

柏市健康増進計画に関する 柏市民健康意識調査結果報告書

平成29年1月

柏市保健所 地域健康づくり課

目 次

I. 調査概要	3
1. 調査目的	3
2. 調査の実施	3
3. 配布・回収結果	3
II. 調査結果	7
1. 回答者の属性	7
2. 自分の健康について	11
3. 栄養・食生活について	34
4. 身体活動・運動について	55
5. 休養・こころの健康について	68
6. タバコについて	85
7. お酒（アルコール）について	103
8. 歯の健康について	112
9. 柏市健康増進計画目標値について	129
III. 資料	135
1. 集計表	135
2. 調査票	141

注) 本書中の構成比は、算出結果をそのまま掲載しているため、掲載構成比の合計が100%にならない場合がある。

I. 調查概要

I. 調査概要

1. 調査目的

本調査は、市民の健康に関する現状と課題を把握し、柏市健康増進計画の中間評価を行うための資料を収集するために、アンケート調査を実施するものである。本調査結果は、今後の健康づくり施策を効果的に推進する上での基礎資料とする。

2. 調査の実施

(1) 調査地域

柏市全域

(2) 調査期間

平成28年10月14日（金）～10月31日（月）

(3) 調査対象と方法

1) 調査対象

平成28年9月1日現在柏市住民基本台帳に登録されている満20歳以上の者
標本数：男女4,000人

2) 標本抽出方法

等間隔無作為抽出

3) 調査方法

郵送法

3. 配布・回収結果

有効回収率は43.1%となっている。
地区別配布数と回収数を次葉に示す。

表 I. 1 配布・回収結果

配布数 (a)	回収数 (b)	有効回収数 (c)	回収率 (b/a)	有効回収率 (c/a)
4,000	1,727	1,724	43.2%	43.1%

I. 調査概要

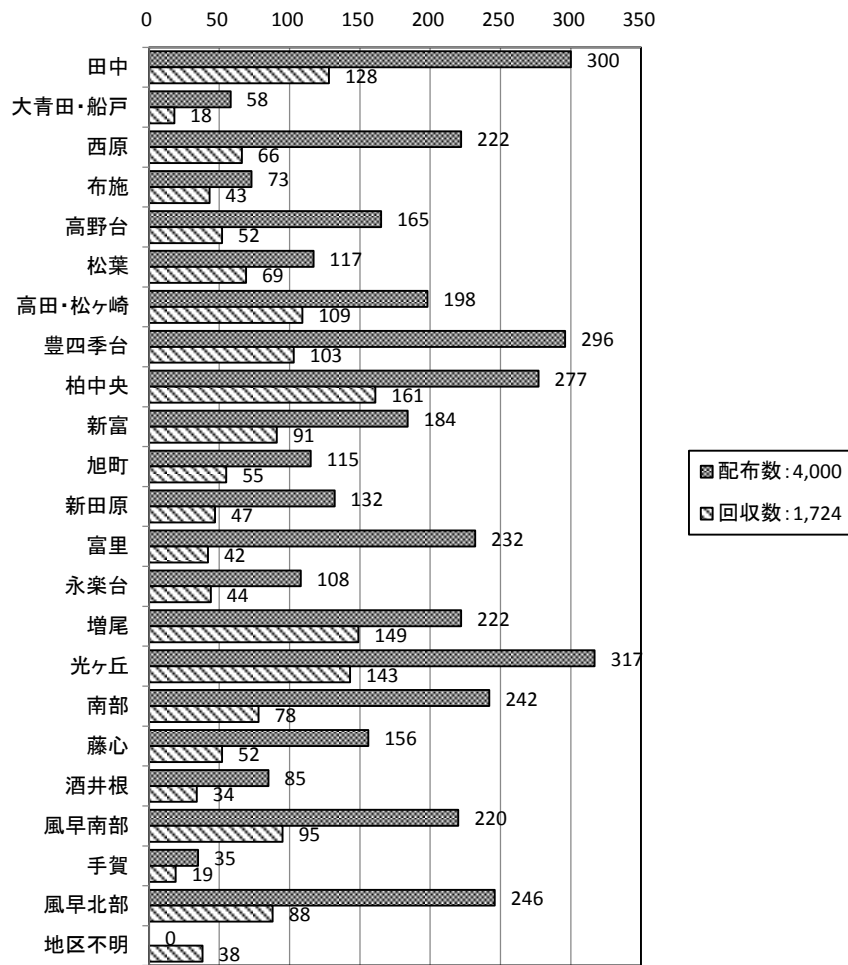


図 I. 1 回答者の居住地別配布数、回収数（22地区分類）

表 I. 2 回答者の居住地別配布数、回収数、回収率（22地区分類）

	田中	大青田・船戸	西原	布施	高野台	松葉	高田・松ヶ崎	豊四季台	柏中央	新富	旭町	新田原
配布数	300	58	222	73	165	117	198	296	277	184	115	132
回収数	128	18	66	43	52	69	109	103	161	91	55	47
回収率(%)	42.7	31.0	29.7	58.9	31.5	59.0	55.1	34.8	58.1	49.5	47.8	35.6
	富里	永楽台	増尾	光ヶ丘	南部	藤心	酒井根	風早南部	手賀	風早北部	地区不明	合計
配布数	232	108	222	317	242	156	85	220	35	246	-	4,000
回収数	42	44	149	143	78	52	34	95	19	88	38	1,724
回収率(%)	18.1	40.7	67.1	45.1	32.2	33.3	40.0	43.2	54.3	35.8	-	43.1

II. 調查結果

II. 調査結果

1. 回答者の属性

Q1 性別（○は1つだけ）

1 男性

2 女性

回答者の性別は、「女性」が54.2%、「男性」が44.2%で、女性がやや多くなっている。

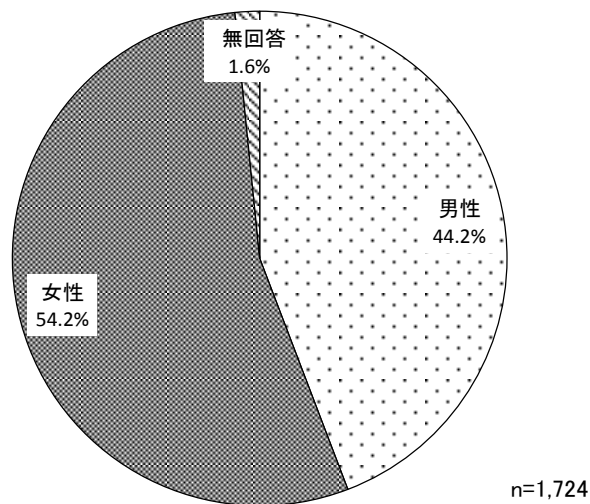


図 II. 1 回答者の性別 (Q1)

II. 調査結果

Q2 年齢（○は1つだけ）

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

回答者の年齢は、「65～69歳」（14.9%）が最も多く、次いで「70～74歳」（12.8%）、「75歳以上」（10.1%）の順となっている。60歳以上が46.8%とほぼ半数を占めている。

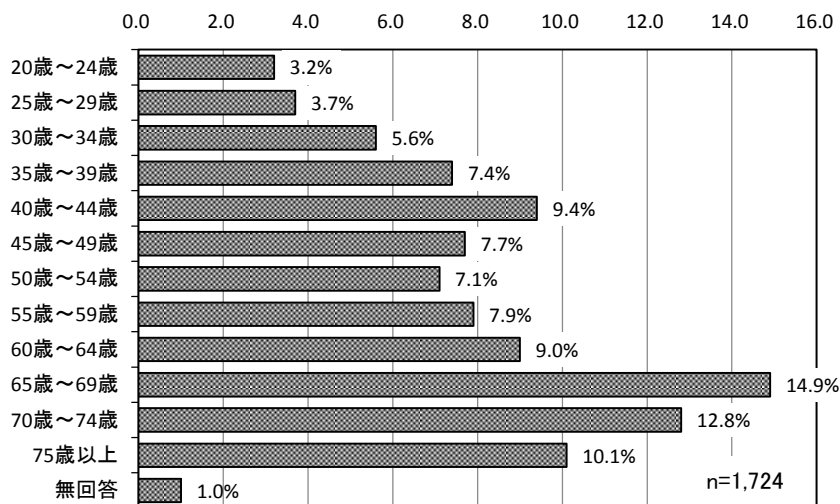


図 II. 2 回答者の年齢（Q2）

表 II. 1 回答者の年齢（Q2）

	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳	60歳～64歳	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳以上	無回答	合計
回答数	56	64	97	128	162	132	123	136	156	257	221	174	18	1,724
構成比%	3.2	3.7	5.6	7.4	9.4	7.7	7.1	7.9	9.0	14.9	12.8	10.1	1.0	100.0

	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳以上	無回答	合計
回答数	120	225	294	259	413	395	18	1,724
構成比%	7.0	13.1	17.1	15.0	24.0	22.9	1.0	100.0

Q3 家族構成 (○は1つだけ)

- | | |
|---------|------------------|
| 1 一人暮らし | 4 親, 子, 孫など三世代以上 |
| 2 夫婦のみ | 5 その他 [] |
| 3 親と子 | |

回答者の家族構成は、「親と子」が49.1%、「夫婦のみ」が30.4%となっている。
「一人暮らし」は9.8%あり、一方「親、子、孫など三世代以上」が8.5%である。

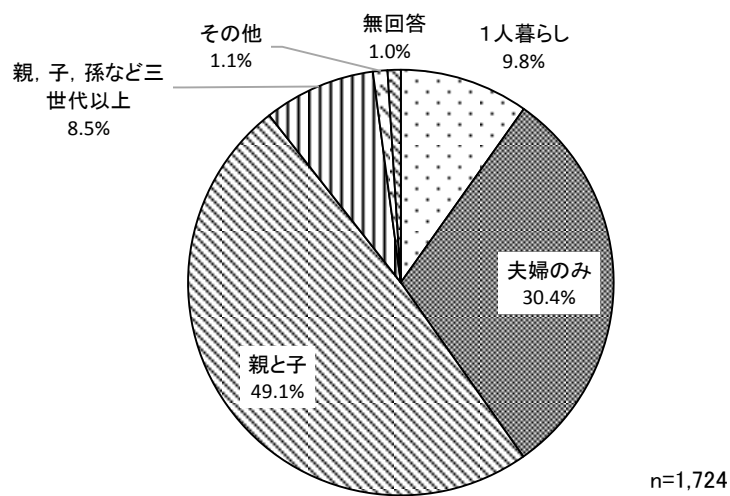


図 II. 3 回答者の家族構成 (Q3)

II. 調査結果

Q4 あなたのお住まいの地区を次の中から選んでください。(〇は1つだけ)

1	田中	9	柏中央	17	南部
2	大青田・船戸	10	新富	18	藤心
3	西原	11	旭町	19	酒井根
4	布施	12	新田原	20	風早南部
5	高野台	13	富里	21	手賀
6	松葉	14	永楽台	22	風早北部
7	高田・松ヶ崎	15	増尾		
8	豊四季台	16	光ヶ丘		

回答者の居住地区は、「柏中央」(9.3%)、「増尾」(8.6%)、「光ヶ丘」(8.3%)、「田中」(7.4%)の順となっている。

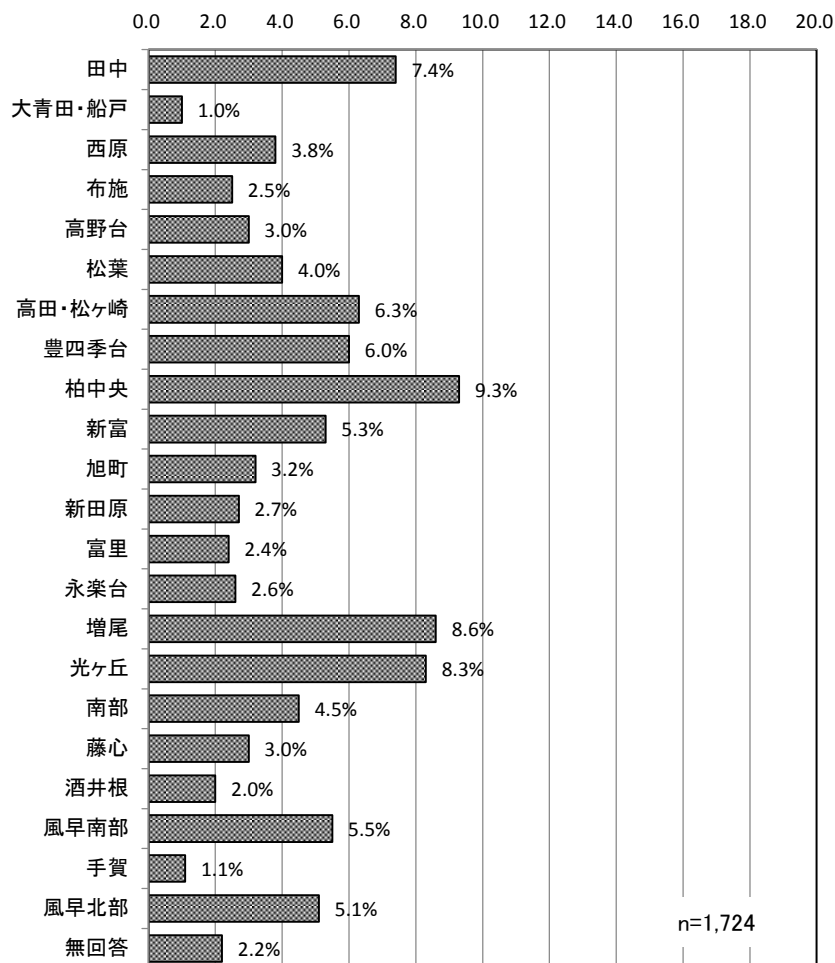


図 II. 4 回答者の居住地区 (Q4)

2. 自分の健康について

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

自分の健康状態に対する認識は、「どちらかといえば健康」(55.5%)が最も多く、次いで「とても健康」(16.1%)、「どちらともいえない」(13.4%)の順となっている。「とても健康」と「どちらかといえば健康」で71.6%を占めている。

「とても健康」と「どちらかといえば健康」を性別で見ると、男性が69.1%、女性が74.4%で、若干女性が多い。

年齢別では、年齢の上昇に従い「とても健康」と「どちらかといえば健康」の割合が、男女ともに減少する状況が伺える。

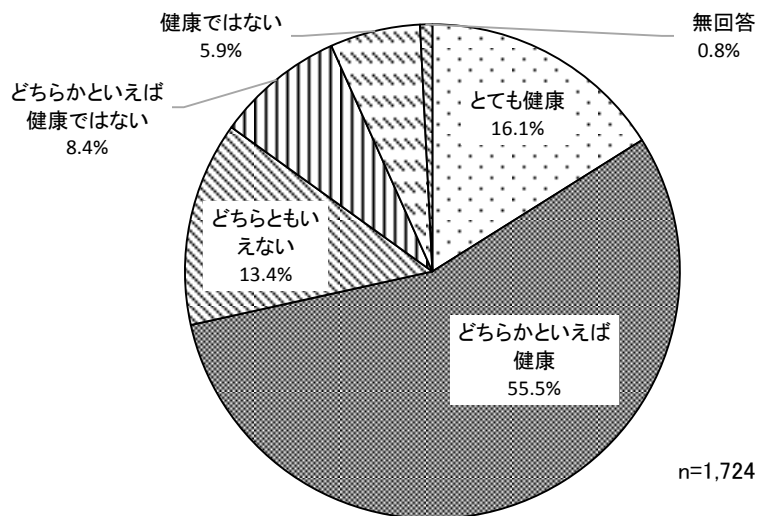


図 II. 5 自分の健康状態 (問1)

II. 調査結果

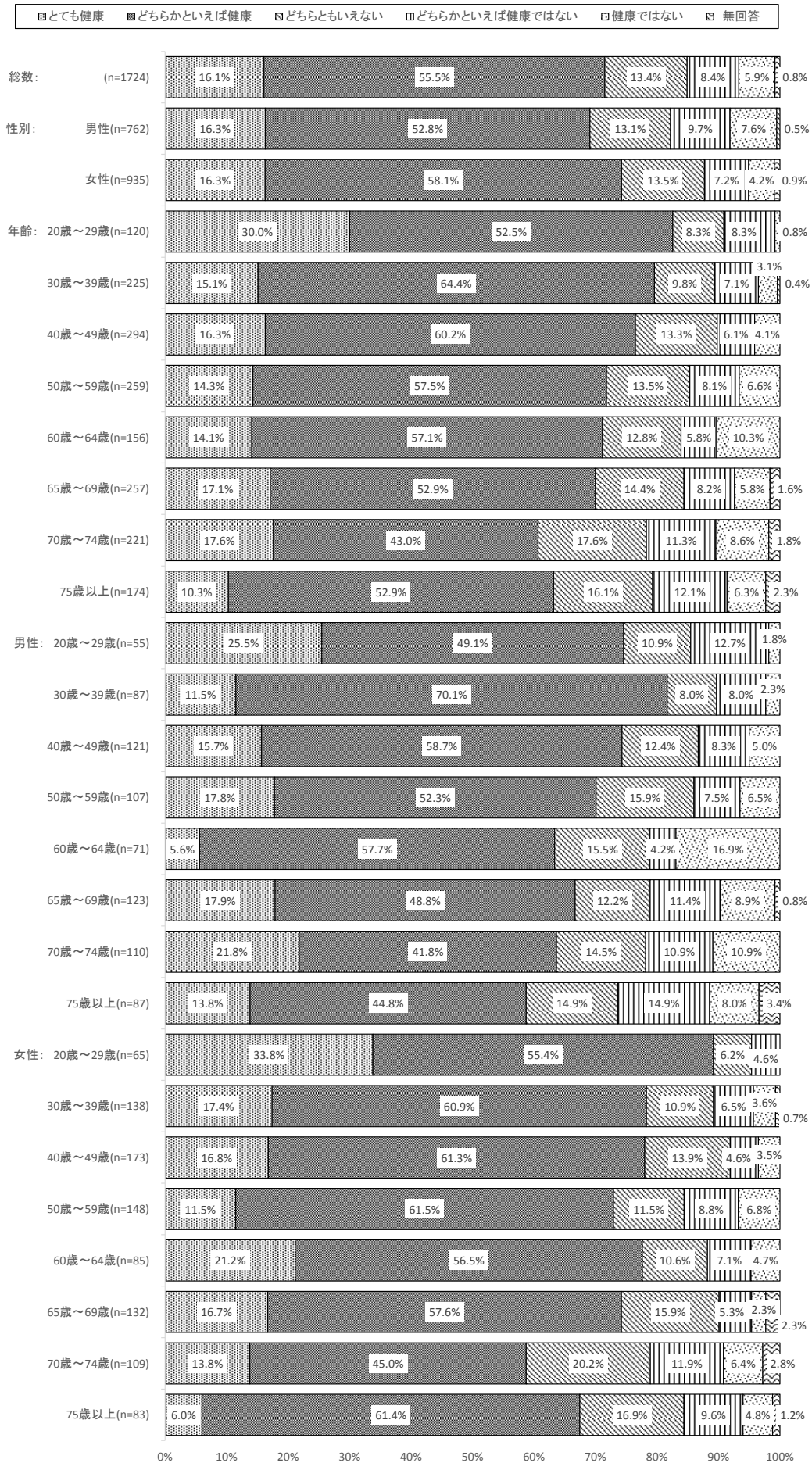


図 II. 6 性別年齢別 自分の健康状態 (問1)

※0.0%は非表示

問2 普段、健康について誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

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

健康についての相談相手を回答した人のうち、「家族」(65.7%)と回答した人が最も多く、次いで「医療機関」(38.5%)、「知人や友人」(28.5%)の順となっている。「特に相談していない」が15.4%ある。

性別でみると、いずれも「家族」が最も多く、男性が62.4%、女性が69.1%で過半数を占め、次いで「医療機関」が男性41.3%、女性35.6%である。女性の場合、「知人や友人」が男性に比べ約21%多くなっている。

年齢別でみると、30歳代で「家族」に相談が最も多くなっている。また、「医療機関」は、高齢になると増加する傾向がみられる。

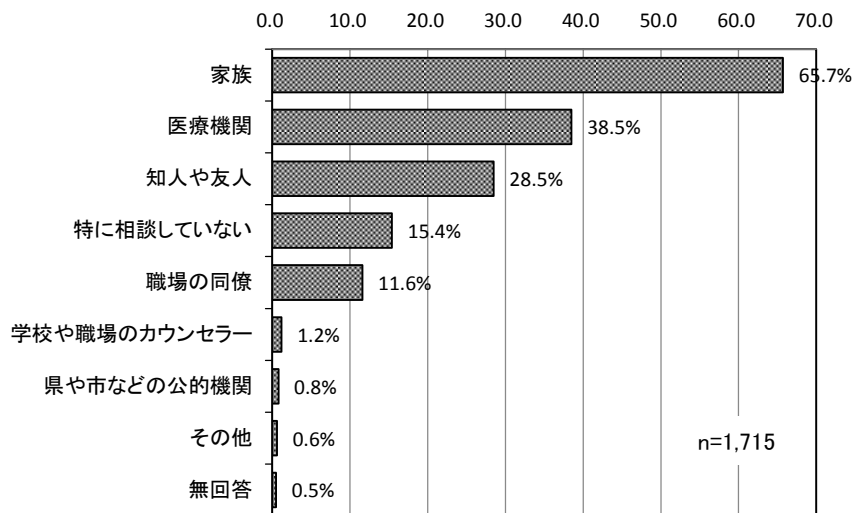


図 II. 7 健康についての相談相手 (問2) <複数回答>

II. 調査結果

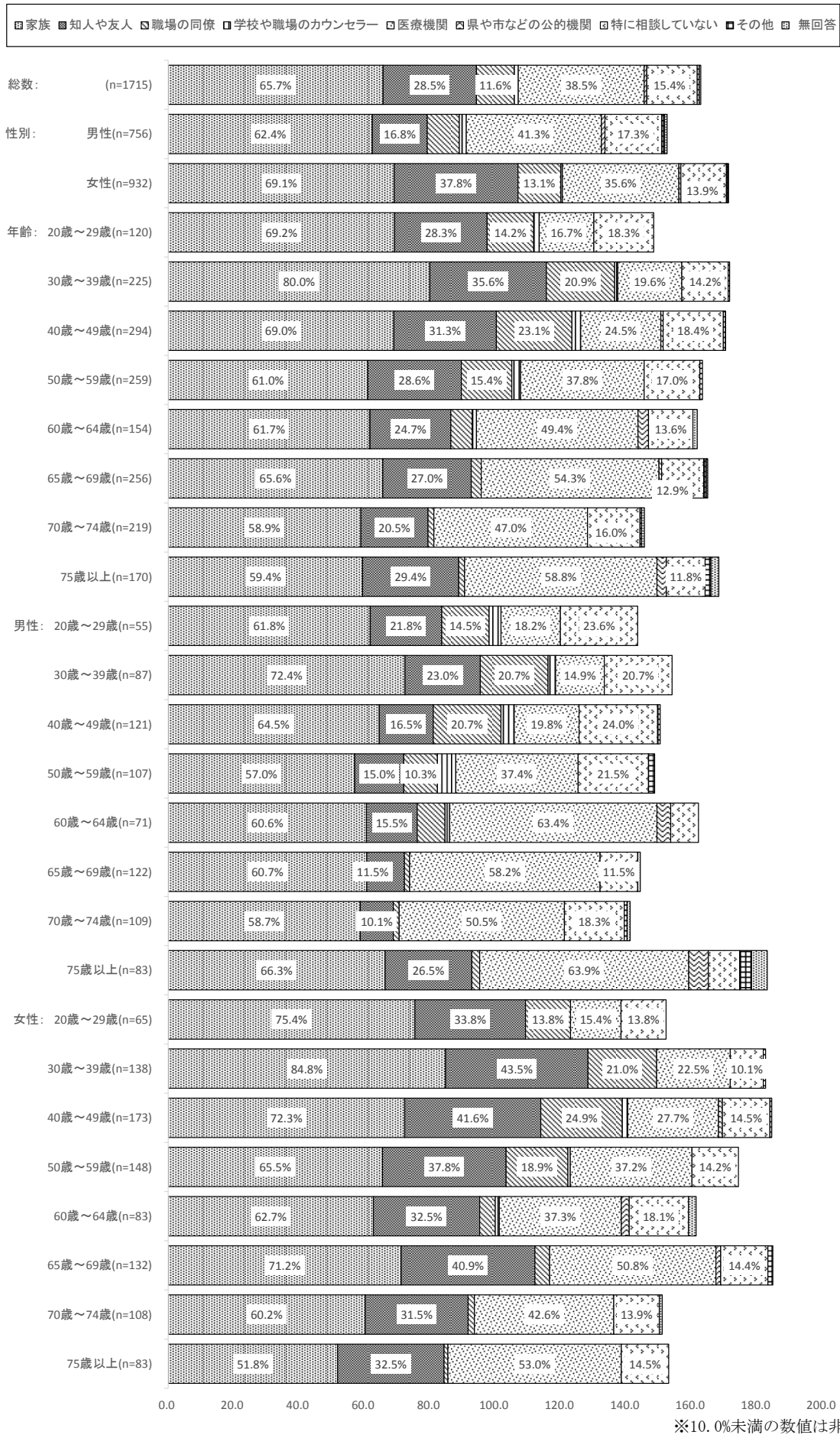


図 II. 8 性別年齢別 健康についての相談相手 (問2) <複数回答>

問3 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	6 タバコ
2 運動	7 歯の健康
3 休養・睡眠	8 その他 []
4 こころの健康	
5 お酒	

健康のために気をつけていることを回答した人のうち、「食事・栄養」(80.8%)が最も多く、次いで「休養・睡眠」(63.6%)、「運動」(56.5%)の順で、以上が半数以上の人が健康のために気をつけていることである。

性別でみると、いずれも「食事・栄養」が最も多く、男性が75.6%、女性が84.8%である。次いで「運動」(男性60.6%、女性52.9%)と「休養・睡眠」(男性59.3%、女性67.3%)が挙げられ、いずれも過半数を占める。

年齢別でみると、年齢の上昇に従い「食事・栄養」、「運動」に気をつける割合が増加する傾向を示す。

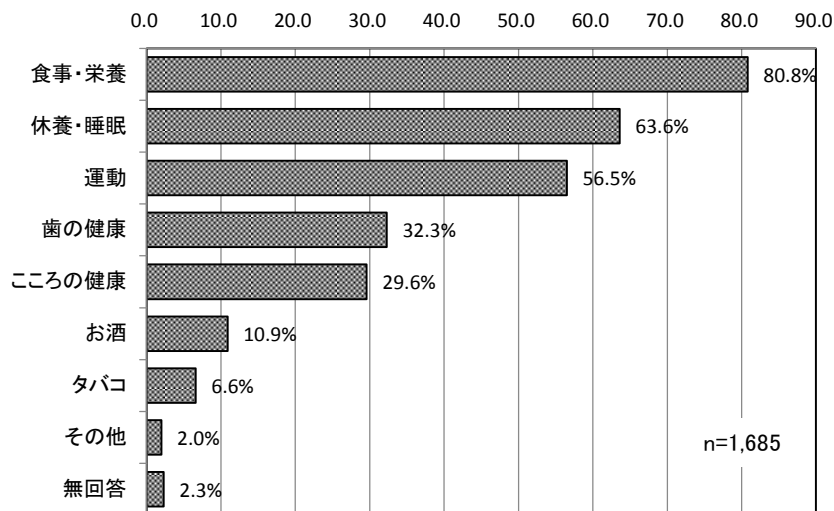
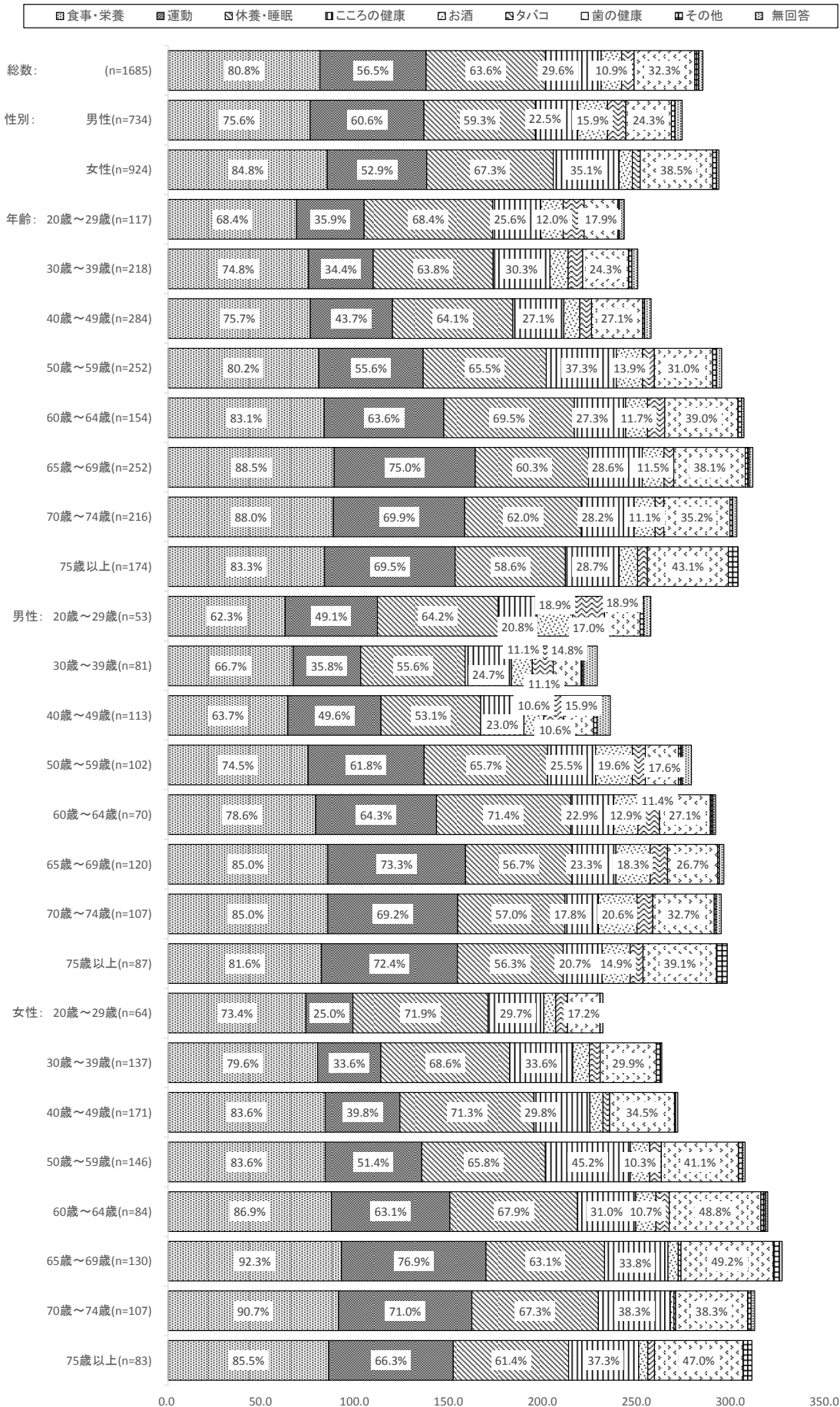


図 II. 9 健康のために気をつけていること (問3) <複数回答>

II. 調査結果



※10.0%未満の数値は非表示

図 II. 10 性別年齢別 健康のために気をつけていること (問3) <複数回答>

問 4 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	10	特にない
2	インターネット	11	その他
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		

健康のための情報源を回答した人のうち、「テレビ・ラジオ」(71.9%)が最も多く、次いで「新聞・雑誌・本など」(44.6%)、「インターネット」(42.7%)の順となっている。

性別でみると、いずれも「テレビ・ラジオ」が最も多く、男性が61.6%、女性が80.4%で過半数を占め、次いで「インターネット」「新聞・雑誌・本など」となっている。

年齢別でみると、40歳代までは「インターネット」が男女ともに過半数を占めており、「テレビ・ラジオ」、「新聞・雑誌・本など」、「医療機関」は年齢の上昇とともに増加の傾向を示している。

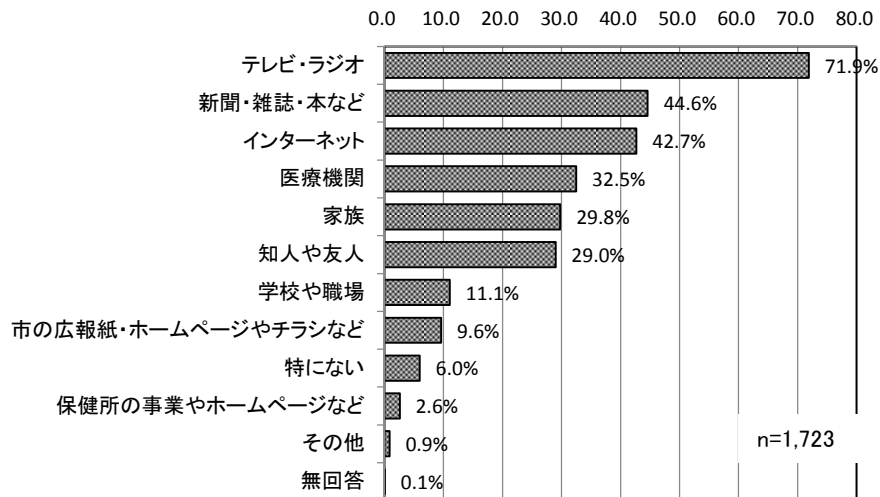


図 II. 1 1 健康のための情報源 (問4) <複数回答>

II. 調査結果

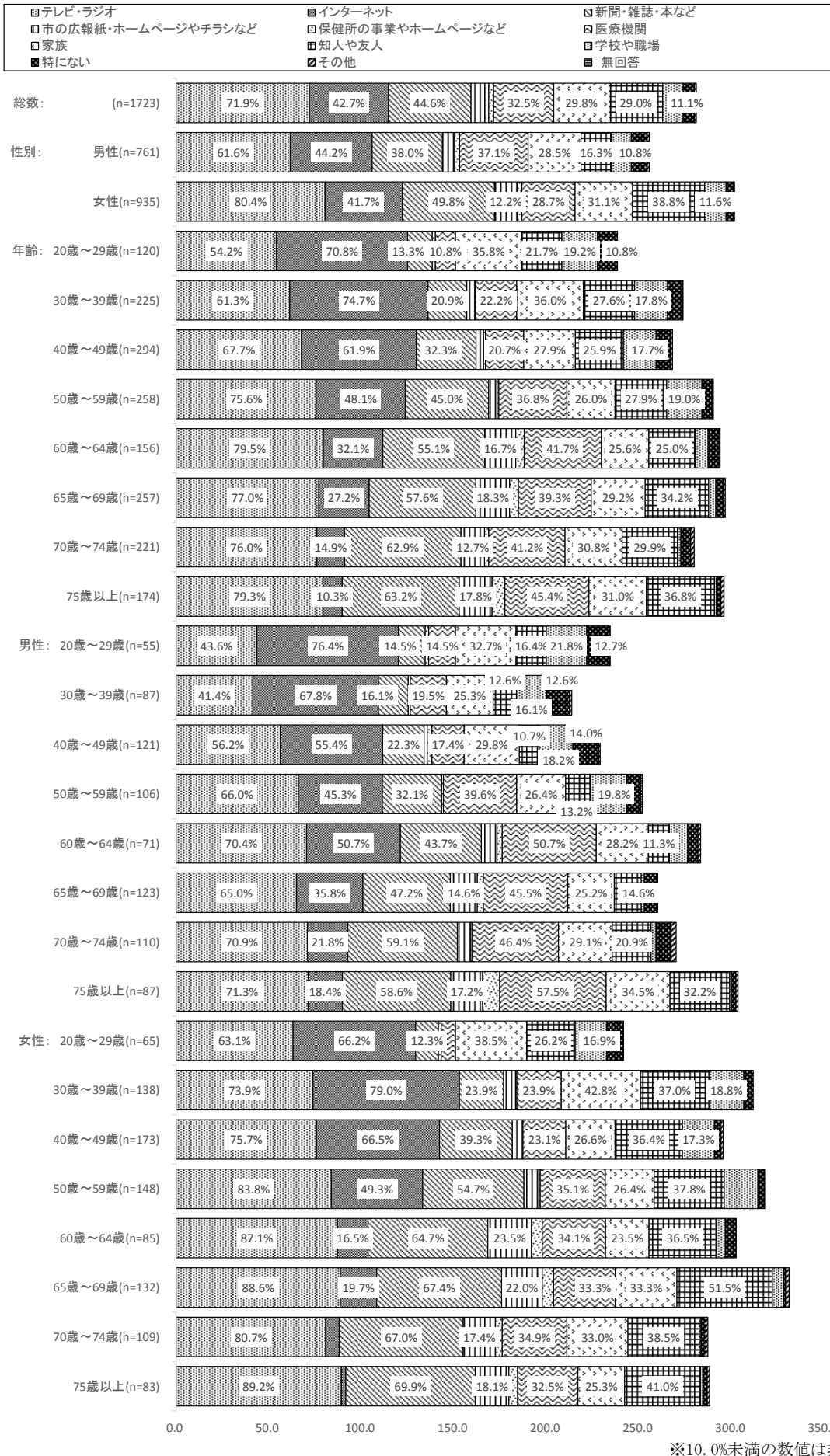


図 II. 12 性別年齢別 健康のための情報源 (問4) <複数回答>

問5 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	10 がん対策に関すること
2 運動に関すること	11 医療機関情報に関すること
3 休養・睡眠に関すること	12 その他
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	

希望する健康情報を回答した人のうち、「食事・栄養に関すること」(68.6%)が最も多く、次いで「運動に関すること」(51.2%)、「がん対策に関すること」(33.6%)、「医療機関情報に関すること」(32.9%)、「休養・睡眠に関すること」(32.7%)、「がん検診に関すること」(30.4%)の順となっている。

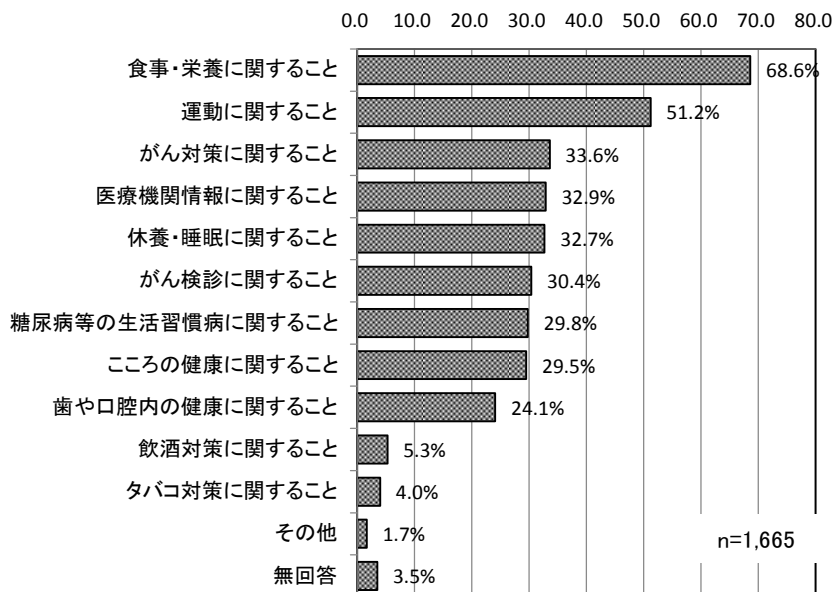


図 II. 13 希望する健康情報（問5）＜複数回答＞

II. 調査結果

問6 あなたの体格についてお伺いします。

(1) あなたの身長と体重をご記入ください。

ア) 身長 [] cm

(小数第1位まで)

イ) 体重 [] kg

(小数第1位まで)

(2) 体型についてどう思っていますか。(○は1つだけ)

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

(3) 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 | 3 どちらともいえない |
| 2 気にしていない | |

(1) 回答者の身長と体重(問6(1))

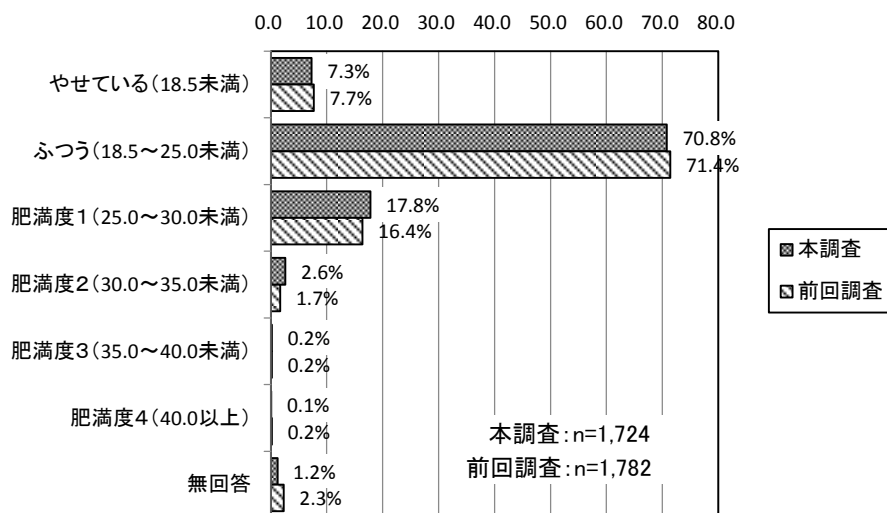
回答者の身長と体重よりBMIを算出した。判定の基準は、日本肥満学会の肥満症診断基準2011に基づくものとした。

BMI値からみた肥満状況は、「ふつう」(70.8%)が最も多く、次いで「肥満度1」(17.8%)、「やせている」(7.3%)の順となっている。「肥満度2」以上は、2.9%である。

前回調査結果と比較すると、概ね同様の傾向を示している。

性別でみると、「ふつう」が最も多く、男性が69.2%、女性が71.8%で過半数を占める。

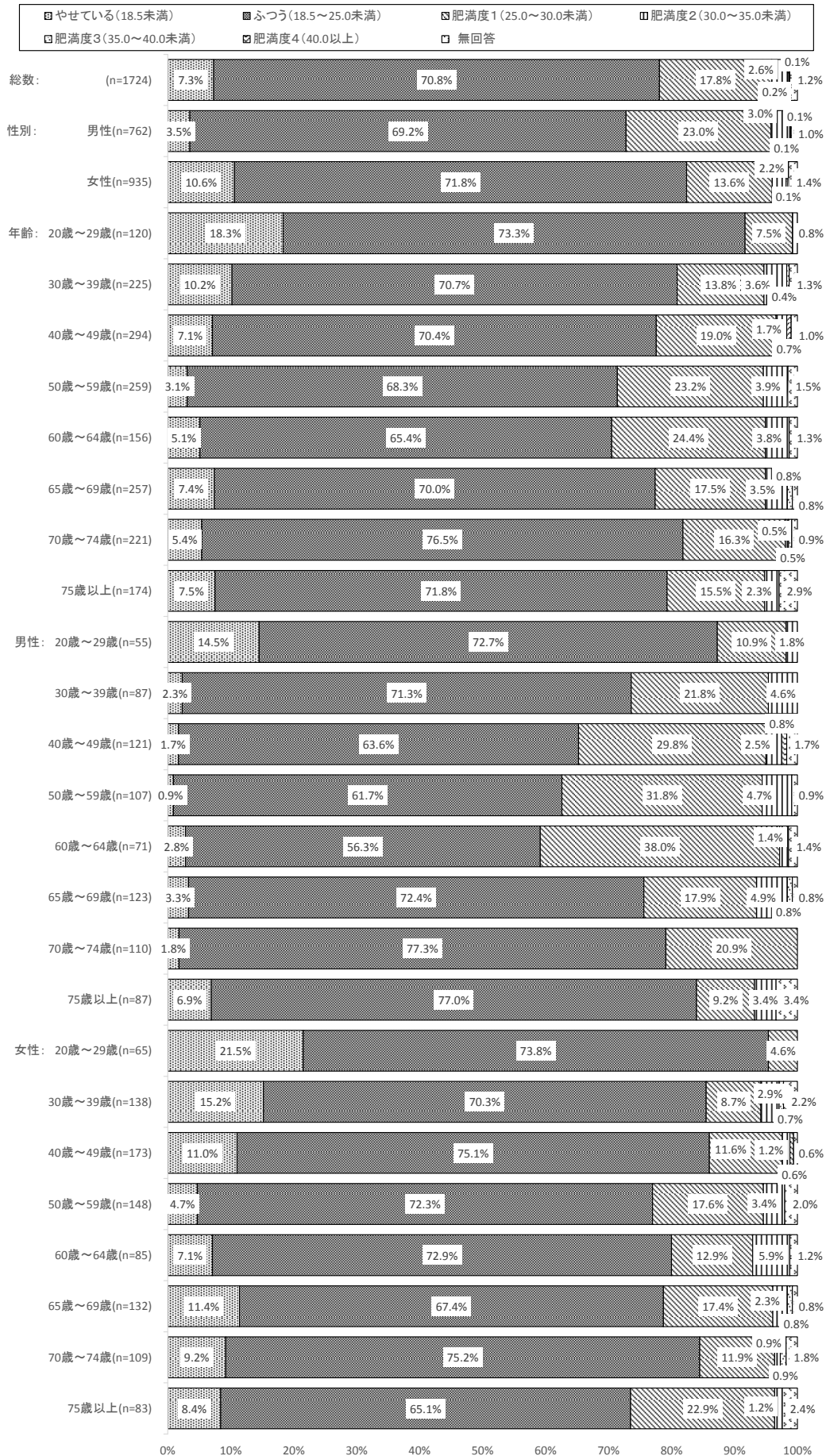
年齢別では、50歳～64歳で「肥満度1」20%を超えている。男性は30歳～64歳で「肥満度1」が20%を超え、女性は75歳以上で「肥満度1」が20%を超えている。



※前回調査: 『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』平成24年3月

図 II. 14 肥満度(問6(1))

2. 自分の健康について



※0.0%は非表示

図 II. 15 性別年齢別 肥満度 (問6(1))

II. 調査結果

(2) 自分の体形に対する認識 (問6(2))

体形に対する認識は、「ふつう」(38.3%)が最も多く、次いで「少し太っている」(31.9%)、「太っている」(15.8%)の順となっている。

性別でみると、いずれも「ふつう」が最も多く、男性が39.5%、女性が36.8%で、次いで「少し太っている」(男性31.5%、女性32.3%)、「太っている」(男性12.2%、女性19.0%)となっている。「少し太っている」と「太っている」を合算すると、男性が43.7%、女性が51.3%で、女性の半数が自分の体形を多少なりとも太っていると認識している。前項のBMIによる肥満度では女性の方が男性よりも肥満度の高い人の割合は少なかったが、「太っている」という意識は女性の方が高いことが分かる。

年齢別では、64歳までの概ね半数が「太っている」もしくは「少し太っている」という認識にあり、その割合は50歳代が最も多くなっている。男性は、30歳～64歳において「太っている」もしくは「少し太っている」が半数を超えており、この傾向は「肥満度1」が20%を超える年齢と一致する。女性は、「太っている」もしくは「少し太っている」が最も多いのは20歳代と60歳～64歳で60%に達している。「太っている」もしくは「少し太っている」が50%に達する年齢は、20歳～39歳、50歳～64歳、75歳以上で、男性よりも太っていると認識を持つ割合が高い傾向にある。

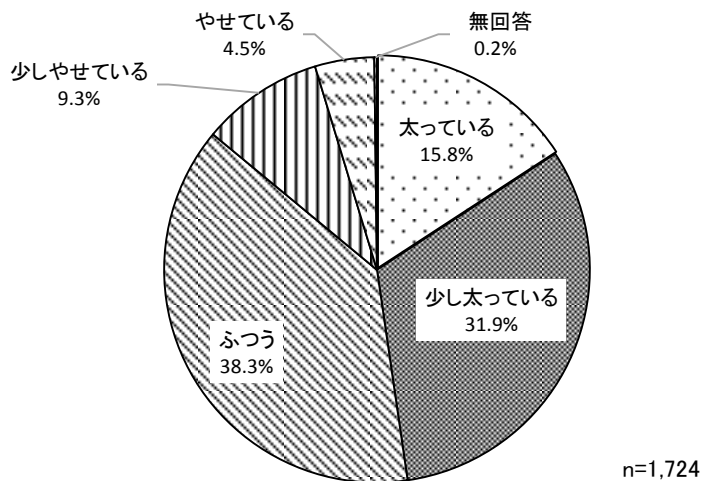


図 II. 16 自分の体形に対する認識 (問6(2))

2. 自分の健康について

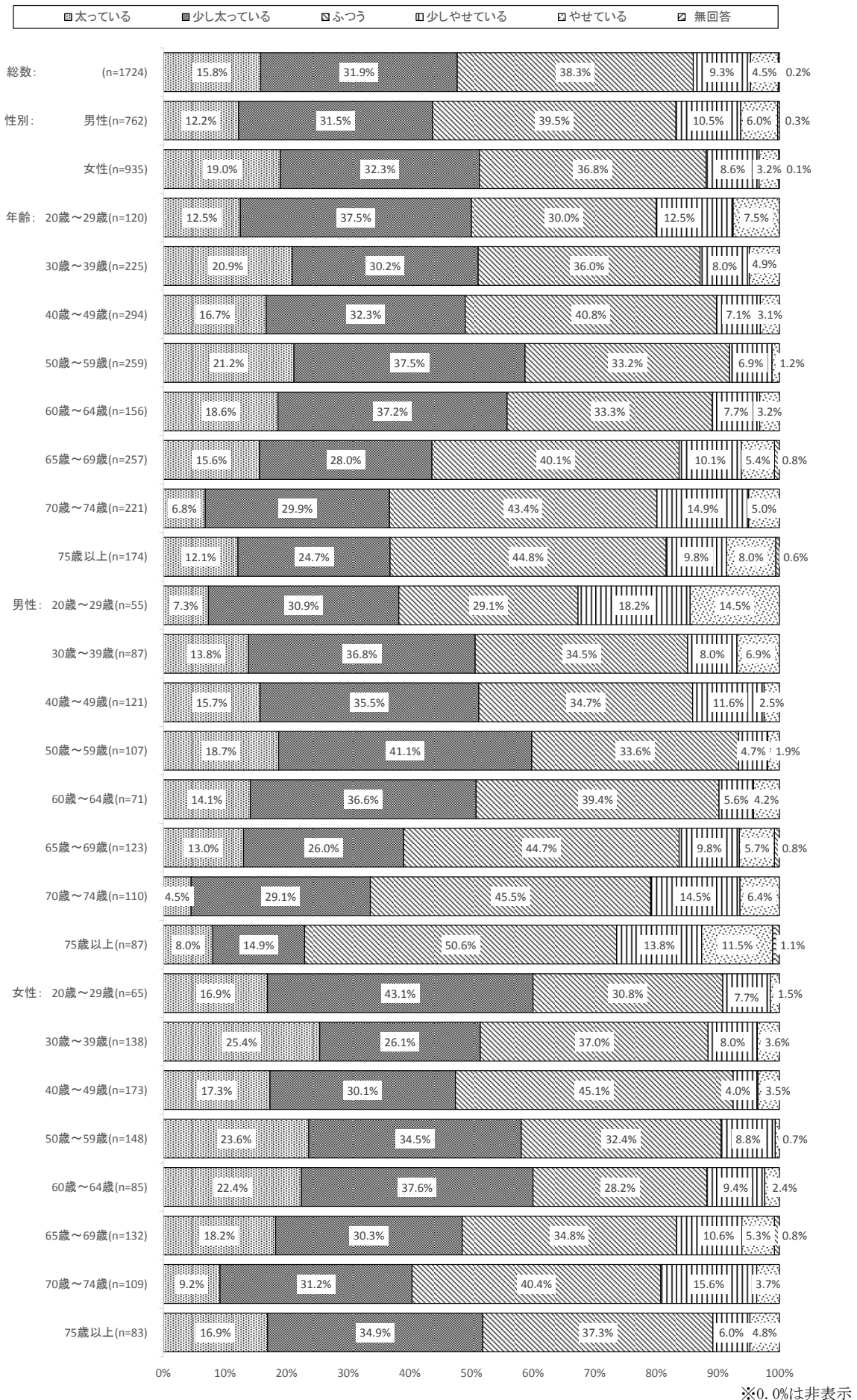


図 II. 17 性別年齢別 自分の体形に対する認識 (問6(2))

II. 調査結果

(3) 体重の変化に対する意識 (問6(3))

体重の変化に対しては、「気にしている」(66.9%)が最も多く、次いで「気にしていない」(19.0%)、「どちらともいえない」(14.0%)の順となっている。

性別でみると、「気にしている」が男性61.8%、女性70.7%、「気にしていない」が男性23.2%、女性15.5%で、女性の方がやや体重変化を気にする傾向にある。

年齢別では、「気にしている」が40歳以上で60%を超え、50歳～69歳では70%以上となっている。男性は、「気にしている」が50歳以上では60%を超える。女性は、全ての年齢層において「気にしている」が60%を超え、50歳～69歳では70%を超えている。

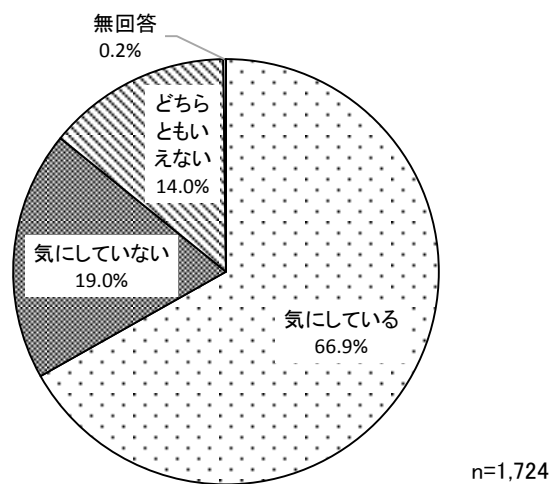


図 II. 1 8 体重の変化に対する意識 (問6(3))

2. 自分の健康について

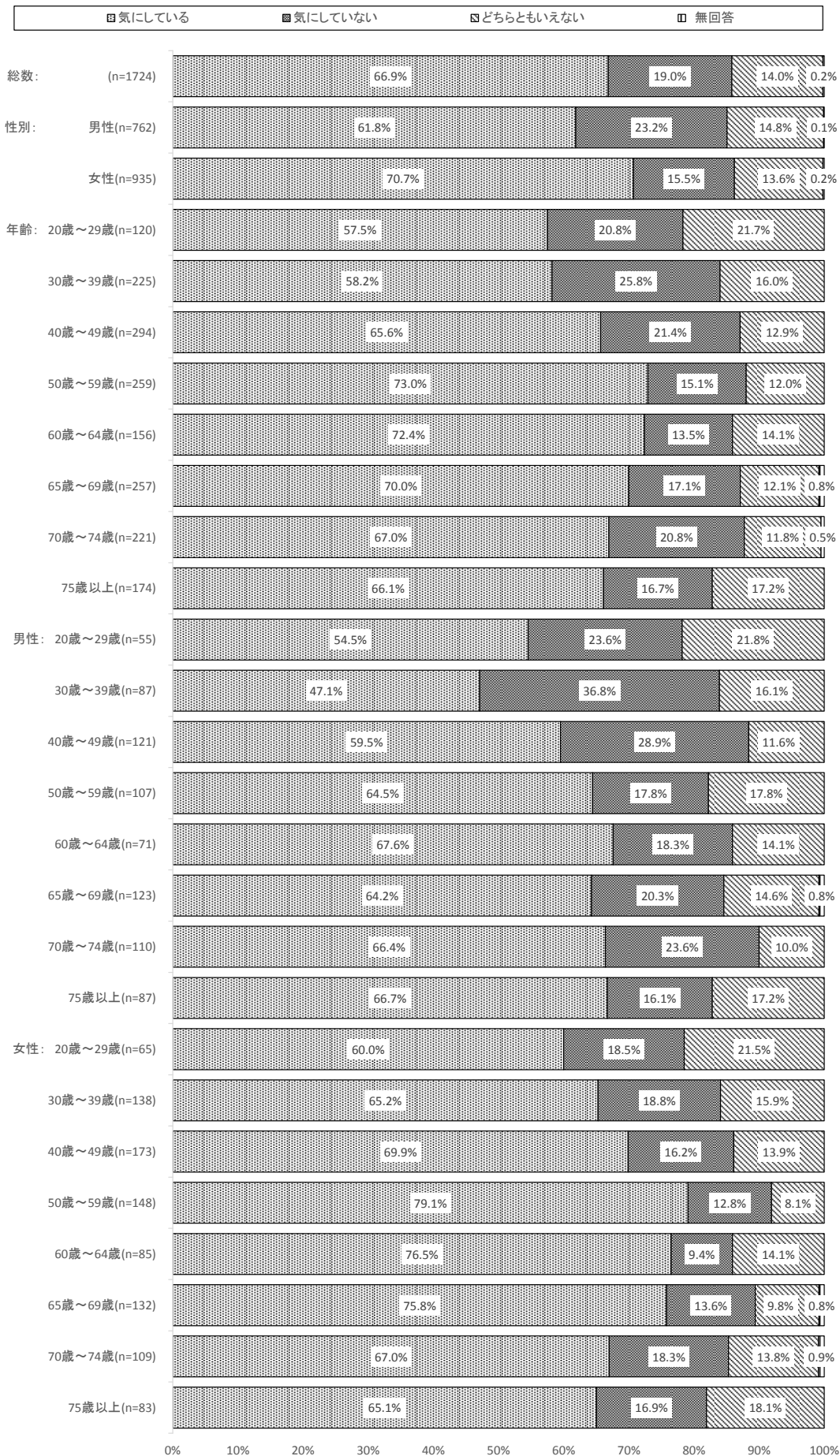


図 II. 19 性別年齢別 体重の変化に対する意識 (問6(3))

※0.0%は非表示

II. 調査結果

問7 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
(職場での健康診査等も含む) | 6 子宮がん検診 |
| 2 胃がん検診 | 7 人間ドック |
| 3 結核・肺がん検診 | 8 その他 [] |
| 4 大腸がん検診 | 9 受けていない → 問7-1 へ |
| 5 乳がん検診 | |

(**問7** で「9 受けていない」をお答えのかたに)

問7-1 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 | 8 受け方がわからない |
| 2 医療機関に受診中 | 9 その他 |
| 3 忙しくて都合がつかない | [] |
| 4 結果が不安 | |
| 5 費用がかかる | |
| 6 身近な場所では実施していない | |
| 7 健診(検診)の実施を知らなかった | |

(1) 過去1年間に受診した健康診査(問7)

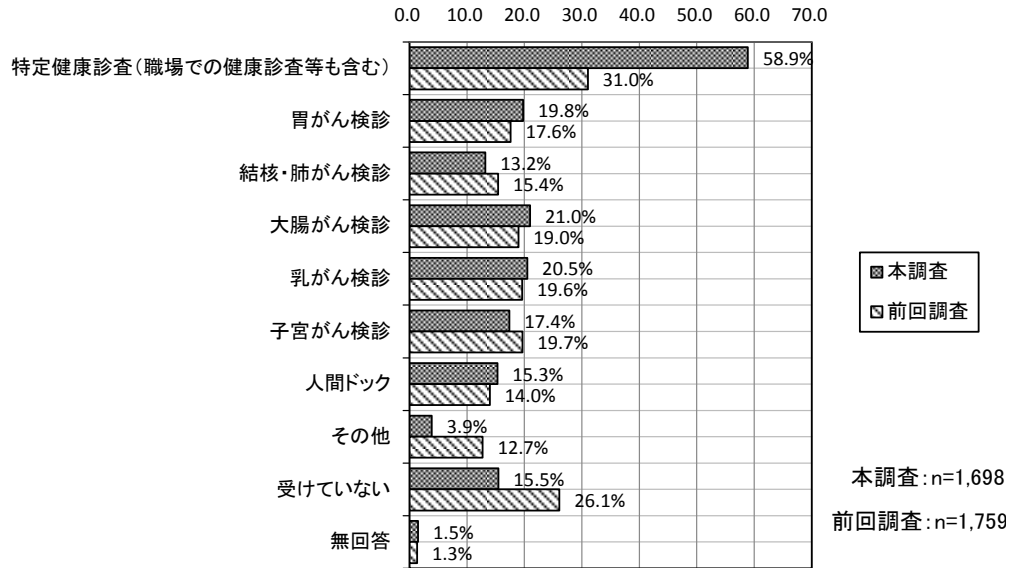
過去1年間に受診した健康診査は、「特定健康診査」(58.9%)が最も多く、次いで「大腸がん検診」(21.0%)、「乳がん検診」(20.5%)の順となっている。

前回調査と比較すると、「受けていない」が26.1%から15.5%に減少しており、特に「特定健康診査」(31.0%→58.9%)の受診は大きく増加している。職場で健康診査を受診した場合、40歳以上は特定健康診査の受診とみなすことができる。今回の調査では特定健康診査に「職場で健康診査も含む」としたことで、前回よりも受診者の割合が増えたと推測される。

性別で見ると、「特定健康診査」の受診が半数に達しており、男性63.2%、女性55.4%となっている。「受けていない」は、男性11.9%、女性が18.0%で女性の方がやや多い。

年齢別では、「特定健康診査」が全ての年齢で過半数に達している。「受けていない」は30歳代(21.9%)、20歳代(20.3%)が多くなっている。男性は、全ての年齢において「特定健康診査」の受診が過半数を占めており、「受けていない」が多いのは、20歳代(20.4%)である。女性の場合、「特定健康診査」は、30歳代(40.1%)を除く年齢で過半数が受診している。30歳代は、「受けていない」(26.3%)が最も多い年齢となっているが、「子宮がん検診」の受診は48.2%で最も多くなっている。「乳がん検診」は40歳代(46.5%)が最も多くなっている。

「その他」の主な回答は、「受診したくない、必要だと思わない」(9件)、「事情で受診できなかった」(8件)、「予定している」(6件)、「忘れた」(6件)である。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 20 過去1年間に受診した健康診査(問7) <複数回答>

II. 調査結果

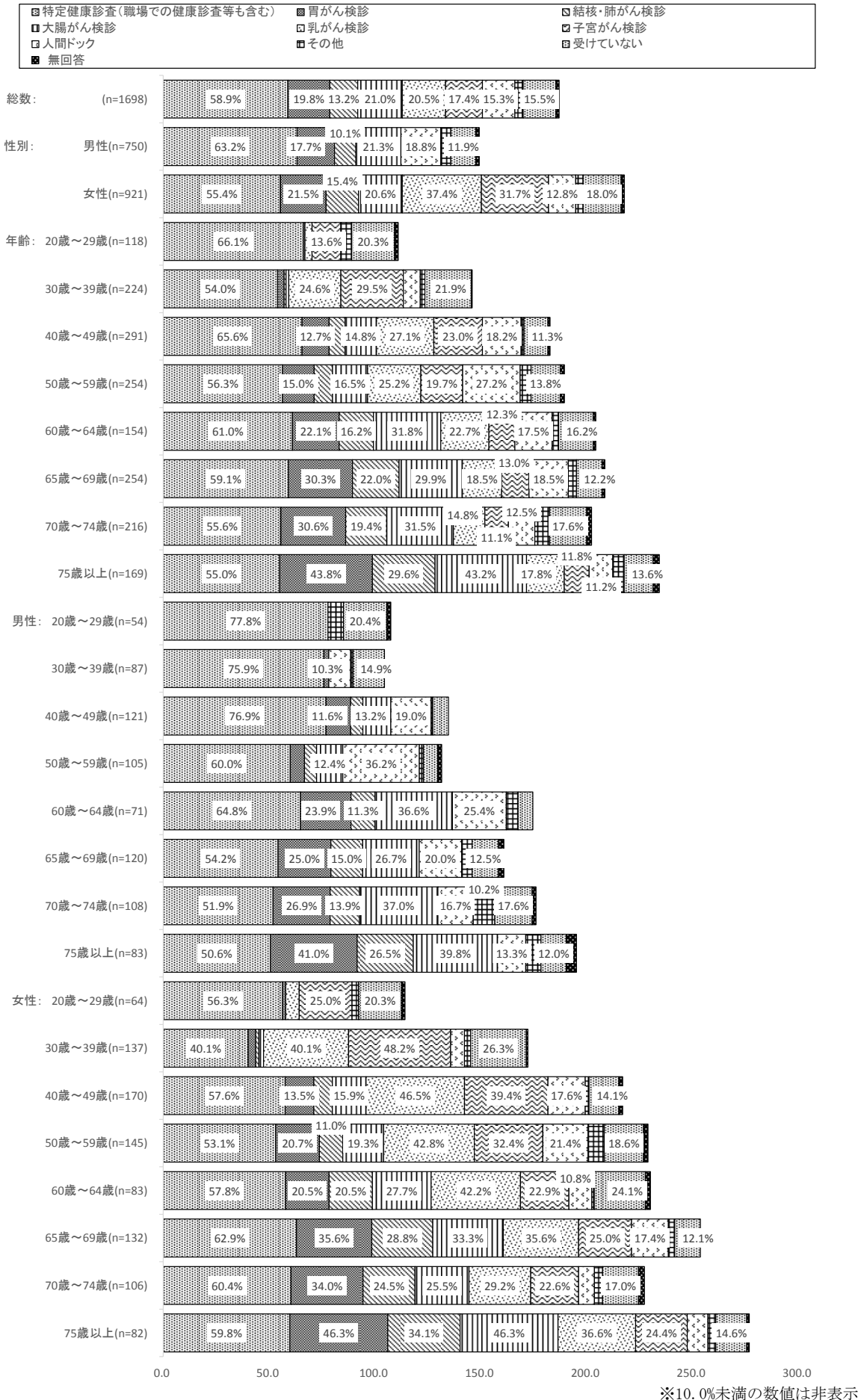


図 II. 2 1 性別年齢別 過去1年間に受診した健康診査(問7) <複数回答>

(2) 健康診査を受診しなかった理由 (問7-1)

健康診査を受診しなかった理由は、「医療機関を受診中」、「忙しくて都合がつかない」(各28.5%)と回答した人が最も多く、次いで「費用がかかる」(23.5%)、「健康なので必要ない」(19.6%)の順となっている。

「その他」は11.9%あるが、その主な回答は「受診したくない」(9件)、「忘れた」(6件)、「受診予定」(6件)、「体調不良」(5件)である。

性別で見ると、男性は、「医療機関を受診中」(36.4%)が最も多く、次いで「費用がかかる」(25.0%)となっており、女性は、「忙しくて都合がつかない」(33.5%)が最も多く、次いで「医療機関を受診中」「費用がかかる」(いずれも22.6%)となっている。

年齢別で見ると、年齢が上昇するに従い「医療機関を受診中」が増加する一方、「忙しくて都合がつかない」が減少する傾向を示している。また、20歳代、30歳代では「費用がかかる」(41.7%、47.9%)の割合が高くなっている。男性の30歳代は、「忙しくて都合がつかない」(61.5%)と「費用がかかる」(61.5%)がいずれも6割に達している。女性は、30歳～59歳において「忙しくて都合がつかない」が5割前後を占めている。

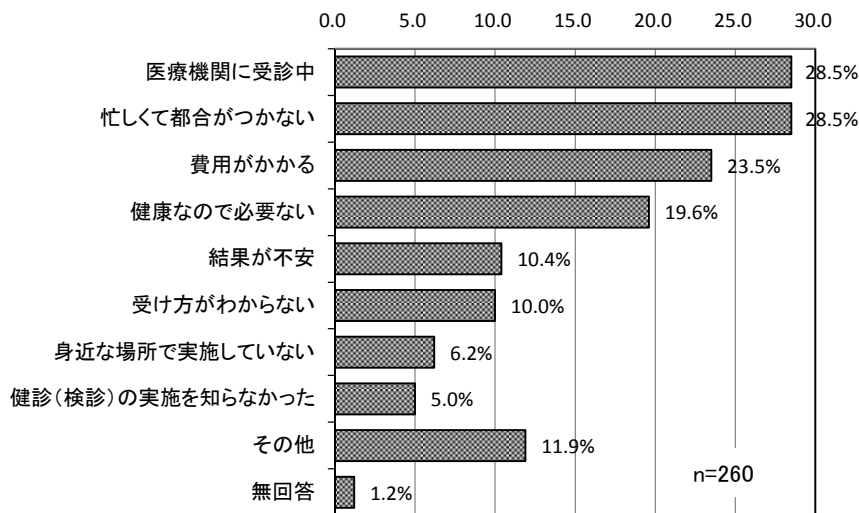


図 II. 2 2 健康診査を受診しなかった理由 (問7-1) <複数回答>

II. 調査結果

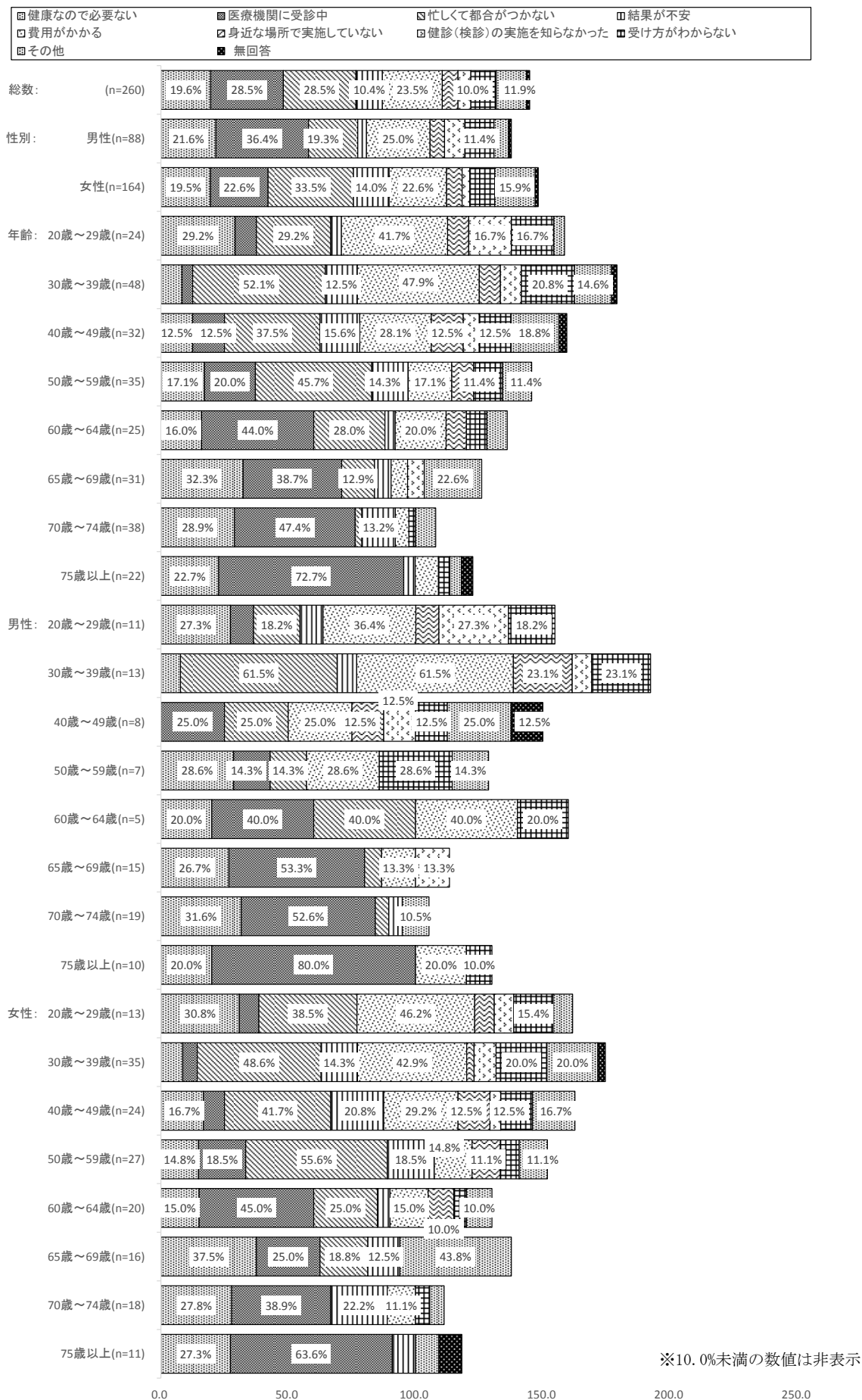


図 II. 23 性別年齢別 健康診査を受信しなかった理由 (問7-1)

問 8 これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。

ある場合には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○)

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

II. 調査結果

(1) 疾病の指摘の有無 (問8)

指摘を受けた疾病は、「高血圧症」(25.6%) が最も多く、次いで「歯周病」(21.0%)、「脂質異常症」(19.1%) の順となっている。

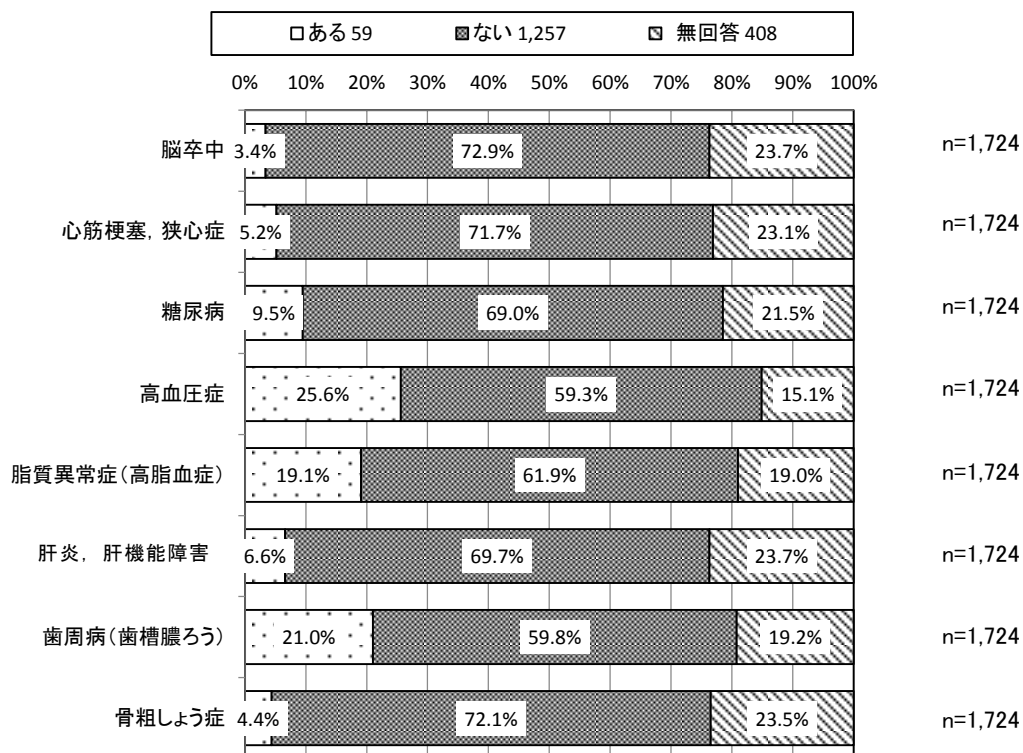


図 II. 2 4 疾病の指摘の有無 (問8)

(2) 疾病の指摘に対する取り組み (問8)

疾病の指摘に対し何らかの取り組みを行っているのは、「脳卒中」(98.3%)が最も多く、次いで「高血圧症」(91.8%)、「歯周病」(91.2%)、「糖尿病」(90.2%)の順で、比較的取り組みが少ない疾病は、「脂質異常症」(75.5%)、「肝炎、肝機能障害」(77.9%)となっている。

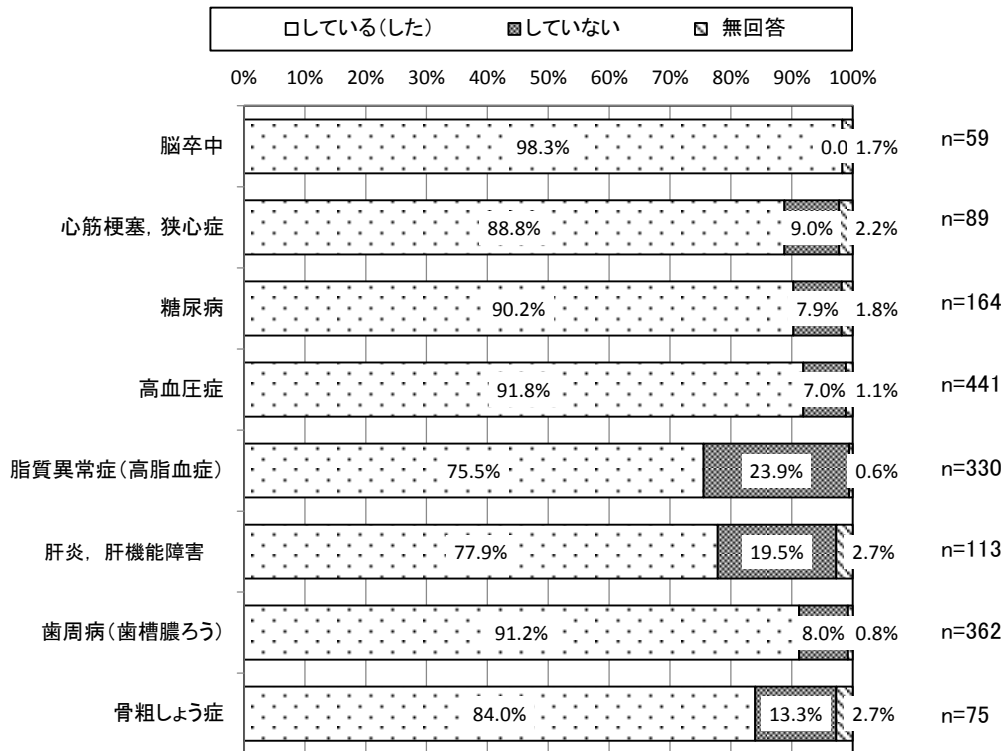


図 II. 25 疾病の指摘に対する取り組み (問8)

II. 調査結果

3. 栄養・食生活について

問9 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9-1** ^
→ **問10** ^

(問9 で食事ごとに「1」、「2」、「3」とお答えのかたに)

問9-1 主食(ご飯、パン、めんなど)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品の料理)、副菜(野菜、いも、キノコなど)をそろえて食べていますか。
「いいえ」の場合には不足しているものは何ですか。

		「いいえ」と答えたかたのみ		
(どちらかに○)		不足しているもの(あてはまるものすべてに○)		
朝食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜
昼食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜
夕食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜

(1) 摂食状況 (問9)

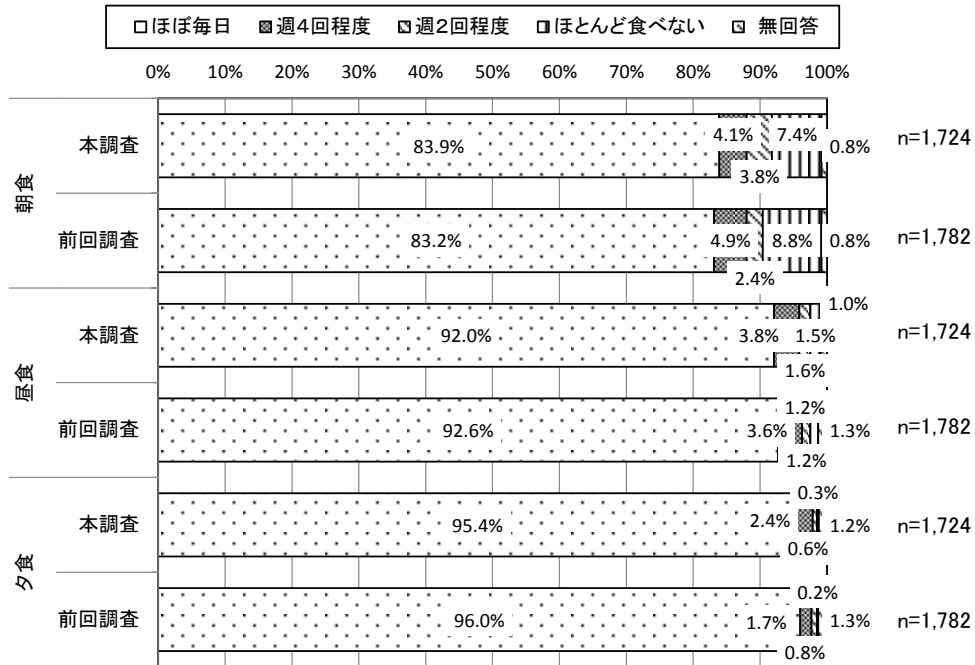
摂食状況を「ほぼ毎日」で見ると、朝食が83.9%、昼食が92.0%、夕食が95.4%で、いずれの食事でも80%以上の人は「ほぼ毎日」摂食しているが、朝食の摂食は比較的疎かにされる傾向がある。

前回調査結果と比較すると、概ね同様の傾向となっている。

性別で見ると、「ほぼ毎日」は、朝食が男性82.8%、女性84.7%、昼食が男性90.7%、女性92.9%、夕食が男性95.0%、女性95.8%となっている。

年齢別で見ると、「ほぼ毎日」の割合は、年齢が上がるとともに高くなる傾向が伺え、特に朝食は低年齢層の摂食が低い分、年齢差が顕著にみえる。性別による差異は小さい。

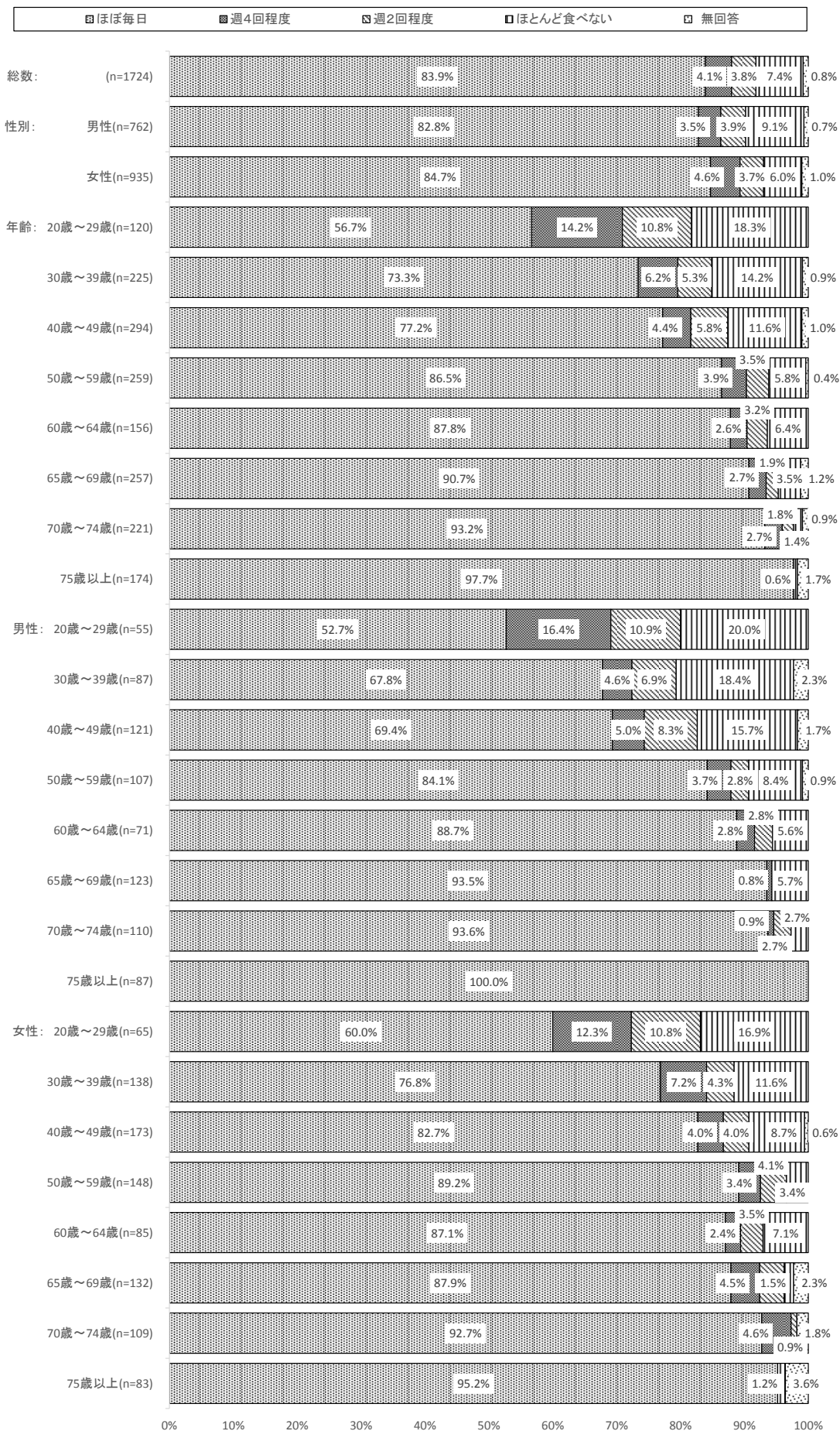
家族構成別にみると、「1人暮らし」は、他の家族構成に比べ、朝食、昼食、夕食とも摂食割合が低くなっている。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 26 摂食状況 (問9)

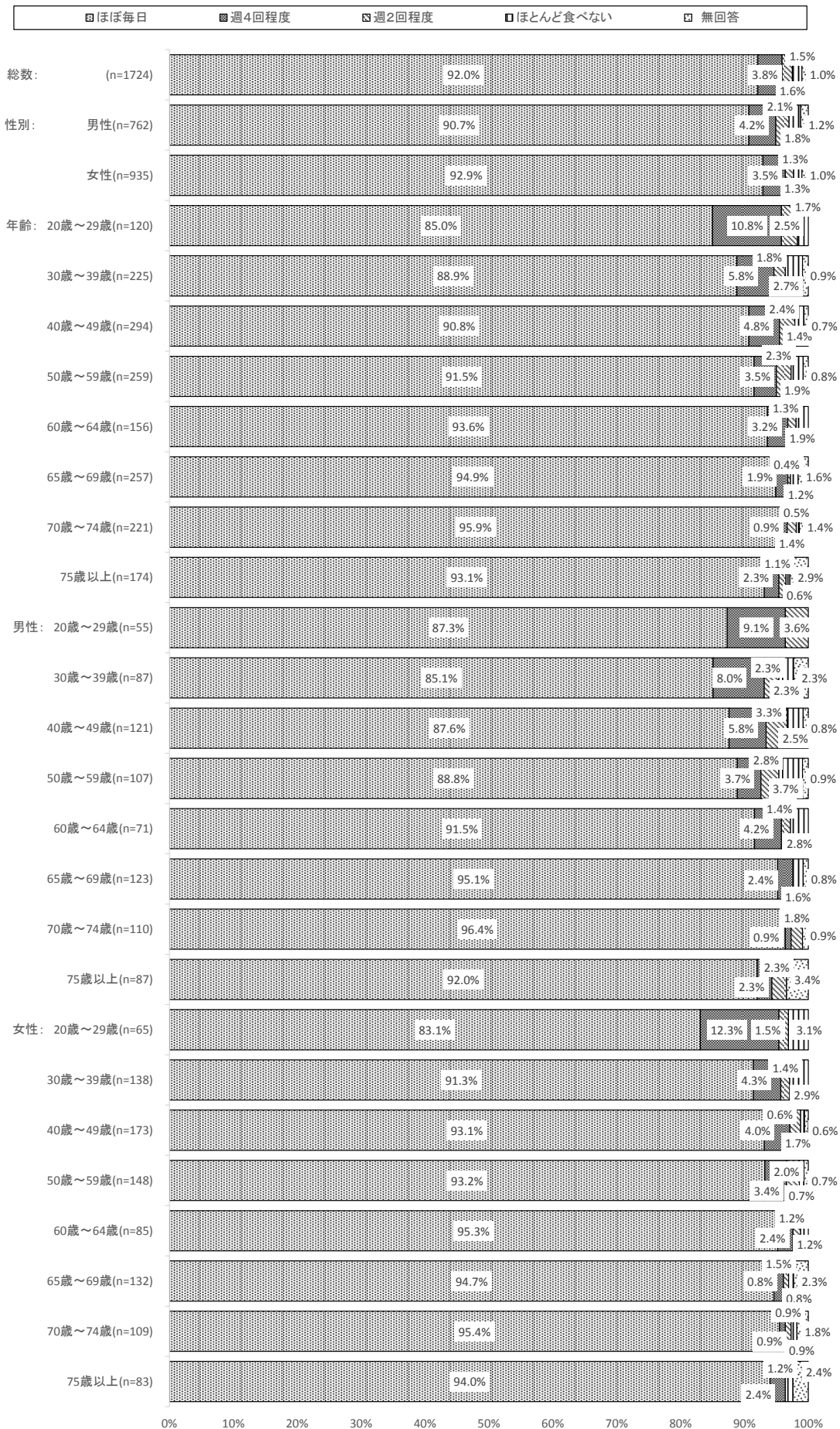
II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 27 性別年齢別 朝食の摂食状況 (問9)

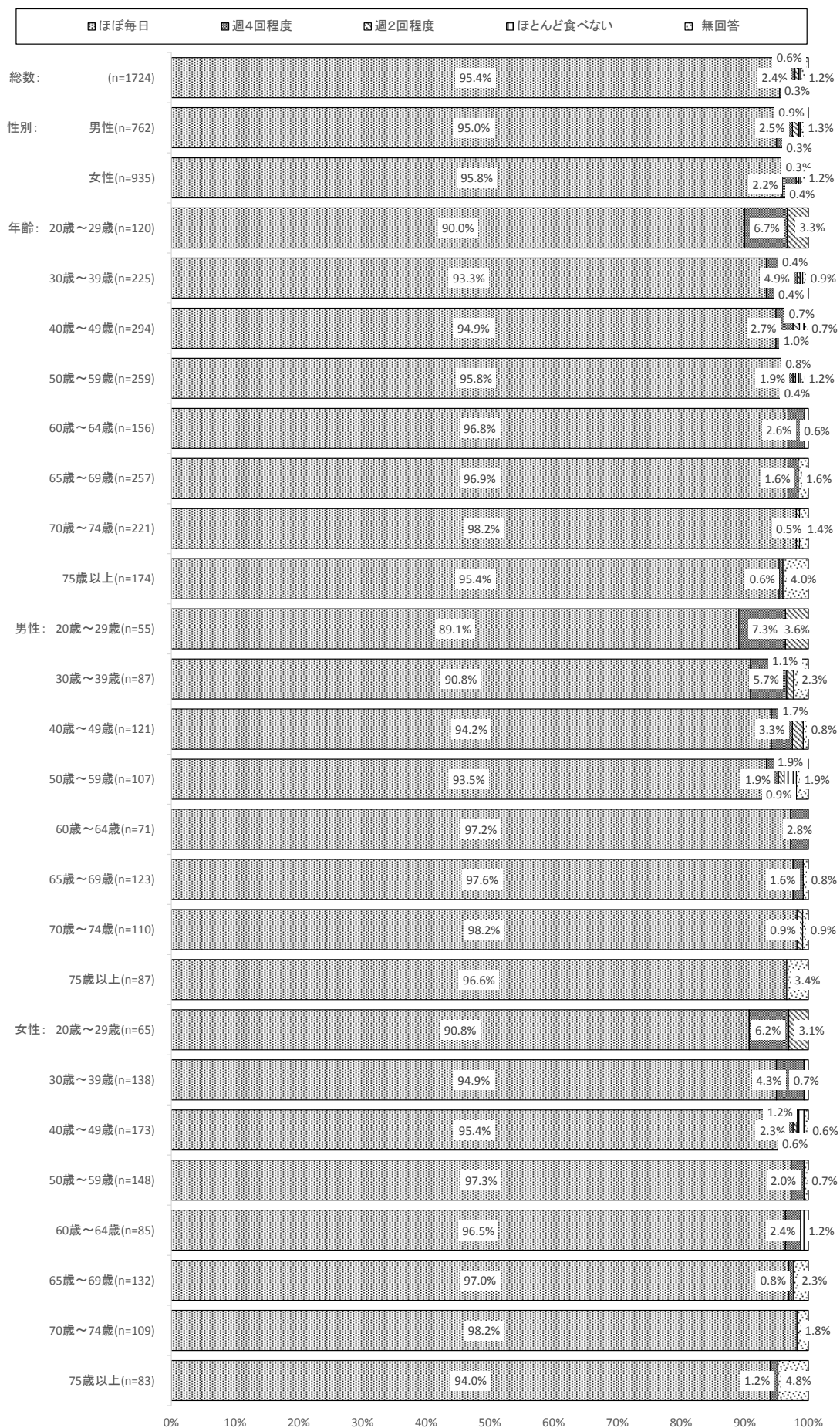
3. 栄養・食生活について



※0.0%は非表示

図 II. 2 8 性別年齢別 昼食の摂食状況 (問9)

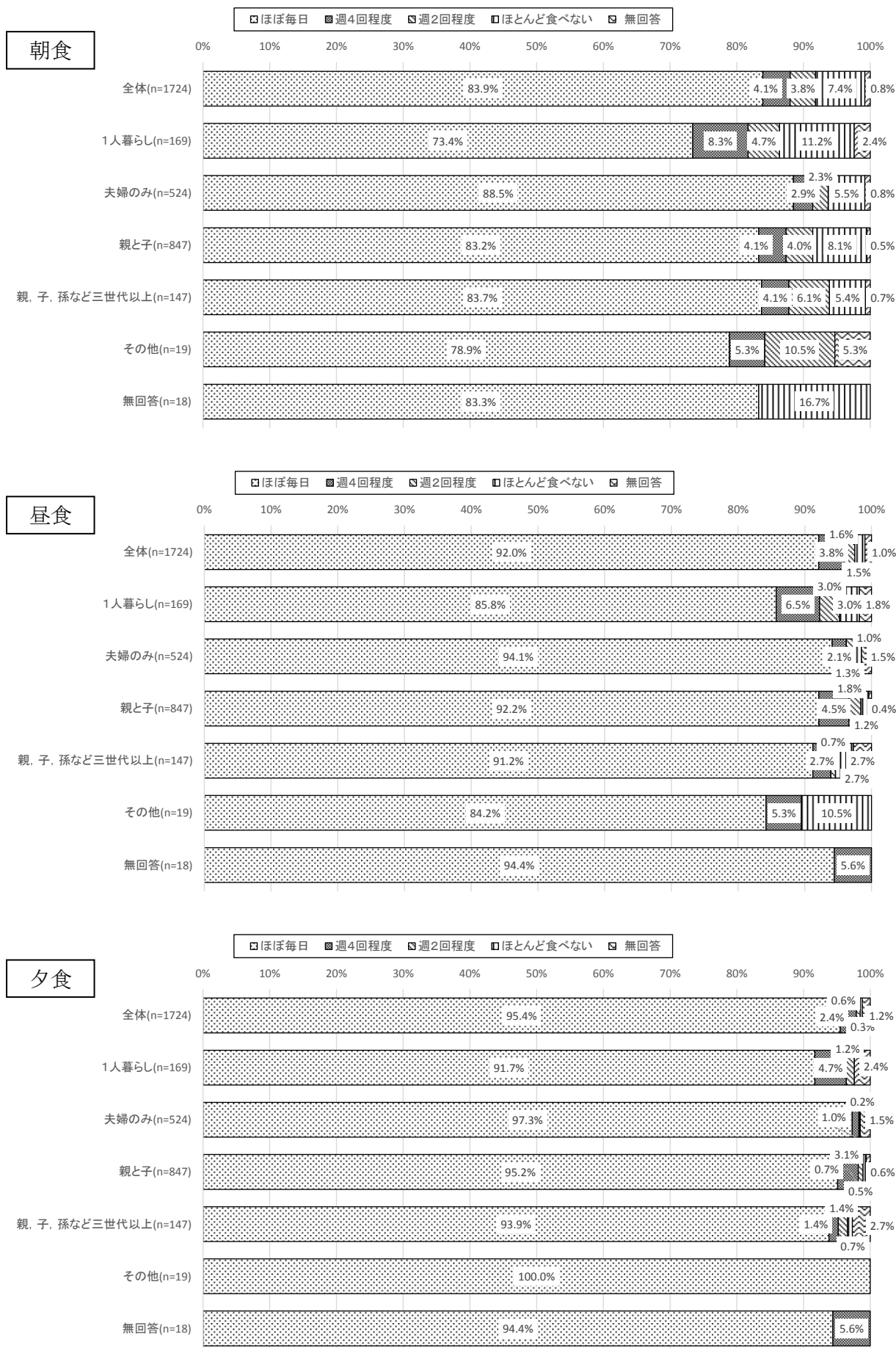
II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 29 性別年齢別 夕食の摂食状況 (問9)

3. 栄養・食生活について



※0.0%は非表示

図 II. 30 家族構成別 朝食、昼食、夕食の摂食状況 (問9)

II. 調査結果

(2) 主食、主菜、副菜の摂食（問9-1）

食事を摂っている人のうち、主食、主菜、副菜をそろえて摂っている人は、朝食が53.6%、昼食が63.3%、夕食が80.9%で、朝食が比較的簡易な食事となっていることが伺える。

性別でみると、主食、主菜、副菜をそろえて摂っている人は、朝食では男性57.1%、女性50.8%、昼食では男性65.1%、女性61.7%で男性がやや多く、夕食では男性79.5%、女性82.4%で女性がやや多い。

年齢別でみると、主食、主菜、副菜をそろえて摂っている人の割合は、年齢が高くなるに従い多くなる傾向にある。また、朝食、昼食において20歳代、30歳代では女性の方が男性より主食、主菜、副菜をそろえて摂っている人の割合が若干高くなっている。

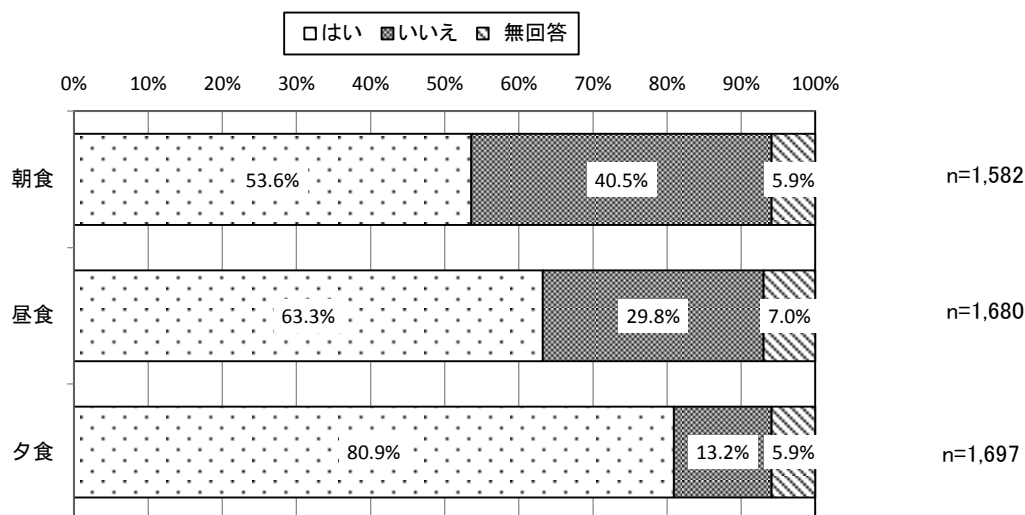


図 II. 3 1 主食、主菜、副菜の摂食（問9-1）

3. 栄養・食生活について

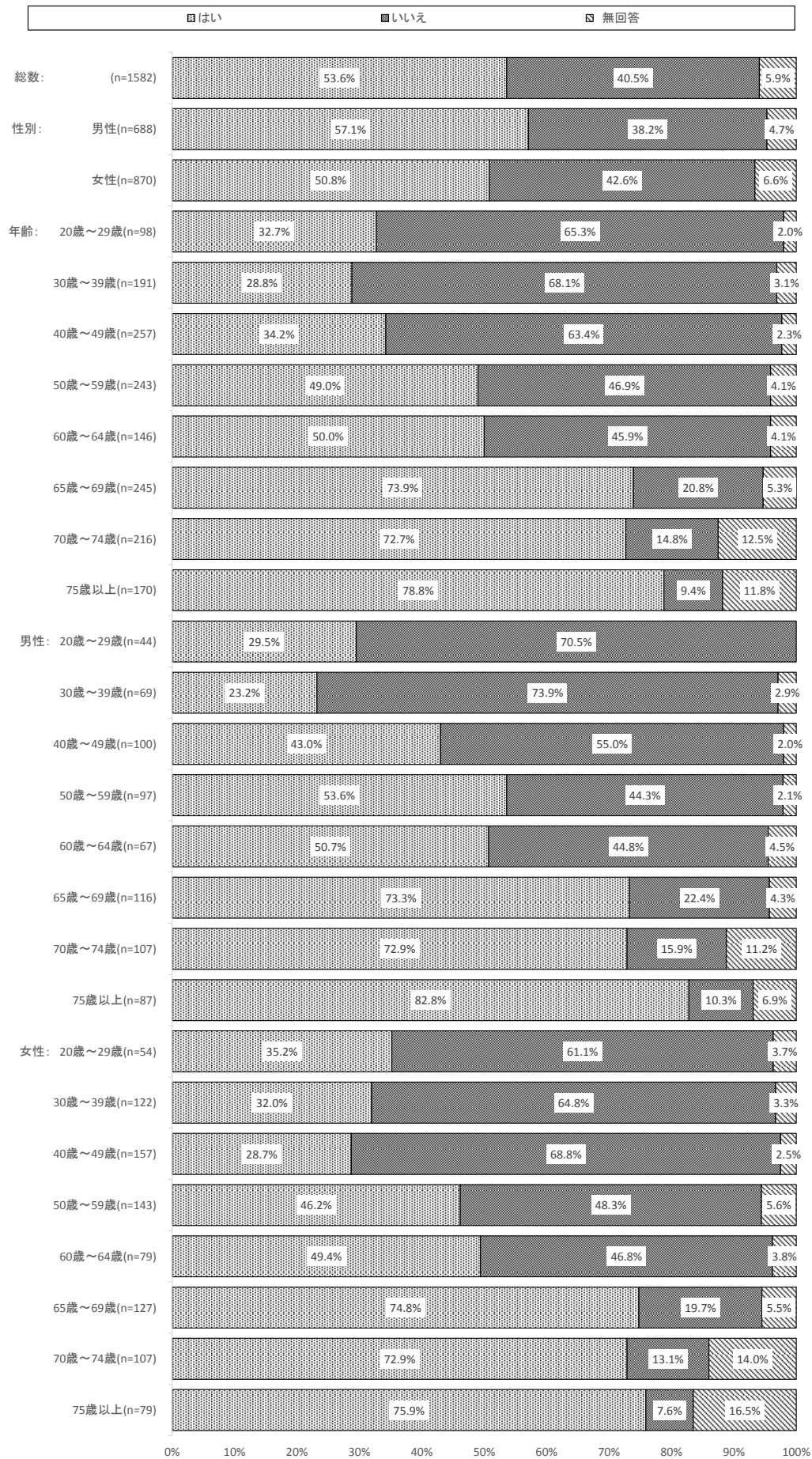
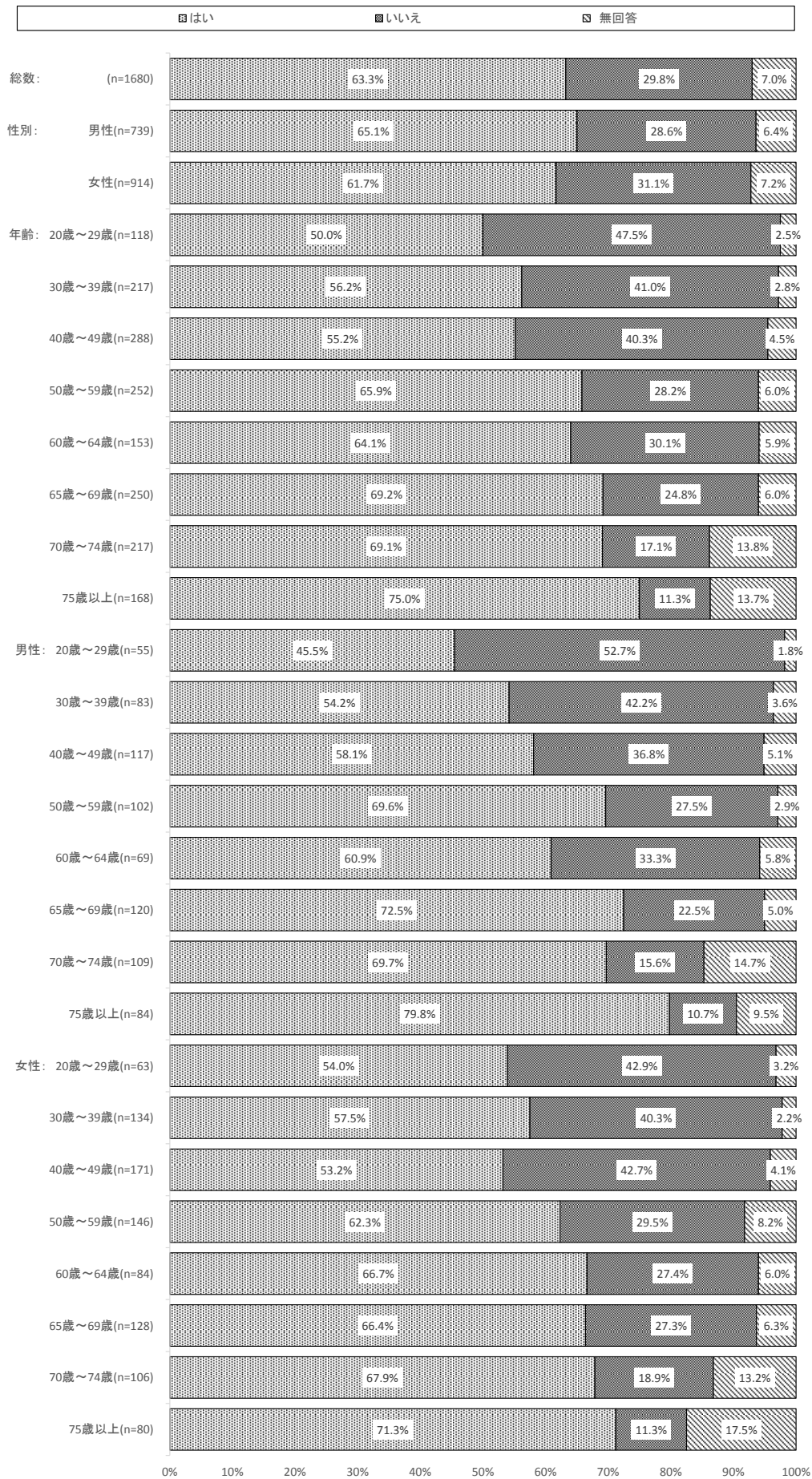


図 II. 3 2 性別年齢別 朝食における主食、主菜、副菜の摂食 (問9-1) ※0.0%は非表示

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 3 3 性別年齢別 昼食における主食、主菜、副菜の摂食 (問9-1)

3. 栄養・食生活について

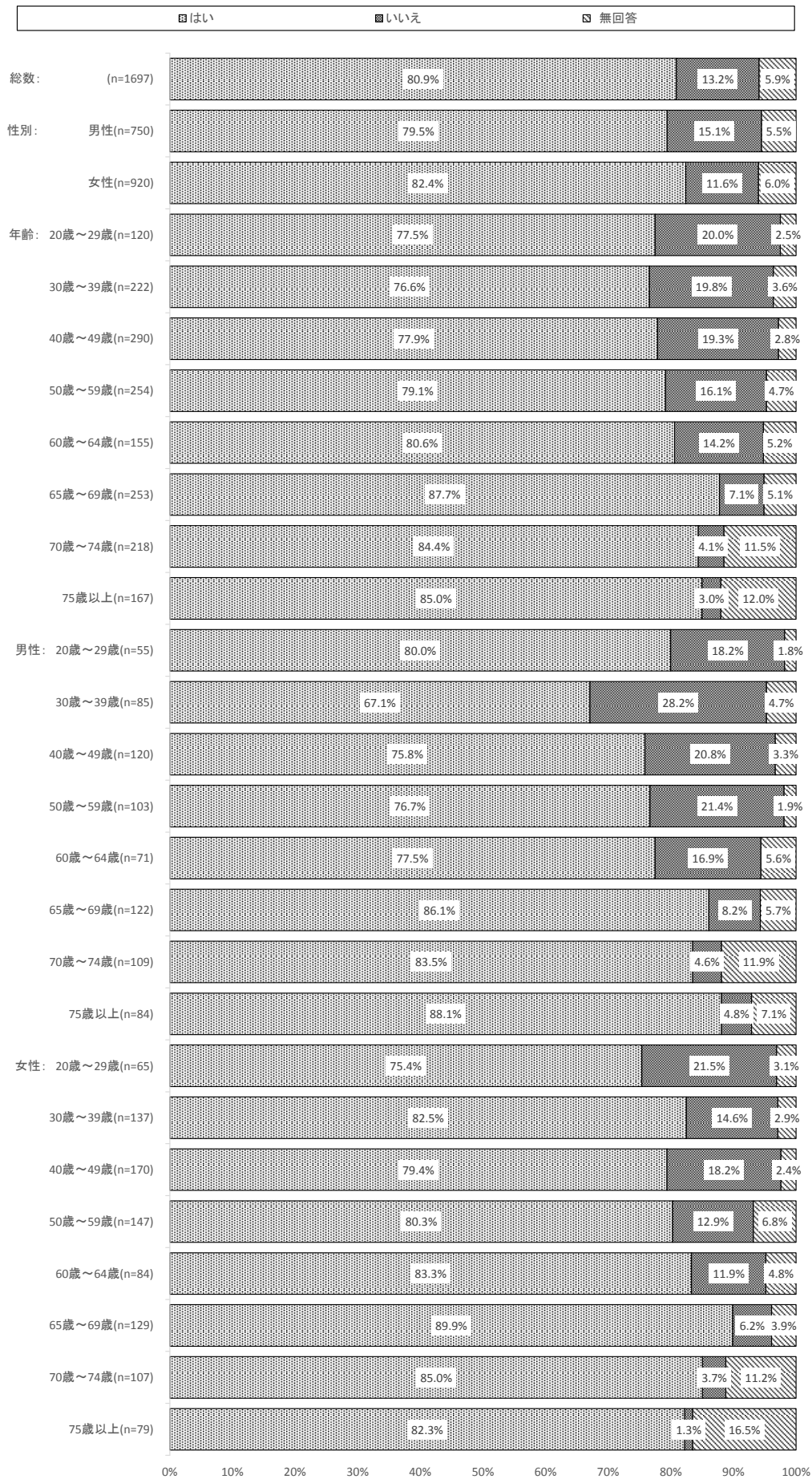


図 II. 3 4 性別年齢別 夕食における主食、主菜、副菜の摂食 (問9-1) ※0.0%は非表示

II. 調査結果

(3) 主食、主菜、副菜で不足しているもの（問9-1）

主食、主菜、副菜で不足しているものがあると回答した人のうち、「副菜」（朝食：84.0%、昼食：80.9%、夕食：53.9%）が不足していると回答した人が多くなっている。「主食」では、夕食（42.0%）において不足の傾向があり、「主菜」と「副菜」は「朝食」に不足の傾向が強い。

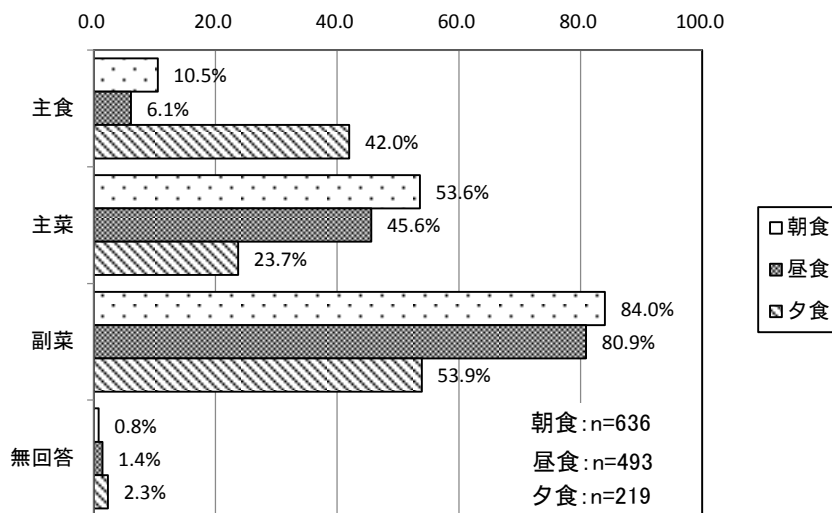


図 II. 3 5 主食、主菜、副菜で不足しているもの（問9-1）〈複数回答〉

問 10 間食（飲料のみの場合は含まず）、夜食（夕食後、夜遅くとの食事）、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

間食、夜食、外食の摂食状況は、「ほとんど食べない」（間食：35.2%、夜食：77.6%、外食：53.6%）で最も多くなっている。「ほとんど食べない」を除くと、「間食」は「ほぼ毎日」（24.1%）、「夜食」と「外食」は「週2回程度」（各8.1%、28.1%）が最も多くなっている。

「ほとんど食べない」割合を性別でみると、間食は男性51.6%、女性21.9%、夜食は男性74.0%、女性80.5%、外食は男性47.1%、女性58.6%で、間食は女性の摂食が比較的多く、夜食と外食は男性の摂食の方が多くなっている。

年齢別でみると、間食、夜食、外食の摂食は、男女とも年齢とともに減少する傾向にある。

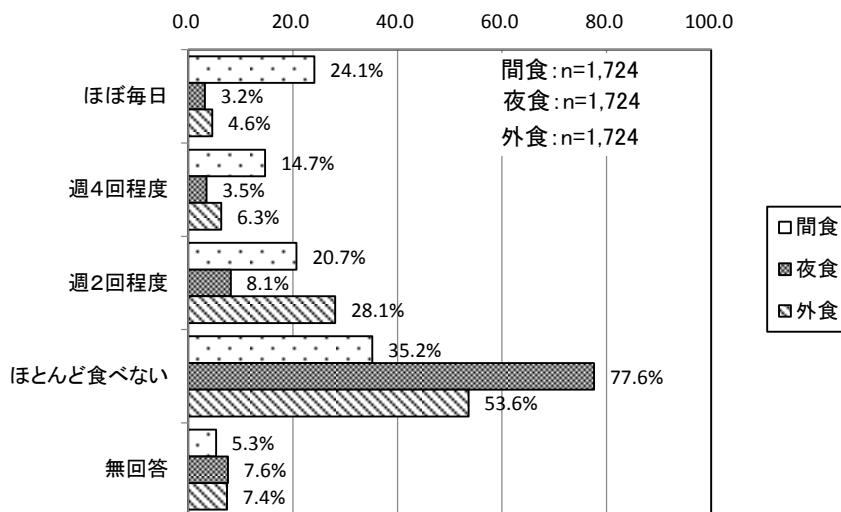
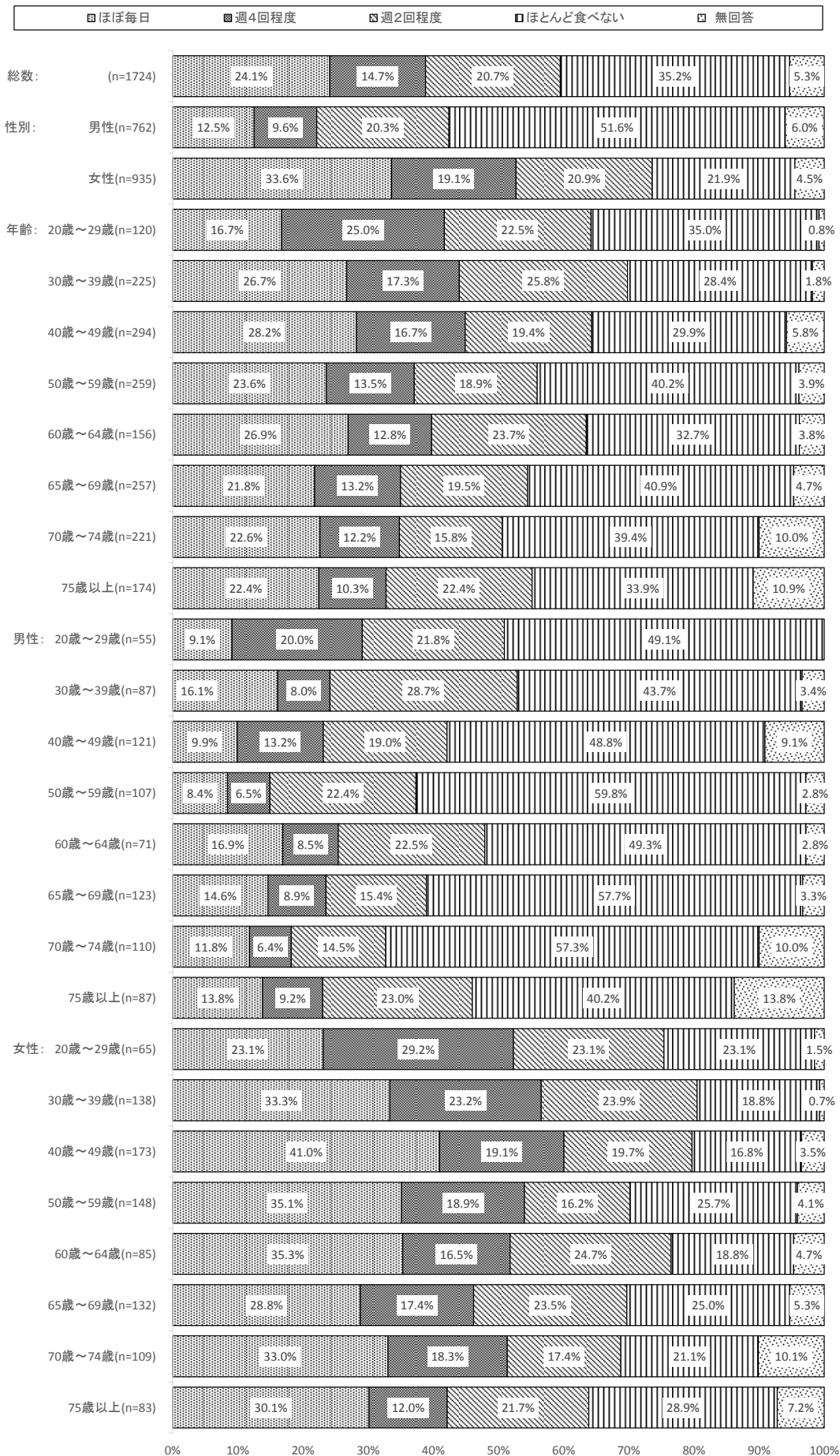


図 II. 3 6 間食、夜食、外食の摂食状況（問10）

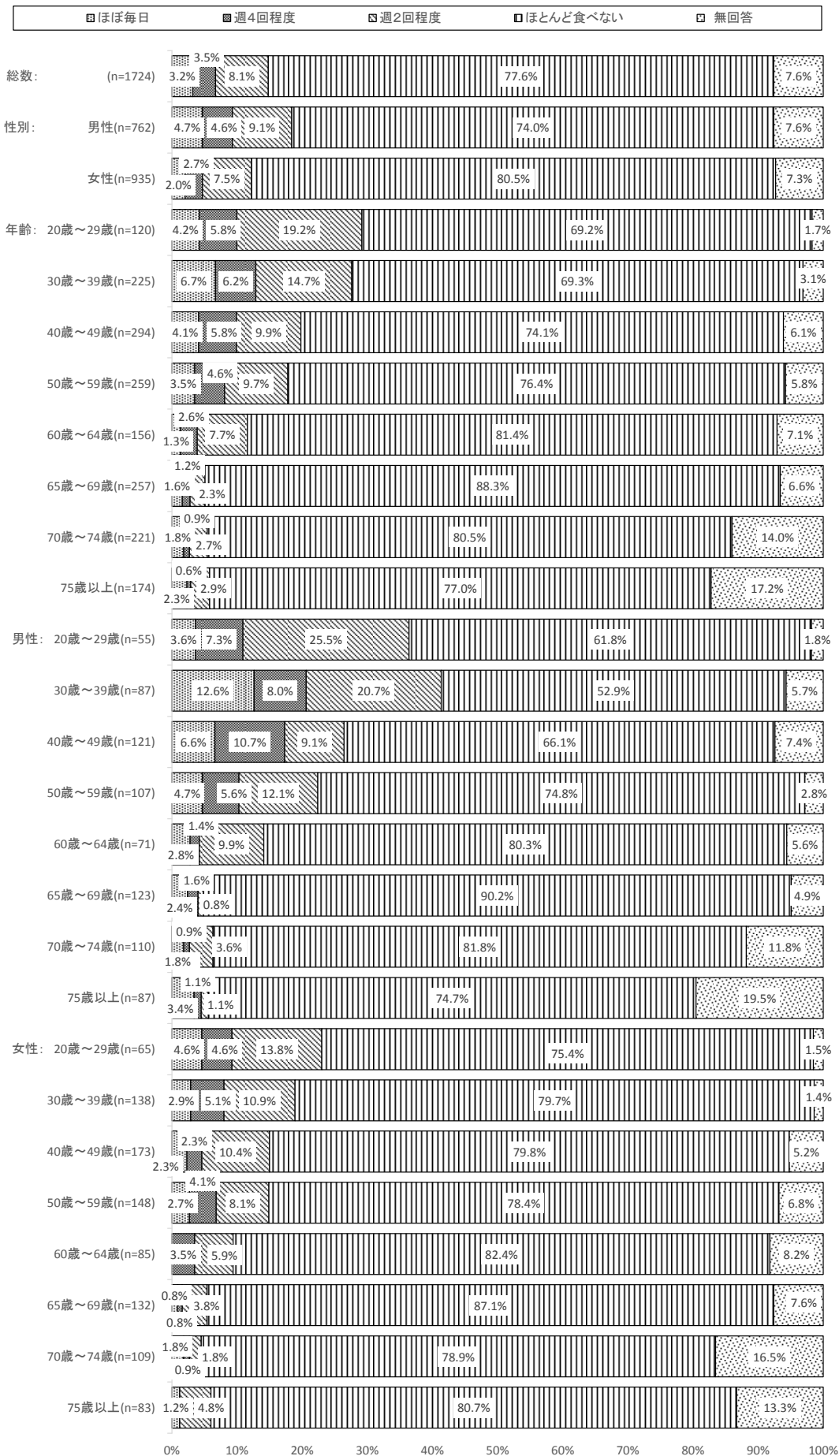
II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 3 7 性別年齢別 間食の摂食状況 (問10)

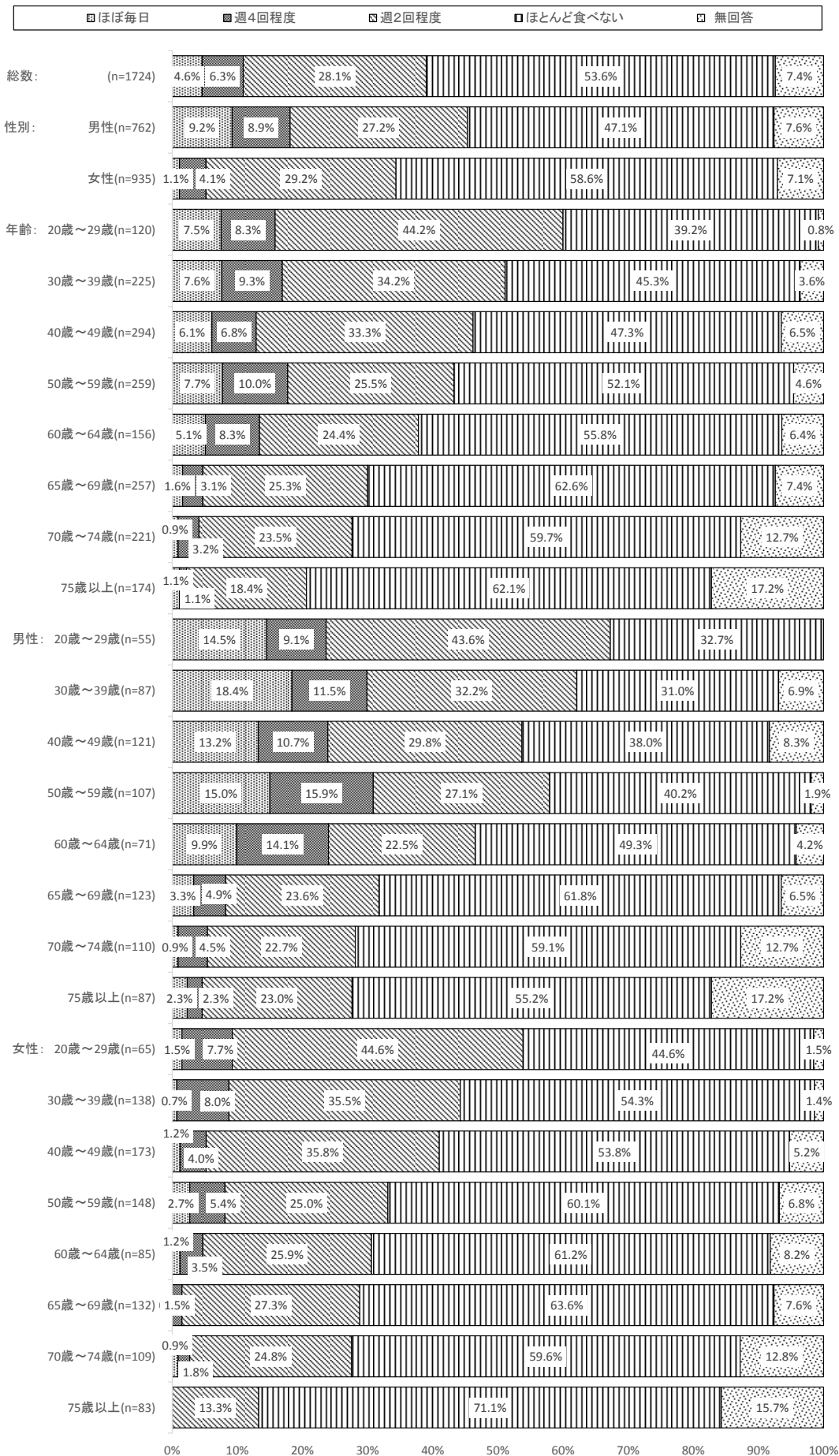
3. 栄養・食生活について



※0.0%は非表示

図 II. 38 性別年齢別 夜食の摂食状況 (問10)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 39 性別年齢別 外食の摂食状況 (問10)

問 11 普段、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

1 家族や友人と食べることが多い 2 1人で食べることが多い

食事は、「家族や友人と食べることが多い」が78.4%、「1人で食べるが多い」が21.2%である。

性別でみると、「家族や友人と食べるが多い」が男性77.3%、女性79.6%でいずれも7割以上を占める。

年齢別でみると、年齢が高くなるに従い「家族や友人と食べるが多い」割合がわずかながら増加する傾向にあり、その傾向は、男性の方が顕著である。

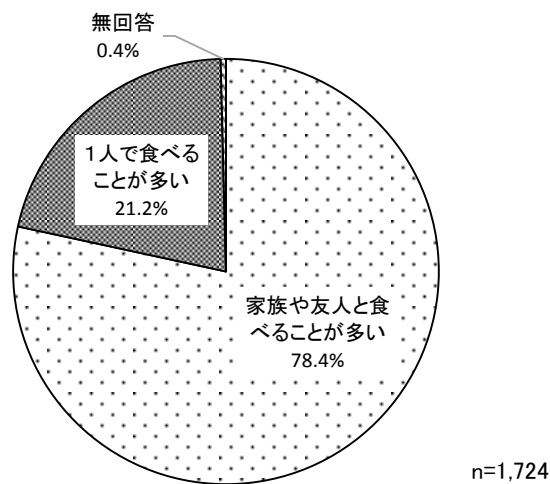


図 II. 40 食事の状況 (問11)

II. 調査結果

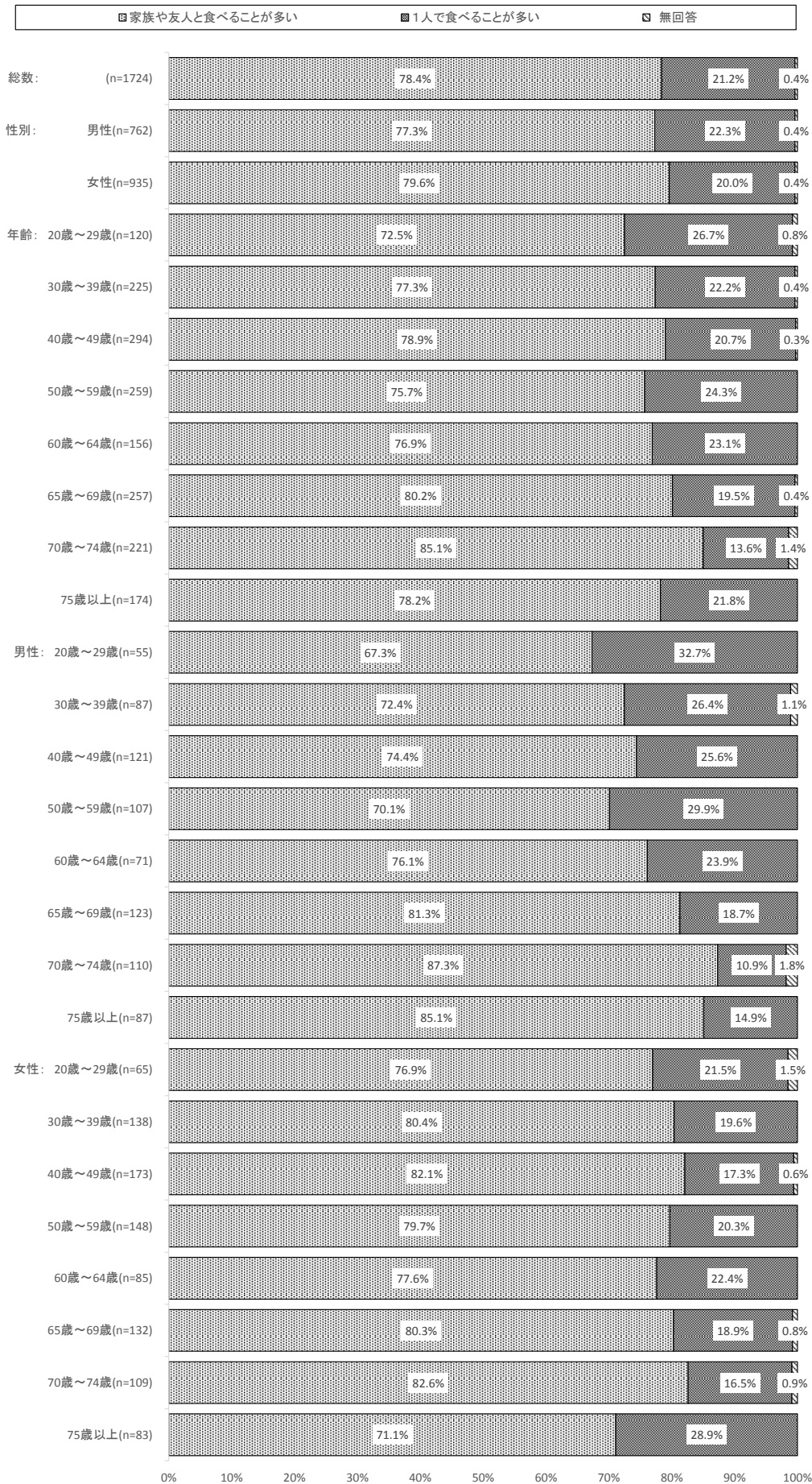


図 II. 4 1 性別年齢別 食事の状況 (問11)

※0.0%は非表示

問 12 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)を参考に使っていますか。(○は1つだけ)

- 1 参考に使っている
- 2 どちらかといえば参考に使っている
- 3 どちらともいえない
- 4 どちらかといえば参考に使っていない
- 5 参考に使っていない

食品購入や外食時の注文の際、栄養成分表示を参考に使っている人は、「参考に使っている」が17.0%、「どちらかといえば参考に使っている」が25.6%で、合計42.6%となっている。一方、参考に使っていない人は、「参考に使っていない」が22.1%、「どちらかといえば参考に使っていない」が16.6%で、合計38.7%である。「どちらとも言えない」は18.3%で、参考に使っている人が若干多い。

性別で見ると、「参考に使っている」と「どちらかといえば参考に使っている」は、男性32.1%、女性51.1%で、女性は男性よりも参考に使っている割合が高い。

年齢別では、大きな差異は認められない。

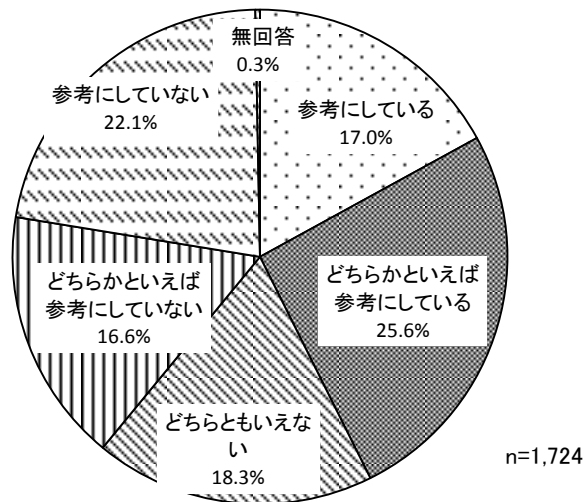
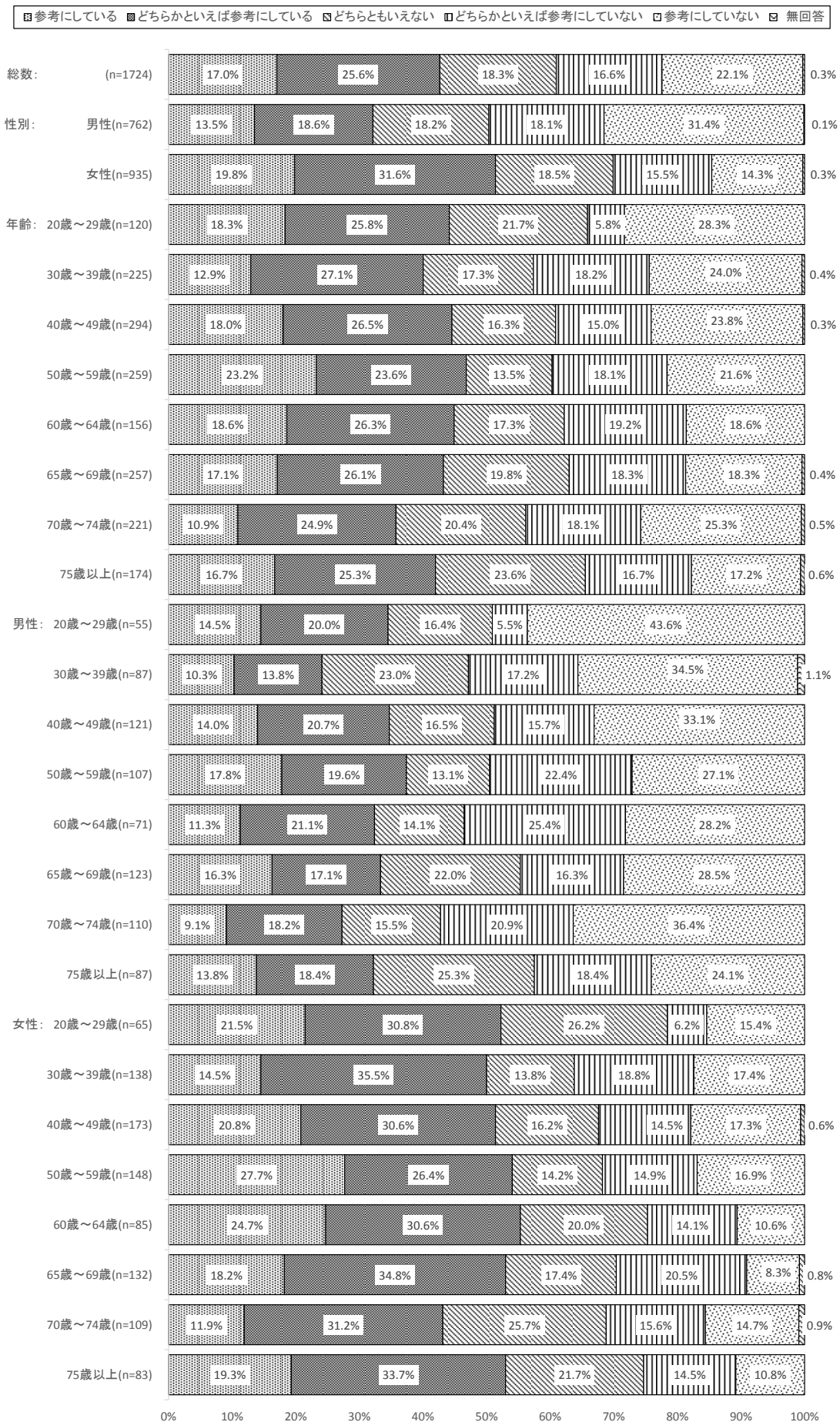


図 II. 4 2 栄養成分表示の参考状況 (問12)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 4 3 性別年齢別 栄養成分表示の参考状況 (問12)

問 13 最近1週間に、次の食べ物をどのくらいの頻度でとりましたか。

(それぞれ○は1つだけ)

	毎日 2回 以上	毎日 1回 程度	週3 〜4 回程 度	ほと んど 食べ 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, 玉ねぎ, 大根など)	1	2	3	4
ウ 漬物	1	2	3	4
エ みそ汁やすまし汁などの汁物	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 てんぷら, フライなどの揚げ物	1	2	3	4
キ マヨネーズ, ドレッシング(ノンオイルは除く)	1	2	3	4
ク 牛乳または乳製品(チーズ, ヨーグルトなど)	1	2	3	4
ケ 小魚, 大豆, 大豆製品(豆腐, 納豆など)	1	2	3	4

摂食頻度の高い食品種類を「毎日2回以上」で見ると、「淡色野菜」(23.0%)が最も高く、次いで「緑黄色野菜」(17.6%)、「牛乳または乳製品」(17.3%)の順となっている。

毎日摂食している「毎日2回以上」と「毎日1回程度」の合計では、「淡色野菜」(64.5%)が最も高く、次いで「牛乳または乳製品」(61.2%)、「緑黄色野菜」(56.8%)、「みそ汁やすまし汁などの汁物」(52.7%)、「小魚、大豆、大豆製品」(51.6%)の順となっており、以上の食品は、半数以上の人々が毎日摂食している。

一方、「ほとんど食べない」割合の高い食品は、「漬物」(43.1%)が最も高く、次いで「てんぷら、フライなどの揚げ物」(35.9%)、「マヨネーズ、ドレッシング」(27.2%)、「魚の干物、魚肉加工品」(21.3%)の順となっている。

II. 調査結果

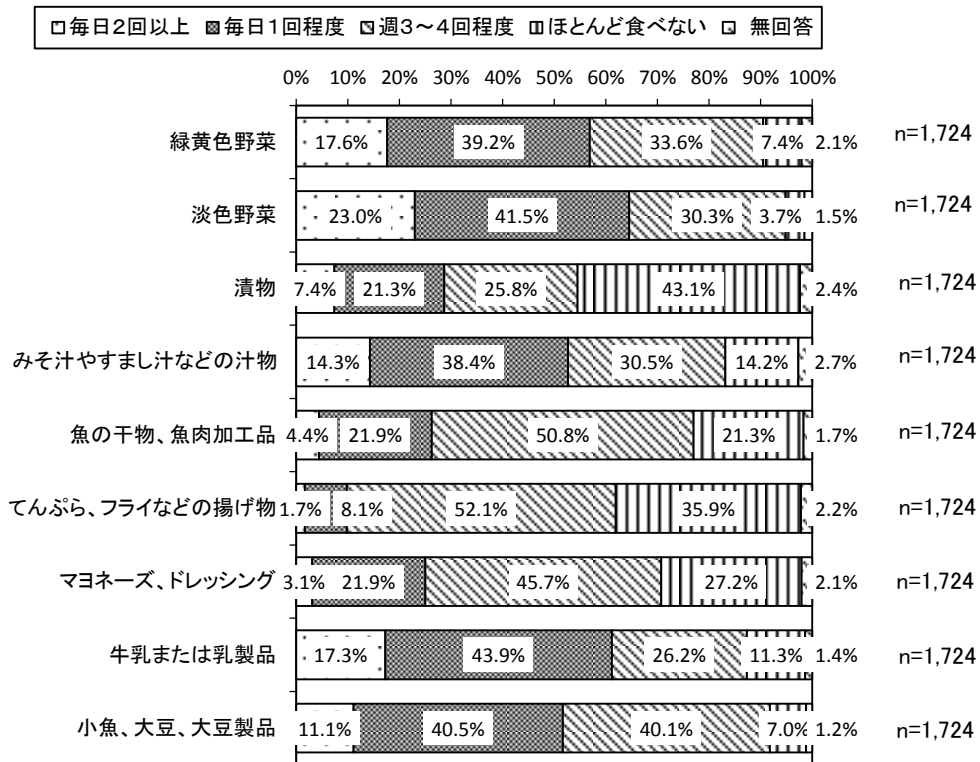


図 II. 4 4 食品種類別摂食頻度 (問13)

II. 調査結果

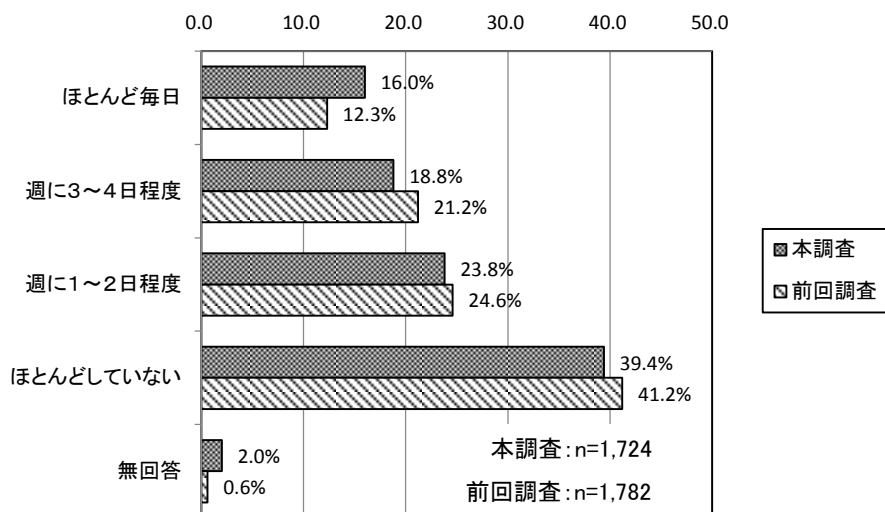
(1) 1日30分以上の運動の実施状況（問14）

1日30分以上の運動の実施状況は、「ほとんどしていない」（39.4%）が最も多く、次いで「週に1～2日程度」（23.8%）、「週に3～4日程度」（18.8%）、「ほとんど毎日」（16.0%）の順となっている。

前回調査と比較すると、大きな差異はないものの、「ほとんど毎日」が12.3%から16.0%に若干増加している。

「ほとんどしていない」割合を性別でみると、男性36.0%、女性42.6%で、女性の方が多くなっている。

年齢別では「ほとんどしていない」割合は、30歳代（64.0%）が最も多く、ここから年齢が高くなるに従い、その割合は小さくなっている。男女別にみても同様の傾向となっている。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 4 5 1日30分以上の運動の実施状況（問14）

4. 身体活動・運動について

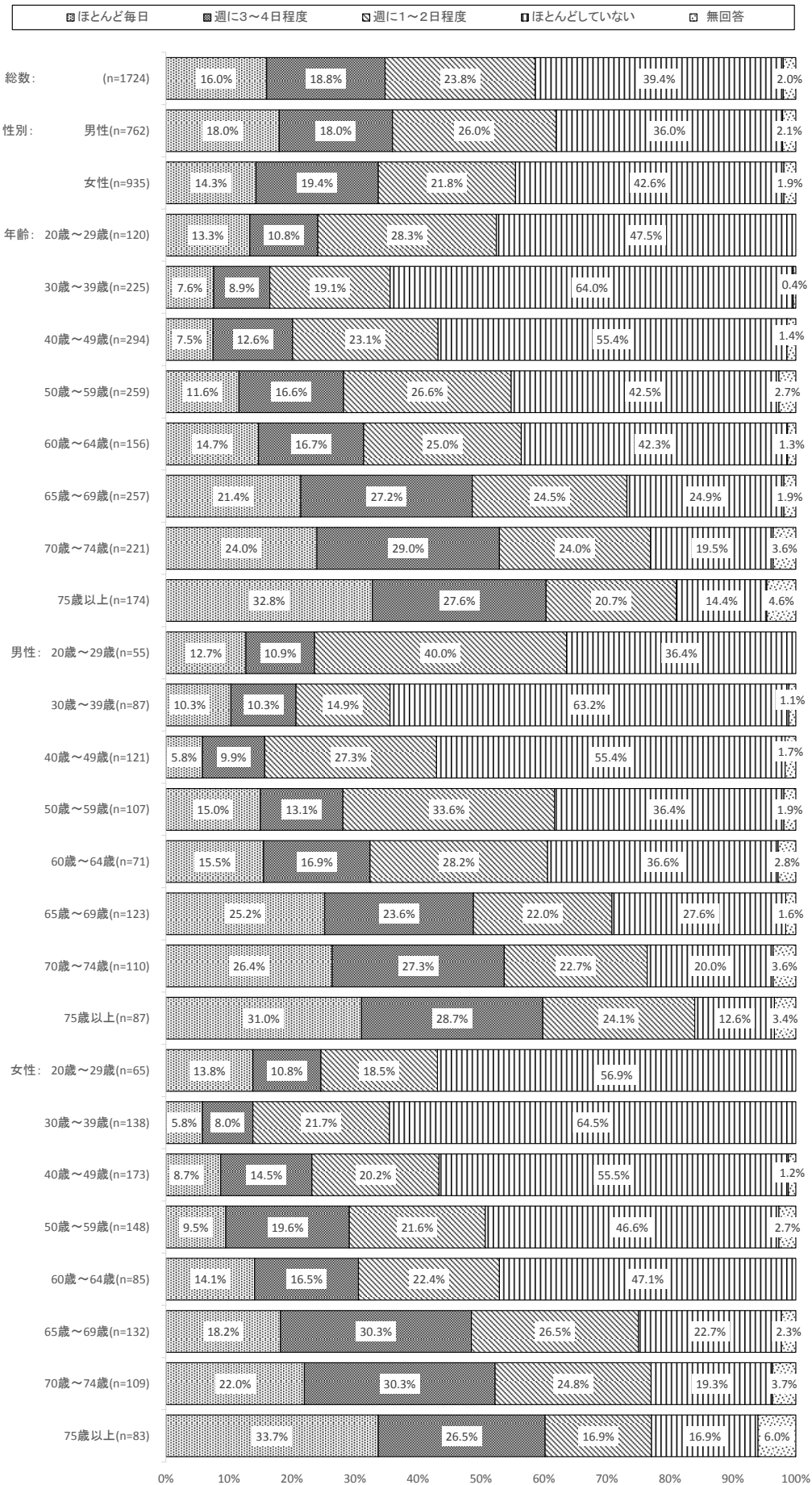


図 II. 4 6 性別年齢別 1日30分以上の運動の実施状況 (問14)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

(2) 運動習慣の継続状況（問14-1）

1日30分以上の運動している人の運動継続状況は、「3年以上」（61.5%）が最も多く、次いで「1年以上3年未満」（18.3%）、「3ヶ月以上1年未満」（13.5%）、「3ヶ月未満」（5.8%）の順となっている。

「3年以上」継続している割合を性別で見ると、男性61.4%、女性61.8%で、ほぼ一致している。

同様に年齢別で見ると、20歳代（36.5%）が最も少なく、年齢が高くなるに従いその割合は高くなっている。男女別にみても同様の傾向となっている。

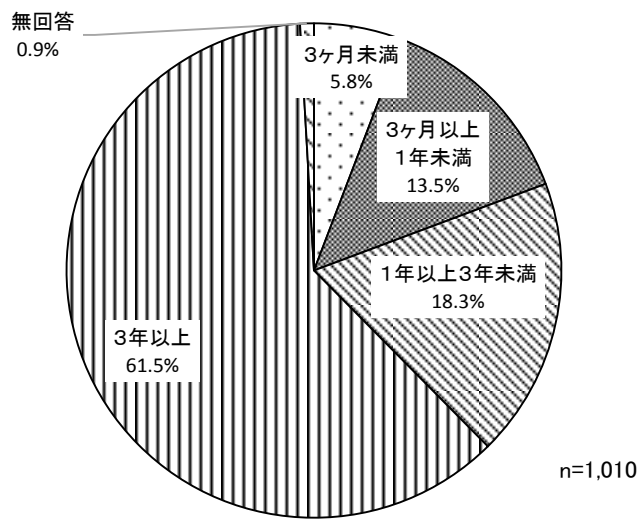


図 II. 4 7 運動習慣の継続状況（問14-1）

4. 身体活動・運動について

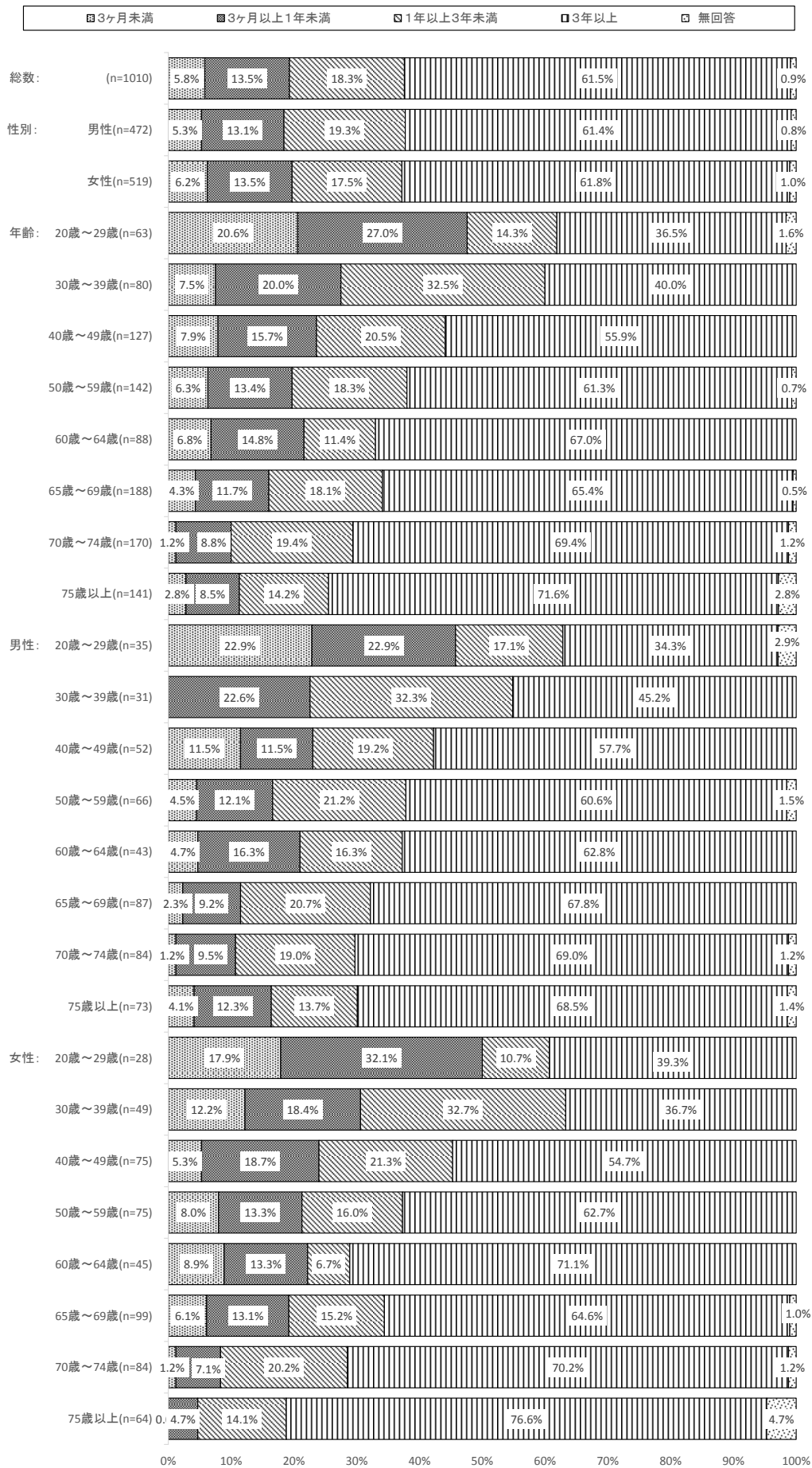


図 II. 48 性別年齢別 運動習慣の継続状況 (問14-1)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

(3) 運動をしていない理由 (問14-2)

1日30分以上の運動をほとんどしていない人の運動をしていない理由は、「時間がない」(54.8%)が最も多く、次いで「体を動かすのがおっくう」(39.8%)、「病気、けが、痛みなどがある」(14.7%)、「施設、場所がない」(14.1%)、「一緒にする仲間がない」(13.2%)の順となっている。

「その他」は9.4%あるが、その主な回答は、「日常生活や仕事で体を動かしている」(21件)、「30分未満の運動をしている」(10件)、「体調不良、妊娠中」(10件)、「運動がきらい、やる気がしない」(9件)である。

性別で見ると、「時間がない」が男性(58.1%)、女性(52.5%)と最も多く、次いで「体を動かすのがおっくう」(男性37.9%、女性41.9%)となっている。男女ともほぼ同様の傾向と言える。

年齢別で見ると、過半数を占める理由は、20歳～59歳で「時間がない」(55.0%～68.8%)となっている。60歳以上では「体を動かすのがおっくう」(31.7%～43.8%)が最も多くなっている。男女別にみると、男性の場合、20歳～64歳では「時間がない」(52.6%～70.0%)が最も多く、65歳～74歳は「体を動かすのがおっくう」(35.3%～38.1%)が多くなっている。女性の場合、20歳～59歳では「時間がない」(55.1%～69.7%)が最も多く、60歳～69歳は「体を動かすのがおっくう」(40.0%～52.6%)が多くなっている。

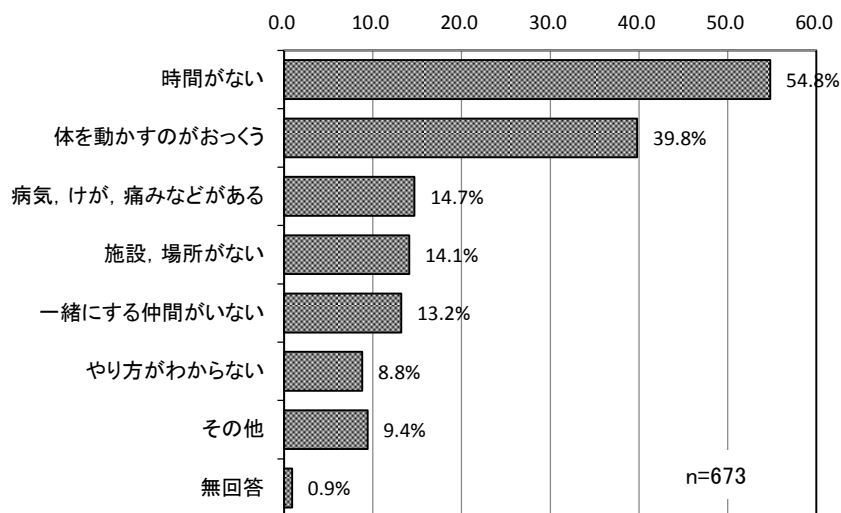


図 II. 4 9 運動をしていない理由 (問14-2) <複数回答>

4. 身体活動・運動について

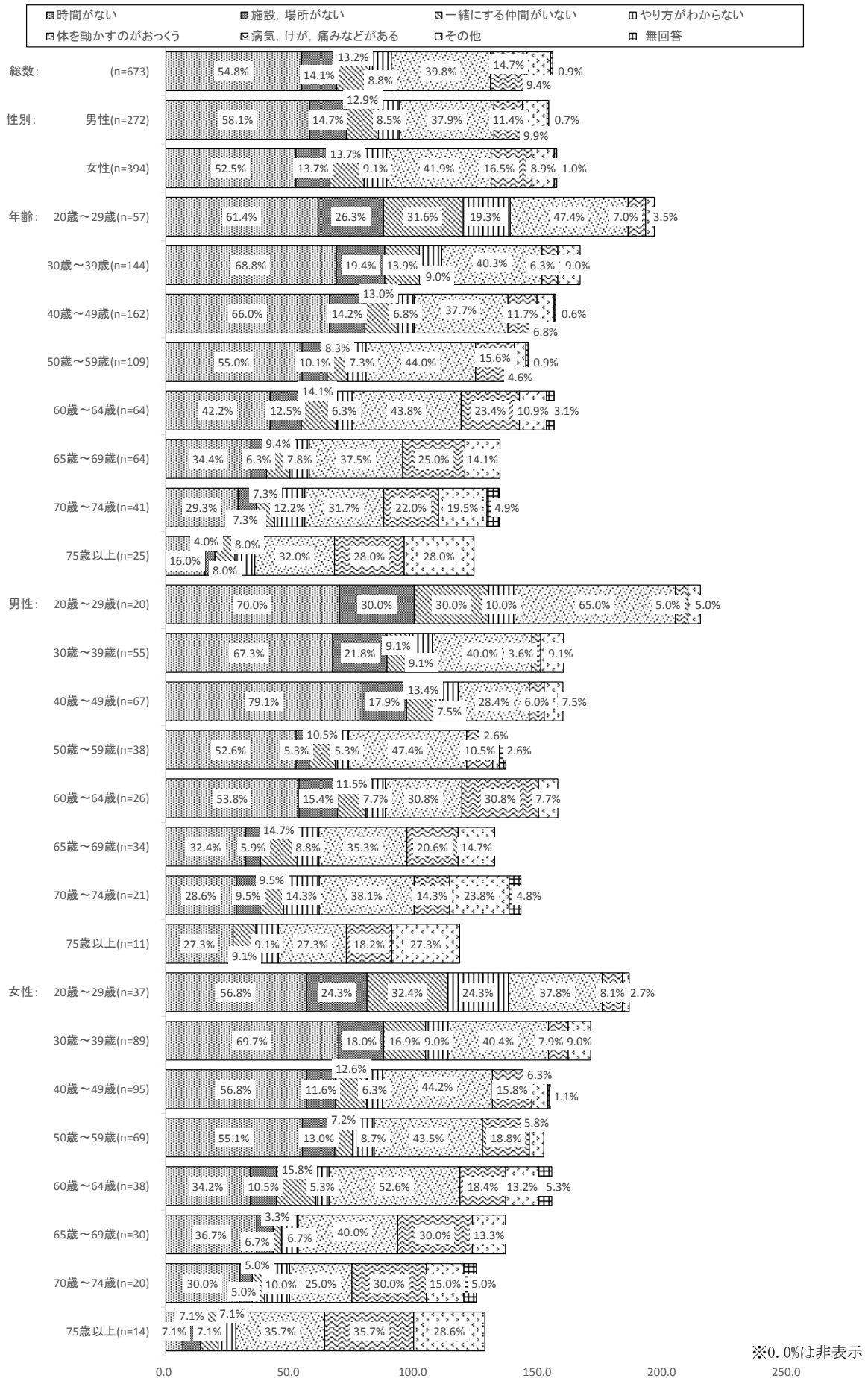


図 II. 50 性別年齢別 運動をしていない理由 (問14-2) <複数回答>

II. 調査結果

問 15 日常生活で、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1つ前で降りて歩く
- 5 その他 []

体を動かすための取り組みは、「階段を利用する」(62.7%)が最も多く、次いで「その他」(32.5%)、「買い物は自転車を使うようにする」(28.0%)、「電車・バスの中で座らない」(10.4%)の順となっている。

「その他」は32.5%あるが、その主な回答は、「歩く、散歩」(257件)、「体操、ストレッチ、ジム」(113件)、「スポーツ種目を挙げたもの」(35件)、「仕事」(29件)である。

性別でみると、男女とも「階段を利用する」(60.4%、64.2%)が最も多くなっている。

年齢別でみると、いずれの年齢も「階段を利用する」(48.3%~71.3%)が最も多くなっている。これを男女別にみても、同様の傾向と言える。

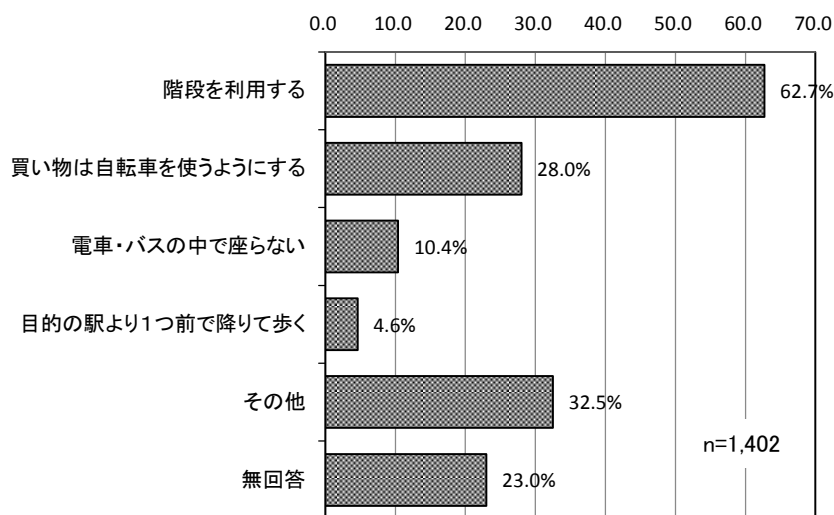


図 II. 5 1 体を動かすための取り組み (問15) <複数回答>

4. 身体活動・運動について

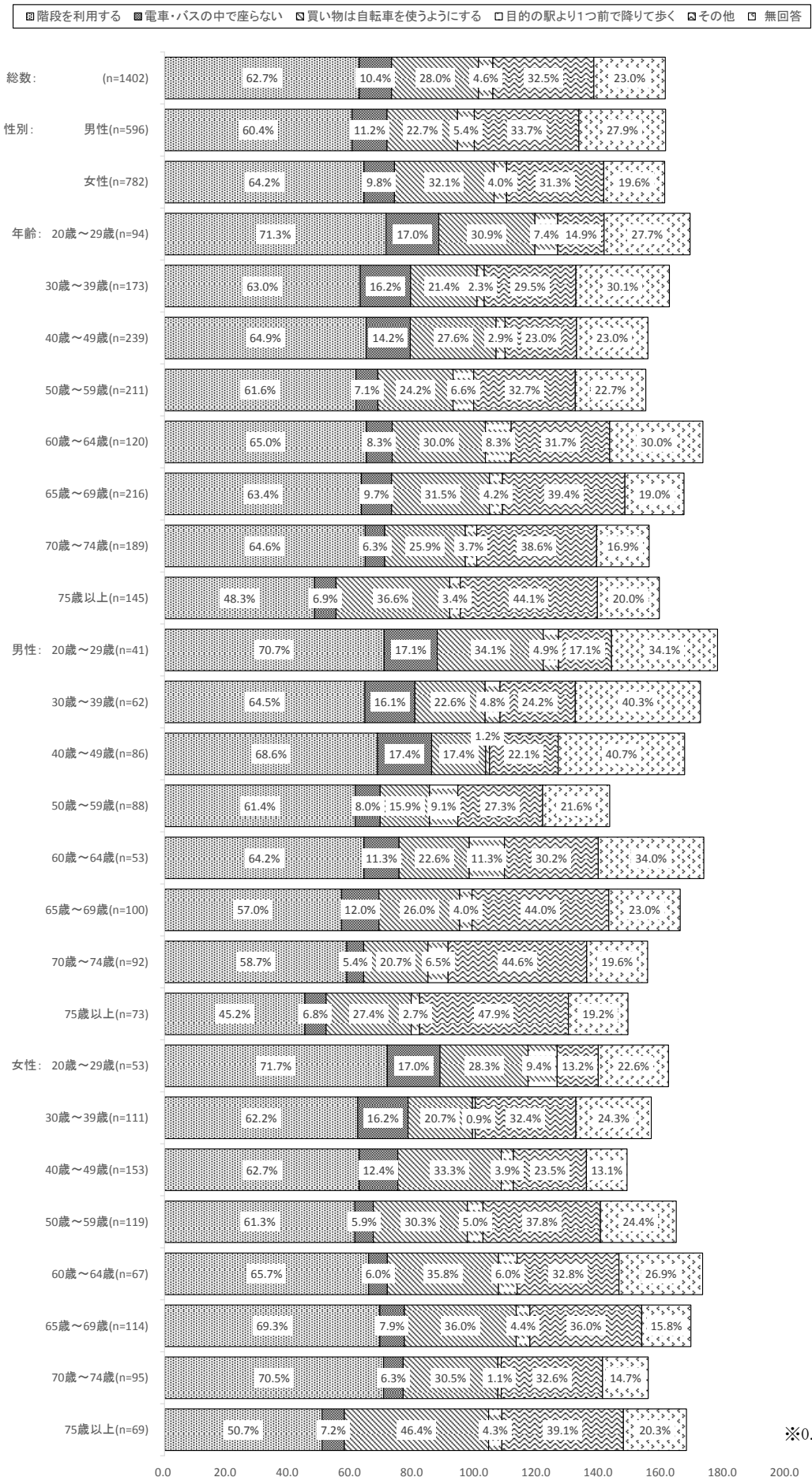


図 11.5 2 性別年齢別 体を動かすための取り組み (問15) <複数回答>

II. 調査結果

問 16 日常生活で、あなたは1日どのくらい歩いていますか。

おおよそ [] 時間 [] 分

1日に歩く時間は、「60分～100分未満」(36.1%)が最も多く、次いで「30分～60分未満」(25.7%)、「100分以上」(20.5%)の順で、平均83.2分となっている。

性別でみると、男女とも「60分～100分未満」(39.5%、33.7%)が最も多くなっており、60分未満は、男性34.9%、女性35.1%で、概ね同様の傾向となっている。

年齢別でみると、いずれの年齢も「60分～100分未満」(30.1%～43.4%)が最も多くなっている。これを男女別にみても、ほぼ同様の傾向にあると言える。

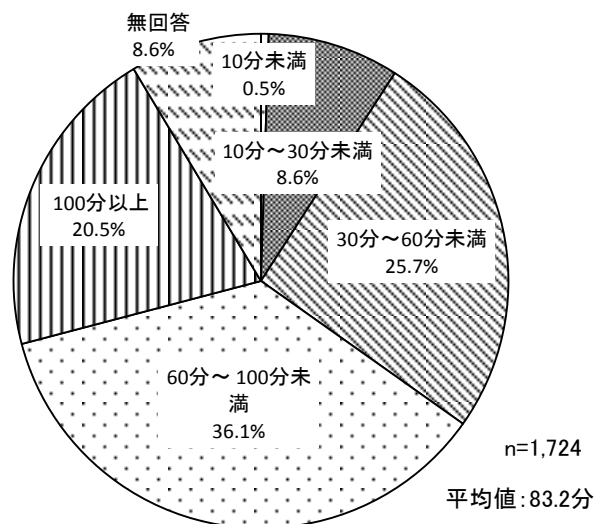


図 II. 5 3 1日に歩く時間 (問16)

4. 身体活動・運動について

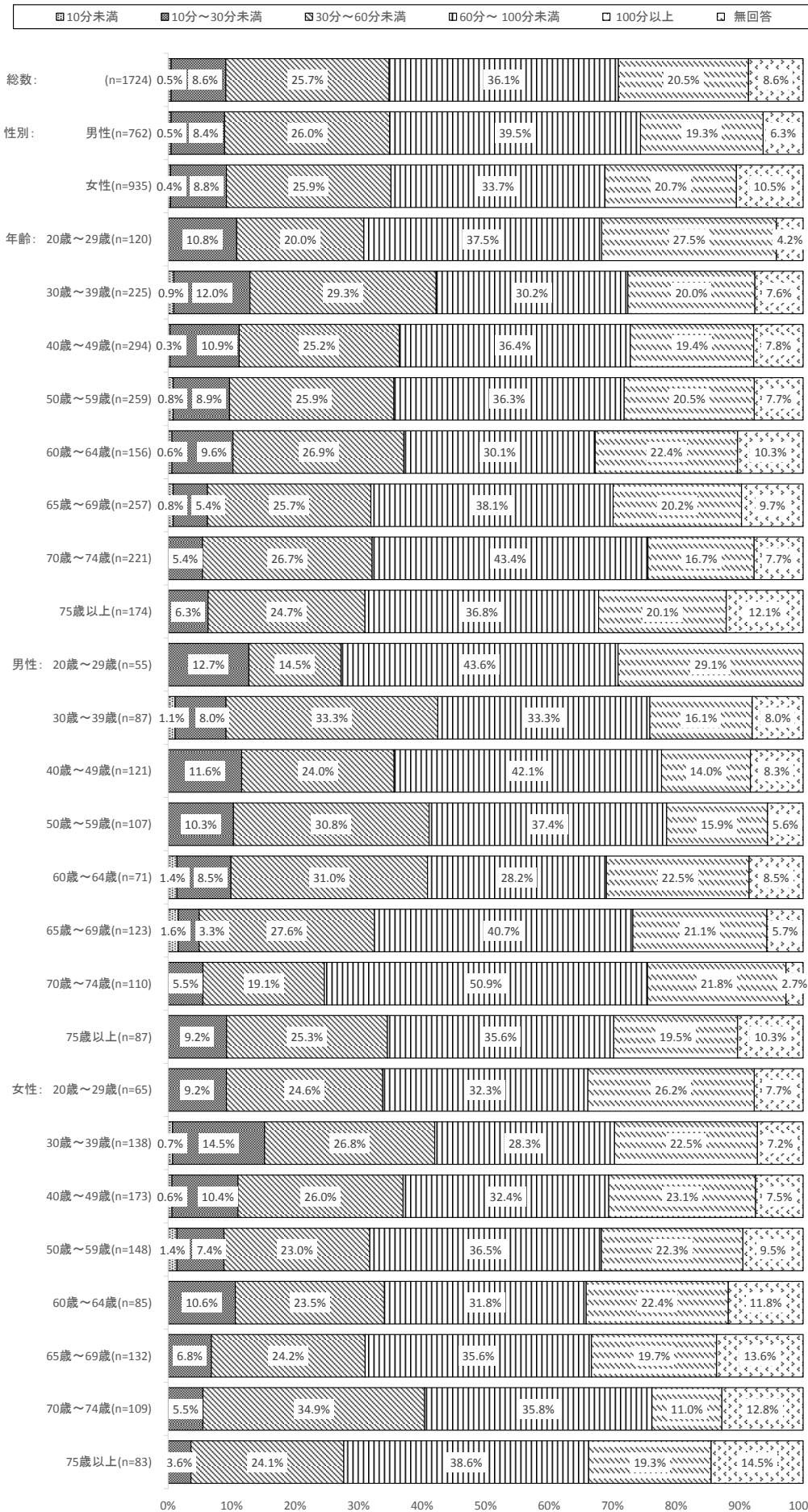


図 II. 5 4 性別年齢別 1日に歩く時間 (問16)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

問 17 日常生活における歩く時間は1年前より増えていますか。(○は1つだけ)

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

歩く時間の増加について、「変わらない」が68.8%で、増加を示す「はい」が12.2%、減少の「いいえ」が17.8%で、歩く時間が増えた人よりも減った人がやや多い。

性別でみると、男女とも「変わらない」(71.0%、67.1%)が約7割を占めており、男女とも同様の傾向である。

年齢別でみると、いずれの年齢も「変わらない」(61.7%~75.5%)が最も多くなっている。歩く時間が増えたという回答は、20歳代が25.0%で、他年齢層よりもやや多い。これを男女別にみると、ほぼ同様の傾向にあると言える。

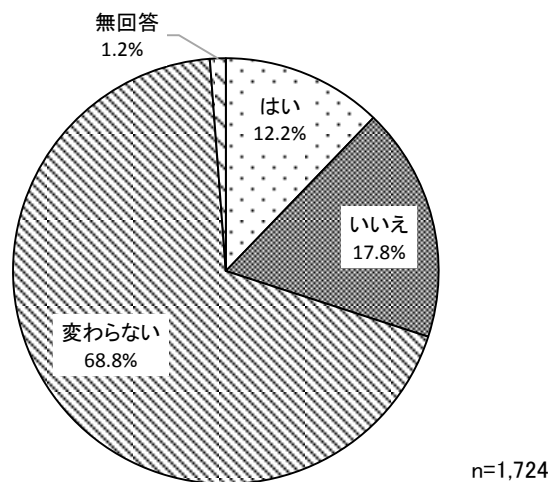


図 II. 5 5 歩く時間の増加 (問17)

4. 身体活動・運動について

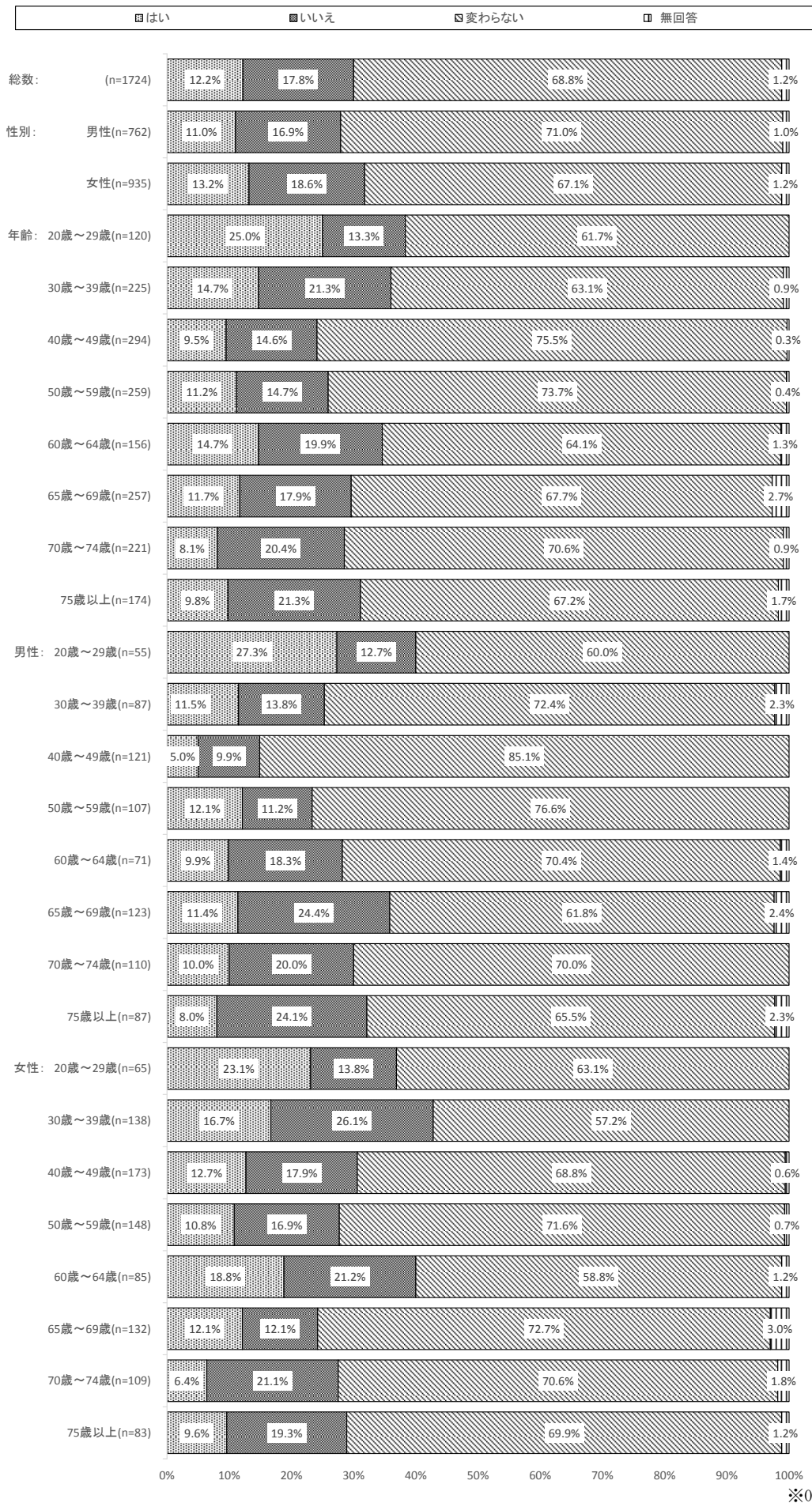


図 II. 5 6 性別年齢別 歩く時間の増加 (問17)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

5. 休養・こころの健康について

問 18 普段の睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)

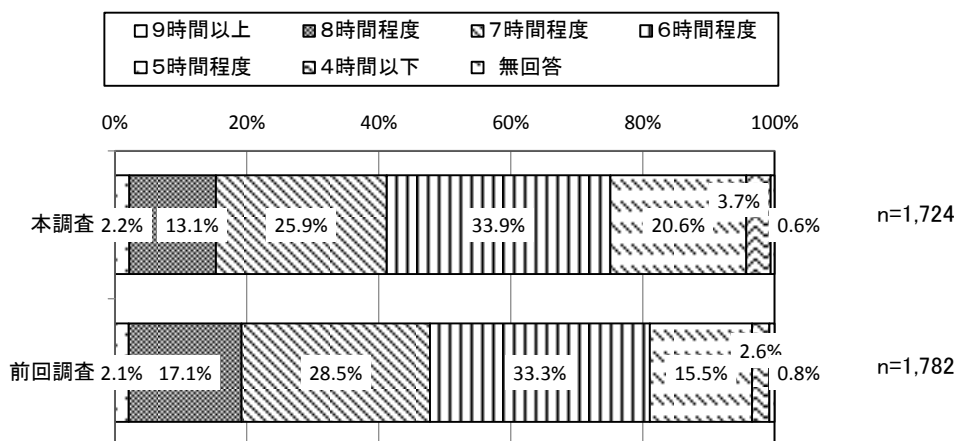
- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| 1 | 9時間以上 | 4 | 6時間程度 |
| 2 | 8時間程度 | 5 | 5時間程度 |
| 3 | 7時間程度 | 6 | 4時間以下 |

普段の睡眠時間は、「6時間程度」(33.9%)が最も多く、次いで「7時間程度」(25.9%)、「5時間程度」(20.6%)、「8時間程度」(13.1%)の順となっている。

前回調査と比較すると、大きな傾向の違いは認められないが、「8時間程度」、「7時間程度」が減少した反面、「6時間程度」、「5時間程度」が増加しており、睡眠時間はやや減少傾向を示していることが伺える。

性別でみると、男女とも「6時間程度」(33.1%、35.0%)が最も多く、男女とも同様の傾向である。

年齢別でみると、20歳～64歳、75歳以上では「6時間程度」(29.9%～42.9%)が最も多くなっており、65歳～74歳は「7時間程度」(35.4%～34.8%)が最も多い。50歳代の睡眠時間が最も短くなっていることが伺える。男女別にみると、ほぼ同様の傾向にあると言える。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 5 7 普段の睡眠時間 (問18)

5. 休養・こころの健康について

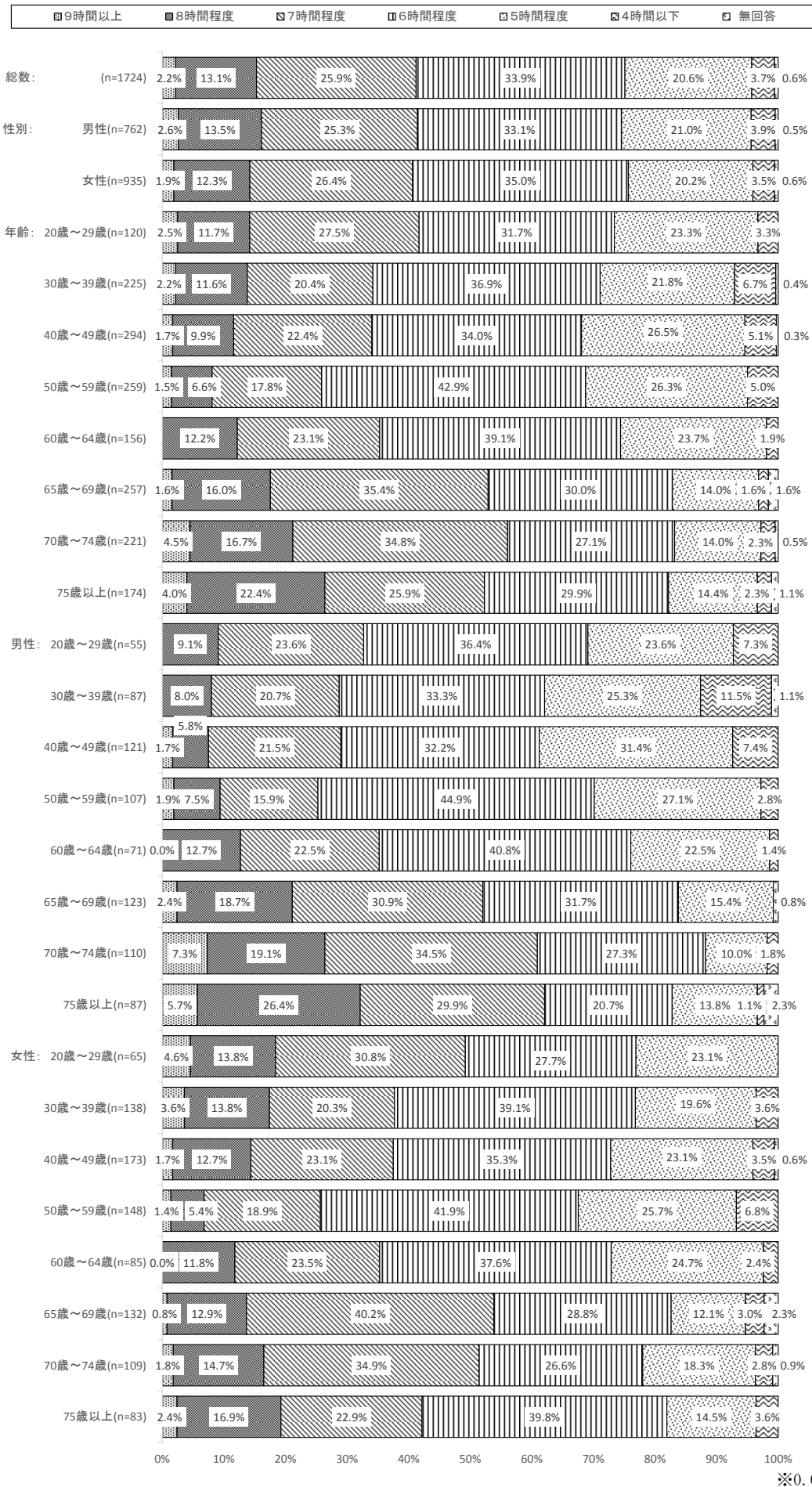


図 II. 5 8 性別年齢別 普段の睡眠時間 (問18)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

問 19 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)

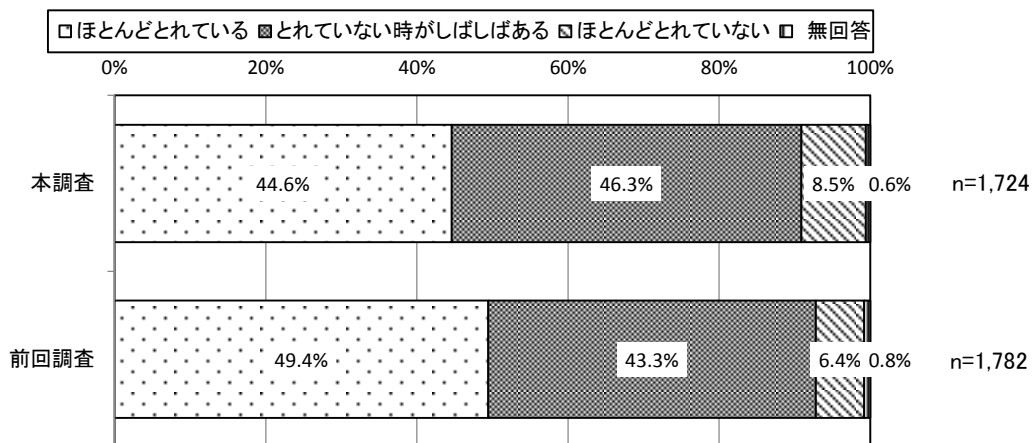
- | | |
|------------------|--------------|
| 1 ほとんどとれている | 3 ほとんどとれていない |
| 2 とれていない時がしばしばある | |

睡眠の充足状況は、「とれていない時がしばしばある」(46.3%)が最も多く、次いで「ほとんどとれている」(44.6%)で、「ほとんどとれていない」は8.5%(147人)である。

前回調査と比較すると、「ほとんどとれている」が前回調査の49.4%に対し本調査では44.6%、「とれていない時がしばしばある」が43.3%から46.3%、「ほとんどとれていない」が6.4%から8.5%となっており、睡眠時間の充足度がやや落ちていることが伺える。

性別でみると、男性は「ほとんどとれている」(46.9%)が最も多く、次いで「とれていない時がしばしばある」(42.9%)となっており、女性は「とれていない時がしばしばある」(49.2%)が最も多く、次いで「ほとんどとれている」(42.5%)となっており、男性よりも女性の睡眠充足度がやや劣っている。

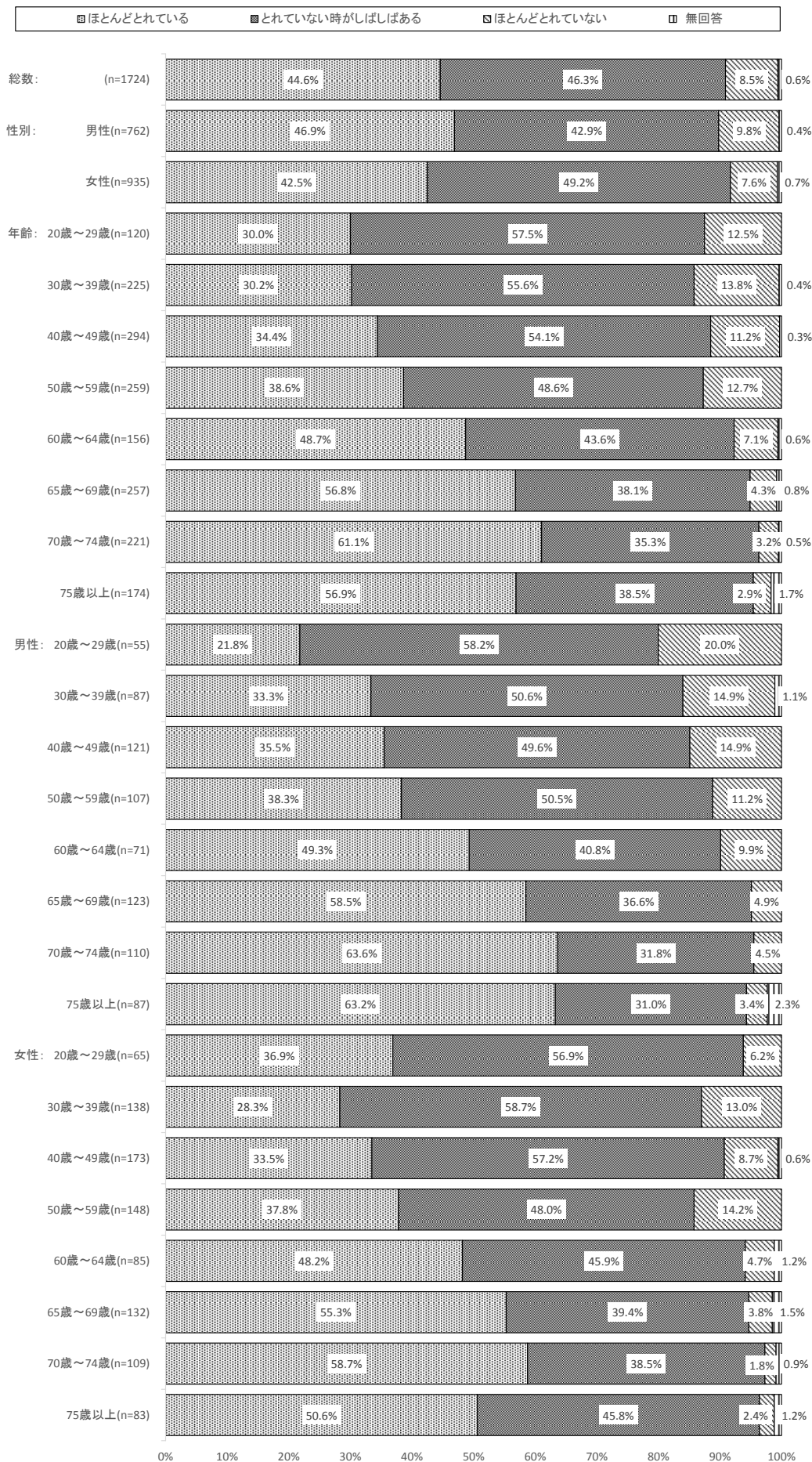
年齢別でみると、年齢が高くなるに従い「とれていない時がしばしばある」が減少し「ほとんどとれている」が増加する傾向がある。男女別にみても、ほぼ同様の傾向にあると言える。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 59 睡眠の充足状況 (問19)

5. 休養・こころの健康について



※0.0%は非表示

図 II. 60 性別年齢別 睡眠の充足状況 (問19)

II. 調査結果

問 20 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

睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料の使用状況は、「使わない」(83.2%)が最も多く、次いで「時々使う」(8.8%)、「いつも使う」(7.1%)の順となっている。

8割以上の方は使わないが、常用している人が7.1%(123人)存在している。

性別でみると、男女ともに「使わない」(いずれも83.2%)が最も多く、男女ともほぼ同様の傾向となっている。

年齢別でみると、いずれの年齢も「使わない」(75.3%~90.8%)が過半数を占めその差異はわずかである。男女別にみても、ほぼ同様の傾向にあると言える。

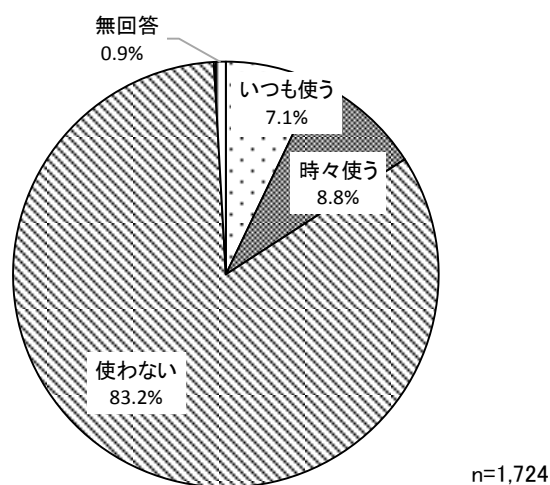


図 II. 6 1 睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料の使用状況 (問20)

5. 休養・こころの健康について

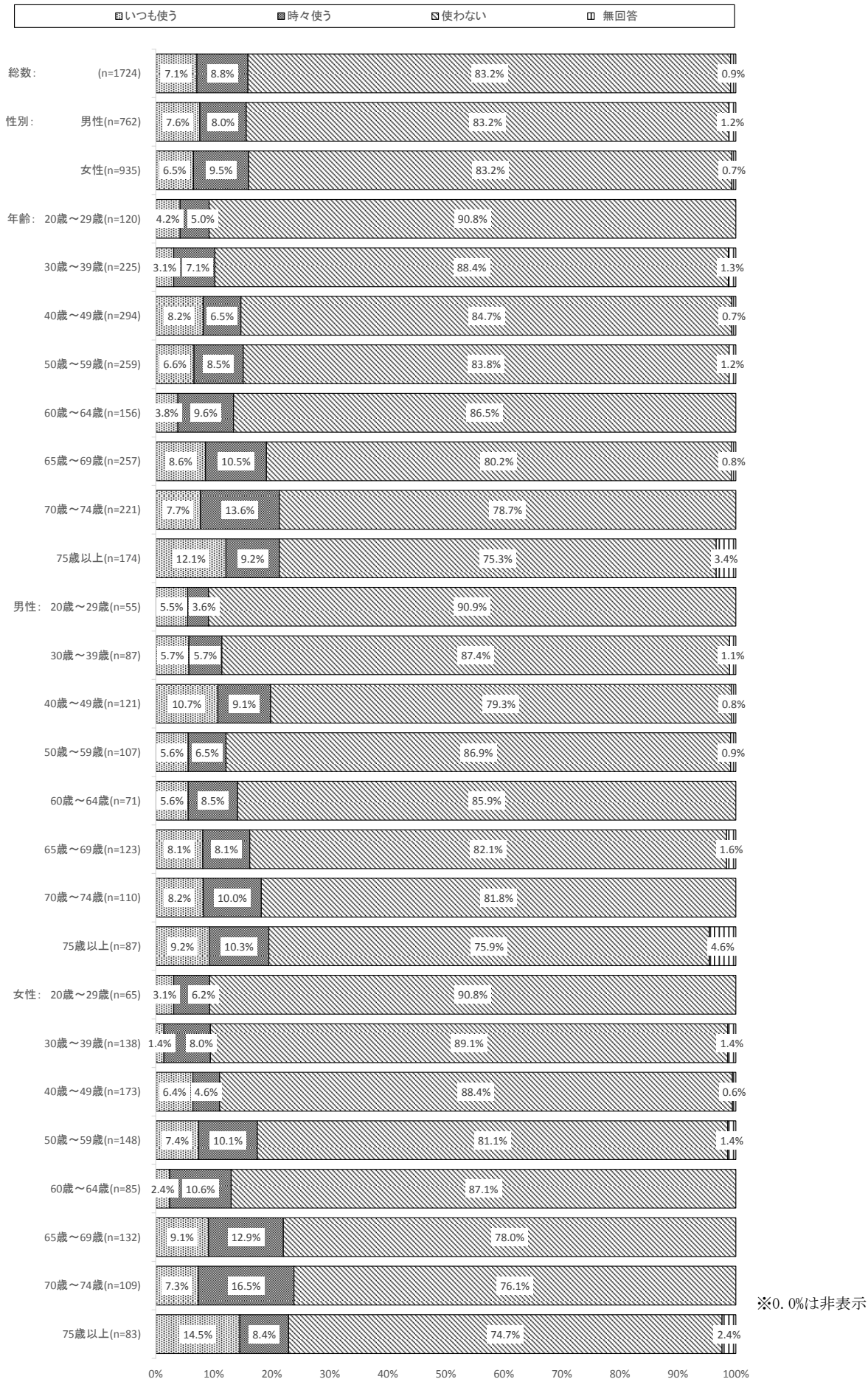


図 II. 6 2 性別年齢別 睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料の使用状況 (問20)

II. 調査結果

問 21 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

自由時間は、「2時間以上」（67.1%）で最も多く、次いで「1～2時間未満」（18.4%）、「30分～1時間未満」（8.5%）、「ほとんどない」（5.0%）の順となっている。

性別でみると、男女ともに「2時間以上」（68.4%、65.6%）が最も多く、男女ともほぼ同様の傾向となっている。

年齢別でみると、30歳代の自由時間が最も少なく、40歳代以降自由時間が増加する傾向となっている。男女別にみると、概ね同様の傾向にあると言える。

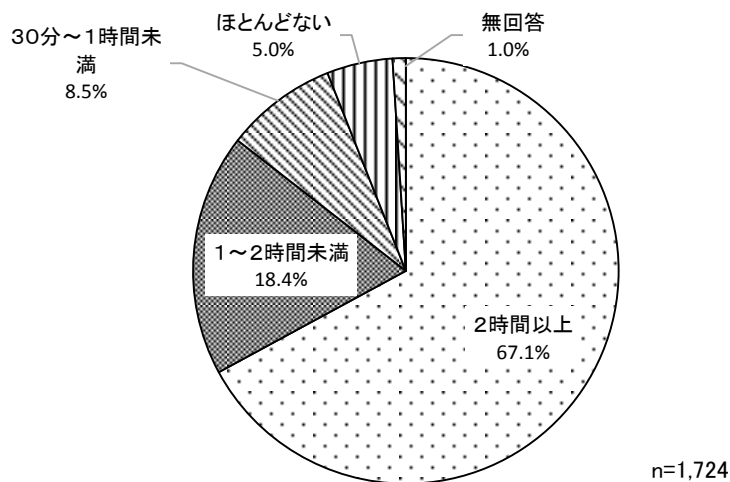
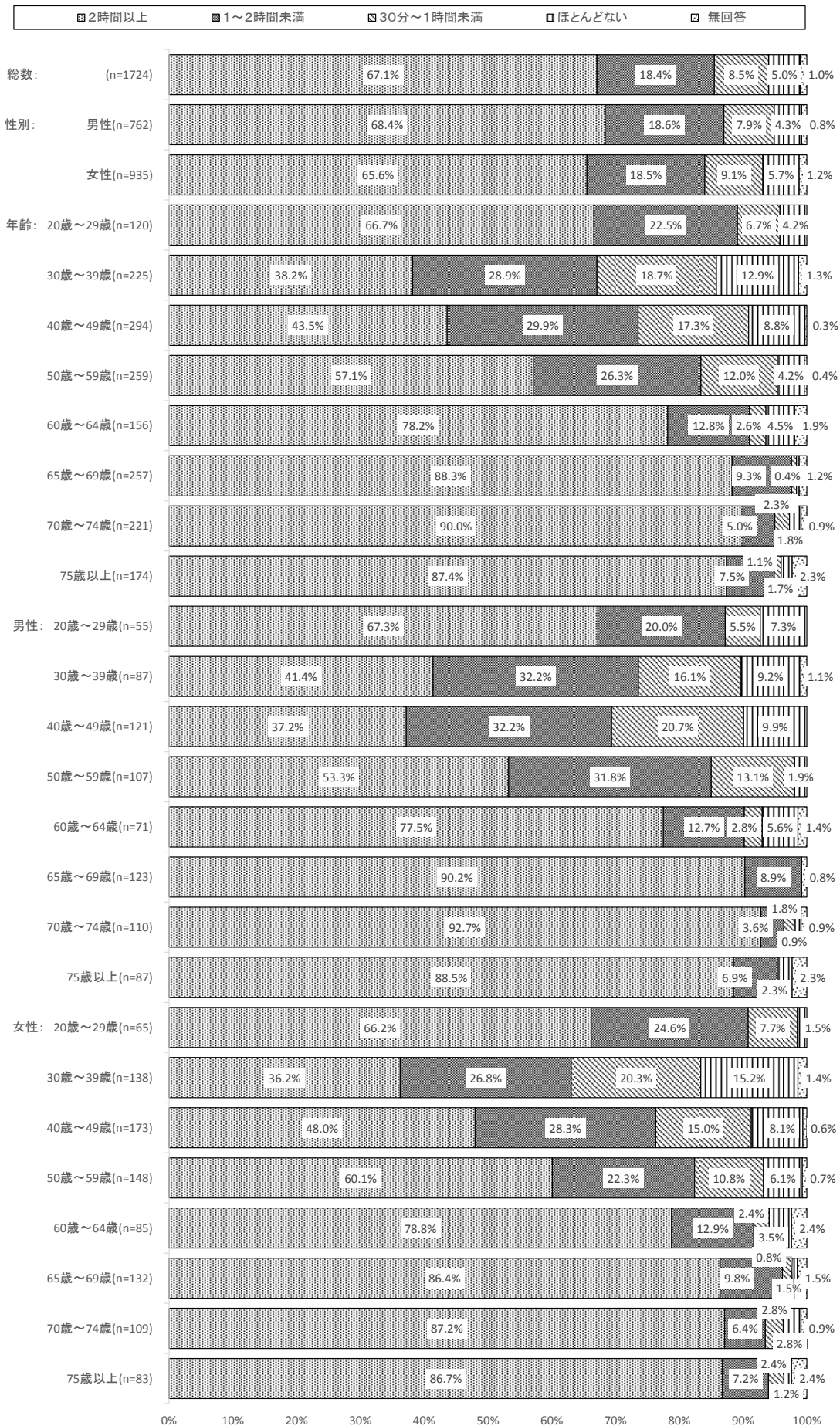


図 II. 63 自由時間（問21）

5. 休養・こころの健康について



※0.0%は非表示

図 II. 6 4 性別年齢別 自自由時間 (問21)

II. 調査結果

問 22 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 22-1, 問 22-2, 問 22-3 ^

→ 問 23 ^

(問 22 で「1」、「2」とお答えのかたに)

問 22-1 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 | 5 家族の問題, 育児・教育 |
| 2 自分の健康状態 | 6 経済的なこと |
| 3 職場, 学校, 近所の人間関係 | 7 その他 [] |
| 4 家族の健康状態 (介護も含む) | |

問 22-2 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 | 8 タバコを吸う |
| 2 スポーツをする | 9 買い物をする |
| 3 音楽を聞く | 10 眠る |
| 4 テレビを見る | 11 特にない |
| 5 お風呂に入る | 12 その他 [] |
| 6 おいしいものを食べる | |
| 7 お酒を飲む | |

問 22-3 ストレスを感じたとき, 誰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 | 7 相談する人がいない |
| 2 知人や友人 | 8 特に相談していない |
| 3 職場の上司や同僚 | 9 その他 [] |
| 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 | |

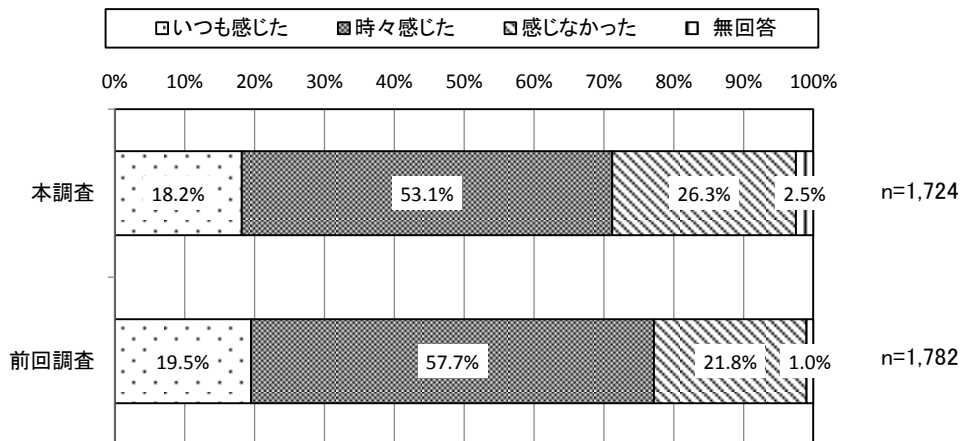
(1) ストレスの有無 (問22)

ストレスについて、「時々感じた」(53.1%)が最も多く、次いで「感じなかった」(26.3%)、「いつも感じた」(18.2%)の順となっている。

前回調査と比較すると、「いつも感じた」が前回調査の19.5%から本調査では18.2%、「時々感じた」が57.7%から53.1%にそれぞれ減少していることから、前回調査よりストレスを感じている人が若干少なくなっている。

性別でみると、男女ともに「時々感じた」(47.6%、57.4%)が最も多く、「感じなかった」は各々33.6%、20.1%で、ストレスを感じている人は女性の方が多い。

年齢別でみると、20歳～69歳、75歳以上では「時々感じた」(50.6%～63.3%)が過半数を占めるが、「いつも感じた」は年齢が高くなるに従い減少しその反面「感じなかった」が増加する傾向にある。男女別にみると、概ね同様の傾向にあることが伺える。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 65 ストレスの有無 (問22)

II. 調査結果

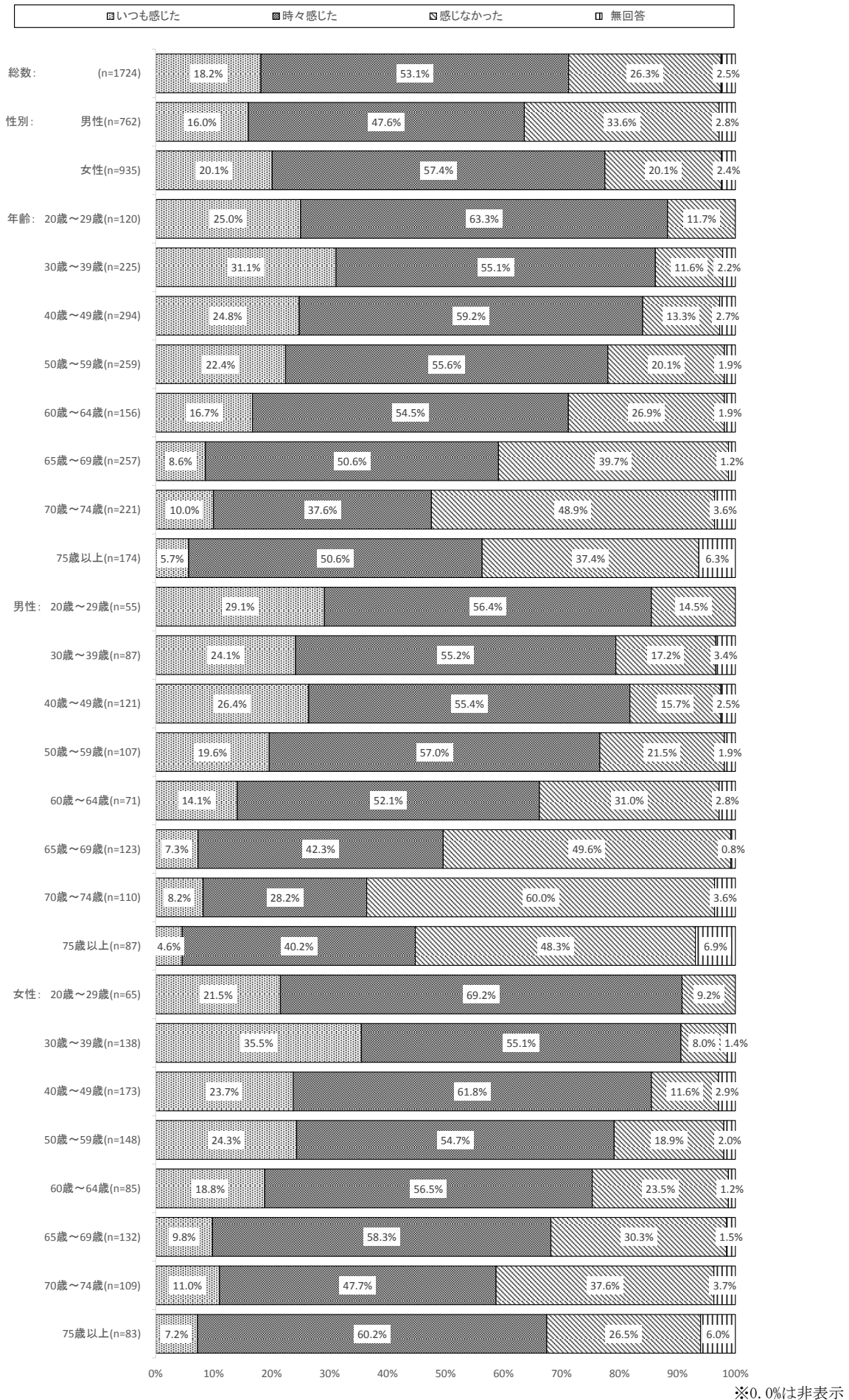


図 II. 6 6 性別年齢別 ストレスの有無 (問22)

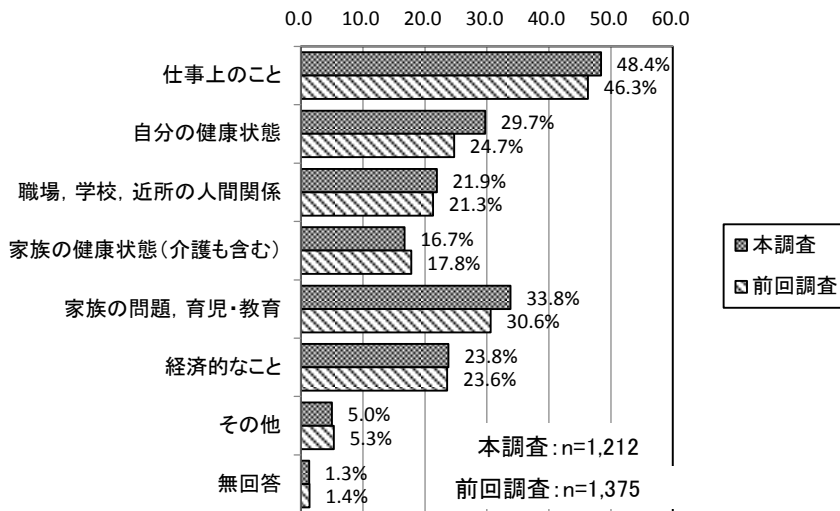
(2) ストレスを感じた原因 (問22-1)

ストレスを感じた人のストレスの原因は、「仕事上のこと」(48.4%)が最も多く、次いで「家族の問題、育児・教育」(33.8%)、「自分の健康状態」(29.7%)、「経済的なこと」(23.8%)、「職場、学校、近所の人間関係」(21.9%)の順となっている。

前回調査結果と比較すると、増減が1.0ポイント以上の内容は、増加が「自分の健康状態」(+5.0ポイント)、「家族の問題、育児・教育」(+3.2ポイント)、「仕事上のこと」(+2.1ポイント)で、減少は「家族の健康状態(介護も含む)」(△1.1ポイント)である。

性別でみると、男性は「仕事上のこと」(66.1%)が最も多く、次いで「自分の健康状態」(25.8%)となっている。女性は「家族の問題、育児・教育」(42.9%)が最も多く、次いで「仕事上のこと」(36.9%)となっている。

年齢別でみると、20歳～64歳では「仕事上のこと」(48.2%～64.2%)が最も多いが、65歳以上になると「自分の健康状態」(41.1%～55.3%)が最も多くなり、その割合は年齢が上がるに従い増加する傾向にある。男女別では、男性は20歳～69歳では「仕事上のこと」(37.7%～88.2%)が最も多いが、70歳以上になると「自分の健康状態」(51.3%～53.8%)が最も多くなる。女性は、20歳～64歳では「仕事上のこと」(36.5%～51.3%)と「家族の問題、育児・教育」(24.1%～58.3%)が均衡する傾向にあるが、65歳以上では「自分の健康状態」(44.9%～53.8%)が最も多くなる。



※前回調査: 『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 67 ストレスを感じた原因 (問22-1) <複数回答>

II. 調査結果

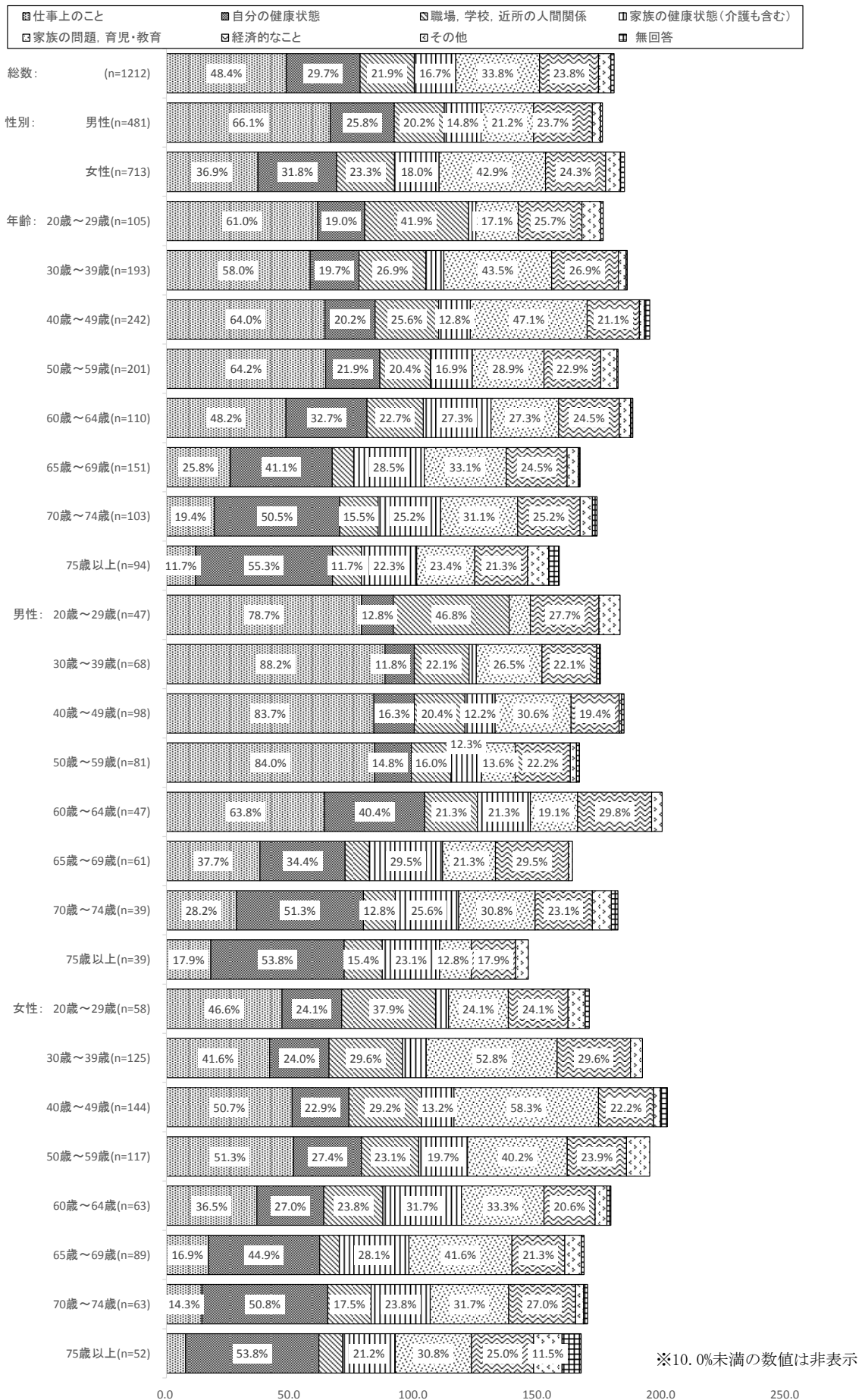


図 II. 6 8 性別年齢別 ストレスを感じた原因 (問22-1) <複数回答>

(3) ストレスの解消法 (問22-2)

ストレスを感じた人のストレスの解消法は、「テレビを見る」(36.9%) が最も多く、次いで「友人、家族と過ごす」(36.2%)、「おいしいものを食べる」(31.1%)、「眠る」(30.7%) の順となっている。

「その他」は10.6%あるが、その主な回答は、「読書」「ゲーム」「趣味」(各16件)、「外出、旅行」(10件)、「カラオケ」「観劇、絵画鑑賞、スポーツ観戦等」(各7件)、「園芸」(6件)である。

性別で見ると、男性は「テレビを見る」(36.7%) が最も多く、次いで「お酒を飲む」(35.8%) となっているが、女性は「友人、家族と過ごす」(41.8%) が最も多く、次いで「おいしいものを食べる」(39.8%) となっている。

年齢別で見ると、年齢が高くなるに従い「テレビを見る」の割合が増加する傾向にあり、この傾向に男女差は認められない。

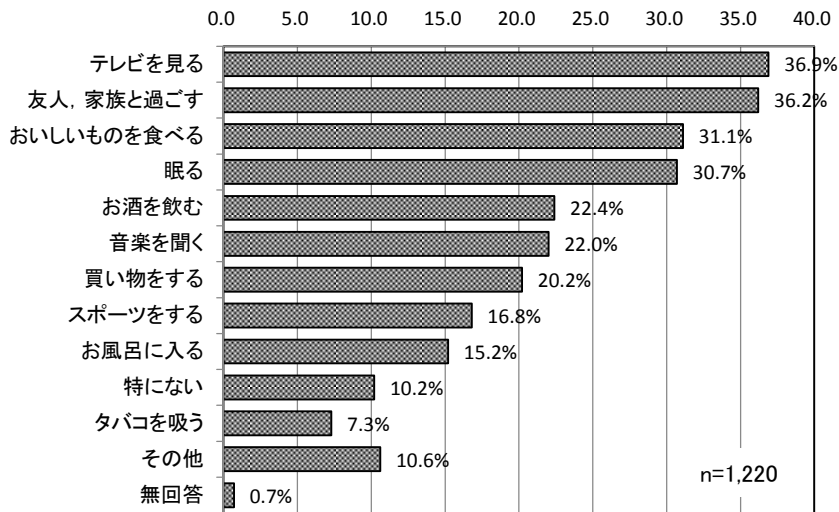


図 II. 6 9 ストレスの解消法 (問22-2) <複数回答>

II. 調査結果

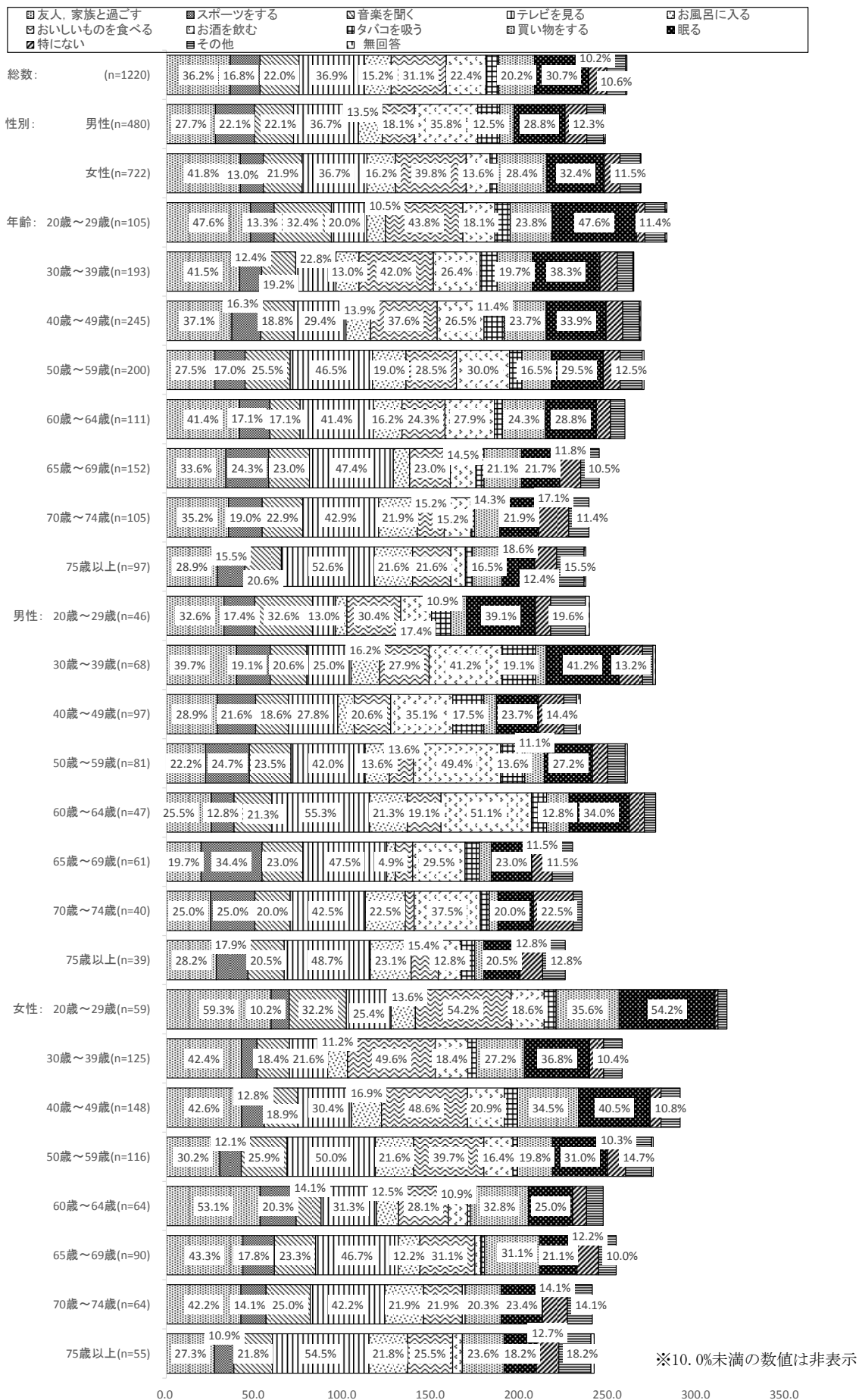


図 II. 70 性別年齢別 ストレスの解消法 (問22-2) <複数回答>

(4) ストレスを感じたときの相談相手 (問22-3)

ストレスを感じた時の相談相手は、「家族・親族」(53.4%)が最も多く、次いで「知人や友人」(42.1%)、「職場の上司や同僚」(12.8%)の順で、「相談していない」人は30.3%である。

性別でみると、男性は「家族・親族」(45.6%)が最も多く、次いで「特に相談していない」(41.1%)となっているが、女性は「家族・親族」(58.6%)が最も多く、次いで「知人や友人」(52.6%)となっている。

年齢別でみると、20歳代は「知人や友人」(60.4%)が最も多くなっているが、30歳以上では「家族・親族」(43.0%~67.5%)が最も多くなっている。また、年齢が高くなるに従い「特に相談していない」の割合が増加する傾向にある。この傾向は、男女別にみても同様である。

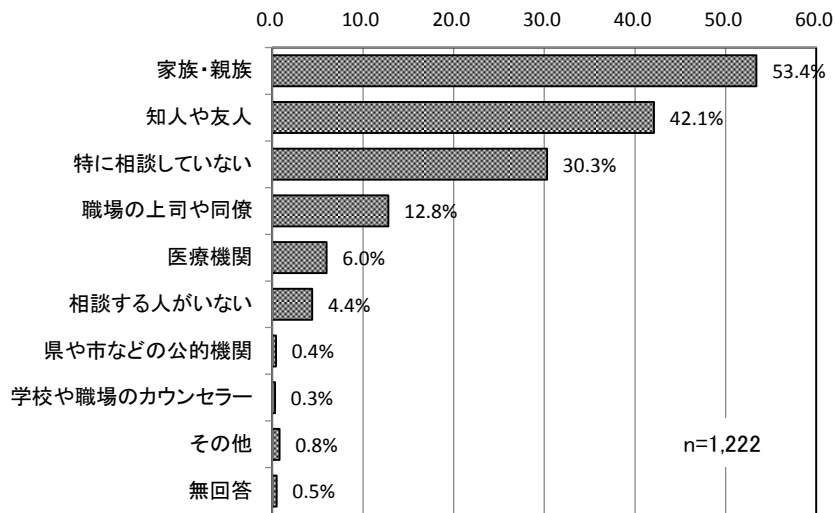
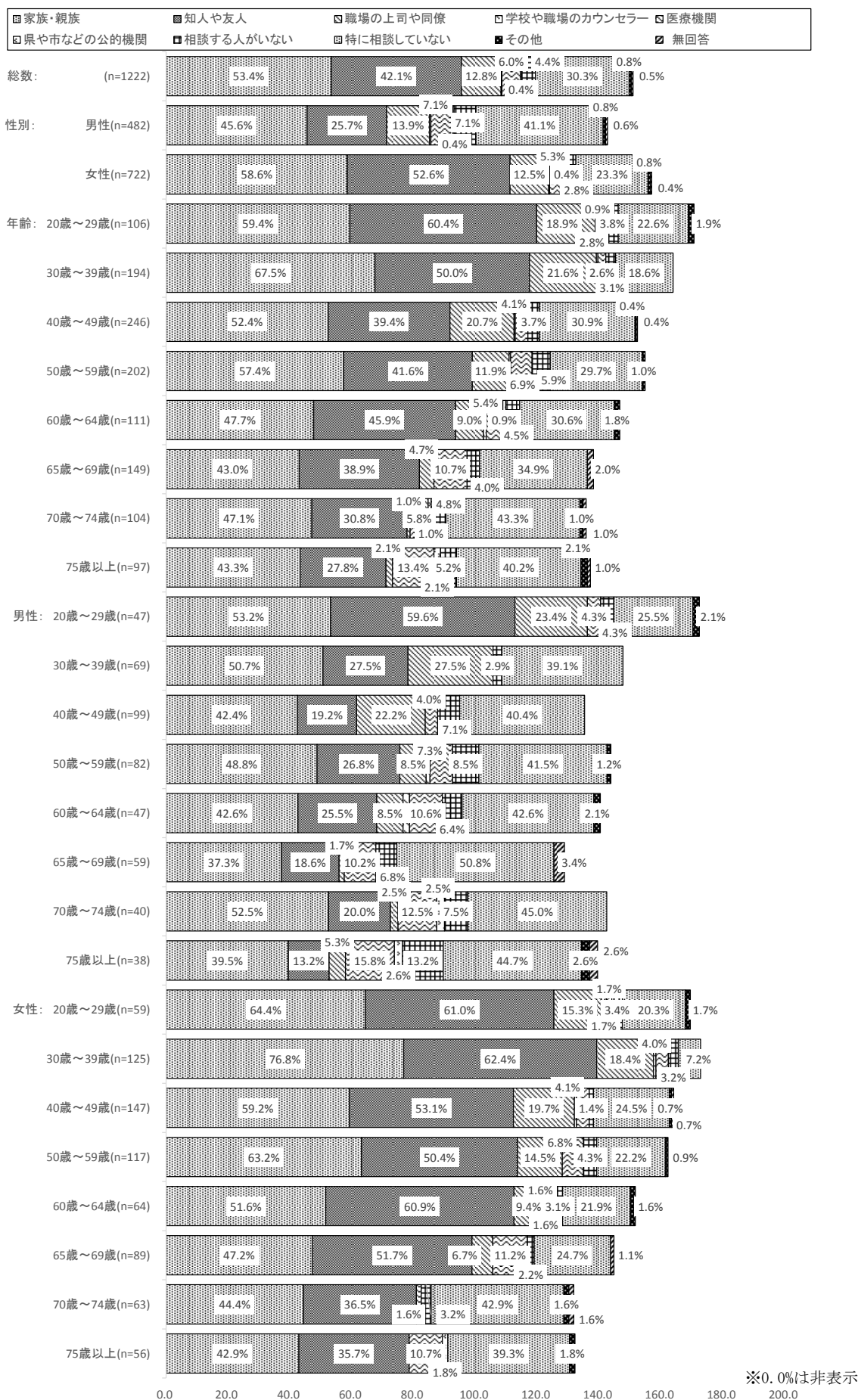


図 II. 7 1 ストレスを感じたときの相談相手 (問22-3) <複数回答>

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 7 2 性別年齢別 ストレスを感じたときの相談相手 (問22-3) <複数回答>

6. タバコについて

問 23 タバコを吸っていますか。(○は1つだけ)

1 現在、吸っている	→ 問 23-1, 問 23-2 ^
2 以前は吸っていたがやめた	→ 問 23-2, 問 23-3, 問 23-4, 問 23-5 ^
3 もともと吸っていない	→ 問 24 ^

(**問 23** で「1 現在、吸っている」とお答えのかたに)

問 23-1 1日に何本吸っていますか。

[] 本

(**問 23** で「1 現在、吸っている」「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えのかたに)

問 23-2 吸い始めたのは、何歳ですか。

[] 歳

(**問 23** で「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えのかたに)

問 23-3 タバコをやめたのは、何歳ですか。

[] 歳

問 23-4 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 | 4 吸える場所が少なくなった |
| 2 家族や周囲の人の健康を守る | 5 タバコ代がかかる |
| 3 身近な喫煙者が禁煙した | 6 その他 [<input type="text"/>] |

問 23-5 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 強い意志 |
| 2 一緒に禁煙する仲間 |
| 3 具体的な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 [<input type="text"/>] |

II. 調査結果

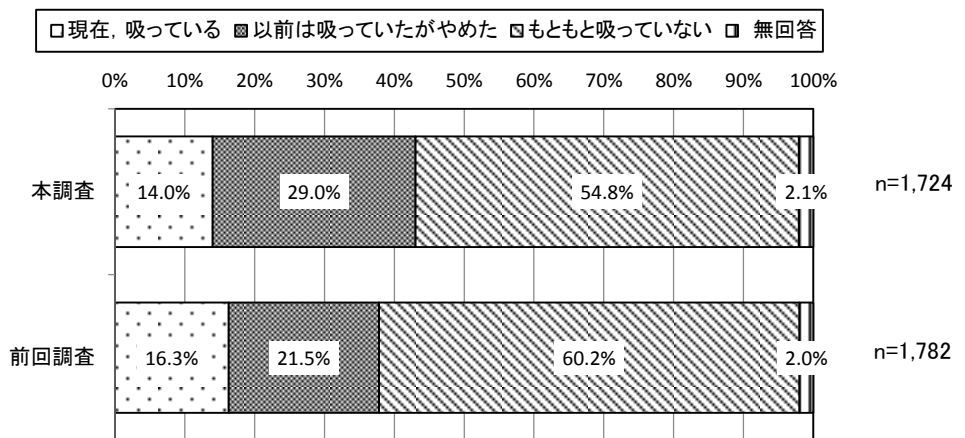
(1) 喫煙の有無（問23）

タバコを「もともと吸っていない」が54.8%、「以前は吸っていたがやめた」が29.0%、「現在も吸っている」が14.0%で、喫煙経験のある人は43.0%である。

前回調査結果と比較すると、「現在も吸っている」が前回調査の16.3%から本調査では14.0%となり、若干減少している。

性別でみると、男性は「現在、吸っている」が22.0%で、女性は7.5%で女性は少ない。

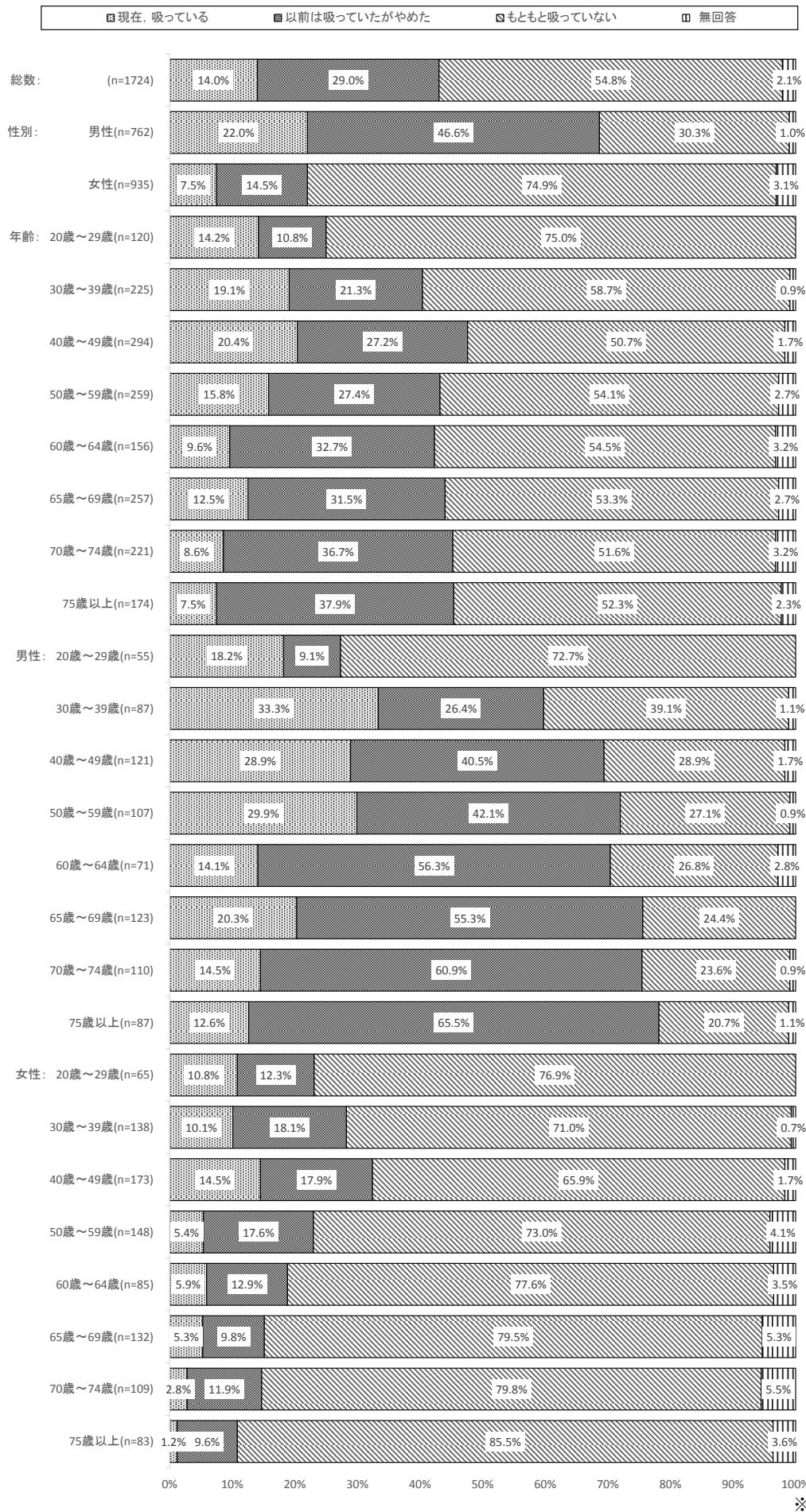
年齢別でみると、40歳代の喫煙者が20.4%で最も多く、50歳以降減少傾向となる。男性は、30歳代（33.3%）が最も多く、女性は40歳代（14.5%）が最も多い。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 7 3 喫煙の有無（問23）

6. タバコについて



※0.0%は非表示

図 II. 7 4 性別年齢別 喫煙の有無 (問23)

II. 調査結果

(2) 喫煙者の喫煙状況（問23-1）

現在も喫煙している人の喫煙本数は、「5～10本/日」（33.9%）が最も多く、次いで「16～20本/日」（31.4%）、「11～15本/日」（17.8%）の順で、平均は15.9本である。

性別で見ると、男女とも「5～10本/日」（31.5%、40.0%）が最も多くなっている。

年齢別で見ると、40歳～59歳、65歳～69歳が比較的喫煙本数が多くなっている。男性は40歳以上、女性は50歳代、65歳～69歳が比較的喫煙本数が多くなっている。

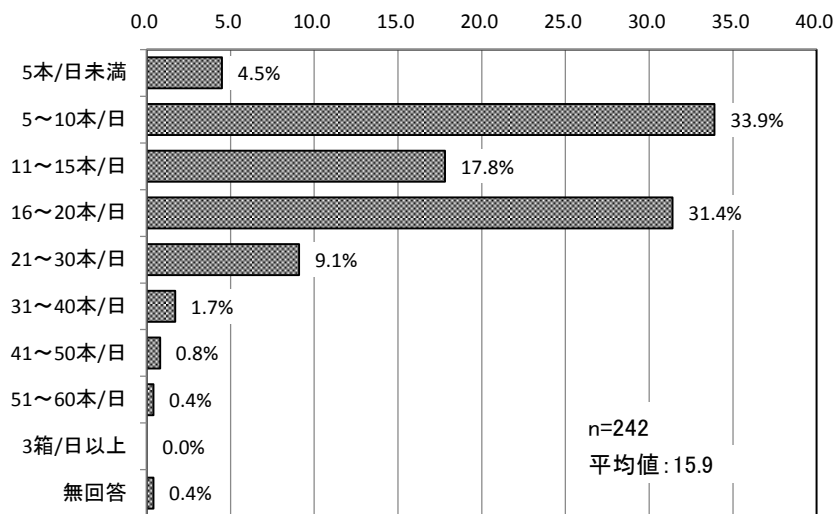


図 II. 7 5 喫煙者の喫煙本数（問23-1）

6. タバコについて

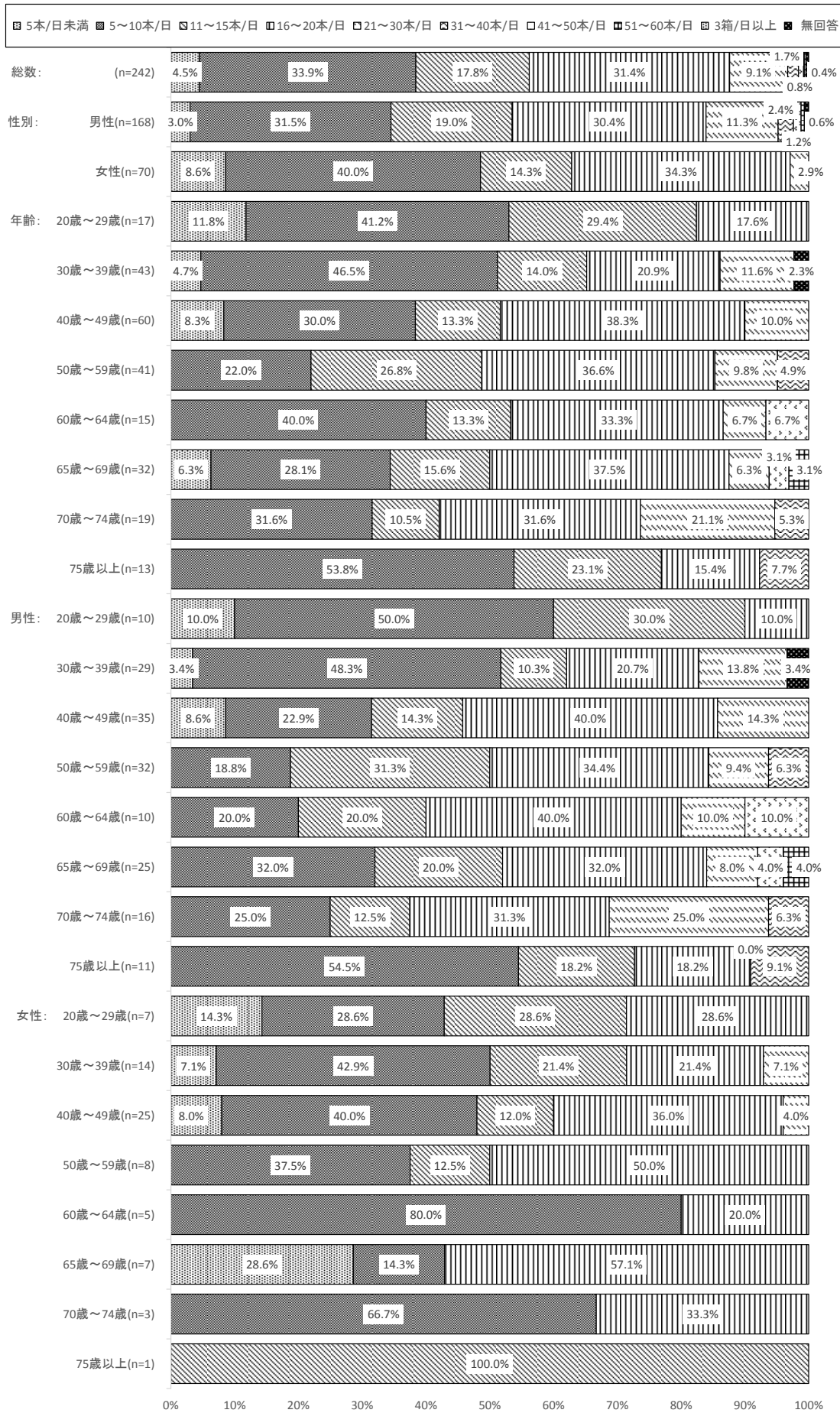


図 II. 7 6 性別年齢別 喫煙者の喫煙本数 (問23-1)

※0.0%は非表示

II. 調査結果

(3) 吸い始めの年齢 (問23-2)

喫煙経験者がタバコの吸い始めた年齢は、「19歳～20歳」(56.7%)が最も多くなっており、喫煙を継続している人も禁煙した人もほぼ同様の傾向にある。

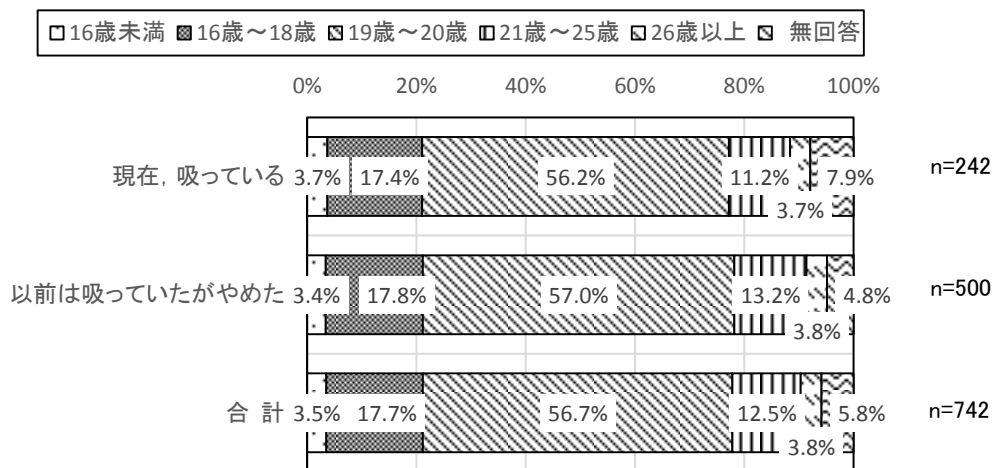


図 II. 77 吸い始めの年齢 (問23-2)

(4) 禁煙年齢 (問23-3)

禁煙年齢は、「26歳～30歳」(17.2%)が最も多く、次いで「36歳～40歳」(13.6%)、「31歳～35歳」(13.0%)、「56歳～60歳」(10.4%)、「46歳～50歳」(10.2%)の順となっており、平均は42.7歳である。

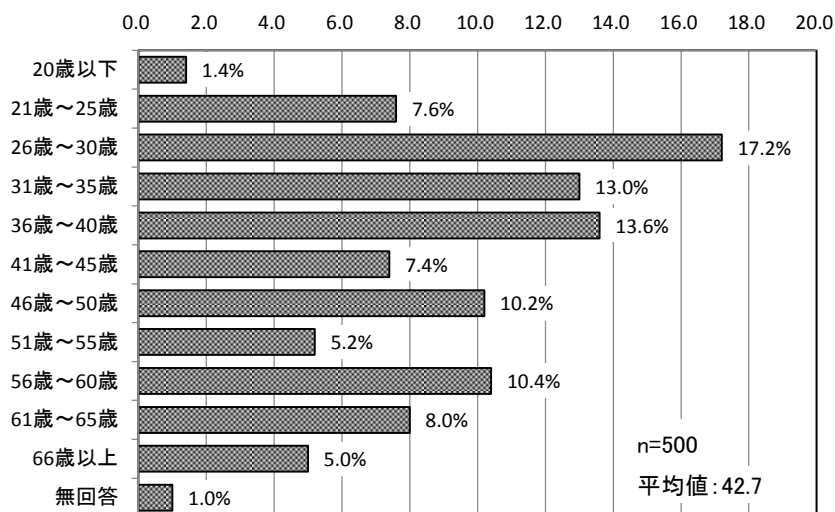


図 II. 78 禁煙年齢 (問23-3)

(5) 禁煙の理由（問23-4）

禁煙した人で禁煙の理由を回答した人のうち、「健康に悪い」（66.7%）と回答した人が最も多く、次いで「家族や周囲の人の健康を守る」（29.1%）、「その他」（23.9%）、「タバコ代がかかる」（21.3%）の順となっている。

「その他」は23.9%あるが、その主な回答は、「妊娠、病気、ケガ」（66件）、「医師の指導や家族の勧め」（12件）、「結婚、子づくり」（7件）である。

性別でみると、男女とも「健康に悪い」（67.8%、63.0%）が最も多くなっており、次いで男性が「家族や周囲の人の健康を守る」（31.6%）、女性が「タバコ代がかかる」（23.0%）となっている。

年齢別でみると、いずれの年齢も「健康に悪い」（38.5%～75.8%）が最も多くその割合は年齢が高くなるに従い高くなっている。男性の場合、20歳代は「家族や周囲の人の健康を守る」（80.0%）、30歳代が「タバコ代がかかる」（52.2%）が最も多いが、40歳以上は「健康に悪い」（63.3%～77.6%）が最も多くなっている。女性は、20歳代が「タバコ代がかかる」（62.5%）が最も多いが、30歳以上は「健康に悪い」（50.0%～87.5%）が最も多くなっている。

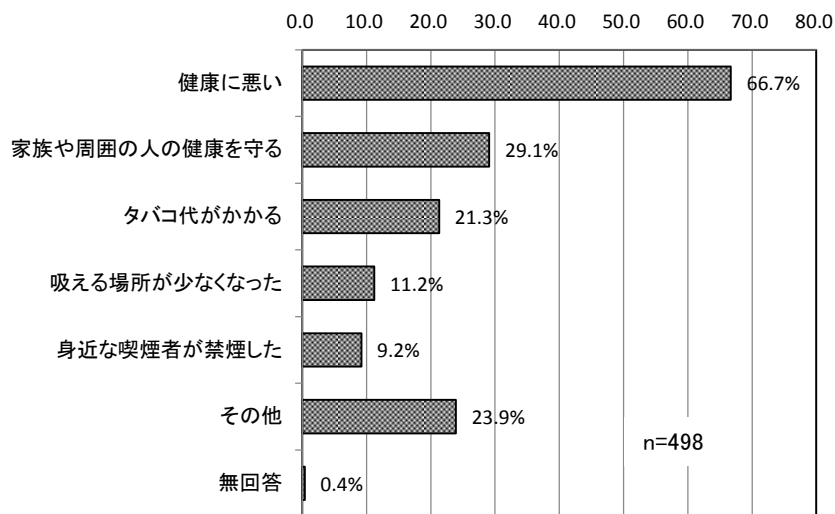


図 II. 7 9 禁煙の理由（問23-4）＜複数回答＞

II. 調査結果

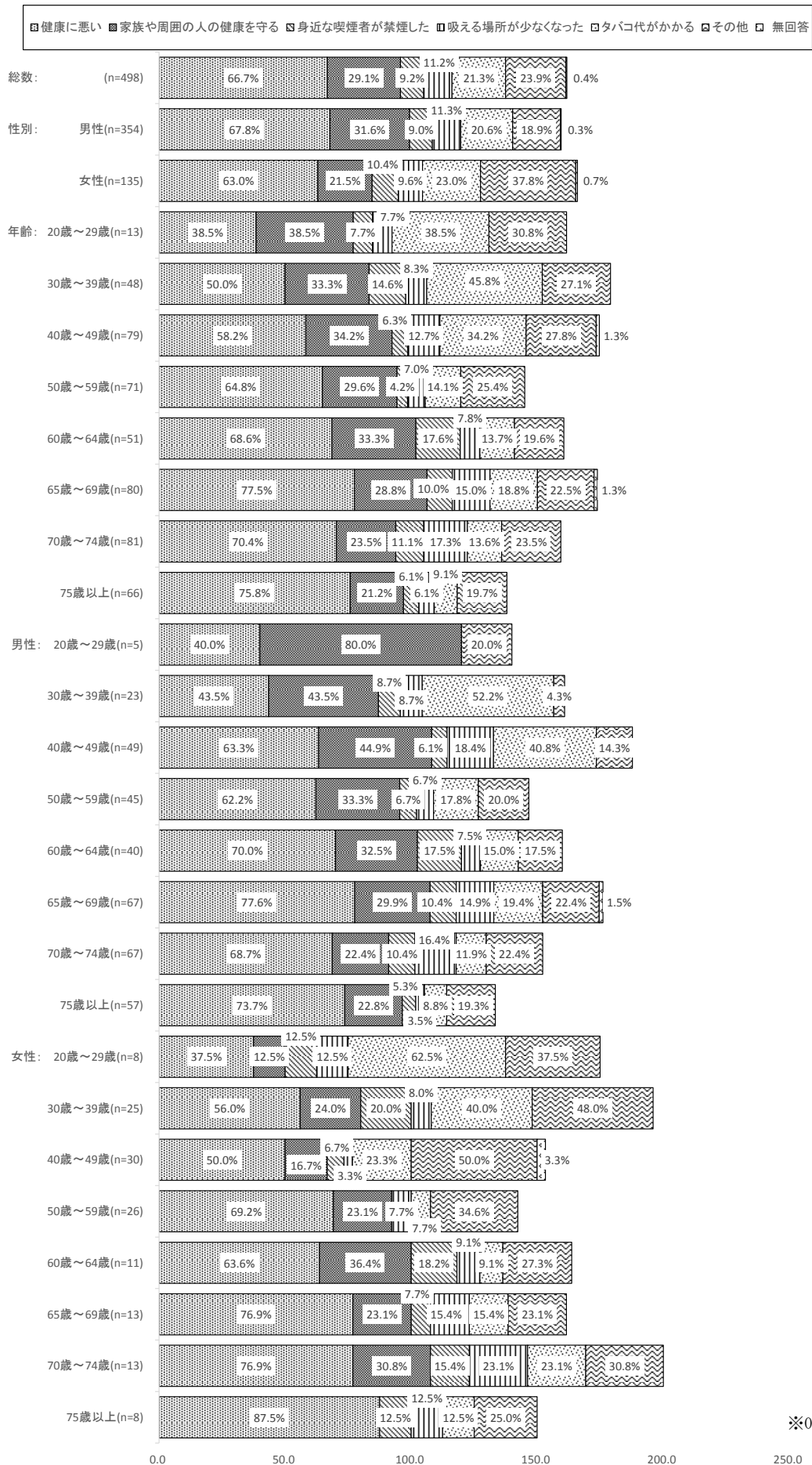


図 II. 80 性別年齢別 禁煙の理由 (問23-4) <複数回答>

(6) 禁煙するために必要なもの (問23-5)

禁煙するために必要なものは、「強い意志」(71.1%)と回答した人が最も多く、次いで「結婚、出産、貯金、健康などの目的」(27.0%)、「その他」(15.9%)の順となっている。

「その他」は15.9%あるが、その主な回答は、「病気、ケガ、体調不良」(15件)、「構えない、自然に」(14件)、「気が向く」(5件)、「医師や家族の勧め」(4件)、「害に関する情報」(4件)である。

性別でみると、男女とも「強い意志」(76.6%、56.2%)が最も多くなっており、女性は「結婚、出産、貯金、健康などの目的」(53.1%)も過半数を超えた。

年齢別でみると、いずれの年齢も「強い意志」(59.6%~76.7%)が最も多くその割合は年齢が高くなるに従い高くなる傾向を示している。男性の場合、いずれの年齢も「強い意志」(40.0%~80.4%)が最も多くなっている。女性は、30歳代、40歳代が「結婚、出産、貯金、健康などの目的」(75.0%、56.7%)が最も多くなっているが、他の年齢は「強い意志」(54.2%~87.5%)が最も多くなっている。

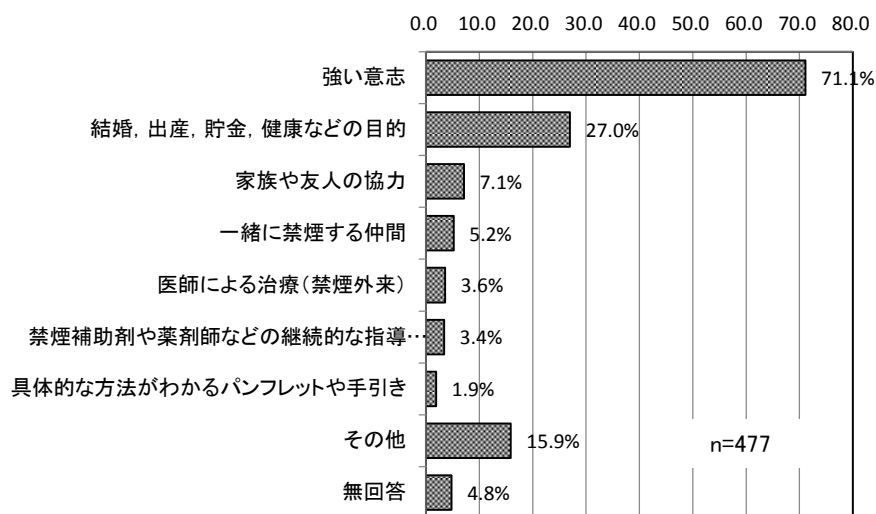


図 II. 8 1 禁煙するために必要なもの (問23-5) <複数回答>

II. 調査結果

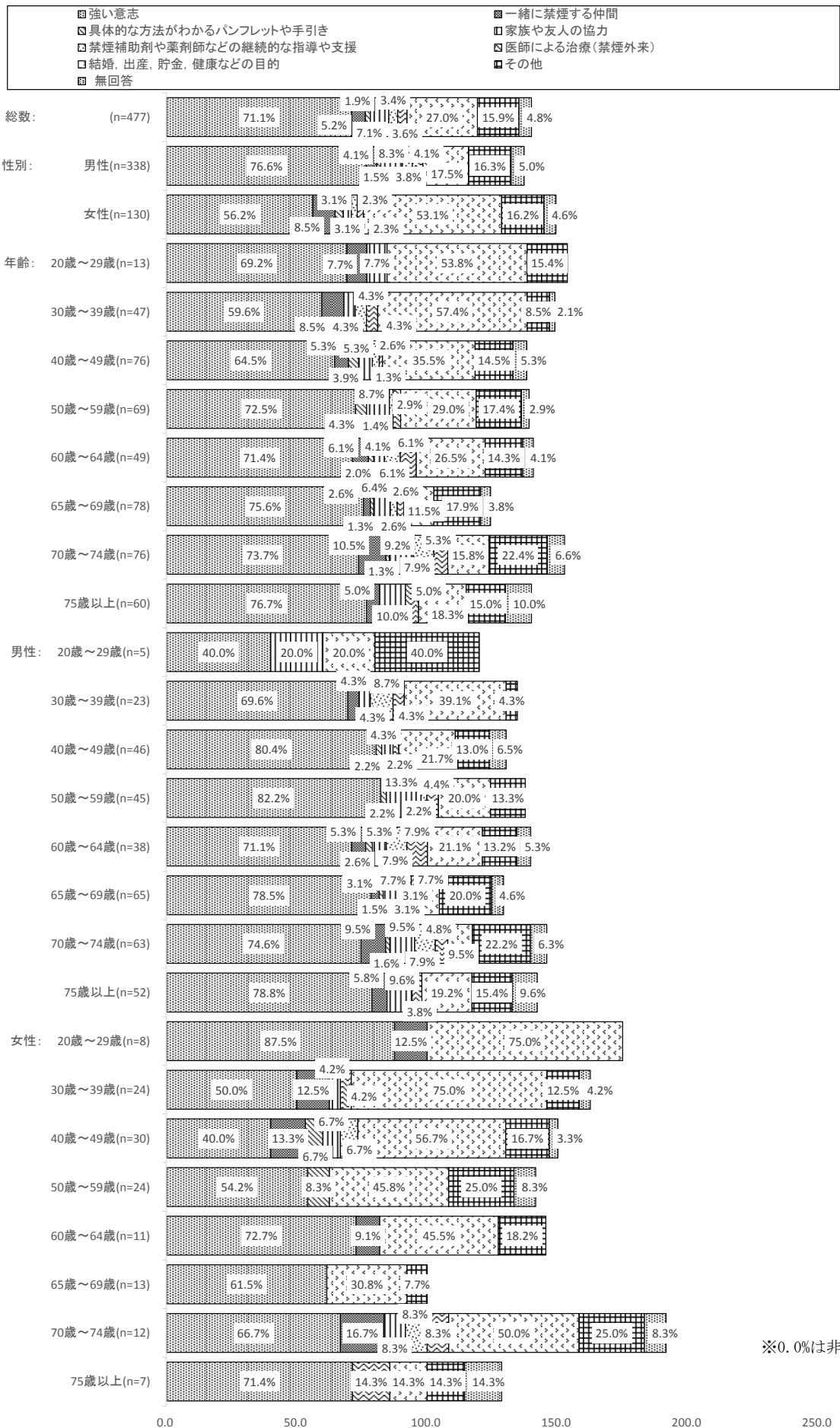


図 II. 8 2 性別年齢別 禁煙するために必要なもの(問23-5) <複数回答>

II. 調査結果

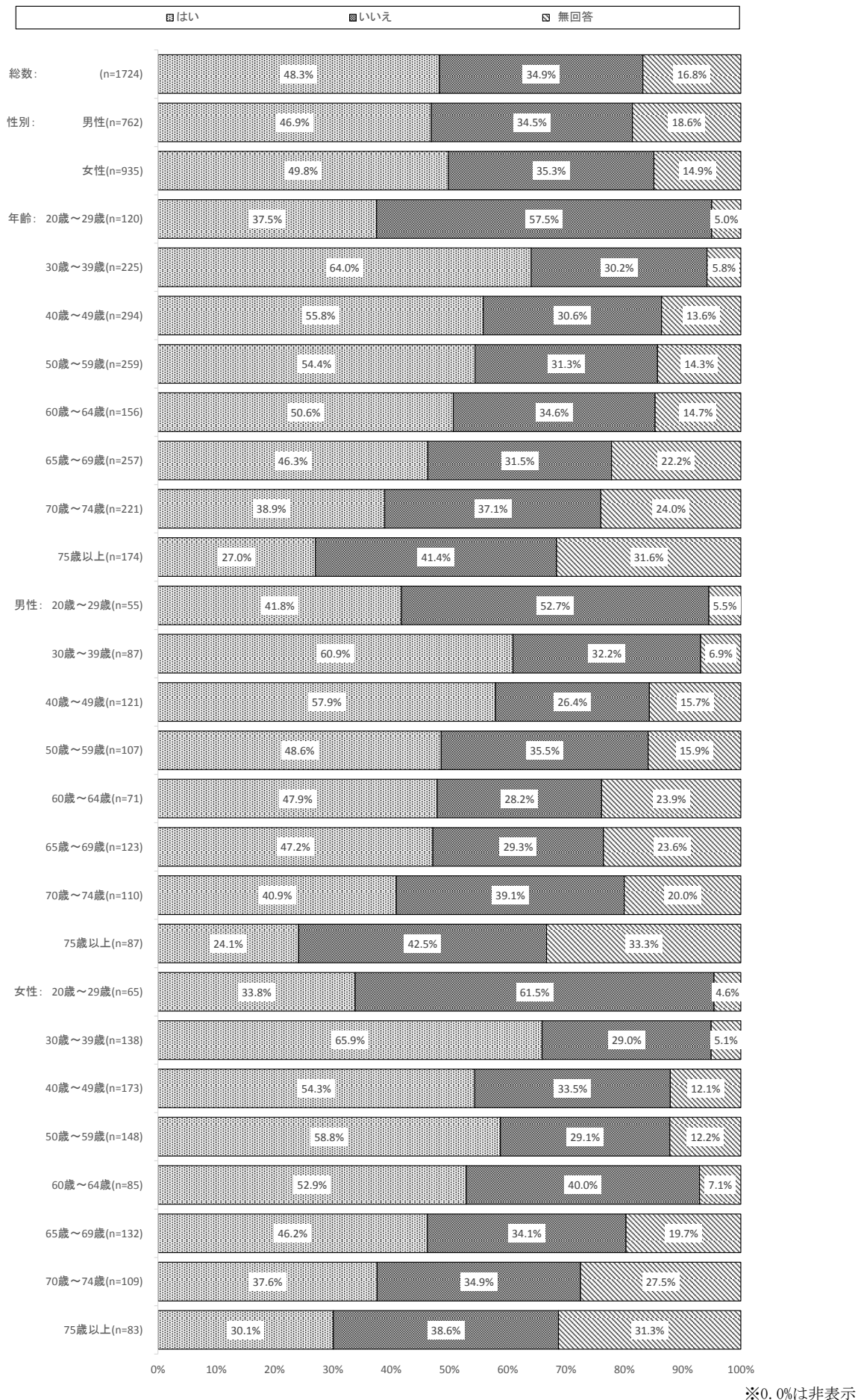


図 II. 8 4 性別年齢別 「禁煙外来」での治療が保険適用であることの認知状況 (問24)

問 25 この1ヶ月に自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれ○を1つだけ）

	ほぼ毎日	数週に回数程度	1週に1回程度	1月に1回程度	全くなかった	行かなかった
ア 行政機関	1	2	3	4	5	6
イ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ウ 職場	1	2	3	4	5	6
エ 家庭	1	2	3	4	5	6
オ 飲食店	1	2	3	4	5	6

受動喫煙の機会が「全くなかった」と回答した場所は、「医療機関」（96.9%）が最も多く、次いで「行政機関」（92.1%）、「家庭」（84.3%）、「職場」（69.9%）、「飲食店」（43.5%）の順となっている。

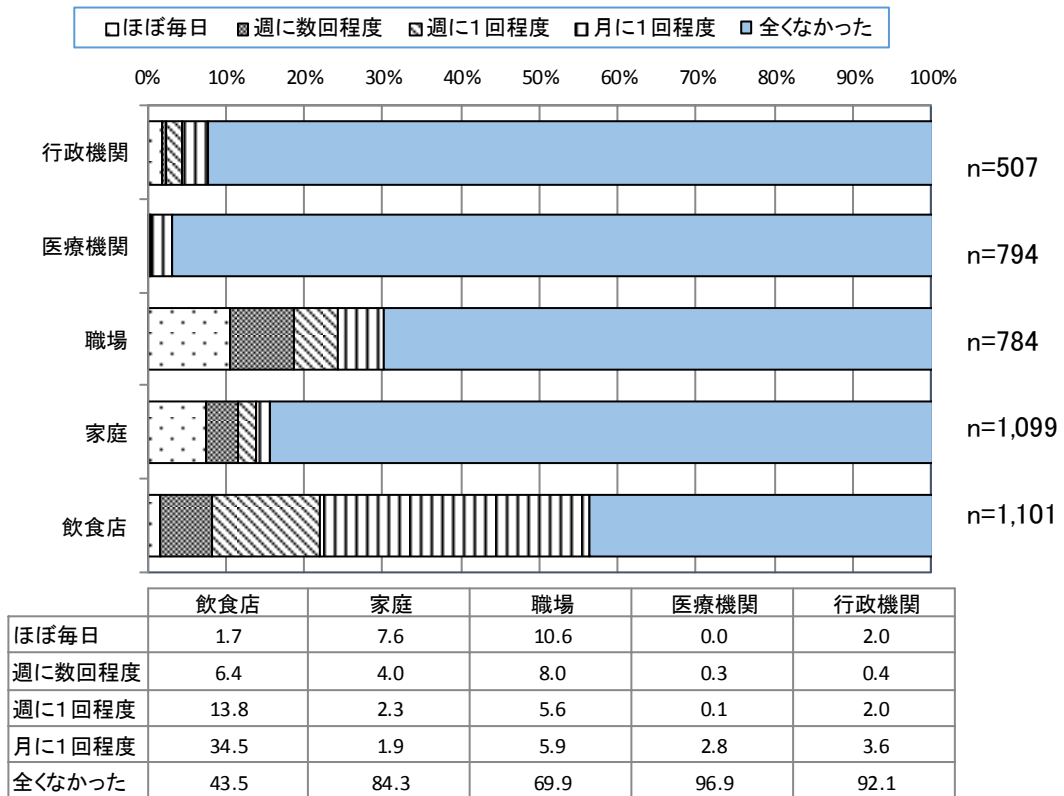


図 II. 85 タバコの煙を吸う機会（問25）

※現在喫煙者は除く

II. 調査結果

問 26 受動喫煙の防止対策を今よりも推進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	7 娯楽施設
2 道路・歩道	8 宿泊施設
3 飲食店	9 公共交通機関
4 小売店舗	10 その他 []
5 公園	11 特にない
6 医療施設	

受動喫煙の防止を今より推進した方が良い場所は、「道路・歩道」(54.5%)が最も多く、次いで「飲食店」(52.1%)、「娯楽施設」(34.1%)、「公共交通機関」(31.5%)の順となっている。

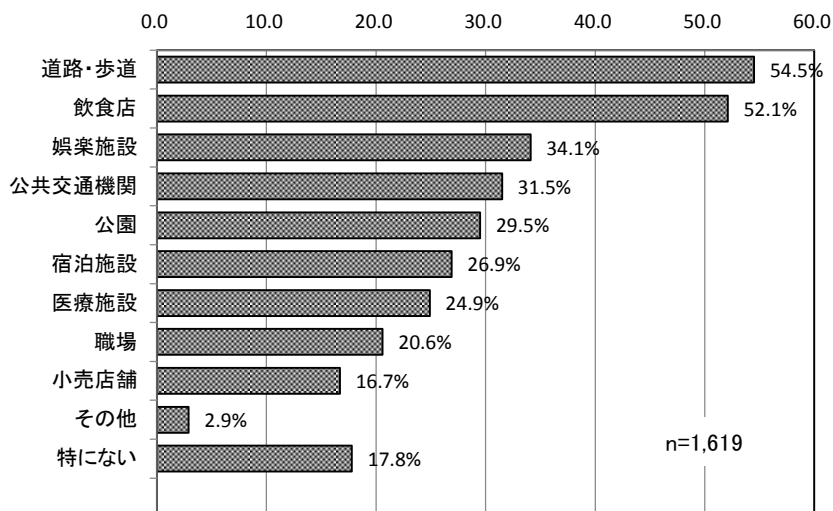


図 II. 86 受動喫煙を今より推進した方が良い場所 (問26) <複数回答>

問 27 喫煙や受動喫煙は、次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)

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

喫煙や受動喫煙が影響する病気等の認知状況は、「がん」(90.8%)が最も多く、次いで「ぜんそく」(89.0%)、「気管支炎」(88.9%)、「心臓病・心筋梗塞」(72.9%)、「脳卒中・脳梗塞」(69.4%)、「不妊・妊娠異常・低体重出生」(64.0%)、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」(63.3%)、「子どもの身長及び知能の成長」(53.7%)、「将来の不妊」(51.6%)の順で、以上は半数の人が病気等に影響があると思っている。

前回調査結果と比較すると、いずれの病気等においても認知度は若干ながら上昇している。認知度の上昇が比較的高い病気等は、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」(+15.4ポイント)、「歯周病・むし歯」(+11.8ポイント)、「ぜんそく」(+11.0ポイント)、「脳卒中・脳梗塞」(+10.8ポイント)、「心臓病・心筋梗塞」(+10.2ポイント)の順で大きくなっている。

性別で見ると、影響のある各病気に対する認知は、「心臓病・心筋梗塞」、「脳卒中・脳梗塞」、「胃潰瘍」を除き女性の方が高くなっている。

年齢別で見ると、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」と「胃潰瘍」を除き、年齢が高くなるほど認知状況は低下する傾向にあり、男女別にみても概ね同様の傾向にある。

II. 調査結果

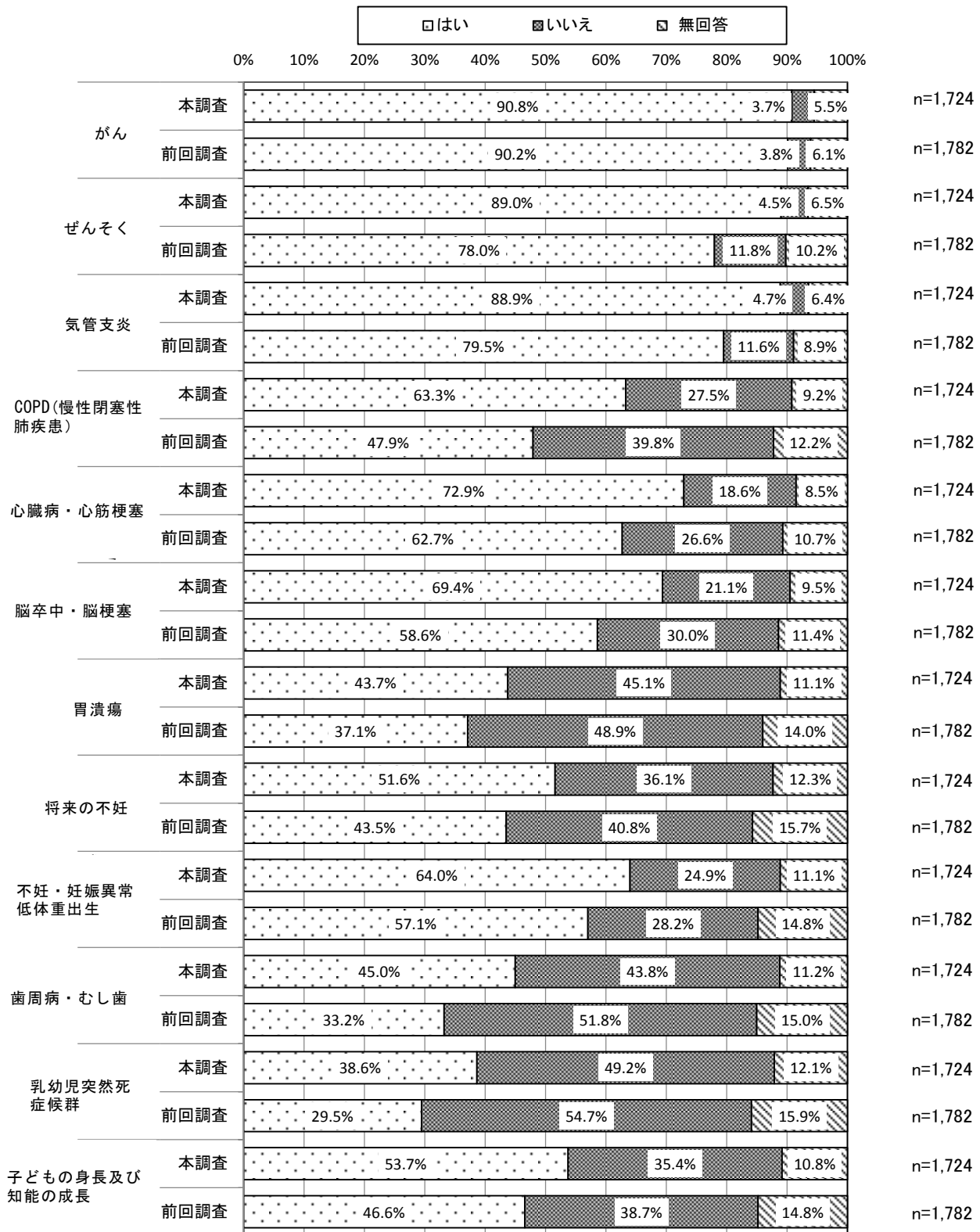


図 II. 8 7 喫煙や受動喫煙の影響する病気等の認知状況 (問27)

6. タバコについて

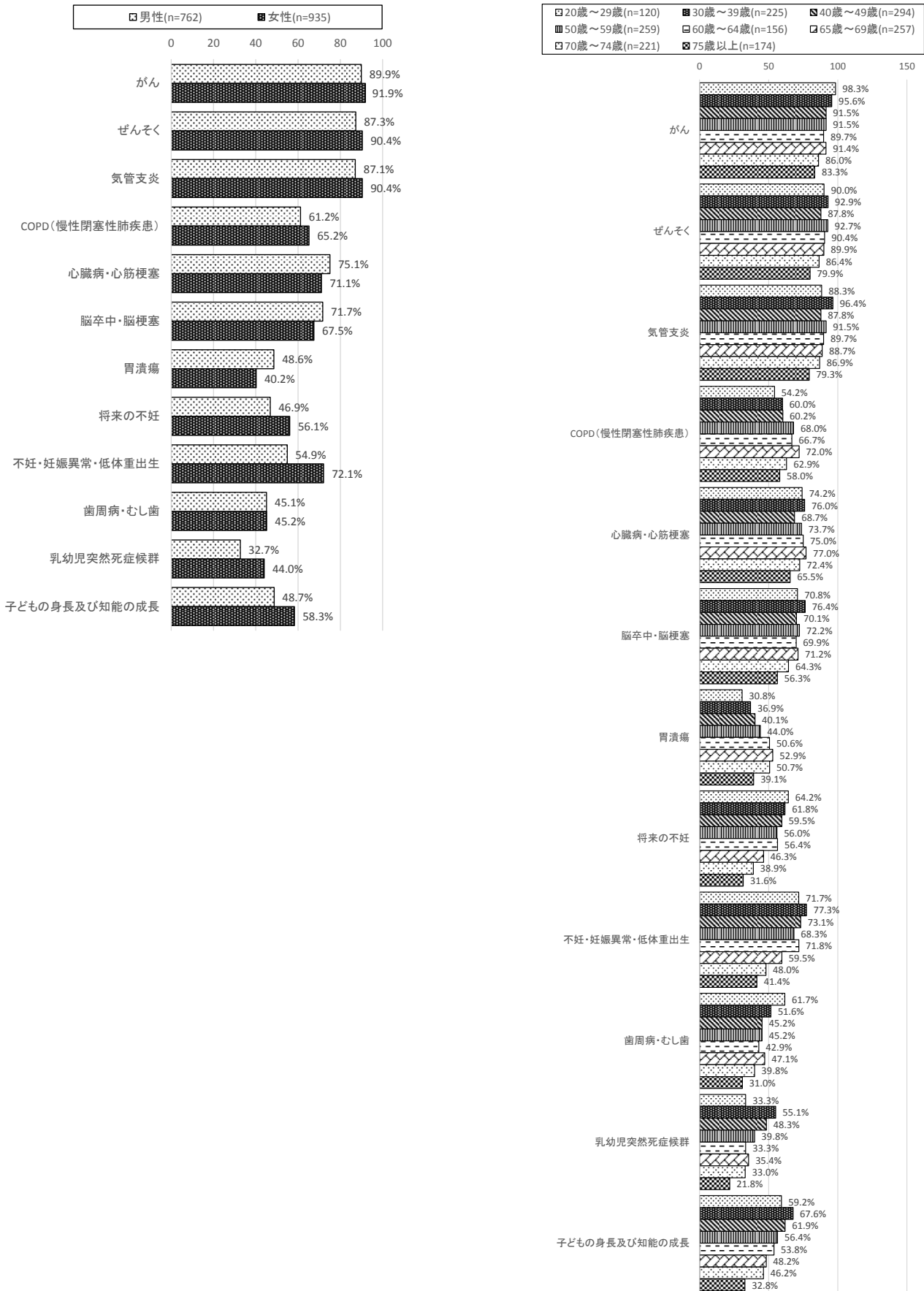
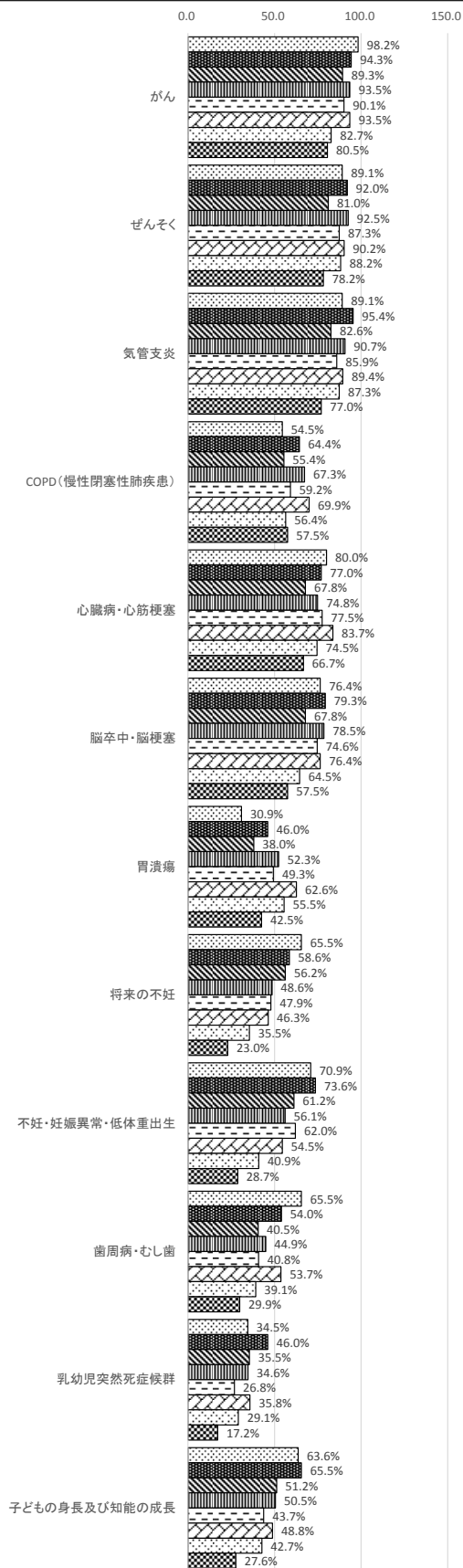
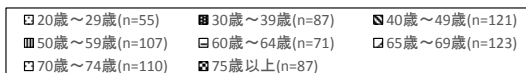


図 II. 88 性別、年齢別 喫煙や受動喫煙の影響する病気等の認知状況 (問27)

II. 調査結果

(男性)



(女性)

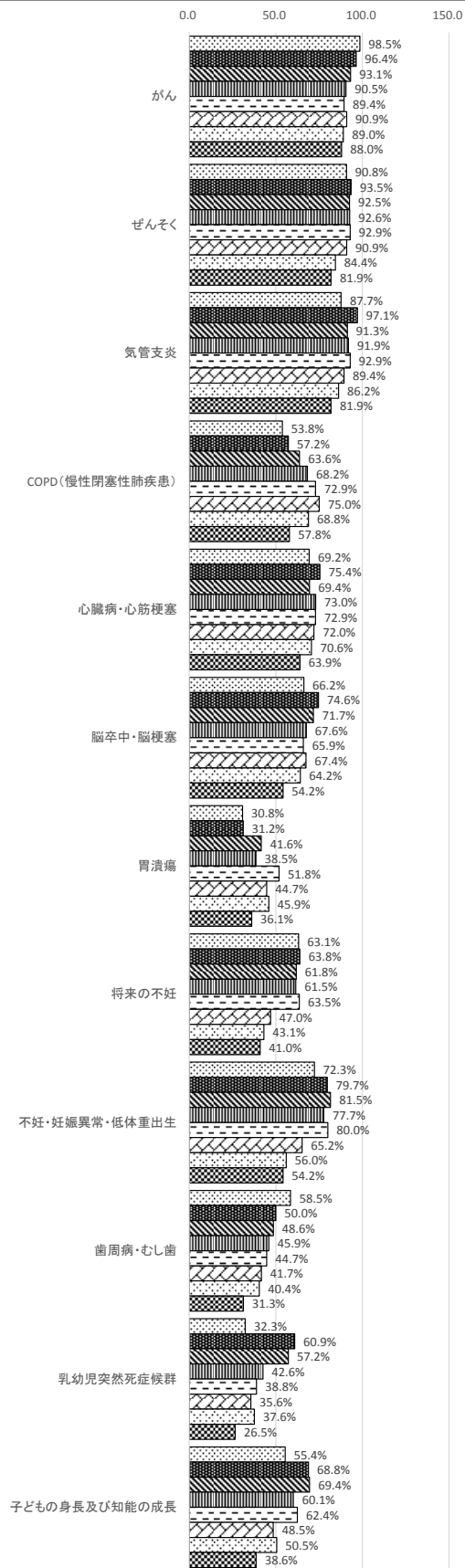
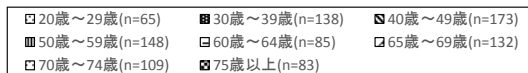


図 II. 89 性別年齢別 喫煙や受動喫煙の影響する病気等の認知状況 (問27)

7. お酒（アルコール）について

問 28 週に何日くらいお酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1	ほとんど毎日	→ 問 28-1 ^
2	週に4日程度	
3	週に2日程度	
4	ほとんど飲まない	→ 問 29 ^

(問 28 で「1」、「2」、「3」とお答えのかたに)

問 28-1 1日あたりのどれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

※日本酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒	:	中瓶1本(500ml)
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	3	日本酒にして2合程度
2	日本酒にして1合程度	4	日本酒にして3合以上

(1) 飲酒の頻度 (問28)

飲酒の頻度は、「ほとんど飲まない」が54.0%、週に2日以上飲む人は41.6% (21.1%+8.7%+11.8%)で、「ほとんど飲まない」が過半数を占めている。

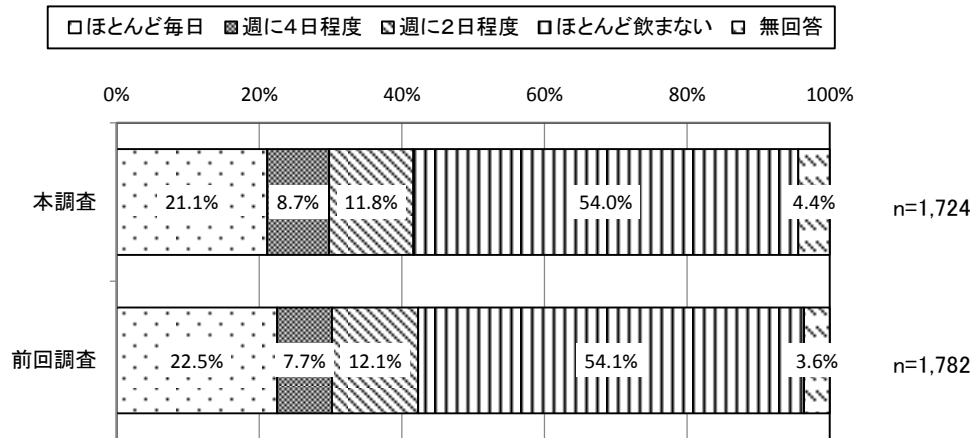
週に2日以上飲む人は、「ほとんど毎日」が21.1%、「週に2日程度」が11.8%、「週に4日程度」が8.7%となっている。

前回調査結果と比較すると、ほぼ同様の傾向を示している。

性別で見ると、「ほとんど飲まない」が男性36.7%、女性68.1%で、女性の7割近くが「ほとんど飲まない」となった。

「ほとんど飲まない」を年齢別で見ると、20歳代(63.3%)が最も多く、50歳代(47.1%)が最も少ない。男女別では、男性は20歳代(61.8%)が最も多く、50歳代(24.3%)が最も少ない。女性は70歳~74歳(79.8%)が最も多く、40歳代(59.0%)が最も少ない。

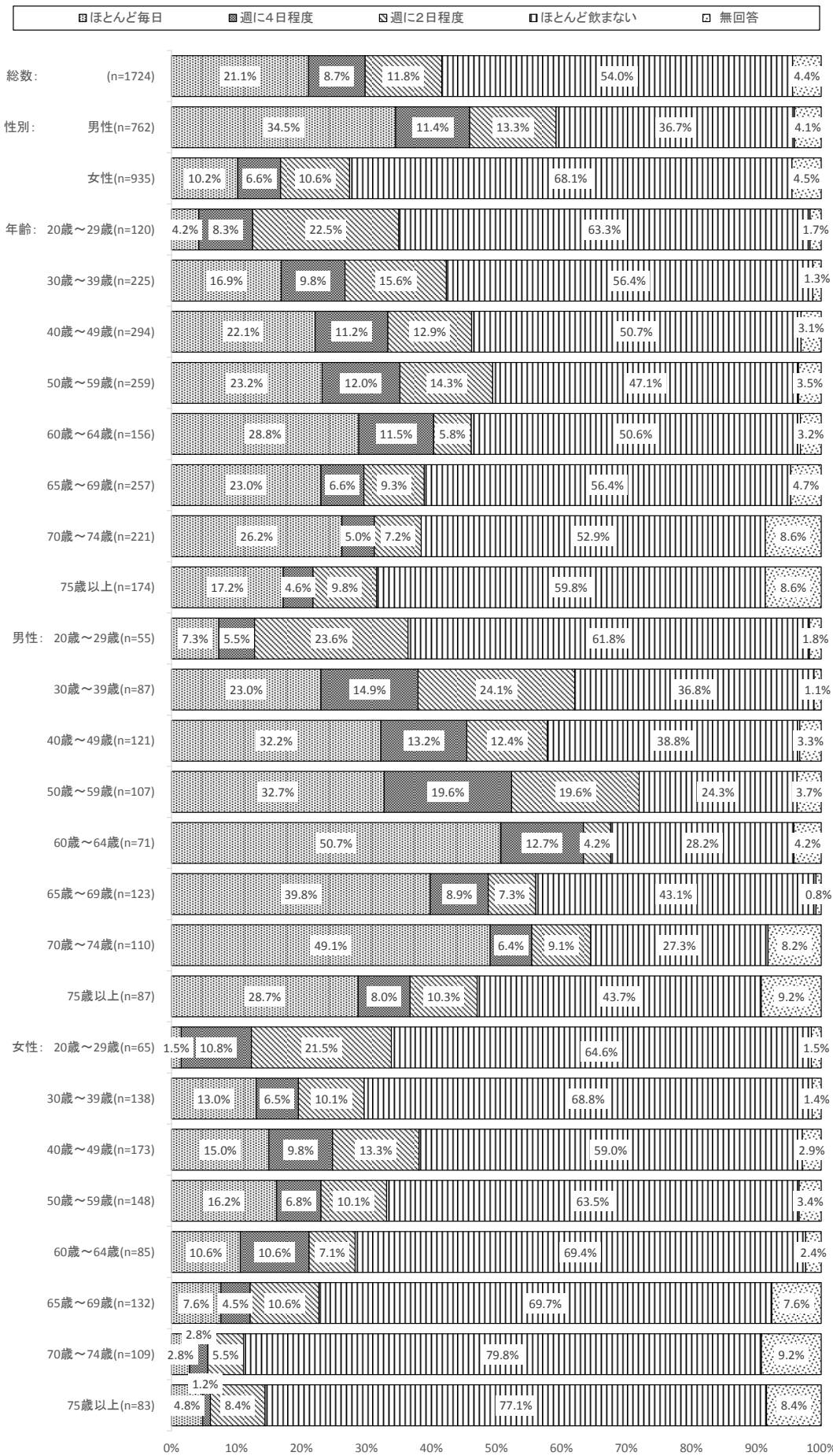
II. 調査結果



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 90 飲酒の頻度 (問28)

7. お酒（アルコール）について



※0.0%は非表示

図 II. 9 1 性別年齢別 飲酒の頻度（問28）

II. 調査結果

(2) 飲酒量 (問28-1)

飲酒量は、「日本酒にして1合未満」(35.7%)が最も多く、次いで「日本酒にして2合程度」(32.6%)、「日本酒にして1合程度」(19.0%)で、「日本酒にして3合以上」は9.9%である。

性別でみると、男性は「日本酒にして2合程度」(40.4%)が最も多く、女性は「日本酒にして1合未満」(53.5%)が最も多い。

年齢別でみると、50歳代、70歳～74歳では「日本酒にして2合程度」(43.0%、44.7%)が最も多く比較的飲酒量が多い年齢と考えられ、その他の年齢は「日本酒にして1合未満」が最も多くなっている。男女別に飲酒量の多い年齢を最も多い飲酒量でみると、男性は50歳～69歳、女性は40歳～59歳が比較的多い。

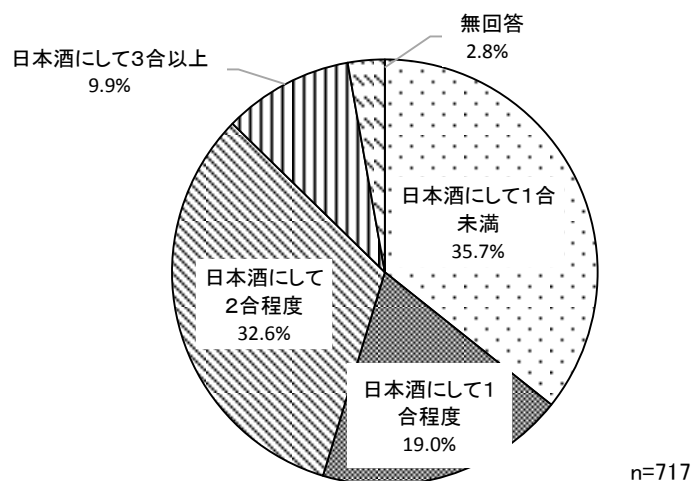
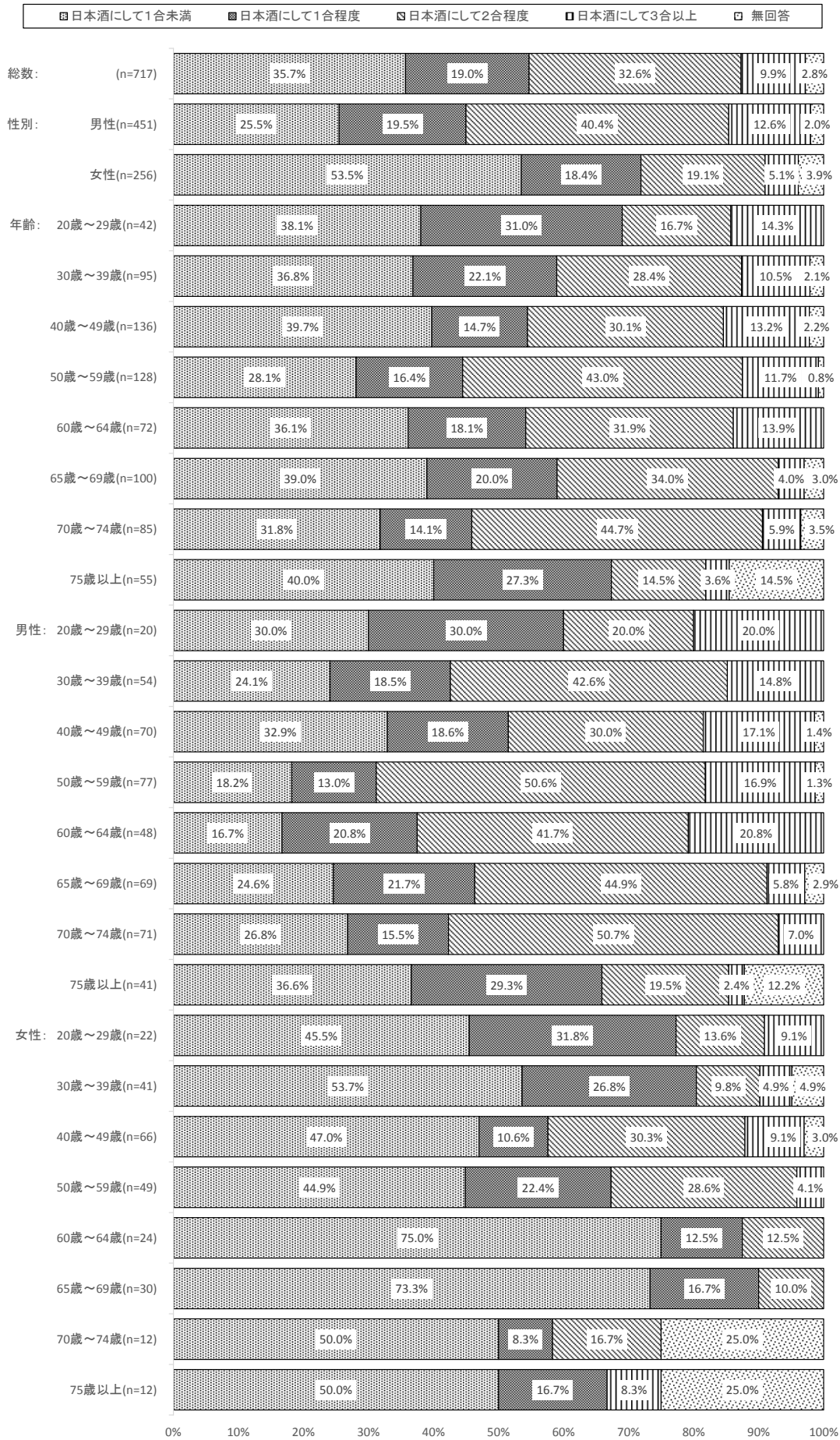


図 II. 9 2 飲酒量 (問28-1)

7. お酒（アルコール）について



※0.0%は非表示

図 II. 9 3 性別年齢別 飲酒量（問28-1）

II. 調査結果

問 29 「1日の適度な飲酒量」とは、日本酒1合(180ml)程度ということを知っていますか。(○は1つだけ)

1 はい

2 いいえ

※女性や高齢者は半分量が適量です。

「1日の適度な飲酒量」の認知状況は、「はい」が50.8%、「いいえ」が43.0%で、知っている人が半数を占める。

性別でみると、「はい」は、男性53.4%、女性48.9%で、いずれも概ね半数が認知している状況で、男女差は小さい。

年齢別でみると、概ね年齢が高くなるに従い、認知度が上がる傾向にある。男女別にみてもその傾向は認められる。

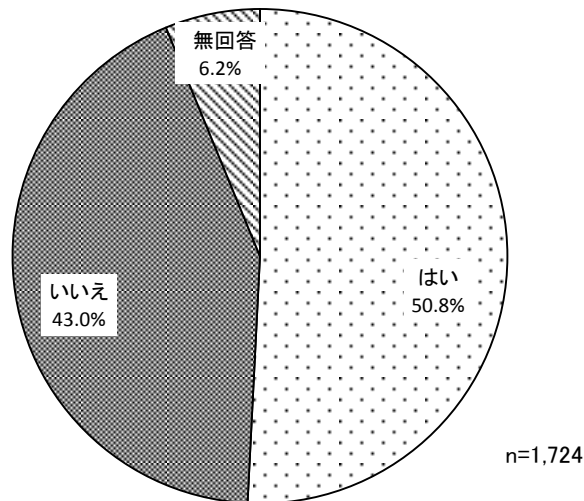
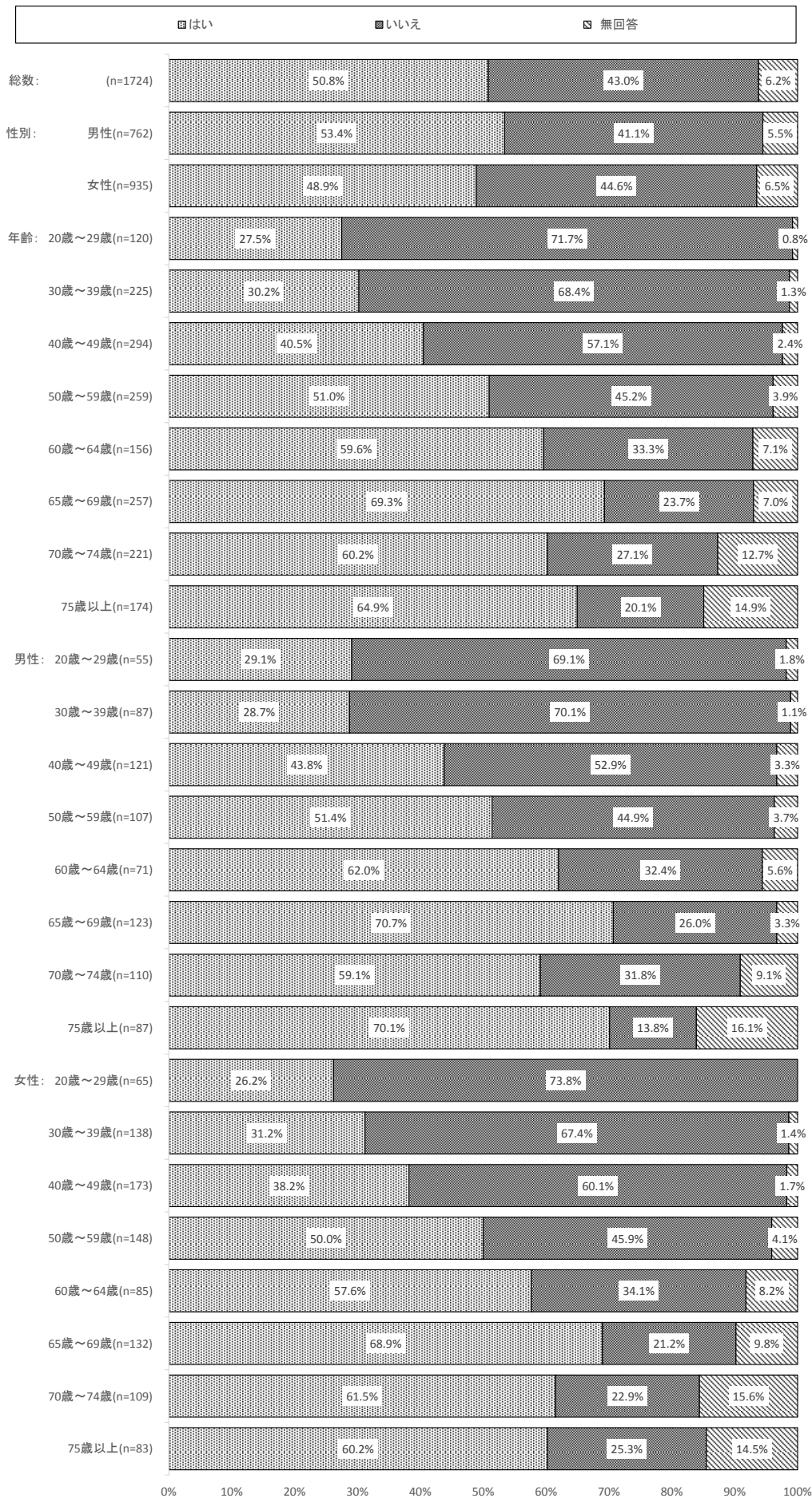


図 II. 9 4 「1日の適度な飲酒量」の認知状況 (問29)

7. お酒（アルコール）について



※0.0%は非表示

図 II. 95 性別年齢別 「1日の適度な飲酒量」の認知状況（問29）

II. 調査結果

問 30 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、日本酒にすると、「男性が1日2合(360ml)程度以上」、「女性が1合(180ml)程度以上であることを」知っていますか。(○は1つだけ)

1 はい

2 いいえ

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知状況は、「はい」が26.6%、「いいえ」が67.2%で、知らない人が7割近くを占めている。

性別でみると、「はい」は、男性31.0%、女性23.2%でいずれの認知度も高いとは言えない。

年齢別でみると、概ね年齢が高くなるに従い、認知度が上がる傾向にあるり、最も認知度が高い年齢は「65歳～69歳」(44.4%)である。男女別にみると、認知度の高い年齢は、男性が「65歳～69歳」(52.0%)、女性が「75歳以上」(38.6%)となっている。

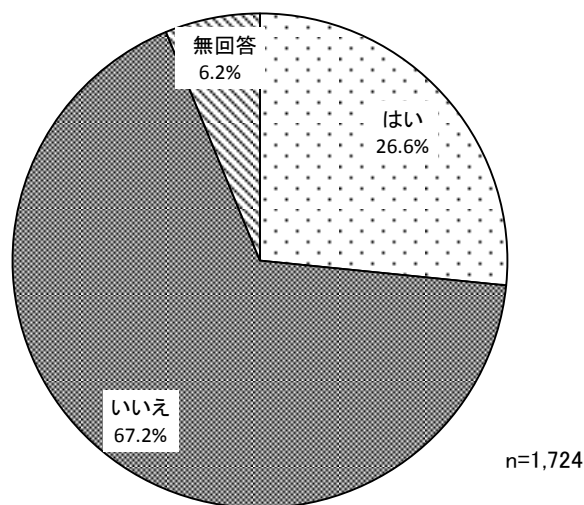


図 II. 9 6 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認知状況 (問30)

7. お酒（アルコール）について

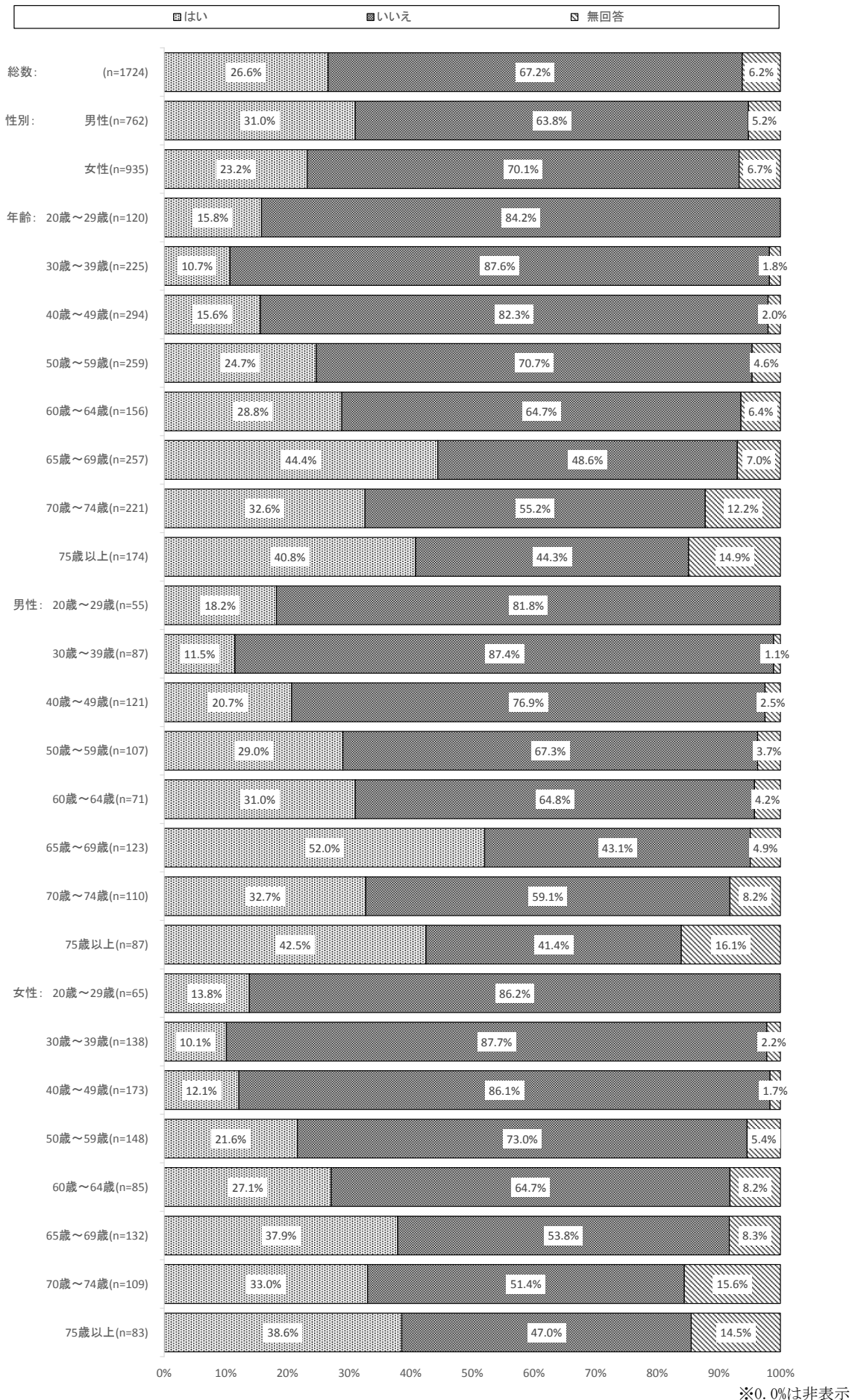


図 II. 97 性別年齢別 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認知状況（問30）

8. 歯の健康について

問 31 現在、あなたの歯は何本ありますか。(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。親知らず・さし歯も含め、すべて数えます。入れ歯やインプラントなどの人工の歯は数に含めません。

1	28本以上	4	1～9本
2	20～27本	5	0本
3	10～19本		

現在ある歯の数は、「28本以上」(41.1%)が最も多く、次いで「20～27本」(37.2%)、「10～19本」(9.9%)、「1～9本」(5.9%)の順で、「0本」は1.8%であった。

性別でみると、「28本以上」は男性38.3%、女性44.0%、「20～27本」は男性37.0%、女性37.4%で、女性の方が若干歯数が多いと言える。

「28本以上」を年齢別でみると、年齢が高くなるに従い減少する傾向にあり、20歳～49歳(59.5%～76.7%)では過半数を占めているが、さらに年齢が進むと半数を割る。男女別にみると、男女とも概ね同様の傾向にあり、「28本以上」が半数を占めている年齢は、「20歳～49歳」(男性：59.5%～74.5%、女性：59.5%～78.5%)である。

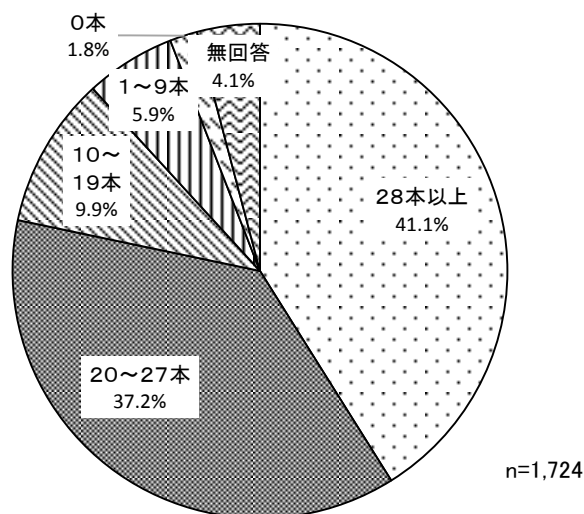
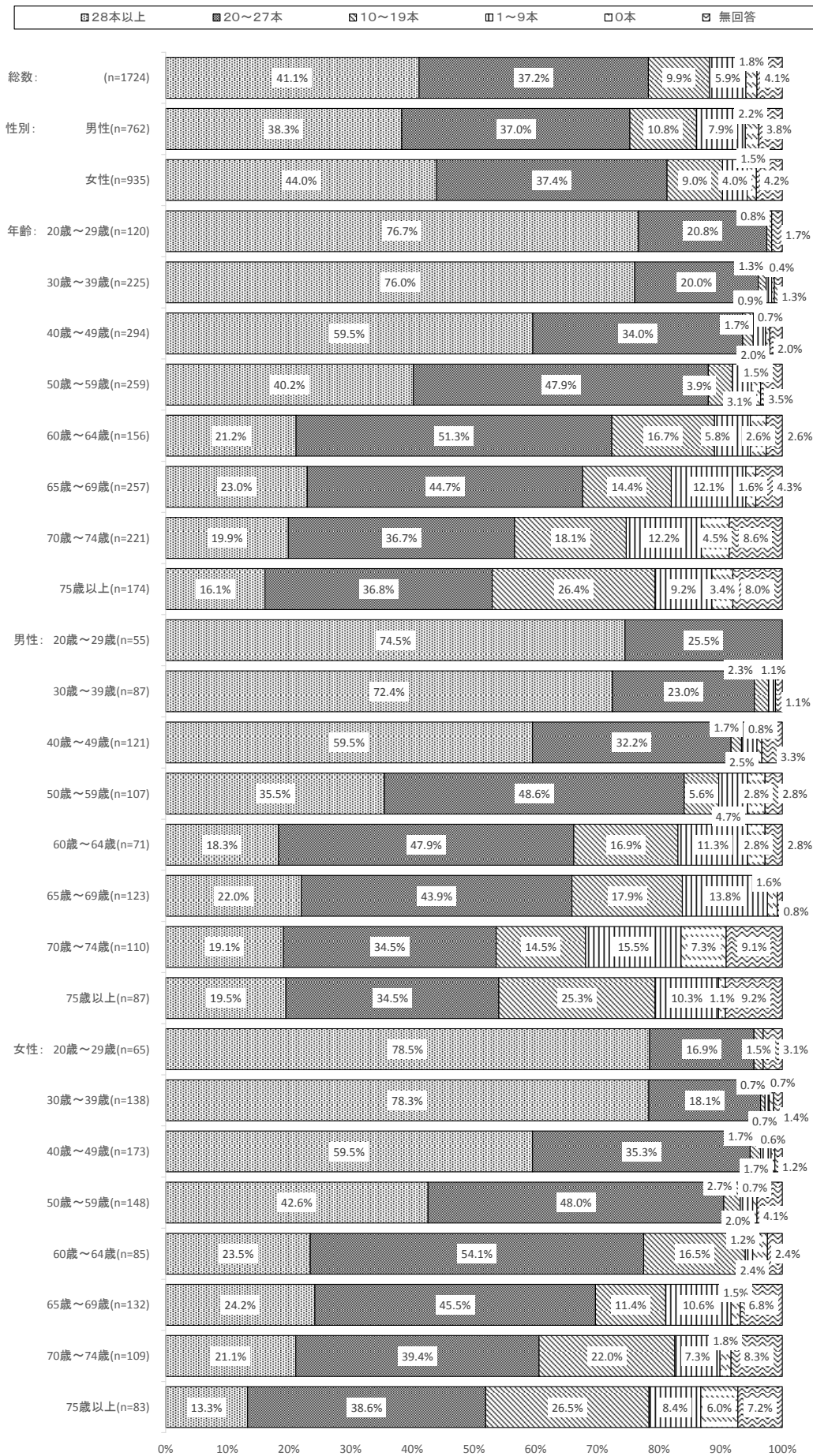


図 II. 98 現在歯数 (問31)

8. 歯の健康について



※0.0%は非表示

図 II. 9 9 性別年齢別 現在歯数 (問31)

問 32 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)

- | | | |
|--------------------|---|-----------------|
| 1 ほぼ満足している | → | 問 33 ^ |
| 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 | → | 問 32-1 ^ |
| 4 治療中である | | |

(**問 32** で「2」、「3」、「4」とお答えのかたに)

問 32-1 歯や口の中の状態で、どのような症状がありますか。(○は1つだけ)

- 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 かみ合わせ、歯ならびが気になる
- 8 口臭を感じる、または人からいわれる
- 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 []

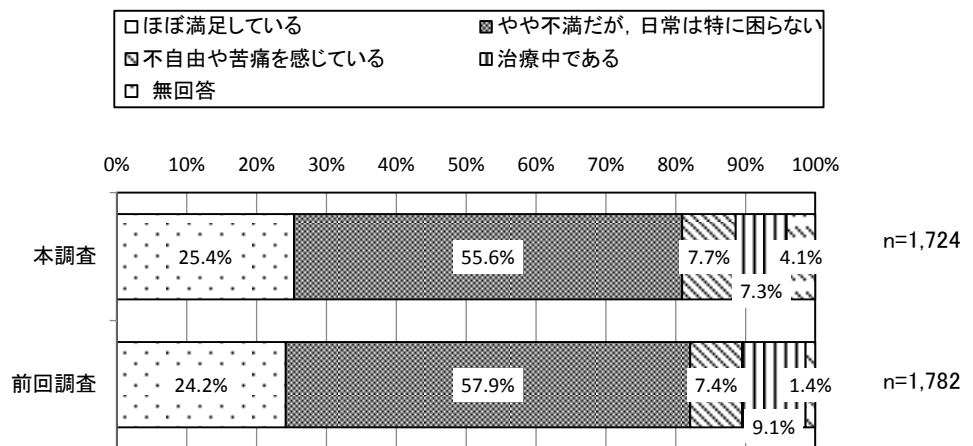
(1) 歯や口の中の状態 (問32)

歯や口の中の状態は、「やや不満だが日常生活は特に困らない」(55.6%)が最も多く、次いで「ほぼ満足している」(25.4%)、「不自由や苦痛を感じている」(7.7%)、「治療中である」(7.3%)の順となっている。

前回調査結果と比較すると、概ね同様の傾向を示している。

性別でみると、「ほぼ満足している」は男性26.0%、女性25.0%、「やや不満だが日常生活は特に困らない」は男性55.6%、女性55.3%で、男女は概ね同様の傾向となっている。

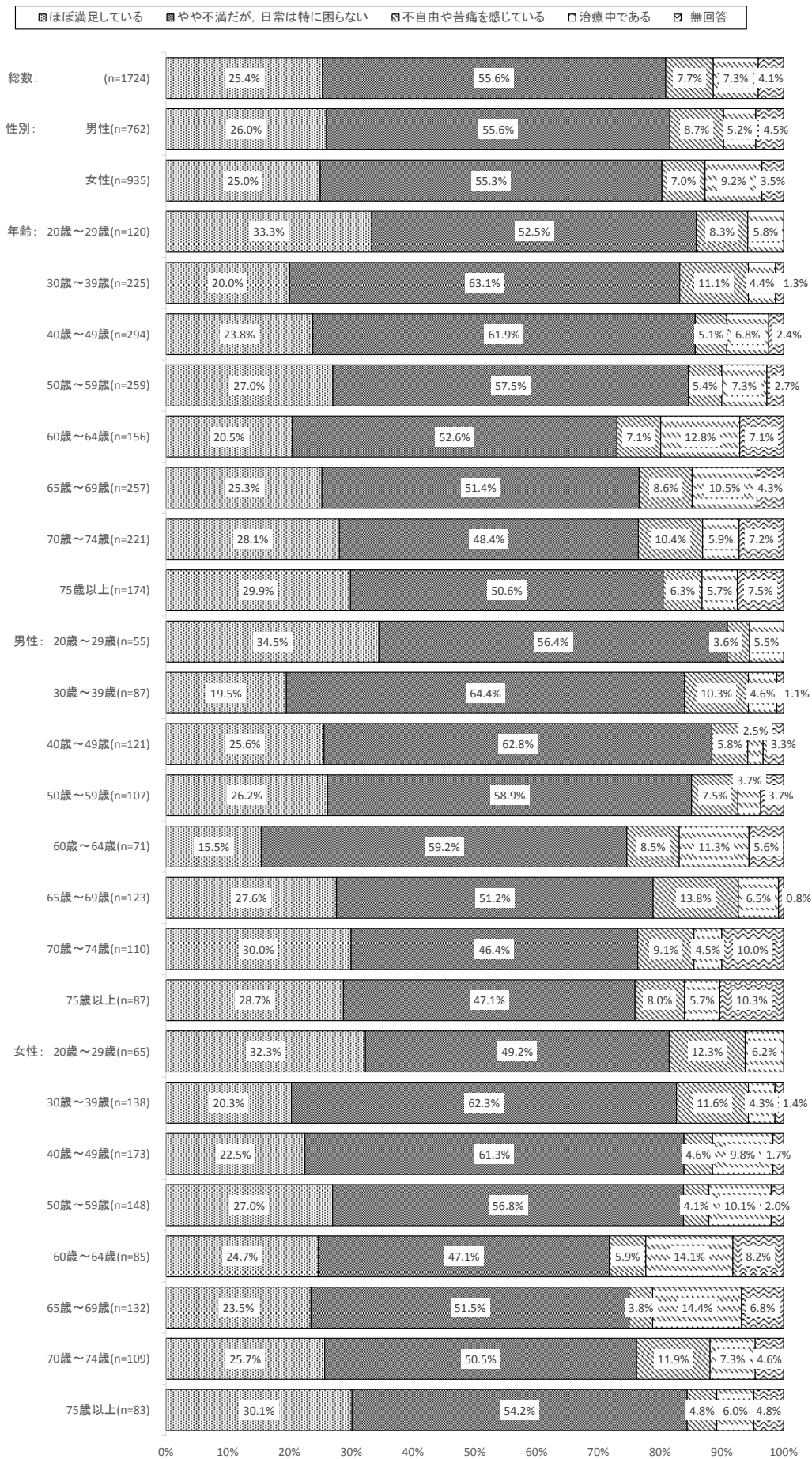
「ほぼ満足している」を年齢別でみると、20.0%~33.3%で年齢による大きな差異はない。男女別にみると、概ね同様の傾向を示している。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 100 歯や口の中の状態 (問32)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 101 性別年齢別 歯や口の中の状態 (問32)

(2) 歯や口の中の症状 (問32-1)

歯や口の中の状態に不満をもっている人の歯や口の中の症状は、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」(45.5%)が最も多く、次いで「かみ合わせ、歯ならびが気になる」(19.8%)、「歯ぐきが下がって歯が長く見える」(17.8%)、「歯が痛んだり、しみたりする」(15.7%)の順となっている。

性別でみると、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」は男性45.9%、女性45.4%で、その他の症状に回答が分散している状況で、明確な男女差は確認できない。

年齢別でみると、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が各年齢とも最も多くなっており、男女別にみても同様の傾向となっている。

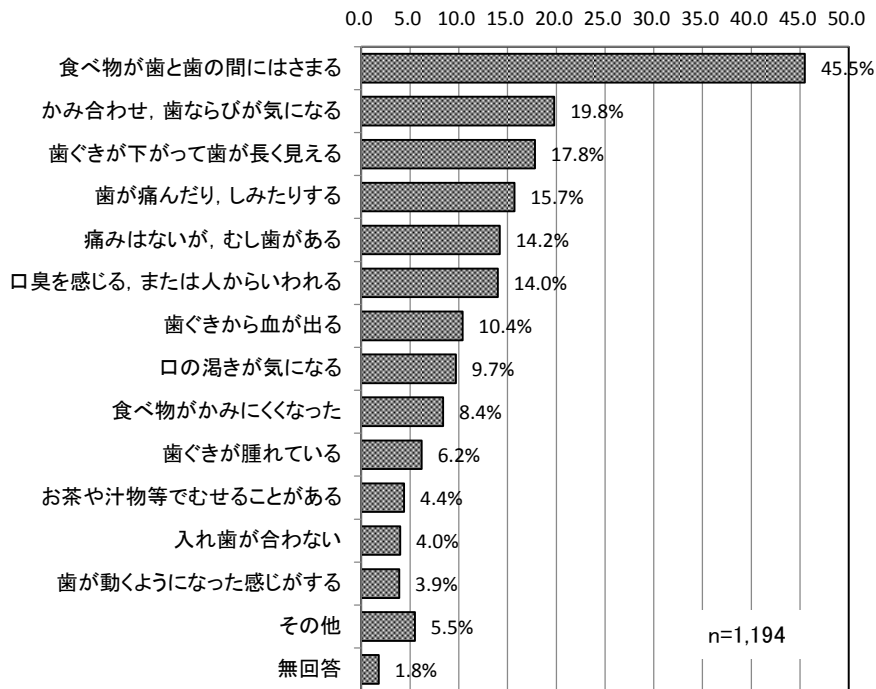


図 II. 102 歯や口の中の症状 (問32-1) <複数回答>

II. 調査結果

- | | | |
|-------------------|---------------------|-------------------|
| □ 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感じがする |
| □ かみ合わせ、歯ならびが気になる | □ 口臭を感じる。または人からいわれる | □ 食べ物が歯と歯の間にはさまる |
| ■ 口の渴きが気になる | ■ お茶や汁物等でむせることがある | ■ 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 |

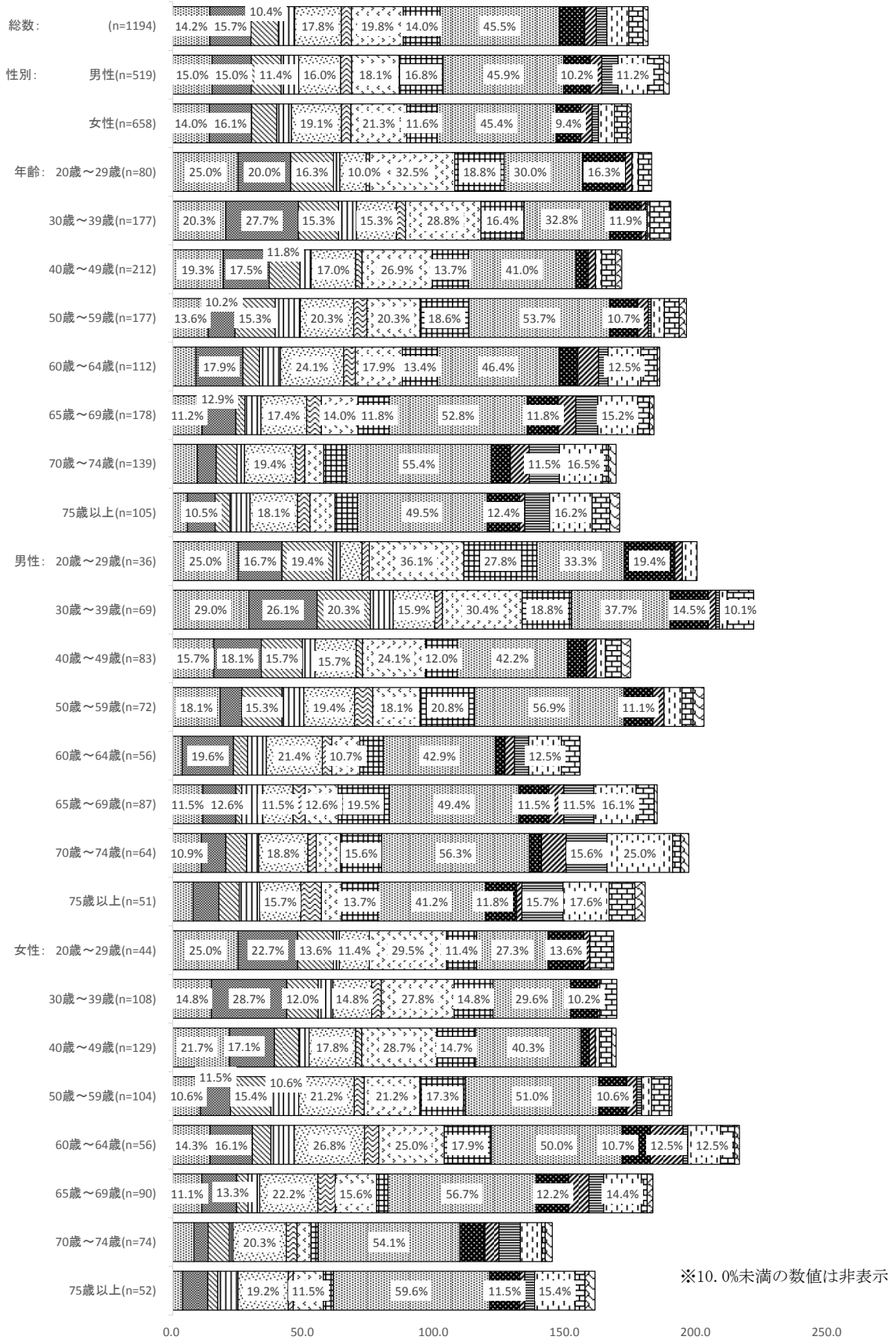


図 II. 103 性別年齢別 歯や口の中の症状（問32-1）〈複数回答〉

問 33 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	7 よくかんで食べる
2 鏡を使って歯や歯ぐきを観察する	8 その他
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 甘いものや間食を控える	9 特にしていない

歯や歯ぐきの健康のために心がけていることは、「時間をかけて丁寧にみがく」(59.1%)が最も多く、次いで「歯みがき剤を使う」(53.3%)、「フッ素配合の歯みがき剤を使う」(22.9%)、「よくかんで食べる」(21.8%)の順となっている。

「その他」は10.4%あるが、その主な回答は、「定期健診」(47件)、「歯間ブラシ、フロス使用」(33件)、「歯みがきをする、歯ブラシを選ぶ」(26件)、「洗口剤」(12件)、「歯ぐきマッサージ」(9件)である。

性別でみると、過半数を占めているのは、「時間をかけて丁寧にみがく」が男性50.9%、女性65.5%、「歯みがき剤を使う」が男性50.3%、女性55.6%で回答が多い項目は一致するが、「鏡を使って歯や歯ぐきを観察する」は男性12.3%、女性26.4%で差異が認められる。

年齢別でみると、いずれの年齢も「時間をかけて丁寧にみがく」と「歯みがき剤を使う」は半数を占めており、年齢差は小さい。男女別にみてもほぼ同様の傾向となっている。

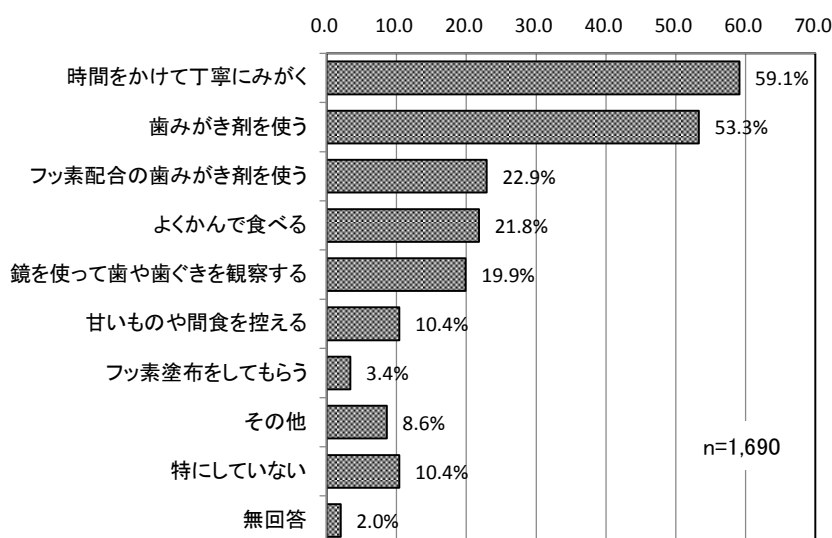


図 II. 104 歯や歯ぐきの健康のために心がけていること (問33) <複数回答>

II. 調査結果

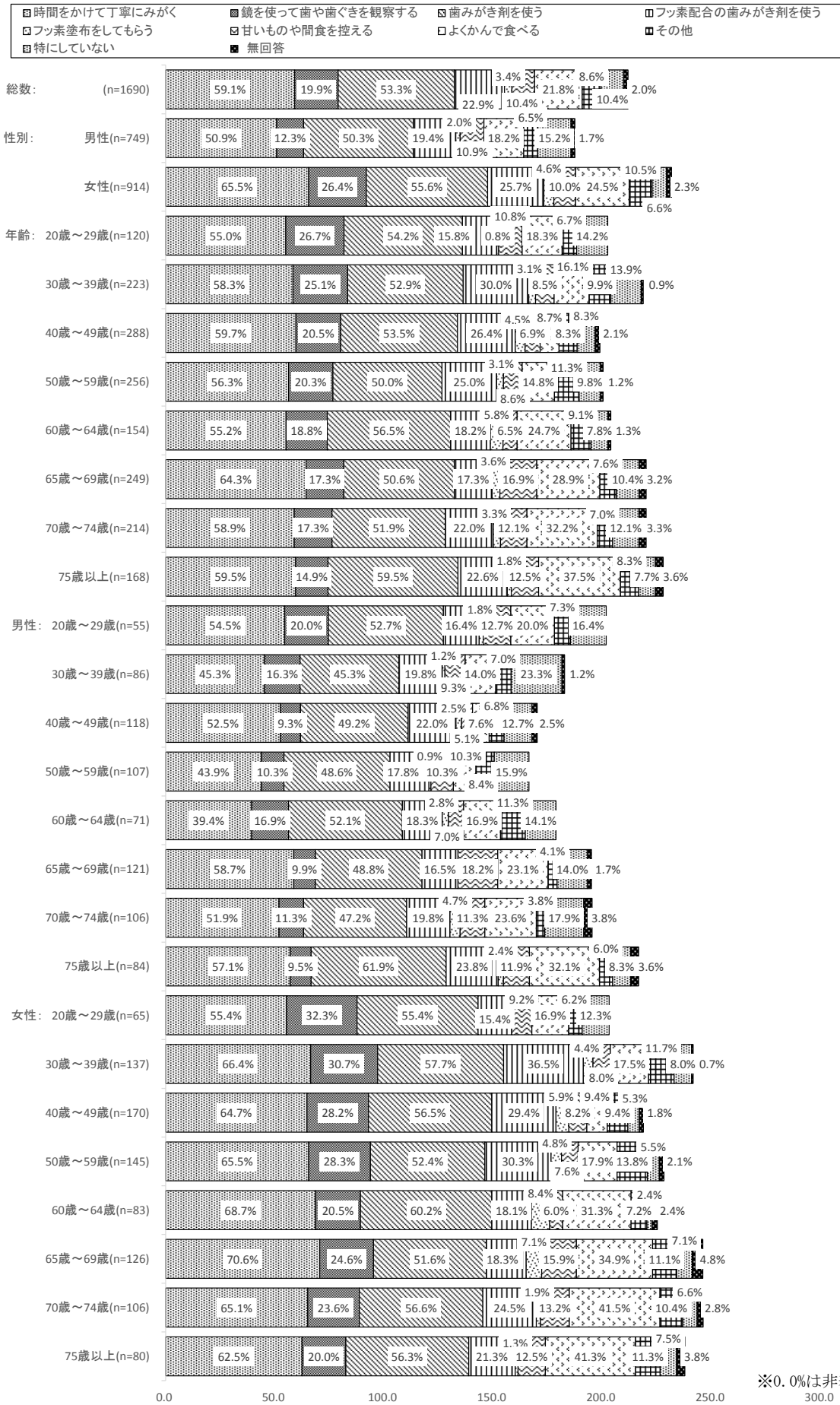


図 II. 105 性別年齢別 歯や歯ぐきの健康のために心がけていること（問33）＜複数回答＞

問 34 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 | 3 週に1～2日 |
| 2 週に3～4日 | 4 使っていない |

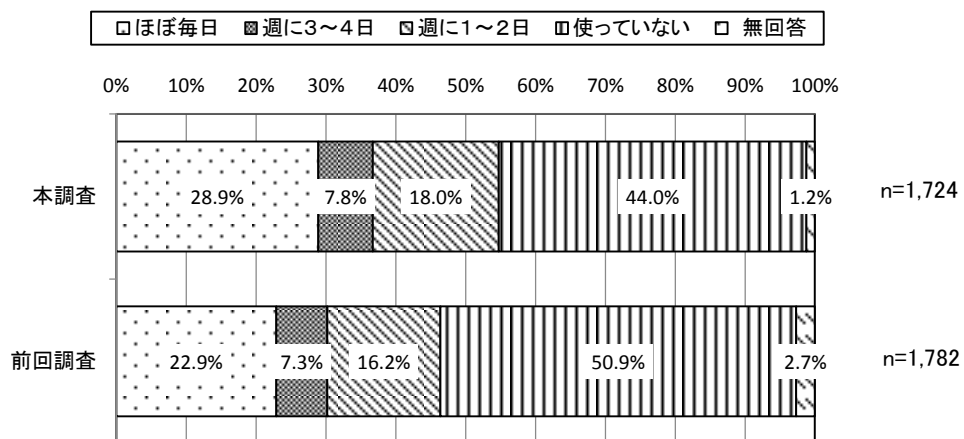
歯間ブラシやデンタルフロスを使用している人は54.7% (28.9%+7.8%+18.0%)、「使っていない」が44.0%である。

使用頻度は、「ほぼ毎日」使っている人が28.9%、「週に1～2日」が18.0%、「週に3～4日」が7.8%となっている。

前回調査結果と比較すると、「使っていない」が前回調査の50.9%から本調査では44.0%へ減少し、「ほぼ毎日」が22.9%から28.9%に増加しており、歯間ブラシやデンタルフロスを使用する人が増えていることが伺える。

性別でみると、「ほぼ毎日」使っている人が男性23.5%、女性33.2%、「週に1～2日」が男性15.4%、女性20.4%で、「使っていない」が男性53.3%、女性36.4%である。女性よりも男性の方が使用頻度の低い状況となっている。

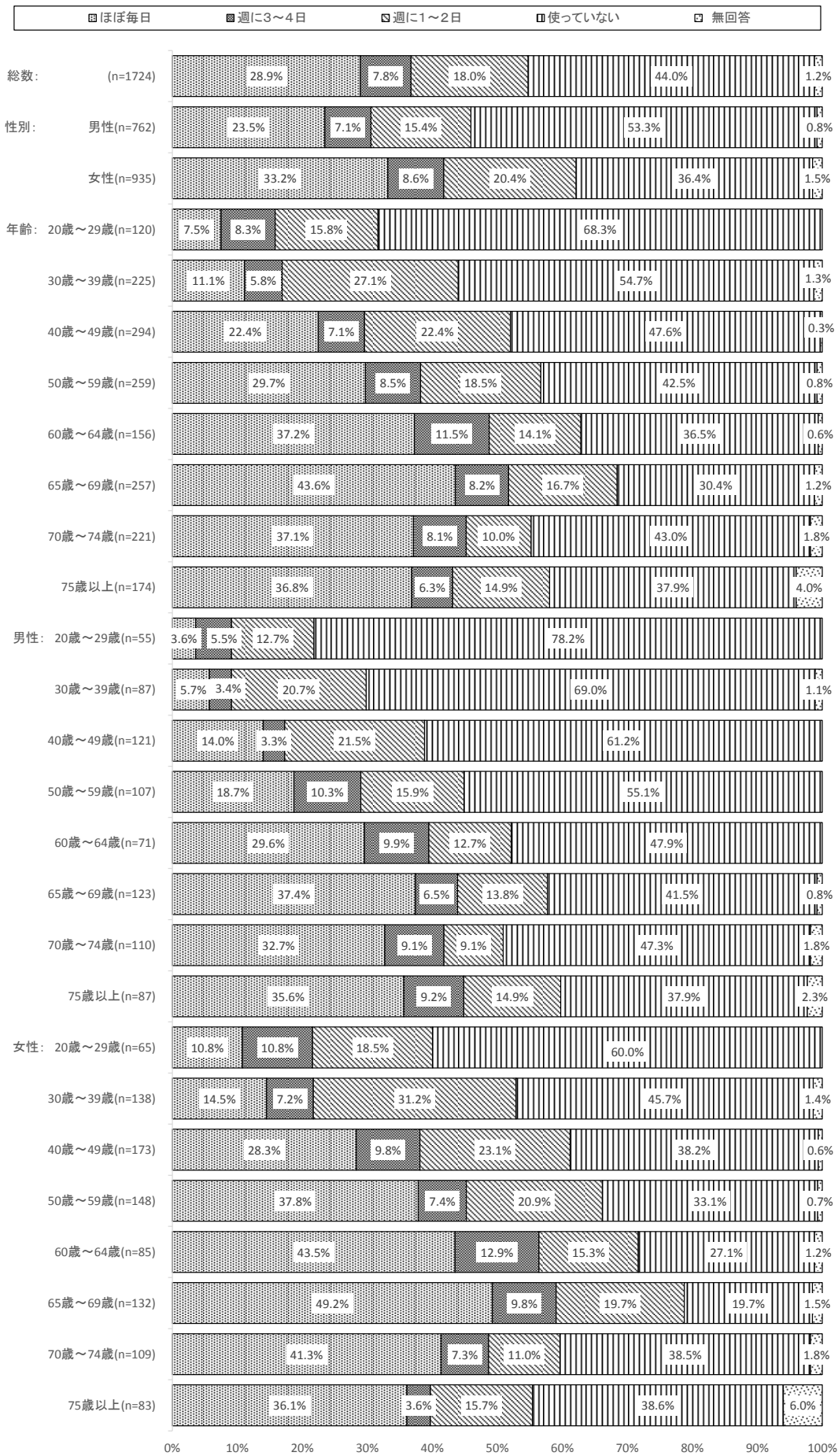
年齢別でみると、年齢が高くなるに従い使用頻度が高くなる傾向がみられるが、70歳以上になるとやや低くなる。男女別にみると、使用頻度の差異はあるが、年齢間の傾向は概ね類似している。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 106 歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況 (問34)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 107 性別年齢別 歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況 (問34)

問 35 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 | 4 受けていない |
| 2 歯科医院で治療の際に受けた | 5 その他 |
| 3 勤務先や学校で受けた | |

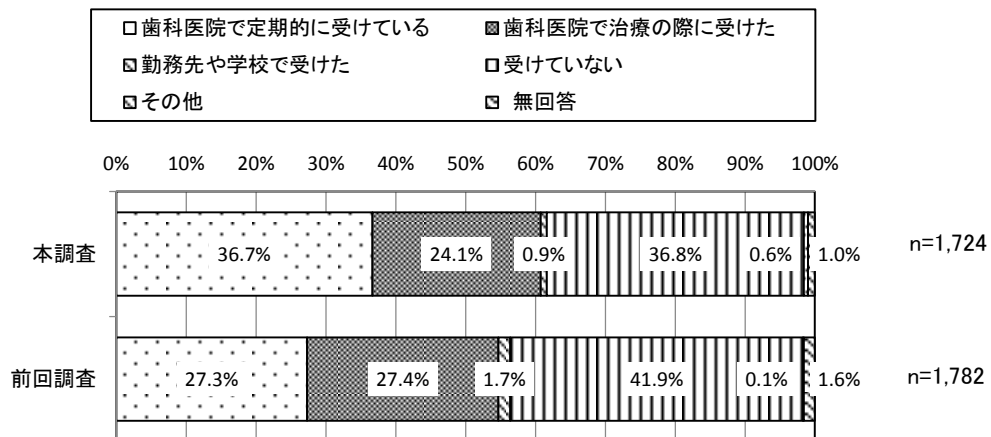
歯科健診を受けている人は61.7% (36.7%+24.1%+0.9%)、「受けていない」人は36.8%である。

受診状況は、「歯科医院で定期的に受けている」が36.7%、「歯科医院で治療の際に受けた」が24.1%、「勤務先や学校で受けた」が0.9%である。

前回調査結果と比較すると、「受けていない」が前回調査の41.9%から本調査では36.8%と減少し、「受診した」という回答は、56.4%から61.7%に増加している。「歯科医院で定期的に受けている」人は27.3%から36.7%に増加している。歯科健診を受診する人は増加する傾向にあることが伺える。

性別でみると、「歯科医院で定期的に受けている」人が男性31.5%、女性41.0%で、「受けていない」が男性41.9%、女性32.9%で、女性の受診率の方がやや高いと言える。

年齢別でみると、年齢が高くなるに従い定期的受診が高くなり受診していない人が減少する傾向がみられる。男女別にみると、受診状況の差異はあるが、年齢間の傾向は概ね類似している。



※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

図 II. 108 歯科健診の受診状況 (問35)

II. 調査結果

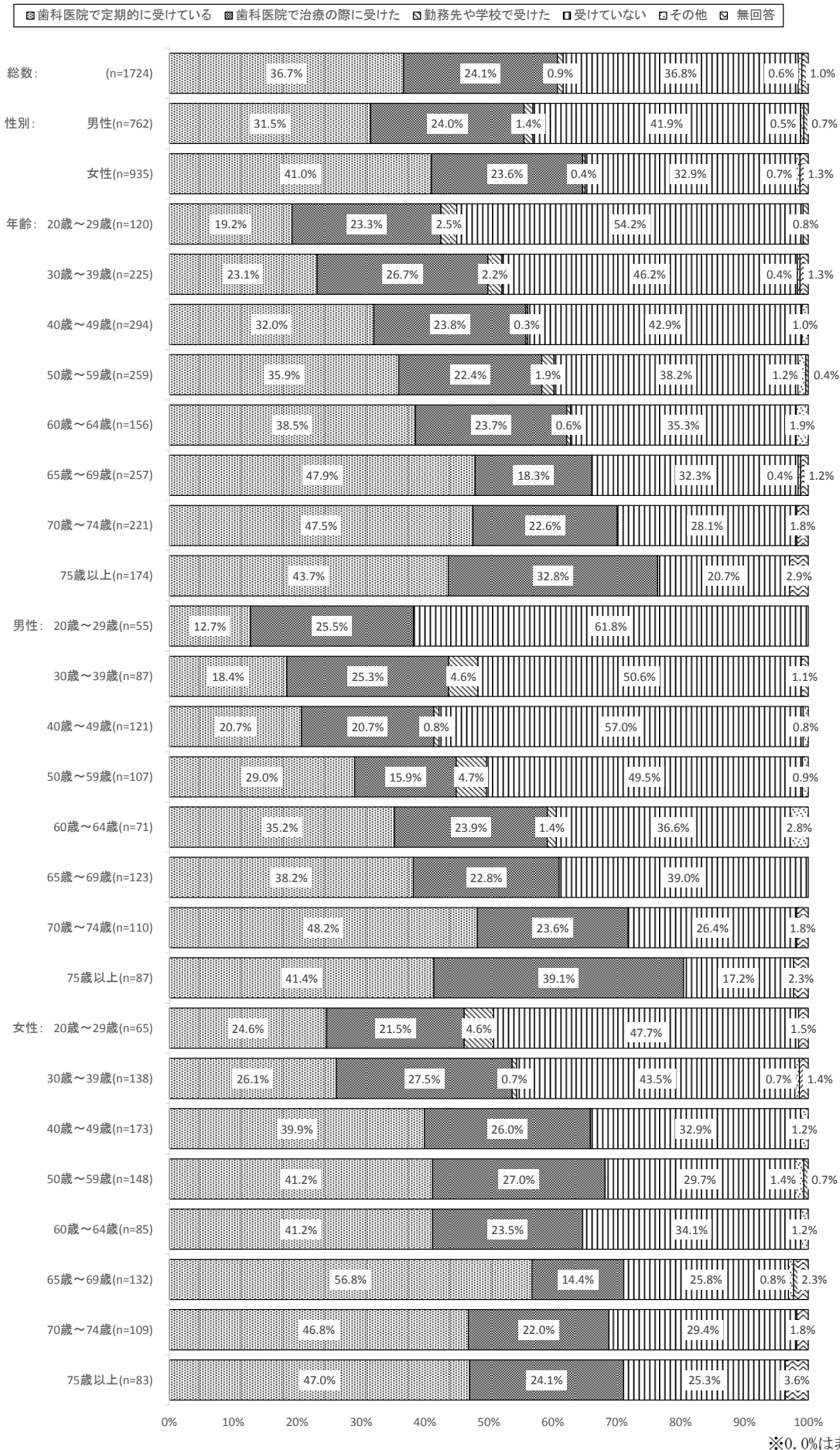


図 II. 109 性別年齢別 歯科健診の受診状況 (問35)

問 36 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はありますか。
(○は1つだけ)

1 はい

2 いいえ

過去1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れの除去を行ったことのある人(「はい」)は、58.4%、「いいえ」が40.7%である。

性別でみると、「はい」が男性53.9%、女性61.7%で、いずれもおよそ半数の人が歯石や歯の汚れの除去を受けている。

年齢別でみると、年齢が高くなるに従い歯石や歯の汚れの除去をしている人が増加する傾向となっている。男女別にみると、年齢間の傾向は概ね類似しているが男性の方が年齢間の差異が大きい。

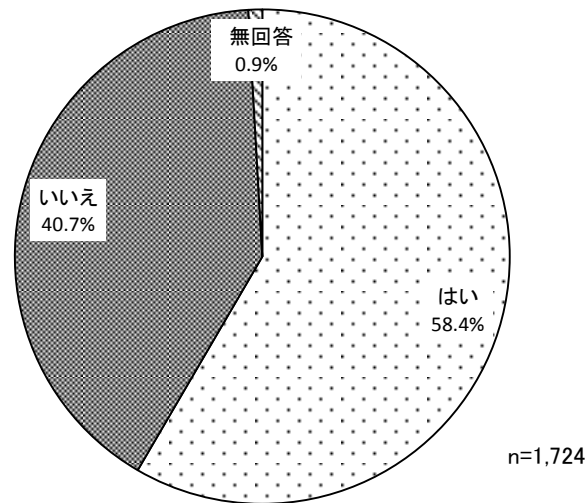
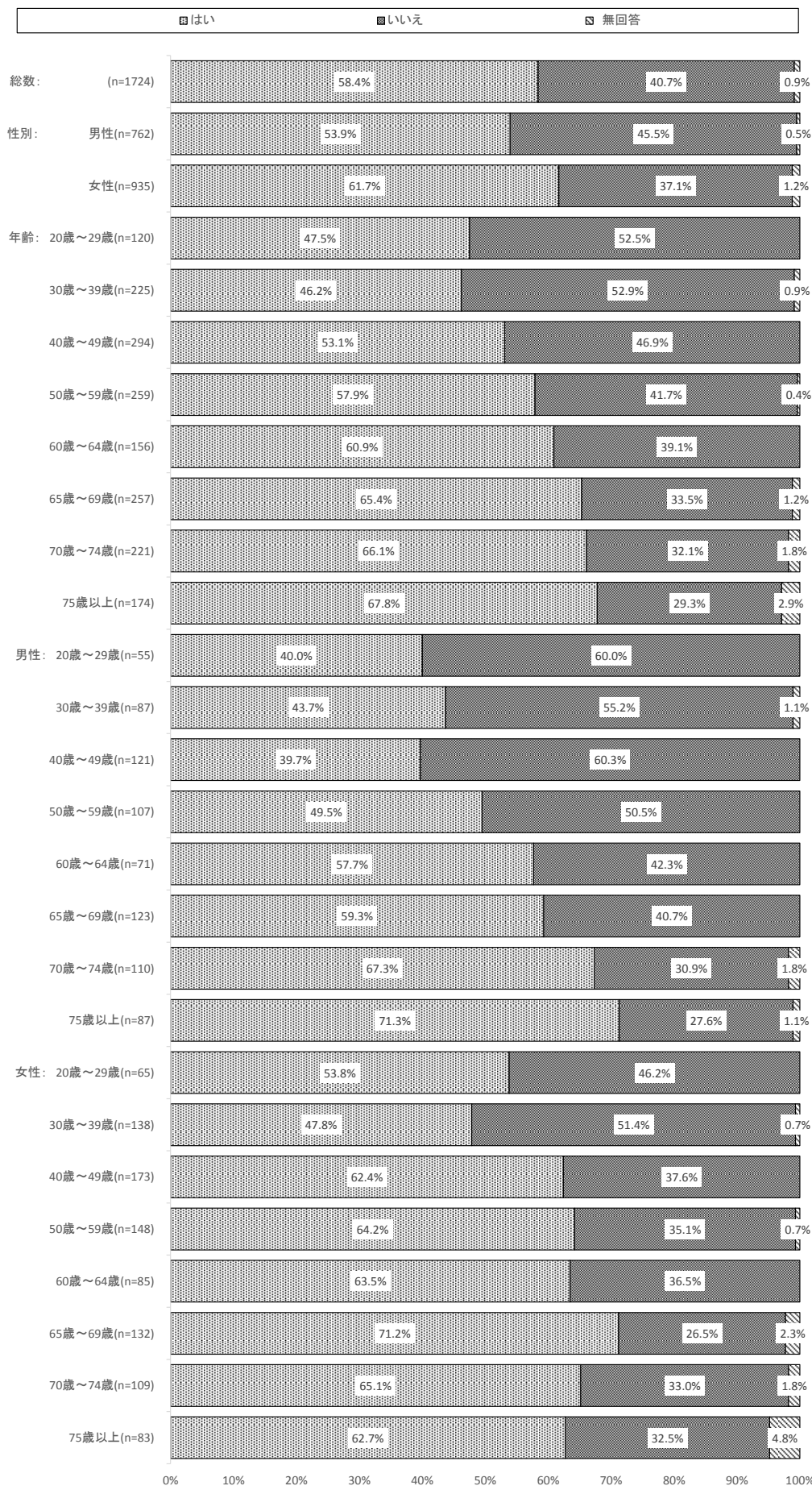


図 II. 1 1 0 過去1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れの除去実績(問36)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 1 1 1 性別年齢別 過去1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れの除去実績 (問36)

問 37 ものをかんで食べるとき、どのような状態ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 3 かめない食べ物が多い |
| 2 一部かめない食べ物がある | 4 かんで食べることができない |

咀嚼状況は、「何でもかんで食べることができる」(83.3%)が最も多く、次いで「一部かめない食べ物がある」(14.3%)、「かめない食べ物が多い」(1.4%)、「かんで食べることができない」(0.2%)である。

性別でみると、「何でもかんで食べることができる」が男性81.4%、女性85.2%で、女性の方がわずかながら歯の状態が良いと言える。

年齢別でみると、年齢が高くなるに従い「何でもかんで食べることができる」人が減少する傾向となっている。男女別にみると、年齢間の傾向は概ね類似しているが男性の方が年齢間の差異が大きくなっている。

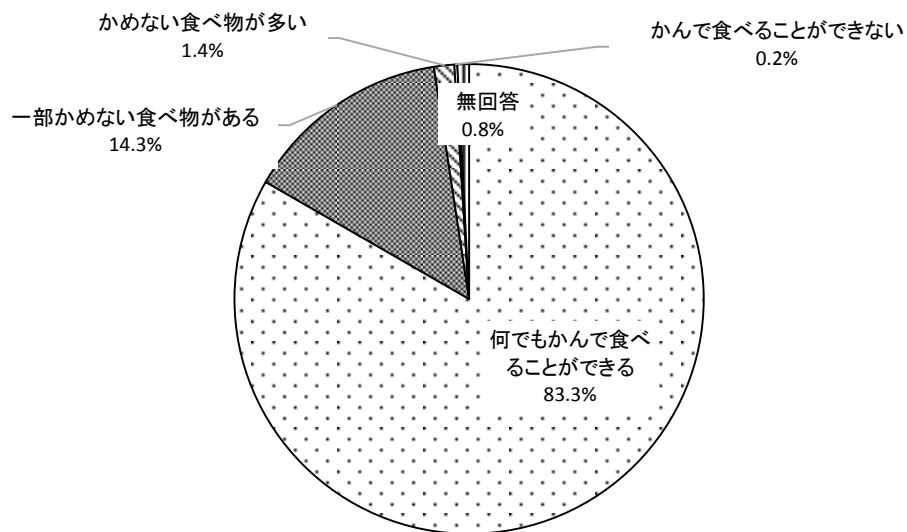
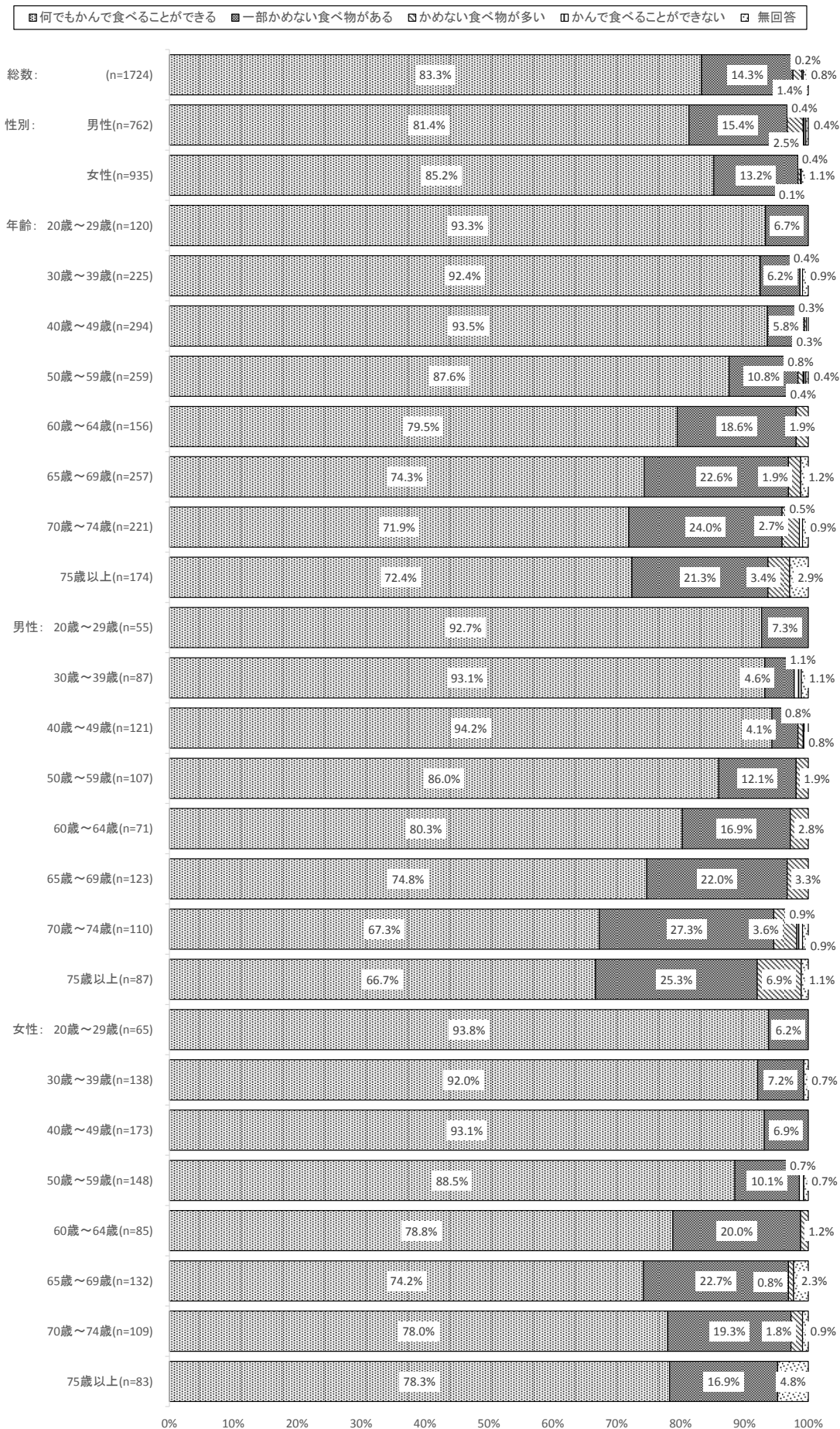


図 II. 1 1 2 咀嚼状況 (問37)

II. 調査結果



※0.0%は非表示

図 II. 1 1 3 性別年齢別 咀嚼状況 (問37)

9. 柏市健康増進計画目標値について

本調査結果からみることのできる「柏市健康増進計画目標値」は、以下の76項目である。

このうち、目標を達成している項目は8項目（10.5%）、改善されている項目は8項目（10.5%）である。

表 II. 2 柏市健康増進計画目標値の達成状況（1/3）

達成状況：◎目標達成，○改善（達成率50%以上），△改善傾向横ばい（達成率49%～0%），×悪化傾向，－判定できない

重点分野	指標	目標値	実績値		達成状況
		(平成34年度)	(平成23年度)	(平成28年度)	
1 栄養・食生活	1 適正体重を維持するための知識の普及				
	【肥満の割合】				
	成人女性のやせ(20歳代) [BMIが18.5未満]	20%以下	27.4%	21.5%	○
	成人男性の肥満 [BMIが25.0以上]	20%以下	23.1%	26.2%	×
	【体重の変化を気にしている人の割合】				
	成人男性	80%以上	54.7%	61.8%	△
	成人女性	80%以上	67.1%	70.7%	△
	2 野菜の摂取量の増加				
	【食生活状況の割合(成人)】				
	「緑黄色野菜」 毎日2回以上食べる	20%以上	17.1%	17.6%	△
	「緑黄色野菜」 ほとんど食べない(20歳代)	10%以下	12.7%	19.2%	×
	「緑黄色野菜」 ほとんど食べない(30歳代)	5%以下	7.2%	10.2%	×
	「淡色野菜」 毎日2回以上食べる	30%以上	21.9%	23.0%	△
	3 朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及				
	【朝食の欠食率】				
	成人(20歳代)	15%以下	19.9%	18.3%	△
成人(30歳代)	15%以下	15.6%	14.2%	◎	
【食事のバランス(主食、主菜、副菜の組み合わせ)のよい人の割合(成人)】					
朝食	60%以上	48.4%	53.6%	△	
昼食	65%以上	55.6%	63.3%	○	
2 身体活動・運動	1 運動習慣の定着				
	【運動習慣者の割合】※「運動習慣者」:1回30分以上の運動を、週1回以上実施し、1年以上持続している人				
	成人全体	60%	46.4%	46.8%	△
	成人男性	60%	49.2%	50.0%	△
	成人女性	60%	44.2%	44.1%	×
	20歳～59歳のほとんど運動していない人の割合				
	成人全体	40%	53.8%	52.8%	△
	【1日の歩行時間】				
成人全体	100分	—	83.2分	—	
成人男性	100分	—	78.7分	—	
成人女性	100分	—	86.1分	—	
3 休養・こころの健康	1 睡眠等による十分な休養の確保				
	【睡眠による休養を十分にとれていない人の割合】				
	成人全体	40%以下	49.7%	54.8%	×
	成人男性	40%以下	47.4%	52.8%	×
	成人女性	40%以下	51.8%	56.8%	×
	2 上手なストレス解消				
	【最近1か月間にストレスを感じた人の割合】				
	成人全体	70%以下	77.2%	71.2%	○
	成人男性	70%以下	71.1%	63.6%	◎
成人女性	70%以下	82.4%	77.5%	△	

※前回調査：『平成23年度 柏市民健康意識調査結果報告書』 平成24年3月

II. 調査結果

表 II. 3 柏市健康増進計画目標値の達成状況 (2/3)

重点分野	指標	目標値		実績値	
		(平成34年度)	(平成23年度)	(平成28年度)	達成状況
4 喫煙	1 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及				
	【喫煙率】				
	成人全体	12%以下	16.3%	14.0%	○
	成人男性	20%以下	27.2%	22.0%	○
	成人女性	5%以下	6.5%	7.5%	×
	【喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する認識をもつ成人の割合】				
	がん	100%	90.2%	90.8%	△
	喘息	100%	78.0%	89.0%	○
	気管支炎	100%	79.5%	88.9%	△
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	100%	47.9%	63.3%	△
	心臓病, 心筋梗塞	100%	62.7%	72.9%	△
	脳卒中, 脳梗塞	100%	58.6%	69.4%	△
	胃潰瘍	100%	37.1%	43.7%	△
	将来の不妊	100%	43.5%	51.6%	△
	不妊, 異常妊娠, 低体重児出生	100%	57.1%	64.0%	△
	歯周病, むし歯	100%	33.2%	45.0%	△
	SIDS(乳幼児突然死症候群)	100%	29.5%	38.6%	△
	子どもの身長及び知能の成長	100%	46.6%	53.7%	△
	2 受動喫煙の防止				
	【受動喫煙の機会を有する人の割合】				
	行政機関	0%	0%	7.9%	×
	医療機関	0%	—	3.1%	—
	職場	減少	—	30.1%	—
家庭	3%	—	15.7%	—	
飲食店	15%	—	56.5%	—	
3 禁煙の支援					
【禁煙達成率】					
成人全体	27%以上	21.5%	29.0%	◎	
成人男性	42%以上	33.7%	46.6%	◎	
成人女性	14%以上	10.8%	14.5%	◎	
成人の禁煙外来における保険適用に関する認知率	100%	38.0%	48.3%	△	
5 飲酒	1 過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及				
	【「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認識率】※「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」: 男性は純アルコール量40g以上, 女性は純アルコール量20g以上, ビールの中瓶500mlにすると, 男性は1日2本以上, 女性は1日1本以上。日本酒にすると, 男性は1日2合程度以上, 女性は1日1合程度以上				
	成人全体	100%	—	26.6%	—
	成人男性	100%	—	31.0%	—
	成人女性	100%	—	23.2%	—
	2 健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止				
	【毎日飲酒する人の割合】				
	成人全体	15%	22.5%	21.1%	△
	成人男性	20%	34.7%	34.5%	△
	成人女性	10%	11.8%	10.2%	○
	【多量飲酒する人の割合】※「多量飲酒」: ビールの中瓶にして1日3本(純アルコール量60g)以上の飲酒				
	成人全体	6%	9.4%	9.9%	×
	成人男性	10%	12.2%	12.6%	×
	成人女性	3%	4.2%	5.1%	×
	【毎日飲酒・多量飲酒する人の割合】※「多量飲酒」: ビールの中瓶にして1日3本(純アルコール量60g)以上の飲酒				
	成人全体	4%	5.0%	6.0%	×
成人男性	6%	7.2%	7.8%	×	
成人女性	1.5%	1.8%	2.7%	×	

9. 柏市健康増進計画目標値について

表 II. 4 柏市健康増進計画目標値の達成状況 (3/3)

重点分野	指標	目標値	実績値		達成状況
		(平成34年度)	(平成23年度)	(平成28年度)	
6 歯・口腔の健康	1 歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及				
	【進行した歯肉炎(CPI指数3以上)を有する人の割合】				
	60歳代における咀嚼良好者の割合	80%	—	76.3%	—
	2 定期的な歯科健康診査の受診勧奨				
	過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合(成人)	65%	56.4%	61.6%	○
	3 歯・口腔の健康づくりための環境整備				
	歯や口の状態に関する満足度(成人)	50%以上	24.2%	25.4%	△
7 糖尿病	1 若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防				
	【糖尿病の指摘を受けた人の割合】				
	30歳代	維持又は減少	1.1%	1.3%	×
	40歳代	維持又は減少	2.6%	3.4%	×
	50歳代	維持又は減少	6.7%	9.3%	×
	60歳～74歳	維持又は減少	11.7%	14.7%	×
	75歳～	維持又は減少	14.3%	17.2%	×
2 定期的な健康診査の受診					
	糖尿病の指摘を受けたが、放置している人の割合	減少	7.3%	7.9%	×
8 循環器疾患	1 若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防				
	【循環器疾患の指摘を受けた人の割合】				
	30歳代	維持又は減少	1.8%	2.7%	×
	40歳代	維持又は減少	6.3%	5.7%	◎
	50歳代	維持又は減少	12.4%	12.4%	◎
	60歳～74歳	維持又は減少	16.5%	20.7%	×
	75歳～	維持又は減少	22.3%	23.0%	×
2 定期的な健康診査の受診					
	循環器疾患の指摘を受けたが、放置している人の割合	減少	12.5%	10.0%	◎

Ⅲ. 資料

III. 資料

1. 集計表

1. 1 単純集計表

1. 属性

Q1.性別

	男性	女性	無回答	合計
回答数	762	935	27	1,724
構成比%	44.2	54.2	1.6	100.0

Q2.年齢

	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳	60歳～64歳	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳以上	無回答	合計
回答数	56	64	97	128	162	132	123	136	156	257	221	174	18	1,724
構成比%	3.2	3.7	5.6	7.4	9.4	7.7	7.1	7.9	9.0	14.9	12.8	10.1	1.0	100.0

Q3.家族構成

	1人暮らし	夫婦のみ	親と子	親、子、孫など三世代以上	その他	無回答	合計
回答数	169	524	847	147	19	18	1,724
構成比%	9.8	30.4	49.1	8.5	1.1	1.0	100.0

Q4.居住地区

	田中	大青田・船戸	西原	布施	高野台	松葉	高田・松ヶ崎	豊四季台	柏中央	新富	旭町	新田原	合計
回答数	128	18	66	43	52	69	109	103	161	91	55	47	1,724
構成比%	7.4	1.0	3.8	2.5	3.0	4.0	6.3	6.0	9.3	5.3	3.2	2.7	100.0
	富里	永楽台	増尾	光ヶ丘	南部	藤心	酒井根	風早南部	手賀	風早北部	無回答	合計	
回答数	42	44	149	143	78	52	34	95	19	88	38	1,724	
構成比%	2.4	2.6	8.6	8.3	4.5	3.0	2.0	5.5	1.1	5.1	2.2	100.0	

2. 健康について

問1.自分で健康だと感じているか

	とても健康	どちらかといえば健康	どちらともいえない	どちらかといえば健康ではない	健康ではない	無回答	合計
回答数	278	957	231	144	101	13	1,724
構成比%	16.1	55.5	13.4	8.4	5.9	0.8	100.0

問2.普段、健康について誰に相談しているか(複数回答)

	家族	知人や友人	職場の同僚	学校や職場のカウンセラー	医療機関	県や市などの公的機関	特に相談していない	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	1,127	488	199	21	661	14	264	11	9	2,794	1,715
構成比%	65.7	28.5	11.6	1.2	38.5	0.8	15.4	0.6	0.5	162.9	100.0

問3.普段、健康のためにどんなことに気をつけているか(複数回答)

	食事・栄養	運動	休養・睡眠	こころの健康	お酒	タバコ	歯の健康	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	1,362	952	1,072	498	184	111	544	34	39	4,796	1,685
構成比%	80.6	56.5	63.6	29.6	10.9	6.6	32.3	2.0	2.3	284.6	100.0

問4.健康のための情報をどこから得ているか(複数回答)

	テレビ・ラジオ	インターネット	新聞・雑誌・本など	市の広報紙・ホームページやチラシなど	保健所の事業やホームページなど	医療機関	家族	知人や友人	学校や職場	特にない	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	1,238	735	768	166	44	560	514	500	192	104	16	1	4,838	1,723
構成比%	71.9	42.7	44.6	9.6	2.6	32.5	29.8	29.0	11.1	6.0	0.9	0.1	280.8	100.0

問5.どのような健康に関する情報を望んでいるか(複数回答)

	食事・栄養に関する情報	運動に関する情報	休養・睡眠に関する情報	こころの健康に関する情報	飲酒対策に関する情報	タバコ対策に関する情報	歯や口腔内の健康に関する情報	糖尿病等の生活習慣病に関する情報	がん検診に関する情報	がん対策に関する情報	医療機関に関する情報	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	1,143	852	544	491	88	66	401	497	506	559	547	29	59	5,782	1,665
構成比%	68.6	51.2	32.7	29.5	5.3	4.0	24.1	29.8	30.4	33.6	32.9	1.7	3.5	347.3	100.0

問6(1)身長

	150cm未満	150～160cm未満	160～170cm未満	170～180cm未満	180cm以上	無回答	合計	平均値(cm)
回答数	113	579	648	328	42	14	1,724	162.1
構成比%	6.6	33.6	37.6	19.0	2.4	0.8	100.0	

問6(1)体重

	40kg未満	40～50kg未満	50～60kg未満	60～70kg未満	60～70kg未満	80kg以上	無回答	合計	平均値(kg)
回答数	23	294	606	449	236	95	21	1,724	59.7
構成比%	1.3	17.1	35.2	26.0	13.7	5.5	1.2	100.0	

問6.BMI(日本肥満学会:肥満症診断基準2011)

	やせている(18.5未満)	ふつう(18.5～25.0未満)	肥満度1(25.0～30.0未満)	肥満度2(30.0～35.0未満)	肥満度3(35.0～40.0未満)	肥満度4(40.0以上)	無回答	合計	平均値
回答数	126	1,220	307	44	4	2	21	1,724	22.6
構成比%	7.3	70.8	17.8	2.6	0.2	0.1	1.2	100.0	

問6(2)体型についてどう思っているか

	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
回答数	273	550	661	160	77	3	1,724
構成比%	15.8	31.9	38.3	9.3	4.5	0.2	100.0

問6(3)普段、体重の変化(増減)を気にしているか

	気にしている	気にしていない	どちらともいえない	無回答	合計
回答数	1,153	327	241	3	1,724
構成比%	66.9	19.0	14.0	0.2	100.0

Ⅲ.資料

問7.過去1年間に受診した健康診査やがん検診は何か(複数回答)

	特定健康診査(職場での健康診査等も)	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	有効票計
回答数	1,000	337	224	357	348	295	260	67	263	26	3,177	1,698
構成比%	58.9	19.8	13.2	21.0	20.5	17.4	15.3	3.9	15.5	1.5	187.1	100.0

問7-1.健康診査やがん検診を受けなかった理由(複数回答)

	健康なので必要ない	医療機関を受診中	忙しくて都合がつかない	結果が不安	費用がかかる	身近な場所です実施していない	健診(検診)の実施を知らなかった	受け方がわからない	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	51	74	74	27	61	16	13	26	31	3	376	260
構成比%	19.6	28.5	28.5	10.4	23.5	6.2	5.0	10.0	11.9	1.2	144.6	100.0

問8ア)①脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む):指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	59	1,257	408	1,724
構成比%	3.4	72.9	23.7	100.0

問8ア)②脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む):治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	58	0	1	59
構成比%	98.3	0.0	1.7	100.0

問8イ)①心筋梗塞、狭心症:指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	89	1,236	399	1,724
構成比%	5.2	71.7	23.1	100.0

問8イ)②心筋梗塞、狭心症:治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	79	8	2	89
構成比%	88.8	9.0	2.2	100.0

問8ウ)①糖尿病:指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	164	1,190	370	1,724
構成比%	9.5	69.0	21.5	100.0

問8ウ)②糖尿病:治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	148	13	3	164
構成比%	90.2	7.9	1.8	100.0

問8エ)①高血圧症:指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	441	1,022	261	1,724
構成比%	25.6	59.3	15.1	100.0

問8エ)②高血圧症:治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	405	31	5	441
構成比%	91.8	7.0	1.1	100.0

問8オ)①脂質異常症(高脂血症):指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	330	1,067	327	1,724
構成比%	19.1	61.9	19.0	100.0

問8オ)②脂質異常症(高脂血症):治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	249	79	2	330
構成比%	75.5	23.9	0.6	100.0

問8カ)①肝炎、肝機能障害:指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	113	1,202	409	1,724
構成比%	6.6	69.7	23.7	100.0

問8カ)②肝炎、肝機能障害:治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	88	22	3	113
構成比%	77.9	19.5	2.7	100.0

問8キ)①歯周病(歯槽膿瘍):指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	362	1,031	331	1,724
構成比%	21.0	59.8	19.2	100.0

問8キ)②歯周病(歯槽膿瘍):治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	330	29	3	362
構成比%	91.2	8.0	0.8	100.0

問8ク)①骨粗しょう症:指摘の有無

	ある	ない	無回答	合計
回答数	75	1,243	406	1,724
構成比%	4.4	72.1	23.5	100.0

問8ク)②骨粗しょう症:治療や何らかの取り組み

	している(した)	していない	無回答	合計
回答数	63	10	2	75
構成比%	84.0	13.3	2.7	100.0

3.栄養・食生活について

問9ア)朝食を食べているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	1,446	71	65	128	14	1,724
構成比%	83.9	4.1	3.8	7.4	0.8	100.0

問9イ)昼食を食べているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	1,586	66	28	26	18	1,724
構成比%	92.0	3.8	1.6	1.5	1.0	100.0

問9ウ)夕食を食べているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	1,645	42	10	6	21	1,724
構成比%	95.4	2.4	0.6	0.3	1.2	100.0

問9-1ア)①朝食:主食、主菜、副菜をそろえて食べているか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	848	641	93	1,582
構成比%	53.6	40.5	5.9	100.0

問9-1ア)②朝食:不足しているもの(複数回答)

	主食	主菜	副菜	無回答	合計	有効票
回答数	67	341	534	5	947	636
構成比%	10.5	53.6	84.0	0.8	148.9	100.0

問9-1イ)①昼食:主食、主菜、副菜をそろえて食べているか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,063	500	117	1,680
構成比%	63.3	29.8	7.0	100.0

問9-1イ)②昼食:不足しているもの(複数回答)

	主食	主菜	副菜	無回答	合計	有効票
回答数	30	225	399	7	661	493
構成比%	6.1	45.6	80.9	1.4	134.1	100.0

問9-1ウ)①夕食:主食、主菜、副菜をそろえて食べているか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,373	224	100	1,697
構成比%	80.9	13.2	5.9	100.0

問9-1ウ)②夕食:不足しているもの(複数回答)

	主食	主菜	副菜	無回答	合計	有効票
回答数	92	52	118	5	267	219
構成比%	42.0	23.7	53.9	2.3	121.9	100.0

1. 集計表

問10ア)間食をしているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	416	254	357	606	91	1,724
構成比%	24.1	14.7	20.7	35.2	5.3	100.0

問10イ)夜食をしているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	55	60	140	1,338	131	1,724
構成比%	3.2	3.5	8.1	77.6	7.6	100.0

問10ウ)外食をしているか

	ほぼ毎日	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	80	108	485	924	127	1,724
構成比%	4.6	6.3	28.1	53.6	7.4	100.0

問11.普段、誰かと一緒に食事をしているか

	家族や友人と食事が多い	1人で食べるが多い	無回答	合計
回答数	1,351	366	7	1,724
構成比%	78.4	21.2	0.4	100.0

問12.食品購入や外食時の注文の際に、栄養成分表示を参考にしているか

	参考にしている	どちらかといえば参考にしている	どちらともいえない	どちらかといえば参考にしていない	参考にしていない	無回答	合計
回答数	293	442	316	287	381	5	1,724
構成比%	17.0	25.6	18.3	16.6	22.1	0.3	100.0

問13ア)最近1週間に、緑黄色野菜などのくらの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	304	675	580	128	37	1,724
構成比%	17.6	39.2	33.6	7.4	2.1	100.0

問13カ)最近1週間に、てんぷら、フライなどの揚げ物をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	29	140	898	619	38	1,724
構成比%	1.7	8.1	52.1	35.9	2.2	100.0

問13イ)最近1週間に、淡色野菜をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	396	716	522	64	26	1,724
構成比%	23.0	41.5	30.3	3.7	1.5	100.0

問13キ)最近1週間に、マヨネーズ、ドレッシングをどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	53	378	788	469	36	1,724
構成比%	3.1	21.9	45.7	27.2	2.1	100.0

問13ウ)最近1週間に、漬物をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	128	367	445	743	41	1,724
構成比%	7.4	21.3	25.8	43.1	2.4	100.0

問13ク)最近1週間に、牛乳または乳製品をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	299	756	451	194	24	1,724
構成比%	17.3	43.9	26.2	11.3	1.4	100.0

問13エ)最近1週間に、みそ汁やすまし汁などの汁物をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	246	662	525	244	47	1,724
構成比%	14.3	38.4	30.5	14.2	2.7	100.0

問13ケ)最近1週間に、小魚、大豆、大豆製品をどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	192	699	692	121	20	1,724
構成比%	11.1	40.5	40.1	7.0	1.2	100.0

問13オ)最近1週間に、魚の干物、魚肉加工品、佃煮などの塩辛いものをどのくらいの頻度でとったか

	毎日2回以上	毎日1回程度	週3~4回程度	ほとんど食べない	無回答	合計
回答数	76	377	875	367	29	1,724
構成比%	4.4	21.9	50.8	21.3	1.7	100.0

4. 身体活動・運動について

問14.1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

	ほとんど毎日	週に3~4日程度	週に1~2日程度	ほとんどしていない	無回答	合計
回答数	275	324	411	679	35	1,724
構成比%	16.0	18.8	23.8	39.4	2.0	100.0

問14-1.運動の習慣はどのくらい続いているか

	3ヶ月未満	3ヶ月以上1年未満	1年以上3年未満	3年以上	無回答	合計
回答数	59	136	185	621	9	1,010
構成比%	5.8	13.5	18.3	61.5	0.9	100.0

問14-2.運動をしない(できない)理由(複数回答)

	時間が無い	施設、場所がない	一緒にする仲間がない	やり方がわからない	体を動かすのがおっくう	病気、けがなどがある	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	369	95	89	59	268	99	63	6	1,048	673
構成比%	54.8	14.1	13.2	8.8	39.8	14.7	9.4	0.9	155.7	100.0

問15.日常生活で、体を動かすために何か取り組んでいることはあるか(複数回答)

	階段を利用する	電車・バスの中で座らない	買い物は自転車を使うようにする	目的の駅より1つ前で降りて歩く	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	879	146	393	64	455	322	2,259	1,402
構成比%	62.7	10.4	28.0	4.6	32.5	23.0	161.1	100.0

問16.日常生活で、あなたは1日どのくらい歩いているか

	10分未満	10分~30分未満	30分~60分未満	60分~100分未満	100分以上	無回答	合計	平均値(分)
回答数	8	149	443	623	353	148	1,724	83.2
構成比%	0.5	8.6	25.7	36.1	20.5	8.6	100.0	

Ⅲ.資料

問17.日常生活における歩く時間は1年前より増えているか

	はい	いいえ	変わらない	無回答	合計
回答数	211	307	1,186	20	1,724
構成比%	12.2	17.8	68.8	1.2	100.0

5. 休養・こころの健康について

問18.普段の睡眠時間はどのくらいか

	9時間以上	8時間程度	7時間程度	6時間程度	5時間程度	4時間以下	無回答	合計
回答数	38	225	447	585	356	63	10	1,724
構成比%	2.2	13.1	25.9	33.9	20.6	3.7	0.6	100.0

問19.睡眠によって休養が十分にとれていると思うか

	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	合計
回答数	769	798	147	10	1,724
構成比%	44.6	46.3	8.5	0.6	100.0

問20.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

	いつも使う	時々使う	使わない	無回答	合計
回答数	123	151	1,434	16	1,724
構成比%	7.1	8.8	83.2	0.9	100.0

問21.平日、あなたの自由時間は、どのくらいあるか

	2時間以上	1~2時間未満	30分~1時間未満	ほとんどない	無回答	合計
回答数	1,157	318	146	86	17	1,724
構成比%	67.1	18.4	8.5	5.0	1.0	100.0

問22.最近1ヶ月間にストレスを感じたか

	いつも感じた	時々感じた	感じなかった	無回答	合計
回答数	313	915	453	43	1,724
構成比%	18.2	53.1	26.3	2.5	100.0

問22-1.ストレスを感じた主な原因は次のうちどれか(複数回答)

	仕事上のこと	自分の健康状態	職場、学校、近所の人間関係	家族の健康状態(介護も含む)	家族の問題、育児・教育	経済的なこと	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	587	360	265	203	410	289	60	16	2,190	1,212
構成比%	48.4	29.7	21.9	16.7	33.8	23.8	5.0	1.3	180.7	100.0

問22-2.ストレスをどのように解消しているか(複数回答)

	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	特になし	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	442	205	269	450	186	380	273	89	247	375	125	129	8	3,178	1,220
構成比%	36.2	16.8	22.0	36.9	15.2	31.1	22.4	7.3	20.2	30.7	10.2	10.6	0.7	260.5	100.0

問22-3.ストレスを感じたとき、誰に相談しているか(複数回答)

	家族・親	知人や友人	職場の上司や同僚	学校や職場のカウンセラー	医療機関	県や市などの公的機関	相談する人がいない	特に相談していない	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	652	515	157	4	73	5	54	370	10	6	1,846	1,222
構成比%	53.4	42.1	12.8	0.3	6.0	0.4	4.4	30.3	0.8	0.5	151.1	100.0

6. タバコについて

問23.タバコを吸っているか

	現在、吸っている	以前は吸っていたがやめた	もともと吸っていない	無回答	合計
回答数	242	500	945	37	1,724
構成比%	14.0	29.0	54.8	2.1	100.0

問23-1.1日に何本吸っているか

	5本/日未満	5~10本/日	11~15本/日	16~20本/日	21~30本/日	31~40本/日	41~50本/日	51~60本/日	3箱/日以上	無回答	合計	平均値(本/日)
回答数	11	82	43	76	22	4	2	1	0	1	242	15.9
構成比%	4.5	33.9	17.8	31.4	9.1	1.7	0.8	0.4	0.0	0.4	100.0	

問23-2.吸い始めたのは、何歳か

	16歳未満	16歳~18歳	19歳~20歳	21歳~25歳	26歳以上	無回答	合計	平均値(歳)
回答数	26	131	421	93	28	43	742	20.3
構成比%	3.5	17.7	56.7	12.5	3.8	5.8	100.0	

問23-3.タバコをやめたのは、何歳か

	20歳以下	21歳~25歳	26歳~30歳	31歳~35歳	36歳~40歳	41歳~45歳	46歳~50歳	51歳~55歳	56歳~60歳	61歳~65歳	66歳以上	無回答	合計	平均値(歳)
回答数	7	38	86	65	68	37	51	26	52	40	25	5	500	42.7
構成比%	1.4	7.6	17.2	13.0	13.6	7.4	10.2	5.2	10.4	8.0	5.0	1.0	100.0	

問23-4.タバコをやめたきっかけや理由(複数回答)

	健康に悪い	家族や周囲の人の健康を守る	身近な喫煙者が禁煙した	吸える場所が少なくなった	タバコ代がかかる	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	332	145	46	56	106	119	2	806	498
構成比%	66.7	29.1	9.2	11.2	21.3	23.9	0.4	161.8	100.0

問23-5.タバコをやめるために必要なものは何だったか(複数回答)

	強い意志	一緒に禁煙する仲間	具体的な方法がわかるパンフレットや手引き	家族や友人の協力	禁煙補助剤や薬剤師などの継続的な指導や支援	医師による治療(禁煙外来)	結婚、出産、貯金、健康などの目的	その他	無回答	合計	有効票計
回答数	339	25	9	34	16	17	129	76	23	668	477
構成比%	71.1	5.2	1.9	7.1	3.4	3.6	27.0	15.9	4.8	140.0	100.0

問24.「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

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	833	602	289	1,724
構成比%	48.3	34.9	16.8	100.0

問25ア)この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会があったか:行政機関

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった	無回答	合計
回答数	11	4	11	22	528	763	385	1,724
構成比%	0.6	0.2	0.6	1.3	30.6	44.3	22.3	100.0

問25イ)この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会があったか:医療機関

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった	無回答	合計
回答数	1	2	2	24	866	436	393	1,724
構成比%	0.1	0.1	0.1	1.4	50.2	25.3	22.8	100.0

問25ウ)この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会があったか:職場

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった	無回答	合計
回答数	170	87	56	51	588	394	378	1,724
構成比%	9.9	5.0	3.2	3.0	34.1	22.9	21.9	100.0

問25エ)この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会があったか:家庭

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	無回答	合計
回答数	126	51	29	26	1,045	447	1,724
構成比%	7.3	3.0	1.7	1.5	60.6	25.9	100.0

問25オ)この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会があったか:飲食店

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった	無回答	合計
回答数	35	96	190	420	532	184	267	1,724
構成比%	2.0	5.6	11.0	24.4	30.9	10.7	15.5	100.0

問26.受動喫煙の防止対策を今よりも推進した方がいいと思う場所はどこか(複数回答)

	職場	道路・歩道	飲食店	小売店舗	公園	医療施設	娯楽施設	宿泊施設	公共交通機関	その他	特になし	無回答	合計	有効票計
回答数	334	882	843	270	478	403	552	435	510	47	288	105	5,147	1,619
構成比%	20.6	54.5	52.1	16.7	29.5	24.9	34.1	26.9	31.5	2.9	17.8	6.5	317.9	100.0

問27ア)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:がん

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,566	63	95	1,724
構成比%	90.8	3.7	5.5	100.0

問27イ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:ぜんそく

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,534	78	112	1,724
構成比%	89.0	4.5	6.5	100.0

問27ウ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:気管支炎

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,532	81	111	1,724
構成比%	88.9	4.7	6.4	100.0

問27エ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:COPD(慢性閉塞性肺疾患)

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,092	474	158	1,724
構成比%	63.3	27.5	9.2	100.0

問27オ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:心臓病・心筋梗塞

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,257	320	147	1,724
構成比%	72.9	18.6	8.5	100.0

問27カ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:脳卒中・脳梗塞

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,197	364	163	1,724
構成比%	69.4	21.1	9.5	100.0

問27キ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:胃潰瘍

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	754	778	192	1,724
構成比%	43.7	45.1	11.1	100.0

問27ク)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:将来の不妊

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	889	623	212	1,724
構成比%	51.6	36.1	12.3	100.0

問27ケ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:不妊・妊娠異常・低体重出生

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,103	430	191	1,724
構成比%	64.0	24.9	11.1	100.0

問27コ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか:歯周病・むし歯

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	776	755	193	1,724
構成比%	45.0	43.8	11.2	100.0

Ⅲ.資料

問27(サ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか：乳幼児突然死症候群

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	666	849	209	1,724
構成比%	38.6	49.2	12.1	100.0

問27(シ)喫煙や受動喫煙は強い影響を及ぼすといわれていることを知っているか：子どもの身長及び知能の成長

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	926	611	187	1,724
構成比%	53.7	35.4	10.8	100.0

7. お酒(アルコール)について

問28.週に何日くらいお酒を飲むか

	ほとんど毎日	週に4日程度	週に2日程度	ほとんど飲まない	無回答	合計
回答数	363	150	204	931	76	1,724
構成比%	21.1	8.7	11.8	54.0	4.4	100.0

問28-1.1日あたりのどれくらいの量を飲むか

	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	合計
回答数	256	136	234	71	20	717
構成比%	35.7	19.0	32.6	9.9	2.8	100.0

問29.「1日の適度な飲酒量」とは、日本酒1合(180ml)程度ということを知っているか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	876	741	107	1,724
構成比%	50.8	43.0	6.2	100.0

問30.「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を知っているか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	459	1,158	107	1,724
構成比%	26.6	67.2	6.2	100.0

8. 歯の健康について

問31.現在、あなたの歯は何本あるか

	28本以上	20~27本	10~19本	1~9本	0本	無回答	合計
回答数	709	641	171	101	31	71	1,724
構成比%	41.1	37.2	9.9	5.9	1.8	4.1	100.0

問32.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るか

	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	合計
回答数	438	958	132	126	70	1,724
構成比%	25.4	55.6	7.7	7.3	4.1	100.0

問32-1.歯や口の中の状態で、どのような症状があるか(複数回答)

	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感じがする	かみ合わせ、歯ならびが気になる	口臭を感じる、または人からいわれる	食べ物や飲み物の間にはさまる	口の渇きになる	お茶や汁物等でもむせることがある	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	合計	有効票計
回答数	170	188	124	74	212	47	236	167	543	116	52	48	100	66	22	2,165	1,194
構成比%	14.2	15.7	10.4	6.2	17.8	3.9	19.8	14.0	45.5	9.7	4.4	4.0	8.4	5.5	1.8	181.3	100.0

問33.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(複数回答)

	時間をかけて丁寧にみがく	鏡を使って歯や歯ぐきを観察する	歯みがき剤を使う	フッ素配合の歯みがき剤を使う	フッ素塗布してもらう	甘いものや間食を控える	よくかんで食べる	その他	特にしていない	無回答	合計	有効票計
回答数	999	336	900	387	57	176	368	145	175	34	3,577	1,690
構成比%	59.1	19.9	53.3	22.9	3.4	10.4	21.8	8.6	10.4	2.0	211.7	100.0

問34.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るか

	ほぼ毎日	週に3~4日	週に1~2日	使っていない	無回答	合計
回答数	498	135	311	759	21	1,724
構成比%	28.9	7.8	18.0	44.0	1.2	100.0

問35.この1年間に歯科健診を受けたか

	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	勤務先や学校で受けた	受けていない	その他	無回答	合計
回答数	632	415	15	634	11	17	1,724
構成比%	36.7	24.1	0.9	36.8	0.6	1.0	100.0

問36.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はあるか

	はい	いいえ	無回答	合計
回答数	1,007	702	15	1,724
構成比%	58.4	40.7	0.9	100.0

問37.ものをかんで食べると、どのような状態か

	何でもかんで食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんで食べることができない	無回答	合計
回答数	1,436	247	24	4	13	1,724
構成比%	83.3	14.3	1.4	0.2	0.8	100.0

2. 調査票

「柏市民健康意識調査」へのご協力をお願い

日ごろ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、市民の皆様健康づくりを支援する「柏市健康増進計画」を平成25年4月に策定し、生涯にわたる健康づくりに取り組んでいます。

平成29年度に本計画の中間評価を予定しており、そのための参考資料とさせていただくために、皆様の健康や生活習慣などについてお伺いする「柏市民健康意識調査」を実施することにいたしました。

この調査は、平成28年9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。

なお、調査はすべて無記名で行い、その結果は目的以外に使用することはございませんので、お答えいただいた皆様にご迷惑をおかけすることは一切ございません。

この調査結果は、市民の皆様全体の健康状態や健康づくりの現状などを表す重要な資料となりますので、ご理解・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

お手数ですが、**平成28年10月31日(月)まで**にご投函ください。

(切手は不要です)

◎ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

柏市保健所地域健康づくり課総務担当

電話 : 04-7167-1256

FAX : 04-7167-1732



柏市民健康意識調査

(ご記入上のお願い)

- 必ずあて名のご本人様がお答えください。
- ご記入は、黒のボールペンでお願いします。
- お答えは、内のあてはまるものの番号に○をつけるか、[]内にご記入ください。
- 特に指定のあるもの以外は平成28年9月1日現在でお答えください。

Q1 性別(○は1つだけ)

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

Q2 年齢(○は1つだけ)

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

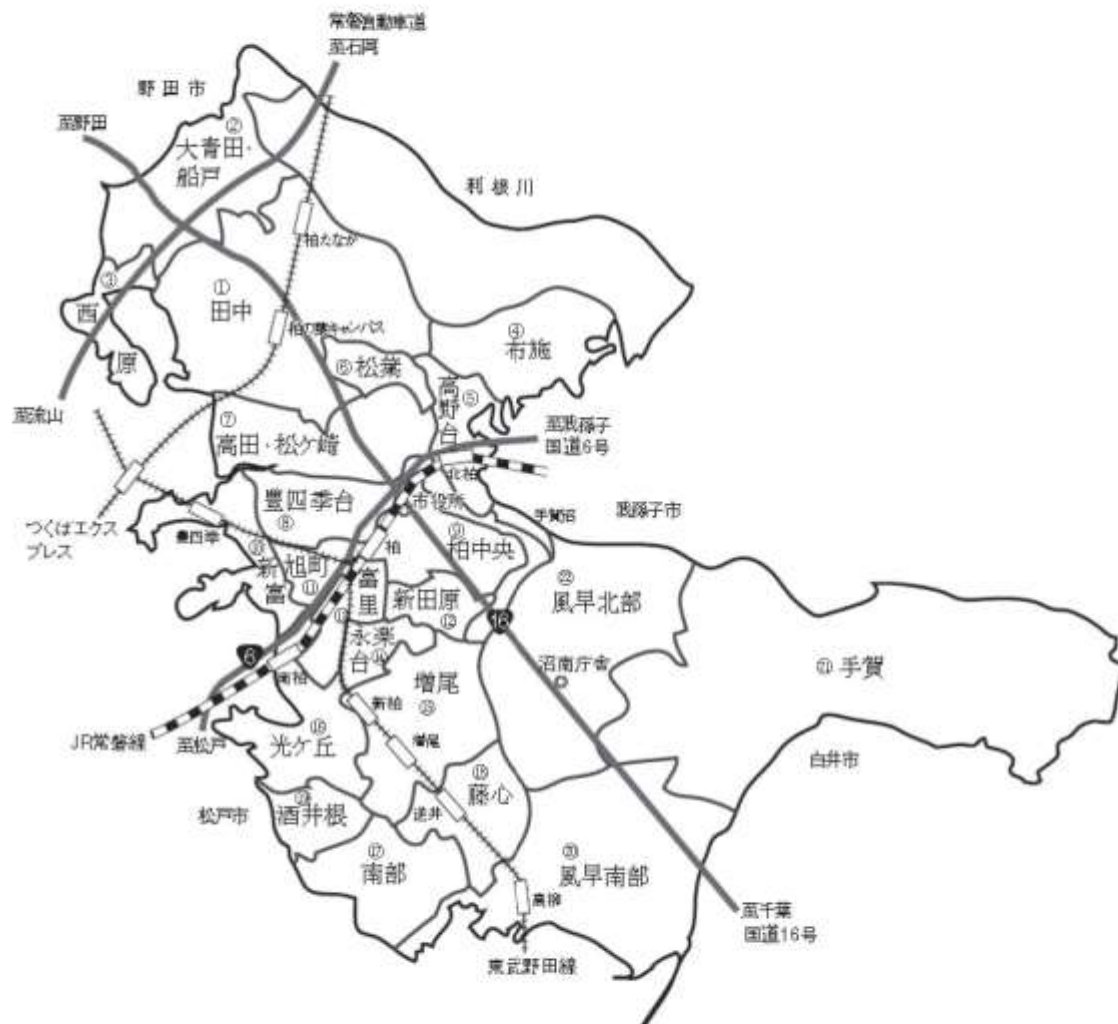
Q3 家族構成(○は1つだけ)

- | | |
|---------|--------------------------------|
| 1 1人暮らし | 4 親、子、孫など三世代以上 |
| 2 夫婦のみ | 5 その他 [<input type="text"/>] |
| 3 親と子 | |

Q4 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 | 9 柏中央 | 17 南部 |
| 2 大青田・船戸 | 10 新富 | 18 藤心 |
| 3 西原 | 11 旭町 | 19 酒井根 |
| 4 布施 | 12 新田原 | 20 風早南部 |
| 5 高野台 | 13 富里 | 21 手賀 |
| 6 松葉 | 14 永楽台 | 22 風早北部 |
| 7 高田・松ヶ崎 | 15 増尾 | |
| 8 豊四季台 | 16 光ヶ丘 | |

(不明な場合は、下記の地図にあなたのご自宅の位置を●でご記入ください)



＜あなたの健康について＞

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

問2 普段、健康について誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

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

問3 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 | 6 タバコ |
| 2 運動 | 7 歯の健康 |
| 3 休養・睡眠 | 8 その他 [] |
| 4 こころの健康 | |
| 5 お酒 | |

問4 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 | 10 特にない |
| 2 インターネット | 11 その他 |
| 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 | |

問5 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 | 10 がん対策に関すること |
| 2 運動に関すること | 11 医療機関情報に関すること |
| 3 休養・睡眠に関すること | 12 その他 |
| 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 | |

問6 あなたの体格についてお伺いします。

(1) あなたの身長と体重をご記入ください。

ア) 身長 [] cm

(小数第1位まで)

イ) 体重 [] kg

(小数第1位まで)

(2) 体型についてどう思っていますか。(○は1つだけ)

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

(3) 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 | 3 どちらともいえない |
| 2 気にしていない | |

問7 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
(職場での健康診査等も含む) | 6 子宮がん検診 |
| 2 胃がん検診 | 7 人間ドック |
| 3 結核・肺がん検診 | 8 その他 [] |
| 4 大腸がん検診 | 9 受けていない → 問7-1 へ |
| 5 乳がん検診 | |

(問7 で「9 受けていない」をお答えのかたに)

問7-1 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 | 8 受け方がわからない |
| 2 医療機関に受診中 | 9 その他 |
| 3 忙しくて都合がつかない | [] |
| 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 | |

問8 これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。

ある場合には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○)

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

< 栄養・食生活について >

問 9 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 9-1 へ

問 10 へ

(問 9 で食事ごとに「1」、「2」、「3」とお答えのかたに)

問 9-1 主食(ご飯, パン, めんなど), 主菜(魚, 肉, 卵, 大豆製品の料理), 副菜(野菜, いも, キノコなど)をそろえて食べていますか。

「いいえ」の場合には不足しているものは何ですか。

		(「いいえ」と答えたかたのみ) 不足しているもの(あてはまるものすべてに○)		
(どちらかに○)				
朝食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜
昼食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜
夕食	1 はい 2 いいえ	1 主食	2 主菜	3 副菜

問 10 間食(飲料のみの場合は含まず), 夜食(夕食後, 夜遅くとの食事), 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

問 11 普段, 誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

- 1 家族や友人と食事が多い 2 1人で食事が多い

問 12 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 13 最近1週間に、次の食べ物をどのくらいの頻度でとりましたか。

(それぞれ○は1つだけ)

	毎日 2回 以上	毎日 1回 程度	週 3 ～ 4 回 程度	ほ と ん ど 食 べ 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, 玉ねぎ, 大根など)	1	2	3	4
ウ 漬物	1	2	3	4
エ みそ汁 やすまし汁などの汁物	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 てんぷら, フライなどの揚げ物	1	2	3	4
キ マヨネーズ, ドレッシング(ノンオイルは除く)	1	2	3	4
ク 牛乳または乳製品(チーズ, ヨーグルトなど)	1	2	3	4
ケ 小魚, 大豆, 大豆製品(豆腐, 納豆など)	1	2	3	4

<身体活動・運動について>

問 14 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	→ 問 14-1	へ
3 週に1～2日程度		
4 ほとんどしていない	→ 問 14-2	へ

(問 14 で「1」、「2」、「3」とお答えのかたに)

問 14-1 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ヶ月未満 | 4 3年以上 |
| 2 3ヶ月以上1年未満 | |
| 3 1年以上3年未満 | |

(問 14 で「4. ほとんどしていない」とお答えのかたに)

問 14-2 運動をしなく(できない)理由は、次のうちどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

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

問 15 日常生活で、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 買い物は自転車をを使うようにする |
| 4 目的の駅より1つ前で降りて歩く |
| 5 その他 [] |

問 16 日常生活で、あなたは1日どのくらい歩いていますか。

おおよそ [] 時間 [] 分

問 17 日常生活における歩く時間は1年前より増えていますか。(○は1つだけ)

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

< 休養・こころの健康について >

問 18 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 | 4 6時間程度 |
| 2 8時間程度 | 5 5時間程度 |
| 3 7時間程度 | 6 4時間以下 |

問 19 睡眠によって休養が十分にとれていると思いませんか。(○は1つだけ)

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

問 20 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 21 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 22 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 22-1, 問 22-2, 問 22-3** ^

→ **問 23** ^

(**問 22** で「1」、「2」とお答えのかたに)

問 22-1 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 | 5 家族の問題、育児・教育 |
| 2 自分の健康状態 | 6 経済的なこと |
| 3 職場、学校、近所の人間関係 | 7 その他 [] |
| 4 家族の健康状態(介護も含む) | |

問 22-2 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 | 8 タバコを吸う |
| 2 スポーツをする | 9 買い物をする |
| 3 音楽を聞く | 10 眠る |
| 4 テレビを見る | 11 特にない |
| 5 お風呂に入る | 12 その他 |
| 6 おいしいものを食べる | [] |
| 7 お酒を飲む | |

問 22-3 ストレスを感じたとき、誰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 | 7 相談する人がいない |
| 2 知人や友人 | 8 特に相談していない |
| 3 職場の上司や同僚 | 9 その他 |
| 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 | |

＜タバコについて＞

問 23 タバコを吸っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| 1 現在、吸っている | → 問 23-1, 問 23-2 ^ |
| 2 以前は吸っていたがやめた | → 問 23-2, 問 23-3, 問 23-4, 問 23-5 ^ |
| 3 もともと吸っていない | → 問 24 ^ |

(**問 23** で「1 現在、吸っている」とお答えのかたに)

問 23-1 1日に何本吸っていますか。

[] 本

(**問 23** で「1 現在、吸っている」、「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えのかたに)

問 23-2 吸い始めたのは、何歳ですか。

[] 歳

(**問 23** で「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えのかたに)

問 23-3 タバコをやめたのは、何歳ですか。

[] 歳

問 23-4 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 | 4 吸える場所が少なくなった |
| 2 家族や周囲の人の健康を守る | 5 タバコ代がかかる |
| 3 身近な喫煙者が禁煙した | 6 その他 [] |

問 23-5 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 | 強い意志 |
| 2 | 一緒に禁煙する仲間 |
| 3 | 具体的な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 24 「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

- | | | | |
|---|----|---|-----|
| 1 | はい | 2 | いいえ |
|---|----|---|-----|

問 25 この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(それぞれ○を1つだけ)

	ほぼ毎日	数週に 数回程度	1週に 1回程度	1月に 1回程度	全くなかった	行かなかった
ア 行政機関	1	2	3	4	5	6
イ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ウ 職場	1	2	3	4	5	6
エ 家庭	1	2	3	4	5	6
オ 飲食店	1	2	3	4	5	6

問 26 受動喫煙の防止対策を今よりも推進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	7 娯楽施設
2 道路・歩道	8 宿泊施設
3 飲食店	9 公共交通機関
4 小売店舗	10 その他 []
5 公園	
6 医療施設	11 特にない

問 27 喫煙や受動喫煙は、次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)

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

＜お酒(アルコール)について＞

問 28 週に何日くらいお酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1	ほとんど毎日	→	問 28-1 ^
2	週に4日程度		
3	週に2日程度	→	問 29 ^
4	ほとんど飲まない		

(**問 28** で「1」、「2」、「3」とお答えのかたに)

問 28-1 1日あたりのどれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

※日本酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒	:	中瓶1本(500ml)
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	3	日本酒にして2合程度
2	日本酒にして1合程度	4	日本酒にして3合以上

問 29 「1日の適度な飲酒量」とは、日本酒1合(180ml)程度ということを知っていますか。(○は1つだけ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

※女性や高齢者は半分量が適量です。

問 30 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、日本酒にすると、「男性が1日2合(360ml)程度以上」、「女性が1合(180ml)程度以上であることを」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 >

問 31 現在、あなたの歯は何本ありますか。(○は1つだけ)

※大人の歯は通常、親知らずを除いて28本です。親知らず・さし歯も含め、すべて数えます。入れ歯やインプラントなどの人工の歯は数に含めません。

- | | | | |
|---|--------|---|------|
| 1 | 28本以上 | 4 | 1～9本 |
| 2 | 20～27本 | 5 | 0本 |
| 3 | 10～19本 | | |

問 32 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)

- | | | | | |
|---|------------------|---|--------|---|
| 1 | ほぼ満足している | → | 問 33 | ^ |
| 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 | → | 問 32-1 | ^ |
| 4 | 治療中である | | | |

(問 32 で「2」、「3」、「4」とお答えのかたに)

問 32-1 歯や口の中の状態で、どのような症状がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----|-------------------|
| 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 | かみ合わせ、歯ならびが気になる |
| 8 | 口臭を感じる、または人からいわれる |
| 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 33 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 | 7 よくかんで食べる |
| 2 鏡を使って歯や歯ぐきを観察する | 8 その他 |
| 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 甘いものや間食を控える | 9 特にしていない |

問 34 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 | 3 週に1～2日 |
| 2 週に3～4日 | 4 使っていない |

問 35 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 | 4 受けていない |
| 2 歯科医院で治療の際に受けた | 5 その他 |
| 3 勤務先や学校で受けた | |

問 36 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はありますか。

(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 37 ものをかんで食べる時、どのような状態ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 3 かめない食べ物が多い |
| 2 一部かめない食べ物がある | 4 かんで食べることができない |

ご協力ありがとうございました。



※ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒でご返送ください。

(切手は不要です)