

# 鈴鹿市健康づくりにかかるアンケート 調査結果報告書

2019年3月

鈴 鹿 市



# 目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
1	回答者属性	2
2	健康状態や意識について	5
3	健康管理について	11
4	睡眠・休養や心の健康について	23
5	食生活について	40
6	運動について	51
7	生きがいや社会参加について	61
8	たばこやお酒のことについて	65
9	歯の健康について	77
10	お住まいの地域の健康づくりに必要な環境について	85
11	全般的な評価	89
III	鈴鹿市健康づくり計画の達成状況	90



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

平成 31 年度に「鈴鹿市健康づくり計画」を見直すにあたり、市民の生活習慣や健康についての現状を把握し、計画策定の基礎資料として活用することを目的としています。

## 2 調査対象

市内在住の 18 歳以上の男女 2,000 人の方を無作為に抽出しました。

## 3 調査期間

平成 30 年 10 月から平成 30 年 11 月


## 4 調査方法

郵送による配布・回収（無記名による）

## 5 回収状況

配布数	有効回収数	有効回収率
2,000 通	856 通	42.8%

## 6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）

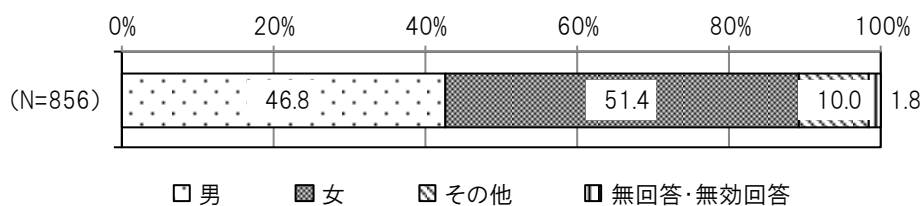
## Ⅱ 調査結果

### 1 回答者属性

問1 あなたの性別・年齢について記入してください。  
(性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です)

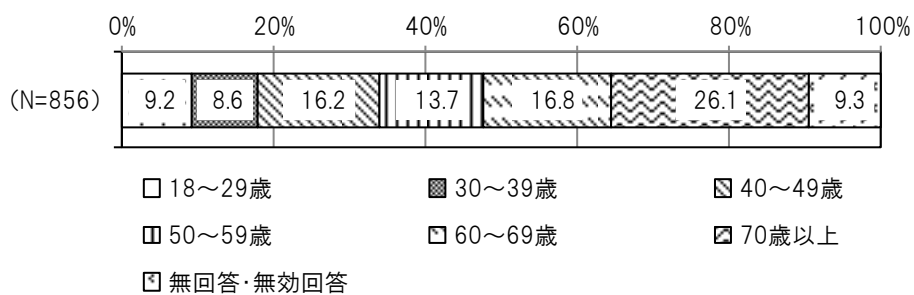
#### 《性別》

「男」の割合が46.8%、「女」の割合が51.4%となっています。



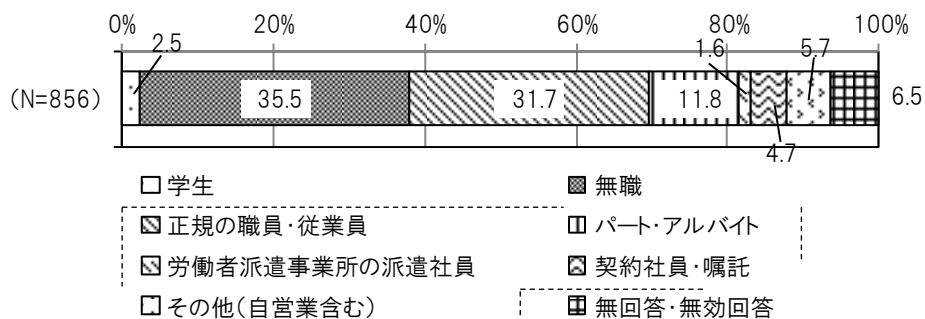
#### 《年齢》

「70歳以上」の割合が26.1%と最も高く、次いで「60～69歳」の割合が16.8%、「40～49歳」の割合が16.2%となっています。



**問2 あなたの現在の就学・就業の状況は次のどれですか？（1つだけに○印）**

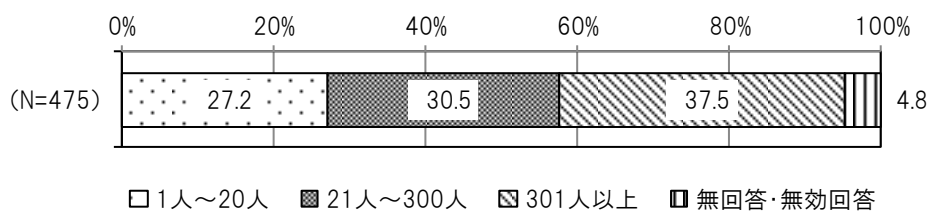
「無職」の割合が35.5%と最も高く、次いで「正規の職員・従業員」の割合が31.7%、「パート・アルバイト」の割合が11.8%となっています。



《問2で「3」～「7」と答えた方におたずねします》

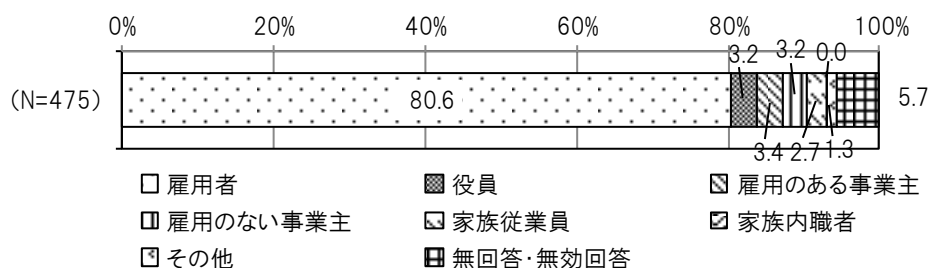
**問2-1) あなたの就業している事業所の就業人数は次のどれですか？（1つだけに○印）**

「301人以上」の割合が37.5%と最も高く、次いで「21人～300人」の割合が30.5%、「1人～20人」の割合が27.2%となっています。



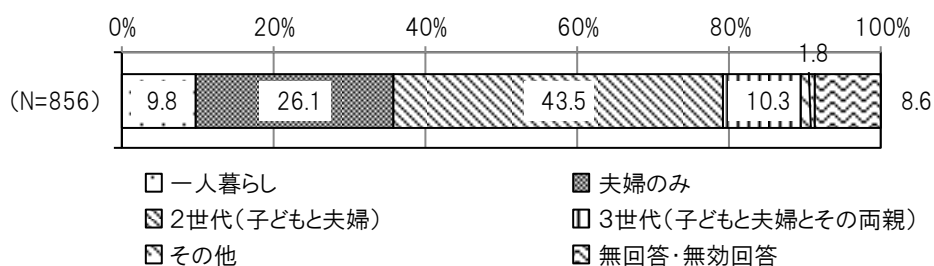
問 2 - 2) あなたの雇用状況は次のどれですか？ (1つだけに○印)

「雇用者」の割合が 80.6%と最も高くなっています。



問 3 あなたの家族構成は次のどれですか？ (1つだけに○印)

「2世代 (子どもと夫婦)」の割合が 43.5%と最も高く、次いで「夫婦のみ」の割合が 26.1%、「3世代 (子どもと夫婦とその両親)」の割合が 10.3%となっています。

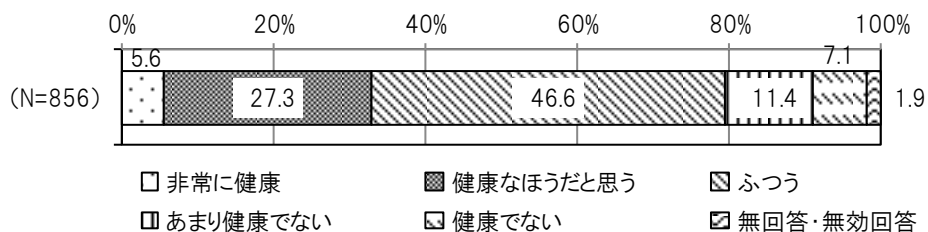




## 2 健康状態や意識について

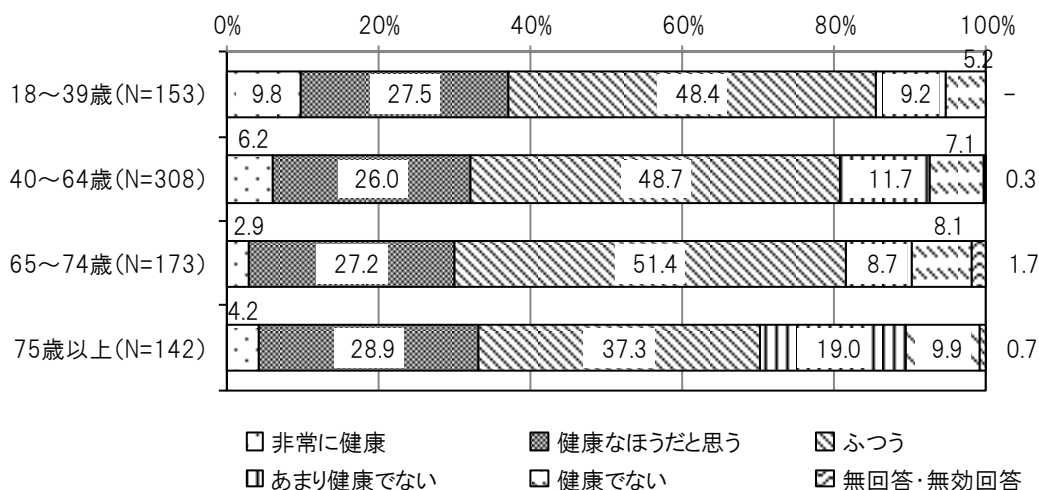
### 問4 自分で健康だと感じていますか？（1つだけに○印）

「非常に健康」と「健康なほうだと思う」をあわせた“健康だと思う”の割合が32.9%、「ふつう」の割合が46.6%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が18.5%となっています。



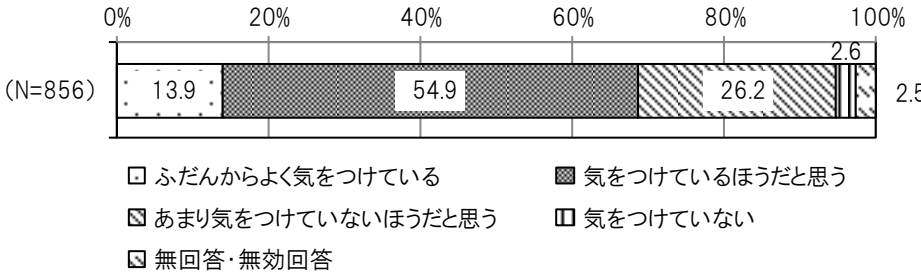
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ“健康でない”の割合が高くなっています。



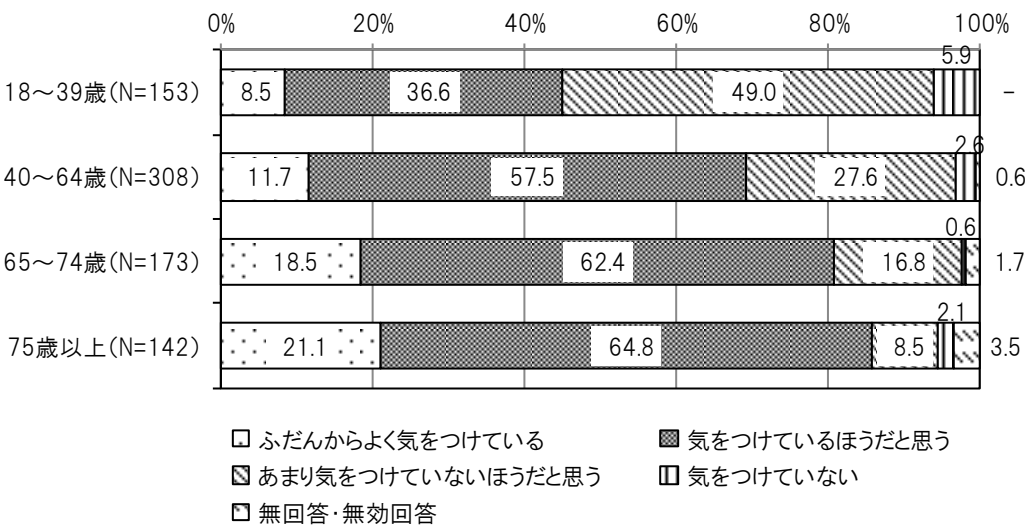
**問5 あなたは、ふだん健康について気をつけていますか？（1つだけに○印）**

「ふだんからよく気をつけている」と「気をつけているほうだと思う」をあわせた“気をつけている”の割合が68.8%、「あまり気をつけていないほうだと思う」と「気をつけていない」をあわせた“気をつけていない”の割合が28.8%となっています。



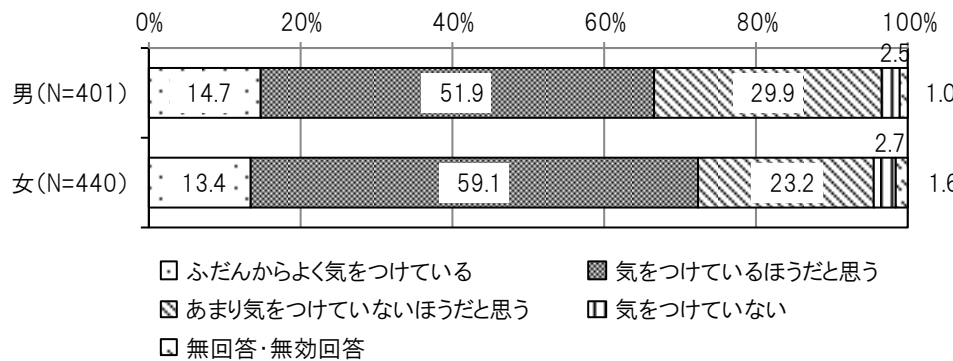
**【ライフステージ別】**

ライフステージ別で見ると、年代が高くなるにつれ“気をつけている”の割合が高くなっており、75歳以上で85.9%となっています。



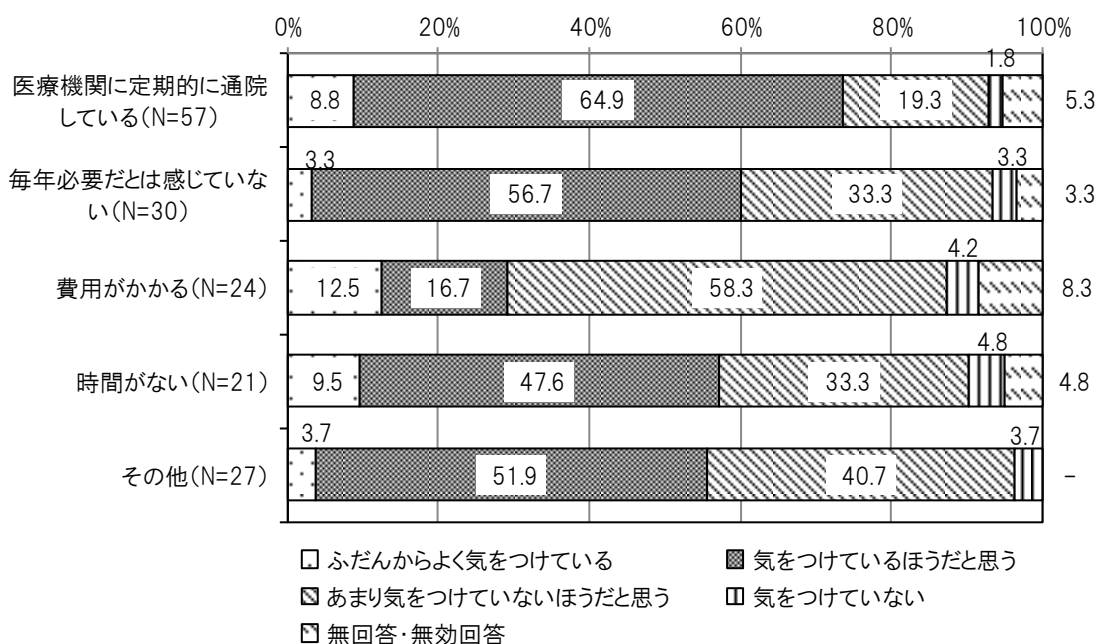
**【性別】**

性別で見ると、男性に比べ、女性で“気をつけている”が高く、7割を超えています。



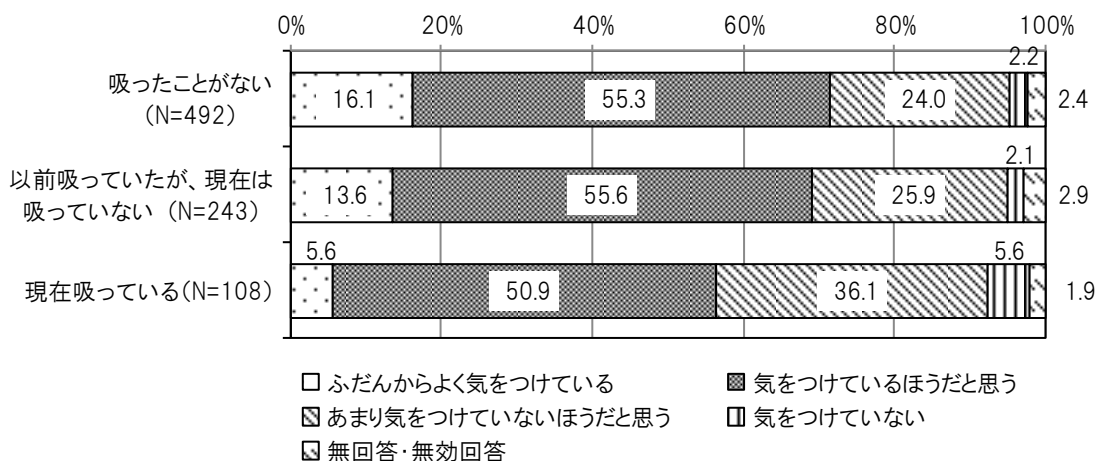
### 【健康診断を受診しない理由別】

健康診断を受診しない理由別にみると、他に比べ、「費用がかかる」では「あまり気をつけていないほうだと思う」が高く、58.3%となっています。



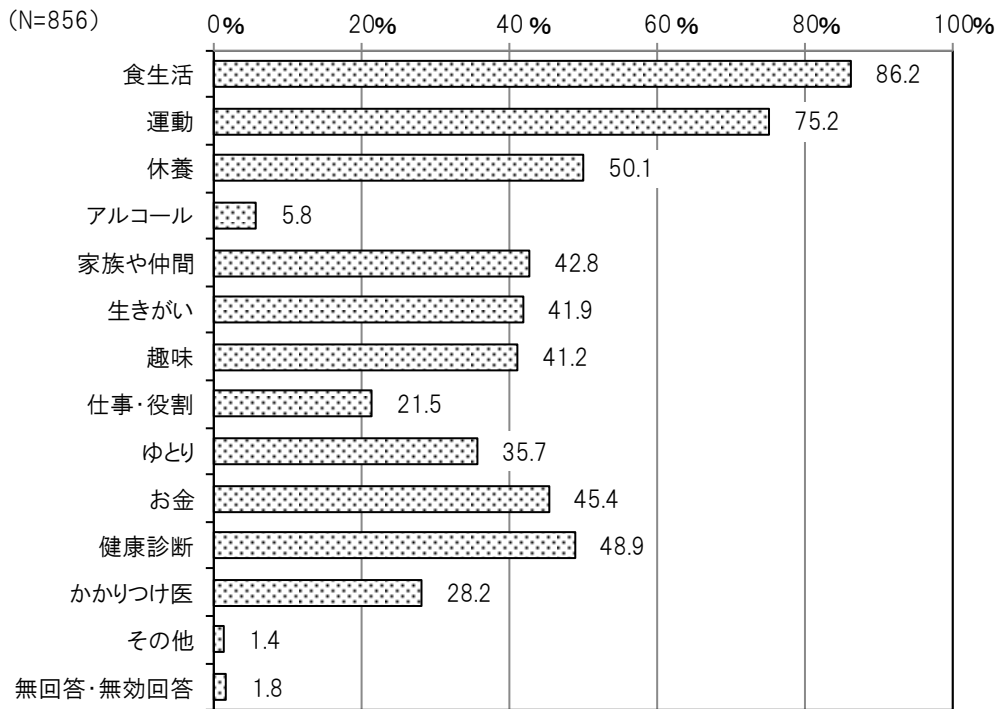
### 【喫煙状況別】

喫煙状況別にみると、他に比べ、「現在吸っている」では“気をつけていない”が高く、41.7%となっています。



問6 あなたが健康であるためには何が必要だと思いますか？  
 (あてはまるものすべてに○印)

「食生活」の割合が86.2%と最も高く、次いで「運動」の割合が75.2%、「休養」の割合が50.1%となっています。



## 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「かかりつけ医」の割合が高くなっており、75歳以上で6割を超えています。また、18～39歳で「休養」の割合が高く、約7割となっています。

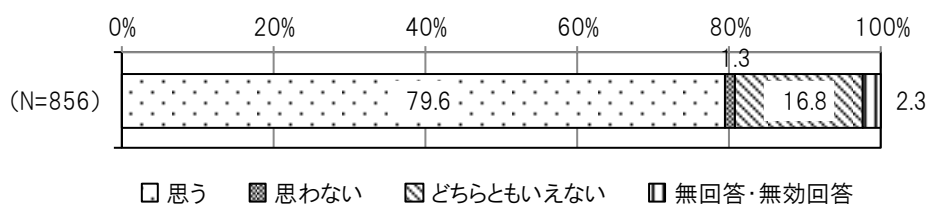
単位：％

区分	有効回答数 (件)	食生活	運動	休養	アルコール	家族や仲間	生きがい	趣味
18～39歳	153	81.0	68.6	69.9	3.9	45.1	34.0	41.8
40～64歳	308	92.2	82.8	55.2	7.8	41.9	47.1	38.0
65～74歳	173	86.7	72.8	35.8	5.8	41.6	38.7	48.6
75歳以上	142	82.4	69.7	34.5	2.8	45.1	42.3	40.8

区分	仕事・役割	ゆとり	お金	健康診断	かかりつけ医	その他	無回答・無効回答
18～39歳	19.0	41.2	56.2	39.2	7.2	2.0	0.0
40～64歳	26.6	37.7	46.8	47.7	20.5	1.6	0.3
65～74歳	19.1	32.9	42.8	59.0	35.8	1.2	1.2
75歳以上	13.4	26.8	34.5	50.0	61.3	1.4	0.7

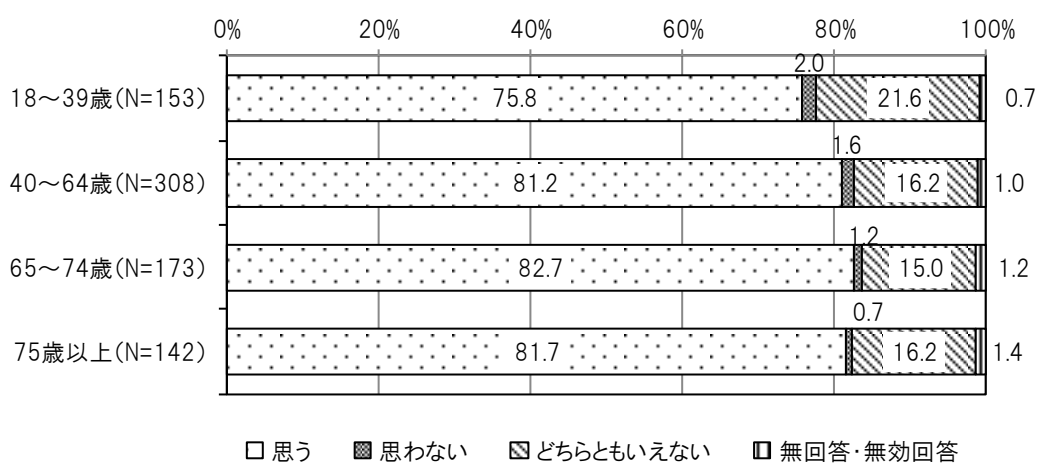
**問7 健康は自分で作りあげていくものだと思いますか？（1つだけに○印）**

「思う」の割合が79.6%、「思わない」の割合が1.3%となっています。



**【ライフステージ別】**

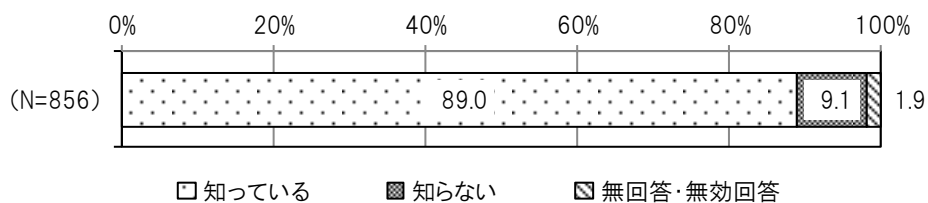
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「思う」の割合が高くなっています。



### 3 健康管理について

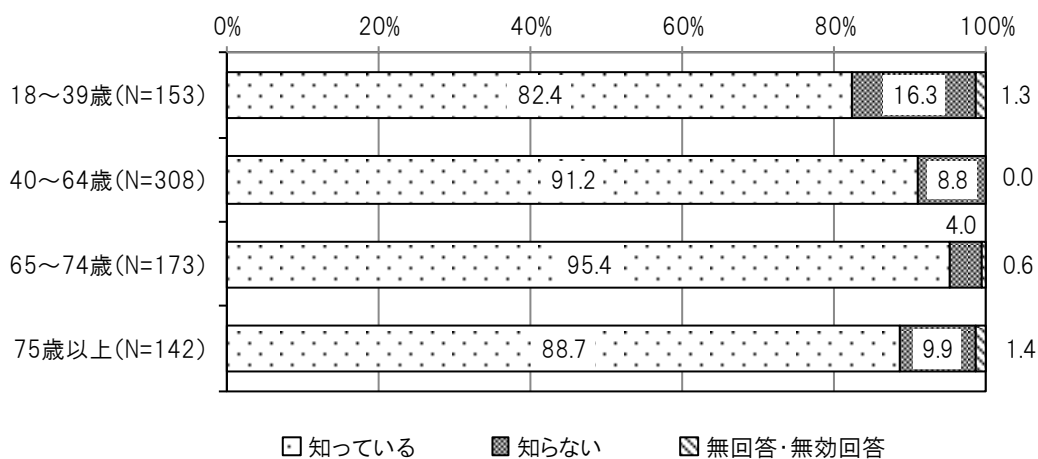
#### 問8 現在の自分の身長・体重を、知っていますか？（1つだけに○印）

「知っている」の割合が89.0%、「知らない」の割合が9.1%となっています。



#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、「65～74歳」で「知らない」の割合が低くなっています。

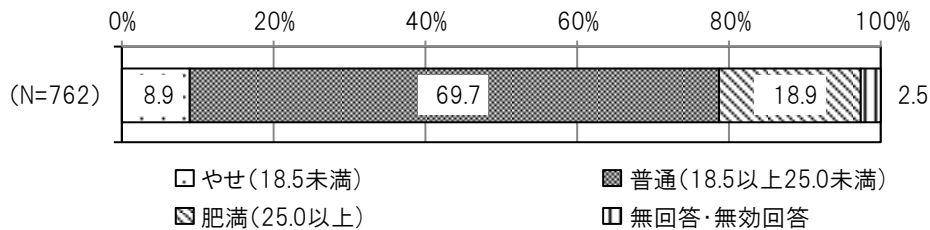


《問8で「1. 知っている」と答えた方におたずねします》

問8-1) 現在の身長および体重はいくつですか？

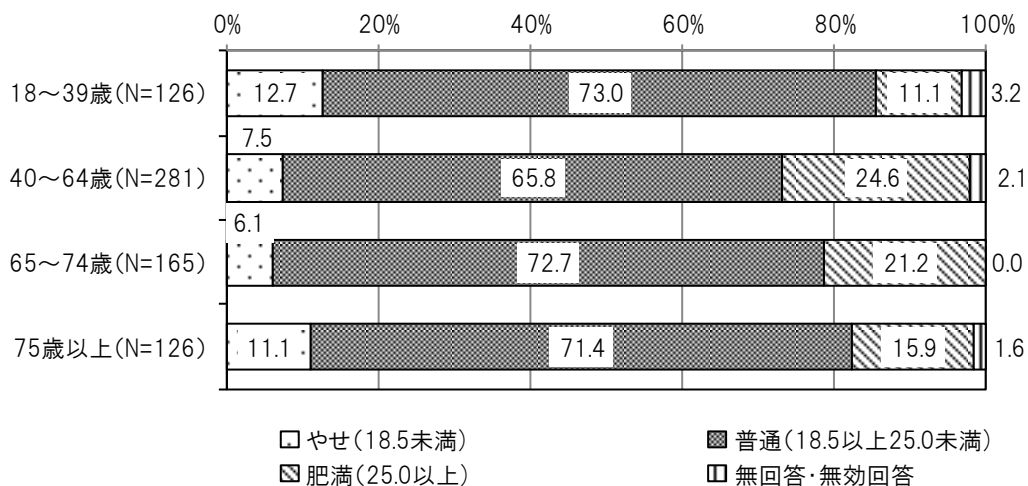
BMI

「やせ」の割合が8.9%、「標準」の割合が69.7%、「肥満」の割合が18.9%となっています。



【ライフステージ別】

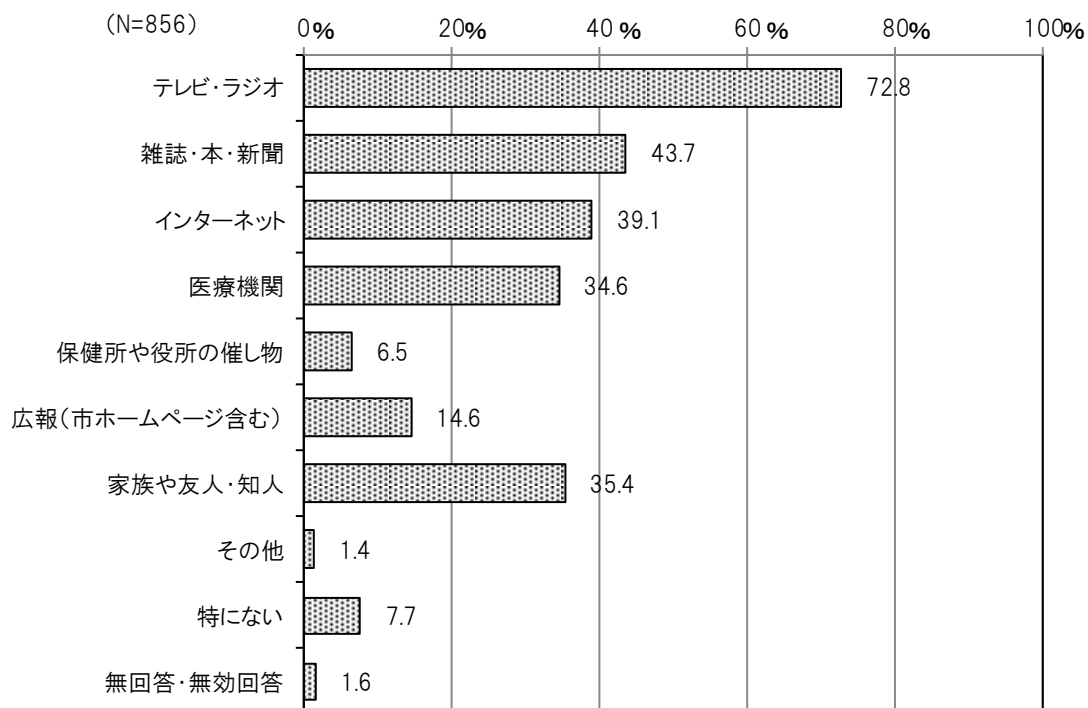
ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳で「やせ」の割合が高くなっています。また、40～64歳、65～74歳で「肥満」の割合が高く、2割を超えています。





**問9 あなたは、健康づくりについて知識や情報をどのようにして得ていますか？（あてはまるものすべてに○印）**

「テレビ・ラジオ」の割合が72.8%と最も高く、次いで「雑誌・本・新聞」の割合が43.7%、「インターネット」の割合が39.1%となっています。



**【ライフステージ別】**

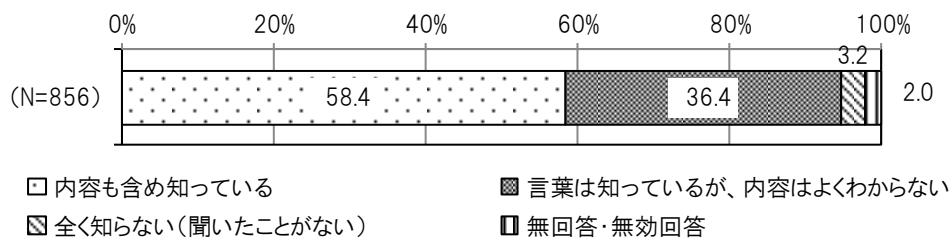
ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳、40～64歳で「インターネット」の割合が高く、65～74歳、75歳以上で「医療機関」、「広報(市ホームページ含む)」、「家族や知人・友人」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	テレビ・ラジオ	雑誌・本・新聞	インターネット	医療機関	保健所や役所の催し物	広報(市ホームページ含む)	家族や友人・知人	その他	特にない	無回答・無効回答
18～39歳	153	65.4	33.3	64.7	22.2	2.0	6.5	28.1	2.0	12.4	0.0
40～64歳	308	73.4	44.2	51.3	31.2	6.2	11.0	28.9	0.6	6.8	0.3
65～74歳	173	79.8	52.0	20.8	42.8	9.2	20.8	45.7	1.7	5.2	0.0
75歳以上	142	76.1	48.6	9.2	47.9	5.6	24.6	46.5	2.1	7.7	0.7

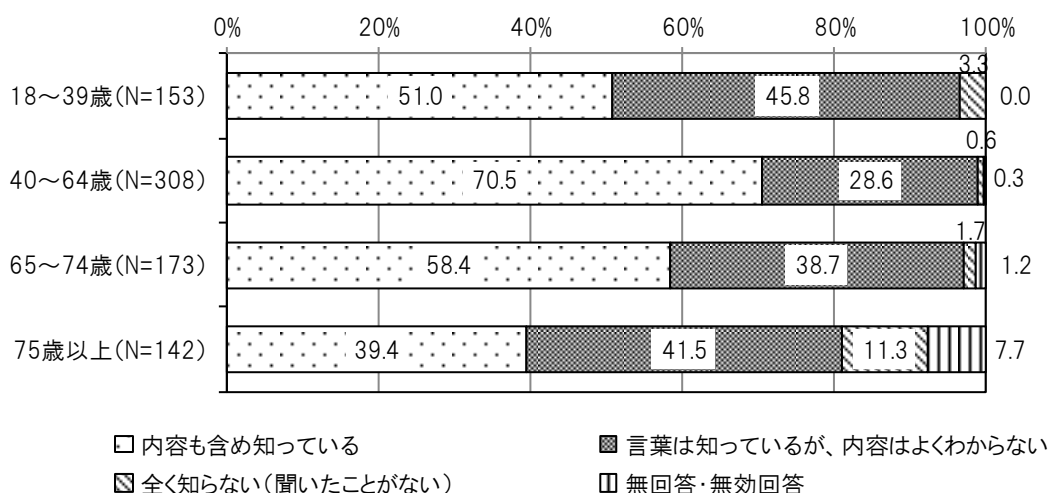
**問10 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか？  
（1つだけに○印）**

「内容も含め知っている」の割合が58.4%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、内容はよくわからない」の割合が36.4%となっています。



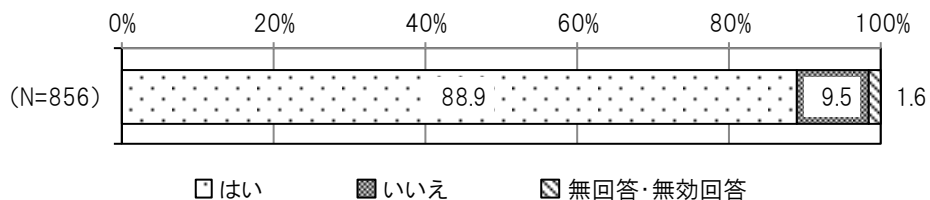
**【ライフステージ別】**

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳、75歳以上で、「言葉は知っているが、内容はよくわからない」の割合が高く、4割を超えています。また、40～64歳、65～74歳で、「内容も含め知っている」の割合が高くなっています。



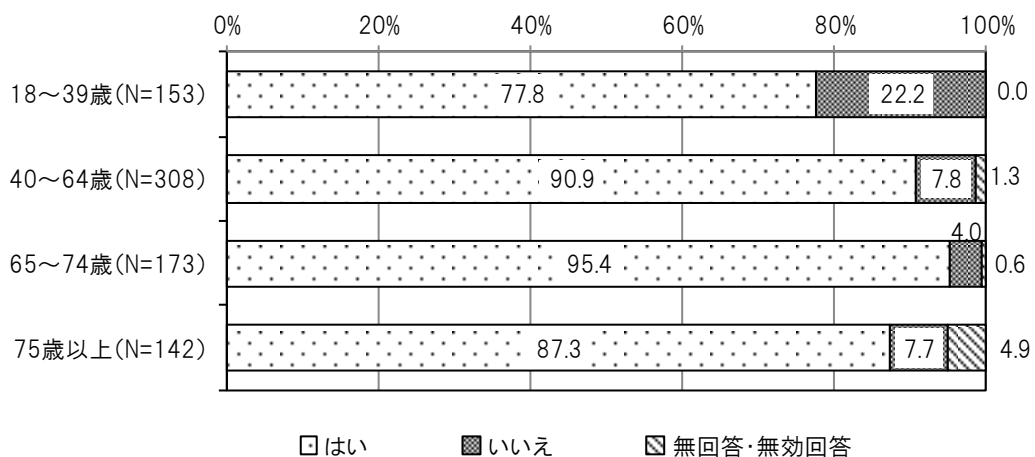
**問 11 あなたは健康診断を受ける機会がありますか？（1つだけに○印）**

「はい（健康診断を受ける機会がある）」の割合が 88.9%、「いいえ（健康診断を受ける機会がない）」の割合が 9.5%となっています。



**【ライフステージ別】**

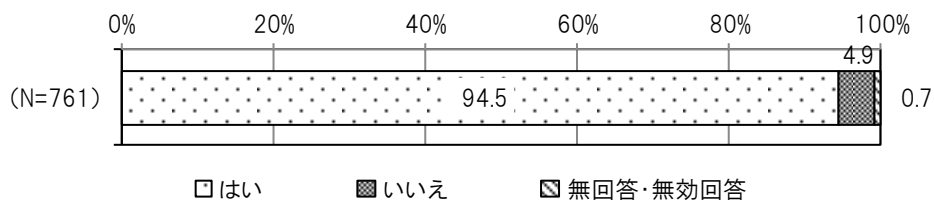
ライフステージ別で見ると、他の年代に比べ、18～39歳で「いいえ」の割合が 22.2%と高くなっています。



《問 11 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

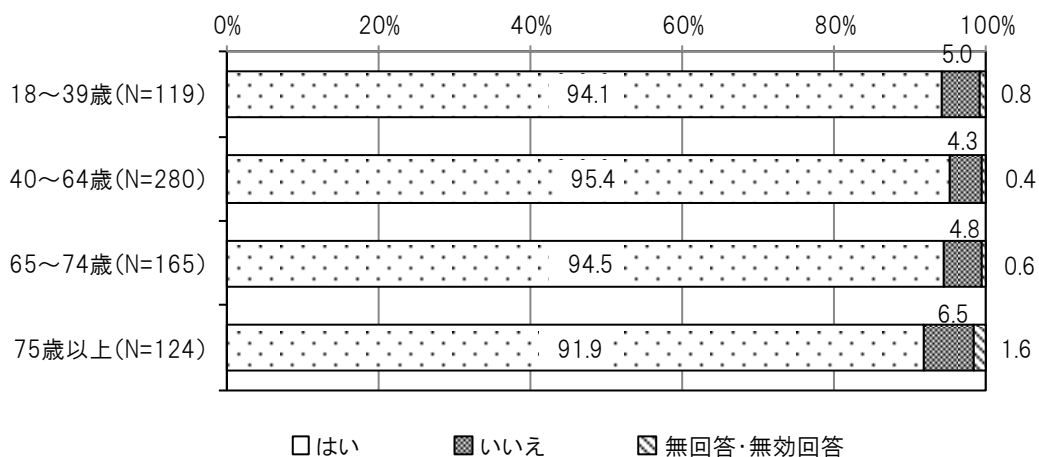
問 11-1) あなたは、過去 1 年間に健康診断を受けましたか？ (1 つだけに○印)

「はい (健康診断を受けた)」の割合が 94.5%、「いいえ (健康診断を受けていない)」の割合が 4.9%となっています。



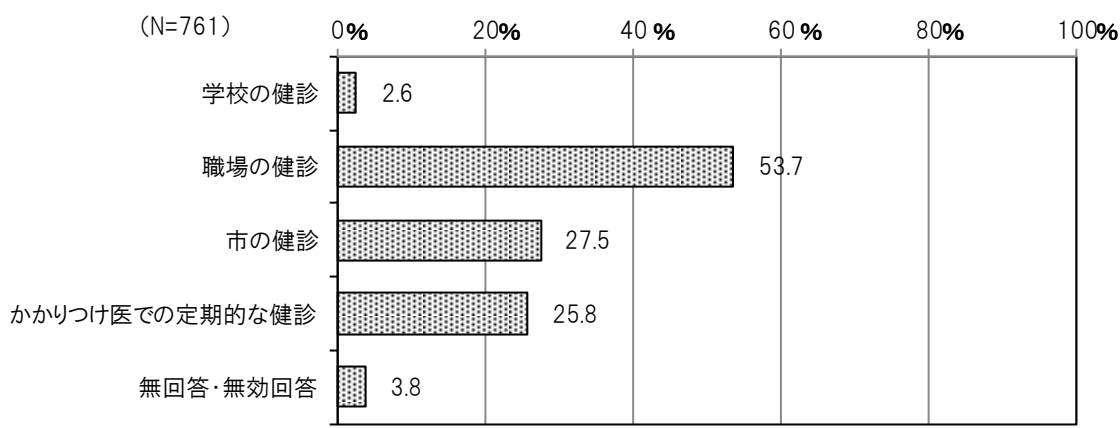
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、大きな差異はみられません。



問 11-2) あなたは、どのような機会健康診断（人間ドッグも含む）を受けましたか？  
（あてはまるものすべてに○印）

「職場の健診」の割合が 53.7%と最も高く、次いで「市の健診」の割合が 27.5%、「かかりつけ医での定期的な健診」の割合が 25.8%となっています。



【ライフステージ別】

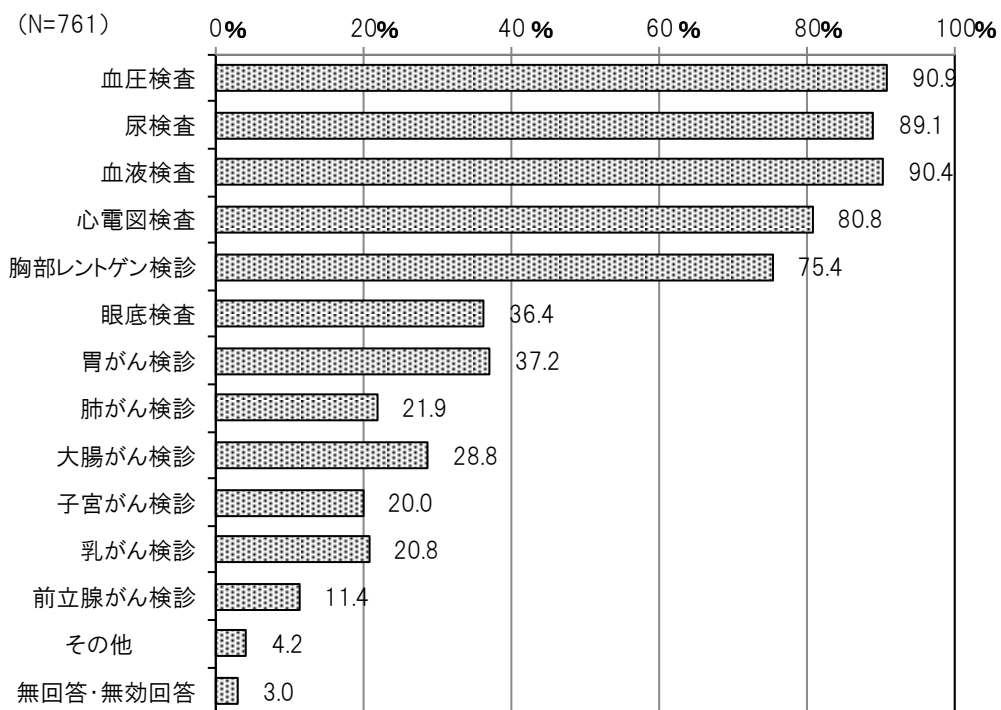
ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39 歳、40～64 歳で「職場の健診」の割合が高くなっています。一方、65～74 歳、75 歳以上で「市の健診」「かかりつけ医での定期的な健診」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	学校の健診	職場の健診	市の健診	かかりつけ医での定期的な健診	無回答・無効回答
18～39 歳	119	14.3	79.0	5.9	2.5	3.4
40～64 歳	280	1.1	82.9	12.1	13.6	1.1
65～74 歳	165	0.0	22.4	47.3	40.0	7.3
75 歳以上	124	0.0	1.6	56.5	58.1	6.5

問 11-3) あなたが過去 1 年間に受けた項目は次のどれですか？  
 (あてはまるものすべてに○印)

「血圧検査」の割合が 90.9%と最も高く、次いで「血液検査」の割合が 90.4%、「尿検査」の割合が 89.1%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、40～64 歳、65～74 歳で「胃がん検診」の割合が、65～74 歳、75 歳以上で「肺がん検診」の割合が高くなっています。

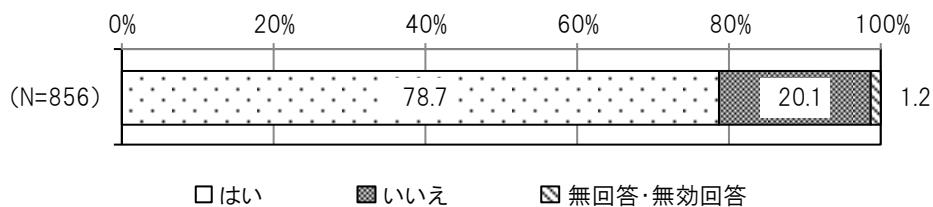
単位：％

区分	有効回答数 (件)	血圧検査	尿検査	血液検査	心電図検査	胸部レントゲン 診	眼底検査	胃がん検診
18～39 歳	119	85.7	90.8	79.8	64.7	73.9	18.5	7.6
40～64 歳	280	93.2	92.9	93.6	87.5	84.6	36.1	46.1
65～74 歳	165	93.3	89.7	95.2	83.6	72.1	40.0	47.9
75 歳以上	124	89.5	79.8	88.7	76.6	62.1	46.8	33.1

区分	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診	その他	無回答・無効回答
18～39 歳	0.8	2.5	18.5	9.2	0.0	0.0	2.5
40～64 歳	19.3	31.1	26.1	30.0	7.1	6.1	2.5
65～74 歳	37.0	42.4	17.6	19.4	22.4	4.2	3.6
75 歳以上	30.6	34.7	5.6	6.5	21.0	4.0	4.0

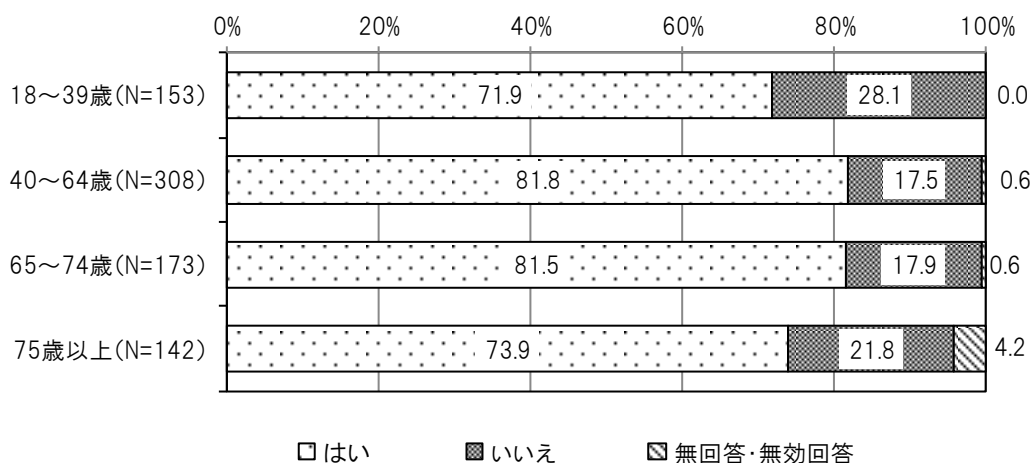
**問 12 あなたは、毎年健康診断を受けていますか？（1つだけに○印）**

「はい（毎年健康診断を受けている）」の割合が 78.7%、「いいえ（毎年健康診断を受けていない）」の割合が 20.1%となっています。



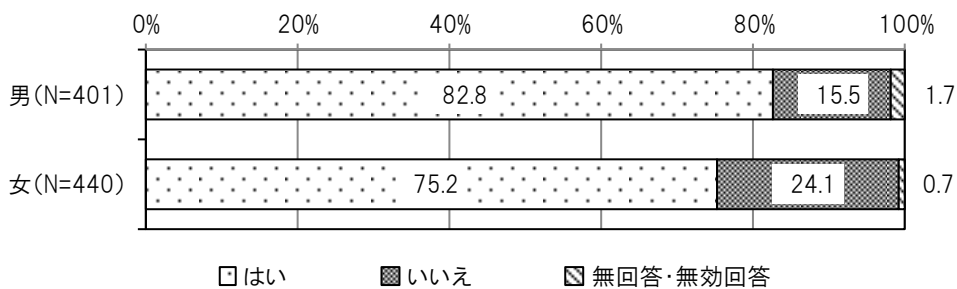
**【ライフステージ別】**

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、40～64歳、65～74歳で「はい」の割合が高く、8割を超えています。



**【性別】**

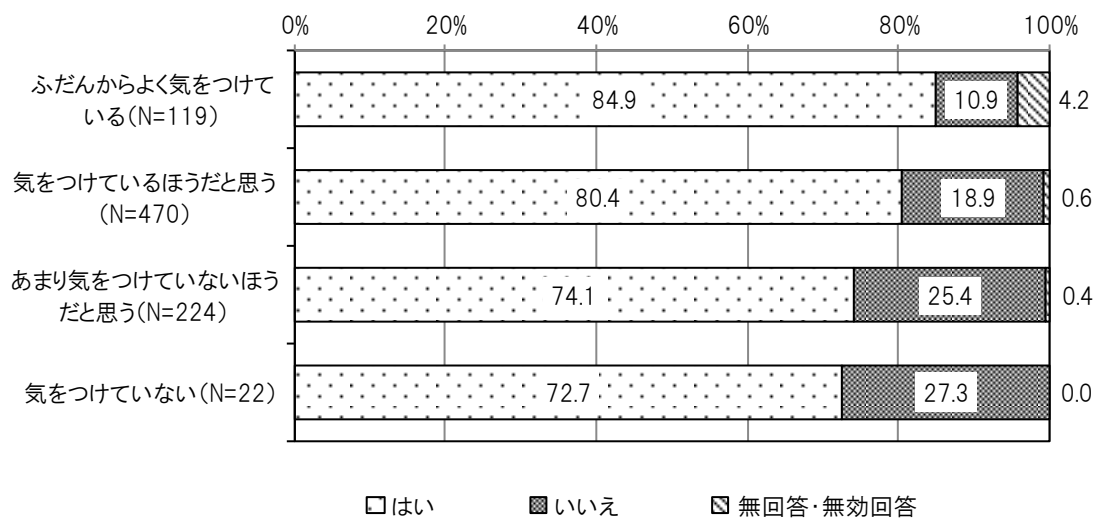
性別でみると、女性で「いいえ」の割合が高く、2割半ばとなっています。





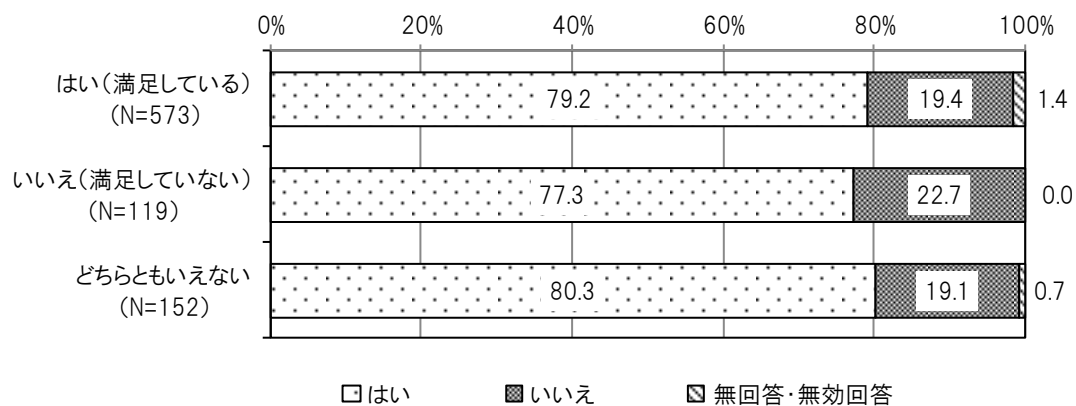
### 【健康に対する意識別】

健康に対する意識別でみると、他に比べ、あまり気をつけていないほうだと思、気をつけていないで「いいえ」の割合が高く、1/4を超えています。



### 【食生活への満足別】

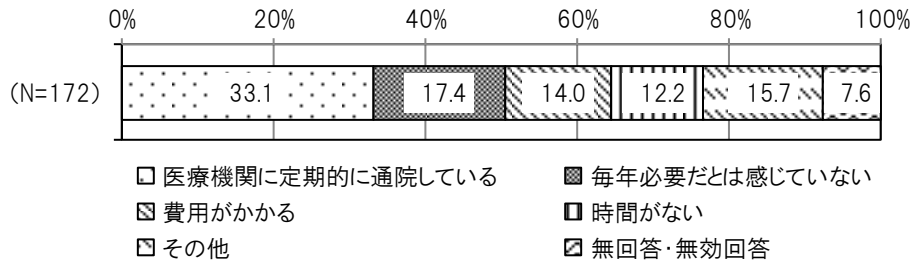
食生活への満足別にみると、大きな差異はみられません。



《問 12 で「2. いいえ」と答えた方におたずねします》

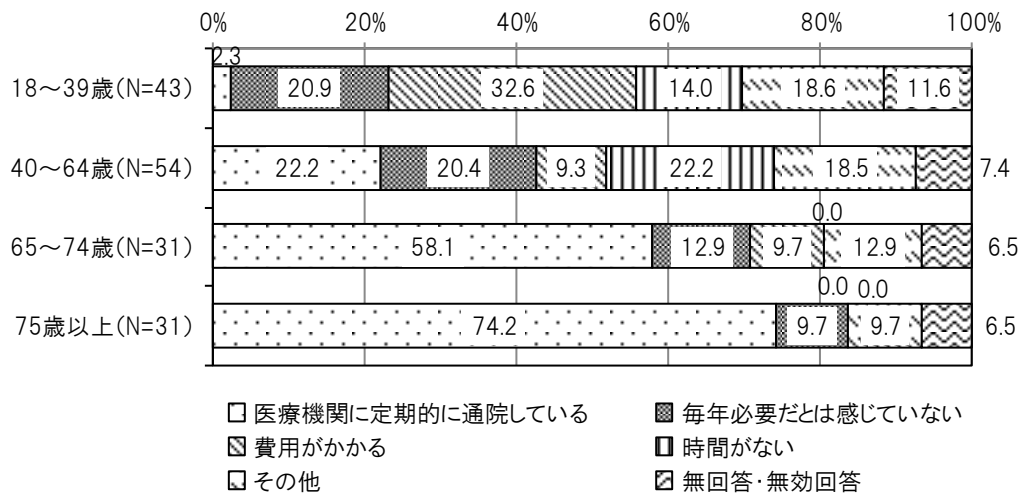
問 12-1) あなたが毎年健康診断を受診しない理由は次のどれですか？（1つだけに○印）

「医療機関に定期的に通院している」の割合が 33.1%と最も高く、「毎年必要だとは感じていない」の割合が 17.4%、「費用がかかる」の割合が 14.0%となっています。



【ライフステージ別】

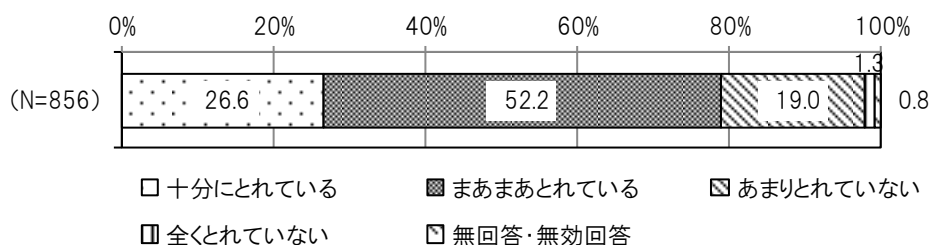
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「医療機関に定期的に通院している」の割合が高くなっています。また、他の年代に比べ、18～39歳で「費用がかかる」の割合が高く、3割を超えています。



## 4 睡眠・休養や心の健康について

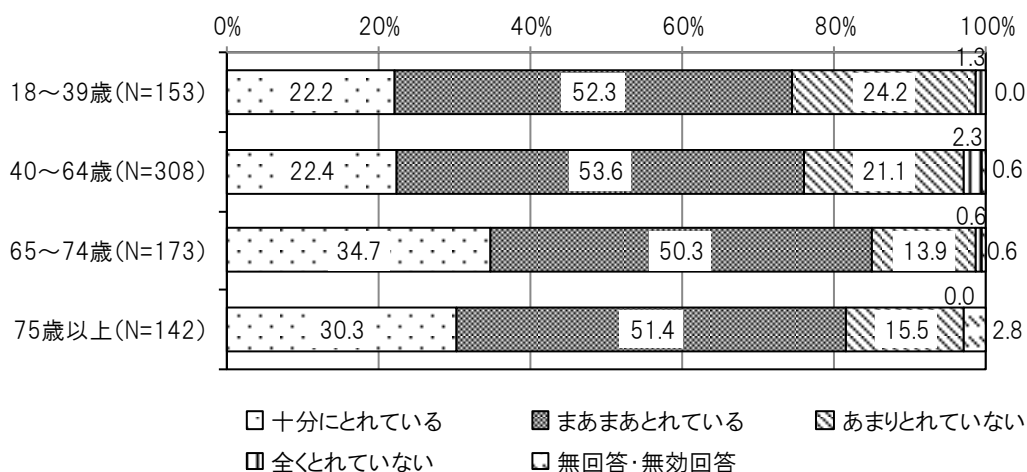
### 問 13 あなたは、睡眠を十分にとれていますか？（1つだけに○印）

「十分にとれている」と「まあまあとれている」をあわせた“睡眠をとれている”の割合が 78.8%、「あまりとれていない」と「全くとれていない」をあわせた”とれていない”の割合が 20.3%となっています。



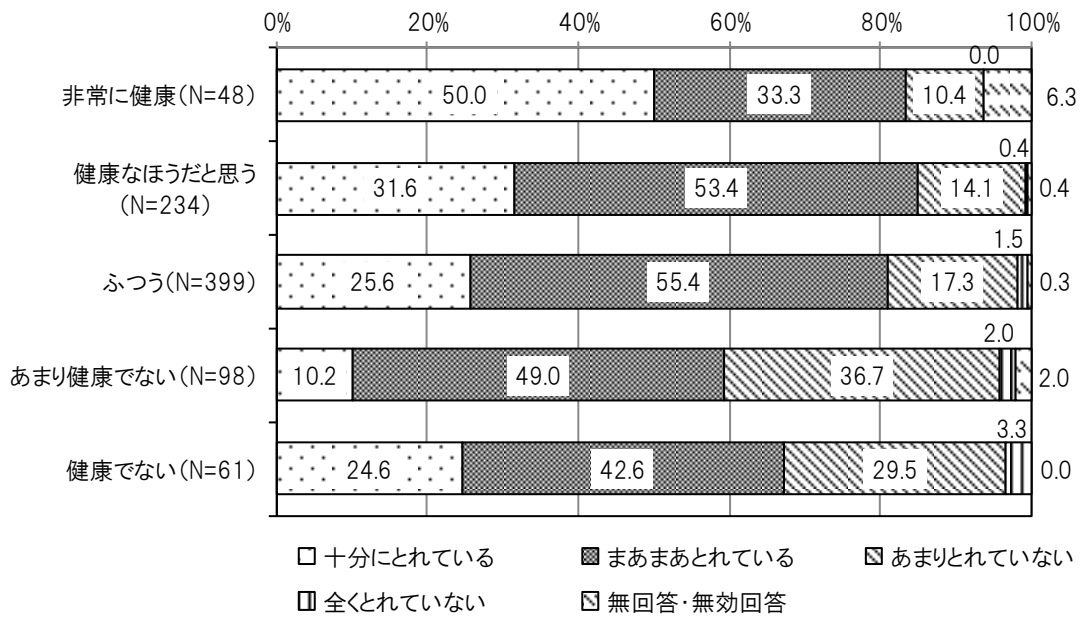
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳、40～64歳で“とれていない”の割合が高く、2割を超えています。



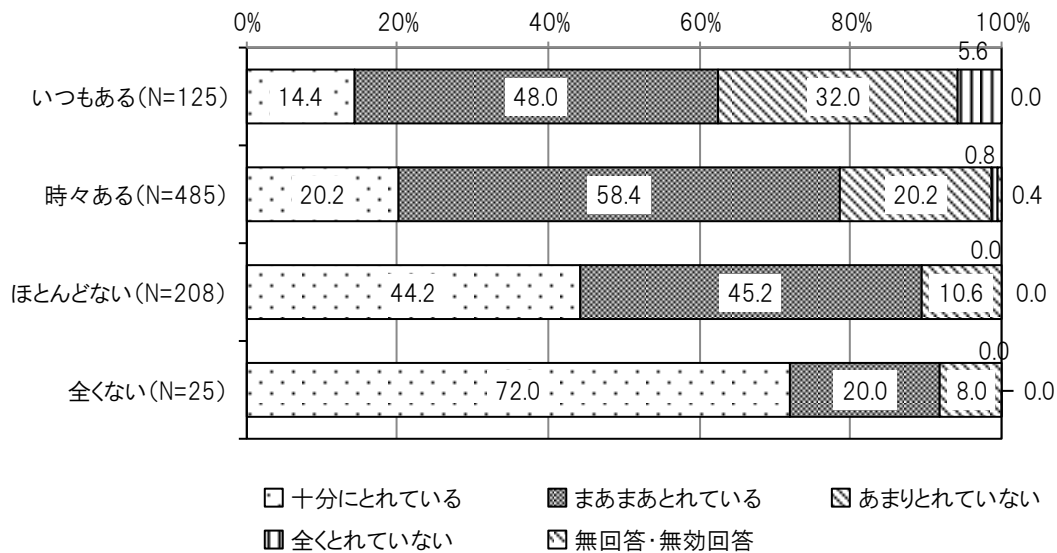
### 【健康感別】

健康感別にみると、他に比べ、非常に健康、健康なほうだと思いうで“睡眠をとれている”の割合が高くなっています。



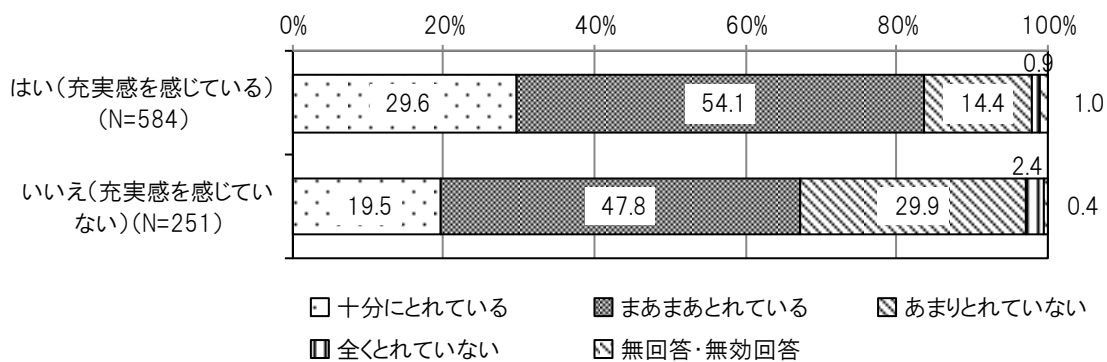
### 【ストレスの有無別】

ストレスの有無別にみると、ストレスが少なくなるにつれ“睡眠をとれている”の割合が高くなっています。



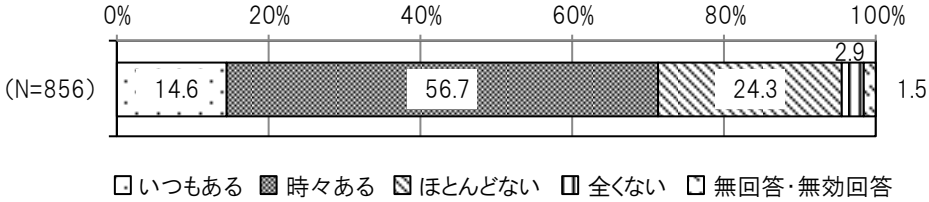
### 【生活の充実感別】

生活の充実感別にみると、はい（充実感を感じている）で“睡眠をとれている”の割合が高く、83.7%となっています。



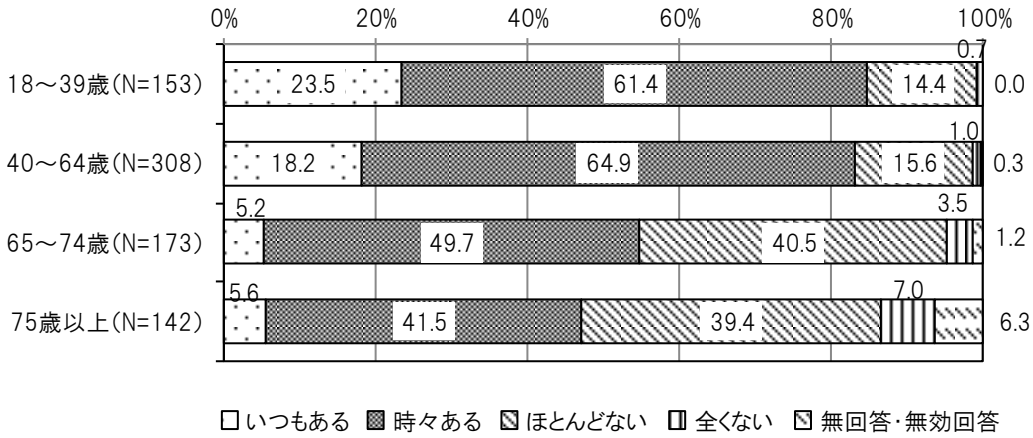
**問 14 あなたは、日ごろの生活の中で「イライラ」や「ストレス」を感じることがありますか？（1つだけに○印）**

「いつもある」と「時々ある」をあわせた“ストレスを感じることもある”の割合が71.3%と最も高く、「ほとんどない」と「全くない」をあわせた“ストレスを感じることはない”の割合が27.2%となっています。



**【ライフステージ別】**

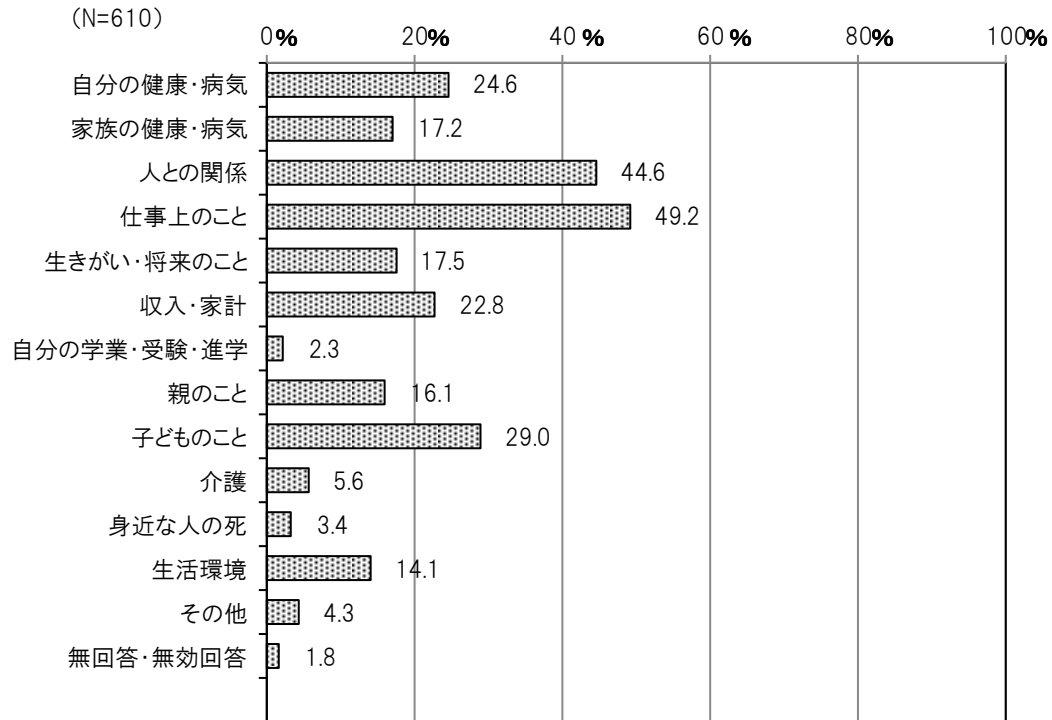
ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ“ストレスを感じることもある”の割合が高くなっており、18～39歳、40～64歳で8割を超えています。



《問 14 で「1. いつもある」「2. 時々ある」と答えた方におたずねします》

問 14-1) あなたは、どのようなことで「イライラ」や「ストレス」を感じますか？（あてはまるものすべてに○印）

「仕事上のこと」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「人との関係」の割合が 44.6%、「子どものこと」の割合が 29.0%となっています。



## 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「自分の健康・病気」「家族の健康・病気」の割合が高くなっています。また、他の年代に比べ、18～39歳、40～64歳で「仕事上のこと」の割合が、18～74歳で「人との関係」の割合が高くなっています。

単位：％

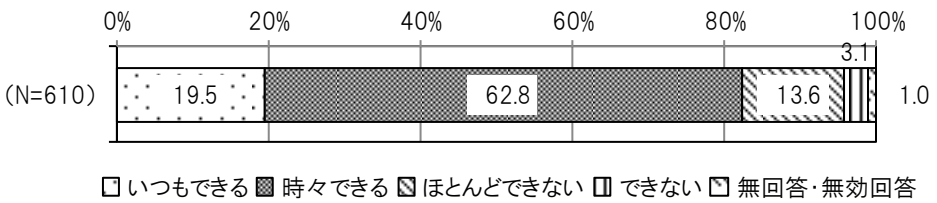
区分	有効回答数 (件)	自分の健康・ 病気	家族の健康・ 病気	人との関係	仕事上のこと	生きがい・将来のこ と	収入・家計	進学 自分の学業・受験・
18～39歳	130	16.2	8.5	56.2	65.4	26.2	27.7	8.5
40～64歳	256	18.8	12.9	45.7	62.5	16.4	21.5	0.0
65～74歳	95	27.4	28.4	45.3	20.0	8.4	17.9	0.0
75歳以上	67	52.2	31.3	14.9	7.5	16.4	17.9	0.0

区分	親のこと	子どものこと	介護	身近な人の死	生活環境	その他	無回答・無効回答
18～39歳	10.8	26.2	0.8	1.5	16.2	3.8	0.0
40～64歳	23.4	29.3	6.3	3.5	11.7	5.1	1.2
65～74歳	6.3	30.5	6.3	6.3	14.7	4.2	2.1
75歳以上	4.5	22.4	13.4	4.5	19.4	4.5	9.0



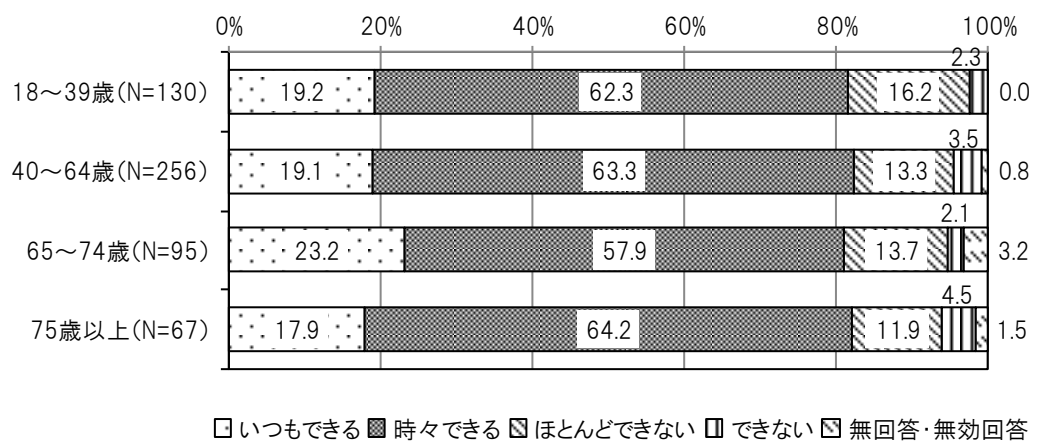
問 14-2) あなたは、「イライラ」や「ストレス」を解消できていますか？  
(1つだけに○印)

「いつもできる」と「時々できる」をあわせた“ストレスを解消できる”の割合が82.3%となっており、「ほとんどできない」と「できない」をあわせた“ストレスを解消できない”の割合が16.7%となっています。



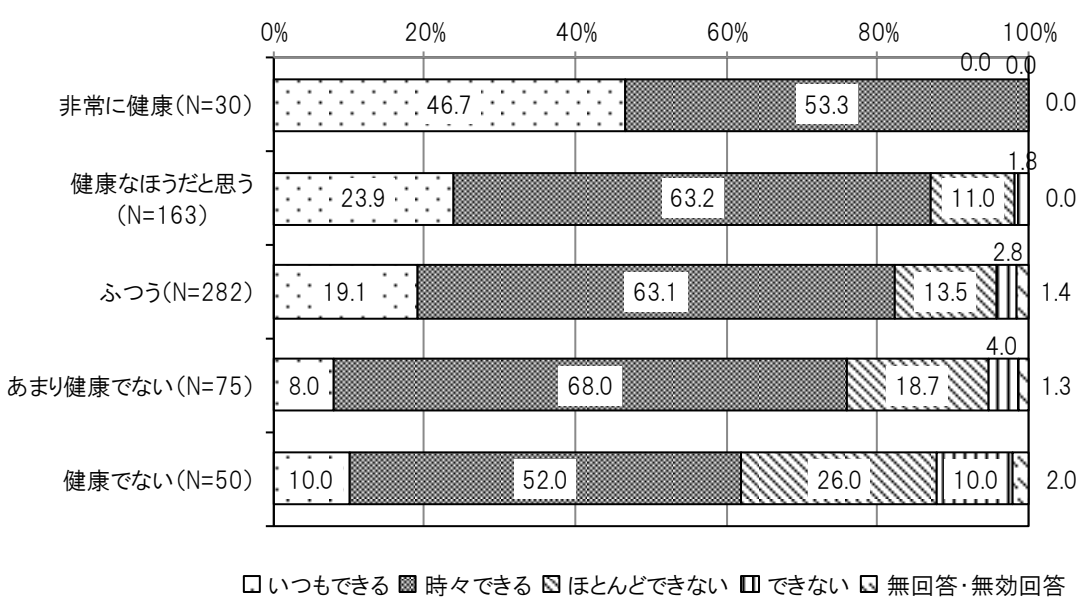
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、大きな差異はみられません。



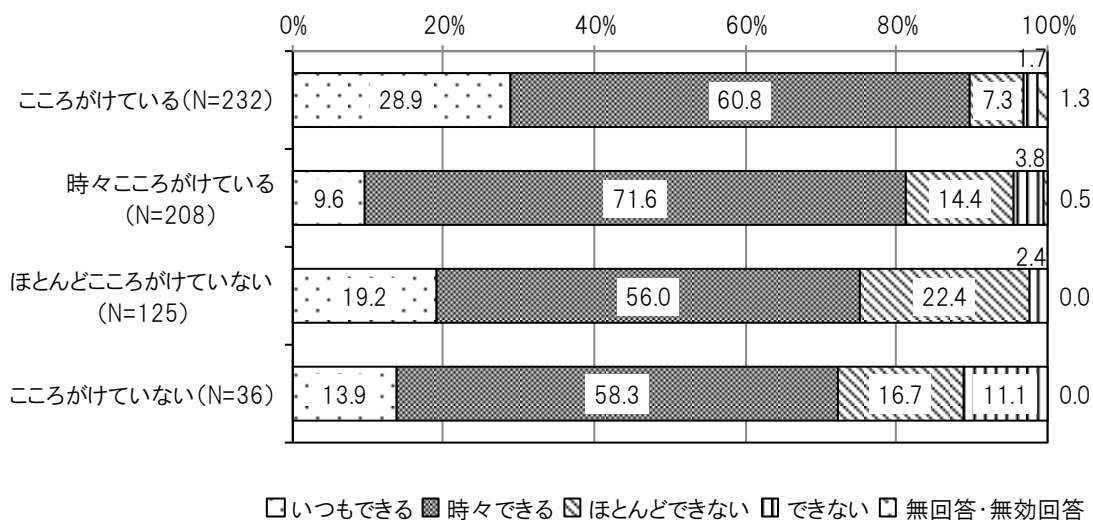
【健康感別】

健康感別でみると、健康感が強い人ほど“ストレスを解消できる”の割合が高くなっています。



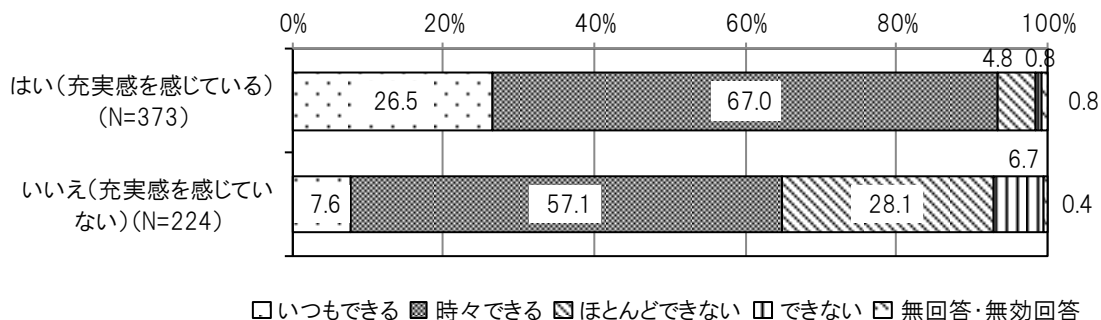
### 【身体を動かすことに対する意識別】

身体を動かすことに対する意識別でみると、身体を動かすことを心がけている人ほど“ストレスを解消できる”の割合が高くなっています。



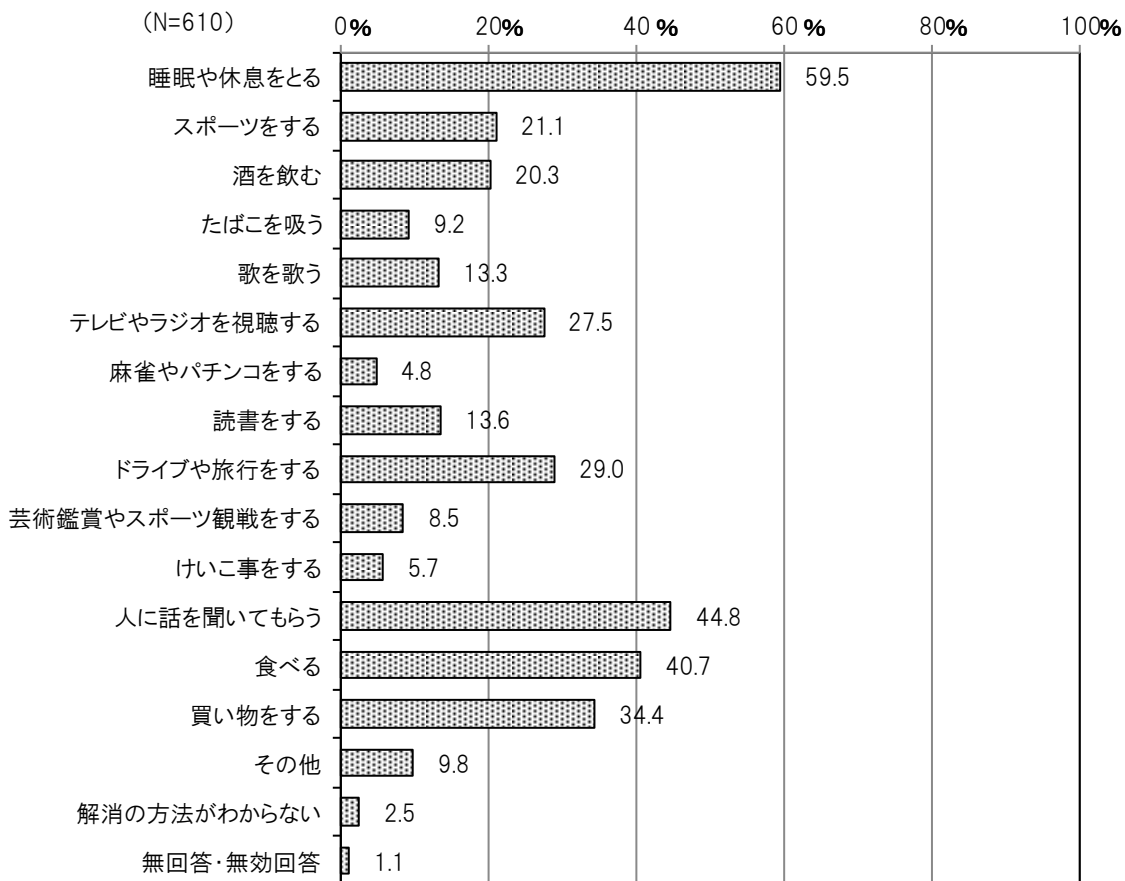
### 【生活の充実感別】

生活の充実感別でみると、はい（充実感を感じている）で“ストレスを解消できる”の割合が高く、9割を超えています。



問 14-3) あなたの「イライラ」や「ストレス」の解消方法は何ですか？  
 (あてはまるものすべてに○印)

「睡眠や休息をとる」の割合が 59.5%と最も高く、次いで「人に話を聞いてもらう」の割合が 44.8%、「食べる」の割合が 40.7%となっています。



## 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、75歳以上で「テレビやラジオを視聴する」の割合が高く、18～39歳、40～64歳で「酒を飲む」「食べる」の割合が高くなっています。

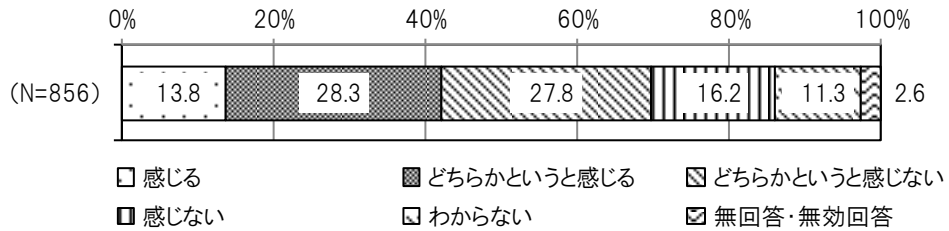
単位：％

区分	有効回答数(件)	睡眠や休息をとる	スポーツをする	酒を飲む	たばこを吸う	歌を歌う	テレビやラジオを視聴する	麻雀やパチンコをする	読書をする
18～39歳	130	67.7	21.5	24.6	12.3	21.5	20.0	3.1	14.6
40～64歳	256	61.3	21.5	23.0	9.0	10.9	21.1	7.0	12.5
65～74歳	95	46.3	27.4	12.6	9.5	13.7	40.0	4.2	11.6
75歳以上	67	46.3	7.5	9.0	1.5	10.4	47.8	0.0	17.9

区分	ドライブや旅行をする	芸術鑑賞やスポーツ観戦をする	けいこ事をする	人に話を聞いてもらう	食べる	買い物をする	その他	解消の方法がわからない	無回答・無効回答
18～39歳	30.0	8.5	0.8	56.9	55.4	49.2	9.2	3.1	0.0
40～64歳	29.7	7.8	4.7	44.5	41.4	30.9	10.2	2.7	1.2
65～74歳	31.6	10.5	14.7	37.9	18.9	23.2	8.4	1.1	2.1
75歳以上	14.9	4.5	6.0	37.3	34.3	28.4	16.4	1.5	3.0

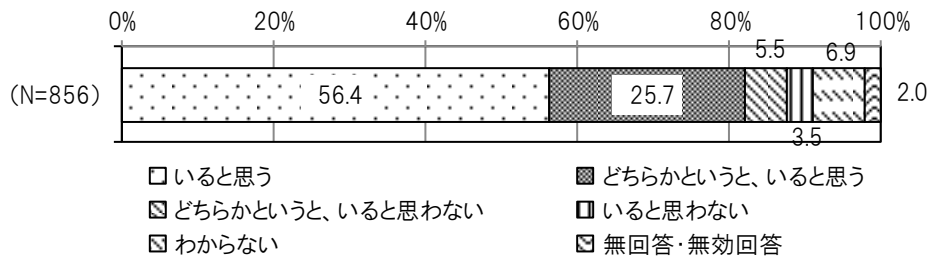
問 15 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか？（1つだけに○印）

「感じる」と「どちらかというと感じる」をあわせた“ためらいを感じる”の割合が42.1%となっており、「どちらかというと感じない」と「感じない」をあわせた“ためらいを感じない”の割合が44.0%となっています。



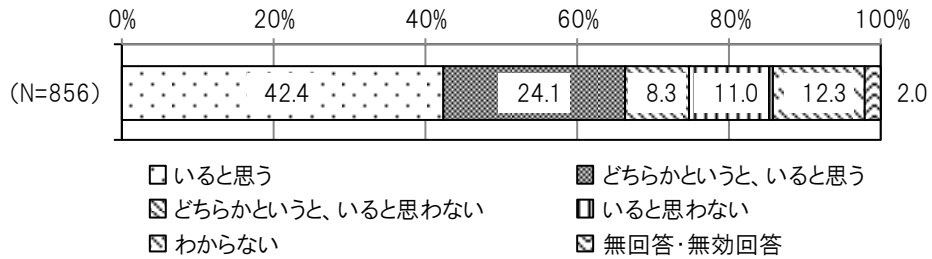
問 16 あなたの不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか？（1つだけに○印）

「いると思う」と「どちらかというと、いると思う」をあわせた“いると思う”の割合が82.1%となっており、「どちらかというと、いると思わない」と「いると思わない」をあわせた“いると思わない”の割合が9.0%となっています。



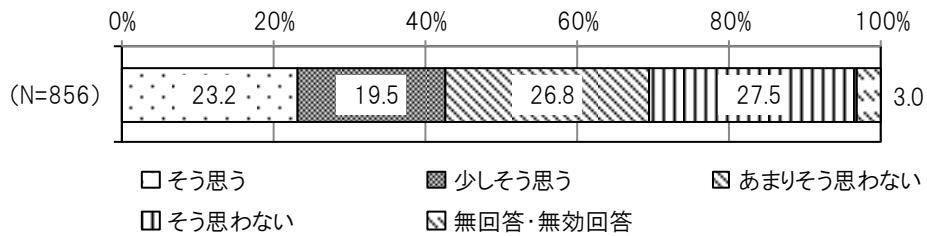
問17 あなたは、必要なときに、物資的、金銭的に支援をしてくれる人はいると思いますか？（1つだけに○印）

「いると思う」と「どちらかという、いると思う」をあわせた“いると思う”の割合が66.5%となっており、「どちらかという、いると思わない」と「いると思わない」をあわせた“いると思わない”の割合が19.3%となっています。



問 18 あなたは、「自殺は一部の人だけに起こることであり、自分たちには起こらない」と思いますか。(1つだけに○印)

「そう思う」と「少しそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 42.7%となっており、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 54.3%となっています。



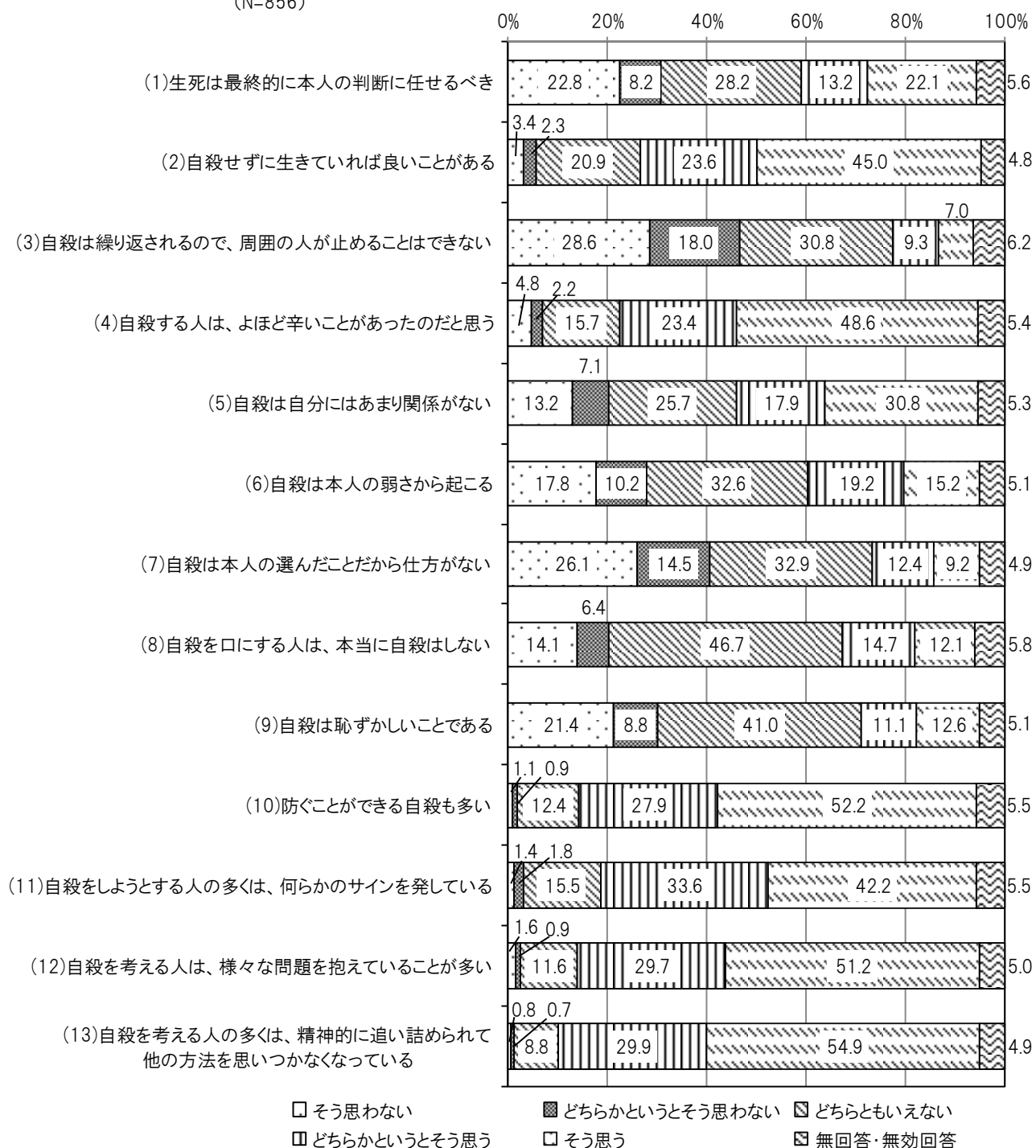


**問 19 あなたは、自殺についてどのように思いますか。(それぞれ1つだけに○印)**

「そう思わない」と「どちらかというと思わない」をあわせた“そう思わない”の割合について、「(3)自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない」が最も高く 46.6%、次いで「(7)自殺は本人の選んだことだから仕方がない」が 40.6%となっています。

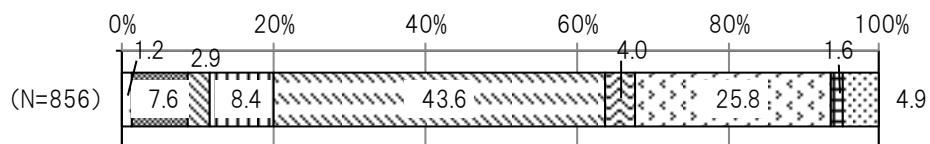
一方、「どちらかというと思おう」と「そう思う」をあわせた“そう思う”の割合について、「(13)自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている」が最も高く 84.8%、次いで「(12)自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い」が 80.9%となっています。

(N=856)



問 20 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どうしますか。  
 (最も近い番号 1 つだけに○印)

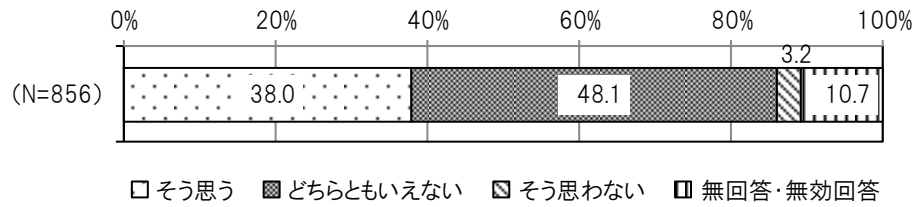
『なぜそのように考えるのか』と理由を尋ねる」が 43.6%で最も高く、次いで「ひたすら耳を傾けて話を聞く」が 25.8%となっています。



- 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
- 「バカなことを考えるな」と叱る
- 「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる
- ひたすら耳を傾けて話を聞く
- 無回答・無効回答
- 「死んではいけない」と説得する
- 「がんばって生きよう」と励ます
- 「とにかく病院に行った方がいい」と勧める
- その他

問 21 あなたは、「自殺は予防することができる」と思いますか。(1つだけに○印)

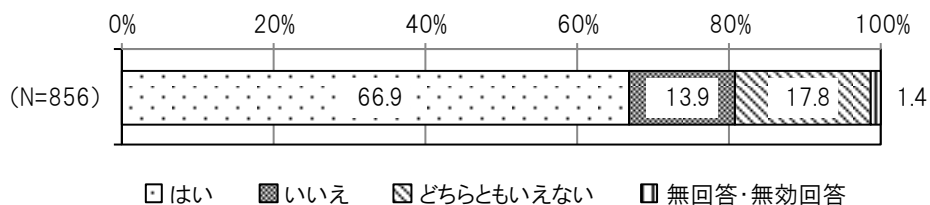
「そう思う」の割合が 38.0%となっており、「そう思わない」の 3.2%に比べ高くなっていますが、「どちらともいえない」が 48.1%で最も高くなっています。



## 5 食生活について

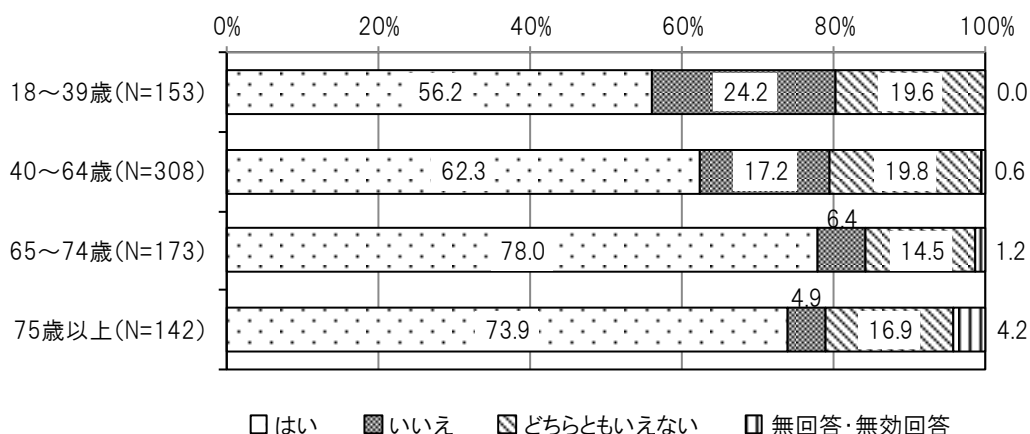
### 問 22 自分の食生活に満足していますか？（1つだけに○印）

「はい（満足している）」の割合が 66.9%と最も高く、次いで「どちらともいえない」の割合が 17.8%、「いいえ（満足していない）」の割合が 13.9%となっています。



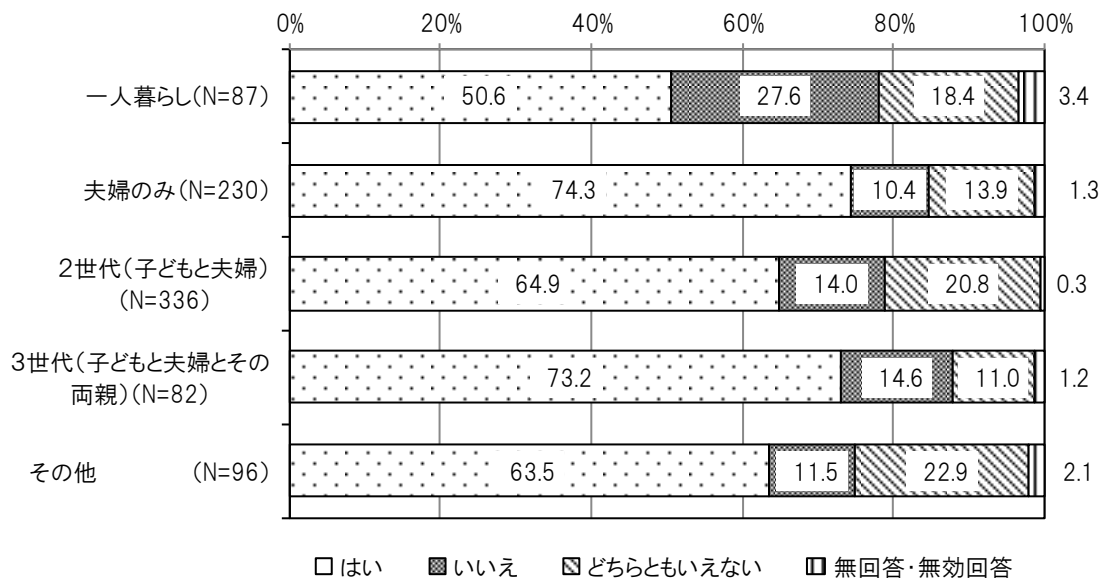
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、65～74歳までは年代が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっています。また、他の年代に比べ、18～39歳で「いいえ」の割合が高くなっています。



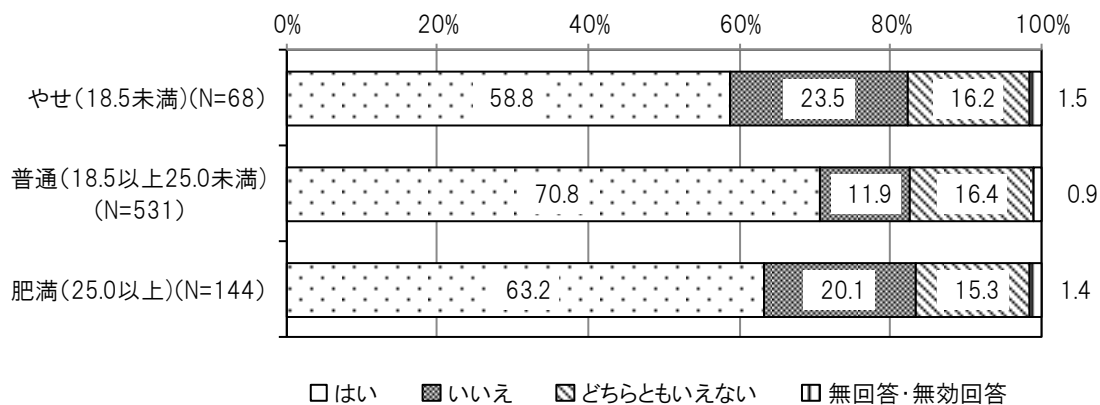
### 【家族構成別】

家族構成別で見ると、他に比べ、一人暮らしで「いいえ」の割合が高く、3割近くとなっています。



### 【BMI別】

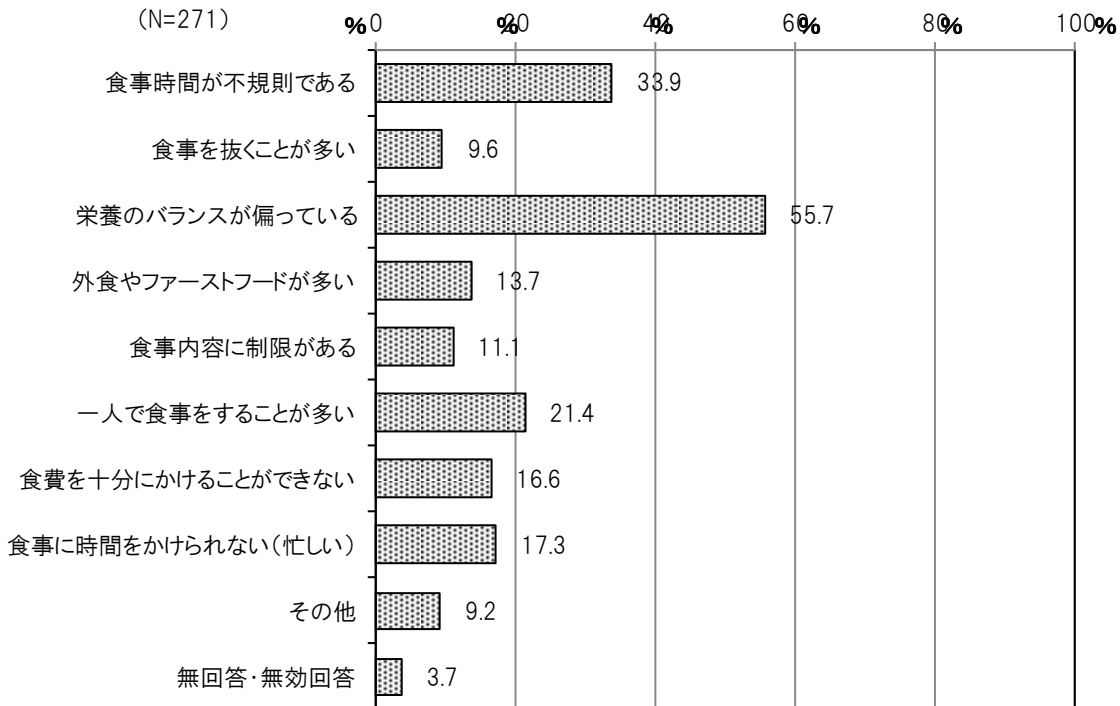
BMI別にみると、「やせ」及び「肥満」で「いいえ」の割合が高く、「普通」では食生活に満足している割合が高くなっています。



《問 22 で「2. いいえ」「3. どちらともいえない」と答えた方におたずねします》

問 22-1) あなたが食生活に満足していない理由は何ですか？  
(あてはまるものすべてに○印)

「栄養のバランスが偏っている」の割合が 55.7%と最も高く、次いで「食事時間が不規則である」の割合が 33.9%、「一人で食事をする事が多い」の割合が 21.4%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「食事を抜くことが多い」「栄養のバランスが偏っている」「外食やファーストフードが多い」の割合が高くなっています。また、年代が高くなるにつれ「食事内容に制限がある」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	食事時間が不規則である	食事を抜くことが多い	栄養のバランスが偏っている	外食やファーストフードが多い	食事内容に制限がある	一人で食事をする事が多い	食費を十分にかけることができない	食事に時間をかけられない(忙しい)	その他	無回答・無効回答
18～39 歳	67	52.2	17.9	62.7	19.4	3.0	19.4	20.9	22.4	3.0	1.5
40～64 歳	114	35.1	7.0	55.3	14.0	11.4	21.9	14.0	23.7	12.3	2.6
65～74 歳	36	16.7	2.8	66.7	8.3	16.7	27.8	13.9	0.0	11.1	2.8
75 歳以上	31	6.5	3.2	22.6	6.5	25.8	25.8	12.9	3.2	12.9	16.1

## 【家族構成別】

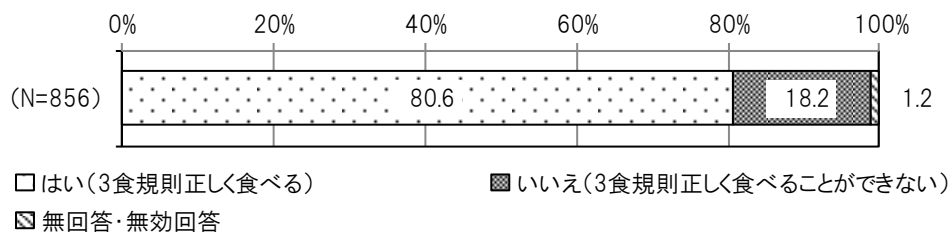
家族構成別で見ると、他に比べ、一人暮らしで「外食やファーストフードが多い」「一人で食事をすることが多い」の割合が高くなっています。また、夫婦のみ、3世代（子どもと夫婦とその親）で「栄養のバランスが偏っている」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	食事時間が不規則 である	食事を抜くことが 多い	栄養のバランスが 偏っている	外食やファースト フードが多い	食事内容に制限が ある	一人で食事をする ことが多い	食費を十分にかけ ることができない	食事に時間をかけ られない(忙しい)	その他	無回答・無効回答
一人暮らし	40	30.0	5.0	57.5	25.0	12.5	57.5	10.0	12.5	5.0	2.5
夫婦のみ	56	25.0	7.1	62.5	7.1	16.1	14.3	17.9	7.1	10.7	5.4
2世代 (子どもと夫婦)	117	38.5	12.8	55.6	13.7	8.5	12.8	17.9	23.9	9.4	1.7
3世代(子どもと 夫婦とその親)	21	33.3	4.8	76.2	9.5	0.0	9.5	23.8	33.3	4.8	0.0
その他	33	42.4	12.1	36.4	15.2	15.2	30.3	15.2	9.1	12.1	6.1

### 問 23 あなたは、3食規則正しく食べていますか？（1つだけに○印）

「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が80.6%、「いいえ（3食規則正しく食べることができない）」の割合が18.2%となっています。



#### 【ライフステージ別】

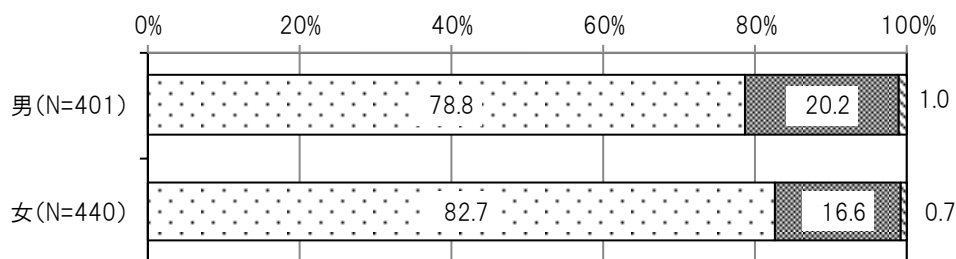
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高くなっており、65～74歳、75歳以上では9割を超えています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

#### 【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高くなっており、8割を超えています。

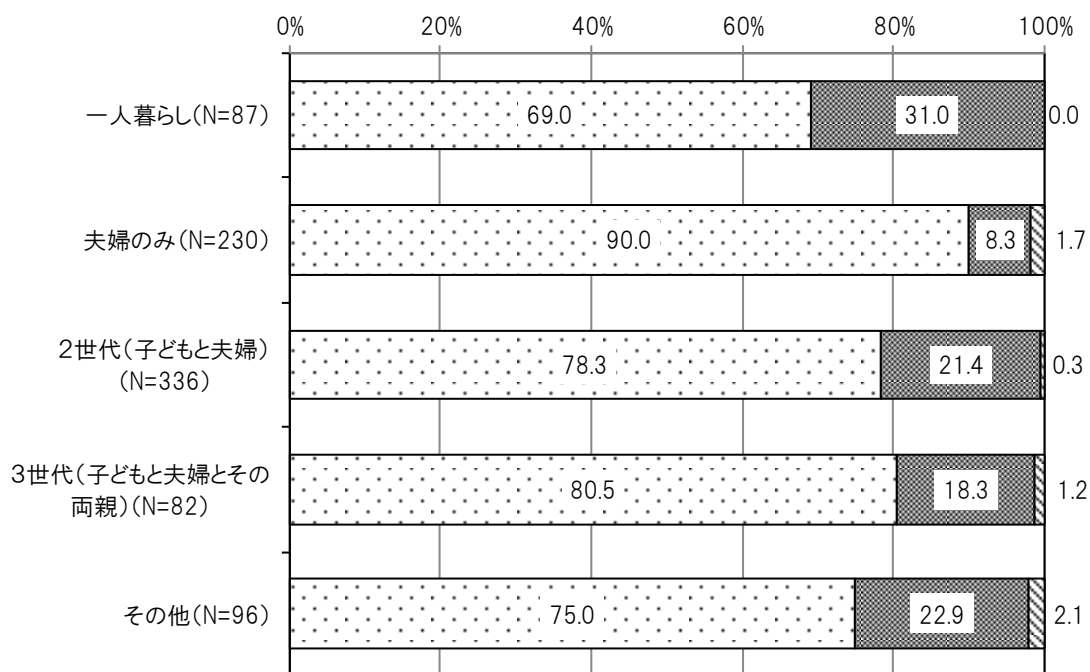


□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答



### 【家族構成別】

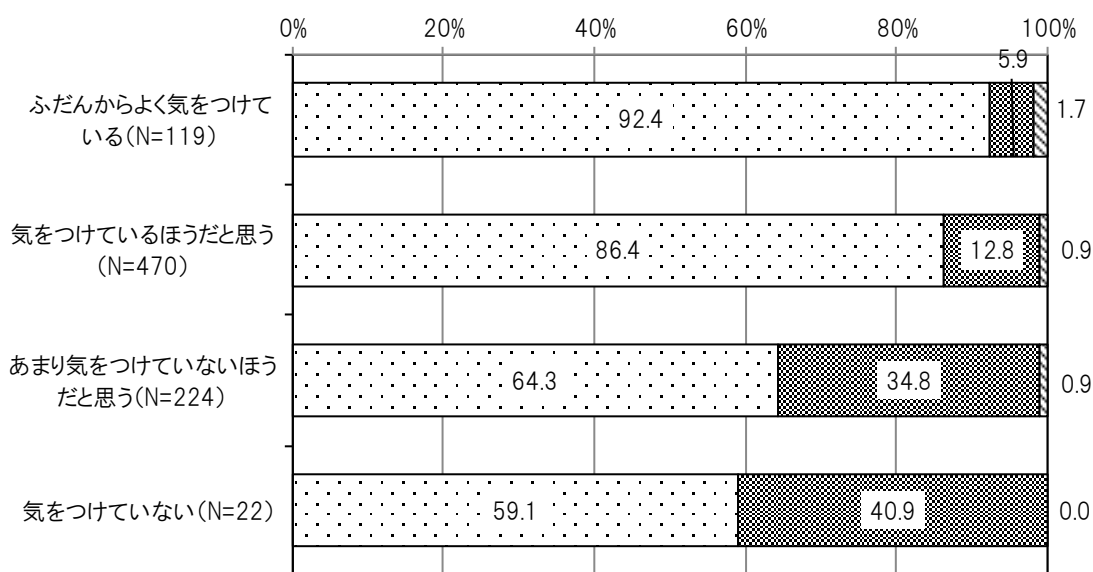
家族構成別で見ると、他に比べ、一人暮らしで「いいえ（3食規則正しく食べることができない）」の割合が高く、3割を超えています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

### 【健康に対する意識別】

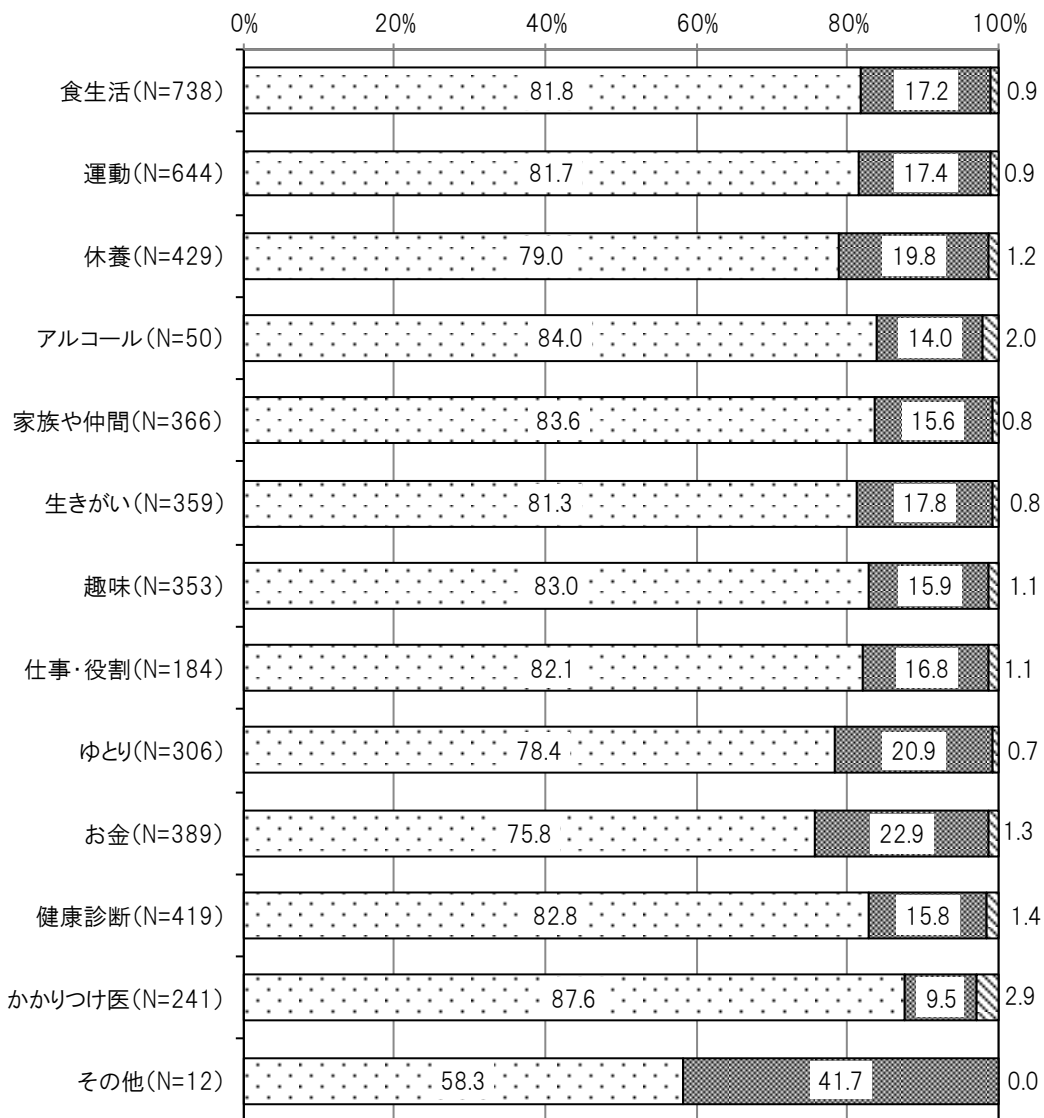
健康に対する意識別で見ると、他に比べ、意識が高くなるにつれ「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高くなっています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

【健康であるために必要なこと別】

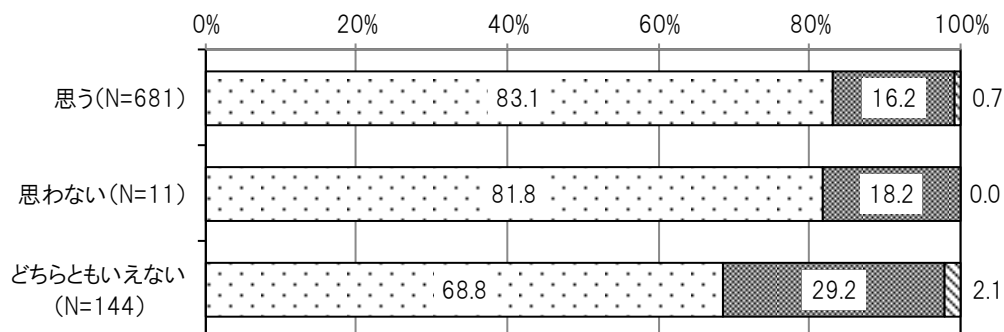
健康であるために必要なこと別でみると、他に比べ、かかりつけ医で「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が最も高く 87.6%となっています。



□ はい(3食規則正しく食べる)   ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない)   ▨ 無回答・無効回答

### 【健康は自分で作りあげていくものだと思うか別】

健康は自分で作りあげていくものだと思うか別でみると、他に比べ、思うで「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高くなっています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

### 【健康診断の受診状況別】

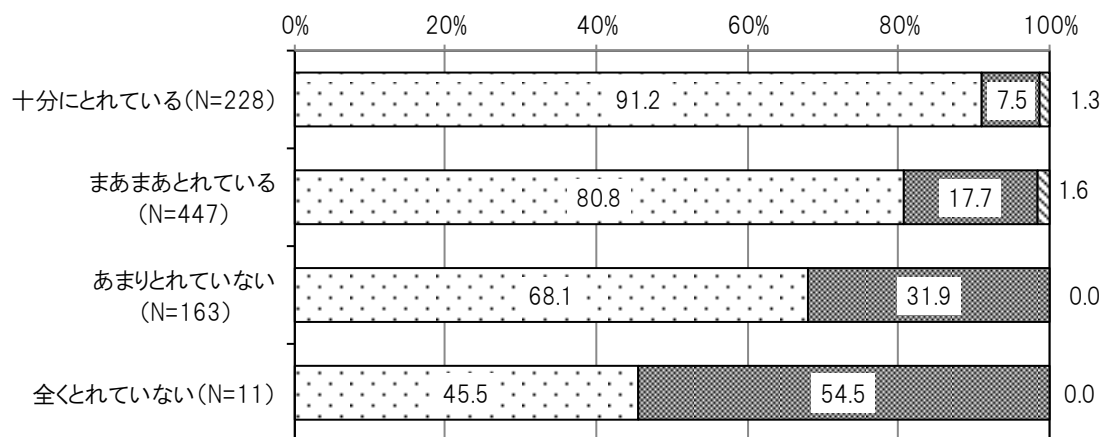
健康診断の受診状況別でみると、他に比べ、はい（毎年健康診断を受けている）で「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高く、約8割となっています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

### 【睡眠状況別】

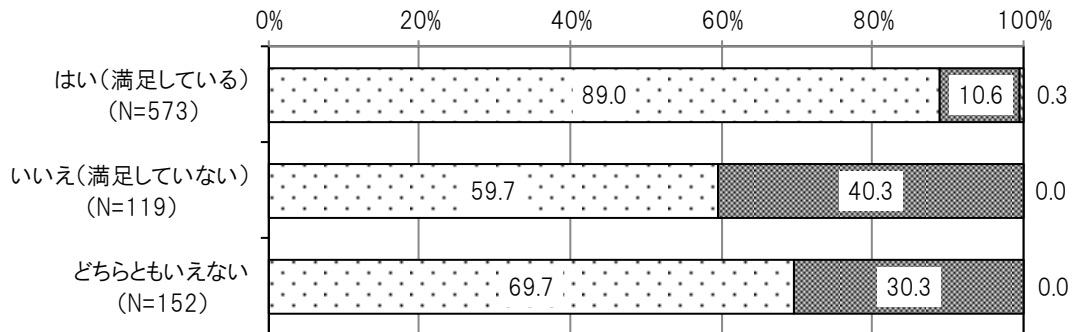
睡眠状況別でみると、他に比べ、睡眠がとれている人ほど「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高くなっています。



□ はい(3食規則正しく食べる) ■ いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨ 無回答・無効回答

### 【食生活への満足別】

食生活への満足別で見ると、他に比べ、はい（満足している）で「はい（3食規則正しく食べる）」の割合が高く、約9割となっています。

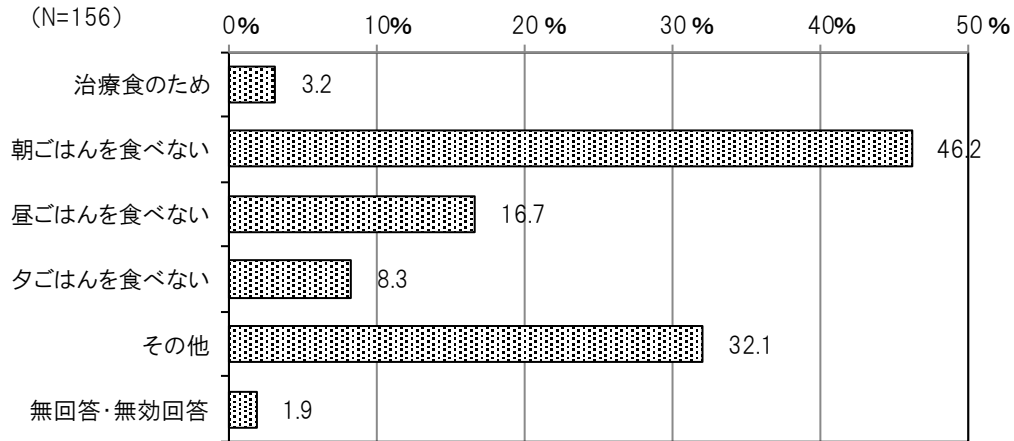


□はい(3食規則正しく食べる) ■いいえ(3食規則正しく食べることができない) ▨無回答・無効回答 □

《問 23 で「2. いいえ」と答えた方におたずねします》

問 23-1) あなたが3食規則正しく食べることが出来ない理由は何ですか？（あてはまるものすべてに○印）また、その理由をお書きください。

「朝ごはんを食べない」の割合が46.2%と最も高く、次いで「その他」以外では「昼ごはんを食べない」の割合が16.7%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「朝ごはんを食べない」の割合が高くなっており、18～39歳で約6割となっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	治療食のため	朝ごはんを食べない	昼ごはんを食べない	夕ごはんを食べない	その他	無回答・無効回答
18～39歳	59	1.7	57.6	16.9	5.1	32.2	1.7
40～64歳	63	1.6	41.3	14.3	12.7	31.7	3.2
65～74歳	15	6.7	40.0	20.0	0.0	33.3	0.0
75歳以上	7	28.6	14.3	14.3	14.3	28.6	0.0

### 【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「昼ごはんを食べない」、「夕ごはんを食べない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	治療食のため	朝ごはんを食べない	昼ごはんを食べない	夕ごはんを食べない	その他	無回答・無効回答
男	81	2.5	44.4	12.3	4.9	38.3	3.7
女	73	4.1	46.6	20.5	12.3	26.0	0.0

### 【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ夫婦のみでは「朝ごはんを食べない」の割合は低くなっています。

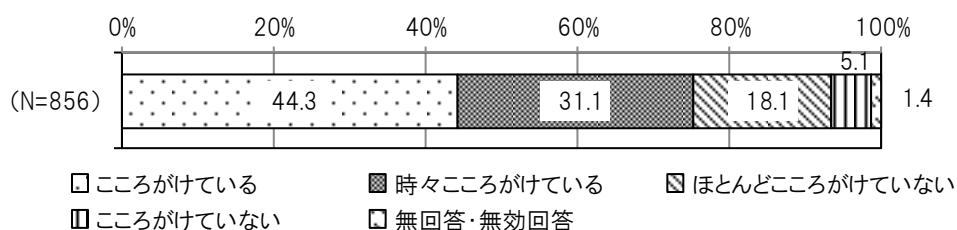
単位：％

区分	有効回答数 (件)	治療食のため	朝ごはんを食べない	昼ごはんを食べない	夕ごはんを食べない	その他	無回答・無効回答
一人暮らし	27	7.4	48.1	7.4	7.4	29.6	0.0
夫婦のみ	19	5.3	21.1	15.8	15.8	36.8	5.3
2世代(子どもと夫婦)	72	1.4	47.2	18.1	8.3	34.7	2.8
3世代(子どもと夫婦とその親)	15	6.7	60.0	6.7	6.7	20.0	0.0
その他	22	0.0	50.0	27.3	4.5	31.8	0.0

## 6 運動について

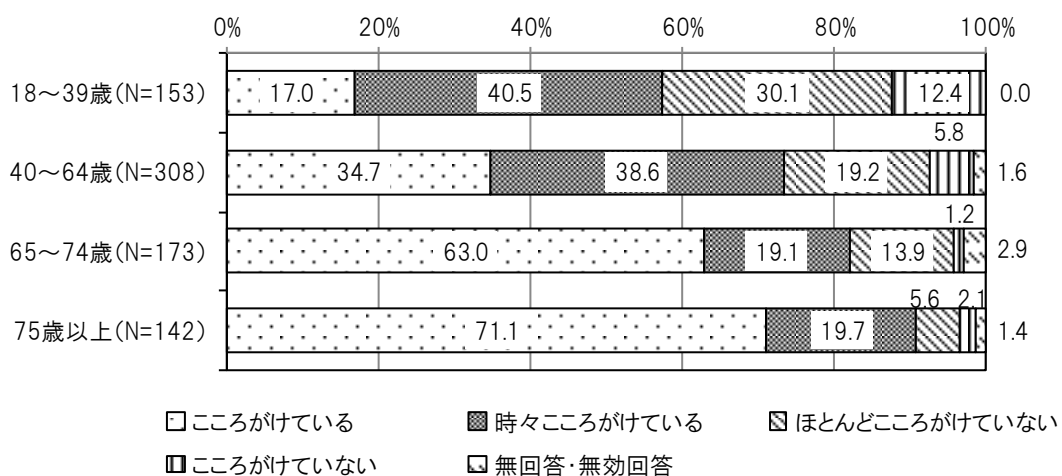
問 24 あなたは、日常生活の中でなるべく身体を動かすようにこころがけていますか？  
(1つだけに○印)

「こころがけている」と「時々こころがけている」をあわせた“こころがけている”の割合が75.4%、「ほとんどこころがけていない」と「こころがけていない」をあわせた“こころがけていない”の割合が23.2%となっています。



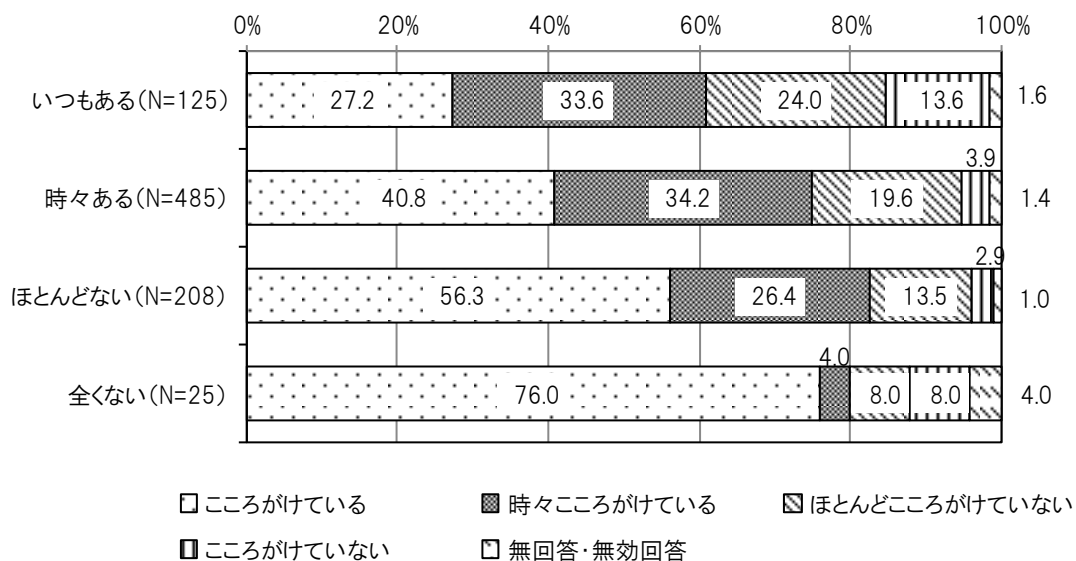
### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、65～74歳、75歳以上で“こころがけている”の割合が高く、8割を超えています。また、18～39歳で“こころがけていない”の割合が高く、4割を超えています。



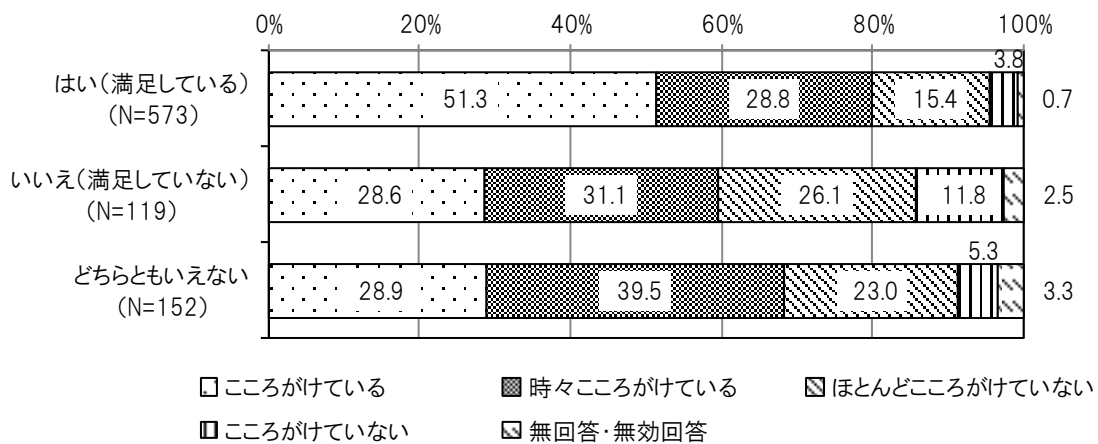
### 【ストレスの有無別】

ストレスの有無別で見ると、ストレスが多くなるにつれ“こころがけていない”の割合が高くなっています。



### 【食生活への満足別】

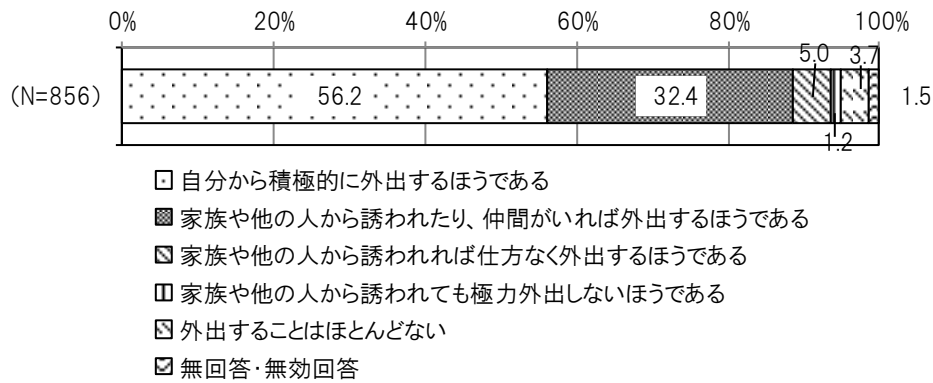
食生活への満足別で見ると、はい（満足している）で“こころがけている”の割合が高く、約8割となっています。





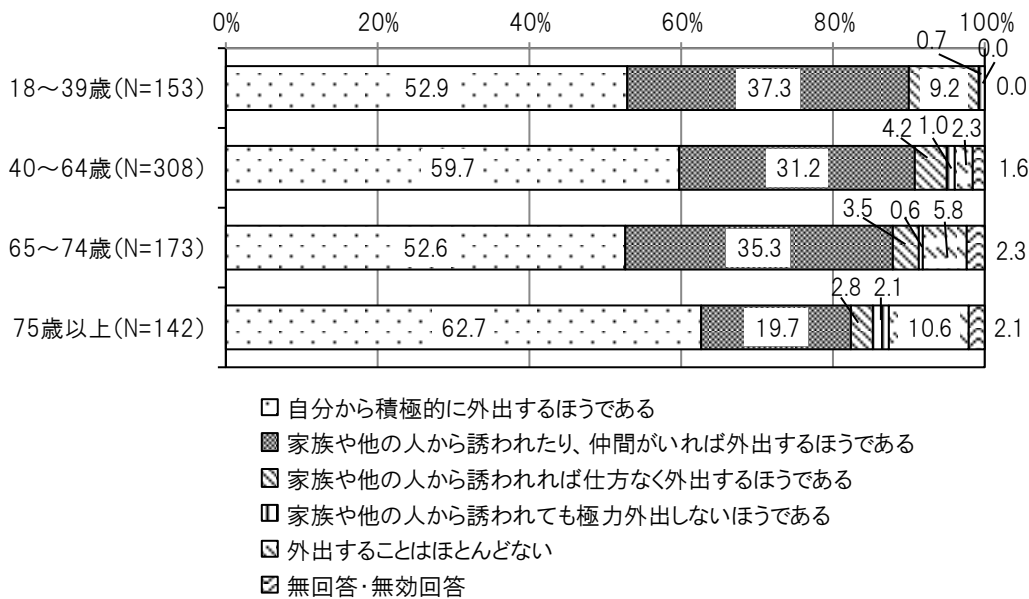
**問 25 あなたは、日常生活の中で、買い物や散歩などを含め外出については、どのように行動していますか？（1つだけに○印）**

「自分から積極的に外出するほうである」の割合が 56.2%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである」の割合が 32.4%となっています。



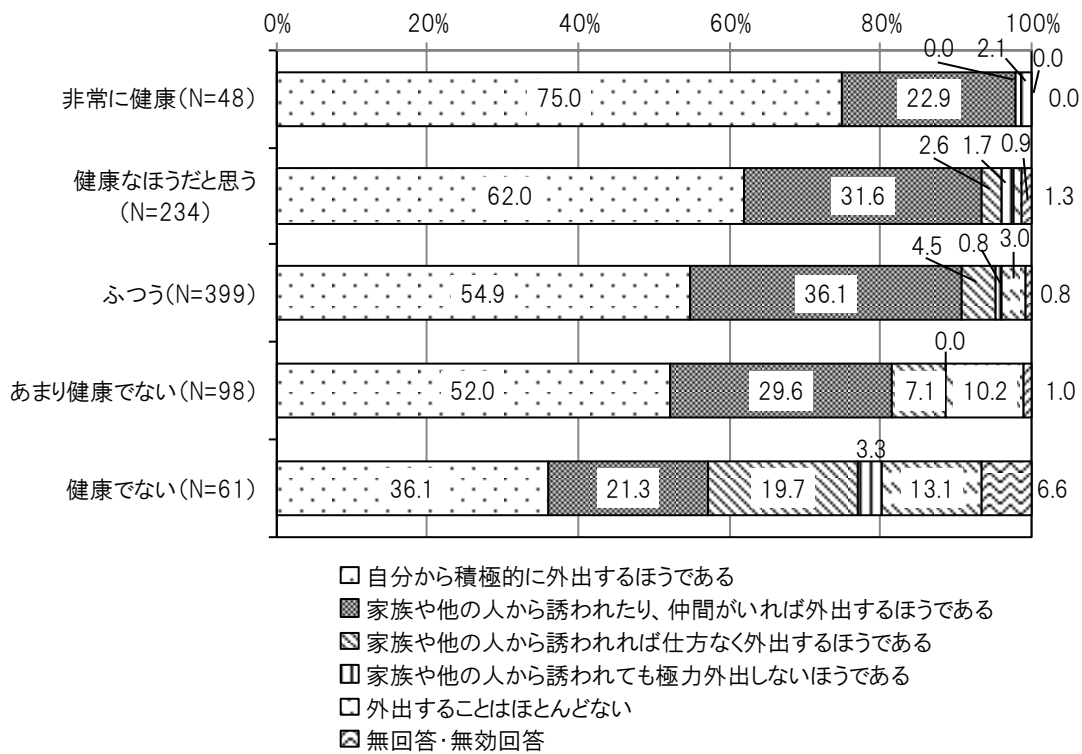
**【ライフステージ別】**

ライフステージ別でみると、「自分から積極的に外出するほうである」の割合は、65～74 歳が最も高くなっています。



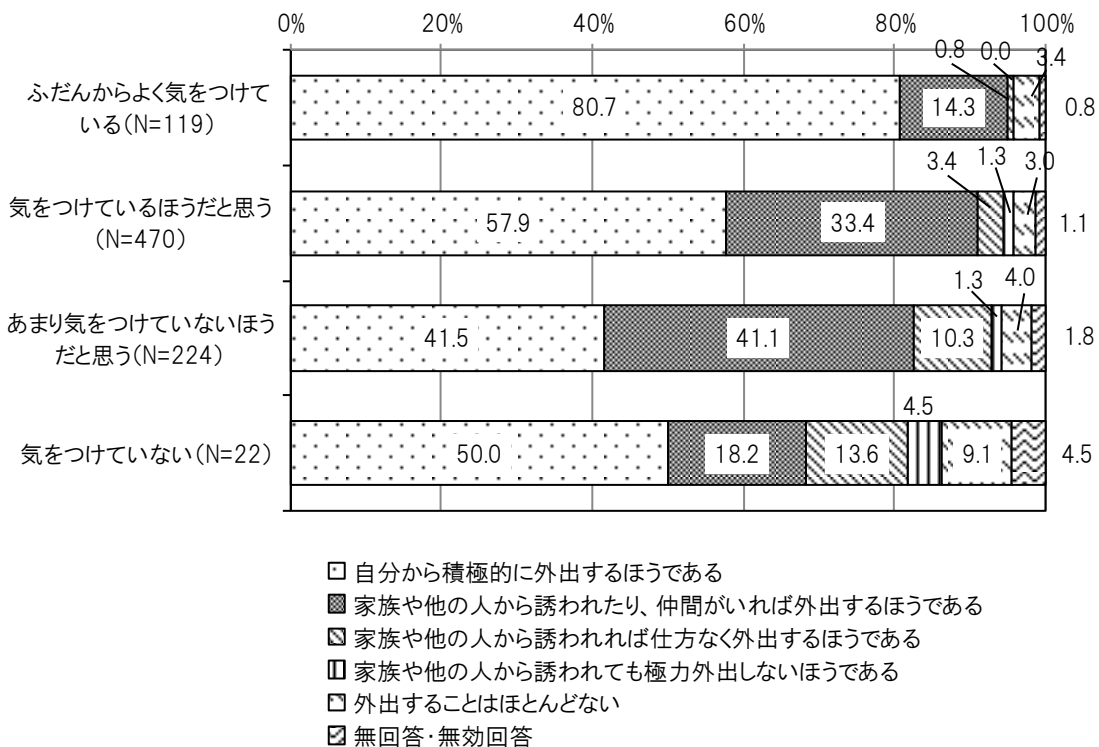
### 【健康感別】

健康感別でみると、他に比べ、健康感が強くなるにつれ「自分から積極的に外出するほうである」の割合が高くなっています。



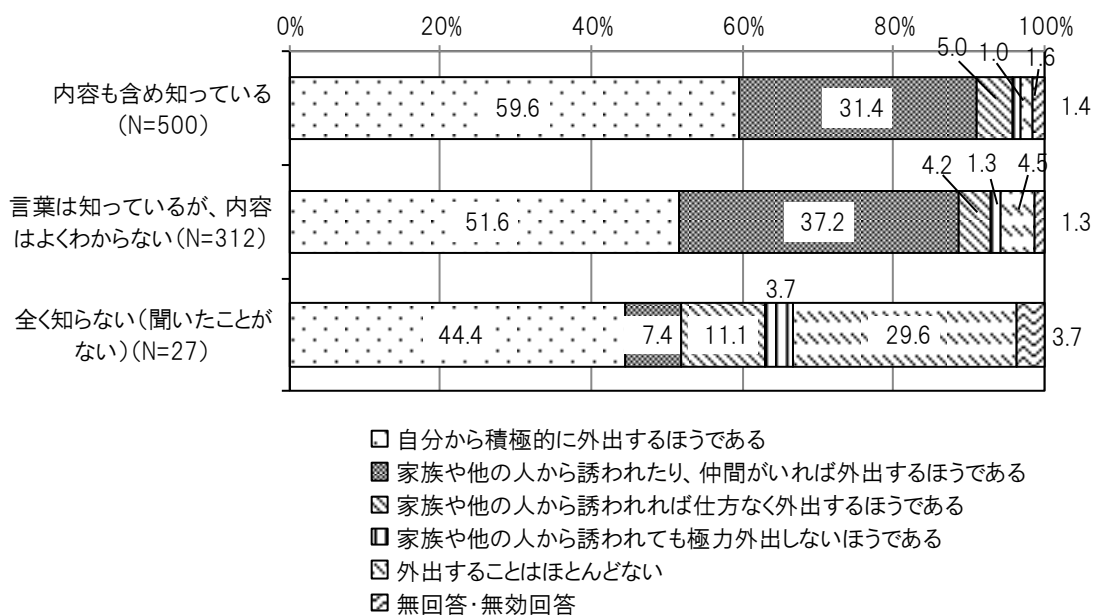
### 【健康に対する意識別】

健康に対する意識別でみると、他に比べ、ふだんからよく気をつけているので「自分から積極的に外出するほうである」の割合が高く、約8割となっています。



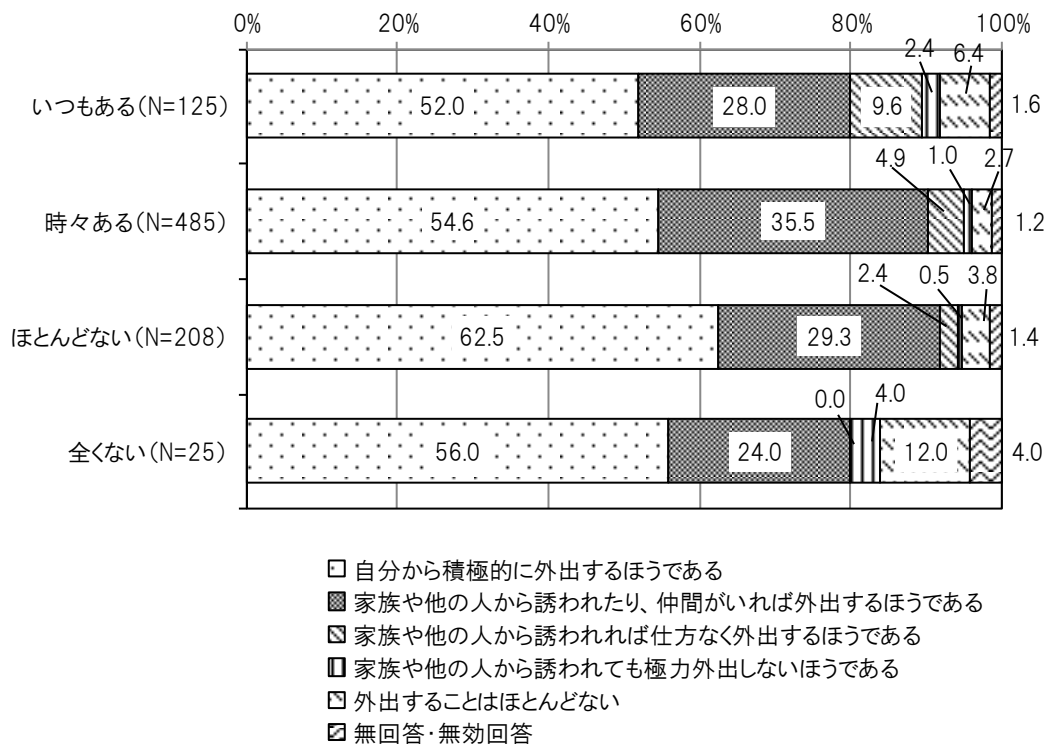
### 【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況別】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況別でみると、他に比べ、内容も含め知っているで「自分から積極的に外出するほうである」の割合が高く、約6割となっています。



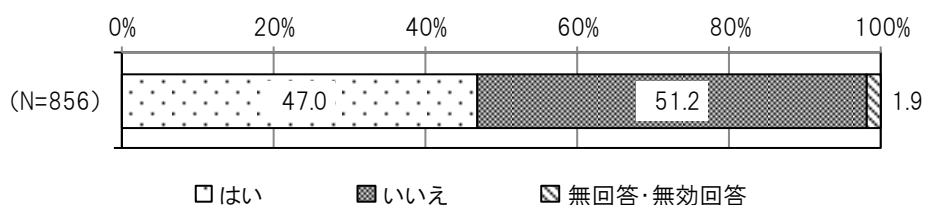
### 【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、ストレスがなくなるにつれ「自分から積極的に外出するほうである」の割合が高くなっていますが、「外出することはない」の割合は全くないが最も高くなっています。



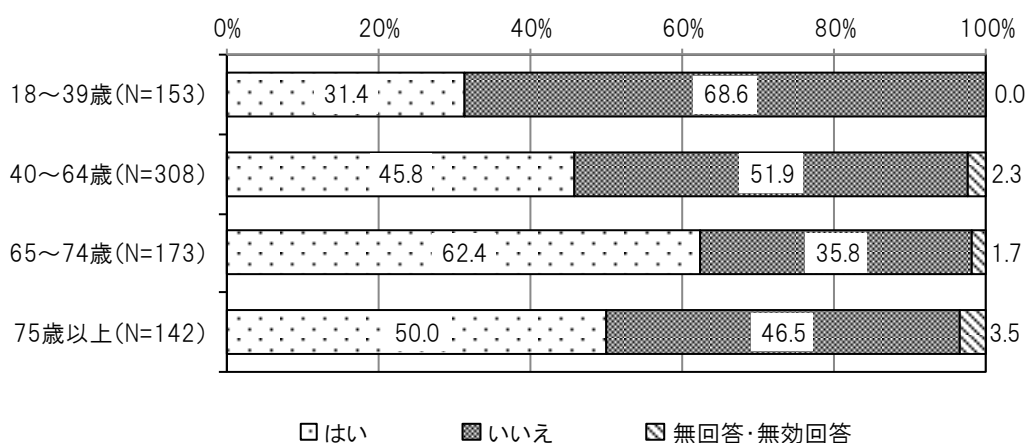
問 26 あなたは、運動・スポーツ（例えばウォーキング・ジョギング・水泳・ゴルフ・テニス・野球など）をしていますか？（1つだけに○印）また、している方は週に何回していますか？

「はい（運動・スポーツをしている）」の割合が47.0%、「いいえ（運動・スポーツをしていない）」の割合が51.2%となっています。



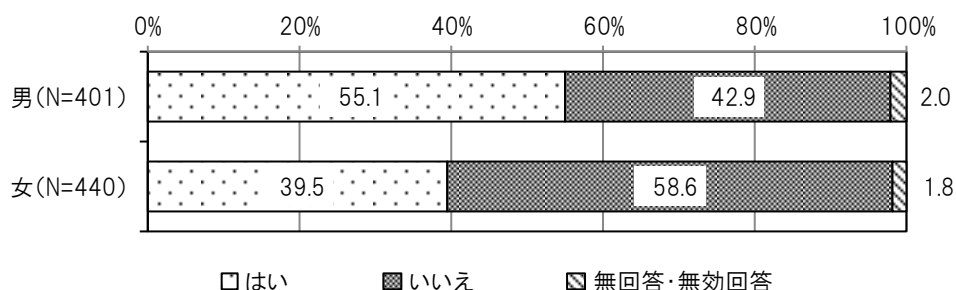
### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳で「いいえ」の割合が高く、約7割となっています。



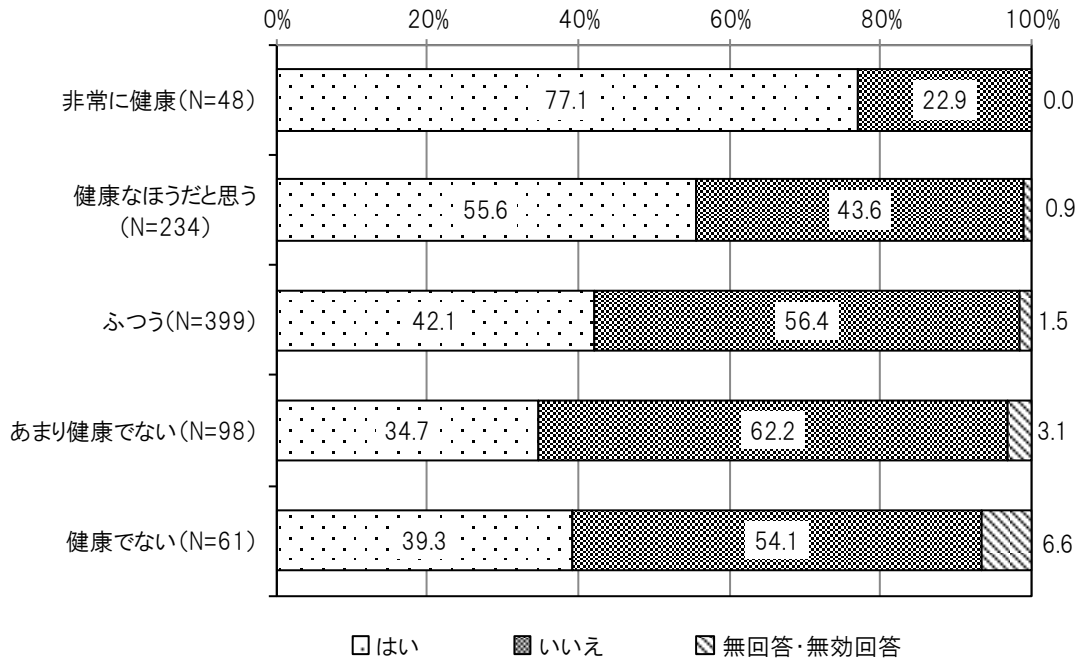
### 【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「いいえ」の割合が高く、約6割となっています。



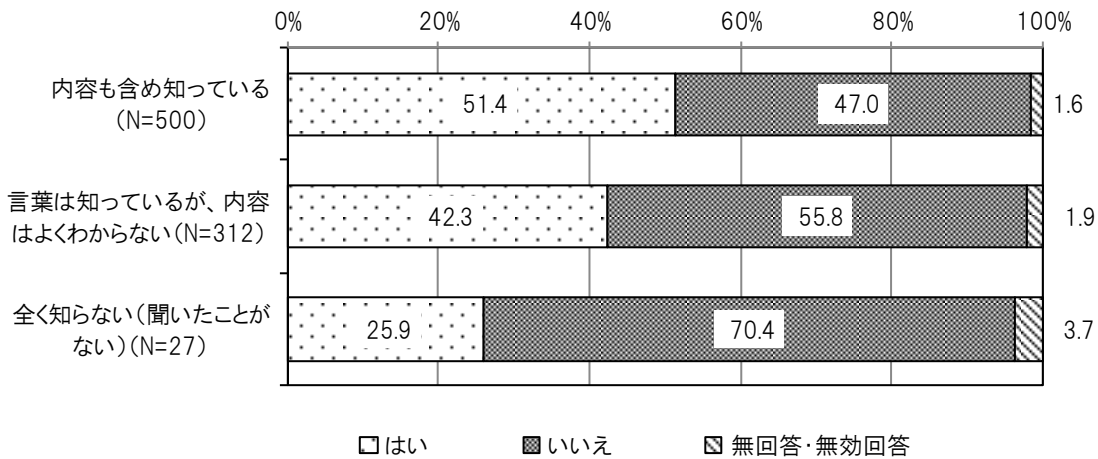
### 【健康感別】

健康感別でみると、他に比べ、非常に健康、健康な方だと思うで「はい」の割合が高くなっています。



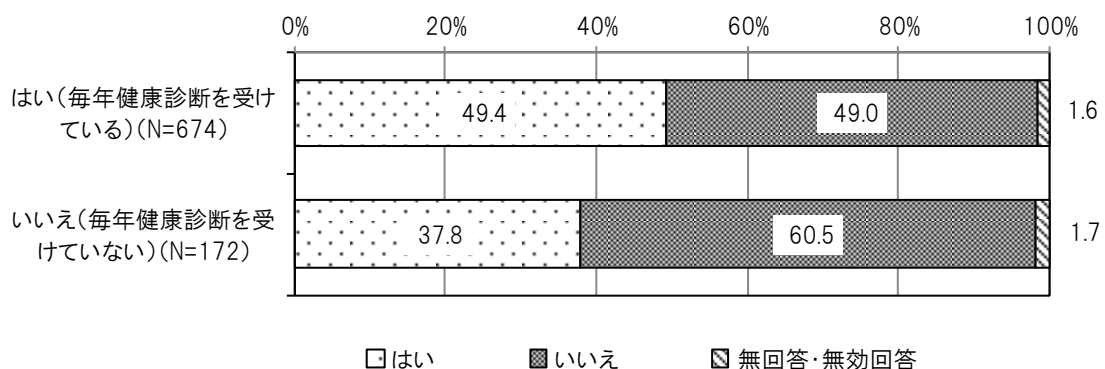
### 【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況別】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知状況別でみると、他に比べ、内容も含め知っている、言葉は知っているが、内容はよくわからないで「はい」の割合が高くなっています。



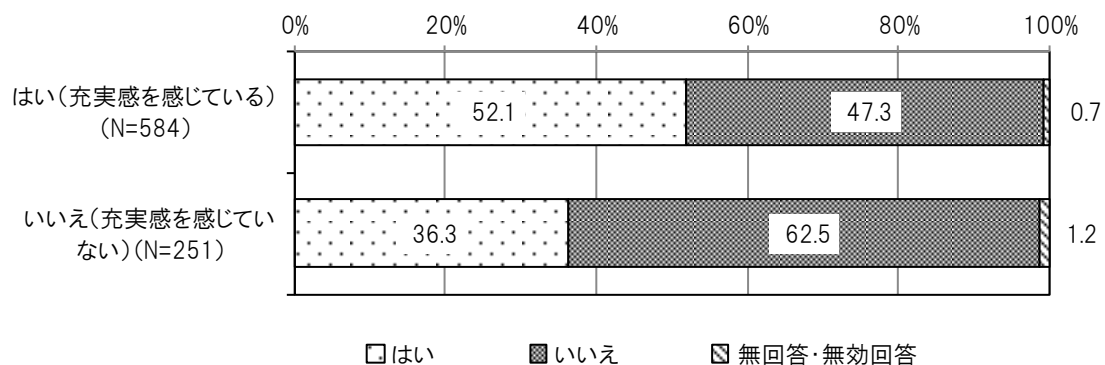
### 【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別で見ると、はい（毎年健康診断を受けている）で「はい（運動・スポーツをしている）」の割合が高く、約5割となっています。



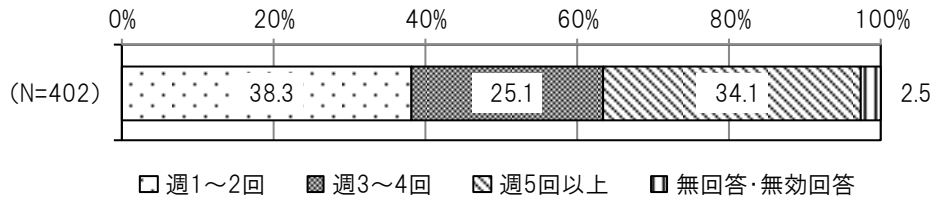
### 【生活の充実感別】

生活の充実感別で見ると、「はい（充実感を感じている）」で「はい（運動・スポーツをしている）」の割合が高く、約5割となっています。



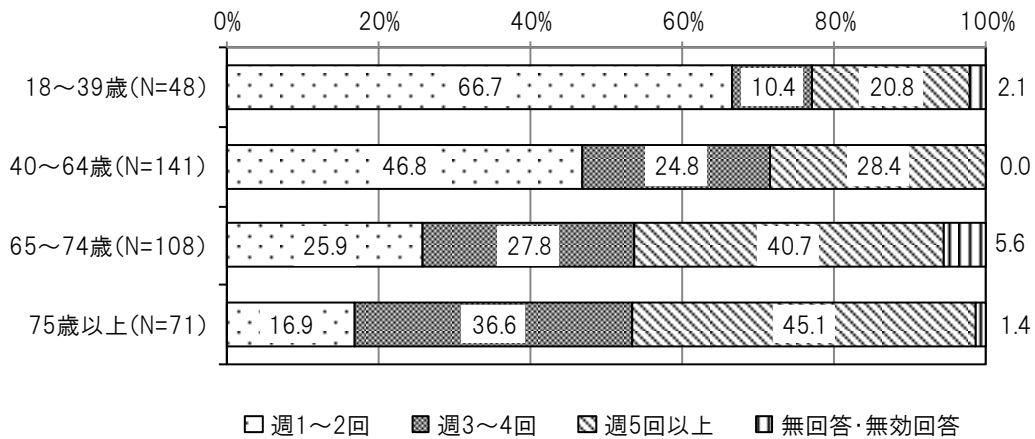
## 1週あたりの運動回数

「週1～2回」の割合が38.3%で最も高く、次いで「週5日以上」の割合が34.1%、「週3～4回」の割合が25.1%となっています。



### 【ライフステージ別】

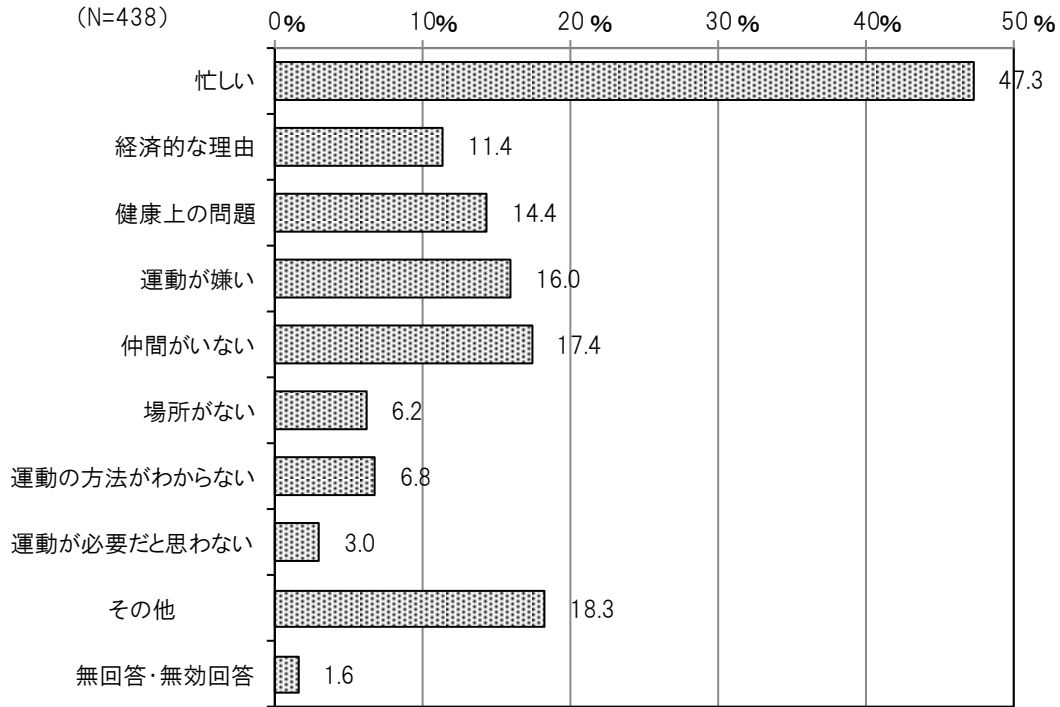
ライフステージ別でみると、年齢が高くなるにつれ「週3～4日」、「週5日以上」の割合が高くなっています。また、18～39歳では「1～2回」の割合が高く、6割を超えています。



《問 26 で「2. いいえ」と答えた方におたずねします》

問 26-1) あなたが運動・スポーツをしない理由は何ですか？  
(あてはまるものすべてに○印)

「忙しい」の割合が 47.3% で最も高く、次いで「その他」の割合が 18.3%、「仲間がいない」の割合が 17.4% となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「忙しい」の割合が高くなっており、18～39 歳、40～64 歳では 5 割を超えています。また、年代が高くなるにつれ「健康上の問題」の割合が高くなっており、75 歳以上で約 4 割となっています。

単位：%

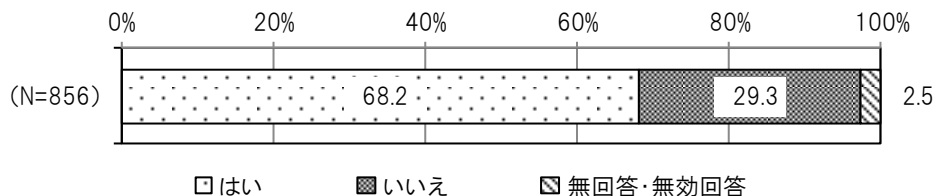
区分	有効回答数 (件)	忙しい	経済的な理由	健康上の問題	運動が嫌い	仲間がいない	場所がない	運動の方法がわからない	運動が必要だと思わない	その他	無回答・無効回答
18～39 歳	105	55.2	14.3	4.8	19.0	28.6	11.4	10.5	5.7	14.3	1.0
40～64 歳	160	58.8	13.8	8.8	18.1	16.9	4.4	8.1	0.6	16.3	1.9
65～74 歳	62	38.7	8.1	17.7	17.7	12.9	4.8	6.5	6.5	11.3	1.6
75 歳以上	66	13.6	7.6	39.4	6.1	10.6	3.0	0.0	1.5	39.4	1.5



## 7 生きがいや社会参加について

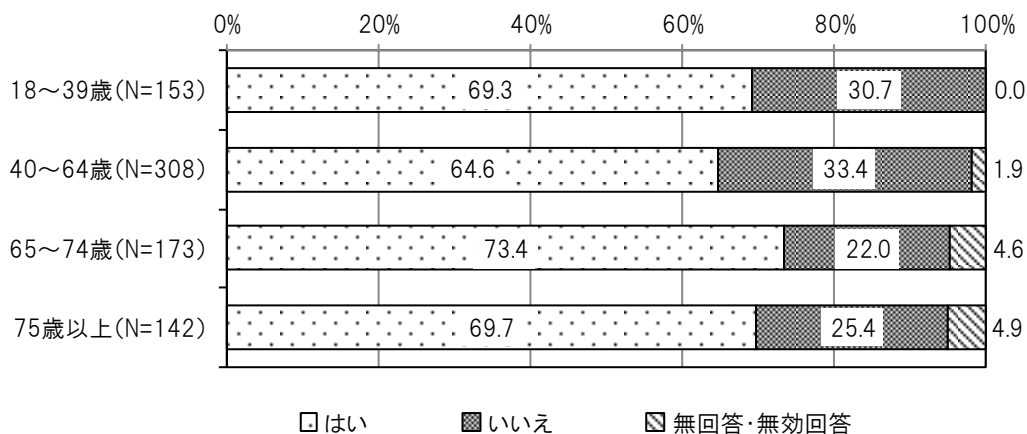
### 問 27 あなたは、毎日の生活の中で、充実感を感じていますか？（1つだけに○印）

「はい（充実感を感じている）」の割合が 68.2%、「いいえ（充実感を感じていない）」の割合が 29.3%となっています。



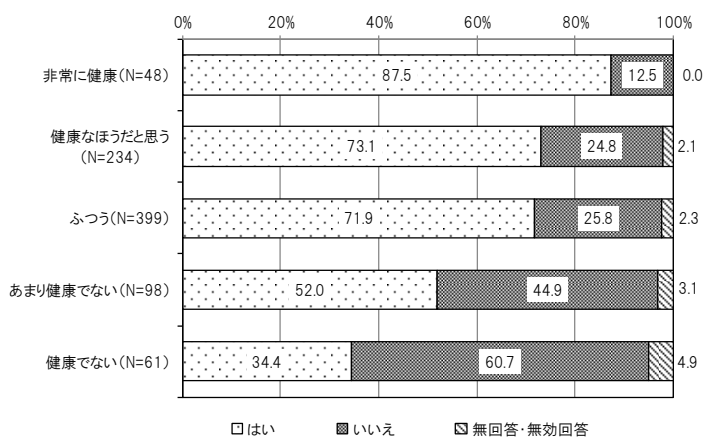
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39 歳、40～64 歳で「いいえ」の割合が高く、3割を超えています。



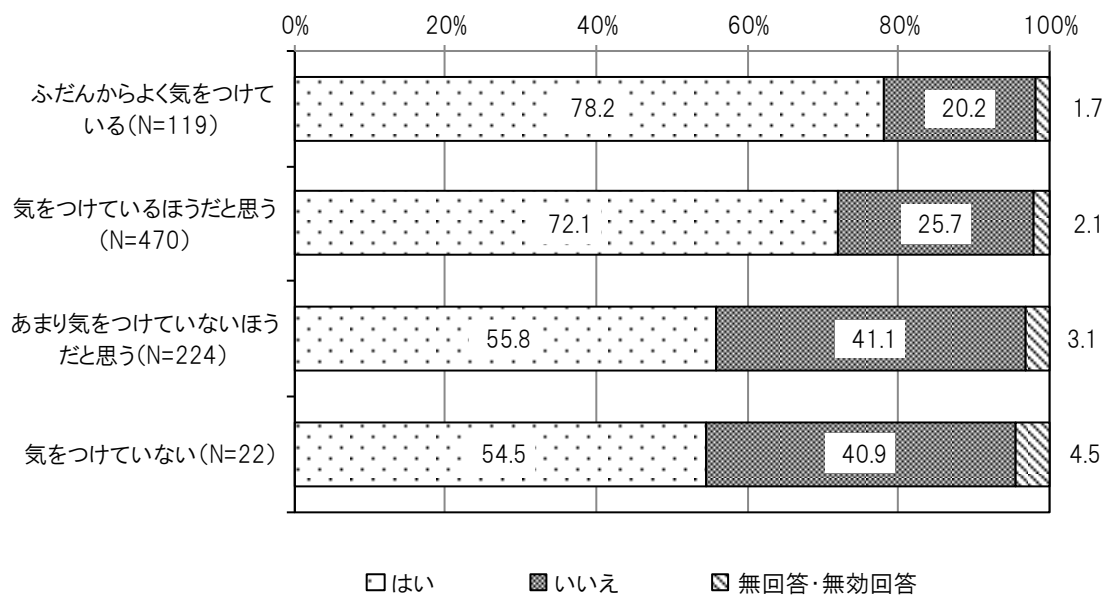
#### 【健康感別】

健康感別でみると、健康感が高くなるにつれ「はい」の割合が高く、非常に健康で約9割となっています。



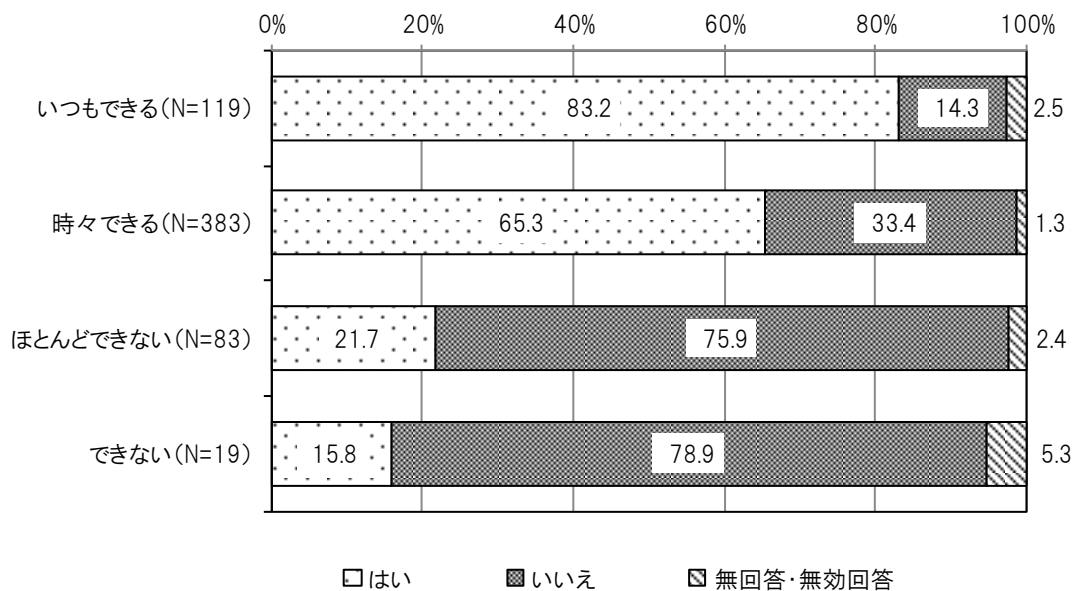
### 【健康に対する意識別】

健康に対する意識別でみると、意識が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっています。



### 【ストレス解消の有無別】

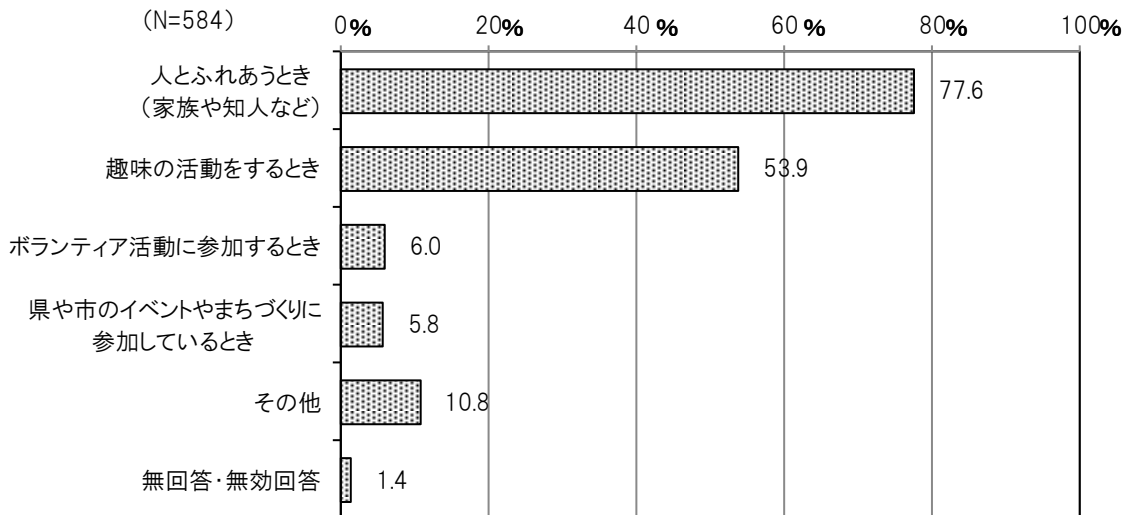
ストレス解消の有無別でみると、他に比べ、いつもできるで「はい」の割合が高く、8割を超えています。



《問 27 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

問 27-1) あなたが充実感を感じる時はどんな時ですか？（あてはまるものすべてに○印）

「人とふれあうとき（家族や知人など）」の割合が 87.6%と最も高く、次いで「趣味の活動をするとき」の割合が 53.9%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、65～74 歳、75 歳以上で「ボランティア活動に参加するとき」の割合が高くなっています。

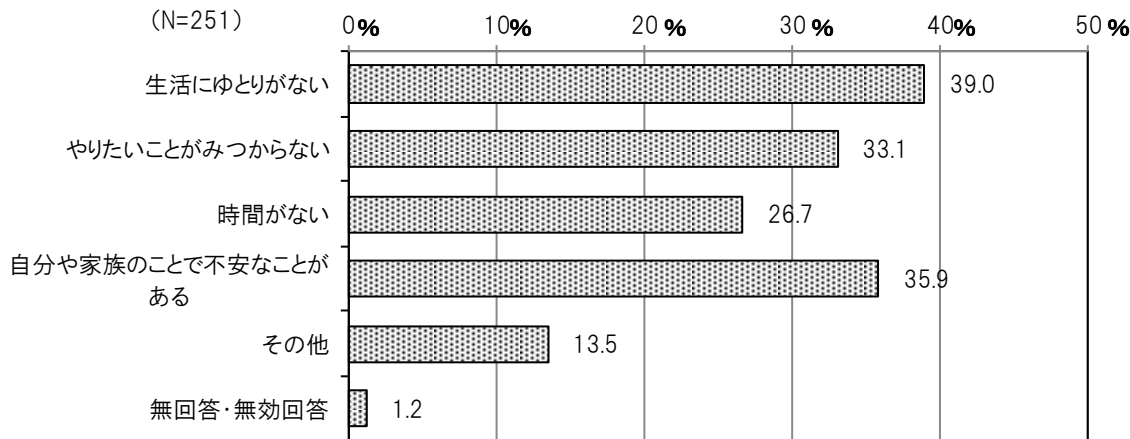
単位：%

区分	有効回答数 (件)	人とふれあうとき (家族や知人など)	趣味の活動をするとき	ボランティア活動に参加するとき	県や市のイベントやまちづくりに参加しているとき	その他	無回答・無効回答
18～39 歳	106	82.1	58.5	3.8	1.9	5.7	0.9
40～64 歳	199	73.4	56.3	3.5	6.0	13.6	1.0
65～74 歳	127	78.7	64.6	8.7	6.3	7.9	1.6
75 歳以上	99	76.8	37.4	10.1	10.1	15.2	2.0

《問 27 で「2. いいえ」と答えた方におたずねします》

問 27-2) あなたが充実感を感じない理由は何ですか？（あてはまるものすべてに○印）

「生活にゆとりがない」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「自分や家族のことで不安なことがある」の割合が 35.9%、「やりたいことがみつからない」の割合が 33.1%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「生活にゆとりがない」の割合が高くなっており、18～39 歳で 6 割を超えています。また、65～74 歳、75 歳以上では「自分や家族のことで不安なことがある」の割合が最も高くなっています。

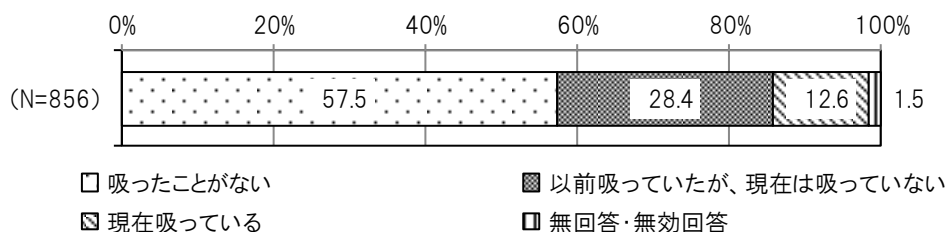
単位：%

区分	有効回答数 (件)	生活にゆとりがない	やりたいことがみつからない	時間がない	自分や家族のことで不安なことがある	その他	無回答・無効回答
18～39 歳	47	61.7	40.4	40.4	19.1	4.3	0.0
40～64 歳	103	44.7	32.0	32.0	36.9	14.6	0.0
65～74 歳	38	23.7	28.9	18.4	44.7	7.9	2.6
75 歳以上	36	16.7	25.0	8.3	38.9	30.6	2.8

## 8 たばこやお酒のことについて

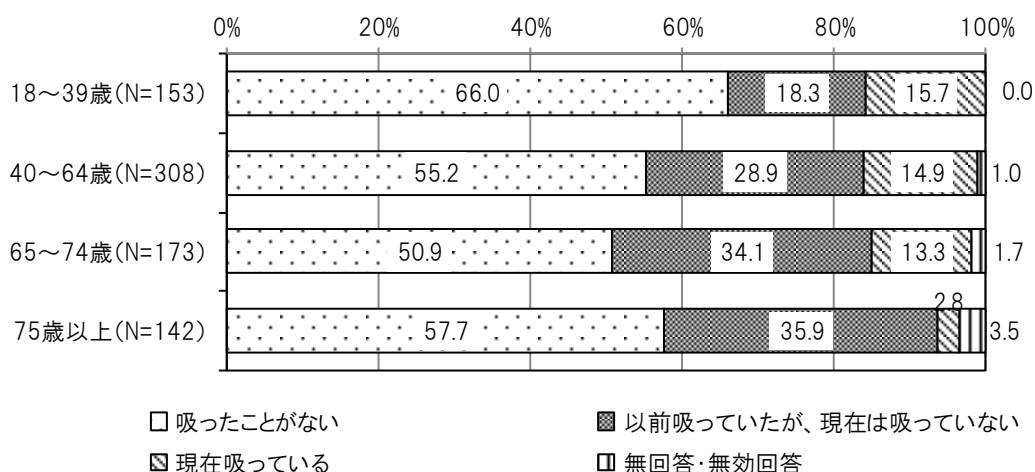
### 問 28 あなたは、たばこを吸っていますか？（1つだけに○印）

「吸ったことがない」の割合が 57.5%と最も高く、次いで「以前吸っていたが、現在は吸っていない」の割合が 28.4%、「現在吸っている」の割合が 12.6%となっています。



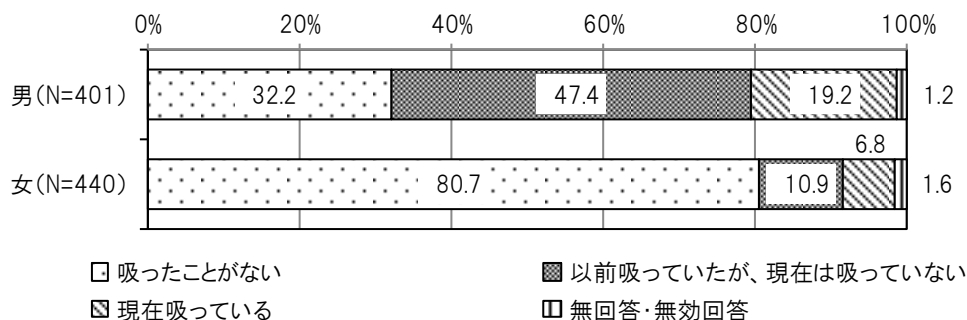
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「以前吸っていたが、現在は吸っていない」の割合が高くなっており、65～74歳、75歳以上で3割以上となっています。また、18～39歳、40～64歳、65～74歳では「現在吸っている」の割合が15%ほどとなっています。



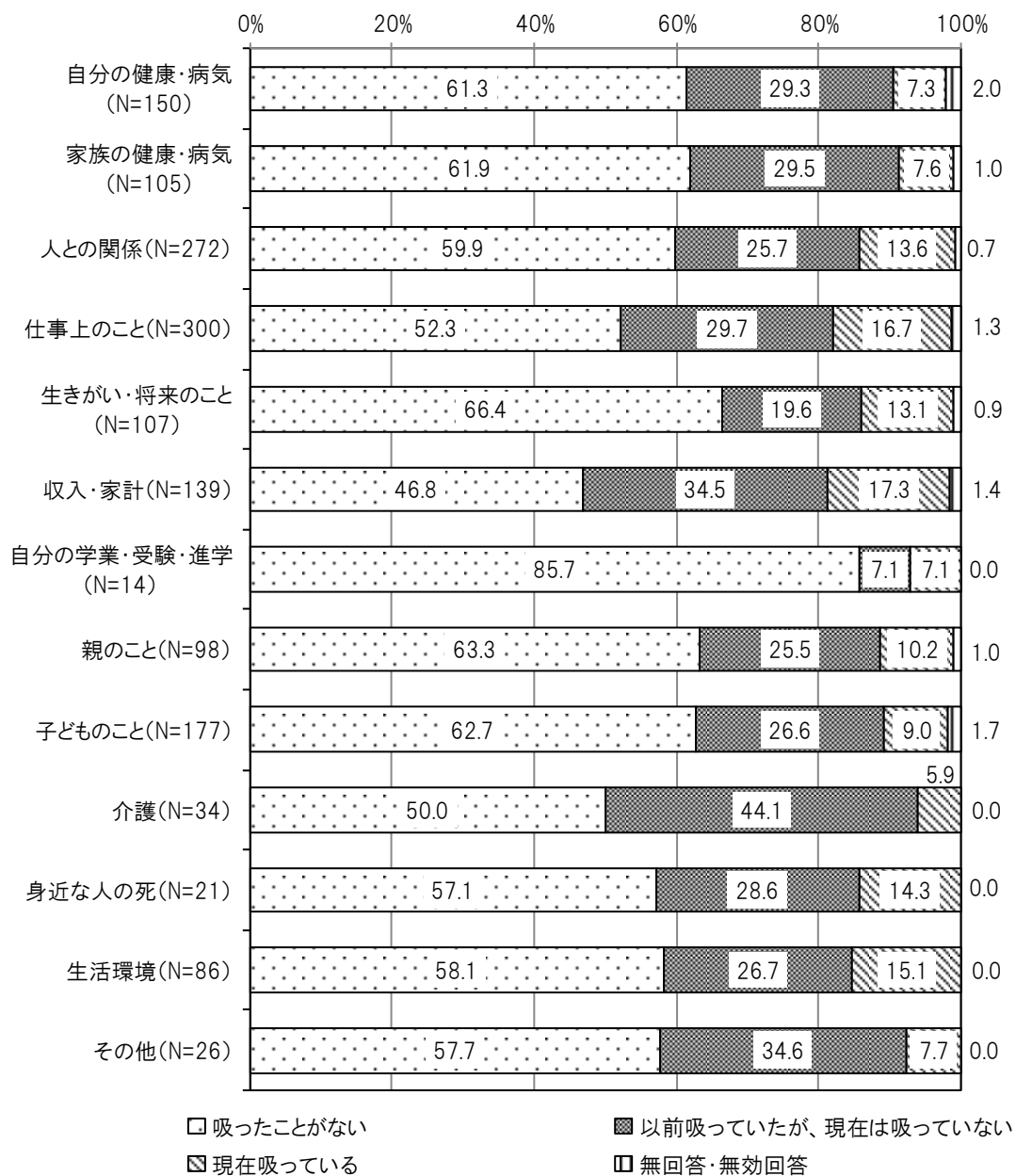
#### 【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「現在吸っている」の割合が高く、約2割となっています。



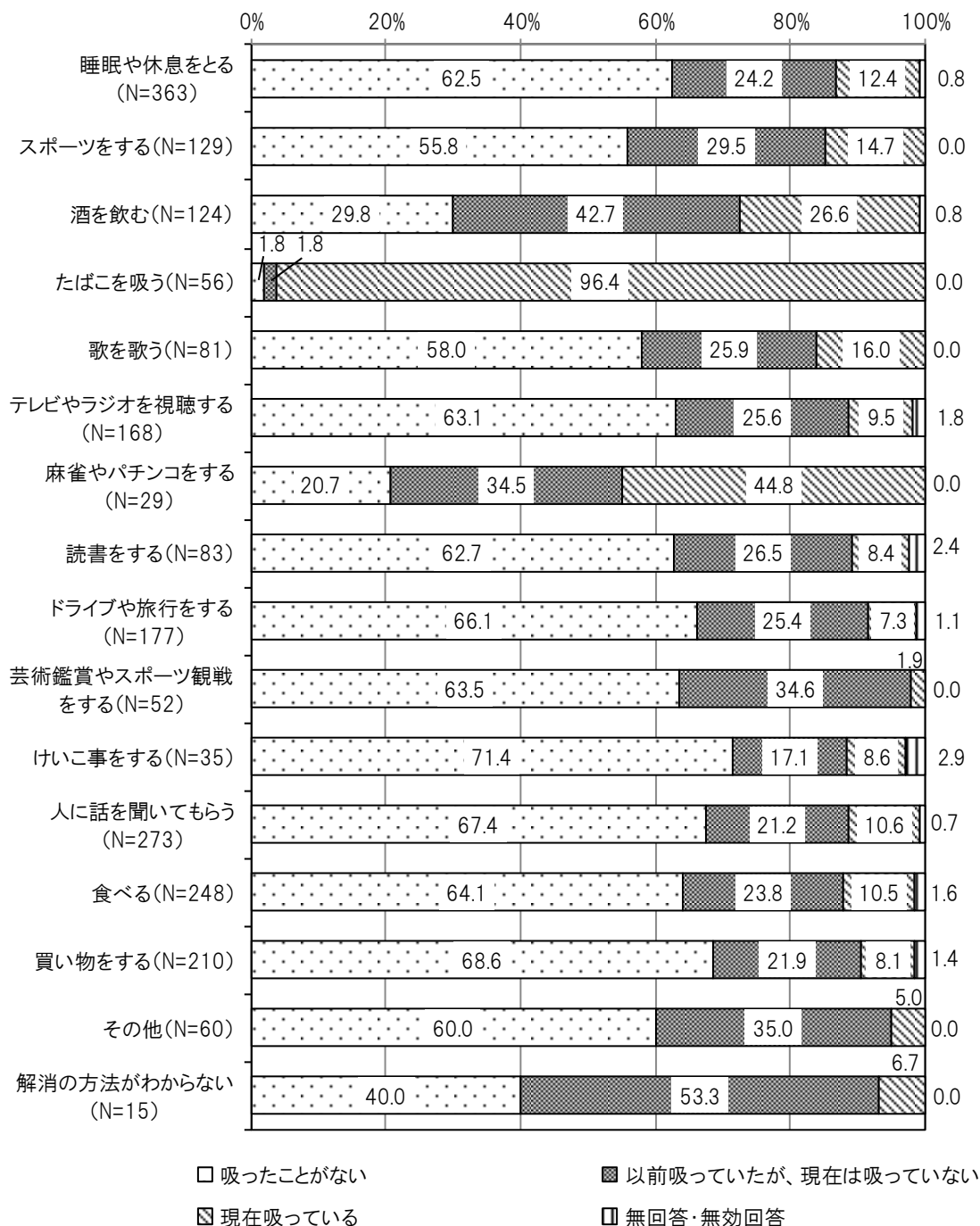
## 【ストレスの内容別】

ストレスの内容別でみると、他に比べ、収入・家計や仕事上のことで「現在吸っている」の割合が高く、約2割となっています。



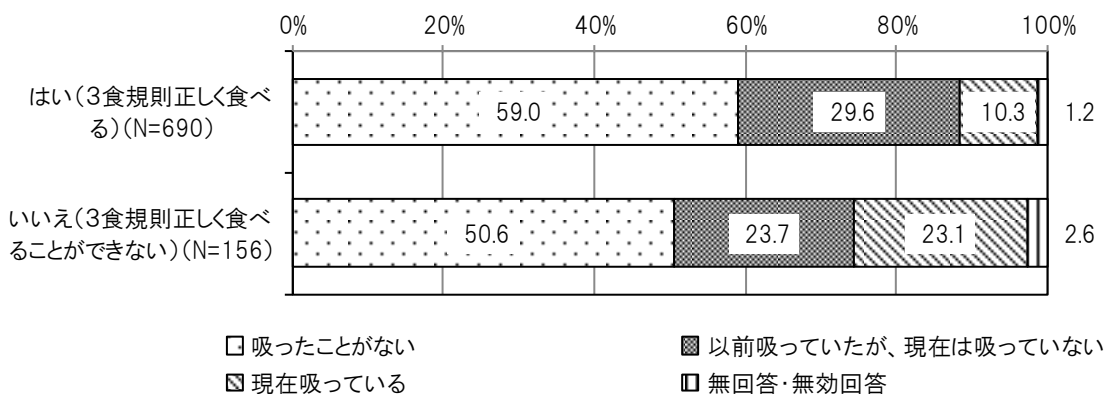
## 【ストレスの解消方法別】

ストレスの解消方法別でみると、他に比べ、麻雀やパチンコをする、酒を飲むで「現在吸っている」の割合が高くなっています。一方、けいこ事をするで「吸ったことがない」の割合が高くなっています。



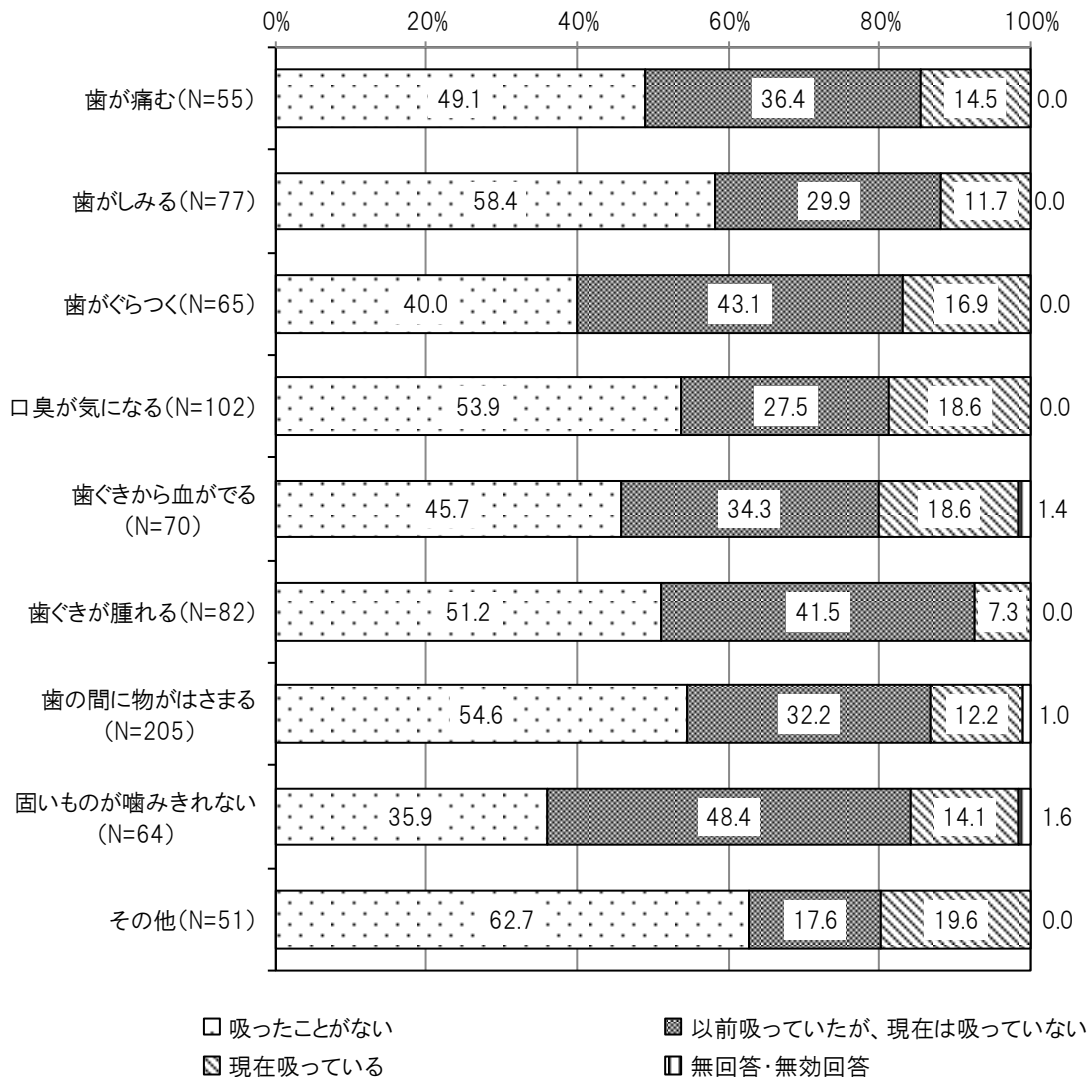
### 【規則正しい食事状況別】

規則正しい食事状況別でみると、いいえ（3食規則正しく食べることができない）で「現在吸っている」の割合が高くなっています。



### 【気になる歯の症状別】

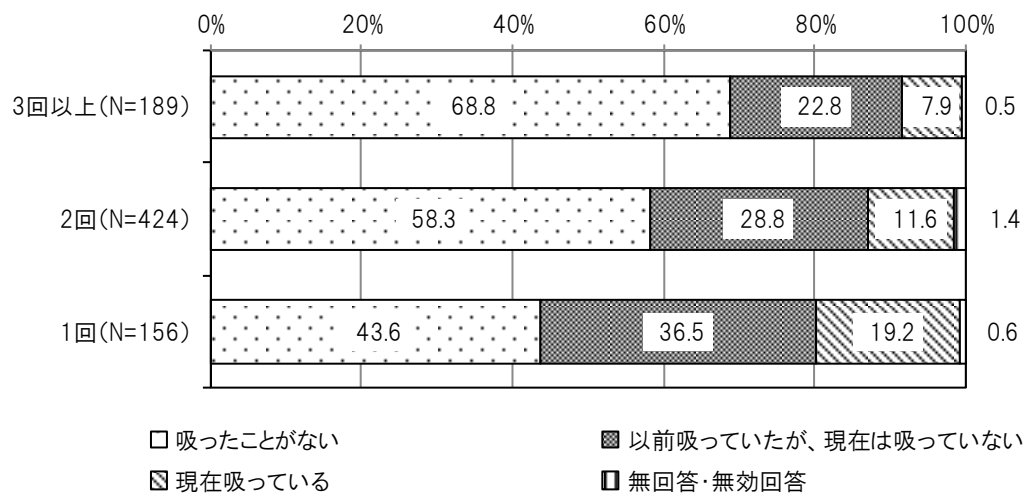
気になる歯の症状別にみると、他に比べ、口臭が気になる、歯ぐきから血が出るで「現在吸っている」の割合が高くなっています。





### 【歯の手入れ回数別】

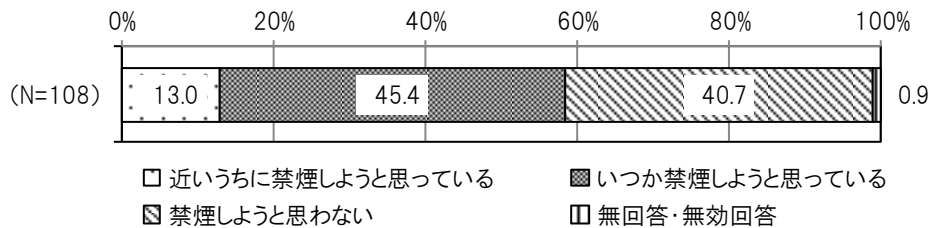
歯の手入れ回数別で見ると、他に比べ、3回以上で「吸ったことがない」の割合が高く、約7割となっています。



《問 28 で「3. 現在吸っている」と答えた方におたずねします》

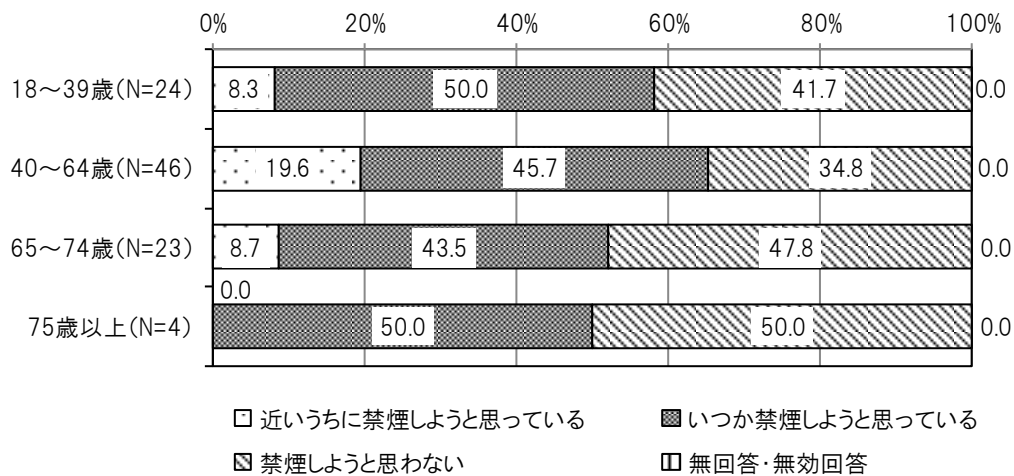
問 28-1) あなたは、禁煙することについてどう思いますか？（1つだけに○印）

「いつか禁煙しようと思っている」の割合が 45.4%で最も高く、次いで「禁煙しようと思わない」の割合が 40.7%となっています。



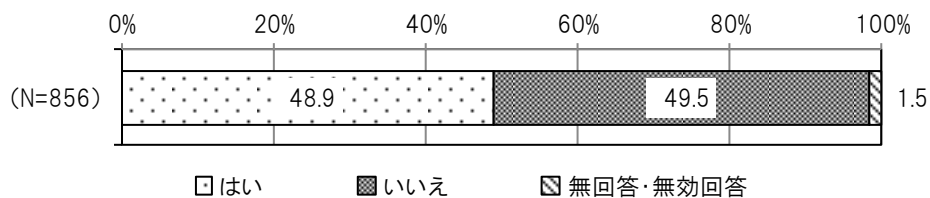
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、40～64歳で「禁煙しようと思わない（喫煙を続ける）」の割合が低くなっています。



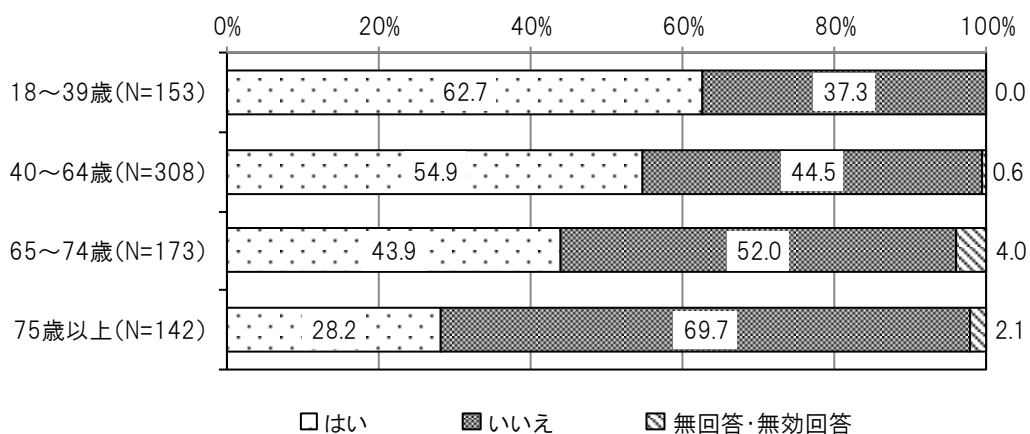
問 29 あなたは、お酒を飲みますか？（1つだけに○印）

「はい（飲酒する）」の割合が48.9%、「いいえ（飲酒しない）」の割合が49.5%となっています。



【ライフステージ別】

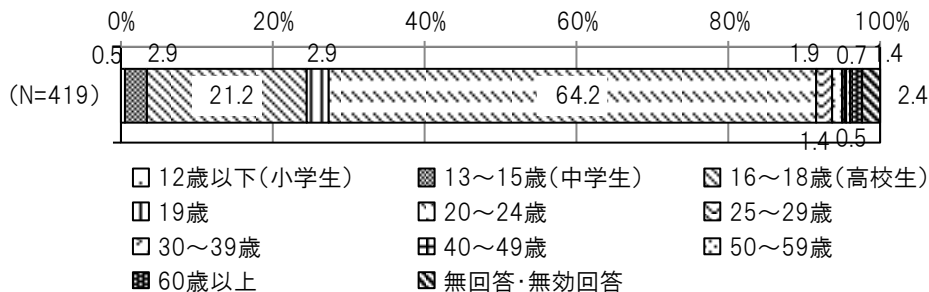
ライフステージ別で見ると、年代が低くなるにつれ「はい」の割合が高く、18～39歳では6割を超えています。



《問 29 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

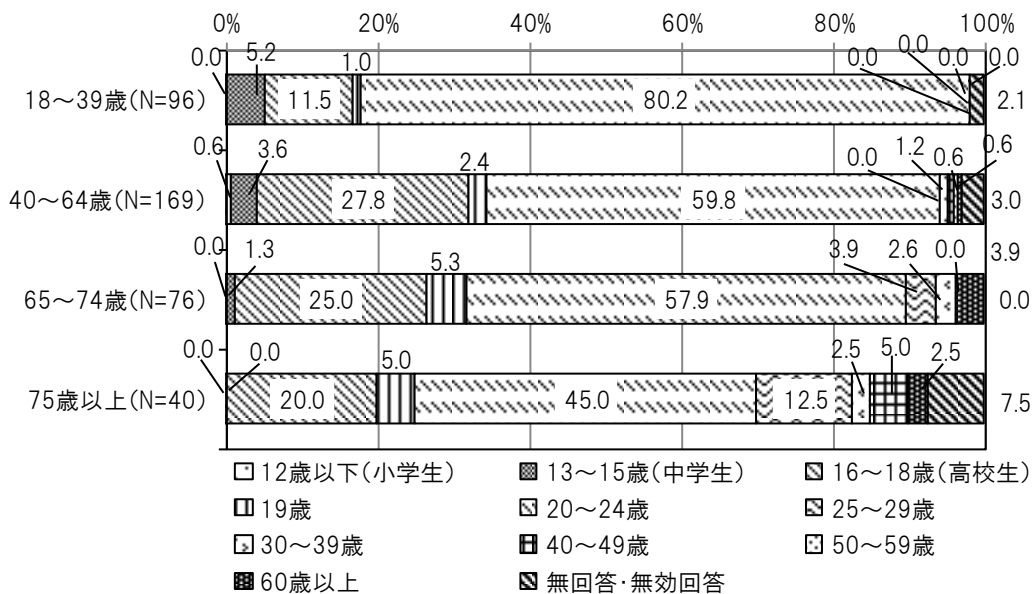
問 29-1) あなたがお酒を初めて飲んだのは何歳のときですか？

「20～24 歳」の割合が 64.2%と最も高く、次いで「16～18 歳（高校生）」の割合が 21.2%となっています。



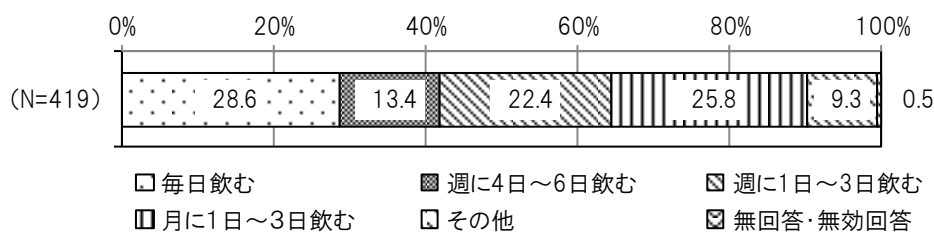
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、40～64 歳、65～74 歳で「16～18 歳（高校生）」の割合が高くなっています。



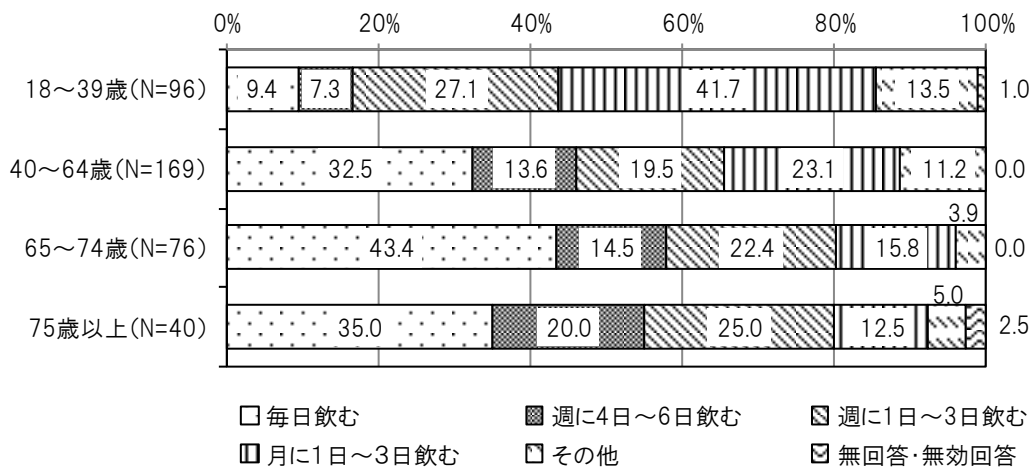
問 29-2) あなたは、どれくらいの頻度で飲みますか？（1つだけに○印）

「毎日飲む」の割合が 28.6%と最も高く、次いで「月に1日～3日飲む」の割合が 25.8%、「週に1日～3日飲む」の割合が 22.4%となっています。



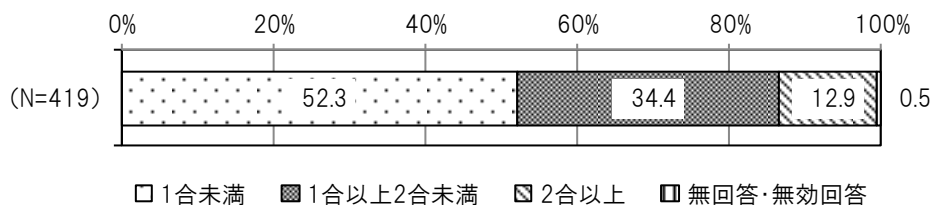
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「毎日」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他の年代に比べ、18～39歳で「月に1日～3日飲む」の割合が高く、約4割となっています。



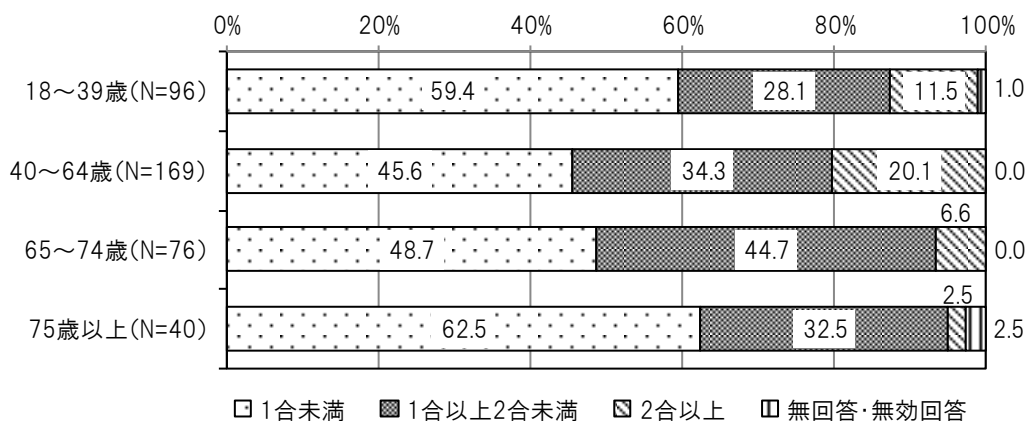
問 29-3) あなたが飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？（1つだけに○印）

「1合未満」の割合が52.3%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」の割合が34.4%、「2合以上」の割合が12.9%となっています。



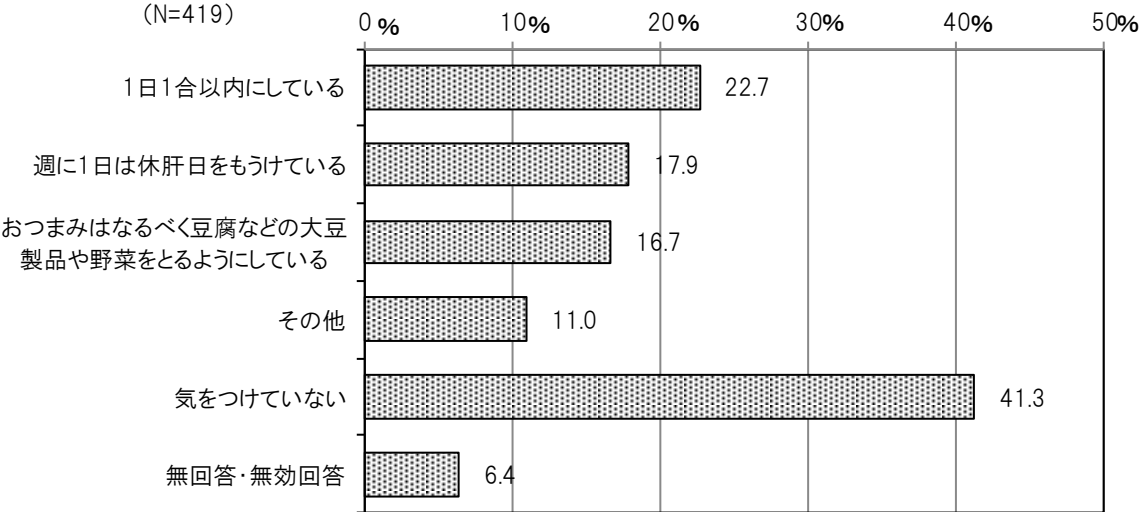
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、40～64歳で「2合以上」の割合が高く、約2割となっています。



問 29-4) あなたが飲酒をする際に気をつけていることはありますか？  
(あてはまるものすべてに○印)

「気をつけていない」の割合が41.3%で最も高く、次いで「1日1合以内になっている」の割合が22.7%、「週に1日は休肝日をもうけている」の割合が17.9%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「気をつけていない」の割合が高くなっており、18～39歳で5割を超えています。また、他の年代に比べ、65～74歳、75歳以上で「1日1合以内になっている」「おつまみはなるべく豆腐などの大豆製品や野菜をとるようにしている」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	1日1合以内になっている	週に1日は休肝日をもうけている	おつまみはなるべく豆腐などの大豆製品や野菜をとるようにしている	その他	気をつけていない	無回答
18～39歳	96	13.5	14.6	9.4	10.4	57.3	2.1
40～64歳	169	21.3	19.5	13.6	11.8	41.4	4.1
65～74歳	76	27.6	10.5	26.3	11.8	32.9	10.5
75歳以上	40	35.0	20.0	27.5	10.0	25.0	20.0

### 【就学・就業の状況別】

就学・就業の状況でみると、学生、契約社員・嘱託で「気をつけていない」の割合が高く、5割を超えています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	一日一合以内に行っている	週に一日は休肝日をもうけている	おつまみはなるべく豆腐などの大豆製品や野菜をとるようにしている	その他	気をつけていない	無回答
学生	11	18.2	9.1	9.1	9.1	54.5	0.0
無職	117	27.4	17.9	21.4	12.8	34.2	10.3
正規の職員・従業員	176	16.5	21.0	15.9	9.1	48.3	2.8
パート・アルバイト	42	28.6	11.9	9.5	16.7	33.3	11.9
労働者派遣事業所の派遣社員	9	22.2	33.3	22.2	0.0	33.3	0.0
契約社員・嘱託	27	25.9	14.8	11.1	3.7	51.9	3.7
その他(自営業含む)	23	21.7	8.7	17.4	17.4	43.5	4.3

### 【健康に対する意識別】

健康に対する意識別でみると、他に比べ、あまり気をつけていないほうだと思う、気をつけていないでは「(飲酒で) 気をつけていない」の割合が高くなっています。

単位：％

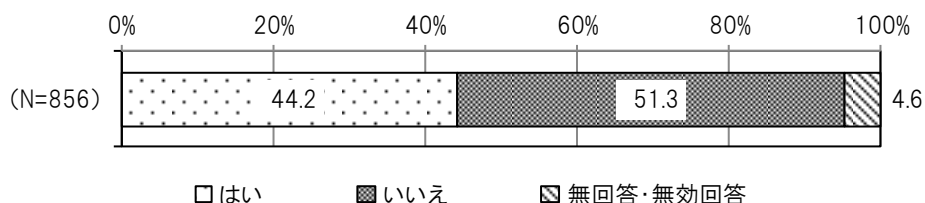
区分	有効回答数(件)	一日一合以内に行っている	週に一日は休肝日をもうけている	おつまみはなるべく豆腐などの大豆製品や野菜をとるようにしている	その他	気をつけていない	無回答
ふだんからよく気をつけている	54	31.5	13.0	25.9	20.4	14.8	18.5
気をつけているほうだと思う	232	25.0	22.0	18.1	10.3	35.3	5.6
あまり気をつけていないほうだと思う	117	14.5	12.0	9.4	7.7	62.4	2.6
気をつけていない	11	0.0	0.0	0.0	0.0	90.9	9.1



## 9 歯の健康について

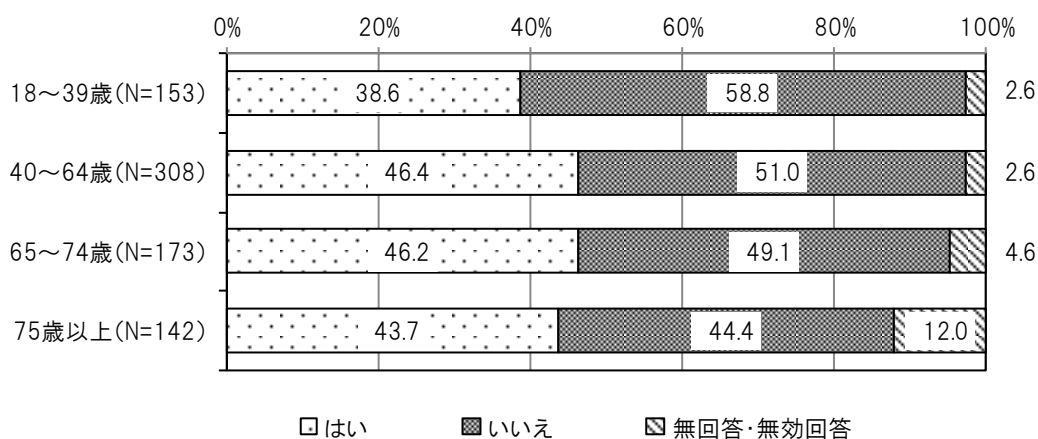
### 問 30 あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか？（1つだけに○印）

「はい（定期的に歯科健診を受けている）」の割合が44.2%、「いいえ（定期的に歯科健診を受けていない）」の割合が51.3%となっています。



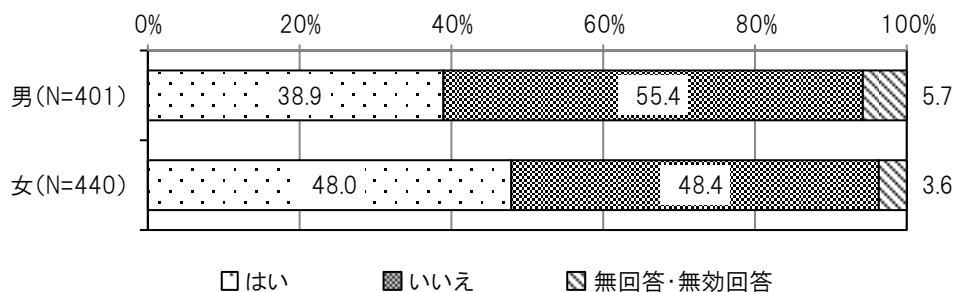
#### 【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、18～39歳で「いいえ」の割合が高く、約6割となっています。



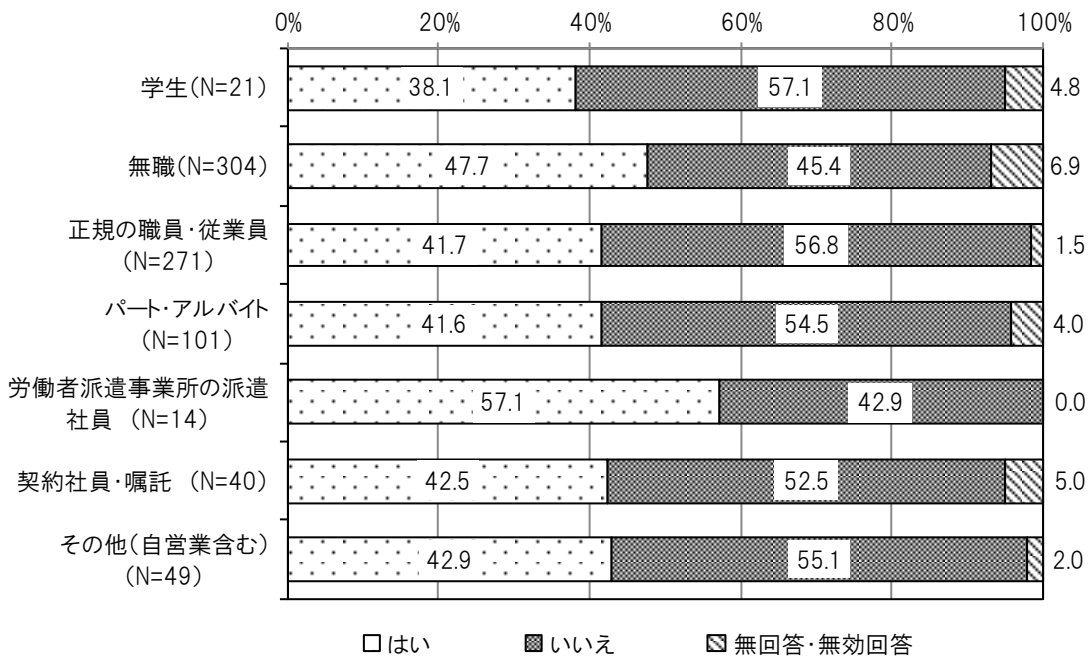
#### 【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。



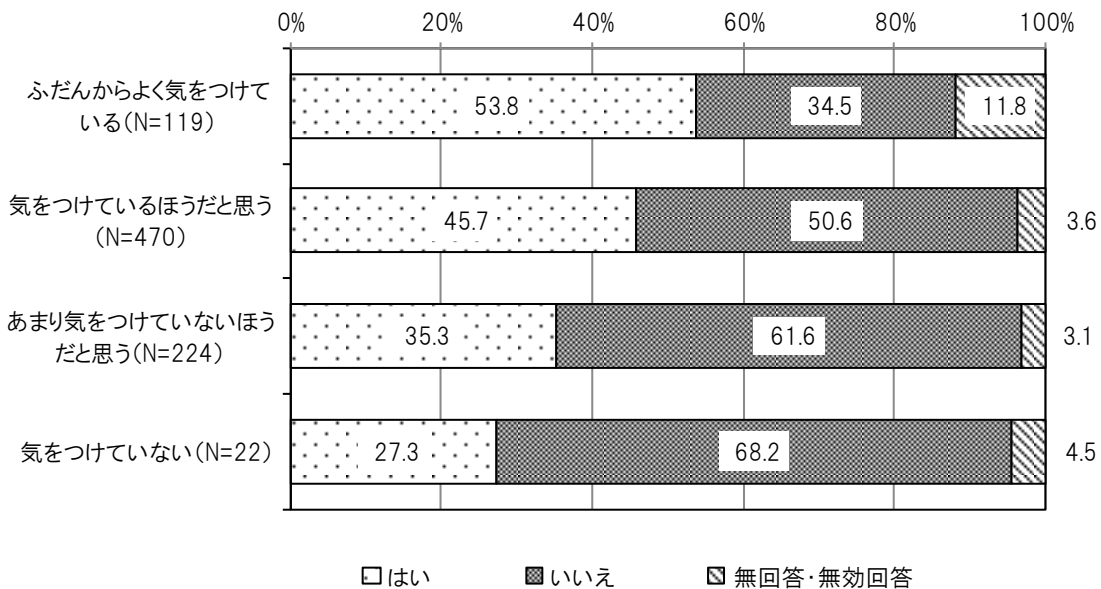
### 【就学・就業の状況別】

就学・就業の状況別でみると、他に比べ、学生、正規の職員・従業員で「いいえ」の割合が高くなっており、無職、労働者派遣事業所の派遣社員で「いいえ」の割合が低くなっています。



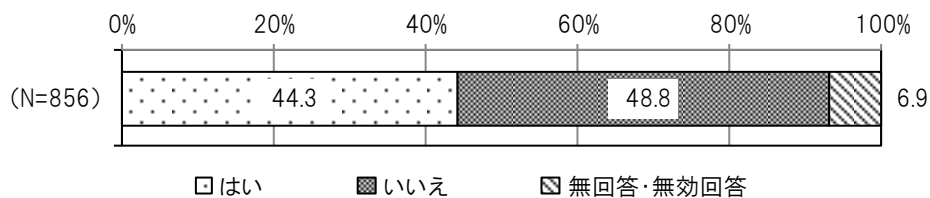
### 【健康に対する意識別】

健康に対する意識別でみると、意識が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっています。



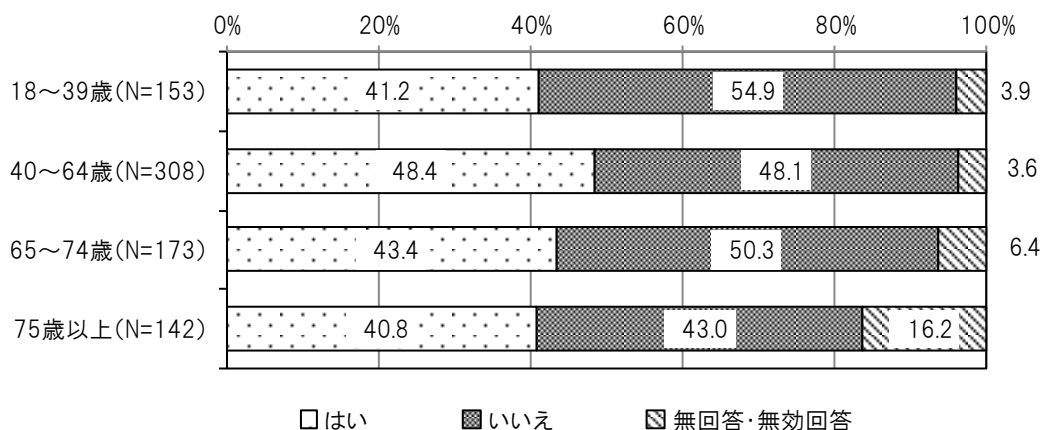
問 31 あなたは、現在、気になる症状はありますか？（1つだけに○印）

「はい（気になる症状がある）」の割合が 44.3%、「いいえ（気になる症状がない）」の割合が 48.8%となっています。



【ライフステージ別】

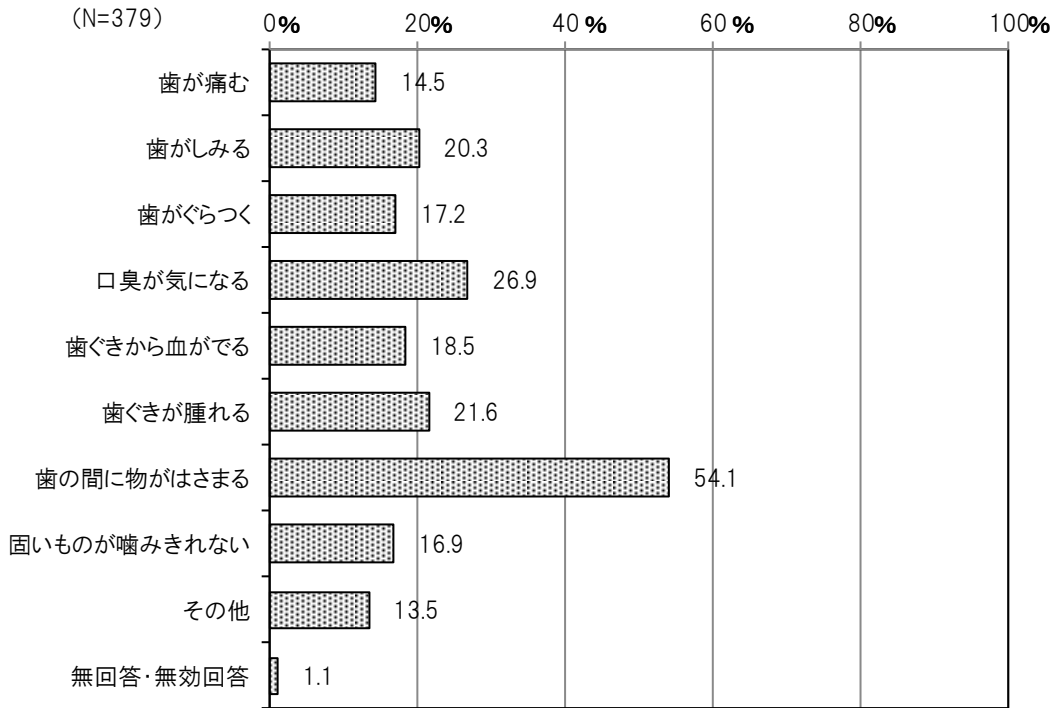
ライフステージ別で見ると、年代が高くなるにつれ「いいえ」の割合が低くなる傾向がみられます。



《問 31 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

問 31-1) どのような症状が気になりますか？（あてはまるものすべてに○印）

「歯の間に物がはさまる」の割合が 54.1%と最も高く、次いで「口臭が気になる」の割合が 26.9%、「歯がしみる」の割合が 20.3%となっています。



【ライフステージ別】

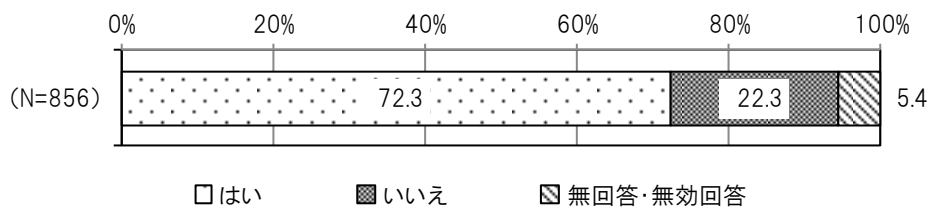
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「固いものが噛みきれない」の割合が高くなっており、低い年代で「歯がしみる」の割合が高くなっています。また、他の年代に比べ、40～64歳、65～74歳で「歯の間に物がはさまる」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	歯が痛む	歯がしみる	歯がぐらつく	口臭が気になる	歯ぐきから血がでる	歯ぐきが腫れる	歯の間に物がはさまる	固いものが噛みきれない	その他	無回答・無効回答
18～39歳	63	23.8	30.2	4.8	20.6	22.2	23.8	39.7	3.2	27.0	1.6
40～64歳	149	12.8	24.2	14.8	28.9	22.1	19.5	54.4	8.1	9.4	0.0
65～74歳	75	12.0	9.3	25.3	33.3	10.7	24.0	65.3	26.7	12.0	0.0
75歳以上	58	12.1	13.8	29.3	20.7	10.3	17.2	56.9	39.7	15.5	3.4

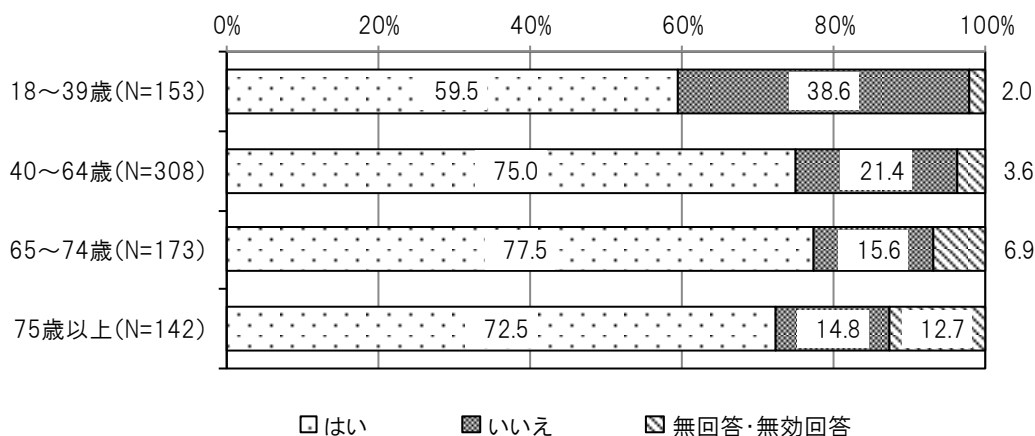
**問 32 あなたは、かかりつけの歯科医がいますか？（1つだけに○印）**

「はい（かかりつけの歯科医がいる）」の割合が 72.3%、「いいえ（かかりつけの歯科医はいない）」の割合が 22.3%となっています。



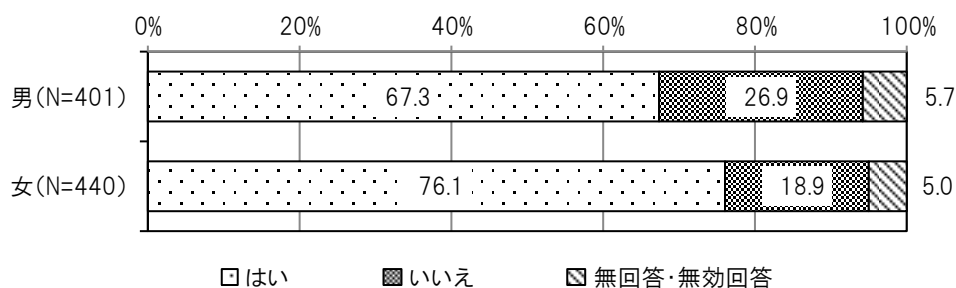
**【ライフステージ別】**

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、40～64 歳、65～74 歳で「はい」の割合が高くなっています。また、18～39 歳で「いいえ」の割合が高く、約 4 割となっています。



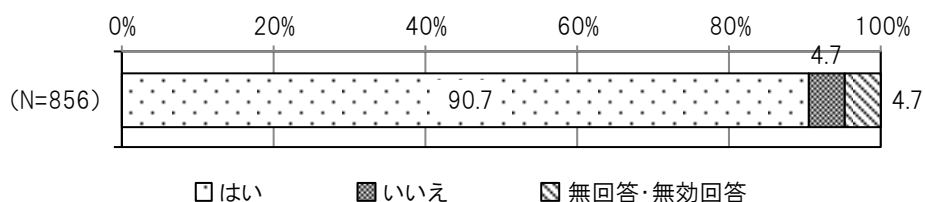
**【性別】**

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、7割半ばとなっています。



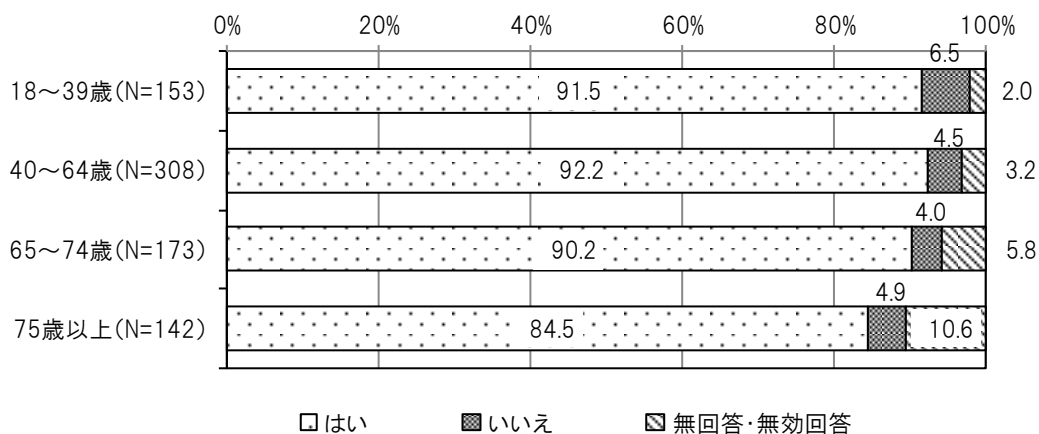
問 33 あなたは、歯の手入れ（歯みがきや義歯の手入れなど）をしていますか？（1つだけに○印）

「はい（歯の手入れをしている）」の割合が 90.7%、「いいえ（歯の手入れをしていない）」の割合が 4.7%となっています。



【ライフステージ別】

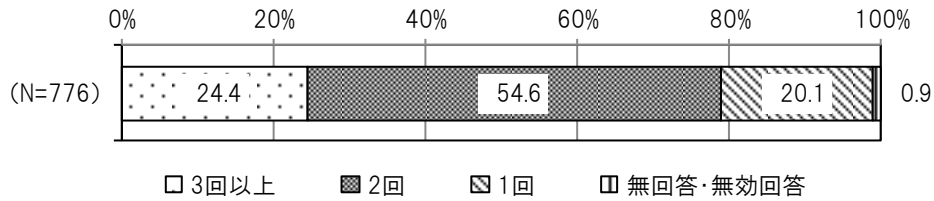
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「はい」の割合が低くなる傾向がみられます。



《問 33 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

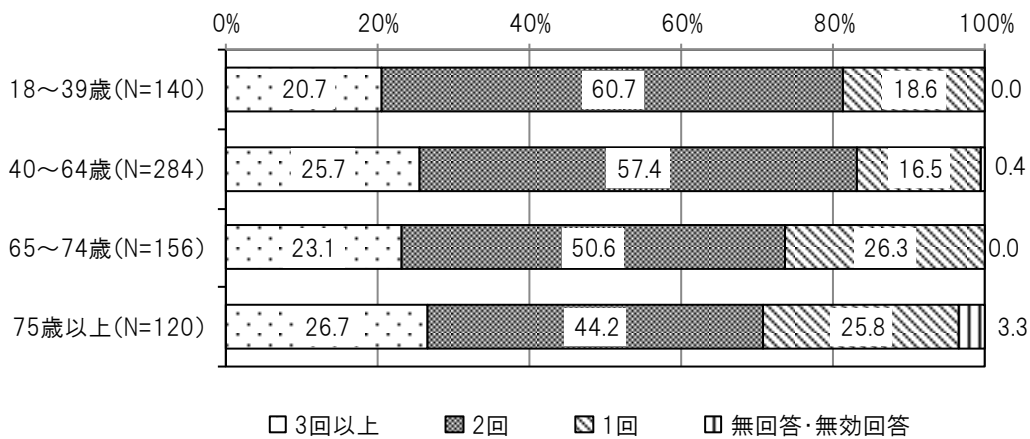
問 33-1) 歯の手入れを1日何回していますか？(1つだけに○印)

「2回」の割合が54.6%と最も高く、次いで「1回」の割合が24.4%、「3回以上」の割合が20.1%となっています。



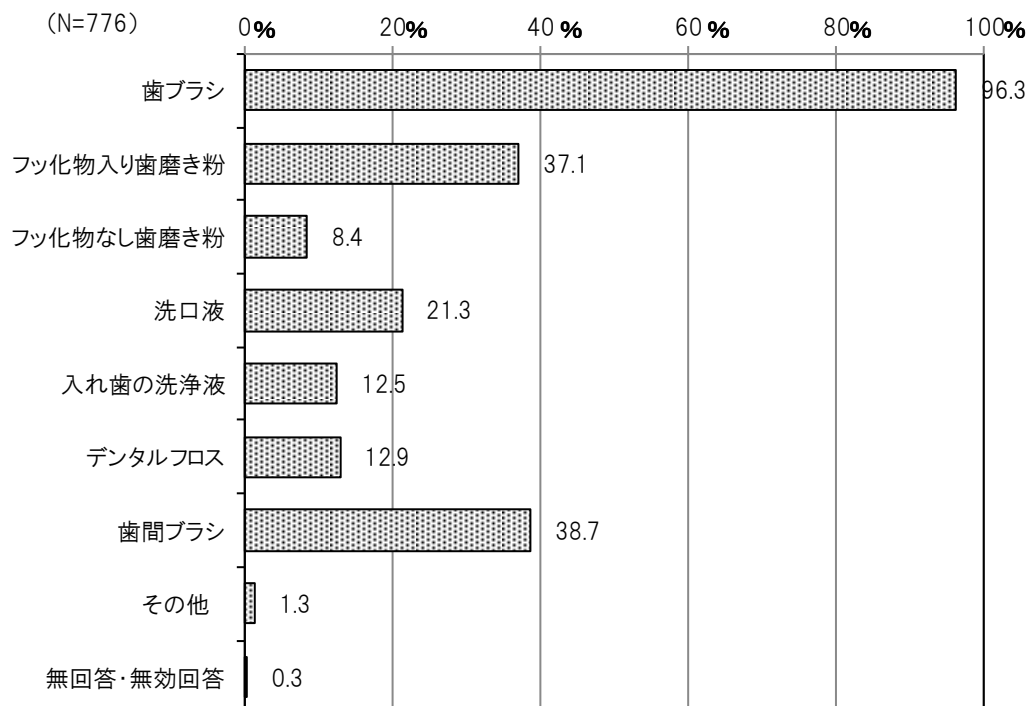
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、他の年代に比べ、75歳以上で「3回以上」の割合が高くなっています。



問 33-2) あなたが歯の手入れに使用する道具は何ですか？  
(あてはまるものすべてに○印)

「歯ブラシ」の割合が 96.3%と最も高く、次いで「歯間ブラシ」の割合が 38.7%、「フッ化物入り歯磨き粉」の割合が 37.1%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「フッ化物入り歯磨き粉」の割合が高くなっており、18～39歳で約5割となっています。また、他の年代に比べ、65～74歳で「歯間ブラシ」の割合が高くなっています。一方、18～39歳で「歯間ブラシ」の割合が低く、3割未満となっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	歯 ブ ラ シ	フ ッ 化 物 入 り 歯 磨 き 粉	フ ッ 化 物 な し 歯 磨 き 粉	洗 口 液	入 れ 歯 の 洗 浄 液	デ ン タル フ ロ ス	歯 間 ブ ラ シ	そ の 他	無 回 答 ・ 無 効 回 答
18～39歳	140	99.3	47.1	7.1	18.6	0.7	15.7	26.4	0.0	0.0
40～64歳	284	97.9	34.5	10.2	21.1	5.3	16.9	39.1	1.8	0.4
65～74歳	156	97.4	33.3	8.3	24.4	14.7	9.0	48.1	1.9	0.0
75歳以上	120	87.5	30.8	7.5	20.0	41.7	5.8	41.7	0.8	0.8

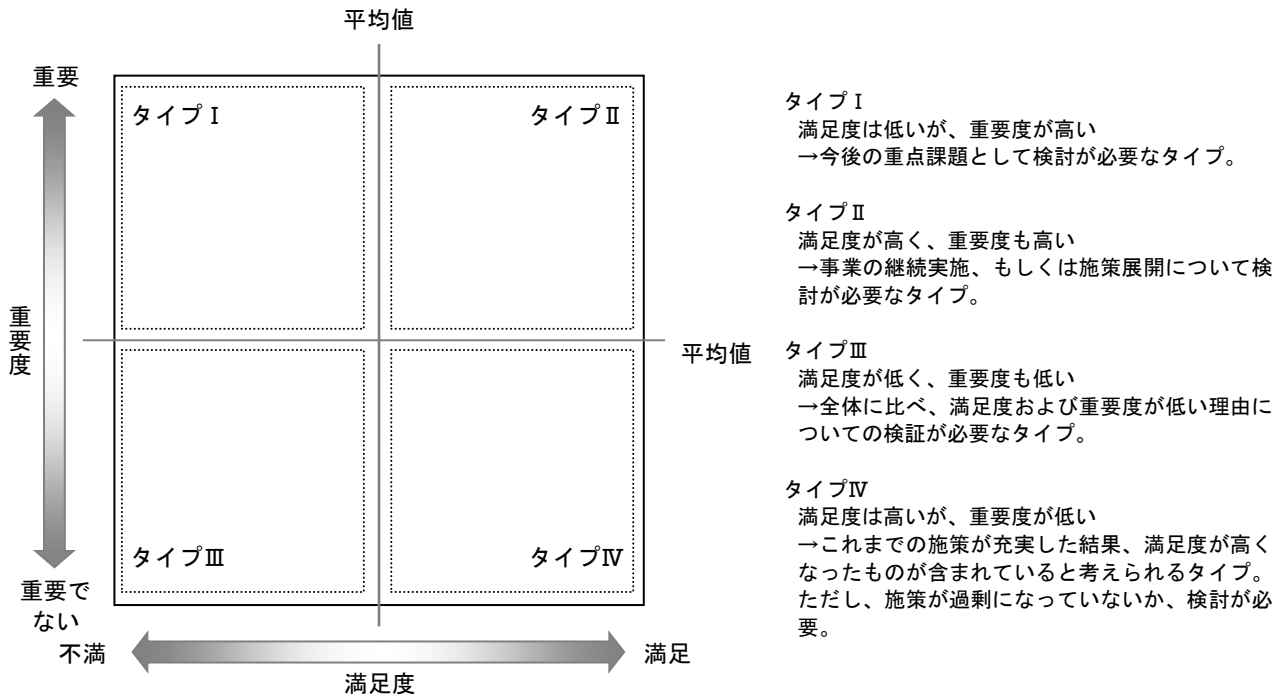


## 10 お住まいの地域の健康づくりに必要な環境について

問 34 あなたは、健康づくりを進めるうえで、お住まいの地域や環境をどのように評価していますか？（満足度と重要度に分けて、それぞれ1つだけに○印）

### 【ポートフォリオによる現状評価と重要度の評価】

各項目の満足度と重要度のポイントの関係について、下図のとおり分布図を作成し、今後の施策の方向性を分析しました。

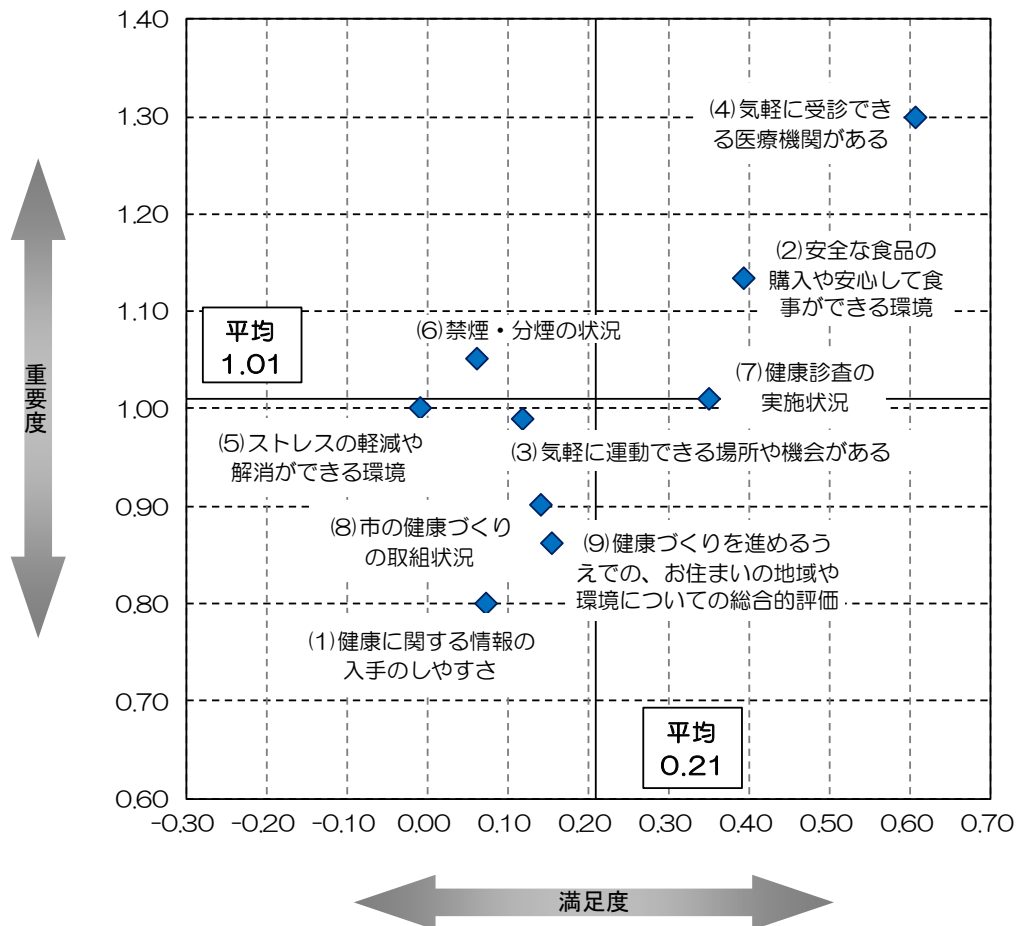


※ポートフォリオとは、各属性についての満足度と総合満足度への影響度を2次元にプロットした図です。それぞれの選択肢を5段階評価で聞き、Y軸に各属性の平均満足度、X軸に重要度（期待度）として総合満足度と各満足度の偏相関係数を表しています。なお、図は4象限にわけられ、象限をわける境界線は、満足度、重要度の各平均値を使用しています。

満足度が低いが高重要度は高い施策として「禁煙・分煙の状況」が挙げられており、現状以上の取り組みの推進が市民から期待されています。

満足度、重要度ともに高い施策については、「安全な食品の購入や安心して食事ができる環境」、「気軽に受診できる医療機関がある」、「健康診査の実施状況」が挙げられます。

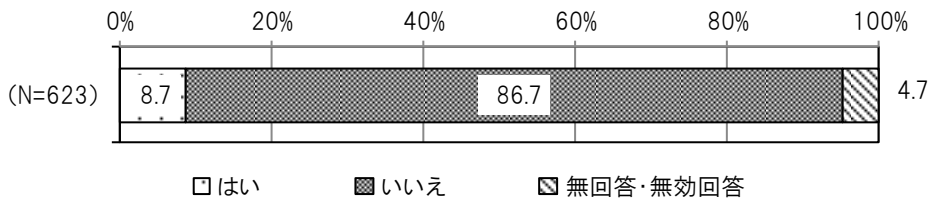
重要度も満足度も低い施策については、「健康に関する情報の入手のしやすさ」「気軽に運動できる場所や機会がある」「ストレスの軽減や解消ができる環境」「市の健康づくりの取組み状況」が挙げられ、満足度および重要度が低い理由の検証が必要です。



タイプⅠ：満足度が低い、重要度は高い	
(6)	禁煙・分煙の状況
タイプⅡ：満足度が高く、重要度も高い	
(2)	安全な食品の購入や安心して食事ができる環境
(4)	気軽に受診できる医療機関がある
(7)	健康診査の実施状況
タイプⅢ：満足度が低く、重要度も低い	
(1)	健康に関する情報の入手のしやすさ
(3)	気軽に運動できる場所や機会がある
(5)	ストレスの軽減や解消ができる環境
(8)	市の健康づくりの取組み状況
(9)	健康づくりを進めるうえで、お住まいの地域や環境についての総合的評価

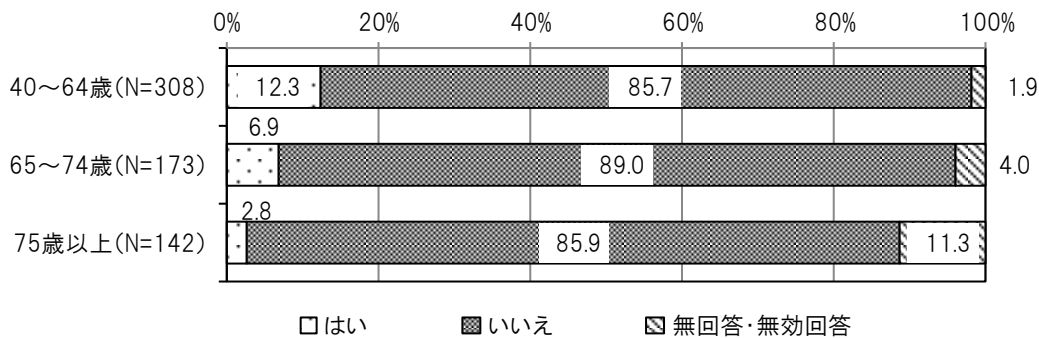
問 35 40 歳以上の方におたずねします。あなたは、「すずか健康マイレージ」という鈴鹿市の取り組みを知っていますか？（1 つだけに○印）

「はい（知っている）」の割合は 8.7%であり、「いいえ（知らない）」の割合が 86.7%となっています。



【ライフステージ別】

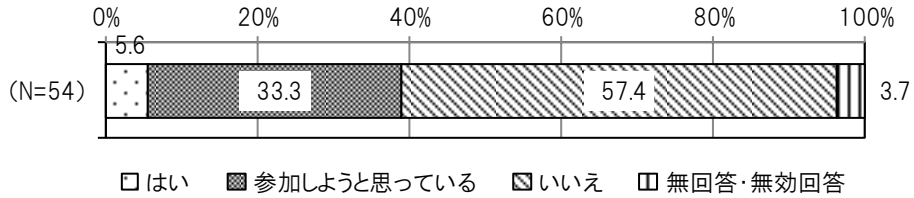
ライフステージ別で見ると、年代が高くなるにつれ「はい（知っている）」の割合は低くなっており、75 歳以上では 2.8%となっています。



《問 35 で「1. はい」と答えた方におたずねします》

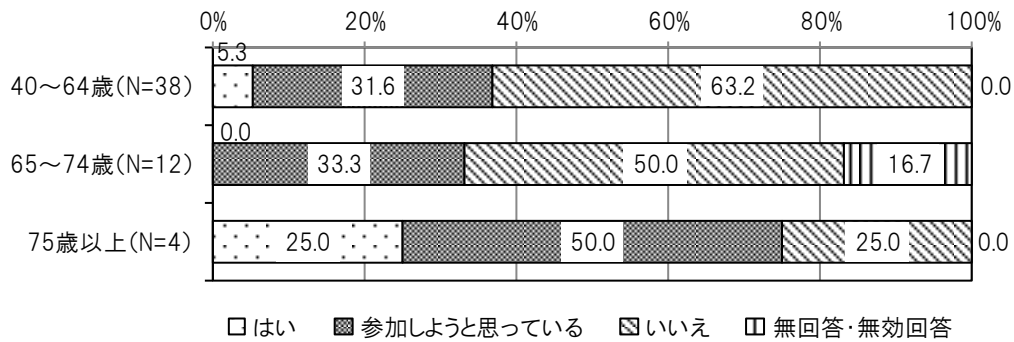
問 35-1) 参加していますか？（1つだけに○印）

「はい（参加している）」の割合は5.6%であり、「参加しようと思っている」の割合が33.3%、「いいえ（参加しようと思っていない）」の割合が57.4%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「参加しようと思っている」の割合は高くなっています。



## 11 全般的な評価

今回実施したアンケート調査の結果からみると、「**栄養・食生活**」の分野においては、「朝食を欠食する人（20～39歳）」の割合は、中間値から若干減少しているものの平成22年の基準値からは増加しています。「3食規則正しく食べている人（20～39歳）」の割合は、基準値から7.3ポイントの減少となっており、目標値から大きく離れています。関係団体との連携を図りながら、「食生活の大切さ」、「生活習慣病と食生活の係わり」などについて、さらなる普及・啓発が必要です。

「**身体活動・運動**」の分野においては、「日ごろ身体を動かすことを心がけている人」の割合は基準値から増加し目標に達しているものの、「運動をしている人」および「積極的に外出をする人」の割合は減少しています。引き続き、運動に関する知識や、使用できる施設の情報提供など、運動しやすい環境づくりが必要です。

「**こころの健康・休養**」の分野においては、ストレスの多い社会環境において、「充実感を感じている人」、「睡眠を十分に取れている人」が増加しており、目標値に達しています。一方、「ストレスの解消がうまく出来ている人」の割合は、中間値では改善傾向がみられたものの、現状値では基準値より低くなっており、こころのケアに関する知識などについて普及・啓発が必要です。

「**たばこ**」「**アルコール**」の分野においては、単独での事業の取り組みが難しいため、栄養や運動事業の実施に併せて啓発を行うなどの工夫をして取り組んだ結果、改善がみられ、「喫煙率」は基準値で26.3%であったものが現状値で12.6%と13.7ポイントの減少となっています。しかし、妊婦一般健康診査による「妊娠中の喫煙率」や「妊娠中の飲酒率」については、減少傾向にはあるものの、未だ0%には至っていないため、引き続き、喫煙や飲酒が胎児に与えるリスクの周知が必要です。

「**口腔・歯の健康**」の分野においては、3歳児健康診査による「う歯（むし歯）のない幼児」の割合は基準値で71.9%であったものが現状値で83.7%と11.8ポイント増加しており目標に達しています。一方、「定期健診を受けている人」、「かかりつけ歯科医がいる人」の割合については、目標値には達しませんでした。基準値に比べ増加しており、口腔・歯の健康状態の改善はみられました。

「**健康管理**」の分野においては、「ふだん健康に気をつけている人」の割合は基準値で66.0%であったものが現状値で68.8%と増加しており、目標に達しています。一方、「自分が健康だと思う人」の割合は基準値で48.2%であったものが現状値で32.9%と15.3ポイント低下しており、また、「健診を毎年受けていない人」の割合は基準値で10.4%であったものが現状値で20.1%と増加しています。今後は、健康に関する知識を高め、自らが健康づくりに取り組むための啓発や支援が必要です。

全体として、目標値を示した20項目の指標のうち、「朝食を一緒に食べる人がいない幼児」、「食生活に満足していない理由として、一人で食事をする人が多い人」、「日ごろ身体を動かすことを心がけている人」、「充実感を感じている人」、「睡眠を十分に取れている人」、「喫煙率」、「何も気を付けずに飲酒している人」、「う歯（むし歯）のない幼児（3歳）」、「ふだん健康に気をつけている人」の9項目が目標値を達成しました。しかし、「朝食を欠食する人（20～39歳）」、「3食規則正しく食べている人（20～39歳）」、「運動している人」、「積極的に外出をする人（65～74歳）」、「ストレスの解消がうまく出来ている人」、「妊娠中の喫煙率」、「妊娠中の飲酒率」、「定期健診を受けている人」、「かかりつけ歯科医がいる人」、「自分が健康だと思う人」、「健診を毎年受けていない人」の11項目については目標値を下回っており、今後、重点的に取り組む必要があります。

### Ⅲ 鈴鹿市健康づくり計画の達成状況

[\*目標達成状況 ○：目標達成、△：目標未達成]

分野	番号	指標	基準値 (平成 22 年)	目標値	中間値 (平成 26 年)	現状値 (平成 30 年)	目標 達成状況※	アンケートからみえる傾向
栄養・食生活	1	朝食を一緒に食べる人がいない幼児	7.7%	減少	6.8%	5.9%	○	*現状値のデータは「幼児の生活調査」より
	2	朝食を欠食する人(20~39歳)	21.4%	15%以下	22.3%	22.2%	△	朝食を欠食する人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【家族構成別】対象数は少ないものの3世代世帯
	3	3食規則正しく食べている人(20~39歳)	68.7%	75%	66.8%	61.4%	△	規則正しい食事がとれていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】64歳以下 ・【家族構成別】一人暮らし ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人、特に健康に気をつけていない人 ・「健康は自分でつくりあげるもの」と思わない人 ・【健康診断の受信状況別】毎年健康診断を受けていない人 ・【睡眠状況別】睡眠がとれていない人、特に「全くとれていない」と回答した人 ・【食生活への満足別】食生活に満足していない人
	4	食生活に満足していない理由として、一人で食事をする人が多い人	(65~74歳) 35.7% (75歳以上) 40.0%	減少	25.0% 20.0%	27.8% 25.8%	○ ○	一人で食事をする人が多い人は、一人暮らしで多くなっています。
身体活動・運動	5	運動している人	(全体) 48.9% (20~39歳の女性) 33.2%	52%以上 増加	44.9% 24.1%	47.0% 23.2%	△ △	運動していない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】64歳以下 ・【性別】女性 ・【健康感別】自分が健康でないと思う人 ・【メタボリックシンドロームの認知状況別】メタボリックシンドロームを全く知らない人 ・【健康診断の受信状況別】毎年健康診断を受けていない人 ・【生活の充実感別】生活に充実感を感じていない人
	6	日ごろ身体を動かすことを心がけている人	75.2%	増加	76.2%	75.4%	○	日ごろ身体を動かすことを心がけていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【ストレスの有無別】ストレスがある人、特にストレスがいつもある人 ・【食生活への満足別】食生活に満足していない人
	7	積極的に外出をする人(65~74歳)	61.7%	65%以上	62.2%	52.6%	△	外出に積極的な人は以下で少なくなっています。 ・【健康感別】自分は健康でないと思う人 ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人 ・【メタボリックシンドロームの認知状況別】メタボリックシンドロームを知らない人
こころの健康・休養	8	充実感を感じている人	62.7%	増加	65.0%	68.2%	○	生活に充実感を感じていない人は以下で多くなっています。 ・【健康感別】自分は健康でないと思う人 ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人 ・【ストレス解消の有無別】ストレス解消ができていない人
	9	睡眠を十分に取れている人	25.9%	増加	24.3%	26.6%	○	睡眠を十分に取れていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】64歳以下 ・【健康感別】自分は健康でないと思う人 ・【ストレスの有無別】ストレスをいつも感じている人 ・【生活の充実感別】生活に充実感を感じていない人
	10	ストレスの解消がうまく出来ている人	19.9%	増加	21.2%	19.5%	△	ストレス解消がうまく出来ている人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】65~74歳 ・【健康感別】自分は健康だと思う人 ・【身体を動かすことに対する意識別】身体を動かすよう心がけている人 ・【生活の充実感】生活に充実感を感じている人

[\*目標達成状況 ○：目標達成、△：目標未達成]

分野	指標	基準値 (平成 22 年)	目標値	中間値 (平成 26 年)	現状値 (平成 30 年)	目標 達成状況※	アンケートからみえる傾向
たばこ	11 喫煙率	26.3%	減少	17.2%	12.6%	○	喫煙率は以下で高くなっています。 ・【ライフステージ別】74歳以下、最も高いのは18～39歳 ・【性別】男性 ・【ストレスの内容別】仕事上や収入・家計でストレスを感じている人 ・【ストレスの解消方法別】ストレスを、麻雀、パチンコ、飲酒で解消する人 ・【規則正しい食事状況別】規則正しい食事をとれていない人 ・【歯の手入れ回数別】歯の手入れ回数が1日1人
	12 妊娠中の喫煙率	4.1%	0%	2.6%	2.9%	△	※現状値のデータは「妊婦一般健康診査」より
アルコール	13 何も気を付けずに飲酒している人	42.7%	減少	42.2%	41.3%	○	何も気を付けずに飲酒している人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【就学・集合の状況別】学生、契約社員・嘱託 ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人
	14 妊娠中の飲酒率	5.8%	0%	4.4%	2.8%	△	*現状値のデータは「妊婦一般健康診査」より
口腔・歯の健康	15 う歯（むし歯）のない幼児（3歳）	71.9%	78%以上	79.3%	83.7%	○	*現状値のデータは「3歳児健康診査」より
	16 定期健診を受けている人	42.7%	65.7%	44.8%	44.2%	△	定期健診を受けていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【性別】男性 ・【就学・就業の状況別】労働者派遣事業所の派遣社員、無職 ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人
	17 かかりつけ歯科医がいる人	65.7%	74.4%	69.8%	72.3%	△	かかりつけ歯科医がいない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【性別】男性
健康管理	18 自分が健康だと思う人	48.2%	増加	44.8%	32.9%	△	自分が健康だと思わない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】75歳以上
	19 ふだん健康に気をつけている人	66.0%	増加	69.6%	68.8%	○	健康に気をつけていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下 ・【性別】男性 ・【健康診断を受信しない理由別】費用がかかる、時間がないといった理由で健康診断を受診しない人 ・【喫煙状況別】現在喫煙している人
	20 健診を毎年受けていない人	10.4%	0%	16.1%	20.1%	△	健診を毎年受けていない人は以下で多くなっています。 ・【ライフステージ別】39歳以下、75歳以上 ・【性別】女性 ・【健康に対する意識別】健康に対する意識が低い人

鈴鹿市健康づくりにかかるアンケート  
調査結果報告書

2019年3月

発行 鈴鹿市

編集 鈴鹿市健康福祉部 健康づくり課

住所 〒513-0809

鈴鹿市西条五丁目118番地の3

TEL : 059-382-2252

FAX : 059-382-4187

E-mail : kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp