

平成26年度
平塚市民の健康意識アンケート
結果報告書

平塚市

はじめに

この冊子は、平成26年度5月に実施した「平塚市民の健康意識アンケート調査」の結果を取りまとめたものです。

平成22年6月に策定した「平塚市健康増進計画」は、平成26年度までを計画期間としており、この度、この計画を見直し、第2期計画（平成27年～36年）を策定することになりました。

今回実施したアンケート調査では、その基礎資料として、市民の皆様の健康に関する意識や生活習慣等を把握しました。

この結果をこれからの保健事業及び計画推進の参考にしていくと共に、市民の皆様の健康づくりにも御活用いただければ幸いです。

最後に、この調査に御協力いただいた市民の方々、関係機関の方々に厚く御礼を申し上げます。

平成26年10月

平塚市

アンケート結果利用上の注意

- ・設問は、限定回答（1つの問に対して1つの回答を求めたもの）とそれ以外のものがあります。
- ・グラフの内訳は、設問の順に並べています。
- ・結果は百分率（％）で表示し、小数点第二位を四捨五入して算出しており、個々の選択肢の百分率の合計が100％になるよう、端数処理を行っております。
- ・統計表中の符号の用途は、次のとおりです。

「0.0」・・・単位未満

「-」・・・皆無又は該当数字なし

目次

第1章 調査の概要	1
1 調査の目的	2
2 調査方法	2
3 調査票の配布及び回収結果	2
4 回答者の属性	3
第2章 結果の概要	5
問 6 現在の健康状態をどのように感じていますか。	6
問 7 日頃、健康のために気をつけていることはありますか。	6
問 8 日頃、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか。	7
問 9 運動の頻度はどのくらいですか。	7
問10 運動はどのくらい続いていますか。	8
問11 運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。	8
問12 今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。	9
問13 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。	9
問14 ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか。	10
問15 ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。	10
問16 現在、ストレスがありますか。	11
問17 日頃、ストレスがたまった時に解消できていますか。	11
問18 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。	12
問19 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。	12
問20 喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。	13
問21 現在の喫煙状況をお答えください。	13
問22 過去に吸っていた方は、タバコをやめた一番の理由は何ですか。	14
問23 タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか。	14
問24 タバコを吸っている方は、今後、タバコをやめたいとは思いますが。	15
問25 タバコを吸っている方は、今、タバコをやめられない理由は何ですか。	15
問26 受動喫煙についてうかがいます。	16
問27 なんでもよくかんで食べることができますか。	16
問28 定期的に歯科検診を受けていますか。	17
問29 歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。	17
問30 年に一度はがん検診を受けていますか。	18
問31 がん検診を受けない理由は何ですか。	18

問32 年に一度は、健康診断(健康診査又は人間ドック)を受けていますか。(がん検診を除く).....	19
問33 健康診断を受けない理由は何ですか。.....	19
問34 女性には、妊娠の適年齢があることを知っていますか。.....	20
問35 妊娠の適年齢は何歳頃だと思いますか。.....	20
問36 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。.....	21
問37 日頃、健康づくりを目的としたボランティア活動(健康や医療サービスに関係したボランティア活動)に参加していますか。.....	21
自由意見.....	22
第3章 前回実施調査との比較と考察.....	23
1 前回実施調査の結果との比較.....	24
2 結果の考察.....	34
3 まとめ.....	40
資料編.....	41
調査票.....	42

第1章 調査の概要

1 調査の目的

市民の皆様の健康に関する意識や生活習慣等をお伺いして、本計画をより効果的に推進する上で
の基礎資料として活用することを目的とする。

2 調査方法

- (1) 調査対象 平塚市民(20歳以上を対象)
- (2) 調査人数 3,000人
- (3) 抽出方法 住民基本台帳に基づき無作為抽出
- (4) 調査区域 平塚市全域
- (5) 調査方法 郵送方式(料金受取人払いの返信用封筒を添えて郵送)
- (6) 調査期日 平成26年5月2日

3 調査票の配付及び回収結果

- (1) 調査票配付数 3,000件
- (2) 有効回収数 1,334件 (男 596件、女 728件、不詳 10件)
- (3) 有効回収率 44.5%
- (4) 地区別状況 (下表のとおり)

区分 地区	配付数 (標本数) A	有効回収数 B	未回収数 C = A - B	有効回収率 (%) B / A
総数	3,000	1,322	1,678	44.1
海岸	482	222	260	46.1
平塚	498	260	238	52.2
大野	648	257	391	39.7
豊田	76	31	45	40.8
神田	274	106	168	38.7
城島	55	21	34	38.2
岡崎	119	57	62	47.9
金田	113	47	66	41.6
金目	185	72	113	38.9
土沢	74	36	38	48.6
旭	476	213	263	44.7
不詳	-	2	-	-

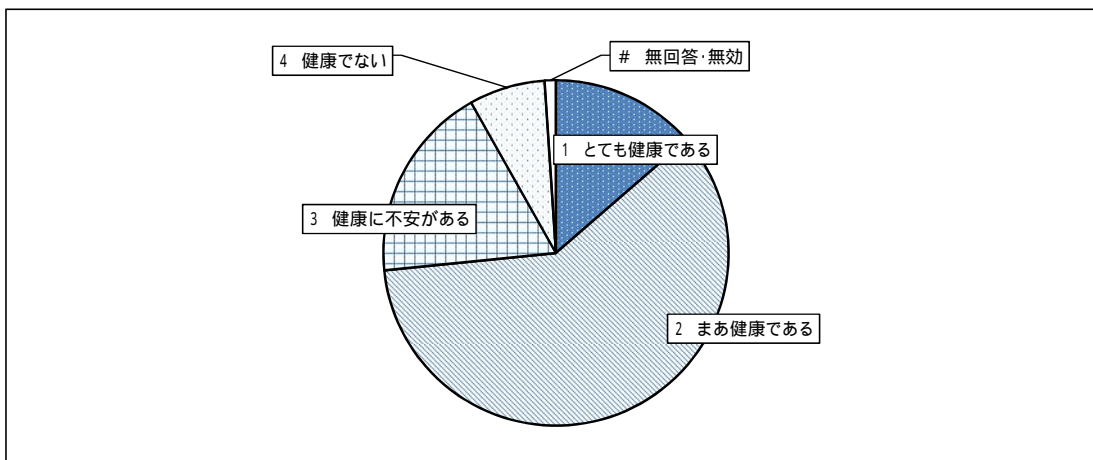
4 回答者の属性

属性		地区												
		総数	海岸	平塚	大野	豊田	神田	城島	岡崎	金田	金目	土沢	旭	不詳
回答者数	件数(人)	1334	222	261	257	31	106	21	57	47	72	36	213	11
	割合(%)	100	16.6	19.6	19.3	2.3	7.9	1.6	4.3	3.5	5.4	2.7	16.0	0.8
1 性別	男	596	110	127	106	15	47	11	23	15	28	14	100	0
	女	728	112	133	151	16	59	10	34	32	44	22	113	2
	不詳	10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	計	1334	222	261	257	31	106	21	57	47	72	36	213	11
2 年齢	20～29歳	102	14	30	23	2	4	3	4	4	4	1	13	0
	30～39歳	154	22	29	29	4	8	2	10	1	10	8	30	1
	40～49歳	196	34	40	43	5	18	5	7	5	9	6	24	0
	50～59歳	165	31	29	35	5	10	5	7	6	8	1	28	0
	60～69歳	314	54	54	66	6	30	2	9	12	21	7	53	0
	70～79歳	280	44	51	50	6	29	3	13	12	12	8	51	1
	80歳以上	113	23	28	11	3	7	1	6	7	8	4	14	1
	不詳	10	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	8
計	1334	222	261	257	31	106	21	57	47	72	36	213	11	
3 家族構成	一人暮らし	150	24	45	24	4	15	2	4	6	6	1	16	3
	夫婦のみ	360	68	63	64	8	36	5	17	11	20	4	64	0
	親と子(2世代)	641	112	114	123	17	48	9	31	24	32	22	109	0
	祖父母と親と子(3世代)	136	14	30	34	1	6	4	5	6	10	7	19	0
	その他	39	4	9	12	1	1	1	0	0	4	2	5	0
	不詳	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
	計	1334	222	261	257	31	106	21	57	47	72	36	213	11

第2章 結果の概要

問6 現在の健康状態をどのように感じていますか。

1 とても健康である	182	(13.6%)
2 まあ健康である	797	(59.8%)
3 健康に不安がある	246	(18.4%)
4 健康でない	95	(7.1%)
# 無回答・無効	14	(1.1%)

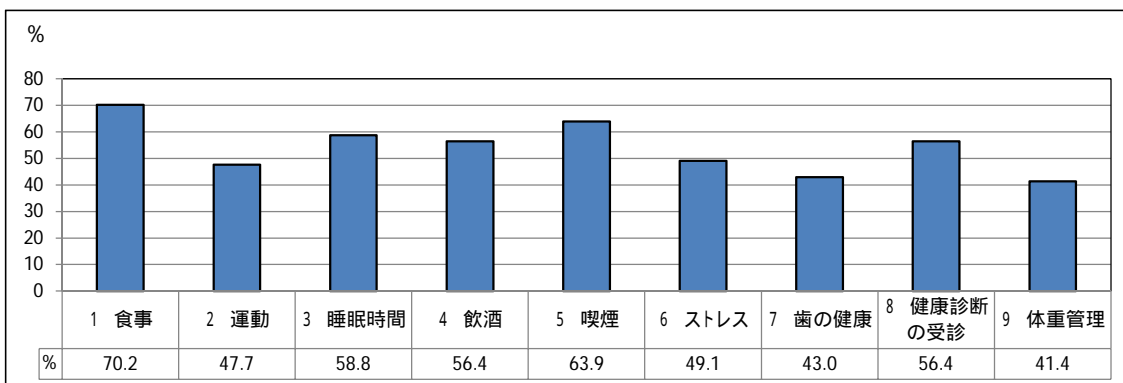


結果の要約
 『現在の健康状態をどのように感じていますか』と聞いたところ、「とても健康である」「まあ健康である」の73.4%が、「健康に不安がある」「健康でない」の25.5%を上回っている。

問7 日頃、健康のために気をつけていることはありますか。(複数選択可)

1 食事	936	(70.2%)
2 運動	636	(47.7%)
3 睡眠時間	784	(58.8%)
4 飲酒	752	(56.4%)
5 喫煙	852	(63.9%)
6 ストレス	655	(49.1%)
7 歯の健康	574	(43.0%)
8 健康診断の受診	753	(56.4%)
9 体重管理	552	(41.4%)

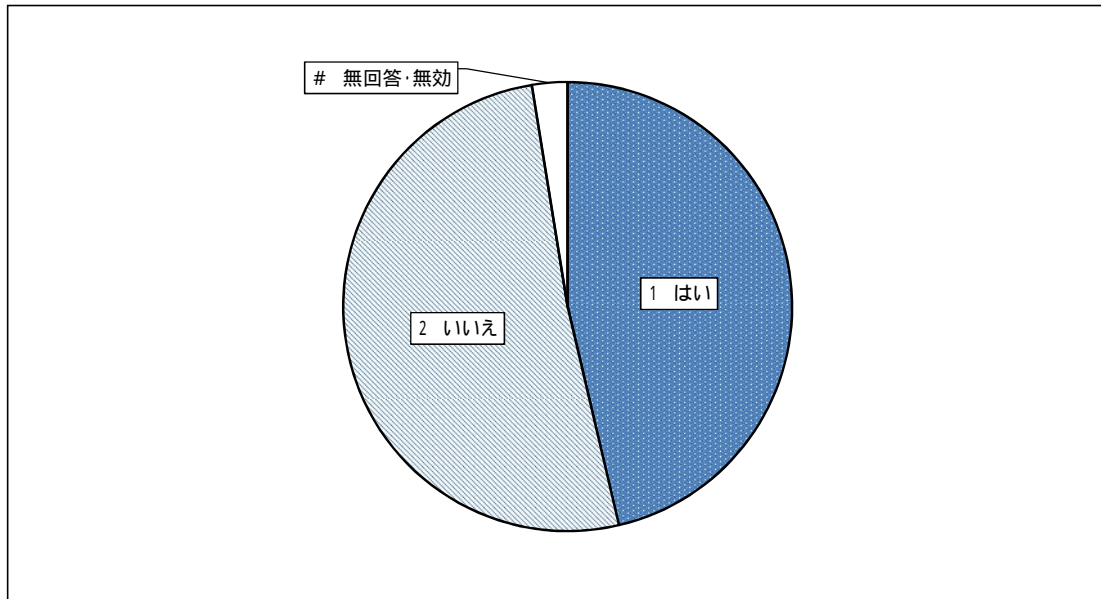
回答者のみ集計



結果の要約
 『健康のために気をつけていることはありますか』と聞いたところ、「食事」が70.2%で最も多く、次いで「喫煙」が63.9%、「睡眠時間」が58.8%と続いている。

問8 日頃、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか。

1 はい	618	(46.3%)
2 いいえ	682	(51.1%)
# 無回答・無効	34	(2.6%)

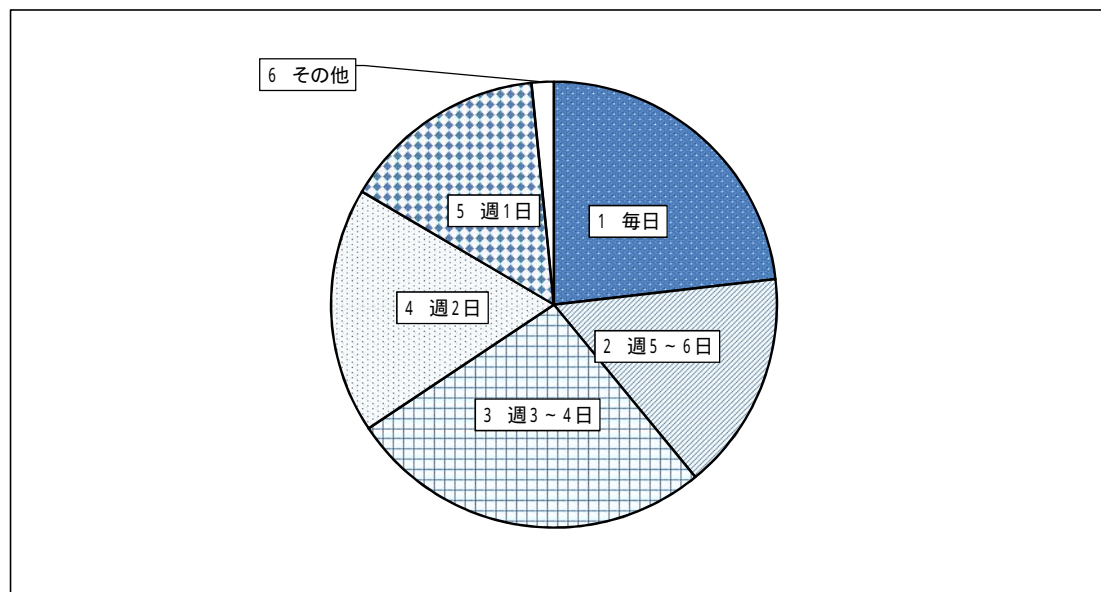


結果の要約
『日頃、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか』と聞いたところ、「はい」が46.3%と「いいえ」を下回っている。

問9 運動の頻度はどれくらいですか。

1 毎日	143	(23.2%)
2 週5～6日	98	(15.9%)
3 週3～4日	164	(26.6%)
4 週2日	110	(17.8%)
5 週1日	92	(14.9%)
6 その他	10	(1.6%)

回答者のみ集計 (割合は回答者に占める数値)

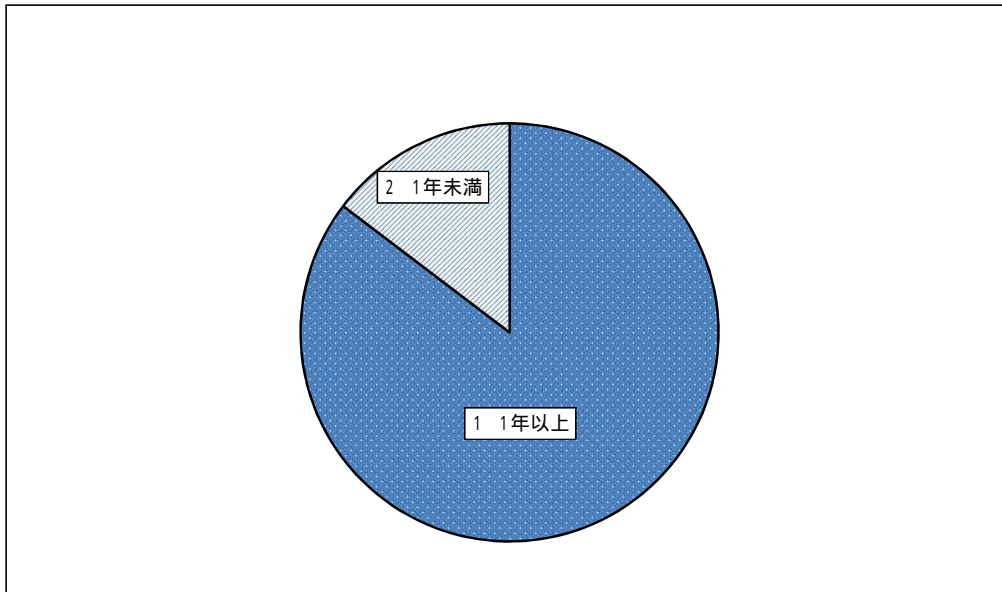


結果の要約
『運動の頻度はどれくらいですか』と聞いたところ、「週3～4日」が26.6%で最も多く、次いで「毎日」が23.2%、「週2日」が17.8%と続いている。

問10 運動はどれくらい続いていますか。

1 1年以上	524	(85.3%)
2 1年未満	90	(14.7%)

回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

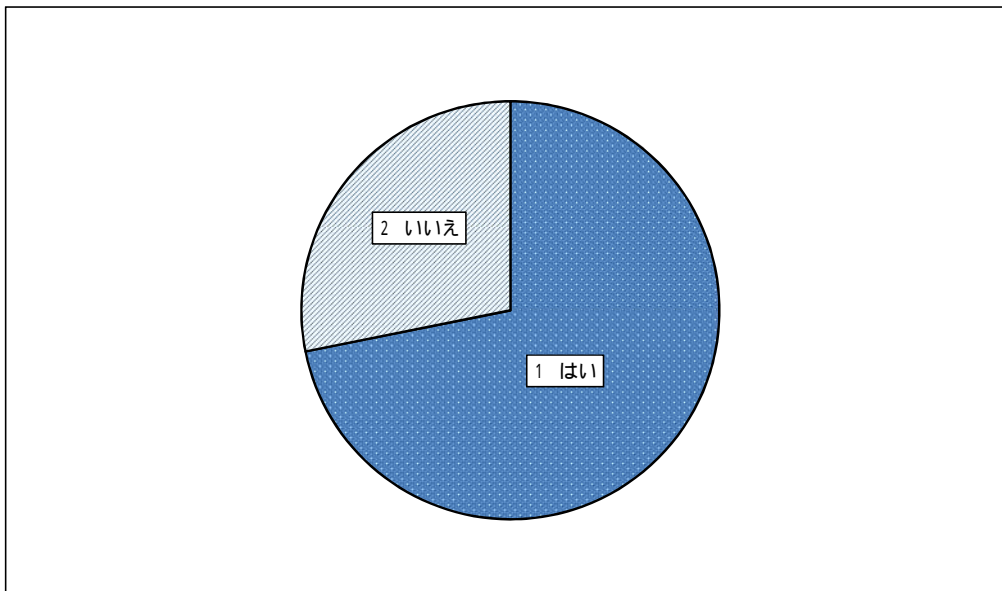


結果の要約
『運動はどの位続いていますか』と聞いたところ、「1年以上」が85.3%と「1年未満」を上回っている。

問11 運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。

1 はい	490	(71.8%)
2 いいえ	192	(28.2%)

回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

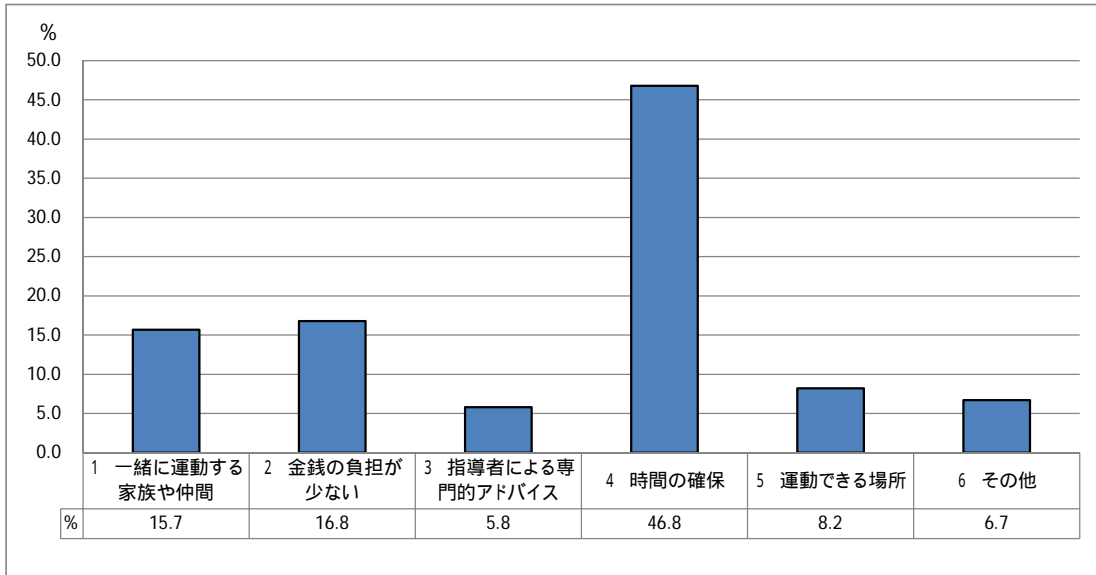


結果の要約
『運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか』と聞いたところ、「はい」が71.8%と「いいえ」を上回っている。

問12 今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。

1 一緒に運動する家族や仲間	77	(15.7%)
2 金銭の負担が少ない	82	(16.8%)
3 指導者による専門的アドバイス	28	(5.8%)
4 時間の確保	229	(46.8%)
5 運動できる場所	40	(8.2%)
6 その他	33	(6.7%)

回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

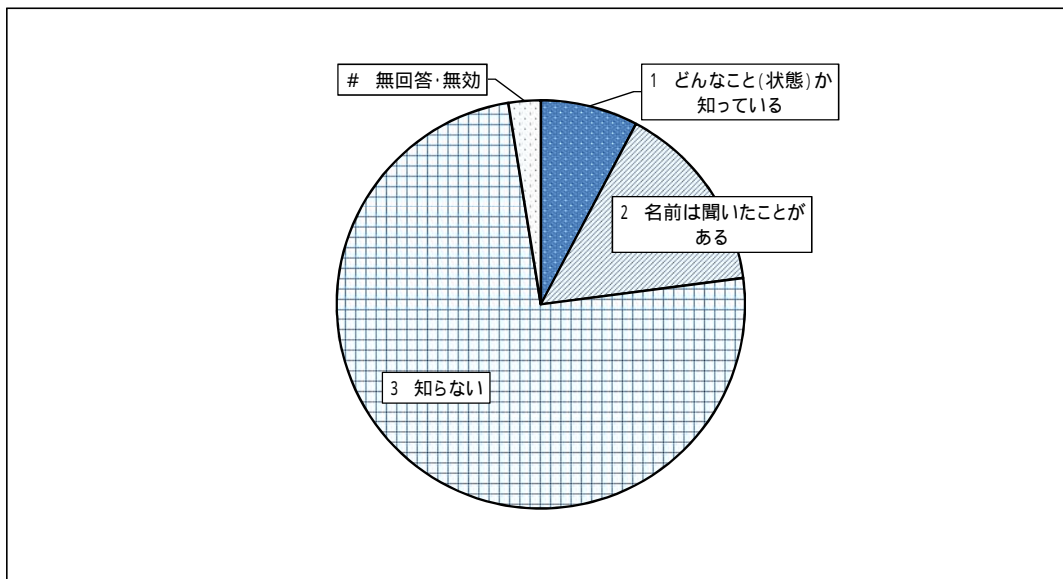


結果の要約

『今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか』と聞いたところ、「時間の確保」が46.8%で最も多く、次いで「金銭の負担が少ない」が16.8%、「一緒に運動する家族や仲間」が15.7%と続いている。

問13 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。

1 どんなこと(状態)か知っている	103	(7.7%)
2 名前は聞いたことがある	203	(15.2%)
3 知らない	994	(74.5%)
# 無回答・無効	34	(2.6%)

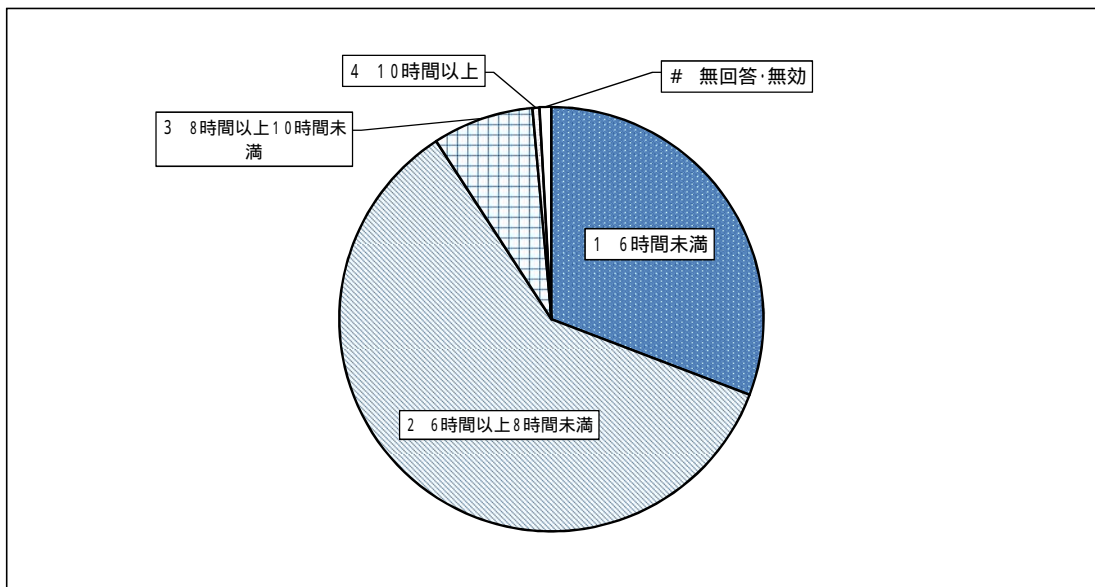


結果の要約

『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか』と聞いたところ、「どんなこと(状態)か知っている」「名前は聞いたことがある」の22.9%が、「知らない」を大きく下回っている。

問14 ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか。

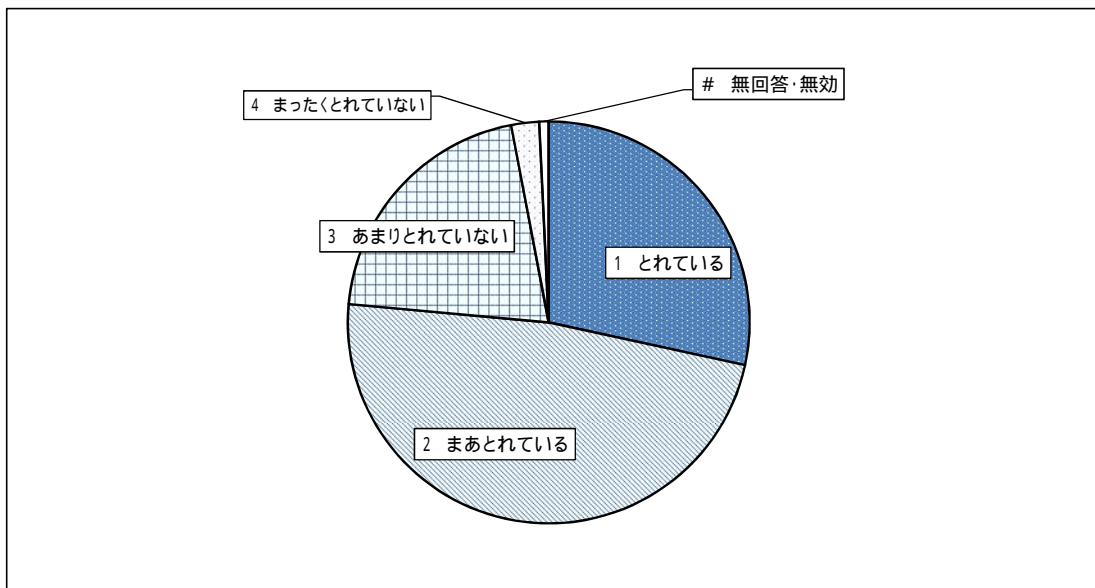
1 6時間未満	411	(30.8%)
2 6時間以上8時間未満	801	(60.0%)
3 8時間以上10時間未満	103	(7.7%)
4 10時間以上	7	(0.6%)
# 無回答・無効	12	(0.9%)



結果の要約
 『ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか』と聞いたところ、「6時間以上8時間未満」が60.0%で最も多く、次いで「6時間未満」が30.8%、「8時間以上10時間未満」が7.7%と続いている。

問15 ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。

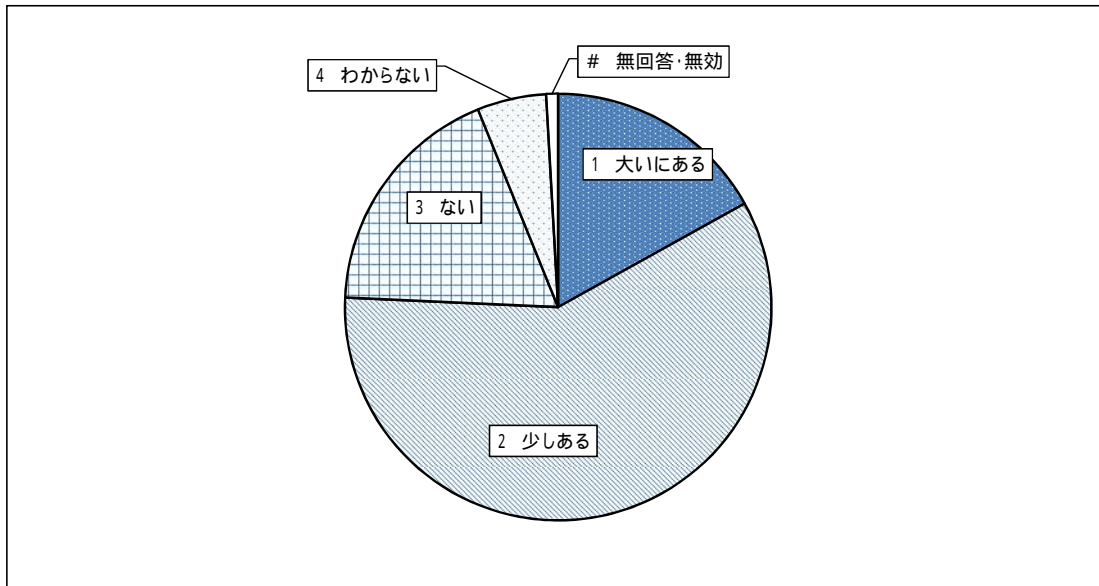
1 とれている	379	(28.4%)
2 まあとれている	641	(48.1%)
3 あまりとれていない	274	(20.5%)
4 まったくとれていない	30	(2.3%)
# 無回答・無効	10	(0.7%)



結果の要約
 『ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか』と聞いたところ、「まあとれている」が48.1%で最も多く、次いで「とれている」が28.4%、「あまりとれていない」が20.5%と続いている。

問16 現在、ストレスがありますか。

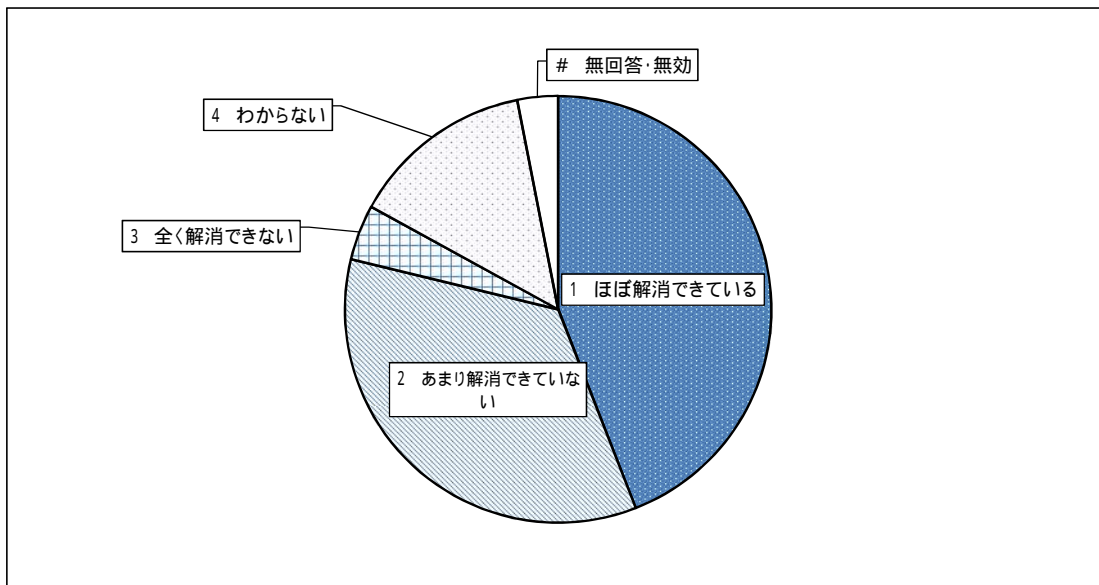
1 大いにある	226	(16.9%)
2 少しある	784	(58.8%)
3 ない	242	(18.1%)
4 わからない	70	(5.3%)
# 無回答・無効	12	(0.9%)



結果の要約
『現在、ストレスがありますか』と聞いたところ、「少しある」が58.8%で最も多く、次いで「ない」が18.1%、「大いにある」が16.9%と続いている。

問17 日頃、ストレスがたまった時に解消できていますか。

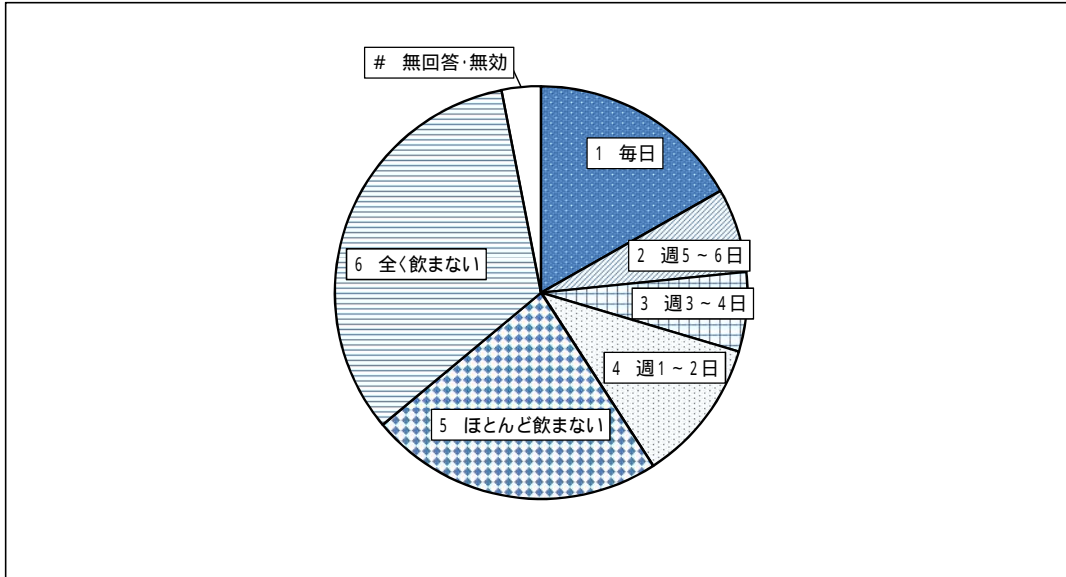
1 ほぼ解消できている	588	(44.1%)
2 あまり解消できていない	463	(34.7%)
3 全く解消できない	56	(4.2%)
4 わからない	186	(13.9%)
# 無回答・無効	41	(3.1%)



結果の要約
『日頃、ストレスがたまった時に解消できていますか』と聞いたところ、「ほぼ解消できている」が44.1%で最も多く、次いで「あまり解消できていない」が34.7%、「わからない」が13.9%と続いている。

問18 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

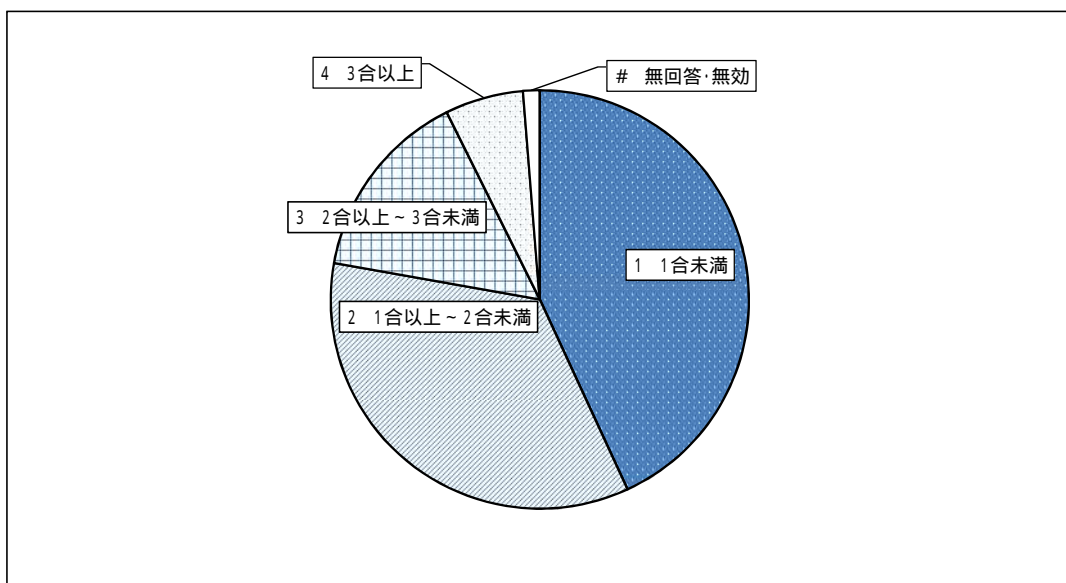
1 毎日	224	(16.8%)
2 週5～6日	88	(6.6%)
3 週3～4日	83	(6.2%)
4 週1～2日	150	(11.2%)
5 ほとんど飲まない	308	(23.1%)
6 全く飲まない	440	(33.0%)
# 無回答・無効	41	(3.1%)



結果の要約
『お酒を飲む頻度はどれくらいですか』と聞いたところ、「全く飲まない」が33.0%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が23.1%、「毎日」が16.8%と続いている。

問19 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。

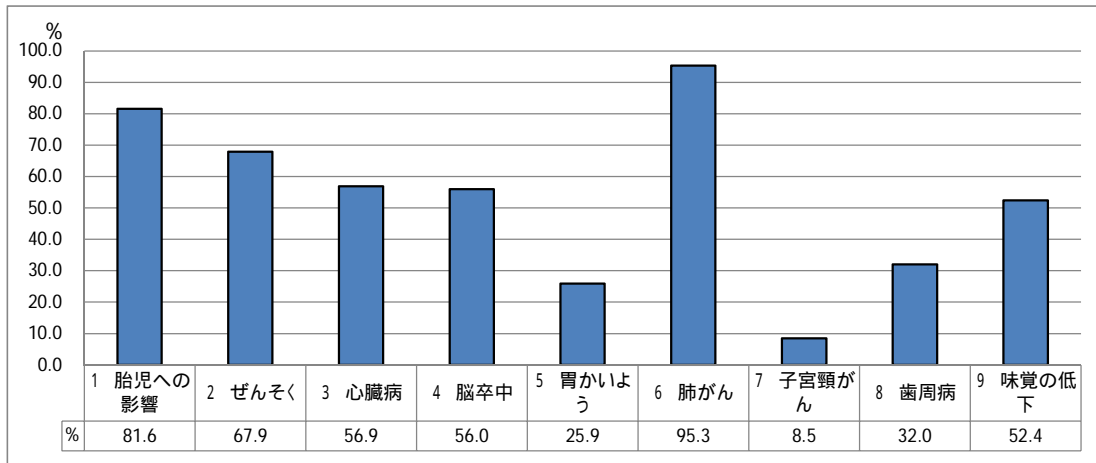
1 1合未満	235	(43.1%)
2 1合以上～2合未満	189	(34.7%)
3 2合以上～3合未満	81	(14.9%)
4 3合以上	33	(6.0%)
# 無回答・無効	7	(1.3%)



結果の要約
『1日に飲むお酒の量はどれくらいですか』と1日当たりの量に換算した量を聞いたところ、「1合未満」が43.1%で最も多く、「1合以上～2合未満」が34.7%と続いている。

問20 喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。(複数選択可)

1 胎児への影響	1021	(81.6%)
2 ぜんそく	849	(67.9%)
3 心臓病	712	(56.9%)
4 脳卒中	700	(56.0%)
5 胃かいよう	324	(25.9%)
6 肺がん	1192	(95.3%)
7 子宮頸がん	106	(8.5%)
8 歯周病	400	(32.0%)
9 味覚の低下	656	(52.4%)
回答者のみ集計		

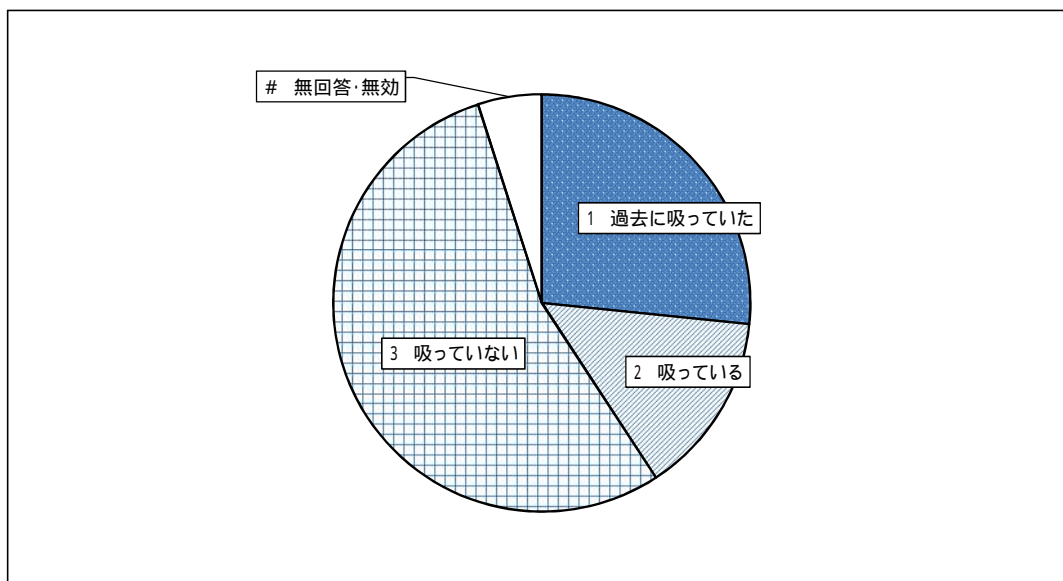


結果の要約

『喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか』と聞いたところ、「肺がん」が95.3%で最も多く、次いで「胎児への影響」が81.6%、「ぜんそく」が67.9%と続いている。

問21 現在の喫煙状況をお答えください。

1 過去に吸っていた	355	(26.6%)
2 吸っている	189	(14.2%)
3 吸っていない	724	(54.3%)
# 無回答・無効	66	(4.9%)



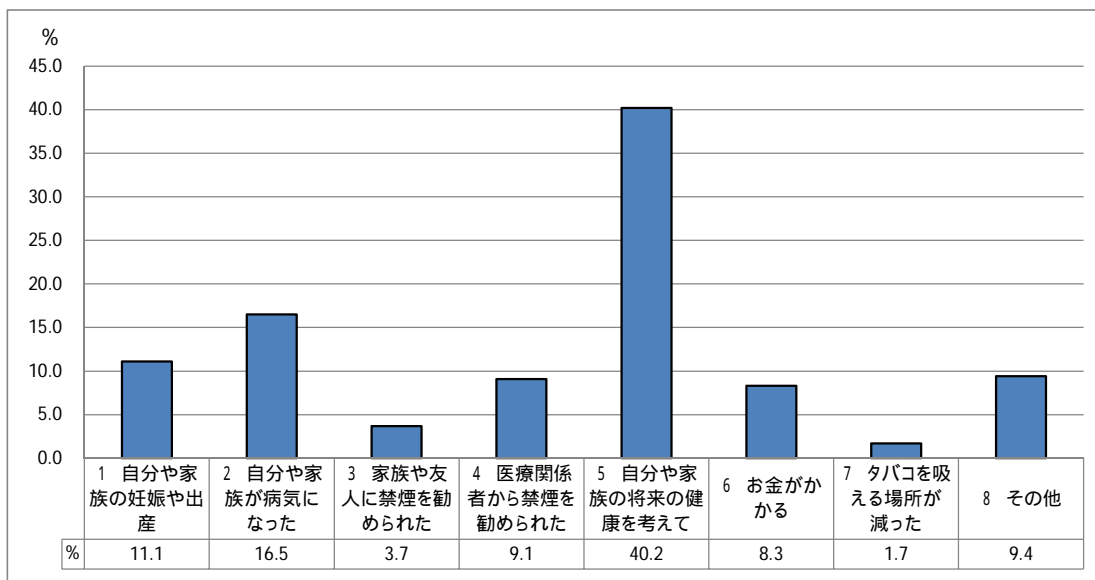
結果の要約

『現在の喫煙をお答えください』と聞いたところ、「吸っていない」が54.3%で最も多く、「過去に吸っていた」が26.6%と続いている。

問22 過去に吸っていた方は、タバコをやめた一番の理由は何ですか。

1 自分や家族の妊娠や出産	39	(11.1%)
2 自分や家族が病気になった	58	(16.5%)
3 家族や友人に禁煙を勧められた	13	(3.7%)
4 医療関係者から禁煙を勧められた	32	(9.1%)
5 自分や家族の将来の健康を考えて	141	(40.2%)
6 お金がかかる	29	(8.3%)
7 タバコを吸える場所が減った	6	(1.7%)
8 その他	33	(9.4%)

回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

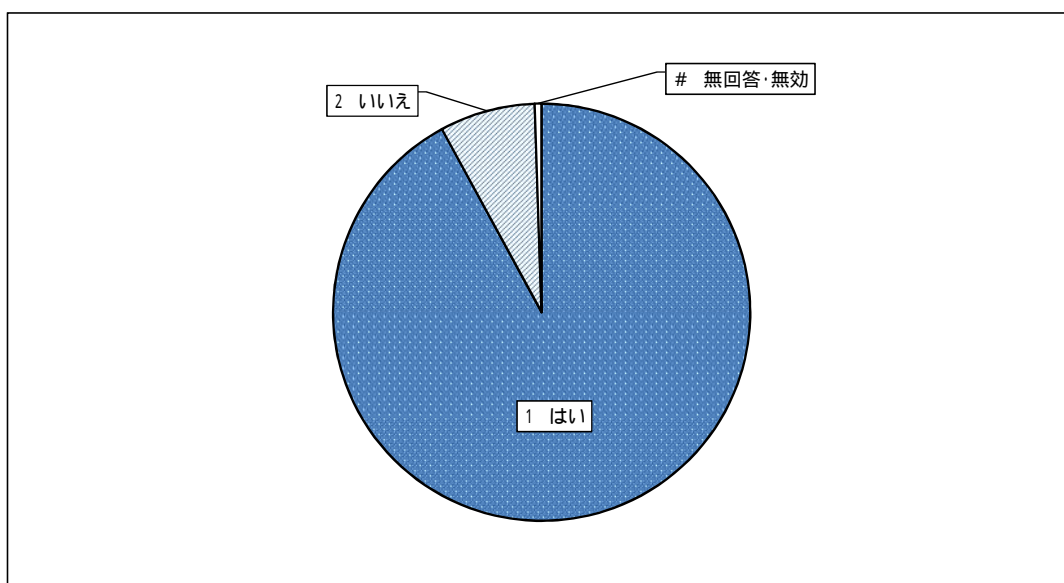


結果の要約

『過去に吸っていた方は、タバコをやめた一番の理由は何ですか』と聞いたところ、「自分や家族の将来の健康を考えて」が40.2%で最も多く、次いで「自分や家族が病気になった」が16.5%、「自分や家族の妊娠や出産」が11.1%と続いている。

問23 タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか。

1 はい	174	(92.1%)
2 いいえ	14	(7.4%)
# 無回答・無効	1	(0.5%)



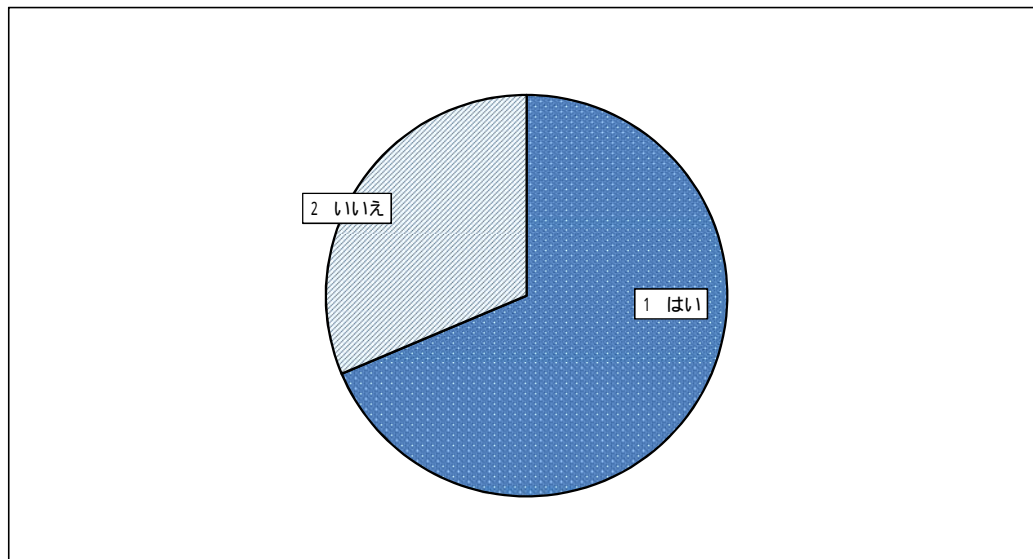
結果の要約

『タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか』と聞いたところ、「はい」が92.1%と「いいえ」を上回っている。

問24 タバコを吸っている方は、今後、タバコをやめたいと思いますか。

1 はい	127	(68.7%)
2 いいえ	58	(31.4%)

回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

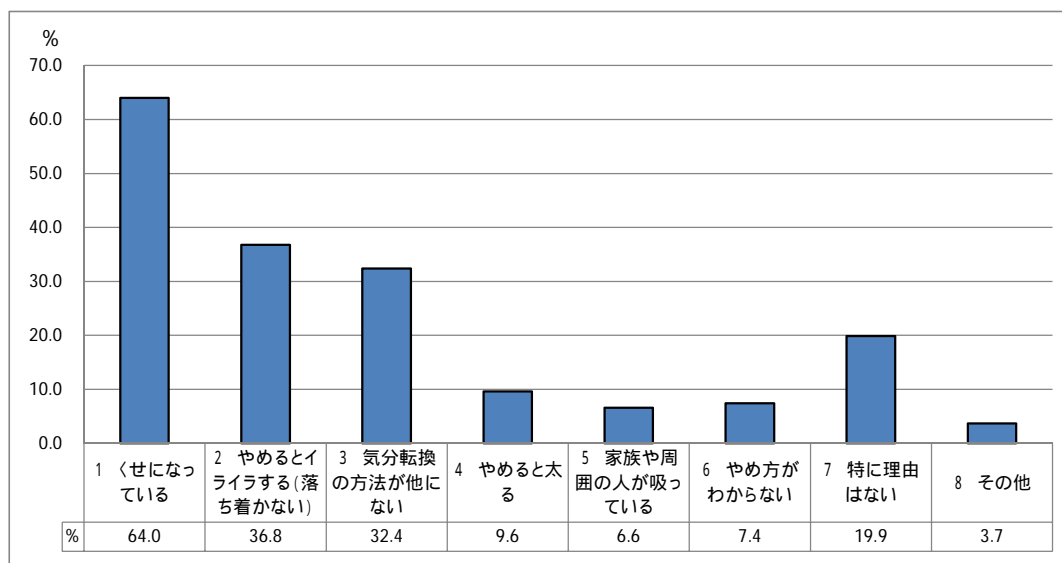


結果の要約
『タバコを吸っている方は、今後、タバコをやめたいと思いますか』と聞いたところ、「はい」が68.7%と「いいえ」を上回っている。

問25 タバコを吸っている方は、今、タバコをやめられない理由は何ですか。(2つまで選択可)

1 くせになっている	87	(64.0%)
2 やめるとイライラする(落ち着かない)	50	(36.8%)
3 気分転換の方法が他にない	44	(32.4%)
4 やめると太る	13	(9.6%)
5 家族や周囲の人が吸っている	9	(6.6%)
6 やめ方がわからない	10	(7.4%)
7 特に理由はない	27	(19.9%)
8 その他	5	(3.7%)

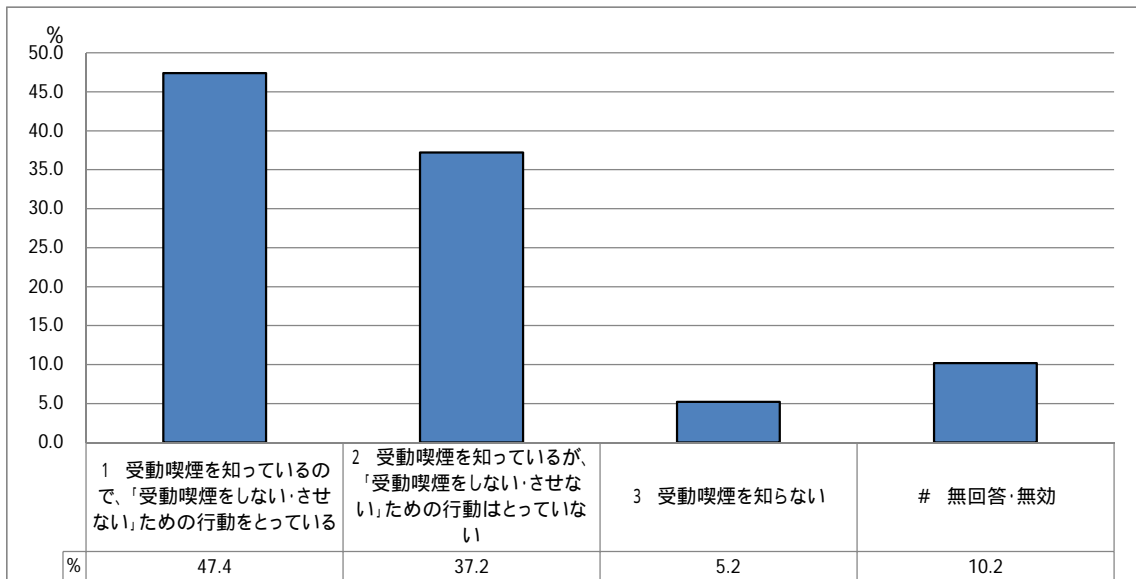
回答者のみ集計



結果の要約
『タバコを吸っている方は、今、タバコをやめられない理由は何ですか』と聞いたところ、「くせになっている」が64.0%で最も多く、次いで「やめるとイライラする(落ち着かない)」が36.8%、「気分転換の方法が他にない」が32.4%と続いている。

問26 受動喫煙についてうかがいます。

1 受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっている	632 (47.4%)
2 受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」ための行動はとっていない	497 (37.2%)
3 受動喫煙を知らない	69 (5.2%)
# 無回答・無効	136 (10.2%)

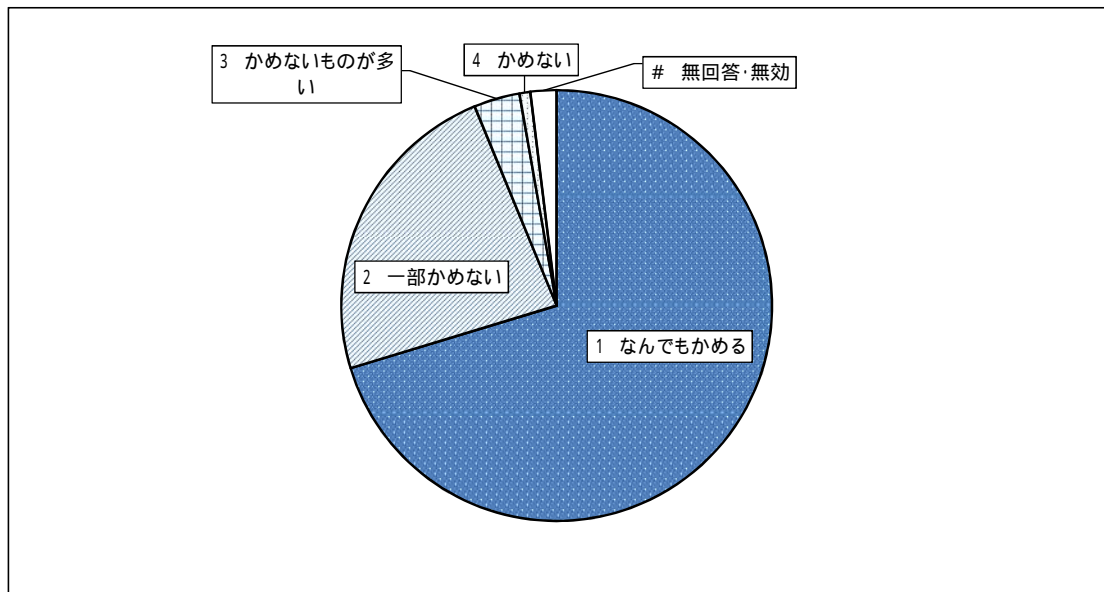


結果の要約

『受動喫煙についてうかがいます』と聞いたところ、『受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっている』が47.4%で最も多く、次いで『受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」ための行動はとっていない』が37.2%と続いている。

問27 なんでもよくかんで食べることができますか。

1 なんでもかめる	938	(70.3%)
2 一部かめない	313	(23.5%)
3 かめないものが多い	46	(3.4%)
4 かめない	11	(0.8%)
# 無回答・無効	26	(2.0%)

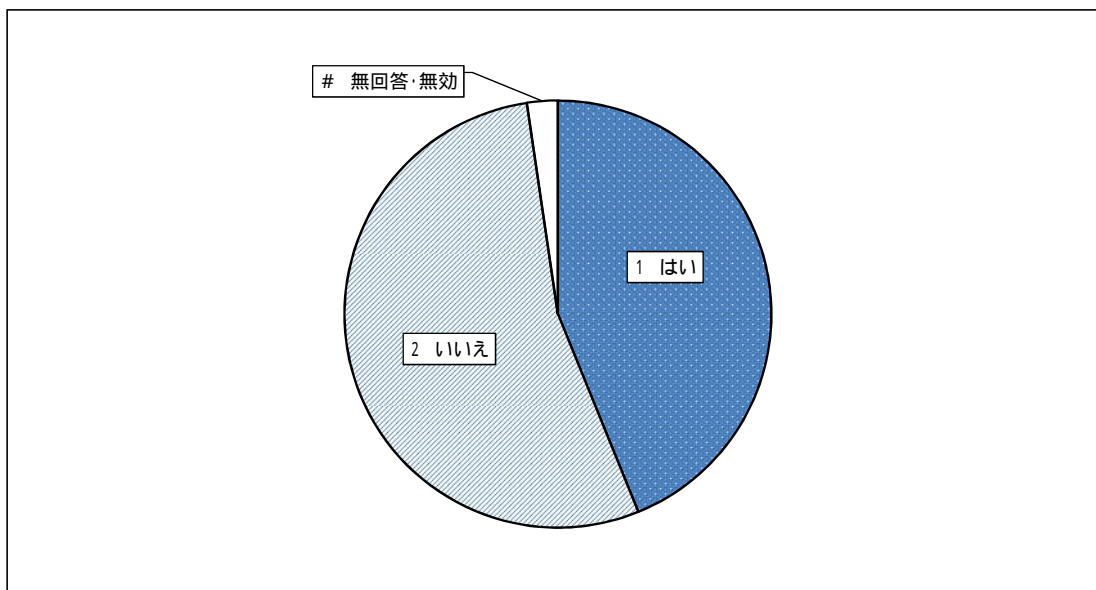


結果の要約

『なんでもよくかんで食べることができますか』と聞いたところ、「なんでもかめる」が70.3%で最も多く、次いで「一部かめない」が23.5%、「かめないものが多い」が3.4%と続いている。

問28 定期的に歯科検診を受けていますか。

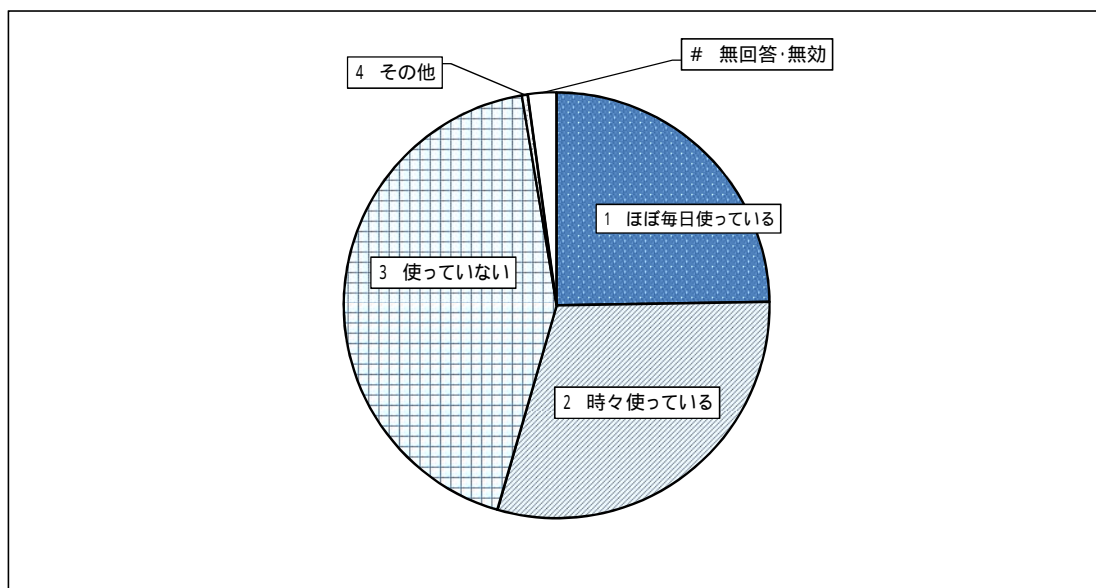
1 はい	585	(43.9%)
2 いいえ	718	(53.8%)
# 無回答・無効	31	(2.3%)



結果の要約
『定期的に歯科検診を受けていますか』と聞いたところ、「いいえ」が53.8%と「はい」を上回っている。

問29 歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。

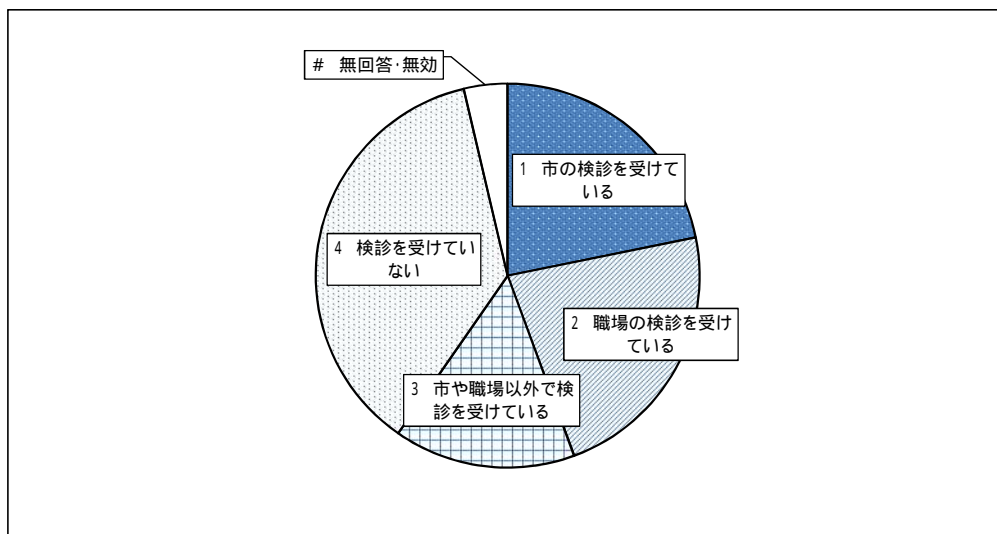
1 ほぼ毎日使っている	330	(24.7%)
2 時々使っている	397	(29.8%)
3 使っていない	572	(42.9%)
4 その他	6	(0.4%)
# 無回答・無効	29	(2.2%)



結果の要約
『歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか』と聞いたところ、「使っていない」が42.9%で最も多く、次いで「時々使っている」が29.8%、「ほぼ毎日使っている」が24.7%と続いている。

問30 年に一度はがん検診を受けていますか。

1 市の検診を受けている	291	(21.8%)
2 職場の検診を受けている	301	(22.5%)
3 市や職場以外で検診を受けている	204	(15.3%)
4 検診を受けていない	489	(36.7%)
# 無回答・無効	49	(3.7%)

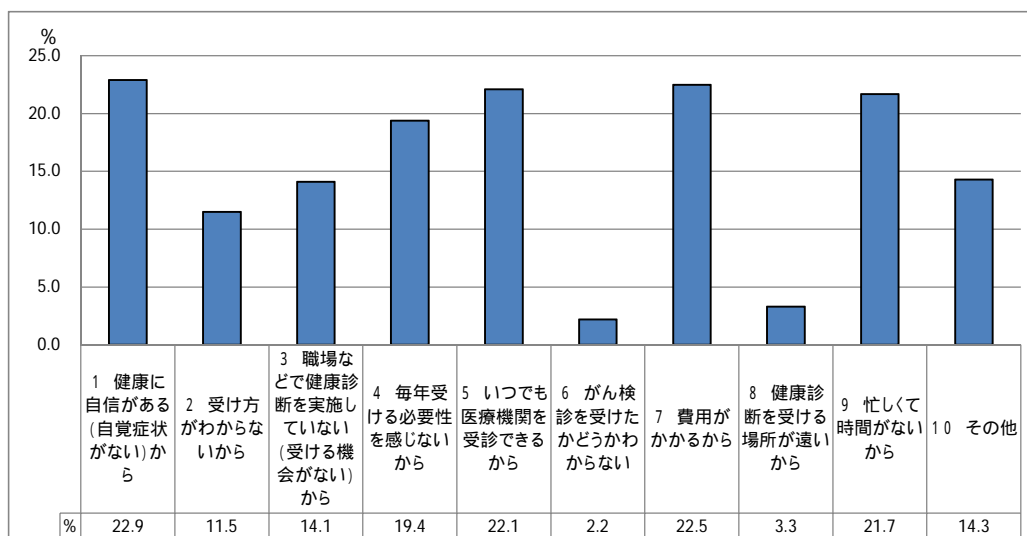


結果の要約
 『年に一度はがん検診を受けていますか』と聞いたところ、「検診を受けていない」が36.7%で最も多く、次いで「職場の検診を受けている」が22.5%、「市の検診を受けている」が21.8%と続いている。

問31 がん検診を受けない理由は何ですか。(2つまで選択可)

1 健康に自信がある(自覚症状がない)から	112	(22.9%)
2 受け方がわからないから	56	(11.5%)
3 職場などで健康診断を実施していない(受ける機会がない)から	69	(14.1%)
4 毎年受ける必要性を感じないから	95	(19.4%)
5 いつでも医療機関を受診できるから	108	(22.1%)
6 がん検診を受けたかどうかわからない	11	(2.2%)
7 費用がかかるから	110	(22.5%)
8 健康診断を受ける場所が遠いから	16	(3.3%)
9 忙しくて時間がないから	106	(21.7%)
10 その他	70	(14.3%)

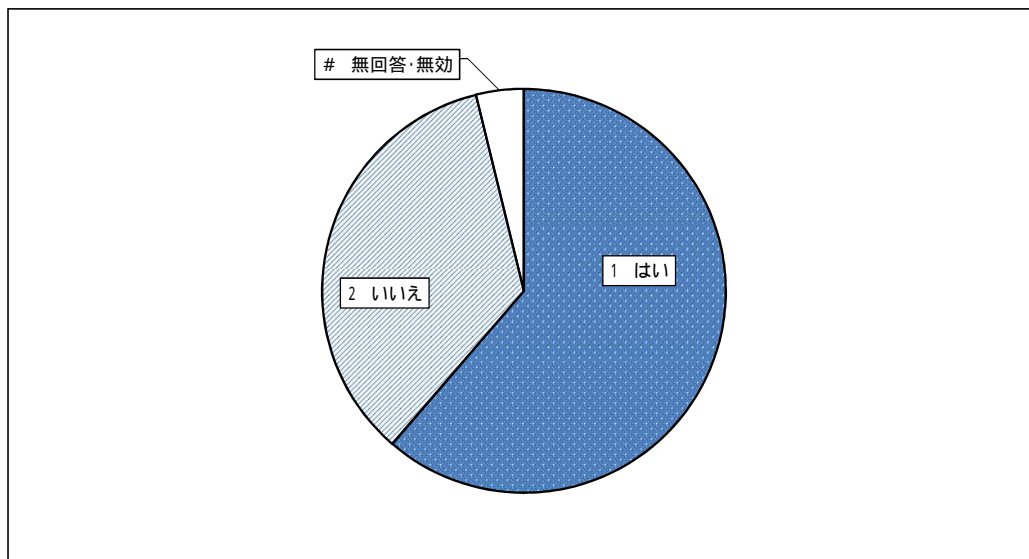
回答者のみ集計



結果の要約
 『がん検診を受けない理由は何ですか』と聞いたところ、「健康に自信がある(自覚症状がない)から」が22.9%で最も多く、次いで「費用がかかるから」が22.5%、「いつでも医療機関を受診できるから」が22.1%と続いている。

問32 年に一度は、健康診断(健康診査又は人間ドック)を受けていますか。(がん検診を除く)

1 はい	818	(61.3%)
2 いいえ	465	(34.9%)
# 無回答・無効	51	(3.8%)

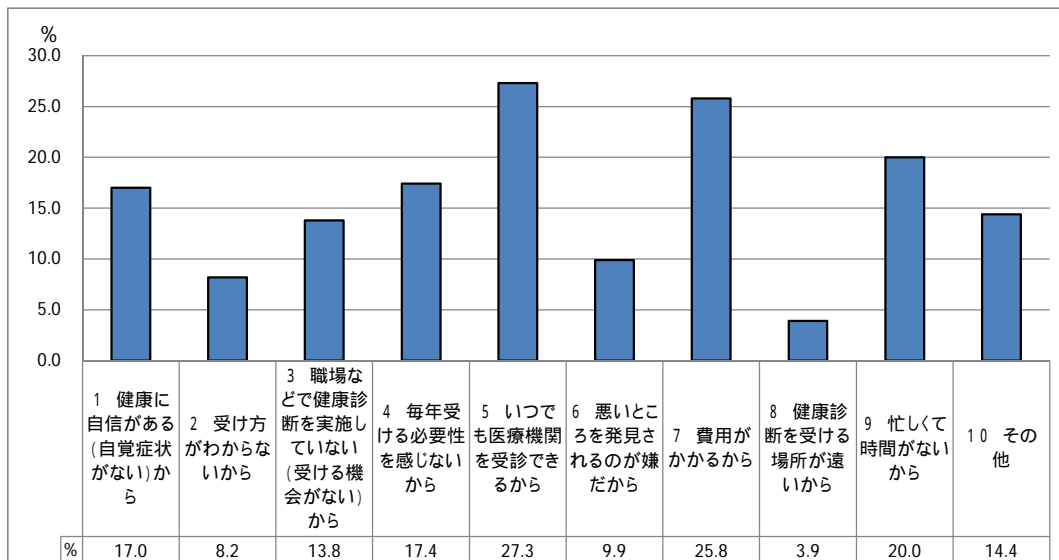


結果の要約
『年に一度は、健康診断(健康診査又は人間ドック)を受けていますか』と聞いたところ、「はい」が61.3%と「いいえ」を上回っている。

問33 健康診断を受けない理由は何ですか。(2つまで選択可)

1 健康に自信がある(自覚症状がない)から	79	(17.0%)
2 受け方がわからないから	38	(8.2%)
3 職場などで健康診断を実施していない(受ける機会がない)から	64	(13.8%)
4 毎年受ける必要性を感じないから	81	(17.4%)
5 いつでも医療機関を受診できるから	127	(27.3%)
6 悪いところを発見されるのが嫌だから	46	(9.9%)
7 費用がかかるから	120	(25.8%)
8 健康診断を受ける場所が遠いから	18	(3.9%)
9 忙しくて時間がないから	93	(20.0%)
10 その他	67	(14.4%)

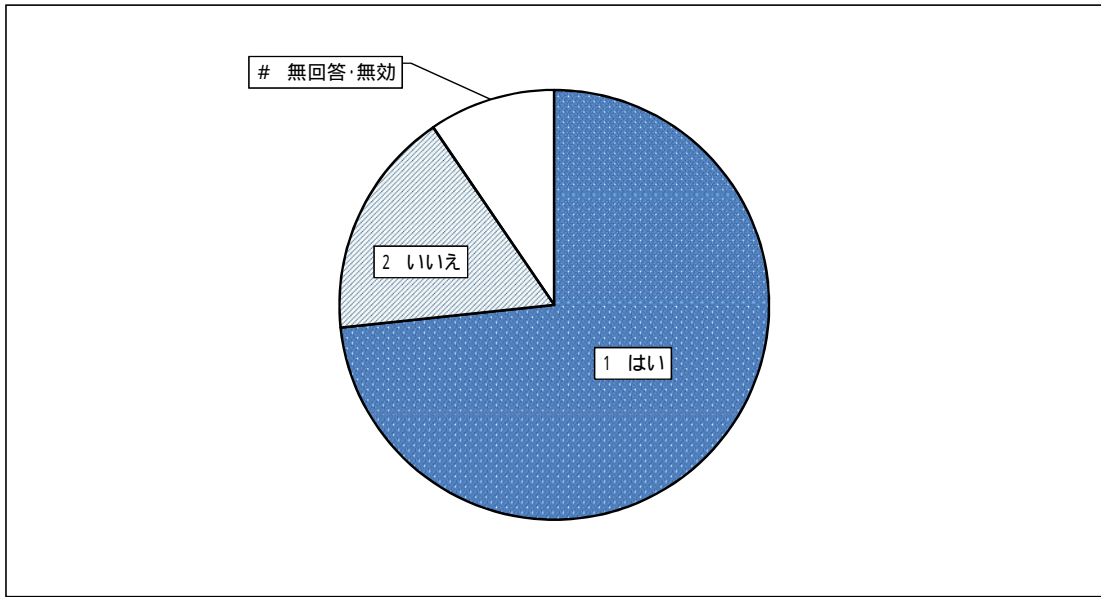
回答者のみ集計



結果の要約
『健康診断を受けない理由は何ですか』と聞いたところ、「いつでも医療機関を受診できるから」が27.3%で最も多く、次いで「費用がかかるから」が25.8%、「忙しくて時間がないから」が20.0%と続いている。

問34 女性には、妊娠の適年齢があることを知っていますか。

1 はい	978	(73.3%)
2 いいえ	229	(17.2%)
# 無回答・無効	127	(9.5%)

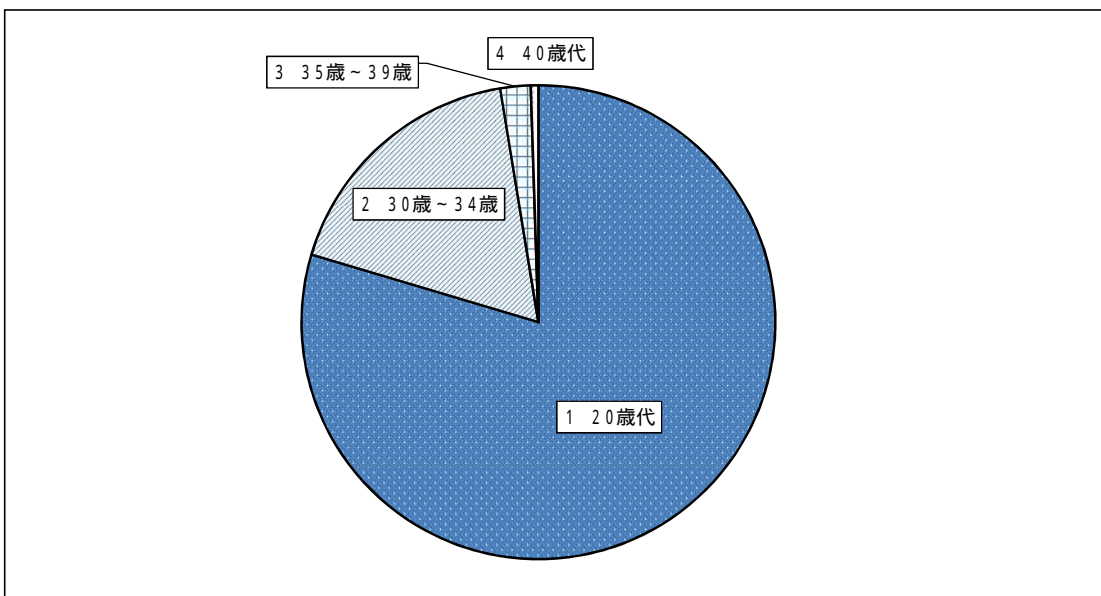


結果の要約
『女性には、妊娠の適年齢があることを知っていますか』と聞いたところ、「はい」が73.3%と「いいえ」を上回っている。

問35 妊娠の適年齢があることを知っている方は、妊娠の適年齢は何歳頃だと思いますか。

1 20歳代	769	(79.6%)
2 30歳～34歳	172	(17.8%)
3 35歳～39歳	20	(2.1%)
4 40歳代	5	(0.5%)

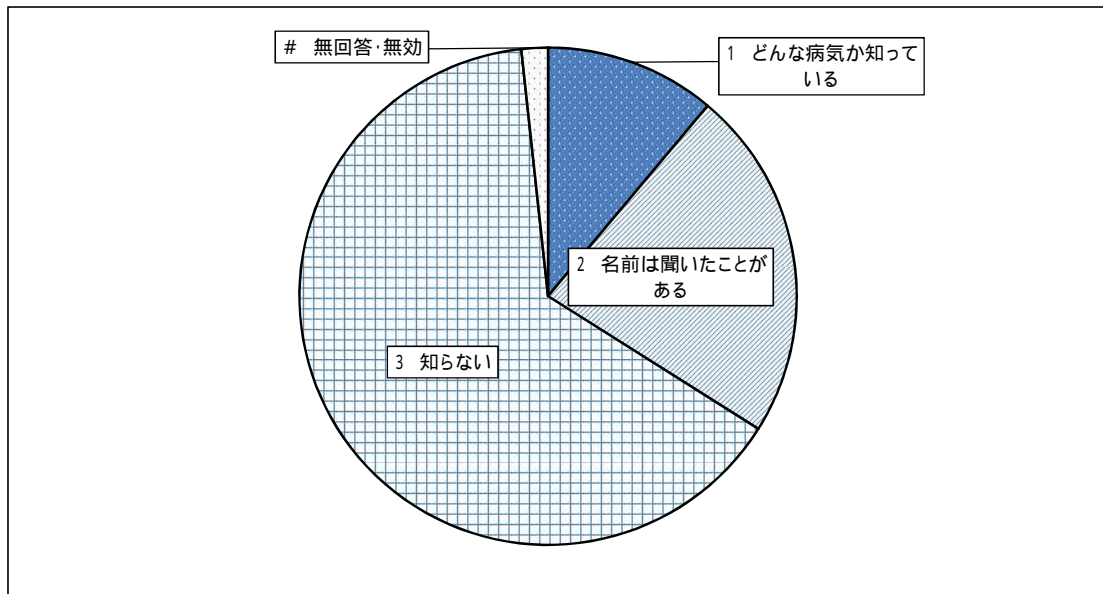
回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)



結果の要約
『妊娠の適年齢があることを知っている方は、妊娠の適年齢は何歳頃だと思いますか』と聞いたところ、「20歳代」が79.6%で最も多く、次いで「30歳～34歳」が17.8%、「35歳～39歳」が2.1%と続いている。

問36 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。

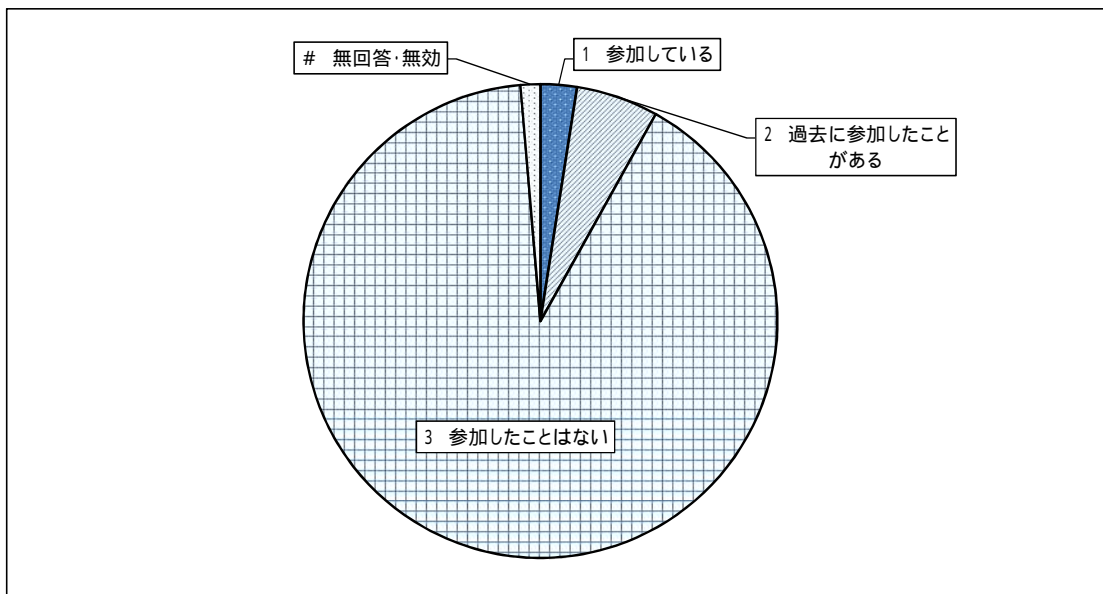
1 どんな病気が知っている	148	(11.1%)
2 名前は聞いたことがある	305	(22.9%)
3 知らない	858	(64.3%)
# 無回答・無効	23	(1.7%)



結果の要約
『COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか』と聞いたところ、「知らない」が64.3%で最も多く、次いで「名前は聞いたことがある」が22.9%、「どんな病気が知っている」が11.1%と続いている。

問37 日頃、健康づくりを目的としたボランティア活動(健康や医療サービスに関係したボランティア活動)に参加していますか。

1 参加している	33	(2.5%)
2 過去に参加したことがある	75	(5.6%)
3 参加したことはない	1208	(90.6%)
# 無回答・無効	18	(1.3%)



結果の要約
『日頃、健康づくりを目的としたボランティア活動(健康や医療サービスに関係したボランティア活動)に参加していますか』と聞いたところ、「参加したことはない」が90.6%で最も多く、次いで「過去に参加したことがある」が5.6%、「参加している」が2.5%と続いている。

【自由意見】

健康づくりについて日頃感じていること等

一人のご意見で複数項目に該当する場合は、それぞれの項目に人数を計上しています。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	年齢不詳	合計
健康づくり(事業)	5	6	9	4	11	13	4	1	53
健康診査	1	5	10	7	13	6	3	0	45
がん検診	1	5	1	1	1	2	0	0	11
予防接種	0	2	0	0	0	0	0	0	2
心の健康	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯に関すること	0	0	0	0	0	0	0	0	0
運動に関すること	3	2	8	0	5	2	1	0	21
育児支援	1	1	0	0	0	0	1	0	3
介護・介護予防	0	0	0	0	0	1	0	0	1
障がい	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生活	0	2	1	2	5	7	8	0	25
市民活動	0	0	2	2	6	0	2	0	12
医療	0	1	3	1	6	3	3	0	17
税金	0	1	0	0	1	0	0	0	2
タバコ	1	1	0	0	3	0	0	0	5
放射線	0	0	0	0	0	0	0	0	0
保健センター・休日夜間診療所	0	0	0	0	0	0	0	0	0
情報伝達	1	1	0	1	5	3	0	0	11
アンケート	0	1	1	0	1	0	0	0	3
合計	13	28	35	18	57	37	22	1	211

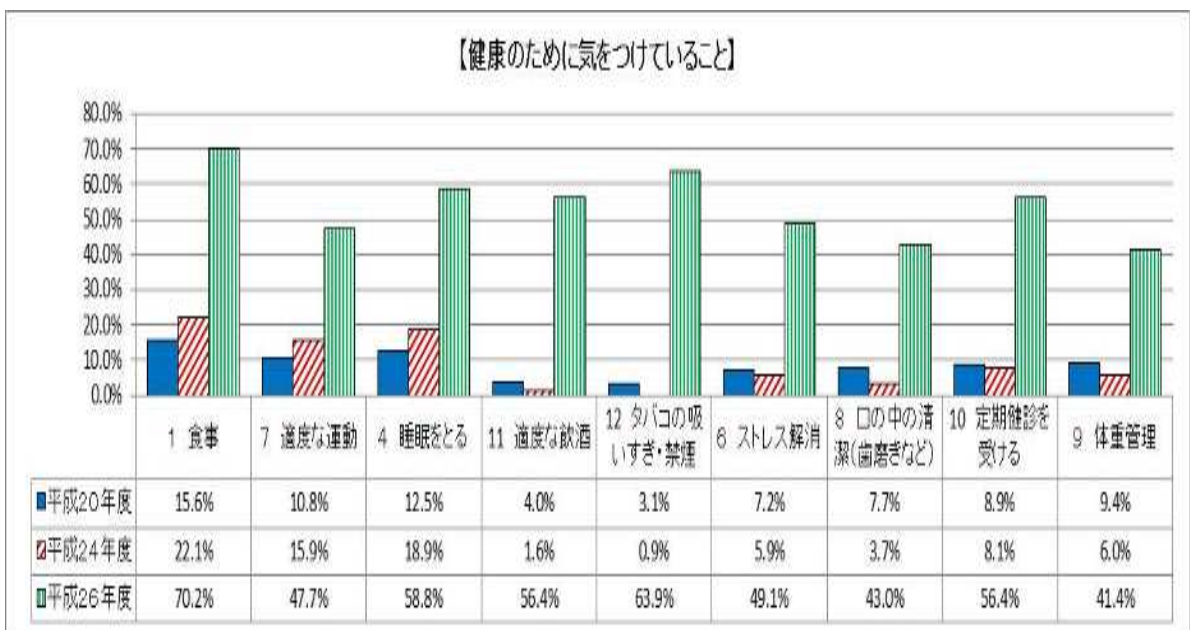
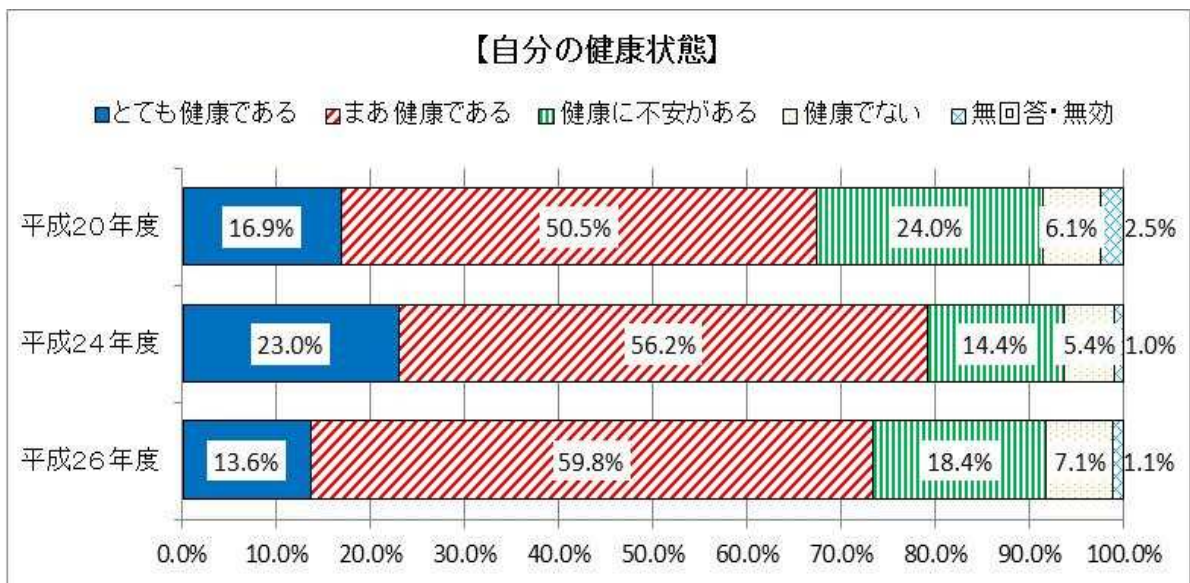
第3章 前回実施調査との比較と考察

1 前回実施調査の結果との比較

(1) 市民の健康意識や健康づくりについて

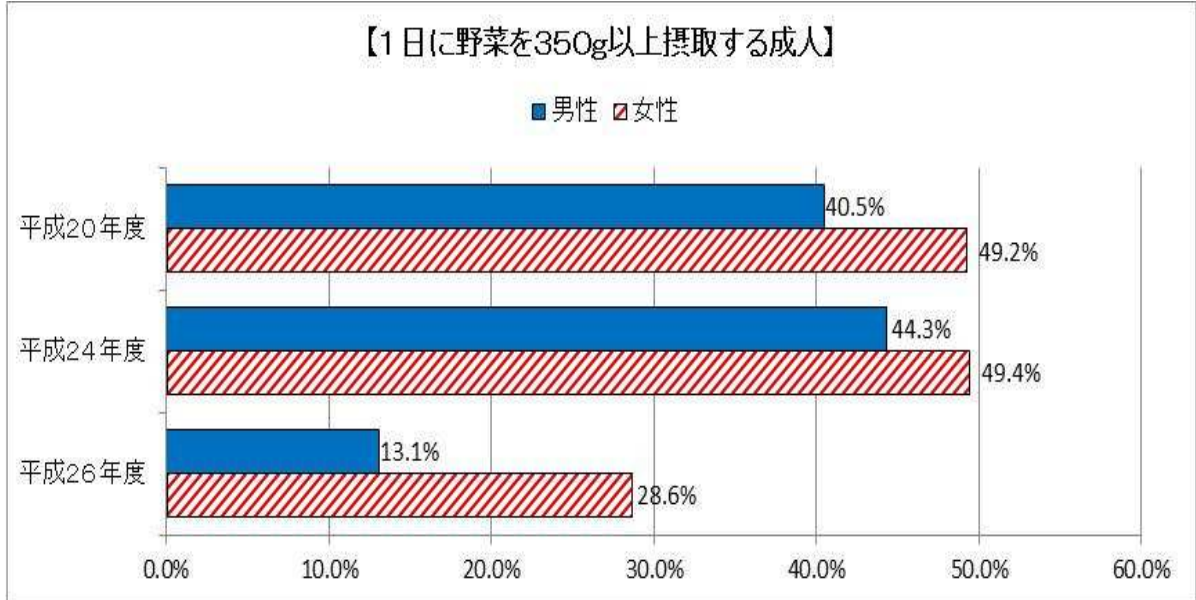
自分の健康状態について、「とても健康である」と「まあ健康である」を合わせると、73.4%でした。前回調査との比較では、5.8ポイント減少しています。また、「健康について不安がある」と「健康でない」と合わせたのは、25.5%で5.7ポイントの増加でした。

健康のために気をつけていることは、1番目が「食事」(70.2%)、2番目は「タバコの吸いすぎ・禁煙」(63.9%)、3番目が「睡眠をとる」(58.8%)でした(但し調査対象は、平成24年度以前の調査は0歳以上で3つまで選択可とし、平成26年度の調査は20歳以上であてはまるもの全て選択可としています。)



(2) 健康分野1 栄養・食生活について

野菜を350g以上摂取する成人の割合は、前回調査と比較すると、男性(13.1%)は31.2ポイント、女性(28.6%)は、20.8ポイントの減少でした。

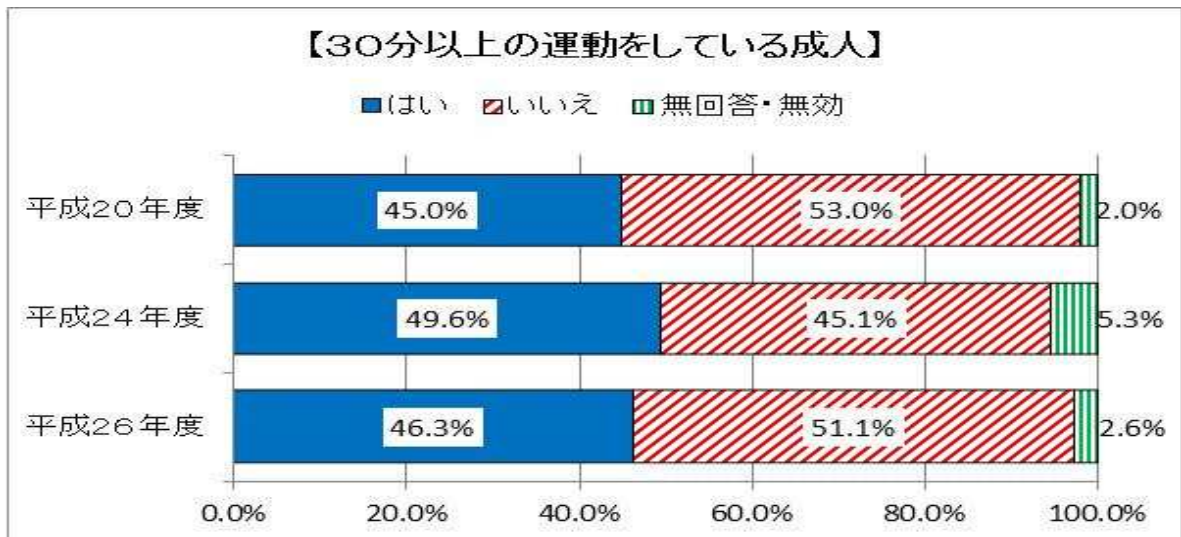


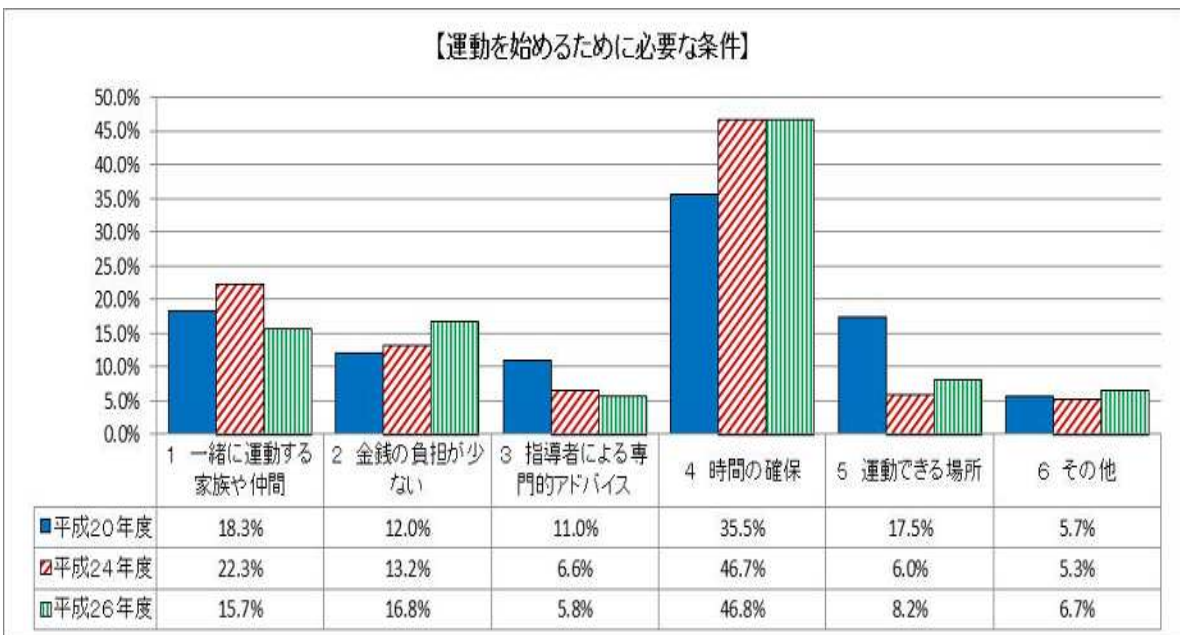
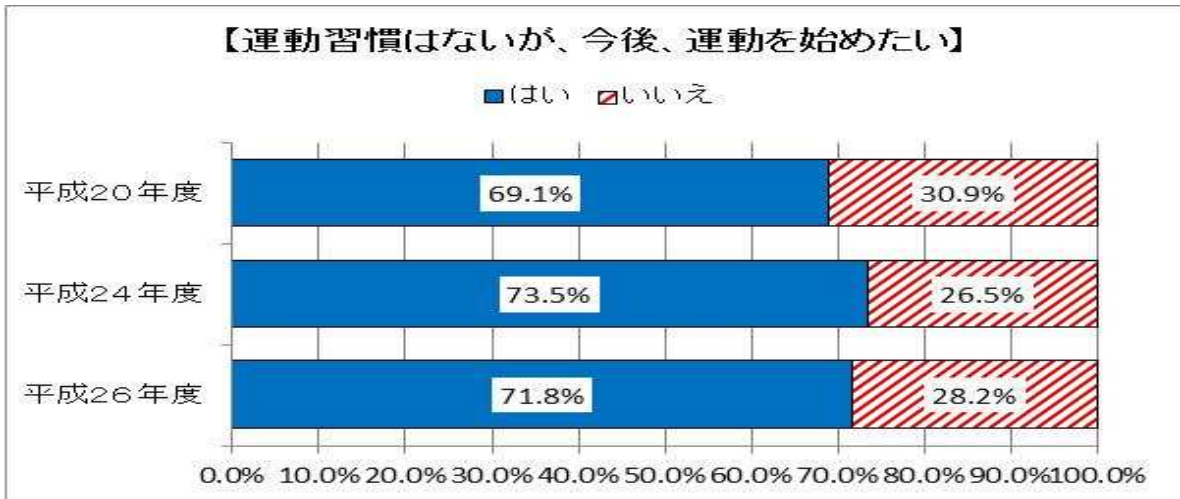
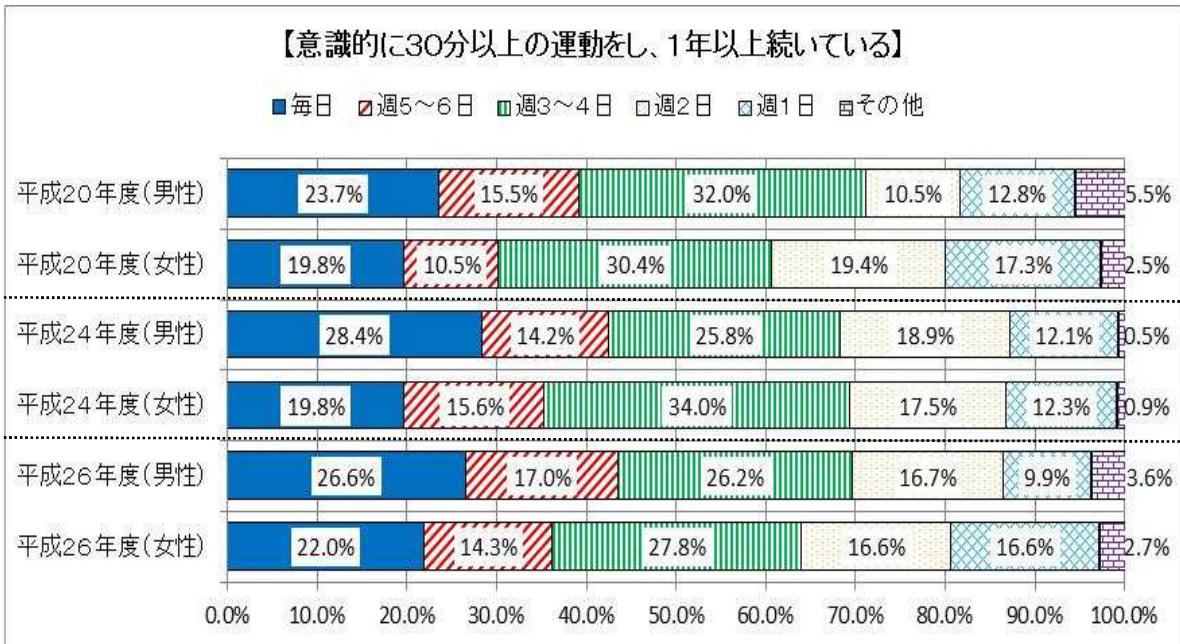
平成26年度・・・平塚市食育推進のための実態調査結果より出典

(3) 健康分野2 身体活動・運動について

30分以上の運動をしている成人の割合(46.3%)は、前回調査よりも3.3ポイント減少していました。さらに、1年以上継続している人の中で週2回以上運動している割合は、男性(86.5%)では0.8ポイント、女性(80.7%)では6.2ポイント減少していました。

30分以上の運動を行っていない成人の割合(51.1%)は、6.0ポイントの増加でした。その中で「運動習慣はないが、今後、運動を始めたい」(71.8%)は、1.7ポイント減少していました。運動を始めるために必要な条件は、1番目が「時間の確保」、2番目は「金銭の負担が少ない」でした。

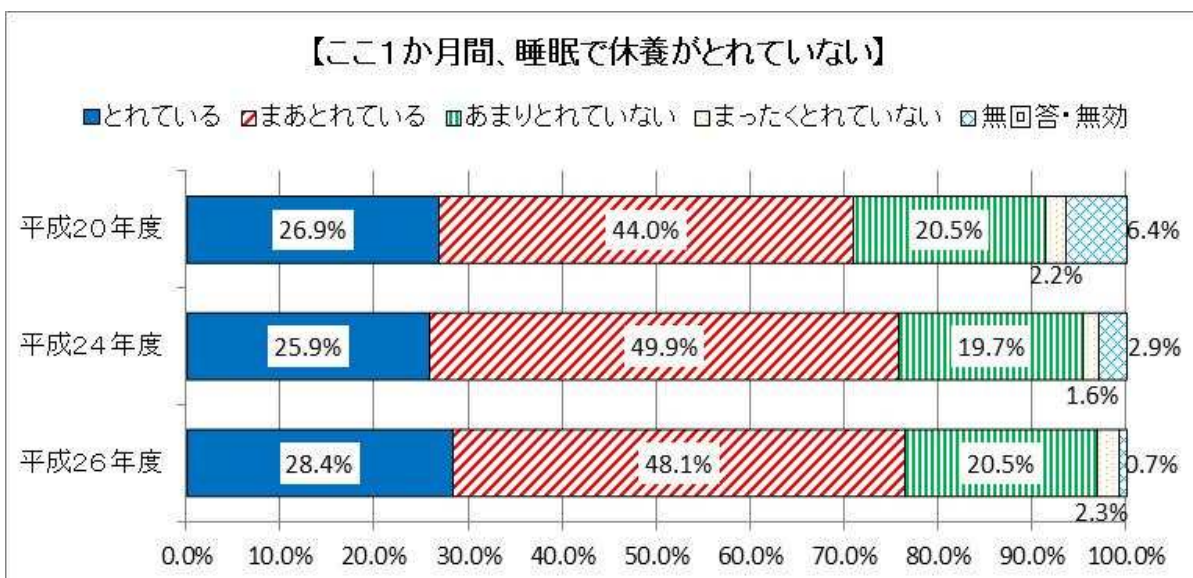
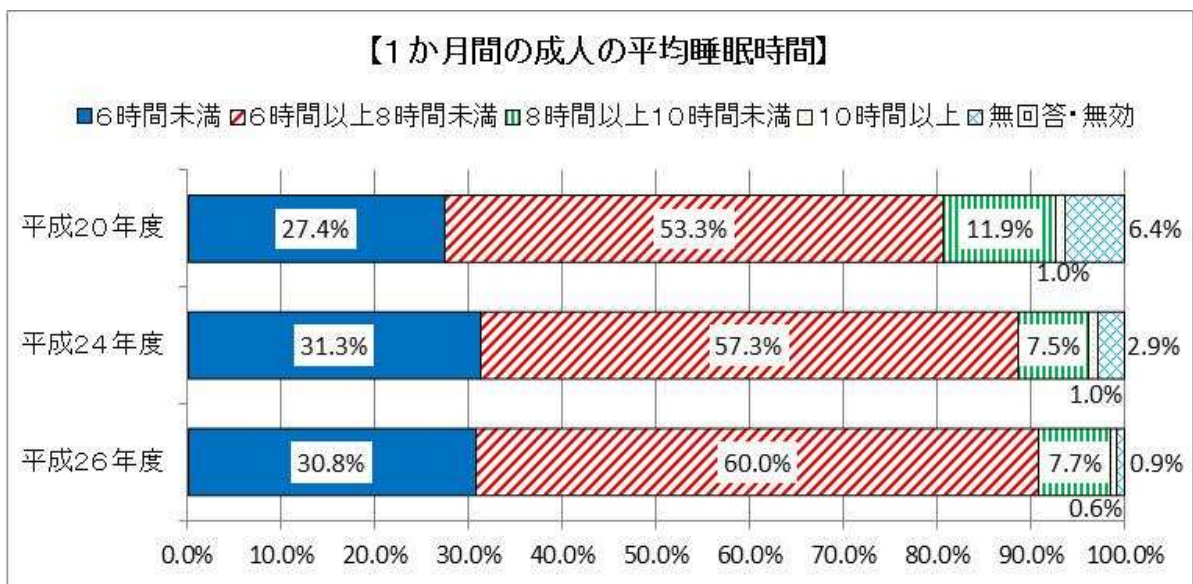




(4) 健康分野3 休養・こころの健康づくりについて

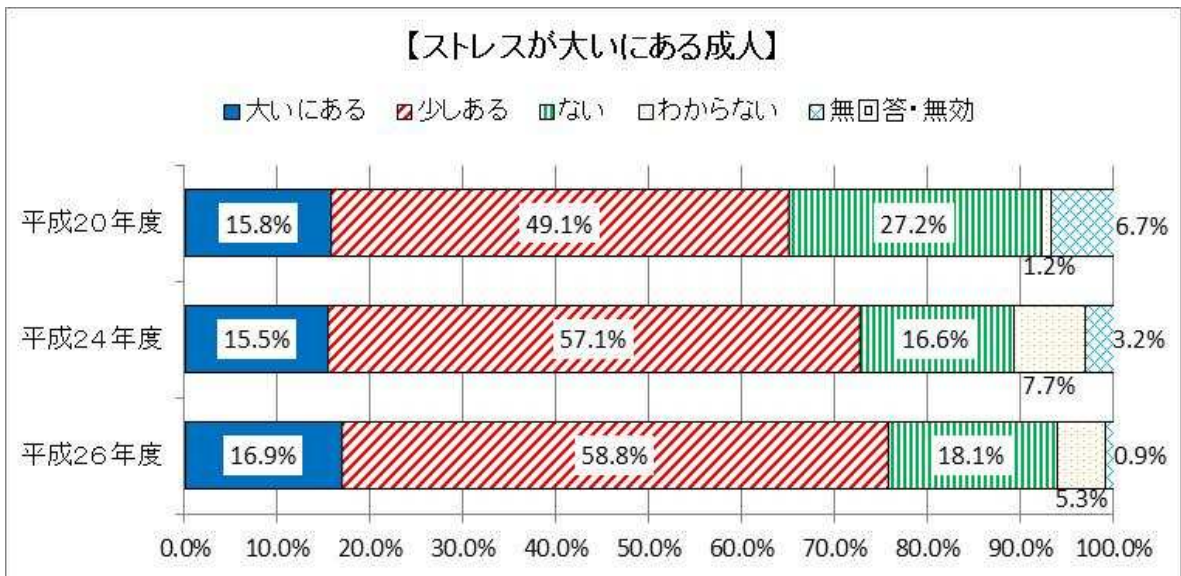
(休養)

ここ1か月間の成人の平均睡眠時間は、前回調査と同様に1番目は「6時間以上8時間未満」(60.0%)、2番目は「6時間未満」(30.8%)、3番目は「8時間以上10時間未満」(7.7%)の順でした。「6時間以上8時間未満」では2.7ポイント、「8時間以上10時間未満」では0.2ポイント増加し、「6時間未満」では0.5ポイント減少していました。ここ1か月間、睡眠で休養がとれていない成人の割合は、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、22.8%で1.5ポイントの増加でした。



(こころの健康づくり)

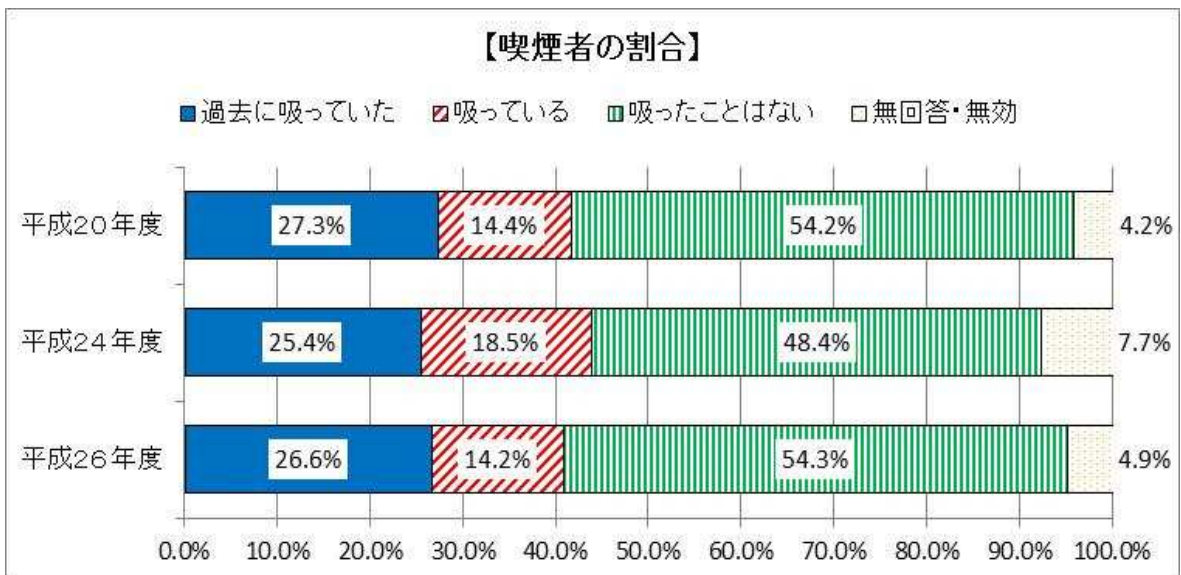
ストレスが大いにある成人の割合(16.9%)は、前回調査との比較では1.4ポイントの増加でした。

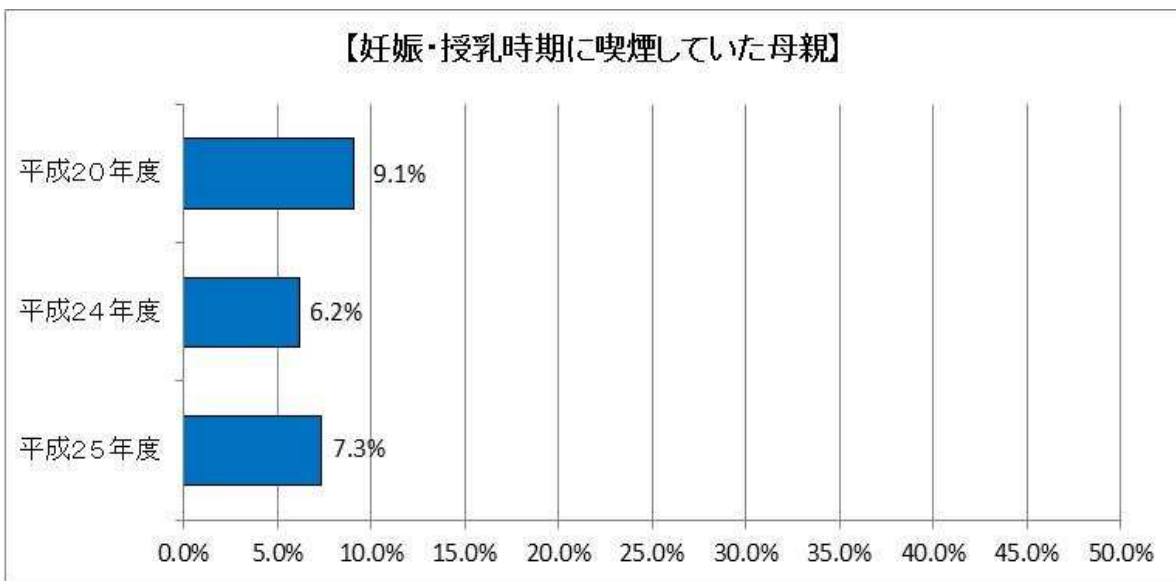
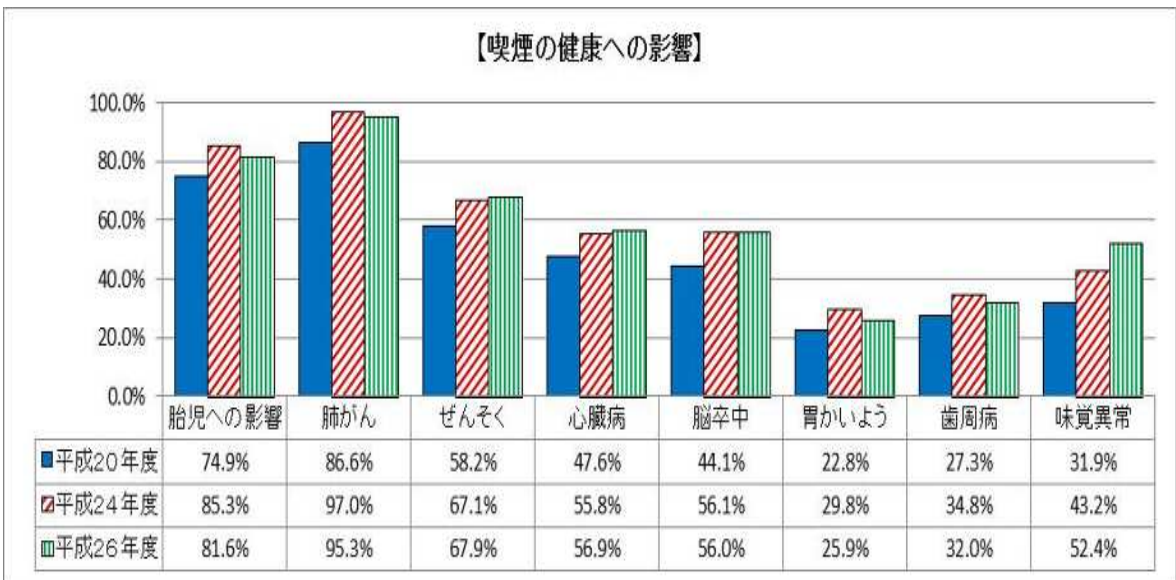
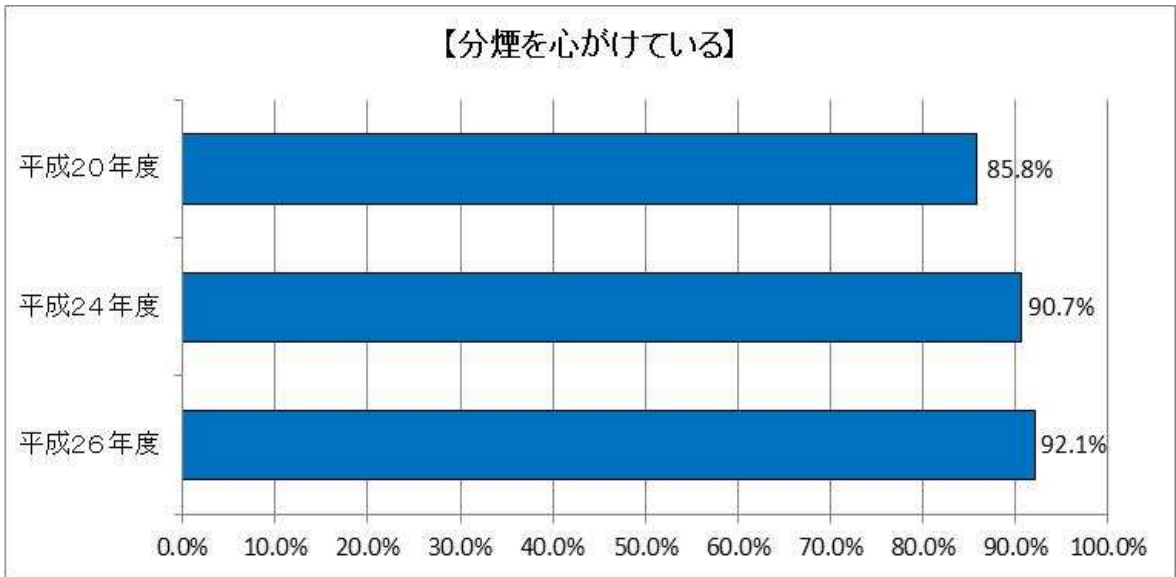


(5) 健康分野4 たばこについて

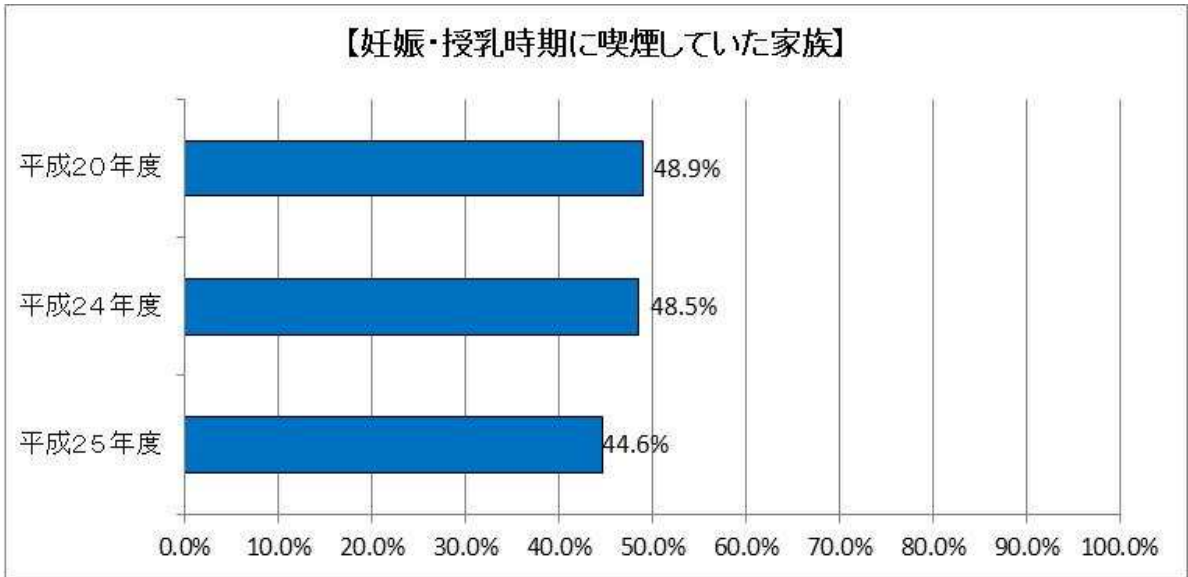
喫煙者の割合(14.2%)は、前回調査から4.3ポイント減少しました。喫煙者のうち分煙について心がけている割合(92.1%)は、1.4ポイントの増加でした。

喫煙が健康に与える影響の理解については、「味覚異常」(52.4%)では9.2ポイント、「心臓病」(56.9%)では1.1ポイント及び「ぜんそく」(67.9%)では0.8ポイント増加していました。





平成20年度・平成25年度・・・平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果より出典

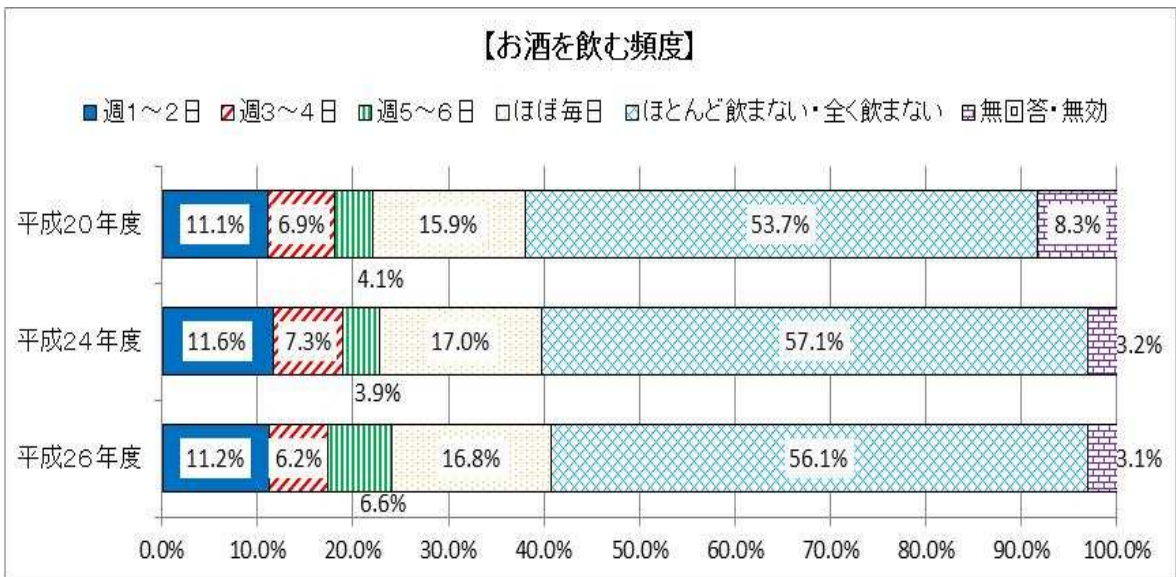


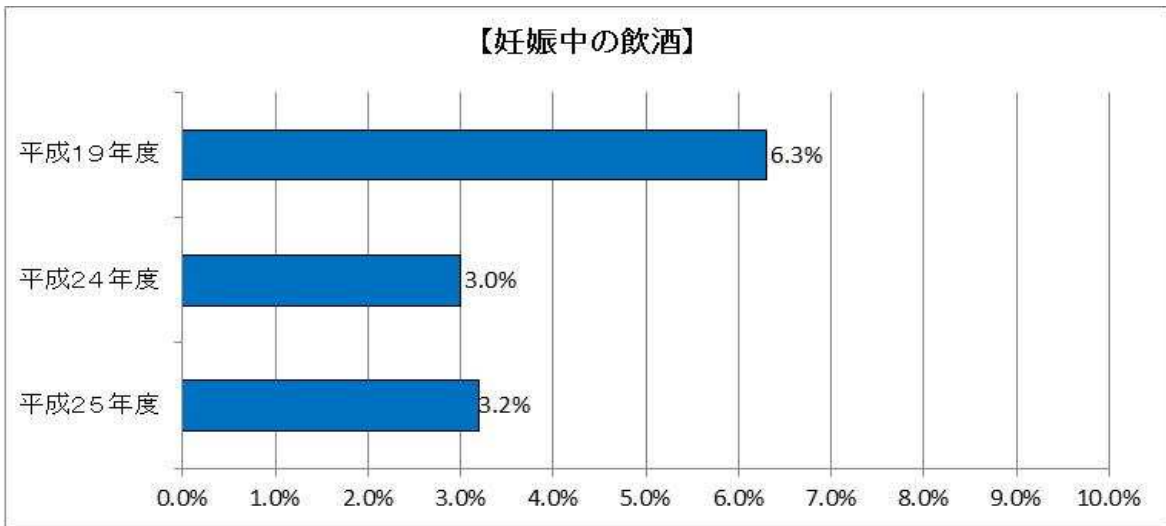
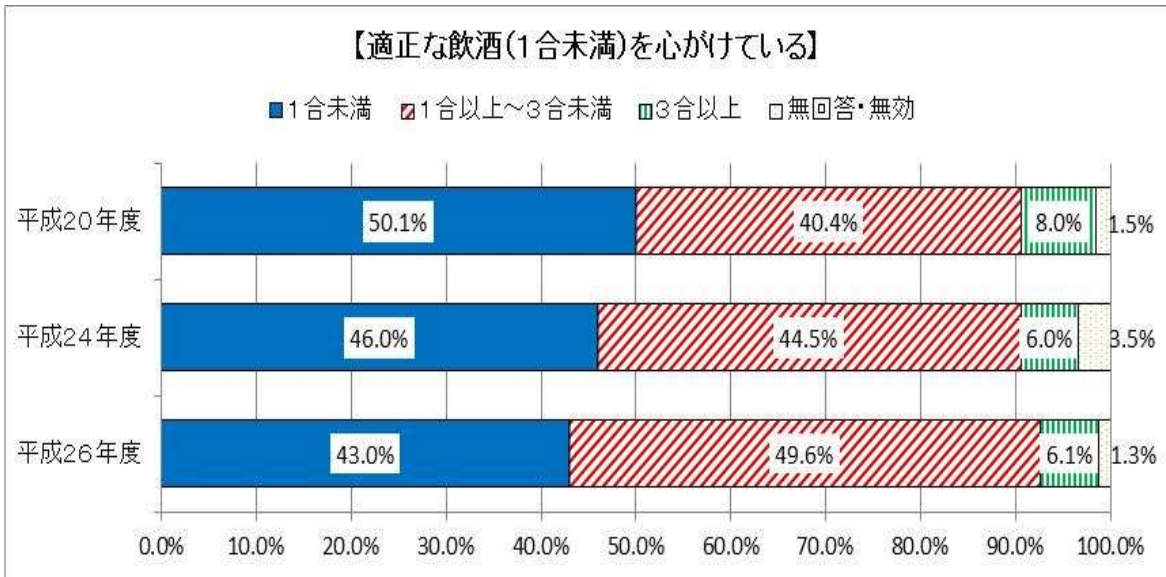
平成20年度・平成25年度・・・平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果より出典

(6) 健康分野5 アルコールについて

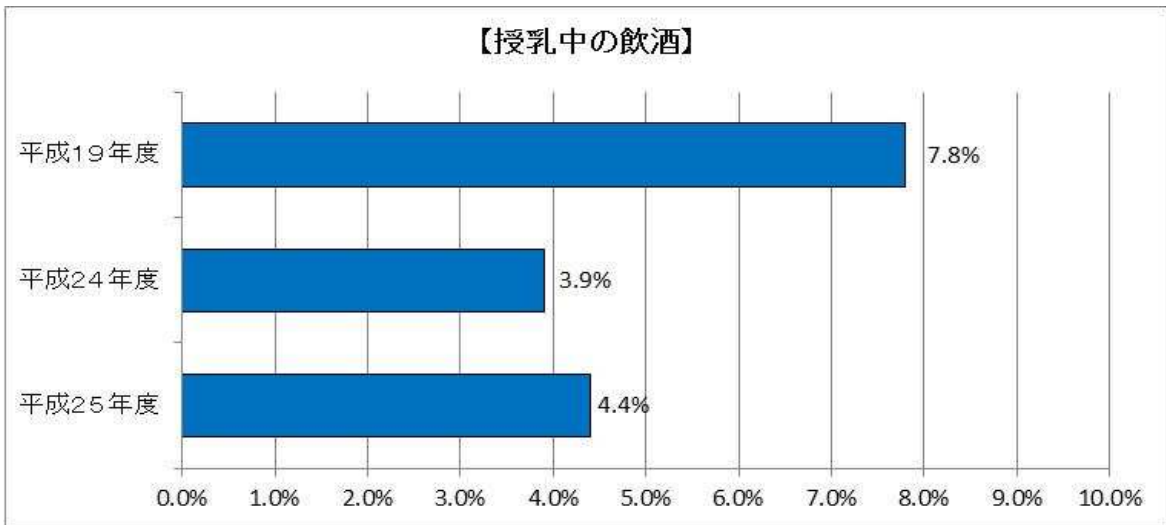
お酒を飲む頻度は、「ほとんど飲まない」と「全く飲まない」を合わせた割合は、56.1%でした。前回調査との比較では、1.0ポイント減少しています。また、適正な飲酒（1合未満）を心がけている割合（43.0%）は、3.0ポイント減少しました。また、「1合以上3合未満」（49.6%）は、5.1ポイント増加しました。

妊娠中の飲酒の割合（3.2%）は、前回調査よりも0.2ポイント増加し、授乳中の飲酒（4.4%）は、0.5ポイントの増加でした。





平成19年度・・・母子保健事業についてのアンケート結果より出典
 平成25年度・・・平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果より出典



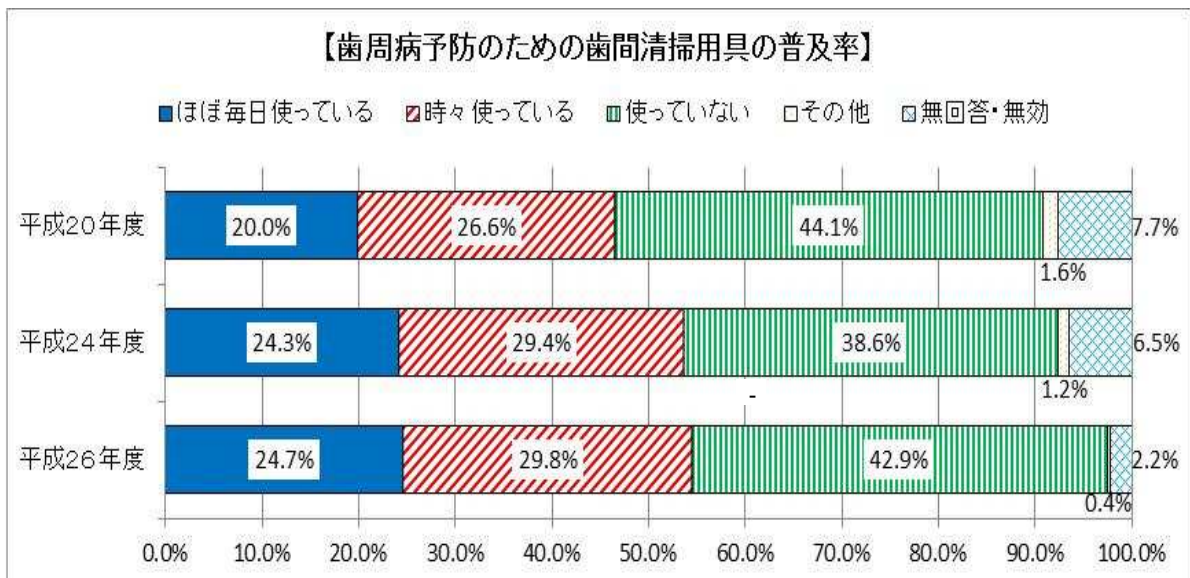
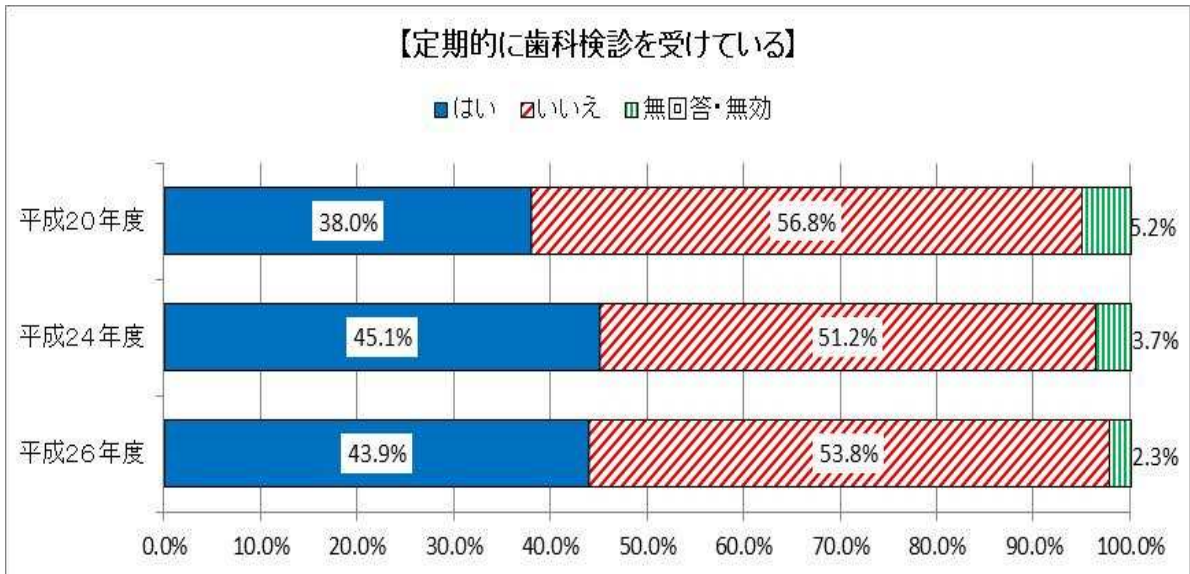
平成19年度・・・母子保健事業についてのアンケート結果より出典
 平成25年度・・・平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果より出典

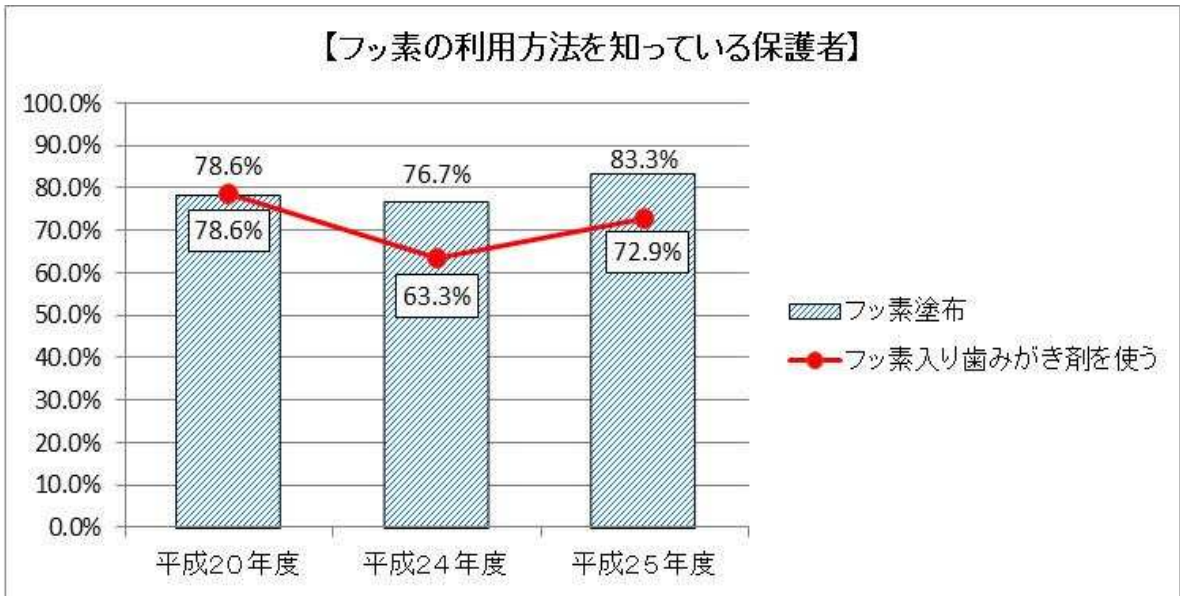
(7) 健康分野6 歯の健康について

定期的に歯科検診を受けている成人の割合(43.9%)は、前回調査と比較すると、1.2ポイント減少していました。

歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率は、「ほぼ毎日使っている」と「時々使っている」を合わせると、54.5%で0.8ポイント増加しています。

子どものむし歯予防としてフッ素の利用法を知っている保護者の割合は、前回調査と比較すると、「歯科医院でフッ素を塗ってもらう」(83.3%)が6.6ポイント、「フッ素入り歯みがき剤を使う」(72.9%)は9.6ポイントの増加でした。

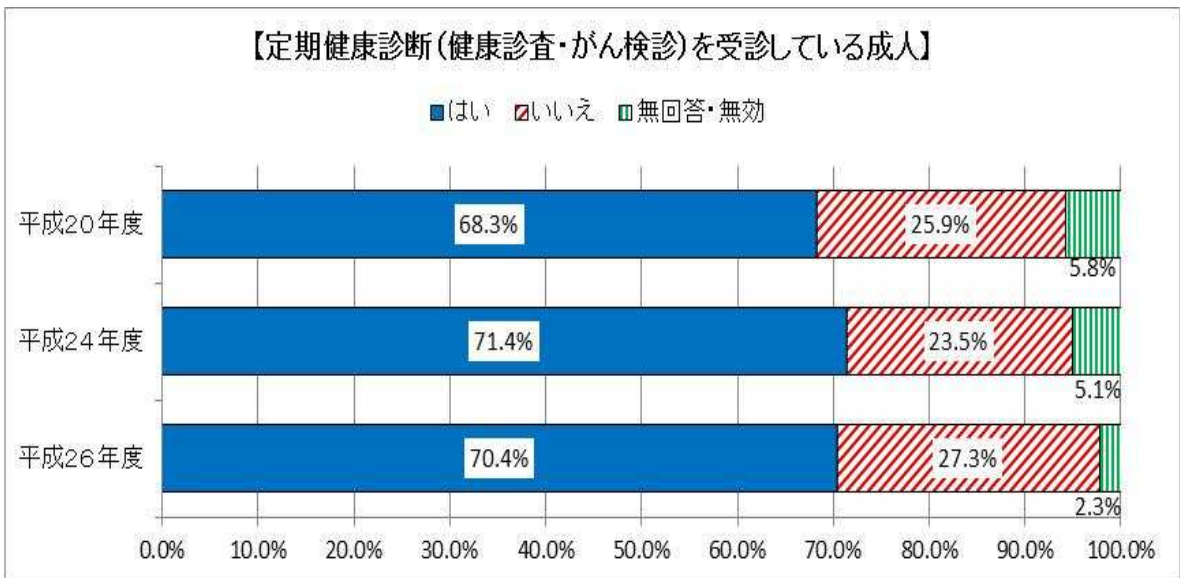


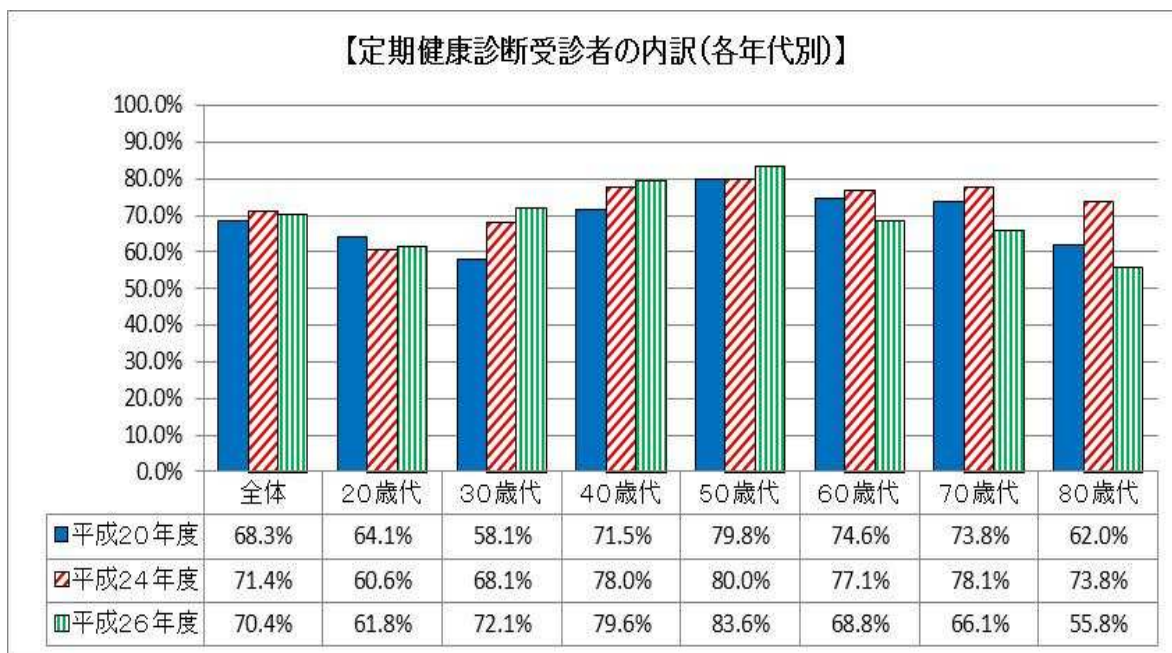


平成25年度・・・平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果より出典

(8) 健康分野7 生活習慣病・健康管理

定期健康診断(健康診査・がん検診)を受診している成人の割合(70.4%)は、前回調査より1.0ポイント減少していました。60歳代(68.8%)は8.3ポイント、70歳代(66.1%)は12.0ポイント及び80歳代(55.8%)は18.0ポイントの減少でしたが、20歳代(68.1%)は1.2ポイント、30歳代(72.1%)は4.0ポイント、40歳代(79.6%)は1.6ポイント及び50歳代(83.6%)は3.6ポイントの増加がみられました。





2 結果の考察

(1) 市民の健康意識や健康づくりについて

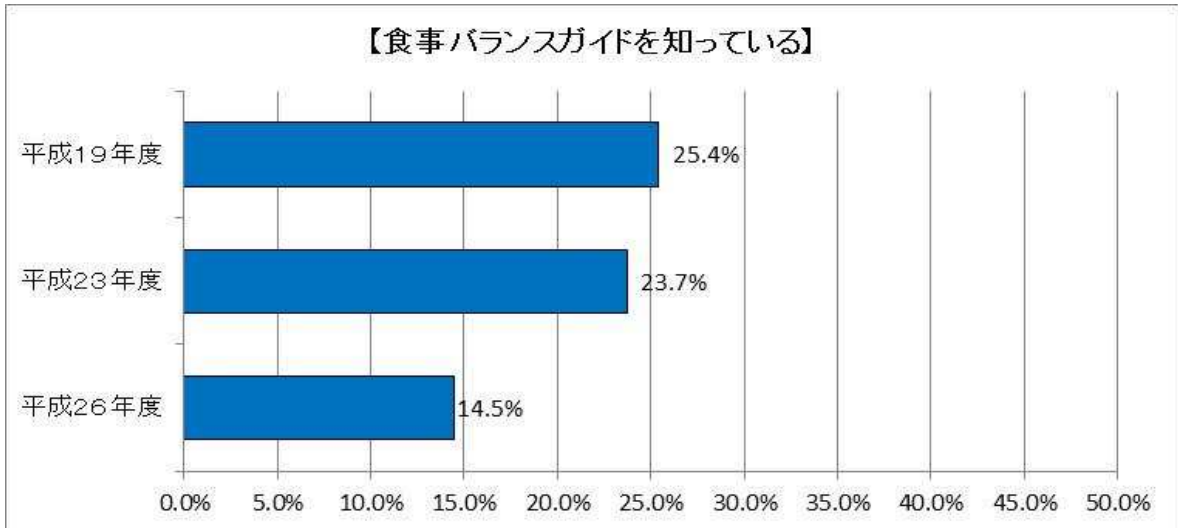
今回の調査結果では、健康だと感じている成人の割合は73.4%である一方、25.5%の人が健康に不安や問題を抱えていました。健康を守るためには、日頃から自分や家族の健康に関心を持つことが大切です。そして、生活習慣病予防などについて情報を得たり相談したりするなど、積極的な健康づくりを行うことも必要です。

(2) 健康分野1 栄養・食生活について

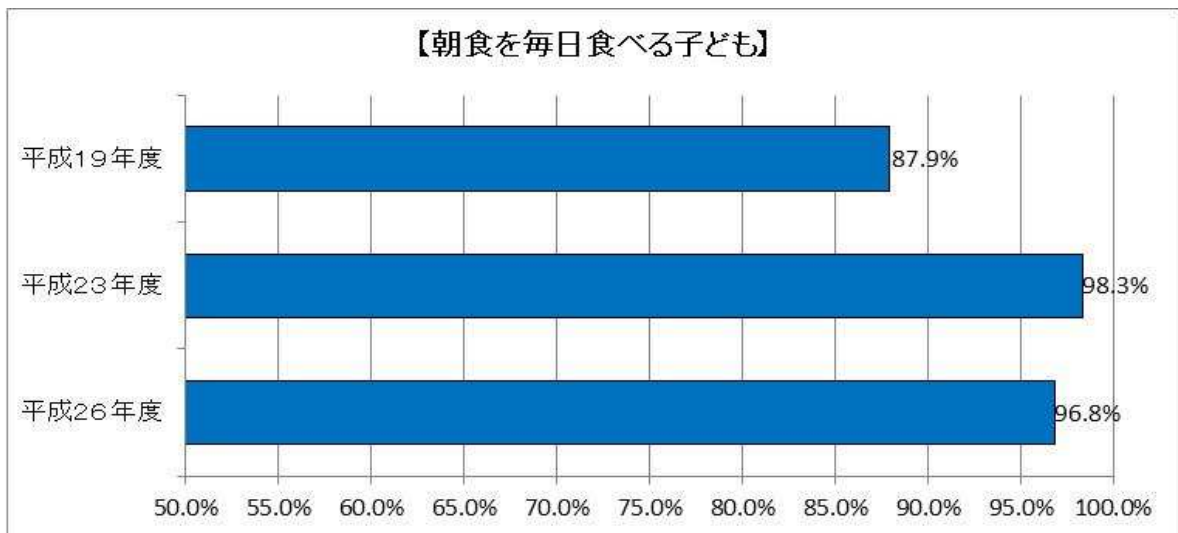
成人の1日の野菜摂取量の不足については、男女とも必要量を摂取できていない現状があり、今後、更なる啓発が必要です。

主食量の不足や主菜量の過剰摂取など食事の偏りを改善するためには、まず自分の食事バランスを知ることが大切です。「食事バランスガイド」について調査した結果、全体としては増加していませんでした。そのため、包括的で実践しやすい目標である主食、主菜、副菜を組み合わせた食事について周知を図っていくことが必要です。

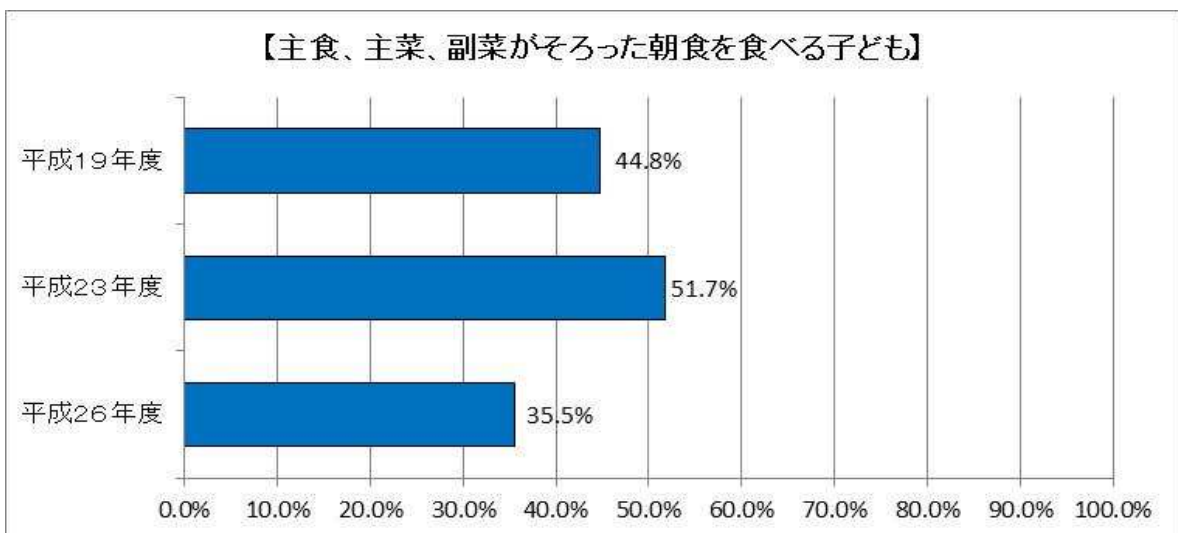
子どもの食生活についての調査結果では、前回調査と比較すると、「朝食を毎日食べる子ども」は1.5ポイント、「主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる子ども」も16.2ポイント減少していました。朝食で主食、主菜、副菜がそろった子どもの割合が減少していることから、保護者の意識を高める必要があると考えられます。今後も、子どもと家族の健康の維持や増進のために、適切な食事バランスを理解し、実践することができるよう支援することが重要です。



平塚市食育推進のための実態調査結果より出典



平塚市食育推進のための実態調査結果より出典



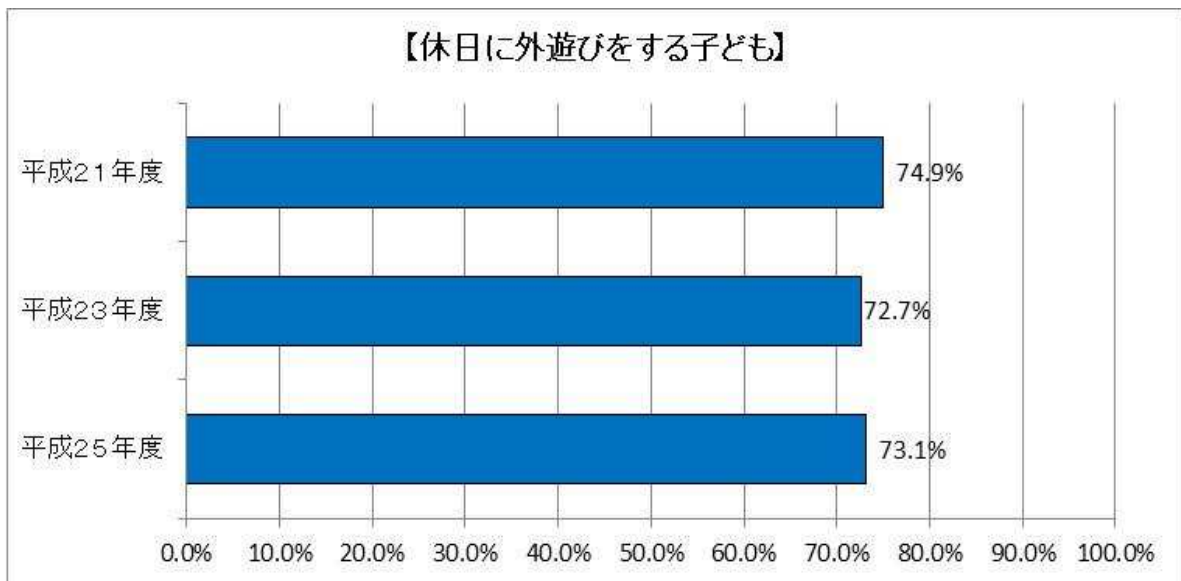
平塚市食育推進のための実態調査結果より出典

(3) 健康分野2 身体活動・運動について

今回の調査では、運動をしている成人は減少し、運動が習慣化している男女は8割以上という結果でした。運動は週2回以上実施することでより効果が高まることから、生活習慣病予防などにも役立っていると考えられます。一方、運動をしていない成人の割合は増加し、半数以上いました。

子どもに関する調査結果では、「休日に外遊びをする子ども」の割合は、0.4ポイント増加していました。

以上のことから、運動を習慣にすることは、様々な年代の課題でもあります。そのため、自分の健康状態にあった運動を楽しく継続できるように、運動への関心を高める取組が重要です。

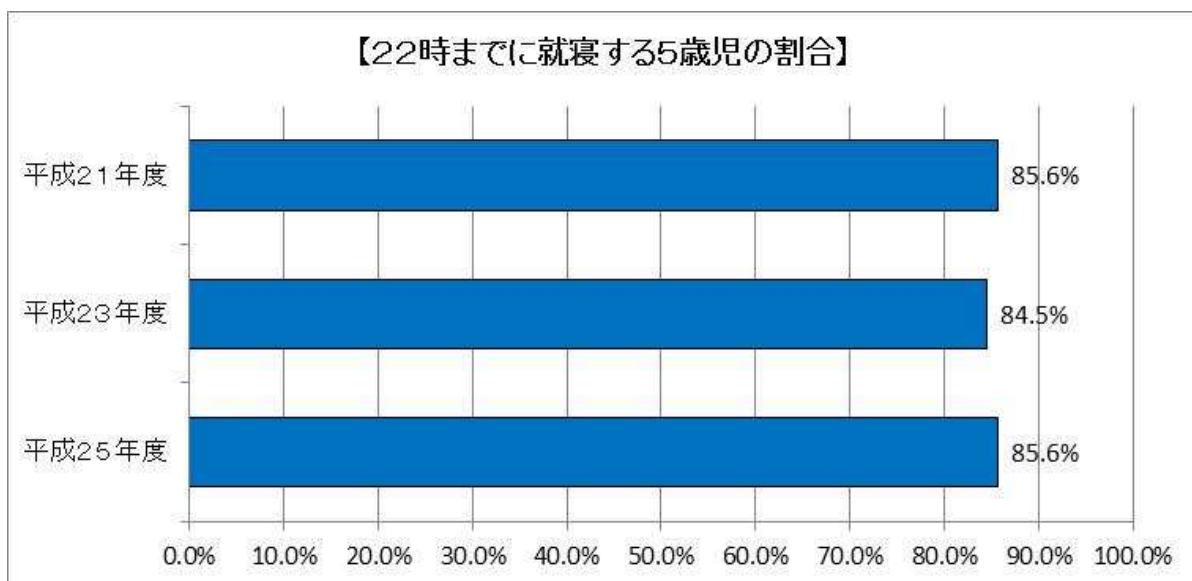


平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業5歳児生活実態調査結果より出典

(4) 健康分野3 休養・こころの健康づくりについて

成人では、睡眠時間が増加している傾向がみられましたが、睡眠不足は心身への影響が大きく、不眠はうつ病などの精神疾患や生活習慣病を始めとする様々な身体疾患を悪化させる危険性があります。そのため、睡眠と健康との関係については、今後も啓発が必要です。一方、ストレスがあると感じる人が増加している傾向があり、ストレスをためやすいと心と体のバランスを崩してしまう危険性もあるため、自分に合った対処方法を身につけることが大切です。そのため、ストレスと上手に付き合う工夫や周囲のサポートが重要であることなどについて、更なる啓発が重要です。

子どもの就寝時間についても、前回との比較では1.1ポイントの増加でした。子どもの睡眠は、体の成長や脳の発達、こころの安定に大きく関わっています。就寝時間が遅くなると、睡眠不足や起床時間が遅くなって睡眠リズムが乱れるだけでなく、朝食を食べられないなど生活リズムへも影響を及ぼすことがあります。そのため、子どもの適切な睡眠時間や早寝早起きの習慣の重要性について、更なる周知が重要です。



平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業 5歳児生活実態調査結果より出典

(5) 健康分野4 たばこについて

習慣的に喫煙している人の割合は減少していました。また、国や県の調査結果との比較でも少ない状況です。また、分煙について実践している割合が増加していましたが、喫煙が及ぼす健康への影響については、項目によって認知度の差がありました。家族間では、受動喫煙をしないように配慮している傾向がうかがえましたが、胎児や乳児の健康を守るためには、妊娠・授乳期の喫煙や受動喫煙をなくすことが重要です。

以上のことから、今後も喫煙が健康へ影響を及ぼすことを様々な世代に啓発していく必要があります。

[習慣的に喫煙している者の割合]

国(平成24年)	20.7%
県(平成22年)	18.6%
市(平成26年)	14.2%

(国)平成23年度国民健康・栄養調査

(県)平成22年度県民健康・栄養調査

(6) 健康分野5 アルコールについて

飲酒習慣がない市民の割合は減少し、「1合以上の飲酒」をしている割合が増加しています。そのため、適正な飲酒量や飲酒が健康に与える影響について、今後も更なる周知が必要です。

飲酒関連の問題は、特に予防が重要とされています。妊娠・授乳期の飲酒や適正な飲酒量などについて、今後も若い世代への正しい知識の普及が必要です。

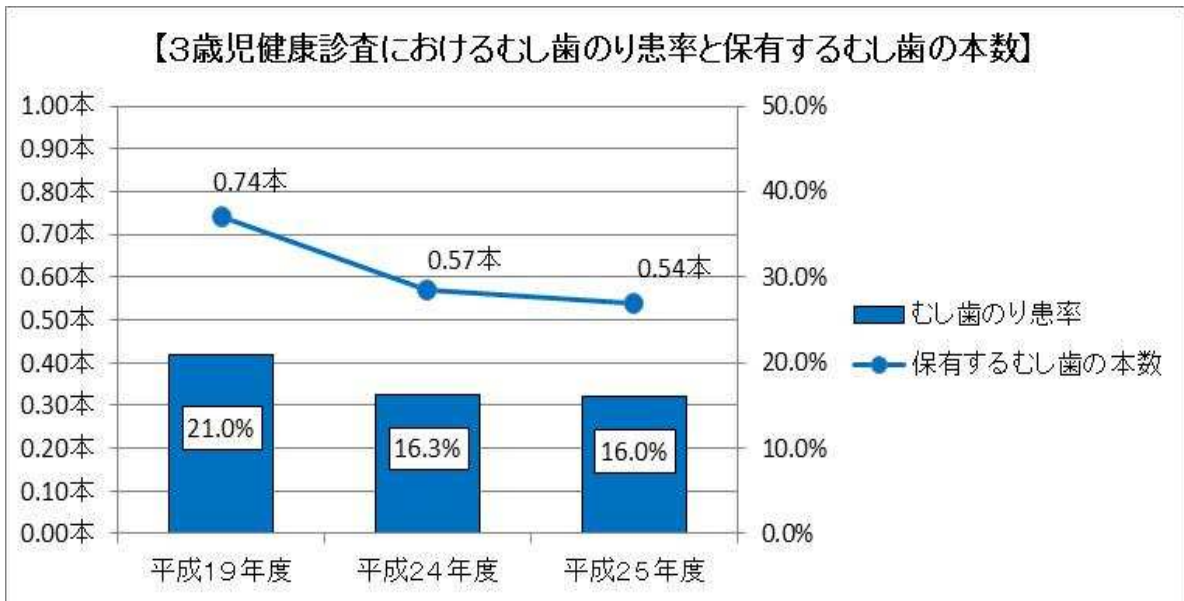
(7) 健康分野6 歯の健康について

歯間清掃用具の使用割合は増加していますが、いつまでも自分の歯で楽しく過ごすためには、かかりつけ歯科医を持つことや、症状がなくても定期的に受診することが早期発見につながることを周知していくことが重要です。

市では子どもへの歯科教室に合わせて、保護者に向けた歯周病予防の情報提供を行っており、今後もそのような取組を充実します。

幼児(3歳児)のむし歯の罹患率(16.0%)は、前回調査よりも0.3ポイント減少し、3歳児が保有するむし歯の本数も減少していました。

幼児の健康診査などにおいて、生活習慣への関心を高めることも歯の健康にもつながるということについて引き続き啓発を行うことが必要です。



平塚市3歳児健康診査結果より出典

(8) 健康分野7 生活習慣病・健康管理

成人の健康診査については、受診率の減少がみられ、市の受診者に占める生活習慣病患者の割合は、4年間で5.3ポイント増加しています。

職業別の健康診査の受診率では、「会社員・公務員・団体職員」(86.7%)が1番目に多く、2番目が「パート・アルバイト」(60.6%)でした。最も受診率が低いのは、「その他」を除くと「家事専業」(44.3%)でした。

年代や職業によって健康診査の受診率に差があることから、年に1回は健康診査を受ける意義などについて今後も周知が必要です。

乳幼児の健康診査については、4月児健康診査は2.6ポイント、8~10か月児健康診査は1.9ポイント、3歳児健康診査は2.1ポイントの増加がみられましたが、1歳6か月児健康診査では、2.1ポイントの減少でした。

幼児の肥満(3.5%)は、前回調査よりも0.8ポイントの増加がみられました。市では、幼児健康診査や育児相談等での保健指導の他に、平成5年度から子どもの生活習慣病予防対策事業として幼児期からの肥満予防に取り組んでいます。今後も乳幼児期の健康

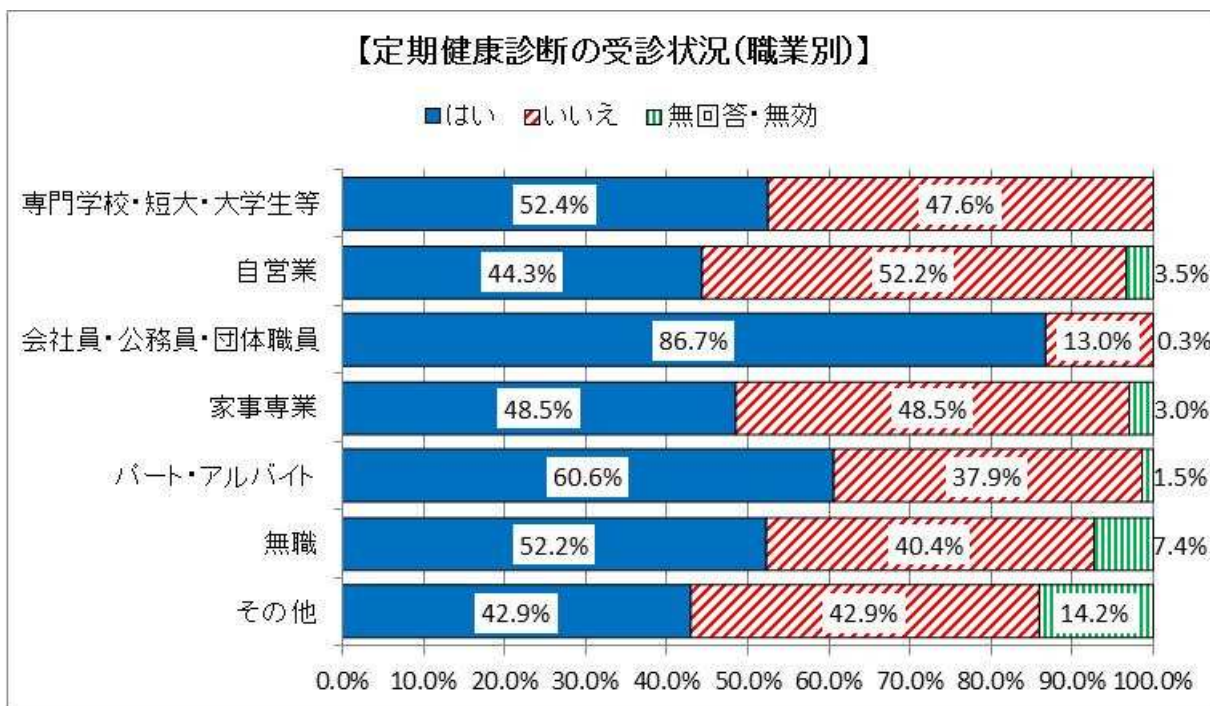
診査や予防事業などをとおして、子どもの頃からの健康づくりについて関心を高めていく取組を推進します。

[生活習慣病患者の割合]

	生活習慣病患者	生活習慣病以外の患者
平成18年度	42.9%	57.1%
平成22年度	48.2%	51.8%

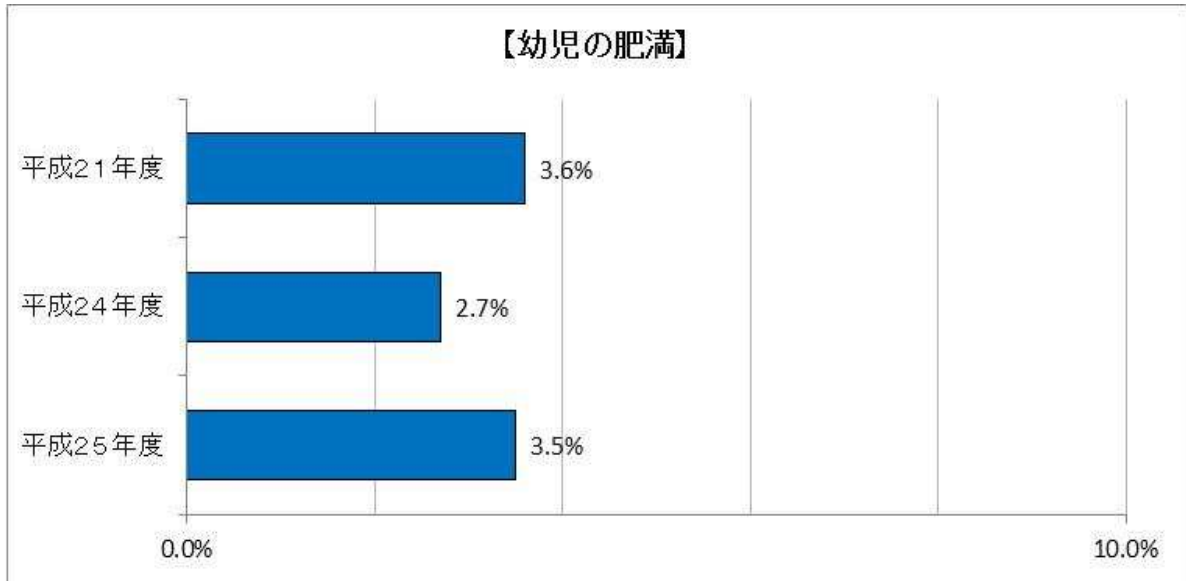
特定健康診査・特定保健指導実施計画書（第2期）

（平塚市国民健康保険11月診療分の診療報酬明細書による疾病統計）



[乳幼児健康診査の受診率]

	4か月児	8～10か月児	1歳6か月児	3歳児
平成20年度	93.8%	92.6%	93.3%	91.4%
平成24年度	94.4%	90.5%	94.0%	91.1%
平成25年度	97.0%	92.4%	91.9%	93.2%



平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業 5歳児肥満度調査報告より出典

3 まとめ

国や県の健康づくり施策の動向として、国では、平成24年度に、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正を行い、「21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」」を策定しました。その中では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に向けた生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を目指し、これらの目標達成のために生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むこと」が目標として掲げられています。

さらに、県でも、国の動きを踏まえて都道府県健康増進計画である「かながわ健康プラン21」の最終評価や、国の「健康日本21（第2次）」を受けて、「かながわ健康プラン21（第2次）」を策定し、生活習慣病の改善から発症予防・重症化予防等を実施することで、健康寿命を延伸するように目標を設定しています。

本市では、今回のアンケートの結果と国や県の動向を参考にしながら、地域特性を踏まえつつ、これまでの取組の評価、及び新たな健康課題などを踏まえ、第2期計画を策定し、市民の健康づくりを推進します。

資料編

ひらつかし けんこう いしき あんけーと ちやうさ 平塚市民の健康意識アンケート調査

ひらつかし しみん けんこう ほし ぞうしん めざ さまざま ほけんじぎょう すす
平塚市では、市民の健康の保持・増進を目指して様々な保健事業を進めております。

この度、その取組を位置付けている平塚市健康増進計画（「ひらつか笑顔プラン」平成
22年6月策定）を見直し、第2期計画（平成27年～36年）を策定することになりま
した。その基礎資料として、市民調査を実施します。調査は、無作為抽出した20歳以上
の市民3,000人を対象とし、皆様の健康に関する意識や生活習慣をおうかがいする
ものです。（平成26年4月30日現在の住民基本台帳に基づき抽出）。抽出され
た個人情報や御回答いただいた内容は、本調査目的以外には使用しません。また、回答者
個人が特定されたり、個々の回答内容が外部に知られたりすることも一切ありません。

つきましては、調査の趣旨を御理解いただき、御協力をお願いします。

平成26年5月 平塚市長 落合 克宏

【御記入にあたってのお願い】

この調査は、封筒の宛名の方をお願いするものです。お体が不自由等の理由により、
御本人による記入ができない場合は、御家族等の代筆が可能です。

各質問は、特にことわりのない限り、平成26年5月2日時点で記入してください。

回答は、指示がある場合を除き、該当する番号を1つ選んで□（四角の枠）に記入して
ください。「その他」を選んだ場合には、具体的な内容を（ ）に記入してください。

御記入いただいたアンケート用紙は、平成26年5月31日（土）までに、同封の

返信用封筒に入れて、最寄りの郵便ポストへ投函してください。アンケート用紙と返信用
封筒には、住所・氏名を記入する必要はありません。切手も不要です。

結果報告については、10月に本市ホームページに掲載する予定です。

調査内容についてのお問合せは、下記までお願いします。

問合せ先 平塚市 健康・こども部 健康課 健康づくり担当（保健センター内）

[TEL]0463-55-2111 [FAX]0463-55-2139

E-mail:kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp

指示がないところは、あてはまる番号を1つ選んで に記入してください。

(問1) 性別をお答えください。

1. 男 2. 女

(問2) 年齢をお答えください。

1. 20～29歳 2. 30～39歳
3. 40～49歳 4. 50～59歳
5. 60～69歳 6. 70～79歳
7. 80歳以上

(問3) 家族構成をお答えください。

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ
3. 親と子(2世代) 4. 祖父母と親と子(3世代)
5. その他()

(問4) お住まいの地区名をお答えください。

1. 海岸 2. 平塚 3. 大野 4. 豊田
5. 神田 6. 城島 7. 岡崎 8. 金田
9. 金目 10. 土沢 11. 旭

ちくめい 地区名	ちょうめい 町名
1. 海岸	とうがはら なでしこはら くるべおか はなみずだい すみれだいら にしがはま りゅうじょうがおか もちはまちょう 唐ヶ原、撫子原、黒部丘、花水台、董平、虹ヶ浜、龍城ヶ丘、桃浜町、 やえざきちょう まつかぜちょう そでがはま たかはまだい ゆうひがおか だいかんちょう くりょうづつみ 八重咲町、松風町、袖ヶ浜、高浜台、夕陽ヶ丘、代官町、久領堤、 ふだばちょう さいわいちょう せんごくがし 札幌町、幸町、千石河岸
2. 平塚	さくらがおか かみひらつか たんじょうがおか すわちょう ふじみちょう なかざと とよはらちょう ひらつか 桜ヶ丘、上平塚、達上ヶ丘、諏訪町、富士見町、中里、豊原町、平塚、 たつのちょう みつけちょう にしきちょう べにやちょう あかしちょう せんげんちょう みやまつちょう みやまえ 立野町、見附町、錦町、紅谷町、明石町、浅間町、宮松町、宮の前、 たからちょう おいまつちょう やちちょう あまぬま つつみちょう ながとろ なかどう えのきちょう ばにゅうほんちょう 宝町、老松町、八千代町、天沼、堤町、長瀬、中堂、榎木町、馬入本町、 ばにゅう すか 馬入、須賀

ちくめい 地区名	ちょうめい 町名
3. 大野	みなみはら 南原、ごてん 御殿、なかはらしもじゅく 中原下宿、なかはらかみじゅく 中原上宿、なかはら 中原、ひがしなかはら 東中原、しんまち 新町、おいわけ 追分、おおはら 大原、 やわた 八幡、にしやわた 西八幡、ひがしやわた 東八幡、しのみや 四之宮、にししんど 西真土、ひがししんど 東真土
4. 豊田	とよだびょうどうじ 豊田平等寺、みなみとよだ 南豊田、ひがしとよだ 東豊田、とよだうちまぎ 豊田打間木、とよだこみね 豊田小嶺、とよだみやした 豊田宮下、とよだほんごう 豊田本郷、 きたとよだ 北豊田
5. 神田	たむら 田村、おおかみ 大神、よしぎわ 吉際、よこうち 横内
6. 城島	おおしま 大島、こなべしま 小鍋島、しもじま 下島、きどころ 城所
7. 岡崎	おかざき 岡崎、ふじみ野
8. 金田	てらだなわ 寺田縄、いの 入野、ながもち 長持、いいじま 飯島、いりべ 入部
9. 金目	ひろかわ 広川、かたおか 片岡、せんずや 千須谷、みなみかなめ 南金目、きたかなめ 北金目、さなだ 真田
10. 土沢	めぐみが丘、あか 土屋、つちや 上吉沢、かみきさわ 下吉沢、しもきさわ
11. 旭	くそ 公所、ねざかま 根坂間、いでなわ 出縄、まんだ 万田、たかね 高根、やました 山下、こうち 河内、とくのぶ 徳延、まとい 纏、たかむら 高村、ひなたあか 日向岡

(問5) 職業をお答えください。

- | | |
|------------------|---------|
| 1. 専門学校・短大・大学生など | 2. 自営業 |
| 3. 会社員・公務員・団体職員 | 4. 家事専業 |
| 5. パート・アルバイト | 6. 無職 |
| 7. その他() | |

(問6) 現在の健康状態をどのように感じていますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. とても健康である | 2. まあ健康である |
| 3. 健康に不安がある | 4. 健康でない |

(問7) 日頃、健康のために気をつけていることはありますか。あてはまるものすべてにつけてください。

1. 食事の量や内容に気をつけて食べている	
2. 運動やスポーツなど日頃努めて体を動かすようにしている	
3. 睡眠時間を十分にとるようにしている	
4. お酒の飲み過ぎに注意している(または飲まない)	
5. タバコの吸い過ぎに注意している(または吸わない)	
6. ストレスをためないようにしている	
7. 歯科検診を受けるなど歯の健康に注意している	
8. 定期的に健康診断を受けるようにしている	
9. 現在の体重を維持しようと思っている	

運動習慣について

(問8) 日頃、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか。

1. はい

2. いいえ

問11へ

(問9) 運動の頻度はどれくらいですか。

1. 毎日

2. 週5~6日

3. 週3~4日

4. 週2日

5. 週1日

6. その他()

(問10) 運動はどれくらい続いていますか。

1. 1年以上

2. 1年未満

問13へ

(問11) 問8で「いいえ」と答えた方の中で、運動をしていない方にうかがいます。今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。

1. はい

2. いいえ

(問12) 今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。

1. 一緒に運動する家族や仲間

2. 金銭の負担が少ない

3. 指導者による専門的アドバイス

4. 時間の確保

5. 運動できる場所

6. その他()

(問13) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。

1. どんなこと(状態)か知っている

2. 名前は聞いたことがある

3. 知らない

睡眠と休養について

(問14) ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか。

1. 6時間未満

2. 6時間以上8時間未満

3. 8時間以上10時間未満

4. 10時間以上

(問15) ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。

1. とれている

2. まあとれている

3. あまりとれていない

4. まったくとれていない

(問16) 現在、ストレスがありますか。

1. 大いにある

2. 少しある

3. ない

4. わからない

(問17) 日頃、ストレスがたまった時に解消できていますか。

- 1. ほぼ解消できている
- 2. あまり解消できていない
- 3. 全く解消できない
- 4. わからない

飲酒について

(問18) お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

- 1. 毎日
- 2. 週5~6日
- 3. 週3~4日
- 4. 週1~2日
- 5. ほとんど飲まない
- 6. 全く飲まない

↓
1~4と答えた方

(問19) 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。

- 1. 1合未満
- 2. 1合以上~2合未満
- 3. 2合以上~3合未満
- 4. 3合以上

(1合の目安) 清酒(日本酒) 180 ml、焼酎 25度 180 ml、
 ワイン 2杯 240 ml、ビール 中ビン 1本 (500 ml)、
 ウイスキーダブル 1杯 60 ml

喫煙について

(問20) 喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。(あてはまる番号をすべて選んでください。)

- 1. 胎児への影響
- 2. ぜんそく
- 3. 心臓病
- 4. 脳卒中
- 5. 胃かいよう
- 6. 肺がん
- 7. 子宮頸がん
- 8. 歯周病
- 9. 味覚の低下

(問21) 現在の喫煙状況をお答えください。

- 1. 過去に吸っていた 問22、問26へ
- 2. 吸っている 問23~問26へ
- 3. 吸っていない 問26へ

(問22) 問21で「過去に吸っていた」と答えた方にかがいます。タバコをやめた一番

理由は何ですか。

1. 自分や家族の妊娠や出産
2. 自分や家族が病気になった
3. 家族や友人に禁煙を勧められた
4. 医療関係者から禁煙を勧められた
5. 自分や家族の将来の健康を考えて
6. お金がかかる
7. タバコを吸える場所が減った
8. その他 ()

(問23) 問21で「吸っている」と答えた方にかがいます。タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか。

分煙...タバコの害が広がるのを防ぐため、喫煙、禁煙の場所、時間を区別すること

1. はい
2. いいえ

(問24) 問21で「吸っている」と答えた方にかがいます。今後、タバコをやめたいと思いますか。

1. はい
2. いいえ

(問25) 今、タバコをやめられない理由は何ですか。(2つまで回答可)

1. くせになっている
2. やめるとイライラする(落ち着かない)
3. 気分転換の方法が他にない
4. やめると太る
5. 家族や周囲の人が吸っている
6. やめ方がわからない
7. 特に理由はない
8. その他 ()

(問26) **受動喫煙** についてうかがいます。

受動喫煙...室内やその他の場所で、自分の意思に関係なく他人のタバコの煙を吸わされること

1. 受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」

ための行動をとっている

2. 受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」

ための行動はとっていない

3. 受動喫煙を知らない

歯の衛生 について

(問27) なんでもよくかんで食べることができますか。

1. なんでもかめる
2. 一部かめない
3. かめないものが多い
4. かめない

(問28) 定期的に歯科検診を受けていますか。

1. はい
2. いいえ

(問29) 歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。

1. ほぼ毎日使っている
2. 時々使っている
3. 使っていない
4. その他()

健康診断 について

(問30) 年に一度はがん検診を受けていますか。

次のがん検診の内、いずれか1つでも受けていれば該当します。

- 肺がん検診(胸部レントゲン撮影や喀痰検査など)
- 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ)による撮影など)
- 大腸がん検診(便潜血反応(検便)検査など)
- 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
- 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や視触診、乳房超音波エコー検査など)

1. 市の検診を受けている 2. 職場の検診を受けている
3. 市や職場以外で検診を受けている 4. 検診を受けていない



(問3 1) がん検診を受けない理由は何ですか。(2つまで回答可)

1. 健康に自信がある(自覚症状がない)から
2. 受け方がわからないから
3. 職場などで健康診断を実施していない(受ける機会がない)から
4. 毎年受ける必要性を感じないから
5. いつでも医療機関を受診できるから
6. がん検診を受けたかどうかわからない 7. 費用がかかるから
8. 健康診断を受ける場所が遠いから 9. 忙しくて時間がないから
10. その他()

(問3 2) 年に一度は、健康診断(健康診査又は人間ドック)を受けていますか。(がん検診を除く)

1. はい 2. いいえ



(問3 3) 健康診断を受けない理由は何ですか。(2つまで回答可)

1. 健康に自信がある(自覚症状がない)から
2. 受け方がわからないから
3. 職場などで健康診断を実施していない(受ける機会がない)から
4. 毎年受ける必要性を感じないから
5. いつでも医療機関を受診できるから
6. 悪いところを発見されるのが嫌だから 7. 費用がかかるから
8. 健康診断を受ける場所が遠いから 9. 忙しくて時間がないから
10. その他()

その他の健康に関すること

(問34) 女性には、妊娠の適年齢があることを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

(問35) 妊娠の適年齢は何歳頃だと思えますか。

1. 20歳代 2. 30歳～34歳
3. 35歳～39歳 4. 40歳代

(問36) COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。

1. どのような病気か知っている 2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

(問37) 日頃、健康づくりを目的としたボランティア活動 (健康や医療サービスに関係したボランティア活動) に参加していますか。

1. 参加している
2. 過去に参加したことがある
3. 参加したことはない

質問は以上です。本市の健康づくり事業について日頃感じていることなどがありましたら、御記入ください。

.....
.....
.....

御協力ありがとうございました。

(この調査票は再生紙を使用しています。)

