

目 次

I 調査の趣旨・概要	1
II 対象者と回答者の属性	2
III 調査結果の解説	4
A. 健康意識・健康管理について	
Q1 『いきいき市民健康プラン』の認知度	4
Q2 自分の健康状態	6
Q3 健康のためにしていること	8
Q4 定期的な健康診断の受診	12
SQ4① 健康診断で要指導・治療と判断されたこと	16
SQ4② 健康診断での判断により医療機関等に行ったか	18
Q5 定期的に受けているがん検診	20
Q6 回答者BMI値	22
Q7 体重が身長に対して適正なものだと思うか	24
Q8 体重コントロールを実践しているか	26
B. 栄養・食生活について	
Q1 朝食をきちんととっているか	30
SQ1 朝食を食べない理由	34
Q2 子供(小・中・高校生)が朝食をとっているか	36
Q3 1日に1食は人と時間をかけて食事をしているか	38
Q4 食事は栄養のバランスに気をつけているか	42
Q5 食事は薄味に気をつけているか	46
Q6(1) 大豆食品を食べる頻度	50
Q6(2) 牛乳・乳製品を食べる頻度	52
Q6(3) 骨ごと食べられる小魚類を食べる頻度	54
Q6(4) 緑黄色野菜を食べる頻度	56
Q6(5) その他の野菜を食べる頻度	58
Q6(6) 果物を食べる頻度	60

Q7 自分に見合った食事の量を知っているか	62
Q8 糖尿病が引き起こす各合併症についての認知	66
Q9 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか	68
Q10 外食時、メニューの栄養成分を食事を選ぶときの参考とするか	72
Q11 健康や栄養に関する学習・活動に参加したことがあるか	76
Q12 健康や栄養に関する学習・活動への参加意向	80

C. 身体活動・運動について

Q1① 1日の歩数(万歩計使用)	84
Q1② 1日の歩数(万歩計非使用・推計)	86
Q2 車でなく歩く、エレベーターでなく階段を利用しているか	88
Q3 1日30分以上の運動をしているか	92
Q4 (60歳以上)買い物や散歩など積極的に外出する方か	96
Q5 (60歳以上)町内会・ボランティアなど地域活動への参加	98

D. 休養・こころの健康について

Q1 最近1ヶ月間での不満や悩み、ストレスなど	100
Q2 ストレス解消法	104
Q3 自然との触れ合いを楽しむ方	106
Q4 熟睡感があるか	108
Q5 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用	110

E. たばこについて

Q1 喫煙度合い	114
SQ1① 禁煙・節煙への取り組み	118
SQ1② 禁煙実施プログラムの認知度	122
SQ1③ 禁煙実施プログラムへの参加経験	124
SQ1④ 禁煙実施プログラムへの参加意向	126
Q2 たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思うか	128
Q3 (中・高校生のいる方)たばこの健康への影響の話	130
Q4 公共の場での分煙の状況について	132

F. アルコールについて

Q1 お酒(アルコール類)を飲む頻度	136
--------------------	-----

SQ1① 月間飲酒量(推計)	140
SQ1② 節度ある適度な飲酒量と思うか	144
Q2 (中・高校生のいる方) 飲酒の健康への影響の話	146

G. 歯と口の健康について

Q1 かかりつけの歯科医院はあるか	148
Q2 最近1年間に歯科医院に行ったか	150
SQ2 歯科医院に行った理由	154
Q3 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか	156

IV 自由意見集	159
----------------	-----

V 【資料】『100万人の健康づくり指標』比較一覧	198
---------------------------------	-----

VI アンケート調査票	237
-------------------	-----