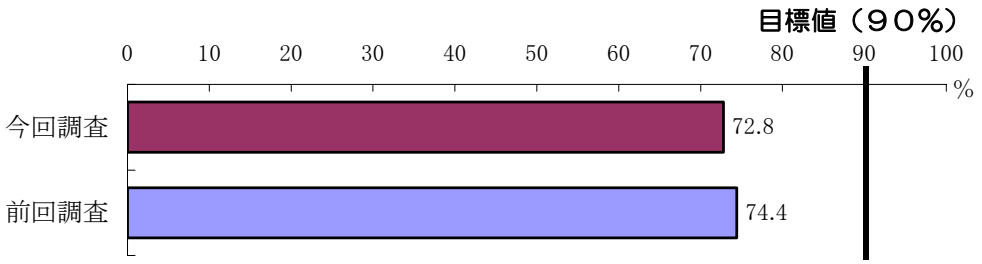
２．栄養・食生活

指標Ｎｏ．37　「薄味に気をつけている人の増加」
（「気をつけている」、「少し気をつけている」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
気をつけている	826	33.9	795	34.7	―
少し気をつけている	949	38.9	909	39.7	
合計値	1,775	72.8	1,704	74.4	**90%**

［指標比較結果］

指標 No.37『薄味に気をつけている人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＢのＱ５（46 ページ）を参照

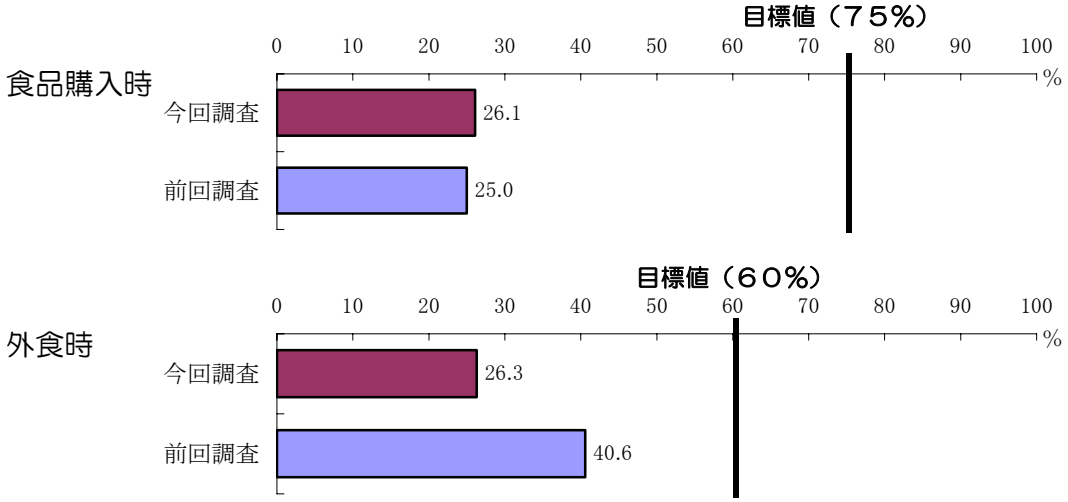
『薄味に気をつけている方』の割合は 72.8%で、前回と比べるとわずかながら減少となっており、市で設定の目標値 90%から見ると、17%下回っている。

２．栄養・食生活

指標Ｎｏ．38 「外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加」

●食品購入時：「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」人の割合

●外食時：レストラン等のメニューに栄養成分が表示されているのを「見たことがある」人で、それを食事を選ぶときの「参考にした」人の割合



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
食品購入時	636	26.1	573	25.0	**75%**
外食時	642	26.3	347	40.6	**60%**

※「外食時」については、今回調査と前回調査時では質問形式が違うため単純に比較はできない。

[指標比較結果]

指標 No.38『外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加』について見たものである。

※該当の設問はＢのＱ９（68 ページ）、Ｑ10（72 ページ）をそれぞれ参照

『食品購入時に栄養成分表示を参考にする方』の割合は 26.1%で、前回と比べて若干ながら増加しているが、市で設定の目標値 75%からすると１／３程度である。

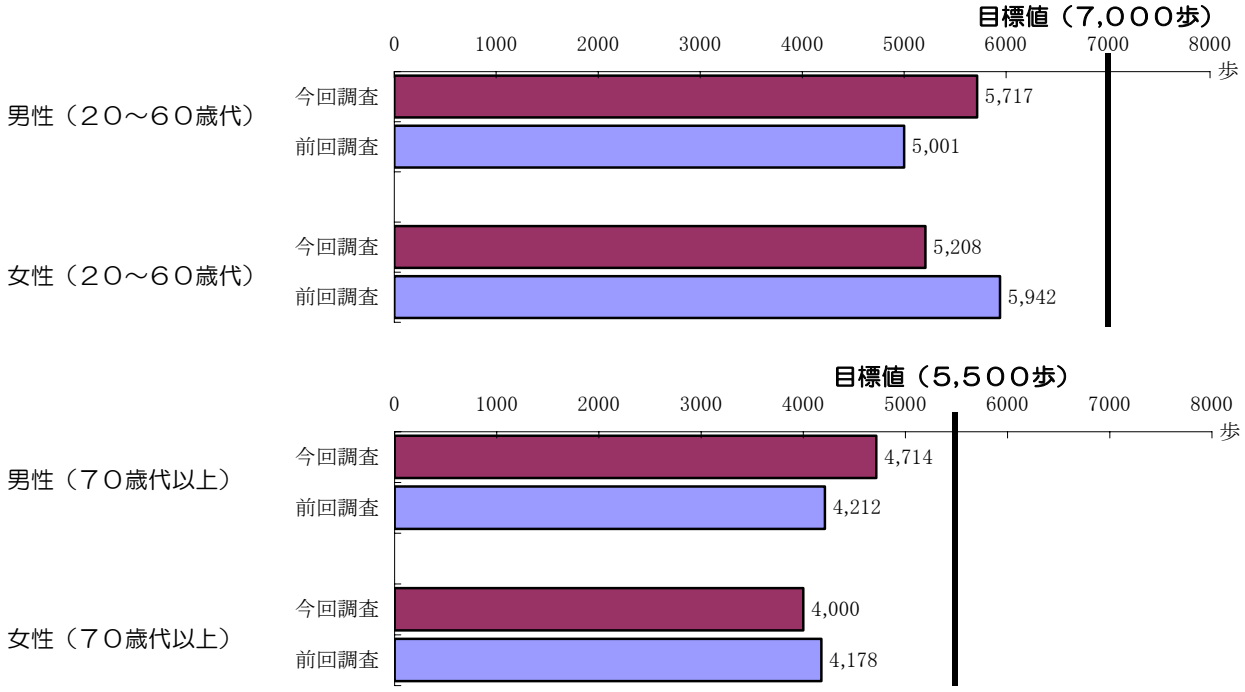
３．身体活動・運動

指標Ｎｏ．41 「日常生活における歩数の増加」

●男性（20～60 歳代）　●女性（20～60 歳代）

●男性（70 歳代以上）　●女性（70 歳代以上）

万歩計使用者、非使用者とを分けて聞き、非使用者については距離数と歩幅を聞き、歩数を推計したもの２者の平均値を足して２分したもの



分類	今回調査 歩数	前回調査 歩数	目標値
男性(20～60歳代)	5,717	5,001	**7,000歩**
女性(20～60歳代)	5,208	5,942	**7,000歩**
男性(70歳代以上)	4,714	4,212	**5,500歩**
女性(70歳代以上)	4,000	4,178	**5,500歩**

[指標比較結果]

指標 No.41『日常生活における歩数の増加』について見たものである。
※該当の設問はＣのＱ１①（84 ページ）Ｑ１②（86 ページ）をそれぞれ参照

『男性 20～60 歳代の歩数』は 5,717 歩で、前回に比べ 700 歩ほど増加しており、全４区分中最も多くなっているが、市で設定の目標値 7,000 歩から見ると、1,000 歩以上下回っている。

『女性 20～60 歳代の歩数』は 5,208 歩で、前回に比べ 700 歩ほど減少、目標値 7,000 歩からは 2,000 歩近く下回っている。

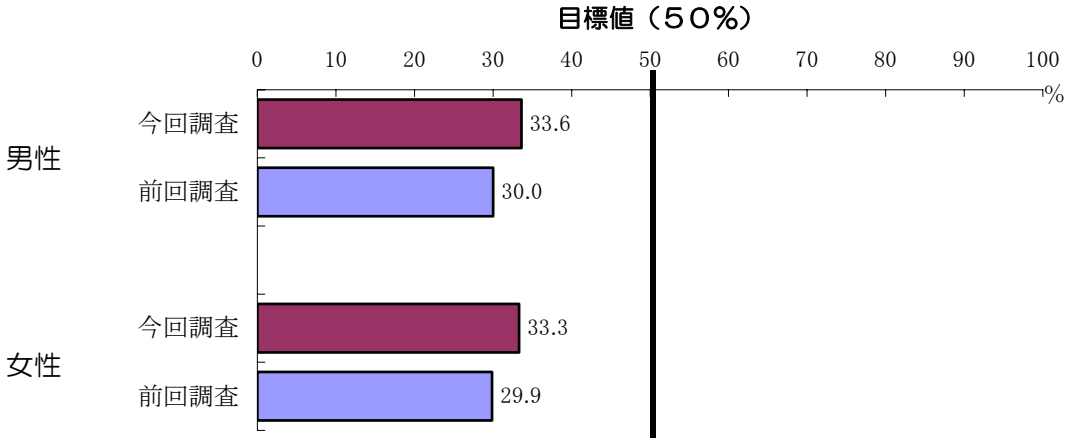
『男性 70 歳代以上の歩数』は 4,714 歩で、前回に比べ 500 歩増加しているが、目標値 5,500 歩からすると、800 歩ほど下回っている。

『女性 70 歳代以上の歩数』は 4,000 歩で、前回と比べ 200 歩近い減で、目標値 5,500 歩からすると、1,500 歩下回っている。

全体的に見て、男性での増加、女性での減少がみられた。

３．身体活動・運動

指標Ｎｏ．42　「運動習慣者の増加」
（１日 30 分以上の運動を「毎日している」、「週に２回以上している」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性	345	33.6	286	30.0	**50%**
女性	464	33.3	397	29.9	**50%**

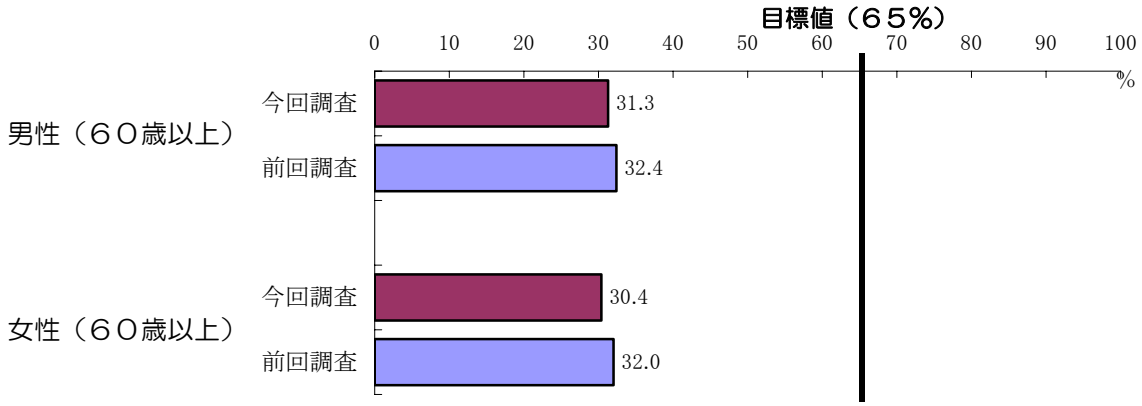
［指標比較結果］

指標 No.42『運動習慣者の増加』について見たものである。
※該当の設問はＣのＱ３（92 ページ）を参照

『男性での運動習慣者』の割合は 33.6%で、前回と比べると約４%増加しているが、市で設定の目標値 50%からすると、16%下回っている。
『女性での運動習慣者』の割合は男性と同等の 33.3%で、前回に比べ約３%増加している。しかし目標値からすると、17%下回っている。

３．身体活動・運動

指標Ｎｏ．43　「何らかの地域活動を実践している高齢者の増加」
（「参加している」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性(60歳以上)	120	31.3	111	32.4	**65%**
女性(60歳以上)	156	30.4	124	32.0	**65%**

[指標比較結果]

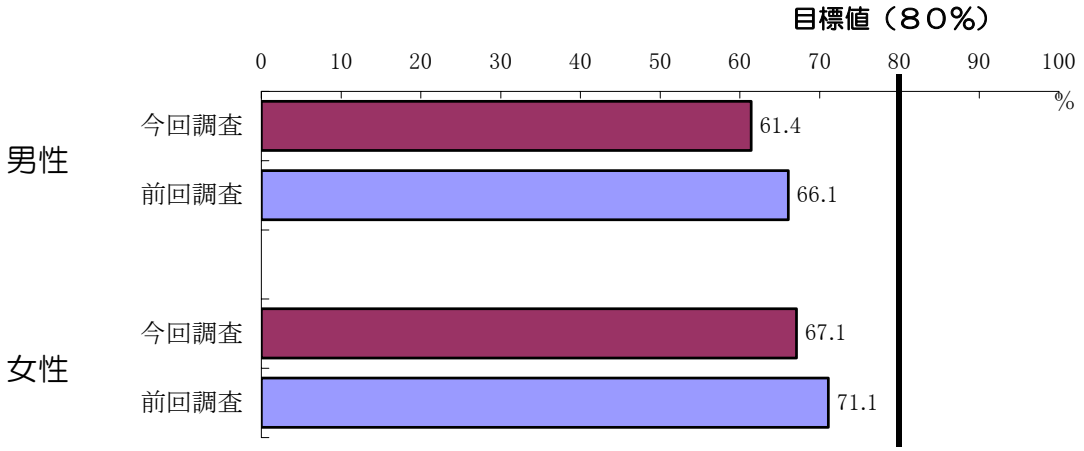
指標 No.43『何らかの地域活動を実践している高齢者の増加』について見たものである。
※該当の設問はＣのＱ５（98 ページ）を参照

『男性 60 歳以上で何らかの地域活動を実践している方』の割合は 31.3%で、前回と比べるとわずかながら減少しており、市で設定の目標値 65%から見ると、半分以下の割合となっている。

『女性 60 歳以上で何らかの地域活動を実践している方』の割合は、男性と同等の 30.4%で、前回と比べるとやや減少しており、目標値の 65%から見ると、やはり男性同様半分以下の割合となっている。

３．身体活動・運動

指標Ｎｏ．44 「意識的に運動を心がけている人の増加」
車でなく歩く、エレベーターでなく階段を使うことを「いつも意識して実践している」、「ときどき意識している」人の割合



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性	631	61.4	630	66.1	**80%**
女性	935	67.1	942	71.1	**80%**

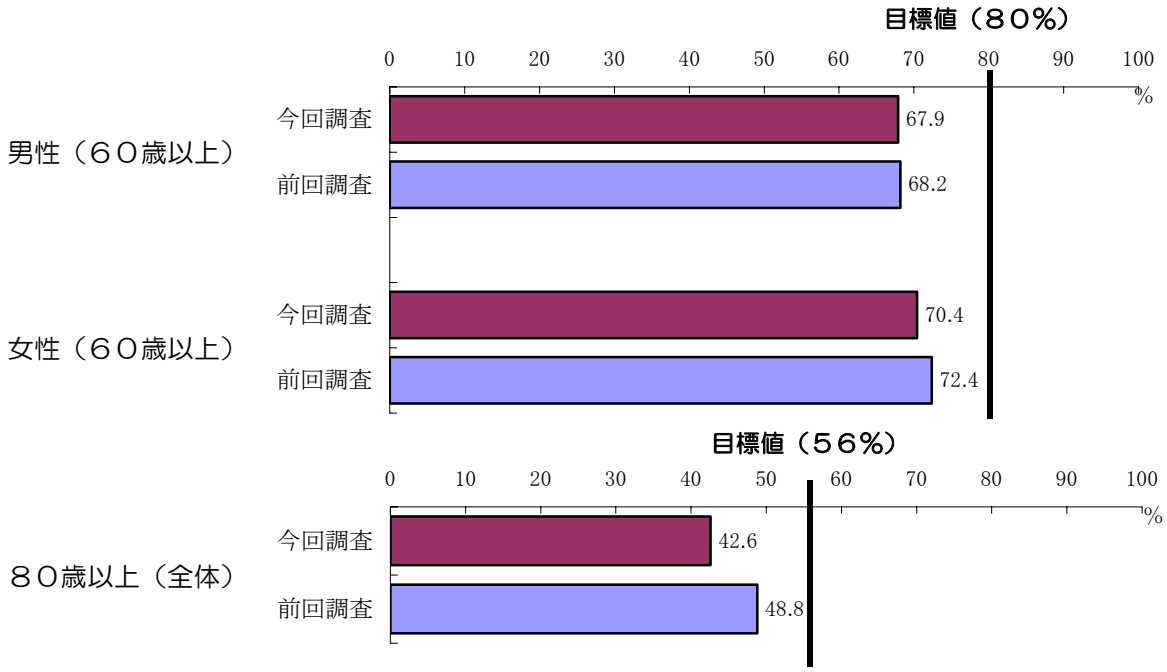
［指標比較結果］

指標 No.44『意識的に運動を心がけている人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＣのＱ２（88 ページ）を参照

『男性で意識的に運動を心がけている方』の割合は 61.4%で、前回と比べると５%ほど減少、市で設定の目標値 80%から見ても 19%下回っている。
『女性で意識的に運動を心がけている方』の割合は、男性より多い 67.1%であるが、前回と比べると４%減少しており、目標値 80%から見ても 13%下回っている。

３．身体活動・運動

指標Ｎｏ．45　「外出について積極的な態度を持つ高齢者の増加」
（「毎日する」、「週３回以上は外出する」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性(60歳以上)	260	67.9	234	68.2	**80%**
女性(60歳以上)	362	70.4	281	72.4	**80%**
80歳以上(全体)	60	42.6	41	48.8	**56%**

[指標比較結果]

指標 No.45『外出について積極的な態度を持つ高齢者の増加』を見たものである。
※該当の設問はＣのＱ４（96 ページ）を参照

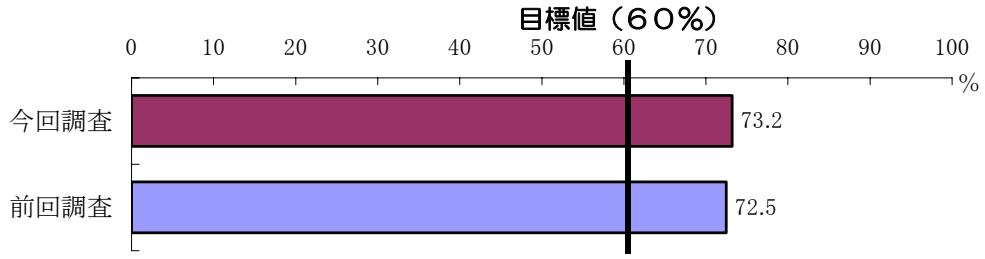
『男性 60 歳以上で外出について積極的な態度を持つ方』の割合は 67.9%で、前回とほぼ同等の割合であるが、市で設定の目標値 80%から見ると 12%下回っている。

『女性 60 歳以上で外出について積極的な態度を持つ方』の割合は 70.4%で、前回に比べわすかながら減少、目標値 80%から見ると、10%下回っている。

『80 歳以上（全体）で外出について積極的な態度を持つ方』の割合は 42.6%で、前回と比べると６%減少し、目標値 56%から見ても 13%下回っている。

４．休養・こころ

指標Ｎｏ．47　「ストレスを感じた人の減少」
（「大いに感じた」、「多少感じた」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
大いに感じた	688	28.2	674	29.5	―
多少感じた	1,096	45.0	984	43.0	
合計値	1,784	73.2	1,658	72.5	60%

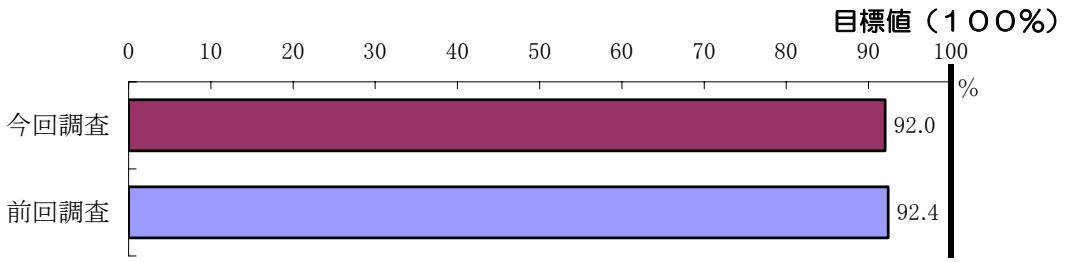
［指標比較結果］

指標 No.47『ストレスを感じた人の減少』について見たものである。
※該当の設問はＤのＱ１（100 ページ）を参照

『ストレスを感じた方』の割合は 73.2%で、前回と比べるとごくわずかではあるが増加となっており、市で設定の目標値 60%から見ると、13%上回っている。

４．休養・こころ

指標Ｎｏ．48　「ストレス解消法を持つ人の増加」
（ストレス解消法が「特にない」（「不明」含む）以外の人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
ストレス解消法を持つ人	2,242	92.0	2,114	92.4	100%

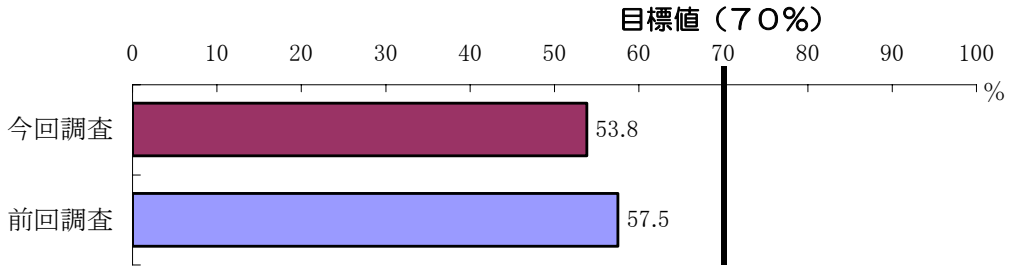
［指標比較結果］

指標 No.48『ストレス解消法を持つ人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＤのＱ２（104 ページ）を参照

『ストレス解消法を持つ方』の割合は 92.0%で、前回調査とほぼ同じ数値となっている。市で設定の目標値 100%から見ると、８％下回っている。

４．休養・こころ

指標Ｎｏ．49　「自然との触れ合いを楽しむ人の増加」
（「頻繁に楽しんでいる」、「ときどき楽しんでいる」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
頻繁に楽しんでいる	160	6.6	195	8.5	―
ときどき楽しんでいる	1,151	47.2	1,122	49.0	
合計値	1,311	53.8	1,317	57.5	**70%**

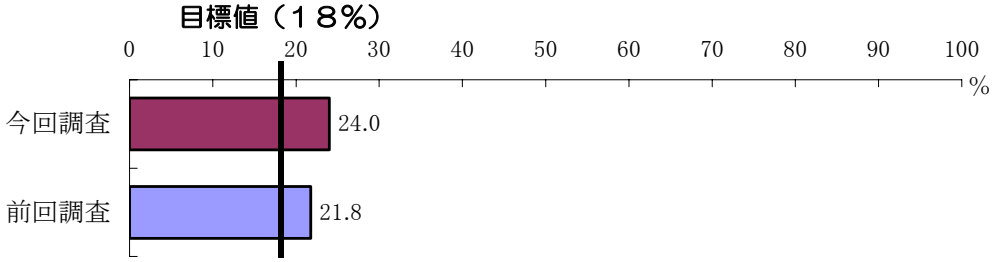
［指標比較結果］

指標 No.49『自然との触れ合いを楽しむ人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＤのＱ３（106 ページ）を参照

『自然との触れ合いを楽しむ方』の割合は 53.8%で、前回と比べると４%ほど減少しており、市で設定の目標値 70%から見ると、16%下回っている。

４．休養・こころ

指標Ｎｏ．50　「睡眠による休養を十分にとれていない人の減少」
（熟睡感が「あまりない」、「全くない」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
あまりない	535	22.0	460	20.1	―
全くない	49	2.0	40	1.7	
合計値	584	24.0	500	21.8	18%

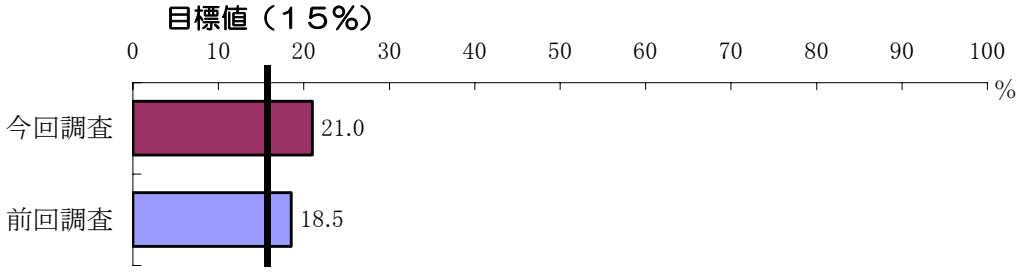
［指標比較結果］

指標 No.50『睡眠による休養を十分にとれていない人の減少』について見たものである。
※該当の設問はＤのＱ４（108 ページ）を参照

『睡眠による休養を十分にとれていない方』の割合は 24.0%で、前回に比べて若干増加しており、市で設定の目標値 18%から見て６％上回っている。

４．休養・こころ

指標Ｎｏ．51　「睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少」
（「いつも使用している」、「ときどき使用している」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
いつも使用している	239	9.8	156	6.8	―
ときどき使用している	274	11.2	267	11.7	
合計値	513	21.0	423	18.5	**15%**

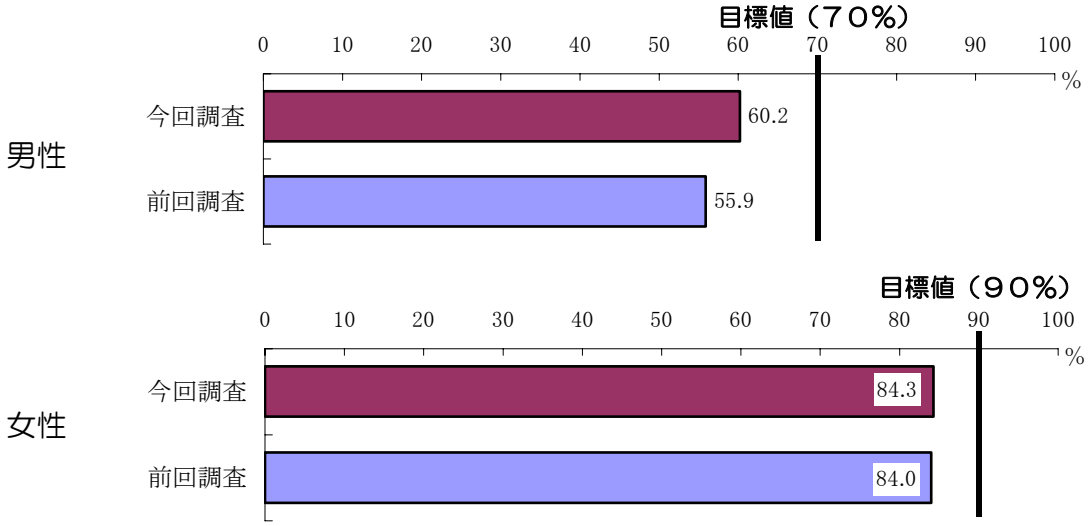
［指標比較結果］

指標 No.51『睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少』について見たものである。
※該当の設問はＤのＱ５（110 ページ）を参照

『睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある方』の割合は 21.0%で、前回に比べ３％ほど増加しており、市で設定の目標値 15%から見ると、６％上回っている。

６．たばこ

指標Ｎｏ．70　「たばこを吸わない人の増加」（非喫煙率）
（「吸わない」、「以前は吸っていたがやめた」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性	619	60.2	533	55.9	**70%**
女性	1,174	84.3	1,113	84.0	**90%**

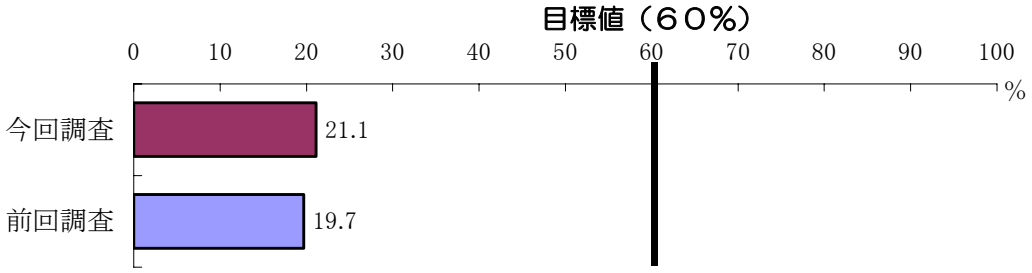
［指標比較結果］

指標 No.70『たばこを吸わない人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＥのＱ１（114 ページ）を参照

『男性でたばこを吸わない方』の割合は 60.2%で、前回に比べ４％増加しており、市で設定の目標値 70%から見ると、差が 10%にまで縮まってきている。
『女性でたばこを吸わない方』の割合は 84.3%で、前回とほぼ同じ数値となっている。

６．たばこ

指標Ｎｏ．71　「喫煙者で禁煙・節煙の努力をする人の増加」（「努力中である」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
努力中である	119	21.1	118	19.7	**60%**

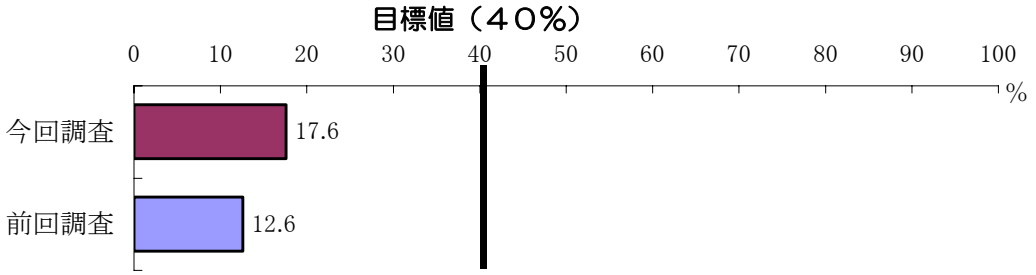
［指標比較結果］

指標 No.71『喫煙者で禁煙・節煙の努力をする人の増加』について見たものである。
※該当する設問はＥのＳＱ１①（118 ページ）参照

『喫煙者で禁煙・節煙の努力をする方』の割合は 21.1%で、前回に比べわずかながら増加しているが、市で設定の目標値 60%から見ると、１／３程度の割合となっている。

６．たばこ

指標Ｎｏ．72　「家庭で子供にたばこの影響について教育する人の増加」
（「積極的にしている」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
積極的にしている	70	17.6	45	12.6	**40%**

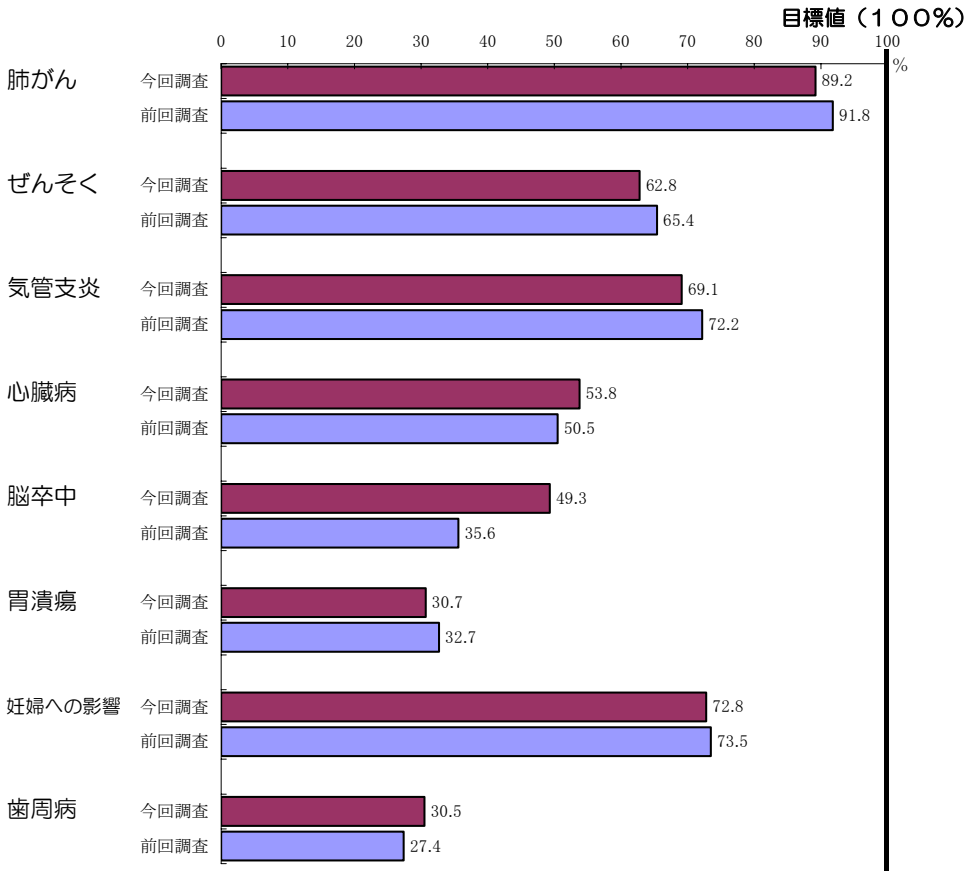
［指標比較結果］

指標 No.72『家庭で子供にたばこの影響について教育する人の増加』を見たものである。
※該当の設問はＥのＱ３（130 ページ）を参照

『家庭で子供にたばこの影響について教育する方』の割合は 17.6%で、前回に比べ５%増加しているが、市で設定の目標値 40%からすると、半分以下の割合となっている。

６．たばこ

指標Ｎｏ．73　「喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及」
（各項目ともたばこが健康へ及ぼす影響に「あてはまる」と思う人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
肺がん	2,174	89.2	2,100	91.8	100%
ぜんそく	1,530	62.8	1,497	65.4	100%
気管支炎	1,683	69.1	1,651	72.2	100%
心臓病	1,310	53.8	1,155	50.5	100%
脳卒中	1,201	49.3	814	35.6	100%
胃潰瘍	749	30.7	748	32.7	100%
※妊婦への影響	1,775	72.8	1,681	73.5	100%
歯周病	743	30.5	627	27.4	100%

※前回調査では「妊娠への影響」

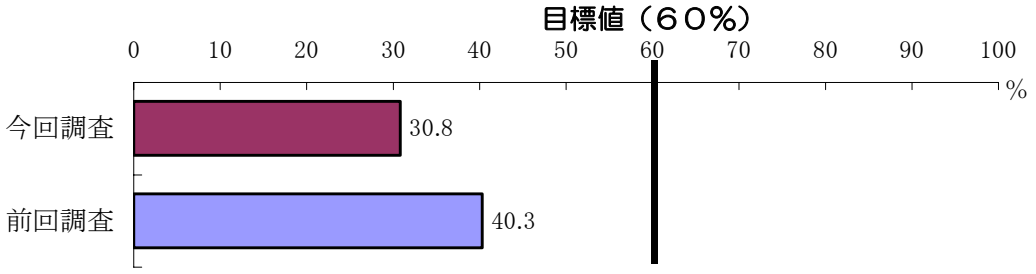
［指標比較結果］

指標 No.73『喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及』を見たものである。
※該当の設問はＥのＱ２（128 ページ）を参照

前回に比べ「脳卒中」が 13%、「心臓病」・「歯周病」がそれぞれ３％の増加となっている以外は微減となっている。

６．たばこ

指標Ｎｏ．74　「喫煙者で禁煙支援プログラムに参加意思のある人の増加」
（「ぜひ参加したい」、「できれば参加したい」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
ぜひ参加したい	16	2.8	32	5.4	―
できれば参加したい	158	28.0	209	34.9	
合計値	174	30.8	241	40.3	**60%**

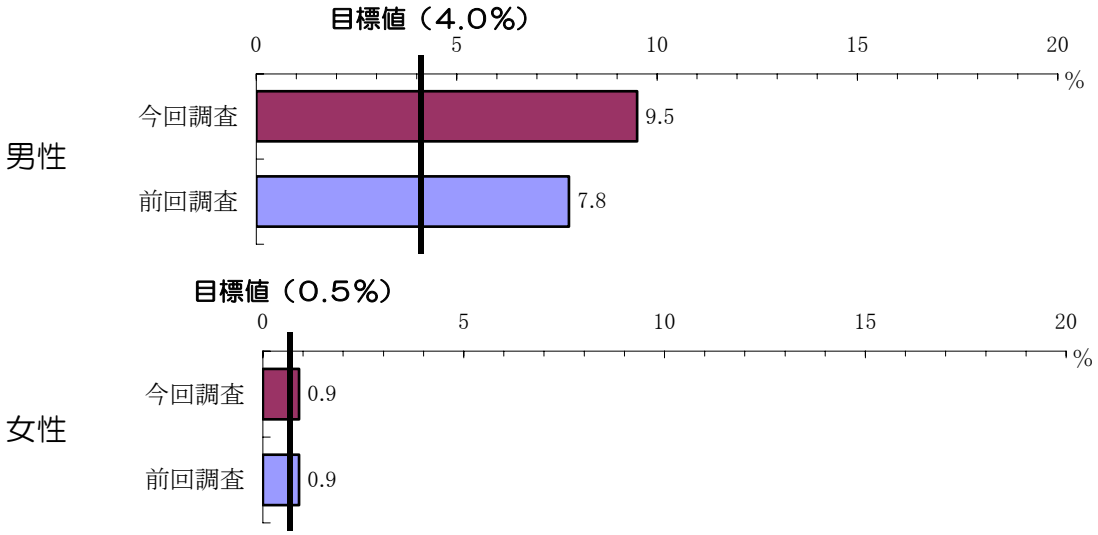
［指標比較結果］

指標 No.74『喫煙者で禁煙支援プログラムに参加意思のある人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＥのＳＱ④（126 ページ）を参照

『喫煙者で禁煙支援プログラムに参加意思のある方』の割合は 30.8%で、前回に比べ 10%減少、市で設定の目標値 60%から見ると、半分程度となっている。

７．アルコール

指標Ｎｏ．79　「多量に飲酒する人の減少」
（月間飲酒量 81.82 合超の人が全体(非飲酒者含む)に占める割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
男性	98	9.5	74	7.8	**4.0%**
女性	12	0.9	12	0.9	**0.5%**

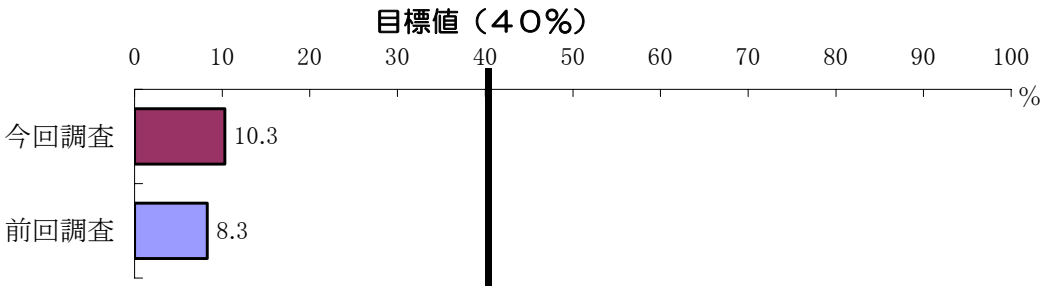
[指標比較結果]

指標 No.79『多量に飲酒する人の減少』について見たものである。
※該当の設問はＦのＳＱ①（140 ページ）を参照

『男性で多量に飲酒する方』の割合は 9.5%で、前回と比べるとやや増加しており、市で設定の目標値 4.0%から見ると、倍以上の割合となっている。
『女性で多量に飲酒する方』の割合は 0.9%で、前回と全く同じ数値となっており、目標値 0.5%をやや上回っている。

７．アルコール

指標Ｎｏ．80　「家庭で子供に飲酒の影響について教育する人の増加」
（「積極的にしている」人の割合）



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
積極的にしている	39	10.3	28	8.3	**40%**

［指標比較結果］

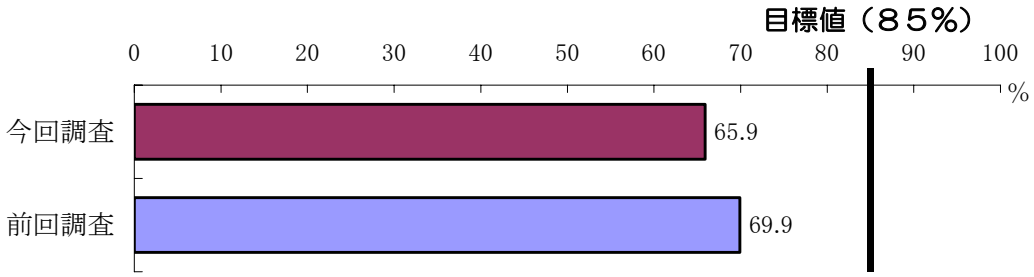
指標 No.80『家庭で子供に飲酒の影響について教育する人の増加』を見たものである。
※該当の設問はＦのＱ２（146 ページ）を参照

『家庭で子供に飲酒の影響について教育する方』の割合は 10.3%で、前回と比べ２%増加しているが、市で設定の目標値 40%から見ると、１／４程度となっている。

７．アルコール

指標Ｎｏ．81　「適正飲酒量を正しく認識している人の増加」

飲酒者のうち月間飲酒量 27.27 合以内で「適度な飲酒量だと思う」、27.27～81.82 合以内で「少し超えていると思う」、81.82 超で「かなり超えていると思う」人の割合



分類	今回調査		前回調査		目標値
	件数	%	件数	%	
適正飲酒量を正しく認識している人	931	65.9	975	69.9	**85%**

［指標比較結果］

指標 No.81『適正飲酒量を正しく認識している人の増加』について見たものである。
※該当の設問はＦのＳＱ１②（144 ページ）を参照

『適正飲酒量を正しく認識している方』の割合は 65.9%で、前回と比べると４%の減少、市で設定の目標値 85%から見ると、19%下回っている。