

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査対象及び調査方法	1
3. 回収状況	1
4. その他	1
第2章 市民の生活習慣と健康意識アンケート	2
1. 回答者の属性	2
(1) 回答者	2
(2) 年齢	2
(3) 家族構成	3
(4) 職業	5
2. あなた自身について	7
(1) 健康状態	7
(2) 健康づくりへの関心	9
(3) 健康に関する情報の入手先	11
(4) BMI	13
(5) 「メタボリックシンドローム」の認知度	15
(6) 適正体重の認知度	16
(7) 自身の体型	16
3. 食事について	18
(1) 朝食の摂取状況	18
(2) 外食の頻度	20
(3) 弁当や惣菜の購入頻度（利用頻度）	22
(4) 弁当や惣菜の購入理由	24
(5) 意識する栄養成分	24
(6) 栄養成分表示への意識	26
(7) 1日に必要な野菜	28
(8) 自身の野菜不足感	29
(9) 野菜不足だと感じる理由	29
(10) 塩分控えめの心がけ	30
(11) 食塩摂取目標量の認知度	30
(12) 食材の摂取頻度	31
4. 運動について	32
(1) 健康維持・増進のための運動の実施の有無	32

(2)	運動の実施頻度	34
(3)	運動の内容	34
(4)	1日あたりの運動時間	35
(5)	運動しない理由	35
(6)	運動に対する取組意欲	37
(7)	地域活動への参加	37
5.	ストレスについて	38
(1)	ストレスの実感	38
(2)	ストレス緩和のための安定剤・アルコール等の摂取	43
(3)	悩み・ストレスの相談相手	45
(4)	睡眠による休息	47
(5)	朝気持ちよく起きられるか	50
6.	喫煙・飲酒について	52
(1)	たばこの健康に対する影響への意識	52
(2)	受動喫煙の害に関する認識	54
(3)	飲食店の禁煙・分煙表示	56
(4)	喫煙場所を制限すべき施設・場所	58
(5)	現在の喫煙状況	58
(6)	今後の禁煙に関する意思	60
(7)	現在の飲酒状況	61
7.	口腔の健康について	65
(1)	1日あたりの歯みがき回数	65
(2)	歯磨きをする時間帯	65
(3)	歯間ブラシ・デンタルフロスの使用状況	66
(4)	現在の歯の本数	68
(5)	過去1年間における歯・歯肉に関する不調	70
(6)	過去1年間における歯科受診の有無	70
(7)	現在の歯・歯肉の状況	71
(8)	歯を失う原因に関する認識	72
(9)	噛んで食べる力	72
8.	病気について	74
(1)	現在治療中の病気	74
(2)	生活習慣が影響していると思う病気	74
(3)	かかりつけ医の有無	75
(4)	かかりつけ歯科医の有無	75
(5)	医師・歯科医師等からの生活習慣・健康指導の経験	76

(6)	過去1年間における健診・検診の受診有無	78
9.	自由記載の概要	79
(1)	健康づくりのために重要な取組について	79
(2)	健康づくりに関する本市等に対する要望について	80
第3章	資料編	81
1.	アンケート調査票見本	81
2.	経年変化	91
(1)	回答者の属性	91
回答者		91
家族構成		92
職業		93
(2)	あなた自身について	94
健康状態と健康づくりへの関心		94
健康に関する情報の入手先		96
肥満度		97
(3)	食事について	99
朝食の摂取状況		99
外食・弁当や惣菜の購入頻度(利用頻度)		100
意識する栄養成分		103
自身の野菜不足感		104
(4)	運動・身体活動について	107
健康維持・増進のための運動の実施の有無		107
地域活動への参加		110
(5)	ストレスについて	112
ストレス		112
睡眠による休息		116
(6)	喫煙・飲酒について	117
現在の喫煙状況		117
たばこの健康に対する影響への意識		119
現在の飲酒状況		121
(7)	口腔の健康について	122
(8)	病気について	126
生活習慣が影響していると思う病気		126
過去1年間における健診・検診の受診有無		129