

# 第3部 資料

## 第1章 健康に関するアンケート

アンケート回答者について

身長・体重について

運動習慣について

食生活習慣について

お酒について

たばこについて

歯の健康について

睡眠について

日頃の健康管理について

あなたの健康づくりについて

ストレスについて

日常生活について

わたしの健康の秘訣・モットー

「福生市民の健康に関するアンケート」の回答をまとめてあります。

健康に関する資料としてお役立てください。



# 福生市民の健康に関するアンケート

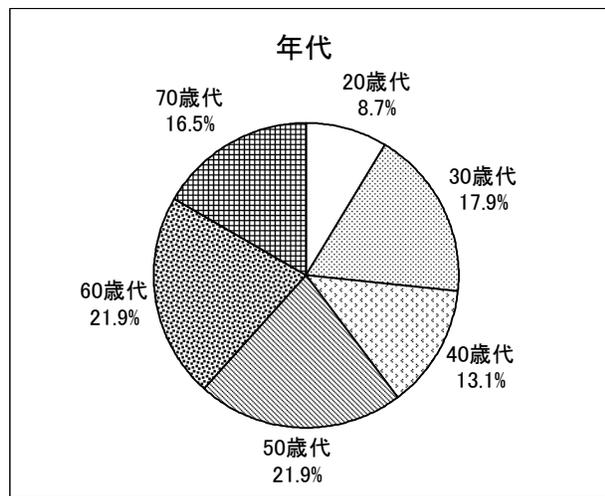
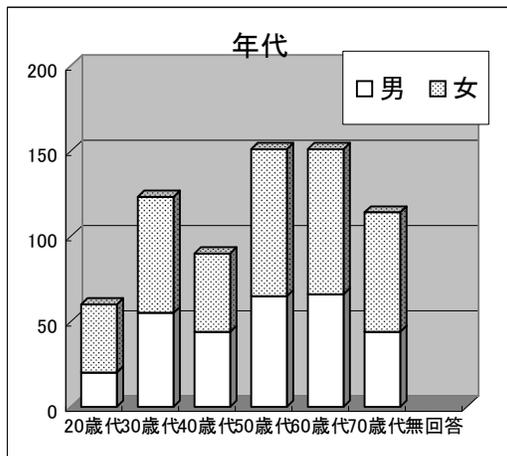
送付数	2000
有効回答数	689
有効回答率	34.5

## ●あなたご自身とあなたのご家族について

問1 平成17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	60	20	40
2 30歳代	123	55	68
3 40歳代	90	44	46
4 50歳代	151	65	86
5 60歳代	151	66	85
6 70歳代	114	44	70
無回答			
合計	689	294	395

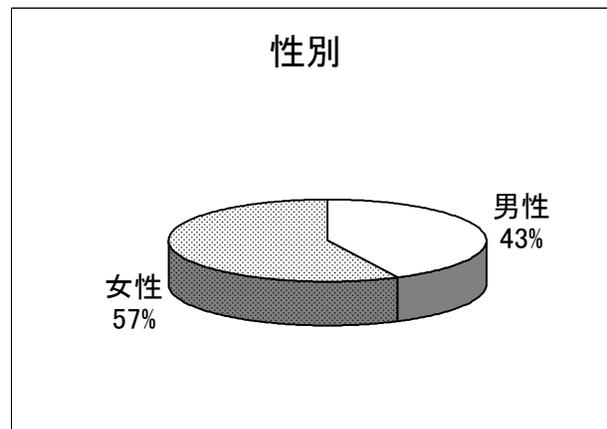
● 20代と40代で回答率が低い。



問2 あなたの性別は。

項目	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代
1 男性	294	20	55	44	65	66	44
2 女性	395	40	68	46	86	85	70
無回答							
合計	689	60	123	90	151	151	114

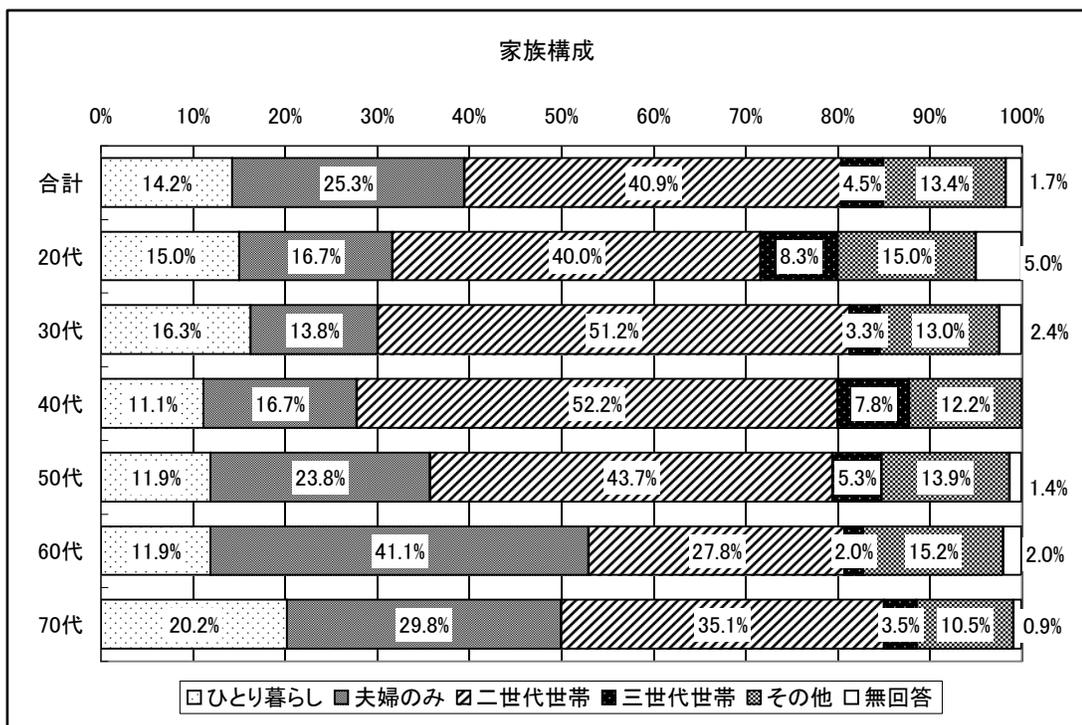
● 全年齢を通して女性の回答率が高い。  
● 20代男性の回答率が低い。



問3 ご家族の構成は。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ひとり暮らし	98	52	46	9	6	3	20	15	5	10	9	1	18	8	10	18	5	13	23	9	14
2 夫婦のみ	174	83	91	10	3	7	17	7	10	15	9	6	36	16	20	62	29	33	34	19	15
3 二世帯世帯	282	107	175	24	5	19	63	25	38	47	18	29	66	26	40	42	20	22	40	13	27
4 三世帯世帯	31	10	21	5	2	3	4	1	3	7	4	3	8	2	6	3	1	2	4	0	4
5 その他	92	37	55	9	2	7	16	7	9	11	4	7	21	11	10	23	10	13	12	3	9
無回答	12	5	7	3	2	1	3	0	3	0	0	0	2	2	0	3	1	2	1	0	1
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

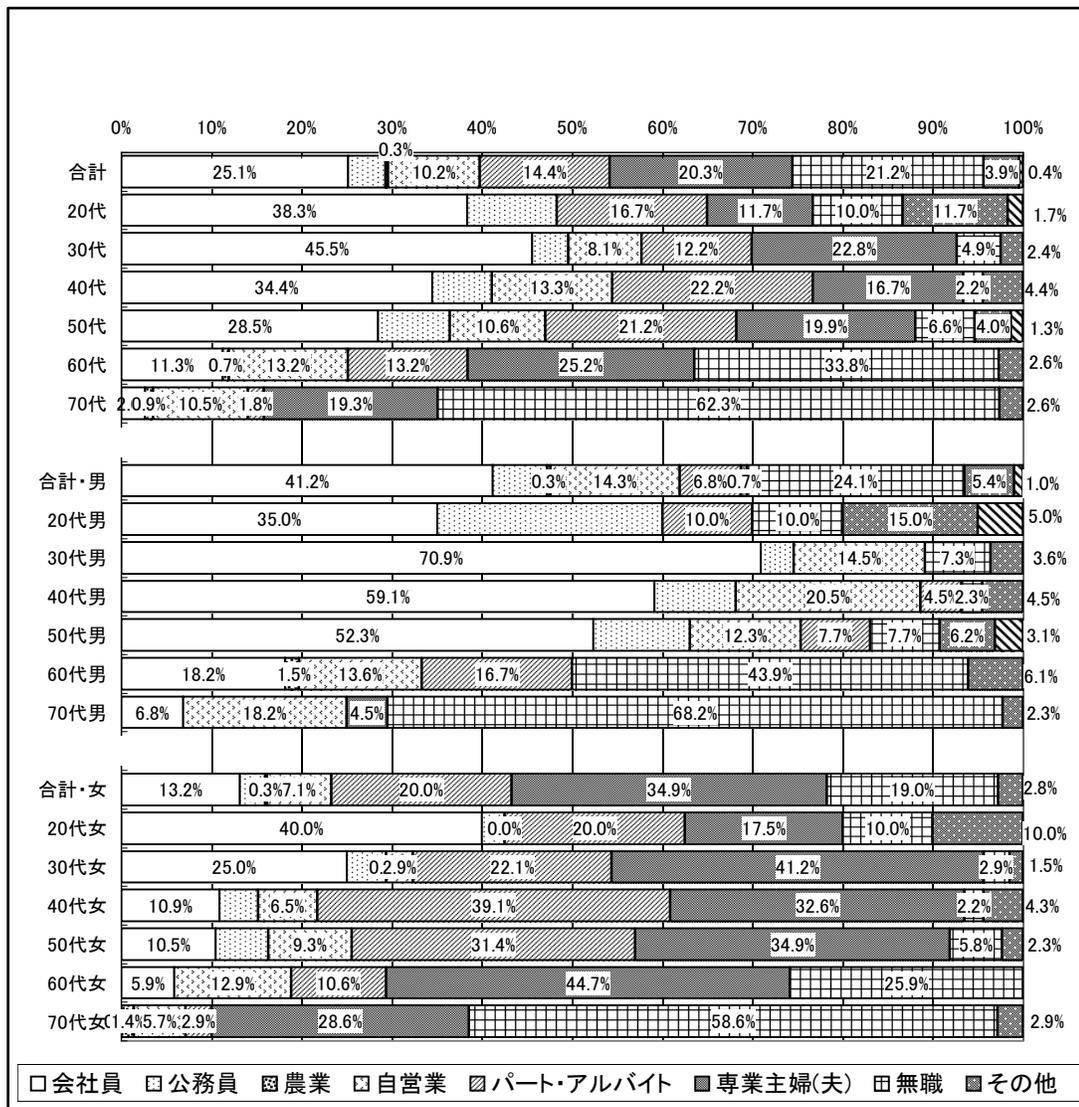
- 全年齢において、三世帯世帯が非常に少ない。
- 40代までの世帯では、二世帯世帯が約50%を占める。



問4 あなたのご職業は。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 会社員	173	121	52	23	7	16	56	39	17	31	26	5	43	34	9	17	12	5	3	3	0
2 公務員	29	18	11	6	5	1	5	2	3	6	4	2	12	7	5	0	0	0	0	0	0
3 農業	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1
4 自営業	70	42	28	0	0	0	10	8	2	12	9	3	16	8	8	20	9	11	12	8	4
5 パート・アルバイト	99	20	79	10	2	8	15	0	15	20	2	18	32	5	27	20	11	9	2	0	2
6 専業主婦(夫)	140	2	138	7	0	7	28	0	28	15	0	15	30	0	30	38	0	38	22	2	20
7 無職	146	71	75	6	2	4	6	4	2	2	1	1	10	5	5	51	29	22	71	30	41
8 その他 無回答	27	16	11	7	3	4	3	2	1	4	2	2	6	4	2	4	4	0	3	1	2
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 男性の若い世代では会社員が多く、60代以降では無職が大多数を占める。
- 女性において、50代まではパートと専業主婦がほぼ同数で全体の半分以上を占める。



## 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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
やせ 18.5未満	57	12	45	7	0	7	9	1	8	8	0	8	9	4	5	12	4	8	12	3	9
正常 18.5~25未満	501	211	290	48	18	30	93	41	52	64	31	33	119	46	73	103	47	56	74	28	46
肥満1 25~30未満	106	60	46	4	2	2	17	11	6	15	12	3	20	13	7	30	12	18	20	10	10
肥満2 30~35未満	13	5	8	0	0	0	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	3	1	2
肥満3 35~40未満	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
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	11	6	5	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	3	2	1	4	2	2
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 男性は30代以降から肥満傾向が増加している。
- 女性は40歳代以下に、やせ気味の人が目立つ。

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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
適正 -10kg以下	16	2	14	3	0	3	6	0	6	1	0	1	1	0	1	2	1	1	3	1	2
適正 -5kg以下	131	24	107	29	5	24	36	8	28	17	4	13	23	2	21	19	2	17	7	3	4
適正 -2kg以下	155	48	107	13	6	7	24	7	17	30	9	21	44	14	30	32	9	23	12	3	9
ほぼ適正(±2kg)	225	119	106	9	6	3	37	25	12	26	18	8	52	26	26	57	27	30	44	17	27
適正 +2kg以上	72	44	28	0	0	0	10	8	2	6	4	2	17	12	5	24	15	9	15	5	10
適正 +5kg以上	39	30	9	2	1	1	1	1	0	8	8	0	5	3	2	11	8	3	12	9	3
適正 +10kg以上	8	7	1	0	0	0	3	3	0	0	0	0	2	2	0	1	0	1	2	2	0
無回答	43	20	23	4	2	2	6	3	3	2	1	1	7	6	1	5	4	1	19	4	15
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 若い女性ほど、適正体重を低めに考えている傾向が顕著である。
- 男性は逆に、年齢が上がるほど適正体重を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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	329	108	221	22	4	18	53	15	38	38	15	23	77	21	56	87	32	55	52	21	31
2 ない	360	186	174	38	16	22	70	40	30	52	29	23	74	44	30	64	34	30	62	23	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	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 70歳代以外は、女性の方が体重を計る習慣が強い。
- 全体を通して、体重を計る人とそうでない人の割合は約半数ずつ。

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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	669	280	389	57	17	40	119	52	67	90	44	46	147	62	85	147	63	84	109	42	67
2 知らない	20	14	6	3	3	0	4	3	1	0	0	0	4	3	1	4	3	1	5	2	3
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	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- ほぼ全員が生活習慣病に対する肥満の影響について知っている。

## 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)心がけていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	506	204	302	43	16	27	75	30	45	61	29	32	110	43	67	126	55	71	91	31	60
2 いいえ	172	86	86	17	4	13	47	25	22	28	14	14	38	21	17	24	10	14	18	12	6
無回答	11	4	7	0	0	0	1	0	1	1	1	0	3	1	2	1	1	0	5	1	4
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●30代男性がやや低いが、他は概ね4人に3人は運動を心がけている。

問10 あなたは日常、運動、スポーツを行なっていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 現在行っている	223	88	135	11	3	8	33	12	21	30	12	18	52	20	32	62	28	34	35	13	22
2 以前は行っていた	239	111	128	29	11	18	51	22	29	32	16	16	45	24	21	48	23	25	34	15	19
3 以前・も現在もない	172	73	99	19	6	13	33	17	16	22	14	8	43	15	28	32	11	21	23	10	13
4 今後もない	40	18	22	1	0	1	6	4	2	5	1	4	8	5	3	6	3	3	14	5	9
無回答	15	4	11	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	2	3	1	2	8	1	7
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●スポーツという限定になると、運動する人の割合はやや下がる。  
●60歳代がピークとなっている。問9も同様である。

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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	200	87	113	9	2	7	21	11	10	23	12	11	45	16	29	63	30	33	39	16	23
2 いいえ	482	205	277	51	18	33	102	44	58	67	32	35	103	48	55	86	35	51	73	28	45
無回答	7	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	2	2	1	1	2	0	2
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●週2回の運動となると、さらに割合が減る。ここでもやはり60歳代がピークとなっている。

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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1年以上	165	72	93	5	1	4	17	10	7	21	11	10	36	12	24	52	24	28	34	14	20
2 1年未満	30	14	16	3	1	2	4	1	3	2	1	1	9	4	5	10	6	4	2	1	1
無回答	5	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	3	1	2
回答者	200	87	113	8	2	6	21	11	10	23	12	11	45	16	29	64	30	34	39	16	23

●長時間の運動をしている人は、高い割合で長期にわたり運動を続けている。

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							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 体力維持	126	58	68	4	0	4	13	8	5	13	7	6	27	11	16	42	22	20	27	10	17
2 病気	39	11	28	1	0	1	3	2	1	4	1	3	12	3	9	16	3	13	3	2	1
3 体型	64	21	43	3	0	3	8	4	4	8	4	4	18	3	15	16	7	9	11	3	8
4 サークル・クラブ	45	18	27	3	1	2	5	3	2	3	1	2	9	0	9	13	7	6	12	6	6
5 その他	14	3	11	2	0	2	3	1	2	3	1	2	1	0	1	2	0	2	3	1	2
無回答	10	5	5	2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3	1	2	3	2	1
回答者	298	116	182	15	2	13	32	18	14	32	15	17	68	17	51	92	40	52	59	24	35

●体力維持をきっかけに運動を始める人が最も多い。

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							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 公的な施設	60	17	43	4	1	3	8	4	4	6	2	4	14	2	12	18	6	12	10	2	8
2 民間の施設	43	15	28	2	0	2	4	2	2	11	6	5	11	2	9	11	3	8	4	2	2
3 会社の施設	7	6	1	0	0	0	3	2	1	0	0	0	1	1	0	2	2	0	1	1	0
4 公園・運動場	62	38	24	3	0	3	5	2	3	10	8	2	16	10	6	19	12	7	9	6	3
5 自宅	55	20	35	3	1	2	10	5	5	4	0	4	4	0	4	20	7	13	14	7	7
6 その他	41	18	23	1	0	1	3	3	0	4	2	2	9	4	5	15	7	8	9	2	7
無回答	4	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	1
回答者	272	116	156	14	3	11	33	18	15	35	18	17	57	20	37	85	37	48	48	20	28

●多くの人が、公的・民間問わず、効率よく利用しているようである。

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							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 必要がない	25	18	7	1	0	1	1	1	0	5	2	3	11	10	1	4	3	1	3	2	1
2 場所がない	34	22	12	9	5	4	9	4	5	8	8	0	3	2	1	3	2	1	2	1	1
3 時間がない	231	106	125	33	11	22	74	34	40	43	24	19	48	24	24	22	10	12	11	3	8
4 何をすれば…	92	35	57	15	6	9	18	5	13	15	8	7	18	6	12	16	5	11	10	5	5
5 その他	150	50	100	7	2	5	20	9	11	11	1	10	32	8	24	38	16	22	42	14	28
無回答	20	8	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1	9	2	7	8	4	4
回答者	552	239	313	65	24	41	122	53	69	82	43	39	115	52	63	92	38	54	76	29	47

●若い世代では、時間がないという理由が圧倒的に多い。

●年代が上がると病気等の個々の理由で運動ができないようである。

## C 食生活習慣について

問12 食事をする時、栄養のバランスを考えていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 いつも考えている	314	104	210	15	2	13	43	10	33	37	12	25	71	24	47	79	30	49	69	26	43
2 ときどき考えている	242	100	142	31	11	20	44	18	26	36	19	17	54	23	31	53	23	30	24	6	18
3 あまり考えてない	107	73	34	13	6	7	24	16	8	16	12	4	21	14	7	17	13	4	16	12	4
4 まったく考えてない	22	15	7	0	0	0	12	11	1	1	1	0	4	3	1	2	0	2	3	0	3
無回答	4	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	2
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 若い世代ほど意識が低い。
- 特に若い男性が非常に意識が低い。

問13 自分にちょうど良い1日のカロリーを知っていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	248	87	161	20	4	16	39	12	27	25	8	17	50	24	26	64	21	43	50	18	32
2 知らない	432	204	228	40	16	24	84	43	41	65	36	29	100	40	60	83	44	39	60	25	35
無回答	9	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	1	3	4	1	3
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 問12と類似したグラフになっている。
- 20代・30代が、やや高い。

問14 1日の食事回数は何回ですか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1回	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
2 2回	89	52	37	6	3	3	28	22	6	12	8	4	22	9	13	15	8	7	6	2	4
3 3回	582	232	350	52	15	37	92	32	60	77	35	42	121	52	69	135	58	77	105	40	65
4 4回	14	8	6	2	2	0	3	1	2	1	1	0	6	3	3	1	0	1	1	1	0
無回答	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 大多数が3回だが、30代男性のみ、2回が40%を占める。

問15 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	565	228	337	54	16	38	100	39	61	74	29	45	131	55	76	124	58	66	82	31	51
2 いいえ	119	64	55	6	4	2	23	16	7	16	15	1	16	8	8	26	8	18	32	13	19
無回答	5	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	2	1	0	1	0	0	0
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 70代がやや低いが、概ね約8割が毎日友人等と食事をしている。

問16 あなたは食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 いつも	495	196	299	42	12	30	78	27	51	71	31	40	110	45	65	112	48	64	82	33	49
2 ときどき	152	69	83	14	6	8	36	21	15	13	9	4	30	12	18	33	13	20	26	8	18
3 ほとんどない	22	17	5	1	1	0	8	7	1	3	2	1	5	3	2	1	1	0	4	3	1
4 まったくない	5	3	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	0	1
無回答	15	9	6	3	1	2	1	0	1	2	1	1	5	4	1	3	3	0	1	0	1
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●7割の人が食事を楽しいと感じている。30代男性がやや低い。

問17 野菜を毎食食べていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	536	200	336	44	13	31	79	29	50	66	28	38	115	43	72	130	52	78	102	35	67
2 いいえ	148	90	58	15	7	8	44	26	18	24	16	8	33	19	14	20	13	7	12	9	3
無回答	5	4	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	3	0	1	1	0	0	0	0
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●年代が上がるにつれ、毎食野菜を摂る傾向が強くなる。

●女性の方が、やや意識が高い。

問18 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	330	177	153	42	18	24	92	47	45	53	30	23	60	34	26	45	27	18	38	21	17
2 いいえ	350	112	238	18	2	16	31	8	23	37	14	23	89	30	59	103	36	67	72	22	50
無回答	9	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	3	3	0	4	1	3
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●年代が若いほど脂肪分の多い食事をしている。

●女性より男性の方に脂肪分の多い食事をしている傾向が顕著である。

問19 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	353	157	196	43	17	26	75	37	38	49	19	30	74	32	42	57	26	31	55	26	29
2 いいえ	325	131	194	17	3	14	48	18	30	41	25	16	75	32	43	90	36	54	54	17	37
無回答	11	6	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	4	4	0	5	1	4
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●20・30・70代の男性が甘いものを好む傾向が強い。

●女性は甘いものを好む傾向が、年代が上がるにつれやや下がる。

問20 日頃、薄味に心がけていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	438	156	282	32	8	24	65	22	43	48	19	29	103	38	65	106	40	66	84	29	55
2 いいえ	239	130	109	27	11	16	58	33	25	42	25	17	47	27	20	41	22	19	24	12	12
無回答	12	8	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	4	0	6	3	3
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 男性より女性、若い人より年配の方が意識が高い。
- 男性では、50代で急に率が高くなる。

問21 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)。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 毎日2回以上	12	11	1	0	0	0	5	5	0	3	2	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0
2 毎日1回以上	67	48	19	10	6	4	23	16	7	11	10	1	15	11	4	5	3	2	3	2	1
3 週2~7回未満	211	98	113	30	8	22	47	20	27	33	17	16	46	24	22	30	20	10	25	9	16
4 ほとんど外食しない	390	132	258	20	6	14	47	13	34	43	15	28	86	26	60	113	40	73	81	32	49
無回答	9	5	4	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	5	1	4
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 20代から50代の男性が、外食をする回数が多い。

問22 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 いつも	105	23	82	10	1	9	15	1	14	9	2	7	20	9	11	23	6	17	28	4	24
2 ときどき	242	80	162	23	6	17	47	20	27	25	9	16	58	13	45	53	19	34	36	13	23
3 ほとんどしない	276	154	122	23	11	12	55	29	26	46	26	20	64	38	26	59	33	26	29	17	12
4 栄養成分表示を知らない	41	23	18	3	1	2	6	5	1	10	7	3	7	4	3	5	1	4	10	5	5
無回答	25	14	11	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	11	7	4	11	5	6
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 女性に比べ、男性が極端に意識が低い。

問23 「栄養成分表示」をしている店を利用したいと思いますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	430	154	276	50	15	35	83	33	50	53	21	32	90	34	56	92	32	60	62	19	43
2 いいえ	235	128	107	10	5	5	40	22	18	37	23	14	58	29	29	50	30	20	40	19	21
無回答	24	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1	9	4	5	12	6	6
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 男性より女性のほうが栄養成分表示を利用している傾向が強い。
- 若い世代のほうが、やや高い傾向。

## D お酒について

問24 あなたは、平均してどれくらいお酒を飲みますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 毎日	110	81	29	4	2	2	15	11	4	13	12	1	34	23	11	31	22	9	13	11	2
2 週5～6日	53	32	21	2	2	0	10	6	4	10	7	3	17	9	8	11	6	5	3	2	1
3 週3～4日	36	25	11	0	0	0	5	3	2	4	4	0	11	9	2	10	4	6	6	5	1
4 週1～2日	68	31	37	7	2	5	17	11	6	15	7	8	14	6	8	10	4	6	5	1	4
5 月1～3日	96	34	62	22	7	15	23	7	16	15	6	9	16	6	10	12	7	5	8	1	7
6 やめた	17	5	12	2	0	2	3	0	3	3	0	3	2	1	1	3	1	2	4	3	1
7 ほとんど飲まない	299	81	218	23	7	16	49	16	33	30	8	22	57	11	46	71	20	51	69	19	50
無回答	10	5	5	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1	6	2	4
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 20代は、酒は飲むが回数が低い傾向。
- 男性は50代をピークに、回数が増える傾向。
- 女性は年齢が上がるにつれて、飲酒回数が減少している。

問24-1 問24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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1合未満	164	69	95	11	5	6	32	15	17	22	8	14	38	11	27	35	17	18	26	13	13
2 1合～2合	102	67	35	9	3	6	18	9	9	19	16	3	28	20	8	22	14	8	6	5	1
3 2合～3合	44	29	15	9	2	7	5	2	3	5	3	2	13	12	1	11	9	2	1	1	0
4 3合～4合	27	20	7	4	2	2	3	2	1	9	7	2	7	6	1	3	2	1	1	1	0
5 4合～5合	8	6	2	2	1	1	5	4	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 5合以上	13	11	2	0	0	0	7	6	1	1	1	0	4	3	1	1	1	0	0	0	0
無回答	6	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	2	2	0	2
回答者	364	204	160	35	13	22	70	38	32	57	36	21	91	53	38	75	44	31	36	20	16

- 男性では40代・50代で1～4合が多い傾向。
- 30代男性で4合以上飲む人が目立つ。
- 女性は若い世代でやや量が多い。

問25 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。1つに○をつけて下さい。(※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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 知っている	210	87	123	9	4	5	22	9	13	23	8	15	52	22	30	63	26	37	41	18	23
2 知らない	443	196	247	51	16	35	100	46	54	65	36	29	97	43	54	75	32	43	55	23	32
無回答	36	11	25	0	0	0	1	0	1	2	0	2	2	0	2	13	8	5	18	3	15
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 年代が高くなるにつれて、意識が高い。
- 男性では、50代で急に高くなる。

## E たばこについて

問26 あなたはたばこを吸いますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 吸う	177	120	57	12	7	5	38	26	12	28	20	8	52	33	19	33	24	9	14	10	4
2 吸わない	404	97	307	42	12	30	67	18	49	44	10	34	79	16	63	92	21	71	80	20	60
3 やめた	103	75	28	6	1	5	18	11	7	18	14	4	20	16	4	24	19	5	17	14	3
無回答	5	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	3	0	3
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●男女ともに30～50代の喫煙率がやや高く、男性では約半数になる。

問26-1 問26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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 やめたい	69	43	26	5	1	4	15	10	5	14	12	2	15	8	7	14	9	5	6	3	3
2 本数を減らしたい	54	39	15	4	3	1	6	5	1	8	5	3	24	16	8	10	8	2	2	2	0
3 やめるつもりはない	42	30	12	1	1	0	14	8	6	3	2	1	10	8	2	8	6	2	6	5	1
4 わからない	10	8	2	2	2	0	3	3	0	3	1	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0
無回答	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1
回答者	177	121	56	12	7	5	38	26	12	28	20	8	50	33	17	34	25	9	15	10	5

●やめたい、本数を減らしたいと考えている人が約7割。

●女性のほうがやめたいという傾向にある。

問27 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 両方影響ない	27	11	16	1	1	0	6	4	2	3	0	3	9	2	7	5	4	1	3	0	3
2 本人なし、周囲あり	9	5	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	2	1	2	1	1	3	1	2
3 本人あり、周囲なし	9	5	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	3	0	2	1	1	3	1	2
4 両方影響あり	599	254	345	58	18	40	113	49	64	85	42	43	127	54	73	130	54	76	86	37	49
5 わからない	15	7	8	1	1	0	2	1	1	0	0	0	3	1	2	4	3	1	5	1	4
無回答	30	12	18	0	0	0	1	1	0	1	1	0	6	3	3	8	3	5	14	4	10
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●ほとんどの人が、本人と周囲の人に影響があると認識している。

問28 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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 肺がん	650	278	372	58	18	40	118	52	66	88	44	44	144	63	81	143	62	81	99	39	60
2 ぜんそく	433	171	262	29	10	19	64	25	39	61	29	32	100	38	62	102	43	59	77	26	51
3 気管支炎	480	203	277	37	14	23	80	35	45	65	31	34	110	44	66	114	51	63	74	28	46
4 心臓病	346	157	189	21	7	14	45	21	24	50	30	20	82	38	44	90	37	53	58	24	34
5 脳卒中	265	115	150	21	5	16	51	22	29	42	19	23	56	27	29	53	27	26	42	15	27
6 胃かいよう	166	82	84	12	5	7	25	12	13	23	11	12	35	22	13	36	18	18	35	14	21
7 妊娠に関連した異常	457	160	297	50	14	36	103	40	63	59	24	35	101	34	67	90	31	59	54	17	37
8 歯周病	149	58	91	16	4	12	45	23	22	21	11	10	25	11	14	21	5	16	21	4	17
9 その他	12	3	9	5	1	4	2	1	1	2	1	1	1	0	1	2	0	2	0	0	0
10 知らない	9	3	6	1	1	0	5	2	3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
無回答	21	6	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	4	5	2	3	11	3	8
回答者	2,988	1,236	1,752	250	79	171	538	233	305	412	200	212	659	278	381	657	276	381	472	170	302

- 肺がんは9割以上の方が認識している。
- 肺がん以外の呼吸器系と妊娠に関しては6割以上の方が認識している。
- 呼吸器系以外の疾患に対する認識は、やや低い傾向にある。

## F 歯の健康について

問29 あなたは、年に1回以上歯の健診を受けていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 受けている	236	95	141	14	2	12	45	15	30	32	15	17	52	26	26	50	22	28	43	15	28
2 受けていない	437	194	243	46	18	28	78	40	38	58	29	29	98	38	60	97	42	55	60	27	33
無回答	16	5	11	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	2	2	11	2	9			
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 受けている人は3割程度に留まっている。20代男性が低い。

問30 あなたは、1日何回くらい歯を磨きますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 1日2回以上	444	145	299	45	14	31	85	28	57	60	26	34	93	27	66	100	34	66	61	16	45
2 1日1回	220	133	87	15	6	9	36	25	11	29	17	12	54	34	20	46	28	18	40	23	17
3 1回も磨かない	11	10	1	0	0	0	2	2	0	1	1	0	3	3	0	1	1	0	4	3	1
無回答	14	6	8	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	3	1	9	2	7			
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 女性のほうが回数が多い。年代が上がると回数が減る傾向。

問31 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	212	81	131	18	6	12	37	15	22	29	13	16	38	12	26	49	22	27	41	13	28
2 いいえ	458	208	250	42	14	28	86	40	46	61	31	30	111	52	59	98	42	56	60	29	31
無回答	19	5	14	0	0	0	0	0	0	2	1	1	4	2	2	13	2	11			
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- どの年代でも3割程度の方が十分時間をかけている。

問32 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。  
1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 使用している	136	46	90	7	1	6	27	9	18	15	7	8	30	13	17	35	7	28	22	9	13
2 たまに使用している	159	51	108	17	4	13	31	10	21	31	12	19	41	11	30	26	10	16	13	4	9
3 使用していない	378	192	186	36	15	21	64	36	28	44	25	19	79	40	39	88	47	41	67	29	38
無回答	16	5	11	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	2	2	0	12	2	10
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●常に使用する人、たまに使用している人、ともに約2割。

## G 睡眠について

問33 睡眠は充分にとれていると感じていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	407	166	241	29	9	20	52	20	32	41	21	20	99	38	61	104	45	59	82	33	49
2 いいえ	270	125	145	30	11	19	71	35	36	49	23	26	50	26	24	46	20	26	24	10	14
無回答	12	3	9	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	8	1	7
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●20~40代では半数以上が、睡眠不足を感じている。

●50代以上では3割程度に留まっている。

問34 途中で目覚めることがありますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	492	205	287	30	10	20	76	31	45	65	32	33	108	46	62	121	49	72	92	37	55
2 ない	186	86	100	30	10	20	47	24	23	25	12	13	41	18	23	29	16	13	14	6	8
無回答	11	3	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	8	1	7
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●年代が上がるにつれて、途中で目が覚める傾向が強くなる。

問35 なかなか寝付けないことがありますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	315	122	193	26	9	17	51	22	29	30	15	15	65	24	41	80	27	53	63	25	38
2 ない	363	169	194	34	11	23	72	33	39	60	29	31	84	40	44	70	38	32	43	18	25
無回答	11	3	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	8	1	7
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●全体的に4~5割。40代がやや低く、70代がやや高くなっている。

問36 眠るために何か工夫をしていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	183	68	115	7	3	4	19	8	11	18	10	8	44	13	31	53	20	33	42	14	28
2 いいえ	490	219	271	53	17	36	103	47	56	71	34	37	106	51	55	94	43	51	63	27	36
無回答	16	7	9	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	4	3	1	9	3	6
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●年齢が高いほど、何かしらの工夫をしている。

問36-1 問36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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 入浴する	75	22	53	4	1	3	5	1	4	5	3	2	17	4	13	26	9	17	18	4	14
2 軽い運動をする	42	13	29	1	0	1	1	1	0	4	2	2	13	3	10	15	5	10	8	2	6
3 お酒を飲む	56	33	23	2	1	1	7	4	3	8	8	0	18	8	10	12	7	5	9	5	4
4 睡眠薬を飲む	49	18	31	1	0	1	4	2	2	2	0	2	7	0	7	13	7	6	22	9	13
5 その他	51	11	40	4	3	1	7	2	5	6	0	6	11	2	9	15	3	12	8	1	7
無回答	8	2	6	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	2	1	1	3	0	3
回答者	281	99	182	12	5	7	25	10	15	25	13	12	68	18	50	83	32	51	68	21	47

●女性では入浴が比較的高く、30～50代男性はお酒、70代は男女が睡眠薬。

## H 日頃の健康管理について

問37 あなたは、健康診断を年1回は受けていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 勤務先・学校	230	132	98	41	16	25	66	39	27	38	25	13	63	39	24	18	12	6	4	1	3
2 市(基本健診)	240	78	162	0	0	0	11	3	8	27	9	18	50	13	37	82	26	56	70	27	43
3 個人	81	33	48	0	0	0	10	3	7	8	3	5	14	4	10	28	16	12	21	7	14
4 受けていない	125	46	79	19	4	15	35	10	25	15	6	9	21	8	13	19	10	9	16	8	8
無回答	13	5	8	0	0	0	1	0	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	3	1	2
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●男性は50代までは勤務先、40代以降の女性と60台以上の男性は市。  
 ●未受診者は年代が高いほど減る。逆に個人の受診者は増える。  
 ●20・30代女性の未受診者が多い。

問38-1 問37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。1つに○をつけてください。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 認識できた	490	212	278	34	11	23	67	35	32	67	34	33	118	53	65	118	49	69	86	30	56
2 わからない	37	22	15	7	5	2	13	7	6	3	2	1	3	2	1	5	4	1	6	2	4
無回答	24	9	15	0	0	0	7	3	4	3	1	2	6	1	5	5	1	4	3	3	0
合計	551	243	308	41	16	25	87	45	42	73	37	36	127	56	71	128	54	74	95	35	60

●概ね自分の健康状態を把握できたようである。

問38-2 問37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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	447	187	260	23	10	13	51	25	26	60	31	29	113	48	65	117	45	72	83	28	55
2 いいえ	92	50	42	16	6	10	34	20	14	13	6	7	12	7	5	8	6	2	9	5	4
無回答	12	6	6	2	0	2	2	0	2	0	0	0	2	1	1	3	3	0	3	2	1
合計	551	243	308	41	16	25	87	45	42	73	37	36	127	56	71	128	54	74	95	35	60

●20・30代以外は概ね動機付けになっている。

問39 問37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							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 自信がある	8	6	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	3	2	1	3	2	1	
2 関心がない	13	4	9	0	0	0	3	0	3	2	0	2	2	1	1	3	1	2	3	2	1
3 異常発見が怖い	25	5	20	0	0	0	6	1	5	5	2	3	5	0	5	5	1	4	4	1	3
4 忙しくて	26	16	10	3	1	2	8	4	4	4	3	1	3	2	1	8	6	2	0	0	0
5 機会がない	49	16	33	16	3	13	22	6	16	3	2	1	5	3	2	0	0	0	3	2	1
6 その他	24	5	19	2	0	2	3	1	2	3	0	3	5	1	4	6	2	4	5	1	4
無回答	7	5	2	0	0	0	1	1	0	1	1	0	3	1	2	1	1	0	1	1	0
回答者	152	57	95	21	4	17	43	13	30	19	9	10	24	9	15	26	13	13	19	9	10

- 若い年代では「機会がない」が最大理由。
- 年配の世代で「自信がある」が比較的多い。

## I あなたの健康づくりについて

問40 あなたは健康だと思いますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計			20代		30代		40代		50代		60代		70代							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 思う	412	169	243	40	11	29	79	31	48	55	28	27	95	37	58	86	40	46	57	22	35
2 思わない	263	120	143	20	9	11	43	24	19	33	16	17	53	26	27	62	24	38	52	21	31
無回答	14	5	9	0	0	0	1	0	1	2	0	2	3	2	1	3	2	1	5	1	4
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 概ね6割の人が自分は健康だと考えている。
- 70代はやや低い。

問41 健康に関して気をつけていることがありますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計			20代		30代		40代		50代		60代		70代							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 ある	489	192	297	39	11	28	74	28	46	62	29	33	113	44	69	119	48	71	82	32	50
2 特にない	183	95	88	20	8	12	47	26	21	27	15	12	37	20	17	28	16	12	24	10	14
無回答	17	7	10	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	4	2	2	8	2	6
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 概ね7割の人が健康に気をつけている。
- 20・30代の男性がやや低い。

問41-1 問41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							
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女						
1 食事	432	157	275	33	8	25	67	23	44	52	21	31	96	36	60	106	39	67	78	30	48
2 運動	276	100	176	20	5	15	39	12	27	32	10	22	61	23	38	72	31	41	52	19	33
3 睡眠	302	106	196	22	5	17	49	18	31	32	13	19	68	23	45	71	29	42	60	18	42
4 体重	269	97	172	16	4	12	43	15	28	34	14	20	66	24	42	69	25	44	41	15	26
5 ストレス	181	65	116	14	2	12	32	11	21	21	10	11	40	16	24	47	16	31	27	10	17
6 タバコ	78	39	39	11	5	6	16	7	9	9	5	4	16	7	9	12	7	5	14	8	6
7 酒	106	49	57	9	3	6	12	6	6	39	8	31	21	14	7	13	8	5	12	10	2
8 その他	21	6	15	1	0	1	1	1	0	4	1	3	5	1	4	5	1	4	5	2	3
無回答	16	7	9	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	5	3	2	7	2	5
回答者	1,681	626	1,055	127	33	94	260	93	167	224	82	142	374	145	229	400	159	241	296	114	182

●どの世代も気をつけていることに大きな変化はない。

問42 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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 病気	422	169	253	33	6	27	76	33	43	62	31	31	90	37	53	100	43	57	61	19	42
2 体重	201	72	129	26	5	21	42	15	27	32	16	16	38	15	23	37	13	24	26	8	18
3 栄養・食事	301	111	190	32	6	26	60	28	32	33	15	18	55	21	34	63	22	41	58	19	39
4 運動	222	91	131	24	7	17	49	24	25	28	11	17	44	15	29	50	24	26	27	10	17
5 医療機関	234	87	147	13	4	9	50	22	28	29	7	22	56	24	32	51	16	35	35	14	21
6 健康診断	204	87	117	12	2	10	40	17	23	21	7	14	35	16	19	53	26	27	43	19	24
7 その他	6	2	4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	2	2	1	1
8 特にな 無回答	63	38	25	9	7	2	5	4	1	9	5	4	15	7	8	13	8	5	12	7	5
回答者	1,690	673	1,017	152	38	114	325	144	181	217	93	124	342	141	201	377	157	220	277	100	177

●最も多いのが病気、次が栄養・食事、そして運動と続いている。  
●どの世代、男女とも大きな差はない

問43 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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 新聞・雑誌	395	150	245	37	9	28	66	25	41	50	19	31	101	41	60	86	30	56	55	26	29
2 テレビ・ラジオ	471	188	283	44	14	30	74	31	43	61	30	31	112	44	68	105	43	62	75	26	49
3 インターネット	126	66	60	19	8	11	53	27	26	17	9	8	21	14	7	12	6	6	4	2	2
4 講座・講習会	30	6	24	1	0	1	6	2	4	0	0	0	4	1	3	8	1	7	11	2	9
5 広報誌	160	52	108	7	2	5	18	7	11	17	6	11	35	8	27	46	17	29	37	12	25
6 友人・知人	218	64	154	18	6	12	45	17	28	19	3	16	50	15	35	51	16	35	35	7	28
7 保健センター	41	15	26	3	0	3	10	2	8	5	4	1	6	2	4	9	4	5	8	3	5
8 医師	215	102	113	3	1	2	20	12	8	21	12	9	47	25	22	64	28	36	60	24	36
9 その他	19	10	9	5	3	2	4	3	1	5	3	2	2	1	1	2	0	2	1	0	1
無回答	25	11	14	1	1	0	3	1	2	3	1	2	5	3	2	5	3	2	8	2	6
回答者	1,700	664	1,036	138	44	94	299	127	172	198	87	111	383	154	229	388	148	240	294	104	190

●若い世代はインターネットが多く、広報が少ない。年配はその逆になる。

問44 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 はい	276	89	187	9	1	8	33	7	26	29	10	19	59	18	41	81	28	53	65	25	40
2 いいえ	380	195	185	49	18	31	87	46	41	60	34	26	85	46	39	63	34	29	36	17	19
無回答	33	10	23	2	1	1	3	2	1	1	0	1	7	1	6	7	4	3	13	2	11
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●若い世代の男性が特に低い。年齢が上がるほど市の情報を得ている。

問44-1 問44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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 回覧板	82	30	52	8	2	6	11	2	9	14	8	6	18	7	11	15	5	10	16	6	10
2 掲示板	27	14	13	5	2	3	3	3	0	2	0	2	8	3	5	3	2	1	6	4	2
3 窓口	37	16	21	6	3	3	9	3	6	4	1	3	6	3	3	8	4	4	4	2	2
4 ホームページ	98	61	37	16	7	9	37	22	15	19	13	6	16	11	5	9	8	1	1	0	1
5 広報ふっさ	299	151	148	39	13	26	67	34	33	40	23	17	68	36	32	53	31	22	32	14	18
6 その他	23	14	9	0	0	0	9	6	3	4	3	1	2	1	1	5	3	2	3	1	2
無回答	28	8	20	2	1	1	2	1	1	2	0	2	8	3	5	5	2	3	9	1	8
回答者	594	294	300	76	28	48	138	71	67	85	48	37	126	64	62	98	55	43	71	28	43

●問43にて広報から情報を得ている人は20%程度に留まっているが、一方、情報源として市民が求めるものは広報が80%を占めている。

## J ストレスについて

問45 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。1つにをつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 大いにある	152	57	95	17	2	15	40	19	21	24	8	16	29	17	12	26	8	18	16	3	13
2 多少ある	301	132	169	26	10	16	59	26	33	40	22	18	81	33	48	61	26	35	34	15	19
3 あまりない	182	77	105	15	8	7	20	8	12	24	14	10	35	12	23	47	20	27	41	15	26
4 まったくない	39	21	18	2	0	2	3	2	1	1	0	1	6	3	3	12	8	4	15	8	7
無回答	15	7	8	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5	4	1	8	3	5
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

●「大いにある」は、20代女性、30代男女、40代女性に多い。  
●「まったくない」は60代男性と70代男女に多い。

問46 問45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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	101	29	72	14	0	14	28	12	16	16	3	13	19	9	10	15	4	11	9	1	8
2 ない	44	26	18	3	2	1	11	7	4	8	5	3	9	7	2	8	4	4	5	1	4
無回答	8	3	5	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	3	1	2	3	1	2
合計	153	58	95	17	2	15	40	19	21	24	8	16	29	17	12	26	9	17	17	3	14

●男性より女性のほうが誰かに相談する割合が高い。

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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 家族	74	22	52	11	0	11	22	10	12	13	1	12	13	7	6	8	3	5	7	1	6
2 友人	65	14	51	12	0	12	19	6	13	10	1	9	7	3	4	12	2	10	5	2	3
3 上司	10	1	9	3	0	3	4	1	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 医療機関	25	4	21	0	0	0	4	2	2	5	0	5	7	2	5	3	0	3	6	0	6
5 相談機関	6	1	5	1	0	1	1	0	1	0	0	0	3	1	2	1	0	1	0	0	0
6 公的機関	7	1	6	0	0	0	3	1	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2
7 その他	6	1	5	1	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	0	2	0	2
無回答	3	1	2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
合計	196	45	151	29	0	29	53	20	33	34	3	31	32	13	19	26	6	20	22	3	19

- 家族・友人が大多数を占めている。
- 年配の年代では、医療機関も相談相手となっている。

問47 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	461	179	282	49	12	37	87	34	53	66	34	32	107	46	61	93	35	58	59	18	41
2 ない	187	99	88	11	8	3	33	20	13	19	8	11	40	18	22	46	24	22	38	21	17
無回答	41	16	25	0	0	0	3	1	2	5	2	3	4	1	3	12	7	5	17	5	12
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 若い世代では、やや高い確率で自分なりのストレス解消法を持っている。
- 年配の世代ではやや低くなっている。

問47-1 問47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								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 話を聞いてもらう	227	53	174	34	6	28	53	11	42	34	8	26	51	15	36	37	10	27	18	3	15
2 睡眠をとる	200	75	125	28	5	23	34	13	21	24	12	12	51	20	31	36	16	20	27	9	18
3 趣味・スポーツ	215	108	107	16	5	11	45	22	23	35	21	14	39	22	17	51	25	26	29	13	16
4 家族で団らん	107	40	67	10	1	9	21	8	13	21	10	11	19	10	9	23	7	16	13	4	9
5 ゆっくり入浴	135	52	83	11	2	9	23	10	13	16	10	6	27	10	17	37	12	25	21	8	13
6 何か食べる	130	26	104	23	5	18	34	7	27	23	6	17	20	5	15	14	0	14	16	3	13
7 お酒を飲む	107	72	35	9	2	7	21	12	9	25	21	4	28	22	6	16	9	7	8	6	2
8 買い物	174	28	146	23	1	22	40	10	30	28	8	20	29	2	27	30	2	28	24	5	19
9 カラオケ	77	30	47	11	1	10	13	3	10	11	6	5	15	8	7	16	8	8	11	4	7
10 ギャンブル	23	17	6	2	1	1	3	3	0	4	3	1	4	4	0	6	5	1	4	1	3
11 病院などに相談する	19	6	13	0	0	0	1	1	0	3	0	3	6	1	5	2	0	2	7	4	3
12 旅行	113	50	63	7	5	2	17	8	9	13	7	6	17	10	7	35	11	24	24	9	15
13 悩みの原因を解消	55	15	40	5	2	3	13	3	10	7	3	4	14	4	10	12	3	9	4	0	4
14 散歩・外出	208	73	135	20	6	14	35	11	24	19	9	10	47	20	27	52	19	33	35	8	27
15 その他	27	9	18	3	1	2	9	5	4	4	3	1	1	0	1	6	0	6	4	0	4
無回答	21	8	13	0	0	0	2	0	2	2	0	2	1	0	1	7	5	2	9	3	6
回答者	1,838	662	1,176	202	43	159	364	127	237	269	127	142	369	153	216	380	132	248	254	80	174

- 5割の人が、「話を聞いてもらう」「睡眠をとる」「趣味・スポーツ」「散歩・外出」をあげている。
- 男女間で多少の差があるものの、世代間ではそれほど差はない。

## K 日常生活について

問48 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。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 ある	465	173	292	46	14	32	87	31	56	60	26	34	88	32	56	108	40	68	76	30	46
2 ほとんどない	206	113	93	14	6	8	35	24	11	28	18	10	60	30	30	38	23	15	31	12	19
無回答	18	8	10	0	0	0	1	0	1	2	0	2	3	3	0	5	3	2	7	2	5
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 概ね女性のほうが交流の機会が多いようである。
- 世代間の差はない。

問49 あなたは、日常生活が充実していると感じていますか。1つに○をつけて下さい。

項目	合計		20代		30代		40代		50代		60代		70代								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
1 感じている	411	153	258	39	8	31	69	25	44	53	22	31	86	38	48	98	37	61	66	23	43
2 あまり感じない	263	135	128	21	12	9	53	30	23	36	22	14	63	26	37	47	26	21	43	19	24
無回答	15	6	9	0	0	0	1	0	1	1	0	1	2	1	1	6	3	3	5	2	3
合計	689	294	395	60	20	40	123	55	68	90	44	46	151	65	86	151	66	85	114	44	70

- 最も高いのが20代女性で、最も低いのが20代男性である。
- 女性はどの世代でも6割以上が充実感がある。

