

前回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
女性	762	(54.0)
男性	648	(46.0)

◆あなたの年齢

40～44歳	223	(15.8)
45～49歳	219	(15.5)
50～54歳	204	(14.5)
55～59歳	315	(22.3)
60～64歳	449	(31.8)

◆主な職業

会社員	376	(26.8)
専業主婦(夫)	353	(25.2)
パート・アルバイト・内職など	226	(16.1)
公務員・団体職員	159	(11.3)
無職	143	(10.2)
自営業	84	(6.0)
その他	41	(2.9)
農・林・畜産業	19	(1.4)
学生	1	(0.1)

◆家族構成

二世代(親・子)	816	(58.2)
夫婦のみ	375	(26.7)
三世代(親・子・孫)	141	(10.1)
ひとり暮らし(単身赴任を含む)	58	(4.1)
その他(四世代など)	12	(0.9)

◆お住まいの地区

木津地区	862	(61.1)
加茂地区	369	(26.2)
山城地区	179	(12.7)

◆肥満度

普通	1052	(75.7)
肥満	262	(18.8)
やせ	77	(5.5)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

普通	611	(43.6)
太りすぎ	462	(32.9)
太っている	191	(13.6)
やせすぎ	96	(6.8)
やせている	44	(3.1)

壮年期

今回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
男性	629	(42.8)
女性	839	(57.2)

◆あなたの年齢

40～44歳	300	(20.4)
45～49歳	252	(17.1)
50～54歳	254	(17.2)
55～59歳	257	(17.4)
60～64歳	410	(27.8)

◆主な職業

会社員	452	(30.8)
公務員・団体職員	163	(11.1)
パート・アルバイト・内職など	307	(20.9)
自営業	96	(6.5)
農・林・畜産業	18	(1.2)
専業主婦(夫)	296	(20.2)
学生	0	(0.0)
無職	101	(6.9)
その他(派遣社員、シニアスタッフ、 教員、調理師、介護保険事業)	35	(2.4)

◆家族構成

ひとり暮らし(単身赴任を含む)	67	(4.6)
夫婦のみ	325	(22.1)
二世代(親・子)	915	(62.2)
三世代(親・子・孫)	130	(8.8)
その他	35	(2.4)

◆お住まいの地区

木津地区	990	(68.2)
加茂地区	309	(21.3)
山城地区	153	(10.5)

◆肥満度

やせ	108	(7.4)
普通	1045	(71.8)
肥満	303	(20.8)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

太っている	229	(15.6)
太りすぎ	475	(32.3)
普通	610	(41.5)
やせすぎ	106	(7.2)
やせている	50	(3.4)

II. あなたの健康に関すること

◆現在の健康状態について。

まあまあ健康だと思う	1,067	(76.2)
あまり健康ではない	170	(12.1)
とても健康だと思う	96	(6.9)
健康ではない	67	(4.8)

◆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)

快食・快眠・快便であること	1,051	(74.8)
病気をしないこと	1,009	(71.8)
健康診断で異常がないこと	552	(39.3)
仕事ができること	442	(31.4)
人間関係がうまくいっていること	265	(18.8)
長生きできること	78	(5.5)
その他(ストレスがない・ためない、心身共に元気、前向きに生活できる、人に頼らず生活できる、笑顔で感謝して過ごせるなど)	58	(4.1)

◆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	852	(60.9)
とても関心がある	465	(33.2)
特に関心がない	82	(5.9)

◆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)

定期的に健康診断を受けている	767	(54.8)
食事の量や質に注意している	755	(53.9)
趣味や気晴らしの時間をもっている	707	(50.5)
睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	706	(50.4)
運動をしている	516	(36.9)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	415	(29.6)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	299	(21.4)
たばこを控えている	275	(19.6)
酒を控えている	228	(16.3)
健康食品を食べている	173	(12.4)
健康に関する書物を読んでいる	122	(8.7)
特に心がけていることはない	68	(5.0)
その他(ボランティア活動をする、血圧・体重を測定し病気になるよう予防する、歯みがきや歯ぐきマッサージをするなど)	51	(3.6)

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	128	(8.7)
まあまあ健康だ	1,109	(75.4)
あまり健康ではない	192	(13.1)
健康ではない	41	(2.8)

◆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)

快食、快眠、快便であること	1,081	(74.0)
病気をしないこと	1,052	(72.0)
健康診断で異常がないこと	601	(41.1)
仕事ができること	452	(30.9)
人間関係がうまくいっていること	245	(16.8)
長生きできること	106	(7.3)
その他(自分で身の回りの事ができる、精神が安定していること、仕事をしながらも、運動や休息する時間があることなど)	54	(3.7)

◆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	451	(30.7)
いくらか関心がある	903	(61.6)
特に関心がない	113	(7.7)

◆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)

定期的に健康診断を受けている	797	(54.3)
食事の量や質に注意している	793	(54.0)
趣味や気晴らしの時間をもっている	723	(49.2)
睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	696	(47.4)
運動をしている	590	(40.2)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	392	(26.7)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	314	(21.4)
たばこを控えている	273	(18.6)
酒を控えている	222	(15.1)
健康食品を食べている	172	(11.7)
健康に関する書物を読んでいる	124	(8.4)
特に心がけていることはない	73	(5.0)
その他(ストレッチ、リンパマッサージ、サプリメント、運動、たばこ、酒をとらないなど)	45	(3.1)

◆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)

テレビ・ラジオ	899	(65.1)
新聞	686	(49.7)
医師	592	(42.9)
雑誌	380	(27.5)
インターネット	324	(23.5)
友人・近所の人	313	(22.7)
家族	311	(22.5)
専門書	109	(7.9)
広報きづがわ	76	(5.5)
看護師	57	(4.1)
保健師・栄養士	48	(3.5)
その他(職場の情報誌、薬剤師、通販のオペレーターなど)	29	(2.1)
食生活改善推進員	6	(0.4)

◆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	569	(41.5)
市の健康診査	446	(32.6)
受けていない	249	(18.2)
↳ 受けない理由は。(複数回答)		
・面倒くさい	65	(25.7)
・その他(かかりつけ医で受診、申し込みを忘れる、放射線をあびたくない、時間がかかるなど)	52	(20.6)
・費用がかかる	47	(18.6)
・受ける機会がない	43	(17.0)
・仕事が忙しくて時間がない	38	(15.0)
・病気が見つかるのが怖い	36	(14.2)
・指定された日時があわない	35	(13.8)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	32	(12.6)
・会場が遠い・不便	18	(7.1)
・考えたことがない	17	(6.7)
・健康に自信がある	26	(10.3)
・子育てで家を空けられない	4	(1.6)
・介護で家を空けられない	4	(1.6)
人間ドック	225	(16.4)

◆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	361	(28.6)
高血圧	281	(22.2)
高脂血症	207	(16.4)
歯周疾患	200	(15.7)
その他(消化器疾患、甲状腺疾患、精神疾患、婦人科疾患、眼の病気、リウマチなど)	144	(11.3)
糖尿病	116	(9.2)
貧血	106	(8.4)
肥満	83	(6.5)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	78	(6.1)
がん	72	(5.7)
肝臓病	64	(5.1)
痛風	62	(4.9)
腎臓病	56	(4.5)
骨粗しょう症	53	(4.1)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	31	(2.5)

◆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	970	(66.3)
インターネット(パソコン・携帯電話など)	667	(45.6)
医師	588	(40.2)
新聞	492	(33.6)
雑誌	327	(22.4)
家族	318	(21.7)
友人・近所の人	247	(16.9)
専門書	122	(8.3)
看護師	80	(5.5)
保健師、栄養士	49	(3.3)
その他(友人、職場、セミナー、ドラッグストアなど)	43	(2.9)
広報きづがわ	37	(2.5)
食生活改善推進員	16	(1.1)

◆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	716	(49.1)
市の健康診査	490	(33.6)
受けていない	216	(14.8)
↳ 受けない理由は。(複数回答)		
・面倒くさい	67	(31.6)
・指定された日時があわない	39	(18.4)
・仕事が忙しくて時間がない	38	(17.9)
・その他(病院で定期健診、2年に一度くらいで受けている、仕事、介護、他で忙しくしていたなど)	38	(17.9)
・費用がかかる	34	(16.0)
・病気が見つかるのが怖い	29	(13.7)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	25	(11.8)
・受ける機会がない	21	(9.9)
・考えたことがない	17	(8.0)
・会場が遠い、不便	14	(6.6)
・健康に自信がある	13	(6.1)
・子育てで家を空けられない	7	(3.3)
・介護で家を空けられない	6	(2.8)
人間ドック	274	(18.8)

◆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	385	(29.6)
高血圧	282	(21.7)
高脂血症	207	(15.9)
歯周疾患	188	(14.4)
貧血	158	(12.1)
その他(更年期障害、緑内障、胃潰瘍、アトピー性皮膚炎など)	134	(10.3)
糖尿病	92	(7.1)
肥満	92	(7.1)
がん	81	(6.2)
痛風	55	(4.2)
肝臓病	52	(4.0)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	50	(3.8)
骨粗しょう症	41	(3.1)
腎臓病	40	(3.1)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	29	(2.2)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	918	(65.8)
いいえ	478	(34.2)

◆あなたは地区の催しや行事に参加していますか。

たまに参加する	655	(46.9)
ほとんど参加しない	644	(46.0)
よく参加する	100	(7.1)

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	1,105	(79.2)
いいえ	291	(20.8)

◆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	735	(52.5)
少し知っている	451	(32.3)
十分知っている	130	(9.3)
全く知らない	82	(5.9)

◆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	800	(57.3)
いつも規則的にしている	395	(28.2)
あまり規則的ではない	128	(9.1)
不規則である	76	(5.4)

◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	1,151	(82.2)
ほとんど毎日食べる	124	(8.9)
ほとんど食べない	36	(2.6)
週に1～2回食べる	35	(2.5)
週に3～5回食べる	34	(2.4)
全く食べない	20	(1.4)
↳「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します。いつ頃から朝食を食べなくなりましたか。		
・小学生頃から	11	(9.5)
・中学生頃から	9	(7.8)
・高校生頃から	11	(9.5)
・高校を卒業した頃から	15	(12.9)
・20～29歳	21	(18.1)
・30～39歳	16	(13.8)
・40～49歳	22	(18.9)
・50～59歳	6	(5.2)
・60歳以降	5	(4.3)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	945	(64.4)
いいえ	522	(35.6)

◆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	114	(7.8)
たまに参加する	652	(44.4)
ほとんど参加しない	704	(47.9)

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	1,176	(80.3)
いいえ	289	(19.7)

◆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	109	(7.4)
だいたい知っている	788	(53.8)
少し知っている	489	(33.4)
全く知らない	80	(5.5)

◆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	386	(26.3)
ある程度規則的にしている	851	(58.0)
あまり規則的ではない	144	(9.8)
不規則である	87	(5.9)

◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	1,178	(80.2)
ほとんど毎日食べる	125	(8.5)
週に3～5回食べる	33	(2.2)
週に1～2回食べる	40	(2.7)
ほとんど食べない	65	(4.4)
全く食べない	27	(1.8)
↳「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します。いつ頃から朝食を食べなくなりましたか。		
・小学生頃から	10	(6.2)
・中学生頃から	9	(5.6)
・高校生頃から	17	(10.5)
・高校を卒業した頃から	22	(13.6)
・20～29歳	42	(25.9)
・30～39歳	23	(14.2)
・40～49歳	19	(11.7)
・50～59歳	15	(9.3)
・60歳以降	5	(3.1)

◆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	918	(65.9)
週に3～5回程度一緒に食べる	198	(14.2)
週に1～2回程度一緒に食べる	170	(12.2)
同居の家族がいない	45	(3.2)
ほとんど一緒に食べない	36	(2.6)
月に1～2回程度一緒に食べる	20	(1.4)
一緒に食べるのが全くない	7	(0.5)

◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

ふつう	740	(52.9)
速い	555	(39.6)
遅い	105	(7.5)

◆あなたは油っぽい料理を好みますか。

どちらともいえない	620	(44.4)
好む	402	(28.8)
好まない	375	(26.8)

◆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	660	(47.2)
いつも気をつけている	352	(25.2)
あまり気をつけていない	328	(23.5)
全く気をつけていない	58	(4.1)

◆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	428	(30.6)
いいえ	971	(69.4)

◆夕食後に間食をとることがありますか。

週に1～2回	536	(38.4)
ない	520	(37.3)
週に3～4回	213	(15.3)
週に5回以上	126	(9.0)

◆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	517	(36.9)
あまり参考にしていない	474	(33.9)
全く参考にしていない	273	(19.5)
いつも参考にしている	136	(9.7)

◆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	963	(65.7)
週に3～5回程度一緒に食べる	207	(14.1)
週に1～2回程度一緒に食べる	178	(12.2)
月に1～2回程度一緒に食べる	15	(1.0)
ほとんど一緒に食べない	35	(2.4)
一緒に食べるのが全くない	13	(0.9)
同居の家族がいない	54	(3.7)

◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

速い	584	(39.8)
ふつう	744	(50.7)
遅い	139	(9.5)

◆あなたは油っぽい料理を好みますか。

好む	450	(30.7)
好まない	371	(25.3)
どちらともいえない	646	(44.0)

◆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	334	(22.8)
時々気をつけている	729	(49.7)
あまり気をつけていない	328	(22.4)
全く気をつけていない	75	(5.1)

◆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	481	(32.8)
いいえ	985	(67.2)

◆夕食後に間食をとることがありますか。

週に5回以上	131	(8.9)
週に3～4回	256	(17.5)
週に1～2回	544	(37.2)
ない	533	(36.4)

◆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。

いつも参考にしている	138	(9.4)
時々参考にしている	609	(41.5)
あまり参考にしていない	444	(30.3)
全く参考にしていない	275	(18.8)

◆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	856	(61.3)
週に2～5回	383	(27.4)
週に6～14回	140	(10.0)
週に15回以上	18	(1.3)

◆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	837	(59.8)
脂身や皮を除いて食べる	534	(38.1)
肉は食べない	29	(2.1)

◆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	707	(50.5)
週に3～4回	568	(40.5)
週に5回以上	103	(7.4)
↳「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)	554	(41.6)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	510	(38.3)
・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)	243	(18.2)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	41	(3.1)
食べない	23	(1.6)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

2食	700	(50.0)
1食	407	(29.1)
3食	280	(20.0)
食べない	13	(0.9)

◆あなたは海草・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	622	(44.5)
週に3～4回	507	(36.2)
週に5回以上	236	(16.9)
食べない	34	(2.4)

◆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	838	(60.0)
週に3～4回	413	(29.6)
週に5回以上	88	(6.3)
食べない	57	(4.1)

◆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	13	(0.9)
週に6～14回	139	(9.5)
週に2～5回	374	(25.6)
週に1回または外食しない	934	(64.0)

◆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	906	(62.0)
脂身や皮を除いて食べる	535	(36.6)
肉は食べない	21	(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	63	(4.3)
週に3～4回	513	(34.9)
週に1～2回	862	(58.7)
↳「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)	561	(43.0)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	450	(34.5)
・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)	250	(19.2)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	43	(3.3)
食べない	30	(2.0)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

3食	315	(21.5)
2食	738	(50.3)
1食	405	(27.6)
食べない	10	(0.7)

◆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	241	(16.4)
週に3～4回	541	(36.9)
週に1～2回	654	(44.6)
食べない	32	(2.2)

◆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	116	(7.9)
週に3～4回	416	(28.3)
週に1～2回	868	(59.1)
食べない	68	(4.6)

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

0mg～100mg	710	(48.2)
101mg～200mg	357	(24.2)
201mg～300mg	259	(17.6)
301mg～400mg	98	(6.7)
401mg～500mg	24	(1.6)
501mg～	25	(1.7)

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	709	(50.6)
いつも心がけている	375	(26.8)
ほとんど心がけていない	249	(17.8)
全く心がけていない	67	(4.8)

◆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	409	(29.2)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・時間に余裕がない	207	(51.9)
・面倒	122	(30.6)
・仕事や家事で十分と思う	103	(25.8)
・自分にあった運動がわからない	51	(12.8)
・体を動かすことが嫌い	45	(11.3)
・病気や身体上の理由	36	(9.0)
・一緒にする人がいない	34	(8.5)
・利用できる場所が近くにない	32	(8.0)
・その他(お金がかかる、しても続かない、介護や孫の世話、疲れているなど)	29	(7.3)
・必要がない	18	(4.5)
・効果があると思えない	2	(0.5)
30分以上	552	(39.5)
15分～30分未満	275	(19.7)
15分未満	163	(11.7)
↳「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します。どのくらいの頻度で行っていますか。		
・ほとんど毎日	356	(36.0)
・週に3～4日	300	(30.4)
・週に1～2日	288	(29.2)
・月に1～2日	43	(4.4)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	607	(62.3)
・ウォーキング以外(体操、テニス、サイクリング、ストレッチ、ジョギング、筋トレ、ゴルフなど)	368	(37.7)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	779	(79.0)
・続いていない	207	(21.0)

◆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	381	(32.8)
市役所や体育館などの公共施設	375	(32.3)
かかりつけの病院	294	(25.3)
サークル・ボランティア団体	219	(18.9)
インターネット	195	(16.8)
その他(受けたくない、必要と思わない、自己流でしたい、テレビ、職場など)	95	(8.2)

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	379	(25.8)
時々心がけている	772	(52.6)
ほとんど心がけていない	247	(16.8)
全く心がけていない	71	(4.8)

◆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	427	(29.0)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・時間に余裕がないから	238	(56.5)
・面倒だから	127	(30.2)
・仕事や家事で十分と思うから	101	(24.0)
・体を動かすことが嫌いだから	53	(12.6)
・自分にあった運動がわからない	37	(8.8)
・病気や身体上の理由	32	(7.6)
・利用できる場所が近くにないから	31	(7.4)
・一緒にする人がいないから	28	(6.7)
・必要がないから	18	(4.3)
・その他(仕事や家事が忙しい、持続しない、日頃の買い物などで運動を心掛けているため、土日にやっている教室がないなど)	17	(4.0)
・効果があると思えないから	8	(1.9)
30分以上	556	(37.8)
15分～30分未満	314	(21.3)
15分未満	175	(11.9)
↳「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します。どのくらいの頻度で行っていますか。		
・ほとんど毎日	372	(35.8)
・週に3～4日	315	(30.3)
・週に1～2日	277	(26.6)
・月に1～2日	76	(7.3)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	559	(55.0)
・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)	458	(45.0)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	811	(78.0)
・続いていない	229	(22.0)

◆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	467	(36.9)
インターネット(パソコン・携帯電話など)	384	(30.3)
市役所や体育館などの公共施設	357	(28.2)
かかりつけの病院	300	(23.7)
サークル・ボランティア団体	210	(16.6)
その他(健康診断の際、スポーツショップ、テレビなど)	89	(7.0)

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	947	(68.3)
毎日吸う	181	(13.1)
時々吸う	20	(1.4)
↳「毎日吸う」「時々吸う」方にお聞きます。 1日何本吸いますか。		
・1～5本未満	7	(3.5)
・5～10本未満	27	(13.6)
・10～15本未満	45	(22.6)
・15～20本未満	24	(12.1)
・20～25本未満	69	(34.7)
・25～30本未満	2	(1.0)
・30～35本未満	13	(6.5)
・35～40本未満	0	(0.0)
・40～45本未満	6	(3.0)
・45～50本未満	0	(0.0)
・50～55本未満	1	(0.5)
・55～60本未満	0	(0.0)
・60本以上	5	(2.5)
↳習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。		
・13～15歳未満	1	(0.5)
・15～20歳未満	45	(23.3)
・20～25歳未満	133	(68.9)
・25～30歳未満	3	(1.6)
・30～35歳未満	5	(2.6)
・35～40歳未満	3	(1.6)
・40～45歳未満	2	(1.0)
・45～50歳未満	0	(0.0)
・50～55歳未満	0	(0.0)
・55歳以上	1	(0.5)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	128	(61.8)
・思わない	79	(38.2)
禁煙した	238	(17.2)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・体調が悪くなったから	54	(24.8)
・その他(金銭的な理由、何となく、火事になりかけたなど)	48	(22.1)
・雑誌やテレビの健康情報から	29	(13.4)
・家族にすすめられたから	29	(13.4)
・職場などの環境から	24	(11.1)
・子ども・孫などが生まれたから	15	(6.9)
・医師にすすめられたから	10	(4.6)
・友人にすすめられたから	5	(2.3)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	3	(1.4)

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	1,044	(71.9)
毎日吸う	179	(12.3)
時々吸う	12	(0.8)
↳「毎日吸う」「時々吸う」方にお聞きます。 1日何本吸いますか。		
・1～5本未満	9	(4.7)
・5～10本未満	14	(7.3)
・10～15本未満	52	(27.2)
・15～20本未満	24	(12.6)
・20～25本未満	66	(34.6)
・25～30本未満	4	(2.1)
・30～35本未満	15	(7.9)
・35～40本未満	0	(0.0)
・40～45本未満	7	(3.7)
・45～50本未満	0	(0.0)
・50～55本未満	0	(0.0)
・55～60本未満	0	(0.0)
・60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。		
・13～15歳未満	2	(1.1)
・15～20歳未満	40	(21.2)
・20～25歳未満	135	(71.4)
・25～30歳未満	7	(3.7)
・30～35歳未満	1	(0.5)
・35～40歳未満	0	(0.0)
・40～45歳未満	3	(1.6)
・45～50歳未満	1	(0.5)
・50～55歳未満	0	(0.0)
・55歳以上	0	(0.0)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	100	(52.4)
・思わない	91	(47.6)
禁煙した	218	(15.0)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・体調がわるくなったから	54	(26.5)
・その他(結婚、値上がりのため、入院したためなど)	44	(21.6)
・子ども・孫などが生まれたから	33	(16.2)
・家族にすすめられたから	23	(11.3)
・職場などの環境から	20	(9.8)
・雑誌やテレビの健康情報から	16	(7.8)
・医師にすすめられたから	9	(4.4)
・友人にすすめられたから	4	(2.0)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	1	(0.5)

◆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	903	(68.4)
同じ	292	(22.1)
主流煙	125	(9.5)

◆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	1,296	(96.9)
妊婦への悪影響	1,025	(76.6)
気管支炎	1,025	(76.6)
喘息	875	(65.4)
脳卒中	722	(54.0)
心臓病	714	(53.4)
歯周病	472	(35.3)
胃潰瘍	373	(27.9)

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	608	(43.8)
ほとんど毎日飲む	359	(25.8)
週に3～4回程度飲む	141	(10.1)
週に1～2回程度飲む	139	(10.0)
月に1～2回程度飲む	134	(9.6)
禁酒した	10	(0.7)

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	393	(30.0)
25～30本未満	606	(46.3)
20～25本未満	158	(12.1)
15～20本未満	58	(4.4)
10～15本未満	41	(3.1)
5～10本未満	24	(1.8)
5本未満	30	(2.3)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

2回	763	(54.5)
3回以上	355	(25.3)
1回	267	(19.1)
磨かない日もある	14	(1.0)
磨く習慣がない	2	(0.1)

◆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	306	(21.9)
主流煙	75	(5.4)
副流煙	1,019	(72.8)

◆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	1,389	(98.8)
妊婦への悪影響	1,171	(83.3)
気管支炎	1,128	(80.2)
喘息	1,023	(72.8)
心臓病	800	(56.9)
脳卒中	761	(54.1)
歯周病	634	(45.1)
胃潰瘍	452	(32.1)

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	636	(44.0)
禁酒した	8	(0.6)
月に1～2回程度飲む	138	(9.5)
週に1～2回程度飲む	189	(13.1)
週に3～4回程度飲む	126	(8.7)
ほとんど毎日飲む	349	(24.1)

◆1日の純アルコール摂取量は?(アルコール換算)

1～10g	56	(7.7)
11～20g	394	(54.3)
21～40g	194	(26.8)
41～60g	43	(5.9)
61g以上	38	(5.2)

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	490	(35.3)
25～30本未満	632	(45.5)
20～25本未満	135	(9.7)
15～20本未満	45	(3.2)
10～15本未満	26	(1.9)
5～10本未満	17	(1.2)
5本未満	45	(3.2)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

1回	230	(15.9)
2回	836	(57.7)
3回以上	366	(25.3)
磨かない日もある	11	(0.8)
磨く習慣がない	6	(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	689	(49.4)
時々使っている	407	(29.2)
ほぼ毎日使っている	298	(21.4)

◆現在歯のことで困っていることはありますか。(複数回答)

ものがはさまる	539	(40.6)
口臭が気になる	355	(26.7)
特にない	282	(21.3)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	238	(17.9)
歯並びが気になる	215	(16.2)
歯ぐきから出血する	172	(12.9)
噛み合わせが悪い	168	(12.6)
しみる	157	(11.8)
歯ぐきが腫れている	94	(7.1)
歯がグラグラする	83	(6.2)
その他(歯の色、入れ歯の調子、歯のすきま、歯石、上手に磨けないなど)	82	(6.2)
痛みがある	64	(4.8)
歯ぐきからウミが出る	13	(1.0)

◆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	479	(34.5)
ほとんど受けていない	337	(24.2)
受けていない	292	(21.0)
2年に1回程度受けている	283	(20.3)

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。

ときどき感じた	677	(48.5)
大いに感じた	390	(28.0)
↳「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	600	(56.4)
・家庭のこと	453	(42.6)
・人間関係のこと	377	(35.5)
・経済的なこと	226	(21.3)
・将来のこと	222	(20.9)
・健康のこと	219	(20.6)
・その他(親の健康や介護のこと、近所のこと、ペットの病気や死、政治のことなど)	48	(4.5)
・学校のこと	13	(1.2)
・恋愛のこと	13	(1.2)
ほとんど感じなかった	261	(18.7)
全く感じなかった	67	(4.8)

◆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	338	(23.3)
時々使っている	501	(34.5)
使っていない	612	(42.2)

◆現在歯のことで困っていることはありますか。(複数回答)

ものがはさまる	578	(41.3)
口臭が気になる	406	(29.0)
特にない	296	(21.1)
歯並びが気になる	238	(17.0)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	233	(16.6)
歯ぐきから出血する	186	(13.3)
噛み合わせが悪い	177	(12.6)
しみる	139	(9.9)
歯ぐきが腫れている	109	(7.8)
歯がグラグラする	75	(5.4)
痛みがある	68	(4.9)
その他(入れ歯の違和感、歯の黄ばみ、虫歯、歯グキの色など)	62	(4.4)
歯ぐきからウミが出る	10	(0.7)

◆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	572	(39.3)
2年に1回程度受けている	302	(20.8)
ほとんど受けていない	292	(20.1)
受けていない	288	(19.8)

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	445	(30.4)
ときどき感じた	679	(46.4)
↳「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	689	(61.8)
・家庭のこと	487	(43.7)
・人間関係のこと	333	(29.9)
・健康のこと	219	(19.7)
・経済的なこと	206	(18.5)
・将来のこと	188	(16.9)
・その他(子供のいじめ問題、騒音、親の介護など)	49	(4.4)
・学校のこと	16	(1.4)
・恋愛のこと	11	(1.0)
ほとんど感じなかった	284	(19.4)
全く感じなかった	56	(3.8)

◆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	810	(60.9)
↳誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	597	(72.5)
・友人・知人	465	(56.5)
・病院・診療所の医療職	61	(7.4)
・職場の上司・学校の先生	39	(4.7)
・その他(職場の同僚、姉妹、親など)	31	(3.8)
・民間の相談機関	9	(1.1)
・市役所や保健所の相談員	8	(1.0)
寝る	434	(32.6)
運動する・体を動かす	310	(23.3)
お酒を飲む・やけ食いをする	209	(15.7)
その他(買い物など外出、何もしない、音楽を聴く、読書、テレビや映画をみるなど)	186	(14.0)
カラオケに行く・歌を唄う	66	(5.0)

◆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。

知らない	642	(46.7)
知っている	510	(37.0)
興味がない	225	(16.3)

◆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	694	(49.8)
十分とれている	385	(27.6)
あまりとれていない	267	(19.2)
全くとれていない	48	(3.4)

◆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	42	(3.0)
5時間	209	(14.9)
6時間	537	(38.6)
7時間	434	(31.0)
8時間	146	(10.4)
9時間	21	(1.5)
10時間以上	9	(0.6)

◆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	1,162	(83.9)
アルコール	147	(10.6)
睡眠薬・精神安定剤	82	(5.9)
その他(読書、ストレッチなどの運動、テレビをみたりラジオを聞く、入浴や温かいものを飲むなどで体を温める、アロマ、サプリメント、音楽を聴くなど)	45	(3.2)

◆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	905	(63.4)
↳誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	660	(73.3)
・友人・知人	538	(59.7)
・職場の上司・学校の先生	82	(9.1)
・病院・診療所の医療職	60	(6.7)
・その他(職場の同僚、親など)	19	(2.1)
・市役所や保健所の相談員	12	(1.3)
・民間の相談機関	8	(0.9)
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(音楽を聴く、テレビを見る、趣味に没頭するなど)	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	589	(40.5)
知らない	623	(42.9)
興味がない	241	(16.6)

◆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	350	(24.0)
まあまあとれている	771	(52.8)
あまりとれていない	294	(20.1)
全くとれていない	45	(3.1)

◆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	82	(5.6)
5時間～6時間未満	322	(22.1)
6時間～7時間未満	606	(41.6)
7時間～8時間未満	322	(22.1)
8時間～9時間未満	108	(7.4)
9時間～10時間未満	9	(0.6)
10時間以上	6	(0.4)

◆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	1,184	(82.8)
アルコール	132	(9.2)
睡眠薬・精神安定剤	84	(5.9)
その他(音楽、アロマ油、寝る前にストレッチ、ホットミルクを飲む、誘眠剤を飲む、お風呂に入るなど)	43	(3.0)

◆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	1,473	(100.0)
いつも	91	(6.2)
ほとんどいつも	435	(29.5)
半分以上の期間	455	(30.9)
半分以下の期間	161	(10.9)
たまに	273	(18.5)
全くない	31	(2.1)
無回答	27	(1.8)

○落ち着いたリラックスした気分で過ごした

全 体	1,473	(100.0)
いつも	76	(5.2)
ほとんどいつも	424	(28.8)
半分以上の期間	433	(29.4)
半分以下の期間	181	(12.3)
たまに	283	(19.2)
全くない	46	(3.1)
無回答	30	(2.0)

○意欲的で活動的に過ごした

全 体	1,473	(100.0)
いつも	102	(6.9)
ほとんどいつも	372	(25.3)
半分以上の期間	416	(28.2)
半分以下の期間	202	(13.7)
たまに	274	(18.6)
全くない	81	(5.5)
無回答	26	(1.8)

○ぐっすりと休め気持ちよく目覚めた

全 体	1,473	(100.0)
いつも	110	(7.5)
ほとんどいつも	355	(24.1)
半分以上の期間	373	(25.3)
半分以下の期間	212	(14.4)
たまに	269	(18.3)
全くない	127	(8.6)
無回答	27	(1.8)

○日常生活の中に興味のあることが沢山あった

全 体	1,473	(100.0)
いつも	80	(5.4)
ほとんどいつも	252	(17.1)
半分以上の期間	369	(25.1)
半分以下の期間	202	(13.7)
たまに	434	(29.5)
全くない	105	(7.1)
無回答	31	(2.1)

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	388	(28.2)
週1～2回	330	(23.9)
ほとんどない	257	(18.7)
1年に数回	255	(18.5)
週3回以上	148	(10.7)

◆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	802	(58.5)
ない	569	(41.5)

◆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	1,135	(82.3)
している	242	(17.6)

◆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	491	(36.6)
趣味	451	(33.6)
仕事	299	(22.3)
友達との交流	269	(20.0)
子どもや孫の世話	184	(13.7)
特にない	144	(10.7)
ペットの世話	91	(6.8)
家事	70	(5.2)
その他(ボランティアなどの社会奉仕、家族の健康など)	34	(2.5)

◆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	480	(36.6)
スポーツ活動	400	(29.9)
食生活に関する活動	254	(19.0)
学習会や講習会への参加	248	(18.5)
自治会の健康づくり活動	146	(10.9)
健康づくりボランティアとしての活動	127	(9.5)
子どもの健康づくり活動	102	(7.6)
地元産物を広める活動	101	(7.5)
高齢者の介護予防活動	92	(6.9)
その他(ハイキングなどの歩こう会、文化活動など)	30	(2.2)

○こころの健康について

精神的健康状態が高い	869	(60.9)
精神的健康状態が低い	559	(39.1)

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	143	(9.9)
週1～2回	353	(24.3)
月1～2回	405	(27.9)
1年に数回	270	(18.6)
ほとんどない	280	(19.3)

◆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。

していない	848	(58.6)
している	600	(41.4)

◆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	201	(20.9)
趣味	195	(20.2)
仕事	162	(16.8)
特にない	159	(16.5)
子どもや孫の世話	109	(11.3)
友達との交流	56	(5.8)
家事	29	(3.0)
ペットの世話	28	(2.9)
その他(学習研究、旅行、家庭菜園、好きなことをしている時など)	25	(2.6)

◆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	540	(38.0)
スポーツ活動	463	(32.6)
食生活に関する活動	248	(17.5)
学習会や講習会への参加	232	(16.3)
自治会の健康づくり活動	148	(10.4)
地元産物を広める活動	126	(8.9)
子どもの健康づくり活動	123	(8.7)
健康づくりボランティアとしての活動	118	(8.3)
高齢者の介護予防活動	94	(6.6)
その他(登山、アウトドア活動、太極拳、ヨガ、子供と一緒に楽しめるスポーツなど)	12	(0.8)

◆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。

施設が身近にあること	375	(27.6)
友達や仲間がいること	375	(27.6)
お金がかからないこと	373	(27.4)
時間があること	319	(23.5)
家族の理解と協力があること	248	(18.2)
情報が十分にあること	147	(10.8)
指導者や支援者がいること	144	(10.6)
その他(自分の意志、スポーツイベントの開催)	38	(2.8)

◆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	217	(19.7)
お金がかからないこと	207	(18.8)
時間があること	196	(17.8)
施設が身近にあること	184	(16.7)
家族の理解と協力があること	164	(14.9)
情報が十分にあること	54	(4.9)
指導者や支援者がいること	45	(4.1)
その他(安心できる生活があること、楽しみがあるもの、自分の意志など)	32	(2.9)