

『(仮) 柏市健康増進計画』策定のための基礎調査
柏市民健康意識調査等結果報告書

平成 24 年 3 月

柏市保健所 地域健康づくり課

目 次

第1章 柏市民健康意識調査

【調査概要】

- 1 調査に至る背景及び調査目的..... 3
- 2 調査方法..... 4
- 3 報告書を読む際の留意点..... 5

【調査結果】

- 1 回答者の属性..... 9
- 2 健康状態..... 11
- 3 健康に関する考え方..... 19
- 4 食生活..... 25
- 5 運動習慣..... 31
- 6 休養やこころの健康..... 38
- 7 タバコとお酒..... 47
- 8 歯の健康..... 58
- 9 市の健康づくり事業..... 65
- 10 自由回答まとめ..... 68

第2章 市民健康座談会

【実施概要・実施結果】

- 1 実施概要..... 71
- 2 実施結果..... 72

第3章 付属資料

- 1 柏市民意識調査票..... 79
- 2 柏市民意識調査結果 [単純集計] 97

第 1 章

柏市民健康意識調査

【調査概要】

1 調査に至る背景及び調査目的

わが国は今や世界有数の長寿国であり、人口の急速な高齢化とともに、生活習慣病及びこれに起因する認知症や寝たきり等の要介護状態等になる方の増加が深刻な社会問題となっています。この問題に対し、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を構築するため、生活習慣病等の疾病予防に重点を置いた対策を進め、近年、特に問題となっている壮年期死亡者の減少や、健康で自立して暮らすことができる期間（以下「健康寿命」という。）の延伸を図っていくことなどが極めて重要と考えられています。

国では、国民の健康寿命の延伸等を実現するため、平成 12 年度から、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民一人ひとりが、各自の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促す「21 世紀における国民健康づくり運動（以下「健康日本 21」という。）」を開始しました。

さらに、平成 14 年 8 月、この健康日本 21 に基づく国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、「健康増進法」（以下「増進法」という。）が制定されました。この増進法に、市町村でも「健康の増進の推進に関する施策についての計画」（市町村健康増進計画。以下「増進計画」という。）を定めるよう規定されました。（第 8 条第 2 項）

柏市では、「柏市地域健康福祉計画」（以下「健康福祉計画」という。）を平成 16 年度に策定し（第 1 期：平成 16 年 8 月策定、第 2 期：平成 21 年 4 月策定）、望ましい地域健康福祉像「だれもが、その人らしく、住み慣れた地域でいきいき暮らせるまち柏」の実現を目指してきました。

しかし、健康日本 21 で示された各分野で目指すべき数値目標等を設定し、より健康分野に特化した市の増進計画を策定することで、健康日本 21 の趣旨に沿った、予防施策等に重点を置いた市民の健康寿命の延伸等の実現を図る施策を、積極的かつ効果的に推進していくこととしました。

増進計画を策定するにあたり、市民の健康に関する考え方、生活習慣（食生活、運動習慣等）等について把握することを目的として、この調査を実施しました。

2 調査方法

(1) 調査対象者

㊦要件

平成 24 年 1 月 1 日現在の柏市住民基本台帳に記載されている 20 歳以上の男女

㊧抽出方法

市内を 22 地区に分け、常住人口割合に合わせ地区毎の調査対象者数を算出し、地区毎に㊦の要件を満たす者の中から、男女が同じ割合となるような条件の下、無作為抽出

㊨対象者数

4,000 人

(2) 調査地域

市内全域 (22 地区)

(3) 調査方法等

①調査方法

郵送法 (郵送配布－郵送回収)

②調査期間

平成 24 年 1 月 25 日 (水) から平成 24 年 2 月 10 日 (金) まで

③調査票配布・回収状況

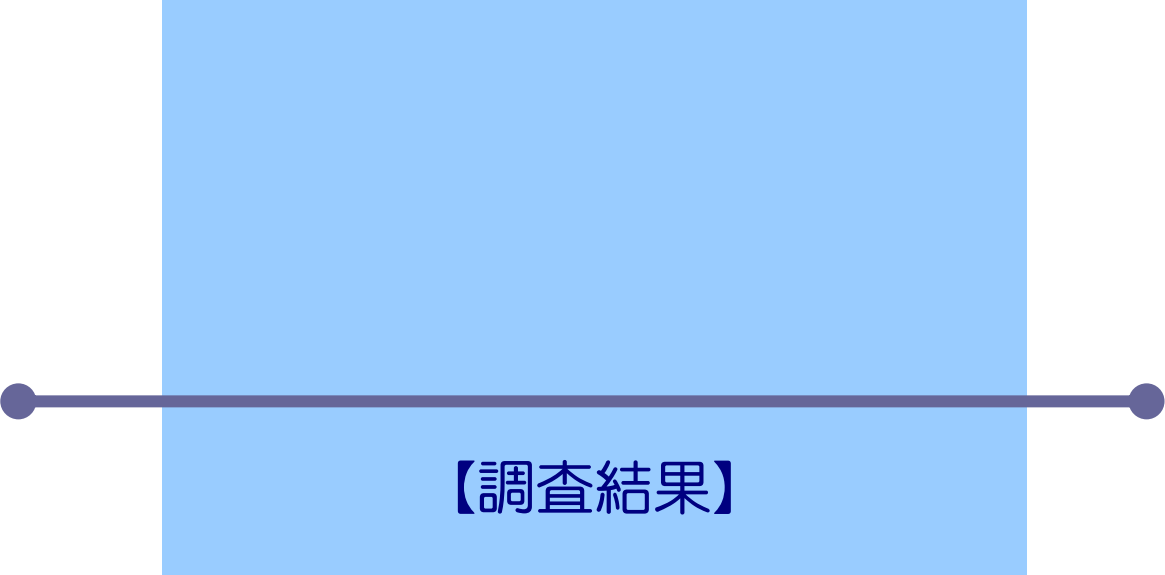
配布件数 : 4,000 件

有効回収件数 : 1,782 件

有効回収率 : 44.6%

3 報告書を読む際の留意点

- 集計は、小数点以下第2位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合があります。
- 調査結果の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答の設問はすべての比率を合計すると通常 100.0%を超えます。
- 本文や表・グラフ中の選択肢表記は、語句を短縮・簡略化した表現を用いる場合があります。
- グラフ中の「n」（net）とは、その質問への回答者数を表します。
- クロス集計の表の中で、上段の数字は回答者数（単位：人）を、下段の数字は割合（単位：%）を表しています。

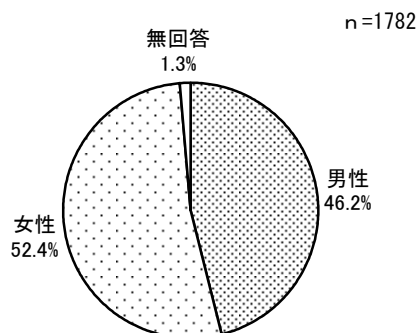


【調査結果】

1 回答者の属性

(1) 性別

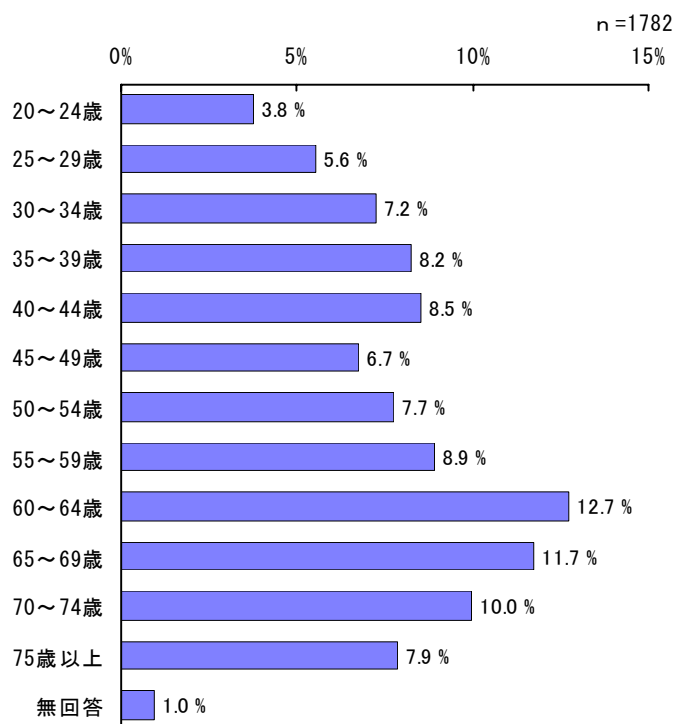
問1 性別（○は1つだけ）



○回答者の性別については、「男性」46.2%、「女性」52.4%である。

(2) 年齢

問2 年齢（○は1つだけ）



○回答者の年齢については、「60～64歳」12.7%が最も多く、次いで「65～69歳」11.7%、「70～74歳」10.0%などである。

【性別】

単位：%

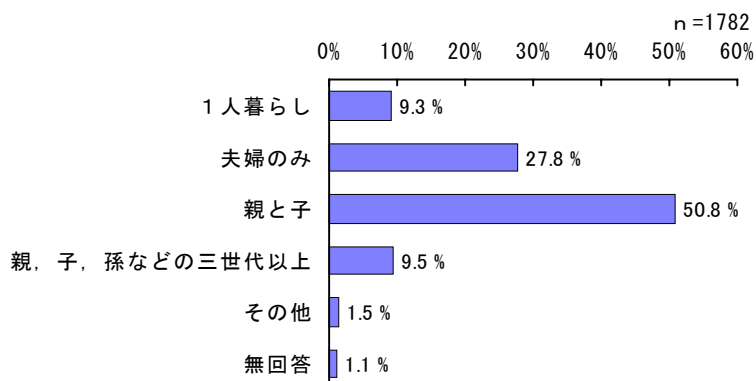
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～74歳	75歳以上	無回答
合計(1782人)	9.3	15.5	15.3	16.7	12.7	21.7	7.9	
男性(824人)	8.5	14.6	13.5	16.1	14.2	24.6	8.4	
女性(934人)	10.2	16.7	17.2	17.5	11.8	19.4	7.2	

注：3%未満は表記していない

○性別でみると、男性は女性より中高年齢層の回答者が多い。

(3) 家族構成

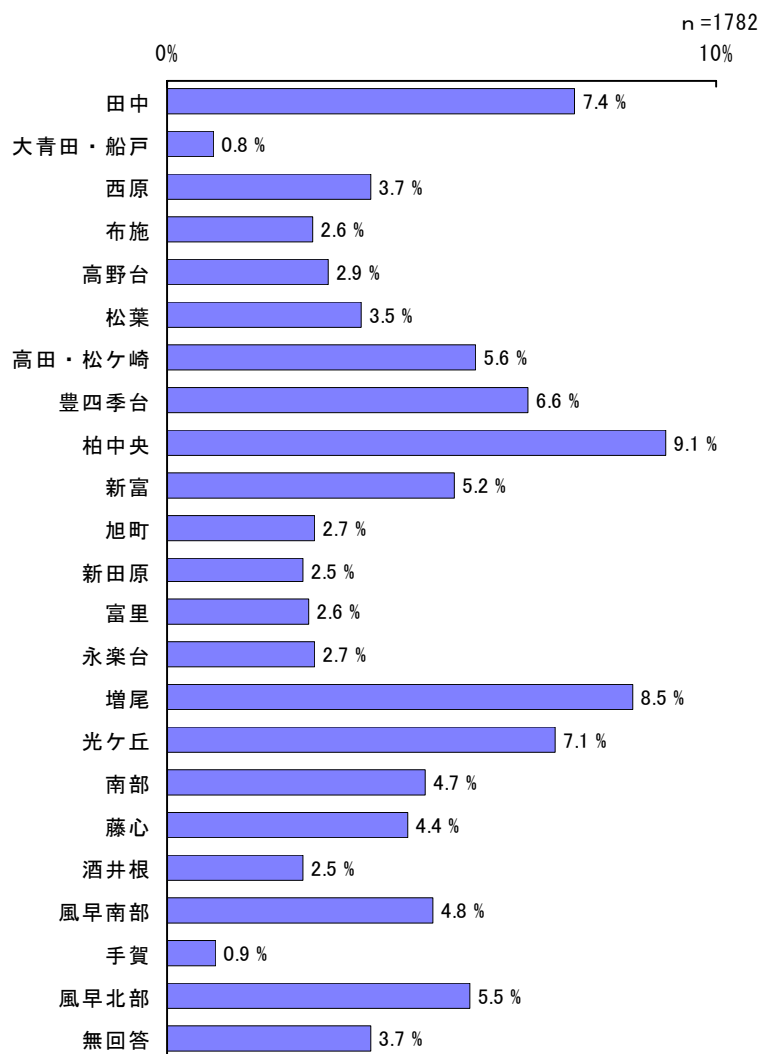
問3 家族構成（○は1つだけ）



○家族構成については、「親と子」50.8%が最も多く、次いで「夫婦のみ」27.8%、「親, 子, 孫などの三世代以上」9.5%、「1人暮らし」9.3%などである。

(4) 居住地区

問4 あなたのお住まいの地区を、次の中から選んでください。（○は1つだけ） （不明な方は、下記の地図に、あなたのご自宅の位置を●で記入してください）



○回答者の居住地区の全体に対する構成比については、「柏中央」9.1%が最も多く、次いで「増尾」8.5%、「田中」7.4%、「光ヶ丘」7.1%などである。

2 健康状態

問5 あなたの身長と体重を教えてください。

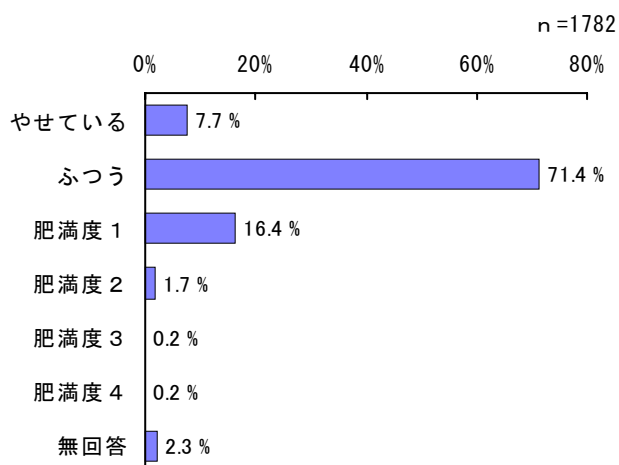
◆身長と体重の両方を回答した人のBMIを求めた。

〔計算式〕

$$\text{BMI} [\text{kg}/\text{m}^2] = \text{体重} [\text{kg}] / \text{身長} [\text{m}]^2$$

〔判定基準〕

BMI	判定
18.5未満	やせている
18.5～25.0未満	ふつう
25.0～30.0未満	肥満度1
30.0～35.0未満	肥満度2
35.0～40.0未満	肥満度3
40.0以上	肥満度4



○BMIを算出したところ、「ふつう」71.4%が最も多く、次いで「肥満度1」16.4%、「やせている」7.7%などである。

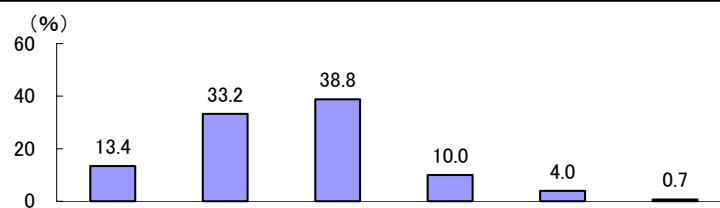
第1章 柏市民健康意識調査

		* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)							
		全体	やせている	ふつう	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4	無回答
〔性別〕	合計	1782 100.0	138 7.7	1273 71.4	292 16.4	31 1.7	4 0.2	3 0.2	41 2.3
	男性	824 100.0	38 4.6	586 71.1	175 21.2	13 1.6	2 0.2	1 0.1	9 1.1
	女性	934 100.0	97 10.4	670 71.7	115 12.3	17 1.8	2 0.2	2 0.2	31 3.3
〔男性・年齢〕	20歳代	70 100.0	6 8.6	55 78.6	6 8.6	1 1.4	1 1.4	1 1.4	0 0.0
	30歳代	120 100.0	4 3.3	94 78.3	19 15.8	2 1.7	1 0.8	0 0.0	0 0.0
	40歳代	111 100.0	4 3.6	69 62.2	30 27.0	3 2.7	0 0.0	0 0.0	5 4.5
	50歳代	133 100.0	7 5.3	88 66.2	35 26.3	2 1.5	0 0.0	0 0.0	1 0.8
	60～64歳	117 100.0	5 4.3	86 73.5	23 19.7	2 1.7	0 0.0	0 0.0	1 0.9
	65～74歳	203 100.0	10 4.9	149 73.4	41 20.2	3 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	75歳以上	69 100.0	2 2.9	44 63.8	21 30.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 2.9
〔女性・年齢〕	20歳代	95 100.0	26 27.4	59 62.1	7 7.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 3.2
	30歳代	156 100.0	19 12.2	111 71.2	11 7.1	3 1.9	0 0.0	0 0.0	12 7.7
	40歳代	161 100.0	16 9.9	121 75.2	15 9.3	1 0.6	0 0.0	2 1.2	6 3.7
	50歳代	163 100.0	10 6.1	118 72.4	28 17.2	2 1.2	1 0.6	0 0.0	4 2.5
	60～64歳	110 100.0	10 9.1	77 70.0	17 15.5	2 1.8	1 0.9	0 0.0	3 2.7
	65～74歳	181 100.0	9 5.0	135 74.6	29 16.0	6 3.3	0 0.0	0 0.0	2 1.1
	75歳以上	67 100.0	7 10.4	49 73.1	8 11.9	2 3.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5

○性別でみると、「やせている」は女性に多く、「肥満度1」は男性に多い。

○性・年齢別でみると、「やせている」は女性の20歳代に多く、「肥満度1」は男性の40歳代、50歳代及び75歳以上に多い。

問6 体型についてどう思っていますか。(〇は1つだけ)



	全体	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	無回答
合計	1782 100.0	238 13.4	592 33.2	691 38.8	178 10.0	71 4.0	12 0.7
男性	824 100.0	73 8.9	286 34.7	316 38.3	98 11.9	48 5.8	3 0.4
女性	934 100.0	163 17.5	302 32.3	364 39.0	74 7.9	23 2.5	8 0.9

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○体型については、「ふつう」と思っている人が38.8%と最も多く、次いで「少し太っている」33.2%、「太っている」13.4%などである。

○性別でみると、「ふつう」「少し太っている」は男女ほとんど同じであるが、「太っている」は女性、「やせている」は男性の方がそれぞれ多い。

【BMI別】

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

	全体	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	無回答
合計	1782 100.0	238 13.4	592 33.2	691 38.8	178 10.0	71 4.0	12 0.7
やせている	138 100.0	2 1.4	6 4.3	37 26.8	48 34.8	44 31.9	1 0.7
ふつう	1273 100.0	67 5.3	415 32.6	633 49.7	129 10.1	26 2.0	3 0.2
肥満度1	292 100.0	130 44.5	152 52.1	10 3.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0
肥満度2	31 100.0	29 93.5	2 6.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
肥満度3	4 100.0	4 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
肥満度4	3 100.0	2 66.7	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

○BMI別に体型についてどう思うかをみると、やせているは「少しやせている」「やせている」がそれぞれ3割台、ふつうは「ふつう」49.7%、肥満度1は「少し太っている」52.1%、肥満度2以上は「太っている」が最も多くみられ、BMIと体型の認識は合致している傾向にある。

問7 普段、体重の変化（増減）を気にしていますか。（○は1つだけ）

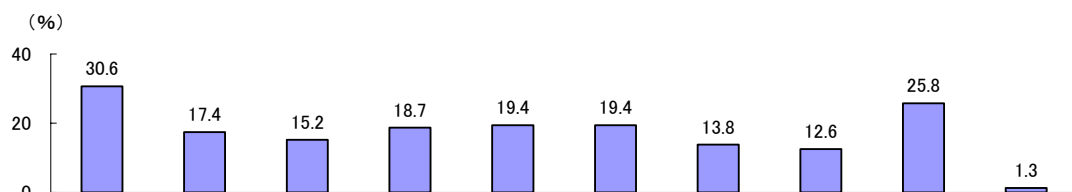


* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○普段、体重の変化（増減）を気にしているかについては、「気にしている」61.3%が最も多く、次いで「気にしていない」25.2%、「どちらともいえない」12.6%である。

○性別でみると、「気にしている」は女性の方が多く、性・年齢別では男女とも40歳代から60歳代前半に多い。

問8 過去1年間に、受診した健康診査やがん検診は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



	全体	特定健康診査 (40歳以上)	胃がん検診	結核・肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	人間ドック	その他	受けていない	無回答
合計	1782 100.0	546 30.6	310 17.4	271 15.2	334 18.7	345 19.4	346 19.4	246 13.8	224 12.6	459 25.8	23 1.3
〔性別〕											
男性	824 100.0	265 32.2	121 14.7	96 11.7	142 17.2	1 0.1	0 0.0	137 16.6	140 17.0	221 26.8	14 1.7
女性	934 100.0	275 29.4	183 19.6	173 18.5	188 20.1	339 36.3	343 36.7	107 11.5	83 8.9	229 24.5	8 0.9
〔男性・年齢〕											
20歳代	70 100.0	1 1.4	2 2.9	2 2.9	1 1.4	0 0.0	0 0.0	3 4.3	25 35.7	38 54.3	1 1.4
30歳代	120 100.0	0 0.0	2 1.7	1 0.8	4 3.3	0 0.0	0 0.0	12 10.0	47 39.2	55 45.8	1 0.8
40歳代	111 100.0	50 45.0	13 11.7	8 7.2	16 14.4	0 0.0	0 0.0	23 20.7	13 11.7	20 18.0	2 1.8
50歳代	133 100.0	59 44.4	6 4.5	6 4.5	20 15.0	0 0.0	0 0.0	38 28.6	11 8.3	19 14.3	1 0.8
60～64歳	117 100.0	47 40.2	27 23.1	16 13.7	29 24.8	0 0.0	0 0.0	23 19.7	15 12.8	24 20.5	2 1.7
65～74歳	203 100.0	81 39.9	47 23.2	41 20.2	50 24.6	1 0.5	0 0.0	38 18.7	21 10.3	50 24.6	4 2.0
75歳以上	69 100.0	27 39.1	24 34.8	22 31.9	22 31.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	8 11.6	14 20.3	3 4.3
〔女性・年齢〕											
20歳代	95 100.0	0 0.0	1 1.1	2 2.1	0 0.0	8 8.4	23 24.2	1 1.1	16 16.8	51 53.7	0 0.0
30歳代	156 100.0	2 1.3	10 6.4	5 3.2	7 4.5	65 41.7	82 52.6	13 8.3	19 12.2	46 29.5	0 0.0
40歳代	161 100.0	53 32.9	27 16.8	21 13.0	28 17.4	80 49.7	78 48.4	30 18.6	8 5.0	28 17.4	2 1.2
50歳代	163 100.0	59 36.2	35 21.5	35 21.5	41 25.2	63 38.7	61 37.4	30 18.4	14 8.6	36 22.1	1 0.6
60～64歳	110 100.0	41 37.3	29 26.4	27 24.5	31 28.2	37 33.6	36 32.7	12 10.9	8 7.3	28 25.5	2 1.8
65～74歳	181 100.0	93 51.4	60 33.1	62 34.3	56 30.9	68 37.6	52 28.7	15 8.3	11 6.1	28 15.5	2 1.1
75歳以上	67 100.0	27 40.3	21 31.3	21 31.3	25 37.3	17 25.4	10 14.9	5 7.5	7 10.4	12 17.9	1 1.5

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

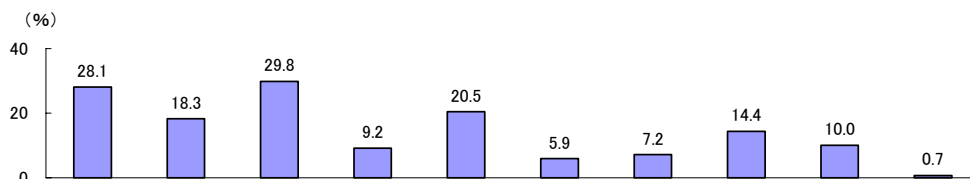
○過去1年間に受診した健康診査やがん検診については、「特定健康診査 (40 歳以上)」30.6%が最も多く、次いで「受けていない」25.8%、「子宮がん検診」「乳がん検診」各 19.4%、「大腸がん検診」18.7%などである。

○性別でみると、すべての「がん検診」で女性の方が多い。

○性・年齢別でみると、男性は40歳代以上を中心に「特定健康診査 (40 歳以上)」が多く、20歳代及び30歳代は「受けていない」、75歳以上は「がん検診」が多い。女性では、「子宮がん検診」及び「乳がん検診」が特に30歳代及び40歳代に多い。「特定健康診査」は65～74歳に多く、「受けていない」は20歳代に多い。

第1章 柏市民健康意識調査

問9 問8で「受けていない」に○を付けたかたにおたずねします。
受けなかった理由は次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)



	全体	健康なので必要ない	医療機関に受診中	忙しく都合がつかない	結果が不安	費用がかかる	身近な場所で実施していない	健診(検診)の実施を知らない	受け方がわからない	その他	無回答
合計	459	129	84	137	42	94	27	33	66	46	3
	100.0	28.1	18.3	29.8	9.2	20.5	5.9	7.2	14.4	10.0	0.7
〔性別〕											
男性	221	76	41	59	14	42	12	17	26	20	2
	100.0	34.4	18.6	26.7	6.3	19.0	5.4	7.7	11.8	9.0	0.9
女性	229	53	41	75	28	51	14	16	40	24	1
	100.0	23.1	17.9	32.8	12.2	22.3	6.1	7.0	17.5	10.5	0.4
〔年齢〕											
20歳代	91	32	2	35	6	27	5	13	31	5	0
	100.0	35.2	2.2	38.5	6.6	29.7	5.5	14.3	34.1	5.5	0.0
30歳代	101	27	4	33	7	31	8	9	15	15	1
	100.0	26.7	4.0	32.7	6.9	30.7	7.9	8.9	14.9	14.9	1.0
40歳代	48	16	2	22	9	12	2	3	8	7	2
	100.0	33.3	4.2	45.8	18.8	25.0	4.2	6.3	16.7	14.6	4.2
50歳代	56	11	11	20	9	12	6	1	3	2	0
	100.0	19.6	19.6	35.7	16.1	21.4	10.7	1.8	5.4	3.6	0.0
60～64歳	52	17	14	11	1	6	2	4	2	9	0
	100.0	32.7	26.9	21.2	1.9	11.5	3.8	7.7	3.8	17.3	0.0
65～74歳	77	18	35	11	9	5	3	3	6	6	0
	100.0	23.4	45.5	14.3	11.7	6.5	3.9	3.9	7.8	7.8	0.0
75歳以上	27	8	14	2	1	0	1	0	1	1	0
	100.0	29.6	51.9	7.4	3.7	0.0	3.7	0.0	3.7	3.7	0.0

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

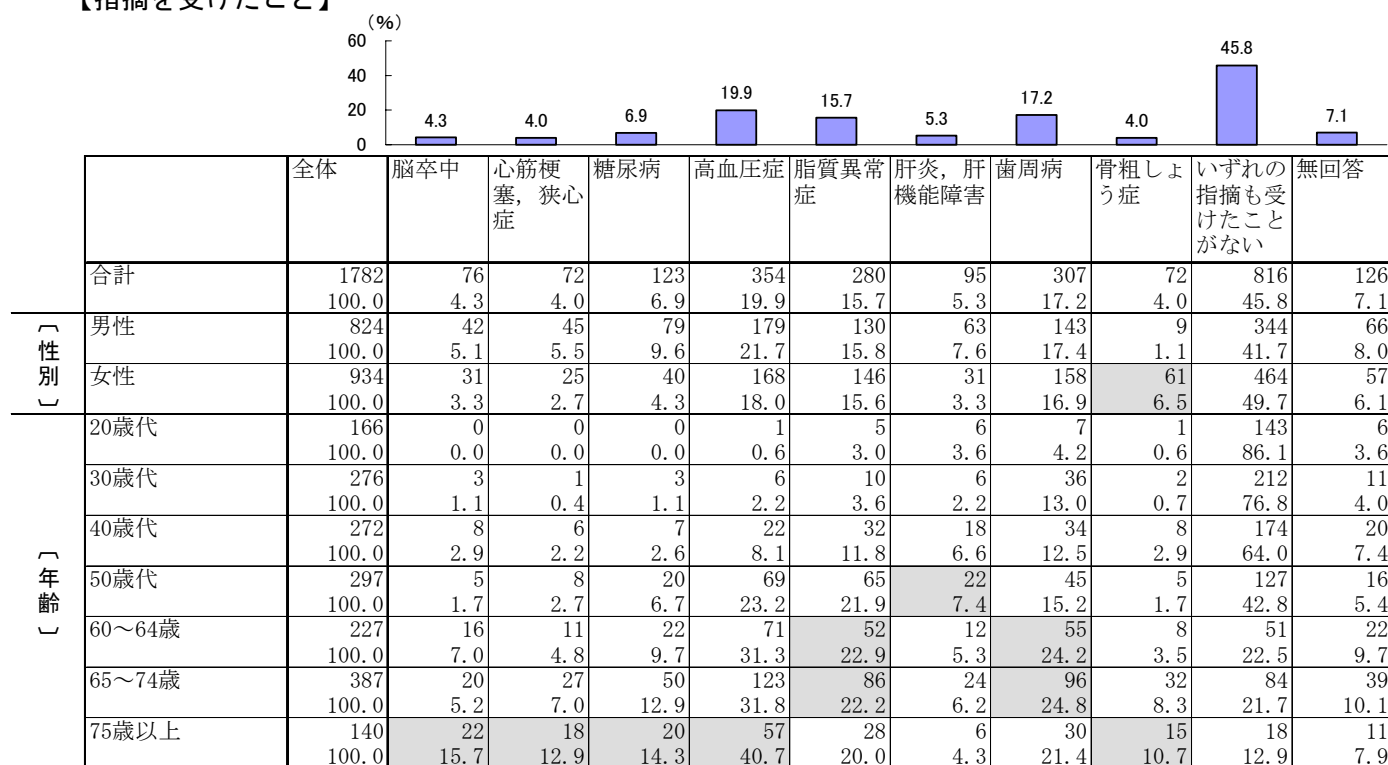
○過去1年間に健康診査やがん検診を受けなかった理由については「忙しく都合がつかない」29.8%、「健康なので必要ない」28.1%が多く、次いで「費用がかかる」20.5%、「医療機関に受診中」18.3%などである。

○性別でみると、最も多いのは男性は「健康なので必要ない」34.4%、女性は「忙しく都合がつかない」32.8%である。

○年齢別でみると、「健康なので必要ない」は20歳代、60～64歳に多く、「忙しくて都合がつかない」は20～50歳代にかけて多い。また、65歳以上は「医療機関に受診中」が最も多い。

問 10 これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。ある場合、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。(どちらかに○)。

【指摘を受けたこと】



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○指摘を受けたことがあるものは、「高血圧症」19.9%、「歯周病（歯槽膿漏）」17.2%、「脂質異常症（高脂血症）」15.7%が2ケタ台であり、その他はすべて1割以下である。「いずれの指摘も受けたことがない」は45.8%である。

○性別でみると、「骨粗しょう症」を除いてはいずれも男性の方が多い。

○年齢別でみると、「脳卒中」「心筋梗塞, 狭心症」「糖尿病」「高血圧症」「骨粗しょう症」いずれも75歳以上で最も多い。「脂質異常症（高脂血症）」や「歯周病（歯槽膿漏）」は60歳代から70歳代前半、「肝炎, 肝機能障害」は50歳代にそれぞれ多い。また、「いずれの指摘も受けたことがない」は年齢とともに減少傾向にある。

第1章 柏市民健康意識調査

【問6 体型についてどう思っていますか。】

	全体	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	無回答
合計	1782 100.0	238 13.4	592 33.2	691 38.8	178 10.0	71 4.0	12 0.7
脳卒中	76 100.0	15 19.7	25 32.9	23 30.3	9 11.8	4 5.3	0 0.0
心筋梗塞, 狭心症	72 100.0	11 15.3	25 34.7	27 37.5	7 9.7	1 1.4	1 1.4
糖尿病	123 100.0	27 22.0	40 32.5	42 34.1	10 8.1	3 2.4	1 0.8
高血圧症	354 100.0	79 22.3	131 37.0	116 32.8	18 5.1	9 2.5	1 0.3
脂質異常症	280 100.0	51 18.2	115 41.1	94 33.6	15 5.4	5 1.8	0 0.0
肝炎, 肝機能障害	95 100.0	23 24.2	30 31.6	28 29.5	8 8.4	6 6.3	0 0.0
歯周病	307 100.0	25 8.1	106 34.5	127 41.4	35 11.4	13 4.2	1 0.3
骨粗しょう症	72 100.0	11 15.3	25 34.7	26 36.1	7 9.7	2 2.8	1 1.4

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○問6の体型との関連でみると、いずれの症状も「少し太っている」「ふつう」で6～8割を占める。「太っている」では「肝炎, 肝機能障害」「高血圧症」「糖尿病」「脳卒中」などの順である。

【治療や何らかの取り組みをしましたか。】(指摘を受けたことがある人)

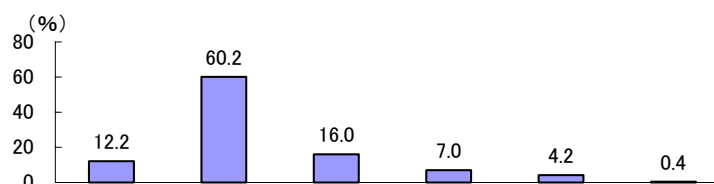
	全体	している(した)	していない	無回答
脳卒中	76 100.0	61 80.3	7 9.2	8 10.5
心筋梗塞, 狭心症	72 100.0	60 83.3	5 6.9	7 9.7
糖尿病	123 100.0	104 84.6	9 7.3	10 8.1
高血圧症	354 100.0	308 87.0	30 8.5	16 4.5
脂質異常症	280 100.0	197 70.4	71 25.4	12 4.3
肝炎, 肝機能障害	95 100.0	52 54.7	33 34.7	10 10.5
歯周病	307 100.0	257 83.7	36 11.7	14 4.6
骨粗しょう症	72 100.0	45 62.5	16 22.2	11 15.3

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○治療や何らかの取り組みについては、「高血圧症」87.0%、「糖尿病」84.6%、「歯周病(歯槽膿漏)」83.7%、「心筋梗塞, 狭心症」83.3%、「脳卒中」80.3%の順であり、最も少ないのは「肝炎, 肝機能障害」54.7%である。

3 健康に関する考え方

問 11 あなたは、自分で健康だと感じていますか。(〇は1つだけ)



		全体	とても健康	どちらか といえ健康	どちらとも いえない	どちらか といえ健康ではない	健康では ない	無回答
			『健康』			『健康ではない』		
〔性別〕	合計	1782 100.0	217 12.2	1072 60.2	285 16.0	125 7.0	75 4.2	8 0.4
			1289 72.4			200 11.2		
	男性	824 100.0		573 69.5	136 16.5	114 13.9		1 0.1
	女性	934 100.0		697 74.6	149 16.0	82 8.8		6 0.6
〔男性・年齢〕	男性合計	824 100.0	105 12.7	468 56.8	136 16.5	68 8.3	46 5.6	1 0.1
	20歳代	70 100.0		59 84.3	3 4.3		8 11.4	0 0.0
	30歳代	120 100.0		88 73.3	17 14.2		15 12.5	0 0.0
	40歳代	111 100.0		73 65.8	21 18.9		17 15.3	0 0.0
	50歳代	133 100.0		85 63.9	32 24.1		16 12.0	0 0.0
	60～64歳	117 100.0		82 70.1	18 15.4		17 14.5	0 0.0
	65～74歳	203 100.0		142 70.0	33 16.3		27 13.3	1 0.5
	75歳以上	69 100.0		43 62.3	12 17.4		14 20.3	0 0.0
〔女性・年齢〕	女性合計	934 100.0	106 11.3	591 63.3	149 16.0	57 6.1	25 2.7	6 0.6
	20歳代	95 100.0		82 86.3	8 8.4		5 5.3	0 0.0
	30歳代	156 100.0		120 76.9	22 14.1		13 8.3	1 0.6
	40歳代	161 100.0		121 75.2	27 16.8		10 6.2	3 1.9
	50歳代	163 100.0		125 76.7	29 17.8		8 4.9	1 0.6
	60～64歳	110 100.0		79 71.8	21 19.1		10 9.1	0 0.0
	65～74歳	181 100.0		130 71.8	31 17.1		19 10.5	1 0.6
	75歳以上	67 100.0		39 58.2	11 16.4		17 24.4	0 0.0

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○自分で健康だと感じているかについては、「とても健康」12.2%と「どちらかといえば健康」60.2%を合わせた『健康』は72.4%である。逆に「健康ではない」4.2%、と「どちらかといえば健康ではない」7.0%を合わせた『健康ではない』は11.2%である。

第1章 柏市民健康意識調査

○性別でみると、『健康』は女性 74.6%が男性 69.5%を上回り、『健康ではない』は男性 13.9%が女性 8.8%を上回る。

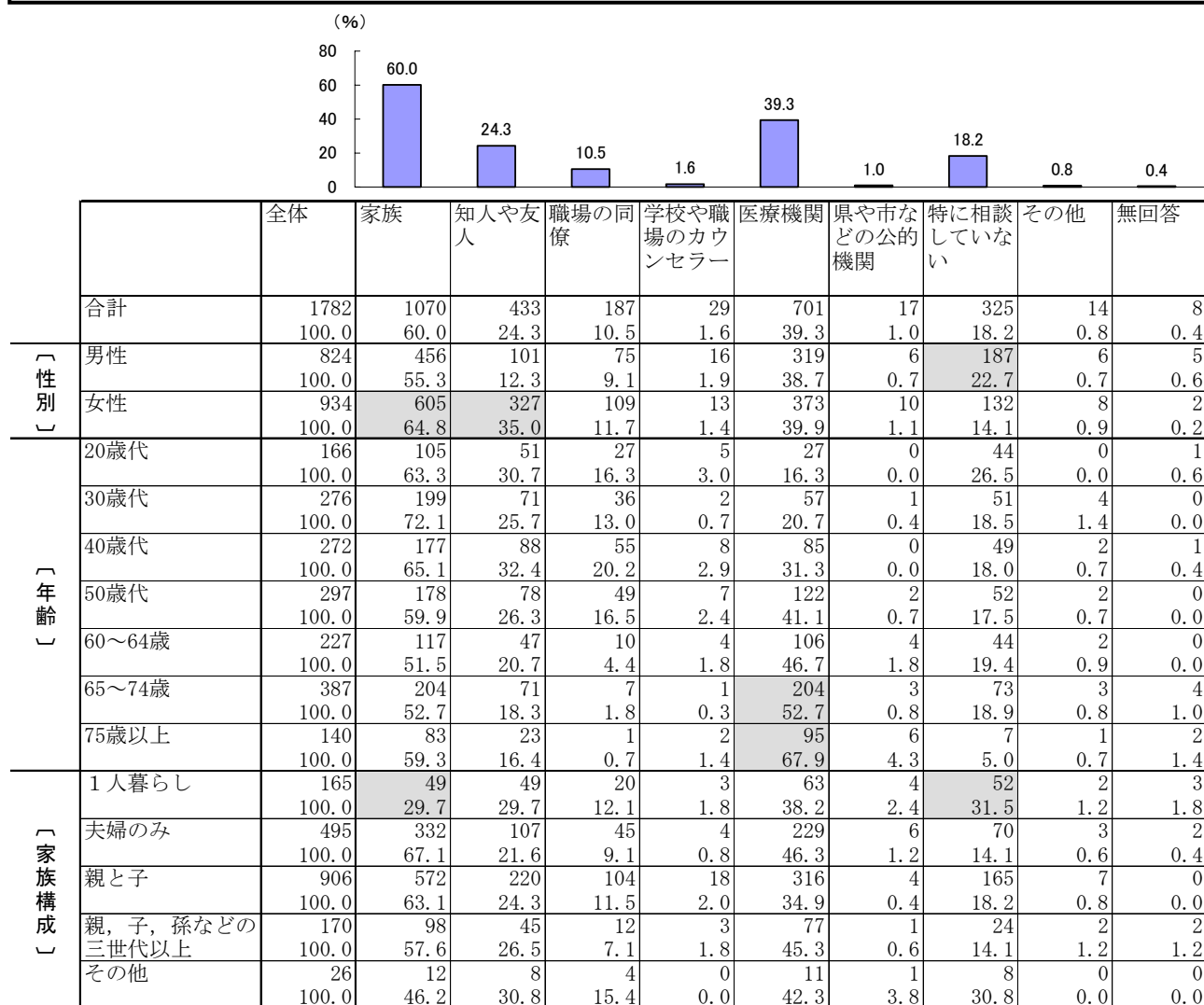
○性・年齢別でみると、男女とも 20 歳代のみ『健康』が 8 割を超えており、女性では年齢とともに『健康』が少なくなる傾向にある。

【問 10 これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。(症状)】

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)							
	全体	とても健康	どちらか といえ 健康	どちらと もいえ ない	どちらか といえ 健康で はない	健康で はない	無回答
		『健康』			『健康ではない』		
合計	1782 100.0	217	1072	285 16.0	125	75	8 0.4
		12.2	60.2		7.0	4.2	
		72.4			11.2		
脳卒中	76 100.0	5	29	13 17.1	11	16	2 2.6
		6.6	38.2		14.5	21.1	
		44.7			35.5		
心筋梗塞, 狭心症	72 100.0	4	29	12 16.7	16	11	0 0.0
		5.6	40.3		22.2	15.3	
		45.8			37.5		
糖尿病	123 100.0	4	55	21 17.1	19	24	0 0.0
		3.3	44.7		15.4	19.5	
		48.0			35.0		
高血圧症	354 100.0	22	200	72 20.3	38	21	1 0.3
		6.2	56.5		10.7	5.9	
		62.7			16.7		
脂質異常症	280 100.0	19	164	51 18.2	30	14	2 0.7
		6.8	58.6		10.7	5.0	
		65.4			15.7		
肝炎, 肝機能障害	95 100.0	9	40	17 17.9	15	14	0 0.0
		9.5	42.1		15.8	14.7	
		51.6			30.5		
歯周病	307 100.0	30	179	44 14.3	30	23	1 0.3
		9.8	58.3		9.8	7.5	
		68.1			17.3		
骨粗しょう症	72 100.0	6	30	18 25.0	11	6	1 1.4
		8.3	41.7		15.3	8.3	
		50.0			23.6		

○問 10 の症状の指摘との関連では、『健康ではない』は「心筋梗塞, 狭心症」「脳卒中」「糖尿病」「肝炎, 肝機能障害」に多く、いずれも 3 割を超える。

問 12 普段、健康について誰に相談していますか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

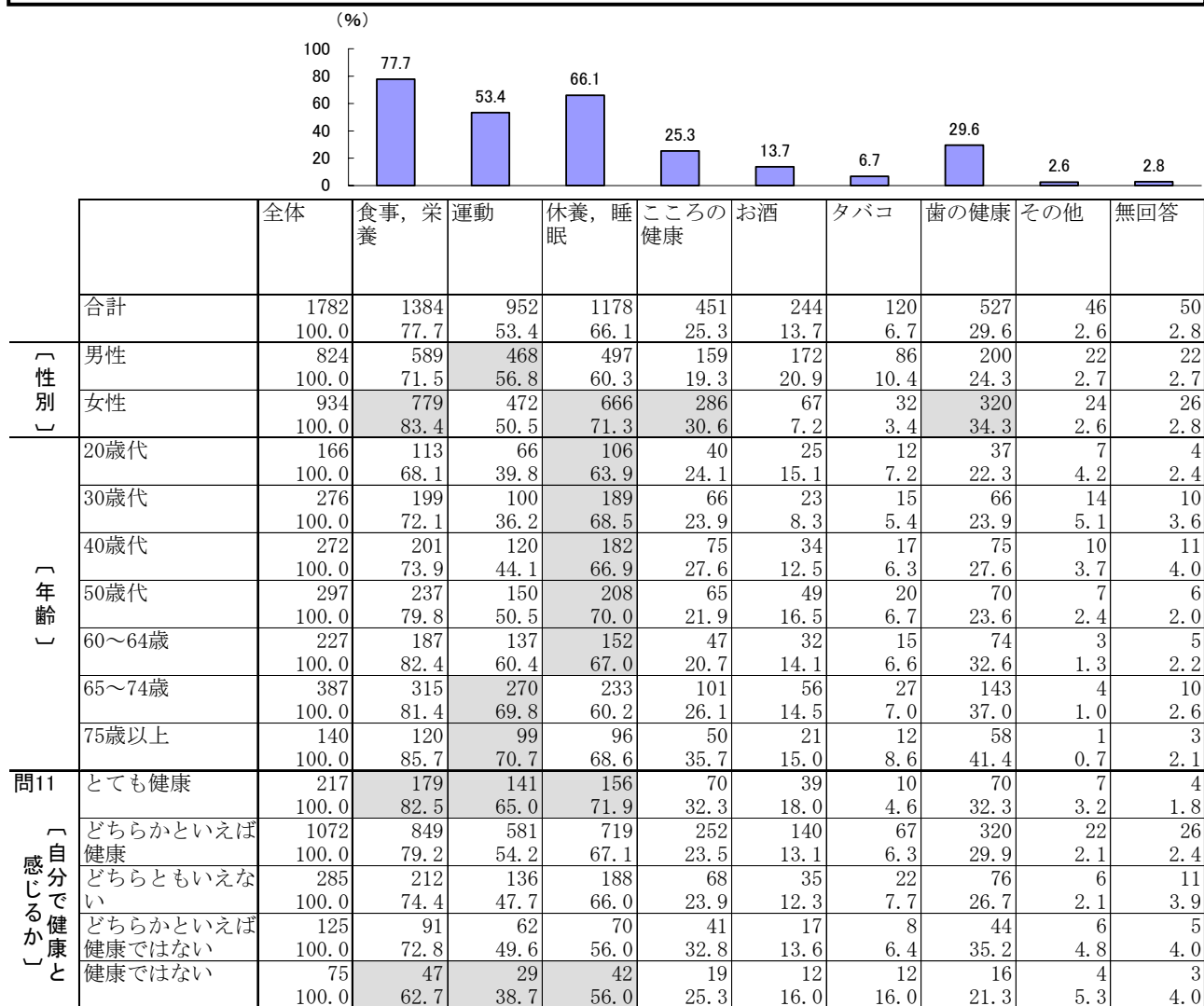
○健康についての相談相手は、「家族」60.0%が最も多く、次いで「医療機関」39.3%、「知人や友人」24.3%、「特に相談していない」18.2%などである。

○性別でみると、男女とも最も多いのは「家族」であるが、「家族」「知人や友人」いずれも女性の方が多く。「特に相談していない」は男性の方が多く。

○年齢別でみると、いずれの年代も「家族」が最も多い。65歳以上になると「医療機関」は5割を超える。

○家族構成でみると、1人暮らしでは「家族」が少ない分「特に相談していない」が3割を超える。

問 13 普段、健康のためにどんなことに気をつけていますか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

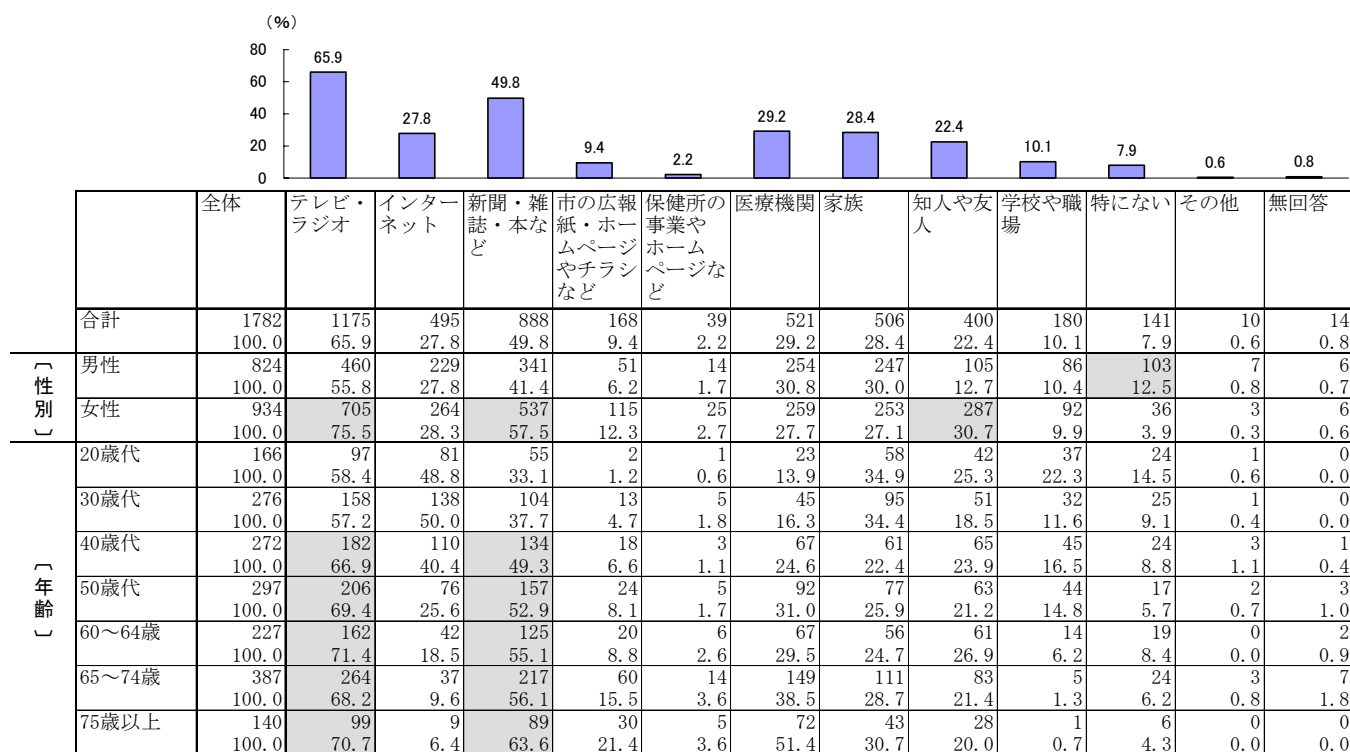
○健康のために気をつけていることについては「食事, 栄養」77.7%, 「休養, 睡眠」66.1%, 「運動」53.4%, 「歯の健康」29.6%, 「こころの健康」25.3%などの順である。

○性別でみると, 「食事, 栄養」「休養, 睡眠」「運動」「歯の健康」といった上位の順位は男女同じであるが, 「運動」を除いては女性の方が多い。また, 「こころの健康」についても女性に多い。

○年齢別でみると, 「食事, 栄養」はすべての年代で最も多い。「休養, 睡眠」は20歳から64歳までは2番目に挙げられているが, 65歳以上では「運動」が「休養, 睡眠」を上回る。

○問11の自分で健康と感じるかとの関連では, 「とても健康」とした人は「食事, 栄養」82.5%, 「休養, 睡眠」71.9%, 「運動」65.0%などであるのに対し, 「健康ではない」とした人は「食事, 栄養」62.7%, 「休養, 睡眠」56.0%, 「運動」38.7%など, 「とても健康」とした人に比べいずれも少ない。

問 14 健康のための情報をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

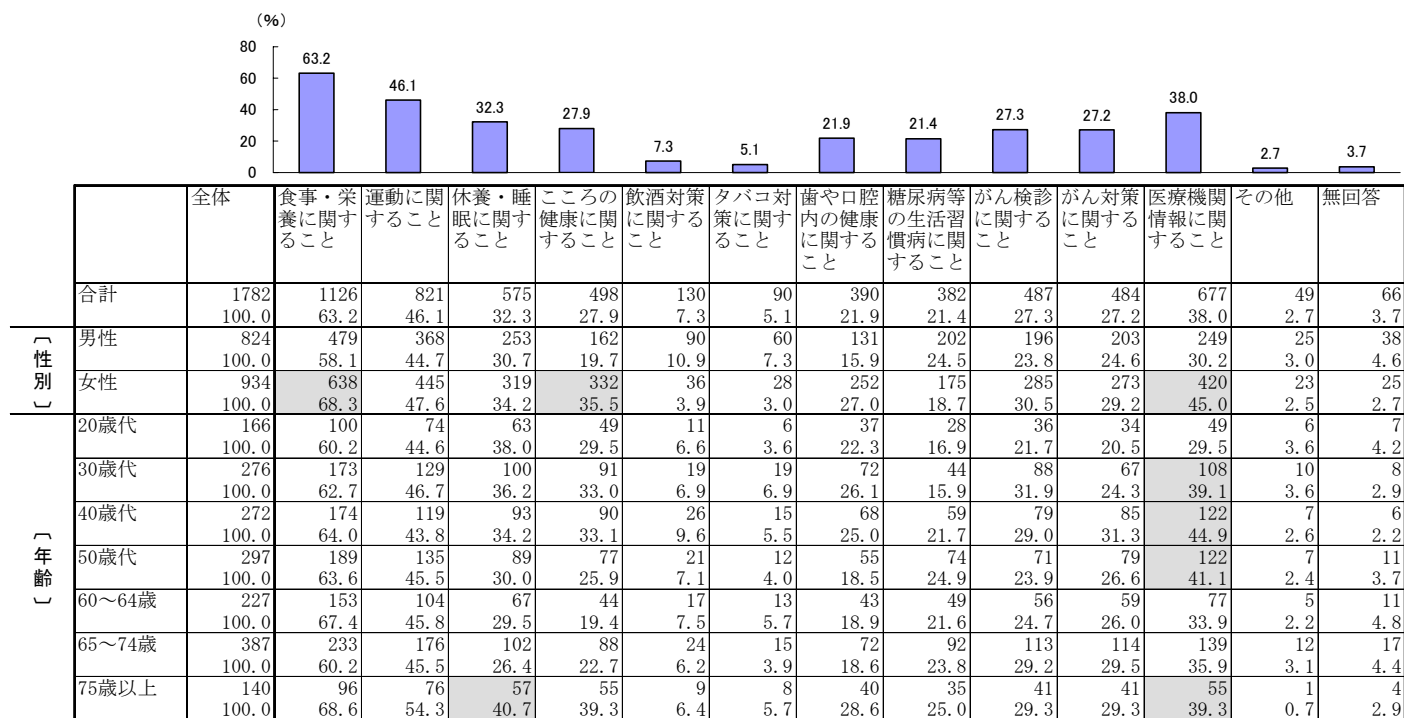
○健康のための情報をどこから得ているかについては、「テレビ，ラジオ」が 65.9%と最も多い。次いで「新聞，雑誌，本など」49.8%，「医療機関」29.2%，「家族」28.4%，「インターネット」27.8%などである。

○性別でみると，男女とも「テレビ，ラジオ」が最も多いが，「新聞，雑誌，本など」「知人や友人」と同様に男性より女性が多い。「特にない」は男性に多い。

○年齢別にみると，いずれの年代も「テレビ，ラジオ」が最も多く，特に40歳以上と30歳代以下ではやや差がある。こうした傾向は「新聞，雑誌，本など」も同様である。「医療機関」は年齢とともに多くなる。年代間の差が大きいのは「インターネット」である。

第1章 柏市民健康意識調査

問 15 どのような健康に関する情報を望みますか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

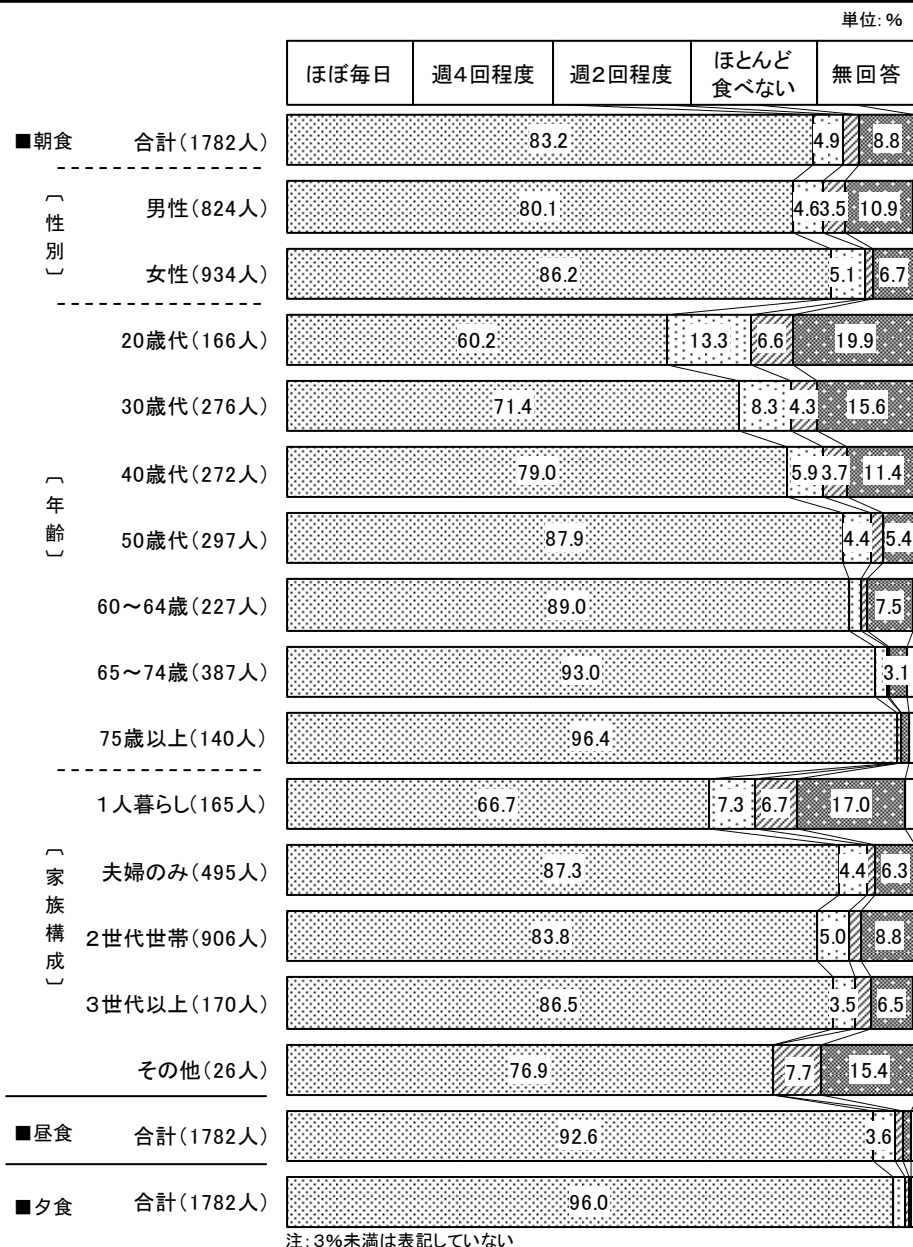
○どのような健康に関する情報が欲しいかについては、「食事、栄養に関すること」63.2%、「運動に関すること」46.1%、「医療機関情報に関すること」38.0%、「休養、睡眠に関すること」32.3%、「こころの健康に関すること」27.9%、「がん検診に関すること」27.3%、「がん対策に関すること」27.2%などである。

○性別でみると、男女差の大きな上位項目は、「食事、栄養に関すること」「医療機関情報に関すること」「こころの健康に関すること」であり、いずれも女性の方が多い。

○年齢別でみると、いずれの年代も最も多いのが「食事、栄養に関すること」、次いで「運動に関すること」である。「休養、睡眠に関すること」は年齢とともに減少傾向にあるが、75歳以上は40.7%と最も多い。また、「医療機関情報に関すること」は30歳代から50歳代及び75歳以上に多い。

4 食生活

問 16 1日に3食を食べていますか。(○は1つだけ)



○朝食は、「ほぼ毎日」83.2%、「週4回程度」4.9%、「週2回程度」2.4%、「ほとんど食べない」8.8%である。

「ほとんど食べない」は、男性10.9%が女性6.7%を上回り、年代では20歳代19.9%、30歳代15.6%、40歳代11.4%の順である。また、家族構成でみると、1人暮らしは「ほとんど食べない」が17.0%と多い。

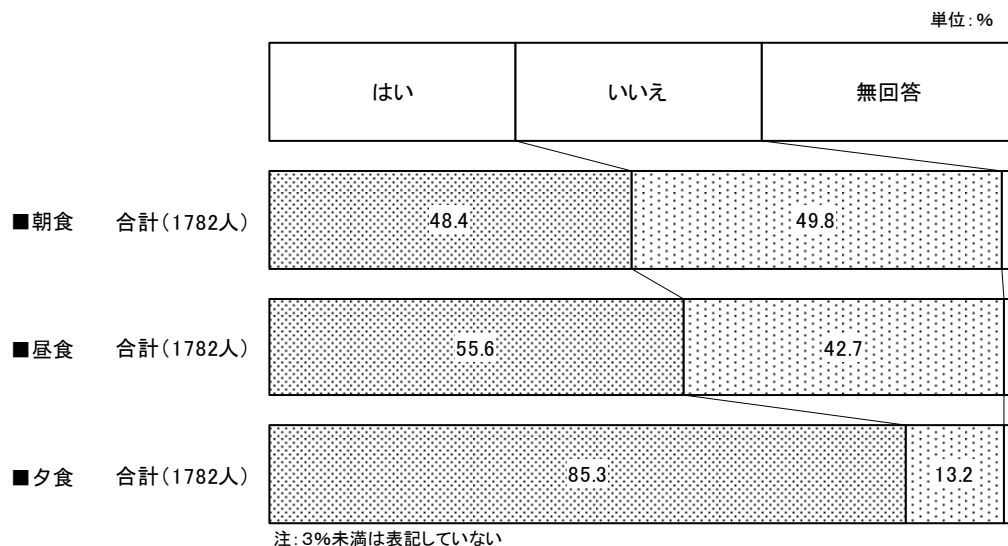
○昼食は、「ほぼ毎日」92.6%、「週4回程度」3.6%、「週2回程度」1.2%、「ほとんど食べない」1.2%である。

○夕食は、「ほぼ毎日」96.0%、「週4回程度」1.7%、「週2回程度」0.8%、「ほとんど食べない」0.2%である。

問17は、問16で食事ごとに1～3を選んだかたのみお答えください。

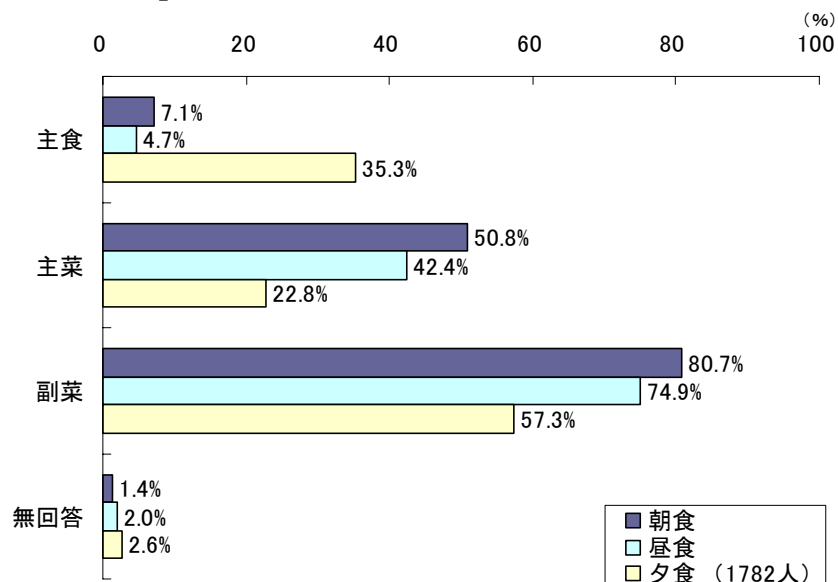
問17-1, 2, 3 朝食, 昼食, 夕食それぞれについて、主食（ごはん, パン, めんなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品の料理）、副菜（野菜, いも, 海藻, キノコなど）をそろえて食べていますか。（○は1つだけ）

→いいえのときは、不足しているもの（あてはまるものすべてに○）



○主食、主菜、副菜をそろえて食べているのは、朝食で48.4%、昼食で55.6%、夕食で85.3%である。

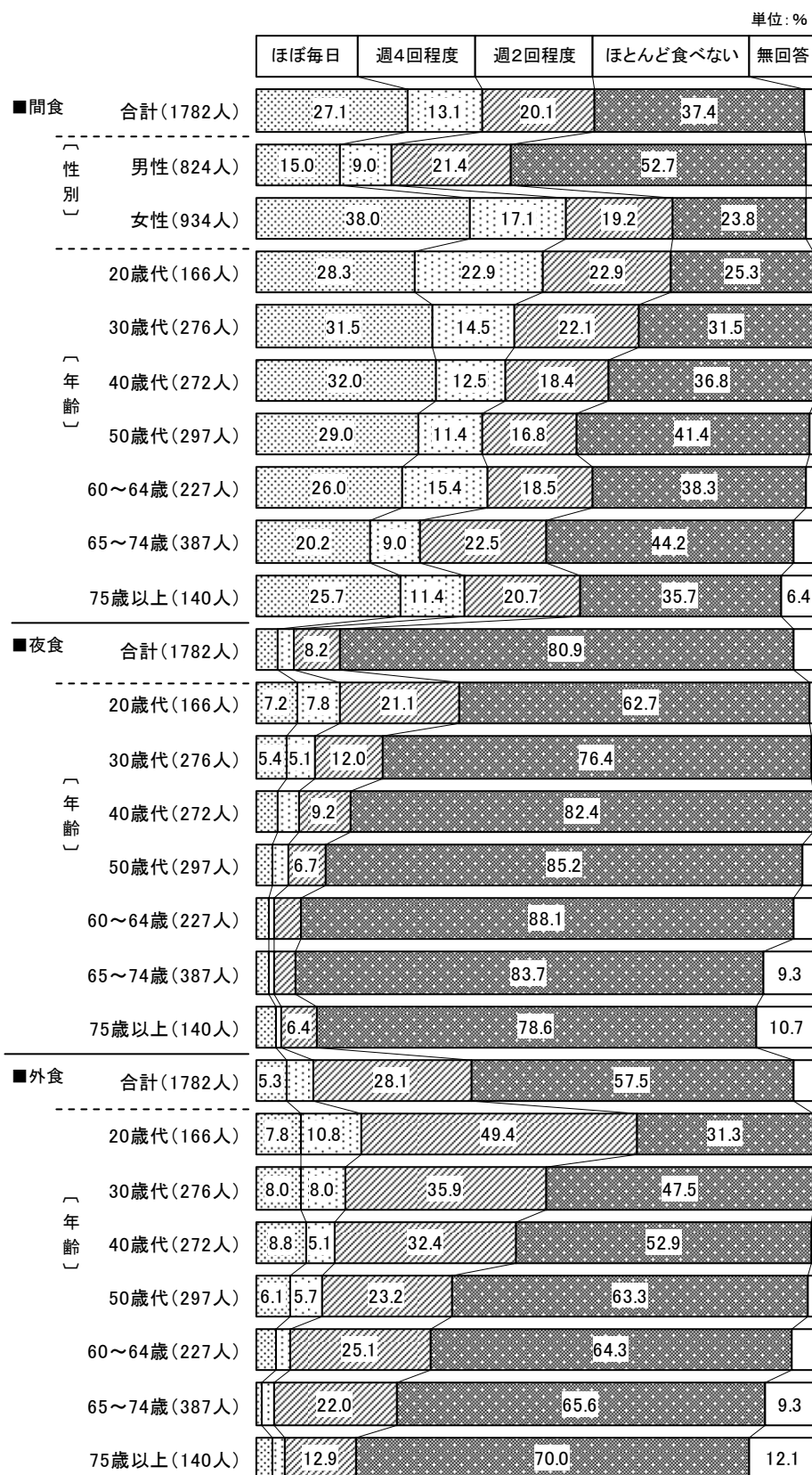
【不足しているもの】



○朝食で不足しているものは、「副菜」80.7%、「主菜」50.8%、「主食」7.1%である。

昼食では、「副菜」74.9%、「主菜」42.4%、「主食」4.7%であり、夕食は「副菜」57.3%、「主菜」22.8%、「主食」35.3%である。夕食のみ「主食」が「主菜」を上回る。

問 18 間食（飲料のみの場合は含まず）、夜食（夕食後、夜遅くとする食事）、外食をしていますか。
（〇はそれぞれ1つだけ）



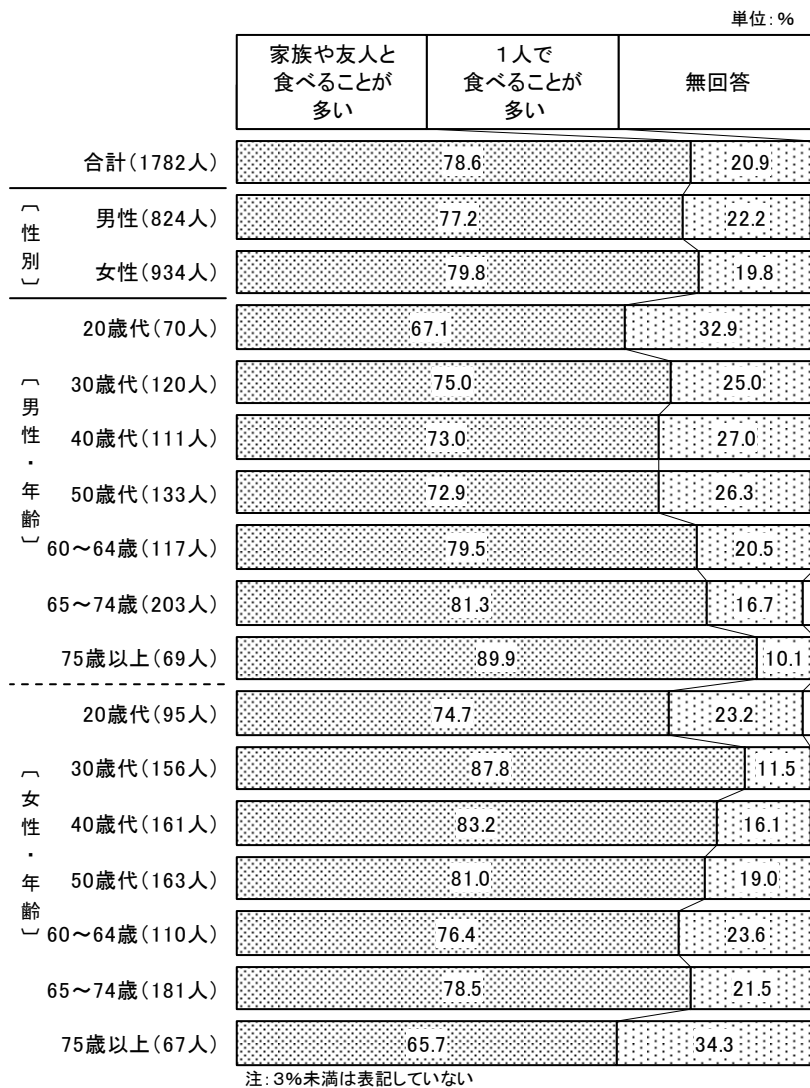
注：5%未満は表記していない

○間食は、「ほぼ毎日」27.1%、「週4回程度」13.1%、「週2回程度」20.1%、「ほとんど食べない」37.4%である。「ほぼ毎日」は女性の方が多く男性を大きく上回るのに対し、「ほとんど食べない」は男性の方に多く女性を大きく上回る。また、年代では、若いほど間食が多い。

○夜食は、「ほぼ毎日」3.7%、「週4回程度」3.0%、「週2回程度」8.2%、「ほとんど食べない」80.9%である。「ほとんど食べない」は40歳代以上では8割を超えるが、20歳代では約6割にとどまる。

○外食は、「ほぼ毎日」5.3%、「週4回程度」4.9%、「週2回程度」28.1%、「ほとんど食べない」57.5%である。「ほとんど食べない」は50歳以上では6割を超えるが、20歳代では約3割にとどまる。

問 19 普段、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

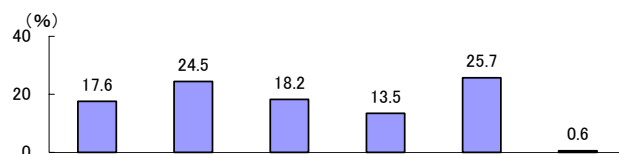


○誰かと一緒に食事をしているかについては、「家族や友人と食べることが多い」78.6%、「1人で食べるが多い」20.9%である。

○性別による違いはほとんどない。

○性・年齢別でみると、「1人で食べるが多い」は男女とも20歳代に多いが、男性では年齢とともに少なくなる傾向に対し、女性は年齢とともに多くなる傾向にある。

問 20 食品購入や外食時の注文の際に、栄養成分表示（カロリー等の記載）を参考にしていますか。
（○は1つだけ）



		全体	参考にし	どちらか	どちらか	どちらか	参考にし	無回答	
			ている	といえ	といえな	といえ	ていない		
			『参考に			『参考に			
			している』			していない』			
〔性別〕	合計	1782 100.0	313 17.6	436 24.5	325 18.2	240 13.5	458 25.7	10 0.6	
			42.0			39.2			
	男性合計	824 100.0	107 13.0	136 16.5	148 18.0	117 14.2	312 37.9	4 0.5	
	女性合計	934 100.0	199 21.3	295 31.6	174 18.6	119 12.7	141 15.1	6 0.6	
〔男性・年齢〕	20歳代	70 100.0	4 5.7	14 20.0	12 17.1	4 5.7	36 51.4	0 0.0	
			25.7			57.1			
	30歳代	120 100.0	16 13.3	20 16.7	15 12.5	18 15.0	51 42.5	0 0.0	
			30.0			57.5			
	40歳代	111 100.0	16 14.4	13 11.7	18 16.2	22 19.8	42 37.8	0 0.0	
			26.1			57.7			
	50歳代	133 100.0	15 11.3	25 18.8	23 17.3	16 12.0	54 40.6	0 0.0	
			30.1			52.6			
	60～64歳	117 100.0	19 16.2	15 12.8	26 22.2	18 15.4	39 33.3	0 0.0	
			29.1			48.7			
	65～74歳	203 100.0	22 10.8	36 17.7	40 19.7	29 14.3	72 35.5	4 2.0	
			28.6			49.8			
	75歳以上	69 100.0	15 21.7	13 18.8	14 20.3	10 14.5	17 24.6	0 0.0	
			40.6			39.1			
	〔女性・年齢〕	20歳代	95 100.0	21 22.1	28 29.5	14 14.7	11 11.6	20 21.1	1 1.1
				51.6			32.6		
30歳代		156 100.0	33 21.2	47 30.1	22 14.1	31 19.9	22 14.1	1 0.6	
			51.3			34.0			
40歳代		161 100.0	41 25.5	55 34.2	25 15.5	14 8.7	25 15.5	1 0.6	
			59.6			24.2			
50歳代		163 100.0	35 21.5	53 32.5	35 21.5	19 11.7	20 12.3	1 0.6	
			54.0			23.9			
60～64歳		110 100.0	18 16.4	40 36.4	17 15.5	19 17.3	15 13.6	1 0.9	
			52.7			30.9			
65～74歳		181 100.0	34 18.8	49 27.1	48 26.5	17 9.4	33 18.2	0 0.0	
			45.9			27.6			
75歳以上		67 100.0	16 23.9	23 34.3	13 19.4	8 11.9	6 9.0	1 1.5	
			58.2			20.9			

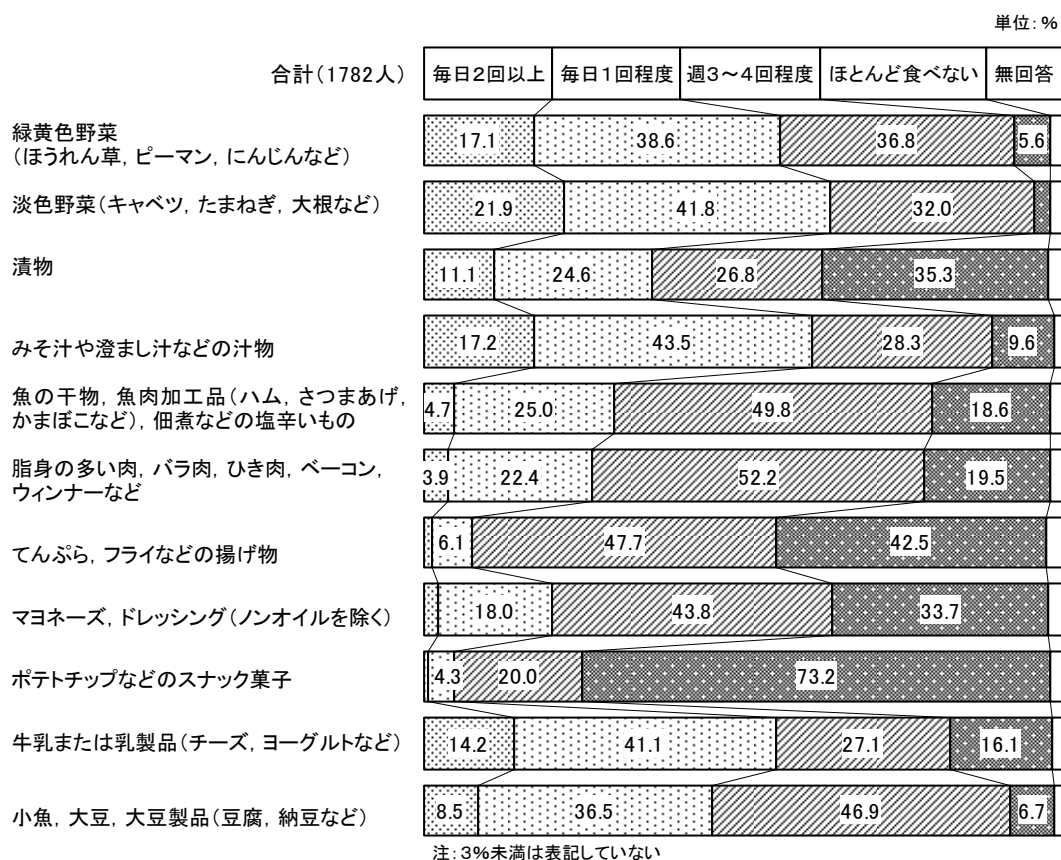
* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○栄養成分表示を参考にしているかについては、「参考にしている」17.6%と「どちらかといえば参考にしている」24.5%を合わせた『参考にしている』は42.0%である。これに対し、「参考にしていない」25.7%と「どちらかといえば参考にしていない」13.5%を合わせた『参考にしていない』は39.2%である。『参考にしている』が『参考にしていない』をやや上回る。

○性別でみると、『参考にしている』は女性52.9%が男性29.5%を大きく上回る。

○性・年齢別でみると、『参考にしている』は女性のいずれの年代でも『参考にしている』よりも多いが、逆に男性では75歳以上を除いて『参考にしていない』が『参考にしている』よりも多い。

問 21 最近1週間の食生活についておたずねします。
以下の食べ物、どれくらいの頻度でとっていますか。(それぞれ○は1つだけ)



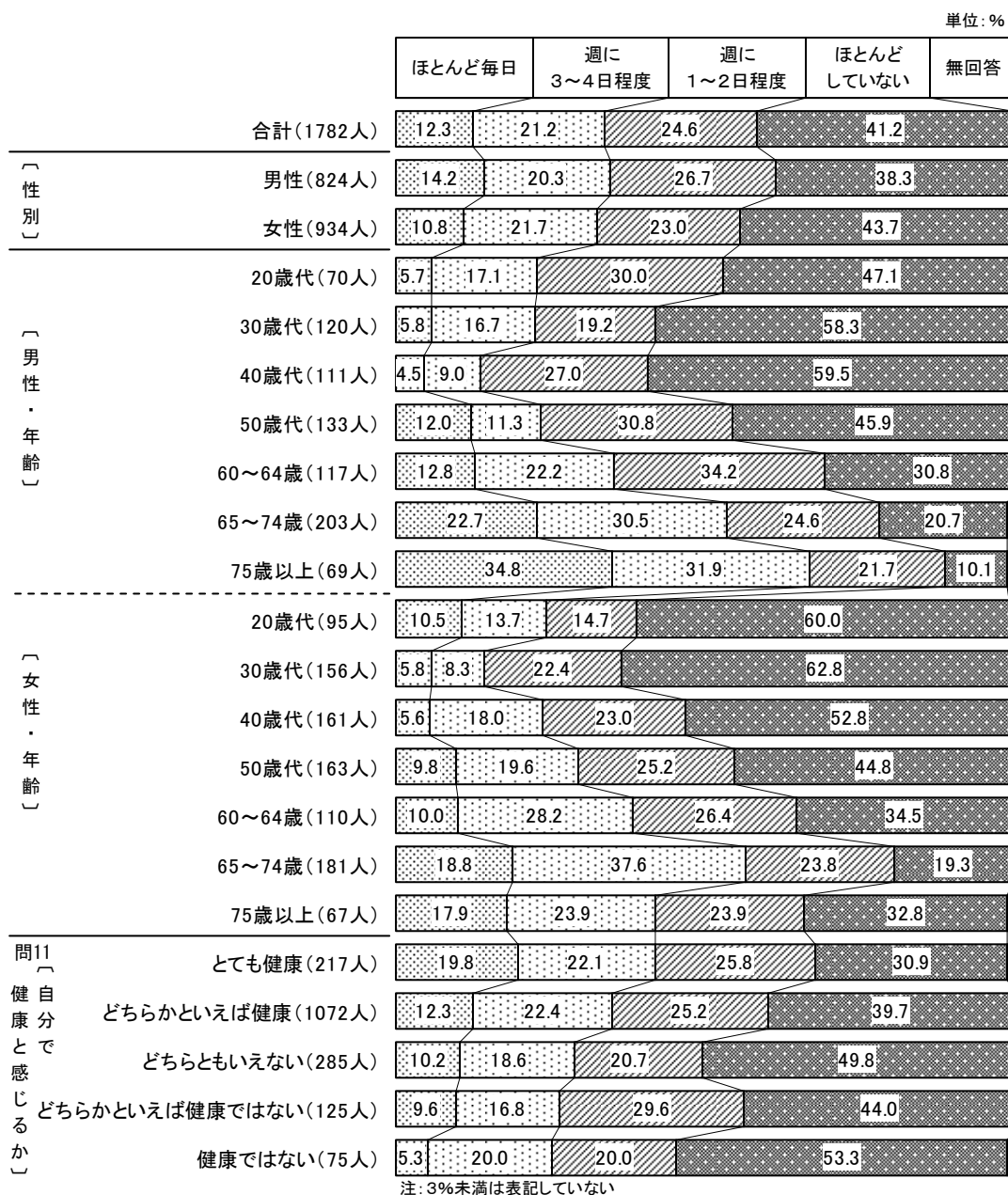
○野菜等をどれくらいの頻度でとっているかについては、「毎日2回以上」「毎日1回程度」を合わせた『毎日』は、「淡色野菜(キャベツ, たまねぎ, 大根など)」63.7%, 「みそ汁や澄まし汁などの汁物」60.7%, 「緑黄色野菜(ほうれん草・ピーマン・にんじんなど)」55.7%, 「牛乳または乳製品(チーズ, ヨーグルトなど)」55.3%, 「小魚, 大豆, 大豆製品(豆腐, 納豆など)」45.0%などの順である。

○「週3~4回程度」は、「脂身の多い肉, バラ肉, ひき肉, ベーコン, ウィンナーなど」52.2%, 「魚の干物, 魚肉加工品(ハム, さつまあげ, かまぼこなど), 佃煮などの塩辛いもの」49.8%, 「てんぷら, フライなどの揚げ物」47.7%, 「小魚, 大豆, 大豆製品(豆腐, 納豆など)」46.9%, 「マヨネーズ, ドレッシング(ノンオイルを除く)」43.8%などの順である。

○「ほとんど食べない」は、最も多いのが「ポテトチップなどのスナック菓子」73.2%, 次いで「てんぷら, フライなどの揚げ物」42.5%, 「漬物」35.3%, 「マヨネーズ, ドレッシング(ノンオイルを除く)」33.7%などの順である。逆に少ないのは、「淡色野菜(キャベツ, たまねぎ, 大根など)」2.5%, 「緑黄色野菜(ほうれん草, ピーマン, にんじんなど)」5.6%, 「小魚, 大豆, 大豆製品(豆腐, 納豆など)」6.7%, 「みそ汁や澄まし汁などの汁物」9.6%などで、いずれも1ケタ台である。

5 運動習慣

問 22 1日30分以上の運動を1週間のうち平均でどのくらいしていますか。(〇は1つだけ)



○1日30分以上の運動の1週間の平均は、「ほとんど毎日」12.3%、「週に3～4日程度」21.2%、「週に1～2日程度」24.6%、これらを合わせた『運動をしている』は58.1%と約6割であり、「ほとんどしていない」は41.2%で約4割である。

○性別でみると、「ほとんど毎日」は男性が女性をやや上回るなど、『運動をしている』は男性の方が多い。

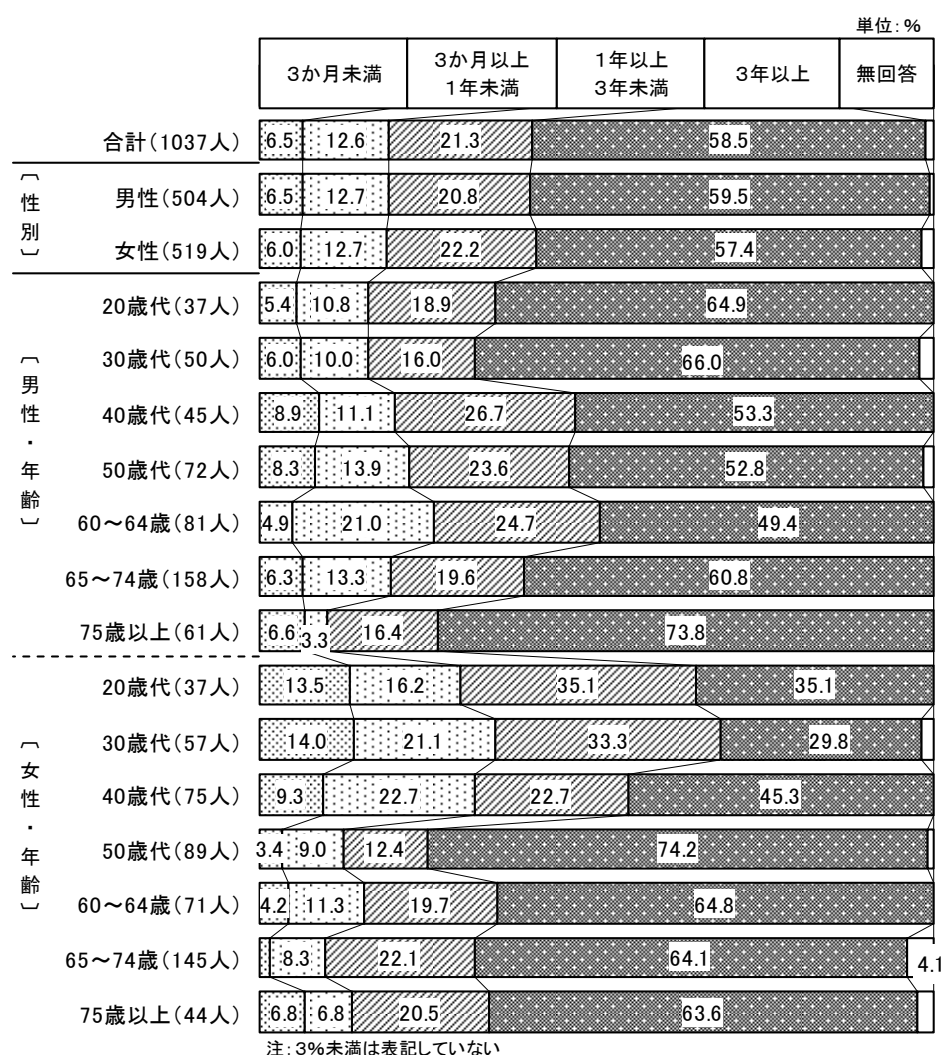
○性・年齢別でみると、「ほとんど毎日」や「週に3～4日程度」については、男女とも年齢とともに多くなる。これに対し「ほとんどしていない」は男性30歳代及び40歳代、女性の20歳代

第1章 柏市民健康意識調査

及び30歳代で6割以上となっている。

○問11の自分で健康と感ずるかとの関連では、「とても健康」とした人は「ほとんど毎日」19.8%、「週に3～4日程度」22.1%、「週に1～2日程度」25.8%、「ほとんどしていない」30.9%であり、『運動をしている』は67.7%、約7割である。これに対し「健康ではない」とした人の『運動をしている』は45.3%である。

問23 問22で1～3に○を付けたかたにおたずねします。運動の習慣はどのくらい続いていますか。
(○は1つだけ)

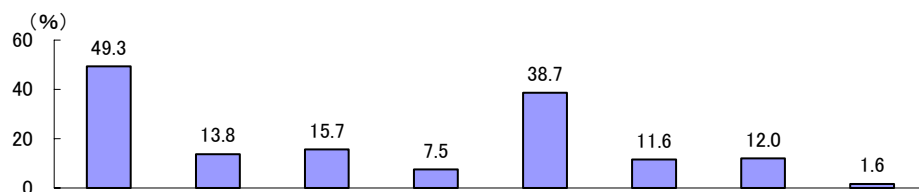


○『運動をしている』と回答した人にどのくらい続いているかをたずねたところ、「3年以上」が最も多く 58.5%、次いで「1年以上3年未満」21.3%、「3か月以上1年未満」12.6%、「3か月未満」6.5%である。

○性別による違いはほとんどない。

○性・年齢別でみると、「3年以上」は男性は20歳代、30歳代及び75歳以上に多いのに対し、女性は50歳代以上が多い。女性の20歳代及び30歳代に多いのは「3年未満」である。

問 24 問 22 で4に○を付けたかたにおたずねします。
運動をしない（できない）理由を教えてください。（あてはまるものすべてに○）



	全体	時間がない	施設、場所がない	一緒にする仲間がいない	やり方がわからない	体を動かすのがおっくう	病気、けが、痛みなどがある	その他	無回答
〔性別〕									
合計	734 100.0	362 49.3	101 13.8	115 15.7	55 7.5	284 38.7	85 11.6	88 12.0	12 1.6
男性	316 100.0	159 50.3	41 13.0	48 15.2	17 5.4	128 40.5	29 9.2	29 9.2	5 1.6
女性	408 100.0	199 48.8	57 14.0	65 15.9	38 9.3	154 37.7	55 13.5	59 14.5	6 1.5
〔男性・年齢〕									
20歳代	33 100.0	19 57.6	8 24.2	9 27.3	1 3.0	16 48.5	1 3.0	2 6.1	1 3.0
30歳代	70 100.0	48 68.6	6 8.6	12 17.1	2 2.9	22 31.4	4 5.7	4 5.7	0 0.0
40歳代	66 100.0	35 53.0	12 18.2	9 13.6	6 9.1	28 42.4	3 4.5	7 10.6	1 1.5
50歳代	61 100.0	31 50.8	7 11.5	10 16.4	3 4.9	34 55.7	4 6.6	5 8.2	1 1.6
60～64歳	36 100.0	13 36.1	4 11.1	3 8.3	2 5.6	14 38.9	4 11.1	4 11.1	1 2.8
65～74歳	42 100.0	12 28.6	4 9.5	5 11.9	3 7.1	11 26.2	9 21.4	7 16.7	0 0.0
75歳以上	7 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 42.9	4 57.1	0 0.0	1 14.3
〔女性・年齢〕									
20歳代	57 100.0	33 57.9	11 19.3	13 22.8	6 10.5	25 43.9	0 0.0	9 15.8	1 1.8
30歳代	98 100.0	62 63.3	15 15.3	14 14.3	7 7.1	42 42.9	6 6.1	10 10.2	0 0.0
40歳代	85 100.0	46 54.1	10 11.8	13 15.3	7 8.2	36 42.4	8 9.4	13 15.3	0 0.0
50歳代	73 100.0	40 54.8	10 13.7	12 16.4	6 8.2	25 34.2	7 9.6	12 16.4	1 1.4
60～64歳	38 100.0	12 31.6	6 15.8	5 13.2	7 18.4	11 28.9	10 26.3	6 15.8	0 0.0
65～74歳	35 100.0	4 11.4	3 8.6	4 11.4	3 8.6	9 25.7	13 37.1	6 17.1	4 11.4
75歳以上	22 100.0	2 9.1	2 9.1	4 18.2	2 9.1	6 27.3	11 50.0	3 13.6	0 0.0

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

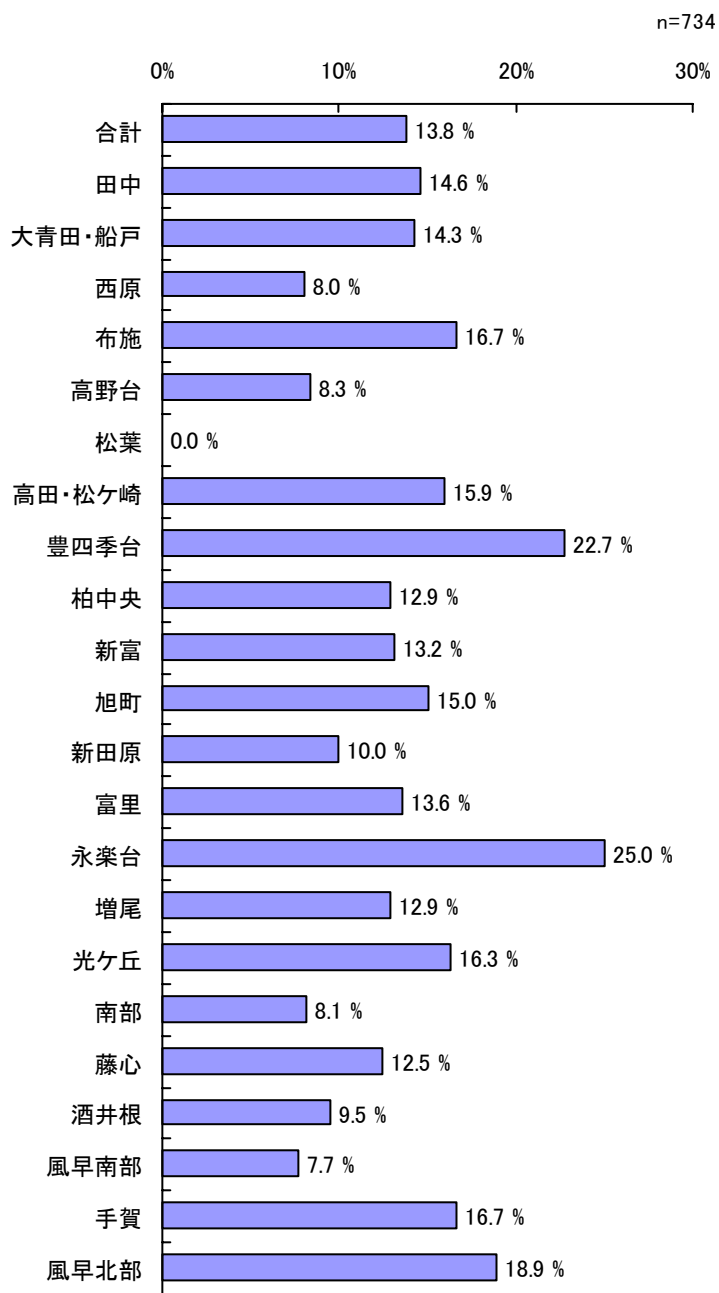
○運動を「ほとんどしていない」と回答した人にその理由をたずねたところ、「時間がない」49.3%、「体を動かすのがおっくう」38.7%、「一緒にする仲間がいない」15.7%、「施設、場所がない」13.8%などである。

○性別でみると、男女であまり違いはないが、男性は「体を動かすのがおっくう」、女性は「病気、けが、痛みなどがある」がやや多い。

○性・年齢別でみると、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代から60歳代前半では「時間がない」が最も多いが、男性の50歳代からは「体を動かすのがおっくう」が加わり、女性の60歳代後半からは「病気、けが、痛みなどがある」が最も多い。

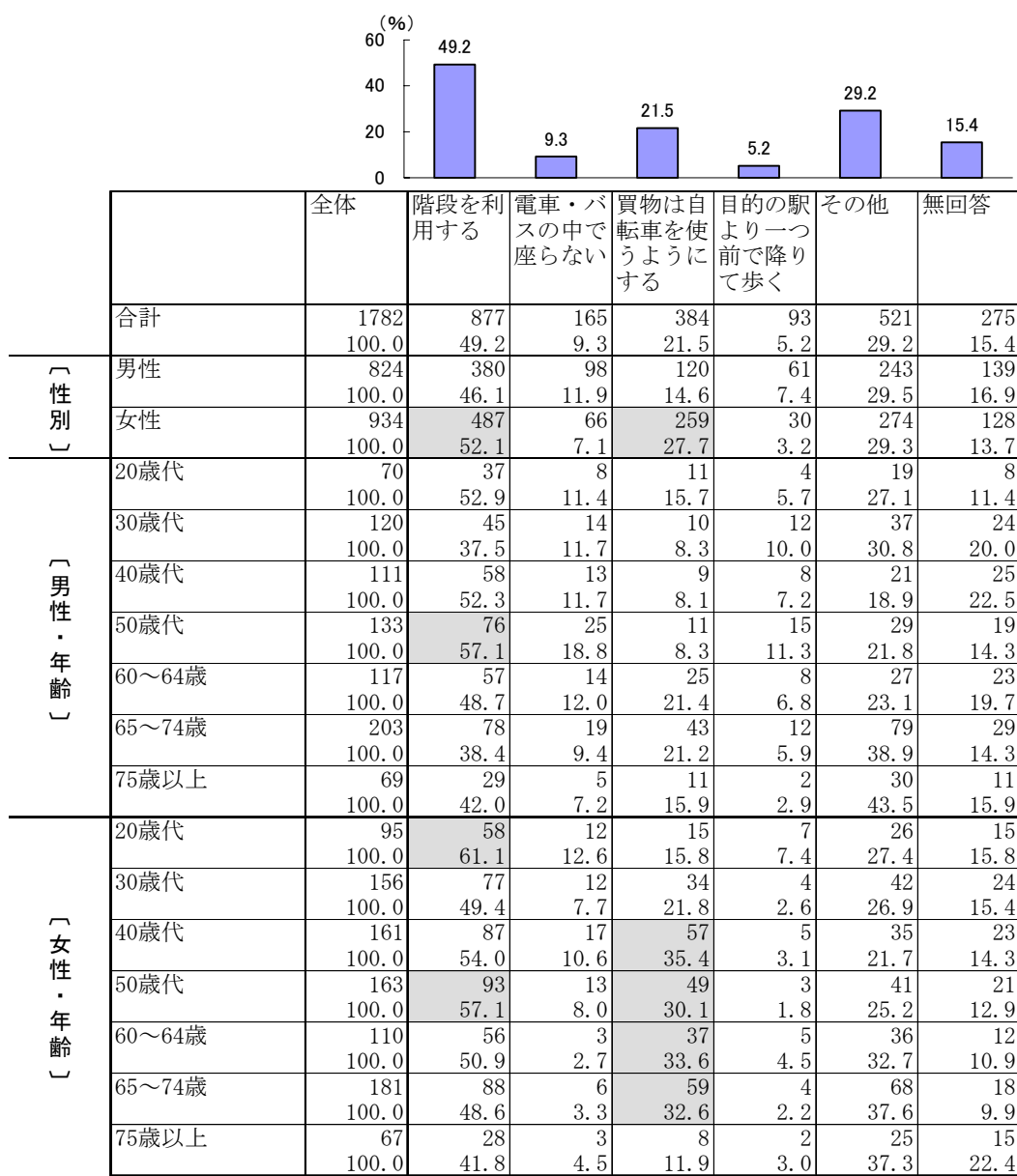
また、「一緒にする仲間がいない」は男女とも20歳代にやや多い。

第1章 柏市民健康意識調査



○「施設，場所がない」について居住地区でみると，最も多いのは永楽台，次いで豊四季台，風早北部，布施及び手賀，光ヶ丘などの順である。

問 25 日常生活の中で、体を動かすために何か取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○日常生活の中で体を動かすために取り組んでいることについては、「階段を利用する」44.2%、「その他」29.2%、「買い物は自転車を使いようにする」21.5%、「電車・バスの中で座らない」9.3%、「目的の駅より一つ前で降りて歩く」5.2%である。

○性別でみると、「階段を利用する」「買い物は自転車を使うようにする」いずれも女性の方が多い。

○性・年齢別でみると、「階段を利用する」は男女いずれの年代も最も多い。なかでも女性の20歳代、男女の50歳代に多い。特に女性に多い「買い物は自転車を使うようにする」は、40歳代から74歳までいずれも3割を超える。

問 26 日常生活で、あなたは一日にどのくらい歩いていますか。(○は1つだけ)

		単位：%				
		10分程度	10分から 30分程度	30分から 1時間程度	1時間以上	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	11.0	35.6	33.6	18.2	
	男性(824人)	9.5	32.6	36.7	19.8	
	女性(934人)	12.1	38.4	31.0	16.8	
〔年齢〕	20歳代(166人)	13.9	34.3	34.3	16.3	
	30歳代(276人)	15.6	42.0	26.4	14.5	
	40歳代(272人)	12.9	38.2	31.6	16.5	
	50歳代(297人)	7.1	34.0	36.0	22.2	
	60～64歳(227人)	9.3	32.6	35.2	20.7	
	65～74歳(387人)	8.8	32.0	36.4	20.7	
	75歳以上(140人)	10.7	38.6	35.7	12.1	

注：3%未満は表記していない

- 1日に歩く時間については「10分から30分程度」35.6%、「30分から1時間程度」33.6%、「1時間以上」18.2%、「10分程度」11.0%である。
- 性別でみると、男性が女性より多いのは「30分から1時間程度」「1時間以上」、女性が男性より多いのは「10分程度」「10分から30分程度」である。
- 年齢別でみると、いずれの年代も「10分から30分程度」「30分から1時間程度」があまり差がなく多くあげられている。「10分から30分程度」が最も多いのは20歳代から40歳代及び75歳以上、「30分から1時間程度」が最も多いのは20歳代及び50歳代から70歳代前半である。なお、「1時間以上」は50歳代から70歳代前半までが2割台となっている。

問 27 日常生活における歩く時間は一年前より増えていますか。(〇は1つだけ)

単位：％

		はい	いいえ	変わらない	無回答
	合計(1782人)	15.0	21.9	61.9	
〔性別〕	男性(824人)	14.4	20.3	64.2	
	女性(934人)	15.5	23.4	60.1	
〔年齢〕	20歳代(166人)	15.1	33.7	50.6	
	30歳代(276人)	17.0	26.1	56.2	
	40歳代(272人)	16.9	20.2	62.5	
	50歳代(297人)	14.1	13.8	71.7	
	60～64歳(227人)	17.6	16.7	64.8	
	65～74歳(387人)	14.5	22.2	61.5	
	75歳以上(140人)	5.7	27.9	63.6	

注：3%未満は表記していない

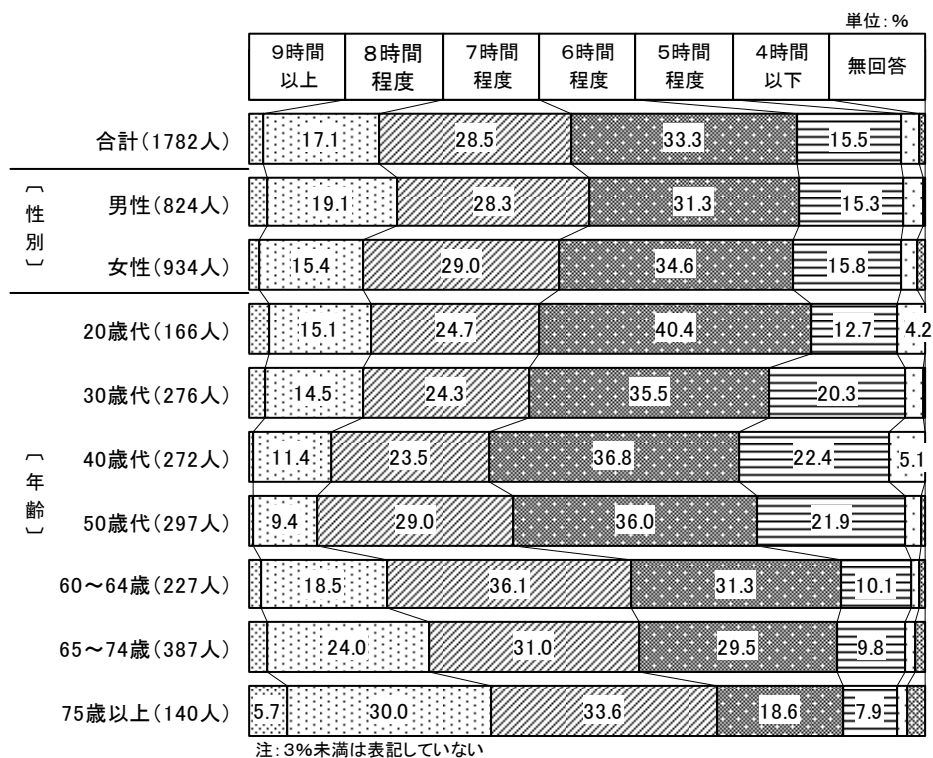
○歩く時間は一年前より増えているかについては、「変わらない」61.9％、次いで「いいえ」（減っている）21.9％、「はい」（増えている）15.0％である。

○性別でみると、「変わらない」は男性の方が多いのに対し、「はい」（増えている）、「いいえ」（減っている）いずれも女性の方が多い。

○年齢別でみると、20歳代で「いいえ」（減っている）がやや多い。また、多くの年代で「いいえ」（減っている）が「はい」（増えている）を上回る。

6 休養やこころの健康

問 28 普段の睡眠時間は、どのくらいですか。(○は1つだけ)



○普段の睡眠時間については「6時間程度」が最も多く 33.3%, 次いで「7時間程度」28.5%, 「8時間程度」17.1%, 「5時間程度」15.5%などである。

○性別でみると, 「6時間程度」は女性の方が多いが, 逆に「8時間程度」は男性の方が多い。

○年齢別にみると, 「6時間程度」は65歳以上を除いては, いずれの年代でも最も多い。

問 29 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

単位：％

		ほとんどとれている	とれていない時がしばしばある	ほとんどとれていない	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	49.4	43.3	6.4	
	男性(824人)	52.1	41.3	6.1	
	女性(934人)	47.3	45.2	6.6	
〔男性・年齢〕	20歳代(70人)	24.3	67.1	8.6	
	30歳代(120人)	30.0	57.5	11.7	
	40歳代(111人)	34.2	50.5	15.3	
	50歳代(133人)	48.9	47.4	3.8	
	60～64歳(117人)	65.0	31.6	3.4	
	65～74歳(203人)	71.9	24.6		
	75歳以上(69人)	72.5	26.1		
〔女性・年齢〕	20歳代(95人)	28.4	60.0	10.5	
	30歳代(156人)	34.6	54.5	10.9	
	40歳代(161人)	42.2	47.8	9.9	
	50歳代(163人)	45.4	49.1	5.5	
	60～64歳(110人)	66.4	31.8		
	65～74歳(181人)	62.4	32.6	3.3	
	75歳以上(67人)	49.3	41.8	4.5	4.5
問11 〔自分で健康と感 じるか〕	とても健康(217人)	67.3	26.7	5.5	
	どちらかといえば健康(1072人)	50.8	43.5	4.8	
	どちらともいえない(285人)	41.4	50.9	7.4	
	どちらかといえば健康ではない(125人)	35.2	52.8	10.4	
	健康ではない(75人)	34.7	46.7	18.7	

注：3%未満は表記していない

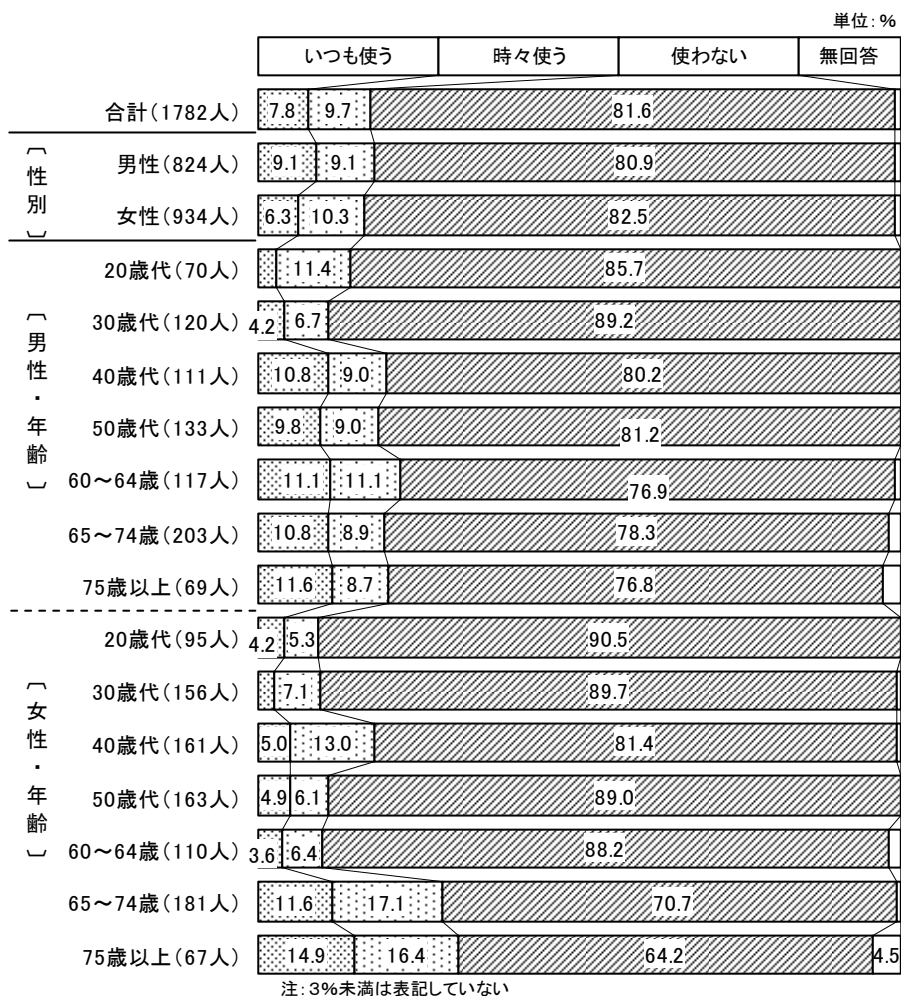
○睡眠によって休養が十分取れているかについては、「ほとんどとれている」49.4%、「とれていない時がしばしばある」43.3%、「ほとんどとれていない」6.4%である。「とれていない時がしばしばある」と「ほとんどとれていない」を合わせた『とれていない』は49.7%である。「とれている」と『とれていない』は半々である。

○性別でみると、女性の『とれていない』は51.8%であり、男性の47.4%をやや上回る。

○性・年齢別でみると、『とれていない』は男女とも20歳代は7割を超え、男性の30歳代及び40歳代、女性の30歳代では6割台である。また、男性では年齢とともに少なくなるが、女性は65歳からふたたび増える。

○問11の自分で健康と感ずるかとの関連では、「ほとんどとれている」に対して「とても健康」とした人は67.3%、「健康ではない」とした人は34.7%と大きな差がある。

問 30 眠れないとき、睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。(○は1つだけ)

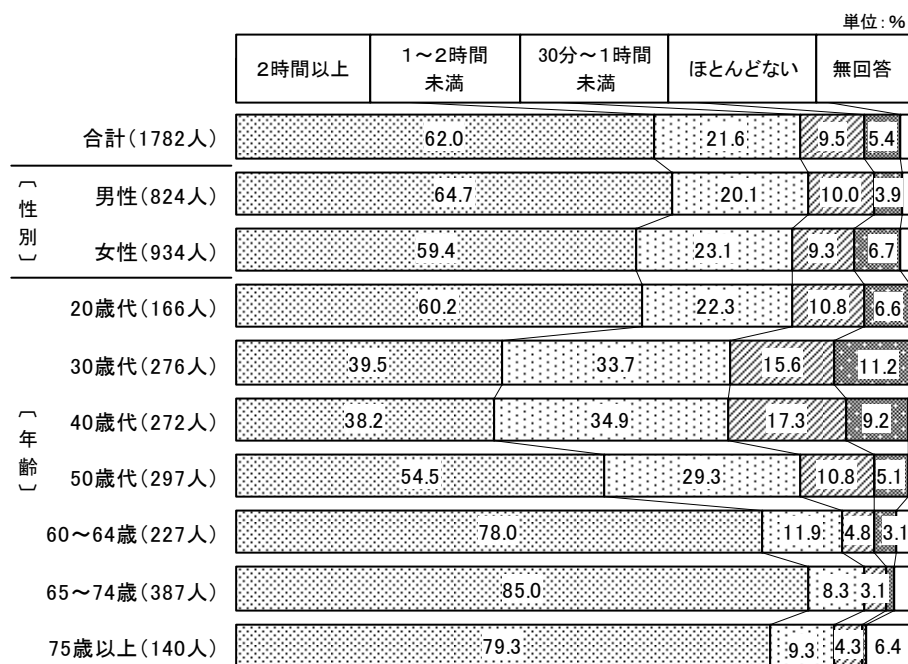


○眠れないとき、睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使うかについては、「いつも使う」7.8%、「時々使う」9.7%、「使わない」81.6%である。

○性別でみると、「いつも使う」は男性にやや多く、「使わない」は女性にやや多い。

○性・年齢別でみると、「いつも使う」と「時々使う」を合わせた『使う』は、男性は40歳代以上で各年代2割前後と高いのに対し、女性は40歳代で2割弱、65歳以上でそれぞれ3割前後とばらつきがある。

問 31 平日、あなたの自由時間（家事、睡眠、育児、介護などの時間は除く）は、どのくらいありますか。（〇は1つだけ）



注：3%未満は表記していない

○平日の自由時間については、「2時間以上」62.0%、「1～2時間未満」21.6%、「30分～1時間未満」9.5%、「ほとんどない」5.4%である。

○性別でみると、「2時間以上」は男性の方が多い。

○年齢別でみると、いずれの年代も「2時間以上」が最も多いが、なかでも60歳以上及び20歳代に多い。

問 32 最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。(○は1つだけ)

単位: %

		いつも感じた	時々感じた	感じなかった	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	19.5	57.7	21.8	
	男性(824人)	18.4	52.7	28.2	
	女性(934人)	20.2	62.2	16.4	
〔男性・年齢〕	20歳代(70人)	28.6	52.9	18.6	
	30歳代(120人)	31.7	53.3	15.0	
	40歳代(111人)	29.7	61.3	9.0	
	50歳代(133人)	23.3	63.2	13.5	
	60～64歳(117人)	12.0	52.1	35.9	
	65～74歳(203人)	5.4	44.8	47.3	
	75歳以上(69人)	7.2	42.0	49.3	
〔女性・年齢〕	20歳代(95人)	24.2	63.2	12.6	
	30歳代(156人)	25.6	64.1	10.3	
	40歳代(161人)	29.2	60.9	9.3	
	50歳代(163人)	17.8	66.3	14.7	
	60～64歳(110人)	9.1	66.4	23.6	
	65～74歳(181人)	15.5	56.9	25.4	
	75歳以上(67人)	17.9	56.7	20.9	4.5
問11 〔自分で健康と感 じるか〕	とても健康(217人)	13.8	52.5	33.6	
	どちらかといえば健康(1072人)	16.2	60.9	22.0	
	どちらともいえない(285人)	22.5	57.9	18.2	
	どちらかといえば健康ではない(125人)	35.2	51.2	12.0	
	健康ではない(75人)	41.3	40.0	16.0	

注: 3%未満は表記していない

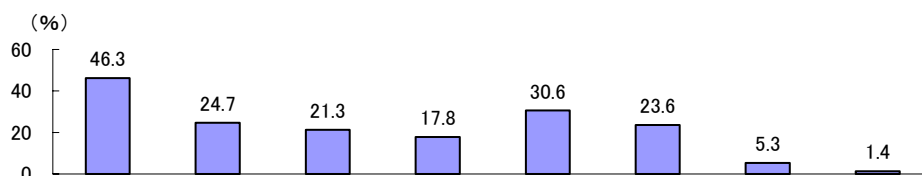
○最近1ヶ月間にストレスを感じたかについては、「いつも感じた」19.5%と「時々感じた」57.7%を合わせた『感じた』は72.2%,「感じなかった」は21.8%である。約7割の人がストレスを感じている。

○性別でみると、「いつも感じた」及び『感じた』いずれも女性の方が多い。

○性・年齢別でみると、「いつも感じた」は男女とも20歳代から40歳代にやや多い。また、『感じた』は男女とも40歳代で9割を超え、20歳代から50歳代いずれの年代も8割以上となっている。

○問11の自分で健康と感ずるかとの関連では、「いつも感じた」に対して「とても健康」とした人は13.8%にすぎないが、「健康ではない」とした人は41.3%である。

問 33 問 32 で 1, 2 に ○ を付けたかたにおたずねします。
 ストレスを感じた主な原因は次のうちどれですか。(○は 3 つまで)



		全体	仕事上のこと	自分の健康状態	職場、学校、近所での人間関係	家族の健康状態	家族の問題、育児・教育	経済的なこと	その他	無回答
〔性別〕	合計	1375 100.0	636 46.3	339 24.7	293 21.3	245 17.8	421 30.6	324 23.6	73 5.3	19 1.4
	男性	586 100.0	375 64.0	130 22.2	123 21.0	73 12.5	109 18.6	153 26.1	20 3.4	8 1.4
	女性	770 100.0	254 33.0	204 26.5	165 21.4	167 21.7	309 40.1	166 21.6	52 6.8	11 1.4
〔男性・年齢〕	20歳代	57 100.0	42 73.7	8 14.0	27 47.4	2 3.5	7 12.3	11 19.3	1 1.8	0 0.0
	30歳代	102 100.0	85 83.3	16 15.7	21 20.6	6 5.9	12 11.8	27 26.5	1 1.0	2 2.0
	40歳代	101 100.0	83 82.2	14 13.9	26 25.7	8 7.9	28 27.7	24 23.8	3 3.0	0 0.0
	50歳代	115 100.0	92 80.0	20 17.4	19 16.5	11 9.6	26 22.6	31 27.0	1 0.9	3 2.6
	60～64歳	75 100.0	41 54.7	22 29.3	18 24.0	11 14.7	11 14.7	24 32.0	1 1.3	0 0.0
	65～74歳	102 100.0	32 31.4	33 32.4	8 7.8	27 26.5	20 19.6	27 26.5	10 9.8	2 2.0
	75歳以上	34 100.0	0 0.0	17 50.0	4 11.8	8 23.5	5 14.7	9 26.5	3 8.8	1 2.9
〔女性・年齢〕	20歳代	83 100.0	43 51.8	17 20.5	27 32.5	9 10.8	31 37.3	19 22.9	10 12.0	0 0.0
	30歳代	140 100.0	57 40.7	33 23.6	35 25.0	15 10.7	72 51.4	42 30.0	8 5.7	1 0.7
	40歳代	145 100.0	63 43.4	23 15.9	41 28.3	19 13.1	84 57.9	37 25.5	8 5.5	1 0.7
	50歳代	137 100.0	55 40.1	25 18.2	28 20.4	41 29.9	46 33.6	28 20.4	10 7.3	1 0.7
	60～64歳	83 100.0	17 20.5	21 25.3	18 21.7	20 24.1	21 25.3	12 14.5	6 7.2	1 1.2
	65～74歳	131 100.0	16 12.2	53 40.5	12 9.2	44 33.6	43 32.8	16 12.2	7 5.3	5 3.8
	75歳以上	50 100.0	3 6.0	32 64.0	3 6.0	19 38.0	11 22.0	11 22.0	3 6.0	2 4.0

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○ストレスを感じた主な原因については、「仕事上のこと」が最も多く 46.3%，次いで「家族の問題、育児・教育」30.6%，「自分の健康状態」24.7%，「経済的なこと」23.6%，「職場、学校、近所での人間関係」21.3%などである。

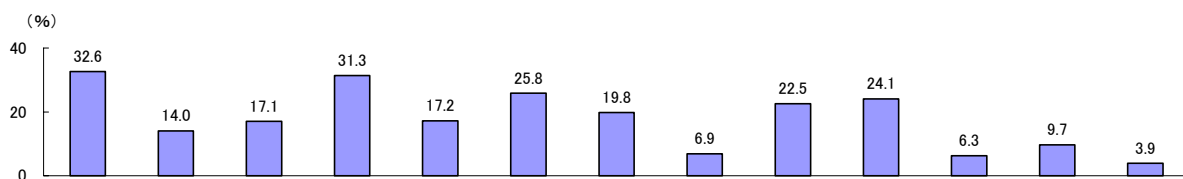
○性別でみると、男性が女性を上回る主なものは「仕事上のこと」「経済的なこと」に対し、女性が男性を上回る主なものは「家族の問題、育児・教育」「家族の健康状態」である。

○性・年齢別でみると、「仕事上のこと」は男女とも 20～50 歳代に多く、「自分の健康状態」は男性の 60 歳以上、女性の 65 歳以上に多い。

「家族の健康状態」は 65 歳以上に多く、加えて女性の 50 歳代も多い。「家族の問題、育児・教育」は女性の 30 歳代及び 40 歳代に多い。「職場、学校、近所での人間関係」は男女とも 20 歳代、なかでも男性に多い。

第1章 柏市民健康意識調査

問 34 問 32 で 1, 2 に ○ を付けたかたにおたずねします。
ストレスをどのように解消していますか。(○は3つまで)



		全体	友人、家族と過ごす	スポーツをする	音楽を聞く	テレビを見る	お風呂に入る	おいしいものを食べる	お酒を飲む	タバコを吸う	買い物をする	眠る	特にない	その他	無回答
〔性別〕	合計	1375	448	193	235	431	236	355	272	95	310	331	86	133	54
		100.0	32.6	14.0	17.1	31.3	17.2	25.8	19.8	6.9	22.5	24.1	6.3	9.7	3.9
	男性	586	158	98	100	180	106	90	180	75	53	147	45	51	20
〔年齢〕	女性	770	286	93	132	242	125	263	90	18	256	178	41	80	33
		100.0	37.1	12.1	17.1	31.4	16.2	34.2	11.7	2.3	33.2	23.1	5.3	10.4	4.3
	20歳代	141	56	20	45	31	19	44	31	12	38	41	8	10	2
〔男性・年齢〕	30歳代	242	102	29	37	67	33	81	32	20	70	64	10	23	6
	40歳代	246	77	32	40	80	43	71	73	23	55	63	12	23	9
	50歳代	253	79	33	35	81	40	67	62	14	60	57	19	28	8
	60～64歳	158	43	30	21	49	32	26	31	8	29	43	12	21	7
	65～74歳	235	66	40	33	77	53	46	34	14	41	46	17	15	14
	75歳以上	88	21	8	23	42	14	19	7	2	15	13	8	10	7
		100.0	23.9	9.1	26.1	47.7	15.9	21.6	8.0	2.3	17.0	14.8	9.1	11.4	8.0
	20歳代	57	17	10	22	12	6	10	15	11	9	16	4	4	2
	30歳代	102	38	19	14	27	16	20	21	17	13	30	6	7	2
	40歳代	101	30	10	17	36	12	16	39	18	8	28	7	9	4
〔女性・年齢〕	50歳代	115	27	16	14	34	22	15	48	12	8	28	7	11	2
	60～64歳	75	16	18	10	24	21	9	22	6	7	22	6	6	2
	65～74歳	102	25	22	14	34	26	15	28	9	6	15	12	9	4
	75歳以上	34	5	3	9	13	3	5	7	2	2	8	3	5	4
		100.0	14.7	8.8	26.5	38.2	8.8	14.7	20.6	5.9	5.9	23.5	8.8	14.7	11.8
	20歳代	83	39	10	23	19	12	33	16	1	29	24	4	6	0
	30歳代	140	64	10	23	40	17	61	11	3	57	34	4	16	4
	40歳代	145	47	22	23	44	31	55	34	5	47	35	5	14	5
	50歳代	137	52	17	21	46	18	52	14	2	52	29	12	17	6
	60～64歳	83	27	12	11	25	11	17	9	2	22	21	6	15	5
〔女性・年齢〕	65～74歳	131	41	18	19	42	27	31	6	5	35	30	5	6	10
	75歳以上	50	15	4	12	26	9	14	0	0	13	5	5	5	3
		100.0	30.0	8.0	24.0	52.0	18.0	28.0	0.0	0.0	26.0	10.0	10.0	10.0	6.0

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○ストレスの解消法については、「友人、家族と過ごす」32.6%、「テレビを見る」31.3%、「おいしいものを食べる」25.8%、「眠る」24.1%、「買い物をする」22.5%、「お酒を飲む」19.8%などである。

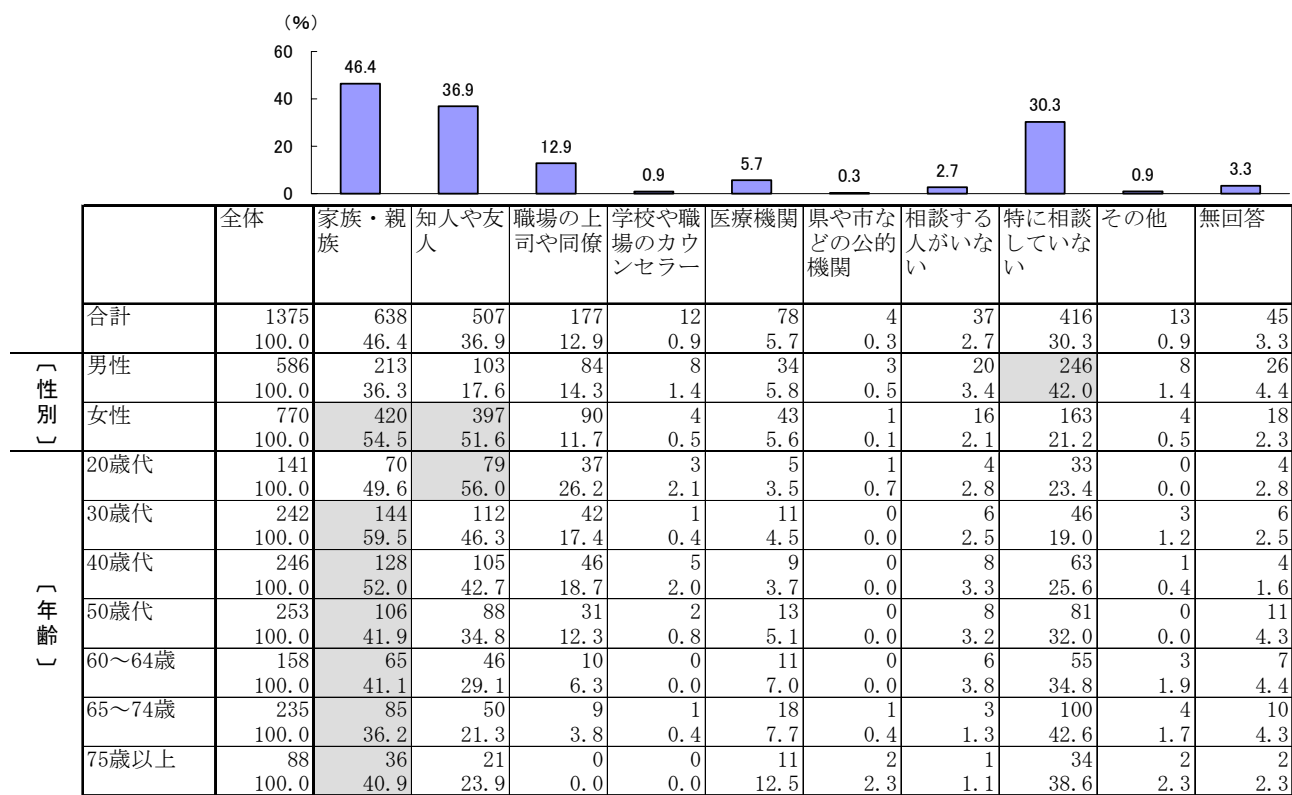
○性別でみると、男性が女性を上回る主なものとして「お酒を飲む」「タバコを吸う」などである。これに対し、女性が男性を上回る主なものは多岐にわたり「友人、家族と過ごす」「おいしいものを食べる」「買い物をする」などである。

○年齢別でみると、「友人、家族と過ごす」「おいしいものを食べる」及び「買い物をする」は 20

歳代及び 30 歳代に多い。「お酒を飲む」は 40 歳代及び 50 歳代、「音楽を聞く」は 20 歳代及び 75 歳以上に多い。「スポーツをする」については 60～74 歳が多い。

- 性・年齢別で最も多い回答をみると、男性では、若い世代では「音楽を聞く」「友人、家族と過ごす」、中年期では「お酒を飲む」、高齢になると「テレビをみる」と移り変わっている。
- 女性では、若い世代及び中年期では「友人、家族と過ごす」「おいしいものを食べる」「買い物」、高齢になると「テレビをみる」と移り変わっている。

問 35 問 32 で 1, 2 に ○ を付けたかたにおたずねします。
ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

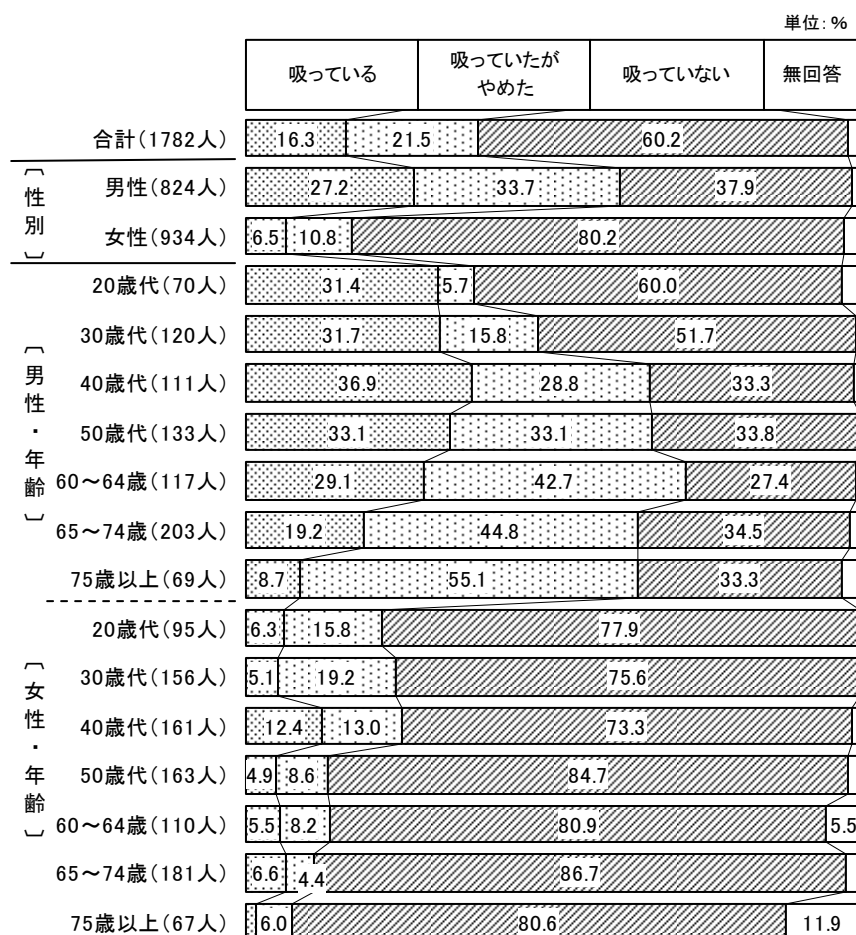
○ストレスを感じた時の相談者については、「家族、親族」46.4%、「知人や友人」36.9%、「特に相談していない」30.3%、「職場の上司や同僚」12.9%が主なところである。

○性別でみると、男性で最も多いものは「特に相談していない」42.0%である。女性は「家族、親族」「知人や友人」に相談する人が多く、「特に相談していない」は男性の半分21.2%である。

○年齢別でみると、「家族、親族」が30歳代以上のいずれの年代でも最も多いのに対し、20歳代は「知人、友人」が最も多い。

7 タバコとお酒

問 36 タバコを吸いますか。(○は1つだけ)



注: 3%未満は表記していない

○タバコについては、「吸っている」は16.3%、「吸っていたがやめた」21.5%、「吸っていない」60.2%である。

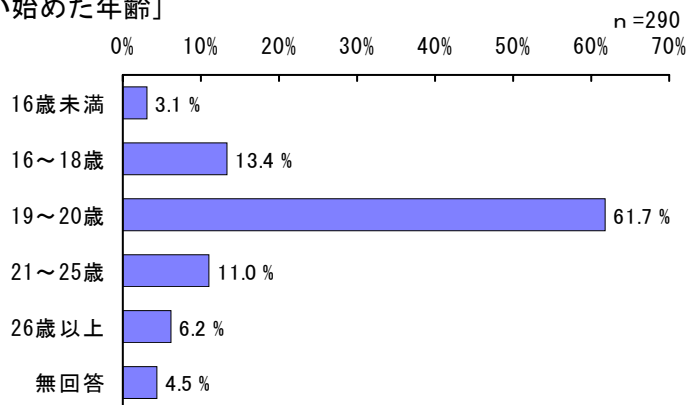
○性別でみると、「吸っている」は男性27.2%が女性6.5%を大きく上回る。

○性・年齢別でみると、「吸っている」は男性では20歳代から60歳代前半では同程度であるが、女性は40歳代のみ1割を超える。

「吸っていたがやめた」は、男性は年齢とともに多くなるが、女性は20歳代から40歳代が中心である。

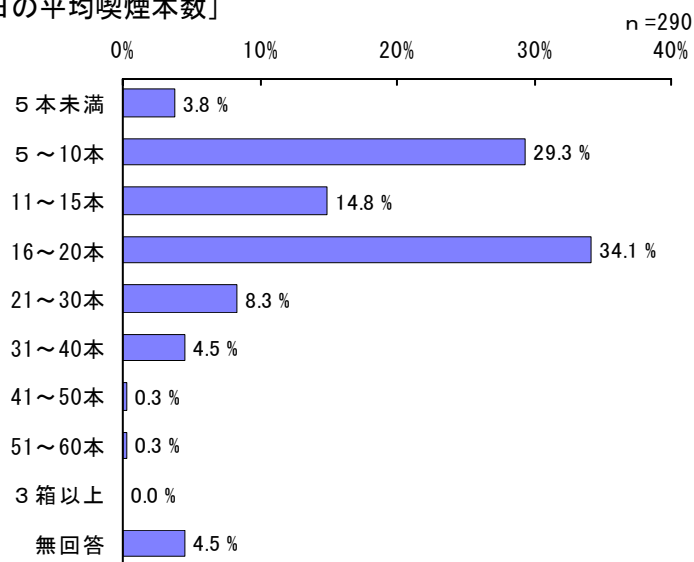
【吸っている人】

[吸い始めた年齢]



○「吸っている」人のうち、吸い始めた年齢は、「19～20歳」61.7%、「16～18歳」13.4%、「21～25歳」11.0%などである。

[1日の平均喫煙本数]

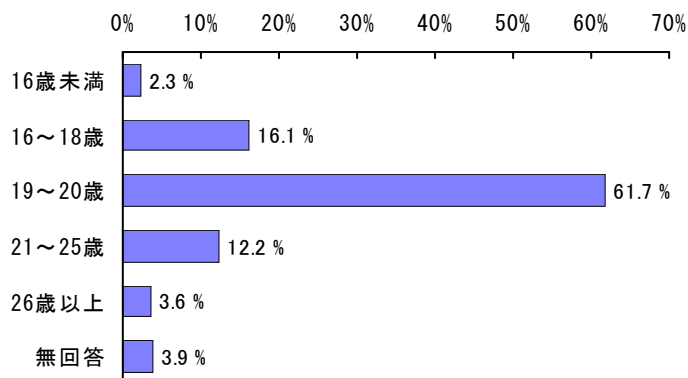


○「吸っている」人の1日の平均喫煙本数については、「16～20本」34.1%、「5～10本」29.3%、「11～15本」14.8%、「21～30本」8.3%などである。

【吸っていたがやめた人】

[吸い始めた年齢]

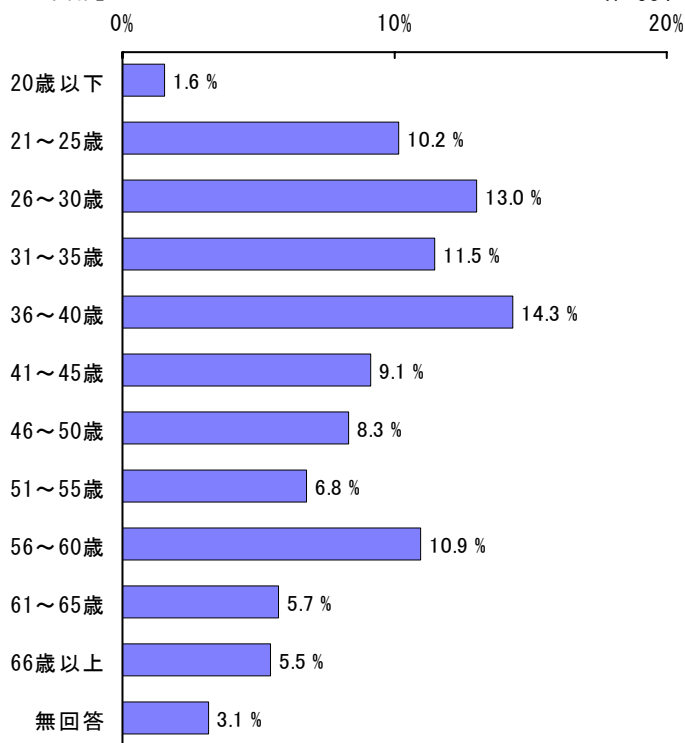
n=384



○「吸っていたがやめた」人の吸い始めた年齢については、「19～20歳」61.7%、「16～18歳」16.1%、「21～25歳」12.2%などである。

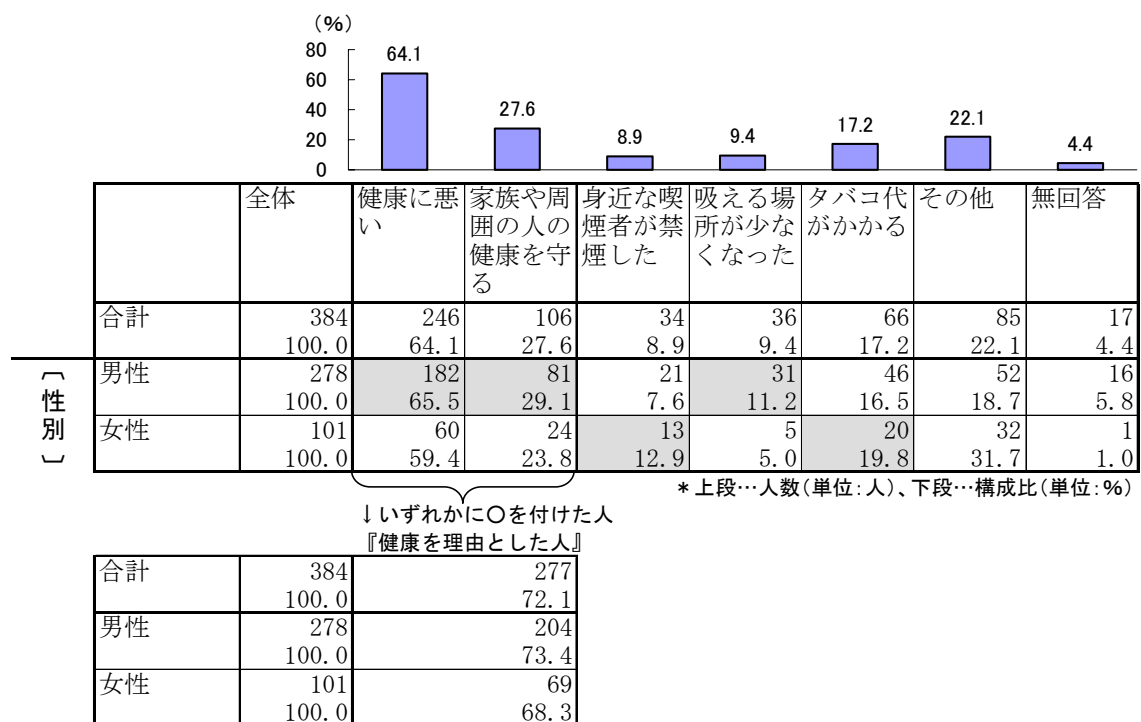
[やめた年齢]

n=384



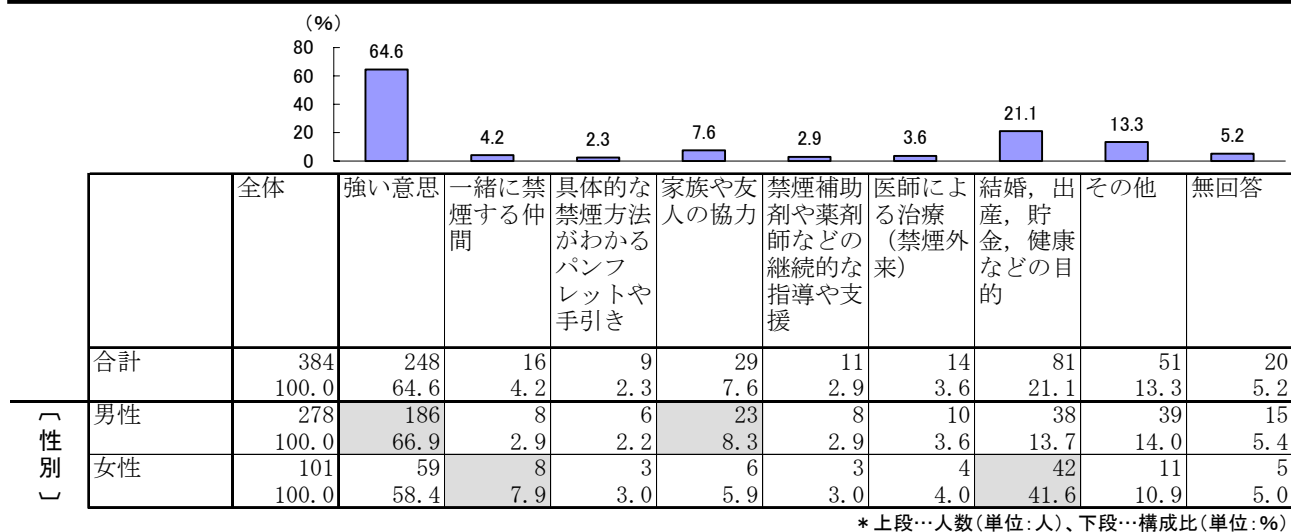
○「吸っていたがやめた」人のやめた年齢については、「36～40歳」14.3%、「26～30歳」13.0%、「31～35歳」11.5%、「56～60歳」10.9%などである。

問37 問36で2に○を付けたかたにおたずねします。
タバコをやめたきっかけや理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



- タバコをやめたきっかけについては、「健康に悪い」64.1%、「家族や周囲の人の健康を守る」27.6%、「タバコ代がかかる」17.2%などである。
- 「健康に悪い」または「家族や周囲の人の健康を守る」を回答した(両方回答した人を含む)『健康を理由とした人』は、72.1%と7割を超える。性別でみると、男性は73.4%、女性は68.3%である。
- 「その他」の主な内容は、「病気をしたから」19件、「結婚・出産等」11件、「体調が悪くなった」7件、「入院・手術した」5件、「何となく」5件、「約束をしたから」2件、「職業上」2件などである。
- 性別でみると、男性の方が多いのは「健康に悪い」「家族や周囲の人の健康を守る」「吸える場所が少なくなった」、女性の方が多いのは「身近な喫煙者が禁煙した」「タバコ代がかかる」である。

問 38 問 36 で2に○を付けたかたにおたずねします。
タバコをやめるために必要なものは何でしたか。(あてはまるものすべてに○)



○タバコを「吸っていたがやめた」人にタバコをやめるために必要なものをたずねたところ、「強い意志」64.6%が圧倒的であり、次いで「結婚, 出産, 貯金, 健康などの目的」21.1%, 「家族や友人の協力」7.6%などである。

○性別でみると、「強い意志」や「家族や友人の協力」は、男性が女性をやや上回るのに対し、「結婚, 出産, 貯金, 健康などの目的」や「一緒に禁煙する仲間」は女性が男性を上回る。

問 39 「禁煙外来」では保険適用（※）で治療が受けられることを知っていますか。（○は1つだけ）
（※）喫煙年数×喫煙本数，ニコチン依存の診断などの条件あり

単位：％

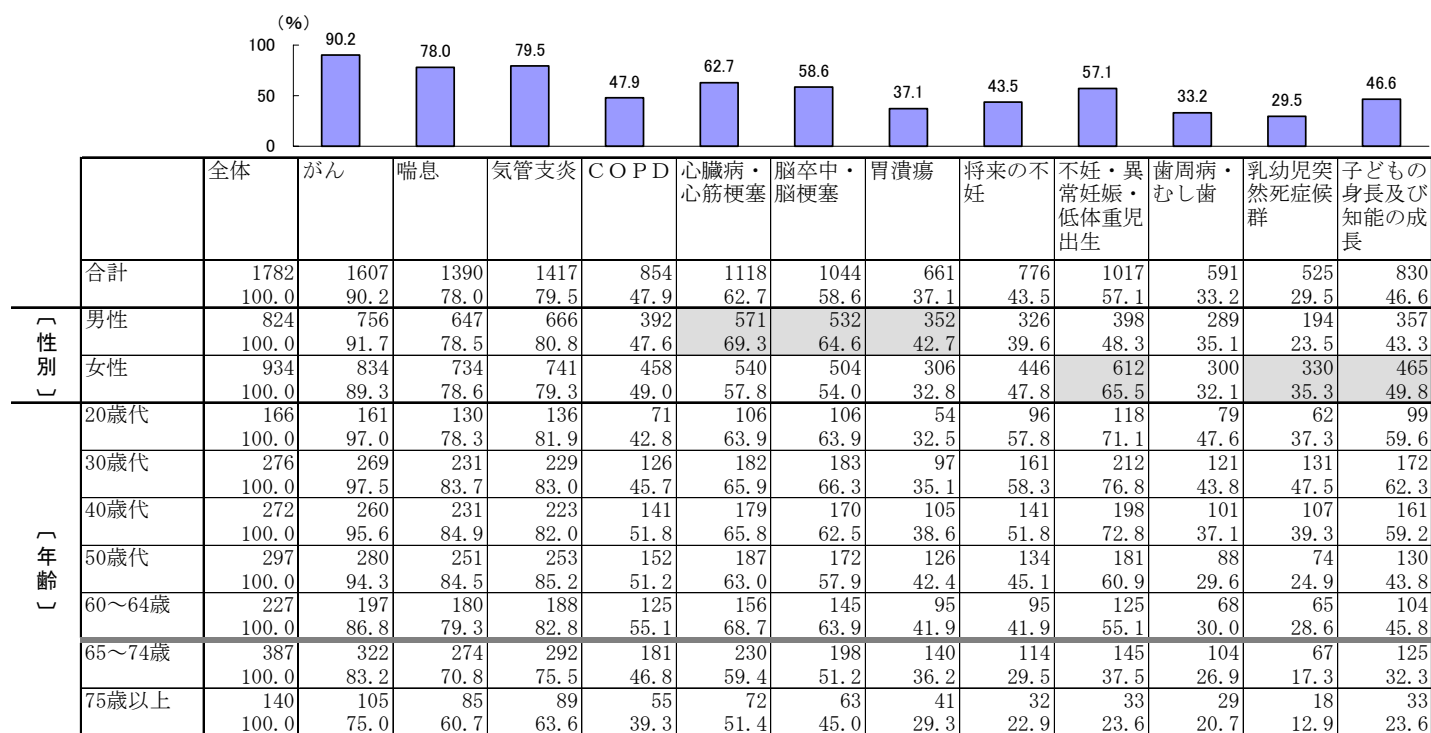
	はい	いいえ	無回答
合計(1782人)	38.0	49.7	12.3
〔性別〕			
男性(824人)	35.4	53.9	10.7
女性(934人)	40.3	46.6	13.2
〔年齢〕			
20歳代(166人)	39.2	58.4	
30歳代(276人)	43.8	50.4	5.8
40歳代(272人)	47.4	45.6	7.0
50歳代(297人)	43.1	48.5	8.4
60～64歳(227人)	33.5	53.3	13.2
65～74歳(387人)	30.2	49.6	20.2
75歳以上(140人)	24.3	44.3	31.4

注：3%未満は表記していない

○「禁煙外来」での保険適用を知っているかについては、「知っている」38.0%、「知らない」49.7%である。

○性別でみると、「知っている」のは女性が男性をやや上回る。年齢別では、60歳以上で「知っている」が少ない。

問 40 喫煙や受動喫煙（喫煙しない人が他人のタバコの煙を吸わされること）は、以下のような病気等に強い影響を及ぼすといわれていますが、知っていますか。（それぞれ○を1つだけ）



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

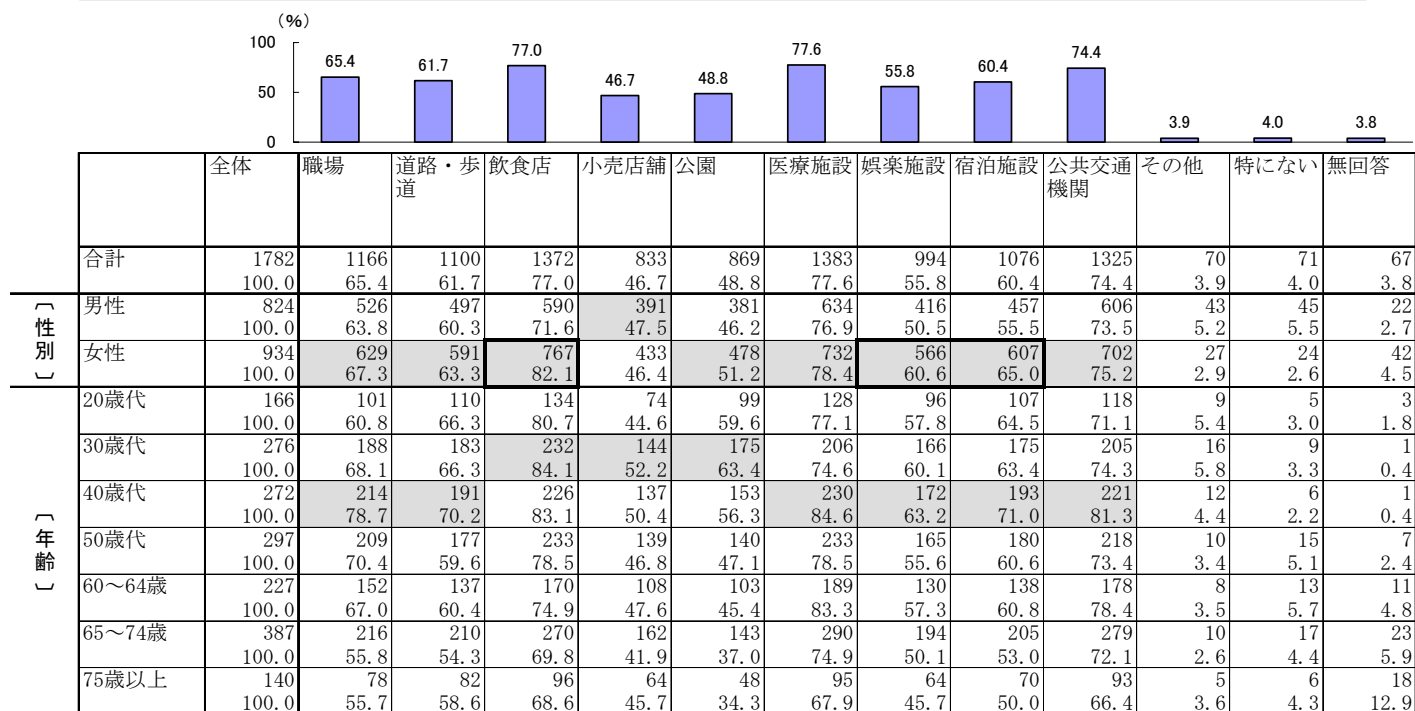
○喫煙や受動喫煙が強い影響を与えることを知っている病気については、「がん」90.2%、「気管支炎」79.5%、「喘息」78.0%、「心臓病・心筋梗塞」62.7%、「脳卒中、脳梗塞」58.6%、「不妊、妊娠異常・低体重児出生」57.1%などの順である。

○性別でみると、男性が女性を上回る主なものは「心臓病・心筋梗塞」「脳卒中・脳梗塞」「胃潰瘍」であり、女性が男性を上回る主なものは「不妊、妊娠異常、低体重児出生」「乳幼児突然死症候群」「子どもの身長及び知能の成長」である。

○年齢別でみると、他の年齢層と比較して 65 歳以上は全ての病気等に対する「知っている」の割合が少ない。

第1章 柏市民健康意識調査

問 41 分煙・禁煙にした方がいいと思う場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)



* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○分煙、禁煙にした方がいいと思う場所については、「医療施設」77.6%、「公共交通機関」74.4%、

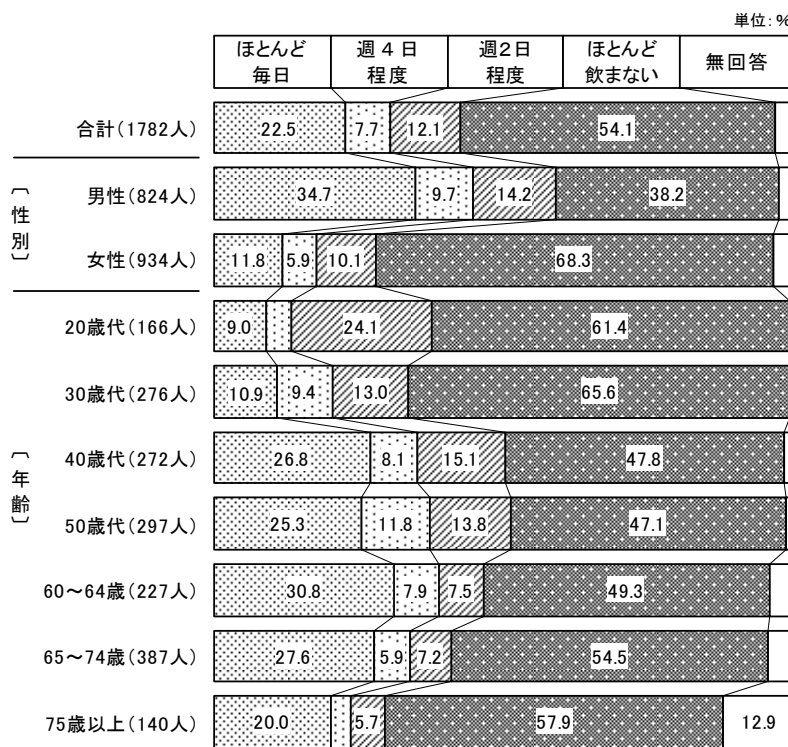
「飲食店」77.0%、「職場」65.4%、「道路・歩道」61.7%、「宿泊施設」60.4%などの順である。

○性別でみると、「小売店舗」を除いてはすべて女性が男性を上回る。なかでも「飲食店」「娯楽施設」「宿泊施設」についての男女差は10ポイント以上と大きい。

○年齢別でみると、多くの場所で最も多いのは40歳代であり、分煙・禁煙への高い関心をうかがうことができる。また子育て世代でもある30歳代は「飲食店」「小売店舗」「公園」で最も多い。

○「その他」の主な内容は、「すべて」26件、「自宅以外すべて」2件、「人の集まる場所」2件、「世の中にタバコはいらない」2件、「家庭」2件、「すべての公共施設」「すべての施設」「すべての公共の場」「駅の多目的トイレ」「学校」「海岸」「ベランダ」「庭」「居間」各1件などである。

問 42 飲酒の頻度はどのくらいですか。(〇は1つだけ)



注: 5%未満は表記していない

○飲酒の頻度については、「ほとんど飲まない」54.1%、「ほとんど毎日」22.5%、「週2日程度」12.1%、「週4日程度」7.7%などである。

○性別でみると、「ほとんど飲まない」が男女とも最も多いが、女性68.3%に対し、男性38.2%である。これに対し、「ほとんど毎日」は男性34.7%、女性11.8%である。

○年齢別でみると、「ほとんど飲まない」は20歳代及び30歳代で6割以上と多い。これに対し、「ほとんど毎日」は40歳代から70歳代前半で3割前後となっている。

問 43 問 42 で1～3に○を付けたかたにおたずねします。
 1日あたりの平均的な飲酒量はどのくらいですか。(○は1つだけ)
 ※日本酒1合(180ml)と同じ量とは、
 ・ビール：大瓶1本(350ml 缶なら1.8本)
 ・ウイスキー：ダブル1杯
 ・焼酎：25度2/3合(120ml)
 ・ワイン：ワイングラス2杯(240ml)

単位：％

		日本酒 にして 1合未満	日本酒 にして 1合程度	日本酒 にして 2合程度	日本酒 にして 3合以上	無回答
〔性別〕	合計(753人)	31.7	28.2	27.4	9.4	
	男性(483人)	25.5	27.5	31.5	12.2	
	女性(259人)	44.4	29.3	18.9		
〔年齢〕	20歳代(62人)	29.0	30.6	25.8	11.3	
	30歳代(92人)	40.2	31.5	15.2	10.9	
	40歳代(136人)	30.1	23.5	30.9	14.7	
	50歳代(151人)	31.1	27.8	29.8	9.3	
	60～64歳(105人)	30.5	22.9	35.2	6.7	
	65～74歳(158人)	27.2	34.2	26.6	7.0	5.1
	75歳以上(41人)	48.8	22.0	17.1	9.8	

注：5%未満は表記していない

- 1日あたりの平均的な飲酒量については、「日本酒にして1合未満」31.7%、「日本酒にして1合程度」28.2%、「日本酒にして2合程度」27.4%、「日本酒にして3合以上」9.4%である。
- 性別でみると、「日本酒にして1合未満」「日本酒にして1合程度」は女性の方が多く、「日本酒にして2合程度」「日本酒にして3合以上」は男性の方が多い。
- 年齢別でみると、「日本酒にして3合以上」は40歳代、「日本酒にして2合程度」は60～64歳、「日本酒にして1合程度」は65～74歳、「日本酒にして1合未満」が75歳以上に多く、年齢とともに酒量は減る傾向にある。

問 44 問 42 で 1 ～ 3 に ○ を付けたかたにおたずねします。
 アルコールは、日本酒 1 合程度が、「1 日の適度な飲酒量」といわれていますが、知っていますか。(○は 1 つだけ)

単位: %

		はい	いいえ	無回答
	合計(753人)	68.3		28.3
〔性別〕	男性(483人)	67.5		28.2
	女性(259人)	68.7		29.3
〔年齢〕	20歳代(62人)	50.0		48.4
	30歳代(92人)	62.0		37.0
	40歳代(136人)	60.3		35.3
	50歳代(151人)	69.5		26.5
	60～64歳(105人)	71.4		23.8
	65～74歳(158人)	78.5		19.0
	75歳以上(41人)	80.5		12.2
				7.3

注: 5%未満は表記していない

○ 1 日の適度な飲酒量を知っているかについては、「はい」(知っている) 68.3%, 「いいえ」(知らない) 28.3%である。

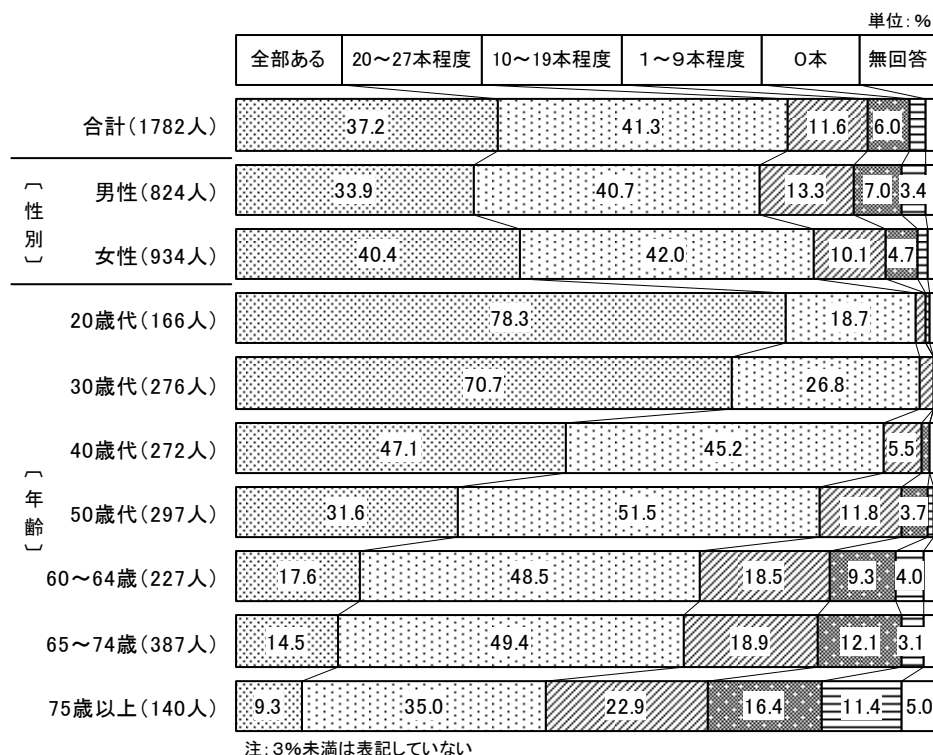
○性別による違いはほとんどない。

○年齢別でみると、20 歳代から 40 歳代において「いいえ」(知らない) がやや多い。

8 歯の健康

問 45 現在、あなたの歯は全部で何本ありますか。(〇は1つだけ)

※大人の歯は通常、親知らずを除いて28本です。入れ歯やインプラントなどの人工の歯は数えません。残っている歯や治療でつめたりかぶせてある自分の歯を数えます。



○歯の本数については、「20～27本」41.3%、「全部ある」37.2%、「10～19本程度」11.6%、「1～9本程度」6.0%、「0本」2.2%である。

○性別でみると、「全部ある」「20～27本」いずれも女性の方が多い。

○年齢別でみると、「全部ある」は20歳代が最も多いが、年齢とともに少なくなり、50歳代以上では「20～27本程度」が「全部ある」を上回る。

問 46 あなたの歯や口の中の状態についてどのように感じていますか。(○は1つだけ)

単位: %

		ほぼ満足している	やや不満だが、日常は特に困らない	不自由や苦痛を感じている	治療中である	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	24.2	57.9	7.4	9.1	
	男性(824人)	25.1	58.4	7.6	7.2	
	女性(934人)	23.7	57.5	7.2	10.6	
〔年齢〕	20歳代(166人)	27.1	58.4	3.6	10.8	
	30歳代(276人)	25.7	59.8	6.5	7.2	
	40歳代(272人)	21.3	64.0	7.0	7.4	
	50歳代(297人)	21.5	56.9	9.8	11.1	
	60～64歳(227人)	21.1	56.8	10.6	9.3	
	65～74歳(387人)	27.6	56.6	5.9	8.5	
	75歳以上(140人)	25.7	49.3	7.9	10.7	6.4

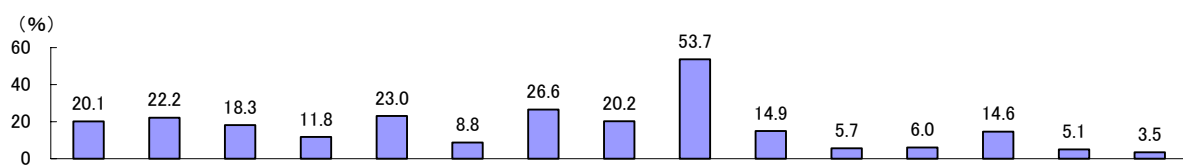
注: 3%未満は表記していない

○歯や口の状態については、「ほぼ満足している」24.2%、「やや不満だが、日常は特に困らない」57.9%、「不自由や苦痛を感じている」7.4%、「治療中である」9.1%である。

○性別による違いはほとんどない。

○年齢別でみると、「不自由や苦痛を感じている」は50歳代及び60～64歳で他の年代を上回り約1割である。

問 47 問 46 で2～4に○を付けた方におたずねします。
 歯や口の中の状態で、どのような症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)



		全体	痛みはないがむし歯がある	歯が痛んだりしみたりする	歯ぐきから血が出る	歯ぐきが腫れている	歯ぐきが下がって歯が長く見える	歯が動くようになった	噛み合わせ、歯並びが気になる	口臭を感じる、または人から言われる	食べ物が歯と歯の間にはさまる	口の渇きが気になる	お茶や汁物等でむせる	入れ歯が合わない	食べ物がかみにくくなった	その他	無回答
〔性別〕	合計	1325	266	294	242	157	305	116	352	268	712	198	75	79	193	67	46
		100.0	20.1	22.2	18.3	11.8	23.0	8.8	26.6	20.2	53.7	14.9	5.7	6.0	14.6	5.1	3.5
	男性	603	138	156	120	73	117	59	137	136	320	83	31	48	91	21	24
〔年齢〕	女性	703	126	137	120	84	182	55	210	128	383	115	42	28	95	44	20
		100.0	17.9	19.5	17.1	11.9	25.9	7.8	29.9	18.2	54.5	16.4	6.0	4.0	13.5	6.3	2.8
	20歳代	121	40	41	28	14	14	6	46	22	44	23	1	1	5	7	0
〔年齢〕		100.0	33.1	33.9	23.1	11.6	11.6	5.0	38.0	18.2	36.4	19.0	0.8	0.8	4.1	5.8	0.0
	30歳代	203	62	37	43	20	29	5	70	47	81	28	7	0	1	16	1
		100.0	30.5	18.2	21.2	9.9	14.3	2.5	34.5	23.2	39.9	13.8	3.4	0.0	0.5	7.9	0.5
	40歳代	213	59	56	38	22	50	9	76	37	118	30	10	0	14	11	4
		100.0	27.7	26.3	17.8	10.3	23.5	4.2	35.7	17.4	55.4	14.1	4.7	0.0	6.6	5.2	1.9
	50歳代	231	43	45	55	34	64	26	58	55	137	25	11	14	27	10	5
		100.0	18.6	19.5	23.8	14.7	27.7	11.3	25.1	23.8	59.3	10.8	4.8	6.1	11.7	4.3	2.2
〔年齢〕	60～64歳	174	29	40	28	20	49	20	34	38	112	28	7	22	44	7	8
		100.0	16.7	23.0	16.1	11.5	28.2	11.5	19.5	21.8	64.4	16.1	4.0	12.6	25.3	4.0	4.6
	65～74歳	275	22	61	42	40	77	42	47	50	163	38	18	26	68	8	19
〔年齢〕		100.0	8.0	22.2	15.3	14.5	28.0	15.3	17.1	18.2	59.3	13.8	6.5	9.5	24.7	2.9	6.9
	75歳以上	95	9	11	8	7	19	8	15	17	51	26	20	14	31	7	7
〔年齢〕		100.0	9.5	11.6	8.4	7.4	20.0	8.4	15.8	17.9	53.7	27.4	21.1	14.7	32.6	7.4	7.4

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○歯や口の症状については、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」53.7%、「噛み合わせ、歯並びが気になる」26.6%、「歯ぐきが下がって歯が長く見える」23.0%、「歯が痛んだりしみたりする」22.2%、「口臭を感じる、または人から言われる」20.2%、「痛みはないがむし歯がある」20.1%などである。

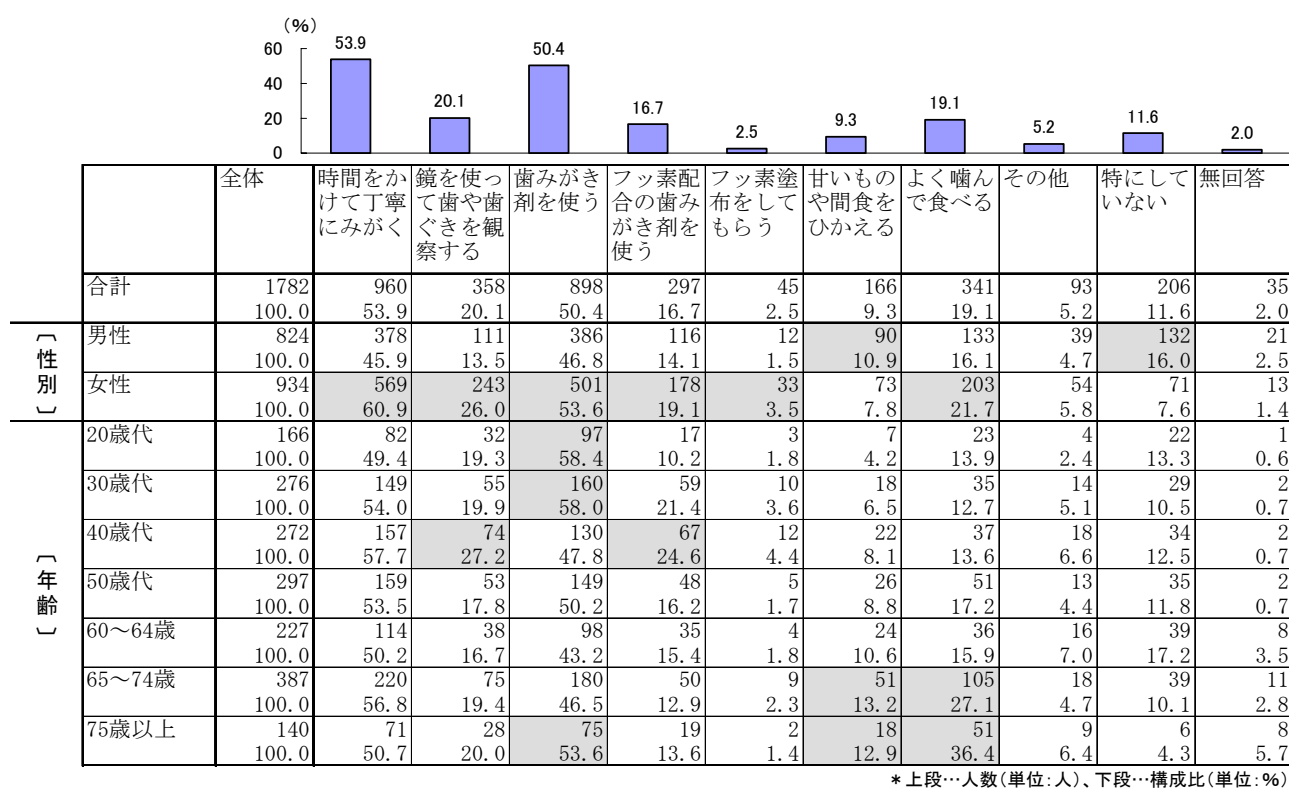
○性別でみると、「歯が痛んだりしみたりする」「痛みはないがむし歯がある」は男性の方が多い。これに対し、「噛み合わせ、歯並びが気になる」「歯ぐきが下がって歯が長く見える」は女性の方が多い。

○年齢別でみると、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」や「歯ぐきが下がって歯が長く見える」は50歳代、60歳代及び70歳代前半に多い。また、「歯が痛んだりしみたりする」「噛み合わせ、歯並びが気になる」や「痛みはないがむし歯がある」は概ね20歳代から40歳代に多い。

○「その他」の主な内容は、『物理的な不具合・要メンテナンス』について21件(親知らずがある5件、歯石・歯垢がある4件、詰め物が取れている3件、入れ歯に食べ物が詰まる2件、顎関節症である2件、歯が欠けた、すぐに入れ歯をはずしたくなる、抜歯した奥歯を入れていない、ブリッジの根元が痛んでいる、1本乳歯があり最近少し動く各1件)、『口内の痛み』について14

件（よく口内炎が出来る 3 件，知覚過敏 3 件，歯ぐきが痛む 2 件，食べ物がおいしく感じない 2 件，親知らずの痛み，舌が荒れる，口の中を時々噛んでしまう，すっきりしない各 1 件），『見た目』について 9 件（色素付着 7 件，銀歯が気になる 2 件），「再生不能貧血のため歯科医より拒否される」「インシュリン注射をしたから歯医者にも一度も行かずにいる」「矯正している」各 1 件などである。

問 48 歯や歯ぐきの健康のために，普段どのようなことを心がけていますか。
(あてはまるものすべてに○)

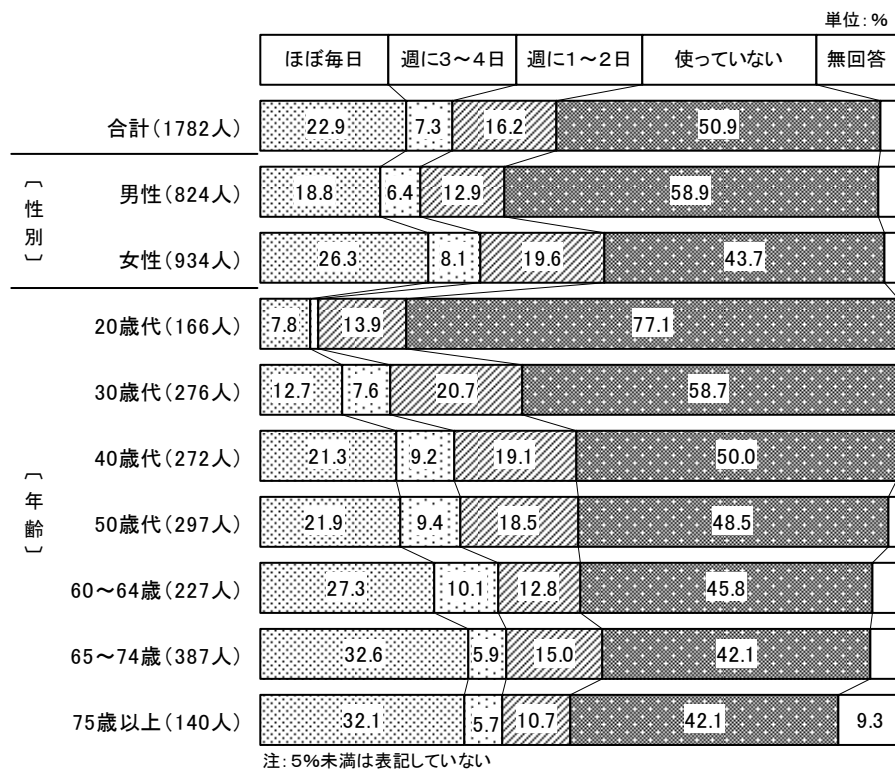


○歯や歯ぐきの健康のため心がけていることについては、「時間をかけて丁寧にみがく」53.9%，「歯みがき剤を使う」50.4%が主なものであり，やや差があつて「鏡を使って歯や歯ぐきを観察する」20.1%，「よく噛んで食べる」19.1%，「フッ素配合の歯みがき剤を使う」16.7%，「特にしていない」11.6%などである。

○性別でみると，「特にしていない」「甘いものや間食をひかえる」以外は女性の方が多く，女性の関心の高さをうかがうことができる。

○年齢別でみると，「時間をかけて丁寧にみがく」は40歳代が最も多いが，いずれの年代でも多くあげている。「鏡を使って歯や歯ぐきを観察する」や「フッ素配合の歯みがき剤を使う」は40歳代が最も多く，歯の健康への高い関心をうかがうことができる。また，「歯みがき剤を使う」は，20歳代，30歳代及び75歳以上にやや多く，「甘いものや間食をひかえる」や「よく噛んで食べる」は65歳以上にやや多い。

問 49 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使ってケアをしていますか。（○は1つだけ）

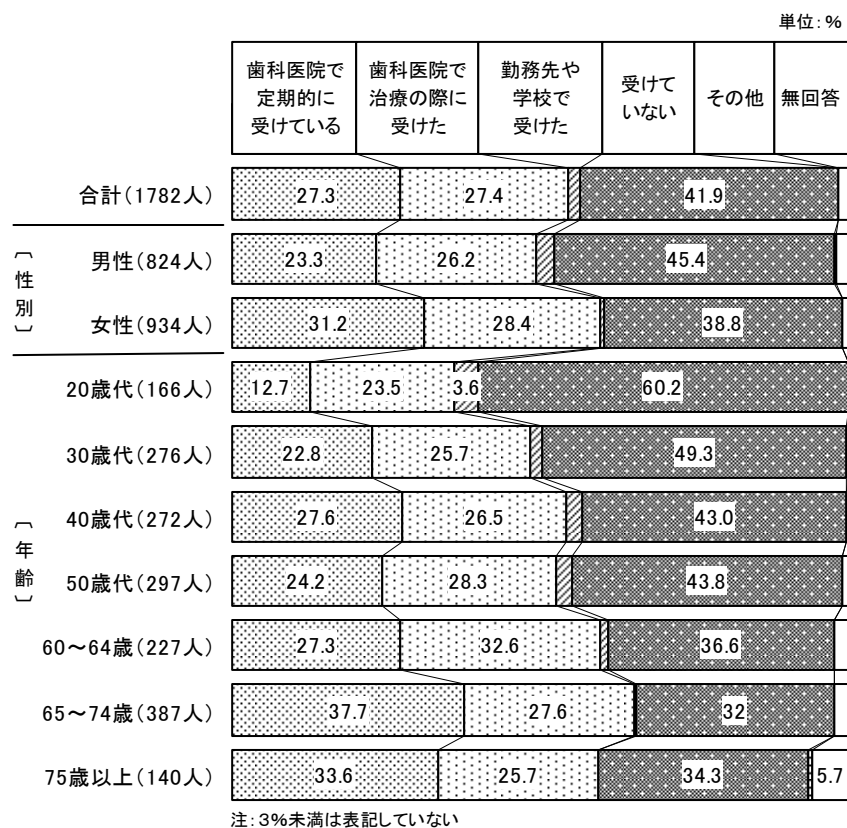


○歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使ってのケアについては、「ほぼ毎日」22.9%、「週に3～4日」7.3%、「週に1～2日」16.2%、「使っていない」50.9%である。

○性別でみると、「使っていない」を除いては女性の方が多い。

○年齢別でみると、「使っていない」は20歳代に特に多い。

問 50 この1年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つだけ)

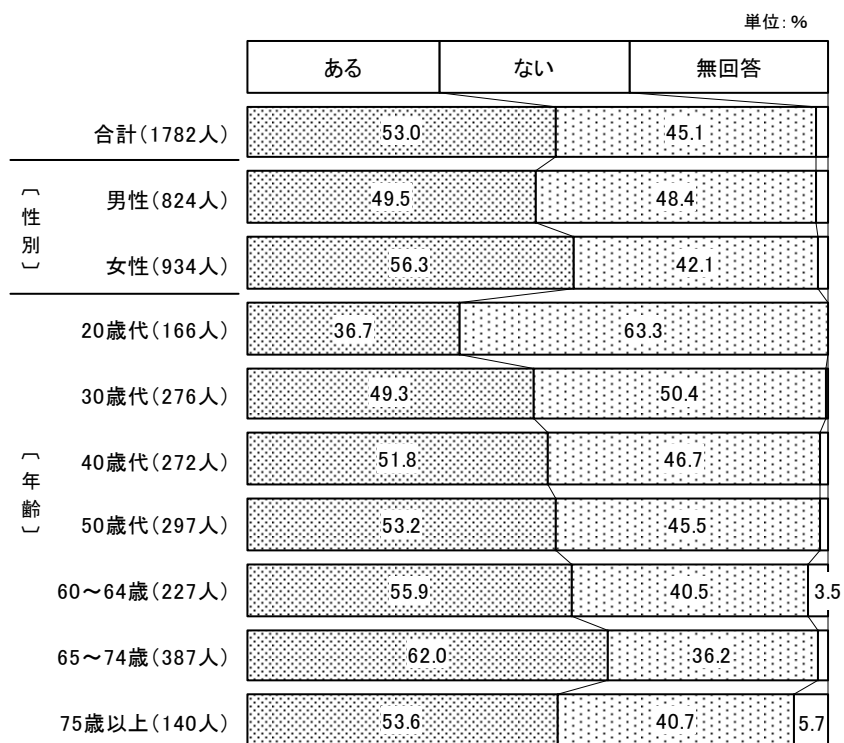


○この1年間の歯科健診の受診については、「受けていない」41.9%が最も多く、次いで「歯科医院で治療の際に受けた」27.4%、「歯科医院で定期的に受けている」27.3%、「勤務先や学校で受けた」1.7%である。

○性別でみると、「受けていない」「勤務先や学校で受けた」は男性の方が多いのに対し、「歯科医院で定期的に受けている」「歯科医院で治療の際に受けた」は女性の方が多い。

○年齢別でみると、「歯科医院で定期的に受けている」は65歳以上に多いこともあり、「受けていない」は年齢とともに少なくなる傾向にある。

問51 この1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れを取り除いたことがありますか。(○は1つだけ)



注: 3%未満は表記していない

○この1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れを取り除いたことが「ある」は 53.0%, 「ない」は 45.1%である。

○性別でみると、男女とも「ある」が「ない」を上回るが、「ある」の割合は女性の方が多い。

○年齢別でみると、40歳代以上では「ある」が「ない」を上回るが、20歳代では「ない」が6割を超える。

9 市の健康づくり事業

問 52 下記の健康づくり事業を知っていますか、また、利用（参加）したことがありますか。
（○は1つだけ）

	全体	利用した ことがある	知っている が利用 したことは ない	事業があ ることを 知らな かった	無回答
ア ふれあい健康相談	1782 100.0	18 1.0	618 34.7	1091 61.2	55 3.1
イ 栄養相談	1782 100.0	12 0.7	575 32.3	1131 63.5	64 3.6
ウ 健康づくり相談	1782 100.0	27 1.5	618 34.7	1071 60.1	66 3.7
エ かしわ歯科相談室	1782 100.0	4 0.2	397 22.3	1305 73.2	76 4.3
オ 地域健康講座	1782 100.0	29 1.6	465 26.1	1218 68.4	70 3.9
カ 柏市民健康づくり推進員活動	1782 100.0	54 3.0	577 32.4	1085 60.9	66 3.7
キ いきいきはつらつ教室	1782 100.0	13 0.7	421 23.6	1277 71.7	71 4.0
ク 手賀沼ふれあいウォーク	1782 100.0	58 3.3	1011 56.7	646 36.3	67 3.8
ケ ウォーキングパスポート	1782 100.0	10 0.6	166 9.3	1466 82.3	140 7.9

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

○健康づくり事業で「利用（参加）したことがある」は、「手賀沼ふれあいウォーク」3.3%、「柏市民健康づくり推進員活動」3.0%、「地域健康講座」1.6%、「健康づくり相談」1.5%などである。

「知っているが、利用（参加）したことはない」は、「手賀沼ふれあいウォーク」56.7%、「ふれあい健康相談」「健康づくり相談」34.7%、「柏市民健康づくり推進員活動」32.4%、「栄養相談」32.3%などである。

「このような事業があることを知らなかった」は、「ウォーキングパスポート」82.3%、「かしわ歯科相談室」73.2%、「いきいきはつらつ教室」71.7%、「地域健康講座」68.4%、「栄養相談」63.5%などである。

第1章 柏市民健康意識調査

■ア ふれあい健康相談

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	34.7	61.2		
〔性別〕				
男性(824人)	27.2	69.2		
女性(934人)	41.5	54.6		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	16.9	81.3		
30歳代(276人)	21.0	76.8		
40歳代(272人)	29.8	69.1		
50歳代(297人)	33.0	66.3		
60～64歳(227人)	43.2	54.6		
65～74歳(387人)	46.5	44.7	6.7	
75歳以上(140人)	50.0	37.9	10.0	

注：5%未満は表記していない

■イ 栄養相談

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	32.3	63.5		
〔性別〕				
男性(824人)	22.6	73.3		
女性(934人)	41.3	54.9		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	15.1	83.7		
30歳代(276人)	21.7	76.4		
40歳代(272人)	28.7	70.2		
50歳代(297人)	30.3	69.4		
60～64歳(227人)	42.3	55.9		
65～74歳(387人)	42.9	48.6	7.2	
75歳以上(140人)	40.7	41.4	15.0	

注：5%未満は表記していない

■ウ 健康づくり相談

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	34.7	60.1		
〔性別〕				
男性(824人)	26.6	68.7		
女性(934人)	42.1	52.9		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	16.3	81.3		
30歳代(276人)	22.1	76.4		
40歳代(272人)	31.6	67.3		
50歳代(297人)	34.3	64.0		
60～64歳(227人)	43.2	53.3		
65～74歳(387人)	46.5	42.9	6.7	
75歳以上(140人)	42.1	40.0	14.3	

注：5%未満は表記していない

■エ かしわ歯科相談室

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	22.3	73.2		
〔性別〕				
男性(824人)	17.1	78.3		
女性(934人)	27.1	69.2		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	7.8	90.4		
30歳代(276人)	13.4	84.8		
40歳代(272人)	22.8	75.4		
50歳代(297人)	21.5	77.1		
60～64歳(227人)	27.3	71.4		
65～74歳(387人)	30.5	60.7	8.8	
75歳以上(140人)	27.1	56.4	15.8	

注：5%未満は表記していない

■オ 地域健康講座

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	26.1	68.4		
〔性別〕				
男性(824人)	19.3	76.6		
女性(934人)	32.4	61.6		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	7.8	91.0		
30歳代(276人)	10.9	87.0		
40歳代(272人)	23.9	74.3		
50歳代(297人)	27.3	71.4		
60～64歳(227人)	33.0	62.1		
65～74歳(387人)	37.7	51.9	7.8	
75歳以上(140人)	37.9	42.9	15.6	

注：5%未満は表記していない

■カ 柏市民健康づくり推進員活動

単位：％

	利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
合計(1782人)	32.4	60.9		
〔性別〕				
男性(824人)	24.8	70.8		
女性(934人)	39.4	52.7		
〔年齢〕				
20歳代(166人)	13.3	85.5		
30歳代(276人)	17.0	80.4		
40歳代(272人)	28.7	69.9		
50歳代(297人)	31.6	66.0		
60～64歳(227人)	43.6	51.5		
65～74歳(387人)	46.7	45.2	40.8	7.3
75歳以上(140人)	5.7	40.7	37.1	16.5

注：5%未満は表記していない

■キ いきいきはつらつ教室

単位: %

		利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	23.6	71.7		
	男性(824人)	15.9	79.9		
	女性(934人)	30.7	64.9		
〔年齢〕	20歳代(166人)	9.6	89.2		
	30歳代(276人)	9.1	89.5		
	40歳代(272人)	17.3	80.9		
	50歳代(297人)	24.6	74.7		
	60～64歳(227人)	28.6	68.7		
	65～74歳(387人)	35.7	54.8	7.7	
	75歳以上(140人)	38.6	43.6	13.5	

注: 5%未満は表記していない

■ク 手賀沼ふれあいウォーク

単位: %

		利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	56.7	36.3		
	男性(824人)	48.7	44.7		
	女性(934人)	64.0	29.2		
〔年齢〕	20歳代(166人)	40.4	57.8		
	30歳代(276人)	42.8	54.7		
	40歳代(272人)	61.8	34.9		
	50歳代(297人)	66.0	30.3		
	60～64歳(227人)	67.4	29.1		
	65～74歳(387人)	7.5	59.9	25.8	6.8
	75歳以上(140人)	5.0	49.3	30.0	15.7

注: 5%未満は表記していない

■ケ ウォーキングパスポート

単位: %

		利用(参加)したことがある	知っているが、利用(参加)したことはない	事業があることを知らなかった	無回答
〔性別〕	合計(1782人)	9.3	82.3	7.9	
	男性(824人)	7.5	84.0	7.9	
	女性(934人)	11.0	81.5	7.0	
〔年齢〕	20歳代(166人)	5.4	92.8		
	30歳代(276人)	5.4	92.0		
	40歳代(272人)	6.6	90.8		
	50歳代(297人)	8.4	88.6		
	60～64歳(227人)	14.5	80.2		
	65～74歳(387人)	11.9	72.1	15.5	
	75歳以上(140人)	13.6	54.3	30.7	

注: 5%未満は表記していない

○性別でみると、「このような事業があることを知らなかった」は、すべての事業で男性の方が多い。

○年齢別でみると、いずれの事業においても年齢とともに「このような事業があることを知らなかった」は少なくなる傾向にある。

10 自由回答まとめ

問 53 ご自身やご家族の健康を守るために必要なことは、何でしょうか。その他、健康づくり全般に関してのご意見、また行政へのご要望等についてご自由にお書きください。

731 人から延べ 1242 件のご意見をいただきました。大きく分類すると下記の通りです。

○栄養・食生活	236 件
○身体活動・運動	218 件
○休養・こころの健康づくり	145 件
○たばこ	24 件
○アルコール	1 件
○歯の健康	24 件
○糖尿病	2 件
○循環器病	5 件
○がん	26 件
○早めの受診・健診をしている	114 件
○自分や家族の意識の問題	81 件
○規則正しい生活，生活習慣	25 件
○予防接種	10 件
○市の健康づくり事業	98 件
○医療	47 件
○このアンケートについて	16 件
○市のその他の施策	66 件
○放射線	62 件
○その他	42 件

第 2 章

市民健康座談会

【実施概要・実施結果】

1 実施概要

（１）実施目的

柏市の健康増進計画を策定するにあたり，基礎調査の一環として，一般市民，特に 30 代及び 40 代の稼働世代を中心に，健康づくりに関する意見を聴取する。

（２）実施場所

市内の中学校区（20 校区）を単位とし，地域性を考慮して選択した小中学校 7 校内の会議室等

（３）実施方法等

①実施方法

P T A 役員を中心に，既存の P T A 定例会等の場を活用し，健康づくりに対し，テーマに沿った意見を聴取（基本としてフリートーク形式）

②テーマ

- ㊦ 日頃，取り組んでいる健康づくり
- ㊧ 健康づくりのため，市に望むもの
- ㊨ 食生活における課題

（４）実施時期

平成 23 年 11 月から平成 24 年 2 月まで

2 実施結果

(1) 実施日・実施場所・参加人数

実 施 日	実施場所	参加人数
平成 23 年 11 月 1 日 (火)	田中小学校	29 人
平成 23 年 11 月 4 日 (金)	酒井根西小学校	18 人
平成 23 年 11 月 13 日 (日)	高柳中学校	25 人
平成 23 年 12 月 3 日 (土)	柏中学校	14 人
平成 23 年 12 月 9 日 (金)	柏第三小学校	18 人
平成 24 年 1 月 12 日 (木)	十余二小学校	37 人
平成 24 年 2 月 18 日 (土)	風早中学校	25 人
合 計	7 校	166 人

(2) 参加者

参加者のほとんどが 30 代から 40 代の主婦

(3) 聴取した意見

①主な意見

㊦日頃、取り組んでいる健康づくり

健康には関心があり、大事なことと認識はあるものの、実際は具体的な取り組みができていないという意見が大半を占めた。

㊦健康づくりのため、市に望むもの

健康づくりは自分自身で行うものという認識から、市への具体的な要望等は意見としてあまり出なかった。

㊦食生活における課題

マンネリ化、栄養バランス等の知識不足に関する意見が多く、献立を考えることに苦労している現状を変えることが最大の課題として挙げられた。

②個別の意見

㊦日頃、取り組んでいる健康づくり

- ・ 健康＝運動及び健全な食生活のイメージ
- ・ 食生活に気をつけられない人は運動もできていない
- ・ 取り組めない理由は時間的制約が多い

- ・イベントよりも日常的な取り組みが重要
- ・子どもには手をかけているが、自分まで手が回らない

④健康づくりのため、市に望むもの

- ・栄養成分表記の統一

⑤食生活における課題

- ・1食に関する情報は氾濫しているが、継続してバランスの良い食生活にする方法が分からない
- ・扱える食材が少ない
- ・食の安全
- ・栄養や食材に関しては、総論的な意見や細かすぎる情報が氾濫しており、丁度良い情報が少ない。
- ・子ども中心のメニューとなる
- ・好き嫌い
- ・食べ残し、食材の使いきり

第 3 章

付属資料



【調査票】

柏市民健康意識調査票

調査へのご協力をお願い

日頃より市政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

柏市では、市民の皆様の健康について、現状と課題を把握し、課題ごとに具体的な目標を定め、健康づくりを支援していく考えです。

この調査は、平成24年1月1日現在の柏市住民基本台帳に記載されている20歳以上の男女について、年代別・地域別に4,000名を抽出し、意識調査をお願いするものです。調査は無記名であり、その結果は目的以外に使用することはない、お答えいただいた皆様にご迷惑をおかけすることはありません。

設問は多岐にわたっていますが、皆様の健康状況を確認させていただくための大切な調査となりますので、誠に恐縮ですが、ご理解ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成24年1月

柏市長 秋山 浩保

◆ご回答にあたって

- 1 必ずあて名のご本人様がお答えください。
- 2 記入は、黒のボールペン、または濃い鉛筆（シャープペン）をお願いします。
- 3 お答えは、あてはまる番号に○をつけてください。
- 4 各設問において「その他」を選ばれた場合は、項目の右の（ ）内にその内容を具体的に記入してください。
- 5 設問によって、回答数を「○は1つだけ」「あてはまるものすべて」などと指定しておりますので、その範囲内でお答えください。
- 6 特に指定のあるもの以外は、平成24年1月1日現在でお答えください。

○ ご記入いただきました調査票は、**平成24年2月12日（日）まで**

に同封した封筒に入れてご投函ください。（切手不用）

○ ご不明な点がございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

柏市保健所 地域健康づくり課 健康増進担当

TEL : 04-7167-1256（直通）

FAX : 04-7167-1732

E-mail : tiikikenko@city.kashiwa.lg.jp

【調査票】

◆「あなた自身」についておたずねします。

問1 性別（○は1つだけ）

1 男性	2 女性
------	------

問2 年齢（○は1つだけ）

1 20歳～24歳	2 25歳～29歳	3 30歳～34歳
4 35歳～39歳	5 40歳～44歳	6 45歳～49歳
7 50歳～54歳	8 55歳～59歳	9 60歳～64歳
10 65歳～69歳	11 70歳～74歳	12 75歳以上

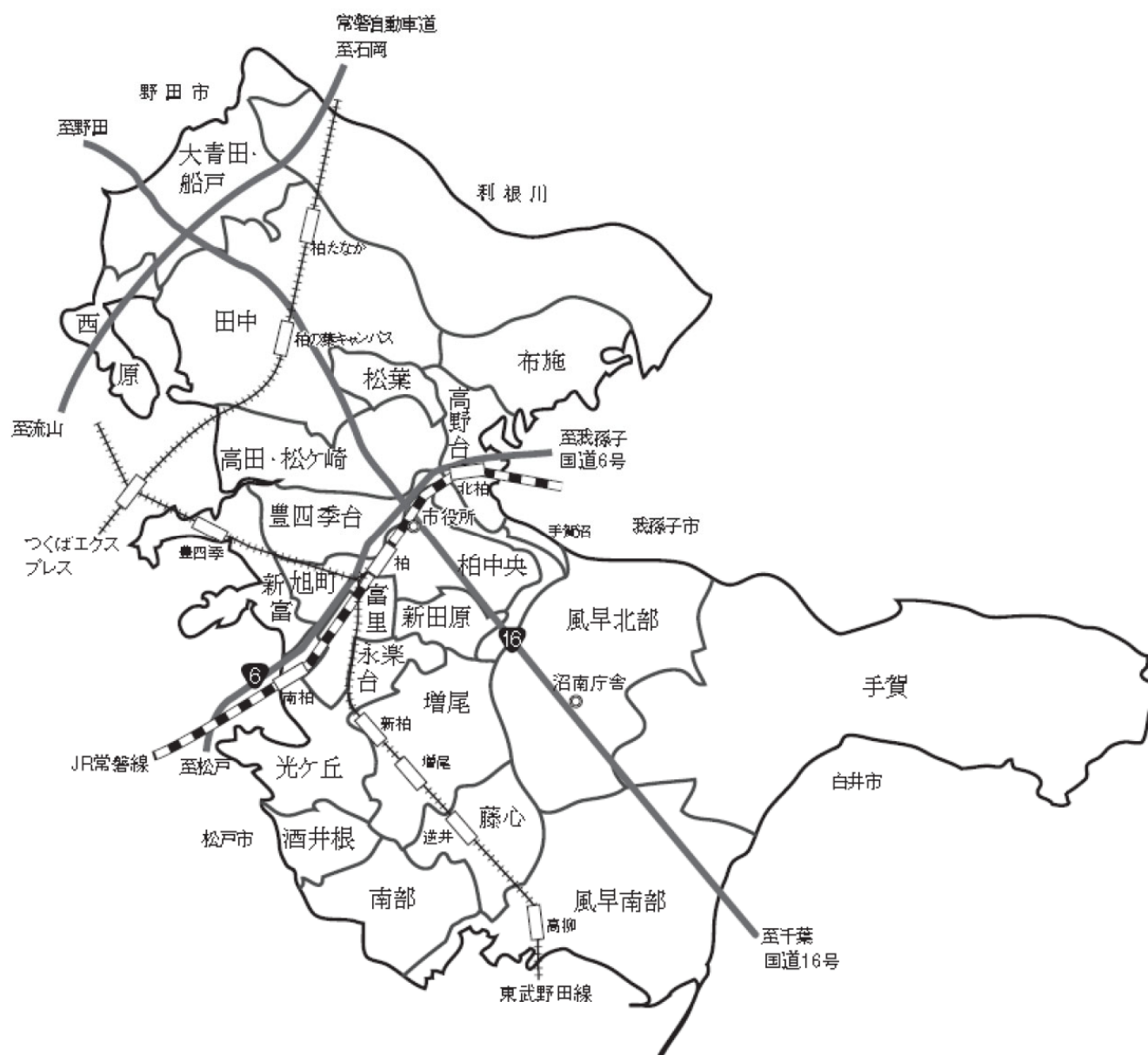
問3 家族構成（○は1つだけ）

1 1人暮らし	2 夫婦のみ
3 親と子	4 親，子，孫などの三世代以上
5 その他 （ ）	

問4 あなたのお住まいの地区を、次の中から選んでください。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|----------|
| 1. 田 中 | 2. 大青田・船戸 | 3. 西 原 | 4. 布 施 |
| 5. 高野台 | 6. 松 葉 | 7. 高田・松ヶ崎 | 8. 豊四季台 |
| 9. 柏中央 | 10. 新 富 | 11. 旭 町 | 12. 新田原 |
| 13. 富 里 | 14. 永楽台 | 15. 増 尾 | 16. 光ヶ丘 |
| 17. 南 部 | 18. 藤 心 | 19. 酒井根 | 20. 風早南部 |
| 21. 手 賀 | 22. 風早北部 | | |

(不明な方は、下記の地図に、あなたのご自宅の位置を●で記入してください)



【調査票】

◆「あなたの健康状態」についておたずねします。

問5 あなたの身長と体重を教えてください。

身長：	c m	体重：	kg
-----	-----	-----	----

問6 体型についてどう思っていますか

1 太っている	2 少し太っている	3 ふつう
4 少しやせている	5 やせている	

問7 普段、体重の変化（増減）を気にしていますか。（○は1つだけ）

1 気にしている	2 気にしていない	3 どちらともいえない
----------	-----------	-------------

問8 過去1年間に、受診した健康診査やがん検診は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

1 特定健康診査 （40歳以上の方）	2 胃がん検診	3 結核・肺がん検診
4 大腸がん検診	5 乳がん検診	6 子宮がん検診
7 人間ドック	8 その他（ ）	9 受けていない

問9 問8で「受けていない」に○を付けたかたにおたずねします。

受けなかった理由は次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

1 健康なので必要ない	2 医療機関に受診中
3 忙しく都合がつかない	4 結果が不安
5 費用がかかる	6 身近な場所で実施していない
7 健診（検診）の実施を知らなかった	8 受け方がわからない
9 その他（ ）	

問 10 これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。ある場合、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。(どちらかに○)

		な い	あ る	⇒	治療や何らかの取り組み (「ある」と答えたかたのみ)	
					1 している (した)	2 していない
ア	脳卒中（脳梗塞，脳出血，くも 膜下出血を含む）といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
イ	心筋梗塞，狭心症といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
ウ	糖尿病といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
エ	高血圧症といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
オ	脂質異常症（高脂血症）といわ れた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
カ	肝炎，肝機能障害といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
キ	歯周病（歯槽膿漏）といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない
ク	骨粗しょう症といわれた	1	2	⇒	1 している (した)	2 していない

◆「あなたの健康に関する考え方」についておたずねします。

問 11 あなたは，自分で健康だと感じていますか。(○は1つだけ)

1 とても健康	2 どちらかといえば健康	3 どちらともいえない
4 どちらかといえば健康で はない	5 健康ではない	

問 12 普段，健康について誰に相談していますか。(あてはまるものすべてに○)

1 家族	2 知人や友人
3 職場の同僚	4 学校や職場のカウンセラー
5 医療機関	6 県や市などの公的機関
7 特に相談していない	8 その他（ ）

【調査票】

問 13 普段、健康のためにどんなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 食事、栄養	2 運動
3 休養、睡眠	4 こころの健康
5 お酒	6 タバコ
7 歯の健康	8 その他 ()

問 14 健康のための情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 テレビ・ラジオ	2 インターネット	3 新聞・雑誌・本など
4 市の広報紙・ホームページやチラシなど	5 保健所の事業やホームページなど	6 医療機関
7 家族	8 知人や友人	9 学校や職場
10 特にない	11 その他 ()	

問 15 どのような健康に関する情報を望みますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 食事・栄養に関すること	2 運動に関すること
3 休養・睡眠に関すること	4 こころの健康に関すること
5 飲酒対策に関すること	6 タバコ対策に関すること
7 歯や口腔内の健康に関すること	8 糖尿病等の生活習慣病に関すること
9 がん検診に関すること	10 がん対策に関すること
11 医療機関情報に関すること	12 その他 ()

◆「食生活」についておたずねします。

問 16 1日に3食を食べていますか。(○は1つだけ)

朝食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない
昼食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない
夕食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない

問17は、問16で食事ごとに1～3を選んだかたのみお答えください。

問17-1 朝食に主食（ごはん、パン、めんなど），主菜（魚、肉、卵、大豆製品の料理），副菜（野菜、いも、海藻、キノコなど）をそろえて食べていますか。
(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ ⇒ いいえのときは、不足しているもの
(あてはまるものすべてに○)

1. 主食 2. 主菜 3. 副菜

問17-2 昼食に主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ ⇒ いいえのときは、不足しているもの
(あてはまるものすべてに○)

1. 主食 2. 主菜 3. 副菜

問17-3 夕食に主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ ⇒ いいえのときは、不足しているもの
(あてはまるものすべてに○)

1. 主食 2. 主菜 3. 副菜

問 18 間食（飲料のみの場合は含まず），夜食（夕食後，夜遅くとり食事），外食をしていますか。

(○はそれぞれ1つだけ)

間食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない
夜食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない
外食	1 ほぼ毎日	2 週4回程度	3 週2回程度	4 ほとんど食べない

【調査票】

問 19 普段、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

1 家族や友人と食えることが多い	2 1人で食えることが多い
------------------	---------------

問 20 食品購入や外食時の注文の際に、栄養成分表示（カロリー等の記載）を参考にしていますか。(○は1つだけ)

1 参考にしている	2 どちらかといえば参考にしている
3 どちらともいえない	4 どちらかといえば参考にしていない
5 参考にしていない	

問 21 最近1週間の食生活についておたずねします。
(それぞれ○は1つだけ)
以下の食べ物を、どれくらいの頻度でとっていますか

		2 毎日 回以上	1 毎日 回程度	週 3 〜 4 回程度	食 ほとん べ んど ない
ア	緑黄色野菜 (ほうれん草, ピーマン, にんじんなど)	1	2	3	4
イ	淡色野菜 (キャベツ, たまねぎ, 大根など)	1	2	3	4
ウ	漬 物	1	2	3	4
エ	みそ汁や澄まし汁などの汁物	1	2	3	4
オ	魚の干物, 魚肉加工品 (ハム, さつまあげ, かまぼこ など), 佃煮などの塩辛いもの	1	2	3	4
カ	脂身の多い肉, バラ肉, ひき肉, ベーコン, ウィンナーなど	1	2	3	4
キ	てんぷら, フライなどの揚げ物	1	2	3	4
ク	マヨネーズ, ドレッシング (ノンオイルは除く)	1	2	3	4
ケ	ポテトチップなどのスナック菓子	1	2	3	4
コ	牛乳または乳製品 (チーズ, ヨーグルトなど)	1	2	3	4
サ	小魚, 大豆, 大豆製品 (豆腐, 納豆など)	1	2	3	4

◆「運動習慣」についておたずねします。

問 22 1日30分以上の運動を1週間のうち平均でどのくらいしていますか。

(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に3～4日程度
3 週に1～2日程度	4 ほとんどしていない (→問24へ)

問 23 問22で1～3に○を付けたかたにおたずねします。運動の習慣はどのくらい続いていますか。

(○は1つだけ)

1 3か月未満	2 3か月以上1年未満
3 1年以上3年未満	4 3年以上

→問25へ

問 24 問22で4に○を付けたかたにおたずねします。

運動をしない(できない)理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がない	2 施設、場所がない
3 一緒にする仲間がいない	4 やり方がわからない
5 体を動かすのがおっくう	6 病気、けが、痛みなどがある
7 その他 ()	

問 25 日常生活の中で、体を動かすために何か取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 階段を利用する	2 電車・バスの中で座らない
3 買い物は自転車を使うようにする	4 目的の駅より一つ前で降りて歩く
5 その他 ()	

問 26 日常生活で、あなたは一日にどのくらい歩いていますか。(○は1つだけ)

1 10分程度	2 10分から30分程度
3 30分から1時間程度	4 1時間以上

問 27 日常生活における歩く時間は一年前より増えていますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ	3 変わらない
------	-------	---------

【調査票】

◆「休養やこころの健康」についておたずねします。

問 28 普段の睡眠時間は、どのくらいですか。(○は1つだけ)

1 9時間以上	2 8時間程度	3 7時間程度	4 6時間程度
5 5時間程度	6 4時間以下		

問 29 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

1 ほとんどとれている	2 とれていない時がしばしばある
3 ほとんどとれていない	

問 30 眠れないとき、睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。

(○は1つだけ)

1 いつも使う	2 時々使う
3 使わない	

問 31 平日、あなたの自由時間（家事、睡眠、育児、介護などの時間は除く）は、どのくらいありますか。(○は1つだけ)

1 2時間以上	2 1～2時間未満	3 30分～1時間未満
4 ほとんどない		

問 32 最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。(○は1つだけ)

1 いつも感じた	2 時々感じた	3 感じなかった
----------	---------	----------

→ 問36へ

問 33 問32で1，2に○を付けたかたにおたずねします。

ストレスを感じた主な原因は次のうちどれですか。(○は3つまで)

1 仕事上のこと	2 自分の健康状態
3 職場、学校、近所での人間関係	4 家族の健康状態
5 家族の問題、育児・教育	6 経済的なこと
7 その他()	

問 34 問32で1，2に○を付けたかたにおたずねします。

ストレスをどのように解消していますか。(○は3つまで)

1 友人、家族と過ごす	2 スポーツをする	3 音楽を聞く
4 テレビを見る	5 お風呂に入る	6 おいしいものを食べる
7 お酒を飲む	8 タバコを吸う	9 買い物をする
10 眠る	11 特にない	12 その他()

問 35 問 32 で 1, 2 に○を付けたかたにおたずねします。

ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。(あてはまるものすべてに○)

1 家族・親族	2 知人や友人	3 職場の上司や同僚
4 学校や職場のカウンセラー	5 医療機関	6 県や市などの公的機関
7 相談する人がいない	8 特に相談していない	9 その他 ()

◆「タバコとお酒」についておたずねします。

問 36 タバコを吸いますか。(○は 1 つだけ)

1 吸っている	⇒	吸い始めた年齢_____歳, 1 日の平均喫煙本数_____本
2 吸っていたがやめた	⇒	吸い始めた年齢_____歳, やめた年齢_____歳
3 吸っていない	⇒	問 39 へ

→ 1 と 3 に○をつけたかたは, 問 39 へ

問 37 問 36 で 2 に○を付けたかたにおたずねします。

タバコをやめたきっかけや理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 健康に悪い	2 家族や周囲の人の健康を守る
3 身近な喫煙者が禁煙した	4 吸える場所が少なくなった
5 タバコ代がかかる	6 その他 ()

問 38 問 36 で 2 に○を付けたかたにおたずねします。

タバコをやめるために必要なものは何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

1 強い意思	2 一緒に禁煙する仲間
3 具体的な禁煙方法がわかるパンフレットや手引き	4 家族や友人の協力
5 禁煙補助剤や薬剤師などの継続的な指導や支援	6 医師による治療 (禁煙外来)
7 結婚, 出産, 貯金, 健康などの目的	
8 その他 ()	

問 39 「禁煙外来」では保険適用(※)で治療が受けられることを知っていますか。

(※) 喫煙年数×喫煙本数, ニコチン依存の診断などの条件あり

(○は 1 つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

【調査票】

問 40 喫煙や受動喫煙（喫煙しない人が他人のタバコの煙を吸わされること）は、以下のような病気等に強い影響を及ぼすといわれていますが、知っていますか。

（それぞれ○を1つだけ）

		はい	いいえ
ア	がん	1	2
イ	喘息	1	2
ウ	気管支炎	1	2
エ	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2
オ	心臓病・心筋梗塞	1	2
カ	脳卒中・脳梗塞	1	2
キ	胃潰瘍	1	2
ク	将来の不妊	1	2
ケ	不妊・妊娠異常・低体重児出生	1	2
コ	歯周病・むし歯	1	2
サ	乳幼児突然死症候群	1	2
シ	子どもの身長及び知能の成長	1	2

問 41 分煙・禁煙にした方がいいと思う場所はどこですか。

（あてはまるものすべてに○）

1 職場	2 道路・歩道	3 飲食店	4 小売店舗
5 公園	6 医療施設	7 娯楽施設	8 宿泊施設
9 公共交通機関	10 その他（ ）	11 特になし	

問 42 飲酒の頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

1 ほとんど毎日	2 週4日程度	3 週2日程度	4 ほとんど飲まない
----------	---------	---------	------------

問 43 問 42 で1～3に○を付けたかたにおたずねします。

1日あたりの平均的な飲酒量はどのくらいですか。（○は1つだけ）

※日本酒1合（180ml）と同じ量とは、

- ・ビール：大瓶1本（350ml 缶なら1.8本）
- ・ウイスキー：ダブル1杯
- ・焼酎：25度2／3合（120ml）
- ・ワイン：ワイングラス2杯（240ml）

1 日本酒にして1合未満	2 日本酒にして1合程度
3 日本酒にして2合程度	4 日本酒にして3合以上

問 44 問 42 で1～3に○を付けたかたにおたずねします。

アルコールは、日本酒1合程度が、「1日の適度な飲酒量」といわれていますが、知っていますか。（○は1つだけ）

1 はい	2 いいえ
------	-------

◆歯の健康についてうかがいます。

問 45 現在、あなたの歯は全部で何本ありますか。(○は1つだけ)

※大人の歯は通常、親知らずを除いて28本です。入れ歯やインプラントなどの人工の歯は数えません。残っている歯や治療でつめたりかぶせてある自分の歯を数えます。

1 全部ある	2 20～27本程度	3 10～19本程度
4 1～9本程度	5 0本	

問 46 あなたの歯や口の中の状態についてどのように感じていますか。

1 ほぼ満足している	2 やや不満だが、日常は特に困らない
3 不自由や苦痛を感じている	4 治療中である

問 47 問 46 で2～4に○を付けた方におたずねします。

歯や口の中の状態で、どのような症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 痛みはないがむし歯がある	2 歯が痛んだりしみたりする
3 歯ぐきから血が出る	4 歯ぐきが腫れている
5 歯ぐきが下がって歯が長く見える	6 歯が動くようになった感じがする
7 噛み合わせ、歯並びが気になる	8 口臭を感じる、または人から言われる
9 食べ物が歯と歯の間にはさまる	10 口の渇きが気になる
11 お茶や汁物等でむせることがある	12 入れ歯が合わない
13 食べ物がかみにくくなった	14 その他 ()

問 48 歯や歯ぐきの健康のために、普段どのようなことを心がけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 時間をかけて丁寧にみがく	2 鏡を使って歯や歯ぐきを観察する
3 歯みがき剤を使う	4 フッ素配合の歯みがき剤を使う
5 フッ素塗布をしてもらう	6 甘いものや間食をひかえる
7 よく噛んで食べる	8 その他 ()
9 特にしていない	

問 49 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使ってケアをしていますか。

(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 週に3～4日	3 週に1～2日	4 使っていない
--------	----------	----------	----------

問 50 この1年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つだけ)

1 歯科医院で定期的に受けている	2 歯科医院で治療の際に受けた
3 勤務先や学校で受けた	4 受けていない
5 その他 ()	

問 51 この1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れを取り除いたことがありますか。

(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

【調査票】

◆「市の健康づくり事業」についておたずねします。

問 52 下記の健康づくり事業を知っていますか、また、利用（参加）したことがありますか。（○は1つだけ）

		利用(参加)した ことがある	知っているが、 利用(参加)した ことはない	このような事業 があることを知 らなかった
ア	ふれあい健康相談 (誰でも自由に気軽に相談できる各近隣センター等で毎月1回実施している健康相談)	1	2	3
イ	栄養相談 (誰でも利用できる電話や窓口での管理栄養士による相談事業)	1	2	3
ウ	健康づくり相談 生活習慣病予防のため、保健師・栄養士による食生活、運動、休養などの予約制相談	1	2	3
エ	かしわ歯科相談室 (誰でも利用できる月1回実施している歯科医師による無料相談室)	1	2	3
オ	地域健康講座 (地域の開業医等を講師に実施している、健康づくりに関するミニ講演会)	1	2	3
カ	柏市民健康づくり推進員活動 (各町会から選出された柏市民健康づくり推進員が中心となり実施している地域での健康教育やウォーキングなどのイベント活動や啓蒙活動)	1	2	3
キ	いきいきはつらつ教室 (65歳以上の高齢者を対象に地域を巡回し実施している介護予防に関するミニ講座)	1	2	3
ク	手賀沼ふれあいウォーク (自分にあった距離を選択し手賀沼を周回する。毎年秋に1回開催しているウォーキングイベント)	1	2	3

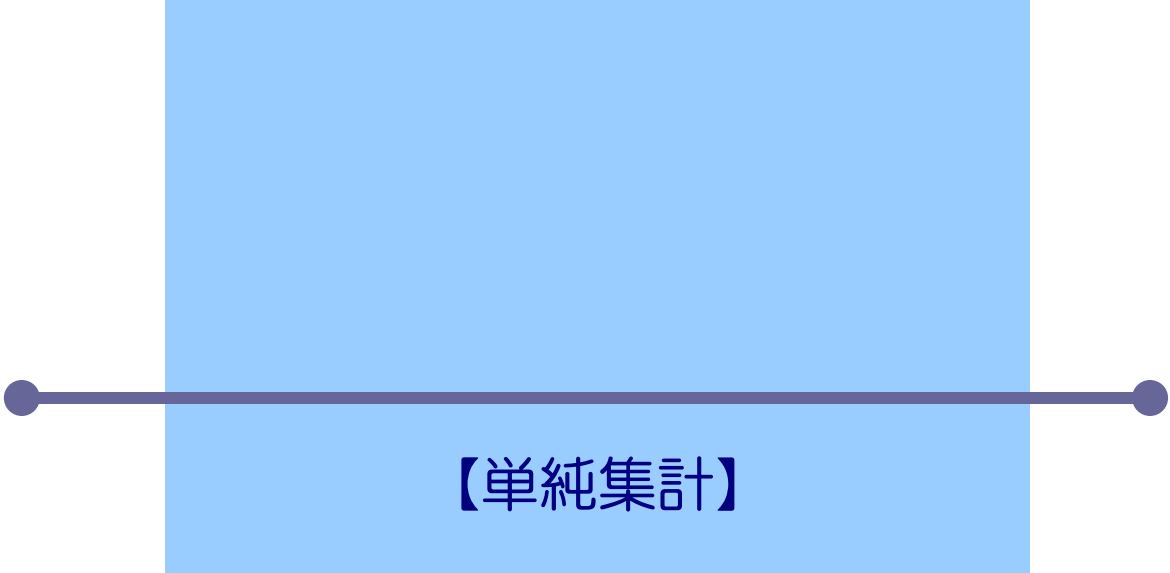
ケ	ウォーキングパスポート (希望者に記録用小冊子を配布。日頃のウォーキングを世界一周旅行に見立て記録し、達成者に景品を贈呈)	1	2	3
---	--	---	---	---

問 53 ご自身やご家族の健康を守るために必要なことは、何でしょうか。その他、健康づくり全般に関してのご意見、また行政へのご要望等についてご自由にお書きください。

[illegible]

設問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

お手数でございますが、同封した返信用封筒にて、2月12日（日）までにポストにご投函ください。切手は不要です。お名前やご住所などを記載いただく必要はありません。



【単純集計】

問1 性別...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	男性	824	46.2
2	女性	934	52.4
	無回答	24	1.3
	全体	1782	100.0

問2 年齢...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	20～24歳	67	3.8
2	25～29歳	99	5.6
3	30～34歳	129	7.2
4	35～39歳	147	8.2
5	40～44歳	152	8.5
6	45～49歳	120	6.7
7	50～54歳	138	7.7
8	55～59歳	159	8.9
9	60～64歳	227	12.7
10	65～69歳	209	11.7
11	70～74歳	178	10.0
12	75歳以上	140	7.9
	無回答	17	1.0
	全体	1782	100.0

問3 家族構成...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	1人暮らし	165	9.3
2	夫婦のみ	495	27.8
3	親と子	906	50.8
4	親, 子, 孫などの三世代以上	170	9.5
5	その他	26	1.5
	無回答	20	1.1
	全体	1782	100.0

問4 居住地区...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	田中	132	7.4
2	大青田・船戸	15	0.8
3	西原	66	3.7
4	布施	47	2.6
5	高野台	52	2.9
6	松葉	63	3.5
7	高田・松ヶ崎	100	5.6
8	豊四季台	117	6.6
9	柏中央	162	9.1
10	新富	93	5.2
11	旭町	48	2.7
12	新田原	44	2.5
13	富里	46	2.6
14	永楽台	48	2.7
15	増尾	151	8.5
16	光ヶ丘	126	7.1
17	南部	84	4.7
18	藤心	78	4.4
19	酒井根	44	2.5
20	風早南部	86	4.8
21	手賀	16	0.9
22	風早北部	98	5.5
	無回答	66	3.7
	全体	1782	100.0

【単純集計】

問5 身長と体重...(S A)

No.	B M I	n	%
1	やせている	138	7.7
2	ふつう	1273	71.4
3	肥満度 1	292	16.4
4	肥満度 2	31	1.7
5	肥満度 3	4	0.2
6	肥満度 4	3	0.2
	無回答	41	2.3
	全体	1782	100.0

問6 体型についてどう思っているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	太っている	238	13.4
2	少し太っている	592	33.2
3	ふつう	691	38.8
4	少しやせている	178	10.0
5	やせている	71	4.0
	無回答	12	0.7
	全体	1782	100.0

問7 普段、体重の変化(増減)を気にしているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	気にしている	1093	61.3
2	気にしていない	449	25.2
3	どちらともいえない	224	12.6
	無回答	16	0.9
	全体	1782	100.0

問8 過去1年間に受診した健診やがん検診は何か...(M A)

No.	選 択 肢	n	%
1	特定健康診査(40歳以上)	546	30.6
2	胃がん検診	310	17.4
3	結核・肺がん検診	271	15.2
4	大腸がん検診	334	18.7
5	乳がん検診	345	19.4
6	子宮がん検診	346	19.4
7	人間ドック	246	13.8
8	その他	224	12.6
9	受けていない	459	25.8
	無回答	23	1.3
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	3104		174.2

問9 【受けていない人】→受診しなかった理由...(M A)

No.	選 択 肢	n	%
1	健康なので必要ない	129	28.1
2	医療機関に受診中	84	18.3
3	忙しく都合がつかない	137	29.8
4	結果が不安	42	9.2
5	費用がかかる	94	20.5
6	身近な場所で実施していない	27	5.9
7	健診(検診)の実施を知らなかった	33	7.2
8	受け方がわからない	66	14.4
9	その他	46	10.0
	無回答	3	0.7
	非該当	1323	
	全体	459	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	661		144.0

問10 これまでに次のような指摘を受けたことがあるか。

ある場合、今までにその症状に対して治療や何らかの取組をしたか。

問10ア・脳卒中...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1350	75.8
2	ある	76	4.3
	無回答	356	20.0
	全体	1782	100.0

問10ア★【ある人】→治療や取り組み...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	61	80.3
2	していない	7	9.2
	無回答	8	10.5
	非該当	1706	
	全体	76	100.0

問10イ・心筋梗塞, 狭心症...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1366	76.7
2	ある	72	4.0
	無回答	344	19.3
	全体	1782	100.0

問10イ★【ある人】→治療や取り組み...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	60	83.3
2	していない	5	6.9
	無回答	7	9.7
	非該当	1710	
	全体	72	100.0

問10ウ・糖尿病...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1334	74.9
2	ある	123	6.9
	無回答	325	18.2
	全体	1782	100.0

問10ウ★【ある人】→治療や取り組み...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	104	84.6
2	していない	9	7.3
	無回答	10	8.1
	非該当	1659	
	全体	123	100.0

問10エ・高血圧症...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1159	65.0
2	ある	354	19.9
	無回答	269	15.1
	全体	1782	100.0

【単純集計】

問10エ★【ある人】→治療や取り組み... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	308	87.0
2	していない	30	8.5
	無回答	16	4.5
	非該当	1428	
	全体	354	100.0

問10オ・脂質異常症... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1199	67.3
2	ある	280	15.7
	無回答	303	17.0
	全体	1782	100.0

問10カ★【ある人】→治療や取り組み... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	197	70.4
2	していない	71	25.4
	無回答	12	4.3
	非該当	1502	
	全体	280	100.0

問10カ・肝炎, 肝機能障害... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1328	74.5
2	ある	95	5.3
	無回答	359	20.1
	全体	1782	100.0

問10カ★【ある人】→治療や取り組み... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	52	54.7
2	していない	33	34.7
	無回答	10	10.5
	非該当	1687	
	全体	95	100.0

問10キ・歯周病... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1169	65.6
2	ある	307	17.2
	無回答	306	17.2
	全体	1782	100.0

問10キ★【ある人】→治療や取り組み... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している (した)	257	83.7
2	していない	36	11.7
	無回答	14	4.6
	非該当	1475	
	全体	307	100.0

問10ク・骨粗しょう症...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ない	1339	75.1
2	ある	72	4.0
	無回答	371	20.8
	全体	1782	100.0

問10ク★【ある人】→治療や取り組み...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	している(した)	45	62.5
2	していない	16	22.2
	無回答	11	15.3
	非該当	1710	
	全体	72	100.0

問11 自分で健康とを感じるか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	とても健康	217	12.2
2	どちらかといえば健康	1072	60.2
3	どちらともいえない	285	16.0
4	どちらかといえば健康ではない	125	7.0
5	健康ではない	75	4.2
	無回答	8	0.4
	全体	1782	100.0

問12 健康についての相談相手...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	家族	1070	60.0
2	知人や友人	433	24.3
3	職場の同僚	187	10.5
4	学校や職場のカウンセラー	29	1.6
5	医療機関	701	39.3
6	県や市などの公的機関	17	1.0
7	特に相談していない	325	18.2
8	その他	14	0.8
	無回答	8	0.4
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	2784		156.2

問13 健康のために気をつけていること...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	食事, 栄養	1384	77.7
2	運動	952	53.4
3	休養, 睡眠	1178	66.1
4	こころの健康	451	25.3
5	お酒	244	13.7
6	タバコ	120	6.7
7	歯の健康	527	29.6
8	その他	46	2.6
	無回答	50	2.8
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	4952		277.9

【単純集計】

問14 健康の情報入手... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	テレビ・ラジオ	1175	65.9
2	インターネット	495	27.8
3	新聞・雑誌・本など	888	49.8
4	市の広報紙・ホームページやチラシなど	168	9.4
5	保健所の事業やホームページなど	39	2.2
6	医療機関	521	29.2
7	家族	506	28.4
8	知人や友人	400	22.4
9	学校や職場	180	10.1
10	特にない	141	7.9
11	その他	10	0.6
	無回答	14	0.8
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	4537		254.6

問15 希望する情報... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	食事・栄養に関すること	1126	63.2
2	運動に関すること	821	46.1
3	休養・睡眠に関すること	575	32.3
4	こころの健康に関すること	498	27.9
5	飲酒対策に関すること	130	7.3
6	タバコ対策に関すること	90	5.1
7	歯や口腔内の健康に関すること	390	21.9
8	糖尿病等の生活習慣病に関すること	382	21.4
9	がん検診に関すること	487	27.3
10	がん対策に関すること	484	27.2
11	医療機関情報に関すること	677	38.0
12	その他	49	2.7
	無回答	66	3.7
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	5775		324.1

問16①朝食を食べているか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	1483	83.2
2	週4回程度	87	4.9
3	週2回程度	42	2.4
4	ほとんど食べない	156	8.8
	無回答	14	0.8
	全体	1782	100.0

問17-1★【問16①で1～3を回答した人】朝食に主食、主菜、副菜をそろえて食べているか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	780	48.4
2	いいえ	803	49.8
	無回答	29	1.8
	非該当	170	
	全体	1612	100.0

問17-1→★【いいえの人】朝食で不足しているもの... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	主食	57	7.1
2	主菜	408	50.8
3	副菜	648	80.7
	無回答	11	1.4
	非該当	979	
	全体	803	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	1124		140.0

問16②昼食を食べているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	1651	92.6
2	週4回程度	64	3.6
3	週2回程度	21	1.2
4	ほとんど食べない	22	1.2
	無回答	24	1.3
	全体	1782	100.0

問17-2★【問16②で1～3を回答した人】昼食に主食、主菜、副菜をそろえて食べているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	965	55.6
2	いいえ	741	42.7
	無回答	30	1.7
	非該当	46	
	全体	1736	100.0

問17-2→★【いいえの人】昼食で不足しているもの...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	主食	35	4.7
2	主菜	314	42.4
3	副菜	555	74.9
	無回答	15	2.0
	非該当	1041	
	全体	741	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	919		124.0

問16③夕食を食べているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	1710	96.0
2	週4回程度	31	1.7
3	週2回程度	14	0.8
4	ほとんど食べない	3	0.2
	無回答	24	1.3
	全体	1782	100.0

問17-3★【問16③で1～3を回答した人】夕食に主食、主菜、副菜をそろえて食べているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1497	85.3
2	いいえ	232	13.2
	無回答	26	1.5
	非該当	27	
	全体	1755	100.0

問17-3→★【いいえの人】夕食で不足しているもの...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	主食	82	35.3
2	主菜	53	22.8
3	副菜	133	57.3
	無回答	6	2.6
	非該当	1550	
	全体	232	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	274		118.1

【単純集計】

問18①間食をしているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	483	27.1
2	週4回程度	234	13.1
3	週2回程度	359	20.1
4	ほとんど食べない	667	37.4
	無回答	39	2.2
	全体	1782	100.0

問18②夜食をしているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	66	3.7
2	週4回程度	53	3.0
3	週2回程度	147	8.2
4	ほとんど食べない	1441	80.9
	無回答	75	4.2
	全体	1782	100.0

問18③外食をしているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	95	5.3
2	週4回程度	88	4.9
3	週2回程度	501	28.1
4	ほとんど食べない	1024	57.5
	無回答	74	4.2
	全体	1782	100.0

問19 普段、誰かと一緒に食事をするか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	家族や友人と食べることが多い	1400	78.6
2	1人で食べることが多い	373	20.9
	無回答	9	0.5
	全体	1782	100.0

問20 食品購入や外食時の注文の際に、栄養成分表示(カロリー等の記載)を参考にするか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	参考になっている	313	17.6
2	どちらかといえば参考になっている	436	24.5
3	どちらともいえない	325	18.2
4	どちらかといえば参考にしていない	240	13.5
5	参考にしていない	458	25.7
	無回答	10	0.6
	全体	1782	100.0

問21 最近1週間の食生活について。以下の食べ物を、どれくらいの頻度でとっているか。

問21ア・緑黄色野菜...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	305	17.1
2	毎日1回程度	688	38.6
3	週3～4回程度	655	36.8
4	ほとんど食べない	100	5.6
	無回答	34	1.9
	全体	1782	100.0

問21イ・淡色野菜...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	391	21.9
2	毎日1回程度	744	41.8
3	週3～4回程度	571	32.0
4	ほとんど食べない	44	2.5
	無回答	32	1.8
	全体	1782	100.0

問21ウ・漬物...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	198	11.1
2	毎日1回程度	438	24.6
3	週3～4回程度	477	26.8
4	ほとんど食べない	629	35.3
	無回答	40	2.2
	全体	1782	100.0

問21エ・みそ汁やすまし汁などの汁物...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	306	17.2
2	毎日1回程度	775	43.5
3	週3～4回程度	505	28.3
4	ほとんど食べない	171	9.6
	無回答	25	1.4
	全体	1782	100.0

問21オ・魚の干物, 魚肉加工品...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	84	4.7
2	毎日1回程度	446	25.0
3	週3～4回程度	888	49.8
4	ほとんど食べない	332	18.6
	無回答	32	1.8
	全体	1782	100.0

問21カ・脂身の多い肉, バラ肉……(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	69	3.9
2	毎日1回程度	400	22.4
3	週3～4回程度	931	52.2
4	ほとんど食べない	347	19.5
	無回答	35	2.0
	全体	1782	100.0

問21キ・てんぷら・フライなどの揚げ物...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	24	1.3
2	毎日1回程度	108	6.1
3	週3～4回程度	850	47.7
4	ほとんど食べない	758	42.5
	無回答	42	2.4
	全体	1782	100.0

【単純集計】

問21ク・マヨネーズ・ドレッシング... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	40	2.2
2	毎日1回程度	320	18.0
3	週3～4回程度	781	43.8
4	ほとんど食べない	601	33.7
	無回答	40	2.2
	全体	1782	100.0

問21ケ・ポテトチップなどのスナック菓子... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	9	0.5
2	毎日1回程度	77	4.3
3	週3～4回程度	357	20.0
4	ほとんど食べない	1304	73.2
	無回答	35	2.0
	全体	1782	100.0

問21コ・牛乳または乳製品... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	253	14.2
2	毎日1回程度	732	41.1
3	週3～4回程度	483	27.1
4	ほとんど食べない	287	16.1
	無回答	27	1.5
	全体	1782	100.0

問21サ・小魚, 大豆, 大豆製品... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	毎日2回以上	152	8.5
2	毎日1回程度	650	36.5
3	週3～4回程度	836	46.9
4	ほとんど食べない	119	6.7
	無回答	25	1.4
	全体	1782	100.0

問22 1日30分以上の運動を1週間のうち平均でどのくらいしているか... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほとんど毎日	220	12.3
2	週に3～4日程度	378	21.2
3	週に1～2日程度	439	24.6
4	ほとんどしていない	734	41.2
	無回答	11	0.6
	全体	1782	100.0

問23★【問22で1～3を回答した人】運動の習慣はどのくらい続いているか... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	3か月未満	67	6.5
2	3か月以上1年未満	131	12.6
3	1年以上3年未満	221	21.3
4	3年以上	607	58.5
	無回答	11	1.1
	非該当	745	
	全体	1037	100.0

問24★【問22で4を回答した人】運動をしない（できない）理由... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	時間がない	362	49.3
2	施設、場所がない	101	13.8
3	一緒にする仲間がいない	115	15.7
4	やり方がわからない	55	7.5
5	体を動かすのがおっくう	284	38.7
6	病気、けが、痛みなどがある	85	11.6
7	その他	88	12.0
	無回答	12	1.6
	非該当	1048	
	全体	734	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	1102		150.1

問25 日常生活の中で体を動かすために何か取り組んでいること... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	階段を利用する	877	49.2
2	電車・バスの中で座らない	165	9.3
3	買物は自転車を使うようにする	384	21.5
4	目的の駅より一つ前で降りて歩く	93	5.2
5	その他	521	29.2
	無回答	275	15.4
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	2315		129.9

問26 日常生活で、あなたは1日にどのくらい歩いているか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	10分程度	196	11.0
2	10分から30分程度	634	35.6
3	30分から1時間程度	598	33.6
4	1時間以上	325	18.2
	無回答	29	1.6
	全体	1782	100.0

問27 日常生活における歩く時間は1年前より増えているか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	268	15.0
2	いいえ	391	21.9
3	変らない	1103	61.9
	無回答	20	1.1
	全体	1782	100.0

問28 普段の睡眠時間は、どのくらいか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	9時間以上	38	2.1
2	8時間程度	304	17.1
3	7時間程度	508	28.5
4	6時間程度	594	33.3
5	5時間程度	276	15.5
6	4時間以下	47	2.6
	無回答	15	0.8
	全体	1782	100.0

問29 睡眠によって休養が十分にとれていると思うか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほとんどとれている	881	49.4
2	とれていない時がしばしばある	772	43.3
3	ほとんどとれていない	114	6.4
	無回答	15	0.8
	全体	1782	100.0

【単純集計】

問30 眠れない時、睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使うか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	いつも使う	139	7.8
2	時々使う	172	9.7
3	使わない	1455	81.6
	無回答	16	0.9
	全体	1782	100.0

問31 平日、あなたの自由時間（家事、睡眠、育児、介護などの時間は除く）はどのくらいか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	2時間以上	1104	62.0
2	1～2時間未満	385	21.6
3	30分～1時間未満	170	9.5
4	ほとんどない	97	5.4
	無回答	26	1.5
	全体	1782	100.0

問32 最近1ヶ月間にストレスを感じたか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	いつも感じた	347	19.5
2	時々感じた	1028	57.7
3	感じなかった	389	21.8
	無回答	18	1.0
	全体	1782	100.0

問33★【問32で1、2を回答した人】ストレスの原因...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	仕事上的こと	636	46.3
2	自分の健康状態	339	24.7
3	職場、学校、近所での人間関係	293	21.3
4	家族の健康状態	245	17.8
5	家族の問題、育児・教育	421	30.6
6	経済的なこと	324	23.6
7	その他	73	5.3
	無回答	19	1.4
	非該当	407	
	全体	1375	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	2350		170.9

問34★【問32で1、2を回答した人】ストレスをどのように解消しているか...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	友人、家族と過ごす	448	32.6
2	スポーツをする	193	14.0
3	音楽を聞く	235	17.1
4	テレビを見る	431	31.3
5	お風呂に入る	236	17.2
6	おいしいものを食べる	355	25.8
7	お酒を飲む	272	19.8
8	たばこを吸う	95	6.9
9	買い物をする	310	22.5
10	眠る	331	24.1
11	特にない	86	6.3
12	その他	133	9.7
	無回答	54	3.9
	非該当	407	
	全体	1375	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	3179		231.2

問35★【問32で1、2を回答した人】ストレスを感じた時、誰かに相談しているか...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	家族・親族	638	46.4
2	知人や友人	507	36.9
3	職場の上司や同僚	177	12.9
4	学校や職場のカウンセラー	12	0.9
5	医療機関	78	5.7
6	県や市などの公的機関	4	0.3
7	相談する人がいない	37	2.7
8	特に相談していない	416	30.3
9	その他	13	0.9
	無回答	45	3.3
	非該当	407	
	全体	1375	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	1927		140.1

問36 タバコを吸うか...(SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	吸っている	290	16.3
2	吸っていたがやめた	384	21.5
3	吸っていない	1072	60.2
	無回答	36	2.0
	全体	1782	100.0

問36★【吸っている人】①吸い始めた年齢...(SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	16歳未満	9	3.1
2	16～18歳	39	13.4
3	19～20歳	179	61.7
4	21～25歳	32	11.0
5	26歳以上	18	6.2
	無回答	13	4.5
	非該当	1492	
	全体	290	100.0

問36★【吸っている人】②1日の平均喫煙本数...(SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	5本未満	11	3.8
2	5～10本	85	29.3
3	11～15本	43	14.8
4	16～20本	99	34.1
5	21～30本	24	8.3
6	31～40本	13	4.5
7	41～50本	1	0.3
8	51～60本	1	0.3
9	3箱以上	0	0.0
	無回答	13	4.5
	非該当	1492	
	全体	290	100.0

問36★【吸っていたがやめた人】①吸い始めた年齢...(SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	16歳未満	9	2.3
2	16～18歳	62	16.1
3	19～20歳	237	61.7
4	21～25歳	47	12.2
5	26歳以上	14	3.6
	無回答	15	3.9
	非該当	1398	
	全体	384	100.0

【単純集計】

問36★【吸っていたがやめた人】②やめた年齢...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	20歳以下	6	1.6
2	21～25歳	39	10.2
3	26～30歳	50	13.0
4	31～35歳	44	11.5
5	36～40歳	55	14.3
6	41～45歳	35	9.1
7	46～50歳	32	8.3
8	51～55歳	26	6.8
9	56～60歳	42	10.9
10	61～65歳	22	5.7
11	66歳以上	21	5.5
	無回答	12	3.1
	非該当	1398	
	全体	384	100.0

問37★【吸っていたがやめた人】タバコをやめたきっかけ...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	健康に悪い	246	64.1
2	家族や周囲の人の健康を守る	106	27.6
3	身近な喫煙者が禁煙した	34	8.9
4	吸える場所が少なくなった	36	9.4
5	タバコ代がかかる	66	17.2
6	その他	85	22.1
	無回答	17	4.4
	非該当	1398	
	全体	384	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	590		153.6

問38★【吸っていたがやめた人】やめるために必要なもの...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	強い意思	248	64.6
2	一緒に禁煙する仲間	16	4.2
3	具体的な禁煙方法がわかるパンフレット や手引き	9	2.3
4	家族や友人の協力	29	7.6
5	禁煙補助剤や薬剤師などの継続的な指導 や支援	11	2.9
6	医師による治療（禁煙外来）	14	3.6
7	結婚、出産、貯金、健康などの目的	81	21.1
8	その他	51	13.3
	無回答	20	5.2
	非該当	1398	
	全体	384	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	479		124.7

問39「禁煙外来」では保険適用で治療が受けられることを知っているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	678	38.0
2	いいえ	885	49.7
	無回答	219	12.3
	全体	1782	100.0

問40 喫煙や受動喫煙は、以下のような病気等に強い影響を及ぼすといわれているが、知っているか。

問40ア・がん...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1607	90.2
2	いいえ	67	3.8
	無回答	108	6.1
	全体	1782	100.0

問40イ・喘息...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1390	78.0
2	いいえ	211	11.8
	無回答	181	10.2
	全体	1782	100.0

問40ウ・気管支炎...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1417	79.5
2	いいえ	206	11.6
	無回答	159	8.9
	全体	1782	100.0

問40エ・COPD...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	854	47.9
2	いいえ	710	39.8
	無回答	218	12.2
	全体	1782	100.0

問40オ・心臓病・心筋梗塞...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1118	62.7
2	いいえ	474	26.6
	無回答	190	10.7
	全体	1782	100.0

問40カ・脳卒中・脳梗塞...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1044	58.6
2	いいえ	534	30.0
	無回答	204	11.4
	全体	1782	100.0

問40キ・胃潰瘍...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	661	37.1
2	いいえ	872	48.9
	無回答	249	14.0
	全体	1782	100.0

問40ク・将来の不妊...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	776	43.5
2	いいえ	727	40.8
	無回答	279	15.7
	全体	1782	100.0

問40ケ・不妊・異常妊娠・低体重児出生...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	1017	57.1
2	いいえ	502	28.2
	無回答	263	14.8
	全体	1782	100.0

【単純集計】

問40コ・歯周病・むし歯... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	591	33.2
2	いいえ	923	51.8
	無回答	268	15.0
	全体	1782	100.0

問40サ・乳幼児突然死症候群... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	525	29.5
2	いいえ	974	54.7
	無回答	283	15.9
	全体	1782	100.0

問40シ・子どもの身長及び知能の成長... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	830	46.6
2	いいえ	689	38.7
	無回答	263	14.8
	全体	1782	100.0

問41 分煙・禁煙にした方がいいと思う場所... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	職場	1166	65.4
2	道路・歩道	1100	61.7
3	飲食店	1372	77.0
4	小売店舗	833	46.7
5	公園	869	48.8
6	医療施設	1383	77.6
7	娯楽施設	994	55.8
8	宿泊施設	1076	60.4
9	公共交通機関	1325	74.4
10	その他	70	3.9
11	特にない	71	4.0
	無回答	67	3.8
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	10326		579.5

問42 飲酒の頻度... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほとんど毎日	401	22.5
2	週4日程度	137	7.7
3	週2日程度	215	12.1
4	ほとんど飲まない	964	54.1
	無回答	65	3.6
	全体	1782	100.0

問43★【問42で1～3を回答した人】1日あたり平均飲酒量... (S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	日本酒にして1合未満	239	31.7
2	日本酒にして1合程度	212	28.2
3	日本酒にして2合程度	206	27.4
4	日本酒にして3合以上	71	9.4
	無回答	25	3.3
	非該当	1029	
	全体	753	100.0

問44★【問42で1～3を回答した人】アルコールは、日本酒1合程度が「1日の適度な飲酒量」といわれているが、知っているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	はい	514	68.3
2	いいえ	213	28.3
	無回答	26	3.5
	非該当	1029	
	全体	753	100.0

問45 現在、あなたの歯は全部で何本あるか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	全部ある	663	37.2
2	20～27本程度	736	41.3
3	10～19本程度	206	11.6
4	1～9本程度	107	6.0
5	0本	40	2.2
	無回答	30	1.7
	全体	1782	100.0

問46 あなたの歯や口の状態についてどのように感じているか...(S A)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ満足している	432	24.2
2	やや不満だが、日常は特に困らない	1032	57.9
3	不自由や苦痛を感じている	131	7.4
4	治療中である	162	9.1
	無回答	25	1.4
	全体	1782	100.0

問47★【問46で2～4を回答した人】歯や口の状態で、どのような症状があるか...(MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	痛みはないがむし歯がある	266	20.1
2	歯が痛んだりしみたりする	294	22.2
3	歯ぐきから血が出る	242	18.3
4	歯ぐきが腫れている	157	11.8
5	歯ぐきが下がって歯が長く見える	305	23.0
6	歯が動くようになった感じがする	116	8.8
7	噛み合わせ、歯並びが気になる	352	26.6
8	口臭を感じる、または人から言われる	268	20.2
9	食べ物が歯と歯の間にはさまる	712	53.7
10	口の渇きが気になる	198	14.9
11	お茶や汁物等でむせることがある	75	5.7
12	入れ歯が合わない	79	6.0
13	食べ物がかみにくくなった	193	14.6
14	その他	67	5.1
	無回答	46	3.5
	非該当	457	
	全体	1325	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	3370		254.3

【単純集計】

問48 歯や歯ぐきの健康のために、普段どのようなことを心がけているか... (MA)

No.	選 択 肢	n	%		
1	時間をかけて丁寧にみがく	960	53.9	累計	(n)
2	鏡を使って歯や歯ぐきを観察する	358	20.1		
3	歯みがき剤を使う	898	50.4	累計	(%)
4	フッ素配合の歯みがき剤を使う	297	16.7		
5	フッ素塗布をしてもらう	45	2.5	累計	(n)
6	甘いものや間食をひかえる	166	9.3		
7	よく噛んで食べる	341	19.1	累計	(%)
8	その他	93	5.2		
9	特にしていない	206	11.6	累計	(n)
	無回答	35	2.0		
	全体	1782	100.0	累計	190.7

問49 歯間ブラシやデンタルフロスを使ってケアをしているか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ほぼ毎日	408	22.9
2	週に3～4日	130	7.3
3	週に1～2日	289	16.2
4	使っていない	907	50.9
	無回答	48	2.7
	全体	1782	100.0

問50 この1年間に歯科健診を受けたか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	歯科医院で定期的に受けている	487	27.3
2	歯科医院で治療の際に受けた	489	27.4
3	勤務先や学校で受けた	30	1.7
4	受けていない	746	41.9
5	その他	2	0.1
	無回答	28	1.6
	全体	1782	100.0

問51 この1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れを取り除いたことがあるか... (SA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ある	945	53.0
2	ない	803	45.1
	無回答	34	1.9
	全体	1782	100.0

問52 下記の健康づくり事業を知っているか、また、利用（参加）したことがあるか。

問52①利用（参加）したことがある... (MA)

No.	選 択 肢	n	%		
1	ふれあい健康相談	18	1.0	累計	(n)
2	栄養相談	12	0.7		
3	健康づくり相談	27	1.5	累計	(%)
4	かしわ歯科相談室	4	0.2		
5	地域健康講座	29	1.6	累計	(n)
6	柏市民健康づくり推進員活動	54	3.0		
7	いきいきはつらつ教室	13	0.7	累計	(%)
8	手賀沼ふれあいウォーク	58	3.3		
9	ウォーキングパスポート	10	0.6	累計	(n)
	無回答	1624	91.1		
	全体	1782	100.0	累計	103.8

問52②知っているが利用したことはない... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ふれあい健康相談	618	34.7
2	栄養相談	575	32.3
3	健康づくり相談	618	34.7
4	かしわ歯科相談室	397	22.3
5	地域健康講座	465	26.1
6	柏市民健康づくり推進員活動	577	32.4
7	いきいきはつらつ教室	421	23.6
8	手賀沼ふれあいウォーク	1011	56.7
9	ウォーキングパスポート	166	9.3
	無回答	538	30.2
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	5386		302.2

問52③事業があることを知らなかった... (MA)

No.	選 択 肢	n	%
1	ふれあい健康相談	1091	61.2
2	栄養相談	1131	63.5
3	健康づくり相談	1071	60.1
4	かしわ歯科相談室	1305	73.2
5	地域健康講座	1218	68.4
6	柏市民健康づくり推進員活動	1085	60.9
7	いきいきはつらつ教室	1277	71.7
8	手賀沼ふれあいウォーク	646	36.3
9	ウォーキングパスポート	1466	82.3
	無回答	187	10.5
	全体	1782	100.0

累計	(n)	累計	(%)
	10477		587.9

『(仮)柏市健康増進計画』策定のための基礎調査
柏市民健康意識調査等結果報告書

平成 24 年 3 月

発行 柏市保健所地域健康づくり課
〒277-0004 千葉県柏市柏下 6 5 - 1 ウェルネス柏内
電話 04-7167-1256 (直通) FAX 04-7167-1732
URL <http://city.kashiwa.lg.jp>
