

# 目 次

I 調査の趣旨・概要	1
II 調査結果の解説	3
対象者と回答者の属性	
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 健康診断で治療が必要と判定されたこと	16
SQ4② 健康診断での判定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
Q2 子供(小・中・高校生)が朝食をとっているか	34
Q3 1日に1食は家族等と時間をかけて食事をしているか	36
Q4 食事は栄養のバランスに気をつけているか	40
Q5 食事は薄味に気をつけているか	44
Q6(1) 大豆食品を食べる頻度	48
Q6(2) 牛乳・乳製品を食べる頻度	50
Q6(3) 骨ごと食べられる小魚類を食べる頻度	52
Q6(4) 緑黄色野菜を食べる頻度	54
Q6(5) その他の野菜を食べる頻度	56
Q6(6) 果物を食べる頻度	58
Q7 自分に見合った食事の量を知っているか	60
Q8 糖尿病が引き起こす各合併症についての認知	64
Q9 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか	66
Q10 外食時、メニューの栄養成分で食事を選ぶときの参考とするか	70
Q11 健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか	74
C. 食育について	
Q1 「食育」の言葉や意味を知っていたか	78
Q2 「食育」に関心があるか	82
Q3 日ごろの食生活で不安や悩みを感じているか	86
Q4 今後の食生活で力を入れたいと思うこと	90

#### D. 身体活動・運動について

Q1① 1日の歩数(歩数計使用) .....	94
Q1② 1日の歩数(歩数計非使用・推計) .....	96
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 .....	98
Q3 1日30分以上の運動をしているか .....	100
Q4 (60歳以上)買い物や散歩など積極的に外出する方か .....	104

#### E. 休養・こころの健康について

Q1 最近1か月間での不満や悩み、ストレスなど .....	106
Q2 ストレス解消法 .....	110
Q3 自然との触れ合いを楽しんでいるか .....	112
Q4 熟睡感があるか .....	114
Q5 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用 .....	118

#### F. たばこについて

Q1 喫煙度合い .....	122
SQ1① 禁煙・節煙への取り組み .....	126
SQ1② 禁煙外来・支援、サポート事業の認知度 .....	130
SQ1③ 禁煙外来・支援、サポート事業の利用意向 .....	132
Q2 たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思うか .....	134
Q3 (小・中・高校生がいる方)たばこの健康への影響の話 .....	136
Q4 公共の場での分煙の状況について .....	138
Q5 受動喫煙防止対策で望ましいと思う行政の取り組み .....	140

#### G. アルコールについて

Q1 お酒(アルコール類)を飲む頻度 .....	142
SQ1① 月間飲酒量(推計) .....	146
SQ1② 節度ある適度な飲酒量と思うか .....	150
Q2 (小・中・高校生がいる方)飲酒の健康への影響の話 .....	152

#### H. 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 .....	154
Q2 最近1年間に歯科医院に行ったか .....	156
SQ2 歯科医院に行った理由 .....	160
Q3 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか .....	162

### Ⅲ 自由意見集 .....

### Ⅳ 【資料】『100万人の健康づくり指標』比較 .....

### Ⅴ アンケート調査票 .....