
食生活と健康に関するアンケート調査（成人）
報告書

令和6年11月

生駒市

目次

I 調査概要

1. 調査の目的.....	1
2. 調査の実施について.....	1
3. 調査票の回収状況.....	1
4. 留意点.....	1

II 調査結果

1. 基本項目.....	2
2. 食習慣について.....	5
3. 食塩の摂取について.....	11
4. 野菜や果物の摂取について.....	14
5. 食品表示・食への認識について.....	15
6. 食事でのコミュニケーションについて.....	16
7. あなたの食育に対する認識について.....	17
8. 食品の廃棄や災害時について.....	19
9. 農産物の購入・農作業体験について.....	21
10. あなたの生活習慣について.....	22
11. ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化について.....	47

I 調査概要

1. 調査の目的

「第3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の資料として、市民の食生活や健康づくりに関する現状、意識を把握し、本市における課題や市民のニーズを明確にするため、食生活や健康に関するアンケート調査を実施しました。

2. 調査の実施について

調査対象者	市内に在住の18歳以上の市民（無作為抽出）
調査期間	令和6（2024）年2月27日（火）～ 令和6（2024）年4月7日（日）
調査方法	郵送による配布、郵送またはWebによる回答

3. 調査票の回収状況

調査票	調査対象者数 （配布数）	有効回収数	有効回収率
成人	2,000 件	1,094 件	54.7%

4. 留意点

分析結果を見る際の留意点は以下の通りとなっています。

- ① 「n」は「number」の略で、比率算出の母数です。
- ② 「MA」は「Multiple Answer（複数回答）」の略で、1つの質問に対して複数の選択肢を提示し、該当するものをすべて選んでもらう形式を指します。
- ③ 単数回答の場合、本文および図表の数字に関しては、すべて小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記しています。このため、百分率の合計が100.0%とならない場合があります。
- ④ 不明（無回答）はグラフから除いている場合があります。

Ⅱ 調査結果

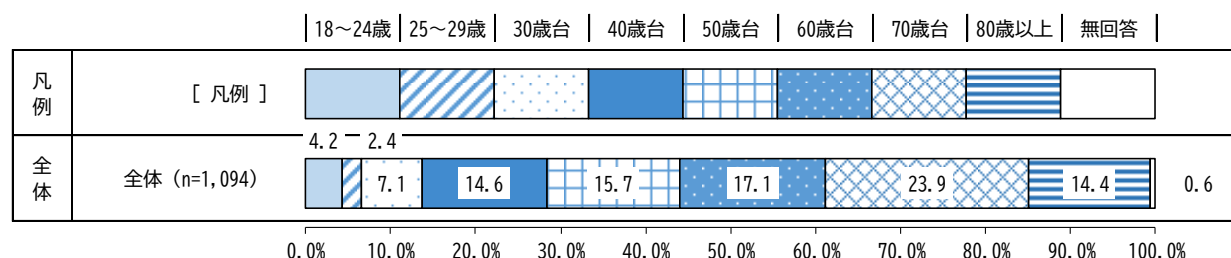
1. 基本項目

問1 あなたの年齢（令和6年2月1日現在）を教えてください。

【全体】

- 年齢について、「70歳台」が23.9%、「60歳台」が17.1%、「50歳台」が15.7%となっています。

【年齢】

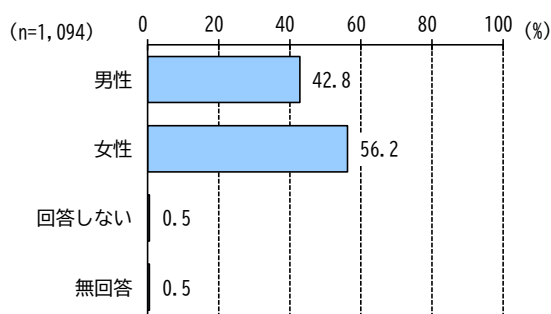


問2 あなたの性別を教えてください。

【全体】

- 性別について、「女性」が56.2%、「男性」が42.8%、「回答しない」が0.5%となっています。

【性別】

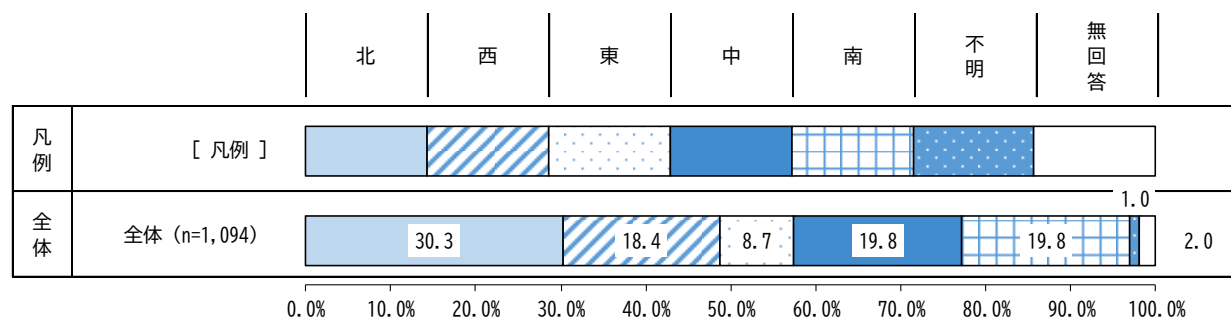


問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

【全体】

- 居住地区について、「北」が30.3%、「中」「南」がそれぞれ19.8%、「西」が18.4%となっています。

【居住地区】

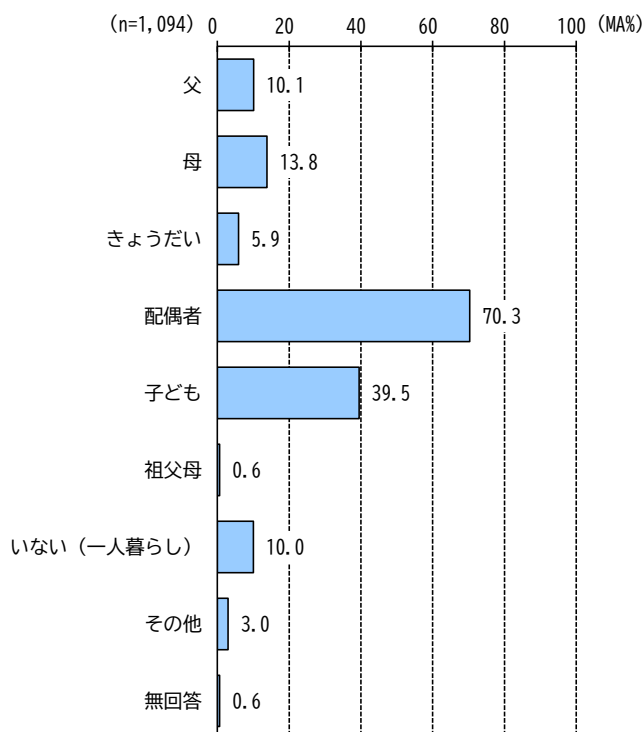


問4 あなたと一緒に住んでいるご家族を教えてください。(MA)

【全体】

- 一緒に住んでいる家族について、「配偶者」が70.3%、「子ども」が39.5%、「母」が13.8%となっています。

【一緒に住んでいる家族(MA)】

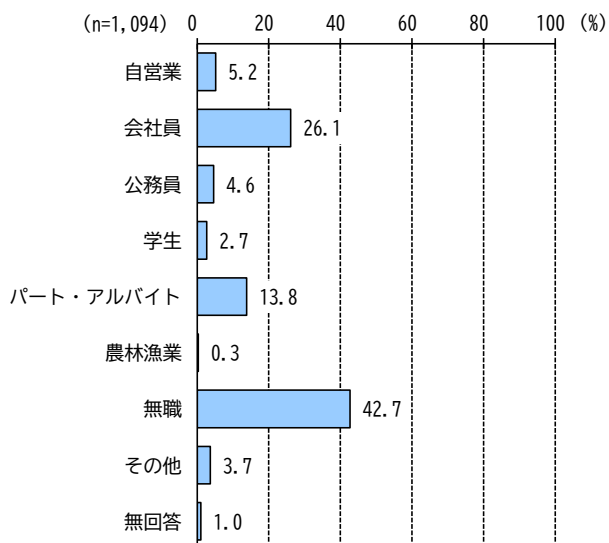


問5 あなたの職業を教えてください。

【全体】

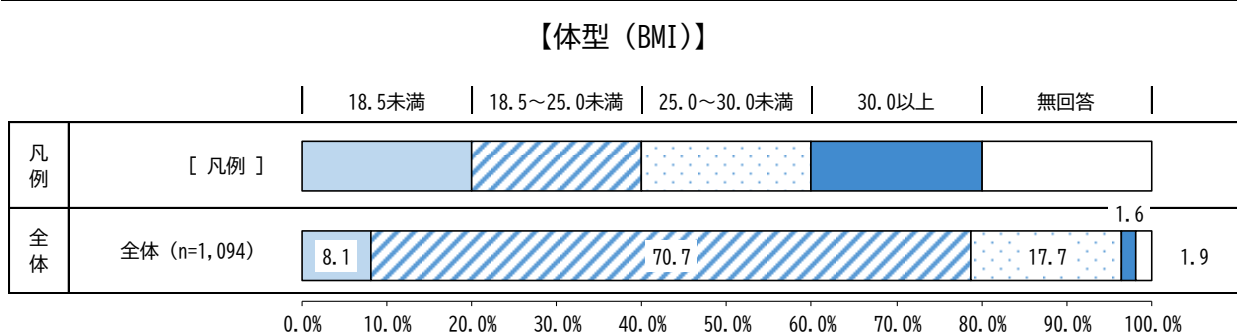
- 職業について、「無職」が42.7%、「会社員」が26.1%、「パート・アルバイト」が13.8%となっています。

【職業】



問6 現在の体型（BMI（身長、体重から算出））を教えてください。

- 【全体】
- 体型（BMI）について、「18.5～25.0 未満」が 70.7%、「25.0～30.0 未満」が 17.7%、「18.5 未満」が 8.1%となっています。



BMI

成人の肥満度を表す指標のひとつです。

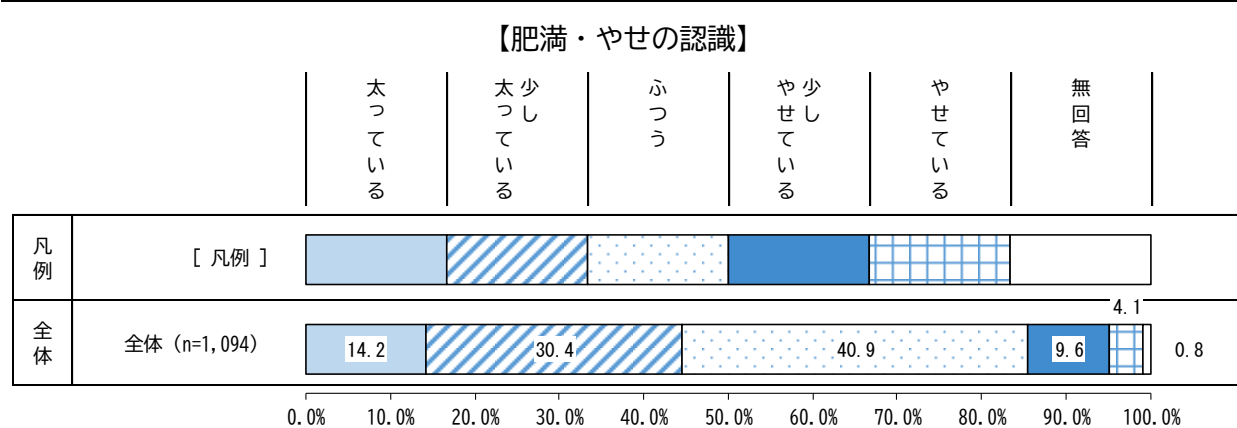
判定＝低体重 18.5%未満、標準 18.5%以上 25.0%未満、肥満 25.0%以上

※65 歳以上は、低体重 20.0%未満、標準 20.0%以上 25.0%未満、肥満 25.0%以上

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長} \times (\text{m})$

問7 あなたは自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。

- 【全体】
- 肥満・やせの認識について、「ふつう」が 40.9%、「少し太っている」が 30.4%、「太っている」が 14.2%となっています。

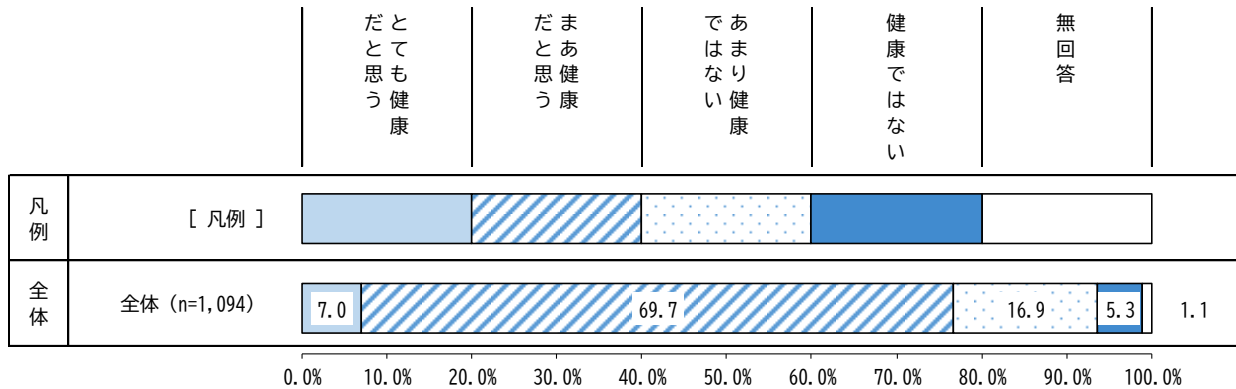


2. 食習慣について

問8 あなたは、自分は健康だと思いますか。

【全体】
○ 健康状態について、「まあ健康だと思う」が 69.7%、「あまり健康ではない」が 16.9%、「とても健康だと思う」が 7.0%となっています。

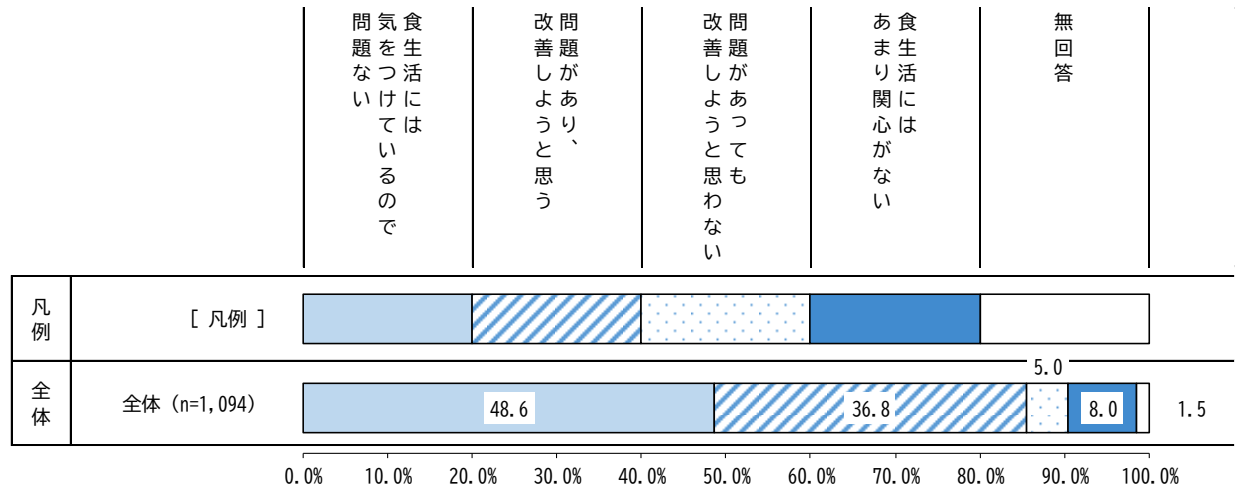
【健康状態】



問9 あなたは、自分の食生活に問題があると思いますか。

【全体】
○ 食生活に問題があると思うかについて、「食生活には気をつけているので問題ない」が 48.6%、「問題があり、改善しようと思う」が 36.8%、「食生活にはあまり関心がない」が 8.0%となっています。

【食生活に問題があると思うか】



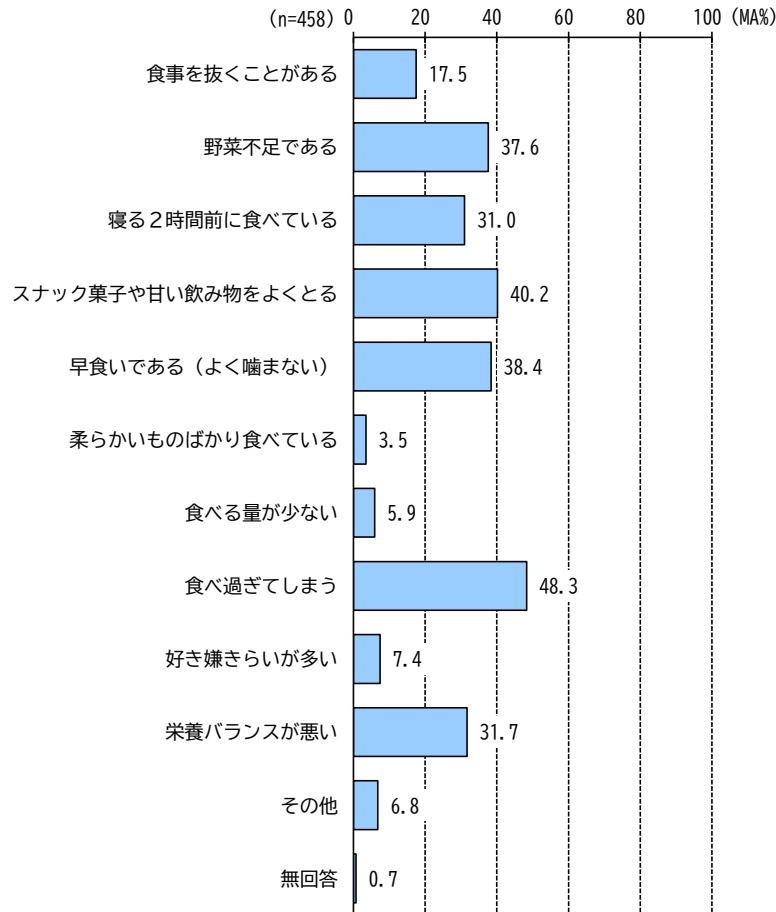
※問9で、「2.問題があり、改善しようと思う」か「3.問題があっても改善しようと思わない」と
 答えた方

問9-1 自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(MA)

【全体】

- 食生活の問題点について、「食べ過ぎてしまう」が 48.3%、「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」が 40.2%、「早食いである（よく噛まない）」が 38.4%となっています。

【食生活の問題点(MA)】

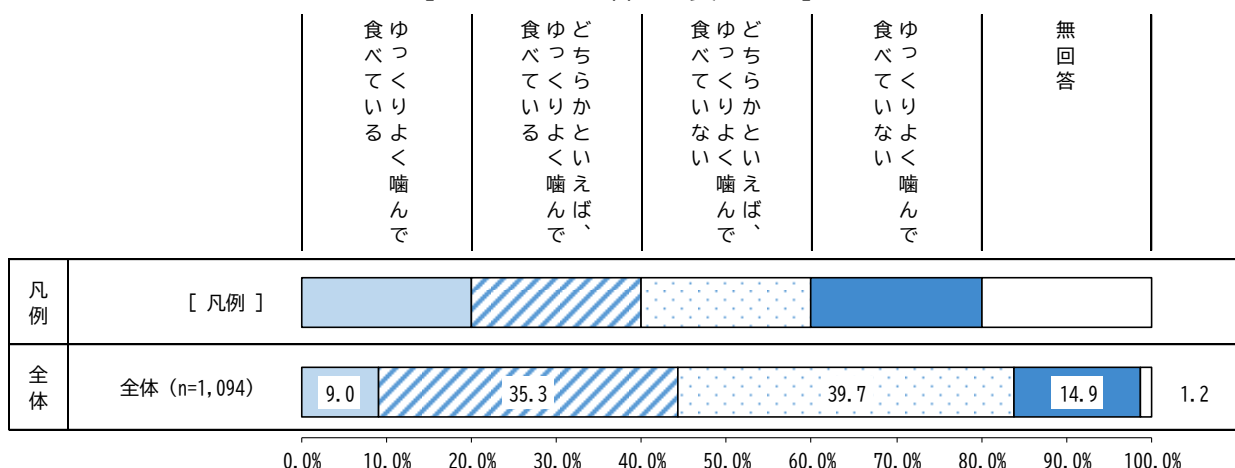


問10 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

【全体】

- ゆっくりよく噛んで食べるかについて、「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない」が 39.7%、「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」が 35.3%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」が 14.9%となっています。

【ゆっくりよく噛んで食べるか】

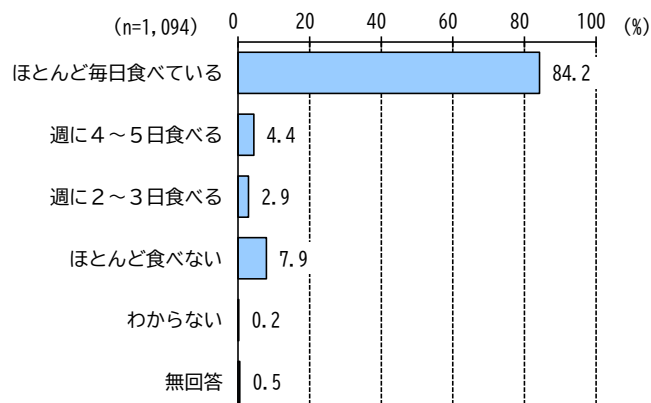


問11 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

【全体】

- 朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べている」が 84.2%、「ほとんど食べない」が 7.9%、「週に4～5日食べる」が 4.4%となっています。

【朝食の摂取状況】



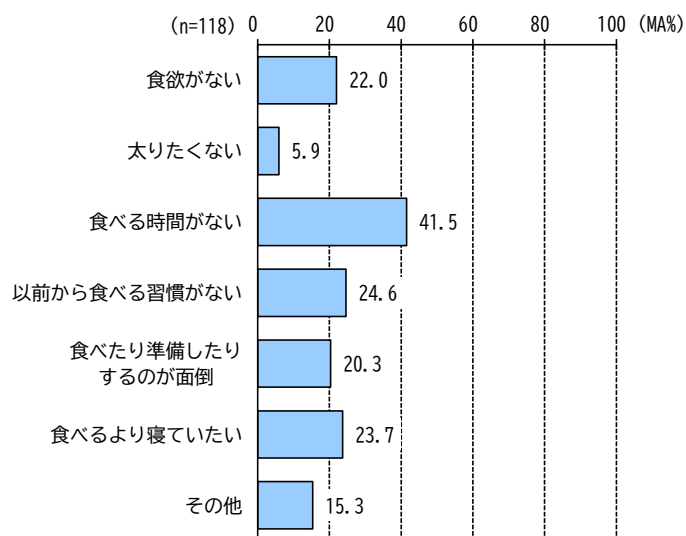
※問11で、「3. 週に2～3日食べる」か「4. ほとんど食べない」と答えた方

問11-1 その理由は何ですか。(MA)

【全体】

- 朝食を食べない理由について、「食べる時間がない」が 41.5%、「以前から食べる習慣がない」が 24.6%、「食べるより寝ていたい」が 23.7%となっています。

【朝食を食べない理由(MA)】



※問11で、「1. ほとんど毎日食べている」、「2. 週に4～5日食べる」または「5. わからない」と

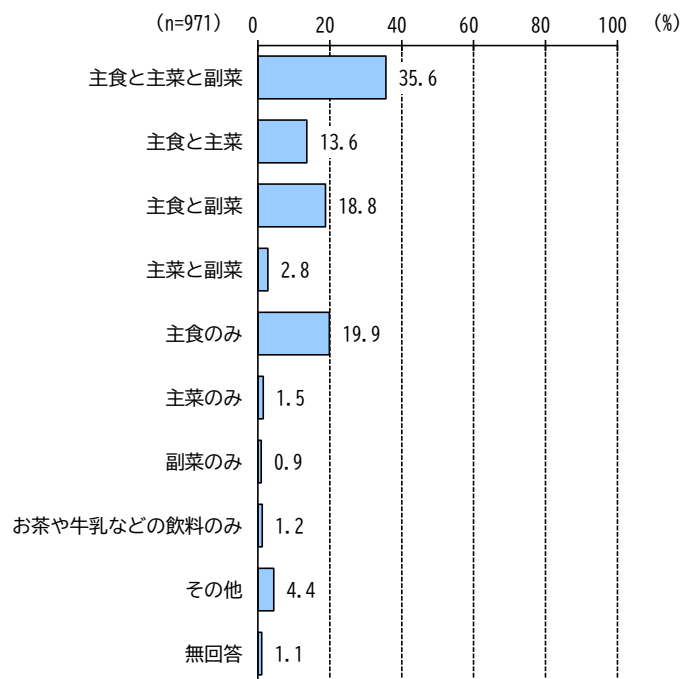
答えた方

問11-2 あなたは、ふだんどのような朝ご飯を食べていますか。

【全体】

- 朝食の内容について、「主食と主菜と副菜」が 35.6%、「主食のみ」が 19.9%、「主食と副菜」が 18.8%となっています。

【朝食の内容】

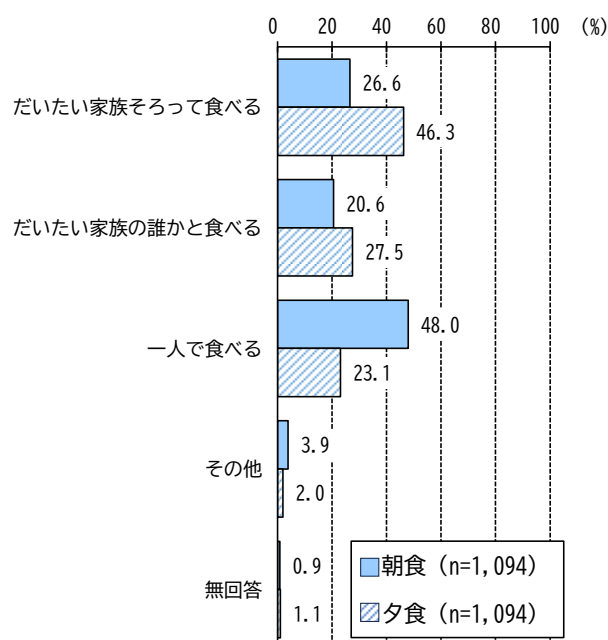


問12 あなたは、朝食や夕食はいつも誰と食事していますか。

【全体】

- 朝食の共食について、「一人で食べる」が 48.0%、「だいたい家族そろって食べる」が 26.6%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 20.6%となっています。
- 夕食の共食について、「だいたい家族そろって食べる」が 46.3%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 27.5%、「一人で食べる」が 23.1%となっています。

【共食】

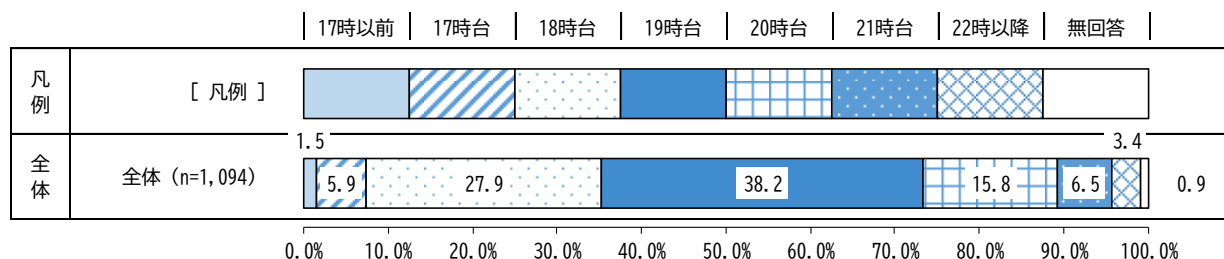


問13 あなたは夕食を何時頃食べますか。

【全体】

- 夕食時刻について、「19 時台」が 38.2%、「18 時台」が 27.9%、「20 時台」が 15.8%となっています。

【夕食時刻】

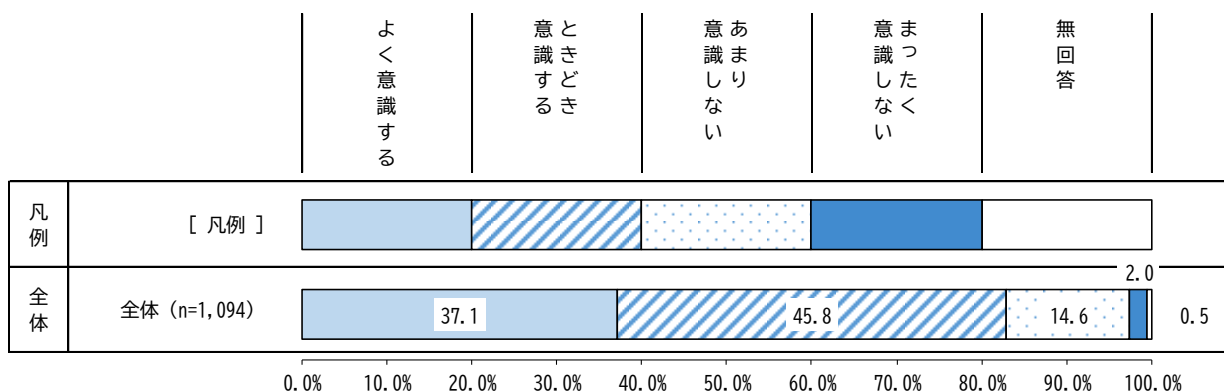


問14 あなたは自分の健康づくりのために、栄養や食事を意識していますか。

【全体】

- 健康づくりのために、栄養や食事を意識しているかについて、「ときどき意識する」が 45.8%、「よく意識する」が 37.1%、「あまり意識しない」が 14.6%となっています。

【健康づくりのために、栄養や食事を意識しているか】



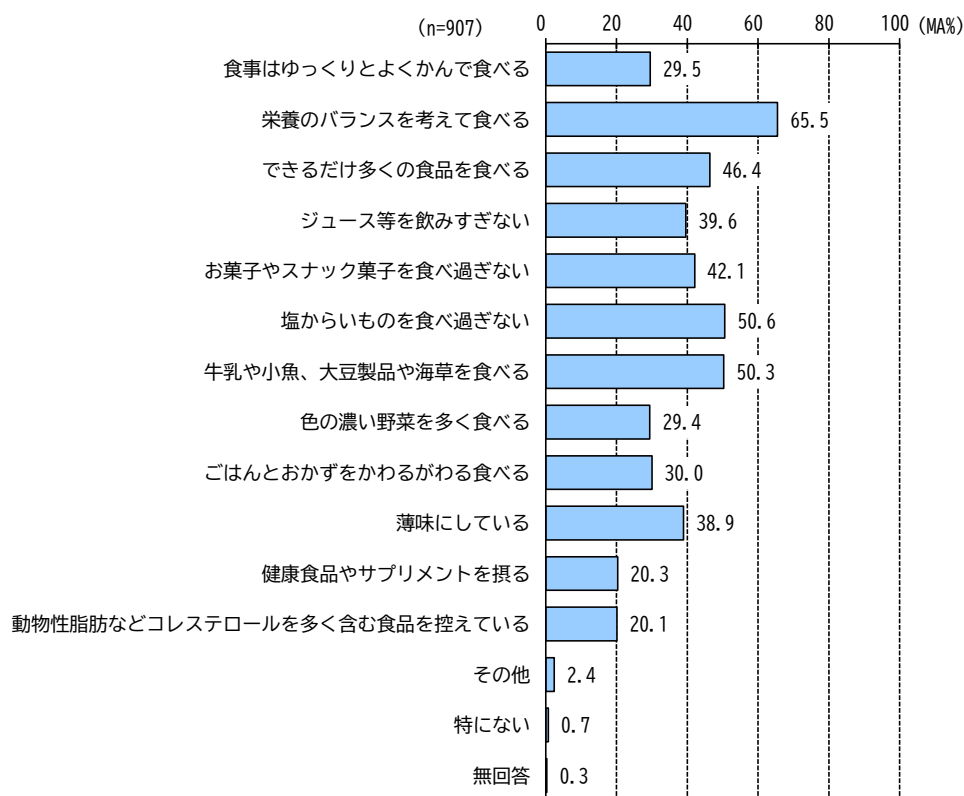
※問 14 で、「1.よく意識する」または「2.ときどき意識する」と答えた方

問14-1 あなたが食事について気をつけていることはどんなことですか。(MA)

【全体】

- 食事について気をつけていることについて、「栄養のバランスを考えて食べる」が 65.5%、「塩からいものを食べ過ぎない」が 50.6%、「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」が 50.3%となっています。

【食事について気をつけていること(MA)】

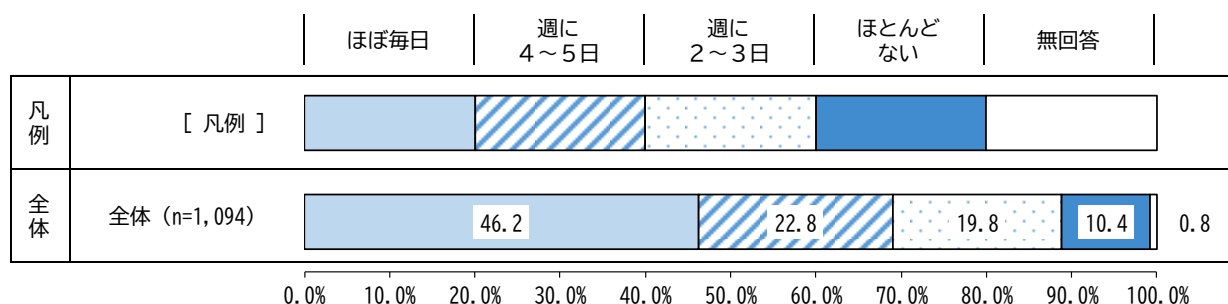


問15 あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

【全体】

- バランスのよい食事の頻度について、「ほぼ毎日」が 46.2%、「週に4～5日」が 22.8%、「週に2～3日」が 19.8%となっています。

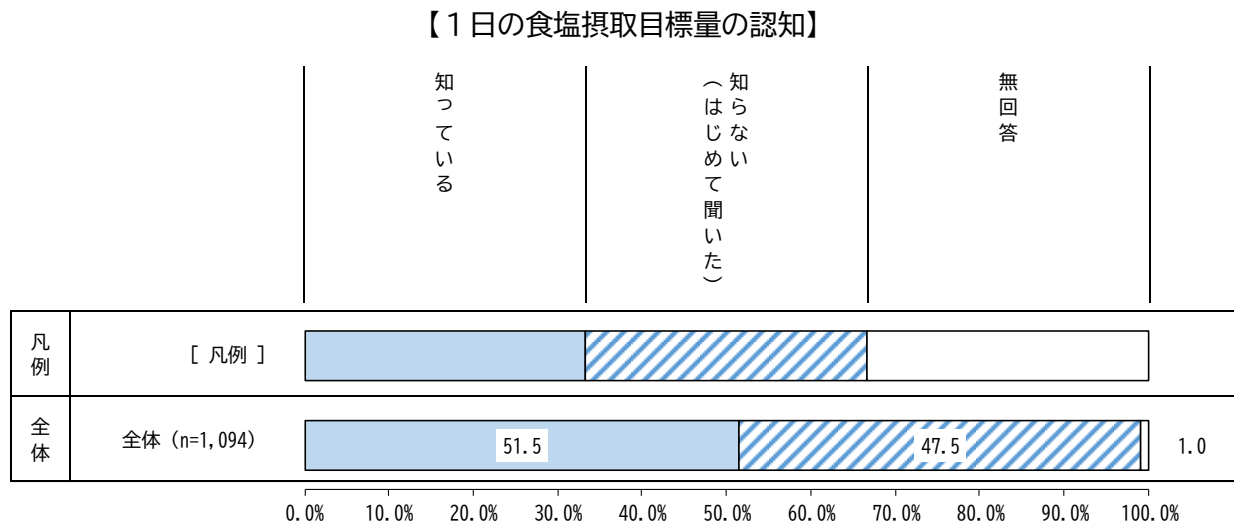
【バランスのよい食事の頻度】



3. 食塩の摂取について

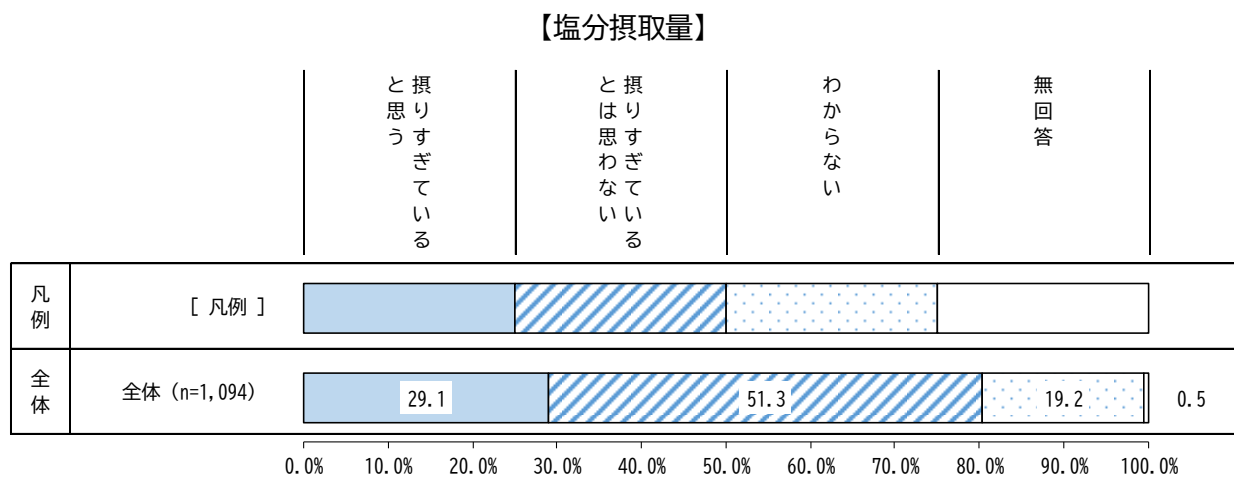
問16 あなたは、1日の食塩摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。

【全体】
○ 1日の食塩摂取目標量の認知について、「知っている」が51.5%、「知らない（はじめて聞いた）」が47.5%となっています。



問17 あなたは、ふだんの食事の中で、食塩を摂りすぎていると思いますか。

【全体】
○ ふだんの食事の中で、食塩を摂りすぎていると思うかについて、「摂りすぎているとは思わない」が51.3%、「摂りすぎていると思う」が29.1%、「わからない」が19.2%となっています。

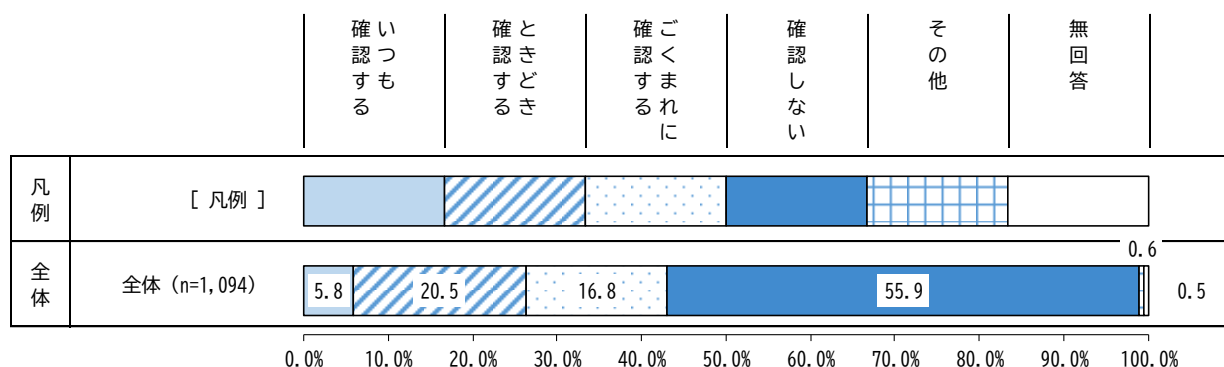


問18 あなたは、食品を買うときや食えるときに、食塩・ナトリウムの表示を確認しますか。

【全体】

- 食品を買うときや食えるときに、食塩・ナトリウムの表示を確認するかについて、「確認しない」が 55.9%、「ときどき確認する」が 20.5%、「ごくまれに確認する」が 16.8%となっています。

【食品を買うときや食えるときに、食塩・ナトリウムの表示を確認するか】

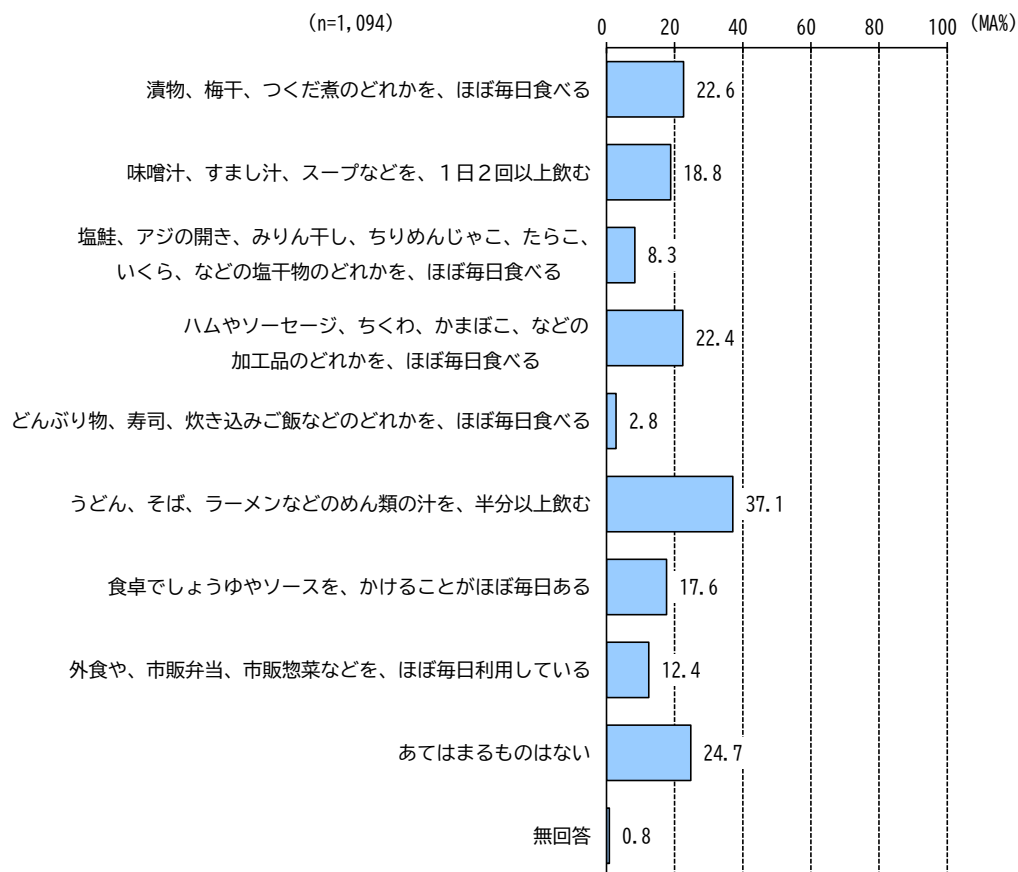


問19 あなたは、ふだんの食事の中であてはまることはありますか。(MA)

【全体】

- ふだんの食事の中であてはまることはあるかについて、「うどん、そば、ラーメンなどのめん類の汁を、半分以上飲む」が 37.1%、「あてはまるものはない」が 24.7%、「漬物、梅干、つくだ煮のどれかを、ほぼ毎日食べる」が 22.6%となっています。

【ふだんの食事の中であてはまることはあるか(MA)】

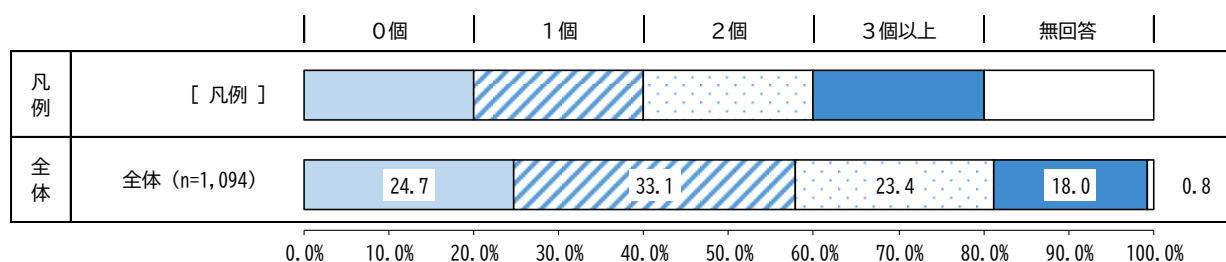


問19-1 ふだんの食事の中であてはまったことは何個ありますか。

【全体】

- ふだんの食事の中であてはまった個数について、「1個」が33.1%、「0個」が24.7%、「2個」が23.4%となっています。

【ふだんの食事の中であてはまった個数】



「問19 あなたは、ふだんの食事の中であてはまることはありますか。」より、選択肢1～9のうち、いくつあてはまるかを示したグラフです。

なお、「9. あてはまるものはない」を選択した場合は0個に該当します。

- 漬物、梅干、つくだ煮のどれかを、ほぼ毎日食べる
- 味噌汁、すまし汁、スープなどを、1日2回以上飲む
- 塩鮭、アジの開き、みりん干し、ちりめんじゃこ、たらこ、いくら、などの塩干物のどれかを、ほぼ毎日食べる
- ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこ、などの加工品のどれかを、ほぼ毎日食べる
- どんぶり物、寿司、炊き込みご飯などのどれかを、ほぼ毎日食べる
- うどん、そば、ラーメンなどのめん類の汁を、半分以上飲む
- 食卓でしょうゆやソースを、かけることがほぼ毎日ある
- 外食や、市販弁当、市販惣菜などを、ほぼ毎日利用している
- あてはまるものはない

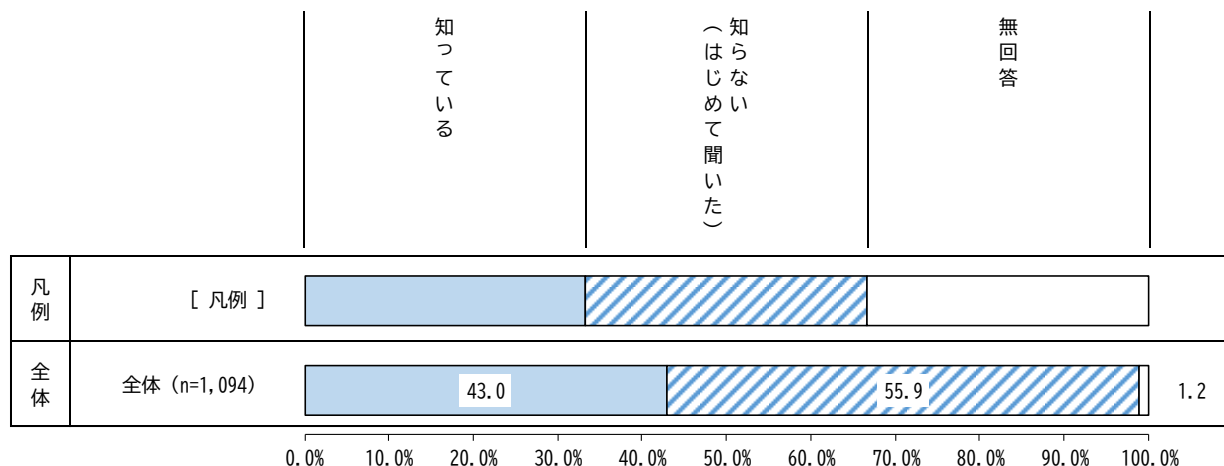
4. 野菜や果物の摂取について

問20 あなたは、1日の野菜摂取目標量（男女とも350g以上）を知っていますか。

【全体】

- 1日の野菜摂取目標量の認知について、「知っている」が43.0%、「知らない（はじめて聞いた）」が55.9%となっています。

【1日の野菜摂取目標量の認知】

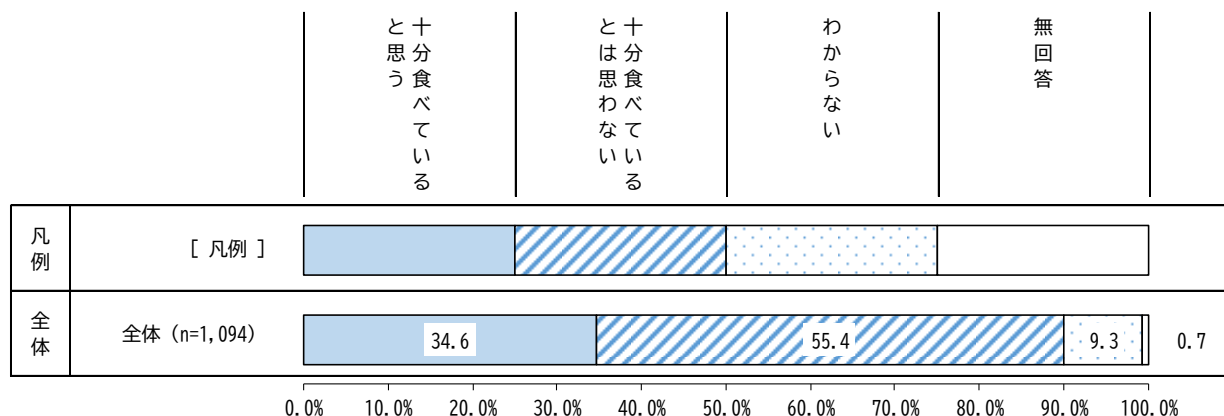


問21 あなたは、ふだんの食事の中で、野菜を十分食べていると思いますか。

【全体】

- 野菜の摂取量について、「十分食べているとは思わない」が55.4%、「十分食べていると思う」が34.6%、「わからない」が9.3%となっています。

【野菜の摂取量】

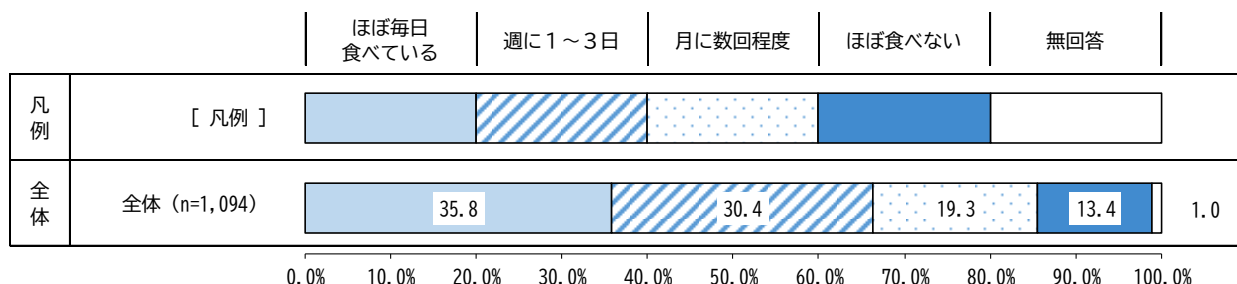


問22 あなたは、果物をどれくらい摂っていますか。

【全体】

- 果物の摂取量について、「ほぼ毎日食べている」が35.8%、「週に1～3日」が30.4%、「月に数回程度」が19.3%となっています。

【果物の摂取量】

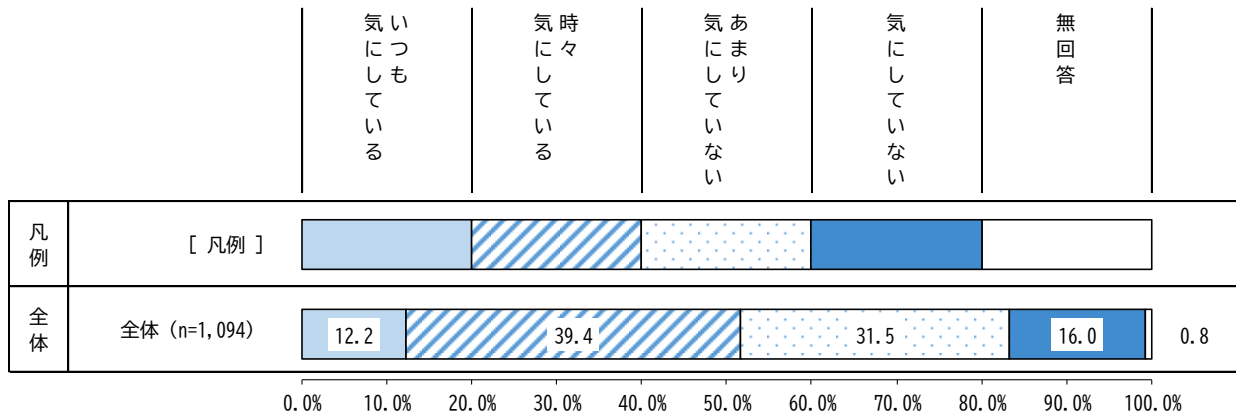


5. 食品表示・食への認識について

問23 あなたは、食事のエネルギー量（カロリー）を気にしていますか。

【全体】
○ 食事のエネルギー量（カロリー）を気にしているかについて、「時々気にしている」が 39.4%、「あまり気にしていない」が 31.5%、「気にしていない」が 16.0%となっています。

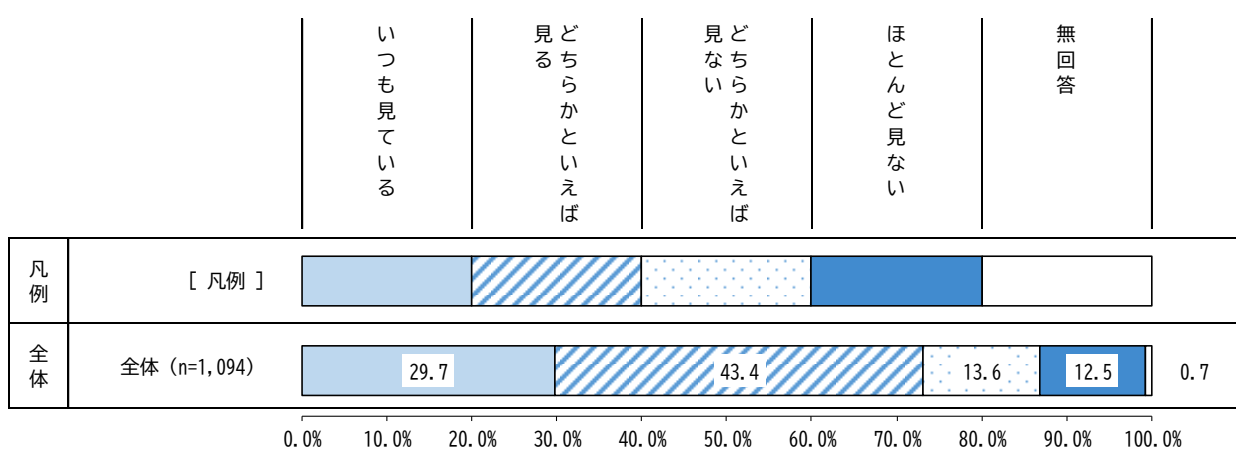
【食事のエネルギー量（カロリー）を気にしているか】



問24 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋の後ろに書いてある賞味期限やカロリー、食品添加物、原産地などの表示を見ていますか。

【全体】
○ 栄養成分表示の確認について、「どちらかといえば見る」が 43.4%、「いつも見ている」が 29.7%、「どちらかといえば見ない」が 13.6%となっています。

【栄養成分表示の確認】



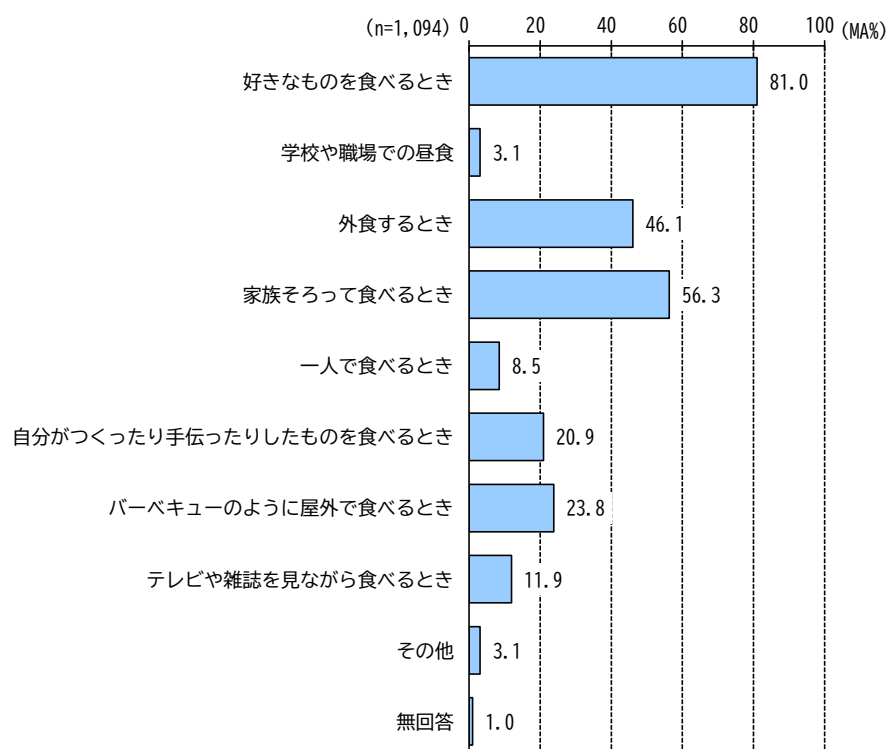
6. 食事でのコミュニケーションについて

問25 あなたが食事を楽しんでいるのは、どのようなときですか。(MA)

【全体】

- 食事を楽しんでいると感じるときについて、「好きなものを食べる時」が81.0%、「家族そろって食べる時」が56.3%、「外食するとき」が46.1%となっています。

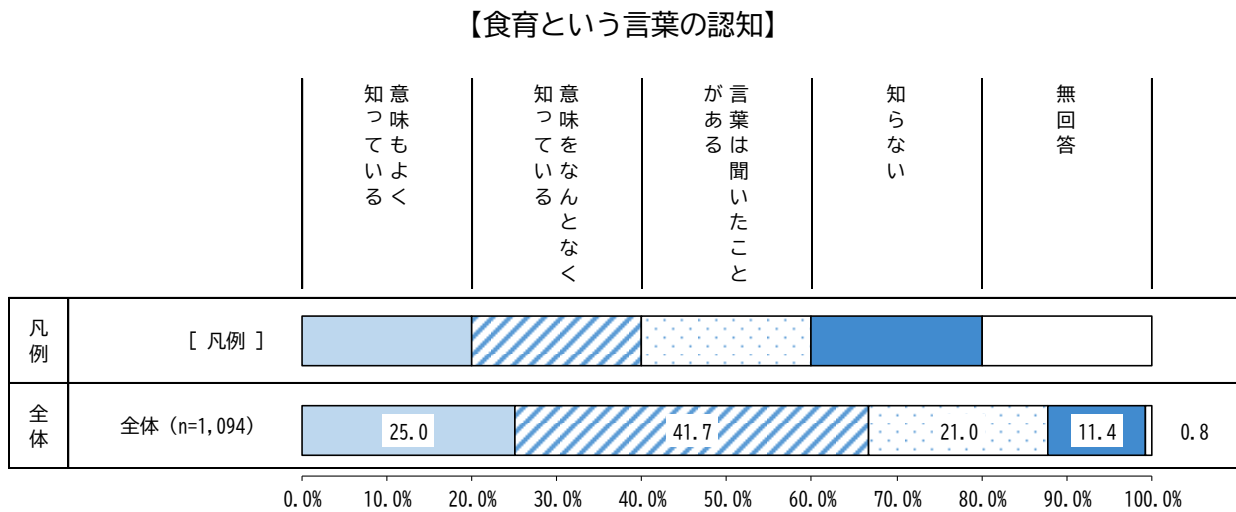
【食事を楽しんでいると感じるとき(MA)】



7. あなたの食育に対する認識について

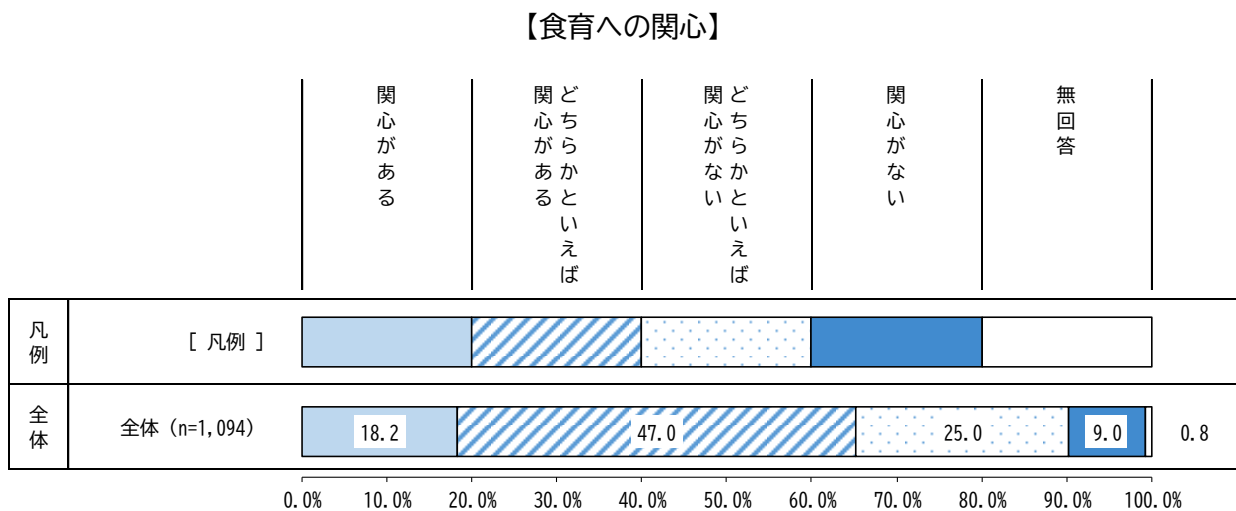
問26 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

【全体】
○ 食育という言葉の認知について、「意味をなんとなく知っている」が41.7%、「意味もよく知っている」が25.0%、「言葉は聞いたことがある」が21.0%となっています。



問27 あなたは「食育」に関心がありますか。

【全体】
○ 食育への関心について、「どちらかといえば関心がある」が47.0%、「どちらかといえば関心がない」が25.0%、「関心がある」が18.2%となっています。

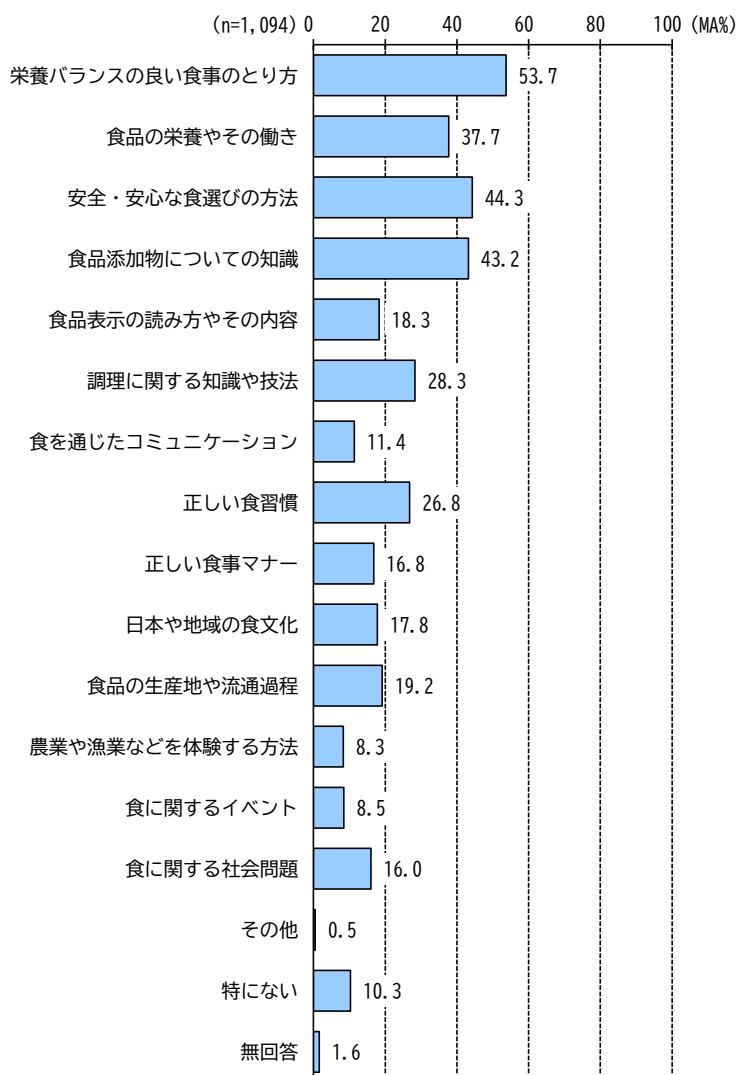


問28 あなたがほしいと思う「食育」に関する情報は何ですか。(MA)

【全体】

- ほしいと思う食育に関する情報について、「栄養バランスの良い食事のとり方」が 53.7%、「安全・安心な食選びの方法」が44.3%、「食品添加物についての知識」が43.2%となっています。

【ほしいと思う食育に関する情報(MA)】

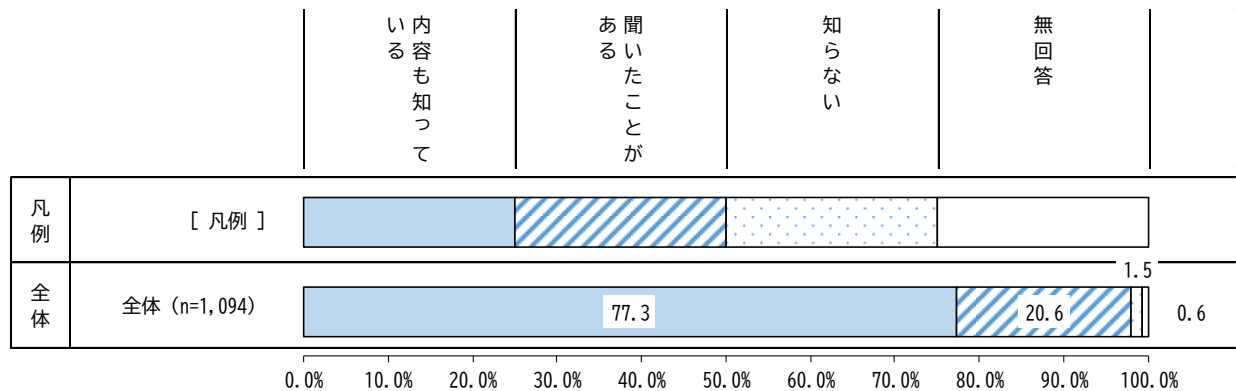


8. 食品の廃棄や災害時について

問29 あなたは「食品ロス」という言葉を知っていますか。

- 【全体】
- 食品ロスという言葉の認知について、「内容も知っている」が 77.3%、「聞いたことがある」が 20.6%、「知らない」が 1.5%となっています。

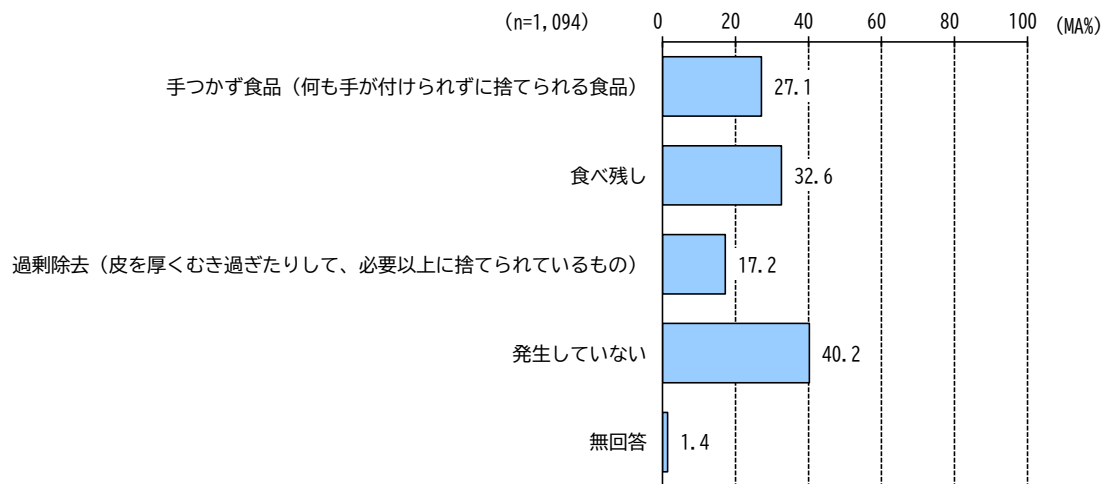
【食品ロスという言葉の認知】



問30 あなたの家庭では、どのような「食品ロス」が発生していますか。(MA)

- 【全体】
- 家庭での食品ロスについて、「発生していない」が 40.2%、「食べ残し」が 32.6%、「手つかず食品（何も手が付けられずに捨てられる食品）」が 27.1%となっています。

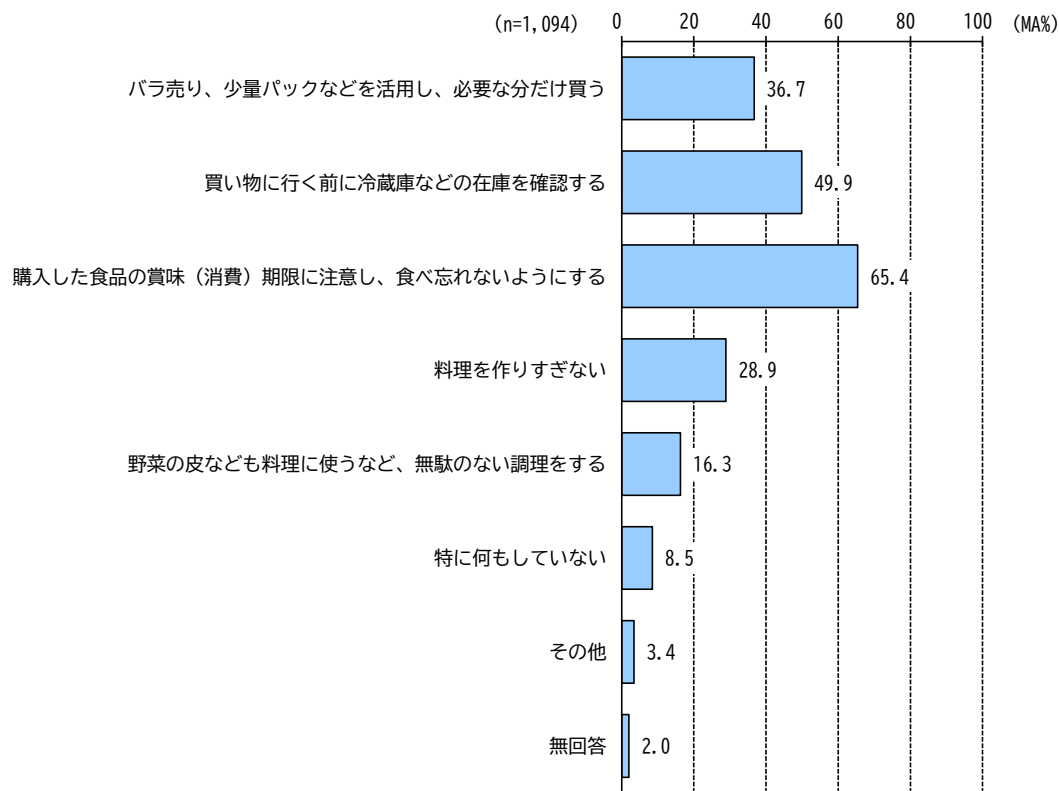
【家庭での食品ロス(MA)】



問31 あなたの家庭、「食品ロス」を減らすためにしていることはありますか。(MA)

【全体】
○ 食品ロスを減らすために家庭でしていることについて、「購入した食品の賞味（消費）期限に注意し、食べ忘れないようにする」が 65.4%、「買い物に行く前に冷蔵庫などの在庫を確認する」が 49.9%、「バラ売り、少量パックなどを活用し、必要な分だけ買う」が 36.7%となっています。

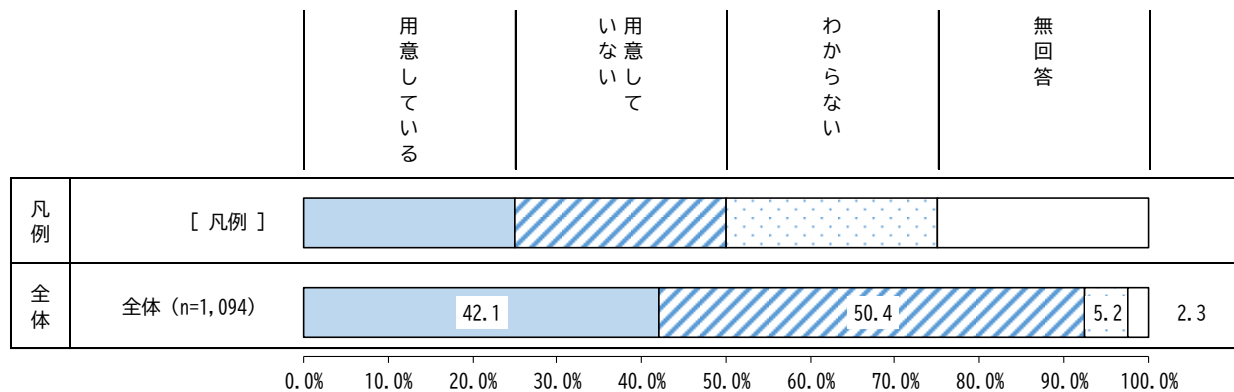
【食品ロスを減らすために家庭でしていること(MA)】



問32 あなたは災害時などの非常用の食糧、食器、熱源の備えをしていますか。

【全体】
○ 災害時などの非常用の食糧、食器、熱源の備えをしているかについて、「用意していない」が 50.4%、「用意している」が 42.1%、「わからない」が 5.2%となっています。

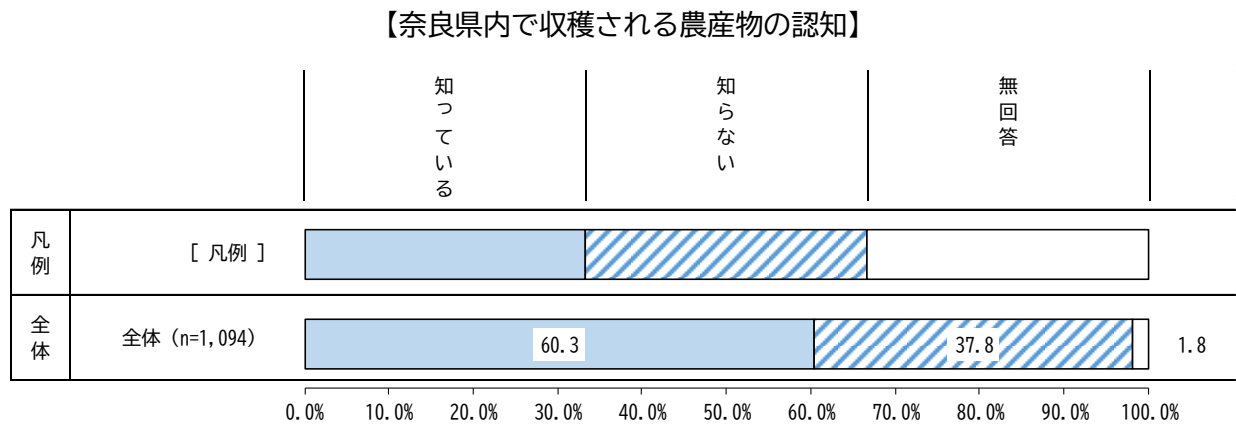
【災害時などの非常用の食糧、食器、熱源の備えをしているか】



9. 農産物の購入・農作業体験について

問33 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。

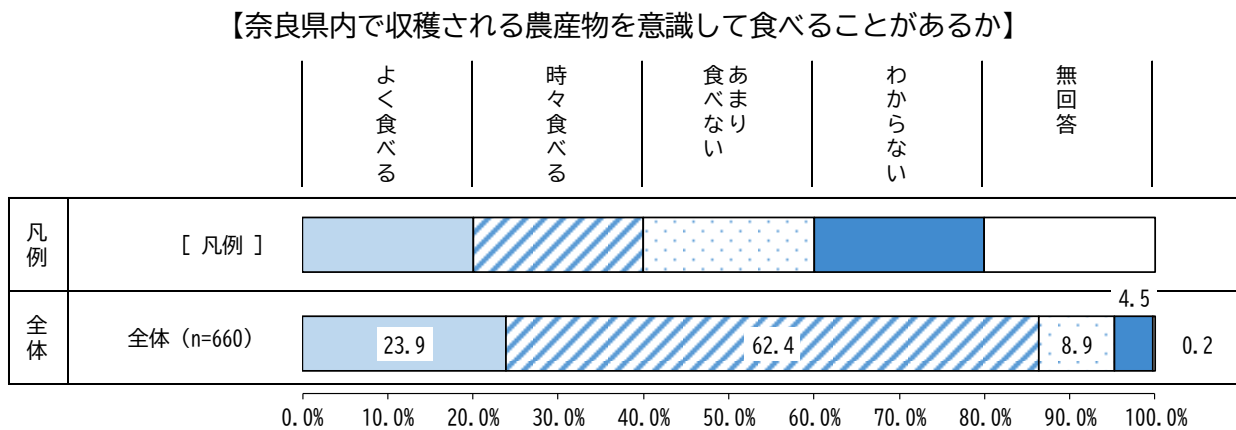
【全体】
○ 奈良県内で収穫される農産物の認知について、「知っている」が 60.3%、「知らない」が 37.8%となっています。



※問33で、「1. 知っている」と答えた方

問33-1 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を意識して食べることがありますか。

【全体】
○ 奈良県内で収穫される農産物を意識して食べることがあるかについて、「時々食べる」が 62.4%、「よく食べる」が 23.9%、「あまり食べない」が 8.9%となっています。



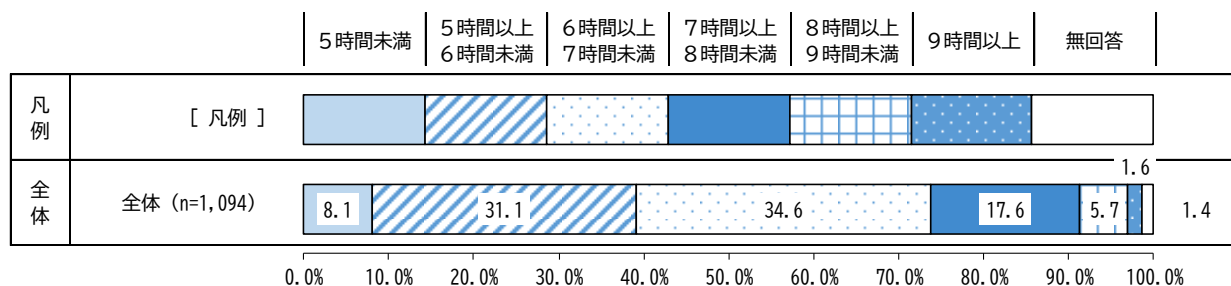
10. あなたの生活習慣について

問34 あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。

【全体】

- 平均睡眠時間について、「6時間以上7時間未満」が34.6%、「5時間以上6時間未満」が31.1%、「7時間以上8時間未満」が17.6%となっています。

【平均睡眠時間】

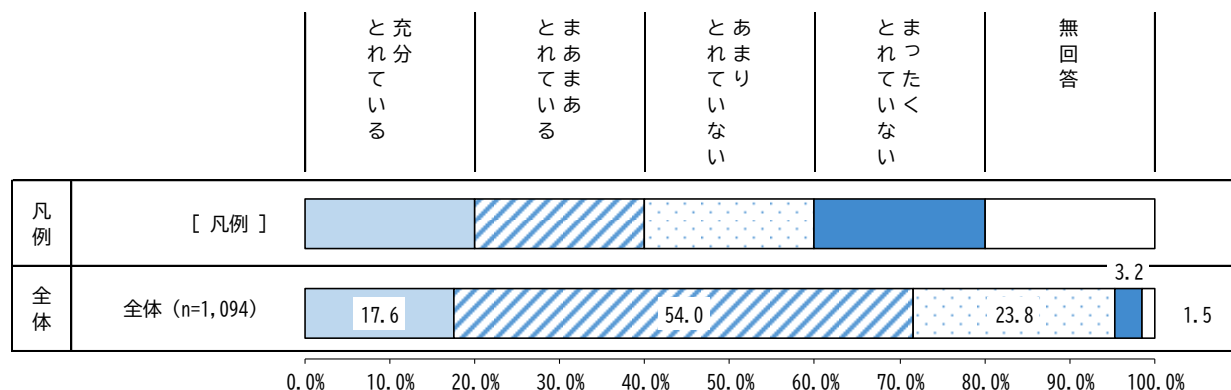


問35 あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

【全体】

- 睡眠で休養が充分とれているかについて、「まあまあとれている」が54.0%、「あまりとれていない」が23.8%、「充分とれている」が17.6%となっています。

【睡眠で休養が充分とれているか】

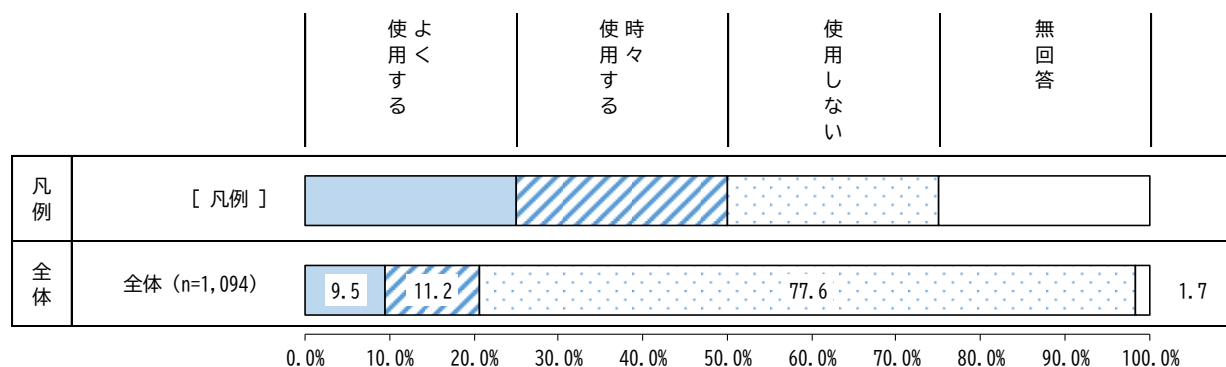


問36 あなたは、眠りを助けるために睡眠薬やアルコール等を使用していますか。

【全体】

- 睡眠薬やアルコール等の使用の有無について、「使用しない」が77.6%、「時々使用する」が11.2%、「よく使用する」が9.5%となっています。

【睡眠薬やアルコール等の使用の有無】

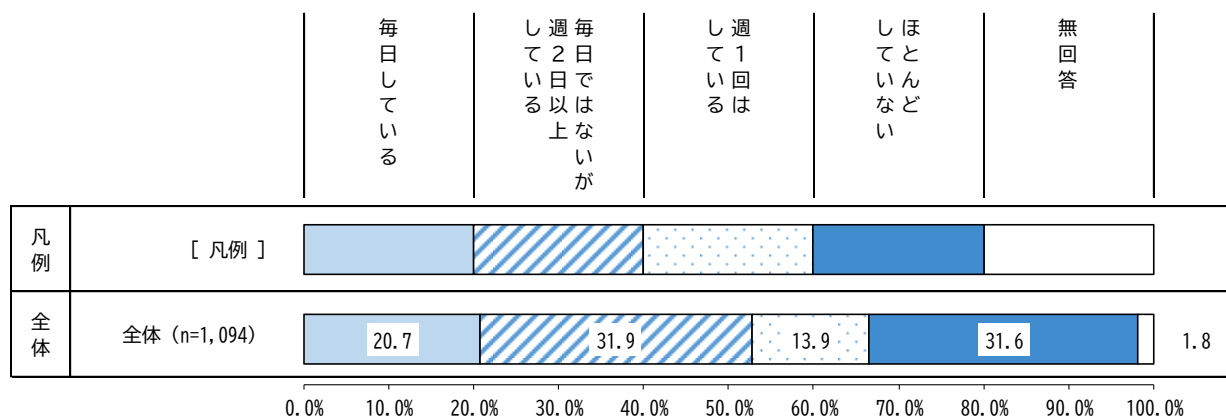


問37 あなたは、1日合計30分以上の「運動」・「スポーツ」をどれぐらいの頻度でしていますか。

【全体】

- 運動習慣について、「毎日ではないが週2日以上している」が31.9%、「ほとんどしていない」が31.6%、「毎日している」が20.7%となっています。

【運動習慣】



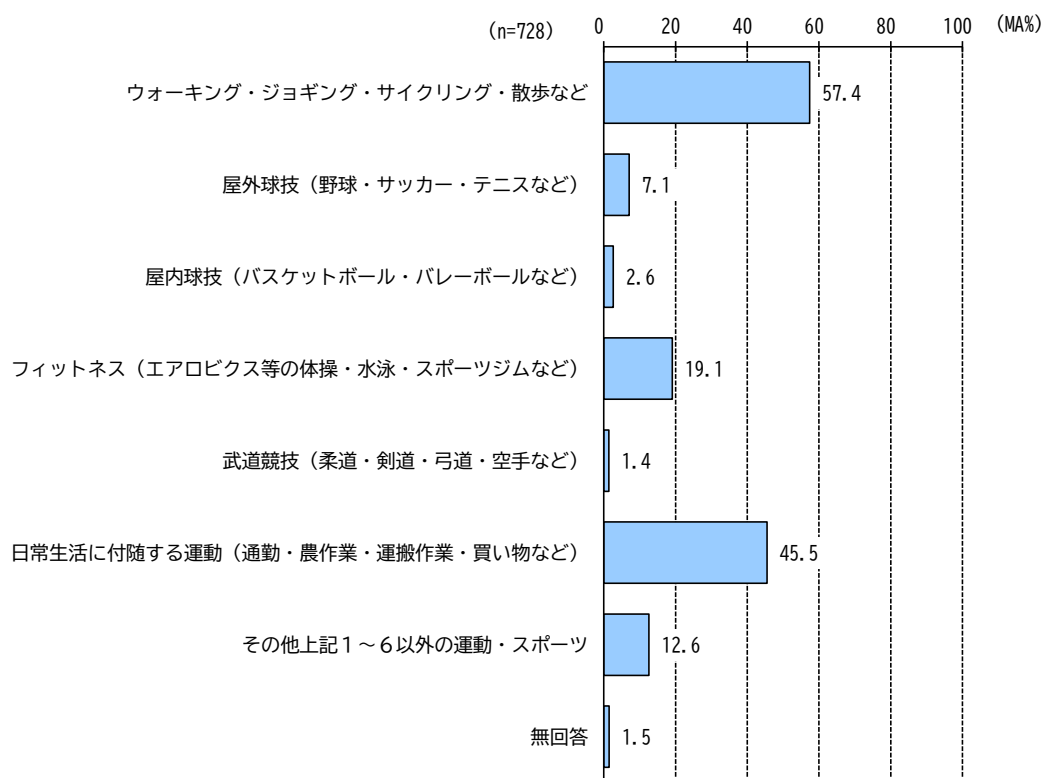
※問37で、「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方

問37-1 その内容はどのようなものですか。(MA)

【全体】

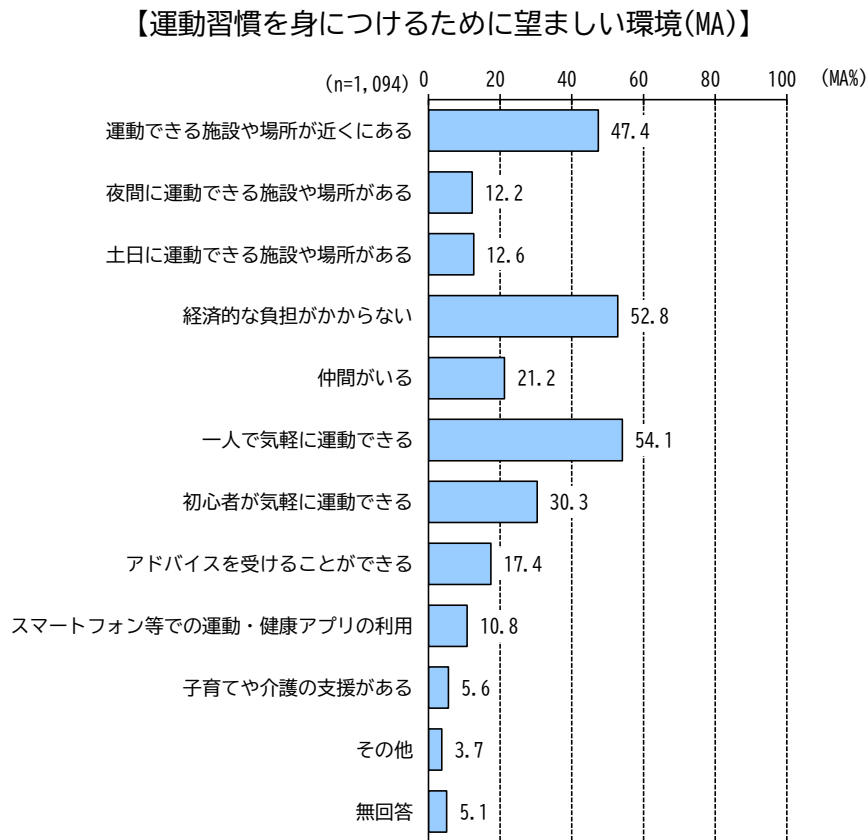
- 運動の内容について、「ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など」が57.4%、「日常生活に付随する運動（通勤・農作業・運搬作業・買い物など）」が45.5%、「フィットネス（エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど）」が19.1%となっています。

【運動の内容(MA)】



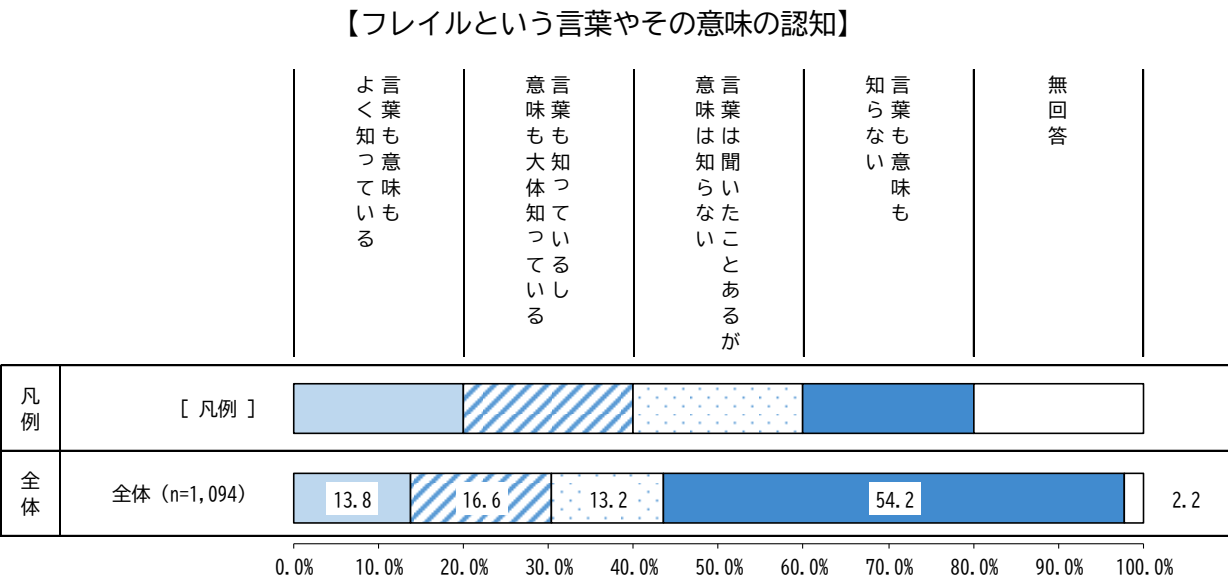
問38 運動習慣を身につけるために、どのような環境があればよいと思われますか。
(MA)

【全体】
○ 運動習慣を身につけるために望ましい環境について、「一人で気軽に運動できる」が 54.1%、「経済的な負担がかからない」が 52.8%、「運動できる施設や場所が近くにある」が 47.4%となっています。



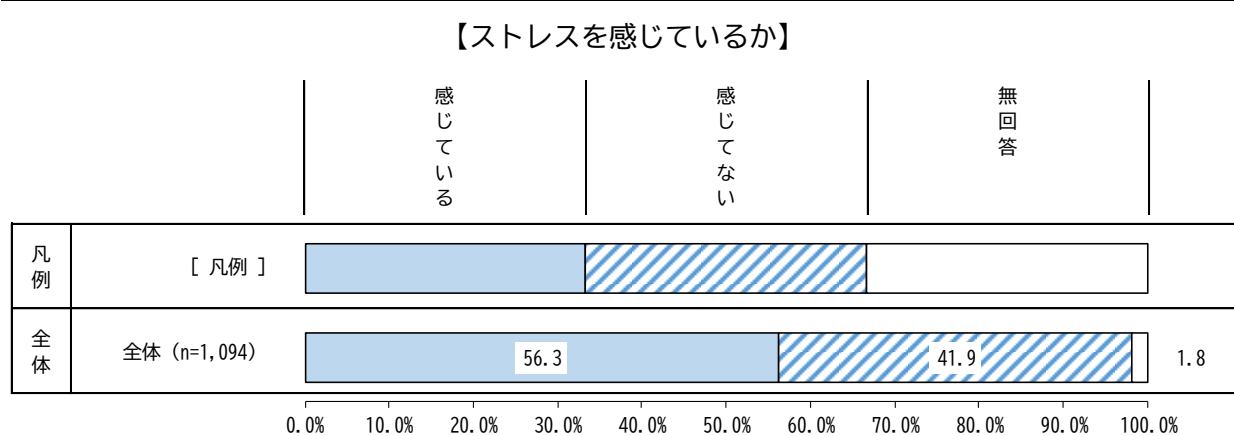
問39 あなたは「フレイル」という言葉やその意味を知っていますか。

【全体】
○ フレイルという言葉やその意味の認知について、「言葉も意味も知らない」が 54.2%、「言葉も知っているし意味も大体知っている」が 16.6%、「言葉も意味もよく知っている」が 13.8%となっています。



問40 あなたは今、ストレスを感じていますか。

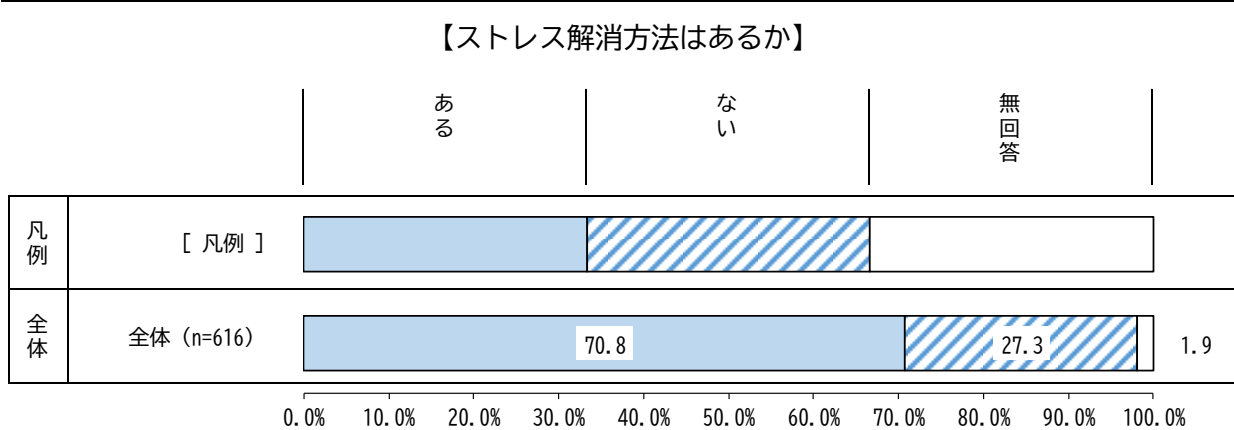
【全体】
○ ストレスを感じているかについて、「感じている」が 56.3%、「感じてない」が 41.9%となっています。



※問 40 で、「1. 感じている」と答えた方

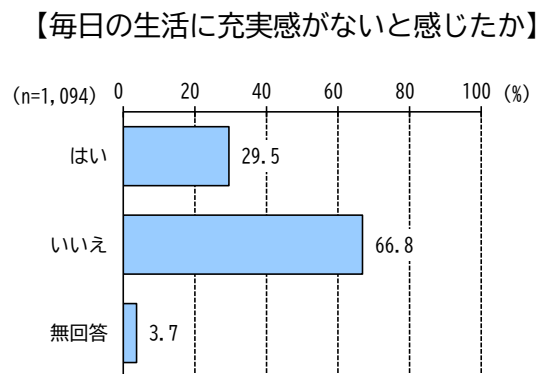
問40-1 自分なりのストレス解消方法がありますか。

【全体】
○ ストレス解消方法はあるかについて、「ある」が 70.8%、「ない」が 27.3%となっています。



問41. ア 毎日の生活に充実感がないと感じましたか。

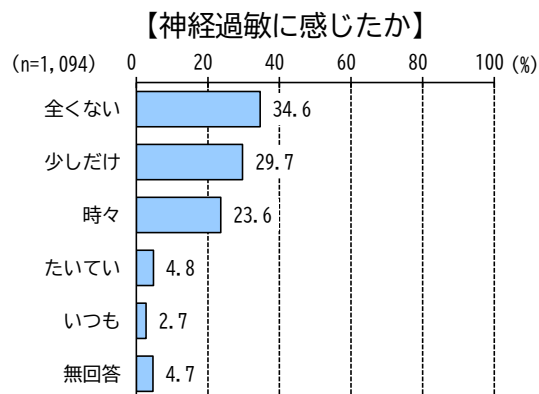
【全体】
○ 毎日の生活に充実感がないと感じたかについて、「はい」が 29.5%、「いいえ」が 66.8%となっています。



問41. イ 神経過敏に感じましたか。

【全体】

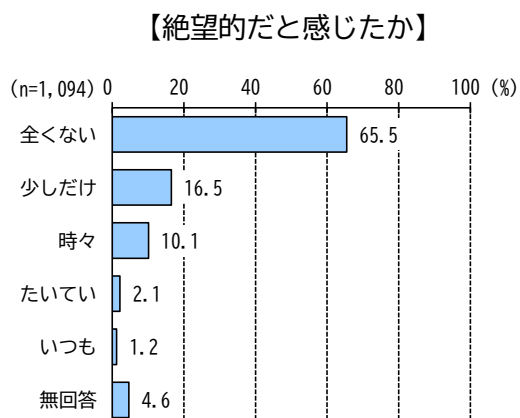
- 神経過敏に感じたかについて、「全くない」が34.6%、「少しだけ」が29.7%、「時々」が23.6%となっています。



問41. ウ 絶望的だと感じましたか。

【全体】

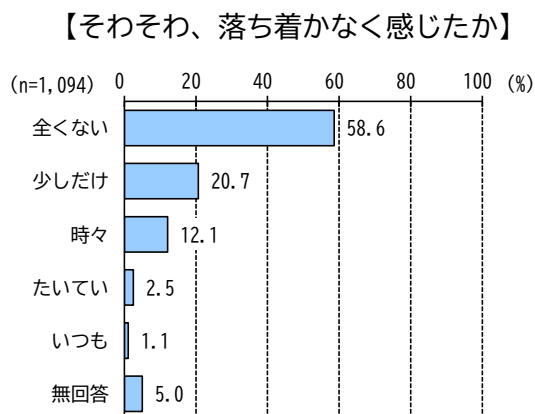
- 絶望的だと感じたかについて、「全くない」が65.5%、「少しだけ」が16.5%、「時々」が10.1%となっています。



問41. エ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

【全体】

- そわそわ、落ち着かなく感じたかについて、「全くない」が58.6%、「少しだけ」が20.7%、「時々」が12.1%となっています。

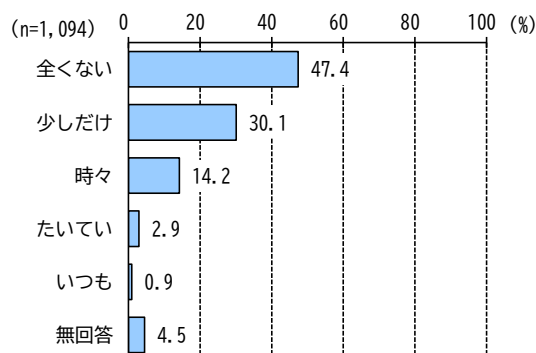


問41. オ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

【全体】

- 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたかについて、「全くない」が 47.4%、「少しだけ」が 30.1%、「時々」が 14.2%となっています。

【気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか】

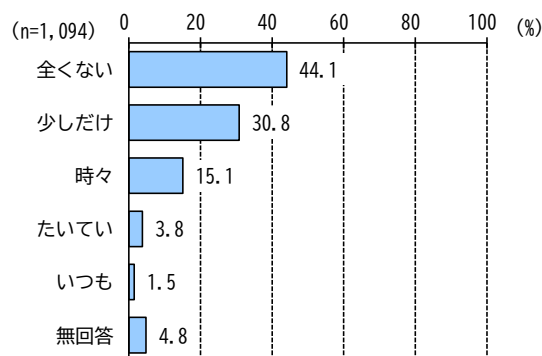


問41. カ 何をするのも骨折りだと感じましたか。

【全体】

- 何をするのも骨折りだと感じたかについて、「全くない」が 44.1%、「少しだけ」が 30.8%、「時々」が 15.1%となっています。

【何をするのも骨折りだと感じたか】

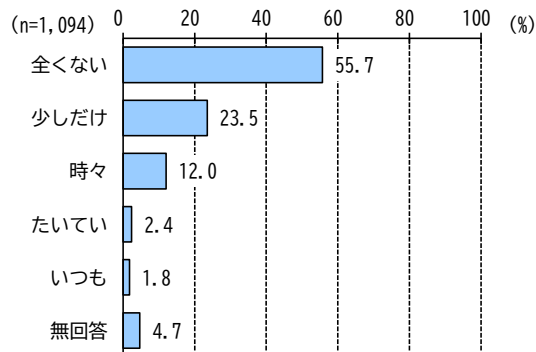


問41. キ 自分は価値のない人間だと感じましたか。

【全体】

- 自分は価値のない人間だと感じたかについて、「全くない」が 55.7%、「少しだけ」が 23.5%、「時々」が 12.0%となっています。

【自分は価値のない人間だと感じたか】

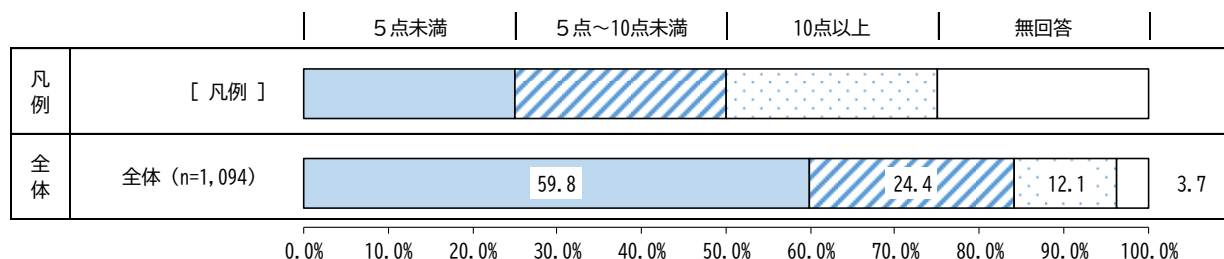


K 6 指標

【全体】

- K 6 指標について、「5点未満」が59.8%、「5点～10点未満」が24.4%、「10点以上」が12.1%となっています。

【K 6 指標】

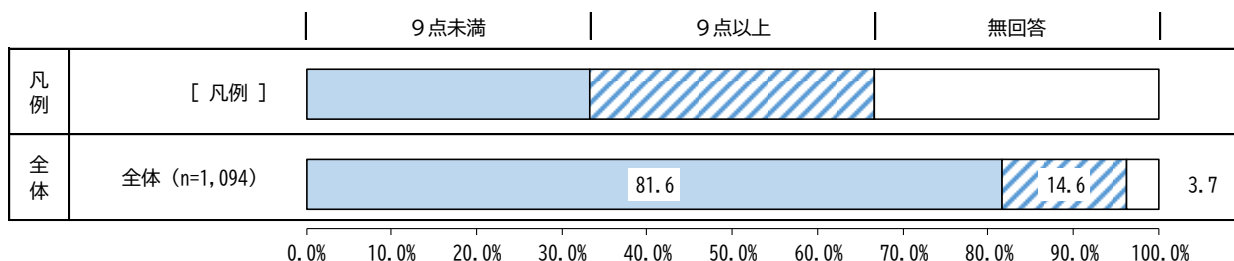


K 6 指標

【全体】

- K 6 指標について、「9点未満」が81.6%、「9点以上」が14.6%となっています。

【K 6 指標】

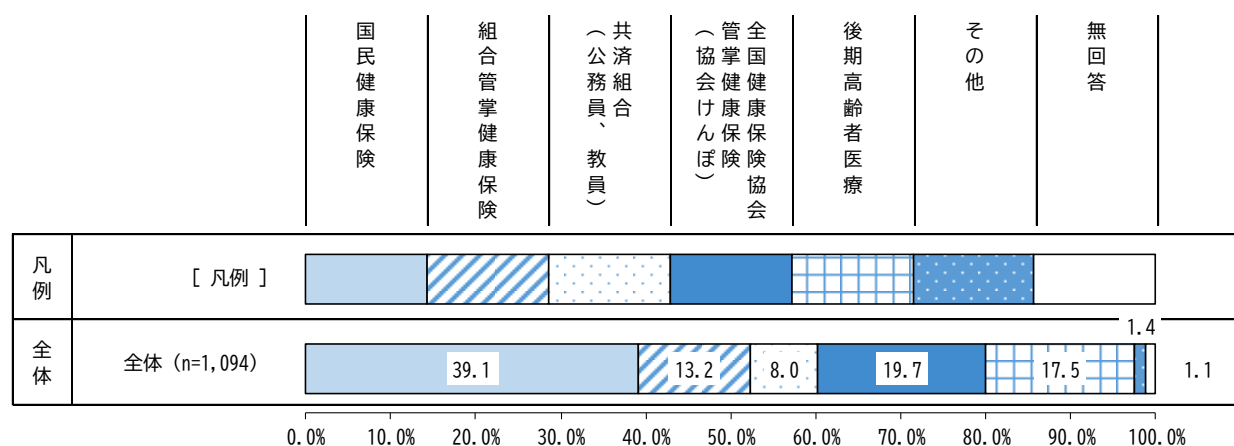


問42 あなたが加入されている健康保険は何ですか。

【全体】

- 健康保険について、「国民健康保険」が 39.1%、「全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）」が 19.7%、「後期高齢者医療」が 17.5%となっています。

【健康保険】

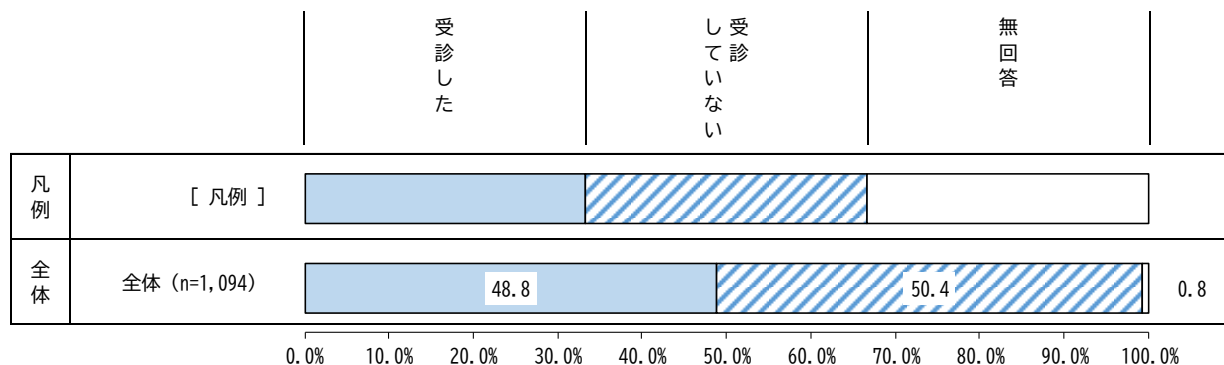


問43 あなたは、過去1年間に、市、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。

【全体】

- がん検診（人間ドックを含む）の受診について、「受診した」が 48.8%、「受診していない」が 50.4%となっています。

【がん検診（人間ドックを含む）の受診】



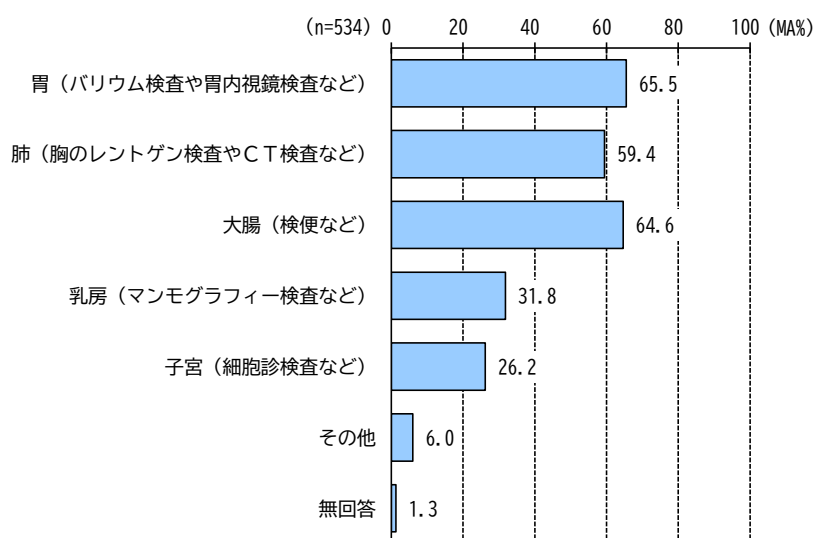
※問43で、「1. 受診した」と答えた方

問43-1 どんながん検診を受けましたか。(MA)

【全体】

- 受診したがん検診の内容について、「胃（バリウム検査や胃内視鏡検査など）」が 65.5%、「大腸（検便など）」が 64.6%、「肺（胸のレントゲン検査やCT検査など）」が 59.4%となっています。

【受診したがん検診の内容(MA)】



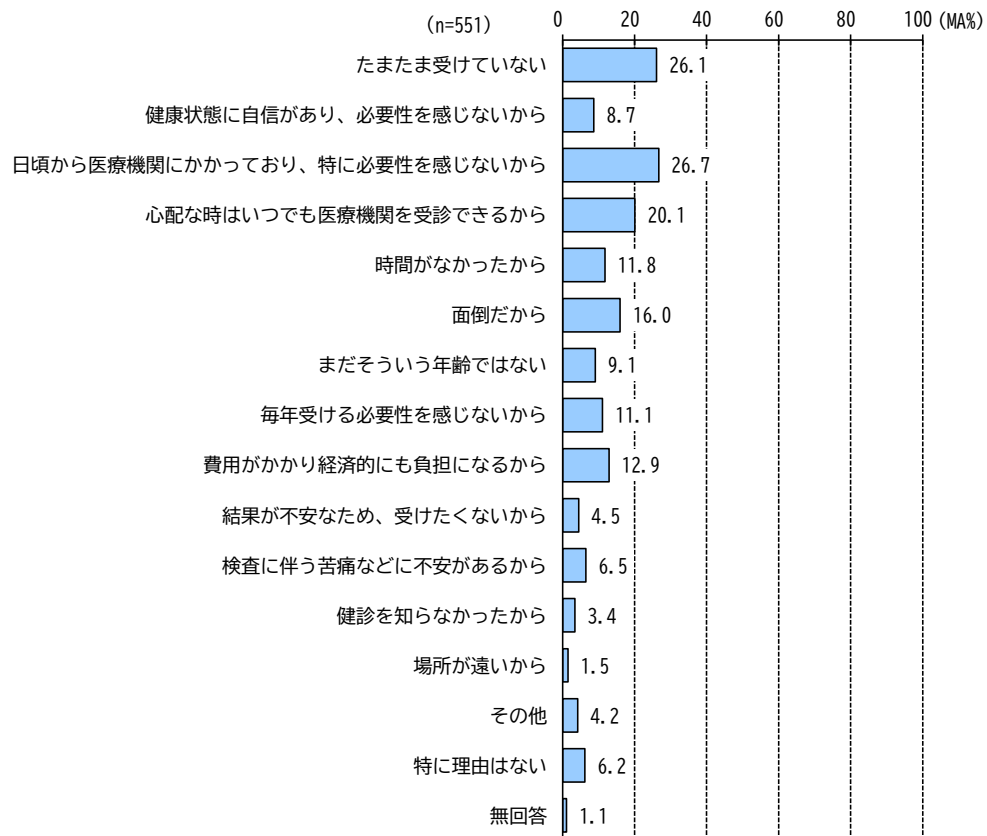
※問 43 で、「2. 受診していない」と答えた方

問43-2 なぜ受けていないのか理由をお聞かせください。(MA)

【全体】

- 受診しなかった理由について、「日頃から医療機関にかかっており、特に必要性を感じないから」が 26.7%、「たまたま受けていない」が 26.1%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が 20.1%となっています。

【受診しなかった理由(MA)】

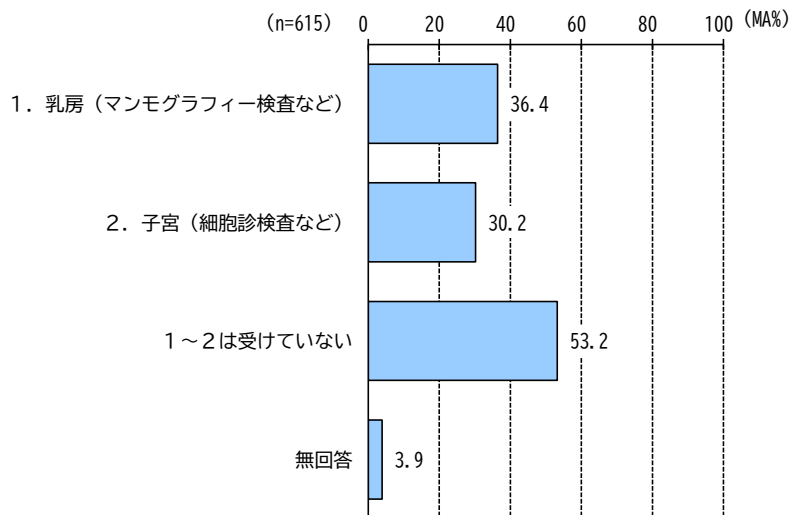


問44 あなたは、過去2年間に、市、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間ドックを含む）を受けましたか。（MA）

【全体】

- がん検診（人間ドックを含む）の受診について、「1～2は受けていない」が53.2%、「1. 乳房（マンモグラフィー検査など）」が36.4%、「2. 子宮（細胞診検査など）」が30.2%となっています。

【がん検診（人間ドックを含む）の受診(MA)】

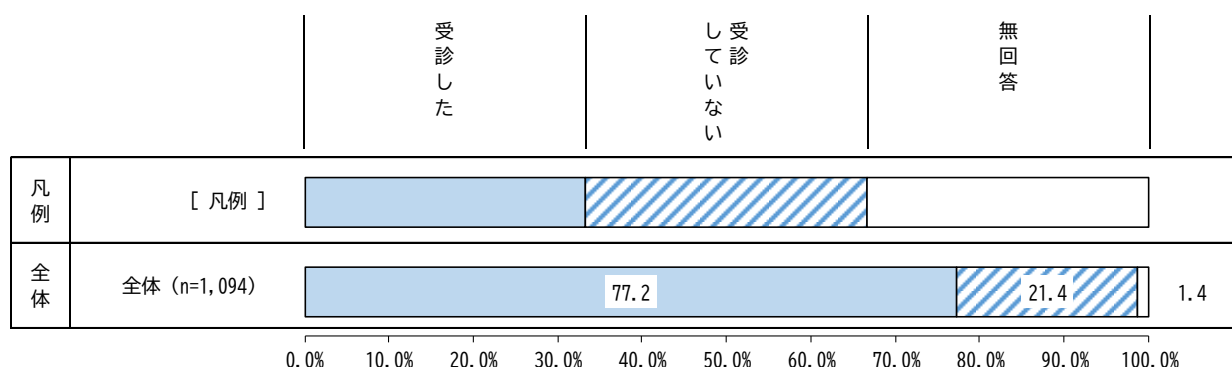


問45 あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの、人間ドックを含む）を受診しましたか。

【全体】

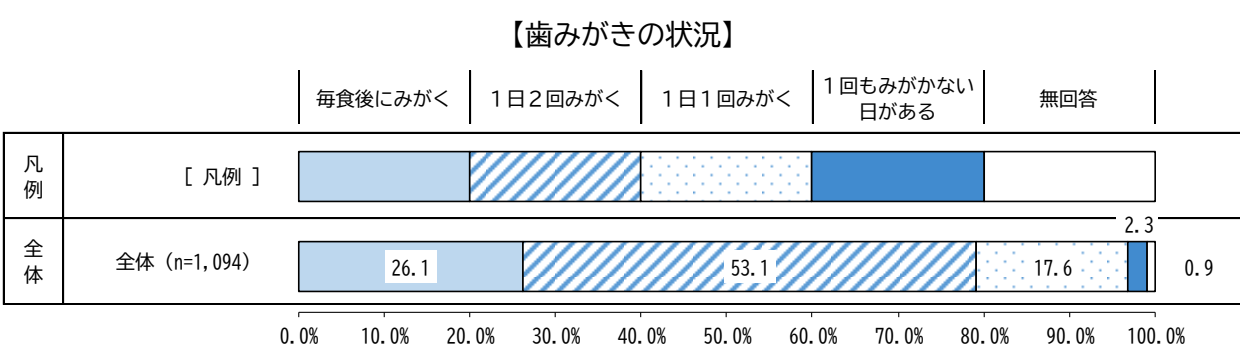
- 内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの、人間ドックを含む）の受診について、「受診した」が77.2%、「受診していない」が21.4%となっています。

【内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの、人間ドックを含む）の受診】



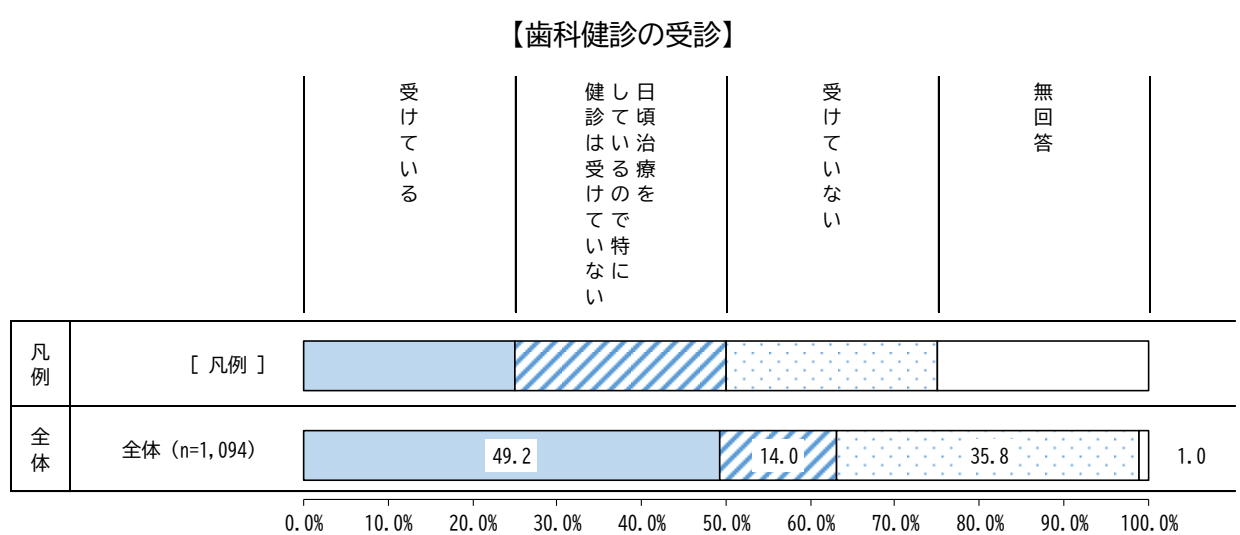
問46 あなたは、毎日、歯をみがきますか。

【全体】
○ 歯みがきの状況について、「1日2回みがく」が 53.1%、「毎食後にみがく」が 26.1%、「1日1回みがく」が 17.6%となっています。



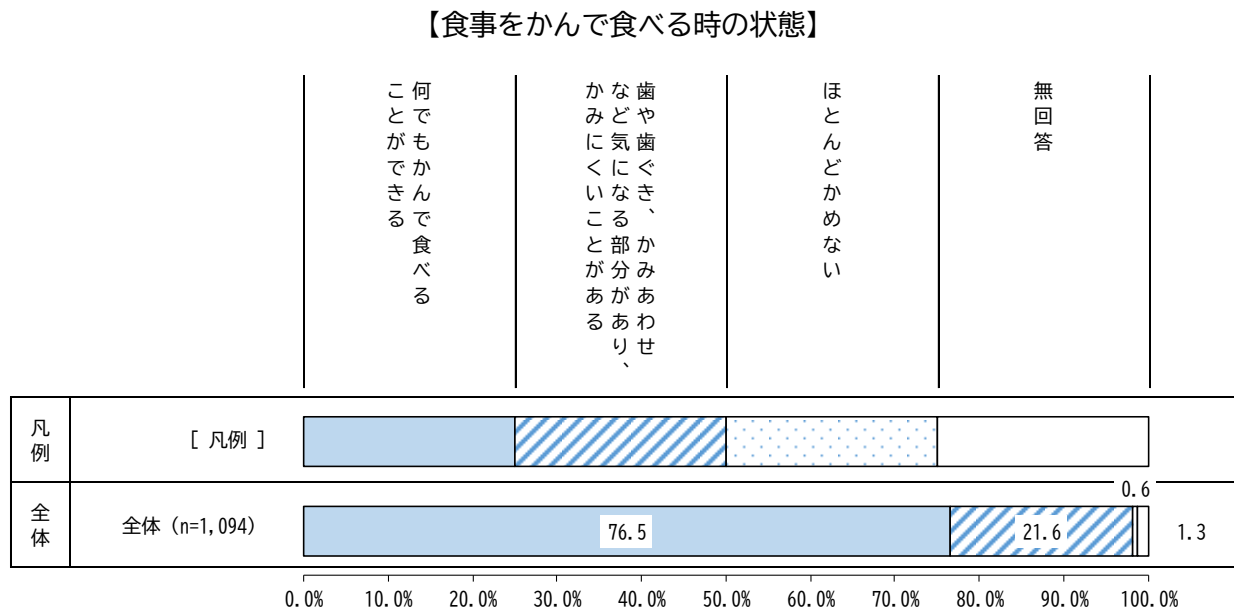
問47 あなたは、年に1回は歯の健診を受けていますか。

【全体】
○ 歯科健診の受診について、「受けている」が 49.2%、「受けていない」が 35.8%、「日頃治療をしているので特に健診は受けていない」が 14.0%となっています。



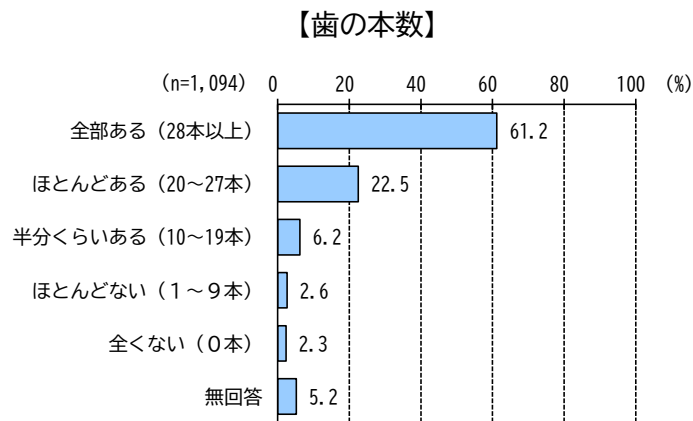
問48 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

【全体】
○ 食事をかんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」が 76.5%、「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」が 21.6%、「ほとんどかめない」が 0.6%となっています。



問49 あなたの歯は何本ありますか。

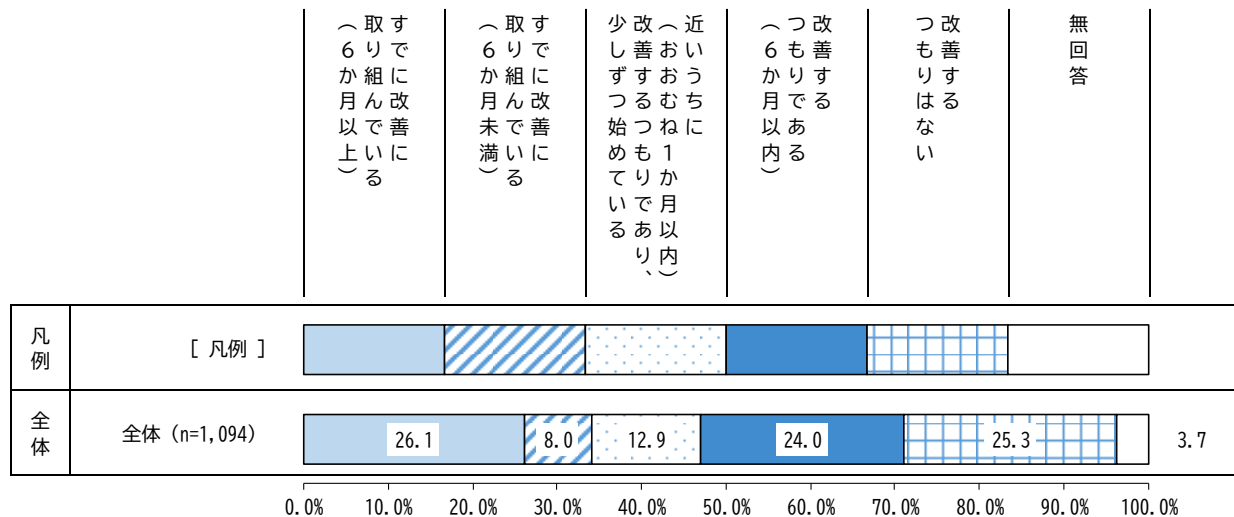
【全体】
○ 歯の本数について、「全部ある（28 本以上）」が 61.2%、「ほとんどある（20～27 本）」が 22.5%、「半分くらいある（10～19 本）」が 6.2%となっています。



問50 あなたは、運動や食生活などの生活習慣を改善したいと思いますか。

【全体】
○ 運動や食生活などの生活習慣を改善したいと思うかについて、「すでに改善に取り組んでいる（6か月以上）」が 26.1%、「改善するつもりはない」が 25.3%、「改善するつもりである（6か月以内）」が 24.0%となっています。

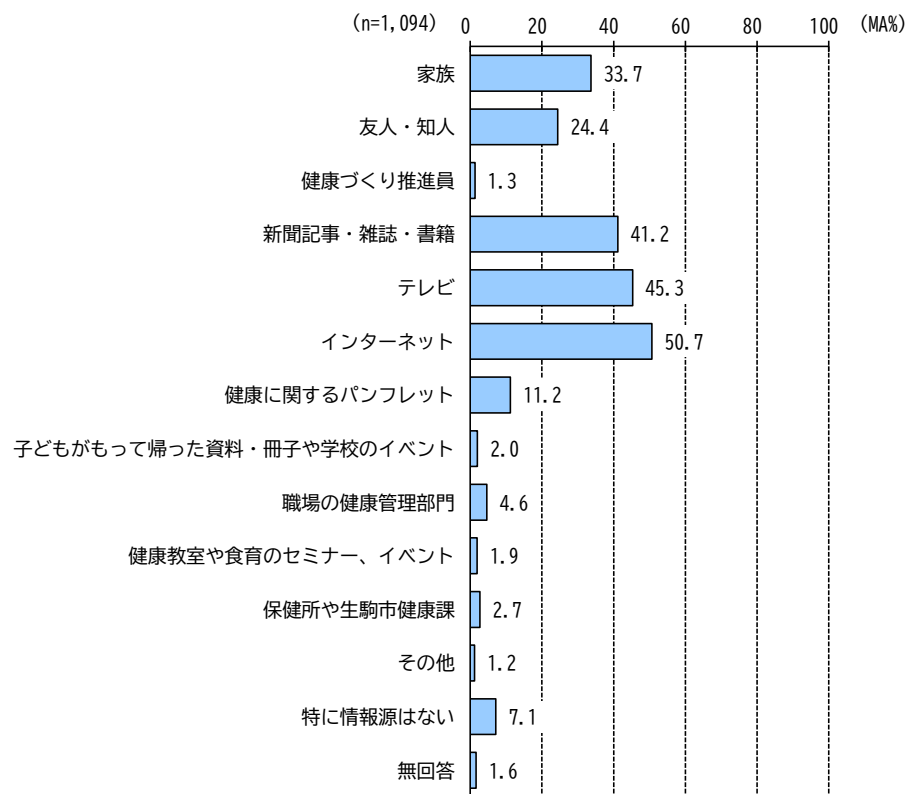
【運動や食生活などの生活習慣を改善したいと思うか】



問51 あなたは、健康や食生活に関する情報をどのように入手していますか。（MA）

【全体】
○ 健康や食生活に関する情報の入手先について、「インターネット」が 50.7%、「テレビ」が 45.3%、「新聞記事・雑誌・書籍」が 41.2%となっています。

【健康や食生活に関する情報の入手先(MA)】

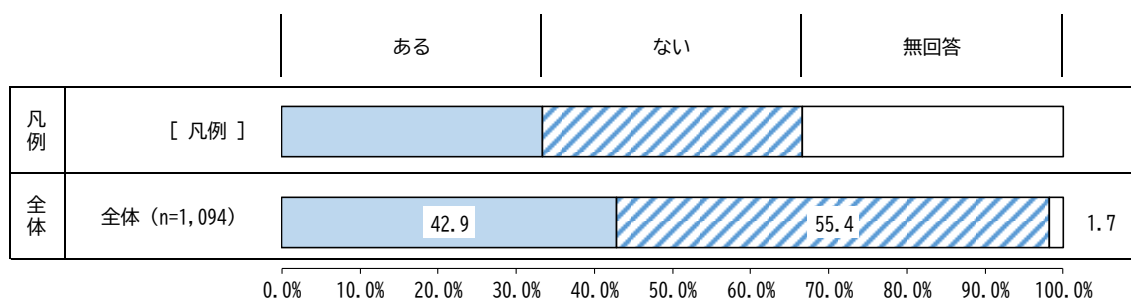


問52 あなたはいま、困りごとや悩みごとを抱えていますか。

【全体】

- 困りごとや悩みごとを抱えているかについて、「ある」が 42.9%、「ない」が 55.4%となっています。

【困りごとや悩みごとを抱えているか】



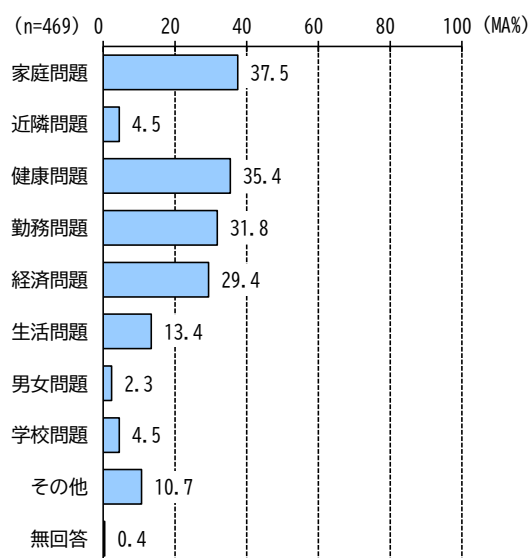
※問 52 で、「1. ある」と答えた方

問52-1 その困りごとや悩みごとはどのような事柄が原因ですか。(MA)

【全体】

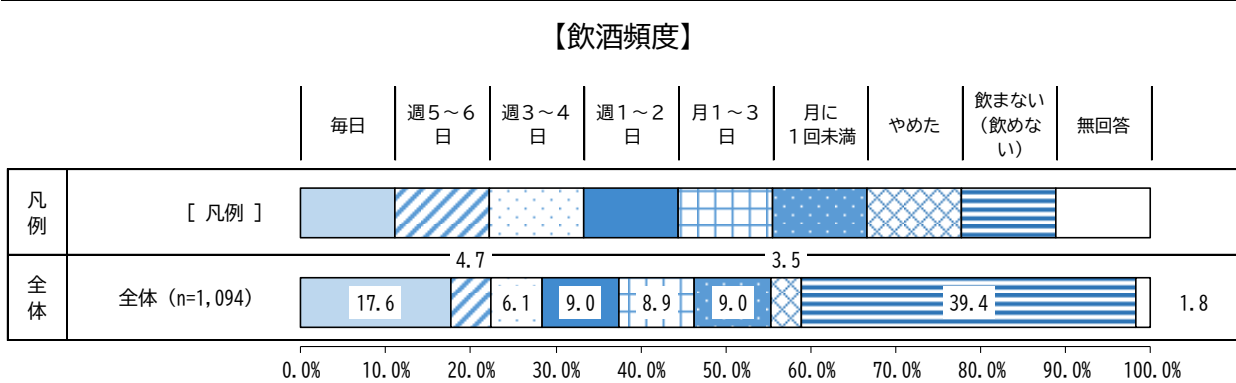
- 困りごとや悩みごとの原因について、「家庭問題」が 37.5%、「健康問題」が 35.4%、「勤務問題」が 31.8%となっています。

【困りごとや悩みごとの原因(MA)】



問53 あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。

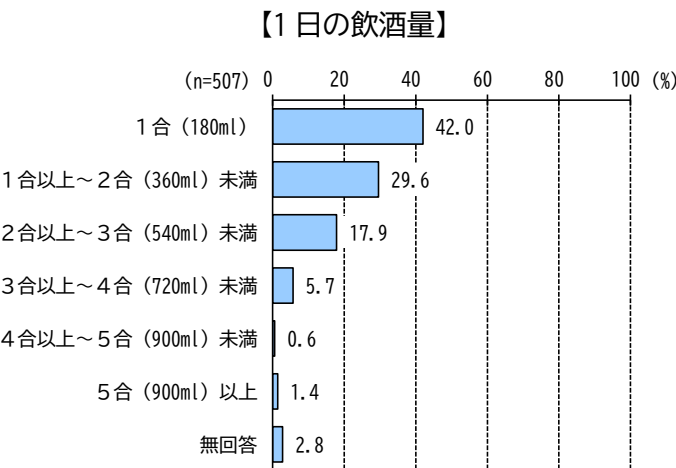
【全体】
○ 飲酒頻度について、「飲まない（飲めない）」が 39.4%、「毎日」が 17.6%、「週1～2日」「月に1回未満」がそれぞれ 9.0%となっています。



※問 53 で、「1. 毎日」～「5. 月1～3日」と答えた方

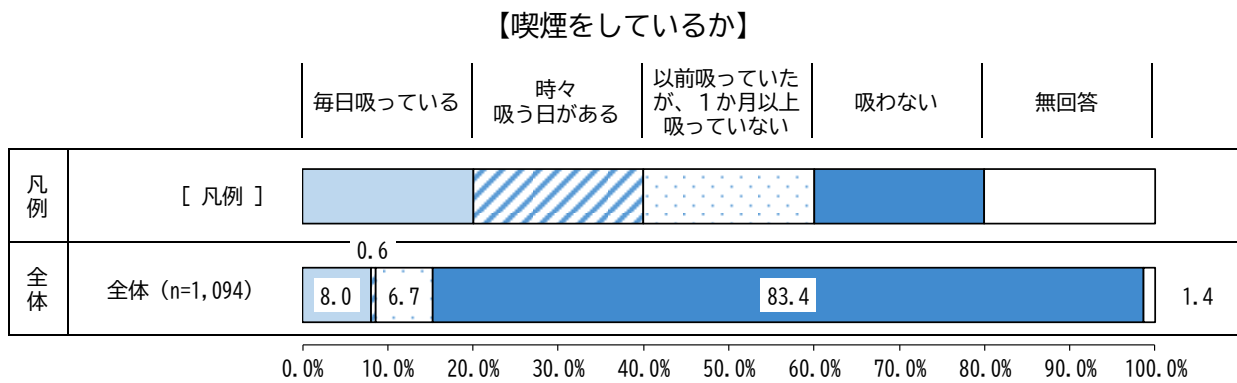
問53-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、お答えください。

【全体】
○ 1日の飲酒量について、「1合（180ml）」が 42.0%、「1合以上～2合（360ml）未満」が 29.6%、「2合以上～3合（540ml）未満」が 17.9%となっています。



問54 あなたは、たばこ（加熱式たばこ等を含む）を吸っていますか。

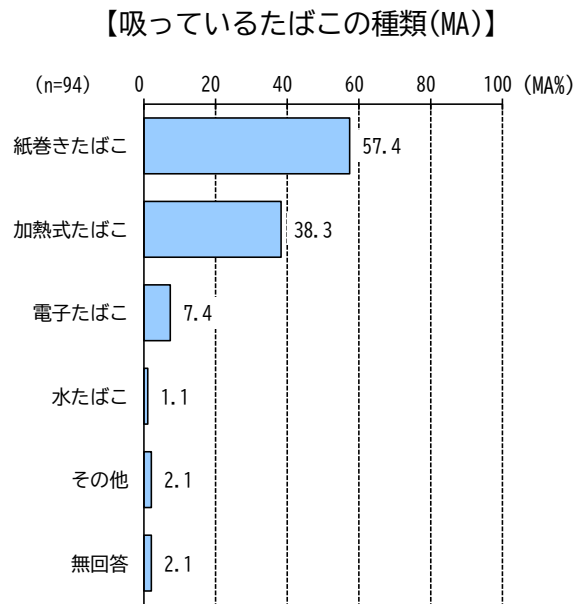
【全体】
○ 喫煙をしているかについて、「吸わない」が 83.4%、「毎日吸っている」が 8.0%、「以前吸っていたが、1か月以上吸っていない」が 6.7%となっています。



※問 54 で、「1. 毎日吸っている」か「2. 時々吸う日がある」と答えた方

問54-1 あなたが吸っているたばこの種類はなんですか。(MA)

【全体】
○ 吸っているたばこの種類について、「紙巻きたばこ」が 57.4%、「加熱式たばこ」が 38.3%、「電子たばこ」が 7.4%となっています。



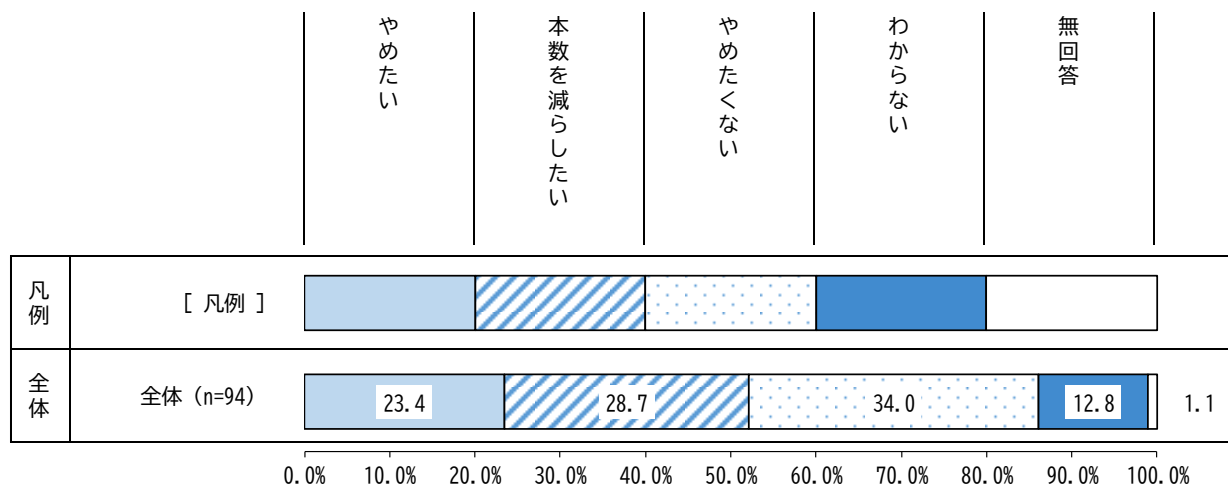
※問 54 で、「1. 毎日吸っている」か「2. 時々吸う日がある」と答えた方

問54-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。

【全体】

- たばこをやめたいかについて、「やめたくない」が 34.0%、「本数を減らしたい」が 28.7%、「やめたい」が 23.4%となっています。

【たばこをやめたいか】



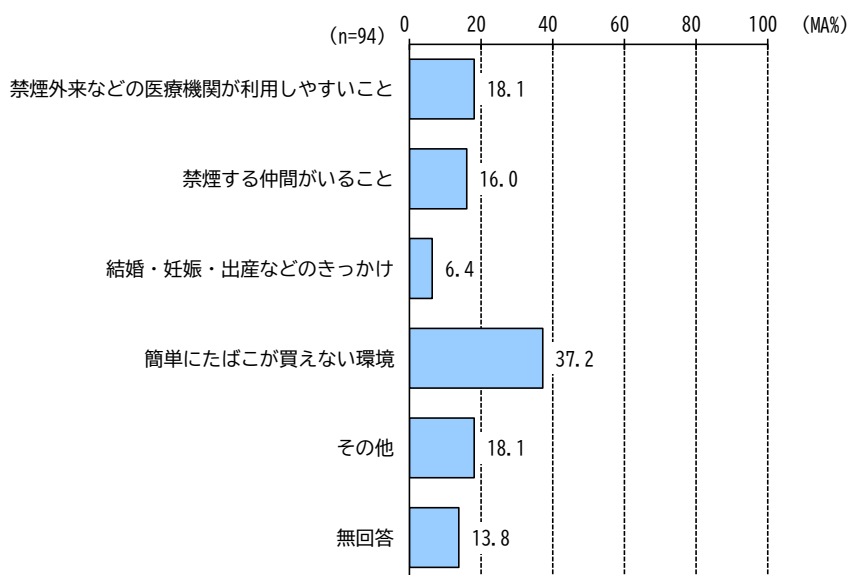
※問 54 で、「1. 毎日吸っている」か「2. 時々吸う日がある」と答えた方

問54-3 何があれば、喫煙をやめることができると思いますか。(MA)

【全体】

- 喫煙をやめることができると思うものについて、「簡単にたばこが買えない環境」が 37.2%、「禁煙外来などの医療機関が利用しやすいこと」「その他」がそれぞれ 18.1%、「禁煙する仲間がいること」が 16.0%となっています。

【喫煙をやめることができると思うもの(MA)】



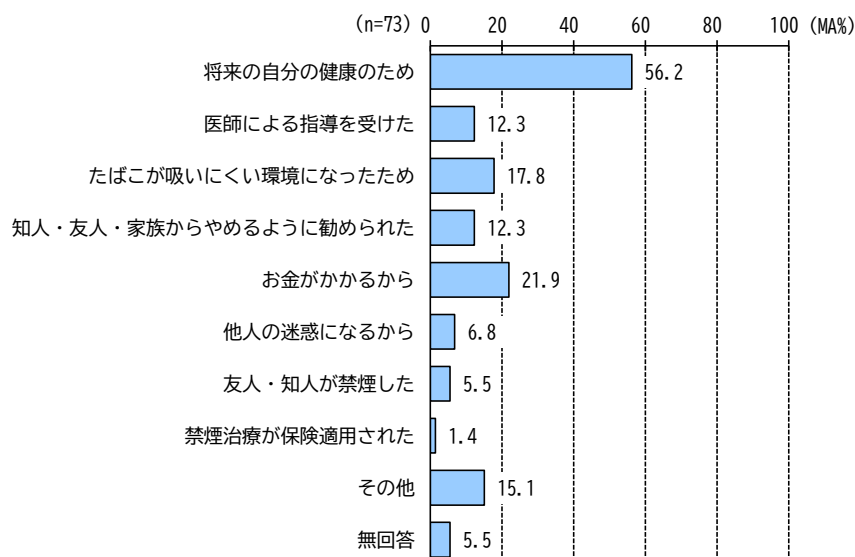
※問 54 で、「3. 以前吸っていたが、1 か月以上吸っていない」と答えた方

問54-4 たばこをやめた理由は何ですか。(MA)

【全体】

- たばこをやめた理由について、「将来の自分の健康のため」が 56.2%、「お金がかかるから」が 21.9%、「たばこが吸いにくい環境になったため」が 17.8%となっています。

【たばこをやめた理由(MA)】



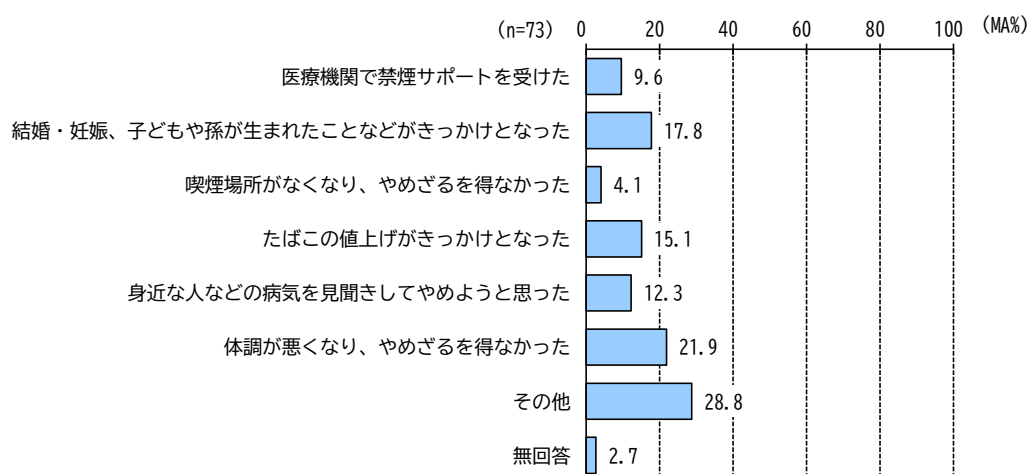
※問 54 で、「3. 以前吸っていたが、1 か月以上吸っていない」と答えた方

問54-5 どうやって、喫煙をやめることができましたか。(MA)

【全体】

- 喫煙をやめることができた理由について、「その他」が 28.8%、「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が 21.9%、「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が 17.8%となっています。

【喫煙をやめることができた理由(MA)】

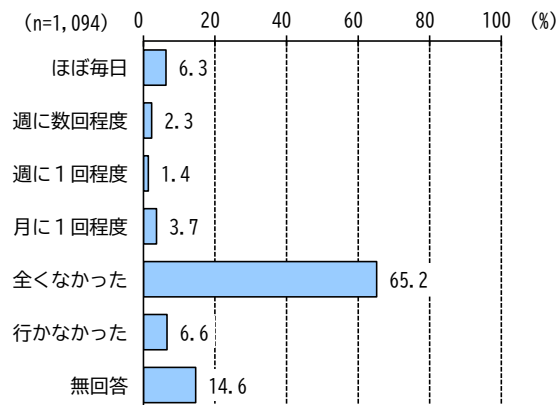


問55. ア 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(家庭)

【全体】

- 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（家庭）について、「全くなかった」が65.2%、「行かなかった」が6.6%、「ほぼ毎日」が6.3%となっています。

【過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（家庭）】

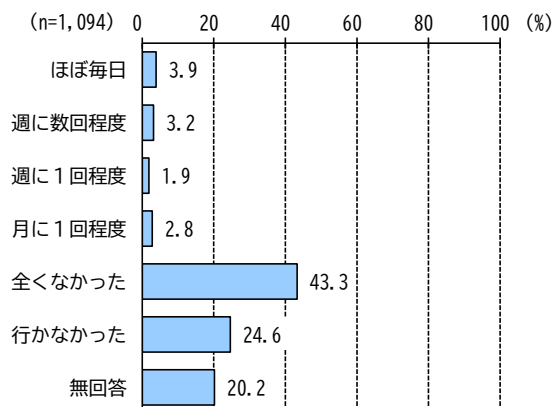


問55. イ 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(職場)

【全体】

- 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（職場）について、「全くなかった」が43.3%、「行かなかった」が24.6%、「ほぼ毎日」が3.9%となっています。

【過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（職場）】

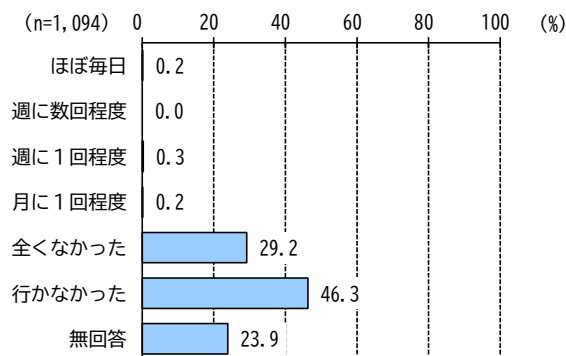


問55. ウ 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(学校)

【全体】

- 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（学校）について、「行かなかった」が46.3%、「全くなかった」が29.2%、「週に1 回程度」が0.3%となっています。

【過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（学校）】

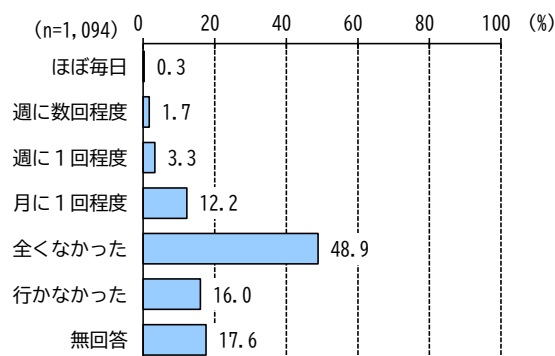


問55. エ 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(飲食店)

【全体】

- 過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（飲食店）について、「全くなかった」が48.9%、「行かなかった」が16.0%、「月に1 回程度」が12.2%となっています。

【過去1 か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（飲食店）】

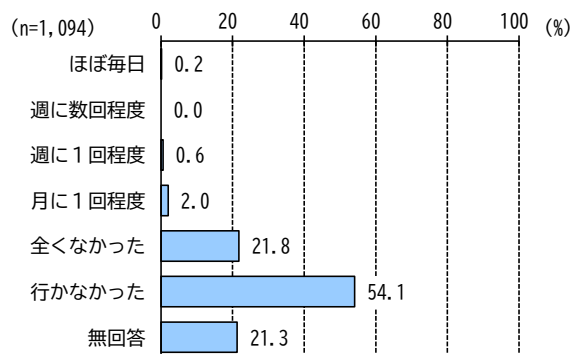


問55. オ 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など))

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など))について、「行かなかった」が54.1%、「全くなかった」が21.8%、「月に1回程度」が2.0%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会
(遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など))】

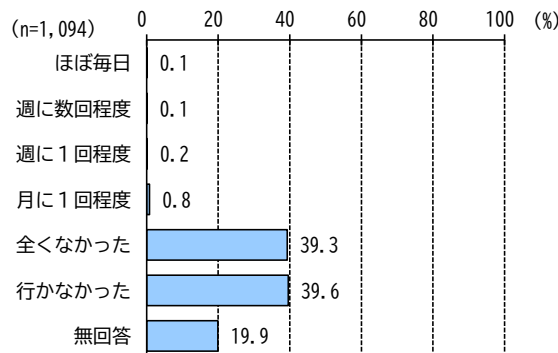


問55. カ 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(行政機関(市役所、公民館など))

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(行政機関(市役所、公民館など))について、「行かなかった」が39.6%、「全くなかった」が39.3%、「月に1回程度」が0.8%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会
(行政機関(市役所、公民館など))】

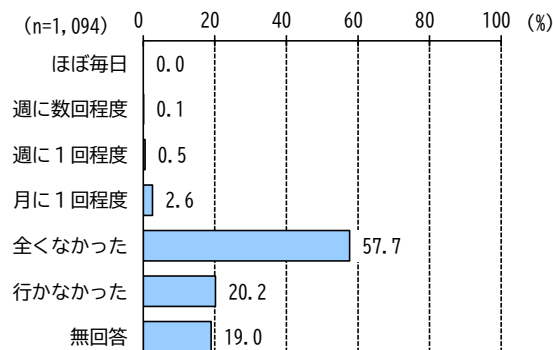


問55. キ 過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(医療機関)

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（医療機関）について、「全くなかった」が57.7%、「行かなかった」が20.2%、「月に1回程度」が2.6%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（医療機関）】

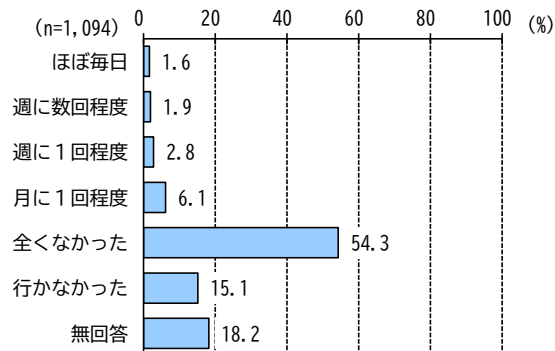


問55. ク 過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(公共交通機関（鉄道、バス、駅ホームなど）)

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（公共交通機関（鉄道、バス、駅ホームなど））について、「全くなかった」が54.3%、「行かなかった」が15.1%、「月に1回程度」が6.1%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（公共交通機関（鉄道、バス、駅ホームなど））】

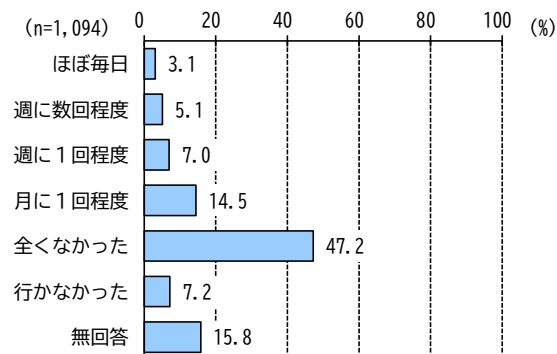


問55. ケ 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(路上(公道))

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(路上(公道))について、「全くなかった」が47.2%、「月に1回程度」が14.5%、「行かなかった」が7.2%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(路上(公道))】

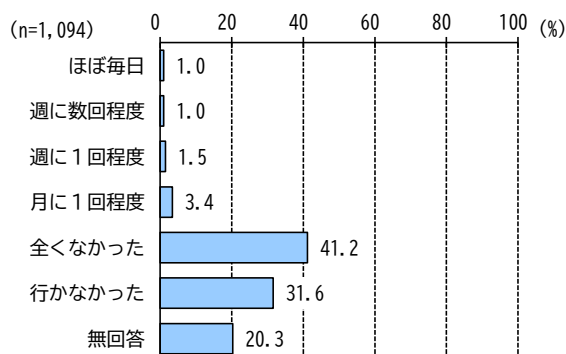


問55. コ 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など))

【全体】

- 過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など))について、「全くなかった」が41.2%、「行かなかった」が31.6%、「月に1回程度」が3.4%となっています。

【過去1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など))】

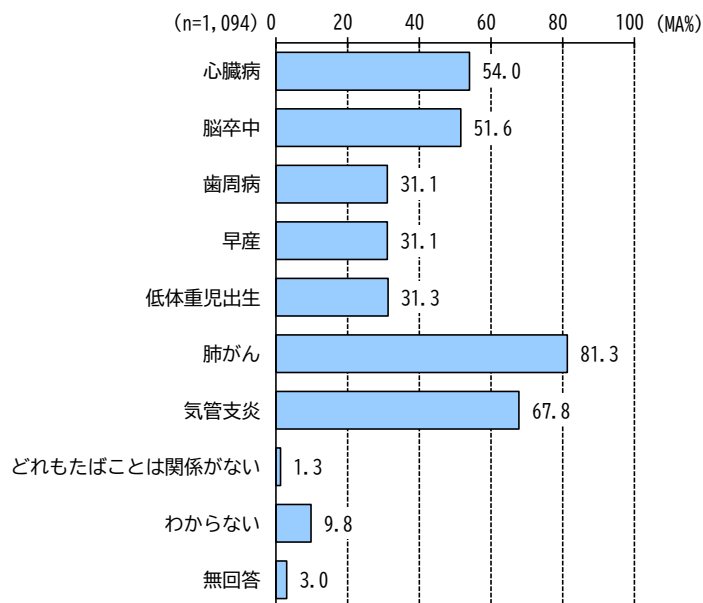


問56 あなたは、次の病気は、たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思いますか。(MA)

【全体】

- たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思う病気について、「肺がん」が 81.3%、「気管支炎」が 67.8%、「心臓病」が 54.0%となっています。

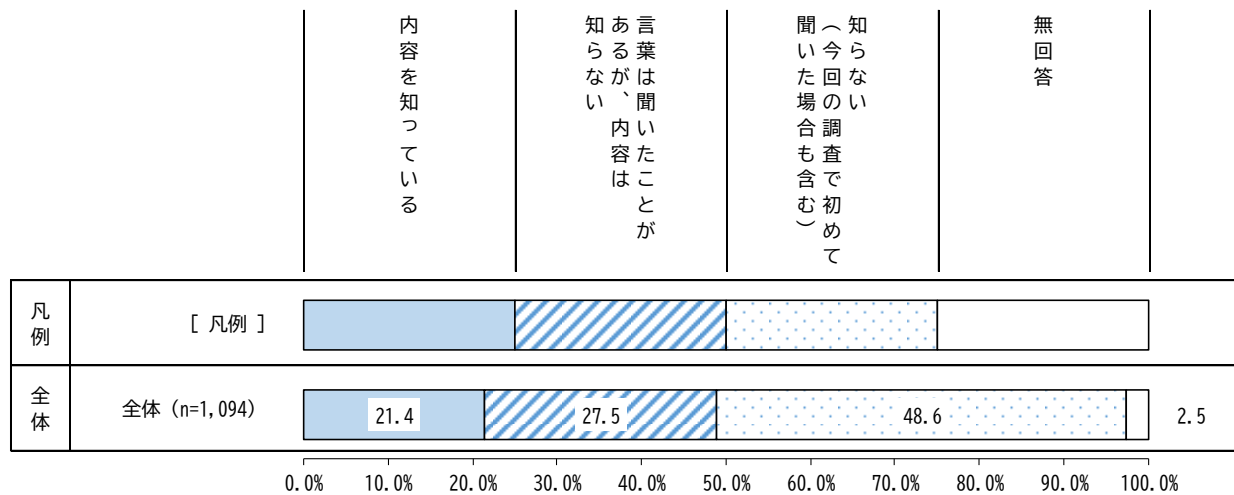
【たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思う病気(MA)】



問57 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、どのような病気か知っていますか。

- 【全体】
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知について、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が 48.6%、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」が 27.5%、「内容を知っている」が 21.4%となっています。

【慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知】



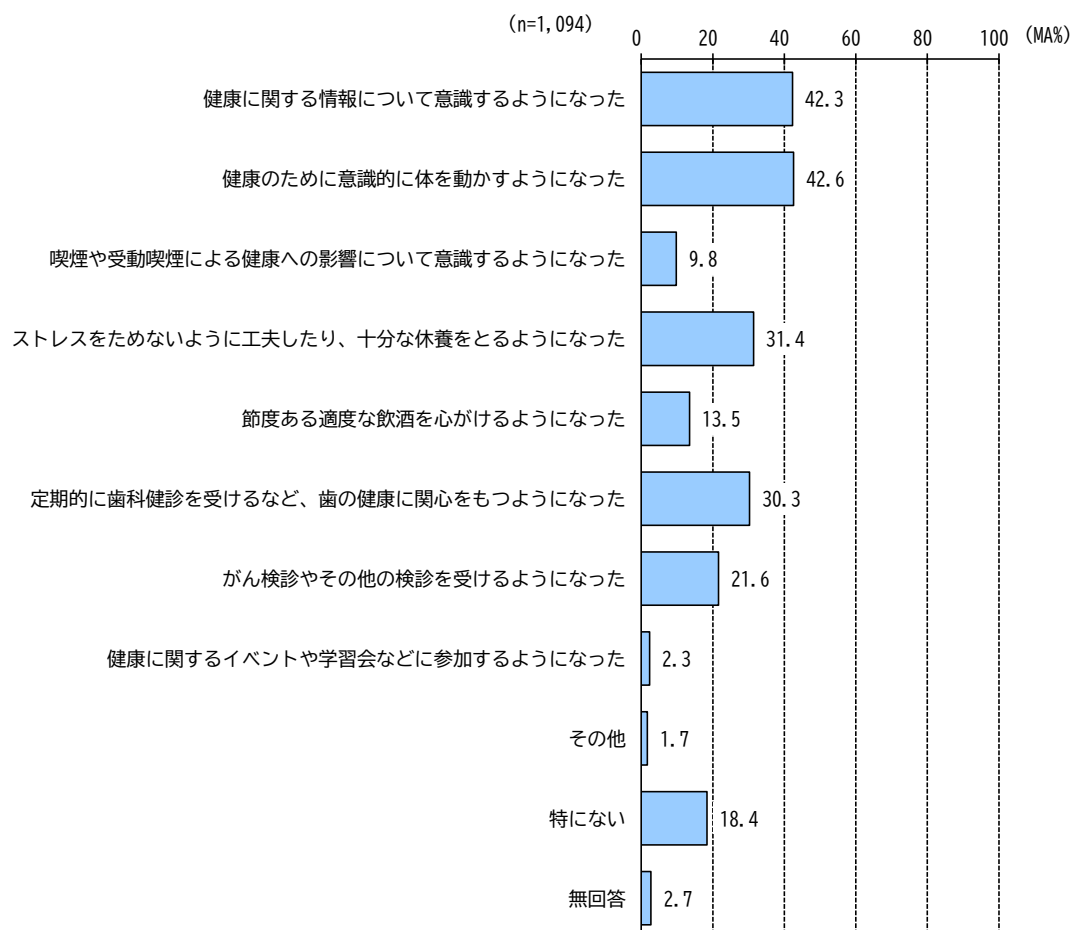
11. ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化について

問58 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの行動や意識に何か変化がありましたか。(MA)

【全体】

- 健康づくりなどに向けて行動や意識に変化があったかについて、「健康のために意識的に体を動かすようになった」が 42.6%、「健康に関する情報について意識するようになった」が 42.3%、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」が 31.4%となっています。

【健康づくりなどに向けて行動や意識に変化があったか(MA)】



問59 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識に何か変化がありましたか。(MA)

【全体】

- 食生活に関して行動や意識に変化があったかについて、「体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった」が 35.1%、「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」が 34.6%、「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」が 30.9%となっています。

【食生活に関して行動や意識に変化があったか(MA)】

