

---

---

## V 資料1 健康づくり調査

---

---

- 1 調査概要
- 2 回収結果
- 3 調査結果〈抜粋〉



# 資料1 健康づくり調査

区民の健康づくりに対する意識や生活習慣などの実態を把握し、「健康めぐろ21」改定のための基礎資料とするため、「健康づくり調査」を行いました。

## 1 調査概要

### (1) 調査項目

以下の項目について設問を設定。設問数は50問。

- ①回答者の属性
- ②健康状態について
- ③健康づくりについて
- ④食生活について
- ⑤心の健康について
- ⑥健康管理状況について
- ⑦かかりつけ医や医療機関について
- ⑧たばこについて
- ⑨お酒について
- ⑩食中毒の予防について
- ⑪地域活動や区への要望について

### (2) 調査対象等

調査対象	区内に居住する15歳以上の男女
標本数	3,000人
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出
調査方法	郵送による送付・回収
調査期間	平成26年8月8日～平成26年8月29日

## 2 回収結果

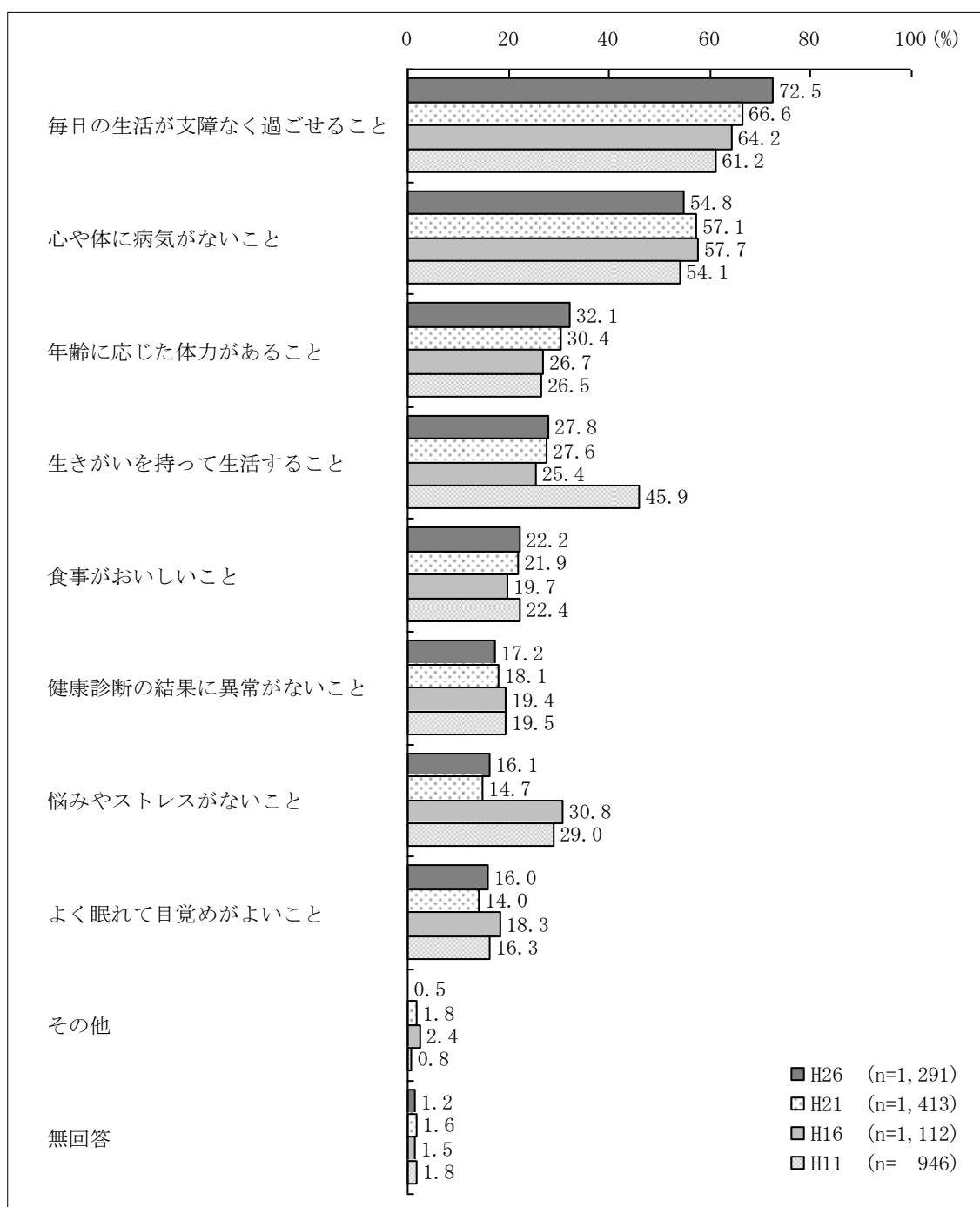
年齢	標本数	有効回答数	有効回答率(%)
10代	450	144	32.0
20代	450	94	20.9
30代	400	123	30.8
40代	340	129	37.9
50代	340	155	45.6
60代	340	197	57.9
70代	340	231	67.9
80代以上	340	203	59.7
無回答	—	15	—
計	3,000	1,291	43.0

### 3 調査結果<抜粋>

#### 1. 健康状態について

##### (1) 健康観

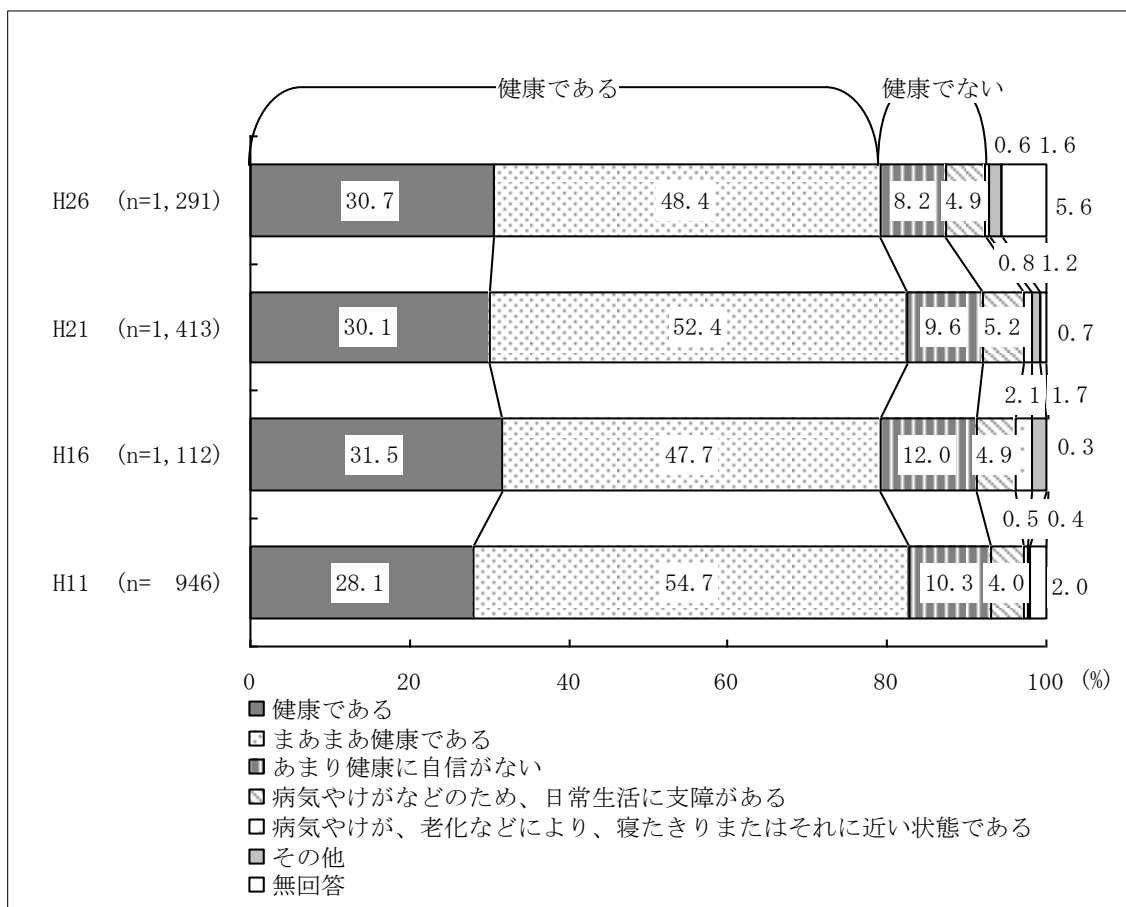
問6 あなたにとって健康とはどんな状態にあることだとお考えですか。(〇は3つ以内)



健康とはどんな状態にあることかを聞いたところ、「毎日の生活が支障なく過ごせること」(72.5%)が最も高く、次いで「心や体に病気がないこと」(54.8%)、「年齢に応じた体力があること」(32.1%)の順となっている。経年でみると、「毎日の生活が支障なく過ごせること」「年齢に応じた体力があること」への回答が多くなっている。また、「心や体に病気がないこと」への回答は少なくなった。その他の回答は前回調査と同じような傾向を示している。

## (2) 健康状態

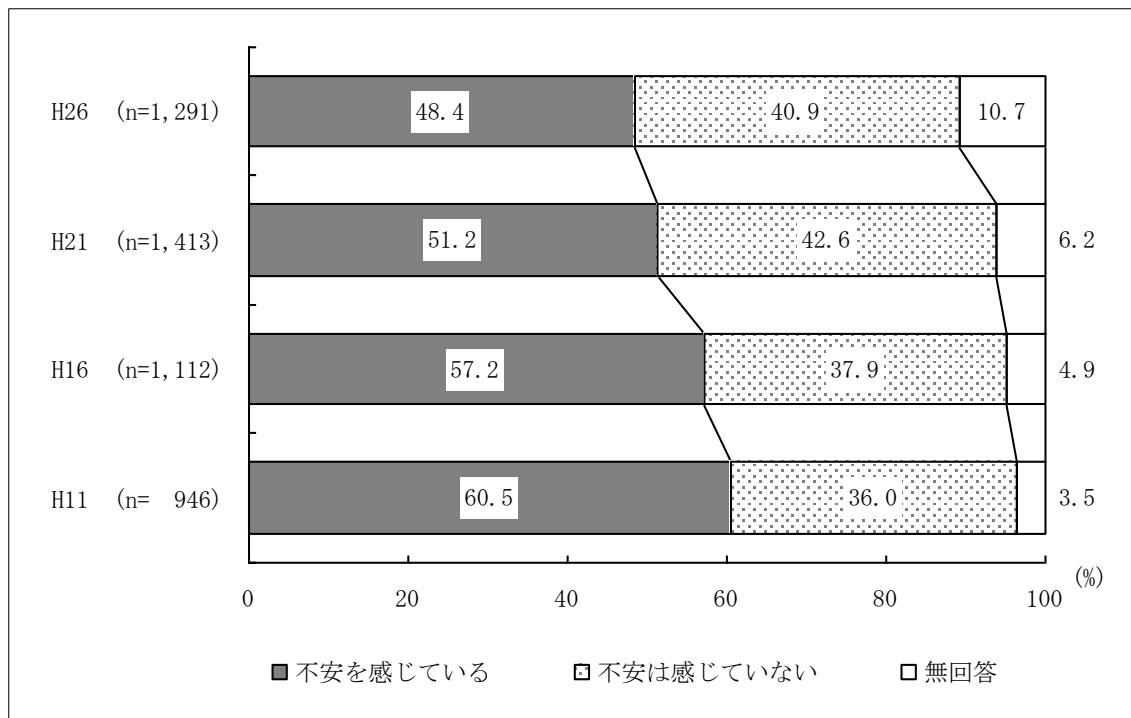
問7 あなたの現在の健康状態は、どれに当たりますか。(○は1つ)



現在の健康状態を聞いたところ、「健康である」(30.7%)と「まあまあ健康である」(48.4%)をあわせて、全体の約8割となっているが、経年でみると、前回調査よりやや下がっている。

### (3) 健康不安

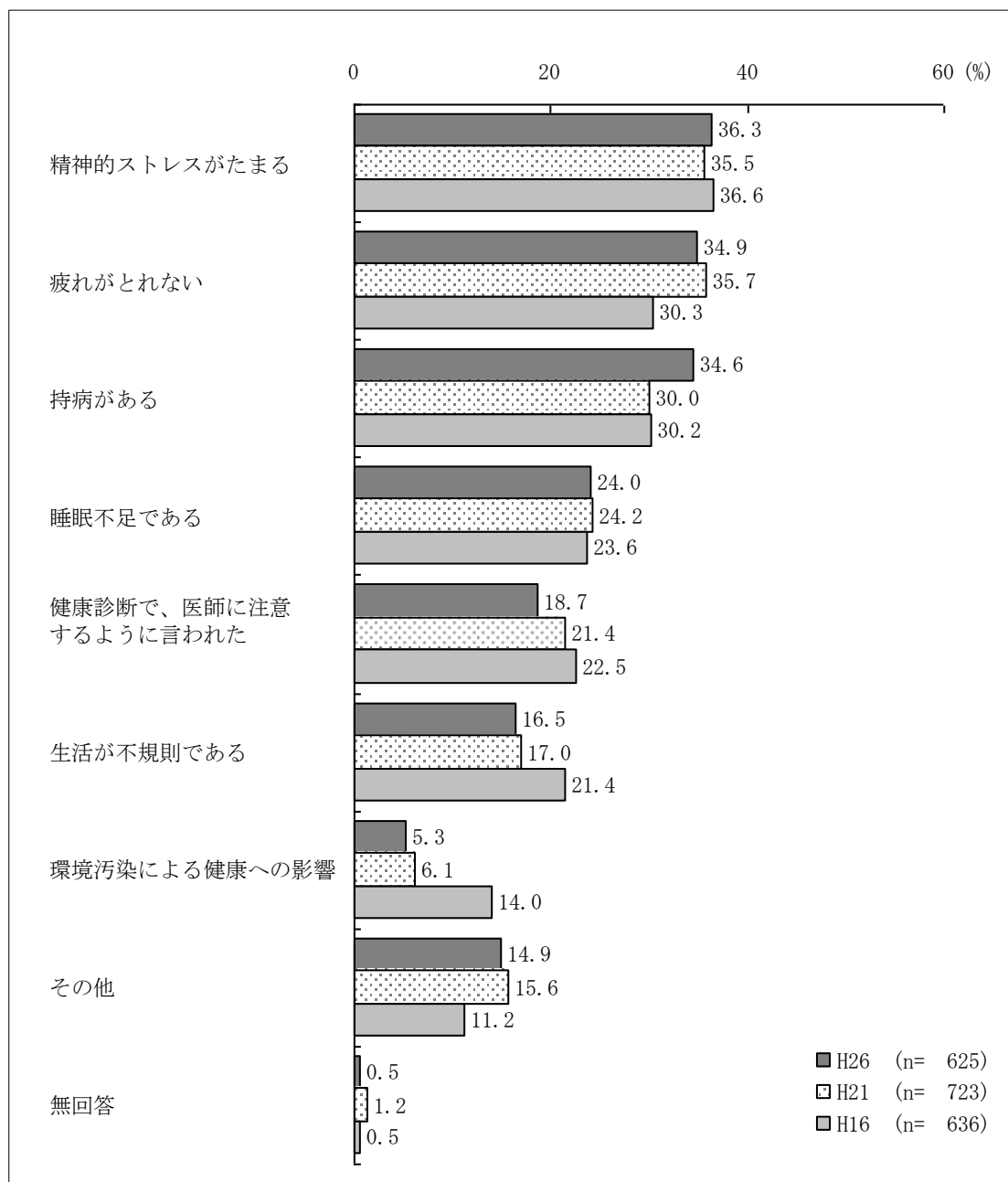
問8(1) あなたは、健康について不安がありますか。



健康について不安があるかを聞いたところ、「不安を感じている」(48.4%)が、「不安を感じていない」(40.9%)を上回っている。

問8（2） （1）で①と答えたかたにお尋ねします。

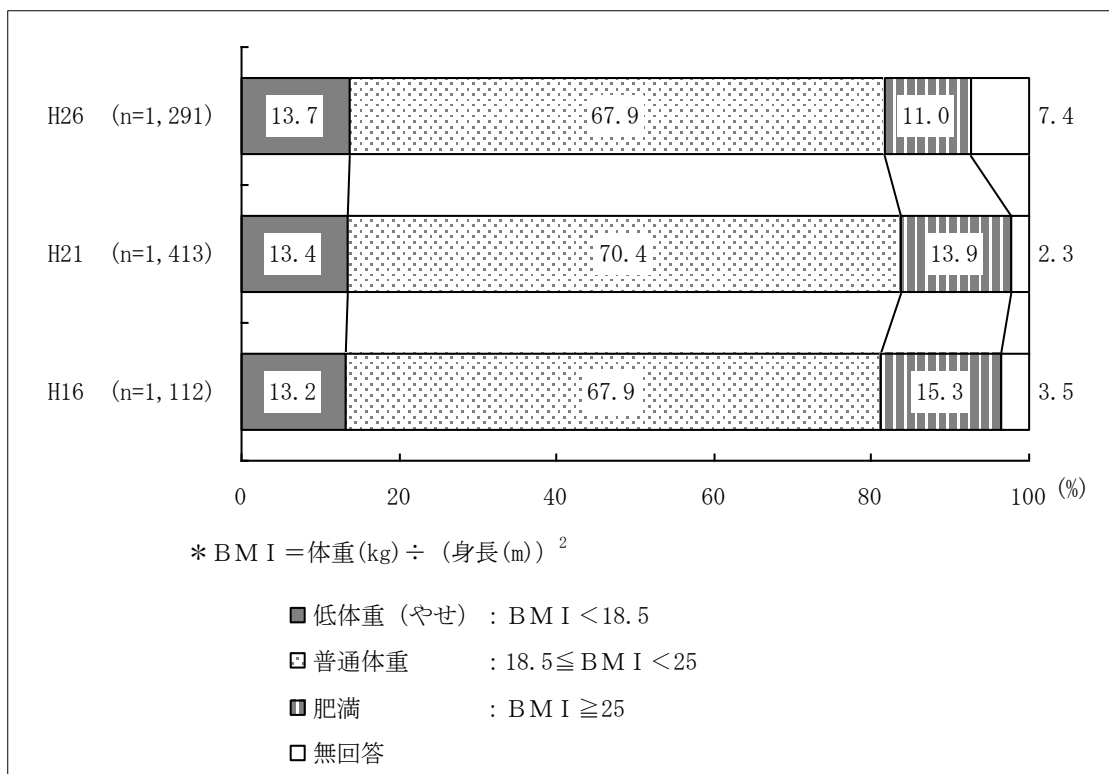
どんな不安がありますか。（当てはまるものすべてに○）



問8（1）で「不安を感じている」と回答した人に、どんな不安があるか聞いたところ、「精神的ストレスがたまる」（36.3%）が高く、次いで「疲れがとれない」（34.9%）、「持病がある」（34.6%）、「睡眠不足である」（24.0%）の順となった。前回調査と比較すると、「精神的ストレスがたまる」は高い比率のまま推移している。また、「持病がある」の回答は多くなっているが、「健康診断で、医師に注意するよう言われた」は少なくなっている。

#### (4) 肥満およびやせの状況

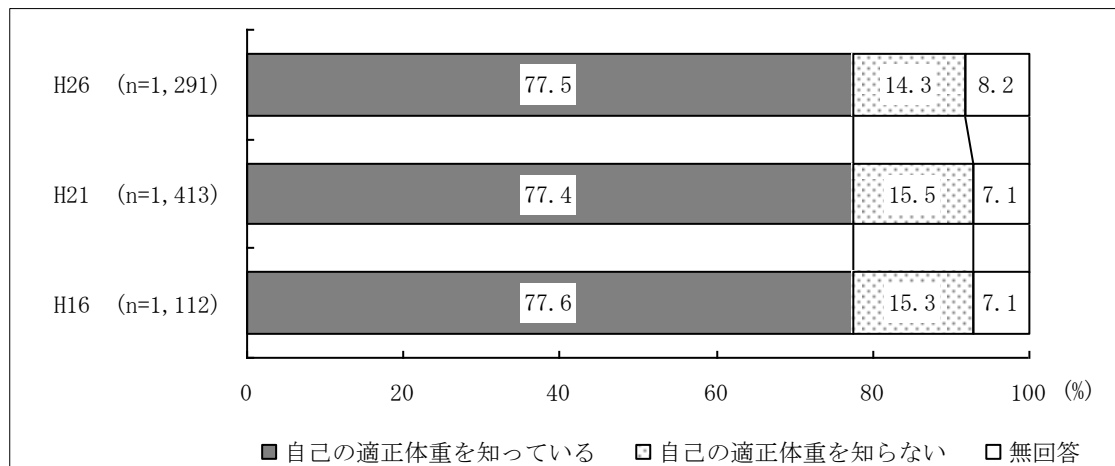
問9 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。



現在の身長と体重を記入してもらい、BMIの値を出して肥満度を判定したところ、「普通体重」(67.9%)が最も高く、次いで「低体重(やせ)」(13.7%)、「肥満」(11.0%)の順であった。経年でみると、「普通体重」「肥満」の比率が前回調査に比べて低くなっている。

#### (5) 自己の適正体重の認識

問10 あなたが健康を維持する上で理想的と考える体重はどのくらいですか。

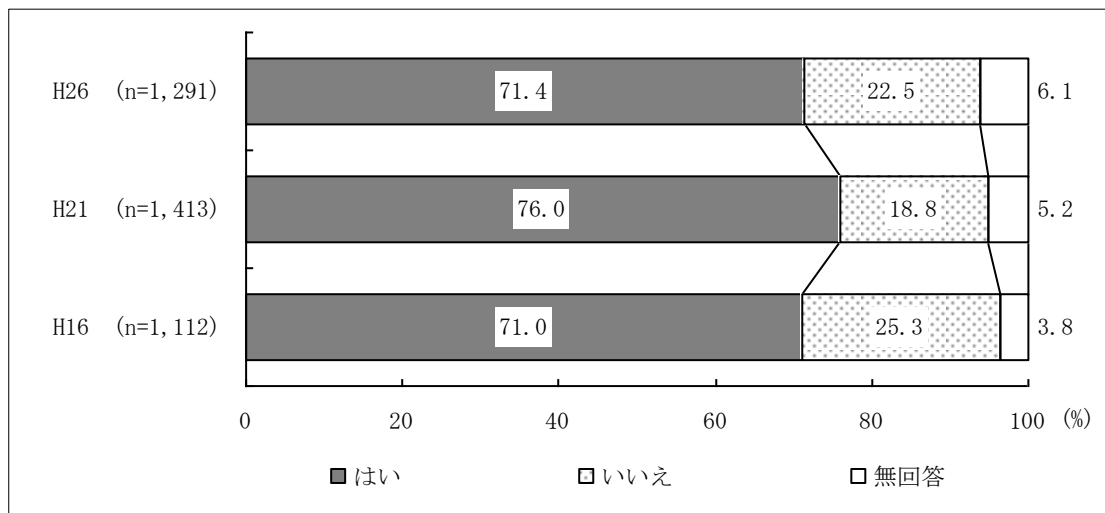


記入してもらった理想と考える体重がBMIの普通体重の範囲内かで判定したところ、「自己の適正体重を知っている」と判定された割合は77.5%で、「自己の適正体重を知らない」は14.3%であった。経年でみると、「自己の適正体重を知っている」「自己の適正体重を知らない」とともに、前回調査とほぼ同じとなり、8割近くが自己の適正体重を認識しているという結果であった。



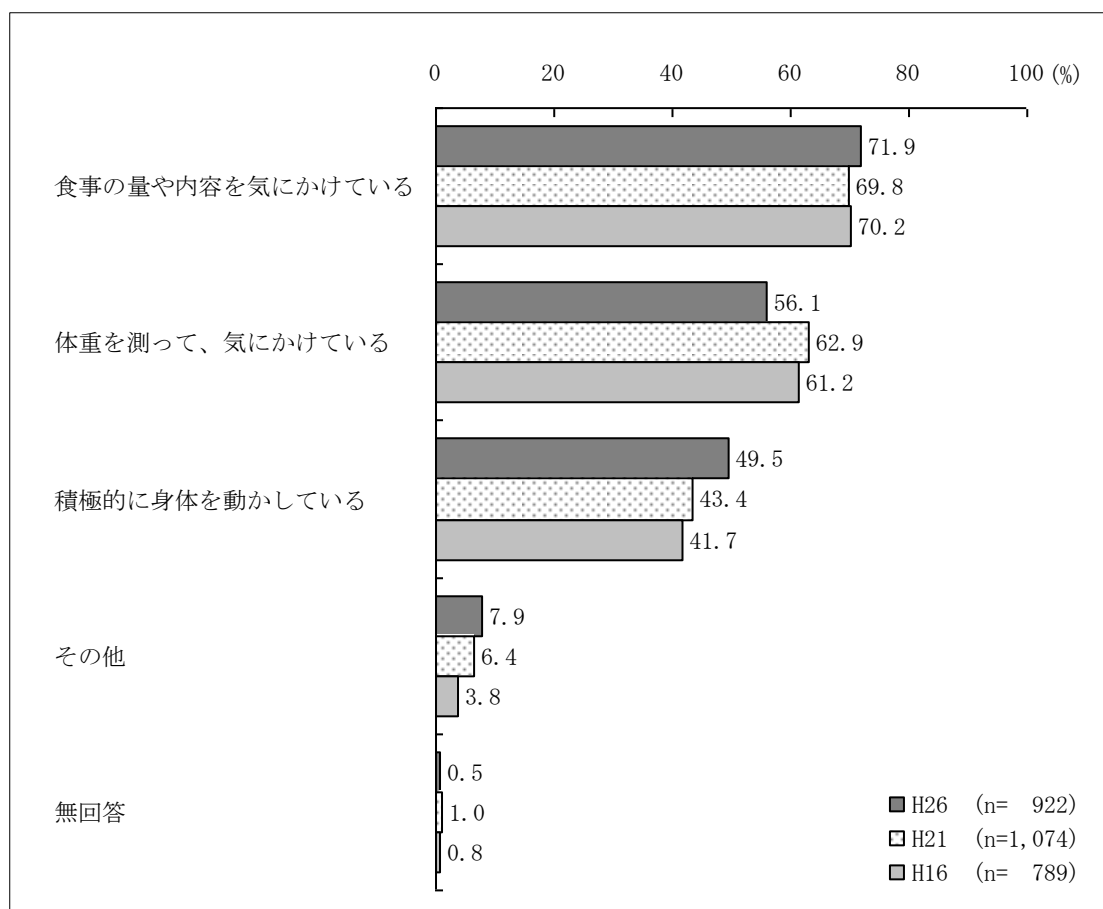
## (6) 体重管理

問11(1) あなたは、現在、健康を維持する上で理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけていますか。



理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけているか聞いたところ、「はい」と回答した比率が71.4%、「いいえ」が22.5%であった。経年でみると、前回調査と比べて「はい」と回答した比率が約5ポイント低い結果になった。

問11(2) (1)で「はい」と答えたかたにお尋ねします。  
 どのような方法ですか。(当てはまるものすべてに○)

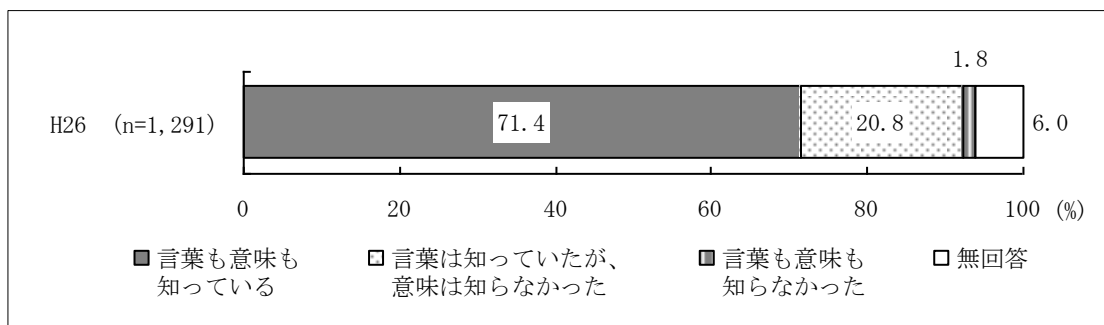


問11(1)で「はい」と回答した人に、具体的な内容を聞いたところ、「食事の量や内容を気にかけている」(71.9%)、「体重を測って、気にかけている」(56.1%)、「積極的に身体を動かしている」(49.5%)の順となった。経年でみると、「食事の量や内容を気にかけている」の比率がわずかに増えており、「積極的に身体を動かしている」の比率は6ポイントの増加となっている。

## 2. 健康づくりについて

### (1) 「メタボリックシンドローム」の認知度

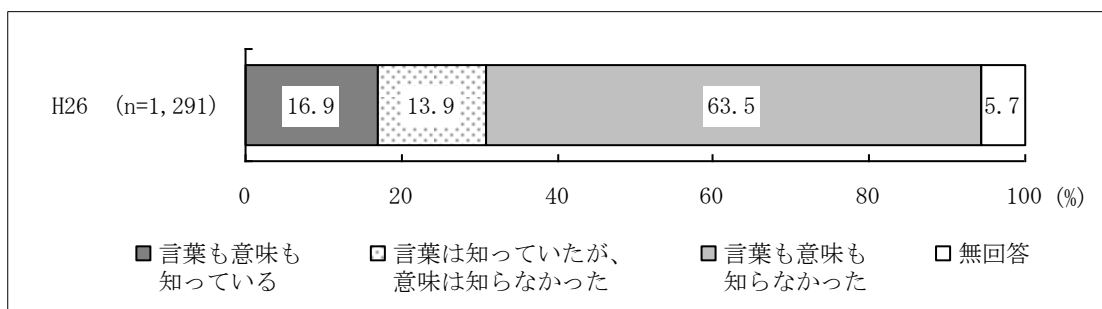
問12 「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。



「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味について聞いたところ、「言葉も意味も知っている」は71.4%であり、7割以上の方が概念を知っている。また、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は20.8%であり、「言葉も意味も知らなかった」は1.8%とわずかであった。

### (2) 「ロコモティブシンドローム」の認知度

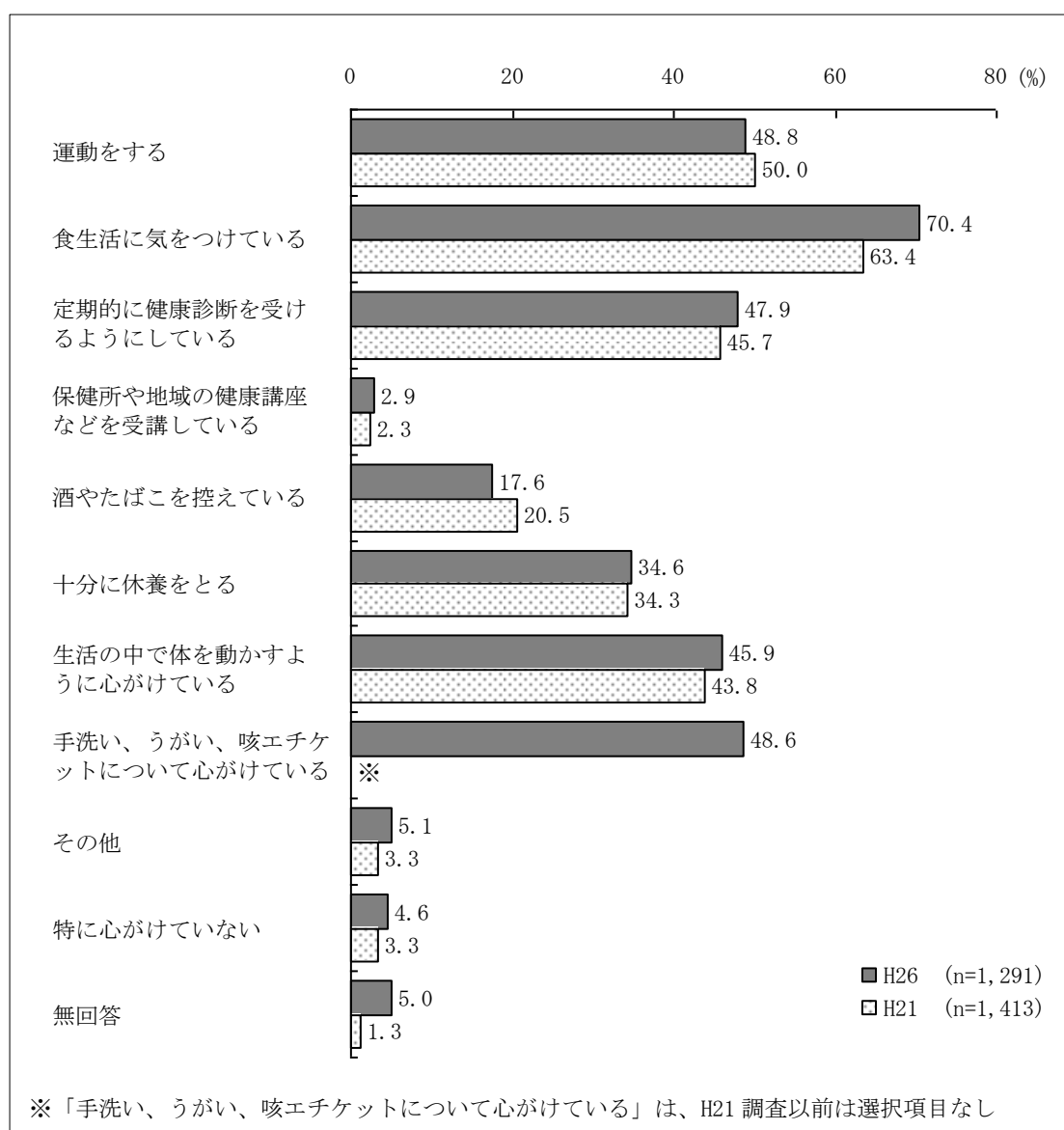
問13 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。



「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味について聞いたところ、「言葉も意味も知っている」(16.9%)であり、概念を知っている人の割合は全体では2割を下回っている。また、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は13.9%であり、「言葉も意味も知らなかった」は63.5%と6割以上であった。

### (3) 健康づくりのために心がけていること

問14 健康づくりのために、どのようなことを心がけていますか。(当てはまるものすべてに○)

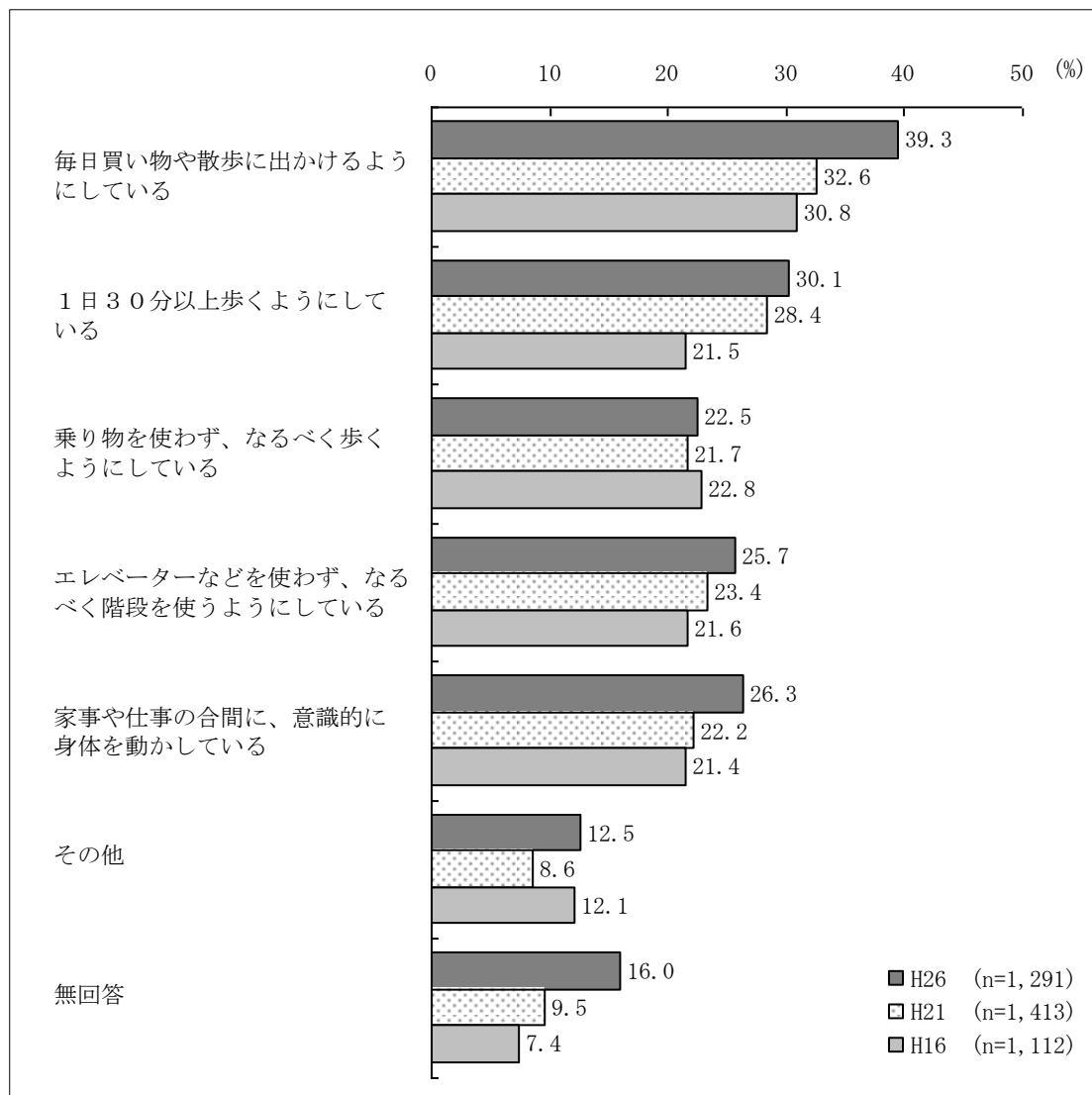


健康づくりのために、どのようなことを心がけているか聞いたところ、最も高いのは「食生活に気を付けている」(70.4%)で7割の人があげている。次いで、「運動をする」(48.8%)、「手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている」(48.6%)、「定期的に健康診断を受けるようにしている」(47.9%)がほぼ半数で、高い比率となっている。「特に心がけていない」と「無回答」を除くと、90.4%の人が健康づくりのために何らかの心がけを行っているという結果になった。前回調査と比較すると、「食生活に気を付けている」の比率が7ポイント上昇している。

#### (4) 日常的な身体活動

問15 普段、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけていますか。

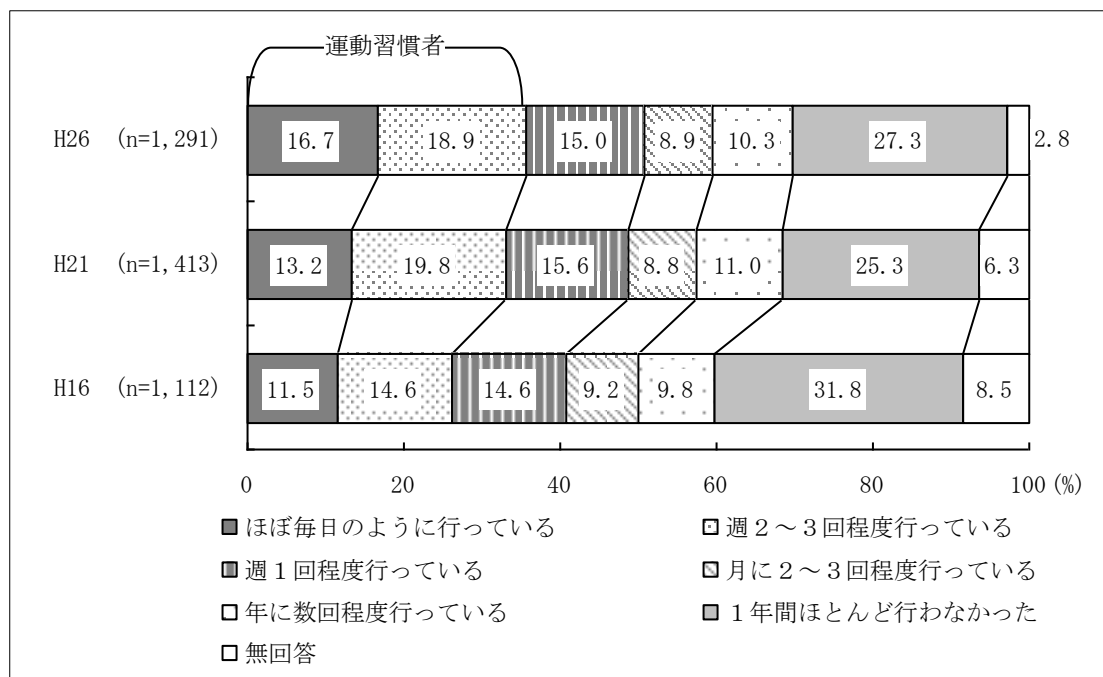
(当てはまるものすべてに○)



日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけているかを聞いたところ、最も高いのは「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」(39.3%)で、次いで「1日30分以上歩くようにしている」(30.1%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(26.3%)、「エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている」(25.7%)の順となった。「無回答」を除く84.0%の人が、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけている。経年でみると、概ね、全ての項目においての比率が高くなっている。

## (5) 運動習慣

問16(1) この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか。  
(〇は1つ。学校の授業は除きます)

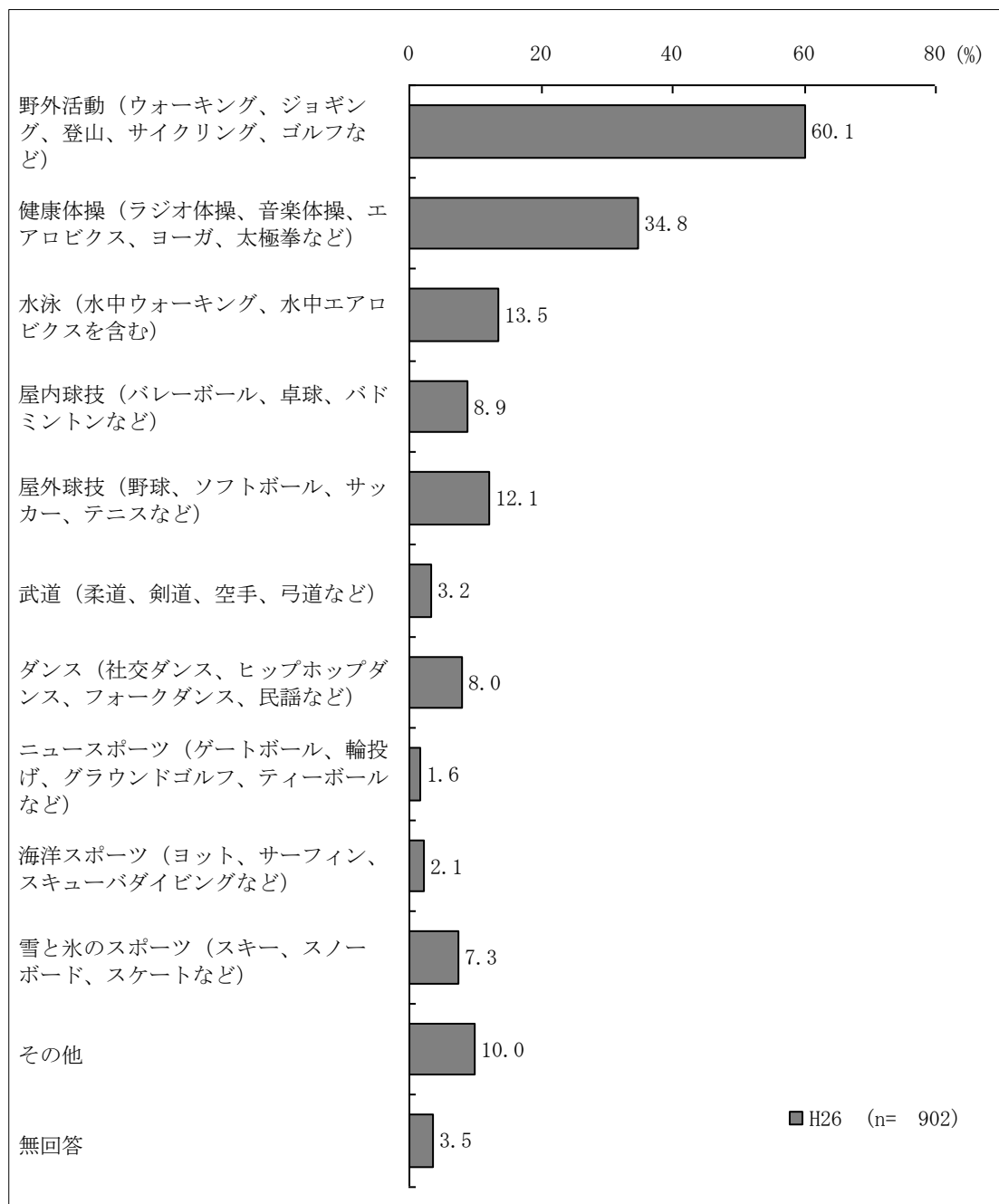


この1年間に1回30分以上の運動スポーツをどのくらい行っているかを聞いたところ、「1年間ほとんど行わなかった」(27.3%)が最も高く、次いで「週2～3回程度行っている」(18.9%)、「ほぼ毎日のように行っている」(16.7%)であった。経年でみると、「ほぼ毎日のように行っている」の比率が増えており、「週2～3回程度行っている」が前回調査に比べて若干低くなったものの、運動習慣者が増えているという結果になった。

問16(2) (1)で①～⑤と答えたかたにお尋ねします。

あなたがこの1年間に行った運動やスポーツは何ですか。

(当てはまるものすべてに○)

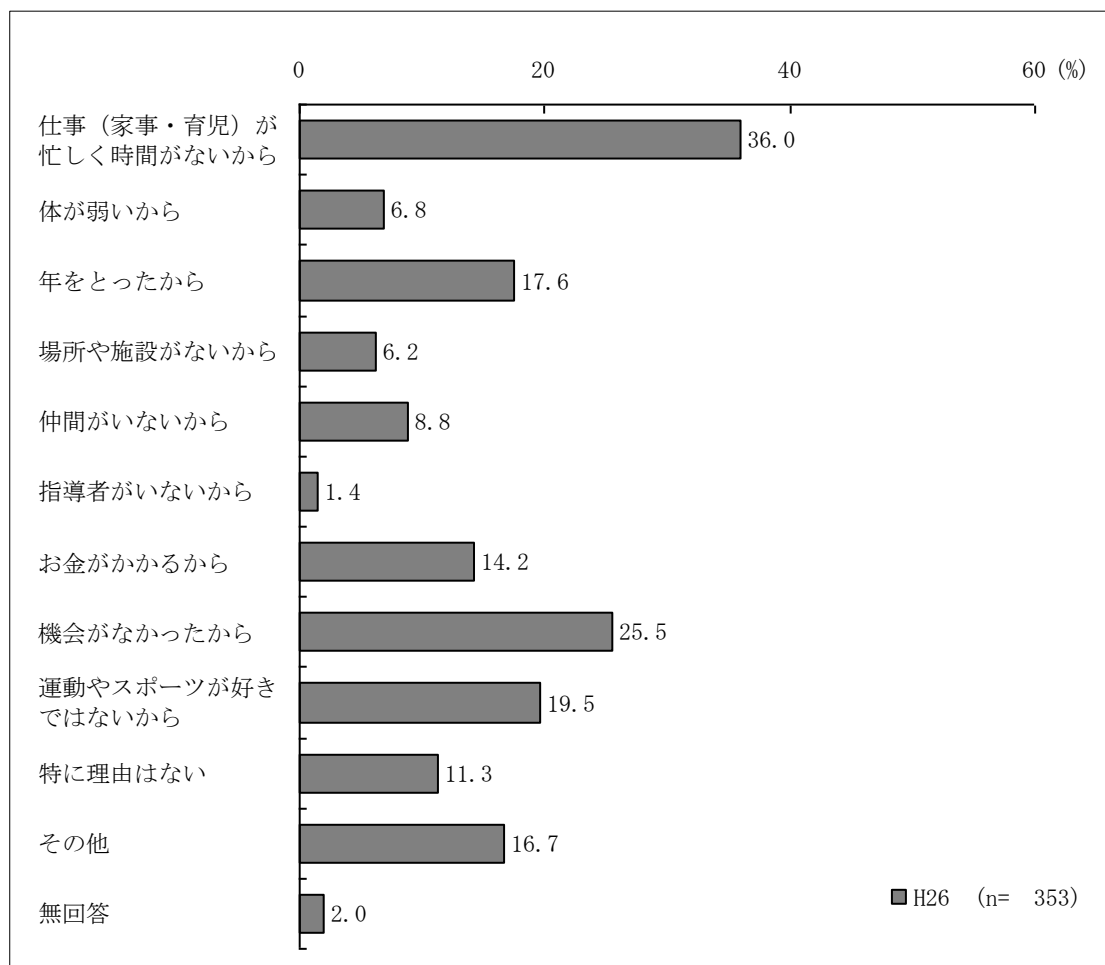


問16(1)で「運動をしている」と回答した人に、この1年間に行った運動やスポーツの具体的な内容を聞いたところ、「野外活動」(60.1%)が6割で最も多く、次いで、「健康体操」(34.8%)、「水泳」(13.5%)、「屋外球技」(12.1%)となった。

問16(3) (1)で⑥と答えたかたにお尋ねします。

あなたがこの1年間で運動やスポーツを行わなかった理由は何ですか。

(当てはまるものすべてに○)

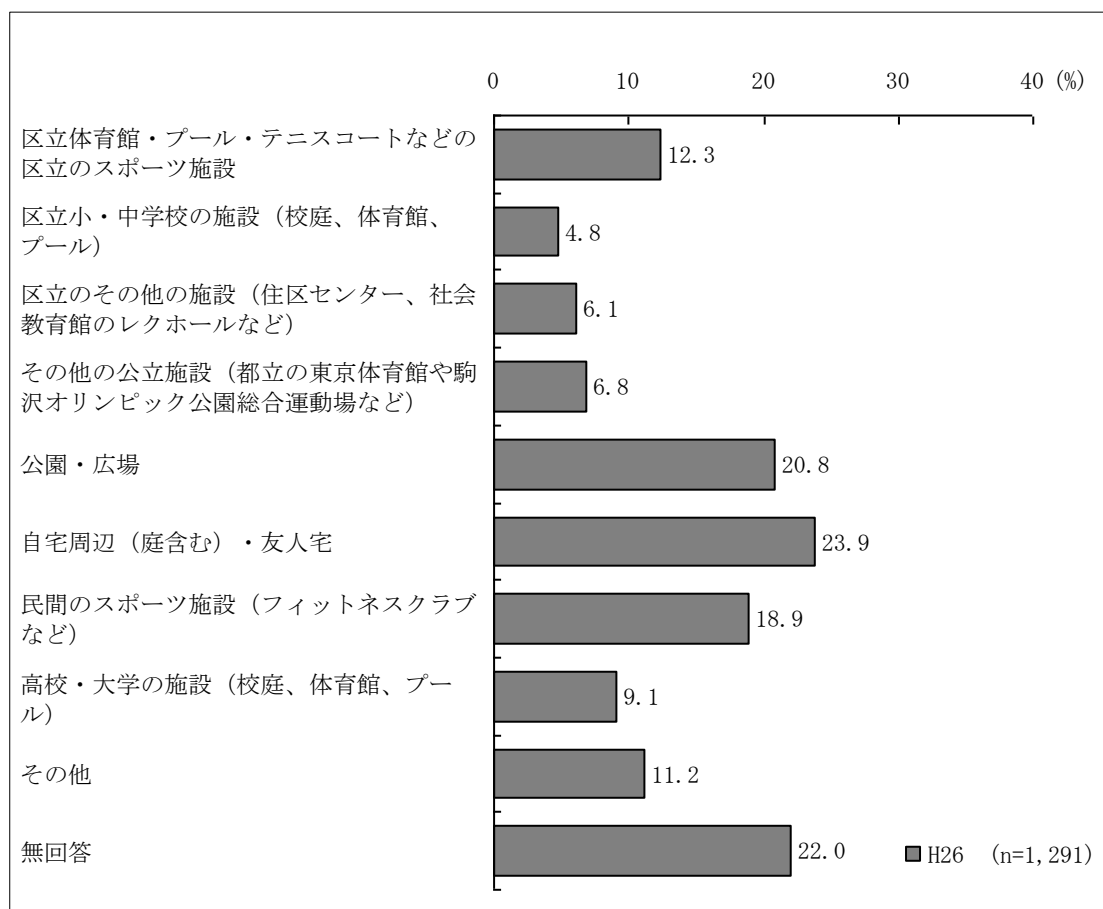


問16(1)で「1年間ほとんど行わなかった」と回答した人に、この1年間で運動やスポーツを行わなかった理由を聞いたところ、「仕事(家事・育児)が忙しく時間がないから」(36.0%)が最も多く、次いで「機会がなかったから」(25.5%)、「運動やスポーツが好きではないから」(19.5%)、「年をとったから」(17.6%)の順になった。



## (6) 運動場所

問17 運動やスポーツはどのようなところで行いますか。(当てはまるものすべてに○)

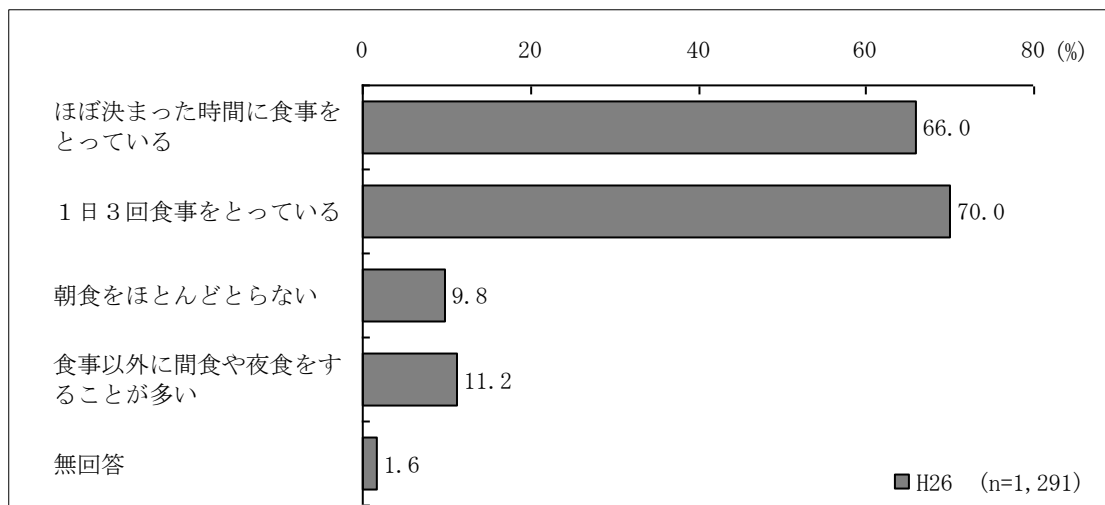


運動やスポーツはどのようなところで行うかを聞いたところ、「自宅周辺 (庭含む)・友人宅」(23.9%)と「公園・広場」(20.8%)の2つがそれぞれ2割以上となった。以下、「民間のスポーツ施設 (フィットネスクラブなど)」(18.9%)、「区立体育館・プール・テニスコートなどの区立のスポーツ施設」(12.3%)が1割以上の比率である。

### 3. 食生活について

#### (1) 食事のとり方

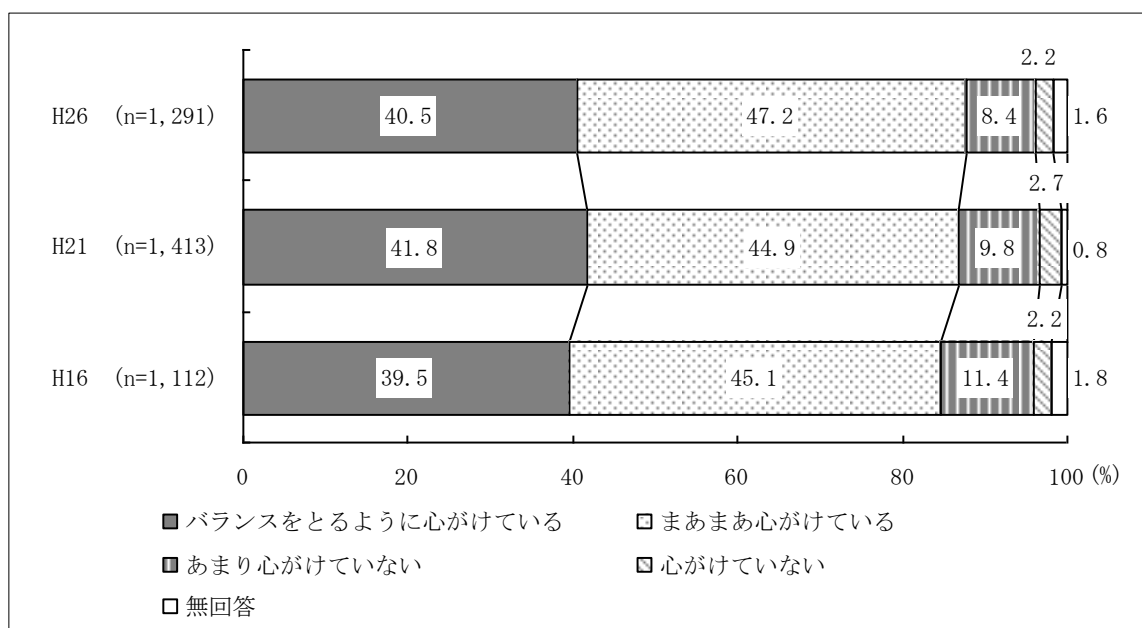
問18 あなたは1日の食事をどのようにとっていますか。(当てはまるものすべてに○)



1日の食事をどのようにとっているか聞いたところ、「ほぼ決まった時間に食事をとっている」は66.0%であった。また、「1日3回食事をとっている」は70.0%であった。

#### (2) 栄養についての心がけ

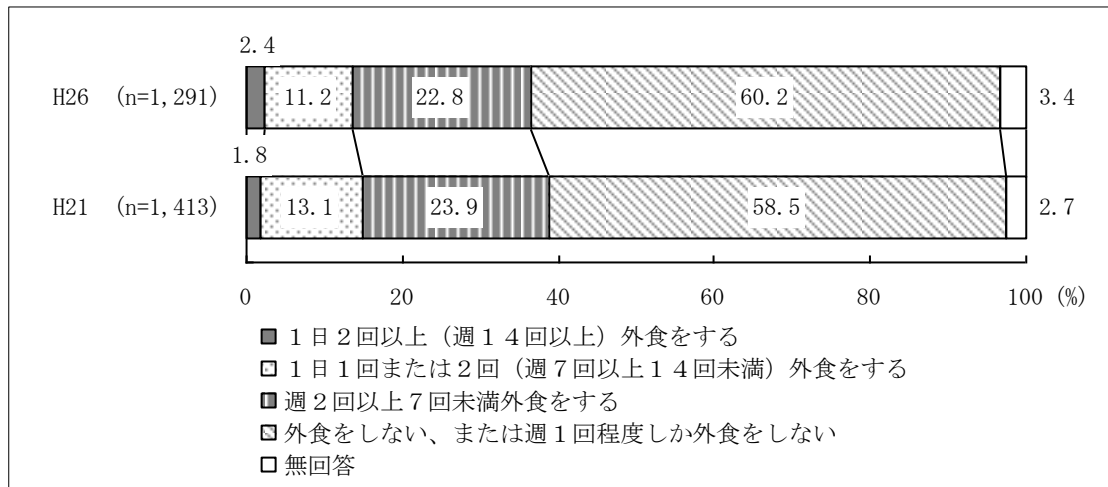
問19 食生活で栄養のバランスがとれるように心がけていますか。(○は1つ)



食生活で栄養のバランスがとれるように心がけているかを聞いたところ、「まあまあ心がけている」(47.2%)が最も高く、次いで「バランスをとるように心がけている」(40.5%)、「あまり心がけていない」(8.4%)、「心がけていない」(2.2%)の順であった。経年でみると、「まあまあ心がけている」の比率がやや高くなり、「バランスをとるように心がけている」がわずかに減少している。

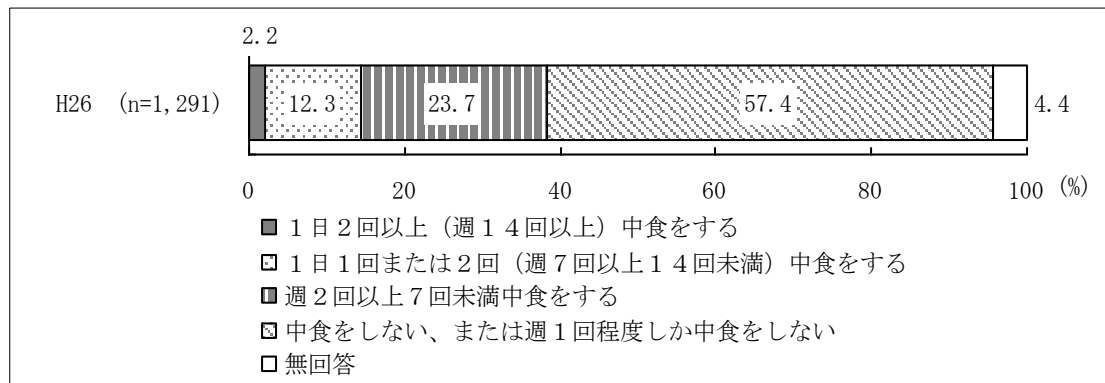
### (3) 外食や中食の頻度

問20(1) あなたは、<sup>なかしょく</sup>ふだん外食をすることがありますか。(〇は1つ)



外食をする頻度を聞いたところ、「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」(60.2%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満外食をする」(22.8%)であった。

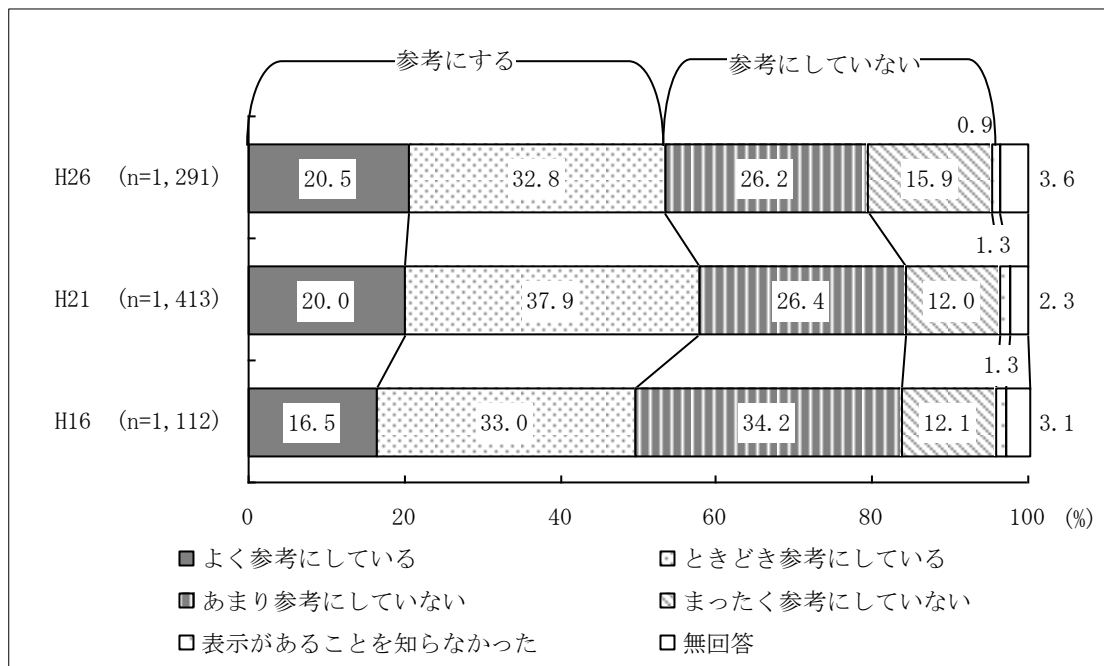
問20(2) あなたは、<sup>なかしょく</sup>ふだん中食をすることがありますか。(〇は1つ)



中食をする頻度を聞いたところ、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」(57.4%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満中食をする」(23.7%)であった。

#### (4) 栄養成分表示

問21 あなたは、外食や食品を購入するときに、カロリーや塩分などの表示を参考にしていますか。(〇は1つ)

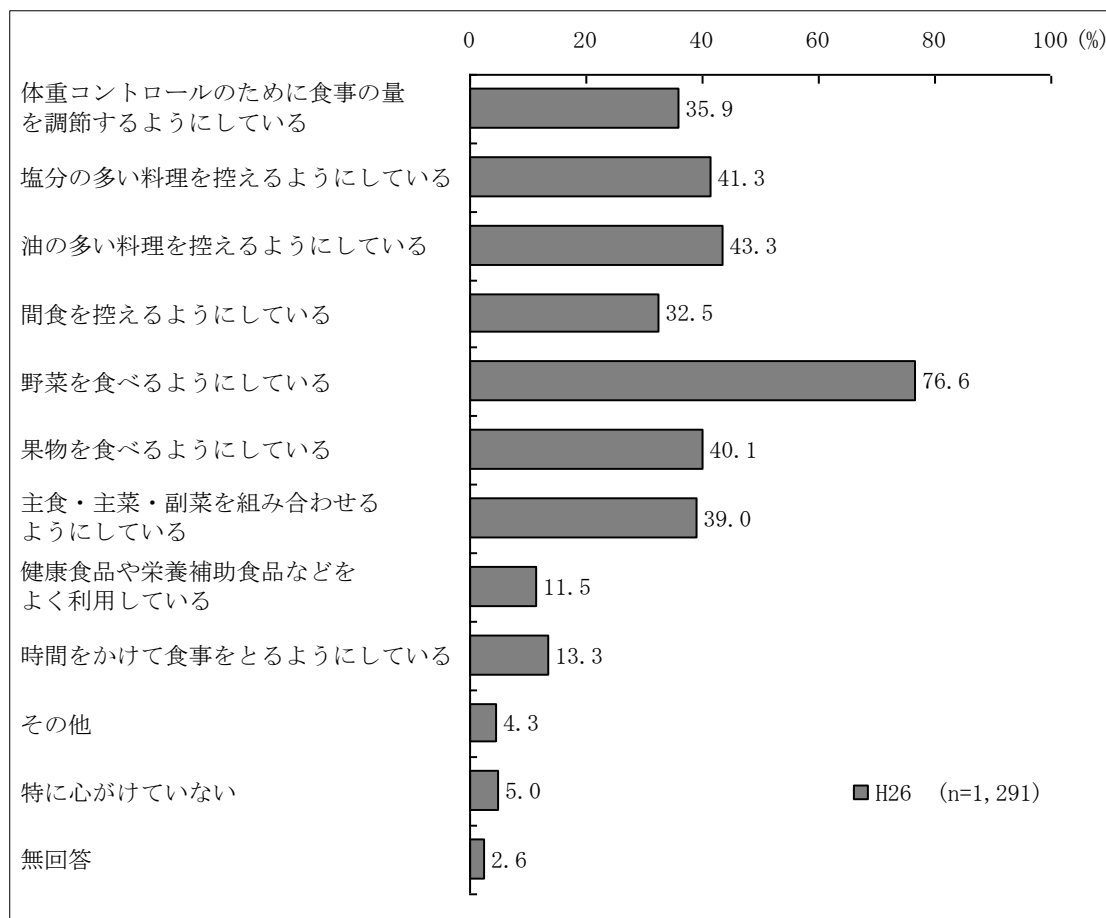


外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしているか聞いたところ、「よく参考にしている」が20.5%、「ときどき参考にしている」が32.8%であった。経年でみると、「よく参考にしている」の比率は前回調査と変わっていないが、「ときどき参考にしている」の比率が低くなり、「まったく参考にしていない」が高くなっている。

## (5) ふだんの食生活で心がけていること

問22 あなたは、ふだんの食生活でどのようなことを心がけていますか。

(当てはまるものすべてに○)

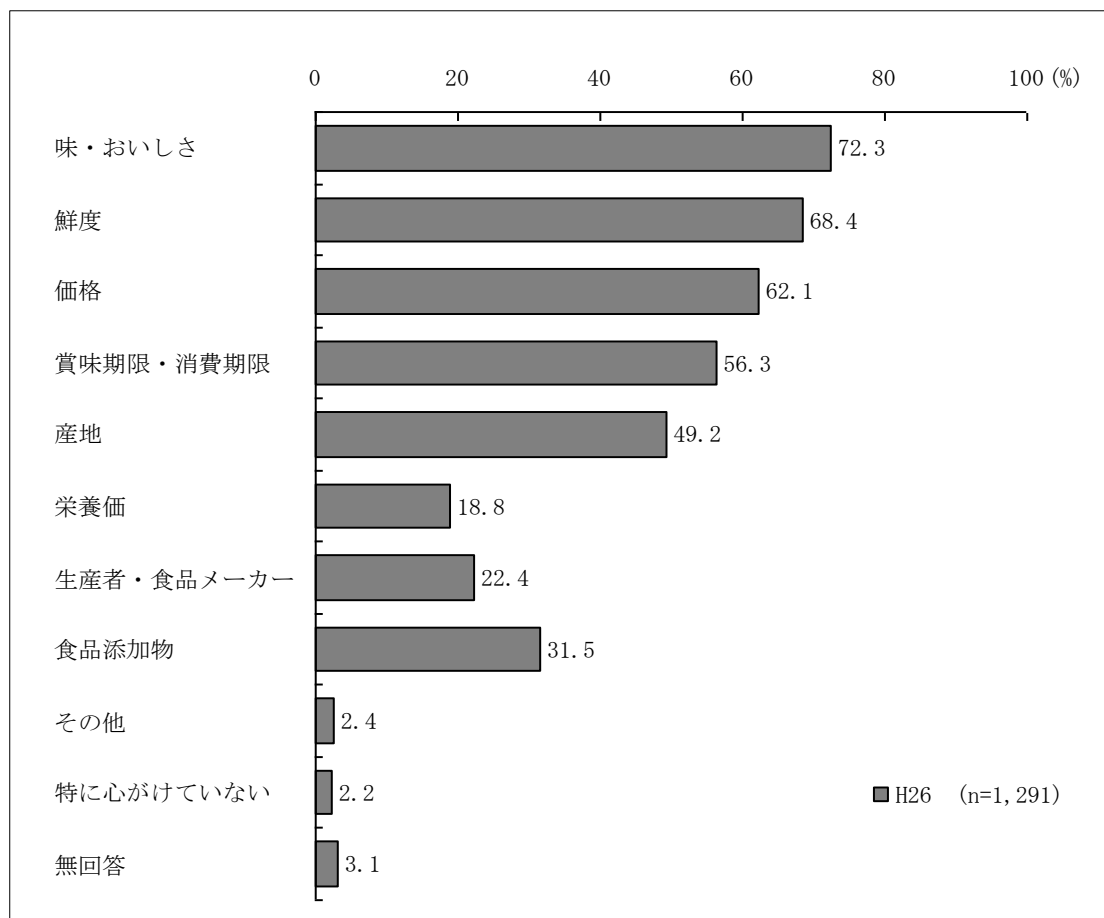


ふだんの食生活で心がけていることを聞いたところ、最も高いのは「野菜を食べるようにしている」(76.6%)で、次いで「油の多い料理を控えるようにしている」(43.3%)、「塩分の多い料理を控えるようにしている」(41.3%)、「果物を食べるようにしている」(40.1%)の順であった。

## (6) 食品を購入する際に重視していること

問23 あなたは、ふだん食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。

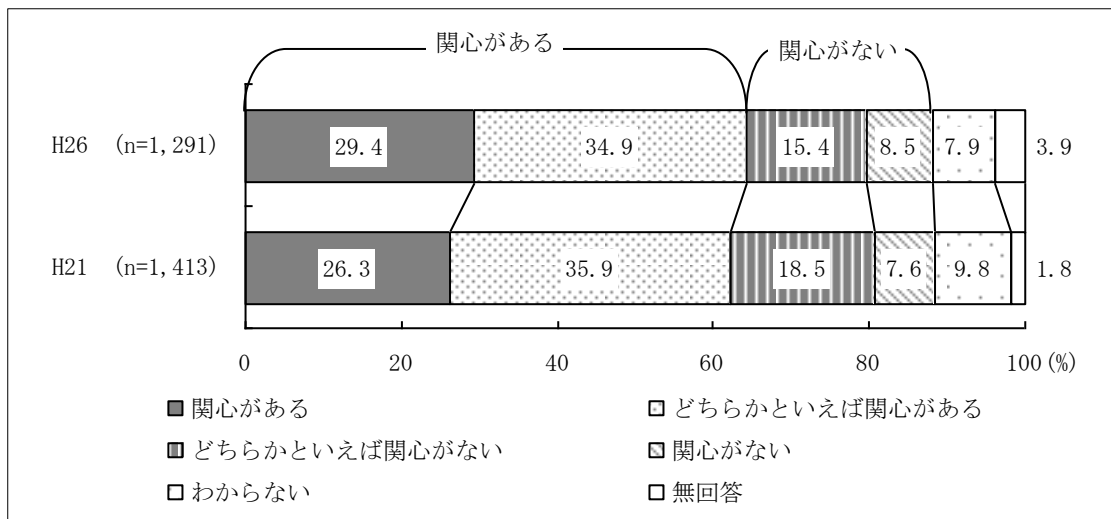
(当てはまるものすべてに○)



食品を購入する際にどのようなことを重視しているかを聞いたところ、最も高いのは「味・おいしさ」(72.3%)で、次いで「鮮度」(68.4%)、「価格」(62.1%)、「賞味期限・消費期限」(56.3%)、「産地」(49.2%)の順であった。

## (7) 食育への関心

問24 あなたは、「食育」について関心がありますか。(○は1つ)

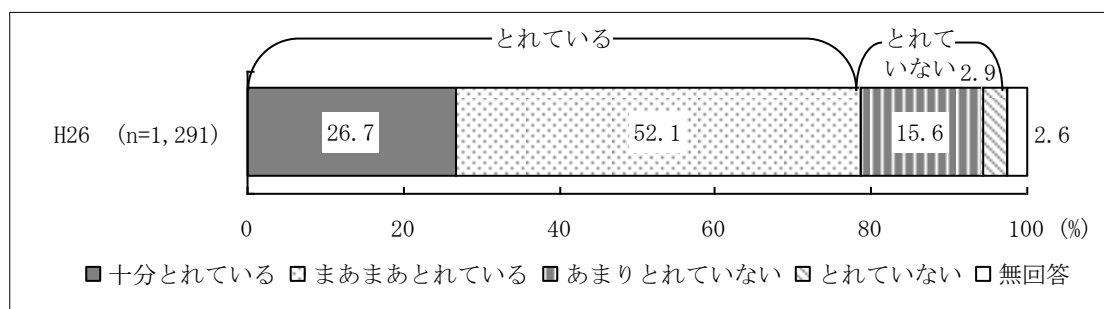


「食育」についての関心を聞いたところ、「関心がある」が 29.4%、「どちらかといえば関心がある」が 34.9%であった。

## 4. 心の健康について

### (1) 睡眠による休養

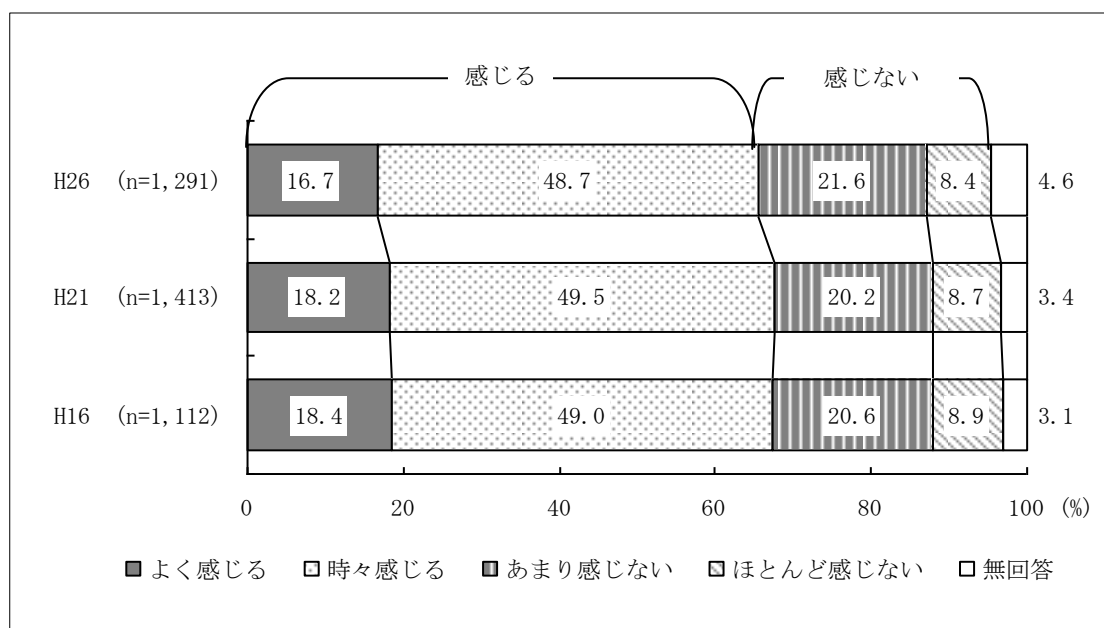
問25 あなたはここ1カ月、睡眠で休養がとれていますか。(〇は1つ)



ここ1カ月睡眠で休養がとれているかを聞いたところ、「とれている」が8割であった。

### (2) ストレス

問26 (1) あなたは日常生活の中でストレスやイライラを感じますか。(〇は1つ)

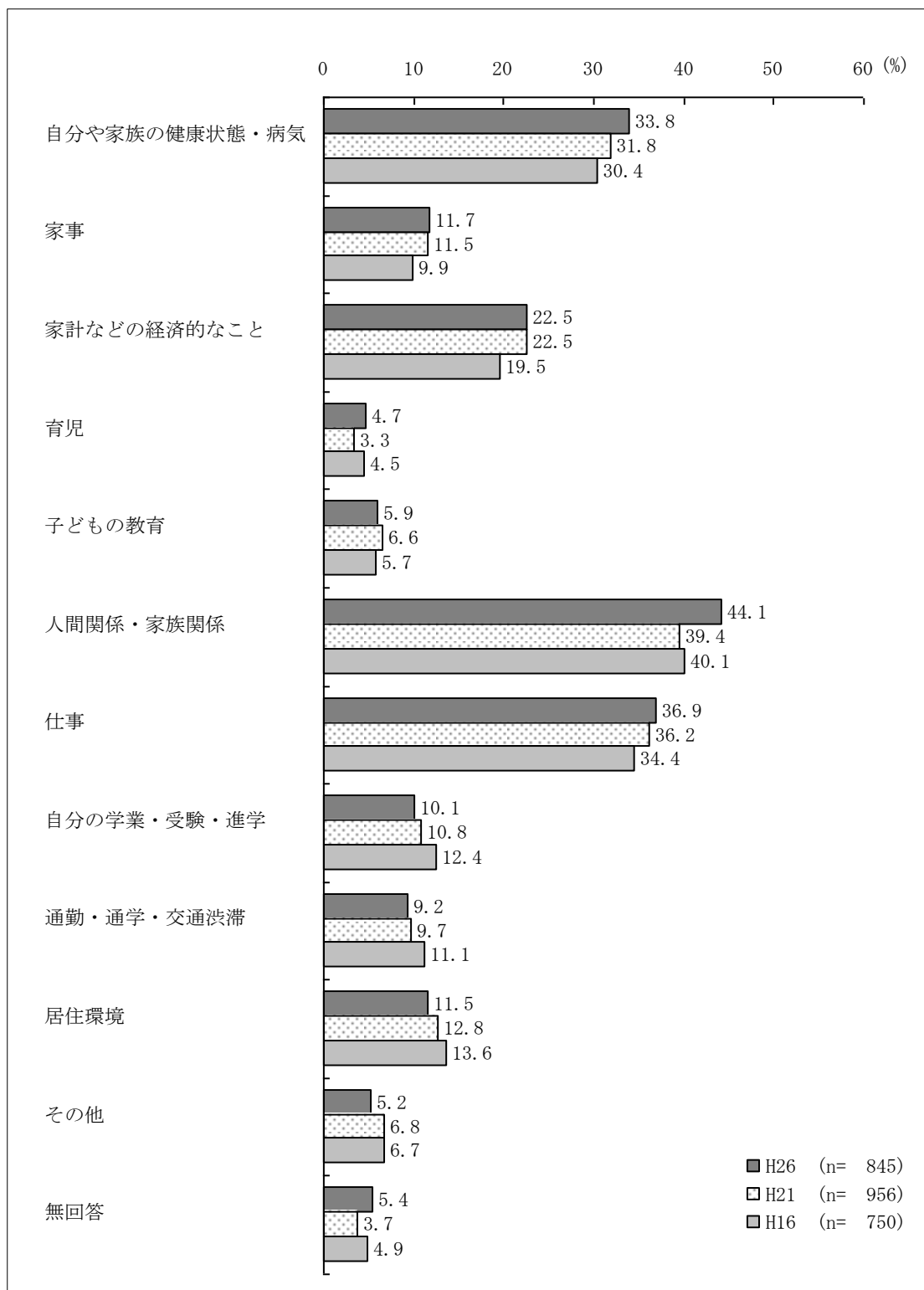


日常生活の中でストレスやイライラを感じるか聞いたところ、「時々感じる」(48.7%)が最も高く、次いで「あまり感じない」(21.6%)、「よく感じる」(16.7%)、「ほとんど感じない」(8.4%)の順であった。経年でみると、「よく感じる」の比率が前回調査から若干低くなっている。



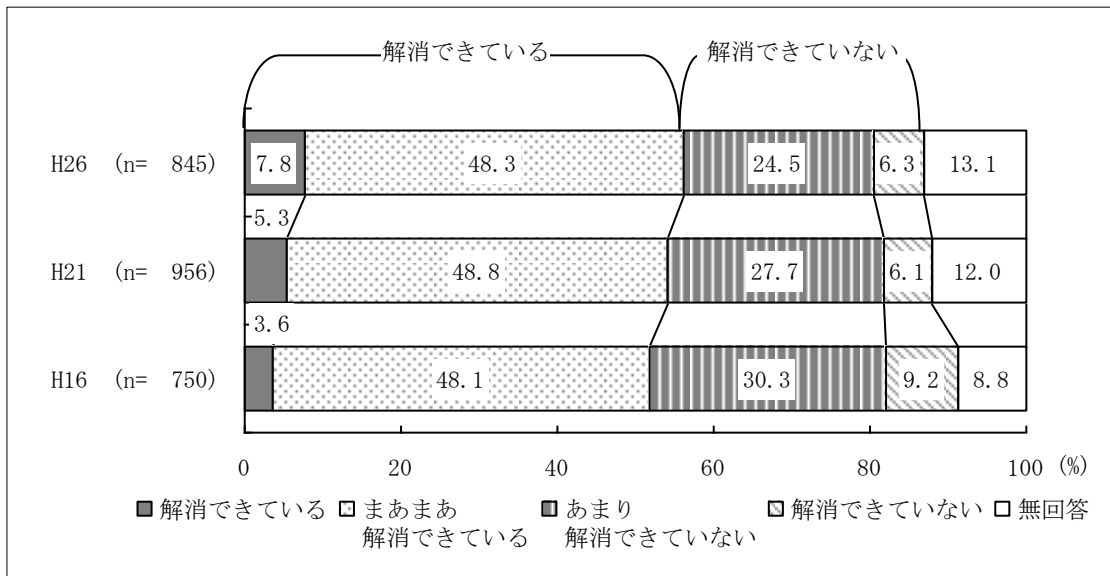
問26(2) (1)で①または②と答えたかたにお尋ねします。

どのようなことにストレスやイライラを感じますか。(当てはまるものすべてに○)



問26(1)で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、どのようなことにストレスやイライラを感じるか聞いたところ、最も高いのは「人間関係・家族関係」(44.1%)で、次いで「仕事」(36.9%)、「自分や家族の健康状態・病気」(33.8%)、「家計などの経済的なこと」(22.5%)の順となった。経年でみると、上位項目は過去調査とほぼ同様の結果となっているが、「人間関係・家族関係」の比率は、前回調査から5ポイント近く高くなっている。

問26(3) (1)で①または②と答えたかたにお尋ねします。  
 ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)



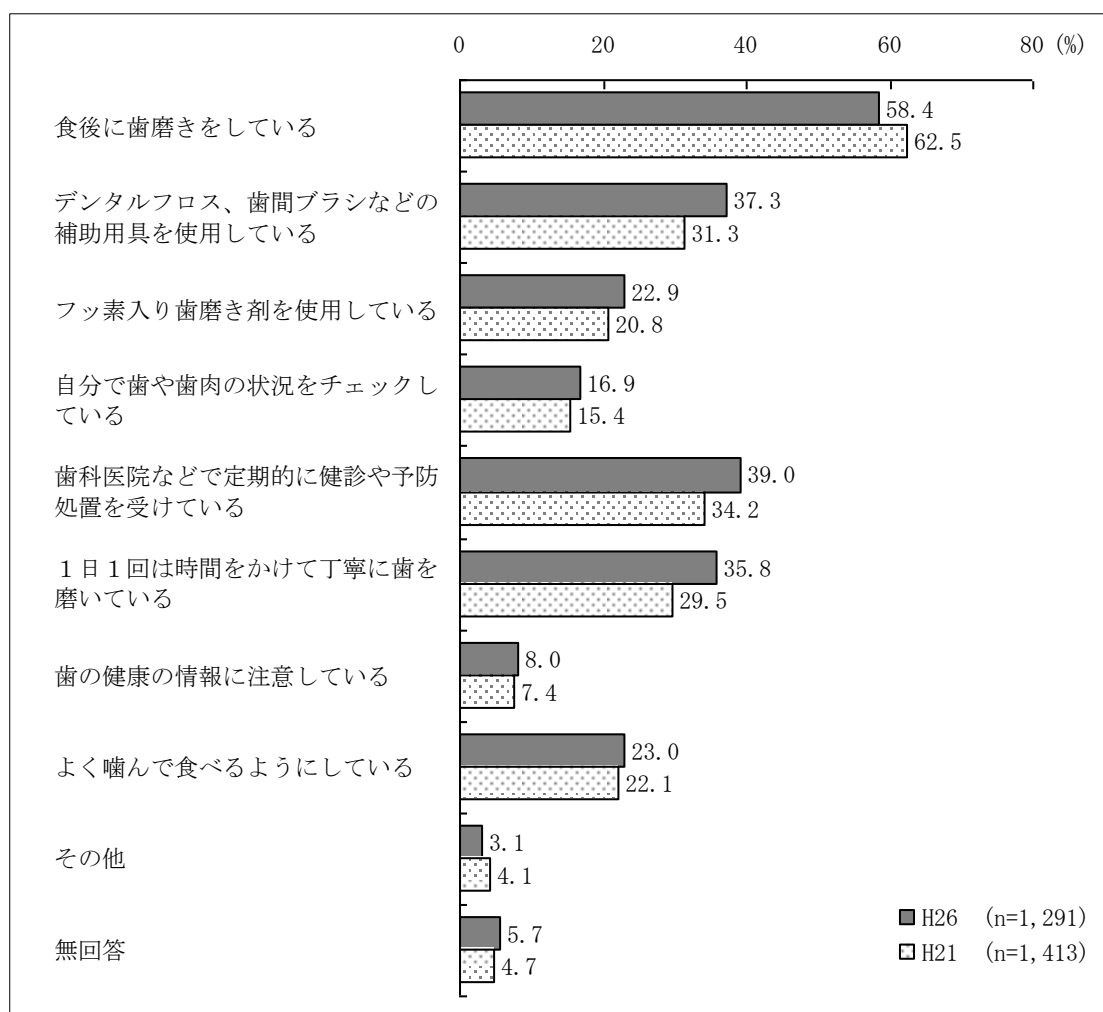
問26(1)で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、ストレスを解消できているか聞いたところ、「まあまあ解消できている」(48.3%)が最も高く、次いで「あまり解消できていない」(24.5%)であった。経年でみると、「解消できている」と回答した比率が少し高くなり、「あまり解消できていない」は減少している。

## 5. 健康管理状況について

### (1) 歯の健康維持

問27 あなたが歯の健康維持のために実践していることは、次のうちどれですか。

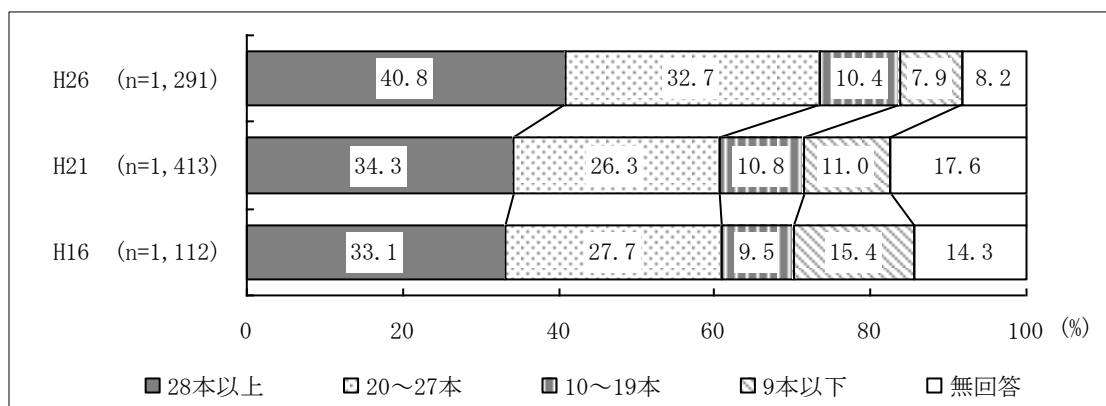
(当てはまるものすべてに○)



歯の健康維持のために実践していることを聞いたところ、「食後に歯磨きをしている」(58.4%)が最も高く、次いで「歯科医院などで定期的に健診や予防処置を受けている」(39.0%)、「デンタルフロス、歯間ブラシなどの補助用具を使用している」(37.3%)、「1日1回は時間をかけて丁寧に歯を磨いている」(35.8%)の順となった。経年でみると、前回調査と同様に「食後に歯磨きをしている」が最も高くなっているが、その比率は下がっている。また、「歯科医院などで定期的に健診や予防処置を受けている」「デンタルフロス、歯間ブラシなどの補助用具を使用している」「1日1回は時間をかけて丁寧に歯を磨いている」など、多くの項目で前回調査よりも比率が高くなっている。

## (2) 歯の本数

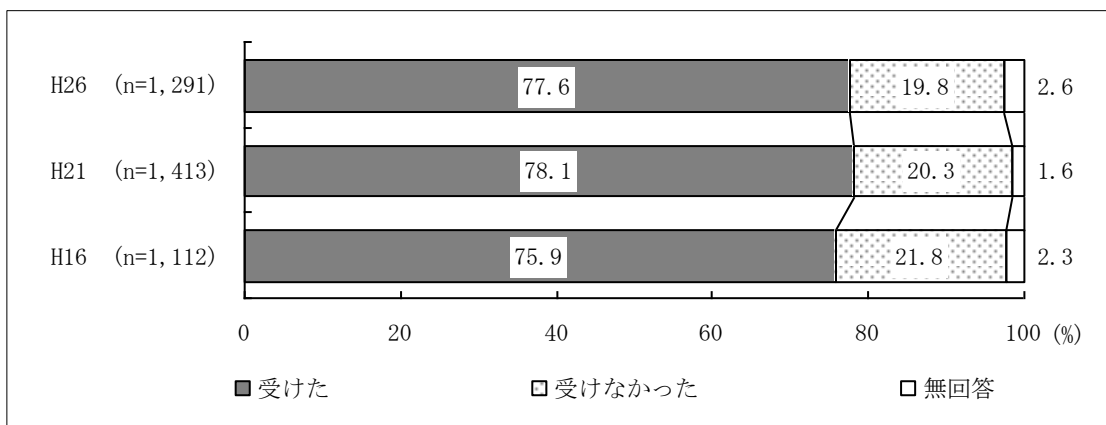
問28 あなたの歯は何本ありますか。



歯の本数を記入してもらったところ、「28本以上」(40.8%)が最も高く、次いで「20~27本」(32.7%)、「10~19本」(10.4%)、「9本以下」(7.9%)の順であった。経年でみると、「28本以上」と「20~27本」の比率が前回調査よりも高くなっている。

## (3) 健康診断

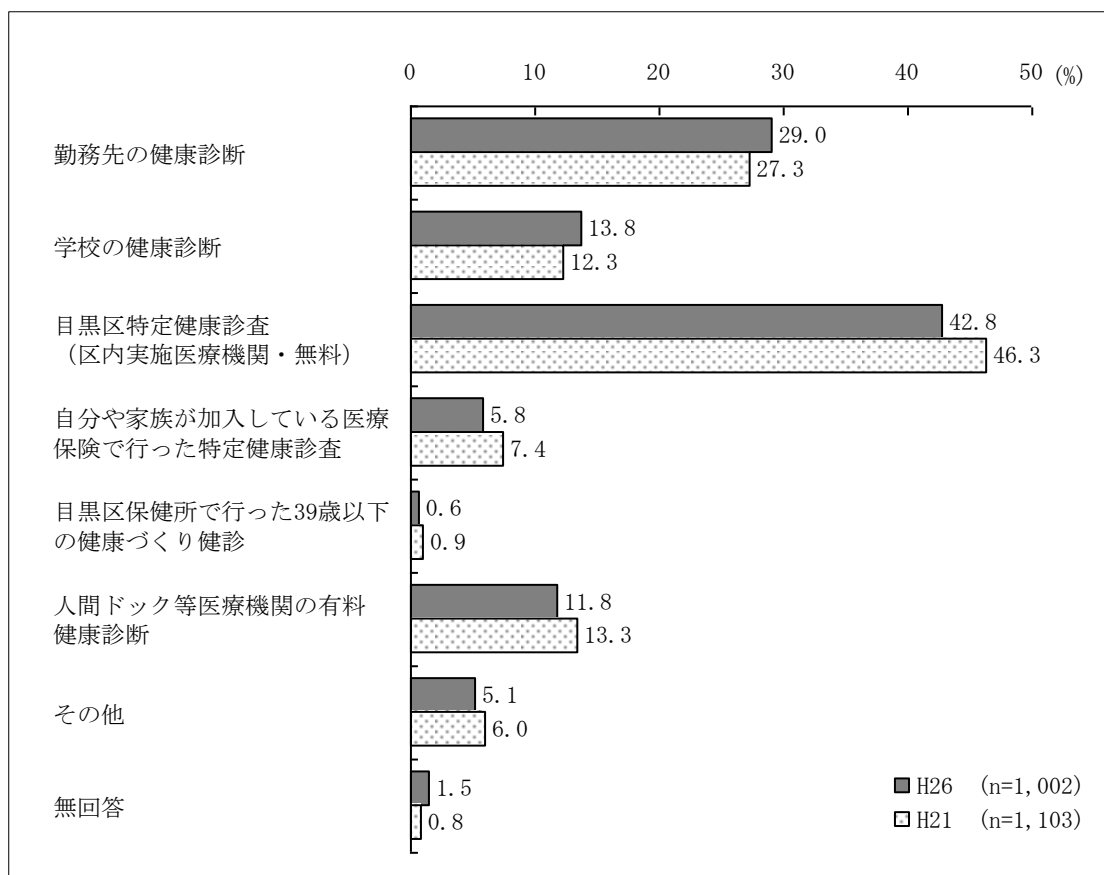
問29(1) あなたは1年以内に、健康診断を受けましたか。



1年以内に健康診断を受けたか聞いたところ、「受けた」と回答した比率は77.6%であった。経年でみると、前回調査よりも「受けた」の比率がわずかに低くなっている。

問29(2) (1)で①と答えたかたにお尋ねします。

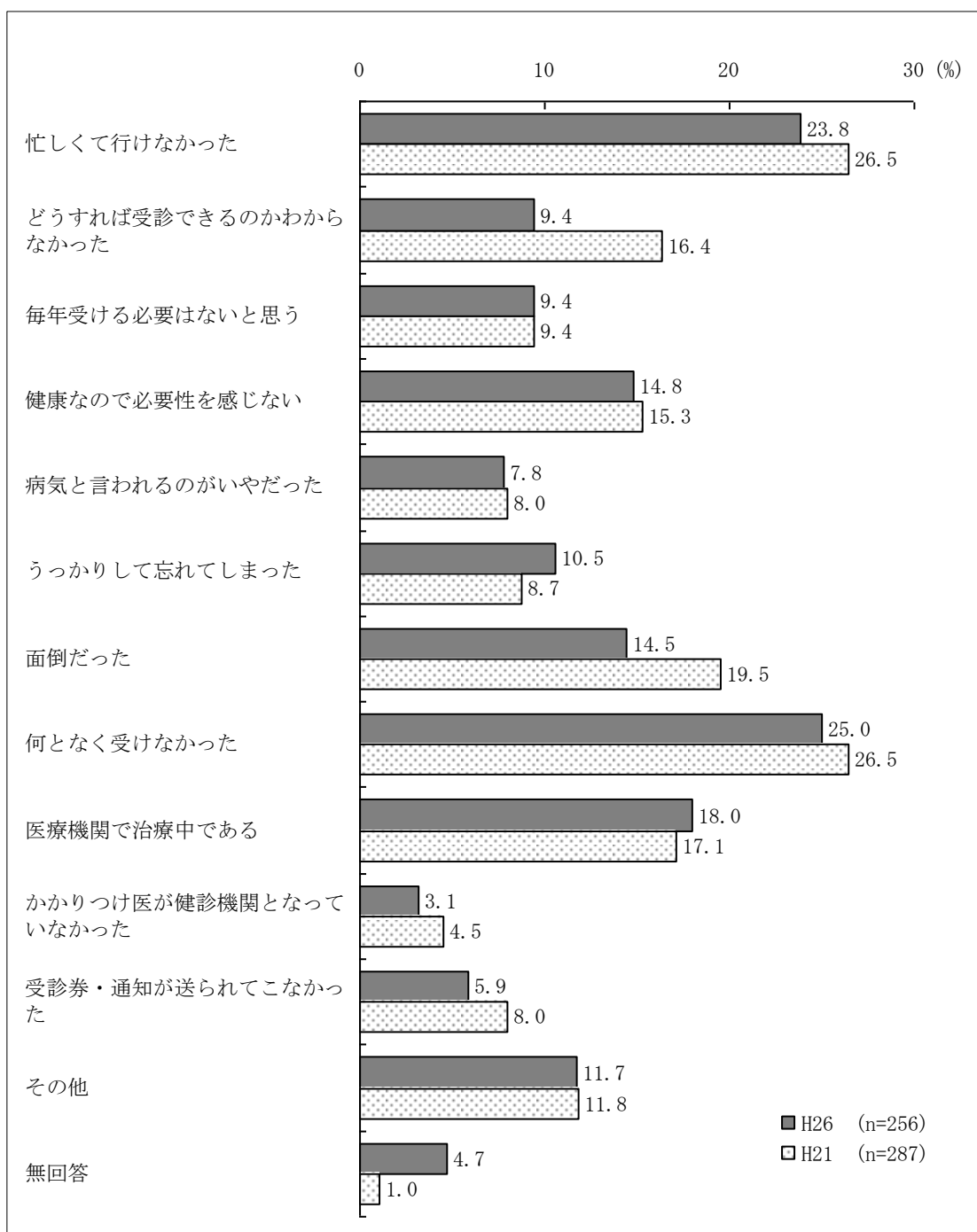
どのような健康診断を受けましたか。(当てはまるものすべてに○)



問 29 (1) で「受けた」と回答した人に、どのような健康診断を受けたか聞いたところ、「目黒区特定健康診査（区内実施医療機関・無料）」（42.8%）が最も高く、次いで「勤務先の健康診断」（29.0%）であった。

問29 (3) (1) で②と答えられたかたにお尋ねします。

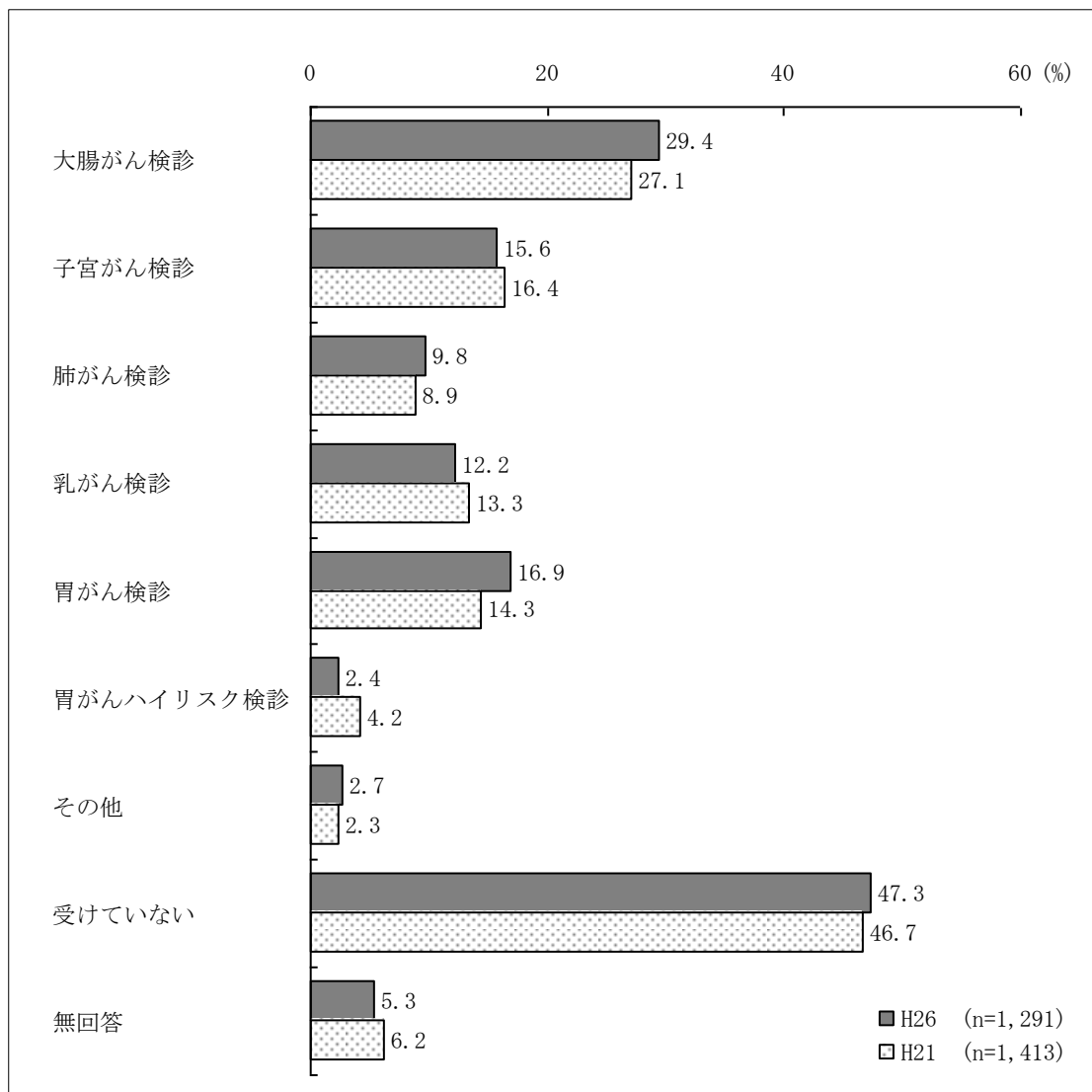
健康診断を受けなかった理由は、次の何ですか。(当てはまるものすべてに○)



問29 (1) で「受けなかった」と回答した人に、健康診断を受けなかった理由を聞いたところ、「何となく受けなかった」(25.0%)、「忙しくて行けなかった」(23.8%) への回答が多く、次いで「医療機関で治療中である」(18.0%)、「健康なので必要性を感じない」(14.8%)、「面倒だった」(14.5%) の順であった。経年でみると、前回調査と同じ様な回答結果であるが、「どうすれば受診できるのかわからなかった」の比率は大幅に低下している。

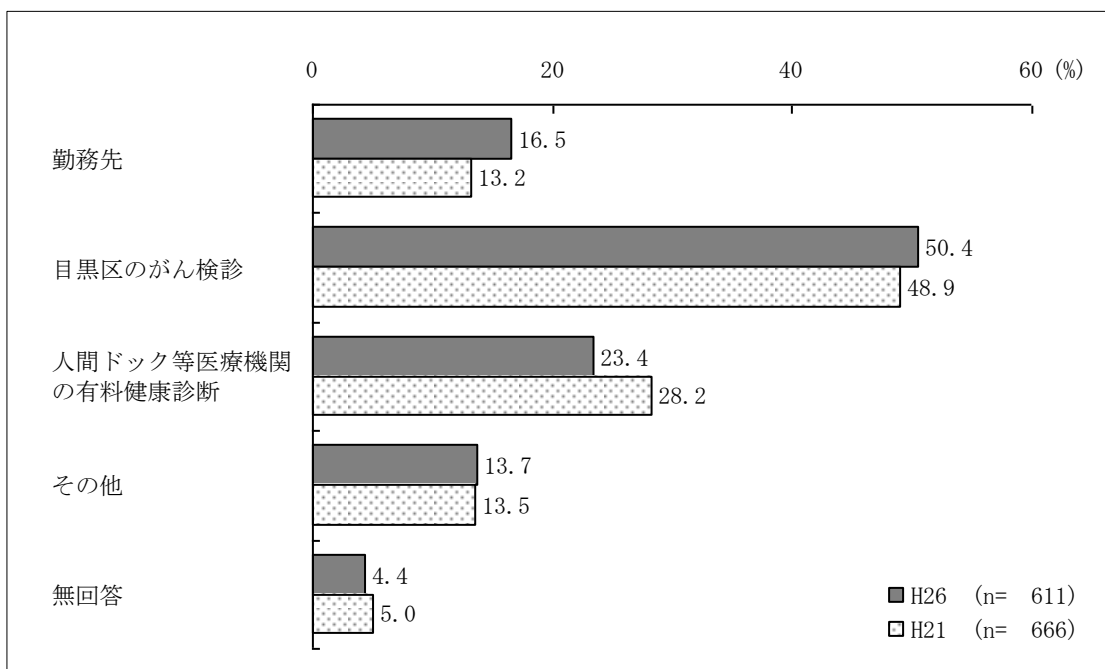
#### (4) がん検診

問30(1) あなたが1年以内に受診したがん検診は、次のうちどれですか。  
(当てはまるものすべてに○)



1年以内に受診したがん検診を聞いたところ、「大腸がん検診」(29.4%)が最も高く、次いで「胃がん検診」(16.9%)、「子宮がん検診」(15.6%)が続いている。前回調査と比較すると、「大腸がん検診」や「胃がん検診」の比率が上がっている。胃がんハイリスク検診については、平成25年度は40歳の者と、45・50・55・60・65・70・74歳の未受診者に対象者を限定している。

問30(2) (1)で①～⑦と答えたかたにお尋ねします。  
それはどこで受けましたか。(当てはまるものすべてに○)

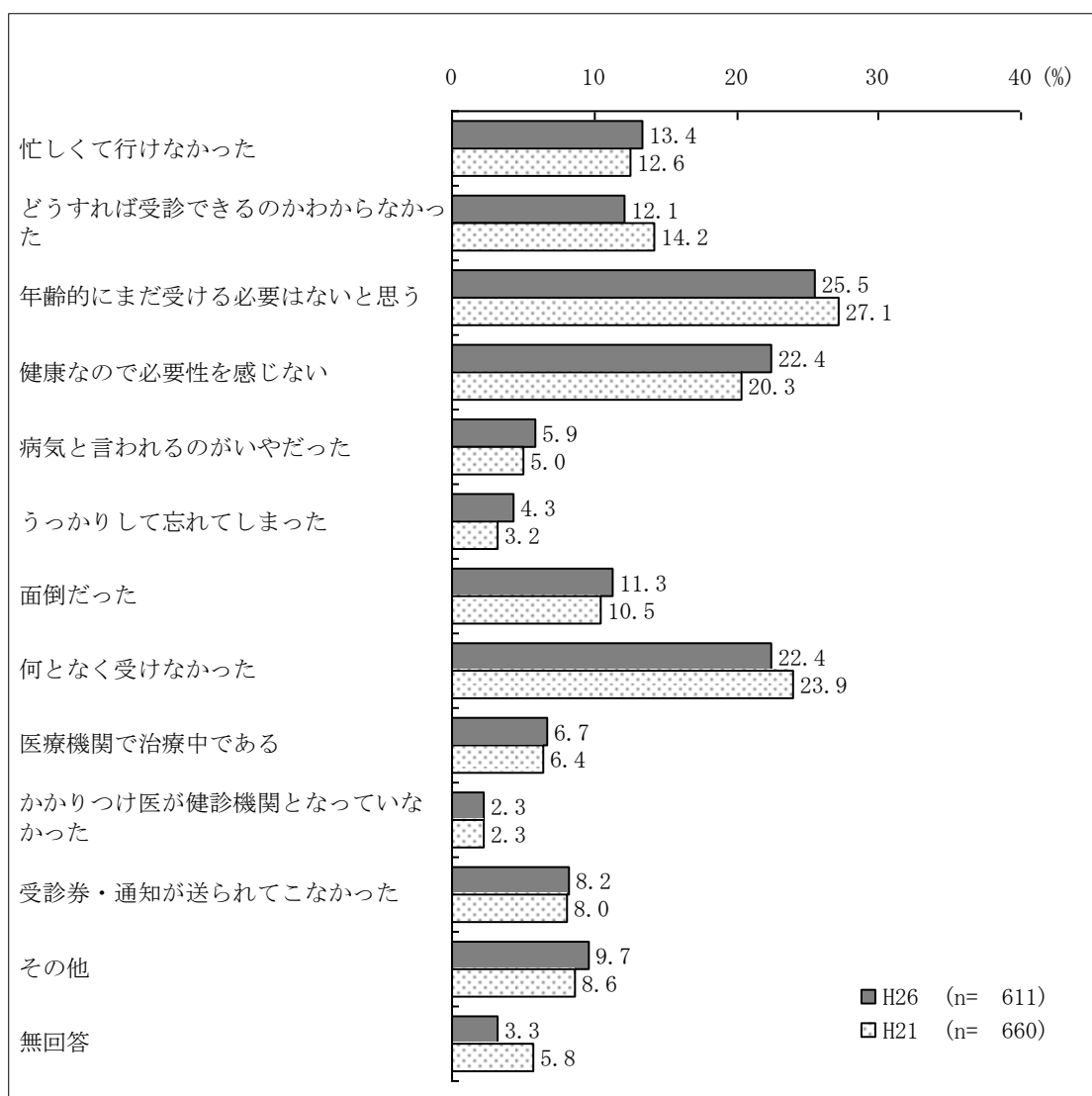


問30(1)でいずれかのがん検診を受診したと回答した人に、どこで受けたかを聞いたところ、「目黒区のがん検診」(50.4%)が最も高く、次いで「人間ドック等医療機関の有料健康診断」(23.4%)であった。前回調査と比較すると、「目黒区のがん検診」の比率が若干高くなっており、「人間ドック等医療機関の有料健康診断」は比率が下がっている。



問30(3) (1)で⑧と答えたかたにお尋ねします。

受診しなかった理由は、次の何ですか。(当てはまるものすべてに○)

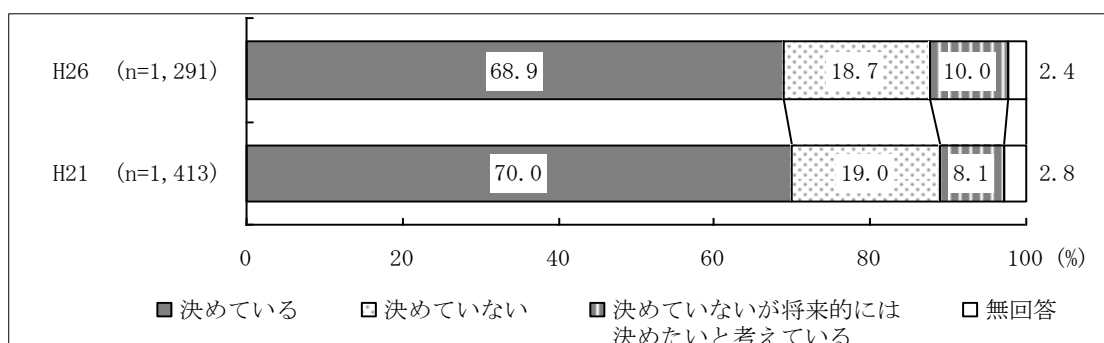


問30(1)で「受けていない」と回答した人に、受診しなかった理由を聞いたところ、「年齢的にまだ受ける必要はないと思う」(25.5%)が最も高く、次いで「健康なので必要性を感じない」(22.4%)、「何となく受けなかった」(22.4%)が続いている。過去調査と比較すると、「年齢的にまだ受ける必要はないと思う」の比率が減少して、「健康なので必要性を感じない」が増加している。

## 6. かかりつけ医や医療機関について

### (1) かかりつけ医

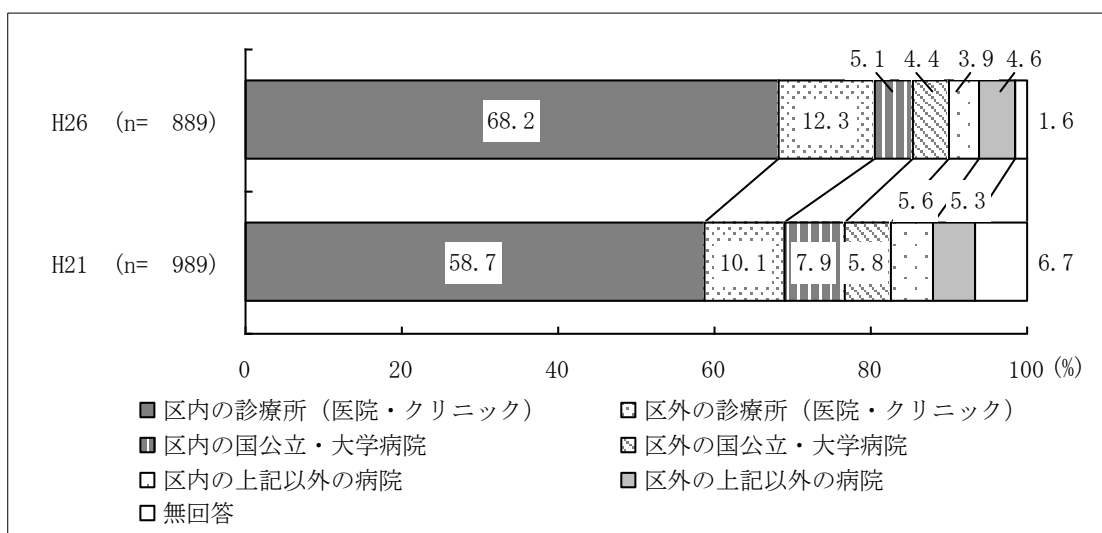
問31(1) あなたは、かかりつけの医師（歯科医師を除く）、または医療機関を決めていますか。



かかりつけの医師（歯科医師を除く）または医療機関を決めているか聞いたところ、「決めている」が68.9%、「決めていない」が18.7%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」が10.0%であった。前回調査と比較すると、「決めている」の比率がわずかに下がっているものの、同じ様な回答結果である。

問31(2) (1)で①と答えられた方にお尋ねします。

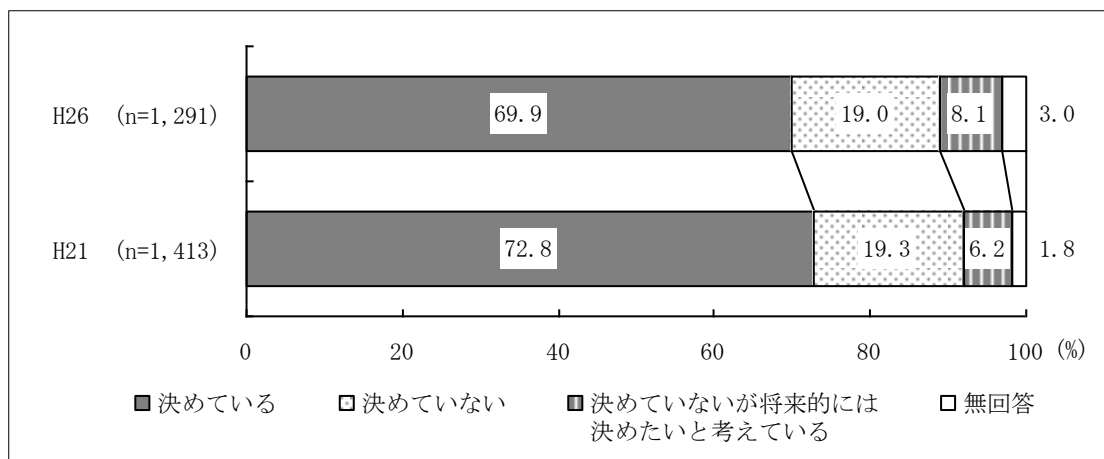
そのかかりつけ医は、次のうちどれですか。(〇は1つ)



問31(1)で「決めている」と回答した人に、そのかかりつけ医について聞いたところ、「区内の診療所（医院・クリニック）」(68.2%)が最も高く、次いで「区外の診療所（医院・クリニック）」(12.3%)、「区内の国公立・大学病院」(5.1%)の順となり、半数以上の方が「区内の診療所」をかかりつけ医としている結果となった。前回調査と比較すると、「区内の診療所（医院・クリニック）」の比率が増加している。

## (2) かかりつけ歯科医

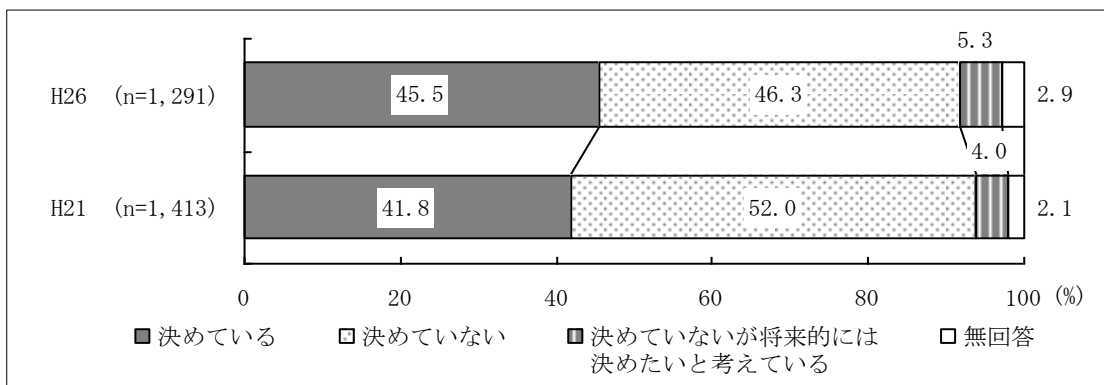
問32 あなたは、かかりつけの歯科医師を決めていますか。(○は1つ)



歯科のかかりつけ医を決めているか聞いたところ、「決めている」が69.9%、「決めていない」が19.0%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」が8.1%であった。前回調査と比較すると、「決めている」の比率がわずかに減少している。

## (3) かかりつけ薬局

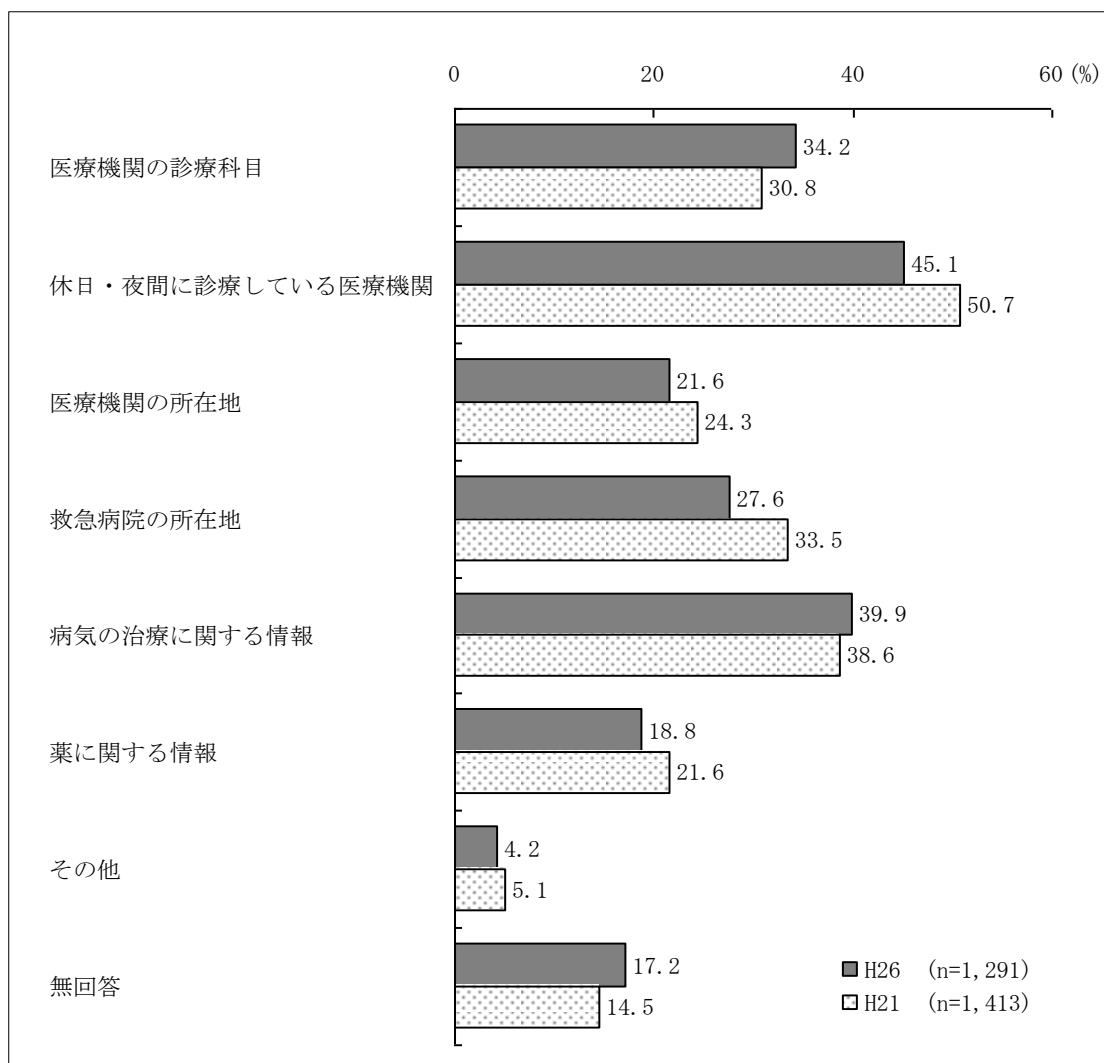
問33 あなたは、かかりつけ薬局を決めていますか。(○は1つ)



かかりつけ薬局を決めているか聞いたところ、「決めている」が45.5%、「決めていない」が46.3%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」が5.3%であった。前回調査と比較すると、「決めている」の比率が増加している。

#### (4) 医療情報

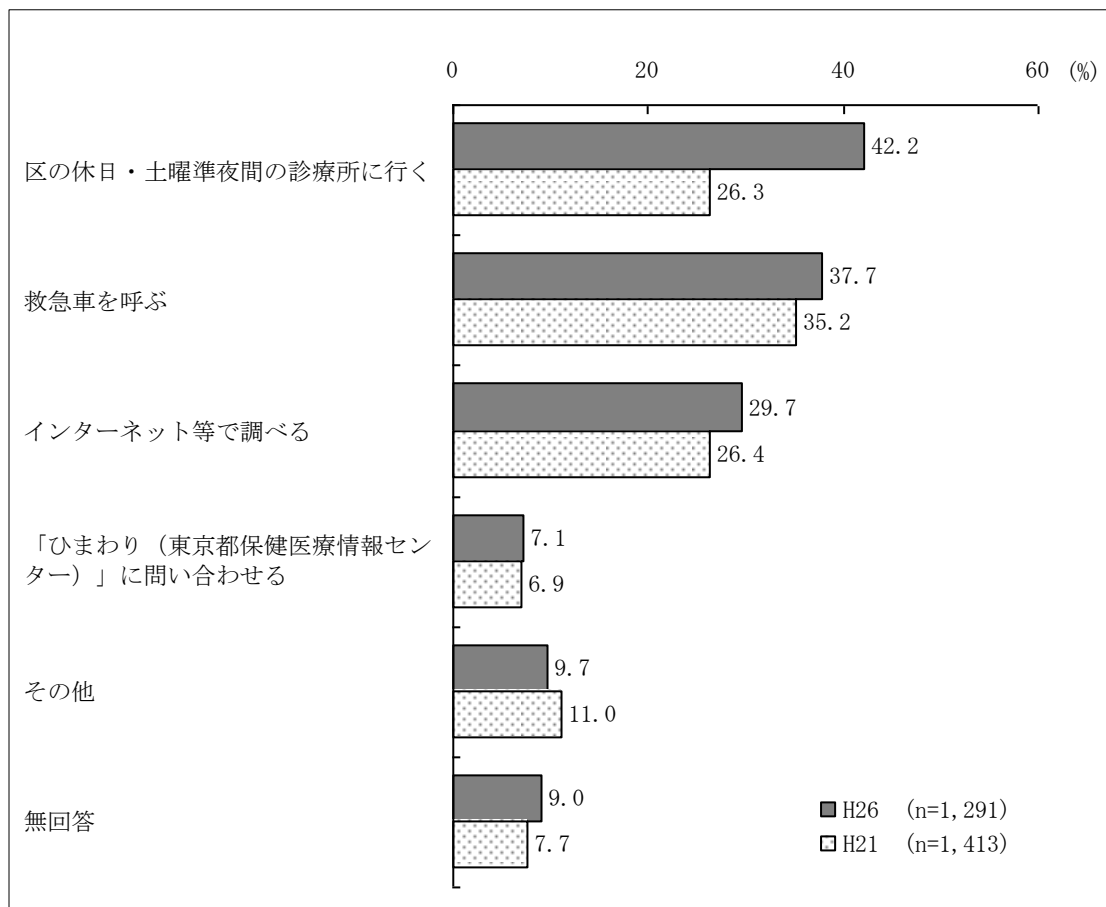
問34 医療に関する情報として、知りたいことは何ですか。(当てはまるものすべてに○)



医療に関する情報として、知りたいことを聞いたところ、「休日・夜間に診療している医療機関」(45.1%)が最も高く、次いで「病気の治療に関する情報」(39.9%)、「医療機関の診療科目」(34.2%)、「救急病院の所在地」(27.6%)の順であった。前回調査と比較すると、「医療機関の診療科目」の比率は増加しているが、「休日・夜間に診療している医療機関」、「救急病院の所在地」、および「医療機関の所在地」は減少している。

## (5) 休日夜間診療

問35 あなたやあなたのご家族が休日や夜間に急に具合が悪くなり、医療機関を受診するとき、どのようにしていますか。(当てはまるものすべてに○)

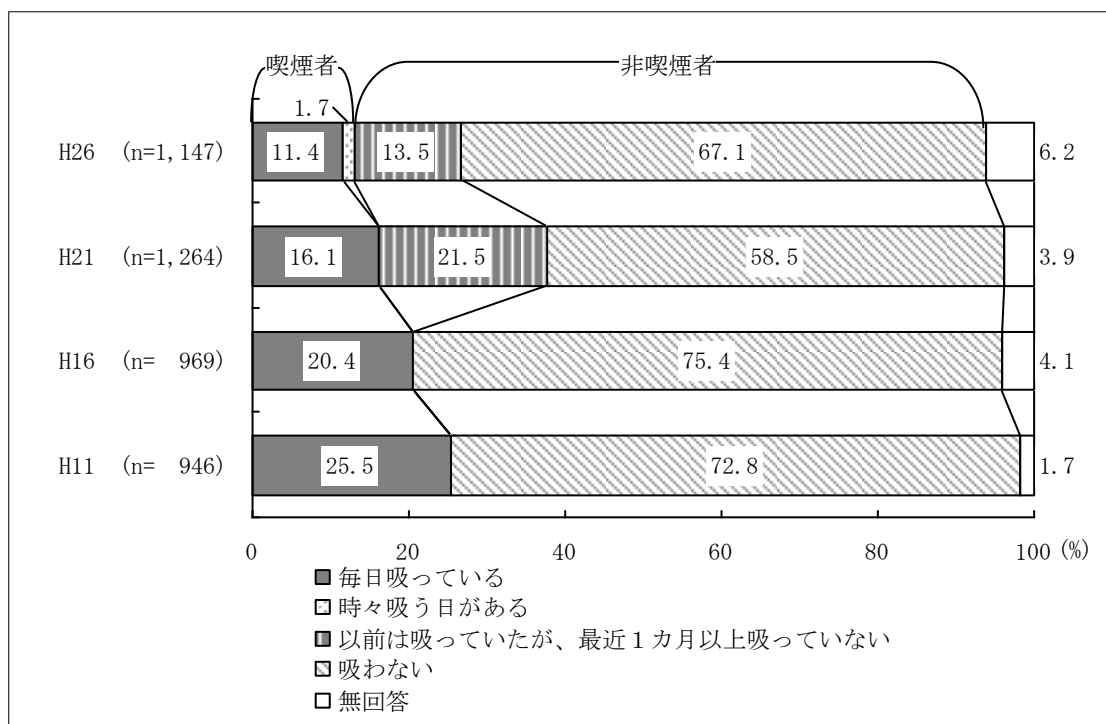


休日や夜間に急に具合が悪くなり、医療機関を受診するときどのようにしているか聞いたところ、「区の休日・土曜準夜間の診療所に行く」（42.2%）が最も高く、次いで「救急車を呼ぶ」（37.7%）、「インターネット等で調べる」（29.7%）の順であった。前回調査と比較すると、「区の休日・土曜準夜間の診療所に行く」の比率が大幅に増加している。

## 7. たばこについて

### (1) 喫煙状況

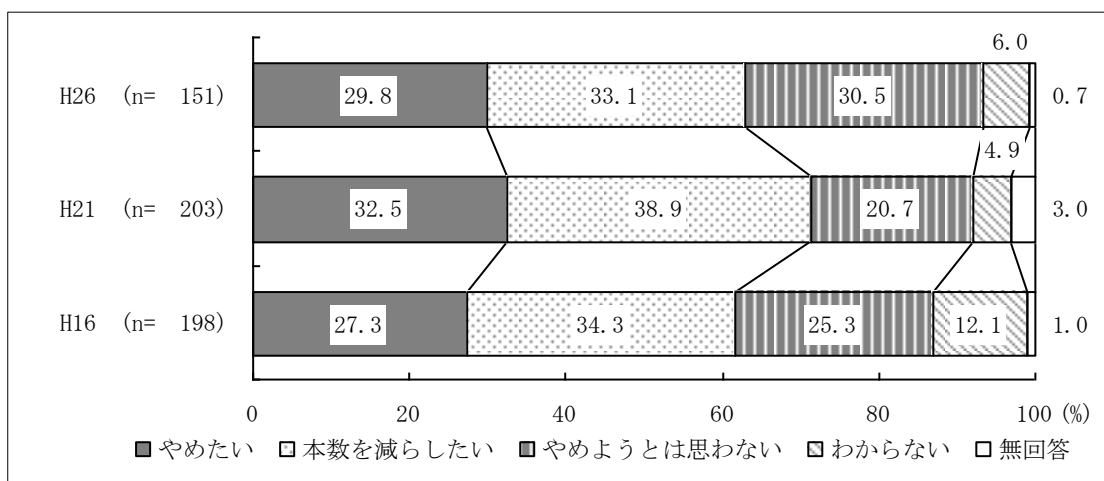
問36(1) 20歳以上のかたにおうかがいします。あなたはたばこを吸いますか。



たばこを吸うか聞いたところ、「毎日吸っている」が11.4%、「時々吸う日がある」が1.7%、「以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない」が13.5%、「吸わない」が67.1%であった。経年でみると、「毎日吸っている」の比率が前回調査からさらに低くなっている。

問36(2) (1)で①または②と答えたかたにお尋ねします。

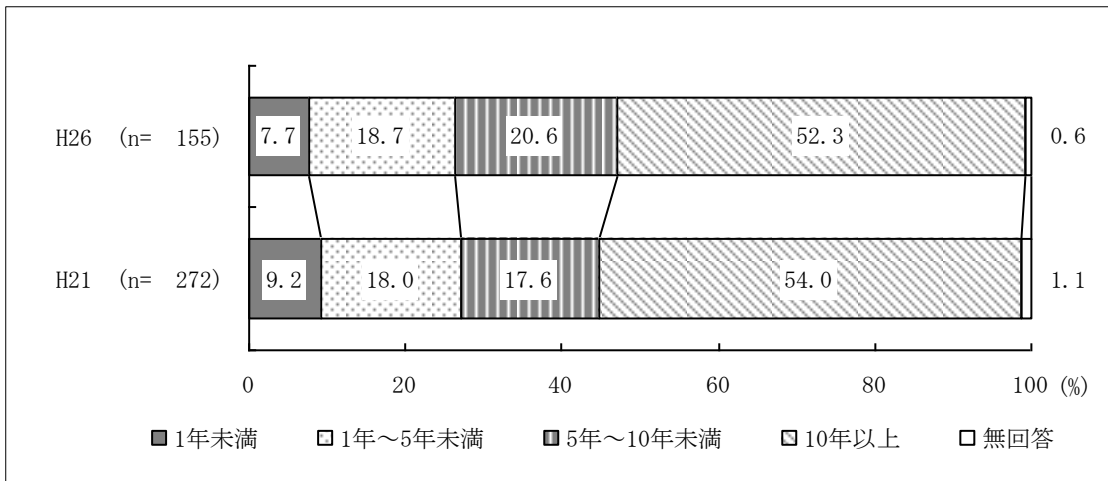
喫煙をやめたり減らしたいと思いますか。(○は1つ)



問36(1)で「吸っている」と回答した人に、喫煙をやめたり減らしたいと思うか聞いたところ、「やめたい」が29.8%、「本数を減らしたい」が33.1%、「やめようとは思わない」が30.5%となり、喫煙者のうち6割以上が「やめたい」「本数を減らしたい」と回答している。経年でみると、「やめたい」または「本数を減らしたい」が前回調査に比べて低くなっており、「やめようとは思わない」の比率が増加している。

問36(3) (1)で③と答えられた方にお尋ねします。

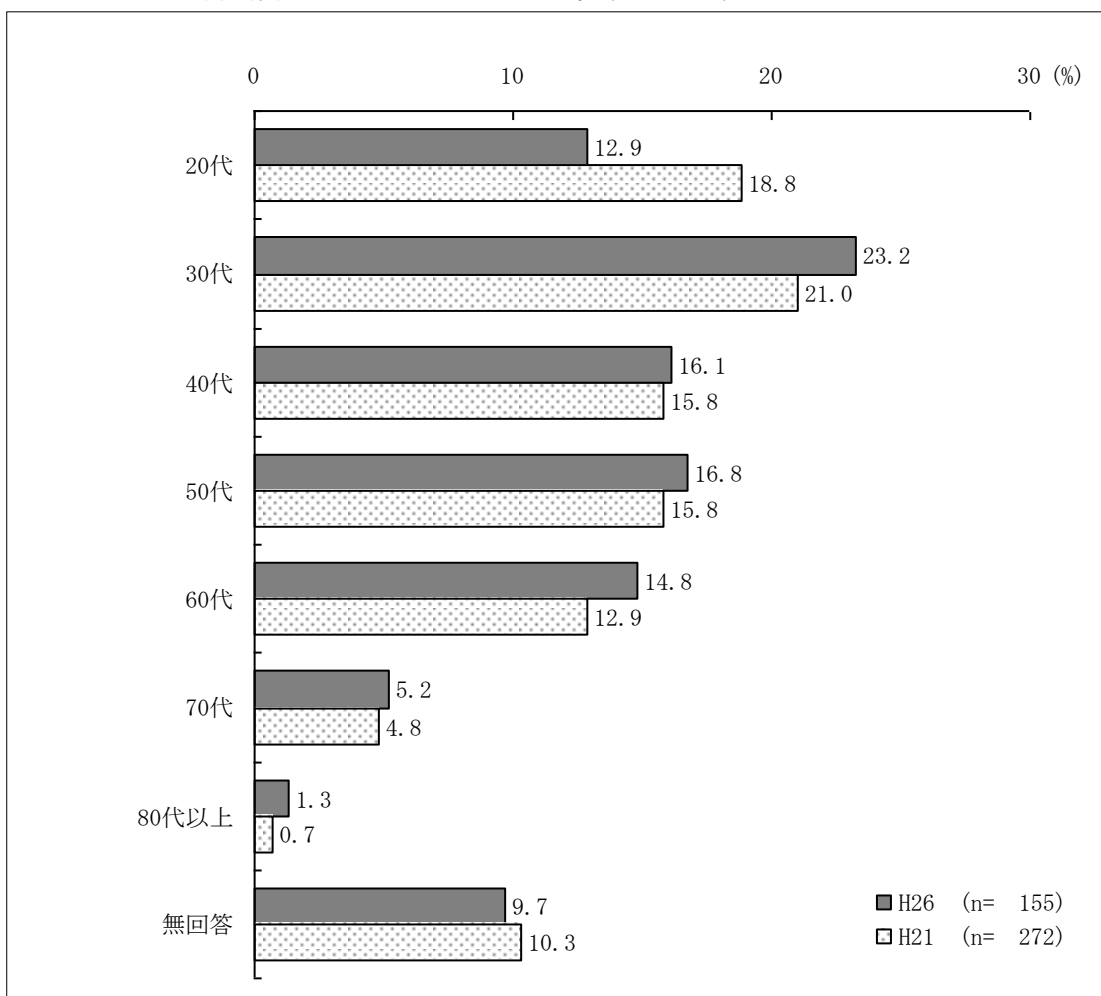
たばこを止めてから何年経ちましたか。(〇は1つ)



問36(1)で「以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない」と回答した人に、たばこを止めてから何年経ったか聞いたところ、「1年未満」が7.7%、「1年～5年未満」が18.7%、「5年～10年未満」が20.6%、「10年以上」が52.3%であった。前回調査と比較すると、「5年～10年未満」の比率が増加している。

問36(4) (1)で③と答えたかたにお尋ねします。

何歳代でたばこを止めましたか。(〇は1つ)

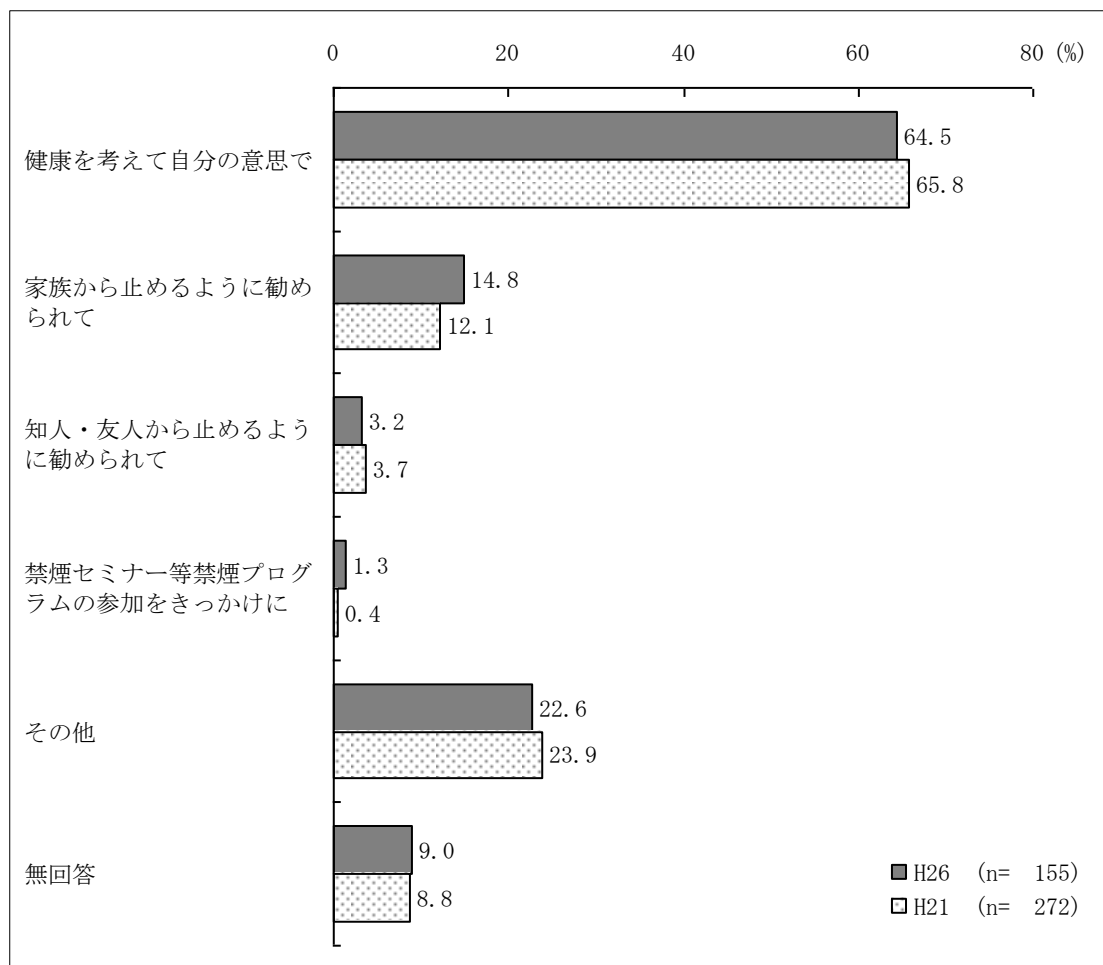


問36(1)で「以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない」と回答した人に、何歳代でたばこを止めたか聞いたところ、「20代」が12.9%、「30代」が23.2%、「40代」が16.1%、「50代」が16.8%、「60代」が14.8%、「70代」が5.2%、「80代以上」が1.3%であった。前回調査と比較すると、「20代」の比率が大幅に減少している。



問36 (5) (1) で③と答えられたかたにお尋ねします。

何をきっかけにたばこを止めましたか。(当てはまるものにすべてに○)

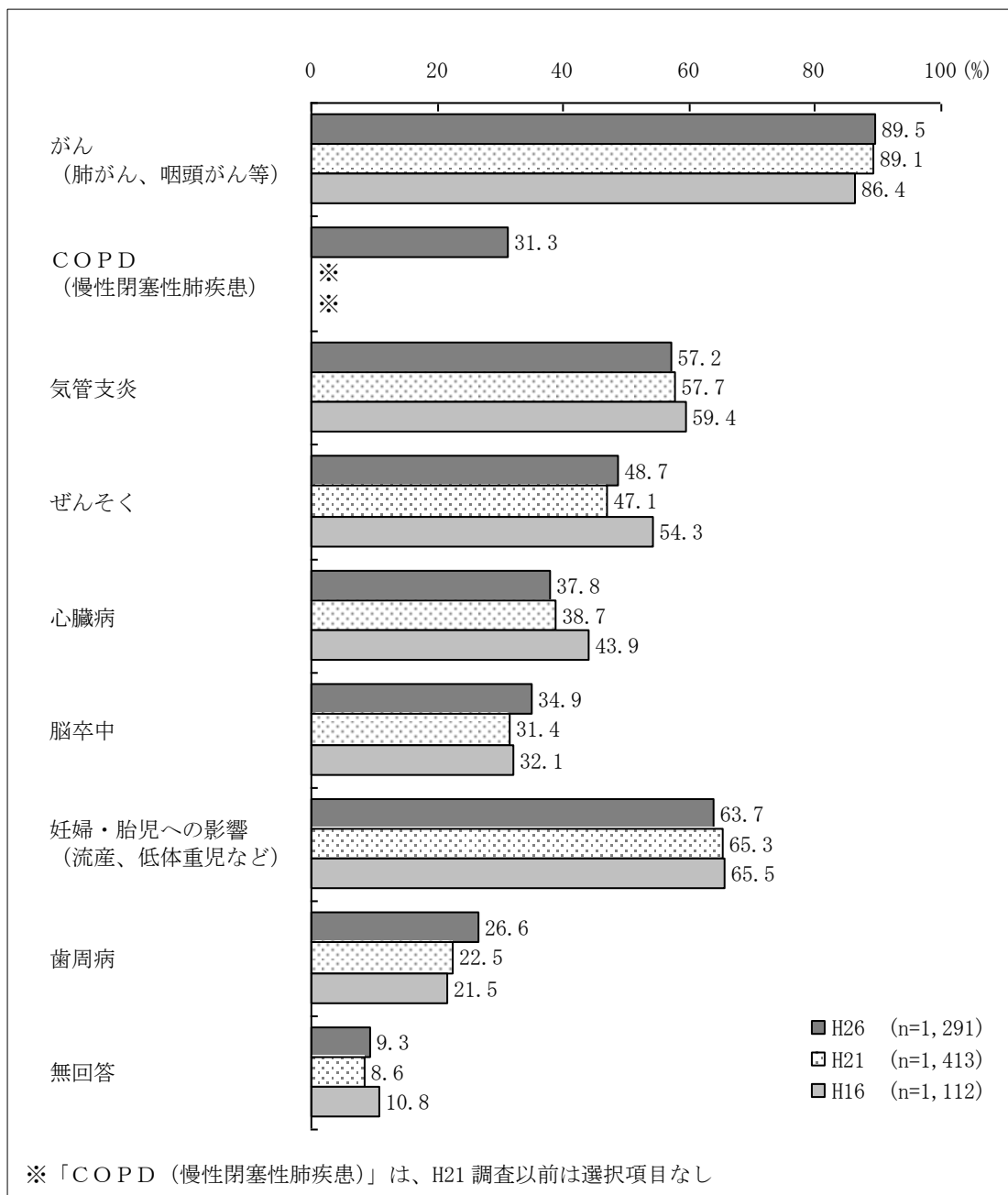


問36(1)で「以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない」と回答した人に、何をきっかけにたばこを止めたか聞いたところ、「健康を考えて自分の意思で」(64.5%)が最も高く、次いで「家族から止めるように勧められて」が14.8%、「知人・友人から止めるように勧められて」が3.2%、「禁煙セミナー等禁煙プログラムの参加をきっかけに」が1.3%であった。前回調査と比較すると、「家族から止めるように勧められて」の比率が増加している。

## (2) 喫煙による健康影響の認識

問37 喫煙による健康影響について、知っているものはどれですか。

(当てはまるものすべてに○)

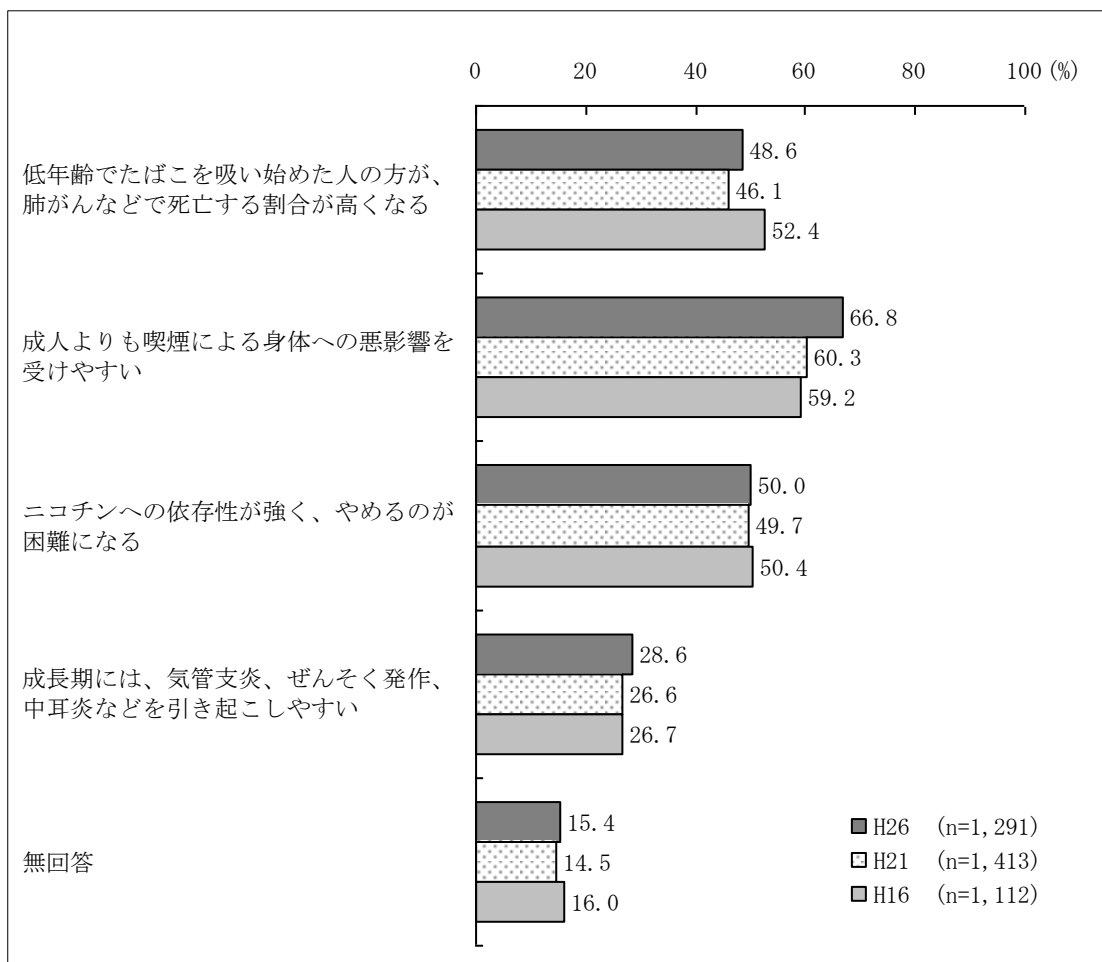


喫煙による健康影響について知っているものを聞いたところ、最も高いのが「がん(肺がん、咽頭がん等)」(89.5%)であり、次いで「妊婦・胎児への影響(流産、低体重児など)」(63.7%)、「気管支炎」(57.2%)が50%を超える高い比率となっている。経年でみると、大きな差異はみられず、同じ様な結果となっている。

### (3) 未成年者の喫煙による健康影響の認識

問38 未成年者の喫煙は健康への影響が大きいと、法律により禁止されていますが、具体的にどのような影響を受けるか知っているものはどれですか。

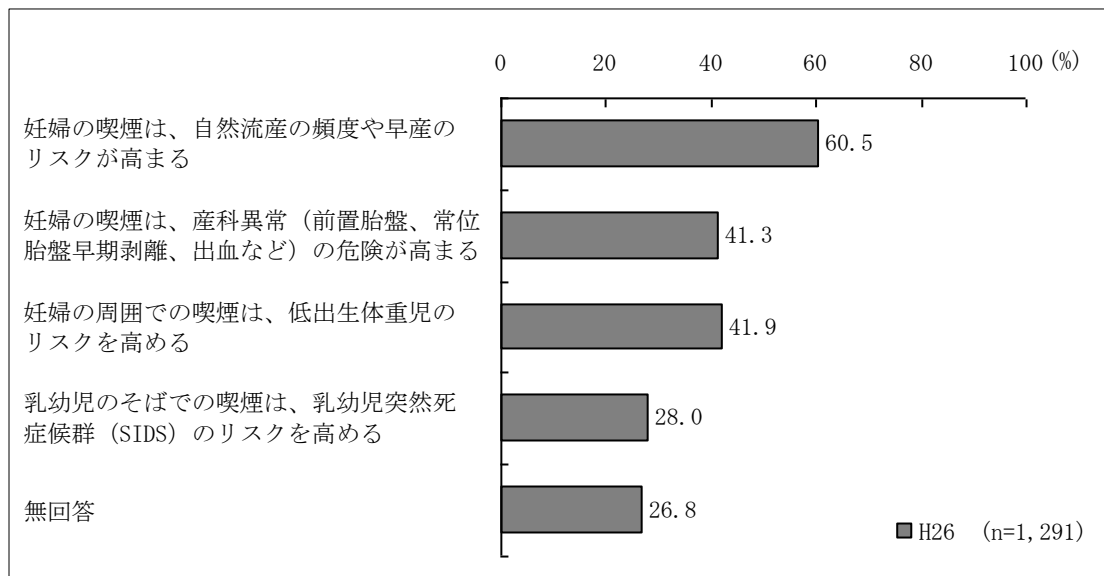
(当てはまるものすべてに○)



未成年者の喫煙による健康影響について知っているものを聞いたところ、全体では「成人よりも喫煙による身体への悪影響を受けやすい」(66.8%)が最も高く、次いで「ニコチンへの依存性が強く、やめるのが困難になる」(50.0%)、「低年齢でたばこを吸い始めた人の方が、肺がんなどで死亡する割合が高くなる」(48.6%)の順となった。経年で見ると、「成人よりも喫煙による身体への悪影響を受けやすい」の比率が前回調査から6ポイントの増加となっている。

#### (4) たばこによる妊婦・乳幼児への健康影響の認識

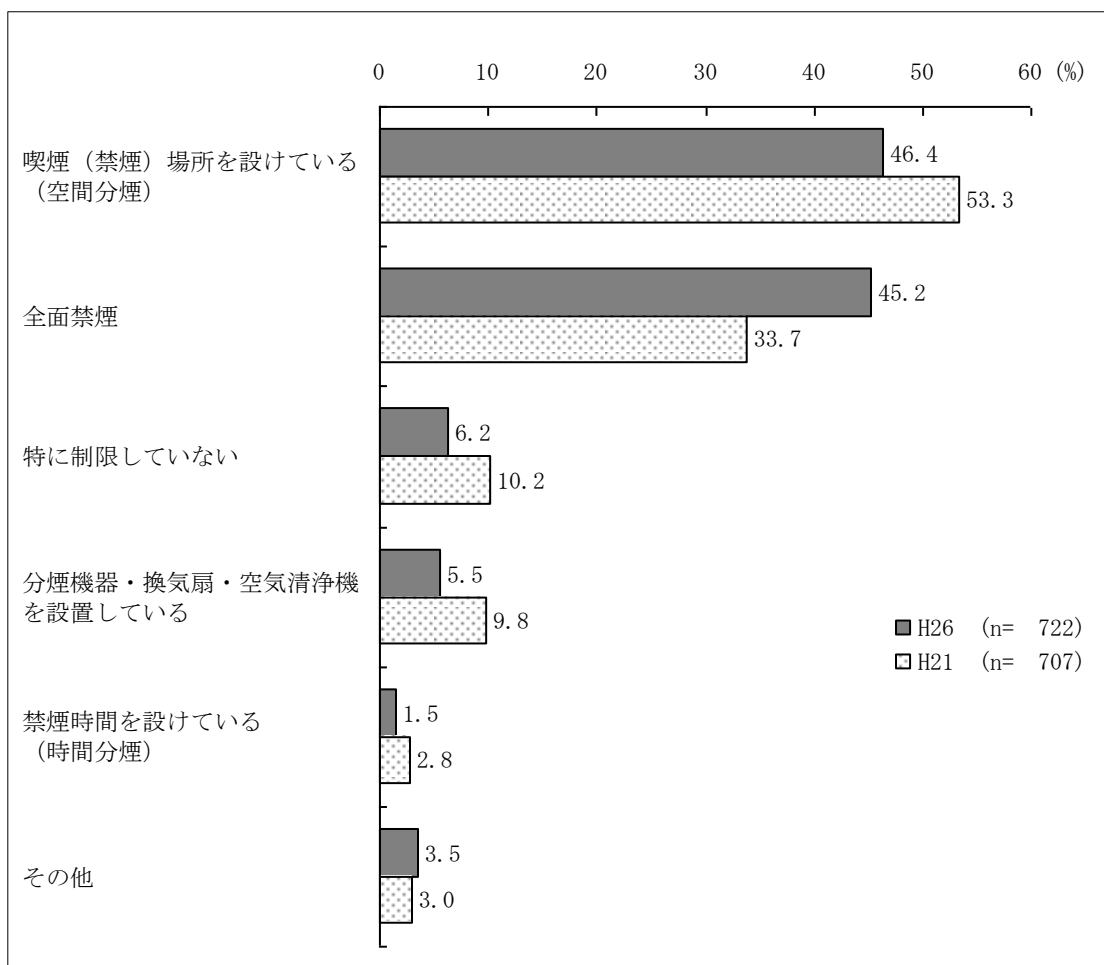
問39 妊婦自身の喫煙や、妊婦および乳幼児の受動喫煙が、どのような影響があるか具体的に知っているものはどれですか。(当てはまるものすべてに○)



妊婦自身の喫煙や、妊婦および乳幼児の受動喫煙がどのような影響があるかを聞いたところ、「妊婦の喫煙は、自然流産の頻度や早産のリスクが高まる」（60.5%）が最も高く、次いで「妊婦の周囲での喫煙は、低出生体重児のリスクを高める」（41.9%）、「妊婦の喫煙は、産科異常（前置胎盤、常位胎盤早期剥離、出血など）の危険が高まる」（41.3%）、「乳幼児のそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを高める」（28.0%）の結果となった。

## (5) 職場・学校の喫煙状況

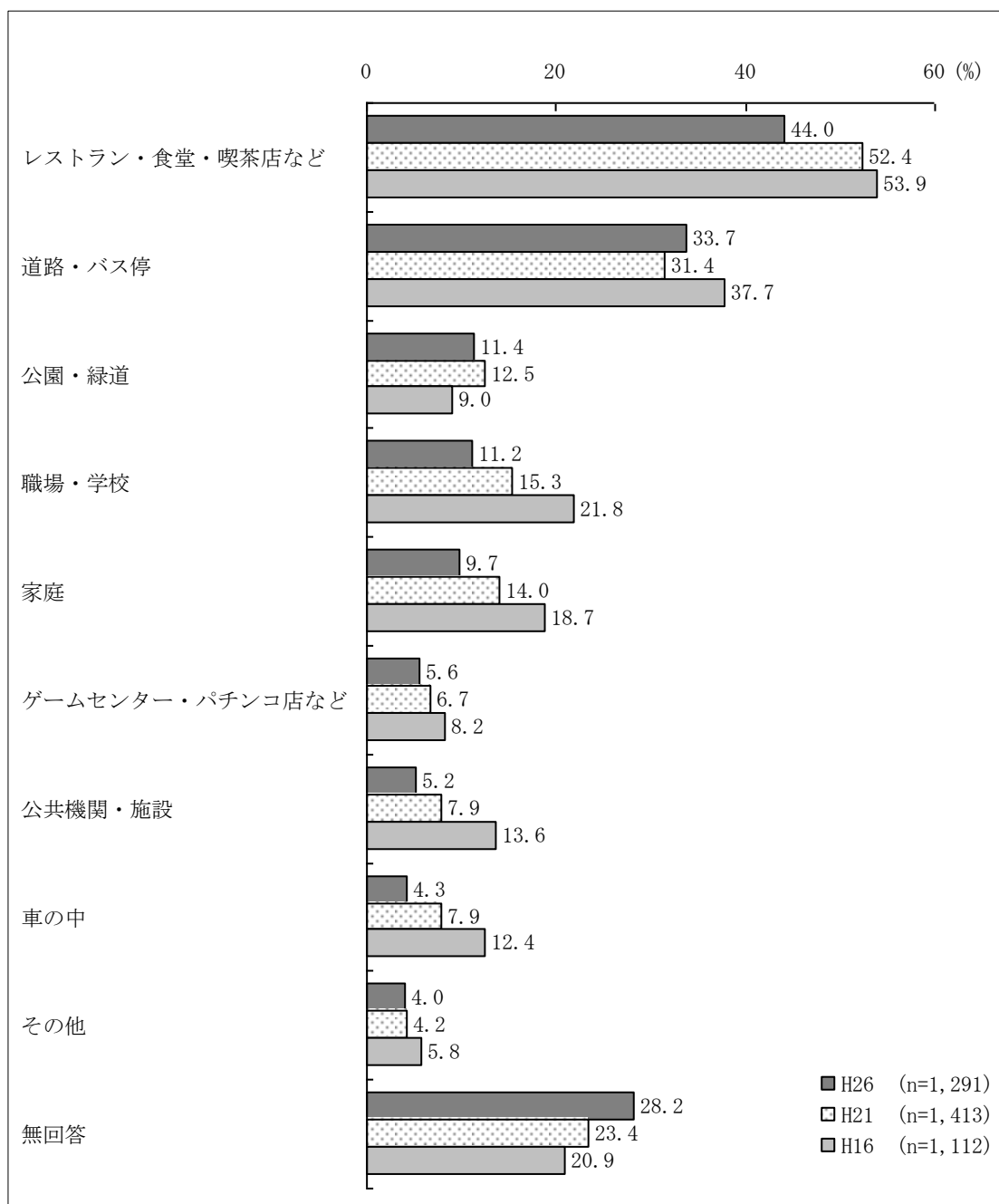
問40 あなたの職場・学校の喫煙状況は、次のどれですか。(当てはまるものすべてに○)



職場・学校の喫煙状況を聞いたところ、「喫煙(禁煙)場所を設けている(空間分煙)」(46.4%)が最も高く、次いで「全面禁煙」(45.2%)であった。また、「特に制限していない」は6.2%であった。経年でみると、「全面禁煙」は11.5ポイント増えている。

## (6) 受動喫煙

問41 あなたはこの1カ月に、次の場所で自分以外の人のたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙）がありましたか。（当てはまるものすべてに○）

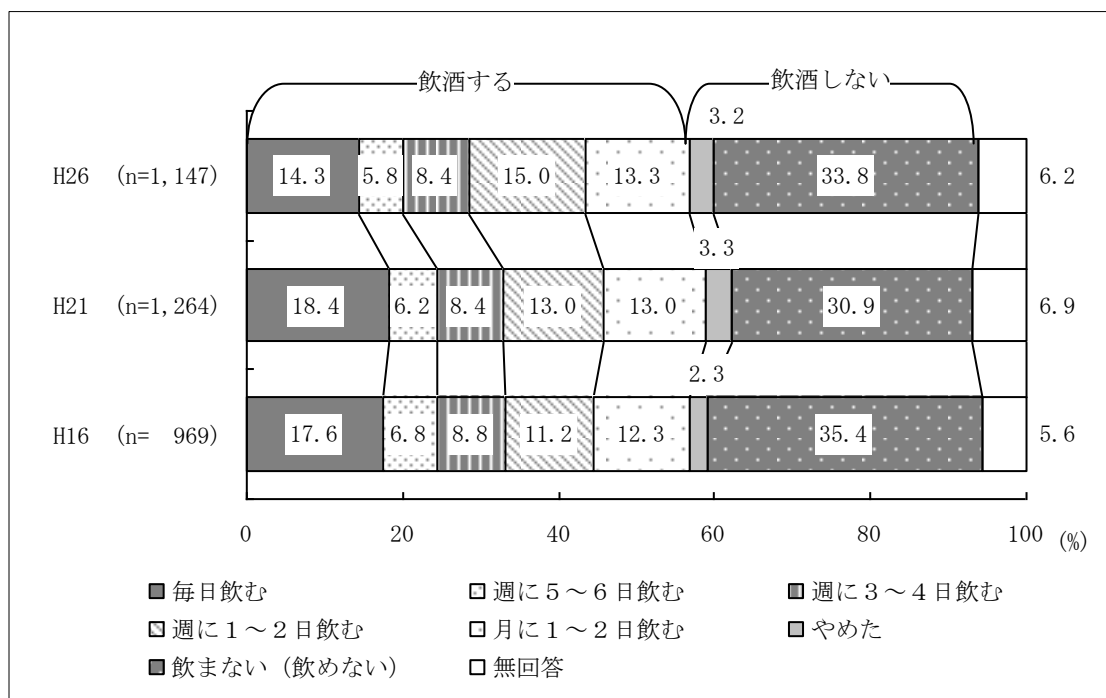


この1カ月に受動喫煙をした場所を聞いたところ、「レストラン、食堂、喫茶店など」（44.0%）が最も高く、次いで「道路・バス停」（33.7%）、「公園・緑道」（11.4%）、「職場・学校」（11.2%）、「家庭」（9.7%）の順であった。経年でみると、「道路・バス停」を除いた他の項目は比率が低くなっており、特に「レストラン、食堂、喫茶店など」では8ポイントの減少となっている。「無回答」を除く71.8%が、いずれかの場所で受動喫煙にあって

## 8. お酒について

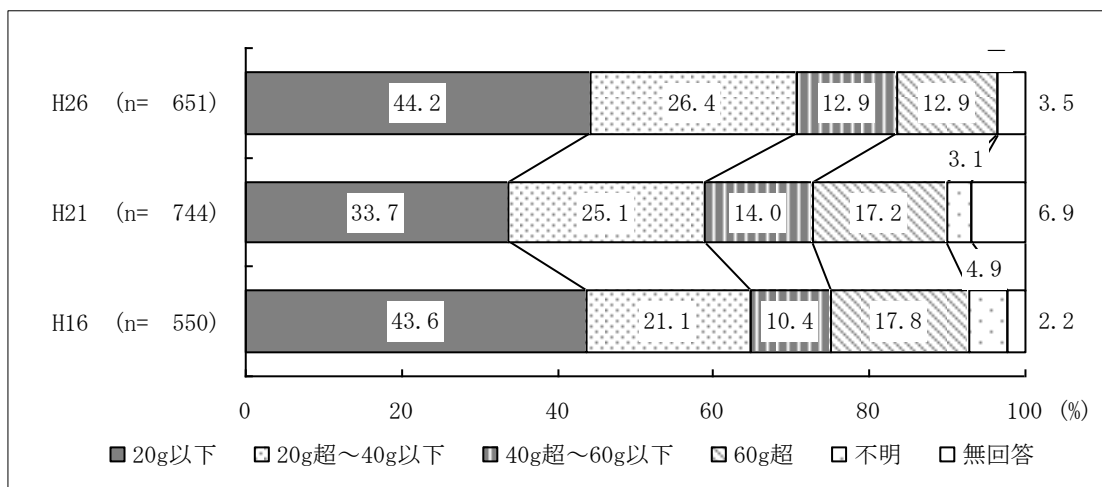
### (1) 飲酒頻度

問42(1) 20歳以上のかたにおうかがいします。あなたはお酒を飲みますか。(〇は1つ)



飲酒の頻度を聞いたところ、「飲まない(飲めない)」(33.8%)が最も多く、次いで「週に1~2日飲む」(15.0%)、「毎日飲む」(14.3%)、「月に1~2日飲む」(13.3%)の順であった。月に1日以上飲酒する人は、56.8%で半数以上であった。経年でみると、「毎日飲む」の比率が減少しており、「飲まない(飲めない)」が増加している。

問42(2) (1)で①～⑤(お酒を「やめた」「飲まない(飲めない)」以外)と答えたかたにお尋ねします。お酒を飲む日は、1日当たりどれくらいの量を飲みますか。1日で飲む量を数字で記入してください。



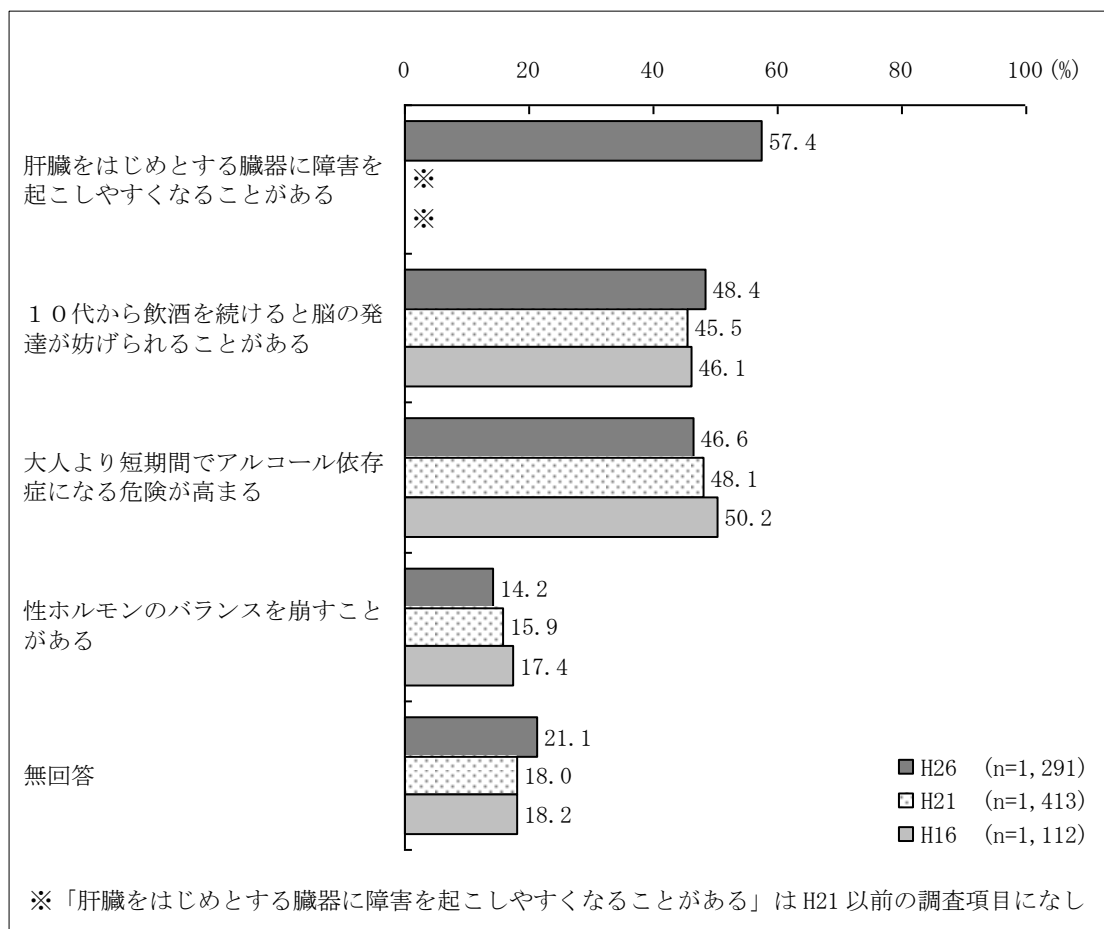
月に1回以上飲む人に、1日に飲む量を記入してもらい、純アルコール量を算出した。その結果、純アルコール摂取量「20g 以下」(44.2%)が最も高く、次いで「20g 超～40g 以下」(26.4%)、「40g 超～60g 以下」(12.9%)、「60g 超」(12.9%)の順であった。経年でみると、「60g 超」と「40g 超～60g 以下」のどちらも前回調査の比率から減少しており、「20g 以下」が10ポイント以上増加している。



## (2) 未成年者の飲酒による健康影響の認識

問43 未成年者の飲酒は健康への影響が大きいと、法律により禁止されていますが、具体的にどのような影響を受けるか知っているものはどれですか。

(当てはまるものすべてに○)

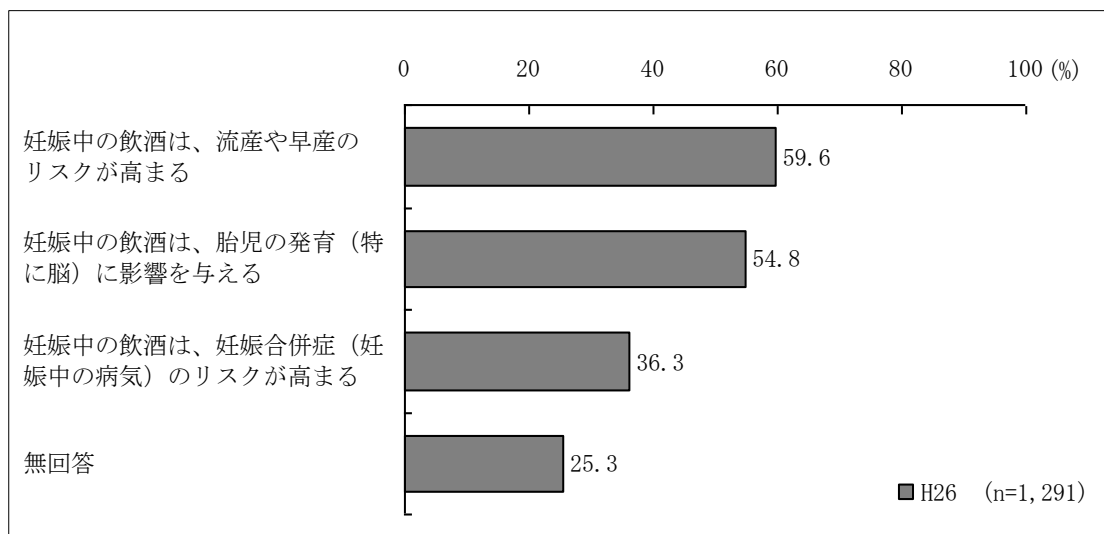


未成年者の飲酒による健康影響について知っているものを聞いたところ、全体では「肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある」(57.4%)が最も高く、次いで「10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある」(48.4%)、「大人より短期間でアルコール依存症になる危険が高まる」(46.6%)の順となった。経年でみると、「10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある」の比率が前回調査から増加している。

### (3) 妊娠中の飲酒による健康影響の認識

問4.4 妊婦の飲酒が、どのような影響があるか具体的に知っているものはどれですか。

(当てはまるものすべてに○)



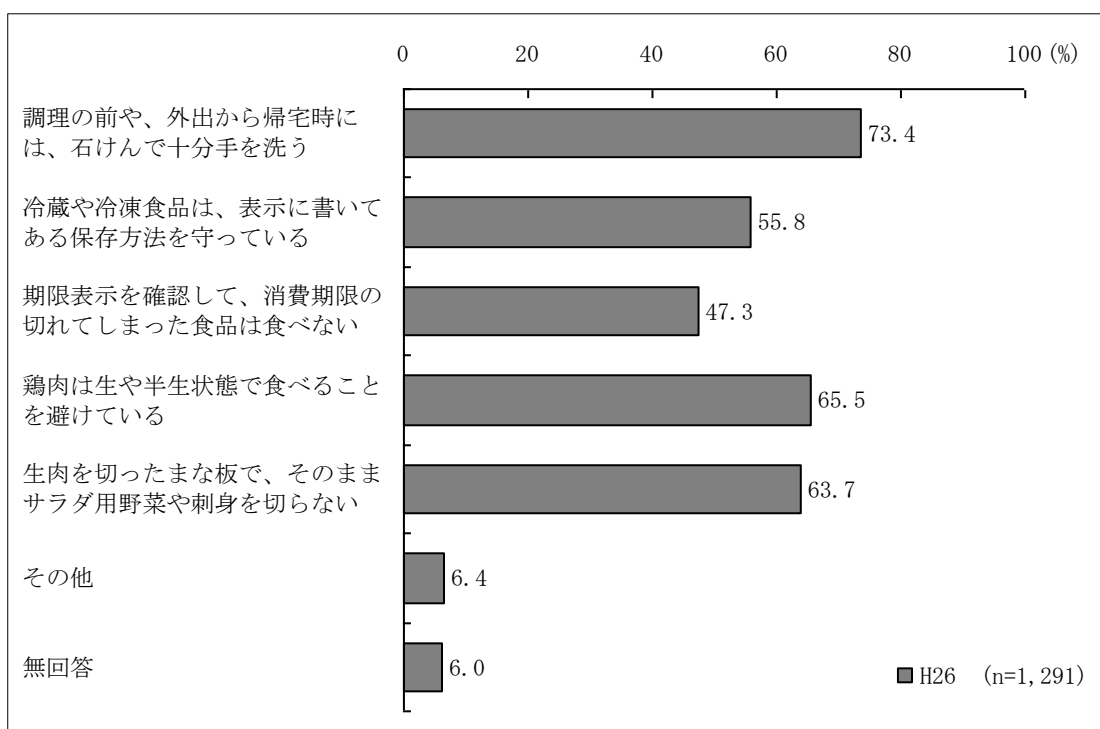
妊婦の飲酒がどのような影響があるかを聞いたところ、「妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる」(59.6%)が最も高く、次いで「妊娠中の飲酒は、胎児の発育（特に脳）に影響を与える」(54.8%)、「妊娠中の飲酒は、妊娠合併症（妊娠中の病気）のリスクが高まる」(36.3%)の順となった。

## 9. 食中毒の予防について

### (1) 食中毒の予防で心がけていること

問45 あなたは食中毒の予防について、どのように心がけていますか。

(当てはまるものすべてに○)

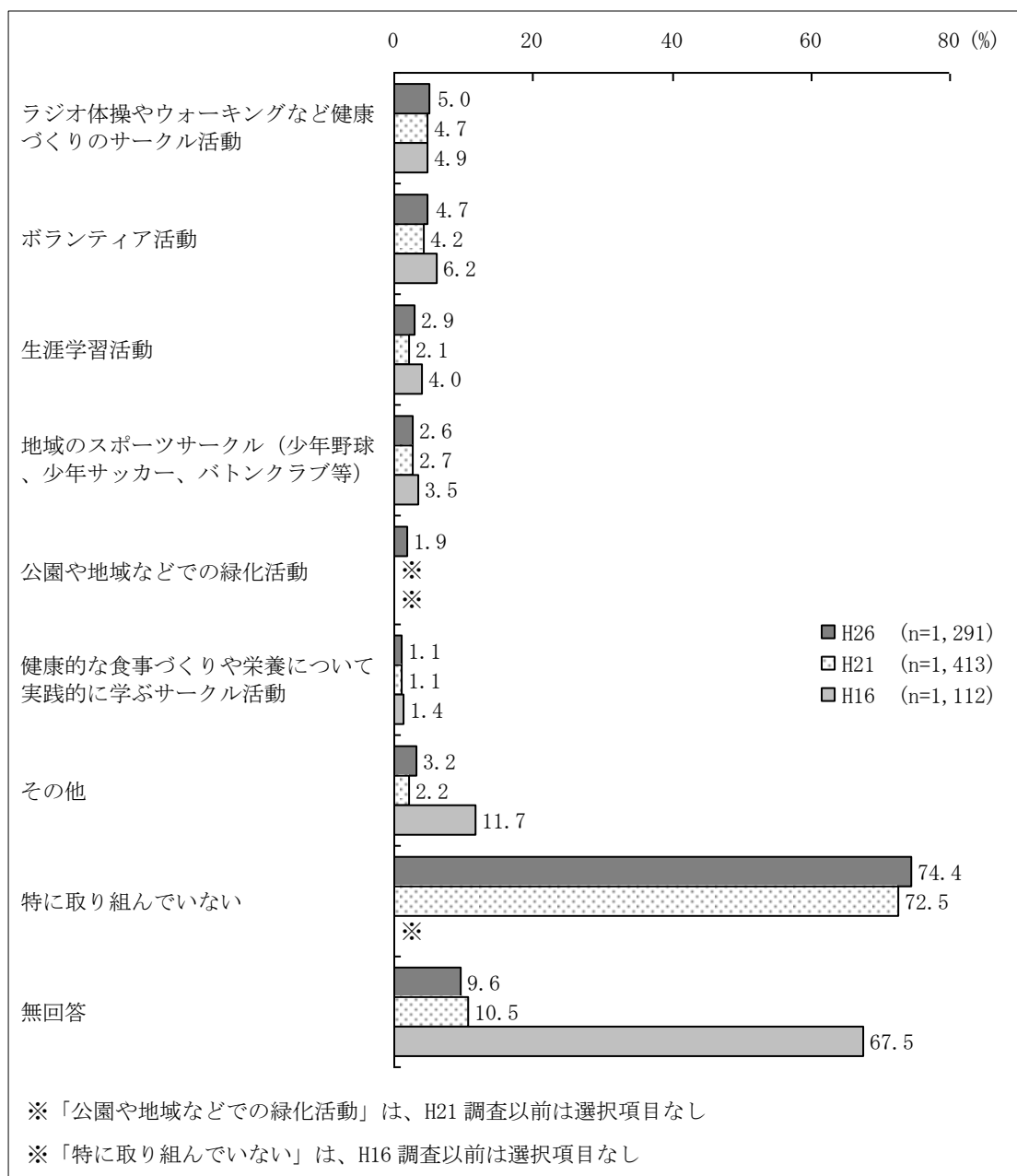


食中毒の予防について心がけていることを聞いたところ、「調理の前や、外出から帰宅時には、石けんで十分手を洗う」(73.4%)が最も高く、次いで「鶏肉は生や半生状態で食べることを避けている」(65.5%)、「生肉を切ったまま板で、そのままサラダ用野菜や刺身を切らない」(63.7%)、「冷蔵や冷凍食品は、表示に書いてある保存方法を守っている」(55.8%)、「期限表示を確認して、消費期限の切れてしまった食品は食べない」(47.3%)の順であった。

## 10. 地域活動について

問46 地域で健康づくりや仲間づくりなどの活動に取り組んでいますか。

(当てはまるものすべてに○)



地域で健康づくりや仲間づくりなどの活動に取り組んでいるか聞いたところ、「特に取り組んでいない」が74.4%であった。また、「特に取り組んでいない」と「無回答」を除く16.0%は、何らかの地域活動を行っているという結果となった。また、「ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動」(5.0%)、「ボランティア活動」(4.7%)がほぼ同じ比率となっている。