

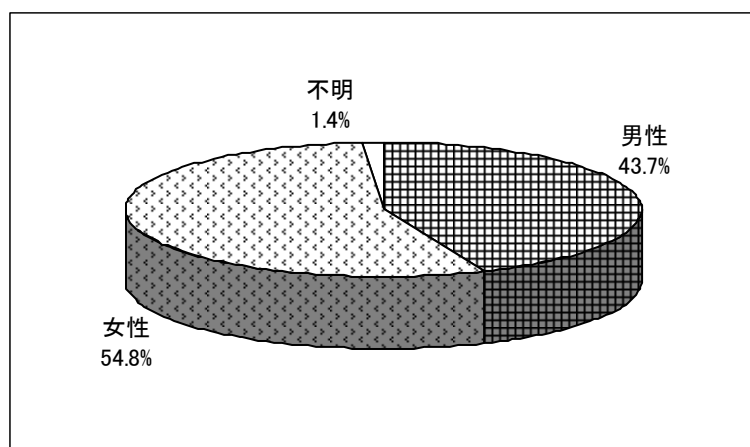
第2章 市民の生活習慣と健康意識アンケート

1. 回答者の属性

(1) 回答者

回答者の性別は、「男性」が43.7%、「女性」が54.8%となっています。

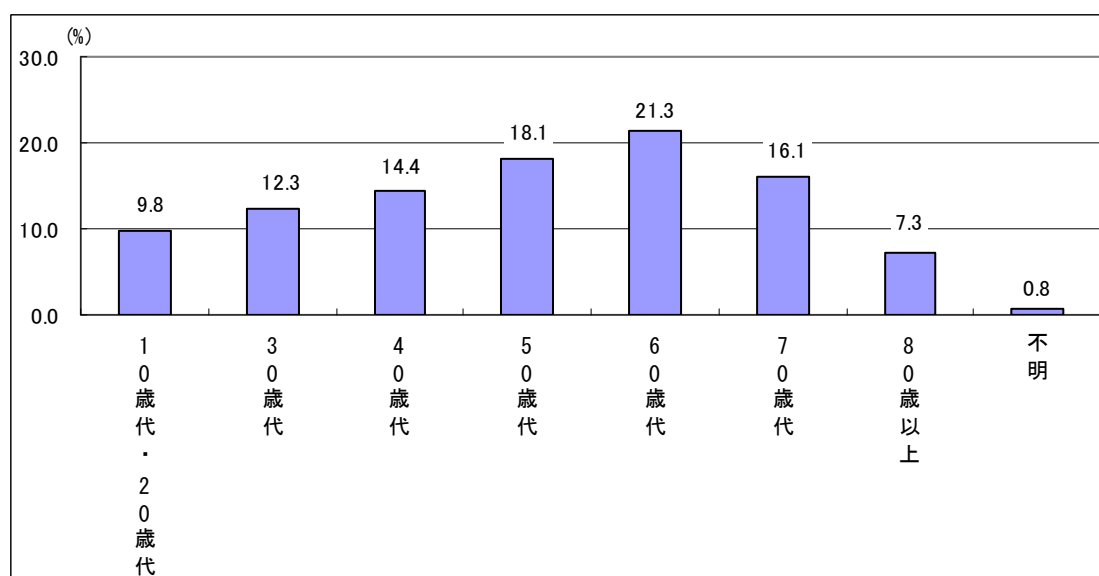
図表 1 回答者の属性 [N=1,251]



(2) 年齢

回答者の年齢は、60歳代が21.3%と最も多く、次いで、50歳代が18.1%となっています。

図表 2 回答者の年齢 [N=1,251]

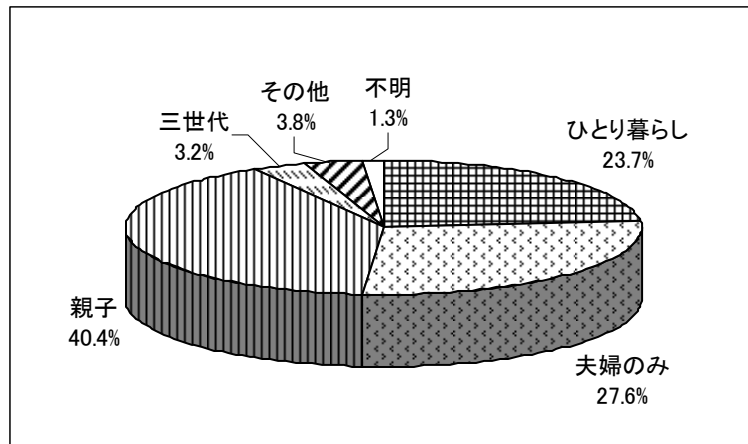


(3) 家族構成

家族構成については、「親子」が40.4%と最も多く、「夫婦のみ」が27.6%、「ひとり暮らし」が23.7%と続いています。

男女共に50歳代までは「親子」で生活しているという回答がより多く、60歳代以上では、「夫婦のみ」もしくは、「ひとり暮らし」という回答がより多くなっています。

図表 3 家族構成 [N=1,251]



図表 4 回答者の性別・年齢×家族構成 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

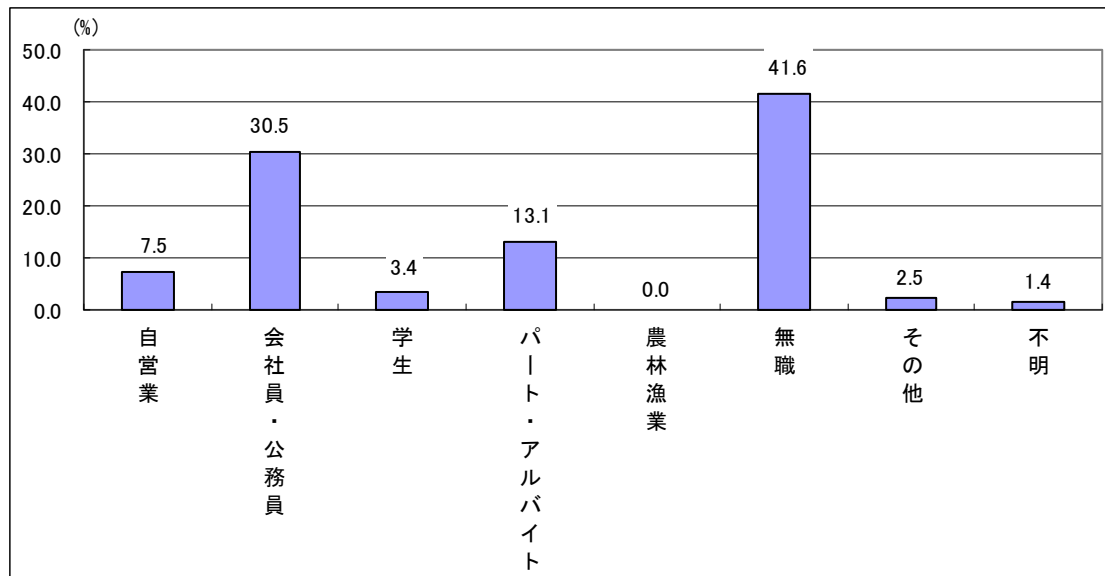
性別	年齢	合計	ひとり暮らし	夫婦のみ	親子	三世代	その他	無回答
男性	合計	547	89	193	227	18	16	4
		100.0	16.3	35.3	41.5	3.3	2.9	0.7
	10歳代・20歳代	50	8	5	30	4	3	-
		100.0	16.0	10.0	60.0	8.0	6.0	-
	30歳代	64	3	16	42	1	2	-
		100.0	4.7	25.0	65.6	1.6	3.1	-
	40歳代	74	8	12	53	1	-	-
		100.0	10.8	16.2	71.6	1.4	-	-
	50歳代	116	27	17	56	10	3	3
		100.0	23.3	14.7	48.3	8.6	2.6	2.6
	60歳代	117	20	68	25	1	3	-
		100.0	17.1	58.1	21.4	0.9	2.6	-
	70歳代	94	18	56	17	1	1	1
		100.0	19.1	59.6	18.1	1.1	1.1	1.1
80歳以上	30	5	18	3	-	4	-	
	100.0	16.7	60.0	10.0	-	13.3	-	
無回答	2	-	1	1	-	-	-	
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	-	
女性	合計	686	204	148	275	22	31	6
		100.0	29.7	21.6	40.1	3.2	4.5	0.9
	10歳代・20歳代	71	17	4	42	5	3	-
		100.0	23.9	5.6	59.2	7.0	4.2	-
	30歳代	89	12	18	53	4	2	-
		100.0	13.5	20.2	59.6	4.5	2.2	-
	40歳代	105	11	8	75	6	5	-
		100.0	10.5	7.6	71.4	5.7	4.8	-
	50歳代	107	30	15	54	3	5	-
		100.0	28.0	14.0	50.5	2.8	4.7	-
	60歳代	147	54	57	25	2	7	2
		100.0	36.7	38.8	17.0	1.4	4.8	1.4
	70歳代	104	48	34	16	2	2	2
		100.0	46.2	32.7	15.4	1.9	1.9	1.9
80歳以上	61	32	11	10	-	6	2	
	100.0	52.5	18.0	16.4	-	9.8	3.3	
無回答	2	-	1	-	-	1	-	
	100.0	-	50.0	-	-	50.0	-	
無回答	18	4	4	4	-	-	6	
	100.0	22.2	22.2	22.2	-	-	33.3	
合計	1,251	297	345	506	40	47	16	
	100.0	23.7	27.6	40.4	3.2	3.8	1.3	

(4) 職業

職業については、「無職」の割合が41.6%と最も多く、次いで、「会社員・公務員」が30.5%、「パート・アルバイト」が13.1%となっています。

男性では、50歳代までは「会社員・公務員」の割合が多くなっています。女性では、30歳代までは「会社員・公務員」の割合が、40歳代では「パート・アルバイト」の割合が、50歳代以上では「無職」の割合が多くなっています。

図表 5 回答者の職業 [N=1,251]



図表 6 回答者の性別・年齢×職業 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	自営業	会社員・公務員	学生	パート・アルバイト	農林漁業	無職	その他	無回答
男性	合計	547	63	248	19	31	-	171	11	4
		100.0	11.5	45.3	3.5	5.7	-	31.3	2.0	0.7
	10歳代・20歳代	50	-	27	18	4	-	1	-	-
		100.0	-	54.0	36.0	8.0	-	2.0	-	-
	30歳代	64	7	52	1	1	-	2	1	-
		100.0	10.9	81.3	1.6	1.6	-	3.1	1.6	-
	40歳代	74	9	58	-	2	-	4	1	-
		100.0	12.2	78.4	-	2.7	-	5.4	1.4	-
	50歳代	116	16	80	-	5	-	7	5	3
		100.0	13.8	69.0	-	4.3	-	6.0	4.3	2.6
	60歳代	117	18	26	-	17	-	56	-	-
		100.0	15.4	22.2	-	14.5	-	47.9	-	-
	70歳代	94	9	3	-	2	-	76	4	-
		100.0	9.6	3.2	-	2.1	-	80.9	4.3	-
80歳以上	30	4	1	-	-	-	24	-	1	
	100.0	13.3	3.3	-	-	-	80.0	-	3.3	
無回答	2	-	1	-	-	-	1	-	-	
	100.0	-	50.0	-	-	-	50.0	-	-	
女性	合計	686	29	131	23	132	-	344	20	7
		100.0	4.2	19.1	3.4	19.2	-	50.1	2.9	1.0
	10歳代・20歳代	71	-	27	21	10	-	12	1	-
		100.0	-	38.0	29.6	14.1	-	16.9	1.4	-
	30歳代	89	3	37	1	18	-	28	1	1
		100.0	3.4	41.6	1.1	20.2	-	31.5	1.1	1.1
	40歳代	105	7	27	1	40	-	25	5	-
		100.0	6.7	25.7	1.0	38.1	-	23.8	4.8	-
	50歳代	107	6	28	-	29	-	39	5	-
		100.0	5.6	26.2	-	27.1	-	36.4	4.7	-
	60歳代	147	5	11	-	26	-	98	7	-
		100.0	3.4	7.5	-	17.7	-	66.7	4.8	-
	70歳代	104	6	-	-	9	-	83	1	5
		100.0	5.8	-	-	8.7	-	79.8	1.0	4.8
80歳以上	61	2	1	-	-	-	57	-	1	
	100.0	3.3	1.6	-	-	-	93.4	-	1.6	
無回答	2	-	-	-	-	-	2	-	-	
	100.0	-	-	-	-	-	100.0	-	-	
無回答	18	2	3	-	1	-	6	-	6	
	100.0	11.1	16.7	-	5.6	-	33.3	-	33.3	
合計	1,251	94	382	42	164	0	521	31	17	
	100.0	7.5	30.5	3.4	13.1	0.0	41.6	2.5	1.4	

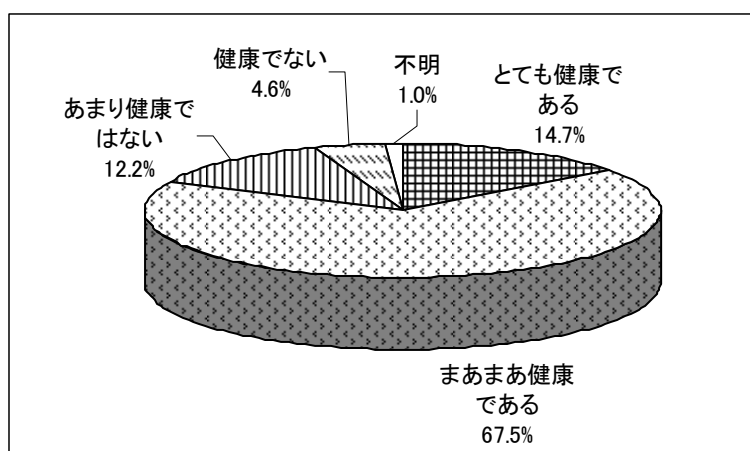
2. あなた自身について

(1) 健康状態

健康状態については、「とても健康である」が14.7%、「まあまあ健康である」が67.5%と、おおむね健康な人は82.2%となっています。一方、「あまり健康ではない」が12.2%、「健康でない」が4.6%と、比較的健康的でない人は16.8%となっています。

性別・年齢別にみると、10歳代・20歳代男性は、「とても健康である」という回答が44.0%と他に比べて多くなっています。それ以外では、男女とも、年齢が高くなるにつれ、「あまり健康ではない」、「健康でない」といった比較的健康的でない人が多くなっています。

図表 7 自身の健康状態をどう思うか [N=1,251]



図表 8 回答者の性別・年齢×健康状態 [N=1,251]

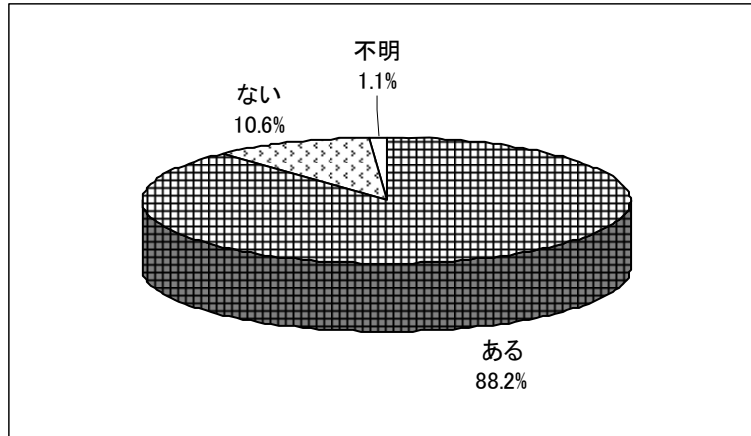
[単位：(上段)件／(下段)%]

性別	年齢	合計	とても健康である	まあまあ健康である	あまり健康ではない	健康でない	無回答
男性	合計	547	99	351	68	25	4
		100.0	18.1	64.2	12.4	4.6	0.7
	10歳代・20歳代	50	22	26	2	-	-
		100.0	44.0	52.0	4.0	-	-
	30歳代	64	12	47	5	-	-
		100.0	18.8	73.4	7.8	-	-
	40歳代	74	17	51	5	1	-
		100.0	23.0	68.9	6.8	1.4	-
	50歳代	116	14	81	14	6	1
		100.0	12.1	69.8	12.1	5.2	0.9
	60歳代	117	18	75	14	8	2
		100.0	15.4	64.1	12.0	6.8	1.7
	70歳代	94	13	55	22	4	-
		100.0	13.8	58.5	23.4	4.3	-
80歳以上	30	2	15	6	6	1	
	100.0	6.7	50.0	20.0	20.0	3.3	
無回答	2	1	1	-	-	-	
	100.0	50.0	50.0	-	-	-	
女性	合計	686	82	484	82	33	5
		100.0	12.0	70.6	12.0	4.8	0.7
	10歳代・20歳代	71	16	47	8	-	-
		100.0	22.5	66.2	11.3	-	-
	30歳代	89	25	58	6	-	-
		100.0	28.1	65.2	6.7	-	-
	40歳代	105	13	77	13	1	1
		100.0	12.4	73.3	12.4	1.0	1.0
	50歳代	107	4	80	17	6	-
		100.0	3.7	74.8	15.9	5.6	-
	60歳代	147	13	114	12	6	2
		100.0	8.8	77.6	8.2	4.1	1.4
	70歳代	104	7	73	14	9	1
		100.0	6.7	70.2	13.5	8.7	1.0
80歳以上	61	4	34	11	11	1	
	100.0	6.6	55.7	18.0	18.0	1.6	
無回答	2	-	1	1	-	-	
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	
無回答	18	3	9	2	-	4	
	100.0	16.7	50.0	11.1	-	22.2	
合計	1,251	184	844	152	58	13	
	100.0	14.7	67.5	12.2	4.6	1.0	

(2) 健康づくりへの関心

健康づくりへの関心についてきいたところ、関心が「ある」という回答が88.2%と「ない」の10.6%を大きく上回っています。この傾向は性別・年齢別にみた場合でも概ね同様です。

図表 9 健康づくりへの関心 [N=1,251]



図表 10 回答者の性別・年齢×健康づくりへの関心 [N=1,251]

[単位：(上段)件／(下段)％]

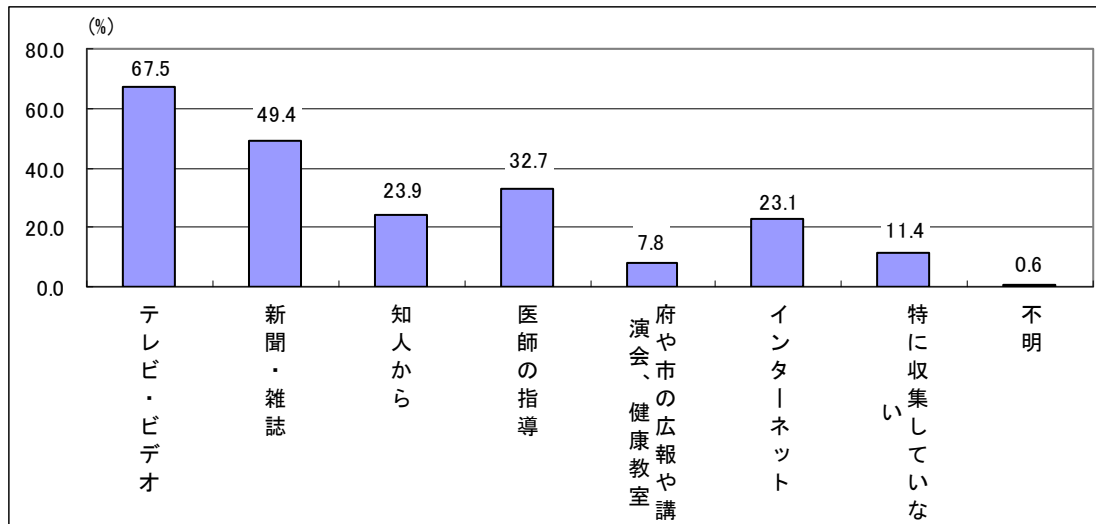
性別	年齢	合計	ある	ない	無回答
男性	合計	547	465	80	2
		100.0	85.0	14.6	0.4
	10歳代・20歳代	50	36	13	1
		100.0	72.0	26.0	2.0
	30歳代	64	55	8	1
		100.0	85.9	12.5	1.6
	40歳代	74	52	22	-
		100.0	70.3	29.7	-
	50歳代	116	95	21	-
		100.0	81.9	18.1	-
	60歳代	117	107	10	-
		100.0	91.5	8.5	-
	70歳代	94	91	3	-
		100.0	96.8	3.2	-
80歳以上	30	27	3	-	
	100.0	90.0	10.0	-	
無回答	2	2	-	-	
	100.0	100.0	-	-	
女性	合計	686	627	53	6
		100.0	91.4	7.7	0.9
	10歳代・20歳代	71	60	11	-
		100.0	84.5	15.5	-
	30歳代	89	80	8	1
		100.0	89.9	9.0	1.1
	40歳代	105	100	5	-
		100.0	95.2	4.8	-
	50歳代	107	102	5	-
		100.0	95.3	4.7	-
	60歳代	147	137	8	2
		100.0	93.2	5.4	1.4
	70歳代	104	95	8	1
		100.0	91.3	7.7	1.0
80歳以上	61	51	8	2	
	100.0	83.6	13.1	3.3	
無回答	2	2	-	-	
	100.0	100.0	-	-	
無回答		18	12	-	6
		100.0	66.7	-	33.3
合計		1,251	1,104	133	14
		100.0	88.2	10.6	1.1

(3) 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きいたところ、「テレビ・ビデオ」が67.5%と最も多く、次いで、「新聞・雑誌」が49.4%、「医師の指導」が32.7%となっています。

男女とも上位にあがっているものに大きな違いはないものの、10～30歳代では4割前後の人が「インターネット」をあげています。

図表 11 健康に関する情報の入手先 [N=1,251] (複数回答)



図表 12 回答者の性別・年齢×健康に関する情報の入手先 [N=1,251] (複数回答)

[単位：(上段)件／(下段)%]

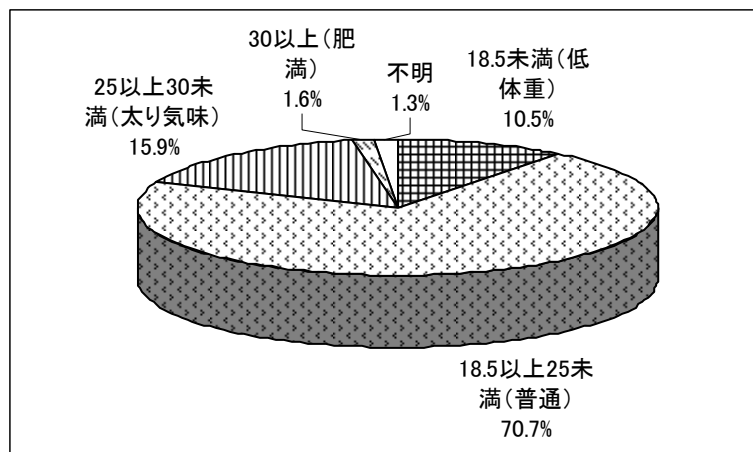
性別	年齢	合計	テレビ・ビデオ	新聞・雑誌	知人から	医師の指導	演会、健康教室 府や市の広報や講	インターネット	い 特に収集していな	無回答
男性	合計	547	313	228	86	183	29	140	89	3
		100.0	57.2	41.7	15.7	33.5	5.3	25.6	16.3	0.5
	10歳代・ 20歳代	50	30	11	8	5	-	24	9	-
		100.0	60.0	22.0	16.0	10.0	-	48.0	18.0	-
	30歳代	64	40	18	7	8	-	30	11	-
		100.0	62.5	28.1	10.9	12.5	-	46.9	17.2	-
	40歳代	74	35	24	9	17	1	25	17	1
		100.0	47.3	32.4	12.2	23.0	1.4	33.8	23.0	1.4
	50歳代	116	61	40	19	38	4	29	18	-
		100.0	52.6	34.5	16.4	32.8	3.4	25.0	15.5	-
60歳代	117	70	67	22	42	11	20	18	1	
	100.0	59.8	57.3	18.8	35.9	9.4	17.1	15.4	0.9	
70歳代	94	56	51	17	58	7	11	11	-	
	100.0	59.6	54.3	18.1	61.7	7.4	11.7	11.7	-	
80歳以上	30	19	15	4	15	4	1	5	1	
	100.0	63.3	50.0	13.3	50.0	13.3	3.3	16.7	3.3	
無回答	2	2	2	-	-	2	-	-	-	
	100.0	100.0	100.0	-	-	100.0	-	-	-	
女性	合計	686	522	383	208	221	67	145	51	1
		100.0	76.1	55.8	30.3	32.2	9.8	21.1	7.4	0.1
	10歳代・ 20歳代	71	57	29	21	11	1	33	11	-
		100.0	80.3	40.8	29.6	15.5	1.4	46.5	15.5	-
	30歳代	89	70	36	25	13	3	35	5	1
		100.0	78.7	40.4	28.1	14.6	3.4	39.3	5.6	1.1
	40歳代	105	86	57	28	16	6	33	6	-
		100.0	81.9	54.3	26.7	15.2	5.7	31.4	5.7	-
	50歳代	107	88	81	28	33	12	26	1	-
		100.0	82.2	75.7	26.2	30.8	11.2	24.3	0.9	-
60歳代	147	105	98	59	60	16	16	15	-	
	100.0	71.4	66.7	40.1	40.8	10.9	10.9	10.2	-	
70歳代	104	69	52	34	50	20	1	7	-	
	100.0	66.3	50.0	32.7	48.1	19.2	1.0	6.7	-	
80歳以上	61	45	28	13	37	9	-	6	-	
	100.0	73.8	45.9	21.3	60.7	14.8	-	9.8	-	
無回答	2	2	2	-	1	-	1	-	-	
	100.0	100.0	100.0	-	50.0	-	50.0	-	-	
無回答	18	10	7	5	5	1	4	2	4	
	100.0	55.6	38.9	27.8	27.8	5.6	22.2	11.1	22.2	
合計	1,251	845	618	299	409	97	289	142	8	
	100.0	67.5	49.4	23.9	32.7	7.8	23.1	11.4	0.6	

(4) BMI

BMIについては、「18.5以上25未満（普通）」が70.7%と最も多く、「25以上30未満（太り気味）」が15.9%と続いています。この傾向は概ね、男女ともに共通していますが、男性では、30歳代・40歳代・50歳代・70歳代は「25以上30未満（太り気味）」の割合が20%を超えています。一方、女性では、10歳代・20歳代・30歳代は「18.5未満（低体重）」の割合が20%を超えています。

また、睡眠時間別にみると、「6時間未満」の人は「25以上30未満（太り気味）」、「30以上（肥満）」の割合が他に比べてやや多くなっています。

図表 13 BMI [N=1,251]



図表 14 回答者の性別・年齢×BMI [N=1, 251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	18.5 未満 (低体重)	18.5 以上 25 未満 (普通)	25 以上 30 未満 (太り気味)	30 以上 (肥満)	無回答
男性	合計	547	31	386	117	10	3
		100.0	5.7	70.6	21.4	1.8	0.5
	10 歳代・ 20 歳代	50	6	37	6	1	-
		100.0	12.0	74.0	12.0	2.0	-
	30 歳代	64	4	44	15	1	-
		100.0	6.3	68.8	23.4	1.6	-
	40 歳代	74	2	55	15	1	1
		100.0	2.7	74.3	20.3	1.4	1.4
	50 歳代	116	2	77	35	2	-
		100.0	1.7	66.4	30.2	1.7	-
	60 歳代	117	5	91	19	2	-
		100.0	4.3	77.8	16.2	1.7	-
70 歳代	94	9	59	23	3	-	
	100.0	9.6	62.8	24.5	3.2	-	
80 歳以上	30	3	21	4	-	2	
	100.0	10.0	70.0	13.3	-	6.7	
無回答	2	-	2	-	-	-	
	100.0	-	100.0	-	-	-	
女性	合計	686	100	487	81	9	9
		100.0	14.6	71.0	11.8	1.3	1.3
	10 歳代・ 20 歳代	71	16	50	4	-	1
		100.0	22.5	70.4	5.6	-	1.4
	30 歳代	89	21	62	4	1	1
		100.0	23.6	69.7	4.5	1.1	1.1
	40 歳代	105	12	80	11	1	1
		100.0	11.4	76.2	10.5	1.0	1.0
	50 歳代	107	17	72	15	2	1
		100.0	15.9	67.3	14.0	1.9	0.9
	60 歳代	147	11	116	15	4	1
		100.0	7.5	78.9	10.2	2.7	0.7
70 歳代	104	13	69	21	-	1	
	100.0	12.5	66.3	20.2	-	1.0	
80 歳以上	61	10	36	11	1	3	
	100.0	16.4	59.0	18.0	1.6	4.9	
無回答	2	-	2	-	-	-	
	100.0	-	100.0	-	-	-	
無回答	18	-	12	1	1	4	
	100.0	-	66.7	5.6	5.6	22.2	
合計	1,251	131	885	199	20	16	
	100.0	10.5	70.7	15.9	1.6	1.3	

図表 15 睡眠時間×BMI [N=1,251]

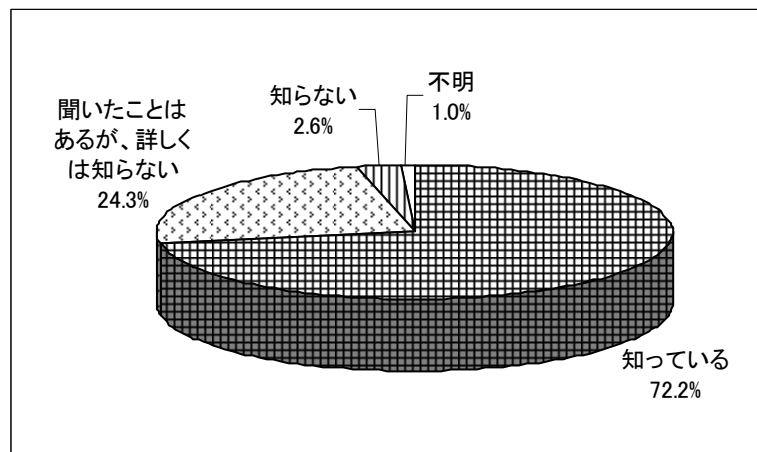
[単位：(上段)件／(下段)%]

	合計	18.5未満 (低体重)	18.5以上 25未満(普通)	25以上30 未満(太り 気味)	30以上(肥 満)	無回答
合計	1,251	131	885	199	20	16
	100.0	10.5	70.7	15.9	1.6	1.3
6時間未満	242	26	163	45	6	2
	100.0	10.7	67.4	18.6	2.5	0.8
6時間以上7時間 未満	413	39	300	63	5	6
	100.0	9.4	72.6	15.3	1.2	1.5
7時間以上8時間 未満	361	33	277	51	-	-
	100.0	9.1	76.7	14.1	-	-
8時間以上9時間 未満	168	26	108	29	3	2
	100.0	15.5	64.3	17.3	1.8	1.2
9時間以上10時間 未満	21	2	13	5	1	-
	100.0	9.5	61.9	23.8	4.8	-
10時間以上	11	-	7	2	1	1
	100.0	-	63.6	18.2	9.1	9.1
無回答	35	5	17	4	4	5
	100.0	14.3	48.6	11.4	11.4	14.3

(5) 「メタボリックシンドローム」の認知度

「メタボリックシンドローム」の認知度については、内容を「知っている」という回答が72.2%と最も多くなっています。

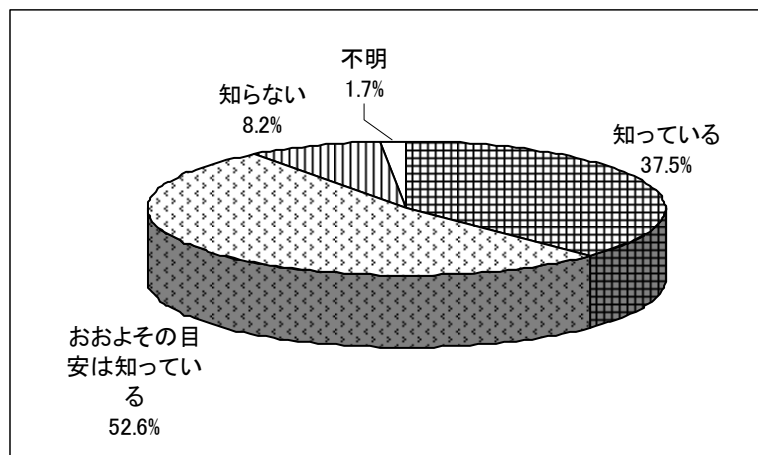
図表 16 「メタボリックシンドローム」の認知度 [N=1,251]



(6) 適正体重の認知度

適正体重の認知度については、「おおよその目安は知っている」が52.6%と最も多く、次いで、「知っている」が37.5%となっています。

図表 17 自身の適正体重を知っているか [N=1,251]

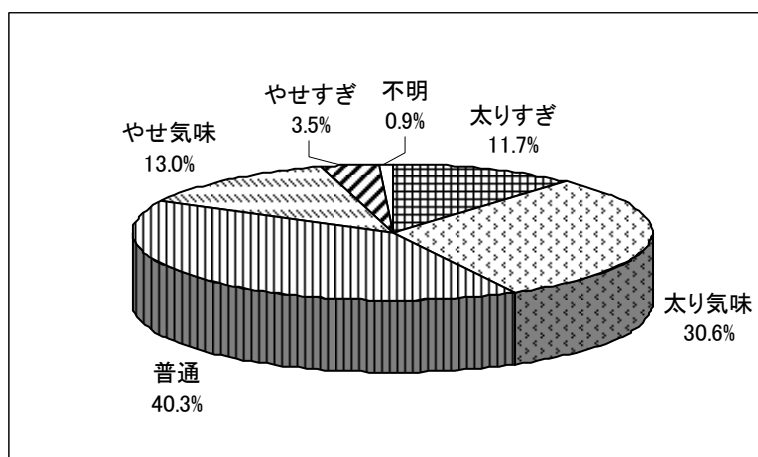


(7) 自身の体型

自身の体型については、「普通」が40.3%と最も多く、次いで、「太り気味」が30.6%となっています。

男女別のBMIにみると、BMIが「18.5以上25未満(普通)」でも、「太りすぎ」、「太り気味」と思っている人が男性では32.6%、女性では38.0%います。また、女性ではBMIが「18.5未満(低体重)」であるにもかかわらず、「普通」と思っている人が26.0%います。

図表 18 自身の体型をどう思うか [N=1,251]



図表 19 男女×BMI×自身の体型をどう思うか [N=1,251]

【男性】

[単位：(上段)件／(下段)%]

	合計	太りすぎ	太り気味	普通	やせ気味	やせすぎ	無回答
合計	547	63	184	205	69	24	2
	100.0	11.5	33.6	37.5	12.6	4.4	0.4
18.5未満(低体重)	31	-	-	4	13	14	-
	100.0	-	-	12.9	41.9	45.2	-
18.5以上25未満(普通)	386	11	115	192	56	10	2
	100.0	2.8	29.8	49.7	14.5	2.6	0.5
25以上30未満(太り気味)	117	42	68	7	-	-	-
	100.0	35.9	58.1	6.0	-	-	-
30以上(肥満)	10	10	-	-	-	-	-
	100.0	100.0	-	-	-	-	-
無回答	3	-	1	2	-	-	-
	100.0	-	33.3	66.7	-	-	-

【女性】

[単位：(上段)件／(下段)%]

	合計	太りすぎ	太り気味	普通	やせ気味	やせすぎ	無回答
合計	686	82	191	291	94	20	8
	100.0	12.0	27.8	42.4	13.7	2.9	1.2
18.5未満(低体重)	100	-	2	26	55	17	-
	100.0	-	2.0	26.0	55.0	17.0	-
18.5以上25未満(普通)	487	24	161	254	39	2	7
	100.0	4.9	33.1	52.2	8.0	0.4	1.4
25以上30未満(太り気味)	81	49	25	7	-	-	-
	100.0	60.5	30.9	8.6	-	-	-
30以上(肥満)	9	8	-	1	-	-	-
	100.0	88.9	-	11.1	-	-	-
無回答	9	1	3	3	-	1	1
	100.0	11.1	33.3	33.3	-	11.1	11.1

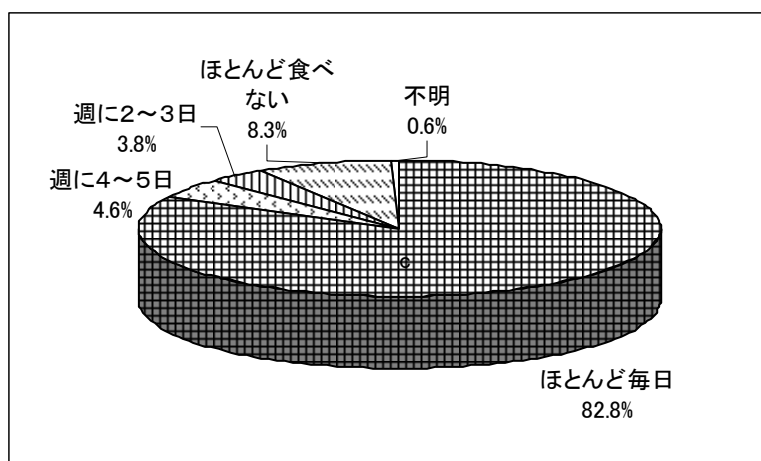
3. 食事について

(1) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日」という回答が82.8%と圧倒的に多くなっています。

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ、「ほとんど毎日」という回答が多くなっています。一方、10歳代・20歳代、30歳代男性は「ほとんど食べない」という回答が20%を超えています。

図表 20 朝食の摂取状況 [N=1,251]



図表 21 回答者の性別・年齢×朝食の摂取状況 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

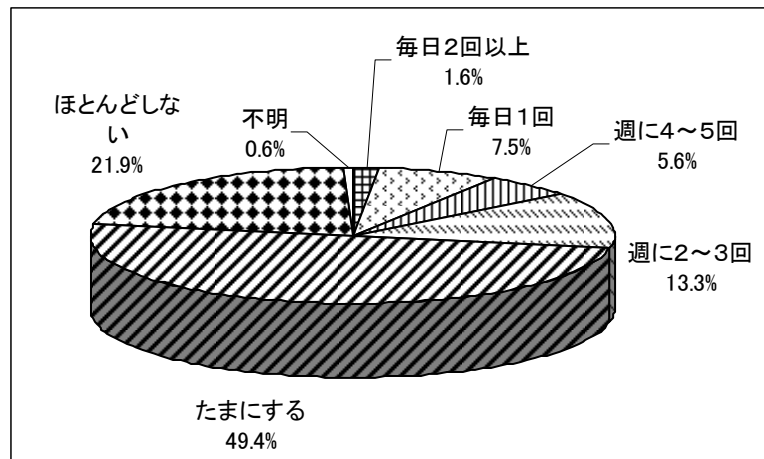
性別	年齢	合計	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど食べない	無回答
男性	合計	547	440	25	24	57	1
		100.0	80.4	4.6	4.4	10.4	0.2
	10歳代・20歳代	50	32	4	4	10	-
		100.0	64.0	8.0	8.0	20.0	-
	30歳代	64	41	4	4	15	-
		100.0	64.1	6.3	6.3	23.4	-
	40歳代	74	55	5	5	9	-
		100.0	74.3	6.8	6.8	12.2	-
	50歳代	116	90	3	9	14	-
		100.0	77.6	2.6	7.8	12.1	-
	60歳代	117	101	7	1	7	1
		100.0	86.3	6.0	0.9	6.0	0.9
	70歳代	94	93	-	-	1	-
		100.0	98.9	-	-	1.1	-
80歳以上	30	27	2	1	-	-	
	100.0	90.0	6.7	3.3	-	-	
無回答	2	1	-	-	1	-	
	100.0	50.0	-	-	50.0	-	
女性	合計	686	581	31	23	46	5
		100.0	84.7	4.5	3.4	6.7	0.7
	10歳代・20歳代	71	46	9	5	10	1
		100.0	64.8	12.7	7.0	14.1	1.4
	30歳代	89	72	6	5	6	-
		100.0	80.9	6.7	5.6	6.7	-
	40歳代	105	83	5	2	13	2
		100.0	79.0	4.8	1.9	12.4	1.9
	50歳代	107	86	3	7	10	1
		100.0	80.4	2.8	6.5	9.3	0.9
	60歳代	147	137	4	4	2	-
		100.0	93.2	2.7	2.7	1.4	-
	70歳代	104	98	3	-	3	-
		100.0	94.2	2.9	-	2.9	-
80歳以上	61	57	1	-	2	1	
	100.0	93.4	1.6	-	3.3	1.6	
無回答	2	2	-	-	-	-	
	100.0	100.0	-	-	-	-	
無回答	18	15	1	-	1	1	
	100.0	83.3	5.6	-	5.6	5.6	
合計	1,251	1,036	57	47	104	7	
	100.0	82.8	4.6	3.8	8.3	0.6	

(2) 外食の頻度

外食の頻度については、「たまにする」が49.4%と最も多く、次いで、「ほとんどしない」が21.9%となっています。

この傾向は性別・年齢別にみた場合でも概ね同様です。男女共に、10歳代・20歳代では「週に2～3回」が、60歳代より上の世代では「ほとんどしない」という割合が他の年代に比べて比較的多くなっています。

図表 22 外食の頻度 [N=1,251]



図表 23 回答者の性別・年齢×外食の頻度 [N=1,251]

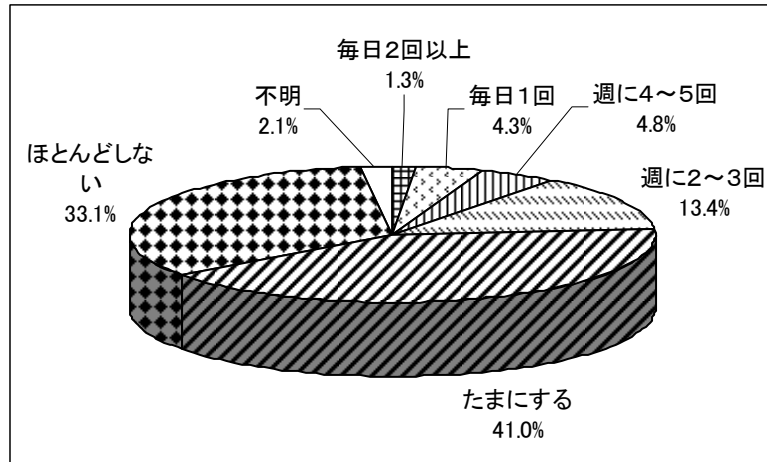
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	毎日 2回以上	毎日 1回	週に 4～5回	週に 2～3回	たまにする	ほとんど しない	無回答
男性	合計	547	16	62	57	73	230	108	1
		100.0	2.9	11.3	10.4	13.3	42.0	19.7	0.2
	10歳代・ 20歳代	50	1	1	8	14	21	5	-
		100.0	2.0	2.0	16.0	28.0	42.0	10.0	-
	30歳代	64	1	10	7	10	31	5	-
		100.0	1.6	15.6	10.9	15.6	48.4	7.8	-
	40歳代	74	5	13	11	10	23	12	-
		100.0	6.8	17.6	14.9	13.5	31.1	16.2	-
	50歳代	116	7	23	20	11	37	18	-
		100.0	6.0	19.8	17.2	9.5	31.9	15.5	-
	60歳代	117	-	12	6	16	50	32	1
		100.0	-	10.3	5.1	13.7	42.7	27.4	0.9
	70歳代	94	2	2	4	9	51	26	-
		100.0	2.1	2.1	4.3	9.6	54.3	27.7	-
80歳以上	30	-	1	-	3	16	10	-	
	100.0	-	3.3	-	10.0	53.3	33.3	-	
無回答	2	-	-	1	-	1	-	-	
	100.0	-	-	50.0	-	50.0	-	-	
女性	合計	686	3	29	13	92	382	161	6
		100.0	0.4	4.2	1.9	13.4	55.7	23.5	0.9
	10歳代・ 20歳代	71	-	4	4	23	27	12	1
		100.0	-	5.6	5.6	32.4	38.0	16.9	1.4
	30歳代	89	1	3	2	15	51	17	-
		100.0	1.1	3.4	2.2	16.9	57.3	19.1	-
	40歳代	105	1	8	3	18	63	10	2
		100.0	1.0	7.6	2.9	17.1	60.0	9.5	1.9
	50歳代	107	-	7	1	15	62	21	1
		100.0	-	6.5	0.9	14.0	57.9	19.6	0.9
	60歳代	147	1	7	1	10	96	32	-
		100.0	0.7	4.8	0.7	6.8	65.3	21.8	-
	70歳代	104	-	-	2	7	55	39	1
		100.0	-	-	1.9	6.7	52.9	37.5	1.0
80歳以上	61	-	-	-	4	27	29	1	
	100.0	-	-	-	6.6	44.3	47.5	1.6	
無回答	2	-	-	-	-	1	1	-	
	100.0	-	-	-	-	50.0	50.0	-	
無回答	18	1	3	-	2	6	5	1	
	100.0	5.6	16.7	-	11.1	33.3	27.8	5.6	
合計	1,251	20	94	70	167	618	274	8	
	100.0	1.6	7.5	5.6	13.3	49.4	21.9	0.6	

(3) 弁当や惣菜の購入頻度（利用頻度）

弁当や惣菜を購入する頻度（利用頻度）については、「たまにする」が41.0%と最も多く、「ほとんどしない」が33.1%となっています。この傾向は性別・年齢別にみた場合でも概ね同様です。

図表 24 弁当や惣菜の購入頻度 [N=1,251]



図表 25 回答者の性別・年齢×弁当や惣菜の購入頻度 [N=1, 251]

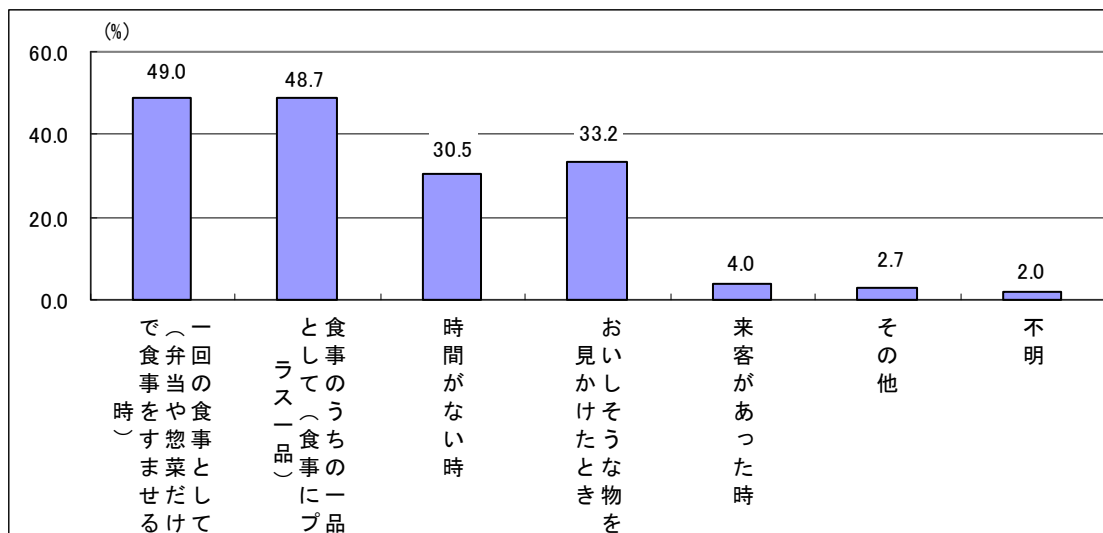
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	毎日 2回以上	毎日 1回	週に 4～5回	週に 2～3回	たまにする	ほとんど しない	無回答
男性	合計	547	11	36	26	67	201	197	9
		100.0	2.0	6.6	4.8	12.2	36.7	36.0	1.6
	10歳代・ 20歳代	50	3	2	3	6	14	22	-
		100.0	6.0	4.0	6.0	12.0	28.0	44.0	-
	30歳代	64	1	4	2	8	31	18	-
		100.0	1.6	6.3	3.1	12.5	48.4	28.1	-
	40歳代	74	-	7	5	9	25	28	-
		100.0	-	9.5	6.8	12.2	33.8	37.8	-
	50歳代	116	3	14	5	18	38	36	2
		100.0	2.6	12.1	4.3	15.5	32.8	31.0	1.7
60歳代	117	2	4	6	13	48	41	3	
	100.0	1.7	3.4	5.1	11.1	41.0	35.0	2.6	
70歳代	94	2	2	5	10	35	37	3	
	100.0	2.1	2.1	5.3	10.6	37.2	39.4	3.2	
80歳以上	30	-	3	-	2	9	15	1	
	100.0	-	10.0	-	6.7	30.0	50.0	3.3	
無回答	2	-	-	-	1	1	-	-	
	100.0	-	-	-	50.0	50.0	-	-	
女性	合計	686	5	16	33	99	304	214	15
		100.0	0.7	2.3	4.8	14.4	44.3	31.2	2.2
	10歳代・ 20歳代	71	-	5	3	10	29	23	1
		100.0	-	7.0	4.2	14.1	40.8	32.4	1.4
	30歳代	89	2	2	4	18	38	24	1
		100.0	2.2	2.2	4.5	20.2	42.7	27.0	1.1
	40歳代	105	-	3	2	21	57	19	3
		100.0	-	2.9	1.9	20.0	54.3	18.1	2.9
	50歳代	107	1	2	6	20	44	32	2
		100.0	0.9	1.9	5.6	18.7	41.1	29.9	1.9
60歳代	147	2	2	3	9	74	55	2	
	100.0	1.4	1.4	2.0	6.1	50.3	37.4	1.4	
70歳代	104	-	-	10	10	40	40	4	
	100.0	-	-	9.6	9.6	38.5	38.5	3.8	
80歳以上	61	-	2	5	11	21	20	2	
	100.0	-	3.3	8.2	18.0	34.4	32.8	3.3	
無回答	2	-	-	-	-	1	1	-	
	100.0	-	-	-	-	50.0	50.0	-	
無回答	18	-	2	1	2	8	3	2	
	100.0	-	11.1	5.6	11.1	44.4	16.7	11.1	
合計	1,251	16	54	60	168	513	414	26	
	100.0	1.3	4.3	4.8	13.4	41.0	33.1	2.1	

(4) 弁当や惣菜の購入理由

弁当や惣菜の購入理由としては、「一回の食事として」が49.0%と最も多く、次いで、「食事のうち一品として」が48.7%となっています。

図表 26 弁当や惣菜の購入理由 [N=298] (複数回答)

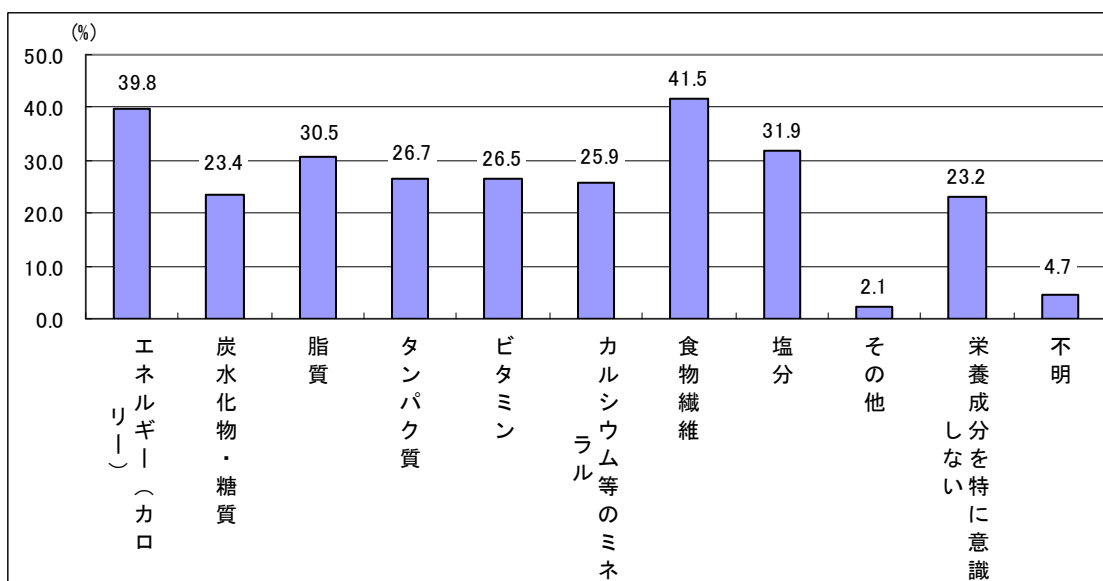


(5) 意識する栄養成分

食品や料理の選択の際に、意識する栄養成分としては、「食物繊維」が41.5%と最も多く、次いで、「エネルギー (カロリー)」が39.8%となっています。一方、「栄養成分を特に意識しない」も23.2%います。

10~30歳代までは、「エネルギー (カロリー)」を意識する割合が高く、40歳代以降になると、「食物繊維」、「塩分」を意識する割合が高くなっています。また、40歳代男性は「栄養成分を特に意識しない」が45.9%と他に比べて多くなっています。

図表 27 意識する栄養成分 [N=1,251] (複数回答)



図表 28 回答者の性別・年齢×意識する栄養成分 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

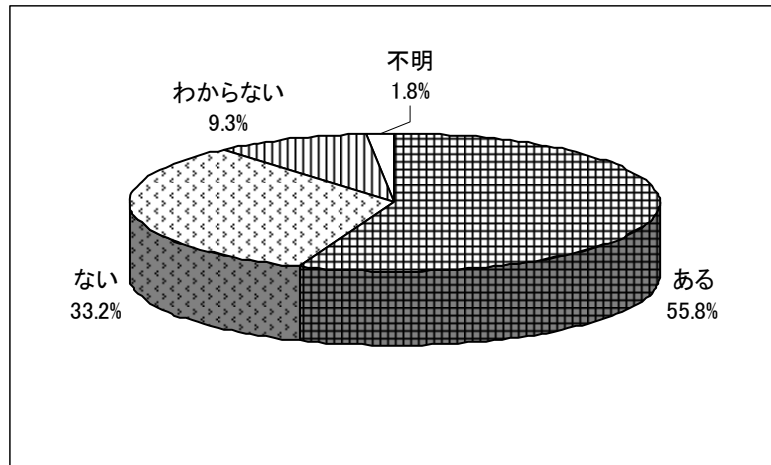
性別	年齢	合計	エネルギー (カロリー)	炭水化物・糖質	脂質	タンパク質	ビタミン	カルシウム等のミネラル	食物繊維	塩分	その他	栄養成分を特に意識しない	無回答
男性	合計	547	176	100	118	100	87	84	160	130	8	185	22
		100.0	32.2	18.3	21.6	18.3	15.9	15.4	29.3	23.8	1.5	33.8	4.0
	10歳代・20歳代	50	18	9	7	8	11	5	8	6	1	19	2
		100.0	36.0	18.0	14.0	16.0	22.0	10.0	16.0	12.0	2.0	38.0	4.0
	30歳代	64	26	10	13	8	11	5	9	8	-	23	2
		100.0	40.6	15.6	20.3	12.5	17.2	7.8	14.1	12.5	-	35.9	3.1
	40歳代	74	21	8	13	7	8	4	14	14	-	34	2
		100.0	28.4	10.8	17.6	9.5	10.8	5.4	18.9	18.9	-	45.9	2.7
	50歳代	116	42	16	28	14	19	16	27	20	3	36	6
		100.0	36.2	13.8	24.1	12.1	16.4	13.8	23.3	17.2	2.6	31.0	5.2
	60歳代	117	32	26	22	24	15	24	47	40	2	33	6
		100.0	27.4	22.2	18.8	20.5	12.8	20.5	40.2	34.2	1.7	28.2	5.1
	70歳代	94	30	20	27	28	17	22	43	37	2	28	2
		100.0	31.9	21.3	28.7	29.8	18.1	23.4	45.7	39.4	2.1	29.8	2.1
80歳以上	30	7	11	7	11	6	8	12	5	-	11	2	
	100.0	23.3	36.7	23.3	36.7	20.0	26.7	40.0	16.7	-	36.7	6.7	
無回答	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	
	100.0	-	-	50.0	-	-	-	-	-	-	50.0	-	
女性	合計	686	317	191	258	227	243	236	353	265	18	100	36
		100.0	46.2	27.8	37.6	33.1	35.4	34.4	51.5	38.6	2.6	14.6	5.2
	10歳代・20歳代	71	35	15	17	13	26	13	28	14	1	20	1
		100.0	49.3	21.1	23.9	18.3	36.6	18.3	39.4	19.7	1.4	28.2	1.4
	30歳代	89	47	20	28	21	35	19	41	32	-	11	5
		100.0	52.8	22.5	31.5	23.6	39.3	21.3	46.1	36.0	-	12.4	5.6
	40歳代	105	44	27	38	31	41	21	50	37	5	10	7
		100.0	41.9	25.7	36.2	29.5	39.0	20.0	47.6	35.2	4.8	9.5	6.7
	50歳代	107	59	33	51	41	52	41	51	47	5	8	6
		100.0	55.1	30.8	47.7	38.3	48.6	38.3	47.7	43.9	4.7	7.5	5.6
	60歳代	147	64	42	68	57	38	65	87	65	2	23	8
		100.0	43.5	28.6	46.3	38.8	25.9	44.2	59.2	44.2	1.4	15.6	5.4
	70歳代	104	50	32	38	42	28	47	62	44	1	16	6
		100.0	48.1	30.8	36.5	40.4	26.9	45.2	59.6	42.3	1.0	15.4	5.8
80歳以上	61	17	21	17	20	22	28	32	24	4	12	3	
	100.0	27.9	34.4	27.9	32.8	36.1	45.9	52.5	39.3	6.6	19.7	4.9	
無回答	2	1	1	1	2	1	2	2	2	-	-	-	
	100.0	50.0	50.0	50.0	100.0	50.0	100.0	100.0	100.0	-	-	-	
無回答	18	5	2	5	7	2	4	6	4	-	5	1	
	100.0	27.8	11.1	27.8	38.9	11.1	22.2	33.3	22.2	-	27.8	5.6	
合計	1,251	498	293	381	334	332	324	519	399	26	290	59	
	100.0	39.8	23.4	30.5	26.7	26.5	25.9	41.5	31.9	2.1	23.2	4.7	

(6) 栄養成分表示への意識

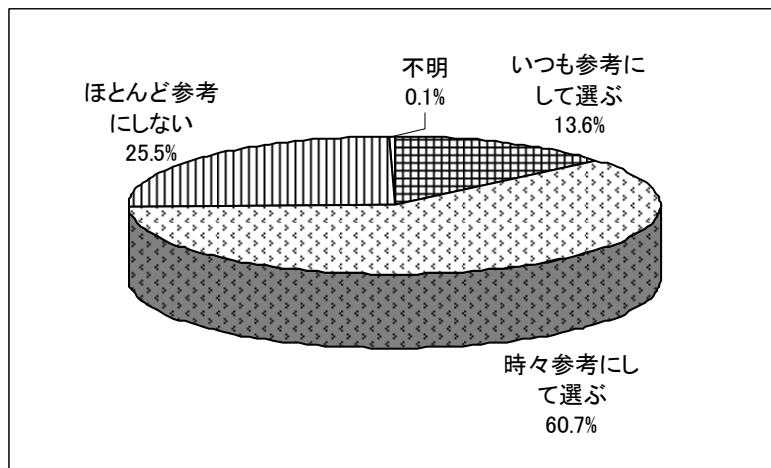
飲食店などで栄養成分表示をみたことがあるか否かについては、「ある」という回答が55.8%と「ない」の33.2%を大きく上回っています。

また、栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか否かについては、「時々参考にして選ぶ」が60.7%と最も多くなっています。特に、10歳代～70歳代女性、70歳代男性にこの傾向が強くみられます。

図表 29 飲食店などで栄養成分表示を見たことがあるか [N=1,251]



図表 30 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか [N=1,251]



図表 31 回答者の性別・年齢×栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか [N=698]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

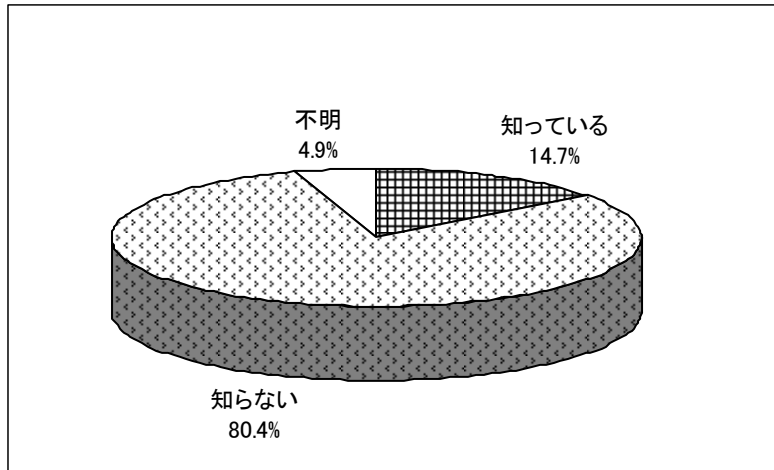
性別	年齢	合計	いつも参考にして選ぶ	時々参考にして選ぶ	ほとんど参考にしない	無回答
男性	合計	286	35	139	111	1
		100.0	12.2	48.6	38.8	0.3
	10歳代・20歳代	29	3	14	12	-
		100.0	10.3	48.3	41.4	-
	30歳代	51	2	29	20	-
		100.0	3.9	56.9	39.2	-
	40歳代	55	9	21	24	1
		100.0	16.4	38.2	43.6	1.8
	50歳代	64	8	33	23	-
		100.0	12.5	51.6	35.9	-
60歳代	47	7	19	21	-	
	100.0	14.9	40.4	44.7	-	
70歳代	30	4	18	8	-	
	100.0	13.3	60.0	26.7	-	
80歳以上	8	2	5	1	-	
	100.0	25.0	62.5	12.5	-	
無回答	2	-	-	2	-	
	100.0	-	-	100.0	-	
女性	合計	402	57	279	66	-
		100.0	14.2	69.4	16.4	-
	10歳代・20歳代	48	3	37	8	-
		100.0	6.3	77.1	16.7	-
	30歳代	69	11	48	10	-
		100.0	15.9	69.6	14.5	-
	40歳代	78	12	54	12	-
		100.0	15.4	69.2	15.4	-
	50歳代	80	12	57	11	-
		100.0	15.0	71.3	13.8	-
60歳代	75	5	49	21	-	
	100.0	6.7	65.3	28.0	-	
70歳代	35	5	26	4	-	
	100.0	14.3	74.3	11.4	-	
80歳以上	16	9	7	-	-	
	100.0	56.3	43.8	-	-	
無回答	1	-	1	-	-	
	100.0	-	100.0	-	-	
無回答		10	3	6	1	-
		100.0	30.0	60.0	10.0	-
合計		698	95	424	178	1
		100.0	13.6	60.7	25.5	0.1

(7) 1日に必要な野菜

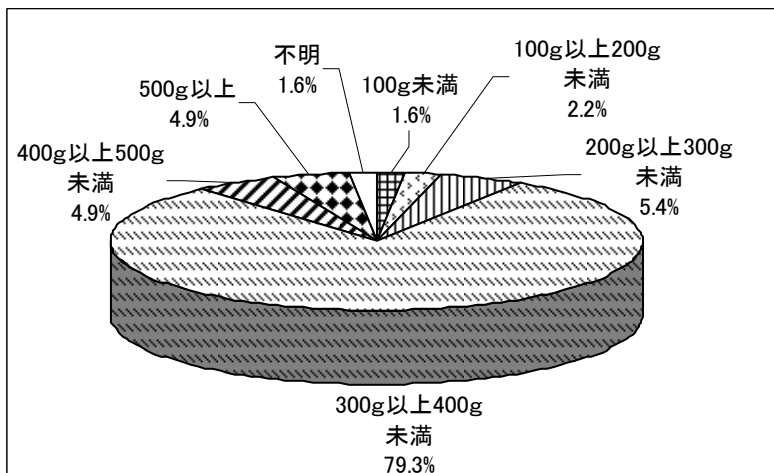
1日に必要な野菜の量については、「知らない」という回答が80.4%と多くなっています。

「知っている」と回答した14.7%に対し、1日に必要な野菜の量を具体的にきいたところ、「300g以上400g未満」という回答が79.3%と最も多くなっています。

図表 32 1日に必要な野菜の量を知っているか [N=1,251]



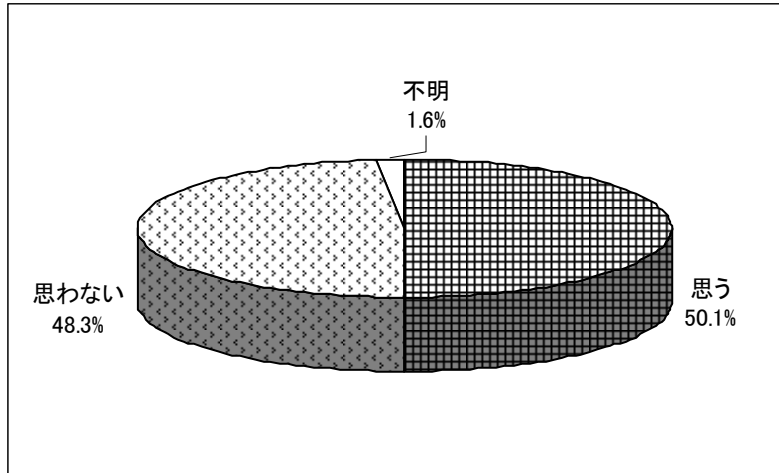
図表 33 把握している1日に必要な野菜の量 [N=184]



(8) 自身の野菜不足感

回答者自身が野菜不足と感じているか否かについては、「思う」が50.1%と、「思わない」の48.3%をわずかに上回っています。

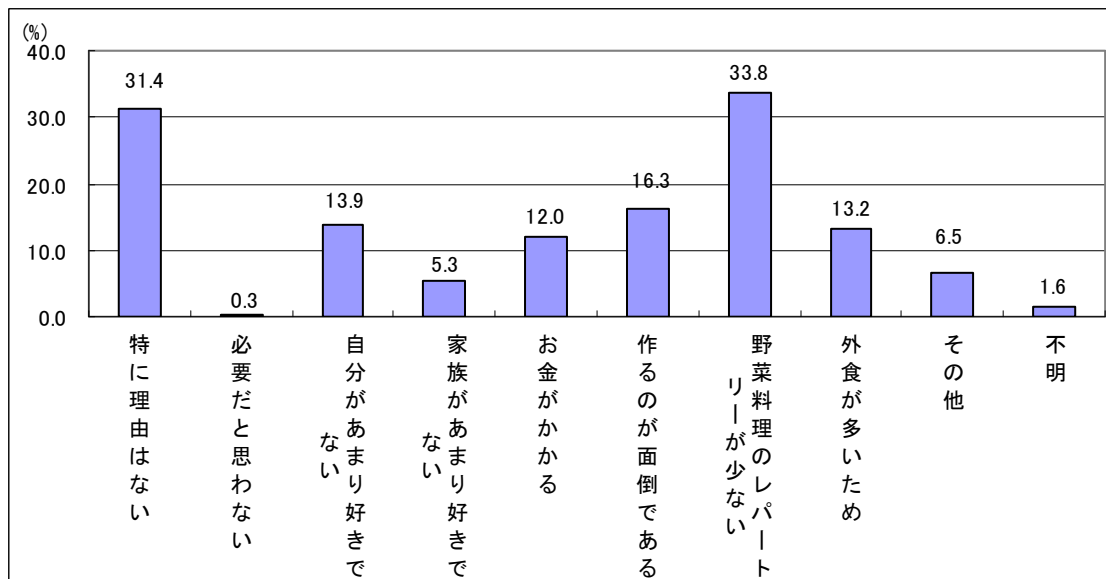
図表 34 野菜不足だと感じるか [N=1,251]



(9) 野菜不足だと感じる理由

野菜不足だと感じる理由としては、「野菜料理のレパートリーが少ない」が33.8%と最も多く、次いで、「特に理由はない」が31.4%となっています。

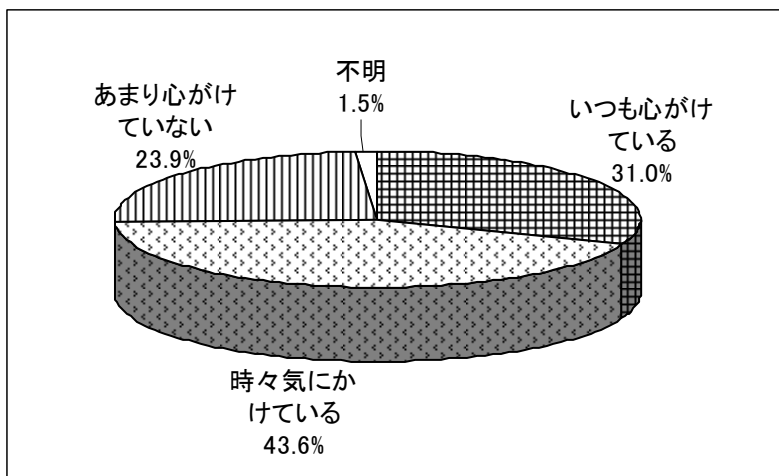
図表 35 野菜不足だと感じる理由 [N=1,251] (複数回答)



(10) 塩分控えめの心がけ

塩分を控えた食事の心がけについては、「いつも心がけている」が31.0%、「時々気にかけている」が43.6%と、心がけをしている人は74.6%となっています。一方、「あまり心がけていない」は23.9%います。

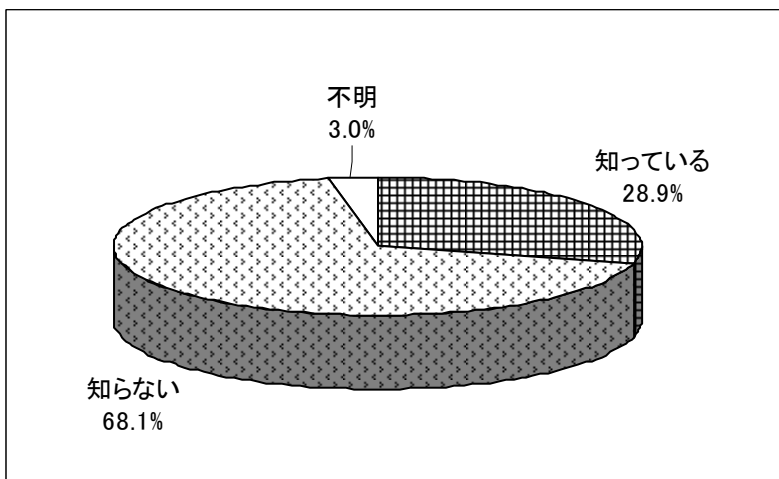
図表 36 塩分控えめを心がけているか [N=1,251]



(11) 食塩摂取目標量の認知度

食塩摂取目標量の認知度については、「知らない」という回答が68.1%と、「知っている」の28.9%を大きく上回っています。

図表 37 食塩摂取目標量の認知度 [N=1,251]

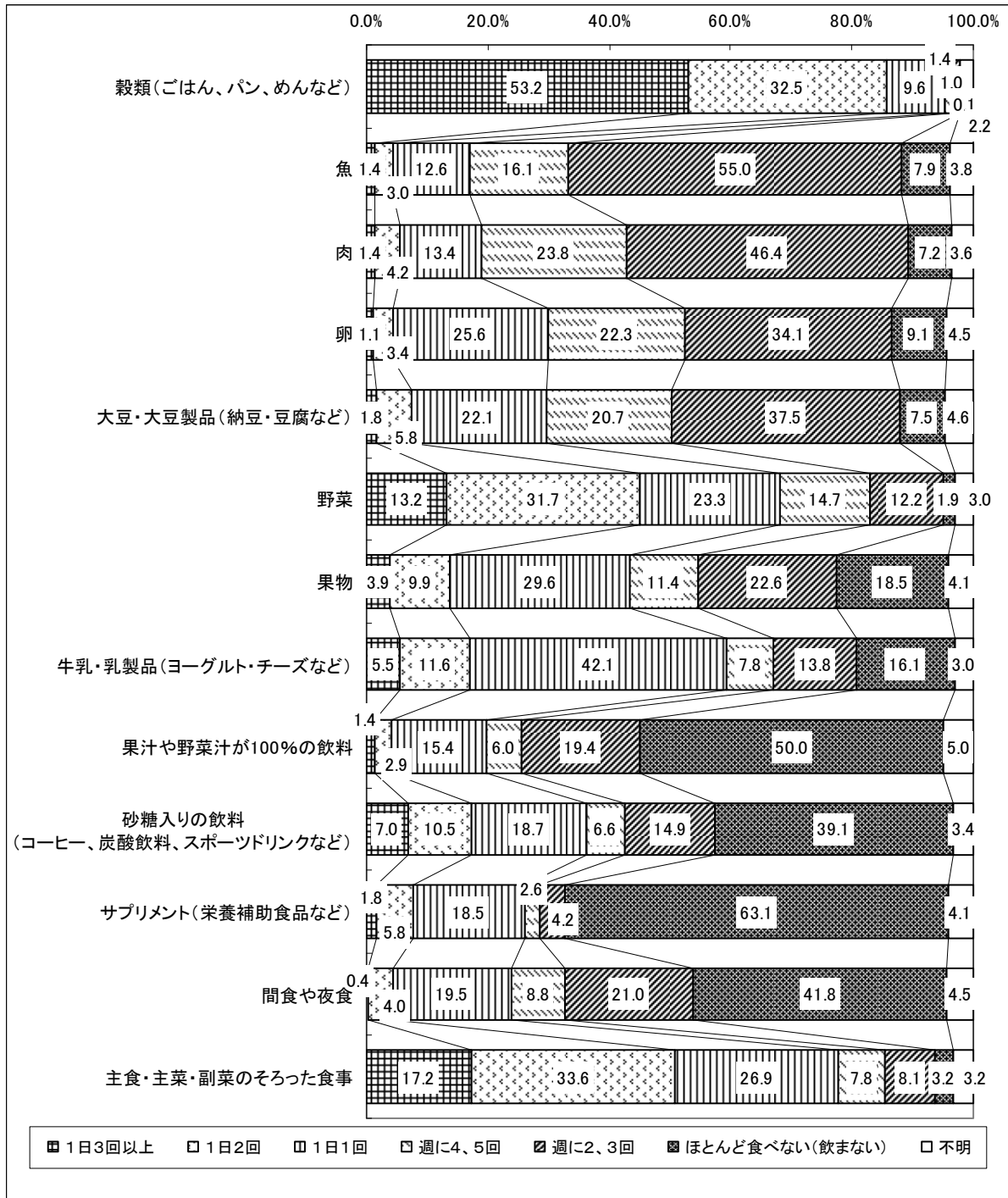


(12) 食材の摂取頻度

食材の摂取頻度については、「穀類（ごはん、パン、めんなど）」は「1日3回以上」・「1日2回」をあわせた回答が9割近くを占めています。

一方、その他の食材では、「牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）」を「1日1回」摂取する人が42.1%存在するほかは比較的摂取頻度が低くなっています。

図表 38 食材の摂取頻度 [N=1,251]

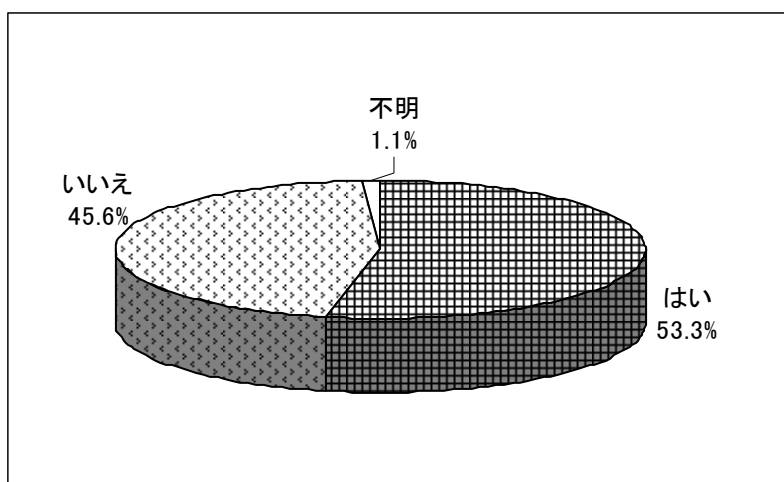


4. 運動について

(1) 健康維持・増進のための運動の実施の有無

健康維持・増進のための運動については、「はい」という回答が53.3%と、「いいえ」の45.6%を若干上回っています。男女ともに、60歳代、70歳代でこの傾向が強くなります。

図表 39 健康維持・増進のための運動の実施有無 [N=1,251]



図表 40 回答者の性別・年齢×健康維持・増進のための運動の実施有無 [N=1,251]

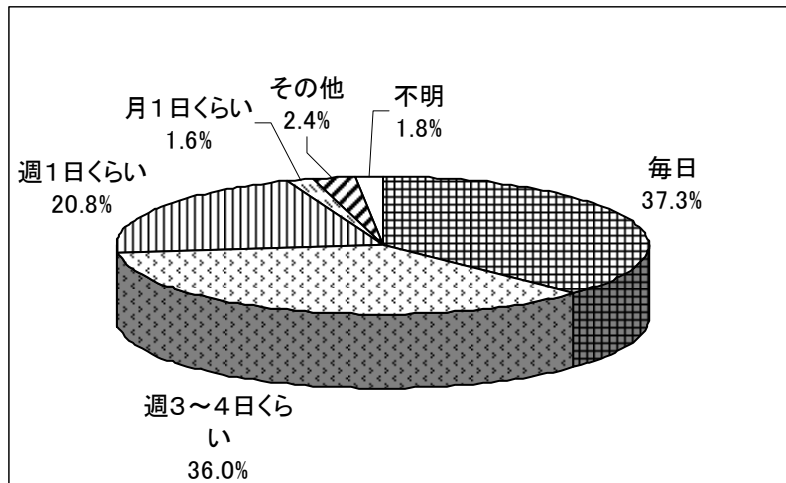
[単位：(上段)件／(下段)%]

性別	年齢	合計	はい	いいえ	無回答
男性	合計	547	304	236	7
		100.0	55.6	43.1	1.3
	10歳代・20歳代	50	23	27	-
		100.0	46.0	54.0	-
	30歳代	64	28	36	-
		100.0	43.8	56.3	-
	40歳代	74	30	44	-
		100.0	40.5	59.5	-
	50歳代	116	58	57	1
		100.0	50.0	49.1	0.9
	60歳代	117	80	36	1
		100.0	68.4	30.8	0.9
	70歳代	94	68	22	4
		100.0	72.3	23.4	4.3
80歳以上	30	16	13	1	
	100.0	53.3	43.3	3.3	
無回答	2	1	1	-	
	100.0	50.0	50.0	-	
女性	合計	686	351	329	6
		100.0	51.2	48.0	0.9
	10歳代・20歳代	71	23	48	-
		100.0	32.4	67.6	-
	30歳代	89	29	60	-
		100.0	32.6	67.4	-
	40歳代	105	44	61	-
		100.0	41.9	58.1	-
	50歳代	107	50	56	1
		100.0	46.7	52.3	0.9
	60歳代	147	101	44	2
		100.0	68.7	29.9	1.4
	70歳代	104	71	33	-
		100.0	68.3	31.7	-
80歳以上	61	32	26	3	
	100.0	52.5	42.6	4.9	
無回答	2	1	1	-	
	100.0	50.0	50.0	-	
無回答		18	12	5	1
		100.0	66.7	27.8	5.6
合計		1,251	667	570	14
		100.0	53.3	45.6	1.1

(2) 運動の実施頻度

健康維持・増進のための運動を行っているという回答者の運動の実施頻度は、「毎日」行っているという回答が37.3%と最も多く、次いで、「週3～4日くらい」が36.0%となっています。

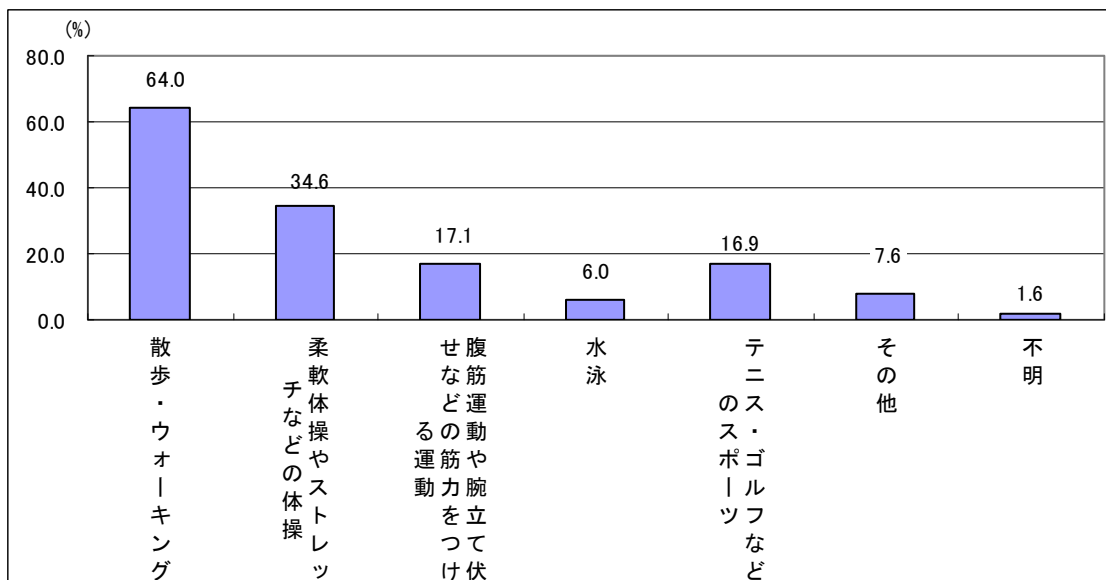
図表 41 運動の実施頻度 [N=667]



(3) 運動の内容

健康維持・増進のための運動を行っている回答者の運動の内容は、「散歩・ウォーキング」を行っているという回答が64.0%と最も多く、次いで、「柔軟体操やストレッチなどの体操」が34.6%と続いています。

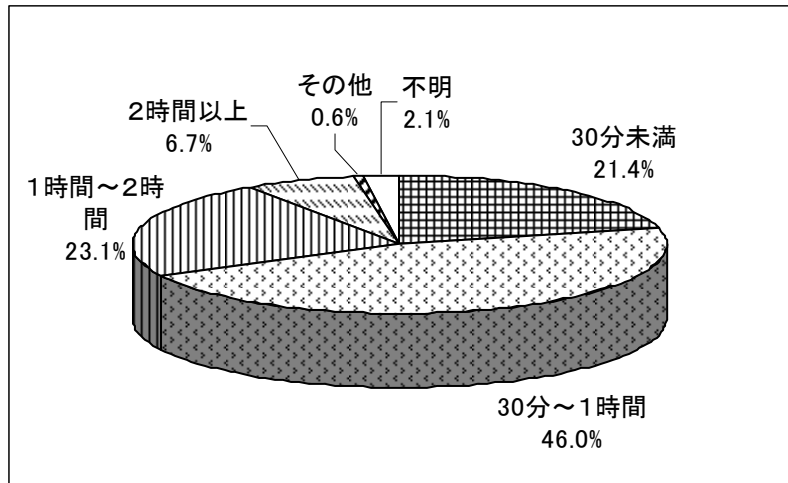
図表 42 実施する運動の内容 [N=667] (複数回答)



(4) 1日あたりの運動時間

健康維持・増進のための運動を行っている回答者では、1日あたり「30分～1時間」の運動を行っているという回答が46.0%と最も多く、次いで、「1時間～2時間」が23.1%となっています。

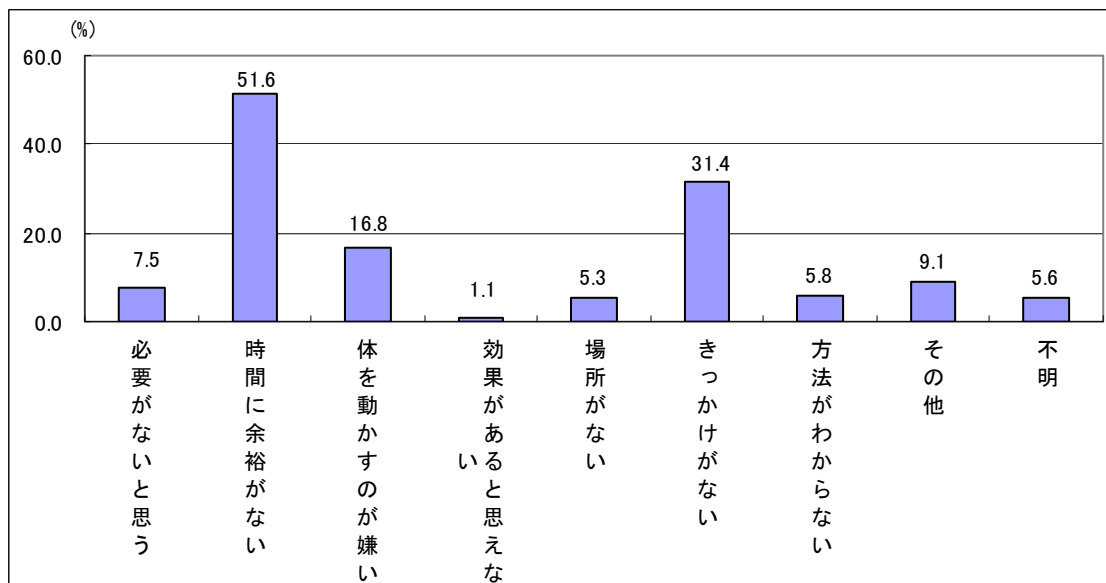
図表 43 1日あたりの運動時間 [N=667]



(5) 運動しない理由

健康維持・増進のための運動を行っていない回答者にその理由をきいたところ、「時間に余裕がない」という回答が51.6%と最も多く、次いで、「きっかけがない」が31.4%と続いています。特に、10歳代～40歳代では、男女ともに、「時間に余裕がない」という理由が多くみられます。

図表 44 運動をしない理由 [N=570] (複数回答)



図表 45 回答者の性別・年齢×運動をしない理由 [N=570]

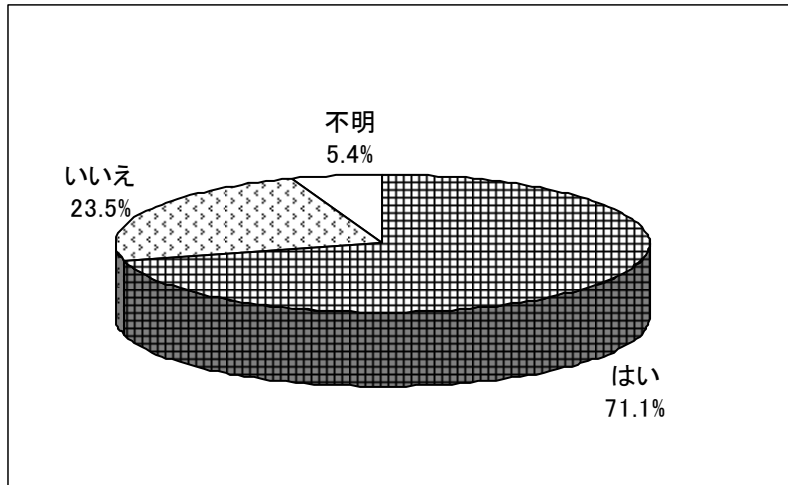
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	必要がないと思う	時間に余裕がない	体を動かすのが嫌い	効果があると思えない	場所がない	きっかけがない	方法がわからない	その他	無回答
男性	合計	236	22	121	34	4	6	79	9	18	12
		100.0	9.3	51.3	14.4	1.7	2.5	33.5	3.8	7.6	5.1
	10歳代・20歳代	27	1	19	3	-	1	6	1	1	2
		100.0	3.7	70.4	11.1	-	3.7	22.2	3.7	3.7	7.4
	30歳代	36	3	24	1	-	-	14	2	1	2
		100.0	8.3	66.7	2.8	-	-	38.9	5.6	2.8	5.6
	40歳代	44	3	32	8	-	-	14	1	1	2
		100.0	6.8	72.7	18.2	-	-	31.8	2.3	2.3	4.5
	50歳代	57	7	29	8	3	2	21	1	4	2
		100.0	12.3	50.9	14.0	5.3	3.5	36.8	1.8	7.0	3.5
	60歳代	36	6	13	7	-	2	16	2	1	1
		100.0	16.7	36.1	19.4	-	5.6	44.4	5.6	2.8	2.8
	70歳代	22	2	1	4	-	1	6	1	7	2
		100.0	9.1	4.5	18.2	-	4.5	27.3	4.5	31.8	9.1
80歳以上	13	-	2	3	1	-	2	1	3	1	
	100.0	-	15.4	23.1	7.7	-	15.4	7.7	23.1	7.7	
無回答	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
	100.0	-	100.0	-	-	-	-	-	-	-	
女性	合計	329	20	171	60	2	24	99	24	34	20
		100.0	6.1	52.0	18.2	0.6	7.3	30.1	7.3	10.3	6.1
	10歳代・20歳代	48	1	33	12	1	7	18	2	-	1
		100.0	2.1	68.8	25.0	2.1	14.6	37.5	4.2	-	2.1
	30歳代	60	4	41	9	1	4	19	4	1	2
		100.0	6.7	68.3	15.0	1.7	6.7	31.7	6.7	1.7	3.3
	40歳代	61	1	43	17	-	6	19	4	1	2
		100.0	1.6	70.5	27.9	-	9.8	31.1	6.6	1.6	3.3
	50歳代	56	1	29	9	-	3	19	7	5	4
		100.0	1.8	51.8	16.1	-	5.4	33.9	12.5	8.9	7.1
	60歳代	44	7	16	9	-	3	10	3	5	2
		100.0	15.9	36.4	20.5	-	6.8	22.7	6.8	11.4	4.5
	70歳代	33	4	9	1	-	1	11	2	10	3
		100.0	12.1	27.3	3.0	-	3.0	33.3	6.1	30.3	9.1
80歳以上	26	2	-	3	-	-	3	2	11	6	
	100.0	7.7	-	11.5	-	-	11.5	7.7	42.3	23.1	
無回答	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-	
無回答	5	1	2	2	-	-	1	-	-	-	
	100.0	20.0	40.0	40.0	-	-	20.0	-	-	-	
合計	570	43	294	96	6	30	179	33	52	32	
	100.0	7.5	51.6	16.8	1.1	5.3	31.4	5.8	9.1	5.6	

(6) 運動に対する取り組み意欲

健康維持・増進のための運動を行っていない回答者に、「今後、運動を始めたいと思うか」きいたところ、「はい」という回答が71.1%と、「いいえ」を大きく上回っています。

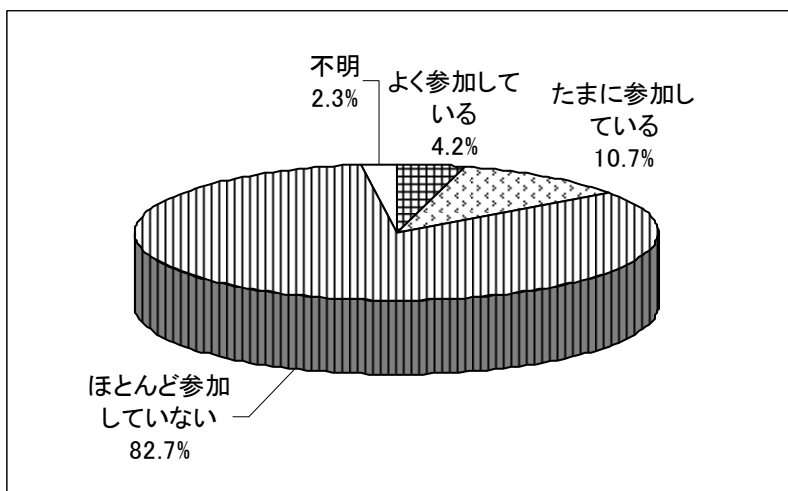
図表 46 運動に対する取り組み意欲 [N=570]



(7) 地域活動への参加

地域活動への参加頻度についてきいたところ、「よく参加している」が4.2%、「たまに参加している」が10.7%と、地域活動へ参加している人は14.9%であるのに対し、「ほとんど参加していない」が82.7%と圧倒的に多くなっています。

図表 47 地域活動への参加頻度 [N=1,251]



5. ストレスについて

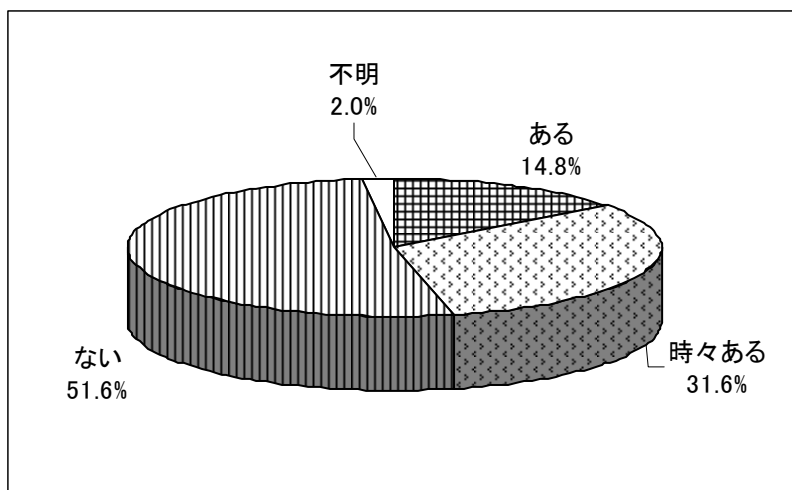
(1) ストレスの実感

過去1ヵ月間におけるストレスによる心身の不調について、「ある」が14.8%、「時々ある」が31.6%とストレスによる何らかの心身の不調がある人は、46.4%となっています。一方、「ない」という回答は51.6%となっています。

特に、睡眠時間が「6時間未満」では、「ある」という回答が23.6%と多くなっています。また、60歳代・70歳代男性では、「ない」という回答の割合が7割近くになっています。一方、10～50歳代女性は「ある」という回答が60歳代以降と比べて多くなっています。

また、ストレス解消の状況については、「できている」という回答が64.7%と、「できていない」を大きく上回っています。ただし、40歳代女性では「できている」と答えた人の割合が若干低くなっています。

図表 48 過去1ヵ月間におけるストレスによる心身の不調 [N=1,251]



図表 49 睡眠時間×過去1ヵ月間におけるストレスによる心身の不調 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

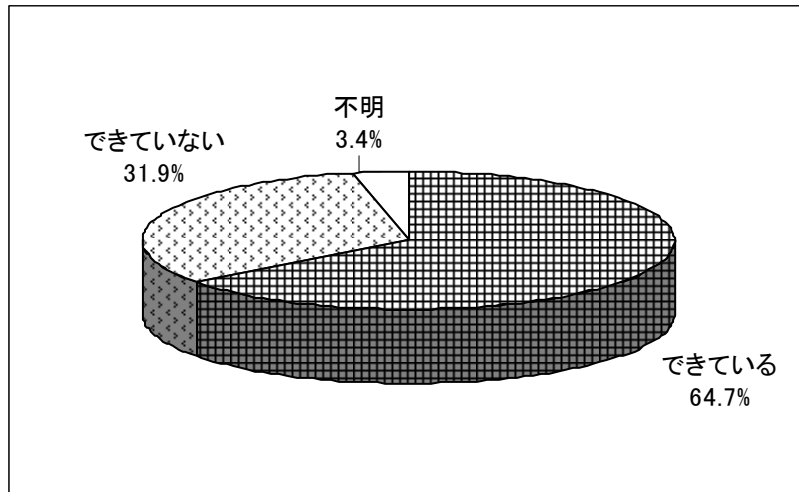
	合計	ある	時々ある	ない	無回答
合計	1,251	185	395	646	25
	100.0	14.8	31.6	51.6	2.0
6 時間未満	242	57	91	91	3
	100.0	23.6	37.6	37.6	1.2
6 時間以上 7 時間未満	413	58	149	202	4
	100.0	14.0	36.1	48.9	1.0
7 時間以上 8 時間未満	361	36	98	225	2
	100.0	10.0	27.1	62.3	0.6
8 時間以上 9 時間未満	168	19	43	103	3
	100.0	11.3	25.6	61.3	1.8
9 時間以上 10 時間未満	21	3	3	15	-
	100.0	14.3	14.3	71.4	-
10 時間以上	11	3	3	4	1
	100.0	27.3	27.3	36.4	9.1
無回答	35	9	8	6	12
	100.0	25.7	22.9	17.1	34.3

図表 50 回答者の性別・年齢×過去1ヵ月間におけるストレスによる心身の不調 [N=1, 251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	ある	時々ある	ない	無回答
男性	合計	547	57	159	324	7
		100.0	10.4	29.1	59.2	1.3
	10歳代・20歳代	50	6	17	27	-
		100.0	12.0	34.0	54.0	-
	30歳代	64	6	28	30	-
		100.0	9.4	43.8	46.9	-
	40歳代	74	10	23	41	-
		100.0	13.5	31.1	55.4	-
	50歳代	116	13	40	61	2
		100.0	11.2	34.5	52.6	1.7
	60歳代	117	11	23	82	1
		100.0	9.4	19.7	70.1	0.9
	70歳代	94	6	23	63	2
		100.0	6.4	24.5	67.0	2.1
80歳以上	30	5	4	19	2	
	100.0	16.7	13.3	63.3	6.7	
無回答	2	-	1	1	-	
	100.0	-	50.0	50.0	-	
女性	合計	686	125	232	312	17
		100.0	18.2	33.8	45.5	2.5
	10歳代・20歳代	71	16	24	31	-
		100.0	22.5	33.8	43.7	-
	30歳代	89	18	31	40	-
		100.0	20.2	34.8	44.9	-
	40歳代	105	23	40	41	1
		100.0	21.9	38.1	39.0	1.0
	50歳代	107	25	40	41	1
		100.0	23.4	37.4	38.3	0.9
	60歳代	147	18	46	78	5
		100.0	12.2	31.3	53.1	3.4
	70歳代	104	15	32	52	5
		100.0	14.4	30.8	50.0	4.8
80歳以上	61	10	17	29	5	
	100.0	16.4	27.9	47.5	8.2	
無回答	2	-	2	-	-	
	100.0	-	100.0	-	-	
無回答	18	3	4	10	1	
	100.0	16.7	22.2	55.6	5.6	
合計	1,251	185	395	646	25	
	100.0	14.8	31.6	51.6	2.0	

図表 51 ストレス解消の状況 [N=1,251]



図表 52 回答者の性別・年齢×ストレス解消の状況 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

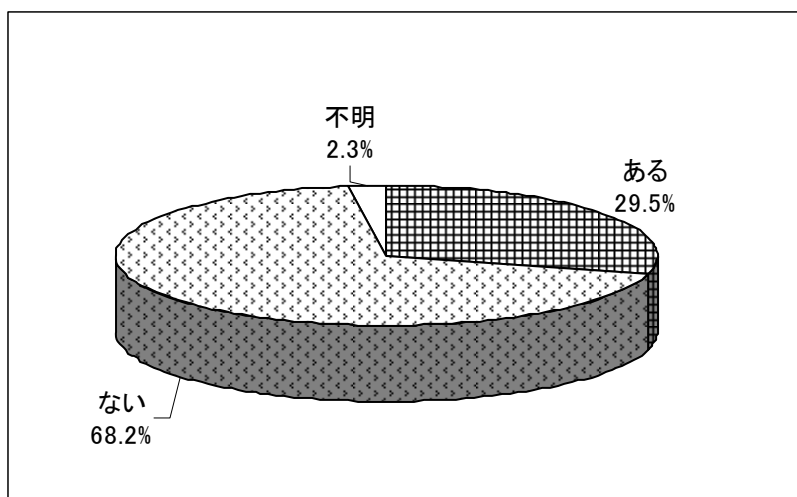
性別	年齢	合計	できている	できていない	無回答
男性	合計	547	367	166	14
		100.0	67.1	30.3	2.6
	10 歳代・20 歳代	50	36	14	-
		100.0	72.0	28.0	-
	30 歳代	64	41	23	-
		100.0	64.1	35.9	-
	40 歳代	74	47	26	1
		100.0	63.5	35.1	1.4
	50 歳代	116	70	45	1
		100.0	60.3	38.8	0.9
	60 歳代	117	88	25	4
		100.0	75.2	21.4	3.4
	70 歳代	94	67	21	6
		100.0	71.3	22.3	6.4
80 歳以上	30	16	12	2	
	100.0	53.3	40.0	6.7	
無回答	2	2	-	-	
	100.0	100.0	-	-	
女性	合計	686	432	227	27
		100.0	63.0	33.1	3.9
	10 歳代・20 歳代	71	44	26	1
		100.0	62.0	36.6	1.4
	30 歳代	89	58	30	1
		100.0	65.2	33.7	1.1
	40 歳代	105	57	47	1
		100.0	54.3	44.8	1.0
	50 歳代	107	65	41	1
		100.0	60.7	38.3	0.9
	60 歳代	147	101	36	10
		100.0	68.7	24.5	6.8
	70 歳代	104	71	29	4
		100.0	68.3	27.9	3.8
80 歳以上	61	36	16	9	
	100.0	59.0	26.2	14.8	
無回答	2	-	2	-	
	100.0	-	100.0	-	
無回答		18	11	6	1
		100.0	61.1	33.3	5.6
合計		1,251	810	399	42
		100.0	64.7	31.9	3.4

(2) ストレス緩和のための安定剤・アルコール等の摂取

ストレス緩和のための安定剤や睡眠剤、アルコールの摂取状況については、摂取することは「ない」という回答が68.2%と「ある」の29.5%を大きく上回っています。

性別・年齢別にみると、男女ともに、40歳代以上で「ある」と回答した人の割合がやや高くなっています。

図表 53 ストレス緩和のための安定剤・アルコール等の摂取 [N=1,251]



図表 54 回答者の性別・年齢×ストレス緩和のための安定剤・アルコール等の摂取 [N=1,251]

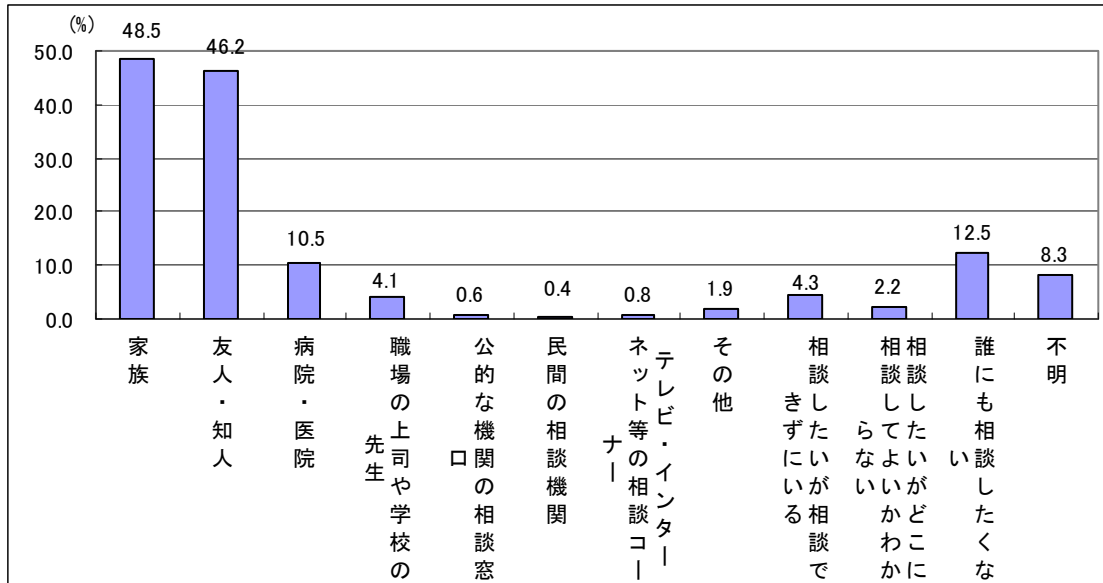
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	ある	ない	無回答
男性	合計	547	176	357	14
		100.0	32.2	65.3	2.6
	10 歳代・ 20 歳代	50	10	40	-
		100.0	20.0	80.0	-
	30 歳代	64	18	45	1
		100.0	28.1	70.3	1.6
	40 歳代	74	25	49	-
		100.0	33.8	66.2	-
	50 歳代	116	46	68	2
		100.0	39.7	58.6	1.7
	60 歳代	117	37	79	1
100.0		31.6	67.5	0.9	
70 歳代	94	30	58	6	
	100.0	31.9	61.7	6.4	
80 歳以上	30	10	16	4	
	100.0	33.3	53.3	13.3	
無回答	2	-	2	-	
	100.0	-	100.0	-	
女性	合計	686	186	486	14
		100.0	27.1	70.8	2.0
	10 歳代・ 20 歳代	71	12	58	1
		100.0	16.9	81.7	1.4
	30 歳代	89	17	72	-
		100.0	19.1	80.9	-
	40 歳代	105	31	73	1
		100.0	29.5	69.5	1.0
	50 歳代	107	33	73	1
		100.0	30.8	68.2	0.9
	60 歳代	147	41	102	4
100.0		27.9	69.4	2.7	
70 歳代	104	29	72	3	
	100.0	27.9	69.2	2.9	
80 歳以上	61	22	35	4	
	100.0	36.1	57.4	6.6	
無回答	2	1	1	-	
	100.0	50.0	50.0	-	
無回答	18	7	10	1	
	100.0	38.9	55.6	5.6	
合計	1,251	369	853	29	
	100.0	29.5	68.2	2.3	

(3) 悩み・ストレスの相談相手

悩み・ストレスの相談相手としては、「家族」が48.5%と最も多く、次いで、「友人・知人」が46.2%となっています。一方で、「誰にも相談したくない」という回答が12.5%みられます。また、「相談したいが相談できずにいる」という回答も4.3%みられます。回答者の性別・年齢別にみると、若年層と女性が、特に「友人」を相談相手としています。また、40歳代・50歳代男性では、約25%が「誰にも相談したくない」と回答しています。

図表 55 悩み・ストレスの相談相手 [N=1,251] (複数回答)



図表 56 回答者の性別・年齢×悩み・ストレスの相談相手 [N=1, 251] (複数回答)

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

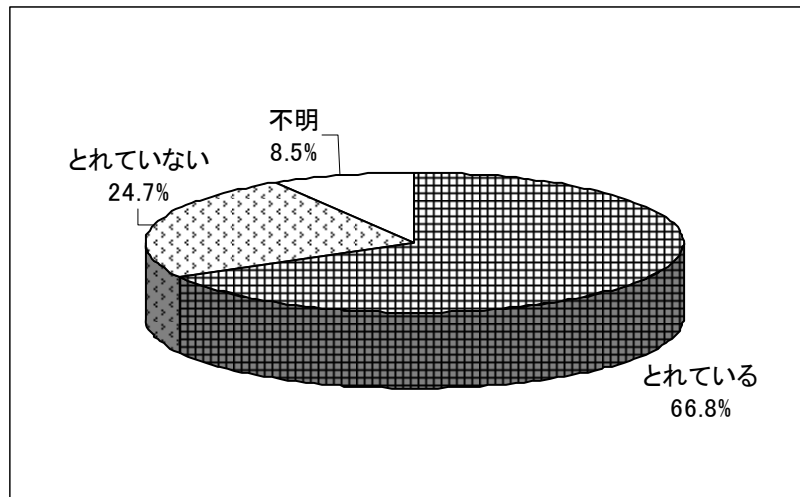
性別	年齢	合計	家族	友人・知人	病院・医院	職場の上司や学校の先生	公的な機関の相談窓口	民間の相談機関	テレビ・インターネット等の相談コーナー	その他	相談したいが相談できずにいる	相談したいがどこに相談してよいかわからない	誰にも相談したくない	無回答	
男性	合計	547	257	162	56	25	2	2	3	9	24	12	109	53	
		100.0	47.0	29.6	10.2	4.6	0.4	0.4	0.5	1.6	4.4	2.2	19.9	9.7	
	10歳代・20歳代	50	24	36	-	6	-	-	-	-	-	2	1	7	-
		100.0	48.0	72.0	-	12.0	-	-	-	-	-	4.0	2.0	14.0	-
	30歳代	64	43	21	3	10	1	-	1	-	-	2	2	8	1
		100.0	67.2	32.8	4.7	15.6	1.6	-	1.6	-	-	3.1	3.1	12.5	1.6
	40歳代	74	37	27	5	3	-	-	-	2	4	1	21	1	
		100.0	50.0	36.5	6.8	4.1	-	-	-	2.7	5.4	1.4	28.4	1.4	
	50歳代	116	44	35	8	5	1	-	-	-	-	10	3	28	10
		100.0	37.9	30.2	6.9	4.3	0.9	-	-	-	-	8.6	2.6	24.1	8.6
	60歳代	117	60	22	12	1	-	2	-	2	3	3	22	13	
100.0		51.3	18.8	10.3	0.9	-	1.7	-	1.7	2.6	2.6	18.8	11.1		
70歳代	94	40	18	21	-	-	-	2	4	1	2	15	20		
	100.0	42.6	19.1	22.3	-	-	-	2.1	4.3	1.1	2.1	16.0	21.3		
80歳以上	30	8	2	7	-	-	-	-	1	2	-	8	7		
	100.0	26.7	6.7	23.3	-	-	-	-	3.3	6.7	-	26.7	23.3		
無回答	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1		
	100.0	50.0	50.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0		
女性	合計	686	341	406	71	24	6	3	7	14	29	15	48	49	
		100.0	49.7	59.2	10.3	3.5	0.9	0.4	1.0	2.0	4.2	2.2	7.0	7.1	
	10歳代・20歳代	71	51	56	3	7	-	1	3	-	-	1	-	9	-
		100.0	71.8	78.9	4.2	9.9	-	1.4	4.2	-	-	1.4	-	12.7	-
	30歳代	89	66	63	4	6	2	-	4	1	6	1	3	-	
		100.0	74.2	70.8	4.5	6.7	2.2	-	4.5	1.1	6.7	1.1	3.4	-	
	40歳代	105	53	71	10	5	1	-	-	-	11	4	6	1	
		100.0	50.5	67.6	9.5	4.8	1.0	-	-	-	10.5	3.8	5.7	1.0	
	50歳代	107	54	71	11	4	-	1	-	1	4	1	6	3	
		100.0	50.5	66.4	10.3	3.7	-	0.9	-	0.9	3.7	0.9	5.6	2.8	
	60歳代	147	72	91	15	1	1	-	-	3	-	1	4	15	
100.0		49.0	61.9	10.2	0.7	0.7	-	-	2.0	-	0.7	2.7	10.2		
70歳代	104	30	37	18	1	1	-	-	7	5	4	9	18		
	100.0	28.8	35.6	17.3	1.0	1.0	-	-	6.7	4.8	3.8	8.7	17.3		
80歳以上	61	15	17	10	-	1	1	-	2	1	4	10	12		
	100.0	24.6	27.9	16.4	-	1.6	1.6	-	3.3	1.6	6.6	16.4	19.7		
無回答	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-	50.0	-	
無回答	18	9	10	4	2	-	-	-	1	1	-	-	2		
	100.0	50.0	55.6	22.2	11.1	-	-	-	5.6	5.6	-	-	11.1		
合計	1,25	607	578	131	51	8	5	10	24	54	27	157	104		
	100.0	48.5	46.2	10.5	4.1	0.6	0.4	0.8	1.9	4.3	2.2	12.5	8.3		

(4) 睡眠による休息

睡眠による十分な休息については、「とれている」という回答が66.8%と最も多くなっています。ただし、回答者の性別・年齢別にみると、男女ともに40歳代で「とれていない」という回答の割合がやや高くなっています。

平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」という回答が33.0%と最も多く、次いで、「7時間以上8時間未満」という回答が28.9%となっています。

図表 57 睡眠による十分な休息がとれているか [N=1,251]

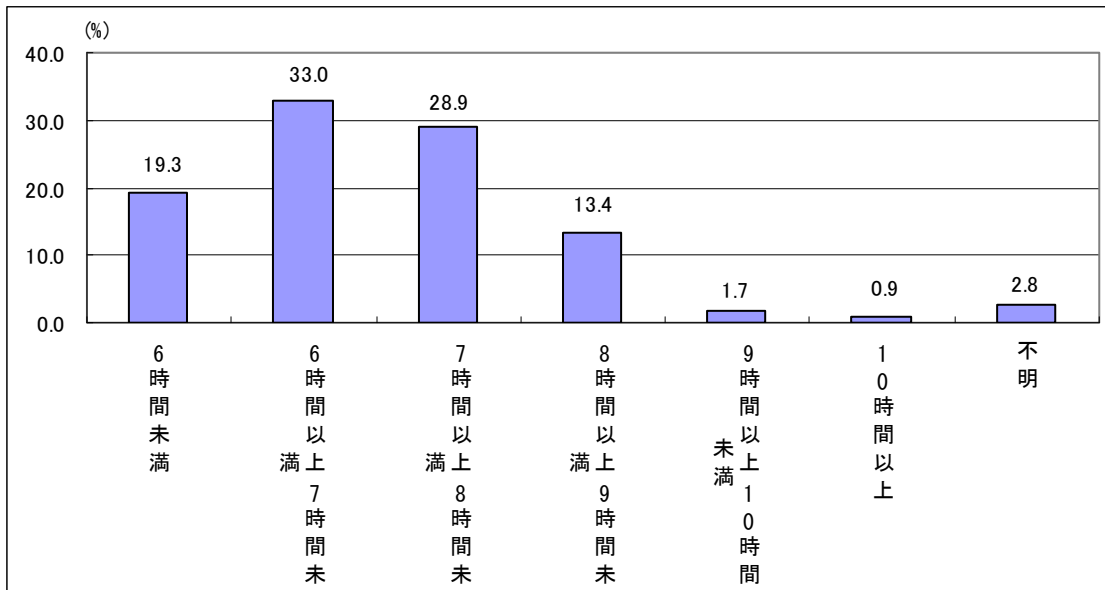


図表 58 回答者の性別・年齢×睡眠による十分な休息がとれているか [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	とれている	とれていない	無回答
男性	合計	547	382	128	37
		100.0	69.8	23.4	6.8
	10歳代・20歳代	50	39	11	-
		100.0	78.0	22.0	-
	30歳代	64	47	15	2
		100.0	73.4	23.4	3.1
	40歳代	74	45	28	1
		100.0	60.8	37.8	1.4
	50歳代	116	76	32	8
		100.0	65.5	27.6	6.9
	60歳代	117	91	21	5
		100.0	77.8	17.9	4.3
	70歳代	94	64	16	14
		100.0	68.1	17.0	14.9
80歳以上	30	18	5	7	
	100.0	60.0	16.7	23.3	
無回答	2	2	-	-	
	100.0	100.0	-	-	
女性	合計	686	446	173	67
		100.0	65.0	25.2	9.8
	10歳代・20歳代	71	48	19	4
		100.0	67.6	26.8	5.6
	30歳代	89	60	27	2
		100.0	67.4	30.3	2.2
	40歳代	105	63	35	7
		100.0	60.0	33.3	6.7
	50歳代	107	64	33	10
		100.0	59.8	30.8	9.3
	60歳代	147	104	24	19
		100.0	70.7	16.3	12.9
	70歳代	104	66	22	16
		100.0	63.5	21.2	15.4
80歳以上	61	40	12	9	
	100.0	65.6	19.7	14.8	
無回答	2	1	1	-	
	100.0	50.0	50.0	-	
無回答	18	8	8	2	
	100.0	44.4	44.4	11.1	
合計	1,251	836	309	106	
	100.0	66.8	24.7	8.5	

図表 59 平均睡眠時間 [N=1,251]

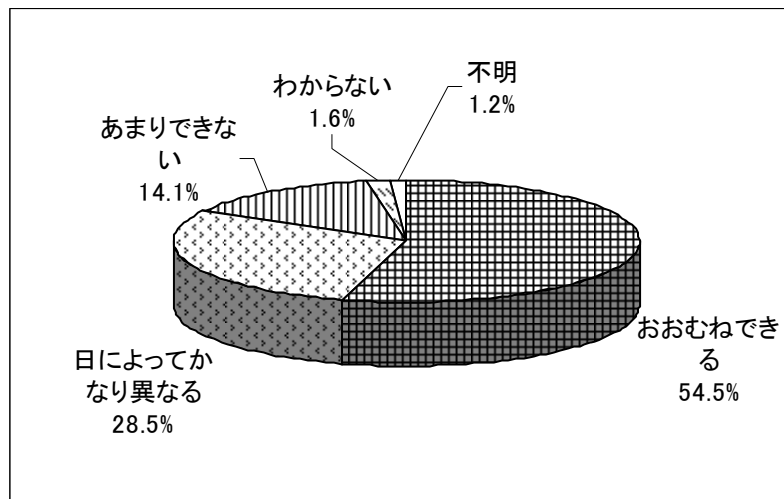


(5) 朝気持ちよく起きられるか

朝気持ちよく起きられるかどうかきいたところ、「おおむねできる」という回答が54.5%と最も多くなっていますが、「日によってかなり異なる」という回答も28.5%みられます。

また、性別・年齢別にみると、男女ともに、10～40歳代で「あまりできない」が他に比べて多くなっています。

図表 60 朝気持ちよく起きることができるか [N=1,251]



図表 61 回答者の性別・年齢×朝気持ちよく起きることができるか [N=1,251]

[単位：(上段)件／(下段)%]

性別	年齢	合計	おおむねできる	異なる日によってかなり	あまりできない	わからない	無回答
男性	合計	547	304	155	71	12	5
		100.0	55.6	28.3	13.0	2.2	0.9
	10歳代・20歳代	50	11	24	14	1	-
		100.0	22.0	48.0	28.0	2.0	-
	30歳代	64	23	26	15	-	-
		100.0	35.9	40.6	23.4	-	-
	40歳代	74	28	29	15	2	-
		100.0	37.8	39.2	20.3	2.7	-
	50歳代	116	64	29	17	5	1
		100.0	55.2	25.0	14.7	4.3	0.9
60歳代	117	87	21	6	2	1	
	100.0	74.4	17.9	5.1	1.7	0.9	
70歳代	94	69	19	3	1	2	
	100.0	73.4	20.2	3.2	1.1	2.1	
80歳以上	30	21	6	1	1	1	
	100.0	70.0	20.0	3.3	3.3	3.3	
無回答	2	1	1	-	-	-	
	100.0	50.0	50.0	-	-	-	
女性	合計	686	368	197	104	8	9
		100.0	53.6	28.7	15.2	1.2	1.3
	10歳代・20歳代	71	24	25	19	3	-
		100.0	33.8	35.2	26.8	4.2	-
	30歳代	89	39	27	23	-	-
		100.0	43.8	30.3	25.8	-	-
	40歳代	105	47	32	23	1	2
		100.0	44.8	30.5	21.9	1.0	1.9
	50歳代	107	58	30	15	3	1
		100.0	54.2	28.0	14.0	2.8	0.9
60歳代	147	95	36	13	-	3	
	100.0	64.6	24.5	8.8	-	2.0	
70歳代	104	64	33	6	-	1	
	100.0	61.5	31.7	5.8	-	1.0	
80歳以上	61	40	14	4	1	2	
	100.0	65.6	23.0	6.6	1.6	3.3	
無回答	2	1	-	1	-	-	
	100.0	50.0	-	50.0	-	-	
無回答	18	10	5	2	-	1	
	100.0	55.6	27.8	11.1	-	5.6	
合計	1,251	682	357	177	20	15	
	100.0	54.5	28.5	14.1	1.6	1.2	

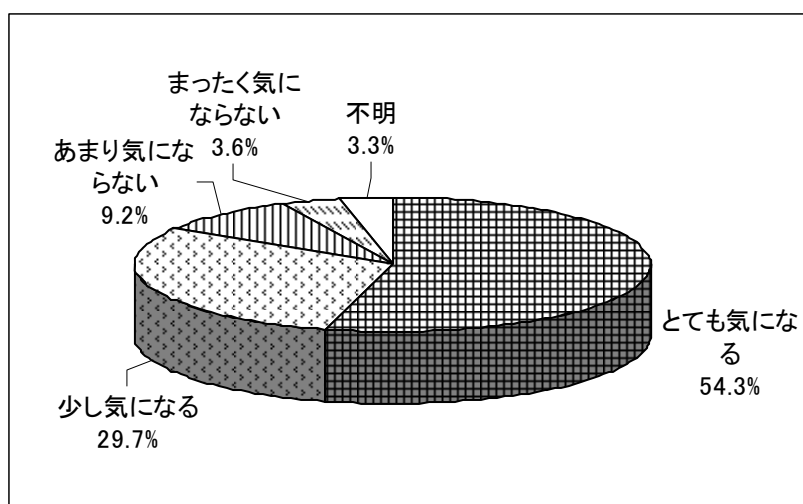
6. 喫煙・飲酒について

(1) 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は、「とても気になる」という回答が54.3%と最も多く、次いで、「少し気になる」が29.7%となっています。

性別・年齢別にみると、10歳代・20歳代では、男女ともに、7割程度が「とても気になる」と回答しています。また、「とても気になる」と回答した割合は、男性全体では45.0%、女性全体では61.5%となっています。概ね、男性よりも女性の方がたばこの健康に対する影響への意識が高くなっています。

図表 62 たばこの健康に対する影響への意識 [N=1,251]



図表 63 回答者の性別・年齢×たばこの健康に対する影響への意識 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

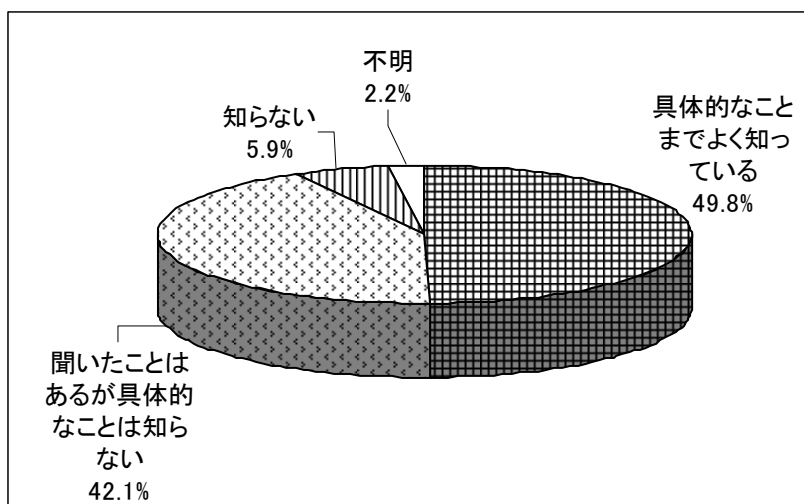
性別	年齢	合計	とても 気になる	少し 気になる	あまり 気にならない	まったく 気にならない	無 回答
男性	合計	547	246	194	64	31	12
		100.0	45.0	35.5	11.7	5.7	2.2
	10 歳代・ 20 歳代	50	35	11	1	3	-
		100.0	70.0	22.0	2.0	6.0	-
	30 歳代	64	32	21	7	4	-
		100.0	50.0	32.8	10.9	6.3	-
	40 歳代	74	34	31	5	4	-
		100.0	45.9	41.9	6.8	5.4	-
	50 歳代	116	42	50	18	5	1
		100.0	36.2	43.1	15.5	4.3	0.9
	60 歳代	117	49	47	10	9	2
100.0		41.9	40.2	8.5	7.7	1.7	
70 歳代	94	38	26	17	6	7	
	100.0	40.4	27.7	18.1	6.4	7.4	
80 歳以上	30	16	7	5	-	2	
	100.0	53.3	23.3	16.7	-	6.7	
無回答	2	-	1	1	-	-	
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	
女性	合計	686	422	174	49	13	28
		100.0	61.5	25.4	7.1	1.9	4.1
	10 歳代・ 20 歳代	71	50	17	3	1	-
		100.0	70.4	23.9	4.2	1.4	-
	30 歳代	89	61	22	5	-	1
		100.0	68.5	24.7	5.6	-	1.1
	40 歳代	105	66	30	7	1	1
		100.0	62.9	28.6	6.7	1.0	1.0
	50 歳代	107	68	32	4	1	2
		100.0	63.6	29.9	3.7	0.9	1.9
	60 歳代	147	87	40	15	1	4
100.0		59.2	27.2	10.2	0.7	2.7	
70 歳代	104	58	23	7	7	9	
	100.0	55.8	22.1	6.7	6.7	8.7	
80 歳以上	61	30	10	8	2	11	
	100.0	49.2	16.4	13.1	3.3	18.0	
無回答	2	2	-	-	-	-	
	100.0	100.0	-	-	-	-	
無回答	18	11	3	2	1	1	
	100.0	61.1	16.7	11.1	5.6	5.6	
合計	1,251	679	371	115	45	41	
	100.0	54.3	29.7	9.2	3.6	3.3	

(2) 受動喫煙の害に関する認識

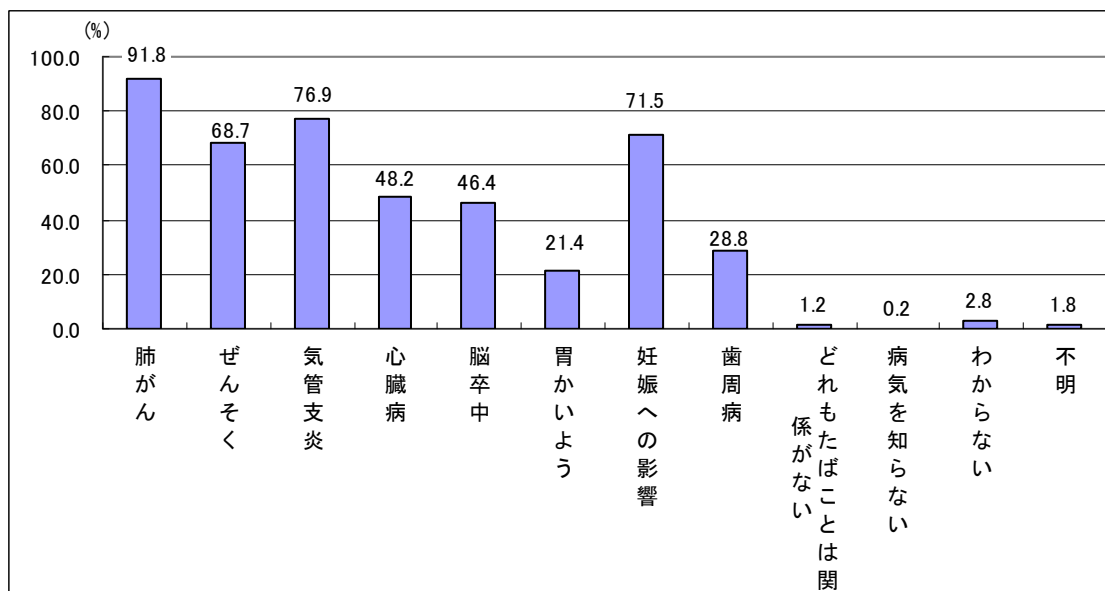
受動喫煙の害に関する認識については、「具体的なことまでよく知っている」という回答が49.8%、「聞いたことはあるが具体的なことは知らない」が42.1%、「知らない」が5.9%となっています。

また、喫煙と病気に関する認識については、「肺がん」と関係するという認識が91.8%と最も多く、次いで、「気管支炎」が76.9%、「妊娠への影響」が71.5%となっています。この傾向は男女ともに同様です。

図表 64 受動喫煙の害に関する認識 [N=1,251]



図表 65 喫煙と病気に関する認識 [N=1,251] (複数回答)



図表 66 回答者の性別・年齢×喫煙と病気に関する認識 [N=1,251] (複数回答)

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

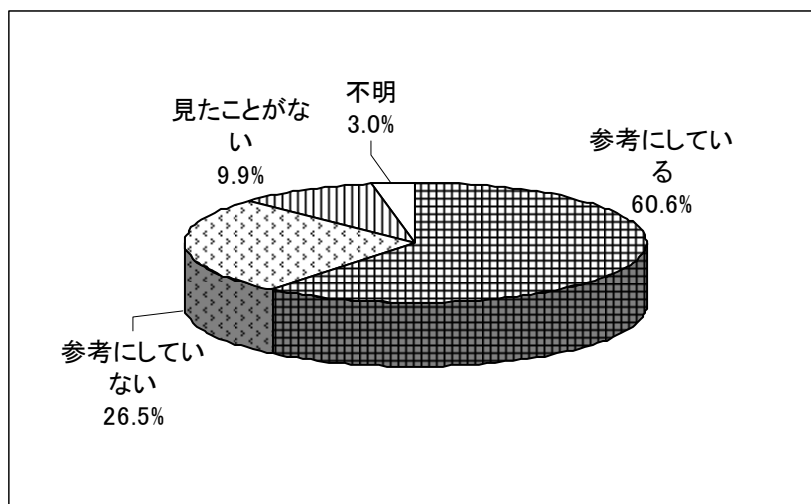
性別	年齢	合計	肺がん	ぜんそく	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃かいよう	妊娠への影響	歯周病	どれもたばこは関係がない	病気を知らない	わからない	無回答
男性	合計	547	499	365	411	288	266	134	370	154	8	1	19	8
		100.0	91.2	66.7	75.1	52.7	48.6	24.5	67.6	28.2	1.5	0.2	3.5	1.5
	10歳代・20歳代	50	48	32	34	25	28	9	38	15	-	-	1	-
		100.0	96.0	64.0	68.0	50.0	56.0	18.0	76.0	30.0	-	-	2.0	-
	30歳代	64	62	41	46	28	35	17	53	28	1	-	1	-
		100.0	96.9	64.1	71.9	43.8	54.7	26.6	82.8	43.8	1.6	-	1.6	-
	40歳代	74	66	49	57	37	39	20	56	26	2	-	3	-
		100.0	89.2	66.2	77.0	50.0	52.7	27.0	75.7	35.1	2.7	-	4.1	-
	50歳代	116	107	78	88	68	73	34	81	37	1	-	5	1
		100.0	92.2	67.2	75.9	58.6	62.9	29.3	69.8	31.9	0.9	-	4.3	0.9
	60歳代	117	108	85	95	65	49	25	83	26	1	-	3	2
100.0		92.3	72.6	81.2	55.6	41.9	21.4	70.9	22.2	0.9	-	2.6	1.7	
70歳代	94	81	61	67	46	33	23	44	18	2	1	5	3	
	100.0	86.2	64.9	71.3	48.9	35.1	24.5	46.8	19.1	2.1	1.1	5.3	3.2	
80歳以上	30	25	17	22	18	9	5	13	4	1	-	1	2	
	100.0	83.3	56.7	73.3	60.0	30.0	16.7	43.3	13.3	3.3	-	3.3	6.7	
無回答	2	2	2	2	1	-	1	2	-	-	-	-	-	
	100.0	100.0	100.0	100.0	50.0	-	50.0	100.0	-	-	-	-	-	
女性	合計	686	635	487	538	306	310	130	518	204	7	1	15	13
		100.0	92.6	71.0	78.4	44.6	45.2	19.0	75.5	29.7	1.0	0.1	2.2	1.9
	10歳代・20歳代	71	69	53	59	36	42	19	66	29	-	-	2	-
		100.0	97.2	74.6	83.1	50.7	59.2	26.8	93.0	40.8	-	-	2.8	-
	30歳代	89	87	65	73	39	48	20	85	35	-	-	1	-
		100.0	97.8	73.0	82.0	43.8	53.9	22.5	95.5	39.3	-	-	1.1	-
	40歳代	105	100	86	84	42	48	11	87	33	1	-	-	-
		100.0	95.2	81.9	80.0	40.0	45.7	10.5	82.9	31.4	1.0	-	-	-
	50歳代	107	101	83	86	53	55	25	88	37	2	-	3	1
		100.0	94.4	77.6	80.4	49.5	51.4	23.4	82.2	34.6	1.9	-	2.8	0.9
	60歳代	147	138	99	124	64	60	30	103	43	-	1	1	2
100.0		93.9	67.3	84.4	43.5	40.8	20.4	70.1	29.3	-	0.7	0.7	1.4	
70歳代	104	92	60	69	46	40	19	57	23	2	-	6	3	
	100.0	88.5	57.7	66.3	44.2	38.5	18.3	54.8	22.1	1.9	-	5.8	2.9	
80歳以上	61	46	39	41	24	16	5	31	3	2	-	2	7	
	100.0	75.4	63.9	67.2	39.3	26.2	8.2	50.8	4.9	3.3	-	3.3	11.5	
無回答	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	-	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0	-	-	-	-	
無回答	18	14	8	13	9	5	4	7	2	-	-	1	1	
	100.0	77.8	44.4	72.2	50.0	27.8	22.2	38.9	11.1	-	-	5.6	5.6	
合計	1,25	1,14	860	962	603	581	268	895	360	15	2	35	22	
	100.0	91.8	68.7	76.9	48.2	46.4	21.4	71.5	28.8	1.2	0.2	2.8	1.8	

(3) 飲食店の禁煙・分煙表示

飲食店を選ぶ際に、禁煙・分煙表示を参考にするかどうかきいたところ、「参考になっている」という回答が60.6%と、「参考にしていない」(26.5%)、「見たことがない」(9.9%)を上回っています。

性別・年齢別にみると、男性では40歳代が特に「参考になっている」と回答しています。また、女性では、30歳代～60歳代で7割近くの回答者が「参考になっている」と回答しています。

図表 67 飲食店の選択の際に禁煙・分煙表示を参考にするか [N=1,251]



図表 68 回答者の性別・年齢×飲食店の選択の際に禁煙・分煙標示を参考にするか [N=1,251]

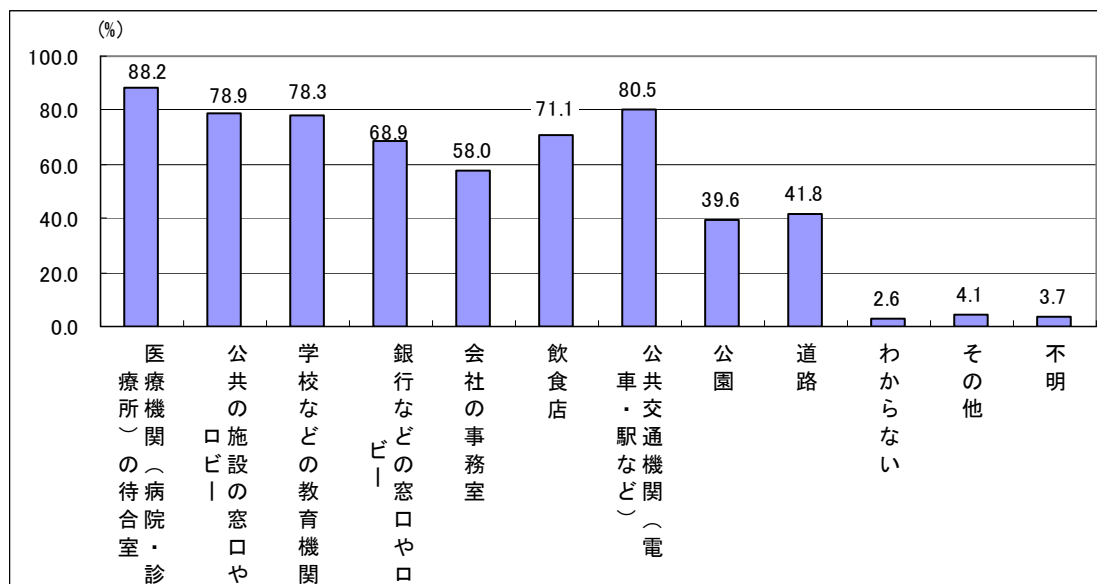
[単位：(上段)件／(下段)%]

性別	年齢	合計	参考に している	参考に していない	見たこと がない	無回答
男性	合計	547	295	184	55	13
		100.0	53.9	33.6	10.1	2.4
	10歳代・ 20歳代	50	20	25	5	-
		100.0	40.0	50.0	10.0	-
	30歳代	64	35	18	11	-
		100.0	54.7	28.1	17.2	-
	40歳代	74	50	19	5	-
		100.0	67.6	25.7	6.8	-
	50歳代	116	59	47	10	-
		100.0	50.9	40.5	8.6	-
	60歳代	117	67	35	9	6
		100.0	57.3	29.9	7.7	5.1
	70歳代	94	50	32	9	3
100.0		53.2	34.0	9.6	3.2	
80歳以上	30	12	8	6	4	
	100.0	40.0	26.7	20.0	13.3	
無回答	2	2	-	-	-	
	100.0	100.0	-	-	-	
女性	合計	686	455	141	68	22
		100.0	66.3	20.6	9.9	3.2
	10歳代・ 20歳代	71	41	23	7	-
		100.0	57.7	32.4	9.9	-
	30歳代	89	63	22	3	1
		100.0	70.8	24.7	3.4	1.1
	40歳代	105	75	22	6	2
		100.0	71.4	21.0	5.7	1.9
	50歳代	107	77	24	6	-
		100.0	72.0	22.4	5.6	-
	60歳代	147	102	30	9	6
		100.0	69.4	20.4	6.1	4.1
	70歳代	104	67	13	19	5
100.0		64.4	12.5	18.3	4.8	
80歳以上	61	29	7	17	8	
	100.0	47.5	11.5	27.9	13.1	
無回答	2	1	-	1	-	
	100.0	50.0	-	50.0	-	
無回答	18	8	7	1	2	
	100.0	44.4	38.9	5.6	11.1	
合計	1,251	758	332	124	37	
	100.0	60.6	26.5	9.9	3.0	

(4) 喫煙場所を制限すべき施設・場所

喫煙場所を制限すべき施設・場所についてきいたところ、「医療機関（病院・診療所）の待合室」が88.2%と最も多く、次いで、「公共交通機関（電車・駅など）」が80.5%、「公共の施設の窓口やロビー」が78.9%、「学校などの教育機関」が78.3%となっています。

図表 69 喫煙場所を制限すべき施設・場所 [N=1,251]（複数回答）



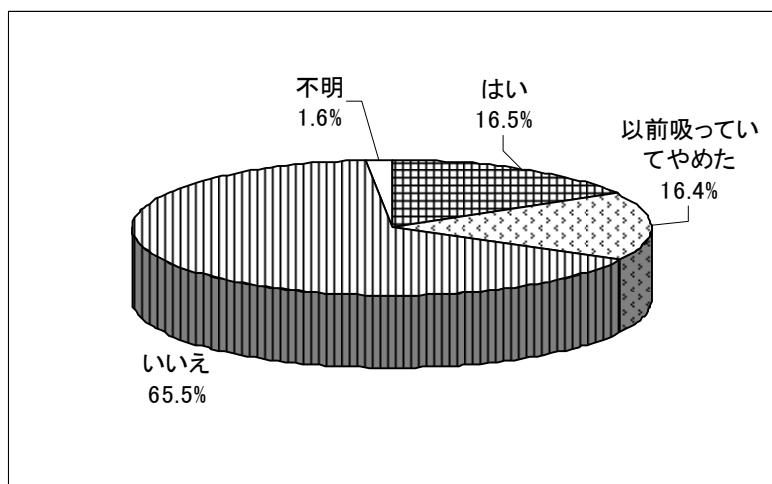
(5) 現在の喫煙状況

現在の喫煙状況としては、吸っていないという割合（「いいえ」という回答）が65.5%と、吸っている割合（「はい」という回答）の16.5%を大きく上回っています。

男女別・年齢別にみると、40～50歳代男性の30%以上が吸っています。

また、喫煙しているという回答者に1日あたりの喫煙本数について聞いたところ、「6～15本」という回答が35.7%と最も多く、次いで、「16～25本」が32.9%となっています。

図表 70 現在の喫煙状況 [N=1,251]

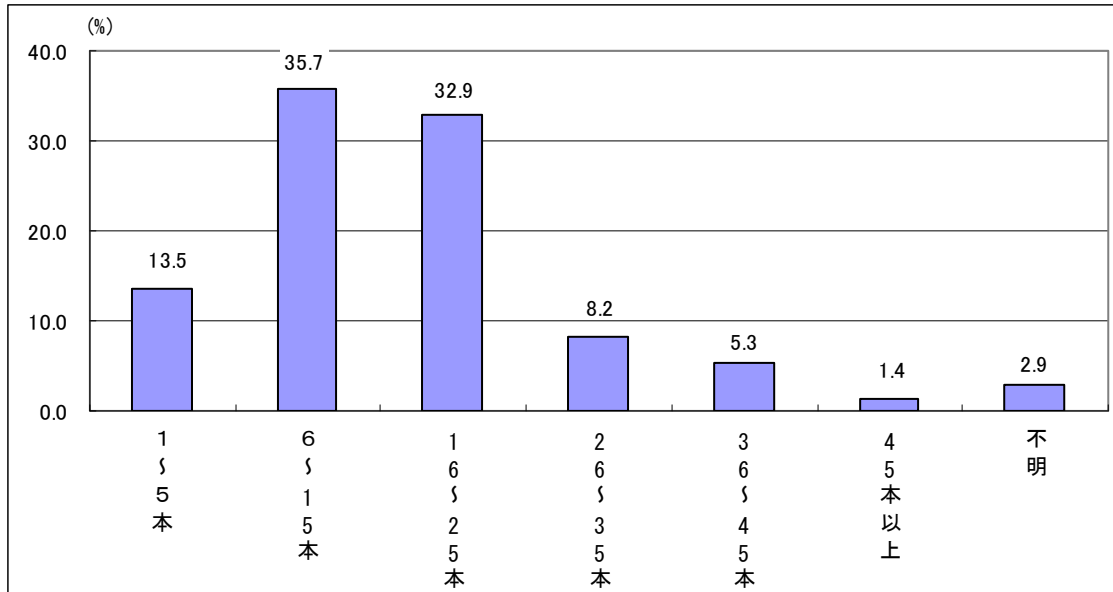


図表 71 回答者の性別・年齢×現在の喫煙状況 [N=1,251]

[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	はい	以前吸って いてやめた	いいえ	無回答
男性	合計	547	144	158	239	6
		100.0	26.3	28.9	43.7	1.1
	10歳代・20歳代	50	8	4	38	-
		100.0	16.0	8.0	76.0	-
	30歳代	64	18	11	35	-
		100.0	28.1	17.2	54.7	-
	40歳代	74	23	23	28	-
		100.0	31.1	31.1	37.8	-
	50歳代	116	43	31	42	-
		100.0	37.1	26.7	36.2	-
	60歳代	117	33	38	42	4
		100.0	28.2	32.5	35.9	3.4
	70歳代	94	14	40	39	1
		100.0	14.9	42.6	41.5	1.1
80歳以上	30	4	11	14	1	
	100.0	13.3	36.7	46.7	3.3	
無回答	2	1	-	1	-	
	100.0	50.0	-	50.0	-	
女性	合計	686	60	46	567	13
		100.0	8.7	6.7	82.7	1.9
	10歳代・20歳代	71	9	4	58	-
		100.0	12.7	5.6	81.7	-
	30歳代	89	6	8	75	-
		100.0	6.7	9.0	84.3	-
	40歳代	105	13	14	77	1
		100.0	12.4	13.3	73.3	1.0
	50歳代	107	13	5	89	-
		100.0	12.1	4.7	83.2	-
	60歳代	147	13	8	121	5
		100.0	8.8	5.4	82.3	3.4
	70歳代	104	5	5	91	3
		100.0	4.8	4.8	87.5	2.9
80歳以上	61	1	2	54	4	
	100.0	1.6	3.3	88.5	6.6	
無回答	2	-	-	2	-	
	100.0	-	-	100.0	-	
無回答		18	3	1	13	1
		100.0	16.7	5.6	72.2	5.6
合計		1,251	207	205	819	20
		100.0	16.5	16.4	65.5	1.6

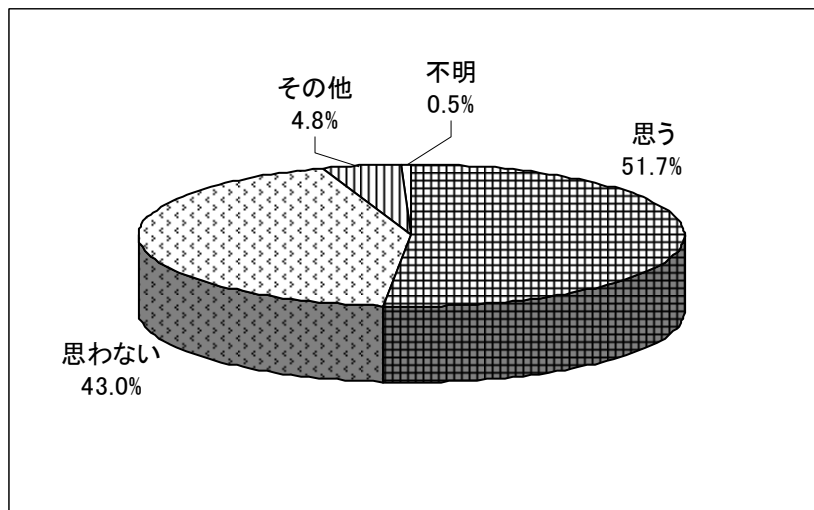
図表 72 1日あたりの喫煙本数 [N=207] (複数回答)



(6) 今後の禁煙に関する意思

喫煙しているという回答者に今後の禁煙の意思についてきいたところ、禁煙の意思があるという割合(「思う」という回答)が51.7%と「思わない」の43.0%をやや上回っています。

図表 73 現在の喫煙状況 [N=207]



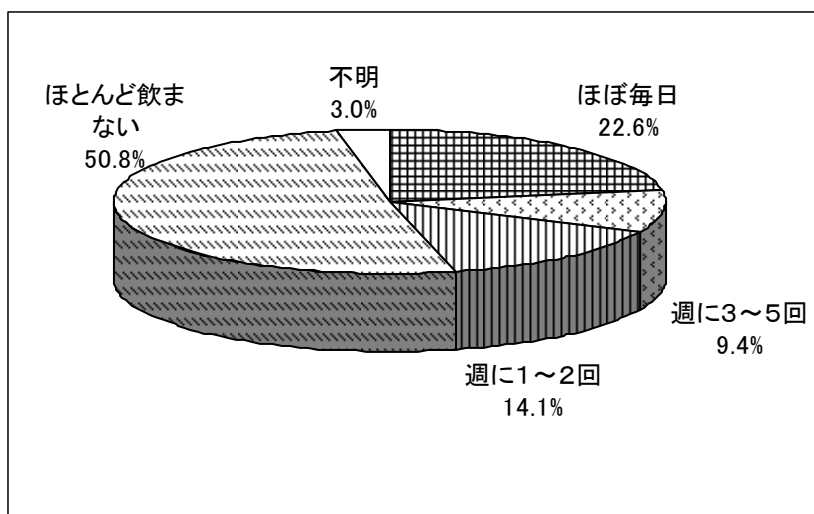
(7) 現在の飲酒状況

現在の飲酒状況についてきいたところ、「ほとんど飲まない」という回答が50.8%と最も多く、次いで、「ほぼ毎日」が22.6%となっています。概ね女性の方が「ほとんど飲まない」という割合が高くなっています。

また、週に1～2回以上、飲酒をするという回答者に1日あたりの飲酒量についてきいたところ、「1合以上2合未満」という回答が34.1%と最も多くなっています。ただし、「1合未満」、「2合以上」という回答も同程度みられます。

週に1～2回以上、飲酒をするという回答者に適正な飲酒量の認識についてきいたところ、「1合以上2合未満」という回答が62.1%と最も多くなっています。

図表 74 現在の飲酒状況 [N=1,251]

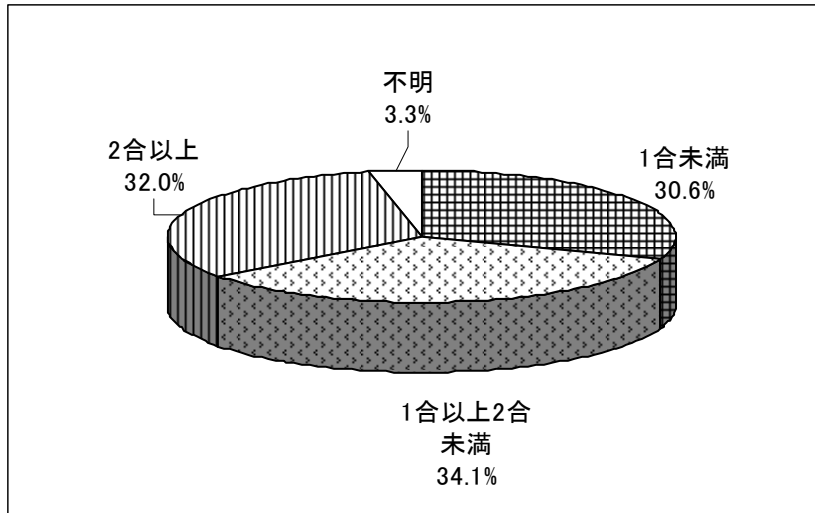


図表 75 回答者の性別・年齢×現在の飲酒状況 [N=1,251]

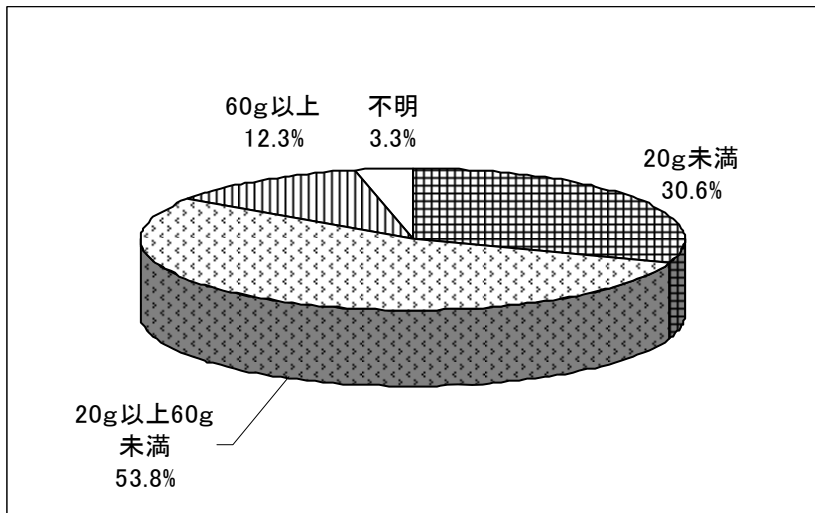
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	ほぼ毎日	週に3～5回	週に1～2回	ほとんど飲まない	無回答
男性	合計	547	194	70	82	192	9
		100.0	35.5	12.8	15.0	35.1	1.6
	10歳代・20歳代	50	6	4	15	24	1
		100.0	12.0	8.0	30.0	48.0	2.0
	30歳代	64	18	16	11	19	-
		100.0	28.1	25.0	17.2	29.7	-
	40歳代	74	22	9	15	28	-
		100.0	29.7	12.2	20.3	37.8	-
	50歳代	116	41	17	20	38	-
		100.0	35.3	14.7	17.2	32.8	-
	60歳代	117	60	12	11	30	4
		100.0	51.3	10.3	9.4	25.6	3.4
	70歳代	94	36	11	7	38	2
		100.0	38.3	11.7	7.4	40.4	2.1
80歳以上	30	10	1	3	14	2	
	100.0	33.3	3.3	10.0	46.7	6.7	
無回答	2	1	-	-	1	-	
	100.0	50.0	-	-	50.0	-	
女性	合計	686	84	46	92	436	28
		100.0	12.2	6.7	13.4	63.6	4.1
	10歳代・20歳代	71	4	2	19	45	1
		100.0	5.6	2.8	26.8	63.4	1.4
	30歳代	89	8	6	19	55	1
		100.0	9.0	6.7	21.3	61.8	1.1
	40歳代	105	22	13	17	49	4
		100.0	21.0	12.4	16.2	46.7	3.8
	50歳代	107	21	11	14	59	2
		100.0	19.6	10.3	13.1	55.1	1.9
	60歳代	147	12	6	13	108	8
		100.0	8.2	4.1	8.8	73.5	5.4
	70歳代	104	12	7	7	76	2
		100.0	11.5	6.7	6.7	73.1	1.9
80歳以上	61	5	1	3	42	10	
	100.0	8.2	1.6	4.9	68.9	16.4	
無回答	2	-	-	-	2	-	
	100.0	-	-	-	100.0	-	
無回答		18	5	2	3	7	1
		100.0	27.8	11.1	16.7	38.9	5.6
合計		1,251	283	118	177	635	38
		100.0	22.6	9.4	14.1	50.8	3.0

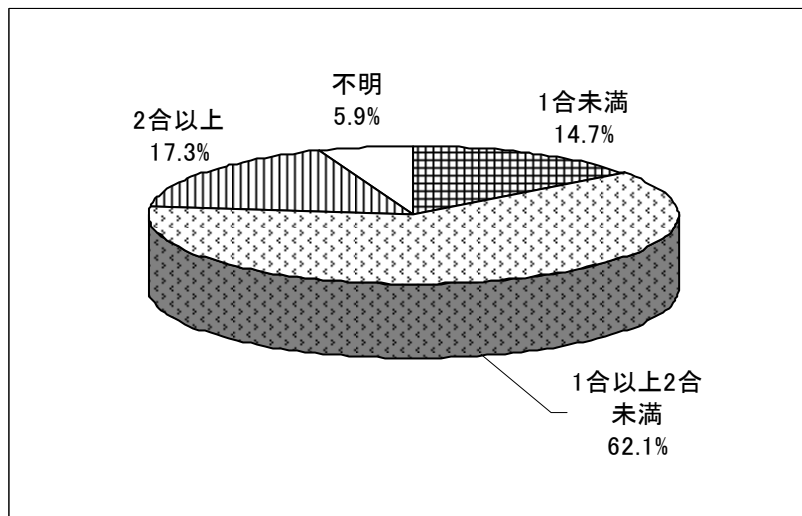
図表 76 1日あたりの飲酒量 [N=578]



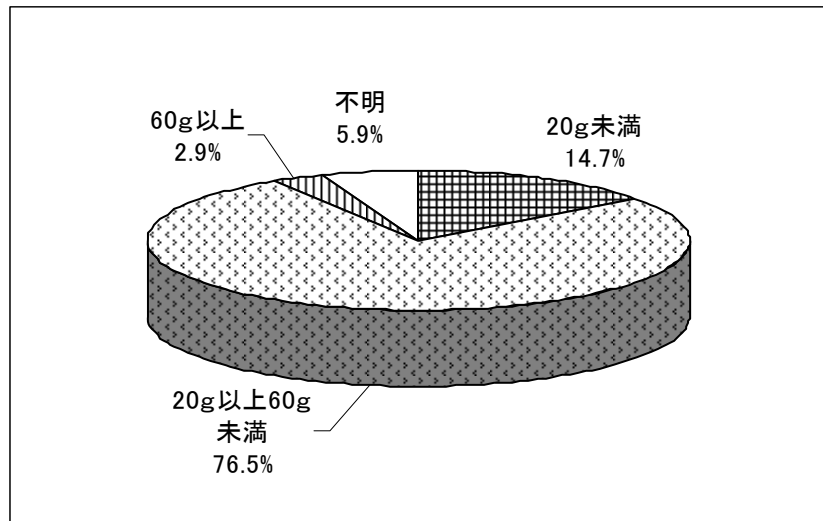
図表 77 1日あたりの飲酒量（グラム換算） [N=578]



図表 78 適正な飲酒量の認識 [N=578]



図表 79 適正な飲酒量の認識（グラム換算） [N=578]

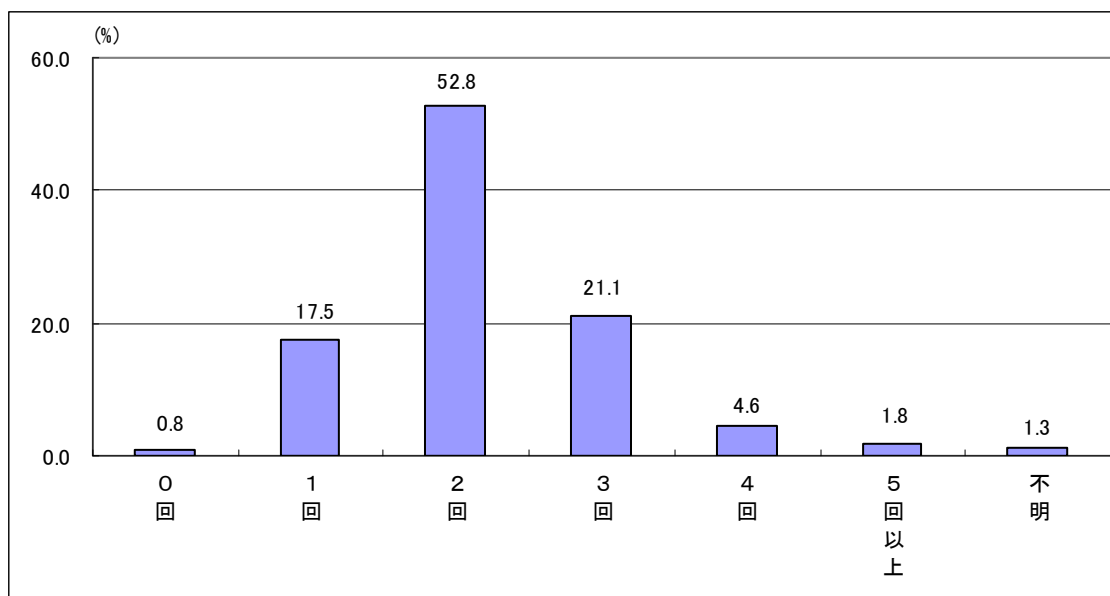


7. 口腔の健康について

(1) 1日あたりの歯みがき回数

1日あたりの歯みがき回数については、「2回」という回答が52.8%と最も多くなっています。

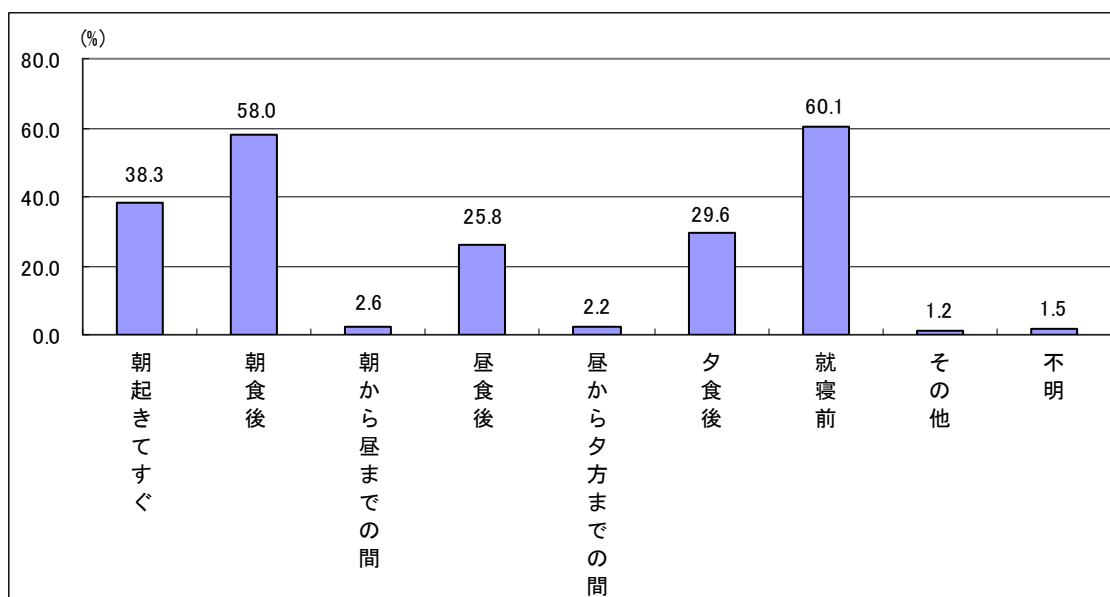
図表 80 1日あたりの歯みがき回数 [N=1,251]



(2) 歯みがきをする時間帯

歯みがきをする時間帯については、「就寝前」と「朝食後」がそれぞれ60%程度で最も多くなっています。「起きてすぐ」という回答も4割程度みられます。

図表 81 歯みがきをする時間帯 [N=1,251] (複数回答)

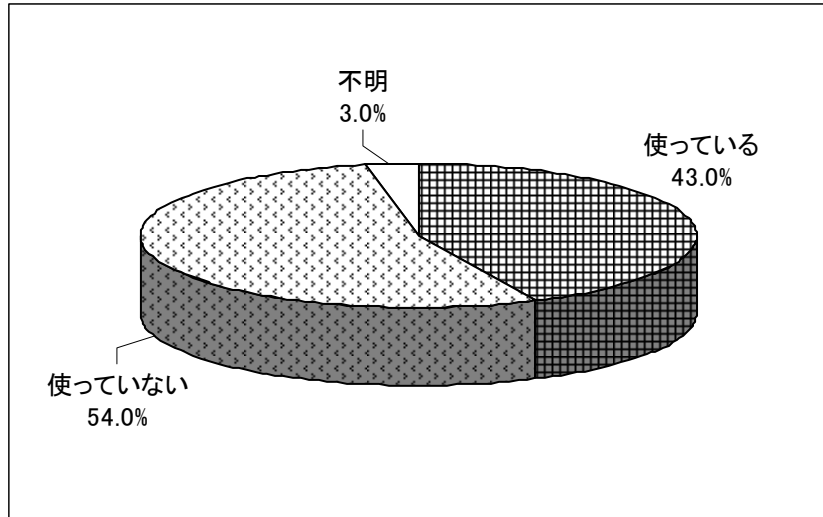


(3) 歯間ブラシ・デンタルフロスの使用状況

歯間ブラシ・デンタルフロスの使用状況については、「使っていない」という回答が54.0%と「使っている」の43.0%をやや上回っています。

男女別・年齢別にみると、30～60歳代女性は半数以上が「使っている」と回答しています。

図表 82 歯間ブラシ・デンタルフロスの使用状況 [N=1,251]



図表 83 回答者の性別・年齢×歯間ブラシ・デンタルフロスの使用状況 [N=1, 251]

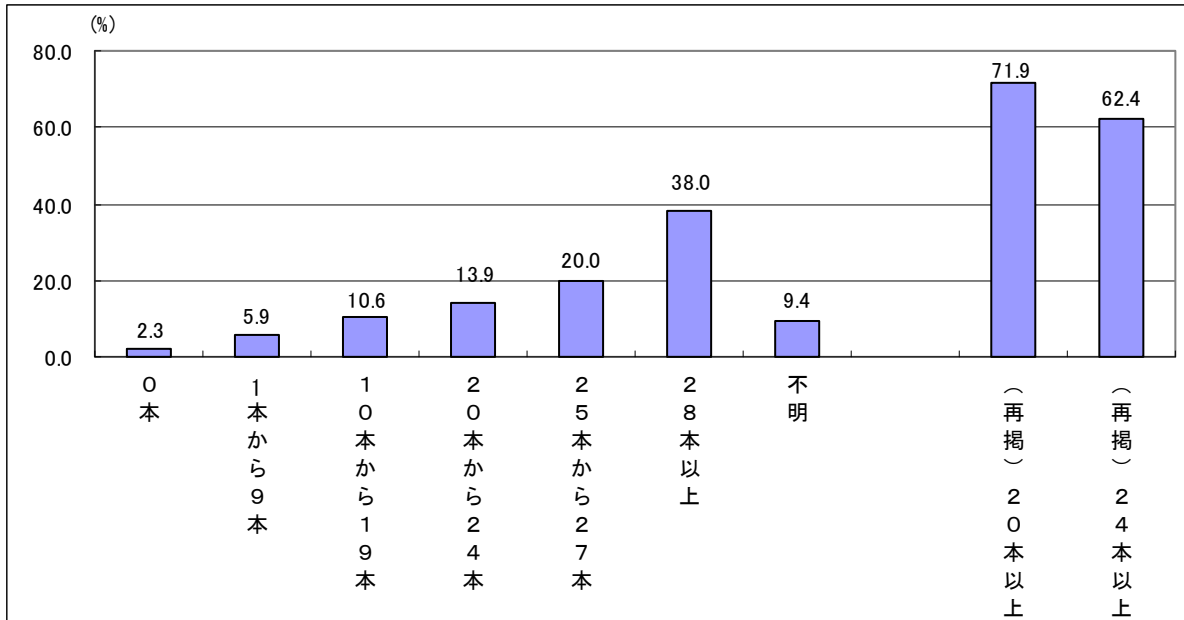
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	使っている	使っていない	無回答
男性	合計	547	189	346	12
		100.0	34.6	63.3	2.2
	10 歳代・ 20 歳代	50	9	40	1
		100.0	18.0	80.0	2.0
	30 歳代	64	18	45	1
		100.0	28.1	70.3	1.6
	40 歳代	74	25	49	-
		100.0	33.8	66.2	-
	50 歳代	116	36	80	-
		100.0	31.0	69.0	-
	60 歳代	117	44	69	4
		100.0	37.6	59.0	3.4
	70 歳代	94	45	47	2
		100.0	47.9	50.0	2.1
80 歳以上	30	12	14	4	
	100.0	40.0	46.7	13.3	
無回答	2	-	2	-	
	100.0	-	100.0	-	
女性	合計	686	345	317	24
		100.0	50.3	46.2	3.5
	10 歳代・ 20 歳代	71	16	55	-
		100.0	22.5	77.5	-
	30 歳代	89	47	42	-
		100.0	52.8	47.2	-
	40 歳代	105	56	48	1
		100.0	53.3	45.7	1.0
	50 歳代	107	61	43	3
		100.0	57.0	40.2	2.8
	60 歳代	147	95	47	5
		100.0	64.6	32.0	3.4
	70 歳代	104	51	44	9
		100.0	49.0	42.3	8.7
80 歳以上	61	19	36	6	
	100.0	31.1	59.0	9.8	
無回答	2	-	2	-	
	100.0	-	100.0	-	
無回答		18	4	12	2
		100.0	22.2	66.7	11.1
合計		1,251	538	675	38
		100.0	43.0	54.0	3.0

(4) 現在の歯の本数

現在の歯の本数については、「28本以上」という回答が38.0%と最も多くなっています。しかし、性別・年齢別にみると、男女ともに70歳代以上では、「24本以上」という割合は4割以下になっています。

図表 84 現在の歯の本数 [N=1,251]



図表 85 回答者の性別・年齢×現在の歯の本数 [N=1, 251]

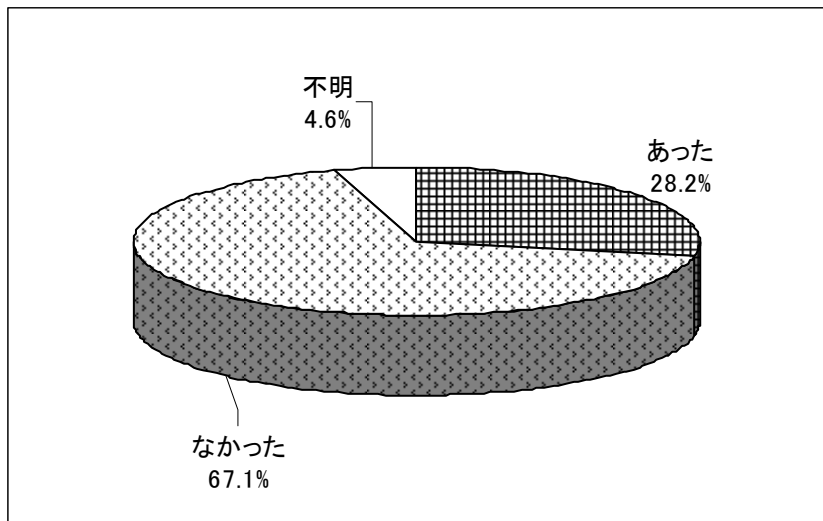
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	0本	1本 から 9本	10本 から 19本	20本 から 24本	25本 から 27本	28本 以上	不明	(再掲) 20本 以上	(再掲) 24本 以上
男性	合計	547	15	35	61	74	106	195	61	375	318
		100.0	2.7	6.4	11.2	13.5	19.4	35.6	11.2	68.6	58.1
	10歳代・ 20歳代	50	-	-	1	1	8	36	4	45	44
		100.0	-	-	2.0	2.0	16.0	72.0	8.0	90.0	88.0
	30歳代	64	-	-	1	5	13	37	8	55	53
		100.0	-	-	1.6	7.8	20.3	57.8	12.5	85.9	82.8
	40歳代	74	-	2	-	3	21	44	4	68	66
		100.0	-	2.7	-	4.1	28.4	59.5	5.4	91.9	89.2
	50歳代	116	1	1	20	16	25	39	14	80	68
		100.0	0.9	0.9	17.2	13.8	21.6	33.6	12.1	69.0	58.6
	60歳代	117	5	6	16	24	26	24	16	74	55
		100.0	4.3	5.1	13.7	20.5	22.2	20.5	13.7	63.2	47.0
	70歳代	94	4	18	19	20	10	13	10	43	27
		100.0	4.3	19.1	20.2	21.3	10.6	13.8	10.6	45.7	28.7
80歳 以上	30	5	8	4	5	2	1	5	8	3	
	100.0	16.7	26.7	13.3	16.7	6.7	3.3	16.7	26.7	10.0	
不明	2	-	-	-	-	1	1	-	2	2	
	100.0	-	-	-	-	50.0	50.0	-	100.0	100.0	
女性	合計	686	14	39	66	96	144	275	52	515	454
		100.0	2.0	5.7	9.6	14.0	21.0	40.1	7.6	75.1	66.2
	10歳代・ 20歳代	71	-	2	-	2	7	57	3	66	65
		100.0	-	2.8	-	2.8	9.9	80.3	4.2	93.0	91.5
	30歳代	89	-	-	-	8	18	62	1	88	87
		100.0	-	-	-	9.0	20.2	69.7	1.1	98.9	97.8
	40歳代	105	1	-	2	11	27	57	7	95	88
		100.0	1.0	-	1.9	10.5	25.7	54.3	6.7	90.5	83.8
	50歳代	107	-	-	3	20	42	36	6	98	86
		100.0	-	-	2.8	18.7	39.3	33.6	5.6	91.6	80.4
	60歳代	147	-	5	22	30	33	43	14	106	86
		100.0	-	3.4	15.0	20.4	22.4	29.3	9.5	72.1	58.5
	70歳代	104	6	14	25	17	12	16	14	45	32
		100.0	5.8	13.5	24.0	16.3	11.5	15.4	13.5	43.3	30.8
80歳 以上	61	7	18	14	8	3	4	7	15	8	
	100.0	11.5	29.5	23.0	13.1	4.9	6.6	11.5	24.6	13.1	
不明	2	-	-	-	-	2	-	-	2	2	
	100.0	-	-	-	-	100.0	-	-	100.0	100.0	
不明	18	-	-	5	4	-	5	4	9	9	
	100.0	-	-	27.8	22.2	-	27.8	22.2	50.0	50.0	
合計	1,251	29	74	132	174	250	475	117	899	781	
	100.0	2.3	5.9	10.6	13.9	20.0	38.0	9.4	71.9	62.4	

(5) 過去1年間における歯・歯肉に関する不調

過去1年間における歯・歯肉に関する不調についてきいたところ、「なかった」という回答が67.1%と、「あった」の28.2%を大きく上回っています。

図表 86 過去1年間における歯・歯肉に関する不調 [N=1,251]

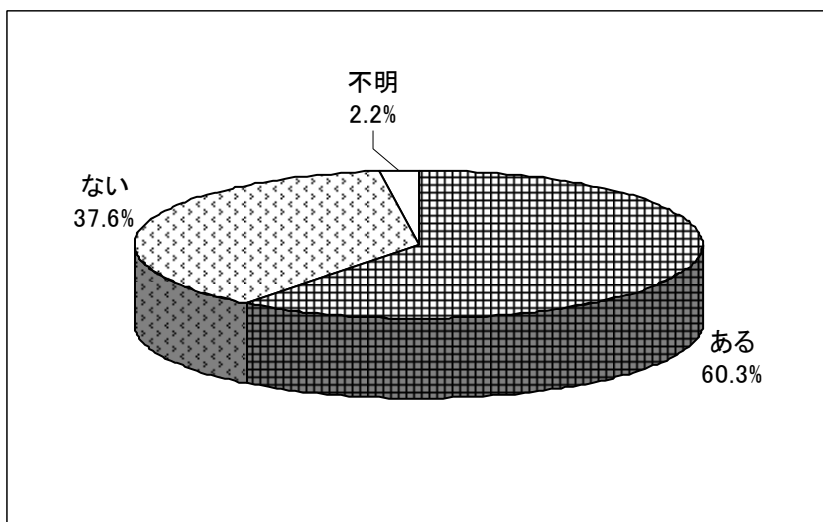


(6) 過去1年間における歯科受診の有無

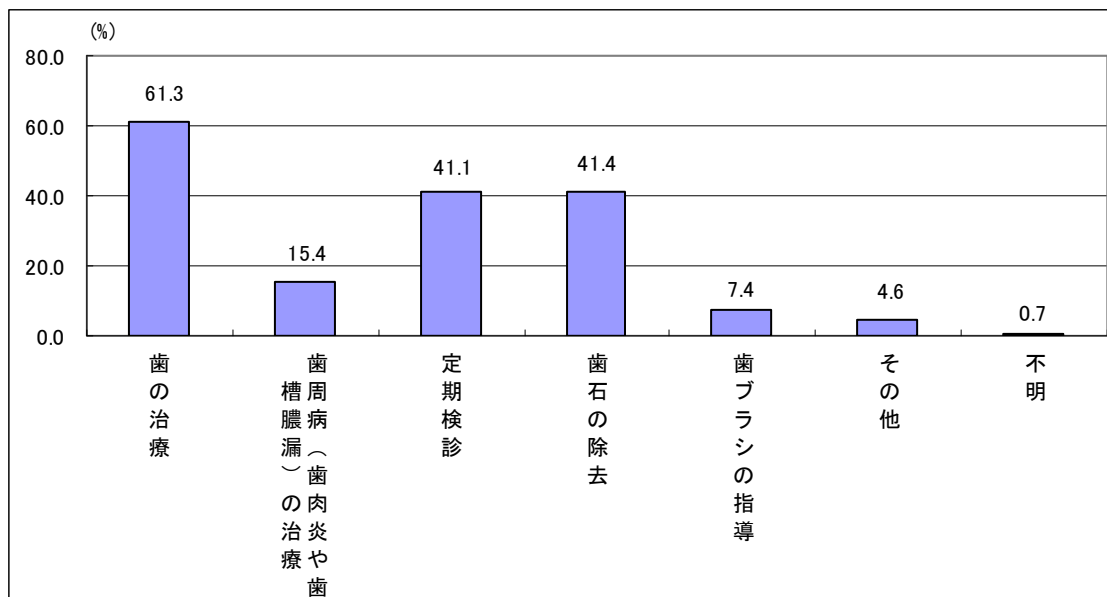
過去1年間における歯科受診の有無についてきいたところ、「ある」が60.3%と、「ない」の37.6%を大きく上回っています。

受診の目的については、「歯の治療」が61.3%と最も多く、次いで「歯石の除去」が41.4%、「定期健診」が41.1%となっています。

図表 87 過去1年間における歯科受診の有無 [N=1,251]



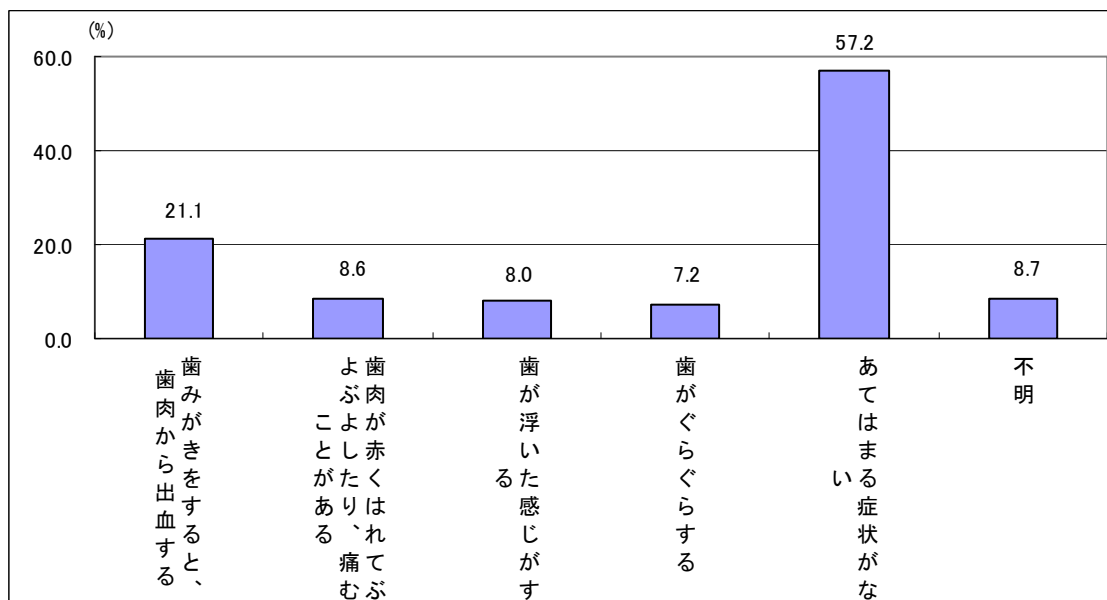
図表 88 受診の目的 [N=754] (複数回答)



(7) 現在の歯・歯肉の状況

現在の歯・歯肉の状況については、「あてはまる症状がない」という回答が 57.2% となっています。一方、何らかの症状がある人では、「歯みがきをすると、歯肉から出血する」が 21.1%と最も多くなっています。

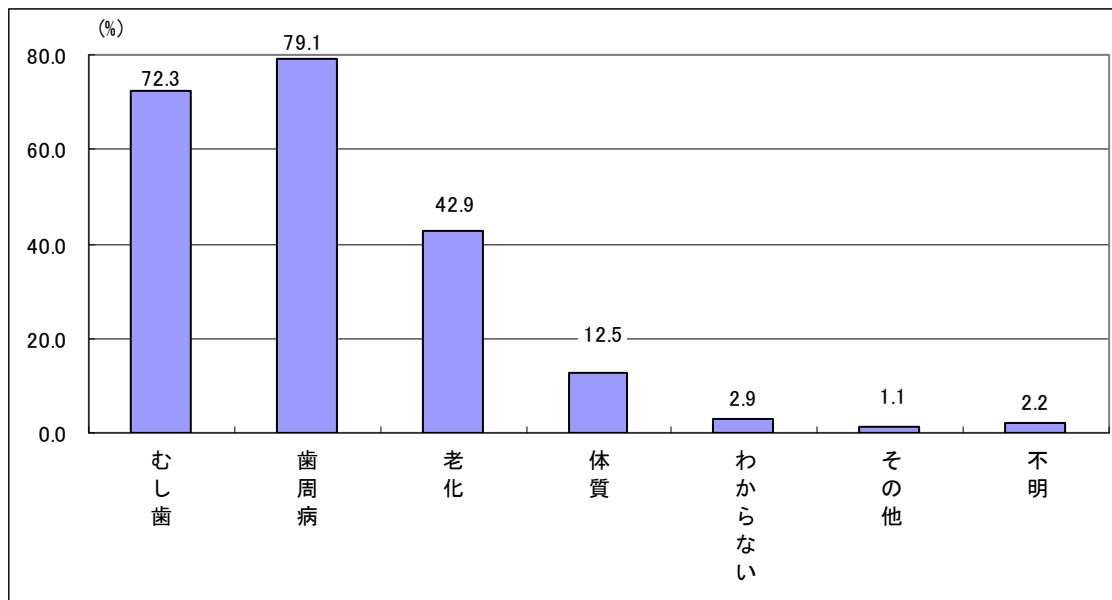
図表 89 現在の歯・歯肉の状況 [N=1,251] (複数回答)



(8) 歯を失う原因に関する認識

歯を失う主な原因については、「歯周病」という回答が79.1%と最も多く、次いで、「むし歯」が72.3%、「老化」が42.9%となっています。

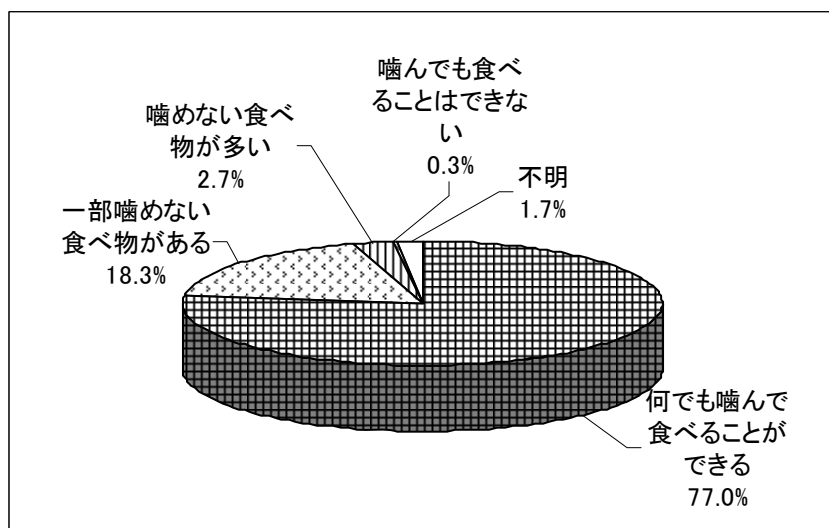
図表 90 歯を失う原因 [N=1,251] (複数回答)



(9) 噛んで食べる力

噛んで食べる力については、「何でも噛んで食べることができる」という回答が77.0%と最も多くなっています。回答者の性別・年齢別にみると、男女ともに50歳代から、「一部噛めない食べ物がある」という回答の割合が高くなっています。

図表 91 噛んで食べる力 [N=1,251]



図表 92 回答者の性別・年齢×噛んで食べる力 [N=1,251]

[単位：(上段)件／(下段)％]

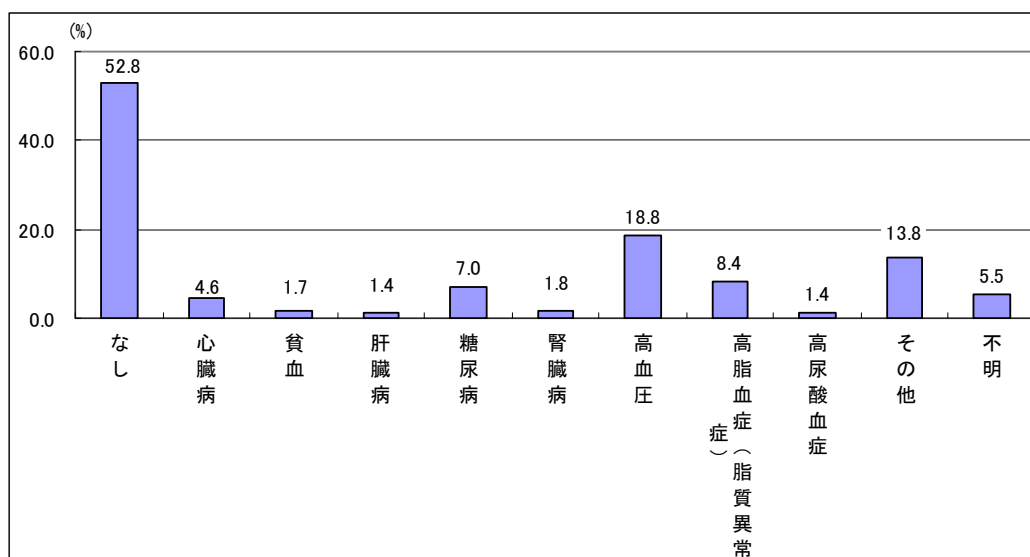
性別	年齢	合計	できる 何でも噛んで 食べることが できる	一部噛めない 食べ物がある	噛めない 食べ物が多い	噛んでも 食べることは できない	無回答
男性	合計	547	410	108	19	4	6
		100.0	75.0	19.7	3.5	0.7	1.1
	10歳代・ 20歳代	50	48	2	-	-	-
		100.0	96.0	4.0	-	-	-
	30歳代	64	57	4	2	1	-
		100.0	89.1	6.3	3.1	1.6	-
	40歳代	74	68	5	-	1	-
		100.0	91.9	6.8	-	1.4	-
	50歳代	116	87	23	6	-	-
		100.0	75.0	19.8	5.2	-	-
	60歳代	117	79	30	4	1	3
100.0		67.5	25.6	3.4	0.9	2.6	
70歳代	94	55	33	3	1	2	
	100.0	58.5	35.1	3.2	1.1	2.1	
80歳以上	30	14	11	4	-	1	
	100.0	46.7	36.7	13.3	-	3.3	
無回答	2	2	-	-	-	-	
	100.0	100.0	-	-	-	-	
女性	合計	686	545	112	15	-	14
		100.0	79.4	16.3	2.2	-	2.0
	10歳代・ 20歳代	71	69	2	-	-	-
		100.0	97.2	2.8	-	-	-
	30歳代	89	85	3	1	-	-
		100.0	95.5	3.4	1.1	-	-
	40歳代	105	96	8	-	-	1
		100.0	91.4	7.6	-	-	1.0
	50歳代	107	85	20	1	-	1
		100.0	79.4	18.7	0.9	-	0.9
	60歳代	147	111	29	3	-	4
100.0		75.5	19.7	2.0	-	2.7	
70歳代	104	70	28	4	-	2	
	100.0	67.3	26.9	3.8	-	1.9	
80歳以上	61	28	21	6	-	6	
	100.0	45.9	34.4	9.8	-	9.8	
無回答	2	1	1	-	-	-	
	100.0	50.0	50.0	-	-	-	
無回答	18	8	9	-	-	1	
	100.0	44.4	50.0	-	-	5.6	
合計	1,251	963	229	34	4	21	
	100.0	77.0	18.3	2.7	0.3	1.7	

8. 病気について

(1) 現在治療中の病気

現在、治療中の病気については、「なし」という回答が約半数の52.8%となっています。一方、治療中の病気がある人では、「高血圧」が18.8%と最も多くなっています。

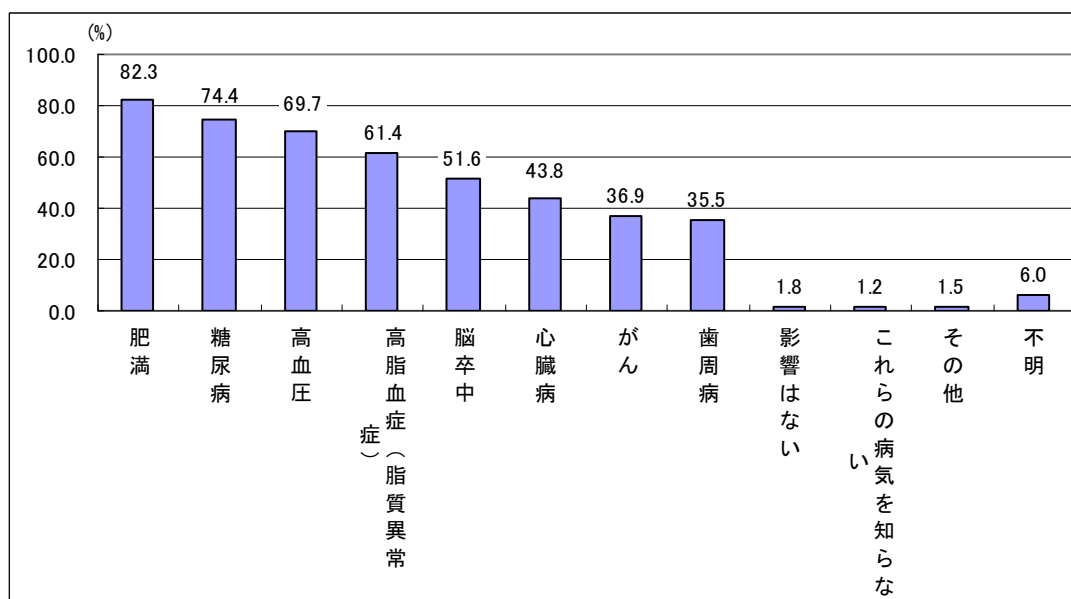
図表 93 現在治療中の病気 [N=1,251] (複数回答)



(2) 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きいたところ、「肥満」が82.3%と最も多く、次いで、「糖尿病」が74.4%、「高血圧」が69.7%、「高脂血症 (脂質異常症)」が61.4%となっています。

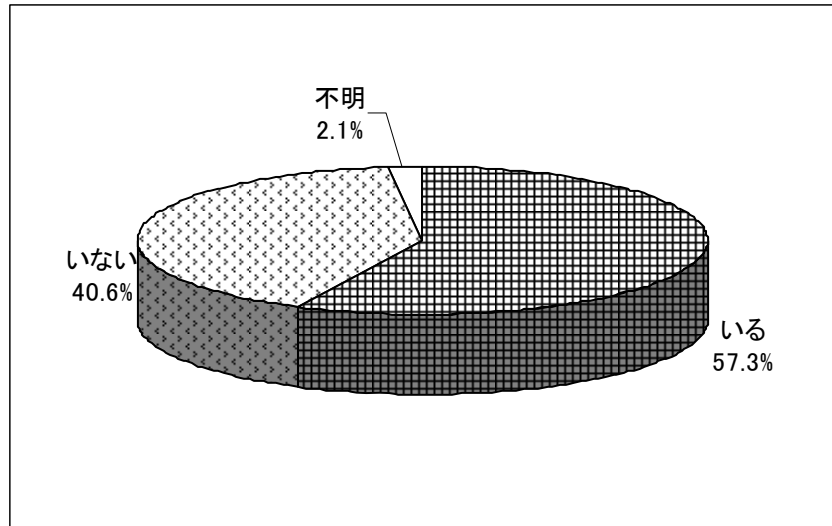
図表 94 生活習慣が影響していると思う病気 [N=1,251] (複数回答)



(3) かかりつけ医の有無

かかりつけ医の有無については、「いる」という回答が57.3%と、「いない」の40.6%を上回っています。

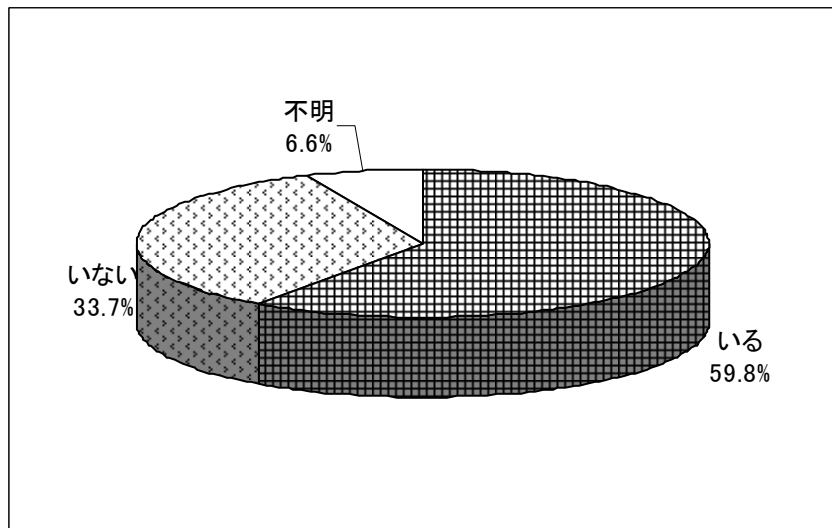
図表 95 かかりつけ医の有無 [N=1,251]



(4) かかりつけ歯科医の有無

かかりつけ歯科医の有無については、「いる」が59.8%と、「いない」の33.7%を上回っています。

図表 96 かかりつけ歯科医の有無 [N=1,251]

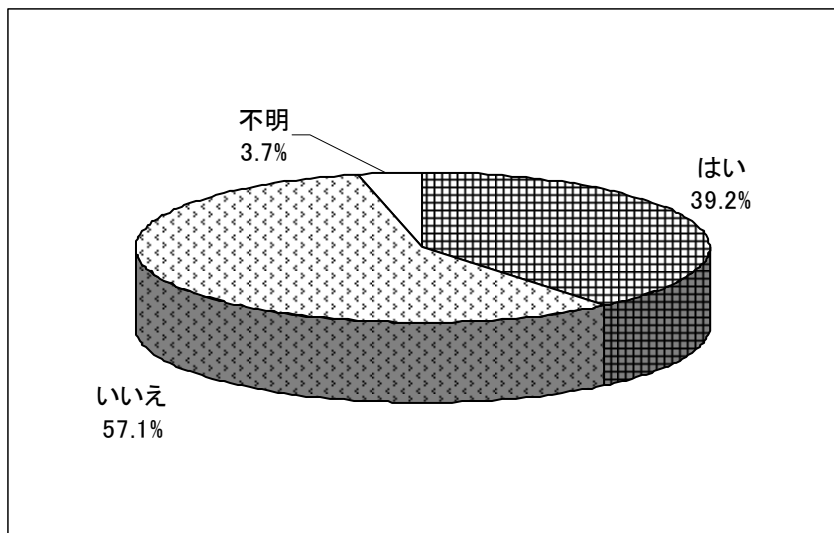


(5) 医師・歯科医師等からの生活習慣・健康指導の経験

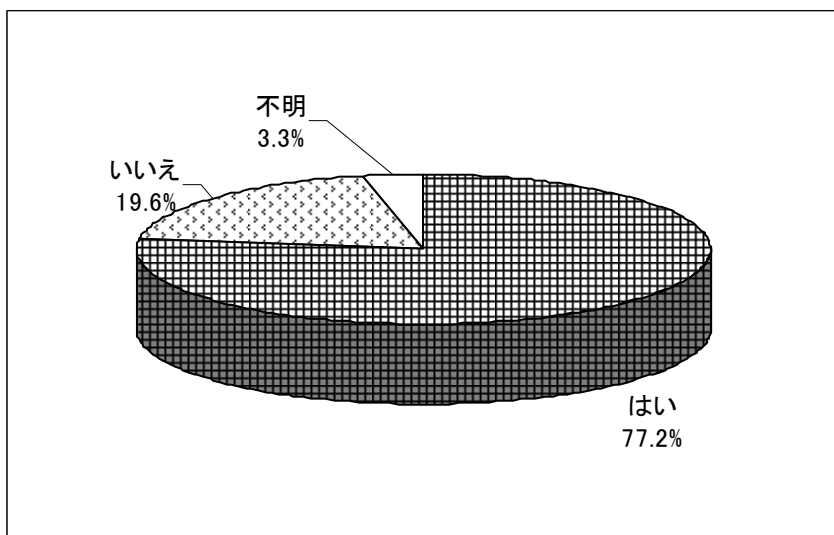
医師、歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士などから生活習慣と健康について指導を受けた経験についてきいたところ、「いいえ」が57.1%と、「はい」の39.2%を上回っています。

また、指導を受けたことがあると回答した人に、受けた指導内容を実行しているかきいたところ、実行している割合（「はい」という回答）が77.2%と、「いいえ」の19.6%を大きく上回っています。この傾向は性別・年齢を問わず同様です。

図表 97 医師・歯科医師等から生活習慣と健康に関する指導を受けた経験 [N=1,251]



図表 98 医師・歯科医師等からの指導の実施状況 [N=491]



図表 99 回答者の性別・年齢×医師・歯科医師等からの指導の実施状況 [N=491]

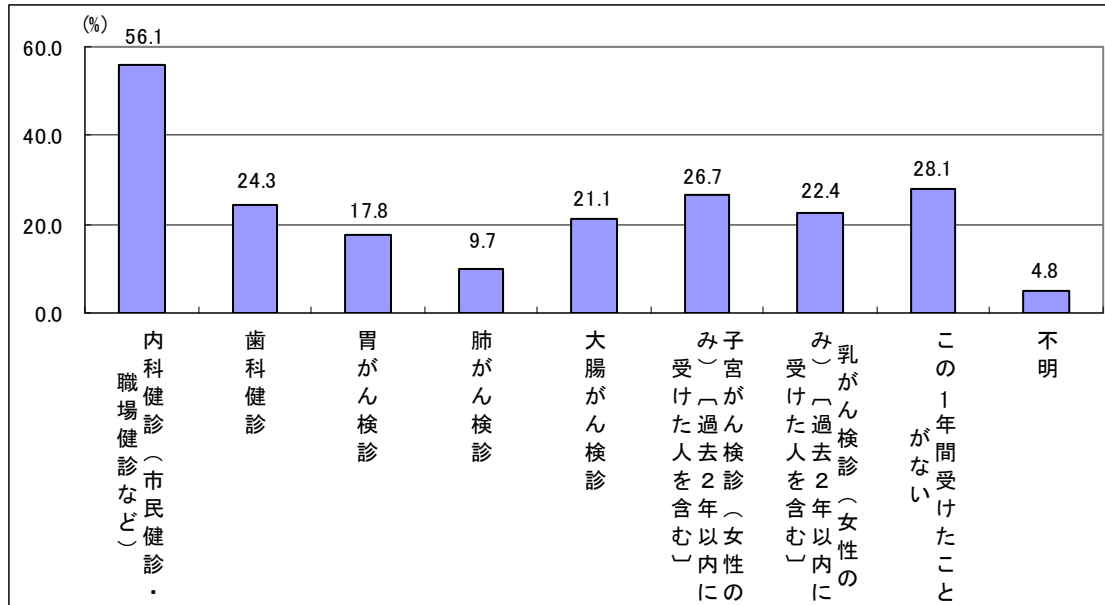
[単位：(上段) 件 / (下段) %]

性別	年齢	合計	はい	いいえ	無回答
男性	合計	231	172	55	4
		100.0	74.5	23.8	1.7
	10 歳代・ 20 歳代	6	3	3	-
		100.0	50.0	50.0	-
	30 歳代	11	9	2	-
		100.0	81.8	18.2	-
	40 歳代	31	20	11	-
		100.0	64.5	35.5	-
	50 歳代	55	36	18	1
		100.0	65.5	32.7	1.8
	60 歳代	67	52	14	1
		100.0	77.6	20.9	1.5
	70 歳代	46	39	5	2
		100.0	84.8	10.9	4.3
80 歳以上	14	13	1	-	
	100.0	92.9	7.1	-	
無回答	1	-	1	-	
	100.0	-	100.0	-	
女性	合計	256	204	40	12
		100.0	79.7	15.6	4.7
	10 歳代・ 20 歳代	8	5	3	-
		100.0	62.5	37.5	-
	30 歳代	17	16	1	-
		100.0	94.1	5.9	-
	40 歳代	33	24	8	1
		100.0	72.7	24.2	3.0
	50 歳代	42	33	9	-
		100.0	78.6	21.4	-
	60 歳代	70	52	13	5
		100.0	74.3	18.6	7.1
	70 歳代	51	45	3	3
		100.0	88.2	5.9	5.9
80 歳以上	35	29	3	3	
	100.0	82.9	8.6	8.6	
無回答	-	-	-	-	
	-	-	-	-	
無回答		4	3	1	-
		100.0	75.0	25.0	-
合計		491	379	96	16
		100.0	77.2	19.6	3.3

(6) 過去1年間における健診・検診受診の有無

過去1年間における健診・検診の受診有無については、「内科健診」が56.1%と最も多くなっています。一方で、「この1年間受けたことがない」という回答も28.1%みられます。

図表 100 過去1年間における健診・検診の有無 [N=1,251] (複数回答)



9. 自由記載の概要

(1) 健康づくりのために重要な取り組みについて

健康づくりのために重要な取り組みに関する回答者の主な意見は下記の通りです。

図表 101 健康づくりのために重要な取り組みに関する主な意見

(食事の摂り方について)

- 旬のものを食べる。
- バランスの良い食事を心がける。
- 魚を多く肉食は少なめにする。一日 30 品目摂る。
- 野菜不足にならないようにする。(例:野菜ジュースを飲む)
- 無農薬(減農薬)の国内産野菜を積極的に摂取する。
- 塩分は少なめに薄味にして、大豆食品を多くとる。
- 食物繊維を多くとる。
- 和食中心の食事にする。
- 毎日3食摂るようにする。朝ご飯を食べる習慣をつける。
- ゆっくり噛むようにする。

(運動について)

- 身体を動かす。よく歩く。
- 日々の運動を心がける。毎日 30 分以上散歩する。
- ウォーキング、体操などを継続的に実施する。

(病院・健診について)

- 定期的に健診を受ける。
- 医師が合わない病院にはあまり行かない。
- かかりつけ医を見つける。
- 予防医学の意識が重要である。

(その他について)

- ストレスはためないようにする。
- よく寝る。規則正しい生活をする。
- 飲酒は適度にする。喫煙本数を減らす。
- 余裕のある仕事環境が重要である。
- なんでも話せる相手をつくる。毎日数人と話をする。
- 地域内においては笑顔であいさつすることが小さな健康増進活動になる。
- TV やインターネットで流布される誤った情報に惑わされないようにする。
- 地域の自治会活動やボランティア活動に参加する。
- 経済的に余裕を持つことが必要である。

(2) 健康づくりに関する本市等に対する要望について

健康づくりに関する本市等に対する要望・意見は下記の通りです。

図表 102 健康づくりに関する本市等に対する主な要望・意見

(情報発信について)

- 各年齢層にあった健康づくりについて広報誌で情報発信してほしい。
- 市内のスポーツジムや公園など利用できる施設を紹介してほしい。

(運動施設について)

- 市民体育館などでエアロビクス、ヨガ、ダンベル等、比較的初心者向けの運動のプログラムが、土日祝にあると、気軽に体を動かせる機会ができてよい。
- 一人暮らしの市民が参加できる機会を作してほしい。
- 市のプールは2ヶ所しかなく、年間通してではないので営業機会を増やしてほしい。
- スポーツジムにシニア料金を導入してほしい。
- 子どもが小さい母親が運動できる施設が必要である。
- 医療治療でなく、運動治療に力を入れてほしい。

(健診・検診について)

- 健診・検診を日祝日にも実施してほしい。
- 乳がん検診は20代も安く受診できるようにしてほしい。
- 市の集団健診の受付時間を長くしてほしい。

(地域活動について)

- 独居老人の訪問活動をしてほしい。
- 地域でのふれあいづくり、サークル活動を積極的に行ってほしい。

(喫煙について)

- 集合住宅等で受動喫煙の被害を減らすために、喫煙を制限してほしい。

(その他の要望・意見について)

- 公園美化の推進や犬と散歩して休憩できる場所の整備をしてほしい。
- 歩きやすい場所を整備してほしい。
- サイクリングロードが必要である。