

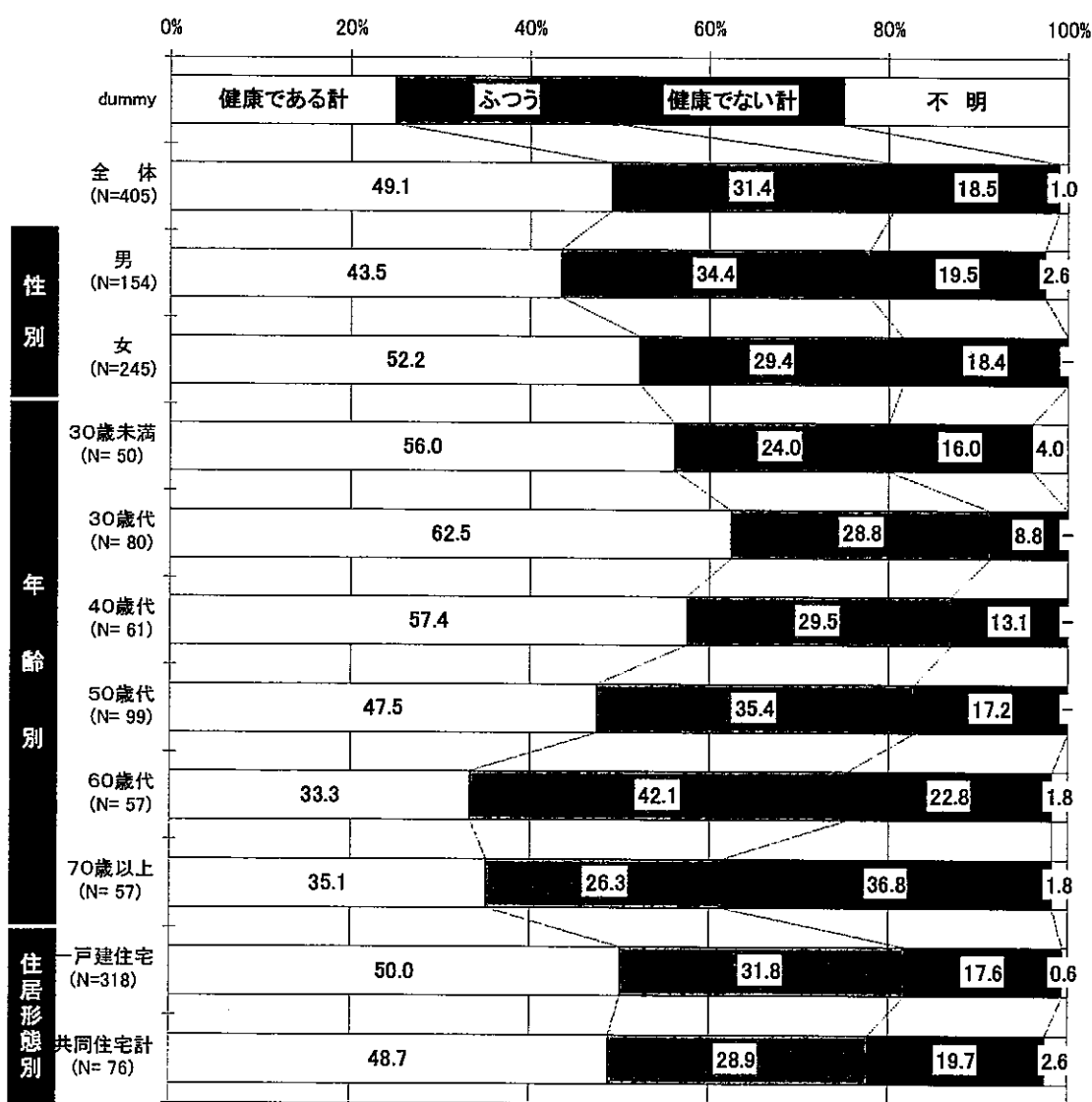
* 「前回」は、平成16年度 実施の「健康づくり市民アンケート」のこと

テーマ1 健康への関心

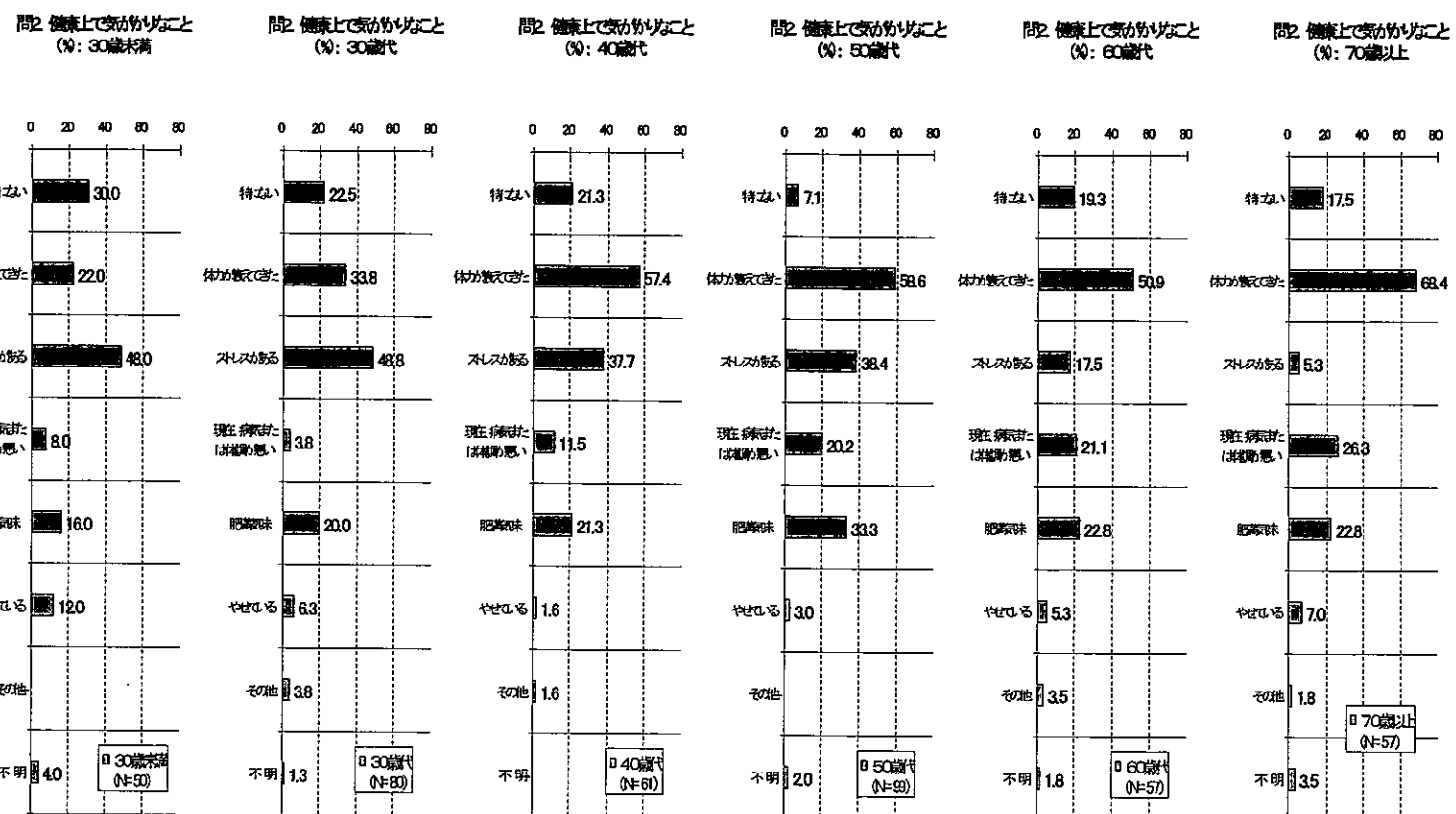
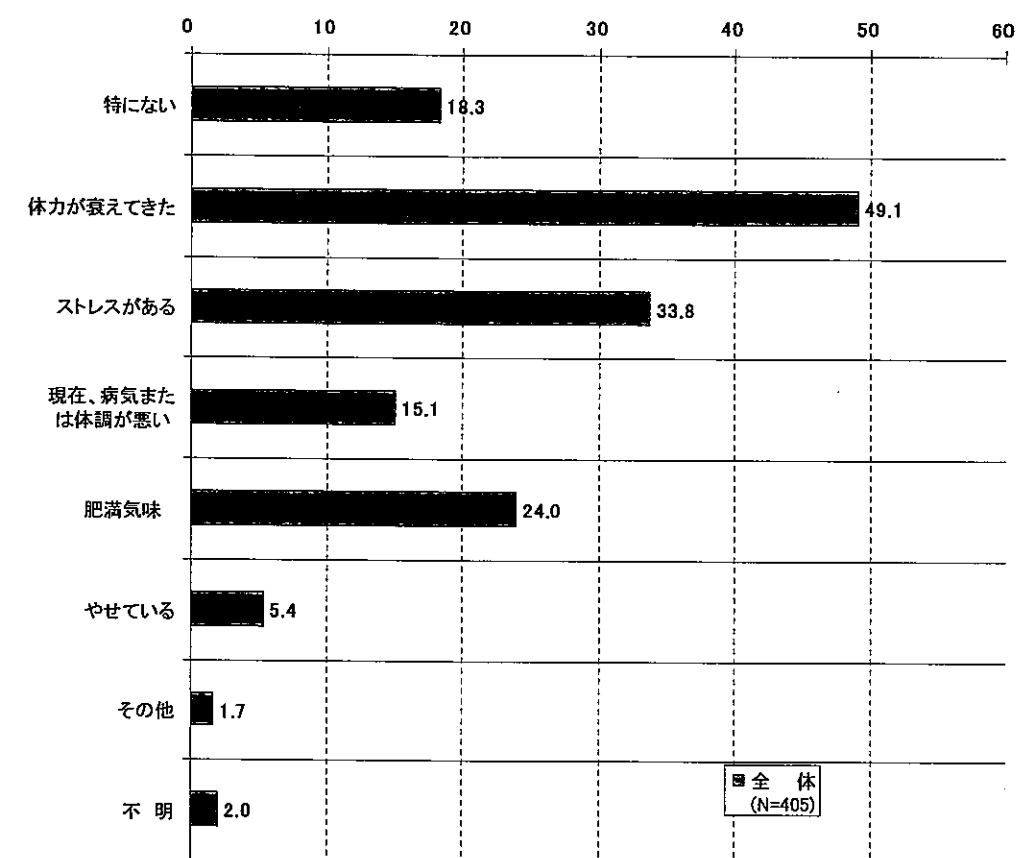
問1～問2

- ・ 自分が健康と感じている方は80.5%で、前回と同じです。
- ・ 男女別では、女性のほうが健康と感じています。
- ・ 健康と感じている方は30歳代が一番多い。
- ・ 60歳代と70歳代では、健康と感じている方の割合が低くなります。
- ・ 30歳未満は50歳代より、健康と感じている方の割合が低くなっています。

問1. 自分の健康状態の評価(%)



問2. 健康上で気がかりなこと(複数回答、%)

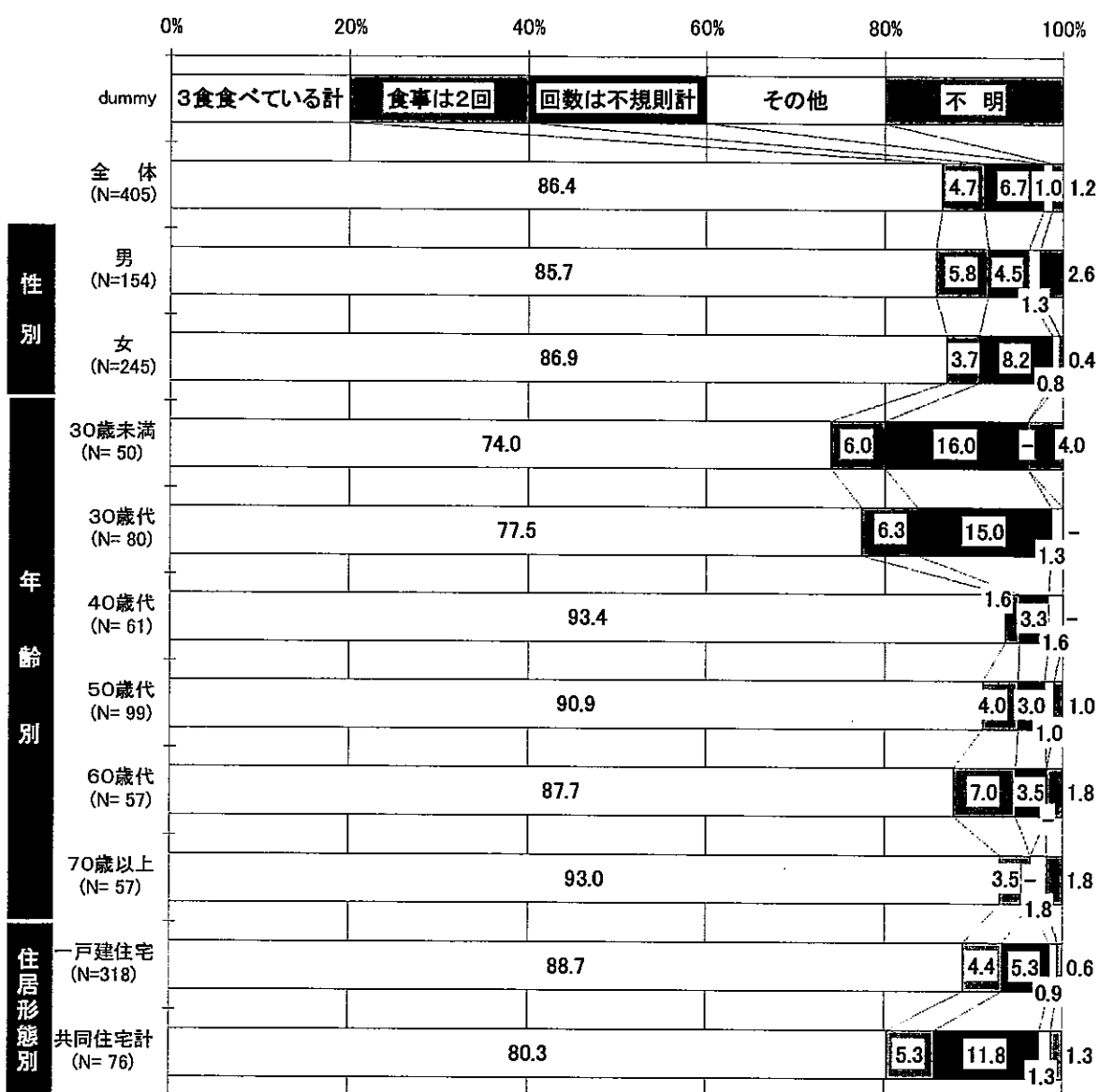


テーマ2 食生活

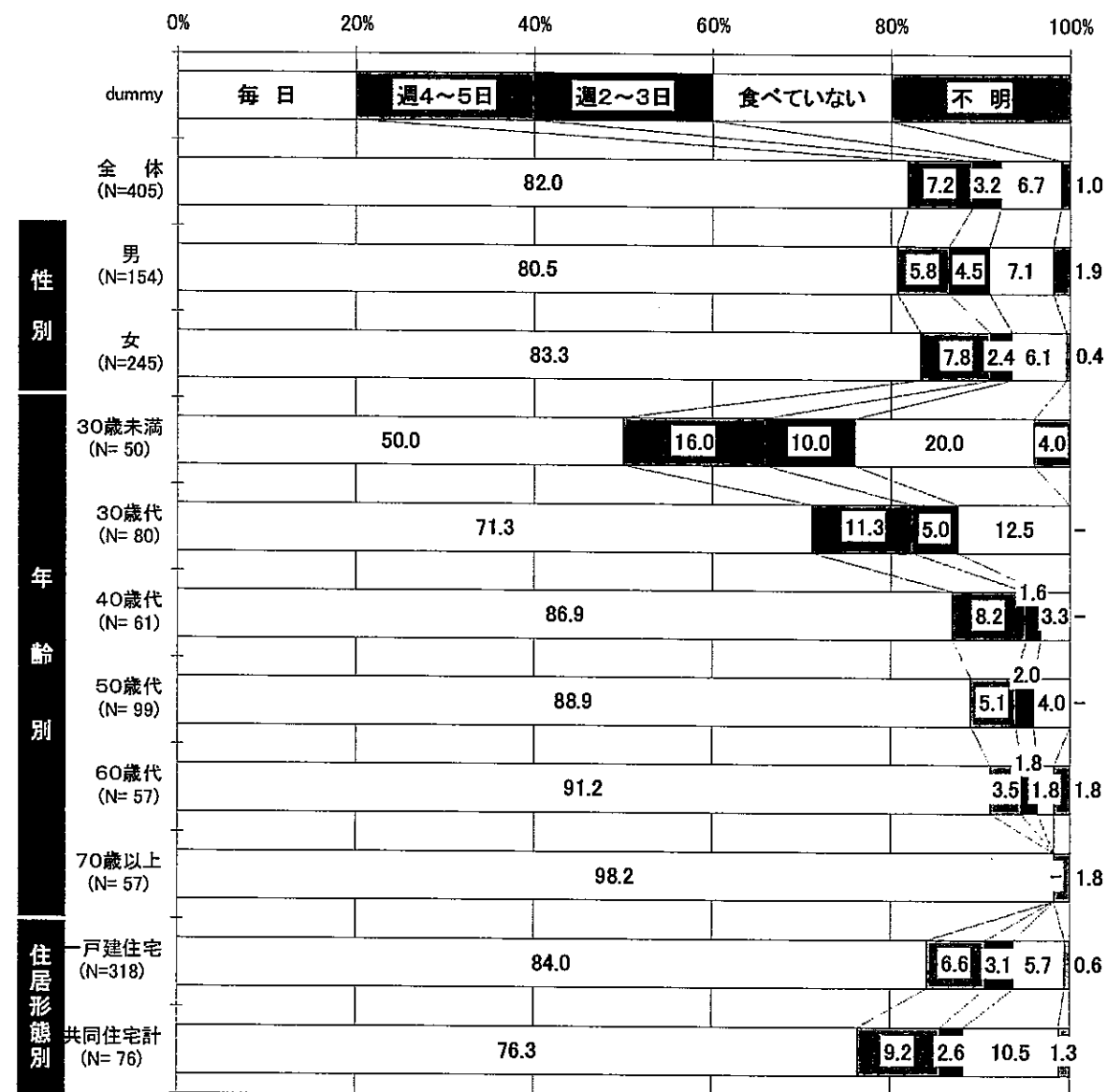
問3～問4

- ・全体の67.9%の方が定期的に食事をとっています。前は61.2%でしたので、改善傾向です。
- ・30歳未満と30歳代に不規則な食事が他年代より多いのは、前回と同じです。
- ・朝食を毎日食べている方は82%で、前回とほぼ同じです。

問3. 食事の回数(%)



問4. 朝食の摂取状況(%)

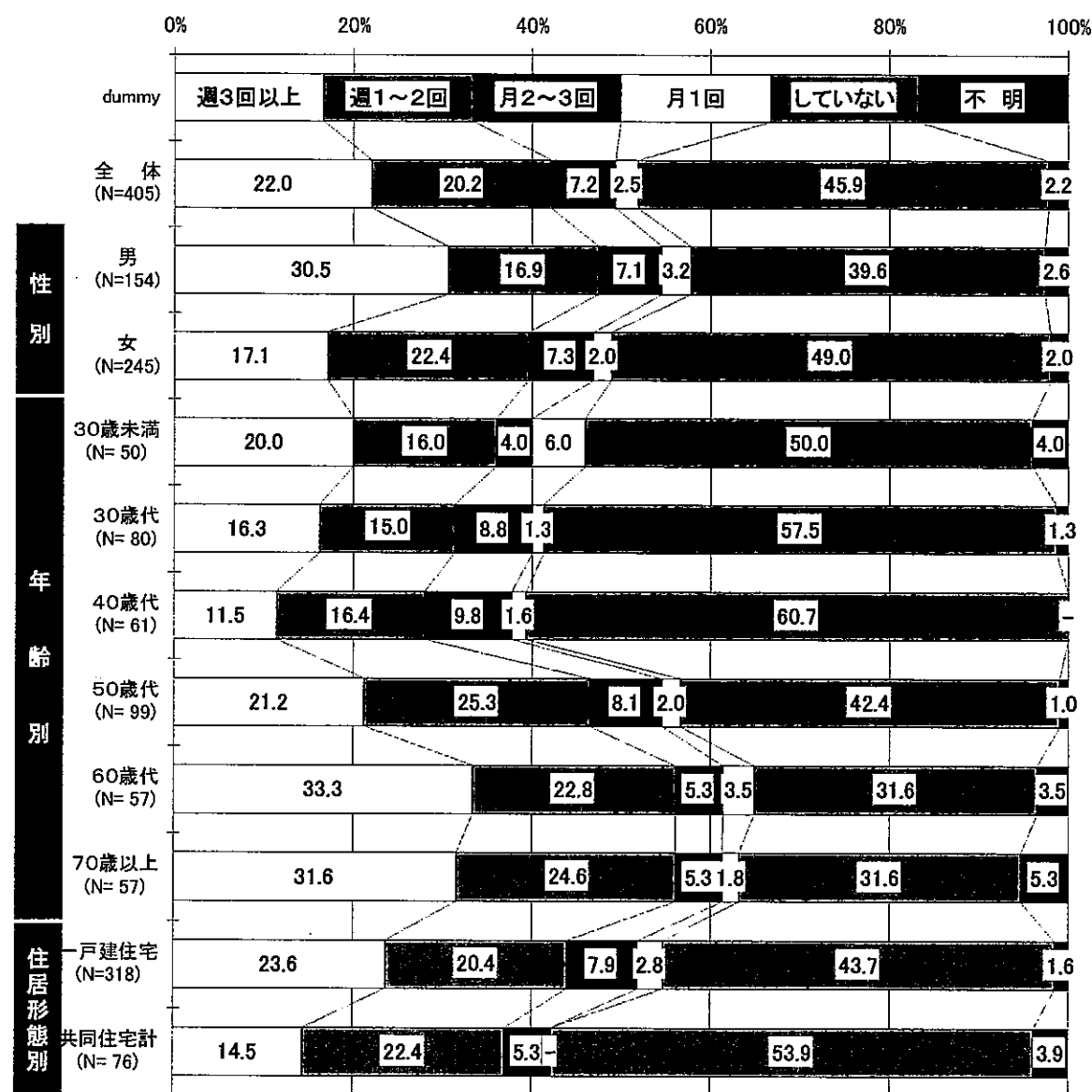


テーマ3 運動

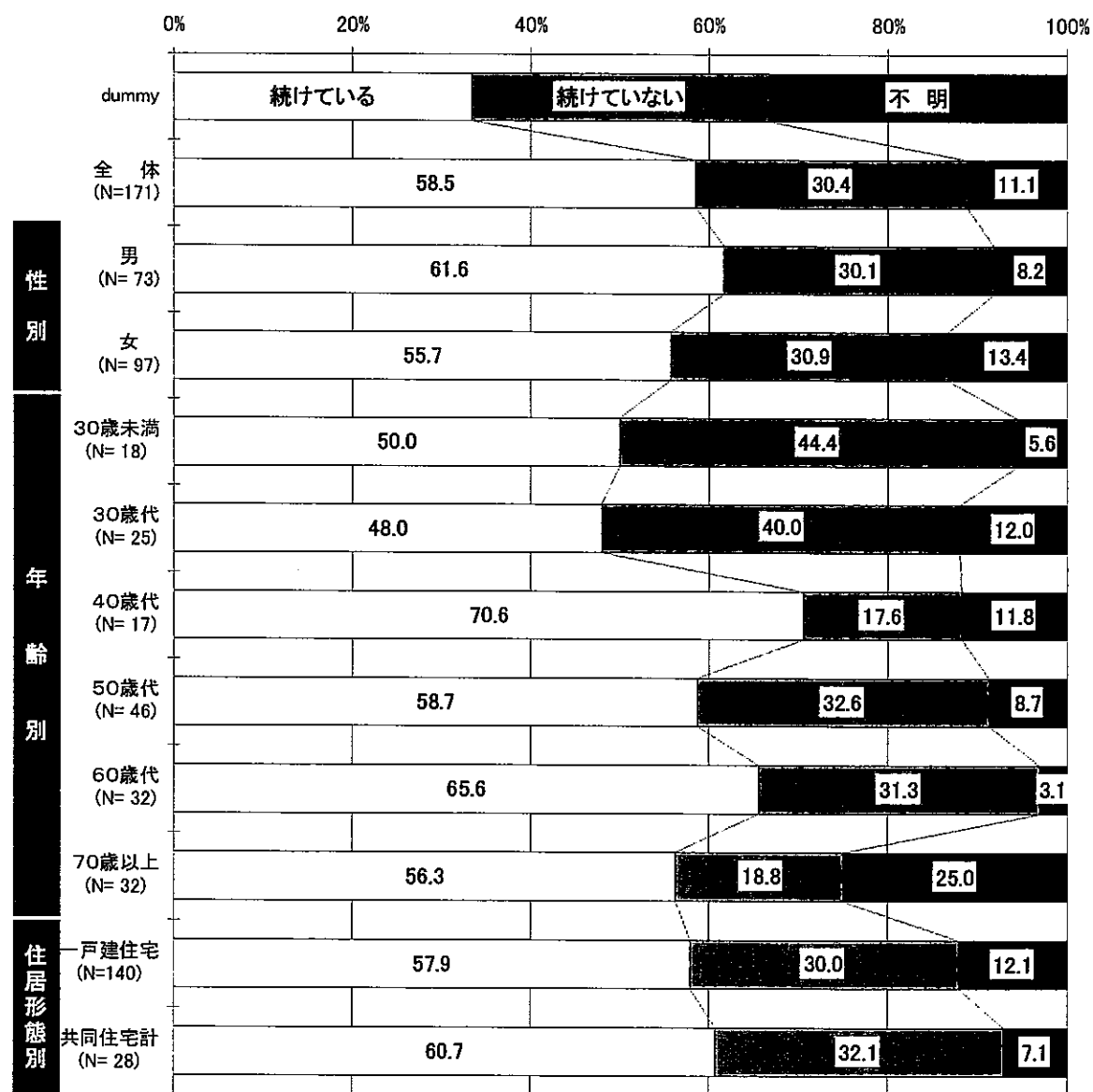
問5～問6

- ・健康のための運動を実践している方は、51.9%でした。前回は54.9%でした。大きな変化はありません。
- ・運動を実践している方のうち、運動習慣者(週2回以上一日30分以上の運動を1年以上続けている方)は、58.5% でした。前回は60.1%でした。大きな変化はありません。

問5. 健康のための運動の実施状況(%)



問6. 運動の頻度、継続期間(%)

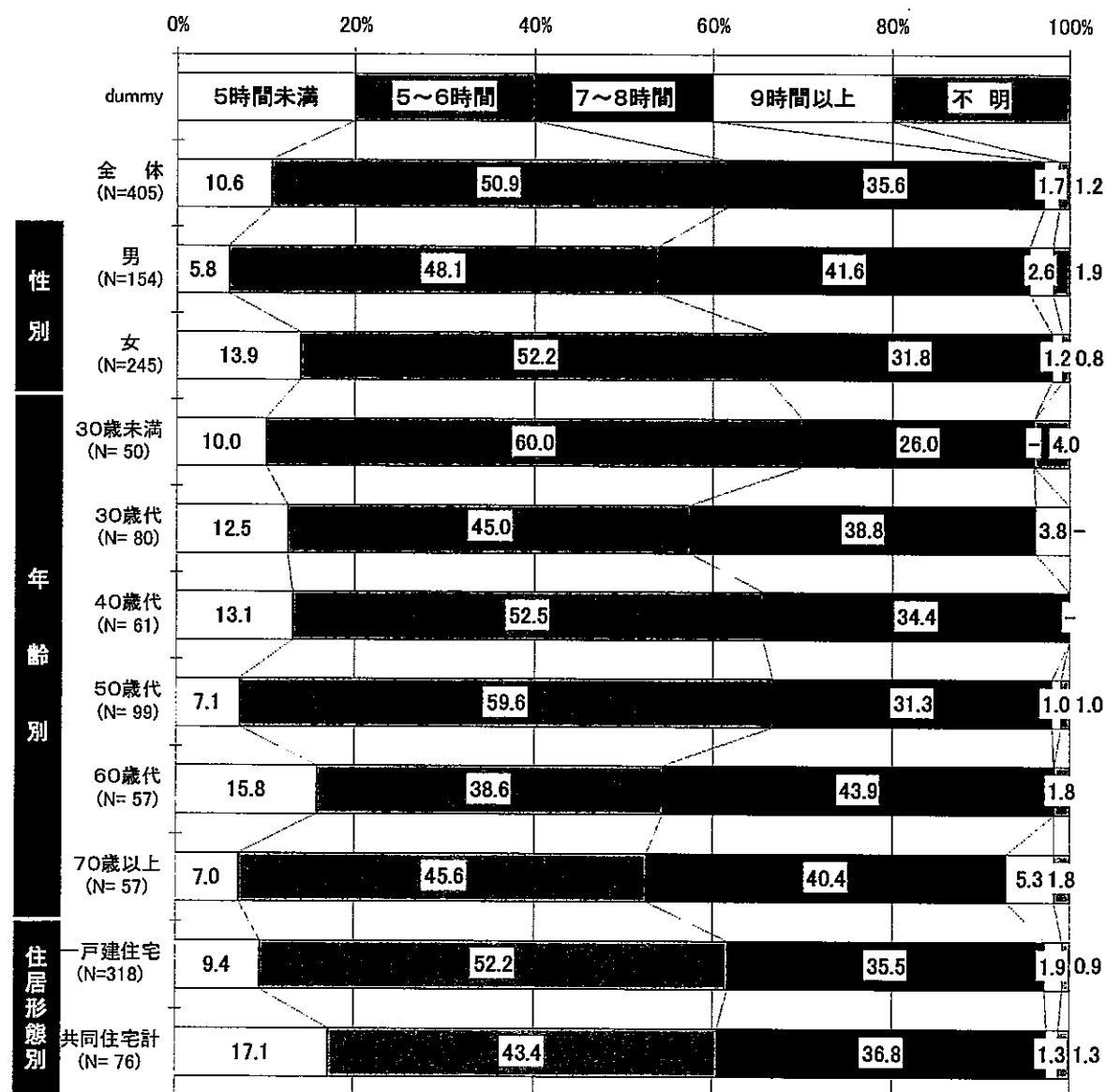


テーマ4 休養・ストレス

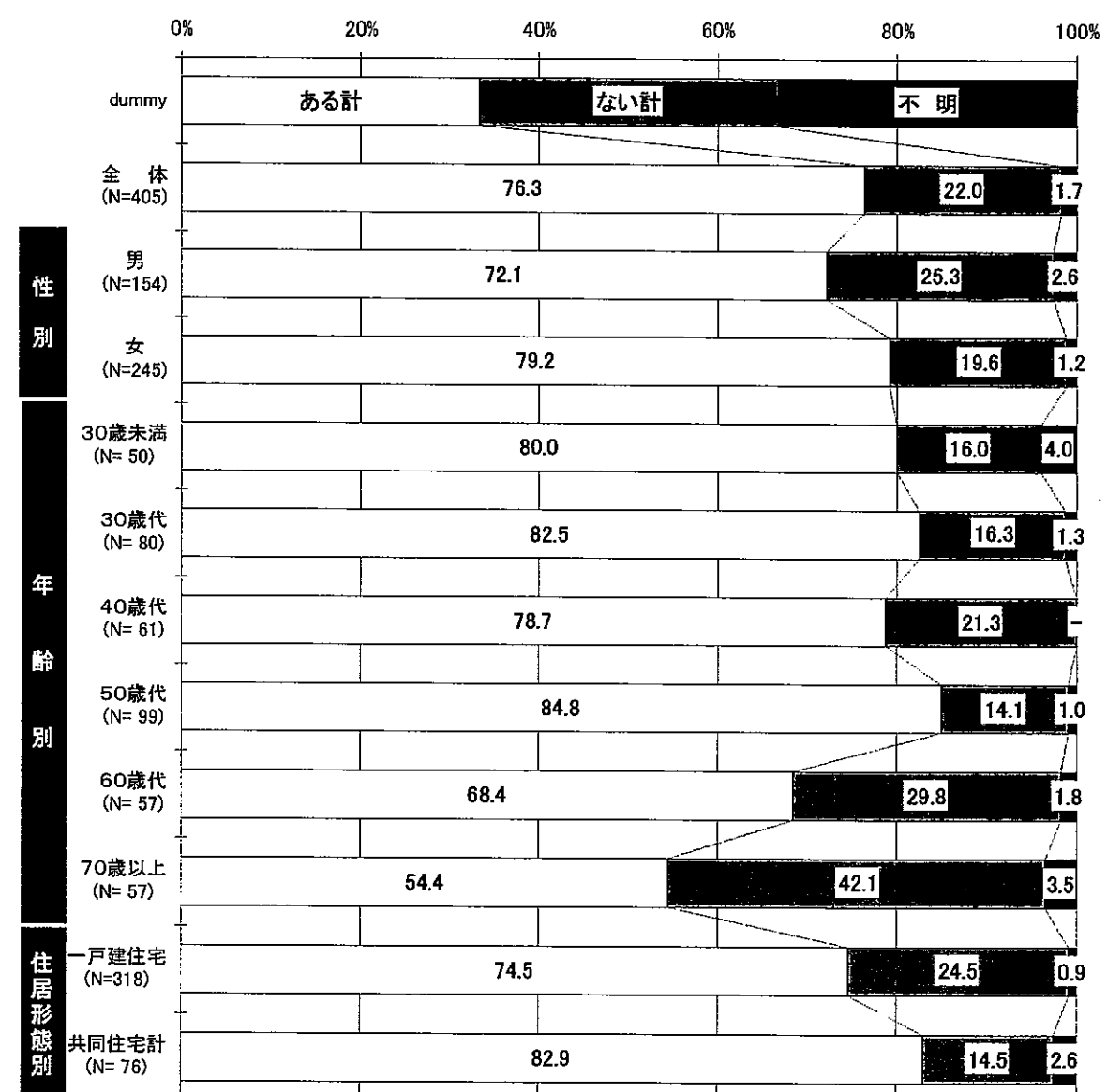
問7～問8

- ・平均睡眠時間は、5時間未満の方が10.6%でした。前回は4.4%です。短くなっています。
- ・男女別では女性のほうが睡眠時間は短い。
- ・ストレスのあった方は76.3%で、前回の64.6%から増加しました。30歳未満、40歳代、50歳代でストレスのあった方が60%以上です。

問7. 平均睡眠時間(%)



問8. ストレスの有無(%)

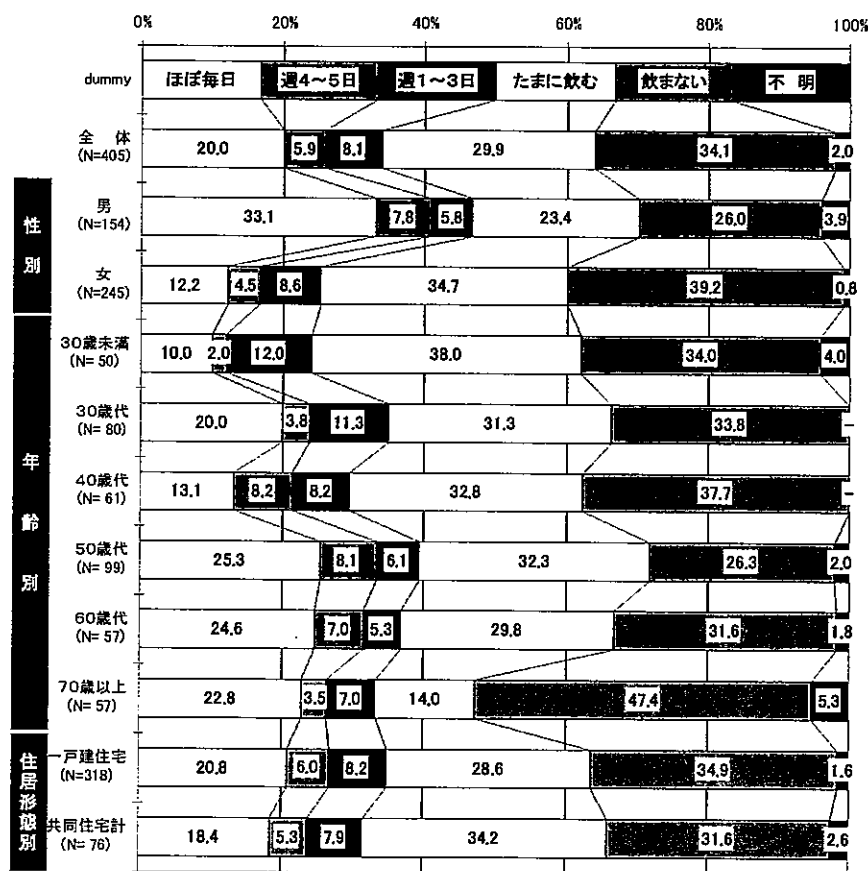


テーマ5 たばこ・アルコール 問9～問14

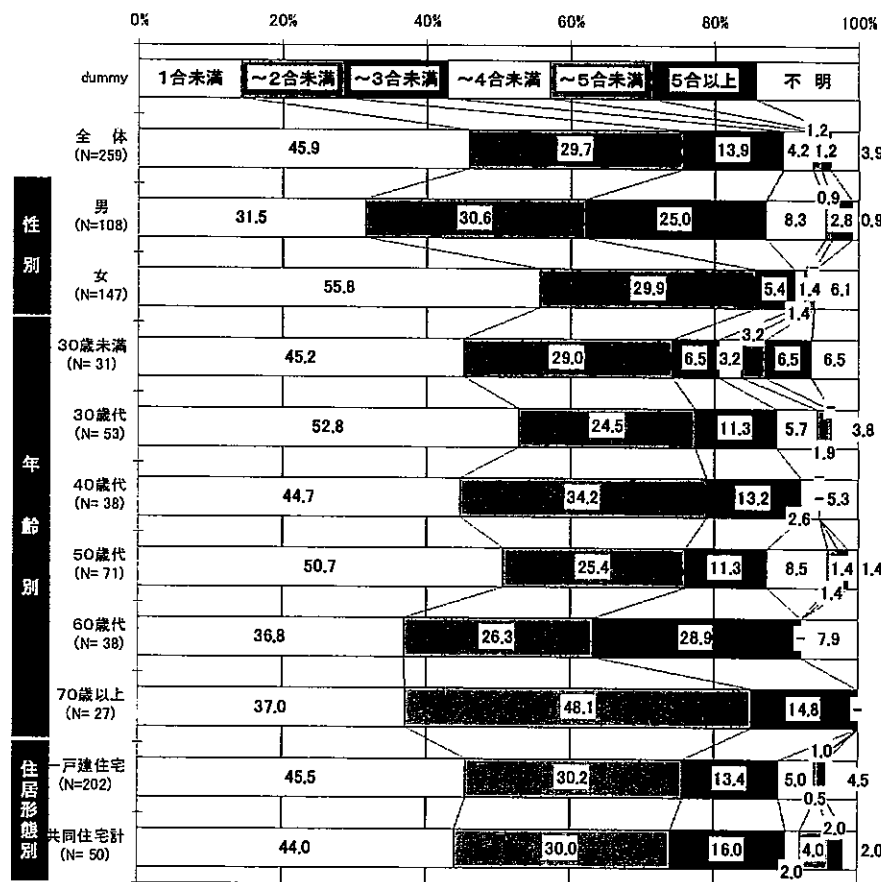
アルコール 問12～問14

- ・飲酒する習慣のある方は 63.9%で、前回は66.9%でした。わずかですが減少しています。
- ・男女別では男性はお酒を飲む方が少し減り、女性はやや増えています。
- ・1日3合以上飲む多量飲酒者は6.6%で、前回の5.2%より少しですが増えてしまいました。

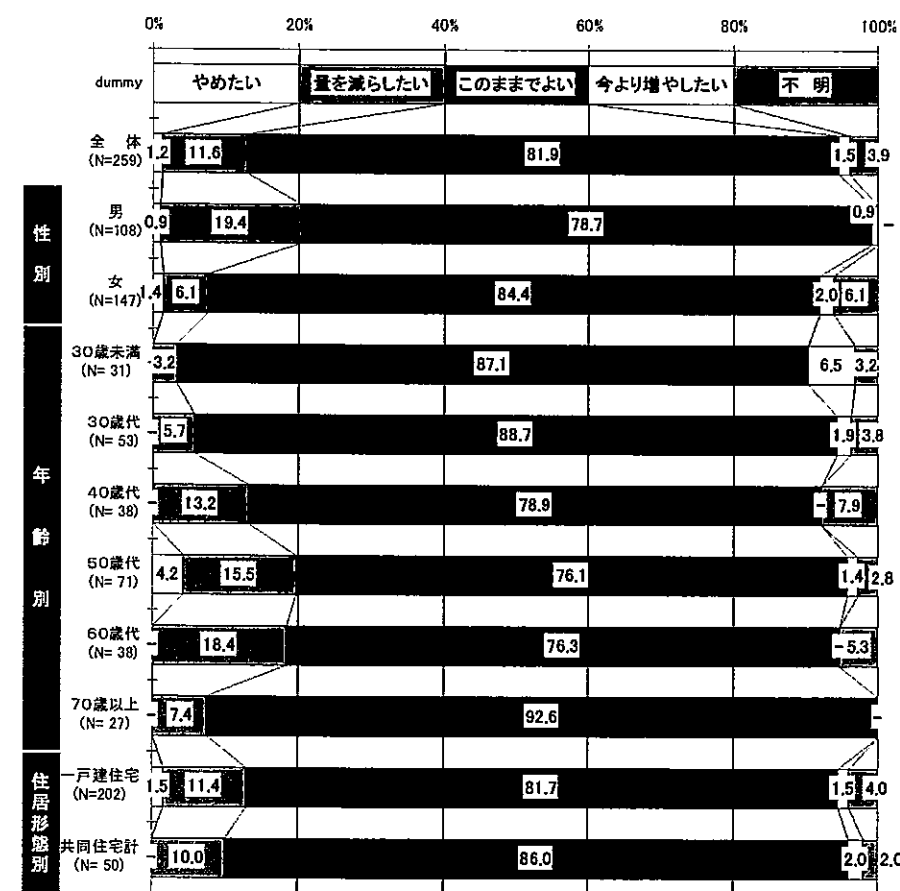
問12. 飲酒状況(%)



問13. 1回当たりの飲酒量(%)

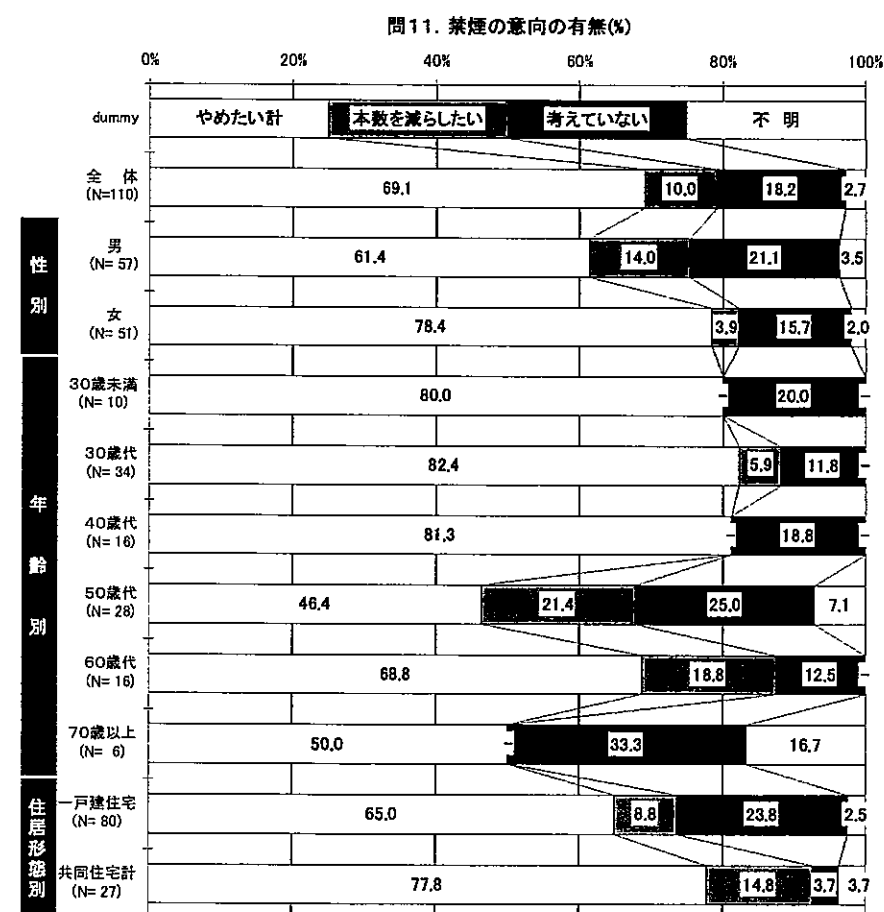
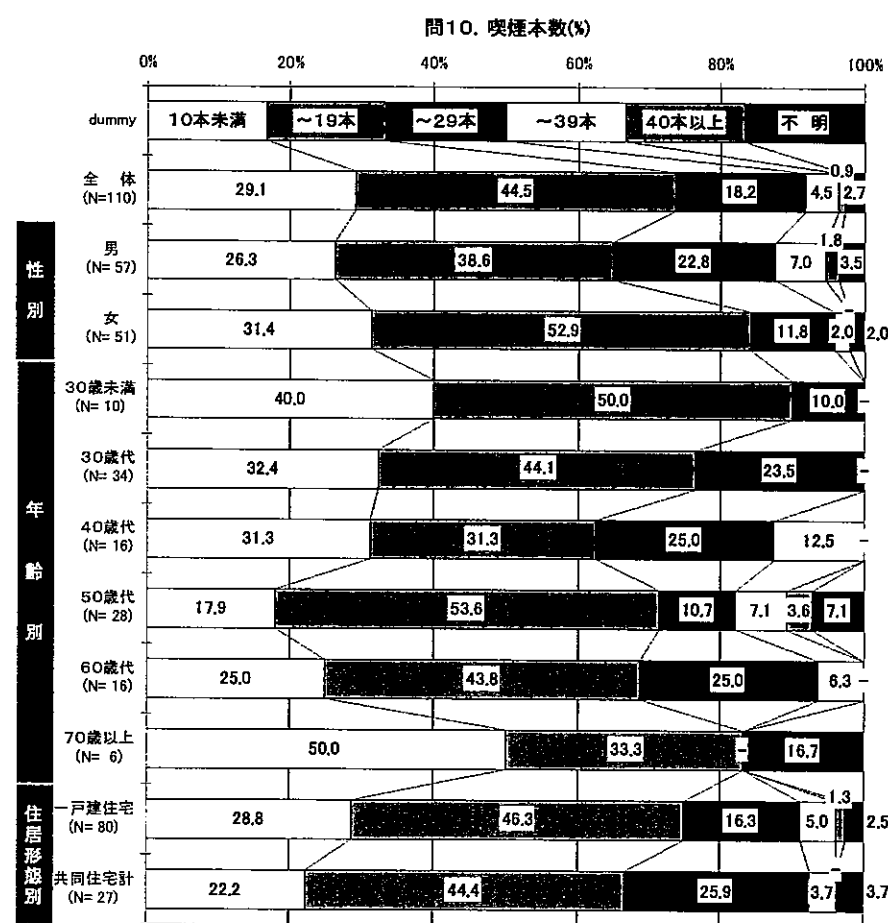
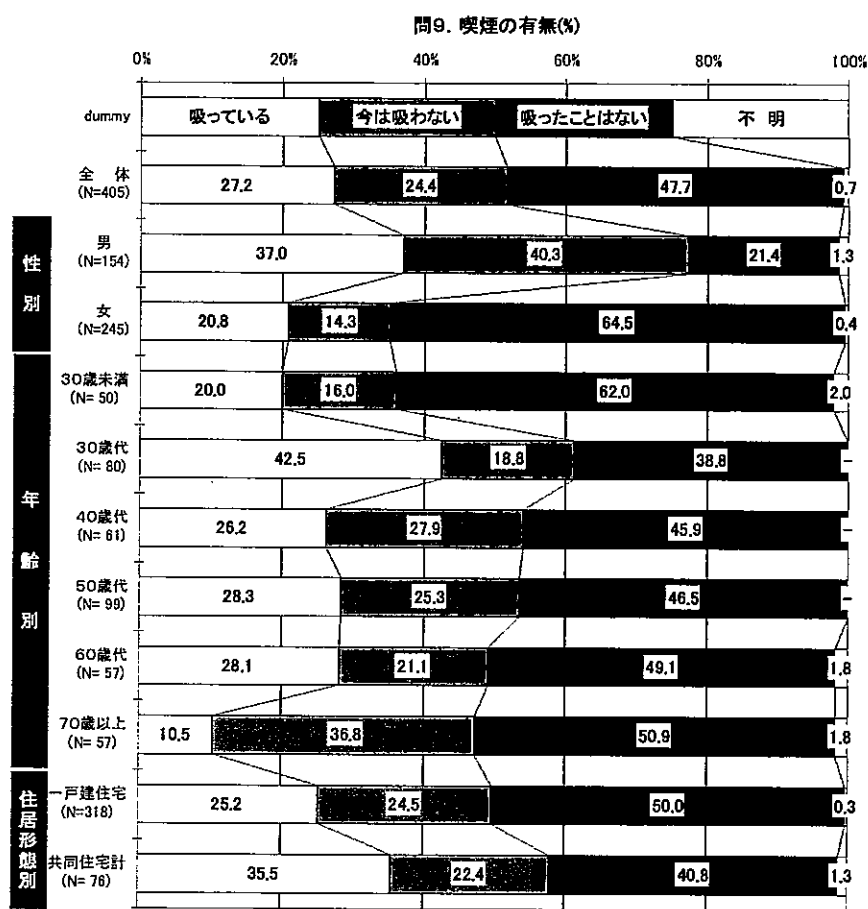


問14. 飲酒の意向(%)



たばこ 問9～問11

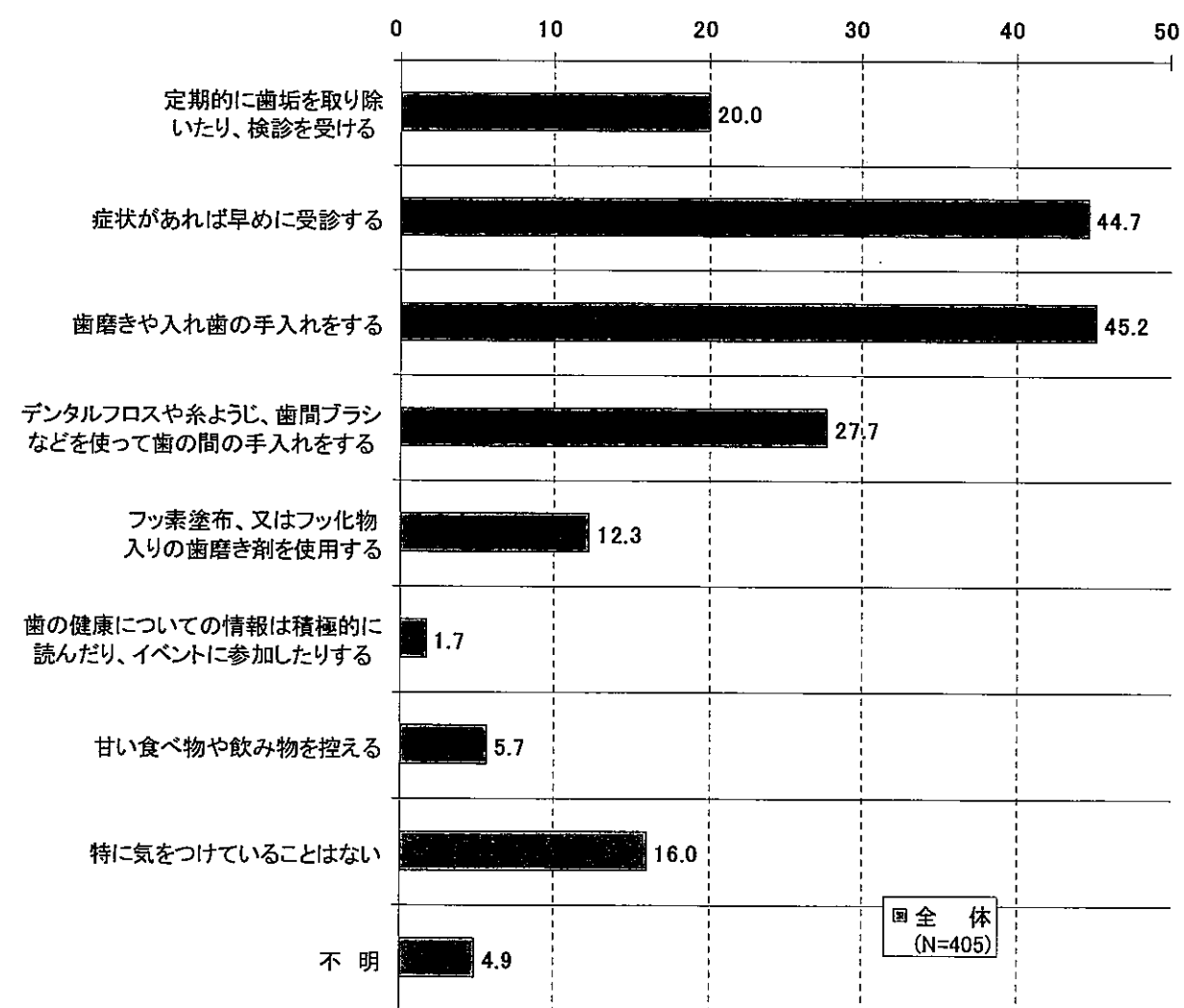
- ・たばこを吸う方は、27.2%で前回の25.5%と大きな変化はありません。
- ・男女それぞれの喫煙率も変化はありません。
- ・年代別では、30歳代の喫煙率が高いです。
- ・一日20本以上吸う方は23.6%で、前回の34.9%から減っています。
- ・一日40本以上吸う方は4.5%で前回の3.8%より少し増えています。
- ・タバコを止めたい方は69.1%で、前回の40.1%から大幅に増えましたが、実際に止めた方（「以前は吸っていたが今は吸わない」）は24.4%で横ばいです。



テーマ6 歯の健康

問15

問15. むし歯・歯周病予防のために気をつけていること(複数回答、%)

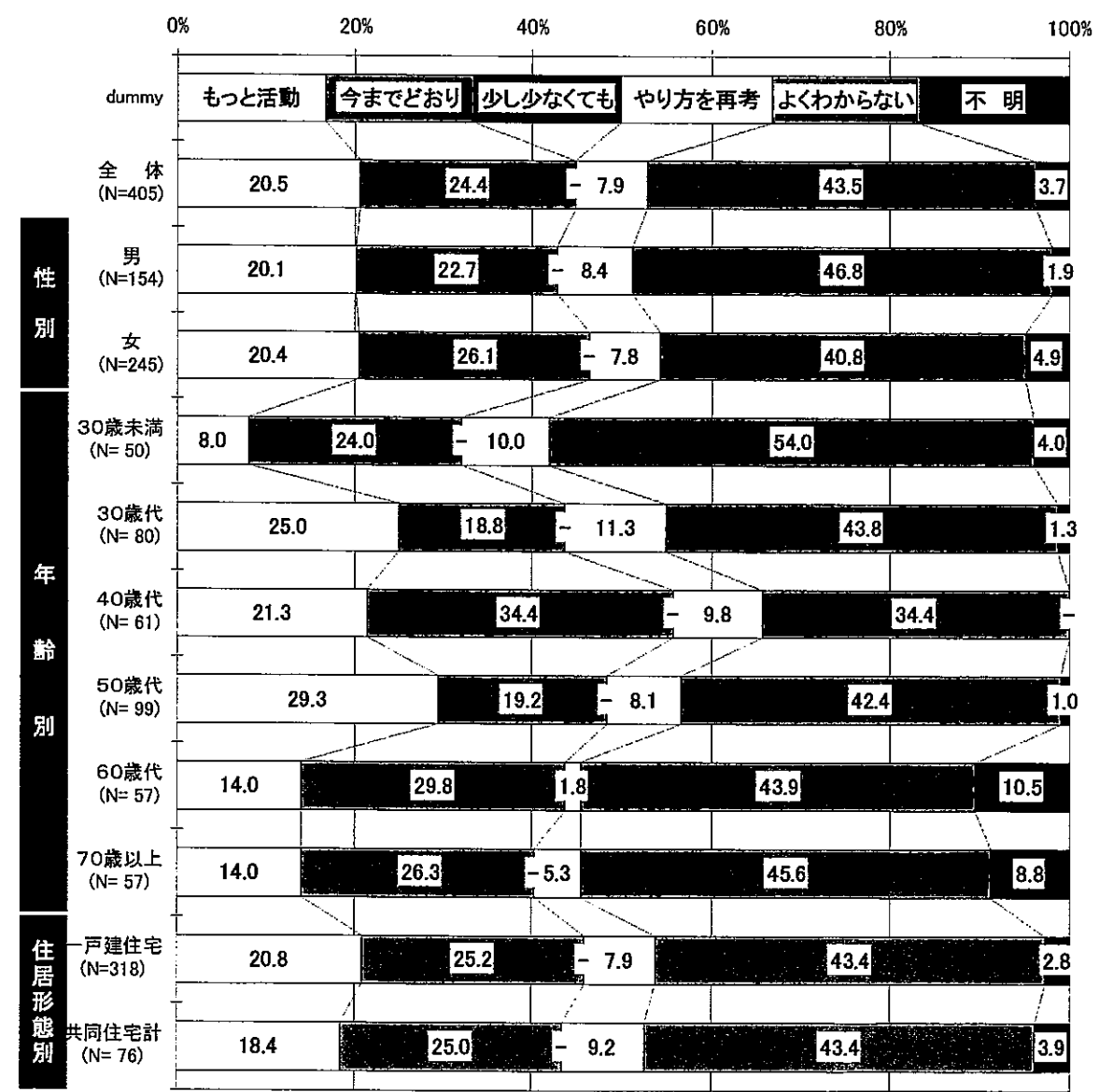


テーマ7 健康づくりの進め方

問19

- ・健康づくりの進め方については、「よくわからない」が43.5%で最も多くなっています。しかし、「もっと活動すべき」は20.5%、「今までどおり」は24.4%で、健康づくりには関心のあることがわかりました。「やり方を再考」は7.9%です。
- ・健康づくりで、「もっと活動すべき」が多い年代は、50歳代(29.3%)、30歳代(25.0%)です。「やり方を再考すべき」は、30歳代(11.3%)です。

問20. 健康づくり事業の進め方(%)

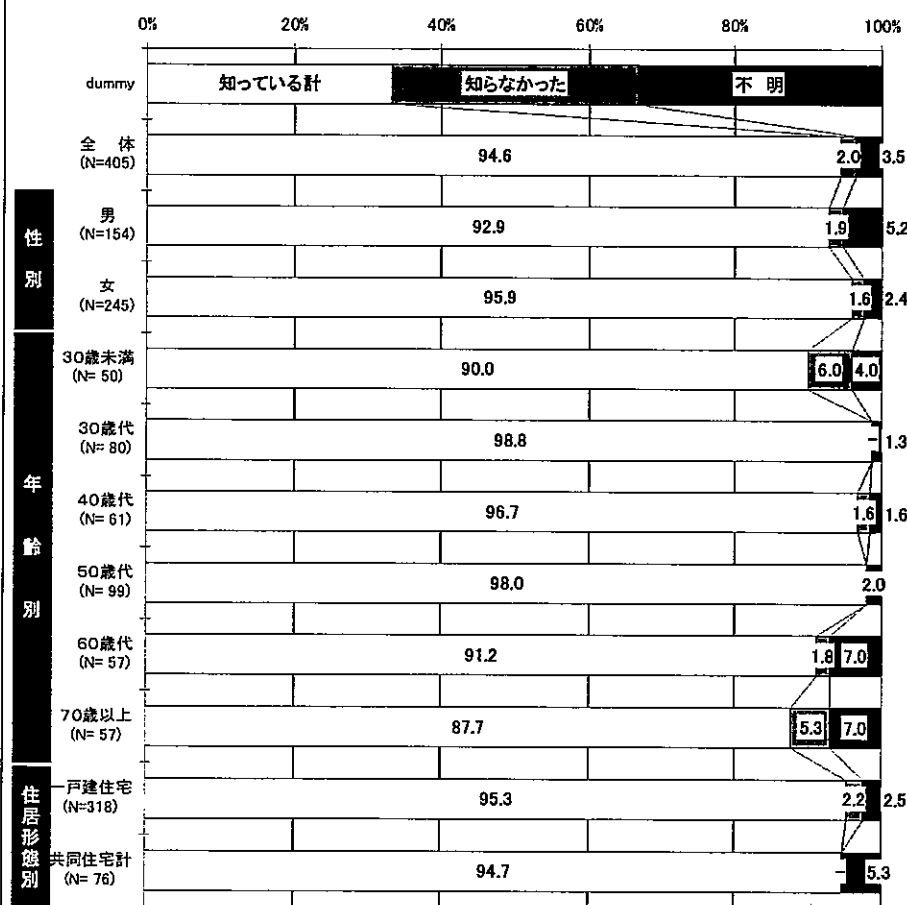


テーマ8 生活習慣病への関心

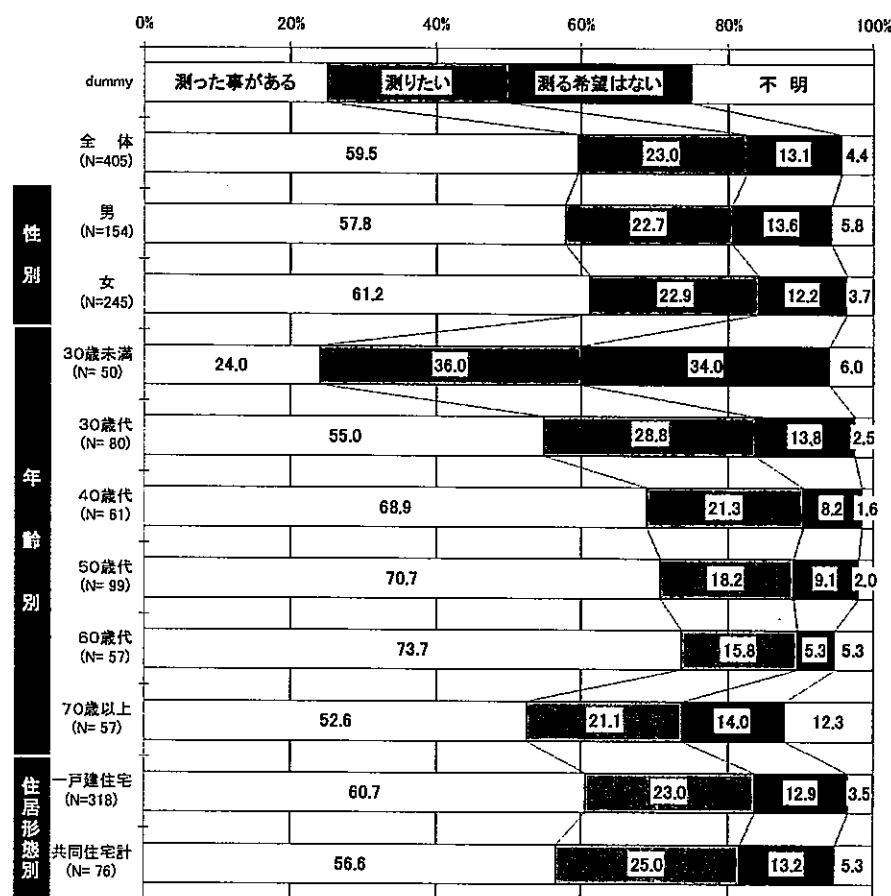
問16～問18

- ・「メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている」方は77.8%です。年代別では、50歳代の88.9%ですが、他の年代でも高い率で知っています。男女差もありません。
- ・腹囲を測った事がある方は59.5%です。今後測ってみたいと考えているのは30歳代に最も多く、36%でした。
- ・自分の適正体重を知っている方は、44.9%、大体知っているをあわせると89.1%でした。

問16. 「メタボリックシンドローム」の認知状況(%)



問17. 腹囲測定の実施状況(%)



問18. 適正体重の認知状況(%)

