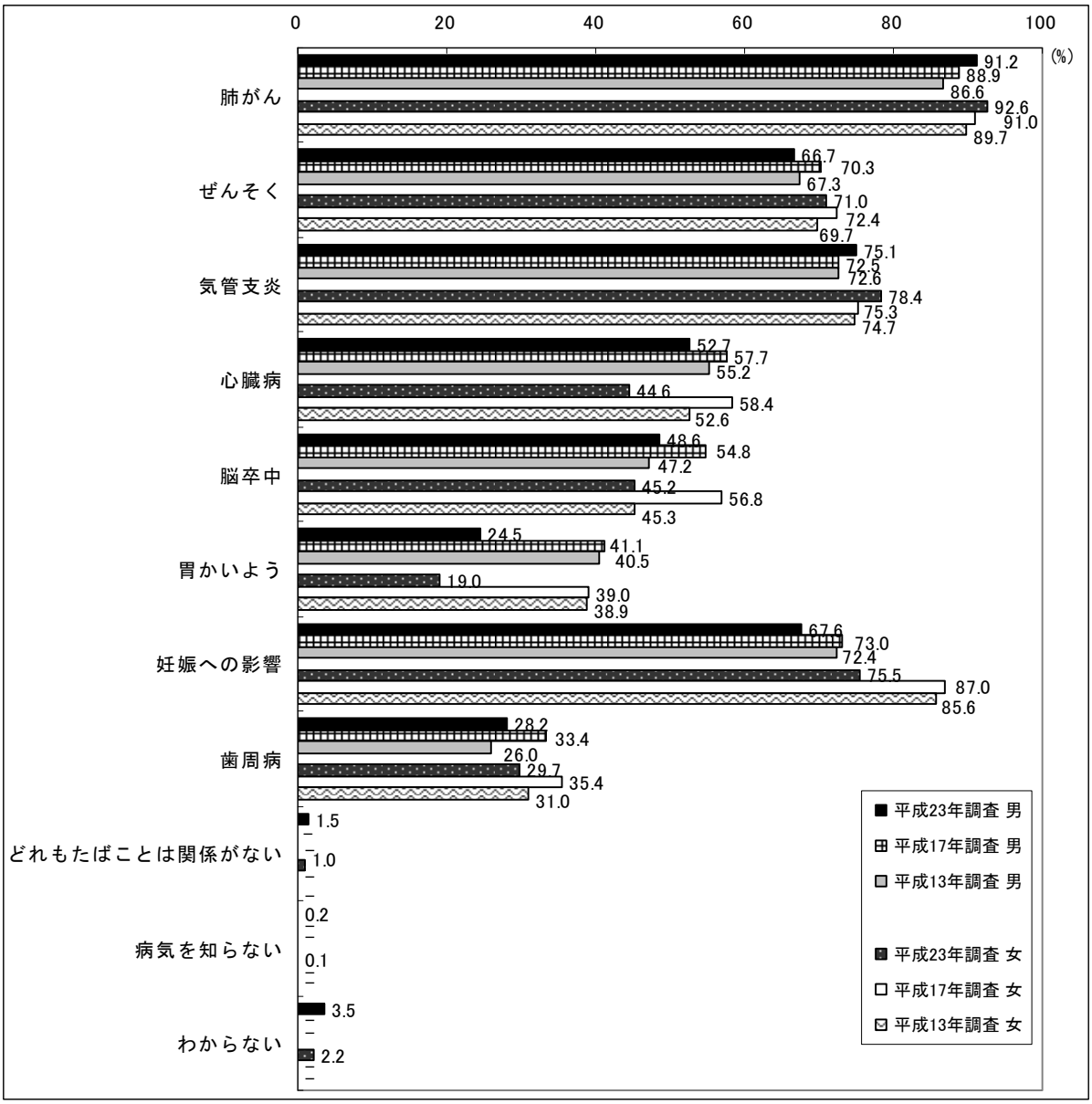
たばこの健康に対する影響への意識についてみると、男女ともおおむね前回調査と同様の割合となっています。

たばこと関係があると思う病気については、上位にあがっているものに大きな違いはみられませんが、そのうち「妊娠への影響」をあげている割合が、今回調査では平成 17 年調査に比べてやや減少しています。

図表 140 たばこの健康に対する影響への意識



図表 141 たばこと関係があると思う病気

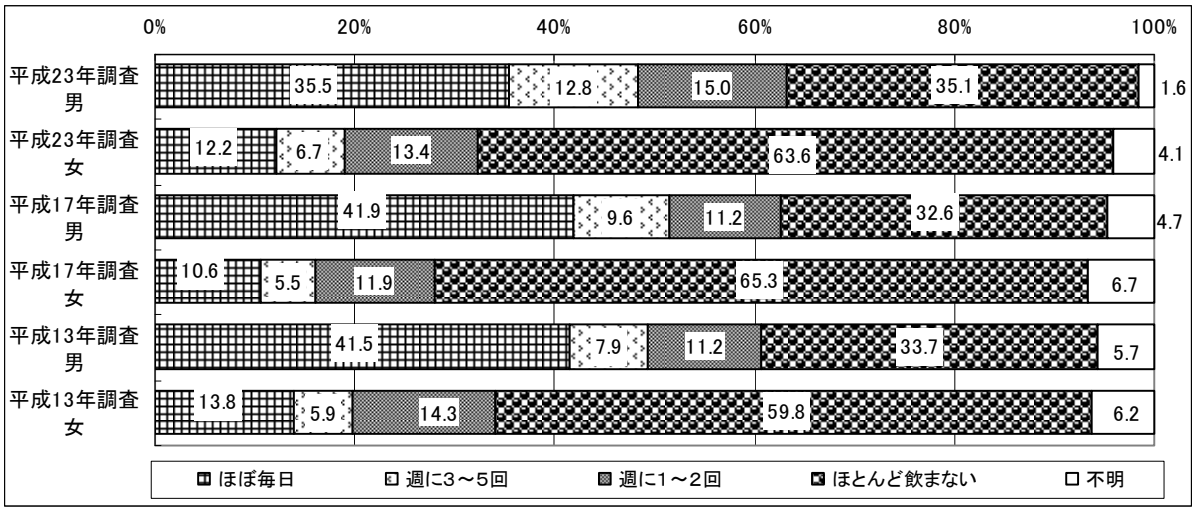


③現在の飲酒状況

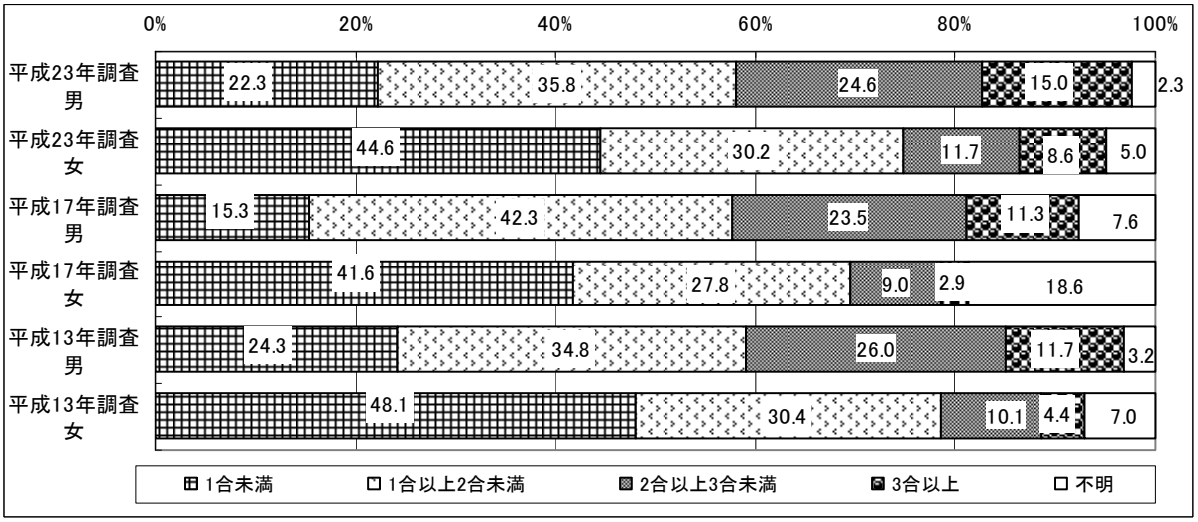
現在の飲酒状況についてみると、今回調査では男性は「ほぼ毎日」の割合は減少しています。一方、女性はほぼ同割合となっています。

また、１日当たりの飲酒量については、男女とも「1 合未満」が増えています。

図表 142 現在の飲酒状況



図表 143 １日当たりの飲酒量



（7） 口腔の健康について

歯間ブラシなどを使用している人についてみると、今回調査ではおおむね男女とも使用している人の割合が増加しています。なかでも 30 歳代～70 歳代女性は大幅に増加しています。

歯や歯肉のことで困ったことの有無については、男性はおおむねどの年代も減少していますが、男性の 20 歳代や女性の 20 歳代・40 歳代以上が増加しています。

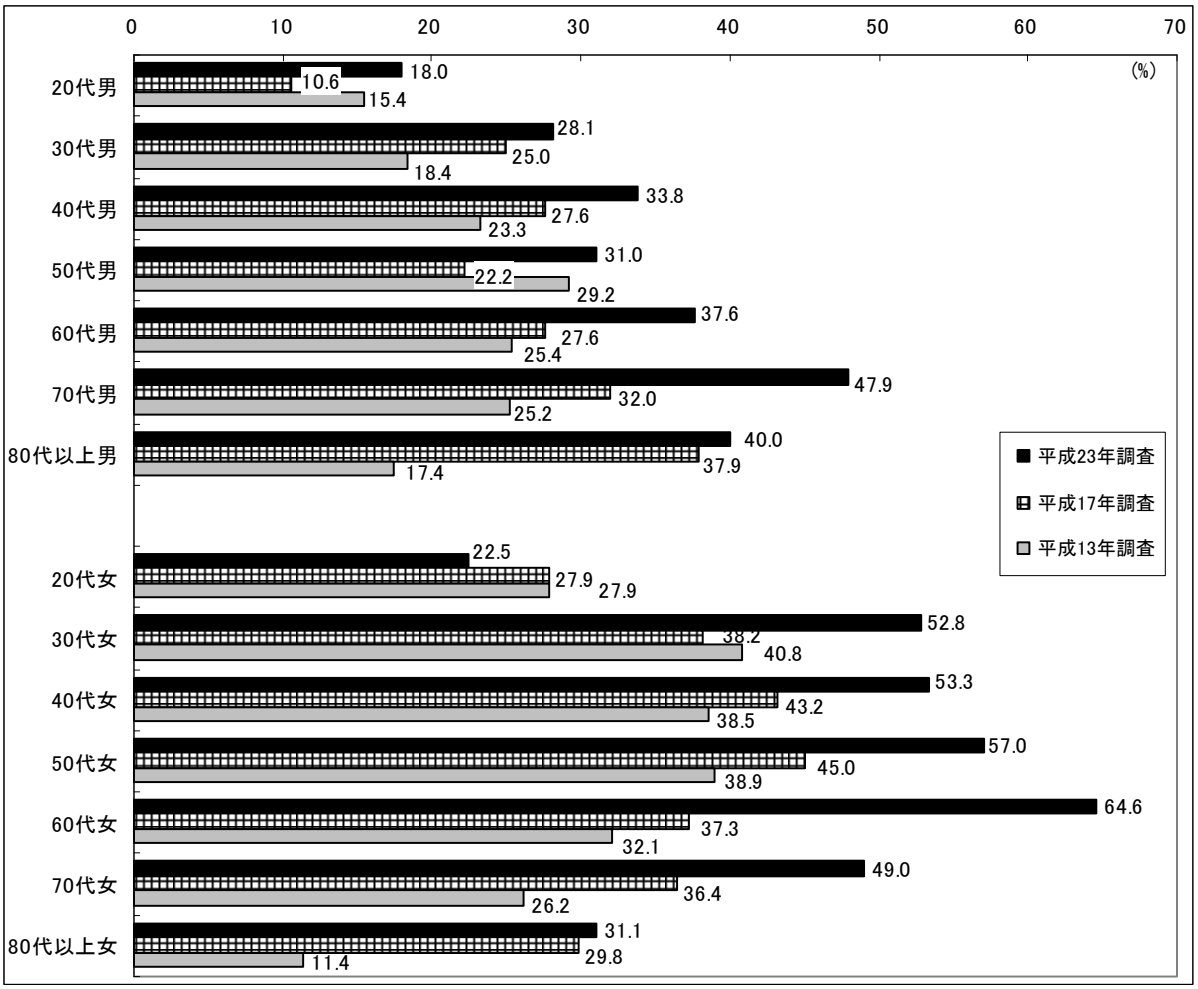
最近１年間の歯科受診の状況についてみると、男女とも今回調査では「ある」人の割合が増加しています。歯科受診の理由については、「歯の治療」をあげる人の割合が最も高いものの減少傾向にあります。一方で、「定期検診」をあげる人の割合は大幅に増加しています。

年代別受診状況をみると、男性は 30 歳代～50 歳代・70 歳代で増加していますが、女性は 40 歳代以外の年代で増加しています。

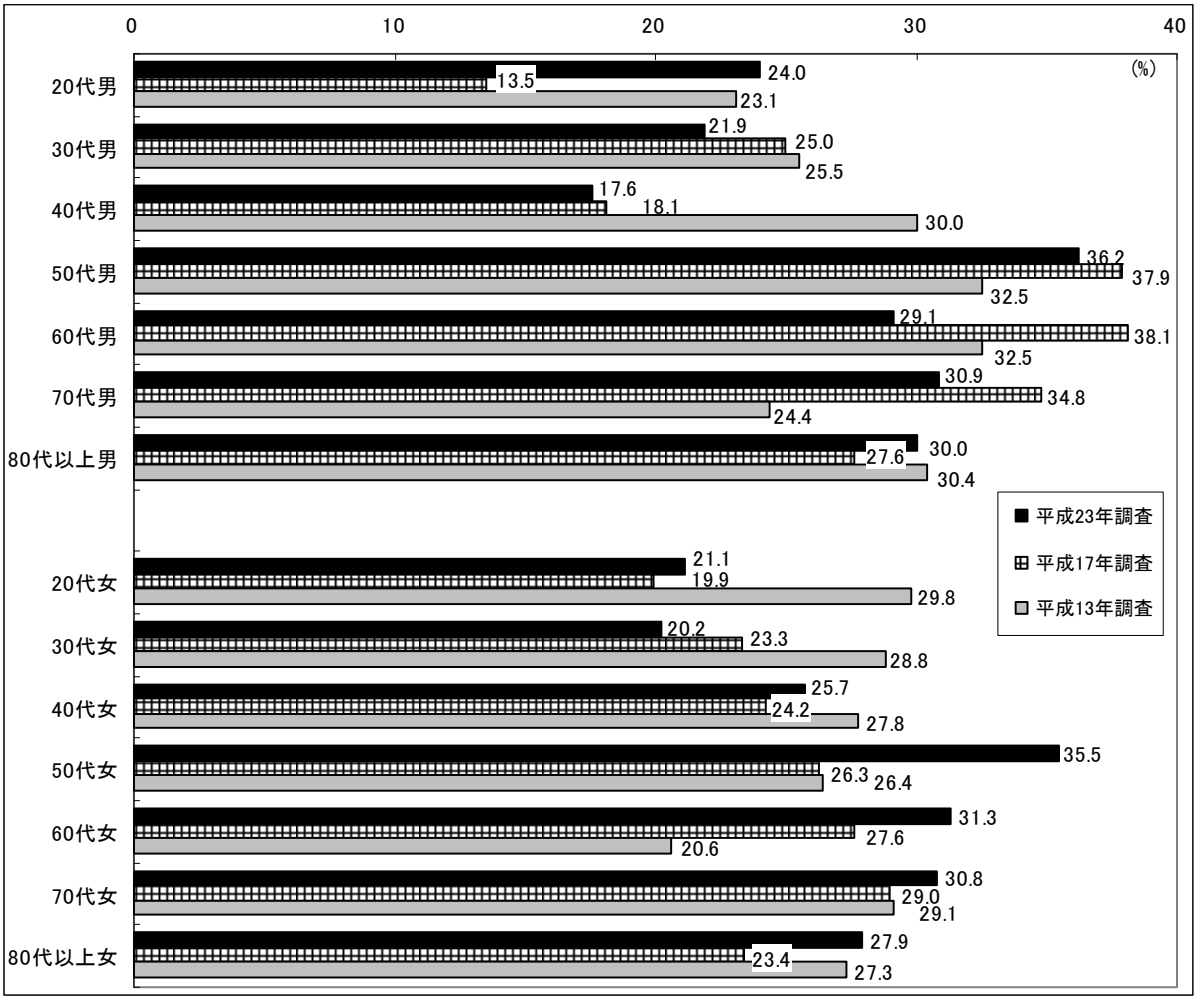
歯周病の自覚症状については、今回調査では「あてはまる症状がない」人の割合が増加しています。

また、歯をなくす原因については、おおむね上位にあげられているものに違いはみられません。

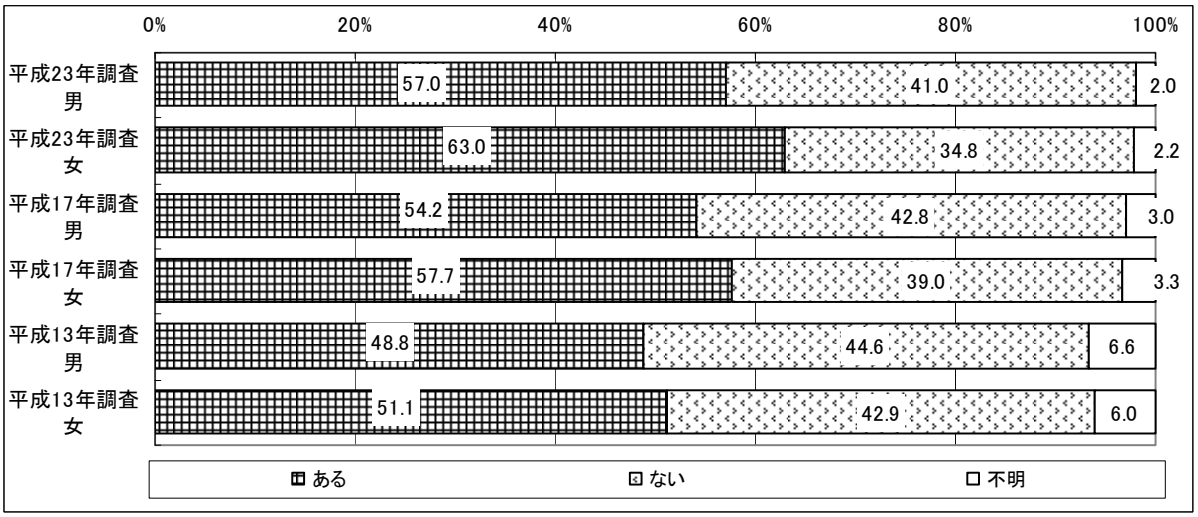
図表 144 歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の割合



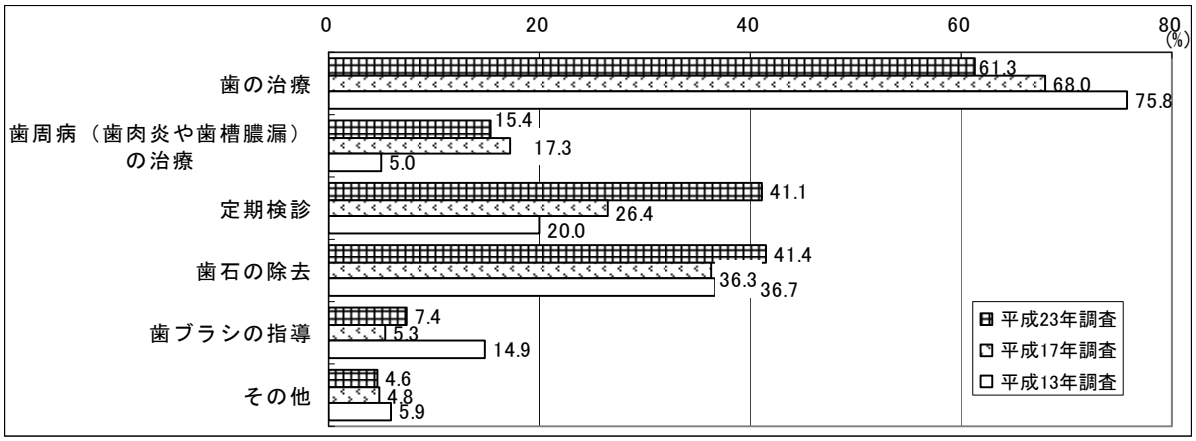
図表 145 歯や歯肉のことで困ったことがある人の割合



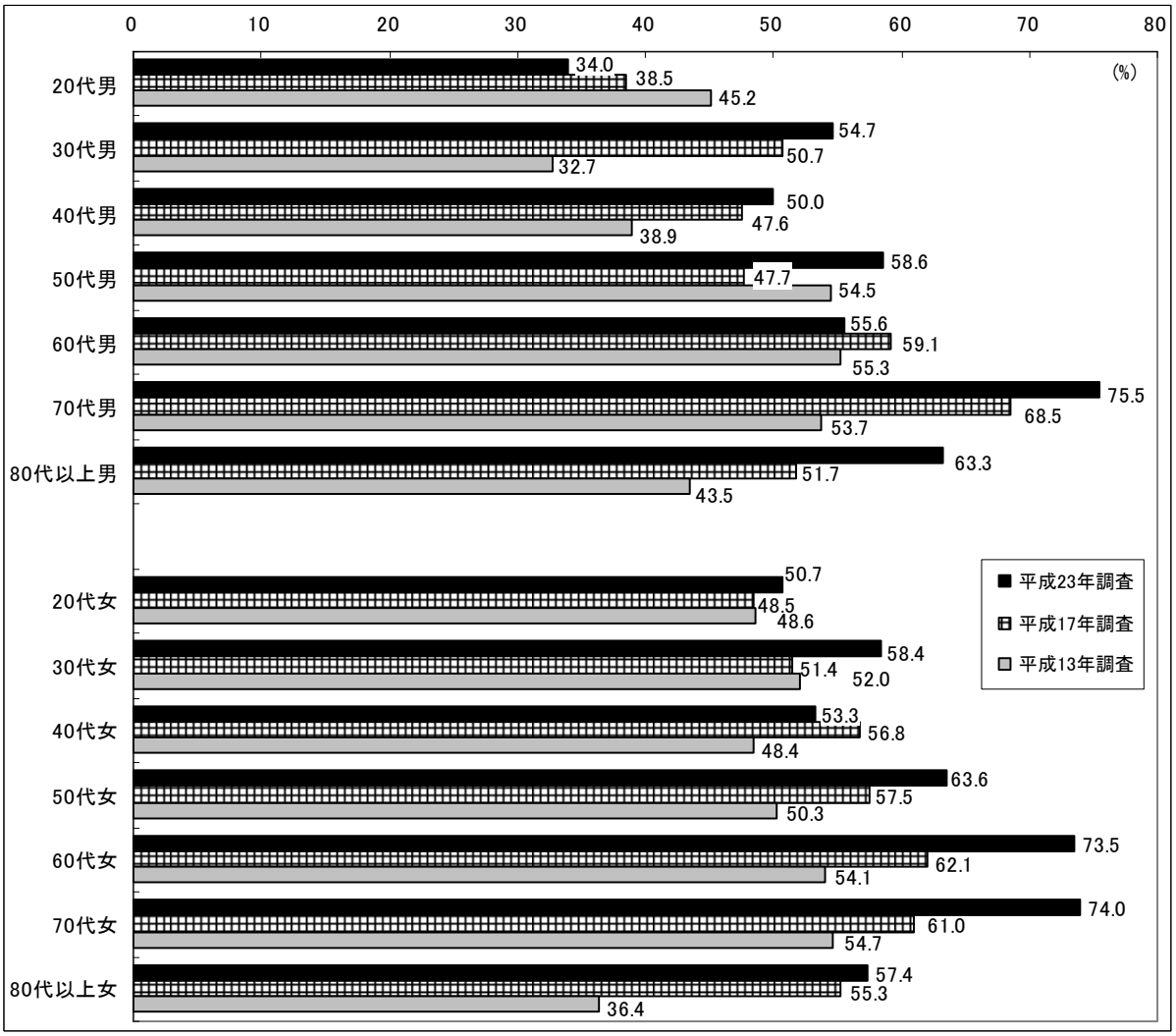
図表 146 最近１年間の歯科受診状況



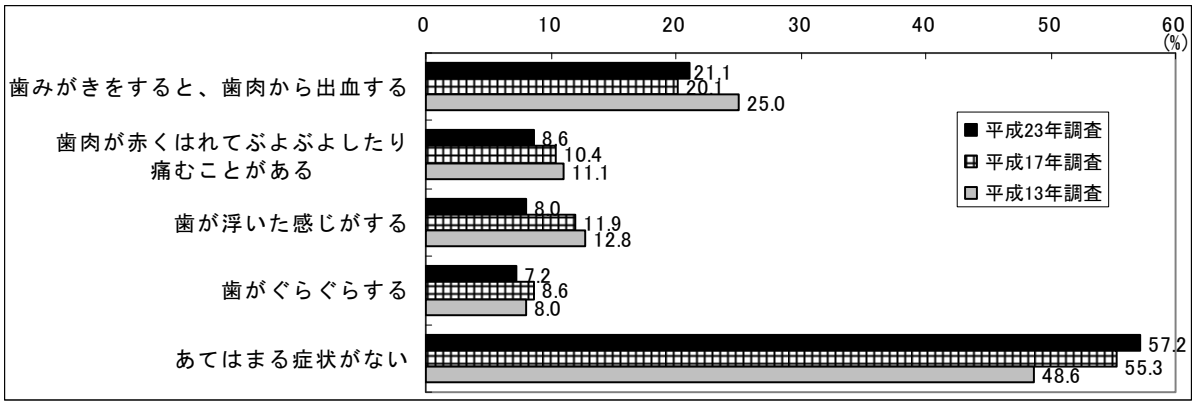
図表 147 歯科受診の目的



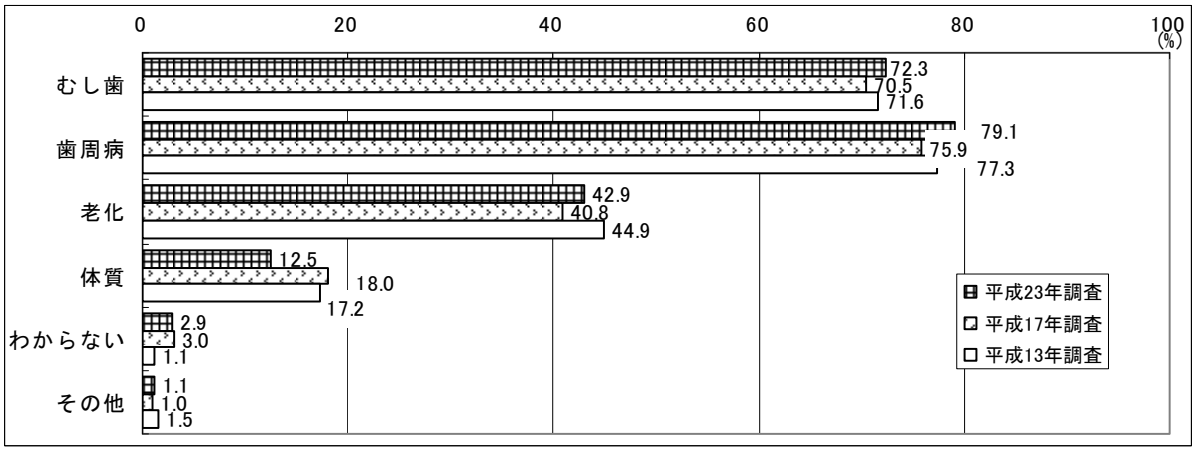
図表 148 年代別受診状況



図表 149 歯周病の自覚症状



図表 150 歯をなくす原因



（８）　病気について

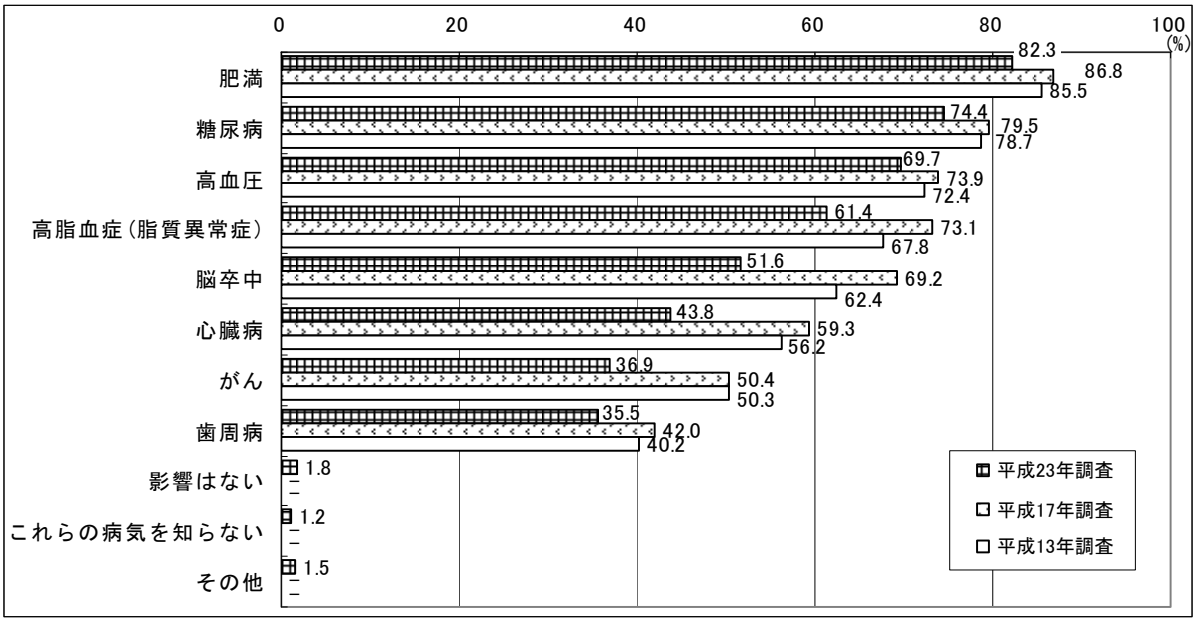
①生活習慣が影響していると思う病気

生活習慣が影響していると思う病気についてみると、上位にあげられているものに大きな違いはないものの、上位以外のものでは、今回調査は「高脂血症（脂質異常症）」、「脳卒中」、「心臓病」、「がん」をあげる人の割合は大幅に減少しています。男女別にみても、同様の傾向にあります。

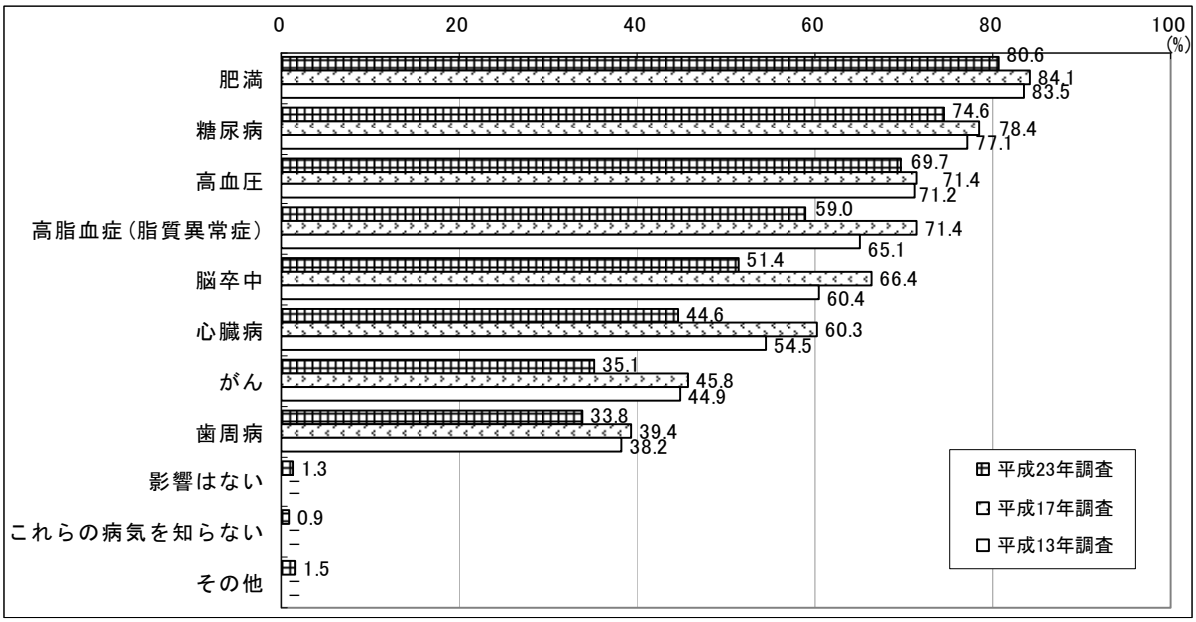
現在治療している病気についてみると、今回調査では「あり」の人の割合が増加しています。治療中の病気として、「高血圧」、「高脂血症（脂質異常症）」、「糖尿病」をあげる人の割合が増加しています。

その他、保健指導を受けたことがある人については、「ある」の人の割合が増加しています。また、その後指導を続けている人については、「はい」の人の割合は横ばいとなっています。

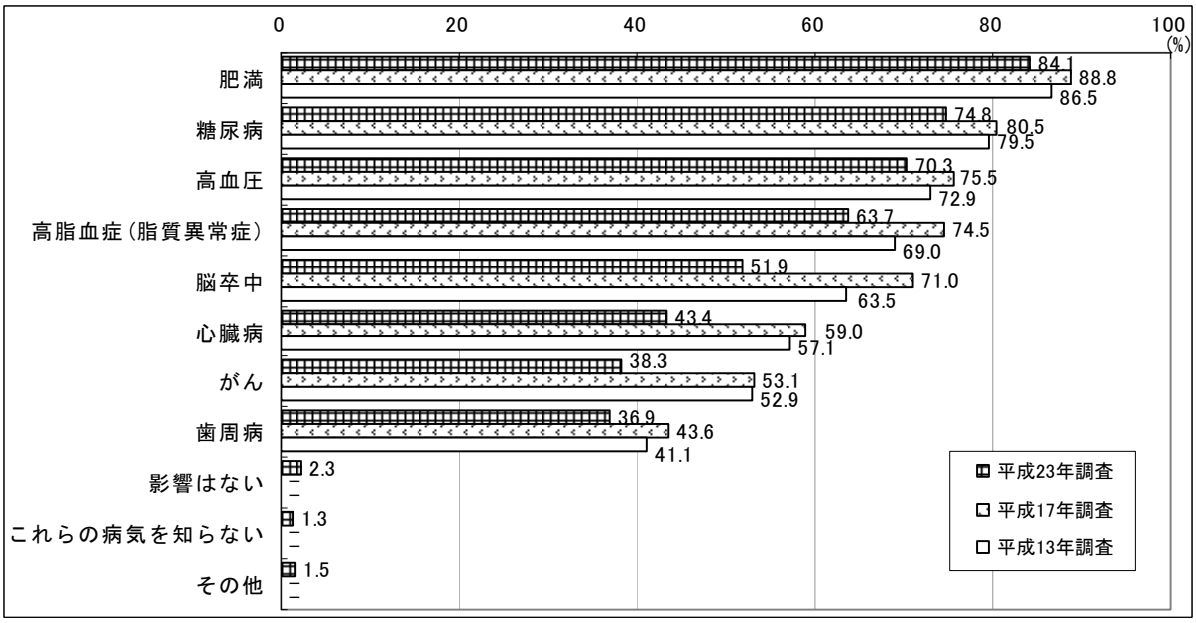
図表 151 生活習慣が影響していると思う病気



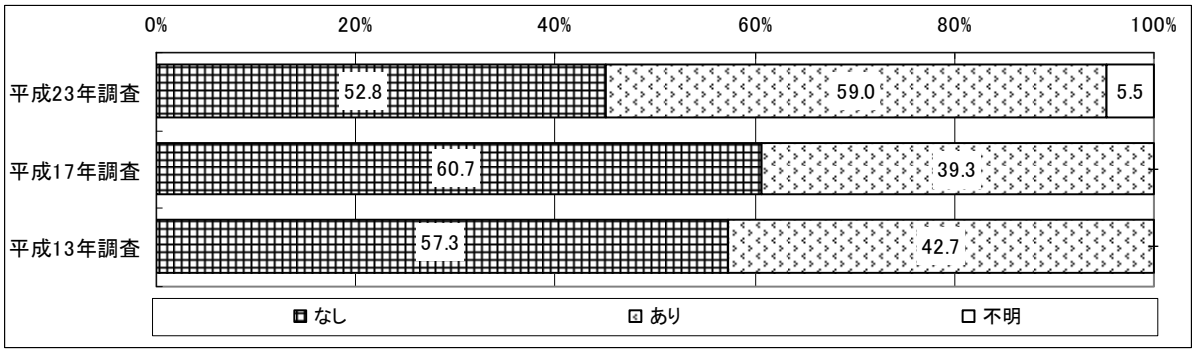
図表 152 【男性】生活習慣が影響していると思う病気など



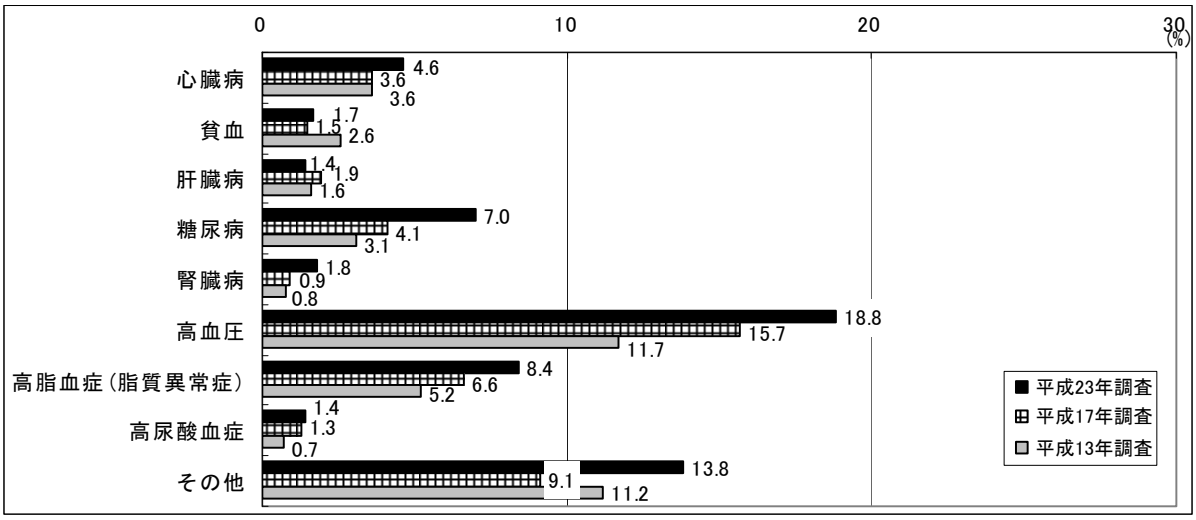
図表 153 【女性】生活習慣が影響していると思う病気など



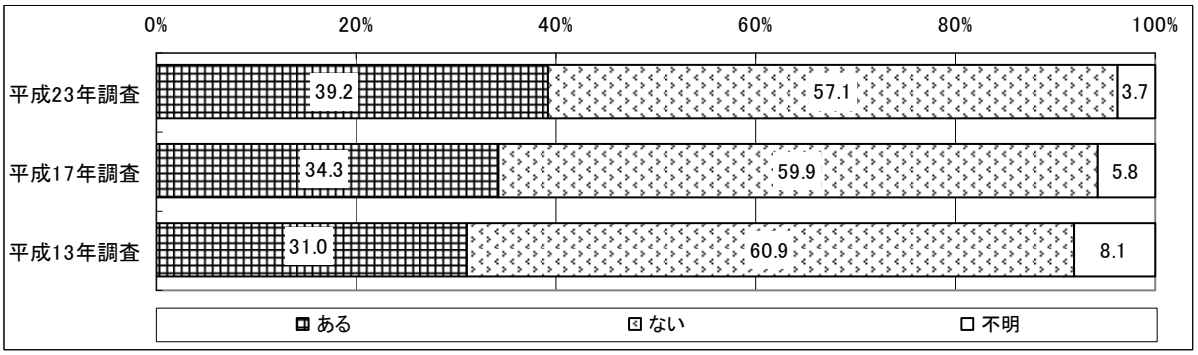
図表 154 現在治療中の病気があるか



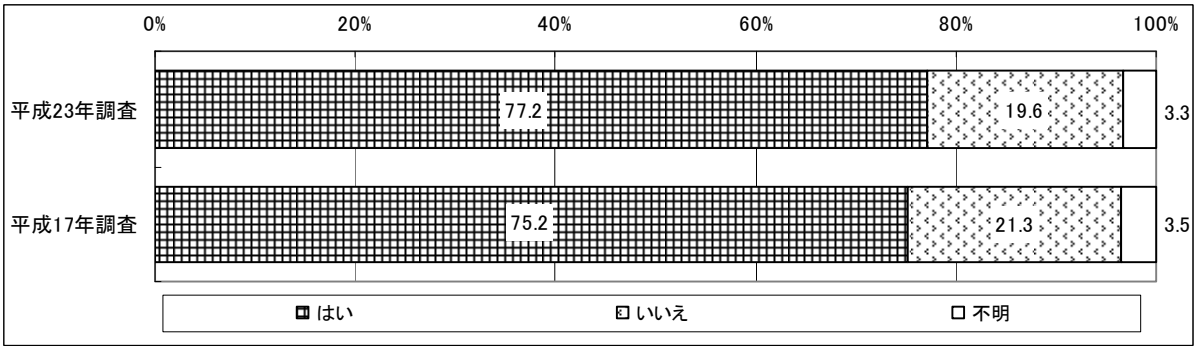
図表 155 治療中の病気



図表 156 保健指導を受けたことがある人



図表 157 その後指導を続けている人



②過去１年間における健診・検診受診の有無

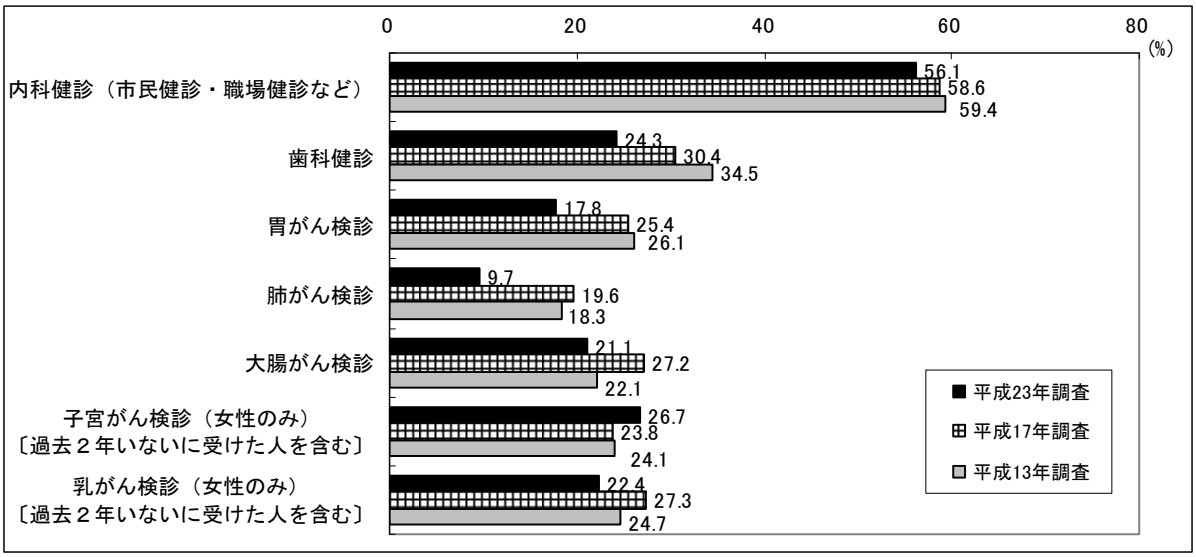
各種検診の受診率についてみると、今回調査ではどの検診も受診率が低下しています。なかでも「肺がん検診」の受診率は大幅に減少しています。

個々の検診についてみると、内科健診については、60 歳代以上男性で受診率が低下しています。

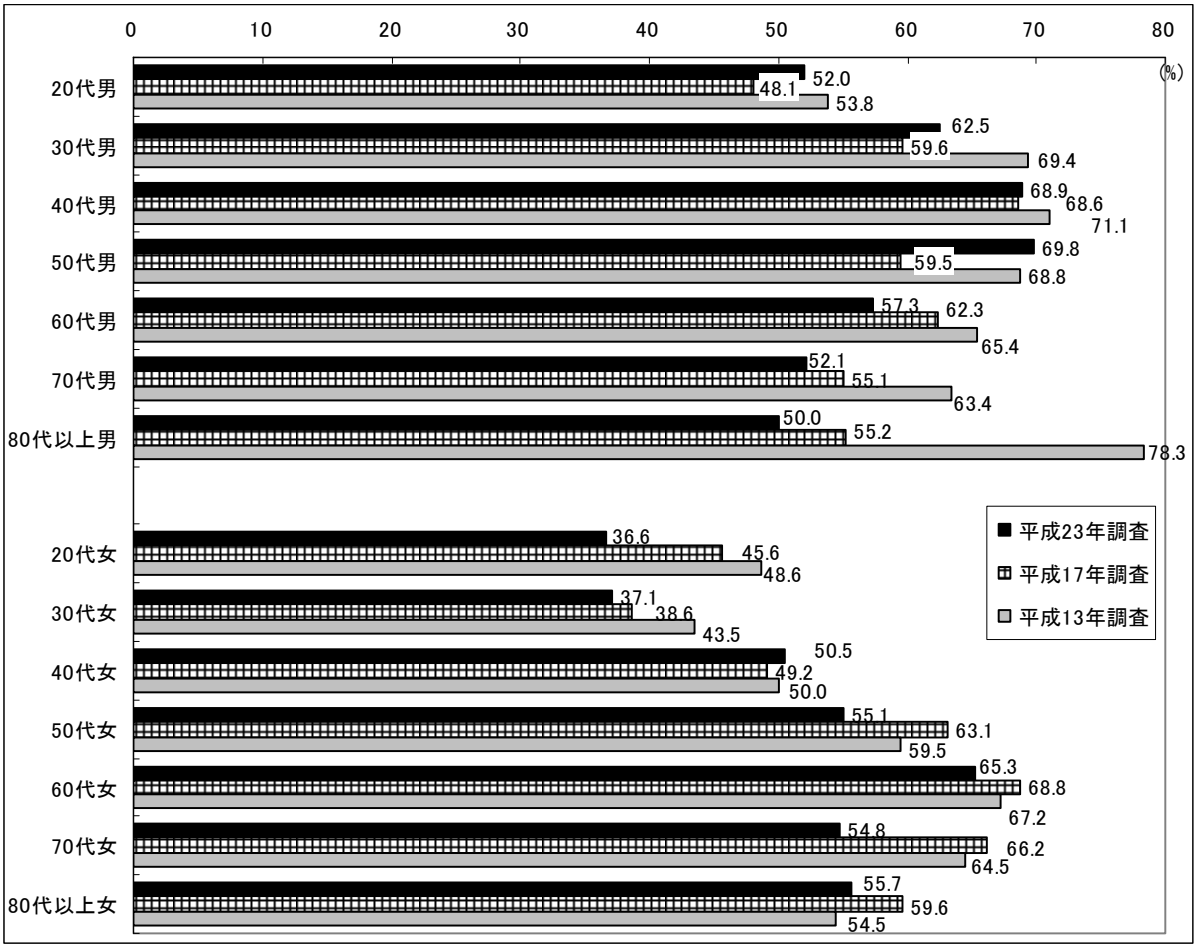
「歯科健診」、「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」については、男女ともどの年代も受診率が低下しています。

子宮がん検診については、20 歳代～40 歳代は大幅に増加していますが、50 歳代以降の受診率は低下しています。また、乳がん検診についても、20 歳代～40 歳代で増加しており、特に 40 歳代の増加が大きくなっています。一方、50 歳代以降の受診率は低下しており、特に 60 歳代が低くなっています。

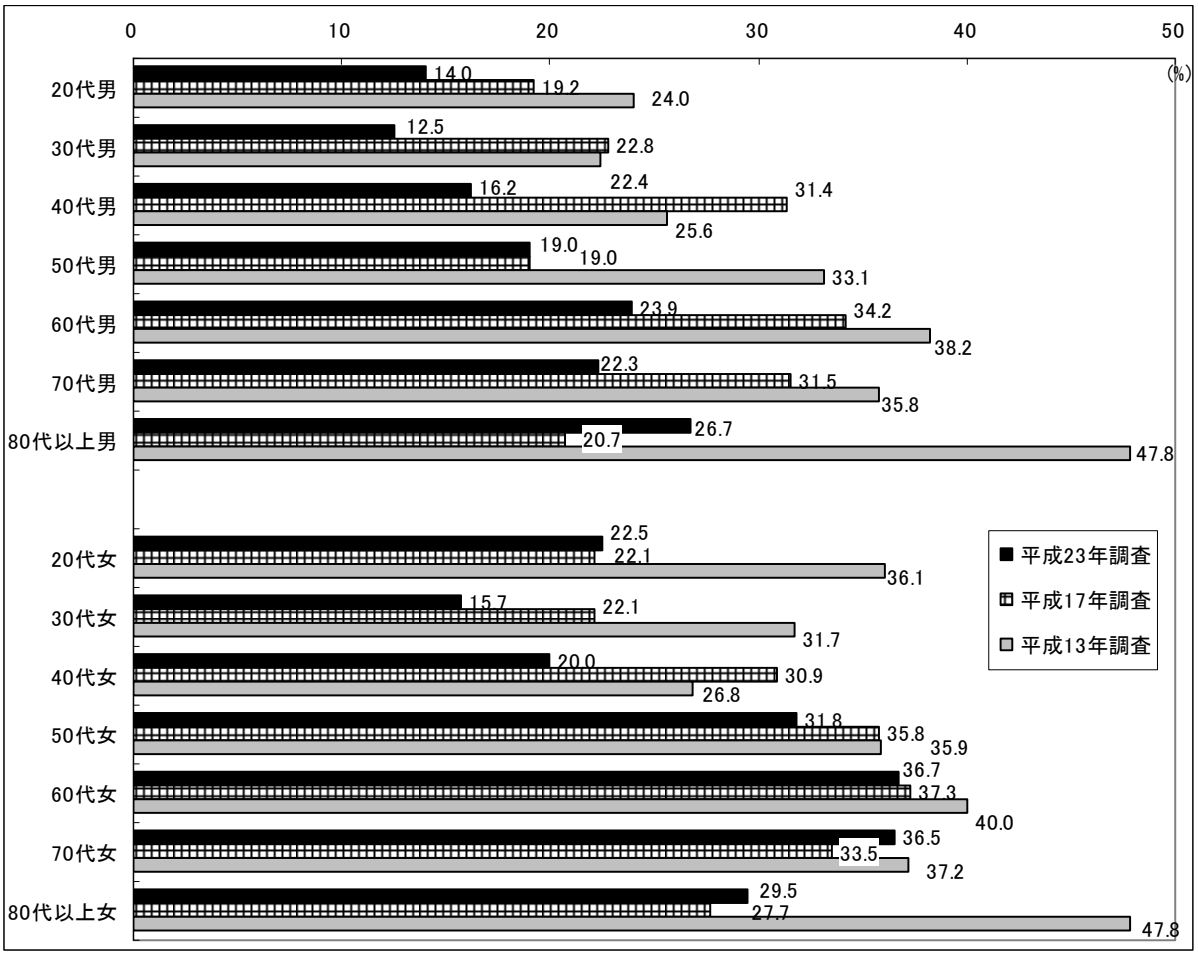
図表 158 各種検診受診率



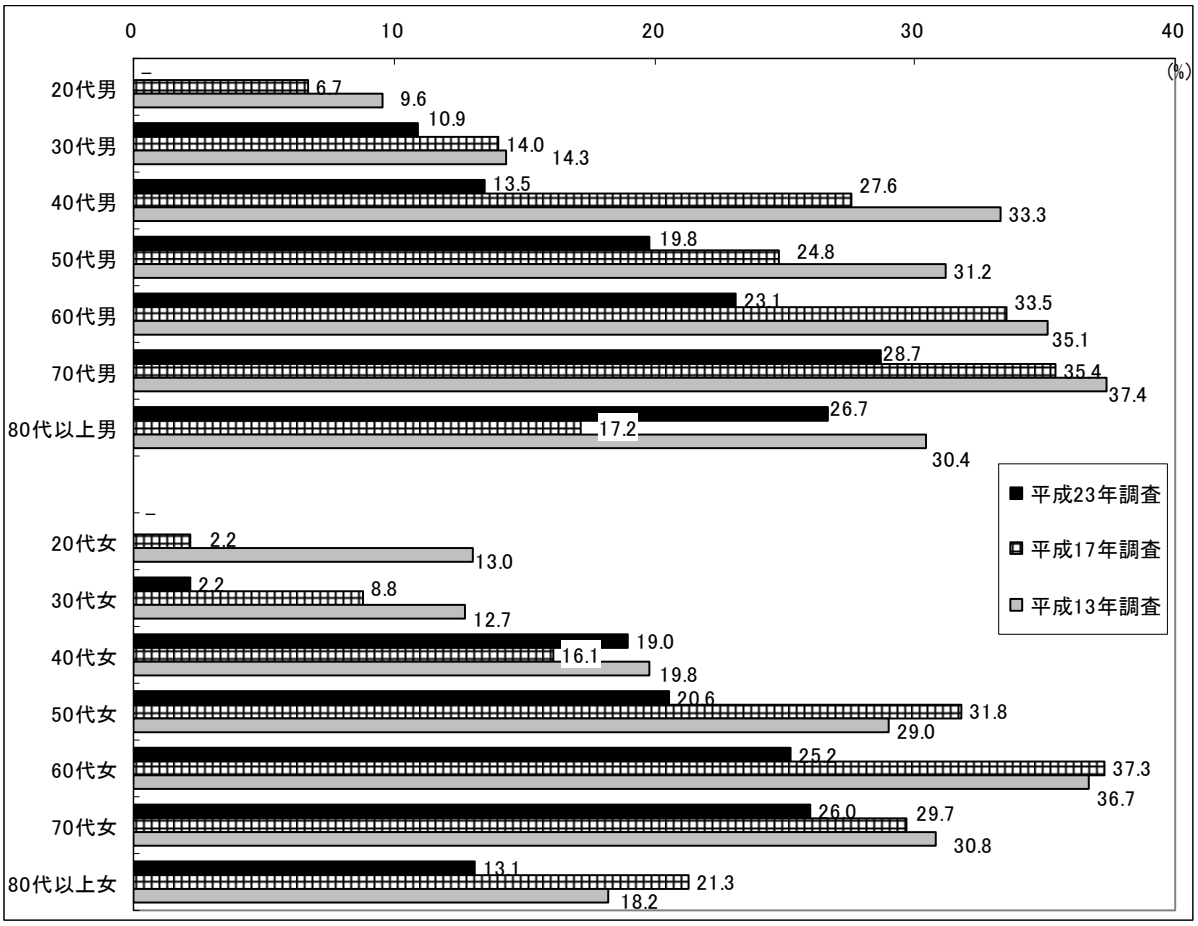
図表 159 内科健診年代別受診率比較



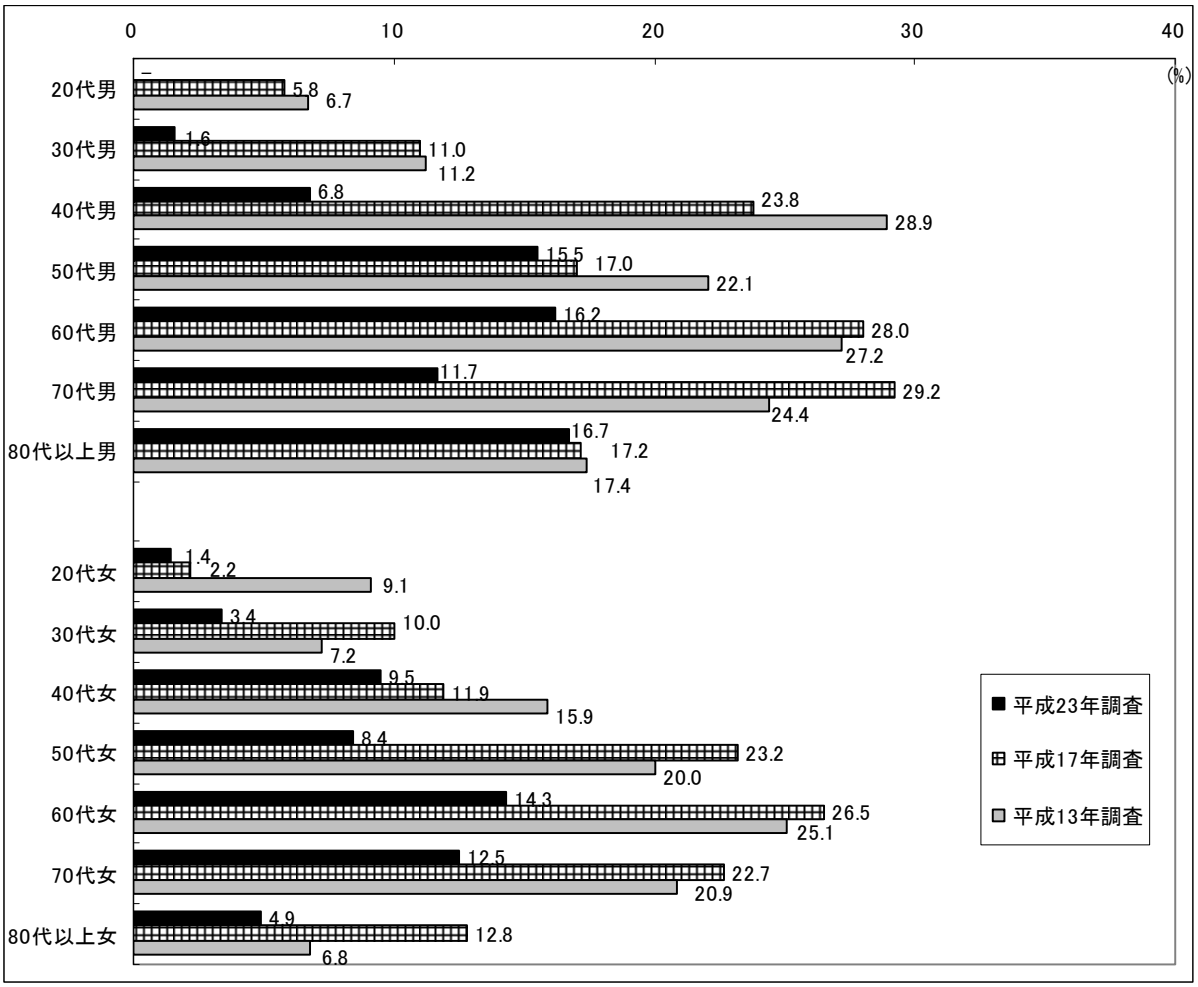
図表 160 歯科健診年代別受診率比較



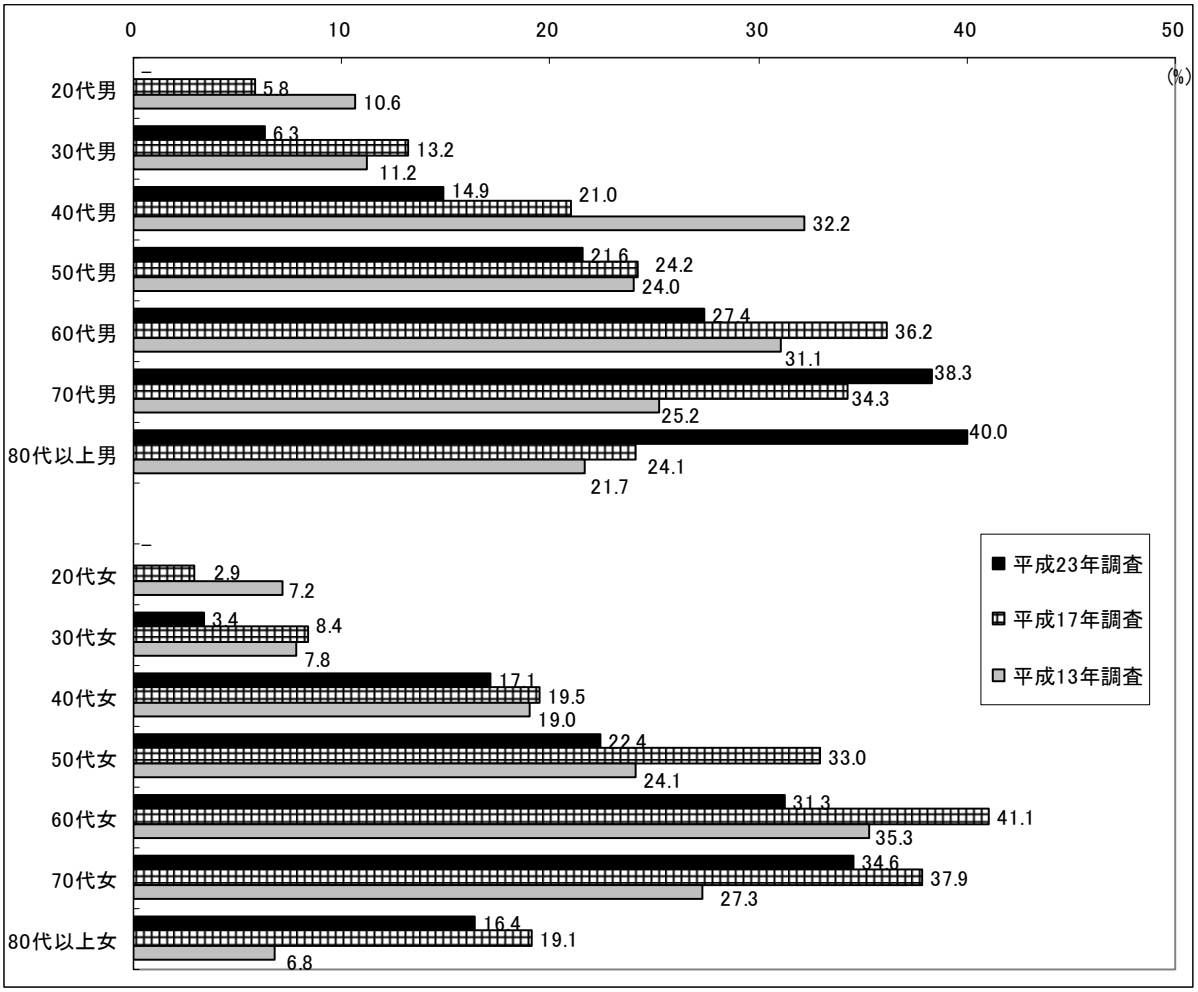
図表 161 胃がん検診年代別受診率比較



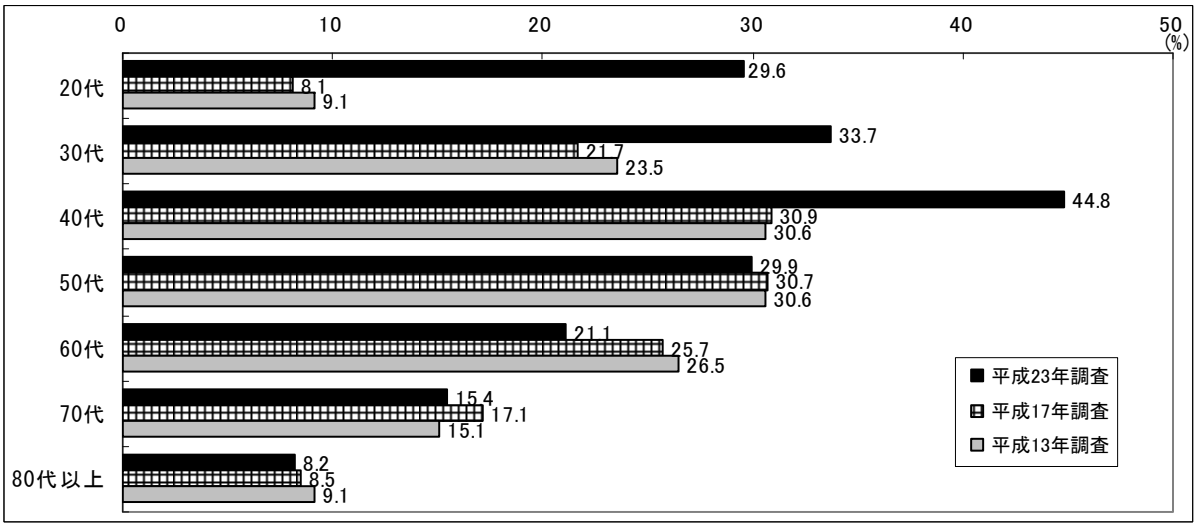
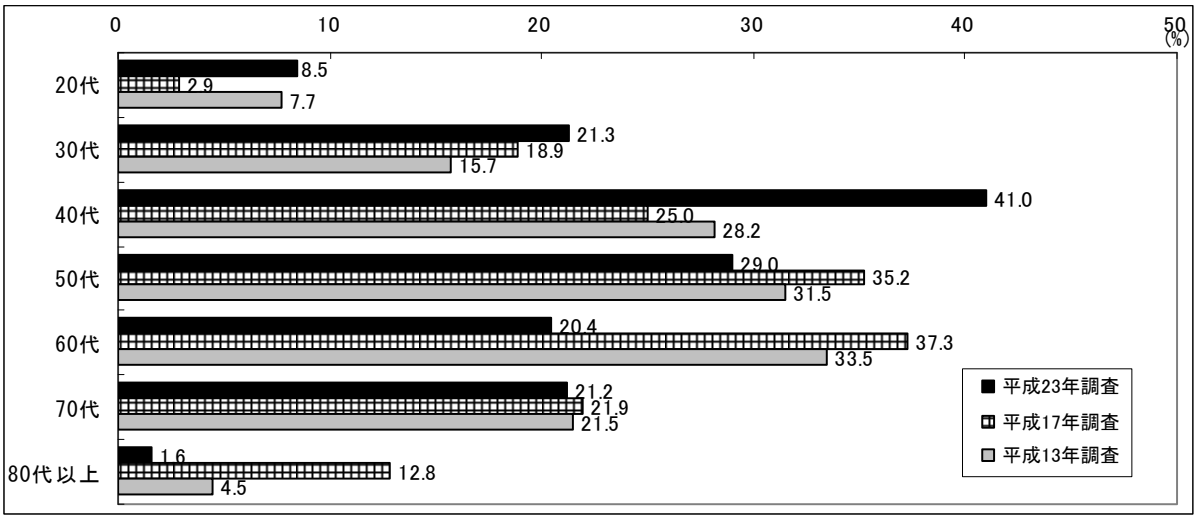
図表 162 肺がん検診年代別受診率比較



図表 163 大腸がん検診年代別受診率比較



図表 164 子宮がん検診年代別受診率比較



図表 165 乳がん検診年代別受診率比較