

# 『健康たかはま21』生活習慣関連アンケート調査結果 (878件)

問1 あなたにとって、「健康」とはどんなことだと思いますか。【〇印はいくつでも】

- |                            |                   |              |                   |
|----------------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 1. 病気や障がいがない               | <b>504(51.4%)</b> | 2. 社会に貢献している | <b>178(20.3%)</b> |
| 3. 気持ちが生き生きしている            | <b>615(70.0%)</b> |              |                   |
| 4. ゆとりをもってものごとにあたる         | <b>292(33.3%)</b> |              |                   |
| 5. 病気や障害があっても日常生活や仕事に支障がない | <b>223(25.4%)</b> |              |                   |
| 6. その他                     | <b>17(1.9%)</b>   | 無回答          | <b>0(0.0%)</b>    |

問2 あなたは、次の病気にかかったことがありますか。(現在治療中のものも含めて)  
【〇印はいくつでも】

- |             |                   |                 |                 |        |                   |
|-------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------|-------------------|
| 1. 高血圧      | <b>185(21.1%)</b> | 2. 糖尿病          | <b>56(6.4%)</b> | 3. 歯周病 | <b>121(13.8%)</b> |
| 4. 胃・十二指腸潰瘍 | <b>84(9.6%)</b>   | 5. 脳卒中(脳梗塞・脳出血) | <b>16(1.8%)</b> |        |                   |
| 6. 高脂血症     | <b>76(8.7%)</b>   | 7. 肝臓病          | <b>20(2.3%)</b> | 8. がん  | <b>31(3.5%)</b>   |
| 9. 狭心症・心筋梗塞 | <b>18(2.1%)</b>   | 10. その他         | <b>55(6.3%)</b> |        |                   |

問3 あなたは、生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、歯周病など食生活や運動などの生活習慣が病気の発症に深く関与する病気)という言葉を知っていますか。  
【〇印はひとつ】

- |          |                   |             |                   |
|----------|-------------------|-------------|-------------------|
| 1. 知っている | <b>698(79.5%)</b> | 2. 聞いたことがある | <b>152(17.3%)</b> |
| 3. 知らない  | <b>14(1.6%)</b>   | 無回答         | <b>14(1.6%)</b>   |

問4 生活習慣病予防のために、健康的な生活に改めたいと思いますか。【〇印はひとつ】

- |                  |                   |              |                   |
|------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 1. すでに改めている      | <b>203(23.1%)</b> | 2. 改めたいと思う   | <b>520(59.2%)</b> |
| 3. 改めたいと思ってもできない | <b>117(13.3%)</b> | 4. 改める気持ちはない | <b>21(2.4%)</b>   |
| 無回答              | <b>17(1.9%)</b>   |              |                   |

問5 あなたは、過去1年間に健康診断(がん検診などを含む)を受けましたか。  
【〇印はひとつ】

- |        |                   |           |                   |     |                 |
|--------|-------------------|-----------|-------------------|-----|-----------------|
| 1. 受けた | <b>716(81.5%)</b> | 2. 受けなかった | <b>150(17.1%)</b> | 無回答 | <b>12(1.4%)</b> |
|--------|-------------------|-----------|-------------------|-----|-----------------|

問6 あなたは、過去1年間に肺がん検診(胸部X P撮影、または喀痰検査)を受けましたか。  
【〇印はひとつ】

- |        |                          |           |                   |
|--------|--------------------------|-----------|-------------------|
| 1. 受けた | <b>495(56.4%)</b> →問6-1へ | 2. 受けなかった | <b>348(39.6%)</b> |
| 無回答    | <b>35(4.0%)</b>          |           |                   |

**問6で1と回答した方にお尋ねします**

問6-1 医療保険の種類は以下のうち該当するものは何ですか？

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. 国民健康保険・後期高齢者医療          | <b>269(54.3%)</b> |
| 2. 被用者保険（健康保険・船員保険・共済保険など） | <b>210(42.4%)</b> |
| 無回答                        | <b>16(3.2%)</b>   |

問7 あなたは、朝食を食べますか。

【○印はひとつ】

- |              |                   |              |                 |
|--------------|-------------------|--------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | <b>800(91.1%)</b> | 2. 週に2～3日食べる | <b>24(2.7%)</b> |
| 3. 週に4～5日食べる | <b>11(1.3%)</b>   | 4. ほとんど食べない  | <b>28(3.2%)</b> |
| 無回答          | <b>15(1.7%)</b>   |              |                 |

問8 あなたは、間食をしますか。

【○印はひとつ】

- |               |                   |               |                   |
|---------------|-------------------|---------------|-------------------|
| 1. ほとんど毎日間食する | <b>396(45.1%)</b> | 2. 週に2～3日間食する | <b>216(24.6%)</b> |
| 3. 週に4～5日間食する | <b>74(8.4%)</b>   | 4. ほとんど間食しない  | <b>158(18.0%)</b> |
| 無回答           | <b>34(3.9%)</b>   |               |                   |

問9 あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

【○印はひとつ】

- |          |                   |                |                   |
|----------|-------------------|----------------|-------------------|
| 1. 知っている | <b>507(57.7%)</b> | 2. 知らない（わからない） | <b>340(38.7%)</b> |
| 無回答      | <b>31(3.5%)</b>   |                |                   |

問10 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重のコントロールを実践していますか。

【○印はひとつ】

- |           |                   |            |                   |     |                 |
|-----------|-------------------|------------|-------------------|-----|-----------------|
| 1. 実践している | <b>450(51.3%)</b> | 2. 実践していない | <b>395(45.0%)</b> | 無回答 | <b>33(3.8%)</b> |
|-----------|-------------------|------------|-------------------|-----|-----------------|

問11 あなたは、1日最低1食はきちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。

【○印はひとつ】

- |          |                   |           |                   |     |                 |
|----------|-------------------|-----------|-------------------|-----|-----------------|
| 1. とっている | <b>585(66.6%)</b> | 2. とっていない | <b>262(29.8%)</b> | 無回答 | <b>31(3.5%)</b> |
|----------|-------------------|-----------|-------------------|-----|-----------------|

問12 あなたは、外食しますか。（持ち帰り弁当を含みます。）

【○印はひとつ】

- |               |                   |               |                   |
|---------------|-------------------|---------------|-------------------|
| 1. 毎日外食する     | <b>19(2.2%)</b>   | 2. 週に2～3回外食する | <b>111(12.6%)</b> |
| 3. 週に4～5回外食する | <b>22(2.5%)</b>   | 4. 週に1回以下外食する | <b>472(53.8%)</b> |
| 5. 外食しない      | <b>224(25.5%)</b> | 無回答           | <b>0(0%)</b>      |

問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。 【○印はひとつ】

1. 参考にしている	<b>119(13.6%)</b>	2. 参考にするときもある	<b>430(49.0%)</b>
3. 参考にしていない	<b>297(33.8%)</b>	無回答	<b>1(0.3%)</b>

問14 あなたは、日ごろから健康の維持・増進のために、仕事以外の場で意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。 【○印はひとつ】

1. 運動している	<b>444(50.6%)</b>	2. 運動していない	<b>368(41.9%)</b>
3. わからない	<b>38(4.3%)</b>	無回答	<b>1(0.1%)</b>

問15 あなたは、1日平均どのくらい歩きますか。 【○印はひとつ】

1. 30分未満	<b>416(47.4%)</b>	2. 30分以上60分未満	<b>263(30.0%)</b>
3. 60分以上90分未満	<b>70(8.0%)</b>	4. 90分以上	<b>79(9.0%)</b>
無回答	<b>0(0%)</b>		

問16 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を続けていますか。

【○印はひとつ】

1. 1年以上続けている	<b>260(29.6%)</b>	2. 1年にはならないが続けている	<b>119(13.6%)</b>
3. していない	<b>463(52.7%)</b>	無回答	<b>36(4.1%)</b>

問17 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。

【○印はひとつ】

1. おおいに感じる	<b>150(17.1%)</b>	} 問17-1 17-2へ
2. 多少感じる	<b>417(47.5%)</b>	
3. あまり感じない	<b>225(25.6%)</b>	} 問18へ
4. まったく感じない	<b>49(5.6%)</b>	
無回答	<b>36(4.1%)</b>	

問17で1または2と回答した方にお尋ねします

問17-1 ストレスの具体的な内容は何か。

【○印はいくつでも】

1. 仕事に関すること	<b>257(45.3%)</b>	2. 人との関係	<b>285(50.3%)</b>
3. 生きがい・将来のこと	<b>122(21.5%)</b>	4. 自分の健康・病気に関すること	<b>110(19.4%)</b>
5. 収入・家計・借金	<b>88(15.5%)</b>	6. こどもの教育	<b>49(8.6%)</b>
7. その他	<b>31(5.5%)</b>		

問 17-2 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。

【○はひとつ】

1. ある 無回答	<b>203(35.8%)</b> <b>0(0%)</b>	2. ない	<b>427(75.3%)</b>
--------------	-----------------------------------	-------	-------------------

問18 あなたは、日ごろの睡眠を十分だと思えますか。

【○印はひとつ】

1. 十分だと思う	<b>410(46.7%)</b>	2. やや足りない	<b>328(37.4%)</b>
3. 足りない	<b>98(11.2%)</b>	4. わからない	<b>14(1.6%)</b>
無回答	<b>2(0.2%)</b>		

問19 あなたの最近1か月間の平均睡眠時間は何時間くらいですか。また、ふだんは何時頃寝ますか。

睡眠時間	平均	<b>6.2時間</b>	就寝時刻	<b>22時50分</b>
------	----	--------------	------	---------------

問20 あなたは、睡眠について次のようなことがありますか。

【○印はいくつでも】

1. 寝つきが悪い	<b>164(18.7%)</b>	2. 夜中に目がさめる	<b>277(31.5%)</b>
3. 朝早く目がさめる	<b>207(23.6%)</b>		
4. 睡眠薬・精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する		<b>49(5.6%)</b>	
5. 特別なことはない	<b>369(42.0%)</b>		

問21 あなたは、趣味がありますか。

【○印はひとつ】

1. ある	<b>647(73.7%)</b>	2. ない	<b>204(23.2%)</b>	無回答	<b>27(3.1%)</b>
-------	-------------------	-------	-------------------	-----	-----------------

問22 あなたは、たばこを吸いますか。

【○印はひとつ】

1. 吸う	<b>83(9.5%)</b>	→ 1日 ( <b>17.7</b> ) 本
2. 以前は吸っていたが、やめた	<b>75(8.5%)</b>	→ ( <b>11.7</b> ) 年前にやめた
3. 吸わない	<b>691(78.7%)</b>	

問23 次の病気のうち、たばこが影響すると思うものはどれですか。

【○印はいくつでも】

- |                                |                          |                            |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. 肺がん <b>797(90.8%)</b>       | 2. ぜん息 <b>457(52.1%)</b> | 3. 気管支炎 <b>445(50.7%)</b>  |
| 4. 心臓病 <b>255(29.0%)</b>       | 5. 脳卒中 <b>230(26.2%)</b> | 6. 胃かいよう <b>163(18.6%)</b> |
| 7. 妊娠に関連した異常 <b>380(43.3%)</b> | 8. 歯周病 <b>153(17.4%)</b> |                            |

問24 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。

【○印はひとつ】

- |                                    |   |          |
|------------------------------------|---|----------|
| 1. 毎日 <b>121(13.8%)</b>            | } | 問 24-1 へ |
| 2. 週5~6回 <b>36(4.1%)</b>           |   |          |
| 3. 週3~4回 <b>32(3.6%)</b>           |   |          |
| 4. 週1~2回 <b>84(9.6%)</b>           |   |          |
| 5. 月1~2回 <b>73(8.3%)</b>           |   |          |
| 6. ほとんど飲まない、飲まない <b>463(52.7%)</b> | } | 問 25 へ   |
| 7. 以前飲んでいたがやめた <b>16(1.8%)</b>     |   |          |

問 24 で 1~5 と回答した方にお尋ねします

問24-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(具体的に)

日本酒に換算して

**1.5 合程度**

(問 25 の次ページの表を参照)

問25 あなたは、1日純アルコールで約20g(ビール中瓶1本程度)が「節度ある適度な飲酒」であることを知っていますか。(下記参照)

【○印はひとつ】

- |                            |                           |                       |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. 知っている <b>365(41.6%)</b> | 2. 知らない <b>365(41.6%)</b> | 無回答 <b>148(16.9%)</b> |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|

参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウィスキー・ ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本程度	1合180ml	ダブル60ml	0.5合90ml	2杯240ml

問26 あなたは歯や口に次のような症状がありますか。

【○印はいくつでも】

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. 歯ぐきがはれることがある <b>191(21.8%)</b> | 2. 歯がしみることもある <b>221(25.2%)</b> |
| 3. 歯ぐきから血がでる <b>175(19.9%)</b>    | 4. 口臭が気になる <b>218(24.8%)</b>    |
| 5. その他 <b>26(3.0%)</b>            |                                 |

問27 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。

【〇印はいくつでも】

- |                                  |                   |                   |                   |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 歯みがきを1日2回以上する                 | <b>289(32.9%)</b> | 2. 自分の歯ブラシがある     | <b>652(74.3%)</b> |
| 3. かかりつけの歯医者がある                  | <b>426(48.5%)</b> |                   |                   |
| 4. フッ素入りの歯磨剤を使用している              | <b>159(18.1%)</b> |                   |                   |
| 5. 歯の治療は早めに受けるようにしている            | <b>252(28.7%)</b> |                   |                   |
| 6. デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用 |                   | <b>158(18.0%)</b> |                   |
| 7. 定期的に歯科の健康診査を受ける               | <b>151(17.2%)</b> |                   |                   |
| 8. 何もしていない                       | <b>34(3.9%)</b>   |                   |                   |

問28 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。

【〇印はひとつ】

- |        |                   |         |           |                   |
|--------|-------------------|---------|-----------|-------------------|
| 1. 行った | <b>519(59.1%)</b> | →問28-1へ | 2. 行かなかった | <b>319(36.3%)</b> |
| 無回答    | <b>40(4.6%)</b>   |         |           |                   |

問28で1と回答した方にお尋ねします

問28-1 どのようなことで行きましたか。

【〇印はいくつでも】

- |               |                   |          |                   |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|
| 1. むし歯や歯周病の治療 | <b>327(63.0%)</b> | 2. 歯石の除去 | <b>163(31.4%)</b> |
| 3. 歯科の健康診査    | <b>109(21.0%)</b> | 4. 歯面の清掃 | <b>54(10.4%)</b>  |
| 5. その他        | <b>0(0%)</b>      |          |                   |

問29 あなたは、8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか。

【〇印はひとつ】

- |          |                   |         |                   |     |                 |
|----------|-------------------|---------|-------------------|-----|-----------------|
| 1. 知っている | <b>538(61.3%)</b> | 2. 知らない | <b>302(34.4%)</b> | 無回答 | <b>38(4.3%)</b> |
|----------|-------------------|---------|-------------------|-----|-----------------|

問30 あなたは、「高浜市いきいき広場」にあるマシンスタジオを知っていますか。

【〇印はひとつ】

- |          |                   |          |         |                   |
|----------|-------------------|----------|---------|-------------------|
| 1. 知っている | <b>676(77.0%)</b> | → 問30-1へ | 2. 知らない | <b>170(19.4%)</b> |
| 無回答      | <b>32(3.6%)</b>   |          |         |                   |

問30で1と回答した方にお尋ねします

問30-1 マシンスタジオを利用したことがありますか。

【〇印はひとつ】

- |              |                   |              |                   |
|--------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 1. 利用したことがある | <b>253(37.4%)</b> | 2. 利用したことがない | <b>419(62.0%)</b> |
| 無回答          | <b>4(0.6%)</b>    |              |                   |

問31 あなたは、地域の健康づくり活動※情報について、耳にした（聞いた）ことがありますか。

※ 公民館・まちづくり協議会・健康づくり推進委員等主催の健康体操・運動・ウォーキング・調理講習会の健康づくり活動を意味します。

【○印はひとつ】

1. 聞いたことがある	<b>636(72.4%)</b>	→ 問31-1 へ
2. 聞いたことがない	<b>193(22.0%)</b>	
無回答	<b>49(5.6%)</b>	

**問31で1と回答した方にお尋ねします**

問31-1 地域の健康づくり活動※に参加したことがありますか。

【○印はひとつ】

1. 参加したことがある	<b>272(42.8%)</b>	2. 参加したことがない	<b>359(56.4%)</b>
無回答	<b>5(0.8%)</b>		

では、最後にあなたご自身のことについてお尋ねします。これは、統計的に分析するための基礎データとするものです。

F 1 【性別】

1. 男性 **277人 (31.5%)**    2. 女性 **571人 (65.0%)**    無回答 **30人 (3.5%)**

F 2 【年齢】 あなたの年齢は満でおいくつですか。（平成22年4月1日現在）

満 **57.5歳**

F 3 【身長】

**158.0 cm**

F 4 【体重】

**56.0 Kg**

**全体の平均BMI 22.4**

F 5 【職業】 あなたの職業は何ですか。

パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答えください。

自 営 業	1.農林漁業 <b>15(1.7%)</b>	勤 め 人	4. 事務職	無 職	6. 家事専業
	2.商工サービス業		<b>162(18.5%)</b>		<b>149(17.0%)</b>
	<b>24(2.7%)</b>		5. 労務職		7. 学生
3.自由業 <b>31(3.5%)</b>		<b>255(29.0%)</b>		<b>11(1.3%)</b>	
					8. その他
					<b>141(16.1%)</b>
					無回答
					<b>90(10.3%)</b>

F 5で1～5と回答した方にお尋ねします

夜勤がありますか

1. あり **44(9.0%)**    2. なし **430(88.3%)**    無回答 **13(2.7%)**

労働時間は1日何時間くらいですか

1日約 **6.8時間**