

平成 23 年度 健康に関する市民意識調査  
－調査結果報告書－

平成 24 年 3 月

横浜市健康福祉局

## はじめに

横浜市では13年度に、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であり、「健康日本21」の地方計画となる「健康横浜21」を策定しました。

18年10月には計画の見直し・修正を行って重点的に取り組むテーマとして「生活習慣病予防の推進」を設定し、3つの重点取組分野ごとに目標値を掲げて健康づくりを推進してきました。さらに、20年度の国の医療制度改革に伴って生活習慣病の予防対策がより一層強化されたことにあわせ、「健康横浜21」も一部増補を行い、計画期間を24年度まで延長しました。

計画の最終年を迎えるにあたり、「健康横浜21」を検証するため、「健康に関する市民意識調査」を実施しました。この報告書は、その結果をまとめたものです。

今後、この調査結果をふまえ、よりいっそう効果的な健康づくり施策を進めていきたいと考えております。

最後になりますが、調査にご協力くださいました多くの市民の皆さまに心より厚くお礼申し上げます。

平成24年3月

横浜市健康福祉局

## 目 次

I. 調査概要	1
II. 回答者の属性	2
III. 調査結果	3
1 健康管理について	3
2 食生活について	7
3 運動習慣について	19
4 タバコについて	24
5 受動喫煙について	31
6 飲酒について	36
7 歯の健康について	40
8 睡眠や心の健康について	43
9 健康状態について	51
IV. 調査票	63

# I. 調査概要

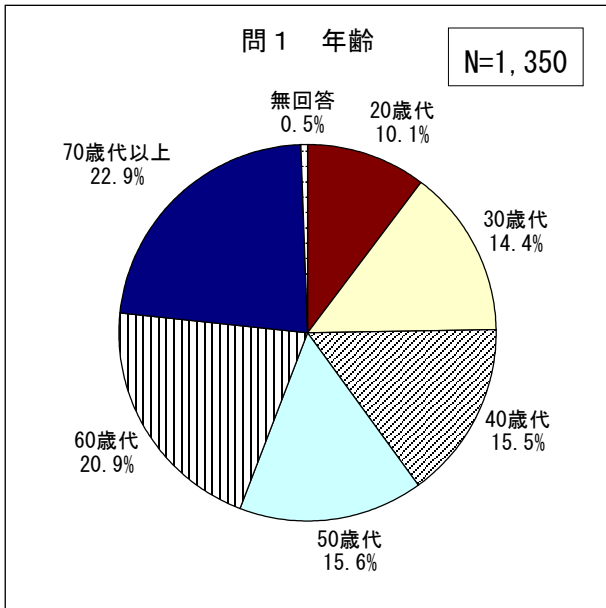
調査目的	横浜市の健康増進計画である「健康横浜21」が平成24年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの取組と成果について最終評価を行うため、市民の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施する。
調査対象	横浜市内在住の20歳以上男女3,000人（外国人含む）
抽出方法	住民基本台帳及び外国人登録原票からの無作為抽出
調査方法	郵送によるアンケート方式
回答率	45.0%（有効回答者数1,350人）
調査期間	平成23年7月4日～7月22日
設問分野	健康管理、食生活、運動習慣、タバコ、受動喫煙、飲酒、歯の健康、睡眠や心の健康、健康状態 等

## < 報告書を見る際の注意点 >

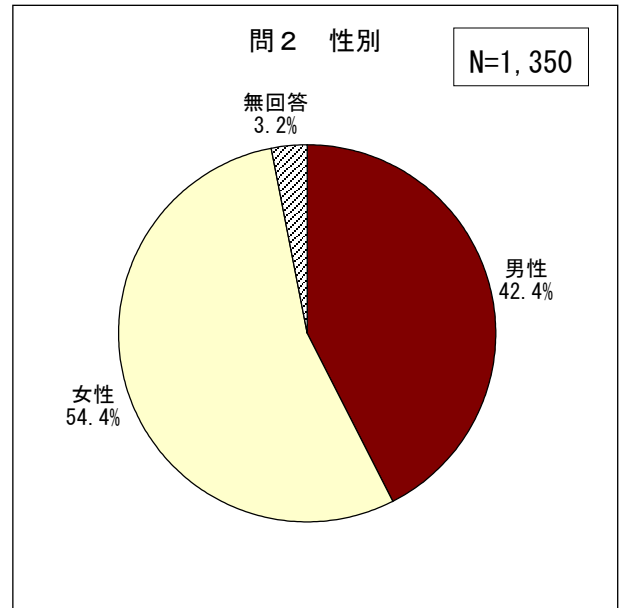
- ① 各図中の右側に示した「N=〇〇」は、その質問に対しての「回答者数」を表す。
- ② 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ③ 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計は100%を上回る。
- ④ 設問文で回答を1つだけ求めているものに対して、複数回答の回答者が発生したため、回答の合計は100%を上回るものがある。
- ⑤ グラフ表示は、主として回答者と回答数が同数の場合は割合を示すために円グラフで表現し、複数回答等で傾向を把握する場合は棒グラフで表現する。
- ⑥ 年齢別、性別、設問間におけるクロス集計は、それぞれの無回答者を除いた数で表す。

## Ⅱ. 回答者の属性

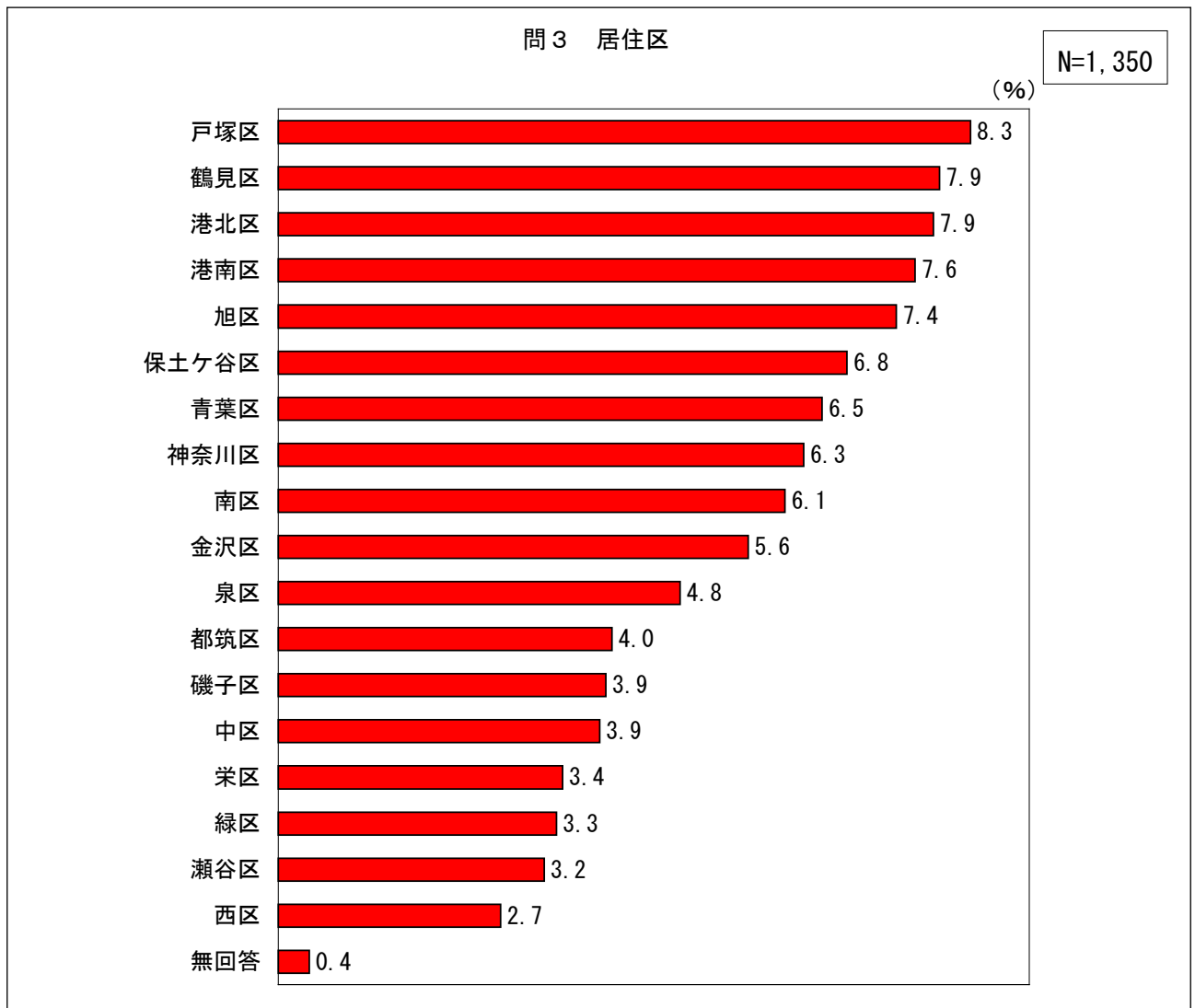
### ◆年齢（問1）



### ◆性別（問2）



### ◆居住区（問3）

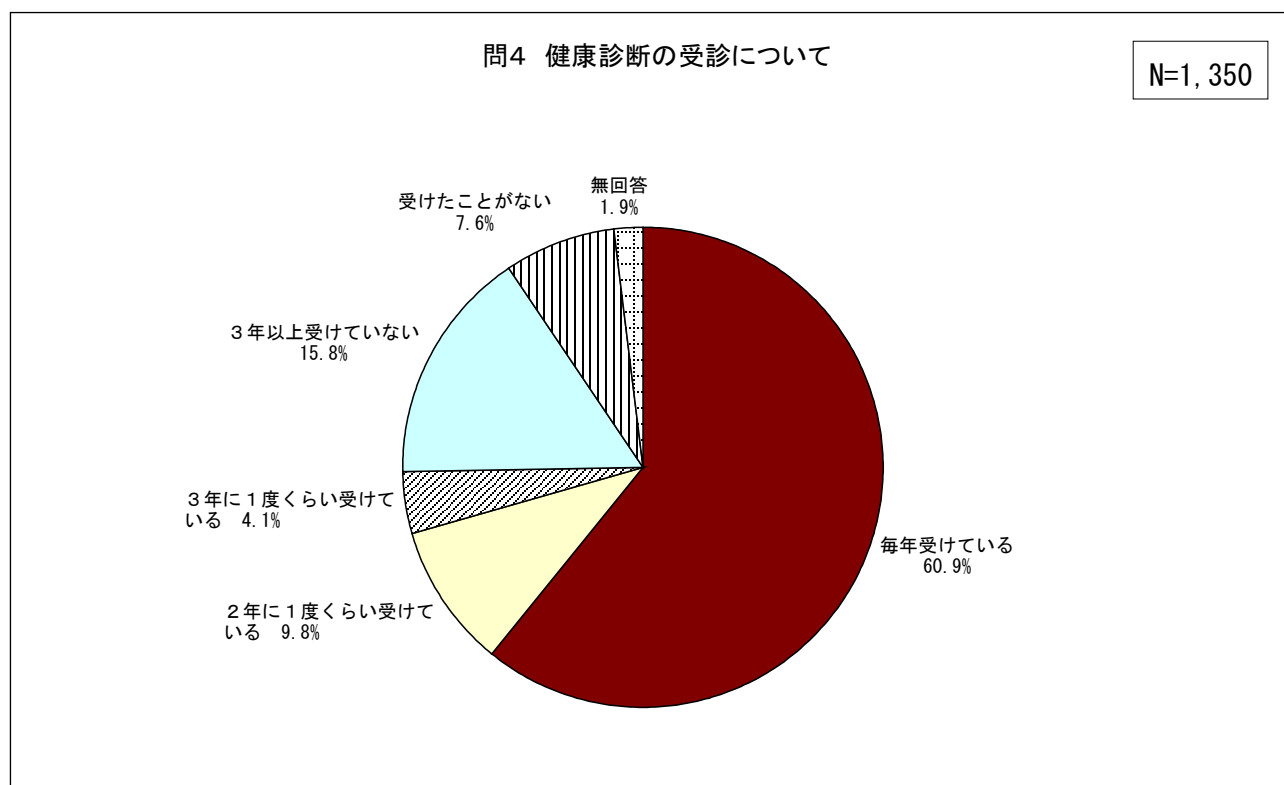


### Ⅲ. 調査結果

あなたの健康管理についておうかがいします。

問4 あなたは健康診断を受けていますか。(〇はひとつ)

「毎年受けている」が全体の6割で最も多く、「2年に1度」と「3年に1度」と合わせると約4分の3になる。約4分の1は3年以上受けていない。



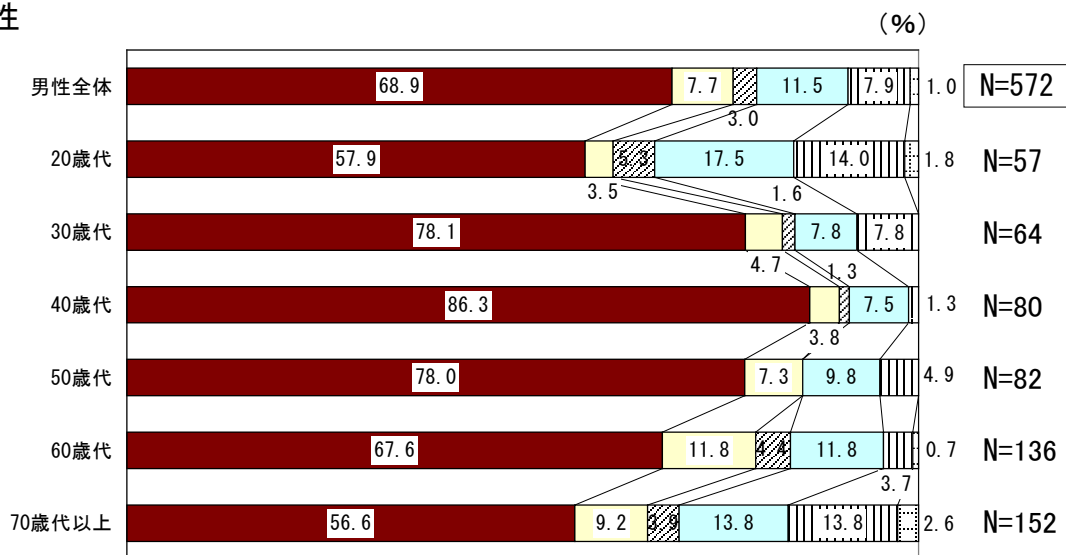
■ 「健康診断の受診について」 クロス集計 性別・年齢別

全体を通してほぼ半数以上が毎年健康診断を受けている。

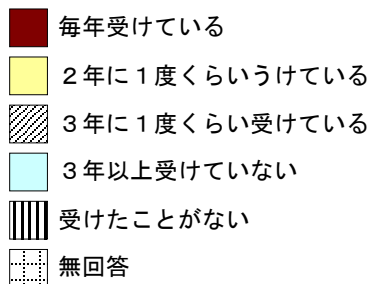
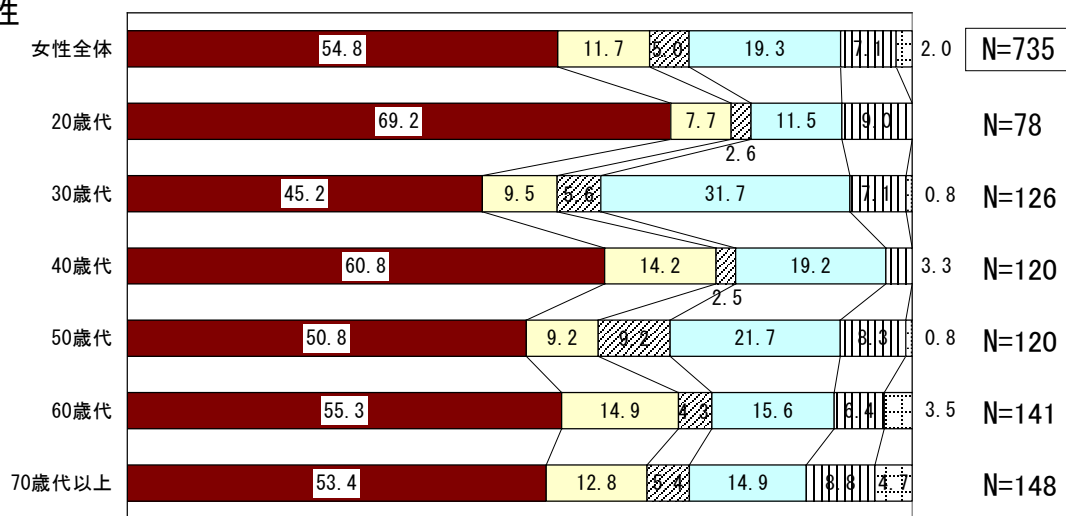
また男性の30～50歳代の受診率が高いのは、職場健診によるものと思われる。

女性の30歳代で「3年以上受けていない」が多くなっているのは、職場健診受診者が少ないことや、その他のさまざまな理由で受診の機会が持てないためと思われる。

男性



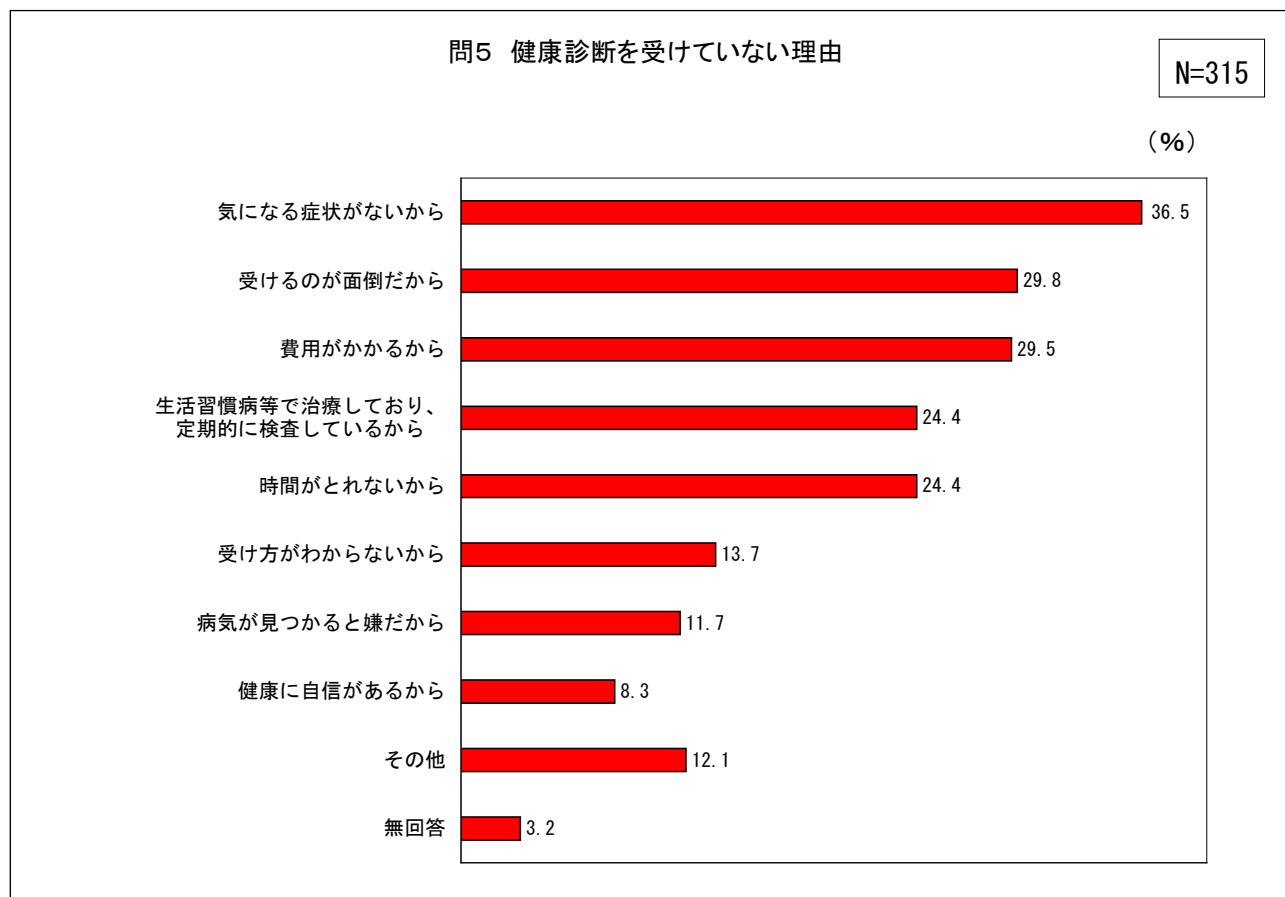
女性



(問4で「3年以上受けていない」と「受けたことがない」を選択した回答者に)

問5 健康診断を受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

「気になる症状がないから」が全体の約4割で最も多く、次いで「受けるのが面倒だから」「費用がかかるから」となっている。



<問5 その他の記述>

- ・忘れていた
- ・専業主婦は受ける機会がない
- ・会社を退職したため機会がない
- ・親の介護で時間が取れない
- ・一般的な健康診断は意味が無いと思うから
- ・予約が面倒だし、待ち時間も長い



■ 「健康診断を受けていない理由」 クロス集計 性別・年齢別

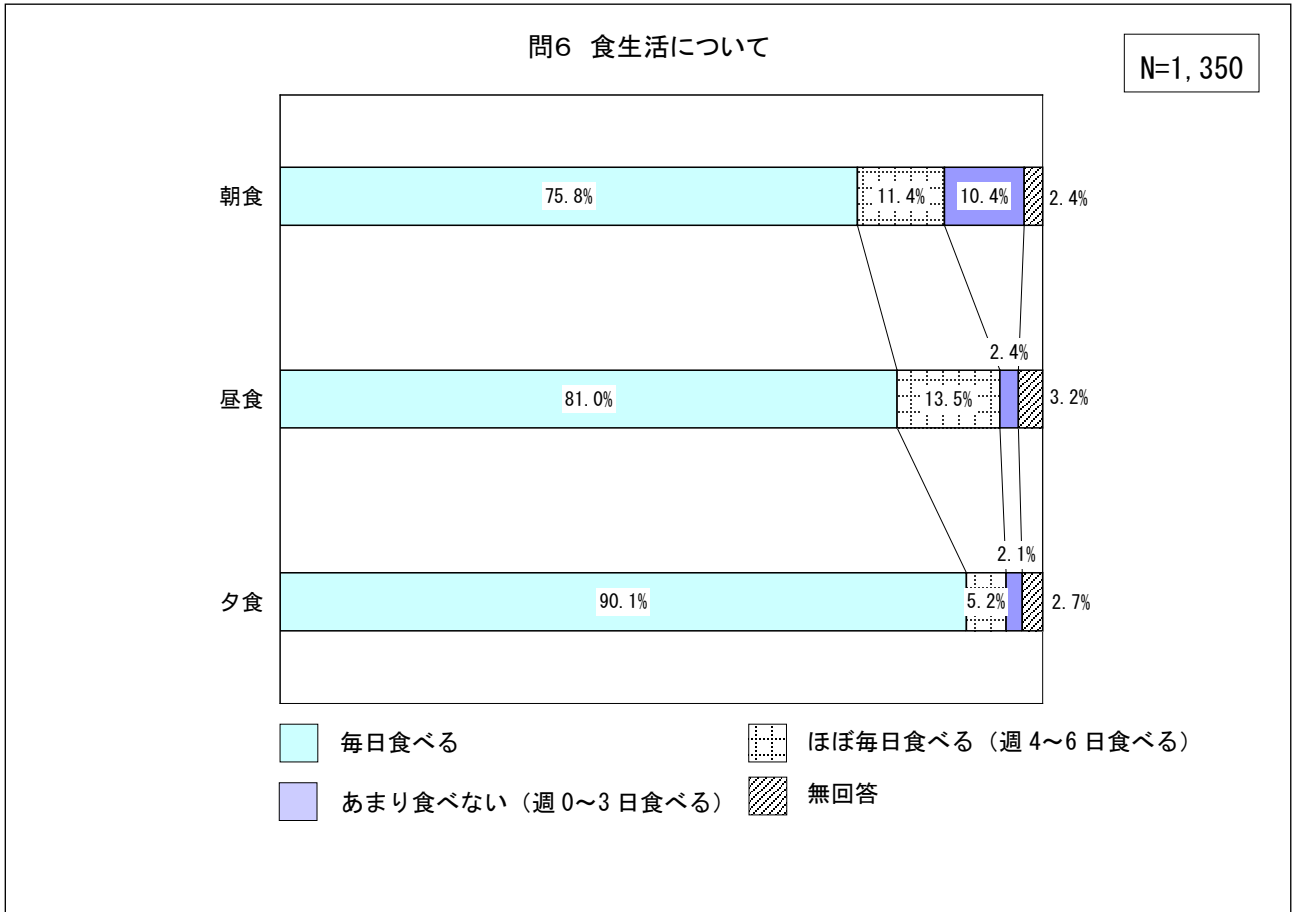
全体的に性別、年代別の著しい傾向の差は見られないが、男性・女性とも、年齢が若いほど費用面を理由に受診していない様子があり、年齢が高くなるにつれて既往症等で定期検査を受けている。

		全体 (人)	時間 がとれない から	受け 方がわか らないから	受け るのが面 倒だから	費用 がかか るから	病 気が見 つかると 嫌だから	健 康に自 信があ るから	気 になる 症状が ないから	生 活的 に検査 して いる から	定 期的 に検 査し てお り、	そ の 他	無 回 答
全 体		304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体		110	17.3	14.5	23.6	23.6	8.2	9.1	37.3	31.8	8.2	1.8	
	20歳代	18	38.9	33.3	27.8	50.0	11.1	11.1	27.8	5.6	5.6	0.0	
	30歳代	10	10.0	30.0	40.0	50.0	0.0	10.0	30.0	10.0	0.0	0.0	
	40歳代	7	42.9	14.3	42.9	14.3	14.3	14.3	42.9	14.3	14.3	0.0	
	50歳代	12	33.3	8.3	25.0	16.7	16.7	8.3	33.3	25.0	8.3	0.0	
	60歳代	21	9.5	4.8	14.3	19.0	4.8	9.5	28.6	38.1	9.5	9.5	
	70歳代以上	42	4.8	9.5	19.0	11.9	7.1	7.1	47.6	50.0	9.5	0.0	
女性 全体		194	28.4	12.4	33.5	32.5	13.4	7.7	36.6	20.6	13.9	3.6	
	20歳代	16	37.5	50.0	25.0	87.5	0.0	6.3	31.3	12.5	6.3	0.0	
	30歳代	49	34.7	18.4	30.6	49.0	8.2	0.0	36.7	8.2	20.4	0.0	
	40歳代	27	48.1	14.8	29.6	44.4	14.8	18.5	44.4	0.0	11.1	3.7	
	50歳代	36	38.9	2.8	50.0	16.7	30.6	5.6	25.0	8.3	11.1	0.0	
	60歳代	31	16.1	0.0	35.5	16.1	16.1	16.1	48.4	35.5	9.7	9.7	
	70歳代以上	35	0.0	5.7	25.7	5.7	5.7	5.7	34.3	57.1	17.1	8.6	

あなたの食生活についておうかがいします。

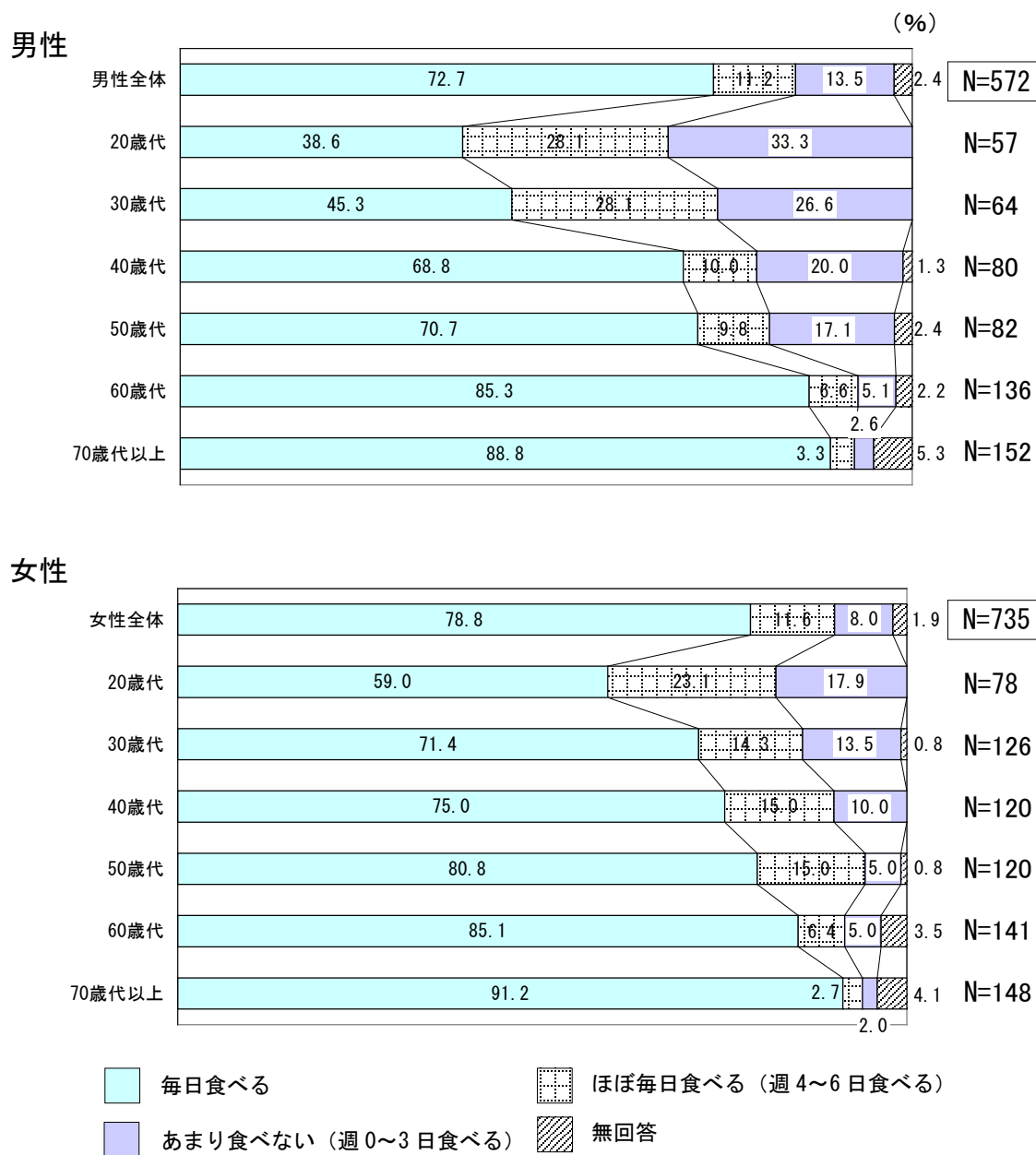
問6 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものに○をしてください。  
(各食事につき○はひとつ)

全体の7～9割が毎日毎食食べている。



## ■ 「食生活について 朝食」 クロス集計 性別・年齢別

全体の傾向として、年齢が高くなるにしたがって、毎日朝食を食べる割合が高くなっている。男性は20・30歳代で「あまり食べない」が約3割となっている。

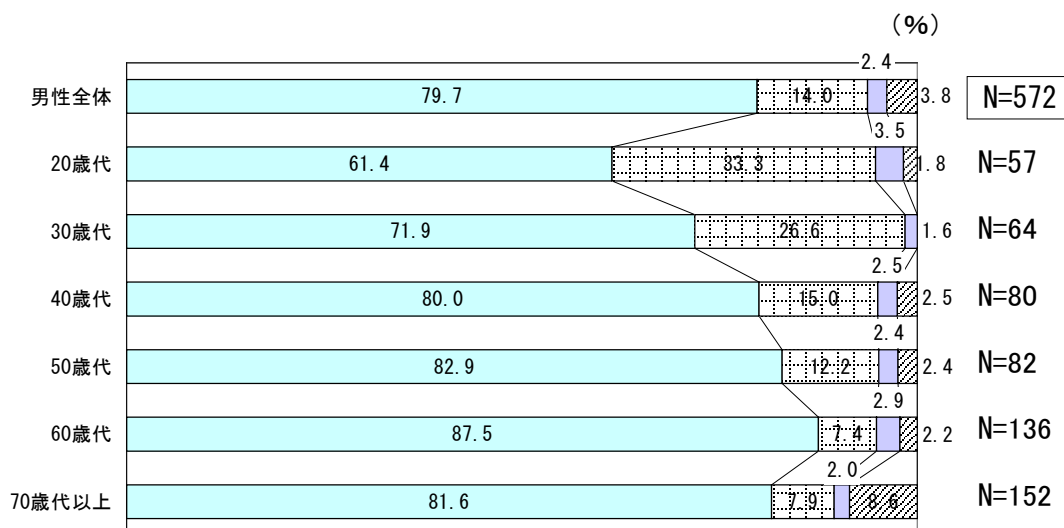


## ■ 「食生活について 昼食」 クロス集計 性別・年齢別

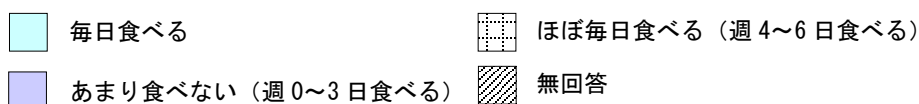
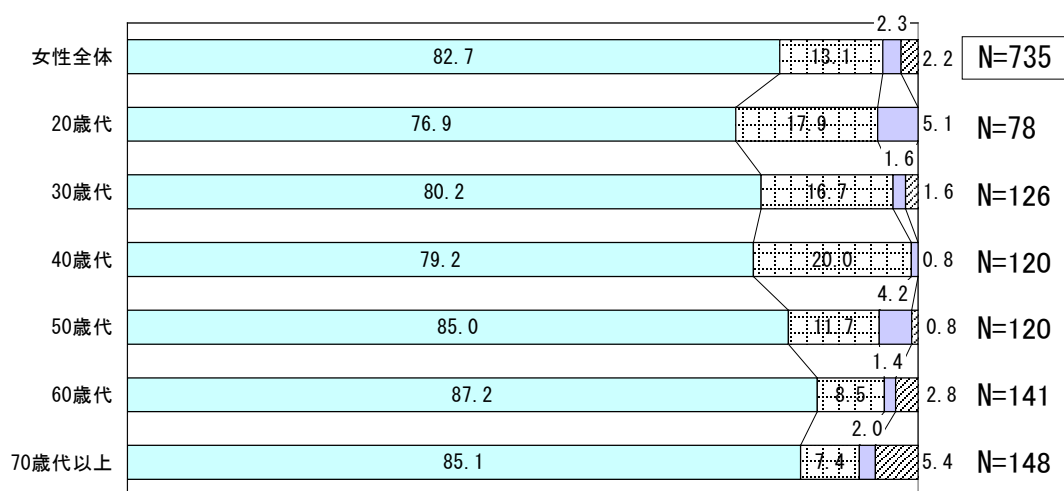
すべての年代、男性、女性において「毎日食べている」が最も多く、「ほぼ毎日食べる」と合わせるとほとんどの人が昼食を食べていることがわかる。

年代別に見ると、若い年代ほど時々昼食を食べない日があり、男性は20歳代が4割近くなっている。年齢が高くなるにつれて、少なくなる傾向にある。

### 男性



### 女性



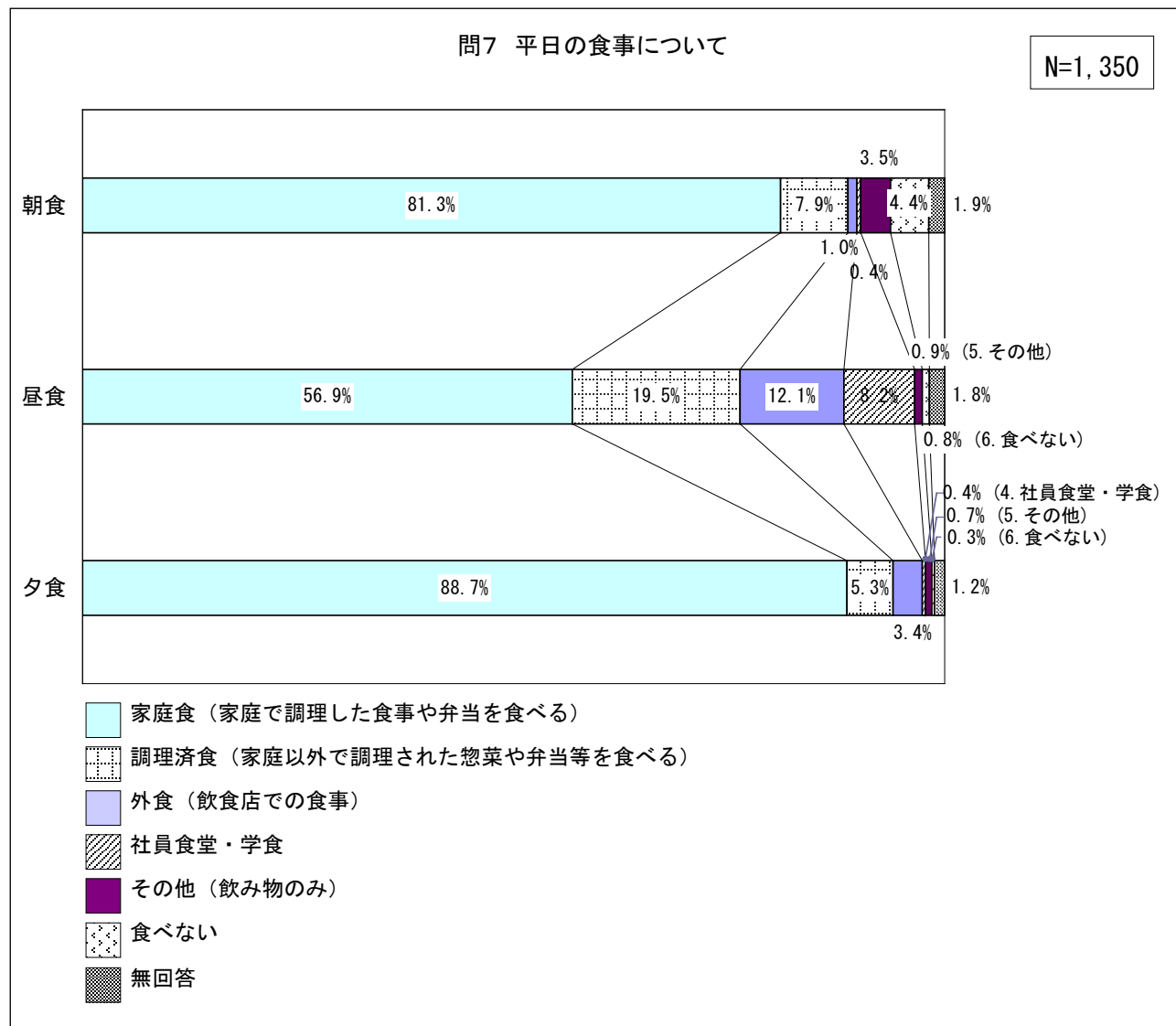
## ■ 「食生活について 夕食」 クロス集計 性別・年齢別

すべての年代、男性、女性において8割以上が「毎日食べている」である。  
 女性の20歳代で約1割が「あまり食べない」と回答している。



問7 あなたの平日の食事についておうかがいします。1週間のうち、最も頻度が多いのはどれですか。あてはまるものに○をしてください。（各食事につき○はひとつ）

全体を通して朝・昼・夕食で6～9割が「家庭食」を食べている。特に「家庭食」が9割と最も多いのは「夕食」である。「調理済食」が最も多いのは「昼食」であり、「外食」「社員食堂・学食」と合わせると約4割の人が昼食は「家庭食」以外を食べている。

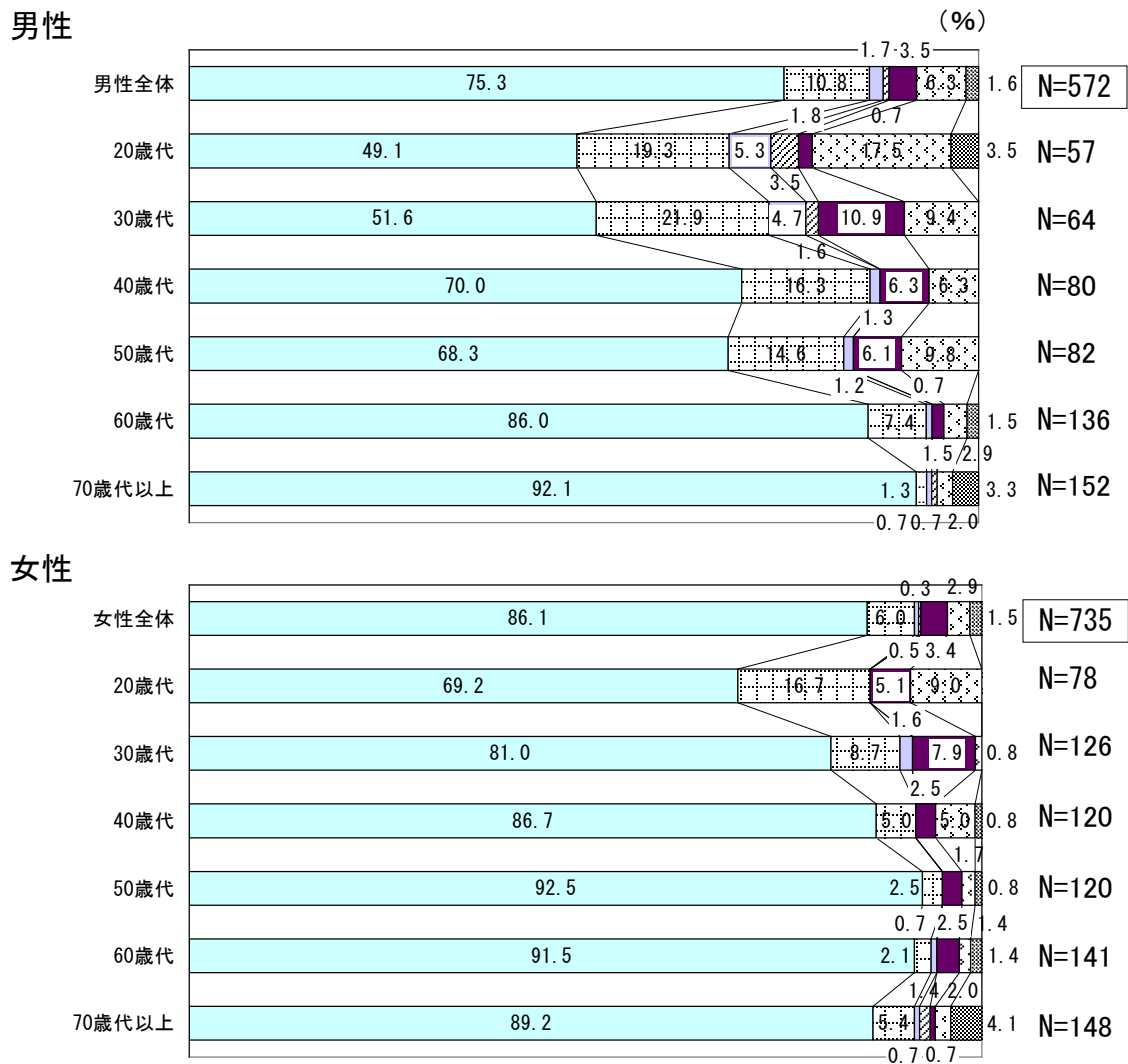


## ■ 「平日の食事について 朝食」クロス集計 性別・年齢別

全ての年代で男性、女性とも「家庭食」が最も多くなっているが、20～50歳代の男性は女性より少ない。

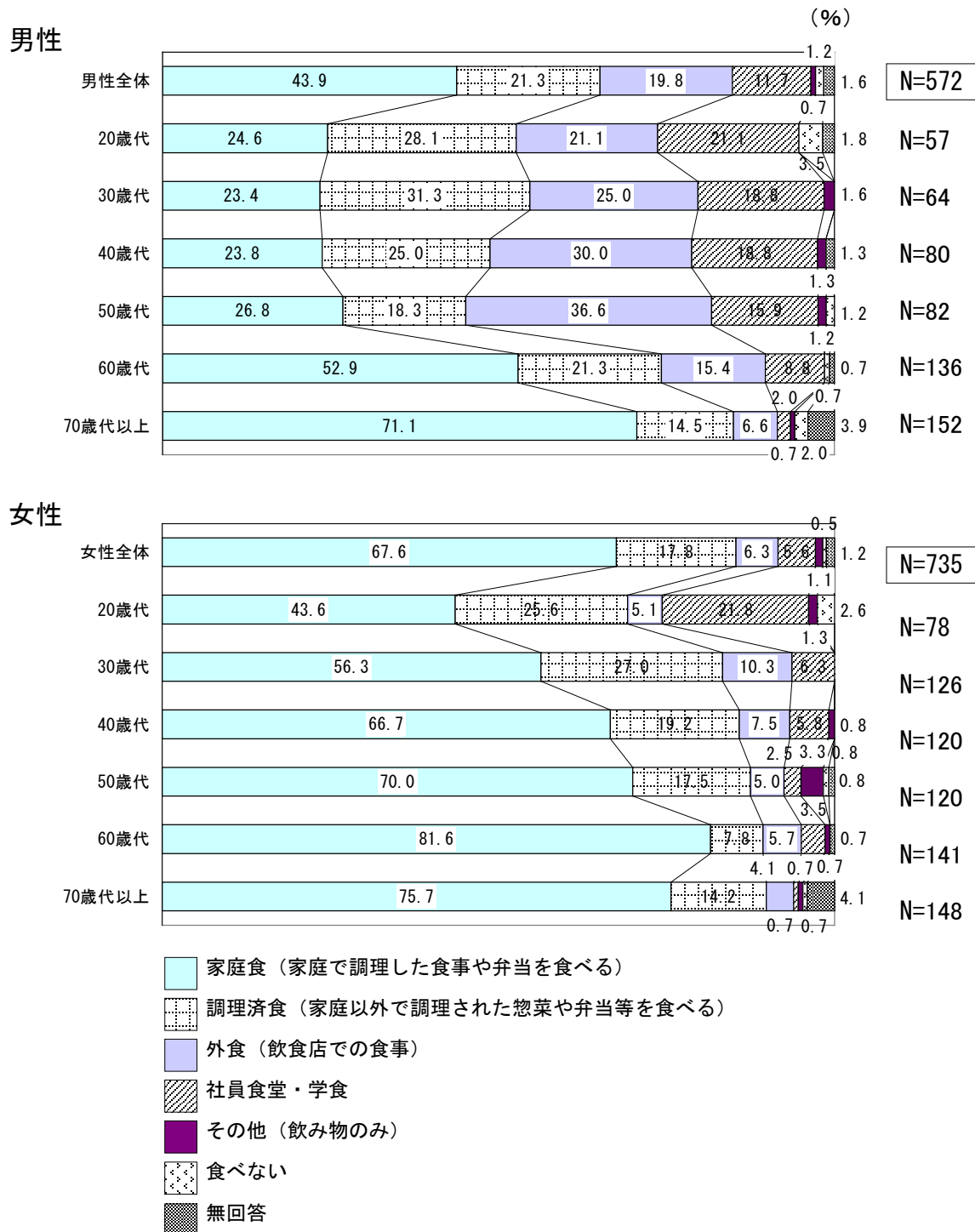
また、「調理済食」は男性では20・30歳代が最も多く、女性では20歳代が最も多い。

「食べない」は男性、女性とも他の年代に比べて20歳代が最も多いが、「その他（飲み物のみ）」と合わせると男性の20・30歳代は約2割が朝食を食べていない。



## ■ 「平日の食事について 昼食」 クロス集計 性別・年齢別

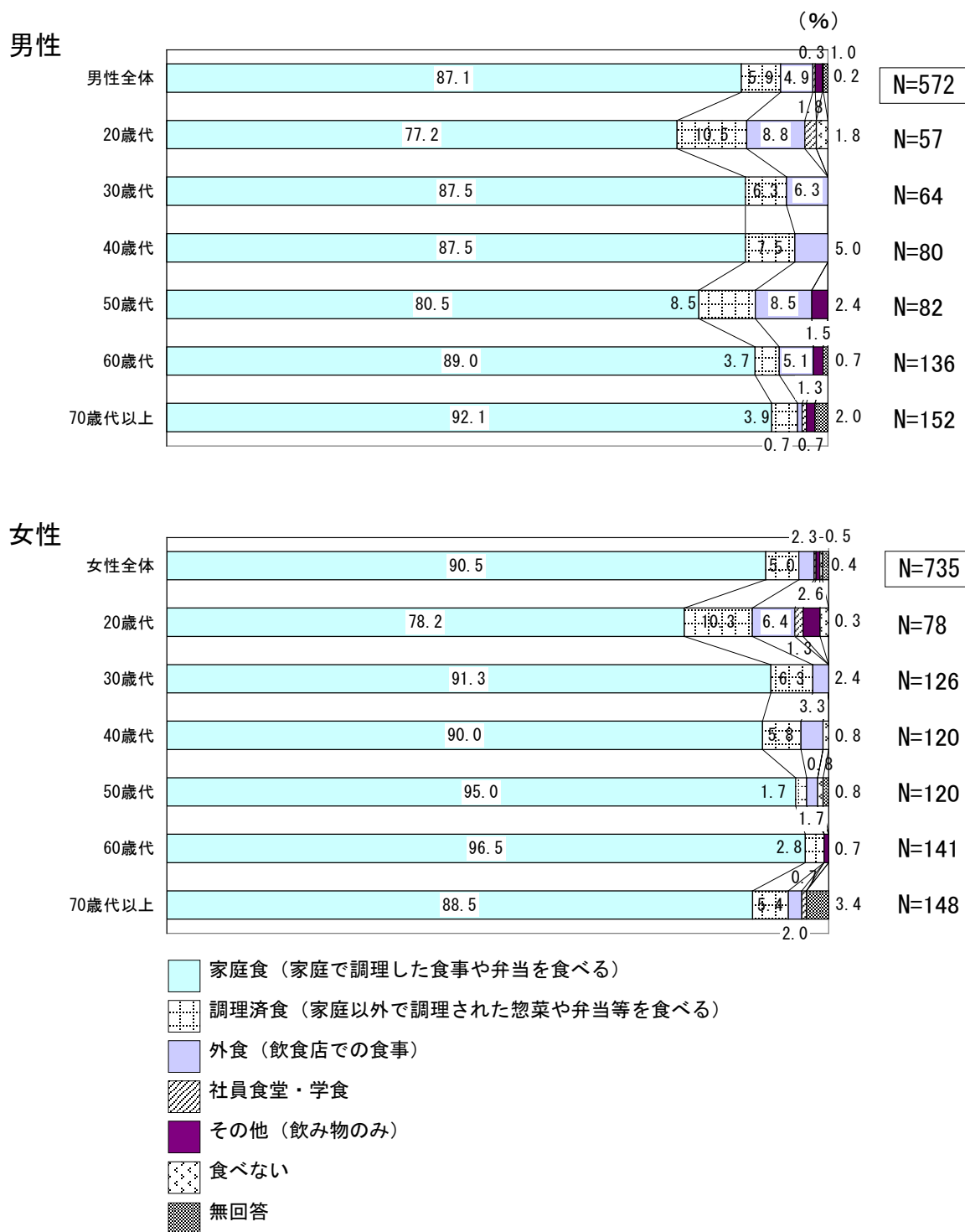
「昼食」は20～50歳代の男性の半数以上が「調理済食」または「外食」を利用している。その他、約2割が「社員食堂・学食」を利用している。





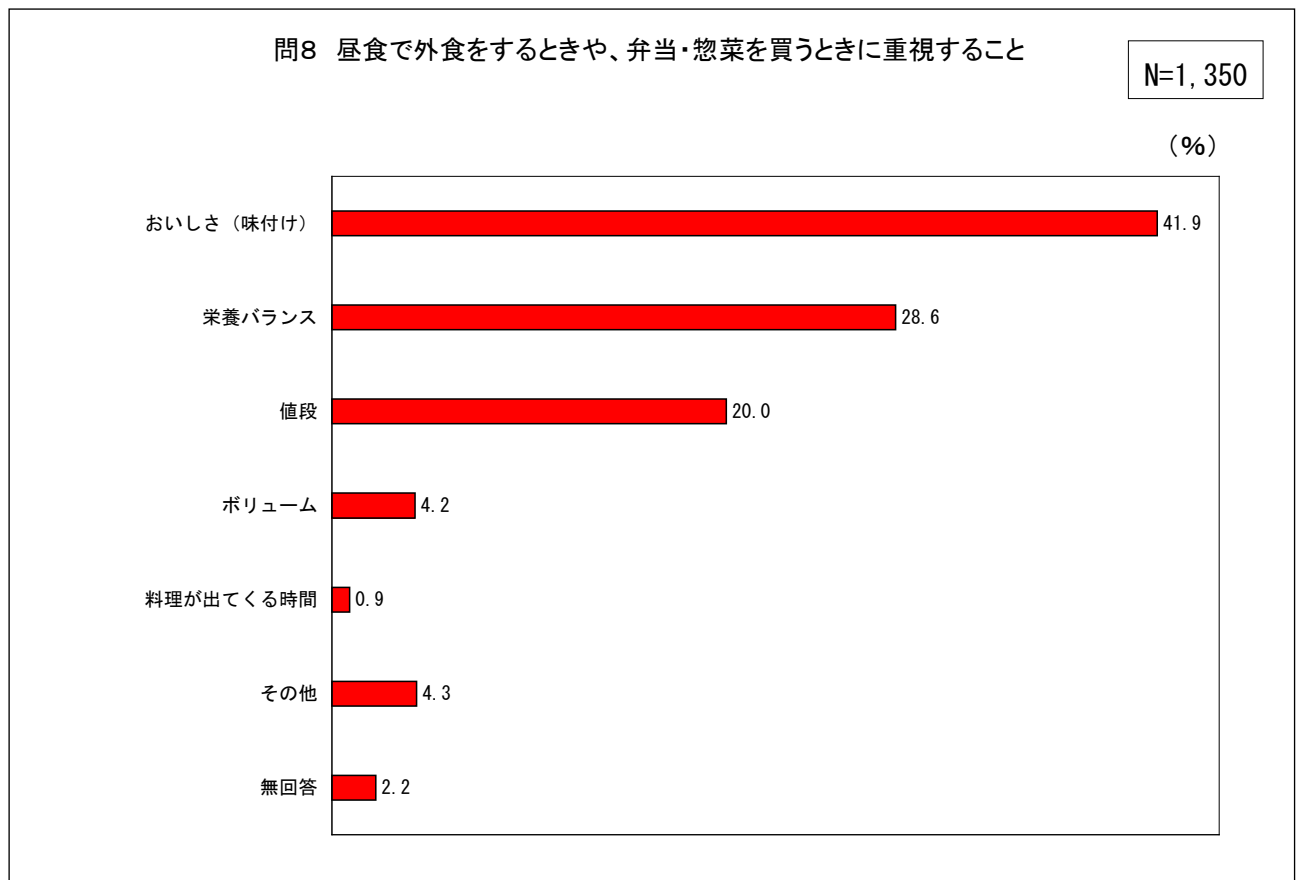
## ■ 「平日の食事について 夕食」 クロス集計 性別・年齢別

30歳代以降では、8割以上が家庭食を食べている。



**問8 あなたは昼食で外食をするときや、弁当・惣菜を買うとき、何を最も重視して選びますか。（〇はひとつ）**

「おいしさ」が全体の4割と最も多く、ついで「栄養バランス」「値段」となっている。



**<問8 その他の記述>**

- ・塩分を取り過ぎない
- ・食品添加物
- ・食物アレルギー
- ・手軽さ
- ・外食はしない

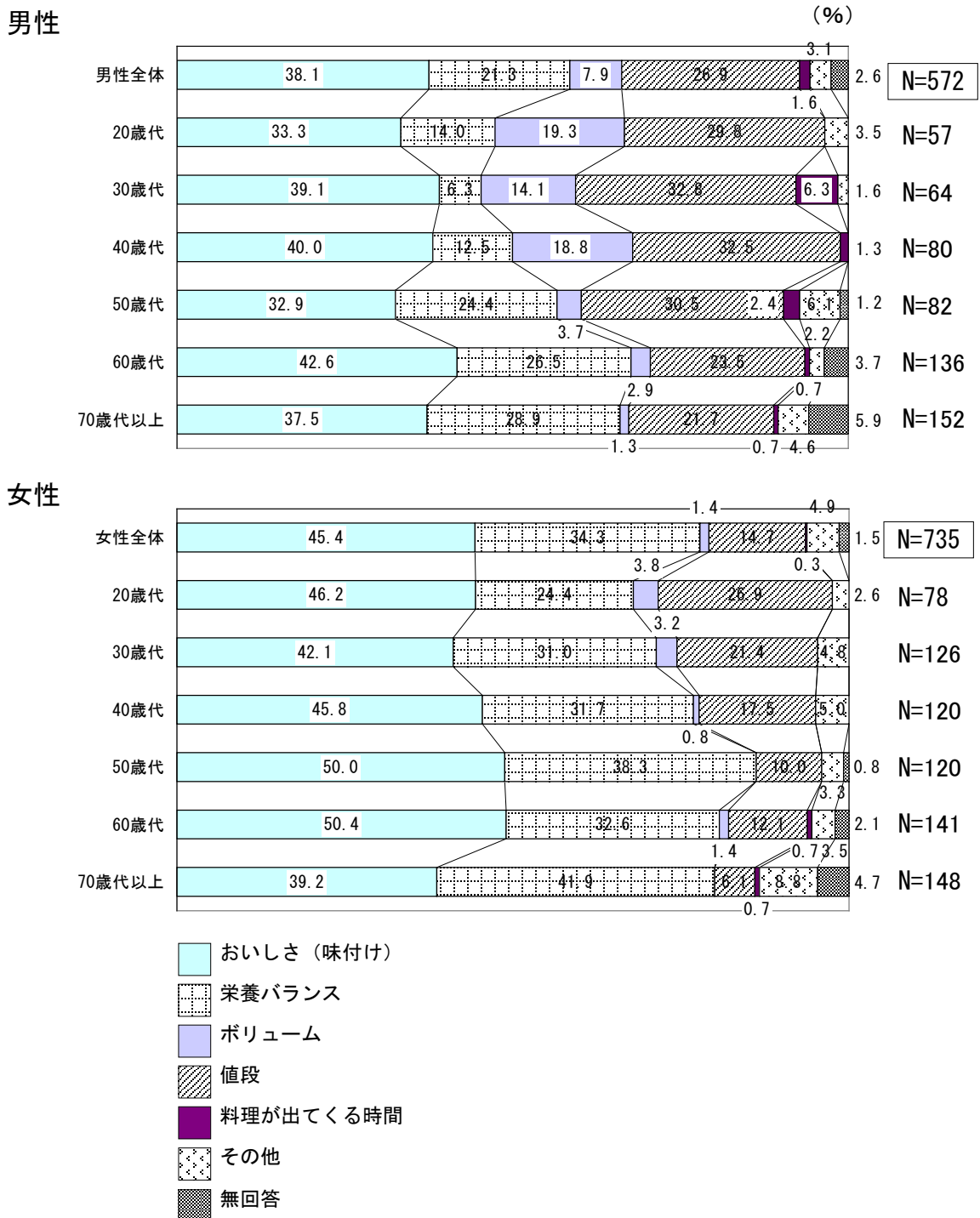
■ 「昼食で外食をするときや、弁当・惣菜を買うときに重視すること」  
クロス集計 性別・年齢別

70歳以上の女性を除いて、全ての年代、男性、女性において「おいしさ」が最も多くなっている。

男性は「栄養バランス」が年齢が高くなるほど多くなっているが、「ボリューム」は年齢が高くなるにつれて少なくなっている。

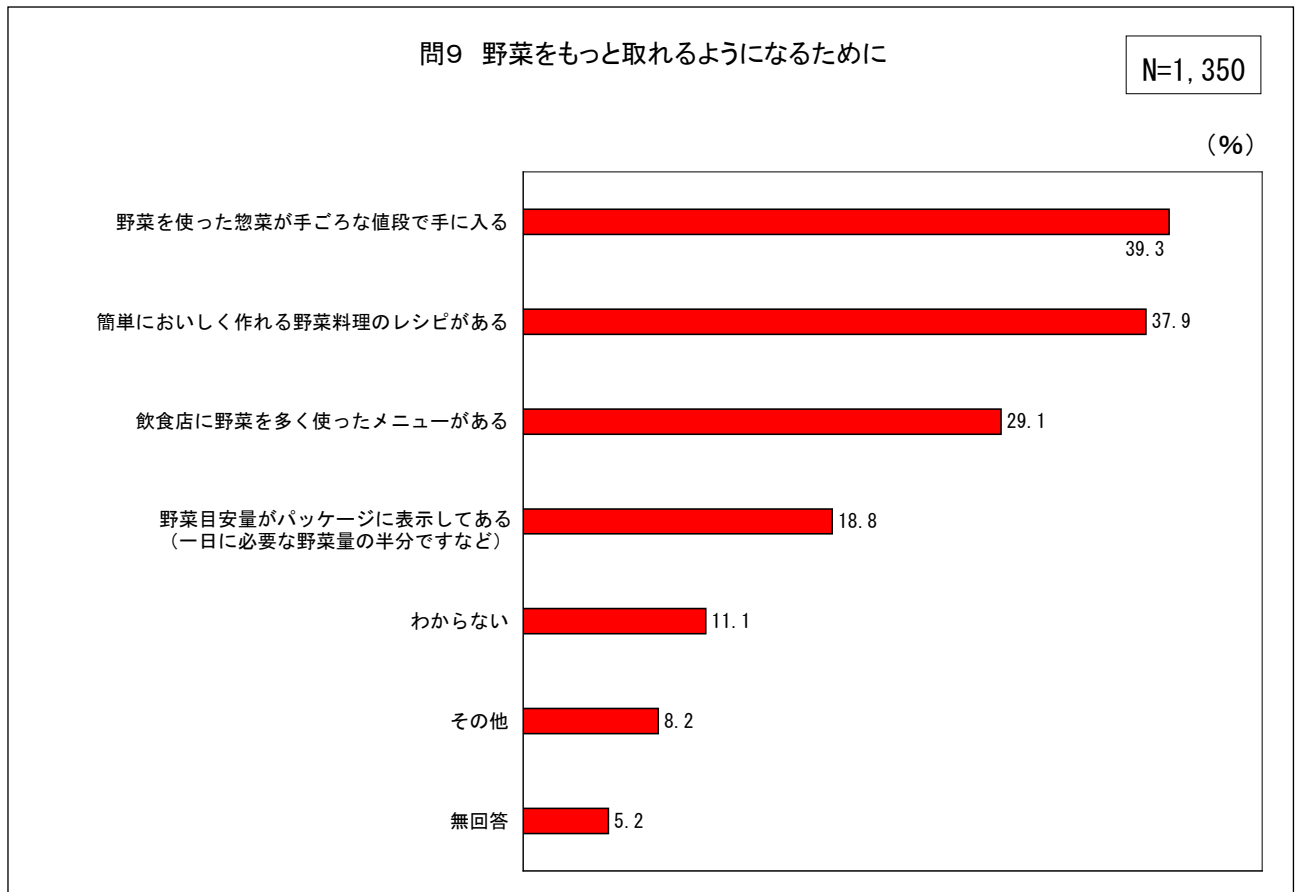
女性は「ボリューム」に対してはほとんど重視していないが、「栄養バランス」については全年代で重視していることがわかる。

また、「値段」については男性は全ての年代で重視しているが、女性は年齢が高くなるにつれて重視しなくなっている。



### 問9 どうしたら、野菜をもっと取れるようになると思いますか。（〇はいくつでも）

「野菜を使った惣菜が手ごろな値段で手に入る」が約4割で最も多く、ついで「簡単においしく作れる野菜料理のレシピがある」となっている。



#### <問9 その他の記述>

- ・少量で色々な野菜がパックされているものがあると良い
- ・野菜ジュースや青汁をとる
- ・安心、安全な野菜が手ごろな値段で手に入る
- ・野菜が安価で購入できる
- ・おいしいソースやドレッシングがある
- ・家庭菜園で野菜を作る

■ 「野菜をもっと取れるようになるために」 クロス集計 性別・年齢別

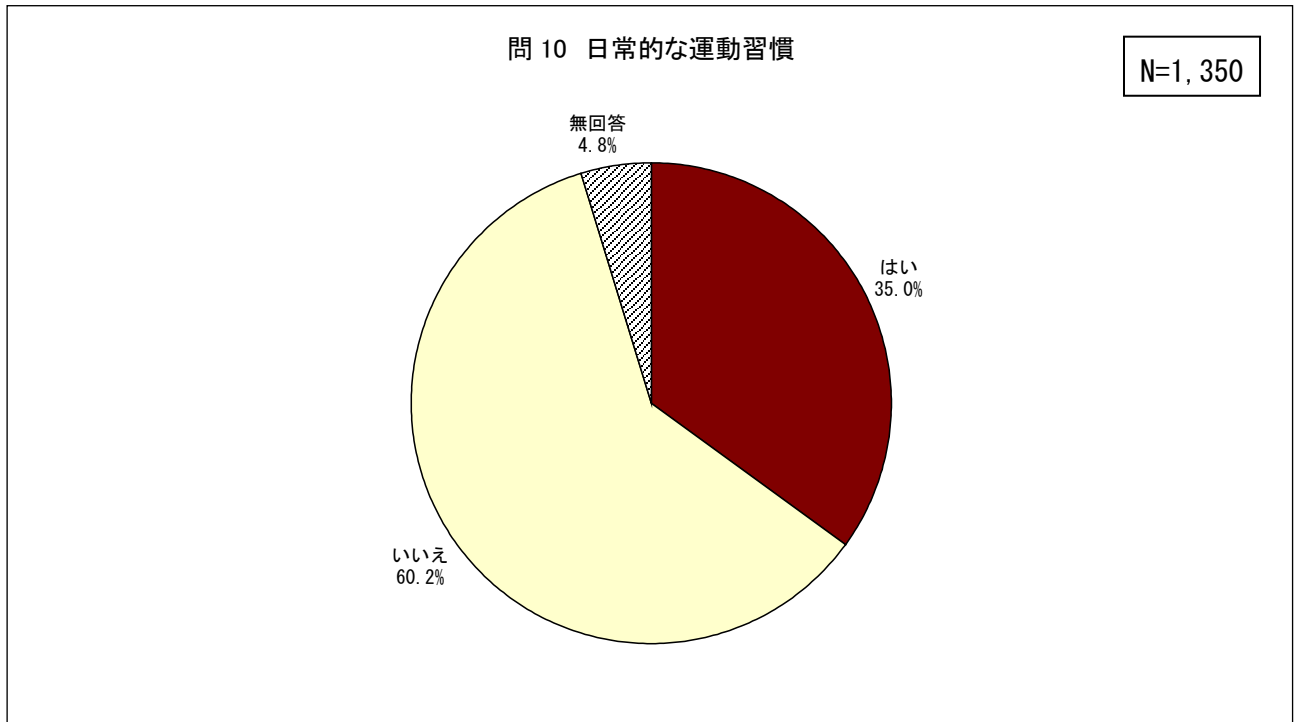
男性は20～60歳代まで「野菜を使った惣菜が手ごろな値段で手に入る」が最も多くなっているが、女性は20～60歳代まで「簡単においしく作れる野菜料理のレシピがある」が最も多くなっている。

	全体（人）	飲食店に野菜を多く使ったメニューがある	野菜を使った惣菜が手ごろな値段で手に入る	野菜目分量がパッケージに表示してある（一日に必要な野菜量の半分ですなど）	簡単なおいしく作れる野菜料理のレシピがある	わからない	その他	無回答
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	28.7	38.4	14.7	24.5	16.3	8.2	5.3
20歳代	57	28.1	56.1	28.1	12.3	24.6	7.0	0.0
30歳代	64	31.3	51.6	14.1	21.9	9.4	9.4	0.0
40歳代	80	36.3	43.8	16.3	22.5	10.0	5.0	1.3
50歳代	82	41.5	39.0	12.2	24.4	18.3	4.9	2.4
60歳代	136	31.6	33.1	16.2	22.8	14.7	8.1	8.8
70歳代以上	152	14.5	27.6	9.2	32.9	19.7	11.8	9.9
女性 全体	733	29.7	40.9	22.8	48.6	7.1	7.6	4.8
20歳代	78	35.9	41.0	24.4	42.3	7.7	6.4	0.0
30歳代	126	33.3	42.1	27.0	50.8	5.6	8.7	0.0
40歳代	120	32.5	44.2	24.2	45.8	8.3	10.0	2.5
50歳代	120	38.3	48.3	25.8	55.0	5.0	6.7	4.2
60歳代	141	28.4	34.0	22.0	61.7	7.8	2.8	5.7
70歳代以上	148	15.5	37.8	15.5	34.5	8.1	10.8	12.8

あなたの運動習慣についておうかがいします。

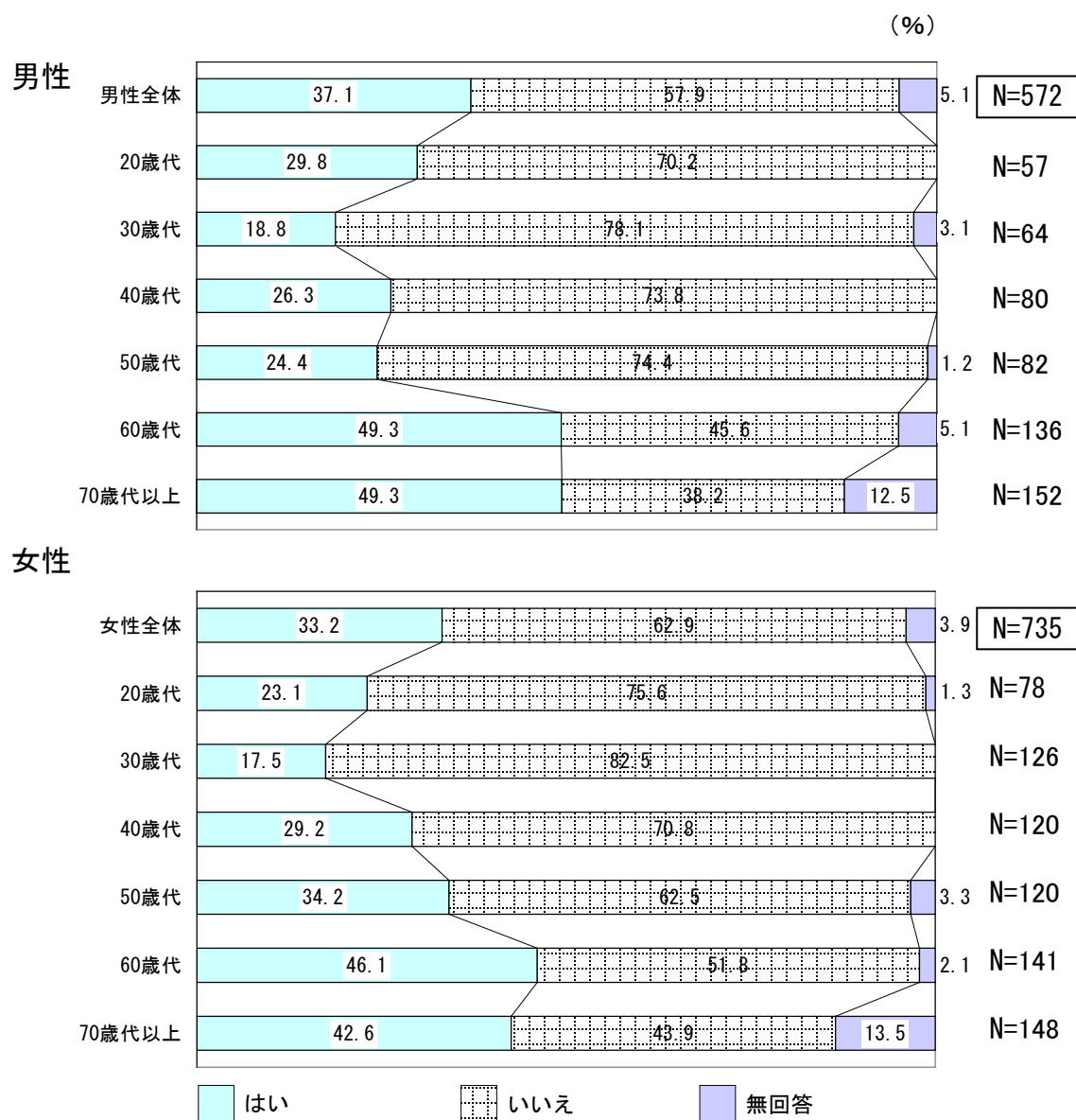
問 10 あなたは日常的に運動する習慣がありますか。(〇はひとつ)  
(1日30分以上 かつ 週2日以上運動する習慣が1年以上続いていますか)

「いいえ」が約6割である。



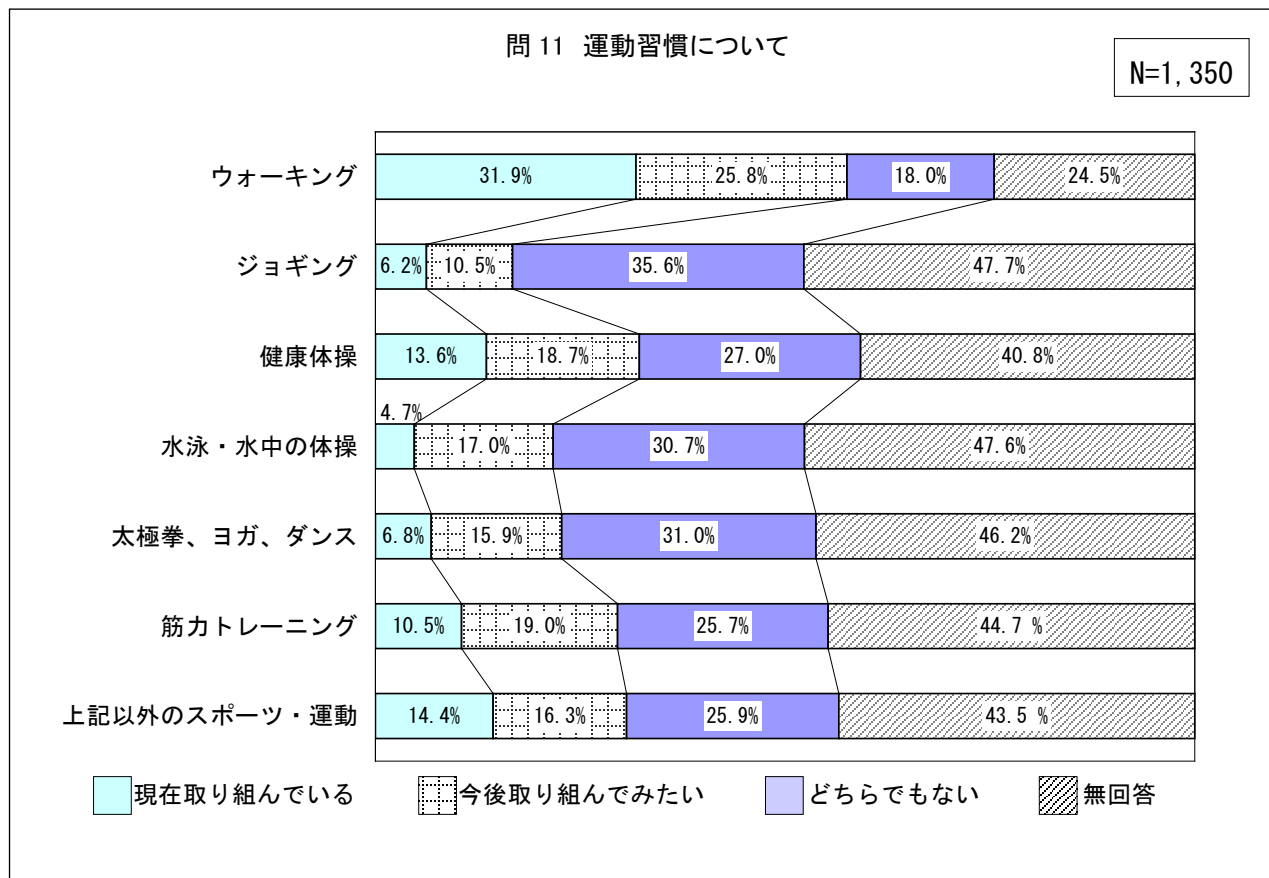
## ■ 「日常的な運動習慣」 クロス集計 性別・年齢別

「日常的に運動する習慣がある」は男女とも60歳代が最も多く、男性では約半数を占めている。逆に、男女とも30歳代が最も少なく、2割を下回っている。



問 11 あなたの運動習慣についてお聞きします。あてはまるものに○をしてください。  
(○はいくつでも)

「現在取り組んでいる」と「今後取り組んでみたい」がともに最も多いのが「ウォーキング」である。「現在取り組んでいる」が最も少ないのは「水泳・水中の体操」である。



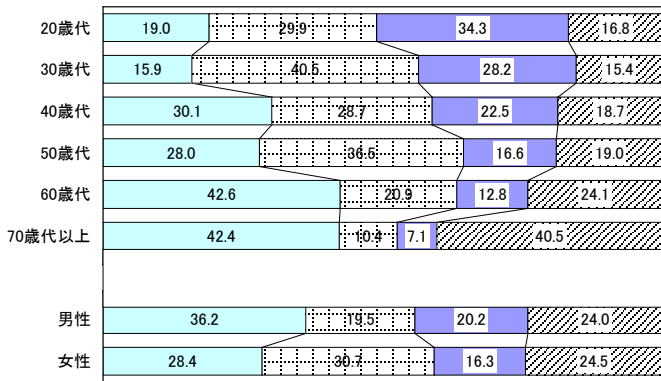


## ■ 「運動習慣について」 クロス集計 年齢別・性別

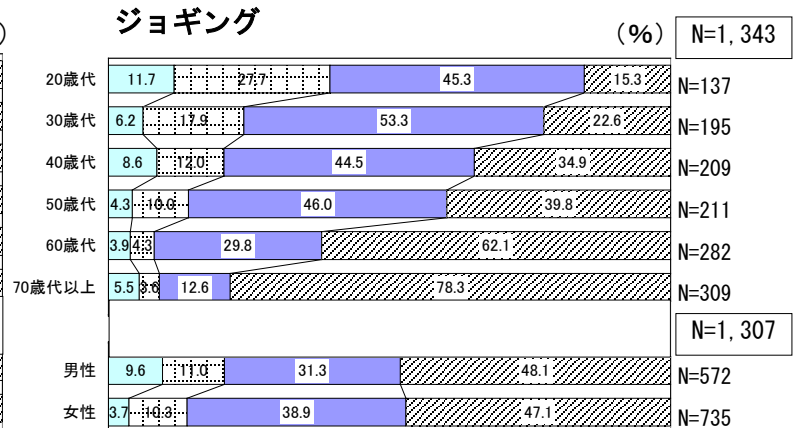
全ての年代、男性、女性において「ウォーキング」が最も多く、性別では男性の方が多くなっている。

また、どの運動においても年齢が若くなるほど「今後取り組んでみたい」が多くなっている傾向がある。

### ウォーキング (%)

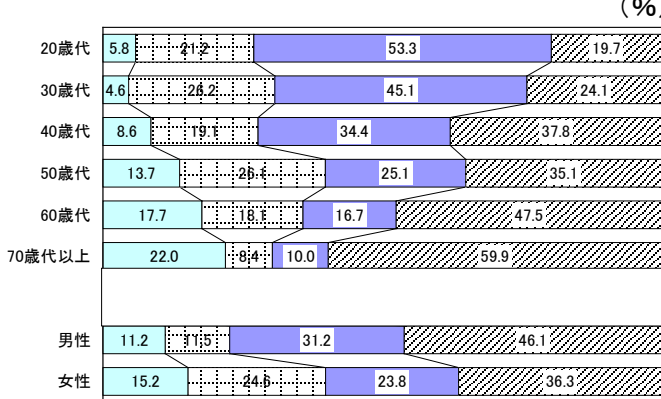


### ジョギング (%)

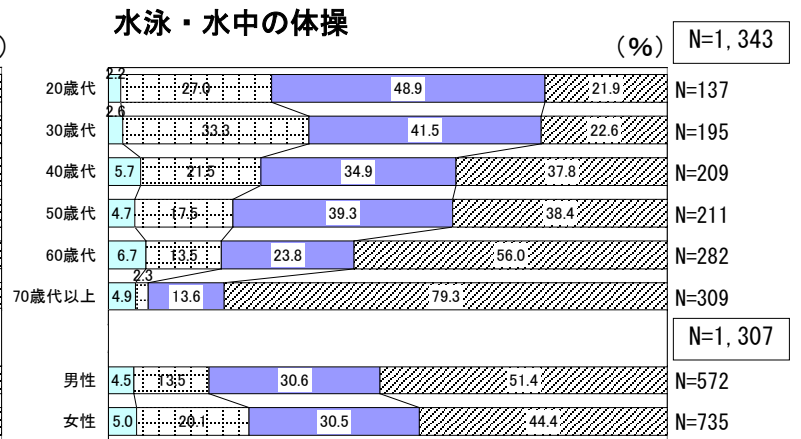


現在取り組んでいる
  今後取り組んでみたい
  どちらでもない
  無回答

### 健康体操 (%)



### 水泳・水中の体操 (%)

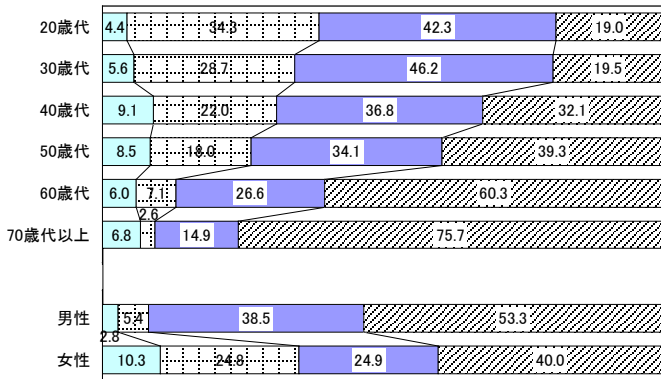


現在取り組んでいる
  今後取り組んでみたい
  どちらでもない
  無回答

■ 「運動習慣について」 クロス集計 年齢別・性別

太極拳、ヨガ、ダンス

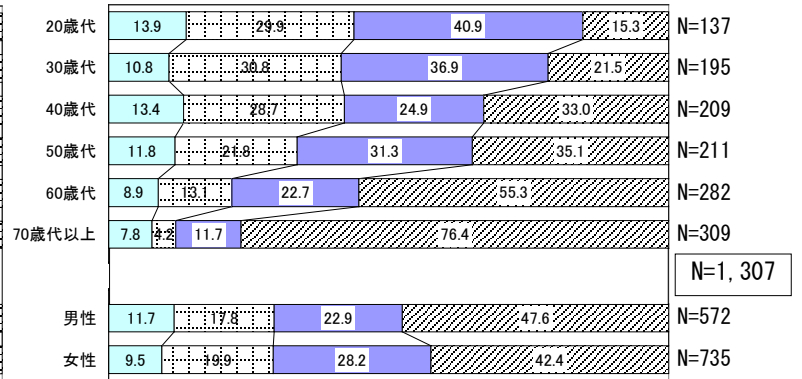
(%)



現在取り組んでいる 今後取り組んでみたい どちらでもない 無回答

筋力トレーニング

(%)

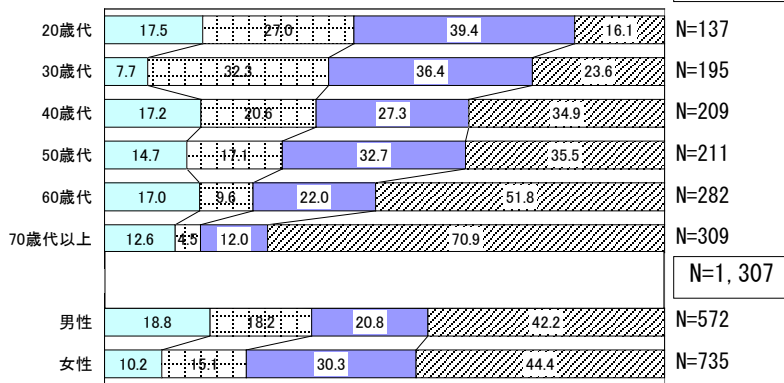


N=1,343

N=1,307

上記以外のスポーツ・運動

(%)



N=1,343

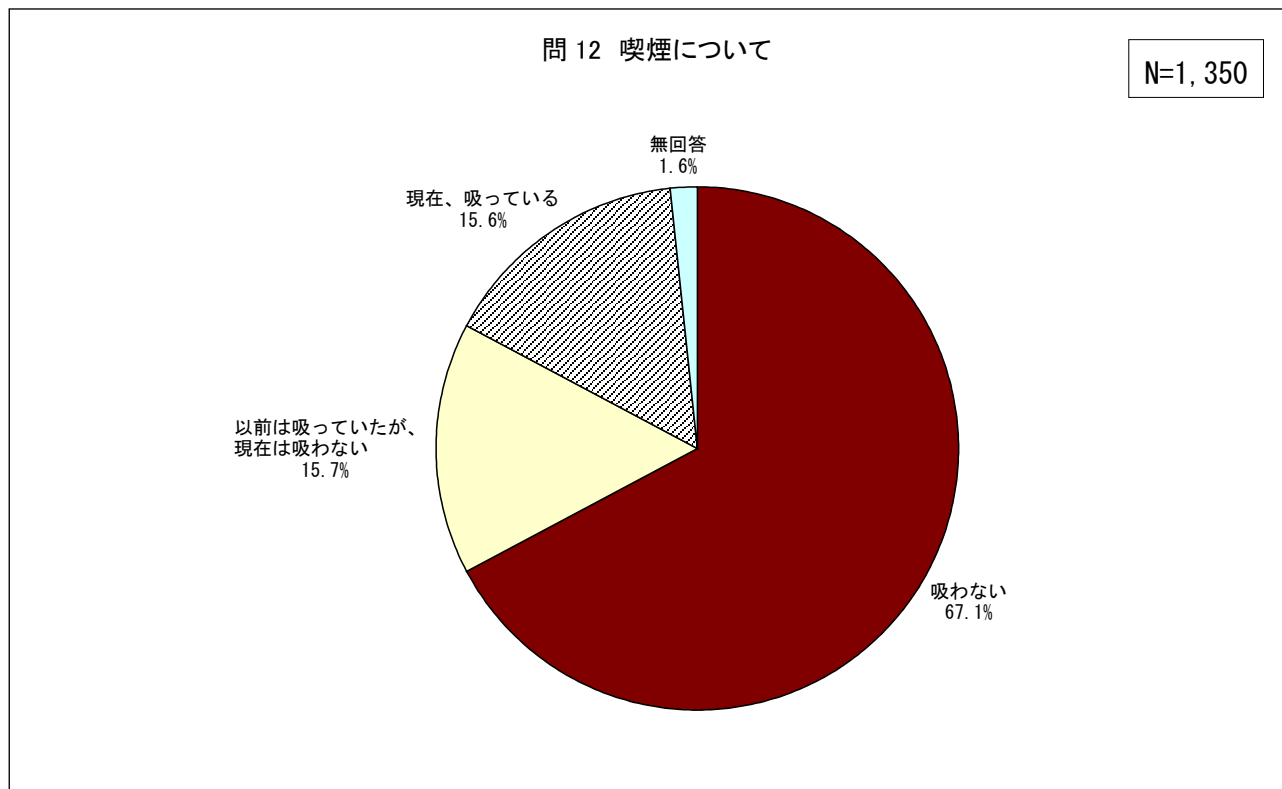
N=1,307

現在取り組んでいる 今後取り組んでみたい どちらでもない 無回答

タバコについておうかがいします。

問12 あなたはタバコを吸いますか。(〇はひとつ)

「吸わない」が7割近くになっている。「以前は吸っていたが、現在は吸わない」と合わせると約8割となっている。

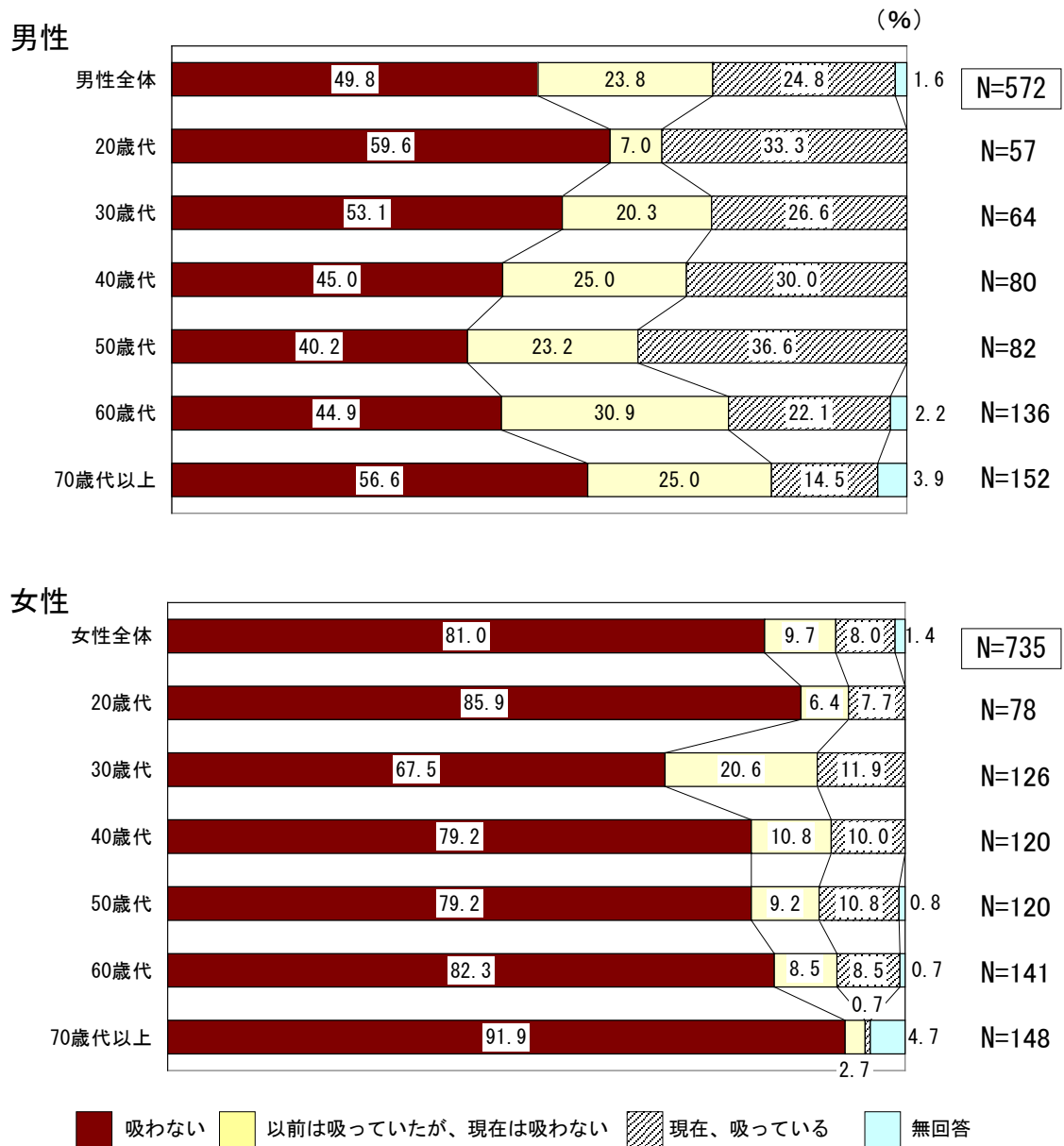


## ■ 「喫煙について」 クロス集計 性別・年齢別

全ての年代、男性、女性において「吸わない」が最も多くなっている。男性に比べて女性のほうが多い。

また、男性は20歳代と70歳代が「吸わない」が他の年齢に比べて最も多く、50歳代が「現在吸っている」が他の年齢に比べて最も多い。

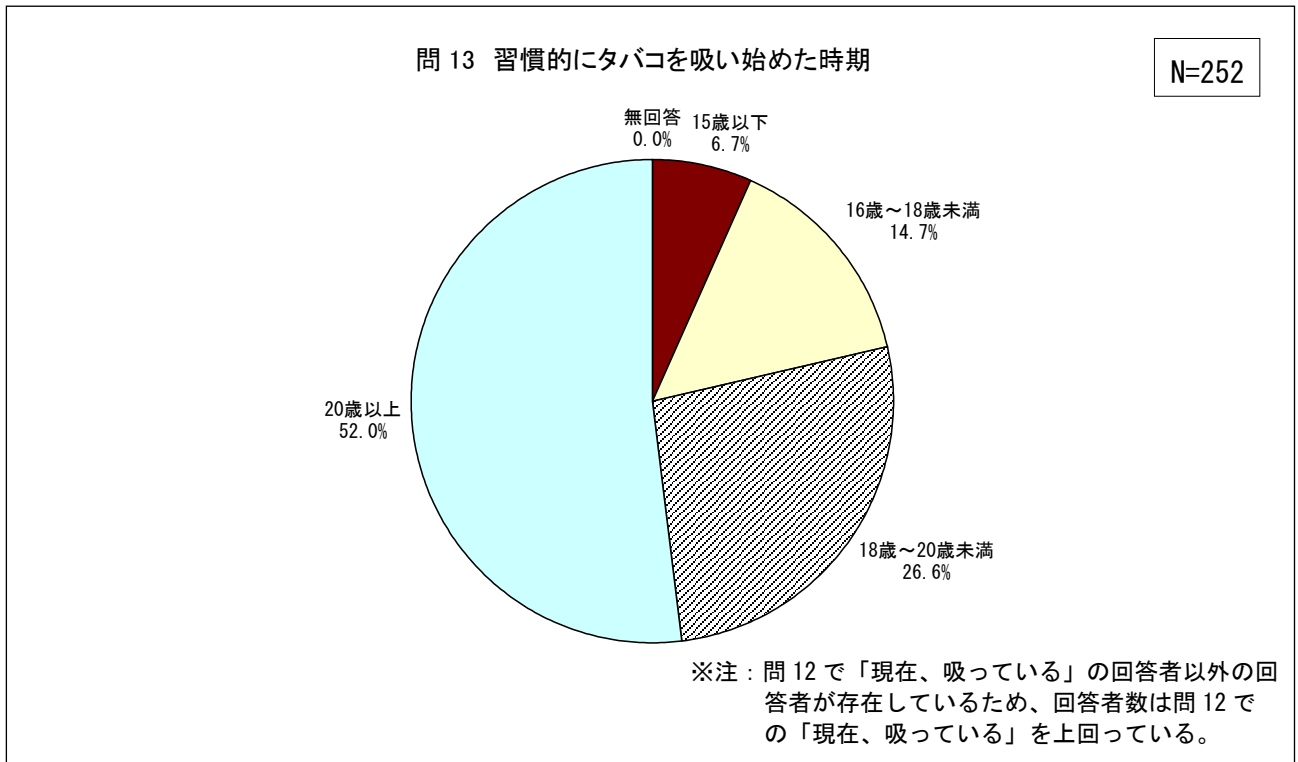
女性は30歳代が「以前は吸っていたが、現在は吸わない」が約2割とほかの年代に比べて多い。また、20～60歳代には約1割前後の喫煙者が分布している。



(問12で「現在、吸っている」を選択した回答者に)

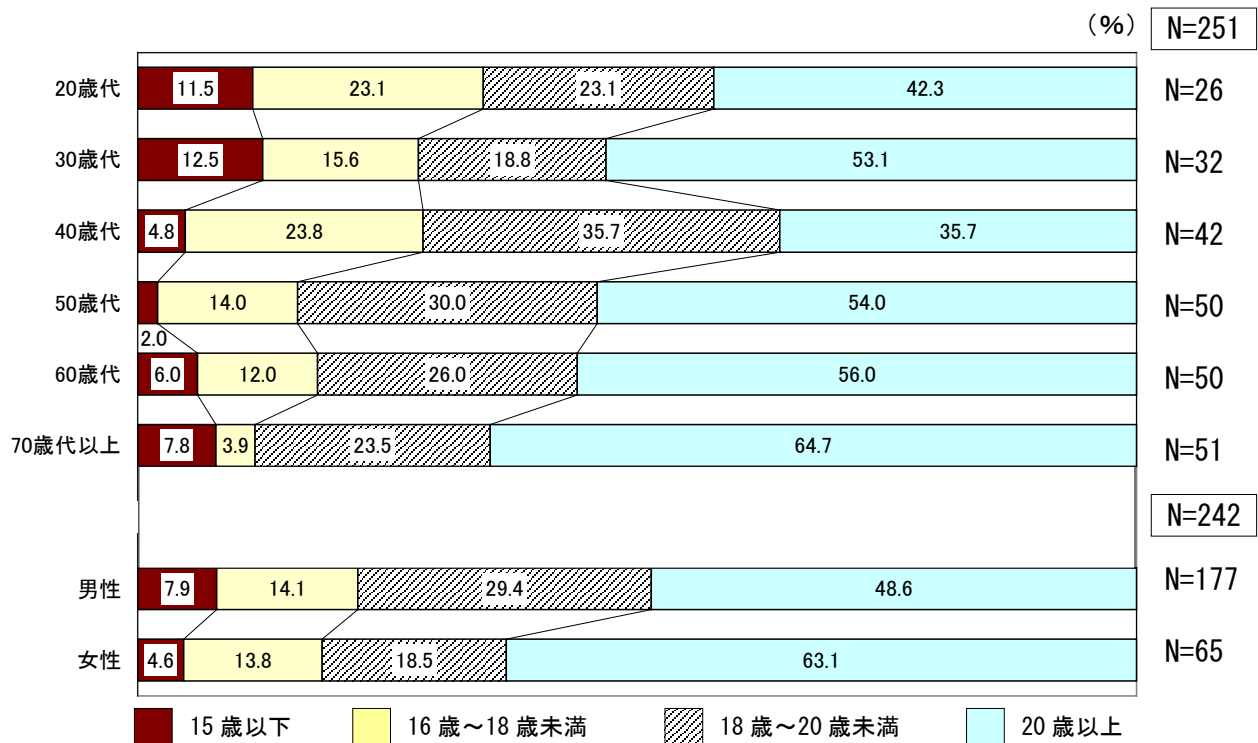
問13 習慣的にタバコを吸い始めたのはいつですか。(〇はひとつ)

「20歳以上」が約6割であるが、「15歳以下」が約1割程度いることが注目である。



■ 「習慣的にタバコを吸い始めた時期」 クロス集計 年齢別・性別

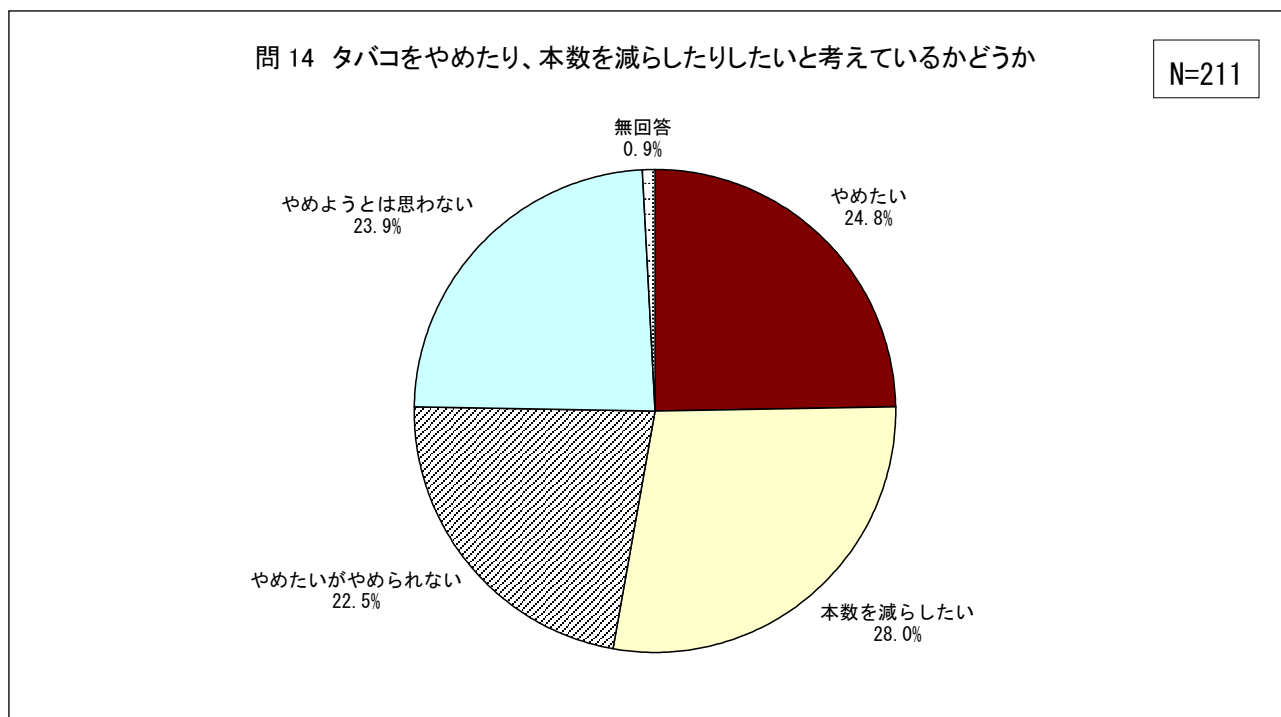
「20歳未満」と「20歳以上」でほぼ半数に2分割されている。



(問12で「現在、吸っている」を選択した回答者に)

問14 タバコをやめたり、本数を減らしたりしたいと考えていますか。(〇はひとつ)

「やめたい」が約4分の1であり、「本数を減らしたい」と合わせると半数を超えている。

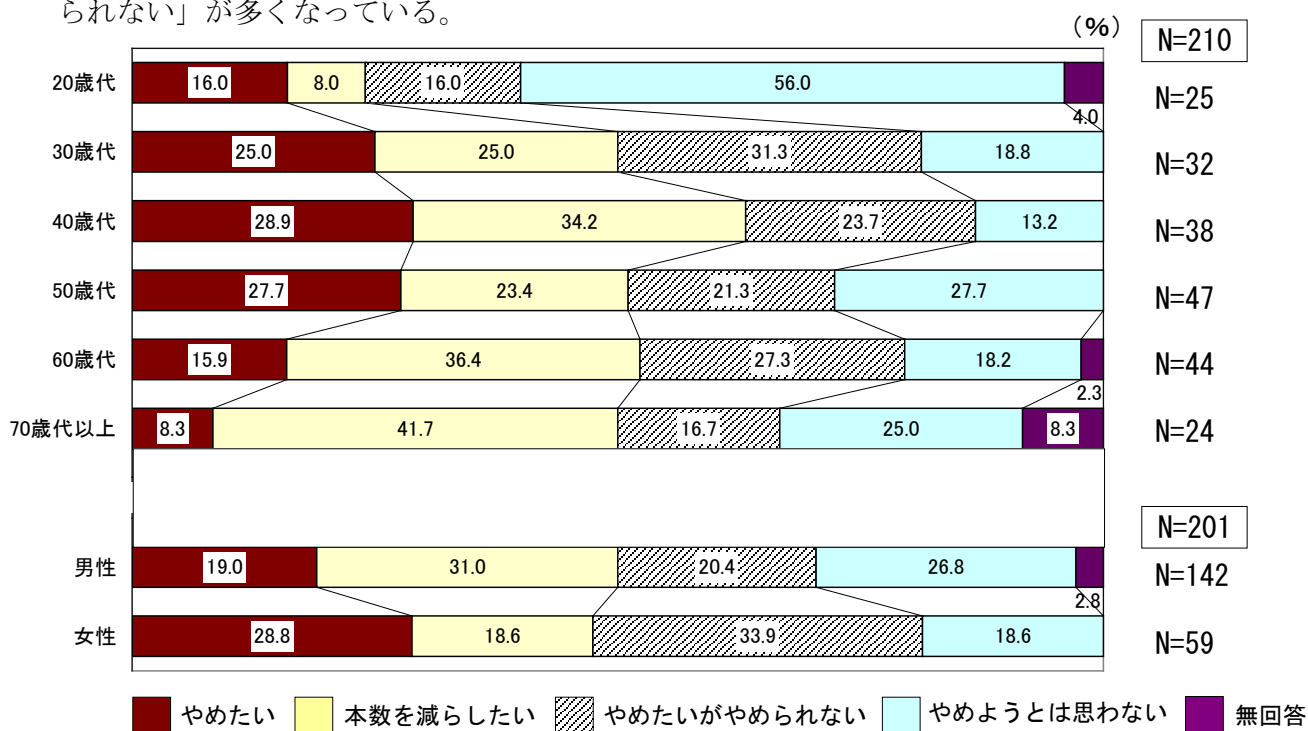


■ 「タバコをやめたり、本数を減らしたりしたいと考えているかどうか」  
クロス集計 年齢別・性別

全体の傾向として、30～70歳代以上は8割前後が「やめたい」意志を持っている。

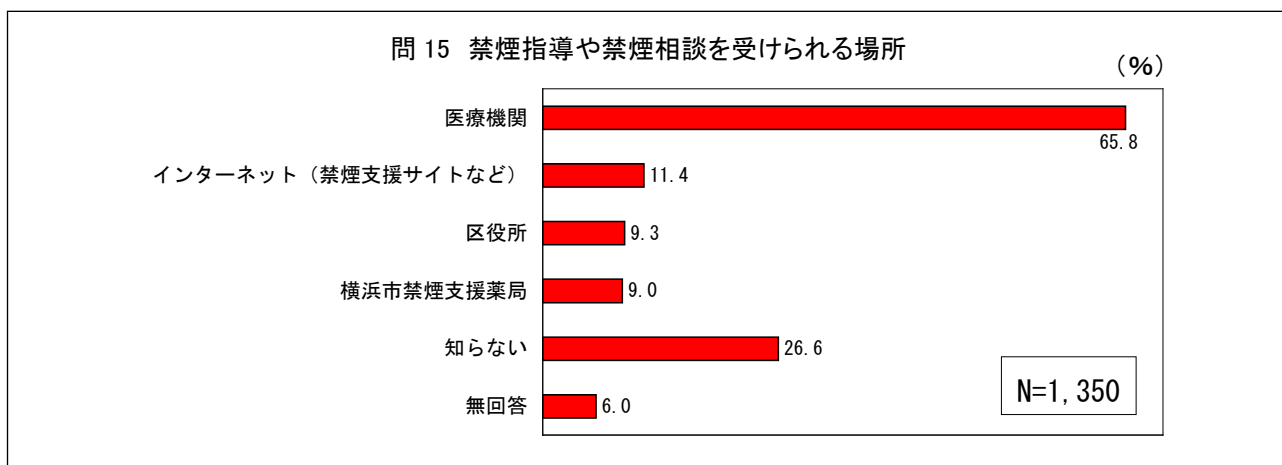
20歳代は「やめようと思わない」が最も多い。

性別では男性は「本数を減らしたい」が最も多いが、女性は「やめたい」と「やめたいがやめられない」が多くなっている。



問 15 次の場所で、禁煙指導や禁煙相談を受けられる事をご存じですか。  
 知っているものに○をしてください。吸わない方も一般知識としてお答えください。  
 (○はいくつでも)

6割以上が「医療機関」を知っている。



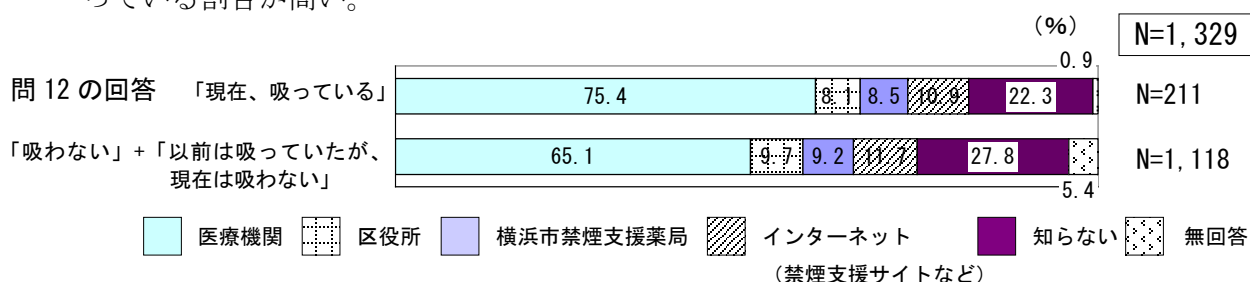
### 「禁煙指導や禁煙相談を受けられる場所」 クロス集計 年齢別・性別

全ての年代、男性、女性において「医療機関」が最も多くなっている。  
 他の年齢に比べて20歳代は「インターネット (禁煙支援サイトなど)」が多い。

	全体 (人)	医療機関 (%)	区役所 (%)	横浜市禁煙支援薬局 (%)	ト(インターネット禁煙支援サイトなど) (%)	知らない (%)	無回答 (%)
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	62.5	11.0	9.8	11.2	30.6	4.9
20歳代	57	64.9	3.5	12.3	21.1	28.1	3.5
30歳代	64	71.9	10.9	4.7	15.6	25.0	3.1
40歳代	80	68.8	8.8	10.0	16.3	31.3	0.0
50歳代	82	70.7	12.2	9.8	11.0	24.4	1.2
60歳代	136	61.0	11.8	9.6	11.0	35.3	2.2
70歳代以上	152	51.3	13.8	11.2	3.3	32.9	13.2
女性 全体	733	68.3	7.4	8.0	11.9	23.7	6.7
20歳代	78	65.4	7.7	6.4	23.1	30.8	1.3
30歳代	126	76.2	8.7	4.8	16.7	22.2	0.8
40歳代	120	72.5	5.8	3.3	11.7	24.2	1.7
50歳代	120	76.7	7.5	12.5	14.2	17.5	5.0
60歳代	141	72.3	5.0	7.1	6.4	22.0	5.7
70歳代以上	148	49.3	9.5	12.8	5.4	27.7	20.9

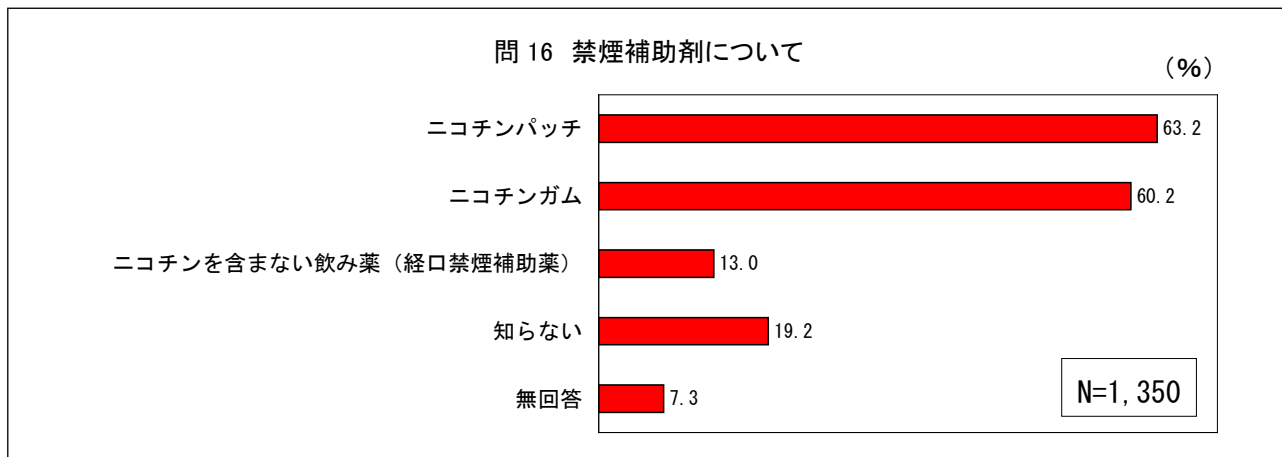
### 「禁煙指導や禁煙相談を受けられる場所」 問 12 とのクロス集計

問 12 のタバコを吸うかどうかの設問に対して「現在、吸っている」の回答者のほうが知っている割合が高い。



問 16 禁煙を試みる際は、禁煙補助剤が有効です。知っているものに○をしてください。吸わない方も一般知識としてお答えください。（○はいくつでも）

「ニコチンパッチ」、「ニコチンガム」が多い。



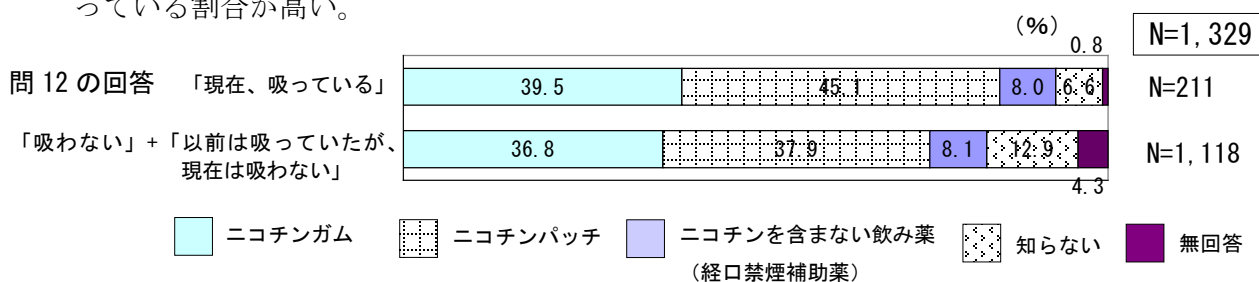
■ 「禁煙補助剤について」 クロス集計 年齢別・性別

若い年代ほど知っている割合が高い。

	全体 (人)	ニコチンガム (%)	ニコチンパッチ (%)	ニコチンを含まない飲み薬 (経口禁煙補助薬) (%)	知らない (%)	無回答 (%)	
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
男性 全体	571	55.3	55.5	11.4	25.2	7.5	
20歳代	57	77.2	73.7	21.1	14.0	5.3	
	30歳代	64	81.3	71.9	17.2	9.4	3.1
	40歳代	80	78.8	87.5	20.0	8.8	0.0
	50歳代	82	64.6	73.2	9.8	18.3	0.0
	60歳代	136	44.9	48.5	4.4	35.3	4.4
	70歳代以上	152	28.3	21.7	7.9	39.5	21.1
女性 全体	733	64.3	69.3	13.5	14.6	7.1	
20歳代	78	85.9	87.2	21.8	5.1	1.3	
	30歳代	126	81.7	91.3	15.9	3.2	0.8
	40歳代	120	74.2	79.2	15.0	11.7	2.5
	50歳代	120	69.2	80.0	15.0	7.5	3.3
	60歳代	141	57.4	65.2	7.1	19.1	5.7
	70歳代以上	148	32.4	28.4	10.8	33.1	23.6

■ 「禁煙補助剤について」 問 12 とのクロス集計

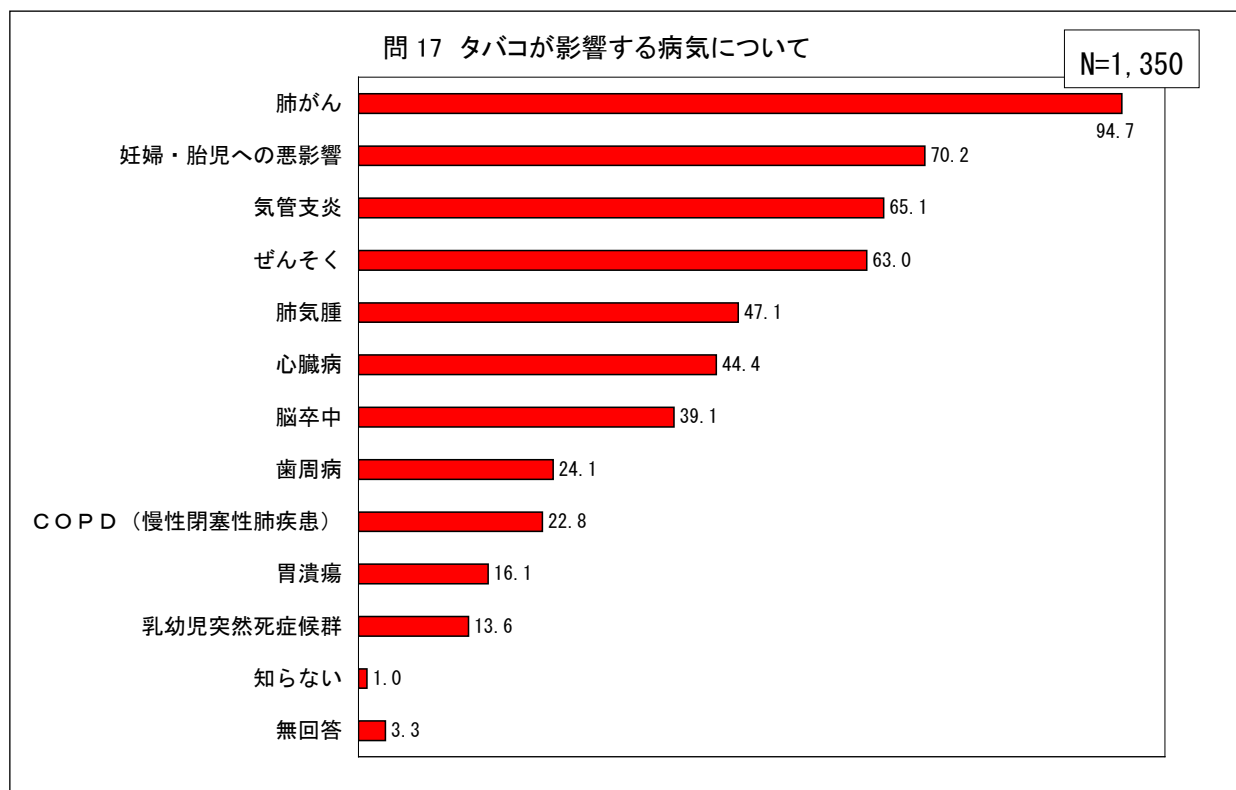
問 12 のタバコを吸うかどうかの設問に対して「現在、吸っている」の回答者のほうが知っている割合が高い。





問 17 次の病気は全てタバコが影響しています。影響があると知っていたものに○を  
してください。（○はいくつでも）

「肺がん」が9割以上で最も多く、ついで「妊婦・胎児への悪影響」「気管支炎」「ぜんそく」となっている。



■ 「タバコが影響する病気について」 クロス集計 性別・年齢別

(%)

全ての年代、男性、女性において「肺がん」が最も多く、ついで「妊婦・胎児への悪影響」、「気管支炎」、「ぜんそく」が多くなっている。

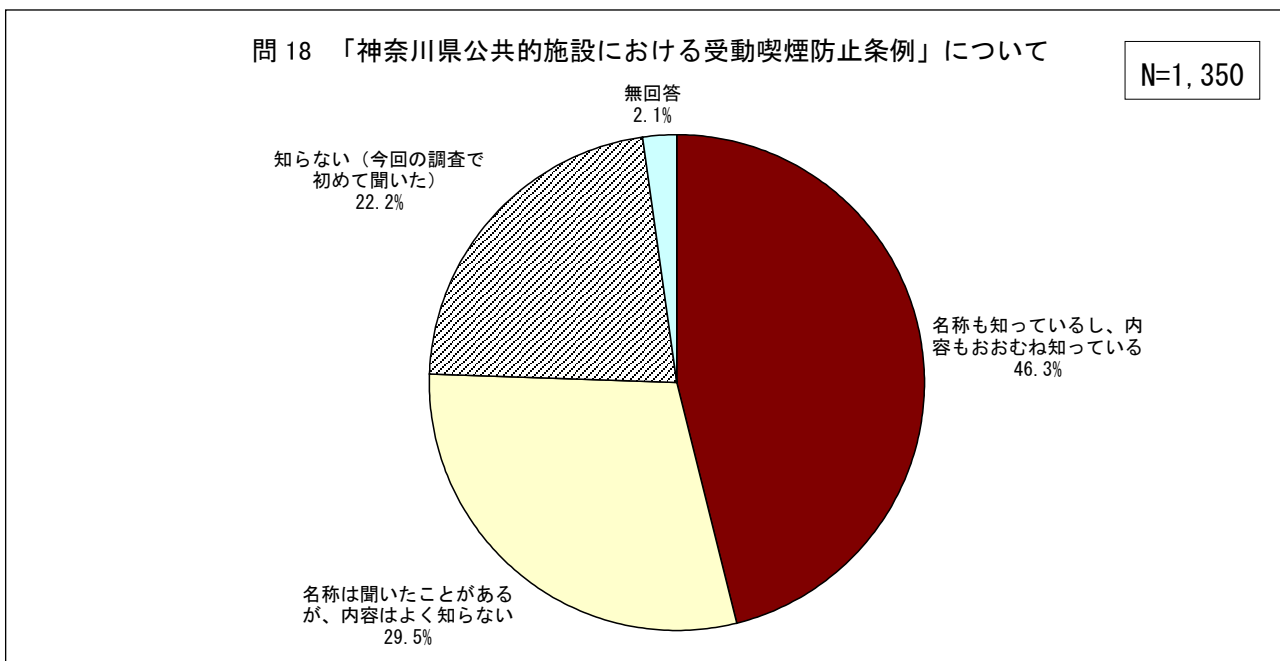
「妊婦・胎児への悪影響」は女性が多い。

	全体 (人)	肺がん	ぜんそく	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	歯周病	乳幼児突然死症候群	肺気腫	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	妊婦・胎児への悪影響	知らない	無回答	
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
男性 全体	571	94.0	62.2	65.5	49.0	41.9	20.5	23.8	8.4	46.9	18.0	58.7	1.6	3.2	
女性	20歳代	57	98.2	71.9	71.9	40.4	47.4	22.8	43.9	12.3	47.4	21.1	73.7	1.8	0.0
	30歳代	64	98.4	54.7	73.4	31.3	37.5	14.1	26.6	10.9	50.0	21.9	79.7	0.0	1.6
	40歳代	80	98.8	58.8	65.0	52.5	43.8	17.5	26.3	16.3	52.5	22.5	73.8	1.3	0.0
	50歳代	82	98.8	70.7	74.4	54.9	51.2	25.6	30.5	11.0	57.3	12.2	63.4	0.0	0.0
	60歳代	136	94.1	62.5	64.0	55.9	43.4	26.5	19.1	4.4	43.4	16.9	57.4	1.5	2.2
	70歳代以上	152	85.5	58.6	56.6	48.7	34.2	15.8	14.5	3.9	40.1	17.1	34.9	3.3	9.2
女性 全体	733	95.6	64.1	65.9	41.2	36.7	12.4	24.4	17.5	47.6	26.1	79.9	0.5	3.3	
男性	20歳代	78	93.6	55.1	65.4	28.2	34.6	14.1	38.5	25.6	20.5	87.2	1.3	1.3	
	30歳代	126	99.2	69.8	67.5	36.5	37.3	18.3	33.3	41.3	20.6	94.4	0.8	0.0	
	40歳代	120	100.0	65.8	64.2	36.7	40.8	15.0	20.0	19.2	40.0	30.0	85.0	0.0	0.0
	50歳代	120	99.2	65.8	70.8	49.2	49.2	15.8	27.5	14.2	58.3	31.7	85.0	0.8	0.0
	60歳代	141	96.5	68.1	68.1	49.6	38.3	4.3	22.7	7.1	48.9	27.7	81.6	0.0	3.5
	70歳代以上	148	86.5	57.4	60.1	41.2	22.3	9.5	12.2	4.1	48.0	24.3	54.1	0.7	12.2

受動喫煙（※）についておうかがいします。

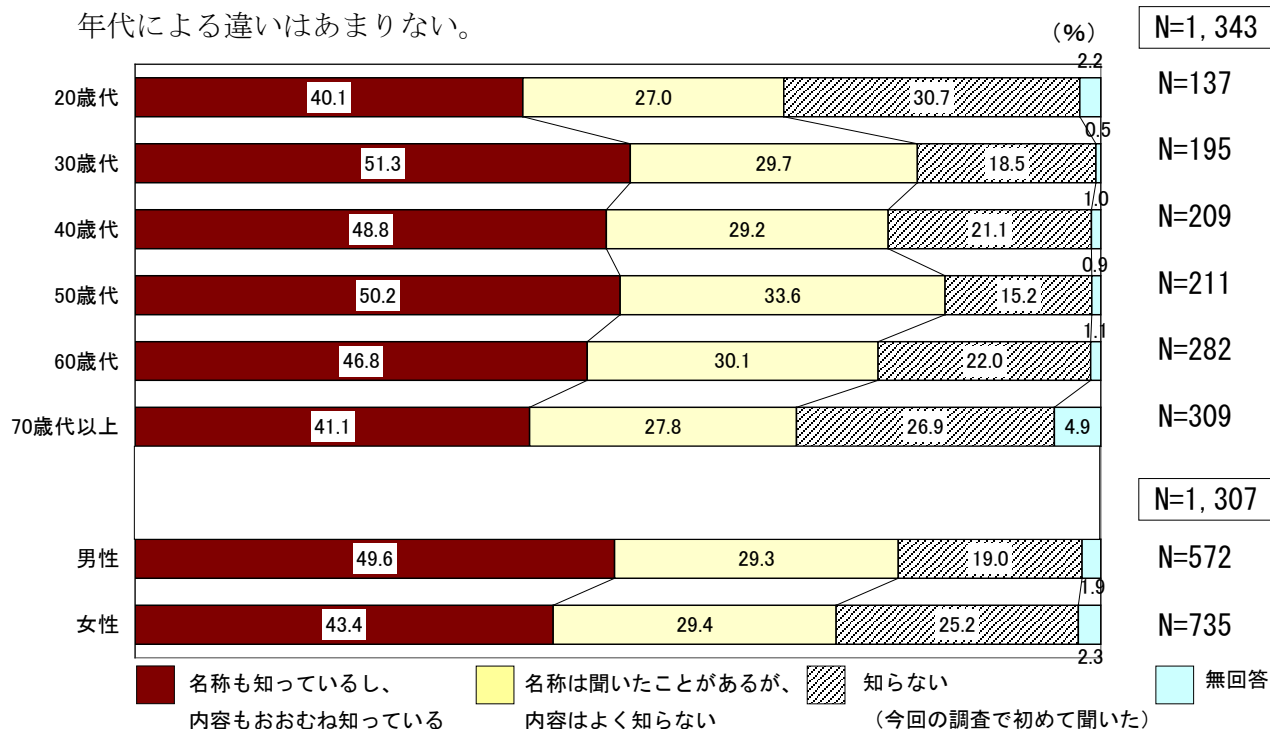
問 18 神奈川県が受動喫煙による健康への悪影響から住民を守るために制定した「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」※を知っていますか。  
（○はひとつ）

「名称も知っているし、内容もおおむね知っている」が5割近くになっている。



■ 「「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」について」  
クロス集計 年齢別・性別

年代による違いはあまりない。



※「受動喫煙」とはタバコを吸わない人が、自分の意思に関係なく屋内で他人のタバコの煙を吸わされることをいいます。

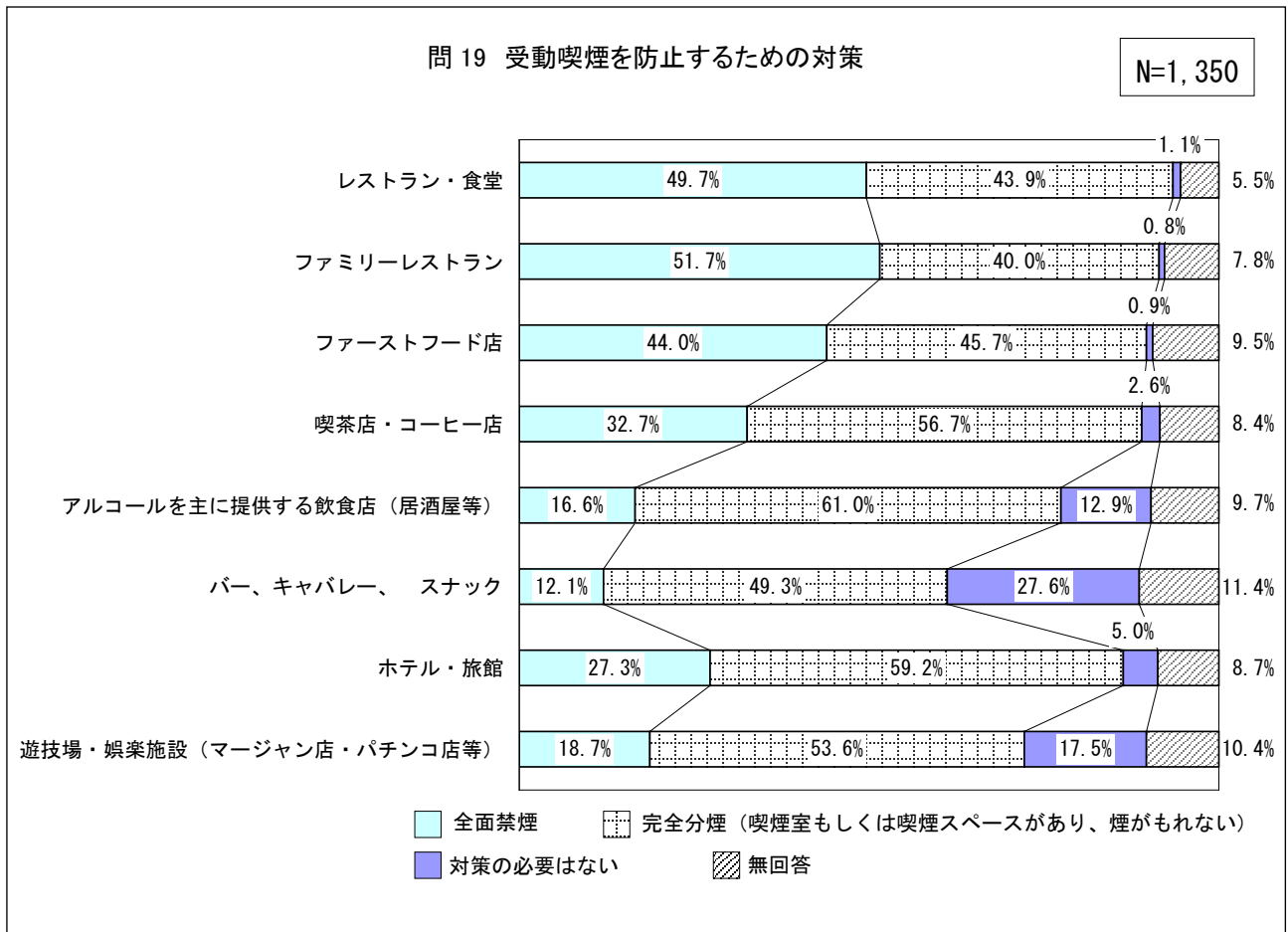
※「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」とは

不特定または多数の人が出入りすることができる空間(公共的空間)を有する施設(公共的施設)において、受動喫煙を防止するためのルールを定めた条例です。対象施設の種類によって、「禁煙」か「禁煙か分煙を選択」することになっています。(屋外や特定の人しか出入りしない住居・事務室などは対象外)

**問 19 次の公共的施設で受動喫煙を防止するために、どのような対策が必要と思いますか。それぞれについて、あなたの考えに最も近いものに○をしてください。**

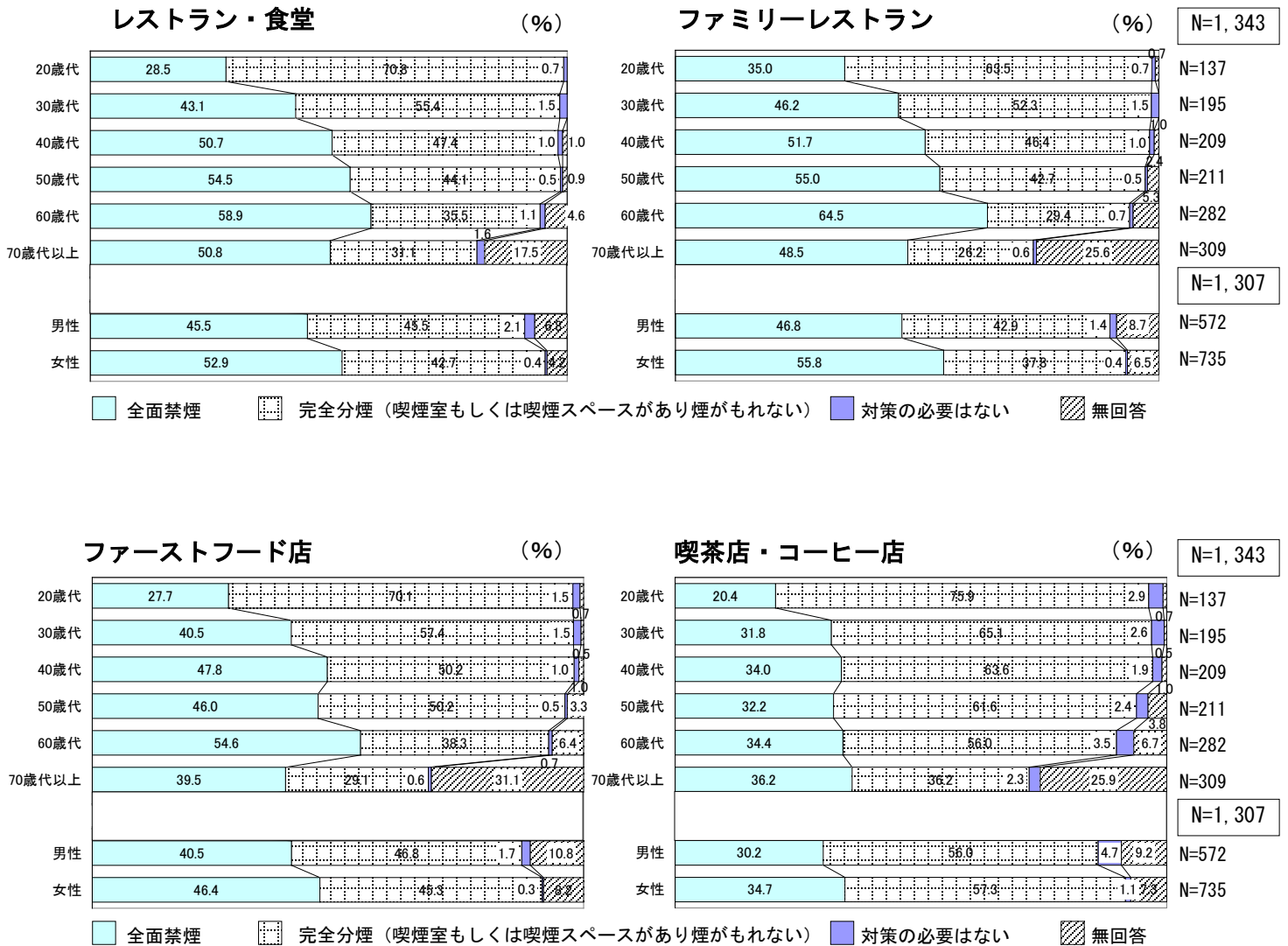
「全面禁煙」が最も多いのが「レストラン・食堂」「ファミリーレストラン」であり、「完全分煙」が最も多いのが「アルコールを主に提供する飲食店」「喫茶店・コーヒー店」である。

「対策の必要はない」が最も多いのは「バー、キャバレー、 スナック」、ついで「遊技場・娯楽施設」である。



## ■ 「受動喫煙を防止するための対策」 クロス集計 年齢別・性別

年代を問わず利用する場所では60歳代まではほとんどが「対策が必要」と考えている。  
 「バー・キャバレー・スナック」は対策不要が最も多い。  
 70歳代以上はいずれの項目でも「対策不要」が他の年代より目立って多い。

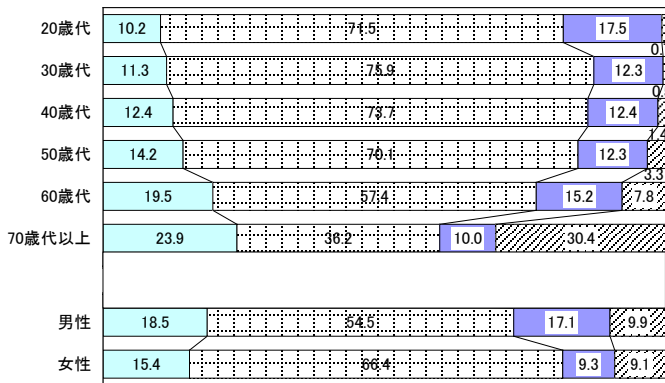


■ 「受動喫煙を防止するための対策」

クロス集計 年齢別・性別

アルコールを主に提供する飲食店  
(居酒屋等)

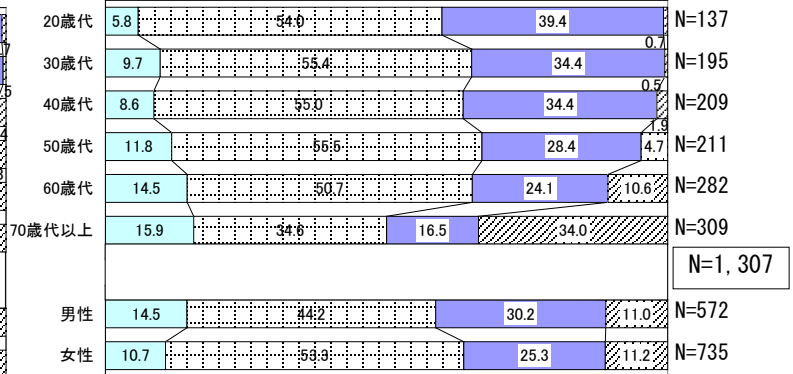
(%)



全面禁煙 完全分煙 (喫煙室もしくは喫煙スペースがあり煙がもれない) 対策の必要はない 無回答

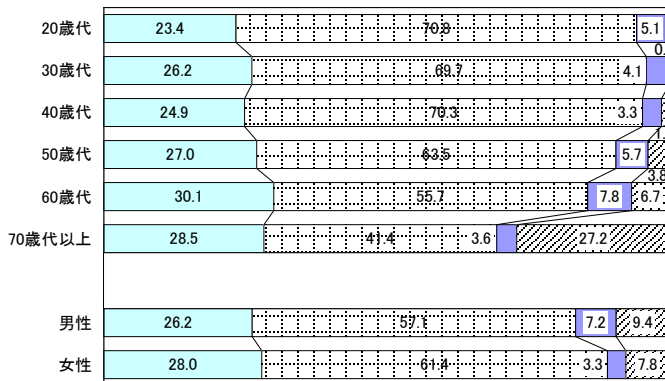
バー、キャバレー、スナック

(%)



ホテル・旅館

(%)

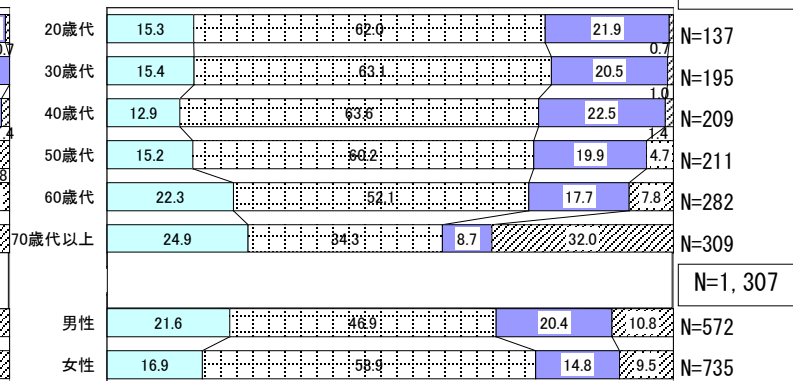


全面禁煙 完全分煙 (喫煙室もしくは喫煙スペースがあり煙がもれない) 対策の必要はない 無回答

遊技場・娯楽施設

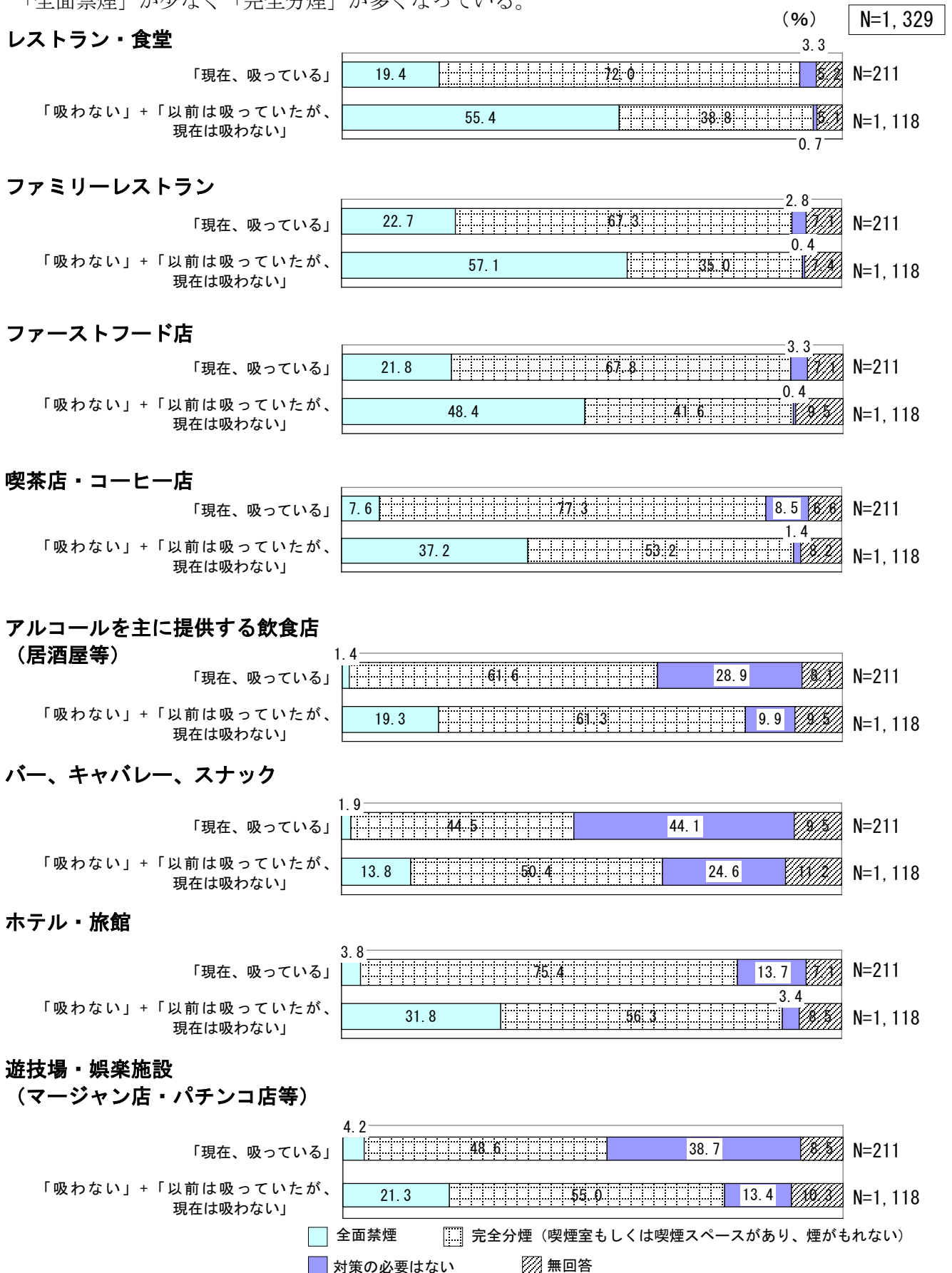
(マージャン店・パチンコ店等)

(%)



## ■ 「受動喫煙を防止するための対策」 問 12 とのクロス集計

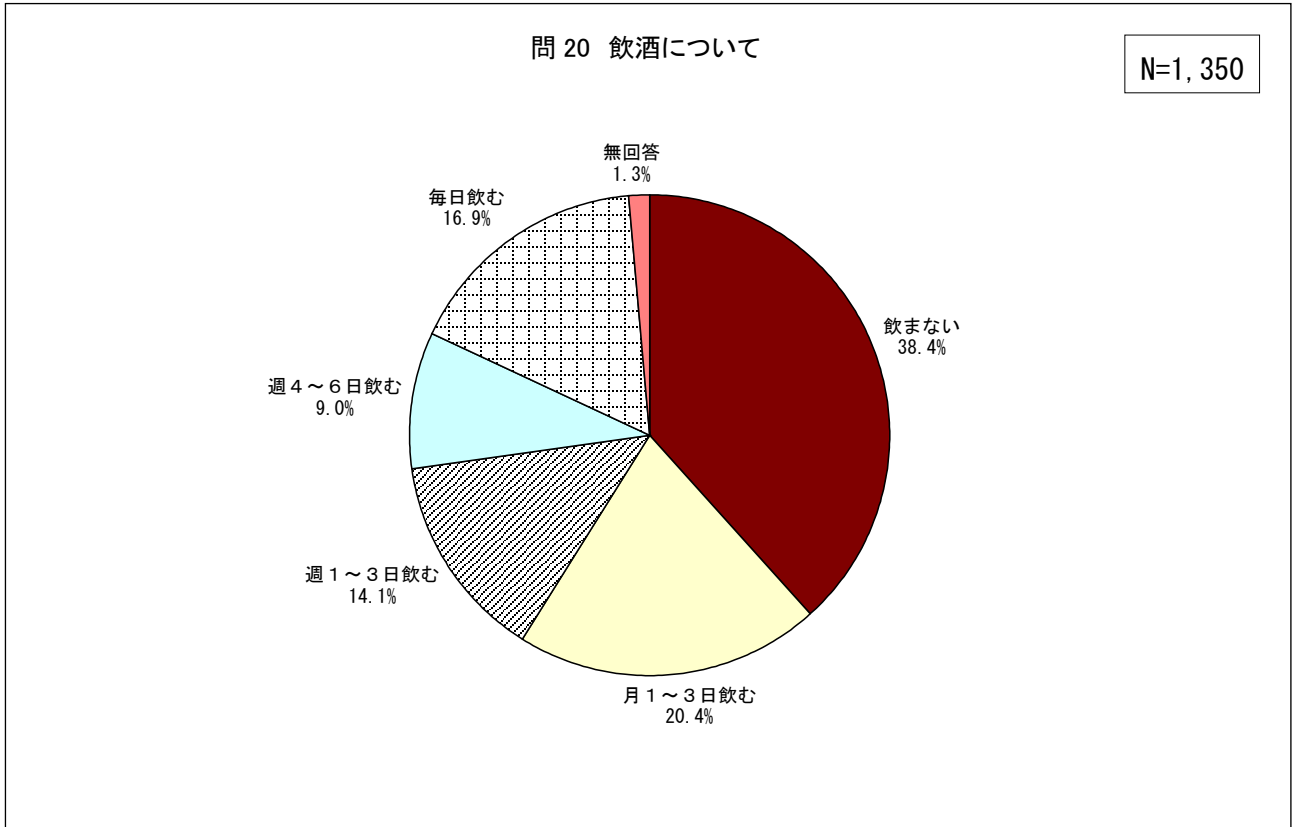
全ての用途の施設において、問 12 のタバコを吸うかどうかの設問に対して「現在、吸っている」の回答者は「吸わない」+「以前は吸っていたが、現在は吸わない」の回答者に比べて、「全面禁煙」が少なく「完全分煙」が多くなっている。



飲酒についておうかがいします。

問 20 あなたはお酒を飲みますか。(○はひとつ)

「飲まない」は約4割である。

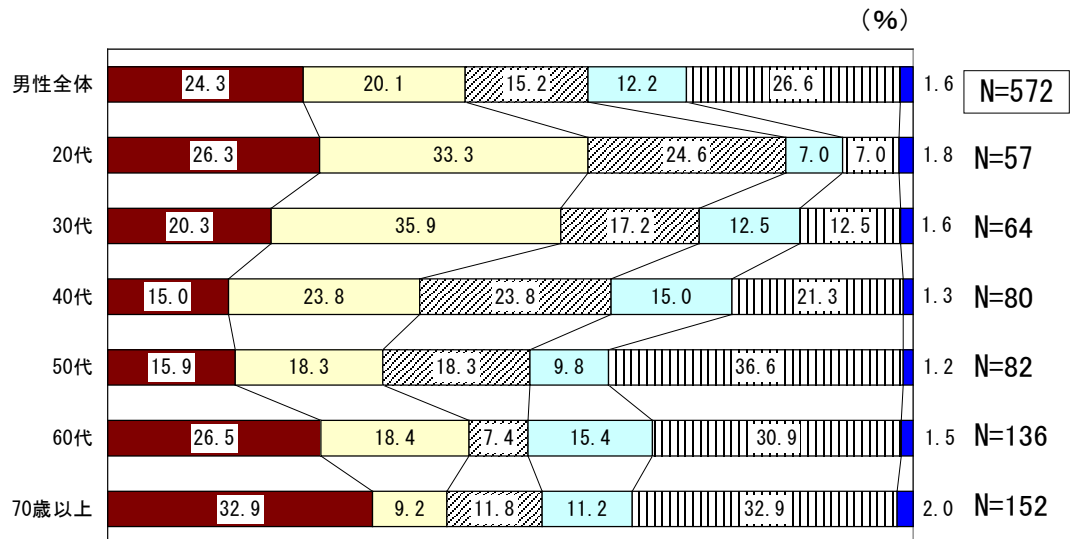


## ■ 「飲酒について」 クロス集計 性別・年齢別

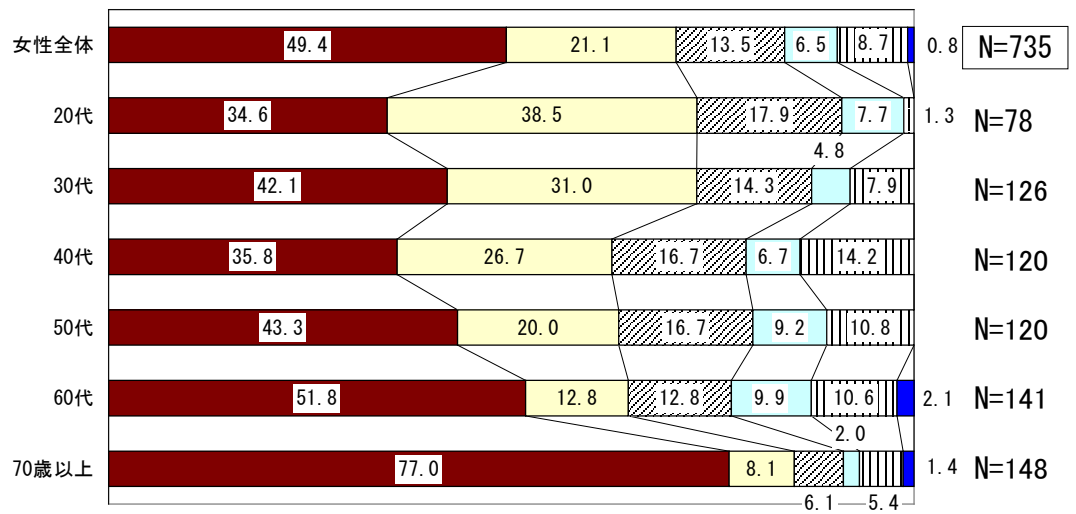
全体的には回数の差はあるが、男性は8割前後が、女性は6割前後が「飲む」と回答している。

男女ともに年齢が高くなるほど「飲まない」傾向があるものの、男性は20・30歳代が40・50歳代にくらべて「飲まない」がやや多くなっていて、50～70歳代は「毎日飲む」が多い。また、女性は「毎日飲む」は少ない。

### 男性



### 女性

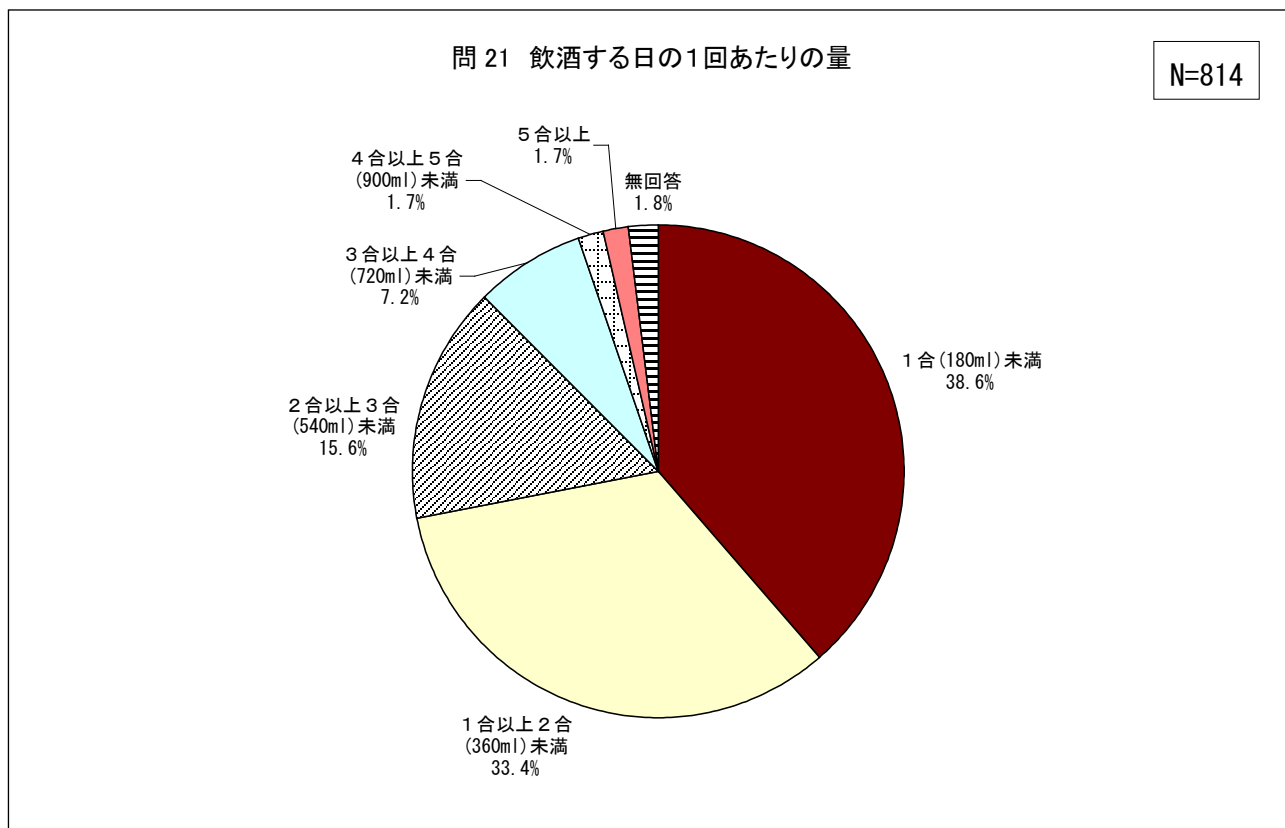




(問 20 で「月 1～3 日飲む」「週 1～3 日飲む」「週 4～6 日飲む」「毎日飲む」を選択した回答者に)

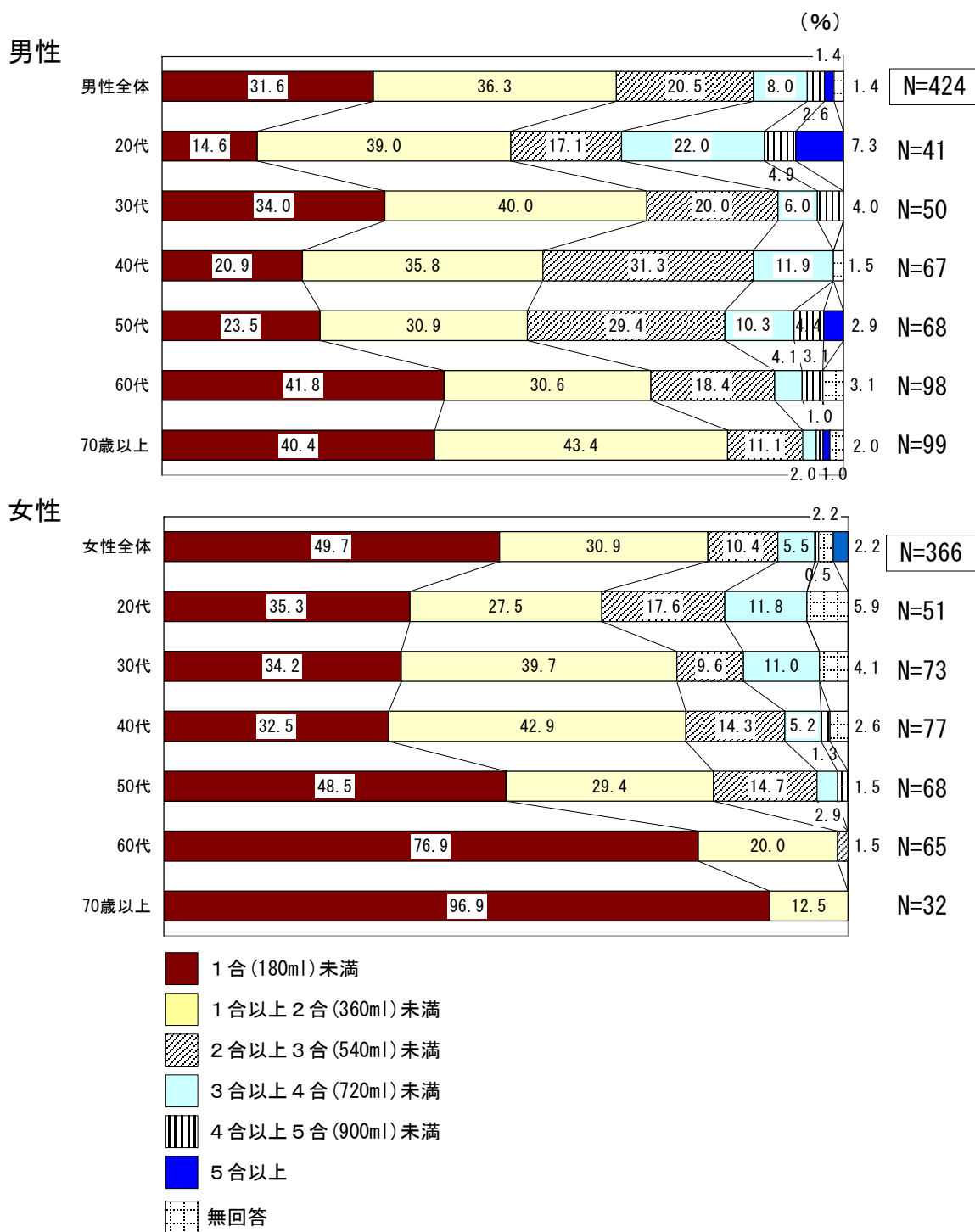
問21 お酒を飲む日は1回あたりどのくらいの量を飲みますか。(〇はひとつ)

「1合(180ml)未満」が約4割で最も多く、「2合未満」が約4分の3である。



## ■ 「飲酒する日の1回あたりの量」 クロス集計 年齢別・性別

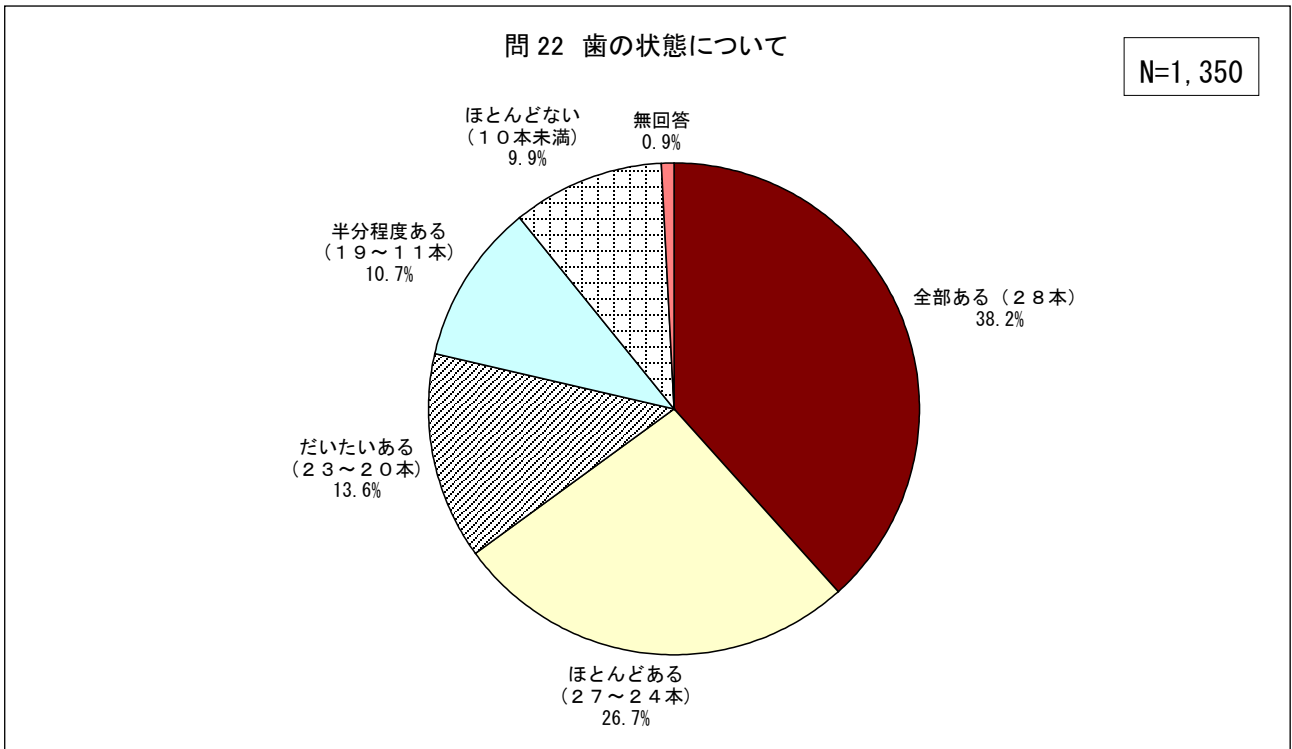
全体的には女性よりも男性の方が1回あたりの量は多くなっており、女性は年齢が高くなるにしたがって飲む量が少なくなっている。



**歯の健康についておうかがいします。**

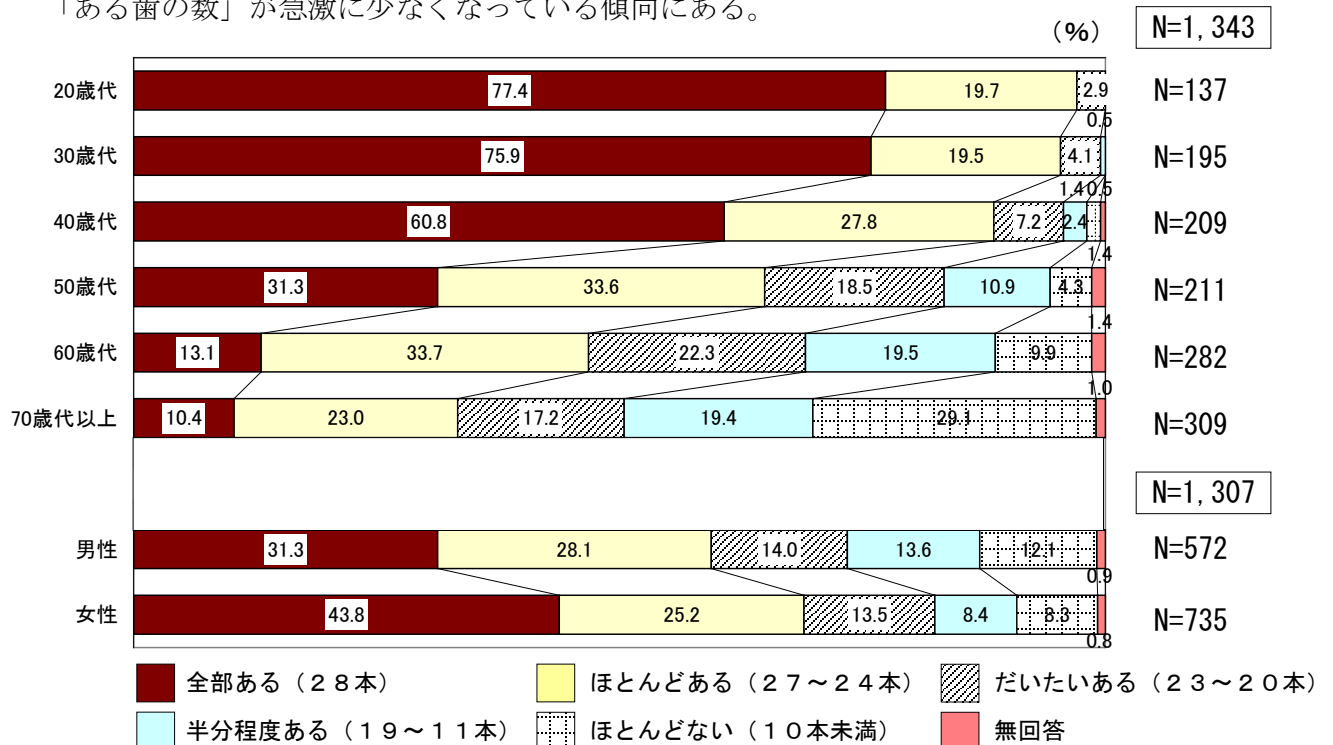
問 22 あなたの歯の状態について、あてはまるものに○をしてください。  
 (○はひとつ) ※親知らずは含みません。さし歯はご自身の歯として数えます。

「全部ある (28本)」が最も多く、約4割である。



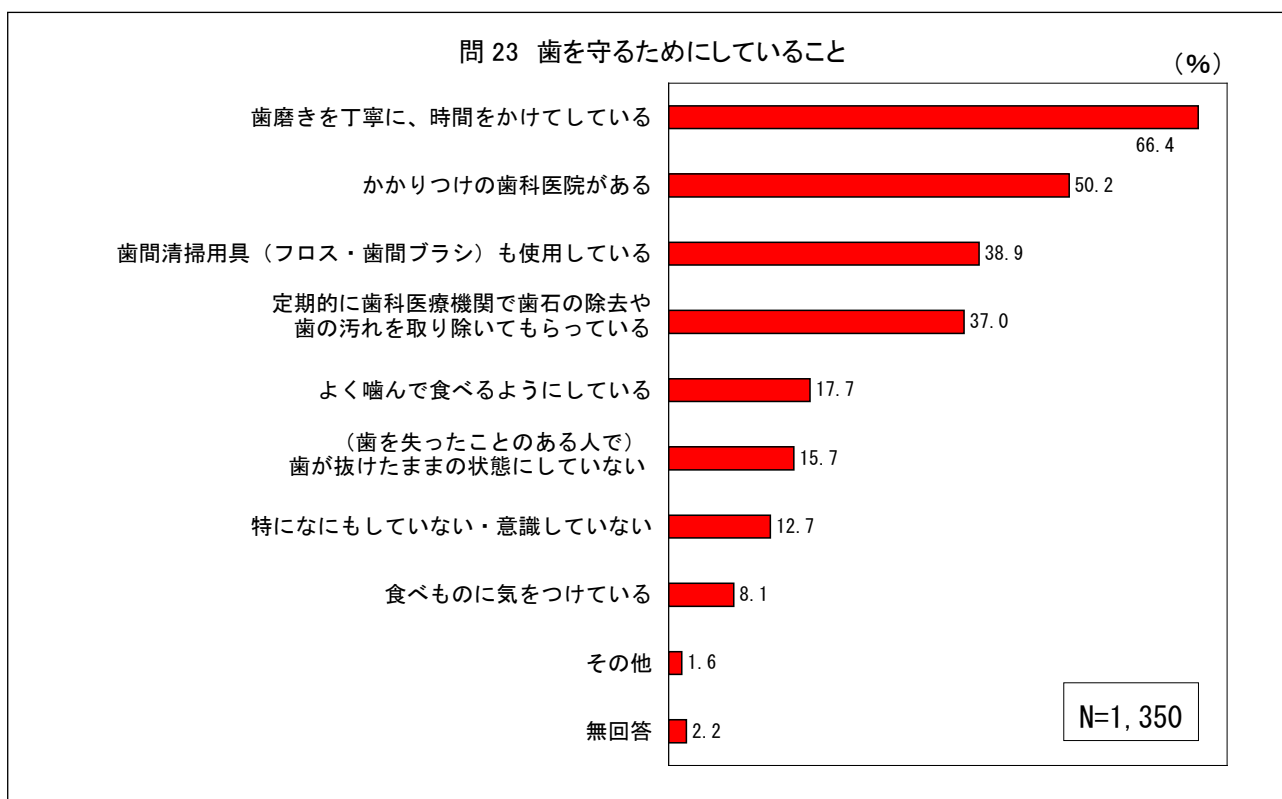
■ 「歯の状態について」 クロス集計 年齢別・性別

年齢ごとでは、年齢が高くなるほど「全部ある (28本)」が少なくなり、50歳代から「ある歯の数」が急激に少なくなっている傾向にある。



### 問 23 歯を守るために、どのようなことをしていますか。（〇はいくつでも）

「歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている」が6割以上で最も多く、ついで「かかりつけの歯科医院がある」が約5割となっている。



#### <問23 その他の記述>

- ・入れ歯を食事のあときれいに洗う
- ・キシリトールガム
- ・食事の後3分以内と寝る前に必ず磨く
- ・歯ぐきのマッサージ
- ・デンタルリンスをしている
- ・間食を控える

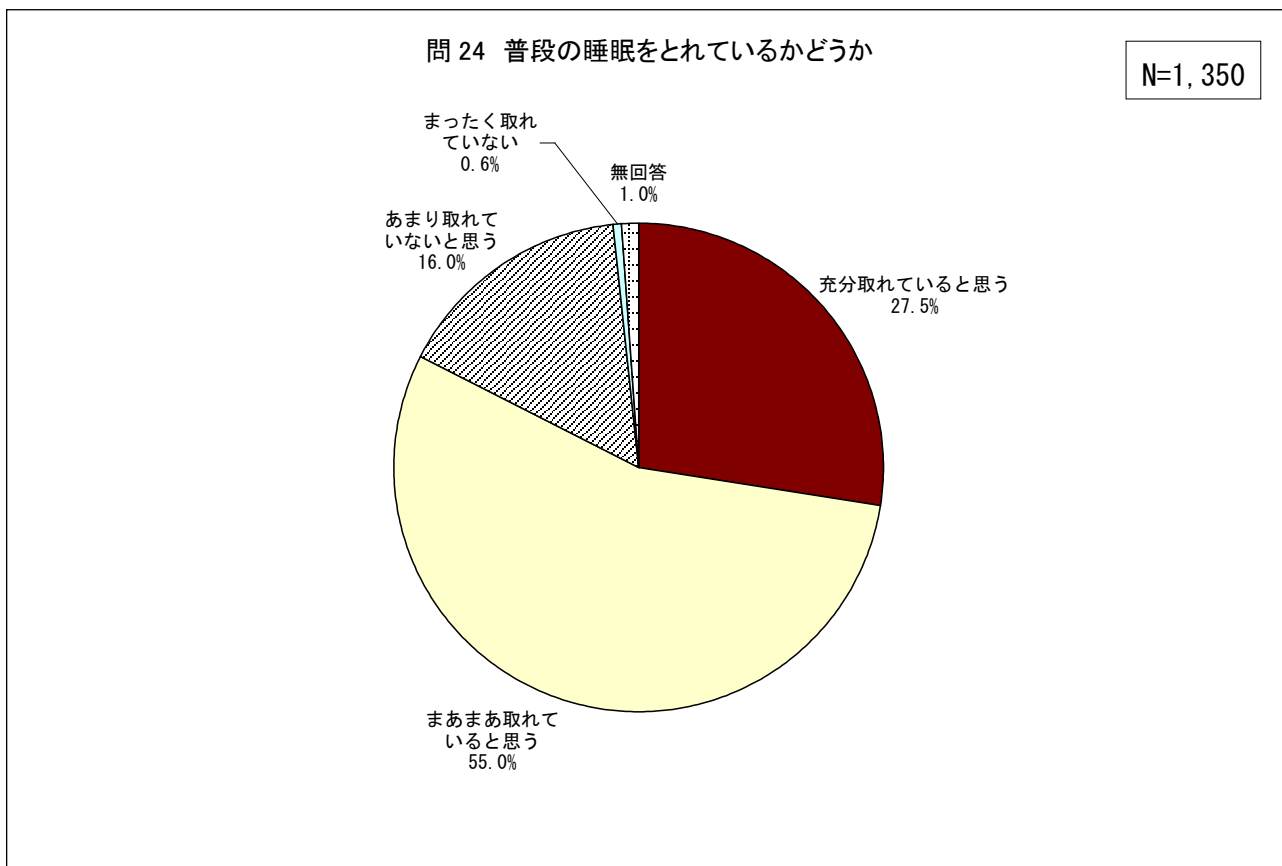
## ■ 「歯を守るためにしていること」 クロス集計 年齢別・性別

全体的には性別、年代別ともに大きな傾向は見られないが、30歳代から年齢が高くなるにつれて「かかりつけの歯科医院がある」が増えている。

	全体（人）	て歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている	定期的な歯科医療機関で除歯石の除去や汚れを取り除いている	食べものに気をつけている	よく噛んで食べるようにしている	歯間清掃用具（フロス・歯間ブラシ）も使用している	（歯を失ったことのある人で）歯が抜けたままの状態にしている	かかりつけの歯科医院がある	特になにもしていない・意識していない	その他	無回答
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	62.0	32.9	6.0	15.8	27.0	13.5	41.2	17.0	1.2	3.2
20歳代	57	63.2	10.5	3.5	19.3	12.3	5.3	14.0	24.6	0.0	0.0
30歳代	64	68.8	21.9	7.8	12.5	23.4	6.3	25.0	25.0	0.0	1.6
40歳代	80	60.0	32.5	1.3	6.3	36.3	5.0	28.8	18.8	0.0	1.3
50歳代	82	61.0	35.4	9.8	15.9	18.3	9.8	42.7	13.4	0.0	2.4
60歳代	136	64.7	38.2	5.1	14.0	33.1	17.6	51.5	15.4	2.2	2.2
70歳代以上	152	57.9	40.1	7.2	22.4	28.3	22.4	54.6	13.2	2.6	7.2
女性 全体	733	70.0	40.5	10.0	19.1	49.2	17.6	57.4	10.0	1.9	1.4
20歳代	78	70.5	30.8	5.1	14.1	28.2	1.3	35.9	14.1	3.8	0.0
30歳代	126	72.2	42.1	8.7	13.5	43.7	1.6	47.6	9.5	0.0	0.8
40歳代	120	70.0	36.7	2.5	5.0	55.0	8.3	45.0	13.3	3.3	0.0
50歳代	120	74.2	49.2	11.7	16.7	55.8	24.2	61.7	6.7	0.8	0.0
60歳代	141	70.2	46.1	11.3	23.4	56.0	36.2	73.8	7.8	0.7	2.1
70歳代以上	148	64.2	35.1	16.9	35.8	48.6	24.3	68.2	10.1	3.4	4.1

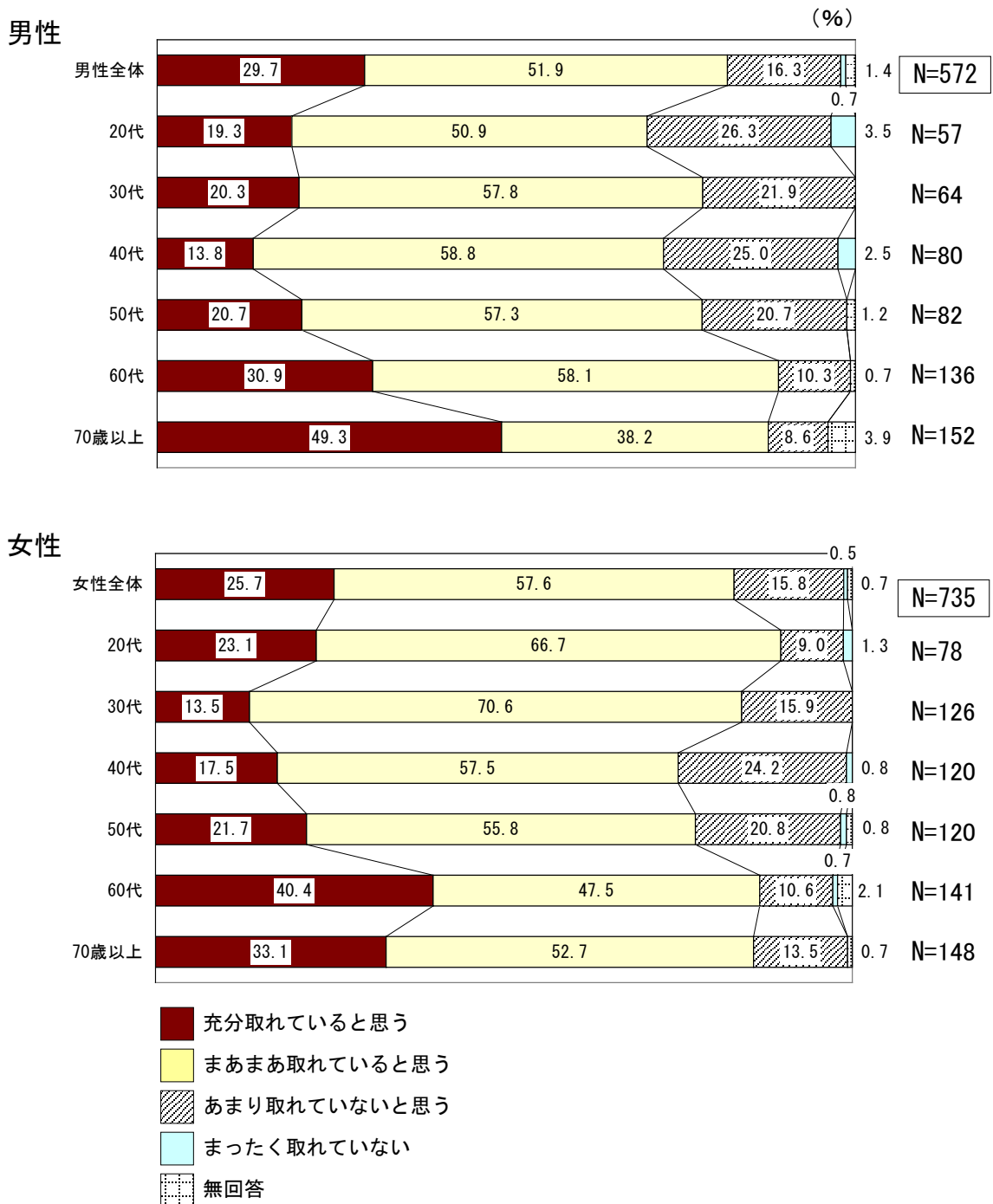
問 24 あなたは普段、睡眠を取れていると思いますか。（○はひとつ）

「まあまあ取れていると思う」が5割以上で最も多く、「充分取れていると思う」と合わせると約8割が「睡眠を取れている」と回答している。



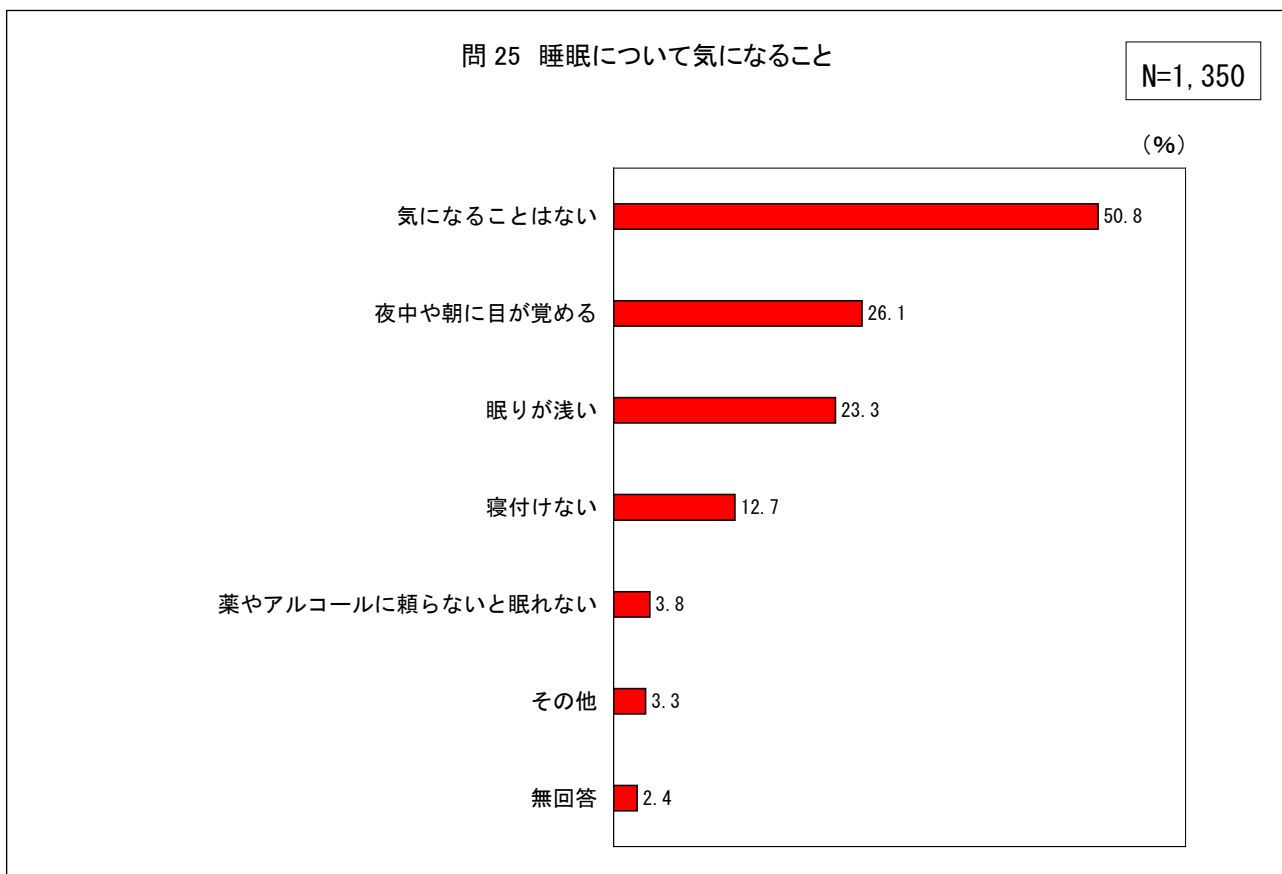
■ 「普段の睡眠をとれているかどうか」 クロス集計 年齢別・性別

男性の20～50歳代と女性の40・50歳代で約2割が「あまり取れていない」と回答している。



## 問 25 睡眠について気になることがありますか。(〇はいくつでも)

「気になることはない」が約5割で最も多く、ついで「夜中や朝に目が覚める」、「眠りが浅い」となっている。



### <問 25 その他の記述>

- ・夜中にトイレに行く回数が多い
- ・寝る時間が遅い。夜更かし
- ・いびき、歯軋り、無呼吸症候群
- ・子供の夜泣き、授乳で起こされる
- ・起きたときに首や腰、肩が痛い



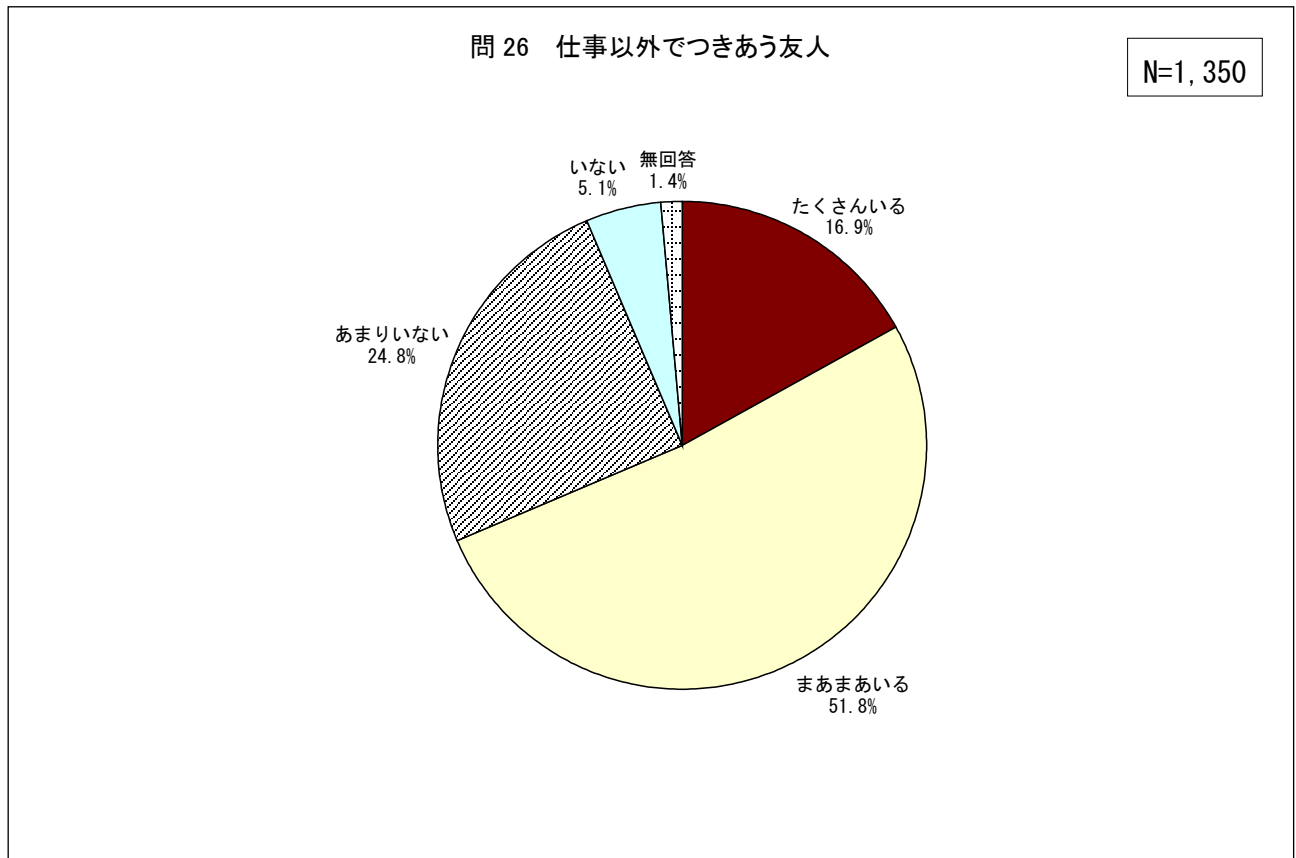
■ 「睡眠について気になること」 クロス集計 年齢別・性別

20歳代で男性の3割と女性の2割が「寝つけない」と回答している。

		全体（人）	気になることは ない	寝 付 け な い	眠 り が 浅 い	夜 中 や 朝 に 目 が 覚 め る	薬 や アル コ ー ル に 頼 ら な い と 眠 れ な い	そ の 他	無 回 答
全 体		1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体		571	51.1	9.1	22.2	28.4	3.9	3.0	2.8
	20歳代	57	50.9	31.6	24.6	8.8	5.3	7.0	0.0
	30歳代	64	50.0	12.5	25.0	26.6	3.1	3.1	0.0
	40歳代	80	53.8	6.3	25.0	21.3	5.0	3.8	1.3
	50歳代	82	48.8	11.0	19.5	30.5	2.4	1.2	1.2
	60歳代	136	47.1	3.7	25.7	34.6	4.4	1.5	0.7
	70歳代以上	152	55.3	4.6	17.1	33.6	3.3	3.3	8.6
女性 全体		733	50.6	15.8	24.3	24.8	3.8	3.4	2.0
	20歳代	78	64.1	21.8	17.9	17.9	1.3	3.8	0.0
	30歳代	126	46.0	14.3	31.0	25.4	2.4	6.3	0.8
	40歳代	120	57.5	15.0	21.7	11.7	0.8	5.0	2.5
	50歳代	120	53.3	12.5	29.2	19.2	4.2	3.3	0.8
	60歳代	141	49.6	15.6	23.4	29.1	2.8	2.1	2.1
	70歳代以上	148	40.5	17.6	20.9	39.2	9.5	0.7	4.7

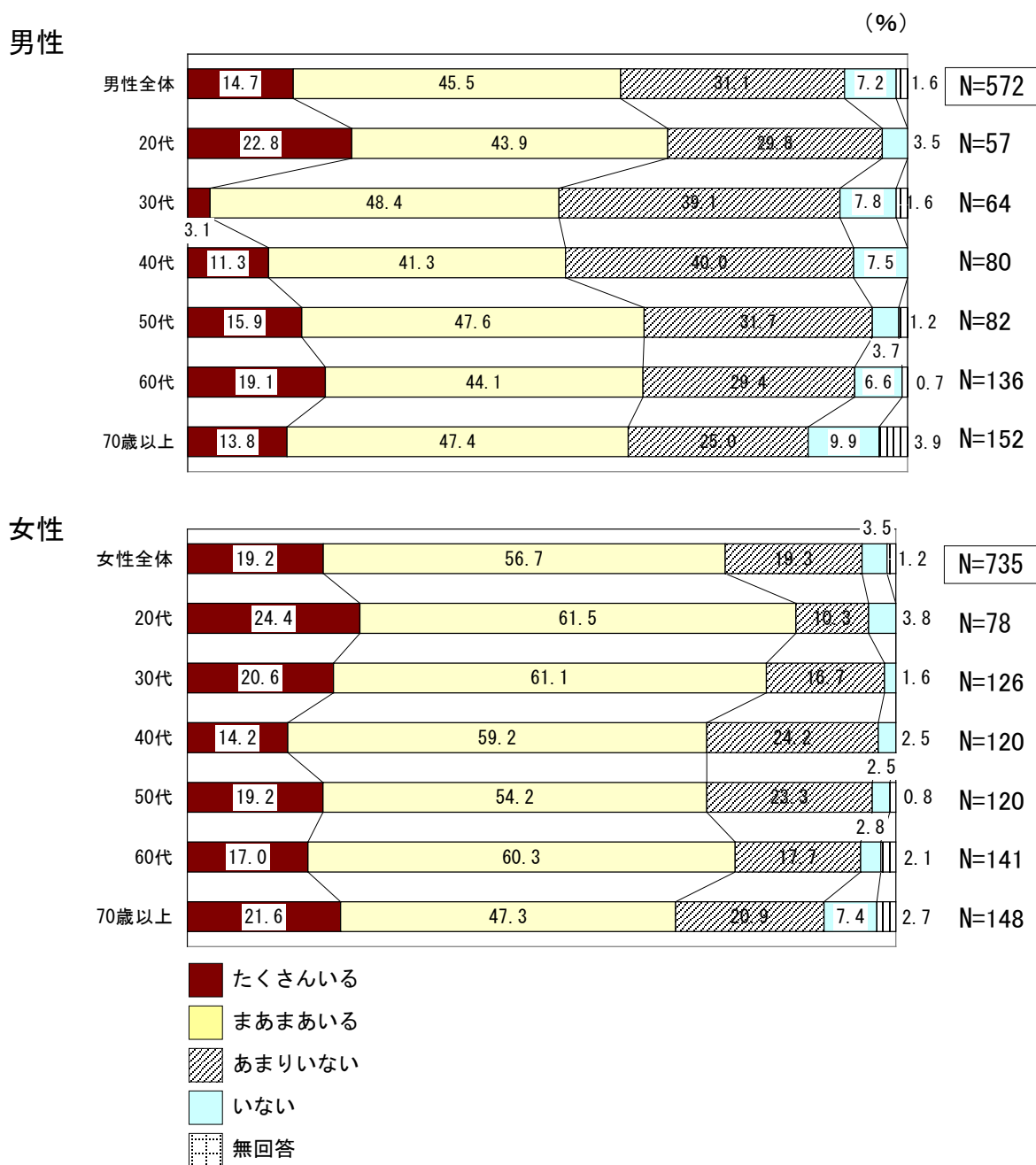
問 26 あなたは、仕事以外でつきあう友人がいますか。(○はひとつ)

「まあまあいる」が約5割であり、「たくさんいる」と合わせると約7割となっている。



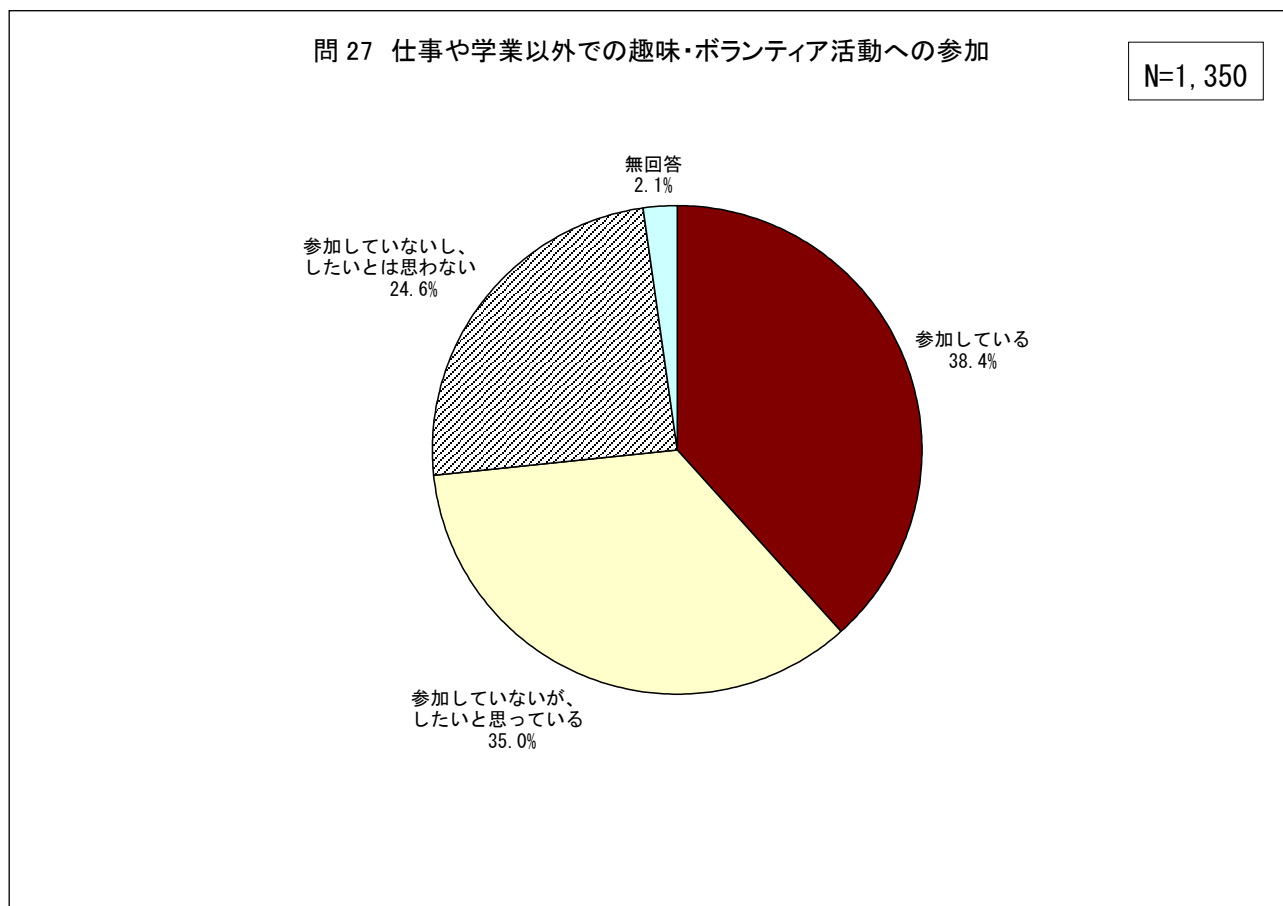
■ 「仕事以外でつきあう友人」 クロス集計 年齢別・性別

退職後が多いと思われる60歳代男性で「いない」「あまりいない」が3分の1以上となっている。



問 27 あなたは、仕事や学業以外で、趣味・ボランティア活動などに参加していますか。  
(〇はひとつ)

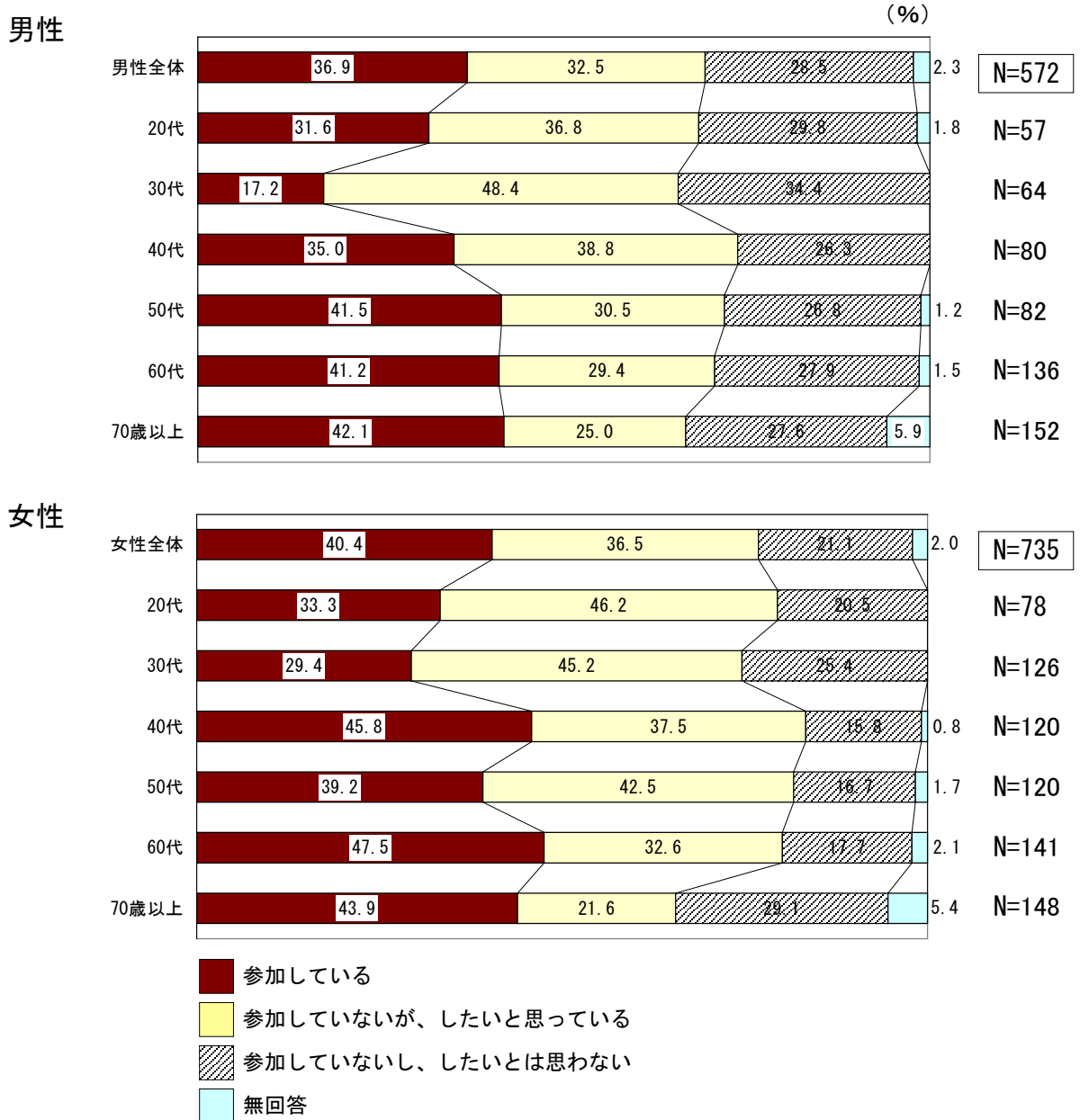
「参加している」が約4割で、「参加していないが、したいと思っている」を合わせると全体の約4分の3となっている。



■ 「仕事や学業以外での趣味・ボランティア活動への参加」

クロス集計 年齢別・性別

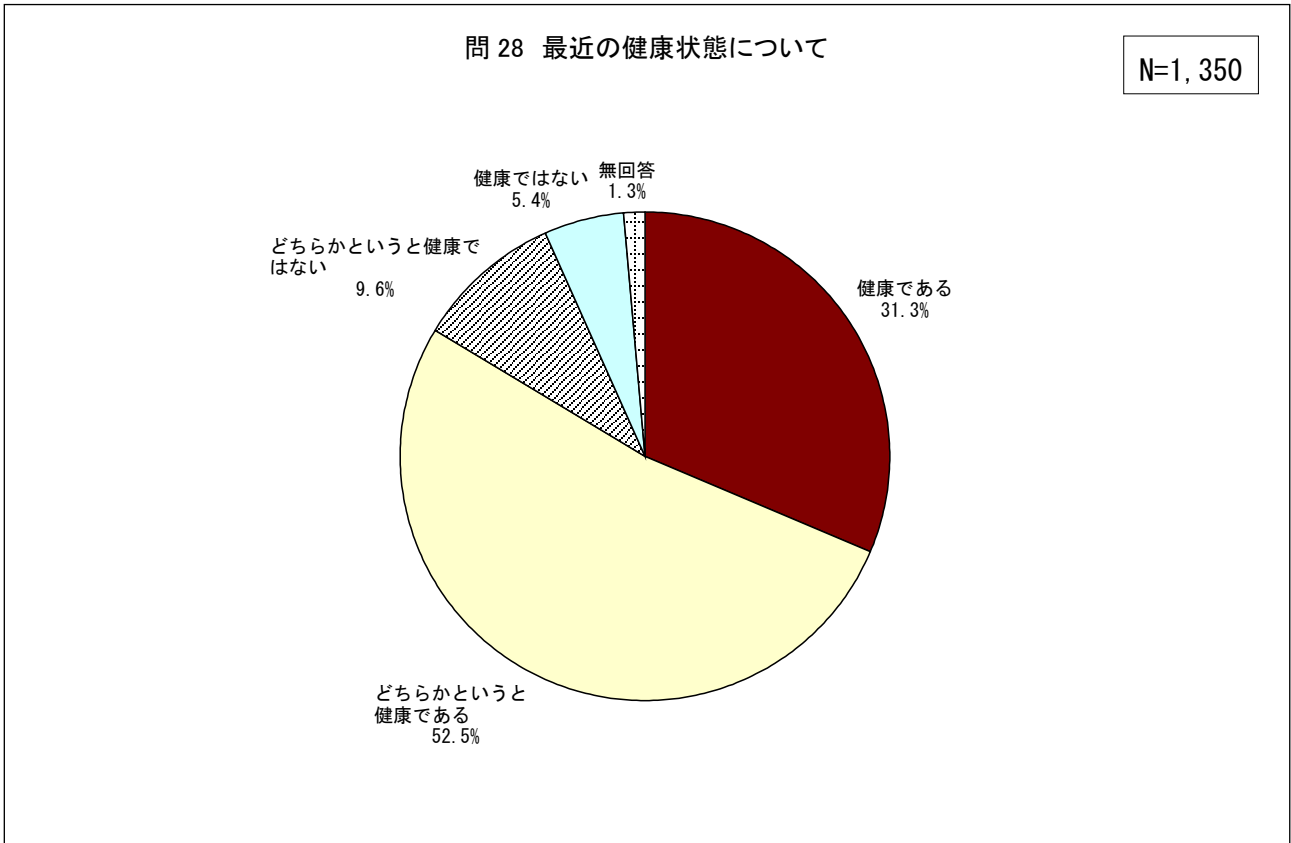
男性、女性とも 40 歳以上の参加率が高い。  
 男性はどの年代でも「参加したくない」が、4分の1以上となっている。



あなたの健康状態についておうかがいします。

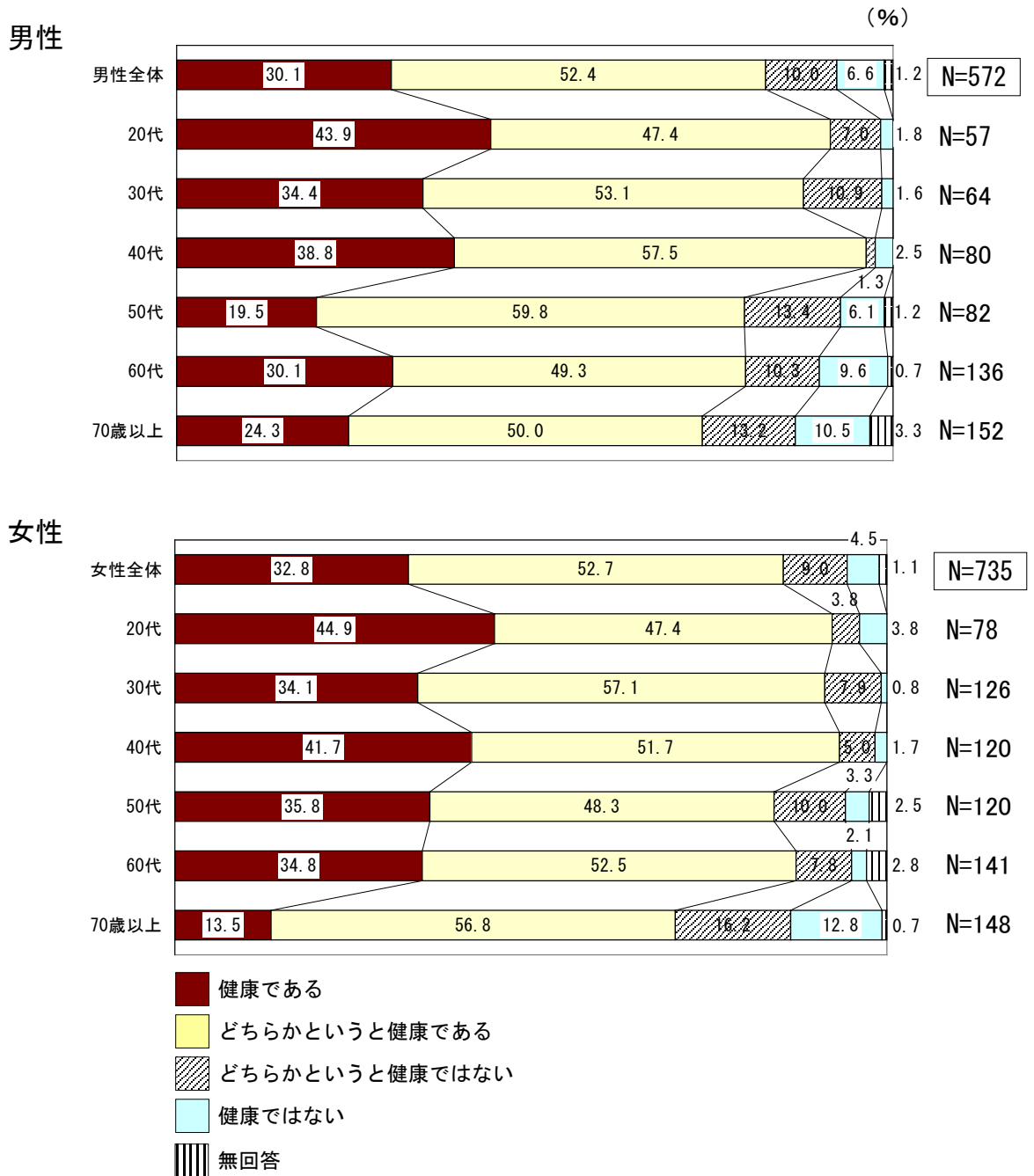
問 28 あなたの健康状態はいかがですか。最近の状況に最も近いものに○をしてください。  
(○はひとつ)

「どちらかという健康である」が最も多く半数を超えており、「健康である」と合わせると8割以上となっている。



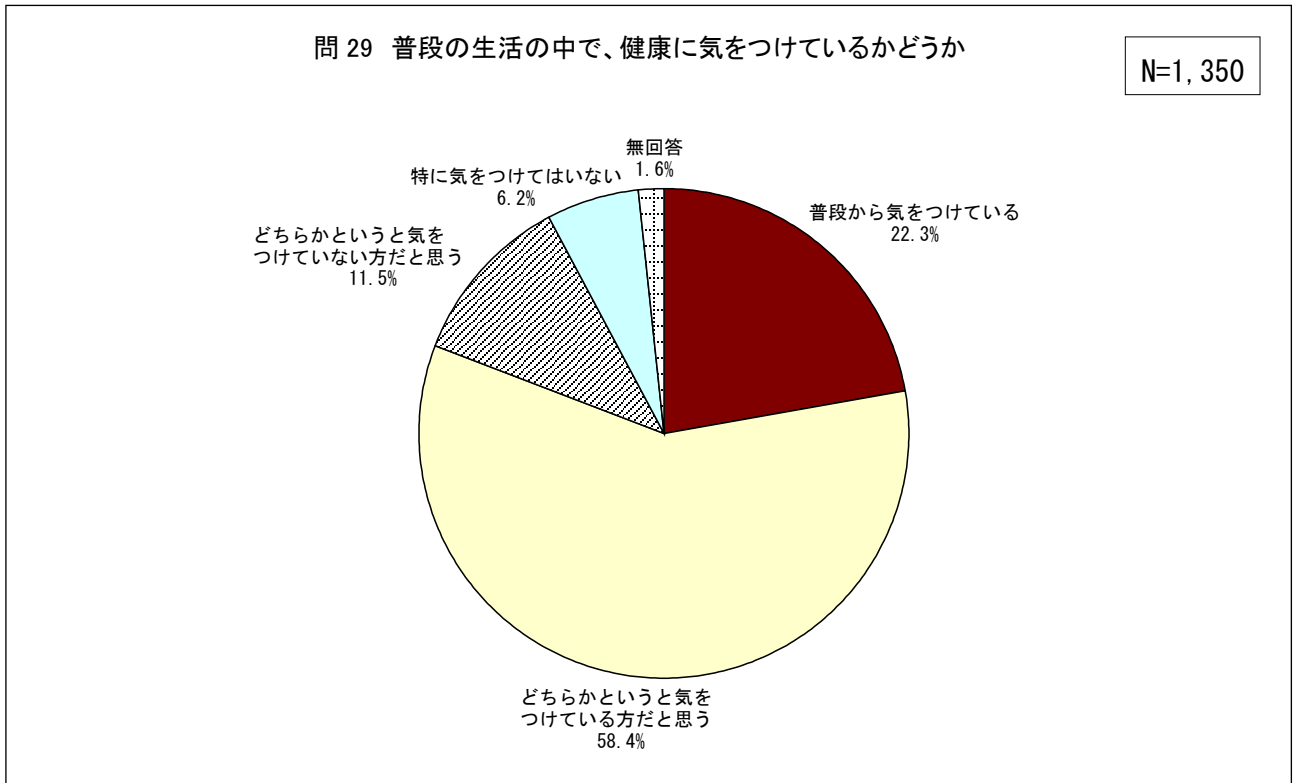
■ 「最近の健康状態について」 クロス集計 年齢別・性別

全ての年代、男性、女性において「どちらかという健康である」が最も多くなっている。



問 29 あなたは普段の生活の中で、健康に気をつけていますか。最も近いものに○をしてください。（○はひとつ）

「どちらかという気をつけている方だと思う」が約6割以上で最も多く、「普段から気をつけている」と合わせると約8割となっている。

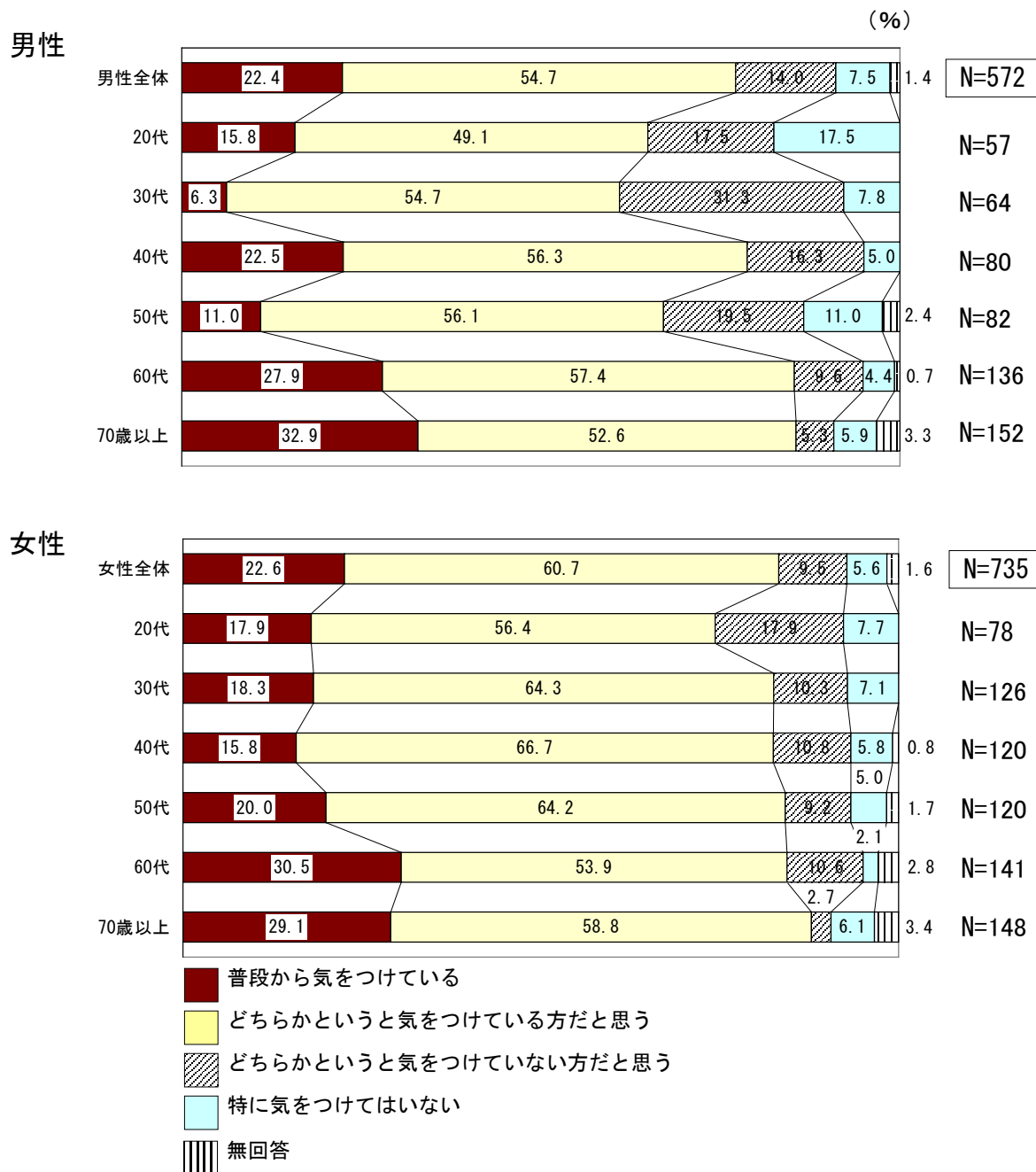




■ 「普段の生活の中で、健康に気をつけているかどうか」 クロス集計 性別・年齢別

全ての年代、男性、女性において「どちらかという気をつけている方だと思」が最も多くなっている。

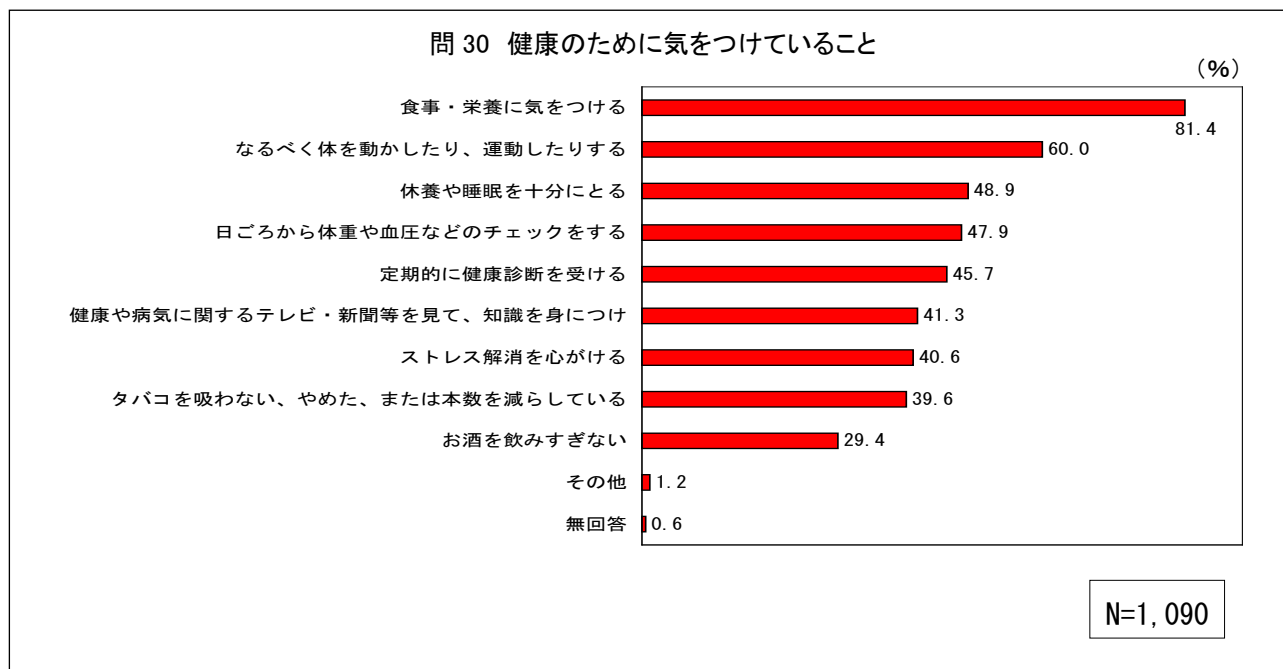
女性はどの年代も男性より健康に気をつけている。



(問 29 で「普段から気をつけている」と「どちらかという気をつけている方だと思う」を選択した回答者に)

問 30 あなたはご自分の健康のために、どのようなことに気をつけていますか。  
(〇はいくつでも)

「食事・栄養に気をつける」が約8割で最も多い。



<問 30 その他の記述>

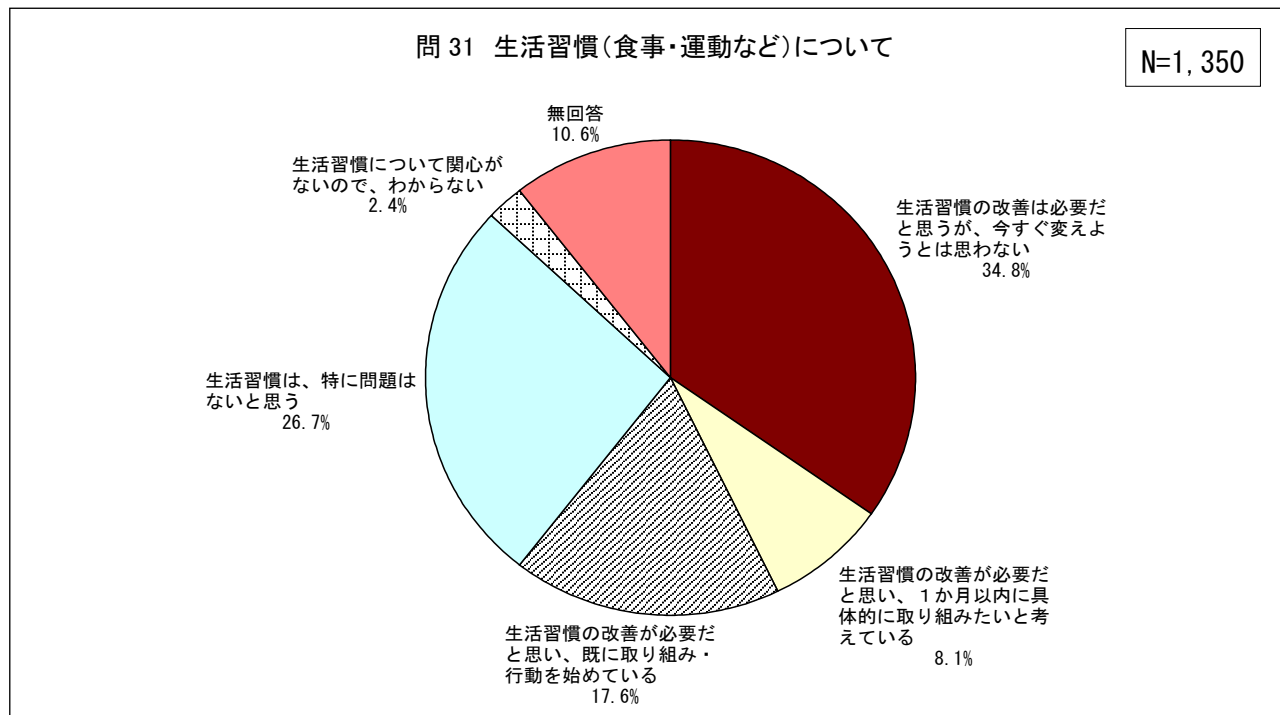
- ・サプリメントの摂取
- ・趣味を持つ、社会活動に参加するように心がける
- ・予防のためにうがい、マスク
- ・ポジティブ思考、笑うことを心がける

■「健康のために気をつけていること」 クロス集計 年齢別・性別

	全体 (人)	食事・栄養に気をつける (%)	なるべく体を動かしたり、運動したりする (%)	定期的に健康診断を受ける (%)	日ごろから体重や血圧などのチェックをする (%)	タバコを吸わない、やめた、または本数を減らしている (%)	お酒を飲みすぎない (%)	休養や睡眠を十分にとる (%)	ストレス解消を心がける (%)	健康や病気に関するテレビ・新聞等を見て知識を身につける (%)	その他 (%)	無回答 (%)
全体	1,051	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	440	75.5	64.8	48.4	48.9	45.7	37.0	43.9	34.8	32.5	0.7	0.5
20歳代	37	75.7	59.5	8.1	21.6	43.2	29.7	43.2	43.2	29.7	0.0	0.0
30歳代	39	76.9	56.4	38.5	33.3	59.0	41.0	51.3	46.2	28.2	2.6	0.0
40歳代	63	76.2	61.9	60.3	28.6	50.8	27.0	38.1	42.9	22.2	0.0	0.0
50歳代	55	80.0	63.6	50.9	43.6	41.8	29.1	40.0	32.7	25.5	0.0	0.0
60歳代	116	75.0	68.1	58.6	56.0	34.5	36.2	45.7	32.8	27.6	0.0	0.0
70歳代以上	130	73.1	67.7	46.9	66.9	51.5	46.9	44.6	27.7	46.9	1.5	1.5
女性 全体	611	86.7	56.5	44.2	47.8	35.8	24.1	54.2	45.3	48.1	1.6	0.3
20歳代	58	77.6	43.1	17.2	31.0	44.8	36.2	75.9	65.5	17.2	5.2	0.0
30歳代	104	84.6	42.3	31.7	32.7	48.1	31.7	55.8	50.0	32.7	1.9	1.0
40歳代	99	93.9	47.5	53.5	25.3	42.4	24.2	48.5	43.4	43.4	2.0	0.0
50歳代	101	85.1	53.5	48.5	53.5	34.7	23.8	57.4	51.5	50.5	1.0	1.0
60歳代	119	88.2	71.4	55.5	57.1	30.3	25.2	53.8	37.0	64.7	0.8	0.0
70歳代以上	130	86.9	69.2	45.4	71.5	23.1	11.5	45.4	36.9	60.8	0.8	0.0

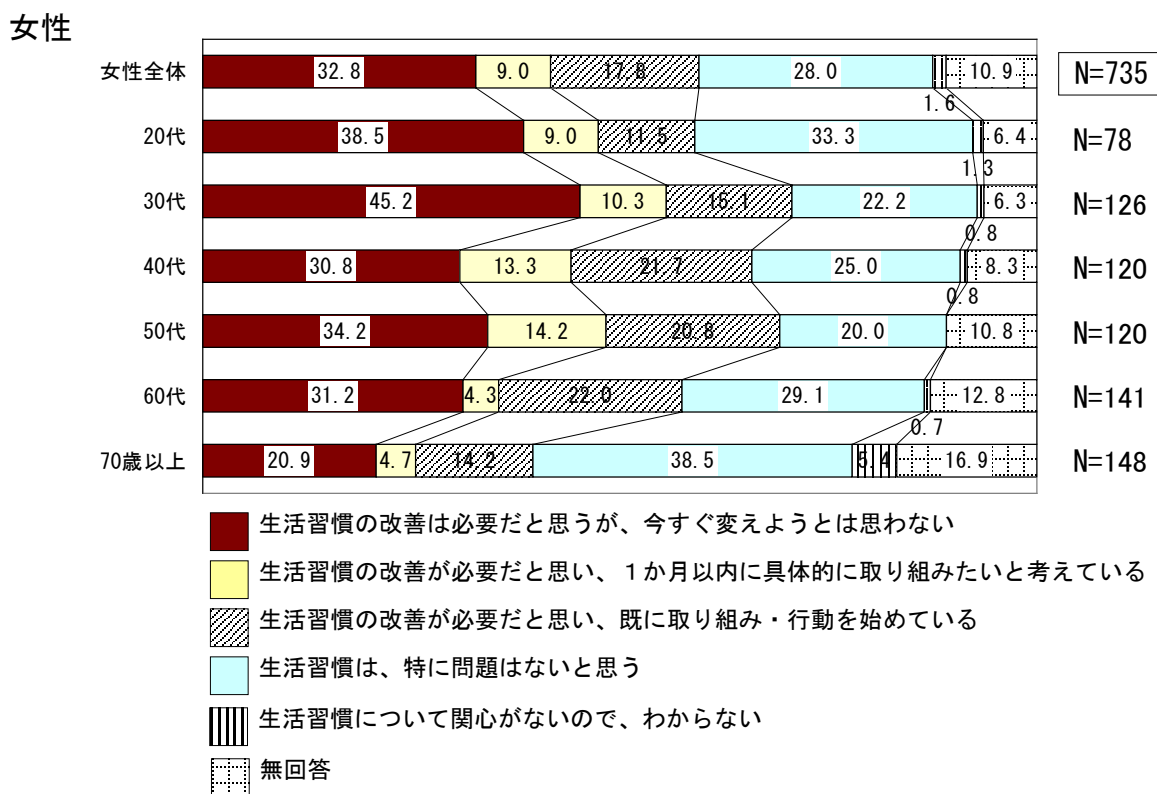
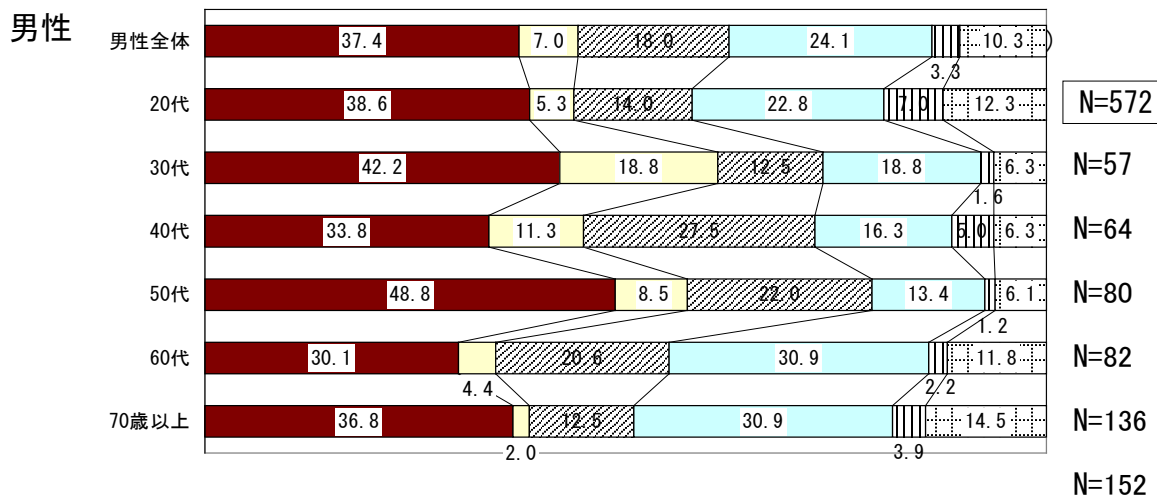
問 31 あなたは、ご自身の生活習慣（食事・運動など）について、どのようにお考えですか。  
（〇はひとつ）

約 6 割が「生活習慣の改善は必要」と思っている。



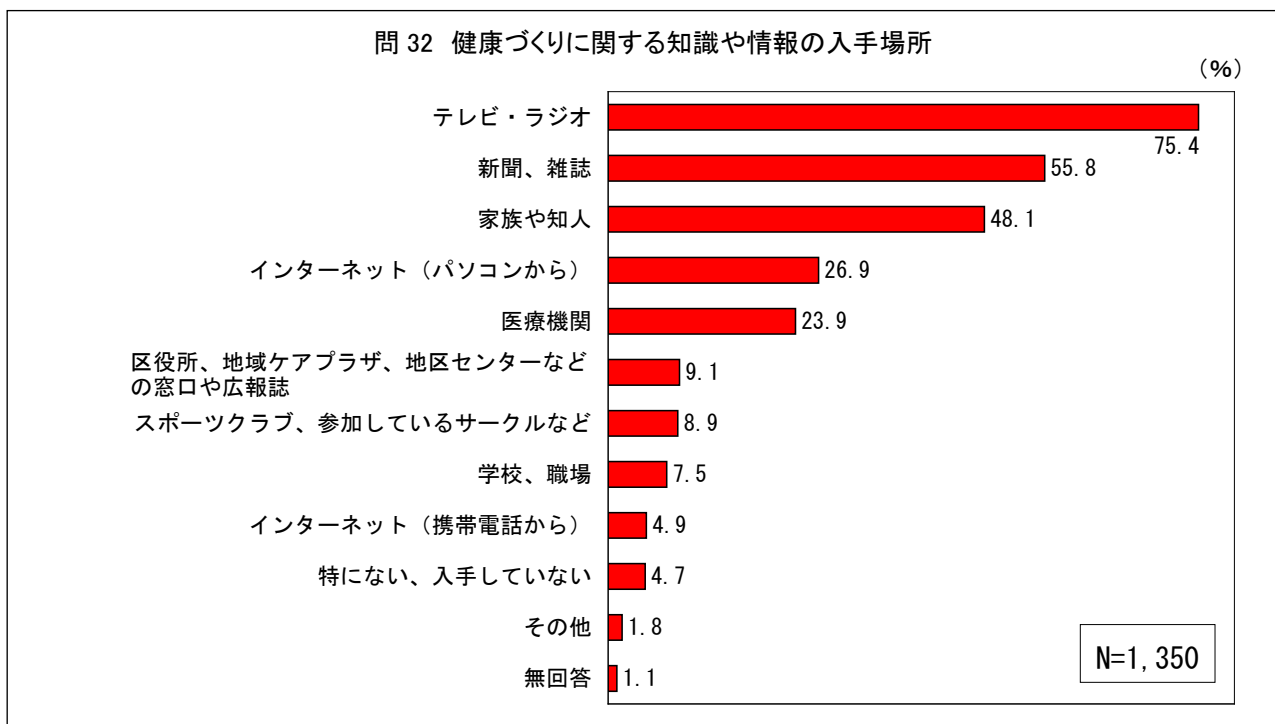
■「生活習慣（食事・運動など）について」 クロス集計 年齢別・性別

50歳代までの働く世代で、取り組みの必要性を感じている。



問 32 あなたは健康づくりに関する知識や情報を主にどこから入手していますか。  
(○はいくつでも)

「テレビ・ラジオ」が7割以上で最も多く、ついで「新聞、雑誌」、「家族や知人」となっている。



<問 32 その他の記述>

- ・ 専門書を読む
- ・ 講演会などに行く

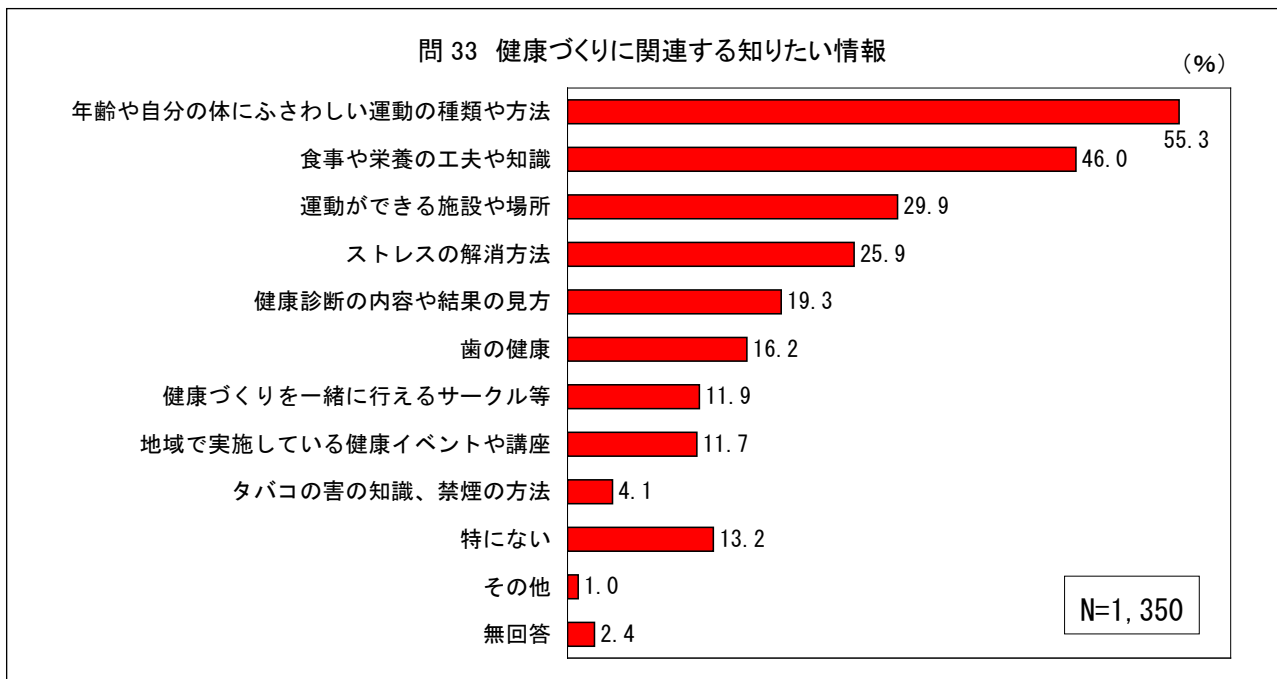
■ 「健康づくりに関する知識や情報の入手場所」 クロス集計 年齢別・性別

年齢が若いほど「インターネット (パソコンから)」と「インターネット (携帯電話から)」が多い。

	全体 (人)	家族や知人 (%)	テレビ・ラジオ (%)	新聞、雑誌 (%)	インターネット (パソコンから) (%)	インターネット (携帯電話から) (%)	区役所、地域ケアプラザ、地区センターなどの窓口や広報誌 (%)	医療機関 (%)	学校、職場 (%)	スポーツクラブ、参加しているサークルなど (%)	特になし、入手していない (%)	その他 (%)	無回答 (%)
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	43.3	67.6	51.1	31.0	3.3	6.8	26.1	6.8	6.0	7.4	2.1	0.5
20歳代	57	50.9	61.4	28.1	63.2	14.0	1.8	14.0	15.8	5.3	8.8	1.8	0.0
30歳代	64	48.4	67.2	29.7	50.0	6.3	6.3	12.5	12.5	4.7	9.4	0.0	0.0
40歳代	80	43.8	65.0	53.8	47.5	6.3	3.8	18.8	10.0	10.0	7.5	3.8	0.0
50歳代	82	34.1	61.0	50.0	35.4	1.2	7.3	23.2	9.8	3.7	9.8	3.7	0.0
60歳代	136	45.6	73.5	55.1	21.3	0.0	3.7	33.8	4.4	5.1	6.6	0.7	0.7
70歳代以上	152	40.8	69.7	64.5	8.6	0.7	13.2	34.9	0.0	6.6	5.3	2.6	1.3
女性 全体	733	53.2	81.9	58.8	24.1	6.4	10.9	22.5	7.9	11.3	2.5	1.6	1.4
20歳代	78	61.5	75.6	38.5	46.2	25.6	3.8	15.4	14.1	3.8	3.8	5.1	0.0
30歳代	126	58.7	84.9	52.4	43.7	13.5	10.3	22.2	11.1	4.0	2.4	1.6	0.8
40歳代	120	49.2	78.3	52.5	30.8	6.7	10.0	15.8	10.8	9.2	4.2	2.5	0.8
50歳代	120	46.7	83.3	64.2	23.3	1.7	8.3	24.2	10.0	15.0	1.7	0.8	2.5
60歳代	141	53.2	83.7	68.1	11.3	0.0	15.6	24.1	4.3	17.0	1.4	0.0	1.4
70歳代以上	148	52.7	82.4	66.9	3.4	0.0	13.5	29.1	1.4	14.9	2.0	1.4	2.0

**問 33 次にあげた健康づくりに関連する項目のうち、知りたいと思う情報は何か。**  
**(〇はいくつでも)**

「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」が5割以上で最も多く、ついで「食事や栄養の工夫や知識」となっている。



**<問33 その他の記述>**

- ・ 子供と一緒にできる運動や体操、生活の中でできる簡単なエクササイズ
- ・ 近所で受けられる健康診断
- ・ 精神面の健康づくり
- ・ 肩こり、腰痛に効果的なストレッチ体操
- ・ カロリーがわかる表を店ごとに表示してほしい
- ・ 会社帰りに寄れる公共の安い施設がほしい

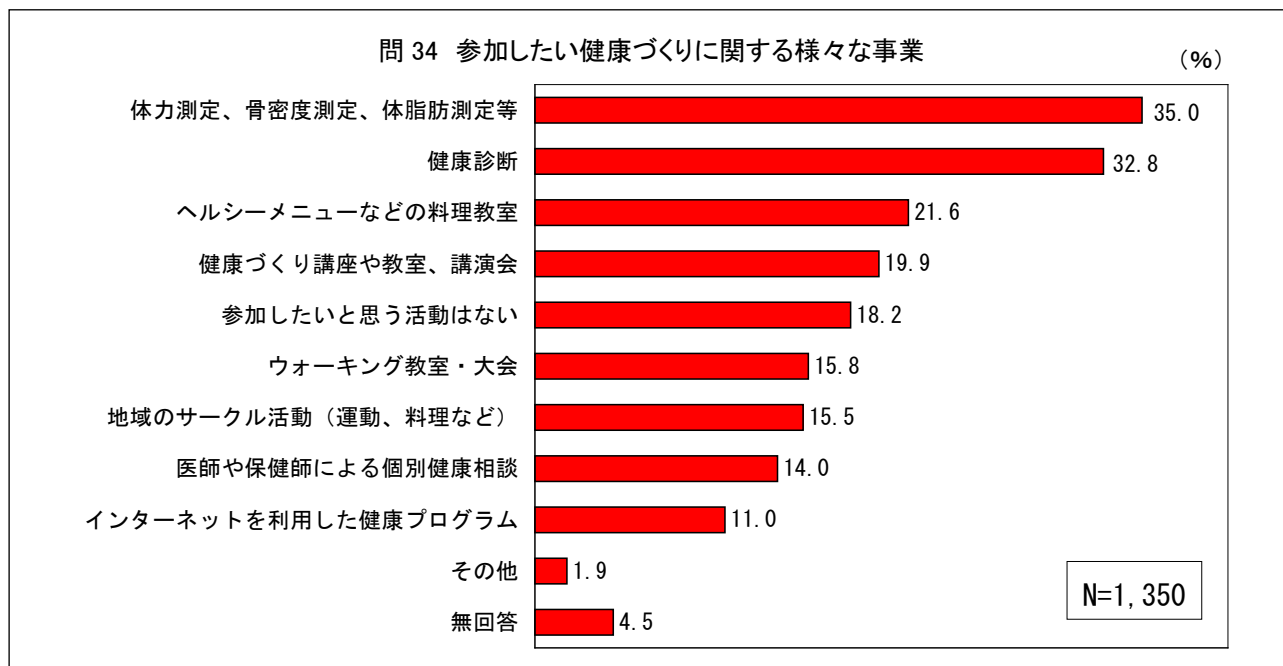
## ■ 健康づくりに関連する知りたい情報 クロス集計 年齢別・性別

全体的に年代別、性別による大きな傾向の違いは見られない。  
 女性は「食事や栄養」と「運動の種類や方法」がほぼ同じだが、男性は「運動」に関心が高い。

	全体 (人)	食 事 や 栄 養 の 工 夫 や 知 識	や さ し い 運 動 の 種 類 や 方 法	年 齢 や 自 分 の 体 に ふ 合 う 運 動 の 場 所	運 動 が で き る 施 設 や 場 所	禁 煙 の 方 法 や タ バ コ の 害 の 知 識	ス ト レ ス の 解 消 方 法	果 然 と 思 う 健 康 診 断 の 内 容 や 結 果 の 見 方	歯 の 健 康	行 え る 健 康 づ く り を 一 緒 に サ ー ク ル 等	健 康 地 域 で 実 施 し て い る イ ベ ン ト や 講 座	特 に な い	そ の 他	無 回 答
全 体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	35.6	48.9	25.7	6.0	25.4	18.2	16.1	10.9	8.9	18.4	0.9	2.5	
20歳代	57	47.4	42.1	45.6	12.3	40.4	21.1	29.8	8.8	12.3	17.5	3.5	0.0	
30歳代	64	43.8	46.9	39.1	9.4	43.8	20.3	25.0	9.4	6.3	7.8	0.0	0.0	
40歳代	80	35.0	52.5	36.3	7.5	42.5	11.3	15.0	10.0	7.5	13.8	1.3	0.0	
50歳代	82	32.9	56.1	25.6	7.3	24.4	18.3	14.6	9.8	8.5	12.2	1.2	0.0	
60歳代	136	30.9	46.3	19.1	4.4	14.0	18.4	9.6	12.5	10.3	23.5	0.0	2.2	
70歳代以上	152	33.6	48.7	13.2	2.0	13.8	19.7	14.5	11.8	8.6	24.3	0.7	7.2	
女性 全体	733	54.8	60.7	33.2	2.6	26.6	20.9	16.9	12.7	13.8	9.0	1.0	2.2	
20歳代	78	65.4	60.3	48.7	3.8	48.7	29.5	25.6	12.8	7.7	0.0	0.0	1.3	
30歳代	126	63.5	60.3	46.0	4.0	36.5	20.6	22.2	9.5	19.0	4.0	2.4	1.6	
40歳代	120	62.5	63.3	31.7	1.7	22.5	25.8	18.3	6.7	14.2	8.3	2.5	0.8	
50歳代	120	56.7	65.0	31.7	5.0	23.3	23.3	16.7	15.0	15.8	10.8	0.0	0.0	
60歳代	141	43.3	56.7	27.7	2.1	19.1	15.6	14.9	17.7	13.5	12.1	0.0	0.7	
70歳代以上	148	45.3	59.5	21.6	0.0	19.6	15.5	8.8	13.5	10.8	14.2	0.7	7.4	

**問 34 健康づくりに関する様々な事業が実施されていますが、身近にどのような活動があれば参加しますか。（〇はいくつでも）**

「体力測定、骨密度測定、体脂肪測定等」が3割以上で最も多く、ついで「健康診断」となっている。



**<問 34 その他の記述>**

- ・ マラソン大会
- ・ ウォーキング、散歩のコースをもっと整備してほしい
- ・ 体育館を安く借りたい
- ・ 自宅に近い学校の体育館やプールを利用した健康プログラムを計画してほしい。
- ・ スポーツクラブ等の補助券



## ■ 「参加したい健康づくりに関する様々な事業」 クロス集計 年齢別・性別

20・30歳代は「健康診断」が最も多くなっており、40～70歳代以上は「体力測定、骨密度測定、体脂肪測定等」が最も多くなっている。性別に見ると女性は「体力測定、骨密度測定、体脂肪測定等」、男性は「健康診断」が最も多くなっている。

また、年齢が高くなるほど「健康づくり講座や教室、講演会」が多くなっており、年齢が若いほど「ヘルシーメニューなどの料理教室」が多くなっている。

	全体（人）	健康づくり講座や教室、講演会	ウオーキング教室・大会	ヘルシーメニューなどの料理教室	体力測定、骨密度測定、体脂肪測定等	健康診断	医師や保健師による個別健康相談	地域のサークル活動（運動、料理など）	インターネットを利用した健康プログラム	参加したいと思う活動はない	その他	無回答
全体	1,304	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性 全体	571	18.4	16.5	10.2	26.4	30.1	14.9	15.2	10.7	24.0	1.9	4.9
20歳代	57	5.3	3.5	10.5	35.1	35.1	10.5	19.3	10.5	33.3	1.8	3.5
30歳代	64	7.8	15.6	12.5	43.8	40.6	9.4	15.6	17.2	20.3	1.6	0.0
40歳代	80	12.5	10.0	16.3	25.0	22.5	13.8	16.3	16.3	27.5	1.3	0.0
50歳代	82	19.5	22.0	9.8	20.7	25.6	12.2	17.1	12.2	24.4	1.2	1.2
60歳代	136	22.1	27.2	8.1	21.3	30.9	16.2	14.0	8.8	22.1	1.5	5.9
70歳以上	152	27.0	12.5	7.9	24.3	29.6	19.7	13.2	5.9	21.7	3.3	11.2
女性 全体	733	21.0	15.0	30.8	42.3	35.2	13.6	15.8	11.5	13.4	1.9	3.7
20歳代	78	10.3	11.5	44.9	38.5	50.0	12.8	23.1	19.2	14.1	0.0	0.0
30歳代	126	11.1	11.1	34.9	33.3	48.4	10.3	19.8	19.0	9.5	2.4	0.8
40歳代	120	22.5	15.0	34.2	45.0	36.7	16.7	10.0	17.5	11.7	2.5	2.5
50歳代	120	25.8	18.3	30.8	46.7	35.0	15.0	14.2	12.5	10.8	1.7	0.8
60歳代	141	25.5	24.8	28.4	46.8	24.8	9.2	18.4	5.0	14.9	0.7	2.1
70歳以上	148	25.7	8.1	19.6	41.9	25.0	17.6	12.2	1.4	18.2	3.4	12.8

平成 23 年 7 月

## 健康に関する市民意識調査

横浜市では、平成 13 年 9 月に、市民の皆様の自主的な健康づくりの指針・計画となる「健康横浜 2 1」（計画期間：平成 13 年度～24 年度）を策定し、「生活習慣病予防の推進」を重点取組テーマとして掲げ、さまざまな事業を推進してきました。

平成 24 年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの取組、計画について最終評価を行うため、市民の皆様の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施することにいたしました。ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

### 調査票記入にあたって

1. この調査の対象者は、横浜市にお住まいの 20 歳以上の方の中から無作為に抽出させていただきました。無作為抽出のため、治療中の方にも調査票を送付しておりますが、ご容赦いただけますようよろしくお願いいたします。
2. 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。
3. 調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。  
(前回調査結果)  
[http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kenyoko21/kenyoko\\_index.html](http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kenyoko21/kenyoko_index.html)
4. この調査は、宛名のご本人がご回答ください。
5. 回答により、次の質問が分かれることや、該当する方だけにお聞きするものもあります。
6. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、7月 22 日までにご投函ください(切手は不要です)。住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
7. 調査票の記入が困難でも、ご協力いただける場合は、お手数ですが、下記の問合せ先までご連絡ください。

#### 【問合せ先】

横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課 土井・成田  
電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469  
e-mail：[kf-kenyoko21@city.yokohama.jp](mailto:kf-kenyoko21@city.yokohama.jp)

あなた自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問1 あなたの年齢をお選びください。（○はひとつ）

- |         |           |         |         |
|---------|-----------|---------|---------|
| 1. 20歳代 | 2. 30歳代   | 3. 40歳代 | 4. 50歳代 |
| 5. 60歳代 | 6. 70歳代以上 |         |         |

問2 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）

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

問3 あなたがお住まいの区はどちらですか。（○はひとつ）

- |         |         |         |           |
|---------|---------|---------|-----------|
| 1. 青葉区  | 2. 旭区   | 3. 泉区   | 4. 磯子区    |
| 5. 神奈川区 | 6. 金沢区  | 7. 港南区  | 8. 港北区    |
| 9. 栄区   | 10. 瀬谷区 | 11. 都筑区 | 12. 鶴見区   |
| 13. 戸塚区 | 14. 中区  | 15. 西区  | 16. 保土ヶ谷区 |
| 17. 緑区  | 18. 南区  |         |           |

ここからは市民の皆様の健康に関する意識や健康づくりの状況についておうかがいします。

あなたの健康管理についておうかがいします。

問4 あなたは健康診断を受けていますか。（○はひとつ）

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. 毎年受けている       | } → 問6へ |
| 2. 2年に1度くらい受けている |         |
| 3. 3年に1度くらい受けている |         |
| 4. 3年以上受けていない    | } → 問5へ |
| 5. 受けたことがない      |         |

問5 健康診断を受けていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 時間がとれないから                  |
| 2. 受け方がわからないから                |
| 3. 受けるのが面倒だから                 |
| 4. 費用がかかるから                   |
| 5. 病気が見つかると嫌だから               |
| 6. 健康に自信があるから                 |
| 7. 気になる症状がないから                |
| 8. 生活習慣病等で治療しており、定期的に検査しているから |
| 9. その他（具体的に： _____）           |

あなたの食生活についておうかがいします。

問6 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものに○をしてください。  
(各食事につき○はひとつ)

	1. 毎日食べる	2. ほぼ毎日食べる (週4～6日食べる)	3. あまり食べない (週0～3日食べる)
ア. 朝食 (○はひとつ)	1	2	3
イ. 昼食 (○はひとつ)	1	2	3
ウ. 夕食 (○はひとつ)	1	2	3

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は、「食べる」に含みません。

問7 あなたの平日の食事についておうかがいします。1週間のうち、**最も頻度が多い**のはどれですか。あてはまるものに○をしてください。(各食事につき○はひとつ)

	1. 家庭食 (家庭で調理した食事や弁当を食べる)	2. 調理済食 (家庭以外で調理された惣菜や弁当等を食べる)	3. 外食 (飲食店での食事)	4. 社員食堂・学食	5. その他 (飲み物のみ)	6. 食べない
ア. 朝食 (○はひとつ)	1	2	3	4	5	6
イ. 昼食 (○はひとつ)	1	2	3	4	5	6
ウ. 夕食 (○はひとつ)	1	2	3	4	5	6

問8 あなたは昼食で外食をするときや、弁当・惣菜を買うとき、何を最も重視して選びますか。  
(○はひとつ)

1. おいしさ (味付け)
2. 栄養バランス
3. ポリューム
4. 値段
5. 料理が出てくる時間
6. その他

問9 どうしたら、野菜をもっと取れるようになると思いますか。(○はいくつでも)

1. 飲食店に野菜を多く使ったメニューがある
2. 野菜を使った惣菜が手ごろな値段で手に入る
3. 野菜目安量がパッケージに表示してある (一日に必要な野菜量の半分ですなど)
4. 簡単においしく作れる野菜料理のレシピがある
5. わからない
6. その他 (具体的に: \_\_\_\_\_ )

あなたの運動習慣についておうかがいします。

問 10 あなたは日常的に運動する習慣がありますか。(○はひとつ)  
(1日30分以上 かつ 週2日以上運動する習慣が1年以上続いていますか)

1. はい                                  2. いいえ

問 11 あなたの運動習慣についてお聞きします。あてはまるものに○をしてください。  
(○はいくつでも)

	1. 現在取り組んでいる	2. 今後取り組んでみたい	3. どちらでもない
ア. ウォーキング	1	2	3
イ. ジョギング	1	2	3
ウ. 健康体操	1	2	3
エ. 水泳・水中の体操	1	2	3
オ. 太極拳、ヨガ、ダンス	1	2	3
カ. 筋力トレーニング	1	2	3
キ. 上記以外のスポーツ・運動	1	2	3



時間がない、というあなたへ。まずは10分ずつからはじめましょう。

タバコについておうかがいします。

問 12 あなたはタバコを吸いますか。(○はひとつ)

- 1. 吸わない
  - 2. 以前は吸っていたが、現在は吸わない
  - 3. 現在、吸っている
- } → 問 15 へ  
└─→ 問 13 へ

問 13 習慣的にタバコを吸い始めたのはいつですか。(○はひとつ)

- 1. 15 歳以下
- 2. 16 歳～18 歳未満
- 3. 18 歳～20 歳未満
- 4. 20 歳以上

問 14 タバコをやめたり、本数を減らしたりしたいと考えていますか。(○はひとつ)

- 1. やめたい
- 2. 本数を減らしたい
- 3. やめたいがやめられない
- 4. やめようとは思わない

問 15 次の場所で、禁煙指導や禁煙相談を受けられる事をご存じですか。知っているものに○をしてください。吸わない方も一般知識としてお答えください。(○はいくつでも)

- 1. 医療機関
- 2. 区役所
- 3. 横浜市禁煙支援薬局
- 4. インターネット (禁煙支援サイトなど)
- 5. 知らない

問 16 禁煙を試みる際は、禁煙補助剤が有効です。知っているものに○をしてください。吸わない方も一般知識としてお答えください。(○はいくつでも)

- 1. ニコチンガム
- 2. ニコチンパッチ
- 3. ニコチンを含まない飲み薬 (経口禁煙補助薬)
- 4. 知らない

問 17 次の病気は全てタバコが影響しています。影響があると知っていたものに○をしてください。(○はいくつでも)

- 1. 肺がん
- 2. ぜんそく
- 3. 気管支炎
- 4. 心臓病
- 5. 脳卒中
- 6. 胃潰瘍
- 7. 歯周病
- 8. 乳幼児突然死症候群
- 9. 肺気腫
- 10. COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- 11. 妊婦・胎児への悪影響
- 12. 知らない

**受動喫煙（※）についておうかがいします。**

問 18 神奈川県が受動喫煙による健康への悪影響から住民を守るために制定した「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」※を知っていますか。（○はひとつ）

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 名称も知っているし、内容もおおむね知っている |
| 2. 名称は聞いたことがあるが、内容はよく知らない |
| 3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた）     |

※「受動喫煙」とは

タバコを吸わない人が、自分の意思に関係なく屋内で他人のタバコの煙を吸わされることをいいます。

※「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」とは

不特定または多数の人が出入りすることができる空間（公共的空間）を有する施設（公共的施設）において、受動喫煙を防止するためのルールを定めた条例です。対象施設の種類によって、「禁煙」か「禁煙か分煙を選択」することになっています。（屋外や特定の人しか出入りしない住居・事務室などは対象外）

問 19 次の公共的施設で受動喫煙を防止するために、どのような対策が必要と思いますか。それぞれについて、あなたの考えに最も近いものに○をしてください。

	1. 全面禁煙	2. 完全分煙 (喫煙室もしくは喫煙スペースがあり、煙がもれない)	3. 対策の必要はない
ア. レストラン・食堂	1	2	3
イ. ファミリーレストラン	1	2	3
ウ. ファーストフード店	1	2	3
エ. 喫茶店・コーヒー店	1	2	3
オ. アルコールを主に提供する飲食店(居酒屋等)	1	2	3
カ. バー、キャバレー、スナック	1	2	3
キ. ホテル・旅館	1	2	3
ク. 遊技場・娯楽施設(マージャン店・パチンコ店等)	1	2	3

**飲酒についておうかがいします。**

問 20 あなたはお酒を飲みますか。(○はひとつ)

- 1. 飲まない
  - 2. 月 1～3 日飲む
  - 3. 週 1～3 日飲む
  - 4. 週 4～6 日飲む
  - 5. 毎日飲む
- 問 22 へ
- 問 21 へ

問 21 お酒を飲む日は 1 回あたりどのくらいの量を飲みますか。(○はひとつ)

- 1. 1 合(180ml)未満
  - 2. 1 合以上 2 合(360ml)未満
  - 3. 2 合以上 3 合(540ml)未満
  - 4. 3 合以上 4 合(720ml)未満
  - 5. 4 合以上 5 合(900ml)未満
  - 6. 5 合以上
- 清酒 1 合は、次の量にほぼ相当します。  
ビール中瓶 1 本(500ml) ワイン 2 杯(240ml)  
ウイスキーダブル 1 杯 焼酎(20 度)水割り 1 杯

**歯の健康についておうかがいします。**

問 22 あなたの歯の状態について、あてはまるものに○をしてください。(○はひとつ)

- 1. 全部ある (28 本)
- 2. ほとんどある (27～24 本)
- 3. だいたいある (23～20 本)
- 4. 半分程度ある (19～11 本)
- 5. ほとんどない (10 本未満)

※親知らずは含みません。さし歯はご自身の歯として数えます。

問 23 歯を守るために、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- 1. 歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている
- 2. 定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている
- 3. 食べものに気をつけている
- 4. よく噛んで食べるようにしている
- 5. 歯間清掃用具(フロス・歯間ブラシ)も使用している
- 6. (歯を失ったことのある人で) 歯が抜けたままの状態にしていない
- 7. かかりつけの歯科医院がある
- 8. 特になにもしていない・意識していない
- 9. その他(具体的に: )



睡眠や心の健康についておうかがいします。

問 24 あなたは普段、睡眠を取れていると思いますか。(○はひとつ)

1. 充分取れていると思う
2. まあまあ取れていると思う
3. あまり取れていないと思う
4. まったく取れていない

問 25 睡眠について気になることがありますか。(○はいくつでも)

1. 気になることはない
2. 寝付けない
3. 眠りが浅い
4. 夜中や朝に目が覚める
5. 薬やアルコールに頼らないと眠れない
6. その他 (具体的に： )

問 26 あなたは、仕事以外でつきあう友人がいますか。(○はひとつ)

1. たくさんいる
2. まあまあいる
3. あまりいない
4. いない

問 27 あなたは、仕事や学業以外で、趣味・ボランティア活動などに参加していますか。  
(○はひとつ)

1. 参加している
2. 参加していないが、したいと思っている
3. 参加していないし、したいとは思わない

あなたの健康状態についておうかがいします。

問 28 あなたの健康状態はいかがですか。最近の状況に最も近いものに○をしてください。  
(○はひとつ)

1. 健康である
2. どちらかという与健康である
3. どちらかという与健康ではない
4. 健康ではない

問 29 あなたは普段の生活の中で、健康に気をつけていますか。最も近いものに○をしてください。  
(○はひとつ)

1. 普段から気をつけている
  2. どちらかという気をつけている方だと思う
  3. どちらかという気をつけていない方だと思う
  4. 特に気をつけてはいない
- } → 問 30 へ  
} → 問 31 へ

問 30 あなたはご自分の健康のために、どのようなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)

1. 食事・栄養に気をつける
2. なるべく体を動かしたり、運動したりする
3. 定期的に健康診断を受ける
4. 日ごろから体重や血圧などのチェックをする
5. タバコを吸わない、やめた、または本数を減らしている
6. お酒を飲みすぎない
7. 休養や睡眠を十分にとる
8. ストレス解消を心がける
9. 健康や病気に関するテレビ・新聞等を見て、知識を身につける
10. その他 (具体的に: \_\_\_\_\_ )

問 31 あなたは、ご自身の生活習慣(食事・運動など)について、どのようにお考えですか。  
(○はひとつ)

1. 生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない
2. 生活習慣の改善が必要だと思い、1か月以内に具体的に取り組みたいと考えている
3. 生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組み・行動を始めている
4. 生活習慣は、特に問題はないと思う
5. 生活習慣について関心がないので、わからない

問 32 あなたは健康づくりに関する知識や情報を主にどこから入手していますか。  
(○はいくつでも)

1. 家族や知人
2. テレビ・ラジオ
3. 新聞、雑誌
4. インターネット (パソコンから)
5. インターネット (携帯電話から)
6. 区役所、地域ケアプラザ、地区センターなどの窓口や広報紙
7. 医療機関
8. 学校、職場
9. スポーツクラブ、参加しているサークルなど
10. 特にない、入手していない
11. その他 (具体的に: )

問 33 次にあげた健康づくりに関連する項目のうち、知りたいと思う情報は何ですか。  
(○はいくつでも)

1. 食事や栄養の工夫や知識
2. 年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法
3. 運動ができる施設や場所
4. タバコの害の知識、禁煙の方法
5. ストレスの解消方法
6. 健康診断の内容や結果の見方
7. 歯の健康
8. 健康づくりを一緒に行えるサークル等
9. 地域で実施している健康イベントや講座
10. 特にない
11. その他 (具体的に: )

問 34 健康づくりに関する様々な事業が実施されていますが、身近にどのような活動があれば参加しますか。(○はいくつでも)

1. 健康づくり講座や教室、講演会
2. ウォーキング教室・大会
3. ヘルシーメニューなどの料理教室
4. 体力測定、骨密度測定、体脂肪測定等
5. 健康診断
6. 医師や保健師による個別健康相談
7. 地域のサークル活動 (運動、料理など)
8. インターネットを利用した健康プログラム
9. 参加したいと思う活動はない
10. その他 (具体的に: )

## 市民の健康づくり計画「健康横浜21」とは

### 1 目的

年齢・性別・国籍や病気・障害の有無にかかわらず、一人ひとりの健康になろうと思う心を育て、それぞれの価値観に基づいて健康づくりを行い、自らが健康でありたいと思える市民を増やすことを目指しています。

### 2 位置づけ・策定からの経緯

健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であり、「健康日本21」の地方計画でもあります。平成13年度に策定し、計画期間の中間年でもある平成18年度に計画の見直し・修正を行い、重点取組テーマなどを設定して取組を進めています。（計画期間平成13年度～24年度）

### 3 健康づくりを支援する仕組みづくり

健康づくりの主役は個人ですが、地域、学校、職場など、健康づくりにかかわる団体等が、相互のコミュニケーションを大切にしながら、個人の健康づくりをサポートします。

### 4 取り組み内容

健康横浜21計画では、重点的に取り組むテーマとして「生活習慣病予防の推進」を掲げ、重点分野として「食習慣の改善」「身体活動・運動の定着」「禁煙・分煙の推進」「メタボリックシンドローム対策の推進」の4つの分野を設定し、様々な事業を展開しています。



質問は以上で終了です。

ご協力ありがとうございました。

**7月22日**までにご投函ください。