

前回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
女性	497	(59.0)
男性	346	(41.0)

◆あなたの年齢

20歳未満	31	(3.7)
20～24歳	113	(13.4)
25～29歳	154	(18.3)
30～34歳	229	(27.2)
35～39歳	316	(37.4)

◆主な職業

会社員	297	(35.1)
専業主婦(夫)	148	(17.6)
パート・アルバイト・内職など	131	(15.6)
公務員・団体職員	90	(10.7)
学生	86	(10.2)
無職	40	(4.8)
その他	25	(3.0)
自営業	22	(2.6)
農・林・畜産業	3	(0.4)

◆家族構成

二世代(親・子)	621	(74.0)
三世代(親・子・孫)	90	(10.7)
夫婦のみ	80	(9.5)
ひとり暮らし(単身赴任を含む)	36	(4.3)
その他(四世代など)	13	(1.5)

◆お住まいの地区

木津地区	607	(72.1)
加茂地区	153	(18.1)
山城地区	83	(9.8)

◆肥満度

普通	605	(72.9)
やせ	118	(14.2)
肥満	107	(12.9)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

普通	401	(47.6)
太りすぎ	231	(27.4)
太っている	98	(11.6)
やせすぎ	72	(8.6)
やせている	40	(4.8)

青年期

今回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
男性	215	(37.2)
女性	363	(62.8)

◆あなたの年齢

18・19歳	102	(17.5)
20～24歳	58	(10.0)
25～29歳	83	(14.3)
30～34歳	132	(22.7)
35～39歳	207	(35.6)

◆主な職業

会社員	160	(27.6)
公務員・団体職員	56	(9.7)
パート・アルバイト・内職など	107	(18.5)
自営業	11	(1.9)
農・林・畜産業	3	(0.5)
専業主婦(夫)	71	(12.3)
学生	134	(23.1)
無職	21	(3.6)
その他(保育士、非常勤講師、 大学教員、臨時職員、看護師)	16	(2.8)

◆家族構成

ひとり暮らし(単身赴任を含む)	16	(2.8)
夫婦のみ	29	(5.0)
二世代(親・子)	440	(75.7)
三世代(親・子・孫)	84	(14.5)
その他(四世代など)	12	(2.1)

◆お住まいの地区

木津地区	404	(70.6)
加茂地区	95	(16.6)
山城地区	73	(12.8)

◆肥満度

やせ	94	(16.6)
普通	419	(74.2)
肥満	52	(9.2)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

太っている	72	(12.5)
太りすぎ	142	(24.6)
普通	271	(46.9)
やせすぎ	65	(11.2)
やせている	28	(4.8)

II. あなたの健康に関すること

◆現在の健康状態について。

まあまあ健康だと思う	619	(73.7)
あまり健康ではない	108	(12.8)
とても健康だと思う	96	(11.4)
健康ではない	18	(2.1)

◆あなたにとって「健康」とはどのような状態だと思いますか。(複数回答)

病気をしないこと	623	(74.1)
快食・快眠・快便であること	603	(71.7)
健康診断で異常がないこと	324	(38.5)
仕事ができること	168	(20.0)
人間関係がうまくいっていること	144	(17.1)
長生きできること	48	(5.7)
その他(ストレスや不安がない、楽しくいきいきと生活できる、スポーツができるなど)	47	(5.6)

◆あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか。

いくらか関心がある	550	(66.1)
とても関心がある	194	(23.3)
特に関心がない	88	(10.6)

◆あなたは健康づくりのために実行しているものはありますか。(複数回答)

趣味や気晴らしの時間をもっている	418	(49.9)
食事の量や質に注意している	352	(42.0)
睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	340	(40.6)
運動をしている	228	(27.2)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	208	(24.8)
定期的に健康診断を受けている	195	(23.3)
たばこを控えている	126	(15.0)
酒を控えている	122	(14.6)
健康食品を食べている	80	(9.5)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	80	(9.5)
特に心がけていることはない	78	(9.4)
健康に関する書物を読んでいる	46	(5.5)
その他(階段を利用したり歩くことを心掛ける、天然素材を使う、冷えないようにするなど)	32	(3.8)

◆あなたは健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(複数回答)

テレビ・ラジオ	509	(61.0)
インターネット	358	(42.9)
家族	299	(35.9)
医師	231	(27.7)
雑誌	225	(27.0)
新聞	216	(25.9)
友人・近所の人	187	(22.4)
専門書	64	(7.7)
看護師	32	(3.8)
広報きづがわ	31	(3.7)
その他(職場、学校、薬剤師など)	29	(3.5)
保健師・栄養士	19	(2.3)
食生活改善推進員	3	(0.4)

II. あなたの健康に関すること

◆現在の健康状態について。

とても健康だ	100	(17.3)
まあまあ健康だ	386	(66.8)
あまり健康ではない	75	(13.0)
健康ではない	17	(2.9)

◆あなたにとって「健康」とはどのような状態だと思いますか。(複数回答)

病気をしないこと	438	(76.7)
快食、快眠、快便であること	401	(70.2)
健康診断で異常がないこと	239	(41.9)
仕事ができること	104	(18.2)
人間関係がうまくいっていること	101	(17.7)
長生きできること	53	(9.3)
その他(人生を楽しめること、心身すこやかなこと、気持ちに余裕があることなど)	16	(2.8)

◆あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか。

とても関心がある	118	(20.4)
いくらか関心がある	392	(67.7)
特に関心がない	69	(11.9)

◆あなたは健康づくりのために実行しているものはありますか。(複数回答)

趣味や気晴らしの時間をもっている	269	(46.7)
睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	256	(44.4)
食事の量や質に注意している	229	(39.8)
運動をしている	161	(28.0)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	135	(23.4)
定期的に健康診断を受けている	114	(19.8)
たばこを控えている	95	(16.5)
酒を控えている	94	(16.3)
特に心がけていることはない	66	(11.5)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	58	(10.1)
健康食品を食べている	56	(9.7)
健康に関する書物を読んでいる	23	(4.0)
その他(青汁を飲む、栄養学を学ぶ、頭の体操など)	12	(2.1)

◆あなたは健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(複数回答)

インターネット(パソコン・携帯電話など)	353	(61.4)
テレビ・ラジオ	332	(57.7)
家族	208	(36.2)
医師	136	(23.7)
雑誌	102	(17.7)
友人・近所の人	96	(16.7)
新聞	70	(12.2)
専門書	36	(6.3)
看護師	28	(4.9)
保健師、栄養士	19	(3.3)
その他(学校の授業や先生など)	17	(3.0)
広報きづがわ	16	(2.8)
食生活改善推進員	0	(0.0)

◆あなたは定期的に(年に1回程度)健康診査を受けていますか。(複数回答)

職場(学校)の健康診査	496	(59.3)
受けていない	237	(28.3)
↳ 受けない理由は。(複数回答)		
・受ける機会がない	142	(63.1)
・費用がかかる	75	(33.3)
・面倒くさい	53	(23.6)
・子育てで家を空けられない	51	(22.7)
・仕事が忙しくて時間がない	37	(16.4)
・考えたことがない	18	(8.0)
・その他(既に受診している、受診方法がわからないなど)	15	(6.7)
・指定された日時があわない	13	(5.8)
・病気が見つかるのが怖い	9	(4.0)
・会場が遠い・不便	7	(3.1)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	7	(3.1)
・健康に自信がある	13	(5.8)
・介護で家を空けられない	1	(0.4)
市の健康診査	96	(11.5)
人間ドック	32	(3.8)

◆今までに指摘を受けたことがある病気は何ですか。(複数回答)

指摘を受けたことがない	452	(66.0)
貧血	74	(10.8)
その他(精神疾患、アレルギー、甲状腺疾患、婦人科疾患、整形外科疾患、皮膚泌尿器疾患など)	47	(6.9)
肥満	36	(5.3)
歯周疾患	34	(5.0)
高脂血症	24	(3.4)
高血圧	22	(3.2)
肝臓病	18	(2.6)
腎臓病	17	(2.5)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	16	(2.3)
がん	14	(2.0)
痛風	9	(1.3)
糖尿病	7	(1.0)
骨粗しょう症	5	(0.7)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	4	(0.6)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	570	(67.7)
いいえ	272	(32.3)

◆あなたは地区の催しや行事に参加していますか。

ほとんど参加しない	491	(58.4)
たまに参加する	307	(36.5)
よく参加する	43	(5.1)

Ⅲあなたの食習慣について

◆あなたは食事の量や内容に気をつけていますか。

はい	566	(67.4)
いいえ	274	(32.6)

◆あなたは定期的に(年に1回程度)健康診査を受けていますか。(複数回答)

職場(学校)の健康診査	371	(64.4)
受けていない	139	(24.1)
↳ 受けない理由は。(複数回答)		
・受ける機会がない	67	(48.2)
・費用がかかる	57	(41.0)
・面倒くさい	33	(23.7)
・子育てで家を空けられない	24	(17.3)
・考えたことがない	19	(13.7)
・仕事が忙しくて時間がない	15	(10.8)
・指定された日時があわない	10	(7.2)
・病気が見つかるのが怖い	8	(5.8)
・その他(2年に1回で良いと考えているから、受診方法がわからないなど)	7	(5.0)
・健康に自信がある	6	(4.3)
・会場が遠い、不便	4	(2.9)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	3	(2.2)
・介護で家を空けられない	0	(0.0)
市の健康診査	71	(12.3)
人間ドック	21	(3.6)

◆今までに指摘を受けたことがある病気は何ですか。(複数回答)

指摘を受けたことがない	317	(67.7)
貧血	55	(11.8)
その他(喘息、アトピー、パニック障害、ヘルニア、髄膜炎など)	45	(9.6)
歯周疾患	25	(5.3)
肥満	15	(3.2)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	11	(2.4)
がん	11	(2.4)
高血圧	10	(2.1)
高脂血症	9	(1.9)
肝臓病	6	(1.3)
糖尿病	5	(1.1)
腎臓病	5	(1.1)
痛風	3	(0.6)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	1	(0.2)
骨粗しょう症	1	(0.2)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	381	(65.6)
いいえ	200	(34.4)

◆あなたは地区の催しや行事に参加していますか。

よく参加する	27	(4.7)
たまに参加する	199	(34.3)
ほとんど参加しない	354	(61.0)

Ⅲあなたの食習慣について

◆あなたは食事の量や内容に気をつけていますか。

はい	401	(69.0)
いいえ	180	(31.0)

◆あなたが健康であるための適切な食事のバランスを知っていますか。

だいたい知っている	387	(46.1)
少し知っている	321	(38.3)
全く知らない	87	(10.4)
十分知っている	44	(5.2)

◆あなたの食事の時間は規則的ですか。

ある程度規則的にしている	474	(56.4)
あまり規則的ではない	132	(15.7)
いつも規則的にしている	129	(15.4)
不規則である	105	(12.5)

◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	507	(60.4)
ほとんど毎日食べる	135	(16.1)
週に3～5回食べる	65	(7.7)
週に1～2回食べる	46	(5.5)
ほとんど食べない	55	(6.5)
全く食べない	32	(3.8)
↳「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」と答えた方にお聞きます。いつ頃から朝食を食べなくなりましたか。		
・小学生頃から	18	(9.4)
・中学生頃から	26	(13.6)
・高校生頃から	24	(12.6)
・高校を卒業した頃から	48	(25.1)
・20～29歳	58	(30.4)
・30～39歳	16	(8.4)

◆あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

ほとんど毎日一緒に食べる	500	(59.7)
週に3～5回程度一緒に食べる	154	(18.4)
週に1～2回程度一緒に食べる	116	(13.9)
同居の家族がいない	27	(3.2)
ほとんど一緒に食べない	21	(2.5)
月に1～2回程度一緒に食べる	14	(1.7)
一緒に食べるのが全くない	5	(0.6)

◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

ふつう	397	(47.2)
速い	330	(39.3)
遅い	113	(13.5)

◆あなたは油っぽい料理を好みますか。

好む	348	(41.4)
どちらともいえない	336	(40.0)
好まない	156	(18.6)

◆あなたが健康であるための適切な食事のバランスを知っていますか。

十分知っている	43	(7.4)
だいたい知っている	293	(50.3)
少し知っている	187	(32.1)
全く知らない	59	(10.1)

◆あなたの食事の時間は規則的ですか。

いつも規則的にしている	116	(20.0)
ある程度規則的にしている	316	(54.4)
あまり規則的ではない	76	(13.1)
不規則である	73	(12.6)

◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	391	(67.2)
ほとんど毎日食べる	80	(13.7)
週に3～5回食べる	42	(7.2)
週に1～2回食べる	23	(4.0)
ほとんど食べない	30	(5.2)
全く食べない	16	(2.7)
↳「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」と答えた方にお聞きます。いつ頃から朝食を食べなくなりましたか。		
・小学生頃から	7	(6.3)
・中学生頃から	14	(12.6)
・高校生頃から	19	(17.1)
・高校を卒業した頃から	30	(27.0)
・20～29歳	29	(26.1)
・30～39歳	12	(10.8)
・無回答	0	(0.0)

◆あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

ほとんど毎日一緒に食べる	342	(59.0)
週に3～5回程度一緒に食べる	106	(18.3)
週に1～2回程度一緒に食べる	86	(14.8)
月に1～2回程度一緒に食べる	14	(2.4)
ほとんど一緒に食べない	19	(3.3)
一緒に食べるのが全くない	3	(0.5)
同居の家族がいない	10	(1.7)

◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

速い	207	(35.6)
ふつう	284	(48.9)
遅い	90	(15.5)

◆あなたは油っぽい料理を好みますか。

好む	253	(43.6)
好まない	97	(16.7)
どちらともいえない	230	(39.7)

◆あなたは塩分の取りすぎに気をつけていますか。

時々気をつけている	404	(48.1)
あまり気をつけていない	249	(29.7)
いつも気をつけている	100	(11.9)
全く気をつけていない	86	(10.3)

◆就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか。

はい	346	(41.2)
いいえ	493	(58.8)

◆夕食後に間食をとることがありますか。

週に1～2回	332	(39.6)
ない	238	(28.4)
週に3～4回	181	(21.6)
週に5回以上	87	(10.4)

◆あなたは食品を購入する時や、外食の際栄養成分表示を参考にしていますか。

時々参考にしている	307	(36.6)
あまり参考にしていない	244	(29.1)
全く参考にしていない	216	(25.7)
いつも参考にしている	72	(8.6)

◆あなたはふだんどのくらいの頻度で外食をしますか。(手作り弁当は含めず)

週に1回または外食しない	410	(48.9)
週に2～5回	296	(35.3)
週に6～14回	117	(14.0)
週に15回以上	15	(1.8)

◆あなたは肉を食べるとき脂身を食べますか。

そのまま食べる	560	(66.8)
脂身や皮を除いて食べる	270	(32.2)
肉は食べない	8	(1.0)

◆あなたが魚を食べる回数ほどのくらいありますか。

週に1～2回	526	(62.5)
週に3～4回	251	(29.8)
週に5回以上	36	(4.3)
↳「週に1～2回」「週に3～4回」「週に5回以上」魚を食べている方にお聞きします。 どんな魚をよく買いますか。		
・鮮魚(さしみ・生魚など)	288	(36.5)
・味付けや塩蔵魚(みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など)	236	(29.9)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	235	(29.8)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	38	(4.8)
食べない	29	(3.4)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

2食	434	(51.7)
1食	289	(34.4)
3食	106	(12.6)
食べない	11	(1.3)

◆あなたは塩分の取りすぎに気をつけていますか。

いつも気をつけている	67	(11.5)
時々気をつけている	289	(49.7)
あまり気をつけていない	171	(29.4)
全く気をつけていない	54	(9.3)

◆就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか。

はい	231	(39.8)
いいえ	349	(60.2)

◆夕食後に間食をとることがありますか。

週に5回以上	64	(11.0)
週に3～4回	100	(17.2)
週に1～2回	233	(40.2)
ない	183	(31.6)

◆あなたは食品を購入する時や、外食の際栄養成分表示を参考にしていますか。

いつも参考にしている	53	(9.1)
時々参考にしている	206	(35.5)
あまり参考にしていない	176	(30.3)
全く参考にしていない	146	(25.1)

◆あなたはふだんどのくらいの頻度で外食をしますか。(手作り弁当は含めず)

週に15回以上	9	(1.6)
週に6～14回	58	(10.0)
週に2～5回	156	(26.9)
週に1回または外食しない	356	(61.5)

◆あなたは肉を食べるとき脂身を食べますか。

そのまま食べる	392	(67.7)
脂身や皮を除いて食べる	179	(30.9)
肉は食べない	8	(1.4)

◆あなたが魚を食べる回数ほどのくらいありますか。

週に5回以上	10	(1.7)
週に3～4回	149	(25.8)
週に1～2回	388	(67.2)
↳「週に1～2回」「週に3～4回」「週に5回以上」魚を食べている方にお聞きします。 どんな魚をよく買いますか。		
・鮮魚(さしみ・生魚など)	206	(39.9)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	158	(30.6)
・味付けや塩蔵魚(みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など)	127	(24.6)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	25	(4.8)
食べない	30	(5.2)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

3食	104	(18.0)
2食	267	(46.3)
1食	198	(34.3)
食べない	8	(1.4)

◆あなたが海草・きのこ・こんにゃくを食べる回数ほどのくらいありますか。

週に1～2回	375	(44.6)
週に3～4回	313	(37.3)
週に5回以上	126	(15.0)
食べない	26	(3.1)

◆あなたはウインナー・ベーコン・さつま揚げ・ちくわなど、魚や獣肉の加工食品をどのくらい食べますか。

週に1～2回	416	(49.5)
週に3～4回	306	(36.4)
週に5回以上	87	(10.3)
食べない	32	(3.8)

V 運動習慣について

◆あなたは健康のため体を動かすように心がけていますか。

時々心がけている	425	(50.5)
ほとんど心がけていない	199	(23.7)
いつも心がけている	147	(17.5)
全く心がけていない	70	(8.3)

◆あなたが海草・きのこ・こんにゃくを食べる回数ほどのくらいありますか。

週に5回以上	77	(13.3)
週に3～4回	220	(38.1)
週に1～2回	261	(45.2)
食べない	19	(3.3)

◆あなたはウインナー・ベーコン・さつま揚げ・ちくわなど、魚や獣肉の加工食品をどのくらい食べますか。

週に5回以上	63	(10.9)
週に3～4回	224	(38.8)
週に1～2回	264	(45.8)
食べない	26	(4.5)

◆あなたは、牛乳・乳製品を1日どれくらいの量をとりですか。(カルシウム換算量)

0mg～100mg	327	(56.2)
101mg～200mg	134	(23.0)
201mg～300mg	64	(11.0)
301mg～400mg	30	(5.2)
401mg～500mg	19	(3.3)
501mg～	8	(1.4)

V 運動習慣について

◆あなたは健康のため体を動かすように心がけていますか。

いつも心がけている	110	(19.0)
時々心がけている	272	(46.9)
ほとんど心がけていない	136	(23.4)
全く心がけていない	62	(10.7)

◆あなたは1回にどの程度運動をしていますか。

運動はしていない	308	(36.6)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・時間に余裕がない	194	(63.4)
・面倒	95	(31.0)
・仕事や家事で十分と思う	57	(18.6)
・自分にあった運動がわからない	35	(11.4)
・その他(育児中の為、きっかけがない、スポーツジムの利用料が高いなど)	35	(11.4)
・体を動かすことが嫌い	34	(11.1)
・一緒にする人がいない	31	(10.1)
・利用できる場所が近くにない	27	(8.8)
・必要がない	14	(4.6)
・病気や身体上の理由	12	(3.9)
・効果があると思えない	1	(0.3)
30分以上	234	(27.9)
15分～30分未満	176	(21.0)
15分未満	122	(14.5)
↳「30分以上」「15～30分未満」「15分未満」運動すると答えた方にお聞きます。どのくらいの頻度で行っていますか。		
・ほとんど毎日	185	(34.7)
・週に1～2日	176	(33.1)
・週に3～4日	118	(22.2)
・月に1～2日	53	(10.0)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	268	(50.6)
・ウォーキング以外(ヨガ、体操、ジョギング、筋トレ、サイクリング、テニス、ゴルフなど)	262	(49.4)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	362	(68.3)
・続いていない	168	(31.7)

◆運動に関する相談や指導をどこで受けたいですか。(複数回答)

スポーツクラブ	355	(49.0)
インターネット	194	(26.8)
市役所や体育館などの公共施設	156	(21.5)
かかりつけの病院	136	(18.8)
サークル・ボランティア団体	117	(16.1)
その他(受けたくない、必要がない、ショッピングセンター内や職場など)	48	(6.6)

◆あなたは1回にどの程度運動をしていますか。

運動はしていない	204	(35.1)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・時間に余裕がないから	139	(70.2)
・面倒だから	56	(28.3)
・体を動かすことが嫌いだから	25	(12.6)
・仕事や家事で十分と思うから	22	(11.1)
・利用できる場所が近くにないから	21	(10.6)
・一緒にする人がいないから	20	(10.1)
・自分にあった運動がわからない	16	(8.1)
・その他(子どもと一緒ににはなかなかむずかしい、運動する機会がない、受験の為など)	11	(5.6)
・病気や身体上の理由	7	(3.5)
・必要がないから	5	(2.5)
・効果があると思えないから	1	(0.5)
30分以上	175	(30.1)
15分～30分未満	130	(22.3)
15分未満	73	(12.5)
↳「30分以上」「15～30分未満」「15分未満」運動すると答えた方にお聞きます。どのくらいの頻度で行っていますか。		
・ほとんど毎日	140	(37.4)
・週に3～4日	93	(24.9)
・週に1～2日	98	(26.2)
・月に1～2日	43	(11.5)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	199	(54.2)
・ウォーキング以外(ヨガ、体操、ジョギング、筋トレ、サイクリング、テニス、ゴルフなど)	168	(45.8)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	254	(68.1)
・続いていない	119	(31.9)

◆運動に関する相談や指導をどこで受けたいですか。(複数回答)

スポーツクラブ	245	(48.8)
インターネット(パソコン・携帯電話など)	176	(35.1)
市役所や体育館などの公共施設	105	(20.9)
かかりつけの病院	88	(17.5)
サークル・ボランティア団体	69	(13.7)
その他(市などのイベントの時、ショッピングモール、職場)	34	(6.8)

VI喫煙について

◆あなたはタバコを吸いますか。

以前から吸わない	607	(72.4)
毎日吸う	116	(13.9)
時々吸う	19	(2.3)
↳「毎日吸う」「時々吸う」方にお聞きします。 1日何本吸いますか。		
・1～5本未満	11	(8.3)
・5～10本未満	15	(11.3)
・10～15本未満	43	(32.3)
・15～20本未満	17	(12.8)
・20～25本未満	38	(28.6)
・25～30本未満	2	(1.5)
・30～35本未満	5	(3.8)
・35本以上	2	(1.5)
↳習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。		
・10～15歳未満	2	(1.5)
・15～20歳未満	47	(35.6)
・20～25歳未満	80	(60.6)
・25～30歳未満	1	(0.8)
・30～35歳未満	2	(1.5)
・35～40歳未満	0	(0.0)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	96	(67.1)
・思わない	47	(32.9)
禁煙した	95	(11.4)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・その他(金銭的な理由、結婚・妊娠をきっかけに、新築の家を購入したためなど)	29	(35.0)
・家族にすすめられたから	16	(19.3)
・子ども・孫などが生まれたから	11	(13.3)
・体調が悪くなったから	10	(12.0)
・職場などの環境から	7	(8.4)
・雑誌やテレビの健康情報から	6	(7.2)
・友人にすすめられたから	2	(2.4)
・医師にすすめられたから	2	(2.4)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	0	(0.0)

◆タバコの主流煙と副流煙どちらが有害物質をたくさん出していると思いますか。

副流煙	674	(84.3)
同じ	101	(12.6)
主流煙	25	(3.1)

◆タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか。(複数回答)

肺がん	786	(98.0)
妊婦への悪影響	719	(89.7)
気管支炎	600	(74.8)
喘息	537	(67.0)
脳卒中	484	(60.3)
歯周病	401	(50.0)
心臓病	390	(48.6)
胃潰瘍	238	(29.7)

VI喫煙について

◆あなたはタバコを吸いますか。

以前から吸わない	460	(80.6)
毎日吸う	63	(11.0)
時々吸う	5	(0.9)
↳「毎日吸う」「時々吸う」方にお聞きします。 1日何本吸いますか。		
・1～5本未満	4	(6.0)
・5～10本未満	13	(19.4)
・10～15本未満	15	(22.4)
・15～20本未満	11	(16.4)
・20～25本未満	20	(29.9)
・25～30本未満	1	(1.5)
・30～35本未満	3	(4.5)
・35本以上	0	(0.0)
↳習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。		
・10～15歳未満	0	(0.0)
・15～20歳未満	17	(25.4)
・20～25歳未満	46	(68.7)
・25～30歳未満	2	(3.0)
・30～35歳未満	0	(0.0)
・35～40歳未満	2	(3.0)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	44	(64.7)
・思わない	24	(35.3)
禁煙した	43	(7.5)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・子ども・孫などが生まれたから	15	(35.7)
・その他(結婚の為、妊娠の為、たばこ代が高くなった為など)	10	(23.8)
・家族にすすめられたから	6	(14.3)
・友人にすすめられたから	4	(9.5)
・体調がわるくなったから	3	(7.1)
・雑誌やテレビの健康情報から	2	(4.8)
・職場などの環境から	2	(4.8)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	0	(0.0)
・医師にすすめられたから	0	(0.0)

◆タバコの主流煙と副流煙どちらが有害物質をたくさん出していると思いますか。

同じ	48	(8.6)
主流煙	18	(3.2)
副流煙	491	(88.2)

◆タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか。(複数回答)

肺がん	545	(97.8)
妊婦への悪影響	508	(91.2)
気管支炎	438	(78.6)
喘息	426	(76.5)
脳卒中	312	(56.0)
歯周病	305	(54.8)
心臓病	298	(53.5)
胃潰瘍	170	(30.5)

Ⅶ飲酒について

◆あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

飲まない／ほとんど飲まない	422	(50.6)
月に1～2回程度飲む	140	(16.8)
週に1～2回程度飲む	107	(12.9)
週に3～4回程度飲む	63	(7.6)
ほとんど毎日飲む	87	(10.5)
禁酒した	13	(1.6)

Ⅷあなたの歯の健康について

◆義歯(入れ歯)を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか。

30～32本	414	(54.3)
25～30本未満	308	(40.4)
20～25本未満	29	(3.8)
15～20本未満	3	(0.4)
10～15本未満	1	(0.1)
5～10本未満	2	(0.3)
5本未満	6	(0.8)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

2回	505	(60.3)
3回以上	180	(21.5)
1回	134	(16.0)
磨かない日もある	15	(1.8)
磨く習慣がない	3	(0.4)

◆歯みがきの時に歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

使っていない	512	(61.4)
時々使っている	235	(28.2)
ほぼ毎日使っている	87	(10.4)

Ⅶ飲酒について

◆あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

飲まない／ほとんど飲まない	348	(61.6)
禁酒した	4	(0.7)
月に1～2回程度飲む	75	(13.3)
週に1～2回程度飲む	74	(13.1)
週に3～4回程度飲む	24	(4.2)
ほとんど毎日飲む	40	(7.1)

◆1日の純アルコール摂取量は?(アルコール換算)

1～10g	9	(4.6)
11～20g	85	(43.4)
21～40g	60	(30.6)
41～60g	28	(14.3)
61g以上	14	(7.1)

Ⅷあなたの歯の健康について

◆義歯(入れ歯)を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか。

30～32本	282	(52.7)
25～30本未満	212	(39.6)
20～25本未満	3	(0.6)
15～20本未満	3	(0.6)
10～15本未満	0	(0.0)
5～10本未満	3	(0.6)
5本未満	32	(6.0)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

1回	99	(17.1)
2回	324	(56.0)
3回以上	141	(24.4)
磨かない日もある	12	(2.1)
磨く習慣がない	3	(0.5)

◆歯みがきの時に歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

ほぼ毎日使っている	61	(10.5)
時々使っている	163	(28.2)
使っていない	355	(61.3)

◆現在歯のことで困っていることはありますか。(複数回答)

口臭が気になる	219	(27.1)
歯並びが気になる	218	(27.0)
ものがはさまる	196	(24.3)
特にない	195	(24.2)
噛み合わせが悪い	141	(17.5)
歯ぐきから出血する	110	(13.6)
しみる	80	(9.9)
歯ぐきが腫れている	67	(8.3)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	60	(7.4)
その他(歯の色、親知らず、歯石、むし歯など)	51	(6.3)
痛みがある	41	(5.1)
歯がグラグラする	13	(1.6)
歯ぐきからウミが出る	5	(0.6)

◆歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり歯科健診を受けていますか。

受けていない	284	(34.0)
1年に1回以上受けている	230	(27.4)
ほとんど受けていない	214	(25.5)
2年に1回程度受けている	110	(13.1)

Ⅸあなたの休養やストレスについて

◆最近ストレスを感じたことはありますか。

大いに感じた	323	(38.5)
ときどき感じた	391	(46.6)
↳「大いに感じた」「ときどき感じた」と答えた方にお聞きします。 ストレスの原因は。(複数回答)		
・仕事のこと	417	(58.6)
・人間関係のこと	268	(37.7)
・家庭のこと	253	(35.6)
・将来のこと	174	(24.5)
・経済的なこと	146	(20.5)
・健康のこと	72	(10.1)
・学校のこと	52	(7.3)
・その他(育児、社会のマナーの悪さ、妊娠、自分自身の弱さ、肉親の死亡など)	41	(5.8)
・恋愛のこと	39	(5.5)
ほとんど感じなかった	109	(13.0)
全く感じなかった	16	(1.9)

◆現在歯のことで困っていることはありますか。(複数回答)

歯並びが気になる	167	(29.6)
口臭が気になる	159	(28.1)
ものがはさまる	135	(23.9)
特にない	135	(23.9)
噛み合わせが悪い	89	(15.8)
しみる	78	(13.8)
歯ぐきから出血する	70	(12.4)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	54	(9.6)
その他(歯垢、むし歯、舌が白い、歯の色(黄))	40	(7.1)
歯ぐきが腫れている	37	(6.5)
痛みがある	20	(3.5)
歯がグラグラする	11	(1.9)
歯ぐきからウミが出る	3	(0.5)

◆歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり歯科健診を受けていますか。

1年に1回以上受けている	190	(32.8)
2年に1回程度受けている	83	(14.3)
ほとんど受けていない	113	(19.5)
受けていない	193	(33.3)

Ⅸあなたの休養やストレスについて

◆最近ストレスを感じたことはありますか。

大いに感じた	231	(39.8)
ときどき感じた	268	(46.2)
↳「大いに感じた」「ときどき感じた」と答えた方にお聞きします。 ストレスの原因は。(複数回答)		
・仕事のこと	277	(55.5)
・人間関係のこと	165	(33.1)
・家庭のこと	153	(30.7)
・将来のこと	146	(29.3)
・経済的なこと	82	(16.4)
・学校のこと	81	(16.2)
・その他(子どもが反抗期、受験、義母のパワハラなど)	29	(5.8)
・健康のこと	58	(11.6)
・恋愛のこと	34	(6.8)
ほとんど感じなかった	62	(10.7)
全く感じなかった	19	(3.3)

◆ストレスを感じた時にどのように対処しますか。(複数回答)

人に相談する	594	(72.3)
↳ 誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	438	(73.7)
・友人・知人	413	(69.5)
・職場の上司・学校の先生	81	(13.6)
・病院・診療所の医療職	18	(3.0)
・その他(職場の同僚、ネット、ブログなど)	12	(2.0)
・市役所や保健所の相談員	2	(0.3)
・民間の相談機関	0	(0.0)
寝る	345	(42.0)
お酒を飲む・やけ食いをする	165	(20.1)
運動する・体を動かす	164	(20.0)
その他(買い物やドライブなどの外出、趣味の時間を持つ、音楽を聴く、読書、ゲームなど)	120	(14.6)
カラオケに行く・歌を唄う	89	(10.8)

◆悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか。

知っている	339	(40.6)
知らない	331	(39.6)
興味がない	165	(19.8)

◆最近1か月間、休養が十分とれていますか。

まあまあとれている	425	(50.7)
十分とれている	199	(23.7)
あまりとれていない	182	(21.7)
全くとれていない	33	(3.9)

◆あなたはふだん1日にだいたい何時間寝ていますか。

5時間未満	36	(4.3)
5時間	122	(14.6)
6時間	313	(37.4)
7時間	217	(25.9)
8時間	117	(14.0)
9時間	19	(2.3)
10時間以上	14	(1.7)

◆あなたは睡眠を助けるために何か利用していますか。(複数回答)

利用しない	761	(91.5)
アルコール	44	(5.3)
睡眠薬・精神安定剤	26	(3.1)
その他(入浴や温かいものを飲むなどで体を温める、読書、アロマ、音楽を聴く、テレビを見るなど)	25	(3.0)

◆ストレスを感じた時にどのように対処しますか。(複数回答)

人に相談する	400	(69.9)
↳ 誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	285	(71.8)
・友人・知人	280	(70.5)
・職場の上司・学校の先生	71	(17.9)
・病院・診療所の医療職	13	(3.3)
・その他(彼氏、職場の同僚部下、親、兄弟など)	9	(2.3)
・市役所や保健所の相談員	5	(1.3)
・民間の相談機関	4	(1.0)
寝る	274	(47.9)
運動する・体を動かす	97	(17.0)
お酒を飲む・やけ食いをする	94	(16.4)
カラオケに行く・歌を唄う	74	(12.9)
その他(趣味に没頭、インターネット、ゲーム、外出など)	68	(11.9)

◆悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか。

知っている	272	(47.4)
知らない	188	(32.8)
興味がない	114	(19.9)

◆最近1か月間、休養が十分とれていますか。

十分とれている	124	(21.4)
まあまあとれている	322	(55.5)
あまりとれていない	109	(18.8)
全くとれていない	25	(4.3)

◆あなたはふだん1日にだいたい何時間寝ていますか。

5時間未満	25	(4.4)
5時間～6時間未満	102	(17.8)
6時間～7時間未満	223	(38.9)
7時間～8時間未満	149	(26.0)
8時間～9時間未満	64	(11.2)
9時間～10時間未満	7	(1.2)
10時間以上	3	(0.5)

◆あなたは睡眠を助けるために何か利用していますか。(複数回答)

利用しない	515	(92.0)
アルコール	20	(3.6)
睡眠薬・精神安定剤	15	(2.7)
その他(音楽、温かい飲み物、アロマオイルなど)	10	(1.8)

◆最近の2週間のあなたの状態に最も近いものは？

○明るく楽しい気分で過ごした

全体	582	(100.0)
いつも	47	(8.1)
ほとんどいつも	170	(29.2)
半分以上の期間	199	(34.2)
半分以下の期間	55	(9.5)
たまに	89	(15.3)
全くない	16	(2.7)
無回答	6	(1.0)

○落ち着いたリラックスした気分で過ごした

全体	582	(100.0)
いつも	41	(7.0)
ほとんどいつも	133	(22.9)
半分以上の期間	191	(32.8)
半分以下の期間	96	(16.5)
たまに	86	(14.8)
全くない	29	(5.0)
無回答	6	(1.0)

○意欲的で活動的に過ごした

全体	582	(100.0)
いつも	53	(9.1)
ほとんどいつも	140	(24.1)
半分以上の期間	176	(30.2)
半分以下の期間	73	(12.5)
たまに	92	(15.8)
全くない	44	(7.6)
無回答	4	(0.7)

○ぐっすりと休め気持ちよく目覚めた

全体	582	(100.0)
いつも	34	(5.8)
ほとんどいつも	112	(19.2)
半分以上の期間	131	(22.5)
半分以下の期間	121	(20.8)
たまに	114	(19.6)
全くない	63	(10.8)
無回答	7	(1.2)

○日常生活の中に興味のあることが沢山あった

全体	582	(100.0)
いつも	41	(7.0)
ほとんどいつも	101	(17.4)
半分以上の期間	140	(24.1)
半分以下の期間	88	(15.1)
たまに	150	(25.8)
全くない	57	(9.8)
無回答	5	(0.9)

Xあなたの趣味・生きがい・地域活動について

◆あなたは仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか。

月1～2回	260	(31.0)
週1～2回	219	(26.2)
ほとんどない	137	(16.4)
1年に数回	115	(13.8)
週3回以上	105	(12.6)

◆あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。

ある	514	(61.8)
ない	318	(38.2)

◆あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか。

していない	764	(91.2)
している	73	(8.7)

◆あなたはどんな時に生きがいを感じますか。

家族との交流	284	(34.6)
趣味	261	(31.8)
友達との交流	228	(27.8)
子どもや孫の世話	176	(21.4)
仕事	173	(21.1)
特にない	87	(10.6)
家事	41	(5.0)
ペットの世話	26	(3.2)
その他(人から有難うと言われる時、毎日普通に過ごせることなど)	19	(2.3)

◆どのような健康づくり活動なら参加したいですか。(複数回答)

スポーツ活動	298	(36.2)
特に参加したい活動はない	293	(36.1)
子どもの健康づくり活動	211	(25.6)
食生活に関する活動	116	(14.1)
学習会や講習会への参加	83	(10.1)
地元産物を広める活動	67	(8.1)
自治会の健康づくり活動	42	(5.1)
健康づくりボランティアとしての活動	37	(4.5)
高齢者の介護予防活動	24	(2.9)
その他(土などの自然にふれること、歩こう会など)	8	(1.0)

○こころの健康について

精神的健康状態が高い	338	(59.7)
精神的健康状態が低い	228	(40.3)

精神的健康状態は「WHO-5精神的健康状態表(5項目)」を用い、0点から25点で評価し、13点以上を精神的健康状態が高いと定義している。

Xあなたの趣味・生きがい・地域活動について

◆あなたは仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか。

週3回以上	93	(16.2)
週1～2回	129	(22.4)
月1～2回	160	(27.8)
1年に数回	73	(12.7)
ほとんどない	120	(20.9)

◆あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。

ある	368	(63.9)
ない	208	(36.1)

◆あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか。

している	51	(8.9)
していない	525	(91.1)

◆あなたはどんな時に生きがいを感じますか。

友達との交流	83	(20.0)
家族との交流	73	(17.5)
趣味	70	(16.8)
特にない	68	(16.3)
子どもや孫の世話	54	(13.0)
仕事	44	(10.6)
その他(勉強を頑張ったとき、恋人と一緒にいる時、きれいな空を見たときなど)	13	(3.1)
家事	8	(1.9)
ペットの世話	3	(0.7)

◆どのような健康づくり活動なら参加したいですか。(複数回答)

特に参加したい活動はない	220	(38.5)
スポーツ活動	209	(36.6)
子どもの健康づくり活動	120	(21.0)
食生活に関する活動	80	(14.0)
学習会や講習会への参加	55	(9.6)
地元産物を広める活動	41	(7.2)
健康づくりボランティアとしての活動	28	(4.9)
自治会の健康づくり活動	26	(4.6)
高齢者の介護予防活動	11	(1.9)
その他(ウォーキング散策、子供も一緒に参加できるものなど)	5	(0.9)

◆あなたの健康づくりを維持・継続するために何が最も大切ですか。

友達や仲間がいること	283	(34.2)
時間があること	242	(29.2)
お金がかからないこと	216	(26.1)
家族の理解と協力があること	154	(18.6)
施設が身近にあること	143	(17.3)
情報が十分あること	97	(11.7)
指導者や支援者がいること	50	(6.0)
その他(自分のやる気、無料の健康診断)	30	(3.6)

◆あなたの健康づくりを維持・継続するために何が最も大切ですか。

友達や仲間がいること	104	(24.5)
時間があること	82	(19.3)
お金がかからないこと	81	(19.1)
家族の理解と協力があること	59	(13.9)
施設が身近にあること	53	(12.5)
情報が十分にあること	18	(4.2)
指導者や支援者がいること	15	(3.5)
その他(自分の意志、人との交流など)	13	(3.1)