

## 資料 1 市民健康意識調査結果

### ■市民健康意識調査概要

#### 1 調査目的

市民の健康に対する意識、生活習慣などを把握し、健康あきた市21の中間評価および進行管理、さらに、今後の秋田市における健康づくり施策を推進するための基礎資料とする。

#### 2 実施状況

- (1) 調査期間 平成19年3月23日（金）～4月18日（水）
- (2) 調査地域 秋田市全域（中央、東部、西部、南部、北部、河辺、雄和地域の7地域に区分）
- (3) 調査対象  
住民基本台帳に登録されている0歳以上の市民から、無作為抽出された4,500人（調査は15歳以下と16歳以上の2種類の調査票により実施し、15歳以下は保護者が回答するものとした。）
- (4) 調査方法 郵送法
- (5) 回答数・回答率

	調査対象者数	回答数	回答率
全 体	4,500人	2,342人	52.0%
内 訳（再掲）			
15歳以下	636人	351人	55.2%
16歳以上	3,864人	1,991人	51.5%

#### 3 調査内容

- (1) 健康状態と健康意識について
- (2) 栄養・食生活について
- (3) 運動の習慣について
- (4) 休養・こころの健康について
- (5) 喫煙の習慣について
- (6) 飲酒の習慣について
- (7) 歯の健康について
- (8) 生活習慣病（糖尿病・循環器病・がん）について
- (9) 健康づくりに関する要望（自由記述回答）

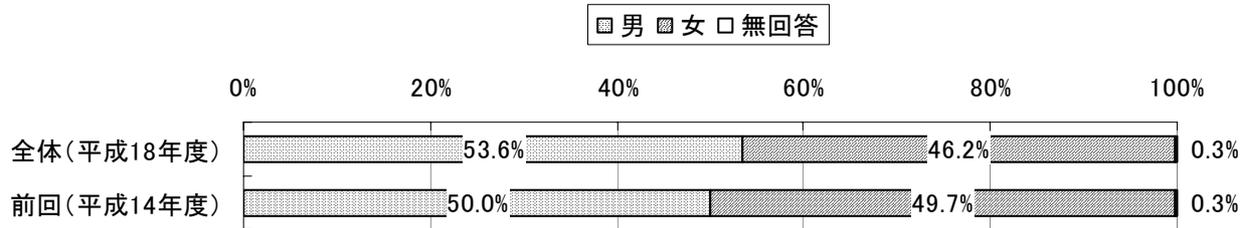
#### 4 集計に当たって

- (1) 本調査で集計分析の対象とした調査票総数は、15歳以下が351、16歳以上が1,991です。調査項目によって、有効回答数が異なることがあります。
- (2) 各項目の集計対象者数に対する比率（％）は、少数第2位を四捨五入しており、個々の比率の合計と全体を示す数値とは一致しないことがあります。
- (3) 複数回答の場合は、各設問の回答数の比率は集計対象者数に対するものであり、その合計は100%を超えることがあります。
- (4) 自由記述回答については、本集計結果から省略しています。寄せられた意見については、今後、秋田市の健康づくり施策を検討するに当たって参考とさせていただきます。

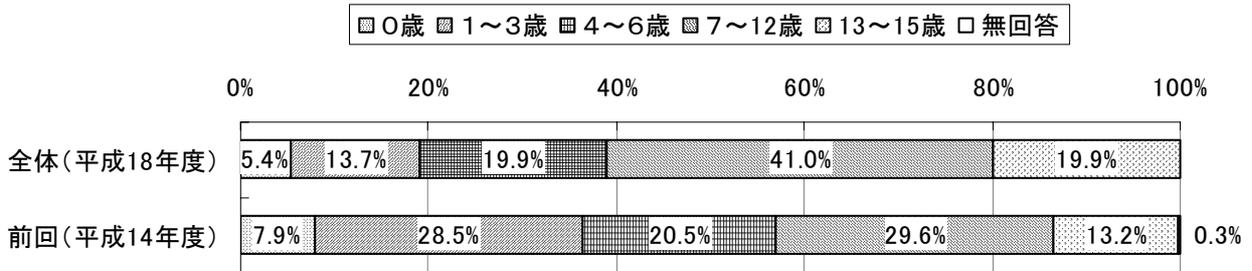
## 資料 1 - 1 市民健康意識調査結果(15歳以下)

### 【属性情報】

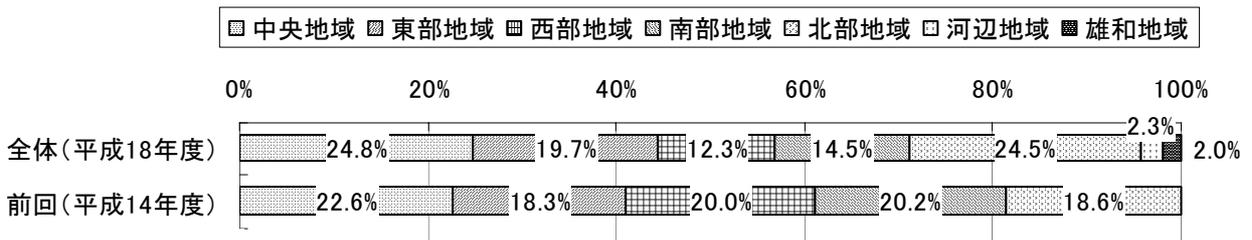
問1 お子さんの性別を教えてください。



問2 お子さんの年齢を教えてください。



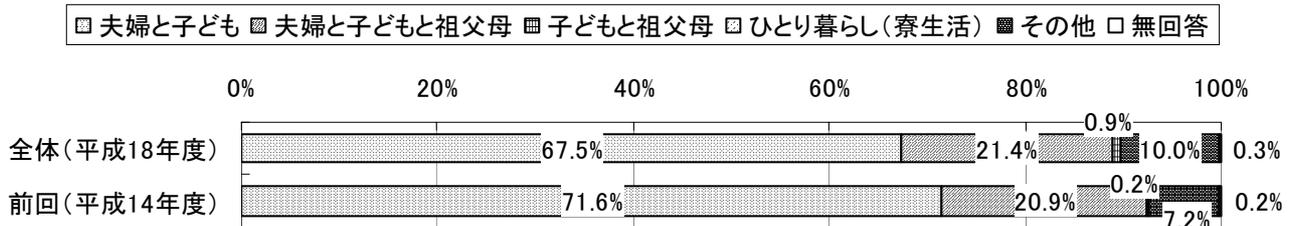
問3 お子さんの住んでいる地域を教えてください。



問4 お子さんの身長、体重を教えてください。

省略

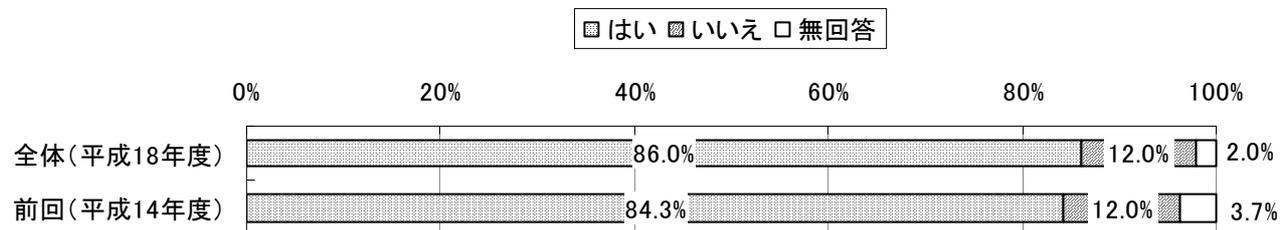
問5 お子さんの暮らしている世帯状況を教えてください。



**【栄養・食生活】**

問6 お子さんの食事を作る際に気をつけていることがありますか。

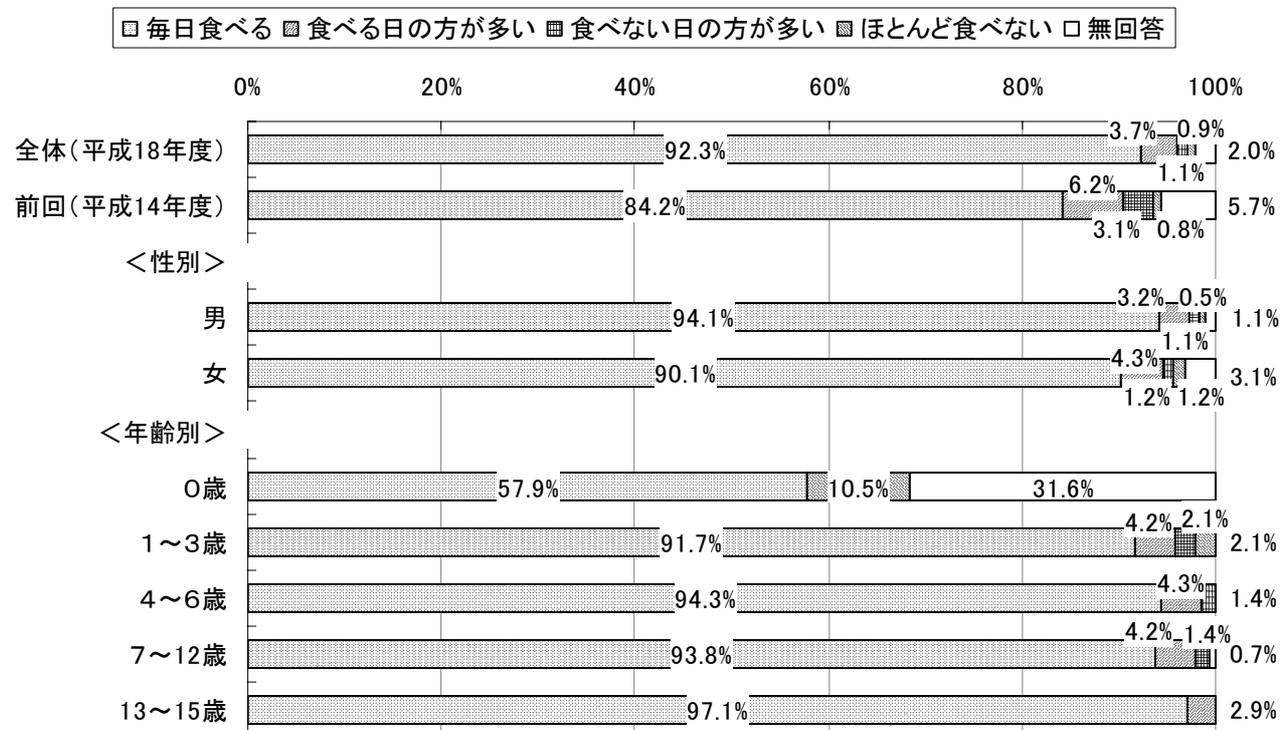
(栄養・食生活 / 行動目標1 指標関連項目)



「はい」と回答した割合は86.0%で、前回調査(平成14年9月実施。以下同じ。)の84.3%を1.7ポイント上回った。

問7 お子さんは朝食をとりますか。

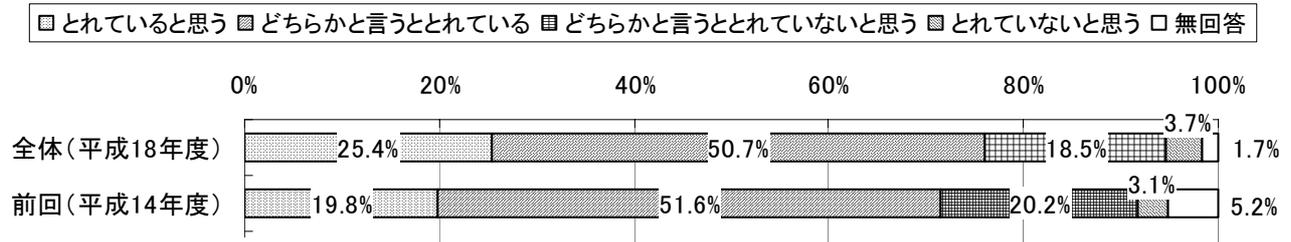
(栄養・食生活 / 行動目標5 指標関連項目)



「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と回答した割合の合計は2.0%で、前回調査の3.9%を1.9ポイント下回った。「13~15歳」では「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と回答した割合はともに0%となっている。

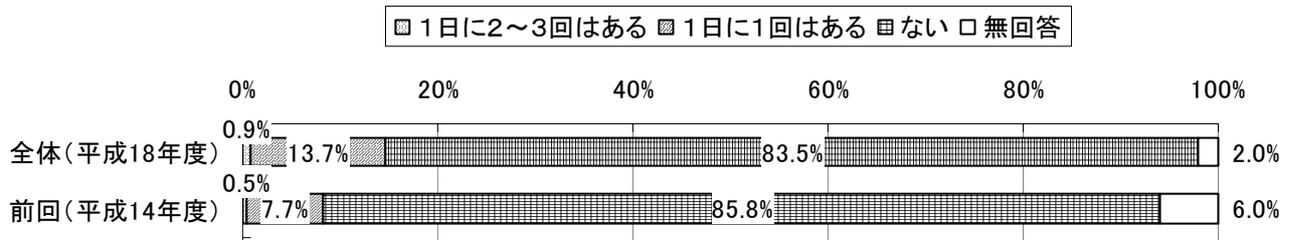
問8 お子さんの食事の栄養バランスはとれていると思いますか。

(栄養・食生活 / 行動目標3 指標関連項目)



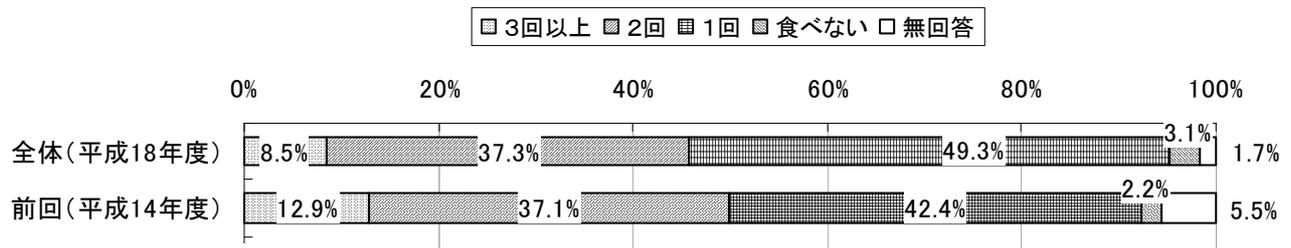
「とれていると思う」、「どちらかと言うととれている」と回答した割合の合計は76.1%で、前回調査の71.4%を4.7ポイント上回った。

問9 1日の中で、お子さんがひとりで食事をとることがありますか。



「1日に2~3回はある」、「1日に1回はある」と回答した割合の合計は14.6%で、前回調査の8.2%を6.4ポイント上回った。

問10 お子さんは間食（おやつ、ジュース、スポーツ飲料など）を1日に何回くらいしますか。

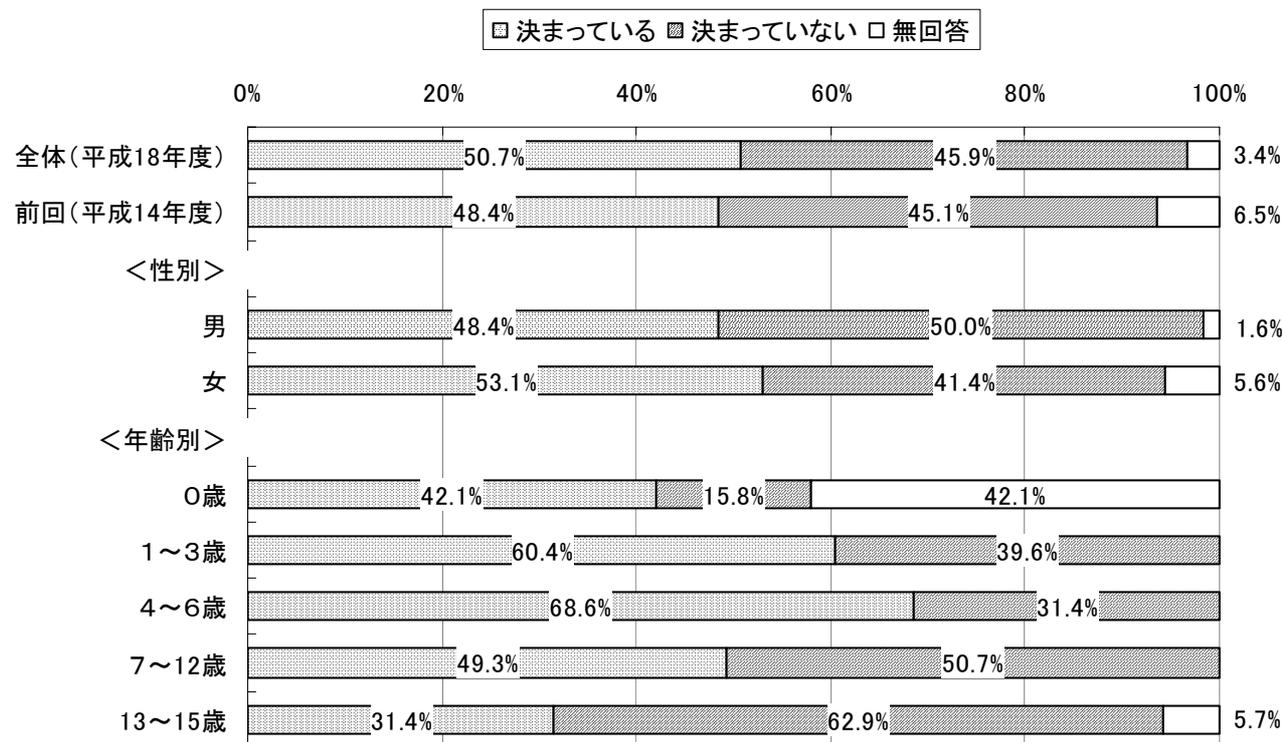


「1回」と回答した割合が49.3%と最も高く、以下、「2回」37.3%、「3回以上」8.5%、「食べない」3.1%の順となっている。

前回調査で「1回」と回答した割合は42.4%となっている。

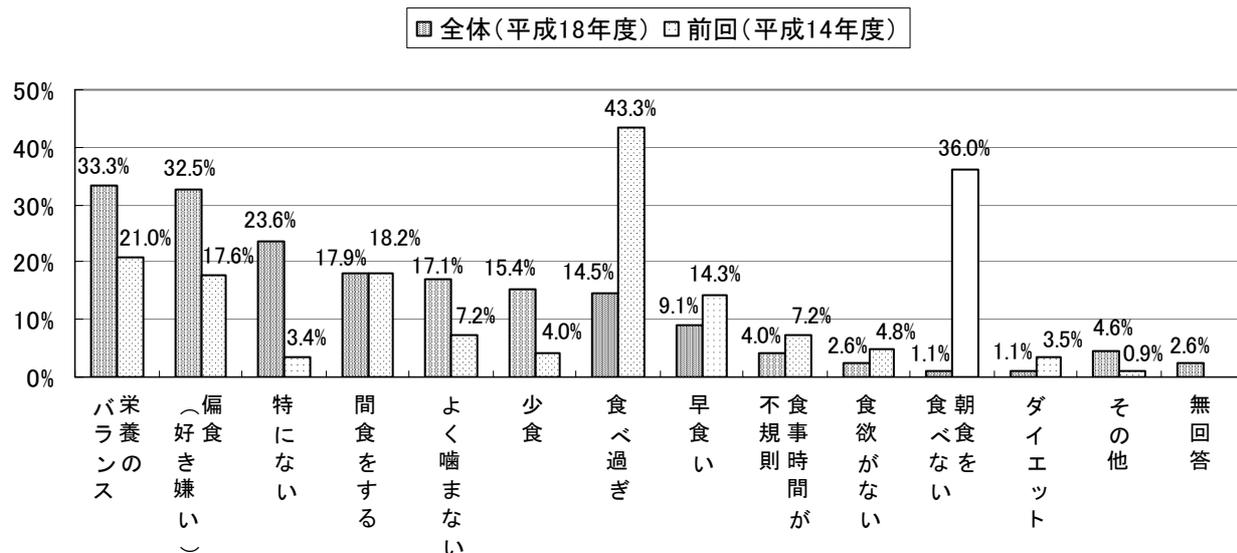
問11 お子さんの間食（おやつ、ジュース、スポーツ飲料など）の時間は決まっていますか。

(栄養・食生活 / 行動目標5 指標関連項目)



「決まっている」と回答した割合は50.7%で、前回調査の48.4%を2.3ポイント上回った。年齢階級別では、「4～6歳」が68.6%と最も高く、以下、「1～3歳」60.4%、「7～12歳」49.3%、「0歳」42.1%、「13～15歳」31.4%の順となっている。

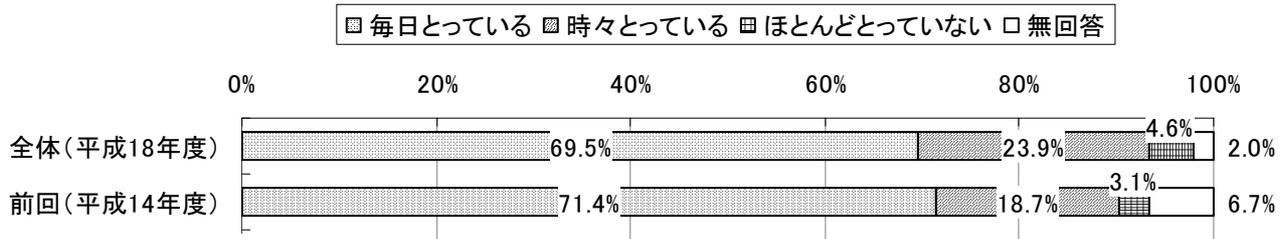
問12 お子さんの食生活で心配なことはありますか。[複数回答]



「栄養のバランス」と回答した割合が33.3%と最も高く、以下、「偏食(好き嫌い)」32.5%、「特にない」23.6%、「間食をする」17.9%、「よく噛まない」17.1%、「少食」15.4%、「食べ過ぎ」14.5%などの順となっている。

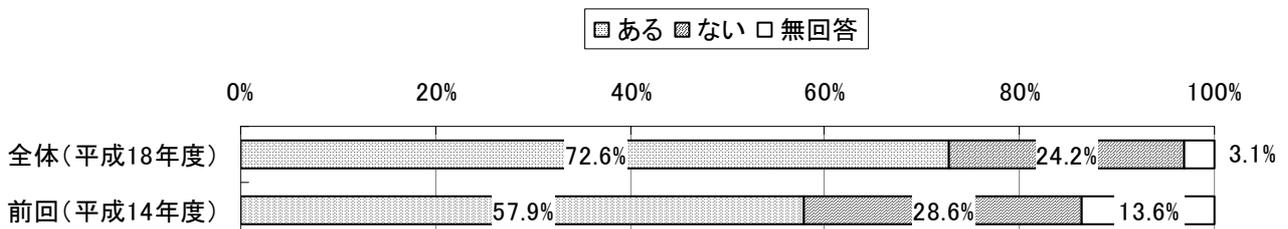
問13 お子さんは学校や家庭で牛乳(200ml)もしくは乳製品(ヨーグルト150g)をとっていますか。

(栄養・食生活 / 行動目標3 指標関連項目)



「毎日とっている」と回答した割合は69.5%で、前回調査の71.4%を1.9ポイント下回った。

問14 お子さんと食生活について話す機会がありますか。

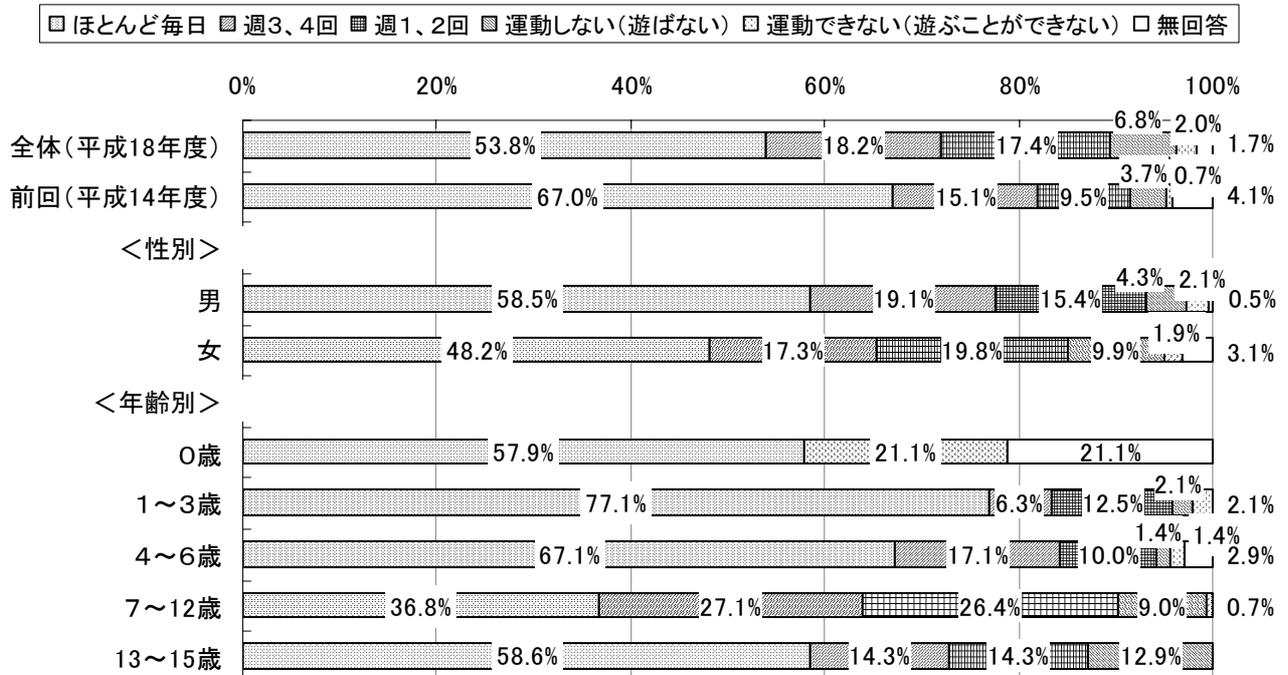


「はい」と回答した割合は72.6%で、前回調査の57.9%を14.7ポイント上回った。

### 【身体活動】

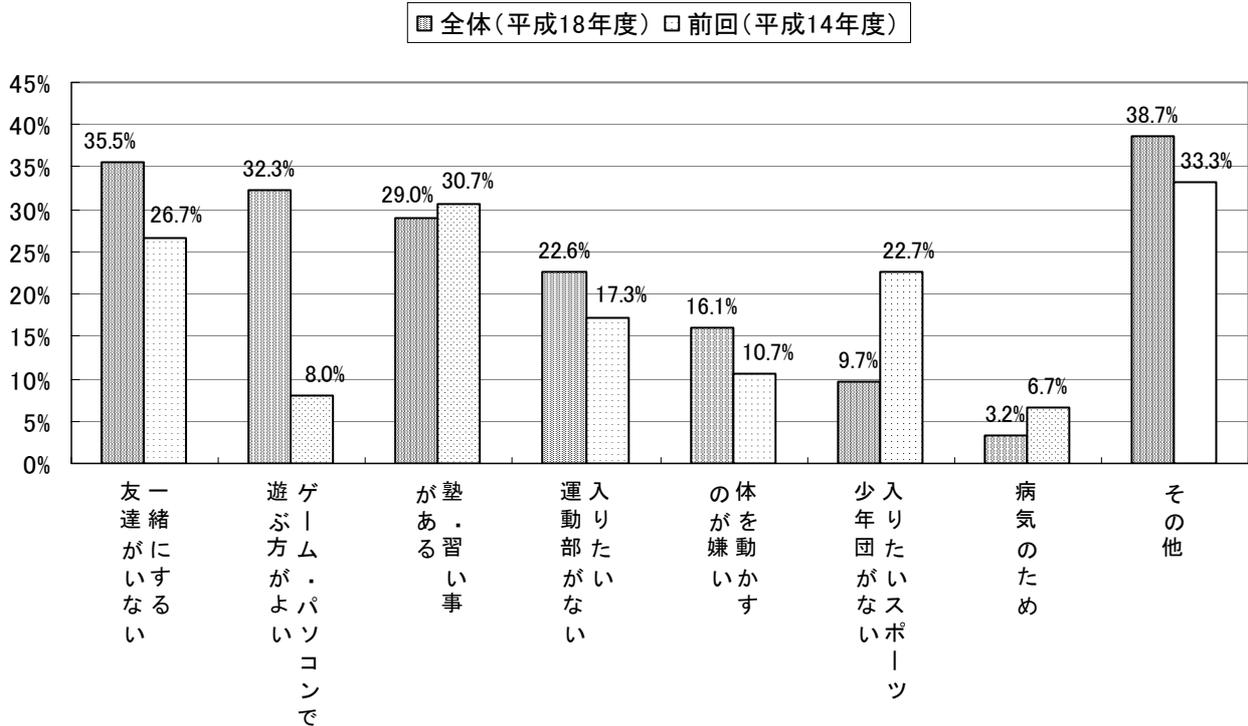
問15 小さいお子さんは体を動かす遊びを、また小中学生のお子さんは日頃運動をしていますか。

(身体活動 / 行動目標1 指標関連項目)



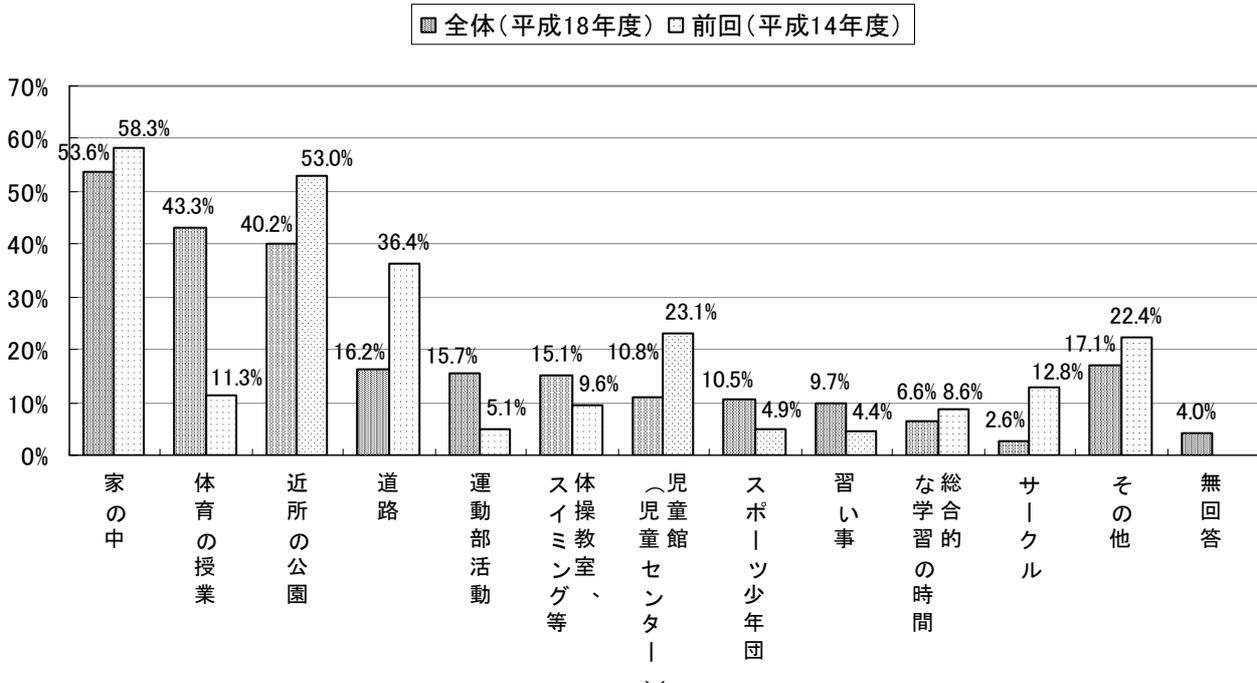
『週3回以上体を動かす』（「ほとんど毎日」、「週3、4日」）と回答した割合は72.0%で、前回調査の82.1%を10.1ポイント下回った。年齢階級別では、「4~6歳」が84.2%と最も高く、以下、「1~3歳」83.4%、「13~15歳」72.9%、「7~12歳」63.9%、「0歳」57.9%の順になっている。

問16 問15で「4. 運動しない」、「5. 運動できない」とお答えの方におたずねします。お子さんが、「体を動かさない、できない理由」はどのようなことですか。[複数回答]



「その他」38.7%のほか、「一緒にする友達がいない」35.5%、「ゲーム・パソコンで遊ぶ方がよい」32.3%、「塾・習い事がある」29.0%、「入りたい運動部がない」22.6%などの順になっている。

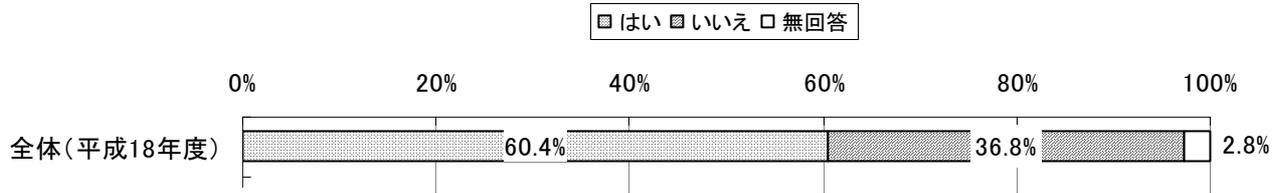
問17 お子さんはどのような場所で、どのような機会に体を動かしていますか。[複数回答]



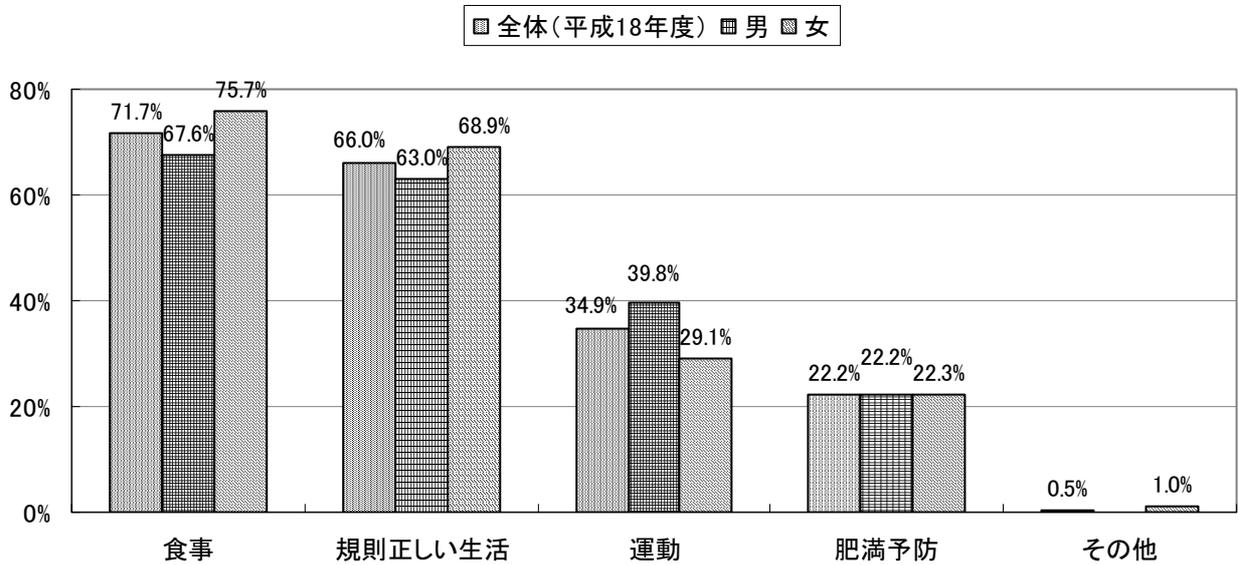
「家の中」と回答した割合が53.6%と最も高く、以下、「体育の授業」43.3%、「近所の公園」40.2%、「その他」17.1%、「道路」16.2%、「運動部活動」15.7%などの順となっている。

【生活習慣病予防】

問18 お子さんの生活習慣病予防のために気をつけていることはありますか。〔H18新規設問〕

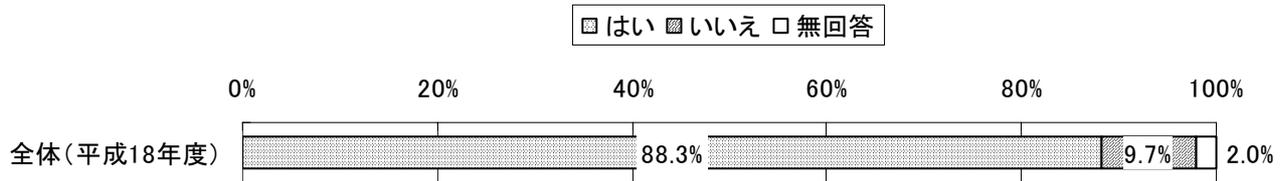


問19 問18で「1. はい」とお答えの方におたずねします。どんなことに気をつけていますか。〔複数回答〕〔H18新規設問〕



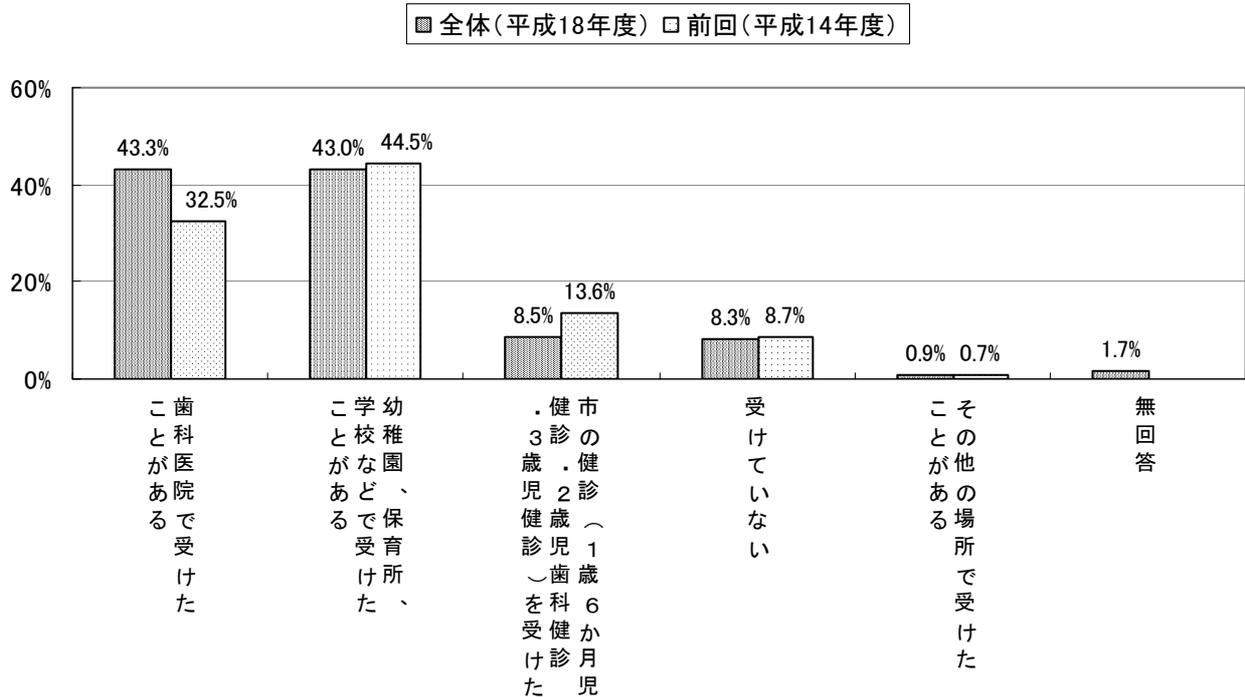
「食事」と回答した割合が71.7%と最も高く、以下、「規則正しい生活」66.0%、「運動」34.9%、「肥満予防」22.2%などの順となっている。

問20 「メタボリックシンドローム」を知っていますか。〔H18新規設問〕



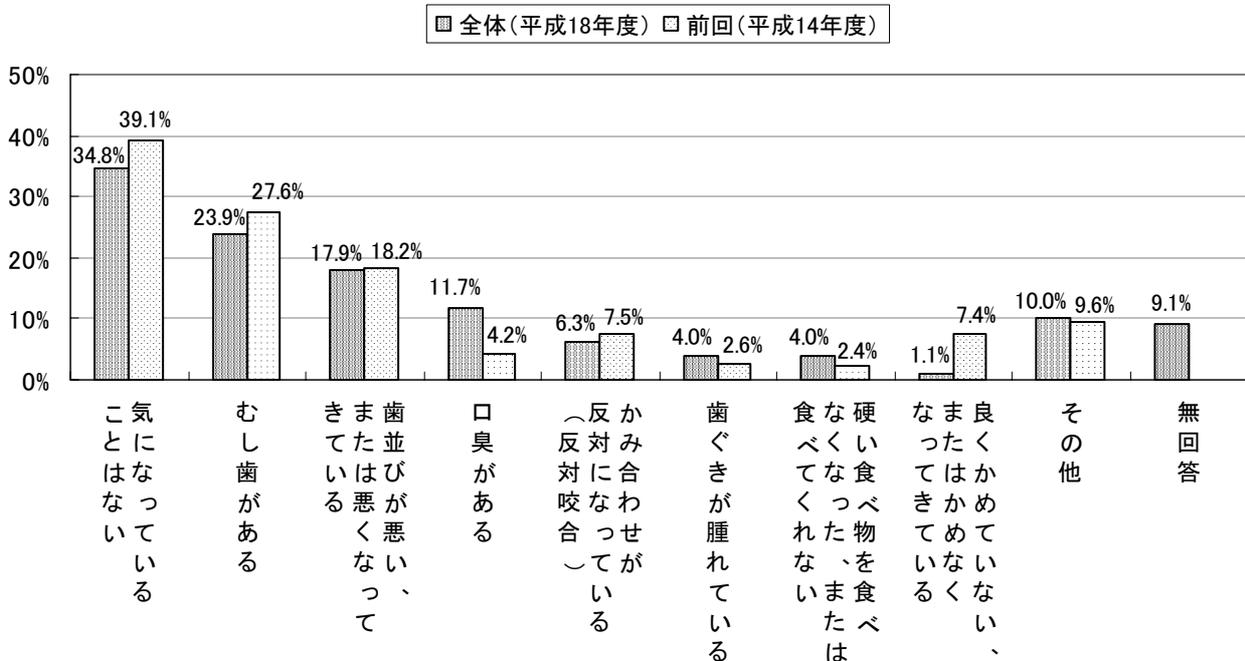
【歯の健康】

問21 お子さんは、この1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。[複数回答]



「歯科医院で受けたことがある」が43.3%と最も高く、以下、「幼稚園、保育園、学校など」43.0%、「市の健診」8.5%、「受けていない」8.3%などの順となっている。

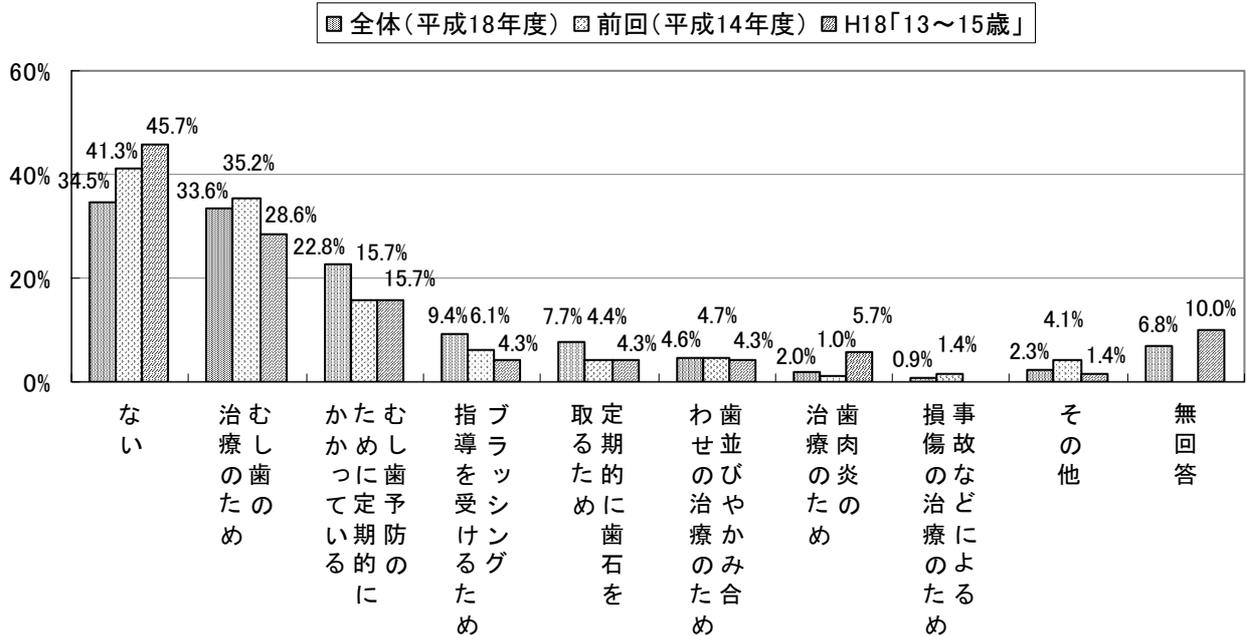
問22 お子さんの歯・口の中のことで気になっていることがありますか。[複数回答]



「気になっていないこと」が34.8%と最も高く、以下、「むし歯がある」23.9%、「歯並びが悪い、または悪くなっている」17.9%、「口臭がある」11.7%などの順となっている。

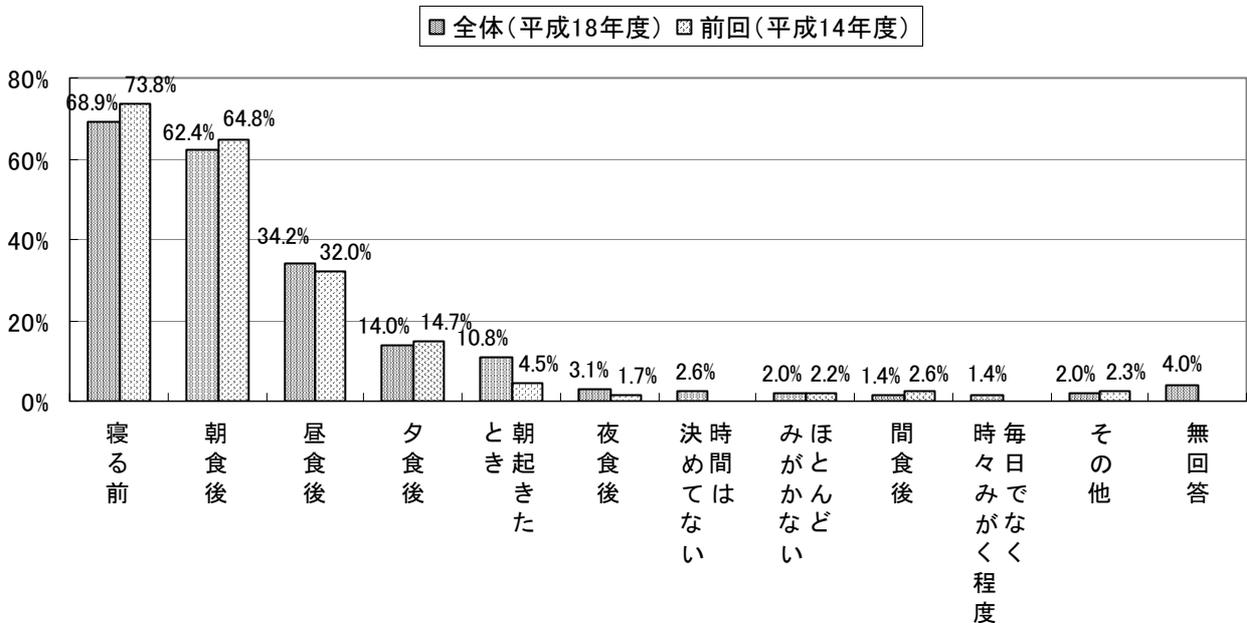
問23 お子さんは、この1年間に歯医者さんにかかったことがありますか。[複数回答]

(歯の健康 / 行動目標3 指標関連項目)



「ない」と回答した割合は34.5%で、前回調査の41.3%を6.8ポイント下回った。

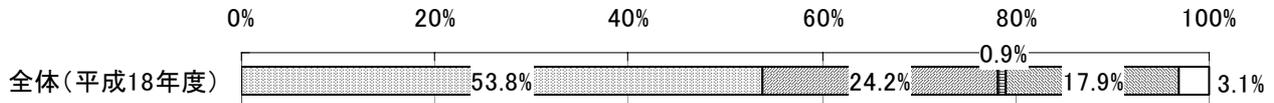
問24 お子さんはいつ歯をみがいていますか。[複数回答]



「寝る前」と回答した割合が68.9%と最も高く、以下、「朝食後」62.4%、「昼食後」34.2%、「夕食後」14.0%、「朝起きたとき」10.8%の順となっている。

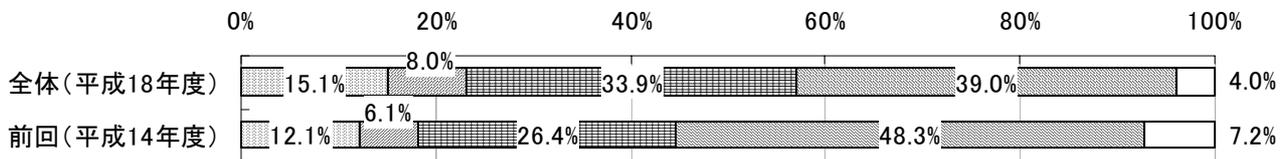
問25 親の立場として、フッ素に対し、どのようなイメージを持っていますか。〔H18新規設問〕

- むし歯予防に有効と思うので使いたい
- むし歯予防に有効と思うが、体に悪いのではないか心配
- ▨ 体に悪いと思うので、フッ素は使いたくない
- ▩ わからない
- 無回答



問26 お子さんはフッ素塗布を受けたことがありますか。

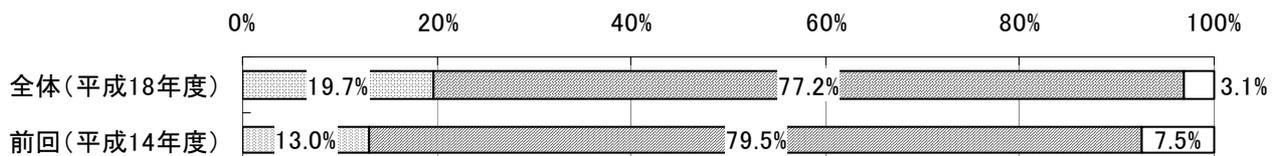
- 現在定期的に受けている
- ▨ 過去に定期的に受けていた
- ▩ 1度または数度受けたことがある
- ▧ 受けたことはない
- 無回答



『受けたことがある』（「現在定期的に受けている」、「過去に定期的に受けていた」、「1度または数度うけたことがある」）と回答した割合は57.0%で、前回調査の44.6%を12.4ポイント上回った。

問27 お子さんは、歯間部清掃用具（歯間ブラシ、または糸ようじ等）を使用していますか。

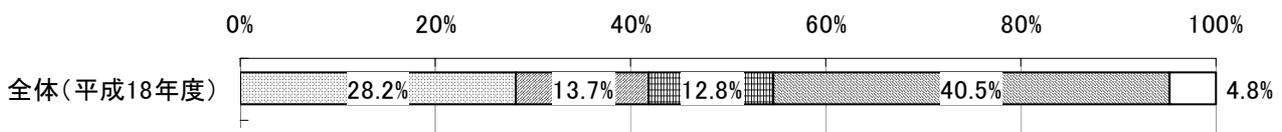
- はい
- ▨ いいえ
- 無回答



「はい」と回答した割合は19.7%で、前回調査の13.0%を6.7ポイント上回った。

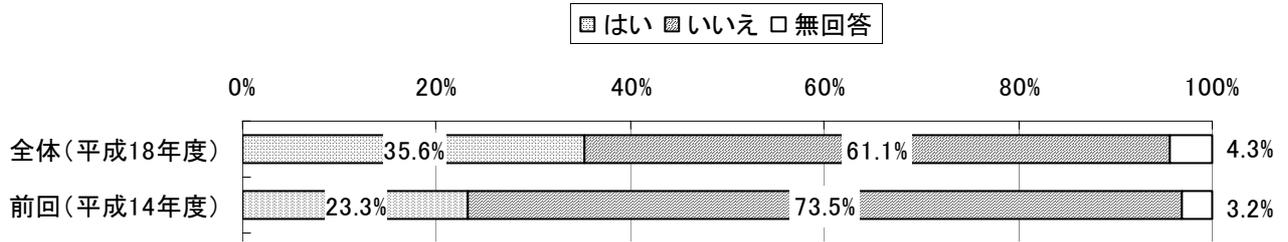
問28 お子さんの仕上げ磨き（寝かせ磨き）をしていますか。〔H18選択肢修正〕

- ほぼ毎日している
- ▨ 時々している
- ▩ あまりしていない
- ▧ 以前はしていたが今はしていない
- 無回答



【こころの健康づくり】

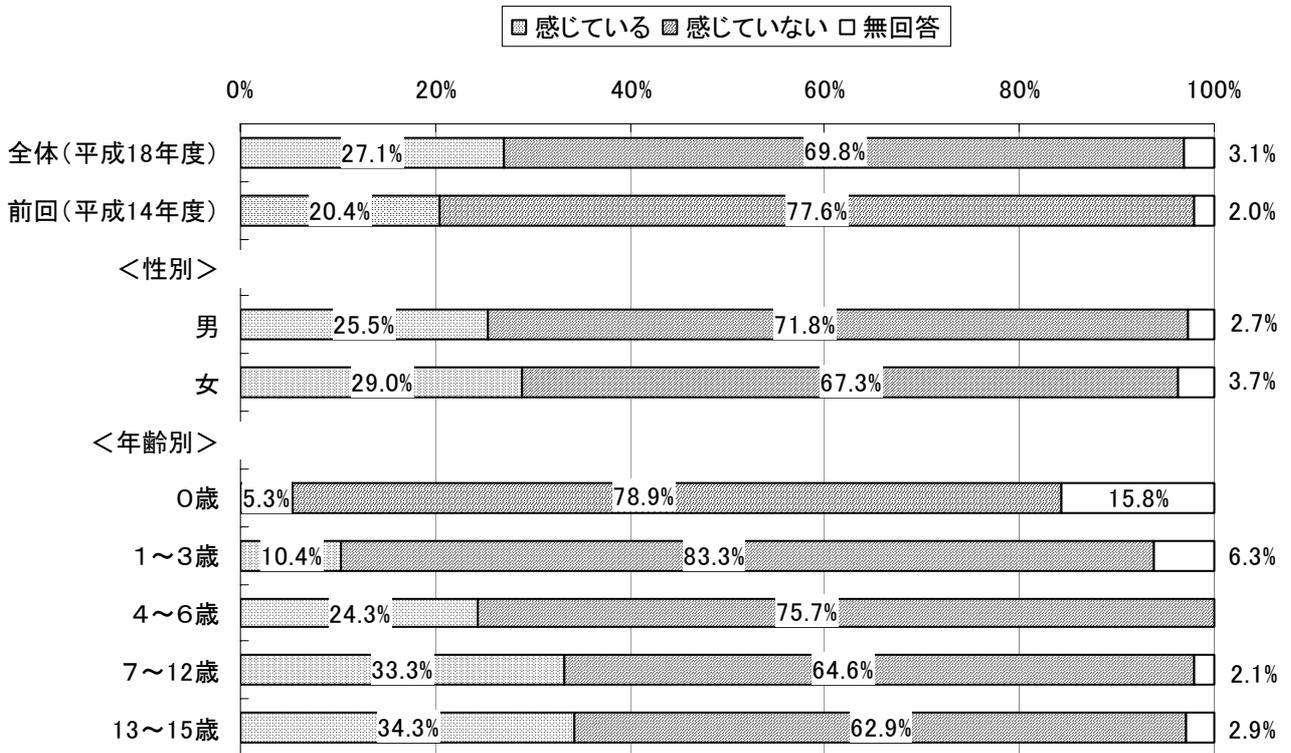
問29 お子さんの情緒面で心配なことがありますか。



「はい」と回答した割合は35.6%で、前回調査の23.3%を12.3ポイント上回った。

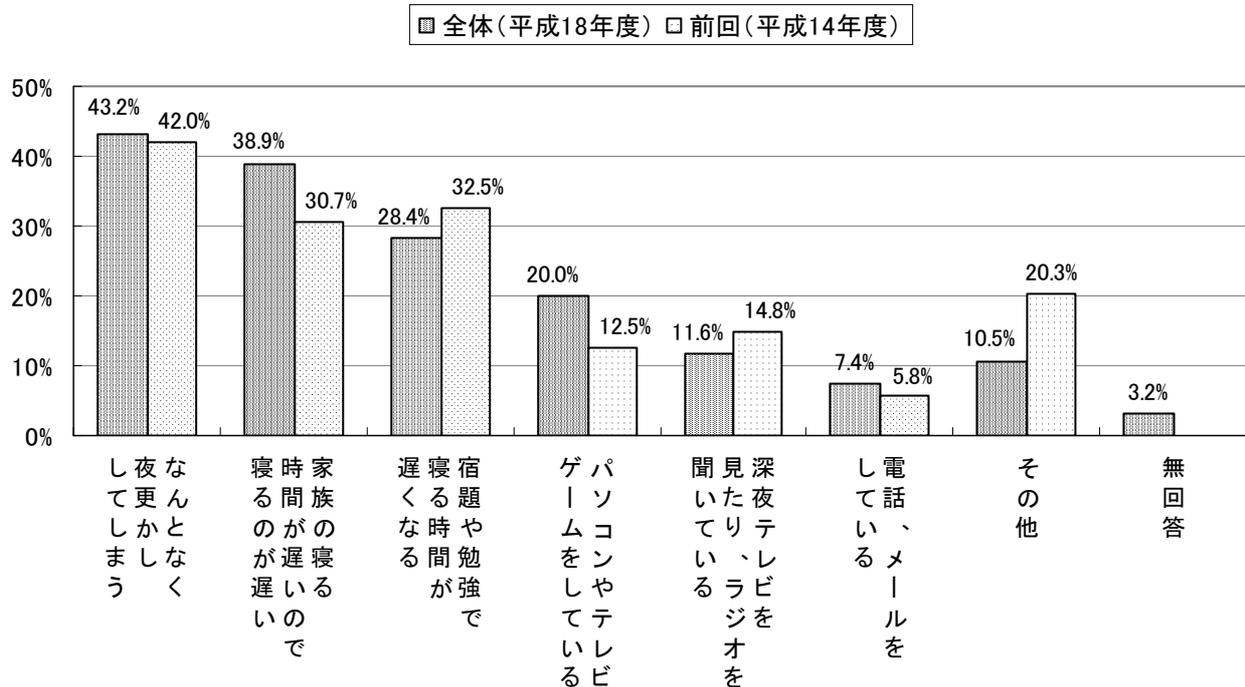
問30 最近、お子さんは睡眠不足だと感じていますか。

(こころの健康づくり | 行動目標1-① 指標関連項目)



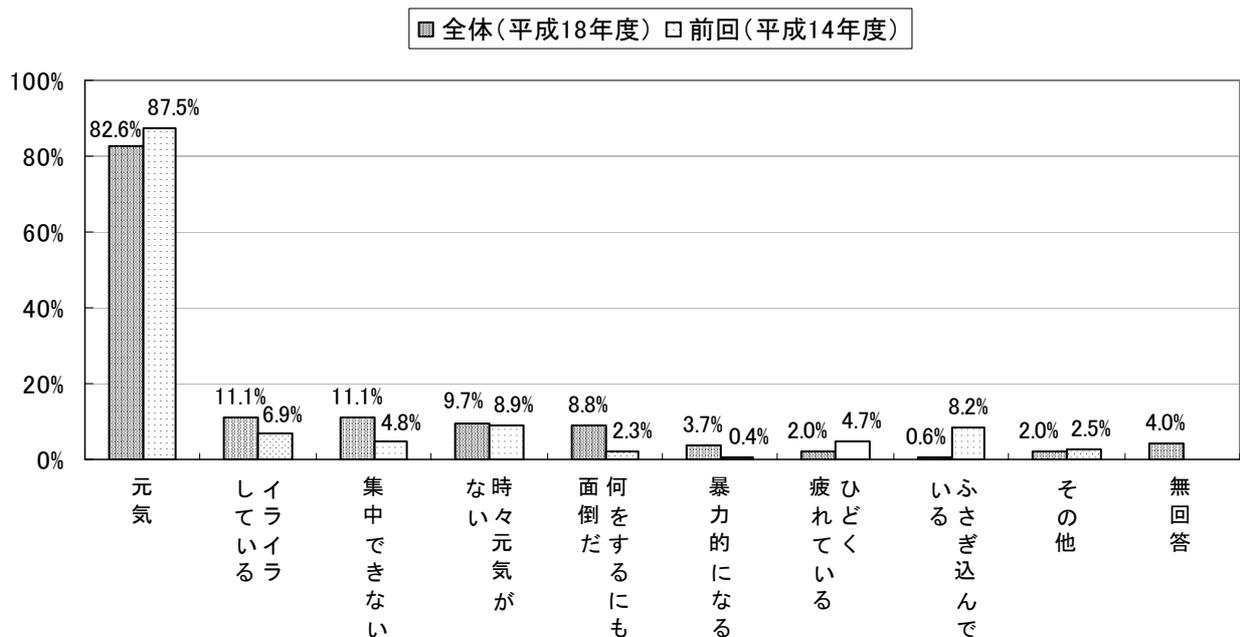
「感じている」と回答した割合は27.1%で、前回調査の20.4%を6.7ポイント上回った。また、年齢階級別では、「13~15歳」が34.3%と最も高く、以下、「7~12歳」33.3%、「4~6歳」24.3%、「1~3歳」10.4%、「0歳」5.3%の順となっている。

問31 問30で「1. 感じている」と答えたお子さんは、睡眠不足になる理由は主にどのようなことだと思われますか。[複数回答]



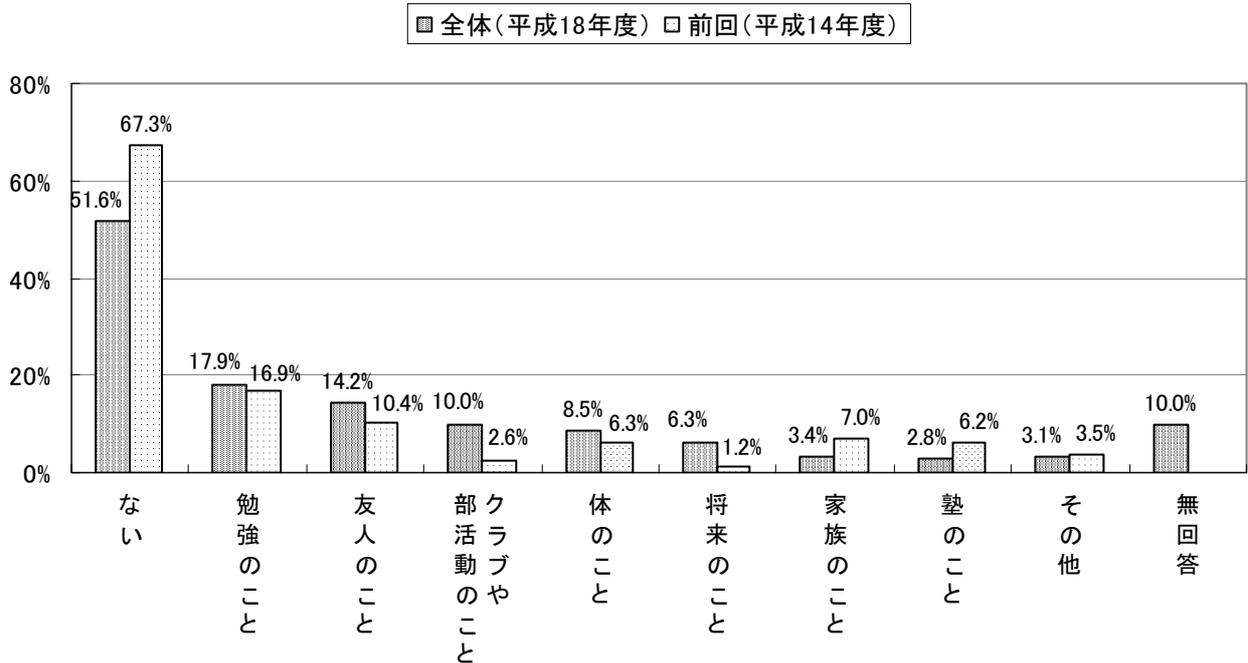
「なんとなく夜更かししてしまう」と回答した割合が43.2%と最も高く、以下、「家族の寝る時間が遅いので寝るのが遅い」38.9%、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」28.4%、「パソコンやテレビゲームをしている」20.0%、「深夜テレビを見たり、ラジオを聞いている」11.6%などの順となっている。

問32 お子さんの現在の様子はどうか。[複数回答]



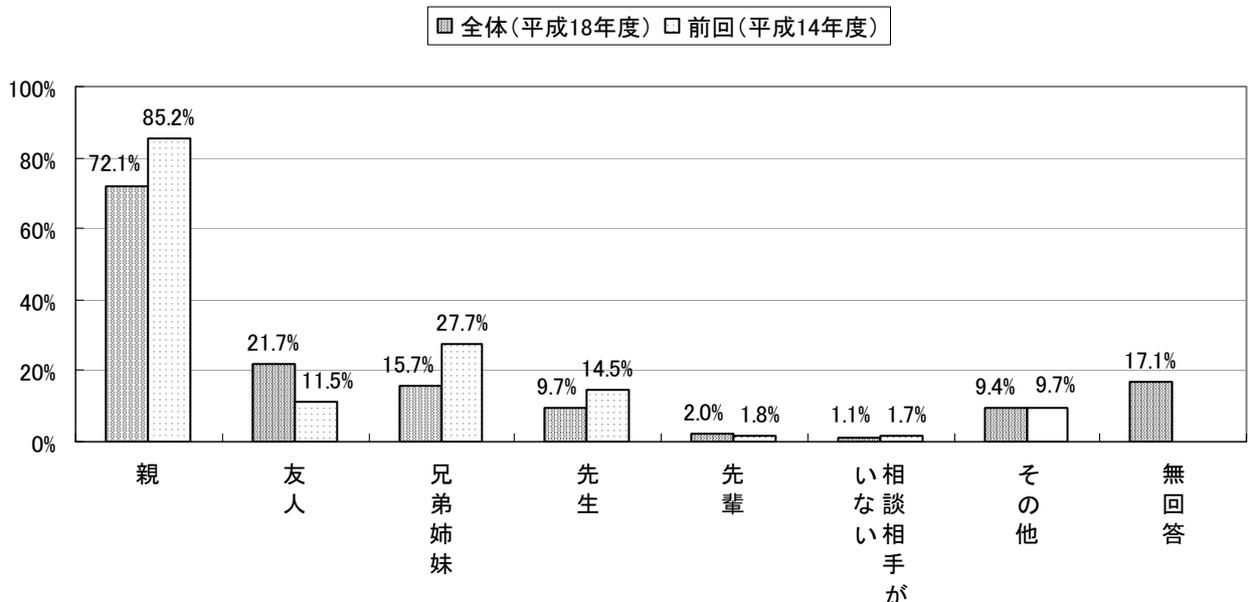
「元気」と回答した割合が82.6%と最も高く、以下、「イライラしている」11.1%、「集中できない」11.1%、「時々元気がない」9.7%、「何をやるにも面倒だ」8.8%などの順となっている。

問33 お子さんはどんな悩みや心配事がありますか。[複数回答]



「ない」と回答した割合が51.6%と最も高く、以下、「勉強のこと」17.9%、「友人のこと」14.2%、「クラブや部活動のこと」10.0%、「体のこと」8.5%、「将来のこと」6.3%などの順となっている。

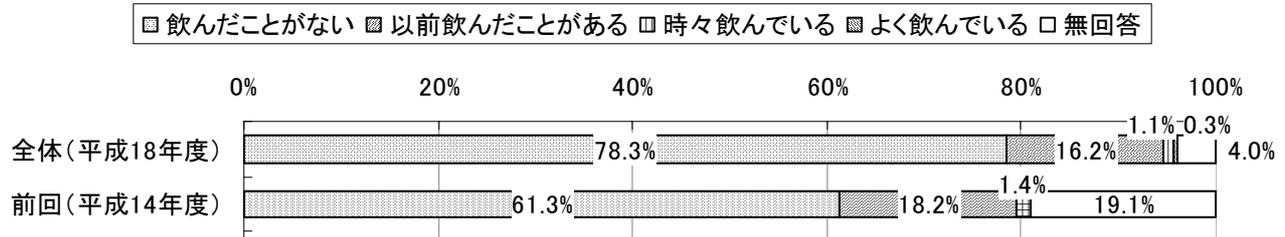
問34 お子さんは悩みがあるとき、誰に相談しますか。[複数回答]



「親」と回答した割合が72.1%と最も高く、以下、「友人」21.7%、「兄弟姉妹」15.7%、「先生」9.7%、「先輩」2.0%などの順となっている。

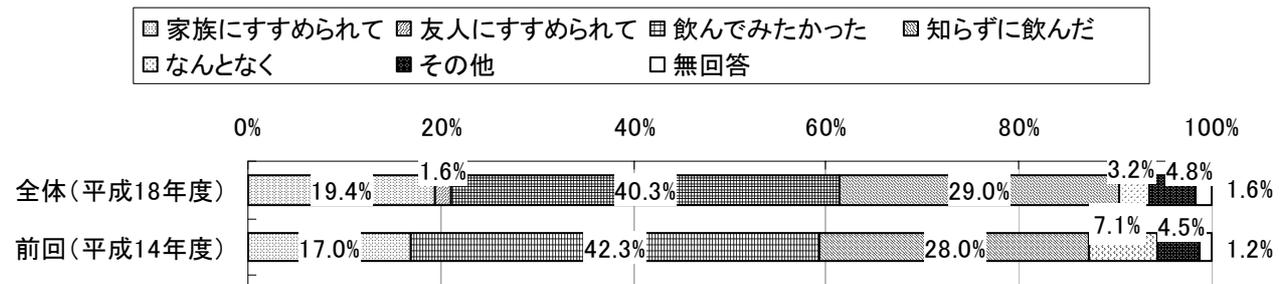
【アルコール】

問35 お子さんは、今までにアルコールの入った飲み物（お酒やビールなど）を一口でも飲んだことがありますか。  
 (アルコール / 行動目標 1 指標関連項目)



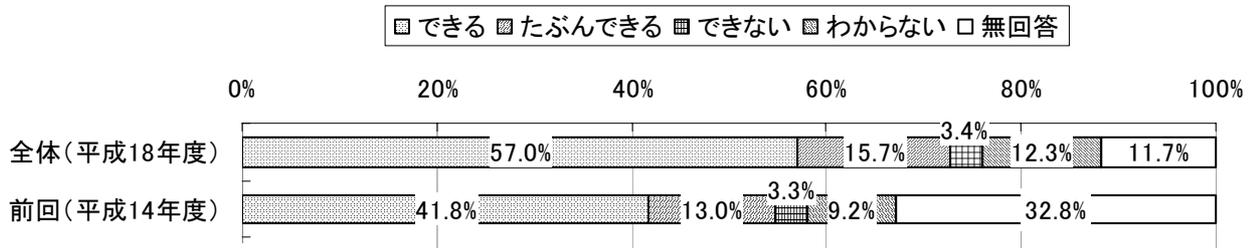
『飲んだことがある』（「以前飲んだことがある」、「時々飲んでいる」、「よく飲んでいる」）と回答した割合は17.6%で、前回調査の19.6%を2.0ポイント下回った。

問36 問35で「2. 以前飲んだことがある」、「3. 時々飲んでいる」、「4. よく飲んでいる」を選んだ方におたずねします。お子さんがアルコールを飲んだきっかけは何ですか。



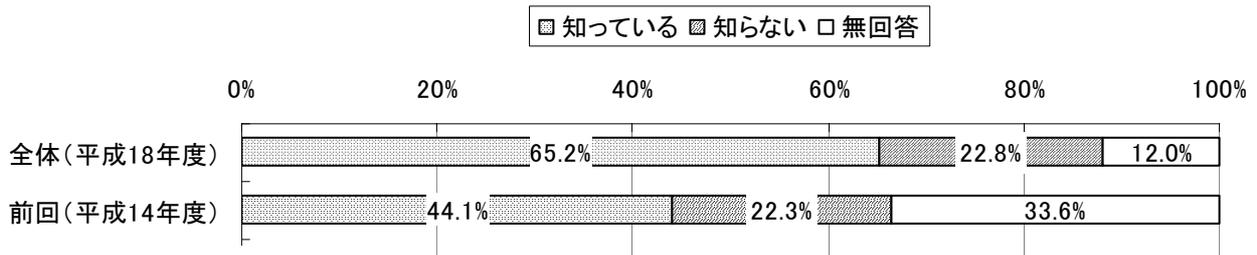
「飲んでみたかった」が40.3%と最も多く、以下、「知らずに飲んだ」29.0%、「家族にすすめられて」19.4%などの順となっている。

問37 お子さんは、もし周囲の人からビールやお酒などのアルコールをすすめられたら、断ることができると思いますか。



『できる』（「できる」、「たぶんできる」）と回答した割合は72.7%で、前回調査の54.8%を17.9ポイント上回った。

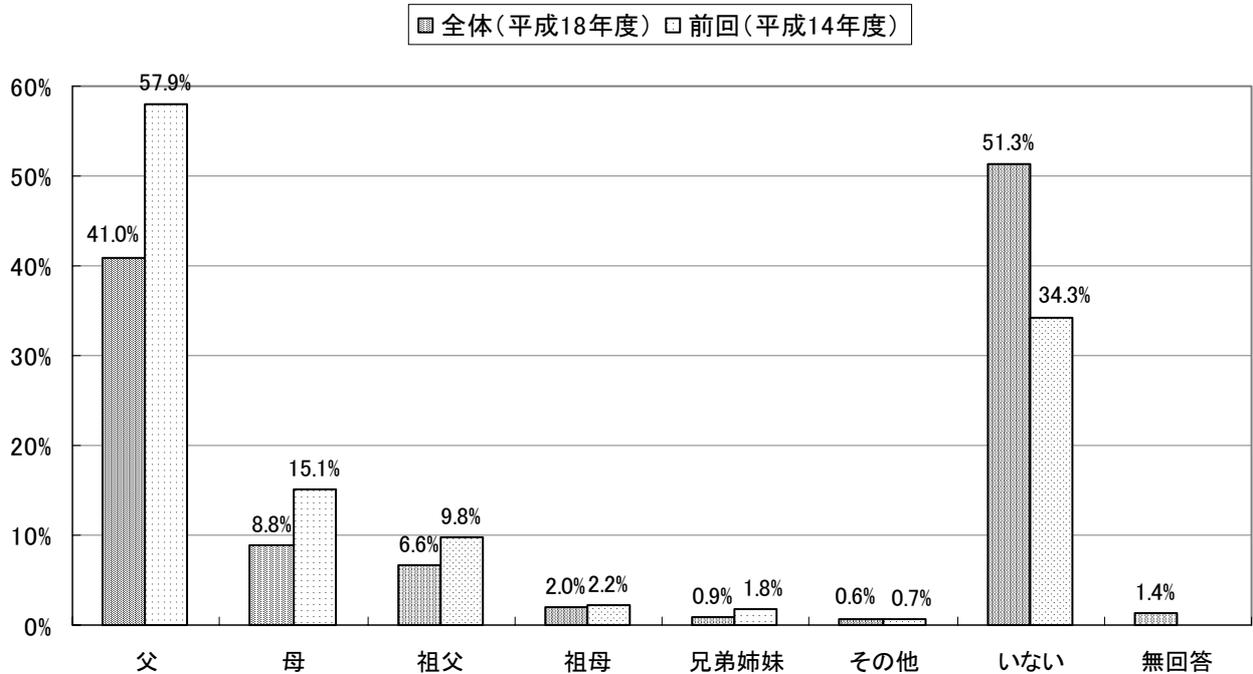
問38 お子さんは、お酒を飲み過ぎると身体に害があることを知っていますか。



「知っている」と回答した割合は65.2%で、前回調査の44.1%を21.1ポイント上回った。

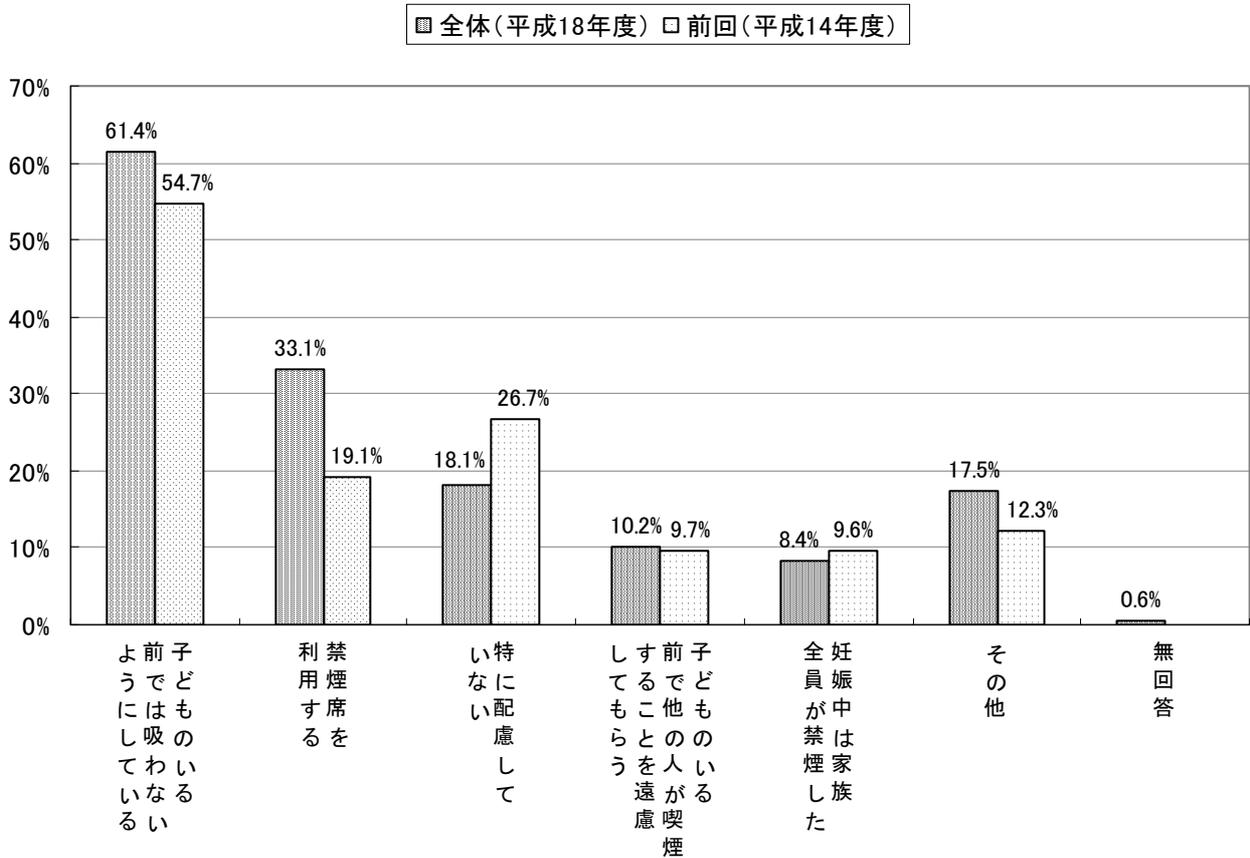
【たばこ】

問39 家庭内でたばこを吸うかたはいますか。[複数回答]



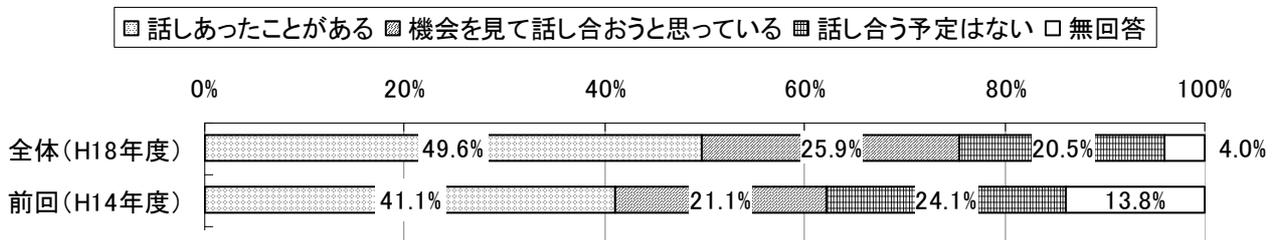
「いない」と回答した割合が51.3%と最も高く、前回調査の34.3%を17.0%上回った。また、吸うものとしては、「父」と回答した割合が41.0%と最も高く、以下、「母」8.8%、「祖父」6.6%、「祖母」2.0%、「兄弟姉妹」0.9%となっており、前回調査をそれぞれ16.9、6.3、3.2、0.2、0.9ポイント下回った。

問40 問39で「1. 父」、「2. 母」、「3. 兄弟姉妹」、「4. 祖父」、「5. 祖母」、「6. その他」を選んだ方におたずねします。たばこに関して子どもへの害を考慮して工夫していることがありますか。[複数回答] (たばこ / 環境目標1 指標関連指標)



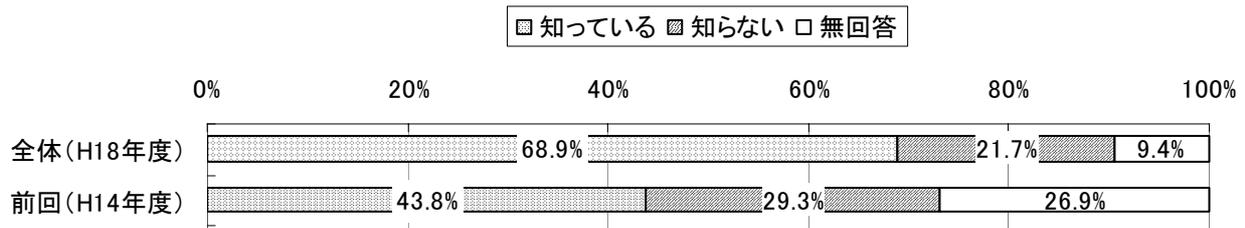
「子どものいる前では吸わないようにしている」と回答した割合が61.4%と最も高い。「特に配慮していない」と回答した割合は18.1%で、前回調査の26.7%を8.6ポイント下回った。

問41 たばこを吸うことによってかかりやすくなる病気などについて家族で話し合うことがありますか。



「話しあったことがある」、「機会を見て話し合おうと思っている」と回答した割合の合計は75.5%で、前回調査の62.2%を13.3ポイント上回った。

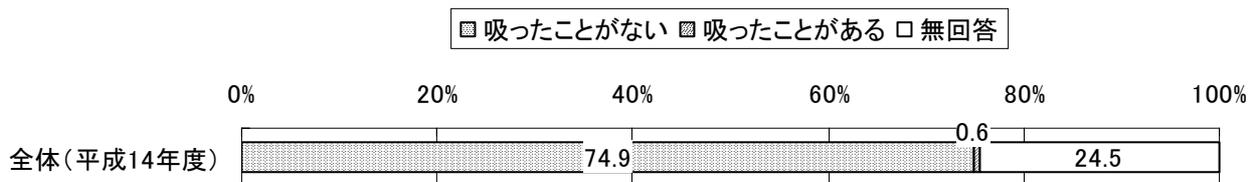
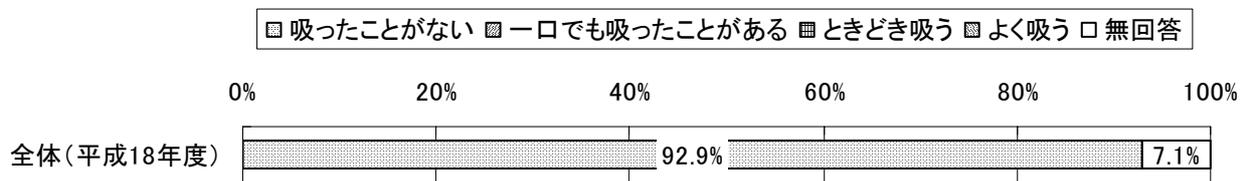
問42 お子さんは、たばこを吸うことで身体に害があることを知っていますか。



「知っている」と回答した割合は68.9%で、前回調査の43.8%を25.1ポイント上回った。

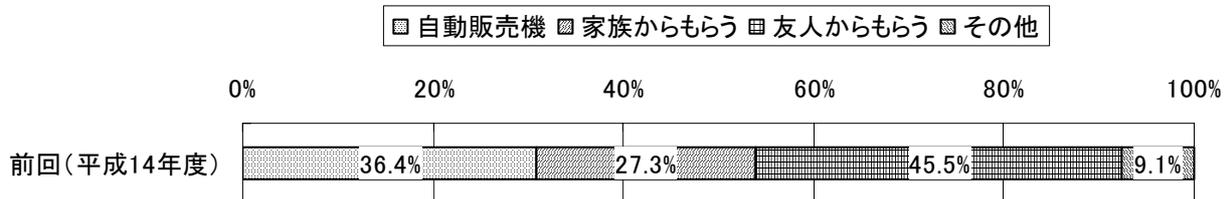
問43 お子さんは、今までにたばこを吸ったことがありますか。〔H18選択肢修正〕

(たばこ | 行動目標1 指標関連指標)



『吸ったことがある』(「一口でも吸ったことがある」、「ときどき吸う」、「よく吸う」)と回答した割合は、0.0%で、前回調査の0.6%を0.6ポイント下回った。

問44 問43で「2. 一口でも吸ったことがある」、「3. ときどき吸う」、「4. よく吸う」を選んだ方におたずねします。お子さんは、たばこをどうやって手に入れましたか。

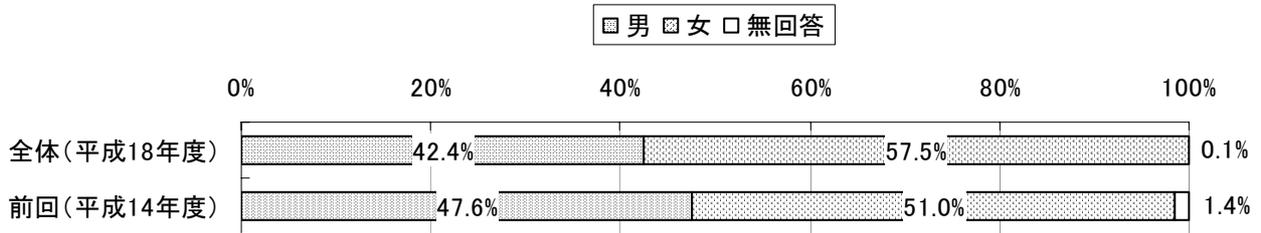


平成18年度調査：該当数0

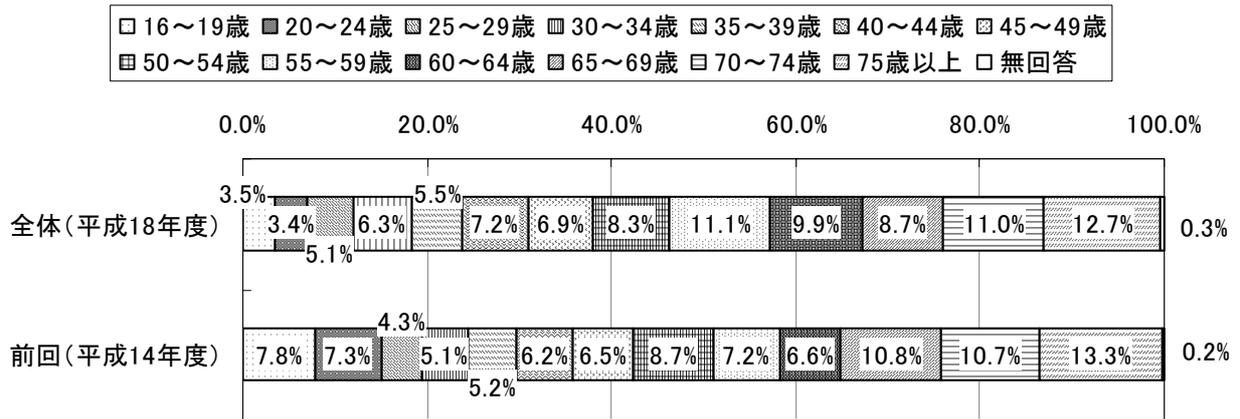
## 資料 1 - 2 市民健康意識調査結果(16歳以上)

### 【属性情報】

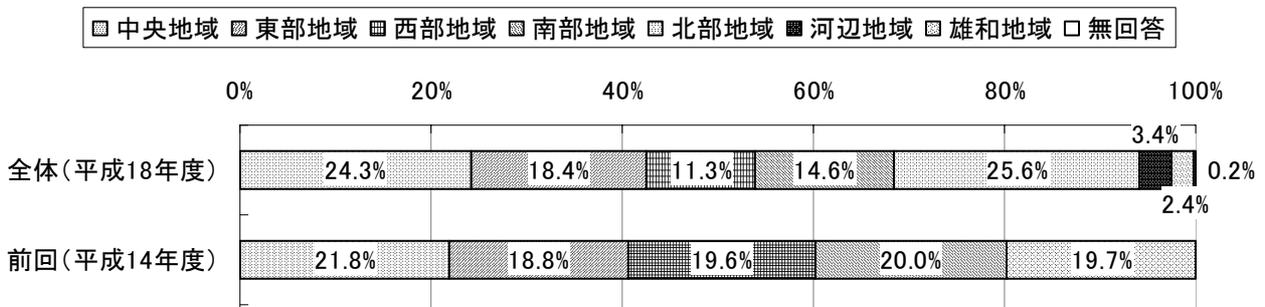
問1 あなたの性別を教えてください。



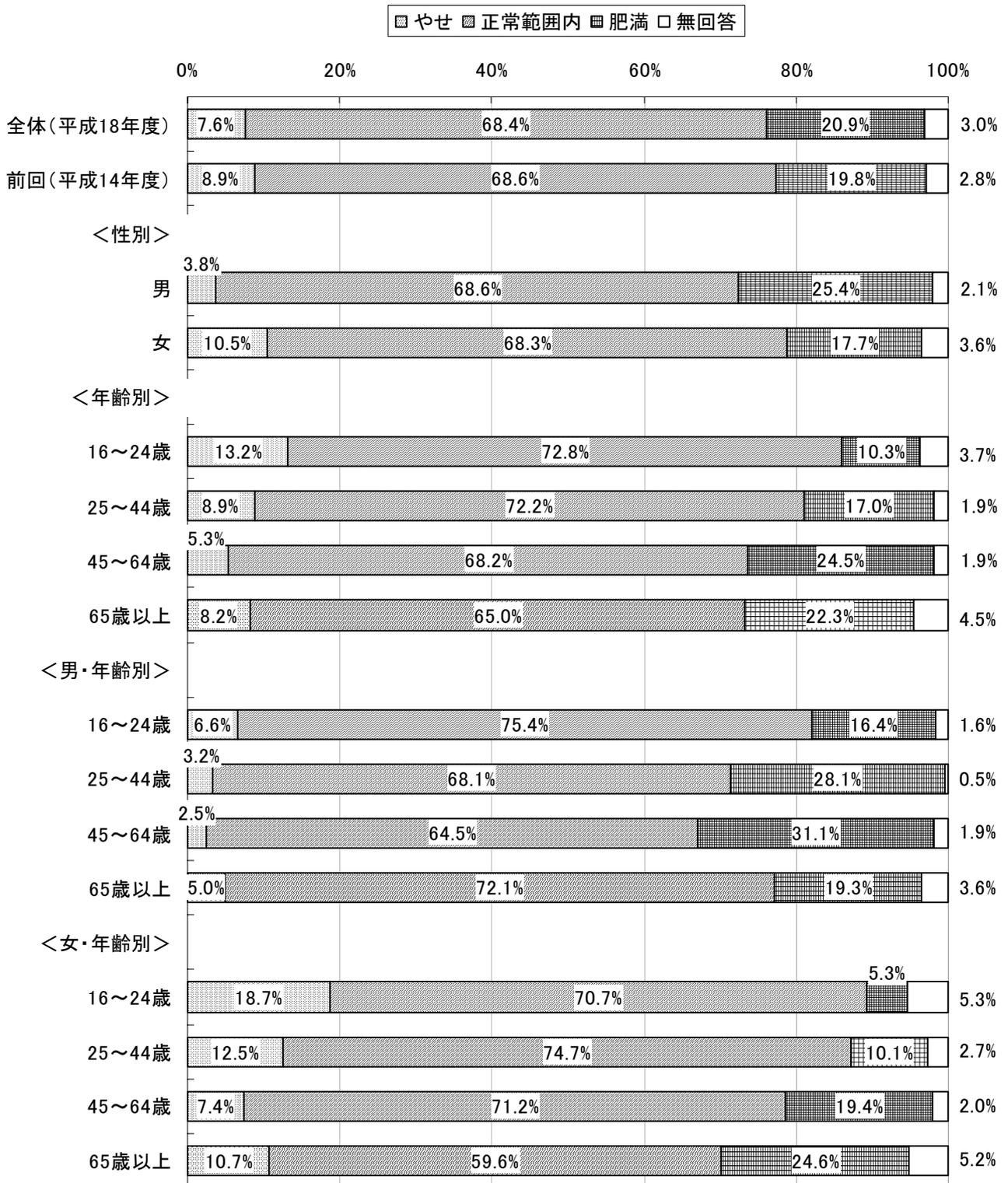
問2 あなたの年齢を教えてください。



問3 あなたの住んでいる地域を教えてください。



問4 あなたの身長、体重を教えてください。(栄養・食生活/健康目標1-② 指標関連項目)

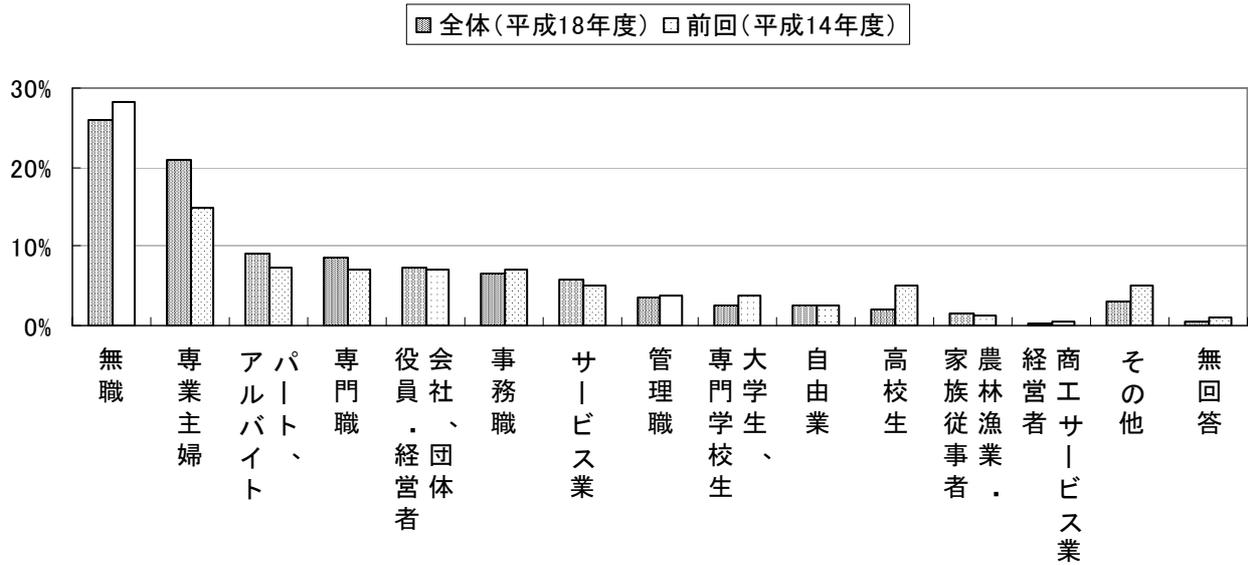


【BMI : 体重(kg)/[身長(m)<sup>2</sup>]】 肥満者 : 25.0以上 やせ : 18.5未満

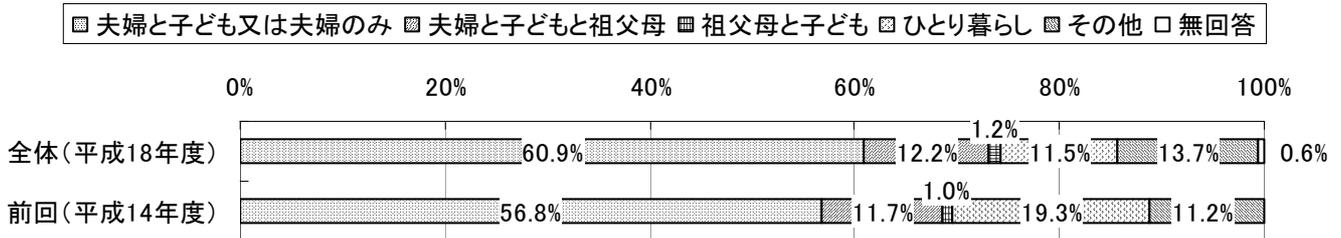
正常範囲内の人割合は68.4%で、前回調査の68.6%を0.2ポイント下回った。やせの人割合は7.6%で、前回調査の8.9%を1.3ポイント下回った。肥満の人割合は20.9%で、前回調査の19.8%を1.1ポイント上回った。

男女別・年齢階級別にみると、やせの人割合は、女性の「16~24歳」が18.7%と最も高く、肥満の人割合は、男性の「45~64歳」が31.1%と最も高くなっている。

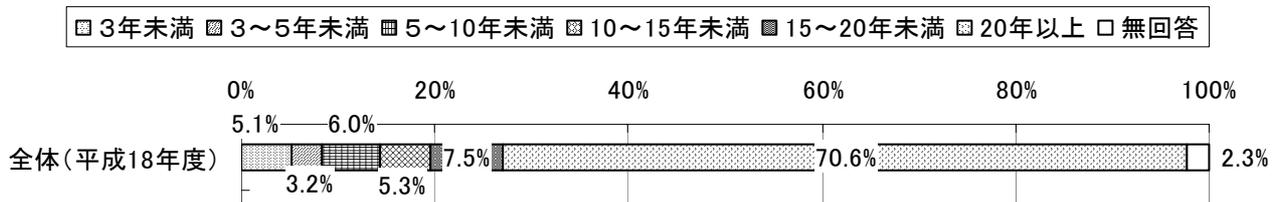
問5 あなたの現在の職業を教えてください。



問6 あなたの世帯状況を教えてください。

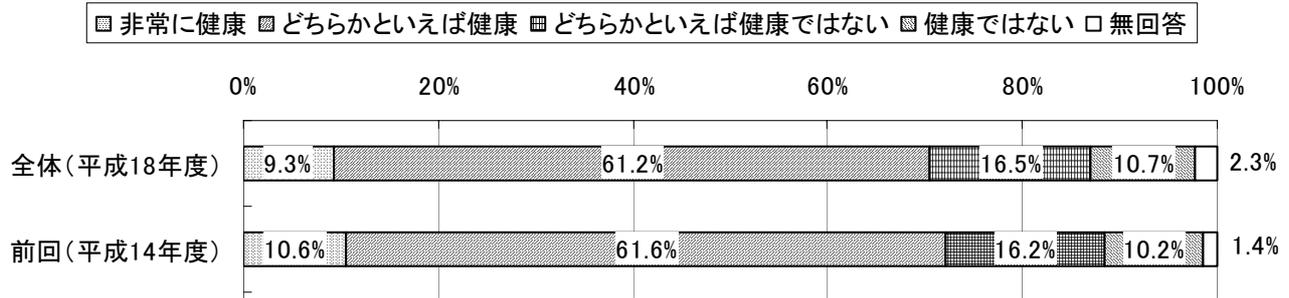


問7 あなたは秋田市にお住みになって何年になりますか。〔H18新規設問〕



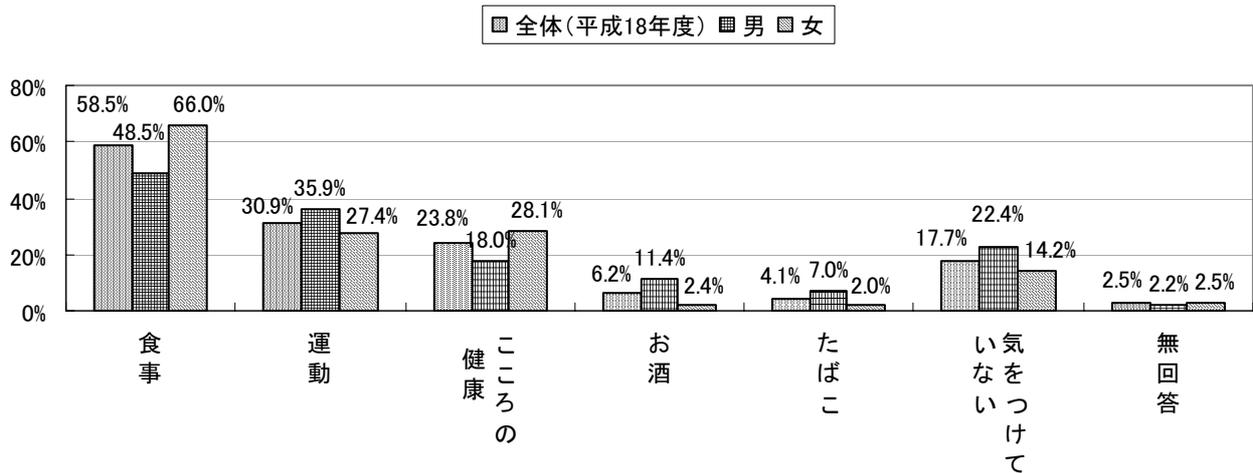
【健康】

問8 あなたは、自分で健康だと感じていますか。



『健康である』（「非常に健康」、「どちらかといえば健康」）と回答した割合は70.5%で、前回調査を1.7ポイント下回った。反対に『健康ではない』（「どちらかといえば健康ではない」、「健康ではない」）と回答した割合は27.2%で、前回調査を0.8ポイント上回った。

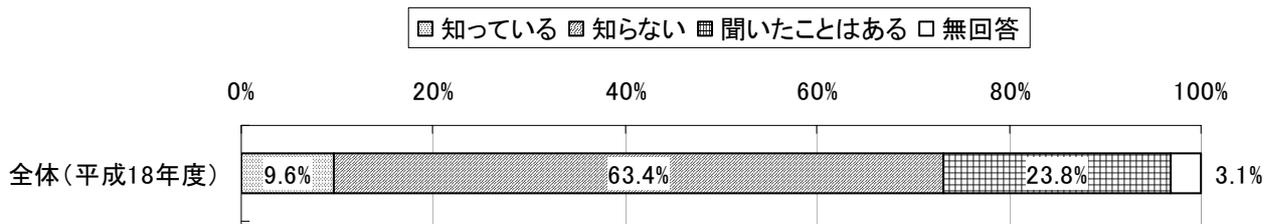
問9 あなたは、ふだん健康のために、どんなことに気をつけていますか。〔複数回答〕〔H18新規設問〕  
 (糖尿病・循環器病・がん | 行動目標1 指標関連項目)



「食事」と回答した割合が58.5%と最も高い。以下、「運動」、「健康」、「お酒」、「たばこ」の順となっている。男女別に比較すると、「運動」、「お酒」、「たばこ」と回答した割合は男性の方が高く、「食事」、「健康」と回答した割合は女性の方が高い。

また、「気をつけていない」と回答した割合は17.7%となっている。

問10 あなたは、秋田市民の健康づくりプラン「健康あきた市21」を知っていますか。〔H18新規設問〕



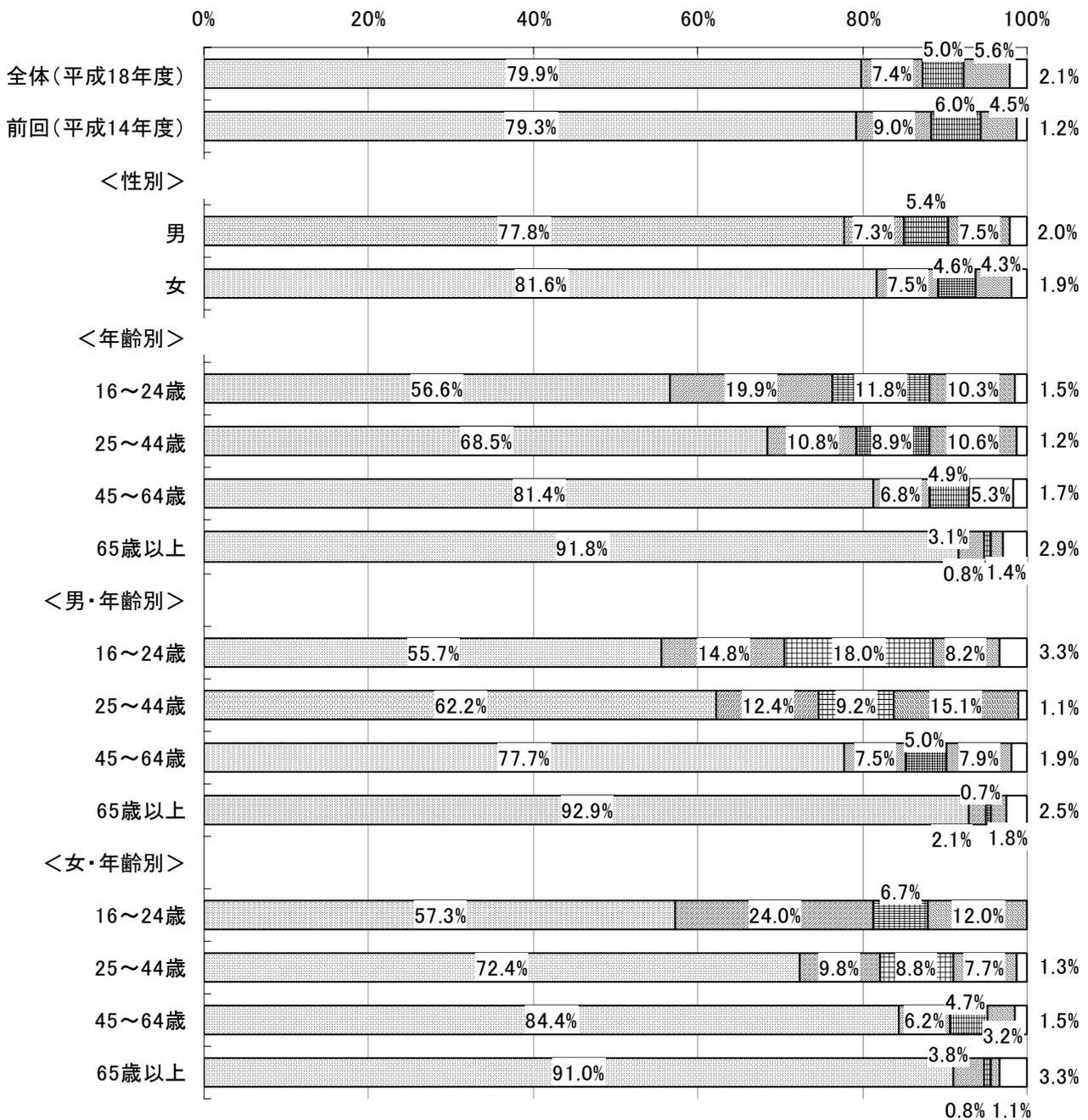
「知っている」、「聞いたことはある」と回答した割合の合計は33.4%、「知らない」と回答した割合は63.4%となっている。

【栄養・食生活】

問11 あなたは、朝食を食べますか。

(栄養・食生活 | 行動目標6 指標関連項目)

■ 毎日食べる ■ 食べる日の方が多い ■ 食べない日の方が多い ■ ほとんど食べない □ 無回答



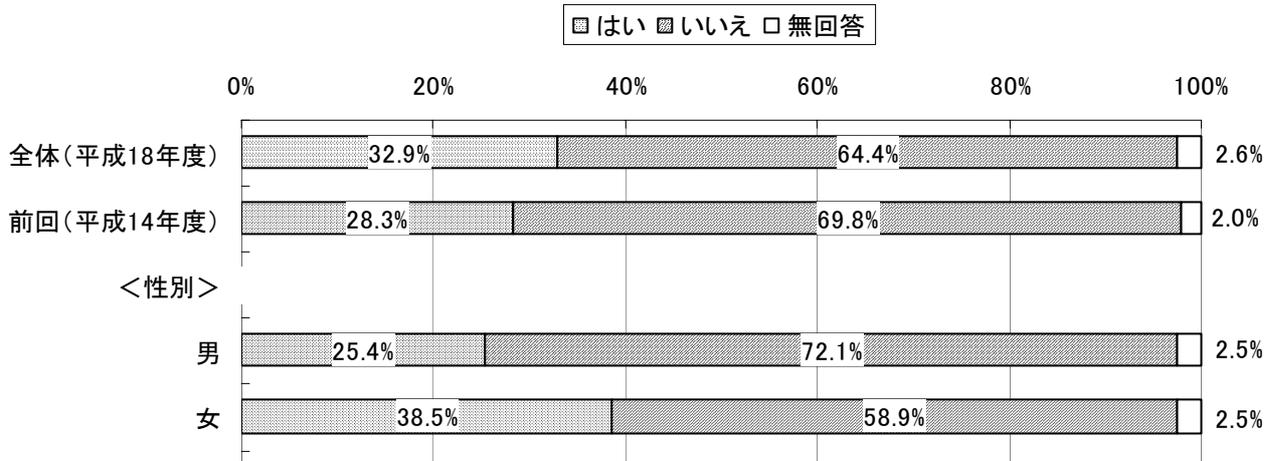
朝食について、「毎日食べる」と回答した割合が79.9%と最も高い。

「毎日食べる」、「食べる日の方が多い」と回答した割合の合計は87.3%で、前回調査の88.3%を1.0ポイント下回った。また、「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と回答した割合の合計は10.6%で、前回調査の10.5%を0.1ポイント上回った。

男女別に比較すると、「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と回答した割合の合計は、男性が12.9%、女性が8.9%と男性の方が高く、男性の年齢階級別では「16~24歳」が26.2%で最も高くなっている。

問12 あなたは、自分の1日に摂取すべきエネルギー量や栄養素の目安量を知っていますか。

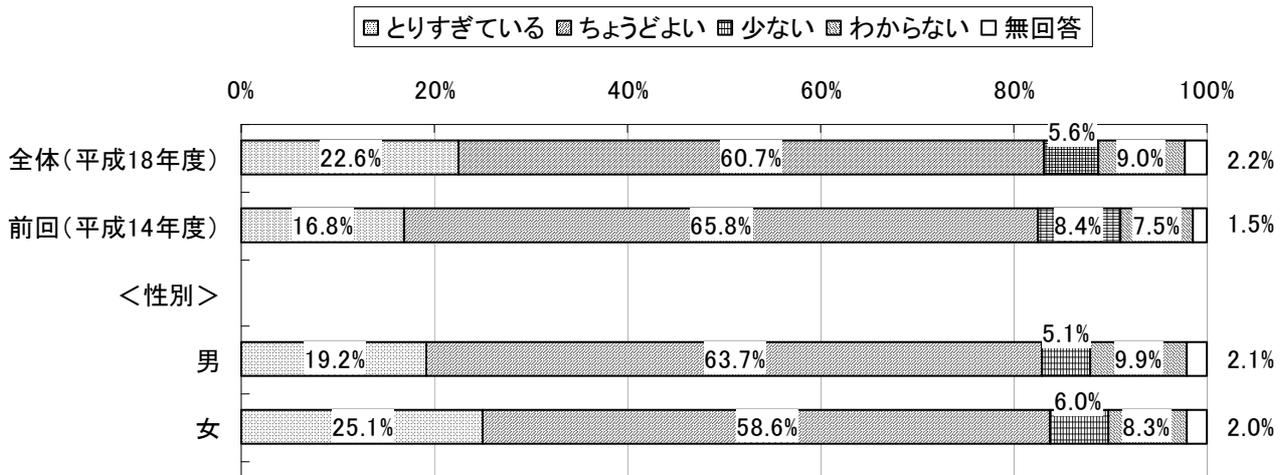
(栄養・食生活 / 行動目標4 指標関連項目)



「はい」と回答した割合は32.9%で、前回調査の28.3%を4.6ポイント上回った。男女別では、男性が25.4%、女性が38.5%で、前回調査をそれぞれ2.0、5.9ポイント上回っている。

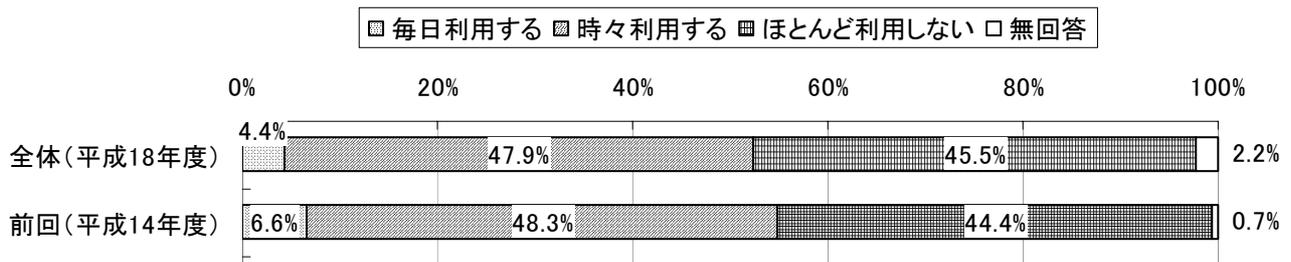
問13 最近3日間の食事の量は、あなたにとって適量だと思いますか。

(栄養・食生活 / 行動目標4 指標関連項目)



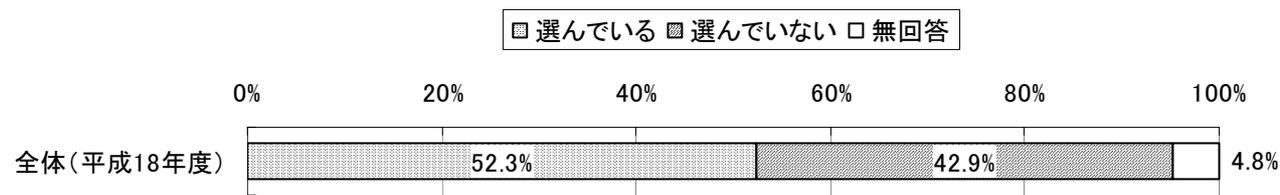
「ちょうどよい」と回答した割合は60.7%で、前回調査の65.8%を5.1ポイント下回った。男女別では、男性が63.7%、女性が58.6%で、前回調査をそれぞれ5.7、4.3ポイント下回っている。

問14 あなたは、外食(市販弁当、ファーストフードを含む。)を利用しますか。

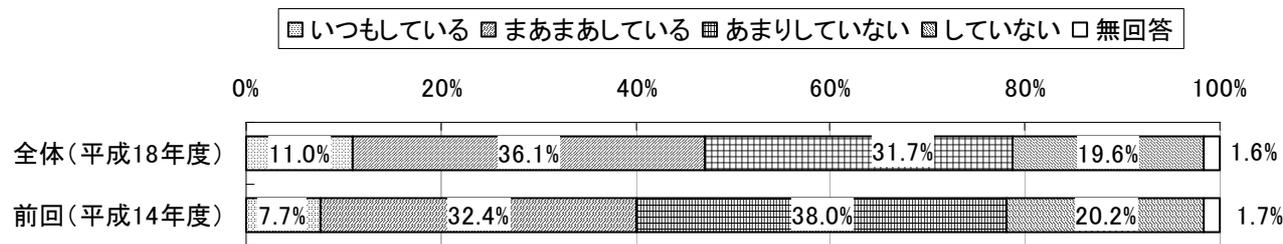


「毎日利用する」、「時々利用する」と回答した割合の合計は52.3%で、前回調査の54.9%を2.6ポイント下回った。

問15 あなたは、ふだん外食をしたり弁当などを購入するときに、健康を考えてメニュー（商品）を選んでいますか。〔H18新規設問〕

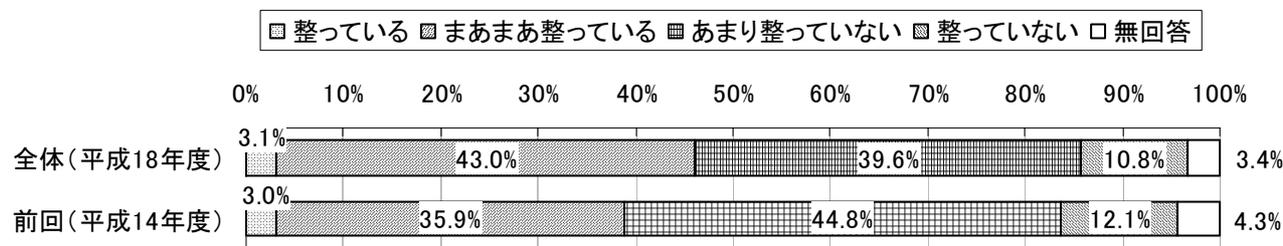


問16 あなたは、ふだん外食をするときや食品を購入するときに、エネルギー（カロリー）や脂質、塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。 (栄養・食生活 / 行動目標7 指標関連項目)



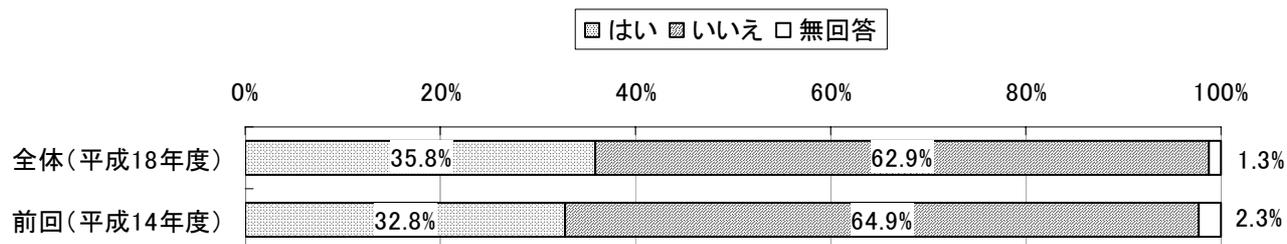
「いつもしている」、「まあまあしている」と回答した割合の合計は47.1%で、前回調査の40.1%を7.0ポイント上回った。

問17 あなたは、食品や料理を選ぶ時、食品や外食メニューの栄養成分表示、バランスのとれた外食メニューなどが整っていると思いますか。 (栄養・食生活 / 環境目標1 指標関連項目)



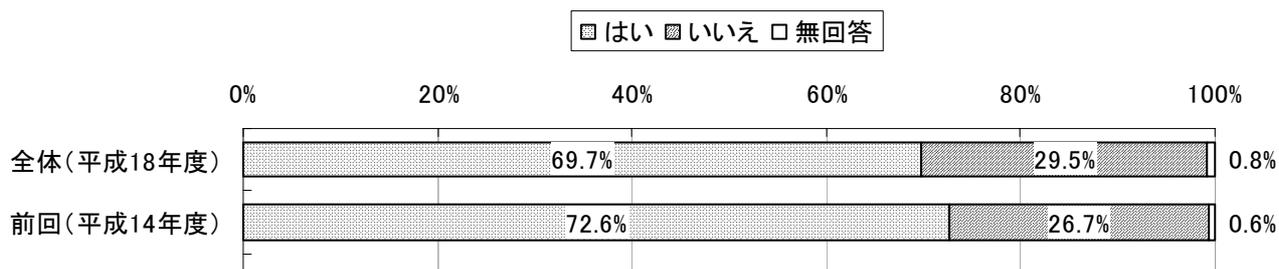
「整っている」、「まあまあ整っている」と回答した割合の合計は46.1%で、前回調査の38.9%を7.2ポイント上回った。

問18 あなたは、健康と食生活・栄養との関わりについて、学習会・セミナーなどがあれば参加したいと思いますか。 (栄養・食生活 / 行動目標8 指標関連項目)



健康と食生活・栄養との関わりについての学習会・セミナーに、参加したいと思わない（「いいえ」）と回答した割合は62.9%で、前回調査の64.9%を2.0ポイント下回った。

問19 あなたは、自分の食生活に満足していますか。 (栄養・食生活 / 行動目標9 指標関連項目)

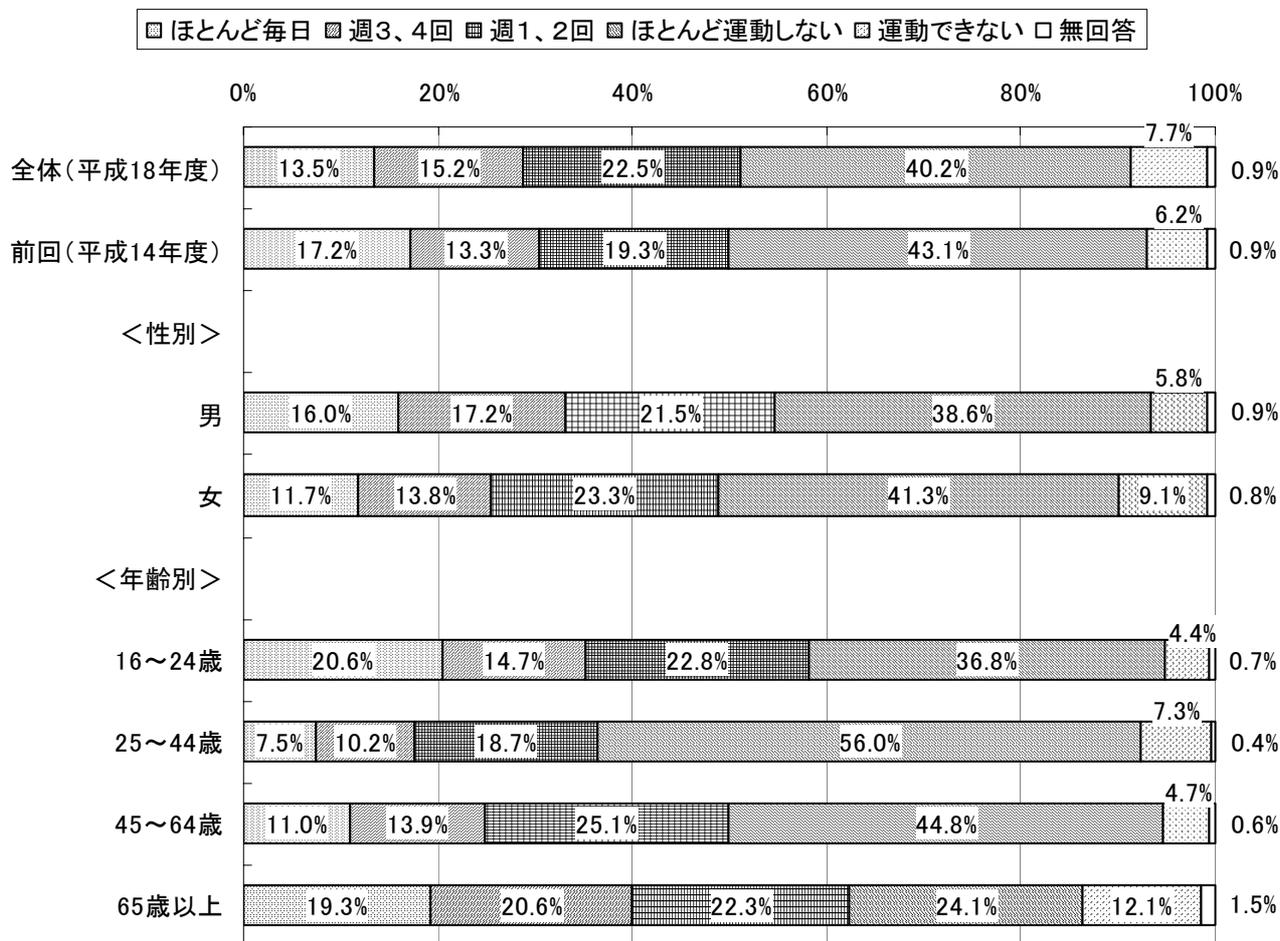


「はい」と回答した割合は69.7%で、前回調査の72.6%を2.9ポイント下回った。

【身体活動】

問20 あなたは、1日20分以上の運動を1週間のうち平均でどのくらいしていますか。

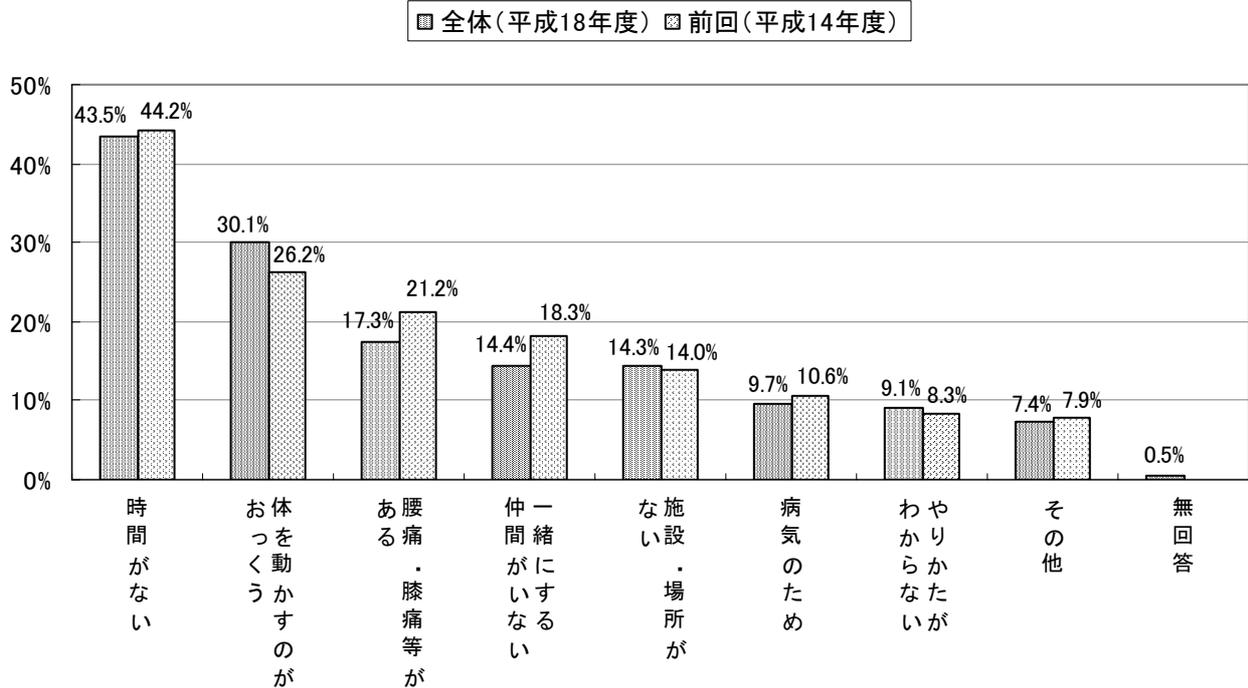
(身体活動 / 行動目標2 指標関連項目)



1日20分以上の運動を1週間のうち平均「ほとんど毎日」、「週3、4回」、「週1、2回」していると回答した割合の合計は51.2%で、前回調査の49.8%を1.4%ポイント上回った。年齢階級別では、「65歳以上」62.2%、「15～24歳」58.1%、「45～64歳」50.0%、「25～44歳」36.4%の順に高く、それぞれ前回調査を3.9、1.2、1.9、3.7ポイント上回っている。

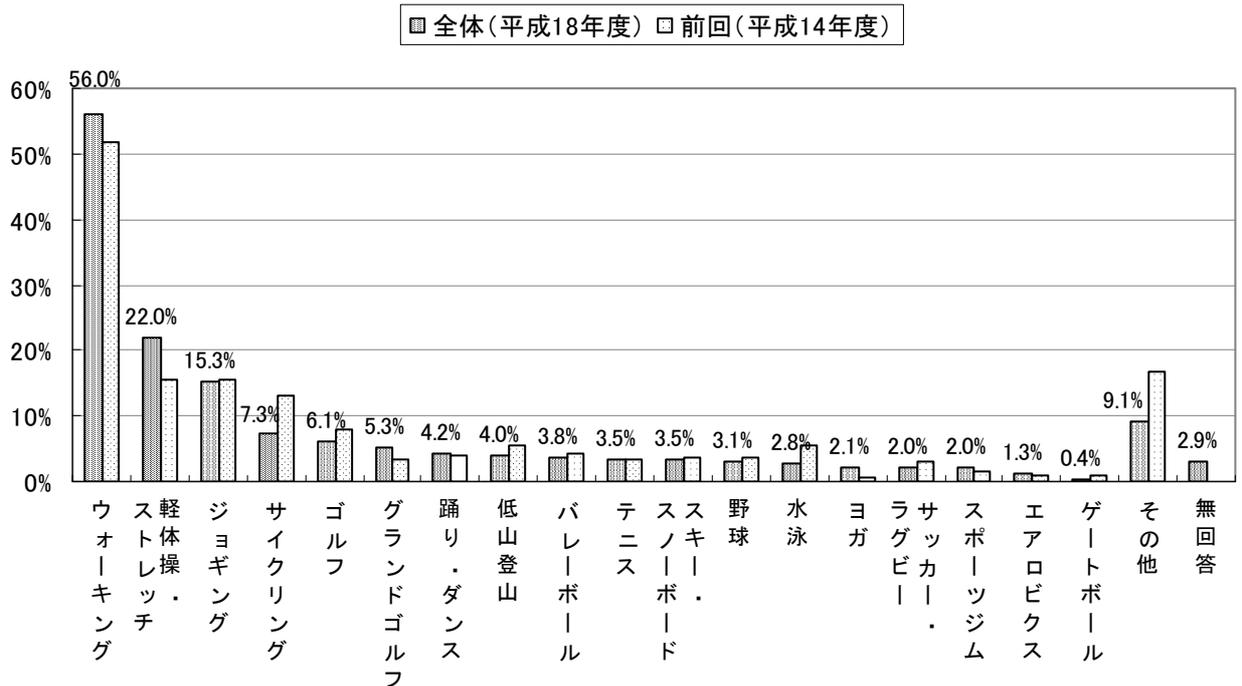
問21 問20で「4. 運動しない」、「5. 運動できない」とお答えの方におたずねします。あなたが、「運動しない、運動できない理由」はどのようなことですか。[複数回答]

(身体活動 / 環境目標 1 指標関連項目)



「運動しない」、「運動できない」と回答した人のうち、その理由を「一緒にいる仲間がいない」と回答した割合は14.4%で、前回調査の18.3%を3.9ポイント下回った。その他の理由としては、「時間がない」が43.5%と最も高く、以下、「体をうごかすのがおっくう」、「腰痛・膝痛等がある」などの順となっている。

問22 問20で「1. ほとんど毎日」、「2. 週3、4日」、「3. 週1、2回」を選んだ方におたずねします。あなたは、どのような運動をしていますか。[複数回答]

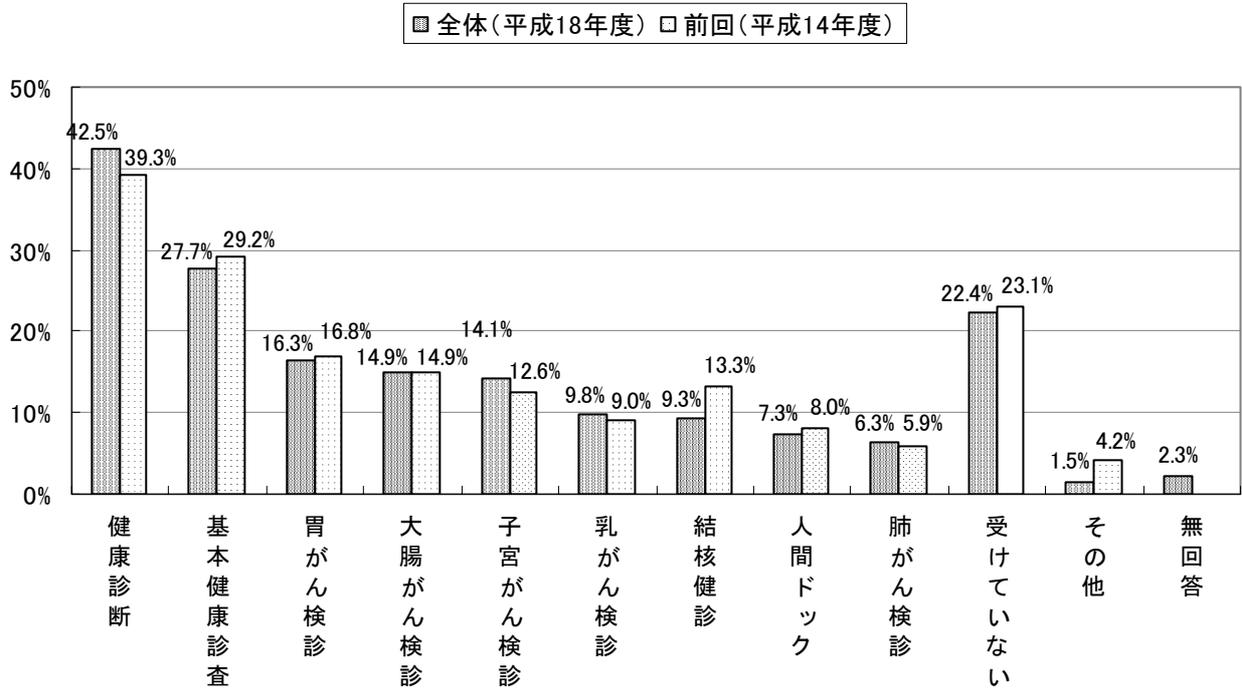


「ウォーキング」と回答した割合が56.0%と前回調査同様、最も高くなっている。

【糖尿病・循環器病・がん】

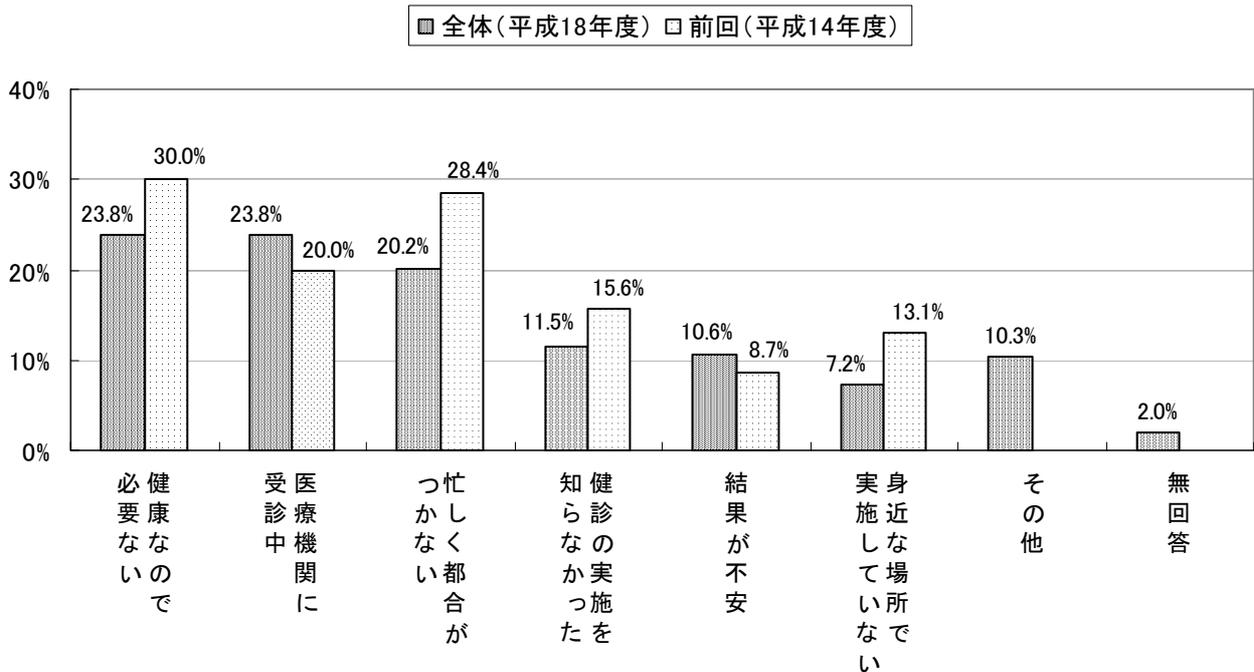
問23 あなたが、過去1年間に受診した健診やがん検診は次のうちどれですか。[複数回答]

(糖尿病・循環器病・がん | 行動目標2 指標関連項目)



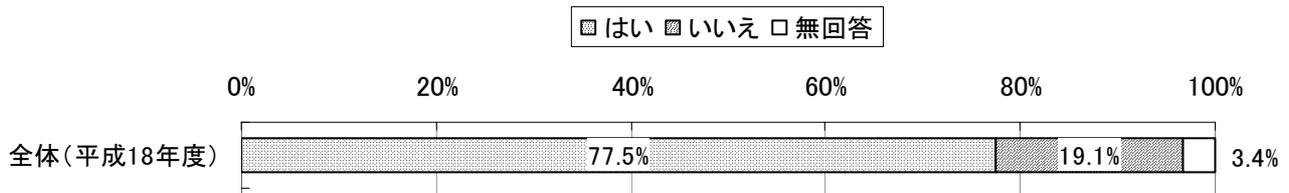
「受けていない」と回答した割合は22.4%で、前回調査の23.1%を0.7ポイント下回った。

問24 問23で「10. 受けていない」とお答えの方におたずねします。健診やがん検診を受けなかった理由は何ですか。[複数回答] (糖尿病・循環器病・がん | 行動目標2 指標関連項目)

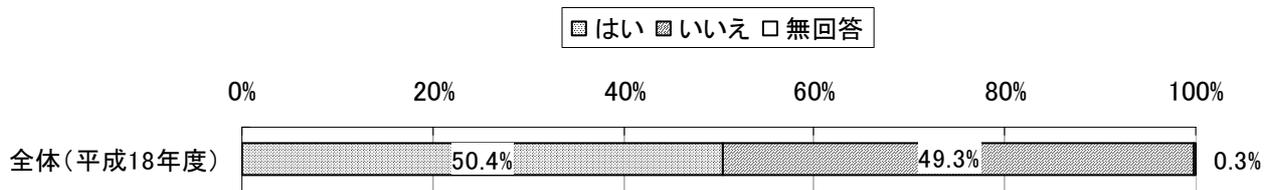


「受けていない」と回答した人のうち、その理由を「健康なので必要ない」と回答した人は23.8%で、前回調査の30.0%を6.2ポイント下回った。

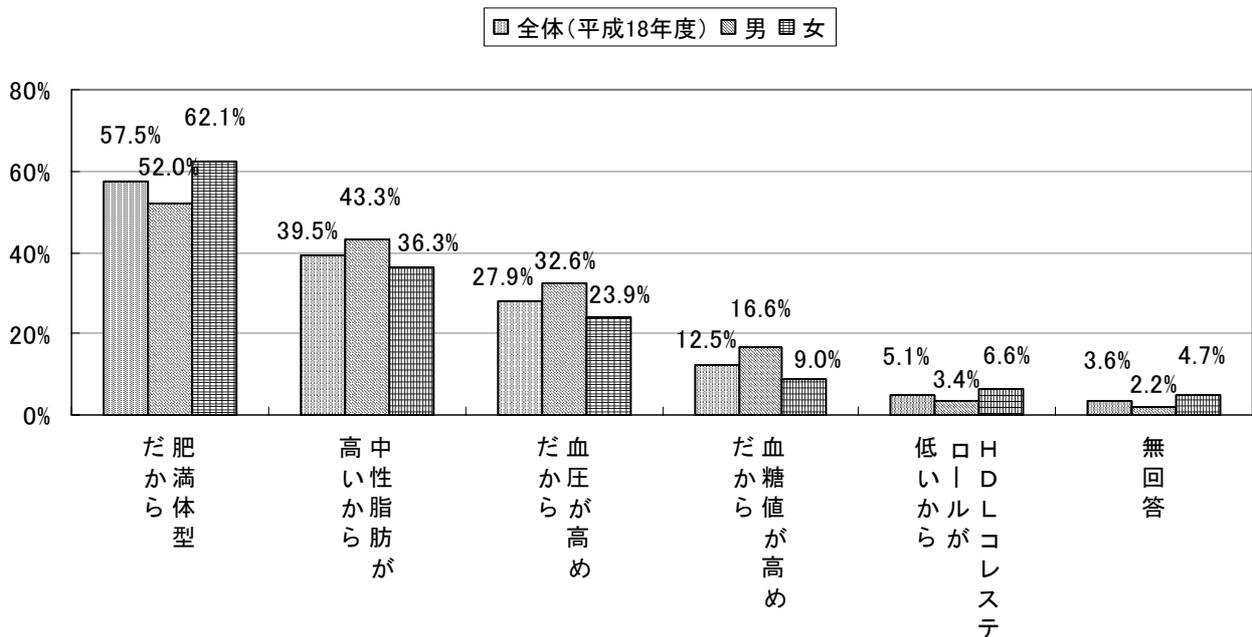
問25 「メタボリックシンドローム」を知っていますか。[H18新規設問]



問26 問25で「1. はい」と答えた方におたずねします。あなたは「メタボリックシンドローム」になる危険性があると思いますか。[H18新規設問]

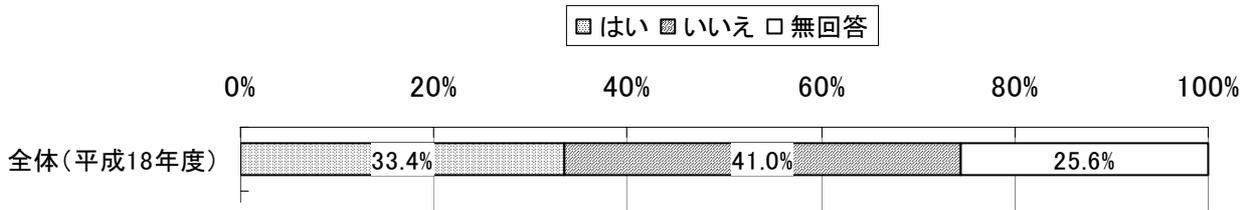


問27 問26で「1. はい」とお答えの方におたずねします。なぜメタボリックシンドロームになる危険性があると思いますか。[複数回答] [H18新規設問]



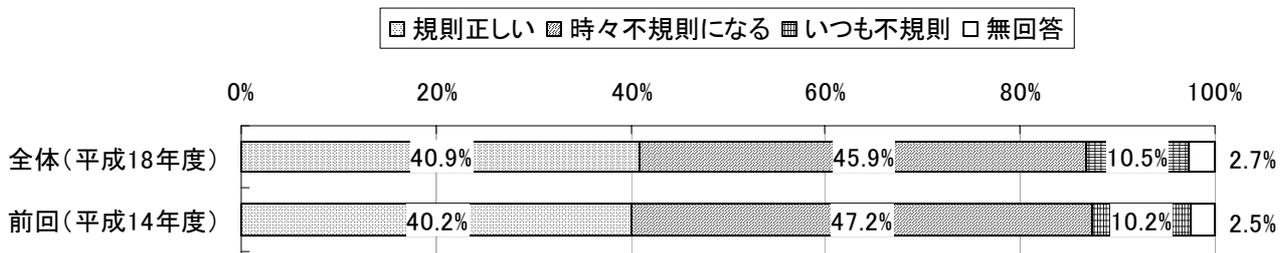
「肥満体型だから」と回答した人が57.5%と最も高く、以下、「中性脂肪が高いから」、「血圧が高めだから」、「血糖値が高めだから」、「HDLコレステロールが低いから」の順となっている。

問28 問25で「1. はい」と答えた方におたずねします。メタボリックシンドロームを予防する教室があれば参加したいと思いますか。[H18新規設問]



【こころの健康づくり】

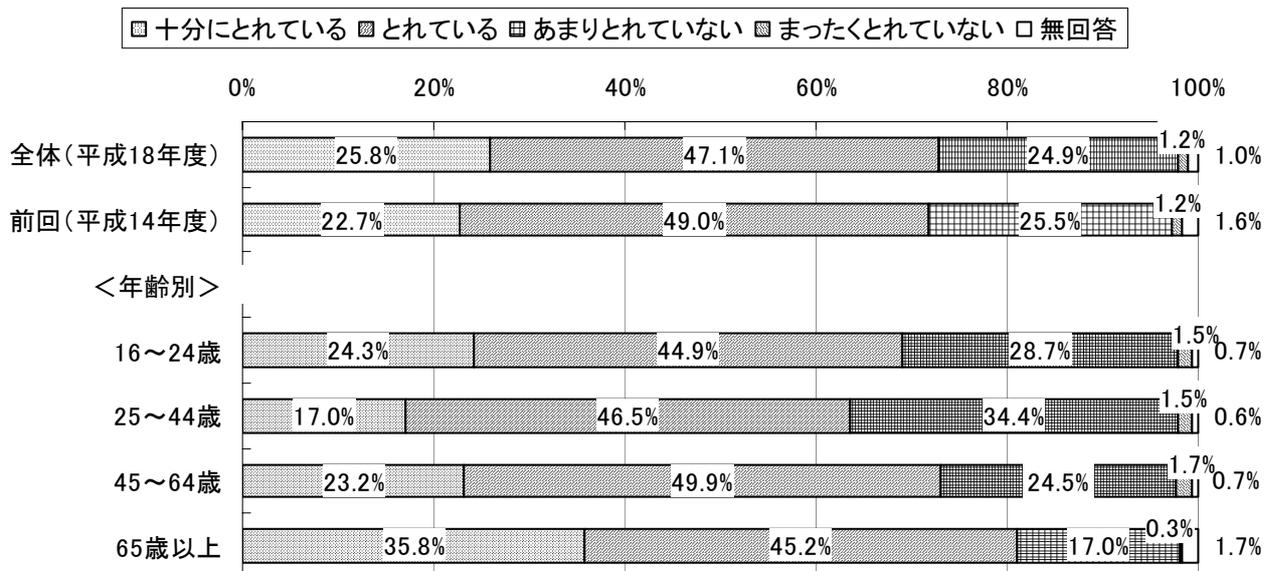
問29 あなたの生活リズムはどうですか。



「規則正しい」と回答した割合は40.9%で、前回調査の40.2%を0.7%上回った。また、「いつも不規則」と回答した割合は10.5%で、前回調査の10.2%を0.3ポイント上回った。

問30 あなたは、十分に睡眠がとれていますか。

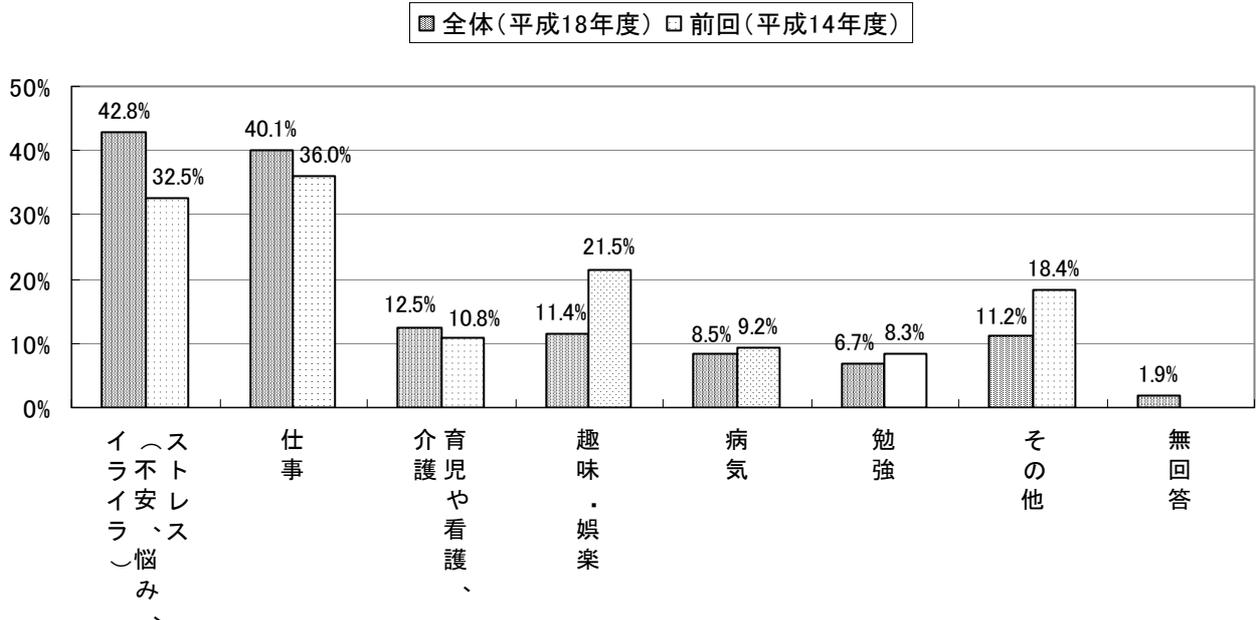
(こころの健康づくり / 行動目標1-② 指標関連項目)



『睡眠を十分にとれていない』（「あまりとれていない」、「まったくとれていない」）と回答した割合は26.1%で、前回調査の26.7%を0.6ポイント下回った。

年齢階級別では、「25~44歳」35.9%、「16~24歳」30.2%、「45~64歳」26.2%、「65歳以上」17.3%の順に高くなっている。

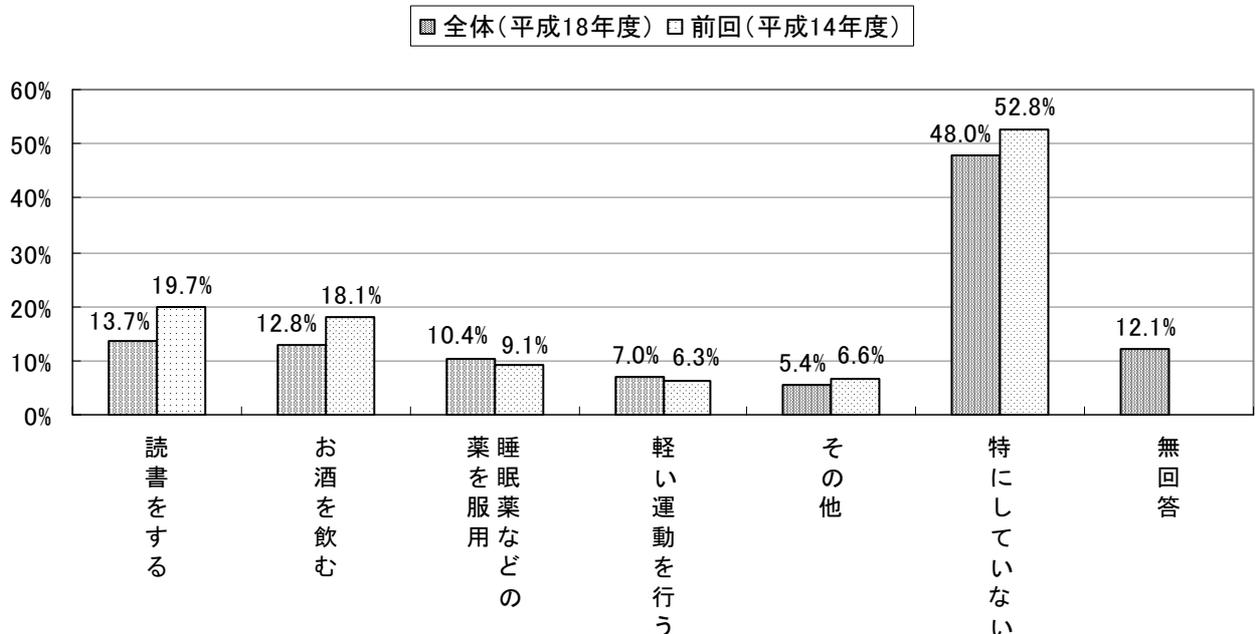
問31 問30で「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」とお答えした方におたずねします。あなたの睡眠が不足している理由はどうしてだと思いますか。[複数回答]



睡眠が不足している理由として、「ストレス（不安、悩み、イライラ）」が42.8%で最も高く、以下、「仕事」40.1%、「育児や看護、介護」12.5%、「趣味・娯楽」11.4%などの順となっている。

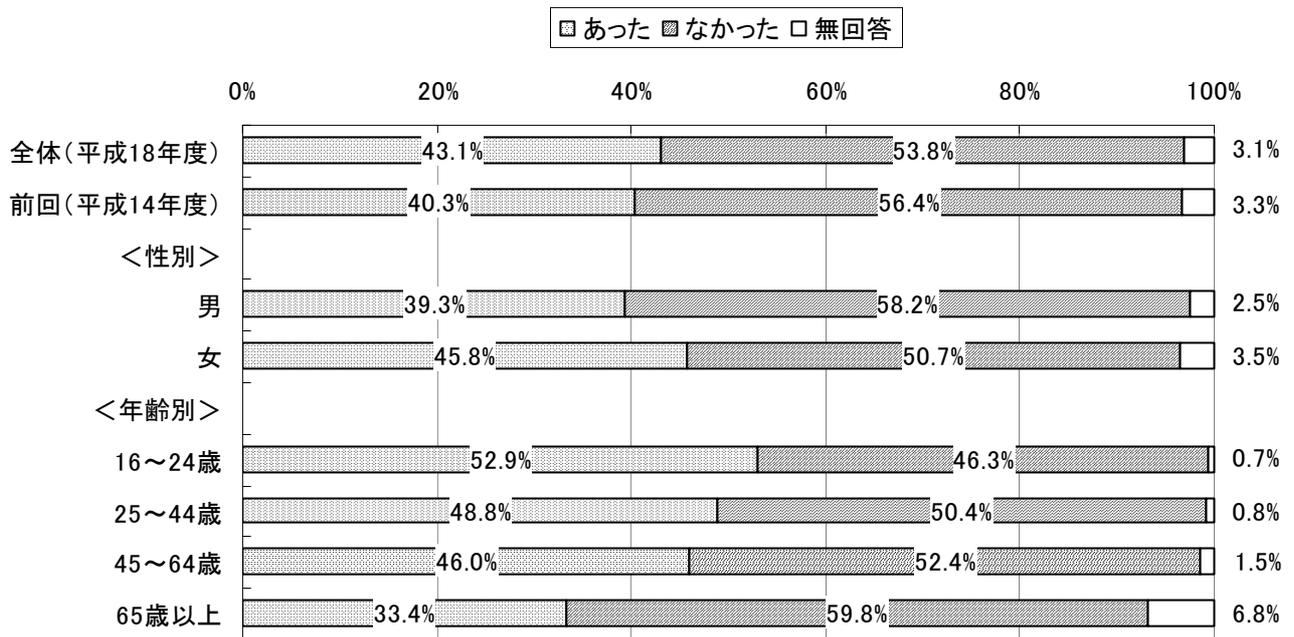
問32 あなたが眠れないとき、睡眠を得るためにどのようなことをしますか。[複数回答]

(こころの健康づくり | 行動目標2 指標関連項目)



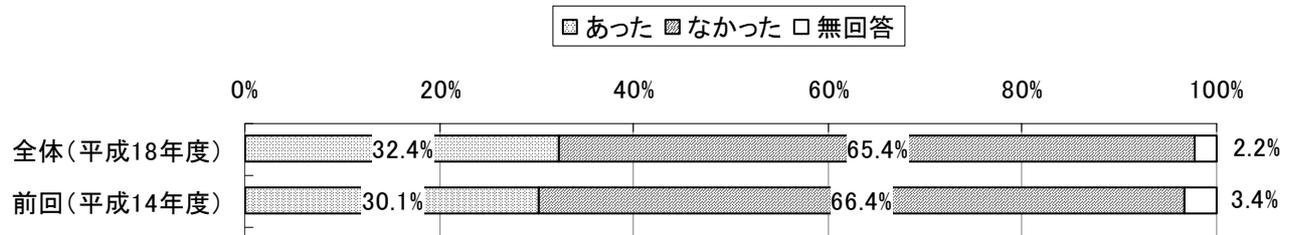
「特にしていない」が48.0%で最も高く、以下、「読書をする」13.7%、「お酒を飲む」12.8%、「睡眠薬などの薬を服用」10.4%などの順となっている。

問33 あなたはこの1ヶ月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか。  
(こころの健康づくり / 健康目標2 指標関連項目)



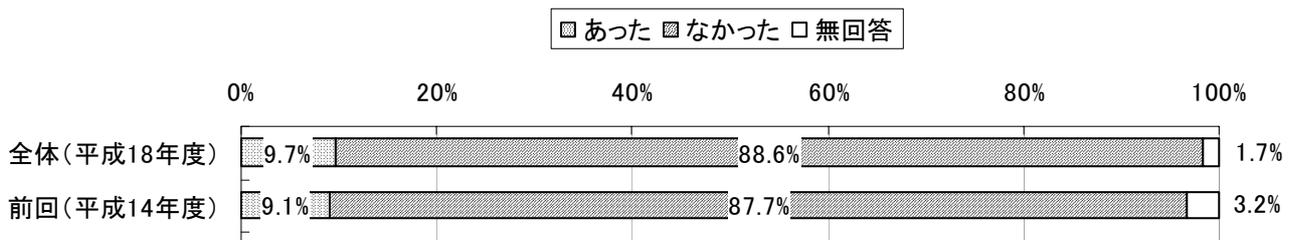
「あった」と回答した割合は43.1%で、前回調査の40.3%を2.8ポイント上回った。年齢階級別では、「16~24歳」が52.9%と最も高くなっている。

問34 あなたはこの1ヶ月間、どうしても物事に興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。



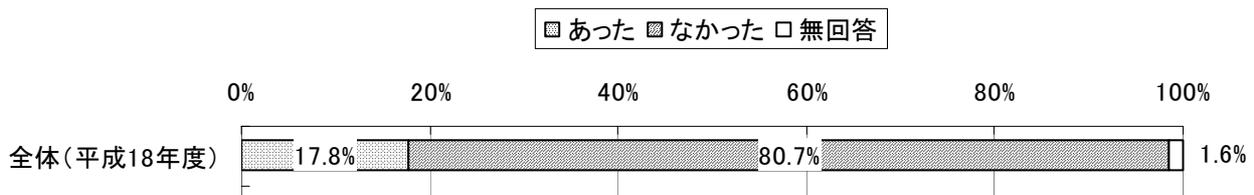
「あった」と回答した割合は32.4%で、前回調査の30.1%を2.3ポイント上回った。

問35 あなたは最近、周りの人に迷惑をかけるので生きていてもしょうがないと感じることがよくありましたか。

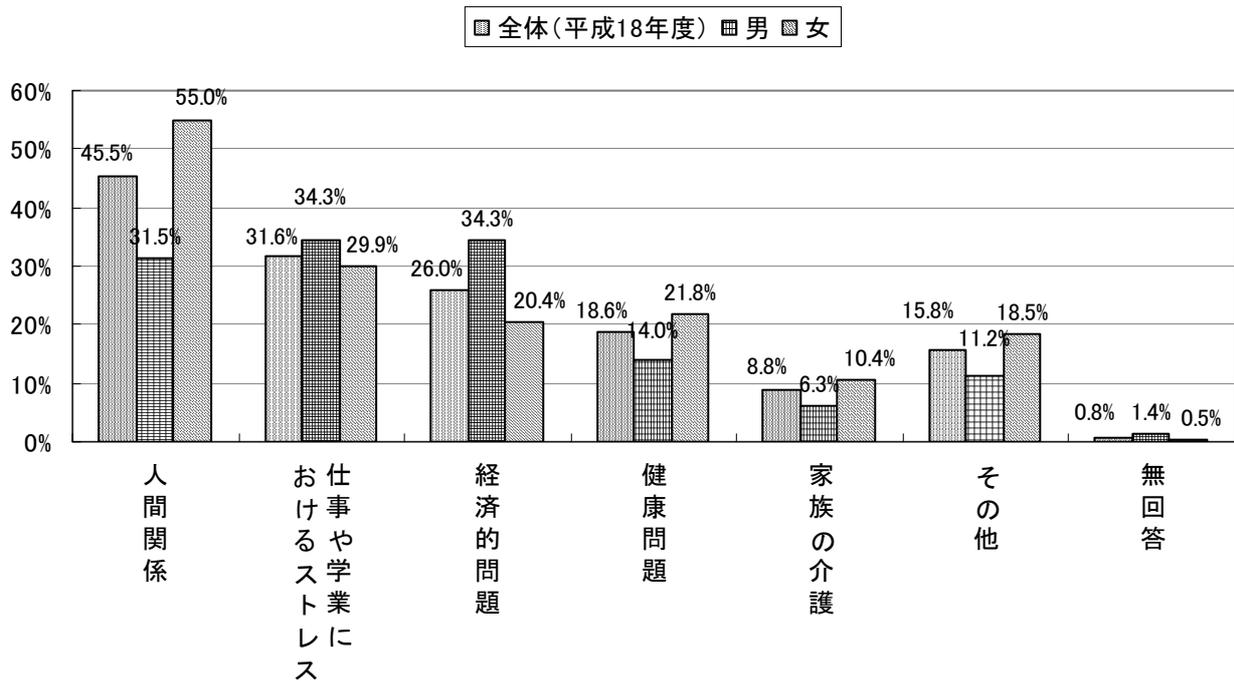


「あった」と回答した割合は9.7%で、前回調査の9.1%を0.6ポイント上回った。

問36 あなたはこれまで、自殺を考えたことがありましたか。[H18新規設問]

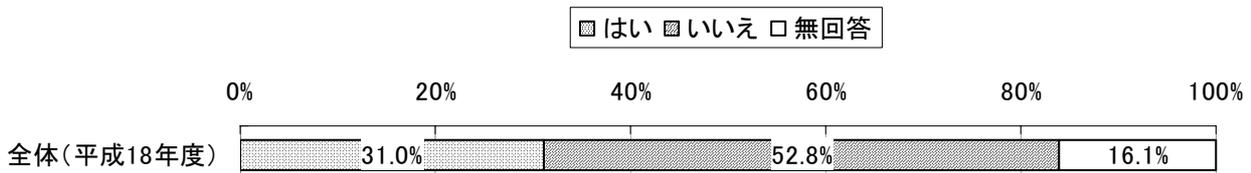


問37 問36で「1. あった」とお答えの方におたずねします。どんな問題をかかえていましたか。[複数回答] [H18新規設問]



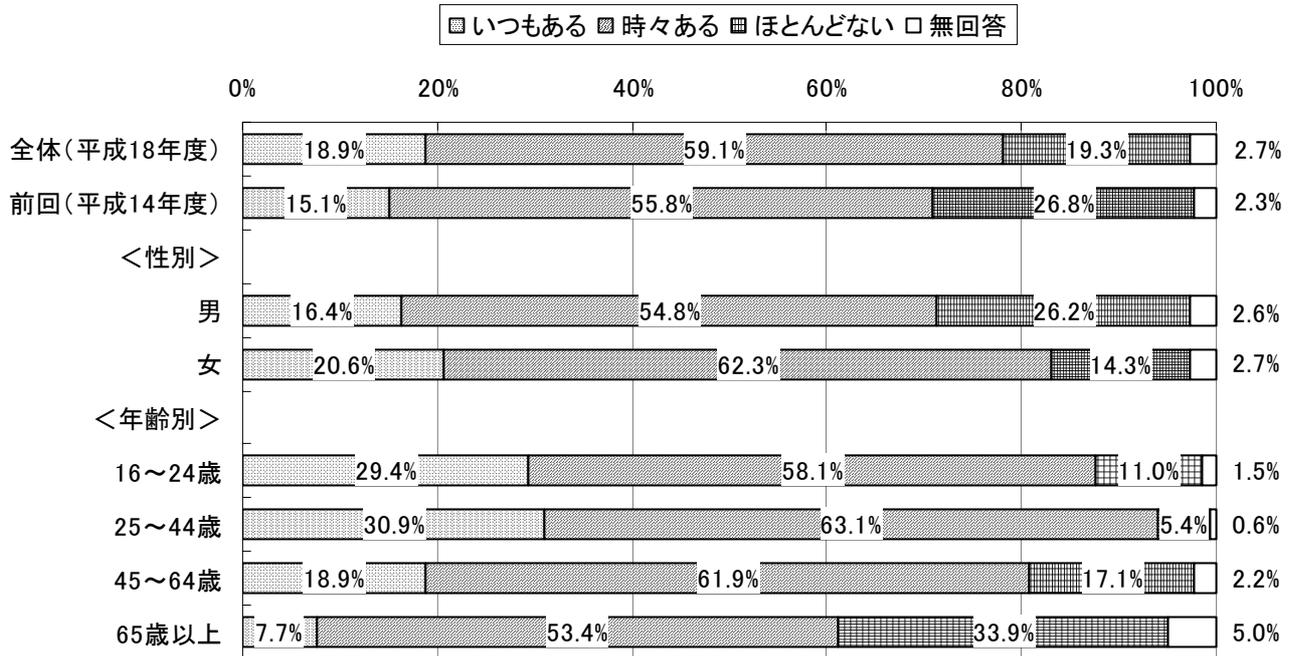
「人間関係」が45.5%で最も高く、以下、「仕事や学業におけるストレス」31.6%、「経済的問題」26.0%、「健康問題」18.6%などの順となっている。

問38 自殺を考えたとき、相談できる場所を知っていますか。[H18新規設問]



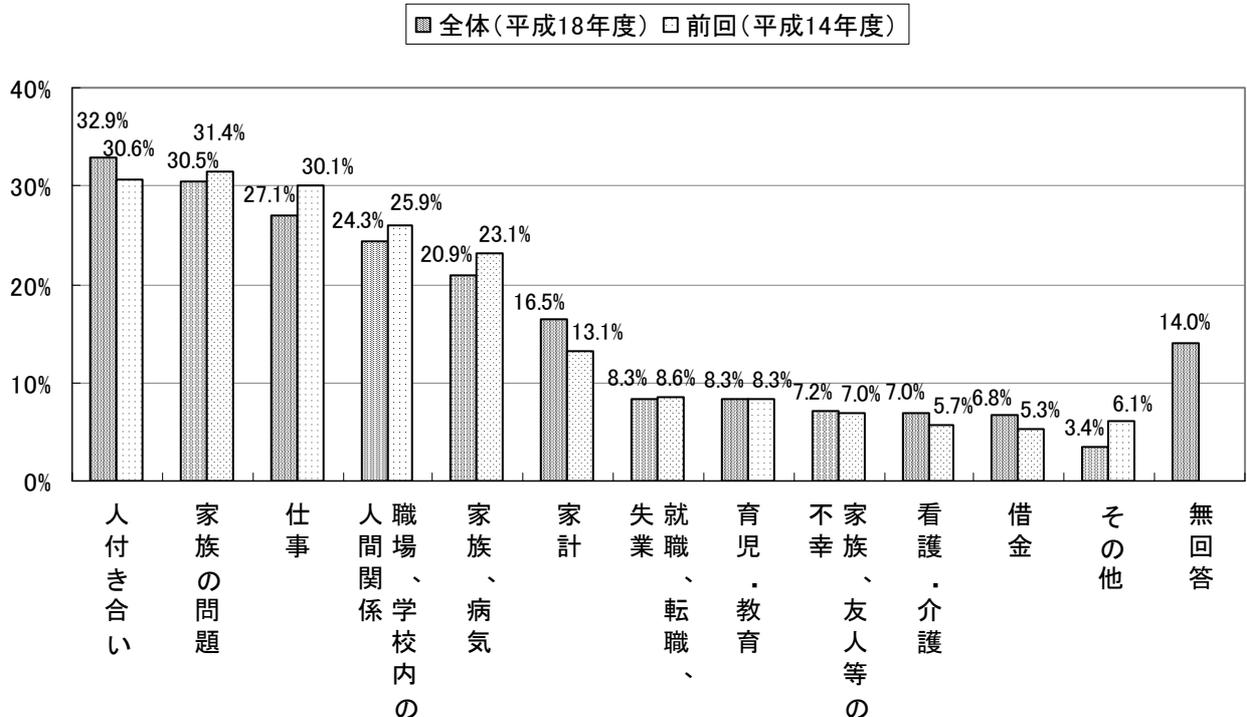
問39 日頃の生活の中でストレス(不安、悩み、イライラ)を感じることがありますか。

(こころの健康づくり | 健康目標1 指標関連項目)



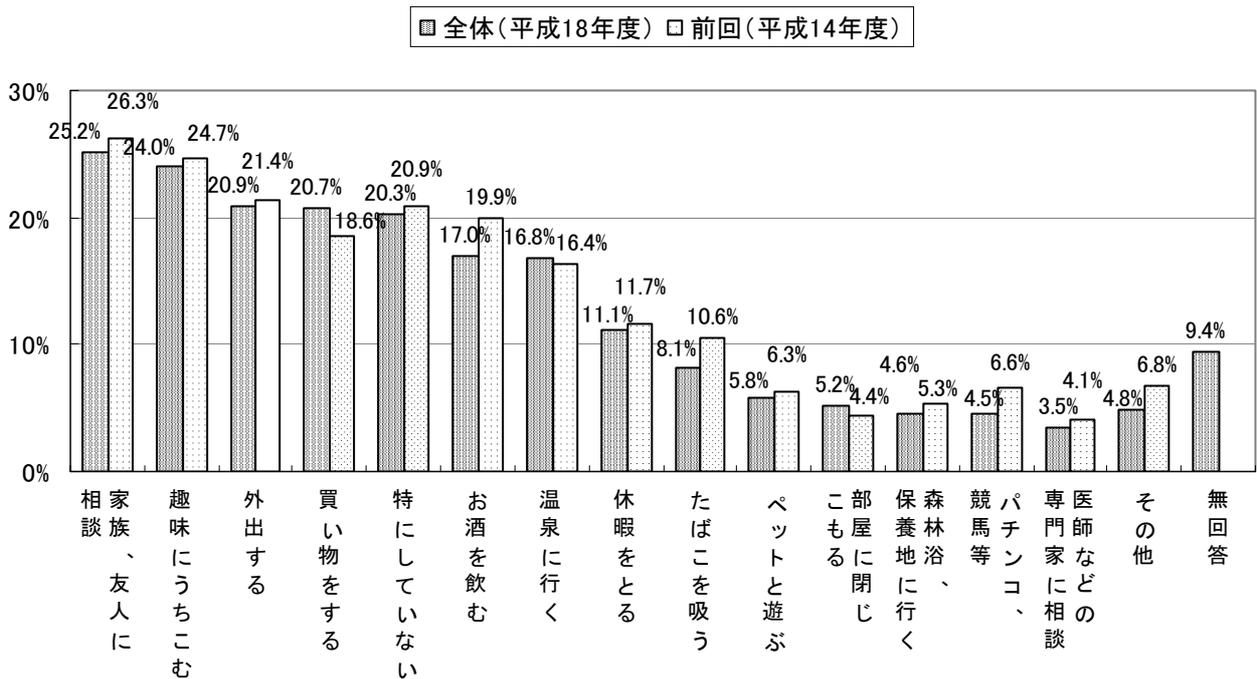
「いつもある」と回答した割合は18.9%で、前回調査の15.1%を3.8ポイント上回った。年齢階級別では、「25~44歳」が30.9%と最も高くなっている。

問40 これまで、ストレスを感じた原因はどのようなものですか。[複数回答]



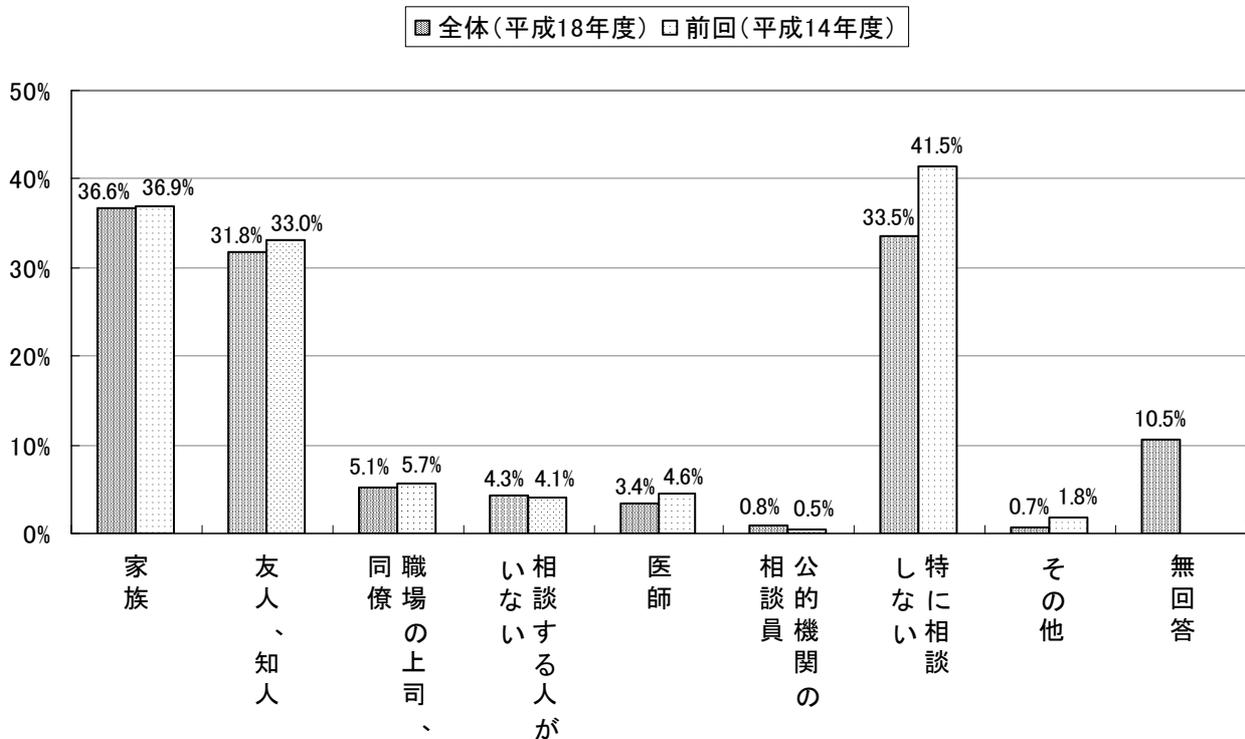
「人付き合い」と回答した割合が32.9%と最も高く、以下、「家族の問題」30.5%、「仕事」27.1%、「職場、学校内の人間関係」24.3%などの順になっている。

問41 ストレスを感じたとき、どのように対処していますか。[複数回答]



「家族、友人に相談」と回答した割合が25.2%と最も高く、以下、「趣味にうちこむ」24.0%、「外出する」20.9%、「買い物をする」20.7%、「特にしていない」20.3%などの順になっている。

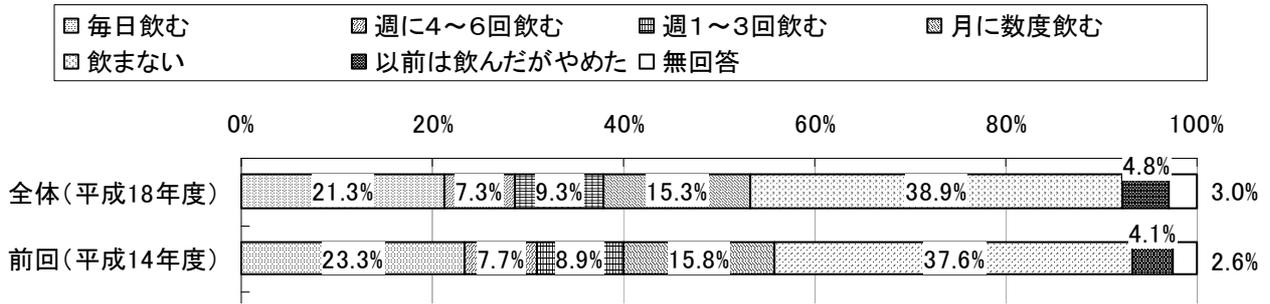
問42 ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。[複数回答]



「家族」と回答した割合が36.6%と最も高い。次に「特に相談しない」と回答した割合が33.5%と高く、特に男性でその傾向が強い。

【アルコール】

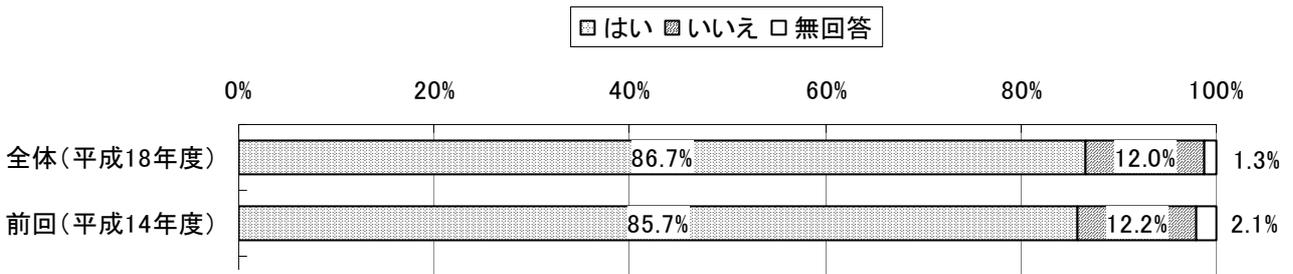
問43 あなたは、飲酒の習慣がありますか。



『飲酒の習慣がある』（「毎日飲む」、「週に4～6回飲む」、「週に1～3回飲む」、「月に数度飲む」）と回答した割合は53.2%で、前回調査の55.7%を2.5ポイント下回った。

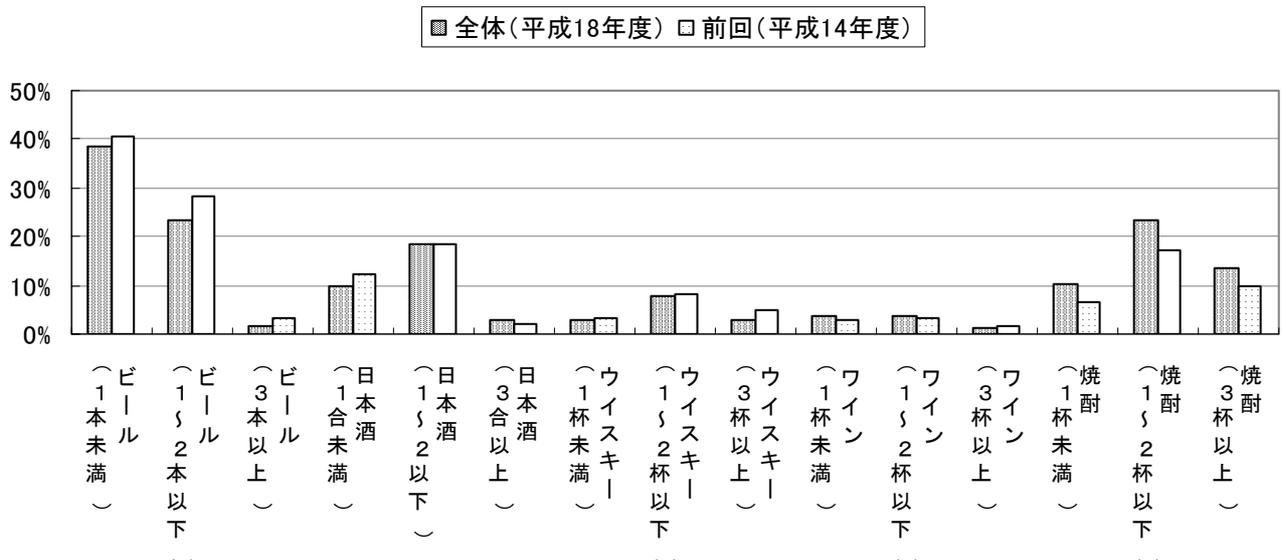
問44 問43で「1. 毎日飲む」、「2. 週に4～6回飲む」、「3. 週1～3回飲む」、「4. 月に数度飲む」を選んだ方におたずねします。アルコールは1日に日本酒では1～2合、ビールでは中ビン1本、ウイスキーではダブル1杯が適量で、適量であれば健康には良いということを知っていますか。

(アルコール | 行動目標2 指標関連項目)

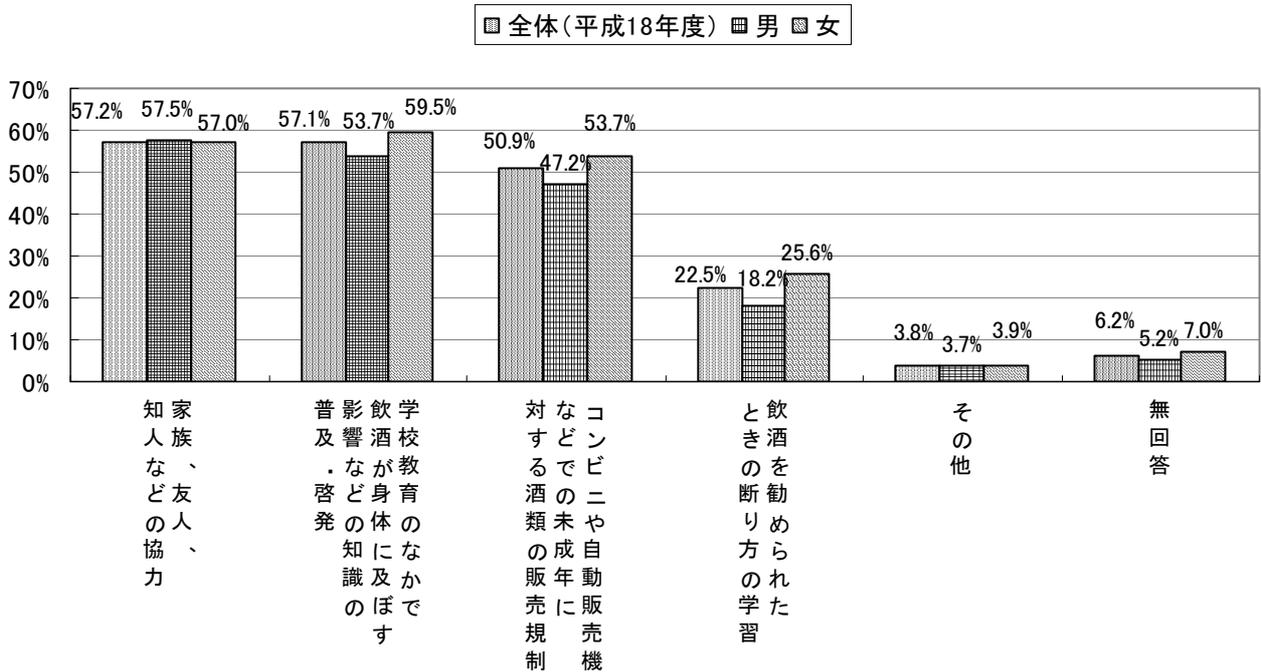


『飲酒の適量を知っている』と回答した割合は86.7%で、前回調査の85.7%を1.0ポイント上回った。

問45 問43で「1. 毎日飲む」、「2. 週に4～6回飲む」と答えた方におたずねします。あなたは1日（1回）あたり、どの程度飲まれますか。[複数回答]

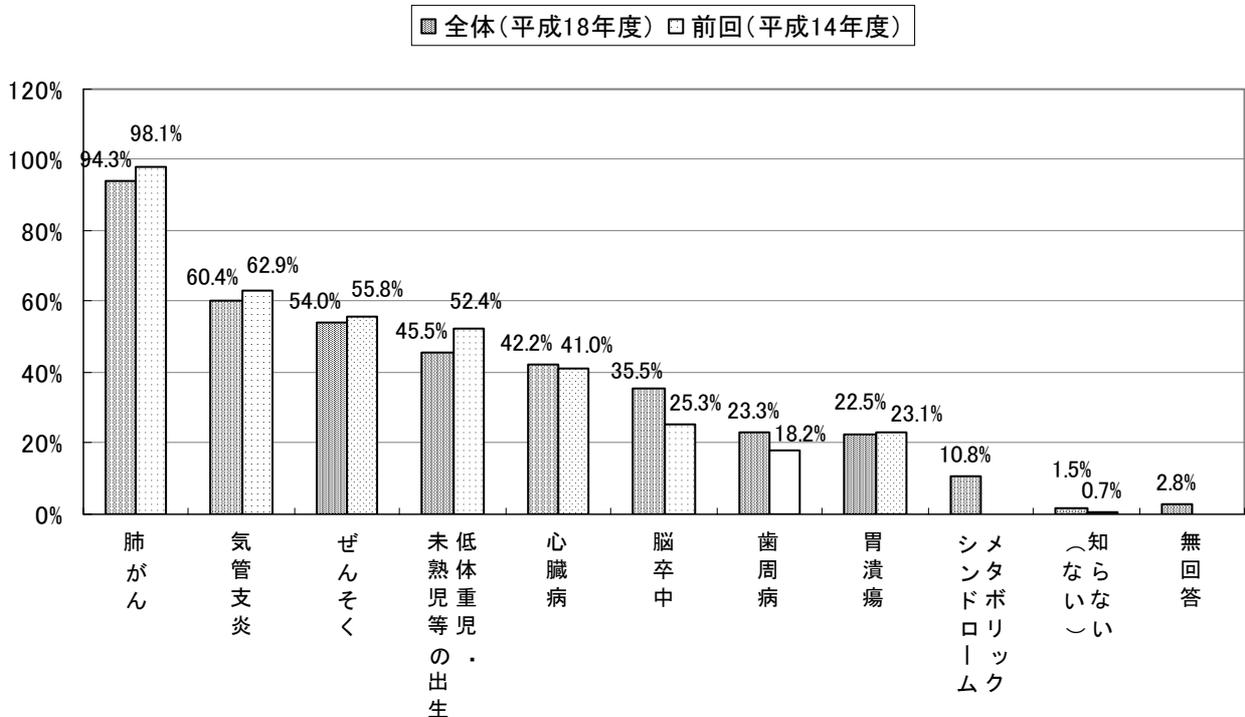


問46 あなたは、未成年者の飲酒をなくすためには、どのようなことが必要だと思いますか。[複数回答] [H18新規設問]



【たばこ】

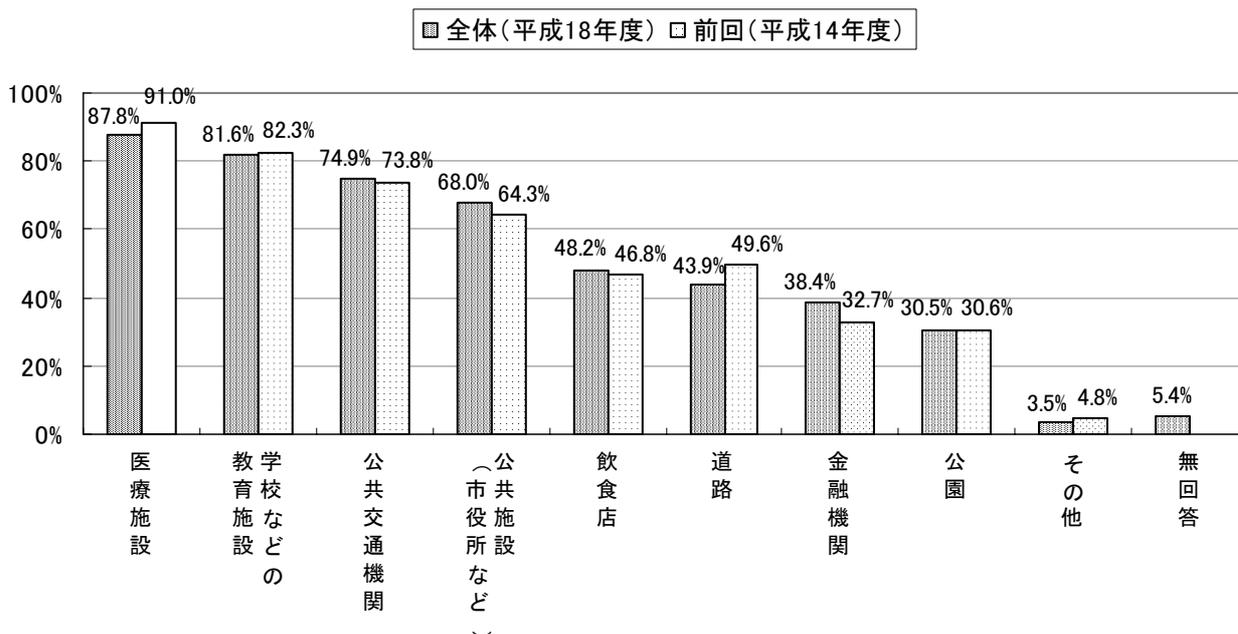
問47 あなたは、たばこを吸うことによってかかりやすくなる病気などには、どのようなものがあると思いますか。[複数回答] (たばこ | 行動目標2 指標関連項目)



「肺がん」が94.3%と最も高く、以下、「気管支炎」60.4%、「ぜんそく」54.0%、「低体重児・未熟児等の出生」45.5%、「心臓病」42.2%などの順になっている。

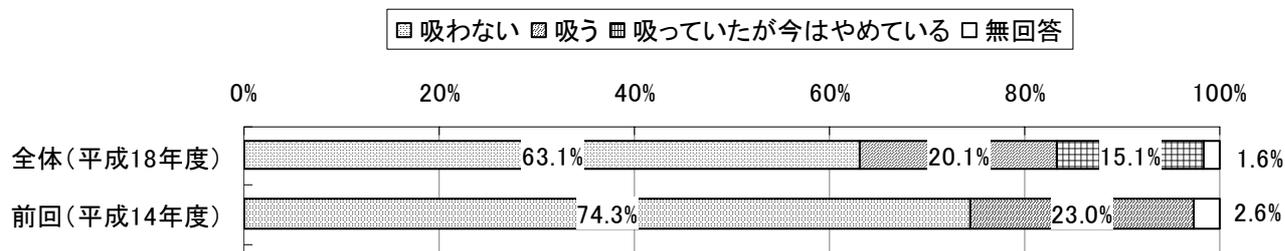
「知らない(ない)」と回答した割合は1.5%で、前回調査の0.7%を0.8ポイント上回った。

問48 あなたは、分煙、禁煙にしたほうが望ましいと思う場所はどのようなところですか。[複数回答]



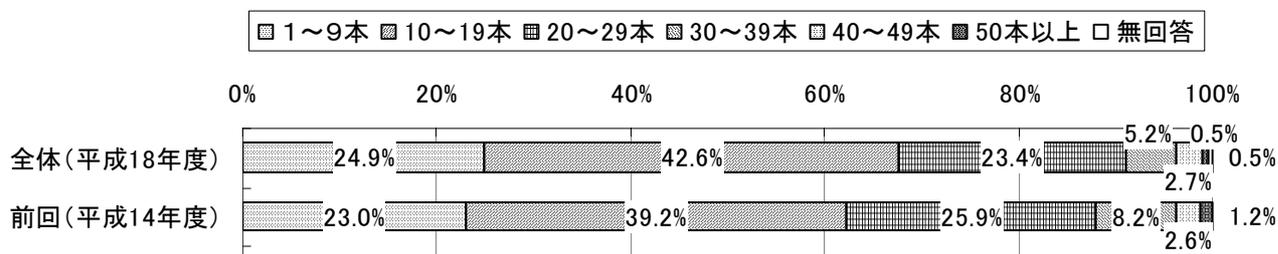
「医療施設」と回答した割合が87.8%と最も高く、以下、「学校などの教育施設」81.6%、「公共交通機関」74.9%、「公共施設(市役所など)」68.0%、「飲食店」48.2%などの順になっている。

問49 あなたは、たばこを吸いますか。



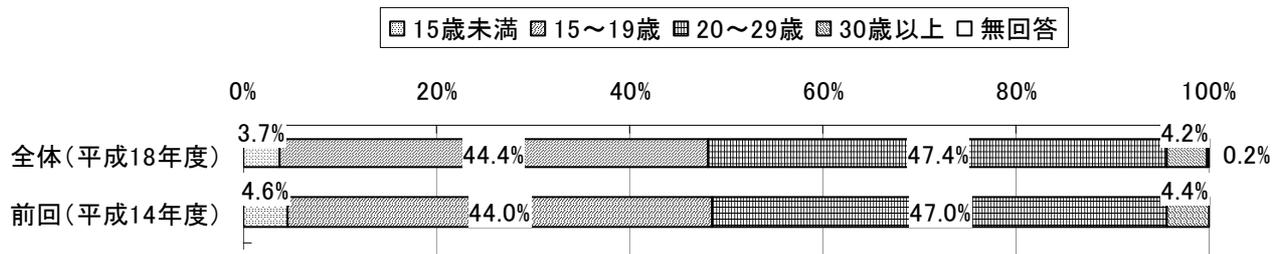
「吸う」と回答した割合は20.1%で、前回調査の23.0%を2.9ポイント下回った。

問50 あなたは1日平均で、何本くらいたばこを吸いますか。



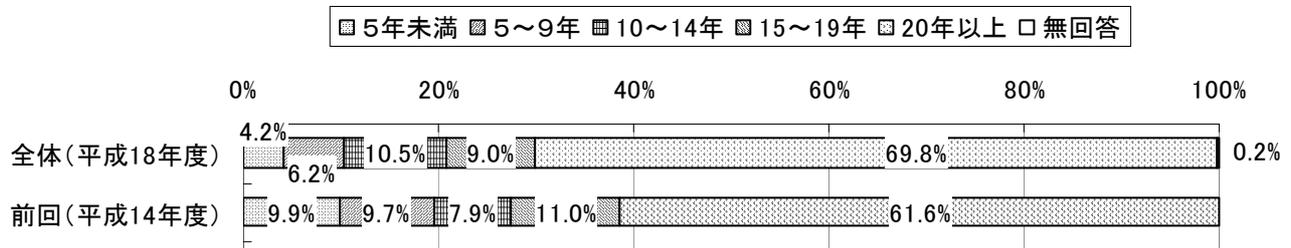
「10~19本」と回答した割合が42.6%と最も高く、以下、「1~9本」24.9%、「20~29本」23.4%、「30~39本」5.2%などの順になっている。

問51 問49で「2. 吸う」とお答えの方におたずねします。あなたが、たばこを吸いはじめた年齢は何歳くらいですか。



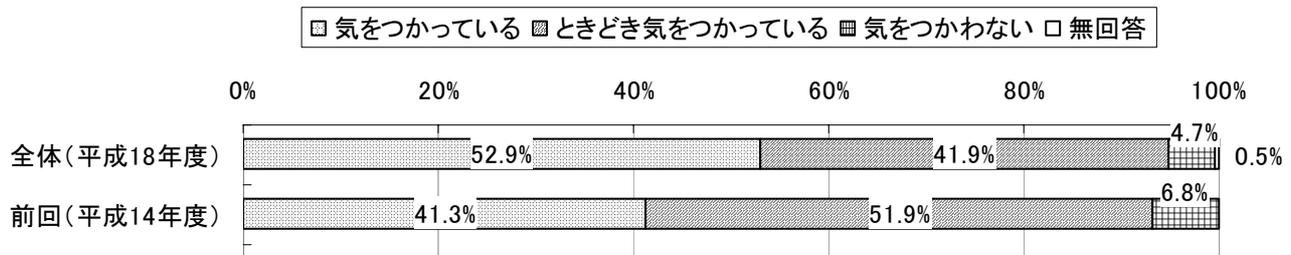
「20~29歳」と回答した割合が47.4%と最も高い。

問52 問49で「2. 吸う」とお答えの方におたずねします。あなたが、たばこを吸いはじめてから何年くらいですか。



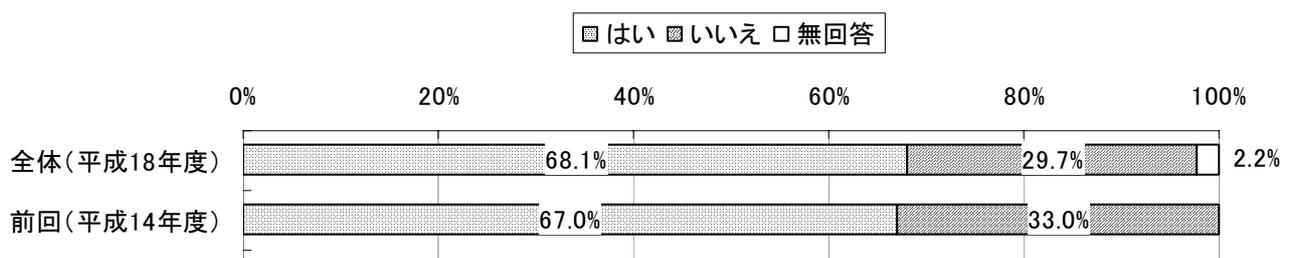
「20年以上」と回答した割合が69.8%と最も高い。

問53 問49で「2. 吸う」とお答えの方におたずねします。あなたは、たばこを吸うときに周囲に気がつかっていますか。  
(たばこ / 環境目標1 指標関連項目)



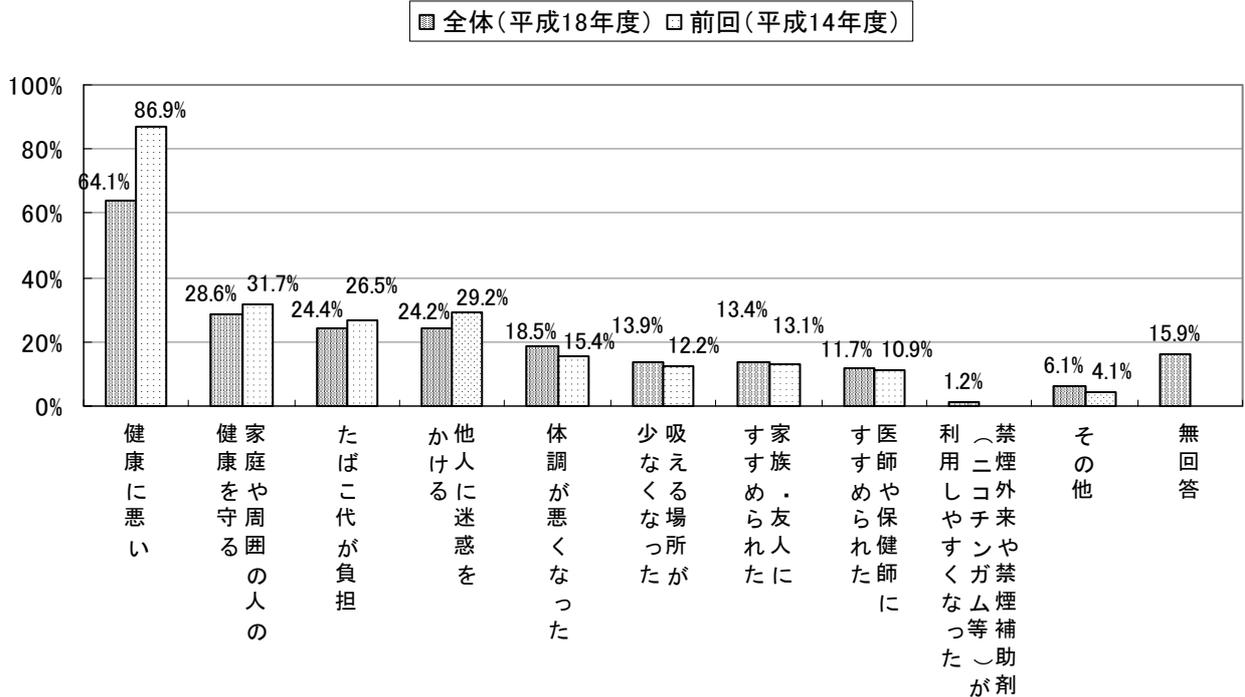
「気がつかない」と回答した割合は4.7%で、前回調査の6.8%を2.1ポイント下回った。

問54 問49で「2. 吸う」とお答えの方におたずねします。あなたは、たばこをやめたいと考えたことがありますか。



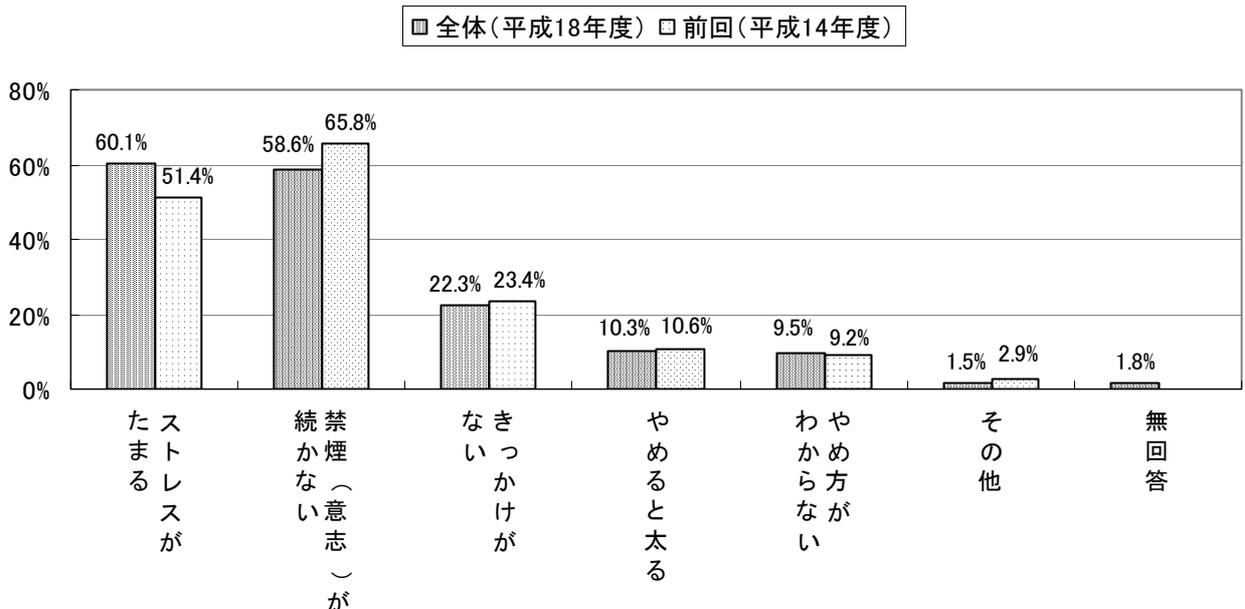
「はい」と回答した割合は68.1%で、前回調査の67.0%を1.1%上回った。

問55 問49で「3. 吸っていたが今はやめている」、問54で「1. はい」とお答えの方におたずねします。あなたが、たばこをやめたいと考えた理由はなんですか。[複数回答]



「健康に悪い」と回答した割合が64.1%と最も高く、以下、「家族や周囲の人の健康を守る」28.6%、「たばこ代が負担」24.4%、「他人に迷惑をかける」24.2%などの順になっている。

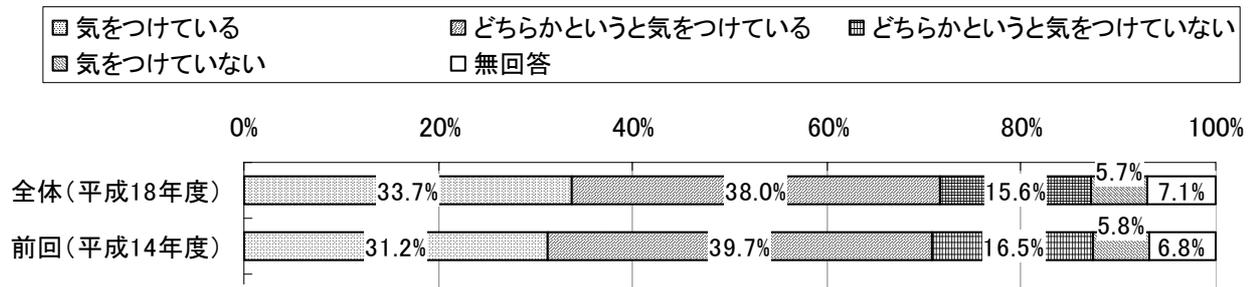
問56 問54で「1. はい」とお答えの方におたずねします。あなたが、たばこをやめられない理由はなんですか。[複数回答]



「ストレスがたまる」と回答した割合が60.1%と最も高く、以下、「禁煙(意志)が続かない」58.6%、「きっかけがない」22.3%、「やめると太る」10.3%、「やめ方がわからない」9.5%などの順になっている。

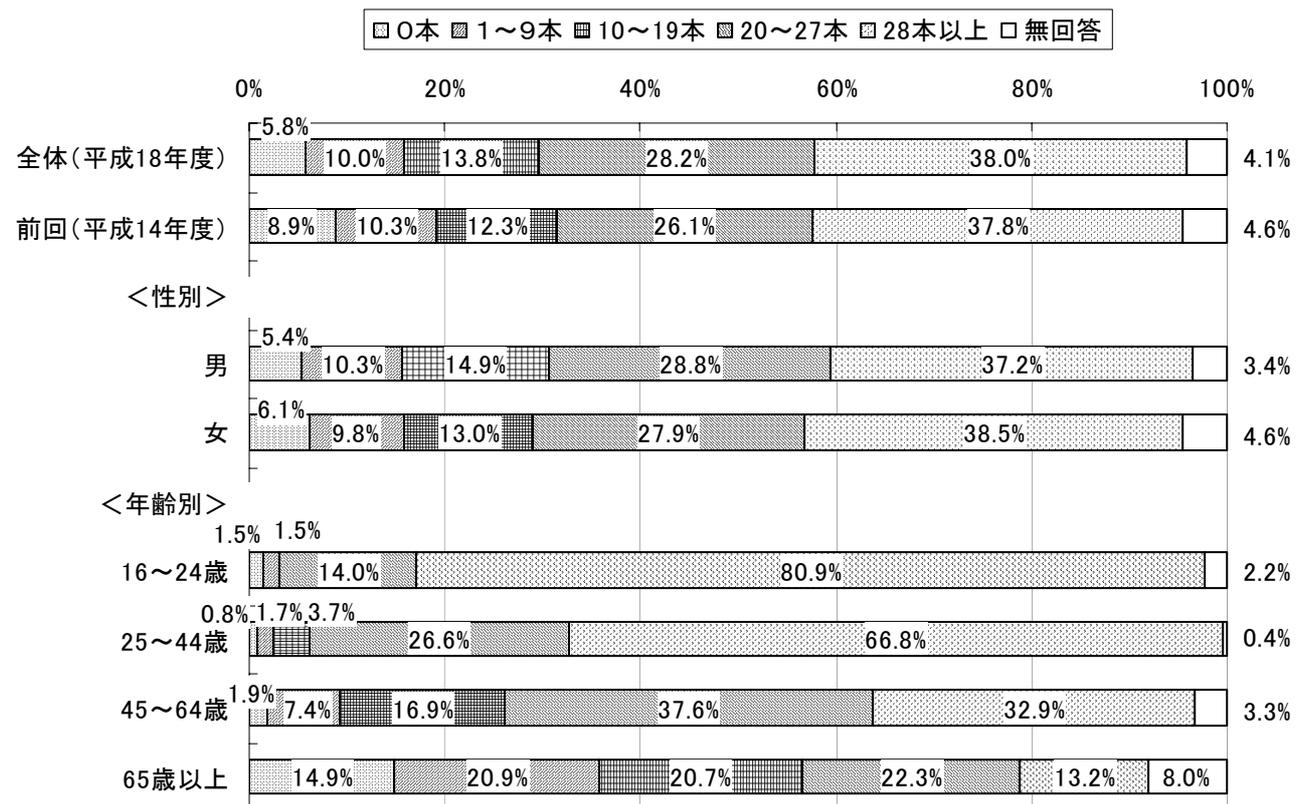
【歯の健康】

問57 あなたは、歯の健康に気をつけていますか。



『気をつけている』（「気をつけている」、「どちらかという気をつけている」と回答した割合は71.7%で、前回調査の70.9%を0.8ポイント上回った。

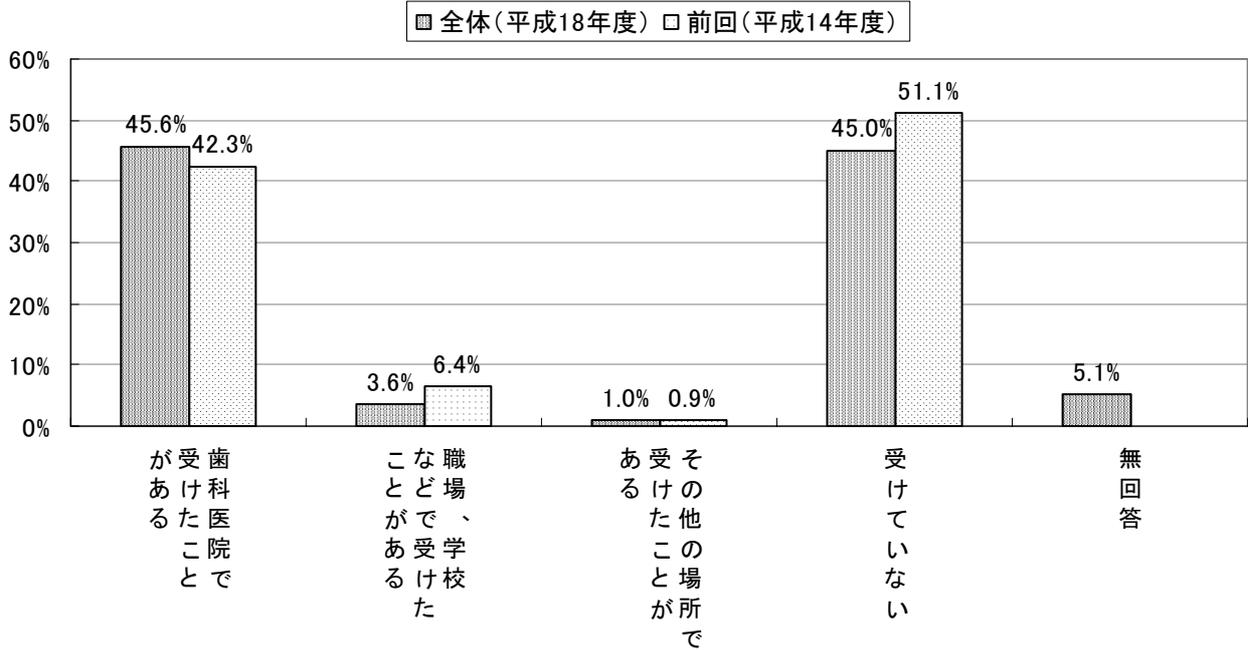
問58 現在、あなたの歯は全部で何本ありますか。「根」が残っている歯（さし歯）、治療した歯、虫歯、親知らずも含めてください。  
(歯の健康 / 健康目標2 指標関連項目)



『20本以上』（「20～27本」、「28本以上」と回答した割合は66.2%で、前回調査の63.9%を2.3ポイント上回った。年齢階級別では、「16～24歳」が94.9%と最も高く、以下、「25～44歳」93.4%、「45～64歳」70.5%、「65歳以上」35.5%となっている。

問59 あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。[複数回答]

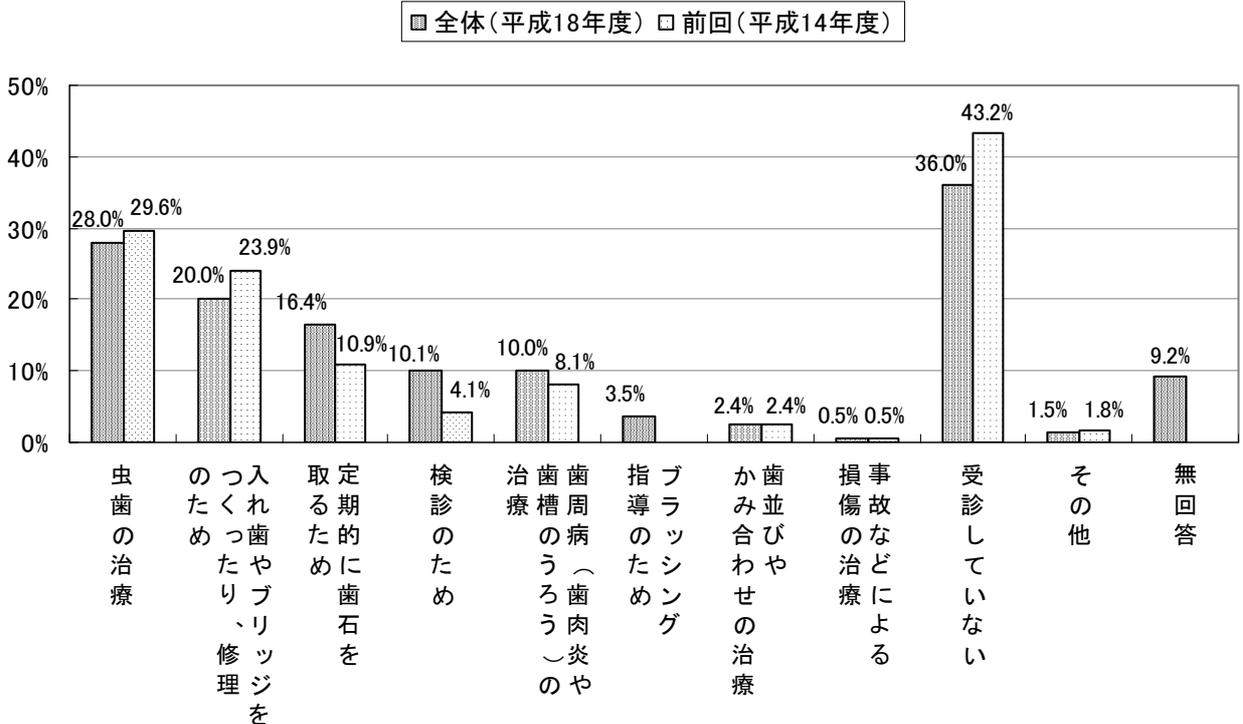
(歯の健康 | 行動目標2 指標関連項目)



『受けていない』(「受けていない」、「無回答」)と回答した割合は50.1%で、前回調査の51.1%を1.0ポイント下回った。

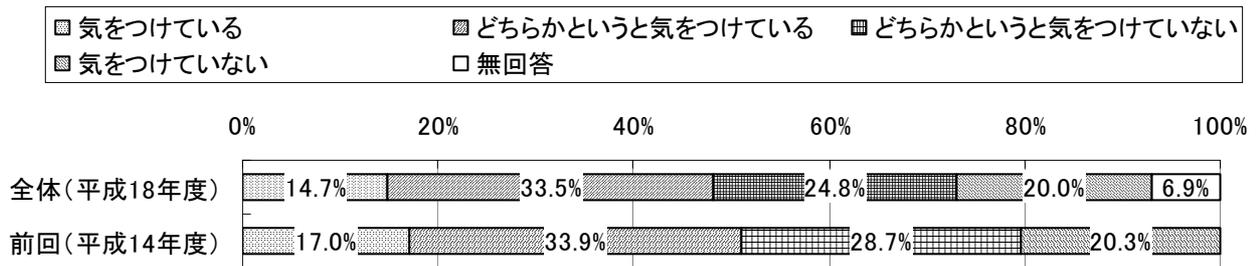
問60 あなたは、この1年間に歯科医を受診したことがありますか。[複数回答]

(歯の健康 | 行動目標3 指標関連項目)



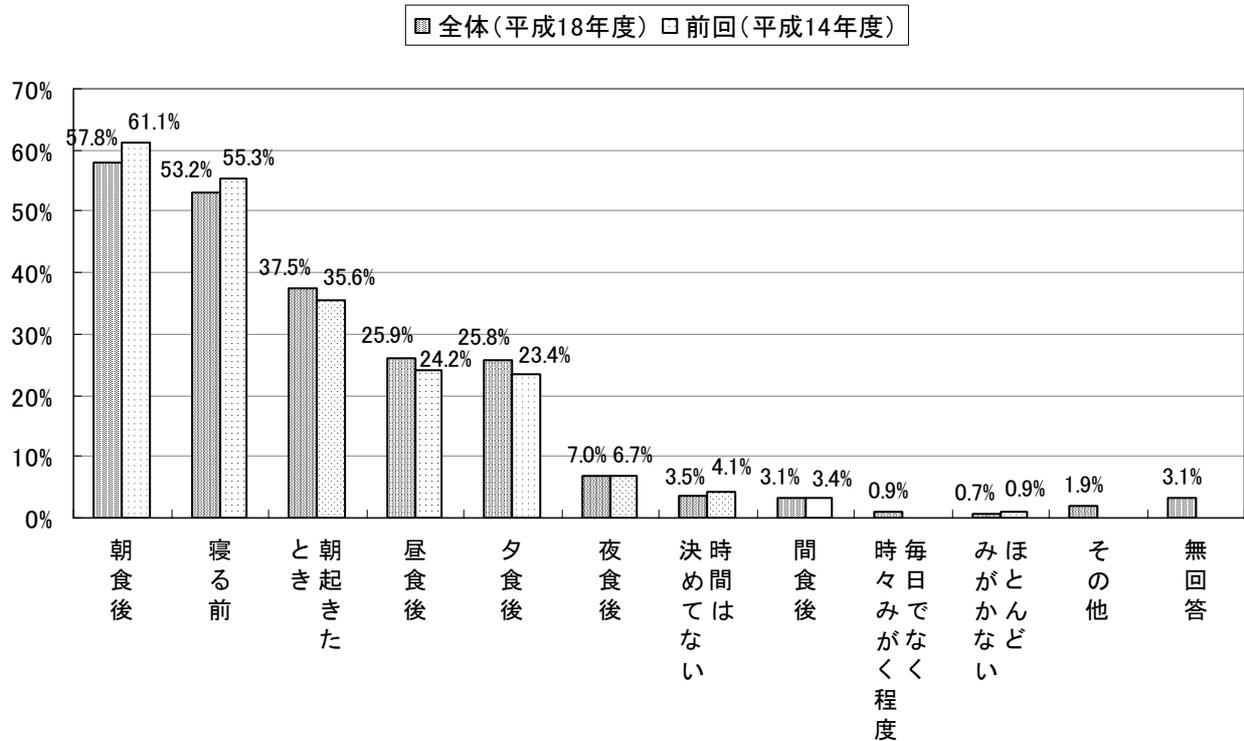
『受診していない』(「受診していない」、「無回答」)と回答した割合は45.2%で、前回調査の43.2%を2.0ポイント上回った。

問61 あなたは、虫歯や歯周病予防のために食生活に気をつけていますか。



『気をつけている』（「気をつけている」、「どちらかという気をつけている」）と回答した割合は48.2%で、前回調査の50.9%を2.7ポイント下回った。

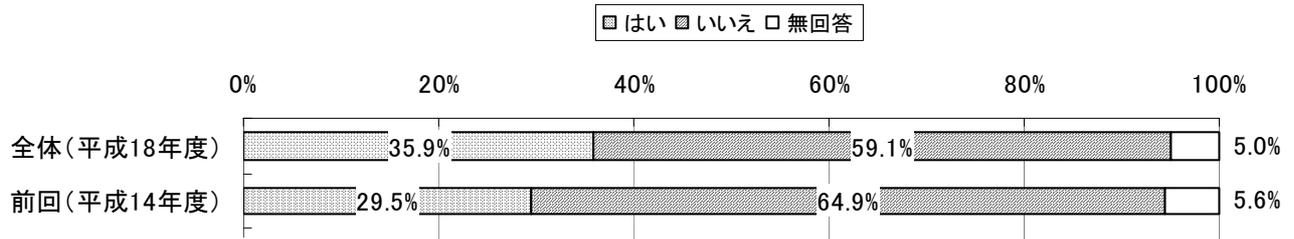
問62 あなたは、いつ歯をみがきますか。[複数回答]



「朝食後」と回答した割合が57.8と最も高く、以下、「寝る前」53.2%、「朝起きたとき」37.5%、「昼食後」25.9%、「夕食後」25.8%などの順となっている。

問63 あなたは、歯間部清掃用具（歯間ブラシ、糸ようじ等）を使用していますか。

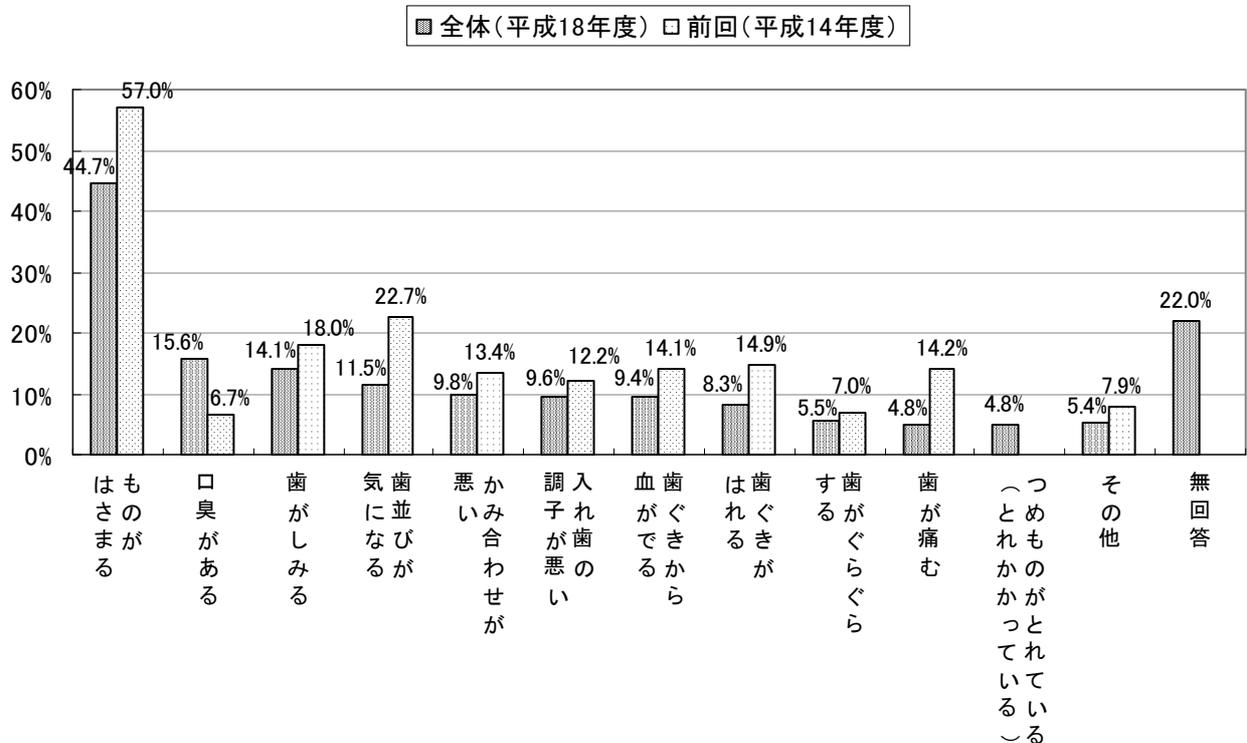
(歯の健康 | 行動目標1 指標関連項目)



「はい」と回答した割合は35.9%で、前回調査の29.5%を6.4ポイント上回った。

問64 現在、歯や口の中で悩みや気になることがありますか。[複数回答]

(歯の健康 | 行動目標3 指標関連項目)



「ものがはさまる」と回答した割合が44.7%と最も高く、以下、「口臭がある」15.6%、「歯がしみる」14.1%、「歯並びが気になる」11.5%、「かみ合わせが悪い」9.8%、「入れ歯の調子が悪い」9.6%などの順となっている。