

第2章 調査の結果

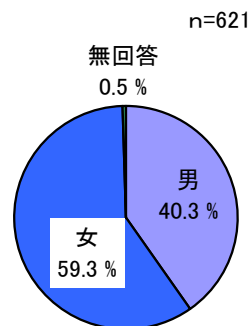
— 1 一般市民調査（18歳～64歳） —

I 回答者自身のこと

(1) 性別

問1 性別についてお答えください。[1つに〇]

No.	選択肢	n	%
1	男	250	40.3
2	女	368	59.3
	無回答	3	0.5
	全体	621	100.0

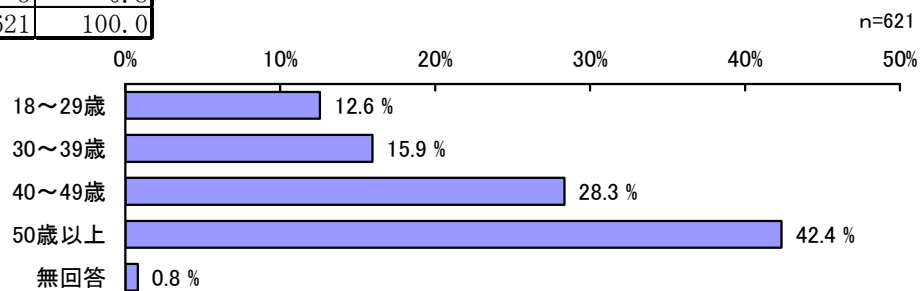


○回答者の性別は、男性が40.3%、女性が59.3%で、女性が過半数を占めている。

(2) 年齢

問2 年齢についてお答えください。[1つに〇]

No.	選択肢	n	%
1	18～29歳	78	12.6
2	30～39歳	99	15.9
3	40～49歳	176	28.3
4	50歳以上	263	42.4
	無回答	5	0.8
	全体	621	100.0

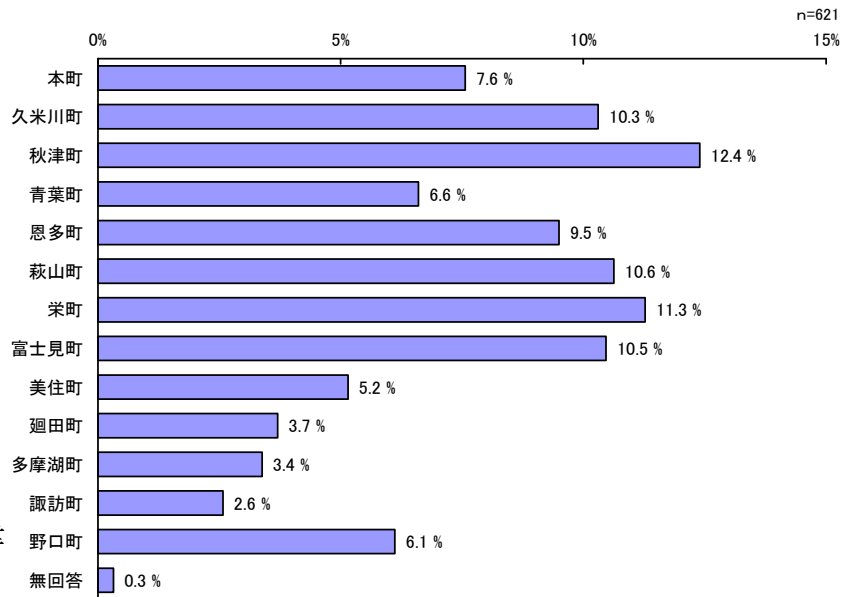


○年齢は、「50歳以上」が42.4%と最も多く、次いで「40～49歳」(28.3%)が多く、「30～39歳」(15.9%)、「18～29歳」(12.6%)の順である。

(3) 居住地域

問3 ご自宅のある町名をお答えください。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	本町	47	7.6
2	久米川町	64	10.3
3	秋津町	77	12.4
4	青葉町	41	6.6
5	恩多町	59	9.5
6	萩山町	66	10.6
7	栄町	70	11.3
8	富士見町	65	10.5
9	美住町	32	5.2
10	廻田町	23	3.7
11	多摩湖町	21	3.4
12	諏訪町	16	2.6
13	野口町	38	6.1
	無回答	2	0.3
	全体	621	100.0



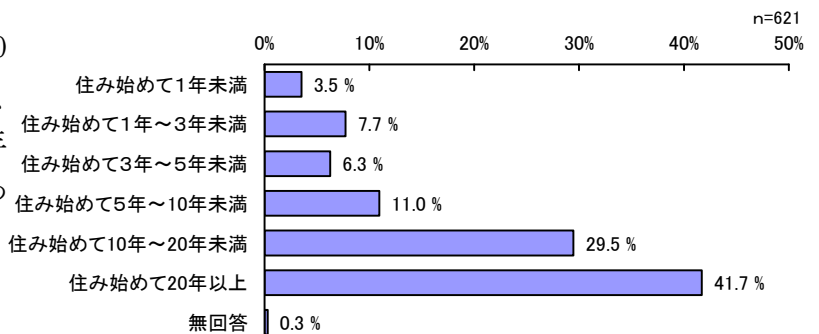
○住まいのある地域は、「秋津町」(12.4%)が最も多く、「萩山町」(10.6%)、「富士見町」(10.5%)等が続いている。

(4) 市内居住年数

問4 東村山市には何年くらいお住まいですか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	住み始めて1年未満	22	3.5
2	住み始めて1年～3年未満	48	7.7
3	住み始めて3年～5年未満	39	6.3
4	住み始めて5年～10年未満	68	11.0
5	住み始めて10年～20年未満	183	29.5
6	住み始めて20年以上	259	41.7
	無回答	2	0.3
	全体	621	100.0

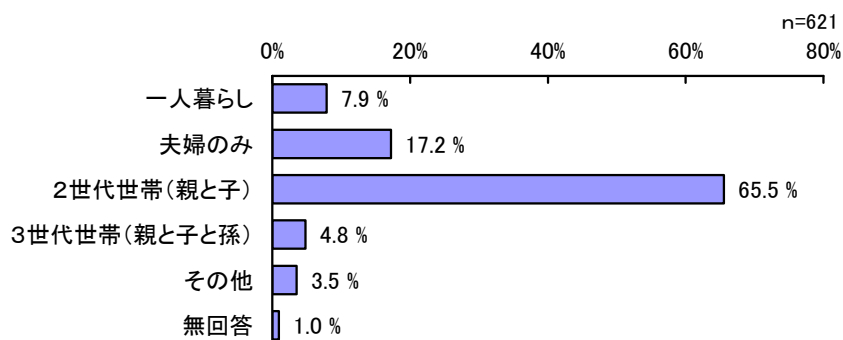
○居住年数は、「住み始めて20年以上」が41.7%で最も多く、次いで多い「住み始めて10年～20年未満」(29.5%)と合わせた“住み始めて10年以上”は、7割を超えている。



(5) 家族構成

問5 現在の家族構成についてお答えください。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	一人暮らし	49	7.9
2	夫婦のみ	107	17.2
3	2世代世帯(親と子)	407	65.5
4	3世代世帯(親と子と孫)	30	4.8
5	その他	22	3.5
	無回答	6	1.0
	全体	621	100.0



○家族構成は、「2世代世帯(親と子)」が最も多く65.5%を占めている。次いで「夫婦のみ」(17.2%)が多く、「一人暮らし」(7.9%)、「3世代世帯(親と子と孫)」(4.8%)の順となっている。

【年齢別】

	合計	一人暮らし	夫婦のみ	2世代世帯(親と子)	3世代世帯(親と子と孫)	その他	無回答
全体	621 100.0	49 7.9	107 17.2	407 65.5	30 4.8	22 3.5	6 1.0
18~29歳	78 100.0	5 6.4	9 11.5	55 70.5	6 7.7	3 3.8	0 0.0
30~39歳	99 100.0	15 15.2	7 7.1	69 69.7	3 3.0	3 3.0	2 2.0
40~49歳	176 100.0	8 4.5	21 11.9	132 75.0	9 5.1	5 2.8	1 0.6
50歳以上	263 100.0	21 8.0	70 26.6	148 56.3	12 4.6	11 4.2	1 0.4

○「一人暮らし」は、30~39歳では1割台半ば(15.2%)を占めている。また、30~39歳では「2世代世帯(親と子)」(69.7%)が最も多く、次いで「一人暮らし」が続いている。40~49歳では「2世代世帯(親と子)」(75.0%)が最も多く、50歳以上では、40歳代と比較すると、「2世代世帯(親と子)」は56.3%と少なく、「夫婦のみ」は26.6%と40歳代(11.9%)と比べて多い。

II 健康に関すること

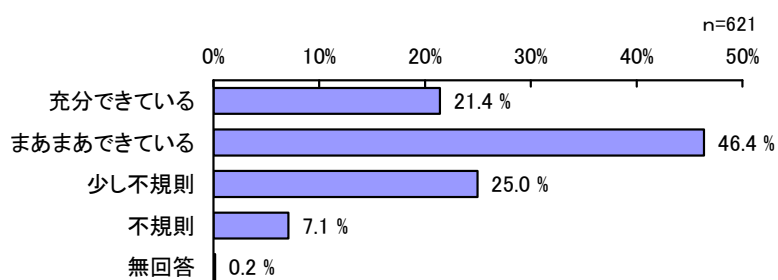
(1) 日頃の健康管理

問6 日頃の健康管理等についておききします。[それぞれ1つに○]

①規則正しい生活はできていますか。

No.	選択肢	n	%
1	充分できている	133	21.4
2	まあまあできている	288	46.4
3	少し不規則	155	25.0
4	不規則	44	7.1
	無回答	1	0.2
	全体	621	100.0

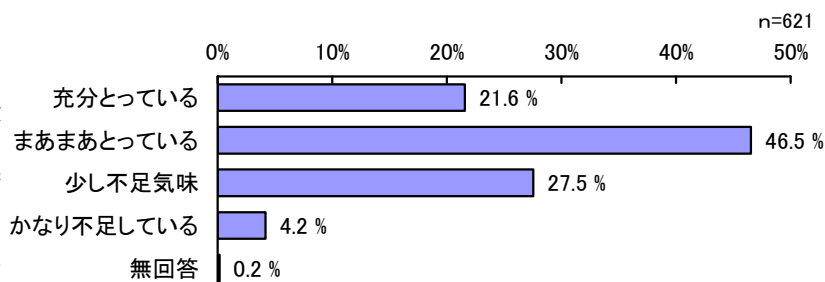
○規則正しい生活について、「まあまあできている」(46.4%)という回答が最も多く4割台半ばを占める。「少し不規則」(25.0%)、「充分できている」(21.4%)が続いている。



問6②睡眠はとれていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	充分とっている	134	21.6
2	まあまあとっている	289	46.5
3	少し不足気味	171	27.5
4	かなり不足している	26	4.2
	無回答	1	0.2
	全体	621	100.0

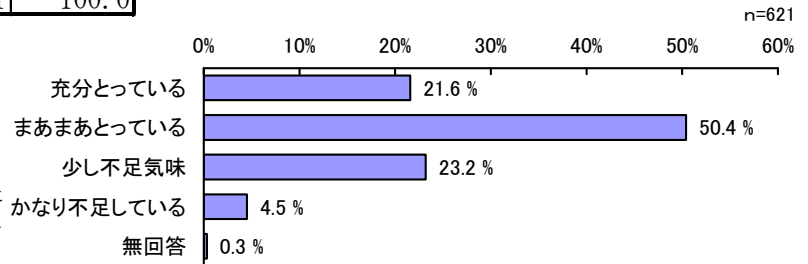
○睡眠を「まあまあとっている」(46.5%)という回答が最も多く、「少し不足気味」(27.5%)、「充分とっている」(21.6%)が続いている。



問6③休養はとれていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	充分とっている	134	21.6
2	まあまあとっている	313	50.4
3	少し不足気味	144	23.2
4	かなり不足している	28	4.5
	無回答	2	0.3
	全体	621	100.0

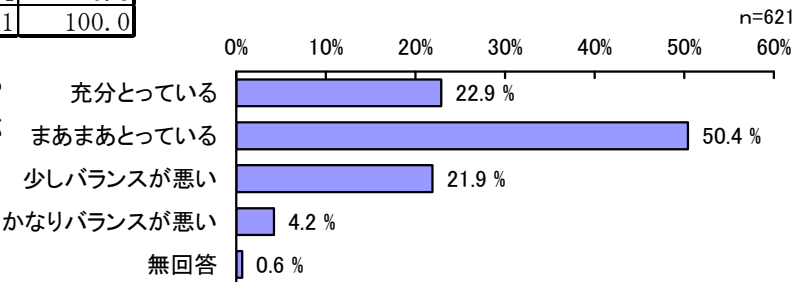
○休養を「まあまあとっている」(50.4%)という回答が最も多く過半数を占め、「少し不足気味」(23.2%)、「充分とっている」(21.6%)が続いている。



問6④バランスの良い食事はとれていますか。[1つに○]

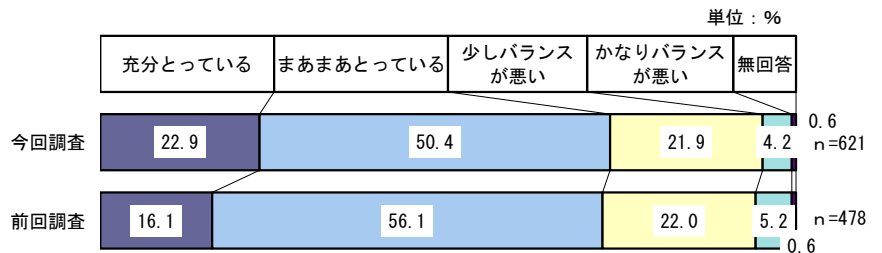
No.	選択肢	n	%
1	充分とっている	142	22.9
2	まあまあとっている	313	50.4
3	少しバランスが悪い	136	21.9
4	かなりバランスが悪い	26	4.2
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0

○バランスの良い食事を「まあまあとっている」(50.4%)が最も多く半数を超え、「充分とっている」(22.9%)、「少しバランスが悪い」(21.9%)が続いている。



【前回調査との比較】

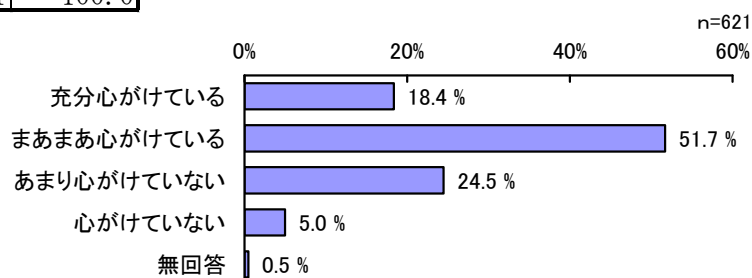
○前回調査と比較すると、「充分とっている」の割合が6.8ポイント増加し、「まあまあとっている」が5.7ポイント減少している。



問6⑤適正体重を維持できる食生活を心がけていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	充分心がけている	114	18.4
2	まあまあ心がけている	321	51.7
3	あまり心がけていない	152	24.5
4	心がけていない	31	5.0
	無回答	3	0.5
	全体	621	100.0

○適正体重を維持できる食生活を「まあまあ心がけている」(51.7%)という回答が最も多く過半数を占め、「あまり心がけていない」(24.5%)、「充分心がけている」(18.4%)が続いている。



【家族構成別】

* 上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

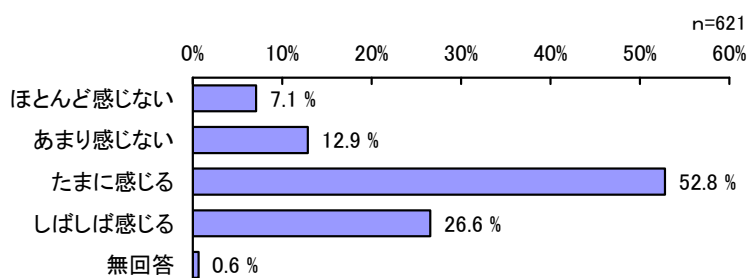
	合計	充分心がけている	まあまあ心がけている	あまり心がけていない	心がけていない	無回答
全体	621	114	321	152	31	3
	100.0	18.4	51.7	24.5	5.0	0.5
一人暮らし	49	9	24	10	6	0
	100.0	18.4	49.0	20.4	12.2	0.0
夫婦のみ	107	25	56	22	3	1
	100.0	23.4	52.3	20.6	2.8	0.9
2世代世帯(親と子)	407	71	208	107	20	1
	100.0	17.4	51.1	26.3	4.9	0.2
3世代世帯(親と子と孫)	30	3	21	6	0	0
	100.0	10.0	70.0	20.0	0.0	0.0
その他	22	5	9	6	2	0
	100.0	22.7	40.9	27.3	9.1	0.0

○【家族構成別】でみると、「充分心がけている」は、夫婦のみの世帯とその他世帯で回答割合が全体平均より多く、また、「心がけていない」は一人暮らしの人で多くなっている。

問6⑥毎日の生活の中でイライラや精神的なストレスを感じることはありませんか。 [1つに〇]

No.	選択肢	n	%
1	ほとんど感じない	44	7.1
2	あまり感じない	80	12.9
3	たまに感じる	328	52.8
4	しばしば感じる	165	26.6
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0

○毎日の生活の中でイライラや精神的なストレスを「たまに感じる」(52.8%)という回答が過半数を占め最も多く、次いで「しばしば感じる」(26.6%)が多くなっている。



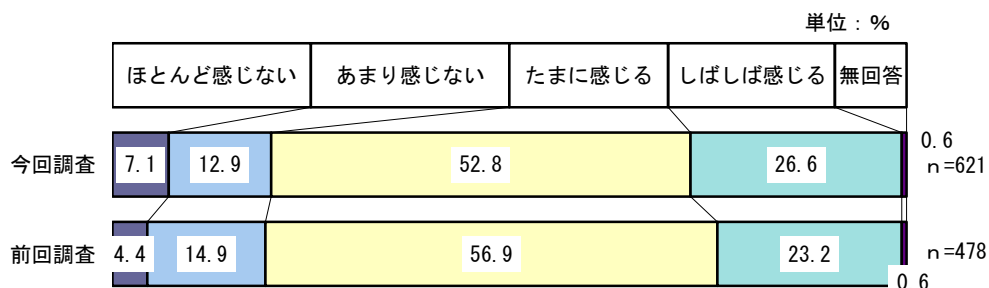
【家族構成別】

* 上段…人数 (単位: 人)、下段…構成比 (単位: %)

	合計	ほとんど感じない	あまり感じない	たまに感じる	しばしば感じる	無回答
全体	621	44	80	328	165	4
	100.0	7.1	12.9	52.8	26.6	0.6
一人暮らし	49	4	7	16	22	0
	100.0	8.2	14.3	32.7	44.9	0.0
夫婦のみ	107	14	15	61	15	2
	100.0	13.1	14.0	57.0	14.0	1.9
2世代世帯 (親と子)	407	22	47	222	115	1
	100.0	5.4	11.5	54.5	28.3	0.2
3世代世帯 (親と子と孫)	30	2	7	14	7	0
	100.0	6.7	23.3	46.7	23.3	0.0
その他	22	2	3	12	5	0
	100.0	9.1	13.6	54.5	22.7	0.0

○【家族構成別】で見ると、一人暮らしの人で「しばしば感じる」の回答割合が多くなっている。また、夫婦のみ世帯では、「ほとんど感じない」が多く、「しばしば感じる」は少なくなっている。

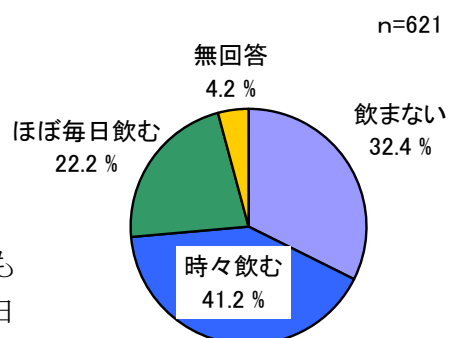
【前回調査との比較】



- 今回調査結果でも、「たまに感じる」が最も多く次いで「しばしば感じる」が多いという大きな傾向は、前回調査時から変化していない。
また、今回は、前回と比較して「ほとんど感じない」、「しばしば感じる」が、順に2.7ポイント、3.4ポイント増加している。

問6⑦（20歳以上の方におききします。）お酒を飲みますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	飲まない	201	32.4
2	時々飲む	256	41.2
3	ほぼ毎日飲む	138	22.2
	無回答	26	4.2
	全体	621	100.0

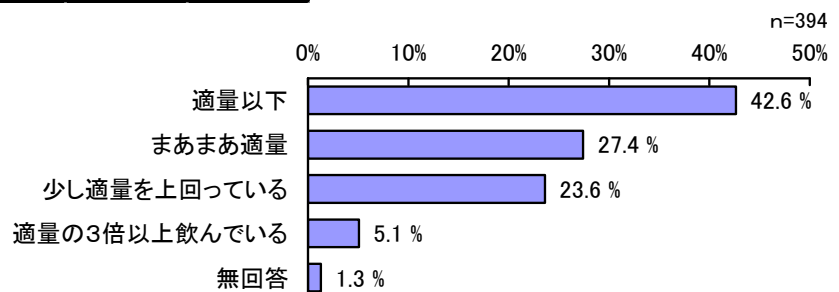


- お酒を「時々飲む」(41.2%)という回答が最も多く、次いで「飲まない」(32.4%)、「ほぼ毎日飲む」(22.2%)の順となっている。

【問6⑦で「2」または「3」に○をつけた方におききします】

問6⑦-1 適度な飲酒量の目安は、ビールなら中びん1本、ワインなら200ml、清酒なら1合、焼酎なら70ml、ウイスキー・ブランデーなら60ml程度以下です。これと比べて、あなたの飲酒量はどのくらいですか。
〔いちばん近いものに○〕

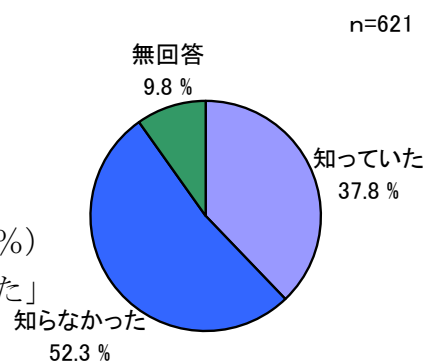
No.	選択肢	n	%
1	適量以下	168	42.6
2	まあまあ適量	108	27.4
3	少し適量を上回っている	93	23.6
4	適量の3倍以上飲んでいる	20	5.1
	無回答	5	1.3
	全体	394	100.0
	非該当	227	



○⑦で「時々飲む」または「ほぼ毎日飲む」を選択した方に飲酒量をきいたところ、「適量以下」(42.6%)という回答が最も多く4割強を占め、「まあまあ適量」が27.4%、「少し適量を上回っている」が23.6%、「適量の3倍以上飲んでいる」が5.1%となっている。

問6⑧適度な飲酒量の目安は、ビールなら中びん1本、ワインなら200ml、清酒なら1合、焼酎なら70ml、ウイスキー・ブランデーなら60ml程度以下であることを知っていましたか。〔1つに○〕

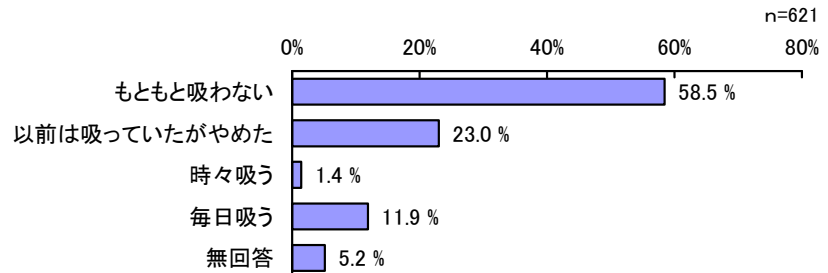
No.	選択肢	n	%
1	知っていた	235	37.8
2	知らなかった	325	52.3
	無回答	61	9.8
	全体	621	100.0



○適度な飲酒量の目安を「知らなかった」(52.3%)という回答が過半数を占めて多く、「知っていた」(37.8%)は3割台後半となっている。

問6⑨ (20歳以上の方におききます。) たばこを吸いますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	もともと吸わない	363	58.5
2	以前は吸っていたがやめた	143	23.0
3	時々吸う	9	1.4
4	毎日吸う	74	11.9
	無回答	32	5.2
	全体	621	100.0



○たばこを「もともと吸わない」(58.5%)という回答が最も多く6割弱を占め、次いで「以前は吸っていたがやめた」(23.0%)が多くなっている。「毎日吸う」(11.9%)は1割強である。

【精神的なストレスとの関連】

*上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

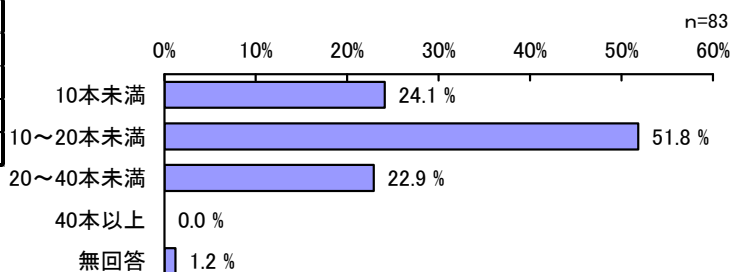
	問6 健康管理⑥イライラや精神的ストレス					
	合計	ほとんど感じない	あまり感じない	たまに感じる	しばしば感じる	無回答
全体	621 100.0	44 7.1	80 12.9	328 52.8	165 26.6	4 0.6
もともと吸わない	363 100.0	28 7.7	41 11.3	195 53.7	96 26.4	3 0.8
以前は吸っていたがやめた	143 100.0	8 5.6	23 16.1	75 52.4	37 25.9	0 0.0
時々吸う	9 100.0	0 0.0	2 22.2	5 55.6	2 22.2	0 0.0
毎日吸う	74 100.0	5 6.8	8 10.8	38 51.4	23 31.1	0 0.0

○問6⑥の結果との関連性をみると、たばこを「毎日吸う」という人では「しばしば感じる」の回答割合が全体平均よりも多くなっている。

【問6⑨で「3」または「4」に○をつけた方におききします】

問6⑨-1 1日に平均何本くらい吸いますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	10本未満	20	24.1
2	10～20本未満	43	51.8
3	20～40本未満	19	22.9
4	40本以上	0	0.0
	無回答	1	1.2
	全体	83	100.0
	非該当	538	

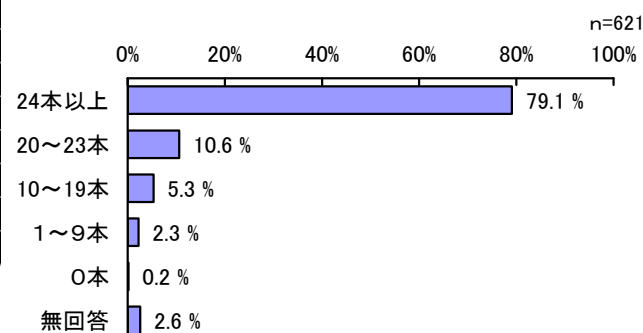


○⑨で「時々吸う」または「毎日吸う」を選択した方に1日の喫煙の本数をきいたところ、平均「10～20本未満」(83人中43人)という回答が最も多く過半数を占め、「10本未満」(同20人)、「20～40本未満」(同19人)が続いている。

問6⑩自分の歯は何本ですか。(※成人の歯は、親知らずも含めて上下32本が総数。) [1つに○]

注：入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。

No.	選択肢	n	%
1	24本以上	491	79.1
2	20～23本	66	10.6
3	10～19本	33	5.3
4	1～9本	14	2.3
5	0本	1	0.2
	無回答	16	2.6
	全体	621	100.0

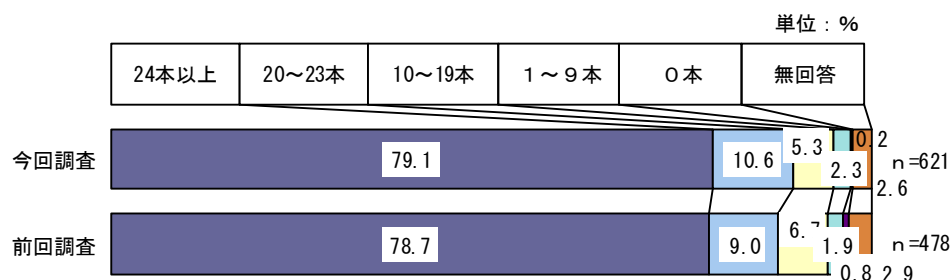


○自分の歯は「24本以上」

(79.1%)という回答が最も多く

約8割を占める。続く「20～23本」(10.6%)は1割強となっている。「0本」は0.2%である。

【前回調査との比較】

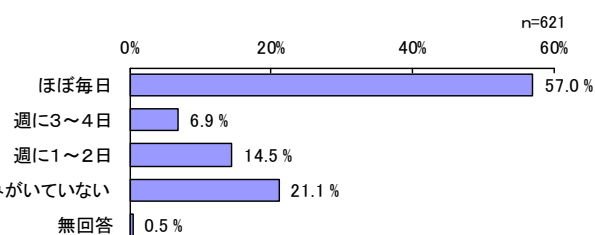


○今回調査結果も、前回調査と比較してみると、「24本以上」が圧倒的に

多く、大きな傾向は変わっていない。

問6⑪ 1日1回、10分程度の歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使った歯みがきを週に何日行っていますか。(歯間清掃用具を使いながらの丁寧な歯みがきは歯周病予防では重要であり歯垢除去効果が高くなるため、できるだけ長時間鏡で行うことが推奨されています。)

No.	選択肢	n	%
1	ほぼ毎日	354	57.0
2	週に3~4日	43	6.9
3	週に1~2日	90	14.5
4	ほとんどみがいていない	131	21.1
	無回答	3	0.5
	全体	621	100.0

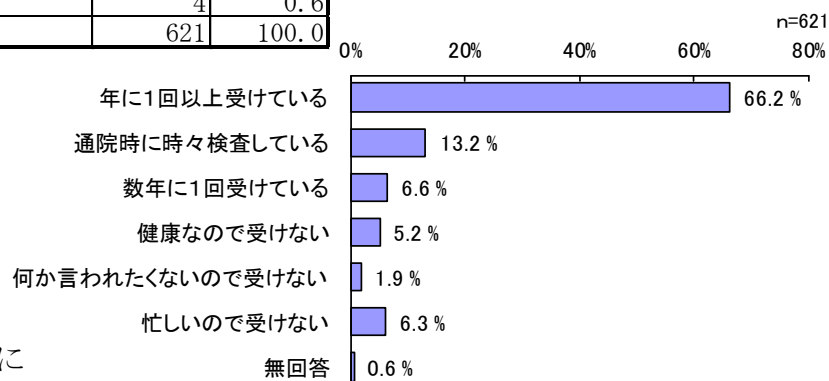


○1日1回、10分程度、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使って

「ほぼ毎日」(57.0%) 歯をみがいている人が最も多く6割弱を占める。次いで多いのは、「ほとんどみがいていない」(21.1%) である。

問6⑫ 血圧・血液検査等の健康診査を受けていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	年に1回以上受けている	411	66.2
2	通院時に時々検査している	82	13.2
3	数年に1回受けている	41	6.6
4	健康なので受けない	32	5.2
5	何か言われたくないので受けない	12	1.9
6	忙しいので受けない	39	6.3
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0



○血圧・血液検査等の健康

診査を「年に1回以上受けている」(66.2%)

という回答が最も多く

6割台半ばを占め

ている。次いで「通院時に

時々検査している」(13.2%) が多く、

「数年に1回受けている」(6.6%) が続いている。

【年齢別】

* 上段…人数 (単位: 人)、下段…構成比 (単位: %)

	合計	年に1回以上受けている	通院時に時々検査している	数年に1回受けている	健康なので受けない	何か言われたくないのを受けない	忙しいので受けない	無回答
全体	621	411	82	41	32	12	39	4
	100.0	66.2	13.2	6.6	5.2	1.9	6.3	0.6
18～29歳	78	41	5	6	18	0	8	0
	100.0	52.6	6.4	7.7	23.1	0.0	10.3	0.0
30～39歳	99	65	12	6	5	0	11	0
	100.0	65.7	12.1	6.1	5.1	0.0	11.1	0.0
40～49歳	176	114	20	19	3	3	16	1
	100.0	64.8	11.4	10.8	1.7	1.7	9.1	0.6
50歳以上	263	188	44	10	5	9	4	3
	100.0	71.5	16.7	3.8	1.9	3.4	1.5	1.1

○【年齢別】でみると、50歳以上の人では「年に1回以上受けている」と「通院時に時々検査している」の回答割合が全体平均より多くなっている。また、「数年に1回受けている」は40歳代で多く、18～29歳と30歳代の若年層では「忙しいので受けない」が1割前後を占めて多くなっている。

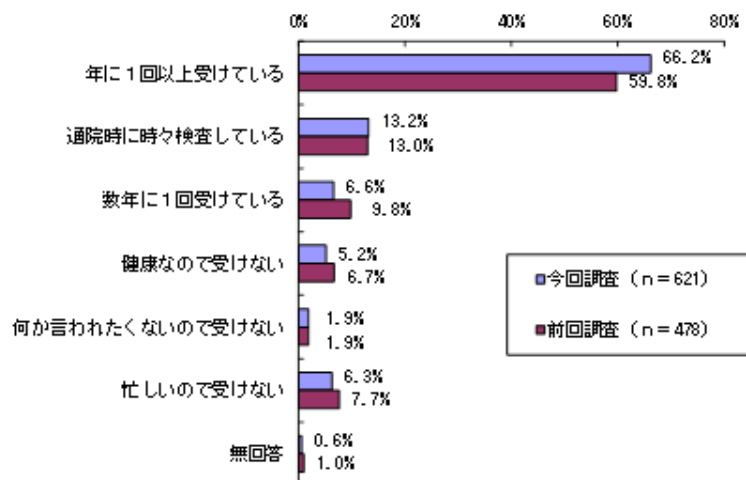
【主観的健康観別】

* 上段…人数 (単位: 人)、下段…構成比 (単位: %)

	合計	年に1回以上受けている	通院時に時々検査している	数年に1回受けている	健康なので受けない	何か言われたくないのを受けない	忙しいので受けない	無回答
全体	621	411	82	41	32	12	39	4
	100.0	66.2	13.2	6.6	5.2	1.9	6.3	0.6
問7 自分の健康状態	よい	101	73	5	6	11	1	4
		100.0	72.3	5.0	5.9	10.9	1.0	4.0
	まあよい	403	269	55	27	19	8	22
		100.0	66.7	13.6	6.7	4.7	2.0	5.5
	あまりよくない	101	61	19	7	2	2	10
	100.0	60.4	18.8	6.9	2.0	2.0	9.9	
よくない	16	8	3	1	0	1	3	
	100.0	50.0	18.8	6.3	0.0	6.3	18.8	

○後述する問7との関連性をみると、健康観が「よい」人では「年に1回以上受診」と「健康なので受けない」が全体平均よりも多くなっている。

【前回調査との比較】



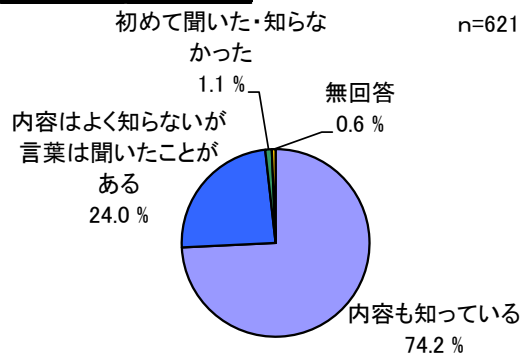
○今回調査結果では、前回調査と比較すると、「年に1回以上 (*前回は「年に1回」)

受けている」が6.4ポイント増加しているが、傾向の大きな変化はみられない。

問6⑬「メタボリックシンドローム（通称メタボ）」を知っていますか。[1つに○]

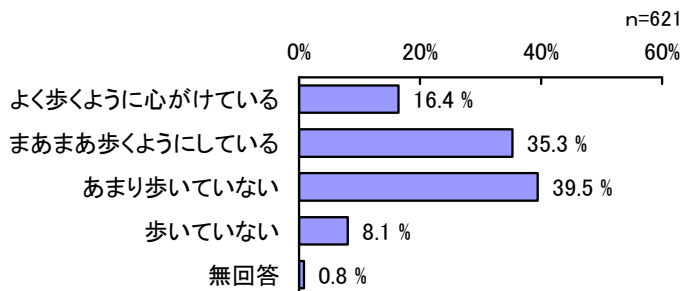
No.	選択肢	n	%
1	内容も知っている	461	74.2
2	内容はよく知らないが言葉は聞いたことがある	149	24.0
3	初めて聞いた・知らなかった	7	1.1
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0

○「メタボリックシンドローム（通称メタボ）」を「内容も知っている」（74.2%）という回答が最も多く7割台半ばを占め、次いで「内容はよく知らないが言葉は聞いたことがある」（24.0%）が多く、「初めて聞いた・知らなかった」はわずか1.1%となっている。



問6⑭ウォーキング（散歩など）をするように心がけていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	よく歩くように心がけている	102	16.4
2	まあまあ歩くようにしている	219	35.3
3	あまり歩いていない	245	39.5
4	歩いていない	50	8.1
	無回答	5	0.8
	全体	621	100.0



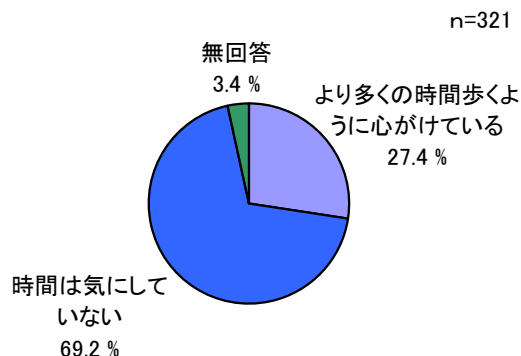
○ウォーキングについては、「あまり歩いていない」（39.5%）という回答が最も多く約4割を占め、次いで「まあまあ歩くようにしている」（35.3%）が多く、「よく歩くように心がけている」（16.4%）、「歩いていない」（8.1%）の順となっている。

【問6⑭で「1」または「2」に○をつけた方におききします】

問6⑭-1 長時間歩くようにしていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	より多くの時間歩くように心がけている	88	27.4
2	時間は気にしていない	222	69.2
	無回答	11	3.4
	全体	321	100.0
	非該当	300	

○⑭で「よく歩くように心がけている」または「まあまあ歩くようにしている」を選択した方に、長時間歩くようにしているかきいたところ、「時間は気にしていない」(69.2%)という回答が多く7割弱を占め、「より多くの時間歩くように心がけている」(27.4%)は2割台後半となっている。

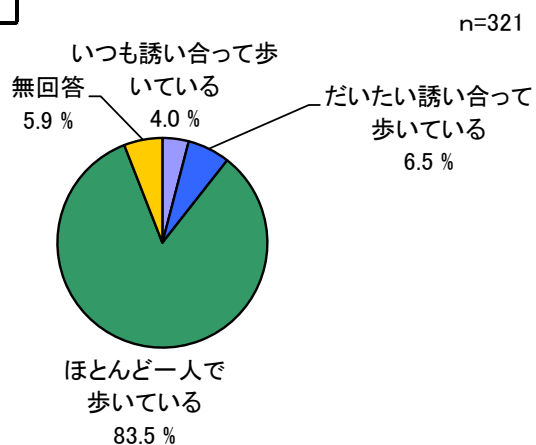


【問6⑭で「1」または「2」に○をつけた方におききします】

問6⑭-2 みんなで誘い合って歩いていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	いつも誘い合って歩いている	13	4.0
2	だいたい誘い合って歩いている	21	6.5
3	ほとんど一人で歩いている	268	83.5
	無回答	19	5.9
	全体	321	100.0
	非該当	300	

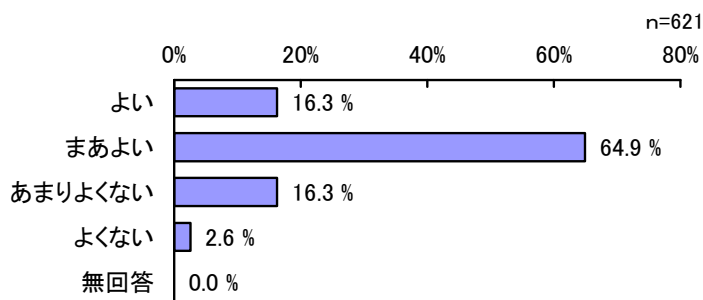
○⑭で「よく歩くように心がけている」または「まあまあ歩くようにしている」を選択した方に、みんなで誘い合って歩いているかきいたところ、「ほとんど一人で歩いている」(83.5%)という回答が最も多く8割台を占め、次いで「だいたい誘い合って歩いている」(6.5%)、「いつも誘い合って歩いている」(4.0%)の順となっている。



(2) 自分の健康状態

問7 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	よい	101	16.3
2	まあよい	403	64.9
3	あまりよくない	101	16.3
4	よくない	16	2.6
	無回答	0	0.0
	全体	621	100.0



○自分の健康状態を「まあよい」(64.9%)と感じている人が最も多く、6割台半ばである。「よい」と「あまりよくない」はともに16.3%となっている。「よくない」は2.6%。

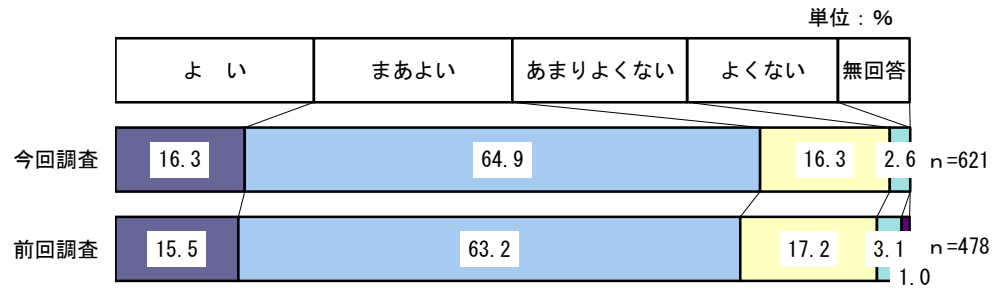
【家族構成別】

*上段…人数(単位:人)、下段…構成比(単位:%)

	合計	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答
全体	621	101	403	101	16	0
	100.0	16.3	64.9	16.3	2.6	0.0
一人暮らし	49	8	30	9	2	0
	100.0	16.3	61.2	18.4	4.1	0.0
夫婦のみ	107	24	63	19	1	0
	100.0	22.4	58.9	17.8	0.9	0.0
2世代世帯 (親と子)	407	57	273	65	12	0
	100.0	14.0	67.1	16.0	2.9	0.0
3世代世帯 (親と子と孫)	30	7	17	5	1	0
	100.0	23.3	56.7	16.7	3.3	0.0
その他	22	5	14	3	0	0
	100.0	22.7	63.6	13.6	0.0	0.0

○【家族構成別】で見ると、夫婦のみ世帯と3世代世帯、その他世帯で「よい」の回答割合が全体平均よりも多く、2世代世帯では「まあよい」が全体平均よりも多くなっている。

【前回調査との比較】

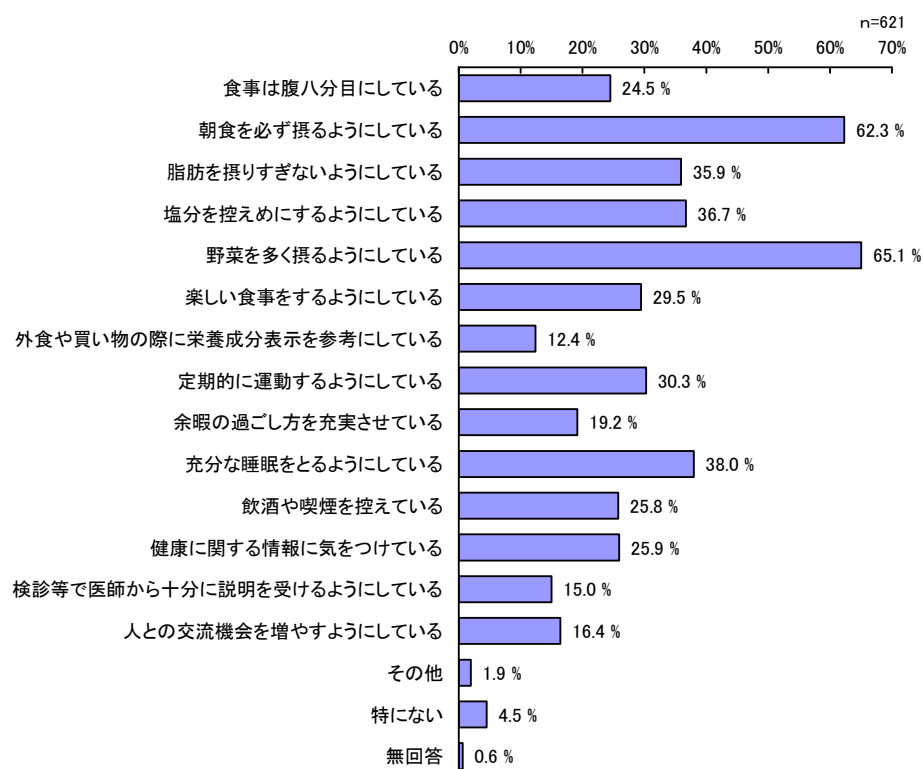


○今回調査結果では、「よい」、「まあよい」の回答割合がそれぞれ0.8ポイント、1.7ポイント微増し、「あまりよくない」、「よくない」がそれぞれ0.9ポイント、0.5ポイント微減しているが、回答傾向自体には変化はみられない。

(3) 健康のために心がけていること

問8 健康のためにどのようなことを心がけていますか。〔〇はいくつでも〕

No.	選択肢	n	%
1	食事は腹八分目をしている	152	24.5
2	朝食を必ず摂るようにしている	387	62.3
3	脂肪を摂りすぎないようにしている	223	35.9
4	塩分を控えめにするようにしている	228	36.7
5	野菜を多く摂るようにしている	404	65.1
6	楽しい食事をするようにしている	183	29.5
7	外食や買い物の際に栄養成分表示を参考にしている	77	12.4
8	定期的に運動するようにしている	188	30.3
9	余暇の過ごし方を充実させている	119	19.2
10	十分な睡眠をとるようにしている	236	38.0
11	飲酒や喫煙を控えている	160	25.8
12	健康に関する情報に気をつけている	161	25.9
13	検診等で医師から十分に説明を受けるようにしている	93	15.0
14	人との交流機会を増やすようにしている	102	16.4
15	その他	12	1.9
16	特にない	28	4.5
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0



○健康のために「野菜を多く摂るようにしている」(65.1%)という回答が最も多く6割台半ばに達し、次いで「朝食を必ず摂るようにしている」(62.3%)が多くなっている。「十分な睡眠をとるようにしている」(38.0%)、「塩分を控えめにするようにしている」(36.7%)、「脂肪を摂りすぎないようにしている」(35.9%)が続いている。

【性別、年齢別】

* 上段…人数 (単位: 人)、下段…構成比 (単位: %)

	合計	食事は腹八分目にしている	朝食を必ず摂るようにしている	脂肪を摂りすぎないようにしている	塩分を控えめにしている	野菜を多く摂るようにしている	楽しい食事をするようにしている	外食や買い物の際に栄養成分表示を参考にしている	定期的に運動するようにしている	余暇の過ごし方を充実させている	十分な睡眠をとるようにしている	飲酒や喫煙を控えている	健康に関する情報に気をつけている	検診等で医師から十分に説明を受けるようにしている	人との交流機会を増やすようにしている
全体	621	152	387	223	228	404	183	77	188	119	236	160	161	93	102
	100.0	24.5	62.3	35.9	36.7	65.1	29.5	12.4	30.3	19.2	38.0	25.8	25.9	15.0	16.4
男	250	57	142	69	73	143	56	21	90	48	86	55	43	34	24
	100.0	22.8	56.8	27.6	29.2	57.2	22.4	8.4	36.0	19.2	34.4	22.0	17.2	13.6	9.6
女	368	94	243	152	154	259	124	55	95	68	148	103	116	58	76
	100.0	25.5	66.0	41.3	41.8	70.4	33.7	14.9	25.8	18.5	40.2	28.0	31.5	15.8	20.7
18~29歳	78	13	42	25	16	44	28	8	23	19	37	22	11	3	15
	100.0	16.7	53.8	32.1	20.5	56.4	35.9	10.3	29.5	24.4	47.4	28.2	14.1	3.8	19.2
30~39歳	99	13	52	23	22	64	40	13	25	31	41	22	16	8	17
	100.0	13.1	52.5	23.2	22.2	64.6	40.4	13.1	25.3	31.3	41.4	22.2	16.2	8.1	17.2
40~49歳	176	39	114	51	63	115	54	18	51	26	55	52	48	23	31
	100.0	22.2	64.8	29.0	35.8	65.3	30.7	10.2	29.0	14.8	31.3	29.5	27.3	13.1	17.6
50歳以上	263	86	176	123	126	179	58	37	87	40	101	62	85	58	38
	100.0	32.7	66.9	46.8	47.9	68.1	22.1	14.1	33.1	15.2	38.4	23.6	32.3	22.1	14.4

* 「その他」「特にない」「無回答」を除く。

○【性別】で見ると、ほとんどの項目で女性の回答割合が男性を上回っているが、「定期的に運動するようにしている」と「余暇の過ごし方を充実させている」では男性の割合が女性よりも多くなっている。

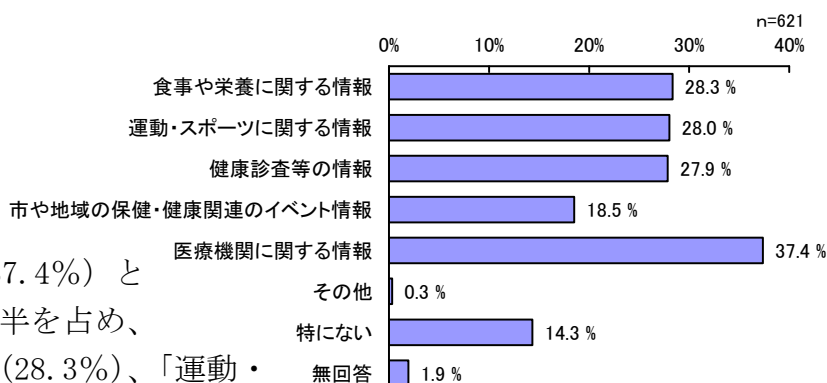
【年齢別】で見ると、「朝食を必ず摂るようにしている」は、18~29歳と30歳代の若年層では5割台の割合であるが、40歳代と50歳以上の中高年層では6割台とより多くなっている。また、「野菜を多く摂るようにしている」は、年代が上がるほど回答割合も多くなっている。

(4) 保健・健康づくりに関して欲しい情報

問9 保健・健康づくりに関して、どのような情報が欲しいですか。[○は2つまで]

No.	選択肢	n	%
1	食事や栄養に関する情報	176	28.3
2	運動・スポーツに関する情報	174	28.0
3	健康診査等の情報	173	27.9
4	市や地域の保健・健康関連のイベント情報	115	18.5
5	医療機関に関する情報	232	37.4
6	その他	2	0.3
7	特にない	89	14.3
	無回答	12	1.9
	全体	621	100.0

○「医療機関に関する情報」(37.4%) という回答が最も多く3割台後半を占め、「食事や栄養に関する情報」(28.3%)、「運動・



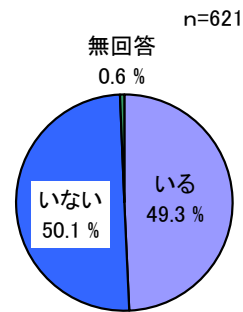
スポーツに関する情報」(28.0%)、「健康診査等の情報」(27.9%)が続いている。

(5) かかりつけ医の有無

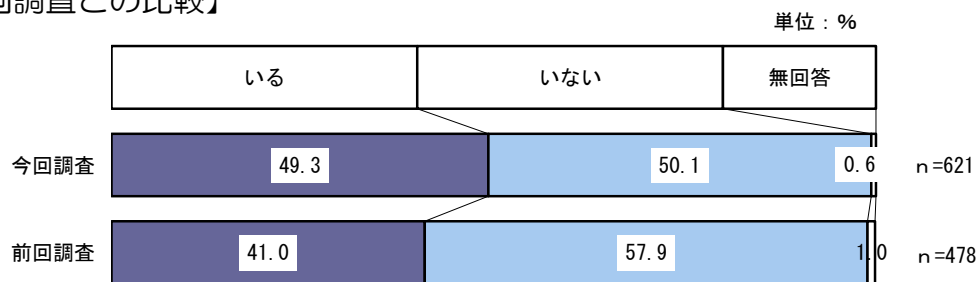
問 10 かかりつけ医（主治医）はいますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	いる	306	49.3
2	いない	311	50.1
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0

○かかりつけ医（主治医）が「いる」は49.3%、「いない」が50.1%で、「いない」が「いる」をわずかに上回っている。



【前回調査との比較】



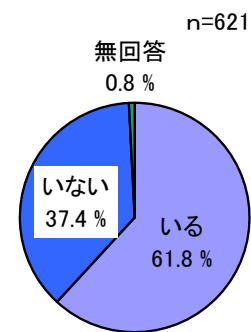
○今回調査結果では、前回調査と比較して、「いる」が8.3ポイント増加し、「いない」が7.8ポイント減少している。

(6) かかりつけ歯科医の有無

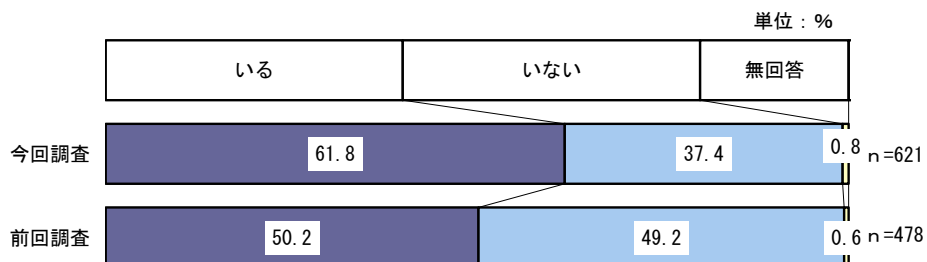
問 11 かかりつけの歯科医はいますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	いる	384	61.8
2	いない	232	37.4
	無回答	5	0.8
	全体	621	100.0

○かかりつけの歯科医が「いる」(61.8%)は約6割、「いない」は37.4%となっている。



【前回調査との比較】

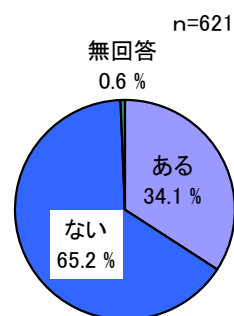


○今回調査結果では、前回調査と比較して、「いる」が11.6ポイント増加し、「いない」が11.8ポイント減少している。

(7) かかりつけ薬局・薬剤師の有無

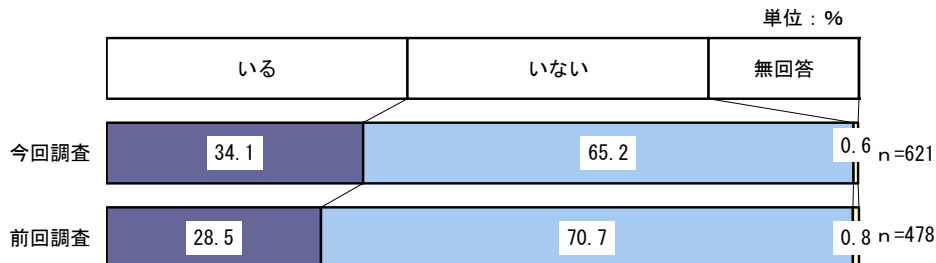
問 12 かかりつけ薬局もしくはかかりつけ薬剤師はいますか。[1つに○]

No.	選択肢	n	%
1	ある	212	34.1
2	ない	405	65.2
	無回答	4	0.6
	全体	621	100.0



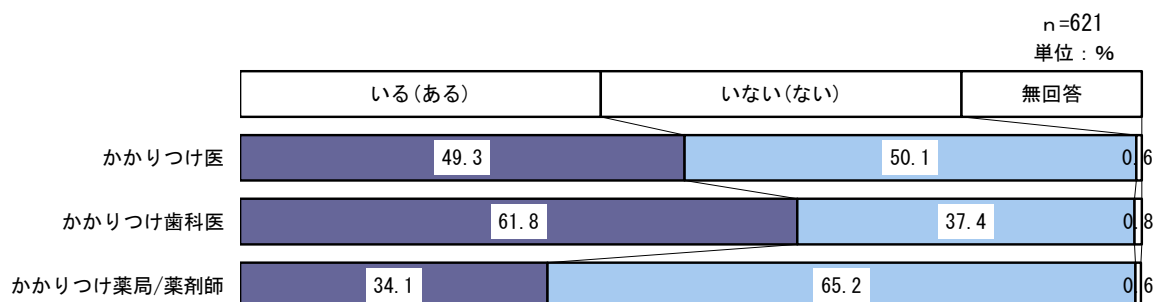
○かかりつけ薬局またはかかりつけ薬剤師が「ある」という回答が34.1%、「ない」が65.2%で、「ない」が「ある」の2倍近くとなっている。

【前回調査との比較】



○今回調査結果では、前回調査と比較して、「いる」が5.6ポイント増加し、「いない」が5.5ポイント減少している。

【かかりつけの医師・歯科医・薬局/薬剤師の比較】



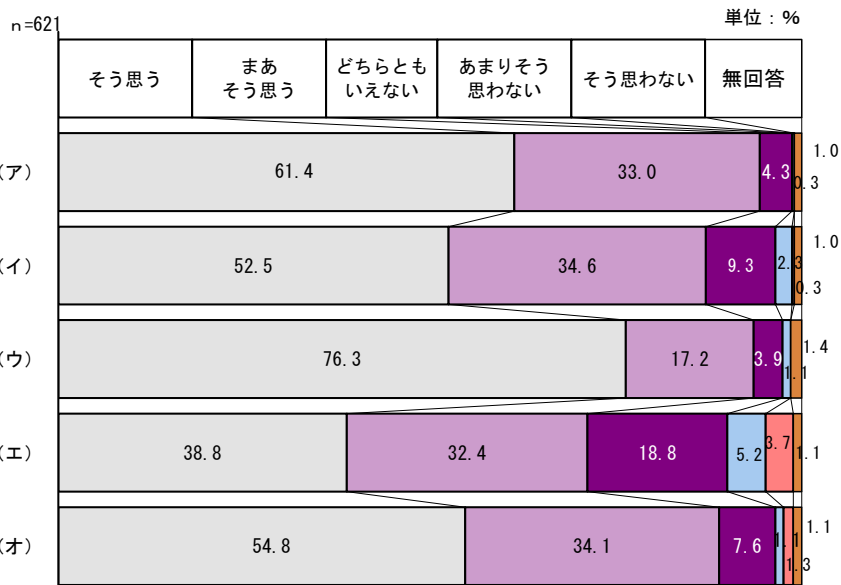
○“かかりつけ”の有無について医師(主治医)、歯科医、薬局もしくは薬剤師の結

果を比較すると、「いる（ある）」の割合が最も多いのが「歯科医」（61.8％）で、最も少ないのが「薬局/薬剤師」（34.1％）となっている。

(8) 健康に関する考え方

問 13 以下の健康に関わる考え方それぞれについて、あなたの考えに最も近いものはどれですか。〔(ア)～(オ)のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○〕

問13	全体	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない	無回答
(ア) 自分の健康は自分で守るものだ	621	381	205	27	2	0	6
	100.0	61.4	33.0	4.3	0.3	0.0	1.0
(イ) 健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることが必要だ	621	326	215	58	14	2	6
	100.0	52.5	34.6	9.3	2.3	0.3	1.0
(ウ) 自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい	621	474	107	24	7	0	9
	100.0	76.3	17.2	3.9	1.1	0.0	1.4
(エ) 病気や障害があっても、自分らしく毎日過ごせればよい	621	241	201	117	32	23	7
	100.0	38.8	32.4	18.8	5.2	3.7	1.1
(オ) 自分や家族だけでなく、地域のみなが健康に暮らすことが重要だ	621	340	212	47	7	8	7
	100.0	54.8	34.1	7.6	1.1	1.3	1.1



○「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた“肯定的評価”の割合が多いのは、9割台の(ア)の「自分の健康は自分で守るものだ」と(ウ)の「自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい」で、反対に少ないのは、71.2%の「(エ) 病気や障害があっても、自分らしく毎日過ごせればよい」となっている。

【性別、年齢別】 *すべての表で、上段…人数（単位：人）、下段…構成比（単位：％）を示している。

(ア) 自分の健康は自分で守るものだ

	合計	そう思う	まあそう 思う	どちらと もいえな い	あまりそ う思わな い	そう思わ ない	無回答
全体	621 100.0	381 61.4	205 33.0	27 4.3	2 0.3	0 0.0	6 1.0
男	250 100.0	155 62.0	78 31.2	12 4.8	2 0.8	0 0.0	3 1.2
女	368 100.0	223 60.6	127 34.5	15 4.1	0 0.0	0 0.0	3 0.8
18～29歳	78 100.0	45 57.7	29 37.2	2 2.6	2 2.6	0 0.0	0 0.0
30～39歳	99 100.0	61 61.6	33 33.3	5 5.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40～49歳	176 100.0	105 59.7	63 35.8	7 4.0	0 0.0	0 0.0	1 0.6
50歳以上	263 100.0	167 63.5	79 30.0	12 4.6	0 0.0	0 0.0	5 1.9

○「あまりそう思わない」と回答しているのは、男性で、【年齢別】で見ると18～29歳の若い年代の人である。

(イ) 健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることが必要だ

	合計	そう思う	まあそう 思う	どちらと もいえな い	あまりそ う思わな い	そう思わ ない	無回答
全体	621 100.0	326 52.5	215 34.6	58 9.3	14 2.3	2 0.3	6 1.0
男	250 100.0	128 51.2	88 35.2	18 7.2	11 4.4	2 0.8	3 1.2
女	368 100.0	197 53.5	125 34.0	40 10.9	3 0.8	0 0.0	3 0.8
18～29歳	78 100.0	44 56.4	26 33.3	7 9.0	1 1.3	0 0.0	0 0.0
30～39歳	99 100.0	50 50.5	35 35.4	12 12.1	2 2.0	0 0.0	0 0.0
40～49歳	176 100.0	90 51.1	64 36.4	16 9.1	3 1.7	2 1.1	1 0.6
50歳以上	263 100.0	141 53.6	86 32.7	23 8.7	8 3.0	0 0.0	5 1.9

○【性別】・【年齢別】ともあまり大きな特徴はみられないが、「あまりそう思わない」と回答しているのは、男性で、【年齢別】で見ると40歳代の人である。

(ウ) 自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない	無回答
全体	621	474	107	24	7	0	9
	100.0	76.3	17.2	3.9	1.1	0.0	1.4
男	250	188	47	6	5	0	4
	100.0	75.2	18.8	2.4	2.0	0.0	1.6
女	368	283	60	18	2	0	5
	100.0	76.9	16.3	4.9	0.5	0.0	1.4
18～29歳	78	55	14	7	2	0	0
	100.0	70.5	17.9	9.0	2.6	0.0	0.0
30～39歳	99	74	19	4	2	0	0
	100.0	74.7	19.2	4.0	2.0	0.0	0.0
40～49歳	176	128	39	7	0	0	2
	100.0	72.7	22.2	4.0	0.0	0.0	1.1
50歳以上	263	213	34	6	3	0	7
	100.0	81.0	12.9	2.3	1.1	0.0	2.7

○【性別】による傾向の大きな違いはみられないが、【年齢別】で見ると、「そう思う」と「まあそう思う」の回答割合の合計は、18～29歳の層では8割台の数値であるが、30歳代以上では数値が上昇し、いずれの年代でも9割台を占めている。

(エ) 病気や障害があっても、自分らしく毎日過ごせればよい

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない	無回答
全体	621	241	201	117	32	23	7
	100.0	38.8	32.4	18.8	5.2	3.7	1.1
男	250	80	73	56	21	16	4
	100.0	32.0	29.2	22.4	8.4	6.4	1.6
女	368	159	128	60	11	7	3
	100.0	43.2	34.8	16.3	3.0	1.9	0.8
18～29歳	78	34	25	12	6	1	0
	100.0	43.6	32.1	15.4	7.7	1.3	0.0
30～39歳	99	32	34	18	8	7	0
	100.0	32.3	34.3	18.2	8.1	7.1	0.0
40～49歳	176	66	60	38	6	5	1
	100.0	37.5	34.1	21.6	3.4	2.8	0.6
50歳以上	263	105	81	49	12	10	6
	100.0	39.9	30.8	18.6	4.6	3.8	2.3

○【性別】で見ると、「そう思う」で女性の割合が男性を、10ポイント以上大きく上回っている。反対に男性は、「どちらともいえない」で女性を約6ポイント上回るなどしている。

【年齢別】では、18～29歳と40歳代の層で、「そう思う」と「まあそう思う」の回答割合の合計が7割台に達して相対的に多くなっている。

(オ) 自分や家族だけでなく、地域みんなが健康に暮らすことが重要だ

	合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない	無回答
全体	621	340	212	47	7	8	7
	100.0	54.8	34.1	7.6	1.1	1.3	1.1
男	250	135	81	25	2	4	3
	100.0	54.0	32.4	10.0	0.8	1.6	1.2
女	368	203	130	22	5	4	4
	100.0	55.2	35.3	6.0	1.4	1.1	1.1
18～29歳	78	40	29	7	0	2	0
	100.0	51.3	37.2	9.0	0.0	2.6	0.0
30～39歳	99	52	36	8	1	2	0
	100.0	52.5	36.4	8.1	1.0	2.0	0.0
40～49歳	176	88	68	13	3	1	3
	100.0	50.0	38.6	7.4	1.7	0.6	1.7
50歳以上	263	156	78	19	3	3	4
	100.0	59.3	29.7	7.2	1.1	1.1	1.5

○【性別】・【年齢別】とも、傾向のあまり大きな違いは見出せない。