

平成21年度秦野市Webアンケート調査
(第2回目)
報告書

平成21年8月

秦野市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	3
2	調査の設計及び回収結果	3
3	アンケートの調査項目	3
4	調査結果をみる上での注意事項	3
II	調査結果（第2回目）	5
1	属性	7
(1)	性別	7
(2)	年齢	7
(3)	居住地区	7
(4)	家族の人数	8
2	生活習慣などについて	9
(1)	就労、健診の受診状況の有無について	9
(2)	体重の変化について	10
(3)	飲酒について	11
(4)	喫煙について	13
(5)	定期的な運動の有無について	15
(6)	食生活について	16
(7)	熟眠感・ストレス解消法について	20
(8)	歯の健康づくりについて	21
3	生活環境などについて	23
(1)	健康感について	23
(2)	あいさつについて	24
(3)	生きがいや楽しみについて	25
(4)	「健康はだの21」の認知度について	26

I 調査の概要

1 調査の目的

この調査は秦野市の行政サービスの向上と、市民の行政に対する意識向上のための基礎資料とするために実施する。

2 調査の設計及び回収結果

本調査の実施方法は以下のとおりである。

① 調査地域	市内全域
② 調査対象	秦野市のネット調査会社の登録者
③ 対象者数	400人（回収ベース）
④ 母集団	秦野市のネット調査会社の登録者約 1500人
⑤ 抽出方法	全数
⑥ 調査方法	ネット調査（ヤフーバリューインサイト株）
⑦ 調査期間	平成 21 年 7 月 10 日（金）～ 7 月 12 日（日）
⑧ 調査機関	㈱経済立地研究所

3 アンケートの調査項目

生活習慣について調査項目を設定した。

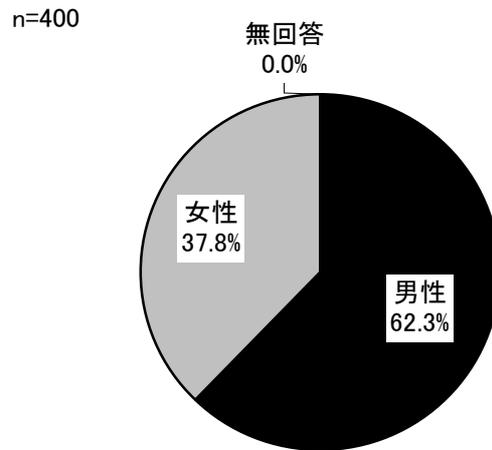
4 調査結果をみる上での注意事項

- ① 回答はn（有効回収数）を基数とした百分率で表わし、小数点第2位を四捨五入した。
このため、百分率の合計が100%にならない場合がある。
- ② 集計結果の表やグラフでは、コンピューター入力の都合上、回答の選択肢の言葉を短縮して表現している場合がある。
- ③ 全調査項目より選定したもののみを掲載した。
- ④ 第2回 Web 調査では、健康増進計画「健康はだの21」との関連から、年齢区分を「60～64歳」、「65～74歳」、「75歳以上」に区分しているが、サンプル数が少ないため、クロス集計においては「60代以上」と区分している。

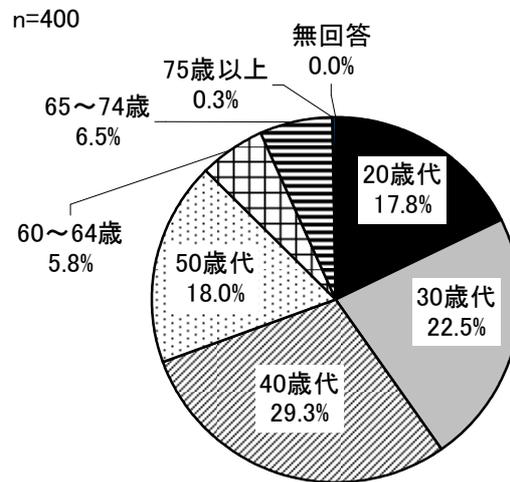
II 調査結果（第2回目）

1 属性

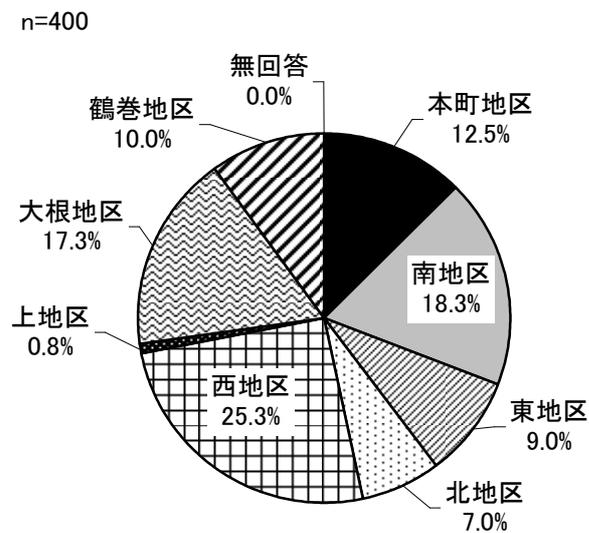
(1) 性別



(2) 年齢

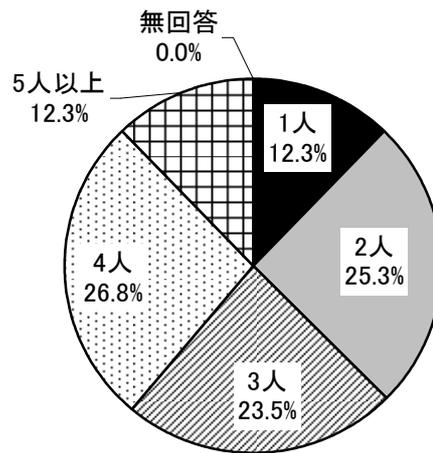


(3) 居住地区



(4) 家族の人数

n=400



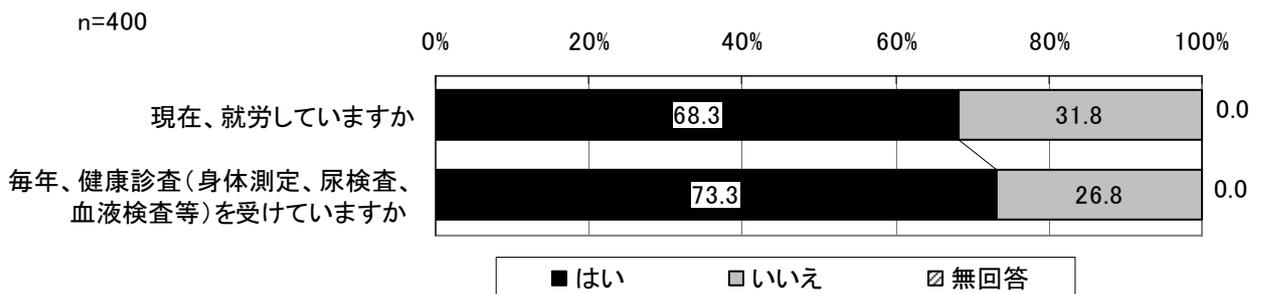
2 生活習慣などについて

(1) 就労、健診の受診状況の有無について

就労状況は、68.3%が「現在就労している」と回答しており、「就労していない」は 31.8%となっている。

毎年の健康診査の受診状況は、「受診している」が73.3%と大多数を占め、「受診していない」は26.8%となっている。

□ Q3M001～002: 生活習慣に関する次の項目について、はい又はいいえでお答えください。[SA] (就労状況・健診)



就労状況を性別で見ると、男性の就労率が77.5%と女性よりも2割強高い。男性は特に30代、40代、50代の就労率が9割台と高い。年代別では、60代以上の就労率は低くなり、40.0%となっている。

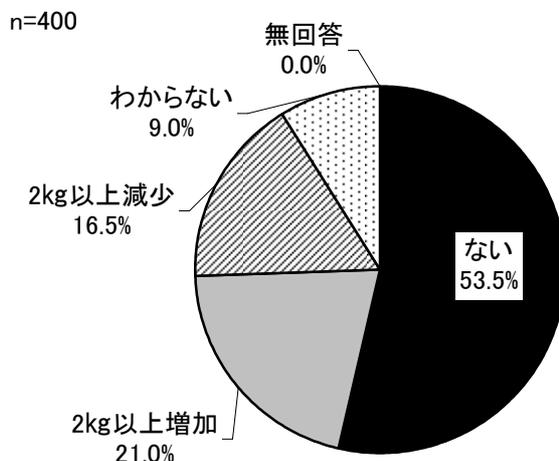
健診の受診状況を性別で見ると、男性は勤め先での定期健診等もあり受診率が81.5%と高く、女性よりも2割強高い。特に男性40代の比率が90.3%と高くなっている。

	(%)	就労状況			健診の受診状況				
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	68.3	31.8	0.0	400	73.3	26.8	0.0
性別:	男性	249	77.5	22.5	0.0	249	81.5	18.5	0.0
	女性	151	53.0	47.0	0.0	151	59.6	40.4	0.0
年代:	20代	71	59.2	40.8	0.0	71	74.6	25.4	0.0
	30代	90	70.0	30.0	0.0	90	65.6	34.4	0.0
	40代	117	76.9	23.1	0.0	117	78.6	21.4	0.0
	50代	72	80.6	19.4	0.0	72	75.0	25.0	0.0
	60代以上	50	40.0	60.0	0.0	50	70.0	30.0	0.0
性別 × 年代:	男性計	249	77.5	22.5	0.0	249	81.5	18.5	0.0
	20代	39	59.0	41.0	0.0	39	79.5	20.5	0.0
	30代	44	93.2	6.8	0.0	44	81.8	18.2	0.0
	40代	72	90.3	9.7	0.0	72	90.3	9.7	0.0
	50代	51	90.2	9.8	0.0	51	78.4	21.6	0.0
	60代以上	43	41.9	58.1	0.0	43	72.1	27.9	0.0
	女性計	151	53.0	47.0	0.0	151	59.6	40.4	0.0
	20代	32	59.4	40.6	0.0	32	68.8	31.3	0.0
	30代	46	47.8	52.2	0.0	46	50.0	50.0	0.0
	40代	45	55.6	44.4	0.0	45	60.0	40.0	0.0
	50代	21	57.1	42.9	0.0	21	66.7	33.3	0.0
	60代以上	7	28.6	71.4	0.0	7	57.1	42.9	0.0

(2) 体重の変化について

この半年間での体重の変化は「ない」が53.5%と過半数を占めている。次いで、「2kg以上増加」21.0%、「2kg以上減少」16.5%、「わからない」9.0%とつづく。

□ Q2: ここ半年間に体重の変化はありますか。以下の中で最も近いものをお選びください。[SA]



年代別でみると、30代は「2kg以上増加」が31.1%と高く、特に女性30代が34.8%と高い。

		体重の変化					
		全体 (実数)	ない	2kg以上 増加	2kg以上 減少	わからな い	無回答
全体 (%)		400	53.5	21.0	16.5	9.0	0.0
性別:	男性	249	55.8	18.9	14.1	11.2	0.0
	女性	151	49.7	24.5	20.5	5.3	0.0
年代:	20代	71	56.3	18.3	14.1	11.3	0.0
	30代	90	43.3	31.1	16.7	8.9	0.0
	40代	117	49.6	26.5	17.1	6.8	0.0
	50代	72	59.7	8.3	19.4	12.5	0.0
	60代以上	50	68.0	12.0	14.0	6.0	0.0
	男性計	249	55.8	18.9	14.1	11.2	0.0
性別: × 年代:	20代	39	59.0	17.9	7.7	15.4	0.0
	30代	44	43.2	27.3	15.9	13.6	0.0
	40代	72	47.2	27.8	15.3	9.7	0.0
	50代	51	64.7	5.9	15.7	13.7	0.0
	60代以上	43	69.8	11.6	14.0	4.7	0.0
	女性計	151	49.7	24.5	20.5	5.3	0.0
	20代	32	53.1	18.8	21.9	6.3	0.0
	30代	46	43.5	34.8	17.4	4.3	0.0
	40代	45	53.3	24.4	20.0	2.2	0.0
	50代	21	47.6	14.3	28.6	9.5	0.0
60代以上	7	57.1	14.3	14.3	14.3	0.0	

(3) 飲酒について

【飲酒の頻度】飲酒は、「ときどき飲む」が 41.0%と最も多く、「毎日飲む」23.5%、「ほとんど飲まない」20.5%、「まったく飲まない」15.0%とつづく。

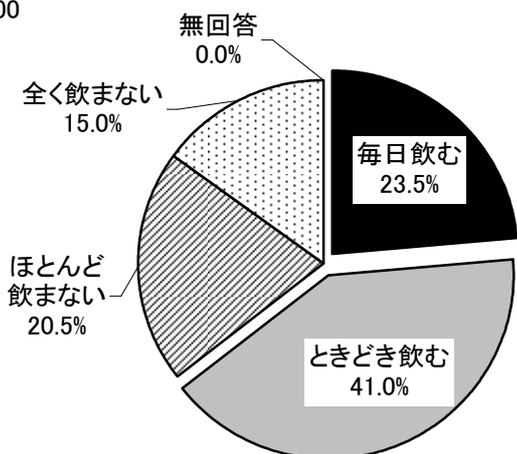
※以下、「ときどき飲む」もしくは「毎日飲む」方を対象

【1回の飲酒量】「1合未満」が 45.0%と最も多く、「1～2合未満」32.6%、「2～3合未満」17.1%とつづく。

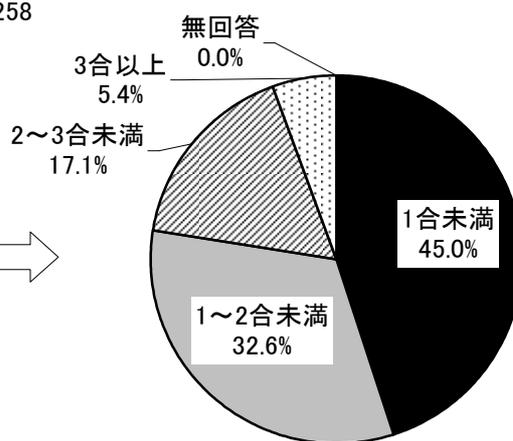
□ Q6: お酒を飲みますか。[SA]

□ Q7: 1回の飲酒量を教えてください。[SA]

n=400



n=258



飲酒の頻度を性別で見ると、男性は「ときどき飲む」が 35.3%と最も高く、次いで「毎日飲む」30.9%となっているのに対して、女性は「ときどき飲む」が 50.3%と半数を占めている。なお、男性は年代が上がるほど飲酒率が上昇する傾向がみられる。

		飲酒の頻度					
		全体 (実数)	毎日飲む	ときどき 飲む	ほとんど 飲まない	全く飲ま ない	無回答
全体 (%)		400	23.5	41.0	20.5	15.0	0.0
性別:	男性	249	30.9	35.3	21.3	12.4	0.0
	女性	151	11.3	50.3	19.2	19.2	0.0
年代:	20代	71	7.0	53.5	25.4	14.1	0.0
	30代	90	17.8	48.9	14.4	18.9	0.0
	40代	117	23.1	36.8	23.1	17.1	0.0
	50代	72	31.9	40.3	16.7	11.1	0.0
	60代以上	50	46.0	20.0	24.0	10.0	0.0
	男性計	249	30.9	35.3	21.3	12.4	0.0
性別: × 年代:	20代	39	10.3	43.6	35.9	10.3	0.0
	30代	44	22.7	38.6	18.2	20.5	0.0
	40代	72	29.2	33.3	22.2	15.3	0.0
	50代	51	37.3	41.2	13.7	7.8	0.0
	60代以上	43	53.5	20.9	18.6	7.0	0.0
	女性計	151	11.3	50.3	19.2	19.2	0.0
	20代	32	3.1	65.6	12.5	18.8	0.0
	30代	46	13.0	58.7	10.9	17.4	0.0
	40代	45	13.3	42.2	24.4	20.0	0.0
	50代	21	19.0	38.1	23.8	19.0	0.0
60代以上	7	0.0	14.3	57.1	28.6	0.0	

1回の飲酒量を性別で見ると、男性は「1合未満」36.4%及び「1～2合未満」34.5%が同程度となり、「2～3合未満」21.2%とつづいているが、女性は「1合未満」が60.2%と過半数を占めている。年代別では、年代が上がるほど「1合未満」の比率が低下する傾向がみられる。

		1回の飲酒量					
		全体 (実数)	1合未満	1～2合 未満	2～3合 未満	3合以上	無回答
全体		258	45.0	32.6	17.1	5.4	0.0
性別:	男性	165	36.4	34.5	21.2	7.9	0.0
	女性	93	60.2	29.0	9.7	1.1	0.0
年代:	20代	43	51.2	32.6	11.6	4.7	0.0
	30代	60	48.3	30.0	16.7	5.0	0.0
	40代	70	47.1	30.0	17.1	5.7	0.0
	50代	52	38.5	34.6	21.2	5.8	0.0
	60代以上	33	36.4	39.4	18.2	6.1	0.0
	男性計	165	36.4	34.5	21.2	7.9	0.0
性別: × 年代:	20代	21	38.1	42.9	9.5	9.5	0.0
	30代	27	37.0	33.3	18.5	11.1	0.0
	40代	45	40.0	28.9	24.4	6.7	0.0
	50代	40	32.5	32.5	27.5	7.5	0.0
	60代以上	32	34.4	40.6	18.8	6.3	0.0
	女性計	93	60.2	29.0	9.7	1.1	0.0
	20代	22	63.6	22.7	13.6	0.0	0.0
	30代	33	57.6	27.3	15.2	0.0	0.0
	40代	25	60.0	32.0	4.0	4.0	0.0
	50代	12	58.3	41.7	0.0	0.0	0.0
	60代以上	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(4) 喫煙について

【喫煙の有無】「煙草を吸っている」は26.5%と4分の1程度を占めている。

※以下、喫煙者を対象

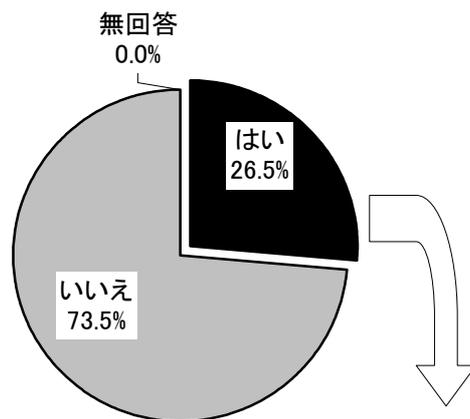
【禁煙の意向】54.7%と半数程度が「禁煙したいと考えている」と回答している。

【喫煙歴】喫煙歴は「21～30年」が34.0%と最も多く、「11～20年」27.4%、「1～10年」21.7%とつづく。

【喫煙本数】1日の喫煙本数は、「11～20本」が55.7%と最も多く、「1～10本」28.3%とつづく。

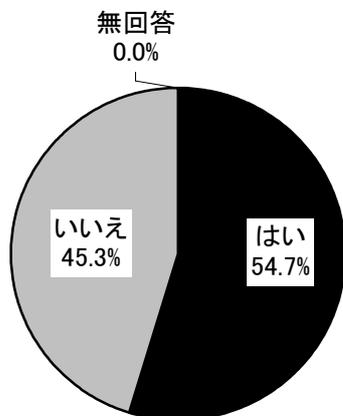
□ Q3M019: たばこを吸っていますか。[SA]

n=400



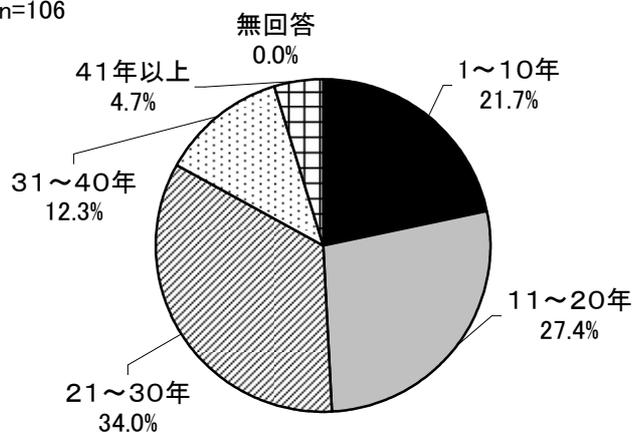
□ Q4: 禁煙したいと考えていますか。[SA]

n=106



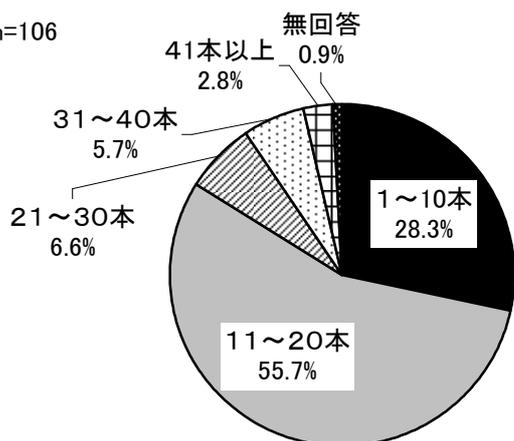
□ Q5-1: たばこを約何年吸っています。[SA]

n=106



□ Q5-2: 1日の喫煙本数は約何本ですか。[SA]

n=106



喫煙状況を性別で見ると、男性の喫煙率が32.9%となり、女性よりも2割近く高い。

禁煙意向については、サンプル数が少ないため、下記の表を参考として示すことにとどめる。

喫煙歴は、男性が女性よりも長い傾向がみられる。年代別では、年代が上がるほど喫煙歴が長期化する傾向がみられる。

喫煙本数は、1日1箱(20本)を上回る喫煙があったのは男性であり、21本以上喫煙している比率が年代別では40代で27.0%と高い。

		全体 (実数)	喫煙の有無			全体 (実数)	禁煙意向		
			はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
全体		400	26.5	73.5	0.0	106	54.7	45.3	0.0
性別:	男性	249	32.9	67.1	0.0	82	47.6	52.4	0.0
	女性	151	15.9	84.1	0.0	24	79.2	20.8	0.0
年代:	20代	71	21.1	78.9	0.0	15	33.3	66.7	0.0
	30代	90	25.6	74.4	0.0	23	69.6	30.4	0.0
	40代	117	31.6	68.4	0.0	37	51.4	48.6	0.0
	50代	72	26.4	73.6	0.0	19	63.2	36.8	0.0
	60代以上	50	24.0	76.0	0.0	12	50.0	50.0	0.0
	男性計	249	32.9	67.1	0.0	82	47.6	52.4	0.0
性別: × 年代:	20代	39	33.3	66.7	0.0	13	30.8	69.2	0.0
	30代	44	34.1	65.9	0.0	15	66.7	33.3	0.0
	40代	72	41.7	58.3	0.0	30	46.7	53.3	0.0
	50代	51	25.5	74.5	0.0	13	46.2	53.8	0.0
	60代以上	43	25.6	74.4	0.0	11	45.5	54.5	0.0
	女性計	151	15.9	84.1	0.0	24	79.2	20.8	0.0
	20代	32	6.3	93.8	0.0	2	50.0	50.0	0.0
	30代	46	17.4	82.6	0.0	8	75.0	25.0	0.0
	40代	45	15.6	84.4	0.0	7	71.4	28.6	0.0
	50代	21	28.6	71.4	0.0	6	100.0	0.0	0.0
60代以上	7	14.3	85.7	0.0	1	100.0	0.0	0.0	

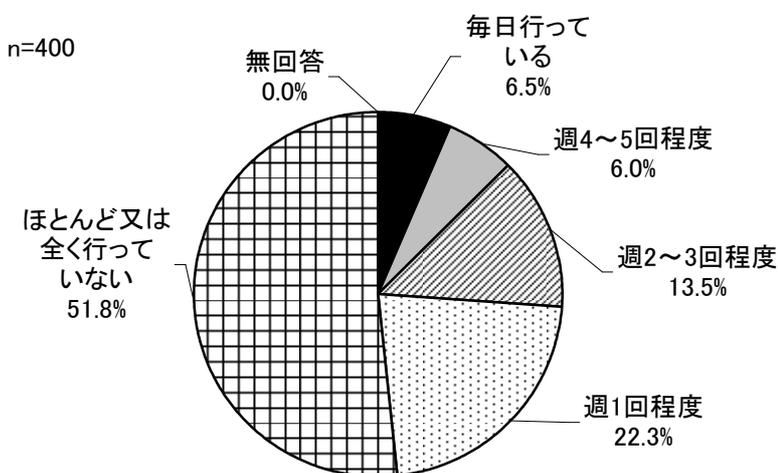
		全体 (実数)	喫煙歴					無回答
			1~10年	11~20年	21~30年	31~40年	41年以上	
全体		106	21.7	27.4	34.0	12.3	4.7	0.0
性別:	男性	82	22.0	19.5	37.8	14.6	6.1	0.0
	女性	24	20.8	54.2	20.8	4.2	0.0	0.0
年代:	20代	15	93.3	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0
	30代	23	30.4	65.2	4.3	0.0	0.0	0.0
	40代	37	0.0	32.4	64.9	2.7	0.0	0.0
	50代	19	10.5	5.3	42.1	36.8	5.3	0.0
	60代以上	12	0.0	0.0	25.0	41.7	33.3	0.0

		全体 (実数)	喫煙本数					無回答
			1~10本	11~20本	21~30本	31~40本	41本以上	
全体		106	28.3	55.7	6.6	5.7	2.8	0.9
性別:	男性	82	25.6	53.7	8.5	7.3	3.7	1.2
	女性	24	37.5	62.5	0.0	0.0	0.0	0.0
年代:	20代	15	73.3	26.7	0.0	0.0	0.0	0.0
	30代	23	39.1	47.8	4.3	8.7	0.0	0.0
	40代	37	10.8	62.2	13.5	8.1	5.4	0.0
	50代	19	26.3	57.9	5.3	0.0	5.3	5.3
	60代以上	12	8.3	83.3	0.0	8.3	0.0	0.0

(5) 定期的な運動の有無について

定期的に軽く汗をかくような運動は、「ほとんど又は全く行っていない」が51.8%と過半数を占め、「週1回程度」22.3%、「週2～3回程度」13.5%とつづき、「毎日行っている」は6.5%、「週4～5回」は6.0%にとどまり、頻繁に運動している比率は低い。

□ Q8: 定期的に軽く汗をかくような運動をしていますか。[SA]



性別で見ると、女性は定期的な運動を「ほとんど又は全く行っていない」が57.0%と男性よりも1割近く高く、特に女性20代の比率が高い。年代別では、20代、40代の6割近くが「ほとんど又は全く行っていない」と回答している。

		定期的な運動						無回答
		全体 (実数)	毎日行っ ている	週4～5回 程度	週2～3回 程度	週1回程 度	ほとん ど又は全 く行っ てい ない	
		(%)						
全体		400	6.5	6.0	13.5	22.3	51.8	0.0
性別:	男性	249	8.4	6.8	14.5	21.7	48.6	0.0
	女性	151	3.3	4.6	11.9	23.2	57.0	0.0
年代:	20代	71	4.2	2.8	12.7	22.5	57.7	0.0
	30代	90	4.4	4.4	15.6	25.6	50.0	0.0
	40代	117	4.3	4.3	10.3	23.1	58.1	0.0
	50代	72	5.6	8.3	16.7	20.8	48.6	0.0
	60代以上	50	20.0	14.0	14.0	16.0	36.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	8.4	6.8	14.5	21.7	48.6	0.0
	20代	39	7.7	5.1	12.8	28.2	46.2	0.0
	30代	44	4.5	4.5	13.6	25.0	52.3	0.0
	40代	72	5.6	2.8	13.9	20.8	56.9	0.0
	50代	51	7.8	9.8	15.7	19.6	47.1	0.0
	60代以上	43	18.6	14.0	16.3	16.3	34.9	0.0
	女性計	151	3.3	4.6	11.9	23.2	57.0	0.0
	20代	32	0.0	0.0	12.5	15.6	71.9	0.0
	30代	46	4.3	4.3	17.4	26.1	47.8	0.0
	40代	45	2.2	6.7	4.4	26.7	60.0	0.0
50代	21	0.0	4.8	19.0	23.8	52.4	0.0	
60代以上	7	28.6	14.3	0.0	14.3	42.9	0.0	

(6) 食生活について

「食事をする時間はだいたい決まっている」79.0%、「主食・主菜・副菜がそろった食事をしている」71.5%、「毎日、朝食をとっている」76.5%は、いずれも7割台と高い比率となっている。

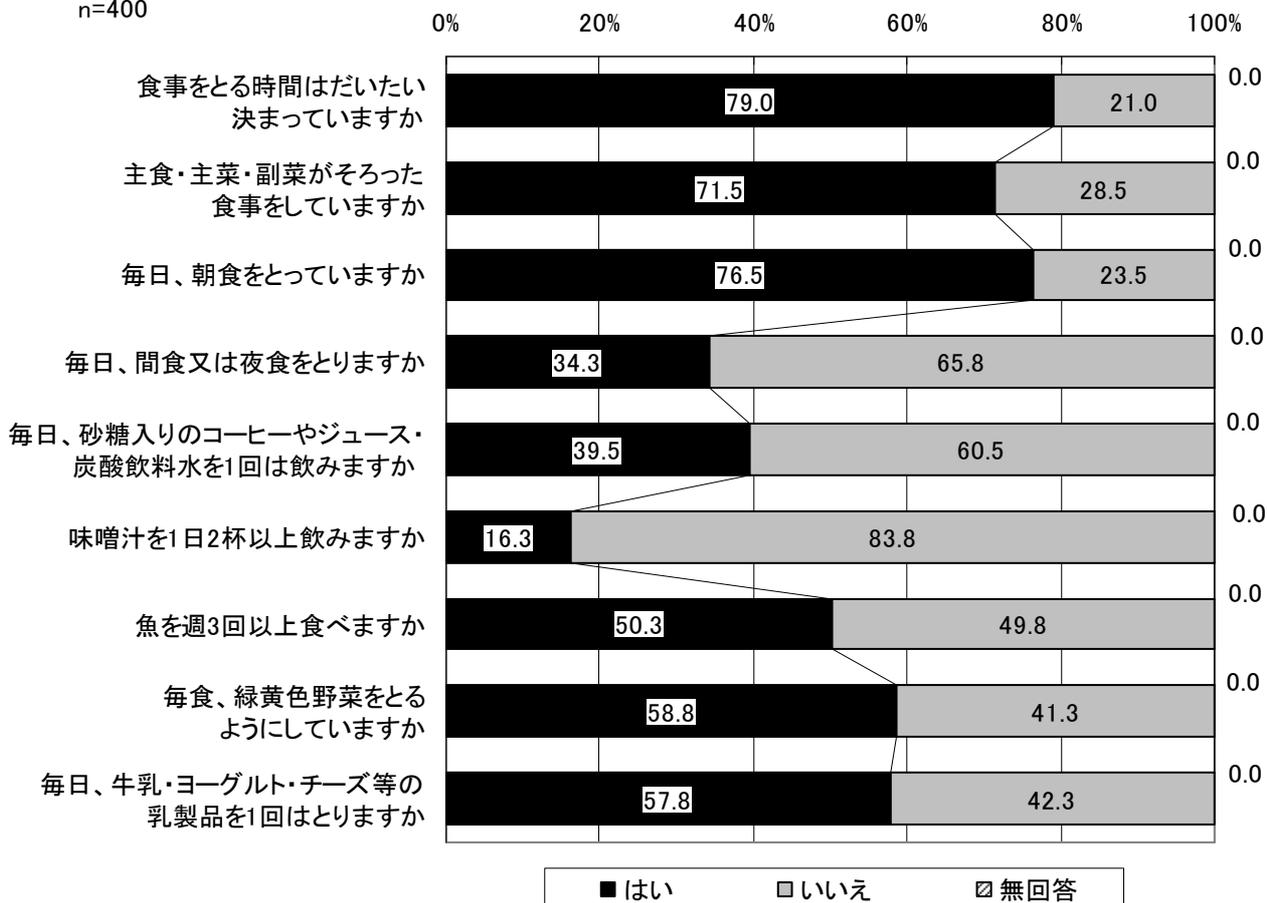
適正体重の維持に影響を及ぼすと考えられる間食等については、「毎日、間食又は夜食をとっている」34.3%、「毎日、砂糖入りのコーヒーやジュース・炭酸飲料水を1回は飲む」39.5%となっている。

塩分の摂取量とも関係してくる味噌汁については、16.3%が「味噌汁を1日2杯以上飲む」と回答している。

よりよい栄養状態を図るために大切と考えられる食品の摂取状況については、「魚を週3回以上食べている」50.3%、「毎食、緑黄色野菜をとるようにしている」58.8%、「毎日、牛乳・ヨーグルト・チーズ等の乳製品を1回はとる」57.8%と、いずれも5割台となっている。

□ Q3M003~011: 生活習慣に関する次の項目について、はいまたはいいえでお答えください。[SA] (食生活)

n=400



食事の時間について年代別でみると、20代は食事をとる時間がだいたい決まっているという比率は60.6%と低いが、年代が上がるほど比率は上昇する傾向がみられる。

主食・主菜・副菜のそろった食事も、年代別では20代が47.9%と低いが、食事をとる時間と同様に、年代が上がるほど比率が上昇する傾向がみられる。

朝食をとっている割合についても、年代別では20代が67.6%と最も低い。性別×年代別でみると男性30代は61.4%と低い。

		規則正しい食事の時間				主食・主菜・副菜がそろった食事			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	79.0	21.0	0.0	400	71.5	28.5	0.0
性別:	男性	249	79.9	20.1	0.0	249	70.3	29.7	0.0
	女性	151	77.5	22.5	0.0	151	73.5	26.5	0.0
年代:	20代	71	60.6	39.4	0.0	71	47.9	52.1	0.0
	30代	90	77.8	22.2	0.0	90	74.4	25.6	0.0
	40代	117	81.2	18.8	0.0	117	70.9	29.1	0.0
	50代	72	90.3	9.7	0.0	72	81.9	18.1	0.0
	60代以上	50	86.0	14.0	0.0	50	86.0	14.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	79.9	20.1	0.0	249	70.3	29.7	0.0
	20代	39	59.0	41.0	0.0	39	43.6	56.4	0.0
	30代	44	70.5	29.5	0.0	44	63.6	36.4	0.0
	40代	72	81.9	18.1	0.0	72	70.8	29.2	0.0
	50代	51	94.1	5.9	0.0	51	84.3	15.7	0.0
	60代以上	43	88.4	11.6	0.0	43	83.7	16.3	0.0
	女性計	151	77.5	22.5	0.0	151	73.5	26.5	0.0
	20代	32	62.5	37.5	0.0	32	53.1	46.9	0.0
	30代	46	84.8	15.2	0.0	46	84.8	15.2	0.0
	40代	45	80.0	20.0	0.0	45	71.1	28.9	0.0
	50代	21	81.0	19.0	0.0	21	76.2	23.8	0.0
60代以上	7	71.4	28.6	0.0	7	100.0	0.0	0.0	

		朝食の摂取			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	76.5	23.5	0.0
性別:	男性	249	75.9	24.1	0.0
	女性	151	77.5	22.5	0.0
年代:	20代	71	67.6	32.4	0.0
	30代	90	71.1	28.9	0.0
	40代	117	74.4	25.6	0.0
	50代	72	90.3	9.7	0.0
	60代以上	50	84.0	16.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	75.9	24.1	0.0
	20代	39	64.1	35.9	0.0
	30代	44	61.4	38.6	0.0
	40代	72	76.4	23.6	0.0
	50代	51	90.2	9.8	0.0
	60代以上	43	83.7	16.3	0.0
	女性計	151	77.5	22.5	0.0
	20代	32	71.9	28.1	0.0
	30代	46	80.4	19.6	0.0
	40代	45	71.1	28.9	0.0
	50代	21	90.5	9.5	0.0
60代以上	7	85.7	14.3	0.0	

間食又は夜食の摂取については、性別では女性が49.7%と高く、特に30代女性は63.0%と高い。
 年代別では20代50.7%、30代47.8%と高く、年代が上がるほど比率は低下している。
 コーヒーやジュース等の摂取は、年代別では40代が47.9%と高い。

		間食又は夜食			コーヒーやジュース等				
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
	(%)								
	全体	400	34.3	65.8	0.0	400	39.5	60.5	0.0
性別:	男性	249	24.9	75.1	0.0	249	42.2	57.8	0.0
	女性	151	49.7	50.3	0.0	151	35.1	64.9	0.0
年代:	20代	71	50.7	49.3	0.0	71	43.7	56.3	0.0
	30代	90	47.8	52.2	0.0	90	36.7	63.3	0.0
	40代	117	29.9	70.1	0.0	117	47.9	52.1	0.0
	50代	72	20.8	79.2	0.0	72	38.9	61.1	0.0
	60代以上	50	16.0	84.0	0.0	50	20.0	80.0	0.0
	男性計	249	24.9	75.1	0.0	249	42.2	57.8	0.0
性別: × 年代:	20代	39	56.4	43.6	0.0	39	59.0	41.0	0.0
	30代	44	31.8	68.2	0.0	44	31.8	68.2	0.0
	40代	72	22.2	77.8	0.0	72	48.6	51.4	0.0
	50代	51	9.8	90.2	0.0	51	45.1	54.9	0.0
	60代以上	43	11.6	88.4	0.0	43	23.3	76.7	0.0
	女性計	151	49.7	50.3	0.0	151	35.1	64.9	0.0
	20代	32	43.8	56.3	0.0	32	25.0	75.0	0.0
	30代	46	63.0	37.0	0.0	46	41.3	58.7	0.0
	40代	45	42.2	57.8	0.0	45	46.7	53.3	0.0
	50代	21	47.6	52.4	0.0	21	23.8	76.2	0.0
	60代以上	7	42.9	57.1	0.0	7	0.0	100.0	0.0

味噌汁の摂取については、年代別では60代以上が2杯以上飲む比率が24.0%と比較的高い。

魚の摂取状況を年代別でみると50代、60代以上の比率が高く、特に男性の比率は7割前後と高い。一方、20代の比率は低く、36.6%にとどまっている。

緑黄色野菜の摂取状況を性別でみると、女性が64.9%と男性よりも1割程度高い。年代別では、20代は45.1%にとどまっているが、年代が上がるほど比率が上昇し、50代、60代以上は7割台に上る。

乳製品の摂取状況を性別でみると、女性が65.6%と男性よりも1割強高い。年代別では50代、60代以上の比率が6割台と高い。

		味噌汁の量（1日2杯以上）				魚の摂取（週3回以上）			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	16.3	83.8	0.0	400	50.3	49.8	0.0
性別:	男性	249	18.9	81.1	0.0	249	54.2	45.8	0.0
	女性	151	11.9	88.1	0.0	151	43.7	56.3	0.0
年代:	20代	71	11.3	88.7	0.0	71	36.6	63.4	0.0
	30代	90	12.2	87.8	0.0	90	44.4	55.6	0.0
	40代	117	18.8	81.2	0.0	117	47.0	53.0	0.0
	50代	72	16.7	83.3	0.0	72	63.9	36.1	0.0
	60代以上	50	24.0	76.0	0.0	50	68.0	32.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	18.9	81.1	0.0	249	54.2	45.8	0.0
	20代	39	7.7	92.3	0.0	39	35.9	64.1	0.0
	30代	44	11.4	88.6	0.0	44	43.2	56.8	0.0
	40代	72	23.6	76.4	0.0	72	50.0	50.0	0.0
	50代	51	19.6	80.4	0.0	51	68.6	31.4	0.0
	60代以上	43	27.9	72.1	0.0	43	72.1	27.9	0.0
	女性計	151	11.9	88.1	0.0	151	43.7	56.3	0.0
	20代	32	15.6	84.4	0.0	32	37.5	62.5	0.0
	30代	46	13.0	87.0	0.0	46	45.7	54.3	0.0
	40代	45	11.1	88.9	0.0	45	42.2	57.8	0.0
50代	21	9.5	90.5	0.0	21	52.4	47.6	0.0	
60代以上	7	0.0	100.0	0.0	7	42.9	57.1	0.0	

		緑黄色野菜の摂取				乳製品の摂取			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	58.8	41.3	0.0	400	57.8	42.3	0.0
性別:	男性	249	55.0	45.0	0.0	249	53.0	47.0	0.0
	女性	151	64.9	35.1	0.0	151	65.6	34.4	0.0
年代:	20代	71	45.1	54.9	0.0	71	59.2	40.8	0.0
	30代	90	54.4	45.6	0.0	90	50.0	50.0	0.0
	40代	117	53.0	47.0	0.0	117	56.4	43.6	0.0
	50代	72	73.6	26.4	0.0	72	63.9	36.1	0.0
	60代以上	50	78.0	22.0	0.0	50	64.0	36.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	55.0	45.0	0.0	249	53.0	47.0	0.0
	20代	39	38.5	61.5	0.0	39	53.8	46.2	0.0
	30代	44	43.2	56.8	0.0	44	43.2	56.8	0.0
	40代	72	50.0	50.0	0.0	72	51.4	48.6	0.0
	50代	51	68.6	31.4	0.0	51	54.9	45.1	0.0
	60代以上	43	74.4	25.6	0.0	43	62.8	37.2	0.0
	女性計	151	64.9	35.1	0.0	151	65.6	34.4	0.0
	20代	32	53.1	46.9	0.0	32	65.6	34.4	0.0
	30代	46	65.2	34.8	0.0	46	56.5	43.5	0.0
	40代	45	57.8	42.2	0.0	45	64.4	35.6	0.0
50代	21	85.7	14.3	0.0	21	85.7	14.3	0.0	
60代以上	7	100.0	0.0	0.0	7	71.4	28.6	0.0	

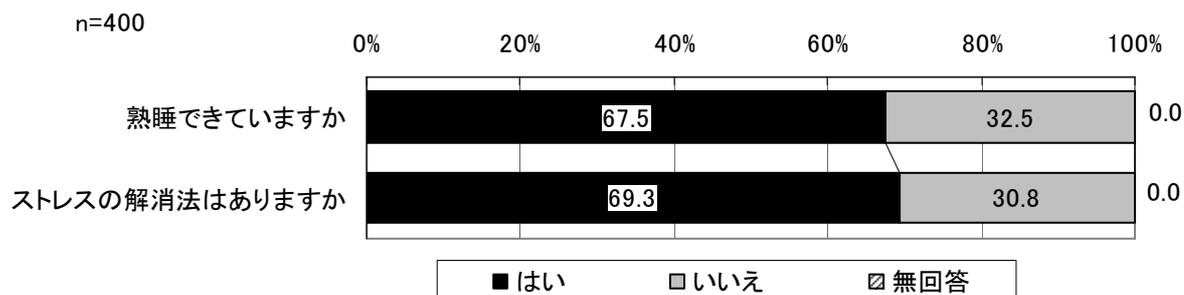
(7) 熟眠感・ストレス解消法について

睡眠については、67.5%が「熟睡できている」と回答しており、「熟睡できていない」は32.5%と3分の1程度を占める。

ストレスの解消法については、69.3%が「ストレスの解消法がある」と回答しており、「ストレス解消法がない」は30.8%となっている。

□ Q3M012～013: 生活習慣に関する次の項目について、はい又はいいえでお答えください。[SA]

(熟眠感・ストレス解消法)



熟眠感の有無、ストレス解消法については性別×年代別に大きな差異はみられないため、下記の表を参考として示すことにとどめる。

	(%)	熟眠感の有無			ストレス解消法の有無				
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	67.5	32.5	0.0	400	69.3	30.8	0.0
性別:									
男性		249	67.5	32.5	0.0	249	68.7	31.3	0.0
女性		151	67.5	32.5	0.0	151	70.2	29.8	0.0
年代:									
20代		71	60.6	39.4	0.0	71	74.6	25.4	0.0
30代		90	65.6	34.4	0.0	90	72.2	27.8	0.0
40代		117	65.0	35.0	0.0	117	59.8	40.2	0.0
50代		72	76.4	23.6	0.0	72	72.2	27.8	0.0
60代以上		50	74.0	26.0	0.0	50	74.0	26.0	0.0
性別×年代:									
男性計		249	67.5	32.5	0.0	249	68.7	31.3	0.0
20代		39	56.4	43.6	0.0	39	76.9	23.1	0.0
30代		44	61.4	38.6	0.0	44	65.9	34.1	0.0
40代		72	65.3	34.7	0.0	72	61.1	38.9	0.0
50代		51	74.5	25.5	0.0	51	64.7	35.3	0.0
60代以上		43	79.1	20.9	0.0	43	81.4	18.6	0.0
女性計		151	67.5	32.5	0.0	151	70.2	29.8	0.0
20代		32	65.6	34.4	0.0	32	71.9	28.1	0.0
30代		46	69.6	30.4	0.0	46	78.3	21.7	0.0
40代		45	64.4	35.6	0.0	45	57.8	42.2	0.0
50代		21	81.0	19.0	0.0	21	90.5	9.5	0.0
60代以上		7	42.9	57.1	0.0	7	28.6	71.4	0.0

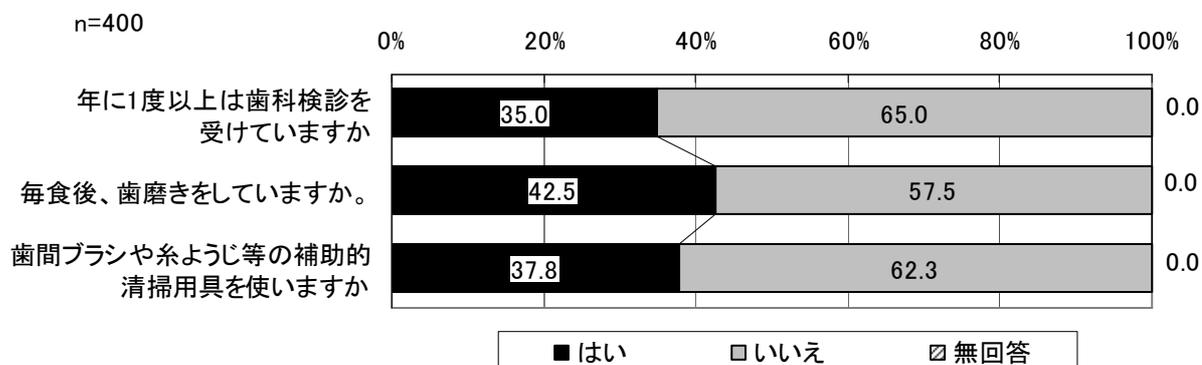
(8) 歯の健康づくりについて

歯科検診の受診は、「年に1度以上は歯科検診を受けている」が35.0%となっている。

毎食後の歯磨きについては、「毎食後、歯磨きをしている」が42.5%と5割を割っている。

歯間ブラシや糸ようじ等の補助的清掃用具の使用については、「使う」が37.8%となっている。

□ Q3M014～016: 生活習慣に関する次の項目について、はい又はいいえでお答えください。[SA] (歯の健康)



歯科検診の受診状況を年代別で見ると、20代は受診率が低く、21.1%にとどまっている。一方、60代以上の受診率は高く、54.0%となっている。

毎食後の歯磨き状況を年代別で見ると、60代以上の比率が高く、62.0%に上る。

歯間ブラシ等の補助的清掃用具の使用状況を性別で見ると、女性の使用率が50.3%に上り、男性よりも2割程度高く、特に女性40代の使用率が60.0%と高い。一方、男性20代、30代の使用率は低く、1割台にとどまっている。

	(%)	歯科検診			毎食後の歯磨き				
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答	全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	35.0	65.0	0.0	400	42.5	57.5	0.0
性別:									
男性		249	32.1	67.9	0.0	249	40.6	59.4	0.0
女性		151	39.7	60.3	0.0	151	45.7	54.3	0.0
年代:									
20代		71	21.1	78.9	0.0	71	42.3	57.7	0.0
30代		90	35.6	64.4	0.0	90	40.0	60.0	0.0
40代		117	33.3	66.7	0.0	117	41.0	59.0	0.0
50代		72	37.5	62.5	0.0	72	34.7	65.3	0.0
60代以上		50	54.0	46.0	0.0	50	62.0	38.0	0.0
性別 × 年代:									
男性計		249	32.1	67.9	0.0	249	40.6	59.4	0.0
20代		39	20.5	79.5	0.0	39	41.0	59.0	0.0
30代		44	25.0	75.0	0.0	44	25.0	75.0	0.0
40代		72	29.2	70.8	0.0	72	38.9	61.1	0.0
50代		51	33.3	66.7	0.0	51	35.3	64.7	0.0
60代以上		43	53.5	46.5	0.0	43	65.1	34.9	0.0
女性計		151	39.7	60.3	0.0	151	45.7	54.3	0.0
20代		32	21.9	78.1	0.0	32	43.8	56.3	0.0
30代		46	45.7	54.3	0.0	46	54.3	45.7	0.0
40代		45	40.0	60.0	0.0	45	44.4	55.6	0.0
50代		21	47.6	52.4	0.0	21	33.3	66.7	0.0
60代以上		7	57.1	42.9	0.0	7	42.9	57.1	0.0

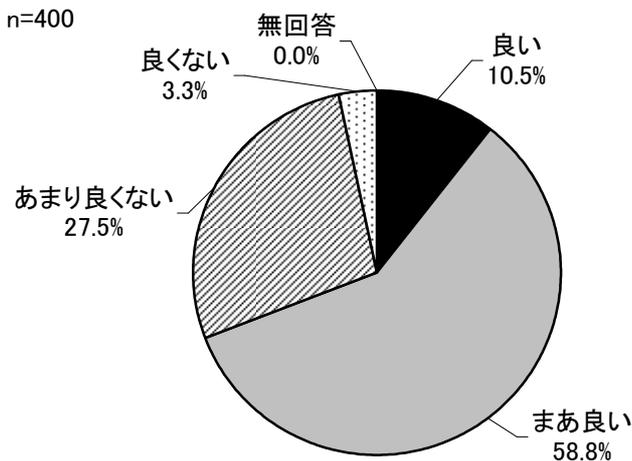
		補助的清掃用具の使用			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
全体		400	37.8	62.3	0.0
性別:	男性	249	30.1	69.9	0.0
	女性	151	50.3	49.7	0.0
年代:	20代	71	22.5	77.5	0.0
	30代	90	35.6	64.4	0.0
	40代	117	44.4	55.6	0.0
	50代	72	43.1	56.9	0.0
	60代以上	50	40.0	60.0	0.0
	男性計	249	30.1	69.9	0.0
性別: × 年代:	20代	39	15.4	84.6	0.0
	30代	44	13.6	86.4	0.0
	40代	72	34.7	65.3	0.0
	50代	51	39.2	60.8	0.0
	60代以上	43	41.9	58.1	0.0
	女性計	151	50.3	49.7	0.0
	20代	32	31.3	68.8	0.0
	30代	46	56.5	43.5	0.0
	40代	45	60.0	40.0	0.0
	50代	21	52.4	47.6	0.0
	60代以上	7	28.6	71.4	0.0

3 生活環境などについて

(1) 健康感について

現在の自身の健康状態については、「まあ良い」が58.8%と過半数を占め、次いで「あまり良くない」27.5%となっている。なお、「良い」は10.5%となり、「まあ良い」と合わせると、良好な状態にあると感じている比率は69.3%に上る。

□ Q9: 現在のご自身の健康状態をどう感じていますか。[SA]



年代別では、50代は健康状態が良好である比率が高く、「良い」が13.9%、「まあ良い」が69.4%となり、合計すると83.3%に上る。

家族以外にあいさつを交わす人数別にみると、あいさつを交わす人数が多くなるほど健康感が良好である比率が高くなり、10人以上とあいさつを交わす回答者は75.8%が良好な健康状態にある。

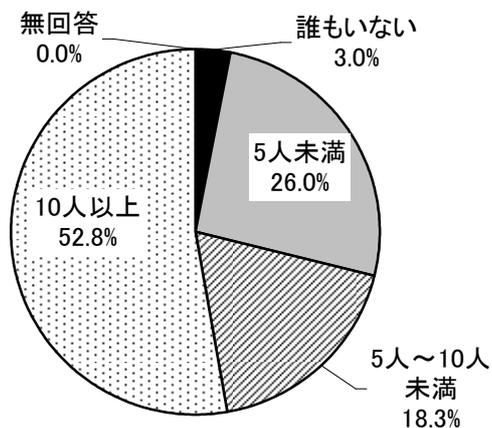
		健康感							
		全体 (実数)	良好	良い	まあ良い	不調	あまり良くない	良くない	無回答
全体		400	69.3	10.5	58.8	30.8	27.5	3.3	0.0
性別:	男性	249	67.9	9.2	58.6	32.1	28.9	3.2	0.0
	女性	151	71.5	12.6	58.9	28.5	25.2	3.3	0.0
年代:	20代	71	63.4	14.1	49.3	36.6	32.4	4.2	0.0
	30代	90	66.7	11.1	55.6	33.3	31.1	2.2	0.0
	40代	117	63.2	7.7	55.6	36.8	31.6	5.1	0.0
	50代	72	83.3	13.9	69.4	16.7	13.9	2.8	0.0
	60代以上	50	76.0	6.0	70.0	24.0	24.0	0.0	0.0
性別: × 年代:	男性計	249	67.9	9.2	58.6	32.1	28.9	3.2	0.0
	20代	39	56.4	12.8	43.6	43.6	41.0	2.6	0.0
	30代	44	56.8	15.9	40.9	43.2	38.6	4.5	0.0
	40代	72	63.9	5.6	58.3	36.1	30.6	5.6	0.0
	50代	51	86.3	9.8	76.5	13.7	11.8	2.0	0.0
	60代以上	43	74.4	4.7	69.8	25.6	25.6	0.0	0.0
	女性計	151	71.5	12.6	58.9	28.5	25.2	3.3	0.0
	20代	32	71.9	15.6	56.3	28.1	21.9	6.3	0.0
	30代	46	76.1	6.5	69.6	23.9	23.9	0.0	0.0
	40代	45	62.2	11.1	51.1	37.8	33.3	4.4	0.0
50代	21	76.2	23.8	52.4	23.8	19.0	4.8	0.0	
60代以上	7	85.7	14.3	71.4	14.3	14.3	0.0	0.0	
家族以外に あいさつを 交わす人数:	誰もいない	12	41.7	16.7	25.0	58.3	50.0	8.3	0.0
	5人未満	104	59.6	4.8	54.8	40.4	36.5	3.8	0.0
	5~10人未満	73	68.5	5.5	63.0	31.5	27.4	4.1	0.0
	10人以上	211	75.8	14.7	61.1	24.2	21.8	2.4	0.0

(2) あいさつについて

1週間に家族以外であいさつを交わす人の人数は、「10人以上」が52.8%と最も多く、「5人未満」26.0%、「5人～10人未満」18.3%とつづく。また、「誰もいない」は3.0%となっている。

□ Q10: 1週間にご家族以外であいさつを交わす人は何人くらいいますか。[SA]

n=400



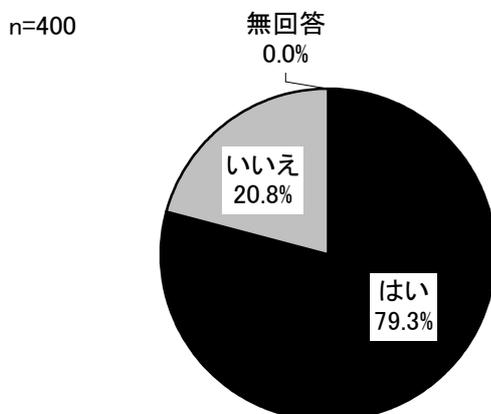
性別×年代別で見ると、男性50代はあいさつを交わす人数が「10人以上」が68.6%に上るが、60代以上は「5人未満」が48.8%と半数近くを占める。

		家族以外にあいさつを交わす人数					
		全体 (実数)	誰もい ない	5人未 満	5人～10 人未 満	10人 以上	無回 答
全体 (%)		400	3.0	26.0	18.3	52.8	0.0
性別:	男性	249	2.8	25.3	16.1	55.8	0.0
	女性	151	3.3	27.2	21.9	47.7	0.0
年代:	20代	71	0.0	23.9	18.3	57.7	0.0
	30代	90	1.1	32.2	15.6	51.1	0.0
	40代	117	6.8	19.7	17.1	56.4	0.0
	50代	72	2.8	18.1	18.1	61.1	0.0
	60代以上	50	2.0	44.0	26.0	28.0	0.0
性別× 年代:	男性計	249	2.8	25.3	16.1	55.8	0.0
	20代	39	0.0	20.5	20.5	59.0	0.0
	30代	44	0.0	29.5	11.4	59.1	0.0
	40代	72	5.6	20.8	12.5	61.1	0.0
	50代	51	3.9	11.8	15.7	68.6	0.0
	60代以上	43	2.3	48.8	23.3	25.6	0.0
	女性計	151	3.3	27.2	21.9	47.7	0.0
	20代	32	0.0	28.1	15.6	56.3	0.0
	30代	46	2.2	34.8	19.6	43.5	0.0
	40代	45	8.9	17.8	24.4	48.9	0.0
50代	21	0.0	33.3	23.8	42.9	0.0	
60代以上	7	0.0	14.3	42.9	42.9	0.0	

(3) 生きがいや楽しみについて

生きがいや楽しみについては、79.3%と大多数が「ある」と回答している。

□ Q3M017: 生活習慣に関する次の項目について、はい又はいいえでお答えください。[SA] (生きがい等の有無)



生きがいや楽しみについて年代別で見ると、60代以上は「ある」比率が高く、88.0%に上る。

家族以外にあいさつを交わす人数別にみると、あいさつを交わす人数が多くなるほど、生きがいが「ある」比率が高くなり、10人以上とあいさつを交わす回答者は、生きがいが「ある」が85.3%に上る。

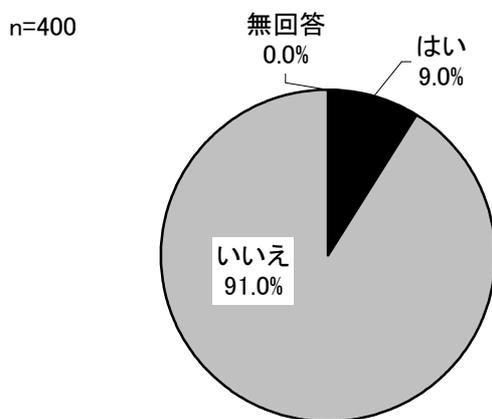
		生きがい等の有無			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
		(%)			
全体		400	79.3	20.8	0.0
性別:	男性	249	77.1	22.9	0.0
	女性	151	82.8	17.2	0.0
年代:	20代	71	78.9	21.1	0.0
	30代	90	73.3	26.7	0.0
	40代	117	76.9	23.1	0.0
	50代	72	84.7	15.3	0.0
	60代以上	50	88.0	12.0	0.0
	男性計	249	77.1	22.9	0.0
性別: × 年代:	20代	39	76.9	23.1	0.0
	30代	44	68.2	31.8	0.0
	40代	72	72.2	27.8	0.0
	50代	51	82.4	17.6	0.0
	60代以上	43	88.4	11.6	0.0
	女性計	151	82.8	17.2	0.0
	20代	32	81.3	18.8	0.0
	30代	46	78.3	21.7	0.0
	40代	45	84.4	15.6	0.0
	50代	21	90.5	9.5	0.0
60代以上	7	85.7	14.3	0.0	
あいさつを 交わす人数:	誰もいない	12	66.7	33.3	0.0
	5人未満	104	69.2	30.8	0.0
	5~10人未満	73	78.1	21.9	0.0
	10人以上	211	85.3	14.7	0.0

(4) 「健康はだの21」の認知度について

健康増進計画「健康はだの21」についての認知度は低く、「知っている」は9%にとどまっている。

□ Q3M018: 生活習慣に関する次の項目について、はい又はいいえでお答えください。[SA]

(「健康はだの21」の認知度)



「健康はだの21」については、年代が上がるほど認知度はやや上昇する傾向がみられる。

		「健康はだの21」の認知度			
		全体 (実数)	はい	いいえ	無回答
		(%)			
全体		400	9.0	91.0	0.0
性別:	男性	249	8.4	91.6	0.0
	女性	151	9.9	90.1	0.0
年代:	20代	71	2.8	97.2	0.0
	30代	90	5.6	94.4	0.0
	40代	117	7.7	92.3	0.0
	50代	72	12.5	87.5	0.0
	60代以上	50	22.0	78.0	0.0
	男性計	249	8.4	91.6	0.0
性別: × 年代:	20代	39	2.6	97.4	0.0
	30代	44	0.0	100.0	0.0
	40代	72	6.9	93.1	0.0
	50代	51	7.8	92.2	0.0
	60代以上	43	25.6	74.4	0.0
	女性計	151	9.9	90.1	0.0
	20代	32	3.1	96.9	0.0
	30代	46	10.9	89.1	0.0
	40代	45	8.9	91.1	0.0
	50代	21	23.8	76.2	0.0
60代以上	7	0.0	100.0	0.0	