

1 生活習慣関連アンケート調査(結果)

n=788

問1 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか。(印はいくつでも)

病気や障害がない 474(60.2%)	社会に貢献している 100(12.7%)
気持ちが生き生きしている 488(61.9%)	ゆとりをもってものごとにあたる 199(25.3%)
病気や障害があっても日常生活や仕事に支障がない 202(25.6%)	
その他 17(2.2%)	無回答 23(2.9%)

問2 あなたは、今までに次のような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、 印はいくつでも)

高血圧 152(19.3%)	糖尿病 53(6.7%)	歯周病 107(13.6%)
胃・十二指腸潰瘍 67(8.5%)	脳卒中(脳梗塞・脳出血) 23(2.9%)	
高脂血症 55(7.0%)	肝臓病 28(3.6%)	がん 16(2.0%)
狭心症・心筋梗塞 35(4.4%)	その他 76(9.6%)	無回答 377(47.8%)

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。(印はひとつ)

知っている 501(63.6%)	聞いたことがある 243(30.8%)	聞いたことがない 33(4.2%)
無回答 11(1.4%)		

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。(印はひとつ)

すでに改めている 165(20.9%)	改めたいと思う 444(56.3%)
改めたいと思ってもできない 136(17.3%)	改める気持ちはない 20(2.5%)
無回答 23(2.9%)	

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。(印はひとつ)

受けた 540(68.5%)	受けなかった 242(30.7%)	無回答 6(0.8%)
----------------	-------------------	-------------

問6 あなたは、朝食を食べますか。(印はひとつ)

ほとんど毎日食べる 701(89.0%)	週2～3日食べる 24(3.0%)	
週4～5日食べる 21(2.7%)	ほとんど食べない 37(4.7%)	無回答 5(0.6%)

問7 あなたは、間食をしますか。(印はひとつ)

ほぼ毎日間食する 283(35.9%)	週に2～3日間食する 193(24.5%)	
週に4～5日間食する 51(6.5%)	ほとんど間食しない 236(29.9%)	無回答 25(3.2%)

問8 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)

知っている 450(57.1%)	わからない 316(40.1%)	無回答 22(2.8%)
------------------	------------------	--------------

問9 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。(印はひとつ)

実践している 350(44.4%)	実践していない 411(52.2%)	無回答 27(3.4%)
-------------------	--------------------	--------------

問10 1日最低1食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)

とっている 477(60.5%)	とっていない 288(36.5%)	無回答 23(2.9%)
------------------	-------------------	--------------

問11 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)

毎日外食する 27(3.4%)	週に2～3回外食する 87(11.0%)
週に4～5回外食する 34(4.3%)	週に1回以下外食する 350(44.4%)
外食しない 264(33.5%)	無回答 26(3.3%)

問12 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)

参考にしている 87(11.0%)	参考にするときもある 333(42.3%)
参考にしていない 341(43.3%)	無回答 27(3.4%)

問13 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために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)

日ごろから運動している 275(34.9%)	日ごろは運動していない 443(56.2%)
わからない 43(5.5%)	無回答 27(3.4%)

問14 あなたは、1日平均どのくらい歩きますか。(印はひとつ)

30分未満 318(40.4%)	30分以上60分未満 256(32.5%)	
60分以上90分未満 73(9.3%)	90分以上 107(13.6%)	無回答 34(4.3%)

問15 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(印はひとつ)

1年以上実施している 160(20.3%)	1年にはならないが実施している 85(10.8%)
該当する運動は実施していない 507(64.3%)	無回答 36(4.6%)

問16 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)

おおいに感じる 170(21.6%)	} 問16 - 1 16 - 2 へ
多少感じる 334(42.4%)	
あまり感じない 205(26.0%)	
まったく感じない 63(8.0%)	
無回答 16(2.0%)	

問16で1または2ストレスを感じると回答した方にお尋ねします

< 問16 - 1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(印はいくつでも) > n=504

仕事に関すること 259(51.4%)	人との関係 217(43.1%)
生きがい・将来のこと 133(26.4%)	自分の健康・病気に関すること 112(22.2%)
収入・家計・借金 105(20.8%)	こどもの教育 81(16.1%)
その他 38(7.5%)	無回答 10(2.0%)

< 問16 - 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。(印はひとつ) > n=504

はい 208(41.3%)	いいえ 285(56.5%)	無回答 11(2.2%)
---------------	----------------	--------------

問17 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。(印はひとつ)

十分だと思う 340(43.1%)	やや足りない 308(39.1%)	無回答 12(1.5%)
足りない 105(13.3%)	わからない 23(2.9%)	

問18 あなたの睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。またふだん何時頃寝ますか。(具体的に)

睡眠時間	平均	平均 6.7	時間	就寝時刻	平均 23	時頃
------	----	--------	----	------	-------	----

問19 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)

寝つきが悪い 182(23.1%)	夜中に眼がさめる 275(34.9%)
朝早く眼がさめる 225(28.6%)	
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 58(7.4%)	
特別なことはない 314(39.8)	無回答 25(3.2%)

問20 あなたは、趣味がありますか。(印はひとつ)

ある 520(66.0%)	ない 239(30.3%)	無回答 29(3.7%)
---------------	---------------	--------------

問21 あなたは、たばこを吸いますか。(印はひとつ)

吸う 194(24.6%)	1日(平均 20.7)本	
以前は吸っていたが、やめた 81(10.3%)	(平均 12.2)年前にやめた	
吸わない 484(61.4%)	無回答 29(3.7%)	

問22 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。(印はいくつでも)

肺がん 720(91.4%)	ぜん息 450(57.1%)	気管支炎 465(59.0%)
心臓病 257(32.6%)	脳卒中 155(19.7%)	胃かいよう 169(21.4%)
妊娠に関連した異常 464(58.9%)	歯周病 119(15.1%)	無回答 38(4.8%)

問23 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)

毎日 132(16.8%)	} 問23 - 1 へ	
週5～6回 28(3.6%)		
週3～4回 36(4.6%)		
週1～2回 48(6.1%)		
月1～2回 74(9.4%)		
ほとんど飲まない、飲まない 386(49.0%)		
以前飲んでいましたがやめた 30(3.8%)		無回答 54(6.9%)

問23で1～5お酒を飲むと回答した方にお尋ねします

< 問23 - 1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(具体的に) > n=318

日本酒に換算して	平均 1.5	合程度(問24の表を参照)
----------	--------	---------------

問24 「節度ある適度な飲酒」として、1日純アルコールで約20g(ビール中瓶1本程度)とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。(印はひとつ)

知っていた 311(39.5%)	知らなかった 316(40.1%)	無回答 161(20.4%)
------------------	-------------------	----------------

< 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	ウイスキー・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 25 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)

歯ぐきがはれることがある 225(28.6%)	歯がしみることがある 225(28.6%)
歯ぐきから血がでる 216(27.4%)	口臭が気になる 202(25.6%)
その他 28(3.6%)	無回答 243(30.8%)

問 26 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。(印はいくつでも)

歯みがきを1日2回以上する 411(52.2%)	自分の歯ブラシがある 626(79.4%)
かかりつけの歯医者がある 323(41.0%)	
フッ素入りの歯磨剤を使用している 182(23.1%)	
歯の治療は早めに受けるようにしている 231(29.3%)	
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 89(11.3%)	
定期的に歯科の健康診査を受ける 73(9.3%)	
何もしていない 64(8.1%)	無回答 43(5.5%)

問27 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。(印はひとつ)

行った 393(49.9%)	問 27 - 1 へ	行かなかった 350(44.4%)	無回答 45(5.7%)
----------------	------------	-------------------	--------------

問 27 で1歯科医院に行ったと回答した方にお尋ねします

< 問 27 - 1 どのようなことで行きましたか。(印はいくつでも) > **n=393**

むし歯や歯周病の治療 252(64.1%)	歯石の除去 94(24.0%)
歯科の健康診査 56(14.2%)	歯面の清掃 38(9.7%)
その他 51(13.0%)	無回答 19(4.8%)

問28 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。(印はひとつ)

知っている 344(43.7%)	知らない 401(50.9%)	無回答 43(5.5%)
------------------	-----------------	--------------

問 29 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。(○印はひとつ)

知っている 388(49.2%)	問 29 - 1 へ	知らない 364(46.2%)	無回答 36(4.6%)
------------------	------------	-----------------	--------------

問 29 で1知っていると回答した方にお尋ねします

< 問 29 - 1 マシンスタジオを利用したことがありますか。(○印はひとつ) > **n=388**

利用したことがある 105(27.1%)	利用したことがない 283(72.9%)
----------------------	----------------------

では、最後にあなたご自身のことについてお尋ねします。これは市民の皆さまのどのような方が、どのようなお考えをお持ちになっているかを統計的に分析するためのものです。

F1 【性別】

男性 356(45.2%)	女性 425(53.9%)	無回答 7(0.9%)
---------------	---------------	-------------

F2 【年齢】あなたの年齢は満でいくつですか。(平成14年4月1日現在)

満	平均 51	歳
---	-------	---

F3 【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	農林漁業 24(3.0%)	勤 め 人	事務職 119(15.1%)	無 職	家事専業 144(18.3%)
	商工サービス業 66(8.4%)		労務職 176(22.3%)		学生 47(6.0%)
	自由業 49(6.2%)				その他 116(14.7%)
					無回答 47(6.0%)

Q1, Q2 へ

< F3で1～5と回答した方にお尋ねします > n=434

Q1 夜勤がありますか。

有り 57(13.1%)	無し 360(82.9%)	無回答 17(3.9%)
--------------	---------------	--------------

Q2 労働時間は何時間くらいですか

1日約	平均 8.0	時間
-----	--------	----

F4 【身長】

平均 159.4	cm
----------	----

F5 【体重】

平均 57	kg
-------	----

アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。
同封の封筒に入れて、ご返送ください。