

資料編

1. <<健康意識アンケート集計結果>>

1. 健康意識を高める	59~64
<子ども>生活のリズム（朝食、排便、睡眠）について.....	59
<成人>生活リズムについて.....	60
<成人>健康観について.....	61~64
2. 生涯をとおした適切な生活習慣の定着	65~75
<子ども>食生活（朝食の摂りかた、おやつ、甘い飲み物）について.....	65~67
<成人>食事について.....	67
<成人>運動について.....	68~69
<子ども>運動や遊びについて.....	69
<子ども>歯について.....	70
<成人>歯の健康について.....	71
<子ども>たばこ（イメージ、知識）について.....	72
<成人>喫煙について.....	72~73
<成人>飲酒について.....	73~75
3. 疾病の早期発見・早期治療	76~79
<成人>健（検）診について.....	76~79
4. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防	80~85
<成人>体格について.....	80
<成人>生活習慣病、メタボリックシンドロームについて.....	81~82
<成人>体格の認識、体重コントロールについて.....	83~85
5. こころの健康づくり	86~90
<成人>睡眠、休養、ストレスについて.....	86~90

2. <<母子及び学校保健>>

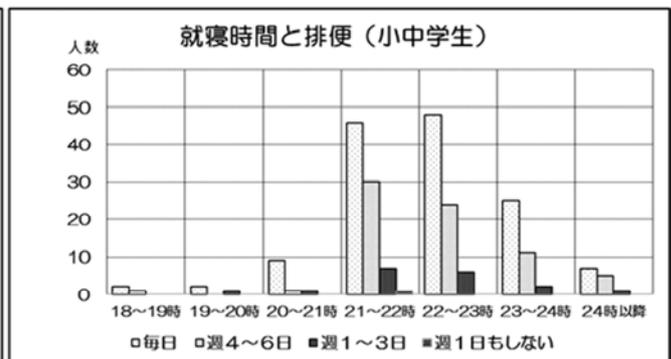
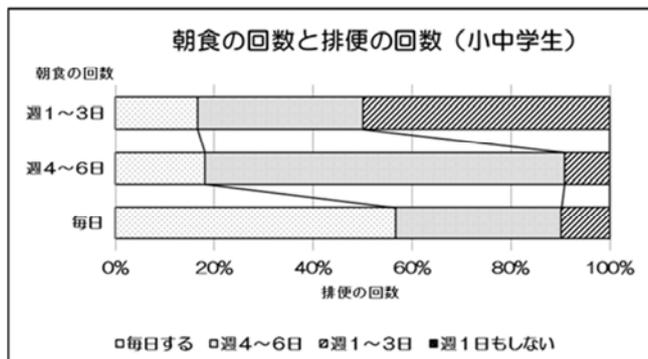
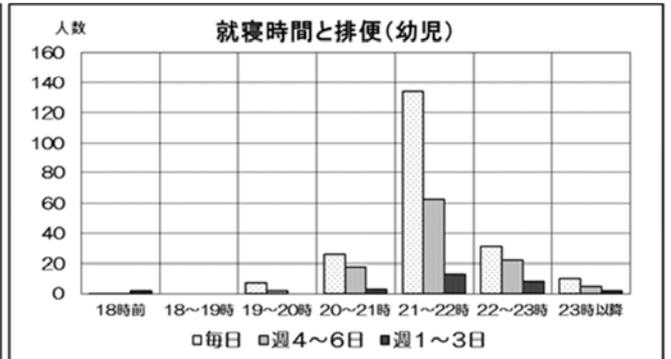
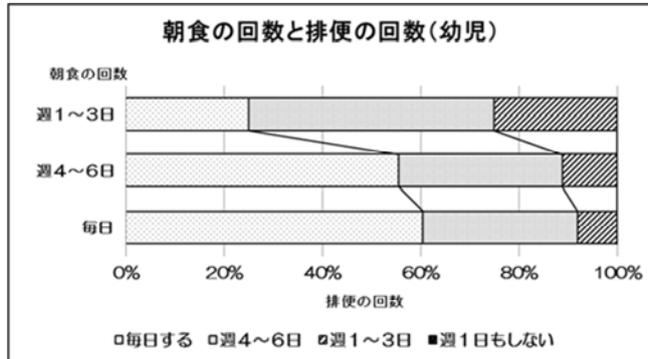
出生状況について.....	91
乳幼児健診受診状況について.....	91
<幼児~中学生>体格について.....	92~93
<3歳児及び小中学生>尿検査結果について.....	93

「健康意識アンケート」の集計結果より抜粋

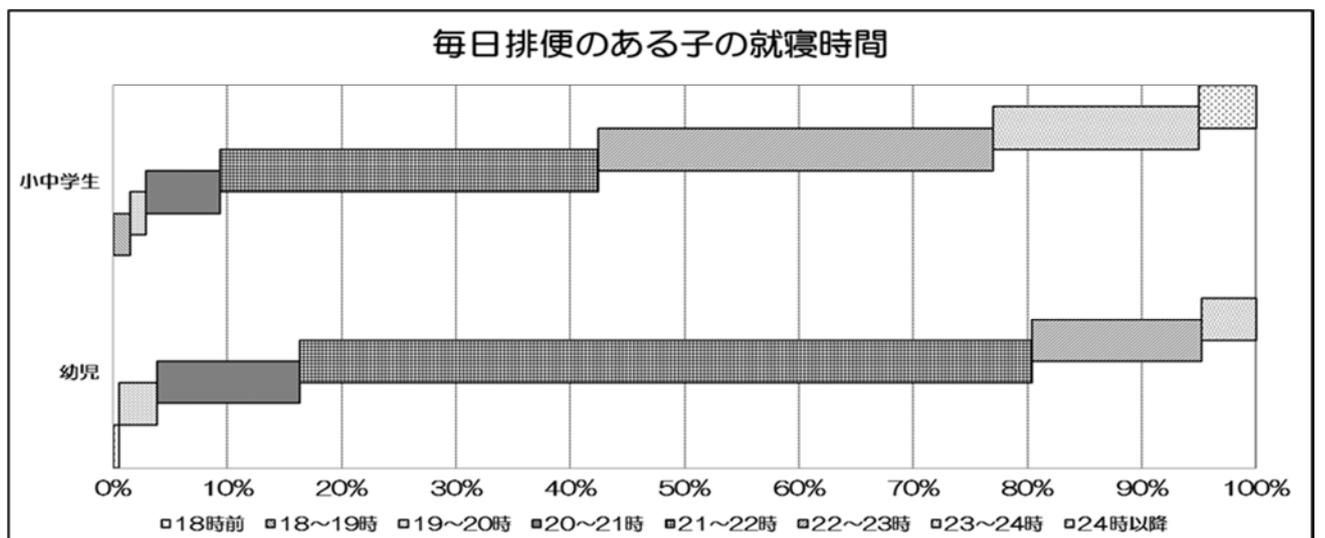
※なお、上記集計結果以外に基づくデータについては（ ）内にデータ元を記載しました

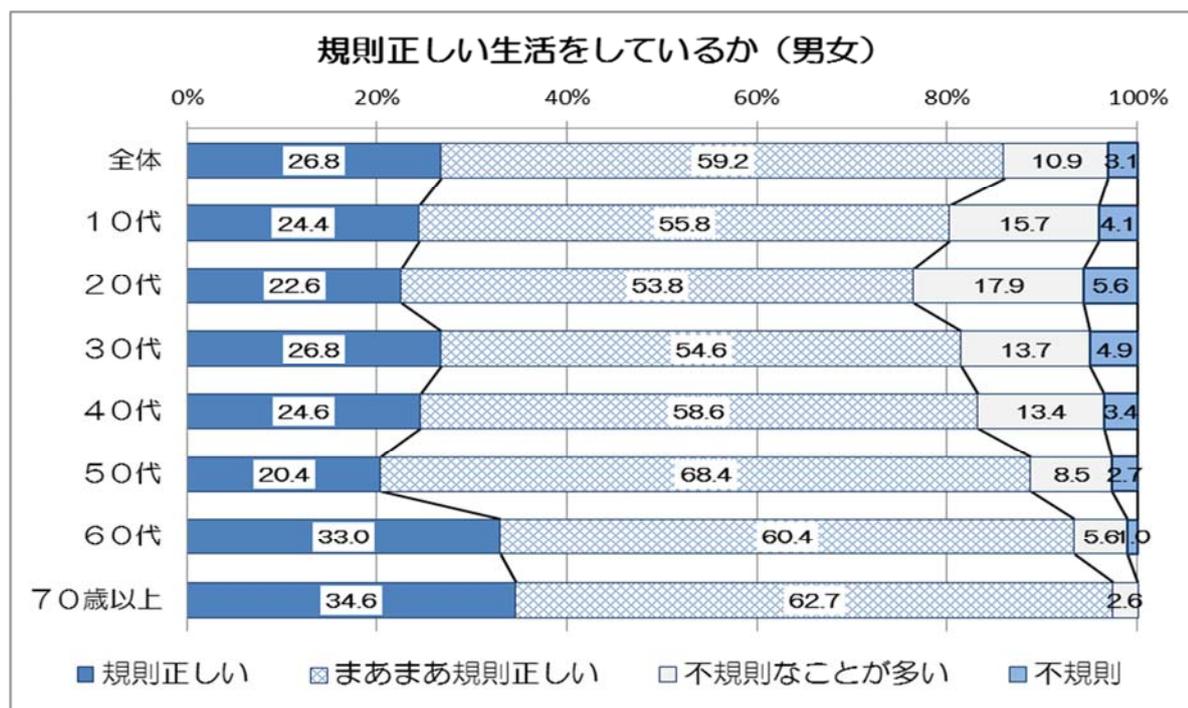
1. << 健康意識アンケート集計結果 >>

1. 健康意識を高める



- 健康のバロメーターである「排便のリズム」は朝食や就寝時間と関係がある
- 「朝食をきちんと食べている子ども」は毎日排便がある（朝食の欠食は便秘の要因である）
- 幼児では「夜10時までには就寝している子ども」、小中学生では「夜11時までには就寝している子ども」は毎日排便がある



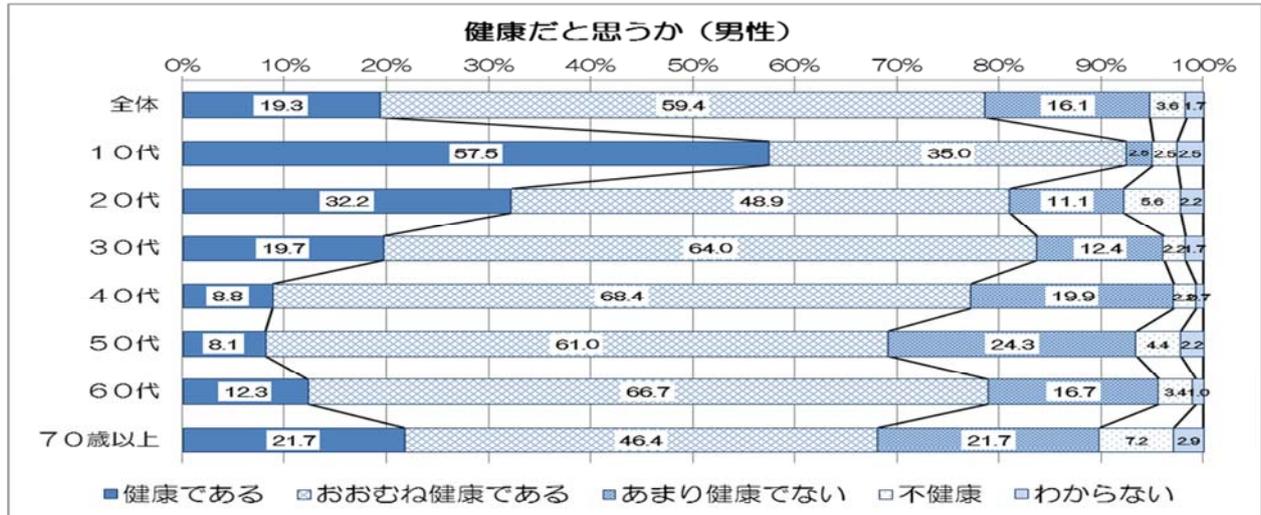


・男女ともに10～20代の人に「不規則」「不規則なことが多い」人の割合が多い

規則正しい生活をしているか（男女）

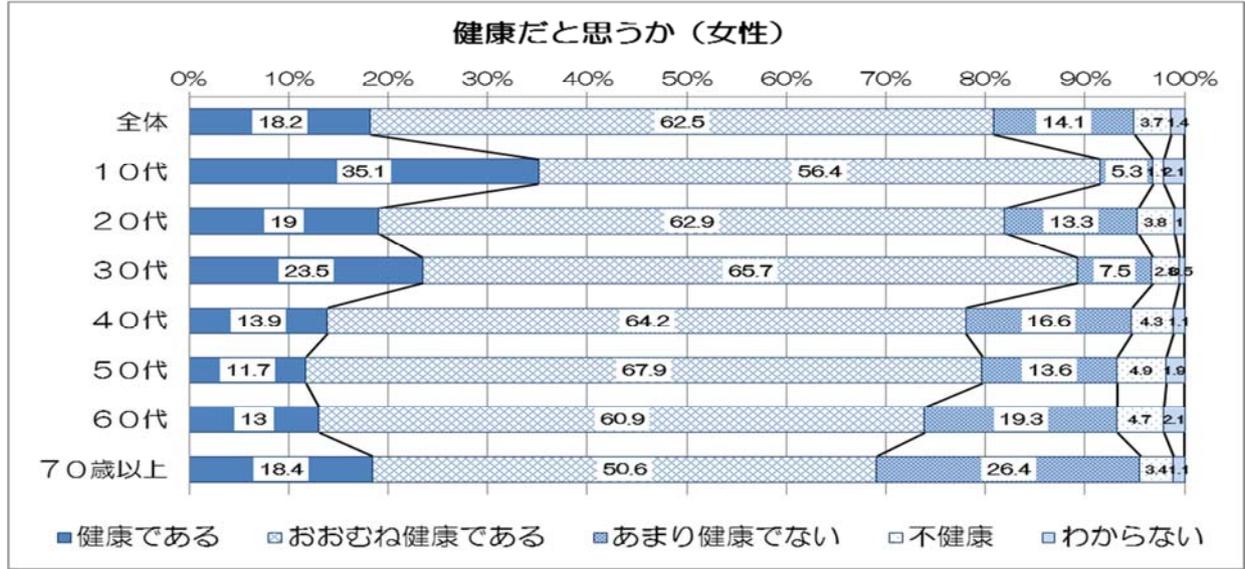
（人数）

	規則正しい	まあまあ規則正しい	不規則なことが多い	不規則	合計
全体	513	1135	209	60	1917
10代	42	96	27	7	172
20代	44	105	35	11	195
30代	104	212	53	19	388
40代	79	188	43	11	321
50代	60	201	25	8	294
60代	129	236	22	4	391
70歳以上	53	96	4	0	153



健康だと思うか（男性） (人数)

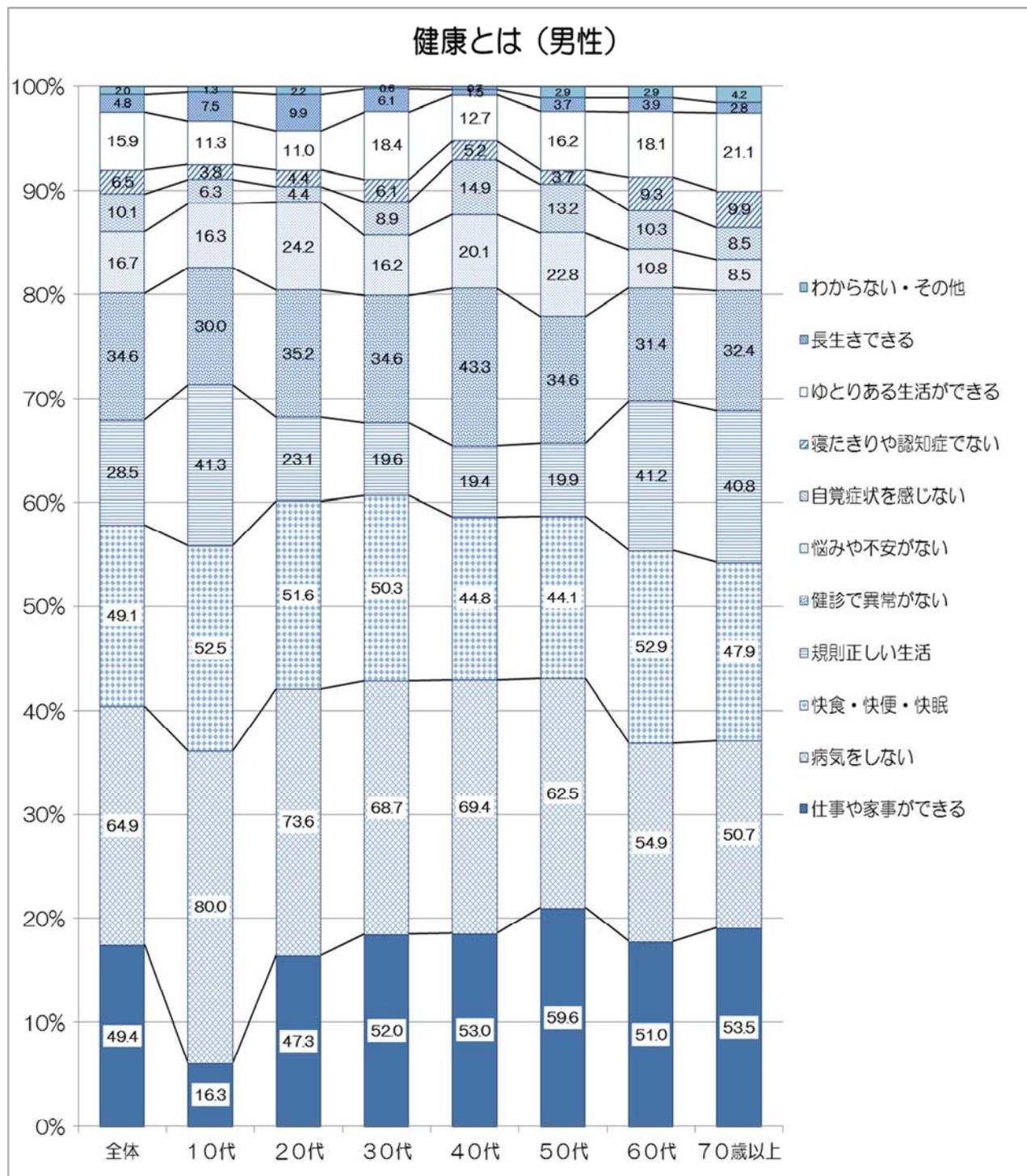
	健康である	おおむね健康である	あまり健康でない	不健康	わからない	合計
全体	173	532	144	32	15	896
10代	46	28	2	2	2	80
20代	29	44	10	5	2	90
30代	35	114	22	4	3	178
40代	12	93	27	3	1	136
50代	11	83	33	6	3	136
60代	25	136	34	7	2	204
70歳以上	15	32	15	5	2	69



健康だと思うか（女性） (人数)

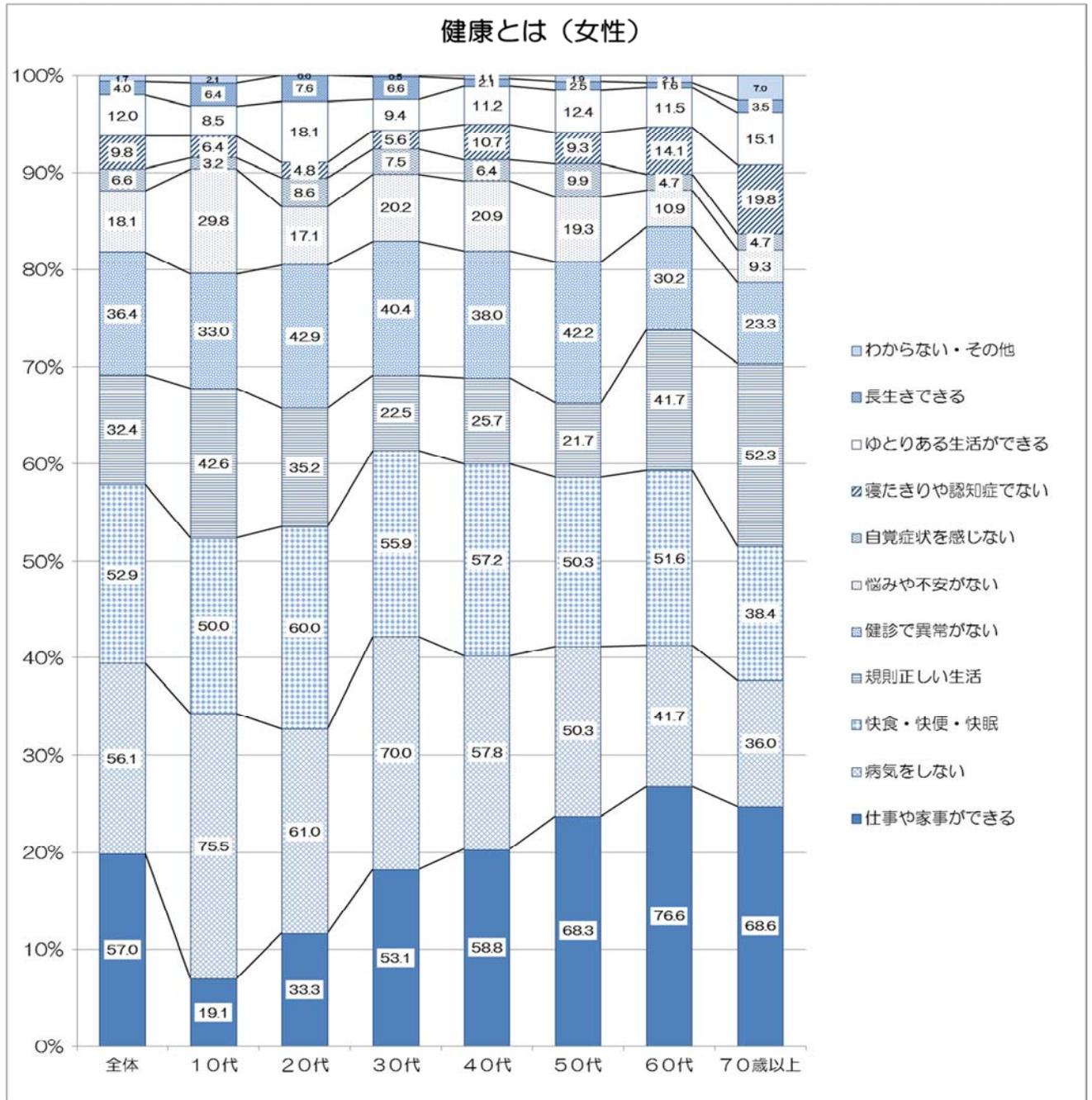
	健康である	おおむね健康である	あまり健康でない	不健康	わからない	合計
全体	191	655	148	39	15	1048
10代	33	53	5	1	2	94
20代	20	66	14	4	1	105
30代	50	140	16	6	1	213
40代	26	120	31	8	2	187
50代	19	110	22	8	3	162
60代	25	117	37	9	4	192
70歳以上	16	44	23	3	1	87

・男女ともに、10～20代は「健康である」と感じている人の割合が多い。反対に50歳代を頂点に40～60代には、「健康である」以外の回答をしている人の割合が多い。仕事のストレスから開放される等で「おおむね健康」と感じる人が、60代の男性に増加していると考えられる。



健康とは（男性）

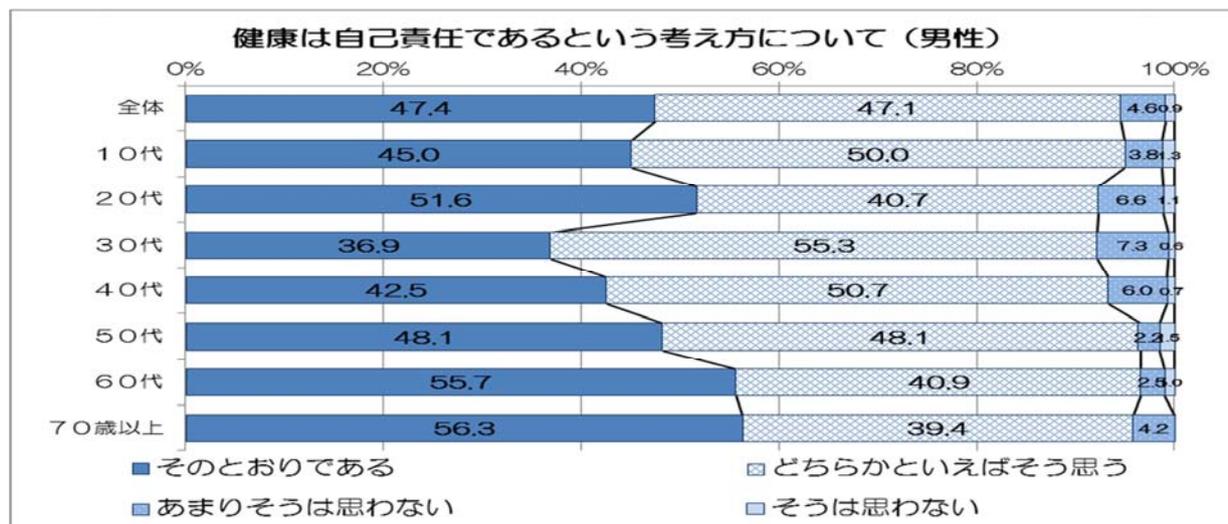
	仕事や家事ができる	病気をしない	快食・快便・快眠	規則正しい生活	健診で異常がない	悩みや不安がない	自覚症状を感じない	寝たきりや認知症でない	ゆとりある生活ができる	長生きできる	わからない・その他	回答者合計（複数回答のため）	回答数合計
全体	444	583	441	256	311	150	91	58	143	43	18	898	3436
10代	13	64	42	33	24	13	5	3	9	6	1	80	293
20代	43	67	47	21	32	22	4	4	10	9	2	91	352
30代	93	123	90	35	62	29	16	11	33	11	1	179	683
40代	71	93	60	26	58	27	20	7	17	2	1	134	516
50代	81	85	60	27	47	31	18	5	22	5	4	136	521
60代	104	112	108	84	64	22	21	19	37	8	6	204	789
70歳以上	38	36	34	29	23	6	6	7	15	2	3	71	270



健康とは（女性）

	仕事や家事ができる	病気をしない	快食・快便・快眠	規則正しい生活	健診で異常がない	悩みや不安がない	自覚症状を感じない	寝たきりや認知症でない	ゆとりある生活ができる	長生きできる	わからない・その他	回答者合計（複数回答のため）	回答数合計
全体	596	587	553	339	381	189	69	103	125	42	18	1046	3002
10代	18	71	47	40	31	28	3	6	8	6	2	94	260
20代	35	64	63	37	45	18	9	5	19	8	0	105	303
30代	113	149	119	48	86	43	16	12	20	14	1	213	621
40代	110	108	107	48	71	39	12	20	21	4	2	187	542
50代	110	81	81	35	68	31	16	15	20	4	3	161	464
60代	147	80	99	80	58	21	9	27	22	3	4	192	550
70歳以上	59	31	33	45	20	8	4	17	13	3	6	86	239

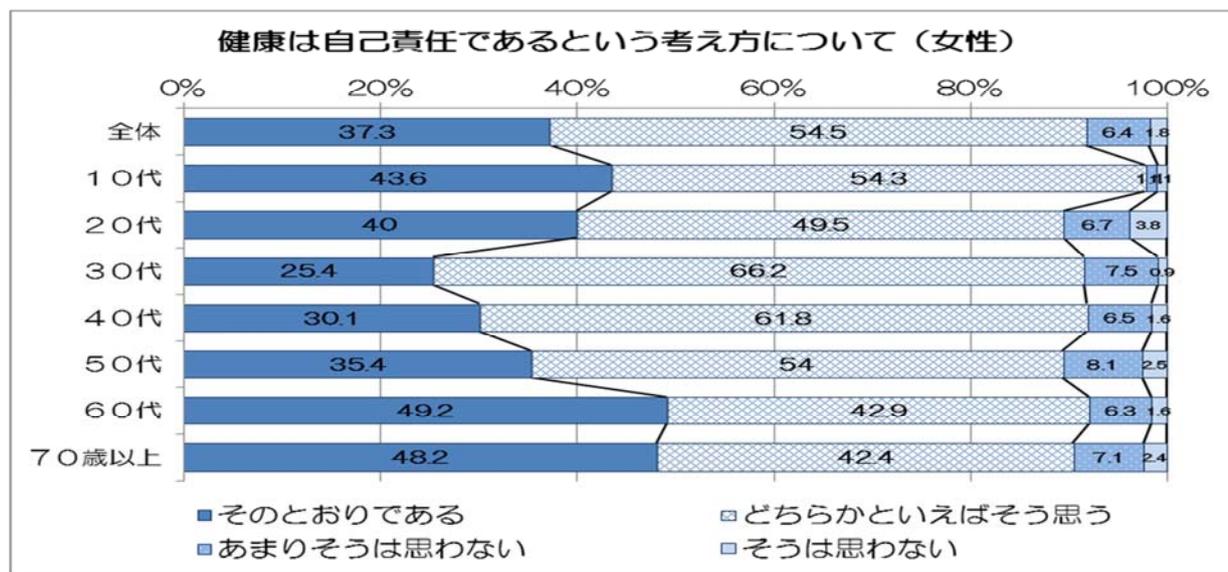
・男性は「病気をしない」ことが30～70歳代で5～6割台、女性は「仕事や家事ができる」が高齢になるほど増加し、7割台と健康に対する捉え方に違いがある



健康は自己責任であるという考え方について（男性）

（人数）

	そのとおりである	どちらかといえばそう思う	あまりそうは思わない	そうは思わない	合計
全体	425	422	41	8	896
10代	36	40	3	1	80
20代	47	37	6	1	91
30代	66	99	13	1	179
40代	57	68	8	1	134
50代	65	65	3	2	135
60代	113	83	5	2	203
70歳以上	40	28	3	0	71



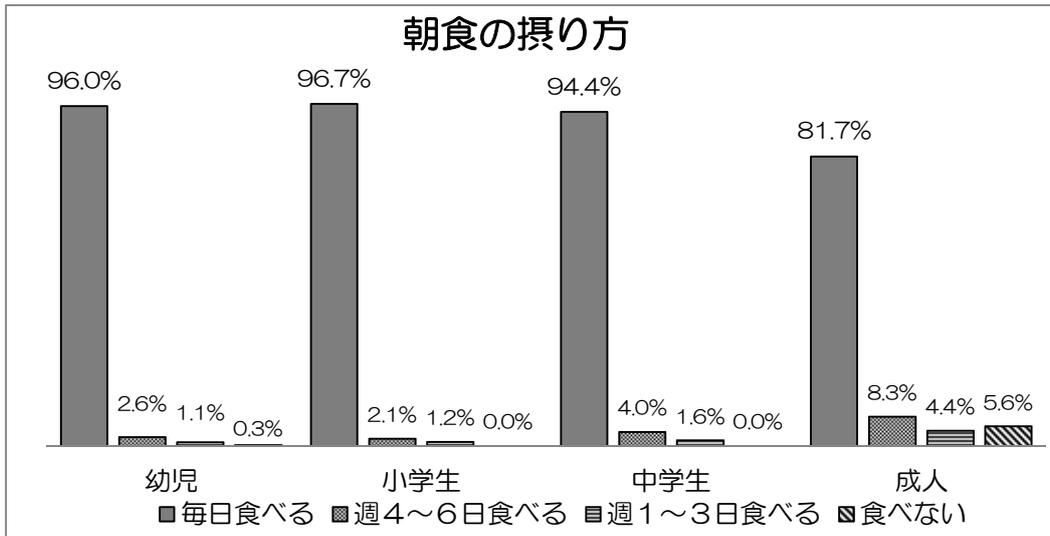
健康は自己責任であるという考え方について（女性）

（人数）

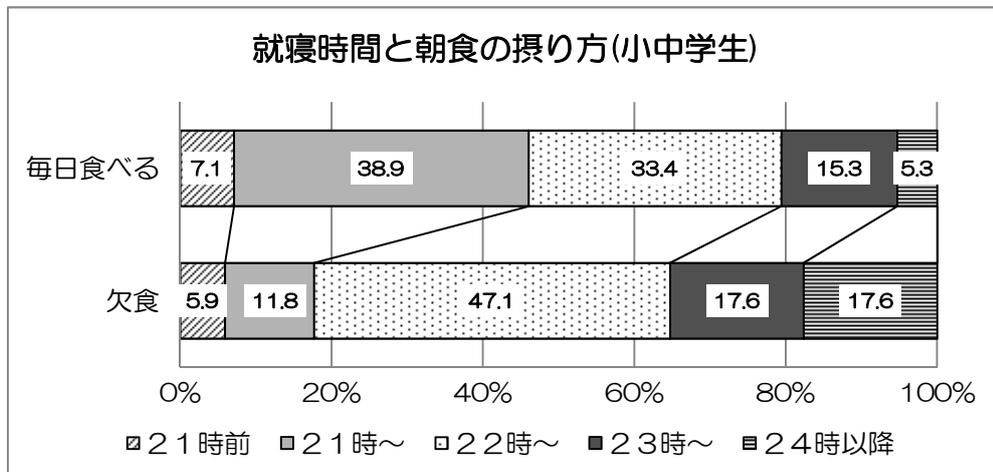
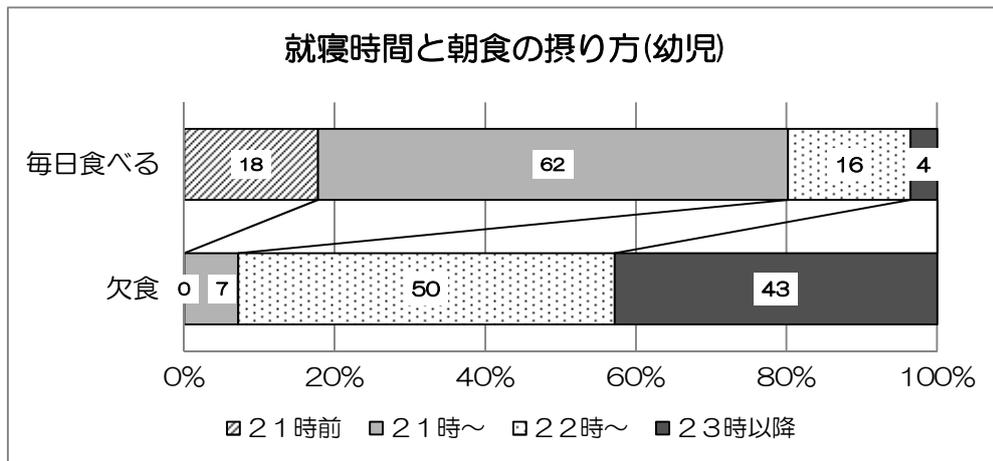
	そのとおりである	どちらかといえばそう思う	あまりそうは思わない	そうは思わない	合計
全体	389	568	67	19	1043
10代	41	51	1	1	94
20代	42	52	7	4	105
30代	54	141	16	2	213
40代	56	115	12	3	186
50代	57	87	13	4	161
60代	94	82	12	3	191
70歳以上	41	36	6	2	85

・全体で9割の人が、自己責任と自覚している

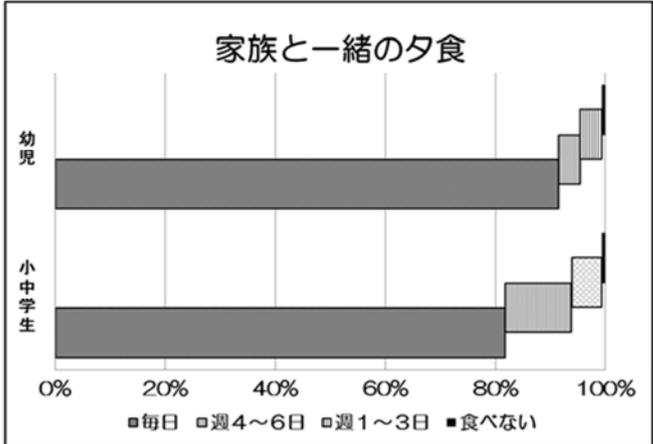
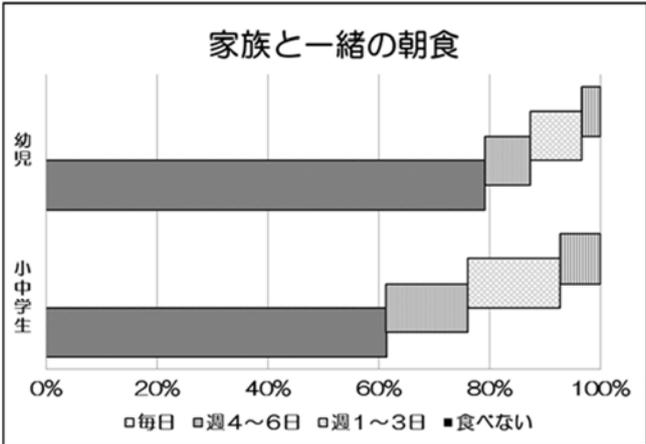
2. 生涯をとめた適切な生活習慣の定着



- 幼児ですでに朝食を欠食している児がみられる
- 年齢があがるにつれ食べる人も減り、食べない人が増えている

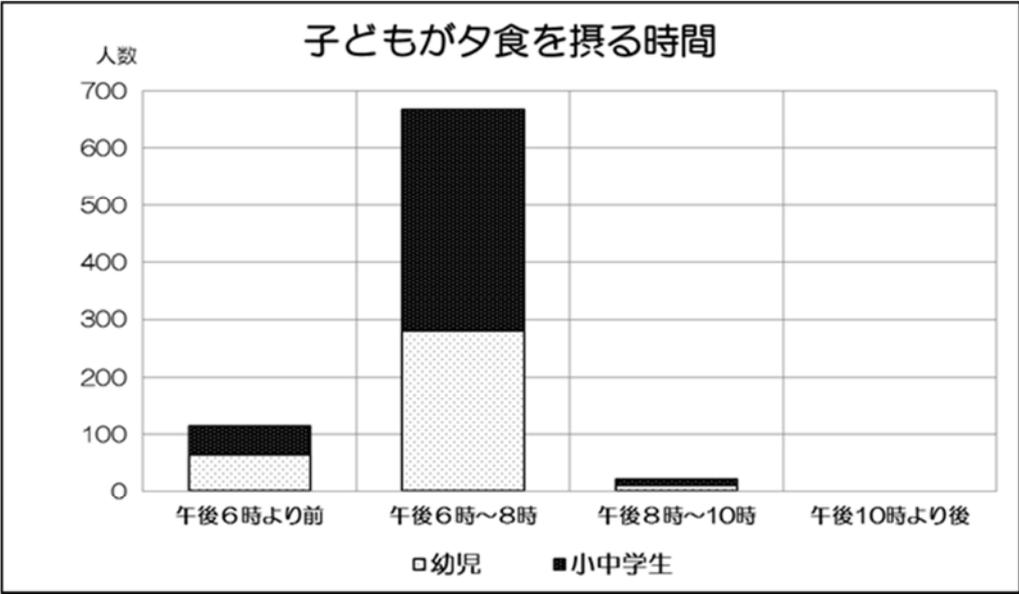


- 幼児、小中学生共に就寝時間が遅いと朝食の欠食率が上がっている



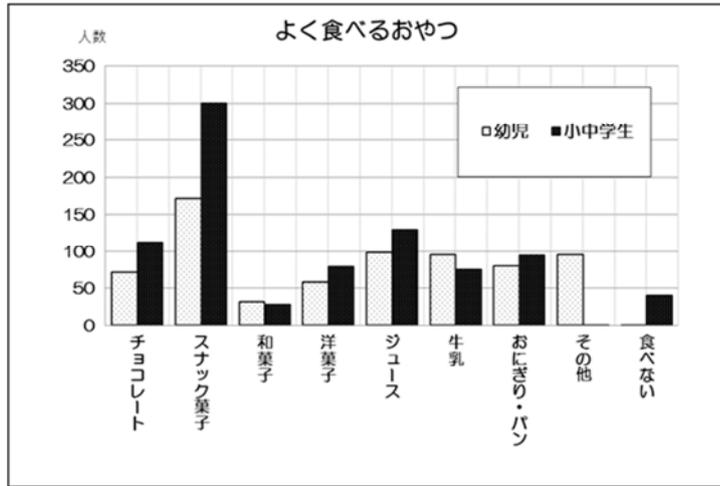
家族と一緒に朝食							家族と一緒に夕食						
	毎日	週4~6日	週1~3日	食べない	不明	全体		毎日	週4~6日	週1~3日	食べない	不明	全体
幼児	281	29	33	12	0	355	幼児	323	14	14	2	2	355
小中学生	280	67	76	33		456	小中学生	372	55	25	3		455

- 幼児期には 8~9 割が家族と一緒に食事を摂っているが、小中学生になるとその割合が減る（特に朝食の減り方が著しい）
- 家族と一緒に食べない子どもがいる（孤食となっている子どもがかなりの人数、存在する）

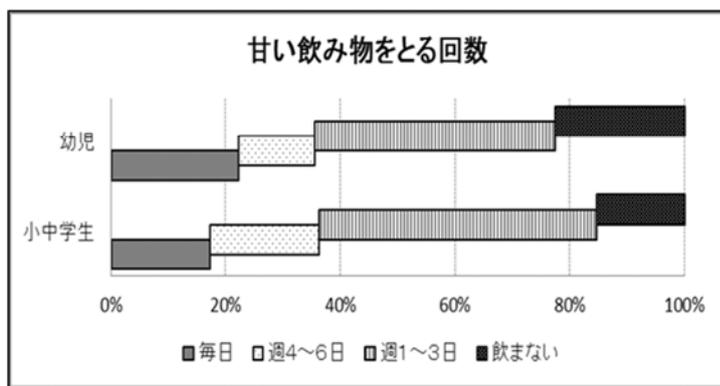


- ほとんどの子どもが午後8時までに夕食を終えている

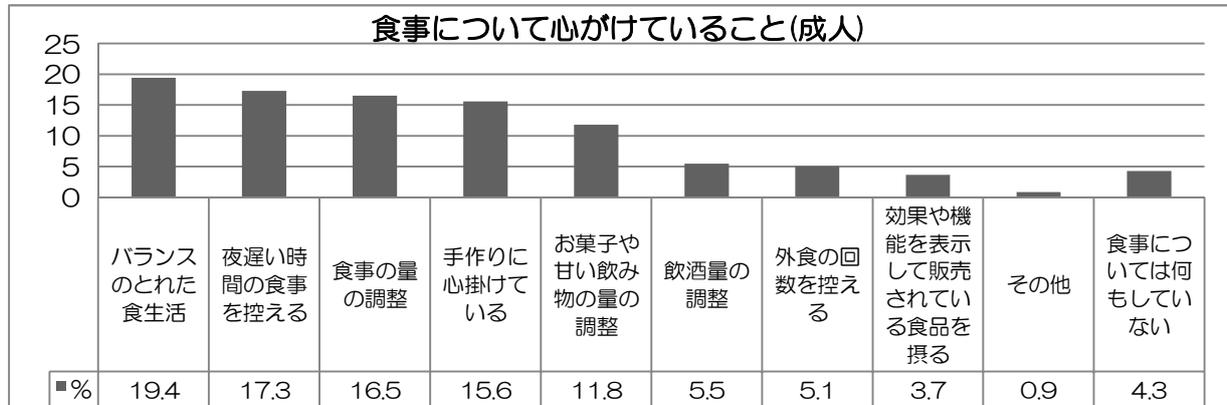
資料編



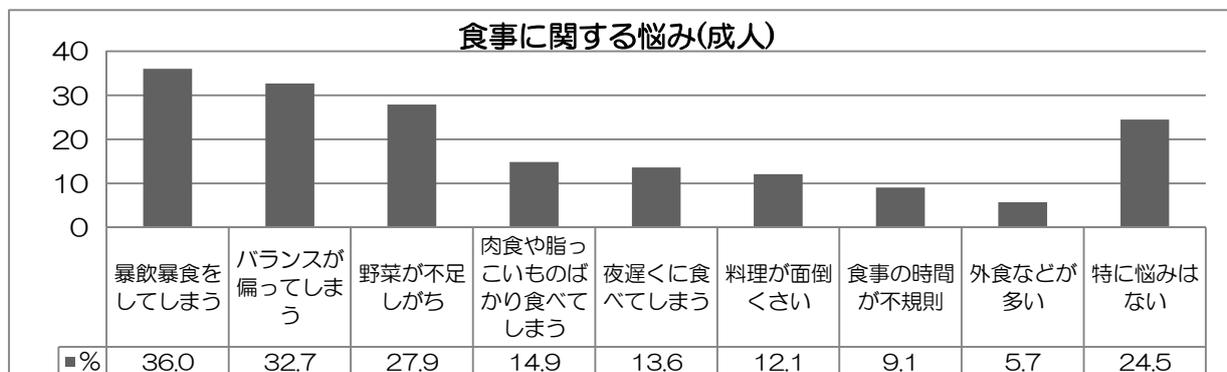
- おやつとして「スナック菓子」を食べている子どもが多い



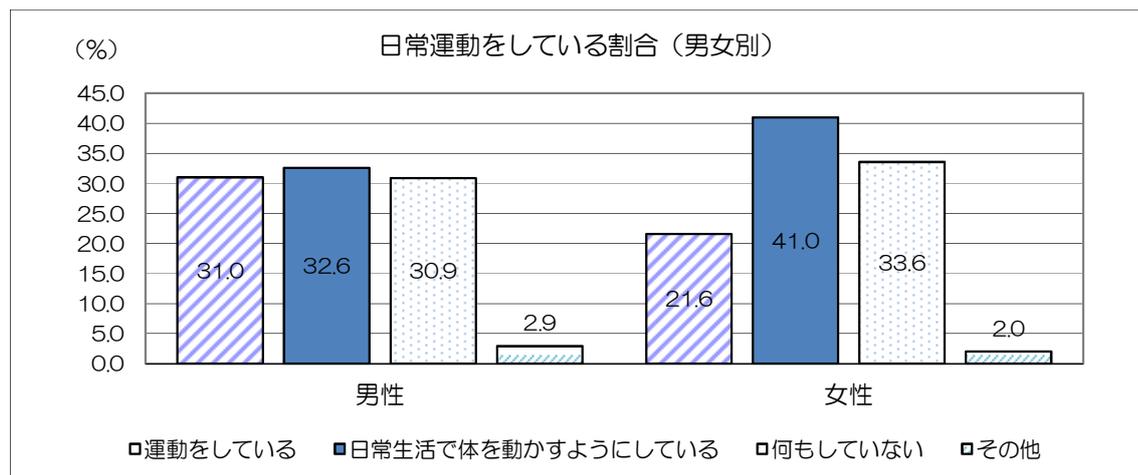
- 甘い飲み物をほぼ毎日飲んでいる子どもは幼児・小中学生ともに同じ割合である



- 9割以上の人々が食事について心がけていることがある



- 約7割の人は食事に関する悩みをもっている

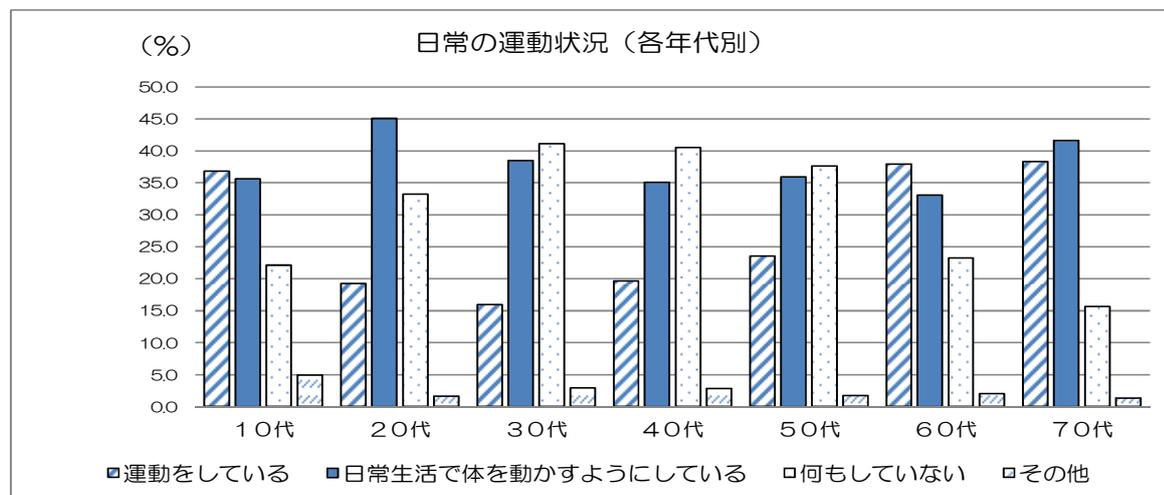


- 全体では運動している、日常生活で体を動かしているを合わせると6割を超える
- 女性のほうが日常生活で体を動かしている

日常生活における運動状況（男女別）

（件）

	合計	運動をしている	日常生活で体を動かすようにしている	何もしていない	その他
全体	1,952	507	720	632	52
男	900	281	291	276	29
女	1,052	226	429	356	23



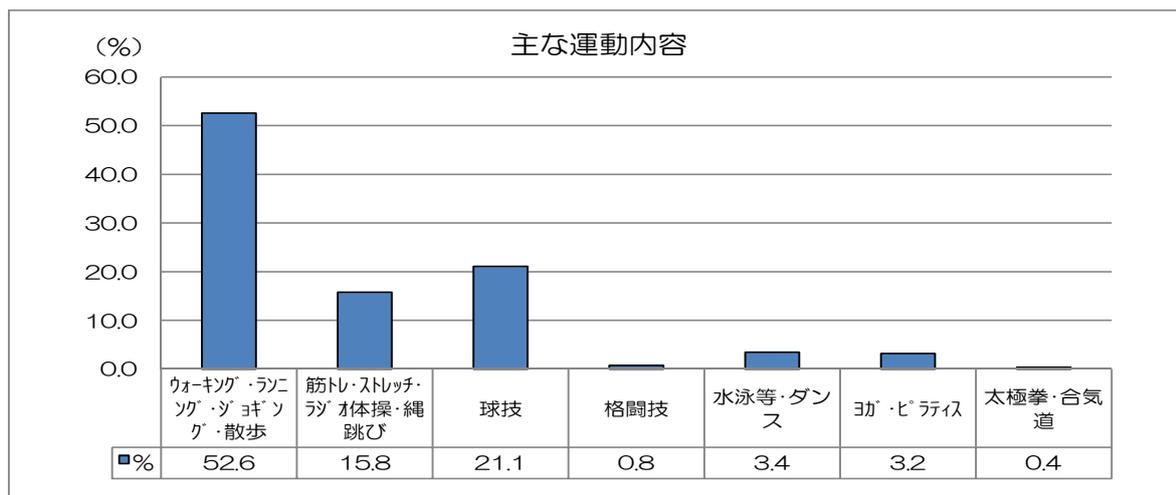
- 年代別にみると、10代が運動しており、20代が体を動かし、次いで70代である

日常生活における運動状況（年代別）

（件）

	全体	運動をしている	日常生活で体を動かすようにしている	何もしていない	その他
全体	1901	498	705	613	46
10代	163	60	58	36	8
20代	193	37	87	64	3
30代	384	61	148	158	11
40代	316	62	111	128	9
50代	298	70	107	112	5
60代	393	149	130	91	8
70代	154	59	64	24	2

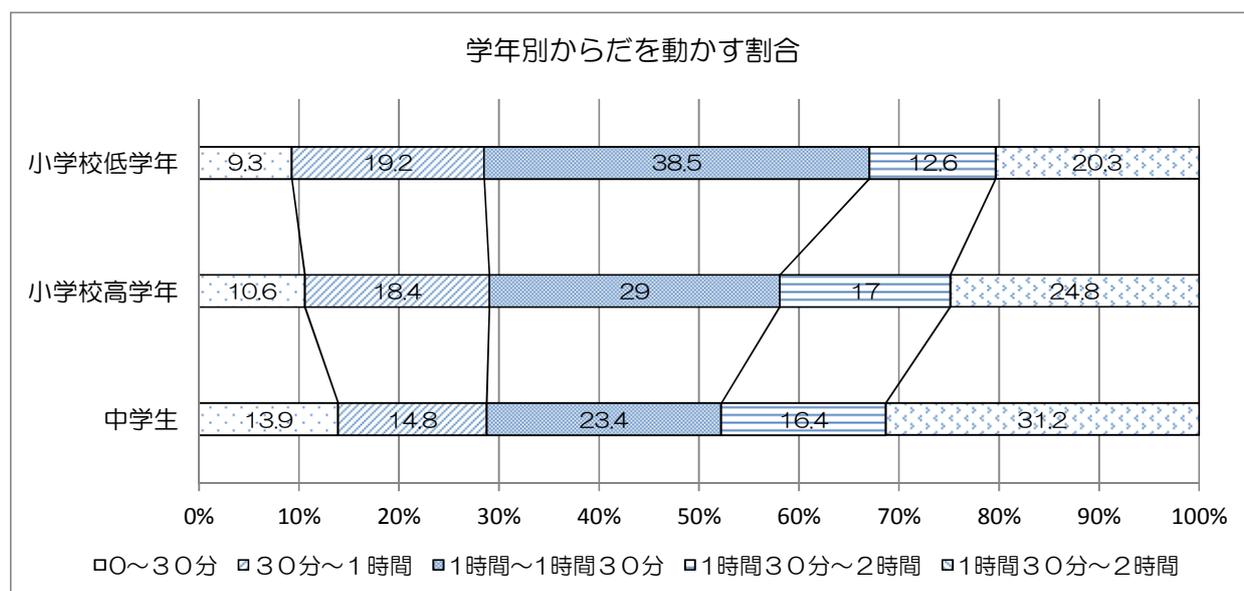
資料編



・運動内容では、ウォーキングなど身近にできる運動が半数以上であった

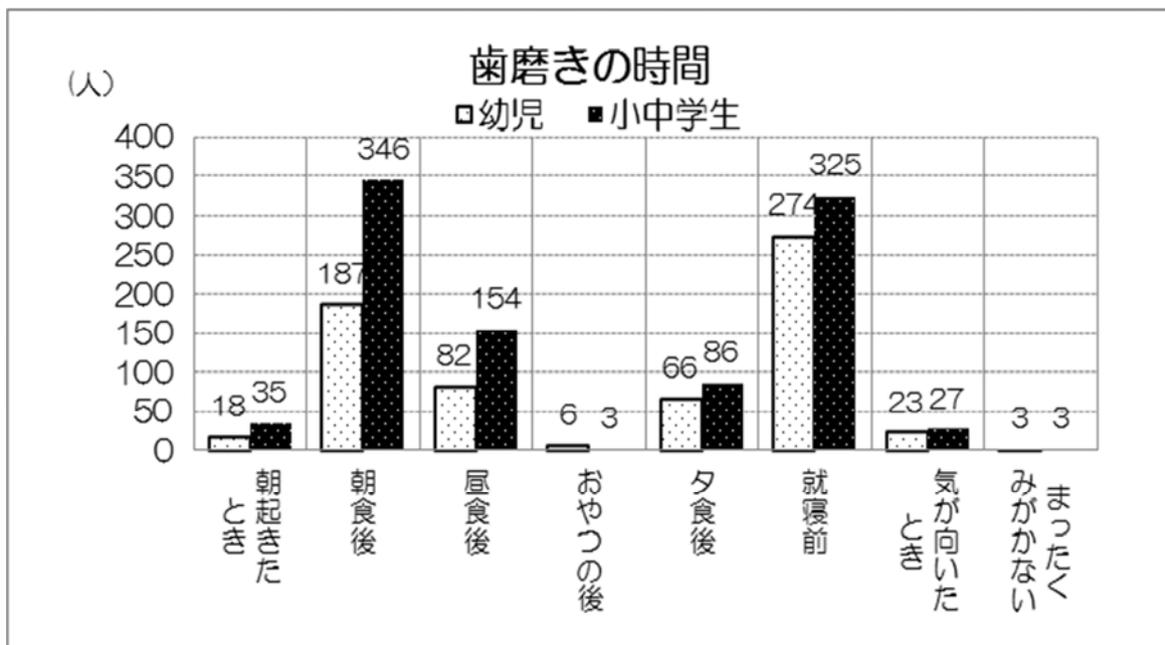
主な運動の内容

	ウォーキング・ランニング・ジョギング・散歩	筋トレ・ストレッチ・ラジオ体操・縄跳び	球技	格闘技	水泳等・ダンス	空手・ヒップホップ	太極拳・合気道	全体
件数	277	83	111	4	18	17	2	526

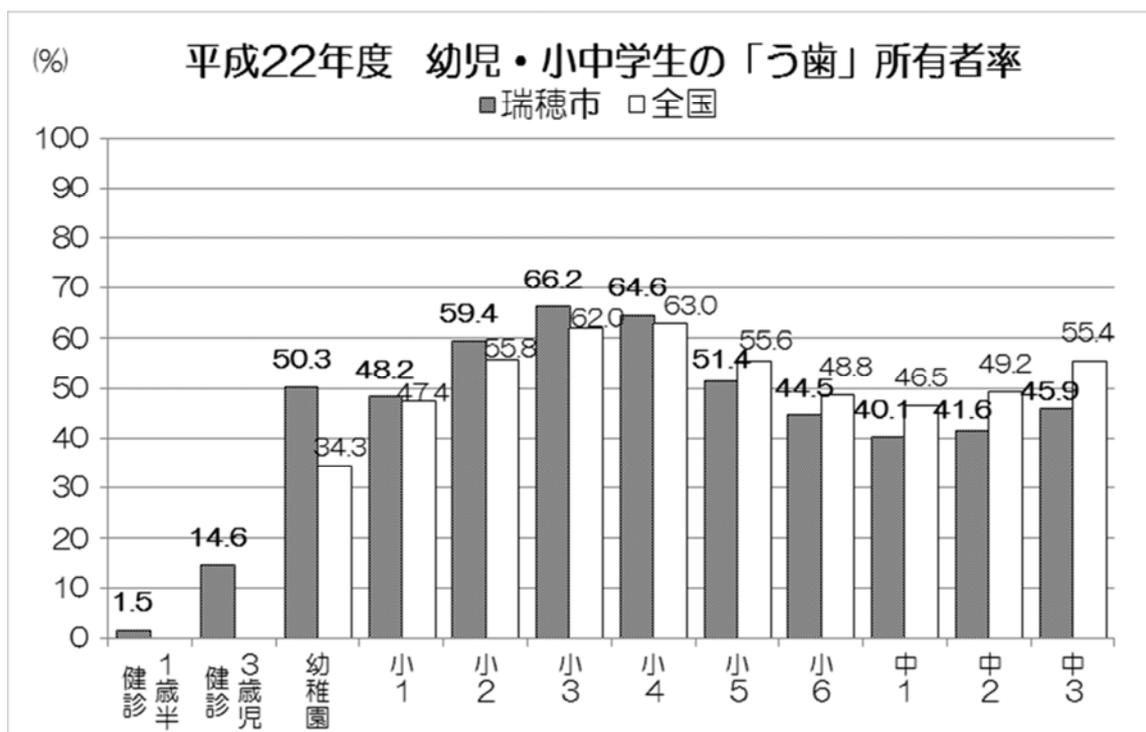


体育の授業の他に、運動やからだを動かす遊びを毎日どれくらいしているか (件)

	全体	小学校低学年	小学校高学年	中学生
0~30分	49	17	15	17
30分~1時間	80	35	26	18
1時間~1時間30分	141	70	41	29
1時間30分~2時間	67	23	24	20
2時間以上	111	37	35	38
合計	448	182	141	122

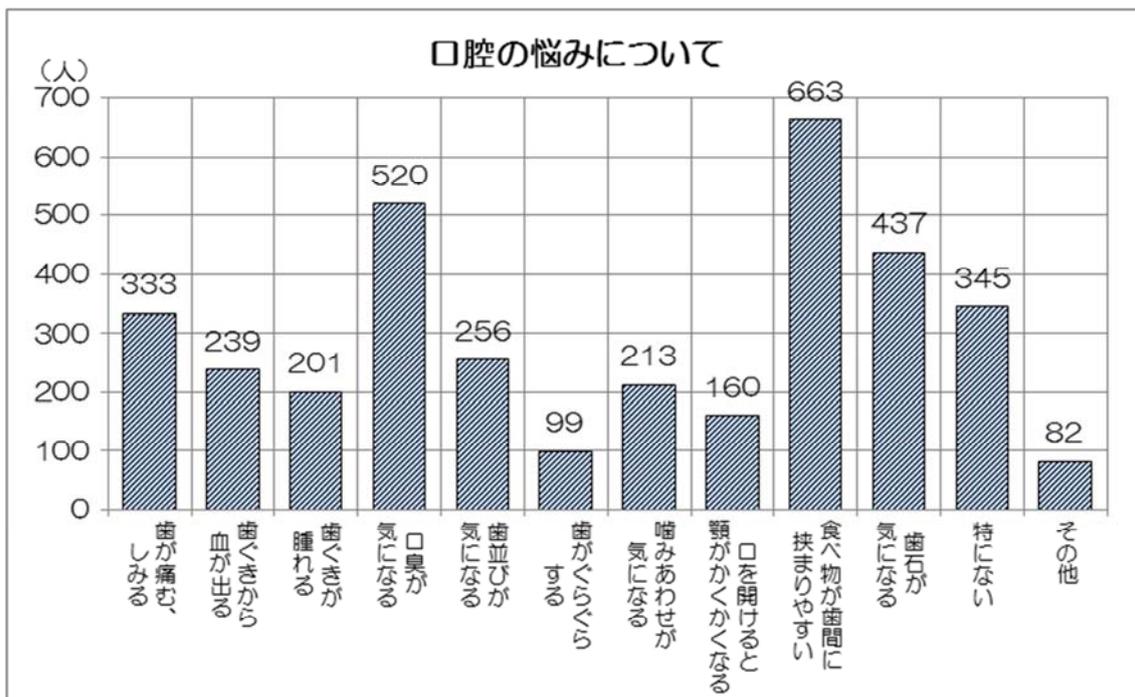


- 朝食後と就寝前に歯磨きを行っている子どもが多い

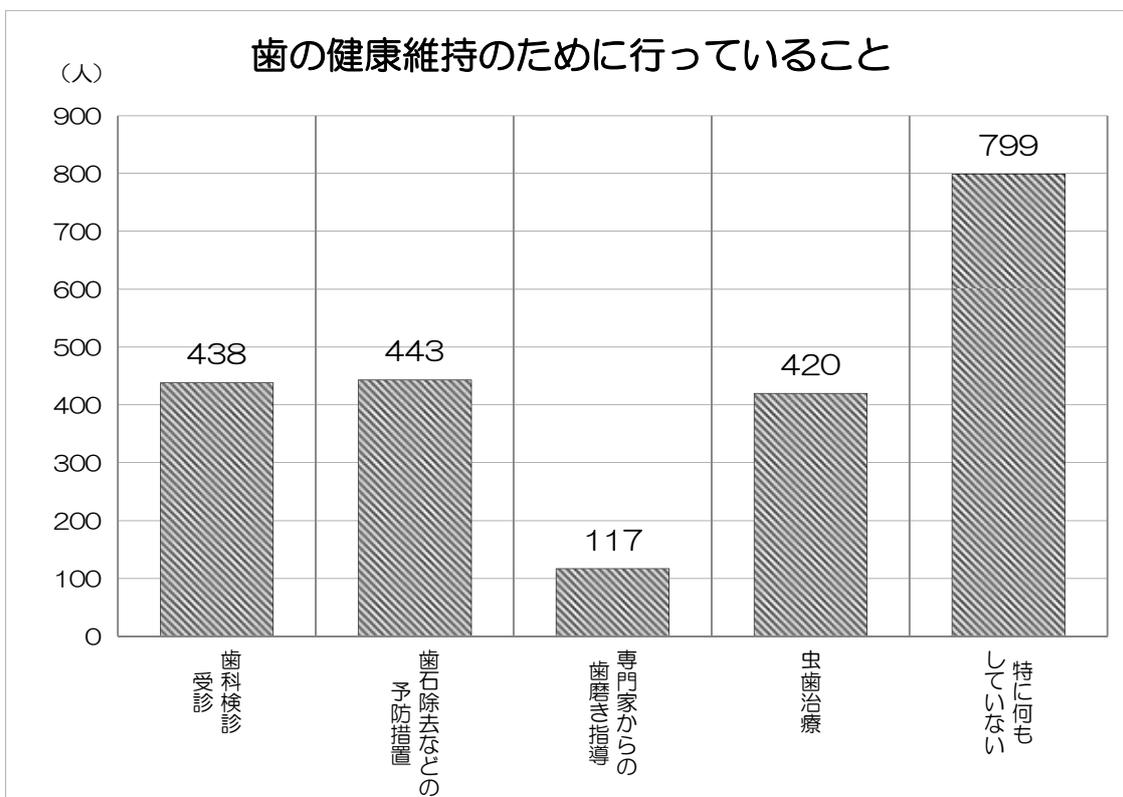


(平成22年度 乳幼児健診および学校健診より)

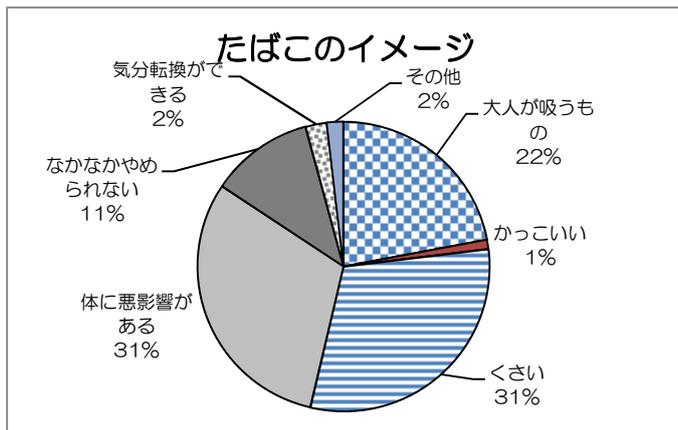
- う歯所有者率は小学校4年生までは全国より高いが、小学校5年生以降は全国を下回っている



- 口臭、歯ぐきのやせによる食べ物の挟まりやすさ、歯石など、歯周病に関連する悩みを挙げる者が多かった



- 何らかの予防措置をするものも多い一方で、日常的なセルフケアに必要な「歯磨き指導」を受けている者は少なく、「特に何もしていない」者も多い



・たばこのイメージは「体に悪影響がある」「くさい」「なかなかなかやめられない」といったよくないイメージの回答を合わせると全体の7割以上を占める

	全 体	大人が吸うもの	かっこいい	くさい	体に悪影響がある	なかなかなかやめられない	気分転換ができる	その他
件 数	453	252	12	350	351	131	27	21

たばこの害を知っているか

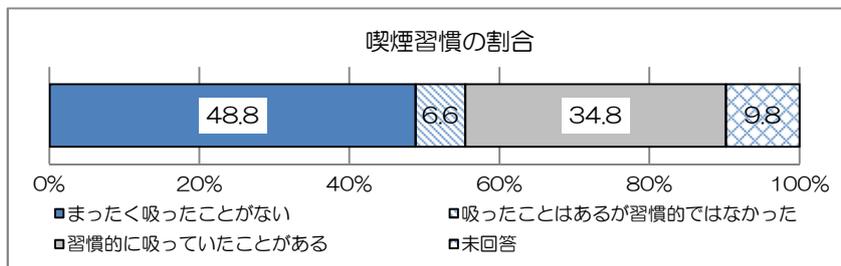
	全 体	知っている	知らない
件数	451	374	77
%	100	82.9	17.1

・たばこの害を知っている人は8割以上を占める

瑞穂市特定健診における喫煙率 (%)

	H20年度	H21年度	H22年度
喫煙率(男)	25.4	25.8	24.2
喫煙率(女)	5.2	5.5	5.2

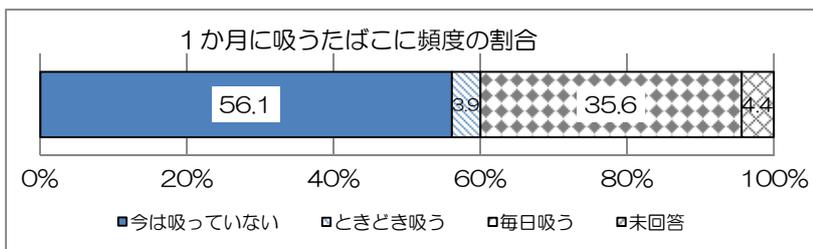
・過去3年間の瑞穂市特定健診における喫煙率は男女とも横ばいである



・喫煙習慣の割合をみると「まったく吸ったことがない」が一番多く48.8%であった

喫煙習慣者

	まったく吸ったことがない	吸ったことはあるが習慣的ではなかった	習慣的に吸っていたことがある	未回答
件 数	998	134	712	200

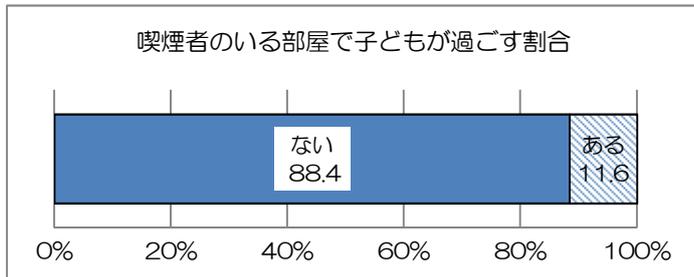


・たばこの量の割合をみると、「今は吸っていない」が一番多く、半数を超える

資料編

1か月に吸うたばこの頻度

	今は吸っていない	ときどき吸う	毎日吸う	未回答
件数	475	33	301	37



喫煙者のいる部屋で子どもが過ごすこと

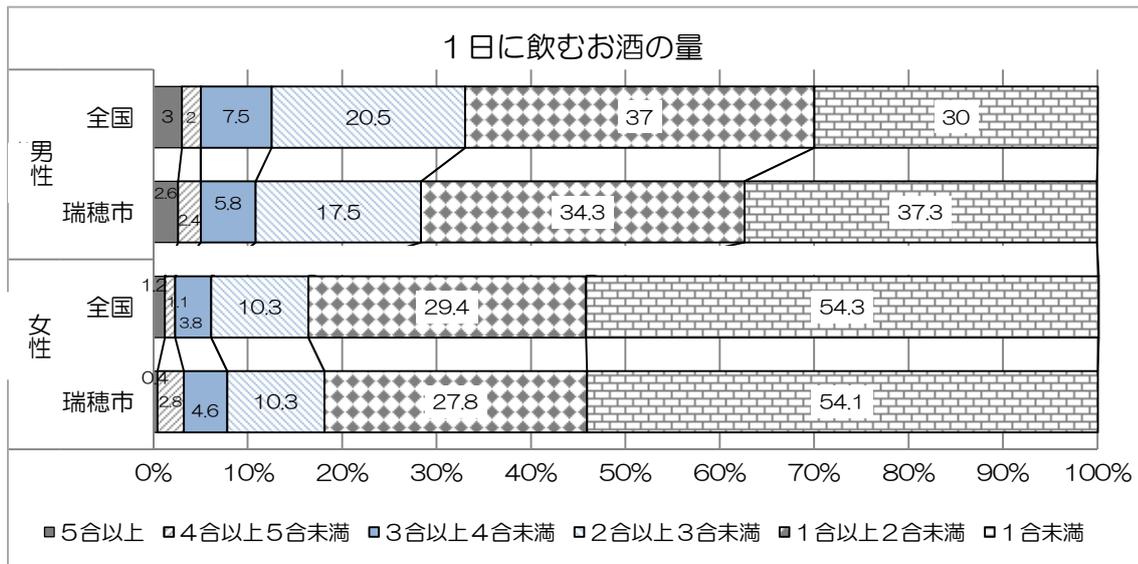
	全体	ある	ない
件数	354	41	313

・喫煙者のいる部屋で子どもが過ごすことは「ない」が8割以上を占める

喫煙が子どもに与える影響（複数回答）

	特に影響はない	病気やアレルギーになりやすい	発育に悪い影響がある	わからない	その他	未回答
件数	7	173	302	7	11	1
%	2.0	48.7	85.1	2.0	3.1	0.3

・喫煙が子どもに与える影響では、「発育に悪い影響がある」が85.1%で一番多く、次いで「病気やアレルギーになりやすい」48.7%であった



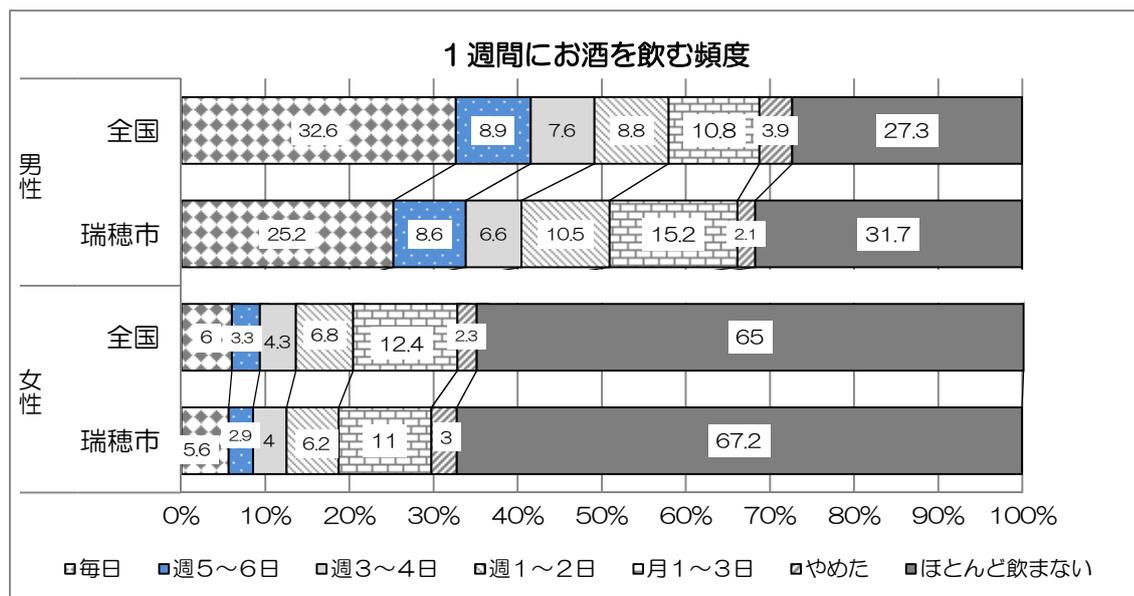
1日に飲むお酒の量（男女別割合）

(%)

	男性		女性	
	瑞穂市	全国	瑞穂市	全国
5合以上	2.6	3	0.4	1.2
4合以上5合未満	2.4	2	2.8	1.1
3合以上4合未満	5.8	7.5	4.6	3.8
2合以上3合未満	17.5	20.5	10.3	10.3
1合以上2合未満	34.3	37	27.8	29.4
1合未満	37.3	30	54.1	54.3

・男女別の飲酒量を平成21年度国民健康栄養調査と比較すると、男性では「1合未満」が国民健康栄養調査よりも多く、女性では「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」が国民健康栄養調査よりも多い

※全国：平成21年度 国民健康栄養調査

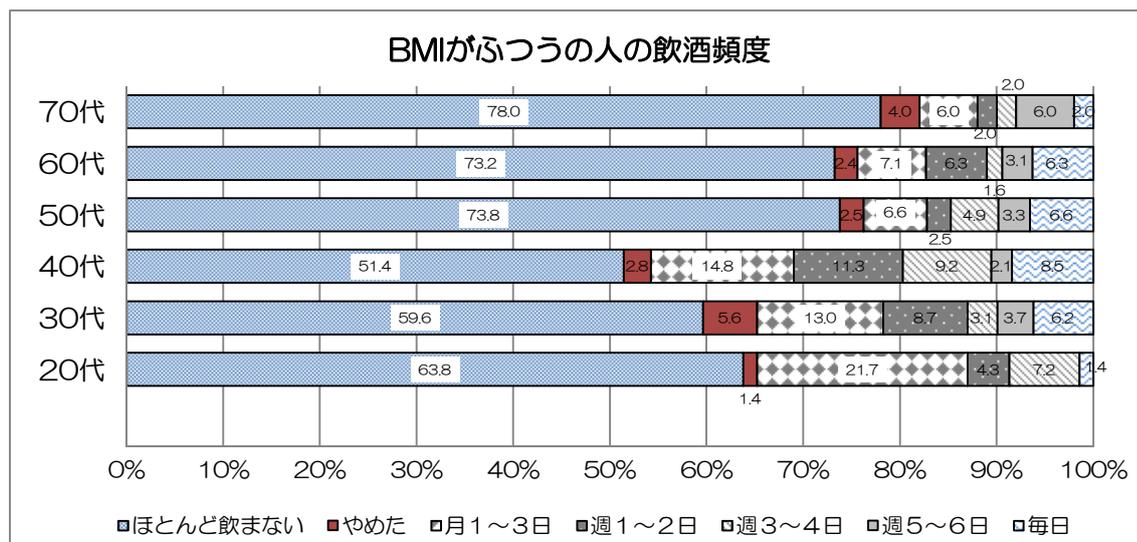


	男性		女性	
	瑞穂市	全国	瑞穂市	全国
毎日	25.2	32.6	5.6	6
週5～6日	8.6	8.9	2.9	3.3
週3～4日	6.6	7.6	4	4.3
週1～2日	10.5	8.8	6.2	6.8
月1～3日	15.2	10.8	11	12.4
やめた	2.1	3.9	3	2.3
ほとんど飲まない	31.7	27.3	67.2	65

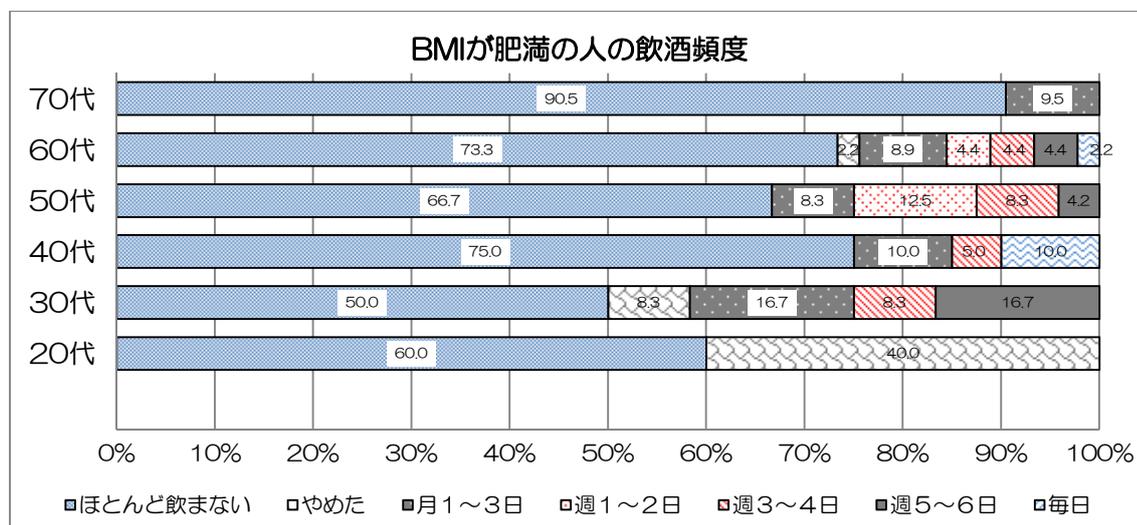
※全国：平成21年度国民健康栄養調査

- 男女別での飲酒習慣を平成21年度国民健康栄養調査と比較すると「ほとんど飲まない」が男女ともに国民健康栄養調査よりも割合が多い

資料編

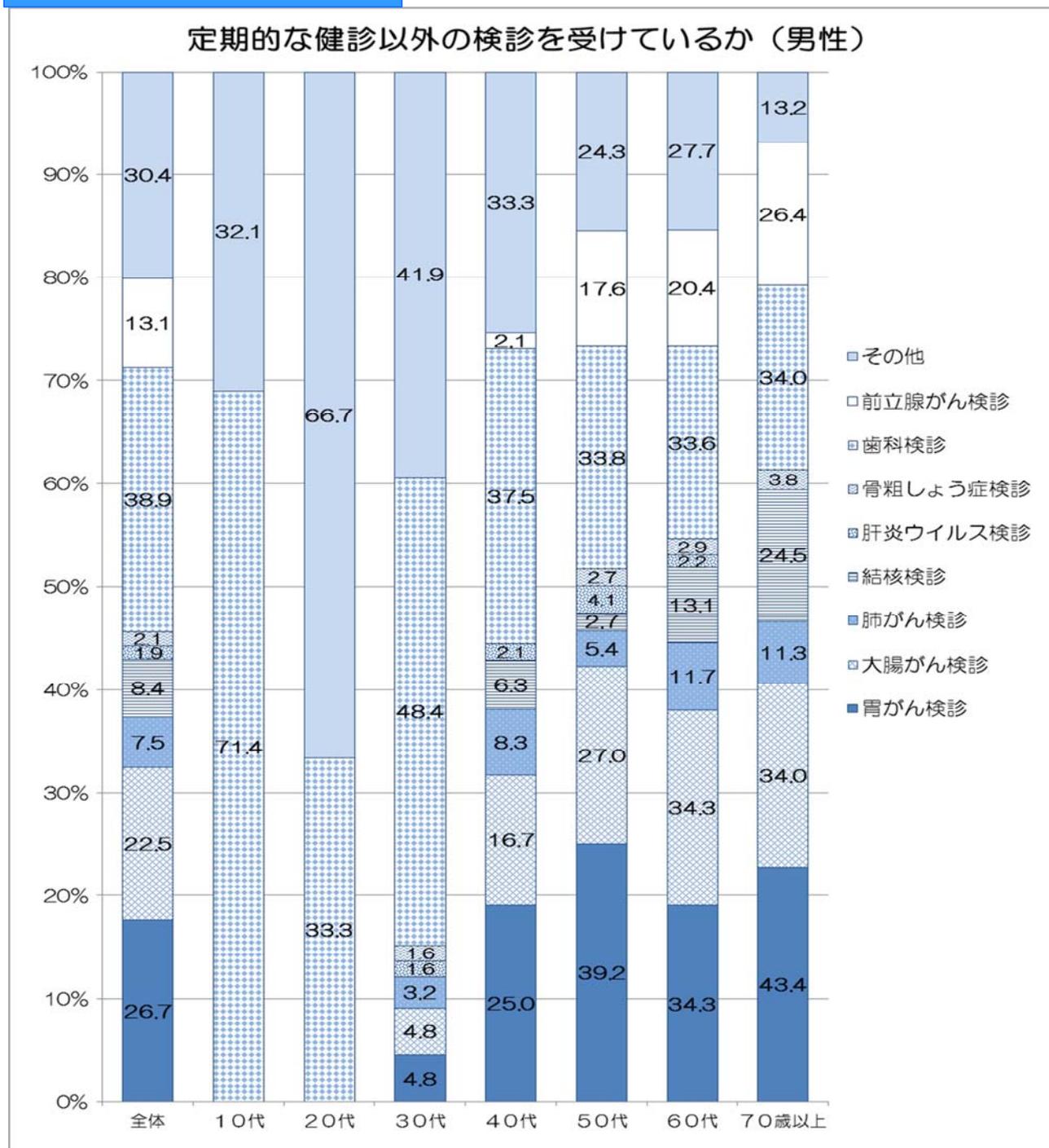


・BMI がふつうの人の飲酒頻度を年代別で見ると、40代が毎日飲酒する割合が多い



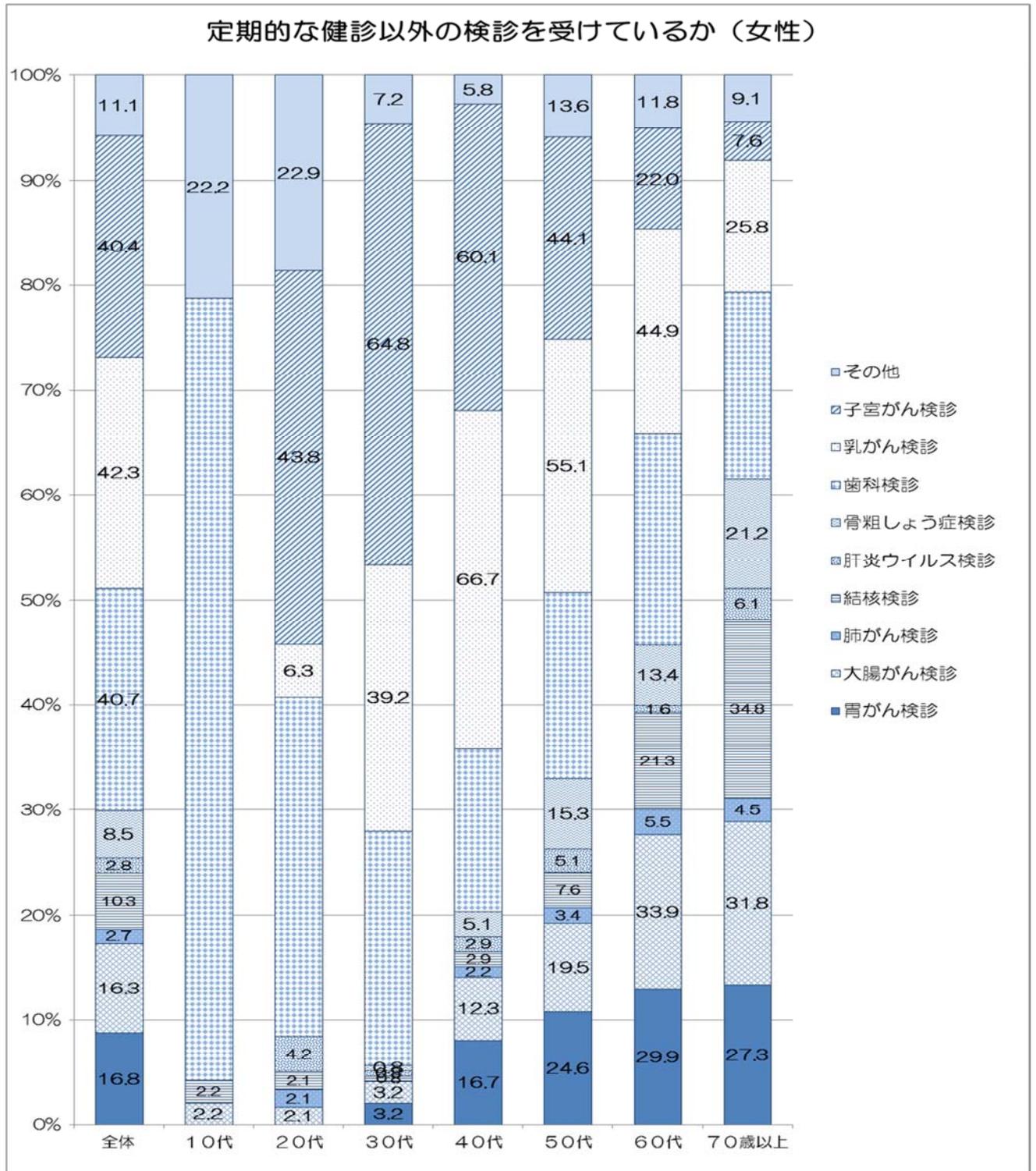
・BMI が肥満の人の飲酒頻度を年代別にみると、30代の飲酒習慣で「週5~6日」の割合が他の年代と比べて多い

3. 疾病の早期発見・早期治療



定期的な健診以外の検診を受けているか（男性）

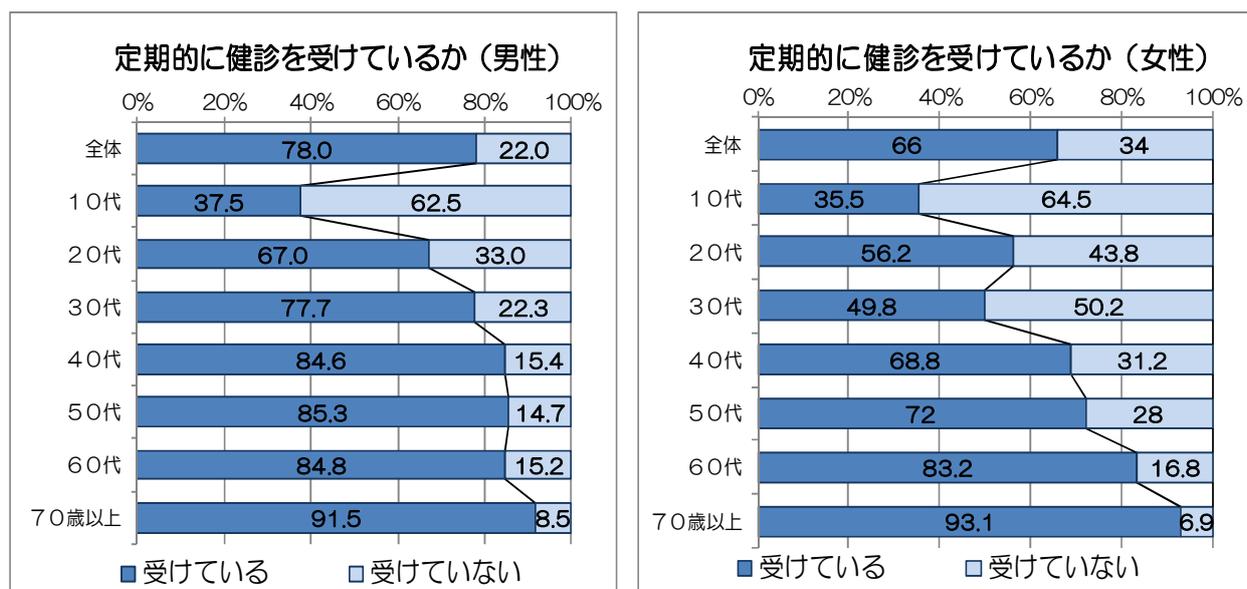
	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	結核検診	肝炎ウイルス検診	骨粗しょう症検診	歯科検診	前立腺がん検診	その他	回答者合計	回答数合計
全体	114	96	32	36	8	9	166	56	130	427	647
10代	0	0	0	0	0	0	20	0	9	28	29
20代	0	0	0	0	0	0	8	0	16	24	24
30代	3	3	2	0	1	1	30	0	26	62	66
40代	12	8	4	3	1	0	18	1	16	48	63
50代	29	20	4	2	3	2	25	13	18	74	116
60代	47	47	16	18	3	4	46	28	38	137	247
70歳以上	23	18	6	13	0	2	18	14	7	53	101



定期的な健診以外の検診を受けているか（女性）

(人数)

	胃がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	肺がん検診	結核検診	肝炎ウイルス検診	骨粗しょう症検診	歯科検診	その他	回答者合計	回答数合計
全体	113	110	285	272	18	69	19	57	274	75	673	1292
10代	0	1	0	0	0	1	0	0	35	10	45	47
20代	0	1	3	21	1	1	2	0	19	11	48	59
30代	4	4	49	81	0	1	1	1	43	9	125	193
40代	23	17	92	83	3	4	4	7	44	8	138	285
50代	29	23	65	52	4	9	6	18	48	16	118	270
60代	38	43	57	28	7	27	2	17	59	15	127	293
70歳以上	18	21	17	5	3	23	4	14	24	6	66	135



- 全体では71.3%の人が受けていると答えており、男性では78.0%、女性では66.0%の人が受けている。年齢が上がるにつれて受診率も増加している。女性の20・30代、また男性の20代が未受診であると答えている割合が高い

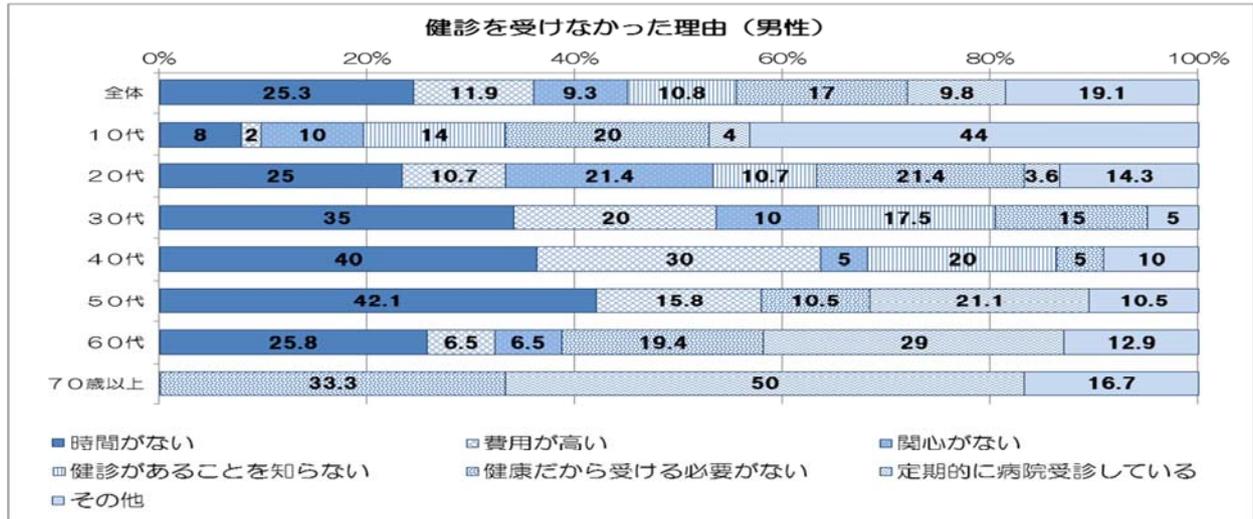
定期健診を受けているか（男性） (人数)

	受けている	受けていない	合計
全体	702	198	900
10代	30	50	80
20代	61	30	91
30代	139	40	179
40代	115	21	136
50代	116	20	136
60代	173	31	204
70歳以上	65	6	71

定期健診を受けているか（女性） (人数)

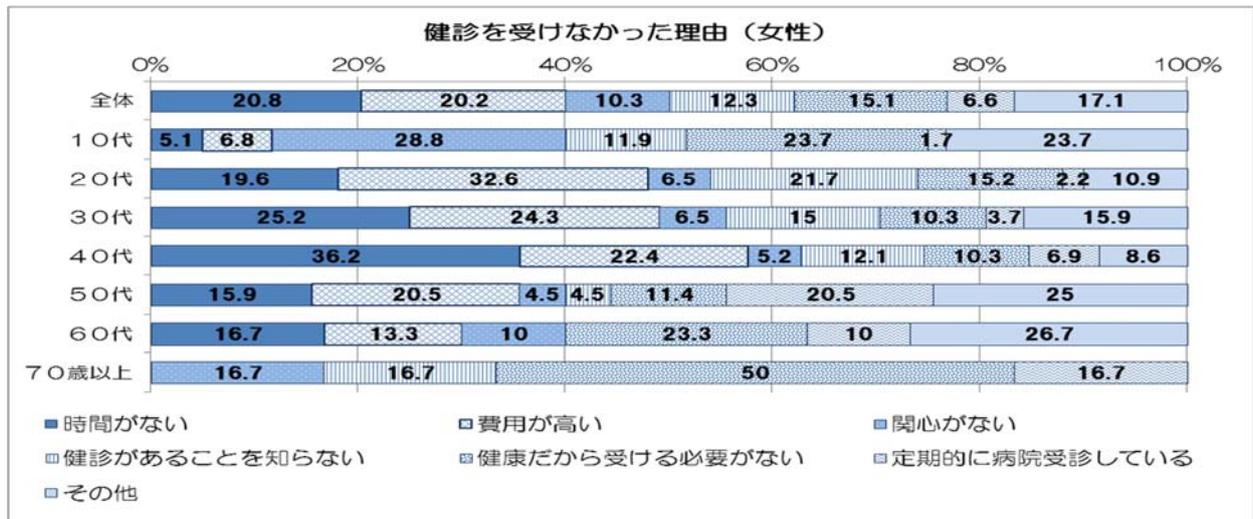
	受けている	受けていない	合計
全体	689	355	1044
10代	33	60	93
20代	59	46	105
30代	106	107	213
40代	128	58	186
50代	116	45	161
60代	159	32	191
70歳以上	81	6	87

資料編



健診を受けなかった理由（男性）

	時間がない	費用が高い	関心がない	健診があることを知らない	健康だから受ける必要がない	定期的に病院受診している	その他	合計
全体	49	23	18	21	33	19	37	200
10代	4	1	5	7	10	2	22	51
20代	7	3	6	3	6	1	4	30
30代	14	8	4	7	6	0	2	41
40代	8	6	1	4	1	0	2	22
50代	8	3	0	0	2	4	2	19
60代	8	2	2	0	6	9	4	31
70歳以上	0	0	0	0	2	3	1	6

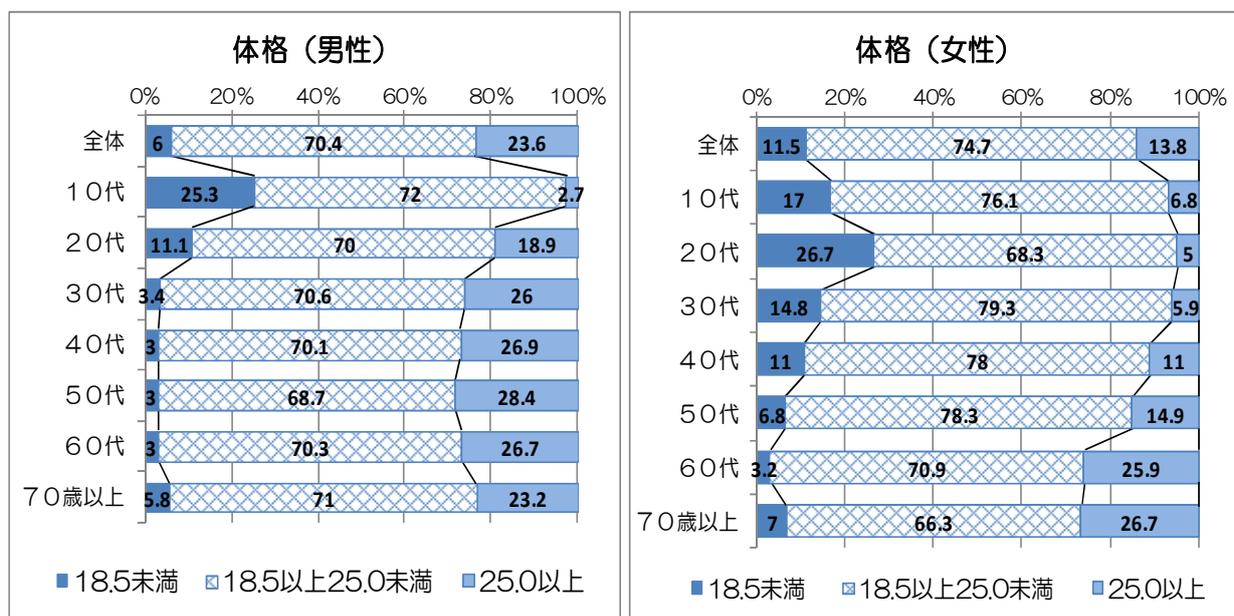


健診を受けなかった理由（女性）

	時間がない	費用が高い	関心がない	健診があることを知らない	健康だから受ける必要がない	定期的に病院受診している	その他	合計
全体	73	71	36	43	53	23	60	359
10代	3	4	17	7	14	1	14	60
20代	9	15	3	10	7	1	5	50
30代	27	26	7	16	11	4	17	108
40代	21	13	3	7	6	4	5	59
50代	7	9	2	2	5	9	11	45
60代	5	4	3	0	7	3	8	30
70歳以上	0	0	1	1	3	1	0	6

・「時間がない」21.7%、「費用が高い」16.8%、「健康だから受ける必要がない」「健診があることを知らない」「関心がない」を合わせると、32.5%が健診への関心が薄いという回答をしている。特に男性は、「時間がない」と答えた人は30～50代に多く、女性は30・40代に多くいる。次に「費用が高い」と答えている人が多く、男性の30・40代と女性の20～40代の人に多い

4. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防



- 男性の肥満者は23.6%で、特に50歳代28.4%、40歳代26.9%、30歳代26.0%の順に多く、各年代が4分の1以上を肥満者が占めている。女性では、肥満者が13.8%で、特に60～70歳代に多く、これも4分の1以上を占める。しかし、やせについて女性では20歳代では26.7%と特に多い。次に10歳代17.0%で、全体では11.5%の人が占めている。男性は10歳代に多くいる

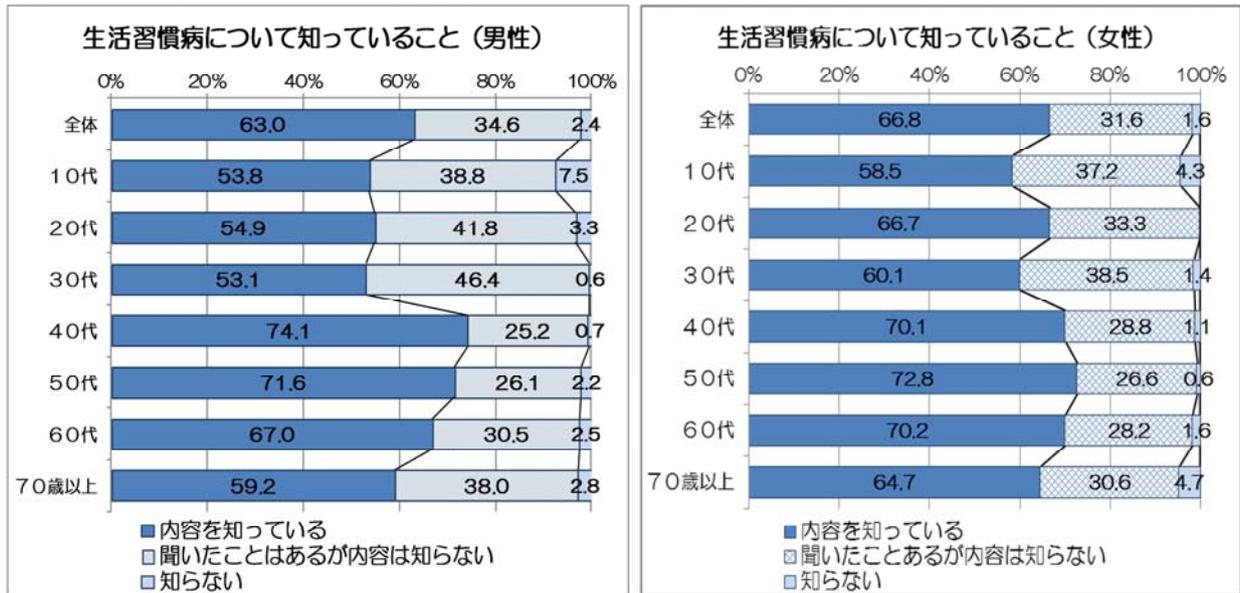
体格（男性） (人数)

	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上	合計
全体	53	622	209	884
10代	19	54	2	75
20代	10	63	17	90
30代	6	125	46	177
40代	4	94	36	134
50代	4	92	38	134
60代	6	142	54	202
70歳以上	4	49	16	69

体格（女性） (人数)

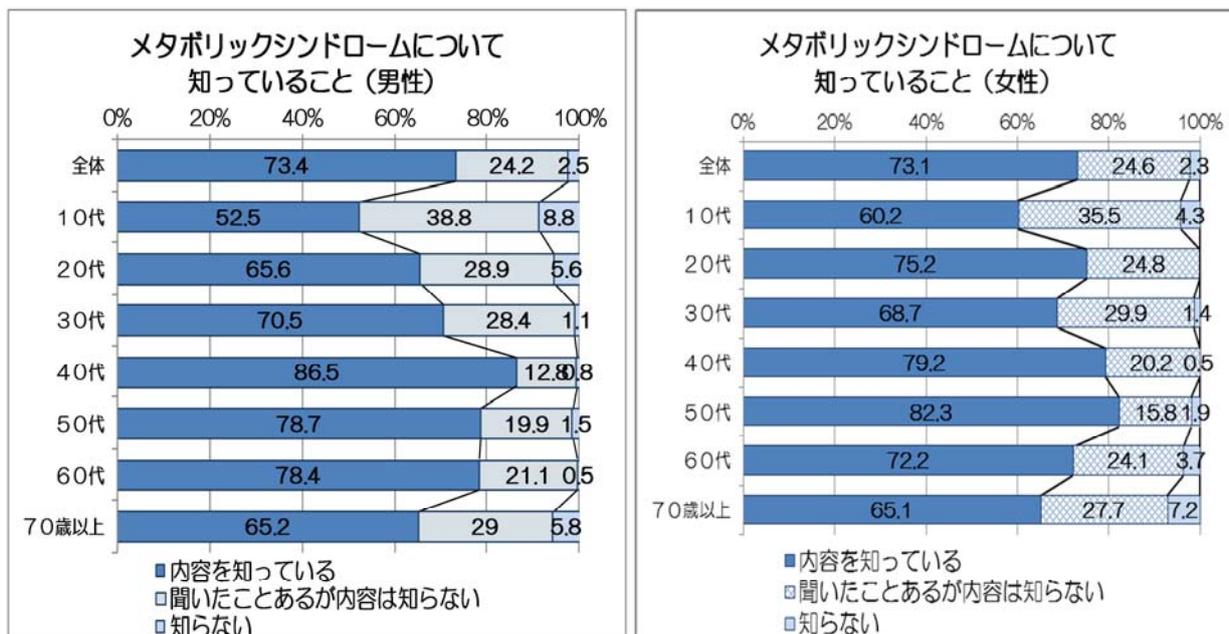
	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上	合計
全体	117	759	140	1016
10代	15	67	6	88
20代	27	69	5	101
30代	30	161	12	203
40代	20	142	20	182
50代	11	126	24	161
60代	6	134	49	189
70歳以上	6	57	23	86

資料編



- 全体には63.5%が「内容を知っている」と回答。年代別に見ると、40、50代の方が「内容を知っている」割合が高く、30代が他の年齢と比べて低い。「言葉を聞いたことがあるが内容は知らない」と回答する人が全体では33.2%を占める

生活習慣病について知っていること (男性) (人数)					生活習慣病について知っていること (女性) (人数)				
	内容を知っている	聞いたことはあるが内容は知らない	知らない	合計		内容を知っている	聞いたことはあるが内容は知らない	知らない	合計
全体	563	309	21	893	全体	691	327	17	1035
10代	43	31	6	80	10代	55	35	4	94
20代	50	38	3	91	20代	70	35	0	105
30代	95	83	1	179	30代	128	82	3	213
40代	100	34	1	135	40代	129	53	2	184
50代	96	35	3	134	50代	115	42	1	158
60代	134	61	5	200	60代	132	53	3	188
70歳以上	42	27	2	71	70歳以上	55	26	4	85

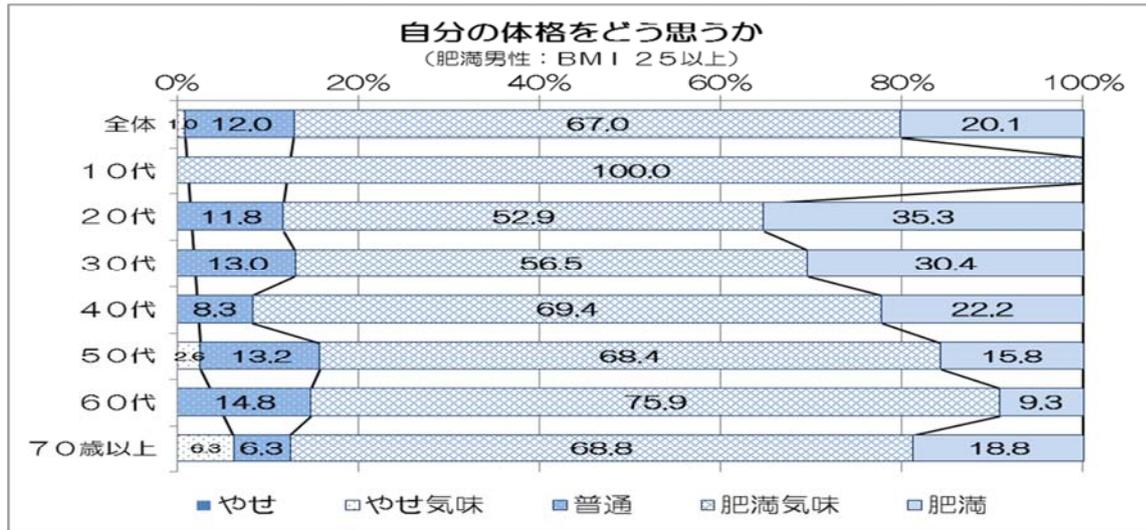


- 全体的には71.2%の人が「内容を知っている」と回答。年代別にみると、生活習慣病の意識と同様に40代・50代の人々が「内容を知っている」割合が高く、30代が他の年齢と比べて低い。「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した人が全体では、24.3%を占める

メタボリックシンドロームについて知っていること (男性) メタボリックシンドロームについて知っていること (女性)

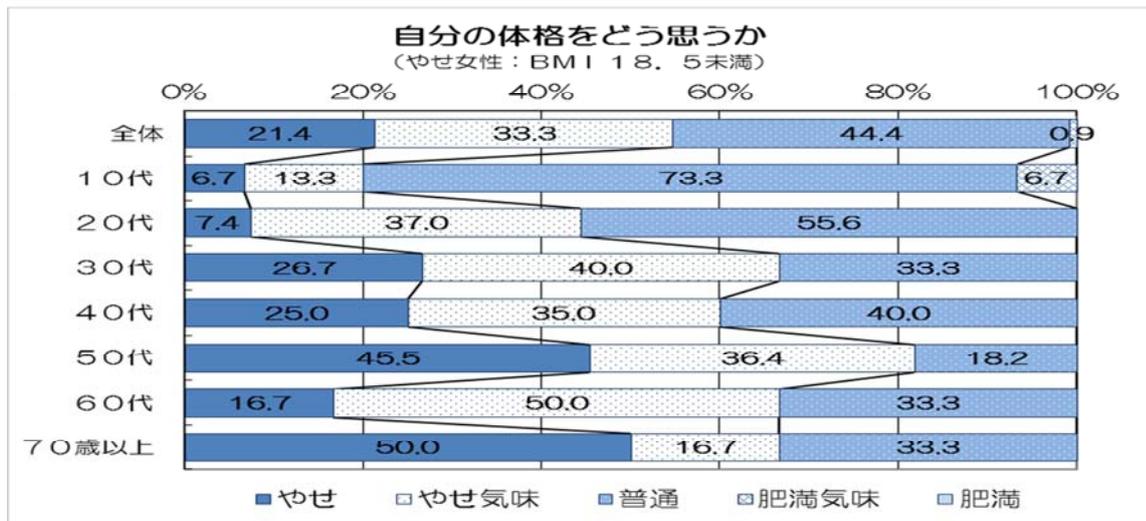
	(人数)					(人数)			
	内容を知っている	聞いたことはあるが内容は知らない	知らない	合計		内容を 知ってい	聞いたことはある が内容は知らない	知らない	合計
全体	650	214	22	886	全体	751	253	24	1028
10代	42	31	7	80	10代	56	33	4	93
20代	59	26	5	90	20代	79	26	0	105
30代	124	50	2	176	30代	145	63	3	211
40代	115	17	1	133	40代	145	37	1	183
50代	107	27	2	136	50代	130	25	3	158
60代	156	42	1	199	60代	135	45	7	187
70歳以上	45	20	4	69	70歳以上	54	23	6	83

資料編



自分の体格をどう思うか (肥満男性：BMI 25以上) (人数)

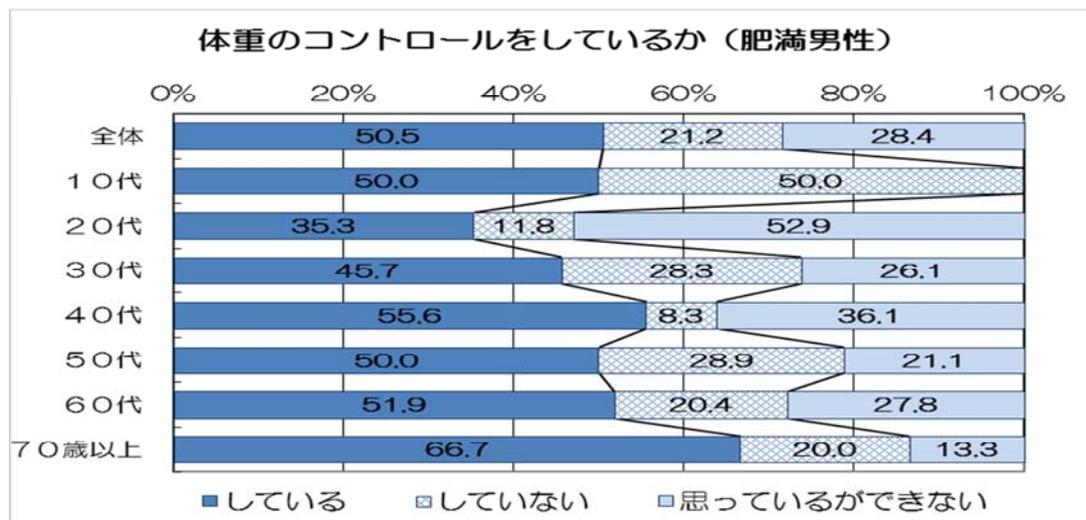
	やせ	やせ気味	普通	肥満気味	肥満	合計
全体	0	2	25	140	42	209
10代	0	0	0	2	0	2
20代	0	0	2	9	6	17
30代	0	0	6	26	14	46
40代	0	0	3	25	8	36
50代	0	1	5	26	6	38
60代	0	0	8	41	5	54
70歳以上	0	1	1	11	3	16



自分の体格をどう思うか (やせ女性：BMI 18.5未満) (人数)

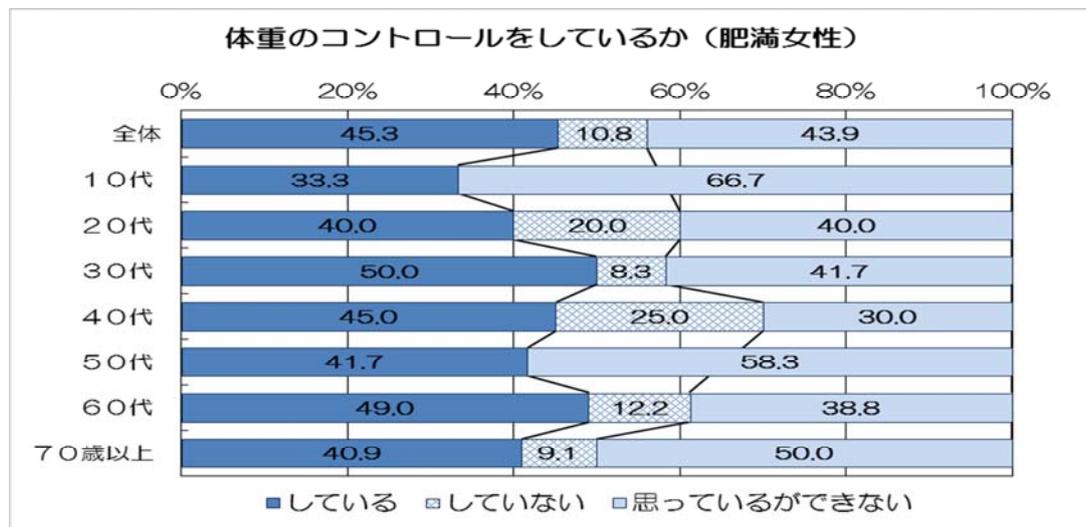
	やせ	やせ気味	普通	肥満気味	肥満	合計
全体	25	39	52	1	0	117
10代	1	2	11	1	0	15
20代	2	10	15	0	0	27
30代	8	12	10	0	0	30
40代	5	7	8	0	0	20
50代	5	4	2	0	0	11
60代	1	3	2	0	0	6
70歳以上	3	1	2	0	0	6

- 全体では50.0%の人が普通、30.1%の人が肥満気味と思っている。10代・20代は「普通」と思っている人が多いが、BMI 18.5～25の22.7%は「肥満気味」と思っており、BMI 18.5未満の49.3%が普通の体型と思っている。男女別でみると、男性ではBMI 25以上の人で「肥満気味」と答えた人は、6～7割と多く、「肥満」と自覚している人は少ない。女性は60歳を除いて「肥満気味」と答えた人が4～5割で「肥満」と答えた人が5～7割いた。



体重のコントロールをしているか（肥満男性）（人数）

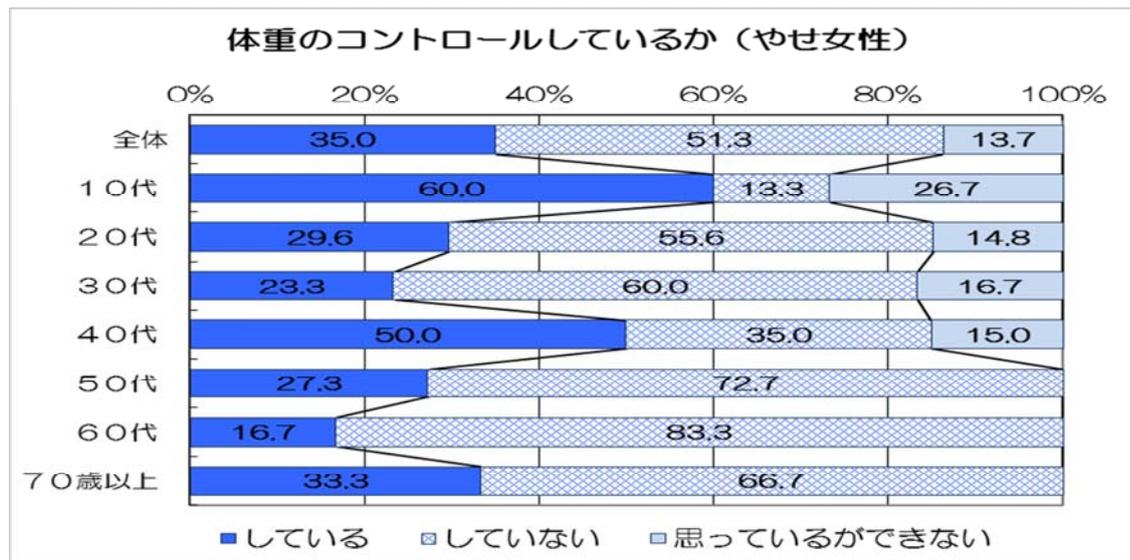
	している	していない	思っている ができない	合計
全体	105	44	59	208
10代	1	1	0	2
20代	6	2	9	17
30代	21	13	12	46
40代	20	3	13	36
50代	19	11	8	38
60代	28	11	15	54
70歳以上	10	3	2	15



体重のコントロールをしているか（肥満女性）（人数）

	している	していない	思っている ができない	合計
全体	63	15	61	139
10代	2	0	4	6
20代	2	1	2	5
30代	6	1	5	12
40代	9	5	6	20
50代	10	0	14	24
60代	24	6	19	49
70歳以上	9	2	11	22

- 男女ともに肥満者に「思っているができない」と答えたが、非肥満者に比べて多い。それは特に、女性では10代に66.7%の人が思っていると答えている。20代・30代にも40%の人が答えている。男性では、10代・20代の50%の人が答えている

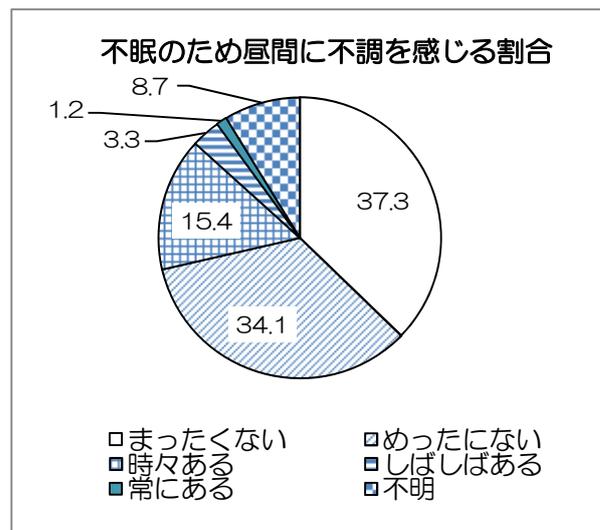
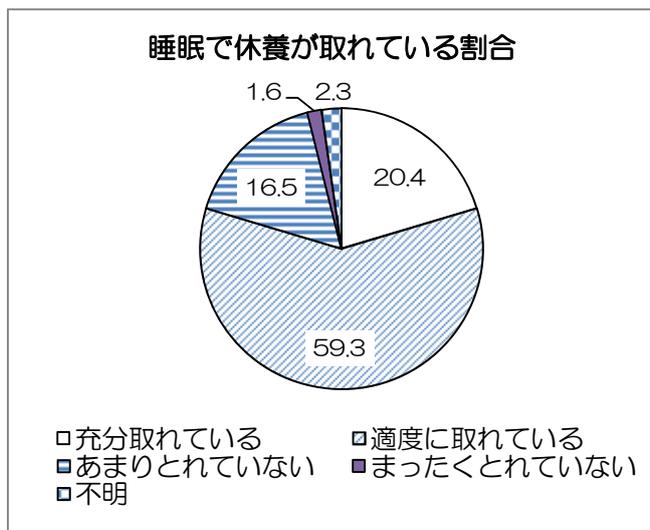


- ・ 10代と40代のやせの女性は、5～6割の人が体重のコントロールをしていると答えている

体重のコントロールしているか（やせ女性） (人数)

	している	していない	思っている ができない	合計
全体	41	60	16	117
10代	9	2	4	15
20代	8	15	4	27
30代	7	18	5	30
40代	10	7	3	20
50代	3	8	0	11
60代	1	5	0	6
70歳以上	2	4	0	6

5. こころの健康づくり



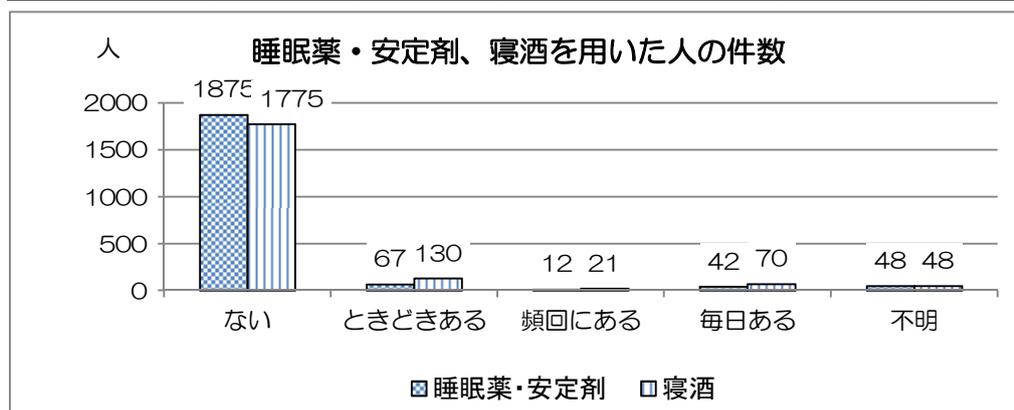
・ 2割程の人が睡眠で休息が取れず、不眠のため昼間に不調を感じている

睡眠で休養が取れているか

	全 体	充分取れて いる	適度に取れ ている	あまりとれ ていない	まったくと れていない	不明
件 数	2044	416	1212	337	33	46

不眠のため昼間に不調を感じる

	全 体	まったくな い	めったにな い	時々ある	しばしばあ る	常にある	不明
件 数	2044	762	697	314	68	25	178

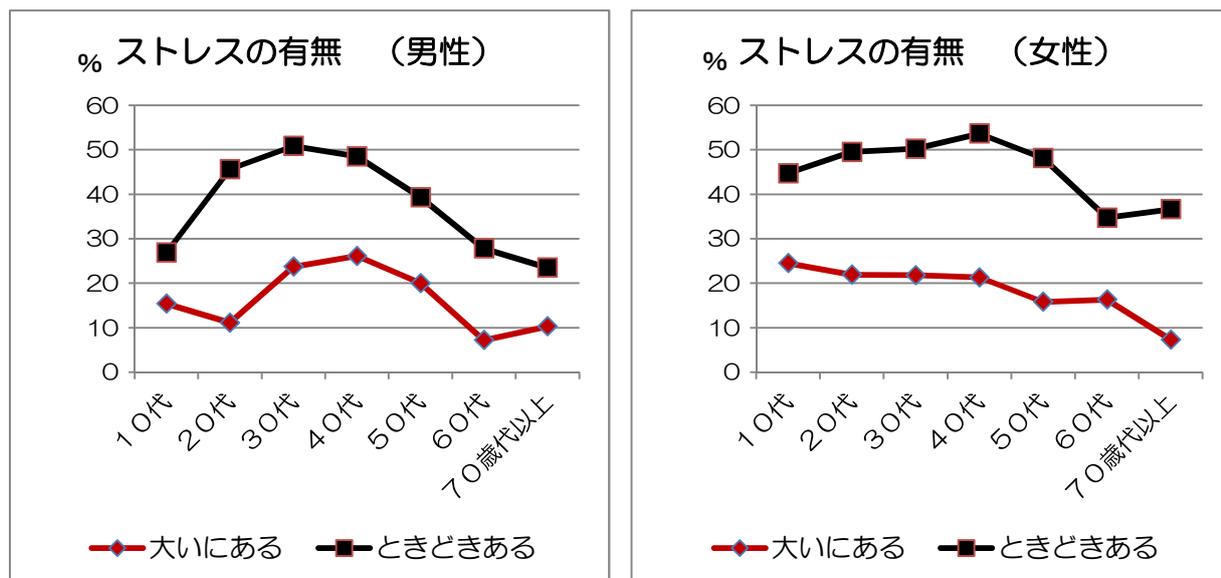


・ 眠るために、6%の人が睡眠剤・安定剤を使用しており、10%の人が寝酒を飲んでいる

睡眠薬・安定剤、寝酒を用いたか

	全 体	ない	ときどき ある	頻回にあ る	毎日ある	不明
睡眠薬・安定剤	2044	1875	67	12	42	48
寝酒	2044	1775	130	21	70	48

資料編



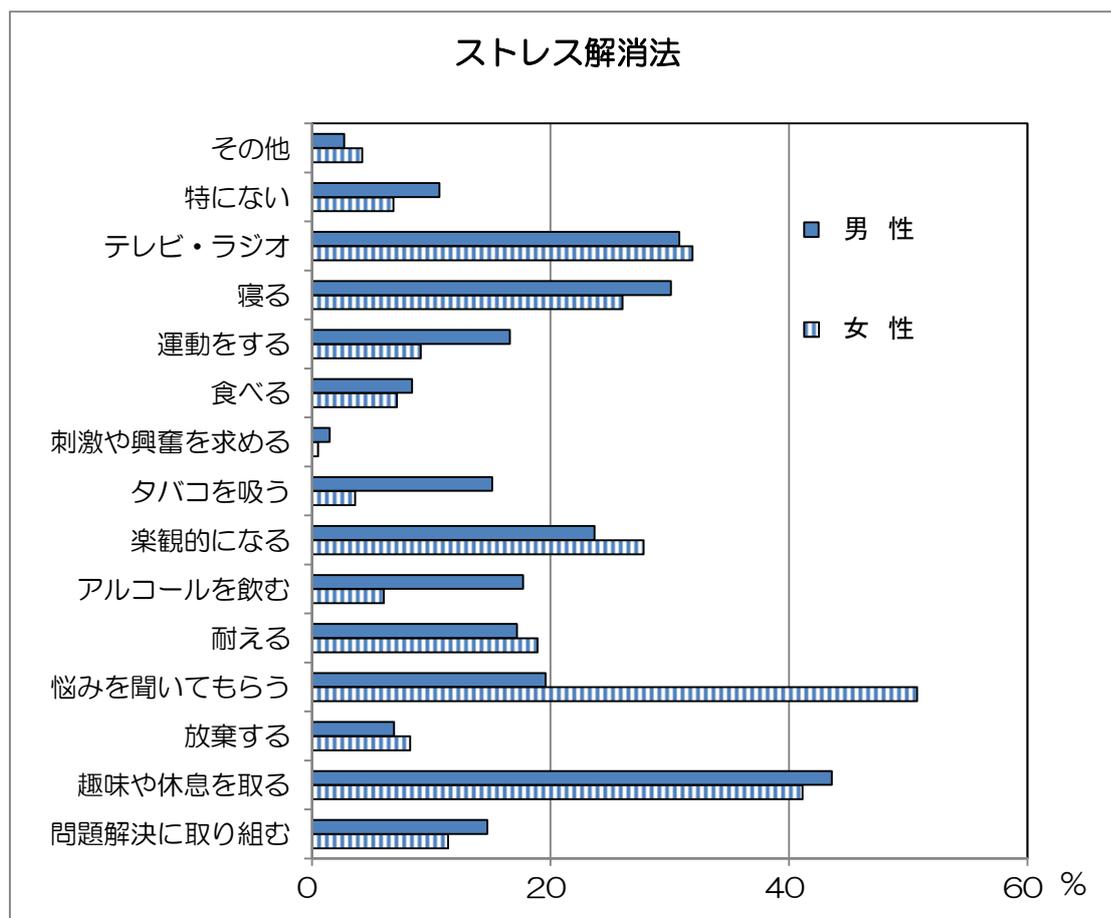
・男女ともストレスが大いにある、ときどきあると回答した人の割合が高いのは30歳代、40歳代である

ストレスの有無 (男性)

	全体	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
大いにある	147	12	10	42	35	27	14	7
ときどきある	340	21	41	90	65	53	54	16
あまりない	298	35	30	38	30	44	94	27
まったくない	91	10	9	7	4	11	32	18
合計	876	78	90	177	134	135	194	68

ストレスの有無 (女性)

	全体	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
大いにある	193	23	23	46	39	25	31	6
ときどきある	470	42	52	106	98	76	66	30
あまりない	295	21	25	50	41	49	71	38
まったくない	65	8	5	9	5	8	22	8
合計	1023	94	105	211	183	158	190	82



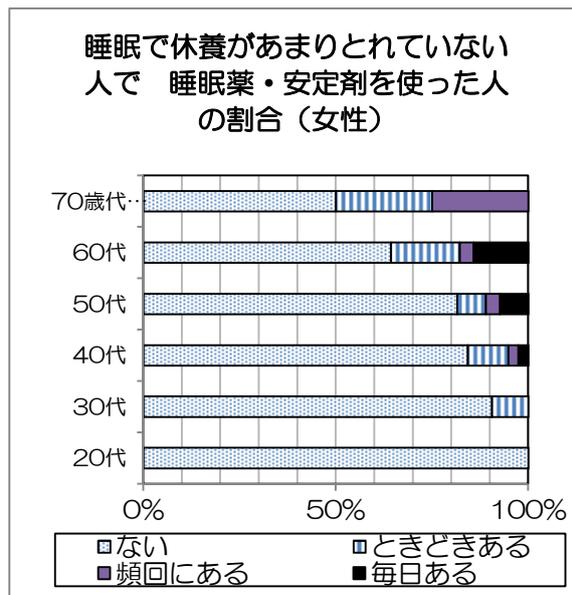
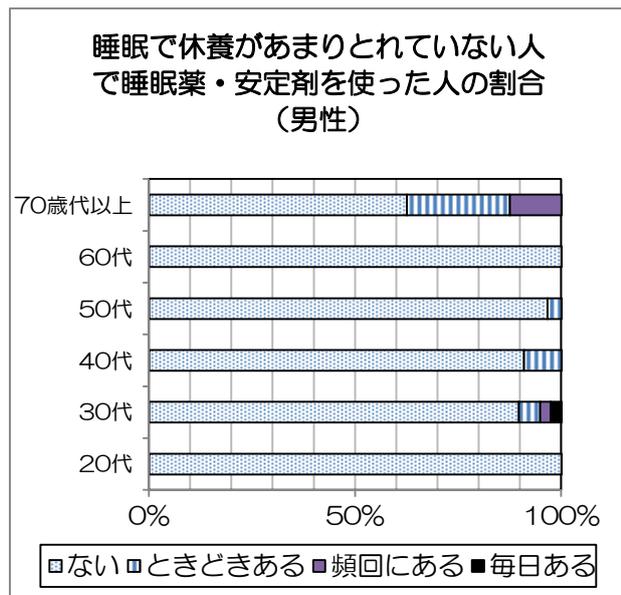
・男性はアルコールやタバコを用いてストレスを解消するのに対し、女性は悩みを聞いてもらう、食べることを選んでいる

ストレス解消法

	全 体	問題解決に取り組む	趣味や休息を取る	放棄する	悩みを聞いてもらう	耐える	アルコールを飲む	楽観的になる
全 体	1890	244	799	144	689	343	214	490
男 性	866	127	378	60	170	149	153	205
女 性	1024	117	421	84	519	194	61	285

	タバコを吸う	刺激や興奮を求める	食べる	運動をする	寝る	テレビ・ラジオ	特にない	その他
全 体	168	18	272	237	527	594	163	66
男 性	131	13	73	144	261	267	93	23
女 性	37	5	199	93	266	327	70	43

資料編



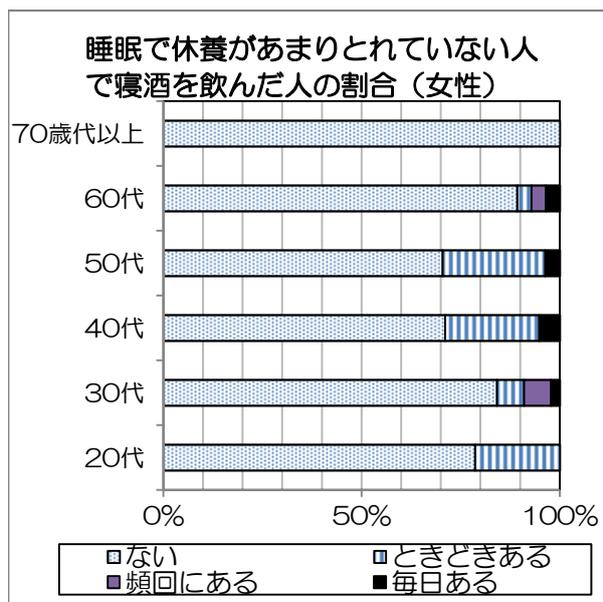
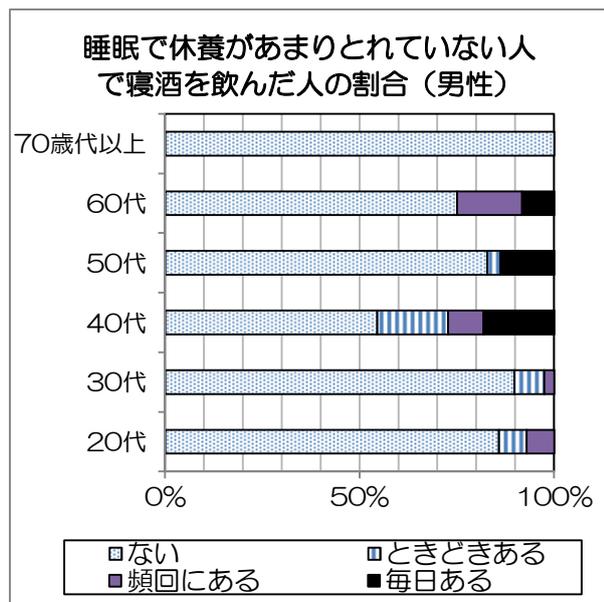
・女性は男性より年齢が上がるともに睡眠薬・安定剤を使用する割合が高い

睡眠で休養があまりとれていない人で睡眠薬・安定剤を使った人 (男性)

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
ない	14	35	30	28	12	5
ときどきある	0	2	3	1	0	2
頻回にある	0	1	0	0	0	1
毎日ある	0	1	0	0	0	0

睡眠で休養があまりとれていない人で睡眠薬・安定剤を使った人 (女性)

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
ない	14	38	32	22	18	2
ときどきある	0	4	4	2	5	1
頻回にある	0	0	1	1	1	1
毎日ある	0	0	1	2	4	0



・ 男性の40歳代、50歳代に寝酒を飲む人の割合が高い

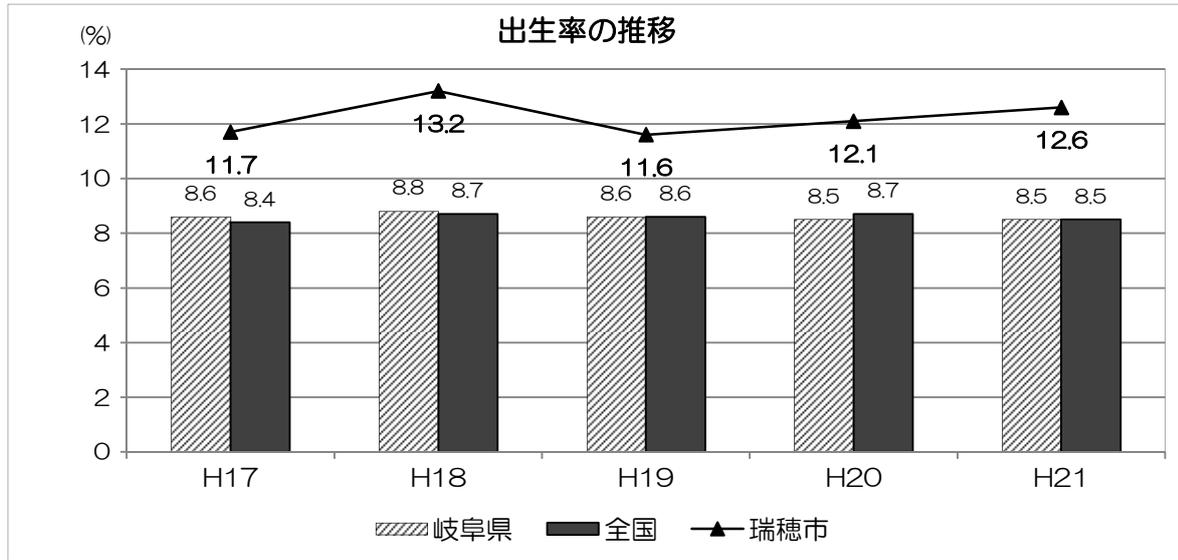
睡眠で休養があまりとれていない人で寝酒を飲んだ人（男性）

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
ない	12	35	18	24	9	8
ときどきある	1	3	6	1	0	0
頻回にある	1	1	3	0	2	0
毎日ある	0	0	6	4	1	0

睡眠で休養があまりとれていない人で寝酒を飲んだ人（女性）

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳代以上
ない	11	37	27	19	25	4
ときどきある	3	3	9	7	1	0
頻回にある	0	3	0	0	1	0
毎日ある	0	1	2	1	1	0

2. ≪ 母子及び学校保健 ≫



(岐阜地域の公衆衛生より)

- ・ 瑞穂市の出生率は全国・県と比較して高い状況である

瑞穂市の出生状況

(人)

	H17	H18	H19	H20	H21
全国	1,062,530	1,092,674	1,089,818	1,091,156	1,070,035
岐阜県	17,706	18,092	17,696	17,506	17,325
瑞穂市	585	665	592	623	640

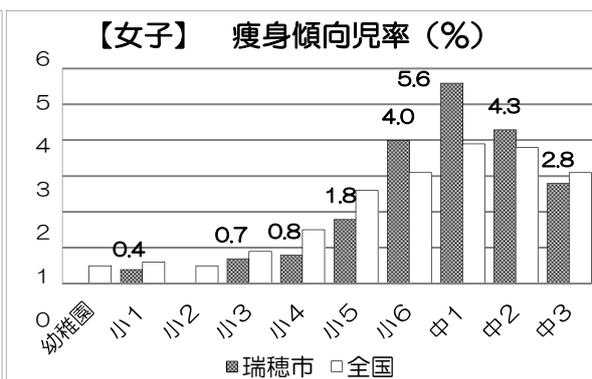
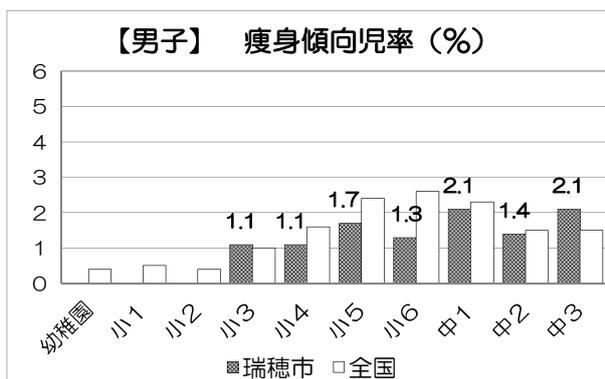
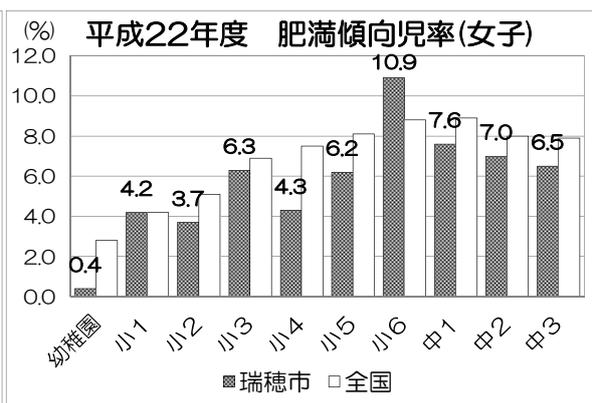
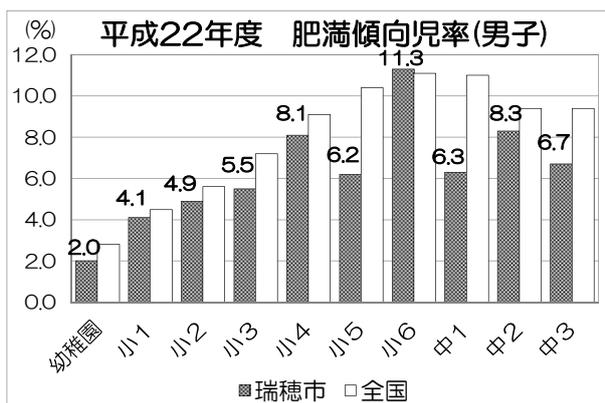
(岐阜地域の公衆衛生より)

乳幼児健診受診状況

健診種別		H17	H18	H19	H20	H21	参考:H21 岐阜保健所 管内
乳児 健康診査	対象者数 (人)	589	654	609	646	636	3771
	受診者数 (人)	575	632	597	620	635	3684
	受診率 (%)	97.6	96.6	98.0	96.0	99.8	97.7
1歳6か月 児 健康診査	対象者数 (人)	609	568	622	633	599	3866
	受診者数 (人)	589	544	594	605	594	3718
	受診率 (%)	96.7	95.8	95.5	95.6	99.2	96.2
3歳児 健康診査	対象者数 (人)	631	599	542	607	604	3952
	受診者数 (人)	586	575	510	567	562	3702
	受診率 (%)	92.9	96.0	94.1	93.4	93.0	96.2

(岐阜地域の公衆衛生より)

- ・ 年齢が上がるにつれて受診率は下がるが、どの乳幼児健診も受診率90%以上を保っている
- ・ 3歳児健診は保健所管内の受診率より低い



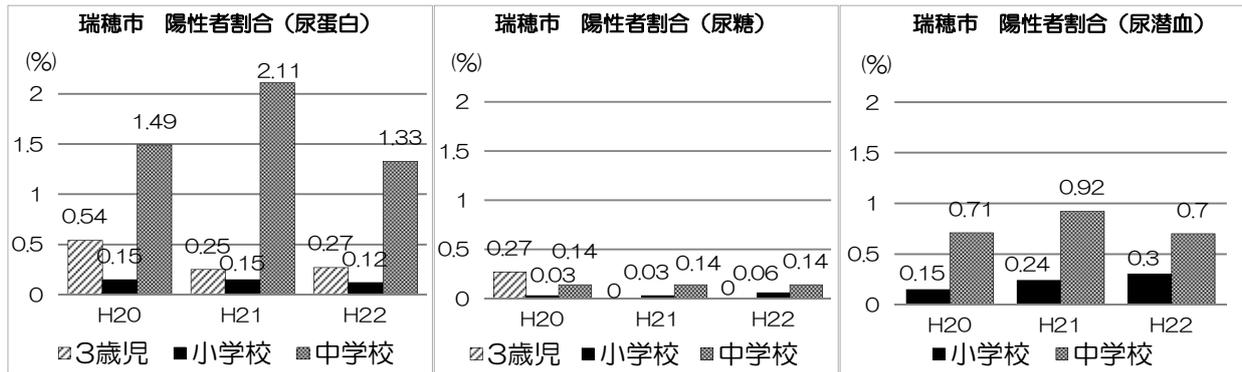
(瑞穂市学校保健会統計資料「みずほの子」No.8 より)

※肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 ※肥満傾向(肥満度が+20%以上) 瘦身傾向(肥満度が-20%以下)

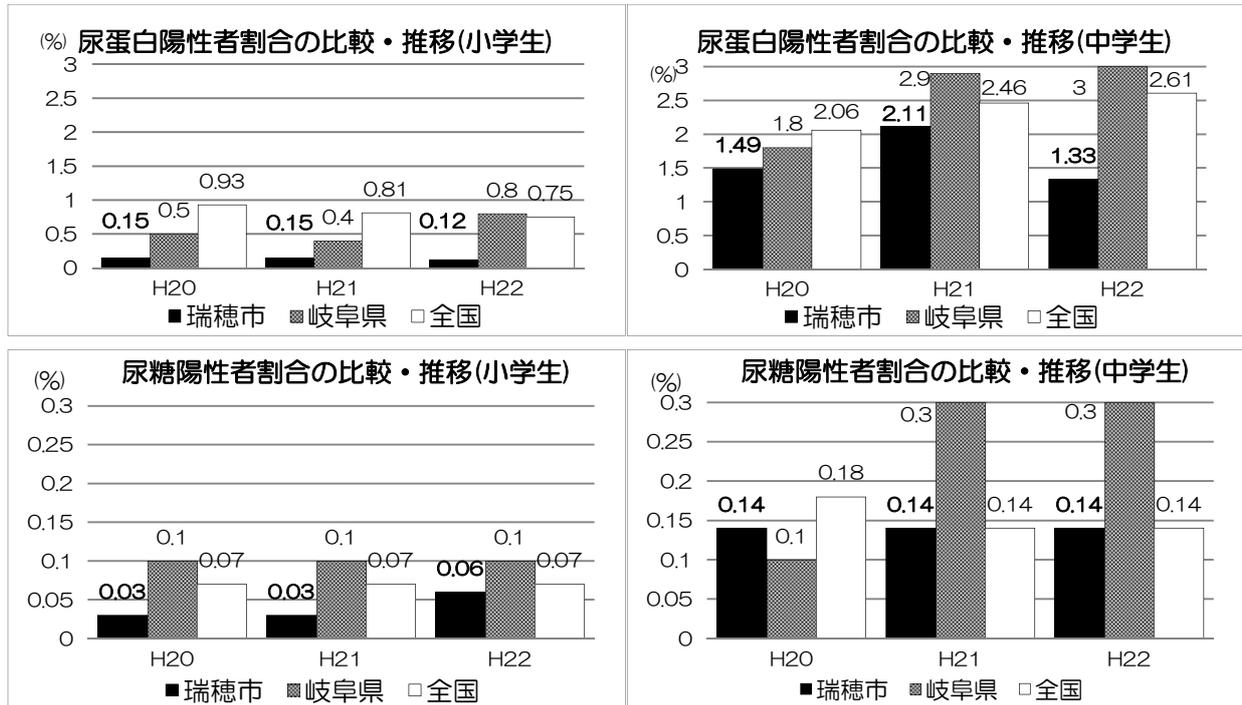
- ・ 瘦身傾向児よりも肥満傾向児の割合の方が多い
- ・ 小学校の高学年から、体格に偏りのある児が全体の1割ほど存在するようになる
- ・ 小6から中2の女子における瘦身割合が全国より高い

資料編

平成 22 年度 3 歳児健診および学校健診における尿検査結果



・年齢別に比較すると、尿蛋白が中学生で陽性者割合が急激に増加している



・全国や県と比較すると、瑞穂市ではほとんどの項目で陽性者は少ない

尿検査結果 (人)

	3歳児健診						学校健診 (小学校)									学校健診 (中学校)											
	検査数	尿蛋白			尿糖			検査数	尿蛋白			尿糖			尿潜血			検査数	尿蛋白			尿糖			尿潜血		
		(-)	(±)	(+)以上	(-)	(±)	(+)以上		(-)	(±)	(+)以上	(-)	(±)	(+)以上	(-)	(±)	(+)以上		(-)	(±)	(+)以上	(-)	(±)	(+)以上			
H20	370	368	0	2	369	0	1	3293	3284	4	5	3291	1	1	3283	5	5	1412	1369	22	21	1410	0	2	1396	6	10
H21	393	392	0	1	393	0	0	3335	3324	6	5	3325	9	1	3310	17	8	1419	1359	30	30	1417	0	2	1401	5	13
H22	365	364	0	1	364	1	0	3268	3258	6	4	3266	0	2	3250	8	10	1431	1390	30	19	1429	0	2	1409	12	10

(3 歳児健診：瑞穂市乳幼児健康診査より)

(学校健診：瑞穂市学校保健会統計資料「みずほの子」No.8 より)

3. 健康意識アンケート調査票

平成23年度 瑞穂市 健康意識アンケート **質問回答用紙**

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃から瑞穂市の保健事業にご理解と協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
この度、市では「健康で心がやう、明るいまちづくりの実現」を目指して、健康増進計画を策定します。そのため皆様の健康や暮らしの実態を把握するため、健康意識アンケートを行ないます。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように無作為に6千人のかたを選ばせていただいております。
このアンケートでは、皆様の生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。
ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に活用させていただきます。
なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識にたち、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いを行ないます。
お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケートの質問回答用紙に記入後3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、**5月31日（火）**までにご返送ください。
何とぞ協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 瑞穂市役所 健康推進課 TEL 327-8611

記入に際してのお願い

- このアンケートの対象者は、平成23年4月15日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
- ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。
- ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号の口には☑と記入し、数字を記入する欄には右詰で記入してください。また「その他」等の（ ）においては、言葉や文章でご記入ください。回答の数は、質問文に指定がなければ、1つだけです。
- この質問回答用紙と返信用封筒にお名前やご住所を書いていただく必要はありません。

瑞穂市役所 健康推進課

1

お子さんの食事についておたずねします

- 朝ごはんを食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□食べない
- 朝ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□家族と一緒に食べない
- 食事以外におやつを食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□食べない
- おやつでよく食べるものはどのようなものですか（2つまで選択可）
①□チョココレート
②□スナック菓子（ポテトチップスなど）
③□和菓子（おまんじゅう・たいやきなど）
④□洋菓子（ケーキ・クッキーなど）
⑤□ジュース
⑥□牛乳
⑦□おにぎり・パン
⑧□その他（ ）
⑨□食べない

3

すべての質問に回答を記入後、3つ折りにして同封の返信用封筒に入れて、5月31日（火）までにご返送ください。

記入日	平成 年 月 日
質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。☑をつけてください。	
①□ ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄 _____)	
②□ その他(_____)	

※以下はあて名ご本人のことをご記入ください

年齢・性別	() 歳 男・女
生年月日	平成 年 月 日

以下の質問について、お子さんにあてはまると思う項目に☑や数字を、また（ ）

内には言葉や文章で記入してください

家族、幼稚園・保育所等についておたずねします

- 家族構成について
①□二世帯（お子さんと親）
②□三世帯以上（お子さんと親とおじいさん・おばあさん等）
- 幼稚園・保育所等への入所について
①□入所している
②□入所していない

2

- お茶や水以外の甘い飲み物（コーラ・ジュース・スポーツドリンク等）を、週に何日飲みますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□飲まない
- 夕ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□家族と一緒に食べない
- 夕ごはんを何時に食べますか
①□午後6時より前
②□午後6時～8時
③□午後8時～10時
④□午後10時より後
⑤□時間は決まっていない

4

お子さんの睡眠についておたずねします

- (10) 1日の睡眠時間はどのくらいですか
時間分程度 (記入例: ⑩時間⑩分程度)
- (11) 普段、何時ごろ寝ますか
時分ごろ (記入例: ⑩時⑩分ごろ)
- (12) 朝起きた時のお子さんのからだの調子はどうですか (1つだけ選んでください)
 ご家族のかたから見て
 ①□いつも元気である
 ②□だいたい元気である
 ③□元気がないときが多い (ぼんやりしたりぐずったりすることが多い)
 ④□いつも元気がない (いつもぼんやりしたりぐずったりする)

5

お子さんの生活習慣 (食事や睡眠以外) についておたずねします

- (13) 普段の生活の中で機嫌が悪い時 (嫌がること) がありますか
 (1つだけ選んでください)
 ①□ない
 ②□ときどきある
 ③□毎日のようにある
 ④□わからない
- (13) で「ときどきある」「毎日のようにある」と答えたかたに質問します
- (14) その時どのような対応をしますか (複数回答可)
 ①□好きなことをさせる (それは何ですか:)
 ②□友達と遊ばせる
 ③□よく話を聞いてあげる
 ④□身体を使った遊びをさせる (屋外で遊ばせる)
 ⑤□外出する
 ⑥□その他 ()
 ⑦□何もしない
- (15) 歯みがき (仕上げみがきも含めて) はいつしますか (複数回答可)
 ①□朝起きたとき
 ②□朝食後
 ③□昼食後
 ④□おやつの後
 ⑤□夕食後
 ⑥□寝る前
 ⑦□気が向いたときにみがく
 ⑧□まったくみがかない
- (16) この1年の間で、お子さんの歯のみがきかた (仕上げみがきも含めて) について教えてもらうことができましたか
 ①□教えてもらった
 ②□教えてもらっていない

6

- (17) 週に何日大便をしますか
 ①□毎日
 ②□週4～6日
 ③□週1～3日
 ④□週1日もしない
- (18) 普段、お子さんが喫煙している人のいる部屋で過ごすことがありますか
 ①□ある
 ②□ない
- (19) 喫煙が子どもに与える影響について、どのようなイメージがありますか
 (複数回答可)
 ①□特に影響はない
 ②□病気やアレルギーになりやすい
 ③□発育に悪い影響がある
 ④□わからない
 ⑤□その他 ()

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
 記入もれがないか、今一度お確かめください。
 記入したアンケートを切り離すことなく、送付されたもの全て (表紙も含みます) を三つ折りにして同封の返信用封筒にて切手を貼らずにご返送ください。

7

平成23年度 瑞穂市 健康意識アンケート **質問回答用紙**

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃から瑞穂市の保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
この度、市では「健康で心がかよ、明るいまちづくりの実現」を目指して、健康増進計画を策定します。そのため皆様の健康や暮らしの実態を把握するため、健康意識アンケートを行ないます。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように無作為に6千人のかたを選ばせていただいて実施します。
このアンケートでは、皆様の生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。
ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に活用させていただきます。
なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識にたち、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いを行ないます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケートの質問回答用紙に記入後3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、**5月31日（火）**までに返送ください。
何とぞご協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 瑞穂市役所 健康推進課 TEL 327-8611

記入に際してのお願い

- このアンケートの対象者は、平成23年4月15日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
- ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただけます。特に小学生のお子さんの場合は、家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、一緒に回答されてもかまいません。
- ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号の□に☑と記入し、数字を記入する欄には右語でご記入ください。また「その他」等の（ ）においては、言葉や文章でご記入ください。回答の数は、質問文に指定がなければ、1つだけです。
- この質問回答用紙と返信用封筒にお名前やご住所を書いていただく必要はありません。

瑞穂市役所 健康推進課

1

食事についておたずねします

- 朝ごはんを週に何日食べますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□食べない
- 朝ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□家族と一緒に食べない
- 食事以外におやつを食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□食べない
- おやつでよく食べるものはどのようなものですか（2つまで選んでください）
①□チョコレート
②□スナック菓子（ポテトチップスなど）
③□和菓子（おまんじゅう・たいやきなど）
④□洋菓子（ケーキ・クッキーなど）
⑤□ジュース
⑥□牛乳
⑦□おにぎり・パン
⑧□食べない
⑨□その他（ ）

3

すべての質問に回答を記入後、3つ折りにして同封の返信用封筒に入れて、5月31日（火）までに返送ください。

記入日	平成 年 月 日
質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。☑をつけてください。	
①□ あて名のご本人が記入	
②□ ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄 ())	
③□ その他 ()	

※以下はあて名ご本人のことをご記入ください

年齢・性別	() 歳 男・女
生年月日	平成 年 月 日
学年	小学校・中学校 () 年生

以下の質問2～7ページについて、あなたが一番あてはまると思う項目に☑、数字または、() 内は言葉や文章で記入してください

たは、() 内は言葉や文章で記入してください

家族についておたずねします

- 家族構成について
①□二世帯（子と親）
②□三世帯（子と親とおじいさん・おばあさんなど）

2

- お茶や水以外の甘い飲み物（コーラ・ジュース・スポーツドリンクなど）を、週に何日飲みますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□飲まない

- 夕ごはんを何時に食べますか
①□午後6時より前
②□午後6時～8時
③□午後8時～10時
④□午後10時より後
⑤□時間は決まっていない

- 夕ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□家族と一緒に食べない

4

睡眠についておたずねします

- (9) 1日の睡眠時間はどのくらいですか
□□時間□□分程度 (記入例: 06時間30分程度)
- (10) 毎日、何時ごろに寝ますか
□□時□□分ごろ (記入例: 09時30分ごろ)
- (11) 朝起きた時のからだの調子はどうですか (1つだけ選んでください)
①□いつもすっきりしている
②□だいたいすっきりしている
③□からだがだるいことが多い
④□いつもからだがだるい

5

生活習慣についておたずねします

- (12) 体育の授業の他に、運動やからだを動かす遊びを毎日どのくらいしていますか
※学校や学校以外のスポーツクラブなどを含めてください
□□時間□□分程度 (記入例: 01時間30分程度)
- (13) 毎日の生活の中でなやみやストレスがありますか
①□ない → (15)へ
②□ときどきある → (14)へ
③□毎日のようにある → (14)へ
④□わからない → (15)へ
- (13) で「ときどきある」「毎日のようにある」と答えたかたに質問します
- (14) なやみやストレスをなくすために何をしますか
(あてはまるものすべてを選んでください)
①□好きなことをする (それは何ですか:)
②□友達と遊んだり、話したりする
③□家族と話す
④□運動をする
⑤□何もしない
⑥□その他 ()
- (15) いつ歯をみがきますか (あてはまるものすべてを選んでください)
①□朝起きたとき
②□朝食後
③□昼食後
④□おやつの後
⑤□夕食後
⑥□寝る前
⑦□気が向いたときにみがく
⑧□まったくみがかない
- (16) ここ1年の間で歯のみがきかたを教えてくださいましたか
①□教えてもらった
②□教えてもらっていない

6

- (17) 週に何日うちをしますか
①□毎日
②□週4～6日
③□週1～3日
④□週1日もしない
- (18) タバコが体におよぼす影響を知っていますか
①□知っている
②□知らない
- (19) タバコに対してどのようなイメージがありますか
(あてはまるものすべてを選んでください)
①□大人が吸うもの
②□かっこいい
③□くさい
④□からだに悪い影響がある
⑤□タバコを吸うとなかなかやめられない
⑥□気分転換ができる
⑦□その他 ()
- (20) 現在ダイエットをしていますか
①□している → (21)
②□していない → (おわり)
③□過去にしたことがある → (おわり)
- (20) で「している」と答えたかたに質問します
- (21) なぜダイエットをしているのですか (あてはまるものすべてを選んでください)
①□太っているから
②□人にすすめられた (親や友だち)
③□やせていたほうがかっこうがよい
④□友だちもしているから
⑤□からだが動きにくい
⑥□他人に太っているといわれた

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
記入もれがないか、今一度確かめください。
記入したアンケートを切り離すことなく、送付されたもの全て (表紙も
含みます) を3つ折りにして同封の返信用封筒にて切手を貼らずにご返送
ください。

7

資料編

平成23年度 瑞穂市 健康意識アンケート 質問回答用紙

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃から瑞穂市の保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、市では「健康で心がかやう、明るいまちづくりの実現」を目指して、健康増進計画を策定します。そのため皆様の健康や暮らしの実態を把握するため、健康意識アンケートを行ないます。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように無作為に6千人のかたを選ばせていただいで実施します。

このアンケートでは、皆様の生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。

ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に活用させていただきます。

なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識にたち、瑞穂市個人情報保護条例に基づき適正な取り扱いを行います。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケートの質問回答用紙に記入後3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、5月31日（火）までにご返送ください。

何とぞご協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 瑞穂市役所 健康推進課 TEL 327-8611

すべての質問に回答を記入後、3つ折りにして同封の返信用封筒に入れて、5月31日（火）までにご返送ください。

記入日	平成 年 月 日
質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。☑をつけてください。	
①☐ あて名のご本人が記入	
②☐ ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄 _____)	
③☐ その他	

※以下はあて名ご本人のことをご記入ください

年齢・性別	() 歳 男・女
※ 妊娠中の女性のかたのみご回答ください	現在妊娠 () 週目
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日

記入に際してのお願い

- このアンケートの対象者は、平成23年4月15日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
- ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。
- ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号の☐に☑と記入し、数字を記入する欄には右詰でご記入ください。また「その他」等の()においては、言葉や文章でご記入ください。
回答の数は、質問文に指定がなければ、1つだけです。
- この質問回答用紙と返信用封筒にお名前やご住所を書いていただく必要はありません。

瑞穂市役所 健康推進課

1

2

生活状況についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する番号に☑を()内には言葉や文章で記入してください

(1) 家族構成

- ①☐ひとり暮らし
②☐夫婦のみ
③☐二世帯（親と子）
④☐三世帯（親と子と孫）
⑤☐その他 ()

(2) 主たる職業

- ①☐常勤の会社員や公務員
②☐自営業
③☐農林漁業
④☐パート・アルバイト
⑤☐内職
⑥☐学生
⑦☐主婦
⑧☐無職
⑨☐その他 ()

(3) 1日平均労働時間（家事等を含む）

- ①☐2時間以内
②☐3～4時間
③☐5～6時間
④☐7～8時間
⑤☐9～10時間
⑥☐11～12時間
⑦☐13時間以上

3

健康意識・健康診断についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑を☐には数字を()内には言葉や文章で記入してください

(4) 規則正しい生活をしていますか

- ①☐規則正しい
②☐まあまあ規則正しい
③☐不規則なことが多い
④☐不規則

(5) 身長・体重について（記入例）：☐1☐6☐8☐.☐5 cm

<身長> ☐☐☐.☐ cm
<体重> ☐☐☐.☐ kg

(6) ご自分の体格をどう思いますか

- ①☐やせ
②☐やせぎみ
③☐普通
④☐肥満ぎみ
⑤☐肥満

(7) 現在、体重の増減を整えようとしていますか

- ①☐している
②☐していない
③☐思っているができない

(8) あなたは健康だと思いますか

- ①☐健康である
②☐おおむね健康である
③☐あまり健康でない
④☐不健康
⑤☐わからない

4

(9) あなたが思う「健康」とはどのようなことですか。(3つまで選んでください)

- ①□仕事や家事ができる
 ②□病気をしない
 ③□快食・快便・快眠
 ④□規則正しい生活ができる
 ⑤□健康診断で異常がないこと
 ⑥□悩みや不安がない
 ⑦□自覚症状をなにも感じない
 ⑧□寝たきりや認知症でない
 ⑨□ゆとりある生活ができる
 ⑩□長生きできる
 ⑪□わからない
 ⑫□その他()

(10) 健康は自己責任であるという考え方についてどう思いますか

- ①□そのとおりにある
 ②□どちらかといえばそう思う
 ③□あまりそうは思わない
 ④□そうは思わない

(11) 生活習慣病について知っていることはありますか

- ①□内容を知っている
 ②□言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
 ③□知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

(12) 病院受診をする場合の動機はどのようなことですか

- ①□自覚症状がある
 ②□健康診断で異常がみられた
 ③□持病の治療や経過観察のため定期的に受診している
 ④□他人に勧められた
 ⑤□その他()

(13) 血圧・血液検査・尿検査などのある健康診断(以下「健診」という)を定期的に受けていますか

- ①□受けている→(14)(15)へ
 ②□受けていない→(16)へ

5

(17) 健診以外で定期的に受けている検査はありますか。(複数回答可)

- ①□胃がん検診
 ②□大腸がん検診
 ③□乳がん検診
 ④□子宮がん検診
 ⑤□肺がん検診
 ⑥□前立腺がん検診
 ⑦□結核検診
 ⑧□肝炎ウイルス検診
 ⑨□骨粗しょう症検診
 ⑩□歯科健診
 ⑪□その他()

(18) メタボリックシンドロームについて知っていることはありますか

- ①□内容を知っている
 ②□言葉を聞いたことがあるが内容は知らない
 ③□知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

7

(13) で「受けている」と答えたかたにお尋ねします(1つだけ選んでください)

(14) その健診を受けている機関はどこですか

- ①□職場の健診
 ②□国民健康保険の特定健康診査・人間ドック
 ③□個人的に受診
 ④□配偶者の勤務先の家族健診
 ⑤□その他()

(13) で「受けている」と答えたかたにお尋ねします(1つだけ選んでください)

(15) 健診結果を見ましたか

- ①□見て健康状態がわかった
 ②□見てもわからないことがあったため、主治医等に尋ねた
 ③□見てもわからないことがあったが、そのままにしている
 ④□見ていない
 ⑤□その他()

(13) で「受けていない」と答えたかたにお尋ねします(1つだけ選んでください)

(16) 健診を受けなかった理由は何ですか

- ①□時間がない
 ②□費用が高い
 ③□関心がない
 ④□健診があることを知らない
 ⑤□健康だから受ける必要がない
 ⑥□定期的に病院受診しているから受ける必要がない
 ⑦□その他()

6

食生活・運動習慣についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に□を()内には言葉や文章で記入してください

(19) 朝食を週に何日食べていますか

- ①□毎日食べている
 ②□週に4～6日食べている
 ③□週に1～3日食べている
 ④□ほとんど食べてない

(20) 普段、夕食開始時刻は何時頃ですか

- ①□午後7時前
 ②□午後7～8時台
 ③□午後9～10時台
 ④□午後11時以降
 ⑤□不規則
 ⑥□食べない

(21) 普段、欠食をすることがありますか

注意：食事の代わりに、錠剤、カプセル、顆粒状のビタミンやミネラルのみを摂取している場合は欠食と考えます。

- ①□欠食はしない
 ②□欠食することが週に1～3回ある
 ③□欠食することが週に4～6回ある
 ④□欠食することが頻回にある

(22) どのくらいの頻度で間食(夜食を含む)をしますか

注意：エネルギー源となる食べ物、飲み物(イオン飲料・野菜ジュースなど含む)は間食とします。したがって砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶、コーヒー、紅茶等)水および錠剤、カプセル、顆粒状のビタミンやミネラルのみを摂取することは間食に含まれません。

- ①□毎日2回以上(週14回以上)
 ②□毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)
 ③□週2回以上7回未満
 ④□間食をしない、または週2回未満

8

資料編

- (23) どのくらいの頻度で果物を食べますか
 ① 毎日2回以上 (週14回以上)
 ② 毎日1回以上2回未満 (週7回以上14回未満)
 ③ 週2回以上7回未満
 ④ まったく食べない、または週2回未満
- (24) どのくらいの頻度で出来合いのもの（スーパー・コンビニのお惣菜やお弁当、レトルト食品や冷凍食品）を食べますか
 ① 毎日2回以上 (週14回以上)
 ② 毎日1回以上2回未満 (週7回以上14回未満)
 ③ 週2回以上7回未満
 ④ まったく食べない、または週2回未満
- (25) どのくらいの頻度で外食をしますか
 ① 毎日2回以上 (週14回以上)
 ② 毎日1回以上2回未満 (週7回以上14回未満)
 ③ 週2回以上7回未満
 ④ 外食をしない、または週2回未満
- (26) 自分にとって適切な食事内容や量がわかりますか
 ① わかる
 ② わからない
- (27) 食事について心がけていることはありますか (複数回答可)
 ① 食事の量を調整している
 ② お菓子や甘い飲み物の量を調整している
 ③ バランスのとれた食生活を心がけている
 ④ 夜遅い時間の食事を控えている
 ⑤ 飲酒量を調整している
 ⑥ 健康に関する効果や食品の機能などを表示して販売されている食品を使っている
例：特定保健用食品、栄養機能食品、市販の健康食品、その他ダイエット食品等
 ⑦ 外食の回数が増えないようにしている
 ⑧ できるだけ手作りに心がけている
 ⑨ 食事については何もしていない
 ⑩ その他 ()

9

休養・睡眠についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に○を には数字を記入してください

- (31) ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいですか
 時間 分程度
- (32) ここ1か月間、1週間で何日昼寝をしましたか
 ① 日 → (33) へ
 ② 昼寝はしない → (34) へ
- (33) 1回の昼寝の平均時間はどのくらいですか
 ① 15分未満
 ② 15分以上30分未満
 ③ 30分以上1時間未満
 ④ 1時間以上2時間未満
 ⑤ 2時間以上
- (34) ここ1か月間、睡眠に関して次のようなことがありますか
 それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください

	1. まったく ない	2. めったに ない	3. 時々ある	4. しばしば ある	5. 常に ある
ア. 夜、眠りにつきにくい	1	2	3	4	5
イ. 寝床につくと足がむずむずする	1	2	3	4	5
ウ. よく夢を見る	1	2	3	4	5
エ. 夜中に何度も目がさめる	1	2	3	4	5
オ. 朝早く目覚めてしまう	1	2	3	4	5
カ. いびきを毎日かくといわれた	1	2	3	4	5
キ. よく眠れないせいで昼間に不調(倦怠、食欲不振、頭痛など)を感じる	1	2	3	4	5
ク. 昼間眠ってはいけないときに起きていられない	1	2	3	4	5

11

- (28) 食生活に関する悩みはどのようなことですか (複数回答可)
 ① ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎてしまう
 ② バランスの良い食事が大切だとわかっているが、実行できず偏ってしまう
 ③ 料理が面倒くさい
 ④ 不規則な生活で食事の時間が決まっていない
 ⑤ 夜遅くに食べてしまう
 ⑥ 野菜が不足しがちになる
 ⑦ 肉食や脂っぽいものばかり食べてしまう
 ⑧ 外食が多い
 ⑨ 特に悩みはない
 ⑩ その他 ()
- (29) 普段、運動をしていますか
 ① 運動をしている (体力の維持や向上のため、意識して行っている運動)
 ② 日常生活で身体を動かすようにしている
例：通勤や買い物等で歩く、階段を利用する等
 ③ 運動は何もしていない
 ④ その他 ()
- (29) で①に○をつけたかたにお尋ねします
- (30) どのような運動をどのくらいしていますか
 (記入例) : 朝ウォーキング を 60 分、週に 3 回やっている
 を 分、週に 回やっている

10

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に○を () 内には言葉や文章で記入してください

- (35) ここ1か月間、睡眠で休養がとれていますか
 ① 充分とれている
 ② 適度にとれている
 ③ あまりとれていない
 ④ まったくとれていない
- (36) ここ1か月間、眠るために睡眠薬や安定剤等の薬を使いましたか
 ① ない
 ② ときどきある
 ③ 頻回にある
 ④ 毎日ある
- (37) ここ1か月間、眠るためにアルコール(日本酒、焼酎、ビール、ウイスキーなど)を飲みましたか
 ① ない
 ② ときどきある
 ③ 頻回にある
 ④ 毎日ある
- (38) ここ1か月間、仕事、学業、家事等、自分がしなければならないことについて負担はどのくらいに感じていますか
 ① 多い
 ② やや多い
 ③ ちょうど良い
 ④ やや少ない
 ⑤ 少ない

12

(39) 自由にできる余暇の時間は、どのようなことをして過ごすことが多いですか

(複数回答可)

- ①□自宅でのんびりする (テレビを見る、読書やDVD鑑賞、家族との団らん等)
 ②□友人、知人と過ごす
 ③□体を動かす、運動する
 ④□ドライブや旅行 (日帰りや宿泊) へ行く
 ⑤□習い事や資格取得に時間を費やす
 ⑥□インターネットで楽しむ
 ⑦□買い物に行く
 ⑧□食事に行く
 ⑨□観劇やコンサートに行く
 ⑩□ギャンブルをする (競輪、競馬、競艇、パチンコ等)
 ⑪□ボランティア活動に参加する
 ⑫□宗教や信仰活動に参加する
 ⑬□農作業をする
 ⑭□その他 ()

(40) ここ1か月間、不満や悩み、苦勞などによるストレスがありましたか

- ①□大いにある
 ②□ときどきある
 ③□あまりない
 ④□まったくない

(41) ストレスがあった時の対処はどうしていますか (複数回答可)

- ①□積極的に問題解決に取り組む
 ②□趣味を楽しむ事や、リラックスする時間をとる
 ③□解決をあきらめて放棄する
 ④□家族や友人に悩みを聞いてもらう
 ⑤□我慢して耐える
 ⑥□アルコールを飲む
 ⑦□楽観的に考えようと努める
 ⑧□たばこを吸う
 ⑨□刺激や興奮を求める
 ⑩□食べる
 ⑪□運動など体を動かす
 ⑫□寝る
 ⑬□テレビを観たり・ラジオを聞く
 ⑭□特にない
 ⑮□その他 ()

13

(45) ここ1か月間、たばこをどのくらい吸っていますか

- ①□毎日吸う
 ②□ときどき吸っている
 ③□今は (1か月間) 吸っていない

(45) で、①あるいは②に☑をつけたかたにお尋ねします

(46) たばこをやめたいと思いませんか

- ①□やめたい
 ②□本数を減らしたい
 ③□やめたくない
 ④□わからない

(47) 歯や口の中のことで悩みや気になることがありますか (複数回答可)

- ①□歯が痛んだりしんだりする
 ②□歯ぐきから血が出る
 ③□歯ぐきが腫れる
 ④□口臭が気になる
 ⑤□歯並びが気になる
 ⑥□歯がぐらぐらする
 ⑦□噛み合わせが気になる
 ⑧□口を開けるとあごがカクカク鳴る
 ⑨□食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい
 ⑩□歯石が気になる
 ⑪□特にない
 ⑫□その他 ()

(48) ここ1年間、歯の健康についてどのようなことをしましたか

- ①□歯科健診を受けている
 ②□歯石除去などの予防処置を受けた
 ③□専門家による歯磨き指導を受けた
 ④□虫歯などの治療を受けた
 ⑤□特に何もしていない

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
 記入もれがないか、今一度お確かめください。
 記入したアンケートを切り離すことなく、送付されたもの全て (表紙も含みます) を3つ折りにして同封した返信用封筒に切手を貼らずにご投函ください。

15

ここからは、20歳以上のかたにお尋ねします。15～19歳のかたは問(41)で終了です。

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑をつけてください

(42) お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒等) を飲む日は、週に何日ありますか

- ①□毎日
 ②□週5～6日
 ③□週3～4日
 ④□週1～2日
 ⑤□月1～3日
 ⑥□やめた (1年以上飲んでいない) → (44) へ
 ⑦□ほとんど飲まない (飲めない) → (44) へ

(42) で、①～⑥に☑をつけたかたにお尋ねします

(43) お酒を飲む日は、1日にどのくらいの量を飲みますか
換算表をご覧ください、清酒に換算してください

- ①□1合 (180ml) 未満
 ②□1合以上2合 (360ml) 未満
 ③□2合以上3合 (540ml) 未満
 ④□3合以上4合 (720ml) 未満
 ⑤□4合以上5合 (900ml) 未満
 ⑥□5合 (900ml) 以上

<換算表>

清酒1合=180mlは、以下の量にほぼ相当します。

- ・ビール、発泡酒 (中瓶1本) = 500ml
- ・焼酎20度 = 135ml
35度 = 80ml
- ・酎ハイ7度 = 350ml
- ・ウイスキー (ダブル1杯) = 60ml
- ・ワイン (2杯) = 240ml

(44) 今までにたばこを吸ったことがありますか

- ①□習慣的に吸ったことがある (吸っていたも含む)
 ②□吸ったことはあるが、習慣的ではなかった
(合計100本未満かつ6か月未満である)
 ③□まったく吸ったことがない

14

