

第2期健康横浜21

平成28年度 健康に関する市民意識調査
—調査結果報告書—

平成29年3月

横浜市健康福祉局保健事業課
横浜市衛生研究所

はじめに

横浜市は、平成25年3月に市民の健康づくりの指針・計画となる「第2期健康横浜21」（計画期間：25年度～34年度）を策定しました。そこで、「生活習慣病予防の推進」「生活習慣病重症化の予防」を重点取組テーマとして掲げ、ライフステージごとに行動目標と目標値を設定し、様々な事業を推進してきました。

平成29年度に中間地点を迎えるにあたり、掲げた目標に対する現状値を把握し、進捗状況を確認するために、今回「健康に関する市民意識調査」を実施し、報告書としてまとめました。

報告書には、今回の調査結果に加え、25年度「第2期健康横浜21」の策定をきっかけに実施した調査結果との比較も掲載しています。

今後、この調査結果等を活用して達成状況の評価を行い、「第2期健康横浜21」を推進していく方策の検討に生かしていきます。

最後になりますが、調査にご協力くださいました多くの市民の皆さまに心より厚くお礼申し上げます。

平成29年3月

横浜市健康福祉局

目 次

I.調査概要	6
II.回答者の属性	10
III.調査結果	26
1 特定健診・保健指導の認知度について	26
2 健康状態について	30
3 健康横浜21・健康寿命の認知度について	42
4 生活習慣の改善について	48
(生活習慣改善の認識・体の状態に応じた食事や運動について)	
5 食生活について	54
6 ロコモティブシンドローム、運動について	89
7 休養について	114
8 健診受診状況と糖尿病治療について	117
9 体重測定について	126
10 がん検診について	129
11 たばこについて	140
12 飲酒について	164
13 そしゃく・歯科について	172
14 地域活動・地域とのつながりについて	182
IV.調査票	202

I. 調査概要

I. 調査概要

調査目的	「第2期健康横浜21」の推進のため、市全体及び各区の特性に応じた取り組みや事業展開ができるよう、基礎的なデータの収集を目的として、市民の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施した。
調査対象	(1)横浜市に居住している20～59歳の男女 (2)横浜市に居住している60～69歳の男女
抽出方法	(1)インターネット調査会社に登録している横浜市内在住のモニターにアンケート依頼を配信(30,000人) (2)住民基本台帳原票からの無作為抽出(2,700人) ※60歳以上はインターネット調査会社の登録者数が少なかったため、年代によって調査方法を変えた。
調査方法	(1)インターネットによるアンケート調査 (2)郵送によるアンケート調査
回収数	(1)11,656人(回収率 38.9%) (2) 1,323人(回収率 49.0%)
調査期間	平成28年7月1日～7月15日
設問分野	健康管理、食生活、運動習慣、タバコ、受動喫煙、飲酒、歯の健康、睡眠や心の健康、健康状態 等
分析方法	統計分析は横浜市衛生研究所が行った。 統計学的検定は χ^2 検定およびKruskal-Wallisの検定を用い、 $P<0.05$ で有意差ありとした。

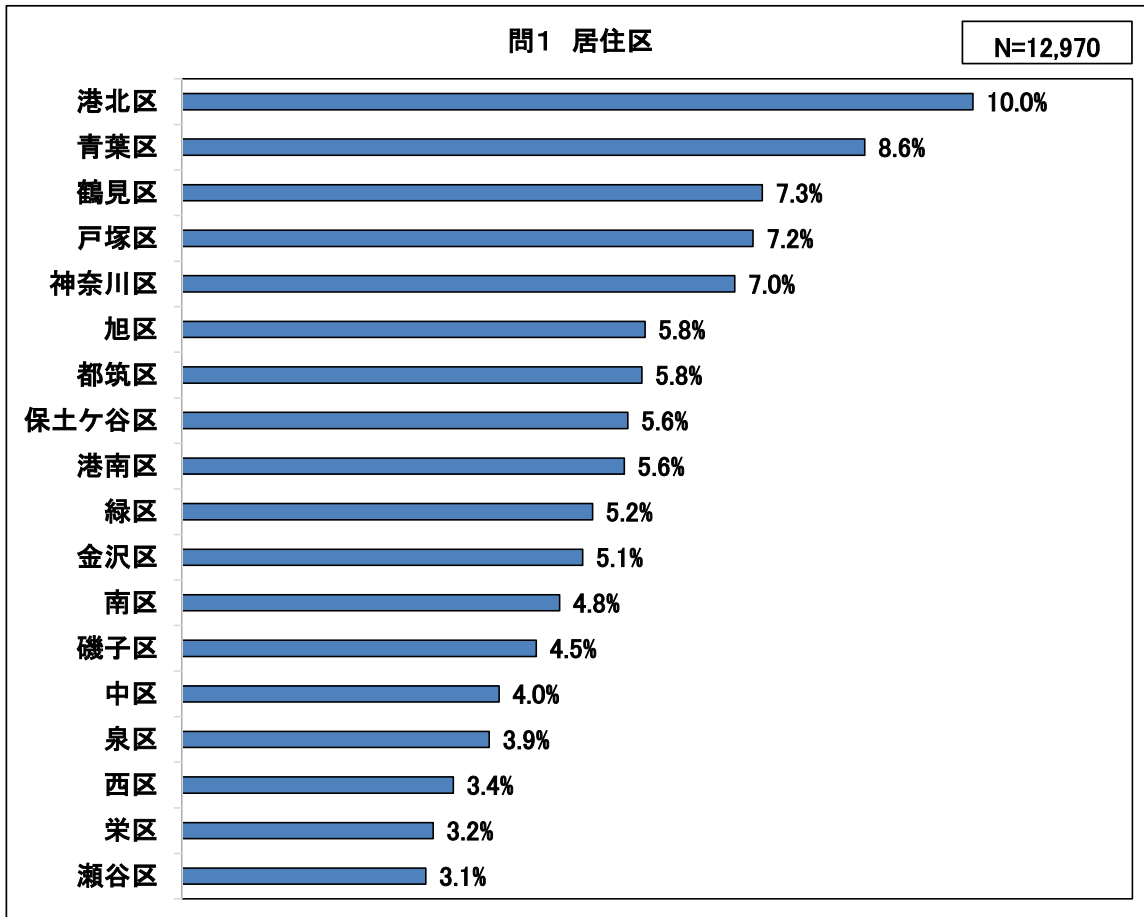
< 報告書を見る際の注意点 >

- ① 各図中の右側に示した「N=〇〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表す。
- ② 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ③ 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計は100%を上回る。
- ④ 年齢別、性別、設問間におけるクロス集計は、それぞれの無回答および不正回答を除いた数で表す。

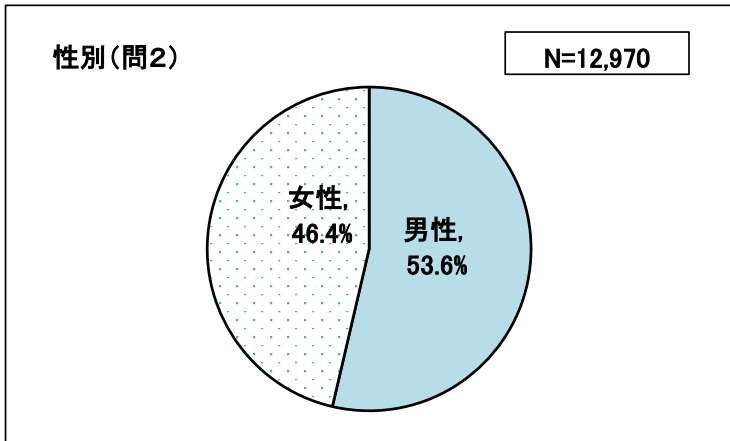
II. 回答者の属性

II. 回答者の属性

◆ 問1 居住区

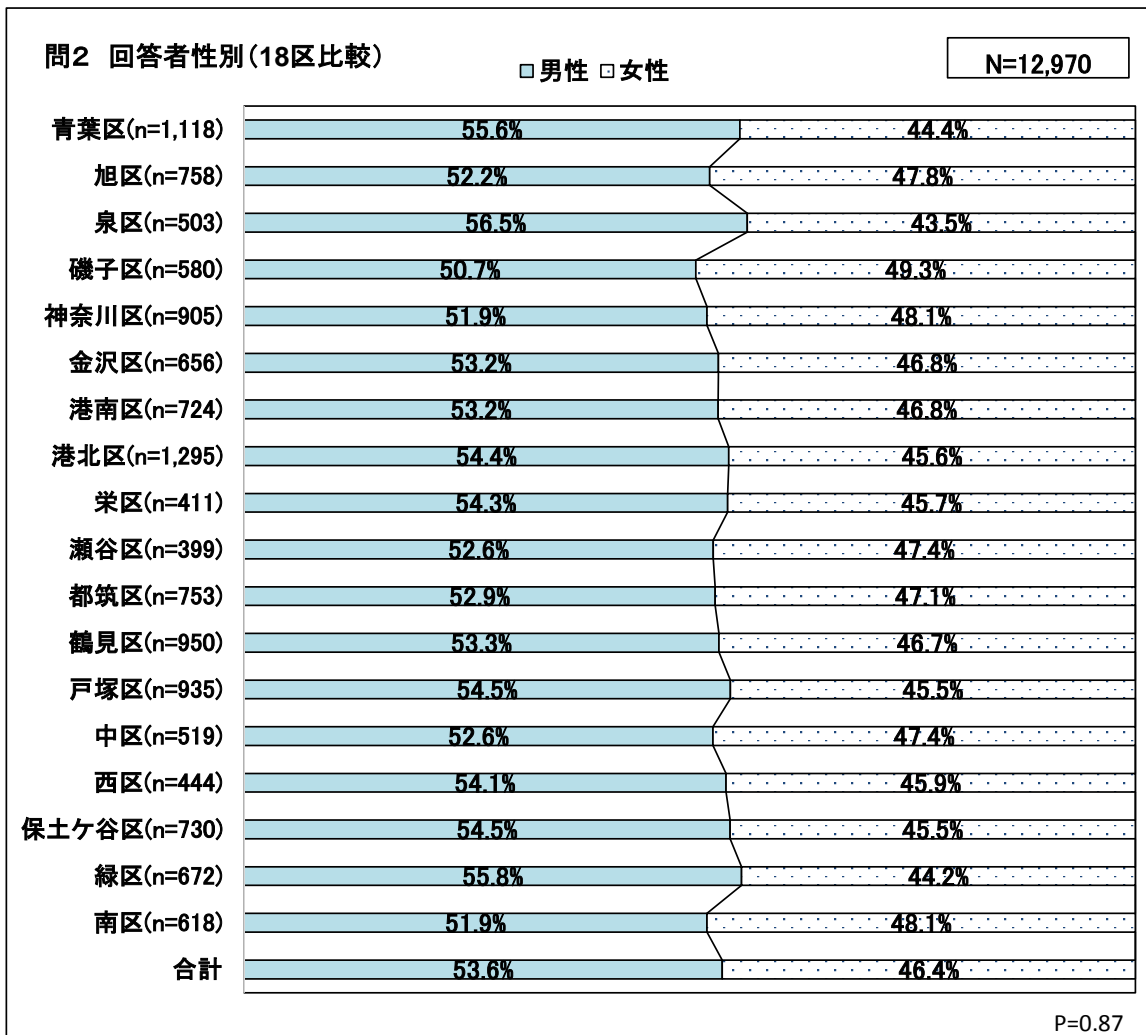


◆ 問2 性別

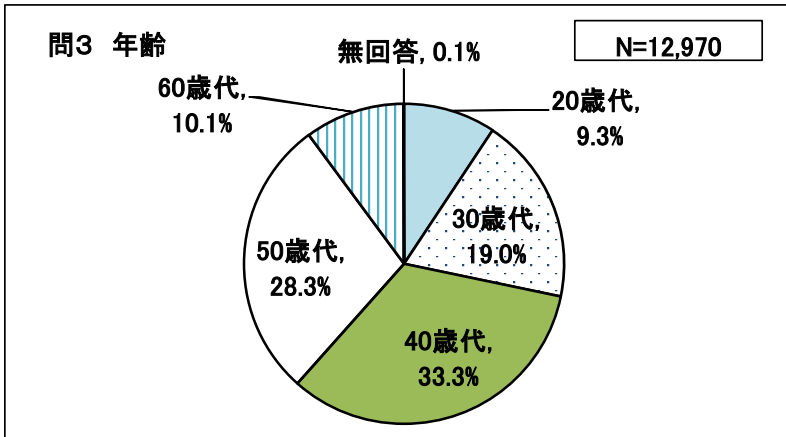


18区比較

区別で有意な違いは無かった。

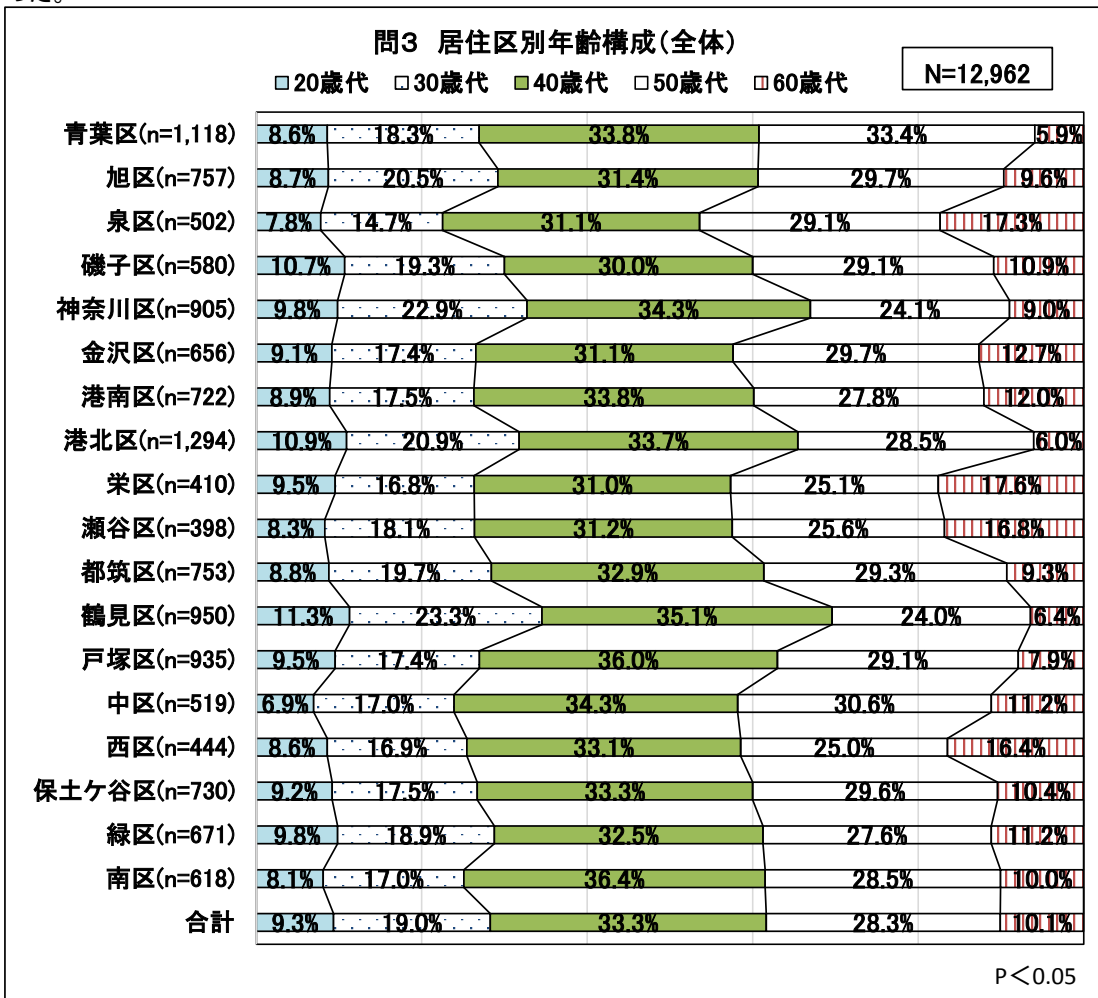


◆ 問3 年齢



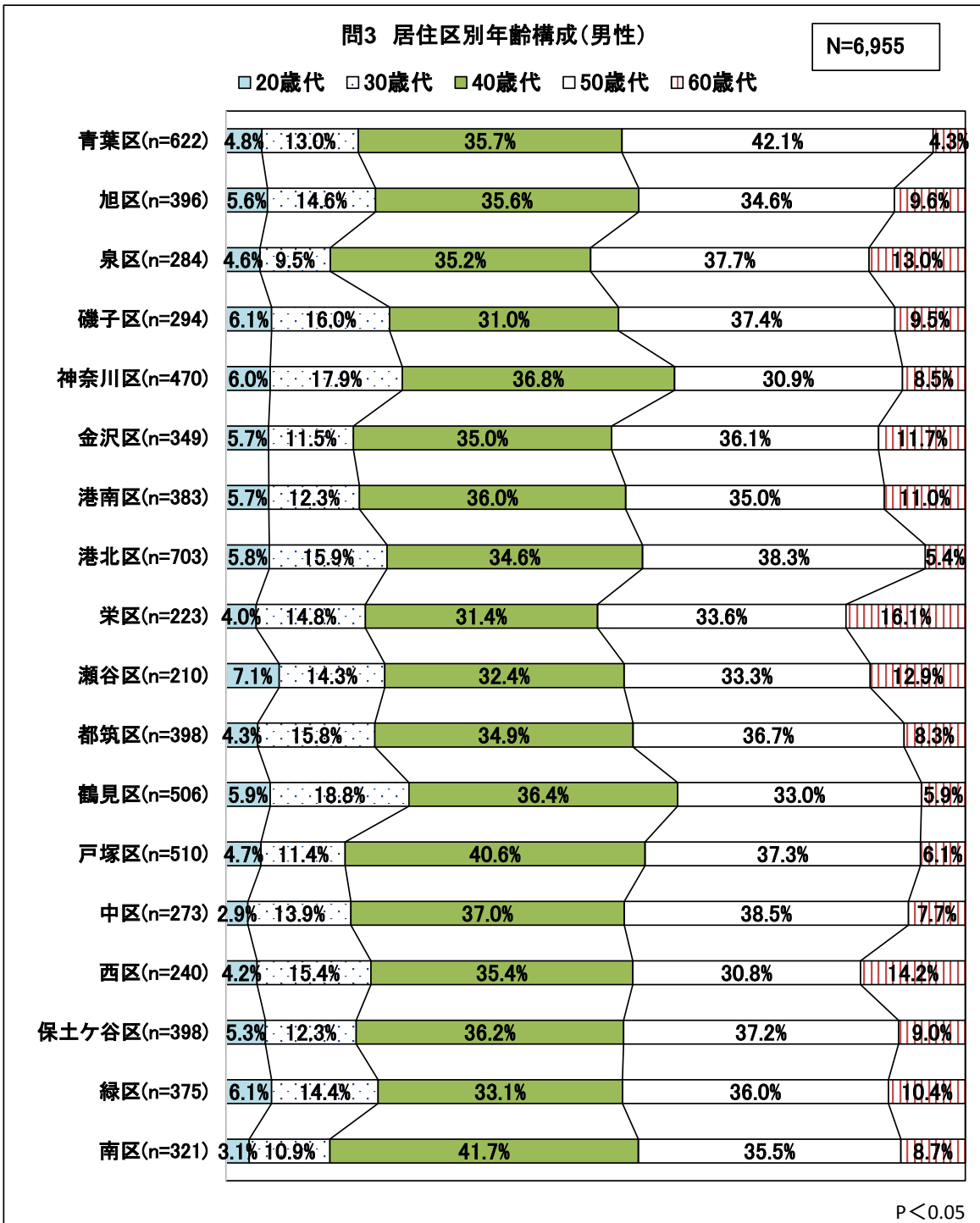
18区比較

どの区も40歳代が最も多かったものの、各年代の割合には有意な違いが見られ、20歳代、30歳代では鶴見区(11.3%、23.3%)、40歳代では南区(36.4%)、50歳代では青葉区(33.4%)、60歳代では栄区(17.6%)が最も多かった。

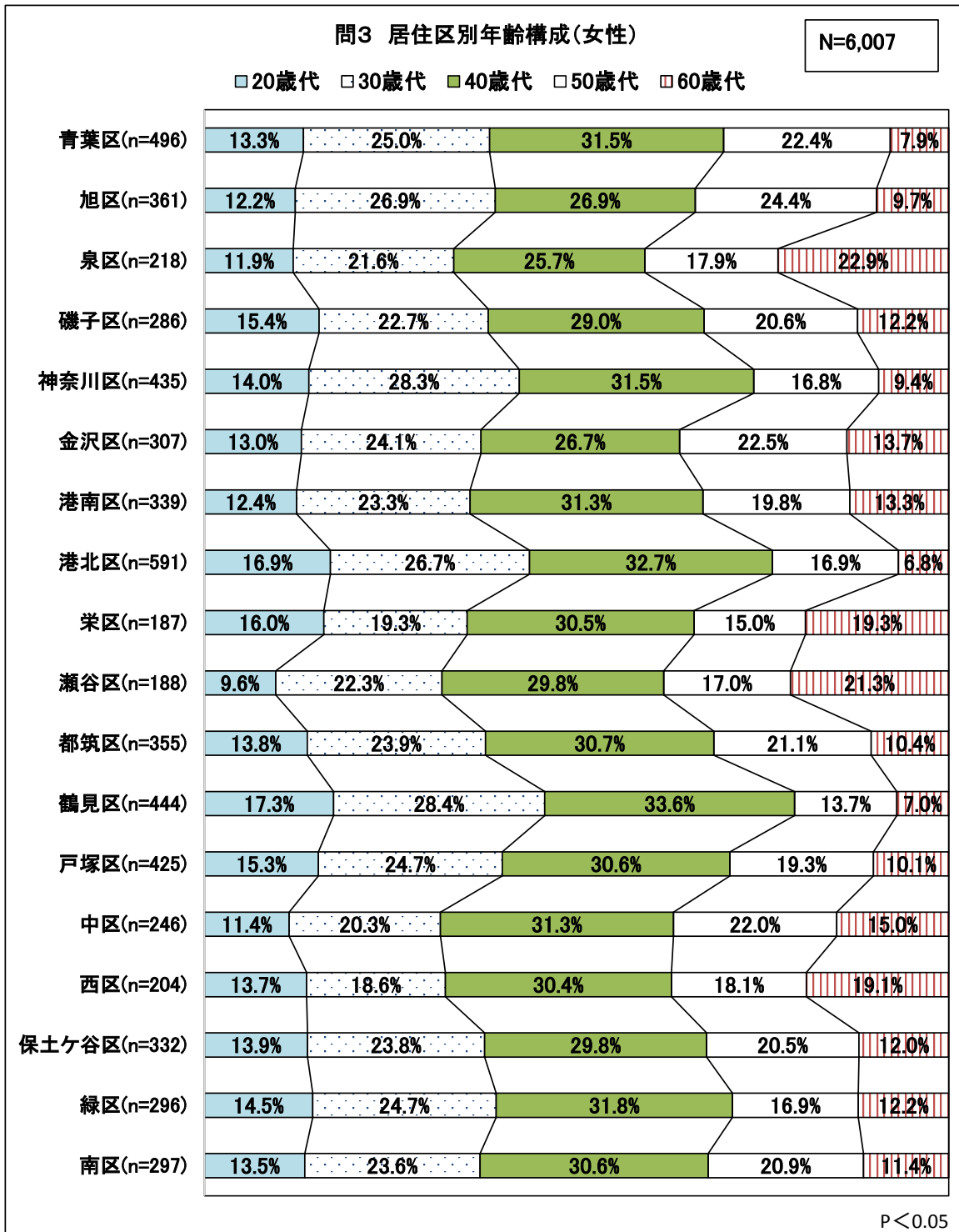


18区比較

男性の年代別居住区は、20歳代では「瀬谷区」、30歳代では「鶴見区」、40歳代では「南区」、50歳代では「青葉区」、60歳代では「栄区」が最も多かった。

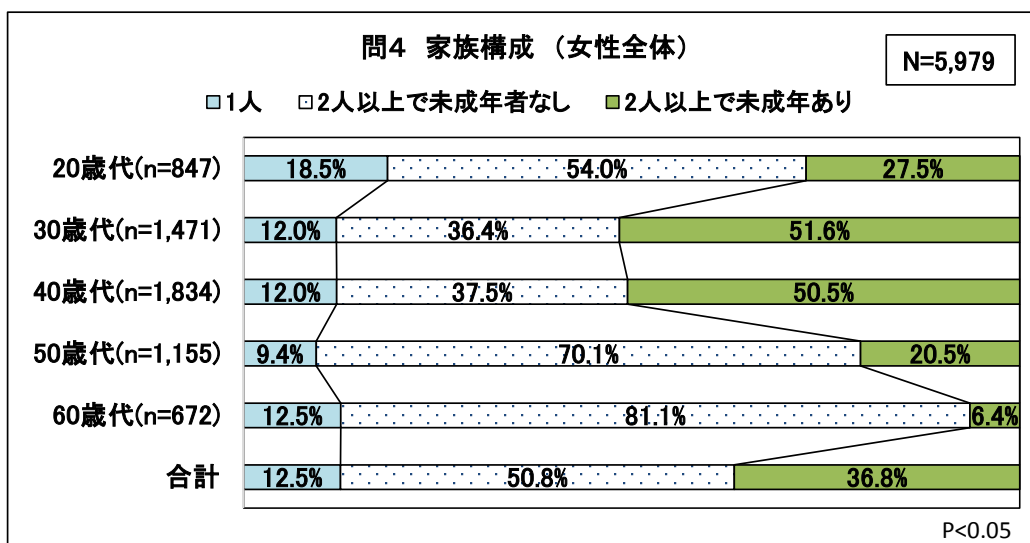
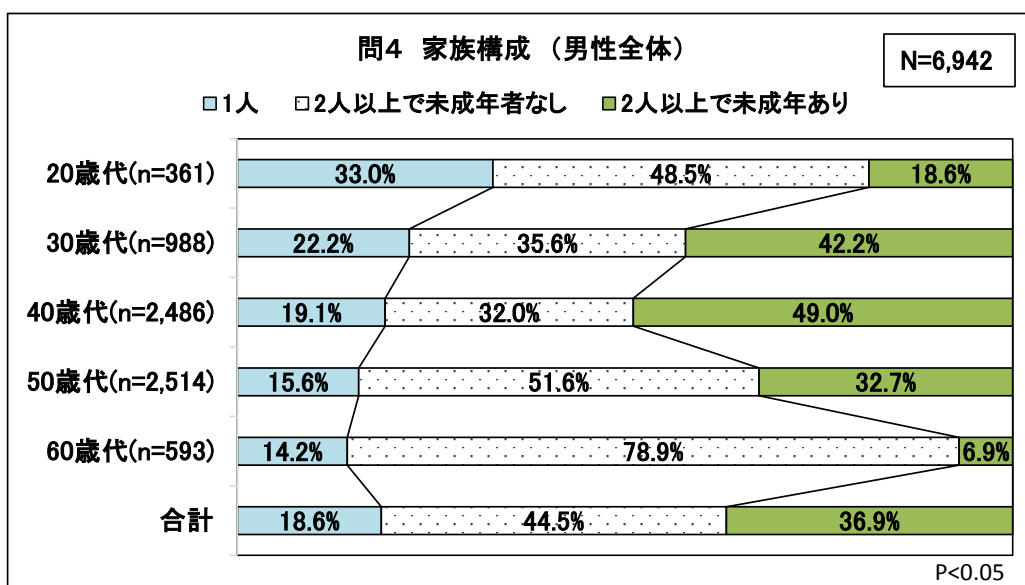
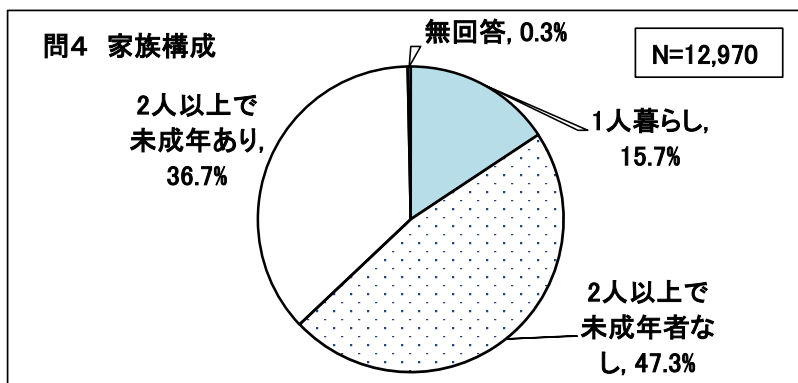


女性の年代別居住区は、20～40歳代は、「鶴見区」、50歳代では「旭区」、60歳代では「泉区」の割合が最も多かった。



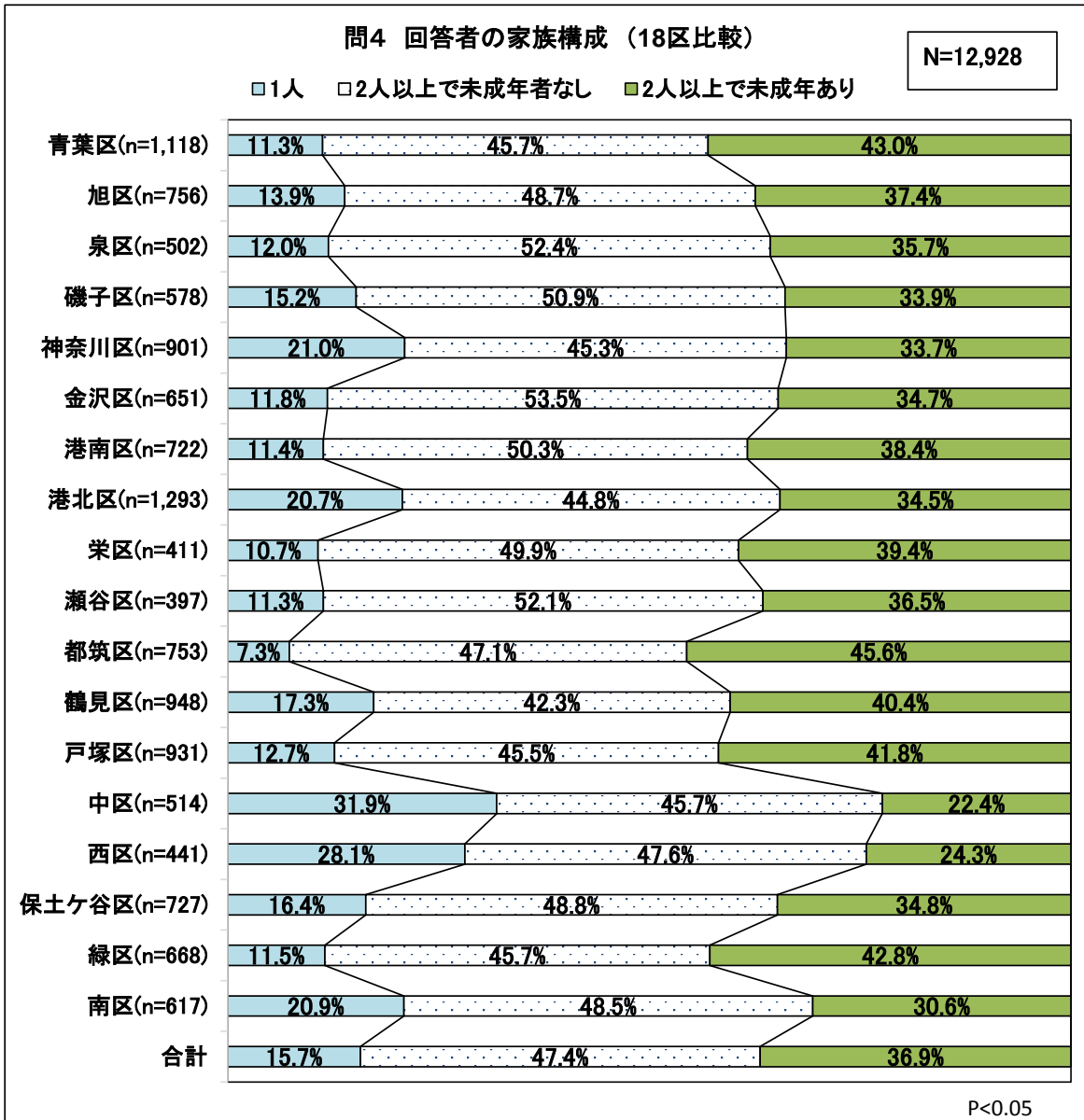
◆ 問4 家族構成

全回答者では、「2人以上で未成年者なし」が最も多かった。性年代別では、男女とも年代によって有意に家族構成が異なっていた。



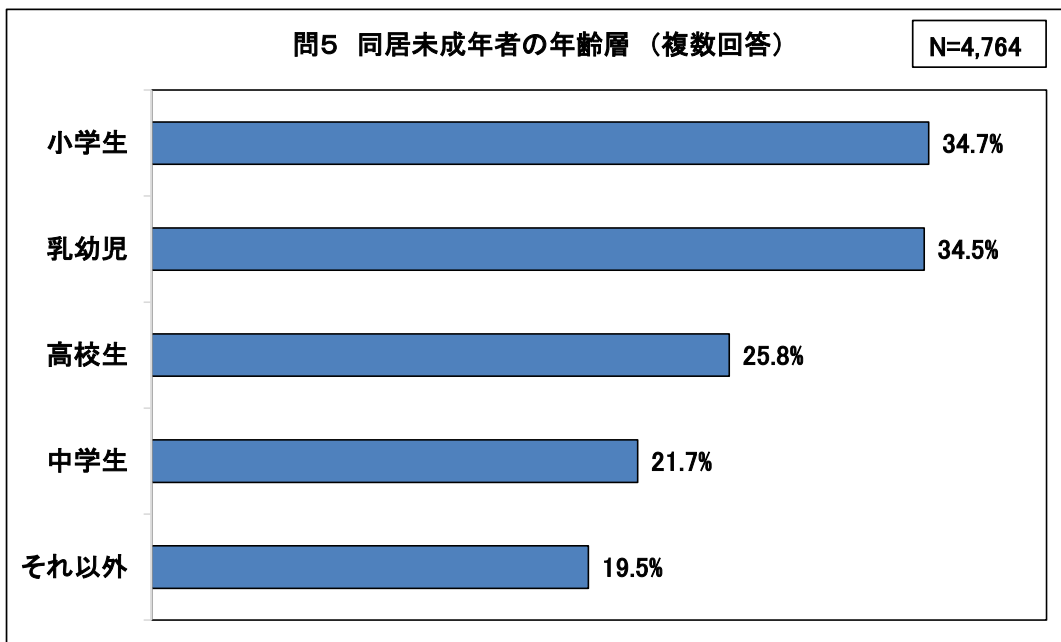
18区比較

区によって家族構成は有意な違いがあり、「1人暮らし」では中区(31.9%)、「2人以上で未成年者なし」では金沢区(53.5%)、「2人以上で未成年者あり」では都筑区(45.6%)が最も多かった。



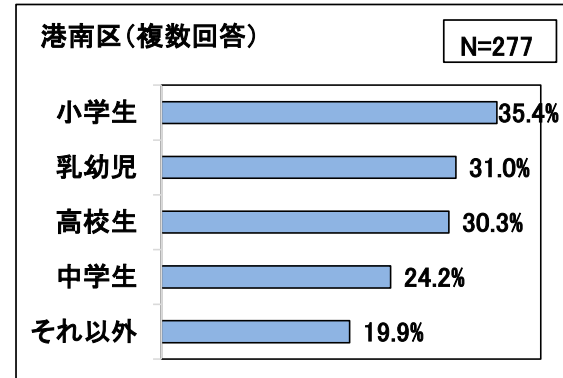
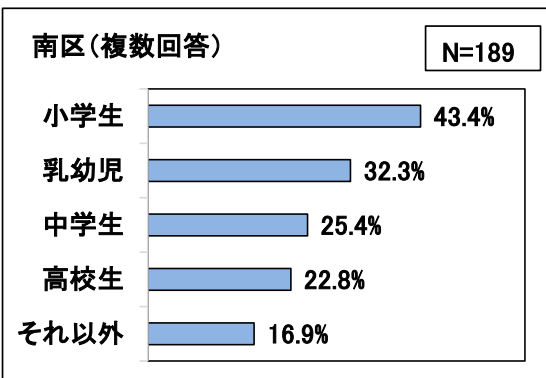
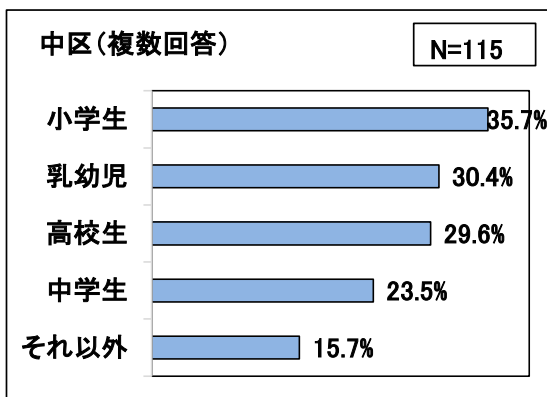
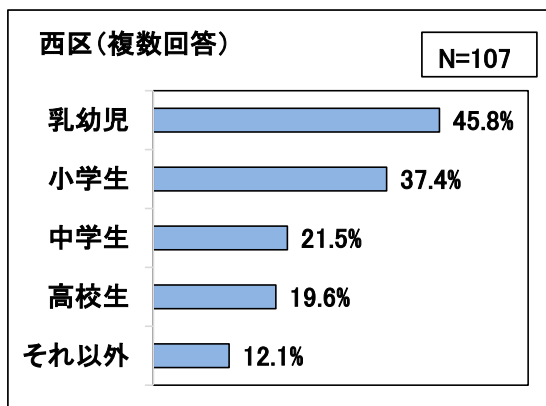
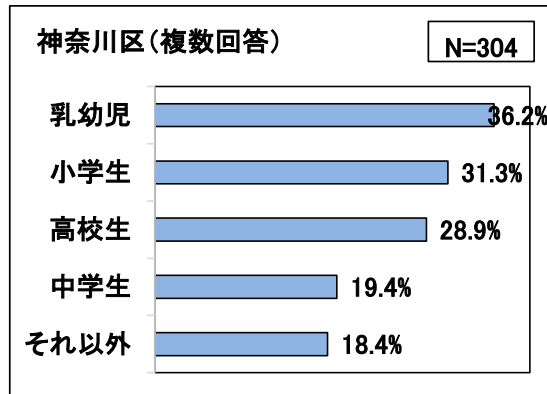
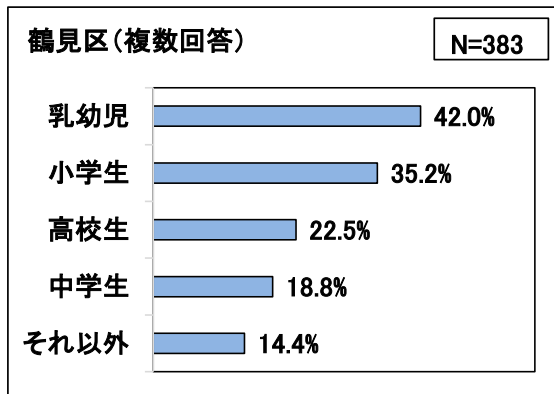
◆ 問5（問4で「未成年者あり」を選択した回答者のうち）同居している未成年者の年齢層

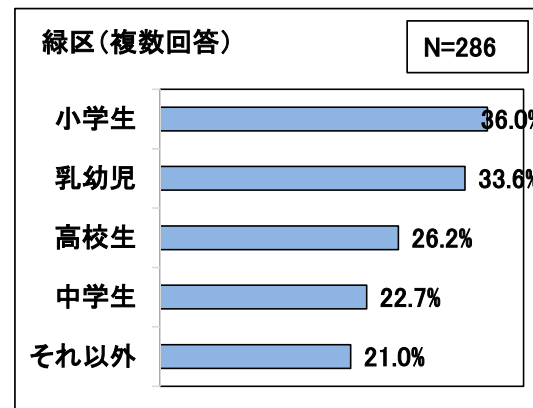
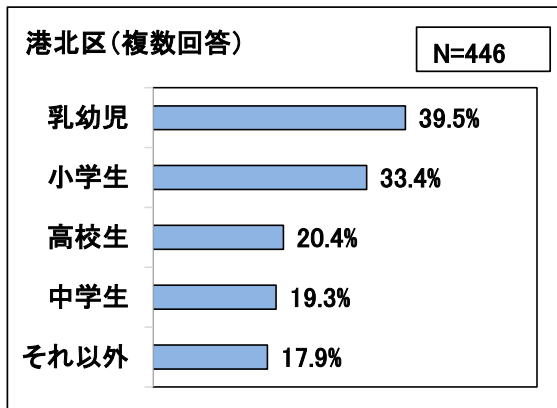
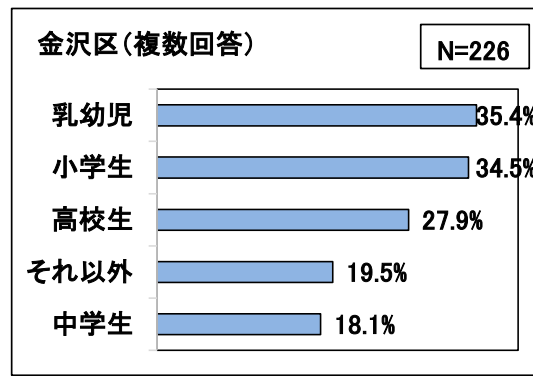
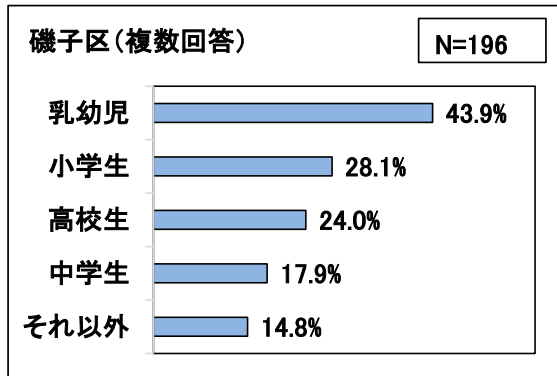
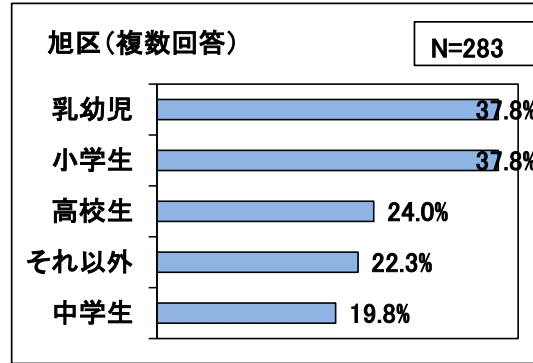
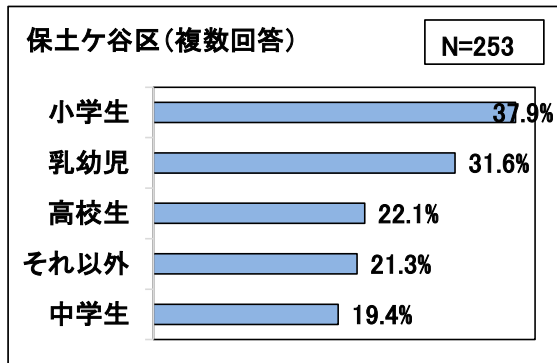
「同居している未成年者の年齢層」では、「小学生」が最も多く、次に「乳幼児」、「高校生」となっていた。

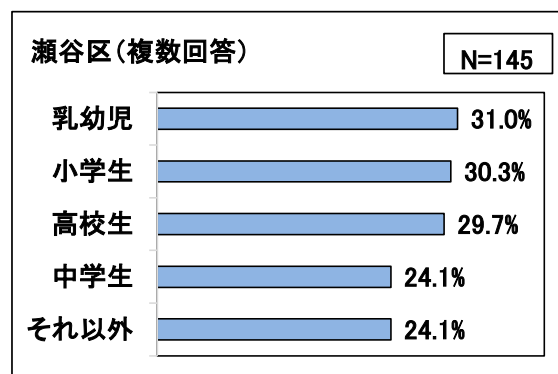
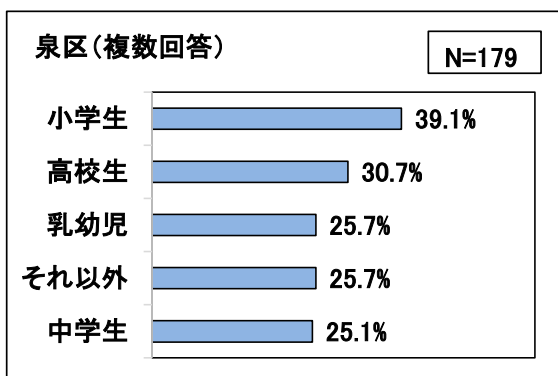
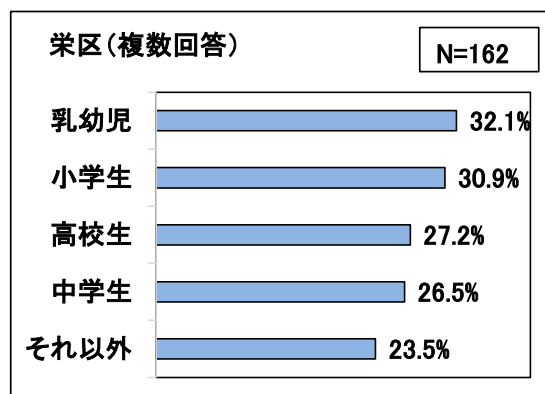
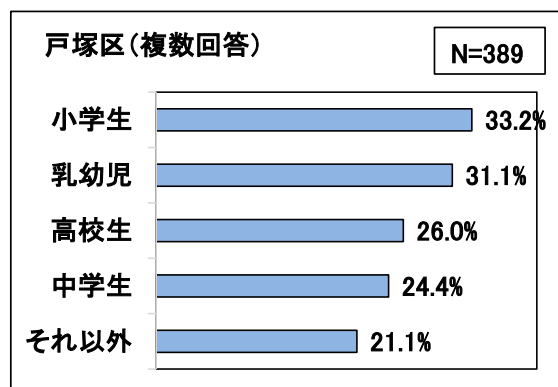
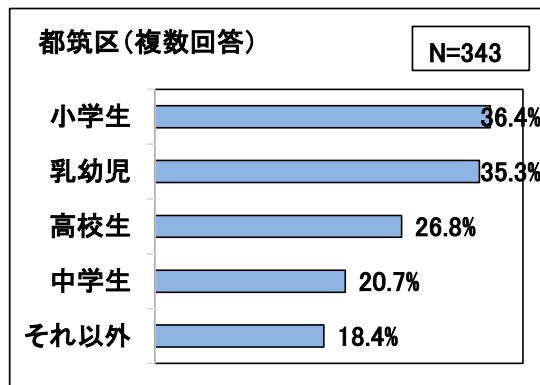
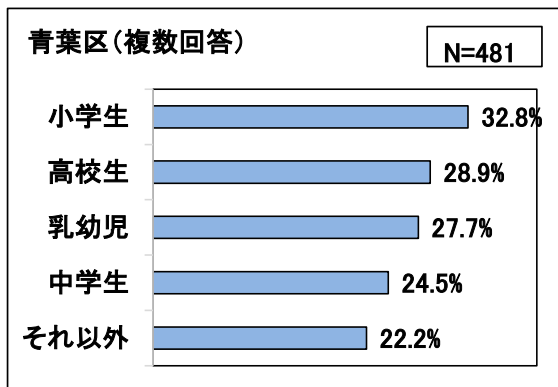


18区比較

区によって最も多い年齢層は異なっていた。

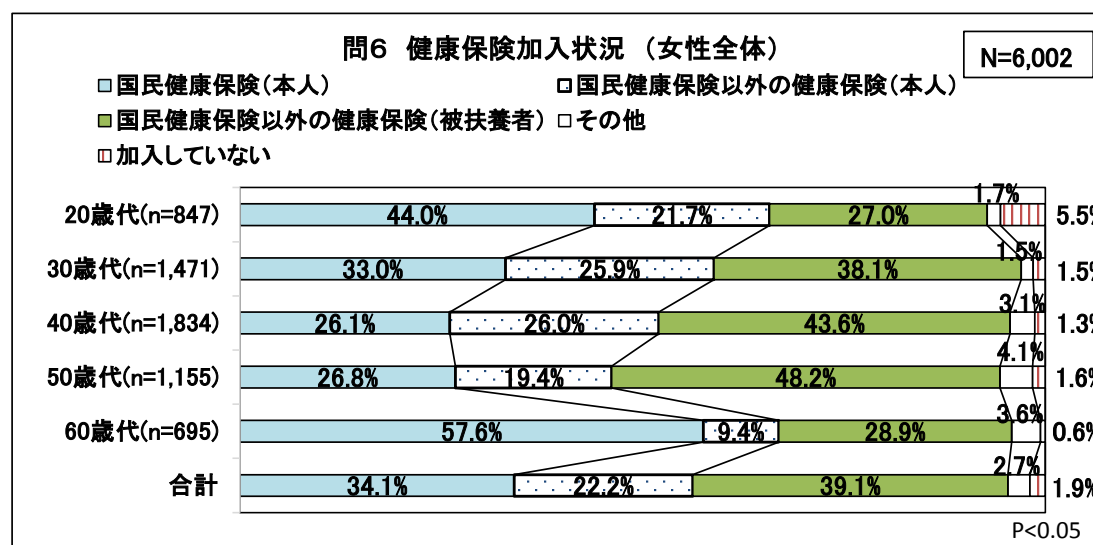
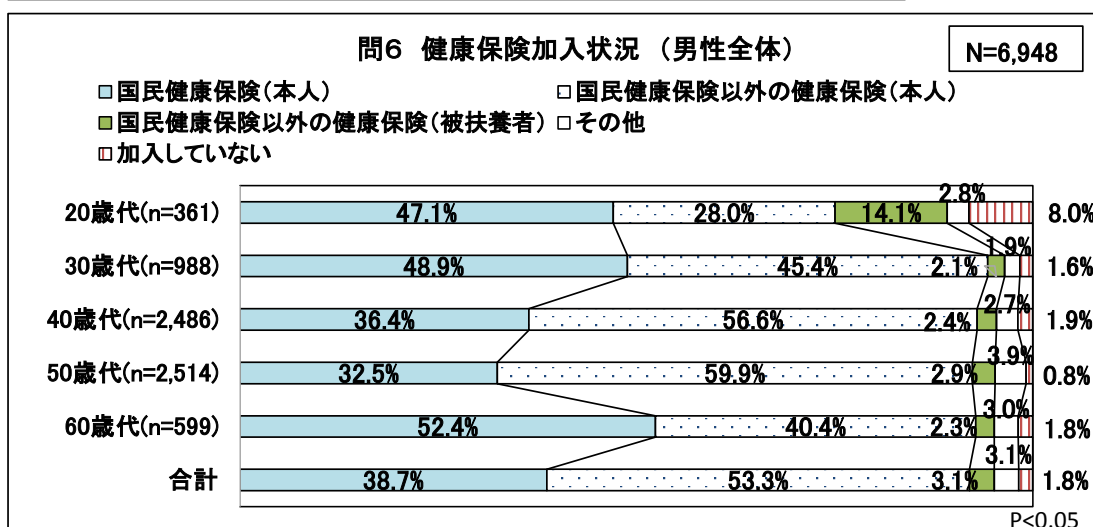
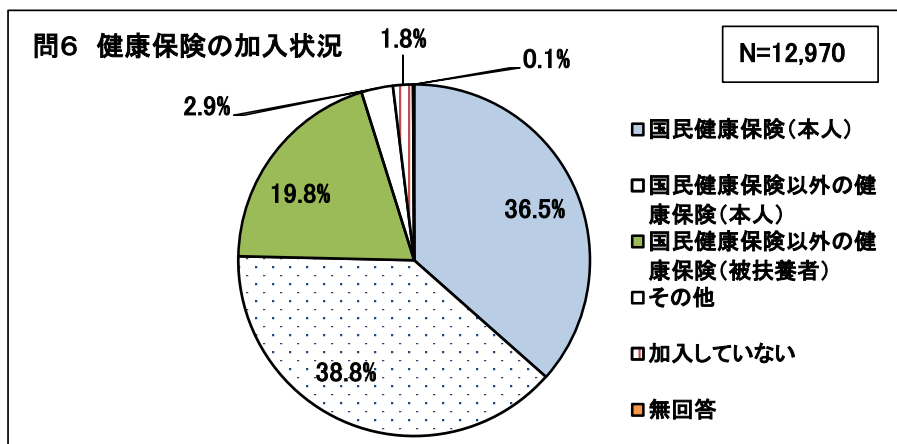






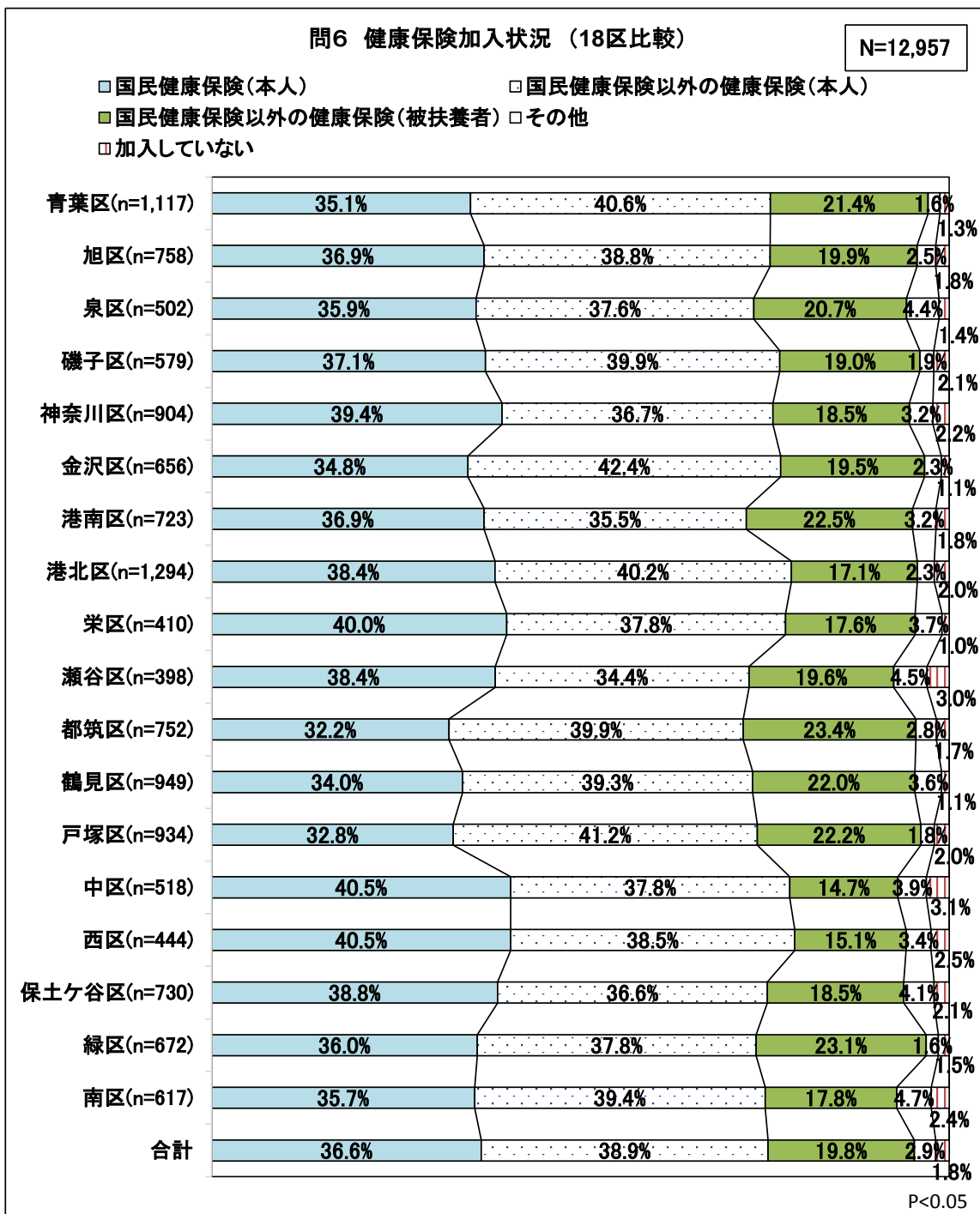
◆ 問6 健康保険加入状況

全回答者では「国民健康保険以外の健康保険(本人)」が最も多かった。性年代別では、男女とも年代によって有意に健康保険加入状況が異なっていた。



18区比較

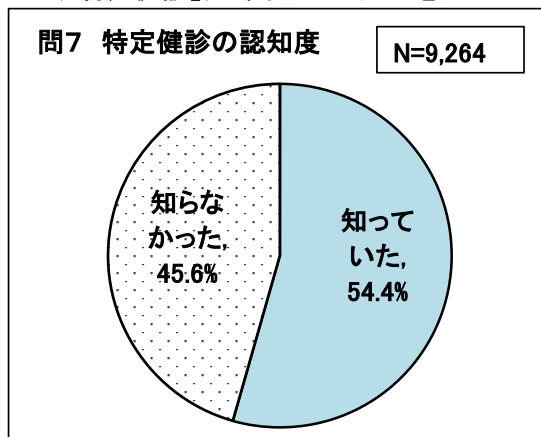
「健康保険加入状況」は区によって有意な違いが見られ、「国民健康保険(本人)」では中区、西区(40.5%)、「国民健康保険以外の健康保険(本人)」では金沢区(42.4%)、「国民健康保険以外の健康保険(被扶養者)」では都筑区(23.4%)が最も多かった。



Ⅲ. 調査結果

1 特定健診・保健指導の認知度について

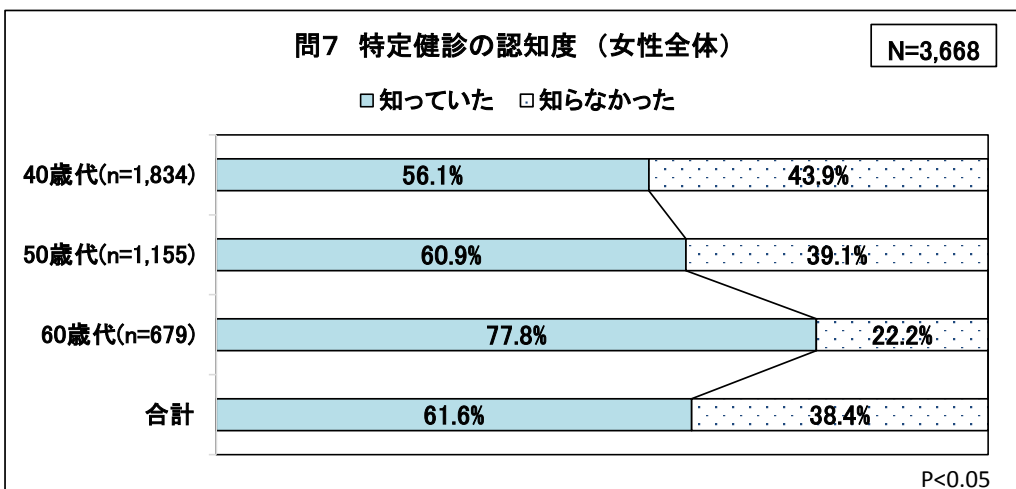
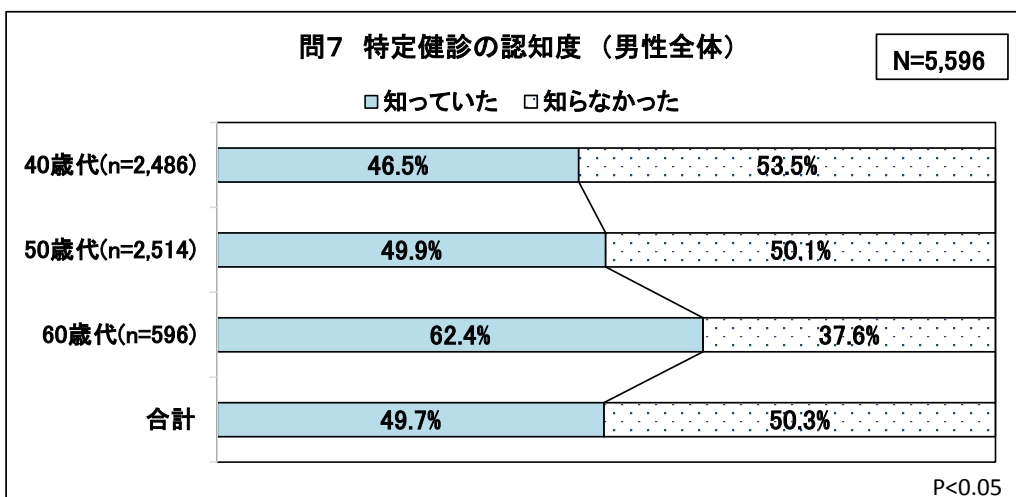
問7 あなたは40歳以上で医療保険に加入していれば、生活習慣病早期発見のための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。（○はひとつ）



特定健診の認知度は、全体の5割程度であった。

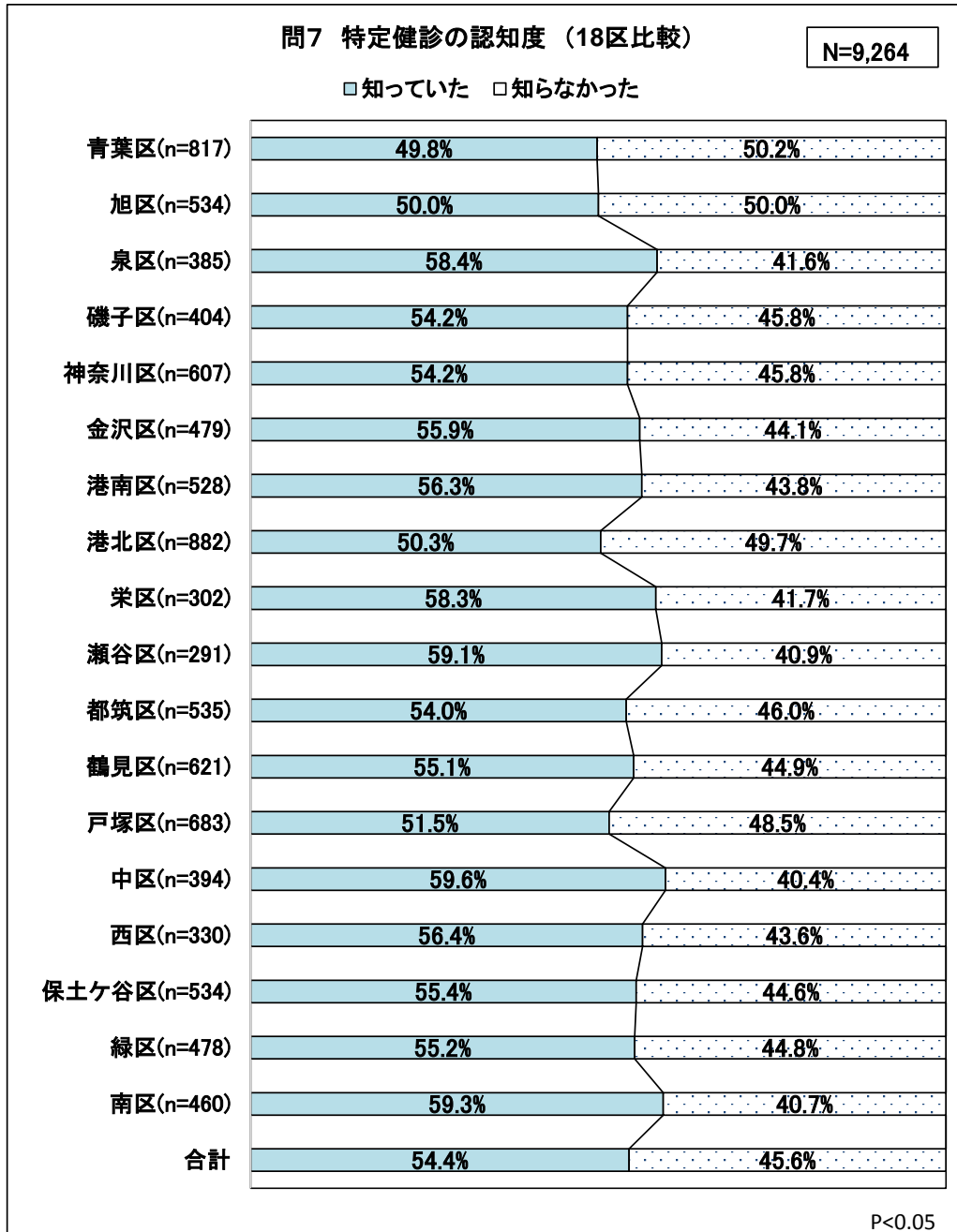
■「特定健診の認知度(市全体)について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも、年代が上がるにつれて認知度は増加していた。

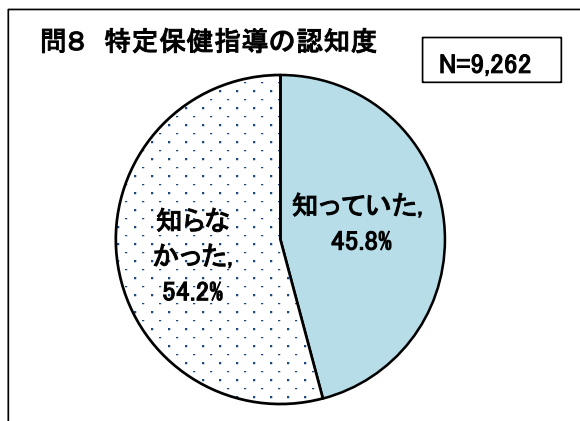


18区比較

区によって有意な違いが見られ、「知っていた」と回答した人の割合が最も多かったのは中区(59.6%)で、最も低かったのは青葉区(50.2%)であった。



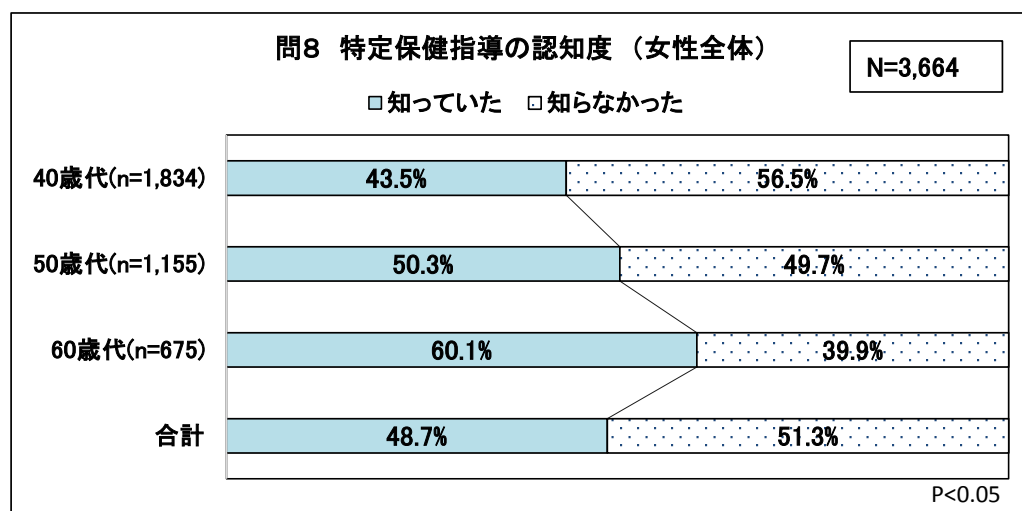
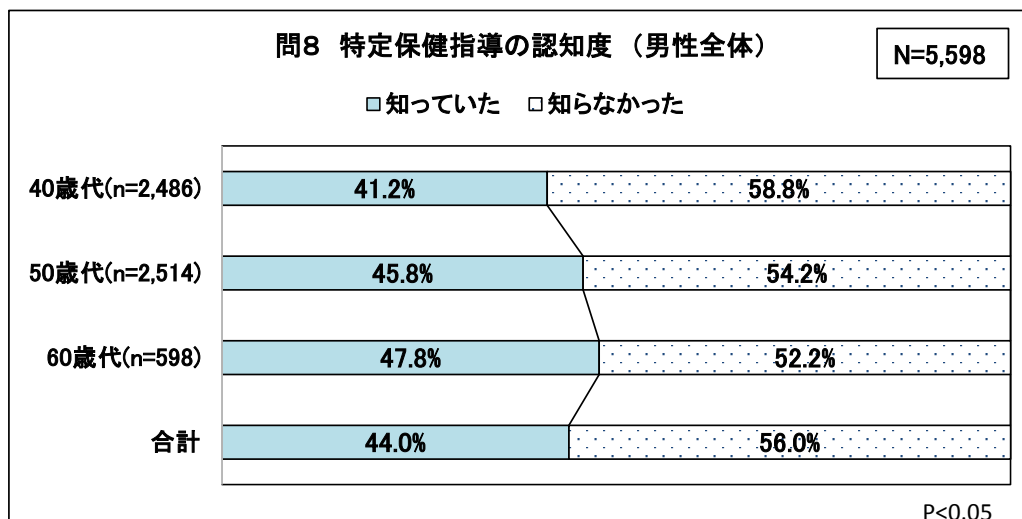
問8 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。(〇はひとつ)



特定保健指導の認知度は、全体の4割程度であった。

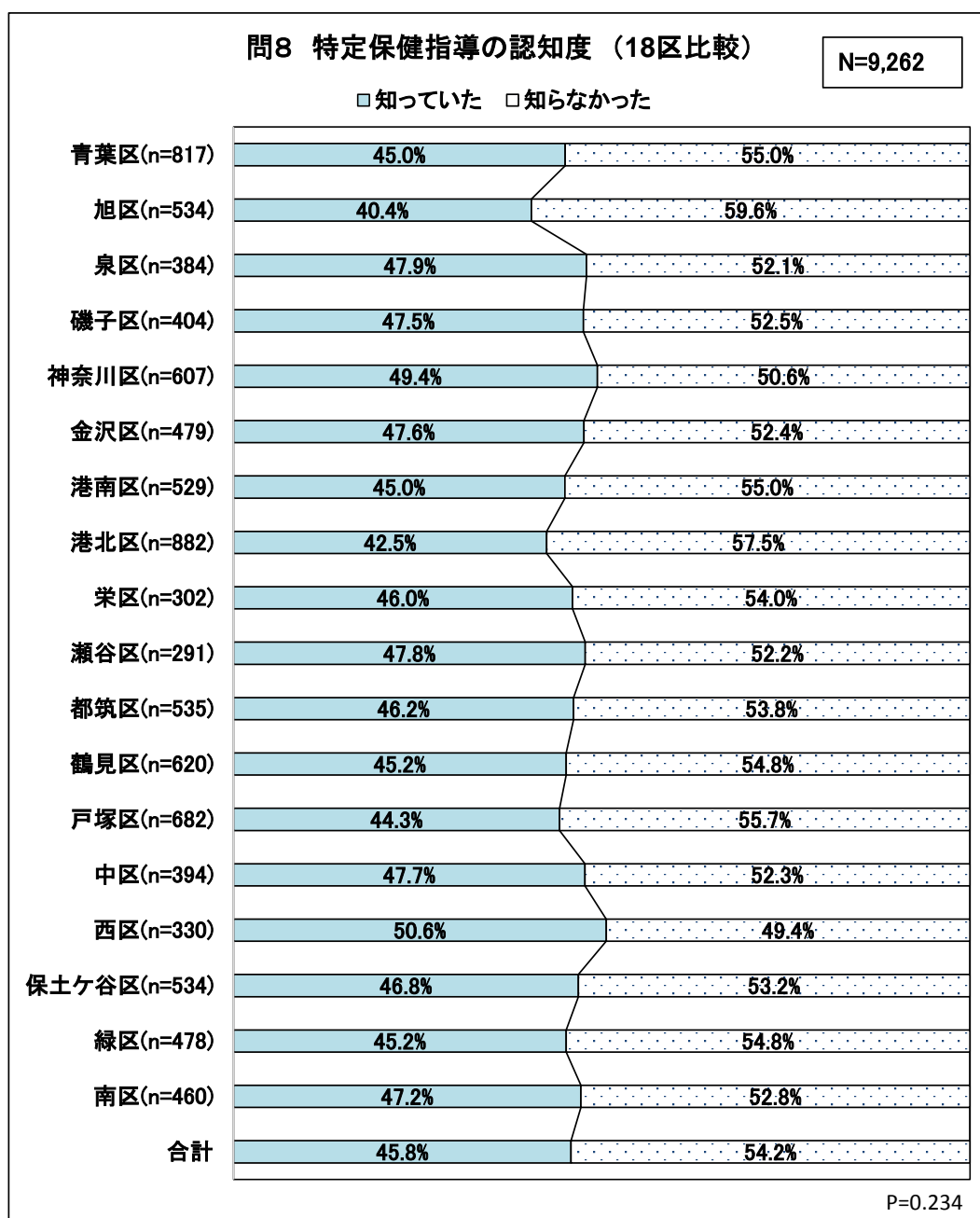
■「特定保健指導の認知度(市全体)について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも、年代が上がるにつれて認知度は増加していた。



18区比較

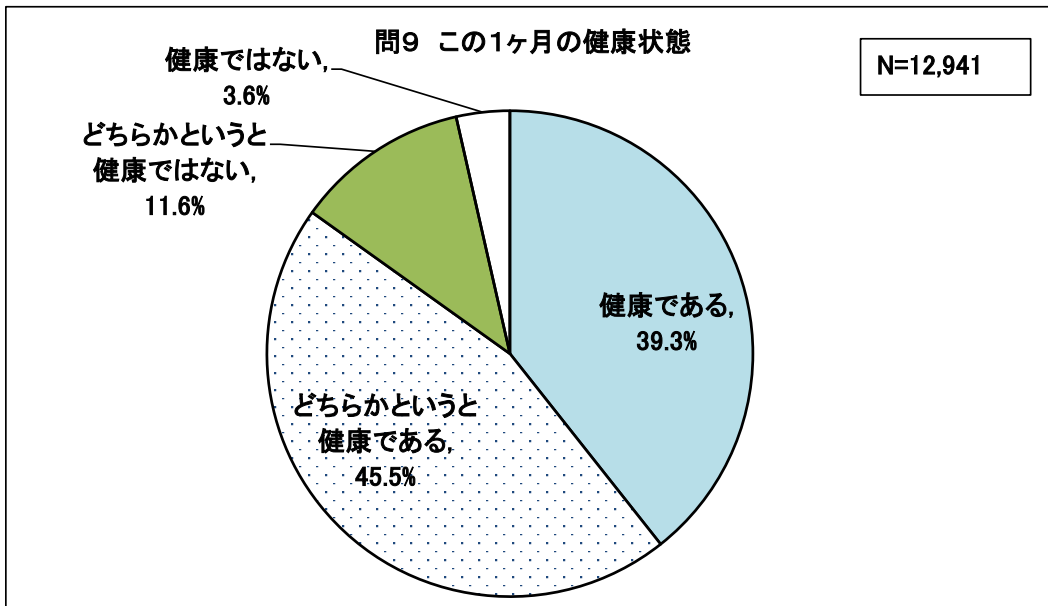
区によって有意な違いは無かった。



2 健康状態について

問9 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。
最も近いと思うものひとつに○をつけてください。

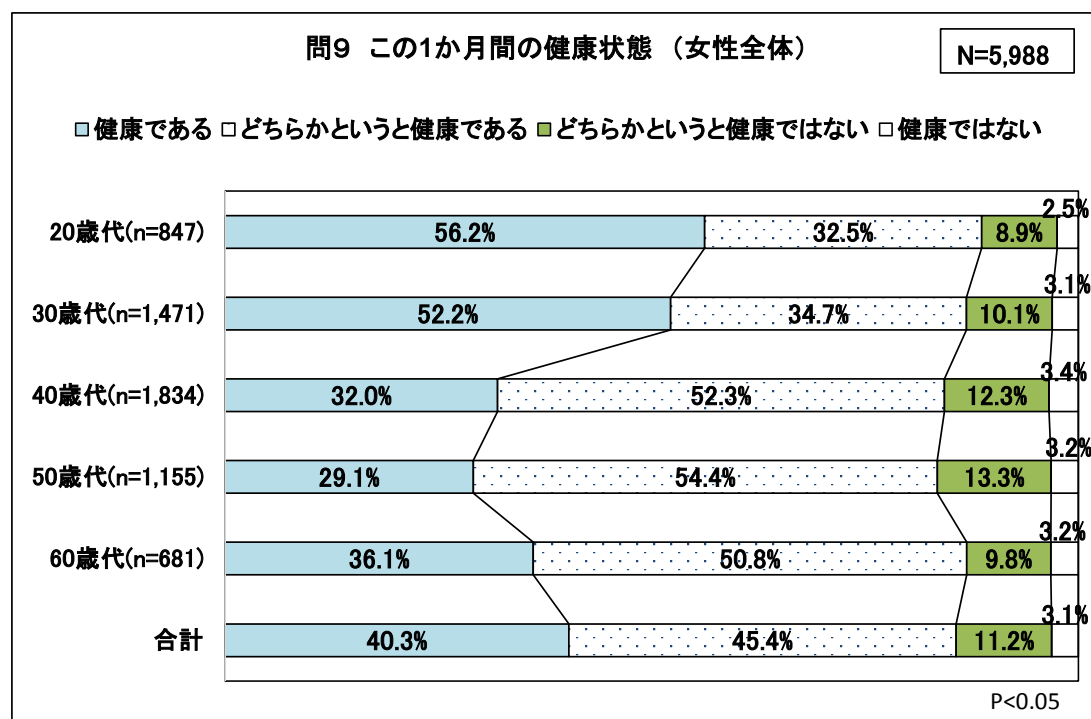
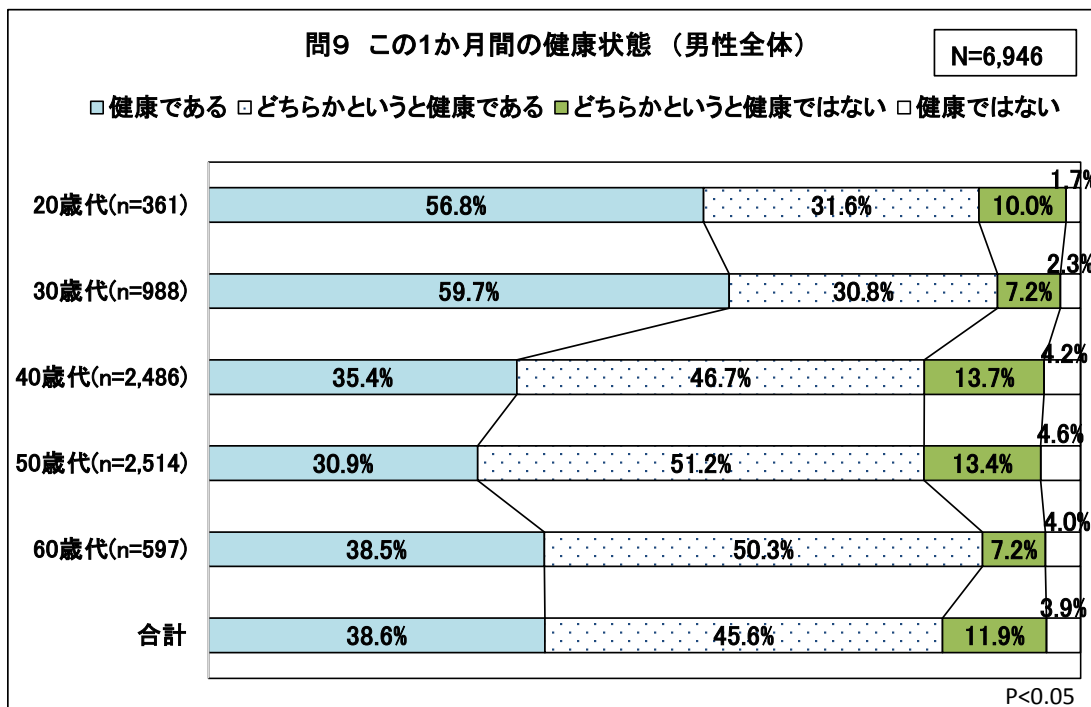
全体の84.8%の人が「健康である」または「どちらかという健康である」と回答していた。



※「自分が健康だと自覚している者」とは、この1か月の健康状態が「健康である」「どちらかという健康である」と回答した者。

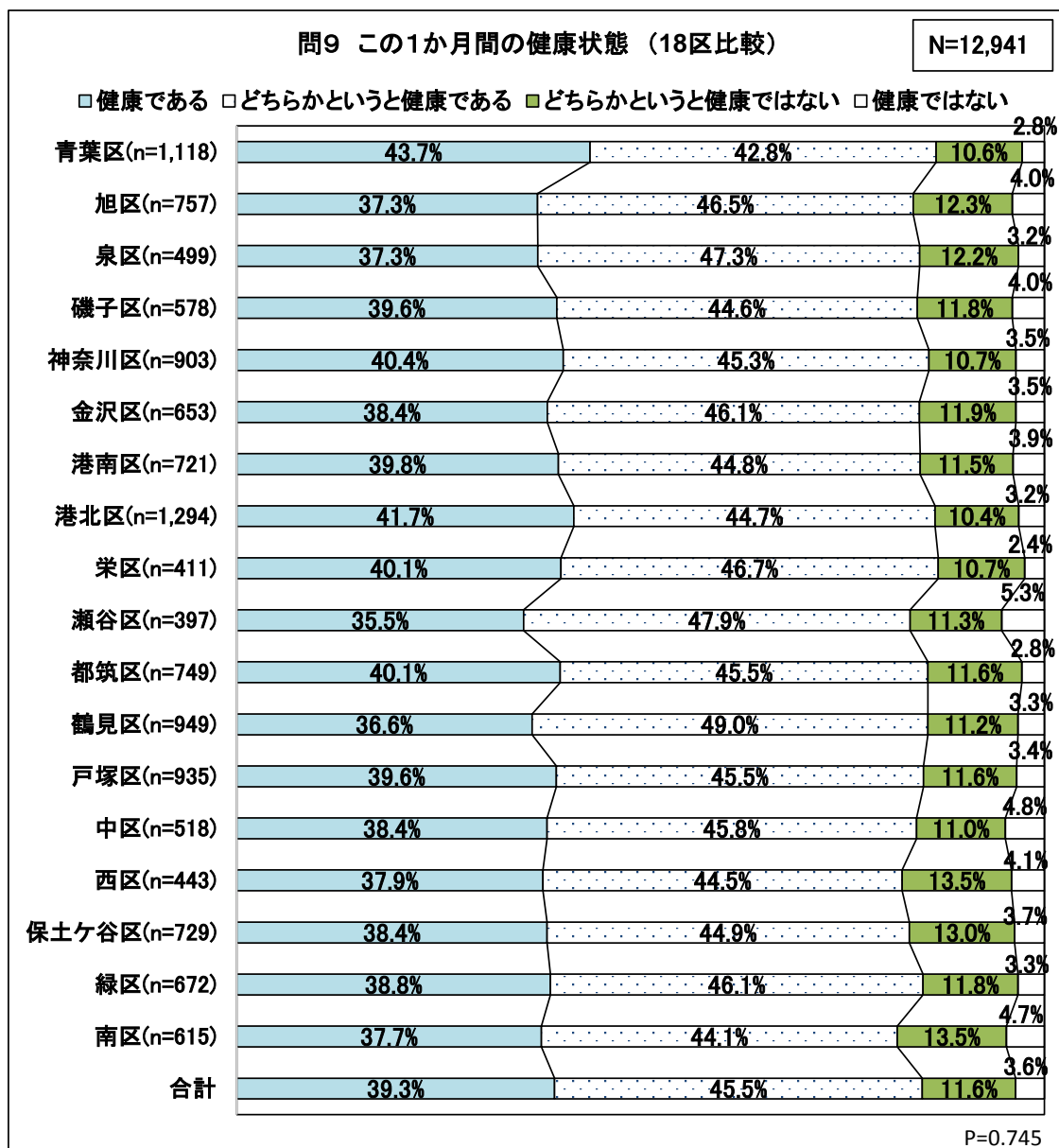
■「この1か月間の健康状態について」クロス集計 性別・年齢別

「健康である」と回答した人の割合は、男性は30代、女性は20歳代で最も高く、50歳代にかけて減少し、60歳代で再び増加していた。

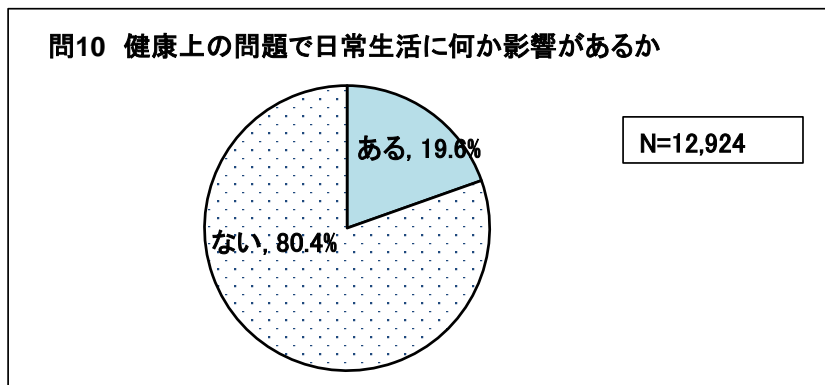


18区比較

区によって有意な違いは無かった。



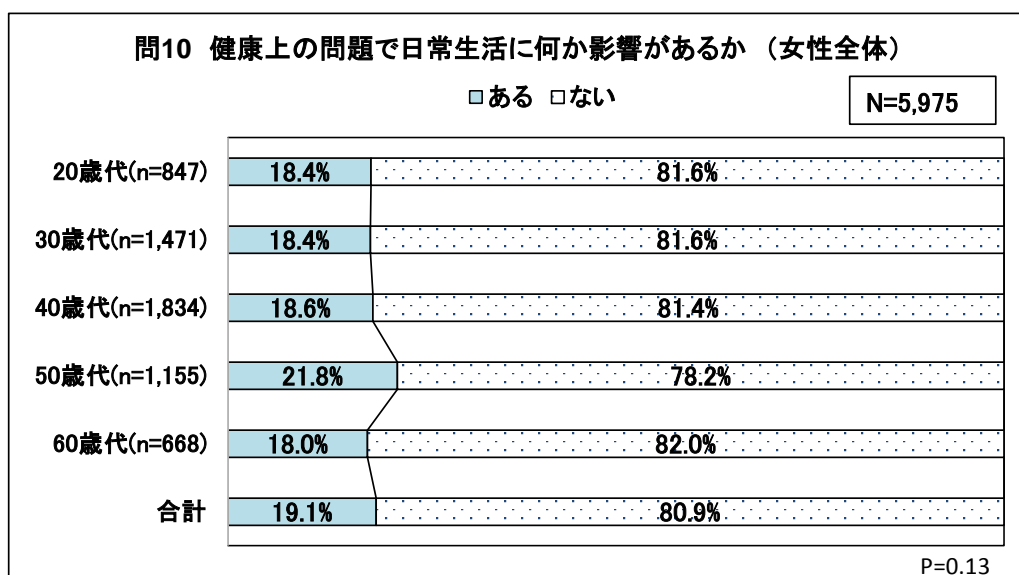
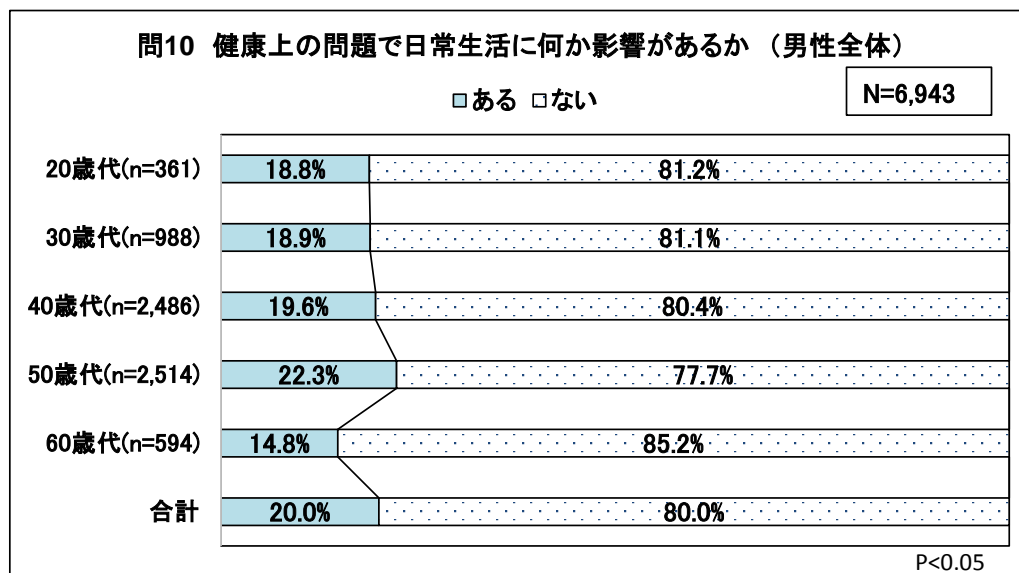
問10 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)



全体の約2割の人が、健康上の問題で日常生活に影響があると回答していた。

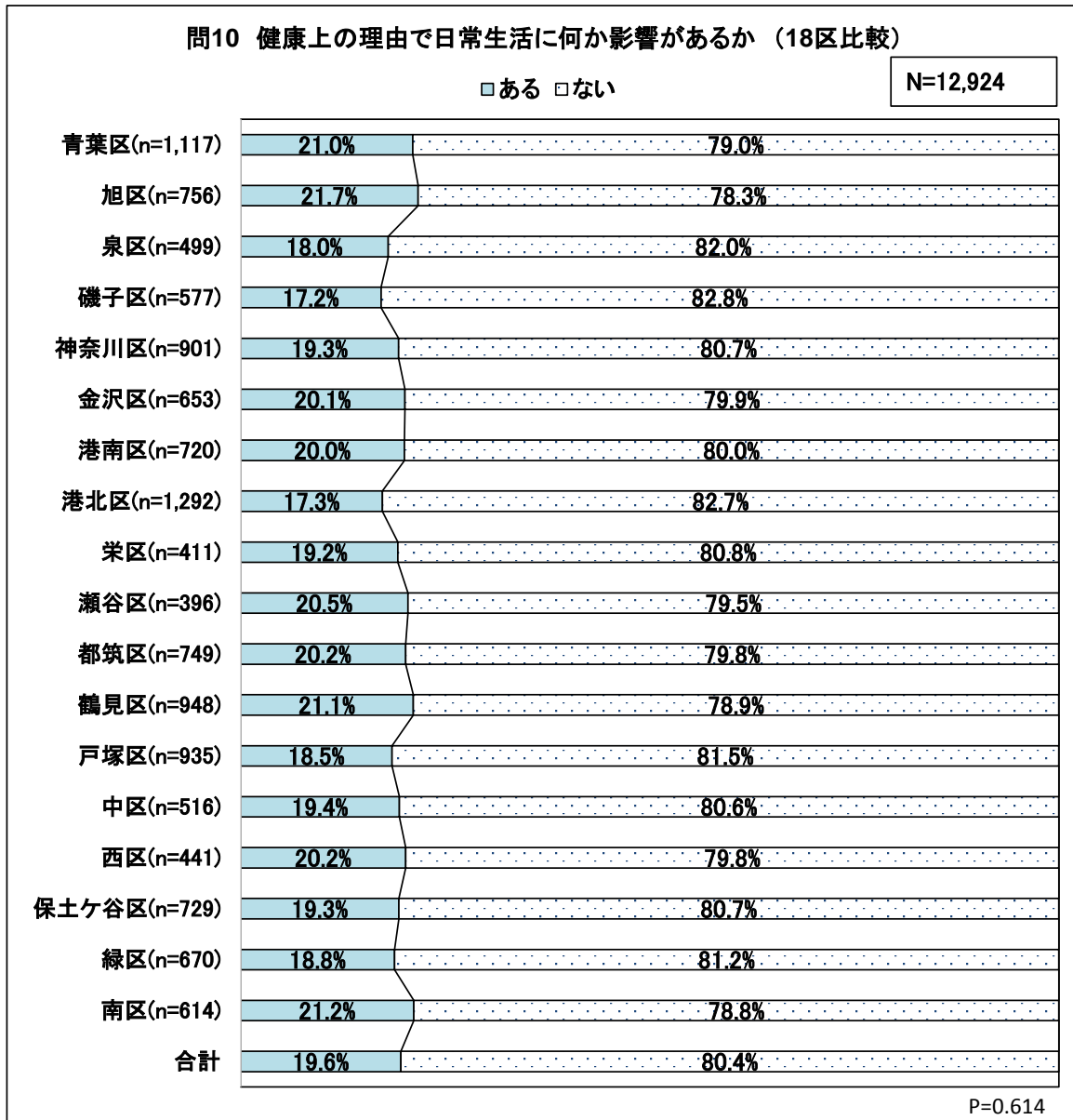
■「健康上の問題で日常生活に影響があるか」クロス集計 性別・年齢別

男性は、「影響がある」と回答した人の割合は、50歳代にかけて上昇し、60歳代で減少していた。女性は年代によって有意な違いは無かった。



18区比較

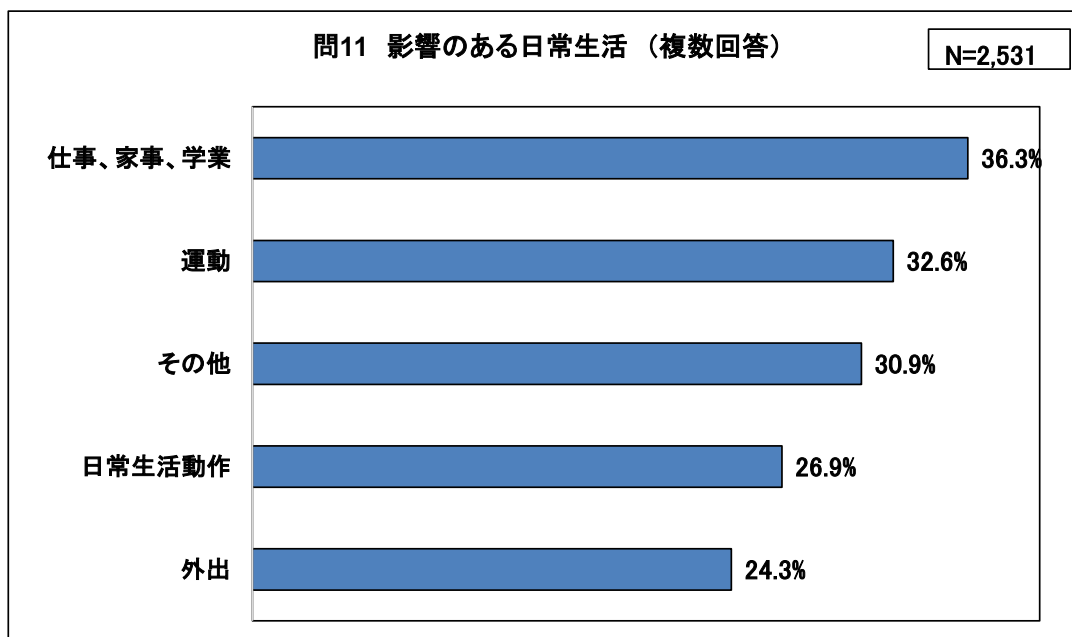
区によって有意な違いは無かった。



(問10で「日常生活に影響がある」を選択した回答者に)

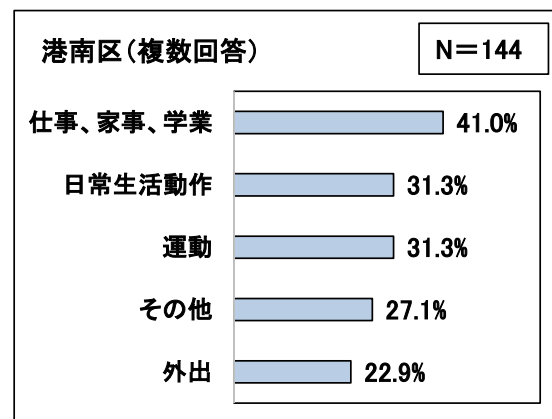
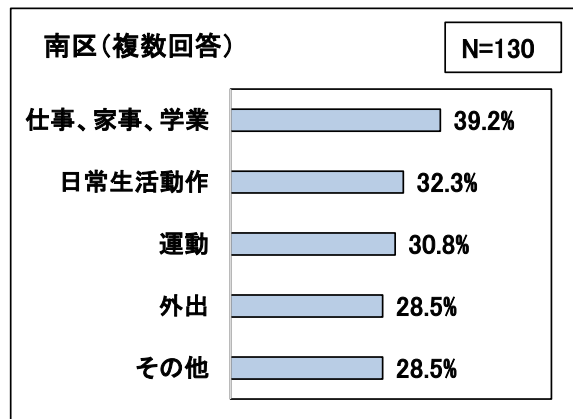
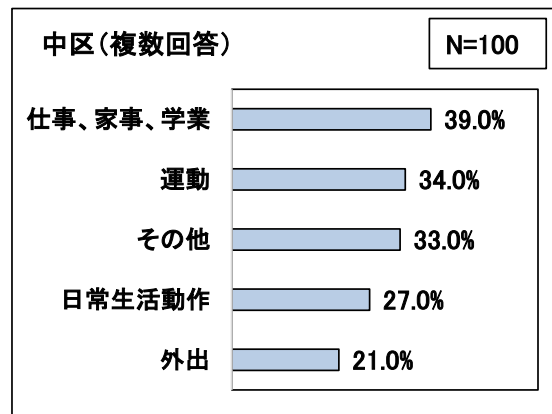
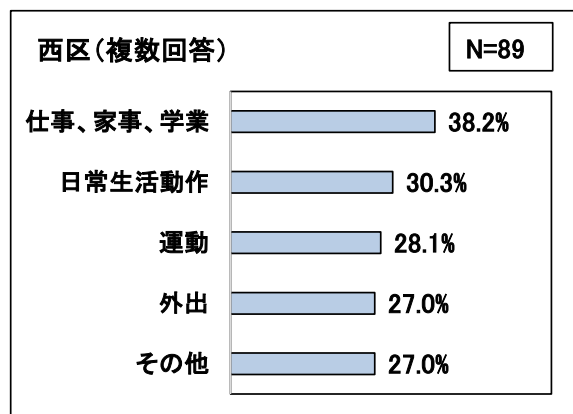
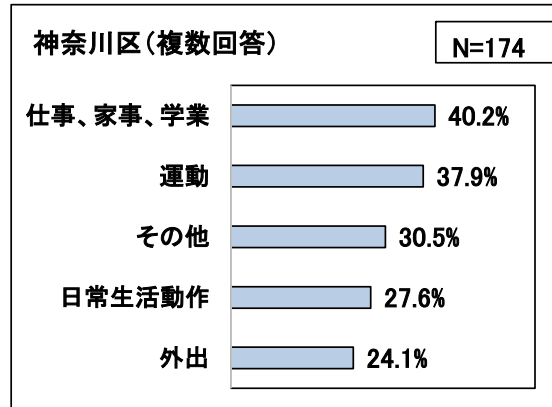
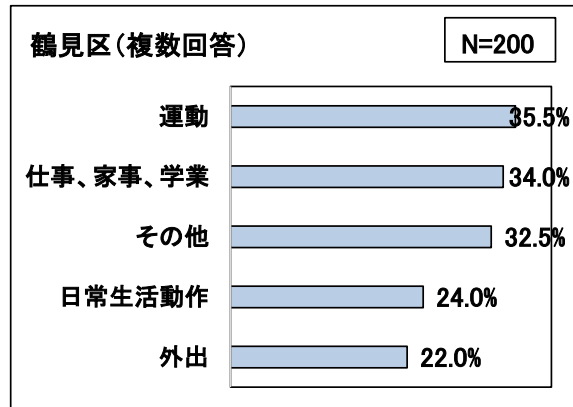
問11 それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてをお選びください。

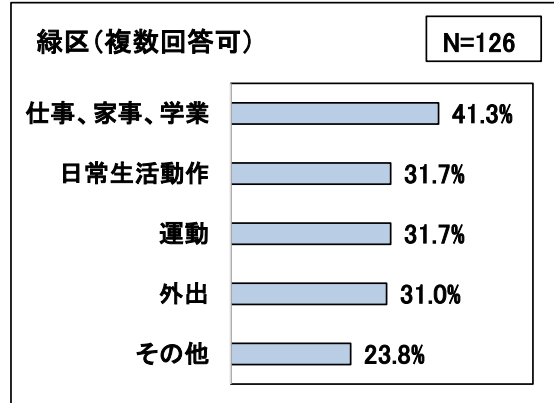
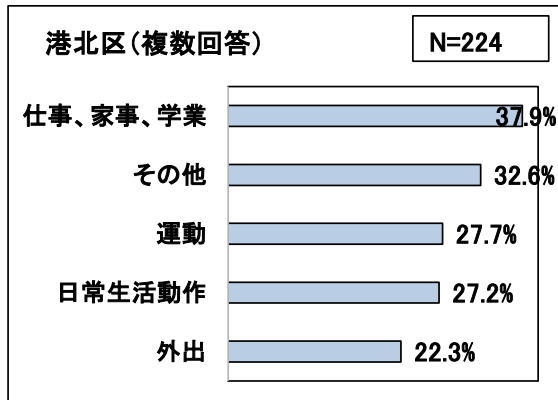
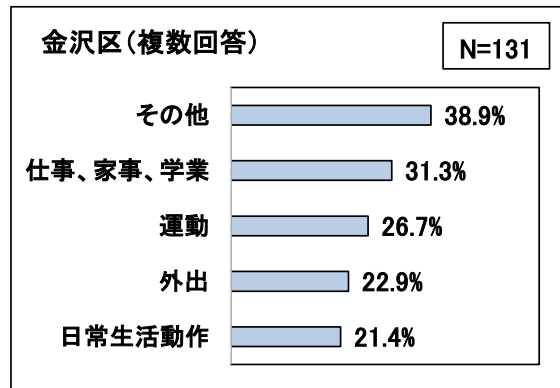
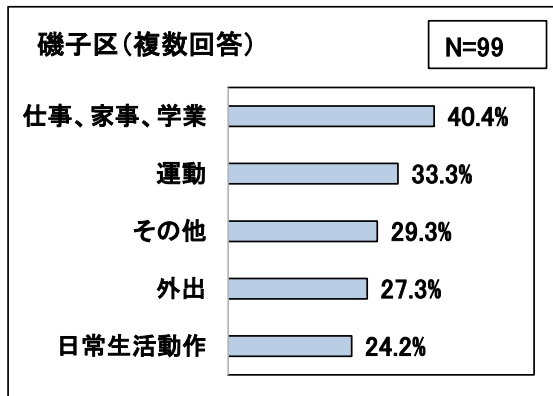
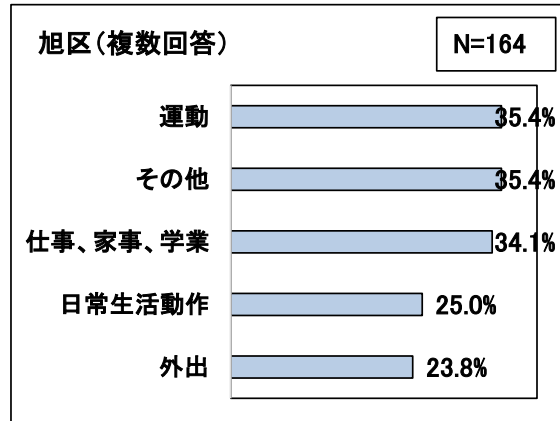
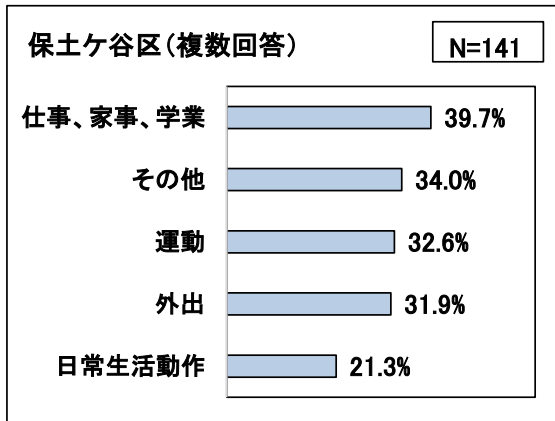
「仕事、家事、学業」が最も多く、次に「運動」、「その他」となった。

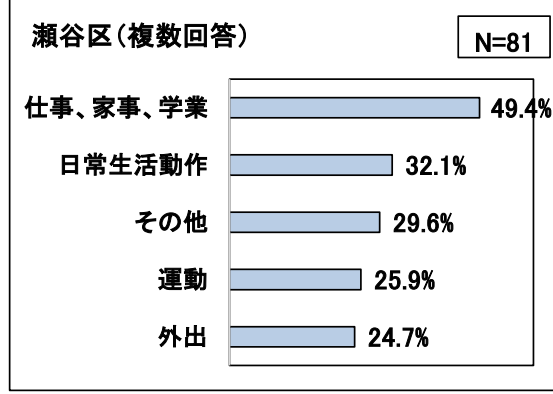
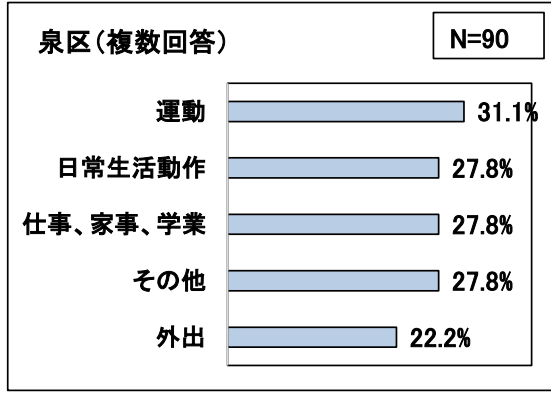
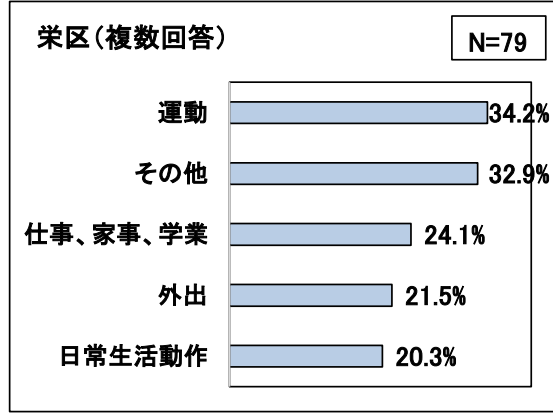
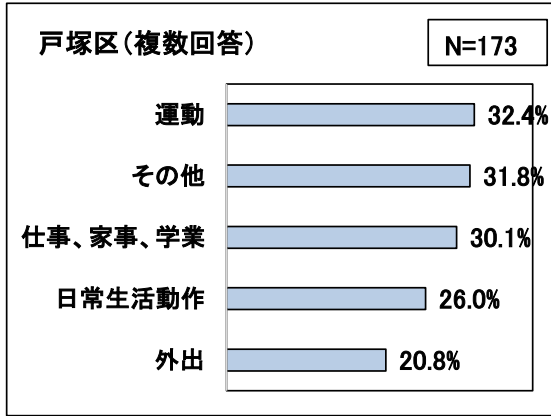
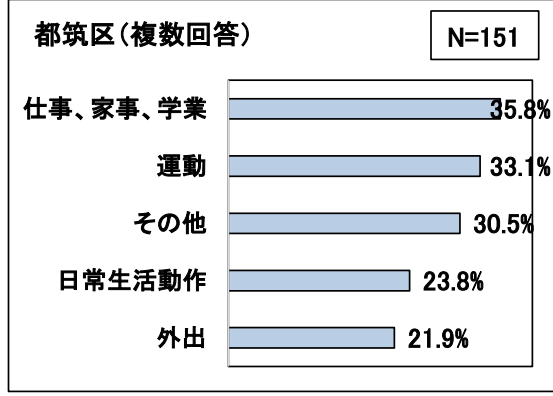
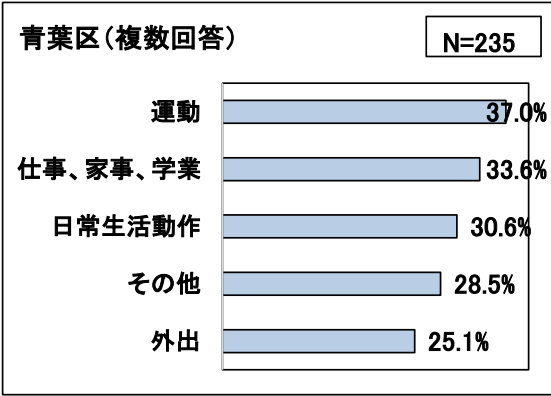


18区比較

区によって影響のある日常生活は異なっていた。



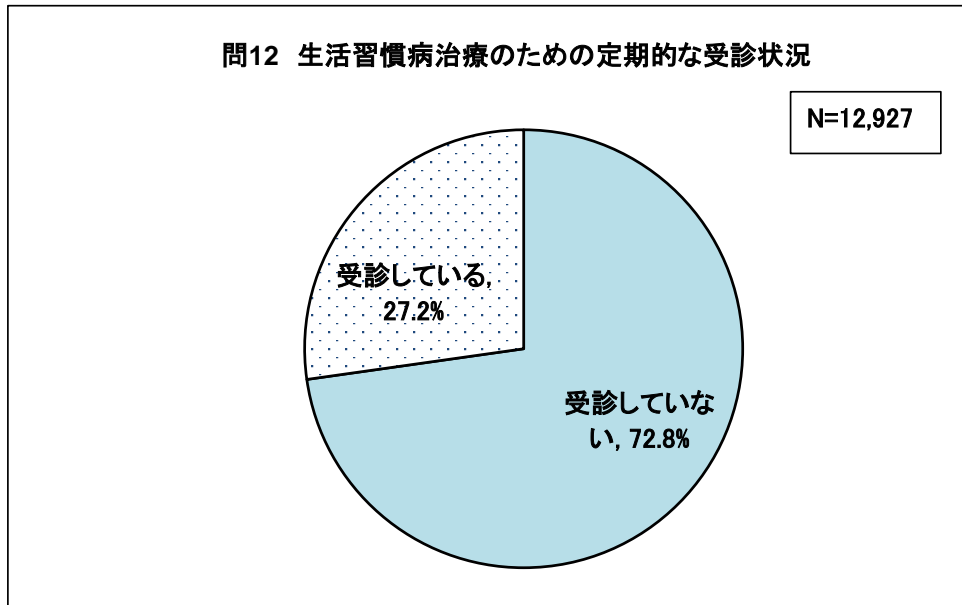




問12 あなたは現在、生活習慣病の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)のため、定期的に医療機関を受診していますか。(〇はひとつ)

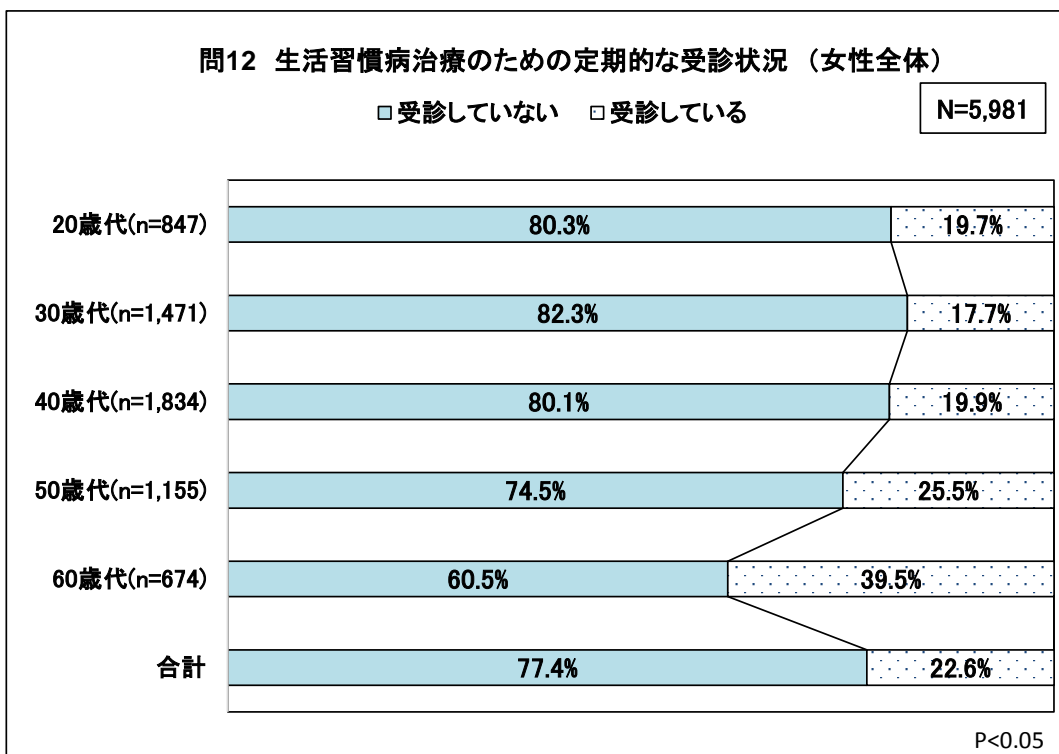
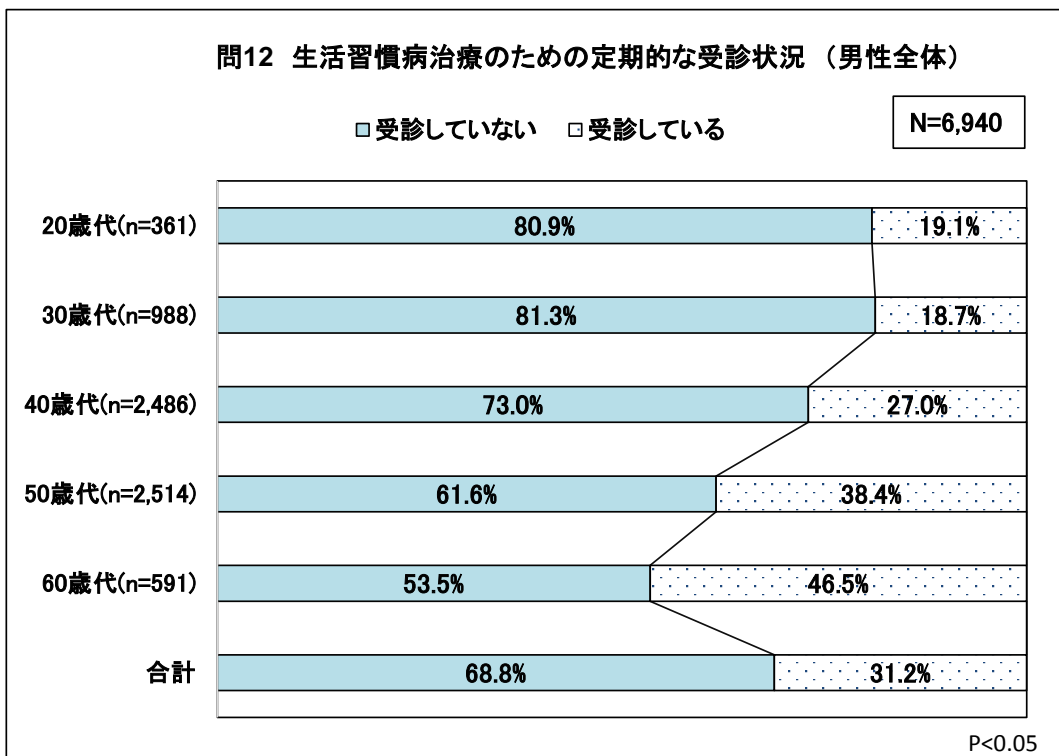
全体の約3割の人が生活習慣病治療のために医療機関を定期的に受診していた。

生活習慣病とは、がん、糖尿病、高脂血症、高血圧症、脳卒中(脳出血・脳梗塞)、狭心症、心筋梗塞を指します。



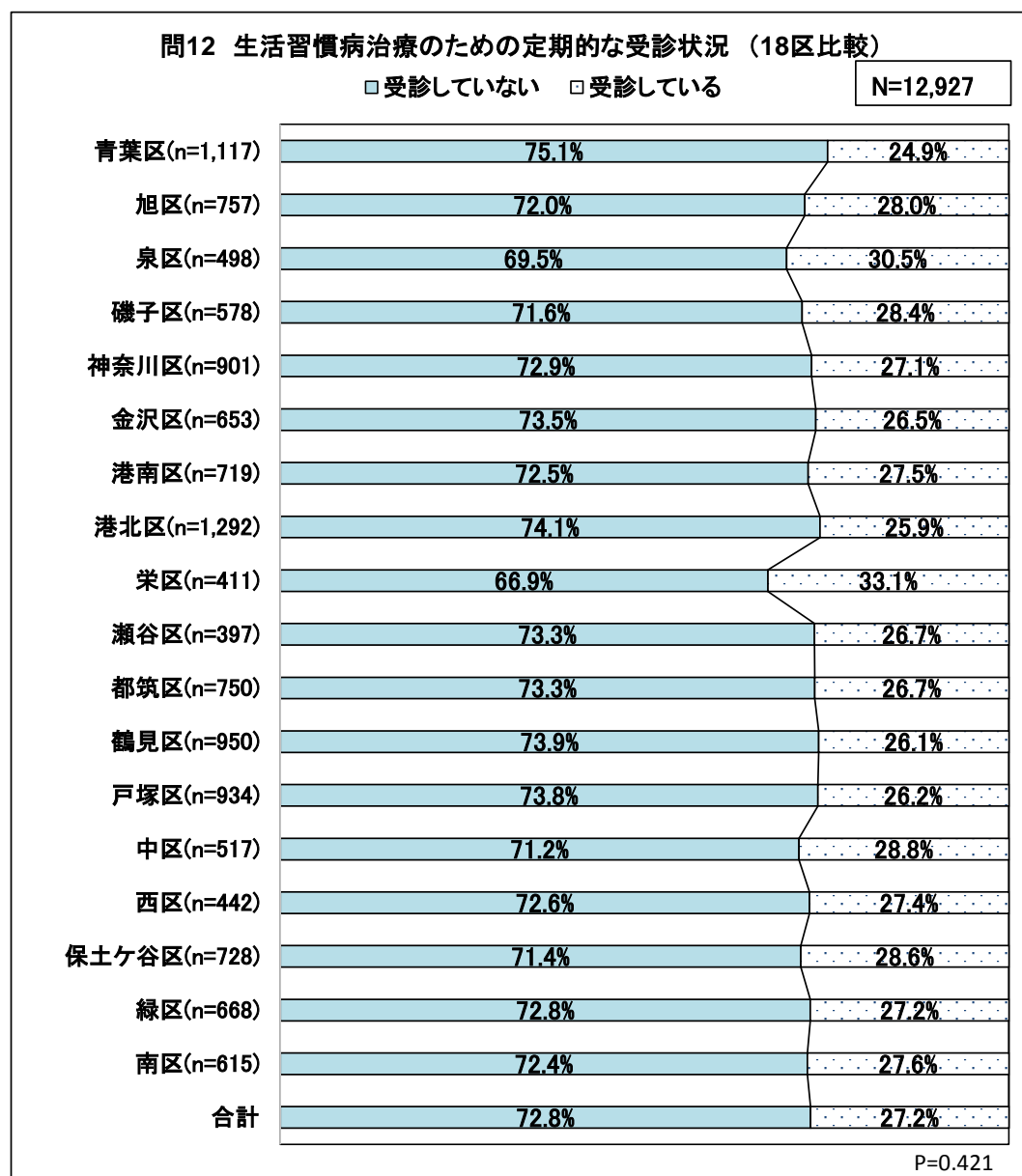
■「生活習慣病による定期的受診の有無について」クロス集計 性別・年齢別

「定期的に受診している」と回答した人の割合は、男女とも30代で減少するが、年代が上がるにつれ増加していた。



18区比較

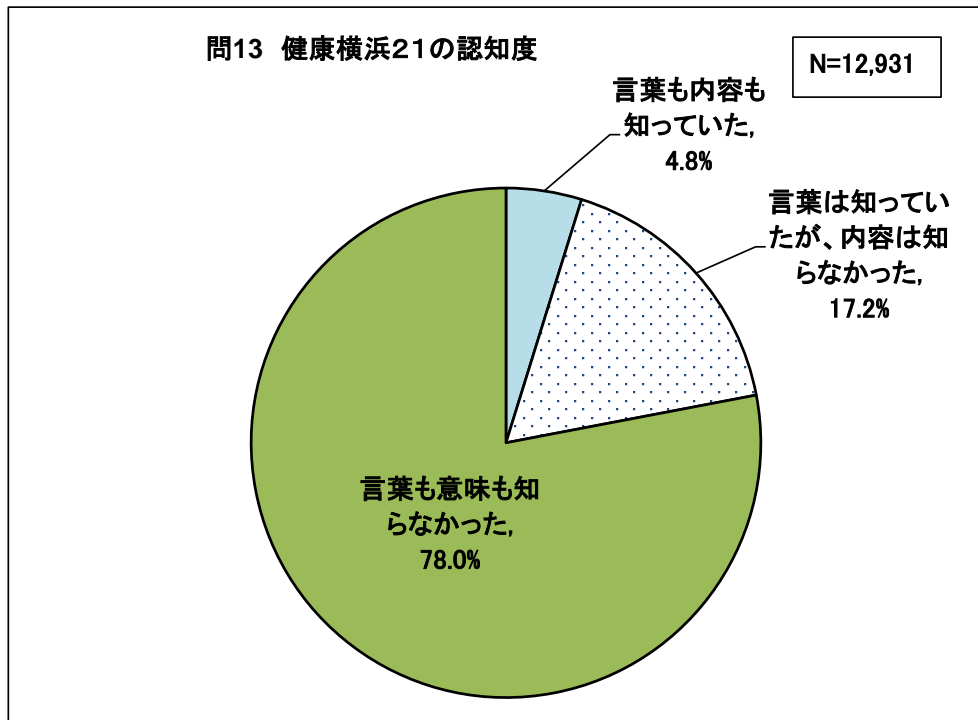
区によって有意な違いは無かった。



3 健康横浜21、健康寿命の認知度について

問13 あなたは横浜市の健康づくりの取り組み「健康横浜21」をご存知ですか。
(〇はひとつ)

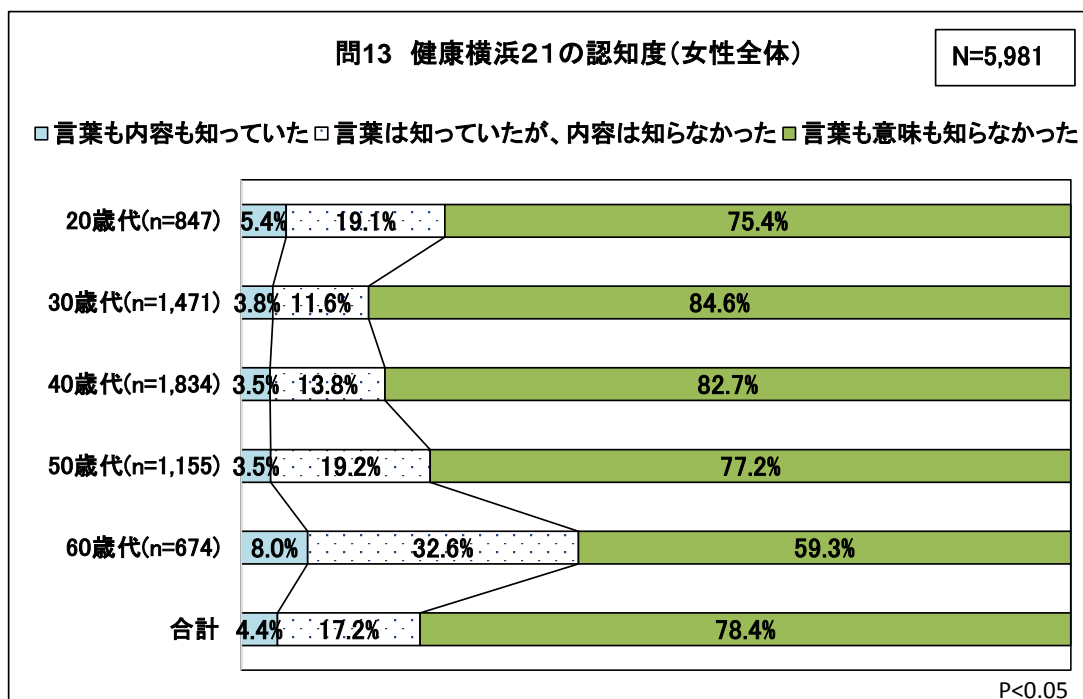
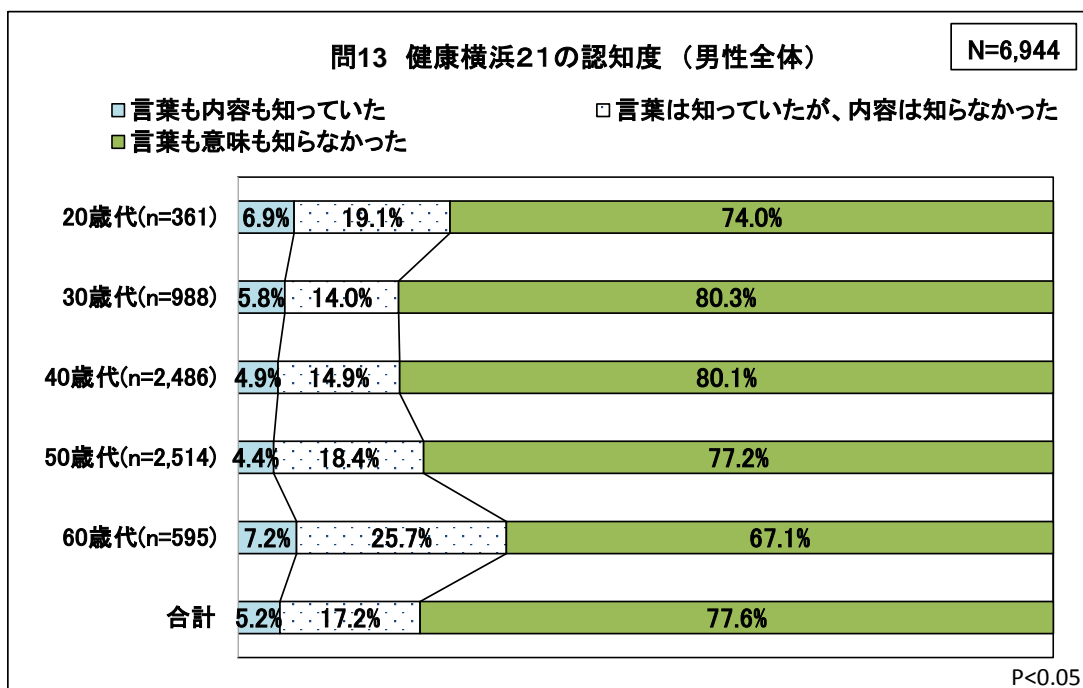
「健康横浜21」の認知度(「言葉も内容も知っていた」または「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」と回答した人)は、22.0%であった。



※「健康横浜21を認知している者」とは、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」と回答した者。

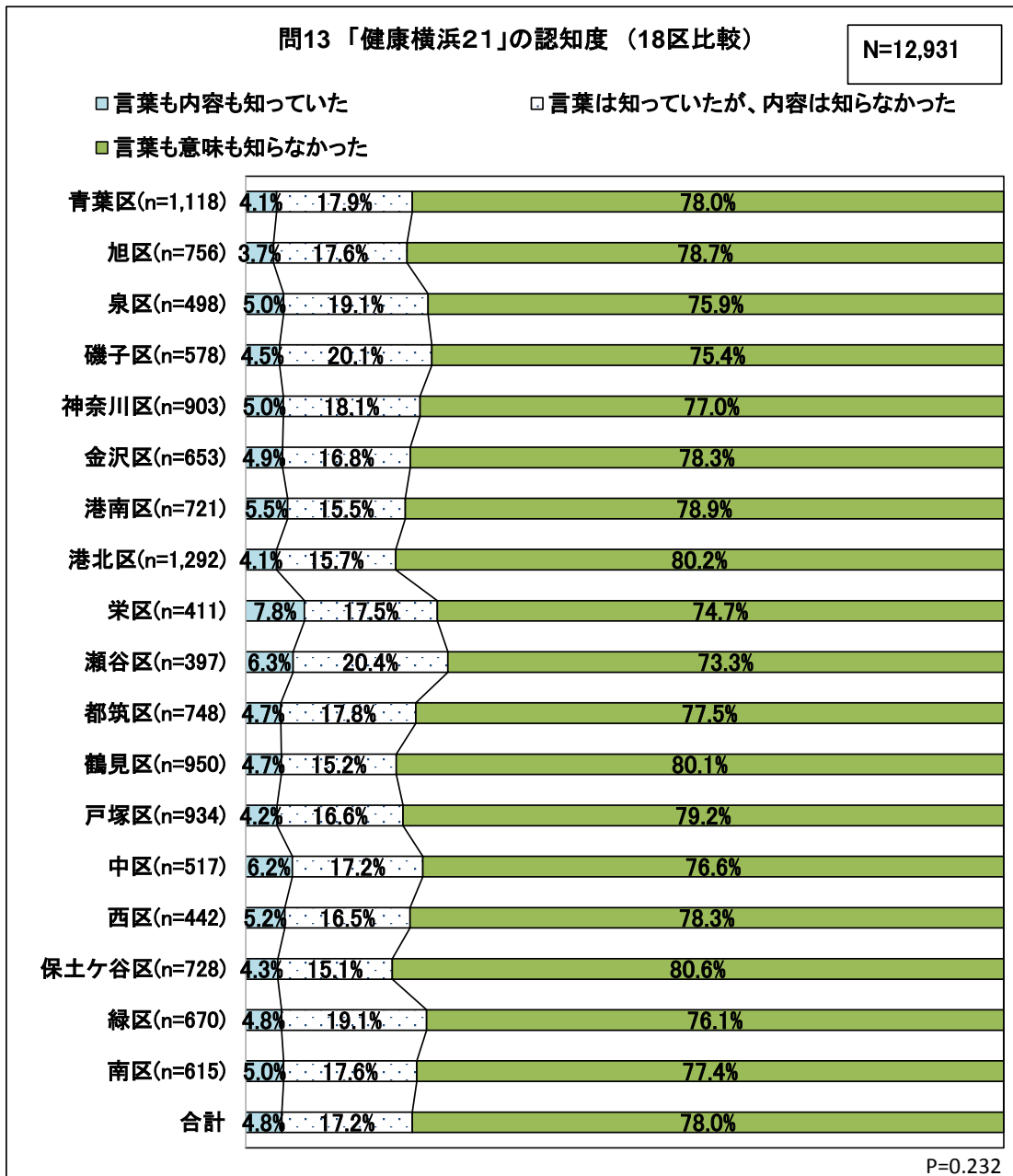
■「健康横浜21の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「健康横浜21」の認知度（「言葉も内容も知っていた」または「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」と回答した人）は、男女とも20歳代から30歳代にかけて減少したのち、40歳代以降増加に転じ、60歳代で最も高くなっていた。特に女性では、60歳代にかけての増加が目立っていた。



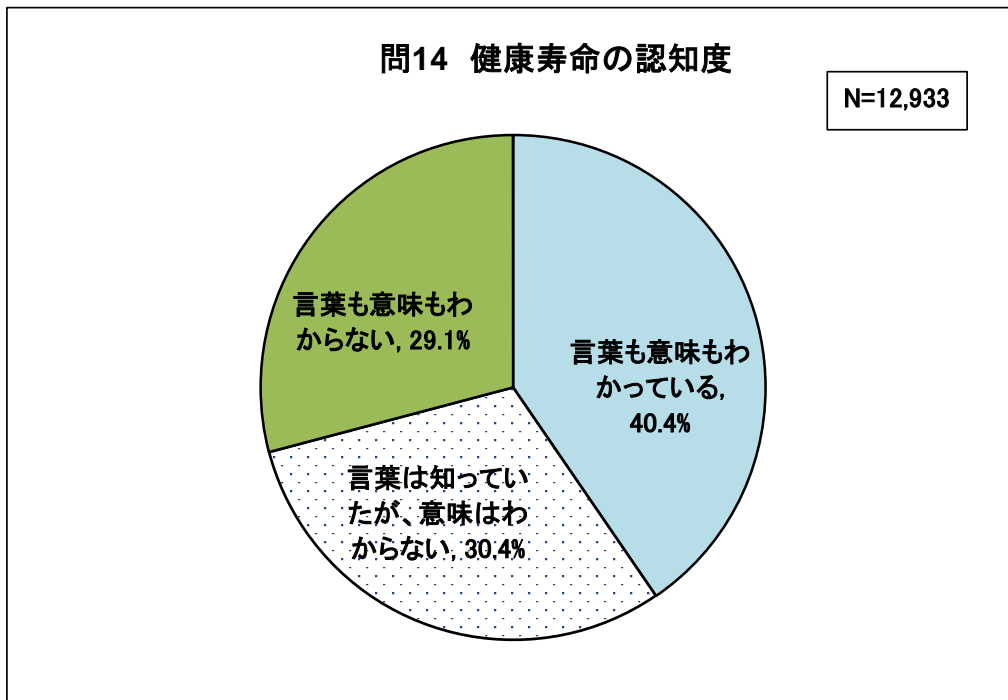
18区比較

区によって有意な違いは無かった。



問14 あなたは健康寿命という言葉を知っていますか。(〇はひとつ)

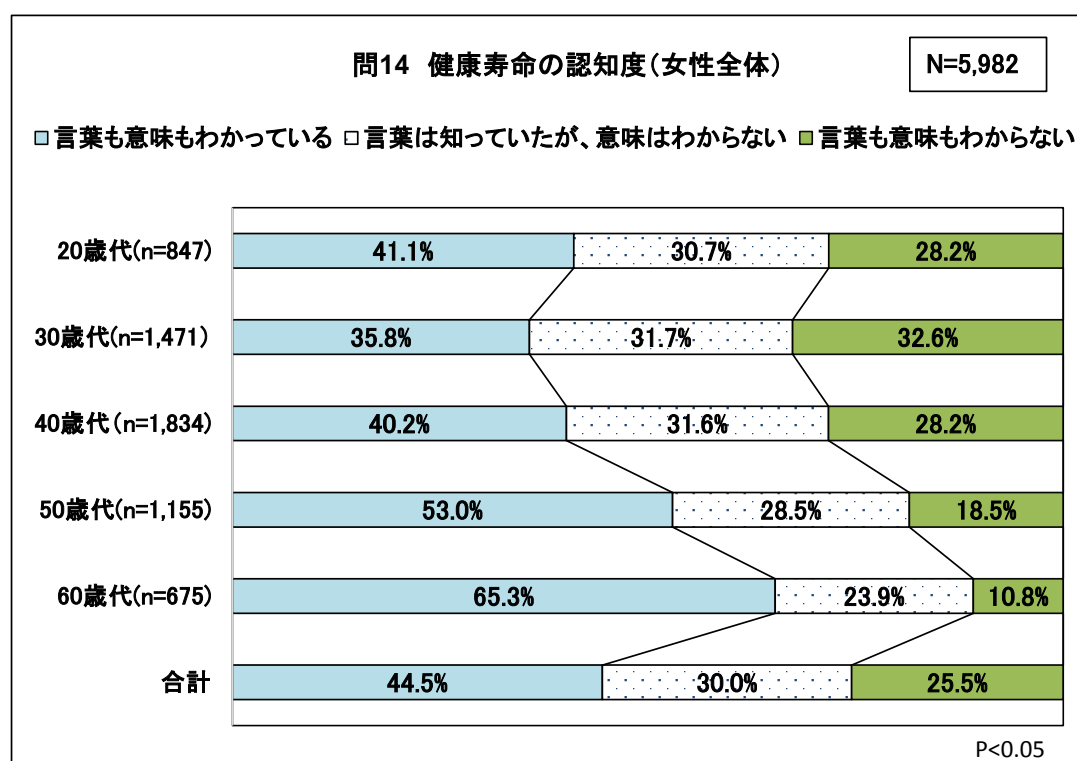
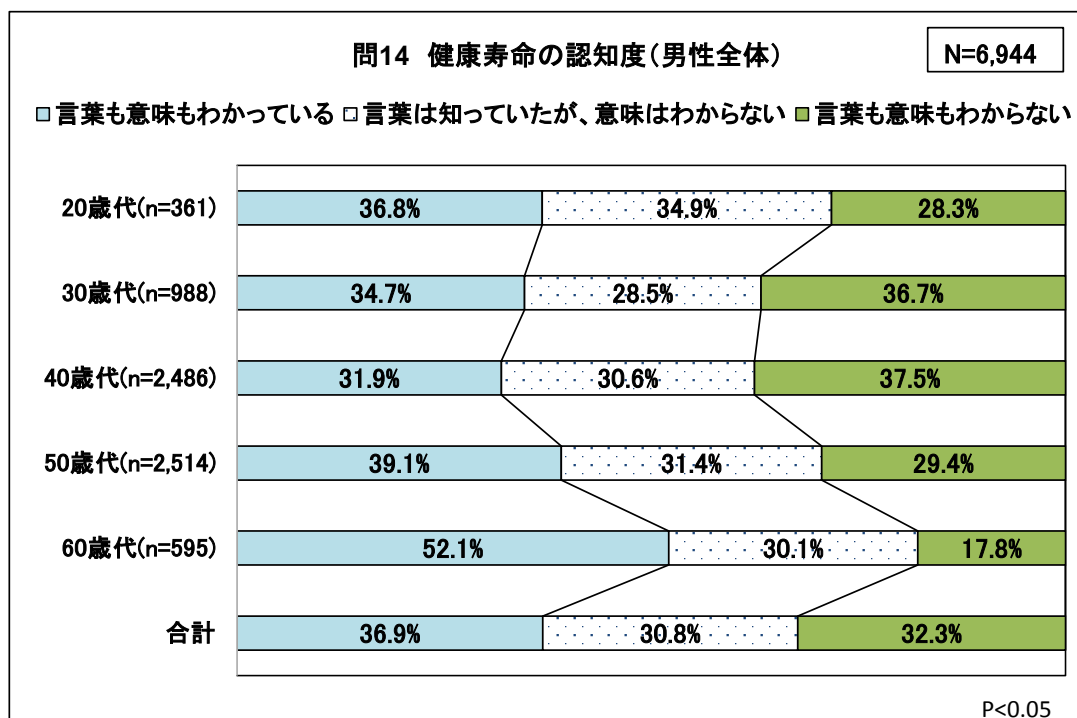
「健康寿命」の認知度(「健康寿命の言葉も意味もわかっている」または「言葉は知っていたが、意味はわからない」と回答した人)は、70.8%であった。



※「健康横浜21」では、「言葉も意味も分かっている」人を増やす事を目標としている。

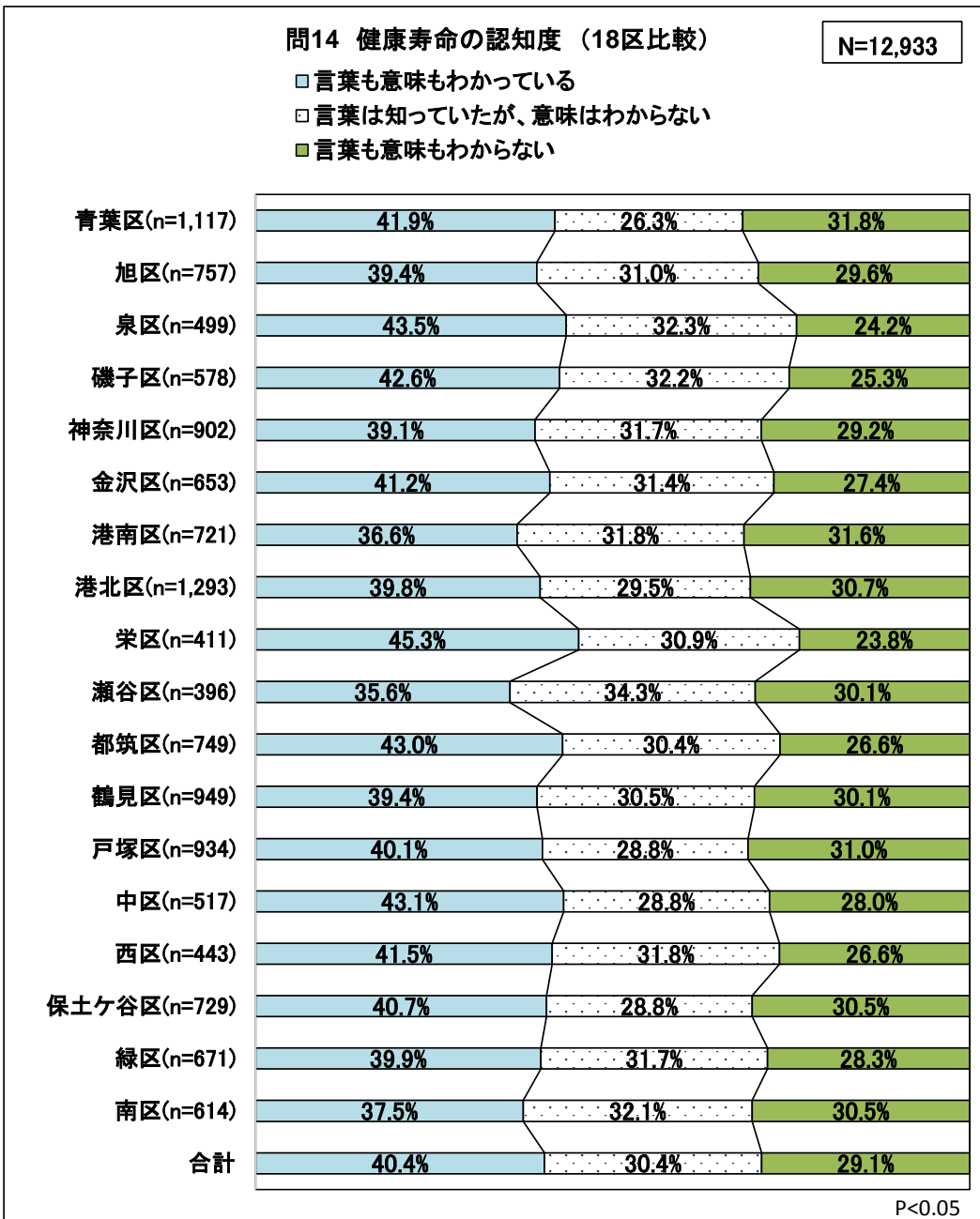
■「健康寿命の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「健康寿命」の認知度(「健康寿命の言葉も意味もわかっている」または「言葉は知っていたが、意味はわからない」と回答した人)は、男女とも20歳代から30歳代にかけて減少したのち、40歳代以降増加に転じ、60歳代で最も高くなっていた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に50歳代では10.9ポイント上回っていた。



18区比較

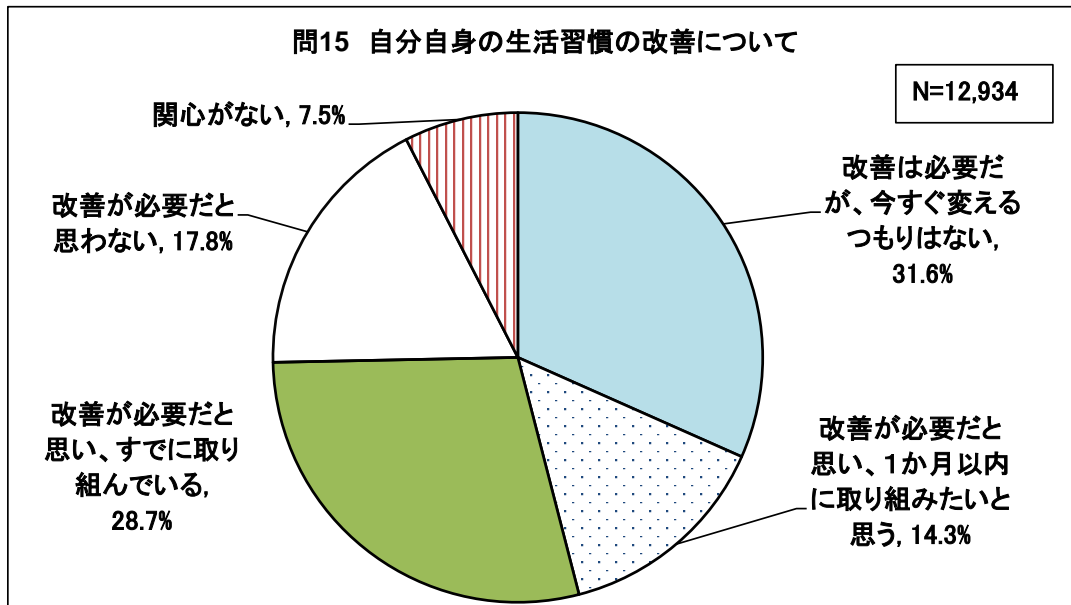
区によって有意な違いが見られ、「言葉も意味もわかっている」「言葉は知っていたが、意味はわからない」と回答した人の割合が最も多かったのは栄区(76.2%)で、最も低かったのは青葉区(68.2%)区であった。



4 生活習慣の改善について

問15 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(〇はひとつ)

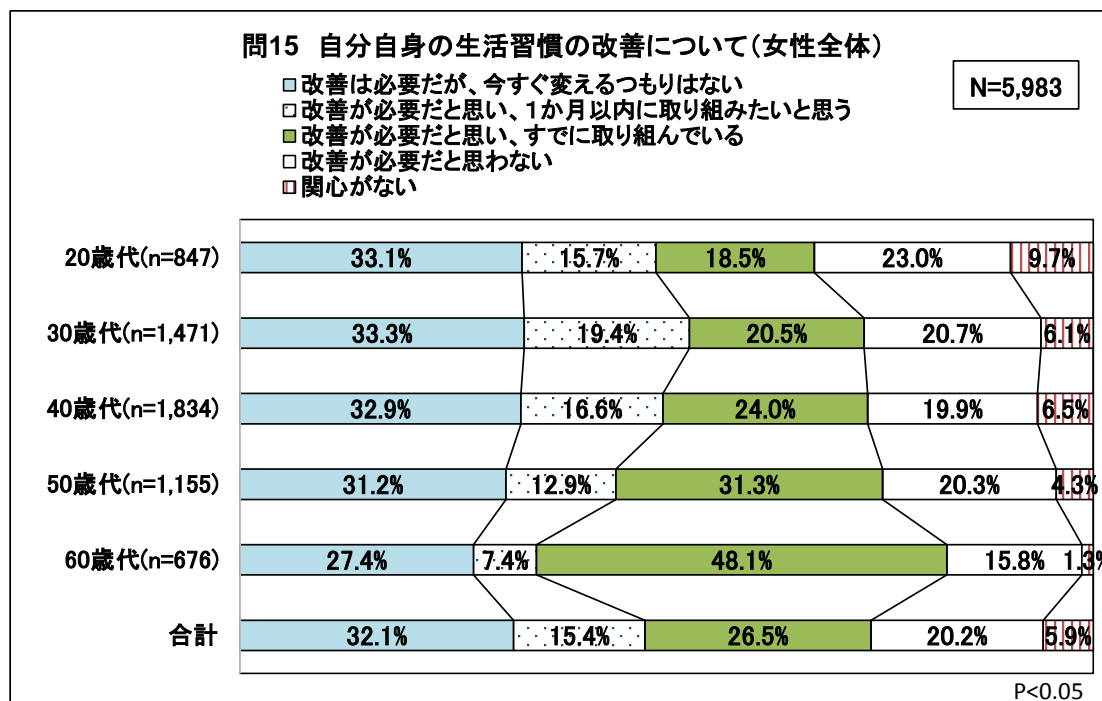
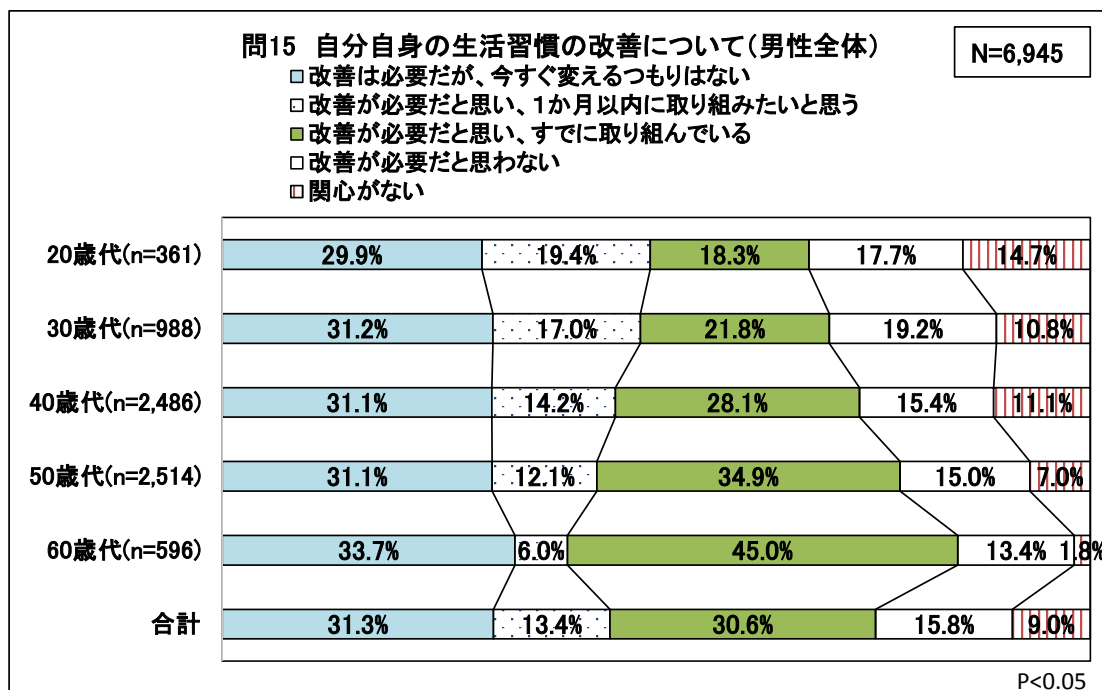
「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答した人は約29%、「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した人は約14%であった。「改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」、「改善が必要だと思わない」または「関心がない」と回答した人は約57%であった。



※「生活習慣の改善が必要だと思う者」とは、「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した者。

■「自分自身の生活習慣の改善について」クロス集計 性別・年齢別

「生活習慣の改善」では、男女とも年代が下がるほど、「改善が必要だと思わない」や「関心がない」と回答する人の割合が多い傾向があり、逆に年代が上がるにつれ「すでに改善に取り組んでいる」と回答した人の割合が増加していた。



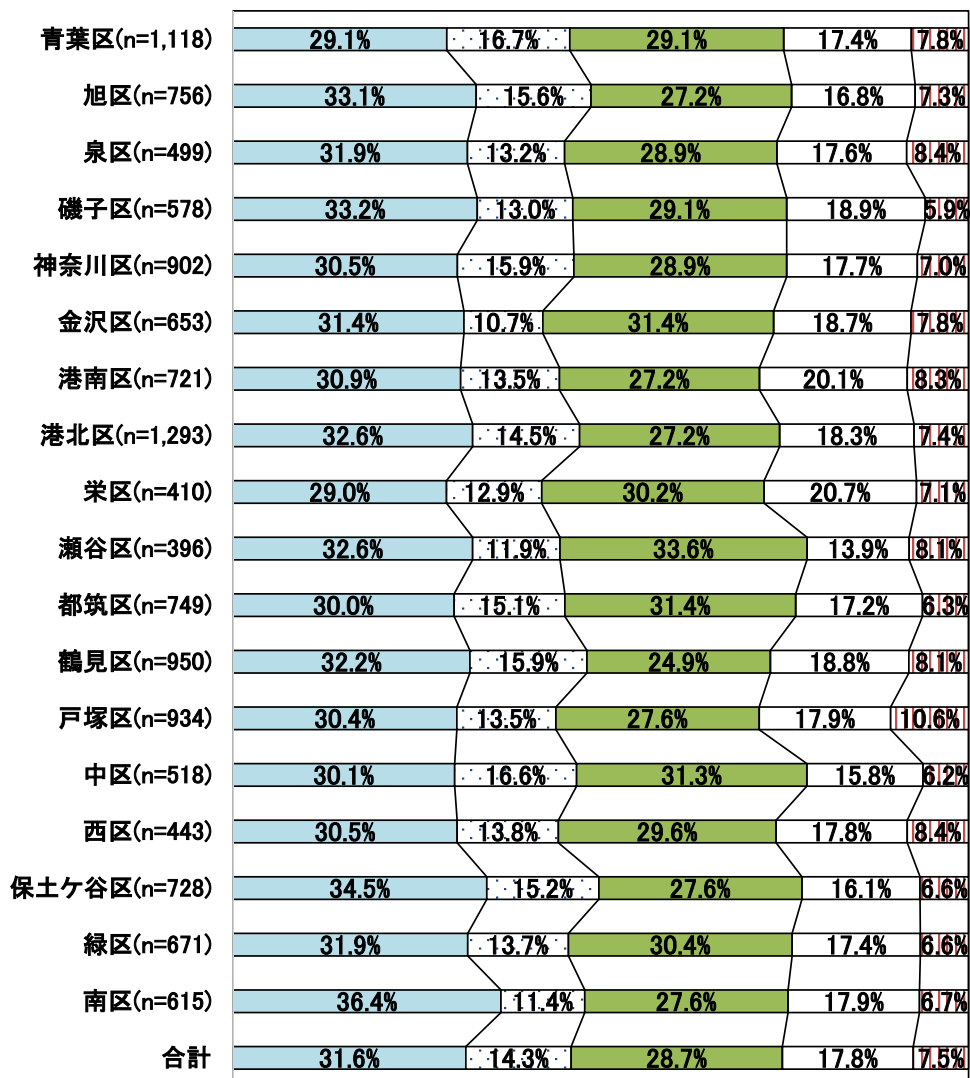
18区比較

区によって有意な違いが見られ「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答した人の割合が最も多かったのは中区(47.9%)で、最も低かったのは南区(39.0%)区であった。

問15 自分自身の生活習慣の改善について (18区比較)

N=12,934

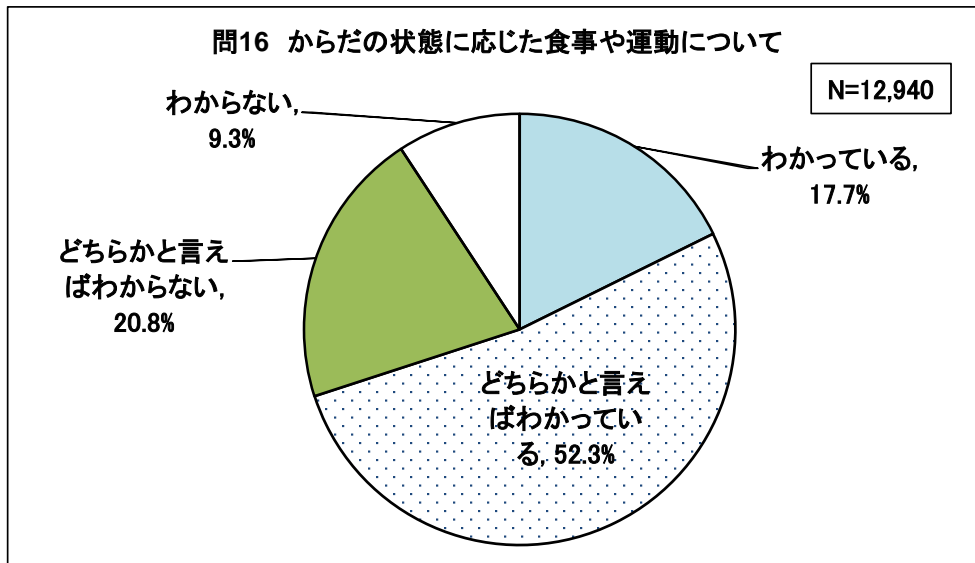
- 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない
- 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う
- 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる
- 改善が必要だと思わない
- 関心がない



P<0.05

問16 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(〇はひとつ)

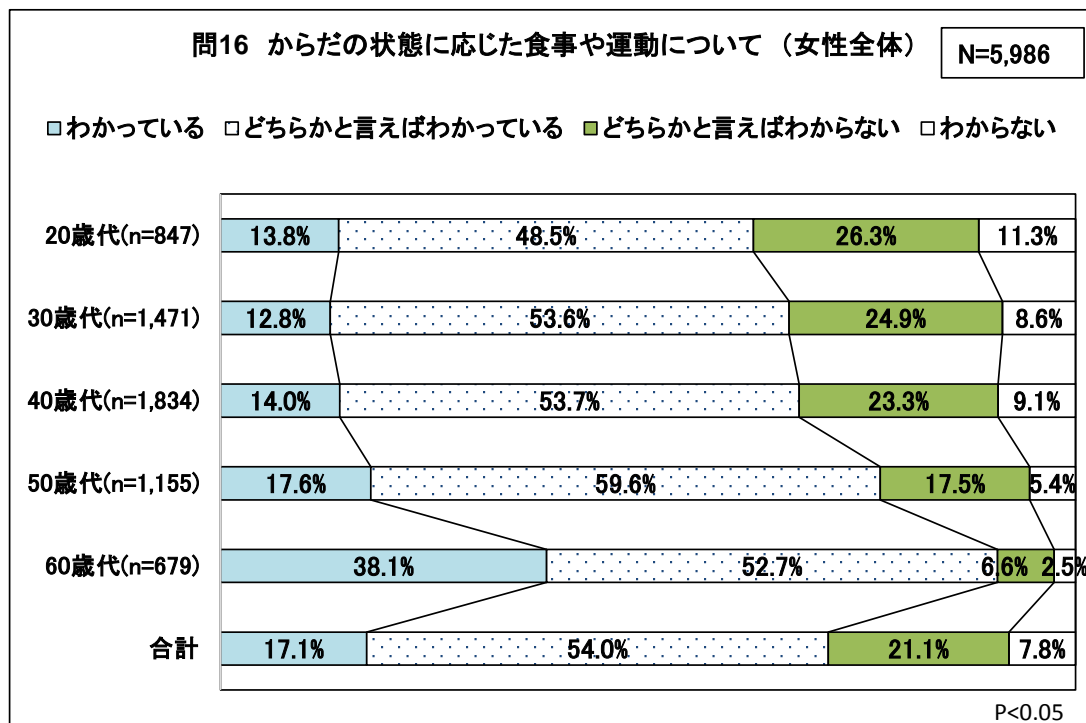
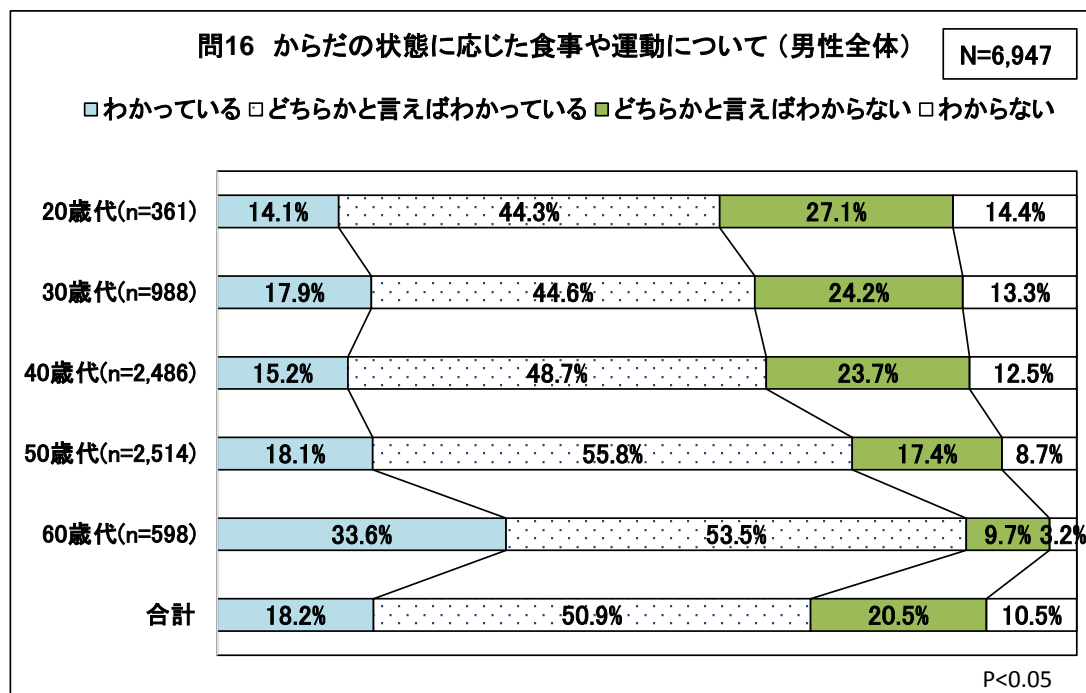
「わかっている」または「どちらかといえばわかっている」と回答した人は70%であった。



※「からだの状態に応じて、どのような食事や運動すればいいかわかっている者」とは、「わかっている」「どちらかといえばわかっている」と回答した者。

■「自分自身のからだの状態に応じた食事や運動について」クロス集計 性別・年齢別

「わかっている」または「どちらかと言えばわかっている」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。特に女性では60歳代で、90.8%の人が「わかっている」または「どちらかと言えばわかっている」と回答していた。



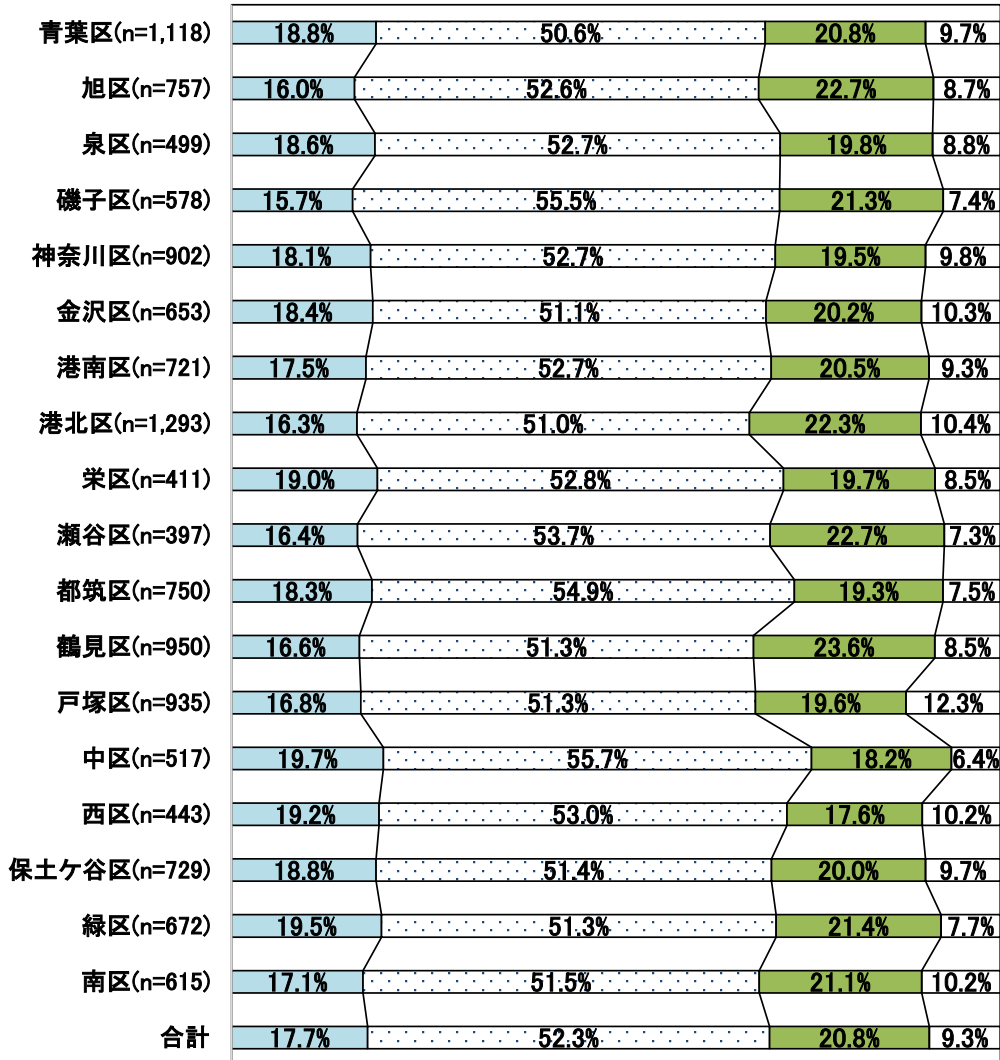
18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問16 からだの状態に応じた食事や運動について (18区比較)

N=12,940

□わかっている □どちらかと言えばわかっている ■どちらかと言えばわからない □わからない

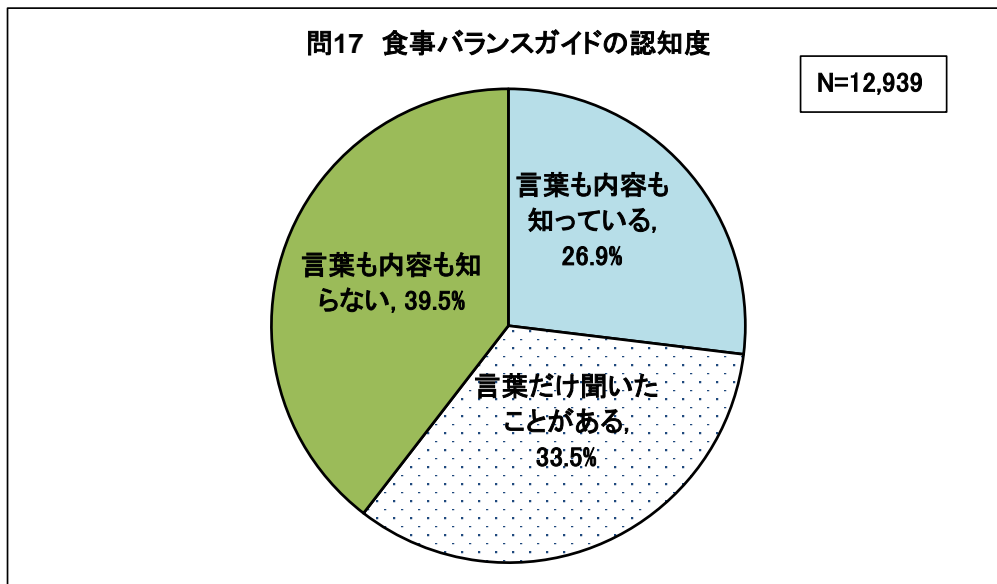


P=0.252

5 食生活について

問17 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(〇はひとつ)

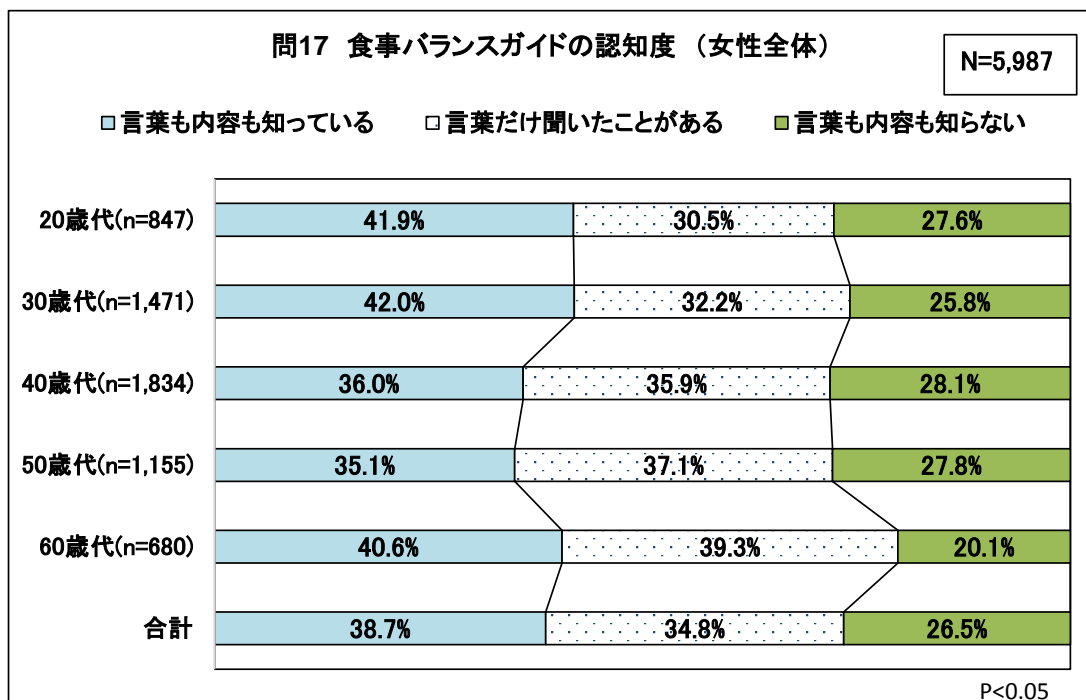
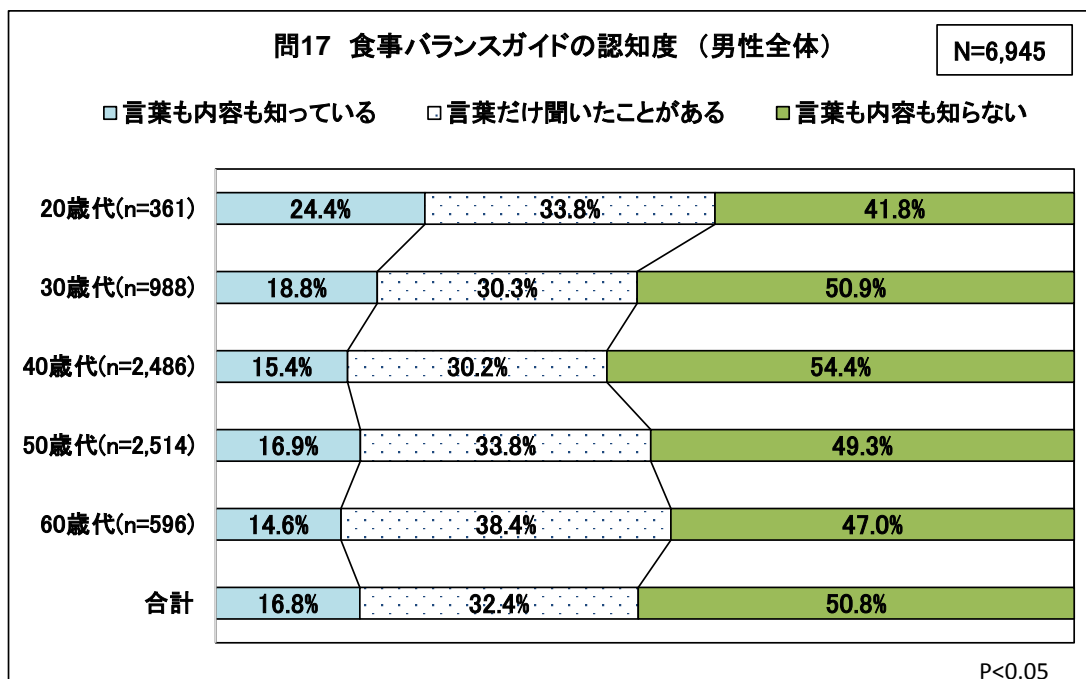
「食事バランスガイド」の認知度(「言葉も内容も知っている」または「言葉だけ聞いたことがある」と回答した人)は60.4%であった。



※「食事バランスガイドを認知している者」とは、「言葉も内容も知っている」「言葉だけ聞いたことがある」と回答した者。

■「食事バランスガイドの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「食事バランスガイド」の認知度（「言葉も内容も知っている」または「言葉だけ聞いたことがある」と回答した人）は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多くなっていた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に60歳代では26.9ポイント上回っていた。



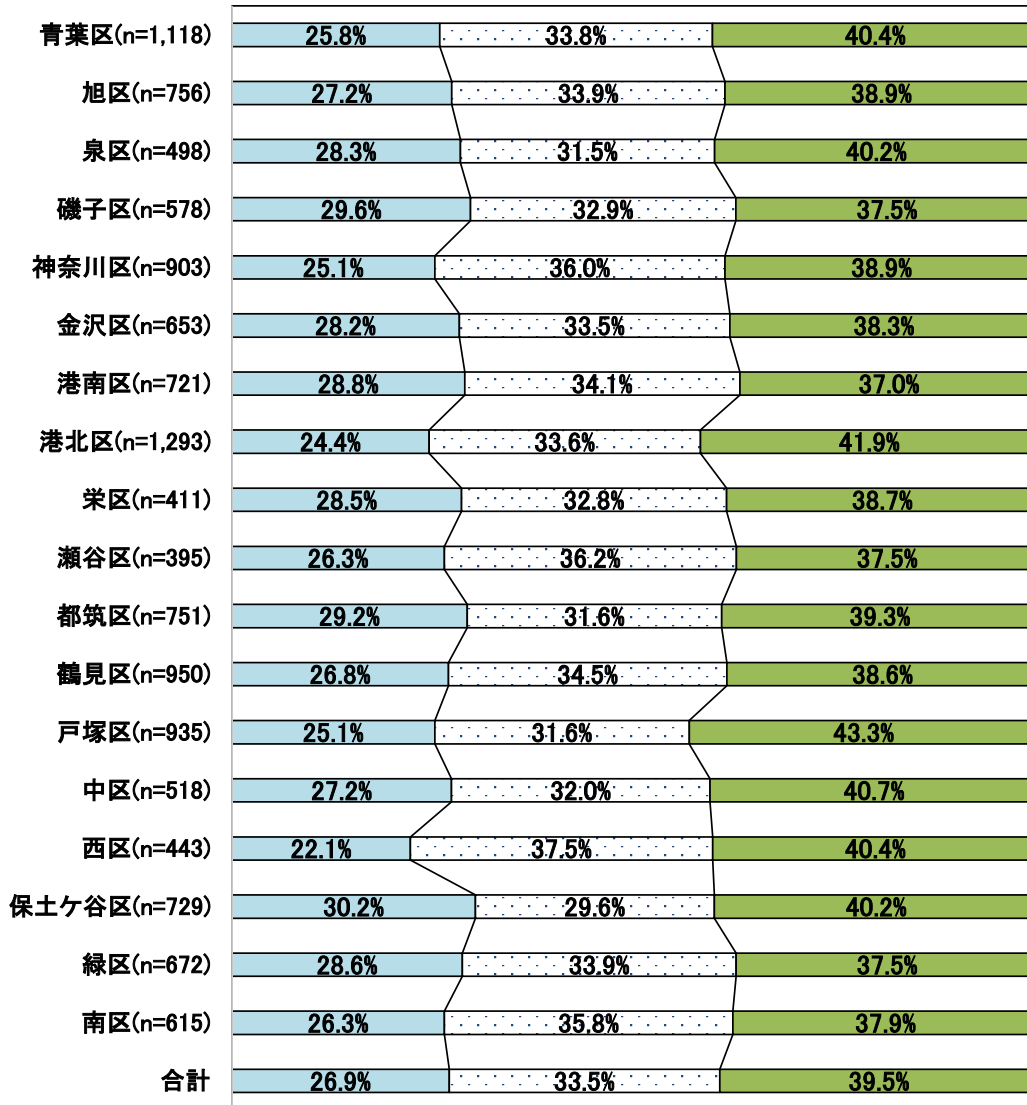
18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問17 「食事バランスガイド」の認知度（18区比較）

N=12,939

□言葉も内容も知っている □言葉だけ聞いたことがある ■言葉も内容も知らない

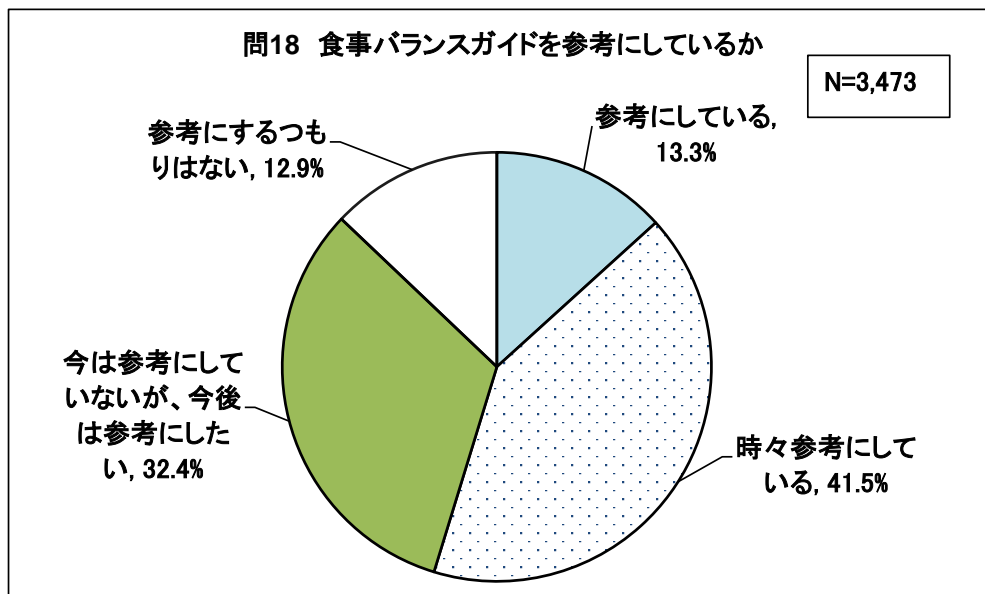


P=0.211

(問17で「言葉も内容も知っている」を選択した回答者に)

問18 あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(○はひとつ)

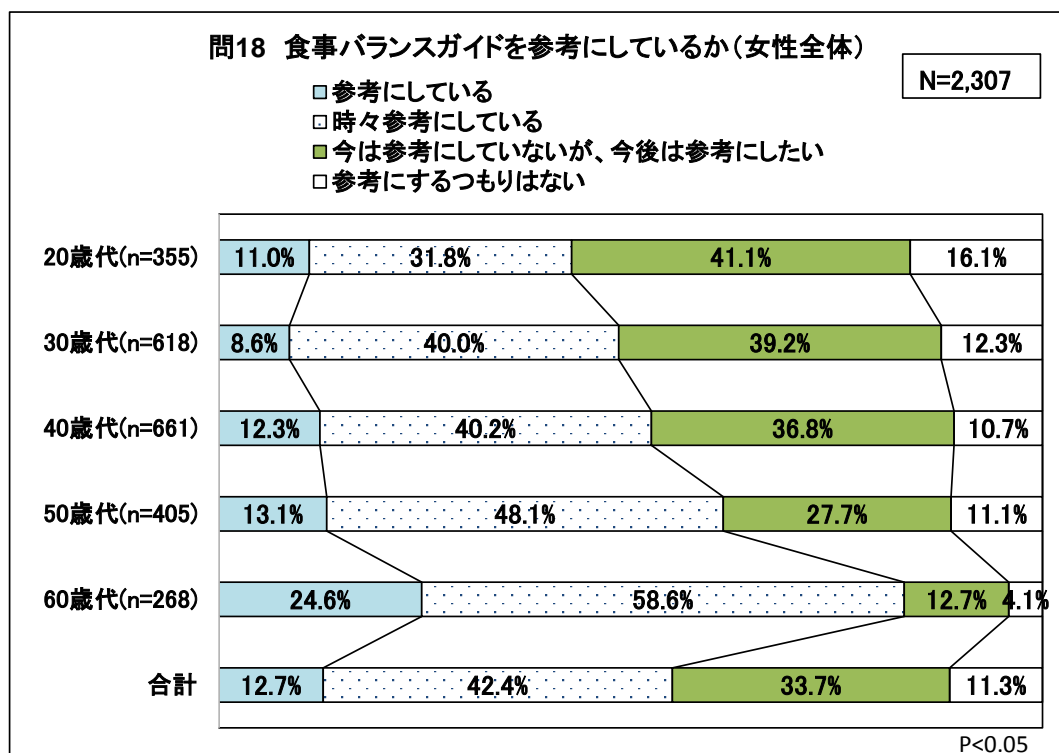
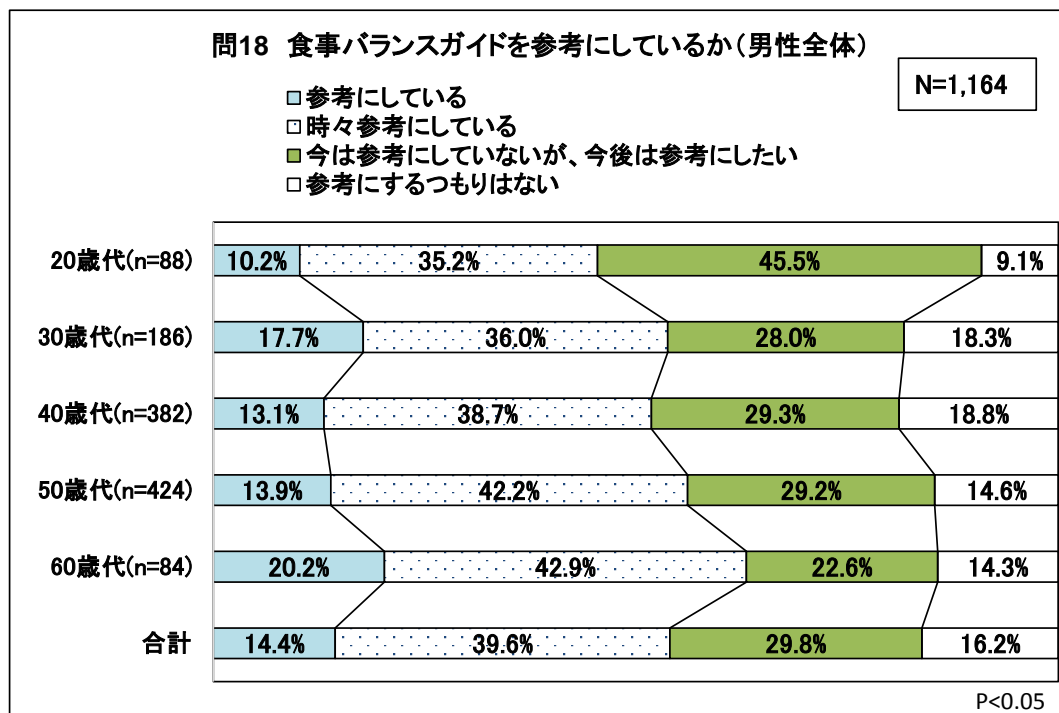
「言葉も内容も知っている」と回答した人のうち、「食事バランスガイドを参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人は54.8%であった。



※「バランスガイドを参考にしている者」とは、「参考にしている」「時々参考にしている」と回答した者。

■「食事バランスガイドを参考にしているか」クロス集計 性別・年齢別

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけて増加したのち40歳代で減少したが、その後は増加していた。女性は年代が上がるにつれ増加していた。



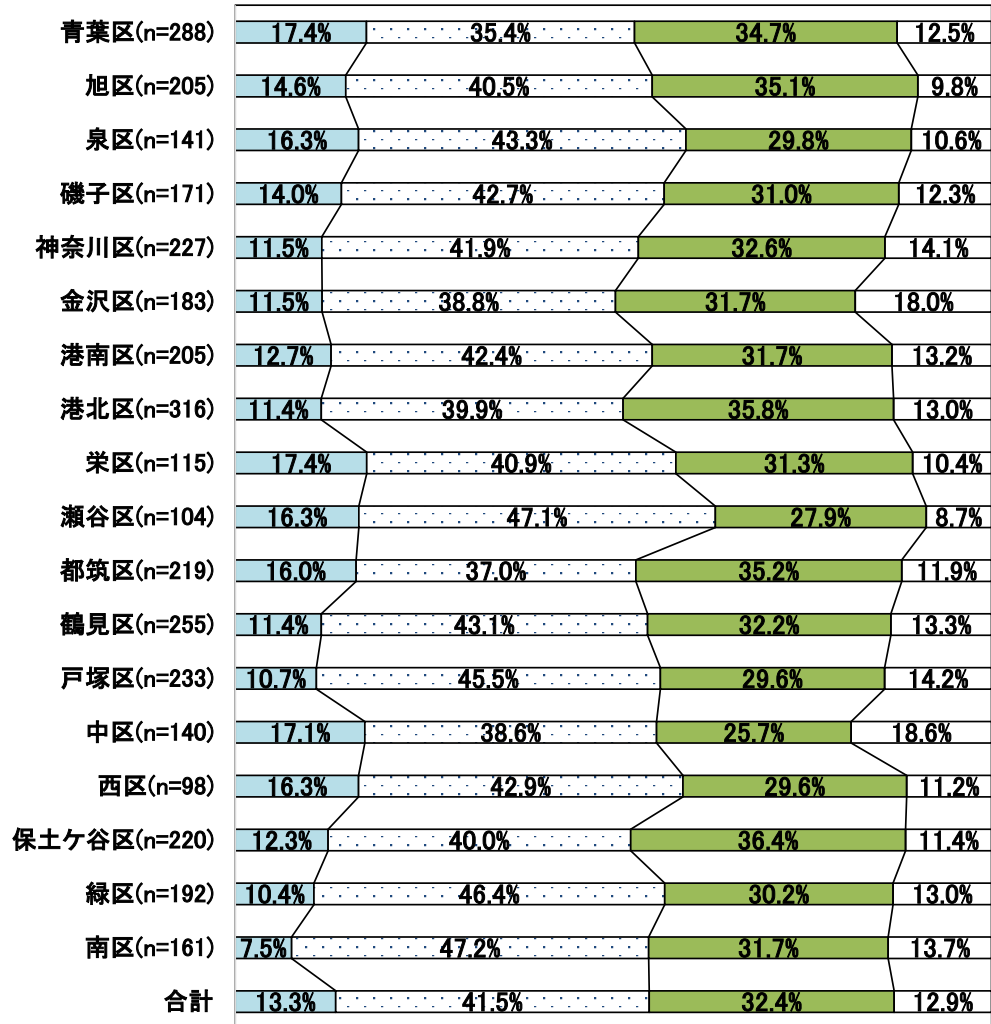
18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問18 「食事バランスガイド」を参考にしているか（18区比較）

N=3,473

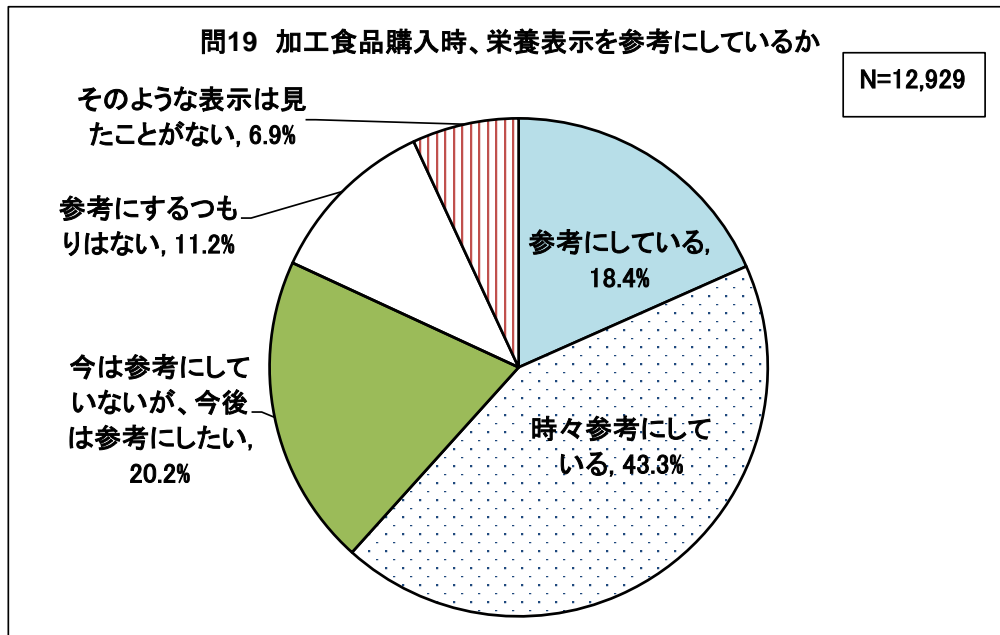
- 参考にしている
- 時々参考にしている
- 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
- 参考にするつもりはない



P=0.526

問19 あなたは加工食品を購入するとき、栄養表示を参考にしていますか。(〇はひとつ)

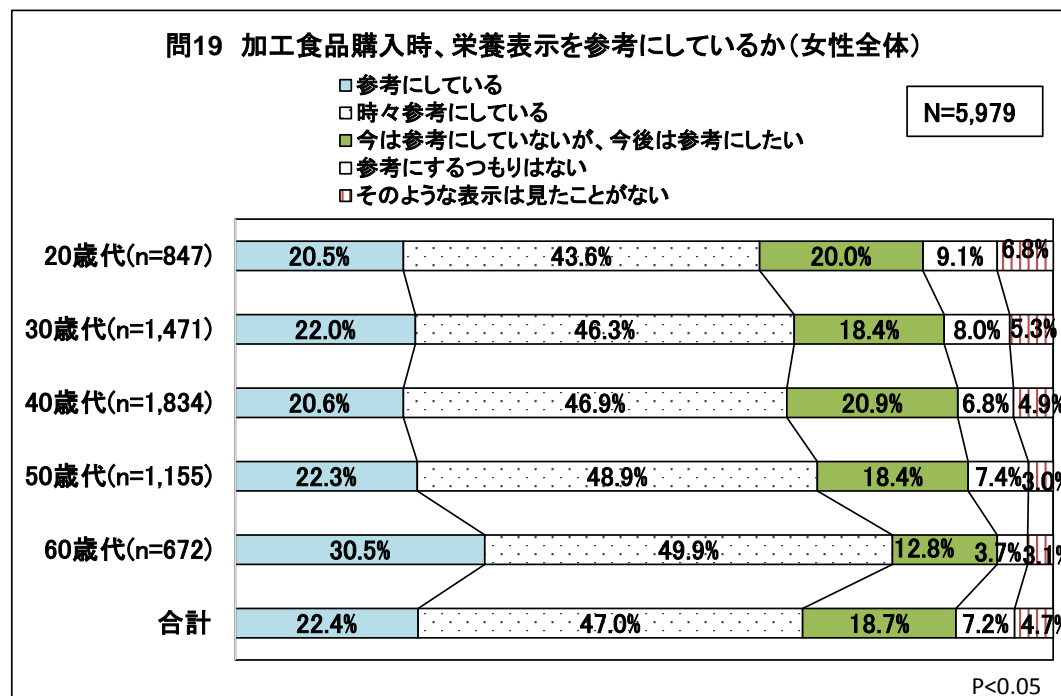
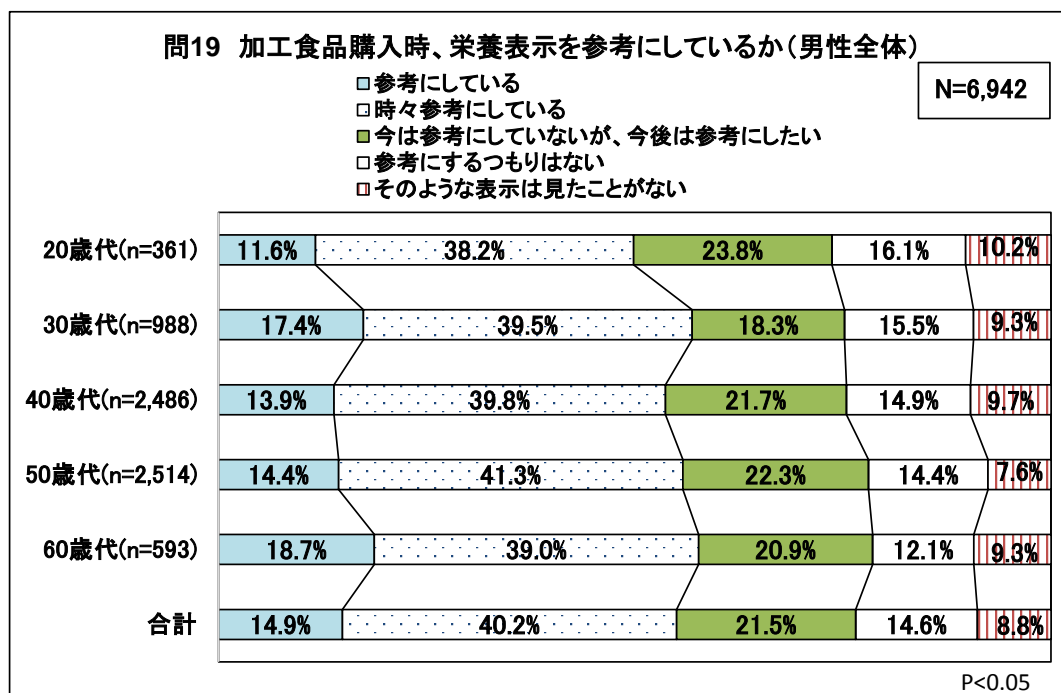
「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人は、61.7%であった。



※「加工食品購入時に、栄養表示を参考にしている者」とは、「参考にしている」「時々参考にしている」と回答した者。

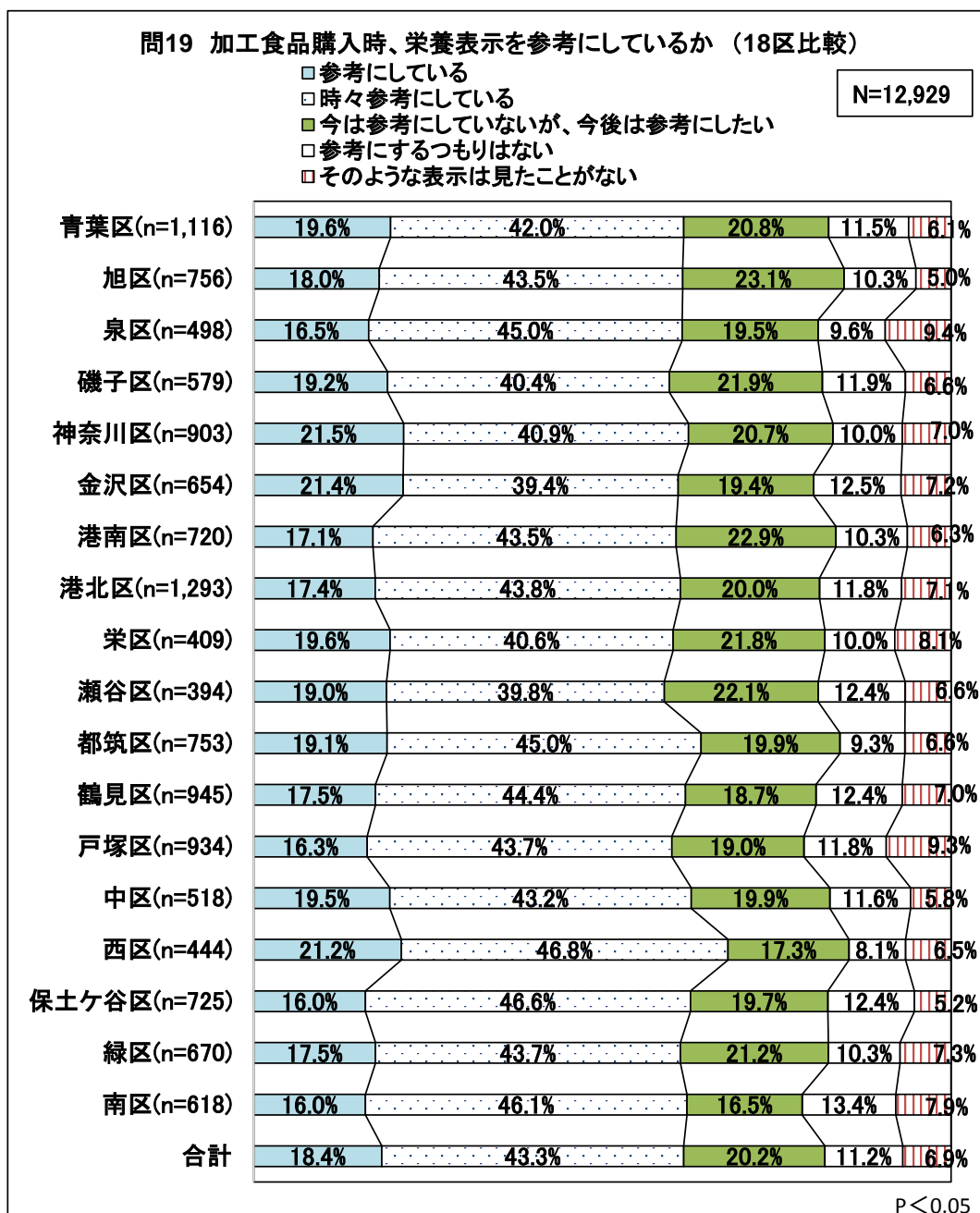
■「加工食品購入時、栄養表示を参考にしているか」クロス集計 性別・年齢別

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男性では60歳代が最も多かった。女性では30歳代から40歳代にかけて減少したのち増加した。また、どの年代でも男性より女性の方が多く、特に60歳代では22.7ポイント上回っていた。



18区比較

区によって有意な違いがみられ、「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合が最も多かったのは西区(68.0%)で、最も低かったのは瀬谷区(58.9%)であった。

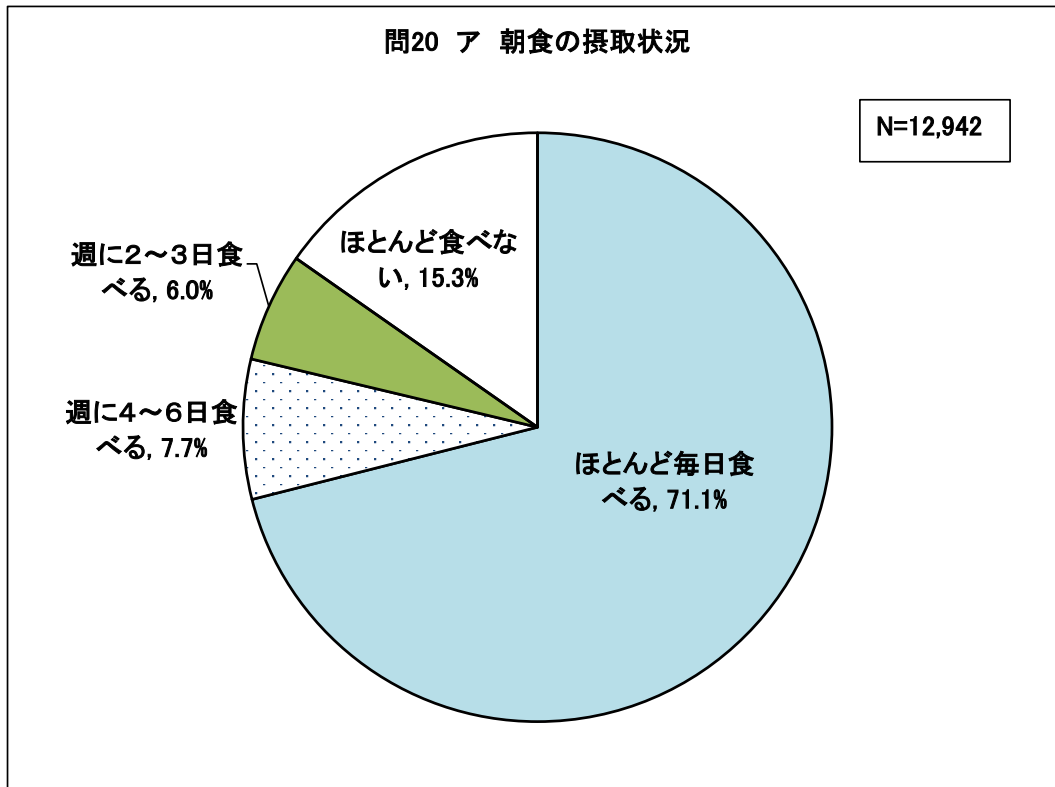


問20 あなたの食生活についてお伺いします。(各項目について○はひとつ)

※飲み物やサプリメント等だけを取った場合は、「食べる」に含みません。

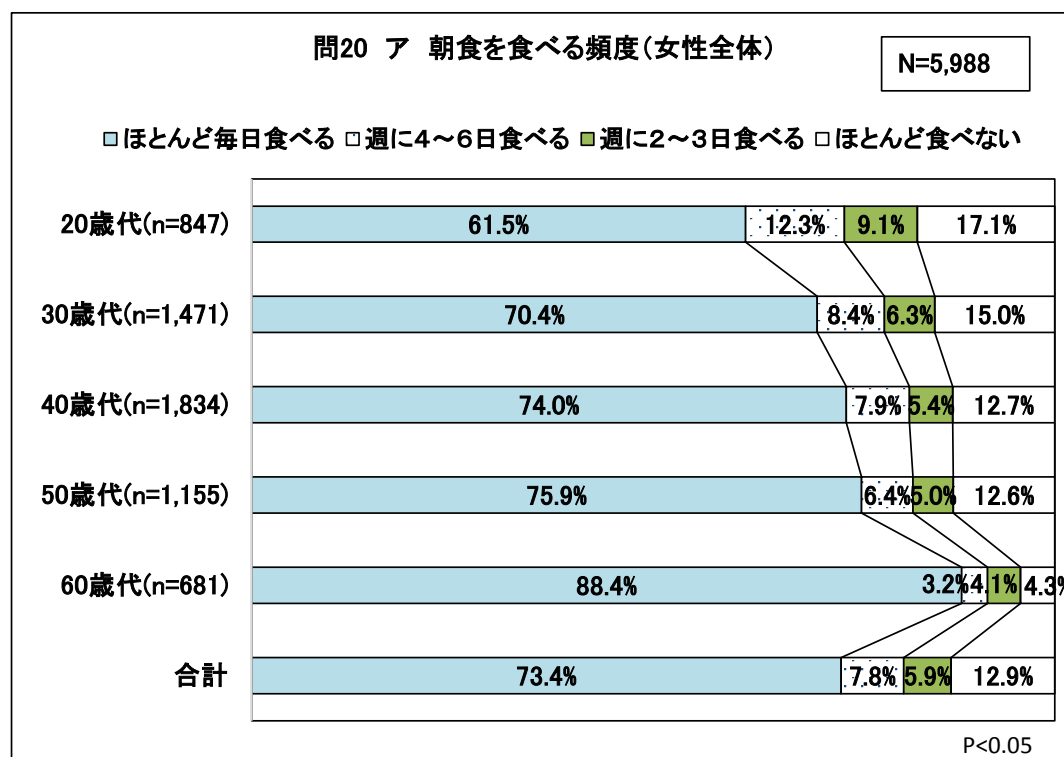
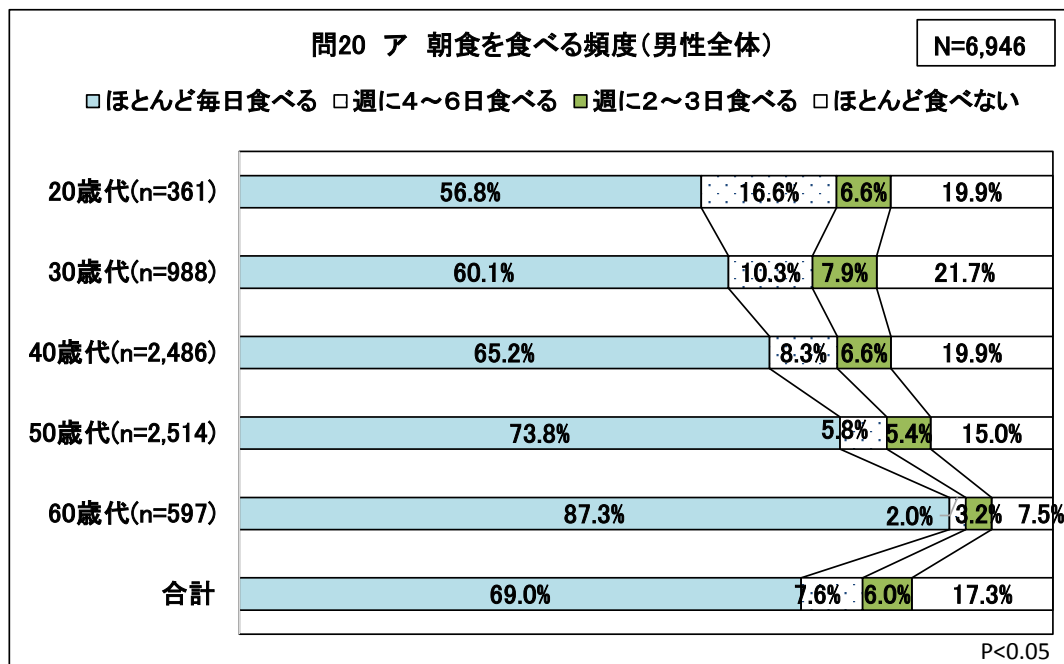
ア 朝食を食べていますか

7割程度の人が「ほとんど毎日食べる」と回答していた。



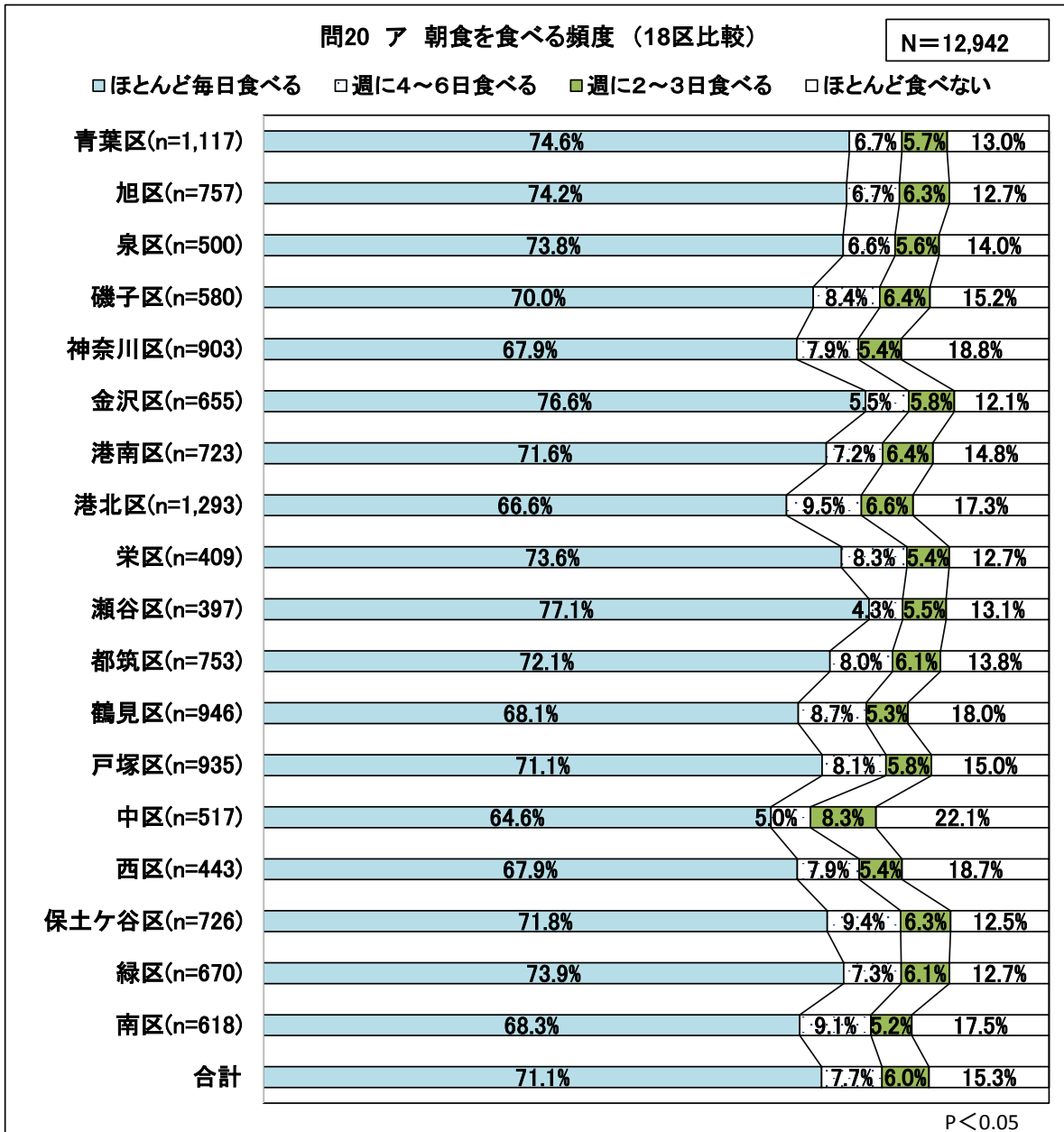
■食生活について「朝食の摂取状況」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



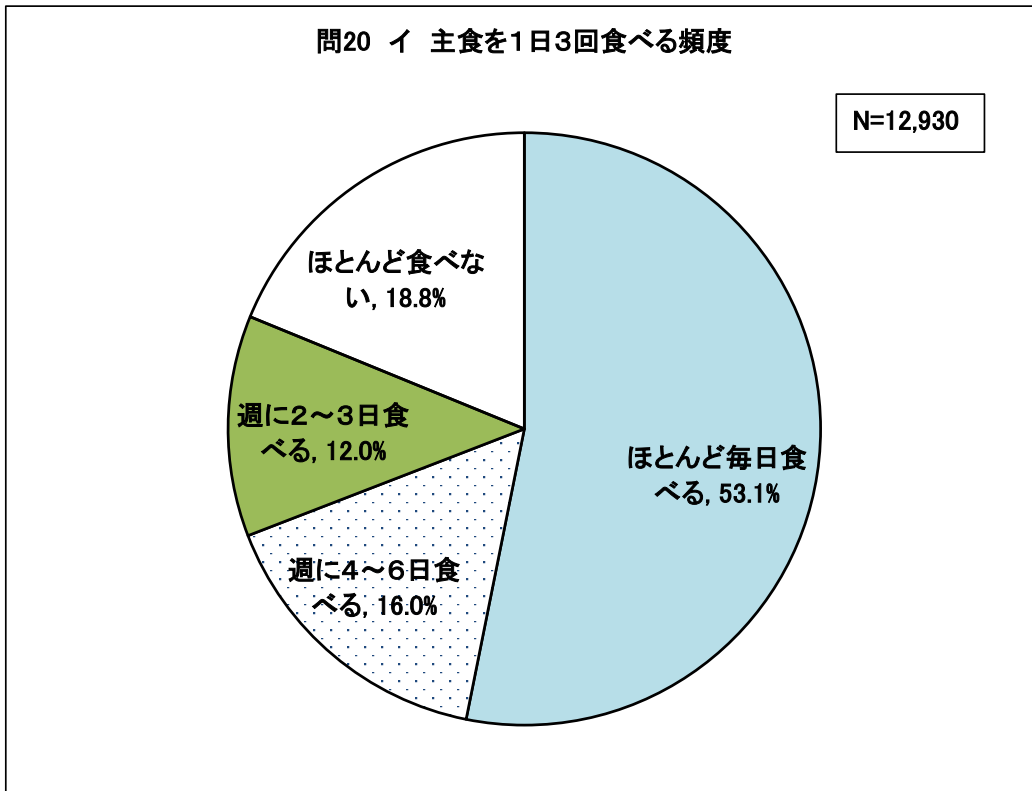
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では瀬谷区(77.1%)、「週に4~6日食べる」では港北区(9.5%)、「週に2~3日食べる」では中区(8.3%)、「ほとんど食べない」では中区(22.1%)が最も多かった。



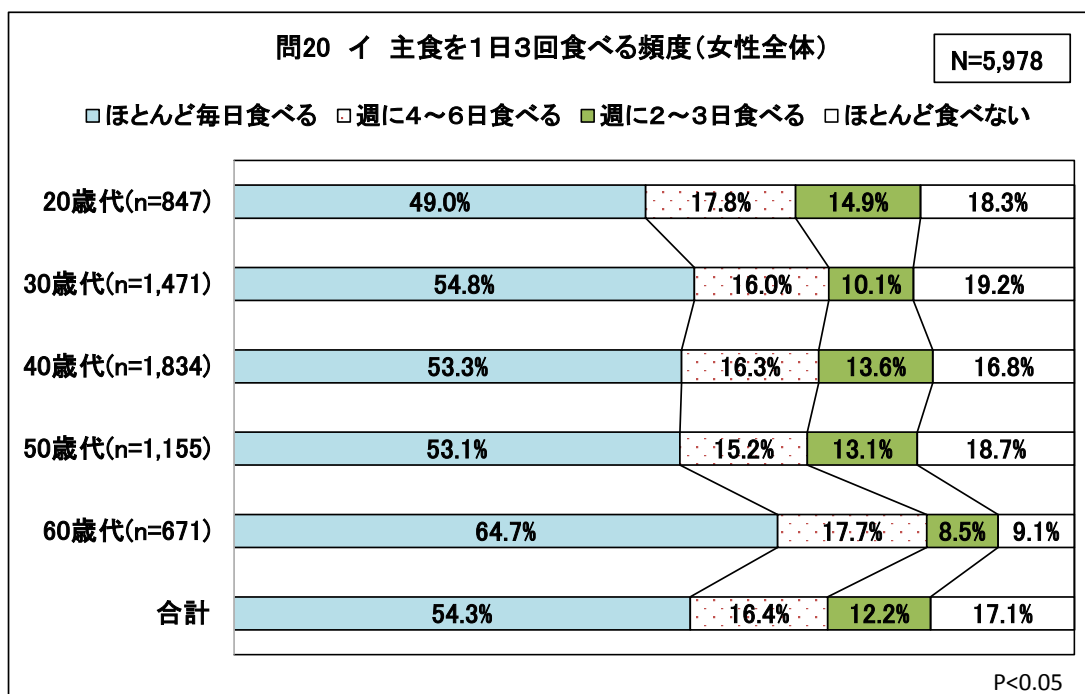
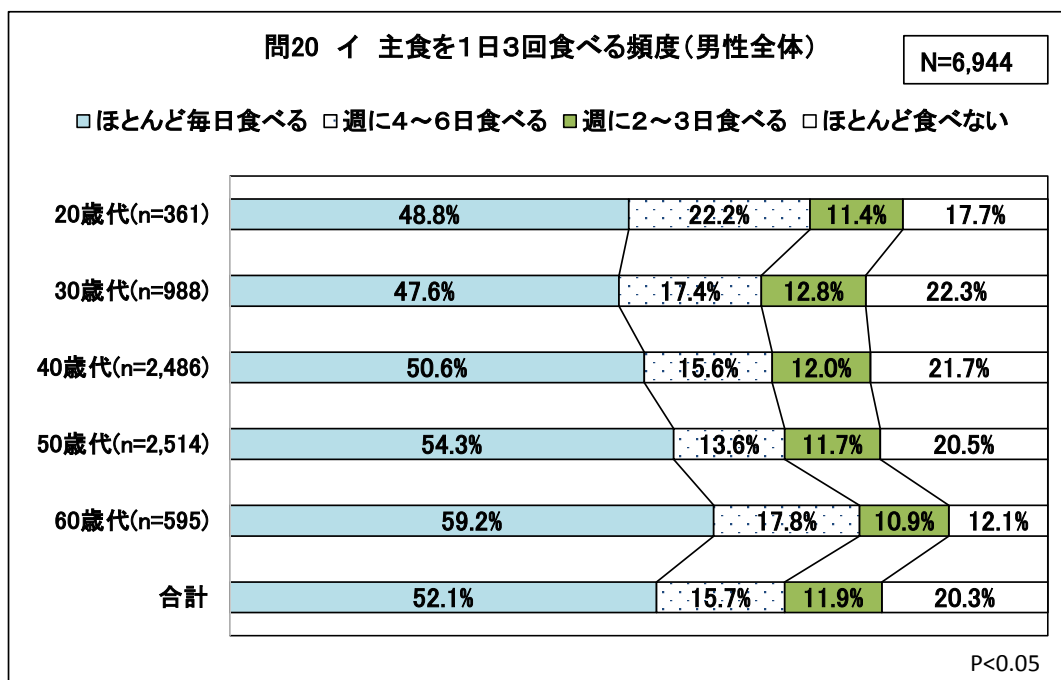
イ 主食を1日3回食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(53.1%)で、次に「ほとんど食べない」(18.8%)であった。



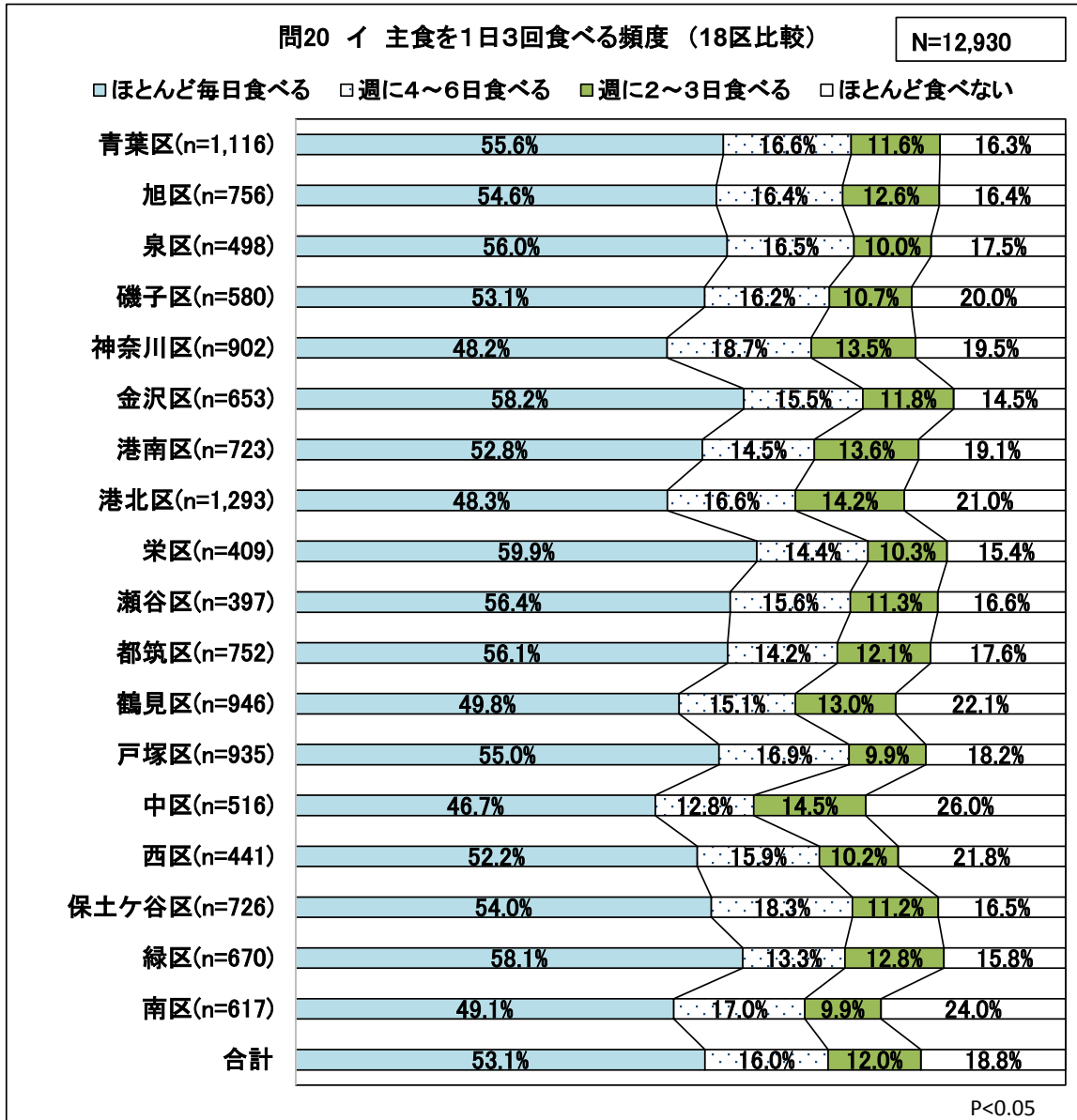
■食生活について「主食を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性では20歳代から30歳代にかけて減少したのちに増加していた。女性では30歳代から50歳代にかけてやや減少したが、60歳代で増加した。



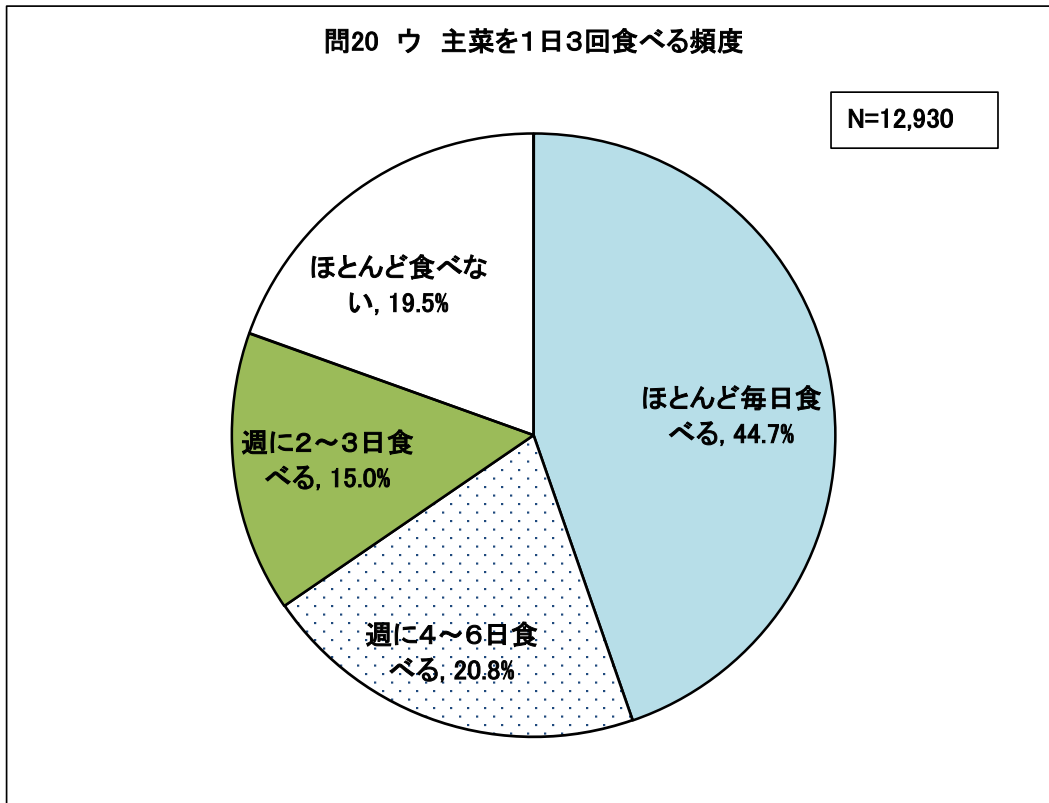
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では栄区(59.9%)、「週に4~6日食べる」では神奈川区(18.7%)、「週に2~3日食べる」では中区(14.5%)、「ほとんど食べない」では中区(26.0%)が最も多かった。



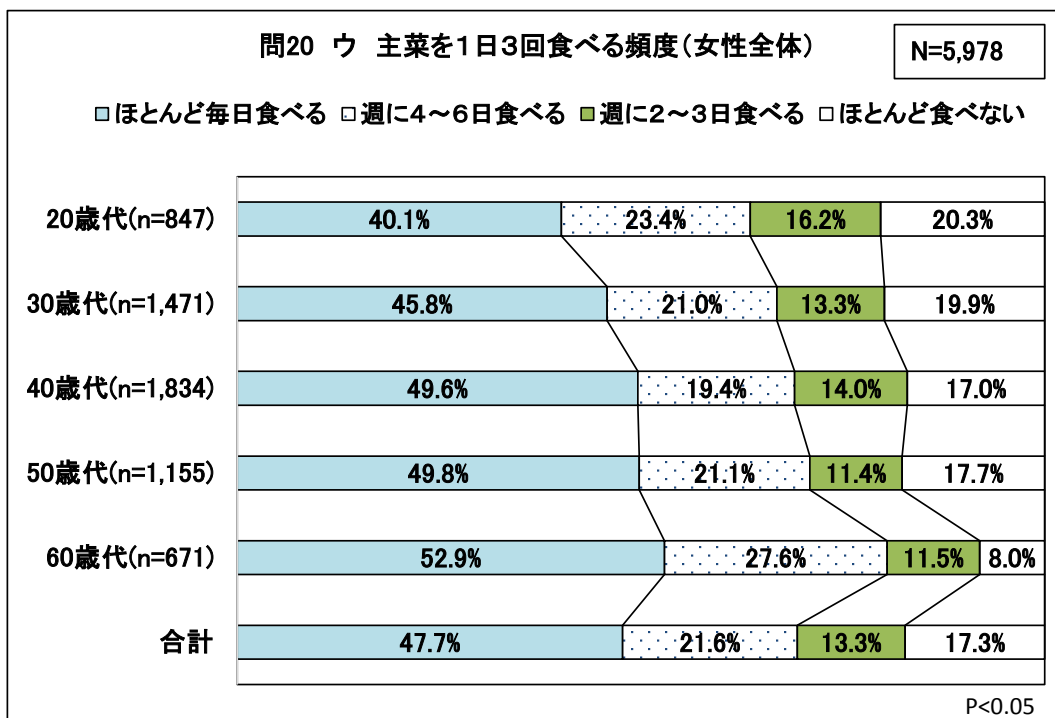
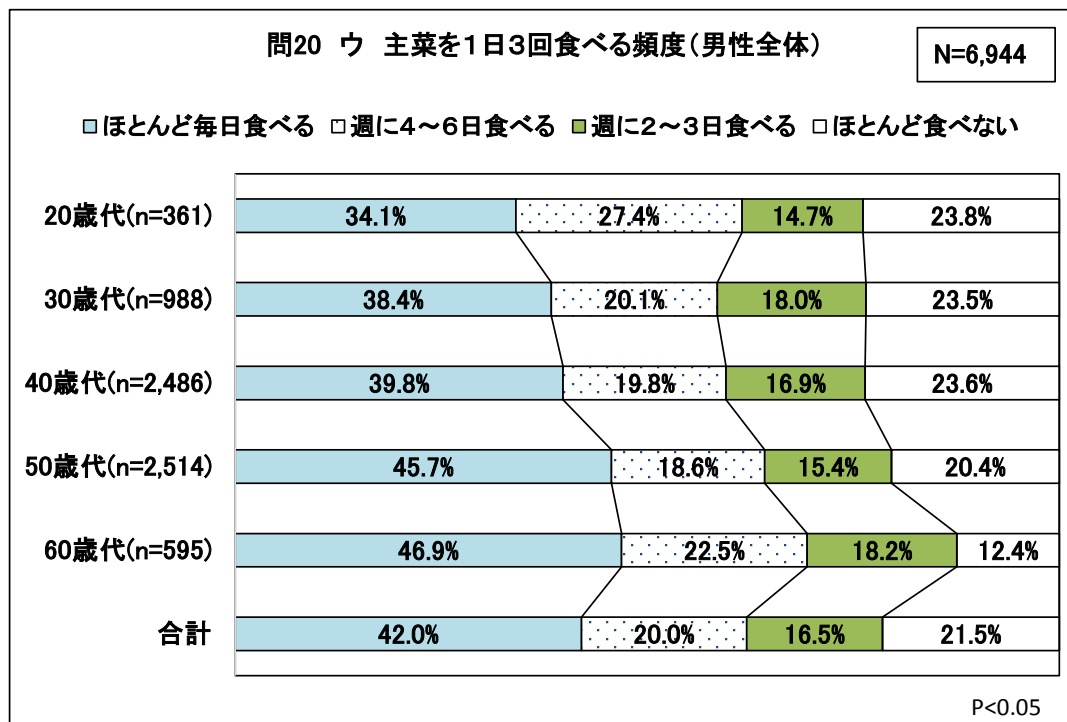
ウ 主菜を1日3回食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(44.7%)で、次に「週に4~6日食べる」(20.8%)であった。



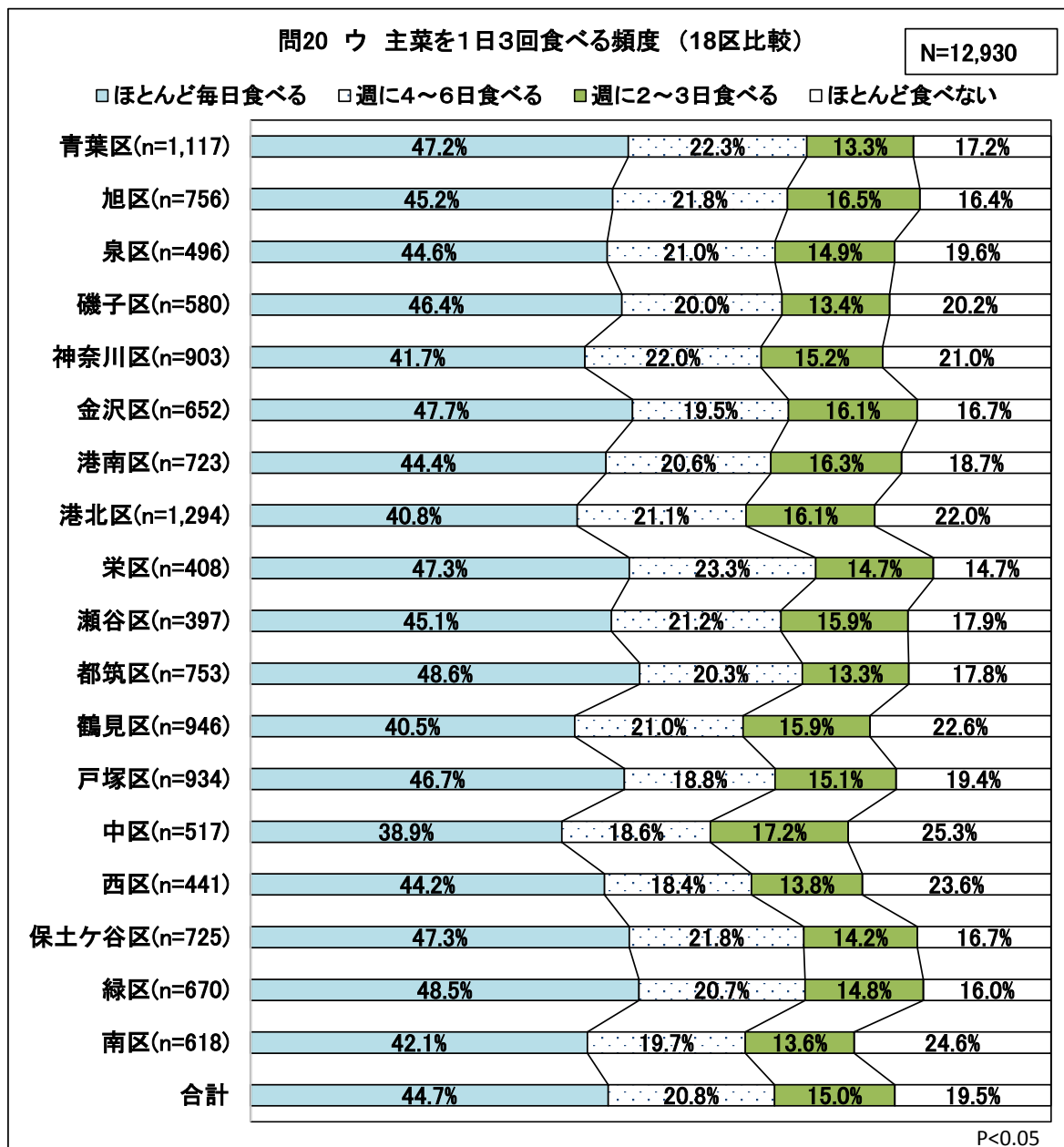
■食生活について「主菜を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性が多く、特に40歳代では9.8ポイント上回っていた。



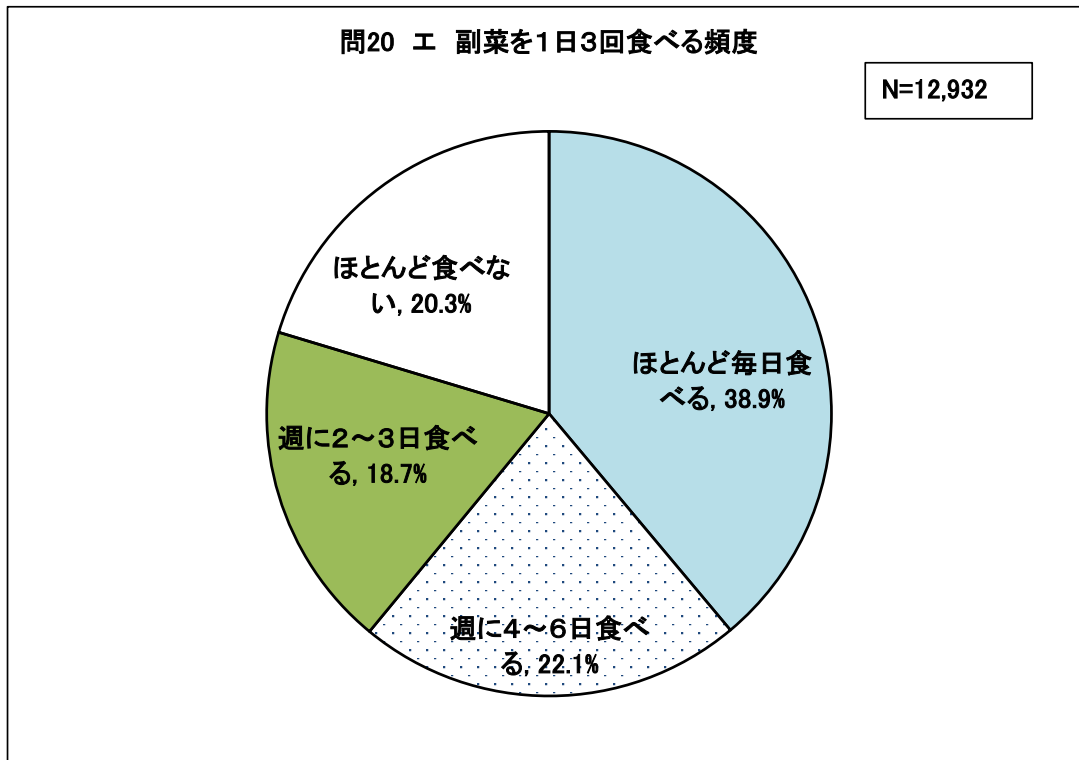
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では都筑区(48.6%)、「週に4~6日食べる」では栄区(23.3%)、「週に2~3日食べる」では中区(17.2%)、「ほとんど食べない」では中区(25.3%)が最も多かった。



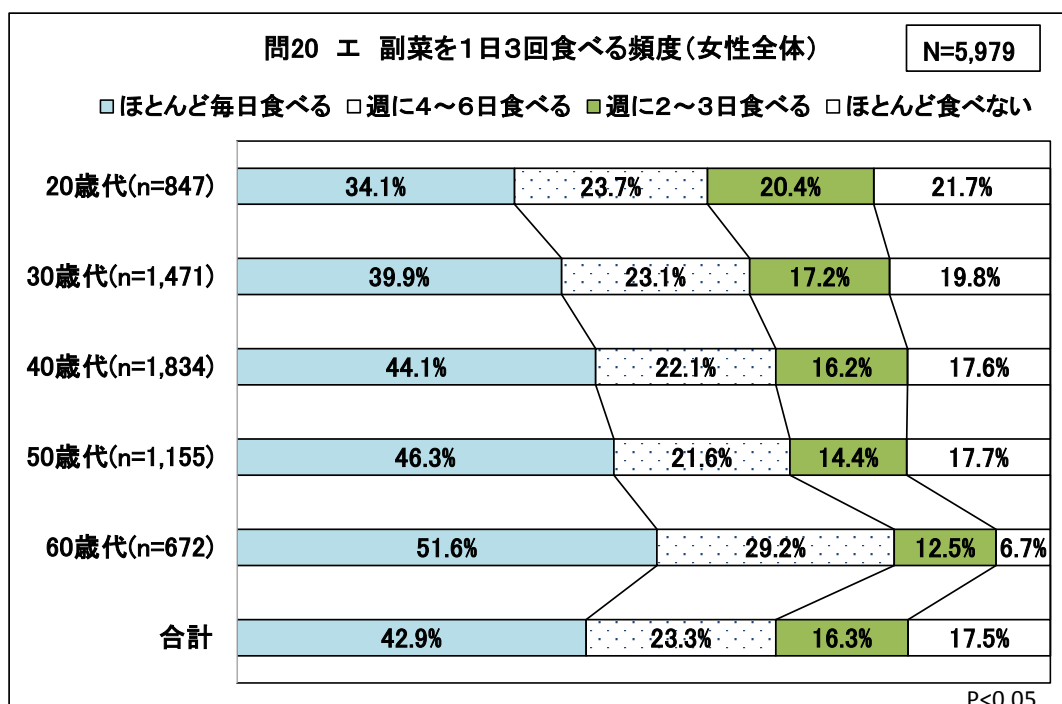
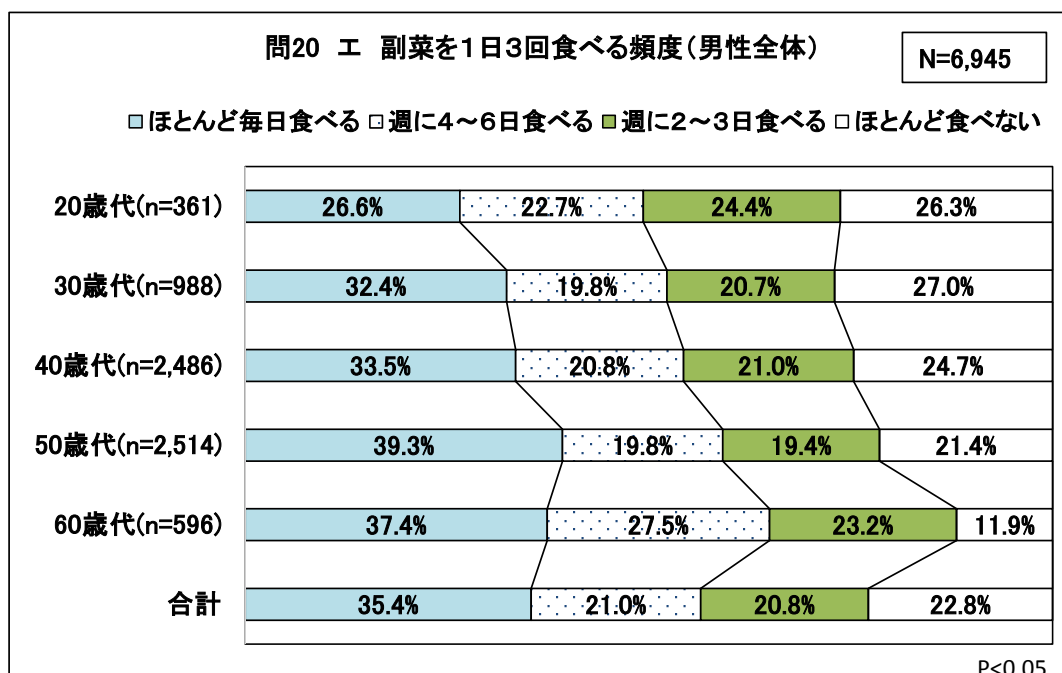
エ 副菜を1日3回食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(38.9%)で、次に「週に4~6日食べる」(22.1%)であった。



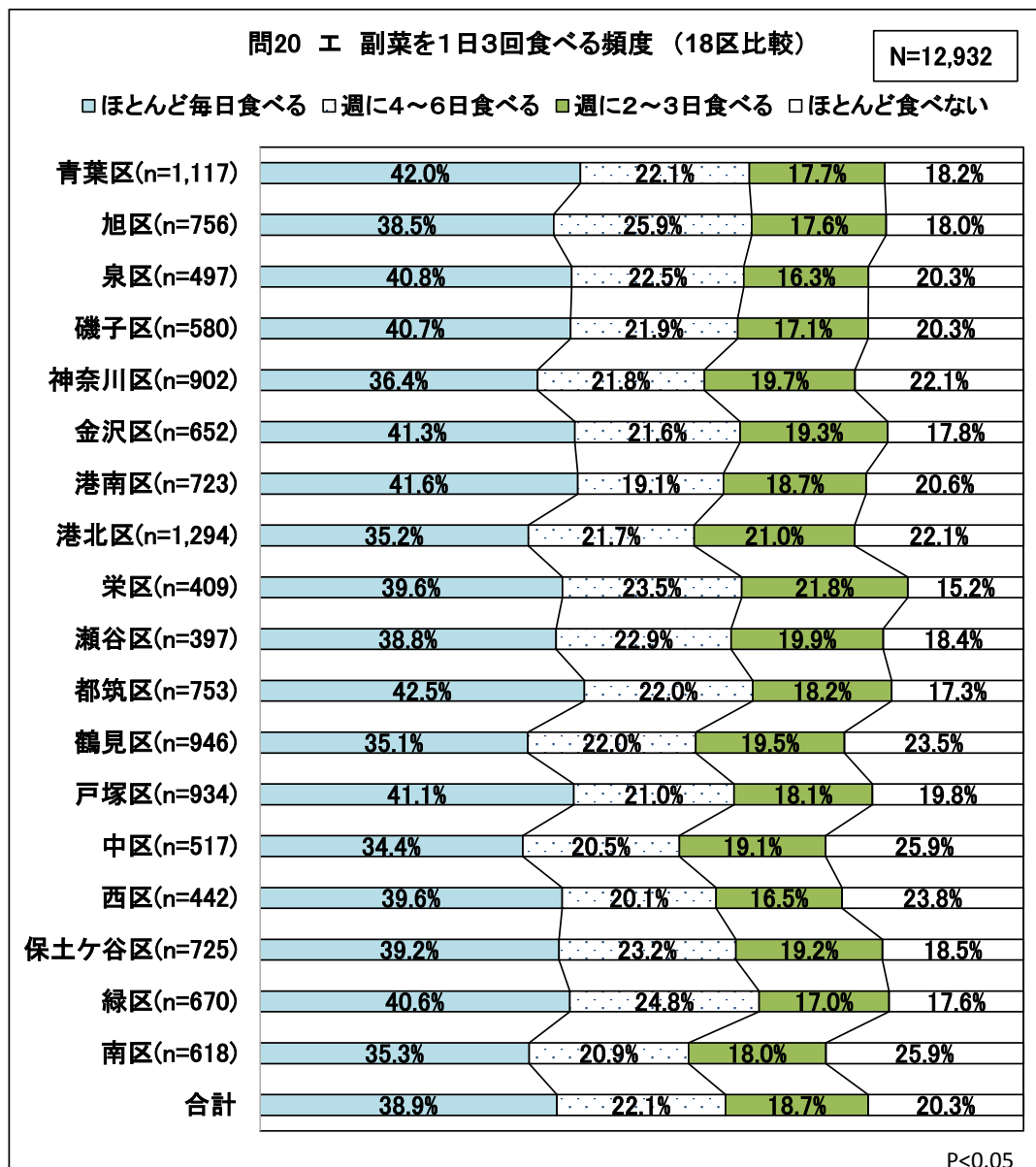
■食生活について「副菜を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性では20歳代から50歳代まで年代が上がるにつれ増加していたが、50歳代から60歳代にかけて減少した。女性では年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性が多く、特に60歳代では14.2ポイント上回っていた。



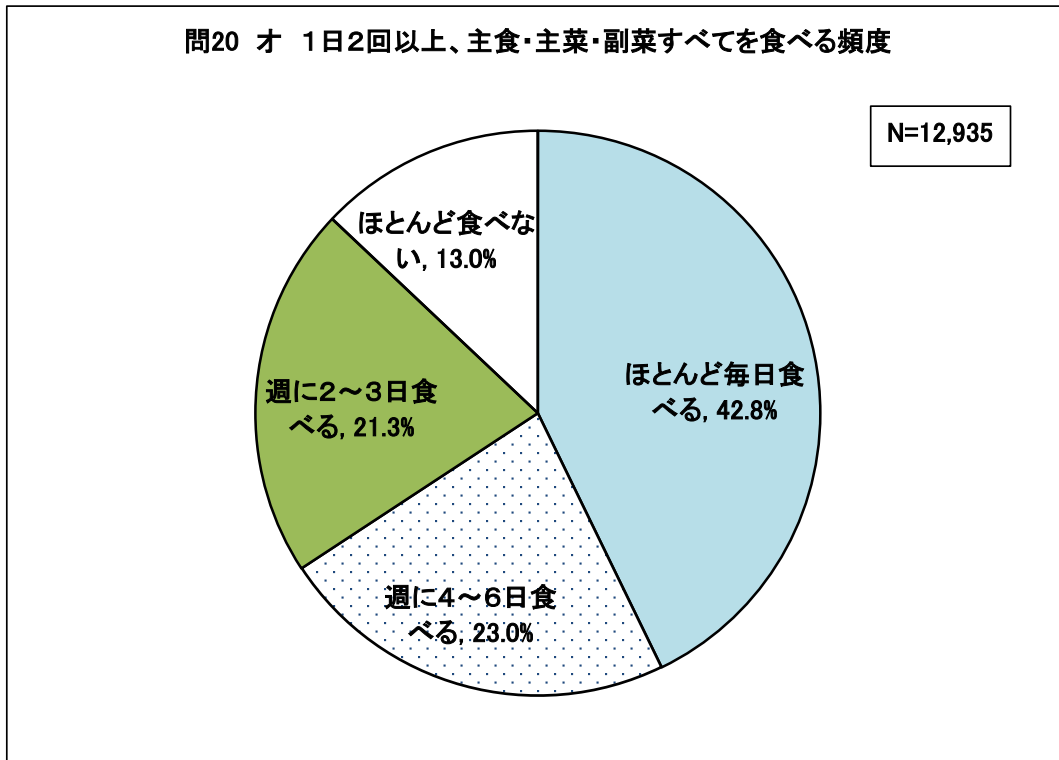
18区比較

区別で有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では都筑区(42.5%)、「週に4~6日食べる」では旭区(25.9%)、「週に2~3日食べる」では栄区(21.8%)、「ほとんど食べない」では中区(25.9%)と南区(25.9%)が最も多かった。



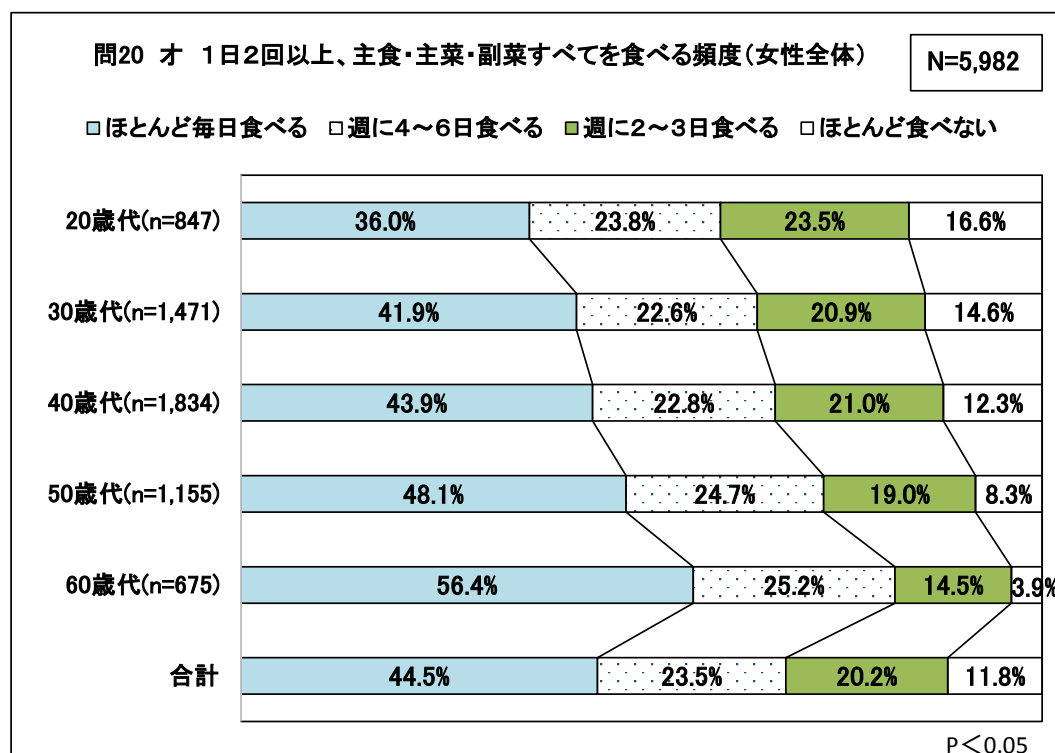
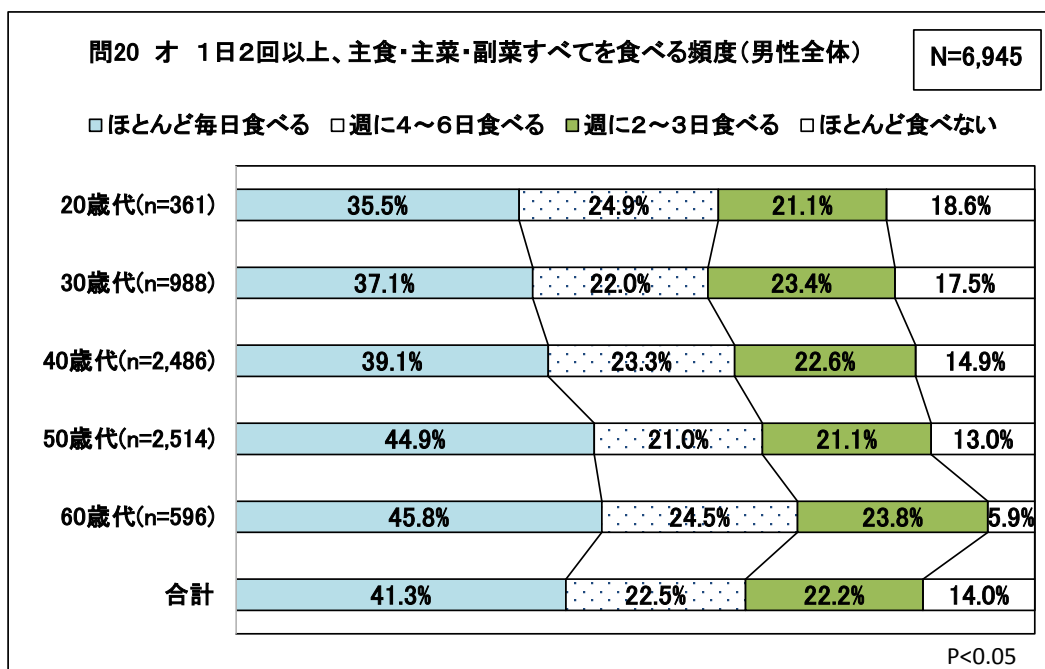
オ 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(42.8%)で、次に「週に4~6日食べる」(23.0%)であった。



■食生活について「1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べるのは週に何回あるか」
クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加する傾向があった。ただ、男性では、50歳代と60歳代があまり変わらなかったのに対し、女性は特に60歳代にかけて増加していた。



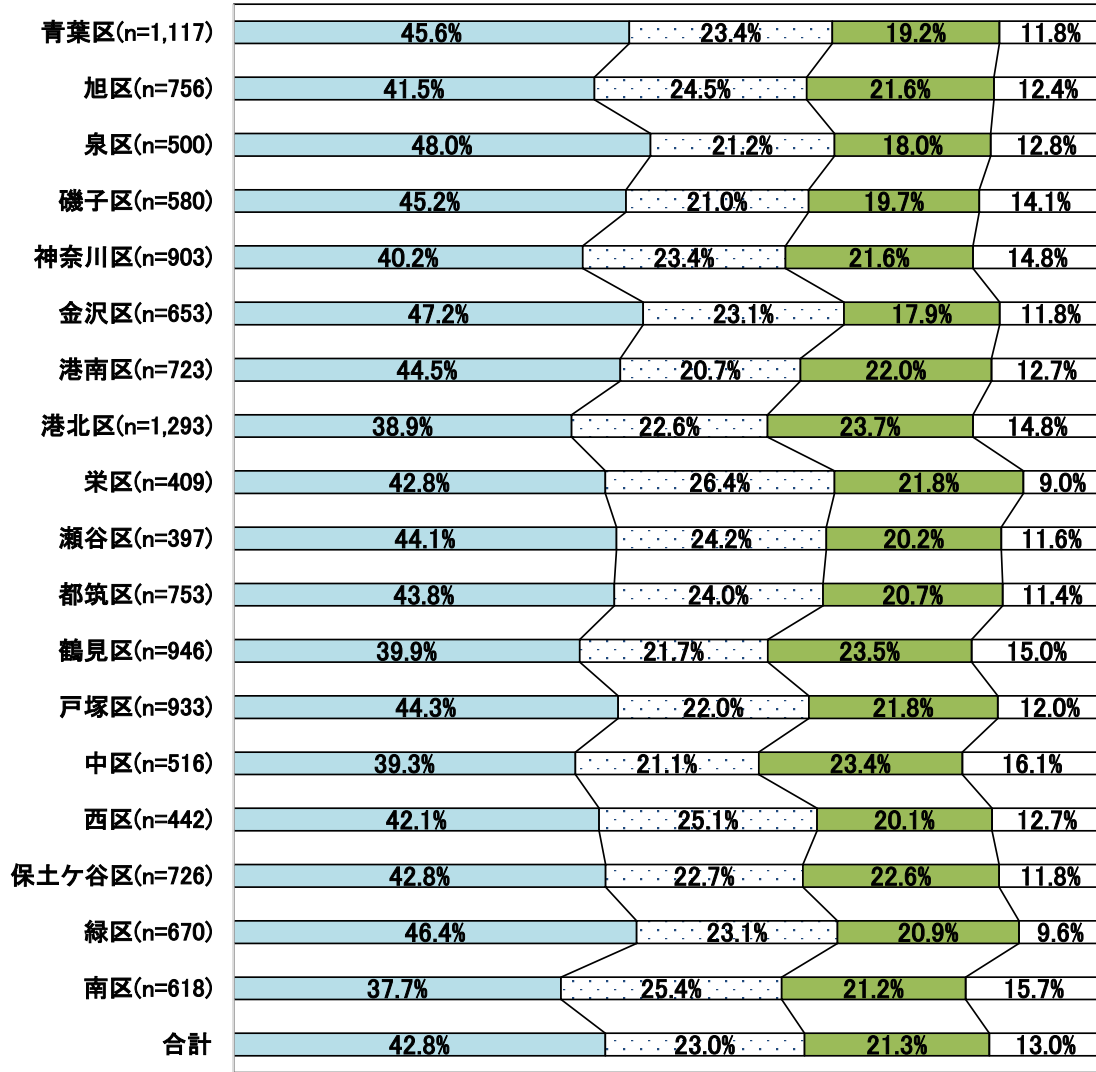
18区比較

区別で有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では泉区(48.0%)、「週に4~6日食べる」では栄区(26.4%)、「週に2~3日食べる」では港北区(23.7%)、「ほとんど食べない」では中区(16.1%)が最も多かった。

問20 オ 1日2回以上主食・主菜・副菜すべてを食べる頻度 (18区比較)

N=12,935

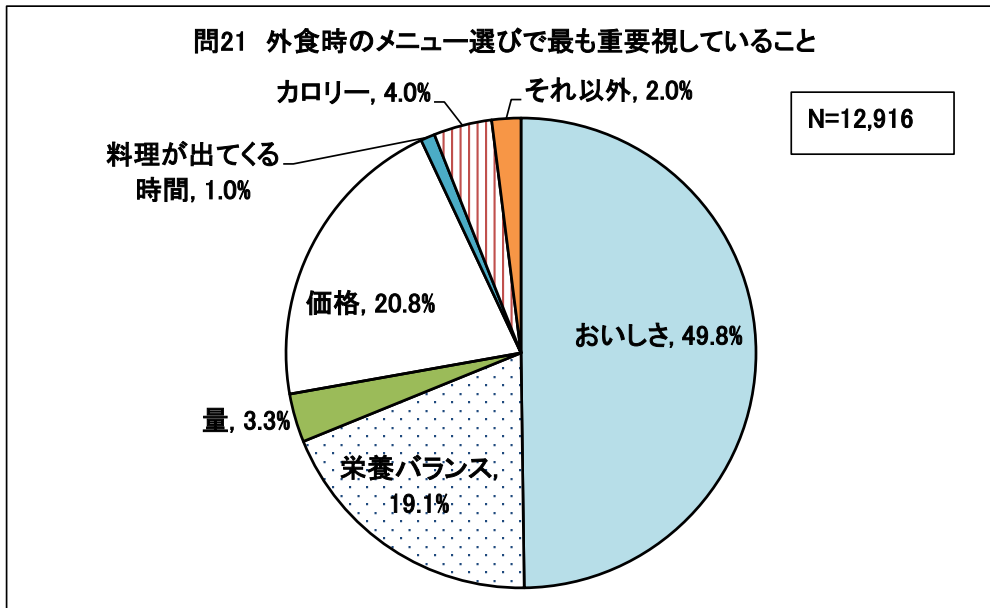
□ほとんど毎日食べる □週に4~6日食べる ■週に2~3日食べる □ほとんど食べない



P<0.05

問21 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

最も多かったのは「おいしさ」(49.8%)で、次に「価格」(20.8%)、「栄養バランス」(19.1%)、「カロリー」(4.0%)であった。

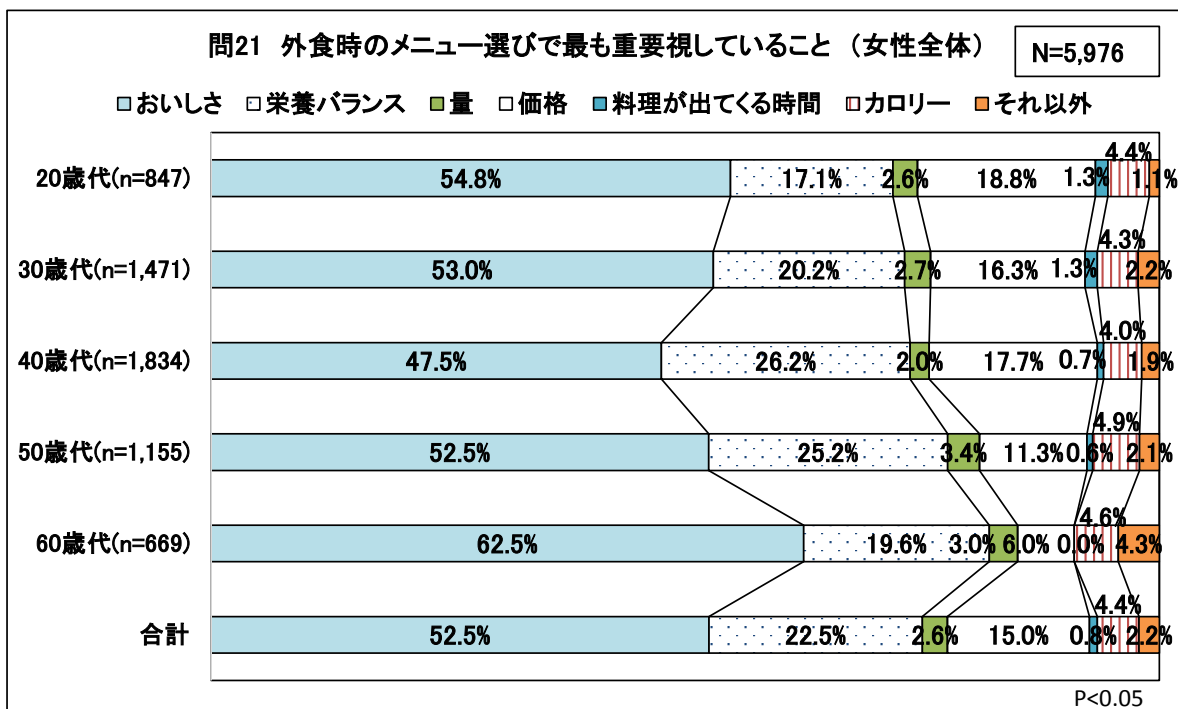
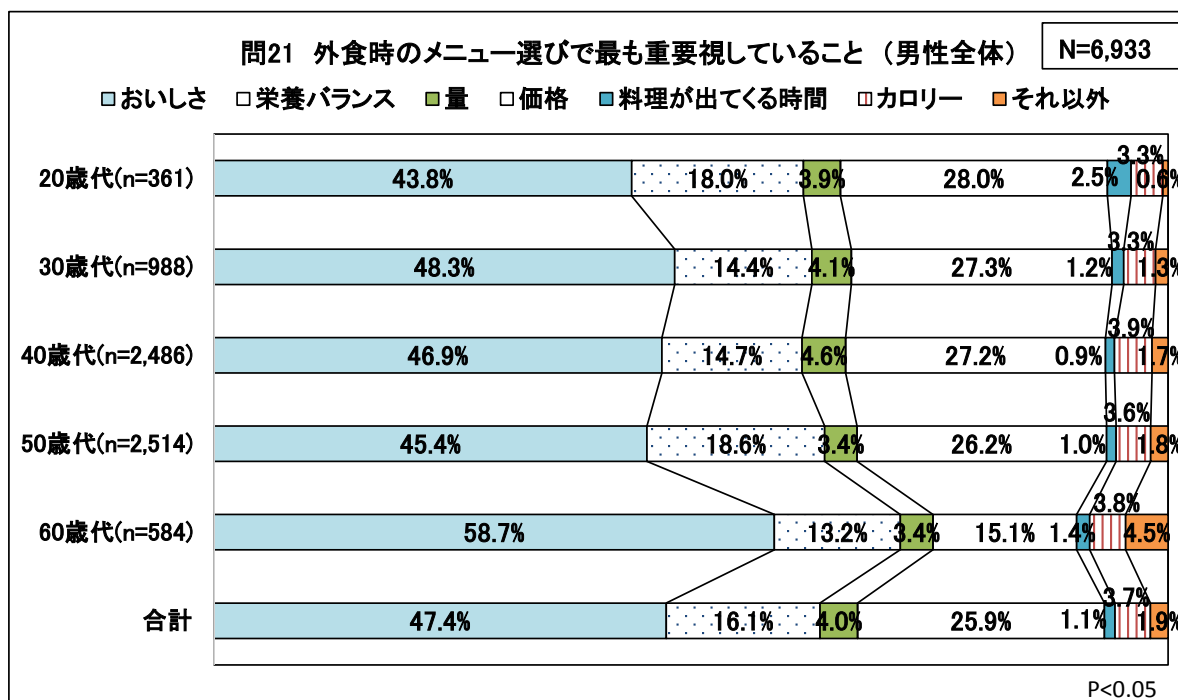


問21<それ以外>の記述

- ・その時に食べたいと思うもの
- ・自分の好きなもの
- ・食品の産地・放射能・低農薬・添加物の有無など食品の安全性
- ・塩分、糖質、脂質をとりすぎないようにする
- ・アレルギーの原因となる食材の有無
- ・コストパフォーマンス
- ・嫌いなものが入っていないか
- ・が移植はしない
- ・家庭では作らないもの
- ・食べる所が自宅から近くにあるかどうか

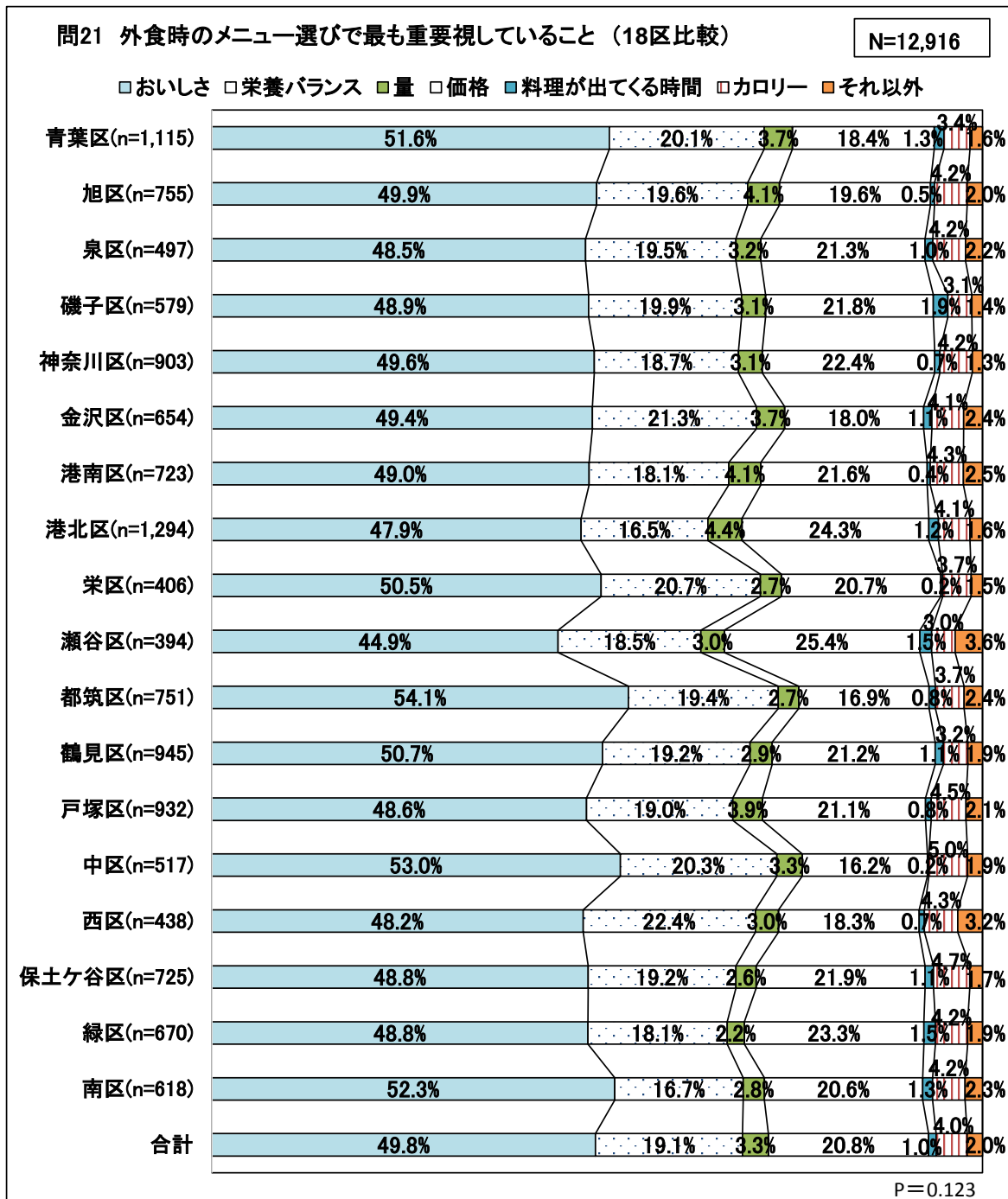
■「外食時のメニュー選びで最も重要視していることについて」クロス集計 性別・年齢別

男女ともどの年代でも「おいしさ」と回答した人の割合が多く、男性では2番目に「価格」、女性では「栄養バランス」と回答する傾向があった。男女とも60歳代になると、「価格」が減少して「おいしさ」と回答する人の割合が増えていた。



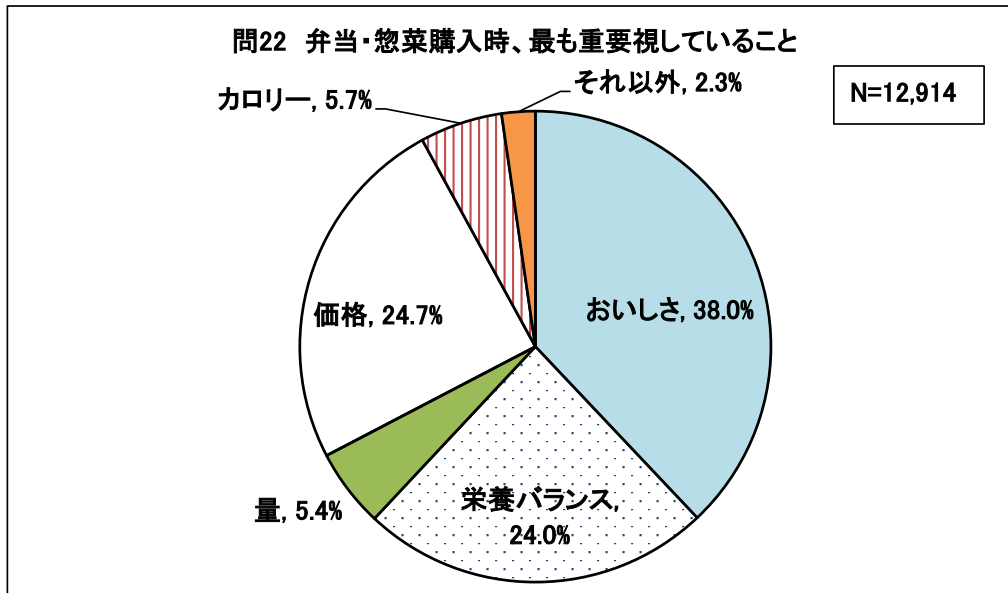
18区比較

区によって有意な違いは無かった。



問22 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)

最も多かったのは「おいしさ」(38.0%)で、次に「栄養バランス」(24.0%)、「価格」(24.7%)、「カロリー」(5.7%)であった。

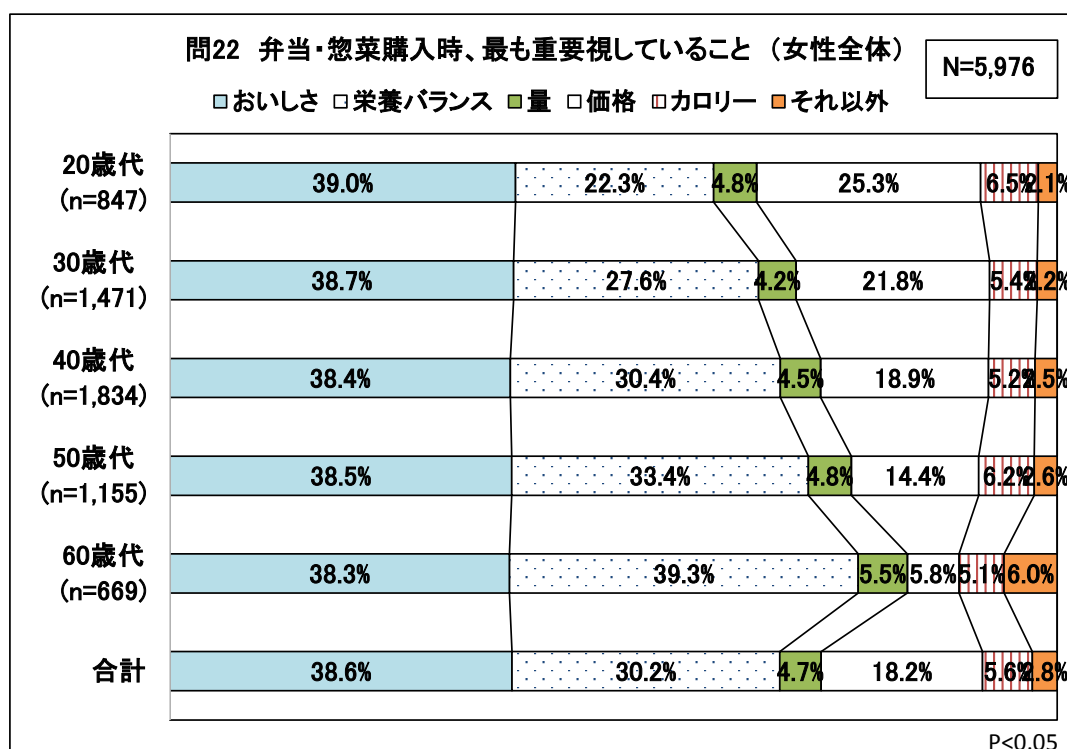
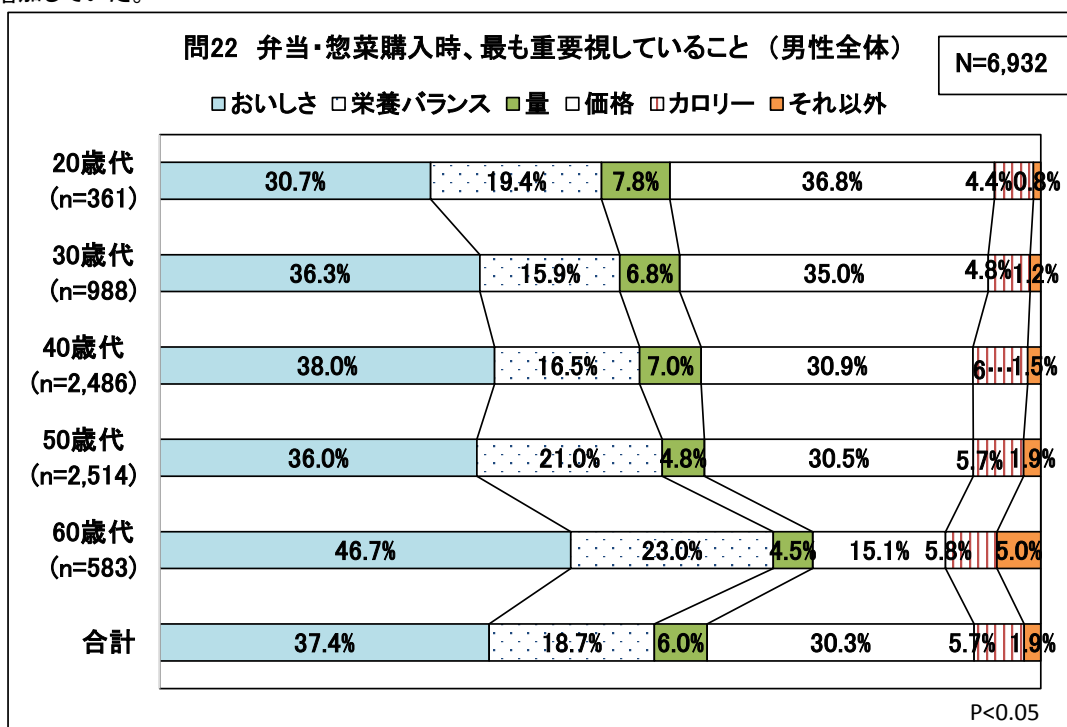


問22<それ以外>の記述

- ・その時に食べたいと思うもの
- ・食品の産地・放射能・低農薬・添加物の有無など食品の安全性
- ・塩分、糖質や脂質を控えたもの
- ・たんぱく質をしっかりとる
- ・コストパフォーマンス
- ・自宅では作らない本格的なもの
- ・弁当や惣菜は買わない
- ・好物がはいっているかどうか
- ・販売場所が近い
- ・鮮度

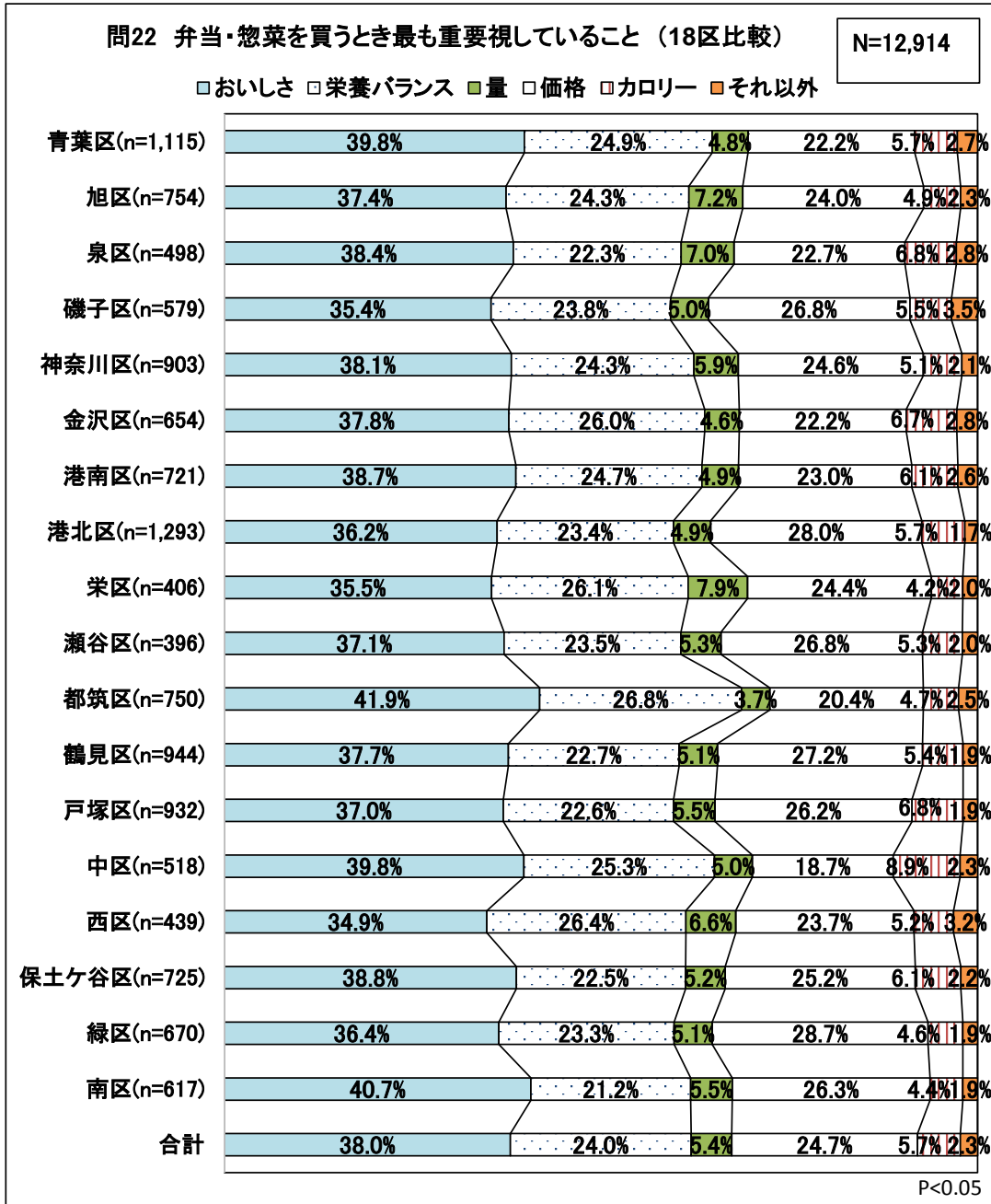
■「弁当・惣菜購入時もっとも重要視していることについて」クロス集計 性別・年齢別

男性は、20歳代では「価格」と回答する人の割合が最も多いものの、年代が上がるにつれ減少傾向を示し、「おいしさ」、「栄養バランス」や「カロリー」が増加していた。女性では20歳代で「おいしさ」と回答する人の割合が最も多いものの、年代が上がるにつれ少しずつ減少傾向を示し、特に「栄養バランス」と回答する人が増加していた。



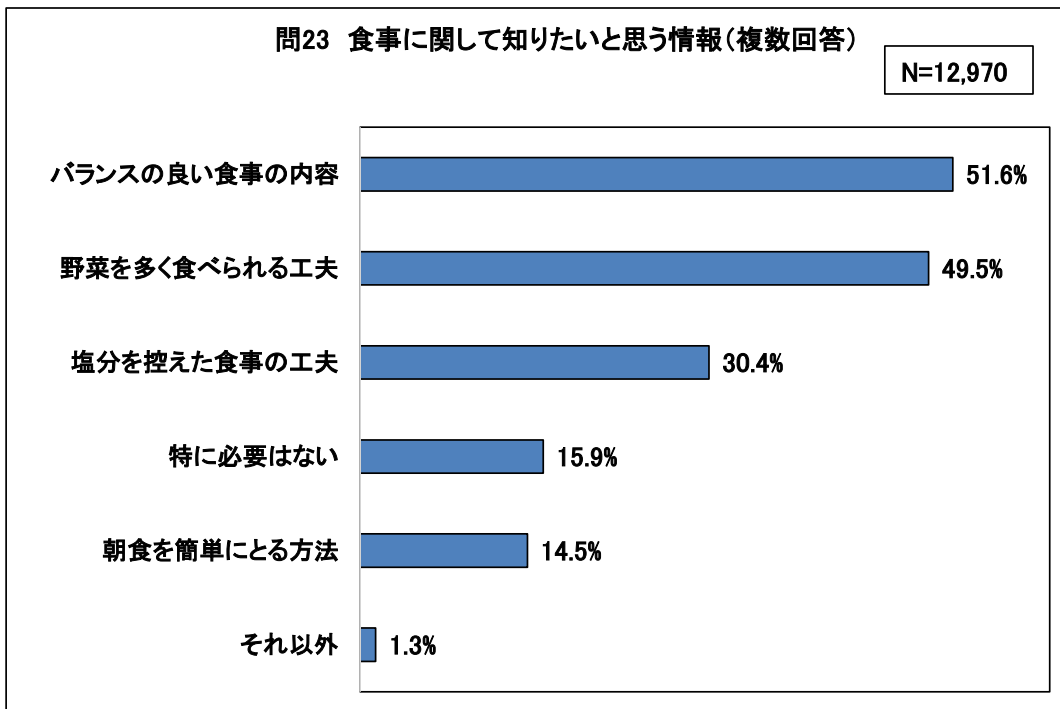
18区比較

どの区も「おいしさ」が最も多かったものの、区によって有意な違いがみられ、「おいしさ」では都筑区(41.9%)、「栄養バランス」では都筑区(26.8%)、「量」では栄区(7.9%)、「価格」では緑区(28.7%)、「カロリー」では中区(8.9%)、が最も多かった。



問23 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、
当てはまるものすべてをお選びください。

「バランスの良い食事の内容」が最も多く、次に「野菜を多く食べられる工夫」、「塩分を控えた食事の工夫」となっていた。



問23<それ以外>の記述

- ・塩分やカロリーを抑えて、なおかつ満足感の得られる食事
- ・おいしくてヘルシーな料理の作り方
- ・簡単に作れる栄養バランスメニューのレシピ
- ・自分の状態に合った食事
- ・食材の産地、生産者、輸入食品の安全性
- ・サプリメントや野菜ジュースの効果的な活用法
- ・糖質や脂質を控える方法
- ・魚を多く食べられる方法
- ・高齢者でも食べやすいメニュー
- ・栄養を効果的に取れる食事の順序
- ・料理の保存期限

■「食事に関する情報のうち知りたいと思うもの」(複数回答) クロス集計 性別・年齢別

男性はどの年代でも「バランスの良い食事の内容」が最も多く、女性では20歳代から50歳代にかけて「野菜を多く食べられる工夫」、60歳代では「バランスの良い食事の内容」が最も多くなっていた。

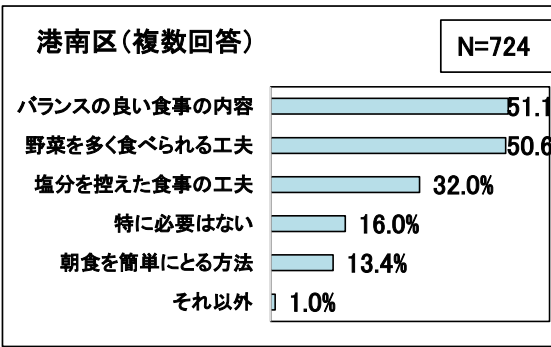
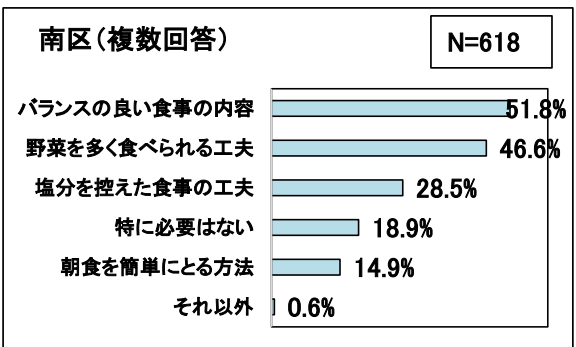
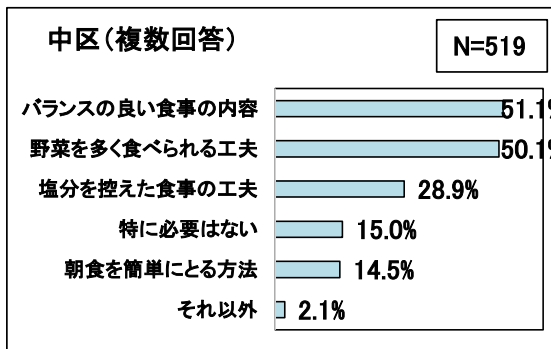
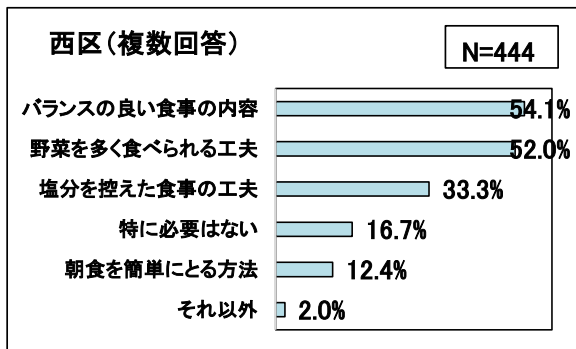
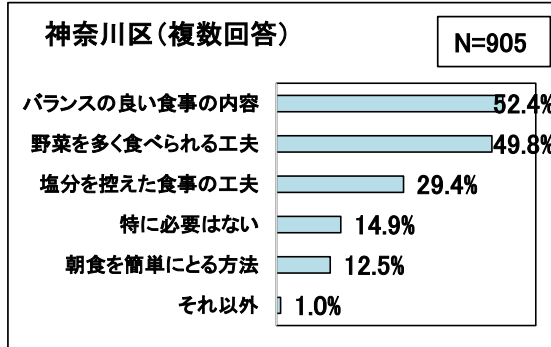
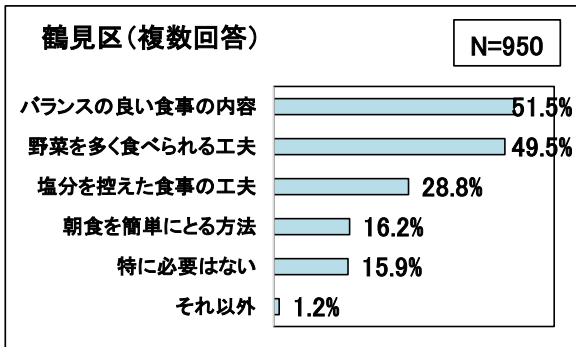
問23 食事に関して知りたいと思う情報

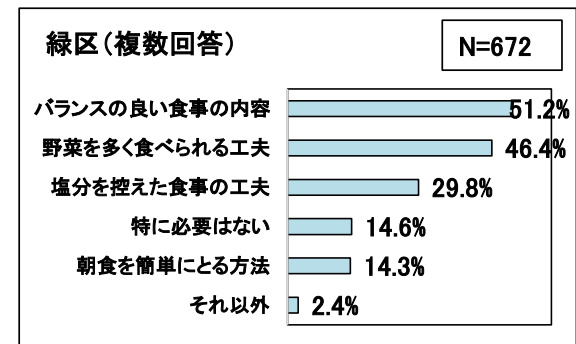
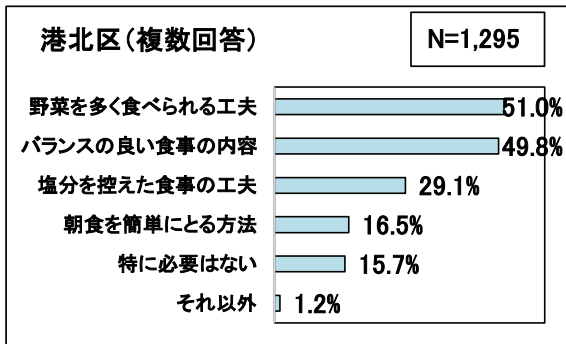
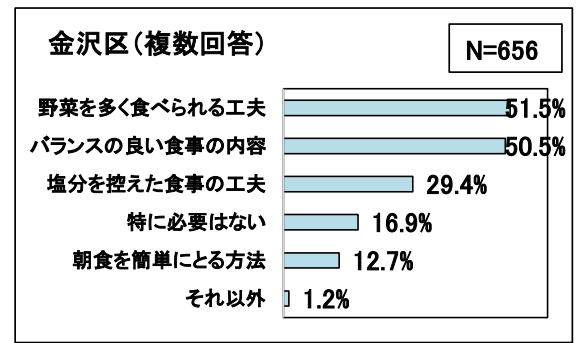
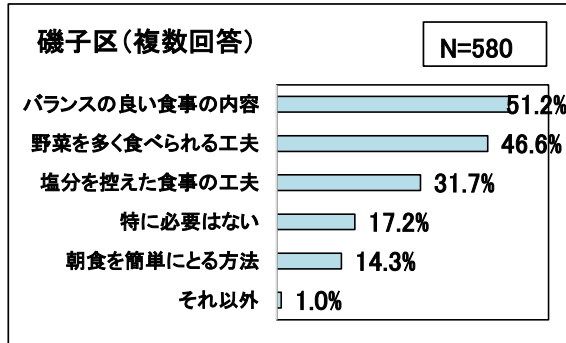
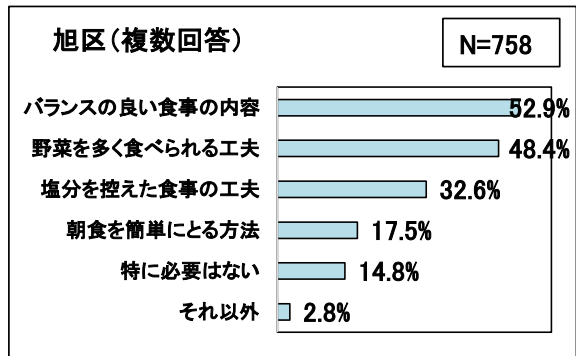
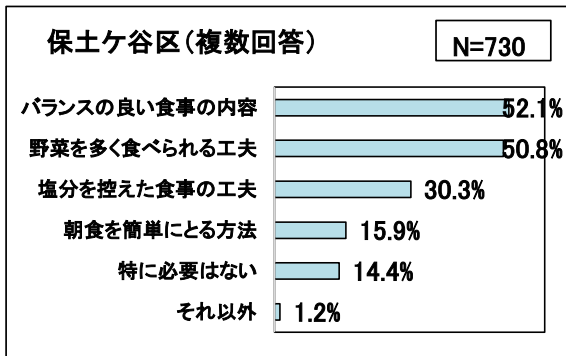
N=12,962

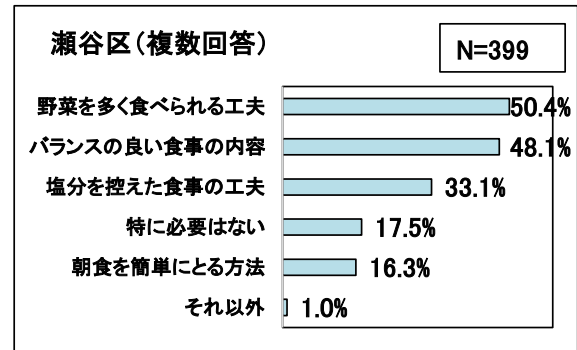
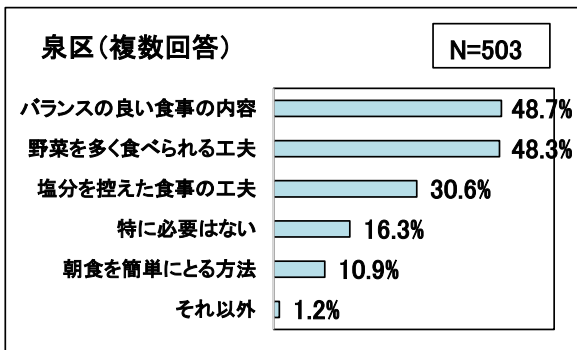
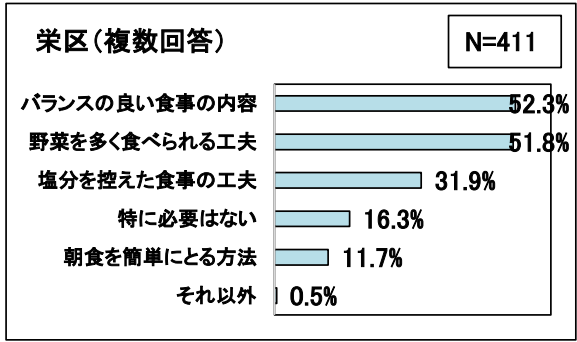
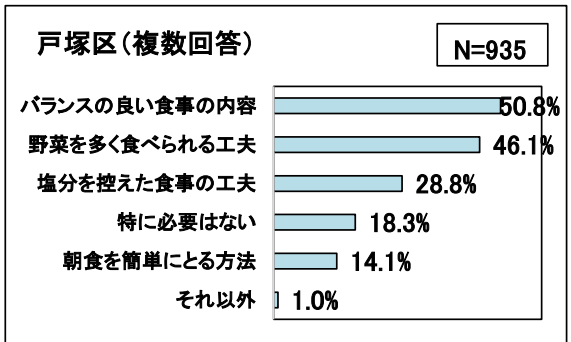
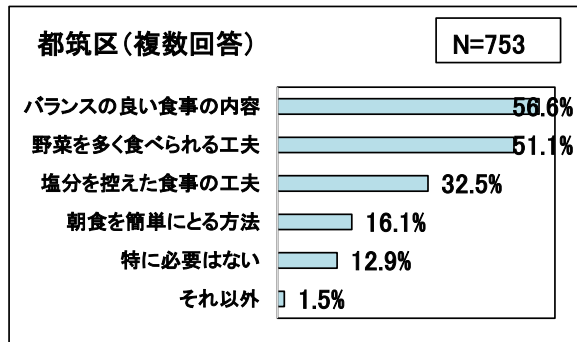
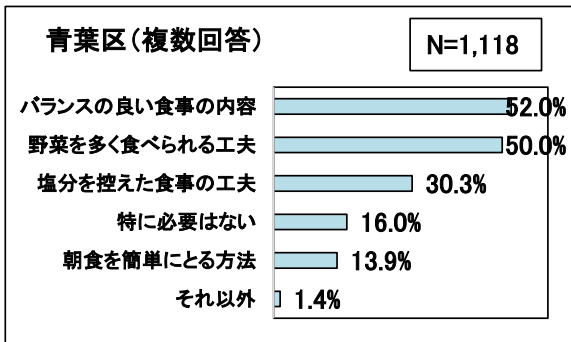
	全体 (人)	野菜を多く 食べられる 工夫	塩分を控えた 食事の工夫	バ ラ ン ス の 良 い 食 事 の 内 容	朝 食 を 簡 単 に と る 方 法	そ れ 以 外	特 に 必 要 は な い
全体	12,962	%					
男性全体	6,955	42.6%	27.7%	47.7%	11.4%	1.1%	20.7%
20歳代	361	46.8%	27.4%	47.9%	19.9%	0.8%	21.1%
30歳代	988	47.7%	26.6%	48.6%	18.7%	1.0%	19.1%
40歳代	2,486	43.0%	25.4%	45.9%	11.1%	1.2%	21.2%
50歳代	2,514	42.3%	28.5%	47.1%	9.0%	1.0%	21.2%
60歳代	606	30.9%	35.8%	55.9%	6.1%	1.8%	19.3%
女性全体	6,007	57.5%	33.5%	56.1%	18.1%	1.6%	10.4%
20歳代	847	58.9%	32.1%	53.6%	23.1%	0.9%	12.0%
30歳代	1,471	63.2%	36.8%	57.7%	22.9%	2.2%	7.5%
40歳代	1,834	58.6%	29.8%	54.3%	17.8%	1.1%	10.1%
50歳代	1,155	56.7%	33.9%	56.3%	13.1%	1.7%	13.0%
60歳代	700	42.3%	37.0%	60.3%	11.3%	2.1%	10.7%

18区比較

港北区、金沢区、瀬谷区は「野菜を多く食べられる工夫」が最も多かったが、その他の区は「バランスの良い食事の内容」が最も多かった。



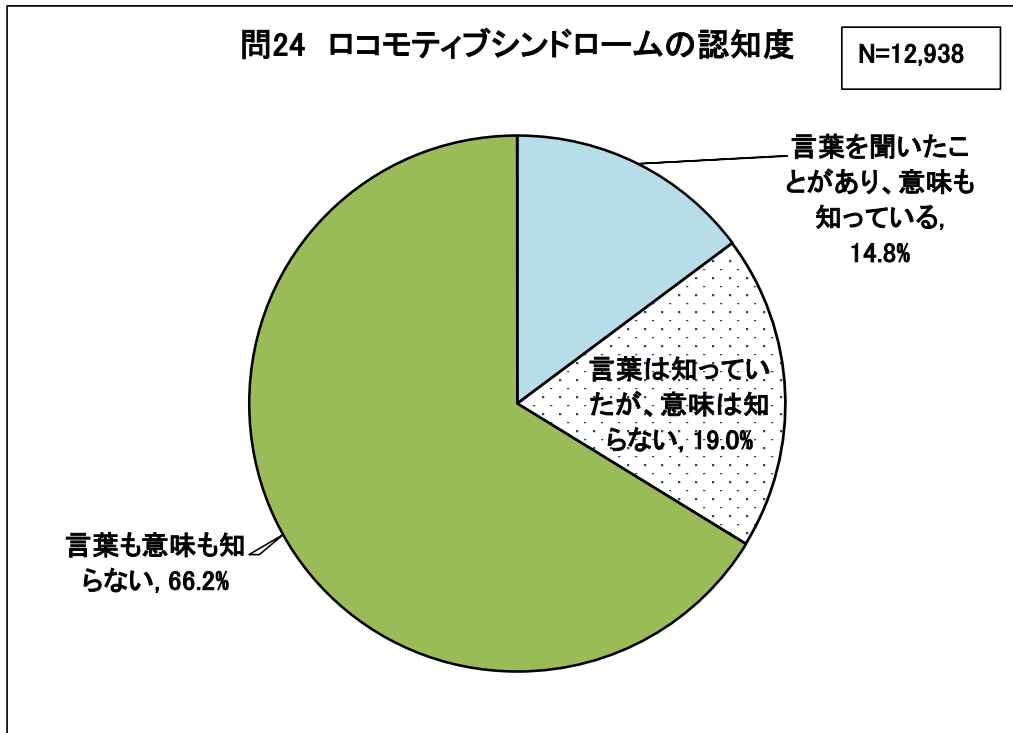




6 ロコモティブシンドローム、運動について

問24 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。
(○はひとつ)

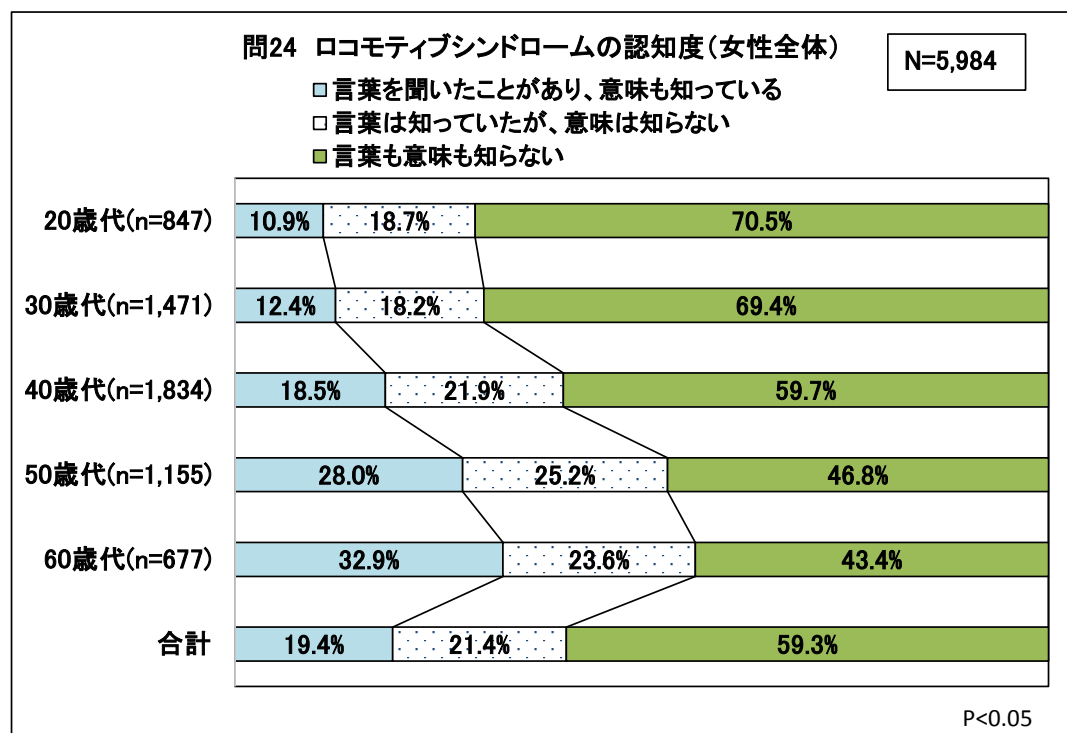
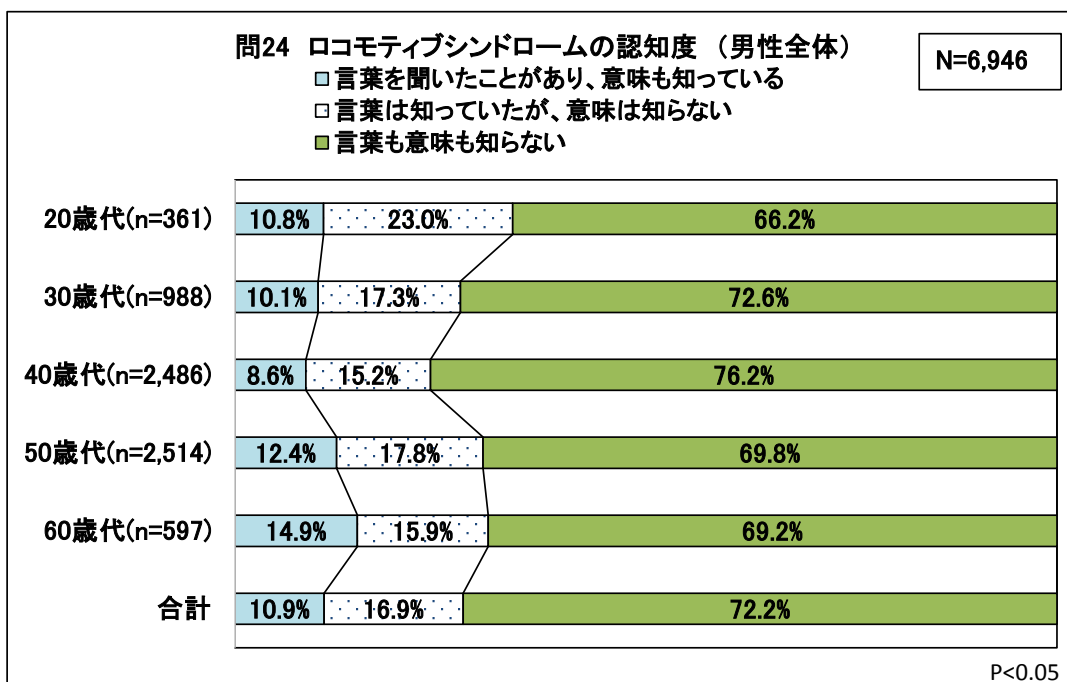
「ロコモティブシンドローム」の認知度(「言葉を聞いたことがあります、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人)は、33.8%であった。



※「ロコモティブシンドロームを認知している者」とは、「言葉を聞いたことがあります、意味も知っている」「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した者。

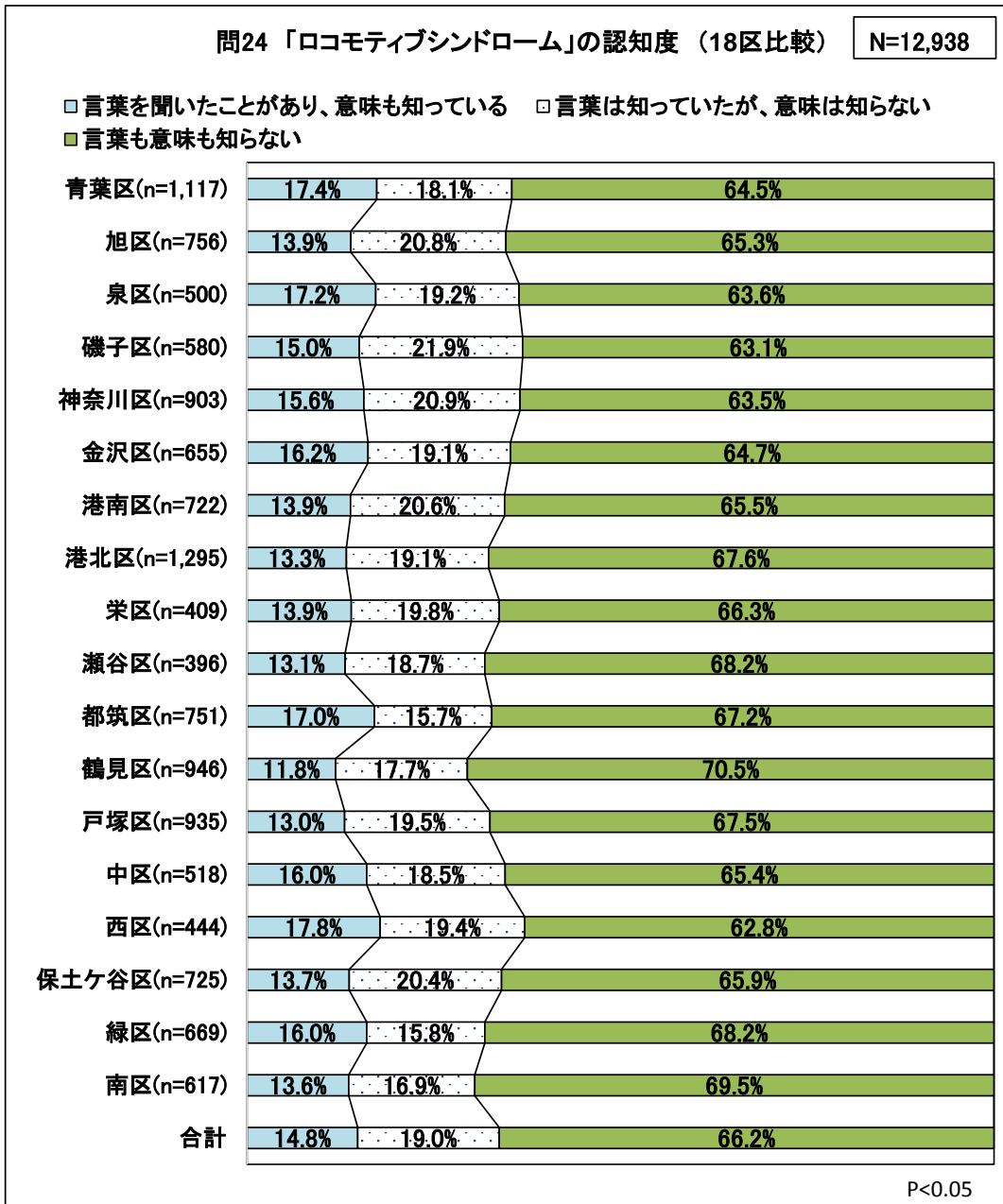
■「ロコモティブシンドロームの認知度」クロス集計 性別・年齢別

「ロコモティブシンドローム」の認知度（「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人）は、男性では20歳代、女性では60歳代が最も高くなっていた。20歳代のみ男性の方が認知度が高かったが、その後は男性より女性の認知度が高くなり、特に60歳代では25.8ポイント上回っていた。



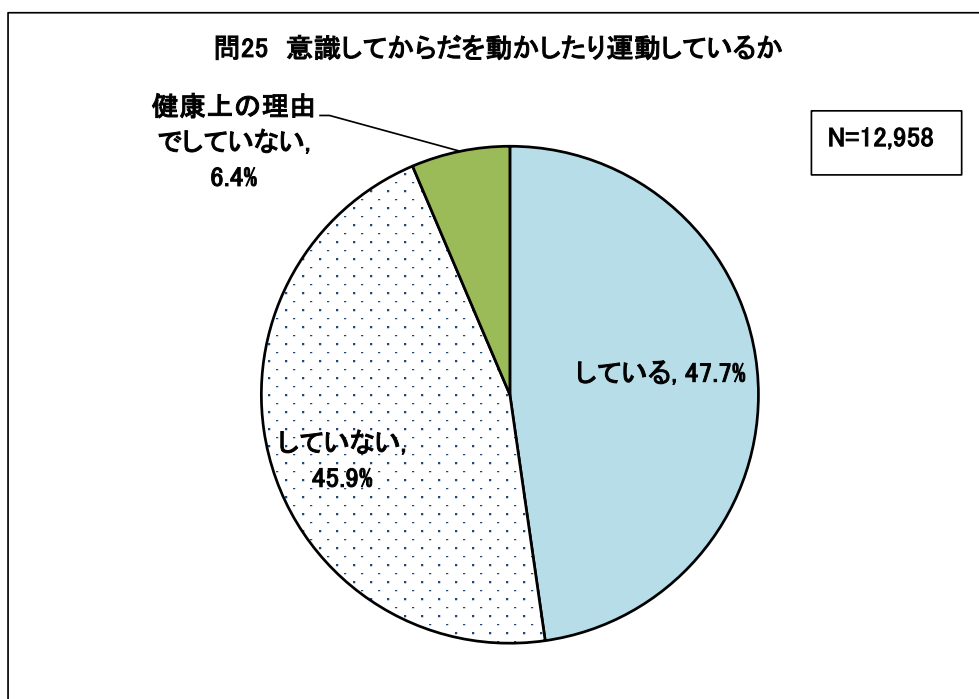
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」では西区(17.8%)が最も多く、「言葉は知っていたが、意味は知らない」では磯子区(21.9%)が最も多かった。



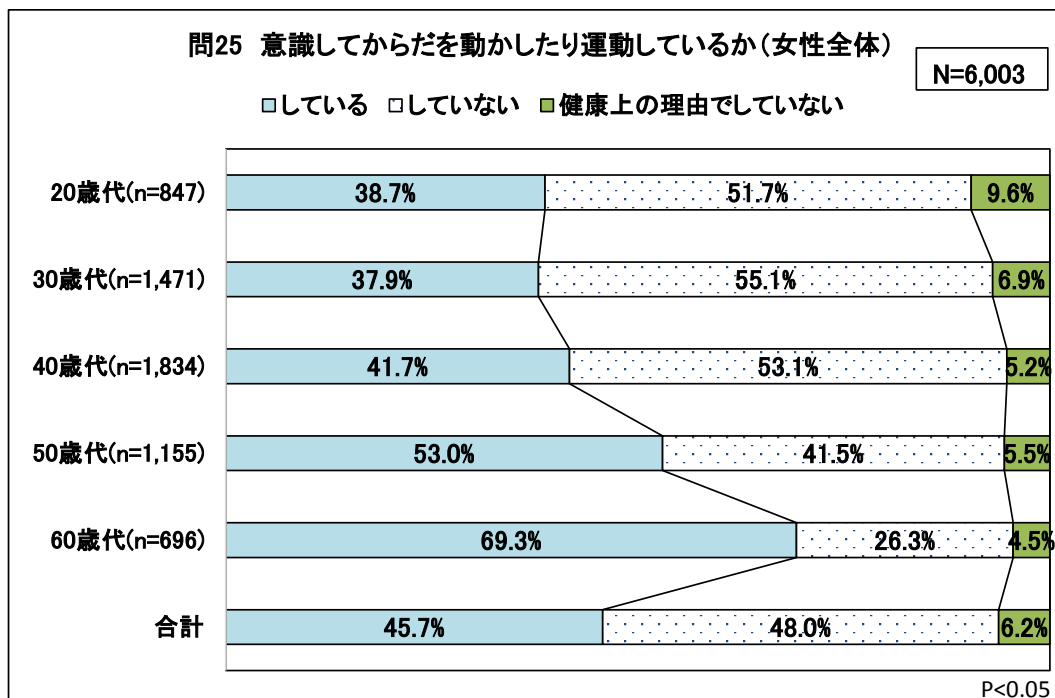
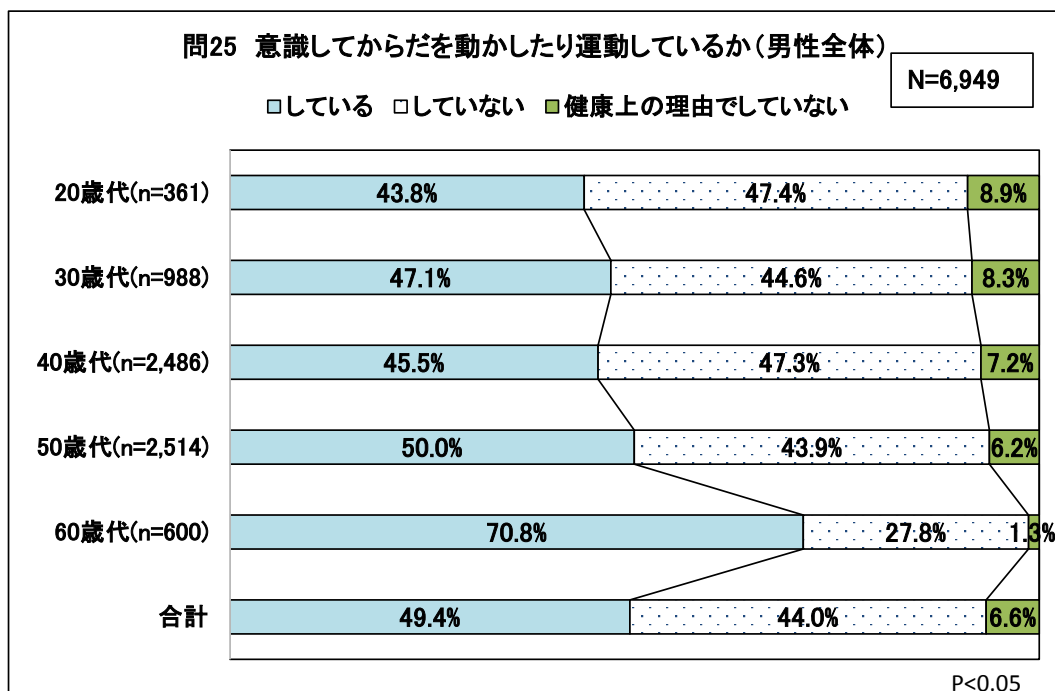
問25 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。(〇はひとつ)

「健康のために運動している」と回答した人は47.7%であった。



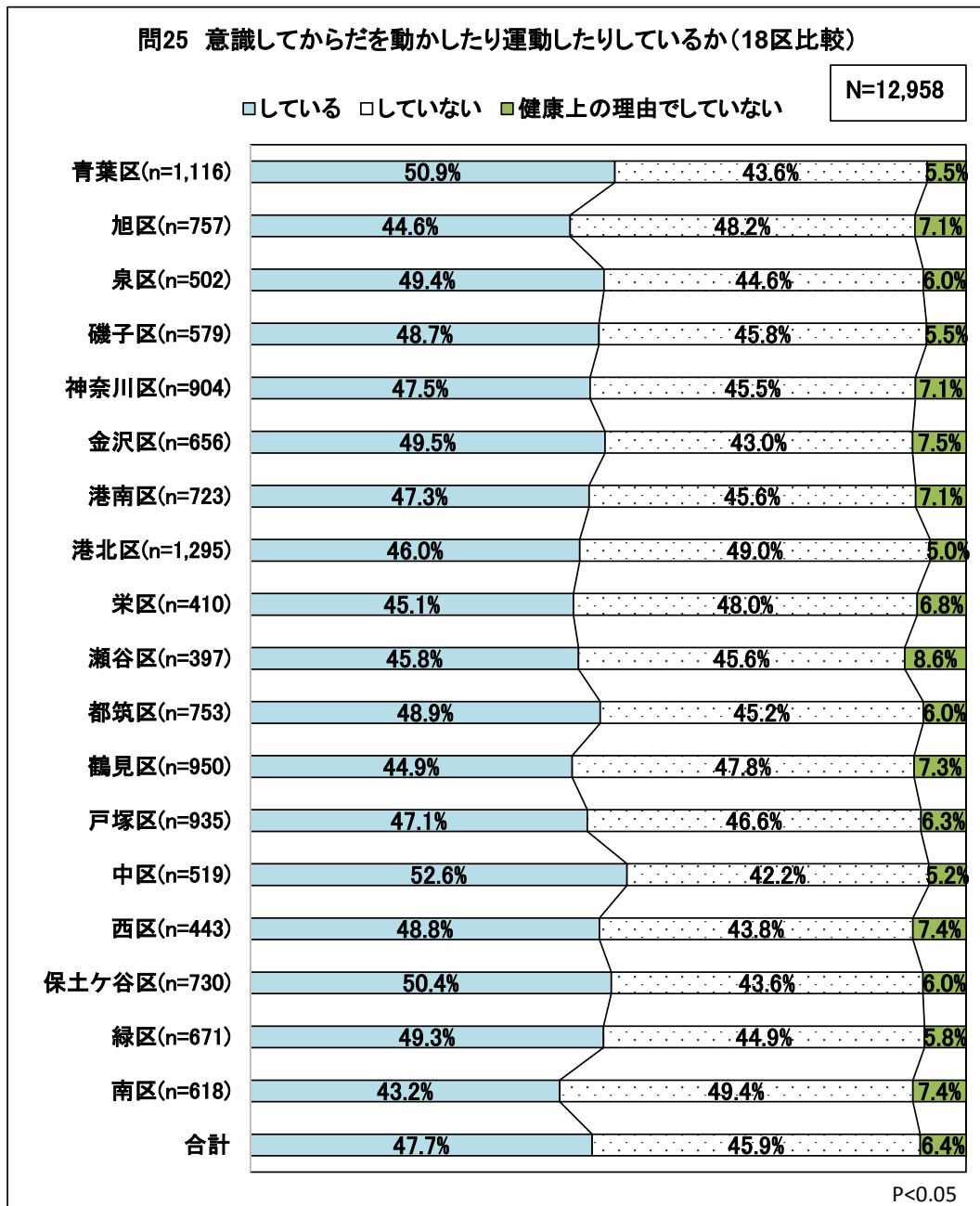
■「意識してからだを動かしたり運動しているかについて」クロス集計 性別・年齢別

「している」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多くなっていた。また、20歳代から40歳代までは、運動している割合は女性より男性が多いが、50歳代以降は女性が男性を上回っていた。男性では60歳代、女性では50歳代以降の増加が著しくなっていた。



18区比較

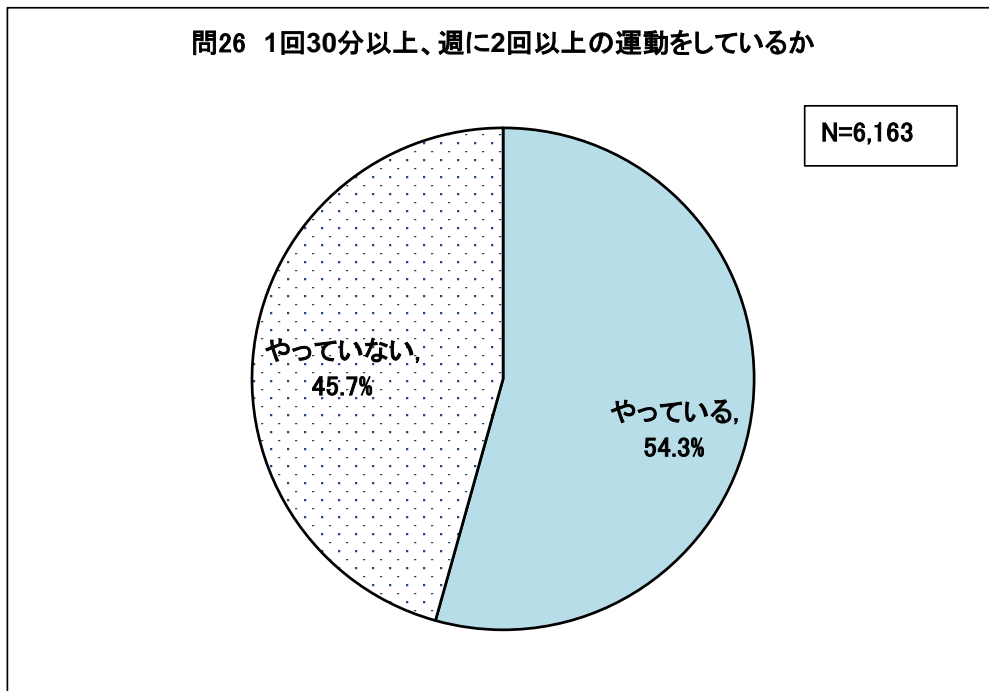
区によって有意な違いがみられ、「している」と答えた人の割合は中区(52.6%)が最も多かった。



(問25「している」を選択した回答者に)

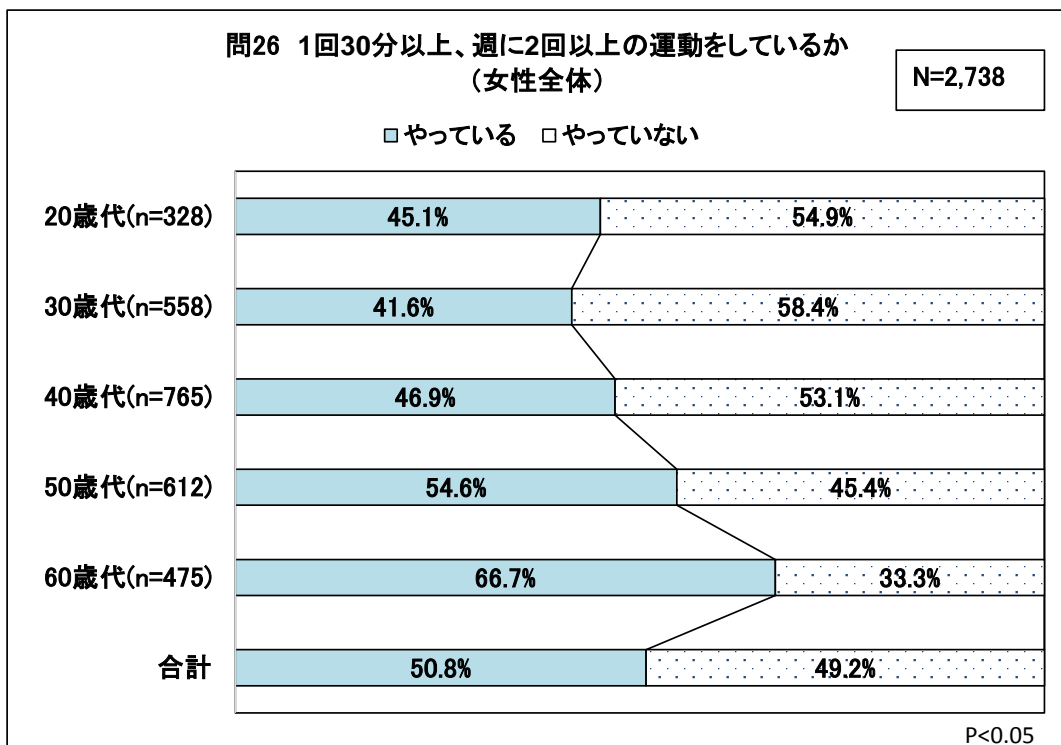
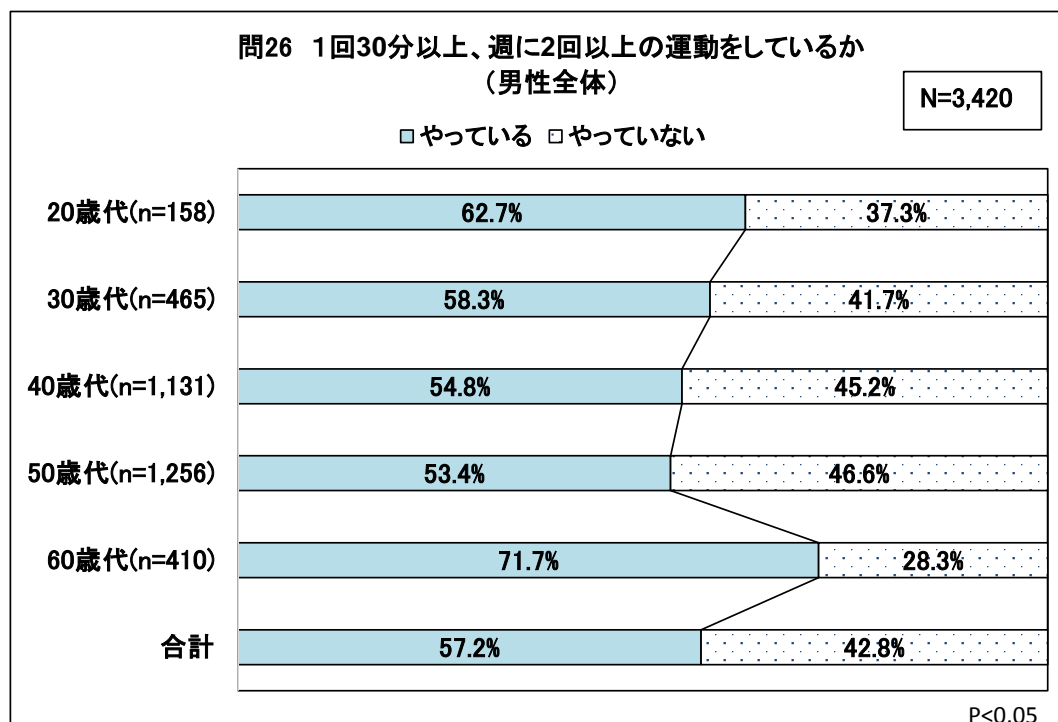
問26 この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

「自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしている」と回答した人のうち、「この1年間で息がはずみ汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に2回以上やっている」と回答した人は、54.3%であった。



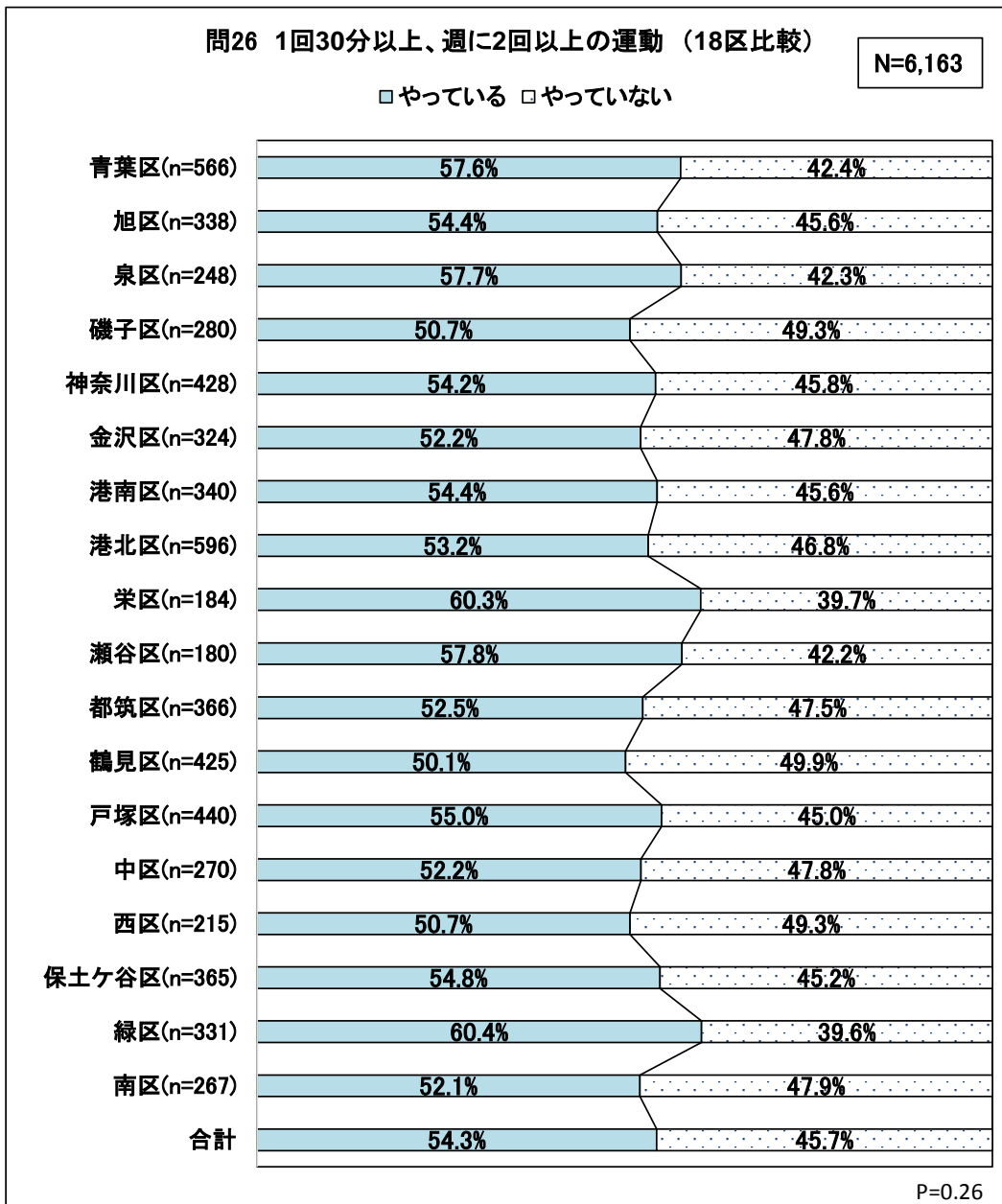
■「1回30分以上、週に2回以上の運動について」クロス集計 性別・年齢別

「やっている」と回答した人の割合は、男性では20歳代から年代とともに減少するが、60歳代で急激に増加する。女性では20歳代から30歳代にかけて減少し、その後60歳代にかけて増加する傾向が見られた。

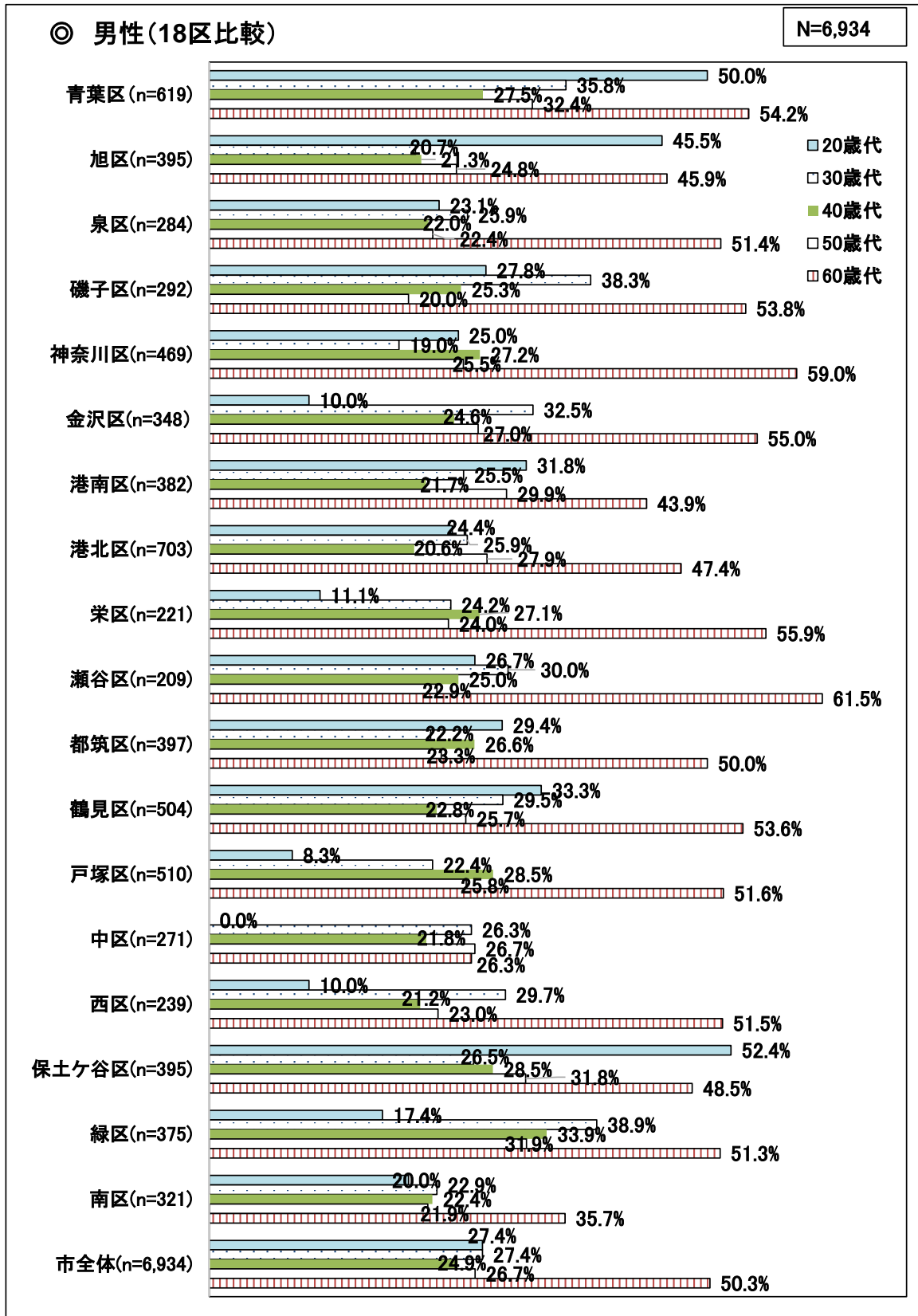


18区比較

区によって有意な違いは無かった。

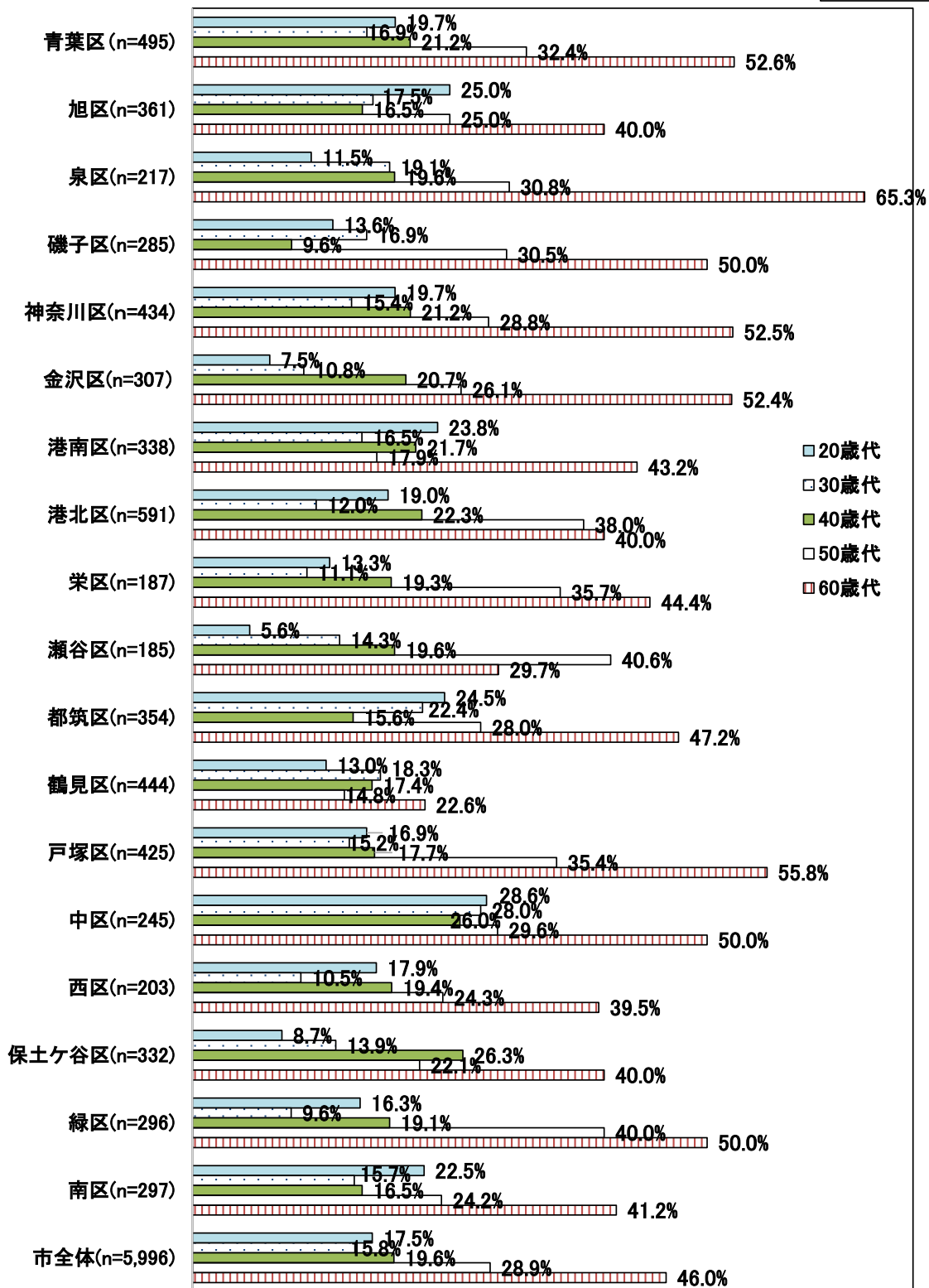


【参考】 回答者全体(年代別)に占める1回30分以上、週2回以上運動をしている者の割合



◎女性(18区比較)

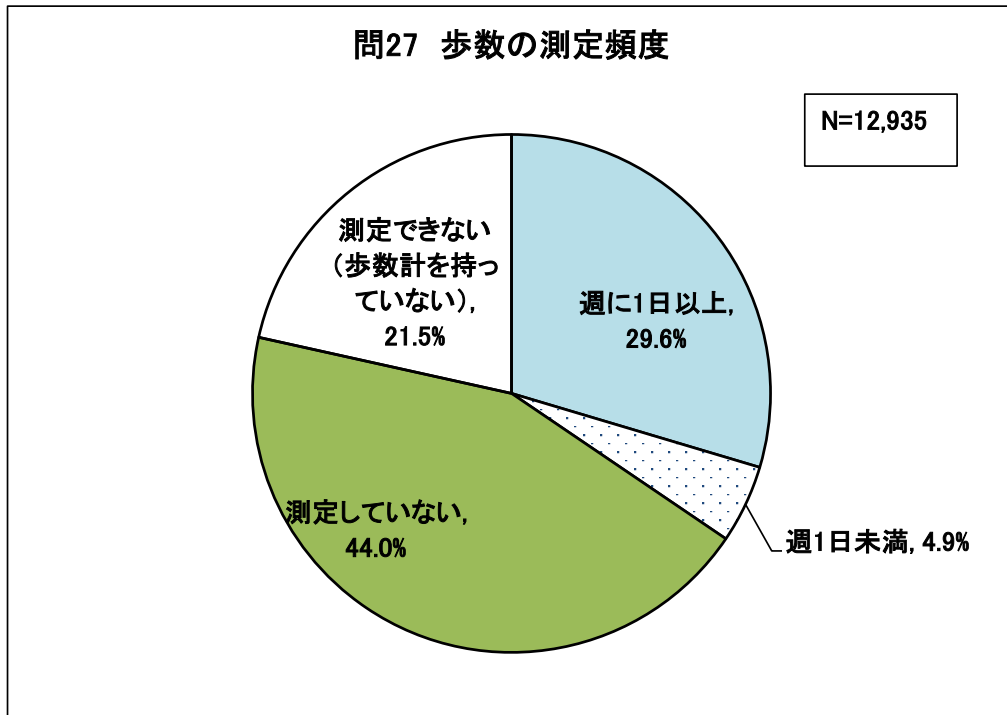
N=5,996



問27 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。

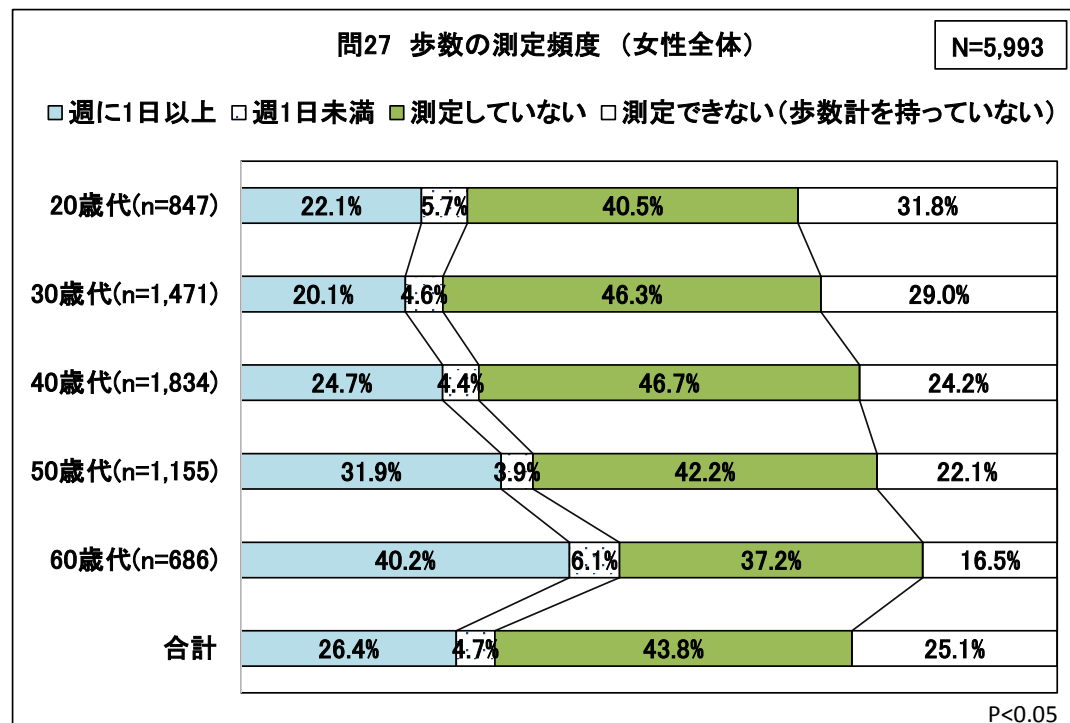
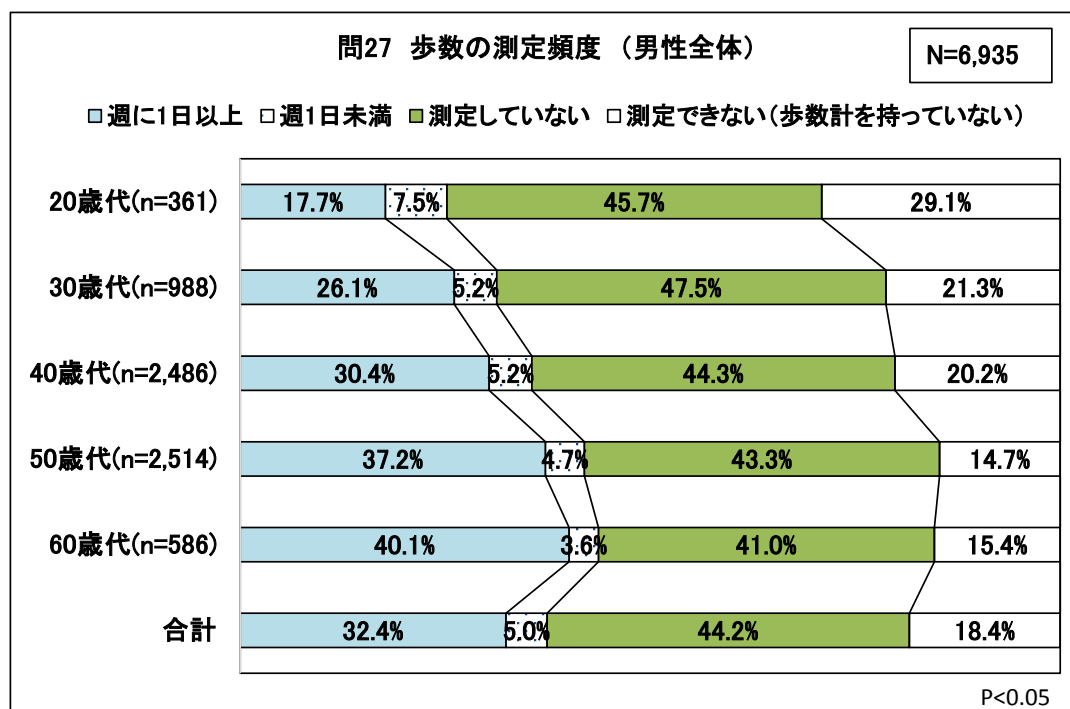
(○はひとつ)

「週に1日以上」と回答した人は3割程度であったが、「測定していない」または「測定できない(万歩計がない)」と回答した人は65.5%であった。



■「歩数の測定頻度について」クロス集計 性別・年齢別

「週に1日以上」と回答した人の割合は、男性では年代が上がるにつれ増加し、女性では20歳代から30歳代にかけて減少したのちに増加していた。



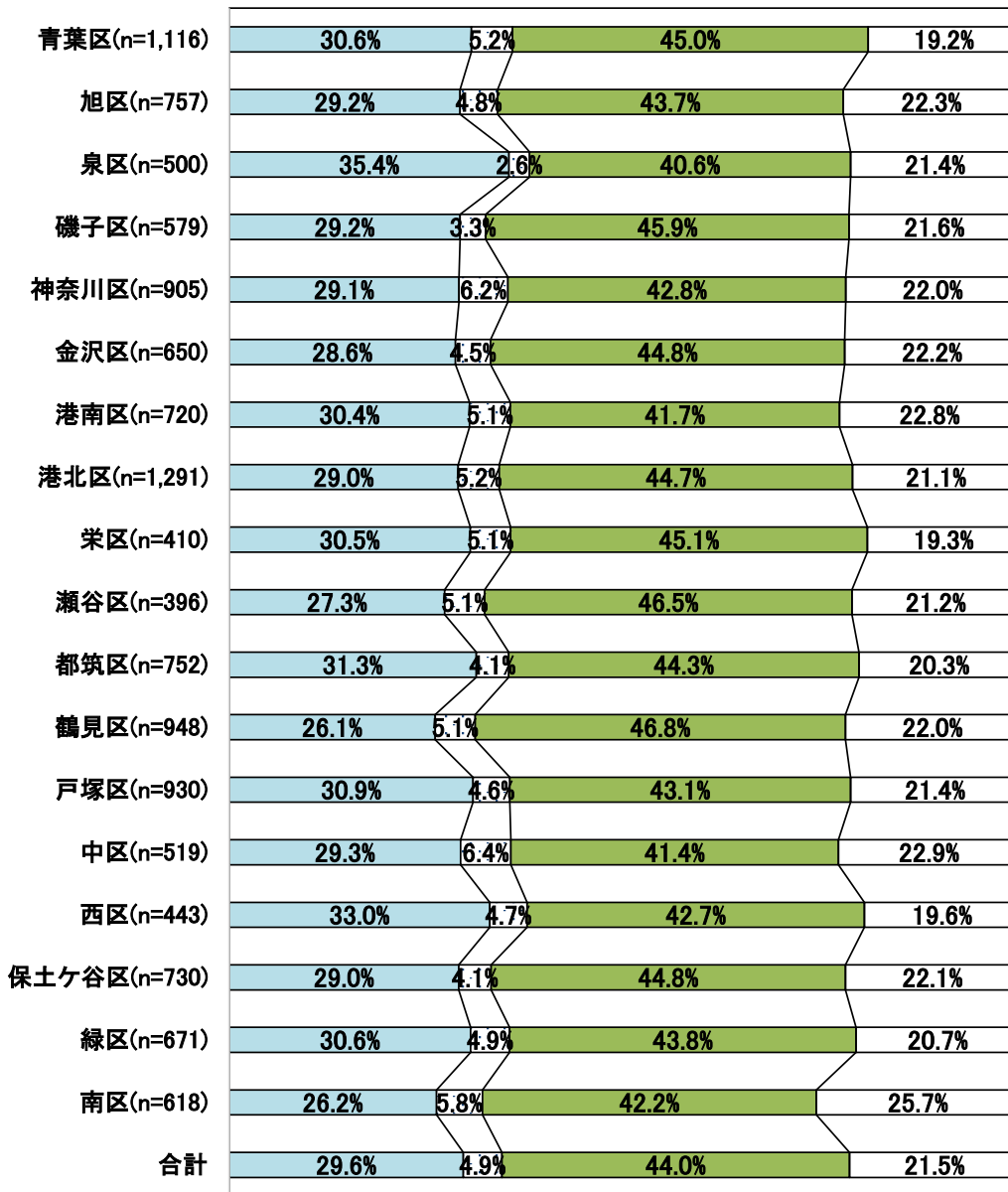
18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問27 歩数の測定頻度 (18区比較)

N=12,935

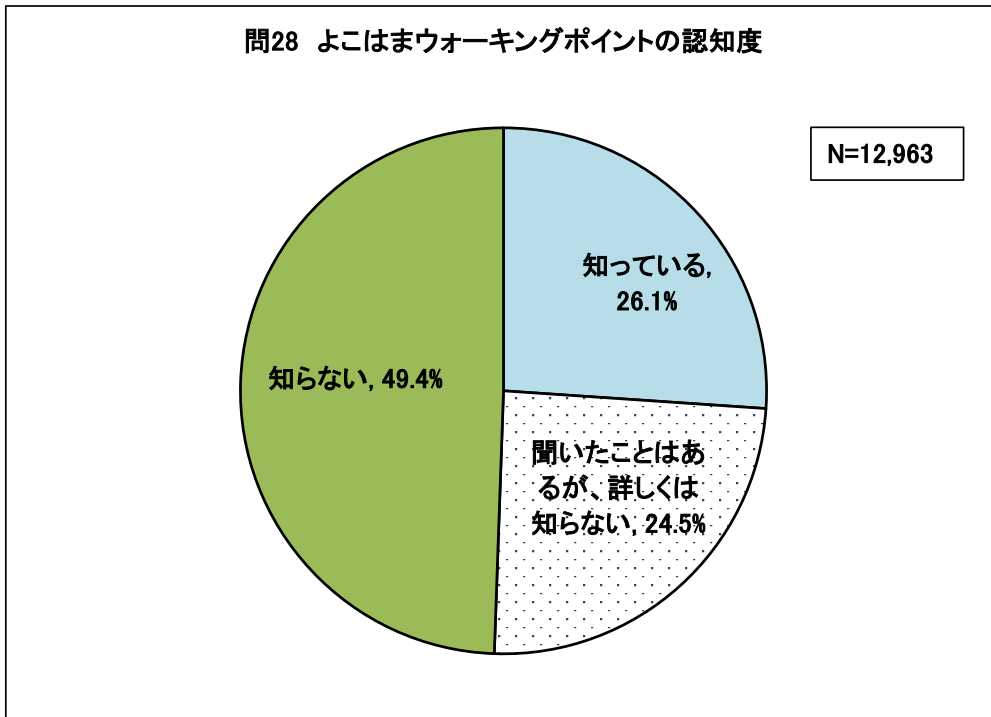
□週に1日以上 □週1日未満 ■測定していない □測定できない(歩数計を持っていない)



P=0.333

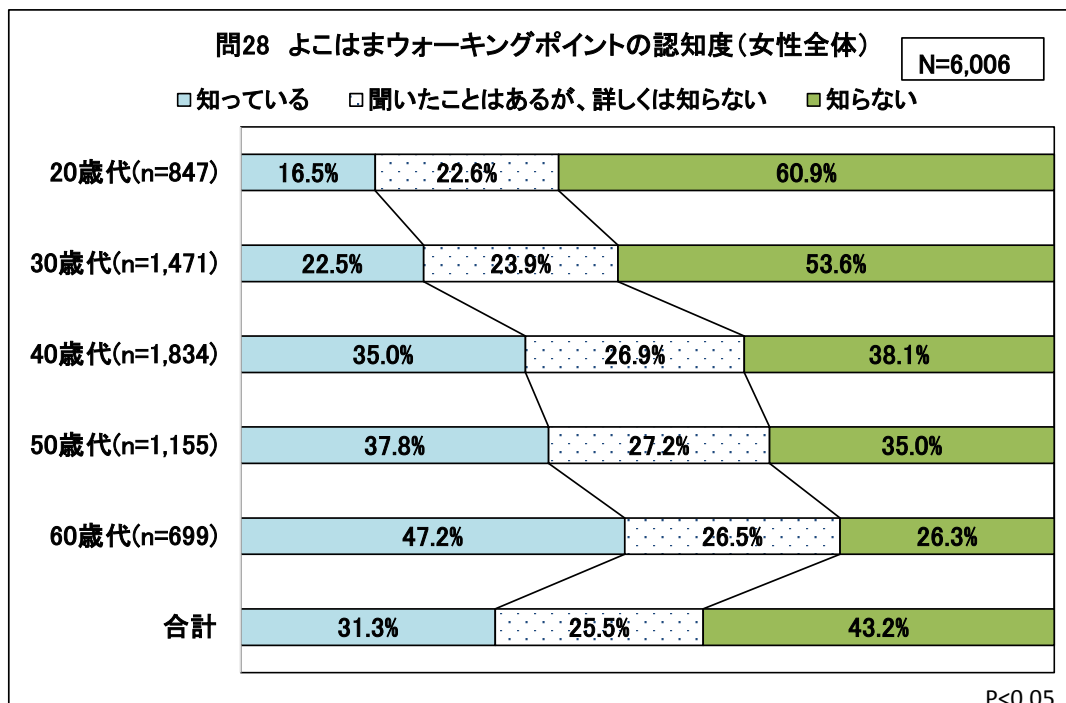
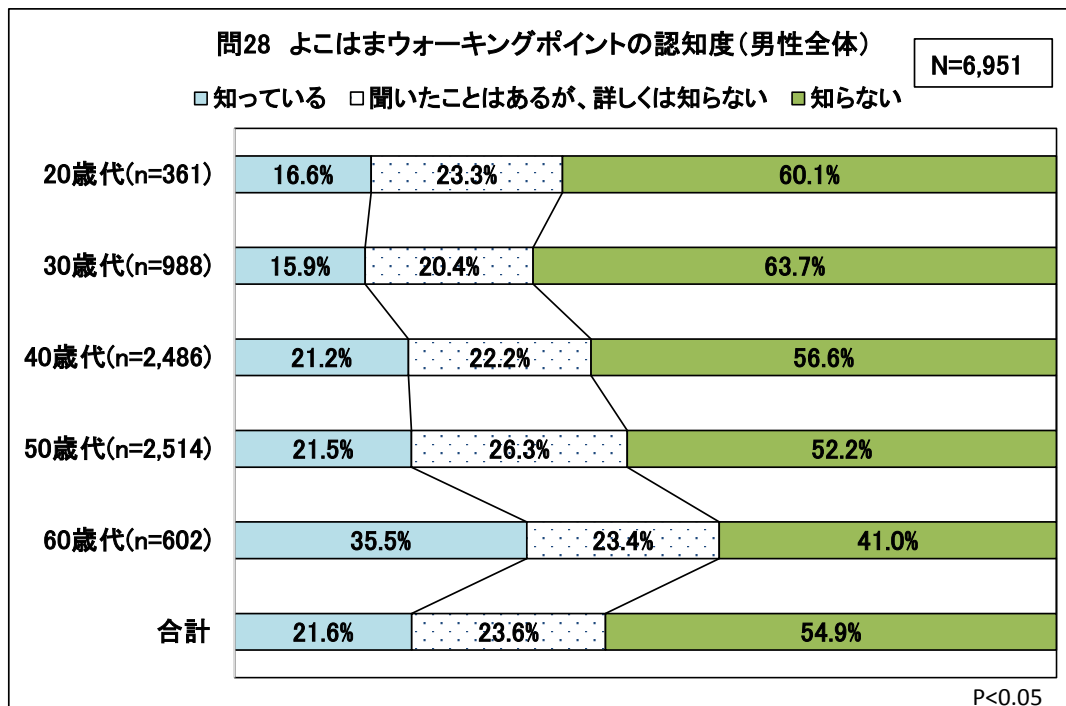
問28 よこはまウォーキングポイントを知っていますか？(○はひとつ)

「知っている」「聞いたことはある」と回答した人は5割程度であった。



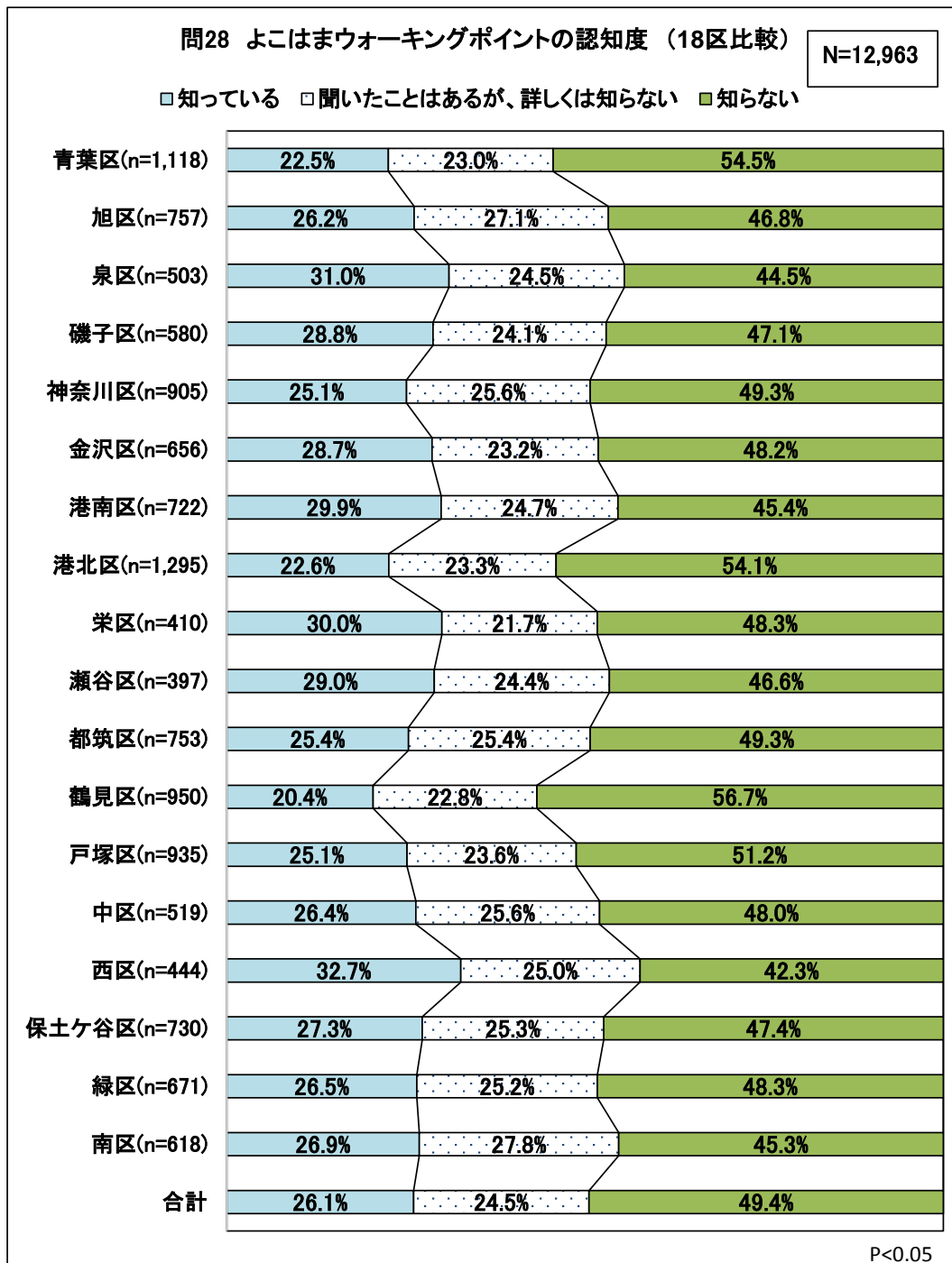
■「よこはまウォーキングポイントの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「知っている」「聞いたことはある」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。また、30歳代から男性より女性が多くなり、特に60歳代では14.8ポイント上回っていた。



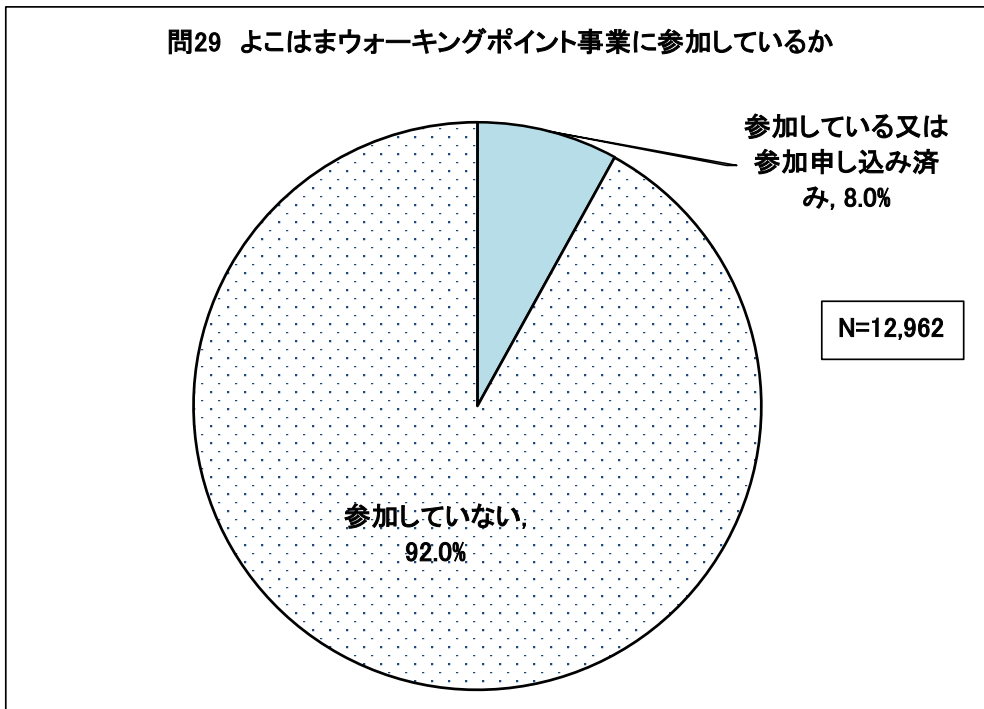
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「知っている」「聞いたことはある」と回答した人が最も多かった区は西区57.7%であった。



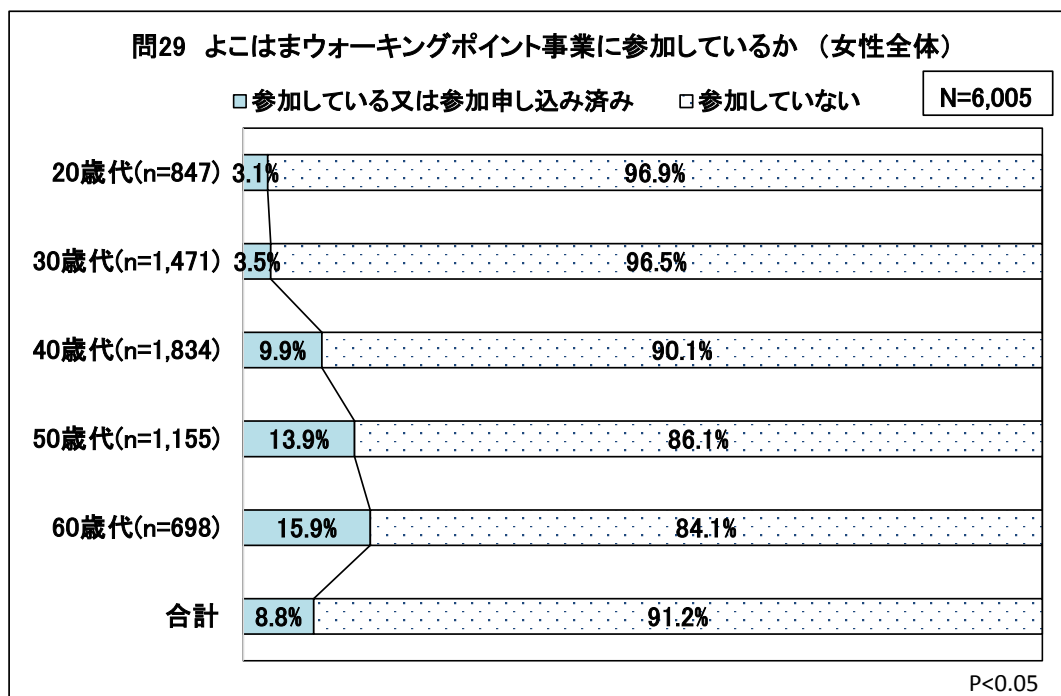
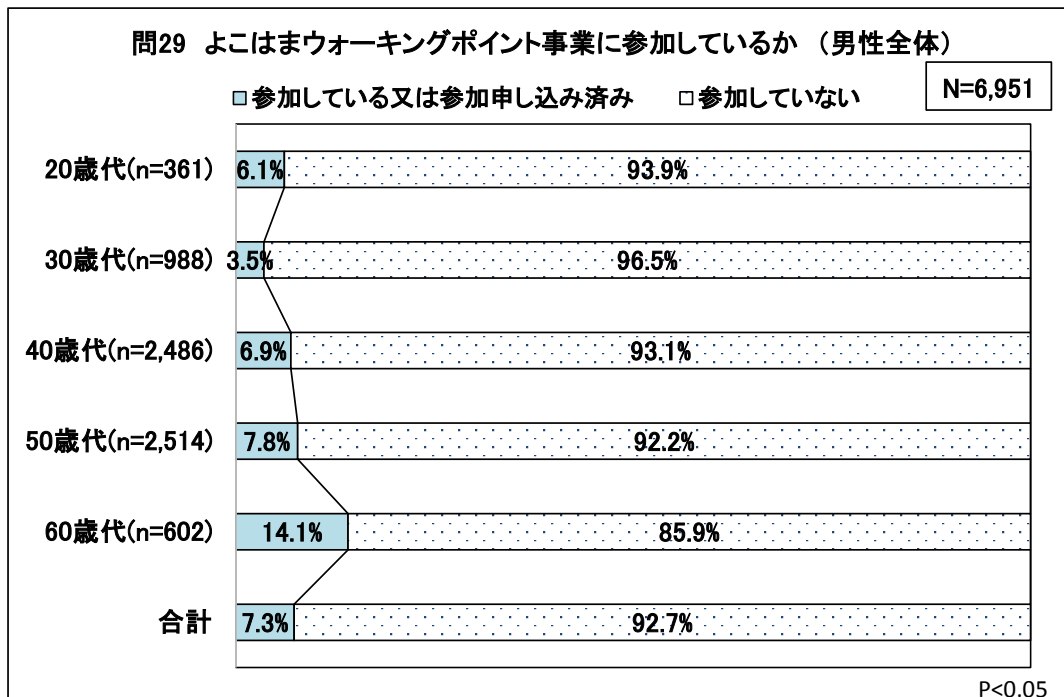
問29 「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか？（○はひとつ）

「参加している又は参加申し込み済み」と回答した人は約1割であった。



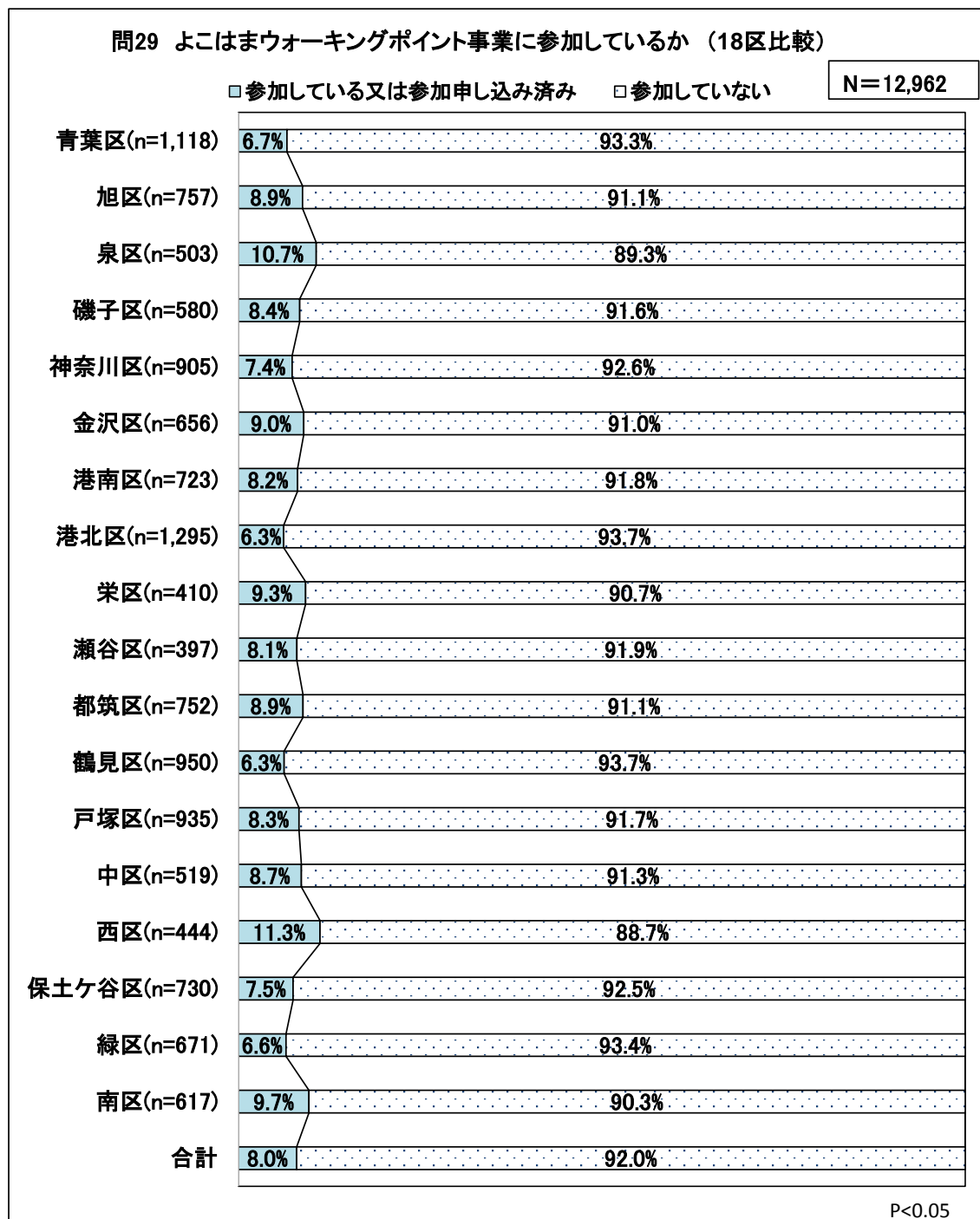
■「よこはまウォーキングポイントの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「参加している又は参加申し込み済み」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけて減少したのち増加したが、女性は年代が上がるにつれ増加していた。



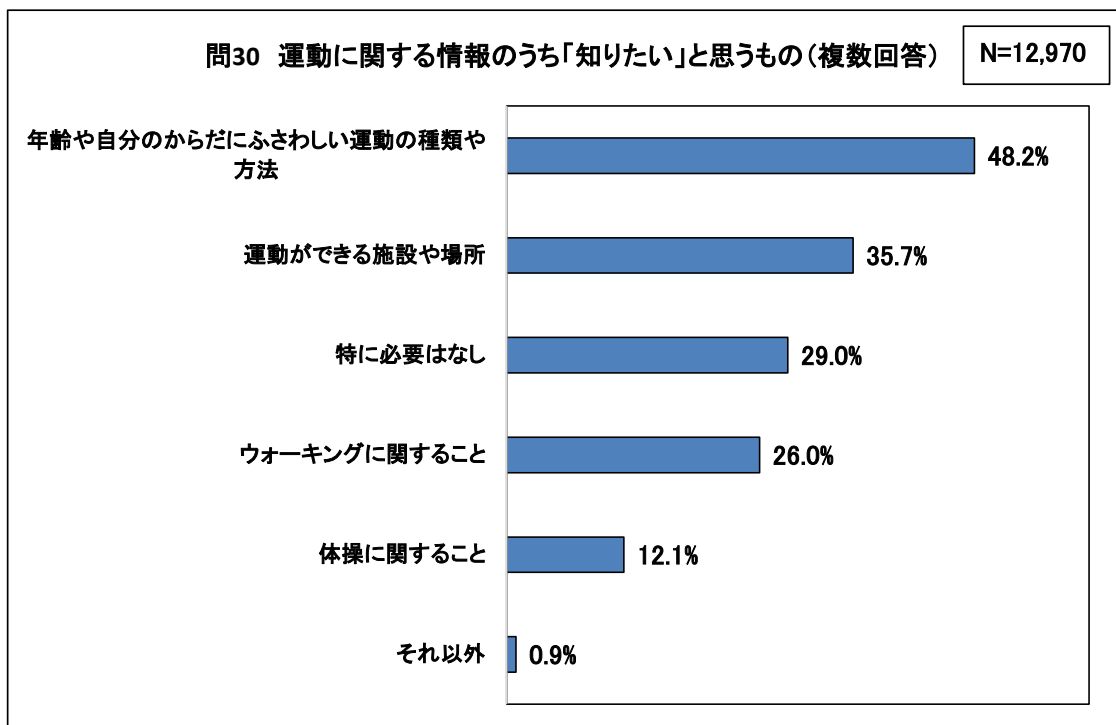
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「参加している又は参加申し込み済み」と回答した人の割合は西区(11.3%)が最も多かった。



問30 次にあげた運動に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、
当てはまるものすべてをお選びください。

最も多かったのが「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」で、次に「運動できる施設や場所」となっていた。



問26<それ以外>の記述

- ・腰痛、膝痛があってもできる運動
- ・仕事の合間や移動時間を使ってできる運動の仕方
- ・家の中で出来る簡単な運動
- ・短時間で効果を得られる運動方法
- ・ジョギングの方法
- ・ヨガに関すること
- ・腰痛体操
- ・運動によるウエイトコントロールの方法
- ・利用料の安い運動施設
- ・無料で受けられる講座の情報
- ・サークルや仲間づくりの情報
- ・シニア向け指導をしてくれる施設
- ・インストラクターの情報
- ・やる気が出る方法
- ・犬と一緒に走れる場所
- ・内臓脂肪が効果的に取れる運動
- ・運動後に効果的なサプリ
- ・心臓に負担がかからない運動

■「運動に関する情報のうち知りたいと思うものについて」(複数回答)クロス集計 性別・年齢別

男性の20歳代では、「特に必要なし」が最も多かったが、その他は男女とも、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」がどの年代でも最も多かった。2番目に、男性の40歳代は「特に必要なし」だったが、その他は男女とも「運動できる施設や場所」となっていた。

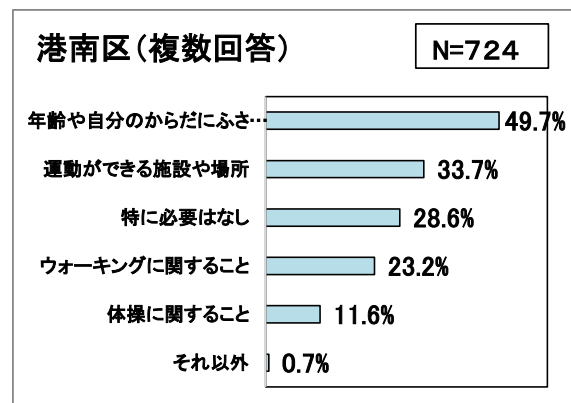
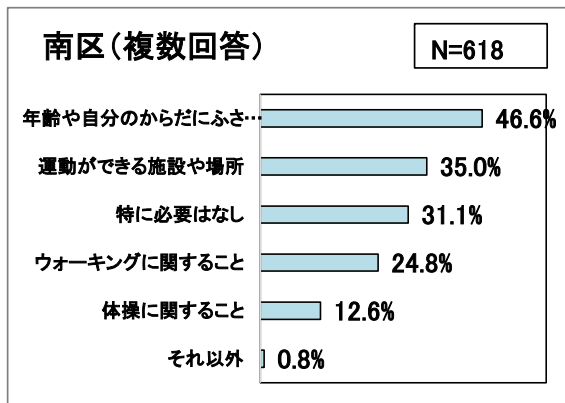
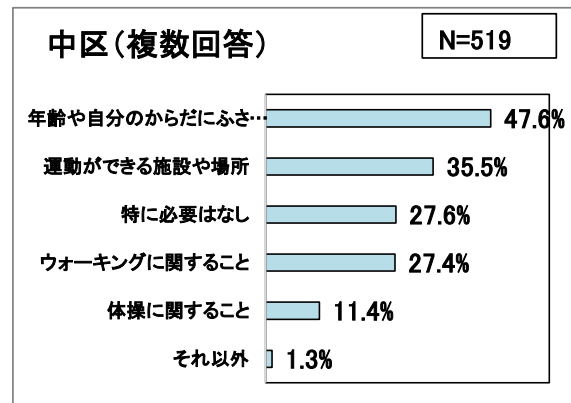
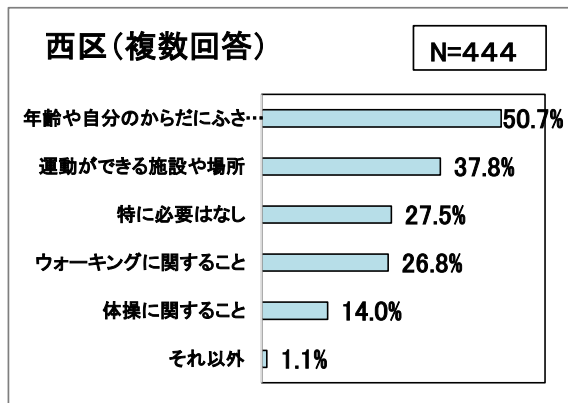
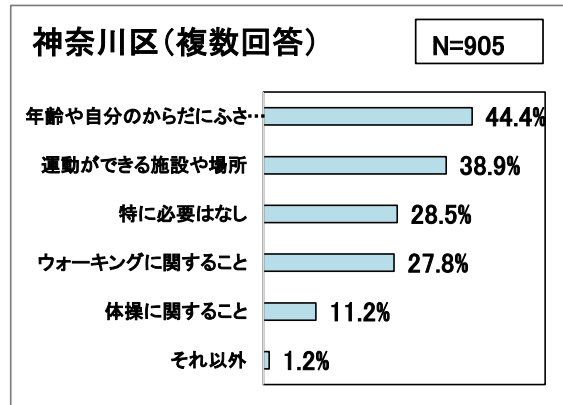
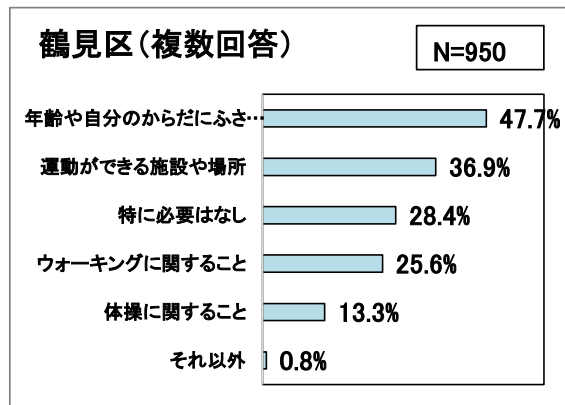
問30 運動に関する情報のうち知りたいと思うもの(複数回答)

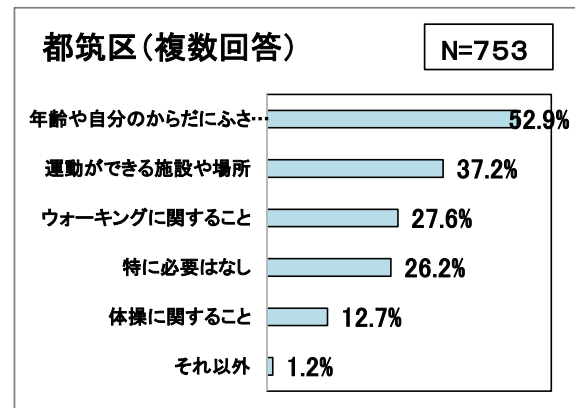
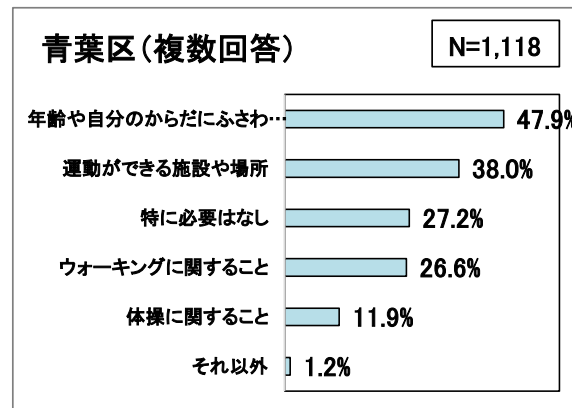
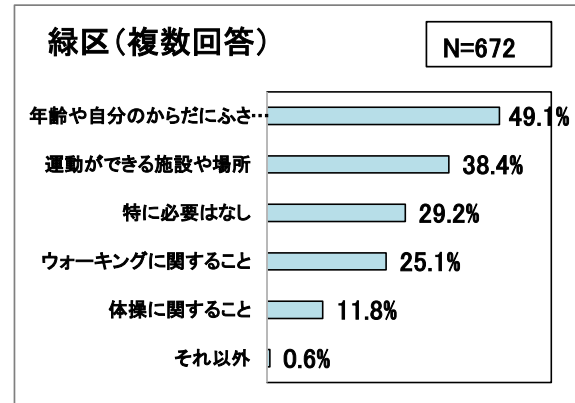
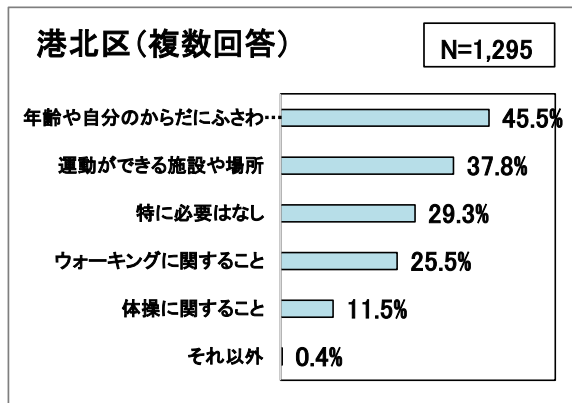
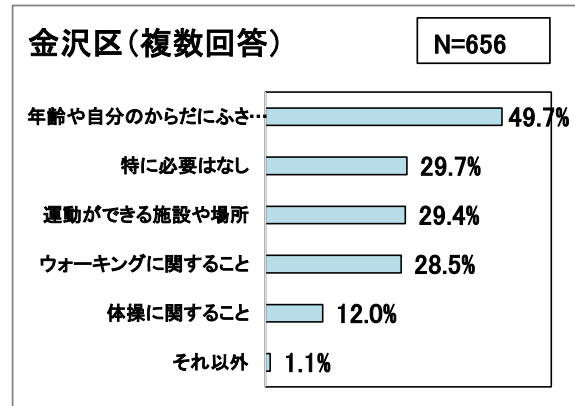
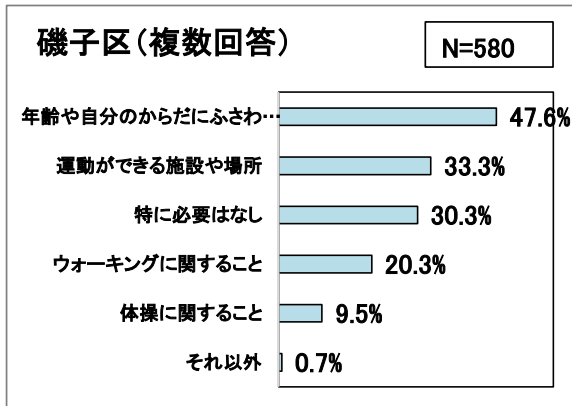
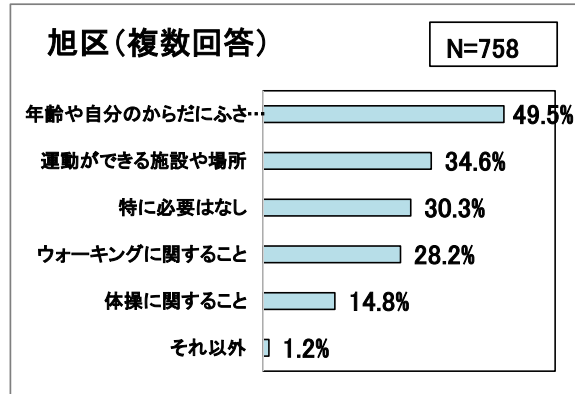
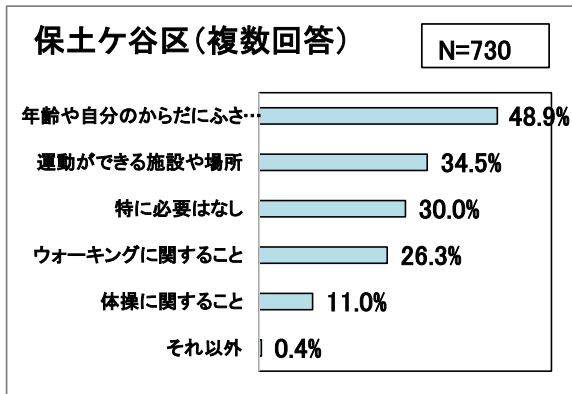
N=12,962

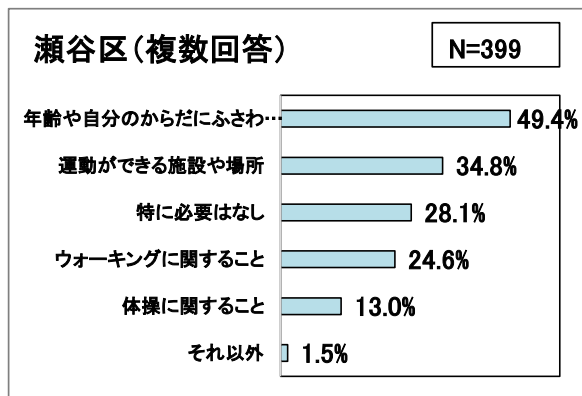
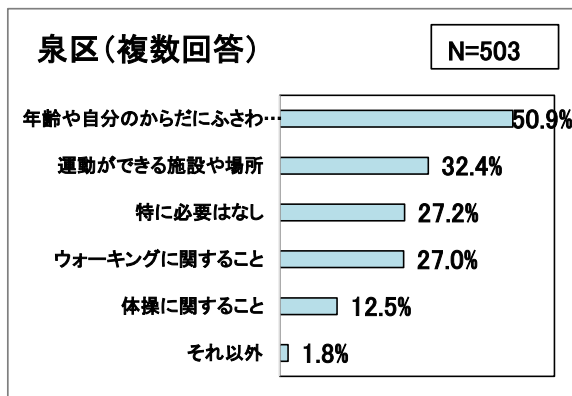
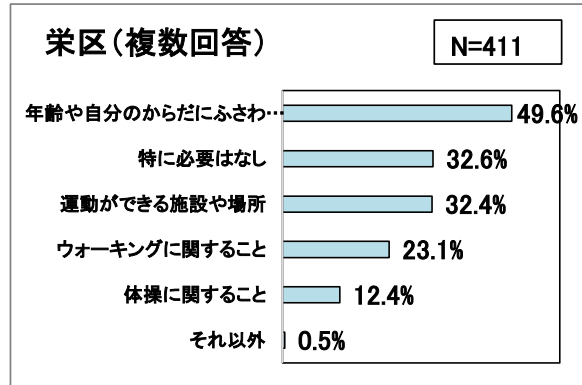
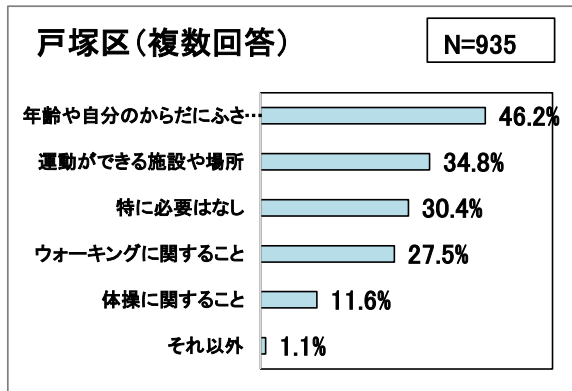
	全体 (人)	年齢や自分の 体にふさわしい 運動の種類や方法	運動が できる 施設 や場所	ウォーキング すること に関	体操に 関すること	それ 以外	特に 必要は なし
全体	12,962	%					
男性全体	6,955	42.7%	35.0%	27.6%	9.0%	1.0%	33.0%
20歳代	361	33.2%	38.2%	21.6%	7.8%	0.6%	39.1%
30歳代	988	40.5%	39.7%	27.0%	10.2%	0.6%	33.0%
40歳代	2,486	39.6%	34.4%	25.5%	9.3%	1.0%	35.2%
50歳代	2,514	43.9%	34.2%	30.3%	8.6%	0.7%	32.5%
60歳代	606	60.4%	30.5%	29.2%	8.9%	2.8%	21.8%
女性全体	6,007	54.5%	36.5%	24.3%	15.6%	0.9%	24.3%
20歳代	847	49.0%	42.3%	27.7%	17.2%	0.7%	26.0%
30歳代	1,471	50.8%	45.0%	23.9%	16.4%	1.2%	23.5%
40歳代	1,834	52.1%	32.9%	23.9%	15.4%	0.4%	26.8%
50歳代	1,155	57.3%	29.3%	22.9%	14.0%	1.0%	26.5%
60歳代	700	70.4%	33.3%	24.3%	15.1%	1.9%	14.1%

18区比較

どの区でも、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」が最も多かった。



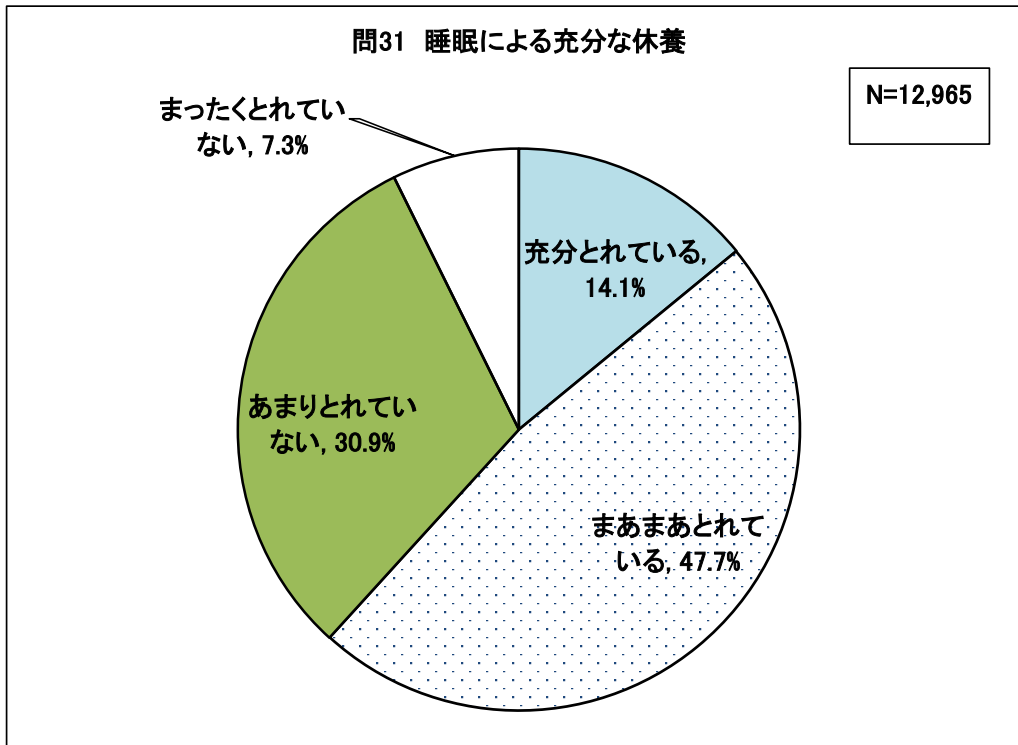




7 休養について

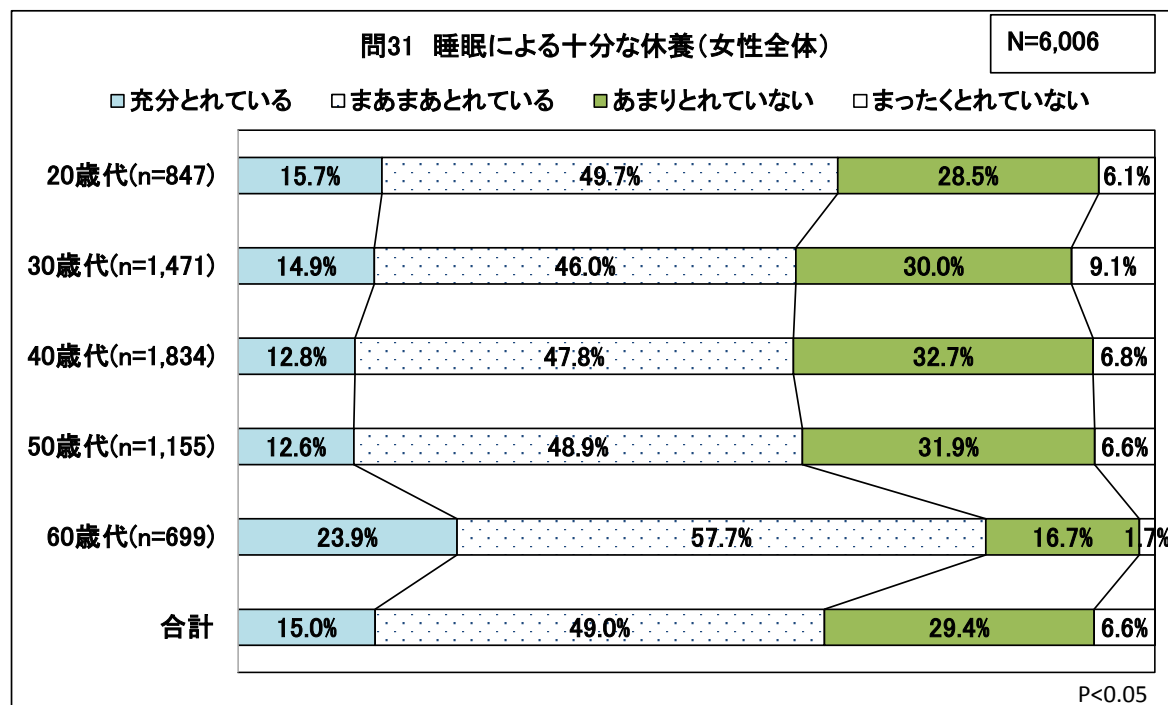
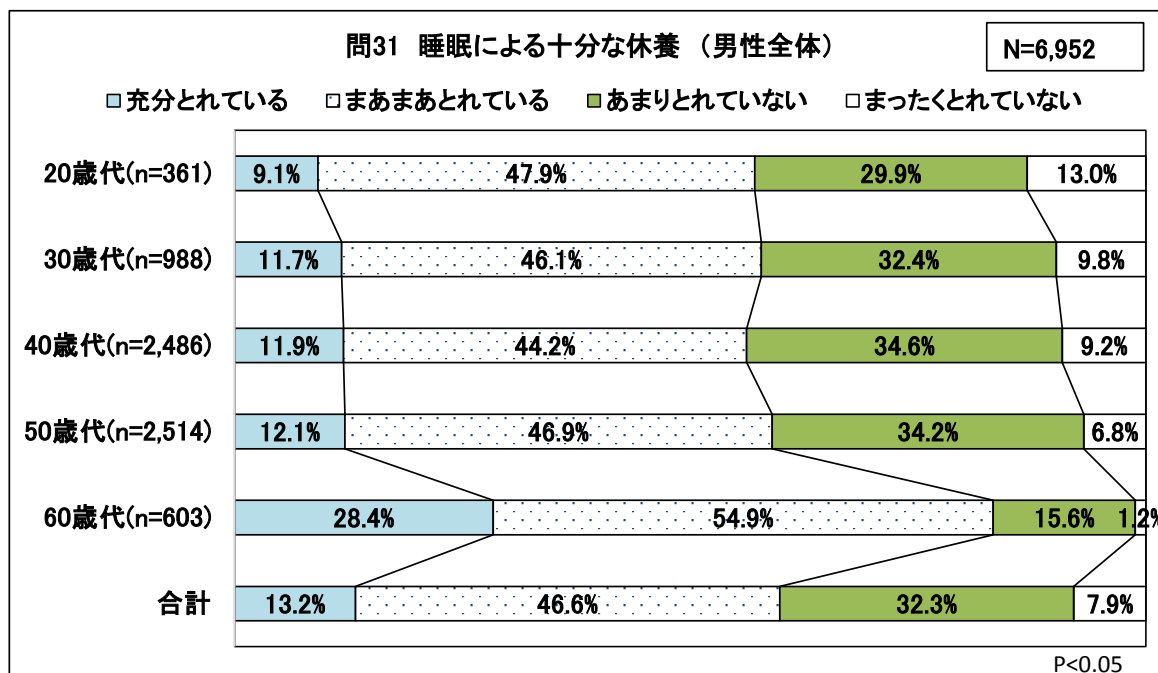
問31 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が充分とれていると思いますか。
(○はひとつ)

睡眠によって休養が充分とれていない者(「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人)の割合は38.2%であった。



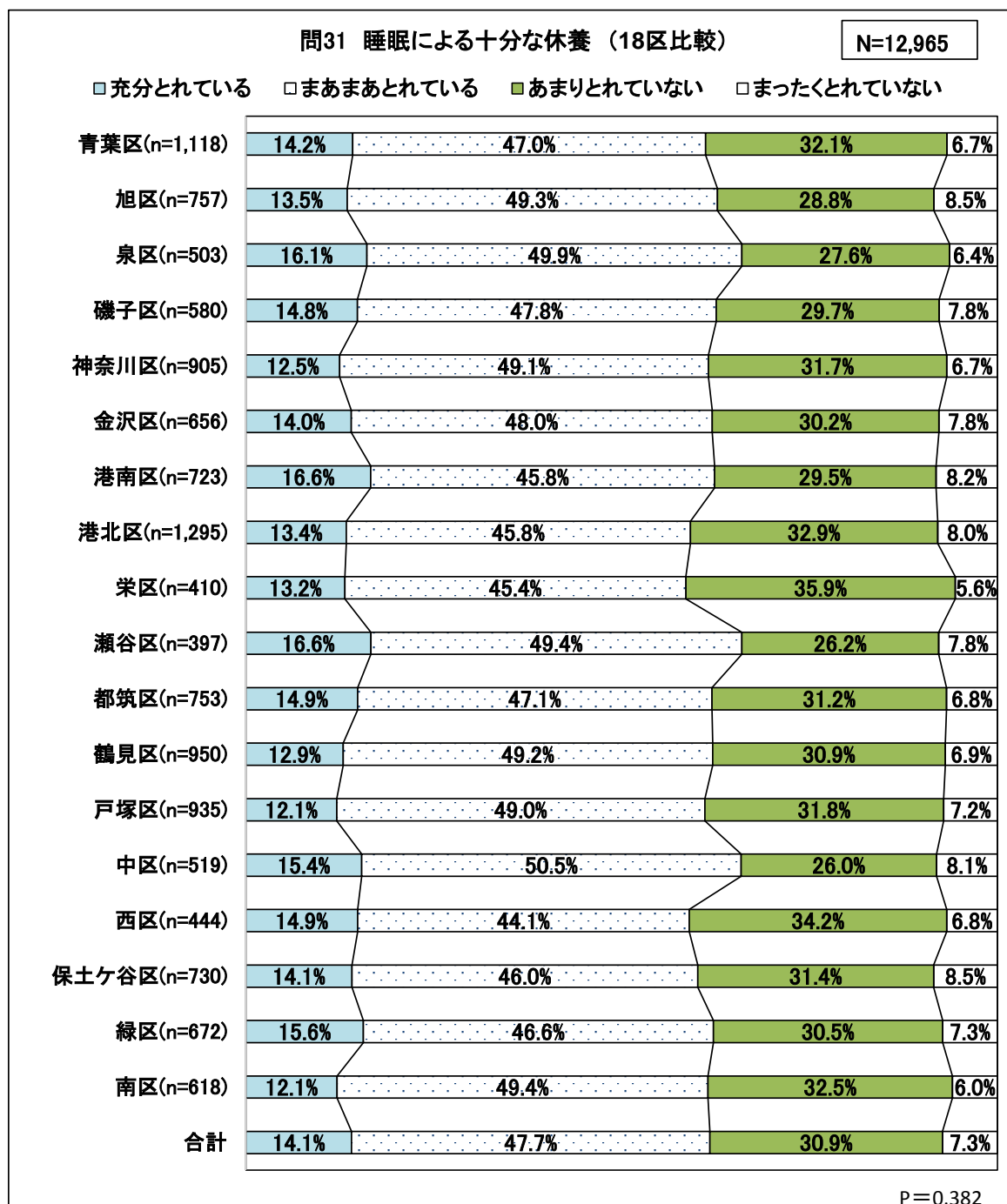
■「睡眠による十分な休養について」クロス集計 性別・年齢別

「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人の割合は、男女ともに30歳代から40歳代にかけて増加するが、50歳代以降減少に転じていた。



18区比較

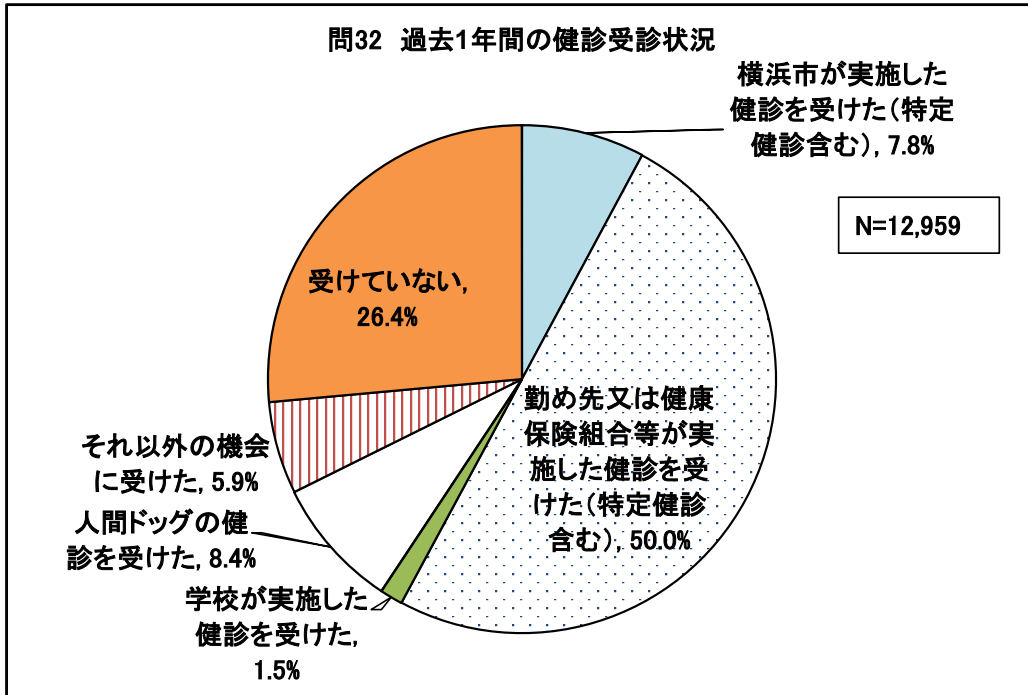
区によって有意な違いは無かった。



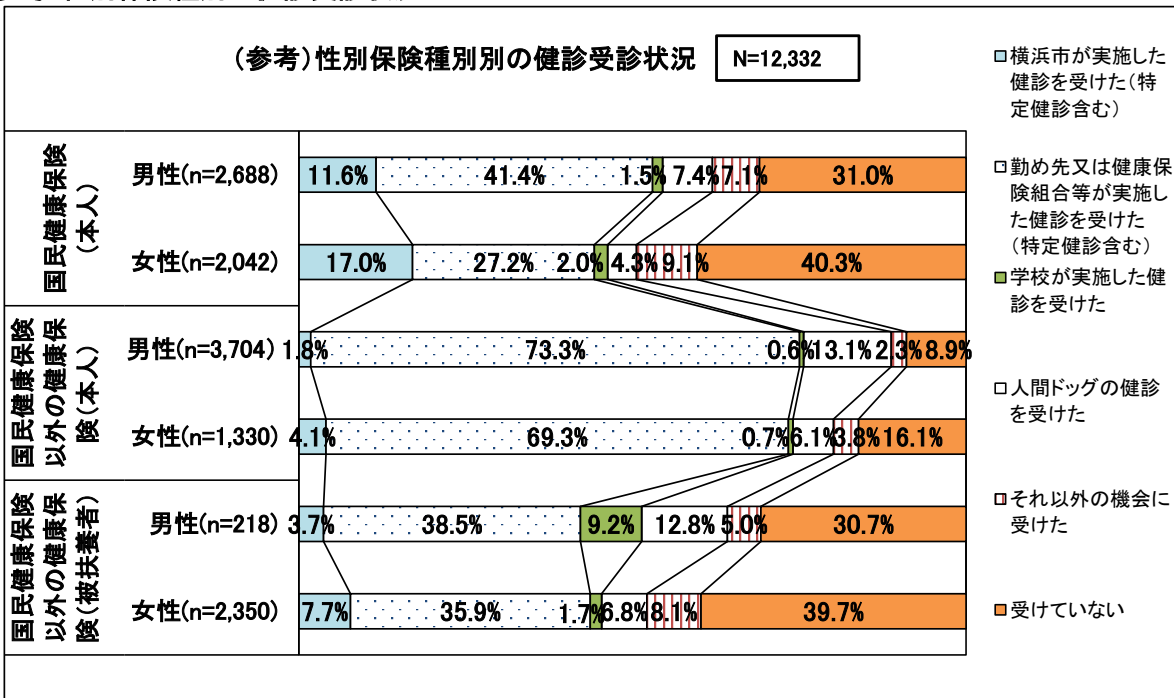
8 健診の受診状況と糖尿病について

問32 あなたは過去1年間に、健診(健康診断・健康診査・人間ドック)を受けましたか。
(○はひとつ)

最も多かったのは「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診を受けた(特定健診含む)」(50.0%)で、次に「受けていない」(26.4%)、「人間ドックの健診を受けた」(8.4%)であった。

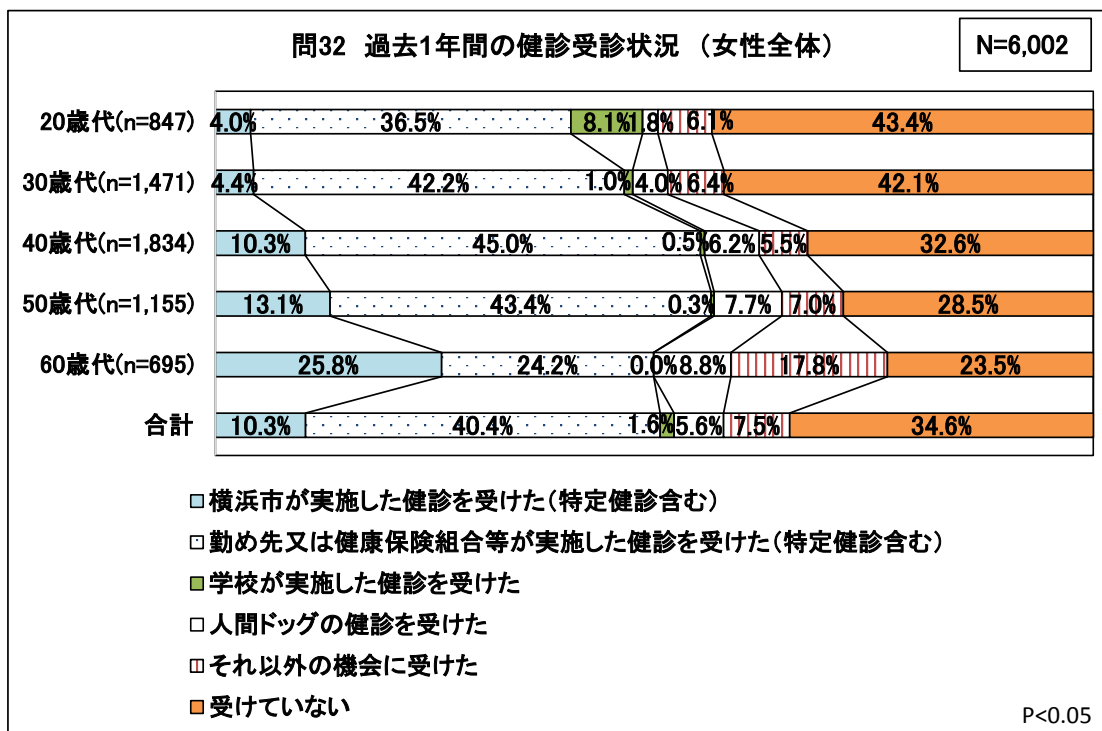
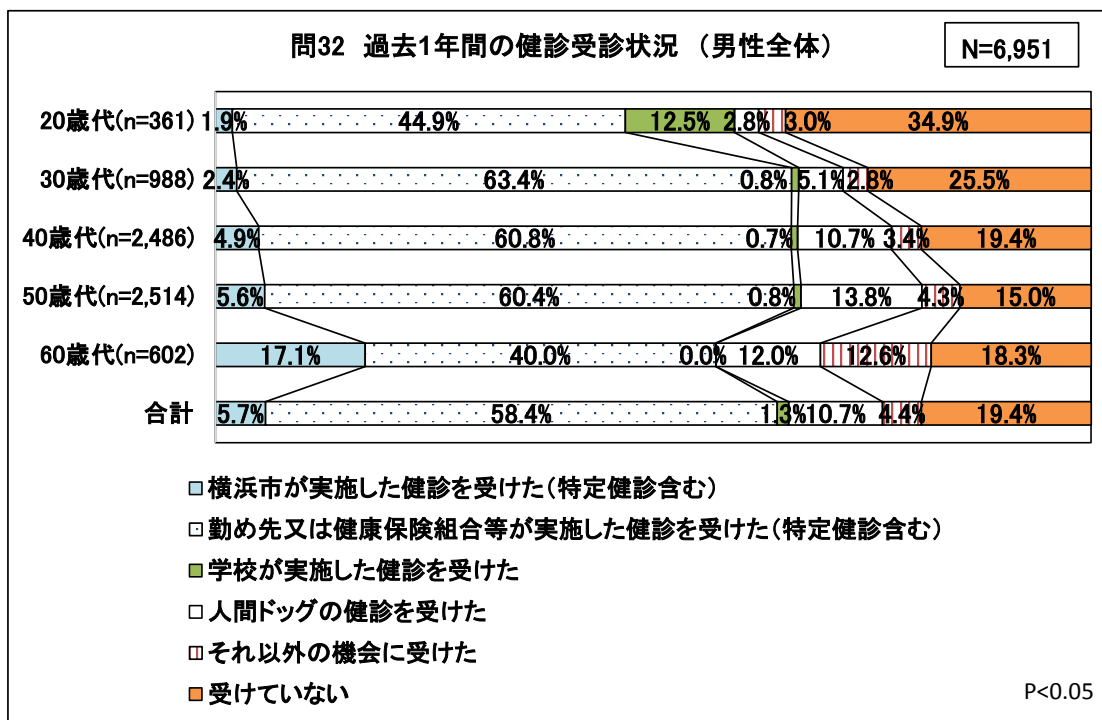


<参考>性別保険種別の健診受診状況



■「過去1年間の健診受診状況について」クロス集計 性別・年齢別

「受けていない」と回答した者の割合が、どの年代でも男性より女性の方が多く、特に30歳代では16.6ポイント上回っていた。男女とも年代が上がるにつれ「横浜市が実施した健診を受けた(特定健診含む)」が増加しており、特に女性で増加が顕著であった。



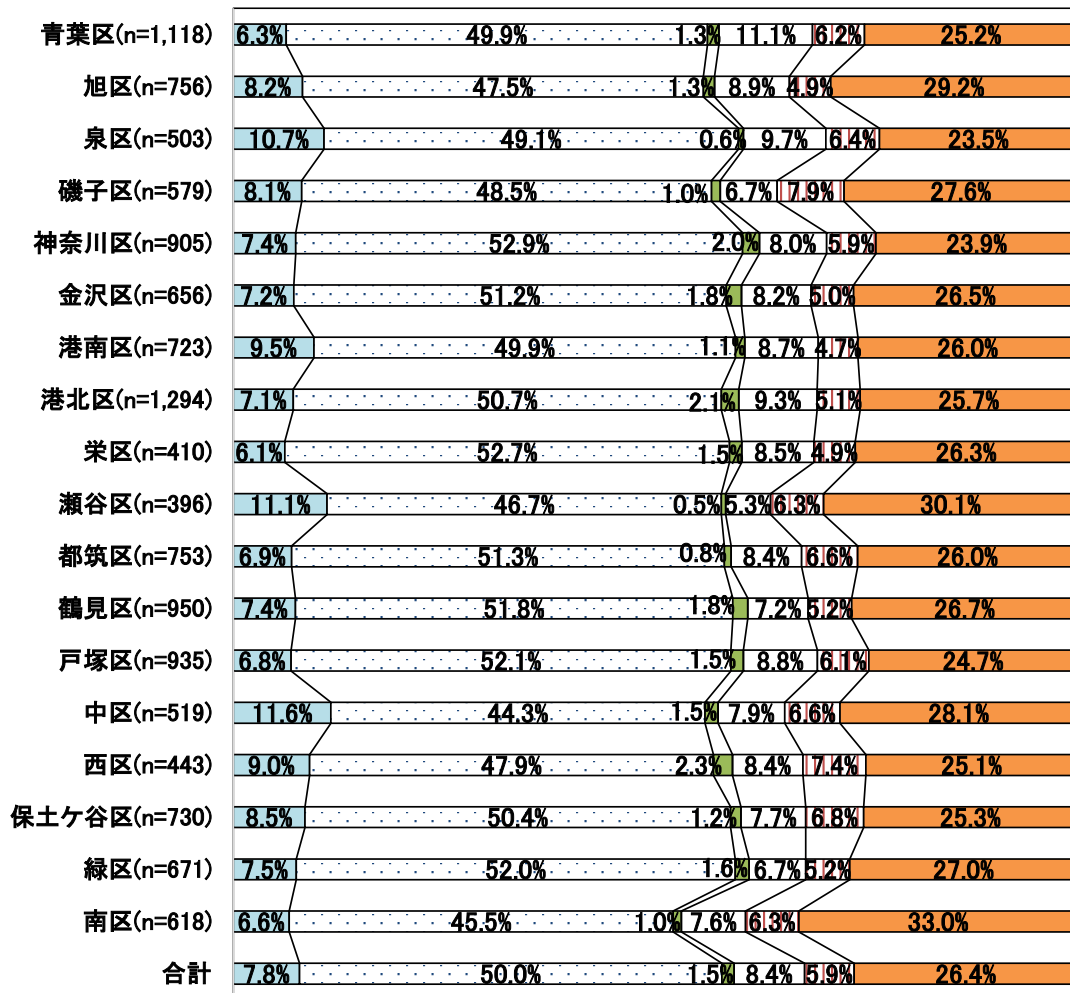
18区比較

区によって有意な違いがあり、「受けていない」では泉区(23.5%)が最も少なく、南区(33.0%)が最も多かった。

問32 過去1年間の健診受診状況 (18区比較)

N=12,959

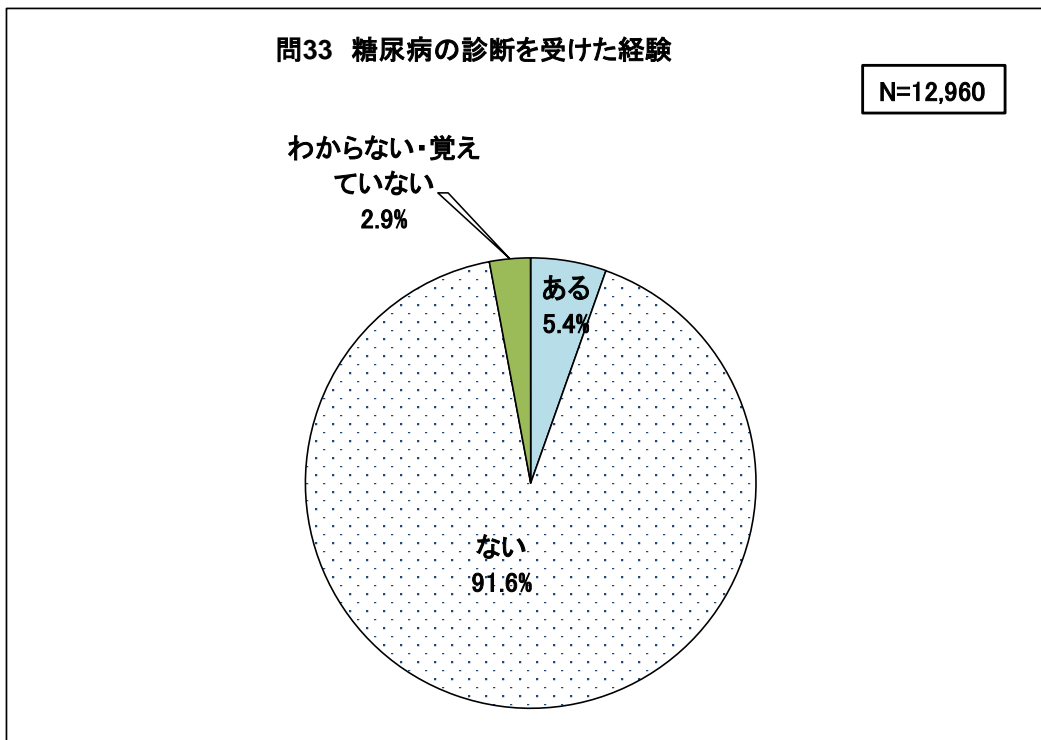
- 横浜市が実施した健診を受けた(特定健診含む)
- 勤め先又は健康保険組合等が実施した健診を受けた(特定健診含む)
- 学校が実施した健診を受けた
- 人間ドッグの健診を受けた
- それ以外の機会に受けた
- 受けていない



P<0.05

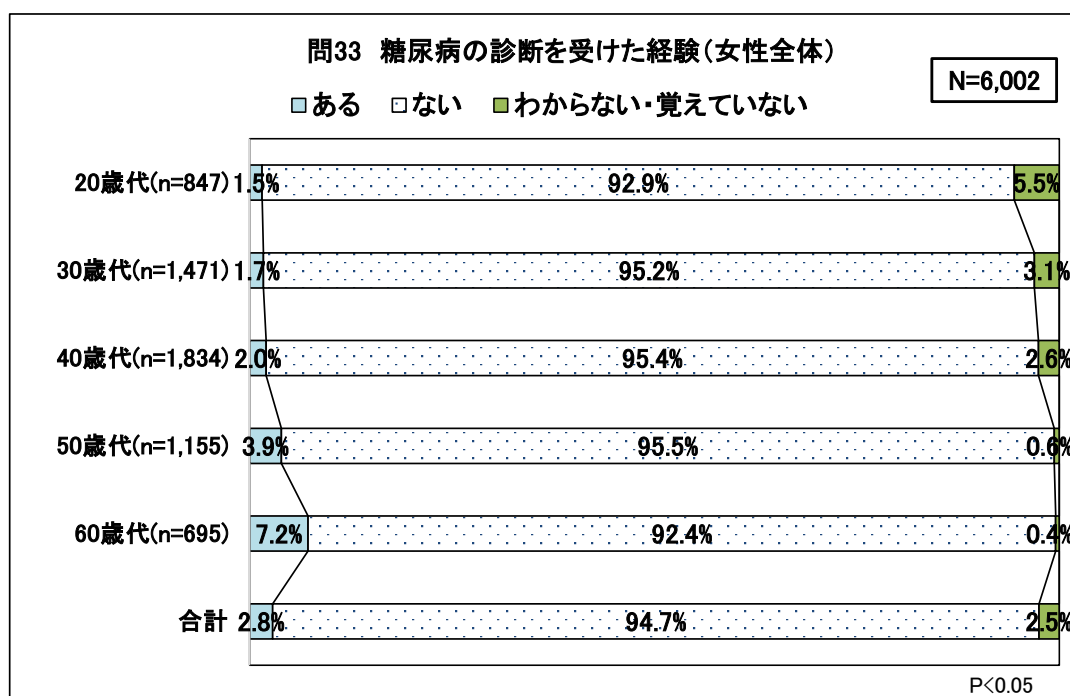
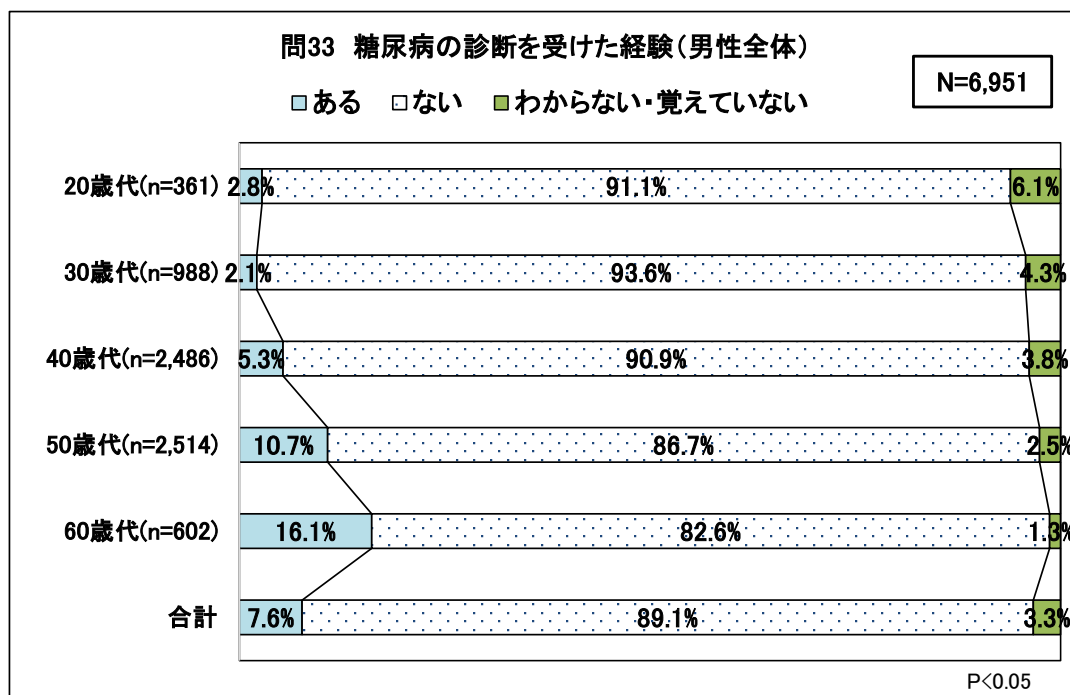
問33 あなたはこれまでに、糖尿病と言われたことはありますか。(〇はひとつ)

「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人は、5.4%であった。



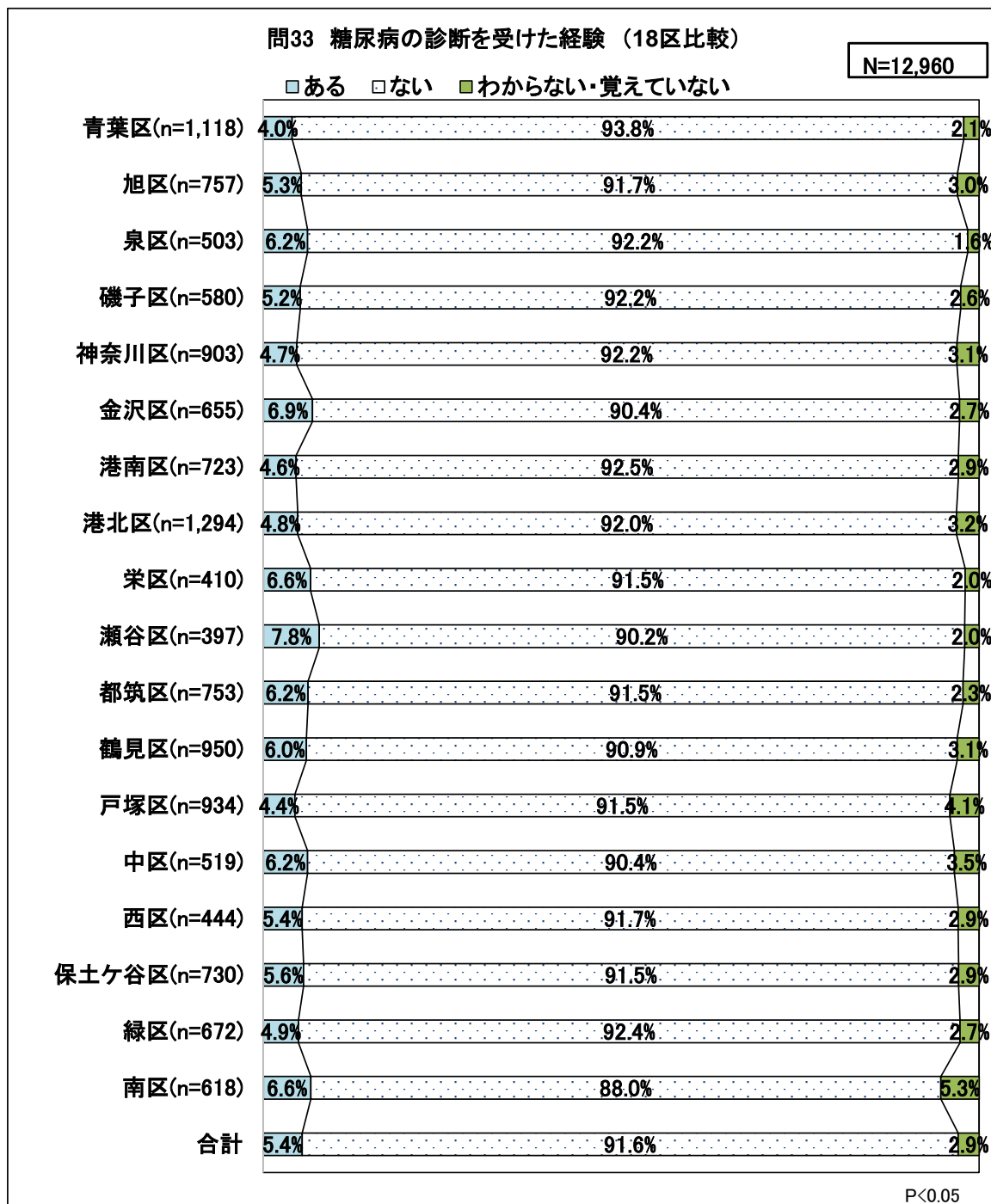
■「糖尿病の診断を受けた経験について」クロス集計 性別・年齢別

「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加する傾向が見られたが、年代が上がるにつれて女性より男性が多くなり、特に60歳代では8.9ポイント上回っていた。



18区比較

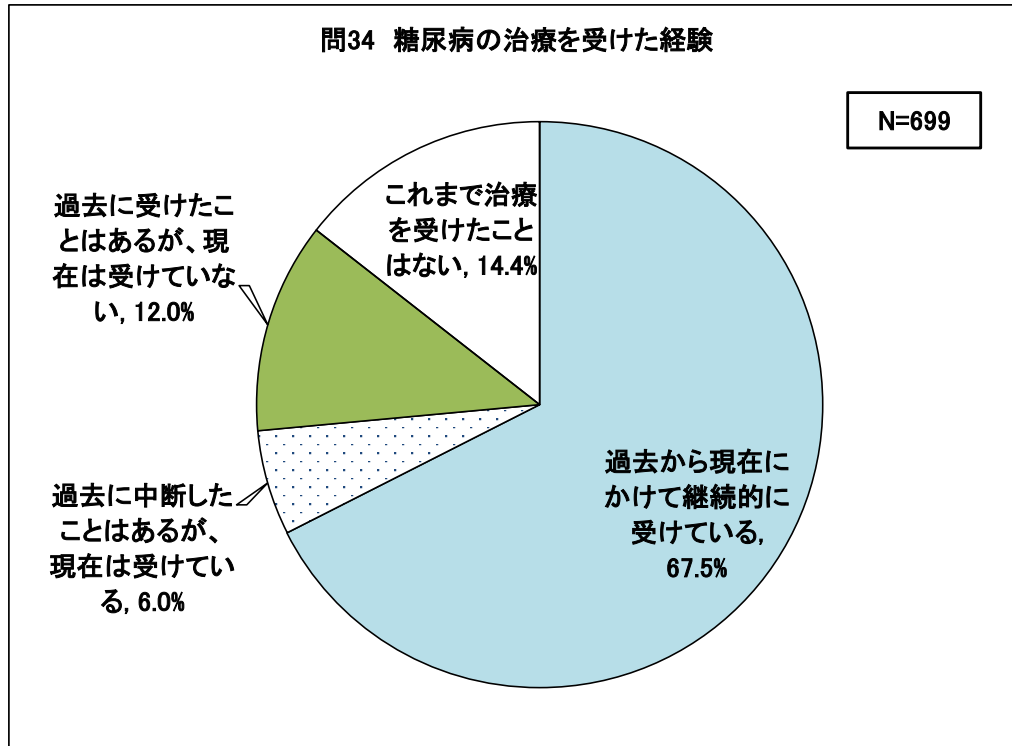
区によって有意な違いがみられ、「ある」と答えた人の割合が最も多い区は瀬谷区(7.8%)、最も少ない区は青葉区(4.0%)であった。



(問33で「ある」を選択した回答者に)

問34 糖尿病の治療(定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。
(○はひとつ)

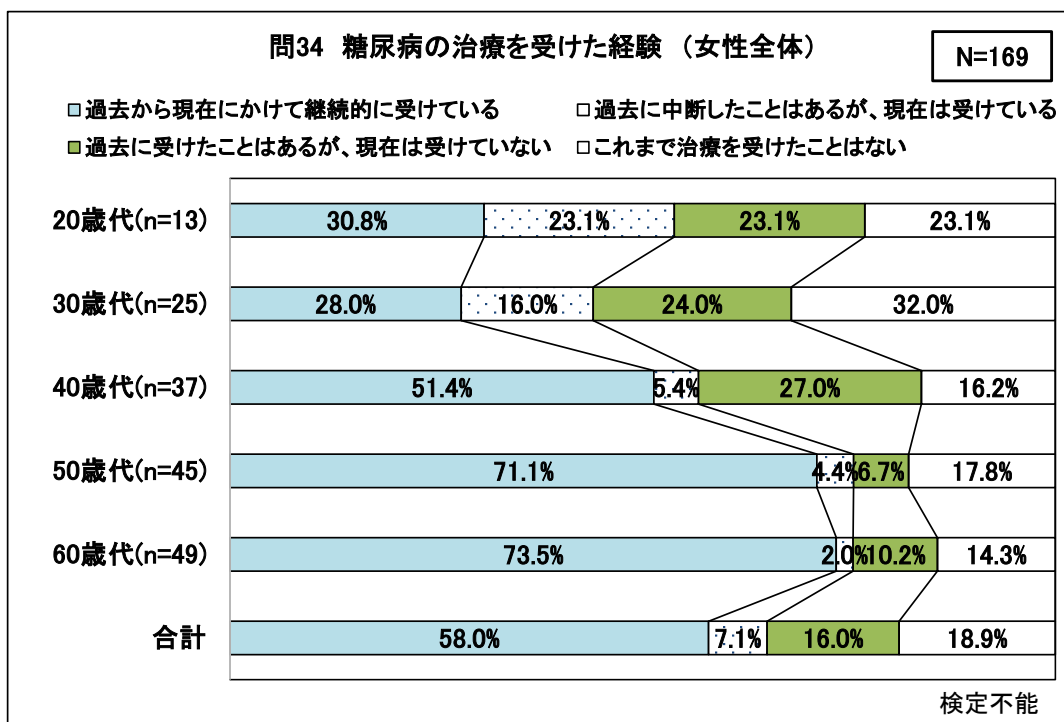
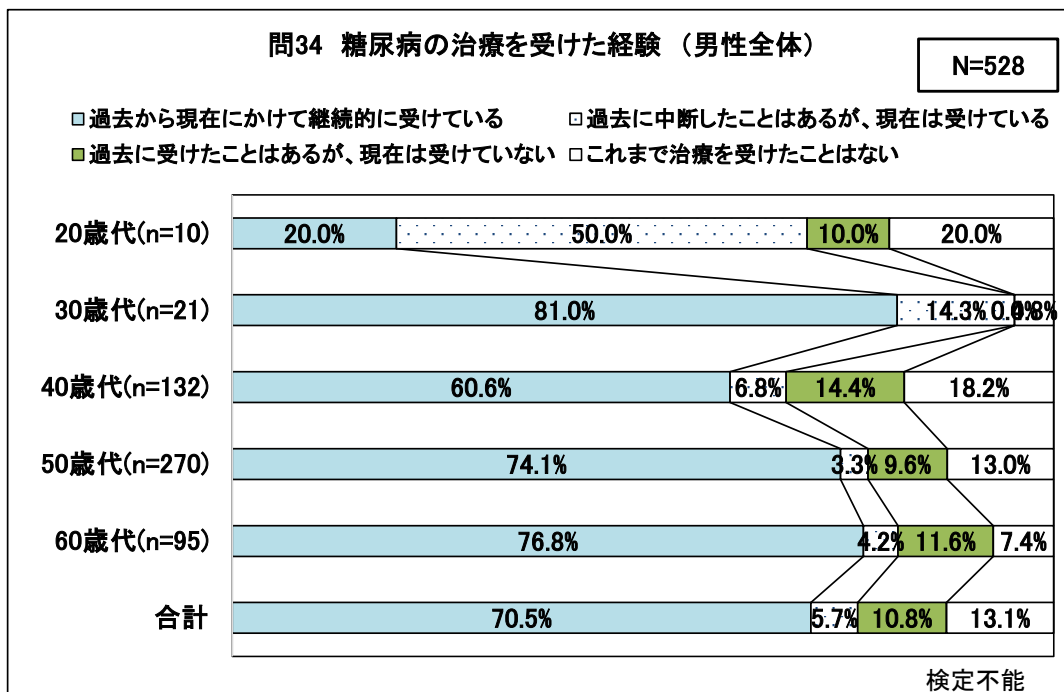
「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人のうち、「過去に受けたことはあるが、現在は受けていない」または「これまで治療を受けたことはない」と回答した人は26.4%であった。



※「糖尿病治療継続者」とは、「過去から現在まで中断なく治療を継続している者」とする。

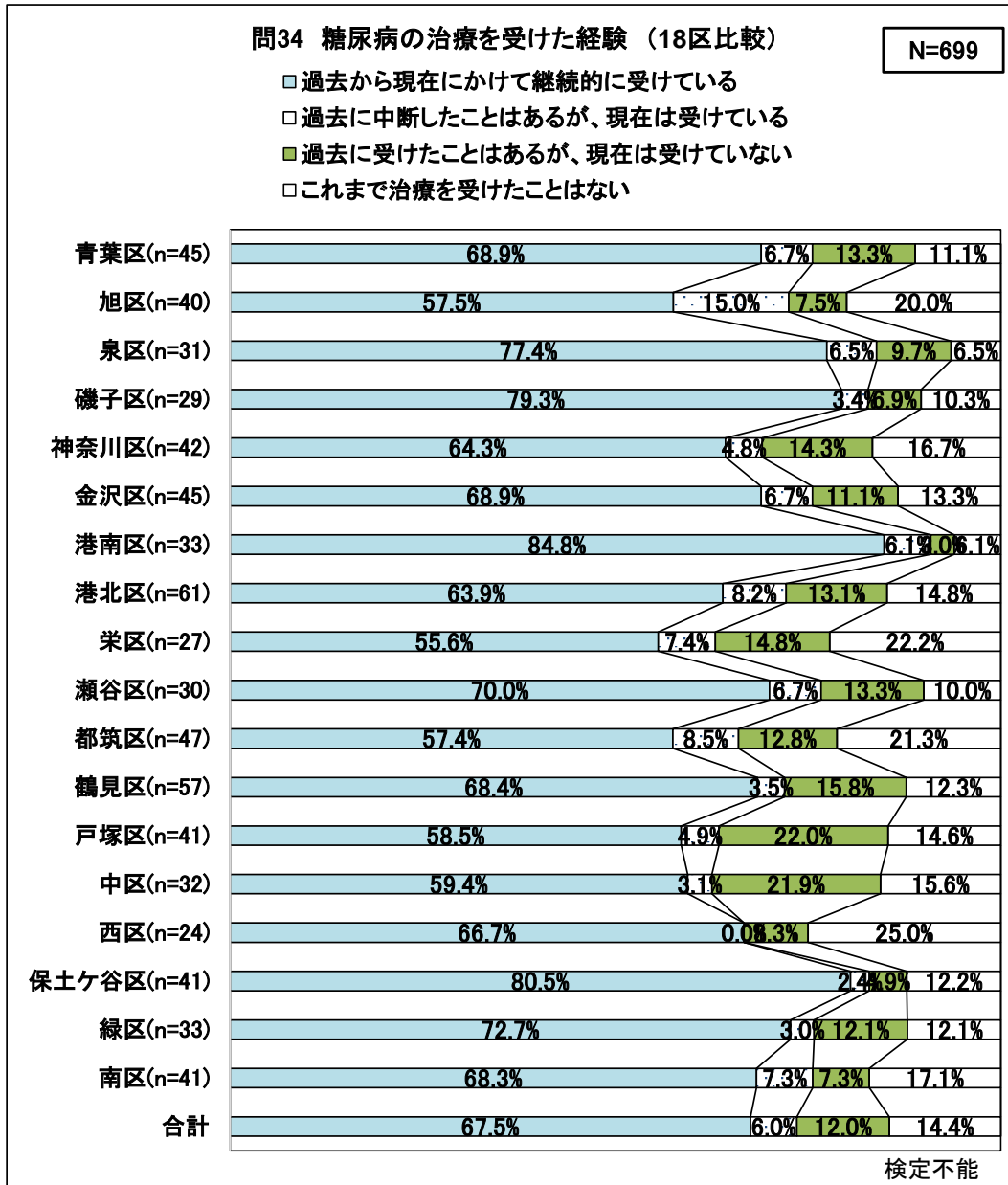
■「糖尿病の治療を受けた経験について」クロス集計 性別・年齢別

男性は年代によって有意な差は見られなかったが、女性では「過去から現在にかけて継続的に受けている」と回答した人が30歳代(28.0%)から60歳代(73.5%)と増加していた。



18区比較

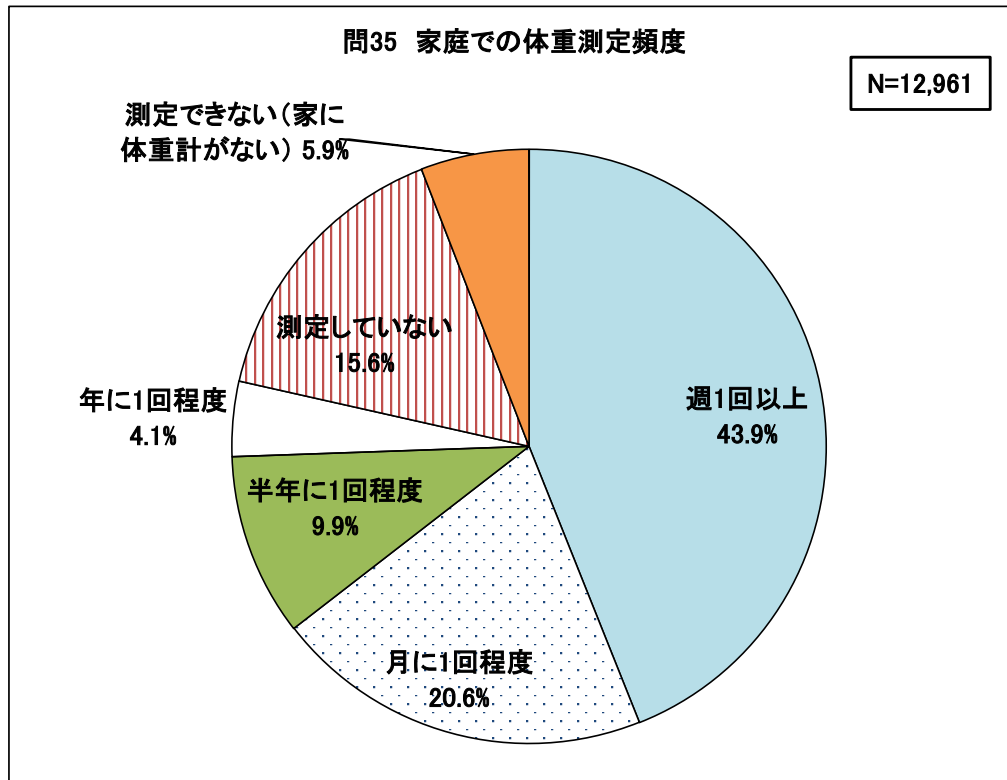
区によって有意な違いは無かった。



9 体重測定について

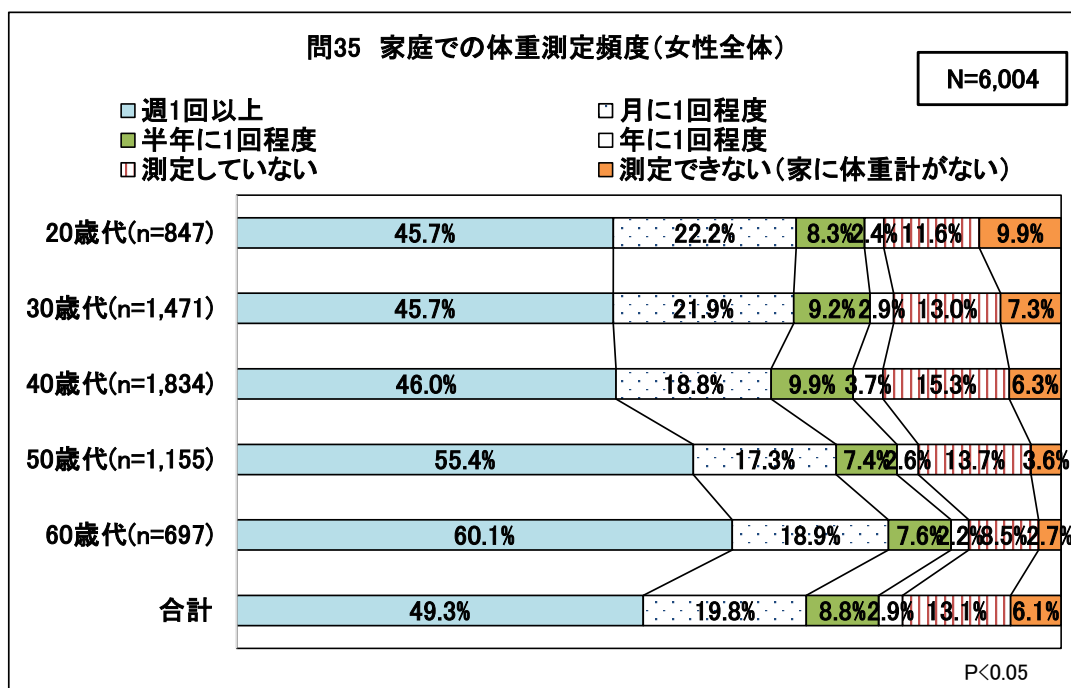
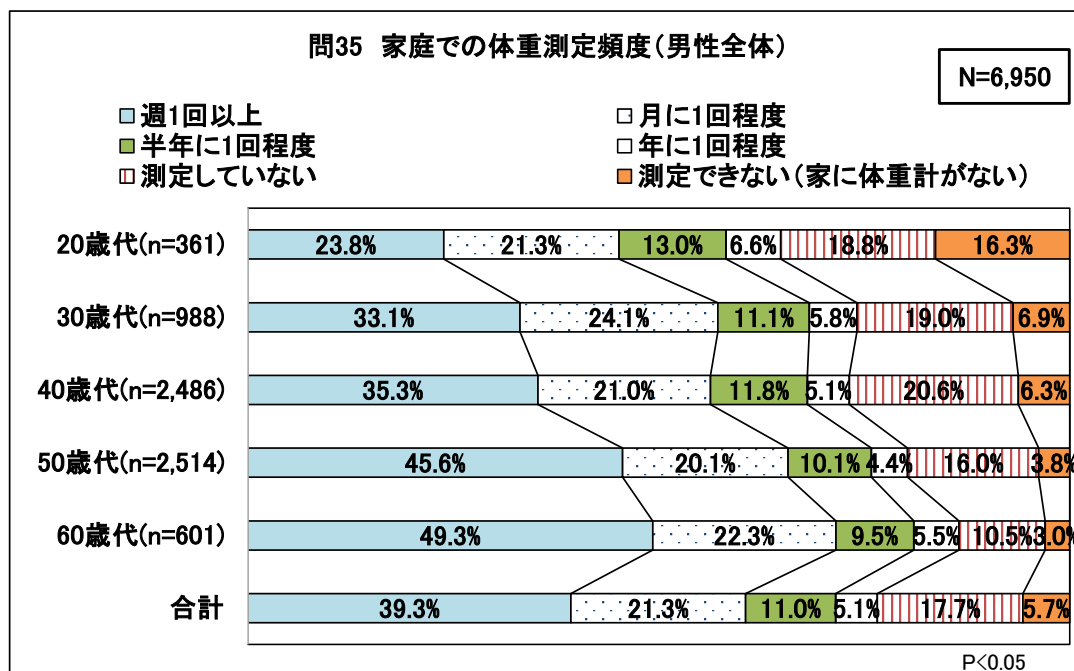
問35 この1年間、あなたは家庭で、どのくらいの頻度で体重を測定していますか。
(〇はひとつ)

最も多かったのは「週1回以上」(43.9%)で、次に「月に1回程度」(20.6%)、「測定していない」
(15.6%)であった。



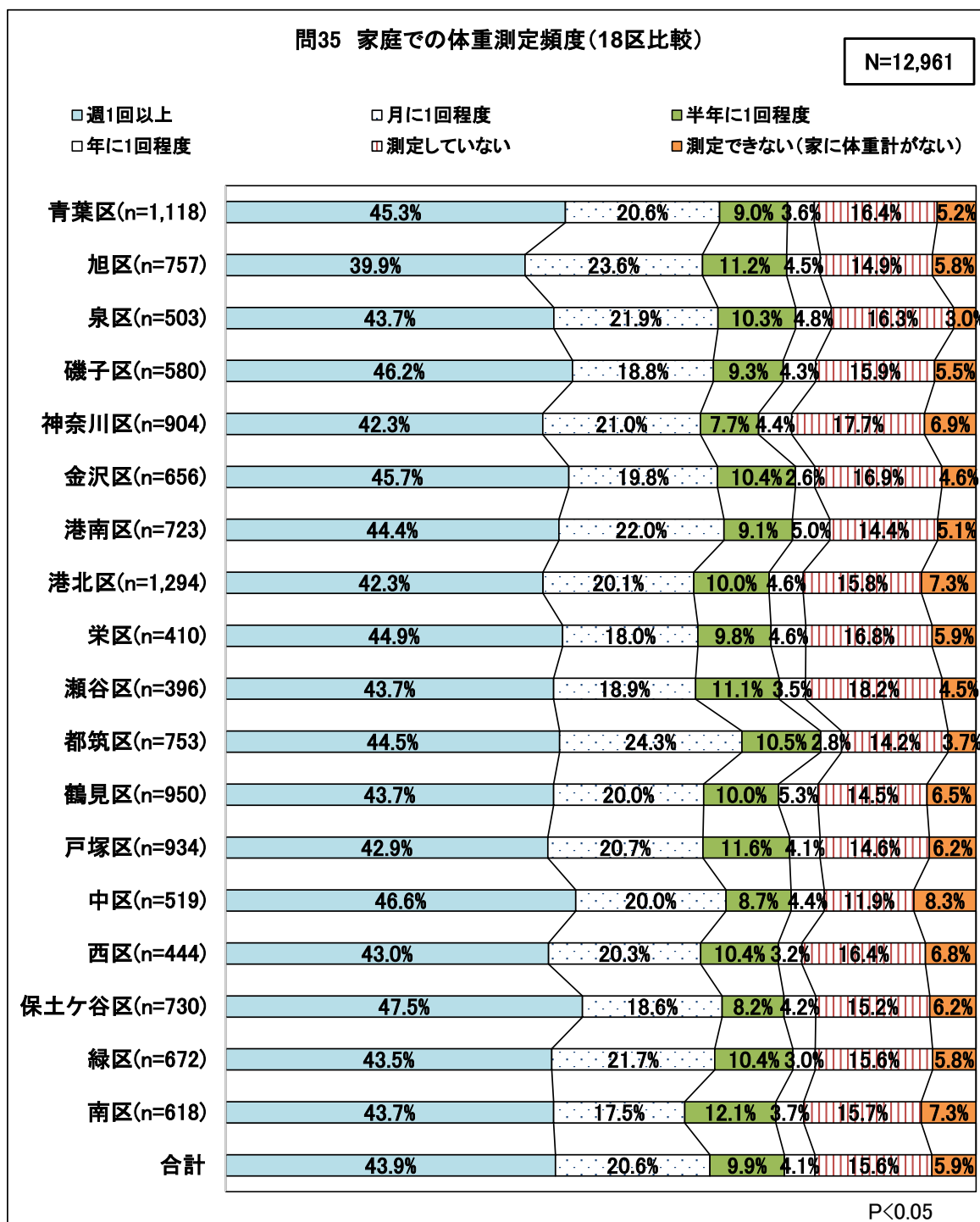
■「家庭での体重測定の頻度について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも年代が上がるにつれ測定頻度が増加する傾向が見られた。また、「週1回以上」と回答した人の割合はどの年代でも男性より女性の方が多く、特に20歳代では21.9ポイント上回っていた。



18区比較

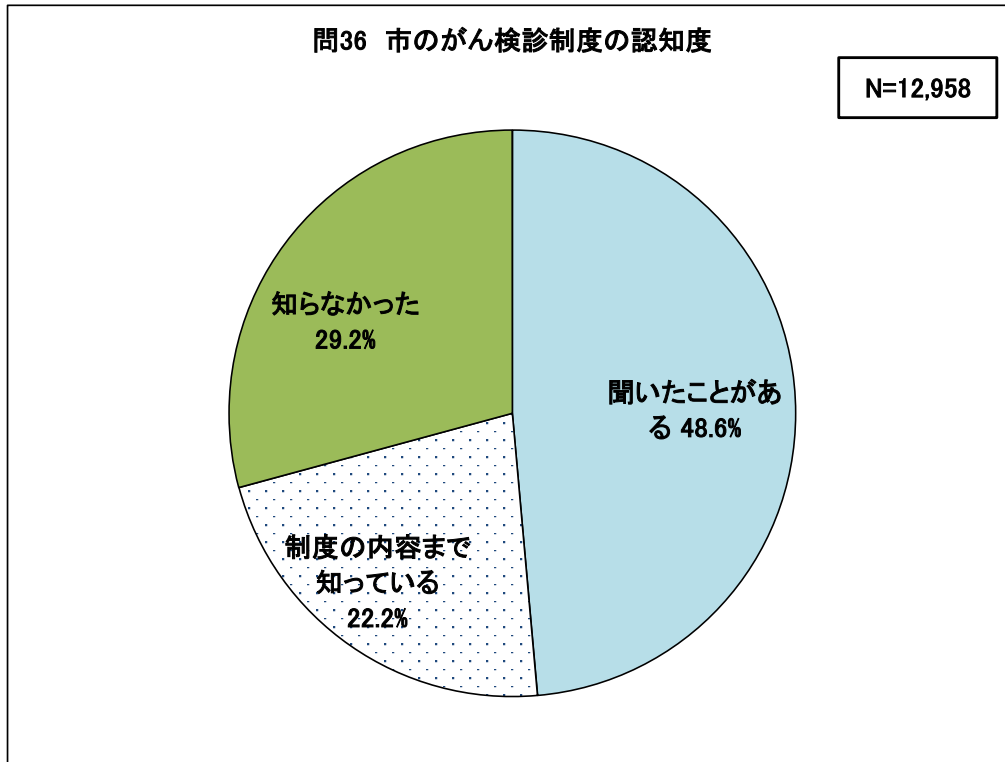
区によって有意な違いがみられ、「週1回以上」では保土ヶ谷区(47.5%)が最も多く、「測定していない」では瀬谷区(18.2%)が最も多かった。



10 がん検診について

問36 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存知でしたか。(〇はひとつ)

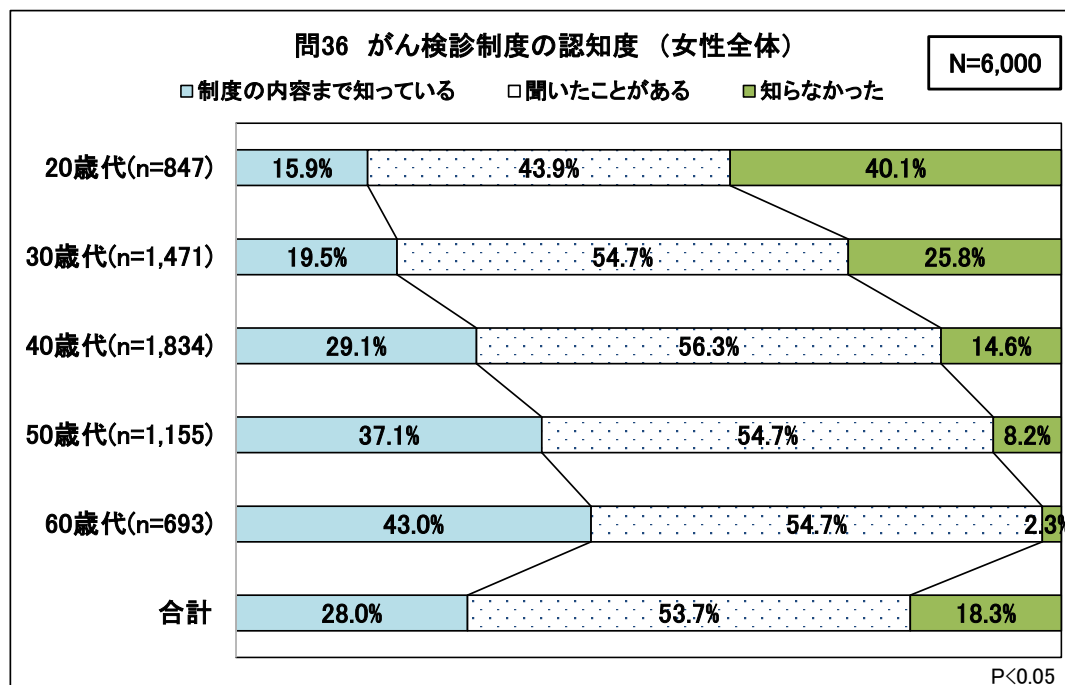
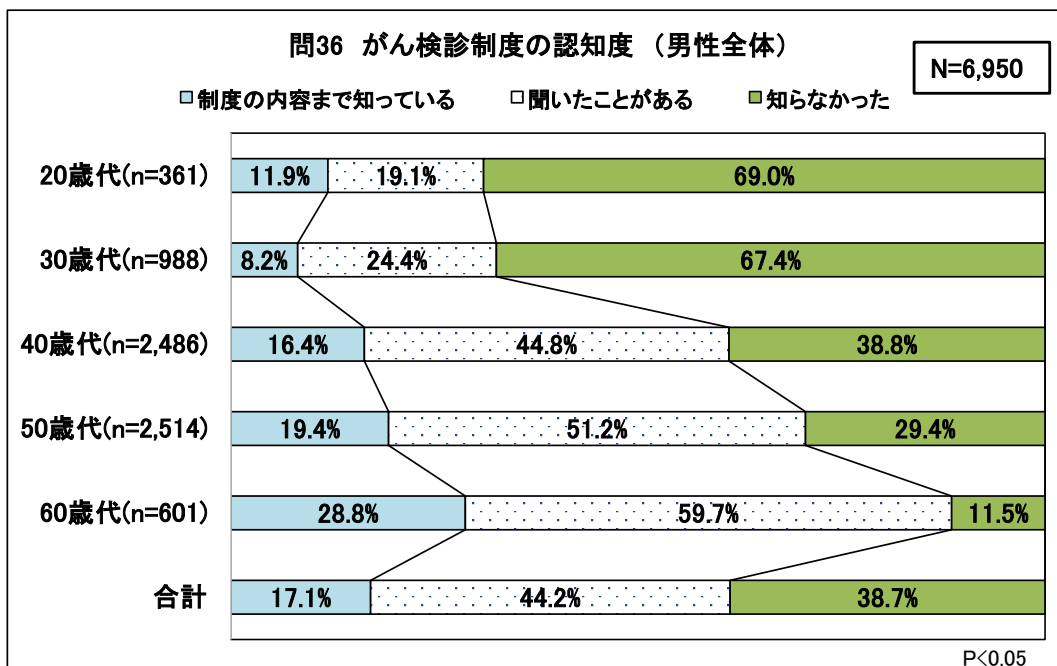
「市が実施するがん検診の制度」についての認知度(「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した人)は、70.8%であった。



※「がん検診を認知している者」とは、「制度の内容まで知っていた」「聞いたことがある」と回答した者。

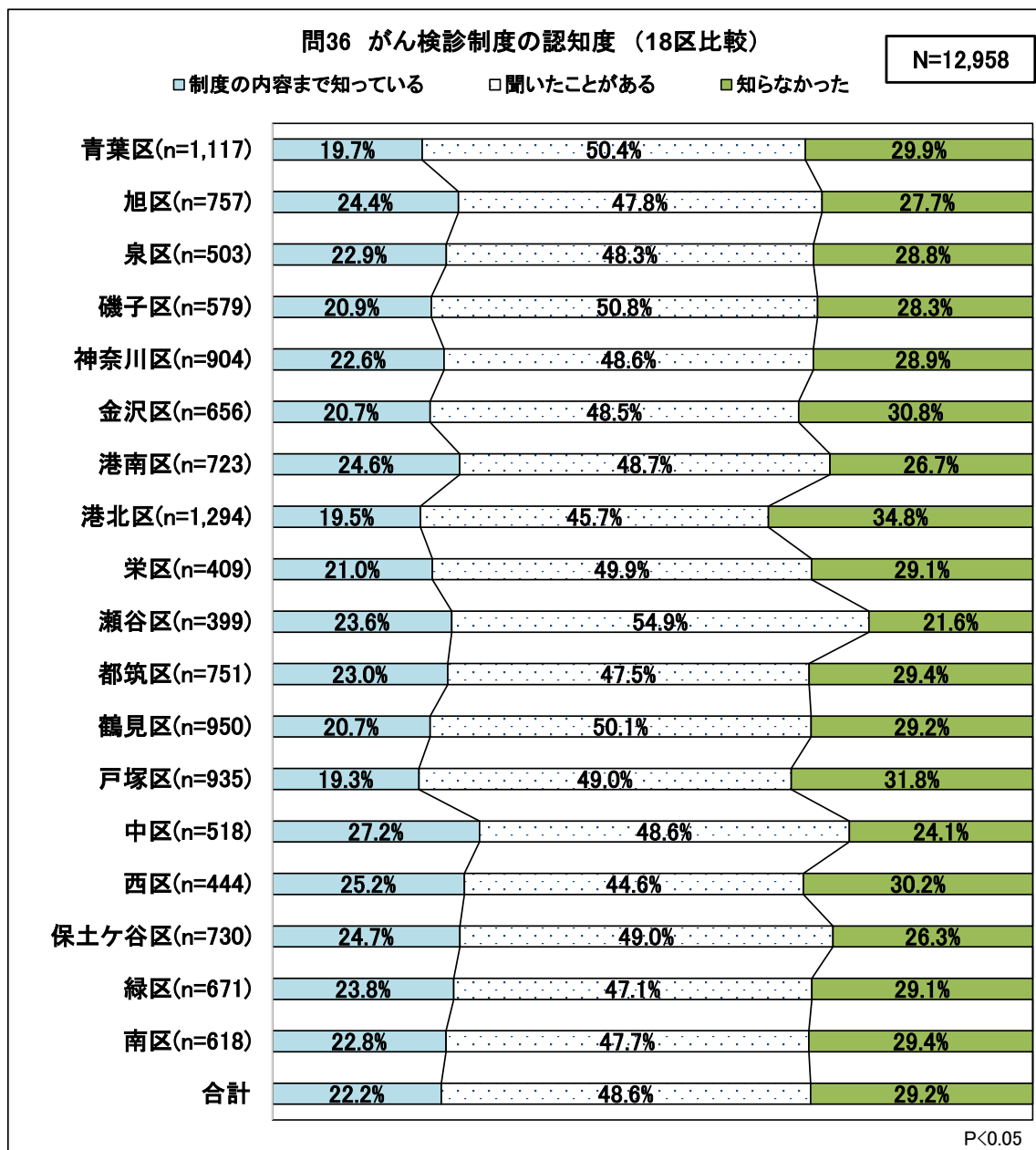
■「横浜市のがん検診制度の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「市が実施するがん検診の制度」についての認知度（「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した人）では、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に30歳代では41.6ポイント上回っていた。



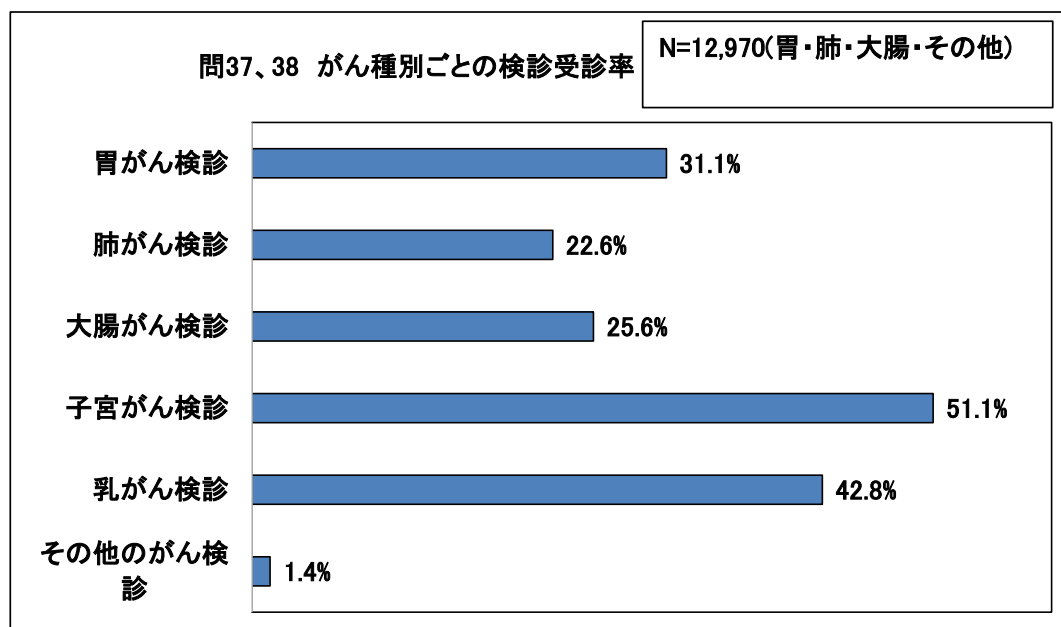
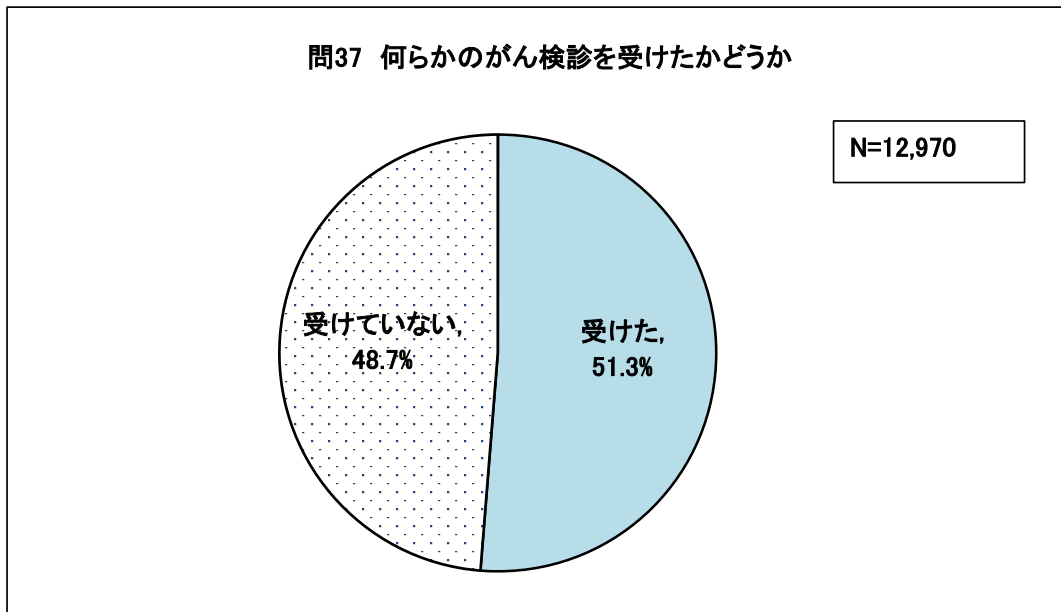
18区比較

区によって有意な違いがあり、「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した人の割合が最も多い区は瀬谷区(78.5%)、最も少なかった区は港北区(65.2%)であった。



問37、38 あなたが過去に受診したがん検診のうち、当てはまるものすべてをお選びください。

約5割の人が、過去1年間もしくは2年間(女性のみ)に何らかのがん検診を「受けていない」と答えた。種別ごとにみると、「子宮がん検診」(51.1%)が最も多く、次に「乳がん検診」(42.8%)、「胃がん検診」(31.1%)となっていた。



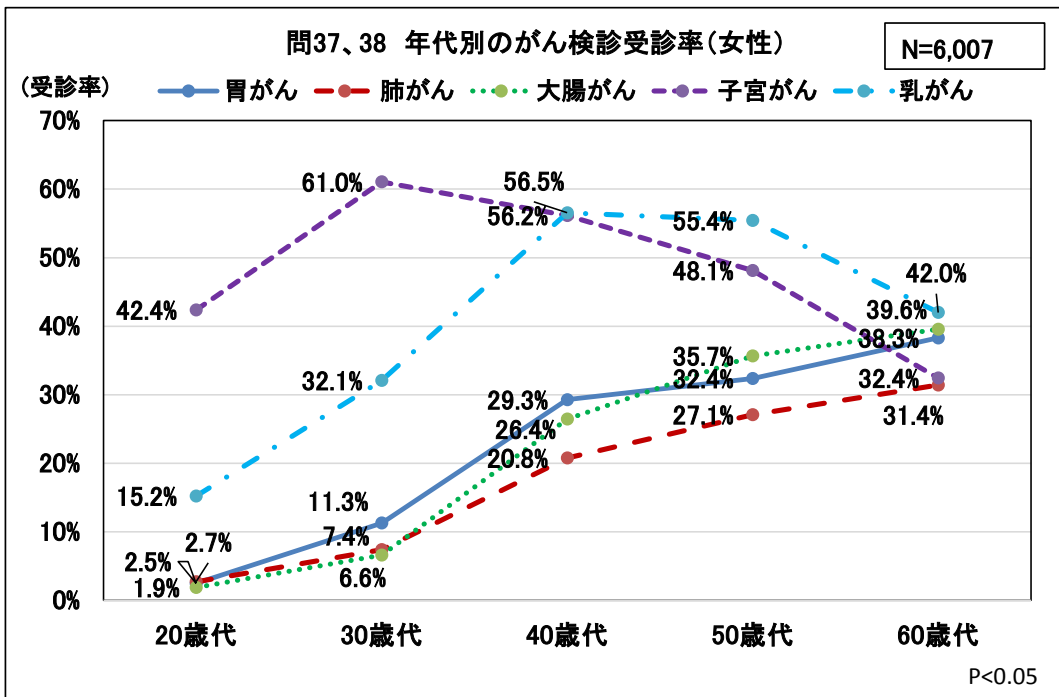
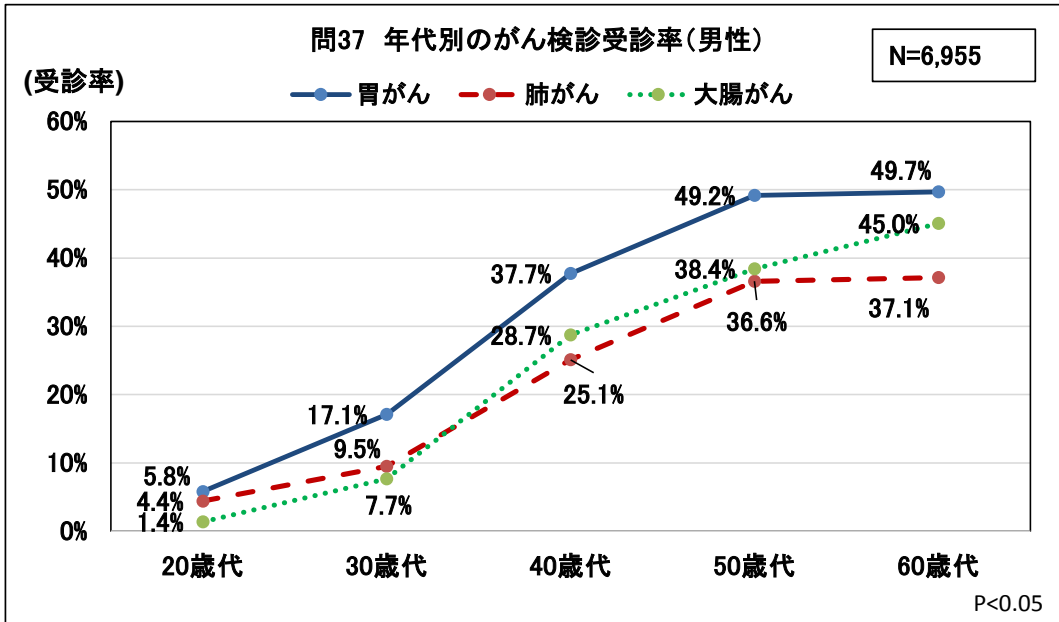
問37<その他>の記述

・前立腺がん ・甲状腺がん ・肝臓がん ・卵巣がん ・脳ドッグ ・膵臓がん ・胆のうがん ・腎臓がん ・膀胱がん ・咽頭、喉頭がん ・大腸がん

※胃がん・大腸がん・肺がんについては、過去1年間の検診受診状況、子宮がん・乳がんについては、女性のみ、過去2年間の健診受診状況です。

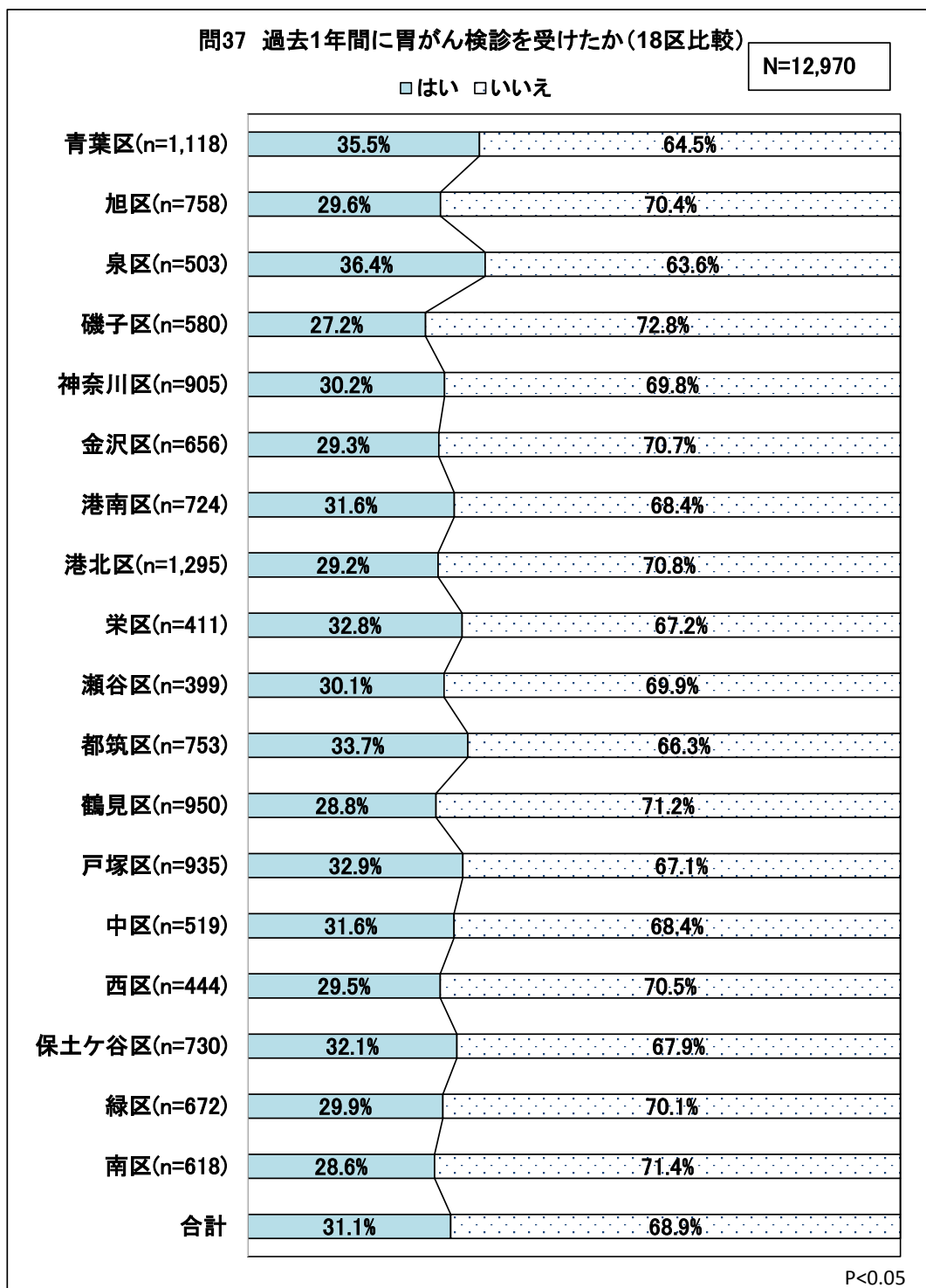
■「過去1年間に受けたがん検診について」クロス集計 性別・年齢別

男性では、すべての年代で「胃がん検診」と回答している人が多かった。どのがん検診でも、年代が上がるにつれ、受診したと回答する人の割合が増加していた。
 女性では、20歳代～30歳代で「子宮がん検診」と回答している人が多かったが、40歳代以降は「乳がん検診」が最も多くなっていた。「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」を受けたと回答した人の割合は、男性と同様に年齢が上がるにつれ増加していた。



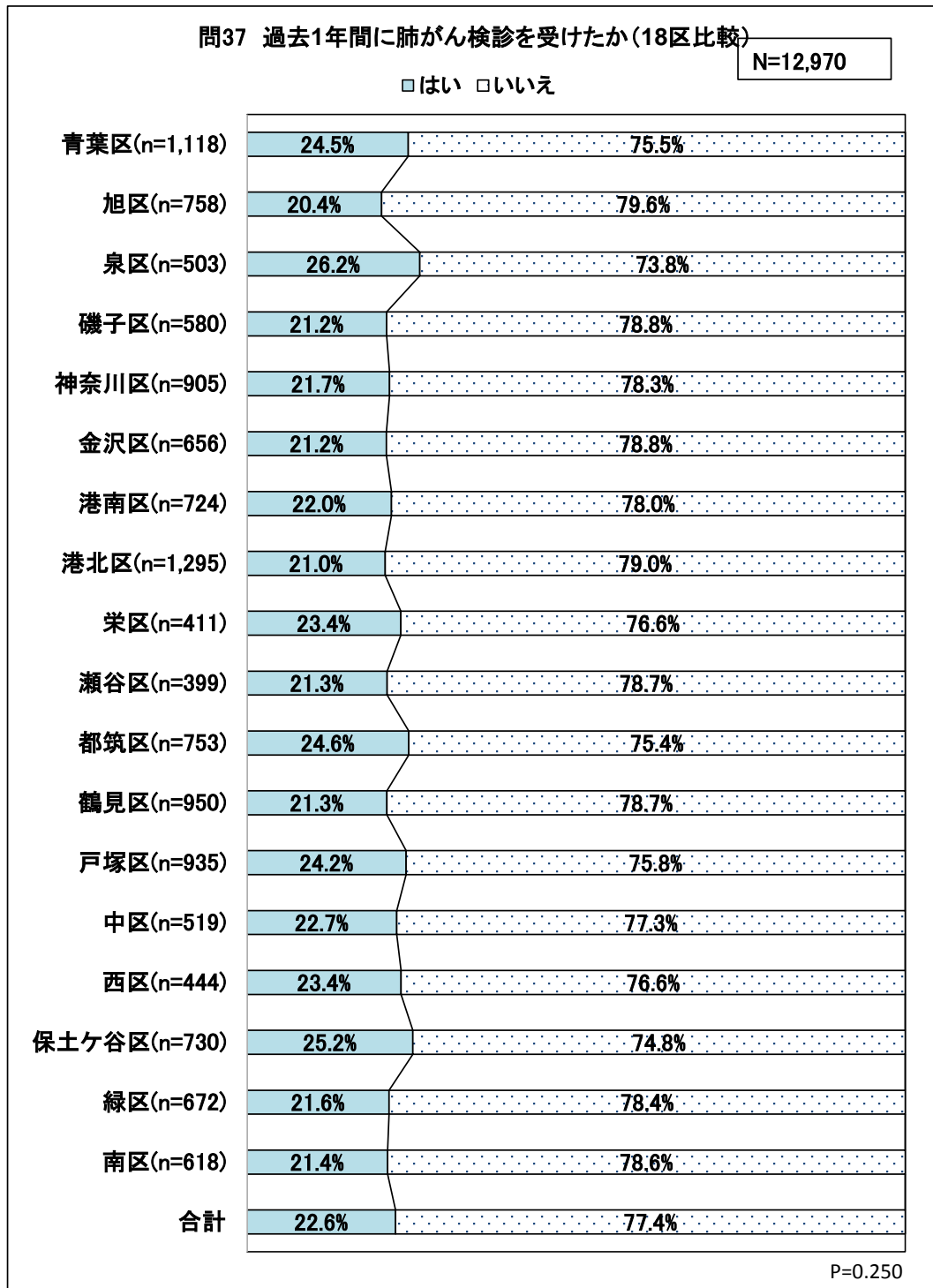
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「はい」と答えた人の割合が最も多いのは泉区(36.4%)、最も少ないのは磯子区(27.2%)であった。



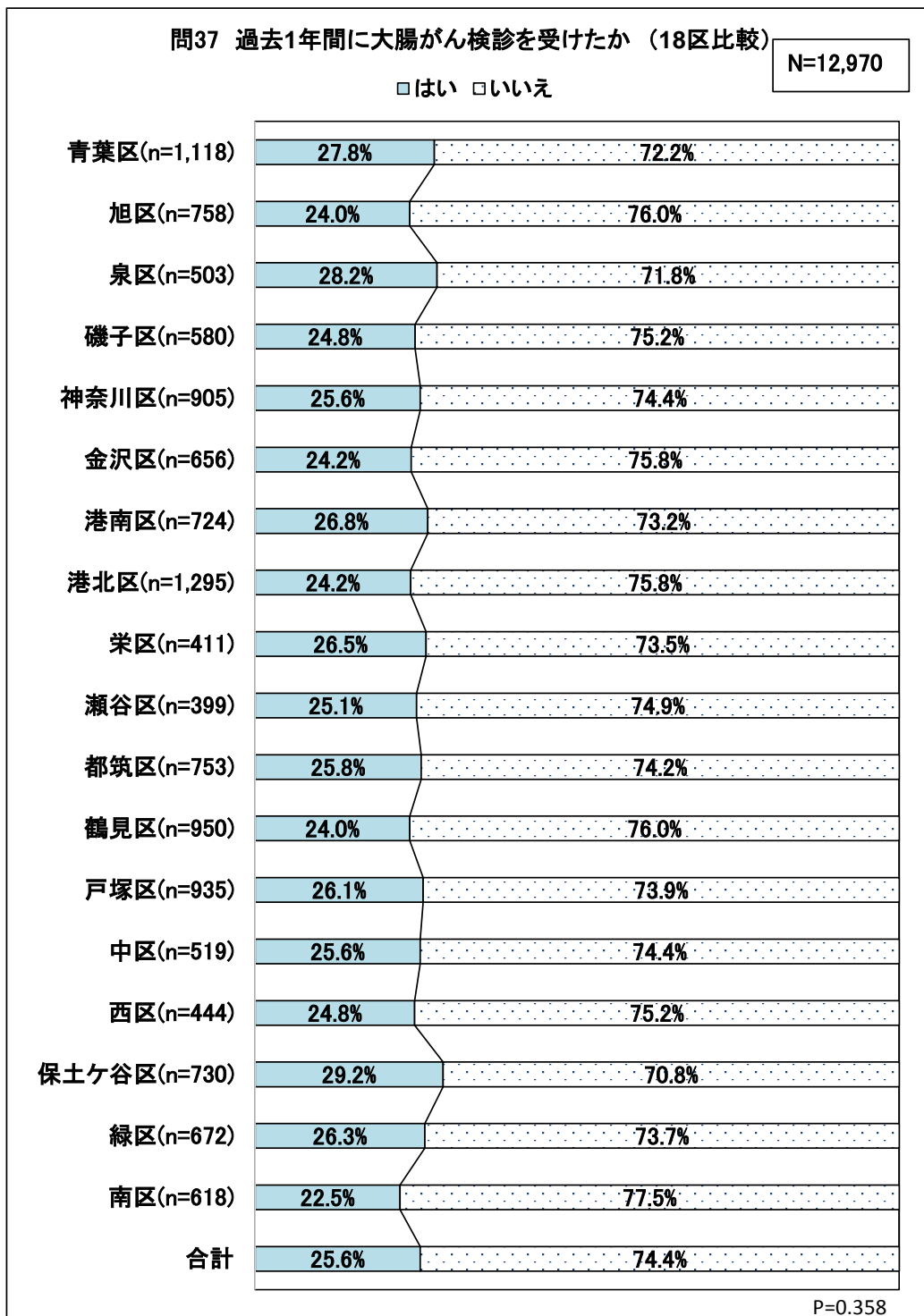
18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



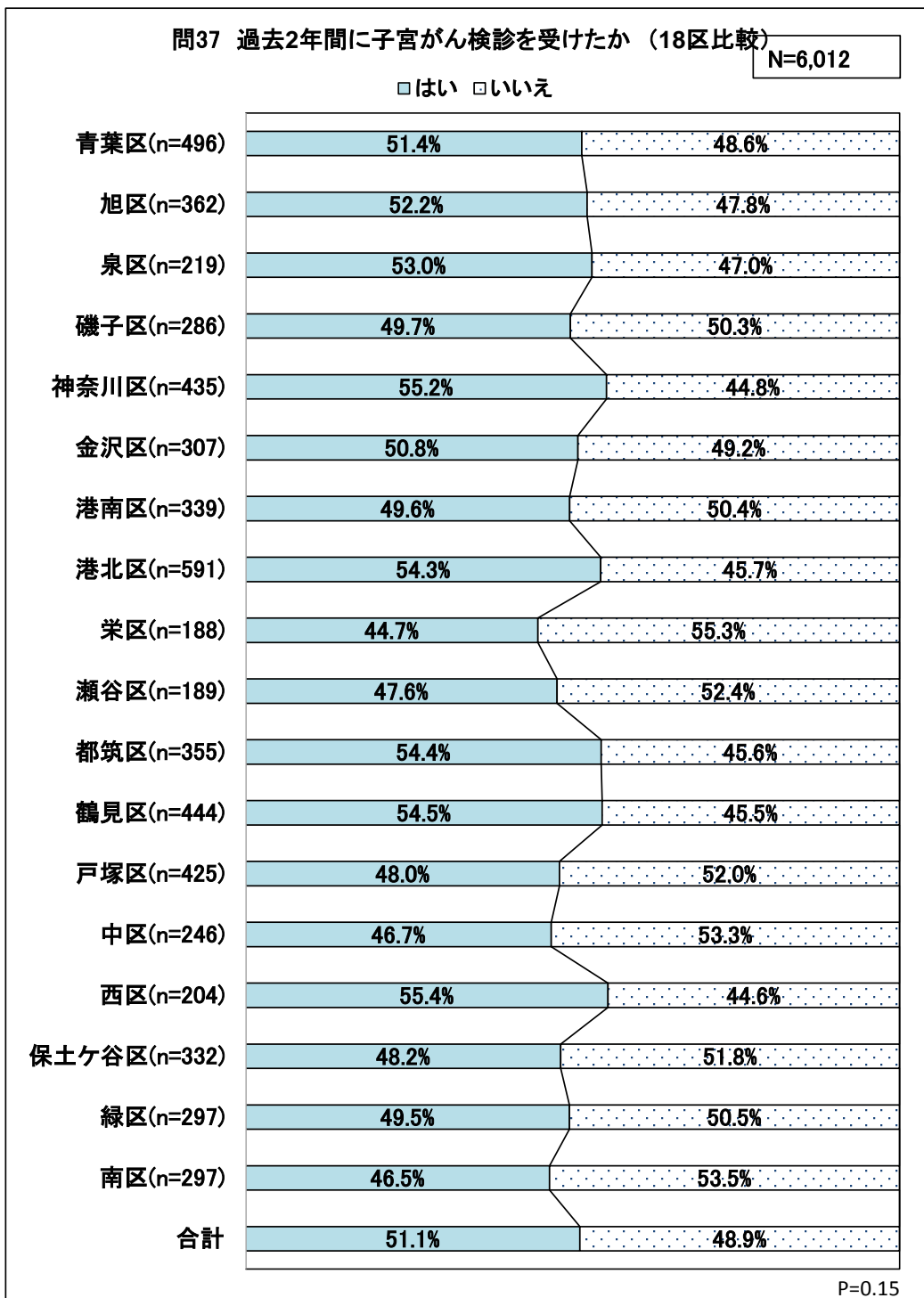
18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



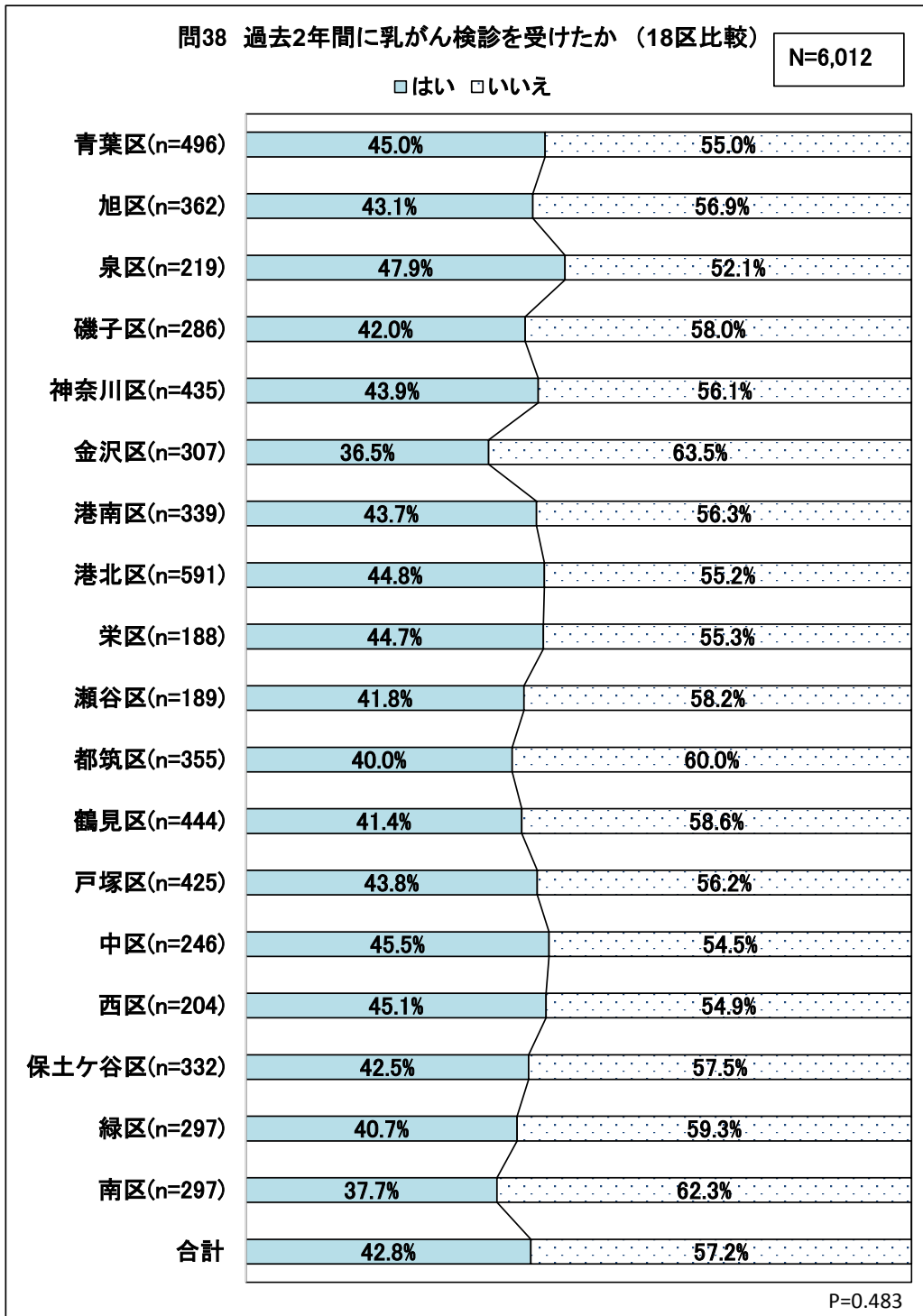
18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



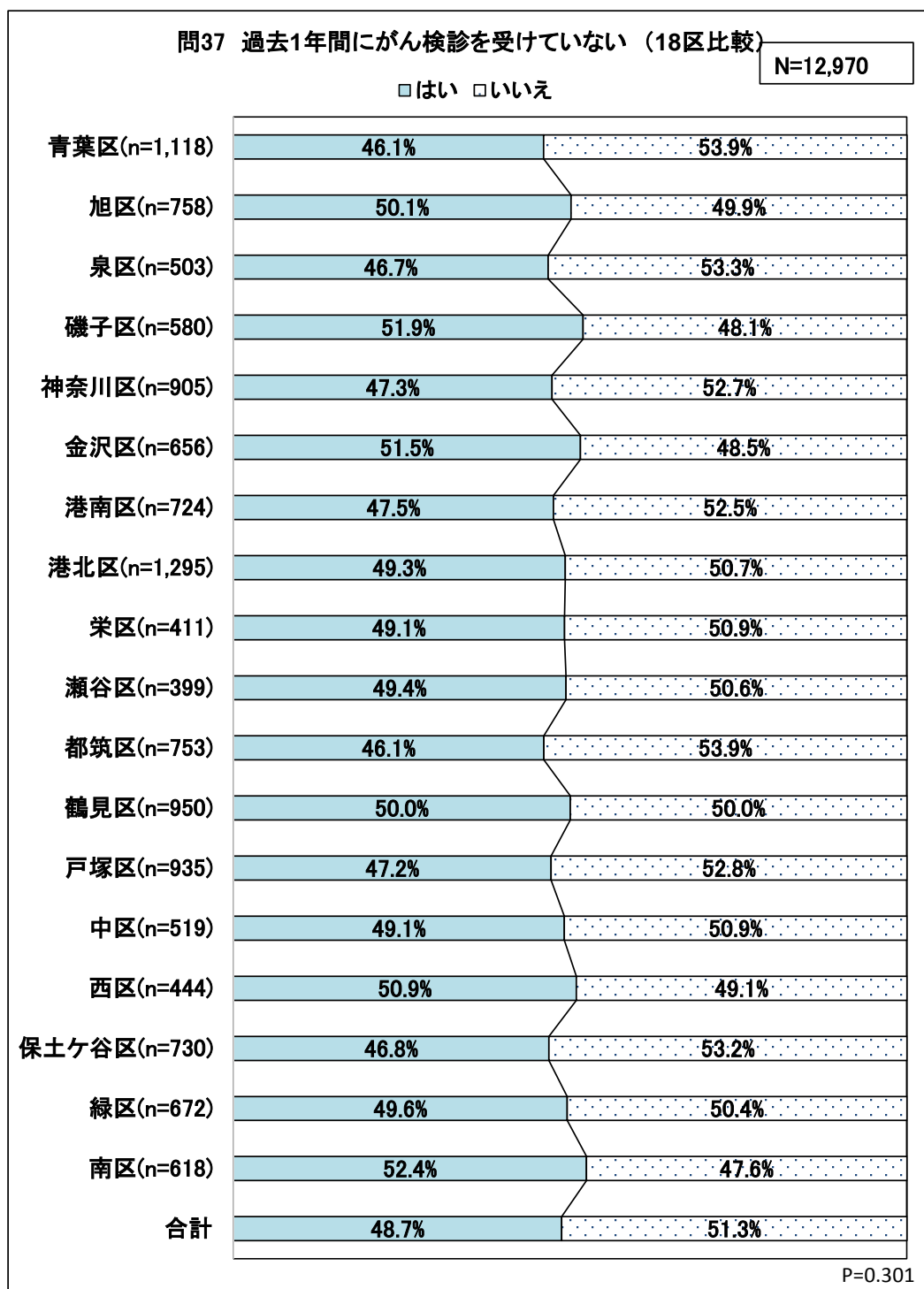
18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



18区比較

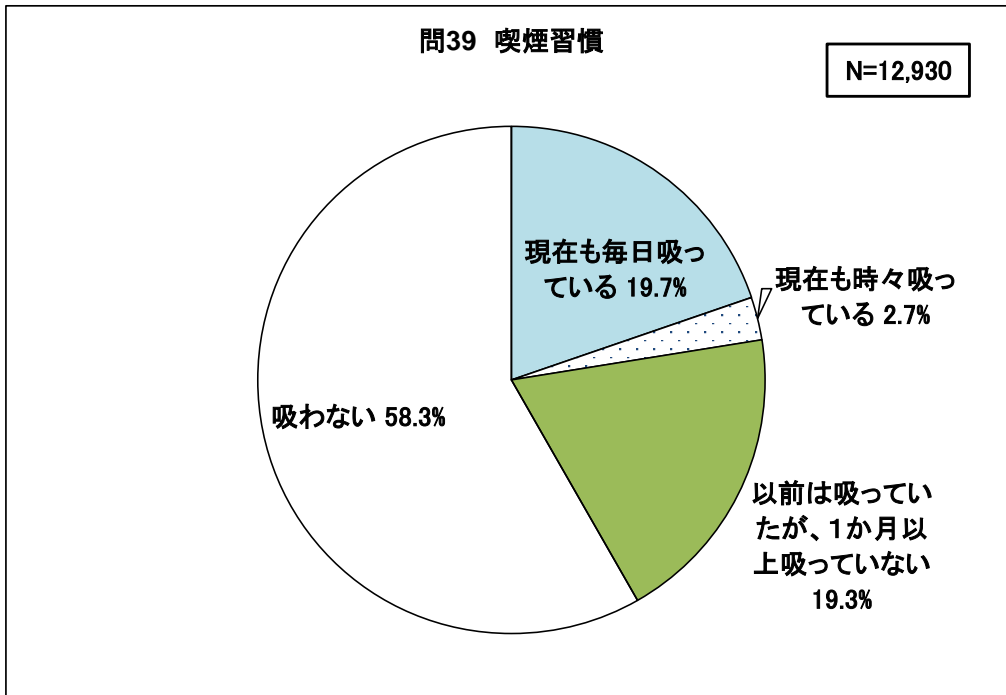
区によって有意な違いはみられなかった。



11 たばこについて

問39 あなたはこれまでに習慣的にたばこを吸っていたことがありますか。(〇はひとつ)

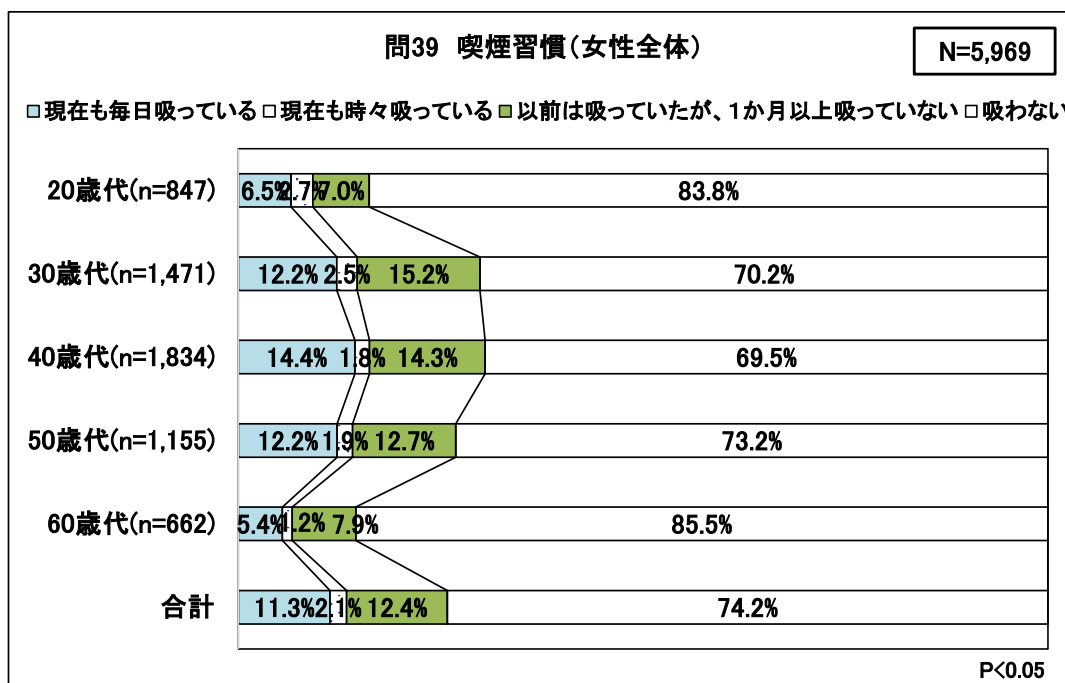
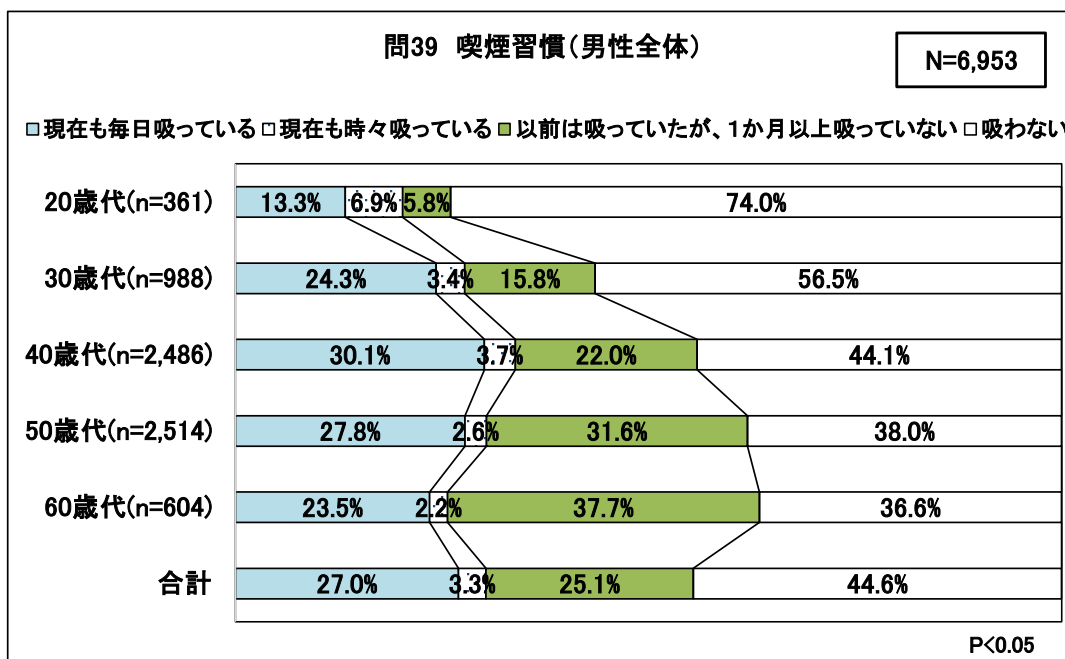
喫煙習慣がある人(「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人)は22.4%であった。



※「喫煙習慣のある者」とは、「現在も毎日吸っている」「現在も時々吸っている」と回答した者。

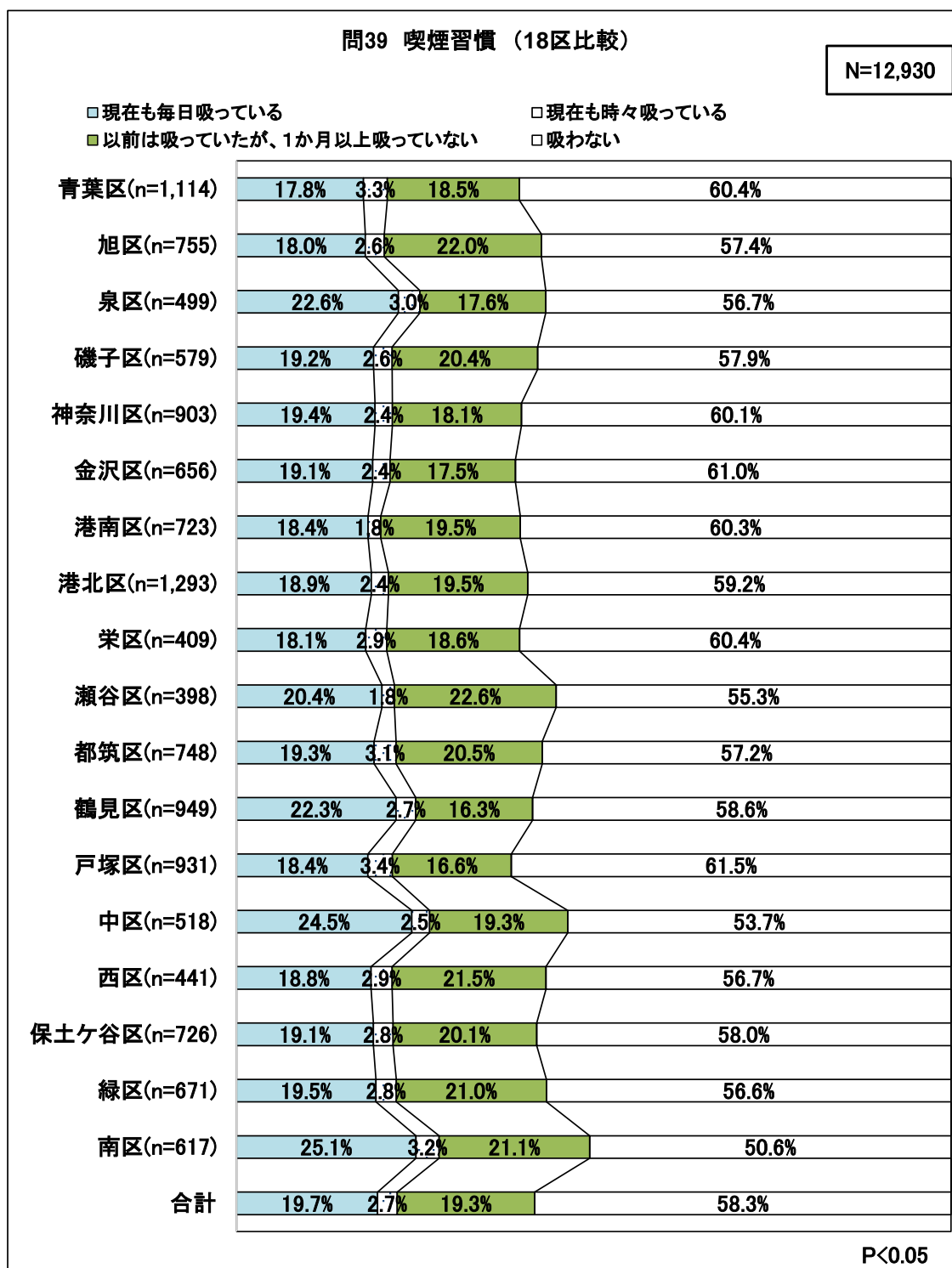
■「喫煙習慣について①」 クロス集計 性別・年齢別

喫煙習慣がある人（「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人）は男女とも40歳代で最も多くなっていた。どの年代でも女性より男性の方が多く、特に60歳代では19.1ポイント上回っていた。



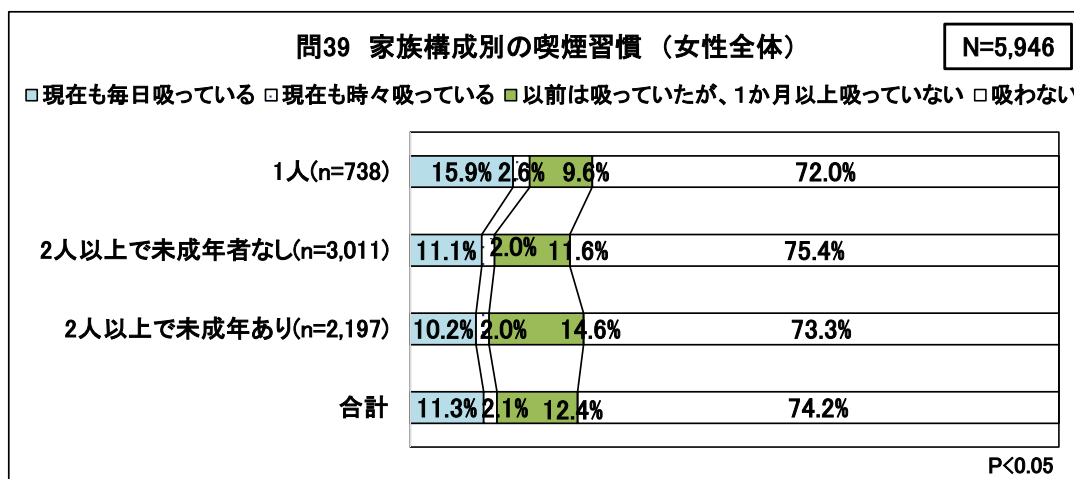
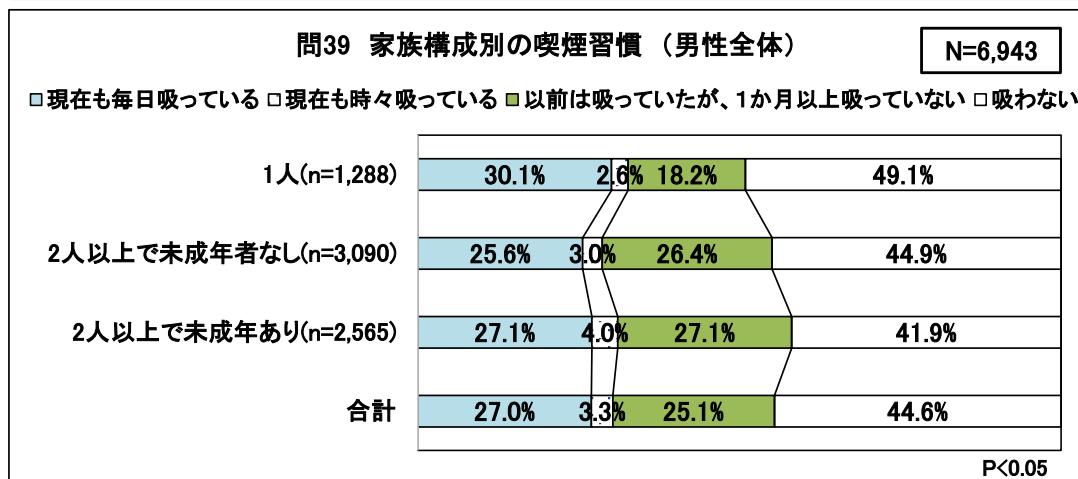
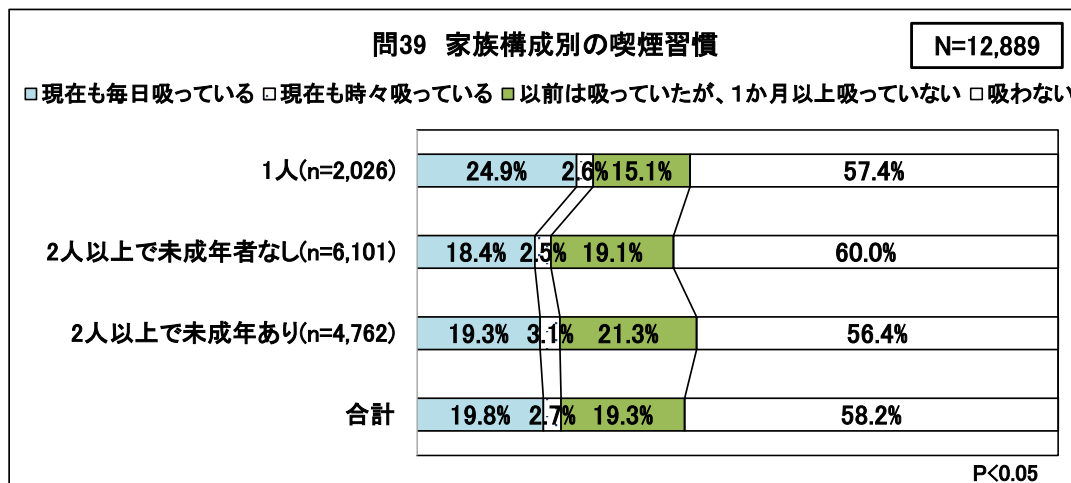
18区比較

区によって有意な違いがみられ、喫煙習慣のある人(「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人)の割合は南区(28.3%)が最も多く、港南区(20.2%)が最も少なかった。



■「喫煙習慣について②」 クロス集計 性別・家族構成別

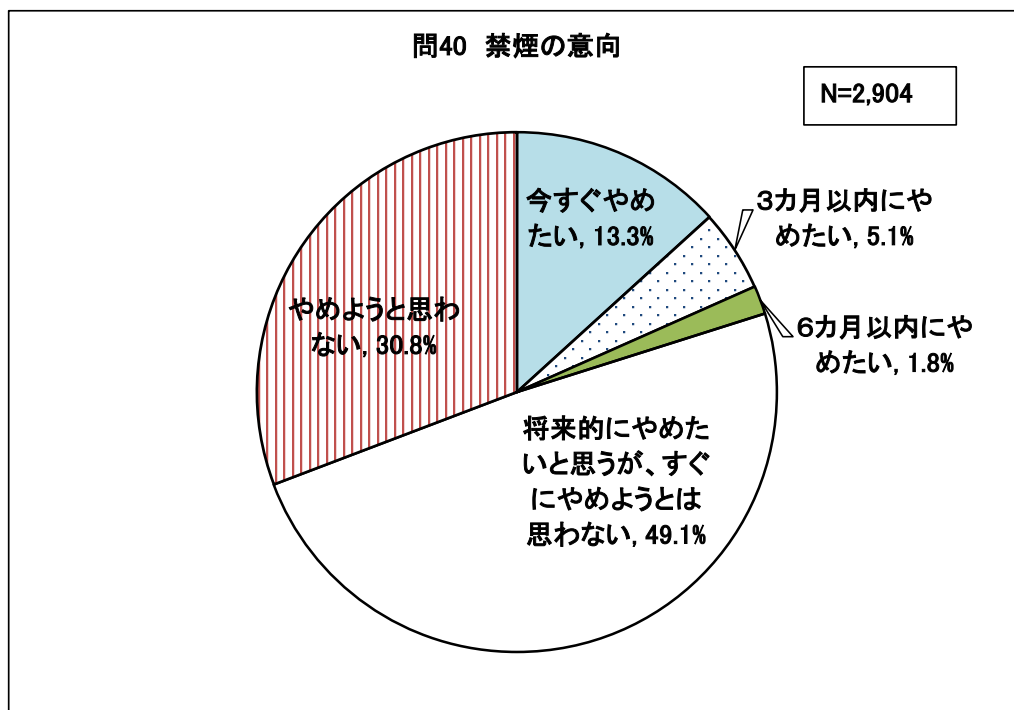
全回答者で見ると、「喫煙習慣」と「家族構成」との間に有意な関係がみられ、喫煙習慣のある人（「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人）の割合は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者なし」で最も低かった。性別でみてみると、男性では、「喫煙習慣」がある人は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者なし」で最も低かった。女性では、「喫煙習慣」がある人は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者あり」で最も低かった。



(問39で「現在も毎日吸っている」「時々吸っている」を選択した回答者に)

問40 あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

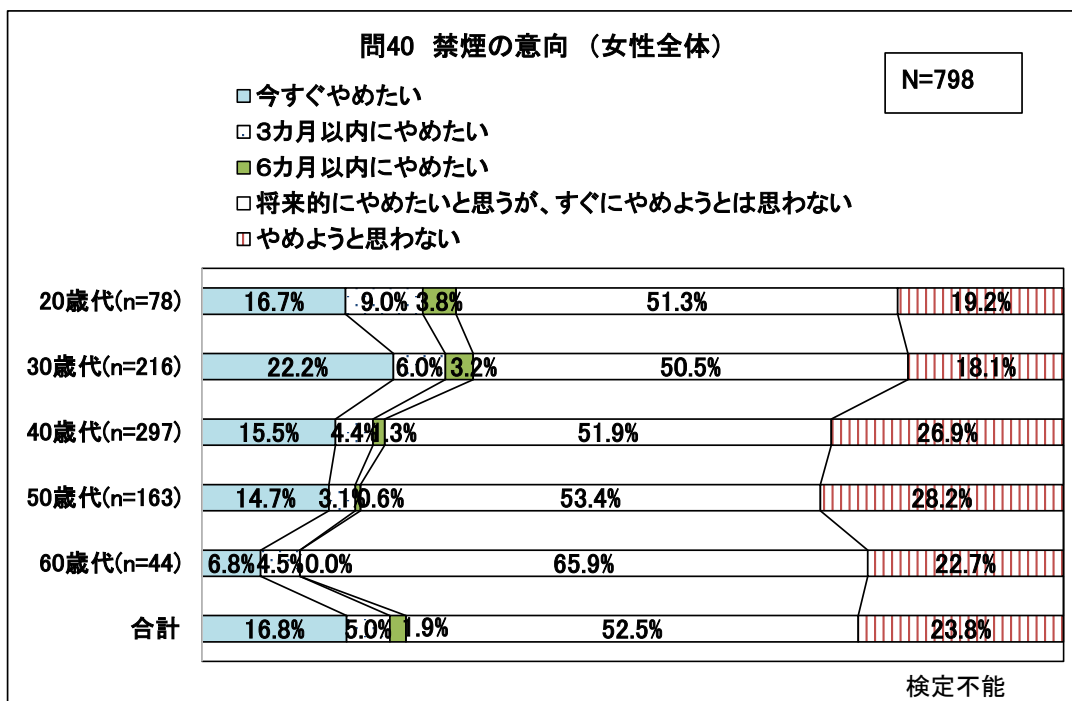
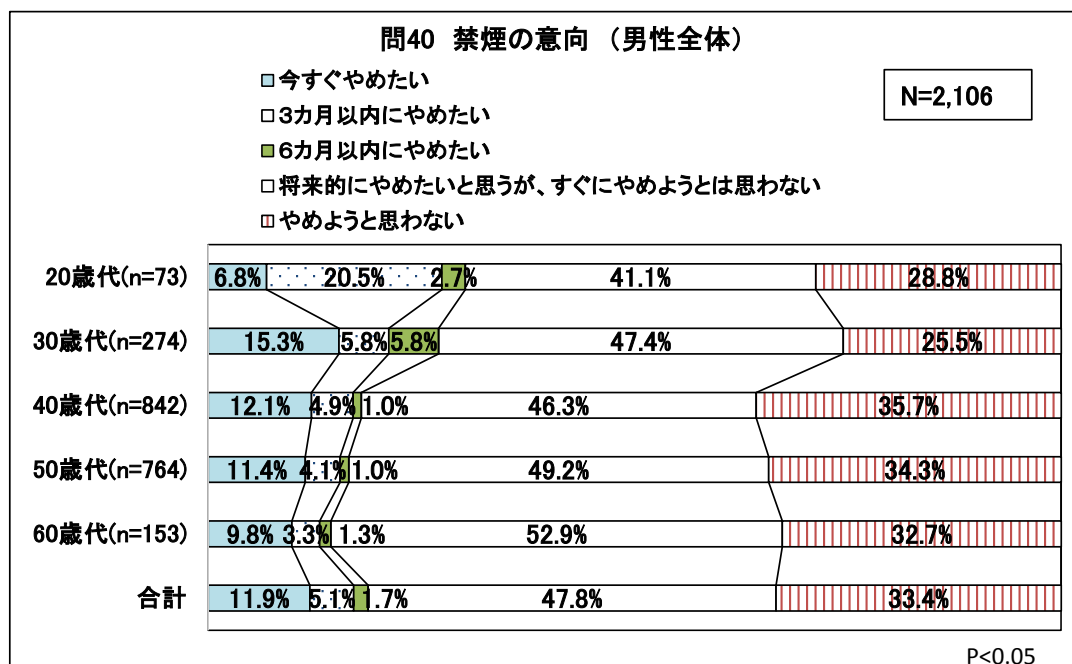
喫煙習慣のある人のうち、「今すぐやめたい」と回答した人は13.3%、「3か月以内にやめたい」は5.1%、「6か月以内にやめたい」が1.8%であったのに対し、「将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない」または「やめようと思わない」と回答した人は79.9%であった。



※「禁煙意向がある者」とは、「今すぐやめたい」「3か月以内にやめたい」「6か月以内にやめたい」と回答した者。

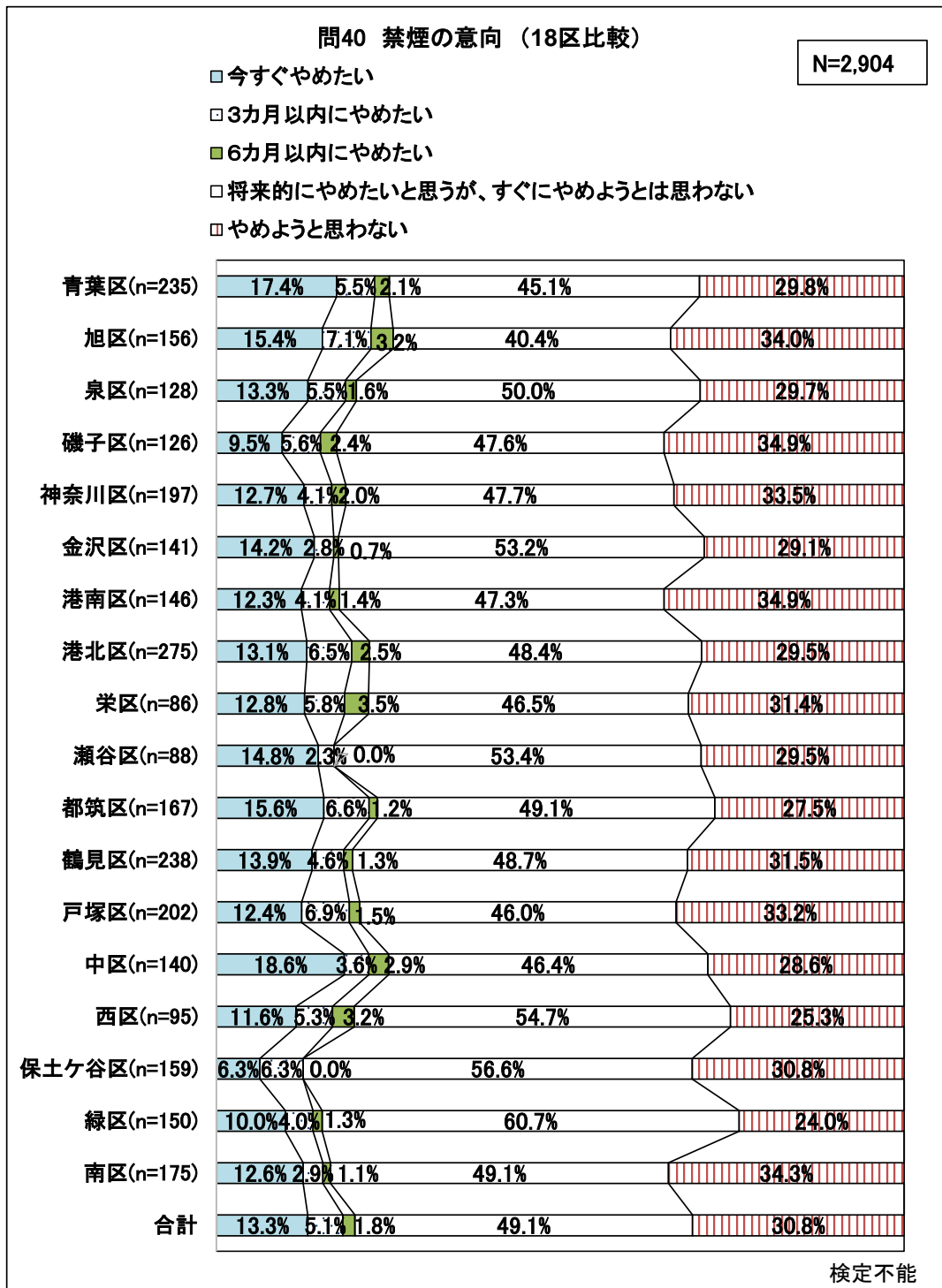
■「禁煙の意向について」クロス集計 性別・年齢別

喫煙習慣のある人のうち、「今すぐやめたい」、「3カ月以内にやめたい」や「6カ月以内にやめたい」と回答した人の割合は、男性では20歳代で最も多く、その後年代が上がるにつれて減少していた。



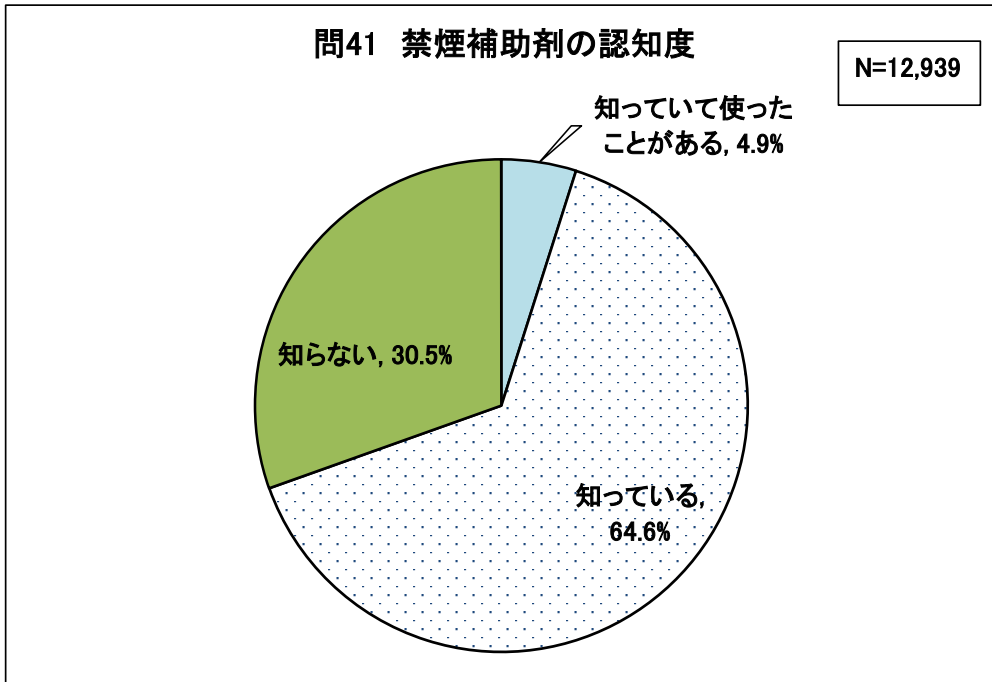
18区比較

区によって有意な違いは無かった。



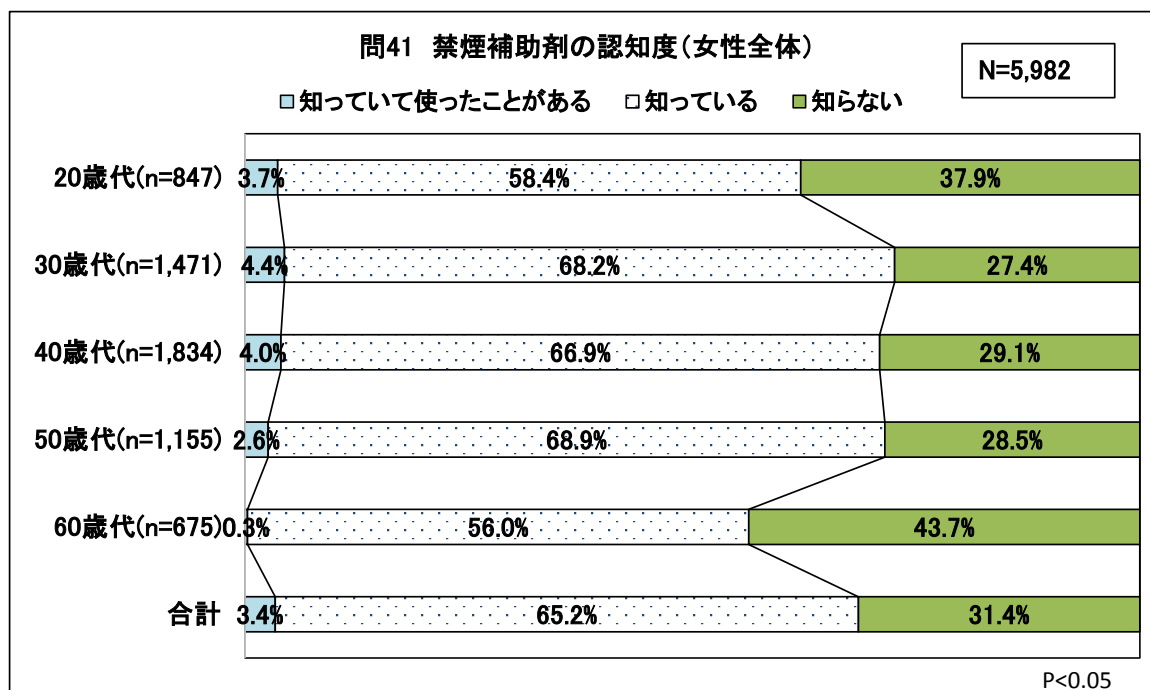
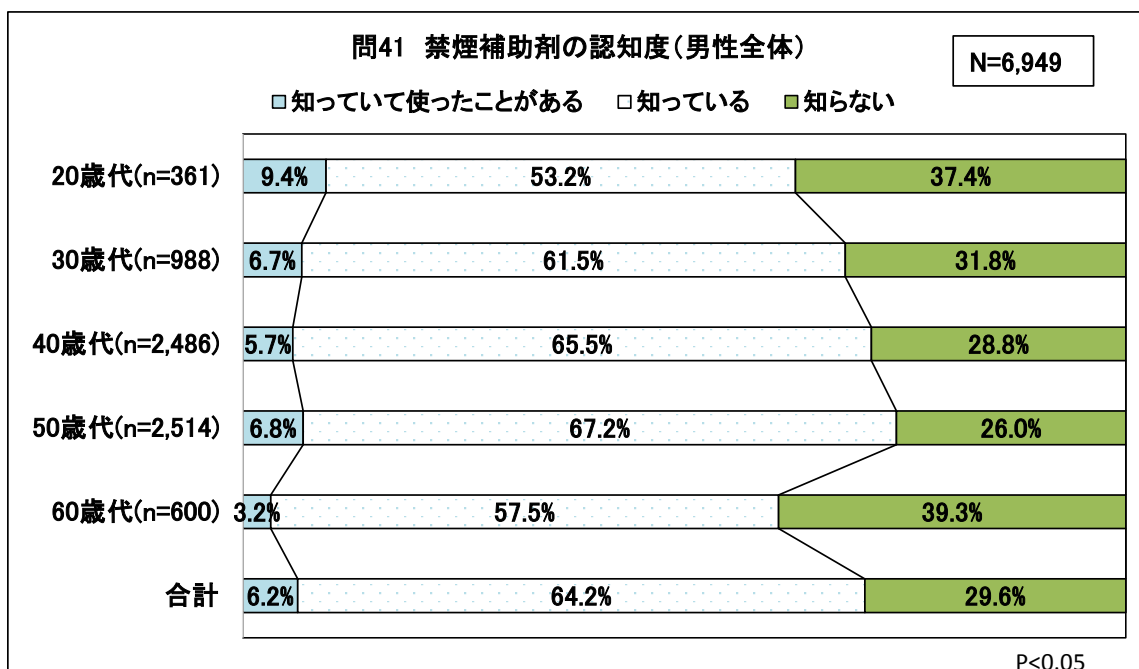
問41 あなたは禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)についてご存じですか。(〇はひとつ)

「禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)」の認知度(「知っていて使ったことがある」または「知っている」と回答した人)は、69.5%であった。



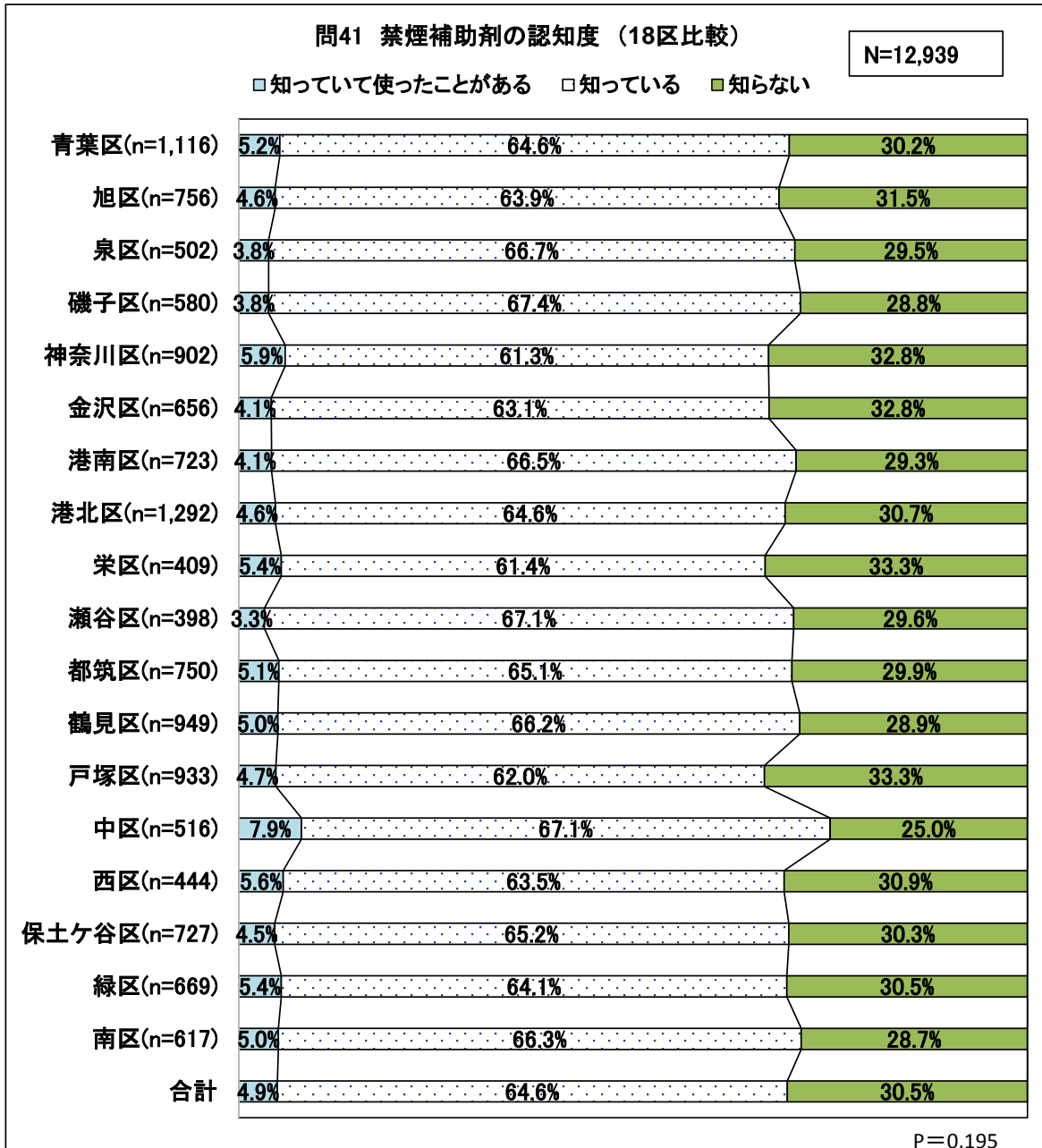
■「禁煙補助剤の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)」の認知度(「知っている使ったことがある」または「知っている」と回答した人)は、男性では20歳代から50歳代にかけて年代が上がるほど増加するが、60歳代で減少していた。女性では20歳代から30歳代にかけて増加するが、50歳代から60歳代にかけて減少に転じていた。



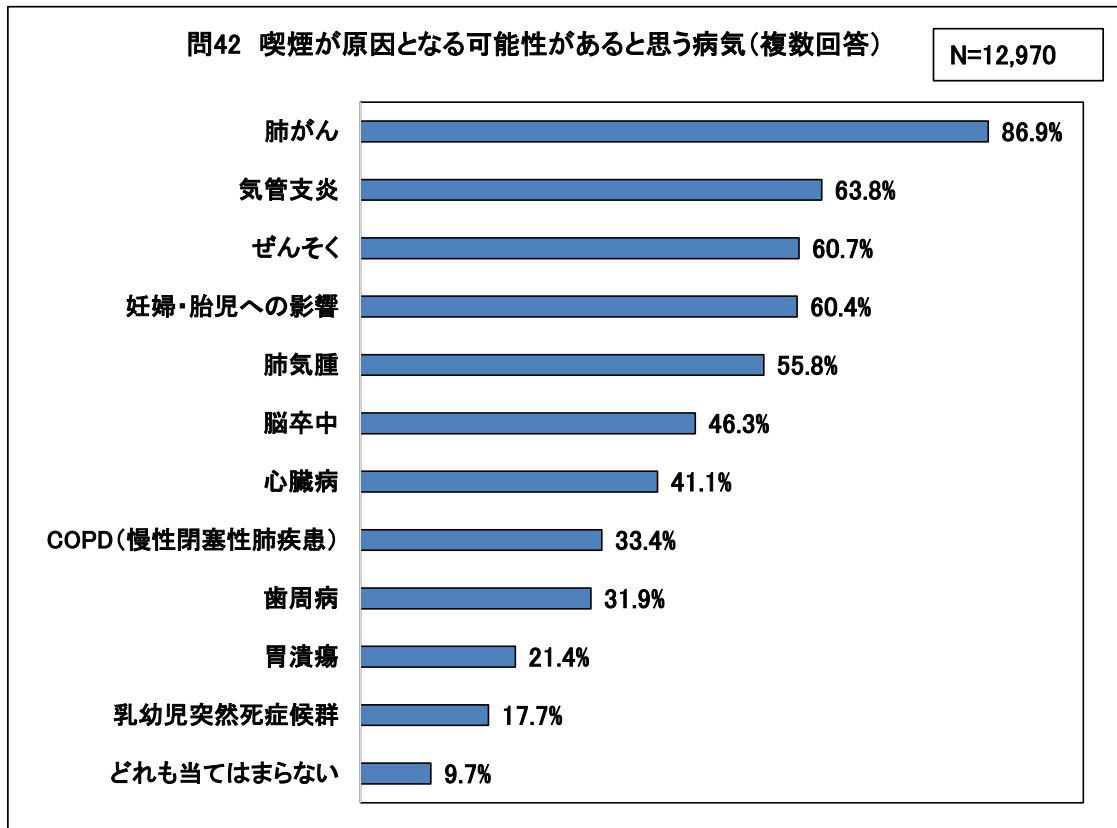
18区比較

区によって有意な違いは無かった。



問42 次にあげる病気のうち、喫煙が原因となる可能性があるのはどれだと思いますか。
当てはまるものすべてをお選びください。

最も多かったのが「肺がん」、次に「気管支炎」、「ぜんそく」となっており、最も少ないものは「乳幼児突然死症候群」、次に「胃潰瘍」となっていた(「どれも当てはまらない」を除く)。



■「喫煙が原因となる可能性のある病気について」クロス集計 性別・年齢別

男性、女性ともに、どの年代でも「肺がん」が最も多かった。次に、男性ではどの年代でも「気管支炎」が多くなっており、女性ではどの年代でも「妊婦・胎児への影響」が多くなっていた。最も少ないものは男性ではどの年代でも「乳幼児突然死症候群」、女性では20歳代～40歳代では「胃潰瘍」、50歳代～60歳代では「乳幼児突然死症候群」であった（「どれにもあてはまらない」を除く）。

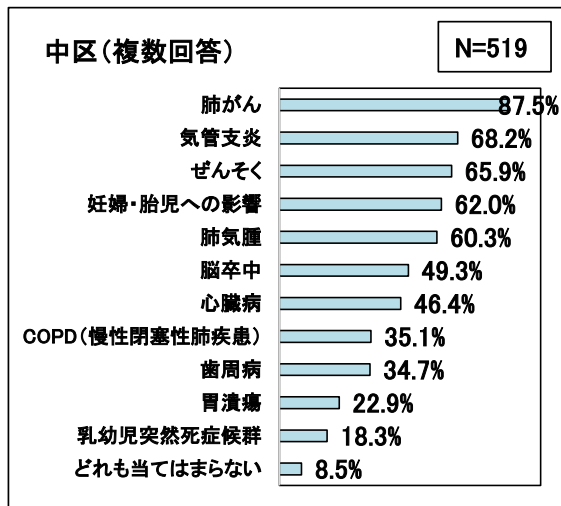
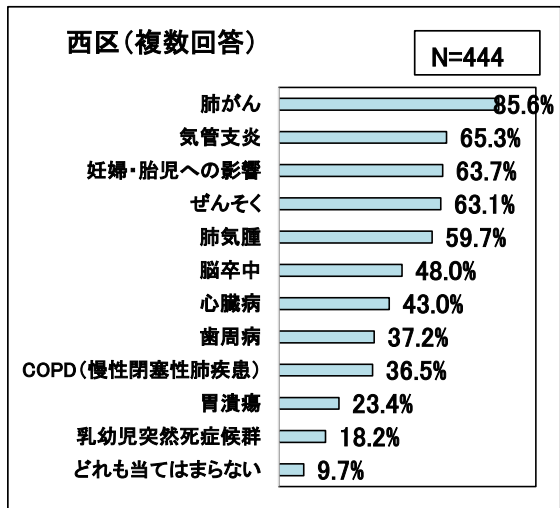
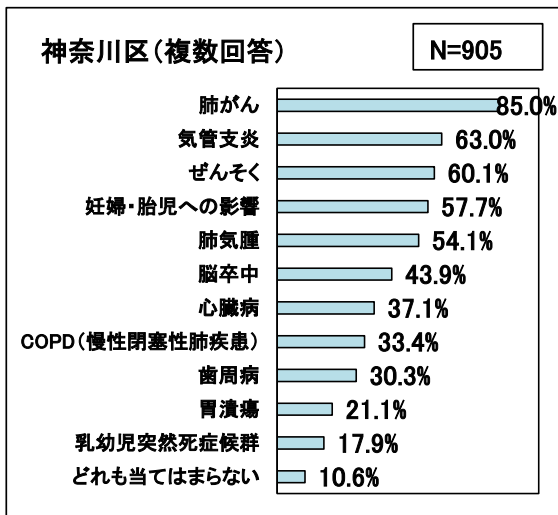
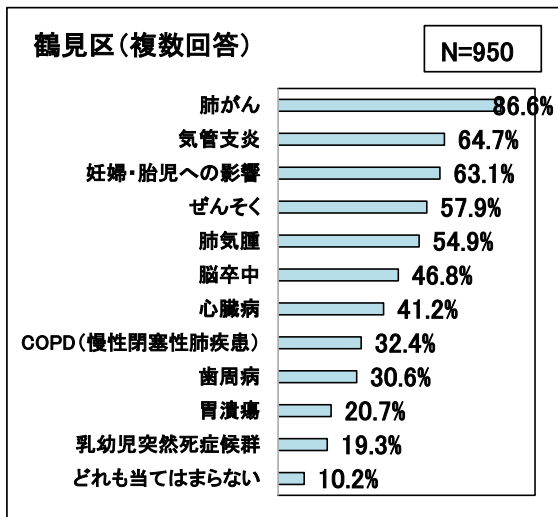
問42 喫煙が原因となる可能性のある病気の認知度(複数回答)

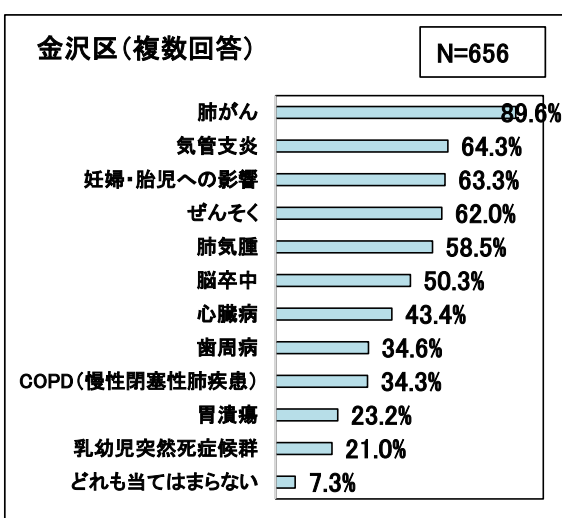
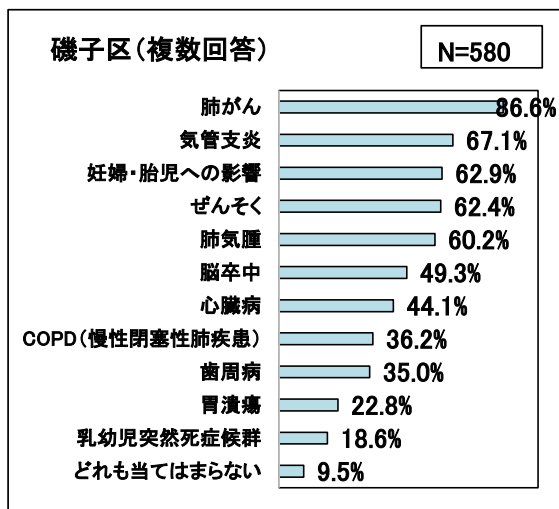
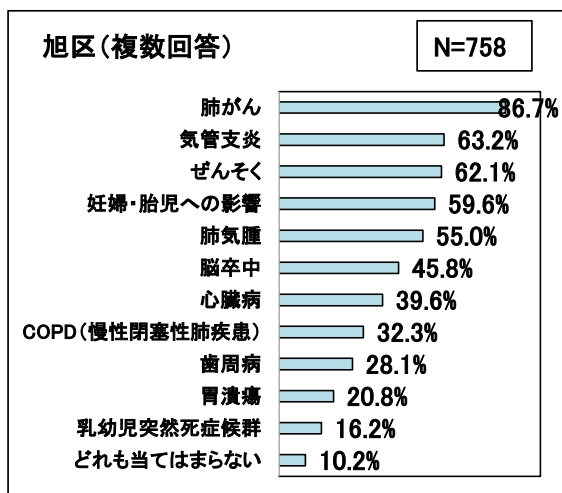
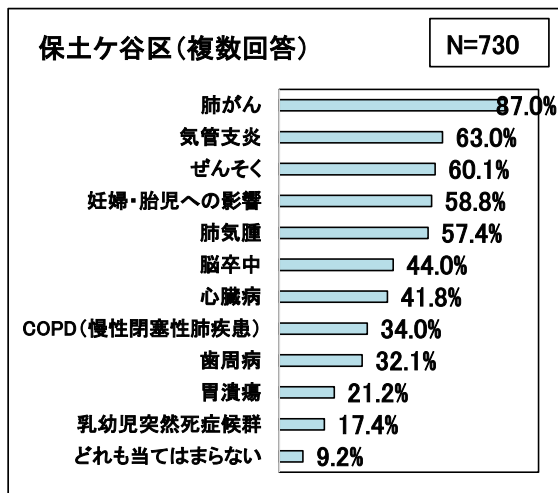
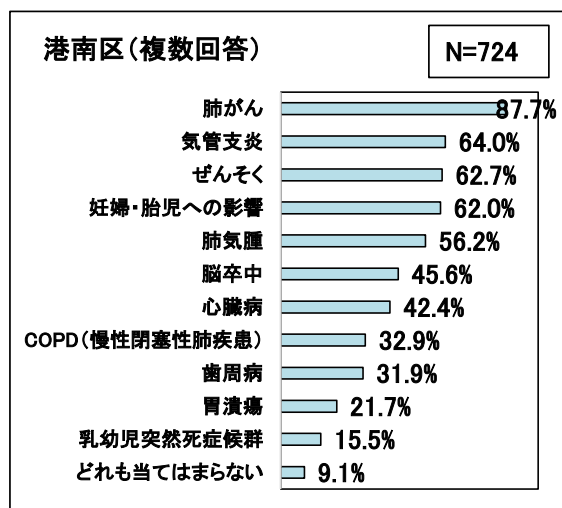
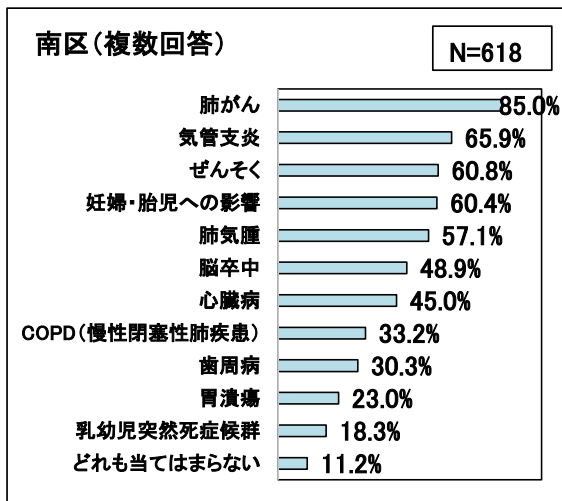
N=12,962

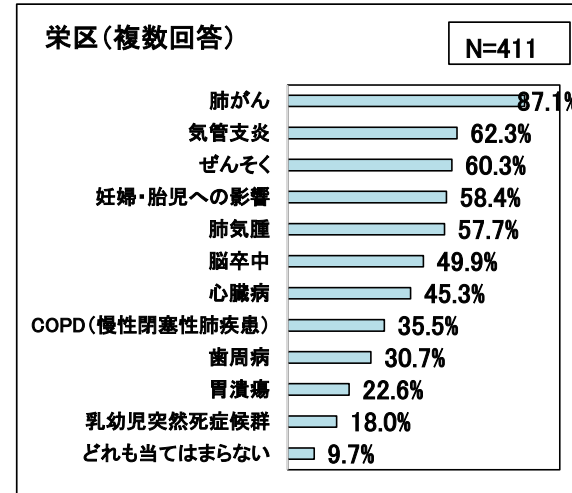
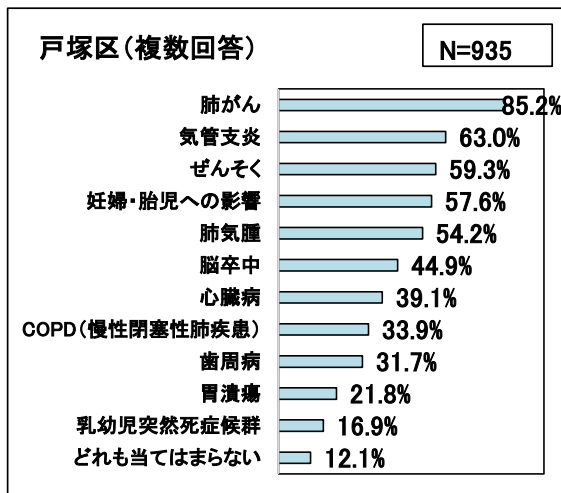
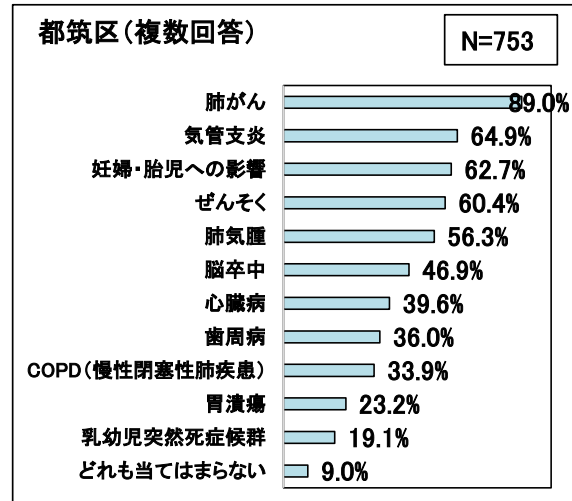
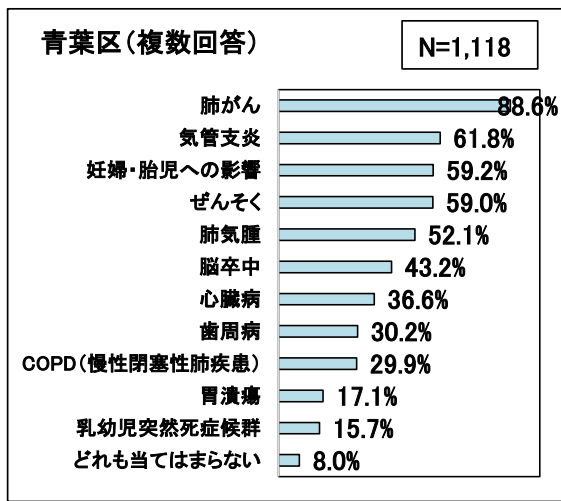
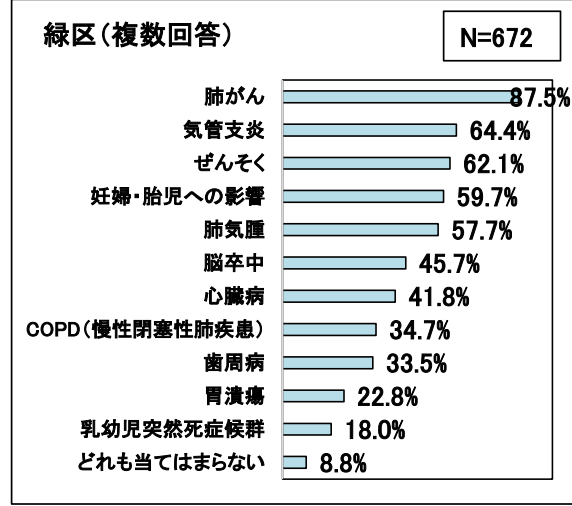
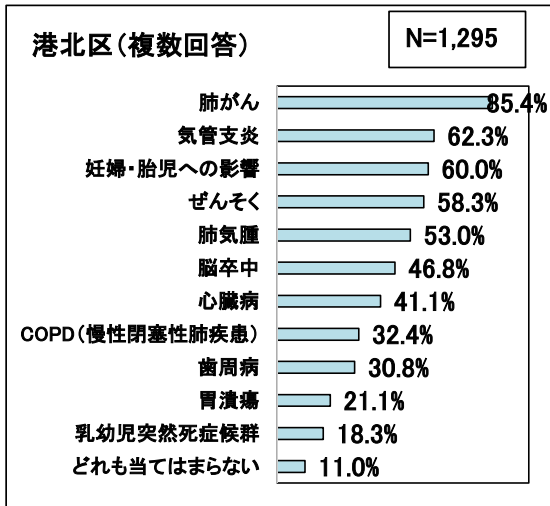
	全体（人）	肺がん	妊婦・胎児への影響	気管支炎	ぜんそく	肺気腫	心臓病	脳卒中	歯周病	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	胃潰瘍	乳幼児突然死症候群	どれも当てはまらない
全体	12,962	%											
男性全体	6,955	85.0%	49.3%	59.9%	56.2%	52.7%	41.5%	46.2%	30.5%	29.4%	22.3%	13.0%	11.6%
20歳代	361	71.5%	47.6%	52.6%	50.7%	38.0%	27.7%	33.5%	28.3%	21.3%	16.6%	12.2%	21.3%
30歳代	988	81.4%	53.5%	57.2%	55.6%	50.2%	33.7%	41.9%	32.0%	29.0%	21.7%	16.2%	15.1%
40歳代	2,486	83.1%	45.7%	56.0%	52.3%	49.8%	37.1%	44.7%	29.8%	27.8%	19.8%	13.6%	13.6%
50歳代	2,514	87.4%	49.3%	62.1%	57.6%	55.1%	46.3%	48.8%	30.7%	31.1%	24.6%	12.5%	9.6%
60歳代	606	97.2%	58.7%	75.6%	70.0%	68.0%	60.1%	56.4%	31.0%	34.0%	27.4%	8.4%	0.5%
女性全体	6,007	89.0%	73.2%	68.3%	65.9%	59.3%	40.7%	46.5%	33.5%	38.1%	20.4%	23.2%	7.6%
20歳代	847	81.7%	68.4%	61.4%	63.2%	46.9%	30.9%	38.6%	35.3%	30.0%	17.2%	22.4%	12.6%
30歳代	1,471	87.3%	76.3%	70.2%	67.3%	57.9%	38.3%	46.6%	35.6%	36.4%	21.5%	33.7%	9.0%
40歳代	1,834	89.0%	69.8%	66.0%	63.7%	58.9%	40.7%	48.5%	33.7%	39.3%	21.4%	23.8%	8.1%
50歳代	1,155	91.2%	73.1%	70.9%	67.1%	63.6%	45.5%	49.3%	31.4%	40.4%	20.9%	14.8%	5.5%
60歳代	700	97.7%	82.1%	74.3%	69.9%	71.4%	49.7%	45.7%	30.3%	44.3%	18.7%	14.3%	0.4%

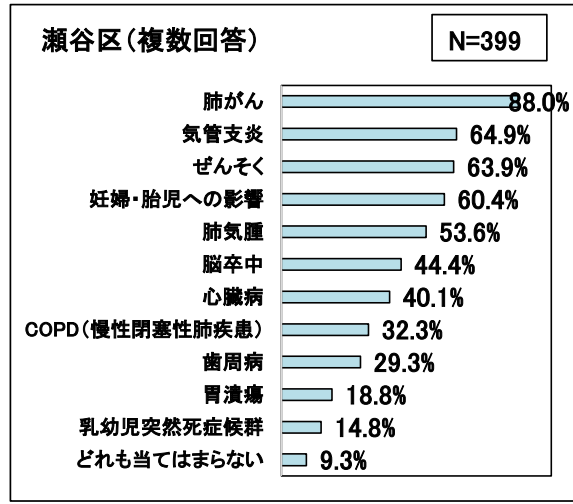
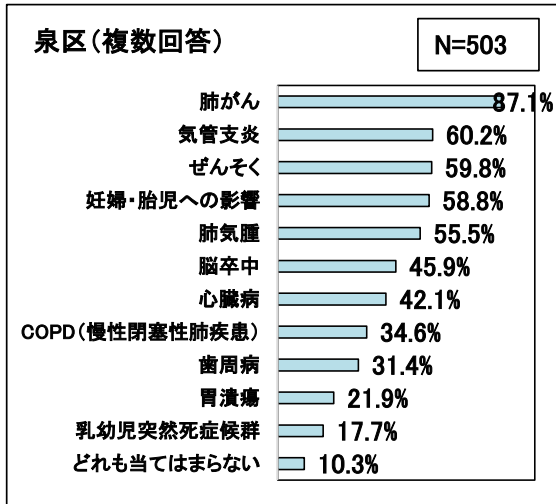
18区比較

どの区も「肺がん」が最も多く、「乳幼児突然死症候群」は少なかった。



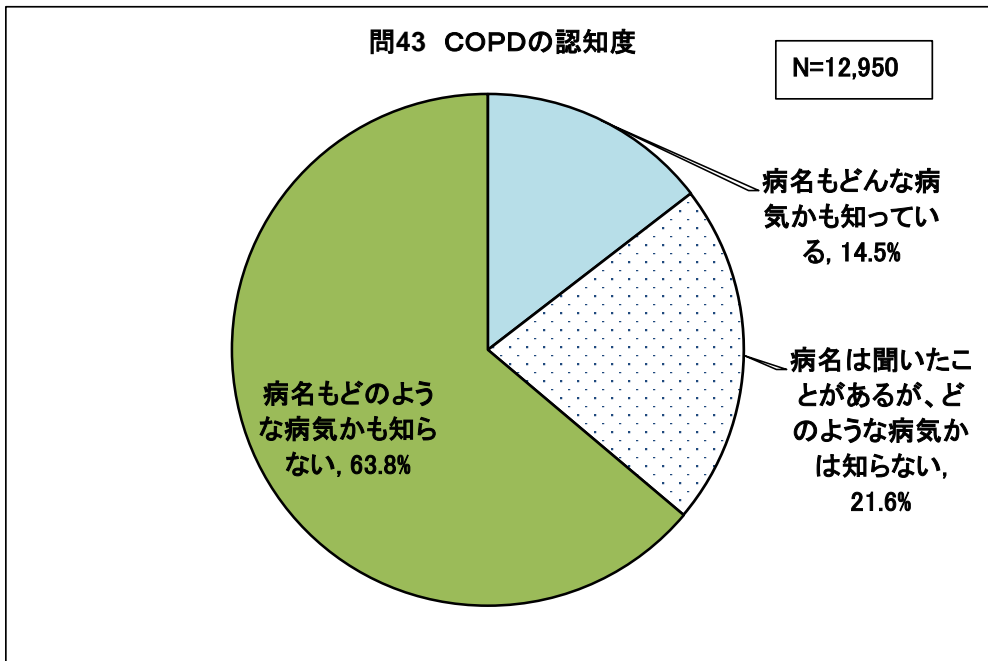






問43 あなたは「COPD(シーオーピーディー)」という病気をご存じですか。(〇はひとつ)

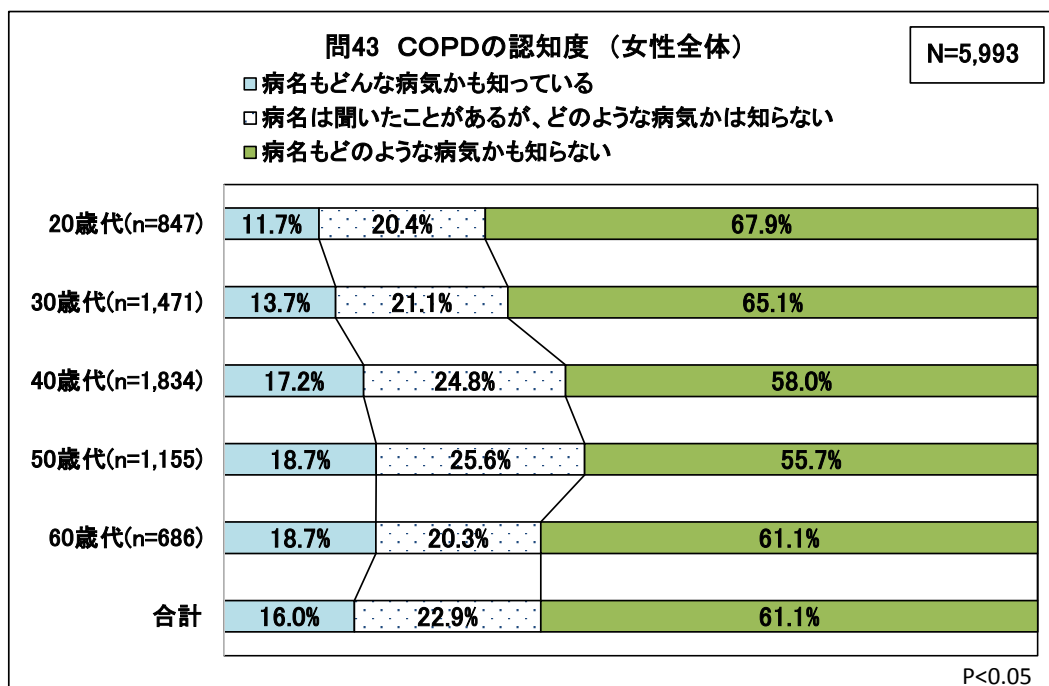
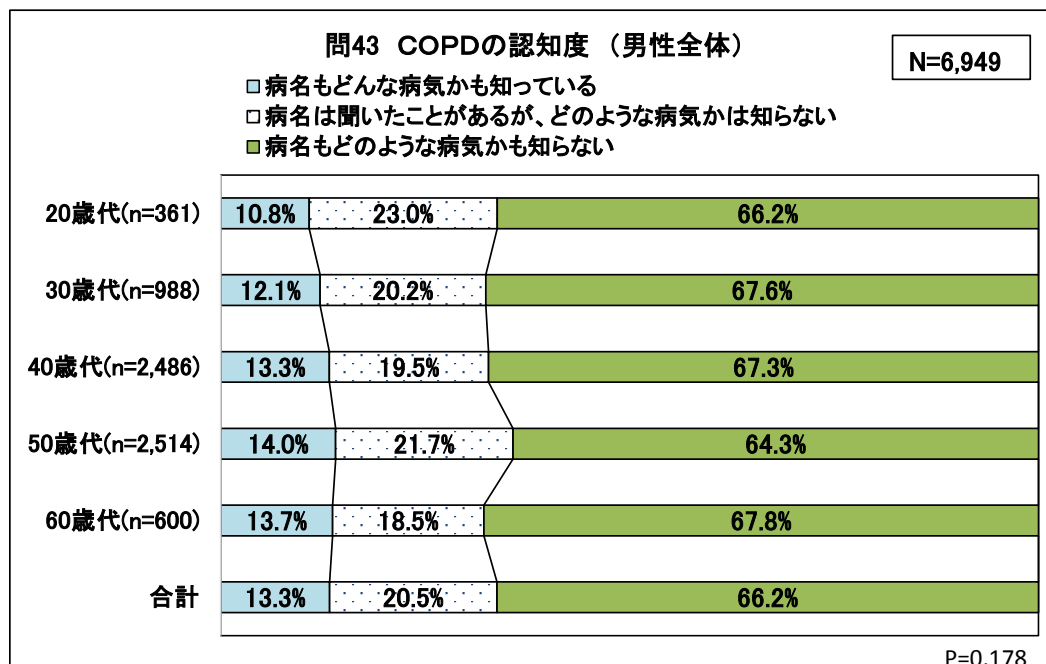
「COPD」の認知度(「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人)は、36.1%であった。



※「COPDを認知している者」とは、「病名も、どんな病気かも知っている」「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した者。

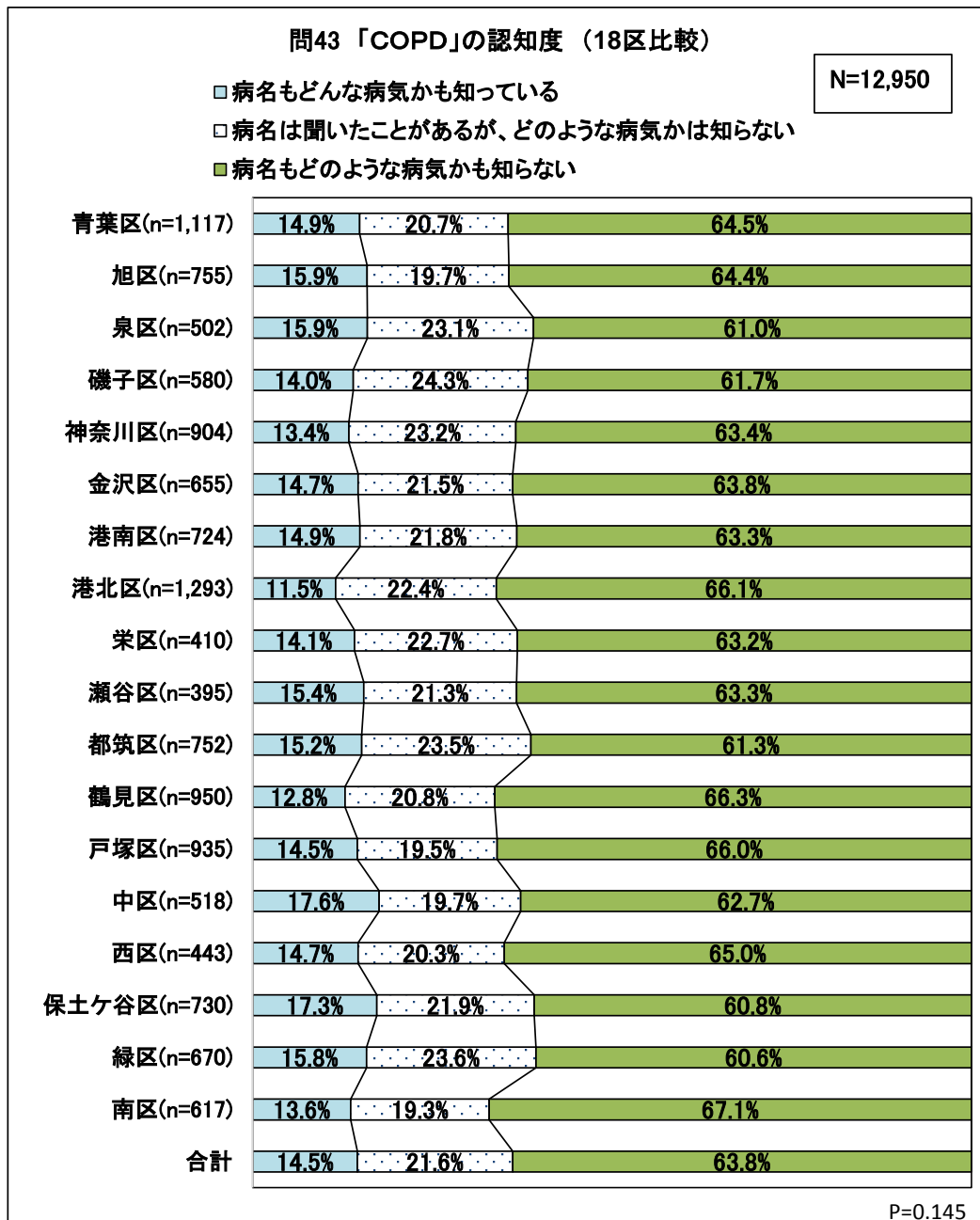
■「COPDの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「COPD」の認知度（「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人）は、男性では有意な違いが見られなかったが、女性ではとも20歳代から50歳代にかけて増加し、60歳代では減少に転じていた。



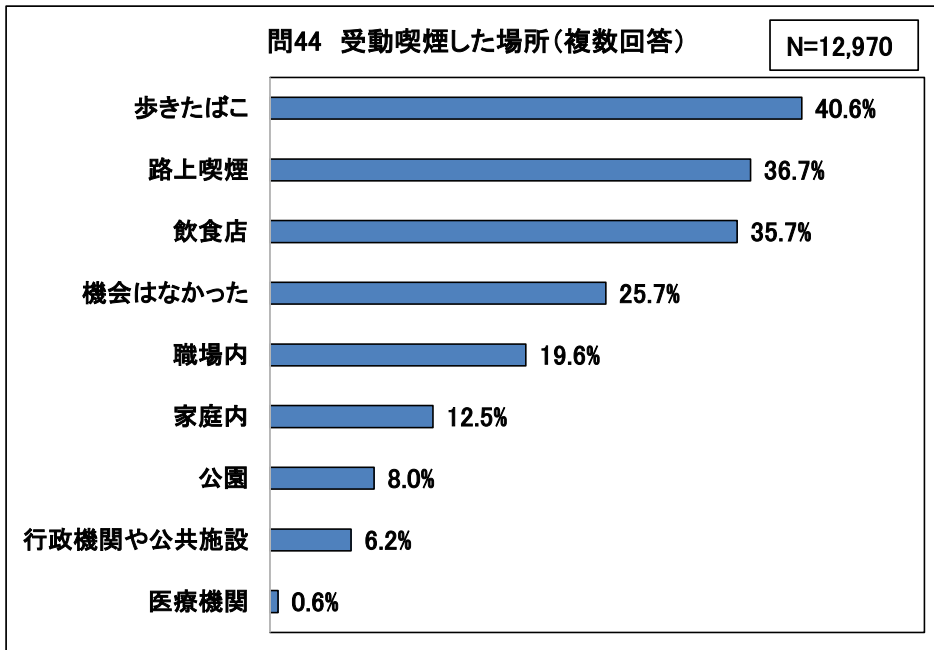
18区比較

区別で有意な違いがみられなかった。



問44 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。当てはまるものすべてをお選びください。

「歩きタバコ」が最も多く、次に「路上喫煙」、「飲食店」となっていた。



■「受動喫煙した場所について」クロス集計 性別・年齢別

男性は、20歳代では「機会がなかった」、30歳代と50歳代では「歩きたばこ」、40歳代と60歳代では「飲食店」が最も多かった。女性ではすべての年代で「歩きたばこ」が最も多かった。

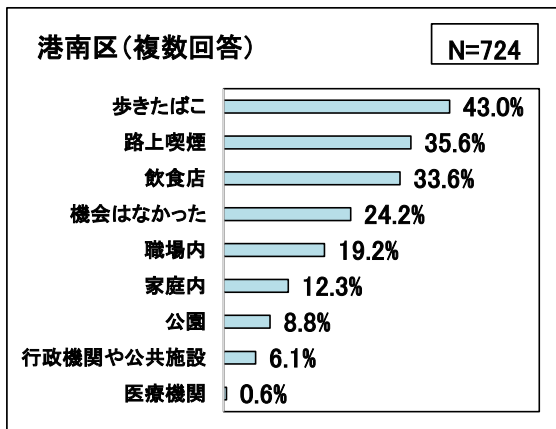
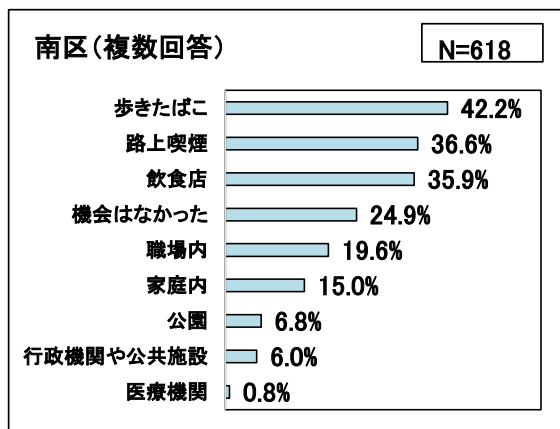
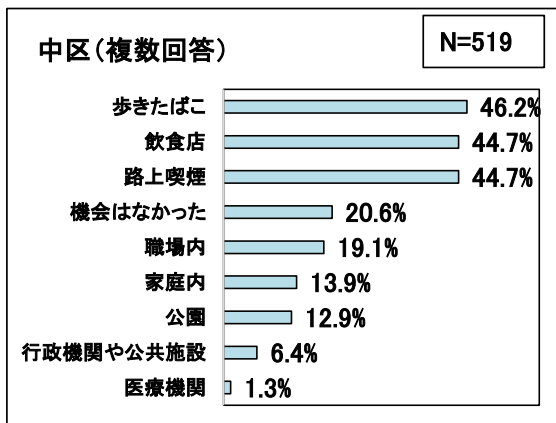
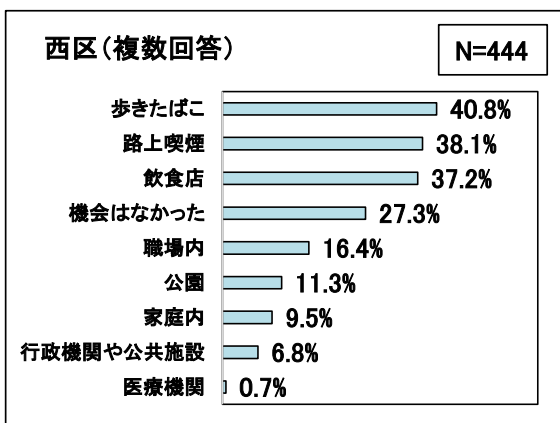
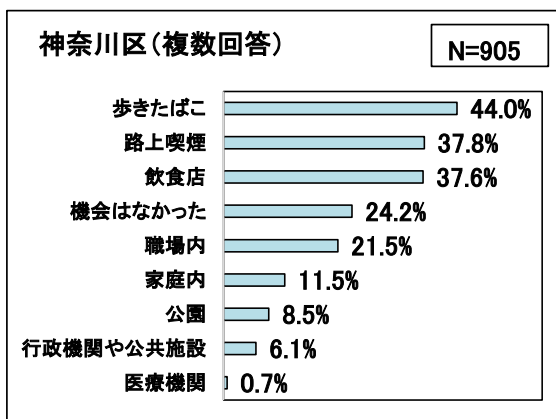
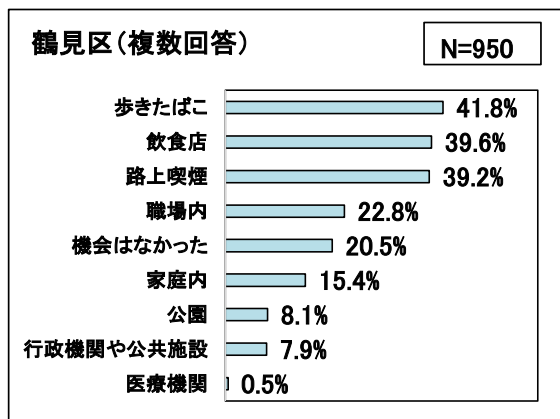
問44 受動喫煙した場所(複数回答)

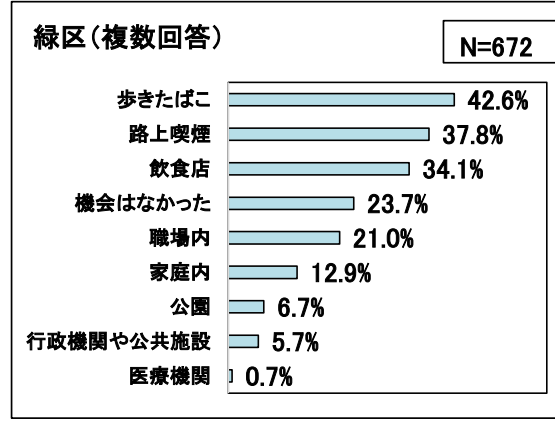
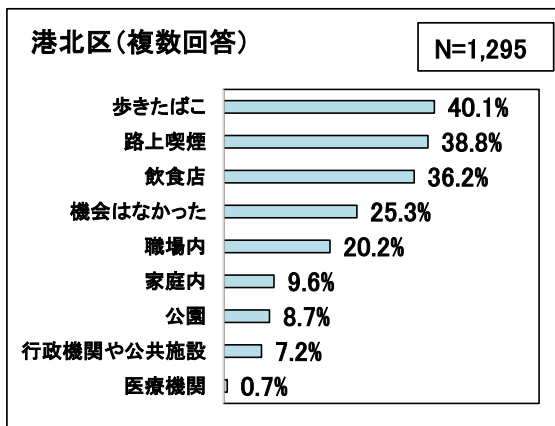
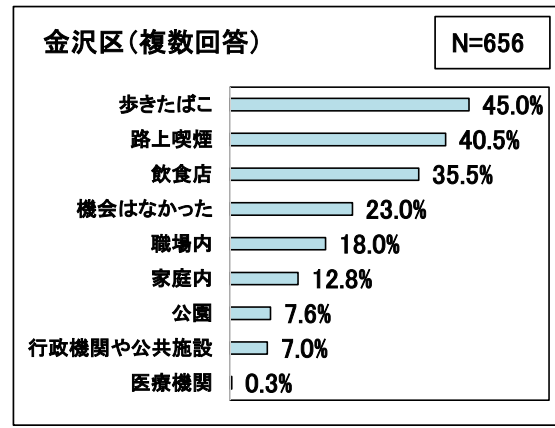
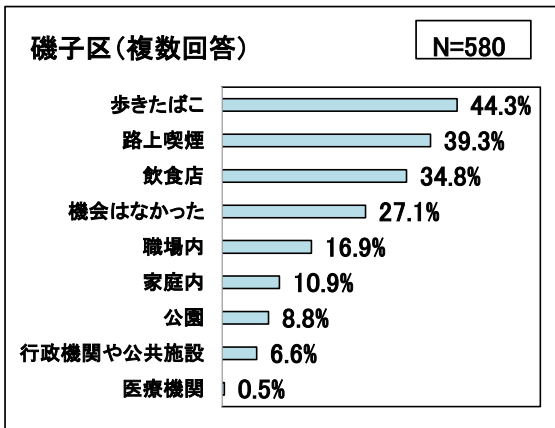
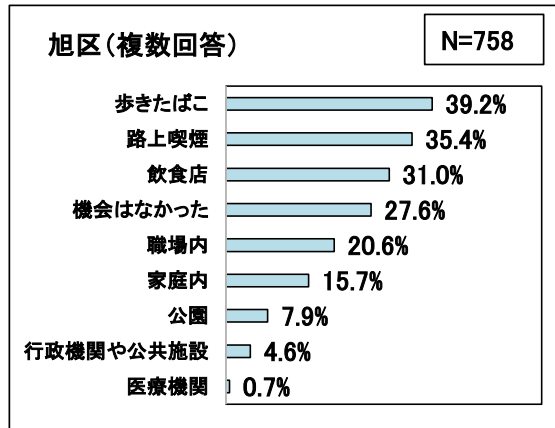
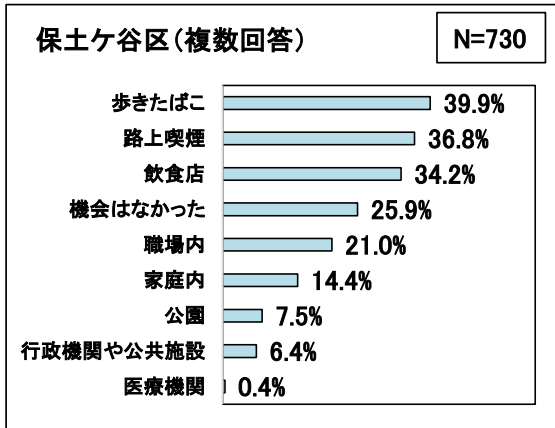
N=12,962

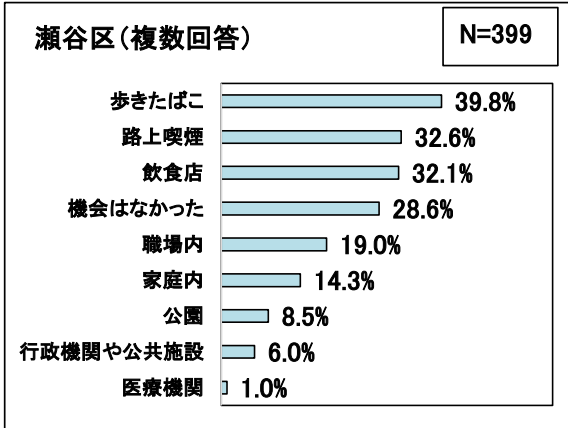
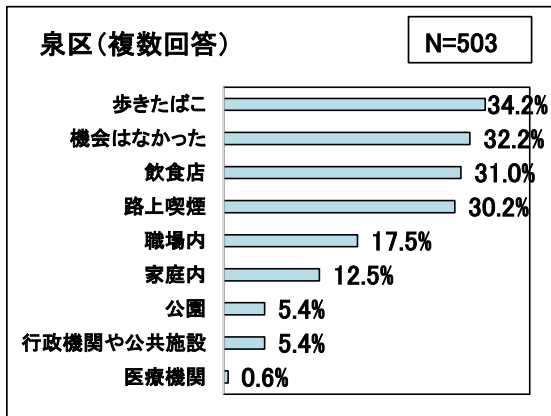
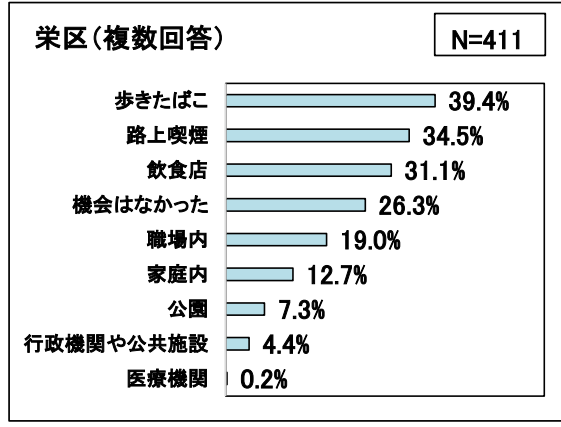
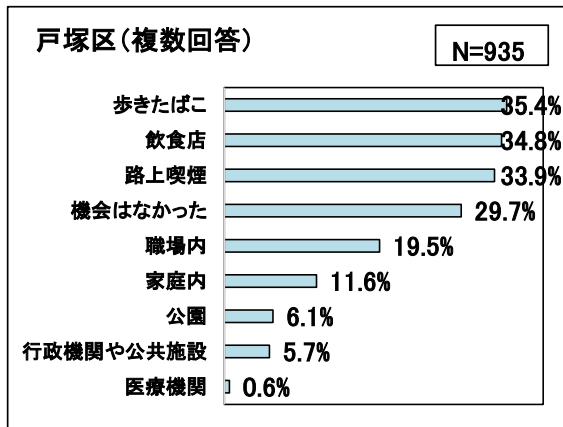
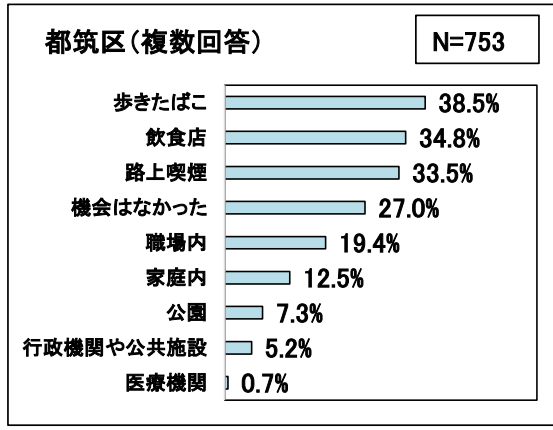
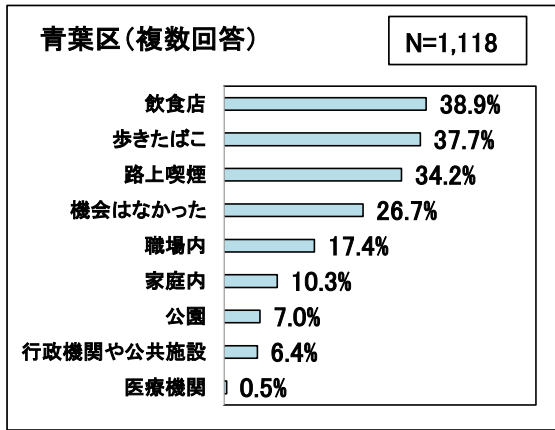
	全体 (人)	家庭内	職場内	公園	行政機関や公共施設	医療機関	飲食店	歩きたばこ	路上喫煙	機会がなかった
全体	12,962	%								
男性全体	6,955	7.6%	25.3%	8.5%	5.7%	0.7%	36.5%	37.4%	35.8%	26.2%
20歳代	361	8.9%	20.5%	11.9%	8.0%	1.1%	31.6%	30.2%	28.3%	33.2%
30歳代	988	7.9%	31.3%	11.2%	7.1%	1.1%	35.8%	41.7%	39.2%	25.0%
40歳代	2,486	8.0%	27.4%	8.8%	5.9%	0.8%	37.1%	35.5%	35.2%	27.4%
50歳代	2,514	7.0%	23.7%	6.3%	4.8%	0.6%	35.2%	37.4%	34.8%	26.5%
60歳代	606	7.1%	16.3%	9.9%	4.8%	0.2%	42.9%	42.6%	41.7%	18.5%
女性全体	6,007	18.1%	12.9%	7.3%	6.8%	0.5%	34.8%	44.3%	37.8%	25.0%
20歳代	847	19.7%	18.9%	7.1%	9.8%	0.5%	39.2%	45.0%	37.7%	22.0%
30歳代	1,471	20.5%	14.5%	10.7%	9.5%	0.8%	35.4%	51.1%	44.8%	21.1%
40歳代	1,834	18.4%	12.5%	7.2%	6.1%	0.3%	34.7%	43.8%	36.3%	25.5%
50歳代	1,155	15.7%	11.2%	4.6%	4.8%	0.5%	31.9%	40.2%	33.9%	29.2%
60歳代	700	14.1%	6.1%	5.4%	2.7%	0.3%	33.3%	37.9%	33.1%	28.6%

18区比較

どの区も「歩きたばこ」、「飲食店」、「路上喫煙」が多かった。



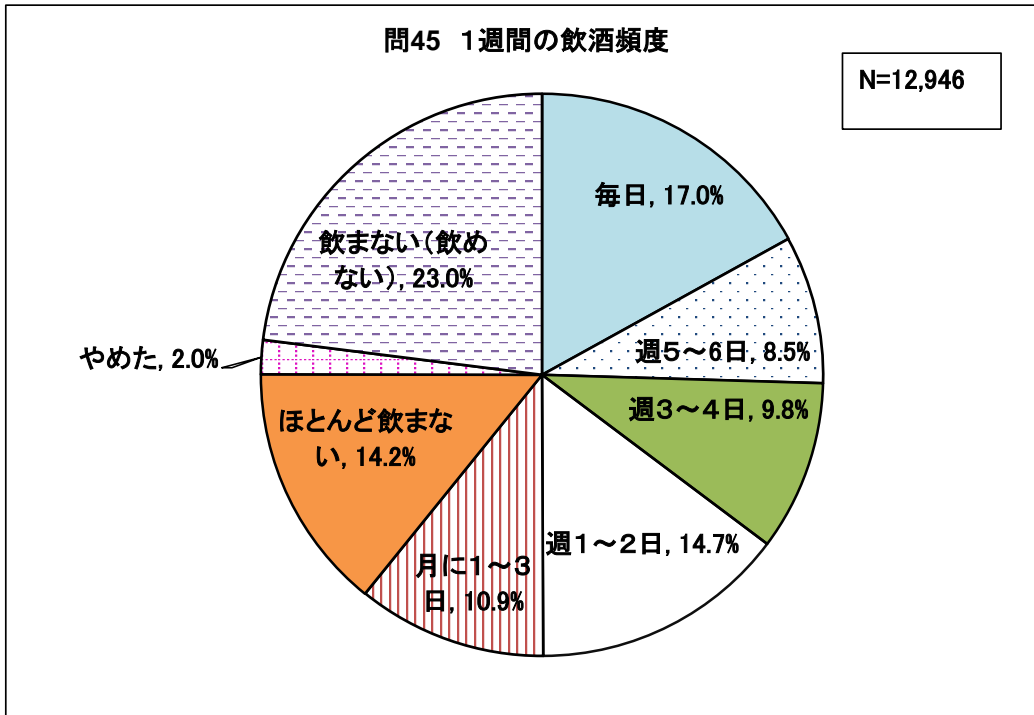




12 飲酒について

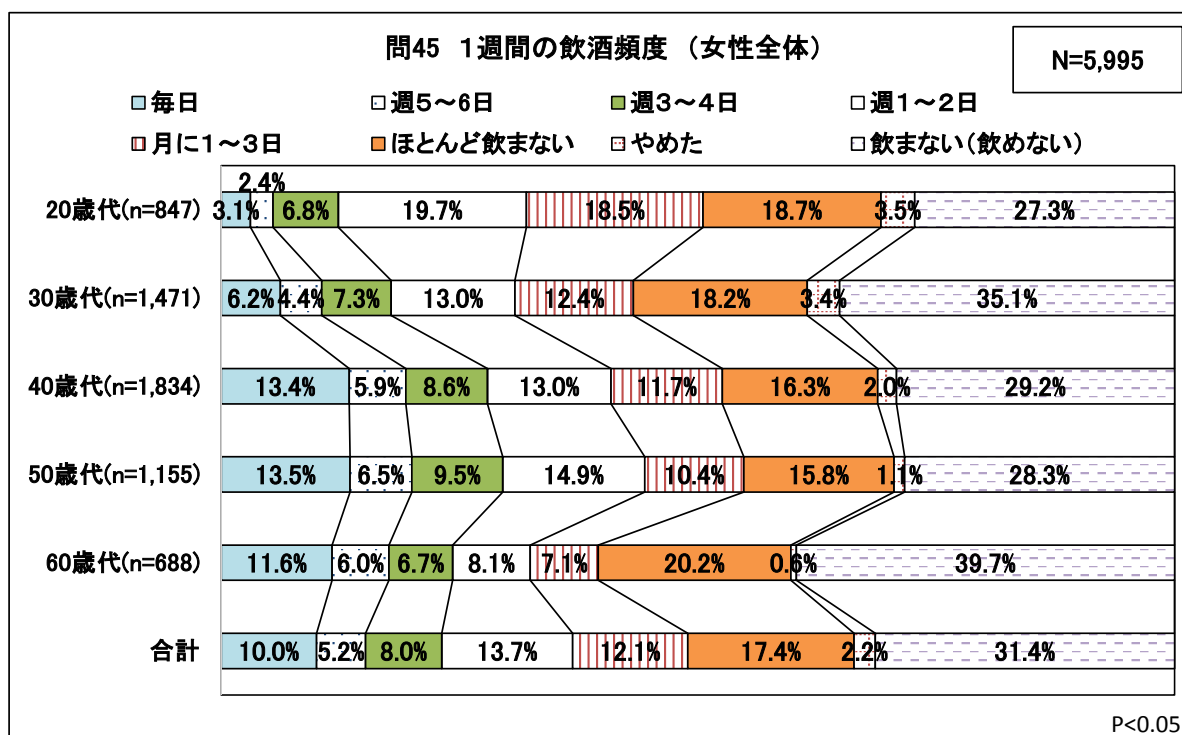
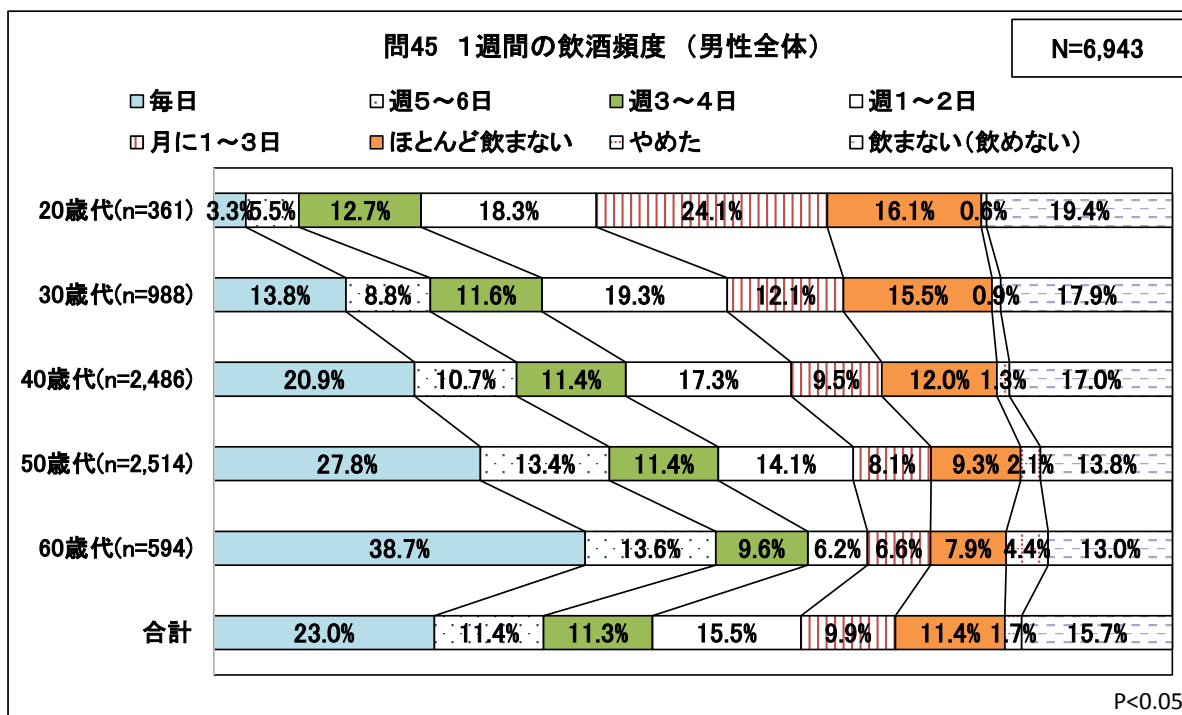
問45 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・洋酒・サワーなど)を飲みますか。
(〇はひとつ)

飲む人の頻度では多い順に「毎日」(17.0%)、「週1~2日」(14.7%)、「月に1~3日」(10.9%)であった。



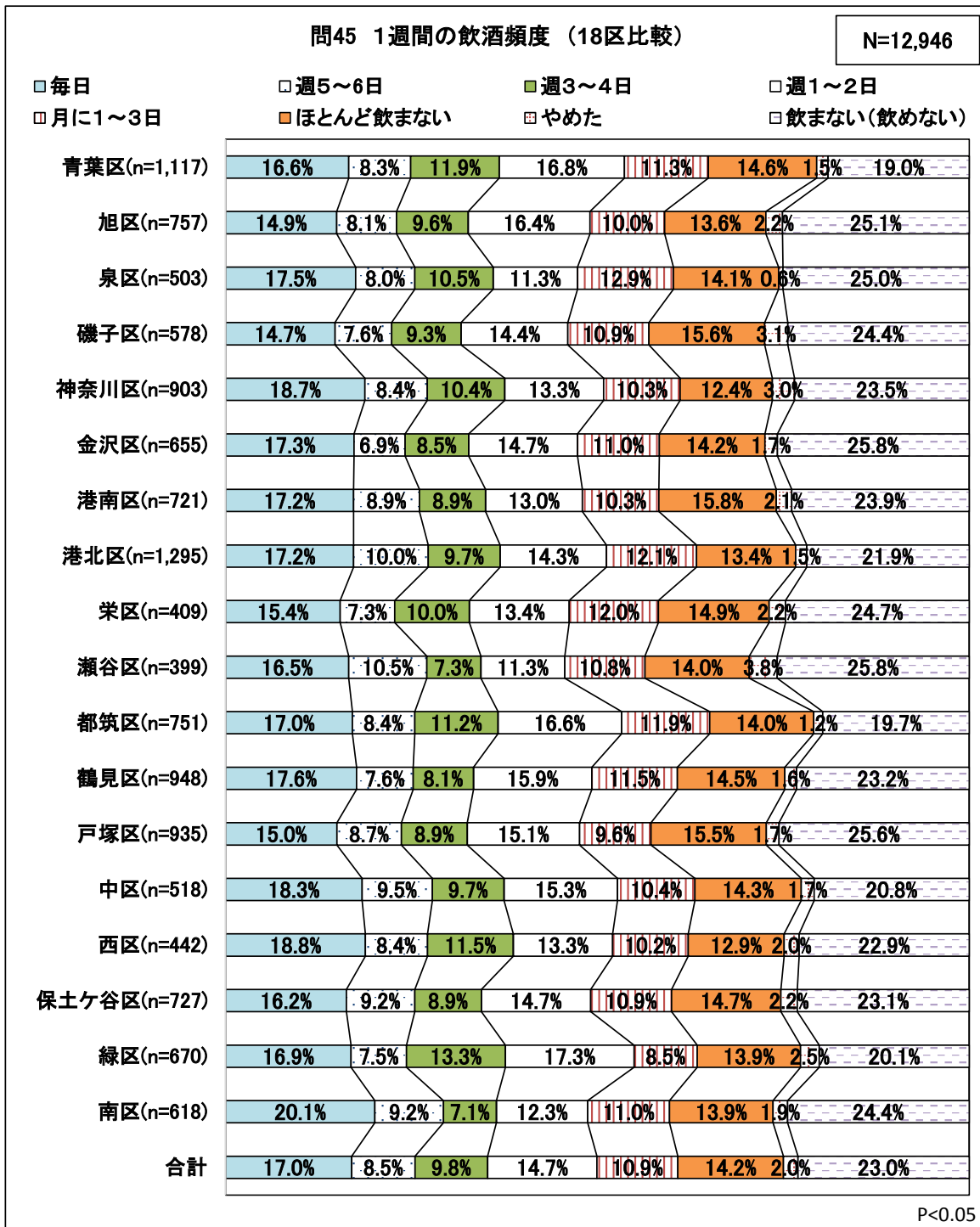
■「1週間の飲酒頻度について」クロス集計 性別・年齢別

「毎日」と回答した人の割合が、男性では年代が上がるにつれ増加していたが、女性では、20歳代から50歳代にかけて増加したのち減少していた。「毎日」と回答した人の割合はどの年代でも女性より男性の方が多く、特に60歳代では27.1ポイント上回っていた。



18区比較

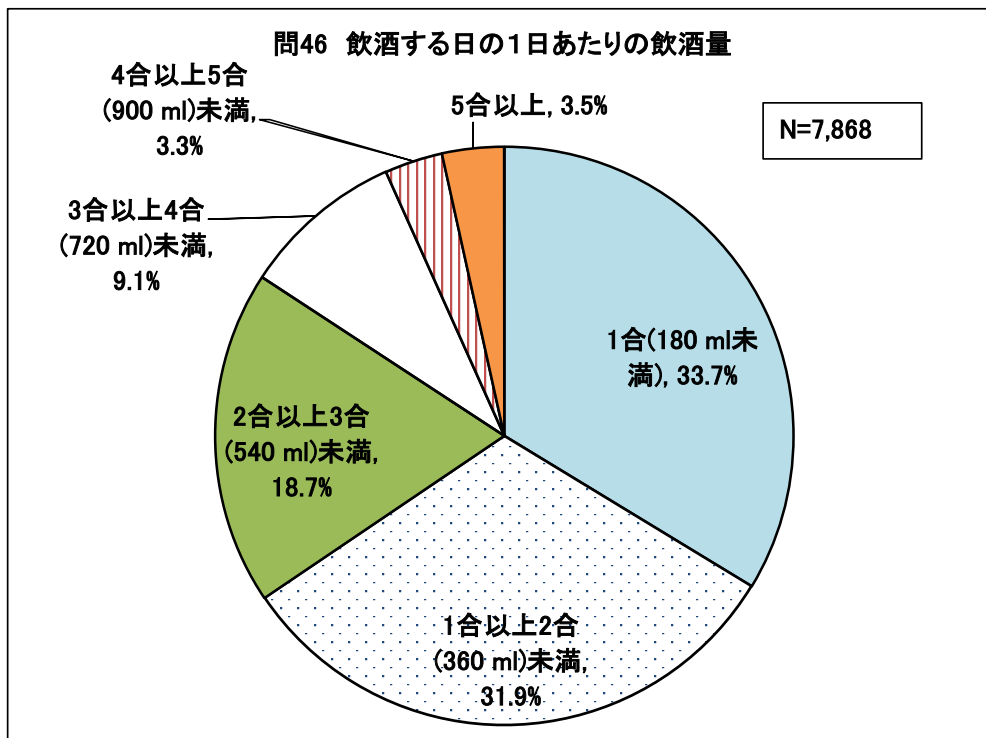
区によって有意な違いがみられ、「毎日」と回答した人の割合は南区(20.1%)が最も多く、磯子区(14.7%)が最も少なかった。



(問45で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」を選択した回答者に)

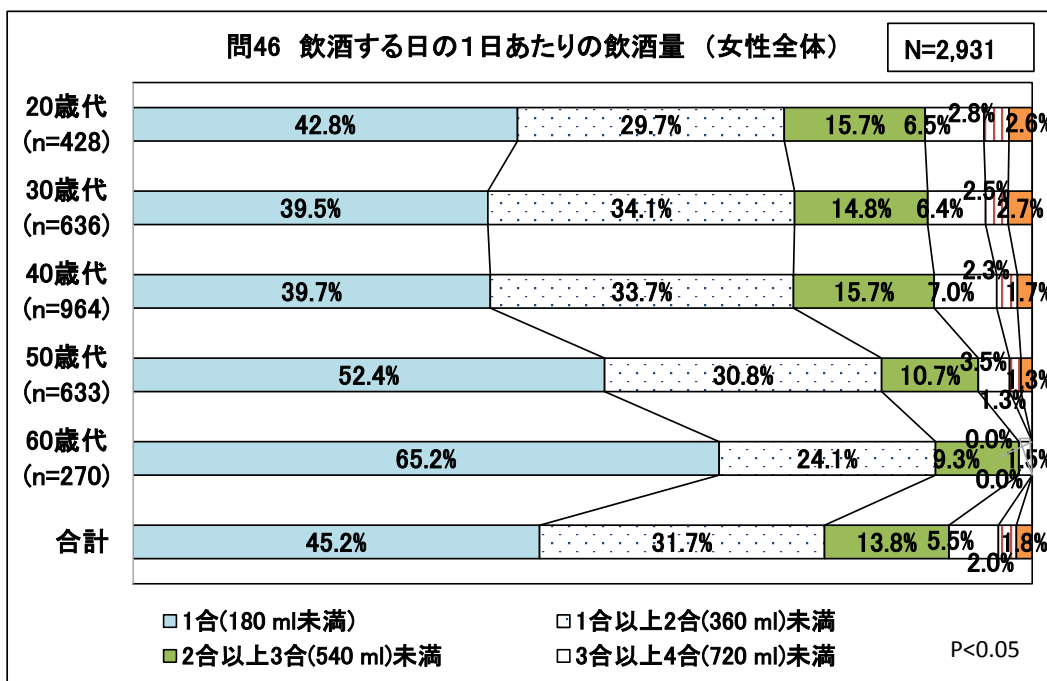
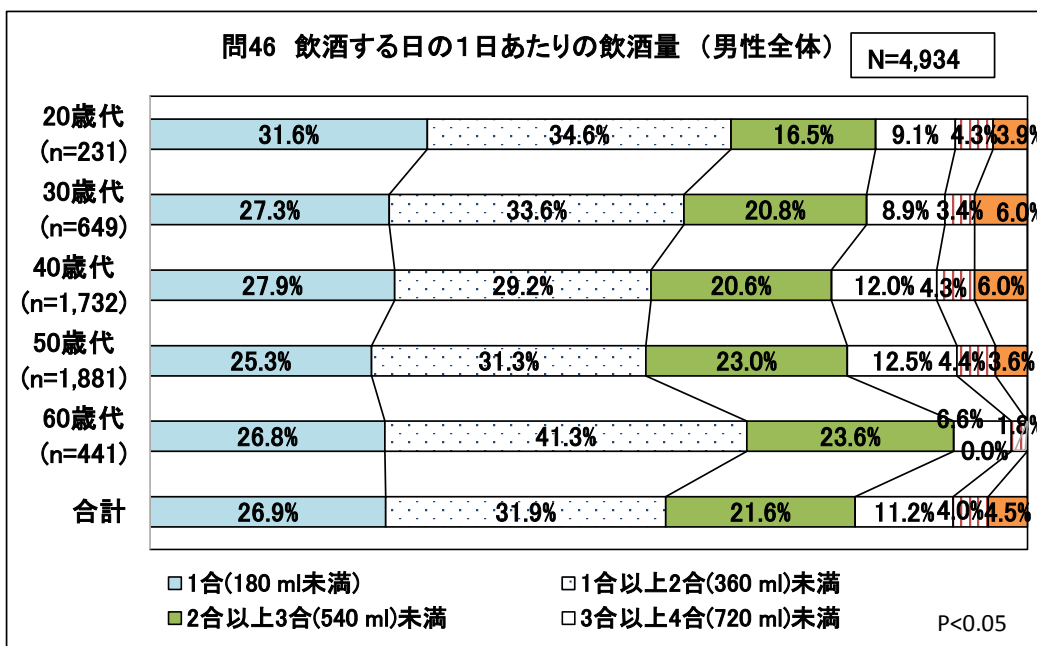
問46 お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算して当てはまるものひとつをお選びください。(〇はひとつ)

月に1～3日以上飲むと回答した人の1日あたりの飲酒量では、「1号(180ml)未満(33.7%)」が最も多く、次に「1合以上2合(360ml)未満(31.9%)」、「2合以上3合(540ml)未満(18.7%)」となっていた。



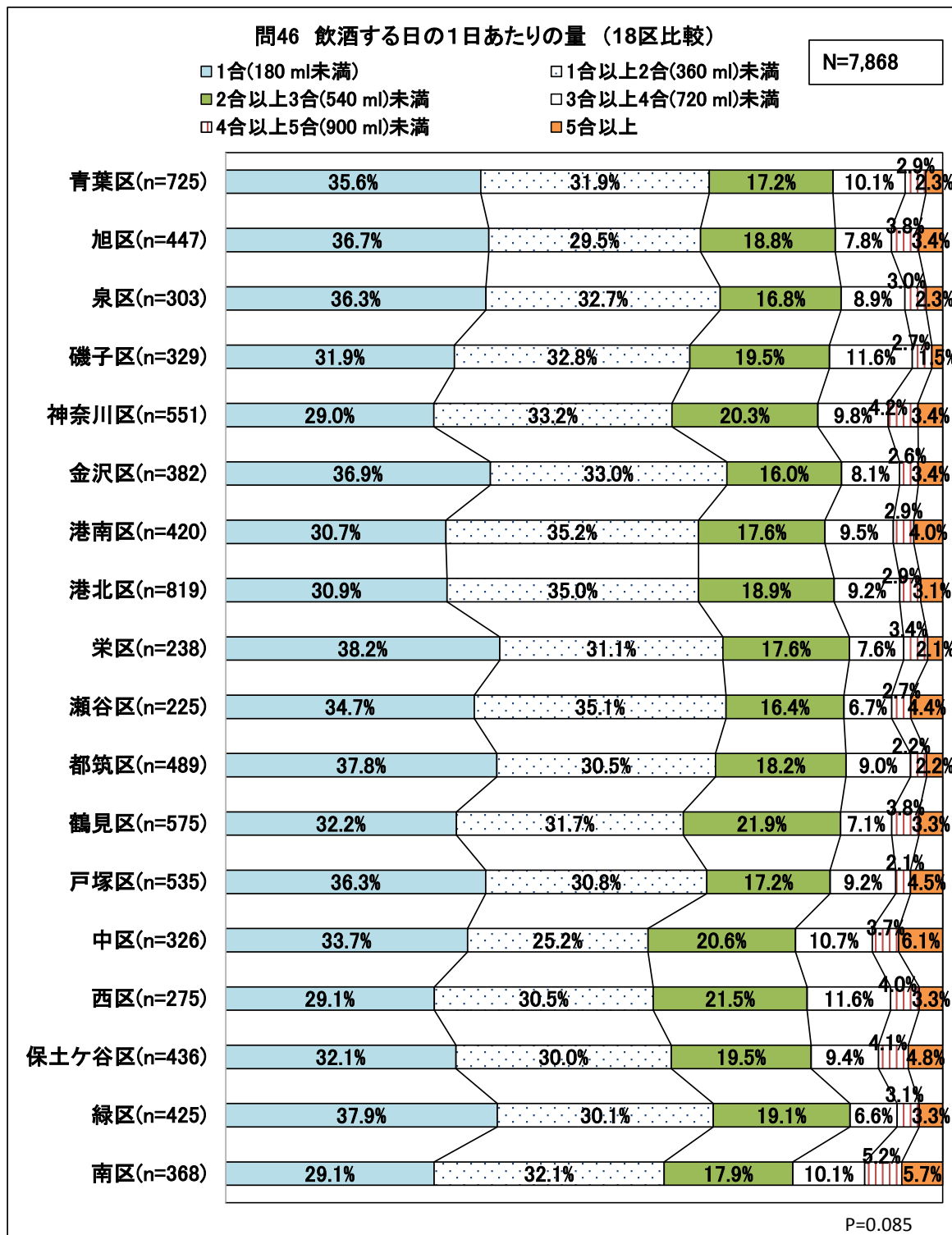
■「飲酒する日の1日あたりの量について」クロス集計 性別・年齢別

男性はすべての年代で「1合以上2合(360 ml)未満」と回答した人の割合が最も多く、次に「1合(180 ml)未満」となっていた。女性では、すべての年代で「1合(180 ml)未満」と回答した人の割合が最も多く、次に「1合以上2合(360 ml)未満」となっていた。



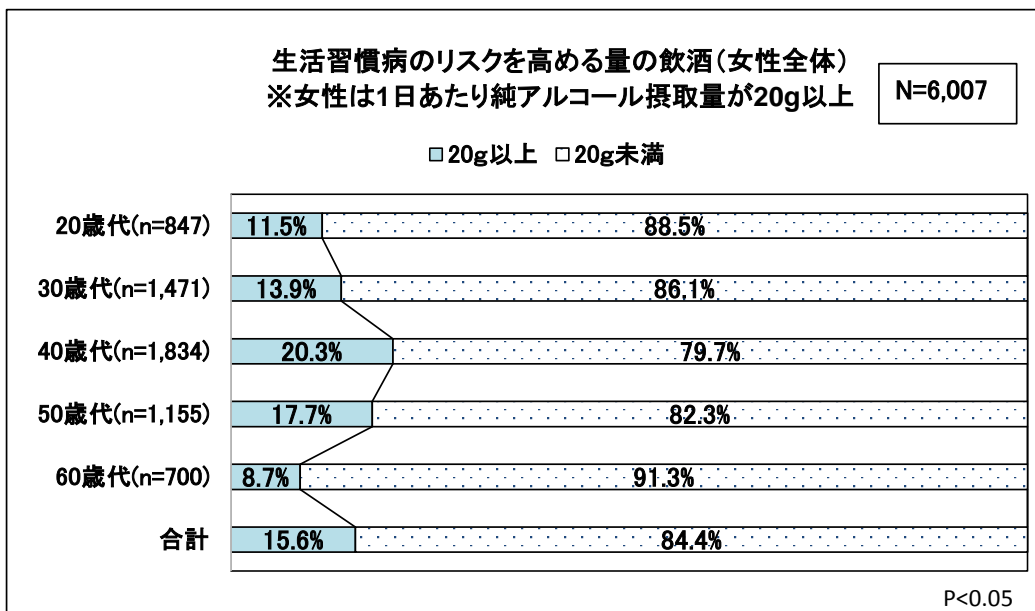
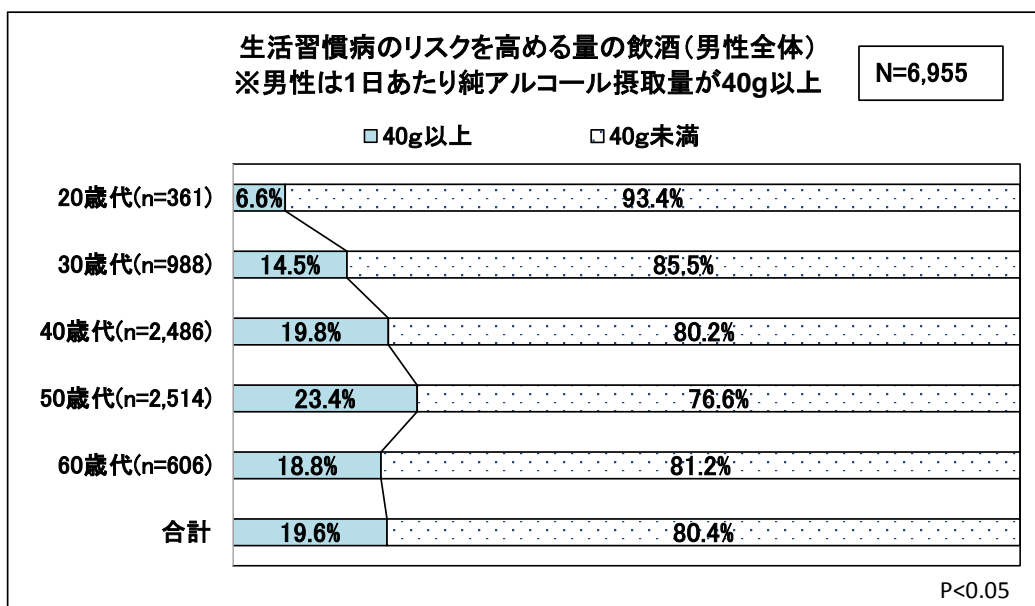
18区比較

区別で有意な違いはみられなかった。



【参考】 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者
 (1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合

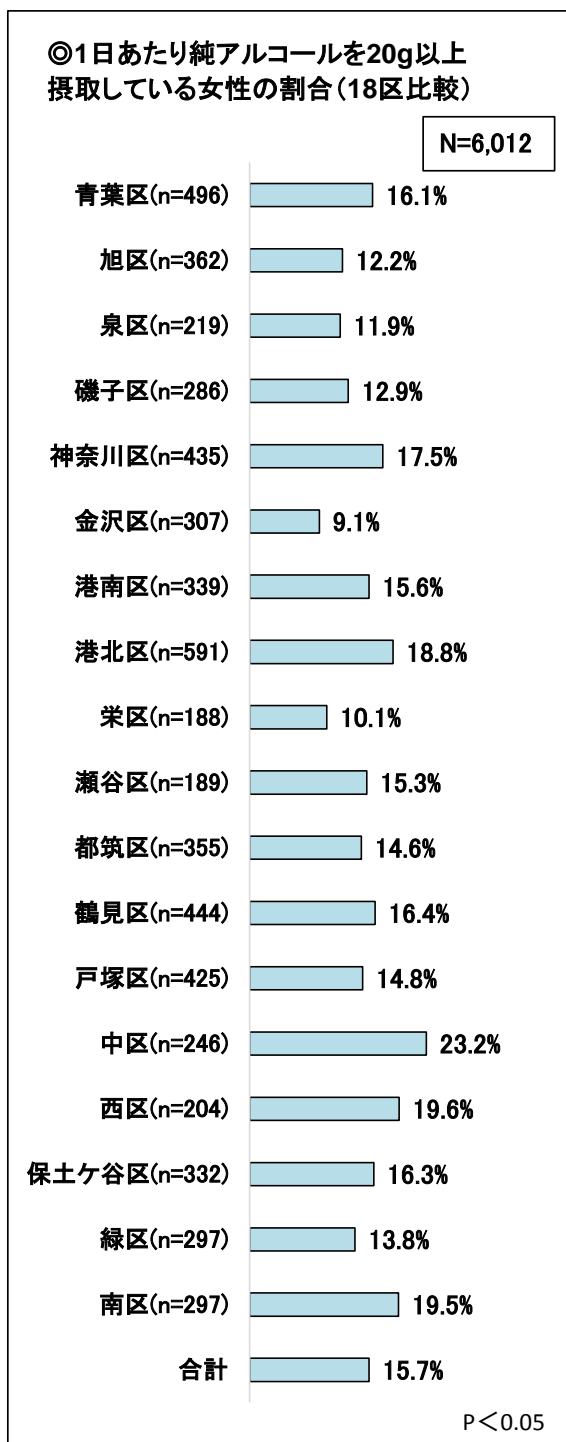
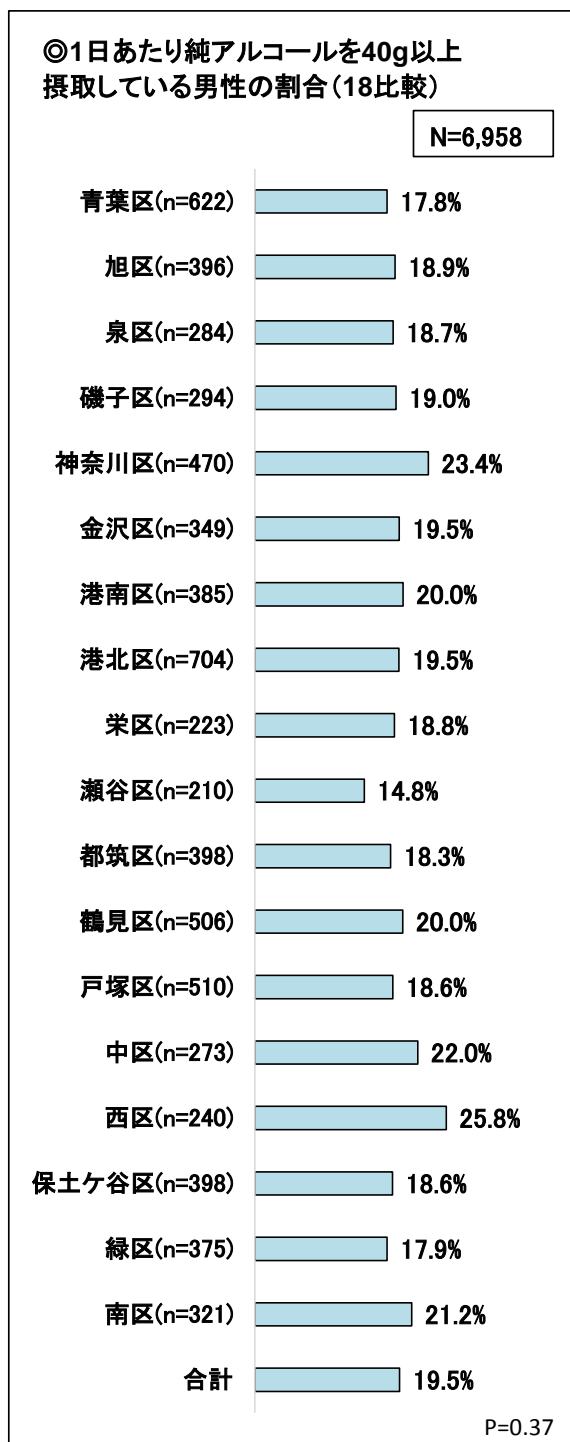
男性では、20歳代から50歳代にかけて増加したのち、60歳代では減少に転じていた。女性では、20歳代から40歳代にかけて増加したのち、50歳代以降減少に転じていた。また、20歳代から40歳代では女性が男性を上回っていたが、50歳代以降は男性が上回り、特に50歳代では5.7ポイント上回っていた。



*「国民(県民)健康栄養調査における飲酒の頻度と飲酒日の1日あたりの飲酒量」の計算方法と同様に算出。
 男性: (「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」) / 全回答者数
 女性: (「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」) / 全回答者数

【参考】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合

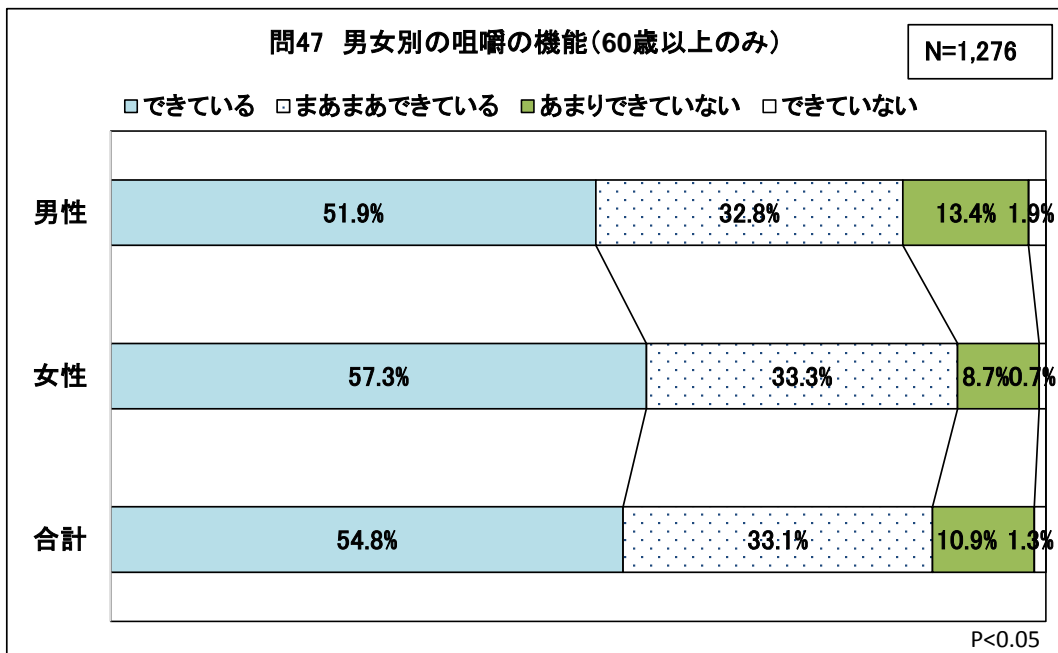
日常的に生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、女性では区によって有意な違いがみられ、中区が最も多く、金沢区が最も低かった。男性では有意な差がみられなかったが、西区が最も多く、次に神奈川県、中区の順になっていた。



13 そしゃく、歯科について

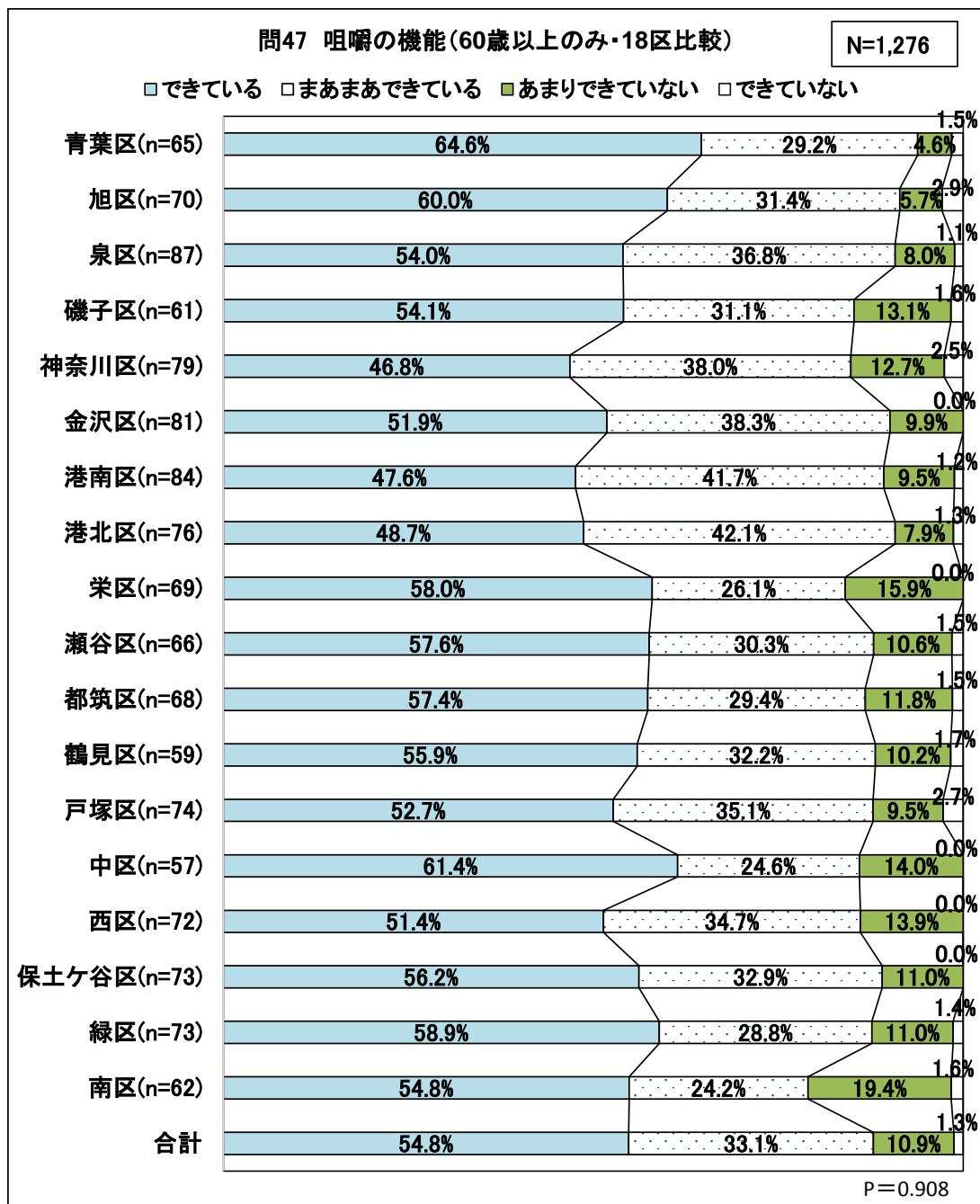
問47 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることはできていますか。(〇はひとつ)
(60歳以上の方に質問)

「食事のとき、なんでも噛んで食べる事ができている」(60歳以上対象)と回答していた人の割合は、女性が男性を上回っていた。



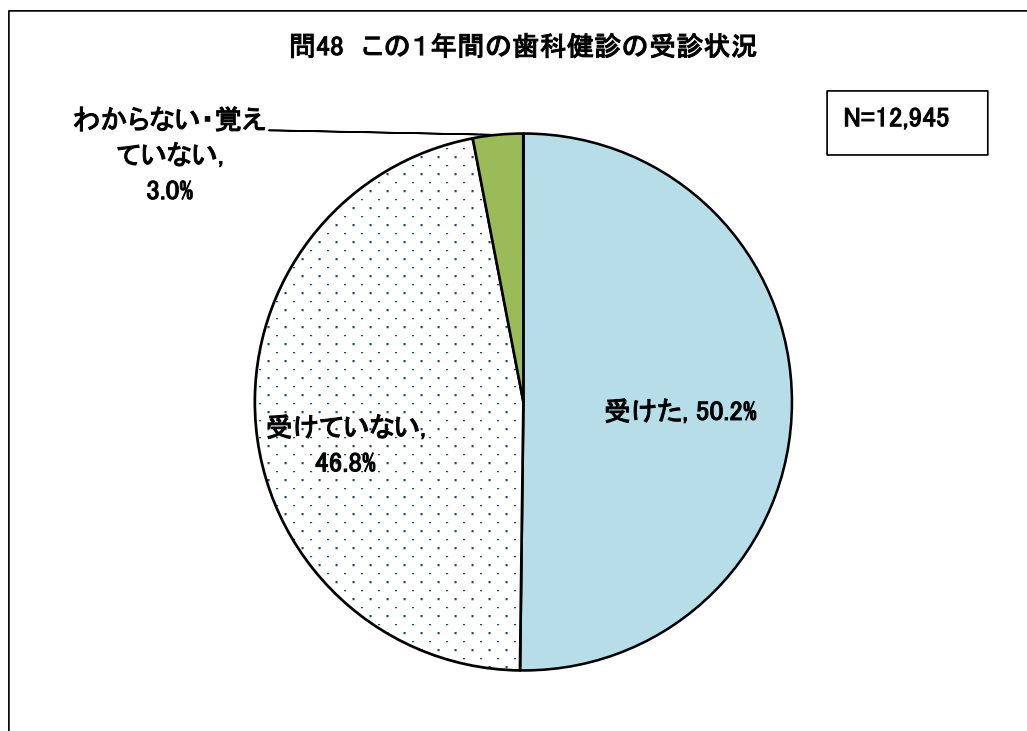
18区比較

区によって有意な違いは無かった。



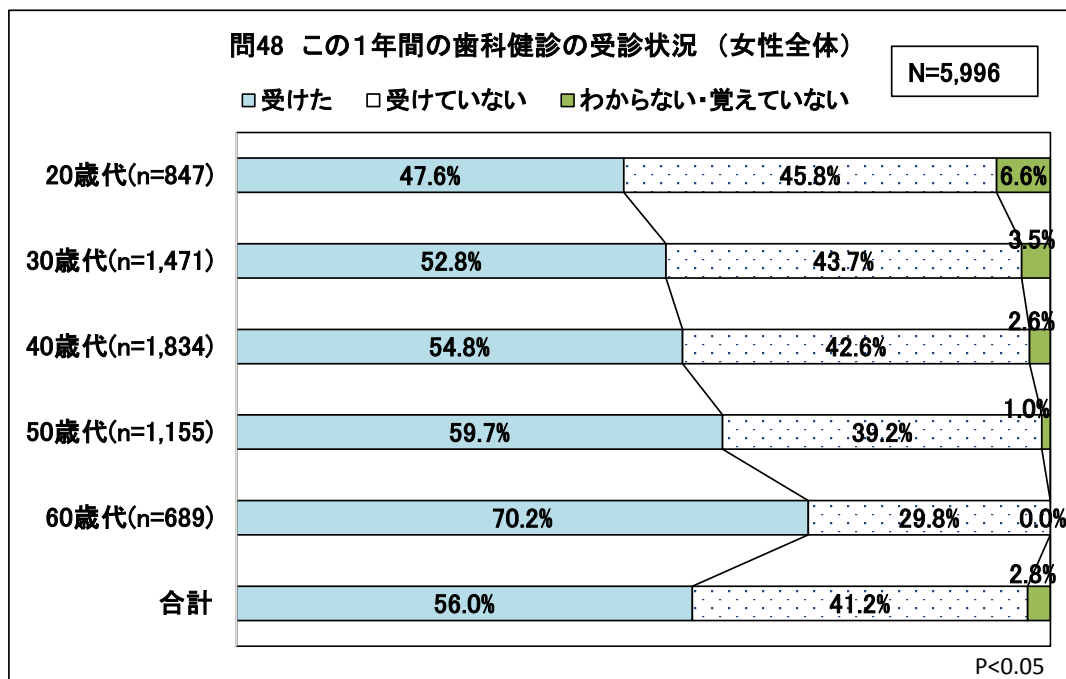
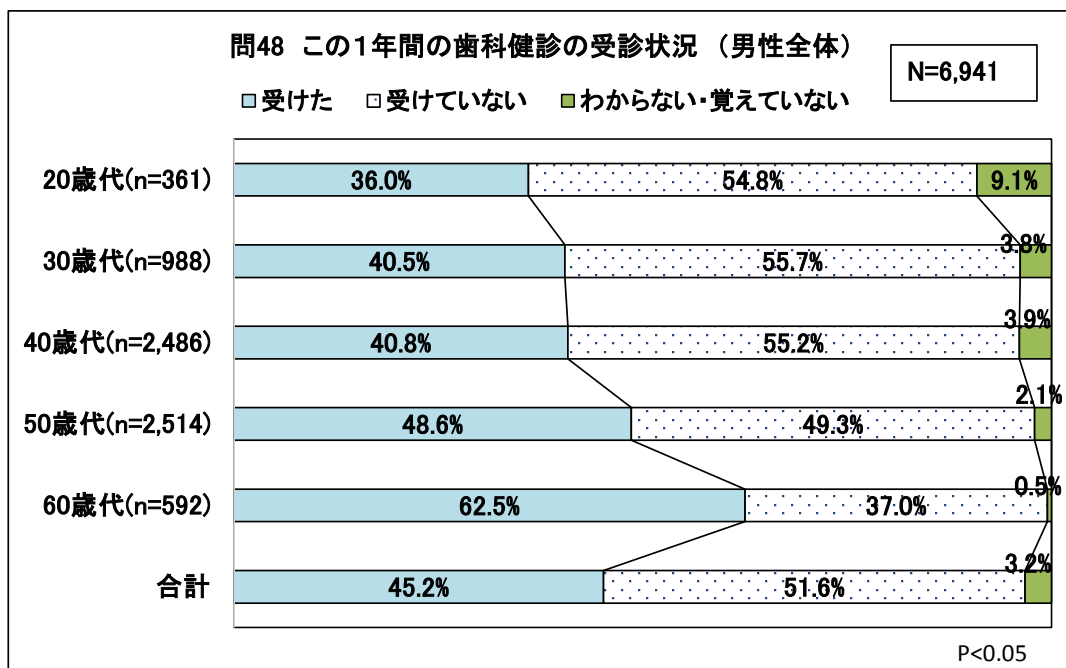
問48 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(〇はひとつ)

「受けた」と回答した人は5割程度であった。



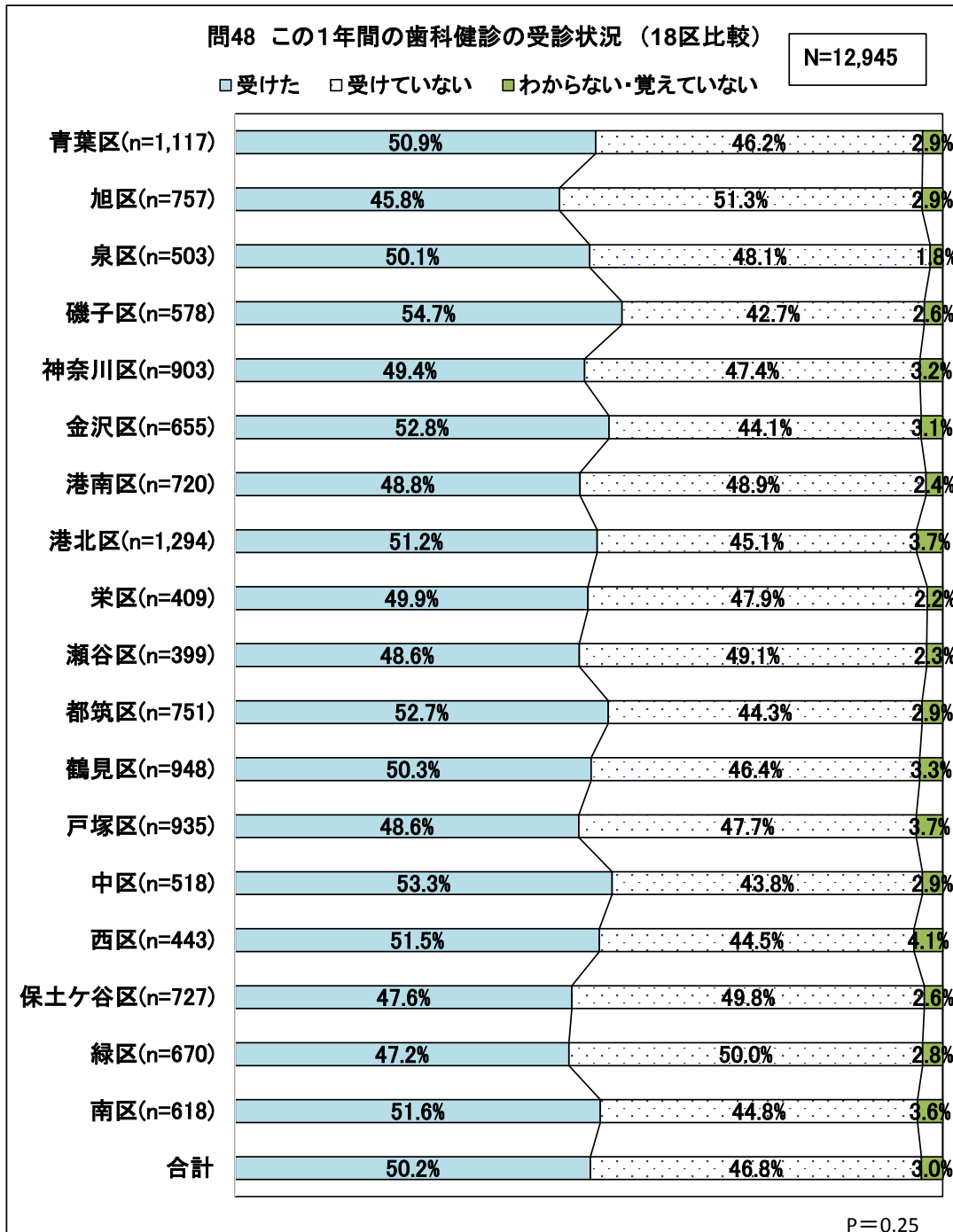
■「この1年間の歯科検診の受診状況について」 クロス集計 性別・年齢別

男女とも「受けた」と回答した人の割合が年代が上がるにつれ増加していた。どの年代でも女性が男性より受診しており、特に20歳代では11.6ポイント上回っていた。



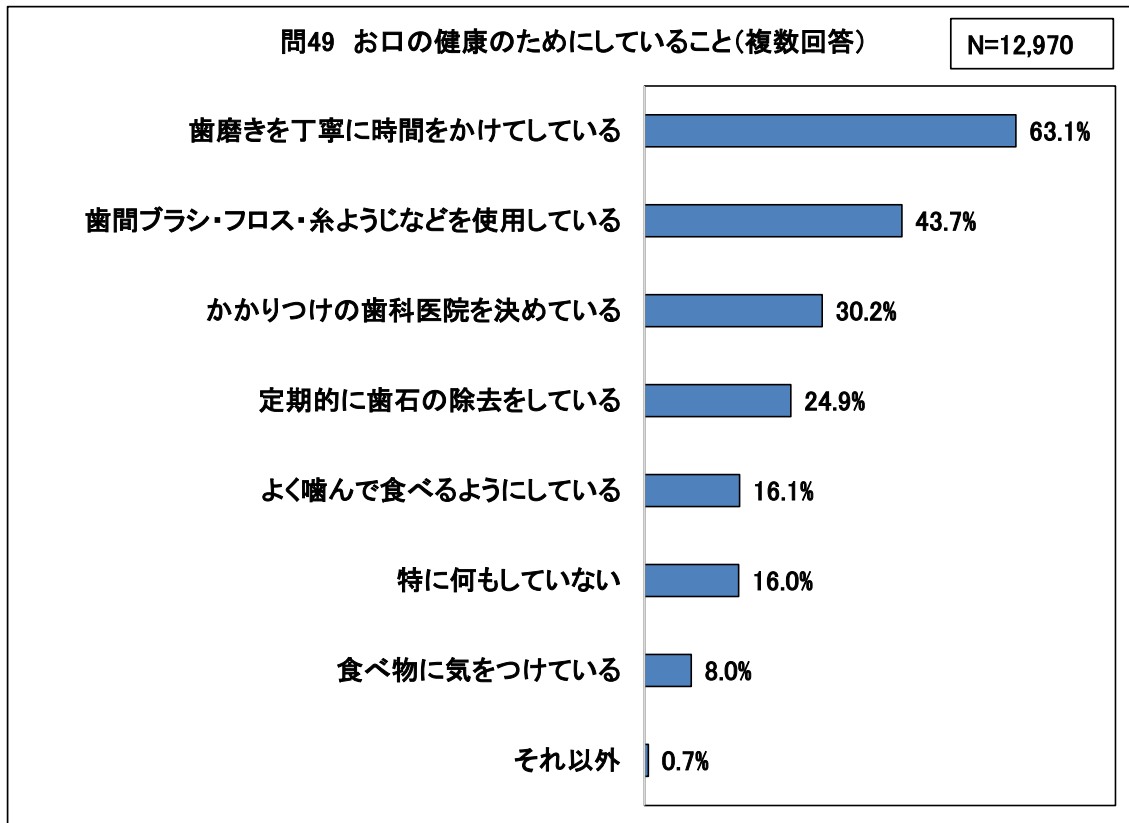
18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



問49 あなたはお口の健康のために、どのようなことをしていますか。当てはまるものすべてをお選びください。

「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」が最も多く、次に「歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している」、「かかりつけの歯科医院を決めている」となっていた。



■「お口の健康のためにしていることについて」 クロス集計 性別・年齢別

男女とも、「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」がどの年代でも最も多かった。次に、男女ともに20歳代～50歳代は「歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している」、60歳代は、「かかりつけの歯科医院を決めている」となっていた。

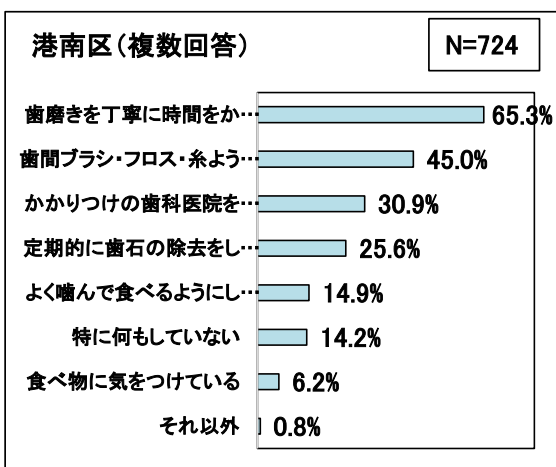
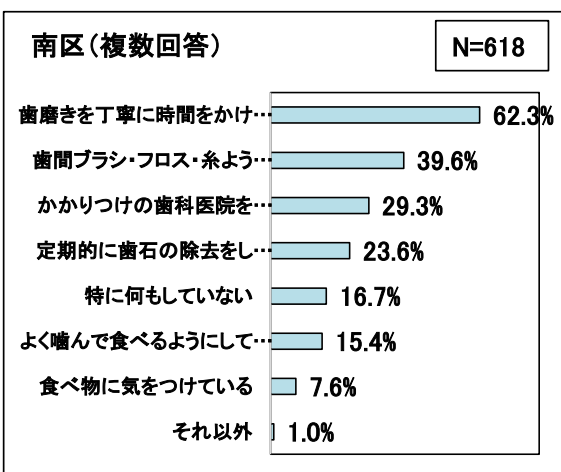
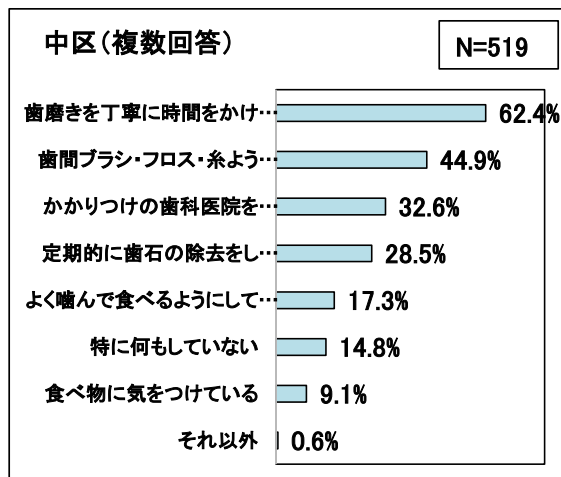
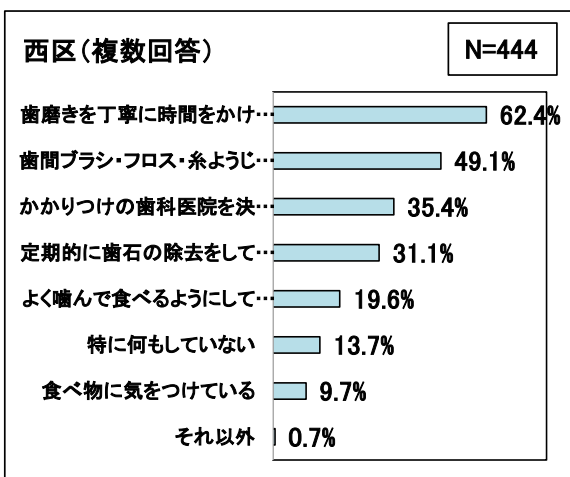
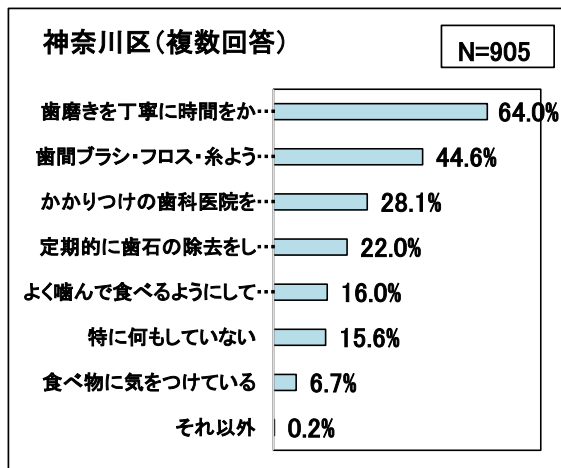
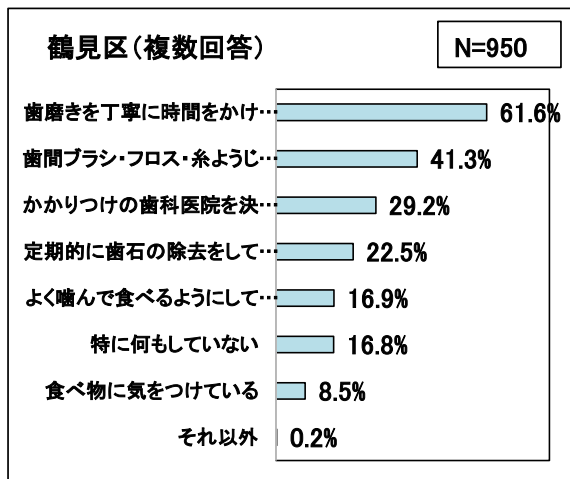
問49 お口の健康のためにしていること(複数回答)

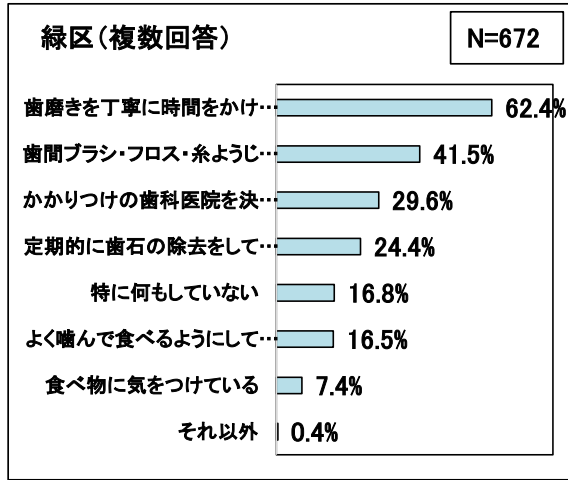
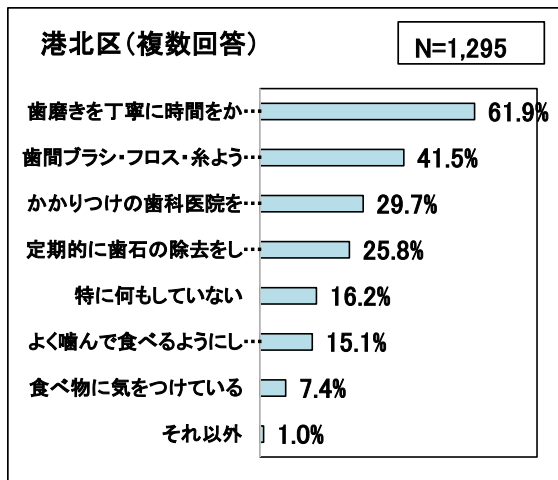
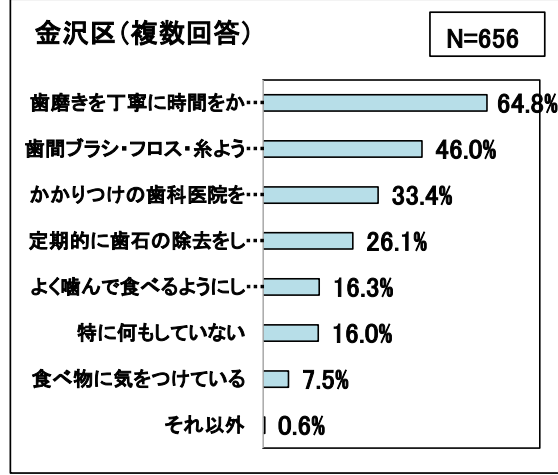
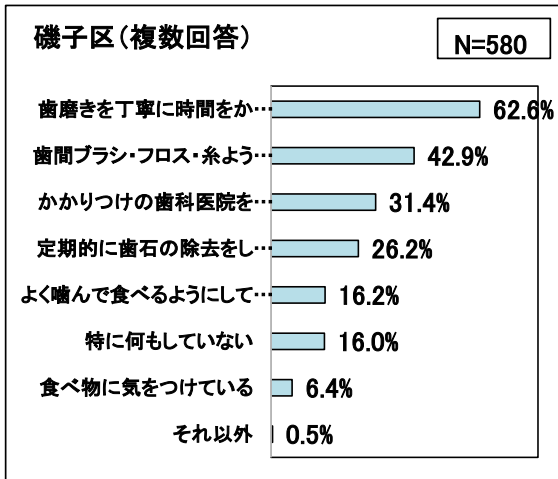
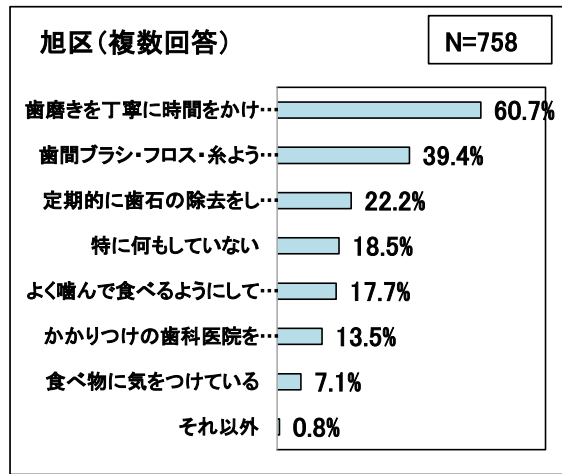
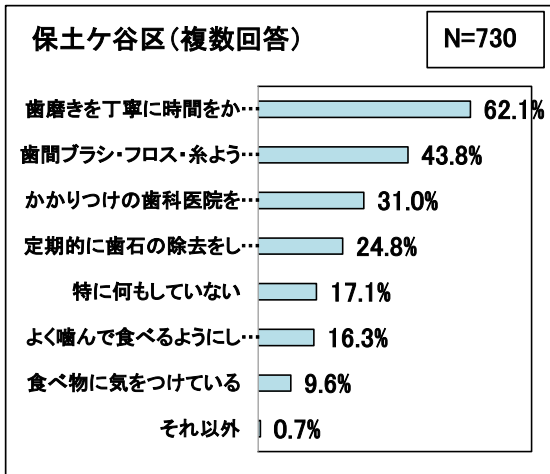
N=12,962

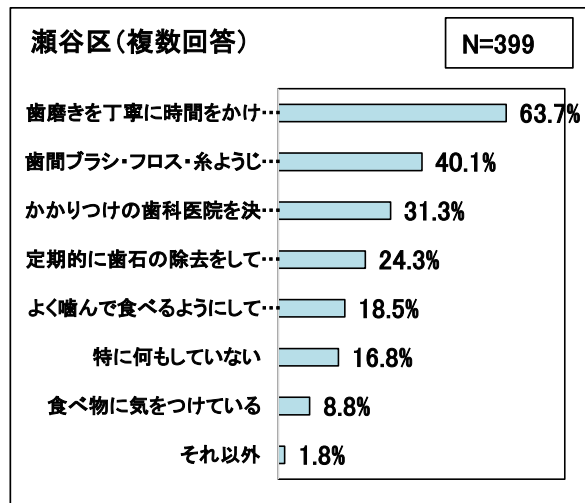
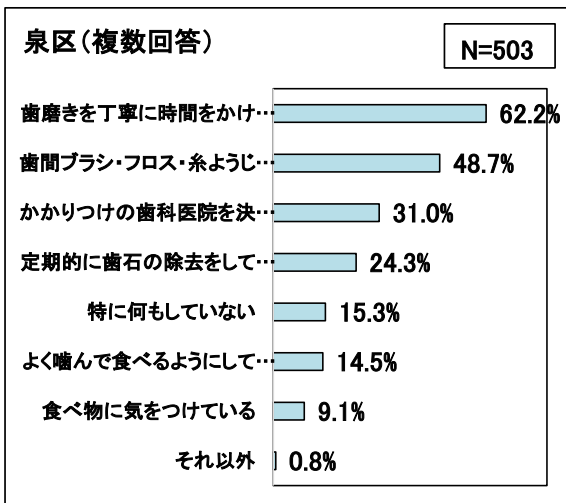
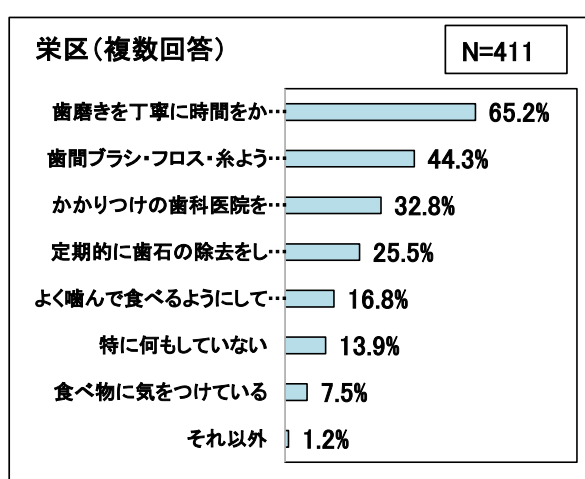
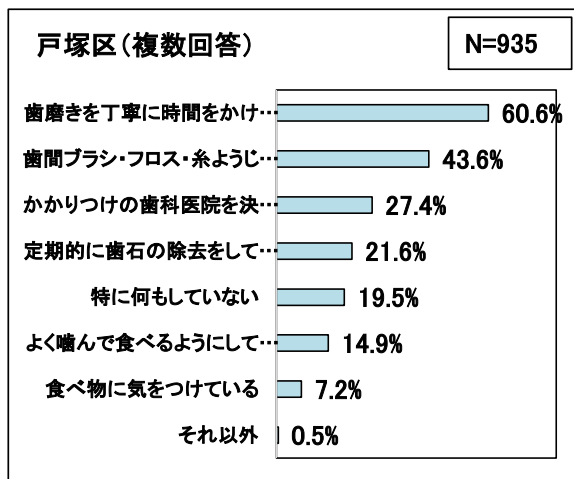
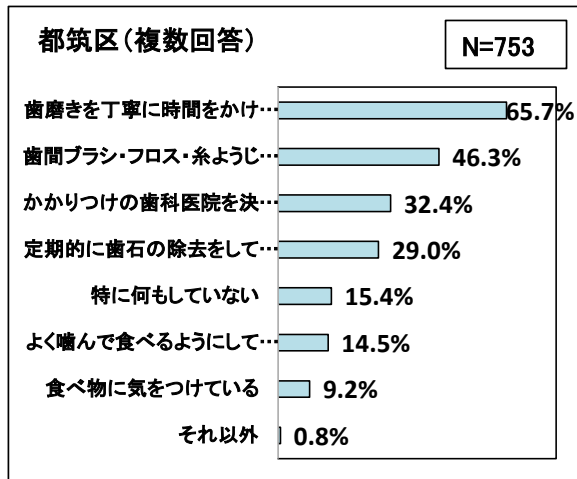
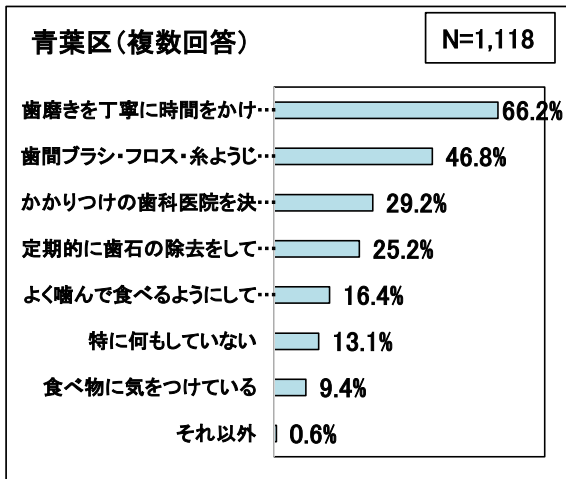
	全体 (人)	歯磨きを丁寧に時間をかけてしている	歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している	食べ物に気をつけている	よく噛んで食べるようにしている	定期的に歯石の除去	かかりつけの歯科医院を決めている	それ以外	特に何もしていない
全体	12,962	%							
男性全体	6,955	58.8%	36.1%	6.8%	14.1%	20.6%	24.7%	0.8%	19.8%
20歳代	361	54.8%	23.0%	10.8%	18.3%	9.7%	11.1%	0.3%	25.8%
30歳代	988	60.3%	33.0%	7.1%	11.3%	16.6%	17.1%	0.4%	22.8%
40歳代	2,486	58.6%	33.8%	6.6%	12.3%	18.4%	21.5%	0.7%	22.4%
50歳代	2,514	58.1%	39.5%	6.7%	14.7%	23.2%	27.7%	0.8%	17.5%
60歳代	606	62.9%	44.2%	5.4%	20.5%	32.0%	45.7%	2.0%	9.9%
女性全体	6,007	68.0%	52.6%	9.3%	18.5%	29.8%	36.6%	0.6%	11.7%
20歳代	847	64.6%	33.2%	9.1%	18.7%	14.6%	21.1%	0.6%	18.4%
30歳代	1,471	63.8%	46.8%	9.6%	15.2%	24.7%	27.3%	0.3%	15.6%
40歳代	1,834	68.2%	56.9%	7.9%	16.7%	29.7%	34.7%	0.4%	10.7%
50歳代	1,155	71.7%	60.5%	10.1%	20.1%	36.8%	44.9%	0.6%	8.1%
60歳代	700	74.1%	63.9%	11.3%	27.7%	47.7%	65.9%	1.6%	3.9%

18区比較

どの区も「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」が最も多かった。



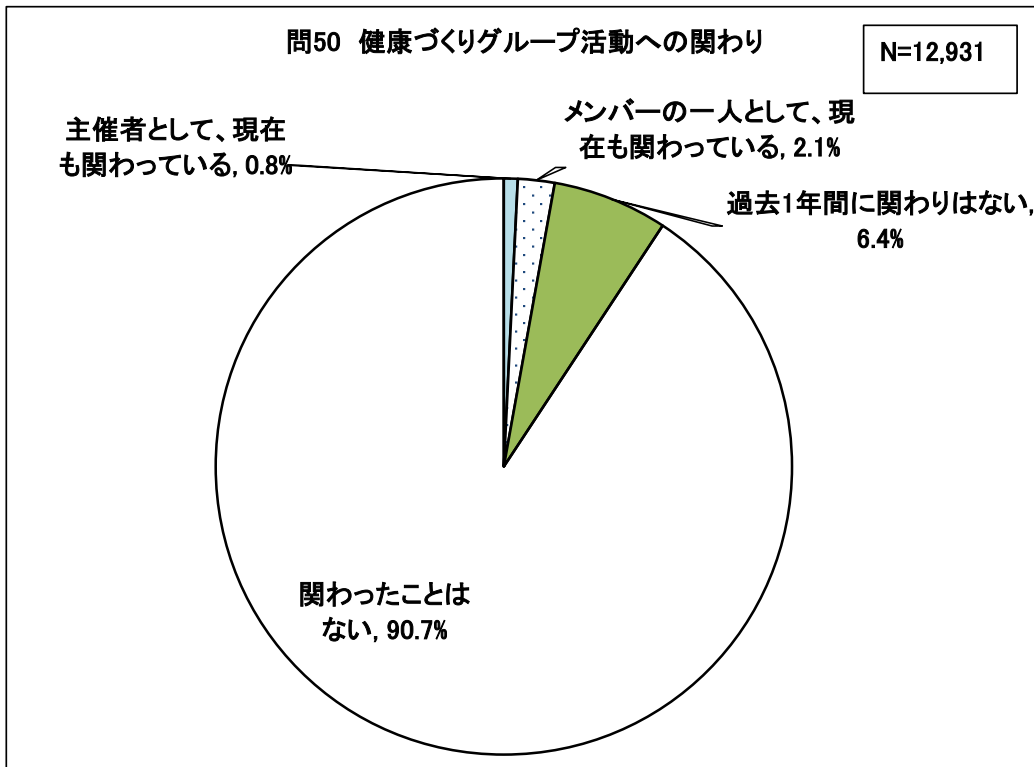




14 地域活動、地域とのつながりについて

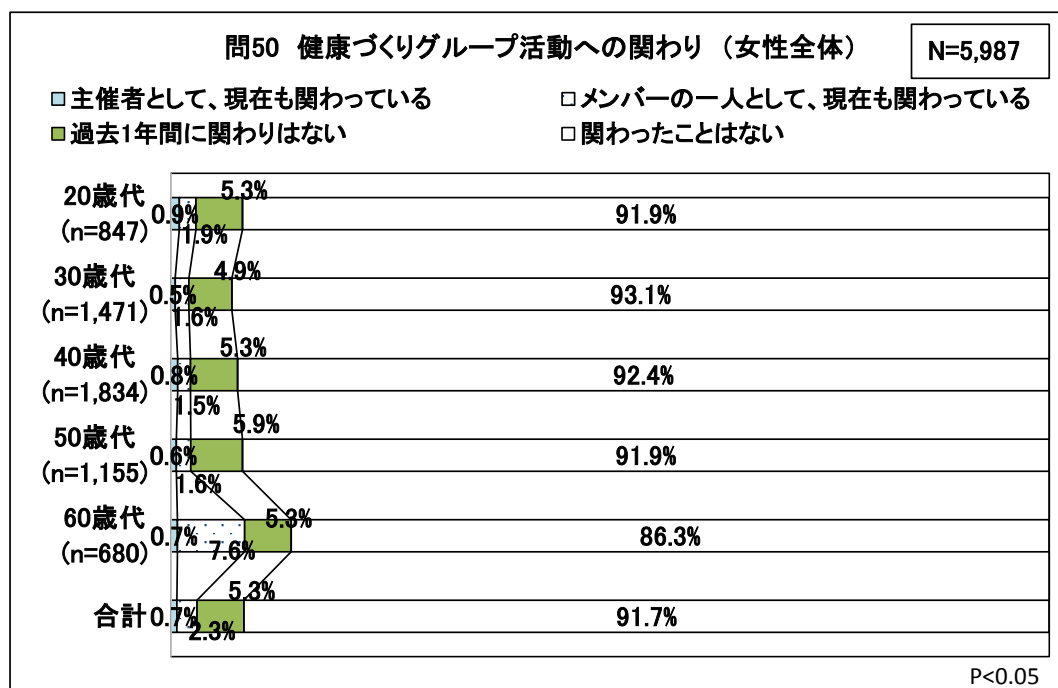
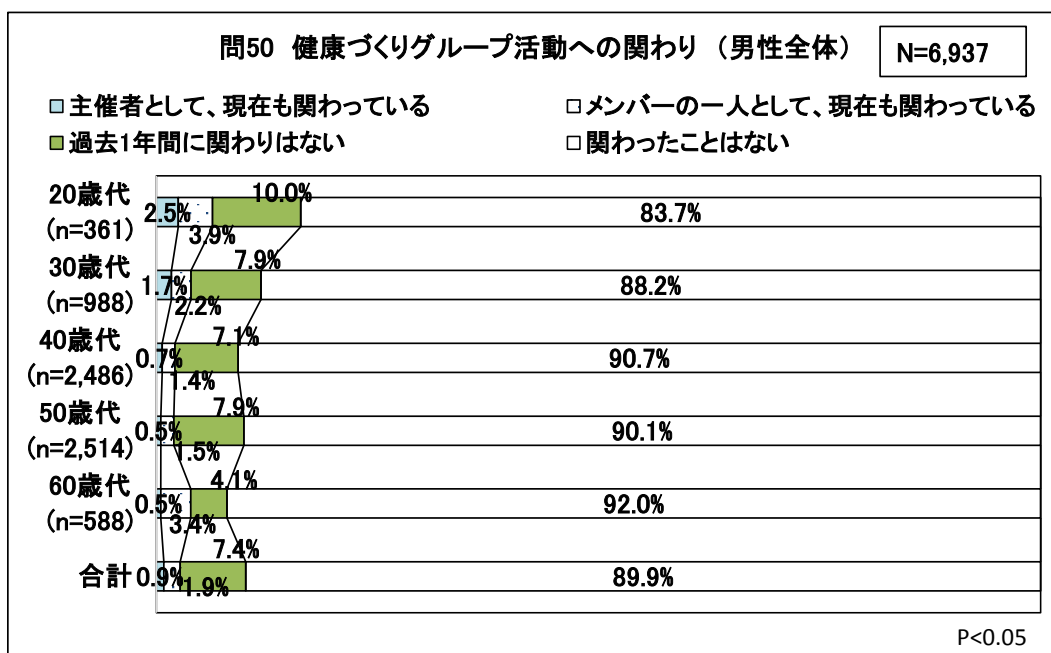
問50 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。
(〇はひとつ)

「関わったことはない」と回答した人が9割以上であった。



■「健康づくりグループへの関わりについて」クロス集計 性別・年齢別

男性ではどの年代でも80%以上の人が「関わったことはない」と回答していた。女性では、どの年代でも85%以上の人が「関わったことはない」と回答していたが、60歳代で「メンバーの一人として、現在も関わっている」と回答した人の割合が増加していた。



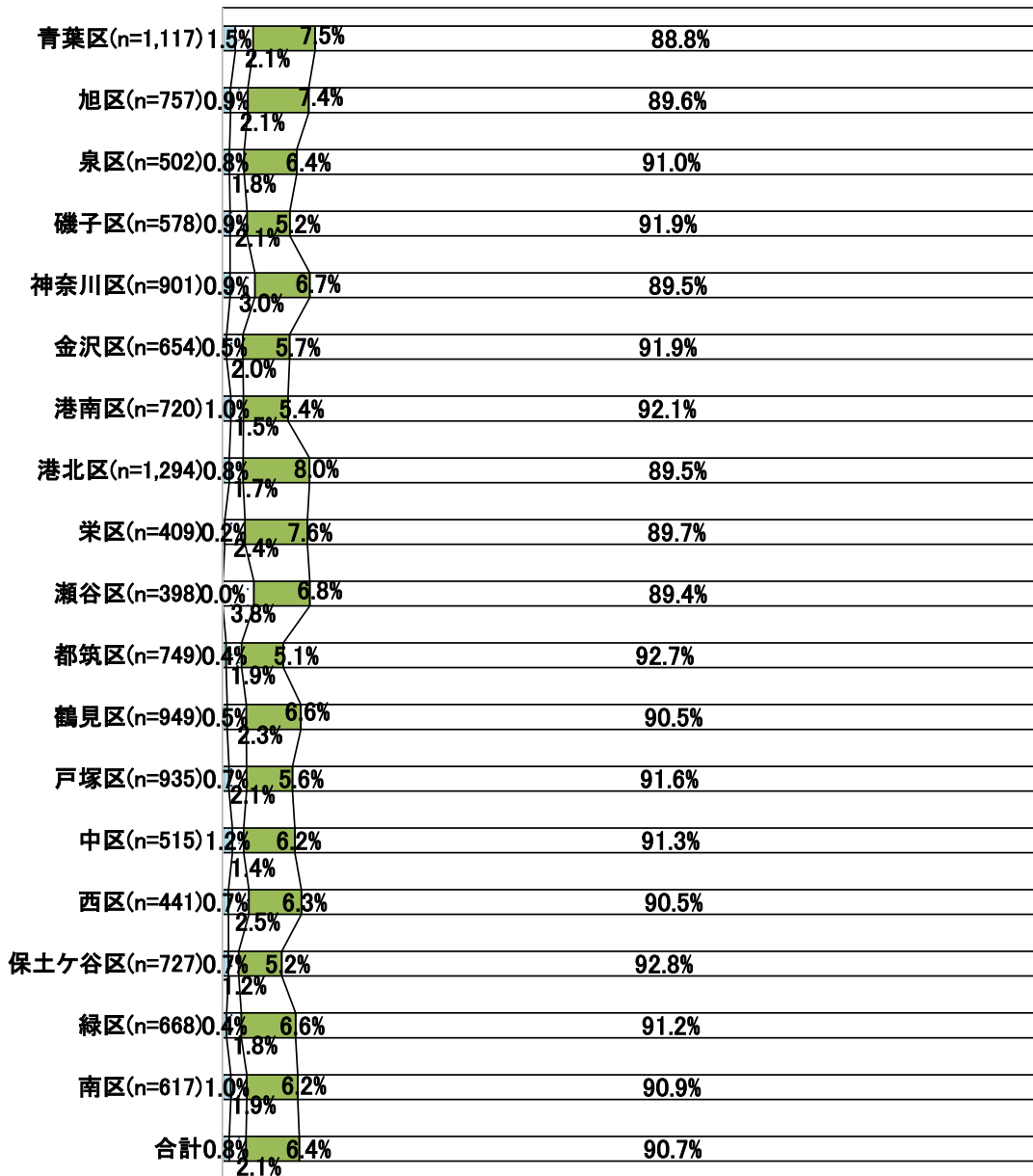
18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問50 健康づくりグループ活動への関わり (18区比較)

N=12,931

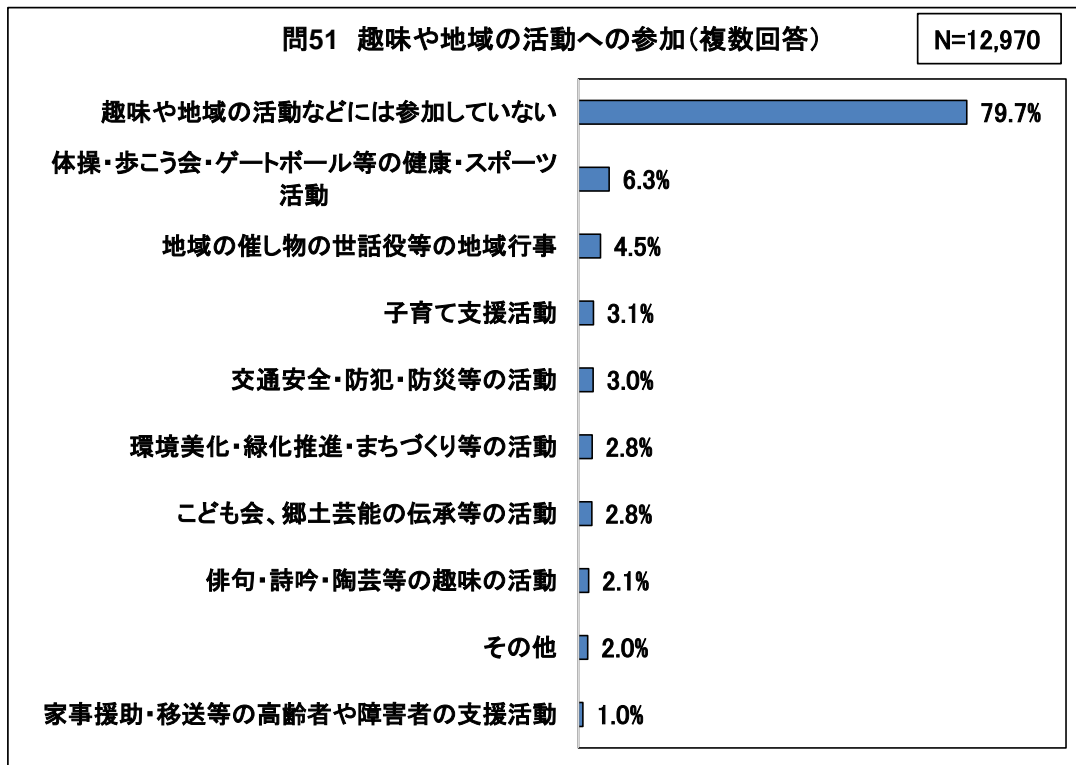
- 主催者として、現在も関わっている
- メンバーの一人として、現在も関わっている
- 過去1年間に関わりはない
- 関わったことはない



P=0.323

問51 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。
 当てはまるものすべてをお選びください。

「趣味や地域の活動などには参加していない」と答えた人が約8割であった。



その他の活動

- ・健康マージャン
- ・もちつき
- ・脳トレ
- ・書道
- ・お花見、ガーデニング
- ・パソコン教室
- ・カラオケ
- ・ゴルフ
- ・ラジオ体操
- ・釣り
- ・絵手紙教室
- ・歌おう会
- ・ウクレレ、バンド
- ・ダンス
- ・登山
- ・散歩
- ・テニス
- ・太極拳
- ・ボランティア
- ・認知症サポーター活動
- ・吹き矢
- ・自治会活動
- ・料理教室

■「健康づくりグループへの関わりについて」クロス集計 性別・年齢別

男女ともに、「趣味や地域の活動などには参加していない」と答えた人の割合が多かった。次に、男性はどの年代も「体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動」が多かったが、女性は20歳代と30歳代は「子育て支援活動」、40歳代は「子ども会、郷土芸能の伝承等の活動」、50歳代以降は「体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動」が多かった。

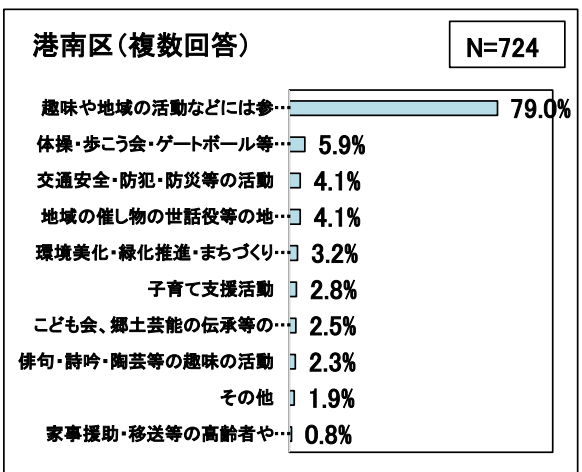
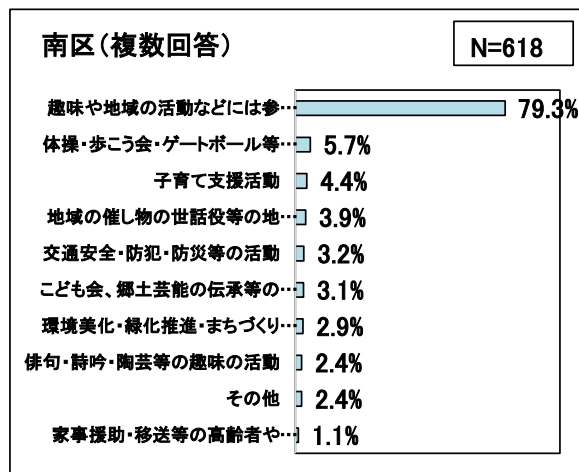
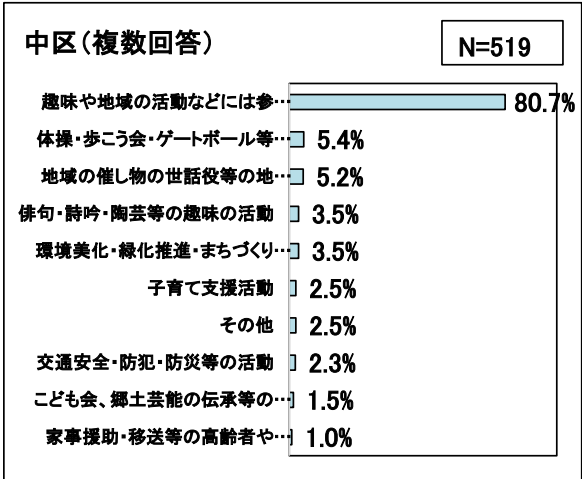
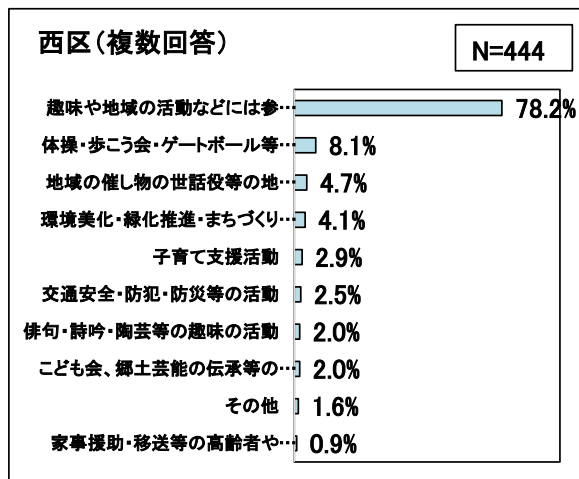
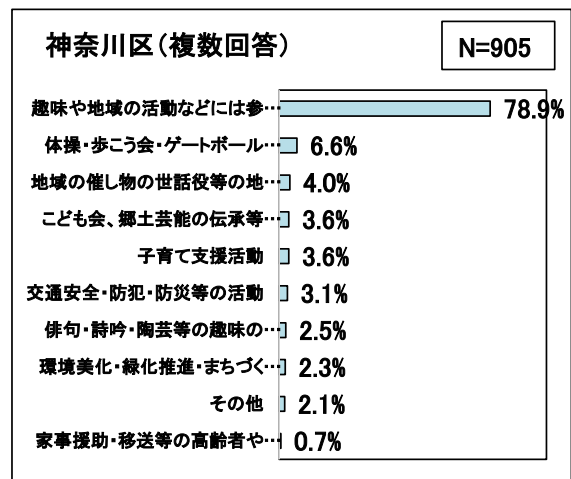
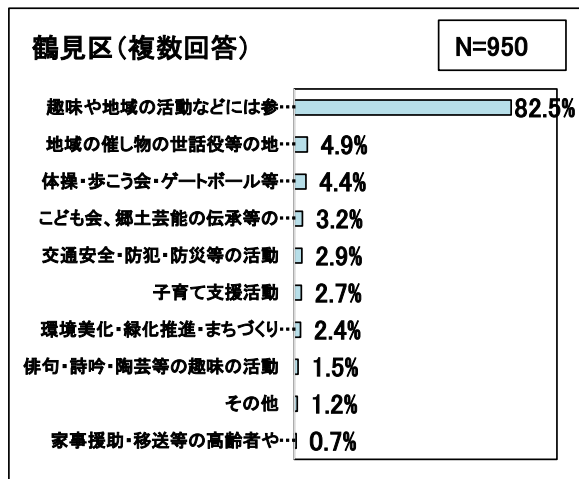
問51 趣味活動や地域活動の参加状況(複数回答)

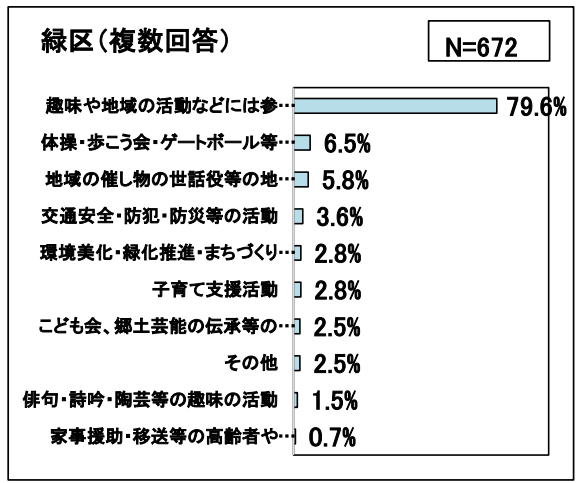
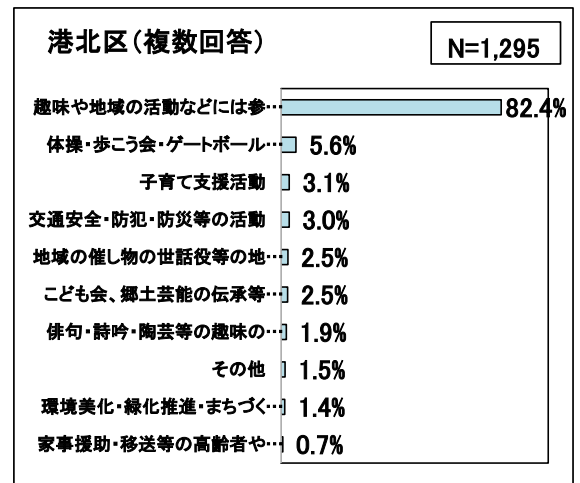
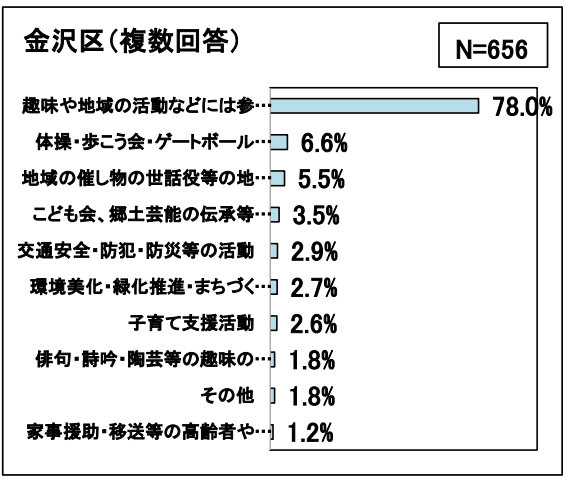
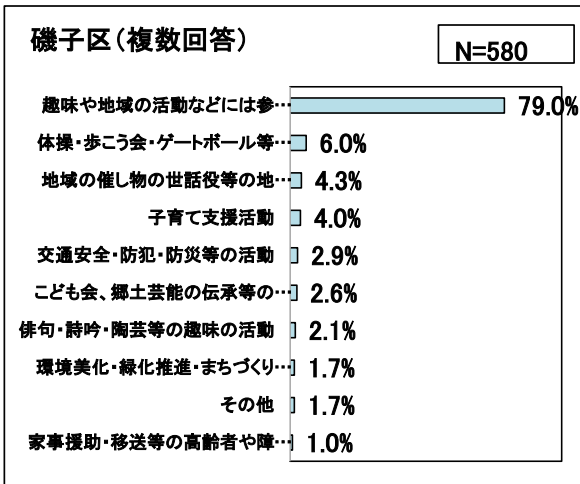
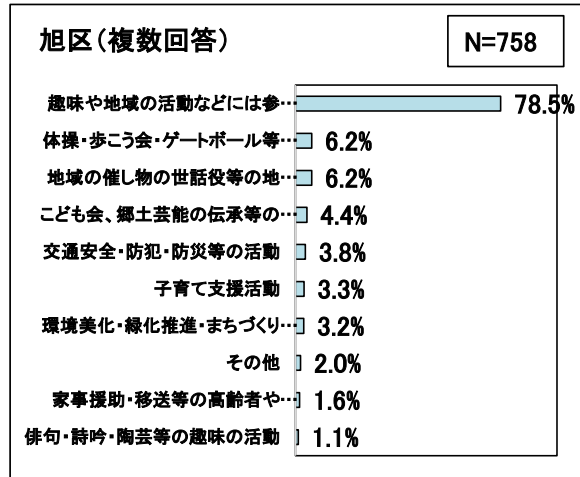
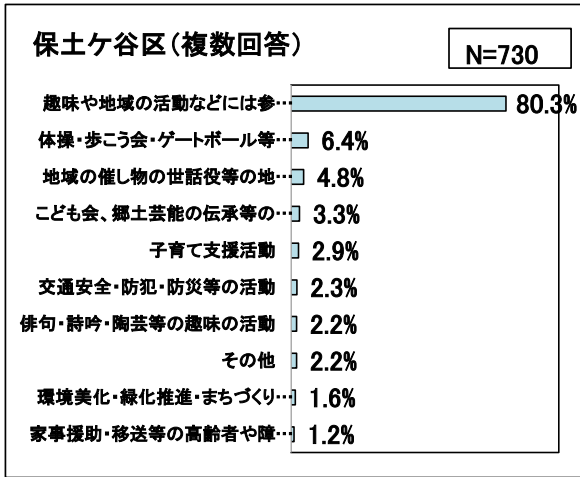
N=12,962

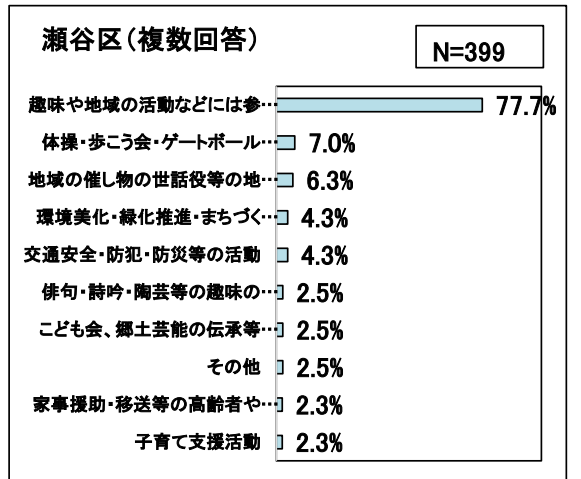
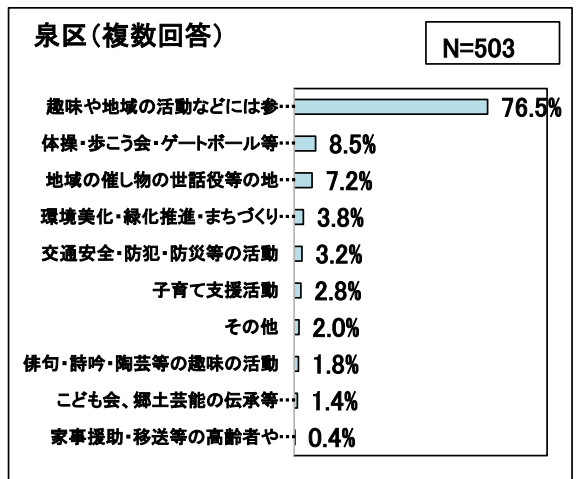
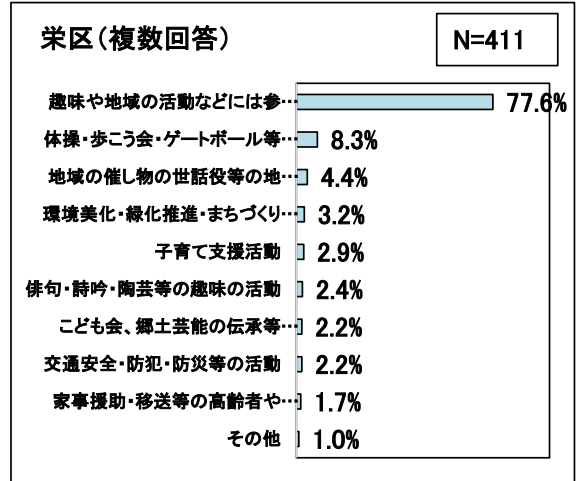
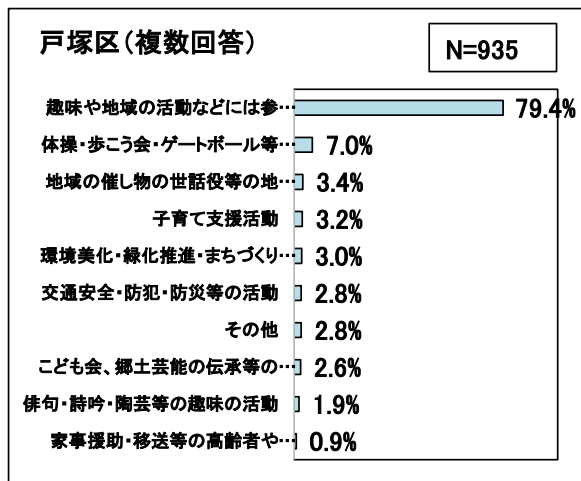
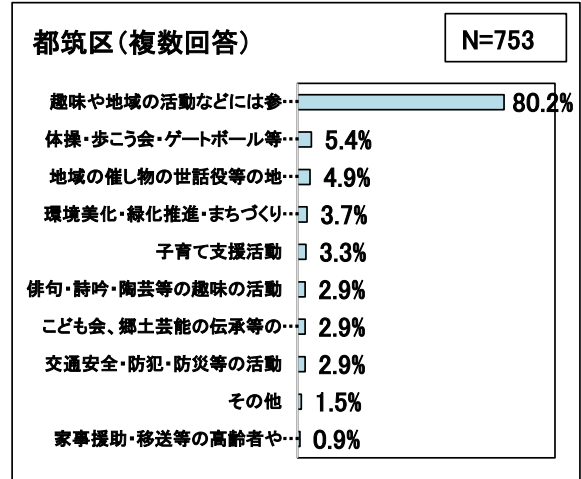
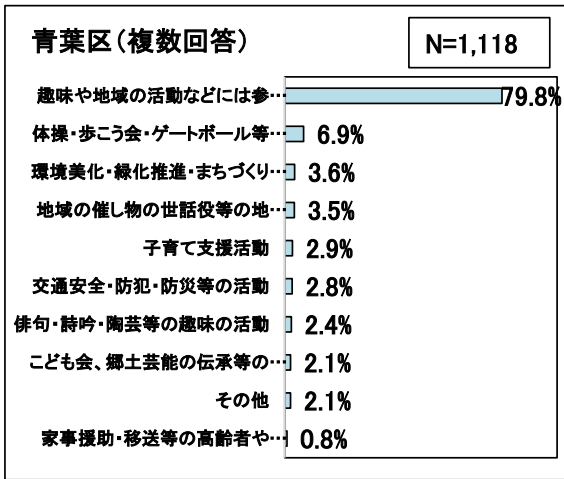
	全体 (人)	俳句・詩吟・陶芸等の趣味の活動	体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動	子ども会、郷土芸能の伝承等の活動	環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動	交通安全・防犯・防災等の活動	高齢者や障害者の支援活動	子育て支援活動	地域の催し物の世話役等の地域行事	その他	趣味や地域活動に参加していない
全体	12,962										
男性全体	6,955	1.2%	6.2%	2.1%	3.2%	3.1%	0.7%	1.0%	4.0%	1.7%	82.7%
20歳代	361	2.2%	7.5%	2.8%	3.3%	3.0%	1.4%	0.3%	1.7%	1.4%	82.5%
30歳代	988	1.2%	5.4%	2.8%	3.4%	2.2%	0.6%	2.2%	3.1%	1.0%	84.4%
40歳代	2,486	1.0%	4.8%	2.9%	2.3%	2.7%	0.5%	1.4%	3.5%	1.1%	84.9%
50歳代	2,514	1.0%	5.3%	1.3%	3.2%	3.2%	0.6%	0.4%	3.7%	1.7%	85.1%
60歳代	606	2.5%	16.3%	0.5%	6.8%	6.6%	1.7%	0.3%	10.4%	5.3%	60.6%
女性全体	6,007	3.1%	6.5%	3.5%	2.4%	2.9%	1.3%	5.5%	5.1%	2.2%	76.2%
20歳代	847	1.8%	3.1%	1.3%	1.3%	0.6%	0.8%	7.2%	2.8%	0.9%	83.8%
30歳代	1,471	1.1%	3.5%	5.9%	1.5%	3.6%	0.9%	10.6%	3.6%	0.8%	78.0%
40歳代	1,834	1.7%	4.0%	5.1%	2.0%	2.6%	0.6%	3.9%	4.6%	1.9%	81.2%
50歳代	1,155	3.5%	6.7%	1.0%	2.8%	2.3%	1.5%	1.4%	5.2%	2.6%	79.7%
60歳代	700	12.3%	23.1%	1.3%	5.9%	6.1%	4.1%	3.3%	12.4%	7.1%	44.1%

18区比較

どの区も、「趣味や地域の活動などには参加していない」と答えた人の割合が多かった。





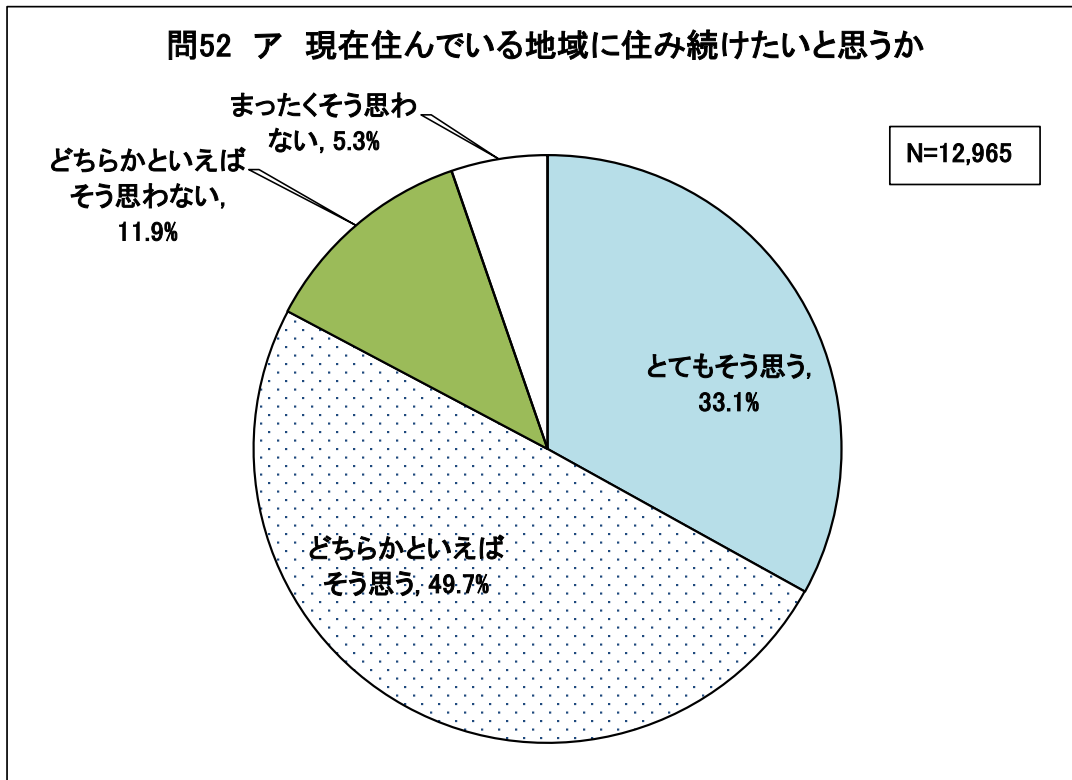


問52 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。

(各項目について○はひとつ)

ア あなたは現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか。

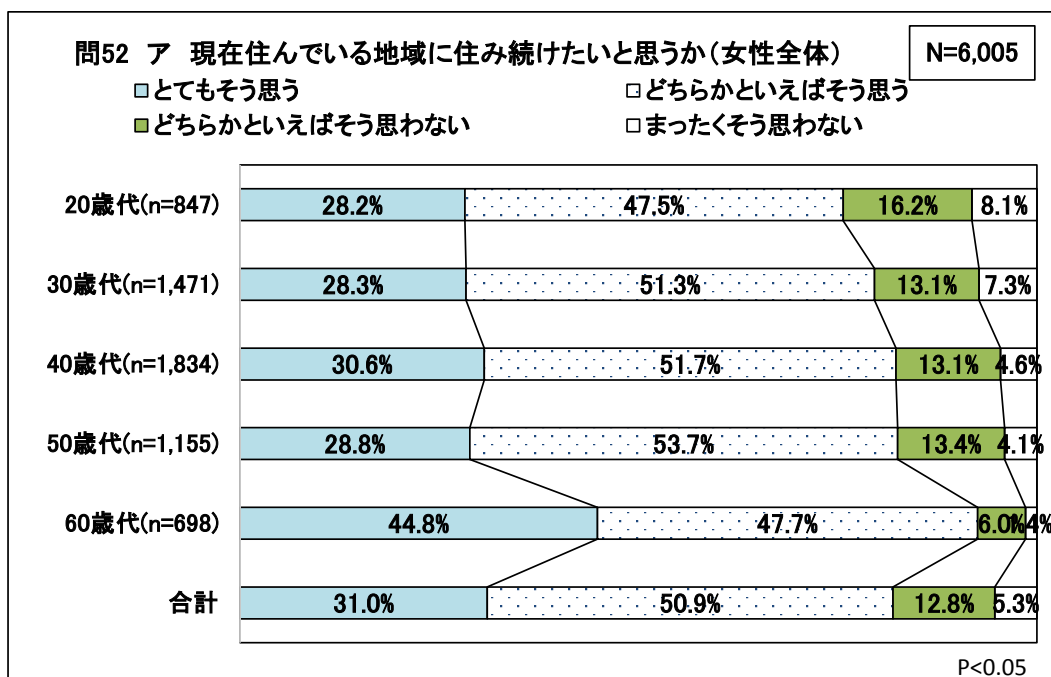
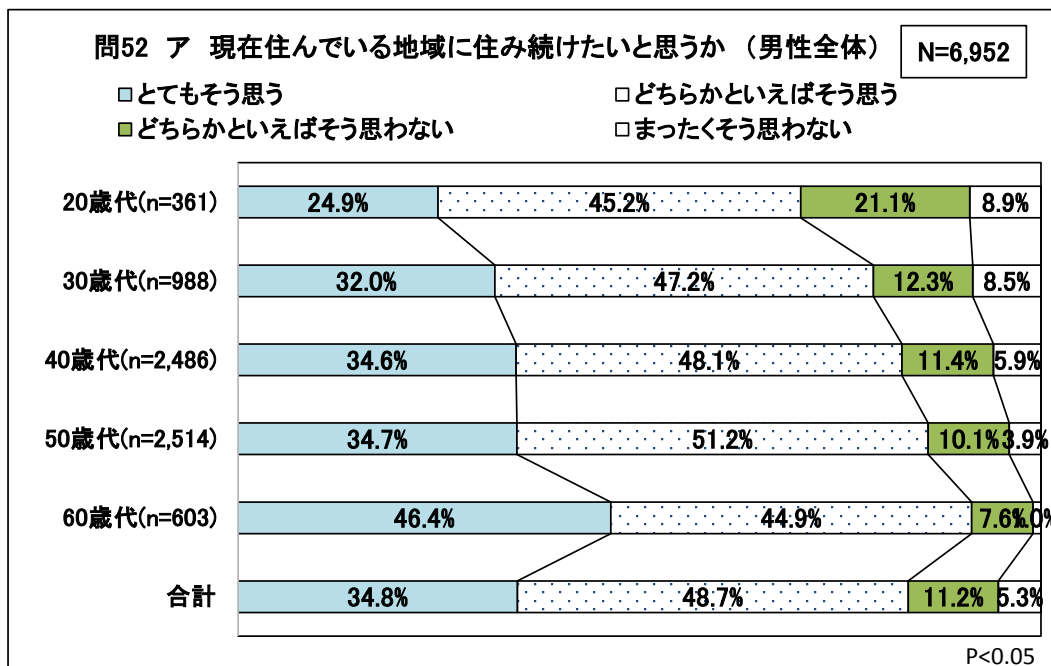
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は、82.8%であった。



※「現在住んでいる地域に住み続けたい者」とは、「とてもそう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者。

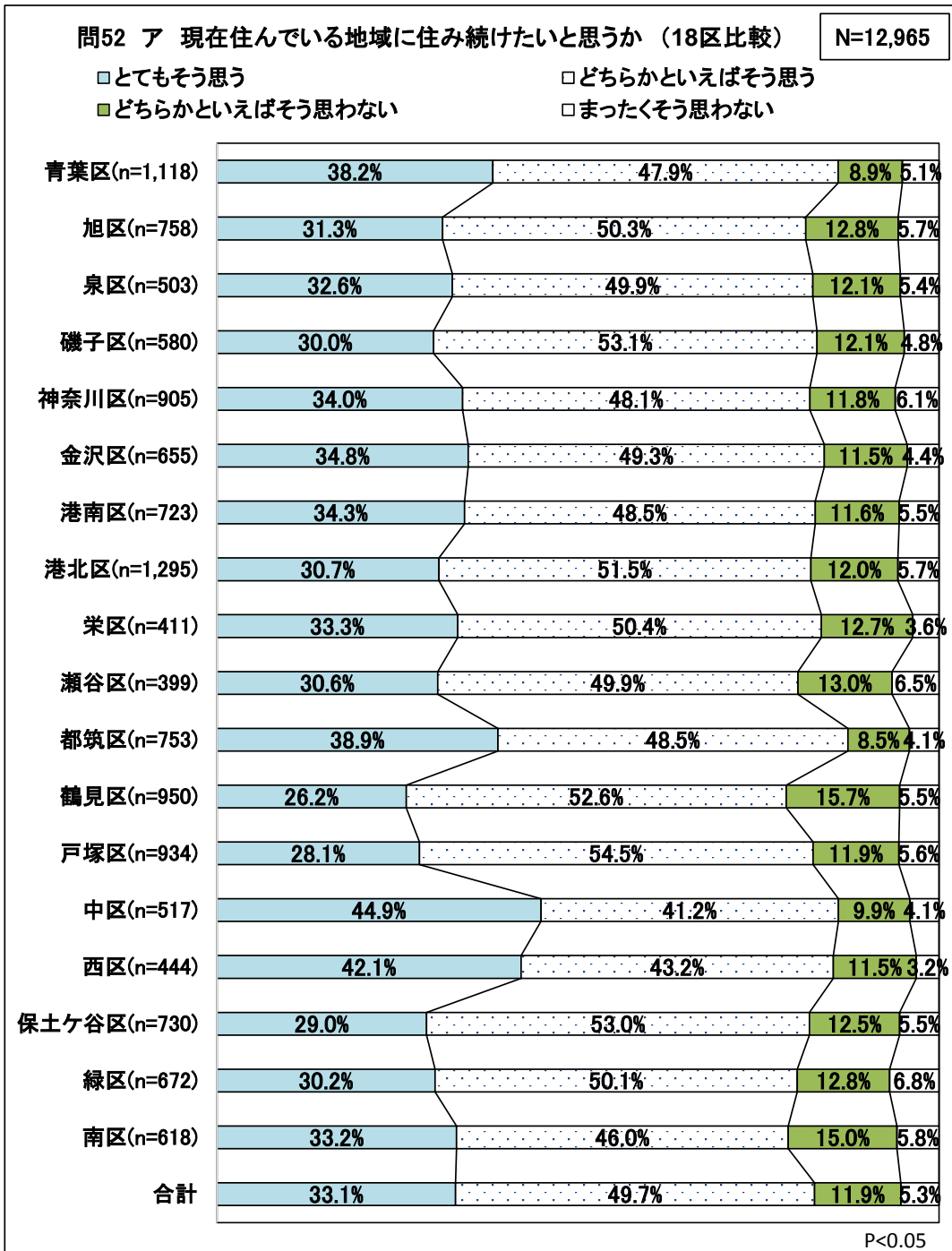
■ ア 「現在住んでいる地域に住み続けたいと思うか」 クロス集計 性別・年齢別

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男性は年代が上がるにつれ増加していたが、女性は40歳代から50歳代にかけて減少するが、その後増加がみられた。



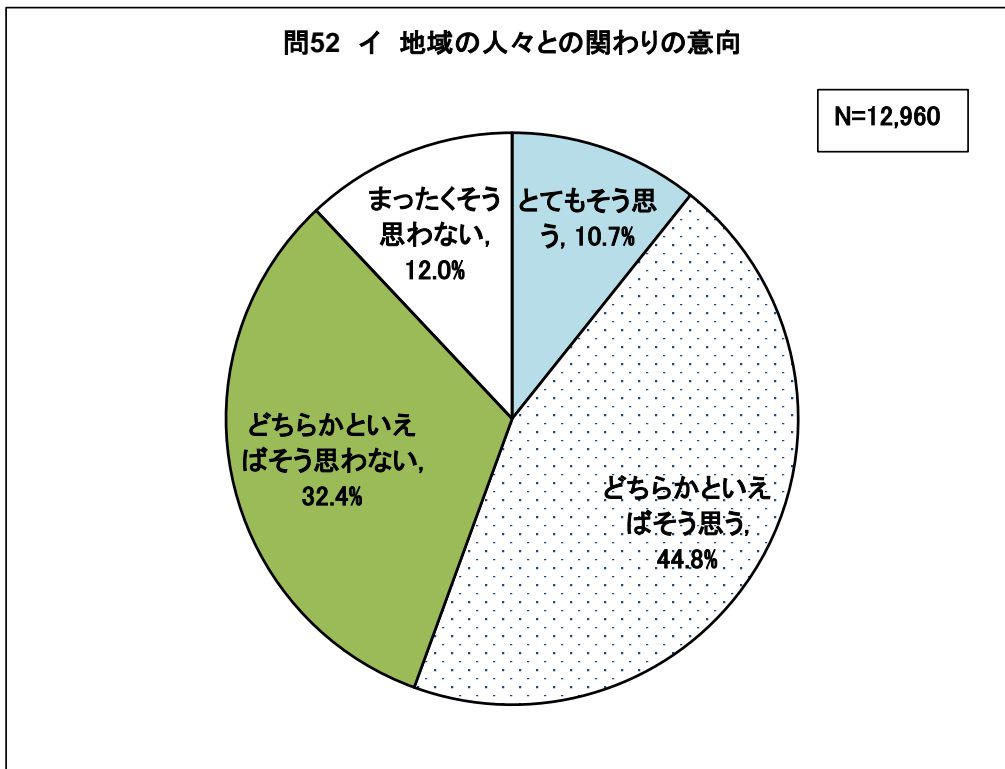
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は都筑区(87.4%)が最も多く、鶴見区(78.8%)が最も少なかった。



イ あなたは地域の人々と関わりを持とうと思いますか。

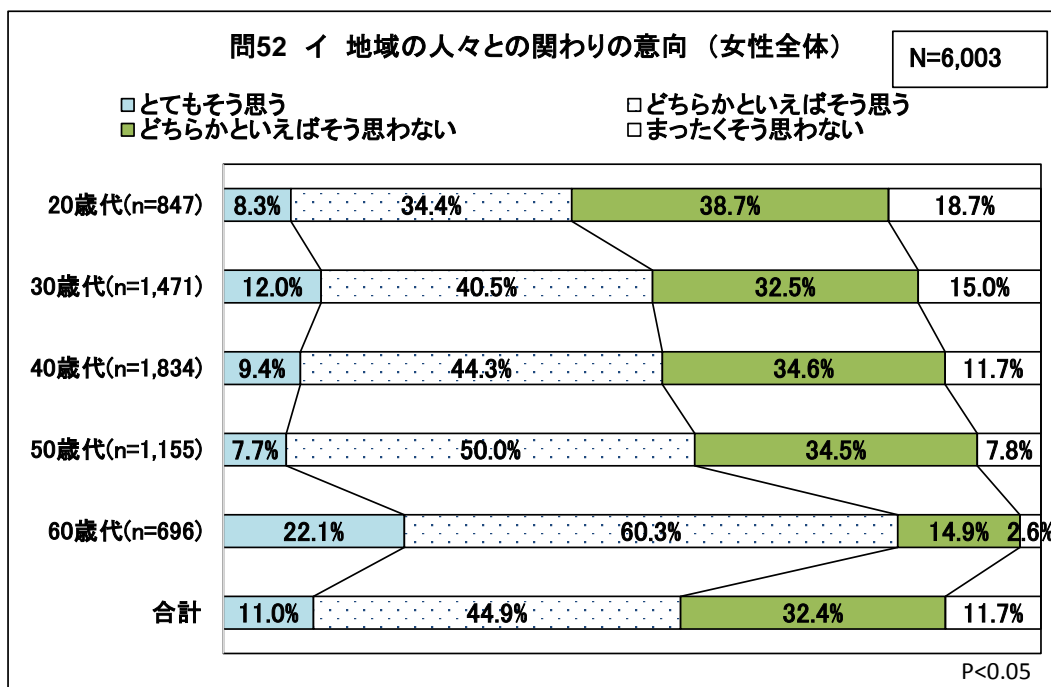
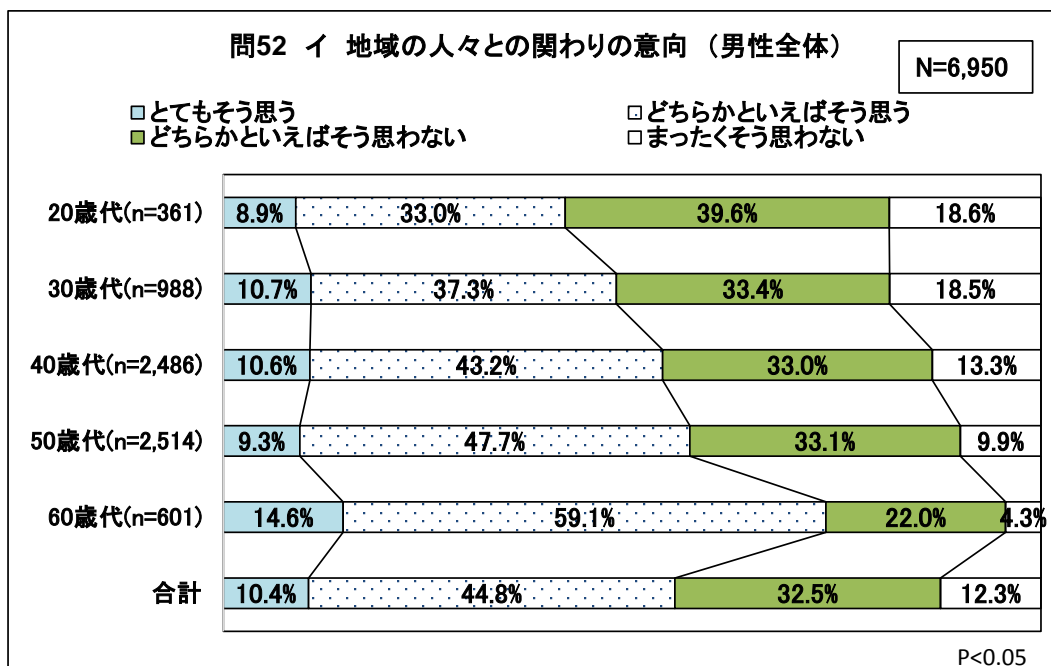
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は、55.5%であった。



※「地域の人々との関わり意向がある者」とは、「とてもそう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者。

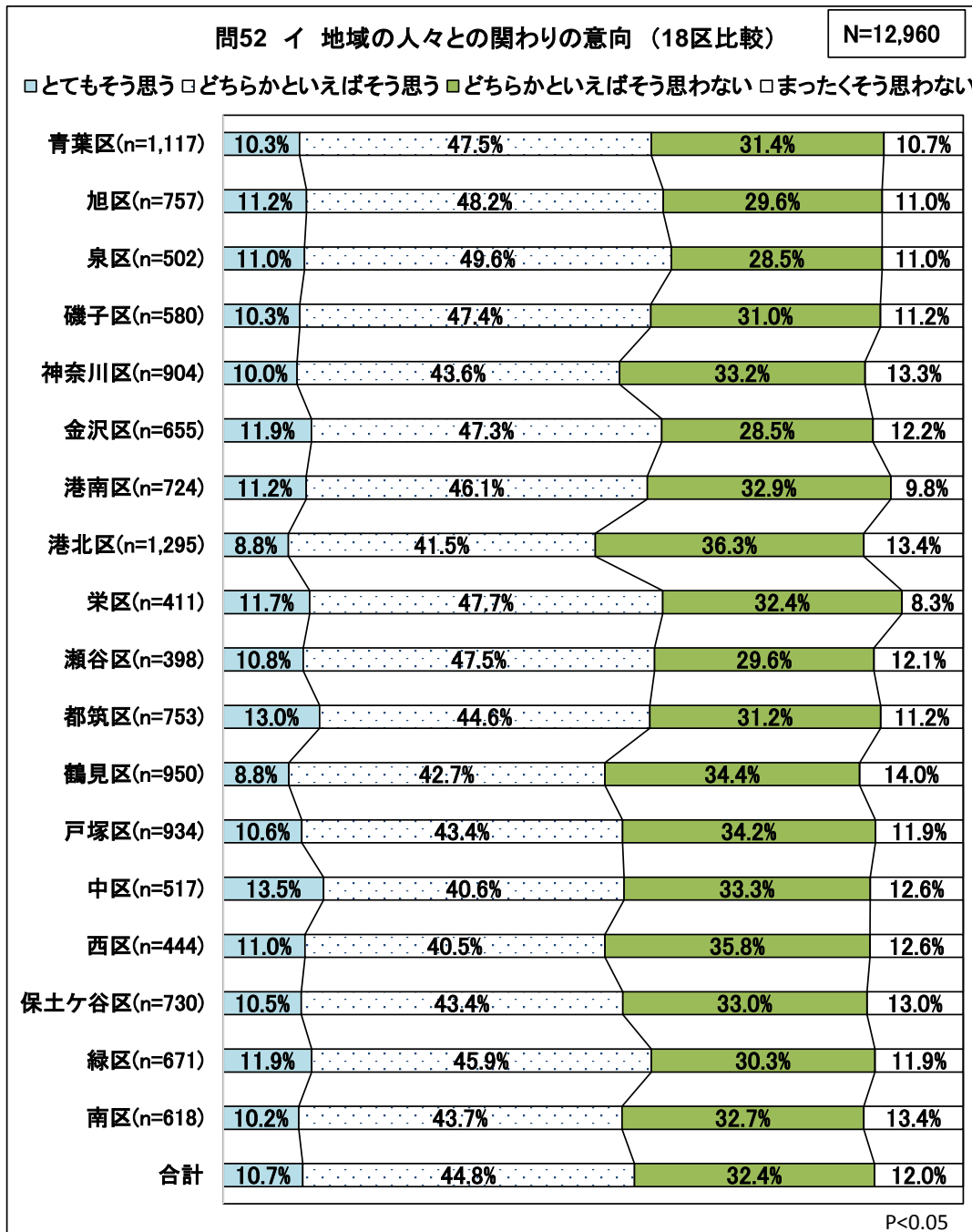
■ イ 「地域の人々との関わりの意向」 クロス集計 性別・年齢別

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



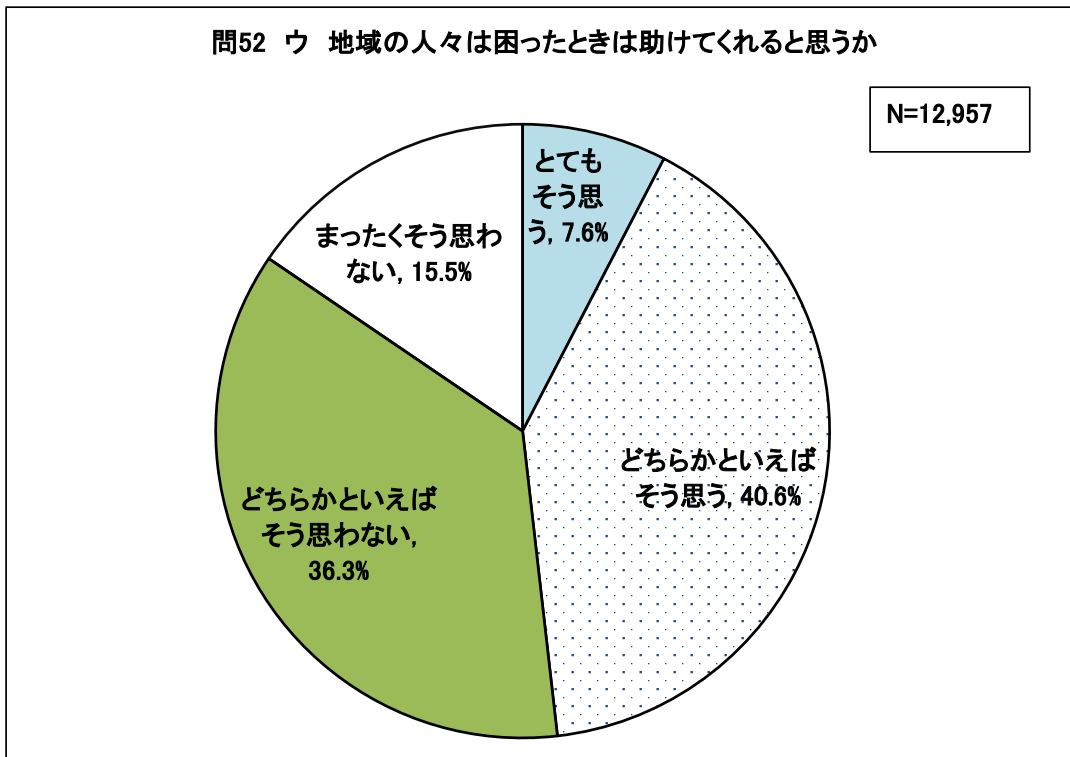
18区比較

区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は泉区(60.6%)が最も多く、港北区(50.3%)が最も少なかった。



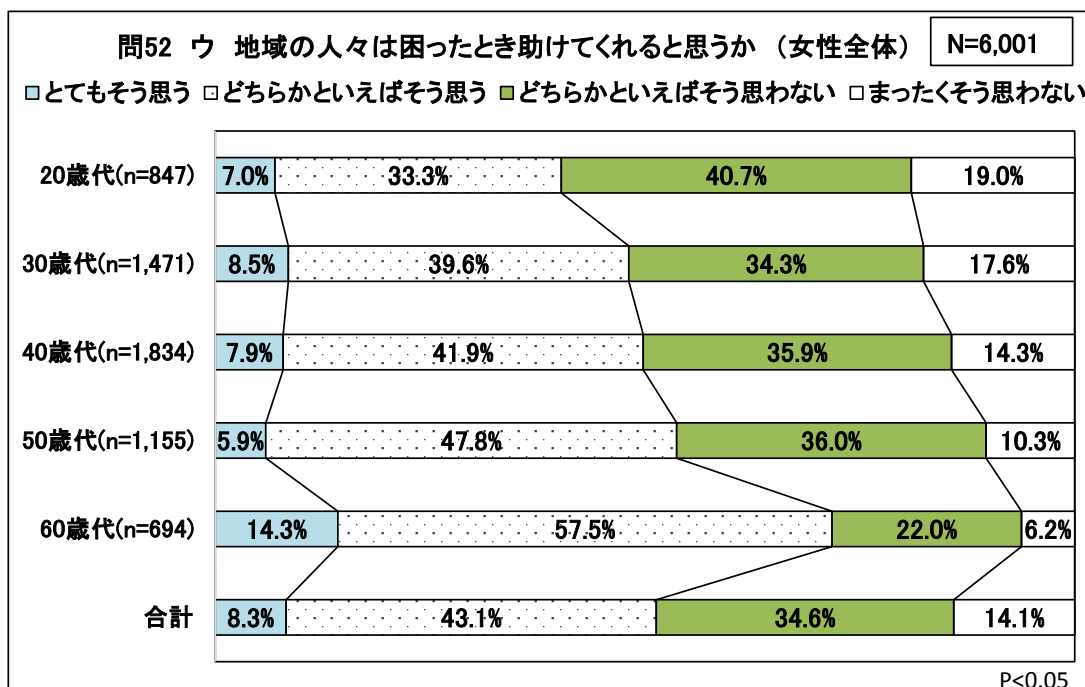
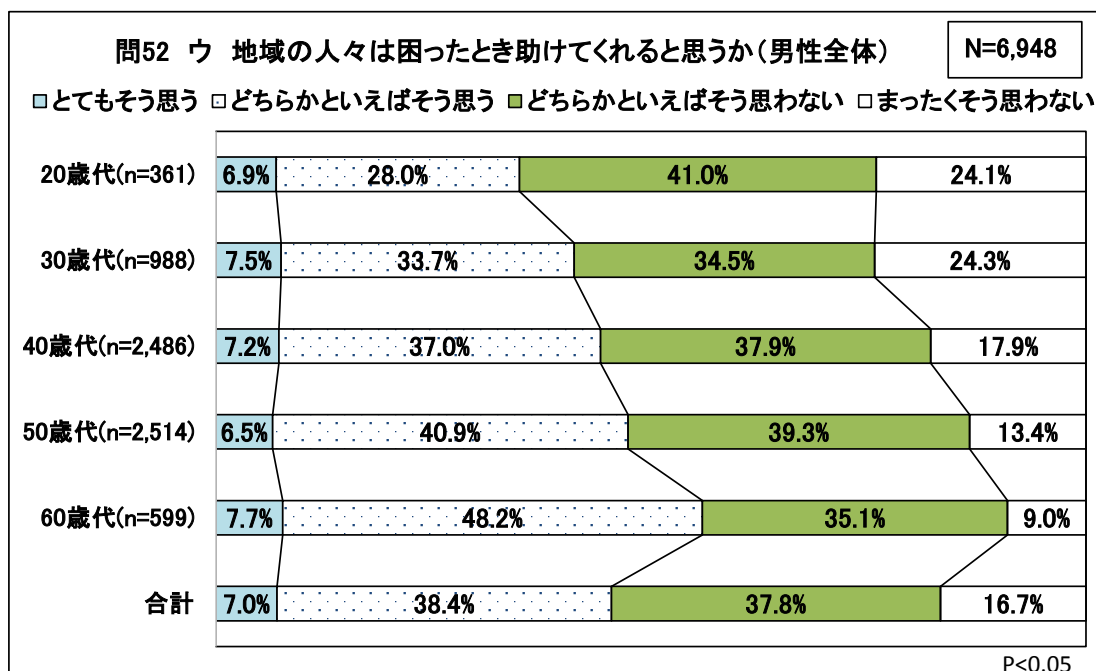
ウ 地域の人々は、困ったときは助けてくれると思いますか。

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、48.2%であった。



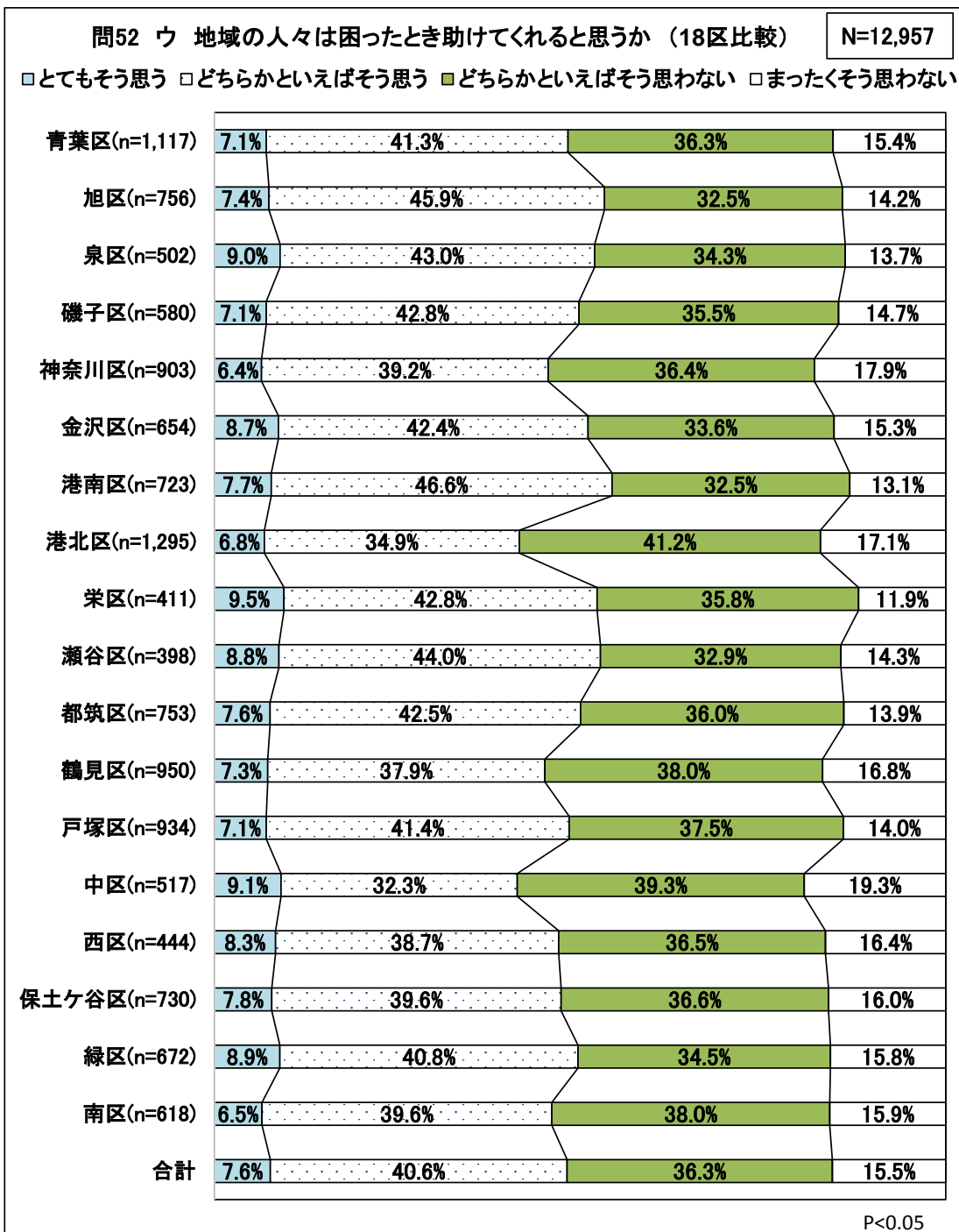
■ ウ 「地域の人々は困ったとき助けてくれると思うか」 クロス集計 性別・年齢別

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。どの年代でも男性より女性の方が多く、特に60歳代では15.9ポイント上回っていた。



18区比較

区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は港南区(54.3%)が最も多く、中区(41.4%)が最も少なかった。



IV. 調査票

健康に関する市民意識調査

平成 25 年 3 月、横浜市では、市民の健康づくりの指針となる「第 2 期健康横浜 21」（計画期間：平成 25 年度～34 年度）を策定し、10 年間にわたり健康寿命を延ばすことを基本目標としました。（計画の詳細は裏面をご覧ください。）

平成 28 年度は、これまでの取組の中間評価を行うため、市民の皆様の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施いたします。ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

調査票記入にあたって

- 1 この調査の対象者は、横浜市にお住まいの 60～69 歳の方の中から無作為に抽出させていただきました。
- 2 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。
- 3 調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。
(前回調査結果)
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/topics/shiminisikichousa.pdf>
- 4 この調査は、宛名のご本人がご回答ください。
- 5 回答により、次の質問が分かれることや、該当する方だけにお聞きするものもあります。
- 6 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、7月15日までにご投函ください(切手は不要です)。住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
- 7 ちょうさひょう きにゅう こんなん きょうりょく ばあい てすう かき
調査票の記入が困難でも、ご協力いただける場合は、お手数ですが、下記の
といあわ さき れんらく
問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】

横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課 くりはら しののい 栗原・篠井

電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469

e-mail：kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

「第2期健康横浜21」の概要

1 「健康横浜21」とは

「健康」の概念は広く、感染症などの疾病やこころの健康など、様々な課題がありますが、市民の最も大きな課題のひとつである生活習慣病に着目し、今後10年間の健康づくりの指針となるものです。この計画は健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める「健康日本21(第2次)」の地方計画です。

【計画期間：平成25年度(2013年度)～平成34年度まで(2022年度)】

2 基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や、生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

3 基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

4 取り組みテーマ

① 生活習慣の改善

「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から取り組みを進めます。

② 生活習慣病の重症化予防 がん検診、特定健診の普及を進めます。

5 ライフステージ別行動目標

生活習慣は、年齢や就学・就業の有無などに大きく影響を受けることから、3つのライフステージに分けて設定しました。まずは、あなた自身ができそうなところから取り組んでみませんか？

		育ち・学びの世代 (乳幼児期から青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ バランスよく食べる	「口から食べる」を維持する
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き	定期的に歯のチェック	
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ お酒は適量	
	運動	毎日楽しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く、外出する
	休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養	
生活習慣病の重症化予防			定期的ながん検診を受ける 1年に1回 特定健診を受ける	

健康に関する市民意識調査 調査票

あなたご自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問1 あなたがお住まいの区はどちらですか。（○はひとつ）

町名のご記入もお願いします。

- | | | | |
|---------|---------|-------------|-----------|
| 1. 青葉区 | 2. 旭区 | 3. 泉区 | 4. 磯子区 |
| 5. 神奈川区 | 6. 金沢区 | 7. 港南区 | 8. 港北区 |
| 9. 栄区 | 10. 瀬谷区 | 11. 都筑区 | 12. 鶴見区 |
| 13. 戸塚区 | 14. 中区 | 15. 西区 | 16. 保土ヶ谷区 |
| 17. 緑区 | 18. 南区 | 町名（ _____ ） | |

問2 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問3 あなたの年齢をご記入ください。

（ _____ ）歳

問4 あなた自身を含めた同居している家族構成について教えてください。（○はひとつ）

- | |
|--------------------|
| 1. 1人→問6へ |
| 2. 2人以上で未成年者なし→問6へ |
| 3. 2人以上で未成年者あり→問5へ |

問5 問4で「3. 2人以上で未成年者あり」と回答した方のみお答えください。

同居している未成年者の年齢層について、該当するものすべてをお選びください。

- | | | | |
|---------------------|--------|--------|--------|
| 1. 乳幼児（幼稚園・保育園児も含む） | 2. 小学生 | 3. 中学生 | 4. 高校生 |
| 5. その他 | | | |

問6 あなたは健康保険に加入していますか。（○はひとつ）

- | |
|------------------------|
| 1. 国民健康保険（本人） |
| 2. 国民健康保険以外の健康保険（本人） |
| 3. 国民健康保険以外の健康保険（被扶養者） |
| 4. その他 |
| 5. 加入していない |

ここからは健康に関する意識や取り組みの状況についておうかがいします。

問7 あなたは40歳以上で医療保険に加入していれば、生活習慣病早期発見のための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。（○はひとつ）

1. 知っていた 2. 知らなかった

問8 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。（○はひとつ）

1. 知っていた 2. 知らなかった

問9 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。最も近いと思うものひとつに○をつけてください。

1. 健康である
2. どちらかという健康である
3. どちらかという健康ではない
4. 健康ではない

問10 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。（○はひとつ）

1. ある →問11へ
2. ない →問12へ

問11 問10で「1. ある」と回答した方のみお答えください。

それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてをお選びください。

1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
2. 外出（時間や作業量などが制限される）
3. 仕事、家事、学業（時間量が制限される）
4. 運動（スポーツを含む）
5. その他

問12 あなたは現在、生活習慣病*の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）のため、定期的に医療機関を受診していますか。（○はひとつ）

1. 受診していない
2. 受診している

*生活習慣病とは、がん、糖尿病、高脂血症、高血圧症、脳卒中（脳出血・脳梗塞等）狭心症、心筋梗塞等を指します。

問 13 あなたは横浜市の健康づくりの取り組み「健康横浜21」をご存じですか。(○はひとつ)

1. 言葉も内容も知っていた
2. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問 14 あなたは健康寿命という言葉聞いたことがありますか。(○はひとつ)

1. 言葉も意味もわかっている
2. 言葉は知っていたが、意味はわからない
3. 意味も言葉もわからない

問 15 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

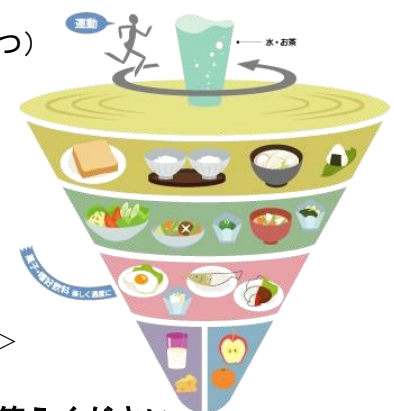
1. 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない
2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う
3. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる
4. 改善が必要だと思わない
5. 関心がない

問 16 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(○はひとつ)

1. わかっている
2. どちらかといえばわかっている
3. どちらかといえばわからない
4. わからない

問 17 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(○はひとつ)

1. 言葉も内容も知っている →問 18 へ
2. 言葉だけ聞いたことがある →問 19 へ
3. 意味も内容も知らない →問 19 へ



<食事バランスガイド>

問 18 問 17 で「1. 言葉も内容も知っている」と回答した方のみお答えください。

あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない

問 19 あなたは加工食品を購入するとき、栄養表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない
5. そのような表示は見たことがない



問 20 あなたの食生活についてお伺いします。(各項目について○はひとつ)

<主食・主菜・副菜の説明>

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は、「食べる」に含みません。



	1. ほとんど毎日 食べる	2. 週4～6日 食べる	3. 週2～3日 食べる	4. ほとんど食べ ない
ア. 朝食をたべていますか	1	2	3	4
イ. 主食を1日3回食べるのは週に何日ありますか	1	2	3	4
ウ. 主菜を1日3回食べるのは週に何日ありますか	1	2	3	4
エ. 副菜を1日3回食べるのは週に何日ありますか	1	2	3	4
オ. 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べるのは週に何日ありますか	1	2	3	4

問 21 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. 料理が出てくる時間
6. カロリー
7. それ以外 ()

問 22 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. カロリー
6. それ以外 ()

問 23 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、当てはまるものすべてをお選びください。

1. 野菜を多く食べられる工夫
2. 塩分を控えた食事の工夫
3. バランスの良い食事の内容
4. 朝食を簡単にとる方法
5. それ以外 ()
6. 特に必要はない

問 24 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。(○はひとつ)

1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている
2. 言葉は知っていたが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

問 25 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。(○はひとつ)

1. している →問 26 へ
2. していない →問 27 へ
3. 健康上の理由でしていない →問 27 へ

問 26 **問 25 で「1. している」と回答した方のみお答えください。**

この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

1. やっている
2. やっていない

問 27 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

1. 週に1日以上
2. 週1日未満
3. 測定していない
4. 測定できない(歩数計を持っていない)

問 28 よこはまウォーキングポイントを知っていますか？(○はひとつ)

1. 知っている
2. きいたことはあるが、詳しくは知らない
3. 知らない

問 29 あなたは「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか？(○はひとつ)

1. 参加しているまたは参加申し込み済み
2. 参加していない

問 30 次にあげた運動に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、当てはまるものすべてをお選びください。

1. 年齢や自分のからだにふさわしい運動の種類や方法
2. 運動ができる施設や場所
3. ウォーキングに関すること
4. 体操に関すること
5. それ以外 ()
6. 特に必要はない

問 31 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が充分とれていると思いますか。(○はひとつ)

1. 充分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問 32 あなたは過去1年間に、健診（健康診断・健康診査・人間ドック）を受けましたか。
(○はひとつ)

1. 横浜市が実施した健診を受けた（特定健診を含む）
2. 勤め先または健康保険組合等が実施した健診を受けた（特定健診を含む）
3. 学校が実施した健診を受けた
4. 人間ドックでの健診を受けた
5. それ以外の機会に受けた
6. 受けていない

問 33 あなたはこれまでに、糖尿病と言われたことはありますか。(○はひとつ)

1. ある →問 34 へ
2. ない →問 35 へ
3. わからない・覚えていない →問 35 へ

問 34 問 33 で「1. ある」と回答した方のみお答えください。

糖尿病の治療（定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。
(○はひとつ)

1. 過去から現在に至るまで継続的に受けている
2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない
4. これまで治療を受けたことはない

問 35 この1年間、あなたは家庭で、どのくらいの頻度で体重を測定していますか。(○はひとつ)

1. 週1回以上
2. 月に1回程度
3. 半年に1回程度
4. 年に1回程度
5. 測定していない
6. 測定できない（家に体重計がない）

問 36 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存じでしたか。(○はひとつ)

1. 聞いたことがある
2. 制度の内容まで知っている
3. 知らなかった

問 37 あなたが過去 1 年間に受診したがん検診のうち、当てはまるものすべてをお選びください。

1. 胃がん検診 (バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡[胃カメラ・ファイバースコープ]による撮影など)
2. 肺がん検診 (胸のレントゲン撮影や喀痰[かくたん]検査など)
3. 子宮がん検診 (子宮の細胞診検査など)
4. 乳がん検診 (マンモグラフィー撮影や乳房超音波エコー検査など)
5. 大腸がん検診 (便潜血反応検査[検便]など)
6. その他 ()
7. 受けていない

問 38 この設問は女性の方のみお答えください。男性の方は問 39 へお進みください。

あなたは過去 2 年間に、下記のがん検診を受けましたか。当てはまるものすべてをお選びください。

1. 子宮がん検診
2. 乳がん検診
3. どちらの検診も受けていない

問 39 あなたはこれまでに習慣的にたばこを吸っていたことがありますか。(○はひとつ)

1. 現在も毎日吸っている →問 40 へ
2. 現在も時々吸っている →問 40 へ
3. 以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない →問 41 へ
4. 吸わない →問 41 へ

問 40 問 39 で「1.」「2.」現在も毎日/時々吸っていると回答した方のみお答えください。

あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

1. 今すぐやめたい
2. 3 か月以内にやめたい
3. 6 か月以内にやめたい
4. 将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない
5. やめようとは思わない

問 41 あなたは禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)についてご存知ですか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 知っていて使ったことがある
3. 知らない

問 42 次にあげる病気のうち、喫煙が原因となる可能性があるのはどれだと思いますか。
当てはまるものすべてをお選びください。

1. 肺がん
2. 妊婦・胎児への影響
3. 気管支炎
4. ぜんそく
5. 肺気腫
6. 心臓病
7. 脳卒中
8. 歯周病
9. COPD(慢性閉塞性肺疾患)
10. 胃潰瘍
11. 乳幼児突然死症候群
12. どれも当てはまらない

問 43 あなたは「COPD (シーオーピーディー)」という病気をご存じですか。(○はひとつ)

1. 病名もどんな病気かも知っている
2. 病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない
3. 病名もどのような病気かも知らない

問 44 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う)の機会がありましたか。当てはまるものすべてをお選びください。

1. 家庭内
2. 職場内
3. 公園
4. 行政機関や公共施設
5. 医療機関
6. 飲食店
7. 歩きたばこ
8. 路上喫煙
9. 機会はなかった

問 45 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・洋酒・サワーなど)を飲みますか。

(○はひとつ)

1. 毎日	}	問 46 へ
2. 週 5～6 日		
3. 週 3～4 日		
4. 週 1～2 日		
5. 月に 1～3 日		
6. ほとんど飲まない	}	問 47 へ
7. やめた		
8. 飲まない(飲めない)		

問 46 問 45 で「1. ～5.」と回答した方のみお答えください。

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。清酒に換算して当てはまるものひとつをお選びください。(○はひとつ)

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 合以上

<お酒の換算量の説明>

清酒 1 合 (180ml) は次の量にほぼ相当します。

ビール、発泡酒中瓶 1 本 (約 500ml)、焼酎 20 度 (135ml)、
焼酎 25 度 (110ml)、焼酎 35 度 (80ml)、チューハイ 7 度 (350ml)、
ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、ワイン 2 杯 (240ml)



問 47 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることはできていますか。(○はひとつ)

1. できている
2. まあまあできている
3. あまりできていない
4. できていない

問 48 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

1. 受けた
2. 受けていない
3. わからない・覚えていない

問 49 あなたはお口の健康のために、どのようなことをしていますか。

当てはまるものすべてをお選びください。

1. 歯磨きを丁寧に時間をかけてしている
2. 歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している
3. 食べ物に気をつけている
4. よく噛んで食べるようにしている
5. 定期的に歯石の除去をしている
6. かかりつけの歯科医院を決めている
7. それ以外 ()
8. 特に何もしていない

問 50 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。

(○はひとつ)

1. 主催者として、現在も関わっている
2. メンバーのひとりとして、現在も関わっている
3. 過去1年間に関わりはない
4. 関わったことはない

問 51 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。当てはまるものすべてをお選びください。

1. 俳句・詩吟・陶芸等の趣味の活動
2. 体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動
3. こども会、郷土芸能の伝承等の活動
4. 環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動
5. 交通安全・防犯・防災等の活動
6. 家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動
7. 子育て支援活動
8. 地域の催し物の世話役等の地域行事
9. その他 ()
10. 趣味や地域の活動などには参加していない

問 52 あなたの住まいの地域について、どのように感じていますか
(各項目について○はひとつ)

	1. とてもそう 思う	2. どちらかとい えばそう 思う	3. どちらかとい えばそう思わ ない	4. まったくそう 思わない
ア. あなたは現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか	1	2	3	4
イ. あなたは地域の人々に関わりを持とうと考えていますか	1	2	3	4
ウ. 地域の人々は困ったときは助けてくれると思いますか	1	2	3	4

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

7月15日までにご投函ください。