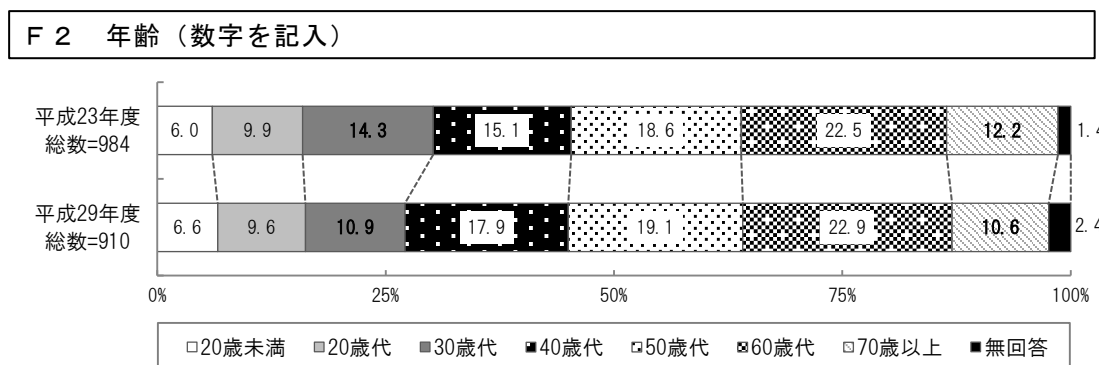
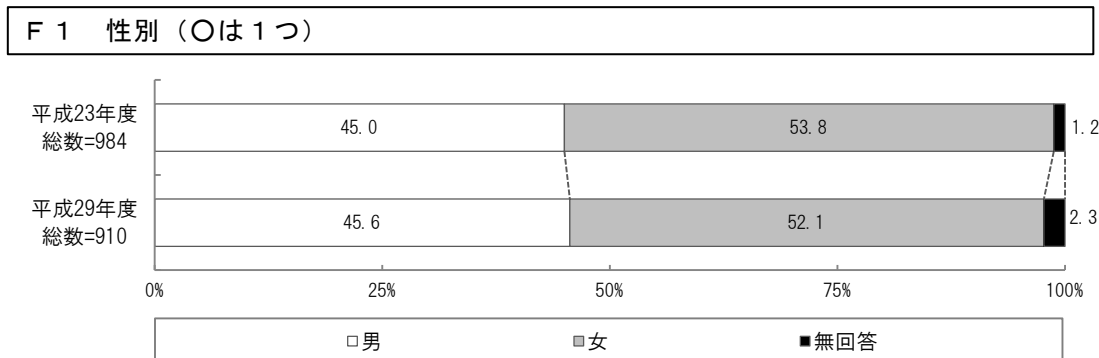


## 《一般の調査結果》

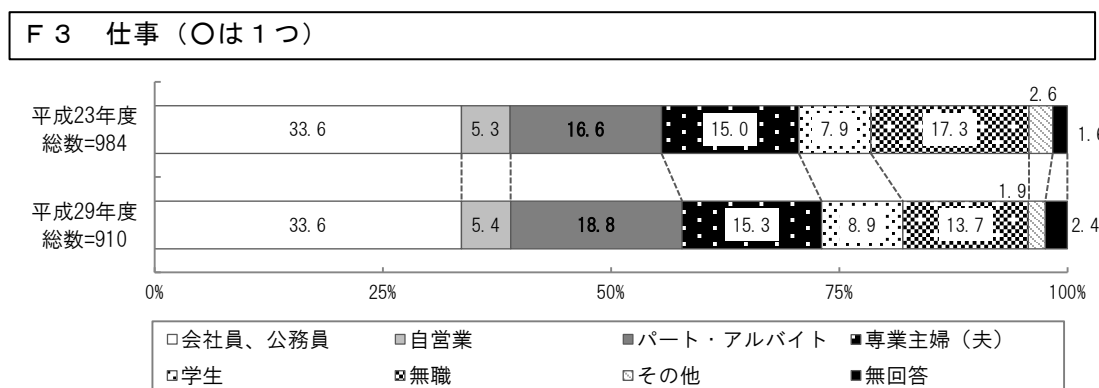


## 6 一般の調査結果

### (1) 回答者の属性

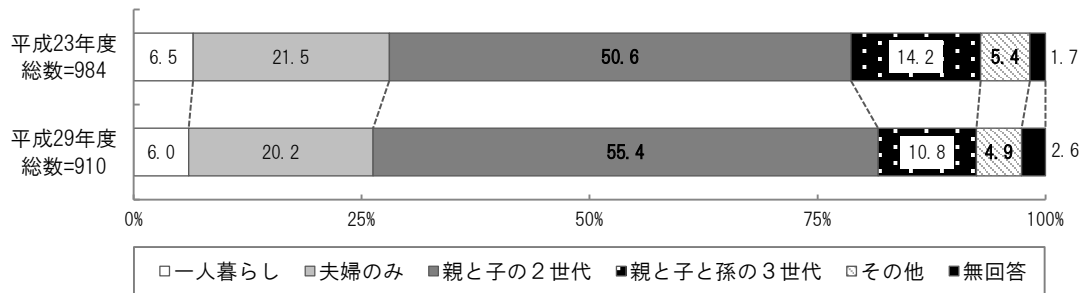


●平成23年度・29年度ともに年齢の割合が「60歳代」、「50歳代」、「40歳代」の順に高くなっています。



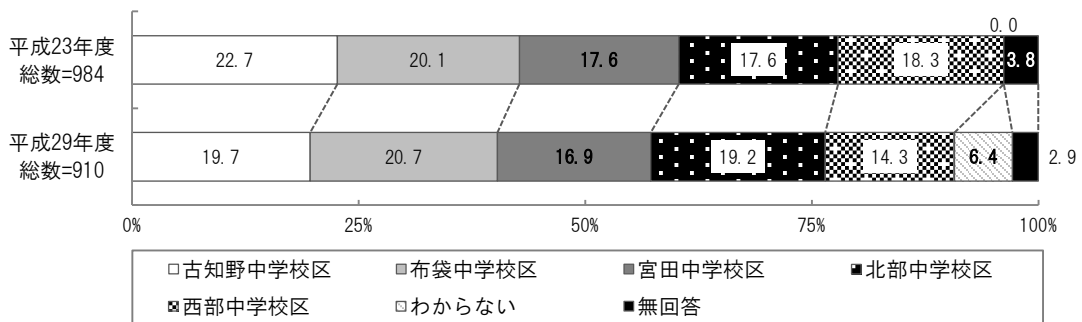
●「仕事を持っている者(「会社員、公務員」「自営業」「パート・アルバイト)」が2.3ポイント増加し、「無職」が3.6ポイント減少しています。

#### F 4 世帯構成 (〇は1つ)



●「親と子の2世代」が4.8ポイント増加し、「親と子と孫の3世代」が3.4ポイント減少しています。

#### F 5 居住地区 (〇は1つ)

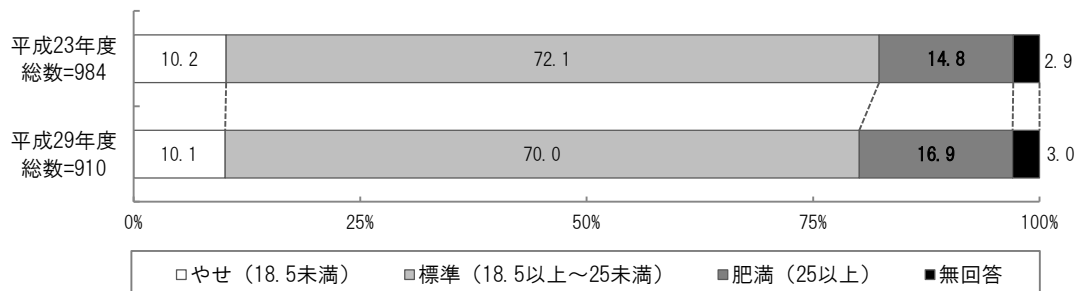


●「北部中学校区」が1.6ポイント増加し、「西部中学校区」が4.0ポイント減少しています。

## (2) 健康全般について

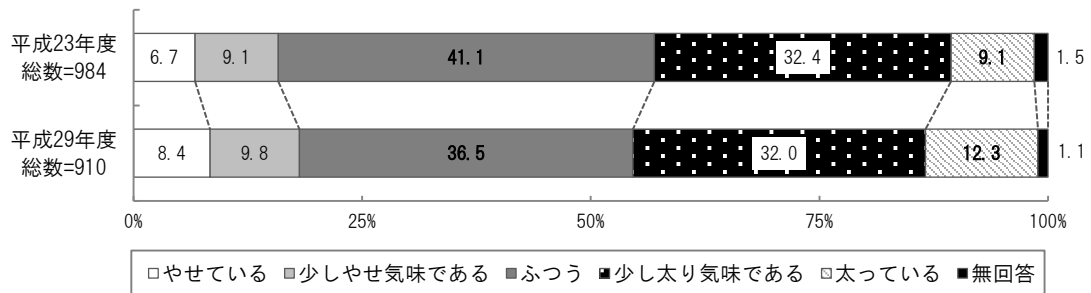
### 問1 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

※身長・体重より肥満度を算出しました。判定は、BMI (Body Mass Index) で計算される指数による肥満の判定基準により判定しました。



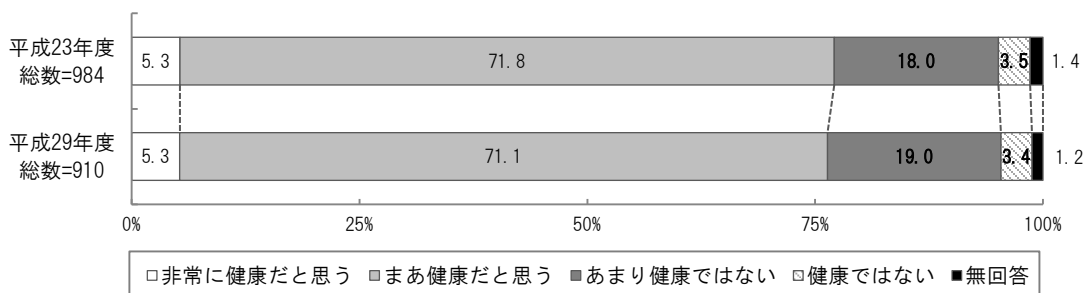
●「肥満」が2.1ポイント増加し、「標準」が2.1ポイント減少しています。

問2 あなたは、現在の自分の体格についてどう考えていますか。(〇は1つ)



●「太っている」が3.2ポイント増加し、「ふつう」が4.6ポイント減少しています。

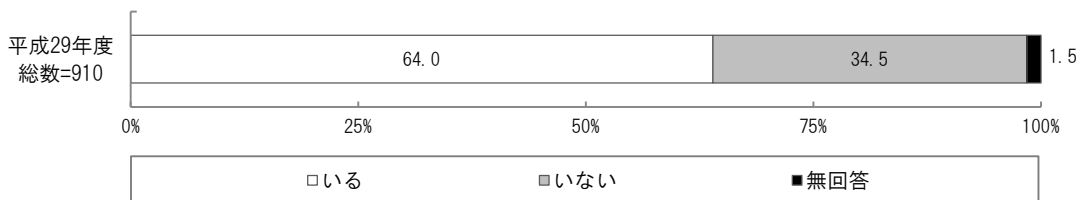
問3 あなたは、現在の自分の健康状態をどう感じていますか。(〇は1つ)



●「あまり健康ではない」が1.0ポイント増加し、「まあ健康だと思う」が0.7ポイント減少しています。

問4 あなたは、かかりつけ医<sup>※13</sup>がいますか。(〇は1つ)

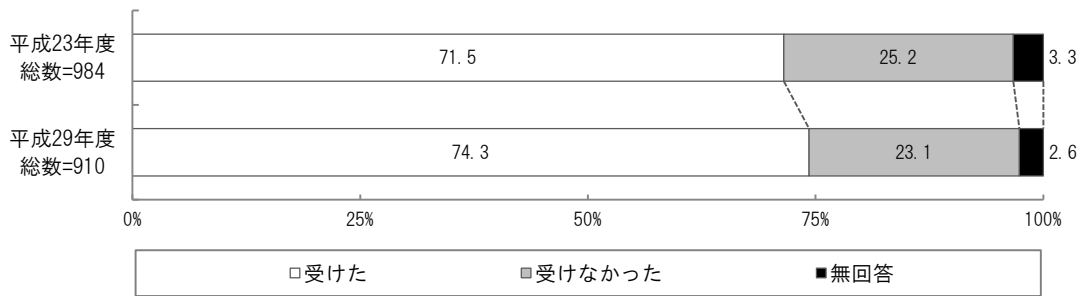
※平成29年度からの設問になります。



●かかりつけ医がいる方は64.0%います。

※13 「かかりつけ医」とは、風邪などの日常的な診療や相談、健康管理を行ってくれる身近な「医院」や「クリニック」のことをいいます。

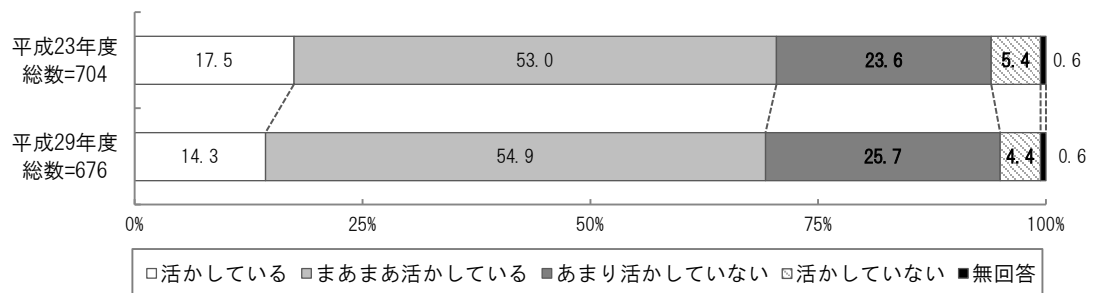
問5 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（〇は1つ）



●「受けた」が2.8ポイント増加し、「受けなかった」が2.1ポイント減少しています。

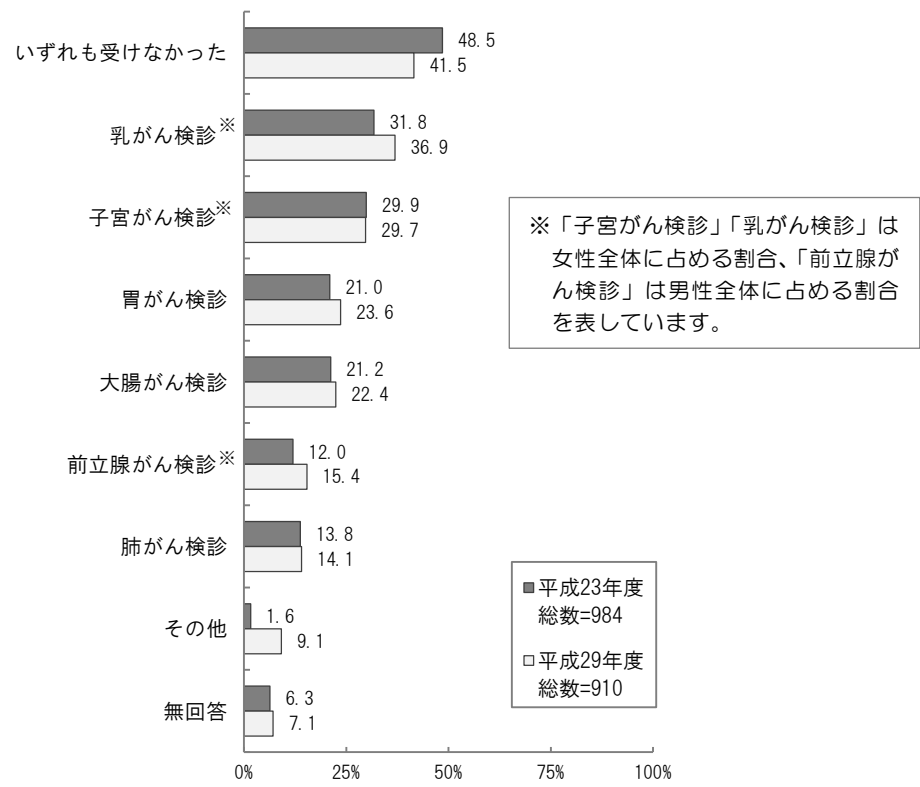
<問5で「受けた」と答えた方へ>

問5-1 健診結果に関心をもち、その後の健康づくりに活かしていますか。（〇は1つ）



●「あまり活かしていない」が2.1ポイント増加し、「活かしている」が3.2ポイント減少しています。

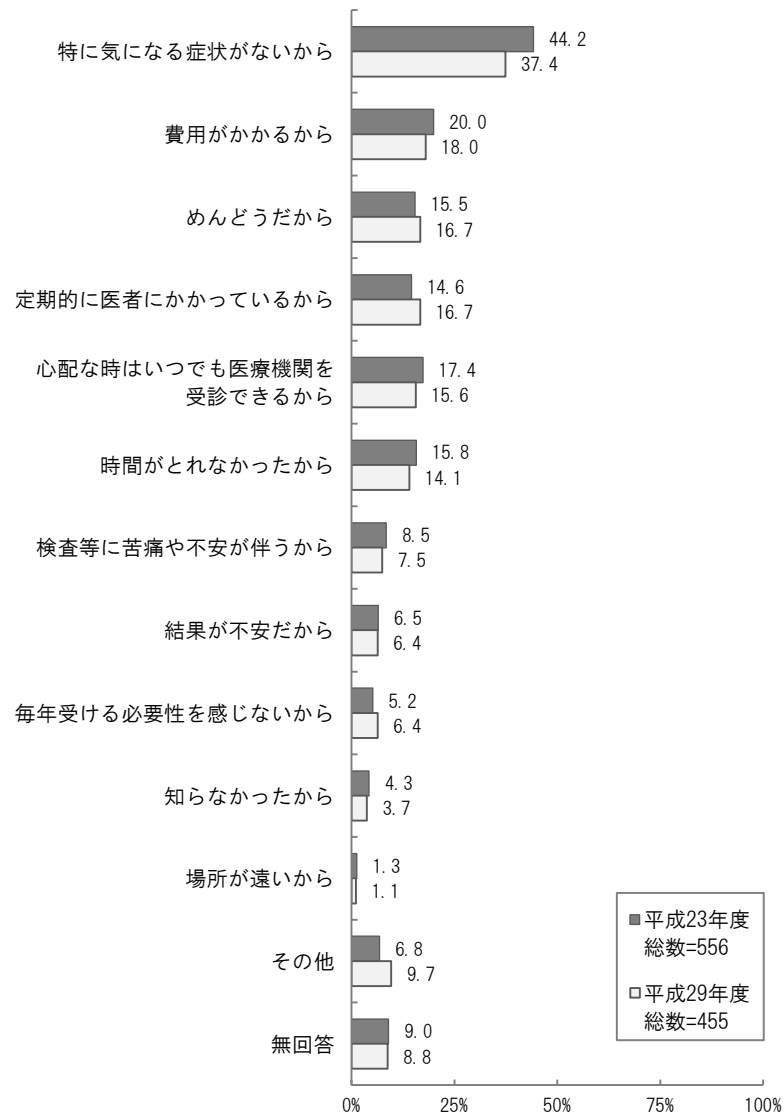
問6 あなたが過去1年間に、受けた検診はどれですか。  
 (乳がん検診は過去2年間についてお答えください。)(〇はいくつでも)



●「乳がん検診」が 5.1 ポイント増加し、「いずれも受けなかった」が 7.0 ポイント減少しています。

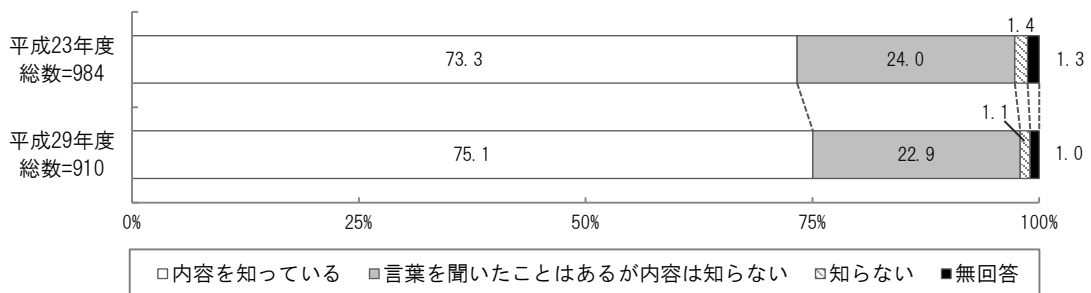
<問5または問6で「受けなかった」と答えた方へ>

問7 健（検）診を受けなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）



●「定期的に医者にかかっているから」が 2.1 ポイント増加し、「特に気になる症状がないから」が 6.8 ポイント減少しています。

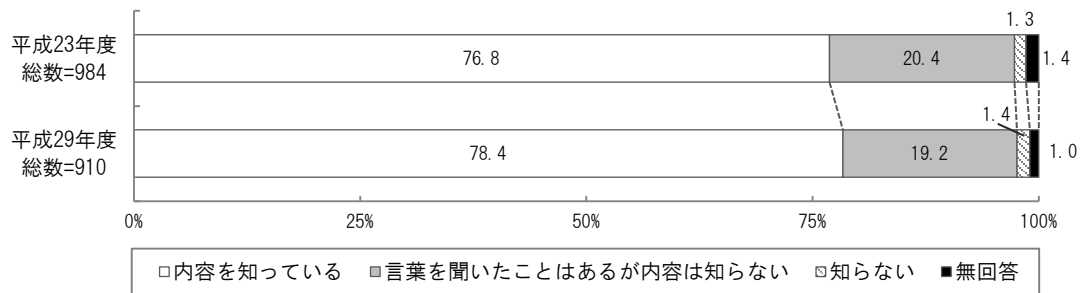
問8 あなたは、「生活習慣病」について知っていますか。（○は1つ）



●「内容を知っている」が 1.8 ポイント増加し、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が 1.1 ポイント減少しています。



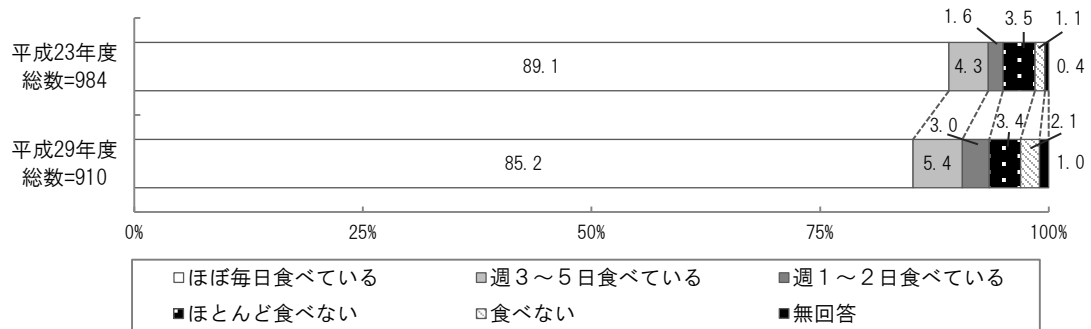
問9 あなたは、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」について  
知っていますか。（〇は1つ）



●「内容を知っている」が 1.6 ポイント増加し、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が 1.2 ポイント減少しています。

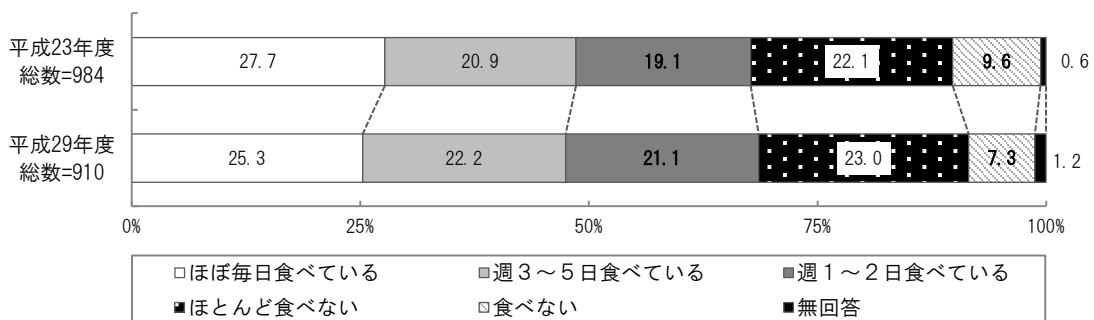
(3) 食生活について

問10 あなたは、朝食を食べていますか。（〇は1つ）



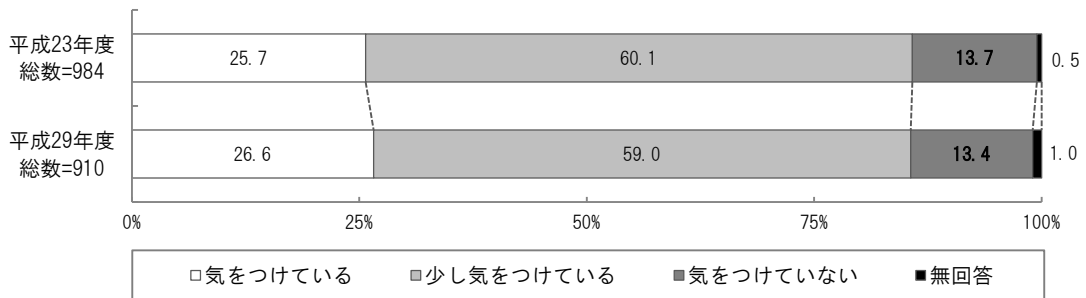
●「食べない」が 1.0 ポイント増加し、「ほぼ毎日食べている」が 3.9 ポイント減少しています。

問11 あなたは、間食や夜食を食べますか。（〇は1つ）



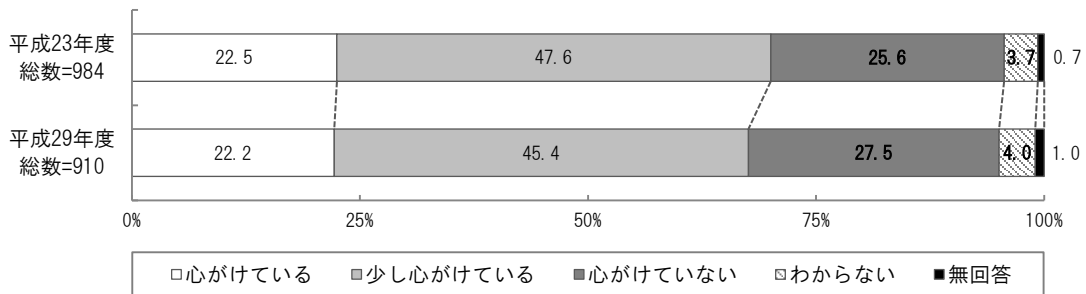
●「ほぼ毎日食べている」が 2.4 ポイント、「食べない」が 2.3 ポイント減少しています。

問12 あなたは、食事の栄養のバランスと量に気をつけていますか。(○は1つ)



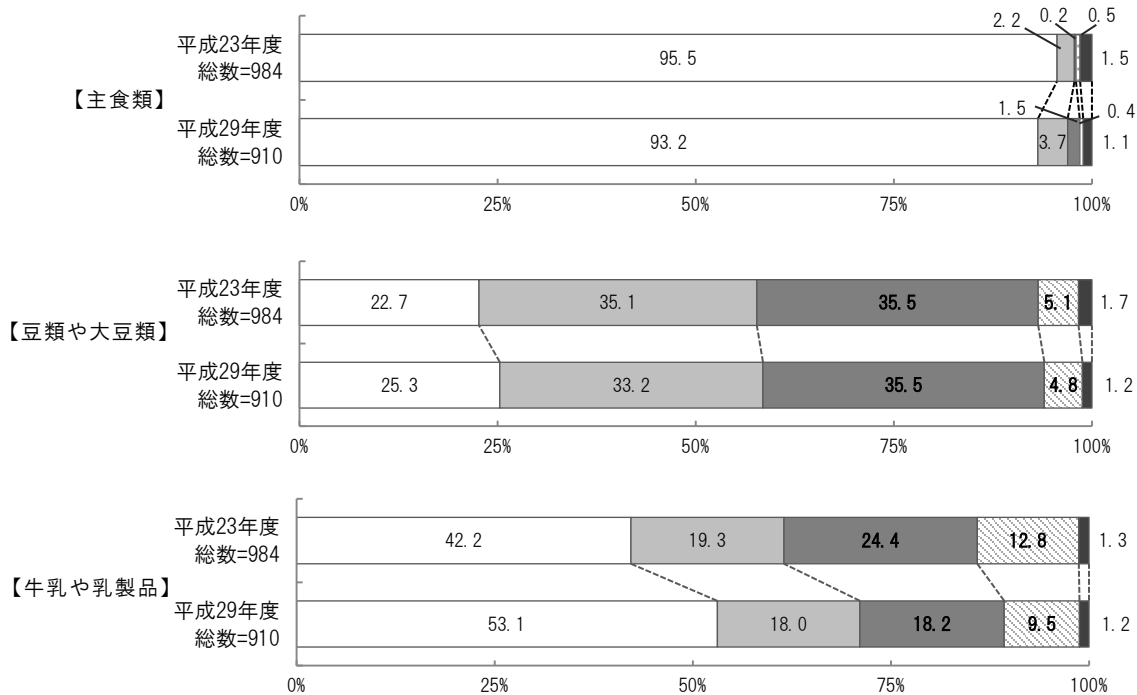
●「気をつけている」が0.9ポイント増加し、「少し気をつけている」が1.1ポイント減少しています。

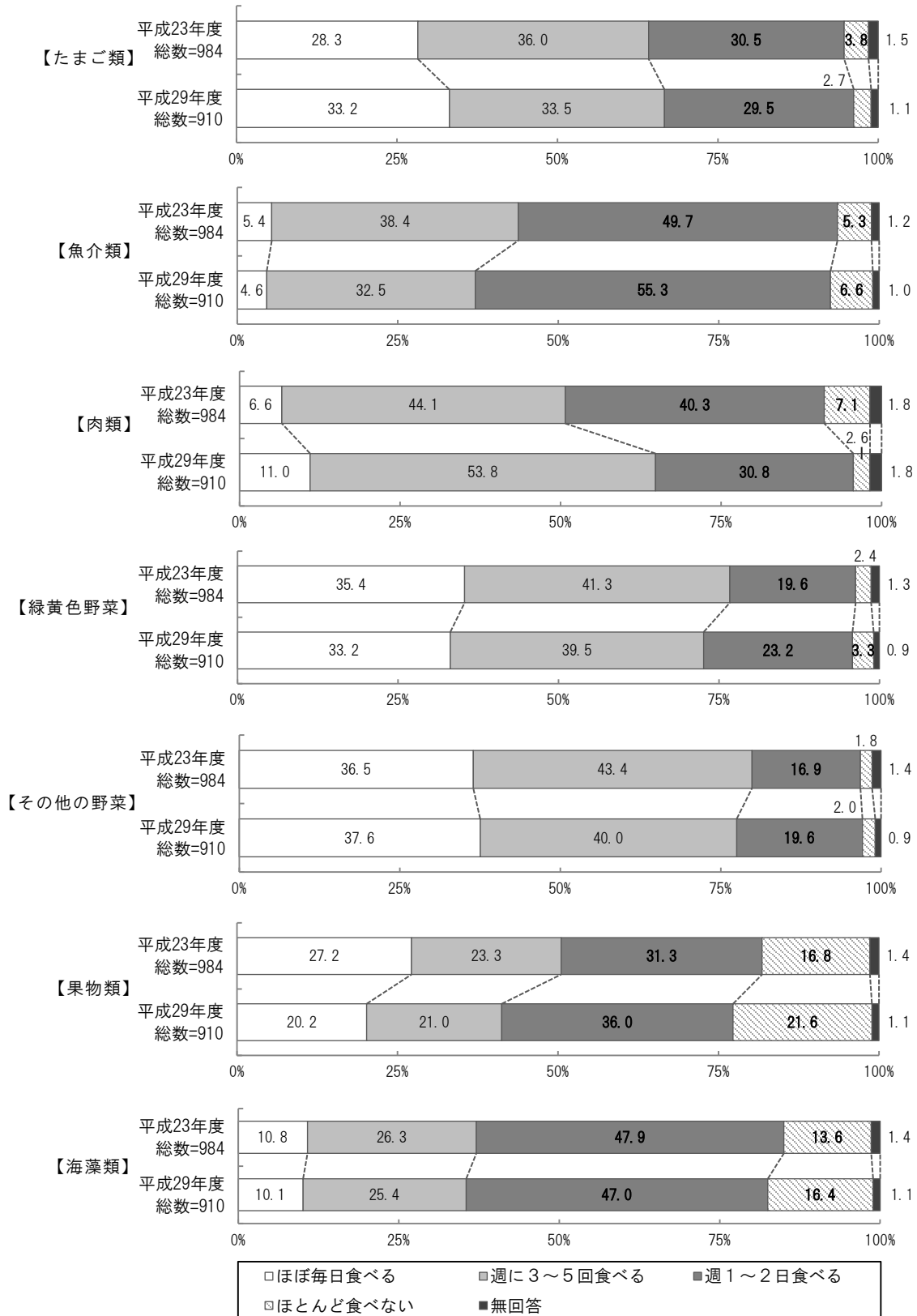
問13 あなたは、食事をする時に薄味に心がけていますか。(○は1つ)



●「心がけていない」が1.9ポイント増加し、「少し心がけている」が2.2ポイント減少しています。

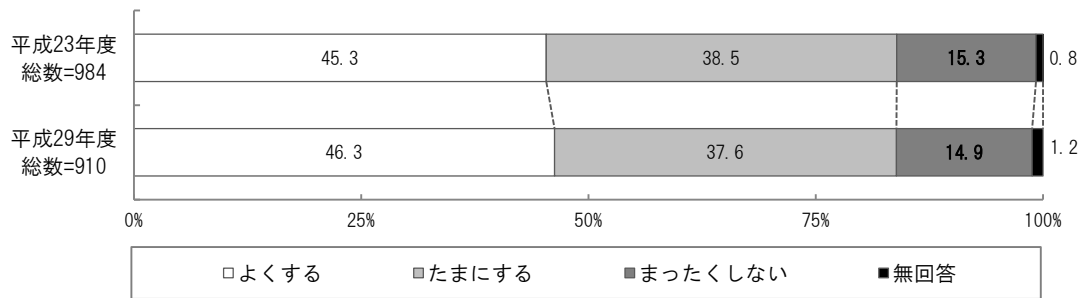
問14 あなたは、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べますか。(○はそれぞれ1つ)





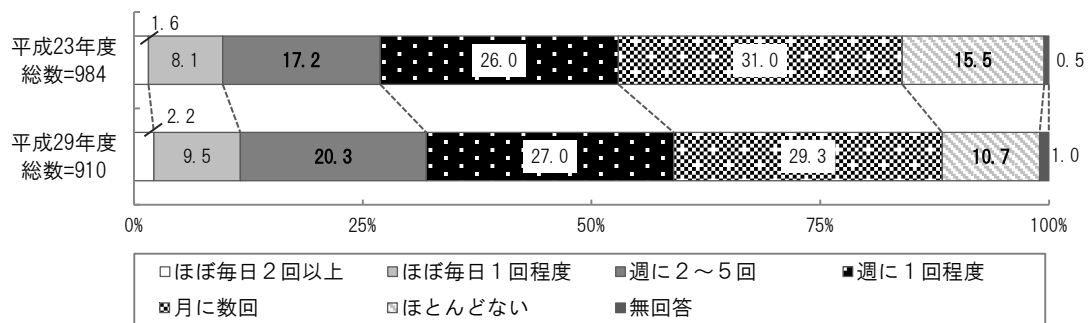
●「ほぼ毎日食べる」において、「豆類や大豆類」(2.6ポイント)、「牛乳や乳製品」(10.9ポイント)、「たまご類」(4.9ポイント)、「肉類」(4.4ポイント)、「その他の野菜」(1.1ポイント)が増加しています。

問15 あなたは、1日1食以上、家族や友人とともに楽しく30分以上時間をかけて食事をしていますか。(〇は1つ)



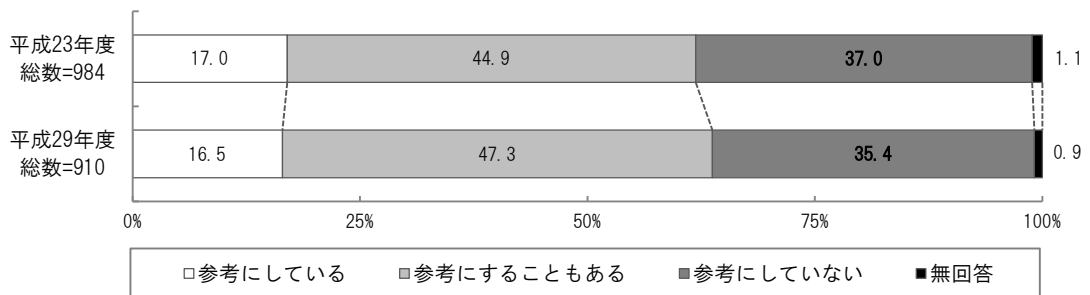
●「よくする」が1.0ポイント増加し、「たまにする」が0.9ポイント減少しています。

問16 あなたは、食事をできあいの食品ですませたり、食堂やレストランなどで食べたりすることがどのくらいありますか。(〇は1つ)



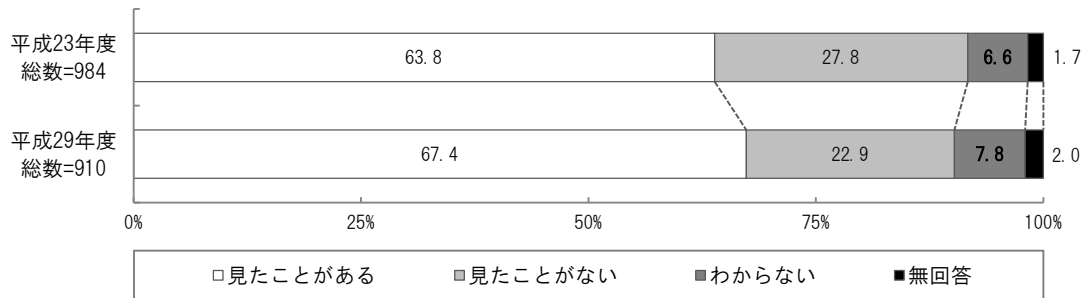
●「週に2~5回」が3.1ポイント増加し、「ほとんどない」が4.8ポイント減少しています。

問17 あなたは、食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしますか。(〇は1つ)



●「参考にすることもある」が2.4ポイント増加し、「参考にしていない」が1.6ポイント減少しています。

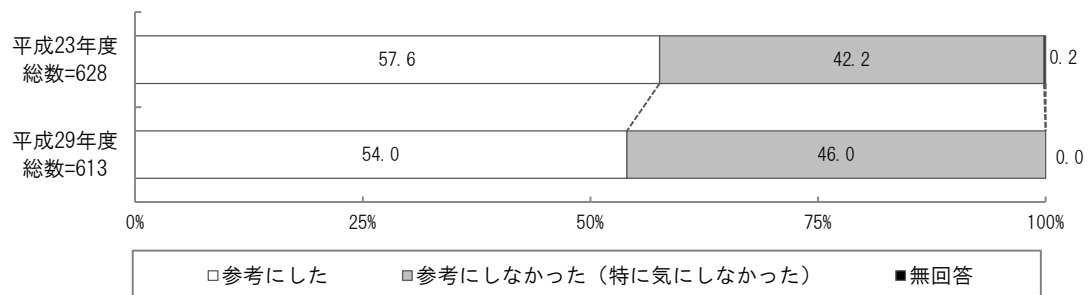
問18 あなたは、食堂やレストランでメニューにカロリーなどの栄養成分が表示されているのを見たことがありますか。(〇は1つ)



●「見たことがある」が3.6ポイント増加し、「見たことがない」が4.9ポイント減少しています。

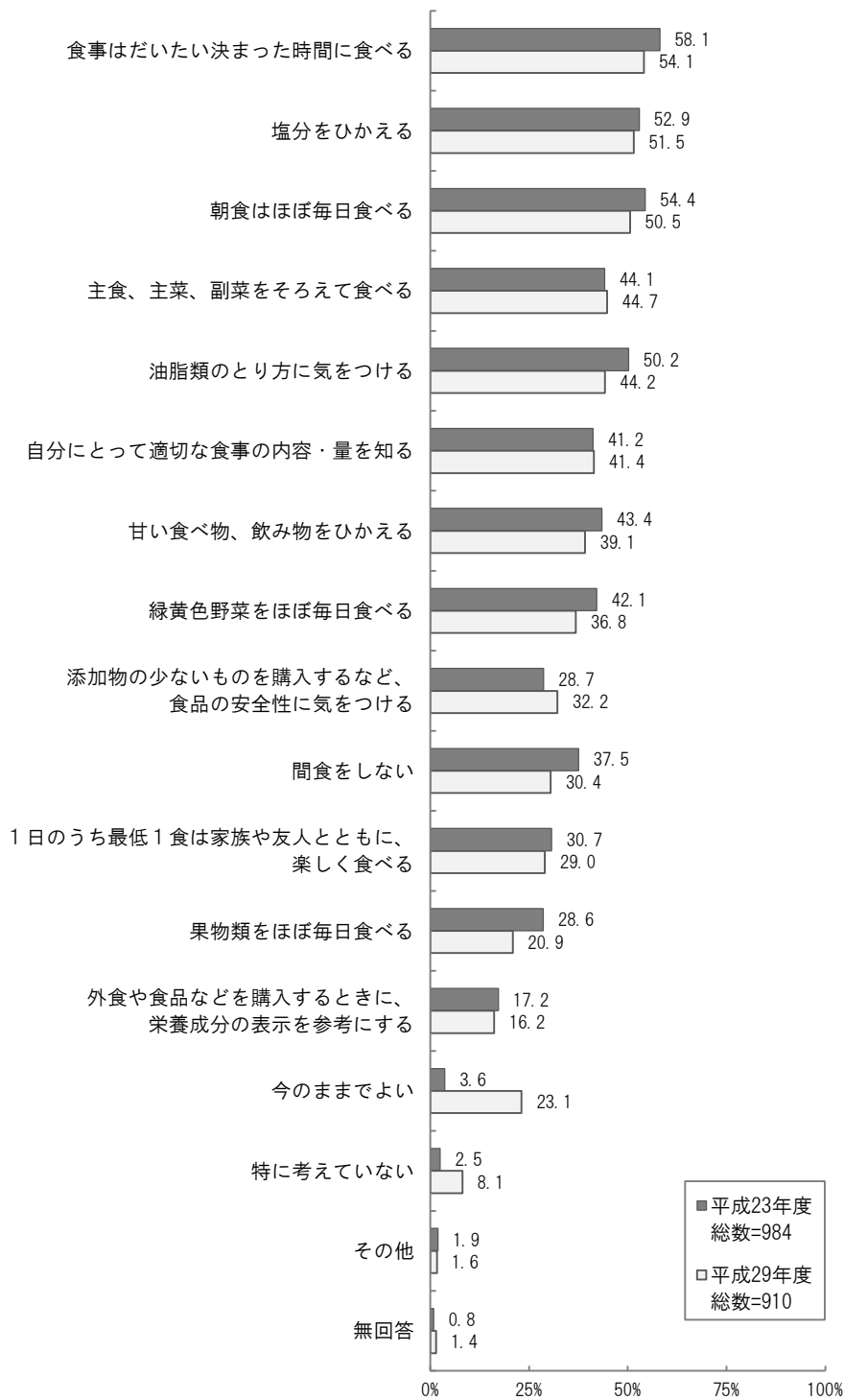
<問18で「見たことがある」と答えた方へ>

問18-1 メニューを選ぶとき、栄養成分表示を参考にしましたか。(〇は1つ)



●「参考にしなかった (特に気にしなかった)」が3.8ポイント増加し、「参考にした」が3.6ポイント減少しています。

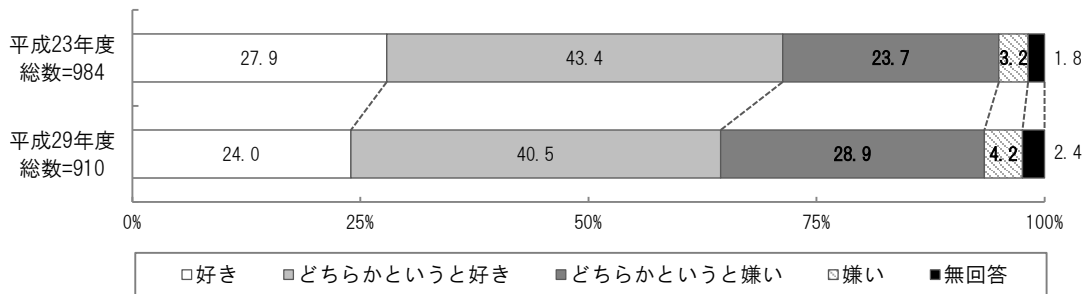
問19 今後、あなたの食生活をどのようにしたいですか。(〇はいくつでも)



●「今のみままでよい」が 19.5 ポイント増加し、「果物類をほぼ毎日食べる」が 7.7 ポイント減少しています。

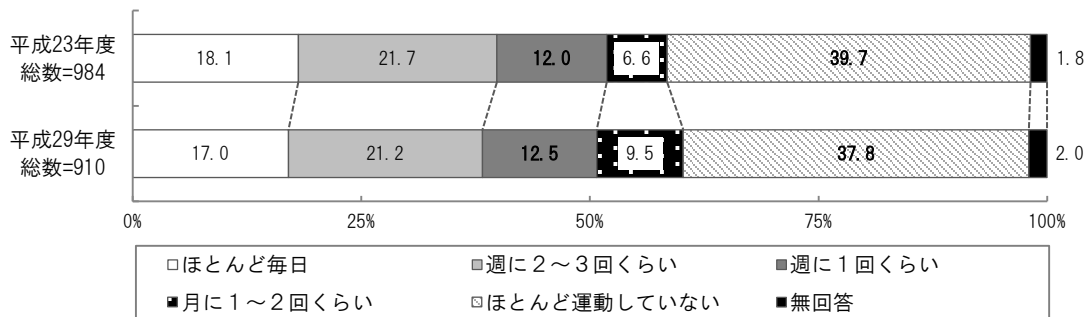
#### (4) 運動について

問20 あなたは、身体を動かすことが好きですか。(○は1つ)



● 「どちらかという嫌い」が5.2ポイント増加し、「好き」が3.9ポイント減少しています。

問21 あなたは、定期的に運動をしていますか。(○は1つ)

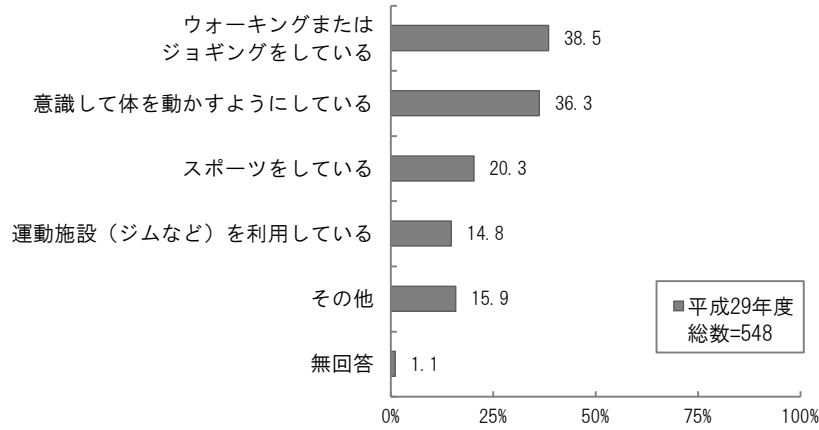


● 「月に1~2回くらい」が2.9ポイント増加し、「ほとんど運動していない」が1.9ポイント減少しています。

<問21で「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」「週に1回くらい」「月に1～2回くらい」のいずれかに答えた方へ>

問21-1 どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

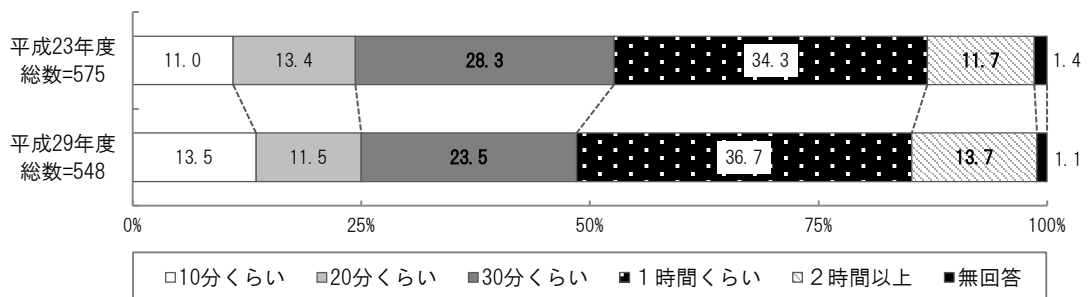
※平成29年度からの設問になります。



- 「ウォーキングまたはジョギングをしている」(38.5%) が最も多く、次いで「意識して体を動かすようにしている」(36.3%)、「スポーツをしている」(20.3%)、「運動施設(ジムなど)を利用している」(14.8%)の順に高くなっています。

<問21で「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」「週に1回くらい」「月に1～2回くらい」のいずれかに答えた方へ>

問21-2 1回当たりの運動時間はどのくらいですか。(〇は1つ)

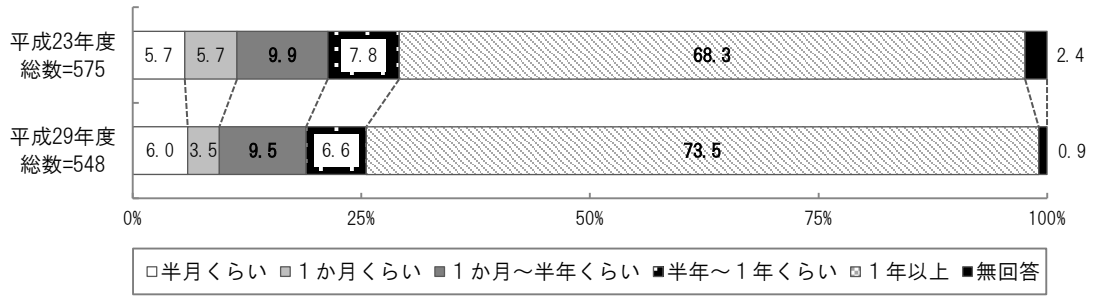


- 「10分くらい」が2.5ポイント増加し、「30分くらい」が4.8ポイント減少しています。



<問21で「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」「週に1回くらい」「月に1～2回くらい」のいずれかに答えた方へ>

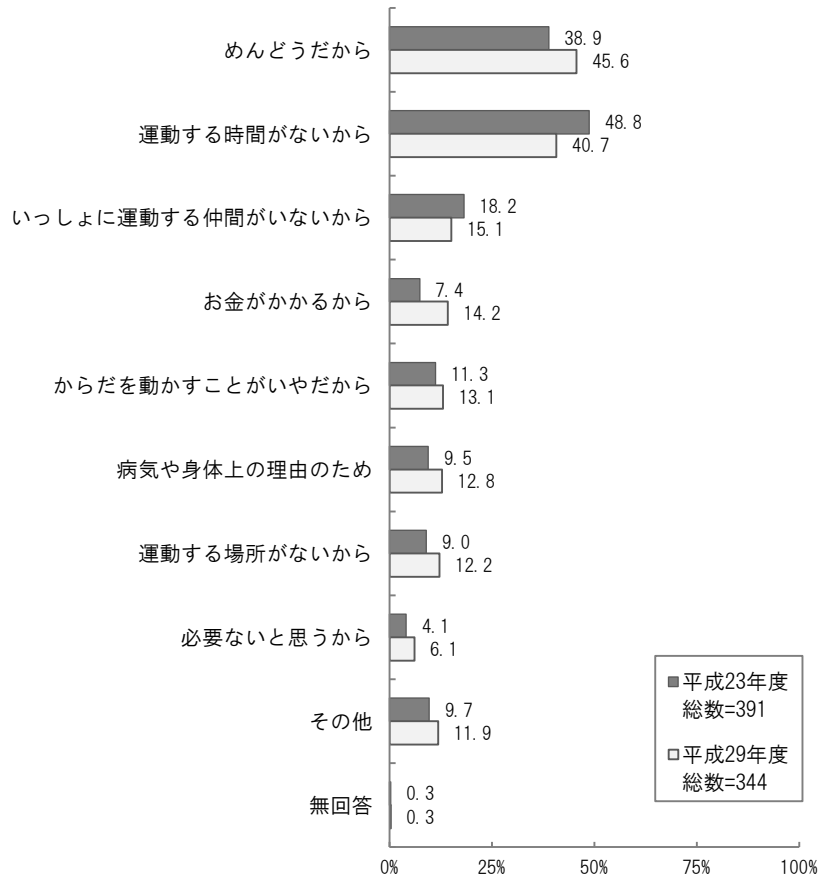
問21-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(○は1つ)



●「1年以上」が5.2ポイント増加し、「1か月くらい」が2.2ポイント減少しています。

<問21で「ほとんど運動をしていない」と答えた方へ>

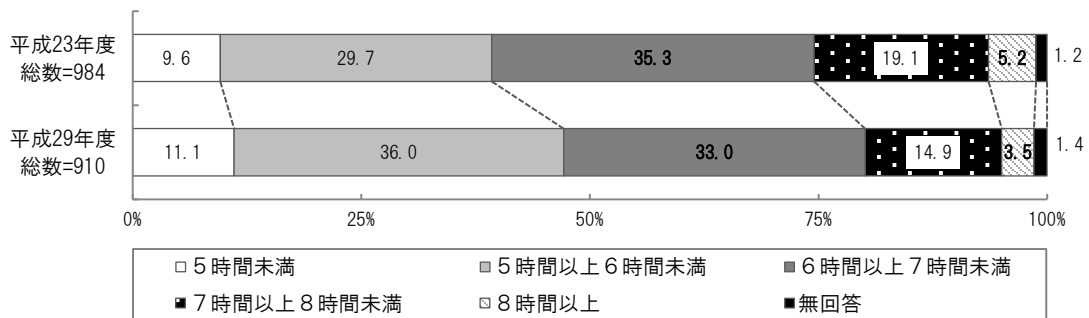
問21-4 運動していない理由は何ですか。(○はいくつでも)



●「お金がかかるから」が6.8ポイント増加し、「運動する時間がないから」が8.1ポイント減少しています。

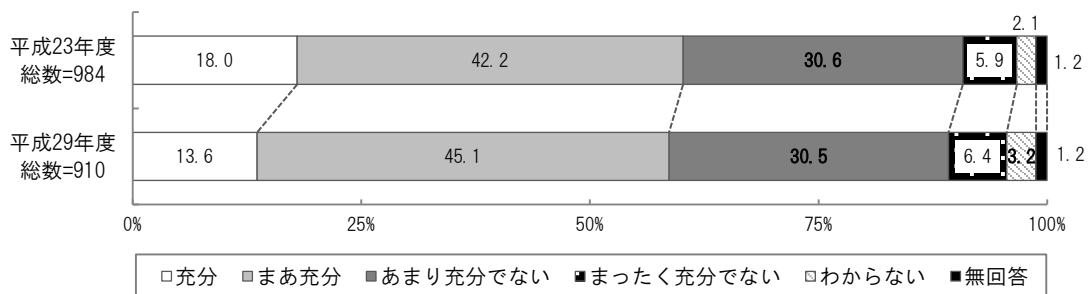
## (5) 休養・こころの健康について

問22 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(〇は1つ)



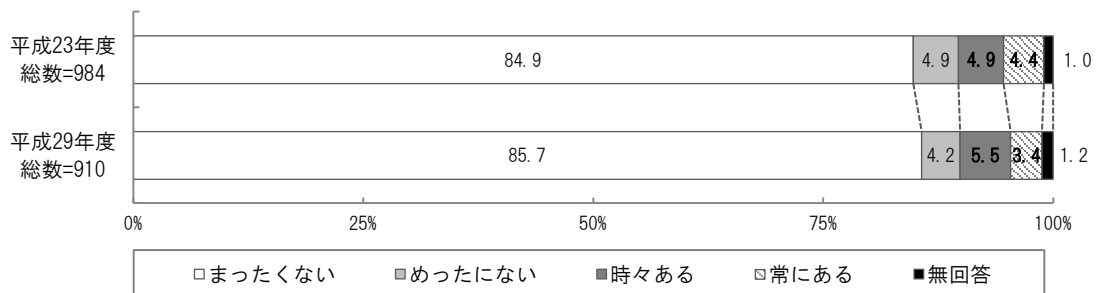
●「5時間以上6時間未満」が6.3ポイント増加し、「7時間以上8時間未満」が4.2ポイント減少しています。

問23 あなたは、いつもの睡眠時間で休養が充分だと思いますか。(〇は1つ)



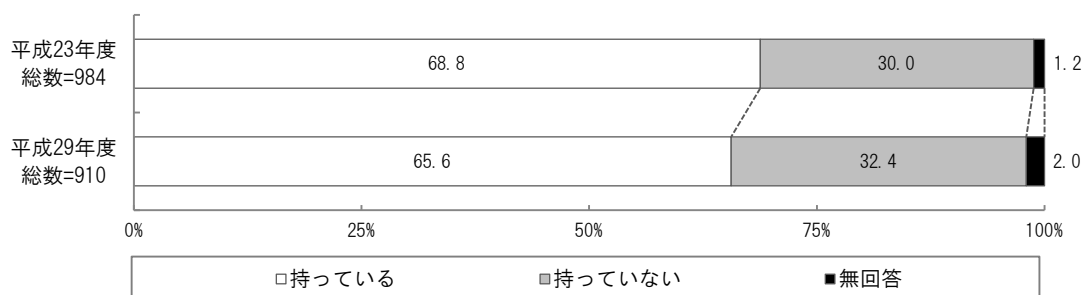
●「まあ充分」が2.9ポイント増加し、「充分」が4.4ポイント減少しています。

問24 あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬を使うことがありますか。(〇は1つ)



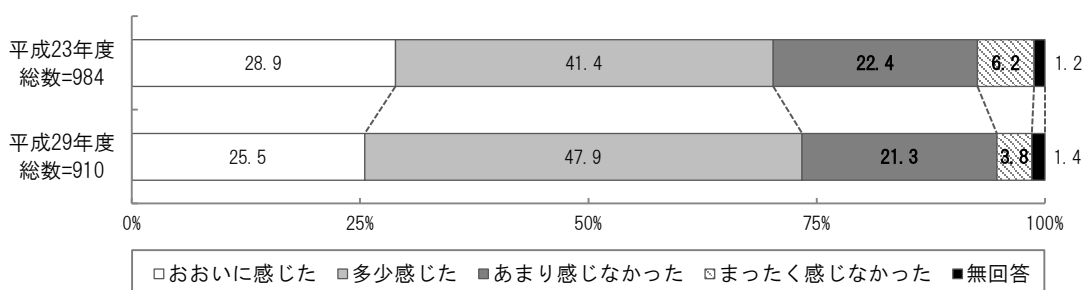
●「まったくない」が0.8ポイント増加し、「常にある」が1.0ポイント減少しています。

問25 あなたは、現在何らかの趣味を持っていますか。(〇は1つ)



●「持っていない」が2.4ポイント増加し、「持っている」が3.2ポイント減少しています。

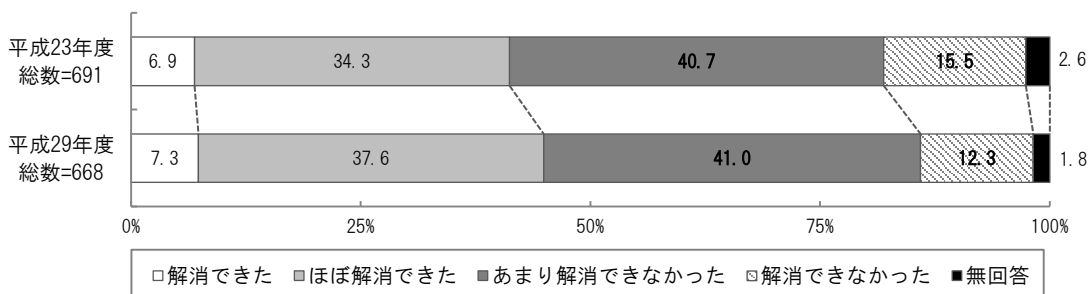
問26 あなたは最近1か月間に、ストレスを感じたことがありましたか。(〇は1つ)



●「多少感じた」が6.5ポイント増加し、「おおいに感じた」が3.4ポイント減少しています。

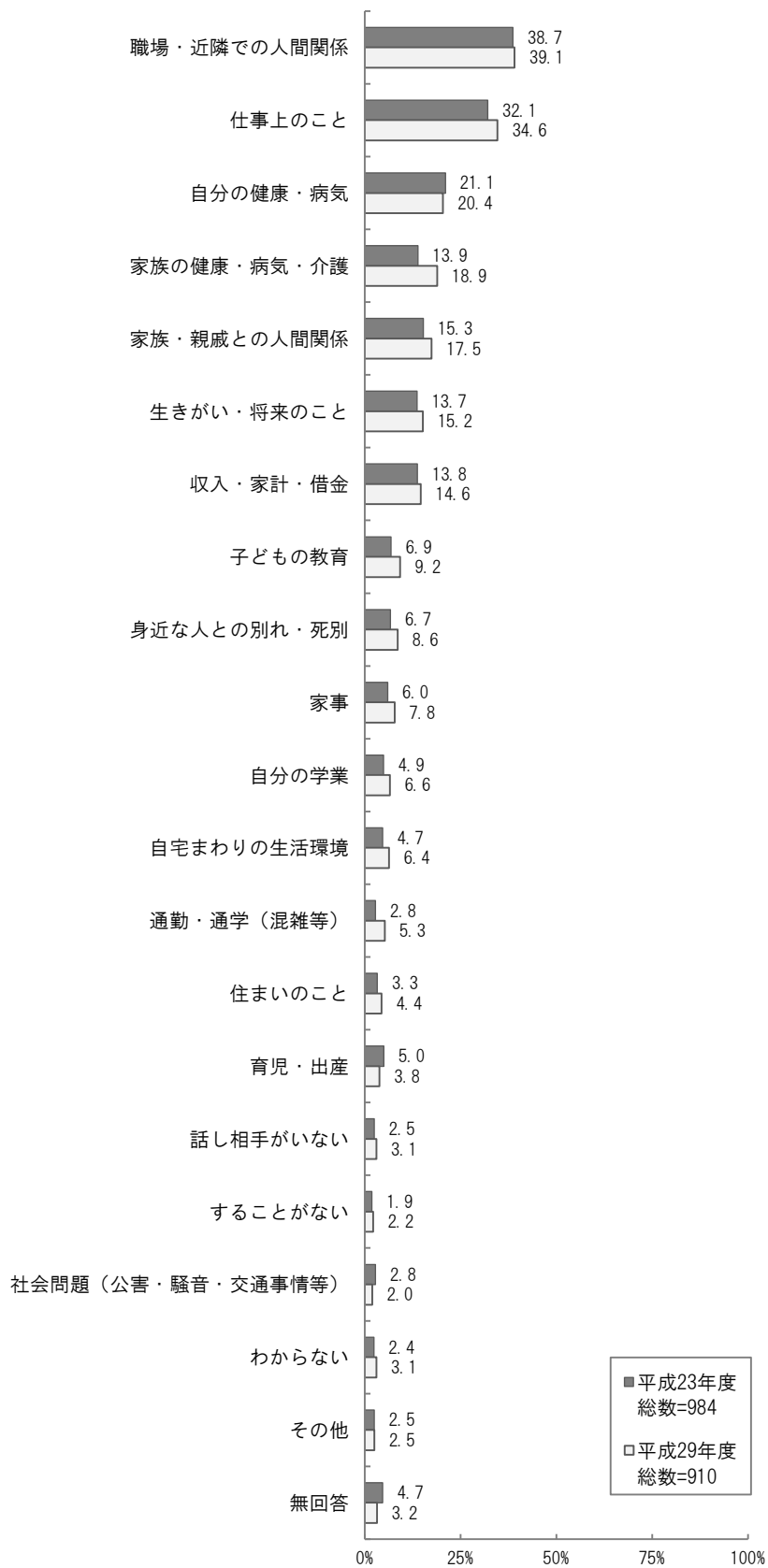
<問26で「おおいに感じた」「多少感じた」と答えた方へ>

問26-1 あなたは、そのストレスを解消することができましたか。(〇は1つ)



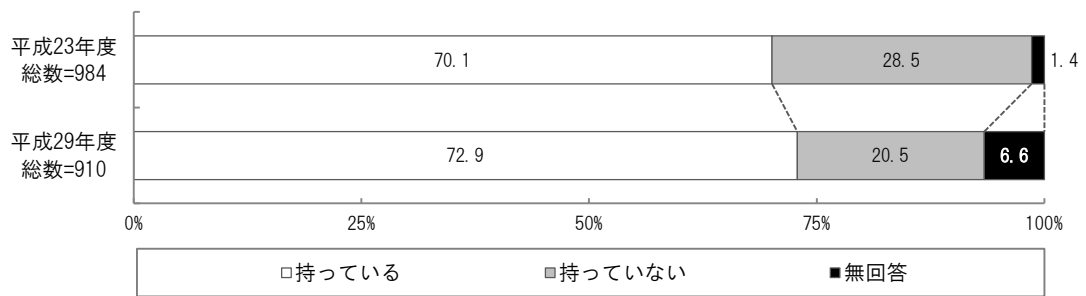
●「ほぼ解消できた」が3.3ポイント増加し、「解消できなかった」が3.2ポイント減少しています。

問27 あなたが今までに感じたストレスは主にどんなことが原因でしたか。  
(○は3つまで)



●「家族の健康・病気・介護」が5.0ポイント増加し、「育児・出産」が1.2ポイント減少しています。

問28 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(〇は1つ)

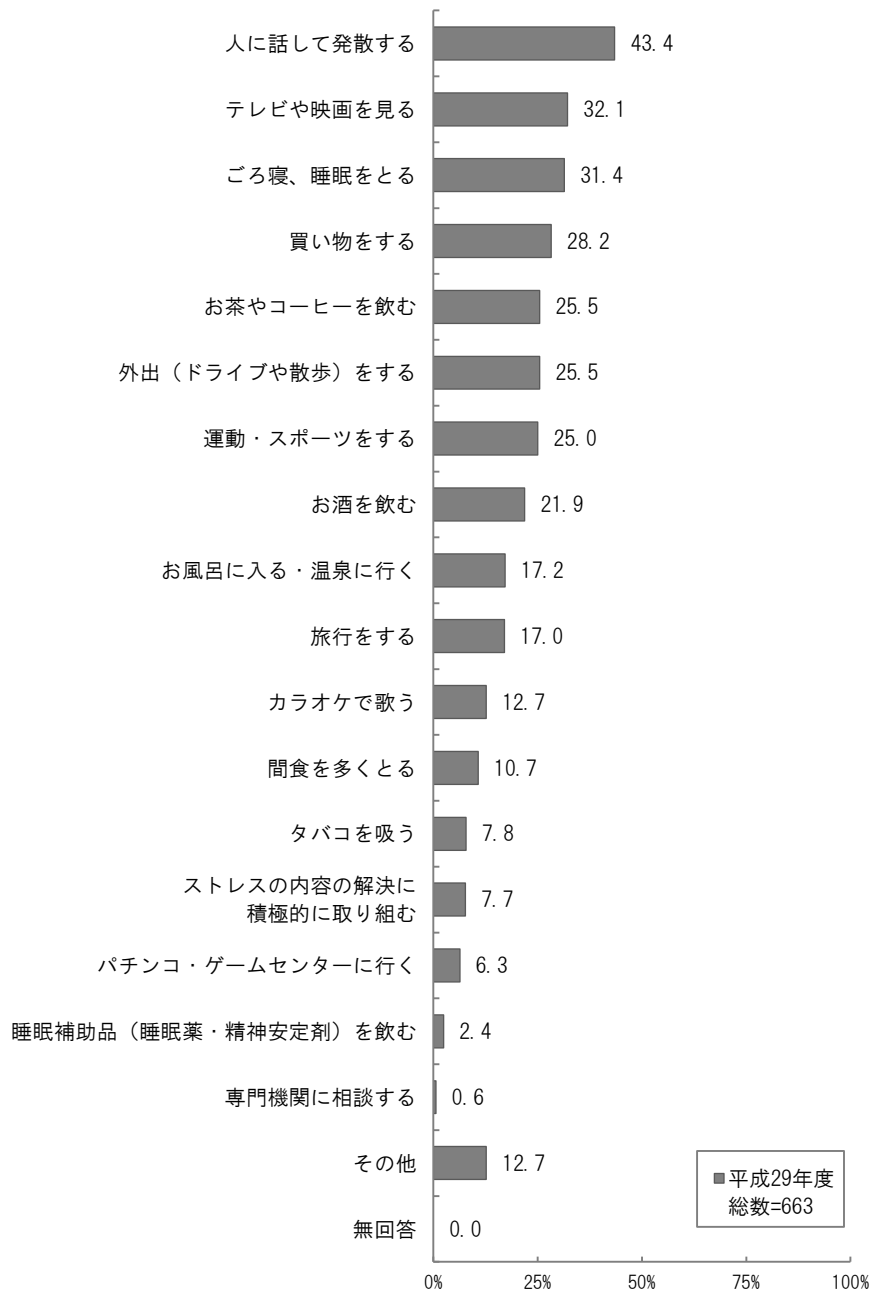


- 「持っている」が 2.8 ポイント増加し、「持っていない」が 8.0 ポイント減少しています。

<問28で「持っている」と答えた方へ>

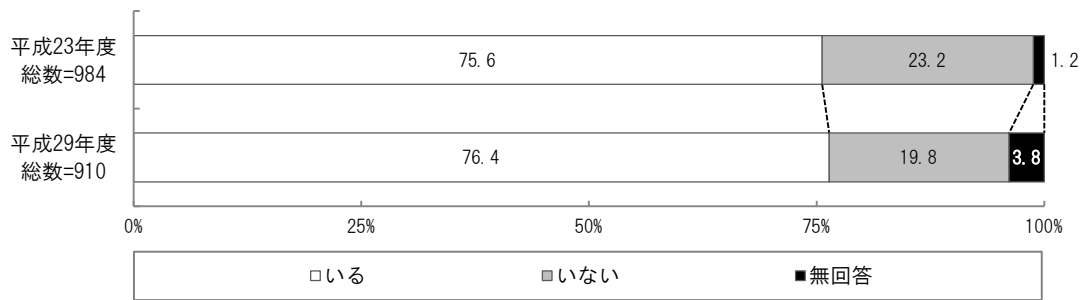
問28-1 それはどのような方法ですか。(〇はいくつでも)

※平成 29 年度からの設問になります。



●「人に話して発散する」(43.4%) が最も多く、次いで「テレビや映画を見る」(32.1%)、「ごろ寝、睡眠をとる」(31.4%) の順に高くなっています。

問29 あなたはストレスを感じた時、相談できる相手がありますか。(○は1つ)

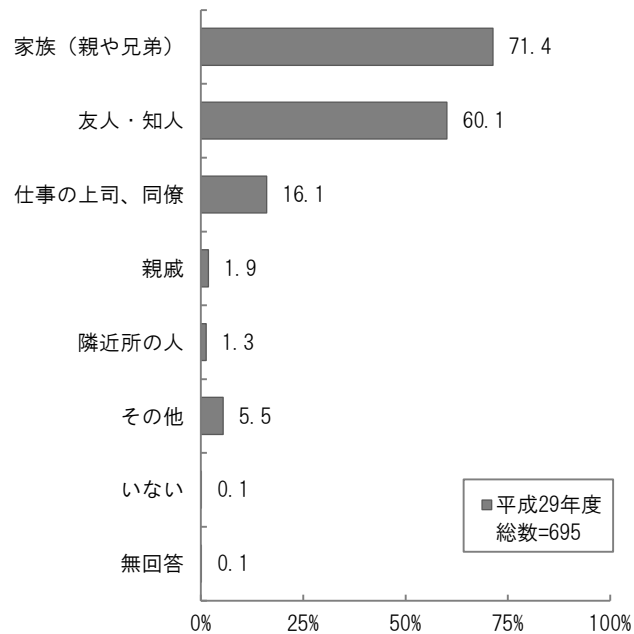


●「いる」が0.8ポイント増加し、「いない」が3.4ポイント減少しています。

<問29で「いる」と答えた方へ>

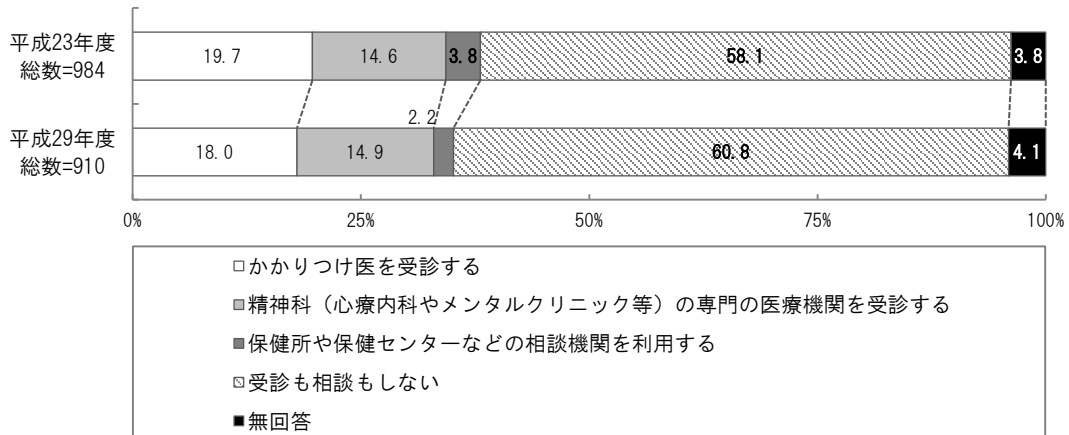
問29-1 それは誰ですか。(○はいくつでも)

※平成29年度からの設問になります。



●「家族（親や兄弟）」（71.4%）が最も多く、次いで「友人・知人」（60.1%）、  
「仕事の上司、同僚」（16.1%）の順に高くなっています。

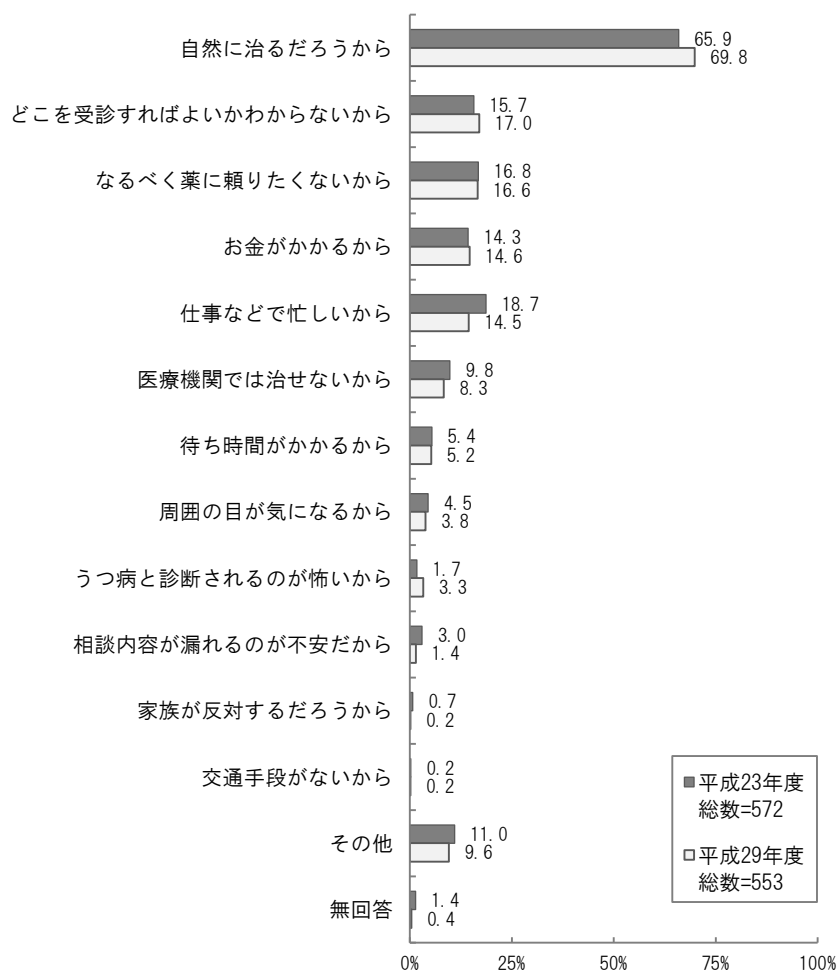
問30 あなたはもし、こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）が2週間以上続いた場合、医療機関などを受診しますか。（〇は1つ）



●「受診も相談もしない」が 2.7 ポイント増加し、「かかりつけ医を受診する」が 1.7 ポイント減少しています。

<問30で「受診も相談もしない」と答えた方へ>

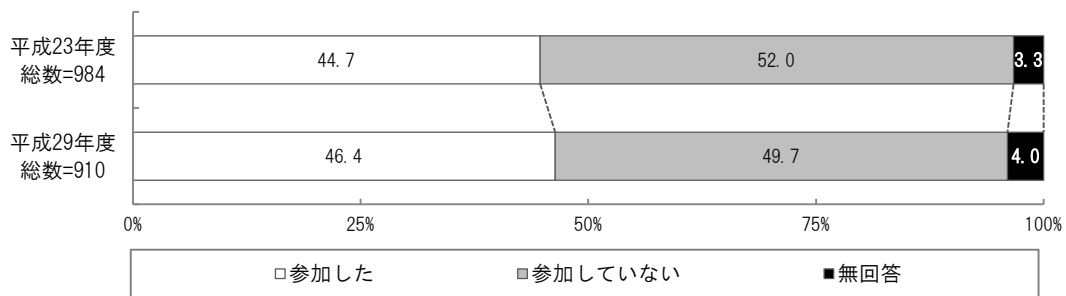
問30-1 その理由は何ですか。（〇はいくつでも）



●「自然に治るだろうから」が 3.9 ポイント増加し、「仕事などで忙しいから」が 4.2 ポイント減少しています。



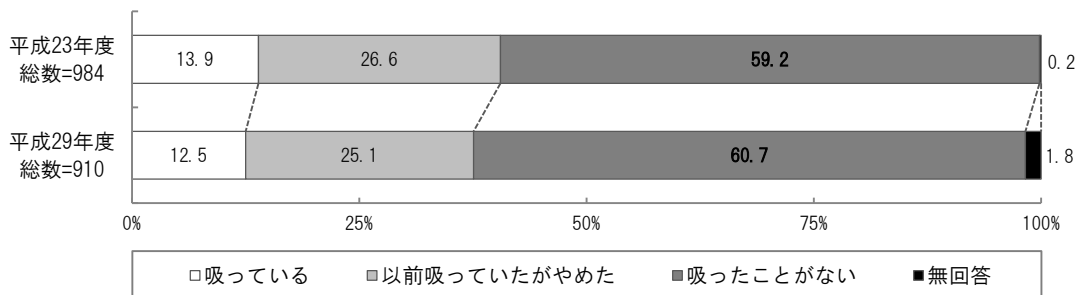
問31 あなたはこの1年間に、地域での活動に参加しましたか。(〇は1つ)



●「参加した」が1.7ポイント増加し、「参加していない」が2.3ポイント減少しています。

(6) たばこについて

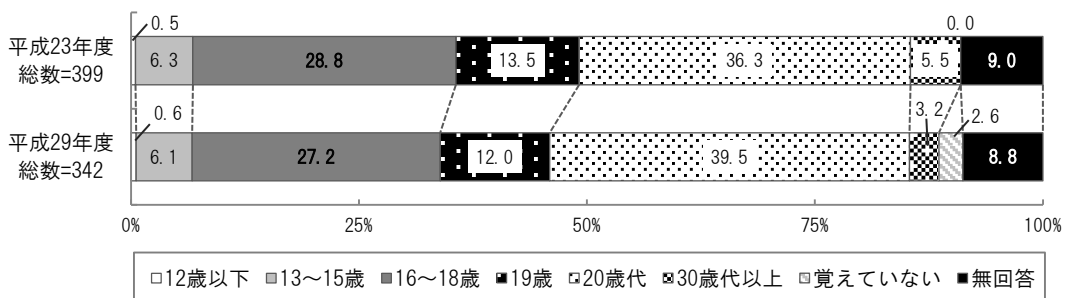
問32 あなたは、たばこを吸いますか。(〇は1つ)



●「吸ったことがない」が1.5ポイント増加し、「以前吸っていたがやめた」が1.5ポイント減少しています。

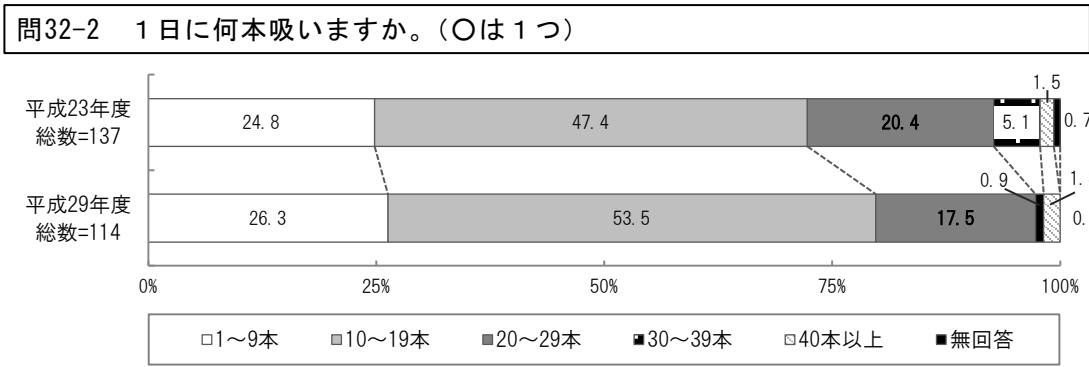
<問32で「吸っている」「以前吸っていたがやめた」と答えた方へ>

問32-1 初めてたばこを吸ったのは何歳ですか。(〇は1つ)



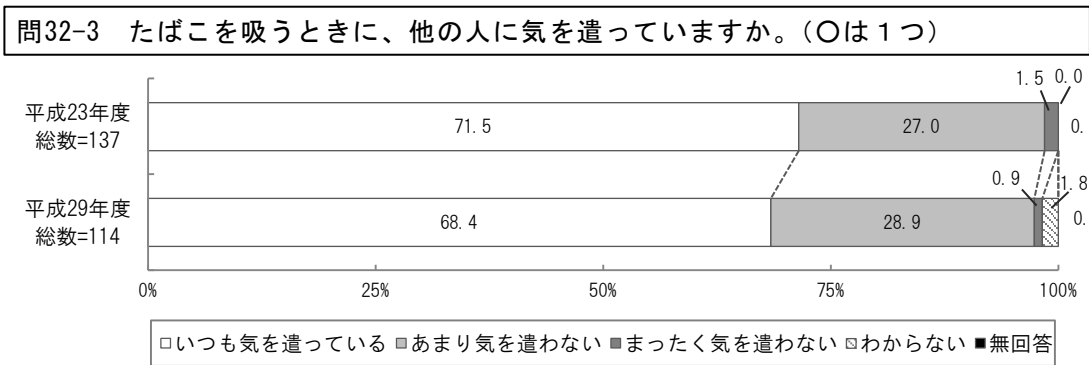
●「20歳代」が3.2ポイント増加し、「30歳代以上」が2.3ポイント減少しています。

<問32で「吸っている」と答えた方へ>



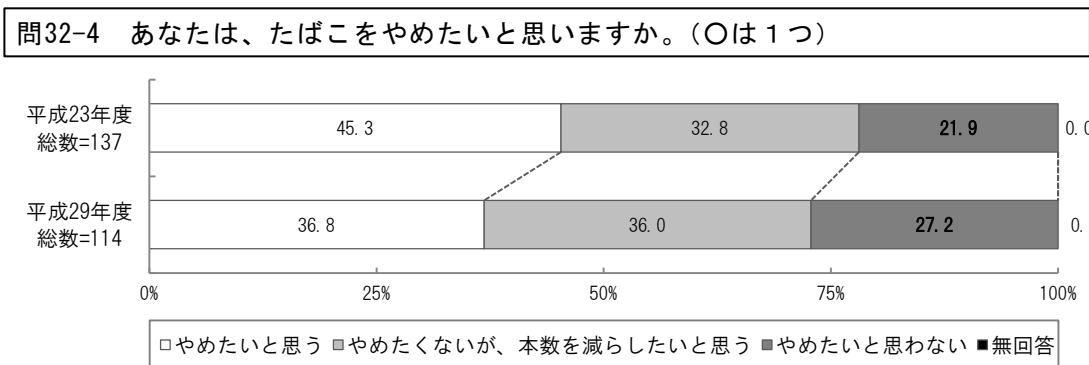
●「10～19本」が6.1ポイント増加し、「30～39本」が4.2ポイント減少しています。

<問32で「吸っている」と答えた方へ>



●「あまり気を遣わない」が1.9ポイント増加し、「いつも気を遣っている」が3.1ポイント減少しています。

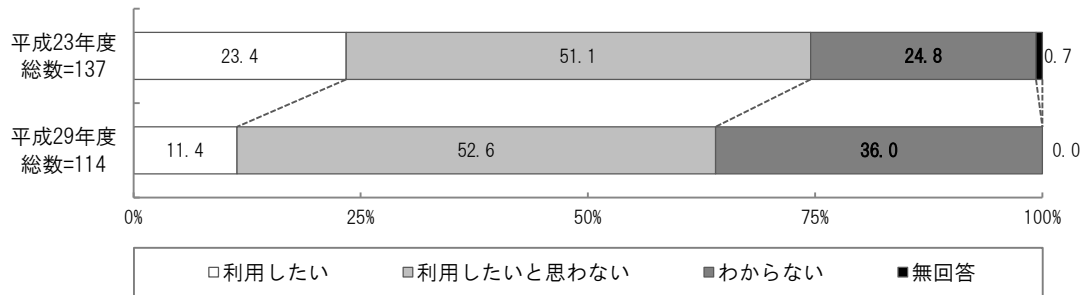
<問32で「吸っている」と答えた方へ>



●「やめたいと思わない」が5.3ポイント増加し、「やめたいと思う」が8.5ポイント減少しています。

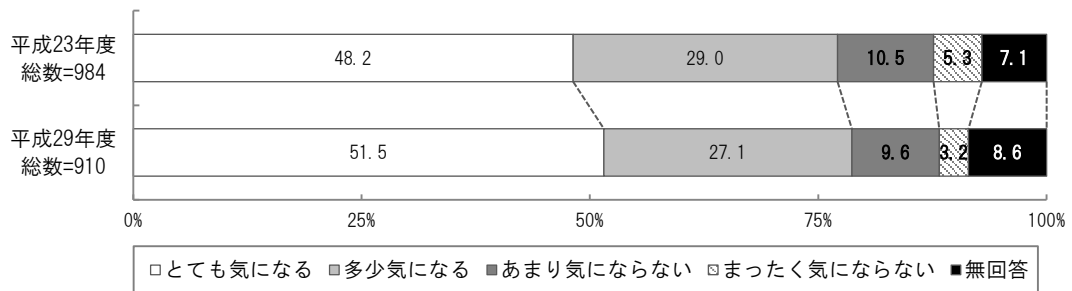
<問32で「吸っている」と答えた方へ>

問32-5 保険適用となった禁煙外来（医師の指示をおおぎながら禁煙をめざすもの）を利用したいと思いませんか。（○は1つ）



●「わからない」が 11.2 ポイント増加し、「利用したい」が 12.0 ポイント減少しています。

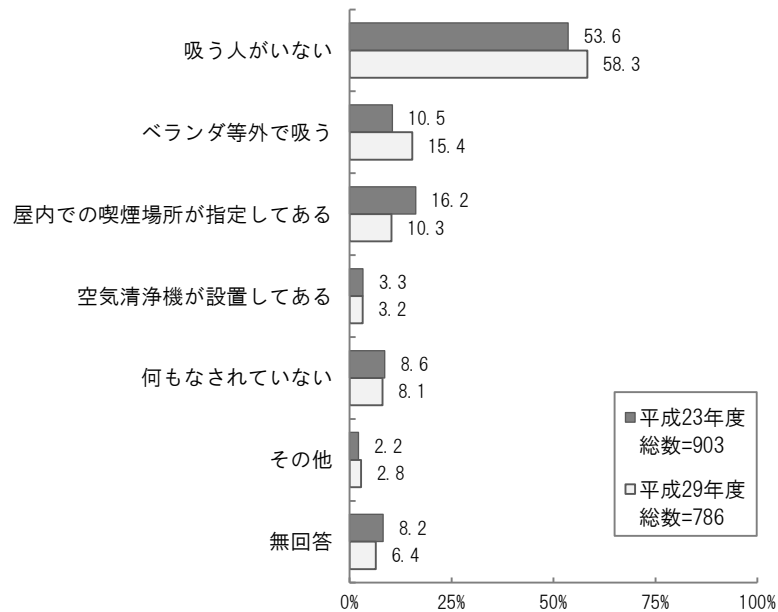
問33 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙が気になりますか。（○は1つ）



●「とても気になる」が 3.3 ポイント増加し、「まったく気にならない」が 2.1 ポイント減少しています。

<家族といっしょに住んでいる方へ>

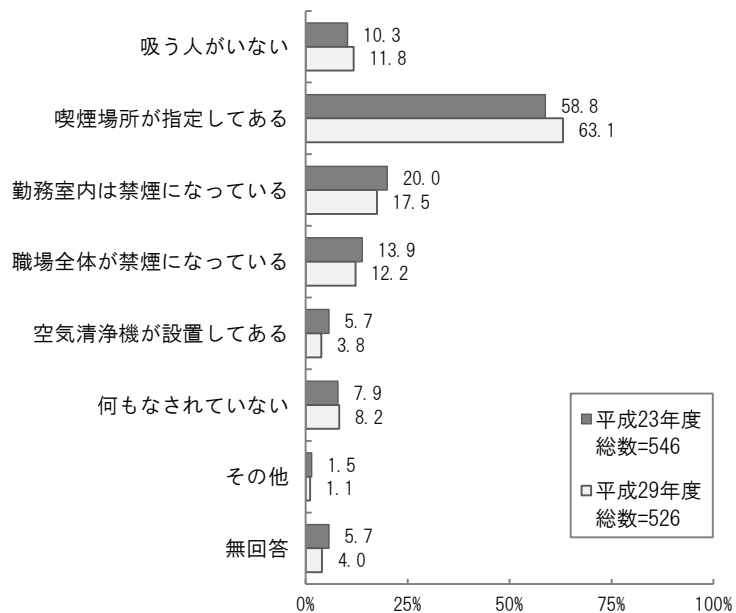
問34 あなたの家では、喫煙場所を設ける等の分煙対策がなされていますか。  
(〇はいくつでも)



●「ベランダ等で吸う」が 4.9 ポイント増加し、「屋内での喫煙場所が指定してある」が 5.9 ポイント減少しています。

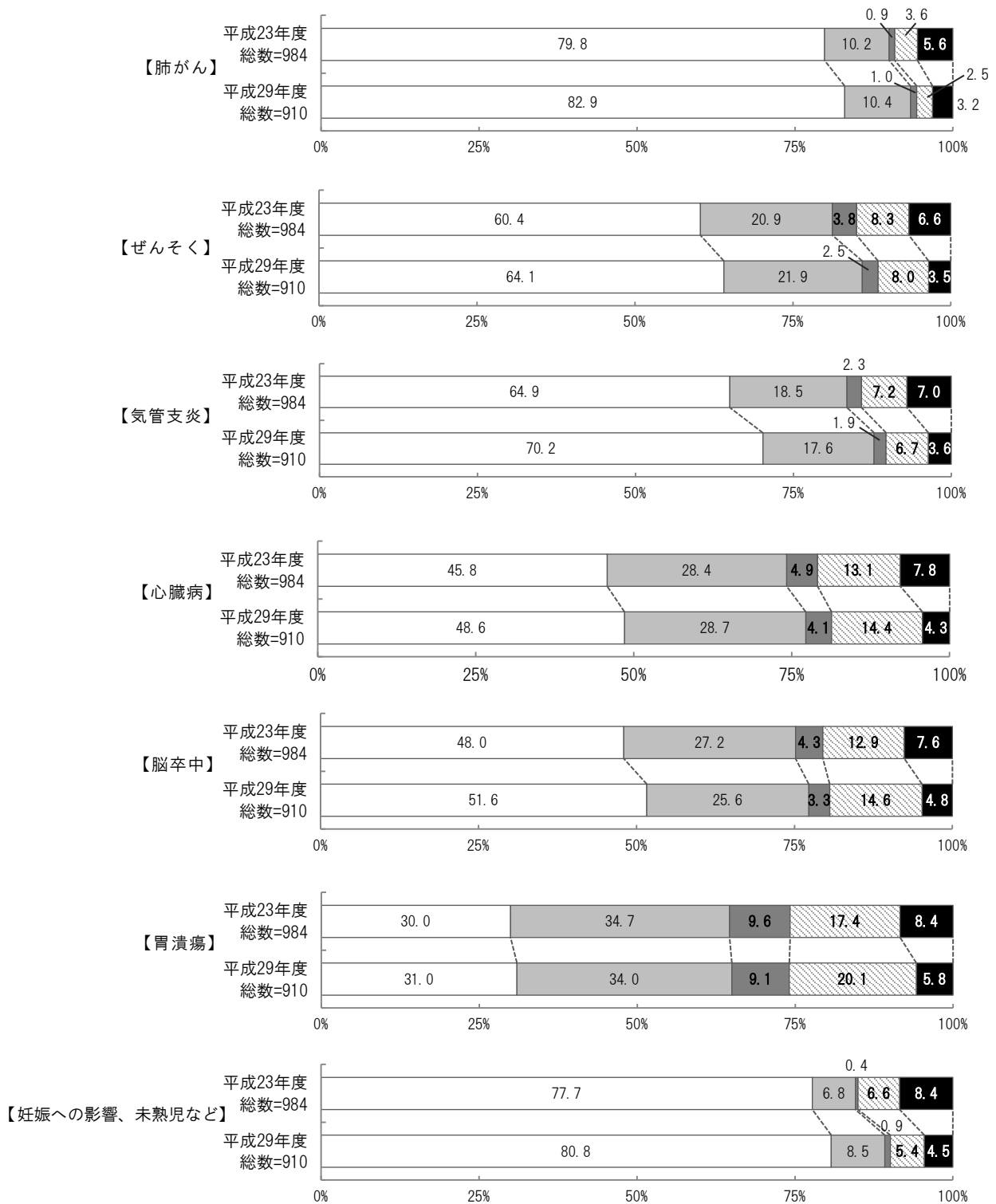
<仕事をお持ちの方へ>

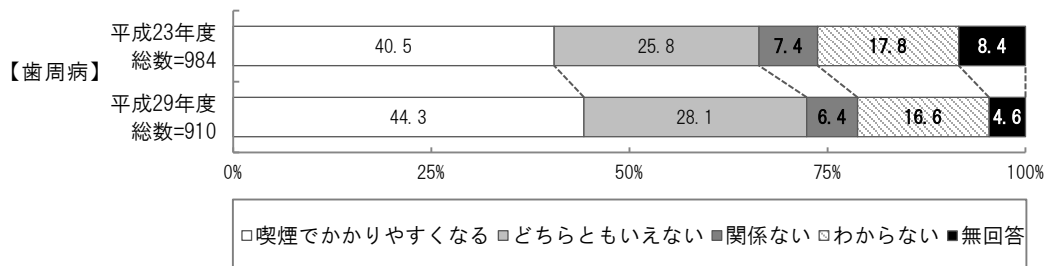
問35 あなたの職場では、喫煙する場所を設ける等の対策がなされていますか。  
(〇はいくつでも)



●「喫煙場所が指定してある」が 4.3 ポイント増加し、「勤務室内は禁煙になっている」が 2.5 ポイント減少しています。

問36 喫煙が健康に与える影響について、どう思いますか。(〇はそれぞれ1つ)

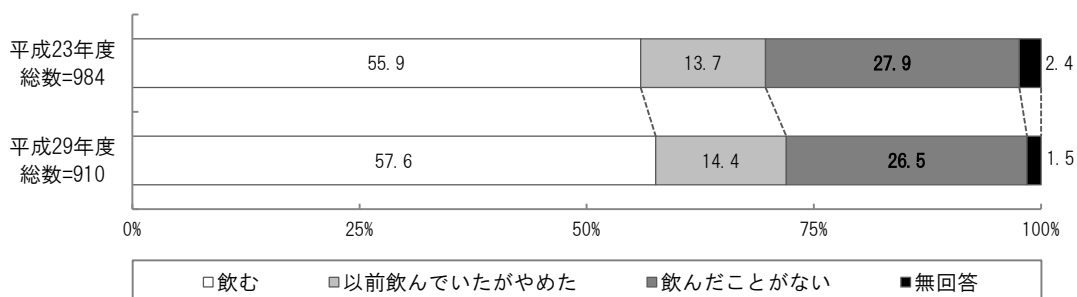




●すべての項目において「喫煙でかかりやすくなる」の認知度が上がっています。

## (7) アルコールについて

問37 あなたは、お酒やビールなどのアルコールを飲みますか。(〇は1つ)

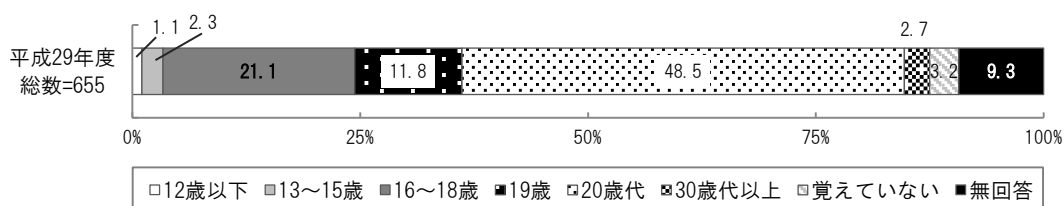


●「飲む」が1.7ポイント増加し、「飲んだことがない」が1.4ポイント減少しています。

<問37で「飲む」「以前飲んでしたがやめた」と答えた方へ>

問37-1 アルコールを初めて飲んだ時期はいつですか。(〇は1つ)

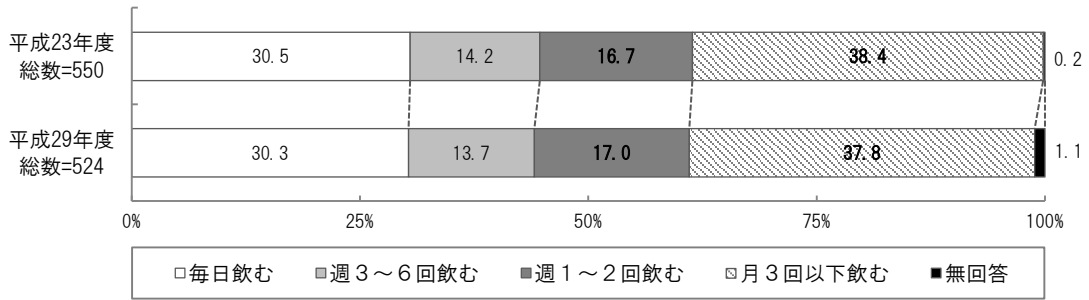
※平成29年度からの設問になります。



●「20歳代」(48.5%)が最も多く、次いで「16~18歳」(21.1%)、「19歳」(11.8%)の順に高くなっています。

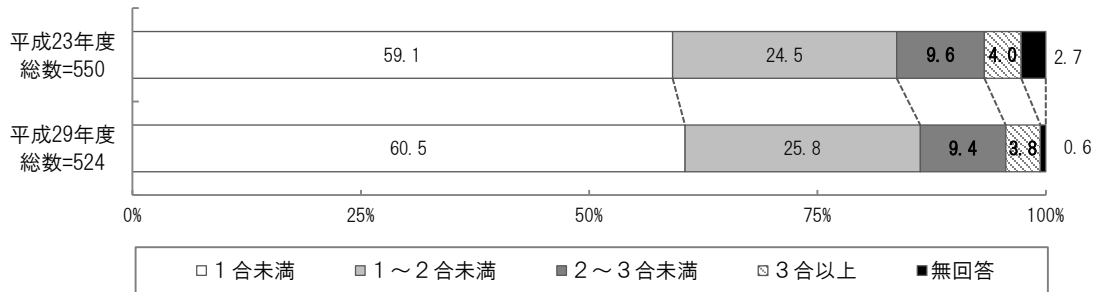
<問37で「飲む」と答えた方へ>

問37-2 あなたはどのくらいの頻度でアルコールを飲みますか。(〇は1つ)



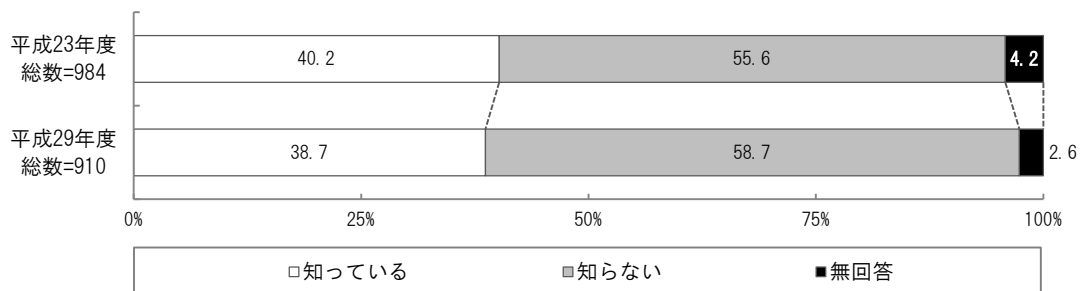
●平成23年度・29年度ともに割合はほぼ同じとなっています。

問37-3 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算するとどのくらいですか。(〇は1つ)



●「1合未満」が1.4ポイント増加し、「2~3合未満」「3合以上」が0.2ポイント減少しています。

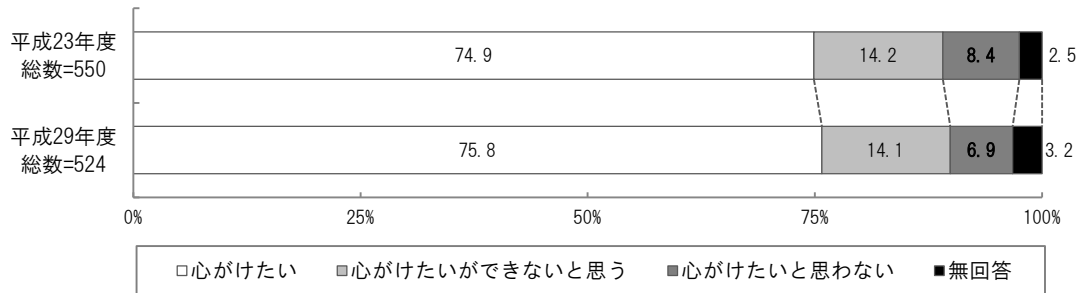
問38 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本(500ml)程度(純アルコールで約20g)とされていますが、あなたはこのことを知っていますか。(〇は1つ)



●「知らない」が3.1ポイント増加し、「知っている」が1.5ポイント減少しています。

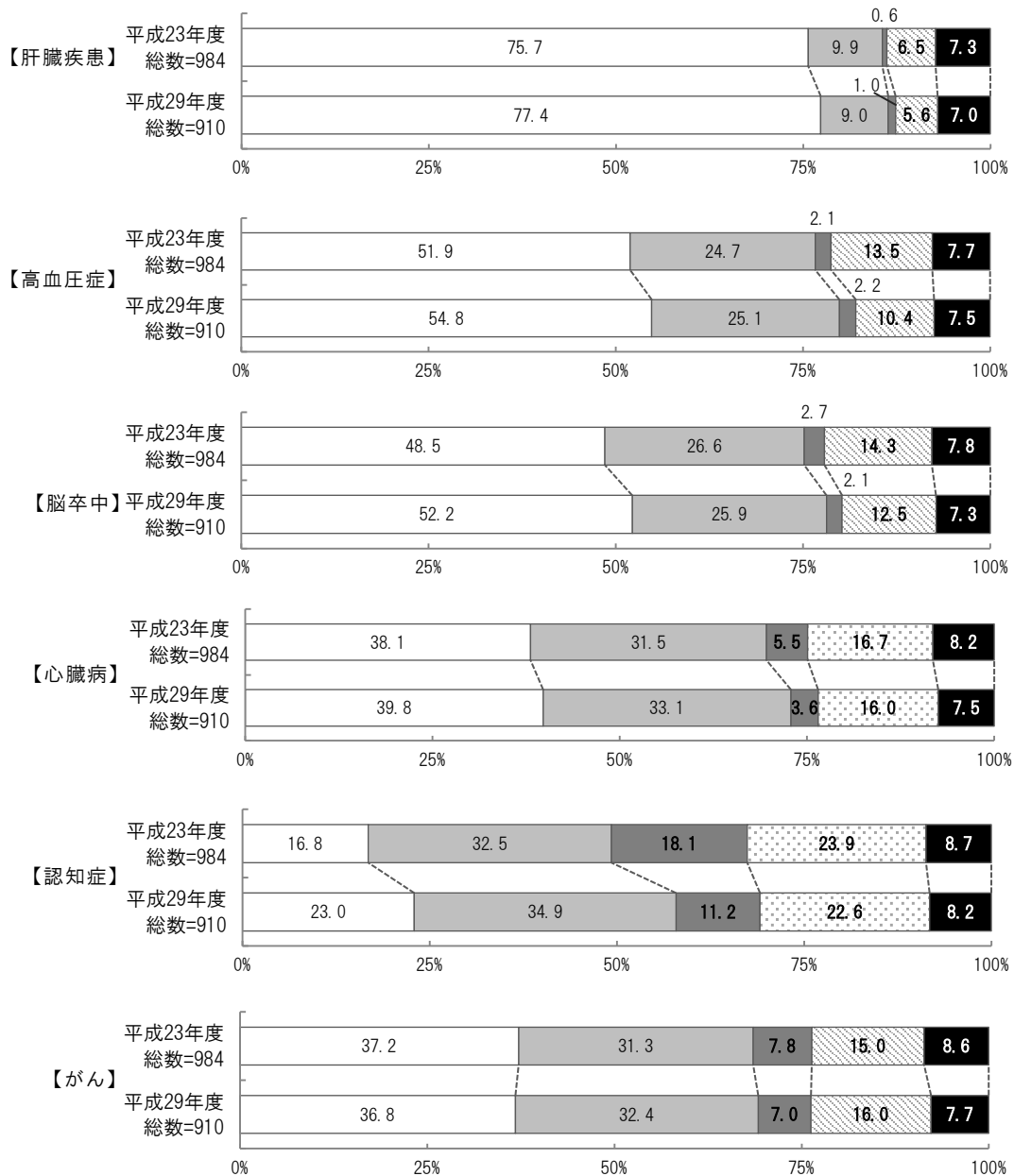
<問37で「飲む」と答えた方へ>

問39 あなたは、今後、「節度ある適度な飲酒」（1日平均ビール中瓶1本（500ml）程度の飲酒）を心がけたいと思いますか。（○は1つ）

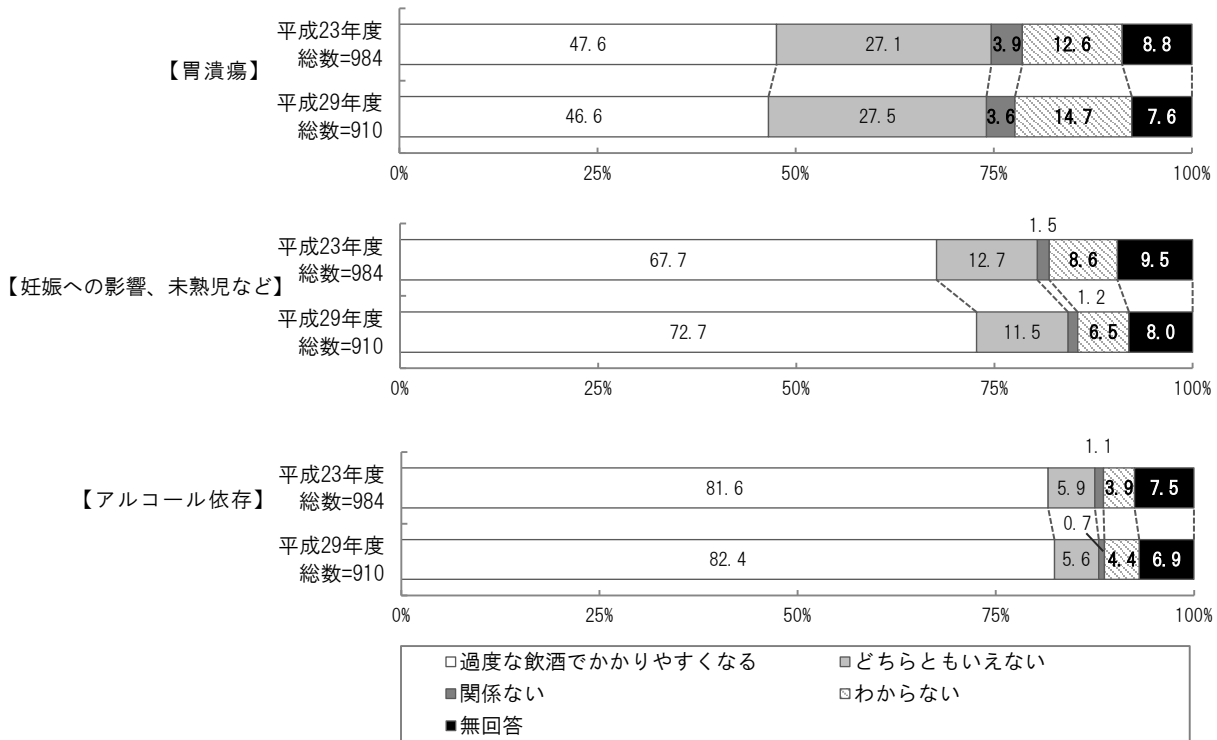


●「心がけたい」が0.9ポイント増加し、「心がけたいと思わない」が1.5ポイント減少しています。

問40 過度な飲酒が健康に与える影響について、どう思いますか。（○はそれぞれ1つ）



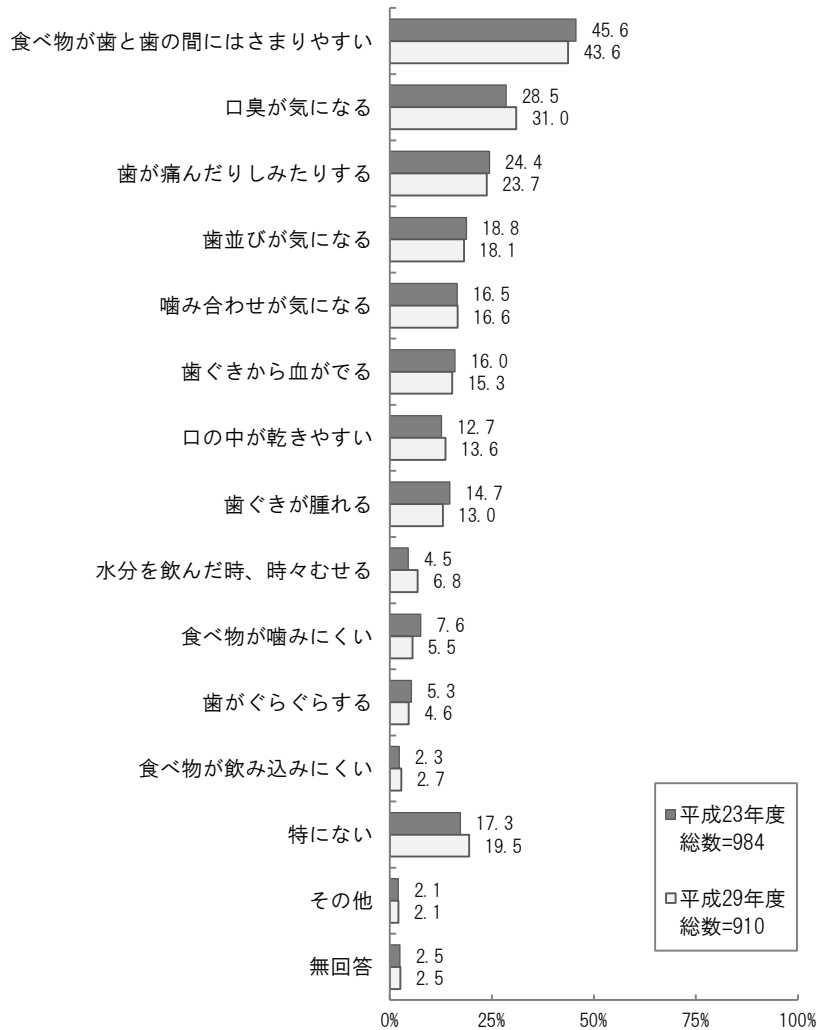




●「がん」「胃潰瘍」以外の項目では、「過度な飲酒でかかりやすくなる」の認知度が上がっています。

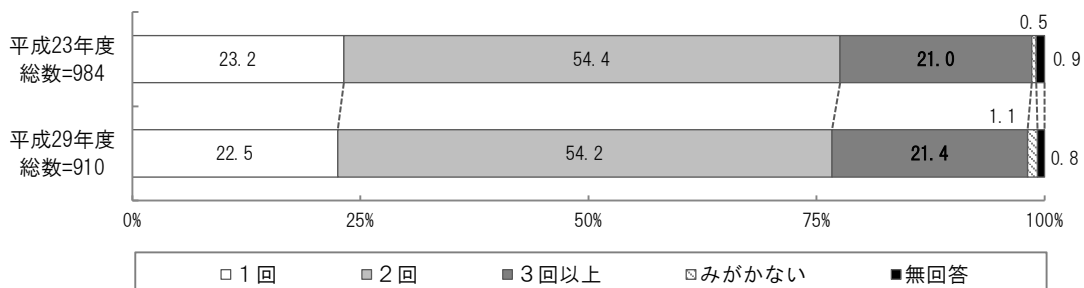
## (8) 歯の健康について

問41 あなたは、歯や口の中で気になることがありますか。(〇はいくつでも)



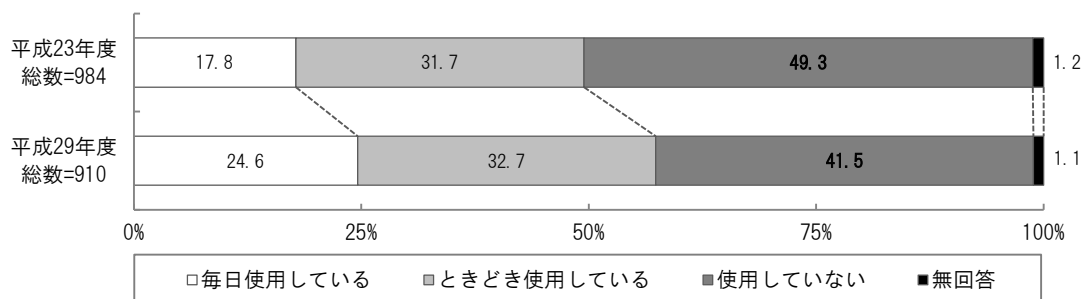
●「口臭が気になる」が2.5ポイント増加し、「食べ物が噛みにくい」が2.1ポイント減少しています。

問42 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(〇は1つ)



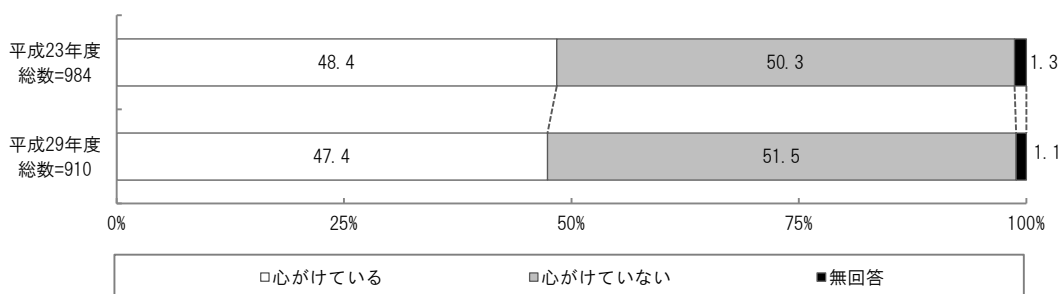
●平成23年度・29年度ともにほぼ同じ割合となっています。

**問43 あなたは、歯間清掃用具（糸ようじ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど）を使用していますか。（○は1つ）**



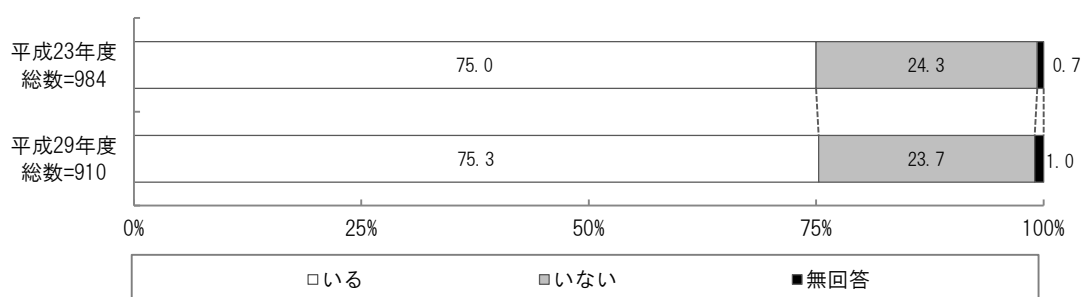
●「毎日使用している」が 6.8 ポイント増加し、「使用していない」が 7.8 ポイント減少しています。

**問44 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。（○は1つ）**



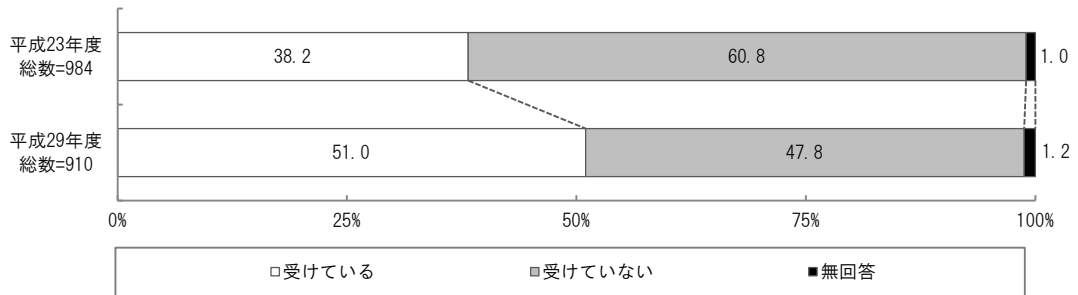
●「心がけていない」が 1.2 ポイント増加し、「心がけている」が 1.0 ポイント減少しています。

**問45 あなたにはかかりつけの歯科医がいますか。（○は1つ）**



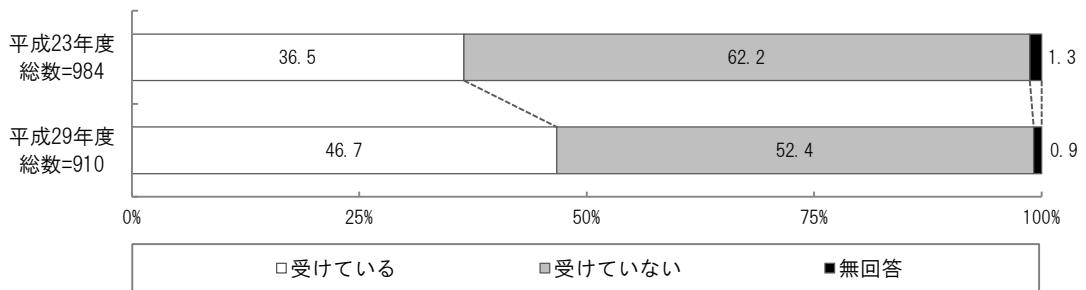
●「いる」が 0.3 ポイント増加し、「いない」が 0.6 ポイント減少しています。

問46 あなたは、年に1回以上歯科検診を受けていますか。(〇は1つ)



●「受けている」が12.8ポイント増加し、「受けていない」を上回っています。

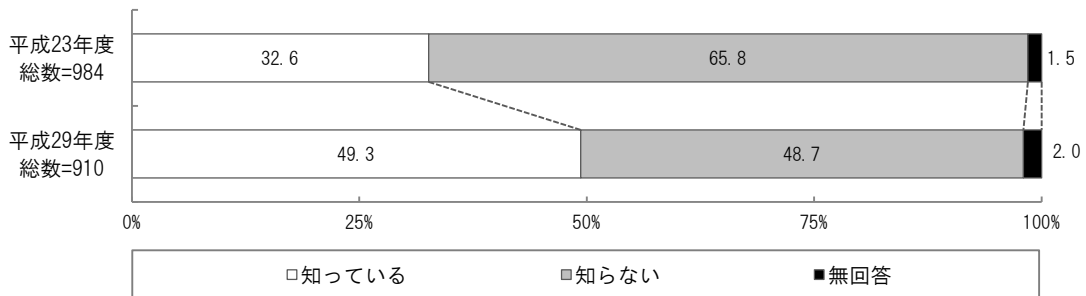
問47 あなたは、年に1回以上歯石除去などを受けていますか。(〇は1つ)



●「受けている」が10.2ポイント増加し、「受けていない」が9.8ポイント減少しています。

問48 あなたは、歯周病(歯そうのうろ等)の予防法を知っていますか。(〇は1つ)

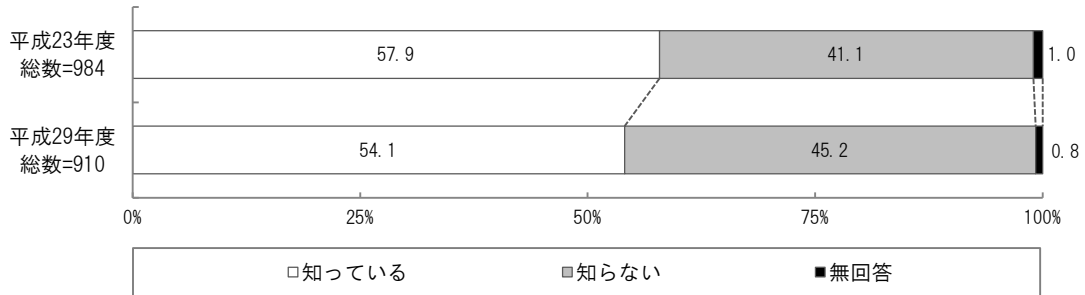
※平成23年度は「あまり知らない」「まったく知らない」となっていたため、「知らない」に合算してあります。



●「知っている」が16.7ポイント増加し、「知らない」を上回っています。

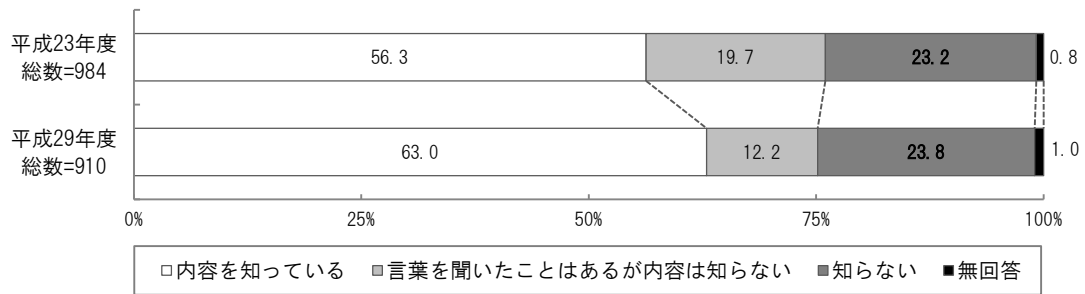
**問49 あなたは、歯の健康が全身の健康（糖尿病、誤嚥性肺炎、認知症など）に大きな影響があることを知っていますか。（○は1つ）**

※平成23年度は「知っている」「少し知っている」となっていたため、「知っている」に合算してあります。



●「知らない」が4.1ポイント増加し、「知っている」が3.8ポイント減少しています。

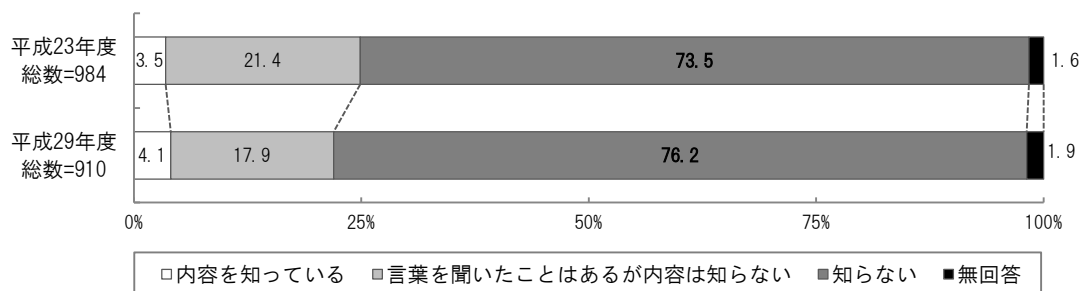
**問50 あなたは、8020運動を知っていますか。（○は1つ）**



●「内容を知っている」が6.7ポイント増加し、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が7.5ポイント減少しています。

**（9）行政の取り組み等について**

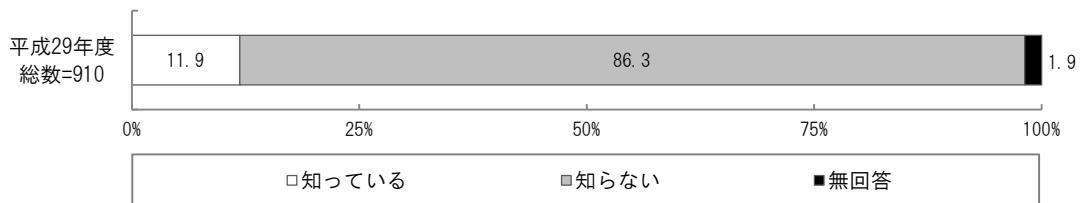
**問51 あなたは、「健康日本21こうなん計画」を知っていますか。（○は1つ）**



●「知らない」が2.7ポイント増加し、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が3.5ポイント減少しています。

**問52 あなたは、「こうなん健康マイレージ」について知っていますか。(〇は1つ)**

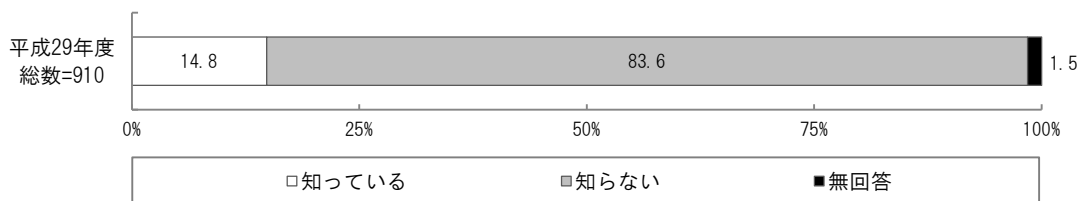
※平成27年度から実施している事業です。



●「知っている」が11.9%となっています。

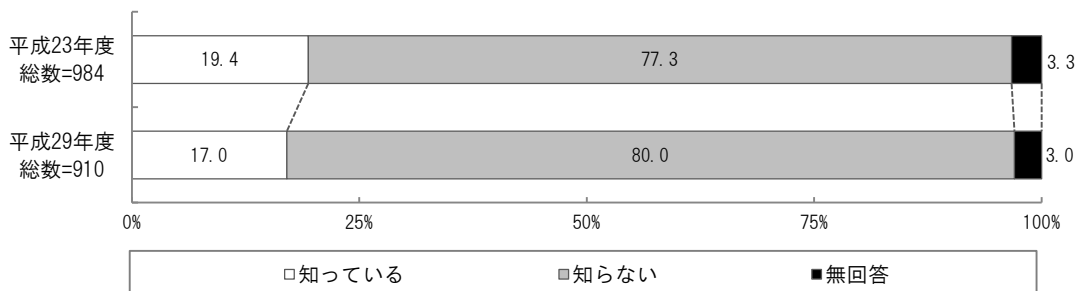
**問53 あなたは、熱中症対策のための「クールステーション」について知っていますか。(〇は1つ)**

※平成25年度から実施している事業です。



●「知っている」が14.8%となっています。

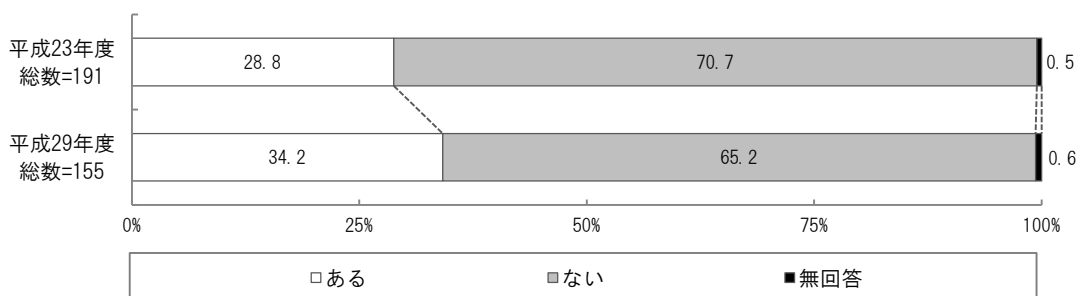
**問54 あなたは、「健康の道」を知っていますか。(〇は1つ)**



●「知らない」が2.7ポイント増加し、「知っている」が2.4ポイント減少しています。

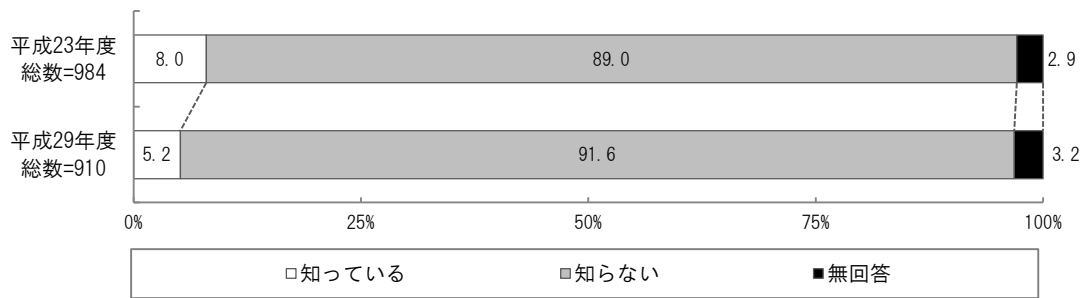
<問54で「知っている」と答えた方へ>

**問54-1 「健康の道」を歩いたことがありますか。(〇は1つ)**



●「ある」が5.4ポイント増加し、「ない」が5.5ポイント減少しています。

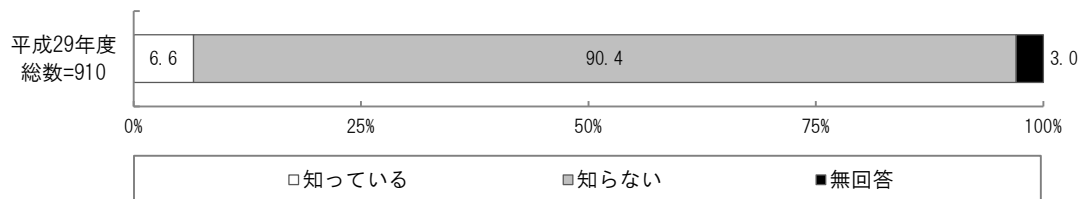
問55 あなたは、「ウォー筋グ運動」について知っていますか。(〇は1つ)



●「知らない」が2.6ポイント増加し、「知っている」が2.8ポイント減少しています。

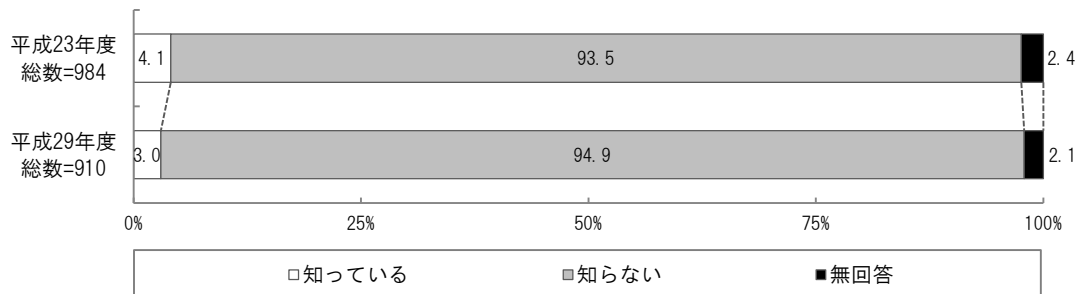
問56 あなたは、「階段利用キャンペーン」について知っていますか。(〇は1つ)

※平成28年度から実施している事業です。



●「知っている」が6.6%となっています。

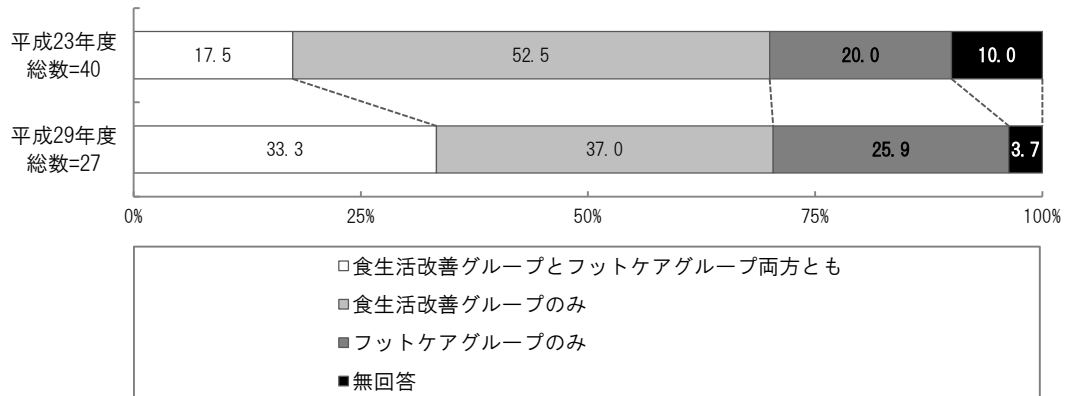
問57 あなたは、「健康ボランティア」について知っていますか。(〇は1つ)



●「知らない」が1.4ポイント増加し、「知っている」が1.1ポイント減少しています。

<問57で「知っている」と答えた方へ>

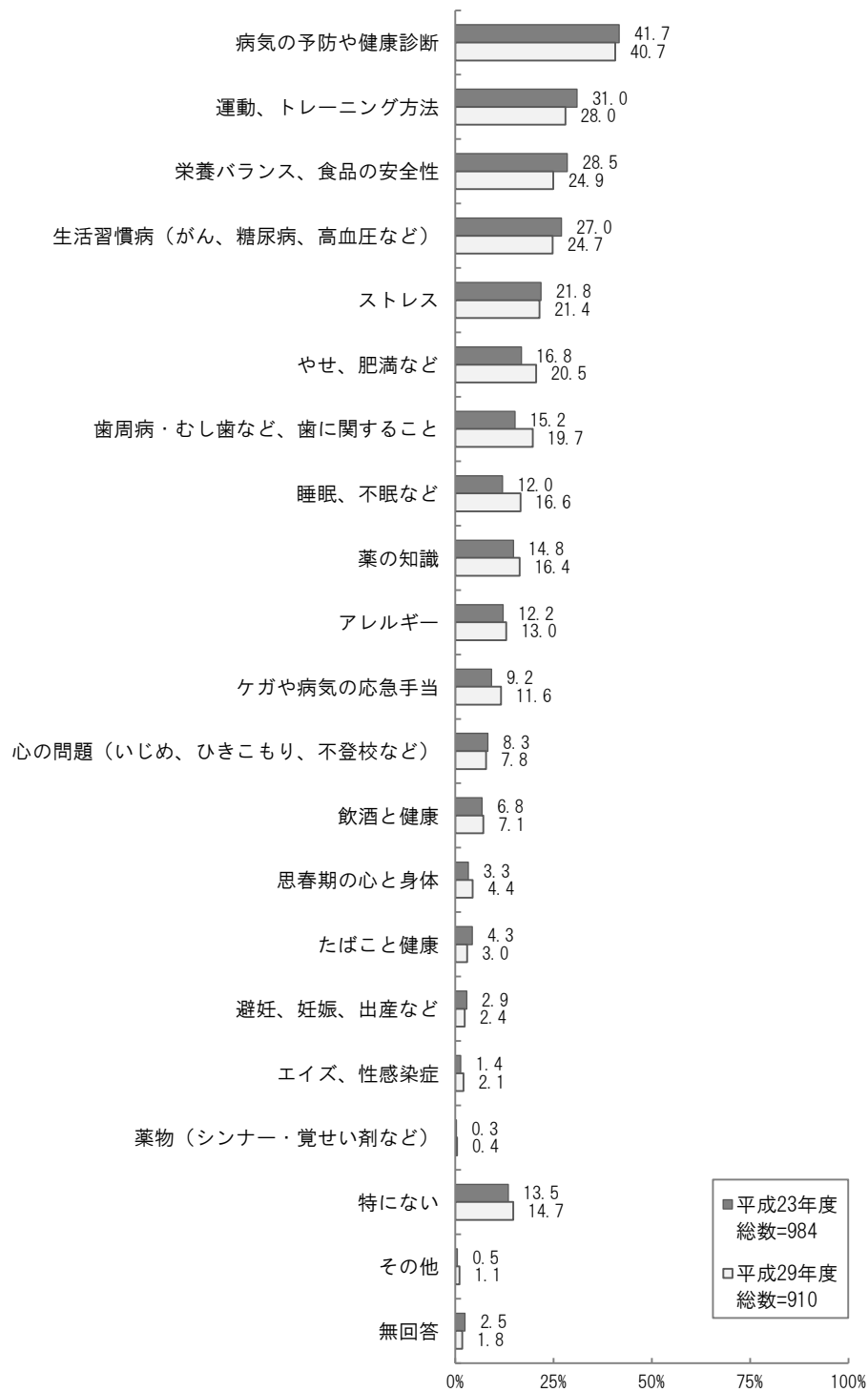
問57-1 どのボランティアグループについて知っていますか。(○は1つ)



- 「食生活改善グループとフットケアグループ両方とも」が 15.8 ポイント増加し、「食生活改善グループのみ」が 15.5 ポイント減少しています。

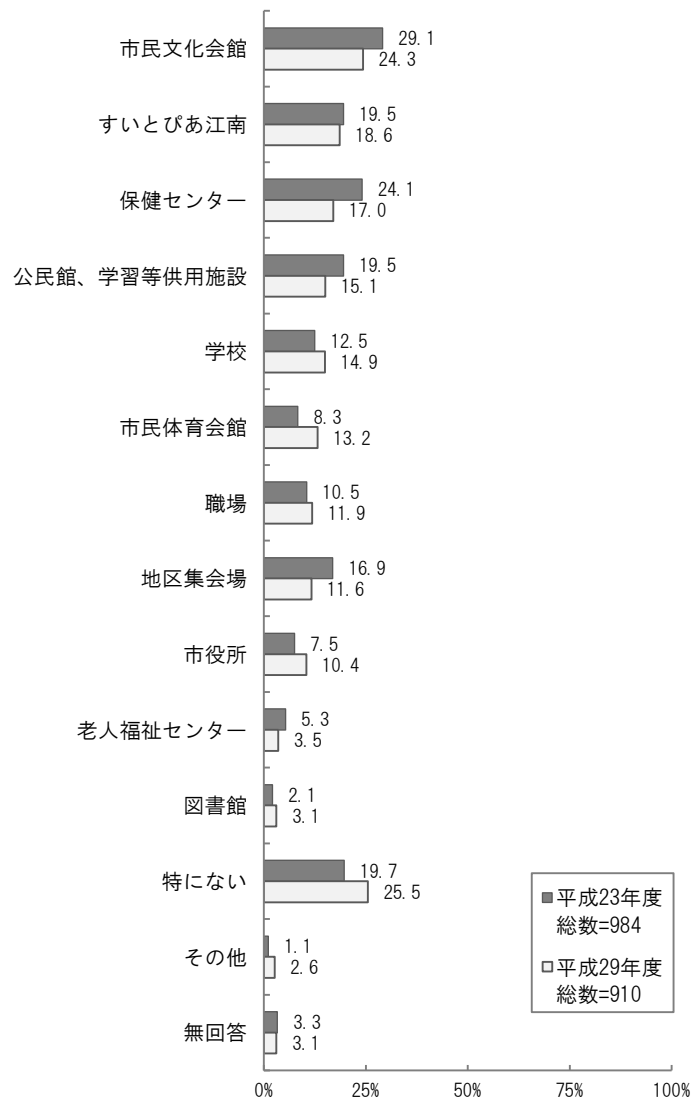


問58 あなたは、健康に関して今後どのような知識や情報を得たいと思いますか。  
(○は4つまで)



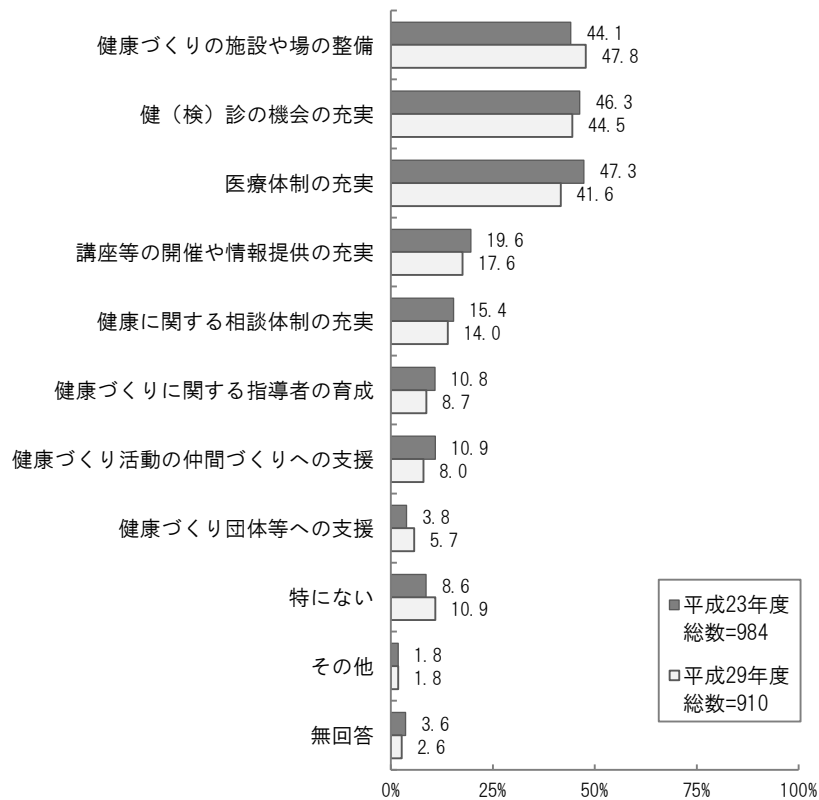
●「睡眠、不眠など」が 4.6 ポイント増加し、「栄養バランス、食品の安全性」が 3.6 ポイント減少しています。

問59 今後、健康づくりに関する教室などを受けるとしたら、どんな場所での開催を希望しますか。(〇は3つまで)



●「特にない」が5.8ポイント増加し、「保健センター」が7.1ポイント減少しています。

問60 市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(〇は3つまで)



●「健康づくりの施設や場の整備」が 3.7 ポイント増加し、「医療体制の充実」が 5.7 ポイント減少しています。

