

### 第3章 福生市民の健康に関するアンケート

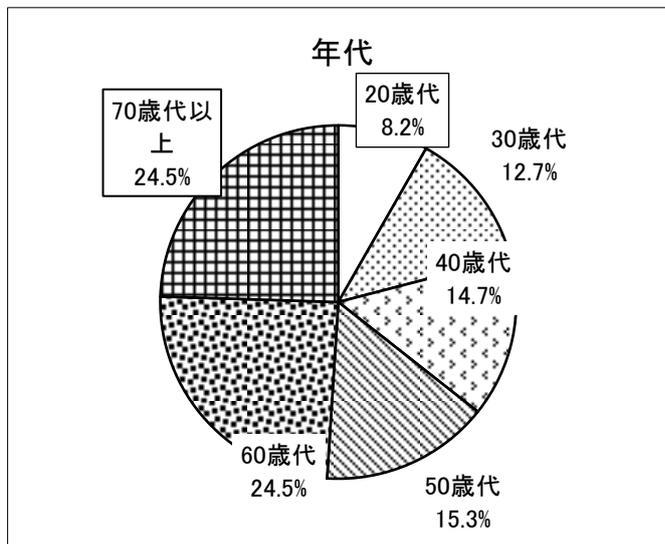
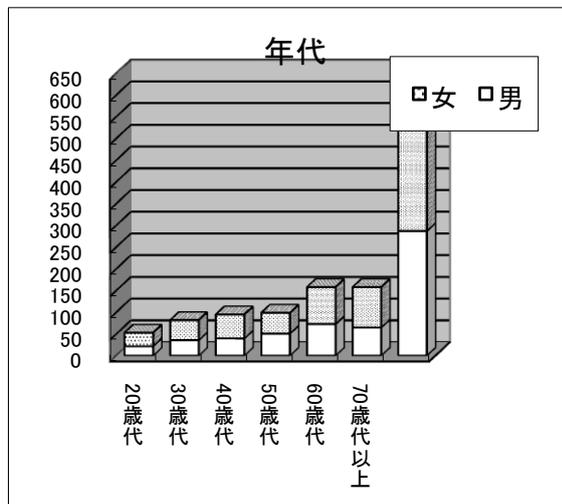
送付数	2,000
有効回答数	645
有効回答率	32.3%

#### ●あなたご自身とあなたのご家族について

問1 平成23年1月1日のあなたの年齢(満年齢)は。

項目	計	男	女
1 20歳代	53	22	31
2 30歳代	82	36	46
3 40歳代	95	40	55
4 50歳代	99	51	48
5 60歳代	158	73	85
6 70歳代以上	158	65	93
合計	645	287	358

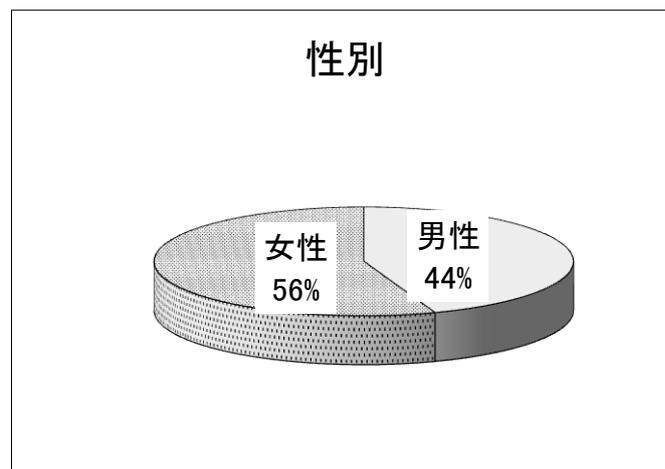
●年代が上がるほど回答率が高く、男女では女性の方が回答率が高い



問2 あなたの性別は。

項目	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
1 男性	287	22	36	40	51	73	65
2 女性	358	31	46	55	48	85	93
合計	645	53	82	95	99	158	158

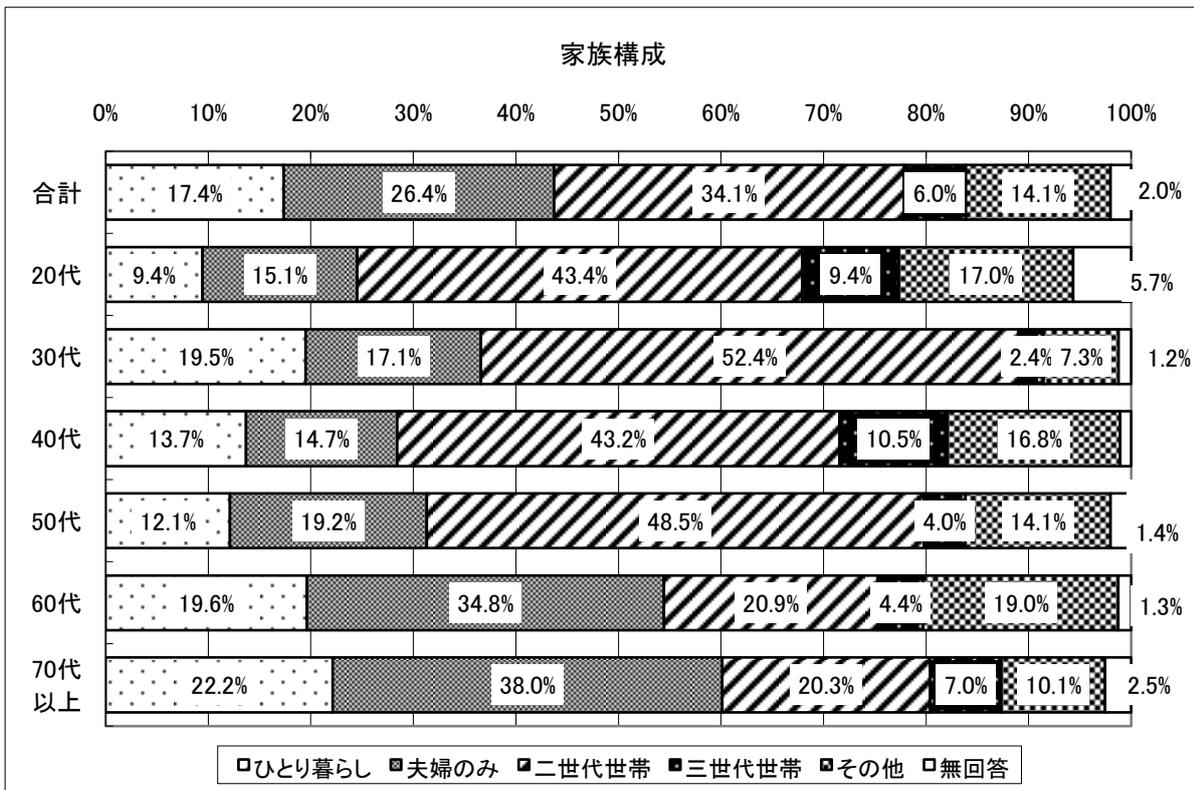
●全年齢を通して女性の回答率が高い  
●20代男性の回答率が低い



問3 ご家族の構成は。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ひとり暮らし	112	51	61	5	2	3	16	10	6	13	5	8	12	9	3	31	14	17	35	11	24
2 夫婦のみ	170	84	86	8	3	5	14	3	11	14	7	7	19	9	10	55	27	28	60	35	25
3 二世世代世帯	220	98	122	23	9	14	43	17	26	41	18	23	48	22	26	33	20	13	32	12	20
4 三世世代世帯	39	12	27	5	2	3	2	2	0	10	4	6	4	1	3	7	1	6	11	2	9
5 その他	91	35	56	9	4	5	6	3	3	16	5	11	14	8	6	30	10	20	16	5	11
無回答	13	7	6	3	2	1	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2	1	1	4	0	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 夫婦のみ、二世世代世帯が6割を占め、全世代とおして三世世代世帯が少ない
- 60代以降夫婦のみ、ひとり暮らしがふえる



問4 あなたのご職業は。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 会社員	161	110	51	24	11	13	38	23	15	40	26	14	38	34	4	21	16	5	0	0	0
2 公務員	25	15	10	1	0	1	5	3	2	5	2	3	8	7	1	5	3	2	1	0	1
3 農業	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 自営業	54	36	18	3	1	2	4	4	0	10	6	4	8	5	3	15	11	4	14	9	5
5 パート・アルバイト	98	19	79	8	2	6	10	2	8	18	1	17	29	3	26	25	7	18	8	4	4
6 専業主婦(夫)	101	0	101	2	0	2	15	0	15	11	0	11	9	0	9	35	0	35	29	0	29
7 無職	161	84	77	5	4	1	4	2	2	3	1	2	3	1	2	46	29	17	100	47	53
8 その他	37	19	18	9	4	5	5	1	4	7	4	3	3	1	2	9	6	3	4	3	1
無回答	8	4	4	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	2	1	1	2	2	0
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 男性では60代以降無職の割合が増える
- 女性ではパート・アルバイトと専業主婦の割合が50%を占める

## A 身長・体重について

問5 あなたの体重と身長をご記入下さい。(小数点以下は四捨五入)

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
やせ 18.5未満	56	11	45	9	1	8	6	1	5	7	0	7	5	2	3	11	0	11	18	7	11
正常 18.5~25未満	426	191	235	34	13	21	61	28	33	56	18	38	68	36	32	106	53	53	101	43	58
肥満1 25~30未満	112	64	48	5	4	1	9	4	5	25	19	6	18	10	8	29	16	13	26	11	15
肥満2 30~35未満	15	9	6	2	2	0	4	3	1	2	2	0	2	0	2	3	2	1	2	0	2
肥満3 35~40未満	24	6	18	0	0	0	2	0	2	2	0	2	4	1	3	7	1	6	9	4	5
肥満4 40以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
無回答	12	6	6	3	2	1	0	0	0	3	1	2	2	2	0	2	1	1	2	0	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- やせは全世代とおして女性に多く見られる
- 男性では40代以降肥満の割合が増加する

問6 あなたの身長から考えて、何キログラムくらいの体重が適切だと思いますか。

ご記入下さい。(小数点以下は四捨五入)

実際の適正体重との誤差(適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
適正 -10kg以下	19	2	17	8	0	8	3	0	3	0	0	0	3	1	2	2	0	2	3	1	2
適正 -5kg以下	117	14	103	15	2	13	27	3	24	27	2	25	12	2	10	20	2	18	16	3	13
適正 -2kg以下	145	63	82	12	7	5	22	9	13	21	5	16	24	12	12	33	18	15	33	12	21
ほぼ 適正(±2kg)	222	116	106	12	7	5	25	20	5	24	16	8	37	19	18	64	27	37	60	27	33
適正 +2kg以上	63	45	18	2	2	0	2	2	0	10	9	1	13	10	3	18	11	7	18	11	7
適正 +5kg以上	27	25	2	2	2	0	0	0	0	6	6	0	3	3	0	10	10	0	6	4	2
適正 +10kg以上	15	11	4	1	1	0	2	2	0	3	1	2	2	2	0	3	3	0	4	2	2
無回答	37	11	26	1	1	0	1	0	1	4	1	3	5	2	3	8	2	6	18	5	13
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体的に適正体重を低めに考える傾向があり、若い女性ほど顕著である
- 60代以上の男性では、適正体重をやや高めに考える傾向がある

問7 あなたは、週1回以上、体重をはかる習慣がありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	335	127	208	22	7	15	41	15	26	53	19	34	49	21	28	87	36	51	83	29	54
2 ない	310	160	150	31	15	16	41	21	20	42	21	21	50	30	20	71	37	34	75	36	39
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体では習慣がある人、ない人の割合は半々である
- 男女では女性の方がはかる習慣がある人が多い

問8 肥満が生活習慣病をひき起こしやすくしていることを知っていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	630	278	352	50	21	29	80	35	45	94	39	55	99	51	48	153	69	84	154	63	91
2 知らない	14	8	6	3	1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	5	4	1	3	1	2
無回答	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- ほとんどの人が生活習慣病に対する肥満の影響について知っている
- 60代男性では「知らない」と回答した人の割合が多かった

## B 運動習慣について

問9 あなたは日頃、意識的に体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心掛けていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	484	202	282	38	14	24	59	24	35	57	19	38	67	31	36	133	61	72	130	53	77
2 いいえ	152	80	72	15	8	7	23	12	11	37	21	16	31	19	12	23	11	12	23	9	14
無回答	9	5	4	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	1	1	5	3	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- はいと回答した人は約7割で、年代が上がるほど多くなる
- 50代女性では、「はい」と回答した人が23%とやや低くなっている

問10 あなたは日常、運動、スポーツを行なっていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 現在行っている	243	117	126	18	9	9	34	17	17	23	8	15	32	15	17	67	29	38	69	39	30
2 以前は行っていた	226	90	136	19	8	11	30	10	20	36	14	22	36	19	17	57	24	33	48	15	33
3 以前・も現在もない	143	65	78	14	3	11	13	6	7	36	18	18	28	14	14	25	16	9	27	8	19
4 今後もない	23	13	10	2	2	0	4	3	1	0	0	0	3	3	0	5	3	2	9	2	7
無回答	10	2	8	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	1	3	5	1	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 運動やスポーツとすると行っていると回答した人の割合は問9より減少する
- 70代以上の男性では、60%が現在行っていると回答し、もっとも高い割合となっている

問11 あなたは、1回30分以上の運動を週2回以上行なっていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	212	105	107	13	7	6	24	15	9	18	8	10	25	13	12	65	29	36	67	33	34
2 いいえ	408	174	234	39	15	24	56	20	36	75	31	44	71	37	34	85	41	44	82	30	52
無回答	25	8	17	1	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	8	3	5	9	2	7
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 問10で現在行っていると回答した人の大半は「はい」と回答をしている
- 40、50代男性ではいと回答する割合がやや低く見られる

問11-1 問11で「はい」と回答された方にお伺いします。あなたは、どのくらいの期間、運動を続けていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1年以上	183	96	87	8	5	3	18	13	5	15	7	8	23	12	11	58	27	31	61	32	29
2 1年未満	26	8	18	4	1	3	6	2	4	3	1	2	2	1	1	6	2	4	5	1	4
無回答	3	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1
合計	212	105	107	13	7	6	24	15	9	18	8	10	25	13	12	65	29	36	67	33	34

●現在運動を行っている人の大半は1年以上継続をしている

問11-2 問11で「はい」と回答された方にお伺いします。運動を始めたきっかけを教えてください。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 体力維持	154	78	76	7	4	3	17	12	5	11	5	6	18	11	7	46	20	26	55	26	29
2 病気	39	15	24	0	0	0	2	1	1	2	1	1	7	4	3	13	4	9	15	5	10
3 体型	58	25	33	5	1	4	10	5	5	8	4	4	7	5	2	18	7	11	10	3	7
4 サークル・クラブ	38	18	20	4	3	1	4	3	1	5	1	4	2	0	2	12	2	10	11	9	2
5 その他	20	8	12	3	2	1	4	2	2	4	2	2	2	1	1	4	0	4	3	1	2
無回答	9	7	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	2	4	4	0	1	1	0
合計	318	151	167	19	10	9	37	23	14	31	14	17	39	22	17	97	37	60	95	45	50

●体力維持のために運動を始める人がもつとも多い  
●60代以上では病気をきっかけに始める人が増える

問11-3 問11で「はい」と回答された方にお伺いします。どのような施設、場所で運動していますか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 公的な施設	55	24	31	6	5	1	4	4	0	3	0	3	8	2	6	19	4	15	15	9	6
2 民間の施設	39	12	27	4	1	3	7	2	5	3	1	2	5	1	4	15	6	9	5	1	4
3 会社の施設	13	9	4	1	1	0	1	1	0	5	3	2	2	2	0	4	2	2	0	0	0
4 公園・運動場	68	44	24	7	5	2	6	5	1	4	1	3	6	6	0	19	11	8	26	16	10
5 自宅	55	25	30	3	2	1	9	6	3	5	3	2	3	0	3	13	5	8	22	9	13
6 その他	43	21	22	0	0	0	4	3	1	3	1	2	6	5	1	17	9	8	13	3	10
無回答	9	7	2	1	0	1	4	4	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0
合計	282	142	140	22	14	8	35	25	10	24	10	14	31	17	14	88	37	51	82	39	43

●多くの人が公的な施設や公園・運動場を利用している  
●70代以上で自宅で運動をする人の割合が増える

問11-4 問11で「いいえ」と回答された方にお伺いします。運動を行っていない理由をお答え下さい。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 必要がない	17	7	10	4	1	3	3	2	1	2	0	2	3	1	2	3	2	1	2	1	1
2 場所がない	89	35	54	19	7	12	12	5	7	13	4	9	11	3	8	25	12	13	9	4	5
3 時間がない	206	88	118	26	8	18	33	11	22	56	25	31	40	19	21	40	22	18	11	3	8
4 何をすれば…	73	26	47	6	2	4	7	2	5	11	2	9	22	9	13	10	7	3	17	4	13
5 その他	117	45	72	4	2	2	15	4	11	11	3	8	21	9	12	27	11	16	39	16	23
無回答	29	11	18	2	1	1	3	2	1	2	2	0	0	0	0	8	2	6	14	4	10
合計	531	212	319	61	21	40	73	26	47	95	36	59	97	41	56	113	56	57	92	32	60

●20～40代では「時間がない」と回答した人の割合が多くなっている  
●50代以降は何をすればよいか分からないという人も少なくない

問12 市内公園に設置されています、公園健康遊具(介護予防遊具)をご存知ですか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	201	83	118	21	7	14	27	8	19	28	8	20	32	16	16	43	24	19	50	20	30
2 知らない	374	178	196	24	11	13	52	27	25	60	30	30	62	34	28	89	39	50	87	37	50
無回答	70	26	44	8	4	4	3	1	2	7	2	5	5	1	4	26	10	16	21	8	13
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

●「知らない」と回答した人の割合が約58%

問12-1 問12で「知っている」と回答された方にお伺いします。問12でお伺いしました、公園健康遊具(介護予防遊具)を使用したことがありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	75	41	34	10	4	6	12	4	8	8	3	5	13	9	4	16	10	6	16	11	5
2 いいえ	117	38	79	10	2	8	14	4	10	16	4	12	18	7	11	25	12	13	34	9	25
無回答	9	4	5	1	1	0	1	0	1	4	1	3	1	0	1	2	2	0	0	0	0
合計	201	83	118	21	7	14	27	8	19	28	8	20	32	16	16	43	24	19	50	20	30

●使用したことがある人の割合は約36%となっている

●男性の方が使用したことのある人の割合が高い

問12-2 問12で「知っている」と回答された方にお伺いします。どのような健康遊具を使用しましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 腹筋ベンチ	21	16	5	5	3	2	2	2	0	1	0	1	5	3	2	3	3	0	5	5	0
2 脚上げベンチ	8	4	4	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	2	3	2	1
3 背伸ばしベンチ	34	19	15	5	2	3	4	1	3	6	3	3	4	2	2	9	6	3	6	5	1
4 懸垂リング	8	6	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	2	0	1	1	0
5 ローリングステップ	39	19	20	5	2	3	8	2	6	6	1	5	7	6	1	9	5	4	4	3	1
6 懸垂平行棒	42	26	16	6	3	3	3	2	1	8	2	6	9	8	1	8	5	3	8	6	2
7 グルグル肩回旋	12	5	7	0	0	0	1	0	1	4	1	3	2	1	1	5	3	2	0	0	0
8 のびのびサークル	14	5	9	1	0	1	1	0	1	4	1	3	2	1	1	6	3	3	0	0	0
無回答	114	34	80	11	3	8	14	4	10	17	4	13	16	5	11	22	10	12	34	8	26
合計	292	134	158	36	15	21	34	12	22	48	13	35	46	26	20	67	38	29	61	30	31

●背伸ばしベンチ、ローリングステップ、懸垂平行棒が多く使用されている

問12-3 お近くの公園に健康遊具があれば、使用しますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	290	148	142	29	10	19	25	10	15	35	20	15	50	29	21	77	44	33	74	35	39
2 いいえ	253	123	130	10	10	0	54	26	28	58	20	38	46	22	24	30	24	6	55	21	34
無回答	102	16	86	14	2	12	3	0	3	2	0	2	3	0	3	51	5	46	29	9	20
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

●はいといいえ回答は約半数ずつとなっている

●60代以上では、「はい」と回答する人の割合が増加する

問12-4 どのような公園健康遊具を希望しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 高齢者も安心	205	87	118	7	3	4	12	5	7	17	7	10	23	10	13	69	30	39	77	32	45
2 遊びながら	172	84	88	21	8	13	20	5	15	32	17	15	31	17	14	43	24	19	25	13	12
3 簡単・手軽	283	136	147	20	8	12	30	14	16	41	20	21	47	26	21	86	41	45	59	27	32
4 複数人可能	49	18	31	8	3	5	12	6	6	8	3	5	5	2	3	6	3	3	10	1	9
5 その他	19	8	11	1	0	1	1	0	1	4	3	1	5	3	2	5	2	3	3	0	3
無回答	246	97	149	20	7	13	42	19	23	42	14	28	35	15	20	46	18	28	61	24	37
合計	974	430	544	77	29	48	117	49	68	144	64	80	146	73	73	255	118	137	235	97	138

- 簡単・手軽な健康遊具を希望している人が多い
- 60代以上は高齢者も安心して使用できるものを希望している人が多い

### C 食生活習慣について

問13 食事をする時、栄養のバランスを考えていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 いつも考えている	306	98	208	18	4	14	40	14	26	36	8	28	43	14	29	77	26	51	92	32	60
2 ときどき考えている	234	114	120	23	13	10	28	13	15	43	19	24	38	21	17	64	35	29	38	13	25
3 あまり考えてない	91	64	27	10	5	5	11	6	5	14	11	3	18	16	2	14	9	5	24	17	7
4 まったく考えてない	9	7	2	2	0	2	3	3	0	1	1	0	0	0	0	2	2	0	1	1	0
無回答	5	4	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	3	2	1
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 若い世代ほど意識が低い
- 若い男性ほど特に意識が低い

問14 自分にちょうど良い1日のカロリーを知っていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	273	99	174	19	7	12	36	11	25	40	14	26	37	14	23	71	24	47	70	29	41
2 知らない	364	184	180	34	15	19	46	25	21	55	26	29	62	37	25	86	48	38	81	33	48
無回答	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	7	3	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 20～40代の女性で、「知っている」と回答している人の割合が比較的高くなっている

問15 1日の食事回数は何回ですか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1回	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
2 2回	64	31	33	12	4	8	16	8	8	11	4	7	11	8	3	7	5	2	7	2	5
3 3回	564	247	317	41	18	23	64	26	38	82	35	47	84	40	44	146	66	80	147	62	85
4 4回	6	5	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2	2	0	2	1	1	0	0	0
5 5回	6	3	3	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	0	0	0
無回答	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	1	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- ほとんどの人が1日3回の食事と回答
- 約7%が1日4食以上と回答している

問16 あなたは、1日1回は家族や友人等と一緒に(2人以上で)食事をとっていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	515	225	290	47	19	28	65	26	39	80	31	49	83	40	43	123	57	66	117	52	65
2 いいえ	123	60	63	6	3	3	17	10	7	14	9	5	15	10	5	34	16	18	37	12	25
無回答	7	2	5	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	4	1	3
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「はい」と回答している人が、約80%を占めている
- 60代以上で「いいえ」と回答する割合がやや高めになる

問16-1 問16で「はい」と回答された方にお伺いします。  
あなたは、週に何回くらい家族や友人等と食事をとっていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 ほぼ毎日	445	189	256	38	15	23	54	21	33	69	23	46	68	31	37	107	49	58	109	50	59
2 週3~5日	68	34	34	9	4	5	11	5	6	10	6	4	16	9	7	16	8	8	6	2	4
3 週1~2日	11	5	6	0	0	0	1	1	0	2	2	0	0	0	0	3	2	1	5	0	5
無回答	121	59	62	6	3	3	16	9	7	14	9	5	15	11	4	32	14	18	38	13	25
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- ほぼ毎日と回答している人が大半を占めており、約8割となっている

問17 あなたは食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 いつも	487	206	281	42	17	25	62	25	37	69	25	44	76	35	41	122	55	67	116	49	67
2 ときどき	125	63	62	10	5	5	18	10	8	20	11	9	19	13	6	26	12	14	32	12	20
3 ほとんどない	22	16	6	1	0	1	2	1	1	4	3	1	4	3	1	7	6	1	4	3	1
4 まったくない	3	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
無回答	8	2	6	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	2	5	1	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 約80%の人がいつもおいしいと感じている
- 40代男性でいつも感じる人の割合がやや低くなっている

問18 野菜を毎食食べていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	515	212	303	39	13	26	55	22	33	71	30	41	74	32	42	136	61	75	140	54	86
2 いいえ	124	74	50	14	9	5	27	14	13	24	10	14	25	19	6	19	12	7	15	10	5
無回答	6	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	3	1	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「はい」と回答している人が圧倒的に多く、約80%を占める
- 年代が上がるほど「はい」と回答する人が多くなる

問19 脂肪分の多い食事(肉、揚げ物、ラーメン等)をよく食べますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	309	164	145	35	18	17	50	24	26	65	29	36	52	32	20	51	32	19	56	29	27
2 いいえ	329	122	207	18	4	14	32	12	20	30	11	19	46	19	27	106	41	65	97	35	62
無回答	7	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	1	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「はい」と「いいえ」の回答割合は約半数ずつとなっている
- 60代以上で「いいえ」と回答する人の割合が急激に増加する

問20 甘いもの(菓子、ジュース、缶コーヒー、スポーツ飲料水等)をよく食べたり飲んだりしますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	331	136	195	36	15	21	51	20	31	59	19	40	45	19	26	72	30	42	68	33	35
2 いいえ	307	150	157	16	7	9	31	16	15	36	21	15	52	31	21	84	43	41	88	32	56
無回答	7	1	6	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	0	2	2	0	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「はい」と「いいえ」の回答割合は約半数ずつとなっている
- 若い世代ほど「はい」と回答している人が多くなっている

問21 日頃、薄味に心がけていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	404	146	258	19	7	12	42	12	30	45	13	32	61	19	42	113	46	67	124	49	75
2 いいえ	237	141	96	34	15	19	40	24	16	50	27	23	38	32	6	43	27	16	32	16	16
無回答	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「はい」と回答した人が全体で60%以上を占めている
- 年代が上がるほど心がける人が増える傾向にある

問22 あなたは普段、外食をする事がありますか(外食とは、飲食店での食事や出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします)。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 毎日2回以上	12	6	6	2	0	2	5	4	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0	2	0	2
2 毎日1回以上	47	30	17	8	5	3	9	5	4	13	7	6	9	8	1	5	3	2	3	2	1
3 週2~7回未満	195	95	100	21	11	10	35	14	21	32	16	16	32	20	12	46	22	24	29	12	17
4 ほとんど外食しない	386	154	232	22	6	16	33	13	20	49	16	33	56	22	34	106	48	58	120	49	71
無回答	5	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	2	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 「ほとんど外食しない」と回答した人が約60%を占めた
- 男性では毎日1回以上外食をする人が約13%存在する

問23 外食をするときや、惣菜・市販食品等を購入するときに、カロリーや塩分等の「栄養成分表示」を参考にしていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 いつも	99	27	72	4	0	4	14	4	10	17	4	13	10	2	8	24	9	15	30	8	22
2 ときどき	269	98	171	26	8	18	35	12	23	43	14	29	40	14	26	64	23	41	61	27	34
3 ほとんどしない	243	147	96	23	14	9	32	19	13	35	22	13	47	33	14	57	34	23	49	25	24
4 <small>栄養成分表示を知らない</small>	16	10	6	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	0	7	6	1	6	1	5
無回答	18	5	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	5	12	4	8
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- ときどき参考にしている人を含めると、参考にしていると回答した人は約60%になる
- 男性の方が「ほとんどしない」と回答した人の割合が多くなっている

問24 「栄養成分表示」をしている店を利用したいと思いませんか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	414	167	247	43	16	27	58	22	36	68	26	42	61	27	34	98	44	54	86	32	54
2 いいえ	203	112	91	9	5	4	21	14	7	27	14	13	35	24	11	53	27	26	58	28	30
無回答	28	8	20	1	1	0	3	0	3	0	0	0	3	0	3	7	2	5	14	5	9
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 約65%の人が「はい」と回答をしている
- 男女では女性の方が利用したいと考えている人の割合が多い

## D お酒について

問25 あなたは、平均してどれくらいお酒を飲みますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 毎日	121	87	34	1	0	1	11	6	5	21	9	12	27	22	5	37	31	6	24	19	5
2 週5~6日	39	29	10	0	0	0	7	5	2	4	3	1	10	7	3	9	7	2	9	7	2
3 週3~4日	34	18	16	3	0	3	4	3	1	5	3	2	10	6	4	6	4	2	6	2	4
4 週1~2日	53	27	26	2	1	1	10	5	5	14	6	8	9	3	6	9	5	4	9	7	2
5 月1~3日	89	33	56	22	9	13	17	7	10	11	3	8	8	1	7	17	6	11	14	7	7
6 やめた	16	13	3	1	0	1	1	0	1	0	0	0	3	3	0	5	4	1	6	6	0
7 <small>ほとんど飲まない</small>	285	79	206	24	12	12	32	10	22	38	15	23	32	9	23	72	16	56	87	17	70
無回答	8	1	7	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	3	0	3	3	0	3
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 20代30代の若い世代ではお酒を毎日飲む人は少なく、ほとんど飲まない人の割合として多い
- 女性の方が男性よりもほとんど飲まないという人が多く、毎日飲む人は少ない
- 男性は年とともにお酒を毎日飲む人が増えているのに対し、女性は年とともに減っている傾向がある

問25-1 問25で「毎日飲む」「週5～6日飲む」「週3～4日飲む」「週1～2日飲む」「月1～3日飲む」と回答された方にお伺いします。1回に飲むお酒の分量は、平均どのくらいですか。日本酒に換算して、1つに○をつけて下さい。（※日本酒1合(180ml)は、ビール中瓶1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎35度1杯(80ml)、ワイン2杯(240ml)にそれぞれ換算します)

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1合未満	130	58	72	8	0	8	12	7	5	20	4	16	28	10	18	29	14	15	33	23	10
2 1合～2合	102	67	35	11	6	5	12	6	6	12	3	9	18	14	4	31	25	6	18	13	5
3 2合～3合	55	42	13	2	2	0	9	4	5	13	11	2	13	10	3	14	11	3	4	4	0
4 3合～4合	23	14	9	4	1	3	6	3	3	8	5	3	2	2	0	2	2	0	1	1	0
5 4合～5合	12	7	5	2	1	1	5	3	2	2	1	1	2	2	0	0	0	0	1	0	1
6 5合以上	6	5	1	0	0	0	4	3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
無回答	8	1	7	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	4	0	4
合計	336	194	142	28	10	18	49	26	23	55	24	31	64	39	25	78	53	25	62	42	20

- 男女ともに高齢になるにつれ、お酒の量は減少する傾向にある
- 全体として女性は1合未満の方が多く、男性は1～3合の方が多い

問26 成人(20歳以上)の1日あたりの飲酒の適量を知っていますか。  
(※適量は、日本酒1合程度:健康日本21実践の手引「厚生労働省」より)

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	172	84	88	6	2	4	12	3	9	20	6	14	32	19	13	52	27	25	50	27	23
2 知らない	436	198	238	47	20	27	68	33	35	74	34	40	66	32	34	96	46	50	85	33	52
無回答	37	5	32	0	0	0	2	0	2	1	0	1	1	0	1	10	0	10	23	5	18
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体的にはお酒の適量を知らない人のほうが多い
- 男性は年齢が上がるにつれ適量を知っている人が増えていっている

## E たばこについて

問27 あなたはたばこを吸いますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 吸う	111	80	31	8	3	5	25	18	7	24	14	10	22	21	1	21	15	6	11	9	2
2 吸わない	411	125	286	42	17	25	39	10	29	57	20	37	50	12	38	107	34	73	116	32	84
3 やめた	118	79	39	2	1	1	18	8	10	13	6	7	27	18	9	30	24	6	28	22	6
無回答	5	3	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	2	1
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体としてたばこを吸う人より「吸わない」、「やめた」という人の割合が多い
- 吸う人の割合が一番多いのが50代男性である
- 女性は男性より少ないが、吸う人の割合が一番多いのは40代である

問27-1 問27で「吸う」と回答された方にお伺いします。あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 やめたい	39	29	10	4	2	2	9	5	4	5	3	2	7	6	1	6	6	0	8	7	1
2 本数を減らしたい	31	23	8	2	1	1	5	5	0	9	5	4	5	5	0	9	6	3	1	1	0
3 やめるつもりはない	25	18	7	1	0	1	7	6	1	7	4	3	6	6	0	3	1	2	1	1	0
4 わからない	15	9	6	1	0	1	4	2	2	3	2	1	3	3	0	3	2	1	1	0	1
無回答	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
合計	111	80	31	8	3	5	25	18	7	24	14	10	22	21	1	21	15	6	11	9	2

- 約65%の人が「やめたい」、「本数を減らしたい」と思っているが、約22%の人はやめるつもりはないと思っている
- 70代以上ではほとんどの人がやめたい、「本数を減らしたい」と思っている

問28 たばこと健康との関係について、どのように思われますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 両方影響ない	23	13	10	3	3	0	3	1	2	5	2	3	2	0	2	7	6	1	3	1	2
2 本人なし、周囲あり	13	5	8	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	5	2	3	6	2	4
3 本人あり、周囲なし	9	8	1	0	0	0	1	1	0	2	1	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0
4 両方影響あり	559	247	312	50	19	31	75	33	42	85	35	50	91	47	44	139	61	78	119	52	67
5 わからない	17	9	8	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	3	2	1	12	6	6
無回答	24	5	19	0	0	0	1	0	1	1	1	0	4	2	2	2	0	2	16	2	14
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- ほとんどの方が健康に影響があると感じているが、一方で何も影響ないと感じている人も数%いる

問29 たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。知っているものを教えて下さい。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 肺がん	611	269	342	52	21	31	81	35	46	92	38	54	94	47	47	154	71	83	138	57	81
2 ぜんそく	420	174	246	36	11	25	48	18	30	62	18	44	63	36	27	115	50	65	96	41	55
3 気管支炎	450	192	258	35	11	24	57	23	34	61	20	41	69	40	29	128	55	73	100	43	57
4 心臓病	329	145	184	24	9	15	36	16	20	43	17	26	61	30	31	87	39	48	78	34	44
5 脳卒中	324	151	173	33	13	20	40	19	21	49	24	25	52	28	24	85	41	44	65	26	39
6 胃かいよう	134	62	72	9	4	5	16	8	8	19	7	12	20	10	10	34	15	19	36	18	18
7 妊娠に関連した異常	387	143	244	41	16	25	67	27	40	65	23	42	64	25	39	86	30	56	64	22	42
8 歯周病	188	74	114	29	11	18	36	14	22	28	6	22	26	14	12	38	19	19	31	10	21
9 その他	10	6	4	0	0	0	3	0	3	2	2	0	3	3	0	2	1	1	0	0	0
10 知らない	12	7	5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	2	1	0	0	0	8	4	4
無回答	17	5	12	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1	2	0	2	12	3	9
合計	2,882	1,228	1,654	259	96	163	385	161	224	422	156	266	457	236	221	731	321	410	628	258	370

- 肺がんや呼吸器系の疾患とたばこの関連について知っている人の割合が全体の中では多い次いで妊娠に関して、となっている
- 呼吸器系以外の疾患との関連についてはまだ意識が低い様子

## F 歯の健康について

問30 あなたは、年に1回以上歯の健診を受けていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 受けている	277	103	174	21	9	12	29	9	20	41	12	29	34	16	18	65	24	41	87	33	54
2 受けていない	362	180	182	32	13	19	53	27	26	54	28	26	64	35	29	91	47	44	68	30	38
無回答	6	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0	3	2	1
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体としては歯の健診を受けているという人の方が少し多い
- 60～70代では約半数近くが健診を受けるようになっている

問31 あなたは、1日何回くらい歯を磨きますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 1日2回以上	440	164	276	29	10	19	66	27	39	66	22	44	69	30	39	105	39	66	105	36	69
2 1日1回	185	109	76	24	12	12	16	9	7	28	17	11	27	19	8	48	29	19	42	23	19
3 1回も磨かない	10	10	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	0	4	4	0	3	3	0
無回答	10	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	8	3	5
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 約70%の人が1日2回以上の歯磨きを行っており、女性の方が男性よりも割合が多い
- 1回も磨かない人の多くは70代以上の男性である

問32 あなたは、1日1回は十分な時間をかけて(10分程度)歯を磨きますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	208	74	134	19	8	11	35	12	23	22	5	17	32	12	20	49	17	32	51	20	31
2 いいえ	429	211	218	34	14	20	47	24	23	73	35	38	67	39	28	109	56	53	99	43	56
無回答	8	2	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2	6
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 十分な時間をかけて磨くという人は約32%と少なめであった
- 時間をかけて磨く人の割合が多いのは、70代以上女性、30代女性である

問33 あなたは、デンタルフロス(糸楊枝)や歯間ブラシを使用していますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 使用している	167	59	108	8	3	5	11	3	8	22	3	19	30	14	16	50	15	35	46	21	25
2 たまに使用している	134	48	86	10	3	7	21	7	14	25	8	17	22	9	13	34	13	21	22	8	14
3 使用していない	335	178	157	34	16	18	50	26	24	48	29	19	47	28	19	74	45	29	82	34	48
無回答	9	2	7	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2	6
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 半数の人が使用している

## G 睡眠について

問34 睡眠は充分にとれていると感じていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	411	194	217	31	15	16	46	17	29	45	18	27	62	34	28	114	62	52	113	48	65
2 いいえ	229	90	139	22	7	15	35	18	17	50	22	28	37	17	20	44	11	33	41	15	26
無回答	5	3	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 睡眠は充分にとれていると感じている人は半数以上で、どちらかというと男性の方が女性より多い
- 40～50代では半数以下となっている

問35 途中で目覚めることがありますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 ある	469	204	265	27	8	19	50	16	34	57	24	33	79	42	37	122	56	66	134	58	76
2 ない	174	82	92	26	14	12	32	20	12	38	16	22	20	9	11	36	17	19	22	6	16
無回答	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 50代から約80%の人が途中目が覚めるという状態である(高齢になるにつれ、その傾向がある)

問36 なかなか寝付けないことがありますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 ある	283	94	189	25	9	16	32	10	22	47	15	32	43	20	23	66	20	46	70	20	50
2 ない	354	190	164	28	13	15	49	25	24	48	25	23	56	31	25	90	53	37	83	43	40
無回答	8	3	5	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	5	2	3
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体としては約45%の人がなかなか寝付けないと回答
- 年代による差はそれ程ないが、30代はやや低めである

問37 眠るために何か工夫をしていますか。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 はい	160	59	101	9	2	7	19	6	13	24	10	14	25	13	12	38	12	26	45	16	29
2 いいえ	445	217	228	44	20	24	59	28	31	69	29	40	72	38	34	110	57	53	91	45	46
無回答	40	11	29	0	0	0	4	2	2	2	1	1	2	0	2	10	4	6	22	4	18
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 全体として何らかの工夫をしている人は約25%程度
- 高齢になると何らかの工夫をする人の割合が多くなる

問37-1 問37で「はい」と回答された方にお伺いします。眠るためにはどのような工夫をされていますか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 入浴する	59	22	37	3	0	3	7	2	5	9	3	6	6	3	3	18	7	11	16	7	9
2 軽い運動をする	36	13	23	2	1	1	6	3	3	4	1	3	5	0	5	8	3	5	11	5	6
3 お酒を飲む	34	20	14	1	0	1	3	2	1	7	2	5	11	9	2	7	3	4	5	4	1
4 睡眠薬を飲む	46	16	30	2	0	2	4	1	3	4	2	2	7	5	2	10	1	9	19	7	12
5 その他	32	8	24	3	1	2	4	0	4	6	3	3	6	0	6	5	3	2	8	1	7
無回答	12	2	10	0	0	0	3	1	2	2	0	2	0	0	0	3	0	3	4	1	3
合計	219	81	138	11	2	9	27	9	18	32	11	21	35	17	18	51	17	34	63	25	38

- 入浴が上位で女性に多い
- 70代以上では「睡眠薬を飲む」が上位。50代では「お酒を飲む」が上位で男性が多い

## H 日頃の健康管理について

問38 あなたは、健康診断を年1回は受けていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 勤務先・学校	244	135	109	38	16	22	47	24	23	52	27	25	61	38	23	42	29	13	4	1	3
2 市(基本健診)	208	76	132	0	0	0	0	0	0	13	7	6	12	3	9	71	24	47	112	42	70
3 個人	75	32	43	0	0	0	10	5	5	8	2	6	12	4	8	23	8	15	22	13	9
4 受けていない	112	42	70	15	6	9	25	7	18	21	4	17	14	6	8	20	11	9	17	8	9
無回答	6	2	4	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	3	1	2
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 健診を「受けていない」という人は女性の方が男性よりも多い
- 高齢になるにつれ、「受けていない」という人が少なくなる

問38-1 問38で「受けている」と回答された方にお伺いします。健康診断の結果をみて自分の健康状態が分かりましたか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 認識できた	483	225	258	31	12	19	46	25	21	67	33	34	77	43	34	130	59	71	132	53	79
2 わからない	24	10	14	6	3	3	7	3	4	1	1	0	4	0	4	4	1	3	2	2	0
無回答	20	8	12	1	1	0	4	1	3	5	2	3	4	2	2	2	1	1	4	1	3
合計	527	243	284	38	16	22	57	29	28	73	36	37	85	45	40	136	61	75	138	56	82

- 90%以上の方が健診により健康状態を確認できた
- 中でも高齢になるにつれ、健診による健康状態の認識ができた人が増えている

問38-2 問38で「受けている」と回答された方にお伺いします。健康診断により健康づくりへの動機付けになりましたか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	442	203	239	24	11	13	41	19	22	57	27	30	74	40	34	123	55	68	123	51	72
2 いいえ	69	35	34	14	5	9	15	10	5	15	9	6	9	5	4	8	4	4	8	2	6
無回答	16	5	11	0	0	0	1	0	1	1	0	1	2	0	2	5	2	3	7	3	4
合計	527	243	284	38	16	22	57	29	28	73	36	37	85	45	40	136	61	75	138	56	82

- 約85%の方が健診により健康づくりへの動機づけができたとの回答であった
- 年とともに動機づけになったという人が増えている

問38-3 問38で「受けていない」と回答された方にお伺いします。健康診断を受けていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 自信がある	11	4	7	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	3	2	1	6	2	4	
2 関心がない	17	11	6	2	2	0	1	1	0	3	0	3	1	0	1	7	6	1	3	2	1
3 異常発見が怖い	15	5	10	0	0	0	4	1	3	5	2	3	2	0	2	2	2	0	2	0	2
4 忙しくて	18	8	10	1	1	0	4	1	3	9	3	6	1	1	0	2	1	1	1	1	0
5 機会がない	49	15	34	12	3	9	20	6	14	8	1	7	5	3	2	4	2	2	0	0	0
6 その他	20	6	14	4	1	3	1	0	1	3	0	3	3	1	2	4	1	3	5	3	2
無回答	7	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	3	1	2	2	1	1
合計	137	52	85	19	7	12	30	9	21	29	6	23	15	6	9	25	15	10	19	9	10

- 機会がない、忙しいという理由が上位となっている
- 60代では関心がないという理由が多く、70代以上では自信があるという理由が多い

## I あなたの健康づくりについて

問39 あなたは健康だと思えますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 思う	428	185	243	39	16	23	56	25	31	62	24	38	64	29	35	101	49	52	106	42	64
2 思わない	196	97	99	6	6	0	25	11	14	33	16	17	34	22	12	53	22	31	45	20	25
無回答	21	5	16	8	0	8	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	2	2	7	3	4
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 65%以上の方が健康だと感じている様子
- 全体として男女差、年齢差による違いは大きくない

問40 健康に関して気をつけていることがありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	465	197	268	33	15	18	60	24	36	65	22	43	74	34	40	123	55	68	110	47	63
2 特にない	153	85	68	7	7	0	22	12	10	29	17	12	25	17	8	32	16	16	38	16	22
無回答	27	5	22	13	0	13	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	1	10	2	8
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 72%の人が「健康に関して気をつけていることがある」と回答
- 20代、特に女性で「特にない」の割合が大きくなっている

問40-1 問40で「ある」と回答された方にお伺いします。それは、どのようなことですか。  
あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 食事	397	154	243	28	10	18	51	17	34	53	17	36	61	25	36	105	46	59	99	39	60
2 運動	253	127	126	8	8	0	21	20	1	31	10	21	41	20	21	78	36	42	74	33	41
3 睡眠	249	104	145	22	9	13	9	9	0	36	11	25	37	15	22	74	30	44	71	30	41
4 体重	245	104	141	16	7	9	14	13	1	35	10	25	47	20	27	68	30	38	65	24	41
5 ストレス	175	66	109	11	4	7	7	7	0	30	8	22	35	14	21	57	22	35	35	11	24
6 タバコ	59	39	20	5	3	2	6	6	0	10	6	4	16	10	6	13	7	6	9	7	2
7 酒	83	59	24	6	4	2	3	3	0	11	4	7	14	10	4	29	21	8	20	17	3
8 その他	15	5	10	1	1	0	0	0	0	3	1	2	3	1	2	2	1	1	6	1	5
無回答	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
合計	1,477	658	819	97	46	51	111	75	36	209	67	142	254	115	139	426	193	233	380	162	218

●健康に関して気をつけている内容として食事が圧倒的に多い。次いで運動、睡眠、となっている

問41 健康に関して知りたい情報は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 病気	395	175	220	41	17	24	46	19	27	62	26	36	58	29	29	104	51	53	84	33	51
2 体重	179	80	99	4	4	0	38	16	22	33	14	19	20	10	10	47	22	25	37	14	23
3 栄養・食事	281	111	170	26	8	18	45	12	33	41	13	28	37	19	18	71	34	37	61	25	36
4 運動	218	101	117	23	10	13	31	11	20	27	10	17	32	15	17	60	32	28	45	23	22
5 医療機関	206	76	130	22	5	17	28	11	17	27	7	20	33	12	21	53	23	30	43	18	25
6 健康診断	228	93	135	22	5	17	29	8	21	22	7	15	23	10	13	69	36	33	63	27	36
7 その他	10	4	6	1	0	1	3	0	3	1	1	0	0	0	0	3	2	1	2	1	1
8 特になし	63	32	31	2	2	0	6	5	1	12	5	7	6	4	2	6	2	4	31	14	17
無回答	17	6	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	5	1	4	9	5	4
合計	1,597	678	919	141	51	90	226	82	144	225	83	142	212	99	113	418	203	215	375	160	215

●病気についての情報を知りたいという人がすべての年代において最も多い  
次に栄養・食事、そして運動と続く

問42 健康に関して知りたい情報は何から得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計			20代			30代			40代			50代			60代			70代以上		
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
1 新聞・雑誌	376	150	226	19	4	15	38	14	24	59	20	39	59	27	32	106	46	60	95	39	56
2 テレビ・ラジオ	358	150	208	15	15	0	30	16	14	54	15	39	59	26	33	102	39	63	98	39	59
3 インターネット	195	106	89	37	16	21	31	26	5	57	25	32	32	17	15	28	15	13	10	7	3
4 講座・講習会	37	13	24	1	0	1	1	0	1	5	1	4	10	2	8	11	5	6	9	5	4
5 広報誌	141	45	96	3	1	2	2	1	1	18	2	16	22	7	15	47	17	30	49	17	32
6 友人・知人	164	50	114	19	5	14	7	7	0	31	6	25	21	8	13	48	14	34	38	10	28
7 保健センター	30	12	18	0	0	0	1	1	0	3	0	3	5	3	2	9	3	6	12	5	7
8 医師	180	86	94	4	2	2	4	4	0	17	5	12	26	17	9	53	28	25	76	30	46
9 その他	19	9	10	5	0	5	2	1	1	2	1	1	3	3	0	4	3	1	3	1	2
無回答	20	11	9	0	0	0	0	0	0	5	4	1	5	4	1	4	0	4	6	3	3
合計	1,520	632	888	103	43	60	116	70	46	251	79	172	242	114	128	412	170	242	396	156	240

●全体としてはテレビ・ラジオから情報を得るという人が多い

問43 市がお知らせする健康づくりに関する情報を得ていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	234	78	156	4	1	3	18	3	15	29	5	24	33	10	23	69	27	42	81	32	49
2 いいえ	363	203	160	22	21	1	64	33	31	66	35	31	65	40	25	88	46	42	58	28	30
無回答	48	6	42	27	0	27	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	19	5	14
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

●情報を得ていない人が全体の6割程度。年代が若くなるにつれてその割合は高くなる。また、男性の方が女性より高い

問43-1 問43で「いいえ」と回答された方にお伺いします。今後、市がお知らせする健康づくりに関する情報を得る場合、どのような手法が活用しやすいと思われますか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 回覧板	77	50	27	11	8	3	6	4	2	9	5	4	13	10	3	26	16	10	12	7	5
2 掲示板	32	17	15	5	3	2	1	0	1	6	3	3	6	3	3	11	5	6	3	3	0
3 窓口	35	18	17	7	3	4	7	5	2	3	1	2	5	2	3	6	2	4	7	5	2
4 ホームページ	86	47	39	20	7	13	20	12	8	19	10	9	17	14	3	9	4	5	1	0	1
5 広報ふっさ	303	153	150	31	13	18	46	22	24	54	29	25	49	29	20	73	36	37	50	24	26
6 その他	12	6	6	1	0	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	0	2	1	1
無回答	17	8	9	3	1	2	3	2	1	1	1	0	3	1	2	3	1	2	4	2	2
合計	562	299	263	78	35	43	86	46	40	94	50	44	95	60	35	130	66	64	79	42	37

●「広報ふっさ」からと回答した人の割合が83%で圧倒的に多かった  
●つづいて回覧版、ホームページとなっている

## J ストレスについて

問44 あなたはこの1か月に、不満、悩み、ストレスなどがありましたか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 大いにある	139	56	83	17	6	11	20	5	15	35	17	18	23	11	12	28	10	18	16	7	9
2 多少ある	296	129	167	23	7	16	44	21	23	43	14	29	46	25	21	74	33	41	66	29	37
3 あまりない	148	79	69	10	7	3	13	7	6	13	8	5	21	12	9	44	26	18	47	19	28
4 まったくない	39	19	20	1	1	0	4	3	1	3	1	2	7	3	4	6	3	3	18	8	10
無回答	23	4	19	2	1	1	1	0	1	1	0	1	2	0	2	6	1	5	11	2	9
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

●全体として「ストレスが大いにある」という人は20%程おり、「多少ある」という人と合わせると67%となる  
●ストレスが大いにある割合が高い年代は40代で男性の方が高い

問45 問44で「大いにある」と回答された方にお伺いします。あなたは、悩んだとき誰かに相談したことがありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	91	28	63	14	5	9	16	3	13	23	8	15	14	5	9	17	5	12	7	2	5
2 ない	35	22	13	1	1	0	2	1	1	8	6	2	8	6	2	9	4	5	7	4	3
無回答	13	6	7	2	0	2	2	1	1	4	3	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1
合計	139	56	83	17	6	11	20	5	15	35	17	18	23	11	12	28	10	18	16	7	9

- ストレスが大いにある人の65%が「誰かに相談している」と回答している
- 若い世代ほど相談している人の割合が高いが40代で65%程度と段々低くなり、60代・70代以上と低下している
- 男女差は若い世代ではそれ程ないが、40代より明らかに女性の方が相談している人の割合が高くなっている

問45-1 問45で「ある」と回答された方にお伺いします。あなたは、誰に相談しましたか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 家族	50	14	36	8	2	6	8	2	6	13	3	10	11	5	6	8	2	6	2	0	2
2 友人	48	14	34	5	5	0	8	1	7	15	4	11	7	1	6	10	2	8	3	1	2
3 上司	8	4	4	6	2	4	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
4 医療機関	17	9	8	1	0	1	1	1	0	4	2	2	3	2	1	4	2	2	4	2	2
5 相談機関	3	1	2	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
6 公的機関	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 その他	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
無回答	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	1	0	1
合計	130	44	86	20	9	11	17	4	13	35	11	24	23	9	14	25	8	17	10	3	7

- 相談する人については家族、友人が多い様子
- 女性は若い世代では家族が多く、次いで友人だが、50代より逆となり友人が多い  
男性は50代以降は家族に相談する人が一番多くなっている

問46 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	404	174	230	39	17	22	68	27	41	59	22	37	67	35	32	96	40	56	75	33	42
2 ない	211	111	100	5	5	0	14	9	5	35	18	17	30	16	14	60	33	27	67	30	37
無回答	30	2	28	9	0	9	0	0	0	1	0	1	2	0	2	2	0	2	16	2	14
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 自分なりのストレス解消法がある人の割合は20～30代は多いが、年とともに減少傾向である
- 男女差はそれ程ないが、30代・40代・60代で女性の方が「ある」人の割合が多い

問46-1 問46で「ある」と回答された方にお伺いします。あなたのストレス解消方法を教えてください。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 話を聞いてもらう	206	52	154	26	8	18	38	8	30	38	8	30	30	7	23	46	12	34	28	9	19
2 睡眠をとる	140	81	59	12	12	0	12	11	1	25	8	17	24	14	10	39	20	19	28	16	12
3 趣味・スポーツ	205	109	96	28	14	14	24	19	5	30	13	17	33	16	17	57	28	29	33	19	14
4 家族で団らん	90	47	43	9	4	5	6	6	0	14	6	8	18	9	9	27	16	11	16	6	10
5 ゆっくり入浴	105	48	57	14	5	9	5	4	1	20	7	13	16	7	9	31	15	16	19	10	9
6 何か食べる	108	34	74	23	8	15	9	6	3	27	6	21	20	5	15	19	5	14	10	4	6
7 お酒を飲む	99	73	26	10	6	4	12	12	0	19	8	11	28	23	5	19	14	5	11	10	1
8 買い物	114	30	84	20	7	13	8	8	0	18	4	14	18	2	16	31	7	24	19	2	17
9 カラオケ	68	29	39	18	7	11	2	2	0	13	3	10	7	3	4	14	9	5	14	5	9
10 ギャンブル	18	15	3	3	3	0	1	1	0	4	3	1	5	5	0	3	3	0	2	0	2
11 病院などに相談する	12	7	5	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	0	3	1	2	5	3	2
12 旅行	95	35	60	7	1	6	5	4	1	9	2	7	14	5	9	40	16	24	20	7	13
13 悩みの原因を解消	62	29	33	6	3	3	5	5	0	13	3	10	9	5	4	23	10	13	6	3	3
14 散歩・外出	151	63	88	11	7	4	5	5	0	19	7	12	20	6	14	52	20	32	44	18	26
15 その他	28	14	14	3	0	3	3	3	0	5	3	2	4	2	2	4	2	2	9	4	5
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	1,501	666	835	190	85	105	136	95	41	256	82	174	247	110	137	408	178	230	264	116	148

- ストレス解消方法で最も多かったのは、「話を聞いてもらうこと」。次いで趣味・スポーツ・睡眠をとること、である
- 「話を聞いてもらうこと」を選んだ人の割合は女性の方が多かった
- 男性は「趣味・スポーツ」と選ぶ人の割合の方が高い傾向にある
- 60代～70代では話を聞いてもらうことより、趣味・スポーツの方が多くなっている
- 50代男性はお酒を飲むことをストレス解消法として選ぶ人が多い様子

## K 日常生活について

問47 あなたは、仕事以外で人と交流する機会(趣味、友人と会う、ボランティア、町内活動等)がありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	443	177	266	41	16	25	60	24	36	62	19	43	68	32	36	108	44	64	104	42	62
2 ほとんどない	182	108	74	6	6	0	22	12	10	33	21	12	30	19	11	46	28	18	45	22	23
無回答	20	2	18	6	0	6	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	1	3	9	1	8
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- どの年齢においても、女性の方が仕事以外での交流の機会がある
- 40代男性がやや少ない

問48 あなたは、日常生活が充実していると感じていますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 感じている	394	165	229	33	15	18	52	17	35	58	23	35	56	25	31	103	48	55	92	37	55
2 あまり感じない	220	117	103	8	7	1	30	19	11	37	17	20	41	26	15	51	24	27	53	24	29
無回答	31	5	26	12	0	12	0	0	0	0	0	0	2	0	2	4	1	3	13	4	9
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- どの年代においても女性の方が「充実している」と感じている人が多い
- 男性の30代、50代では充実していると感じている人が少なめ

問49 あなたは、自分の人生がつまらなく感じたことがありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 感じている	290	127	163	36	14	22	46	18	28	55	21	34	54	35	19	56	22	34	43	17	26
2 あまり感じない	332	153	179	7	7	0	36	18	18	40	19	21	43	15	28	99	49	50	107	45	62
無回答	23	7	16	10	1	9	0	0	0	0	0	0	2	1	1	3	2	1	8	3	5
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 女性は年を重ねていくにつれ、人生を「つまらない」と感じている人が少なくなる
- 男性は50代で「つまらない」と感じている人が多い

問50 自分が役に立つ人間だと思えないと感じたことがありますか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 感じている	242	113	129	29	12	17	35	14	21	45	17	28	45	31	14	48	23	25	40	16	24
2 あまり感じない	366	167	199	9	9	0	45	22	23	50	23	27	53	20	33	105	48	57	104	45	59
無回答	37	7	30	15	1	14	2	0	2	0	0	0	1	0	1	5	2	3	14	4	10
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 女性は年齢をおうごとに、「自分が役に立つ人間だ」と思わない人が少なくなっていく傾向にある
- 50代の男性に、「役に立たない」と感じている人が多い傾向にある

問51 健康ふっさ21をご存知ですか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	111	42	69	2	0	2	8	2	6	14	6	8	18	6	12	37	15	22	32	13	19
2 知らない	493	243	250	22	22	0	74	34	40	81	34	47	80	45	35	119	58	61	117	50	67
無回答	41	2	39	29	0	29	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	2	9	2	7
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 男性より女性の方が全体として「健康ふっさ21」を知っている人が多く、男女ともに若い人ほど知られていない傾向がある
- 全体的に「健康ふっさ21」を知っている人は少ない様子

問52 健康づくり推進員をご存知ですか。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	47	20	27	0	0	0	4	1	3	3	1	2	5	2	3	16	5	11	19	11	8
2 知らない	552	264	288	22	22	0	78	35	43	92	39	53	93	49	44	139	68	71	128	51	77
無回答	46	3	43	31	0	31	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	0	3	11	3	8
合計	645	287	358	53	22	31	82	36	46	95	40	55	99	51	48	158	73	85	158	65	93

- 問51と同じ傾向であった

問53 健康づくり推進員の会(健康ふっさ21の取り組みを実行する市民ボランティアの会)では、市民の皆様の健康づくりをサポートすることを目的として様々な活動を行っております。今後、既存の事業も含め推進員に取り組んでほしい活動についてお聞かせください。あてはまるものすべてに○をつけてください。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代以上								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 講演会	98	46	52	4	2	2	10	5	5	8	1	7	21	10	11	32	16	16	23	12	11
2 健康レシピの配布	228	95	133	15	12	3	26	10	16	31	13	18	38	18	20	64	23	41	54	19	35
3 夏季ラジオ体操	75	38	37	7	4	3	14	8	6	11	4	7	9	5	4	21	12	9	13	5	8
4 こころの情報誌配布	122	61	61	9	2	7	5	2	3	21	9	12	20	13	7	33	20	13	34	15	19
5 あいさつ運動	42	22	20	7	4	3	5	4	1	9	4	5	5	4	1	7	3	4	9	3	6
6 健康まつり	124	68	56	13	6	7	10	7	3	24	10	14	18	14	4	32	17	15	27	14	13
7 料理教室	92	34	58	12	3	9	8	7	1	13	3	10	12	6	6	30	9	21	17	6	11
8 食育イベント	90	37	53	15	6	9	7	5	2	22	8	14	18	7	11	16	7	9	12	4	8
9 お散歩マップ	240	123	117	15	9	6	15	9	6	40	17	23	44	24	20	76	41	35	50	23	27
10 ウォーキング大会	129	71	58	12	4	8	7	7	0	20	8	12	21	13	8	50	27	23	19	12	7
11 その他	49	22	27	6	0	6	4	3	1	8	4	4	8	5	3	10	5	5	13	5	8
12 無回答	115	46	69	5	2	3	9	7	2	13	3	10	20	7	13	24	11	13	44	16	28
合計	1,404	663	741	120	54	66	120	74	46	220	84	136	234	126	108	395	191	204	315	134	181

- 健康づくり推進員に取り組んで欲しい活動として、健康レシピの配布、お散歩マップが上位にあげられ、レシピについてはやはり女性の支持が多い様子
- これまで力を入れて取り組み、成功しているラジオ体操や講演会については、まだ知られていないのか希望がそれほど多くない