

前回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
女性	521	(51.9)
男性	482	(48.1)

◆あなたの年齢

65～69歳	337	(33.6)
70歳以上	666	(66.4)

◆主な職業

無職	597	(60.6)
専業主婦(夫)	176	(17.8)
農・林・畜産業	60	(6.1)
自営業	52	(5.3)
パート・アルバイト・内職など	49	(5.0)
その他	27	(2.7)
会社員	20	(2.0)
公務員・団体職員	5	(0.5)
学生	0	(0.0)

◆家族構成

夫婦のみ	432	(43.7)
二世帯(親・子)	250	(25.3)
三世帯(親・子・孫)	172	(17.4)
ひとり暮らし(単身赴任を含む)	110	(11.1)
その他(四世代など)	25	(2.5)

◆お住まいの地区

木津地区	518	(51.7)
加茂地区	285	(28.4)
山城地区	199	(19.9)

◆肥満度

普通	698	(72.1)
肥満	194	(20.0)
やせ	77	(7.9)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

普通	440	(44.6)
太りすぎ	270	(27.4)
やせすぎ	112	(11.4)
太っている	101	(10.2)
やせている	63	(6.4)

高齢期

今回調査結果

I. 基本情報

◆性別	人	(%)
男性	827	(46.7)
女性	942	(53.3)

◆あなたの年齢

65～69歳	623	(34.7)
70歳以上	1172	(65.3)

◆主な職業

会社員	53	(3.0)
公務員・団体職員	7	(0.4)
パート・アルバイト・内職など	120	(6.8)
自営業	85	(4.8)
農・林・畜産業	68	(3.8)
専業主婦(夫)	428	(24.2)
学生	0	(0.0)
無職	936	(53.0)
その他(年金生活、不動産収入、ボランティア シルバー人材センター、非常勤地方公務員)	70	(4.0)

◆家族構成

ひとり暮らし(単身赴任を含む)	192	(10.8)
夫婦のみ	854	(47.9)
二世帯(親・子)	503	(28.2)
三世帯(親・子・孫)	172	(9.6)
その他(老人ホーム、兄妹、孫)	62	(3.5)

◆お住まいの地区

木津地区	990	(56.6)
加茂地区	471	(26.9)
山城地区	288	(16.5)

◆肥満度

やせ	150	(8.5)
普通	1310	(74.3)
肥満	303	(17.2)

◆現在のご自身の体型をどう思いますか。

太っている	165	(9.3)
太りすぎ	431	(24.2)
普通	880	(49.5)
やせすぎ	183	(10.3)
やせている	120	(6.7)

## 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	639	(64.7)
あまり健康ではない	191	(19.3)
健康ではない	96	(9.7)
とても健康だと思う	62	(6.3)

### ◆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	724	(73.1)
病気をしないこと	590	(59.6)
健康診断で異常がないこと	373	(37.7)
仕事ができること	277	(28.0)
人間関係がうまくいっていること	234	(23.6)
長生きできること	120	(12.1)
その他 (ストレスを抱えず心身共に元気に動ける、自分のことは自分でできる、趣味や好きなことを楽しめる)	34	(3.4)

### ◆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	477	(48.8)
とても関心がある	437	(44.6)
特に関心がない	65	(6.6)

### ◆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)

睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	621	(62.7)
食事の量や質に注意している	602	(60.7)
定期的に健康診断を受けている	559	(56.4)
趣味や気晴らしの時間をもっている	490	(49.4)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	447	(45.1)
運動をしている	392	(39.6)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	313	(31.6)
たばこを控えている	158	(15.9)
酒を控えている	158	(15.9)
健康食品を食べている	122	(12.3)
健康に関する書物を読んでいる	84	(8.5)
その他(リハビリをする、野菜づくりや土いじりをする、よくかんで食べる、竹踏みなど)	51	(5.1)
特に心がけていることはない	35	(3.7)

### ◆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)

医師	648	(66.9)
テレビ・ラジオ	616	(63.6)
新聞	456	(47.1)
家族	230	(23.8)
友人・近所の人	220	(22.7)
雑誌	161	(16.6)
広報きづがわ	105	(10.8)
看護師	49	(5.1)
専門書	47	(4.9)
インターネット	46	(4.7)
保健師・栄養士	37	(3.8)
食生活改善推進員	20	(2.1)
その他(病院などのパンフレットなど、スポーツクラブなどの職員、健康食品会社など)	20	(2.1)

## 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	124	(7.0)
まあまあ健康だ	1,238	(69.8)
あまり健康ではない	275	(15.5)
健康ではない	136	(7.7)

### ◆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	1,287	(73.7)
病気をしないこと	1,116	(63.9)
健康診断で異常がないこと	672	(38.5)
仕事ができること	490	(28.1)
人間関係がうまくいっていること	402	(23.0)
長生きできること	165	(9.5)
その他 (楽しく過ごせること、趣味を楽しんでいる、薬に頼らない事、寝こまない事など)	68	(3.9)

### ◆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	718	(40.8)
いくらか関心がある	937	(53.3)
特に関心がない	104	(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)

睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	1,079	(60.8)
食事の量や質に注意している	1,059	(59.7)
定期的に健康診断を受けている	1,037	(58.4)
趣味や気晴らしの時間をもっている	963	(54.3)
運動をしている	802	(45.2)
体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている	766	(43.2)
健康に関するテレビや雑誌を見ている	609	(34.3)
たばこを控えている	270	(15.2)
酒を控えている	261	(14.7)
健康食品を食べている	232	(13.1)
健康に関する書物を読んでいる	171	(9.6)
その他(食べ物を多目に摂取している、適度に毎日体を動かす、早寝早起きなど)	81	(4.6)
特に心がけていることはない	54	(3.0)

### ◆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	1,174	(66.6)
医師	1,059	(60.1)
新聞	793	(45.0)
家族	479	(27.2)
友人・近所の人	405	(23.0)
雑誌	295	(16.7)
インターネット(パソコン・携帯電話など)	208	(11.8)
広報きづがわ	142	(8.1)
専門書	81	(4.6)
看護師	70	(4.0)
保健師・栄養士	51	(2.9)
その他(薬剤師、病院、健康食品の講習会、テレビの放送など)	40	(2.3)
食生活改善推進員	29	(1.6)

◆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)

市の健康診査	553	(60.6)
受けていない	204	(22.3)
↳受けない理由は。(複数回答)		
・その他 (かかりつけ医で受診、歩けないなどの身体的な理由、申込を忘れる、自然体でいたい)	97	(41.6)
・病気が見つかるのが怖い	37	(15.7)
・面倒くさい	34	(14.5)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	30	(12.8)
・健康に自信がある	28	(11.9)
・考えたことがない	20	(8.5)
・費用がかかる	17	(7.2)
・会場が遠い・不便	16	(6.8)
・指定された日時があわない	15	(6.4)
・受ける機会がない	13	(5.5)
・仕事が忙しくて時間がない	8	(3.4)
・介護で家を空けられない	3	(1.3)
・子育てで家を空けられない	0	(0.0)
人間ドック	118	(12.9)
職場(学校)の健康診査	47	(5.1)

◆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)

高血圧	456	(49.0)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	161	(17.4)
高脂血症	157	(16.9)
歯周疾患	140	(15.0)
糖尿病	140	(14.9)
がん	120	(12.9)
その他(整形外科疾患、呼吸器疾患、前立腺疾患、消化器疾患、リウマチなど)	114	(12.3)
骨粗しょう症	107	(11.5)
指摘を受けたことがない	96	(10.3)
肝臓病	66	(7.1)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	55	(6.0)
痛風	52	(5.7)
貧血	48	(5.2)
肥満	44	(4.7)
腎臓病	40	(4.3)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	662	(67.6)
いいえ	318	(32.4)

◆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	402	(40.8)
ほとんど参加しない	358	(36.4)
よく参加する	224	(22.8)

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	862	(87.8)
いいえ	118	(12.0)

◆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	113	(6.6)
受けていない	414	(24.3)
↳受けない理由は。(複数回答)		
・その他(病院で受診、ホームドクターで検査、自然体でいたいなど)	176	(43.3)
・面倒くさい	78	(19.2)
・健康に自信がある	59	(14.5)
・自覚症状が出てからでも遅くないと思う	57	(14.0)
・病気が見つかるのが怖い	54	(13.3)
・考えたことがない	50	(12.3)
・指定された日時があわない	30	(7.4)
・費用がかかる	22	(5.4)
・仕事が忙しくて時間がない	19	(4.7)
・受ける機会がない	15	(3.7)
・会場が遠い、不便	15	(3.7)
・介護で家を空けられない	6	(1.5)
・子育てで家を空けられない	0	(0.0)
市の健康診査	1,044	(61.2)
人間ドック	241	(14.1)

◆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)

高血圧	802	(47.5)
高脂血症	343	(20.3)
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)	274	(16.2)
糖尿病	268	(15.9)
歯周疾患	258	(15.3)
骨粗しょう症	229	(13.6)
その他(神経痛、パーキンソン病、すい炎、十二指腸潰瘍など)	216	(12.8)
がん	208	(12.3)
指摘を受けたことがない	173	(10.2)
脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)	101	(6.0)
痛風	98	(5.8)
肝臓病	96	(5.7)
貧血	79	(4.7)
腎臓病	73	(4.3)
肥満	69	(4.1)

◆あなたは積極的に外出する方ですか。

はい	1,256	(70.8)
いいえ	518	(29.2)

◆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	337	(18.9)
たまに参加する	800	(44.9)
ほとんど参加しない	644	(36.2)

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	1,536	(87.3)
いいえ	223	(12.7)

## ◆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。

だいたい知っている	598	(60.6)
少し知っている	257	(26.1)
十分知っている	93	(9.4)
全く知らない	38	(3.9)

## ◆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	470	(47.7)
ある程度規則的にしている	454	(46.1)
あまり規則的ではない	51	(5.2)
不規則である	10	(1.0)

## ◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	911	(92.1)
ほとんど毎日食べる	53	(5.4)
週に1～2回食べる	11	(1.1)
週に3～5回食べる	8	(0.8)
ほとんど食べない	6	(0.6)
全く食べない	0	(0.0)
↓「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	0	(0.0)
・中学生頃から	0	(0.0)
・高校生頃から	0	(0.0)
・高校を卒業した頃から	1	(4.5)
・20～29歳	1	(4.5)
・30～39歳	2	(9.1)
・40～49歳	1	(4.5)
・50～59歳	7	(31.8)
・60歳以降	10	(45.6)

## ◆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	750	(76.7)
同居の家族がいない	89	(9.1)
週に3～5回程度一緒に食べる	66	(6.7)
ほとんど一緒に食べない	24	(2.5)
週に1～2回程度一緒に食べる	22	(2.2)
月に1～2回程度一緒に食べる	14	(1.4)
一緒に食べるのが全くない	14	(1.4)

## ◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

ふつう	608	(61.5)
速い	235	(23.8)
遅い	145	(14.7)

## ◆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	423	(42.9)
好まない	375	(38.0)
好む	189	(19.1)

## ◆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	458	(46.4)
時々気をつけている	352	(35.6)
あまり気をつけていない	156	(15.8)
全く気をつけていない	22	(2.2)

## ◆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。

## ◆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	151	(8.5)
だいたい知っている	1,111	(62.6)
少し知っている	446	(25.1)
全く知らない	67	(3.8)

## ◆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	861	(48.6)
ある程度規則的にしている	811	(45.8)
あまり規則的ではない	76	(4.3)
不規則である	22	(1.2)

## ◆あなたは朝食を食べていますか。

毎日食べる	1,652	(92.9)
ほとんど毎日食べる	81	(4.6)
週に3～5回食べる	11	(0.6)
週に1～2回食べる	10	(0.6)
ほとんど食べない	16	(0.9)
全く食べない	8	(0.4)
↓「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	2	(4.7)
・中学生頃から	1	(2.3)
・高校生頃から	1	(2.3)
・高校を卒業した頃から	4	(9.3)
・20～29歳	5	(11.6)
・30～39歳	5	(11.6)
・40～49歳	1	(2.3)
・50～59歳	1	(2.3)
・60歳以降	23	(53.5)

## ◆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	1,376	(78.2)
週に3～5回程度一緒に食べる	82	(4.7)
週に1～2回程度一緒に食べる	55	(3.1)
月に1～2回程度一緒に食べる	30	(1.7)
ほとんど一緒に食べない	41	(2.3)
一緒に食べるのが全くない	19	(1.1)
同居の家族がいない	157	(8.9)

## ◆あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

速い	486	(27.3)
ふつう	1,091	(61.4)
遅い	201	(11.3)

## ◆あなたは油っぽい料理を好みますか。

好む	381	(21.5)
好まない	587	(33.1)
どちらともいえない	806	(45.4)

## ◆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	727	(40.9)
時々気をつけている	717	(40.3)
あまり気をつけていない	296	(16.7)
全く気をつけていない	37	(2.1)

## ◆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。

いいえ	753	(77.4)
はい	220	(22.6)

◆夕食後に間食をとることができますか。

ない	551	(56.3)
週に1~2回	293	(30.0)
週に3~4回	90	(9.2)
週に5回以上	44	(4.5)

◆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。

あまり参考にしていない	401	(41.0)
時々参考にしている	300	(30.7)
全く参考にしていない	170	(17.4)
いつも参考にしている	107	(10.9)

◆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	772	(80.9)
週に2~5回	162	(17.0)
週に6~14回	17	(1.8)
週に15回以上	3	(0.3)

◆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	552	(55.9)
脂身や皮を除いて食べる	383	(38.8)
肉は食べない	52	(5.3)

◆あなたが魚を食べる回数ほどのくらいありますか。

週に3~4回	493	(50.6)
週に1~2回	296	(30.4)
週に5回以上	178	(18.3)
↳「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)	432	(46.2)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	317	(33.9)
・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)	161	(17.2)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	56	(6.0)
食べない	7	(0.7)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

2食	492	(50.1)
3食	282	(28.7)
1食	197	(20.1)
食べない	11	(1.1)

◆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	430	(43.8)
週に3~4回	370	(37.6)
週に5回以上	158	(16.1)
食べない	25	(2.5)

はい	370	(21.0)
いいえ	1,390	(79.0)

◆夕食後に間食をとることができますか。

週に5回以上	64	(3.6)
週に3~4回	169	(9.6)
週に1~2回	474	(26.8)
ない	1,060	(60.0)

◆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。

いつも参考にしている	189	(10.8)
時々参考にしている	631	(36.0)
あまり参考にしていない	643	(36.7)
全く参考にしていない	291	(16.6)

◆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15回以上	8	(0.5)
週に6~14回	40	(2.3)
週に2~5回	293	(16.8)
週に1回または外食しない	1,406	(80.5)

◆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	989	(56.1)
脂身や皮を除いて食べる	717	(40.7)
肉は食べない	56	(3.2)

◆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	214	(12.2)
週に3~4回	864	(49.1)
週に1~2回	668	(38.0)
↳「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)	674	(43.0)
・鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々	543	(34.6)
・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)	263	(16.8)
・調理済みの魚(スーパーなどの魚の惣菜)	88	(5.6)
食べない	13	(0.7)

◆あなたは1日何食野菜のおかずを食べますか。

3食	529	(30.0)
2食	855	(48.5)
1食	368	(20.9)
食べない	10	(0.6)

◆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	223	(12.6)
週に3~4回	702	(39.7)
週に1~2回	812	(45.9)
食べない	33	(1.9)

◆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	652	(66.5)
週に3～4回	224	(22.9)
食べない	68	(6.9)
週に5回以上	36	(3.7)

#### 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。

いつも心がけている	439	(45.2)
時々心がけている	364	(37.5)
ほとんど心がけていない	114	(11.8)
全く心がけていない	53	(5.5)

◆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	217	(22.5)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・仕事や家事で十分と思う	91	(42.7)
・病気や身体上の理由	73	(34.3)
・その他(親の介護など)	26	(12.2)
・面倒	24	(11.3)
・時間に余裕がない	23	(10.8)
・自分にあった運動がわからない	17	(8.0)
・必要がない	11	(5.2)
・体を動かすことが嫌い	10	(4.7)
・一緒にする人がいない	9	(4.2)
・利用できる場所が近くにない	6	(2.8)
・効果があると思えない	5	(2.3)
30分以上	376	(39.1)
15分～30分未満	227	(23.6)
15分未満	143	(14.8)
↳「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	332	(44.9)
・週に3～4日	268	(36.3)
・週に1～2日	123	(16.6)
・月に1～2日	16	(2.2)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	418	(60.8)
・ウォーキング以外(ラジオ体操などの体操、グランドゴルフやゲートボール・ゴルフ、水泳や水中ウォーク、ストレッチ、自転車こぎ、筋トレなど)	270	(39.2)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	573	(80.1)
・続いていない	142	(19.9)

◆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	60	(3.4)
週に3～4回	390	(22.1)
週に1～2回	1,170	(66.2)
食べない	147	(8.3)

◆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	822	(45.8)
101mg～200mg	448	(25.0)
201mg～300mg	318	(17.7)
301mg～400mg	138	(7.7)
401mg～500mg	26	(1.4)
501mg～	43	(2.4)

#### 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	807	(45.9)
時々心がけている	703	(40.0)
ほとんど心がけていない	173	(9.8)
全く心がけていない	75	(4.3)

◆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	368	(20.8)
↳運動をしない理由は。(複数回答)		
・仕事や家事で十分と思うから	146	(40.6)
・病気や身体上の理由	110	(30.6)
・時間に余裕がないから	58	(16.1)
・面倒だから	55	(15.3)
・その他(日常生活で運動を意識している、農業をしている、介護のため)	43	(11.9)
・自分にあった運動がわからない	27	(7.5)
・必要がないから	25	(6.9)
・一緒にする人がいないから	25	(6.9)
・体を動かすことが嫌いだから	22	(6.1)
・利用できる場所が近くにないから	16	(4.4)
・効果があると思えないから	10	(2.8)
30分以上	765	(43.2)
15分～30分未満	435	(24.6)
15分未満	201	(11.4)
↳「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	611	(44.3)
・週に3～4日	478	(34.6)
・週に1～2日	266	(19.3)
・月に1～2日	25	(1.8)
↳どんな運動をしていますか。		
・ウォーキング	813	(63.4)
・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)	470	(36.6)
↳1年以上続いていますか。		
・続いている	1,154	(85.4)
・続いていない	197	(14.6)

◆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)

かかりつけの病院	280	(43.5)
市役所や体育館などの公共施設	203	(31.5)
サークル・ボランティア団体	115	(17.9)
その他(受けたくない、必要と思わない、自分でしたい、テレビ、介護施設の職員)	102	(15.8)
スポーツクラブ	88	(13.7)
インターネット	25	(3.9)

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	618	(66.6)
毎日吸う	76	(8.2)
時々吸う	13	(1.4)
↳「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	9	(10.1)
・5～10本未満	11	(12.4)
・10～15本未満	23	(25.8)
・15～20本未満	13	(14.6)
・20～25本未満	24	(27.0)
・25～30本未満	1	(1.1)
・30～35本未満	7	(7.9)
・35本以上	1	(1.1)
↳習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。		
・15～20歳未満	17	(18.9)
・20～25歳未満	51	(56.7)
・25～30歳未満	6	(6.7)
・30～35歳未満	7	(7.8)
・35～40歳未満	3	(3.3)
・40～45歳未満	3	(3.3)
・45～50歳未満	0	(0.0)
・50～55歳未満	1	(1.1)
・55～60歳未満	0	(0.0)
・60歳以上	2	(2.2)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	49	(53.8)
・思わない	42	(46.2)
禁煙した	221	(23.8)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・体調が悪くなったから	58	(28.8)
・医師にすすめられたから	36	(17.8)
・家族にすすめられたから	32	(15.8)
・その他(自分の意志で自然にやめた、定年退職を機にやめたなど)	28	(13.9)
・雑誌やテレビの健康情報から	18	(8.9)
・職場などの環境から	13	(6.4)
・子ども・孫などが生まれたから	11	(5.4)
・友人にすすめられたから	5	(2.5)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	1	(0.5)

◆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)

かかりつけの病院	415	(34.0)
市役所や体育館などの公共施設	380	(31.1)
サークル・ボランティア団体	257	(21.1)
スポーツクラブ	219	(18.0)
その他(新聞、整体師、大学や研究所、自治会の集会所、テレビ、デイサービスなど)	196	(16.1)
インターネット(パソコン・携帯電話など)	93	(7.6)

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	1,186	(70.0)
毎日吸う	123	(7.3)
時々吸う	17	(1.0)
↳「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	9	(6.5)
・5～10本未満	19	(13.8)
・10～15本未満	28	(20.3)
・15～20本未満	27	(19.6)
・20～25本未満	35	(25.4)
・25～30本未満	3	(2.2)
・30～35本未満	11	(8.0)
・35本以上	6	(4.3)
↳習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。		
・15～20歳未満	25	(18.2)
・20～25歳未満	87	(63.5)
・25～30歳未満	13	(9.5)
・30～35歳未満	5	(3.6)
・35～40歳未満	1	(0.7)
・40～45歳未満	4	(2.9)
・45～50歳未満	0	(0.0)
・50～55歳未満	1	(0.7)
・55～60歳未満	0	(0.0)
・60歳以上	1	(0.7)
↳禁煙したいと思いますか。		
・思う	78	(56.5)
・思わない	60	(43.5)
禁煙した	368	(21.7)
↳禁煙した理由は。(複数回答)		
・体調がわるくなったから	95	(28.5)
・その他(自分の意志、喫煙場所の減少、お金がかかるなど)	58	(17.4)
・医師にすすめられたから	56	(16.8)
・家族にすすめられたから	32	(9.6)
・雑誌やテレビの健康情報から	31	(9.3)
・職場などの環境から	30	(9.0)
・子ども・孫などが生まれたから	23	(6.9)
・友人にすすめられたから	5	(1.5)
・保健センターや職場で健康講座を受けて	3	(0.9)

◆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	394	(50.7)
同じ	237	(30.5)
主流煙	146	(18.8)

◆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	802	(96.2)
気管支炎	613	(73.5)
喘息	492	(59.0)
妊婦への悪影響	470	(56.4)
心臓病	378	(45.3)
脳卒中	299	(35.9)
胃潰瘍	187	(22.4)
歯周病	123	(14.7)

#### 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	514	(54.7)
ほとんど毎日飲む	217	(23.2)
週に3～4回程度飲む	72	(7.7)
週に1～2回程度飲む	58	(6.2)
月に1～2回程度飲む	53	(5.7)
禁酒した	23	(2.5)

#### 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	79	(9.9)
25～30本未満	221	(27.6)
20～25本未満	154	(19.3)
15～20本未満	87	(10.9)
10～15本未満	101	(12.6)
5～10本未満	90	(11.3)
5本未満	67	(8.4)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

2回	453	(47.6)
1回	250	(26.2)
3回以上	224	(23.5)
磨かない日もある	20	(2.1)
磨く習慣がない	6	(0.6)

◆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	451	(31.4)
主流煙	229	(15.9)
副流煙	757	(52.7)

◆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	1,487	(97.2)
気管支炎	1,179	(77.1)
喘息	982	(64.2)
妊婦への悪影響	919	(60.1)
心臓病	729	(47.6)
脳卒中	539	(35.2)
歯周病	354	(23.1)
胃潰瘍	320	(20.9)

#### 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	959	(56.1)
禁酒した	43	(2.5)
月に1～2回程度飲む	91	(5.3)
週に1～2回程度飲む	120	(7.0)
週に3～4回程度飲む	108	(6.3)
ほとんど毎日飲む	389	(22.7)

◆1日の純アルコール摂取量は?(アルコール換算)

1～10g	74	(13.9)
11～20g	307	(57.7)
21～40g	112	(21.1)
41～60g	29	(5.5)
61g以上	10	(1.9)

#### 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	187	(11.7)
25～30本未満	460	(28.9)
20～25本未満	308	(19.3)
15～20本未満	147	(9.2)
10～15本未満	145	(9.1)
5～10本未満	163	(10.2)
5本未満	182	(11.4)

◆あなたは1日に何回歯磨きをしますか。

1回	356	(20.6)
2回	874	(50.5)
3回以上	456	(26.3)
磨かない日もある	28	(1.6)
磨く習慣がない	17	(1.0)

◆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	528	(57.6)
時々使っている	209	(22.8)
ほぼ毎日使っている	180	(19.6)

◆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	326	(38.6)
特になし	252	(29.9)
口臭が気になる	189	(22.4)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	146	(17.3)
噛み合わせが悪い	120	(14.2)
歯ぐきから出血する	82	(9.7)
歯がグラグラする	81	(9.6)
歯並びが気になる	79	(9.3)
しみる	66	(7.8)
その他(入れ歯の調子、歯が欠けたり抜けること、歯の色など)	55	(6.5)
歯ぐきが腫れている	49	(5.8)
痛みがある	37	(4.4)
歯ぐきからウミが出る	4	(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	341	(37.2)
受けていない	260	(28.4)
ほとんど受けていない	167	(18.2)
2年に1回程度受けている	149	(16.2)

区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	386	(40.6)
大いに感じた	115	(12.1)
↳「大いに感じた」「ときどき感じた」と答えた方にお聞きます。 ストレスの原因は。(複数回答)		
・健康のこと	226	(44.5)
・家庭のこと	163	(32.1)
・人間関係のこと	142	(28.0)
・将来のこと	124	(24.4)
・経済的なこと	107	(21.1)
・仕事のこと	54	(10.6)
・その他(家族の介護や身内や友人の死など)	41	(8.1)
・恋愛のこと	1	(0.2)
・学校のこと	0	(0.0)
ほとんど感じなかった	325	(34.2)
全く感じなかった	125	(13.1)

◆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	507	(30.0)
時々使っている	417	(24.7)
使っていない	765	(45.3)

◆現在歯のことで困っていることはありますか。(複数回答)

ものがはさまる	708	(45.1)
特になし	422	(26.9)
口臭が気になる	352	(22.4)
歯ぐきがやせて歯の根が出ている	272	(17.3)
噛み合わせが悪い	192	(12.2)
歯並びが気になる	138	(8.8)
歯ぐきから出血する	129	(8.2)
歯がグラグラする	107	(6.8)
しみる	93	(5.9)
歯ぐきが腫れている	82	(5.2)
痛みがある	67	(4.3)
その他(入れ歯の調子、歯茎がやせてきた、歯の色が黄色いなど)	60	(3.8)
歯ぐきからウミが出る	7	(0.4)

◆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	756	(45.1)
2年に1回程度受けている	267	(15.9)
ほとんど受けていない	266	(15.9)
受けていない	389	(23.2)

区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	196	(11.4)
ときどき感じた	704	(41.0)
↳「大いに感じた」「ときどき感じた」と答えた方にお聞きます。 ストレスの原因は。(複数回答)		
・健康のこと	387	(43.9)
・家庭のこと	324	(36.7)
・人間関係のこと	261	(29.6)
・将来のこと	217	(24.6)
・経済的なこと	154	(17.5)
・仕事のこと	114	(12.9)
・その他(介護、五十肩の痛み、友人の死、近所の騒音など)	78	(8.8)
・学校のこと	1	(0.1)
・恋愛のこと	0	(0.0)
ほとんど感じなかった	621	(36.2)
全く感じなかった	195	(11.4)

◆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	524	(66.6)
↳誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	373	(69.3)
・友人・知人	215	(40.0)
・病院・診療所の医療職	75	(13.9)
・その他(ケアマネージャーや施設の職員、兄弟姉妹など)	28	(5.2)
・市役所や保健所の相談員	10	(1.9)
・民間の相談機関	6	(1.1)
・職場の上司・学校の先生	2	(0.4)
運動する・体を動かす	219	(27.8)
寝る	176	(22.3)
その他(何もしない、買い物などの外出、テレビや映画をみる、読書、音楽を聴くなど)	90	(11.4)
カラオケに行く・歌を唄う	69	(8.8)
お酒を飲む・やけ食いをする	48	(6.1)

◆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	450	(51.2)
知っている	247	(28.1)
興味がない	182	(20.7)

◆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	447	(47.0)
十分とれている	423	(44.4)
あまりとれていない	74	(7.8)
全くとれていない	8	(0.8)

◆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	13	(1.4)
5時間	72	(7.5)
6時間	228	(23.8)
7時間	252	(26.3)
8時間	242	(25.3)
9時間	80	(8.4)
10時間以上	70	(7.3)

◆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	703	(73.8)
睡眠薬・精神安定剤	173	(18.2)
アルコール	74	(7.8)
その他(テレビをみたりラジオを聞く、ストレッチなどの運動、読書、音楽を聴く、入浴や温かいものを飲むなどで体を温める、落語などのテープを聞く)	57	(6.0)

◆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	993	(67.4)
↳誰に相談しますか。(複数回答)		
・家族	690	(69.6)
・友人・知人	462	(46.6)
・病院・診療所の医療職	160	(16.1)
・その他(担当医、兄弟)	48	(4.8)
・市役所や保健所の相談員	15	(1.5)
・民間の相談機関	7	(0.7)
・職場の上司・学校の先生	4	(0.4)
運動する・体を動かす	432	(29.3)
寝る	333	(22.6)
その他(趣味に没頭、友人と出掛ける、音楽を聴く、家庭菜園をする、自然の中に出掛ける、パソコンやテレビをみる)	163	(11.1)
お酒を飲む・やけ食いをする	95	(6.4)
カラオケに行く・歌を唄う	86	(5.8)

◆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	494	(30.8)
知らない	786	(48.9)
興味がない	326	(20.3)

◆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	748	(43.5)
まあまあとれている	836	(48.6)
あまりとれていない	119	(6.9)
全くとれていない	18	(1.0)

◆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	33	(1.9)
5時間～6時間未満	191	(11.0)
6時間～7時間未満	461	(26.5)
7時間～8時間未満	554	(31.9)
8時間～9時間未満	352	(20.3)
9時間～10時間未満	83	(4.8)
10時間以上	63	(3.6)

◆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	1,212	(72.7)
睡眠薬・精神安定剤	277	(16.6)
アルコール	114	(6.8)
その他(CDを聞く、読書、マッサージ、テレビ、運動、アイマスクをつけて寝る、アルコールを飲むなど)	83	(5.0)

◆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	1,795	(100.0)
いつも	179	(10.0)
ほとんどいつも	576	(32.1)
半分以上の期間	389	(21.7)
半分以下の期間	113	(6.3)
たまに	217	(12.1)
全くない	41	(2.3)
無回答	280	(15.6)

○落ち着いたリラックスした気分で過ごした

全体	1,795	(100.0)
いつも	188	(10.5)
ほとんどいつも	616	(34.3)
半分以上の期間	401	(22.3)
半分以下の期間	109	(6.1)
たまに	175	(9.7)
全くない	43	(2.4)
無回答	263	(14.7)

○意欲的で活動的に過ごした

全体	1,795	(100.0)
いつも	132	(7.4)
ほとんどいつも	448	(25.0)
半分以上の期間	428	(23.8)
半分以下の期間	115	(6.4)
たまに	248	(13.8)
全くない	105	(5.8)
無回答	319	(17.8)

○ぐっすりと休め気持ちよく目覚めた

全体	1,795	(100.0)
いつも	199	(11.1)
ほとんどいつも	551	(30.7)
半分以上の期間	381	(21.2)
半分以下の期間	134	(7.5)
たまに	191	(10.6)
全くない	52	(2.9)
無回答	287	(16.0)

○日常生活の中に興味のあることが沢山あった

全体	1,795	(100.0)
いつも	131	(7.3)
ほとんどいつも	330	(18.4)
半分以上の期間	404	(22.5)
半分以下の期間	134	(7.5)
たまに	388	(21.6)
全くない	86	(4.8)
無回答	322	(17.9)

○こころの健康について

精神的健康状態が高い	1,033	(73.5)
精神的健康状態が低い	373	(26.5)

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1～2回	289	(30.8)
週3回以上	226	(24.0)
月1～2回	195	(20.7)
ほとんどない	138	(14.7)
1年に数回	92	(9.8)

◆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	512	(55.7)
ない	408	(44.3)

◆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	704	(75.0)
している	234	(24.9)

◆あなたはどんな時に生きがいを感じますか。

趣味	289	(31.2)
家族との交流	247	(26.6)
友達との交流	218	(23.5)
特にない	120	(12.9)
子どもや孫の世話	102	(11.0)
仕事	97	(10.5)
家事	66	(7.1)
ペットの世話	36	(3.9)
その他(家庭菜園や庭仕事、旅行、ボランティア活動、孫の成長など)	34	(3.7)

◆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	391	(46.6)
自治会の健康づくり活動	146	(17.1)
学習会や講習会への参加	146	(17.1)
高齢者の介護予防活動	131	(15.4)
スポーツ活動	128	(15.0)
食生活に関する活動	111	(13.0)
健康づくりボランティアとしての活動	76	(8.9)
地元産物を広める活動	43	(5.0)
子どもの健康づくり活動	24	(2.8)
その他(ハイキングなど自然に親しむなど)	24	(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	303	(34.4)
家族の理解と協力があること	245	(27.8)
施設が身近にあること	217	(24.7)
お金がかからないこと	168	(19.1)
時間があること	100	(11.4)
指導者や支援者がいること	75	(8.5)
情報が十分にあること	70	(8.0)
その他(自分の意志など)	21	(2.4)

**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	394	(23.1)
週1～2回	568	(33.2)
月1～2回	354	(20.7)
1年に数回	159	(9.3)
ほとんどない	234	(13.7)

◆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	1,061	(63.1)
ない	620	(36.9)

◆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	418	(24.4)
している	1,292	(75.6)

◆あなたはどんな時に生きがいを感じますか。

趣味	372	(27.8)
家族との交流	208	(15.5)
特にない	199	(14.9)
友達との交流	188	(14.0)
仕事	124	(9.3)
子どもや孫の世話	104	(7.8)
家事	65	(4.9)
その他(人に役に立ったと実感したとき、孫の成長、趣味に没頭する、家庭菜園をおこなっているとき、など)	47	(3.5)
ペットの世話	33	(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	656	(41.0)
スポーツ活動	308	(19.3)
学習会や講習会への参加	292	(18.3)
自治会の健康づくり活動	277	(17.3)
食生活に関する活動	259	(16.2)
高齢者の介護予防活動	241	(15.1)
健康づくりボランティアとしての活動	145	(9.1)
地元産物を広める活動	78	(4.9)
その他(散歩、体操、趣味の会など)	43	(2.7)
子どもの健康づくり活動	22	(1.4)

◆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	365	(27.7)
家族の理解と協力があること	274	(20.8)
施設が身近にあること	241	(18.3)
お金がかからないこと	193	(14.7)
時間があること	75	(5.7)
情報が十分にあること	68	(5.2)
指導者や支援者がいること	58	(4.4)
その他(本人の意欲など)	43	(3.3)