

健康づくり県民意識調査 報告書

平成 28 年 11 月実施



目次

調査の概要.....	1
1 調査の概要.....	1
2 サンプル・デザイン	2
3 調査地点一覧	4
4 調査対象の特性	6
調査結果の要約	9
調査結果の概要	19
1 健康状態と健康意識	19
2 生活習慣	27
3 運動習慣	36
4 休養・ストレス	41
5 たばこ（喫煙習慣）	57
6 飲酒.....	79
7 メタボリックシンドローム・健診	86
8 糖尿病.....	93
9 歯・口腔ケア	105
10 行政への要望	109
11 身体状況	112
使用した調査票	115

■ 調査報告書の見方

1. 調査結果は百分率で表示した。百分率は小数第2位を四捨五入し算出した。従って、合計値が100%にならない場合がある。
2. 1つの質問に対して2つ以上の回答を求めている設問は[M.A.](Multiple Answer)と表示し、百分率は、回答数を総回答者数で割った数値である。このとき M.T. (Multiple Total)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。
3. 図表中に[N]と記してあるのは、分類別各層の対象者総数である。

調査の概要

調査の概要

1 調査の概要

(1) 調査目的

この調査は、県民の現在及び将来における健康づくりについての意見、要望等を把握し、今後の施策立案の基礎資料とすることを目的としている。

(2) 調査項目

- ①健康状態と健康意識
- ②生活習慣
- ③運動習慣
- ④休養・ストレス
- ⑤たばこ（喫煙習慣）
- ⑥飲酒
- ⑦メタボリックシンドローム・がん検診
- ⑧糖尿病
- ⑨歯・口腔ケア
- ⑩行政への要望
- ⑪身体状況

(3) 調査の設計

- ①調査地域：富山県全域
- ②調査対象：満20歳以上の男女
- ③標本数：1,200人（男女各600人）
- ④抽出方法：層化副次無作為抽出法
- ⑤調査期間：平成28年11月25日～12月23日
- ⑥調査方法：調査員による留置調査

(4) 調査実施機関

株式会社ラックス

(5) 回答結果

標本数	1,200
回収数	975 (81.25%)
回収不能	225 (18.75%)

※回収不能内訳 転居 9人 長期（一時）不在 32人 住所不明 5人
拒否 159人 調査不能（病気等）20人

2 サンプル・デザイン

- (1)母集団 富山県内の市町村に居住する満 20 歳以上の男女
- (2)標本数 1,200 (男女各 600 人)
- (3)地点数 10 市(110 地点) 4 町(10 地点) 計 14 市町 (120 地点)
- (4)抽出方法

①層化副次(2次)無作為抽出法

富山県内の市町村を、市または郡を単位にして、次の 4 地域に分類した。

- ・富山地域＝富山市
- ・高岡地域＝高岡市、射水市、氷見市
- ・魚津地域＝魚津市、滑川市、黒部市、中新川郡、下新川郡
- ・砺波地域＝砺波市、小矢部市、南砺市

各地域についてはさらに市部と郡部の町村部に分類し、市については人口 10 万人以上の市(富山市、高岡市)と人口 10 万人未満の市に分類し、それぞれ層とした。

②標本数の配分

各地域、各市郡別の層における推定母集団数(平成 27 年 10 月 1 日現在の 20 歳以上の人口数)の大きさにより、1,200 の標本数を比例配分した。

③抽出の方法

- (ア) 第 1 次抽出単位(調査地点)として、平成 27 年国勢調査時に設定された調査区を使用し、調査地点となる調査区の抽出は、各層ごとに 1 調査地点当たりの標本数が 9~11 程度になるように層での抽出調査地点数を算出し、各層ごとに

$$\frac{\text{層における国勢人口数計}}{\text{層での抽出調査地点数}} = \text{抽出間隔}$$

を算出して確率比例抽出法によって抽出した。

- (イ) 抽出に際しての各層内における市町村の配列順序は、平成 27 年国勢調査時の「都道府県郡市町村順序一覧」に従った。
- (ウ) 抽出調査時点での対象者の抽出は、調査地点(調査区)の範囲(町・丁目・番地等の指定)内から、住民基本台帳で等間隔抽出法によって抽出した。

④抽出結果

抽出作業により得られた地点数は次のとおりである。

	地点数		地点数
富山市	46	砺波市	5
高岡市	20	小矢部市	4
射水市	10	南砺市	6
魚津市	5	上市町	2
氷見市	6	立山町	3
滑川市	4	入善町	3
黒部市	5	朝日町	1
		計	120

3 調査地点一覧

	調査地点	対象数		調査地点	対象数
富山市	総曲輪4丁目2番	10	富山市	黒瀬北町2丁目16番	10
	砂町3番	10		高木745番地2、1216番地	10
	西山王町2番	10		四方荒屋1364番地	10
	布瀬本町8番	10		森2丁目13番	10
	芝園町1丁目	10		永久町15番	10
	神通町2丁目4番	10		古志町2丁目1、4、24、13番地	10
	東田地方町2丁目4番	10		水橋市江74番地1、194番地2、256番地	10
	西公文名町7番	10		笹津7区100番地	10
	栄町1丁目10番	10		長附4区652番地27、675、652番地6	10
	長江4丁目2番	10		上滝東町148、160、193、273番地	10
	堀川小泉町1丁目11番	10		八尾町西町2318、2319、2301、2338	10
	太郎丸本町2丁目5番	10		八尾町黒田354、3590、3345	10
	二口町5丁目3番	10		婦中町蛭川95番地10、100番地25、100番地38、95番地48	10
	五福9区4359、4338番地	10		婦中町蔵島51、303、184、331番地1	10
	五艘1557番地17、1553、1558番地1、1597番地	10	婦中町安田228、12、263	10	
	奥田双葉町12番	10	婦中町鶴坂6、41、286番地2	10	
	下新北町20番	10	高岡市	あわら町5番	10
	栗島町2丁目1番	10		川原本町7番	10
	犬島新町1丁目10番	10		末広町7番	10
	犬島3丁目2番	10		美幸町2丁目2番	10
	豊田本町3丁目7番	10		内免2丁目1	10
	上赤江町1丁目3番	10		城東2丁目4番	10
	新庄町2丁目9番	10		京田517、23	10
	手屋3丁目4番	10		江尻白山町	10
	田中町2丁目7番	10		能町南2丁目47、83	10
	綾田町3丁目6番	10		石瀬美原町321、324	10
	藤の木台2丁目8、29、1、19番地	10		井口本江913、588、583	10
	若葉台479番地46、479番地44、44番地1、44番地75	10		東藤平蔵239、380	10
月見町1丁目31、39、13、48番地	10	立野美鳥町1丁目		10	
布市新町45、54、20、11	10	五十里西町6、18		10	

	調査地点	対象数		調査地点	対象数
高岡市	伏木中央町6番	10	滑川市	高塚732、1823、1872	10
	伏木古府元町3番	10	黒部市	三日市315、361	10
	中曽根345	10		立野2116、2091	10
	戸出町3丁目15番	10		生地204、201、226、158	10
	中田中田南町4738、4686、4592	10		堀切新362番地4、168番地13、26、1	10
	福岡新232-2	10		若栗852、756	10
射水市	庄西町2丁目17番	10		砺波市	広上町1番
	中央町4番	10	荒高屋588～758		10
	八幡町3丁目6番	10	石丸391番地5～393番地12		10
	本江中新88、436、109番地	10	宮森90～330		10
	太閤町30、74、80番地2、8	10	庄川五ヶ153、335	10	
	中太閤山9丁目23、31、57、59	10	小矢部市	西福町13番	10
	三ヶ錦町3645、4133、4149番地5	10		埴生2600番地	10
	黒河453、1935、2354、2600	10		芹川2番地～105番地	10
	布目沢114、783、1153	10		下島15番地	10
	今開発169、366番地2	10		寺家228、250、255、885	10
魚津市	青島69、198、440番地15、10、23	10		南砺市	野尻10、35、333、340
	天神野新899	10	高宮1番地1、27、60、85		10
	吉島2丁目1番	10	福光新町95、105		10
	新角川1丁目7番	10	中ノ江14～208		10
	新金屋1丁目9番	10	井波962～992番地5		10
氷見市	幸町9番	10	上市町	湯上野10、5、2番地1、156番地9	10
	大野3678、3349、3096、3379	10		大永田22、85、88、91	10
	本町7番	10	立山町	五百石41、53、67、91	10
	柳田941、1040、1020、923	10		辻8、12、21	10
	堀田1057、1700、1番地5	10		宮路96、19、56	10
	島尾1210、1319、1864、1169	10		青島707、775、673	10
滑川市	吾妻町342、343、345、365～366、369、375、474、475	10	入善町	古黒部626、110、2498番地	10
	高月町3	10		舟見1050、1727、953番地1	10
	野町1832、1625、1901	10	朝日町	大家庄137、163、189、320番地	10

4 調査対象の特性

性別	(%)	実数
男性	49.1	479
女性	50.9	496
計	100.0	975

年齢	(%)	実数
20～29歳	10.7	104
30～39歳	14.9	145
40～49歳	20.6	201
50～59歳	15.3	149
60～69歳	22.6	220
70歳以上	16.0	156
計	100.0	975

本人の職業	(%)	実数
専門的・技術的職業従事者	16.9	165
管理的職業従事者	5.9	58
事務従事者	11.9	116
販売従事者	6.5	63
サービス職業従事者	9.1	89
保安職業従事者	0.6	6
農業従事者	1.7	17
林業従事者	0.0	0
漁業従事者	0.2	2
運輸・機械運転従事者	2.6	25
生産工程従事者	14.5	141
家事従事者	12.5	122
その他（無職等）	12.4	121
学生	1.2	12
無回答	3.9	38
計	100.0	975

居住年数	(%)	実数
1年未満	0.6	6
1年以上5年未満	2.3	22
5年以上10年未満	10.2	99
10年以上20年未満	18.2	177
20年以上	45.9	448
生まれてからずっと	21.2	207
無回答	1.6	16
計	100.0	975

家族構成	(%)	実数
一人(単身)	6.3	61
夫婦のみ(1世代)	18.5	180
夫婦と子どもまたは親と自分(たち)(2世代)	47.1	459
親と子どもと孫(3世代)	16.9	165
その他	8.4	82
無回答	2.9	28
計	100.0	975

調査地点環境	(%)	実数
市街部の住宅地	49.3	481
団地・振興住宅地	13.9	136
商店街	2.1	20
商店・住宅混在地区	7.9	77
工場周辺地区	1.3	13
農村魚業地区	15.8	154
山村地区	3.6	35
その他	2.4	23
無回答	3.7	36
計	100.0	975

市 郡	(%)	実数
市 部	92.4	901
郡 部	7.6	74
計	100.0	975

地 域	(%)	実数
富山地域	35.2	343
高岡地域	32.3	315
新川地域	19.5	190
砺波地域	13.0	127
計	100.0	975

調査結果の要約

調査結果の要約

1 健康状態と健康意識

健康状態

自身の健康状態をみると、「健康であるとする割合」が71.6%（「健康である」19.5%+「どちらかといえば健康である」52.1% 以下同じ）、「健康でないとする割合」が18.0%（「どちらかといえば健康でない」14.7%+「健康でない」3.3% 以下同じ）となっている。性・年齢別にみると、男女ともに50歳以上になると「健康である」が大きく減少している。前回調査と比較すると、「健康であるとする割合」は、前回調査（76.7%）に比べて5.1ポイント減少している。

「健康」についての考え

「健康」についての考えをみると、「病気や障害（長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限）がない」が76.8%と最も多く、次いで「気持ちがいきいきしている」が63.0%、「病気や障害があっても好きなことができる」が26.5%となっている。

「健康寿命」の認知度

「健康寿命」の認知度をみると、「内容を知っている」が35.4%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が38.2%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が23.7%となっている。性・年齢別にみると、男女ともに30～40歳代で「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が3割を超え多くなっている。

健康の保持増進に対する意識

自身の健康の保持増進に対する意識をみると、「今の健康状態をとにかく保ちたい」が50.7%と最も多く、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が32.6%、「健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない」が13.2%となっている。男女別にみると、女性は「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が37.1%となっており、男性（28.0%）に比べて9.1ポイント多くなっている。

2 生活習慣

健康の維持・増進のために心がけていること

健康の維持・増進のために心がけていることをみると、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」が49.9%と最も多く、次いで「規則正しい生活を心がける」が43.3%、「定期的に健康診断を受けている」が39.6%となっている。男女別にみると、男性は「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」「酒を控えている」「たばこを控えている」が女性に比べて多く、一方女性は「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」「規則正しい生活を心がける」「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」などが男性に比べて多くなっている。

生活習慣改善への意識

生活習慣改善への意識をみると、「改めたいと思う」が21.8%、「できれば改めたいと思う」が43.7%、「あまり思わない」が27.9%、「思わない」が5.0%となっており、「改めたいとする割合」が65.5%（「改めたいと思う」21.8%+「できれば改めたいと思う」43.7% 以下同じ）となっている。

「改善したいと思う」「できれば改めたいと思う」と回答した人の改善したいと思う生活習慣についてみると、「運動」が68.9%と最も多く、次いで「食生活」が63.2%、「休養」が26.8%となっている。

生活習慣を改めるための行動

以前の生活を健康的な生活習慣に改めるための行動の有無をみると、「やりはじめたことがあり、現在も続けている」が37.5%、「やりはじめたことはあるが、現在はしていない」が24.1%、「やりはじめたことはない」が35.6%となっている。

「やりはじめたことがあり、現在も続けている」と回答した人のやりはじめたことをみると、「運動」が68.6%と最も多く、次いで「食生活」が47.3%、「喫煙」が13.4%となっている。

男女別にみると、男性は「喫煙」が23.9%となっており、女性（2.7%）に比べて21.2ポイント多く、一方女性は「食生活」が53.3%となっており、男性（41.3%）に比べて12.0ポイント多くなっている。

生活習慣を改めたきっかけ

生活習慣を改めることになったきっかけをみると、「健康診断の結果を見て」が27.3%と最も多く、次いで「家族、友人、知人に勧められて」が18.3%、「テレビをみたり、ラジオをきいて」が9.6%となっている。

外食時・食品購入時における栄養成分表示の意識

外食時や食品購入時において栄養成分表示を参考にしているかをみると、「いつもしている」が9.7%、「ときどきしている」が32.4%、「あまりしていない」が33.4%、「ほとんどしていない」が23.2%となっている。男女別にみると、女性は「参考にしている割合」が52.6%（「いつもしている」11.7%+「ときどきしている」40.9%）と男性（31.3%）に比べて21.3ポイント多くなっている。

3 運動習慣

運動の実施状況

運動の実施状況をみると、「運動している割合」が51.7%（「いつもしている」15.7%+「時々している」36.0% 以下同じ）、「運動していない割合」が46.7%（「以前していたが、現在はしていない」25.7%+「全くしたことがない」21.0% 以下同じ）となっている。性・年齢別にみると、男性は70歳以上、女性は60歳以上で「運動している割合」が多くなっており、一方男女ともに40歳代は「運動していない割合」が他の年代に比べて多くなっている。

運動を「いつもしている」「時々している」と回答した人に1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っているか聞いたところ、「行っている」が51.8%、「行っていない」が44.2%となっている。男女別にみると、男性は「行っている」が56.9%となっており、女性（46.6%）に比べて10.3ポイント多くなっている。

1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して「行っている」と回答した人が行っている運動やスポーツをみると、「散歩（ウォーキング、犬の散歩を含む）」が51.7%と最も多く、次いで「体操（太極拳、ストレッチを含む）」が17.6%、「筋力トレーニング（マシンジムなど）」が14.2%となっている。

運動・スポーツをしない理由

運動を「以前していたが、現在はしていない」「全くしたことがない」と回答した人の運動やスポーツをしない理由をみると、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」が54.8%と最も多く、次いで「めんどうだから」が28.3%、「体が疲れるから」が15.6%となっている。男女別にみると、男性は「めんどうだから」「年をとったから」などが女性に比べて多く、一方女性は「仕事や家事が忙しくて時間がないから」「お金がかかるから」などが男性に比べて多くなっている。年齢別にみると、40歳代は「仕事や家事が忙しくて時間がないから」が71.8%と他の年代に比べて多くなっており、年齢が低いほど「めんどうだから」が多い傾向にある。

ロコモティブシンドロームの認知度

ロコモティブシンドロームの認知度をみると、「内容を知っている」が9.0%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が18.5%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が70.5%となっている。

4 休養・ストレス

休養の充足度

休養の充足度をみると、「休養は十分である」が24.6%、「休養はまああるほうである」が40.4%、「休養は不足しがちである」が20.8%、「休養不足である」が9.8%などとなっている。

睡眠時間

平均睡眠時間をみると、「6～7時間未満」が34.8%と最も多く、次いで「5～6時間未満」が32.8%、「7～8時間未満」が16.6%となっている。性・年齢別にみると、女性の40歳代は「5時間未満」が20.0%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

睡眠による休養の充足度

睡眠による休養の充足度をみると、「充分とれている」が21.6%、「まあまあとれている」が51.5%、「あまりとれていない」が23.1%、「まったくとれていない」が2.4%となっている。

うつ病・自殺予防対策

うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツールとして開発された6項目（平成14年度厚生労働科学特別研究で作成されたK6質問票日本語版 以下「K6」という）は、選択肢を5段階（「いつも」4点、「たいてい」3点、「ときどき」2点、「少しだけ」1点、「まったくない」0点）としたときに、その合計得点が9点以上の場合には、気分・不安障害の可能性が高いとされている。K6の得点の「9点未満」と「9点以上」の割合をみると、「9点未満」が81.5%、9点以上が18.5%となっている。年齢別にみると、年齢が低いほど「9点以上」が多い傾向にある。

ストレス状態と内容

直近1ヵ月のストレスの状態をみると、「大いにある」が21.3%、「多少ある」が46.6%、「あまりない」が21.5%、「まったくない」が8.7%となっている。男女別にみると、女性は「大いにある」が26.0%となっており、男性（16.5%）に比べて9.5ポイント多くなっている。

ストレスの内容をみると、「仕事上のこと」が57.6%と最も多く、次いで「自分の健康・病気」が25.0%、「生きがい、将来のこと」が22.0%となっている。

ストレスの解消法

ストレス解消法をみると、「人としゃべったり話を聞いてもらう」が42.0%と最も多く、「テレビを見たり、ラジオを聞いたりする」が33.8%、「のんびりとする時間をとる」が29.9%となっている。男女別にみると、男性は「趣味・スポーツにうちこむ」「酒を飲む」「たばこを吸う」などが女性に比べて多く、一方女性は「人としゃべったり話を聞いてもらう」「買い物・ショッピング」「何かを食べる」などが男性に比べて多くなっている。

悩みやストレスの相談状況

悩みやストレスの相談状況をみると、「家族に相談している」が54.0%と最も多く、次いで「友人・知人に相談している」が50.7%、「相談したいが誰にも相談できないでいる」が10.1%となっている。

職場での「こころの健康づくり」に関する取り組み

お勤めの方の職場での「こころの健康づくり」に関する取り組みをみると、「定期健康診断での問診の実施」が29.2%と最も多く、次いで「仕事によるストレスに関するアンケートの実施」が24.2%、「こころの健康又はストレスに関する自己評価テストの配布」が15.0%となっている。また、「行われていない」は30.6%となっている。前回調査と比較すると、ほぼ全ての項目が増加している。特に「仕事によるストレスに関するアンケートの実施」「こころの健康又はストレスに関する自己評価テストの配布」は10ポイント以上増加しており、一方「行われていない」は前回調査（41.8%）から11.2ポイント減少している。

5 たばこ（喫煙習慣）

喫煙の状況

喫煙の状況をみると、「吸っている」が15.7%、「以前は吸っていたが、やめた」が23.4%、「吸ったことはない」が57.0%となっている。男女別にみると、女性は「吸ったことはない」が80.4%となっており、男性（32.8%）に比べて47.6ポイント多くなっている。前回調査と比較すると、「吸っている」は前回調査に比べて、男性で6.5ポイント、女性で5.7ポイントそれぞれ減少している。

喫煙者の状況

現在喫煙している人の喫煙を始めた年齢は「20～29歳」が69.9%と最も多く、次いで「20歳未満」が23.5%となっている。

1日あたりの平均喫煙本数は「11～20本」が56.2%と最も多く、次いで「1～10本」が30.1%、「21～30本」が7.8%となっている。

過去に喫煙していた方の状況

過去に喫煙していた人の喫煙を始めた年齢は「20～29歳」が64.0%と最も多く、次いで「20歳未満」が25.4%となっている。

喫煙をやめてからの期間は「20年以上」が32.9%と最も多く、次いで「10～14年」が21.5%、「5～9年」が16.2%となっている。

喫煙していた頃の1日あたりの平均喫煙本数は「11～20本」が42.1%と最も多く、次いで「1～10本」が30.7%、「21～30本」が12.3%となっている。

喫煙者の今後の意向

喫煙者の今後の意向をみると、「本数を減らしたい」が34.6%、「やめたい」が24.2%、「特に考えていない」が38.6%となっている。男女別にみると、女性は「やめたい」が54.2%となっており、男性（18.6%）に比べて35.6ポイント多くなっている。年齢別にみると、50歳代は「本数を減らしたい」が52.2%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

他人の喫煙に対する意識

他人の喫煙に対する意識をみると、「迷惑に感じている割合」が66.1%（「少々迷惑である」36.4%+「大変迷惑である」26.3%+「苦しくていたたまれない」3.4% 以下同じ）、「迷惑に感じない割合」が26.2%（「むしろ心地よい」0.4%+「迷惑ではない」25.8% 以下同じ）となっている。男女別にみると、女性は「迷惑に感じている割合」が76.2%となっており、男性（55.5%）に比べて20.7ポイント多くなっている。

禁煙が望ましい場所

禁煙が望ましいと考える場所をみると、「医療機関（病院・診療所）の待合室」が80.5%と最も多く、次いで「学校等教育機関」が69.8%、「公共の施設の窓口やロビー」が69.5%となっている。喫煙者と非喫煙者で比較すると、非喫煙者がほぼ全ての項目で喫煙者よりも多くなっており、特に「飲食店」は非喫煙者が58.4%と喫煙者（19.6%）に比べて38.8ポイント多くなっている。

喫煙による身体への影響の認識状況

喫煙による身体への影響の認識状況をみると、「害があると思う」が85.9%と大半を占めており、「多少の害はあるだろうが、大したことはないと思う」が8.7%、「害があるとは思わない」が0.7%、「わからない」が1.5%となっている。喫煙者と非喫煙者で比較すると、喫煙者は「多少の害はあるだろうが、大したことはないと思う」が20.9%となっており、非喫煙者（6.6%）に比べて14.3ポイント多くなっている。

たばこが健康に与える影響の認知度

たばこが健康に与える影響の認知度をみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」の割合は「肺がん」が81.4%と最も多く、次いで「妊婦への影響」が75.0%、「気管支炎」が63.7%、「ぜんそく」が60.7%、「心筋梗塞」が55.3%となっている。

職場での喫煙対策

お勤めの方の職場での喫煙対策の取り組み状況をみると、「取り組みがある」が55.3%、「取り組みがない」が28.4%、「わからない」が11.7%となっている。

取り組み内容をみると、「喫煙場所が設けてある」が72.9%と最も多く、「事業所全体が禁煙である」が34.0%、「会議、研修等の場所が禁煙にしてある」が22.3%となっている。

一方で「取り組みがない」と回答した人に職場での喫煙対策の必要性を聞いたところ、「是非、取り組んでほしい」が17.5%、「できれば取組んでほしい」が22.7%、「どちらでもよい」が29.4%、「必要ない」が5.2%となっている。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度をみると、「内容を知っている」が8.9%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が20.8%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が66.7%となっている。

6 飲酒

飲酒の頻度

飲酒の頻度をみると、飲酒する人は「毎日」が16.5%と最も多く、次いで「月に1～3回」が13.4%、「週1～2回」が9.7%となっている。一方「ほとんど飲まない」が41.5%となっている。男女別にみると、女性は「ほとんど飲まない」が55.8%と半数を超えており、男性（26.7%）に比べて29.1ポイント多くなっている。男性は年齢が高いほど「毎日」が多くなっており、一方女性は年齢が高いほど「ほとんど飲まない」が多くなっている。

1日あたりの飲酒量

飲酒する人の1日あたりの飲酒量を清酒換算すると、「1合未満」が42.3%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」が31.4%、「2合以上3合未満」が16.5%となっている。男女別にみると、女性は「1合未満」が56.5%と半数を超えており、男性（34.1%）に比べて22.4ポイント多くなっている。

適正飲酒量の意識

適正飲酒量の意識をみると、「(適正量だと)思う」が71.6%、「思わない」が13.9%、「わからない」が11.7%となっている。また、1日あたりの飲酒量と適正飲酒量の意識の関係をみると、飲酒量が少ないほど「思う」が多く、飲酒量が多いほど「思わない」が多くなっている。

アルコール依存症に関する知識

アルコール依存症に関する知識について知っているものの割合をみると、「飲酒をコントロールすることのできない精神疾患である」が82.1%と最も多く、次いで「アルコール依存症はゆっくり進行していくため、飲酒をしても、依存が作られている途中では自分では気付かない」が38.4%、「飲酒をしていれば、誰もが依存症になる可能性がある」35.2%となっている。

アルコール依存症についての相談場所の認知度

アルコール依存症についての相談場所の認知度をみると、「医療機関（病院や診療所など）」が61.0%と最も多く、次いで「公的機関（精神保健福祉センターや保健所など）」が19.0%、「自助グループ（断酒会などの依存症の当事者やその家族の組織）ほか民間団体」が9.8%となっている。また、「分からない」が31.4%となっている。

7 メタボリックシンドローム・健診

メタボリックシンドロームの認知度

メタボリックシンドロームの認知度をみると、「内容を知っている」が71.4%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が23.7%、「知らない」が2.5%となっている。

過去1年間の健診等の受診状況

過去1年間の健診等の受診状況をみると、「あり（受診した）」が81.4%、「なし（受診していない）」が15.6%となっている。性・年齢別にみると、男性の30歳代は「あり」が73.2%と他の年代に比べて少なくなっている。また、女性の70歳以上は「あり」が70.2%と他の年代に比べて少なくなっている。

健診を受診しなかった理由

過去1年間に健診を受診しなかった人のその理由をみると、「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」が36.8%と最も多く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が30.9%、「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っている」が17.1%となっている。

メタボリックシンドロームの割合

メタボリックシンドロームの割合をみると、「(メタボリックシンドロームと診断されたことが)あり」が18.8%、「なし」が78.3%となっている。男女別にみると、男性は「あり」が26.3%となっており、女性(11.5%)に比べて14.8ポイント多くなっている。前回調査と比較すると、「あり」は前回調査(15.3%)に比べて3.5ポイント増加しており、特に女性は前回調査(7.1%)に比べて4.4ポイント増加している。

過去1年間のがん検診の受診状況

過去1年間のがん検診の受診状況をみると、「あり(受診した)」が47.0%、「なし(受診していない)」が51.6%となっている。男女別にみると、女性は「あり」が53.2%となっており、男性(40.5%)に比べて12.7ポイント多くなっている。

受診場所をみると、「職場が実施する検診等(検診車・人間ドックなど)で受けた」が42.6%と最も多く、次いで「市町村が実施するがん検診で受けた」が39.5%、「検診と関係なく、通院先の医師のすすめで、病院・医院で受けた」が14.6%となっている。

がん検診を受診しなかった理由

過去1年間にがん検診を受診しなかった人のその理由をみると、「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」が26.8%と最も多く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が25.6%、「勤め先でがん検診の実施がないから」が21.1%となっている。

8 糖尿病

糖尿病の認知度

糖尿病の認知度をみると、「内容を知っている」が76.9%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が19.6%、「知らない」が0.3%となっている。

糖尿病の割合

糖尿病の割合をみると、「(糖尿病と診断されたことが)あり」が11.1%、「なし」が85.9%となっている。

糖尿病と診断された人の治療経験についてみると、「現在受けている」が61.1%、「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」が6.5%、「ほとんど治療は受けていない」が28.7%となっている。

治療方法をみると、「飲みぐすり」が79.5%と最も多く、次いで「食事療法」が50.7%、「運動療法」が34.2%、「インスリン注射」が20.5%となっている。年齢別にみると、年齢が高いほど「食事療法」が多くなっている。

糖尿病治療を受けていない理由

現在、糖尿病の治療を受けていない人のその理由をみると、「医師から受診の必要性がないといわれたため」が36.8%と最も多く、次いで「自覚症状がないのでやめた」が26.3%、「医師から治療や次回受診の説明がなかったから」が23.7%となっている。

糖尿病の予防や治療による情報源

糖尿病の予防や治療による情報源をみると、「テレビ・ラジオ」が57.7%と最も多く、次いで「健診・人間ドックなど」が27.5%、「雑誌・本」が25.4%となっている。

糖尿病に関する知識

糖尿病に関する知識の認知度をみると、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」が正答率（「正しい」の割合 以下同じ）89.1%と最も多く、次いで「糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い」が63.3%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が60.5%となっている。

糖尿病について知りたい情報

糖尿病について知りたいと思う情報をみると、「病気や合併症について」が53.1%と最も多く、次いで「食事療法について」が36.5%、「最新の治療法について」が36.4%となっている。

9 歯・口腔ケア

自身の歯の本数

自身の歯の本数をみると、「24本以上」が53.7%、「20～23本」が20.7%、「1～19本」が20.9%、「0本」が2.5%となっている。

過去1年間の口腔ケアの頻度

過去1年間の口腔ケアの頻度をみると、「半年に1回以上」が22.1%、「1年に1回程度」が26.4%、「受けていない」が49.8%となっている。男女別にみると、女性は「口腔ケアを受けた割合」が55.0%（「半年に1回以上」26.8%＋「1年に1回程度」28.2%）となっており、男性（41.5%）に比べて13.5ポイント多くなっている。

過去1年間の歯磨きの個人指導の有無

過去1年間に歯磨きの個人指導を受けたかについてみると、「受けた」が32.0%、「受けていない」が66.3%となっている。男女別にみると、女性は「受けた」が37.7%となっており、男性（26.1%）に比べて11.6ポイント多くなっている。

使用している歯間部清掃用器具等

使用している歯間部清掃用器具等をみると、「歯ブラシのみ使用」が55.0%と最も多く、次いで「歯間ブラシ」が32.9%、「口の汚れや臭いを取る洗う口液（うがい液）」が26.5%となっている。男女別にみると、男性は「歯ブラシのみ使用」が62.4%となっており、女性（47.8%）に比べて14.6ポイント多くなっている。

10 行政への要望

施設・整備面について

施設・整備面について行政へ期待することをみると、「運動・レクリエーションなどの健康増進設備の整備」が31.6%と最も多く、次いで「相談できる身近な医療機関の充実」が15.9%、「病院の整備」が12.7%となっている。

その他の要望

その他に行政へ期待することをみると、「健康診断の充実（検査項目、夜間・休日の実施など）」が34.7%と最も多く、次いで「健康づくりに関する正確な情報の提供」が16.9%、「民間サービスの質や価格に対する適切な指導」が10.6%となっている。

健康づくりについて知りたいこと

健康づくりについて知りたいことをみると、「栄養や食生活について」が44.5%と最も多く、次いで「運動について」が31.7%、「精神的ストレスやこころの健康について」が30.4%となっている。

11 身体状況

BMIの状況

BMIの状況をみると、「低体重（18.5未満）」が8.1%、「普通体重（18.5～25.0未満）」が67.2%、「肥満（25.0以上）」が20.7%となっている。性・年齢別にみると、男性は年齢が低いほど「低体重」が多い傾向にあり、一方女性は年齢が高いほど「肥満」が多い傾向にある。前回調査と比較すると、男性は「普通体重」が65.8%となっており、前回調査（64.4%）に比べて1.4ポイント増加している。一方女性は「普通体重」が68.5%となっており、前回調査（71.2%）に比べて2.7ポイント減少している。

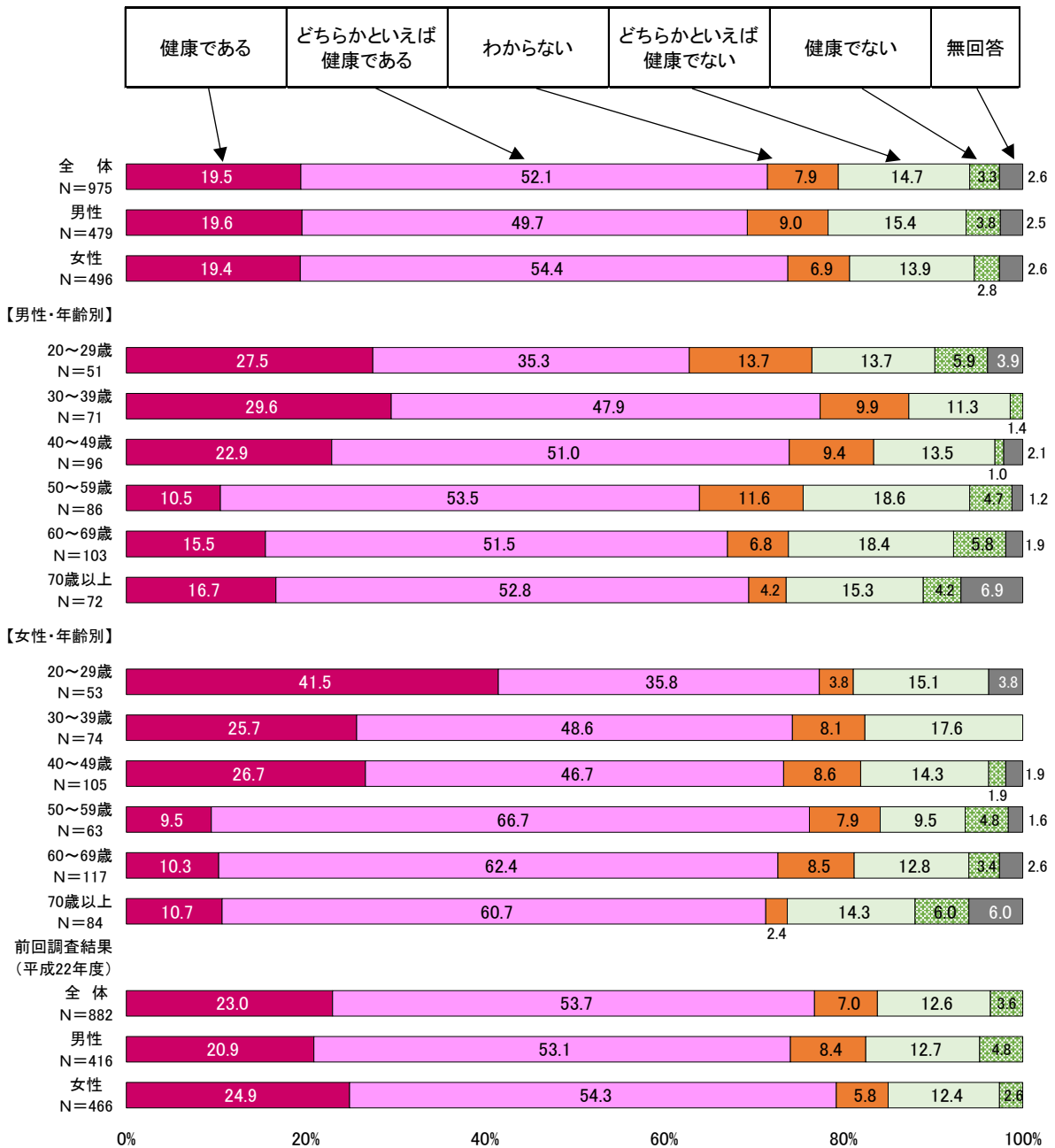
調査結果の概要

調査結果の概要

1 健康状態と健康意識

問1 あなたは、自分の今の健康状態をどのように感じていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 1-1 健康状態



自身の健康状態をみると、「健康であるとする割合」が71.6%（「健康である」19.5%+「どちらかといえば健康である」52.1% 以下同じ）、「健康でないとする割合」が18.0%（「どちらかといえば健康でない」14.7%+「健康でない」3.3% 以下同じ）となっている。

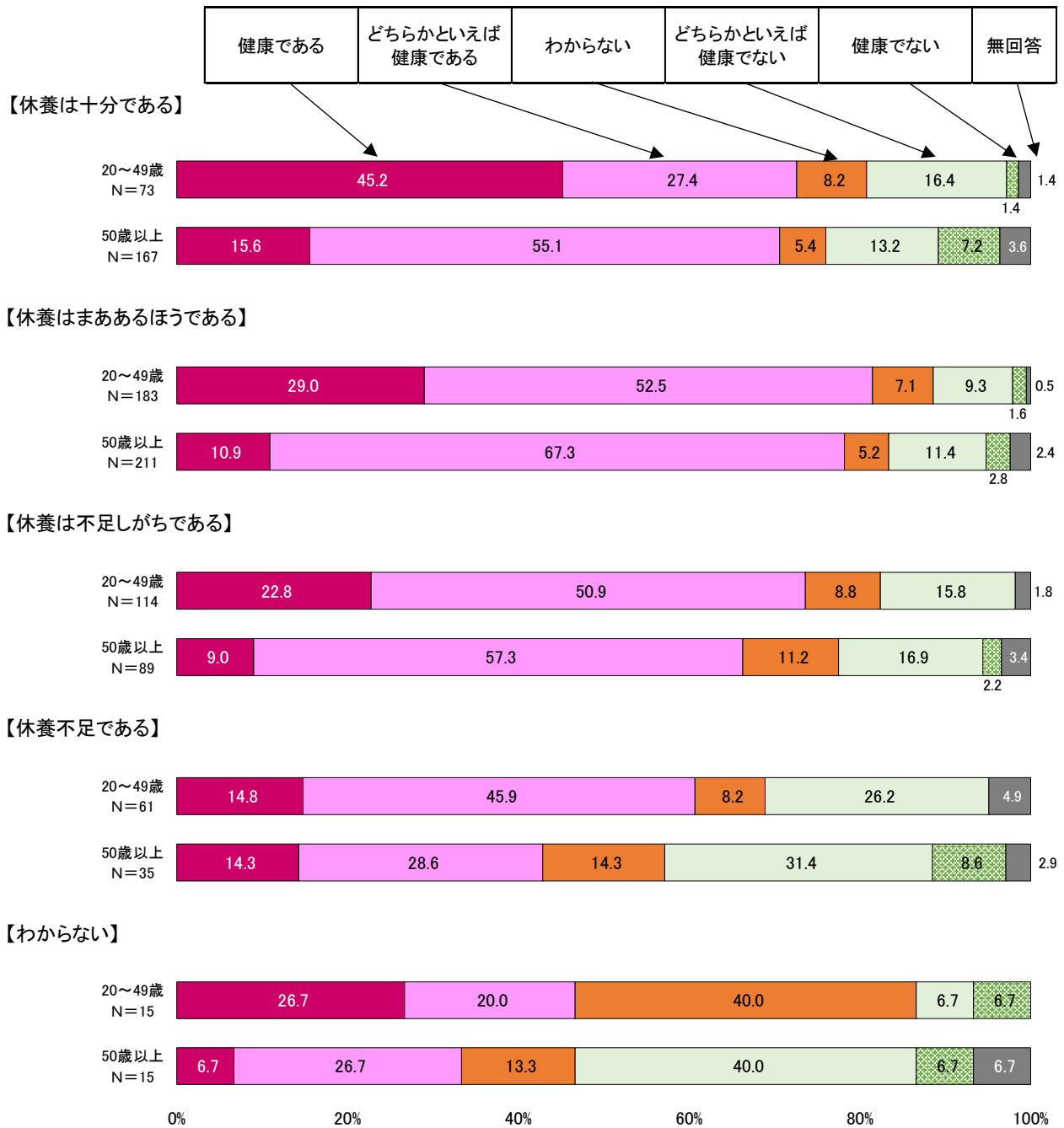
男女別にみると、女性は「健康であるとする割合」が73.8%となっており、男性（69.3%）に比べて4.5ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに50歳以上になると「健康である」が大きく減少している。

前回調査と比較すると、「健康であるとする割合」は、前回調査（76.7%）に比べて5.1ポイント減少している。

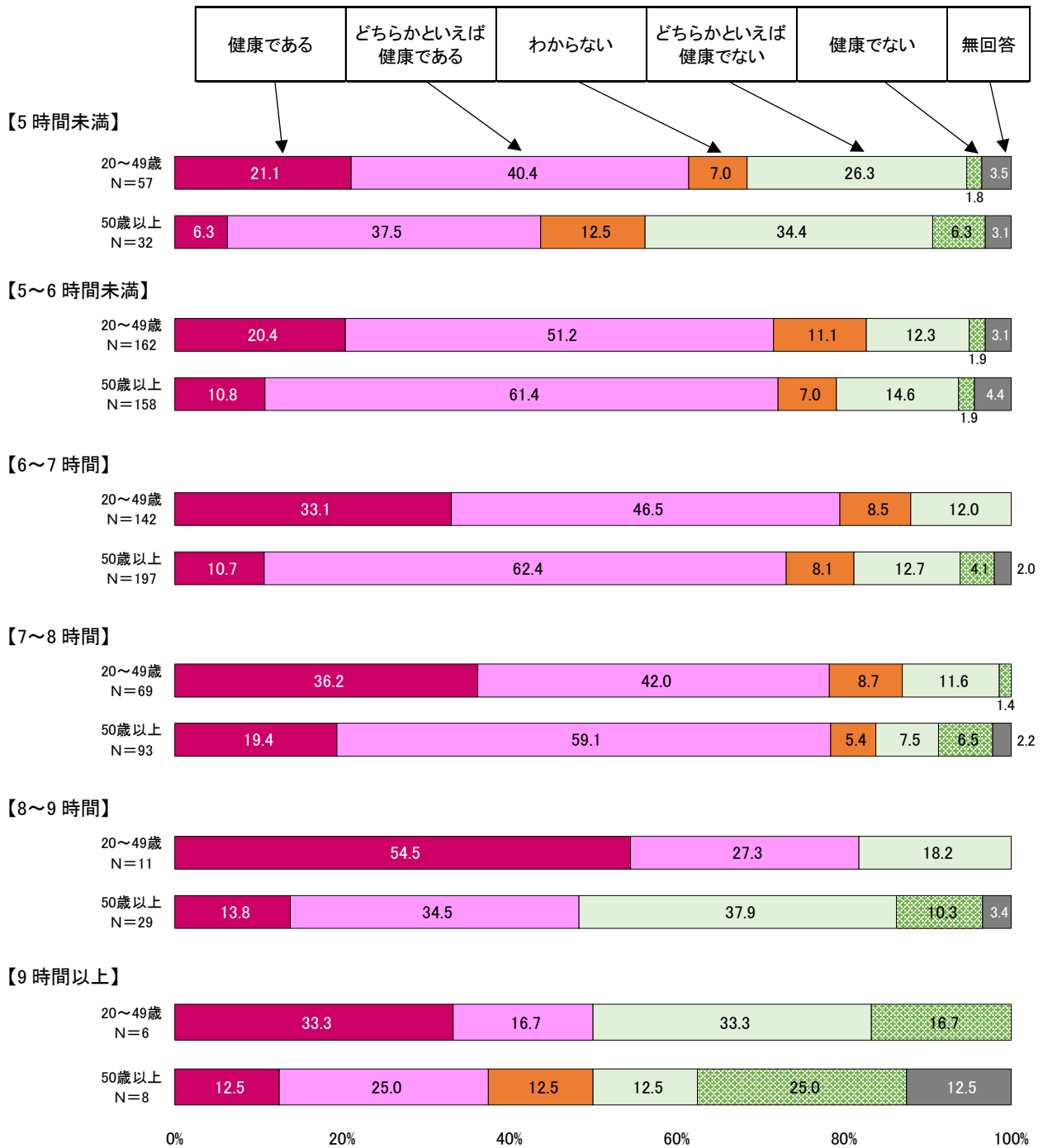
次に健康状態と「休養の充足度」「睡眠時間」「直近1ヵ月のストレス状態」の関係性について、「健康である」の割合に差がみられた20～49歳と50歳以上に区分してみていく。

図表 1-2 休養の充足度(問 17)と健康状態



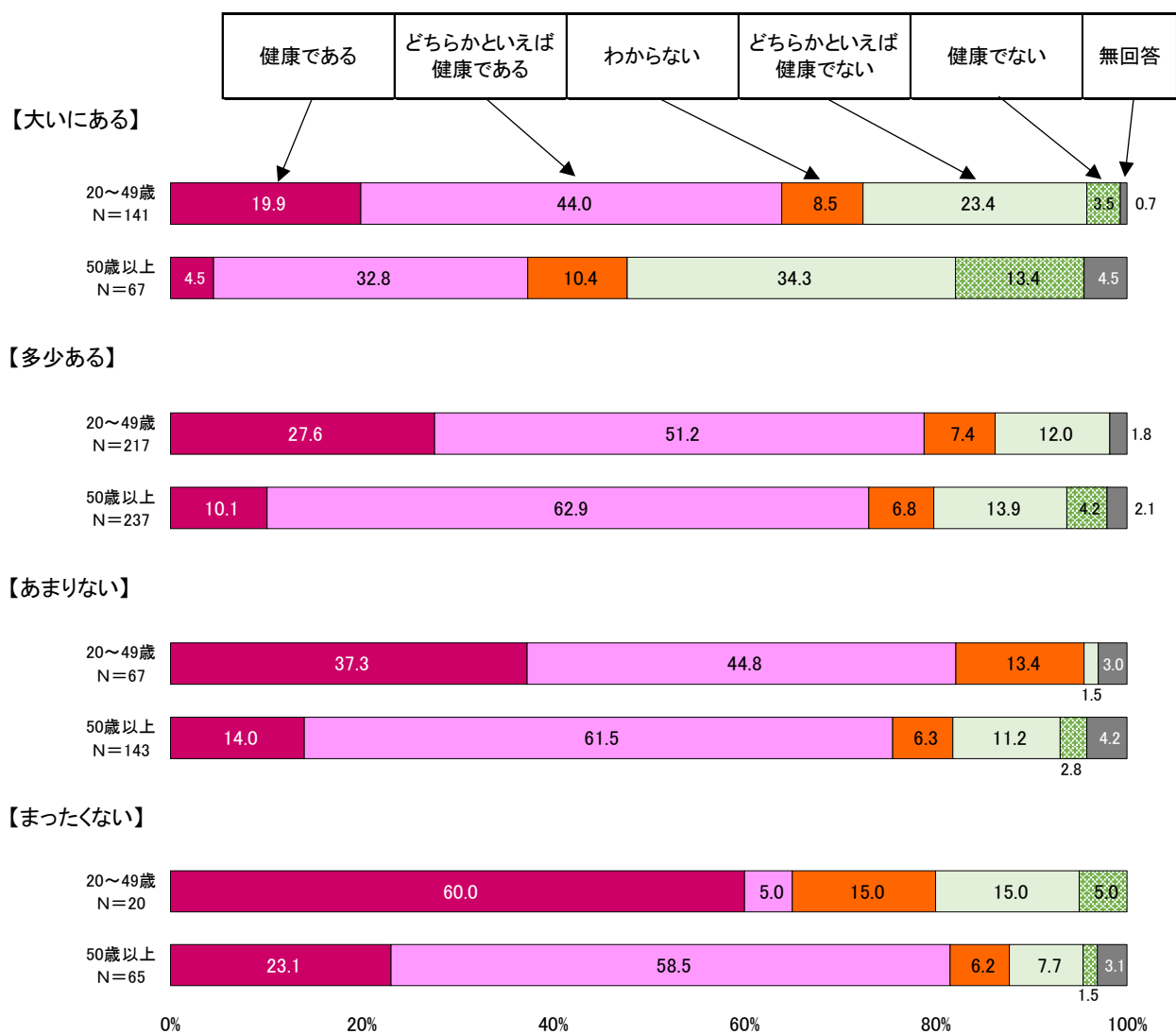
健康状態と休養の充足度（問 17）との関係についてみると、「健康であるとする割合」は「休養はまああるほうである」で最も多くなっており、20～49歳が81.5%、50歳以上が78.2%となっている。

図表 1-3 睡眠時間(問 18)と健康状態



健康状態と睡眠時間（問 18）との関係についてみると、睡眠時間が5～8時間では「健康であるとする割合」が20～49歳、50歳以上ともに7割を超えている。また、8～9時間では20～49歳は「健康であるとする割合」が8割を超えているのに対し、50歳以上は48.3%と少なくなっている。

図表 1-4 直近 1 ヶ月のストレス状態(問 21)と健康状態

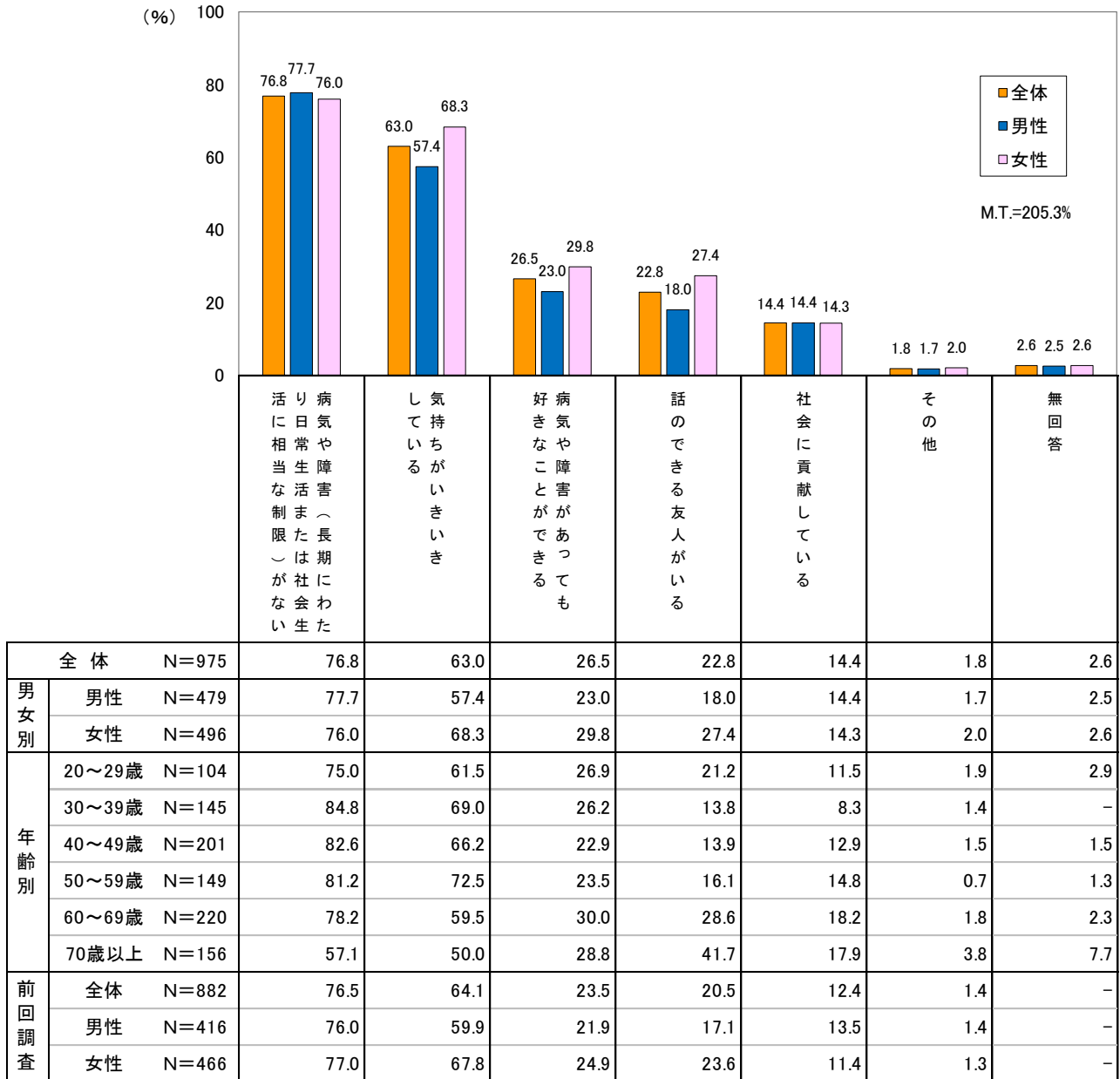


健康状態と直近 1 ヶ月のストレス状態 (問 21) との関係についてみると、20～49 歳、50 歳以上ともにストレスが少ないほど「健康である」が多くなっている。

また、「健康でないとする割合」は 20～49 歳、50 歳以上ともに「(ストレスを感じるものが) 大いにある」で最も多くなっている。

問2 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表2 「健康」についての考え [M.A.]

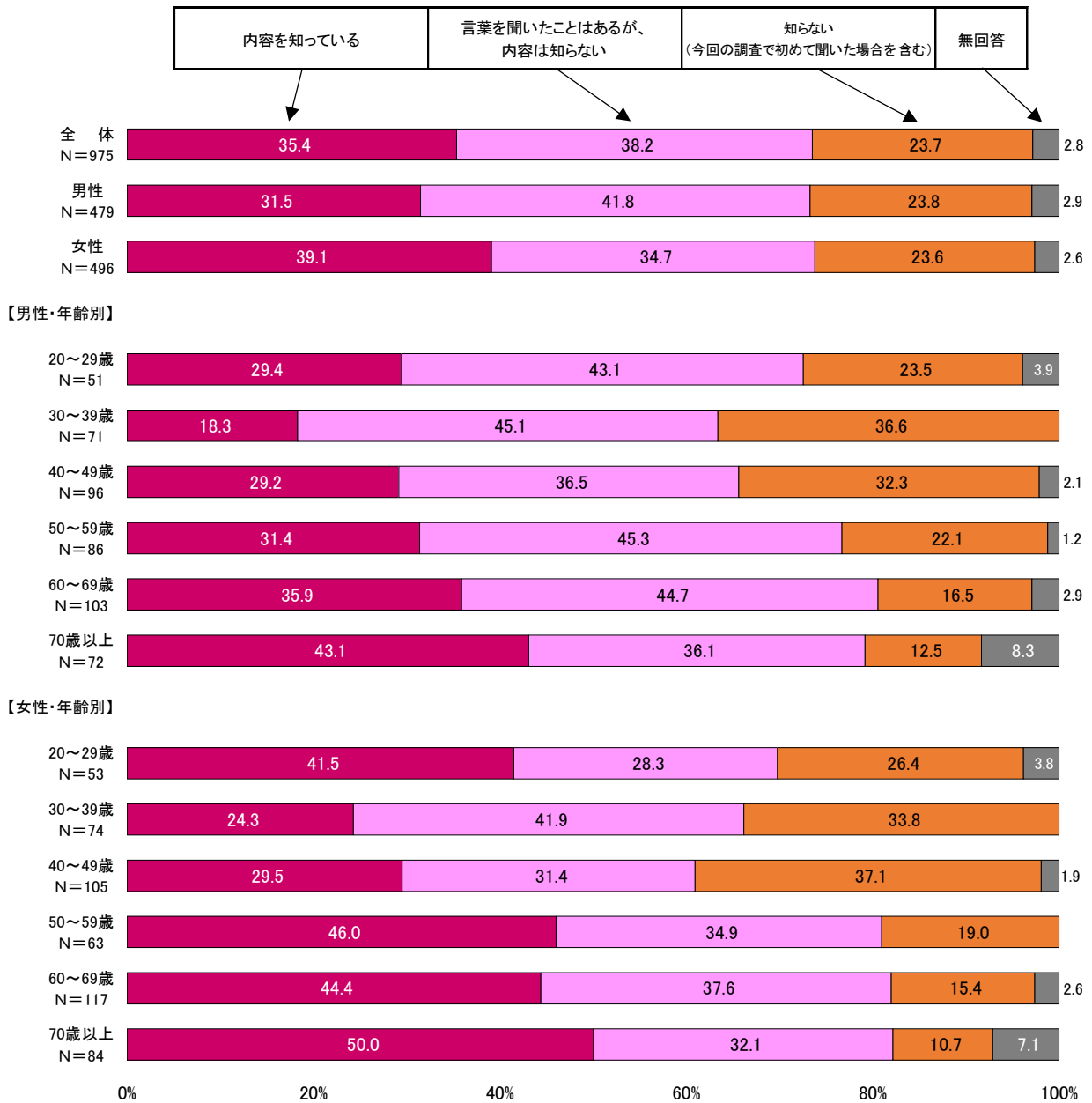


「健康」についての考えをみると、「病気や障害（長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限）がない」が76.8%と最も多く、次いで「気持ちがいきいきしている」が63.0%、「病気や障害があっても好きなことができる」が26.5%となっている。

男女別にみると、女性は「気持ちがいきいきしている」「話のできる友人がいる」などが男性に比べて多くなっている。

問3 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。あなたは「健康寿命」について知っていますか。あてはまるものを次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表3 「健康寿命」の認知度



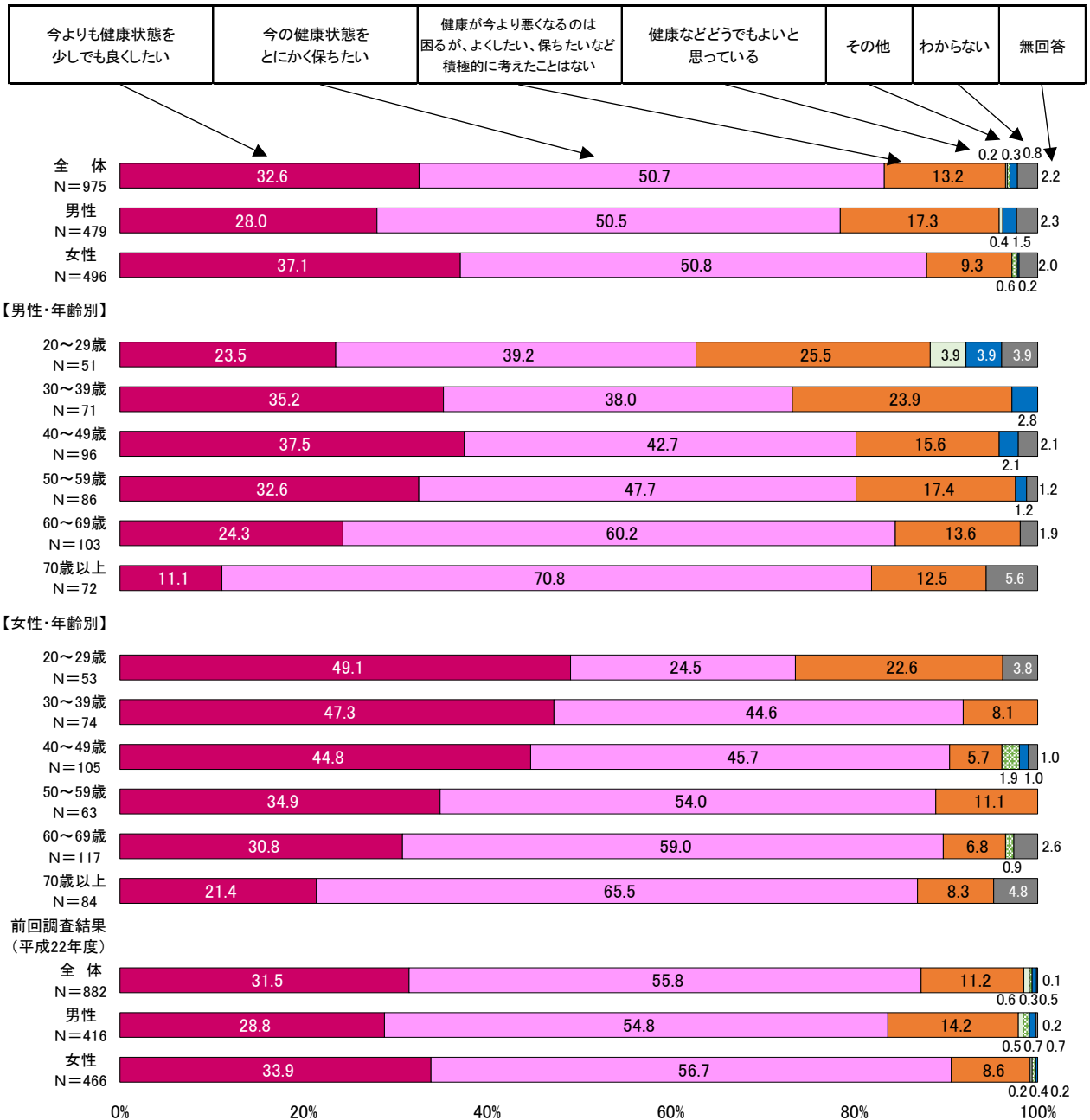
「健康寿命」の認知度をみると、「内容を知っている」が35.4%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が38.2%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が23.7%となっている。

男女別にみると、女性は「内容を知っている」が39.1%となっており、男性（31.5%）に比べて7.6ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに30～40歳代で「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が3割を超え多くなっている。

問4 あなたは、ご自分の健康についてどのようにしたいと思っていますか。あてはまるものを次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表4 健康の保持増進に対する意識



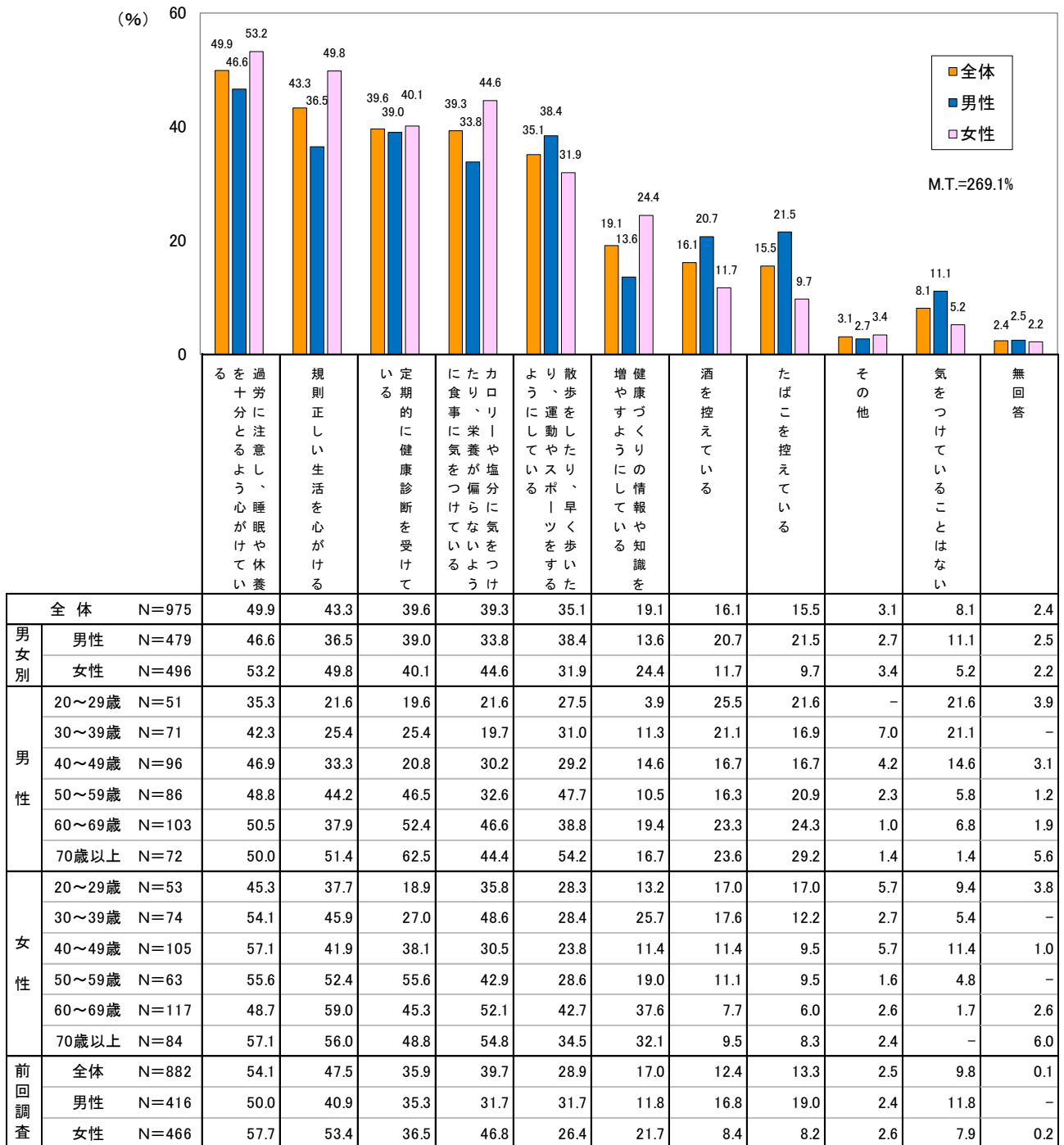
自身の健康の保持増進に対する意識をみると、「今の健康状態をとにかく保ちたい」が50.7%と最も多く、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が32.6%、「健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない」が13.2%となっている。

男女別にみると、女性は「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が37.1%となっており、男性(28.0%)に比べて9.1ポイント多くなっている。

2 生活習慣

問5 あなたは、日頃から健康の保持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表5 健康の維持・増進のために心がけていること [M.A.]



健康の維持・増進のために心がけていることをみると、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」が49.9%と最も多く、次いで「規則正しい生活を心がける」が43.3%、「定期的に健康診断を受けている」が39.6%となっている。

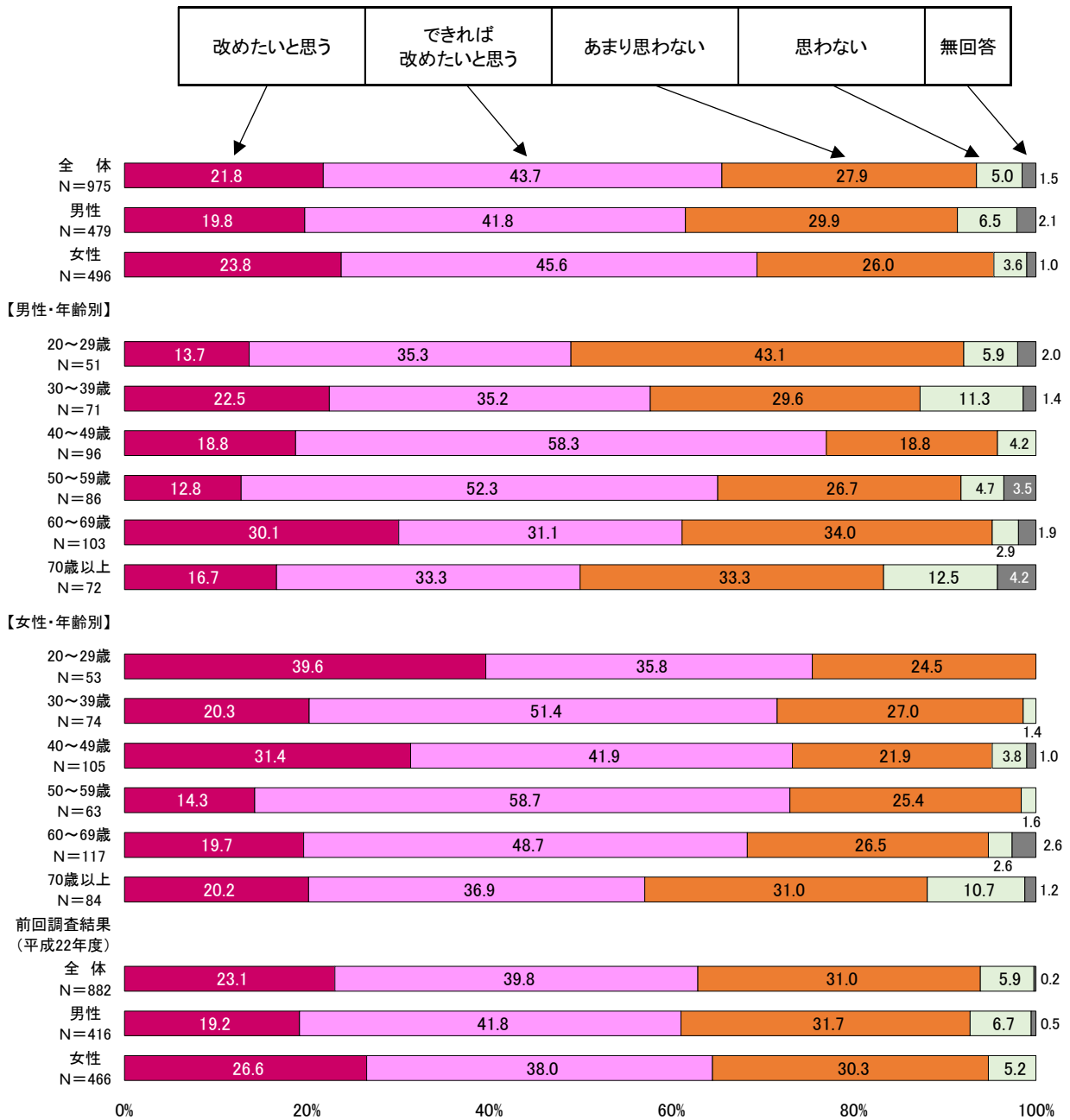
男女別にみると、男性は「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」「酒を控えている」「たばこを控えている」が女性に比べて多く、一方女性は「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」「規則正しい生活を心がける」「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」などが男性に比べて多くなっている。

性・年齢別にみると、男性は年齢が高いほど「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」が多い傾向にある。また、男性の20～50歳代では「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」が60歳以上では「定期的に健康診断を受けている」が最も多くなっている。女性の50歳代は「定期的に健康診断を受けている」が60歳代は「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」が他の年代に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、順位に大きな変動はないが、今回の調査では「定期的に健康診断を受けている」「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」「健康づくりの情報や知識を増やすようにしている」などが前回調査に比べて増加している。一方「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」「規則正しい生活を心がける」は前回調査に比べて減少している。

問6 あなたは、現在の生活を健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 6-1 生活習慣改善への意識



図表 6-2 健康の保持増進に対する意識(問 4)と生活習慣への改善意向

(%)

		問6 健康的な生活習慣への改善意向				
		改めたいと思う	できれば改めたいと思う	あまり思わない	思わない	無回答
問 4 健康保持増進等に対する意識	全体	21.8	43.7	27.9	5.0	1.5
	今よりも健康状態を少しでも良くしたい	37.1	46.9	13.5	0.9	1.6
	今の健康状態をとにかく保ちたい	16.8	46.0	30.4	5.5	1.4
	健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない	5.4	32.6	52.7	8.5	0.8
	健康などどうでもよいと思っている	-	-	-	100.0	-
	その他	33.3	66.7	-	-	-
	わからない	-	-	75.0	25.0	-
	無回答	19.0	28.6	23.8	19.0	9.5

生活習慣改善への意識をみると、「改めたいと思う」が 21.8%、「できれば改めたいと思う」が 43.7%、「あまり思わない」が 27.9%、「思わない」が 5.0%となっており、「改めたいとする割合」が 65.5%（「改めたいと思う」21.8%+「できれば改めたいと思う」43.8% 以下同じ）となっている。

男女別にみると、女性は「改めたいとする割合」が 69.4%となっており、男性（61.6%）に比べて 7.8 ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性の 40 歳代は「改めたいとする割合」が 77.1%と他の年代に比べて多くなっており、女性は年齢が低いほど「改めたいとする割合」が多い傾向にある。

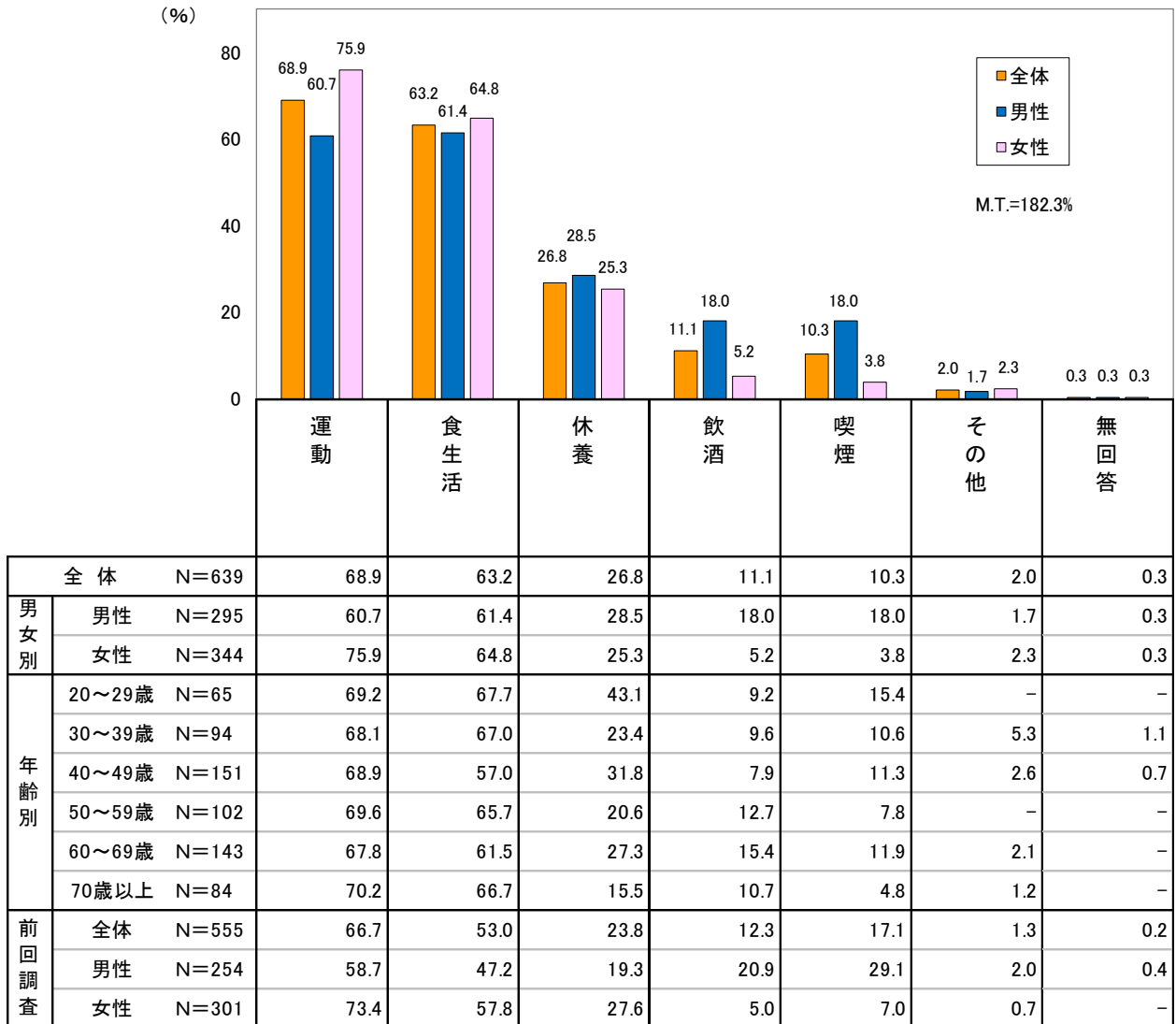
前回調査と比較すると、「改めたいとする割合」は前回調査（62.9%）に比べて 2.6 ポイント増加している。

また、先の健康の保持増進に対する意識（問 4）との関係についてみると、「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」と回答した人は、「改めたいとする割合」が 84.0%と多くなっている。

(問6で「(改めたいと) 思う」「できれば改めたいと思う」と答えた方にお尋ねします。)

問7 それは、どんな生活習慣についてですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表7 改善したいと思う生活習慣 [M.A.]



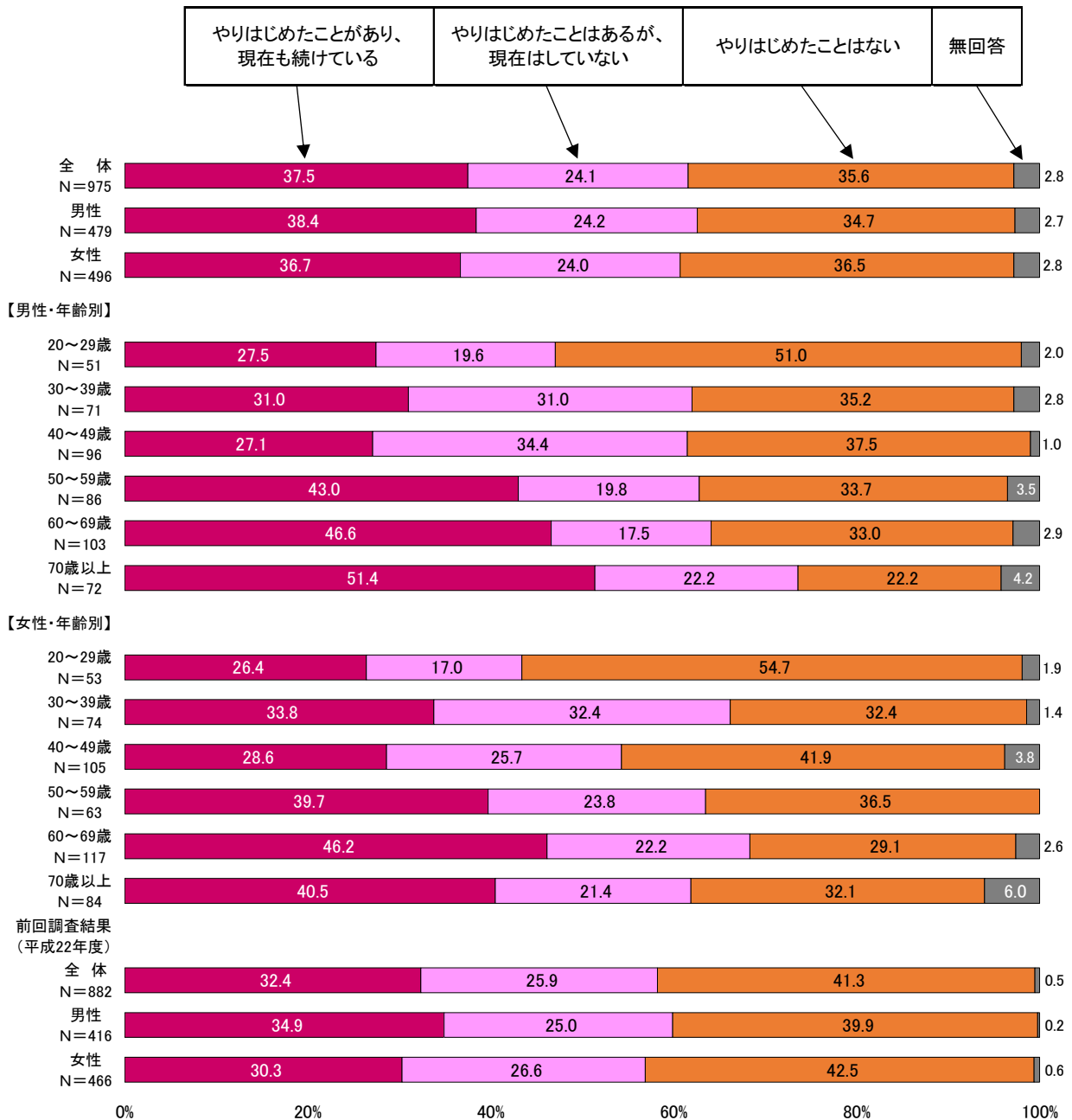
前問において「(改めたいと) 思う」「できれば改めたいと思う」と回答した人の、改めたいと思う生活習慣についてみると、「運動」が68.9%と最も多く、次いで「食生活」が63.2%、「休養」が26.8%となっている。

男女別にみると、男性は「休養」「飲酒」「喫煙」が女性に比べて多く、一方女性は「運動」「食生活」が男性に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、「食生活」は前回調査(53.0%)に比べて10.2ポイント増加している。

問8 あなたは、以前の生活を健康的な生活習慣に改めるために、何かをやりはじめたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表8 生活習慣を改めるための行動の有無



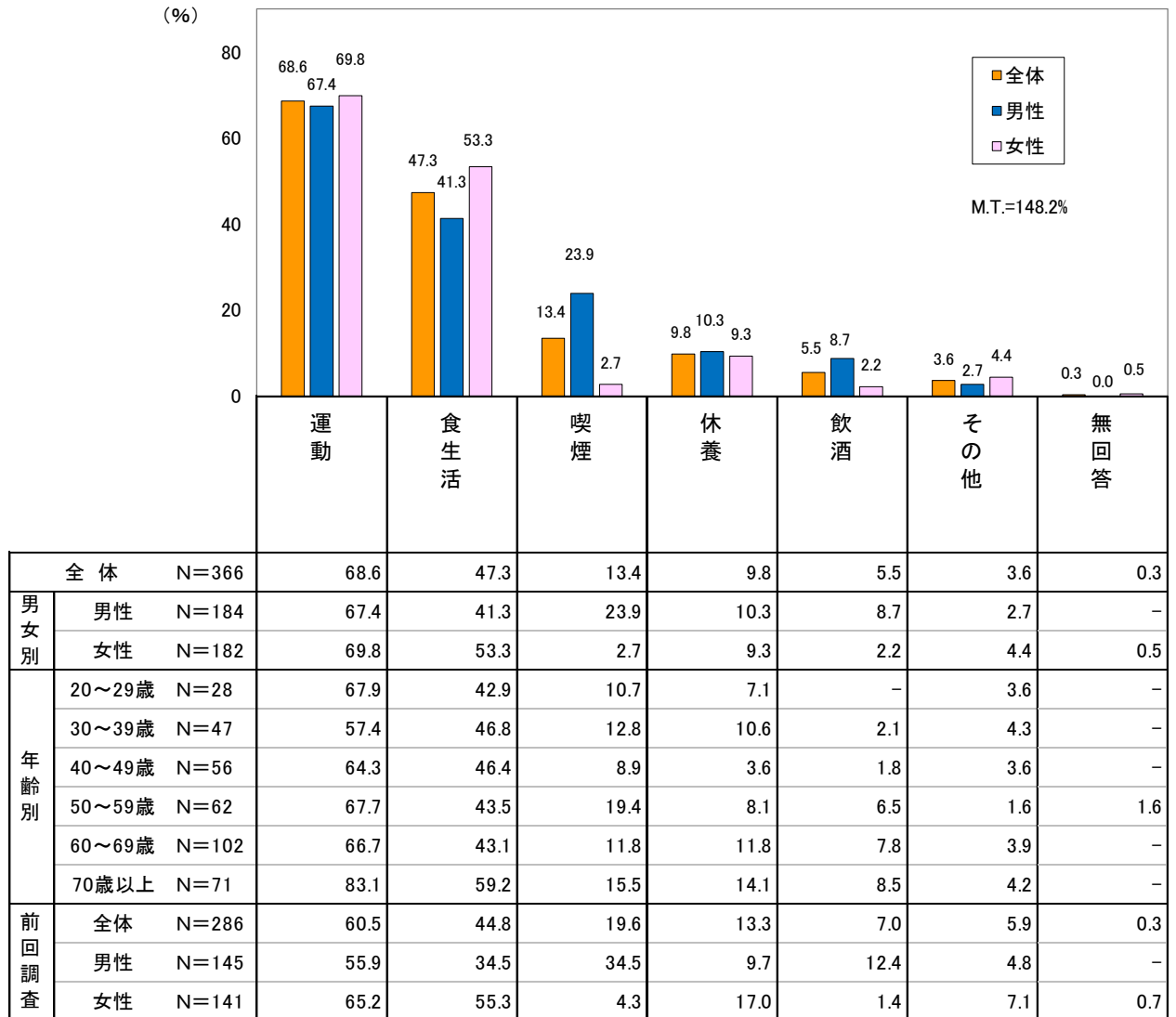
以前の生活を健康的な生活習慣に改めるための行動の有無をみると、「やりはじめたことがあり、現在も続けている」が37.5%、「やりはじめたことはあるが、現在はしていない」が24.1%、「やりはじめたことはない」が35.6%となっている。

前回調査と比較すると、「やりはじめたことがあり、現在も続けている」は前回調査(32.4%)に比べて5.1ポイント増加している。

(問8で「やりはじめたことがあります、現在も続けている」と答えた方にお尋ねします。)

問9 それは、どんな生活習慣についてですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表9 生活習慣を改めるためにやりはじめたこと [M.A.]

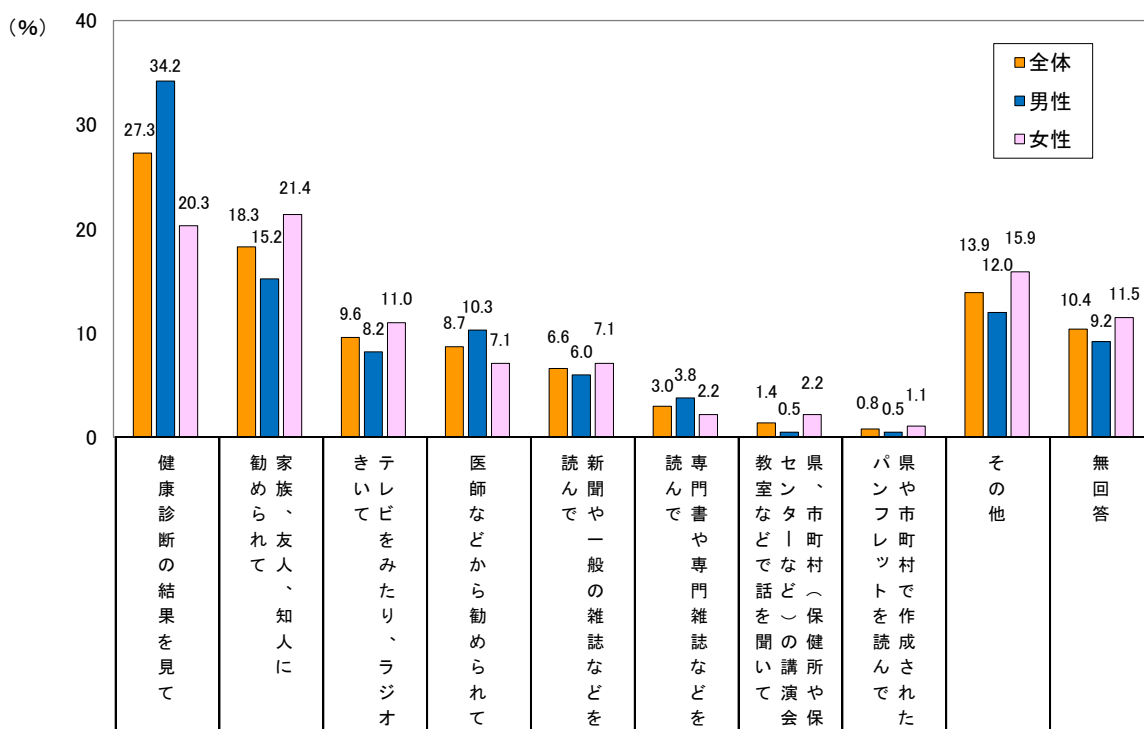


前問において「やりはじめたことがあります、現在も続けている」と回答した人のやりはじめたことをみると、「運動」が68.6%と最も多く、次いで「食生活」が47.3%、「喫煙」が13.4%となっている。

男女別にみると、男性は「喫煙」が23.9%となっており、女性(2.7%)に比べて21.2ポイント多く、一方女性は「食生活」が53.3%となっており、男性(41.3%)に比べて12.0ポイント多くなっている。

(問8で「やりはじめたことがあり、現在も続けている」と答えた方にお尋ねします。)
 問10 生活習慣を改めたきっかけは何ですか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 10 生活習慣を改めたきっかけ



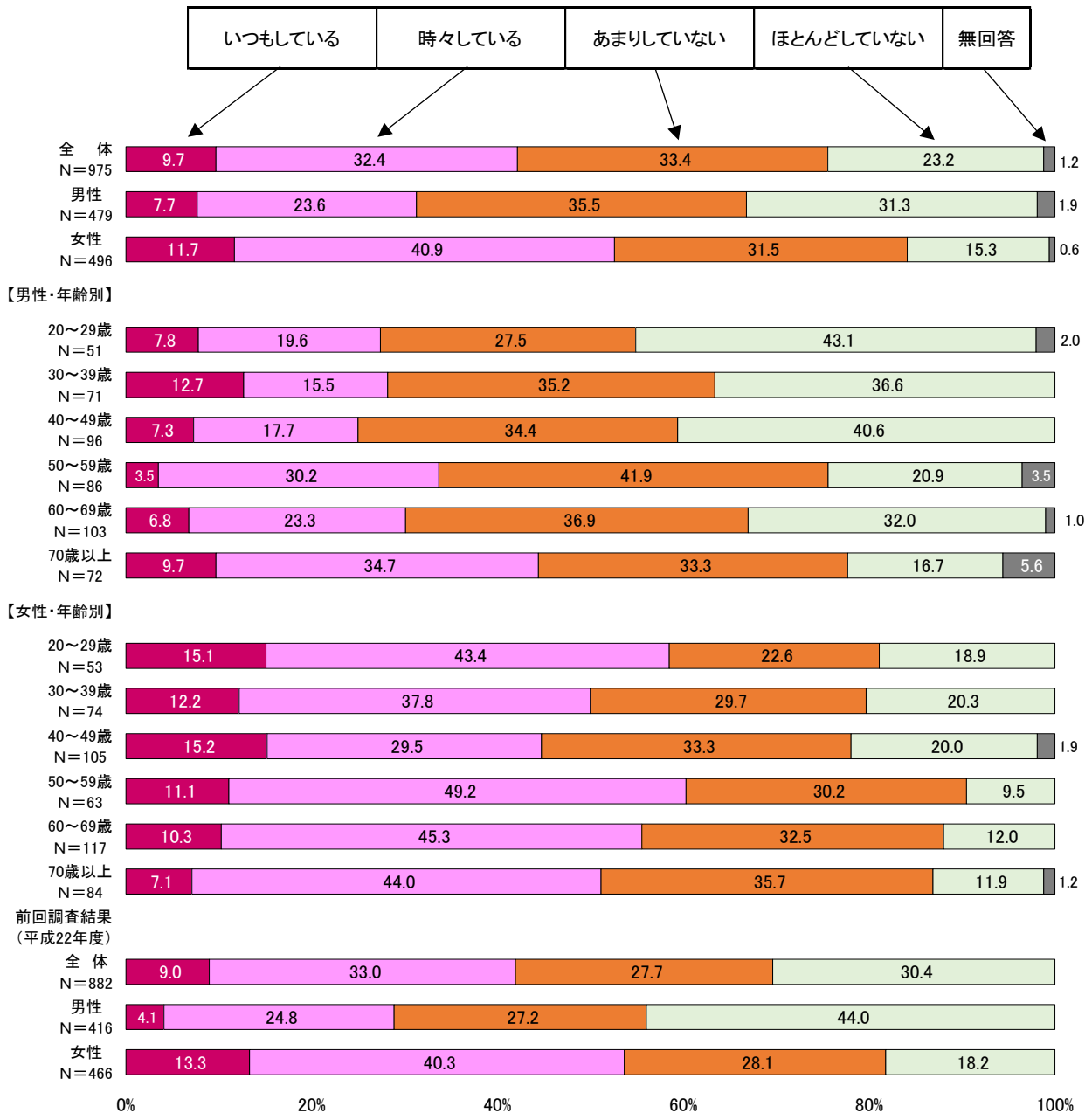
		全体	男性	女性	健康診断の結果を見て	家族、友人、知人に勧められて	テレビをみたり、ラジオをきいて	医師などから勧められて	新聞や一般の雑誌などを読んで	専門書や専門雑誌などを読んで	県、市町村（保健所や保健センターなど）の講演会や教室などで話を聞いて	県や市町村で作成されたパンフレットを読んだ	その他	無回答
全体 N=366					27.3	18.3	9.6	8.7	6.6	3.0	1.4	0.8	13.9	10.4
男女別	男性 N=184				34.2	15.2	8.2	10.3	6.0	3.8	0.5	0.5	12.0	9.2
	女性 N=182				20.3	21.4	11.0	7.1	7.1	2.2	2.2	1.1	15.9	11.5
年齢別	20～29歳 N=28				14.3	35.7	7.1	-	7.1	14.3	-	-	14.3	7.1
	30～39歳 N=47				19.1	21.3	10.6	6.4	2.1	4.3	2.1	-	17.0	17.0
	40～49歳 N=56				30.4	17.9	3.6	7.1	7.1	7.1	-	-	21.4	5.4
	50～59歳 N=62				24.2	16.1	14.5	8.1	8.1	-	-	-	16.1	12.9
	60～69歳 N=102				32.4	19.6	11.8	11.8	4.9	1.0	1.0	1.0	8.8	7.8
	70歳以上 N=71				31.0	9.9	7.0	11.3	9.9	-	4.2	2.8	11.3	12.7
前回調査	全体 N=286				24.8	24.5	9.4	14.0	7.3	2.1	1.7	0.7	14.7	0.7
	男性 N=145				28.3	21.4	8.3	20.0	6.2	2.1	0.7	-	13.1	-
	女性 N=141				21.3	27.7	10.6	7.8	8.5	2.1	2.8	1.4	16.3	1.4

生活習慣を改めることになったきっかけをみると、「健康診断の結果を見て」が27.3%と最も多く、次いで「家族、友人、知人に勧められて」が18.3%、「テレビをみたり、ラジオをきいて」が9.6%となっている。

男女別にみると、男性は「健康診断の結果を見て」が34.2%と女性（20.3%）に比べて13.9ポイント多く、一方女性は「家族、友人、知人に勧められて」が21.4%と男性（15.2%）に比べて6.2ポイント多くなっている。

問 11 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 11 外食時・食品購入時における栄養成分表示の意識



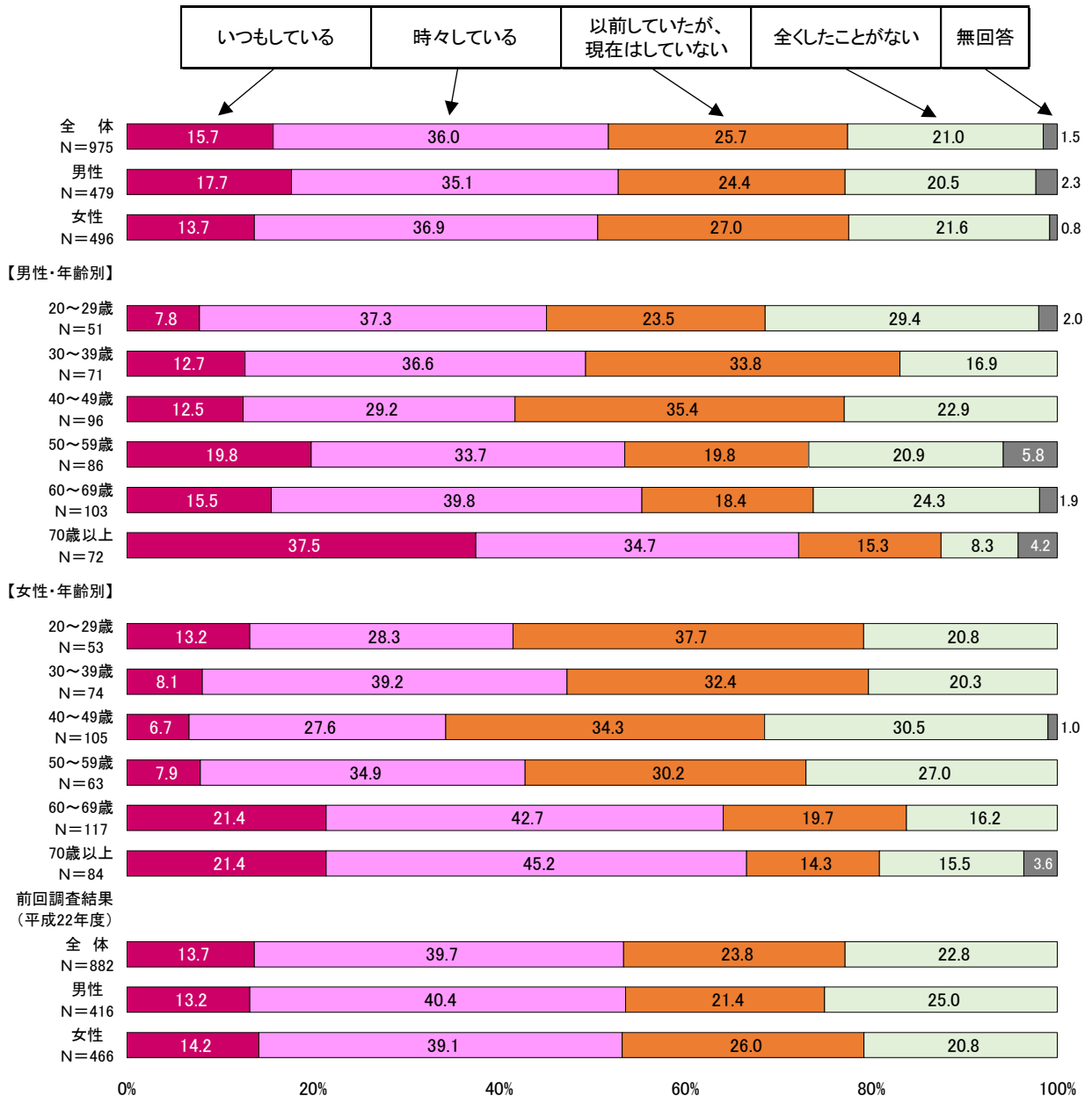
外食時や食品購入時において栄養成分表示を参考にしているかをみると、「いつもしている」が9.7%、「ときどきしている」が32.4%、「あまりしていない」が33.4%、「ほとんどしていない」が23.2%となっている。

男女別にみると、女性は「参考にしている割合」が52.6%（「いつもしている」11.7%+「ときどきしている」40.9%）と男性（31.3%）に比べて21.3ポイント多くなっている。

3 運動習慣

問 12 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の保持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（ただし、学校等の授業で行っているものは除きます。）次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 12 運動の実施状況



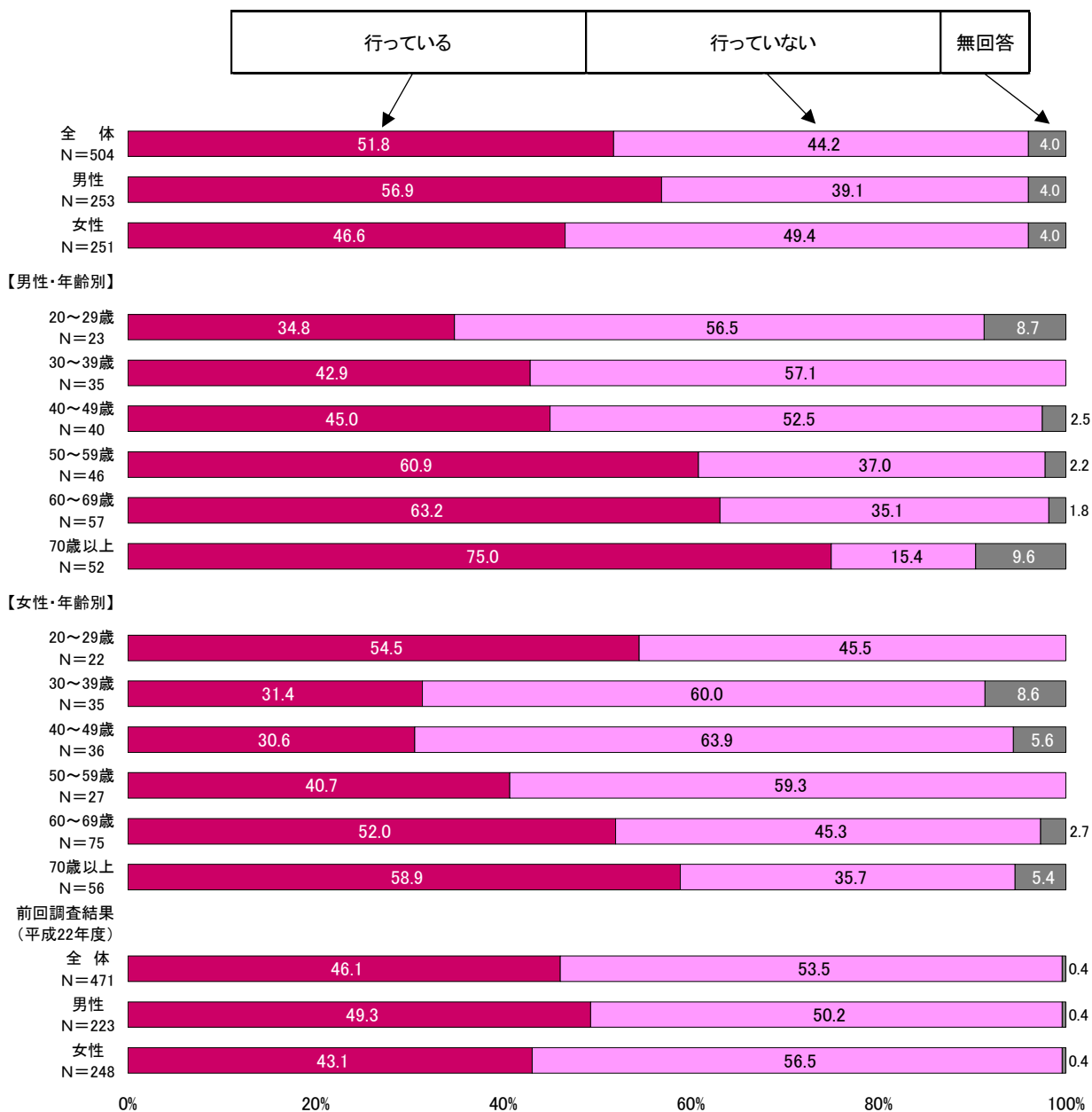
運動の実施状況をみると、「運動している割合」が51.7%（「いつもしている」15.7%+「時々している」36.0% 以下同じ）、「運動していない割合」が46.7%（「以前していたが、現在はしていない」25.7%+「全くしたことがない」21.0% 以下同じ）となっている。

性・年齢別にみると、男性は70歳以上、女性は60歳以上で「運動している割合」が多くなっており、一方男女ともに40歳代は「運動していない割合」が他の年代に比べて多くなっている。

(問12で「いつもしている」「時々している」と答えた方にお尋ねします。)

問13 あなたは、1回30分以上、週2回以上の運動を、1年以上継続して行っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表13 1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している割合



前問において「いつもしている」「時々している」と回答した人に1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っているか聞いたところ、「行っている」が51.8%、「行っていない」が44.2%となっている。

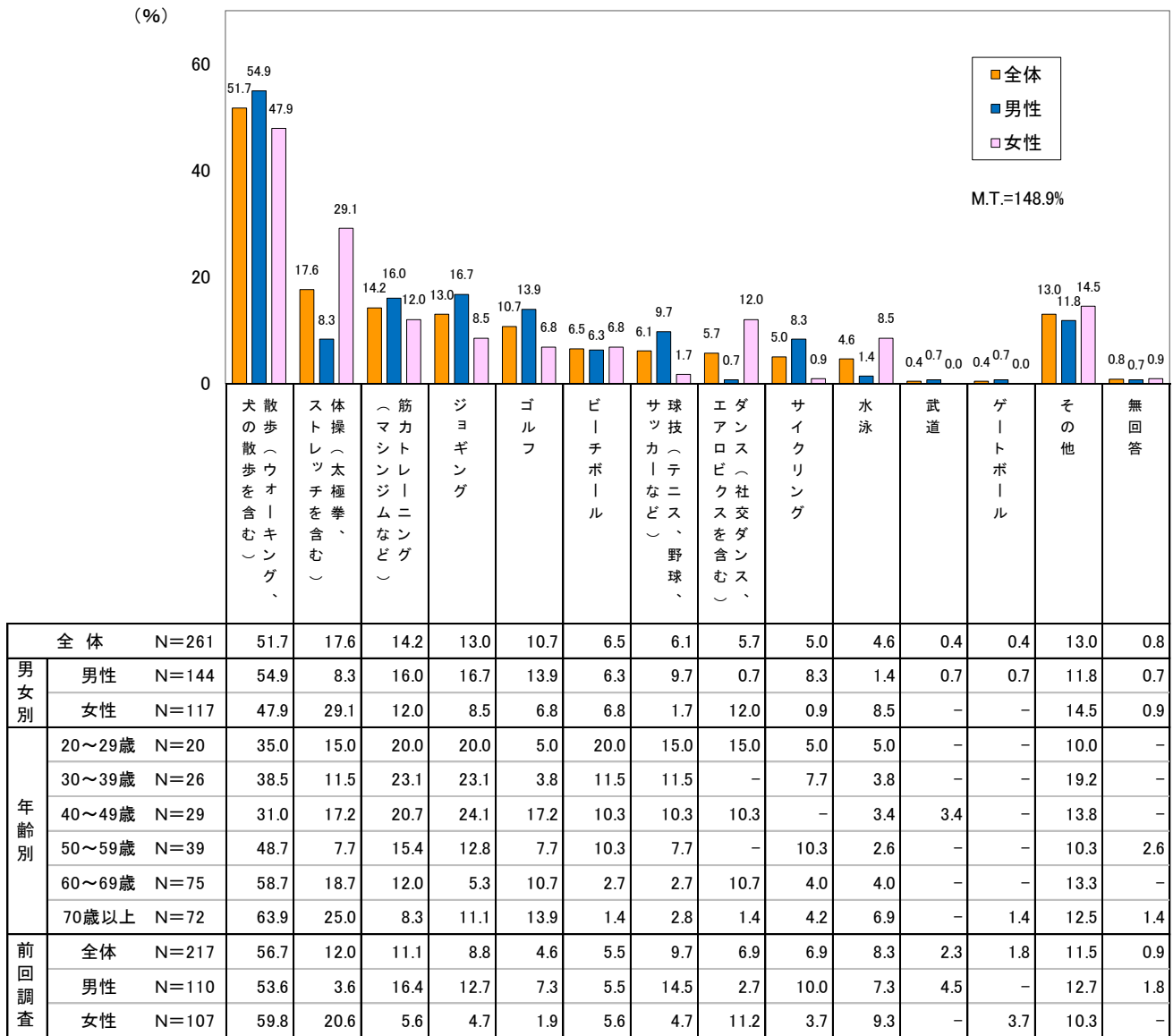
男女別にみると、男性は「行っている」が56.9%となっており、女性(46.6%)に比べて10.3ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると男性は年齢が高いほど「行っている」が多くなっている。

(問 13 で「行っている」と答えた方にお尋ねします。)

問 14 定期的に行っている運動やスポーツは何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 14 定期的に行っている運動・スポーツ [M.A.]



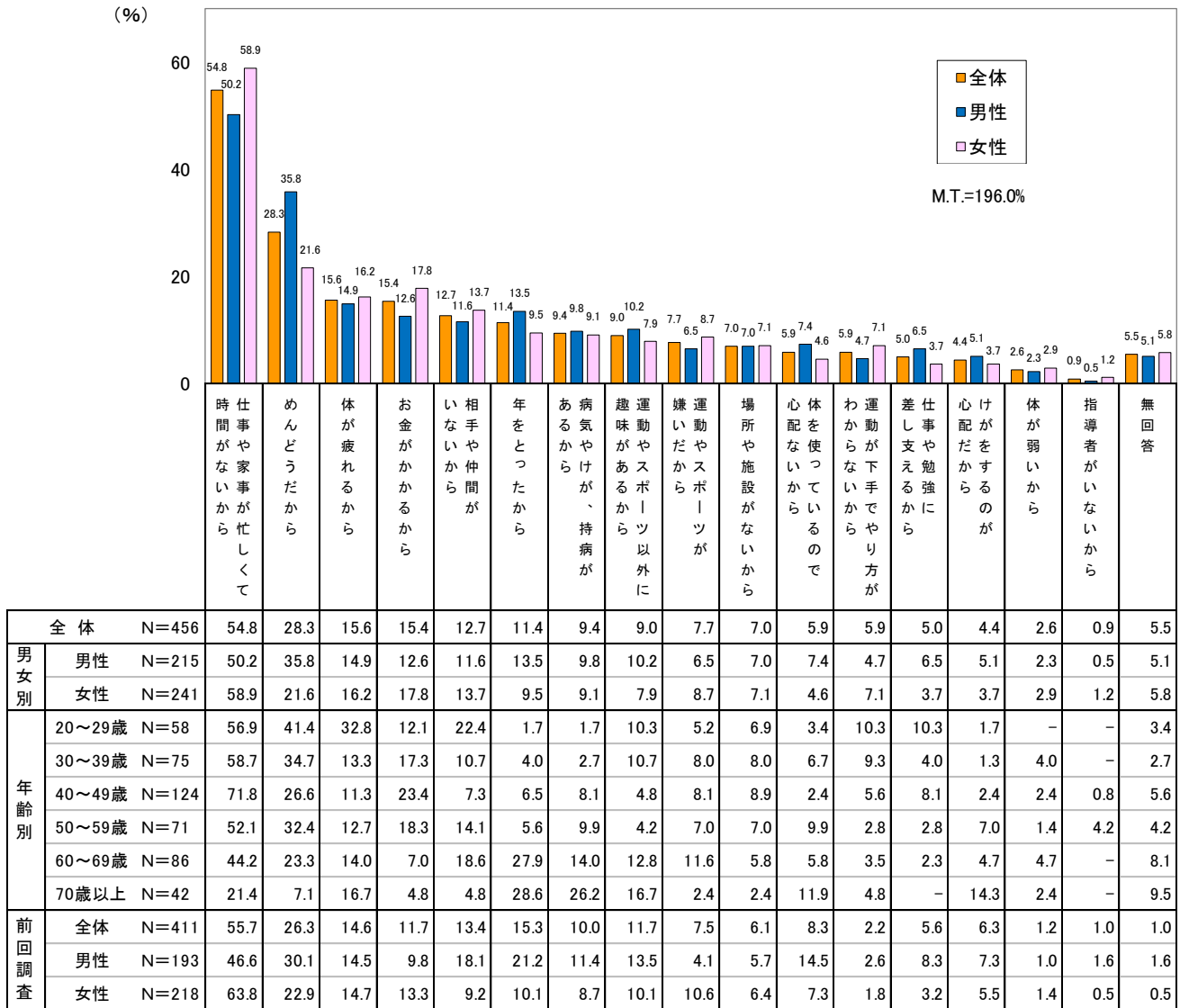
前問において「行っている」と回答した人が定期的に行っている運動やスポーツをみると、「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」が51.7%と最も多く、次いで「体操(太極拳、ストレッチを含む)」が17.6%、「筋力トレーニング(マシントレージムなど)」が14.2%となっている。

男女別にみると、男性は「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」「ジョギング」「ゴルフ」などが女性に比べて多く、一方女性は「体操(太極拳、ストレッチを含む)」「ダンス(社交ダンス、エアロビクスを含む)」「水泳」などが男性に比べて多くなっている。

年齢別にみると、年齢が高いほど「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」が多い傾向にある。

(問 12 で「以前していたが、現在はしていない」「全くしたことがない」と答えた方にお尋ねします。)
 問 15 運動やスポーツをしていない理由は何ですか。次の中から 3 つまで選んで○印をつけてください。

図表 15 運動・スポーツをしない理由 [M.A.]



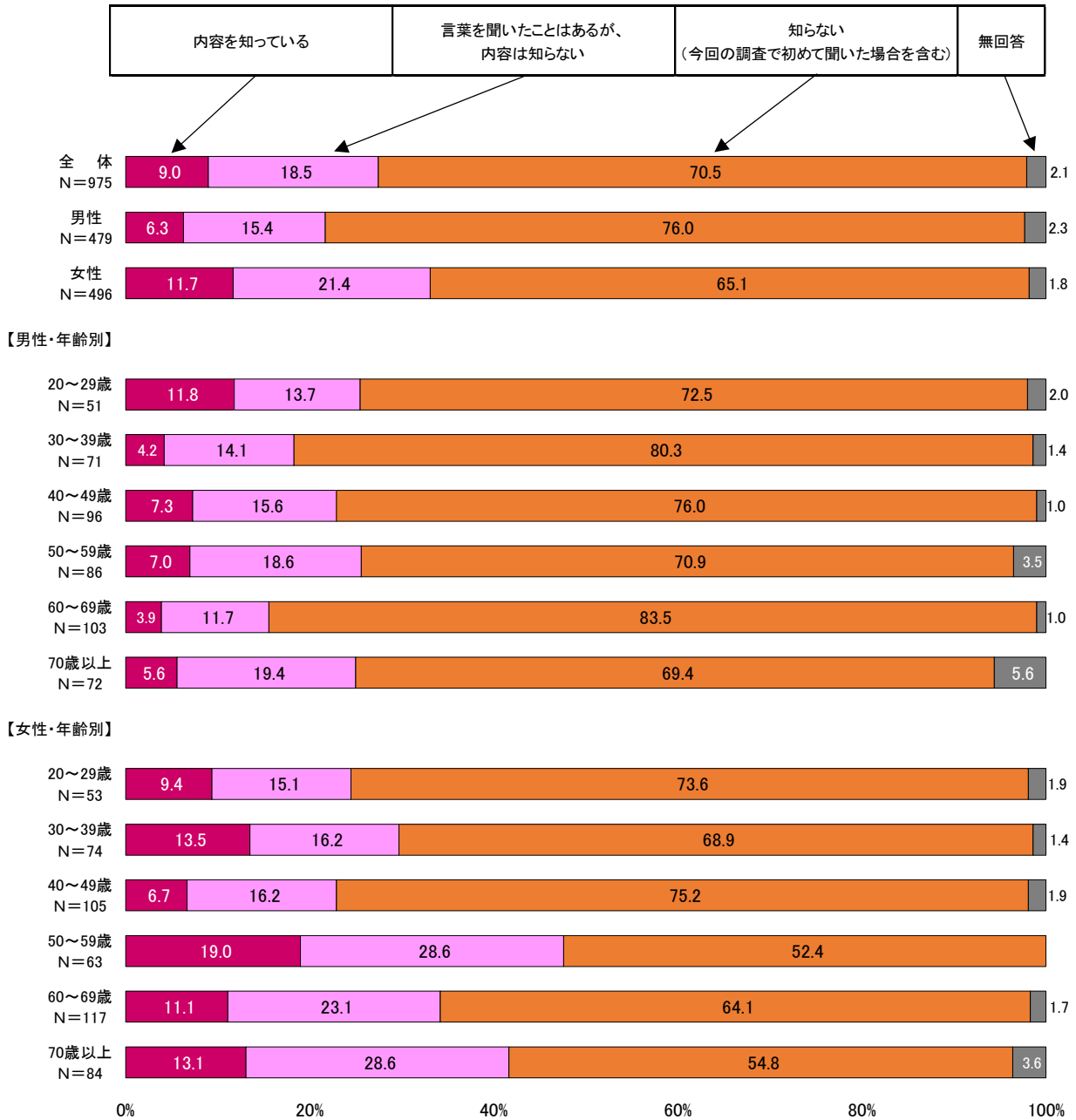
問 12 において「以前していたが、現在はしていない」「全くしたことがない」と回答した人の運動やスポーツをしない理由をみると、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」が 54.8%と最も多く、次いで「めんどうだから」が 28.3%、「体が疲れるから」が 15.6%となっている。

男女別にみると、男性は「めんどうだから」「年をとったから」などが女性に比べて多く、一方女性は「仕事や家事が忙しくて時間がないから」「お金がかかるから」などが男性に比べて多くなっている。

年齢別にみると、40 歳代は「仕事や家事が忙しくて時間がないから」が 71.8%と他の年代に比べて多くっており、年齢が低いほど「めんどうだから」が多い傾向にある。

問 16 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 16 ロコモティブシンドロームの認知度



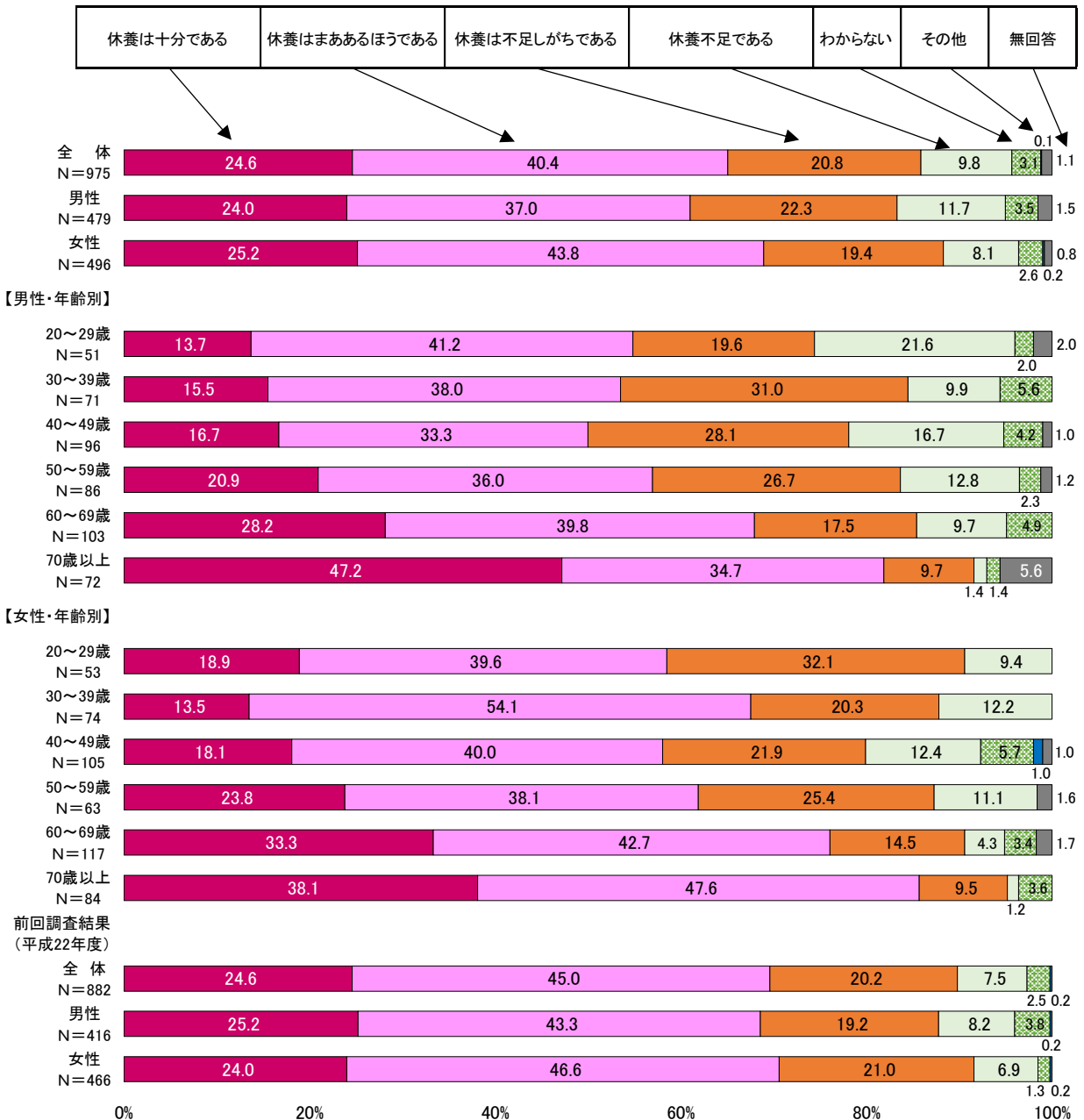
ロコモティブシンドロームの認知度をみると、「内容を知っている」が9.0%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が18.5%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が70.5%となっている。

男女別にみると、女性は「内容を知っている」が11.7%となっており、男性（6.3%）に比べて5.4ポイント多くなっている。

4 休養・ストレス

問 17 あなたは、自分の休養は十分だと思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 17 休養の充足度



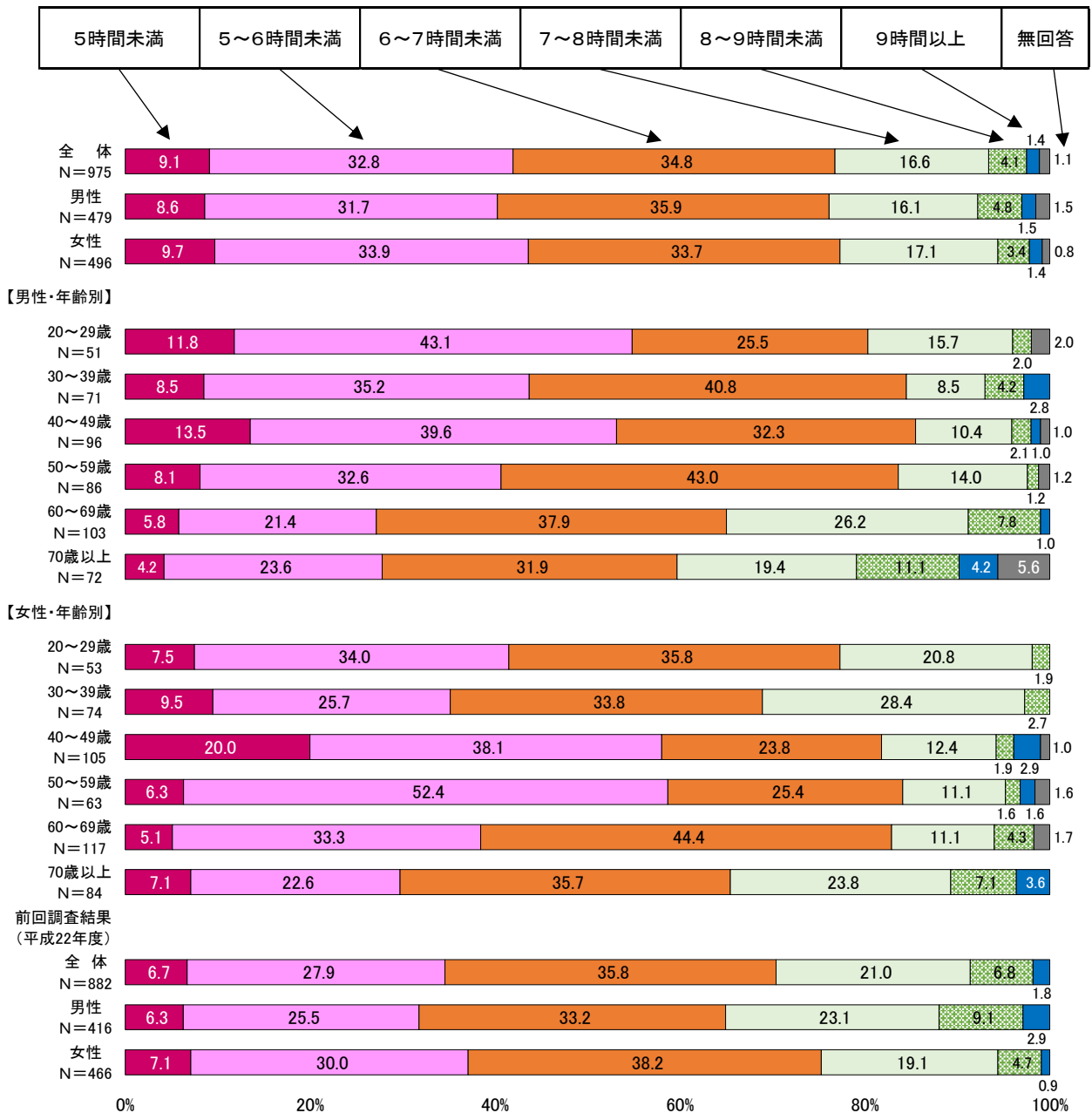
休養の充足度をみると、「休養は十分である」が24.6%、「休養はまああるほうである」が40.4%、「休養は不足しがちである」が20.8%、「休養不足である」が9.8%などとなっている。

男女別にみると、女性は「休養はまああるほうである」が43.8%となっており、男性（37.0%）に比べて6.8ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに年齢が高いほど「休養は十分である」が多い傾向にある。

問 18 あなたの最近1か月の平均的な睡眠時間は、どれだけです。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 18 睡眠時間

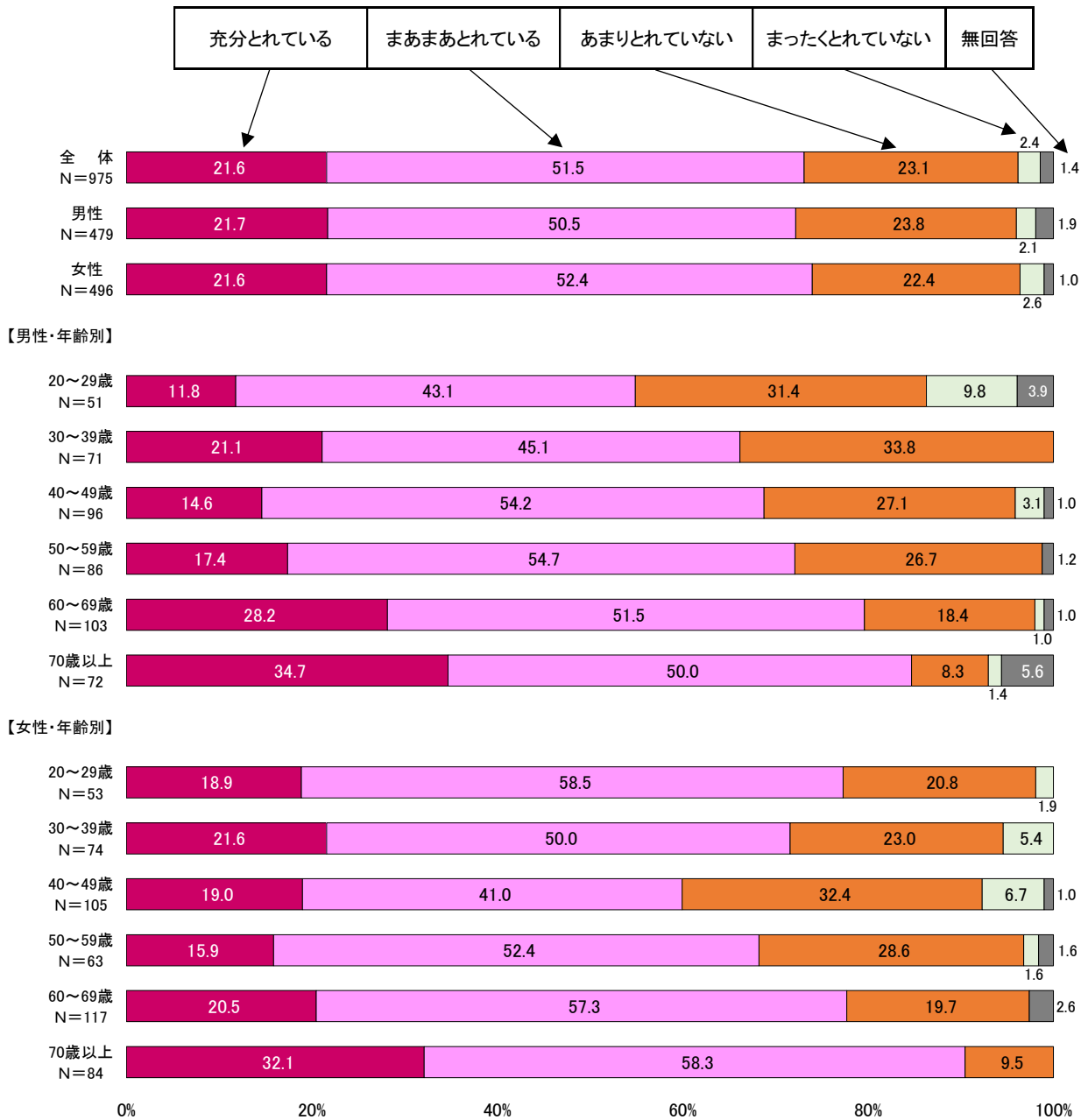


平均睡眠時間をみると、「6~7時間未満」が34.8%と最も多く、次いで「5~6時間未満」が32.8%、「7~8時間未満」が16.6%となっている。

性・年齢別にみると、女性の40歳代は「5時間未満」が20.0%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

問 19 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 19-1 睡眠による休養の充足度



図表 19-2 睡眠時間(問 18)と睡眠による休養の充足度

(%)

		問19 睡眠による休養の充足度				
		充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
問 18 睡眠 時間	全体	21.6	51.5	23.1	2.4	1.4
	5時間未満	6.7	14.6	59.6	19.1	-
	5～6時間未満	6.6	53.4	38.1	1.6	0.3
	6～7時間未満	22.4	64.3	12.7	-	0.6
	7～8時間未満	45.7	50.0	3.7	0.6	-
	8～9時間未満	55.0	40.0	2.5	-	2.5
	9時間以上	85.7	14.3	-	-	-
	無回答	-	9.1	-	-	90.9

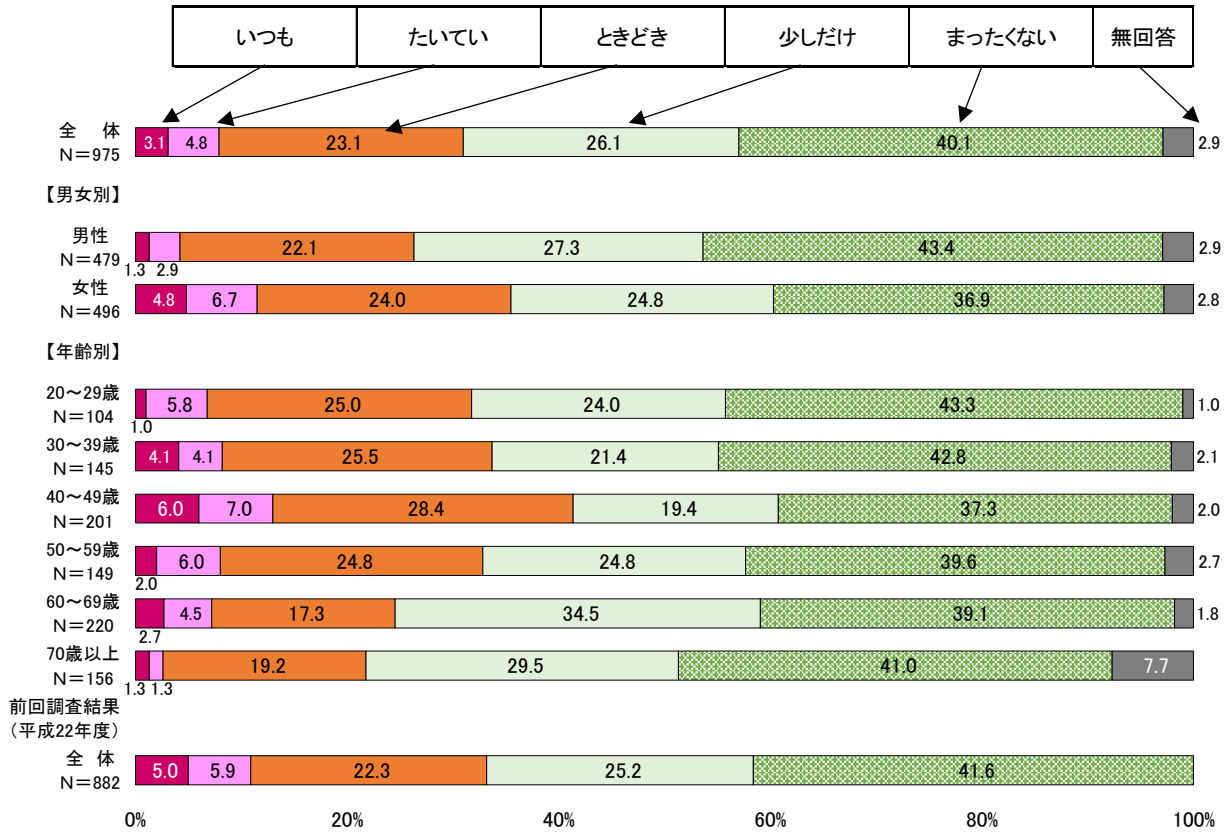
睡眠による休養の充足度をみると、「充分とれている」が21.6%、「まあまあとれている」が51.5%、「あまりとれていない」が23.1%、「まったくとれていない」が2.4%となっており、「休養がとれている割合」が73.1%（「充分とれている」21.6%+「まあまあとれている」51.5%）となっている。

性・年齢別にみると、男性は年齢が高いほど「休養がとれている割合」が多く、女性の40歳代は「休養がとれていない割合」が39.1%（「あまりとれていない」32.4%+「まったくとれていない」6.7%）となっており、他の年代に比べて多くなっている。

また、先の睡眠時間（問18）との関係についてみると、「休養がとれている割合」は「5時間未満」で21.3%、「5～6時間未満」で60.0%、「6～7時間未満」で86.7%、「7～8時間未満」で95.7%となっており、睡眠時間が長いほど「休養がとれている割合」が多くなっている。

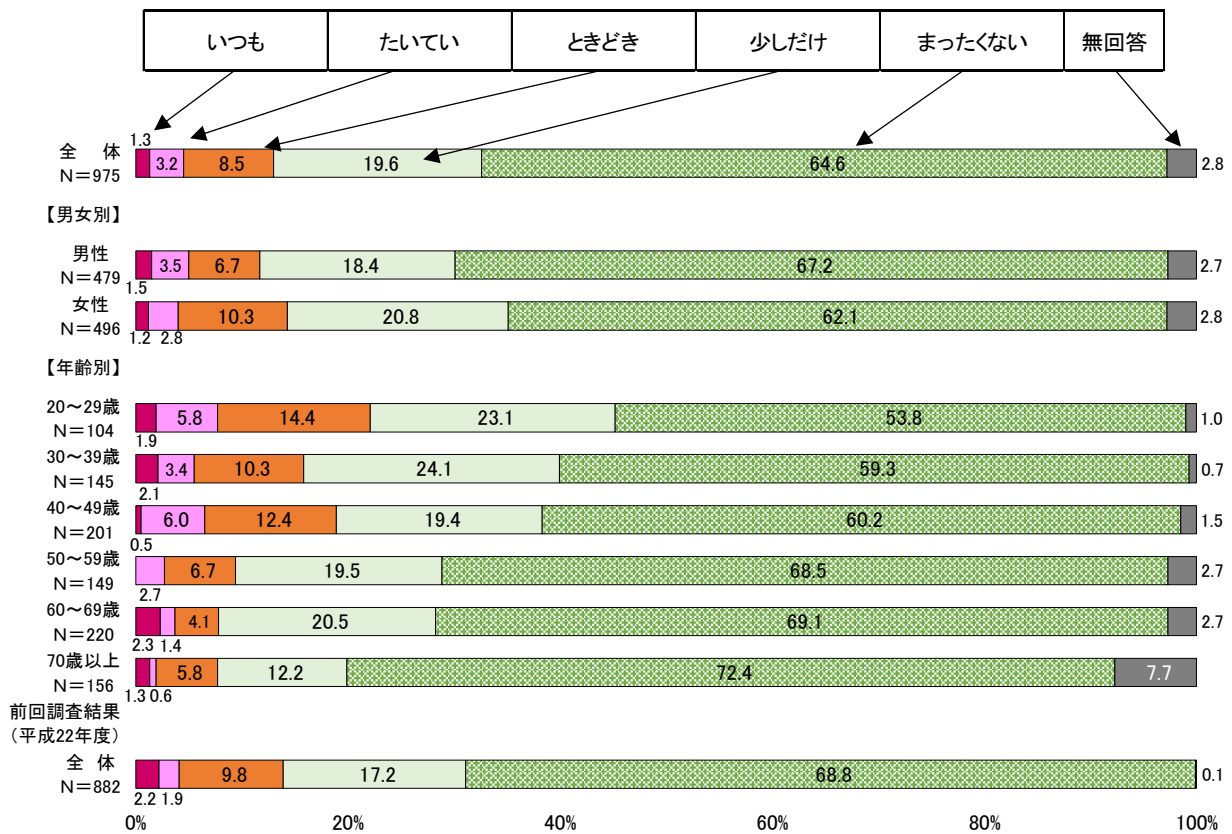
問 20 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどのようであったか、それぞれ、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

図表 20-1 「神経過敏に感じましたか」

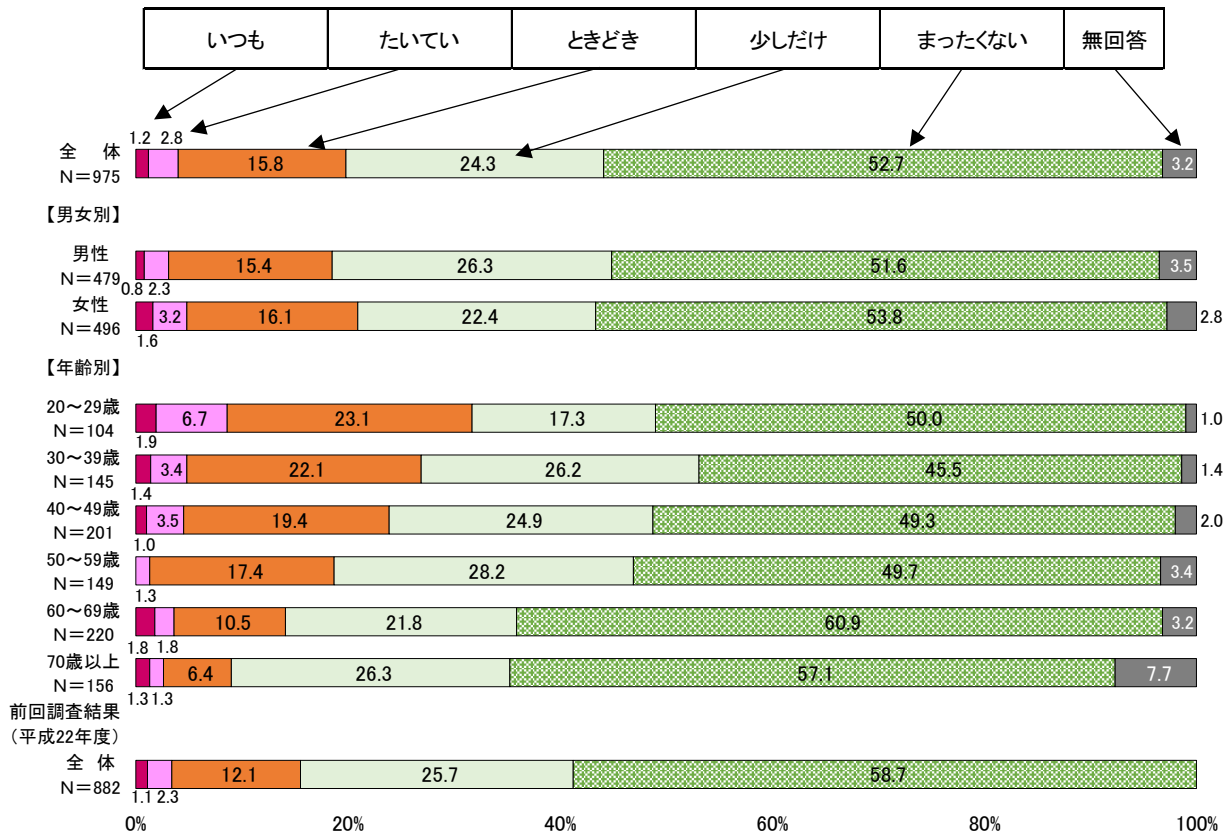


※「神経過敏」とは、わずかな刺激に対してもすぐに不安になったり緊張してしまう、精神的に不安定な状態。

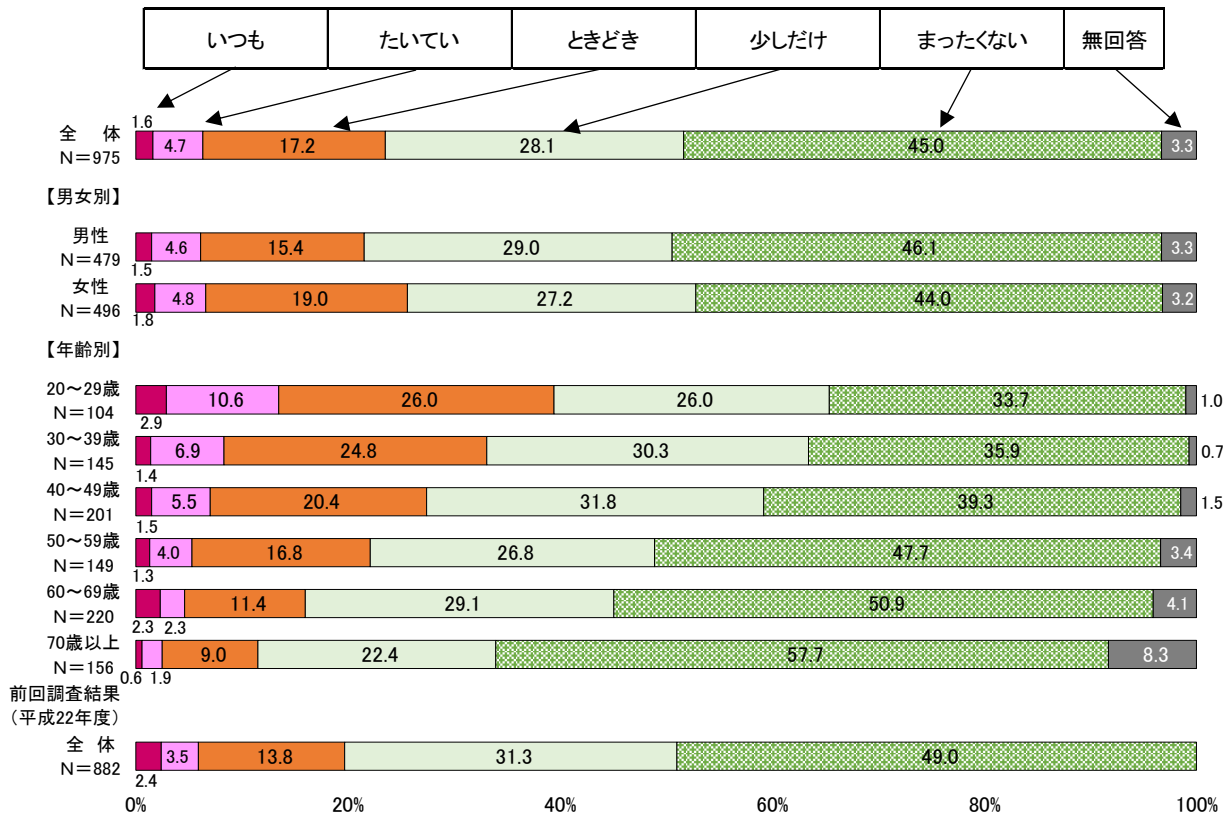
図表 20-2 「絶望的だと感じましたか」



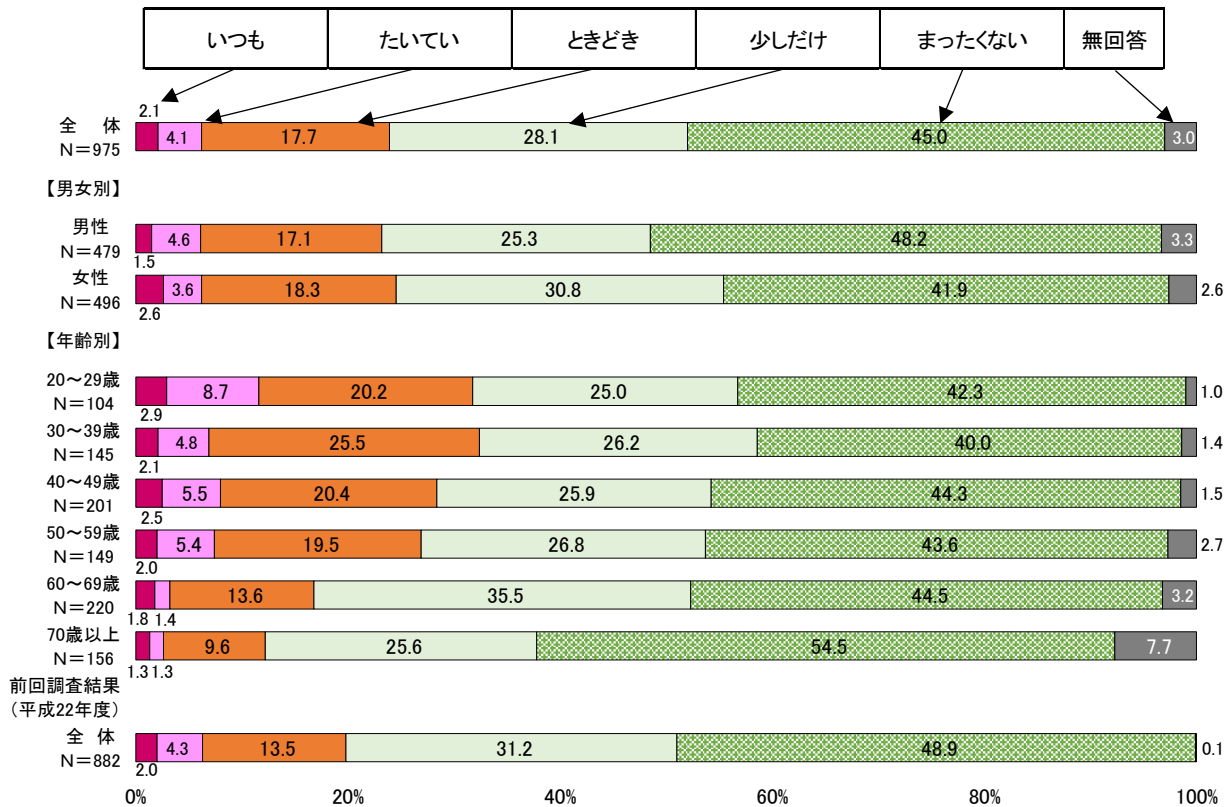
図表 20-3 「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」



図表 20-4 「気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか」

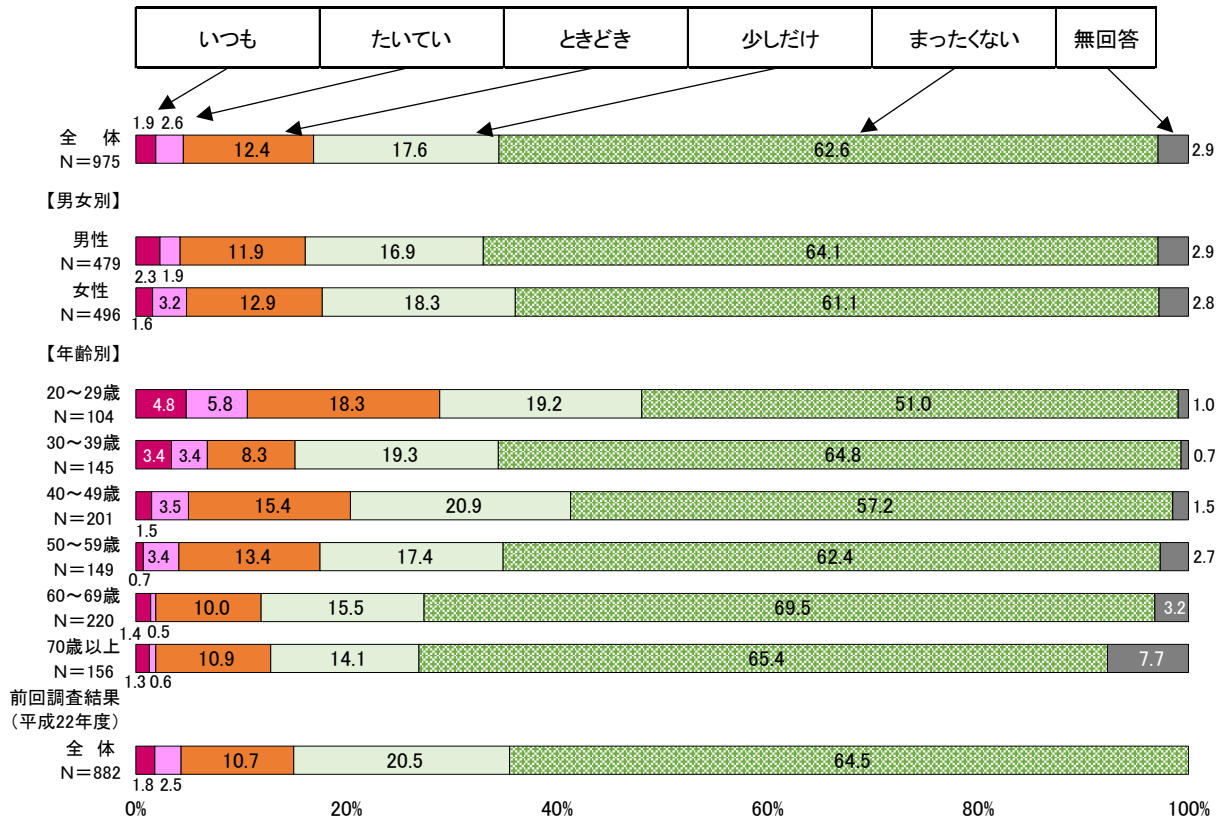


図表 20-5 「何をするのも骨折りだと感じましたか」



※「骨折り」とは、「面倒」だとか「億劫 (おっくう)」といった状態。

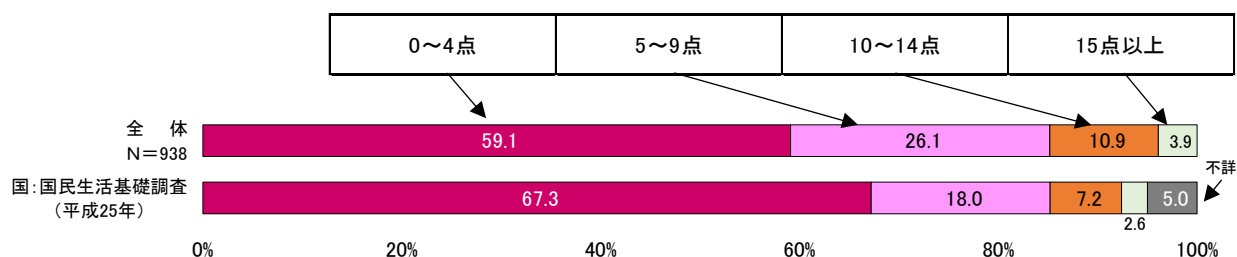
図表 20-6 「自分は価値のない人間だと感じましたか」



問 20 の 6 項目は、うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツールとして開発されたものである（平成 14 年度厚生労働科学特別研究で作成された K6 質問票日本語版 以下「K6」という）。選択肢を 5 段階（「いつも」4 点、「たいてい」3 点、「ときどき」2 点、「少しだけ」1 点、「まったくない」0 点）とし、その合計得点が 9 点以上の場合には、気分・不安障害の可能性が高いとされている。

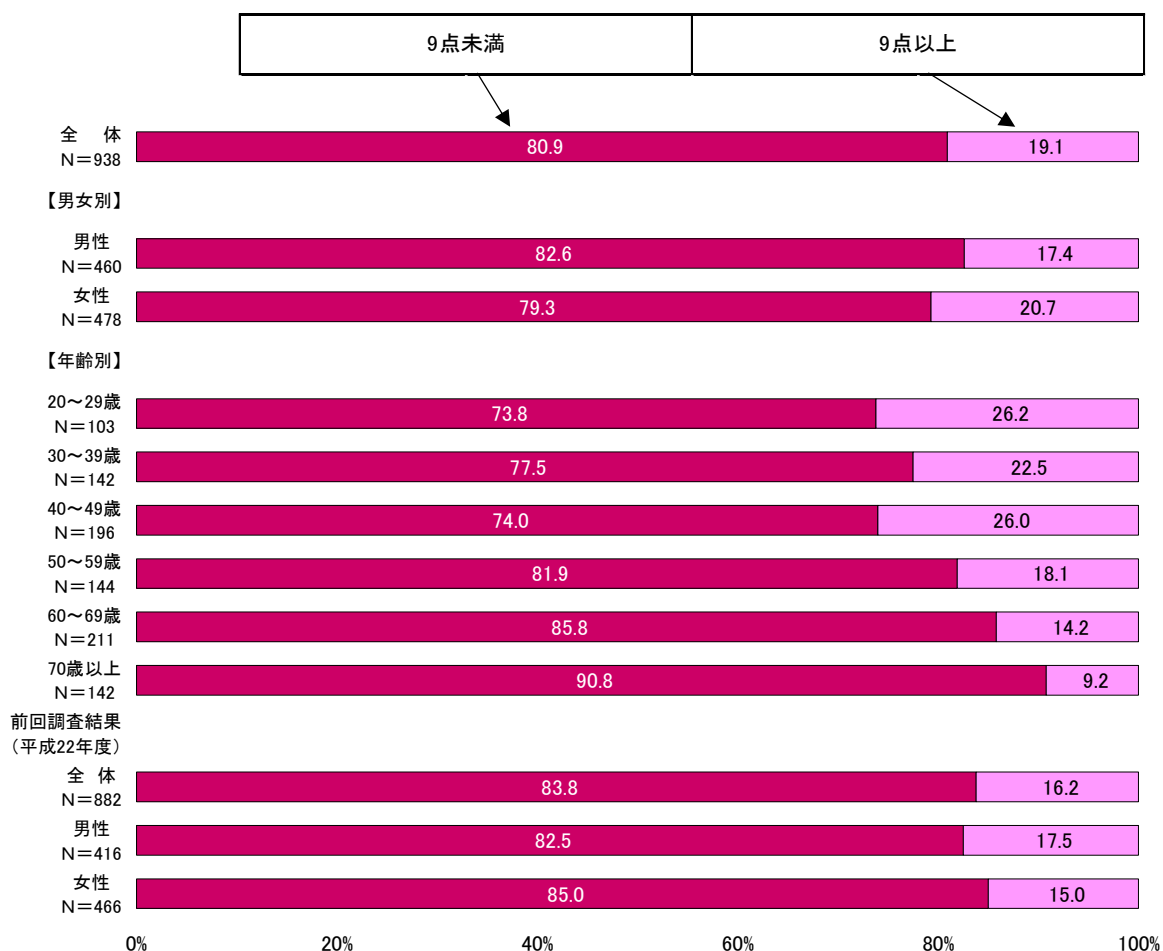
以下の評価では、6 項目全てに解答された人の得点のみを集計の対象としている。

図表 20-7 国民生活基礎調査(平成 25 年)との比較



国民生活基礎調査と比較すると、「0~4点」は国民生活基礎調査が67.3%と今回の調査(59.1%)に比べて8.2ポイント多くなっており、「5~9点」は今回の調査が26.1%と国民生活基礎調査(18.0%)に比べて8.1ポイント多くなっている。

図表 20-8 9点未満と9点以上の割合

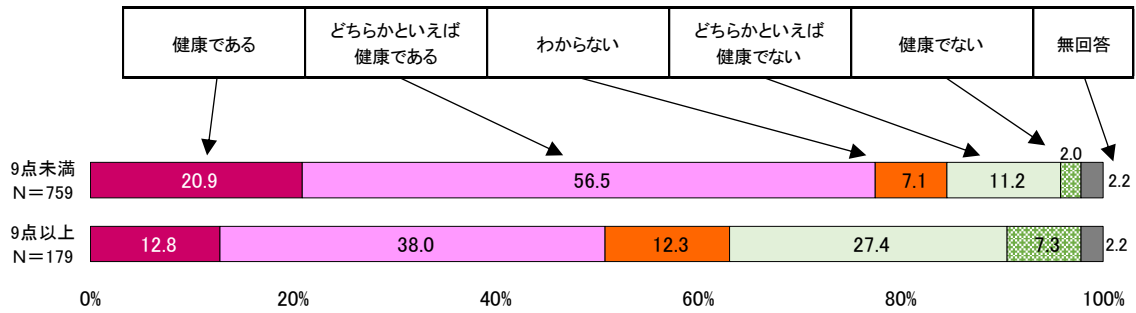


K6の得点の「9点未満」と「9点以上」の割合をみると、「9点未満」が80.9%、「9点以上」が19.1%となっている。

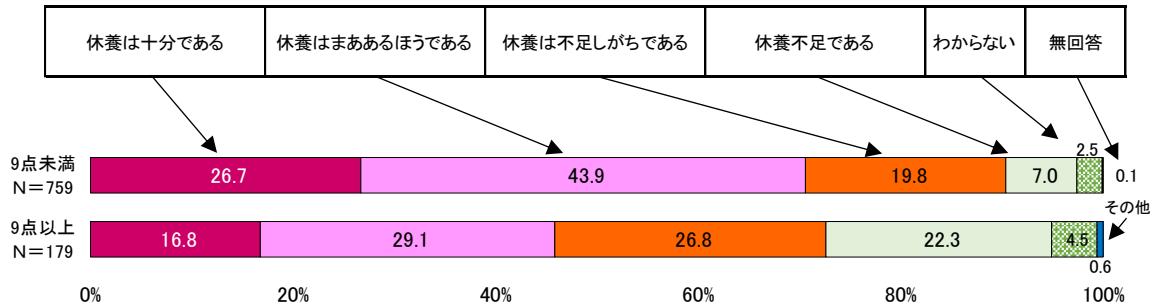
男女別にみると、女性は「9点以上」が20.7%となっており、男性(17.4%)に比べて3.3ポイント多くなっている。

年齢別にみると、年齢が低いほど「9点以上」が多い傾向にある。

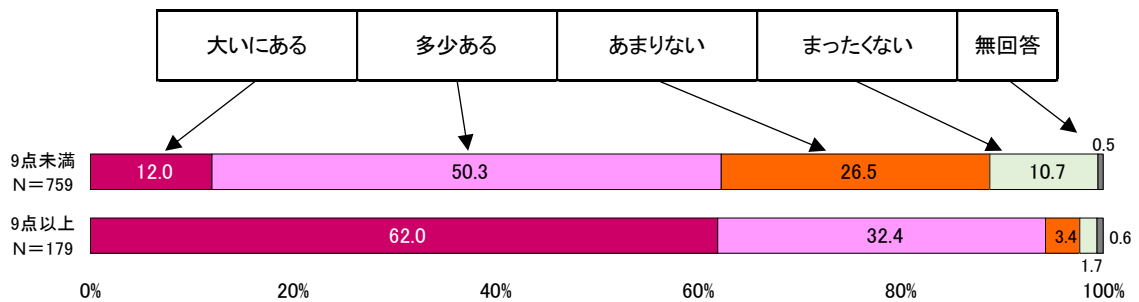
図表 20-9 9点未満と9点以上の割合と健康状態(問1)



図表 20-10 9点未満と9点以上の割合と休養の充足度(問17)



図表 20-11 9点未満と9点以上の割合と直近1カ月のストレス状態(問21)



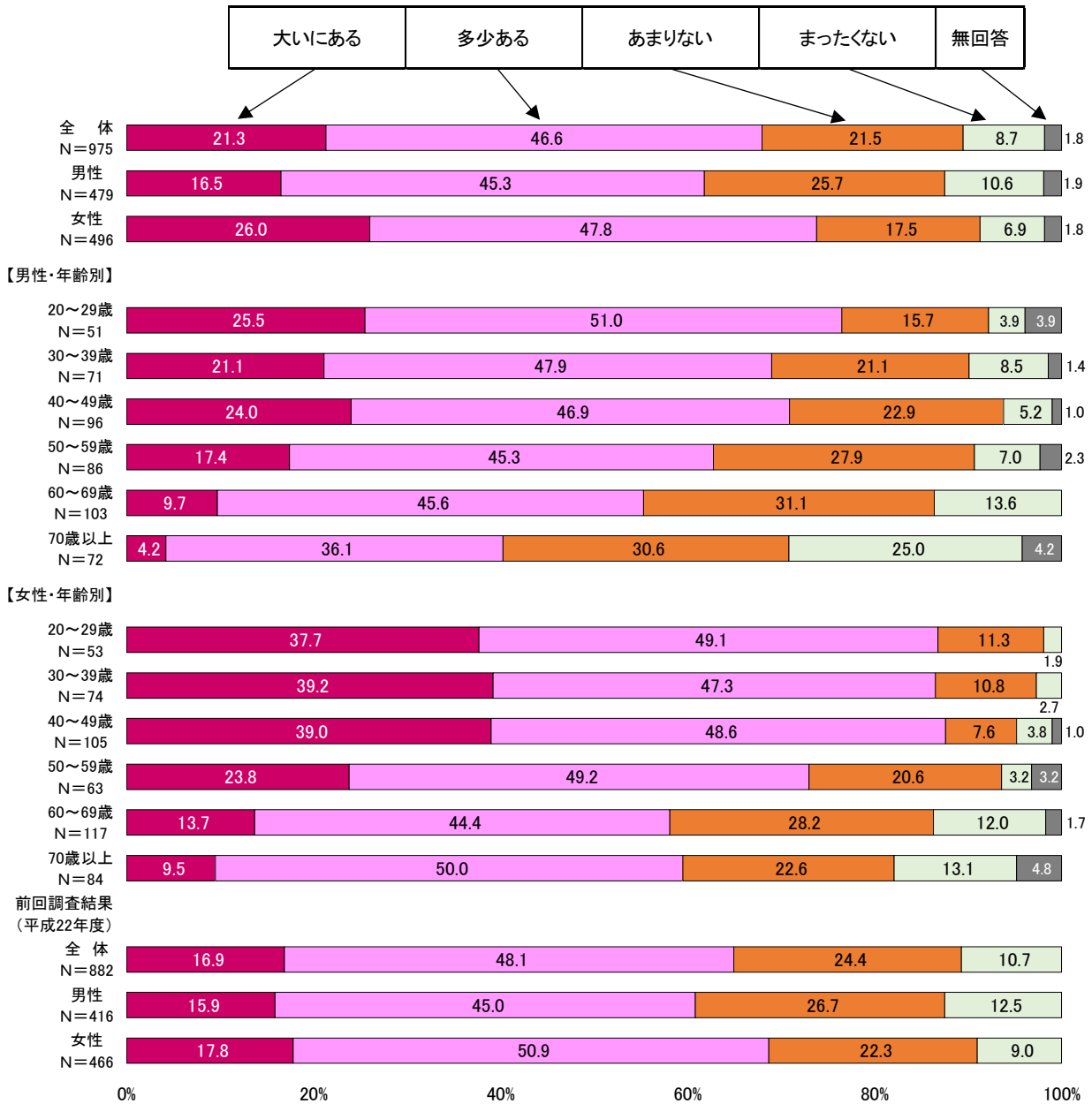
9点未満と9点以上の割合と健康状態(問1)との関係についてみると、9点未満は「健康であるとする割合」が77.4%となっており、9点以上(50.8%)に比べて26.6ポイント多くなっている。

同様に休養の充足度(問17)との関係についてみると、9点未満は「休養は十分である」が26.7%、「休養はまああるほうである」が43.9%で、合わせると70.6%となっており、9点以上(45.9%)に比べて24.7ポイント多くなっている。

同様に直近1カ月のストレス状態(問21)との関係についてみると、9点以上は「大いにある」が62.0%、「多少ある」が32.4%で、合わせると94.4%となっており、9点未満(62.3%)と比べて32.1ポイント多くなっている。

問 21 あなたは、ここ1ヶ月間で、ストレス（不満・悩み・苦勞・疲れ）を感じたことがありますか。
次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 21 直近1カ月のストレス状態



直近1カ月のストレスの状態をみると、「大いにある」が21.3%、「多少ある」が46.6%、「あまりない」が21.5%、「まったくない」が8.7%となっている。

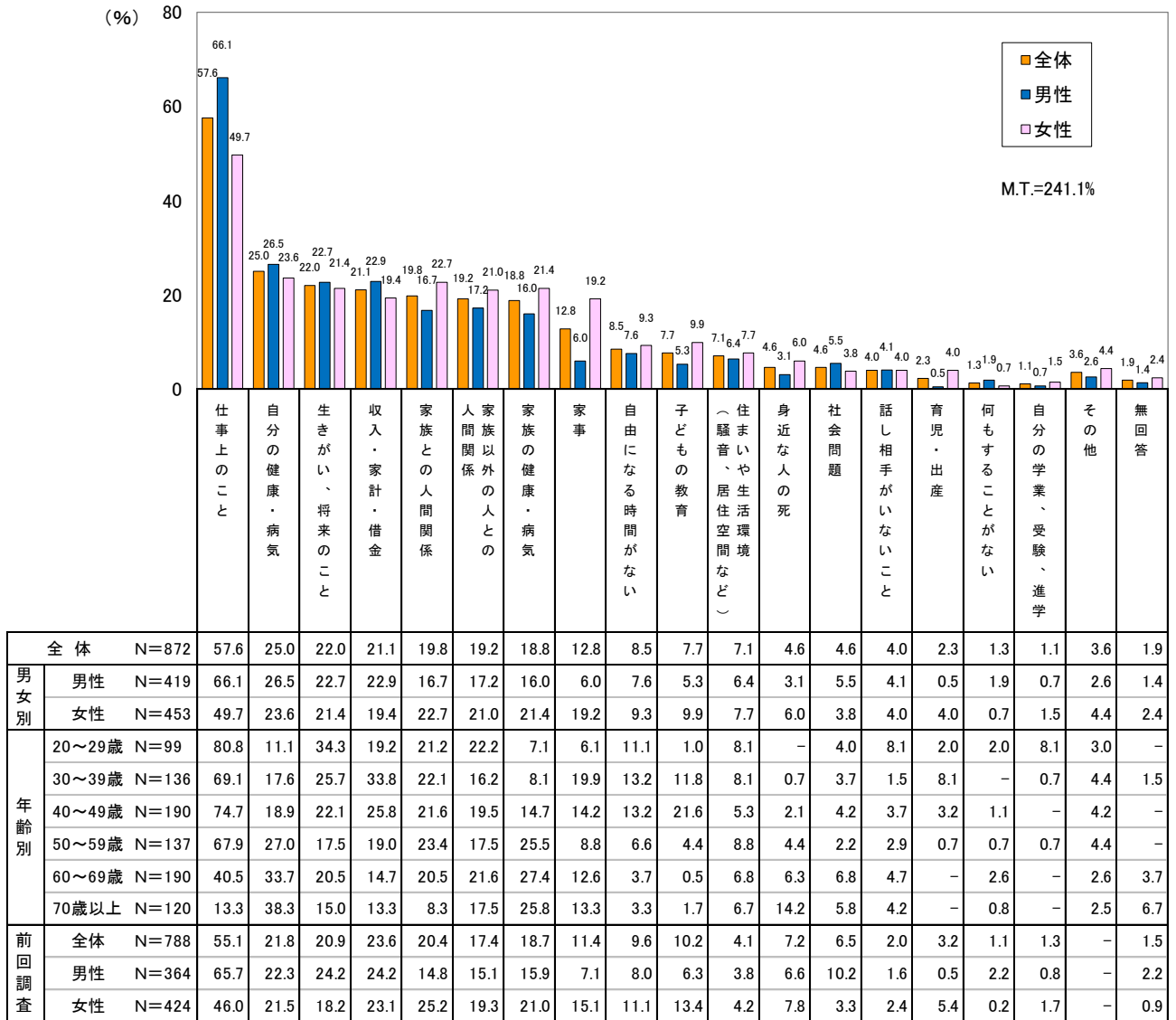
男女別にみると、女性は「大いにある」が26.0%となっており、男性（16.5%）に比べて9.5ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性は年齢が低いほど「大いにある」が多い傾向にあり、女性は20～40歳代で「大いにある」が約4割と多くなっており、「多少ある」との合計で85%と超えている。

(問 21 で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と答えた方にお尋ねします。)

問 22 それはどのような内容ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 22-1 ストレスの内容 [M.A.]



問 21 において「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した人のストレスの内容をみると、「仕事上のこと」が 57.6%と最も多く、次いで「自分の健康・病気」が 25.0%、「生きがい、将来のこと」が 22.0%となっている。

男女別にみると、男性は「仕事上のこと」「自分の健康・病気」「生きがい、将来のこと」「収入・家計・借金」などが女性に比べて多く、一方女性は「家族との人間関係」「家族以外の人との人間関係」「家族の健康・病気」「家事」などが男性に比べて多くなっている。

年齢別にみると、年齢が低いほど「仕事上のこと」が多い傾向にあり、一方年齢が高いほど「自分の健康・病気」が多い傾向にある。

図表 22-2 ストレスの内容とK6(9点未満と9点以上の割合) [M.A.]

		(%)																			
		仕事上のこと	家事	家族との人間関係	家族以外の人との人間関係	生きがい、将来のこと	自分の健康・病気	家族の健康・病気	収入・家計・借金	子どもの教育	育児・出産	身近な人の死	話し相手がないこと	自分の学業、受験、進学	(騒音、居住空間など)	住まいや生活環境	社会問題	自由になる時間がない	何もすることがない	その他	無回答
全体	N=849	58.3	12.8	19.9	19.6	22.1	24.6	18.8	21.3	7.8	2.4	4.5	4.1	1.2	7.2	4.6	8.6	1.3	3.5	1.9	
	9点未満 N=674	56.1	12.0	16.3	16.6	17.1	22.3	17.5	16.8	7.3	2.4	3.7	2.2	1.3	6.1	3.7	6.2	0.9	3.4	2.2	
	9点以上 N=175	66.9	16.0	33.7	30.9	41.7	33.7	24.0	38.9	9.7	2.3	7.4	11.4	0.6	11.4	8.0	17.7	2.9	4.0	0.6	
20歳代	N=99	80.8	6.1	21.2	22.2	34.3	11.1	7.1	19.2	1.0	2.0	-	8.1	8.1	8.1	4.0	11.1	2.0	3.0	-	
	9点未満 N=72	79.2	5.6	12.5	15.3	27.8	9.7	4.2	13.9	1.4	2.8	-	5.6	9.7	5.6	2.8	6.9	-	4.2	-	
	9点以上 N=27	85.2	7.4	44.4	40.7	51.9	14.8	14.8	33.3	-	-	-	14.8	3.7	14.8	7.4	22.2	7.4	-	-	
30歳代	N=134	69.4	20.1	21.6	16.4	26.1	17.9	8.2	34.3	11.9	8.2	0.7	1.5	0.7	8.2	3.7	13.4	-	4.5	0.7	
	9点未満 N=102	69.6	18.6	15.7	14.7	24.5	13.7	8.8	28.4	11.8	8.8	1.0	1.0	1.0	7.8	3.9	11.8	-	4.9	1.0	
	9点以上 N=32	68.8	25.0	40.6	21.9	31.3	31.3	6.3	53.1	12.5	6.3	-	3.1	-	9.4	3.1	18.8	-	3.1	-	
40歳代	N=187	74.3	13.9	21.4	19.8	21.9	19.3	14.4	25.7	21.4	3.2	2.1	3.7	-	5.3	4.3	12.8	1.1	4.3	-	
	9点未満 N=139	74.1	9.4	18.7	12.9	13.7	15.1	10.8	20.1	20.9	2.9	0.7	1.4	-	2.9	3.6	8.6	0.7	2.9	-	
	9点以上 N=48	75.0	27.1	29.2	39.6	45.8	31.3	25.0	41.7	22.9	4.2	6.3	10.4	-	12.5	6.3	25.0	2.1	8.3	-	
50歳代	N=135	68.1	8.9	23.7	17.8	17.8	26.7	25.9	19.3	4.4	0.7	4.4	3.0	0.7	8.9	2.2	6.7	0.7	4.4	-	
	9点未満 N=109	68.8	11.0	21.1	16.5	13.8	24.8	22.9	18.3	4.6	0.9	3.7	2.8	0.9	7.3	1.8	4.6	0.9	3.7	-	
	9点以上 N=26	65.4	-	34.6	23.1	34.6	34.6	38.5	23.1	3.8	-	7.7	3.8	-	15.4	3.8	15.4	-	7.7	-	
60歳代	N=183	41.0	12.0	20.8	22.4	20.8	32.2	27.9	14.8	0.5	-	6.6	4.9	-	6.6	6.6	3.8	2.7	2.7	3.8	
	9点未満 N=153	39.2	12.4	19.0	22.2	16.3	28.8	26.1	11.1	-	-	5.9	2.0	-	7.2	3.9	3.9	2.6	3.3	3.9	
	9点以上 N=30	50.0	10.0	30.0	23.3	43.3	50.0	36.7	33.3	3.3	-	10.0	20.0	-	3.3	20.0	3.3	3.3	-	3.3	
70歳以上	N=111	14.4	14.4	8.1	18.0	14.4	38.7	26.1	13.5	1.8	-	13.5	4.5	-	7.2	6.3	3.6	0.9	1.8	7.2	
	9点未満 N=99	12.1	14.1	7.1	16.2	11.1	37.4	26.3	9.1	2.0	-	10.1	2.0	-	6.1	6.1	2.0	-	2.0	8.1	
	9点以上 N=12	33.3	16.7	16.7	33.3	41.7	50.0	25.0	50.0	-	-	41.7	25.0	-	16.7	8.3	16.7	8.3	-	-	

ストレスの内容を年齢別のK6の得点が9点以上の人に着目すると、全体では「仕事上のこと」が66.9%と最も多く、次いで「生きがい、将来のこと」が41.7%、「収入・家計・借金」が38.9%となっている。

20歳代では、「仕事上のこと」が85.2%と最も多く、次いで「生きがい、将来のこと」が51.9%、「家族との人間関係」が44.4%となっている。

30歳代では、「仕事上のこと」が68.8%と最も多く、次いで「収入・家計・借金」が53.1%、「家族との人間関係」が40.6%となっている。

40歳代では、「仕事上のこと」が75.0%と最も多く、次いで「生きがい、将来のこと」が45.8%、「収入・家計・借金」が41.7%となっている。

50歳代では、「仕事上のこと」が65.4%と最も多く、次いで「家族の健康・病気」が38.5%、「家族との人間関係」「生きがい、将来のこと」「自分の健康・病気」が34.6%となっている。

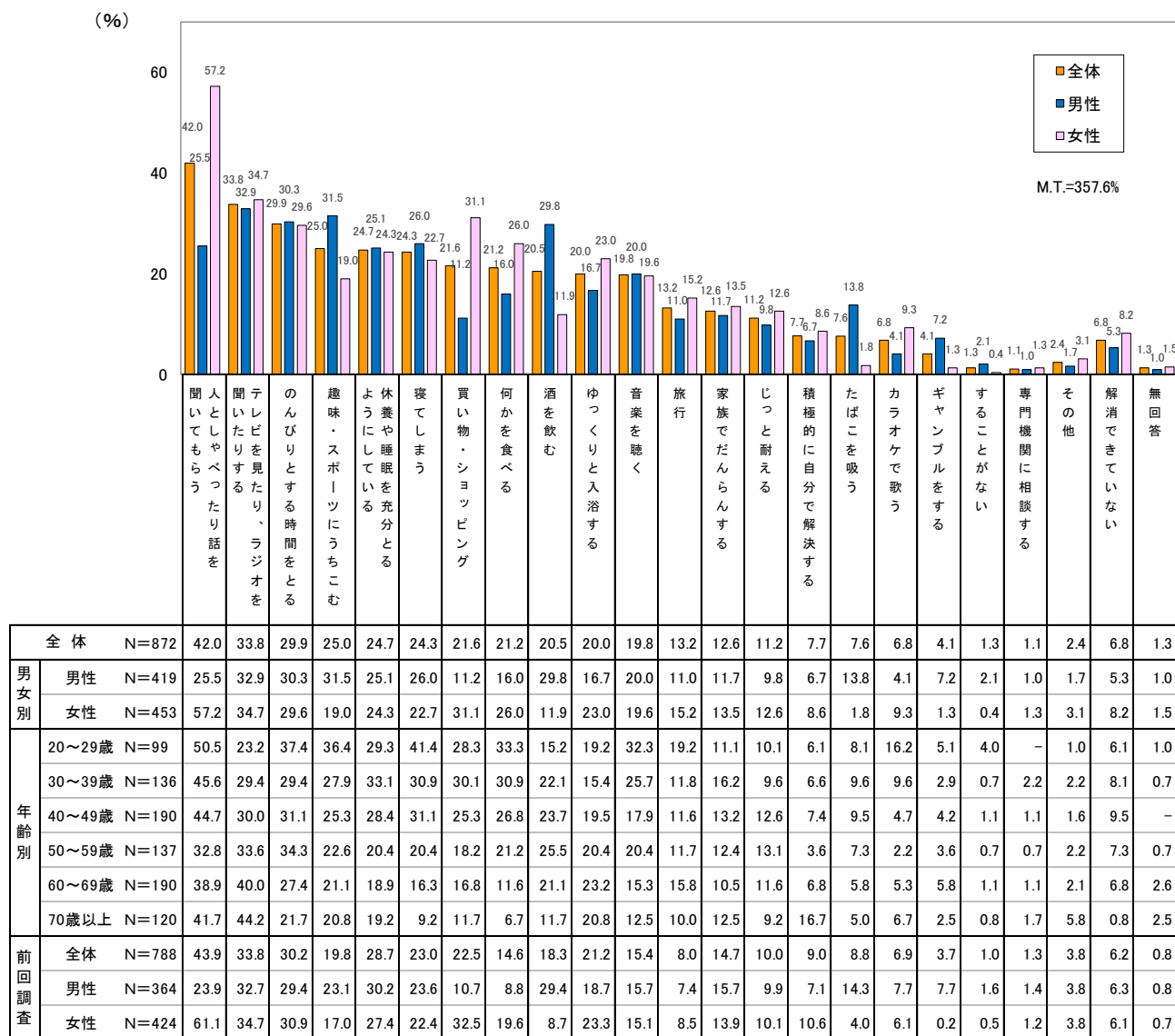
60歳代では、「仕事上のこと」「自分の健康・病気」が50.0%と最も多く、次いで「生きがい、将来のこと」が43.3%、「家族の健康・病気」が36.7%となっている。

70歳以上では、「自分の健康・病気」「収入・家計・借金」が50.0%と最も多く、次いで「生きがい、将来のこと」「身近な人の死」が41.7%となっている。

(問 21 で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と答えた方にお尋ねします。)

問 23 ストレスや悩み、イライラはどうやって解消していますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 23 ストレスの解消法 [M.A.]



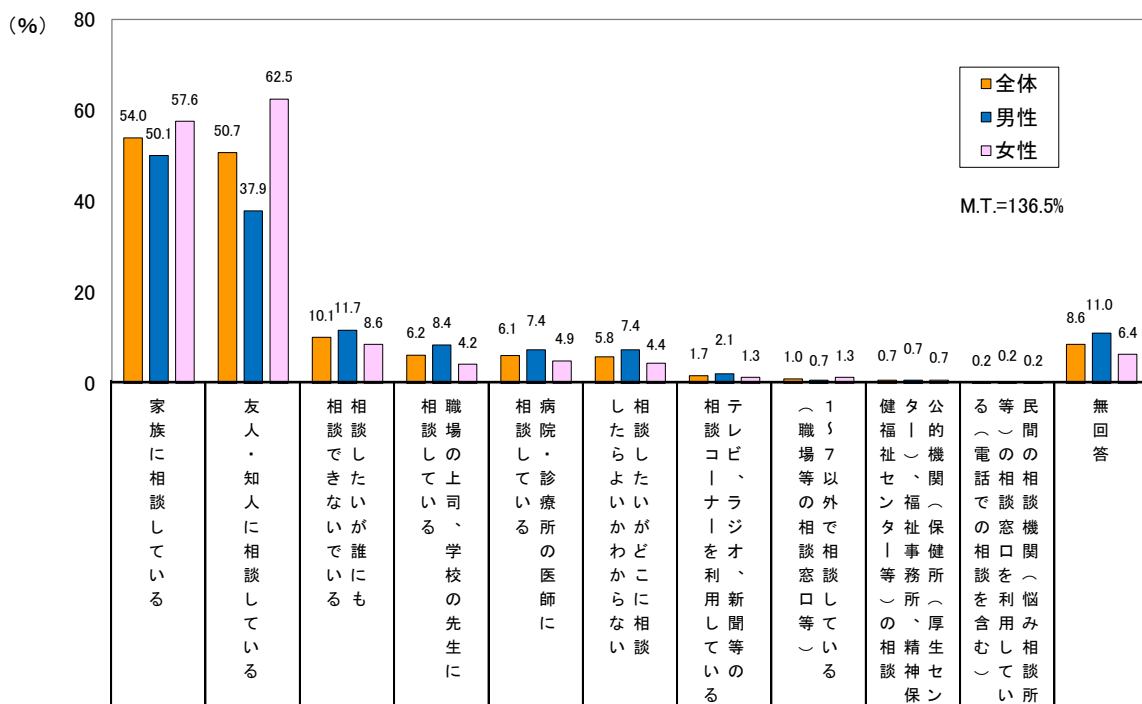
問 21 において「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した人のストレス解消法をみると、「人としゃべったり話を聞いてもらう」が 42.0%と最も多く、「テレビを見たり、ラジオを聞いたりする」が 33.8%、「のんびりとする時間をとる」が 29.9%となっている。

男女別にみると、男性は「趣味・スポーツにうちこむ」「酒を飲む」「たばこを吸う」などが女性に比べて多く、一方女性は「人としゃべったり話を聞いてもらう」「買い物・ショッピング」「何かを食べる」などが男性に比べて多くなっている。

年齢別にみると、20～40 歳代は「人としゃべったり話を聞いてもらう」50 歳代は「のんびりとする時間をとる」60 歳以上は「テレビを見たり、ラジオを聞いたりする」がそれぞれ最も多くなっている。

(問 21 で「大いにある」「多少ある」「あまりない」と答えた方にお尋ねします。)
 問 24 あなたは、悩みやストレスを、どのように相談していますか。次の中から 2 つまで選んで○印をつけてください。

図表 24 悩みやストレスの相談状況 [M.A.]



全体		N=872	54.0	50.7	10.1	6.2	6.1	5.8	1.7	1.0	0.7	0.2	8.6
男女別	男性	N=419	50.1	37.9	11.7	8.4	7.4	7.4	2.1	0.7	0.7	0.2	11.0
	女性	N=453	57.6	62.5	8.6	4.2	4.9	4.4	1.3	1.3	0.7	0.2	6.4
年齢別	20~29歳	N=99	55.6	62.6	8.1	16.2	-	6.1	1.0	1.0	-	-	4.0
	30~39歳	N=136	49.3	56.6	9.6	5.9	5.9	5.1	0.7	2.2	1.5	-	8.8
	40~49歳	N=190	50.0	52.1	15.3	7.9	3.7	5.3	-	-	1.1	0.5	6.3
	50~59歳	N=137	54.7	51.1	9.5	8.0	4.4	7.3	-	2.2	-	-	8.0
	60~69歳	N=190	60.5	45.8	7.9	1.6	7.4	4.7	4.2	1.1	0.5	0.5	8.9
	70歳以上	N=120	53.3	39.2	8.3	0.8	15.0	7.5	4.2	-	0.8	-	15.8
前回調査	全体	N=788	59.1	55.6	9.0	4.3	5.8	3.9	1.6	0.4	0.9	0.5	3.8
	男性	N=364	55.5	45.6	11.5	5.8	5.8	4.4	1.4	0.8	1.4	0.5	5.2
	女性	N=424	62.3	64.2	6.8	3.1	5.9	3.5	1.9	-	0.5	0.5	2.6

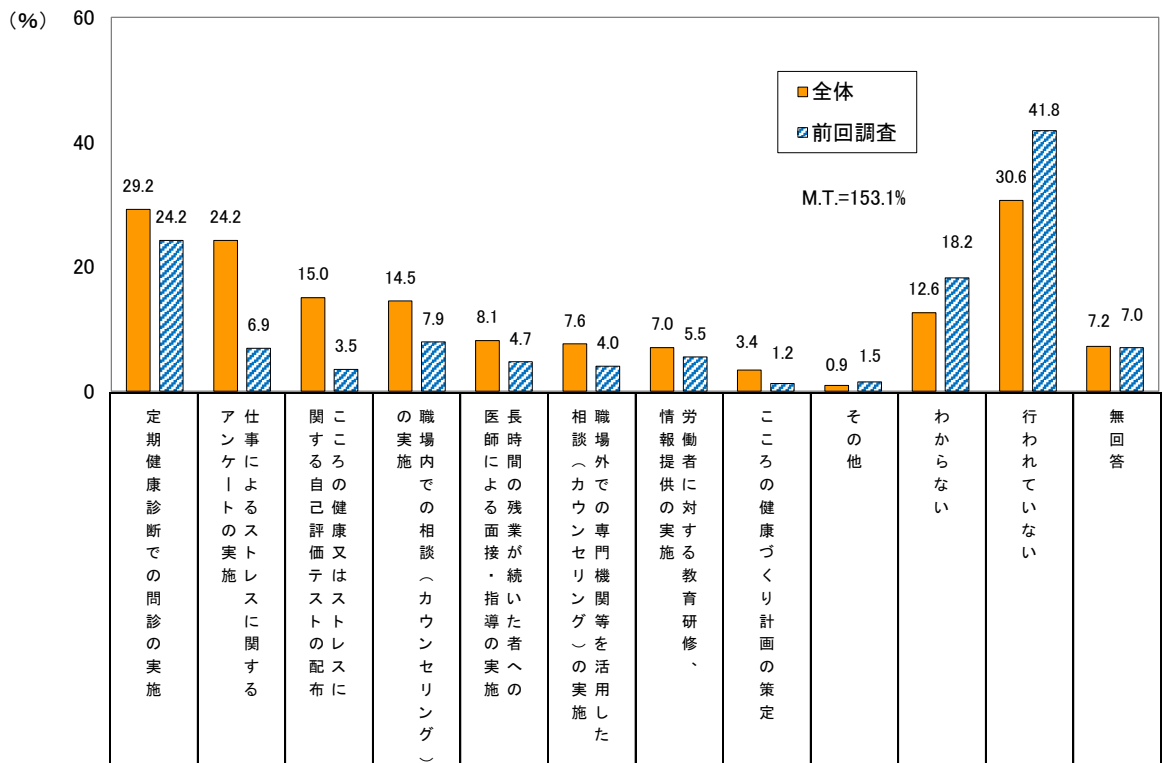
問 21 において「大いにある」「多少ある」「あまりない」と回答した人の悩みやストレスの相談状況をみると、「家族に相談している」が 54.0%と最も多く、次いで「友人・知人に相談している」が 50.7%、「相談したいが誰にも相談できないでいる」が 10.1%となっている。

男女別にみると、女性は「家族に相談している」「友人・知人に相談している」などが男性に比べて多く、一方男性は「相談したいが誰にも相談できないでいる」「職場の上司、学校の先生に相談している」などが女性に比べて多くなっている。

年齢別にみると、年齢が低いほど「友人・知人に相談している」が多くなっている。また、40歳代は「相談したいが誰にも相談できないでいる」が 15.3%と他の年代に比べて多くなっている。

問 25 お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）にお尋ねします。あなたの職場では、どのような「こころの健康づくり」に関する取り組みが行われていますか。この中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 25 職場での「こころの健康づくり」に関する取り組み [M.A.]



全体		N=682	29.2	24.2	15.0	14.5	8.1	7.6	7.0	3.4	0.9	12.6	30.6	7.2
男女別	男性	N=371	33.2	24.3	17.8	15.4	11.1	8.1	8.1	3.8	0.5	10.2	28.3	8.4
	女性	N=311	24.4	24.1	11.6	13.5	4.5	7.1	5.8	2.9	1.3	15.4	33.4	5.8
年齢別	20～29歳	N=87	35.6	33.3	16.1	25.3	5.7	9.2	8.0	6.9	-	18.4	19.5	-
	30～39歳	N=122	29.5	29.5	9.8	12.3	5.7	9.0	5.7	1.6	-	18.0	24.6	6.6
	40～49歳	N=183	27.3	27.3	14.2	16.9	12.0	8.7	4.9	4.4	0.5	12.0	33.3	6.6
	50～59歳	N=132	28.8	25.8	23.5	12.9	13.6	10.6	10.6	3.8	1.5	8.3	31.8	4.5
	60～69歳	N=122	27.9	13.1	15.6	10.7	2.5	2.5	7.4	1.6	1.6	8.2	41.8	8.2
	70歳以上	N=36	27.8	-	-	2.8	-	-	5.6	-	2.8	13.9	22.2	36.1
前回調査	全体	N=598	24.2	6.9	3.5	7.9	4.7	4.0	5.5	1.2	1.5	18.2	41.8	7.0
	男性	N=315	28.3	8.3	3.5	7.9	7.6	4.4	6.3	1.3	1.6	17.8	38.7	6.3
	女性	N=283	19.8	5.3	3.5	7.8	1.4	3.5	4.6	1.1	1.4	18.7	45.2	7.8

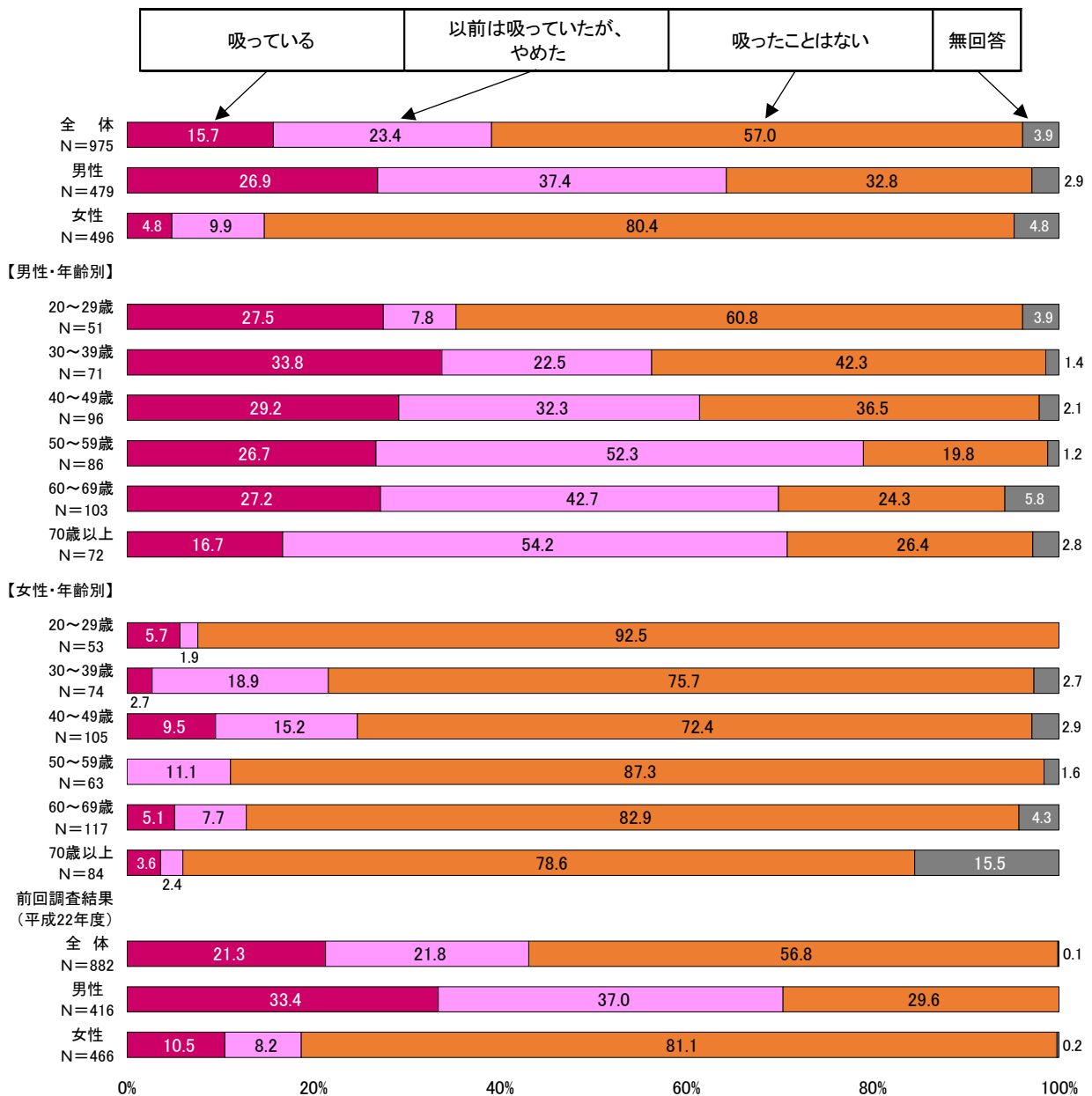
職場での「こころの健康づくり」に関する取り組みをみると、「定期健康診断での問診の実施」が29.2%と最も多く、次いで「仕事によるストレスに関するアンケートの実施」が24.2%、「こころの健康又はストレスに関する自己評価テストの配布」が15.0%となっている。また、「行われていない」は30.6%となっている。

前回調査と比較すると、ほぼ全ての項目が増加している。特に「仕事によるストレスに関するアンケートの実施」「こころの健康又はストレスに関する自己評価テストの配布」は10ポイント以上増加しており、一方「行われていない」は前回調査（41.8%）から11.2ポイント減少している。

5 たばこ(喫煙習慣)

問 26 あなたは、たばこを吸いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 26-1 喫煙の状況

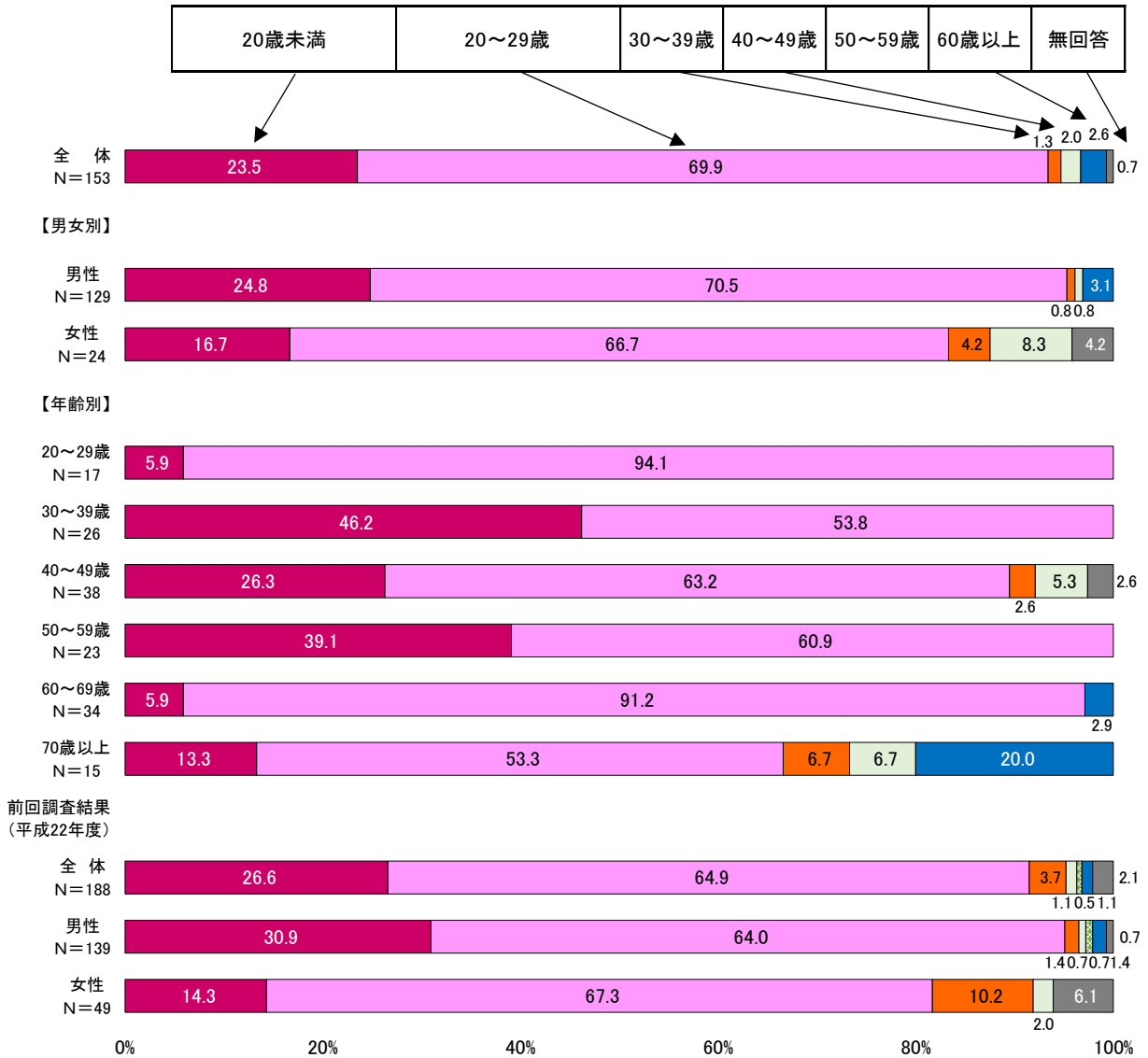


喫煙の状況を見ると、「吸っている」が15.7%、「以前は吸っていたが、やめた」が23.4%、「吸ったことはない」が57.0%となっている。

男女別にみると、女性は「吸ったことはない」が80.4%となっており、男性(32.8%)に比べて47.6ポイント多くなっている。

前回調査と比較すると、「吸っている」は前回調査に比べて、男性で6.5ポイント、女性で5.7ポイントそれぞれ減少している。

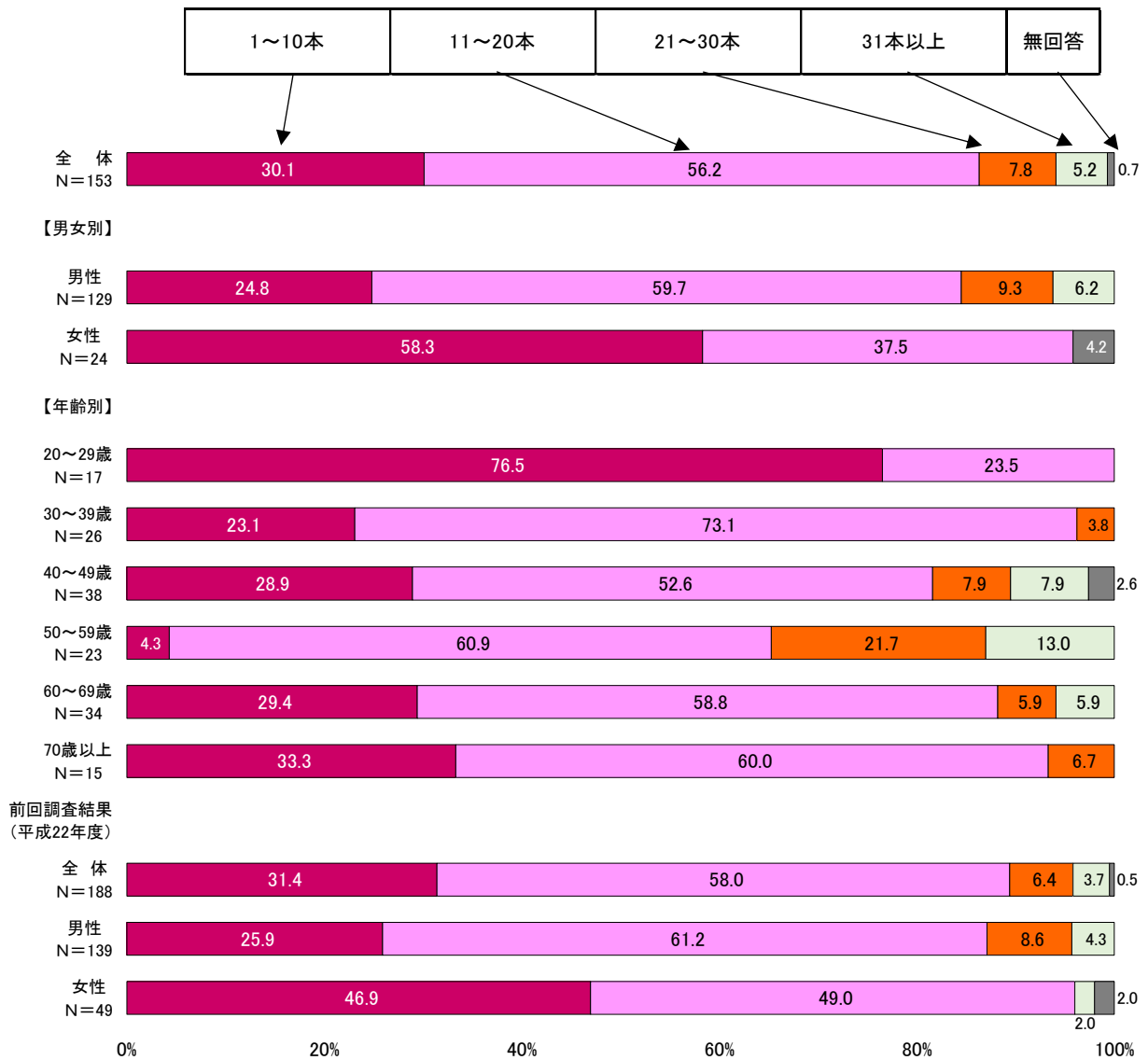
図表 26-2 喫煙者の喫煙を始めた年齢



現在喫煙している人の喫煙を始めた年齢は「20~29歳」が69.9%と最も多く、次いで「20歳未満」が23.5%となっている。

男女別にみると、女性の喫煙を始めた年齢は「30~39歳」が4.2%、「40~49歳」が8.3%となっており、それぞれ男性に比べて多くなっている。

図表 26-3 喫煙者の平均喫煙本数



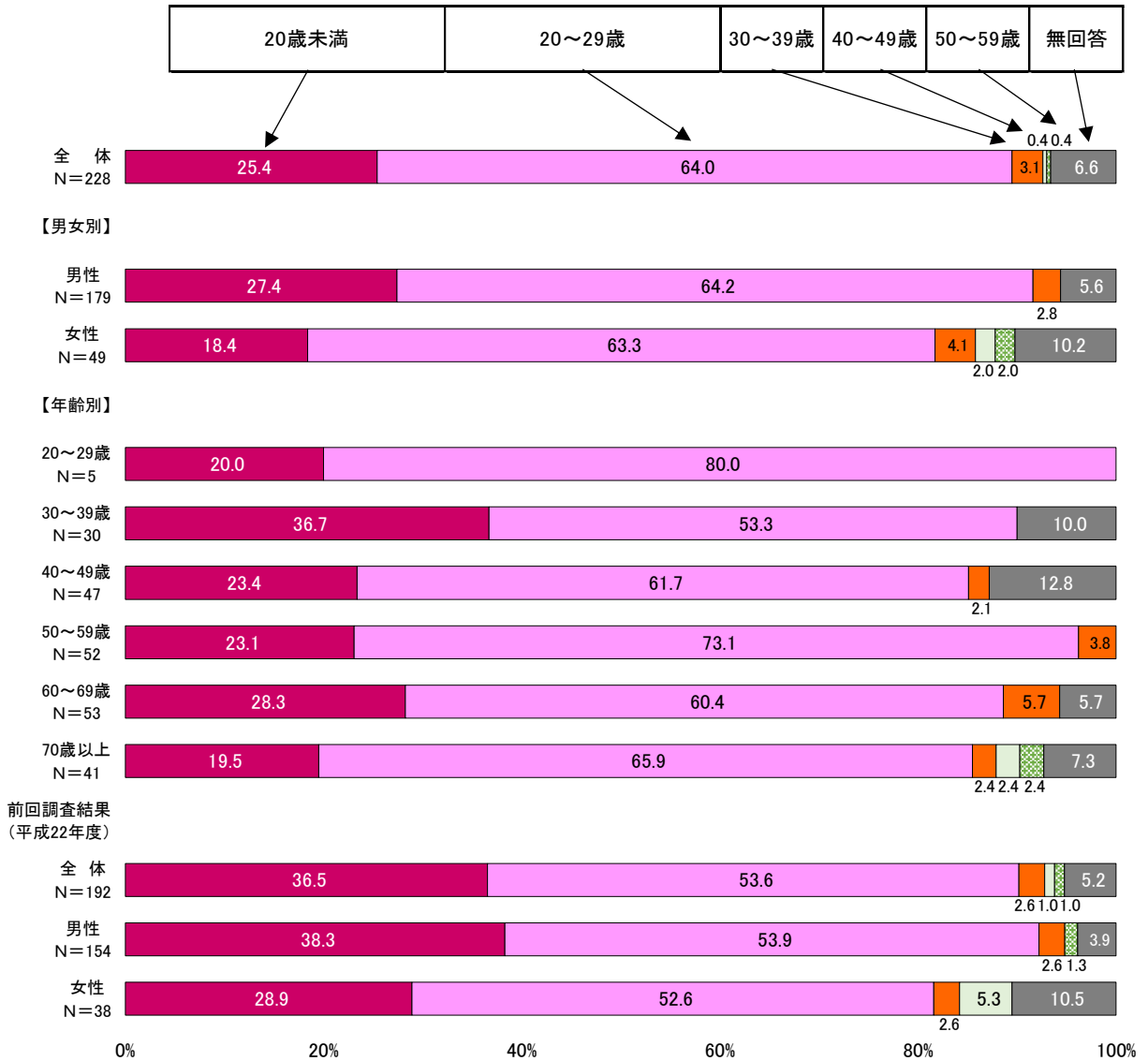
現在喫煙している人の1日あたりの平均喫煙本数は「11~20本」が56.2%と最も多く、次いで「1~10本」が30.1%、「21~30本」が7.8%となっている。

男女別にみると、女性は「1~10本」が58.3%となっており、男性（24.8%）に比べて33.5ポイント多くなっている。

年齢別にみると、50歳代は「21~30本」が21.7%、「31本以上」が13.0%と他の年代に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、女性の「1~10本」が11.4ポイント増加し、「11~20本」が11.5ポイント減少している。

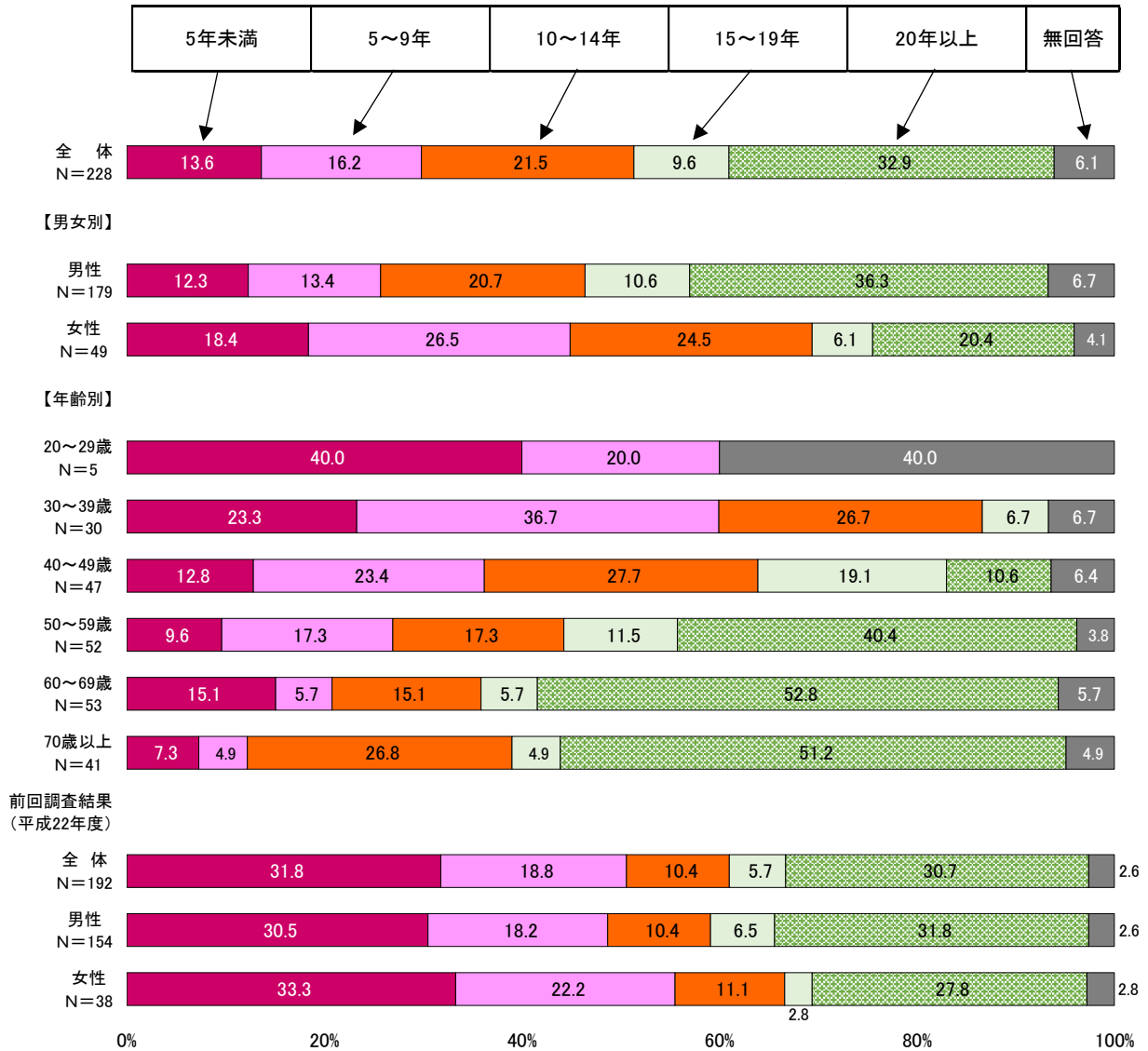
図表 26-4 過去に喫煙していた方の喫煙を始めた年齢



過去に喫煙していた人の喫煙を始めた年齢は「20~29歳」が64.0%と最も多く、次いで「20歳未満」が25.4%となっている。

男女別にみると、男性は「20歳未満」が27.4%となっており、女性（18.4%）に比べて9.0ポイント多くなっている。

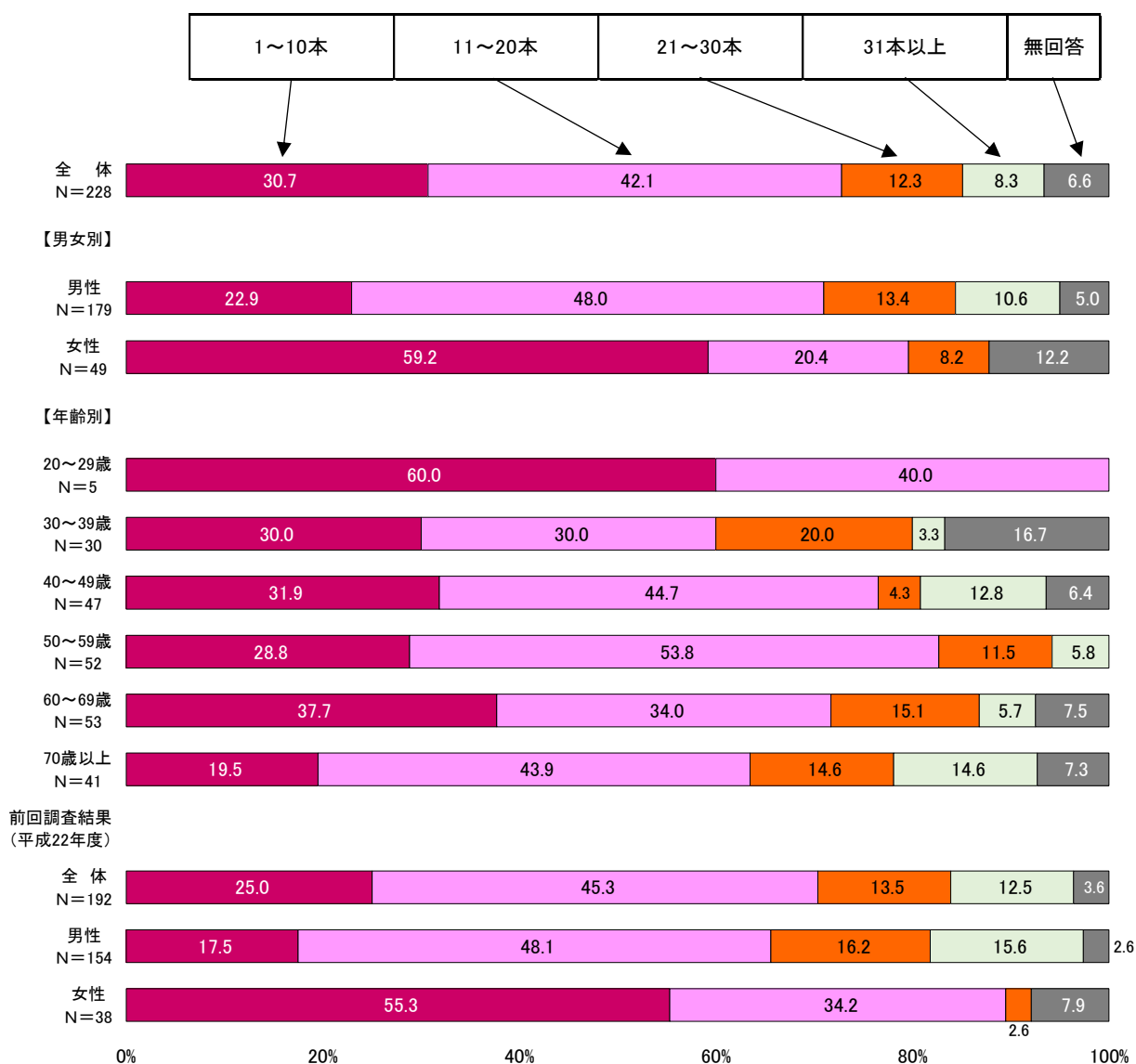
図表 26-5 過去に喫煙していた方の喫煙をやめてからの期間



過去に喫煙していた人の喫煙をやめてからの期間は「20年以上」が32.9%と最も多く、次いで「10～14年」が21.5%、「5～9年」が16.2%となっている。

男女別にみると、女性は「5年未満」「5～9年」「10～14年」が男性に比べて多く、一方男性は「20年以上」が女性に比べて多くなっている。

図表 26-6 過去に喫煙していた方が喫煙していた頃の平均喫煙本数



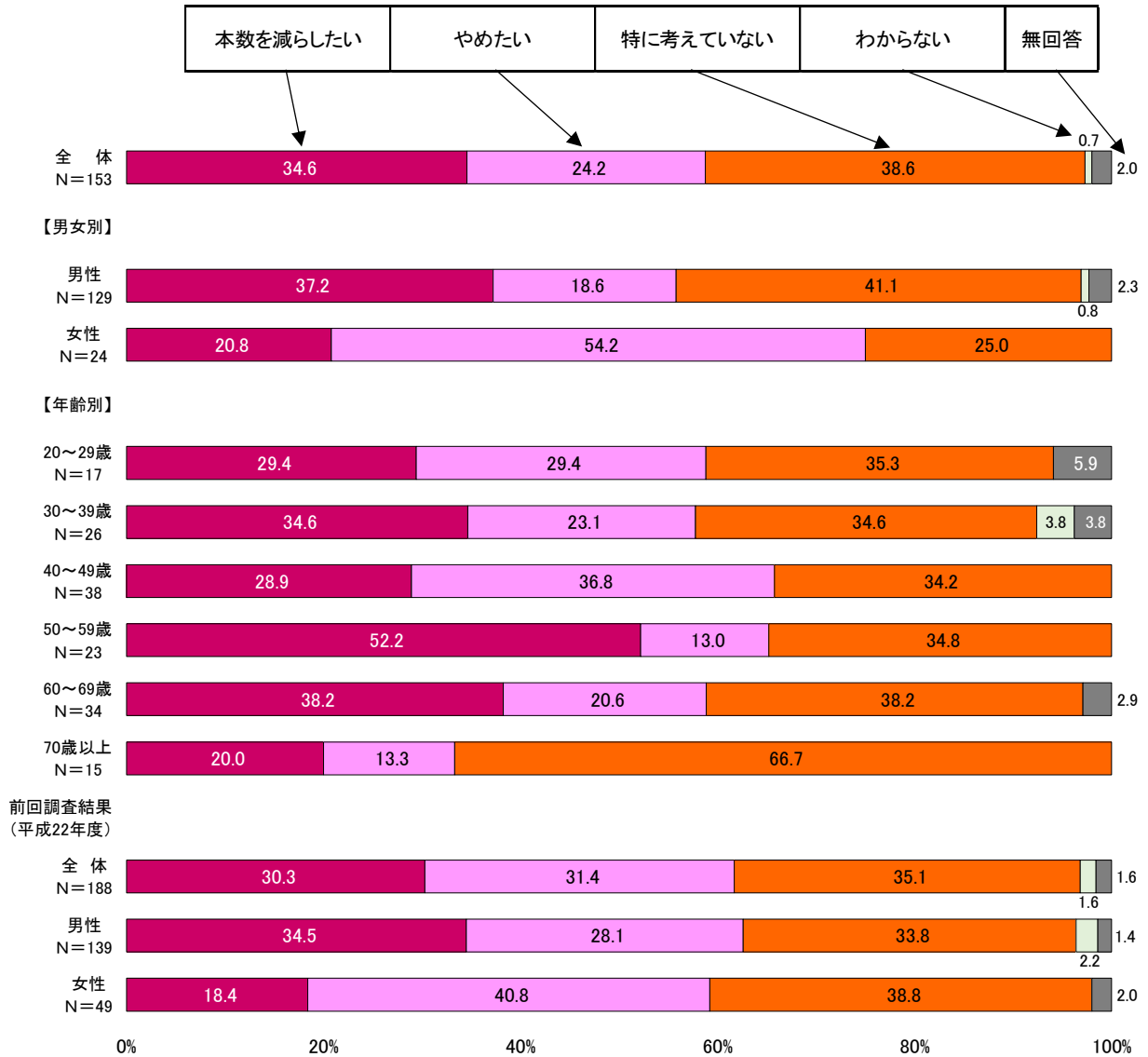
過去に喫煙していた人が喫煙していた頃の1日あたりの平均喫煙本数は「11～20本」が42.1%と最も多く、次いで「1～10本」が30.7%、「21～30本」が12.3%となっている。

男女別にみると、女性は「1～10本」が59.2%となっており、男性（22.9%）に比べて36.3ポイント多くなっている。

(問 26 で「吸っている」と答えた方にお尋ねします。)

問 27 今後どのようにしたいと思っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 27-1 喫煙者の今後の意向

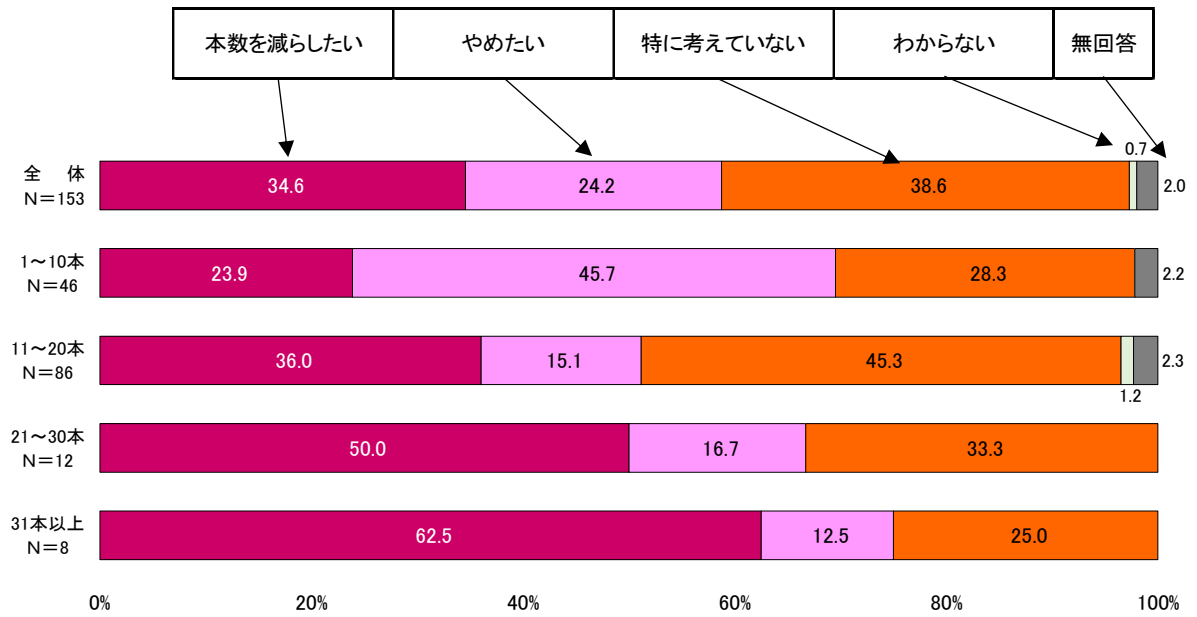


喫煙者の今後の意向をみると、「本数を減らしたい」が34.6%、「やめたい」が24.2%、「特に考えていない」が38.6%となっている。

男女別にみると、女性は「やめたい」が54.2%となっており、男性（18.6%）に比べて35.6ポイント多くなっている。

年齢別にみると、50歳代は「本数を減らしたい」が52.2%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

図表 27-2 喫煙者の平均喫煙本数と今後の節煙・禁煙の意向

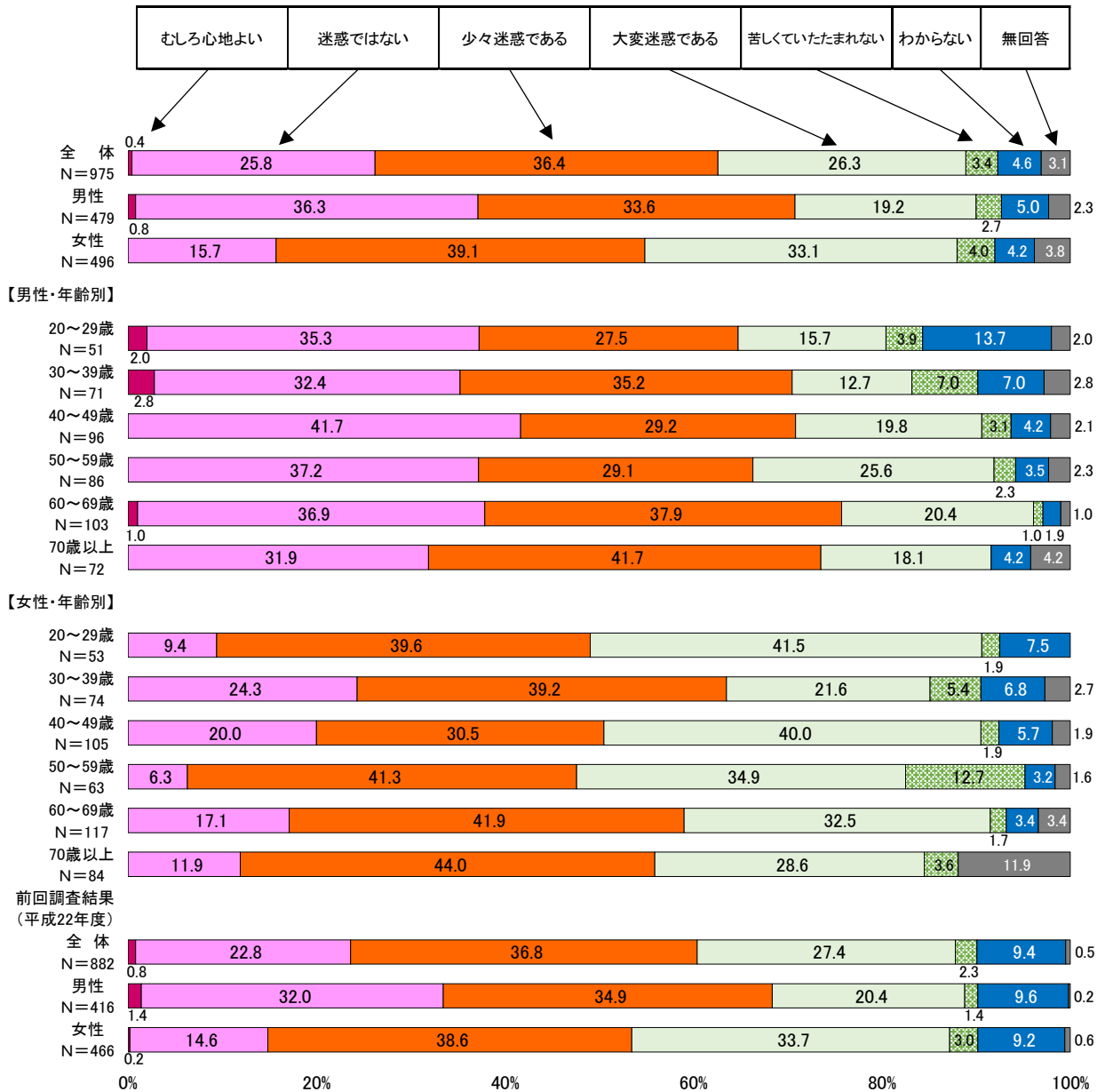


現在喫煙している人の1日あたりの平均喫煙本数と今後の節煙・禁煙の意向の関係についてみると、1日あたりの平均喫煙本数が多いほど「本数を減らしたい」が多くなっている。

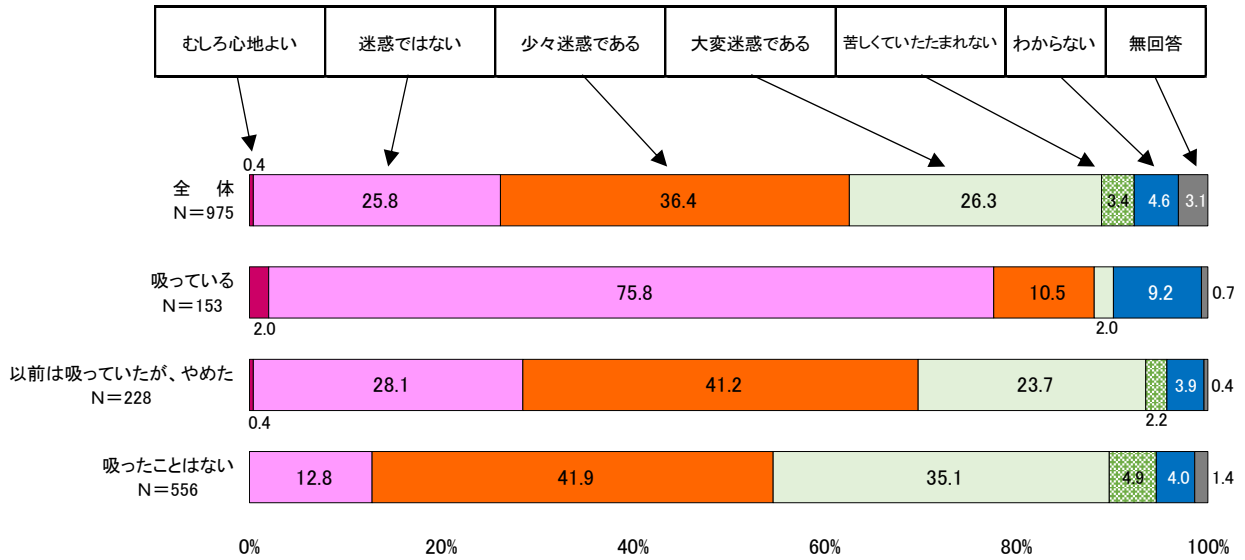
また、1日あたりの平均喫煙本数が「1～10本」の人は「やめたい」が45.7%となっており、11本以上喫煙する人に比べて多くなっている。

問 28 あなたは、他人が吸っていることに対してどのように思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 28-1 他人の喫煙に対する意識



図表 28-2 喫煙の状況(問 26)と他人の喫煙に対する意識



他人の喫煙に対する意識をみると、「迷惑に感じている割合」が66.1%（「少々迷惑である」36.4%+「大変迷惑である」26.3%+「苦しくていたたまれない」3.4% 以下同じ）、「迷惑に感じない割合」が26.2%（「むしろ心地よい」0.4%+「迷惑ではない」25.8% 以下同じ）となっている。

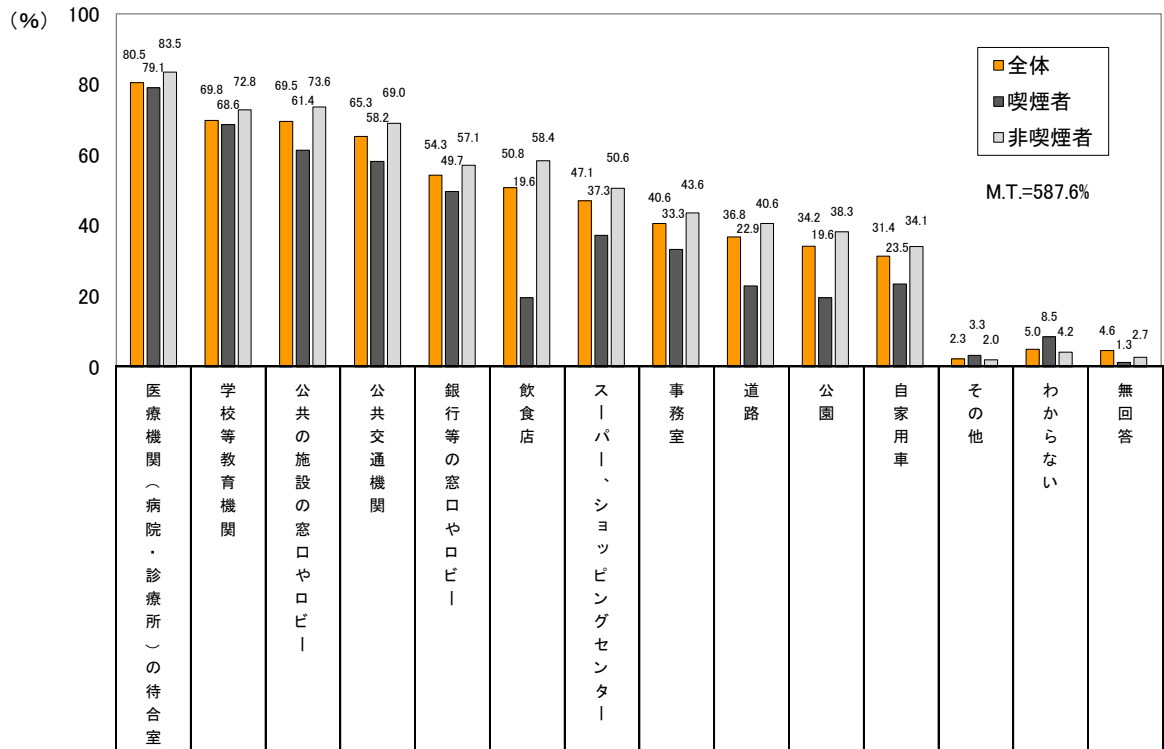
男女別にみると、女性は「迷惑に感じている割合」が76.2%となっており、男性（55.5%）に比べて20.7ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、女性は20歳代と50歳代で「迷惑に感じている割合」が8割を超えており、他の年代に比べて多くなっている。

また、喫煙の状況と他人の喫煙に対する意識の関係についてみると、喫煙者は「迷惑に感じない割合」が77.8%と多いものの、「迷惑に感じている割合」も12.5%みられる。一方「以前は吸ってたが、やめた」では「迷惑に感じている割合」が67.1%、「吸ったことはない」では81.9%と多くなっている。

問 29 あなたは、禁煙とすることがよいと考えられるのはどのようなところですか。次の中からいくつか選んで○印をつけてください。

図表 29 禁煙が望ましい場所 [M.A.]



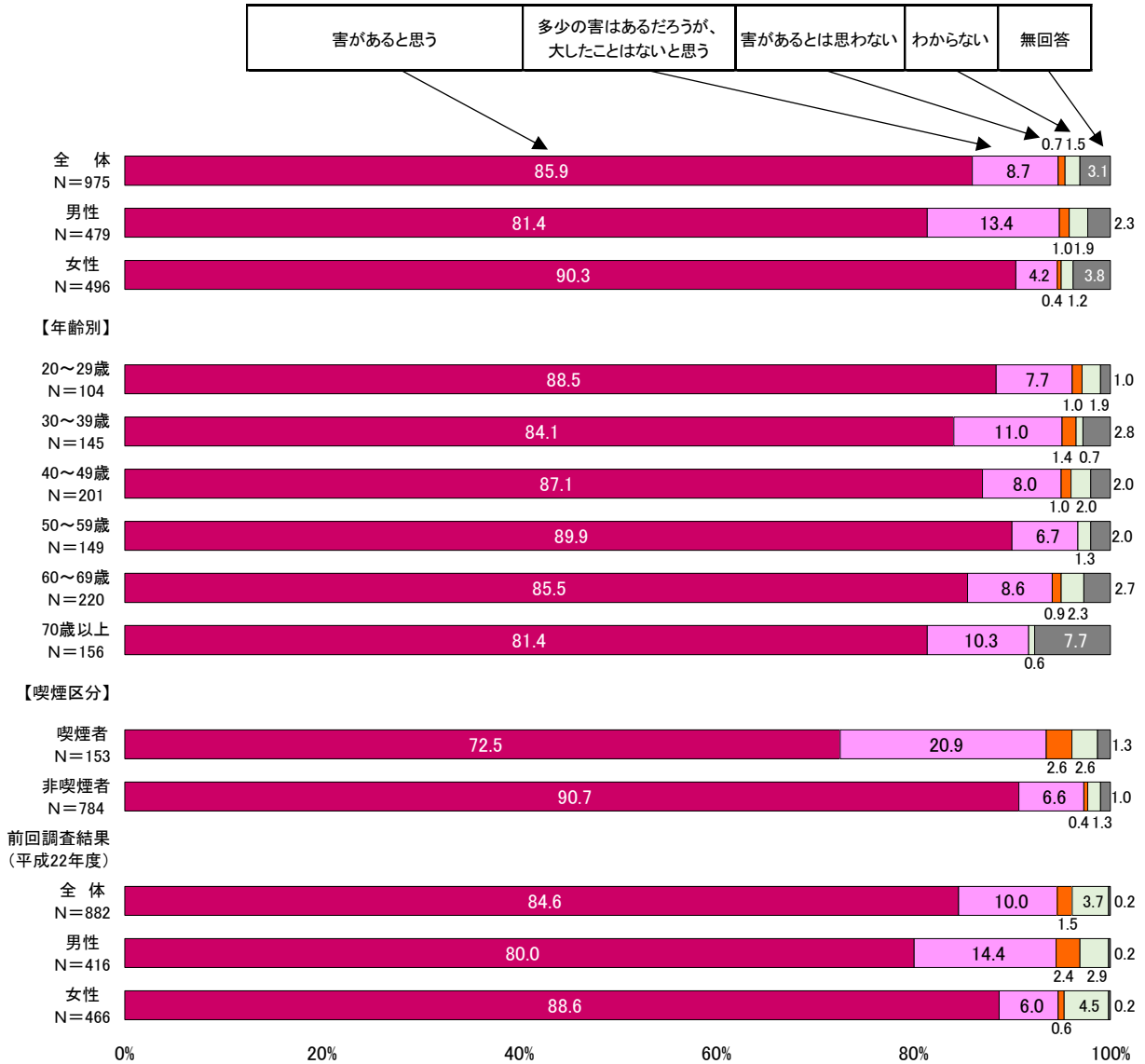
全体		N=975	80.5	69.8	69.5	65.3	54.3	50.8	47.1	40.6	36.8	34.2	31.4	2.3	5.0	4.6
男女別	男性	N=479	81.0	69.5	69.3	65.3	53.7	44.7	47.6	40.5	34.9	32.4	29.9	3.3	5.8	3.5
	女性	N=496	80.0	70.2	69.8	65.3	54.8	56.7	46.6	40.7	38.7	35.9	32.9	1.2	4.2	5.6
年齢別	20～29歳	N=104	80.8	68.3	69.2	68.3	54.8	51.0	42.3	42.3	35.6	41.3	26.0	3.8	9.6	1.0
	30～39歳	N=145	75.2	68.3	66.9	58.6	53.8	44.8	38.6	33.8	35.2	40.0	20.7	5.5	5.5	4.1
	40～49歳	N=201	83.1	73.6	71.1	63.7	57.2	51.2	41.8	41.3	34.3	36.3	26.9	1.5	4.0	3.5
	50～59歳	N=149	87.9	79.9	77.9	71.1	58.4	59.1	53.7	51.0	43.0	38.3	30.2	1.3	4.7	2.7
	60～69歳	N=220	82.3	71.8	72.3	72.3	56.8	51.8	55.9	41.4	38.6	29.1	42.3	0.9	4.1	3.6
70歳以上	N=156	72.4	55.1	58.3	56.4	42.9	46.2	46.2	34.0	34.0	24.4	36.5	1.9	4.5	12.2	
喫煙区分	喫煙者	N=153	79.1	68.6	61.4	58.2	49.7	19.6	37.3	33.3	22.9	19.6	23.5	3.3	8.5	1.3
	非喫煙者	N=784	83.5	72.8	73.6	69.0	57.1	58.4	50.6	43.6	40.6	38.3	34.1	2.0	4.2	2.7
前回調査	全体	N=882	83.7	66.8	64.1	62.8	48.2	46.4	43.2	34.0	31.1	26.5	26.9	3.6	7.3	0.2
	男性	N=416	83.9	64.7	64.2	61.1	45.4	39.4	43.5	34.6	31.3	27.4	23.3	4.1	7.7	0.2
	女性	N=466	83.5	68.7	63.9	64.4	50.6	52.6	42.9	33.5	30.9	25.8	30.0	3.2	6.9	0.2

禁煙が望ましいと考える場所をみると、「医療機関（病院・診療所）の待合室」が80.5%と最も多く、次いで「学校等教育機関」が69.8%、「公共の施設の窓口やロビー」が69.5%となっている。

喫煙者と非喫煙者で比較すると、非喫煙者がほぼ全ての項目で喫煙者よりも多くなっており、特に「飲食店」は非喫煙者が58.4%と喫煙者（19.6%）に比べて38.8ポイント多くなっている。

問 30 たばこを吸うと身体に害があると思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 30 喫煙による身体への影響の認識状況

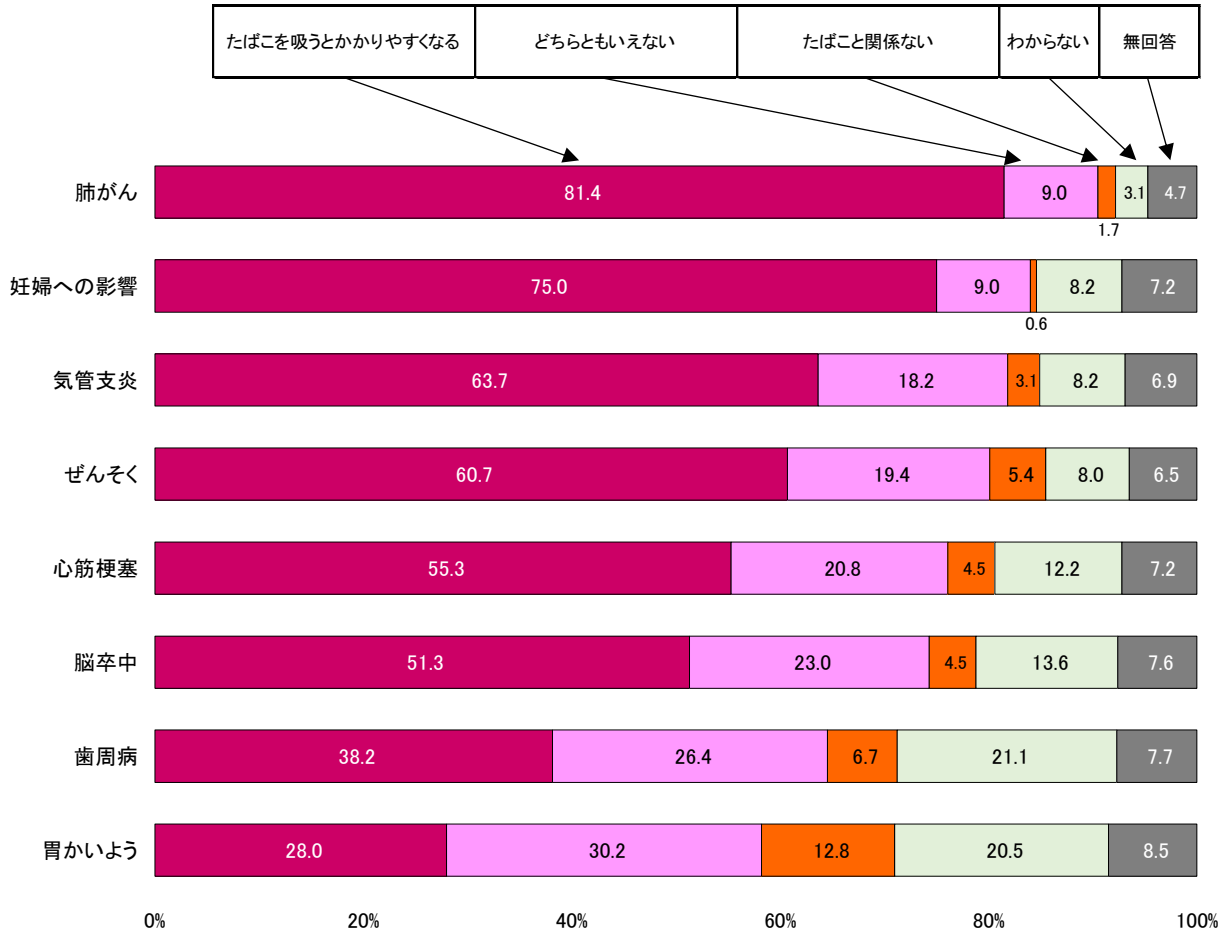


喫煙による身体への影響の認識状況をみると、「害があると思う」が85.9%と大半を占めており、「多少の害はあるだろうが、大したことはないと思う」が8.7%、「害があるとは思わない」が0.7%、「わからない」が1.5%となっている。

喫煙者と非喫煙者で比較すると、喫煙者は「多少の害はあるだろうが、大したことはないと思う」が20.9%となっており、非喫煙者(6.6%)に比べて14.3ポイント多くなっている。

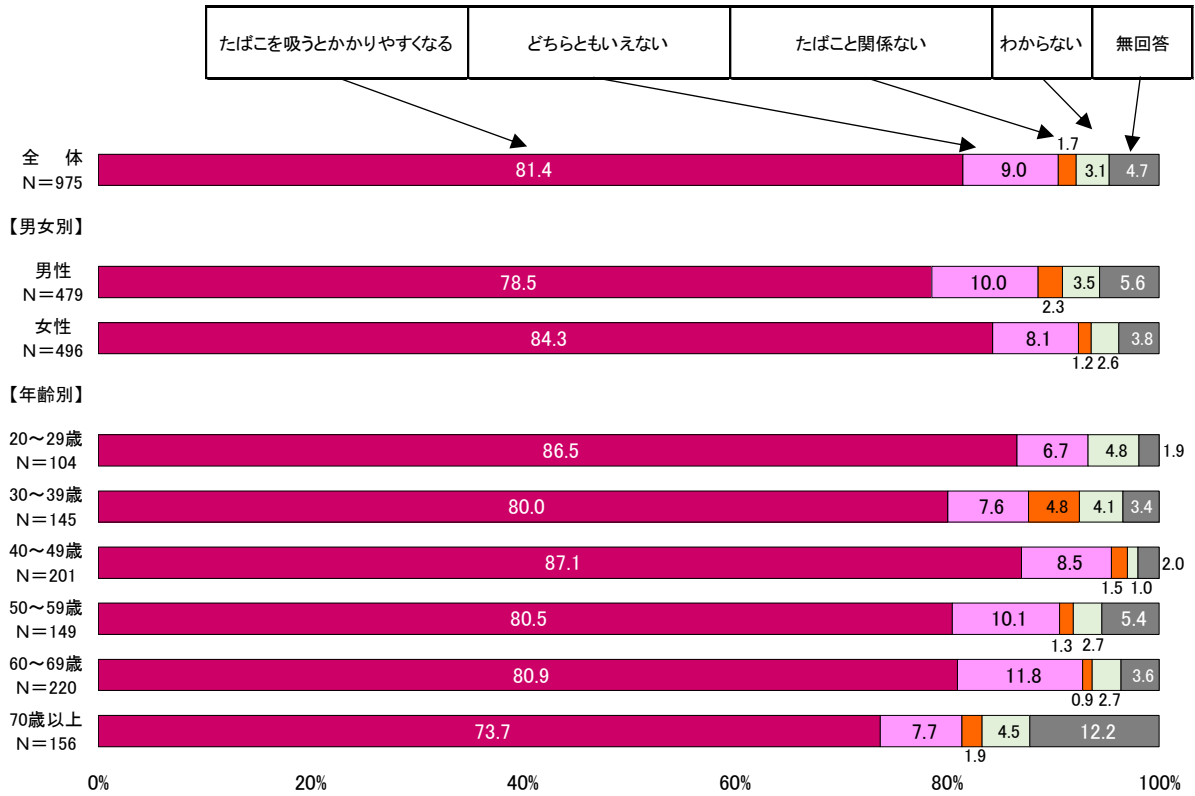
問 31 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について1つ選んで○印をつけてください。

図表 31-1 たばこが健康に与える影響の認知度

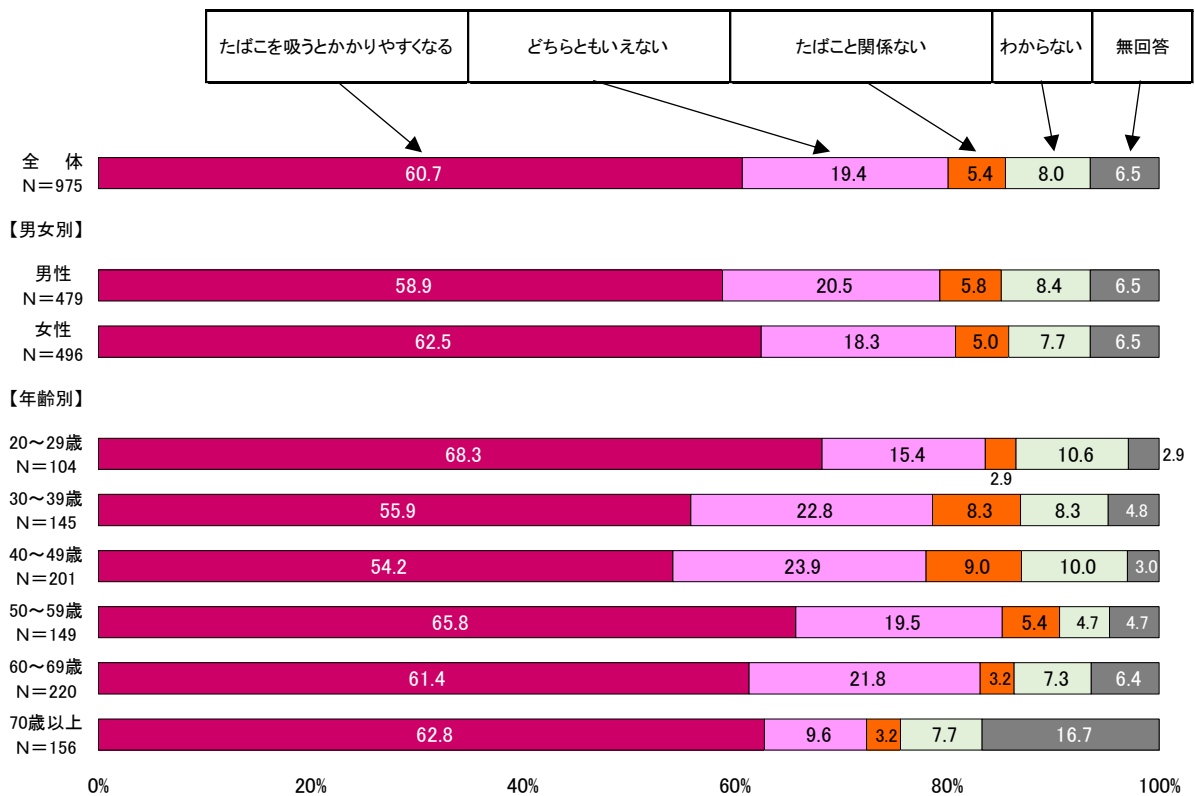


たばこが健康に与える影響の認知度をみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」の割合は「肺がん」が81.4%と最も多く、次いで「妊婦への影響」が75.0%、「気管支炎」が63.7%、「ぜんそく」が60.7%、「心筋梗塞」が55.3%となっている。

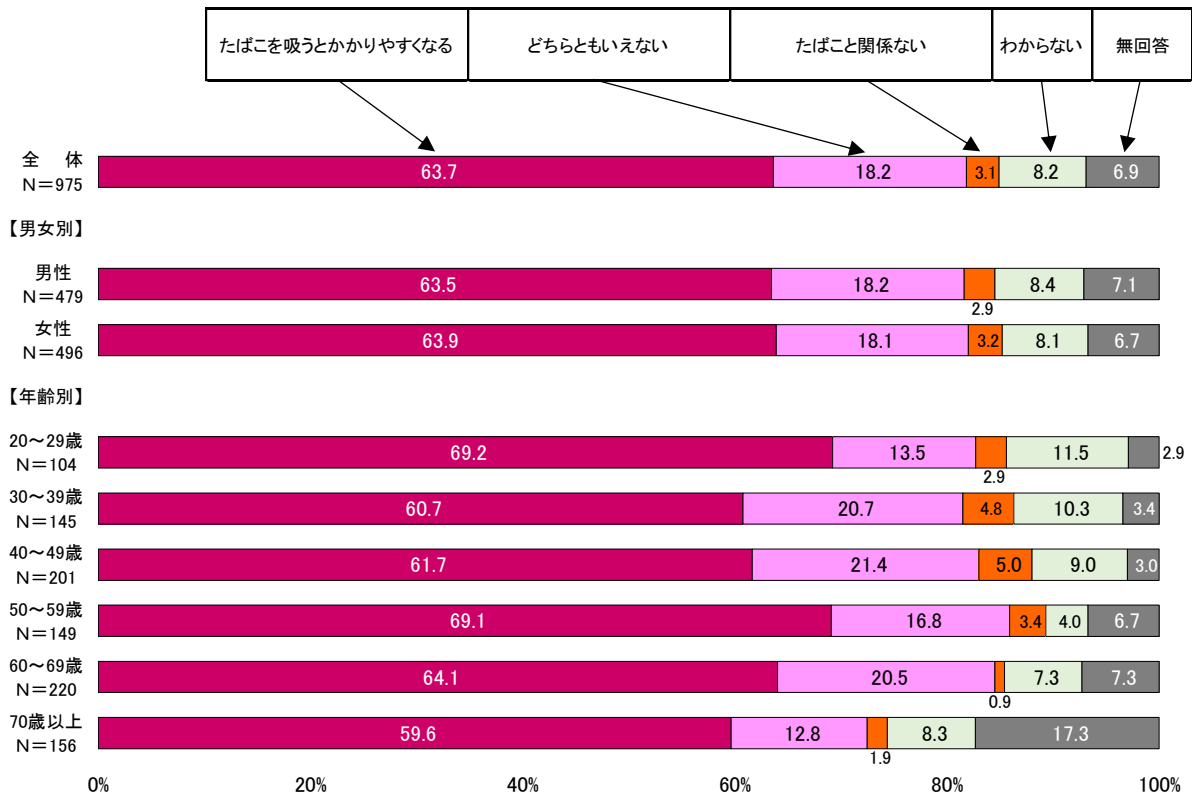
図表 31-2 たばこが健康に与える影響の認知度 肺がん



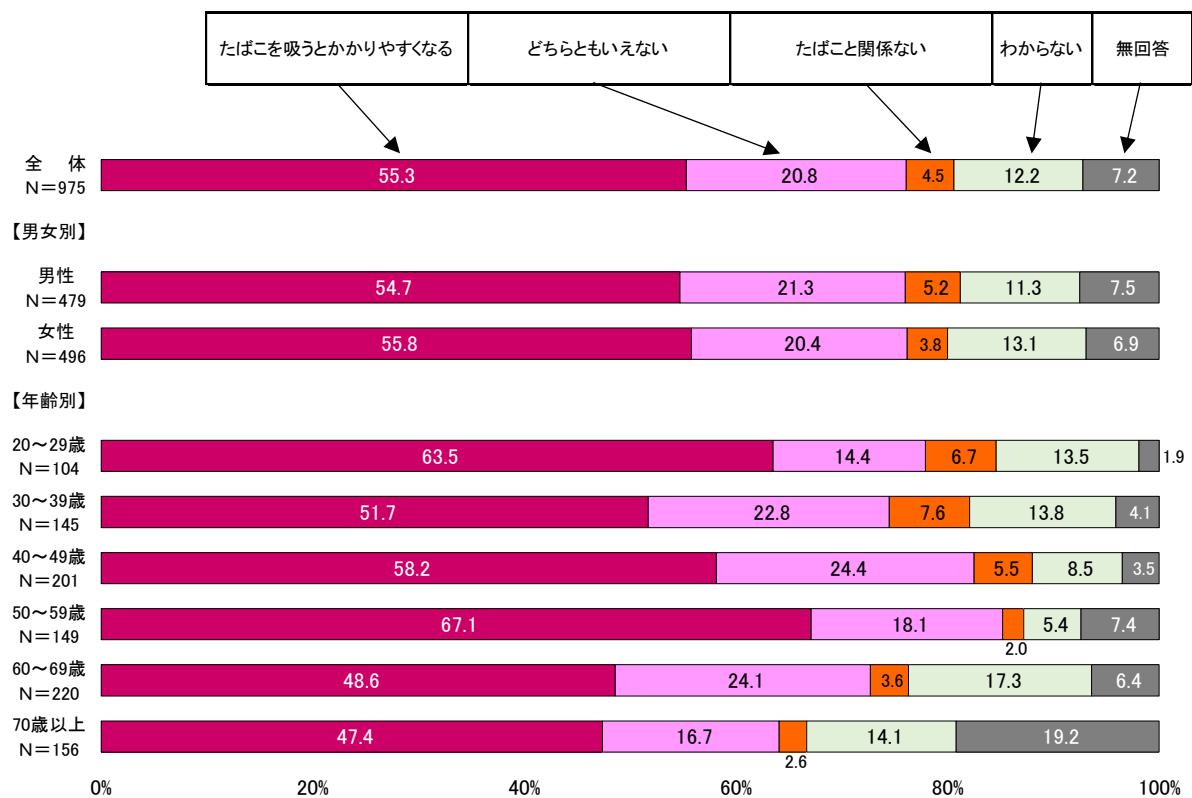
図表 31-3 たばこが健康に与える影響の認知度 ぜんそく



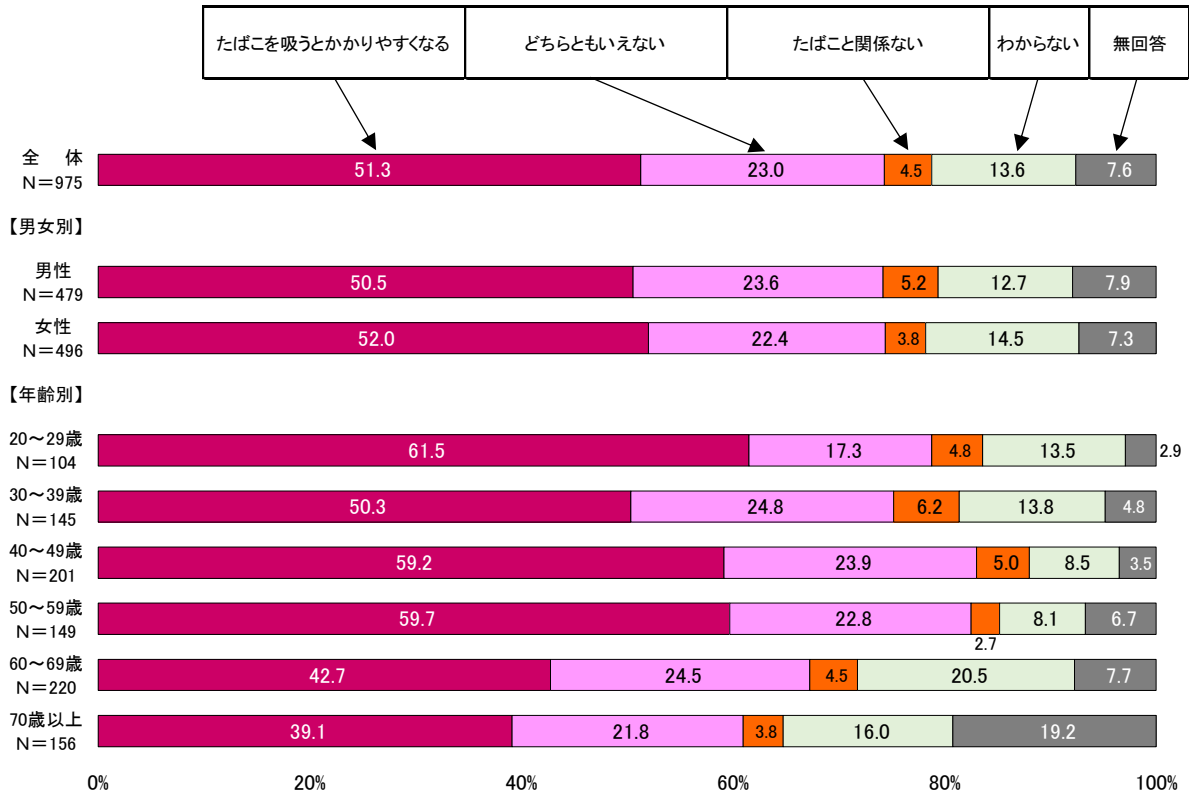
図表 31-4 たばこが健康に与える影響の認知度 気管支炎



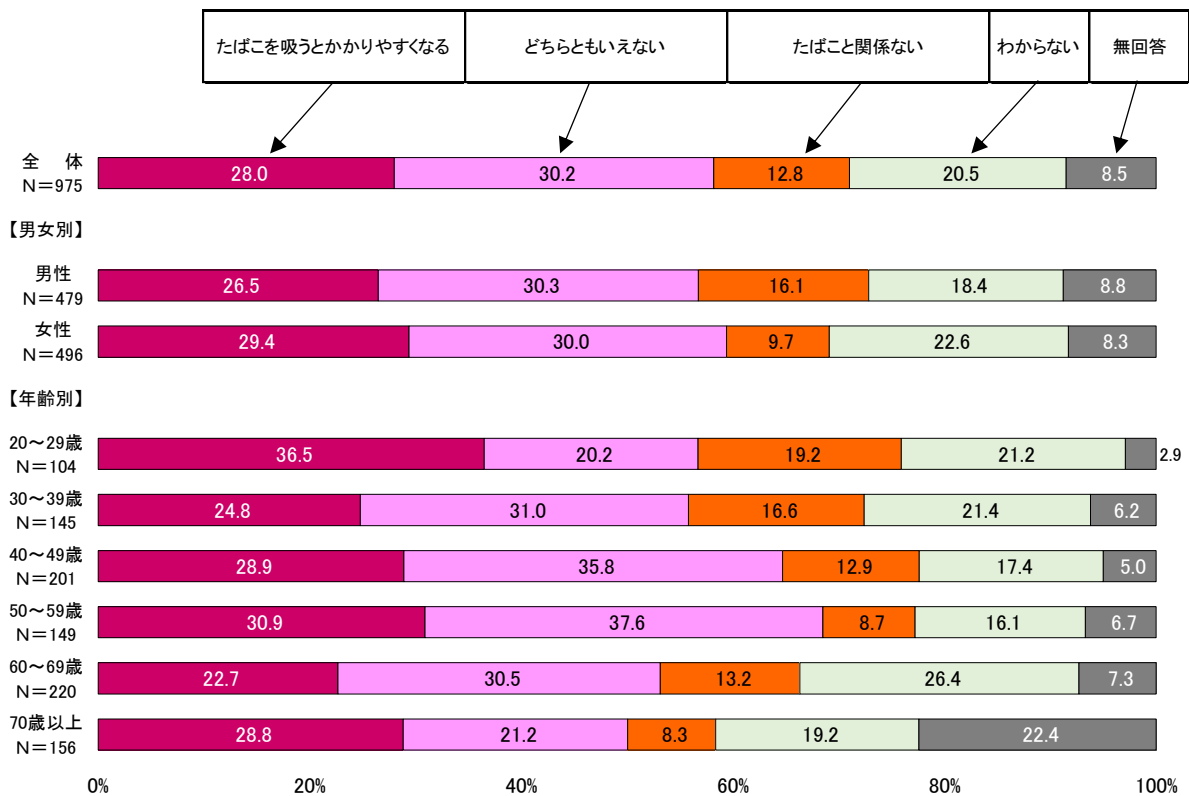
図表 31-5 たばこが健康に与える影響の認知度 心筋梗塞



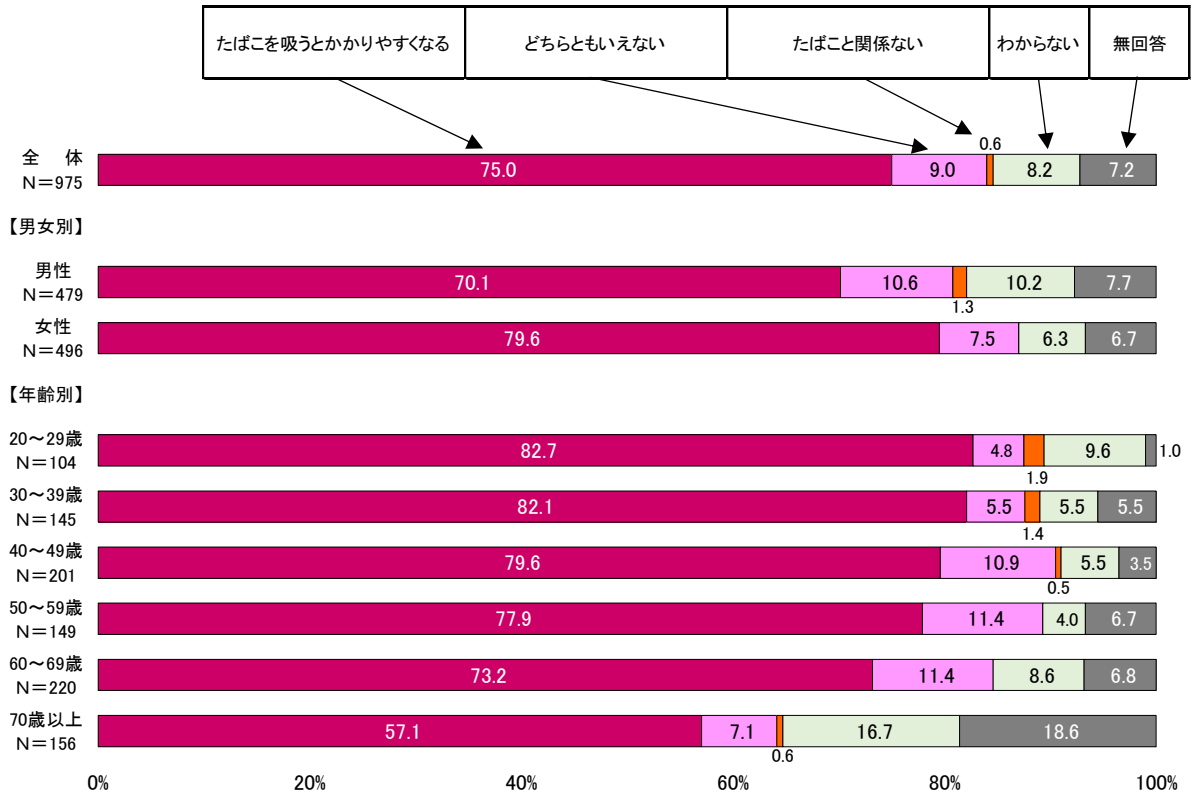
図表 31-6 たばこが健康に与える影響の認知度 脳卒中



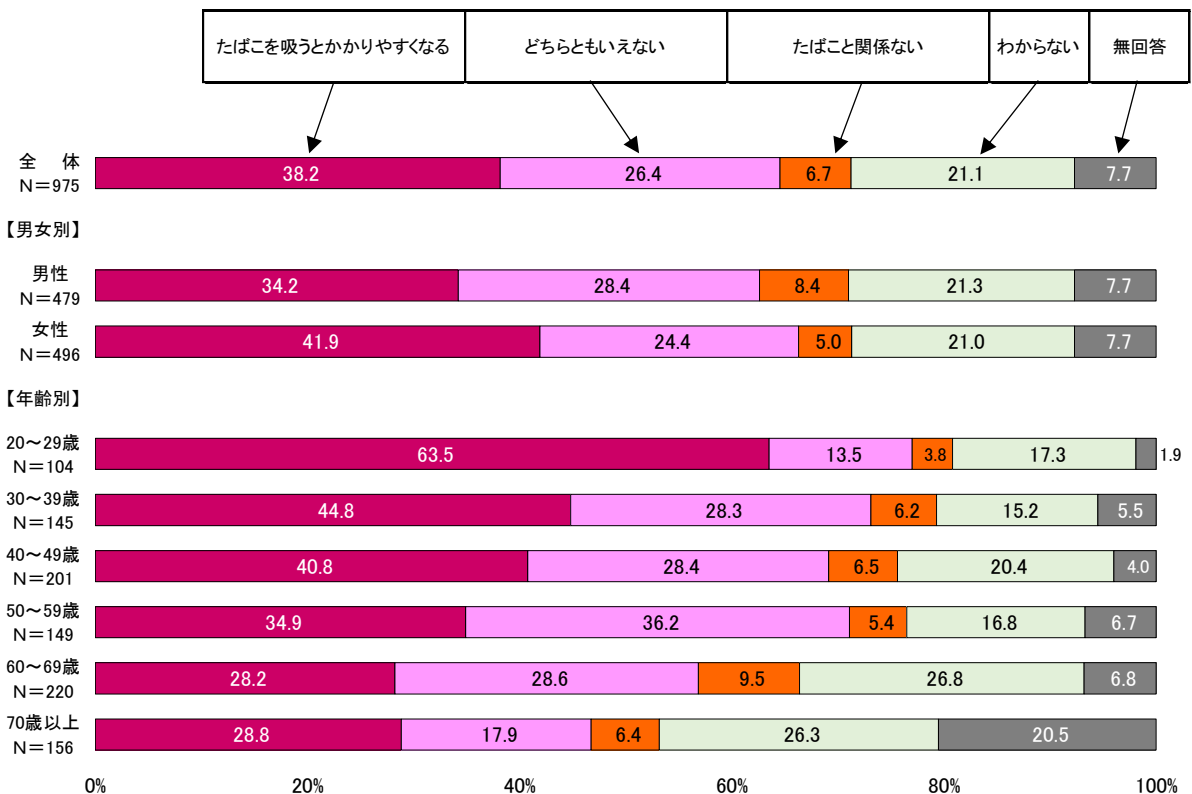
図表 31-7 たばこが健康に与える影響の認知度 胃かいよう



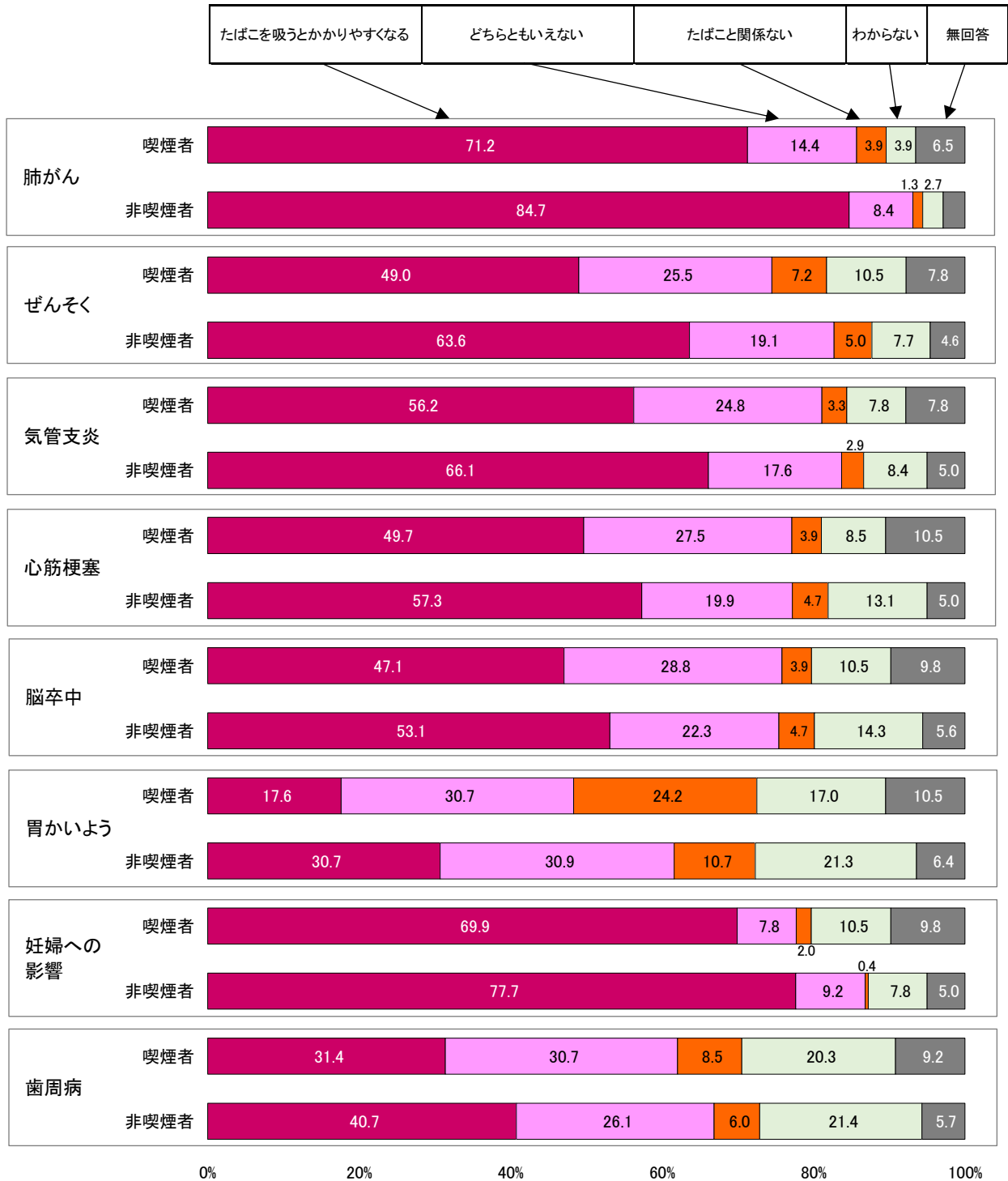
図表 31-8 たばこが健康に与える影響の認知度 妊婦への影響



図表 31-9 たばこが健康に与える影響の認知度 歯周病



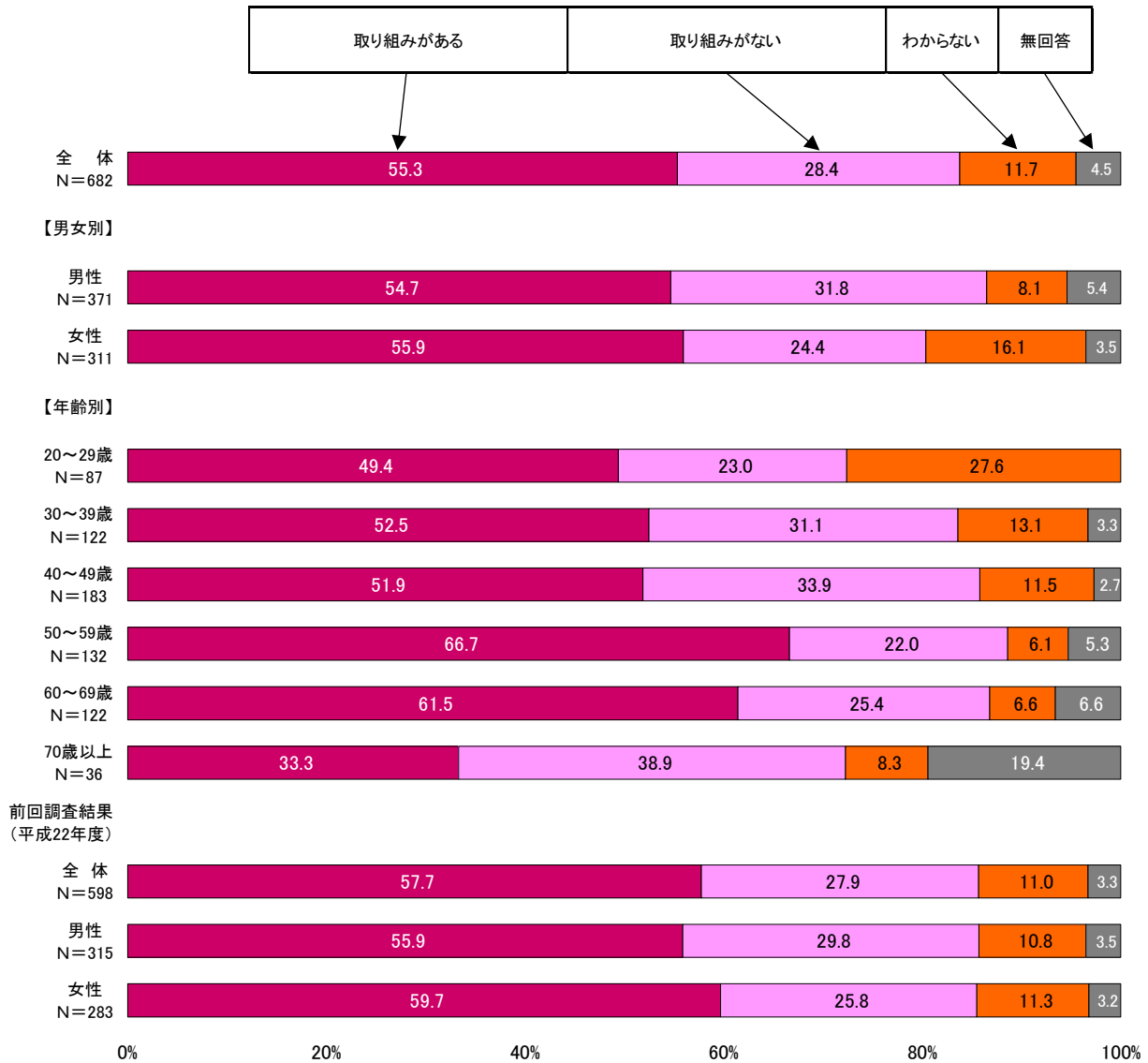
図表 31-10 喫煙の状況(問 26)とたばこが健康に与える影響の認知度



喫煙の状況とたばこが健康に与える影響の認知度の関係を見ると、非喫煙者の「たばこを吸うとわかりやすくなる」の割合は全ての項目で喫煙者に比べて多くなっている。

問 32 お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）にお尋ねします。あなたの職場で喫煙対策の取り組みはありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 32 職場での喫煙対策の状況



職場での喫煙対策の取り組み状況を見ると、「取り組みがある」が55.3%、「取り組みがない」が28.4%、「わからない」が11.7%となっている。

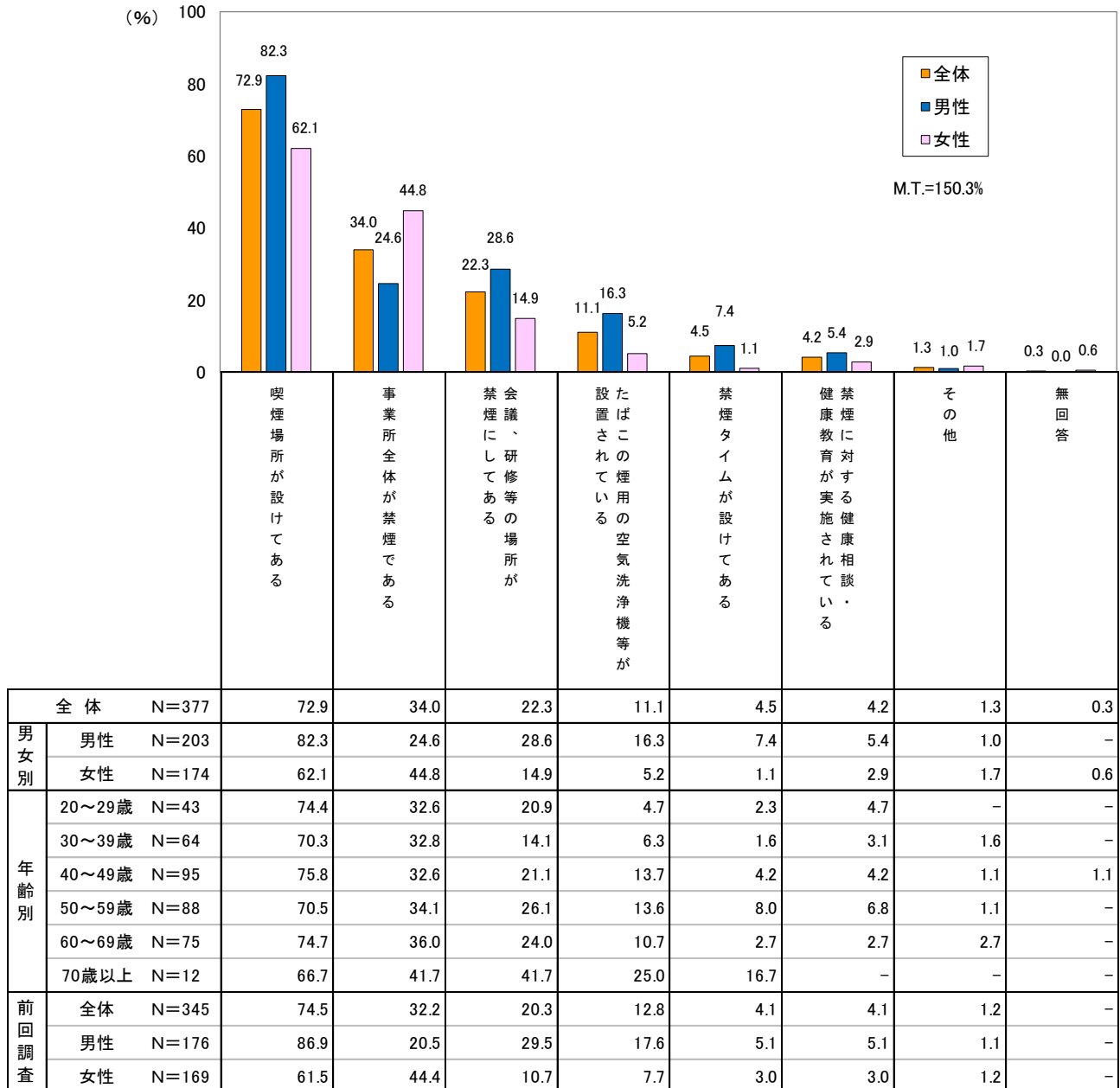
年齢別にみると、50歳代と60歳代は「取り組みがある」が6割を超えており、他の年代に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、「取り組みがある」は前回調査（57.7%）に比べて2.4ポイント減少している。

(問 32 で「取り組みがある」と答えた方にお尋ねします。)

問 33 どのような方法で取り組んでいますか。この中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 33 職場での喫煙対策の取り組み内容 [M.A.]



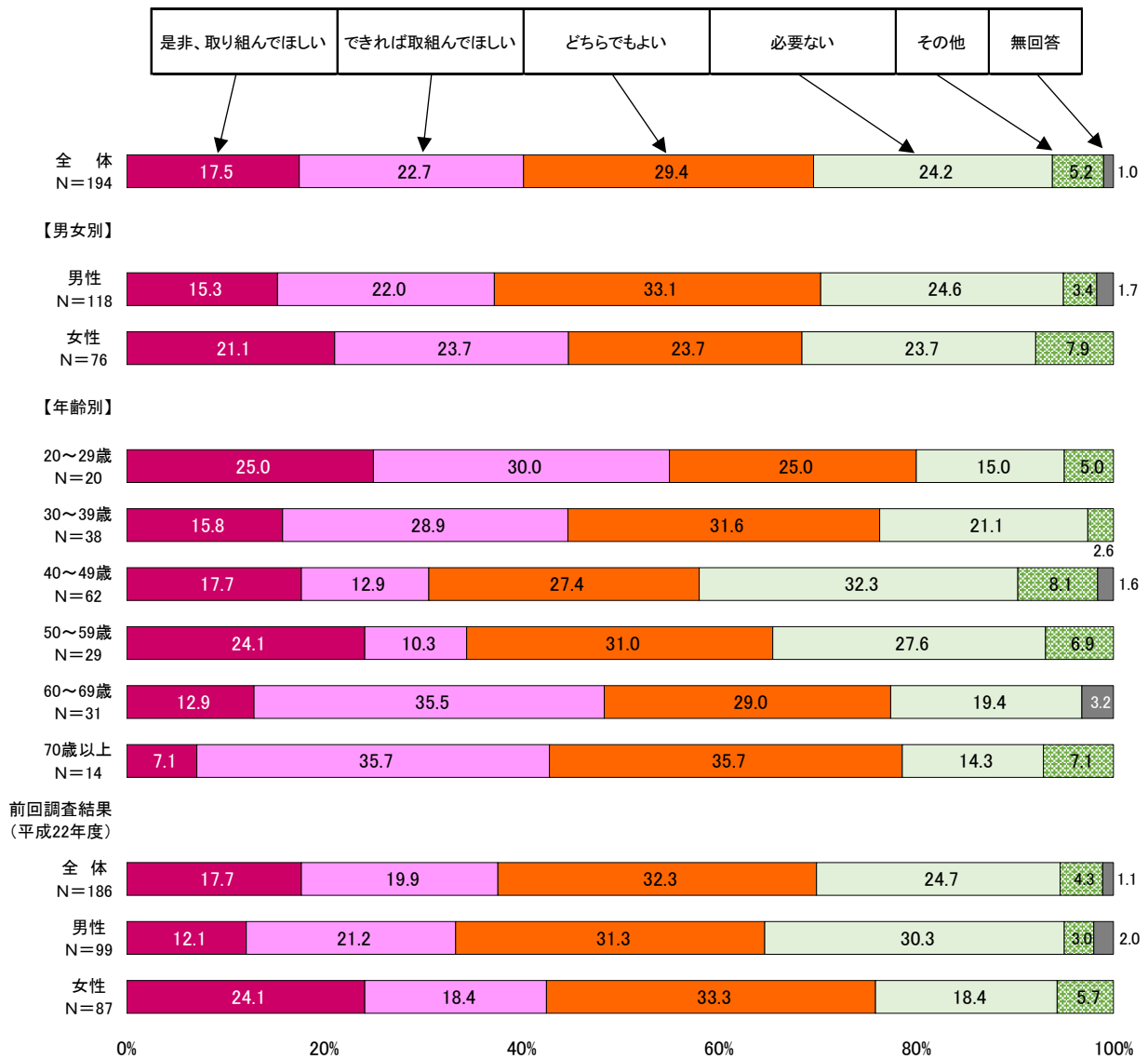
問 32 において「取り組みがある」と回答した人の職場での喫煙対策の取り組み内容を見ると、「喫煙場所が設けてある」が 72.9%と最も多く、「事業所全体が禁煙である」が 34.0%、「会議、研修等の場所が禁煙にしてある」が 22.3%となっている。

男女別にみると、男性は「喫煙場所が設けてある」が 82.3%と女性 (62.1%) に比べて 20.2 ポイント多く、一方女性は「事業所全体が禁煙である」が 44.8%と男性 (24.6%) に比べて 20.2 ポイント多くなっている。

(問 32 で「取り組みがない」と答えた方にお尋ねします。)

問 34 取り組む必要性を感じますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 34 職場での喫煙対策の必要性



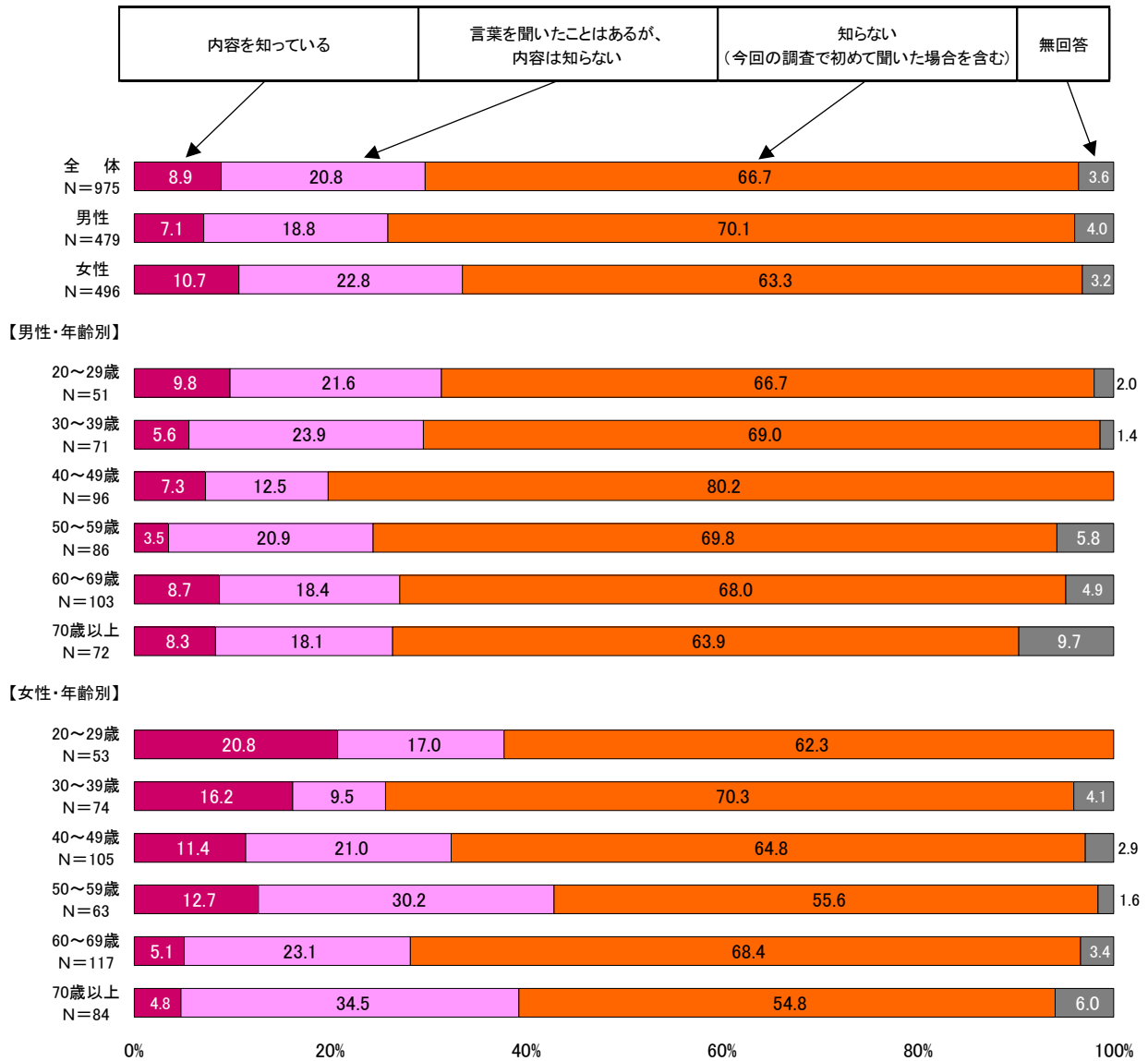
問 32 において「取り組みがない」と回答した人に職場での喫煙対策の必要性を聞いたところ、「是非、取り組んでほしい」が 17.5%、「できれば取組んでほしい」が 22.7%、「どちらでもよい」が 29.4%、「必要ない」が 5.2%となっている。

男女別にみると、女性は「必要性を感じている割合」が 44.8%（「是非、取り組んでほしい」21.1%+「できれば取組んでほしい」23.7% 以下同じ）となっており、男性（37.3%）に比べて 7.5 ポイント多くなっている。

年齢別にみると、40 歳代は「必要性を感じている割合」が 30.6%、50 歳代は 34.4%となっており、他の年代に比べて少なくなっている。

問 35 COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 35 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度



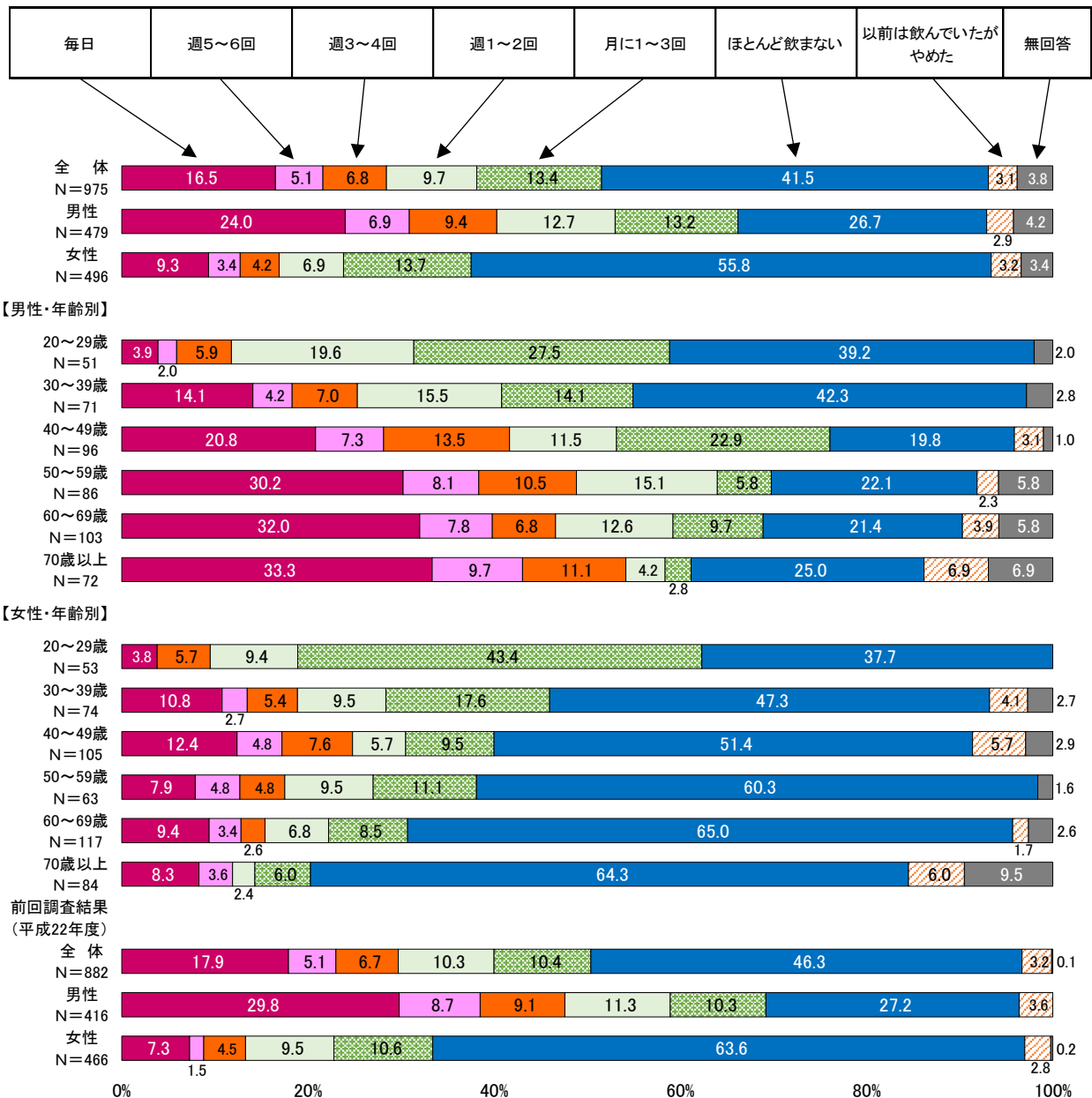
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度をみると、「内容を知っている」が8.9%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が20.8%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が66.7%となっている。

性・年齢別にみると、女性は年齢が低いほど「内容を知っている」が多い傾向にある。

6 飲酒

問 36 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの割合で飲みますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 36 飲酒の頻度



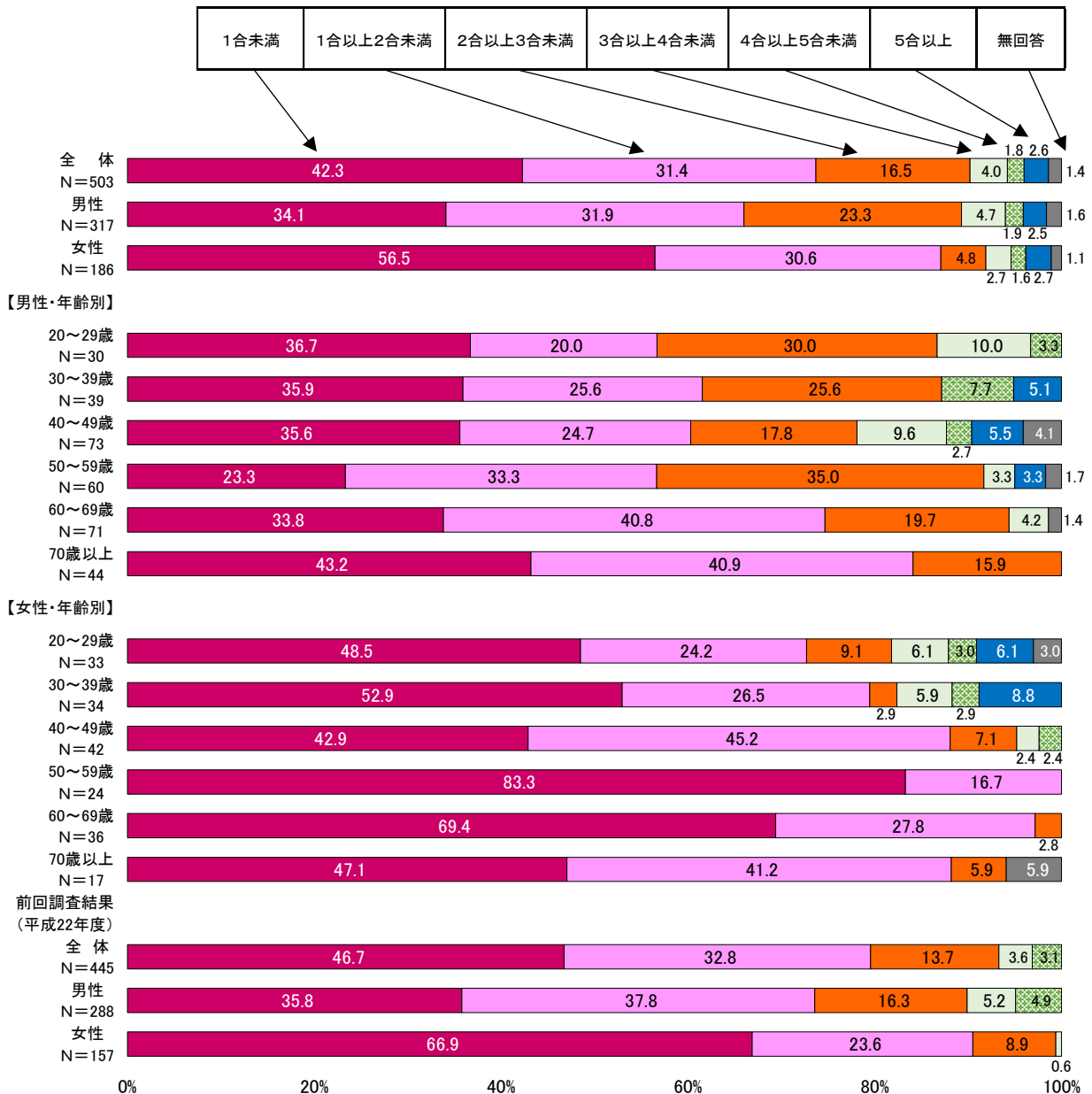
飲酒の頻度をみると、飲酒する人は「毎日」が16.5%と最も多く、次いで「月に1~3回」が13.4%、「週1~2回」が9.7%となっている。一方「ほとんど飲まない」が41.5%となっている。

男女別にみると、女性は「ほとんど飲まない」が55.8%と半数を超えており、男性（26.7%）に比べて29.1ポイント多くなっている。

男性は年齢が高いほど「毎日」が多くなっており、一方女性は年齢が高いほど「ほとんど飲まない」が多い傾向にある。

(問 36 で「毎日」「週 5～6 回」「週 3～4 回」「週 1～2 回」「月に 1～3 回」と答えた方にお尋ねします。)
 問 37 1 日あたりの飲酒量はどれぐらいですか。清酒換算して教えてください。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 37-1 1 日あたりの飲酒量



飲酒する人の 1 日あたりの飲酒量を清酒換算すると、「1 合未満」が 42.3%と最も多く、次いで「1 合以上 2 合未満」が 31.4%、「2 合以上 3 合未満」が 16.5%となっている。

男女別にみると、女性は「1 合未満」が 56.5%と半数を超えており、男性 (34.1%) に比べて 22.4 ポイント多くなっている。

図表 37-2 飲酒の頻度(問 36)と1日あたりの飲酒量

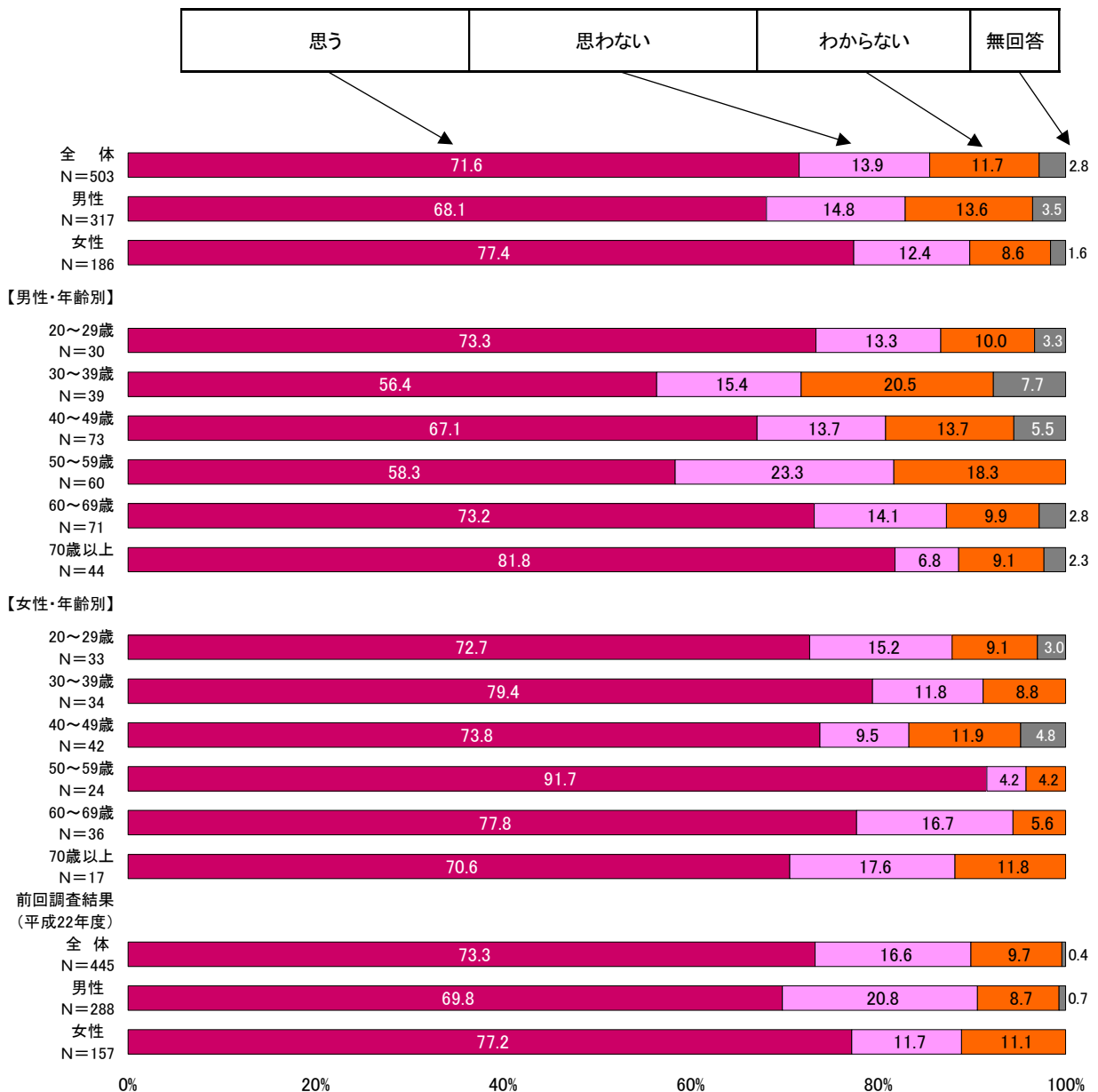
上段 (%) 下段 (人)

		問38 1日あたりの飲酒量							
		1合未満	1合以上2合未満	2合以上3合未満	3合以上4合未満	4合以上5合未満	5合以上		
問 36 飲 酒 の 頻 度	全 体	N=496	42.9 213	31.9 158	16.7 83	4.0 20	1.8 9	2.6 13	
	男 性	小計	N=312	34.6 108	32.4 101	23.7 74	4.8 15	1.9 6	2.6 8
		毎日	N=115	18.3 21	40.9 47	31.3 36	7.0 8	0.9 1	1.7 2
		週5~6回	N=33	33.3 11	30.3 10	27.3 9	6.1 2	3.0 1	- -
		週3~4回	N=45	46.7 21	28.9 13	20.0 9	- -	2.2 1	2.2 1
		週1~2回	N=60	51.7 31	31.7 19	10.0 6	1.7 1	3.3 2	1.7 1
		月に1~3回	N=59	40.7 24	20.3 12	23.7 14	6.8 4	1.7 1	6.8 4
		小計	N=184	57.1 105	31.0 57	4.9 9	2.7 5	1.6 3	2.7 5
	女 性	毎日	N=46	45.7 21	45.7 21	2.2 1	2.2 1	2.2 1	2.2 1
		週5~6回	N=17	52.9 9	29.4 5	5.9 1	5.9 1	5.9 1	- -
		週3~4回	N=21	47.6 10	33.3 7	9.5 2	9.5 2	- -	- -
		週1~2回	N=33	63.6 21	24.2 8	9.1 3	- -	- -	3.0 1
		月に1~3回	N=67	65.7 44	23.9 16	3.0 2	1.5 1	1.5 1	4.5 3

※問 36 (飲酒の頻度) で月に 1~3 回以上飲酒すると回答し、問 37 (1 日あたりの飲酒量) にも回答している人を集計の対象とした。

(問 36 で「毎日」「週 5～6 回」「週 3～4 回」「週 1～2 回」「月に 1～3 回」と答えた方にお尋ねします。)
 問 38 ふだん、自分の 1 回の飲酒量は適正飲酒量内だと思いますか。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 38-1 適正飲酒量の意識



図表 38-2 1日あたりの飲酒量(問37)と適正飲酒量の意識

(%)

		問38 適正飲酒量の意識			
		思う	思わない	わからない	無回答
問 37 1 日 あ た り の 飲 酒 量	全 体	71.6	13.9	11.7	2.8
	1合未満	90.6	1.9	5.6	1.9
	1合以上2合未満	75.9	12.7	10.8	0.6
	2合以上3合未満	44.6	28.9	21.7	4.8
	3合以上4合未満	25.0	45.0	30.0	-
	4合以上5合未満	33.3	44.4	11.1	11.1
	5合以上	7.7	69.2	23.1	-
	無回答	14.3	-	28.6	57.1

適正飲酒量の意識をみると、「(適正量だと) 思う」が71.6%、「思わない」が13.9%、「わからない」が11.7%となっている。

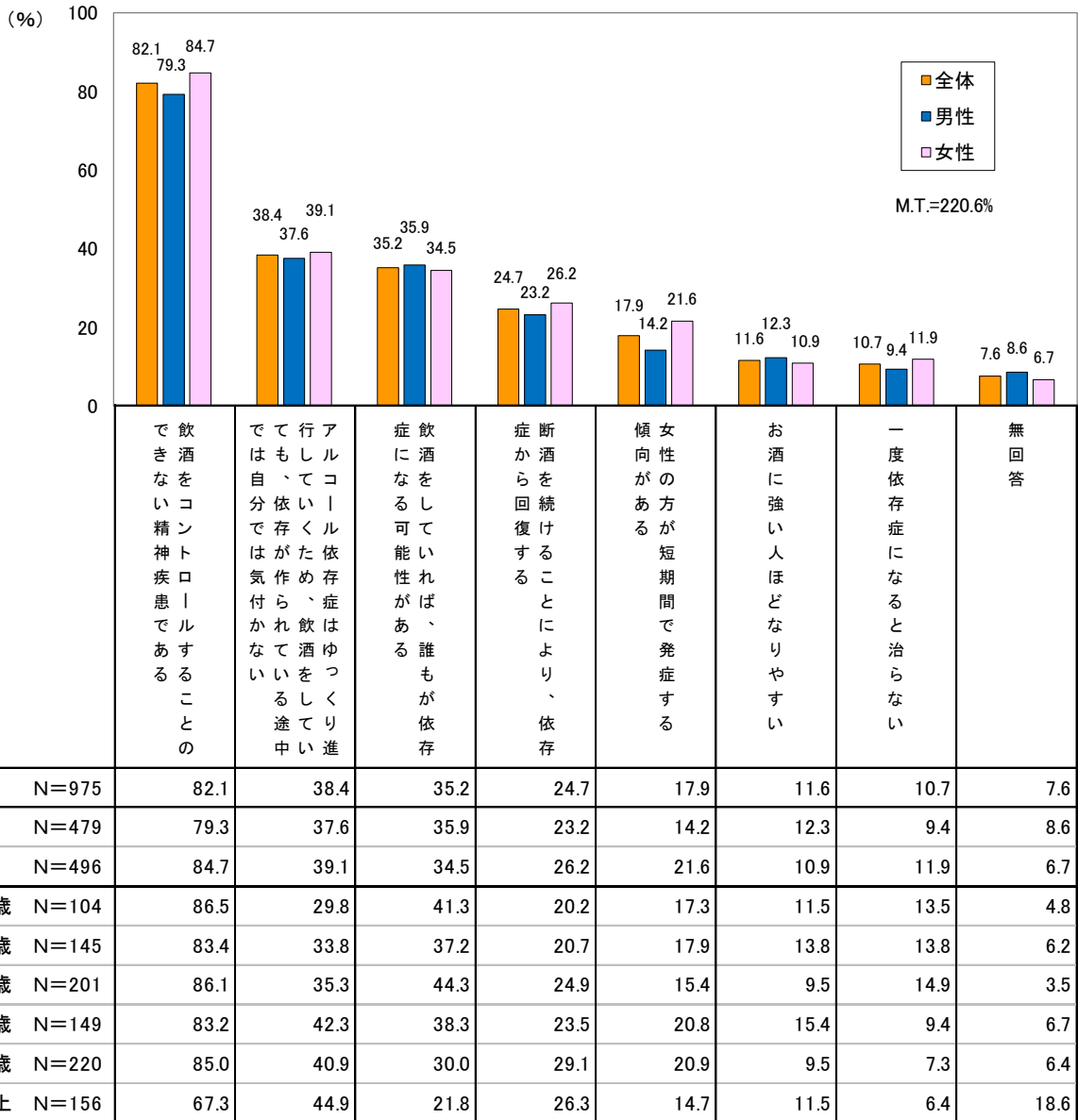
男女別にみると、女性は「思う」が77.4%となっており、男性(68.1%)に比べて9.3ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性の50歳代は「思わない」が23.3%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

また、1日あたりの飲酒量と適正飲酒量の意識の関係をみると、飲酒量が少ないほど「思う」が多く、飲酒量が多いほど「思わない」が多い傾向にある。

問 39 アルコール依存症について以下の説明の中で、あなたの知っているものを、この中からいくつかも選んで○印をつけてください。

図表 39 アルコール依存症に関する知識 [M.A.]

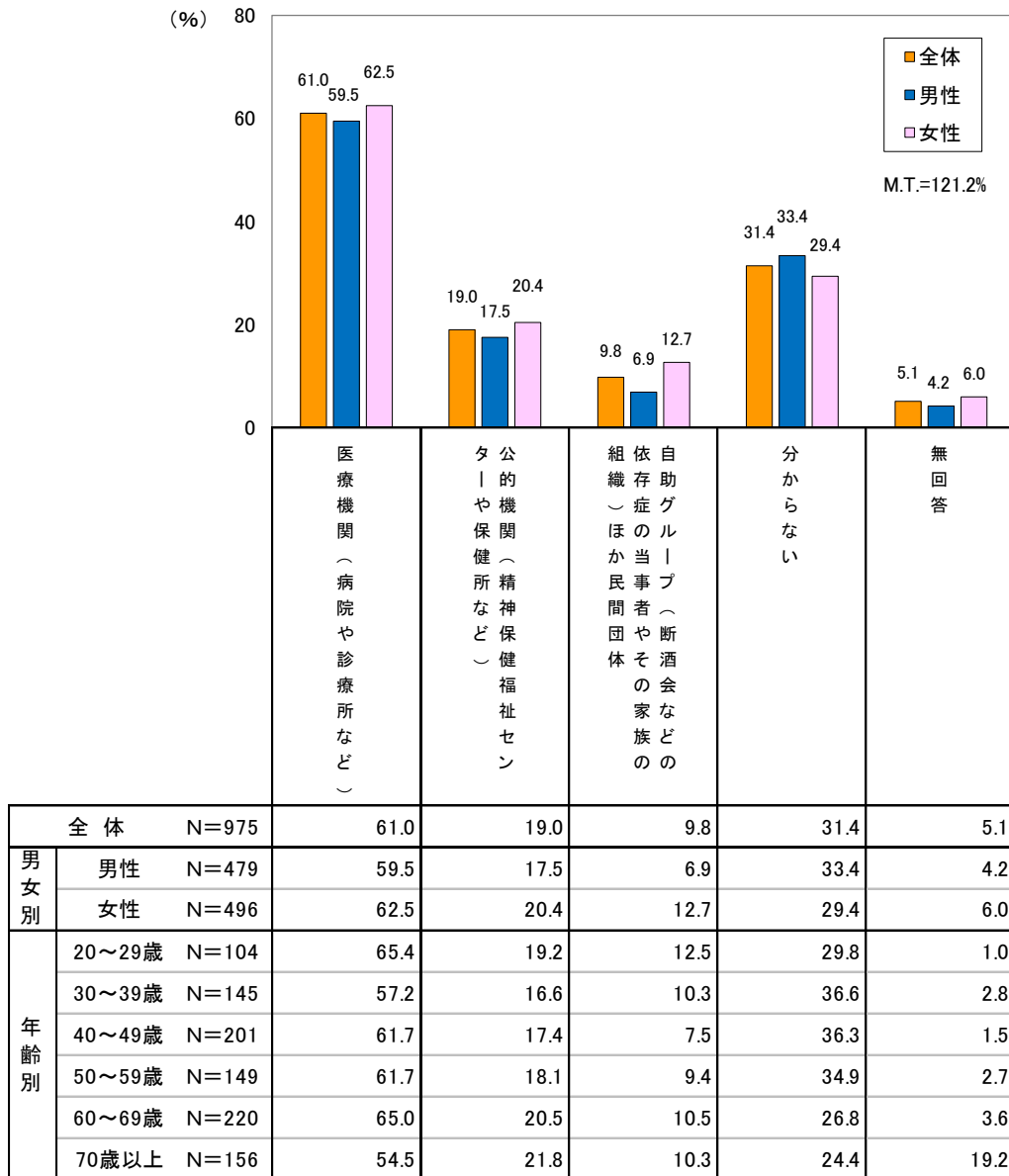


		全体 N=975	82.1	38.4	35.2	24.7	17.9	11.6	10.7	7.6
男女別	男性 N=479		79.3	37.6	35.9	23.2	14.2	12.3	9.4	8.6
	女性 N=496		84.7	39.1	34.5	26.2	21.6	10.9	11.9	6.7
年齢別	20~29歳 N=104		86.5	29.8	41.3	20.2	17.3	11.5	13.5	4.8
	30~39歳 N=145		83.4	33.8	37.2	20.7	17.9	13.8	13.8	6.2
	40~49歳 N=201		86.1	35.3	44.3	24.9	15.4	9.5	14.9	3.5
	50~59歳 N=149		83.2	42.3	38.3	23.5	20.8	15.4	9.4	6.7
	60~69歳 N=220		85.0	40.9	30.0	29.1	20.9	9.5	7.3	6.4
	70歳以上 N=156		67.3	44.9	21.8	26.3	14.7	11.5	6.4	18.6

アルコール依存症に関する知識について知っているものの割合をみると、「飲酒をコントロールすることのできない精神疾患である」が82.1%と最も多く、次いで「アルコール依存症はゆっくり進行していくため、飲酒をしていても、依存が作られている途中では自分では気付かない」が38.4%、「飲酒をしていけば、誰もが依存症になる可能性がある」35.2%となっている。

問 40 あなたやあなたの家族にアルコール依存症が疑われる場合に、相談できる場所として知っているものを、この中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 40 アルコール依存症についての相談場所の認知度 [M.A.]



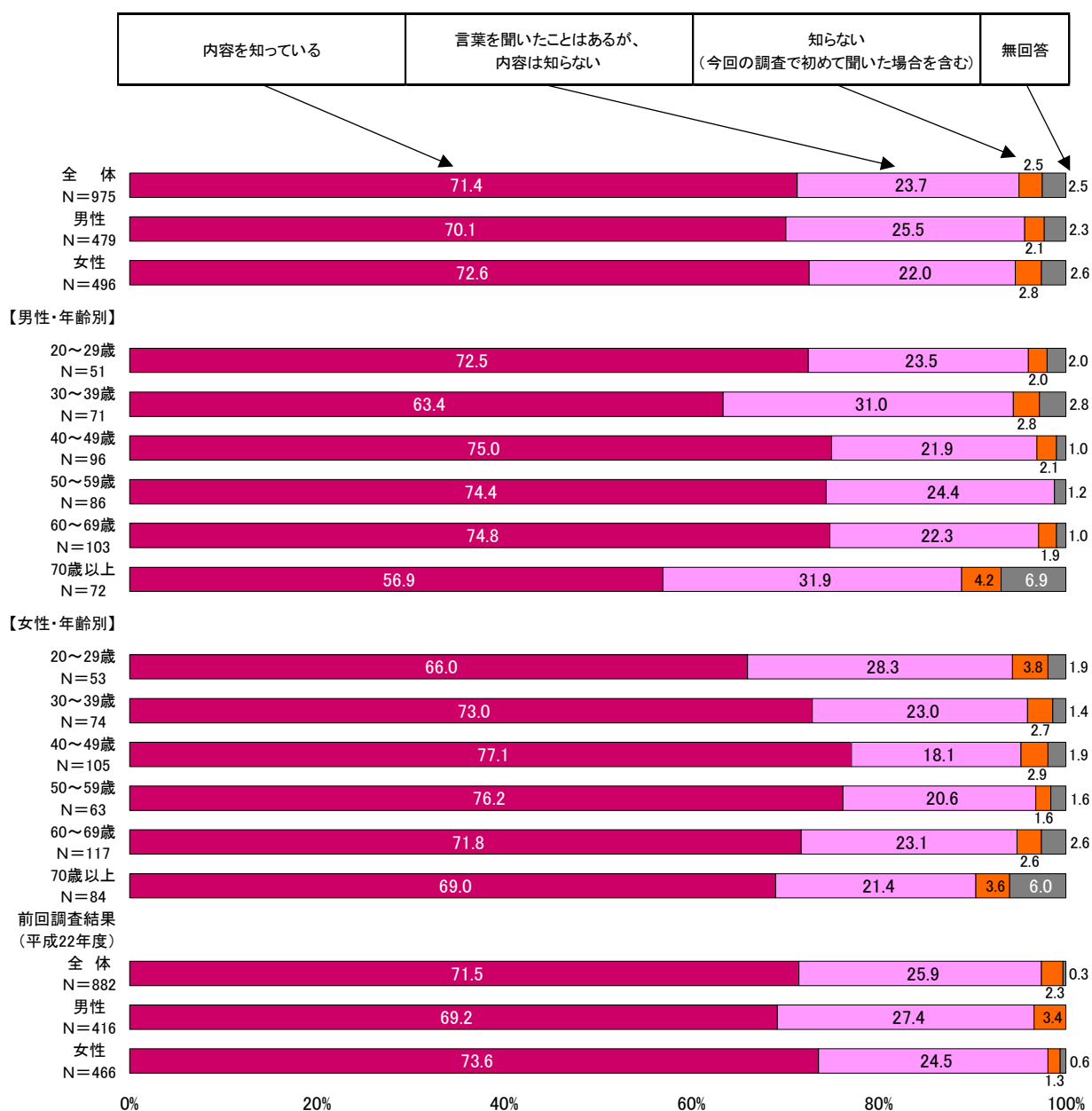
アルコール依存症についての相談場所の認知度をみると、「医療機関（病院や診療所など）」が61.0%と最も多く、次いで「公的機関（精神保健福祉センターや保健所など）」が19.0%、「自助グループ（断酒会などの依存症の当事者やその家族の組織）ほか民間団体」が9.8%となっている。また、「分からない」が31.4%となっている。

男女別にみると、男性は「分からない」が33.4%となっており、女性（29.4%）に比べて4.0ポイント多くなっている。

7 メタボリックシンドローム・健診

問 41 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 41 メタボリックシンドロームの認知度

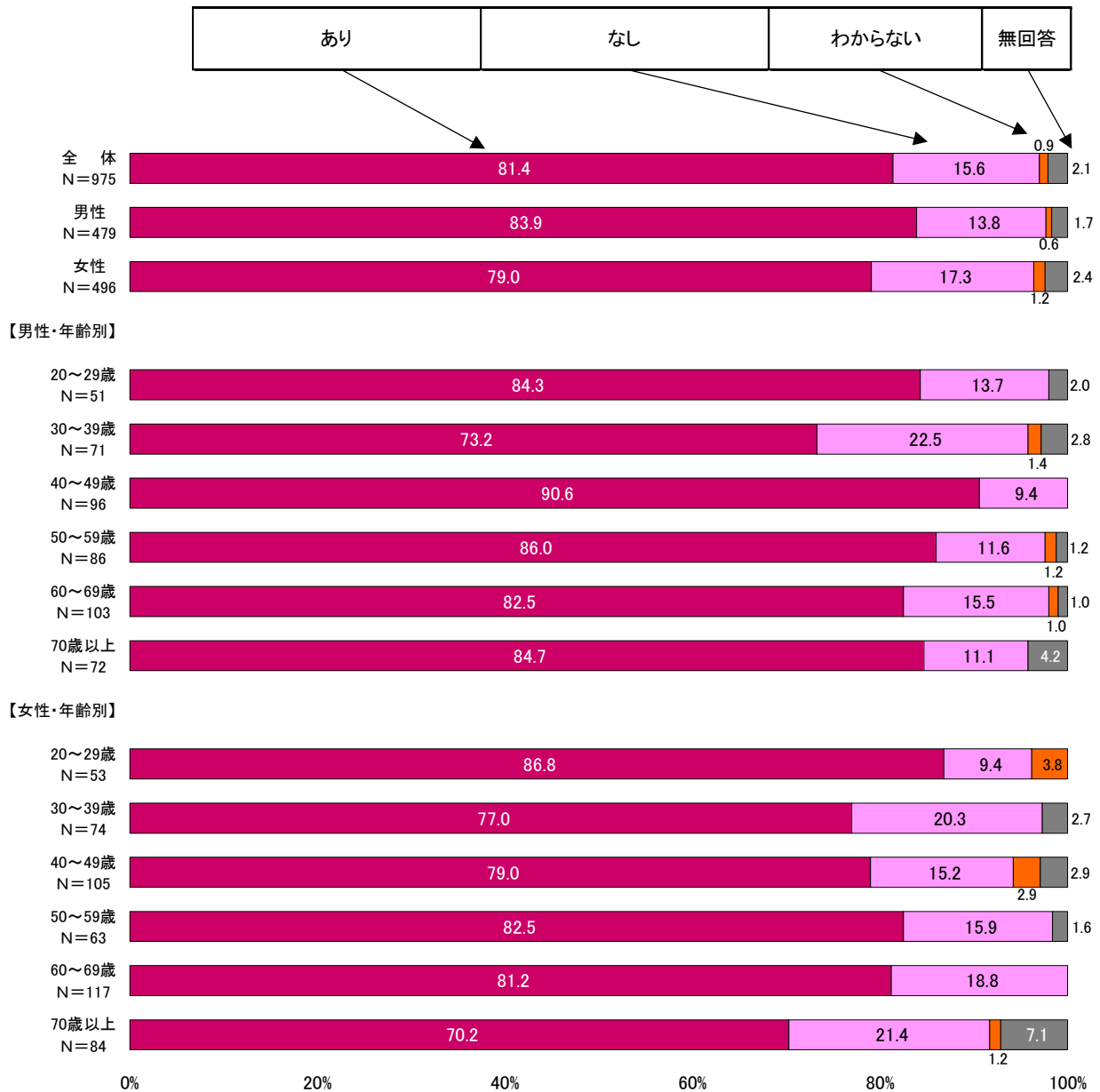


メタボリックシンドロームの認知度をみると、「内容を知っている」が71.4%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が23.7%、「知らない」が2.5%となっている。

性・年齢別にみると、男性は20歳代及び40～60歳代で、女性は30～60歳代で「内容を知っている」が7割を超えている。

問 42 あなたは過去 1 年間に、健診等（健康診断、健康診査、特定健診及び人間ドック）を受けたことがありますか。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 42 過去 1 年間の健診等の受診状況



過去 1 年間の健診等の受診状況を見ると、「あり（受診した）」が 81.4%、「なし（受診していない）」が 15.6%となっている。

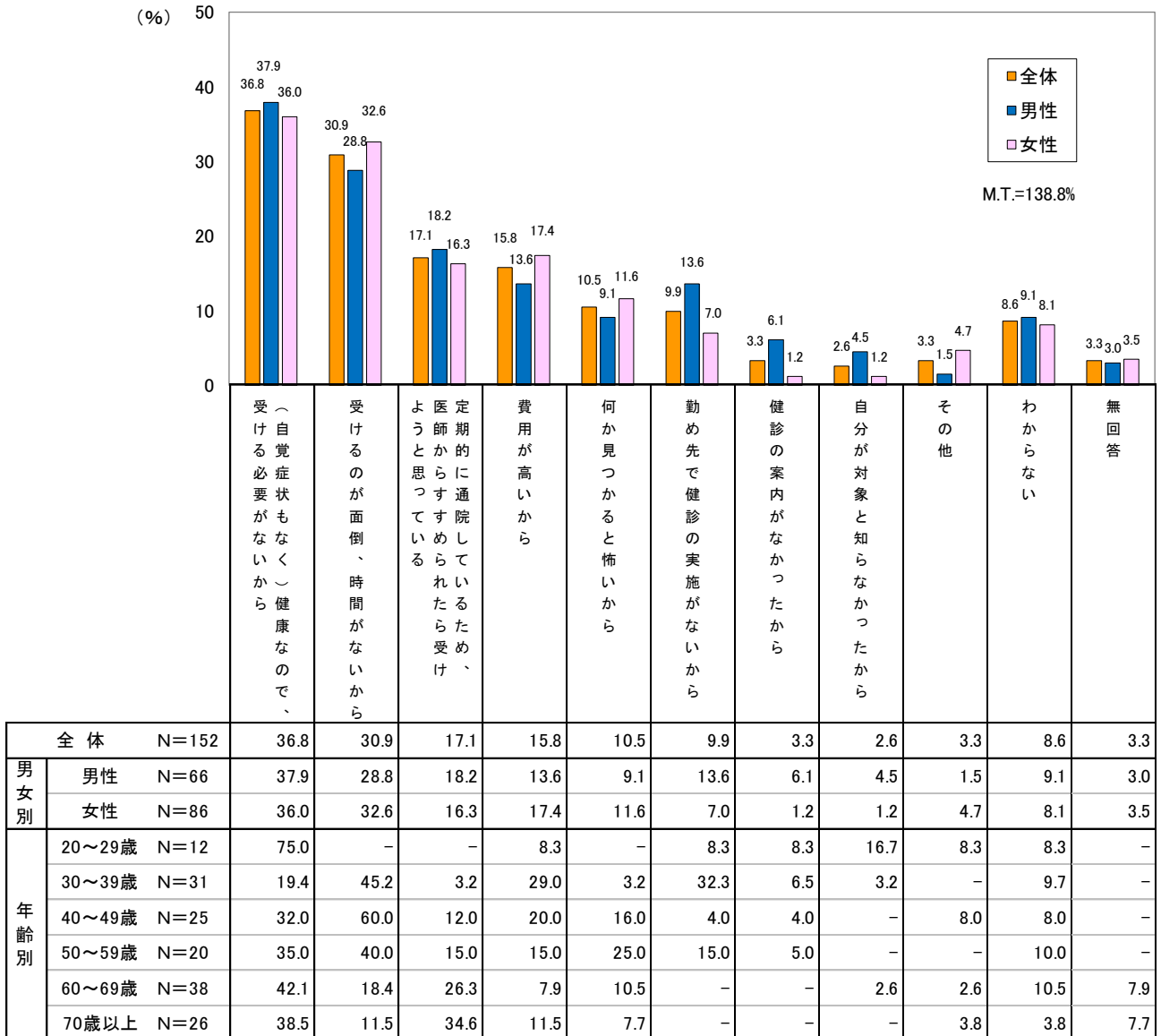
男女別にみると、男性は「あり」が 83.9%となっており、女性（79.0%）に比べて 4.9 ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性の 40 歳代は「あり」が 90.6%と多くなっているが、30 歳代は 73.2%と少なくなっている。また、女性の 70 歳以上は「あり」が 70.2%と他の年代に比べて少なくなっている。

(問 42 で「なし」と答えた方にお尋ねします。)

問 43 受けなかった理由は何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 43 健診を受診しなかった理由 [M.A.]

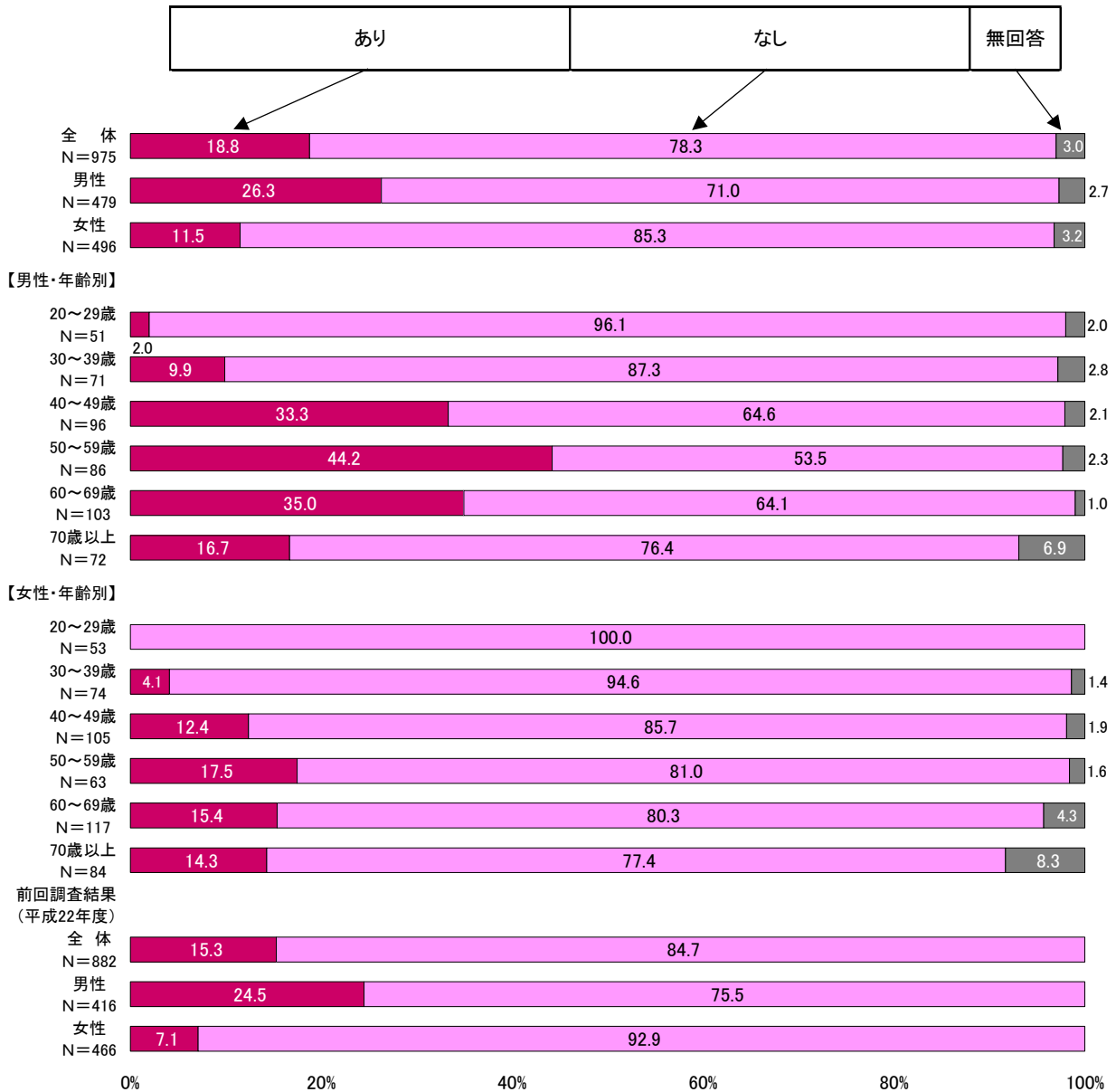


過去1年間に健診を受診しなかった人のその理由をみると、「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」が36.8%と最も多く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が30.9%、「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っている」が17.1%となっている。

年齢別にみると、20歳代及び60歳以上は「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」、30～50歳代は「受けるのが面倒、時間がないから」がそれぞれ最も多くなっている。

問 44 あなたはこれまでに医療機関や健診で、メタボリックシンドロームといわれたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 44 メタボリックシンドロームの割合



メタボリックシンドロームの割合をみると、「(メタボリックシンドロームと診断されたことが) あり」が18.8%、「なし」が78.3%となっている。

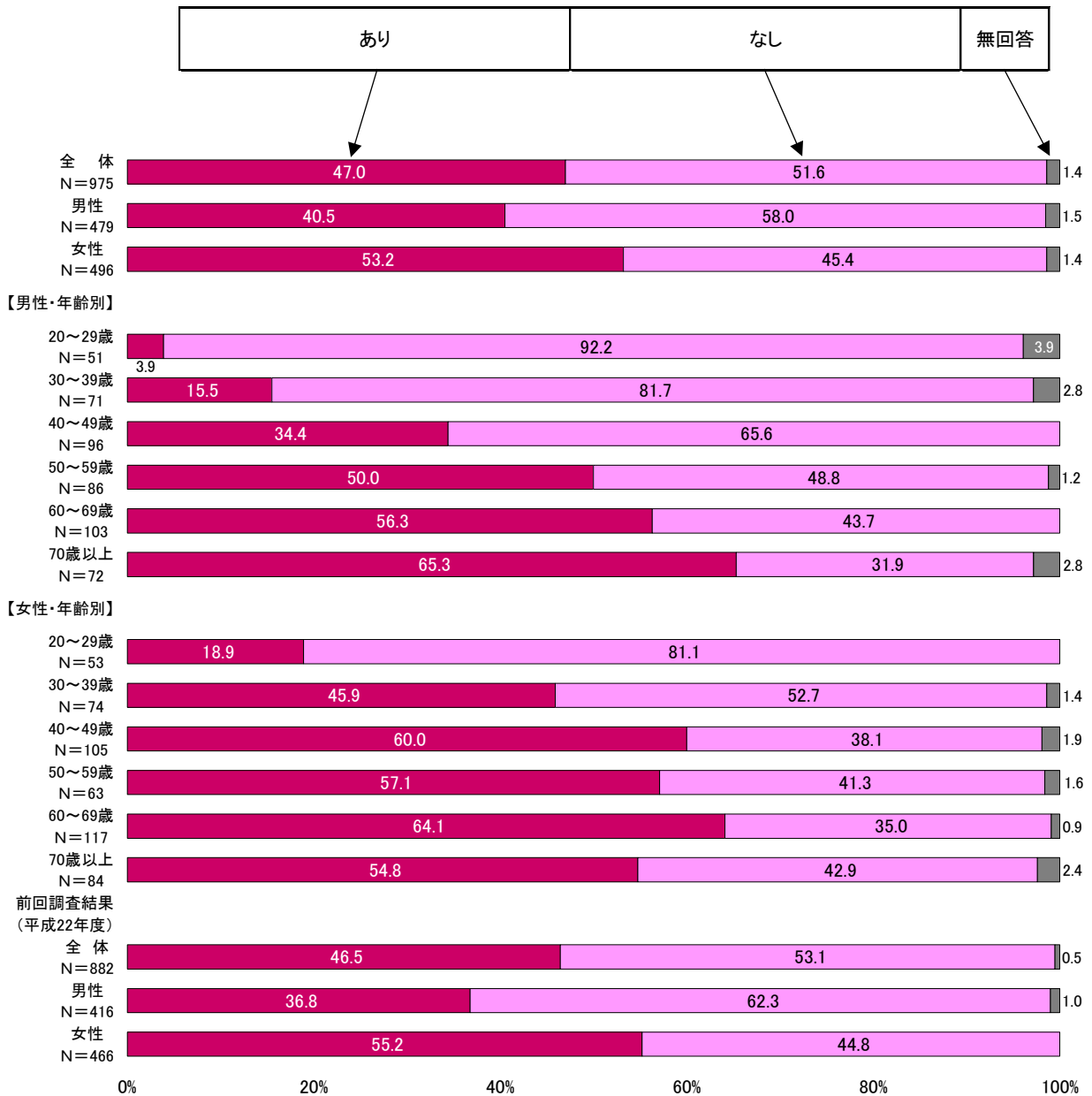
男女別にみると、男性は「あり」が26.3%となっており、女性（11.5%）に比べて14.8ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性の50歳代は「あり」が44.2%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、「あり」は前回調査（15.3%）に比べて3.5ポイント増加しており、特に女性は前回調査（7.1%）に比べて4.4ポイント増加している。

問 45 あなたは過去 1 年間に、がん検診を受けたことがありますか。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 45 過去 1 年間のがん検診の受診状況



過去 1 年間のがん検診の受診状況を見ると、「あり (受診した)」が 47.0%、「なし (受診していない)」が 51.6%となっている。

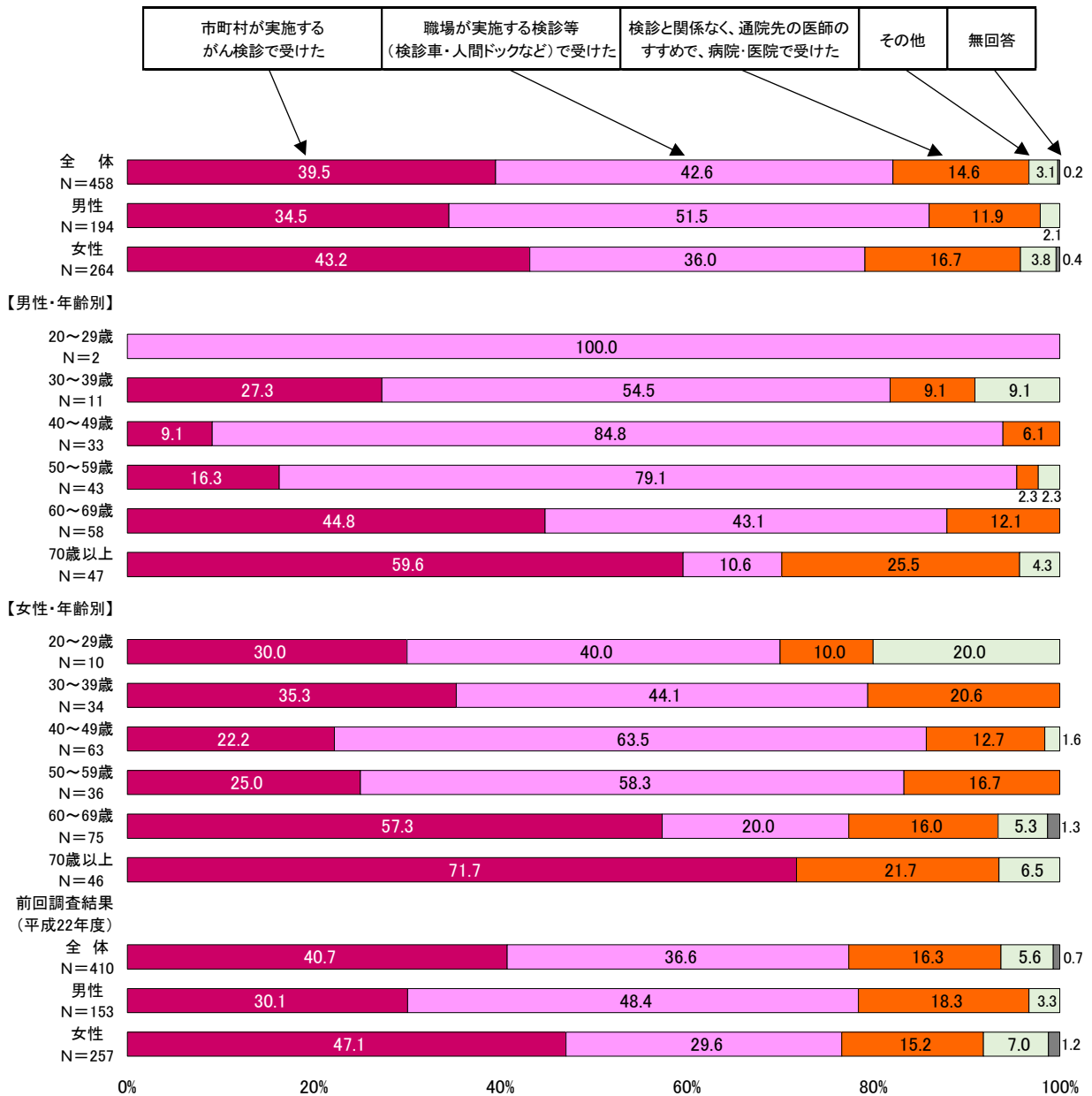
男女別にみると、女性は「あり」が 53.2%となっており、男性 (40.5%) に比べて 12.7 ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性は年齢が高いほど「あり」が多くなっている。

(問 45 で「あり」と答えた方にお尋ねします。)

問 46 どこで受診しましたか。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 46 がん検診の受診場所



過去 1 年間にがん検診を受診した人のその受診場所をみると、「職場が実施する検診等（検診車・人間ドックなど）で受けた」が 42.6%と最も多く、次いで「市町村が実施するがん検診で受けた」が 39.5%、「検診と関係なく、通院先の医師のすすめで、病院・医院で受けた」が 14.6%となっている。

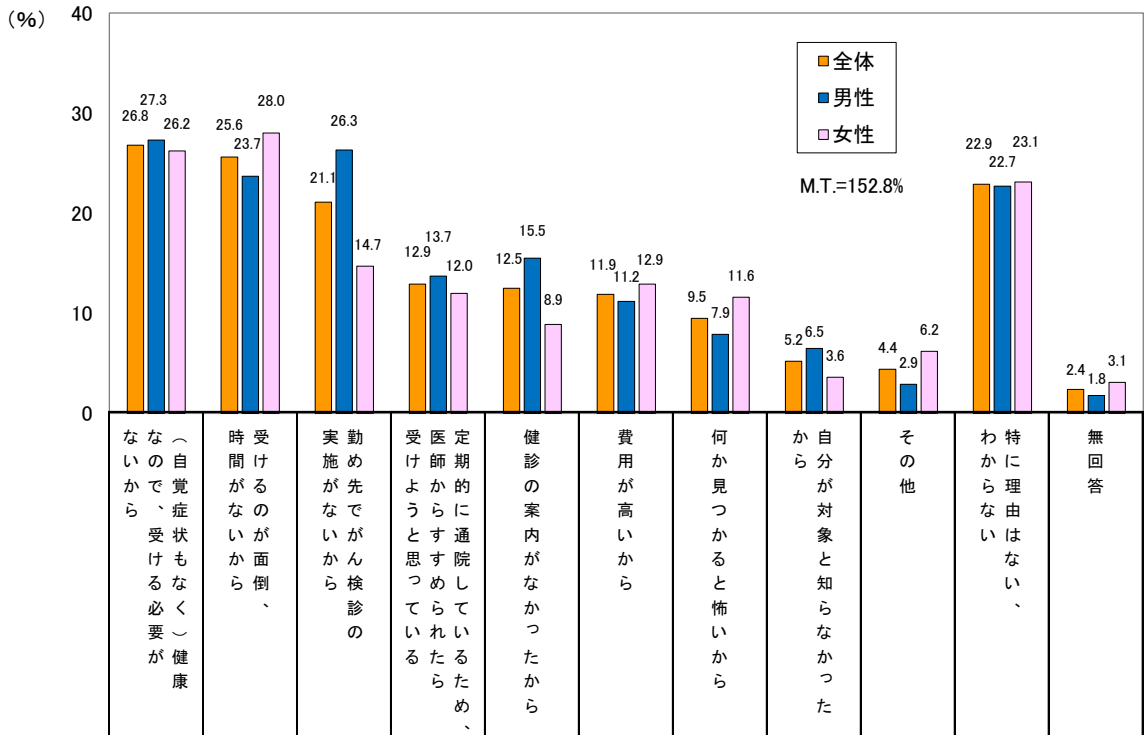
男女別にみると、女性は「市町村が実施するがん検診で受けた」が 43.2%となっており、男性（34.5%）に比べて 8.7 ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに 20～50 歳代では「職場が実施する検診等（検診車・人間ドックなど）で受けた」が最も多くなっている。

(問 45 で「なし」と答えた方にお尋ねします。)

問 47 受けなかった理由は何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 47 がん検診を受診しなかった理由 [M.A.]



全体		N=503	26.8	25.6	21.1	12.9	12.5	11.9	9.5	5.2	4.4	22.9	2.4
男女別	男性	N=278	27.3	23.7	26.3	13.7	15.5	11.2	7.9	6.5	2.9	22.7	1.8
	女性	N=225	26.2	28.0	14.7	12.0	8.9	12.9	11.6	3.6	6.2	23.1	3.1
年齢別	20~29歳	N=90	30.0	15.6	24.4	1.1	17.8	13.3	2.2	7.8	3.3	30.0	1.1
	30~39歳	N=97	21.6	28.9	35.1	5.2	21.6	16.5	6.2	6.2	4.1	22.7	-
	40~49歳	N=103	21.4	38.8	29.1	4.9	14.6	17.5	8.7	10.7	5.8	20.4	1.0
	50~59歳	N=68	23.5	29.4	17.6	14.7	11.8	10.3	17.6	1.5	2.9	27.9	-
	60~69歳	N=86	36.0	24.4	7.0	24.4	1.2	4.7	15.1	-	4.7	17.4	5.8
	70歳以上	N=26	30.5	10.2	3.4	39.0	3.4	5.1	10.2	1.7	5.1	18.6	8.5
前回調査	全体	N=468	37.6	24.6	19.2	13.0	11.8	12.2	10.7	7.5	3.6	23.1	0.2
	男性	N=259	39.4	25.1	22.4	11.6	13.5	12.4	8.9	8.5	2.3	24.3	-
	女性	N=209	35.4	23.9	15.3	14.8	9.6	12.0	12.9	6.2	5.3	21.5	0.5

過去1年間にがん検診を受診しなかった人のその理由をみると、「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」が26.8%と最も多く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が25.6%、「勤め先でがん検診の実施がないから」が21.1%となっている。

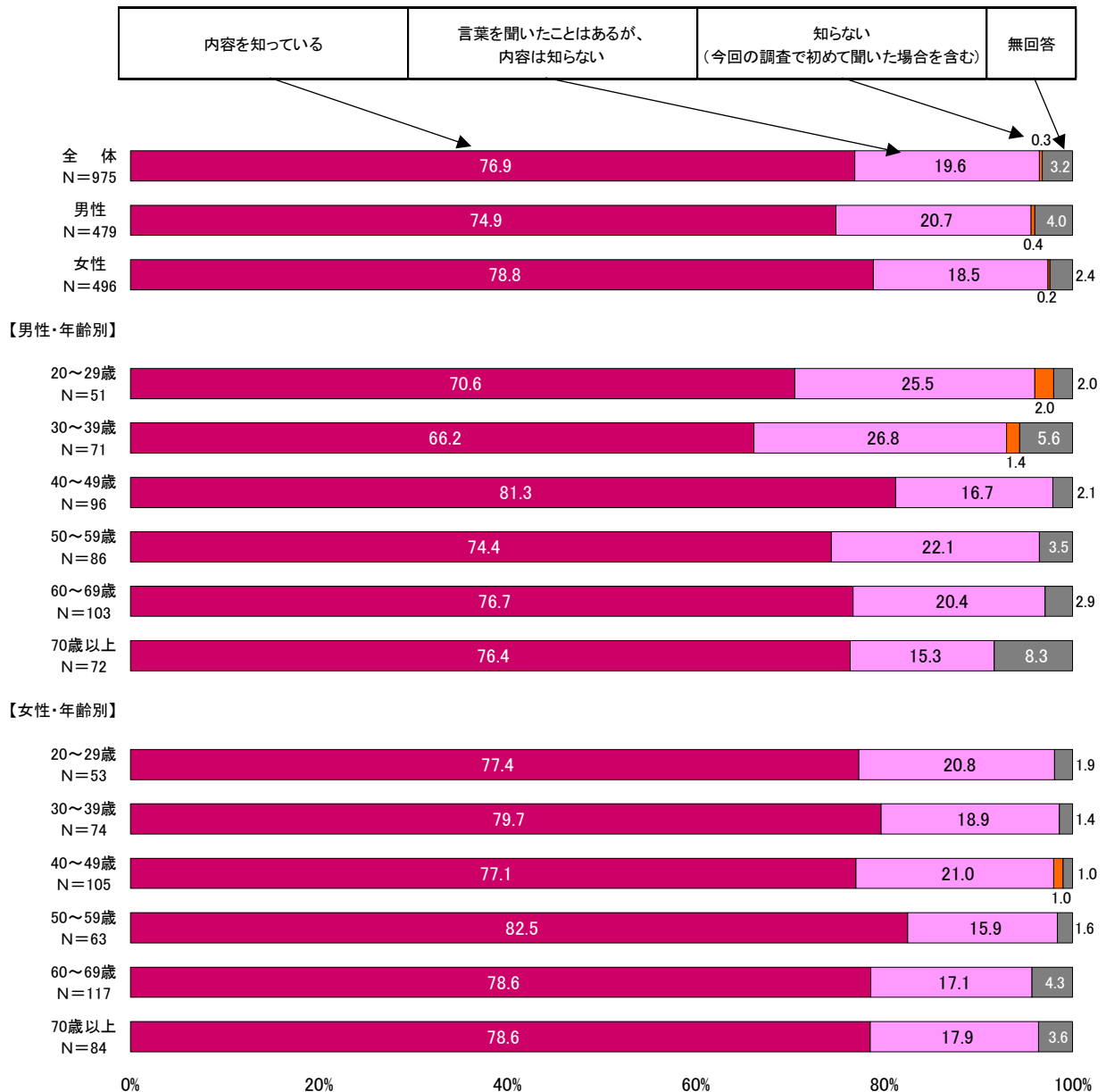
男女別にみると、男性は「勤め先でがん検診の実施がないから」「健診の案内がなかったから」などが女性に比べて多く、一方女性は「受けるのが面倒、時間がないから」「何か見つかる怖いから」などが男性に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、「(自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから」は前回調査(37.6%)に比べて10.8ポイント減少している。

8 糖尿病

問 48 糖尿病という病気についてご存知ですか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 48 糖尿病の認知度

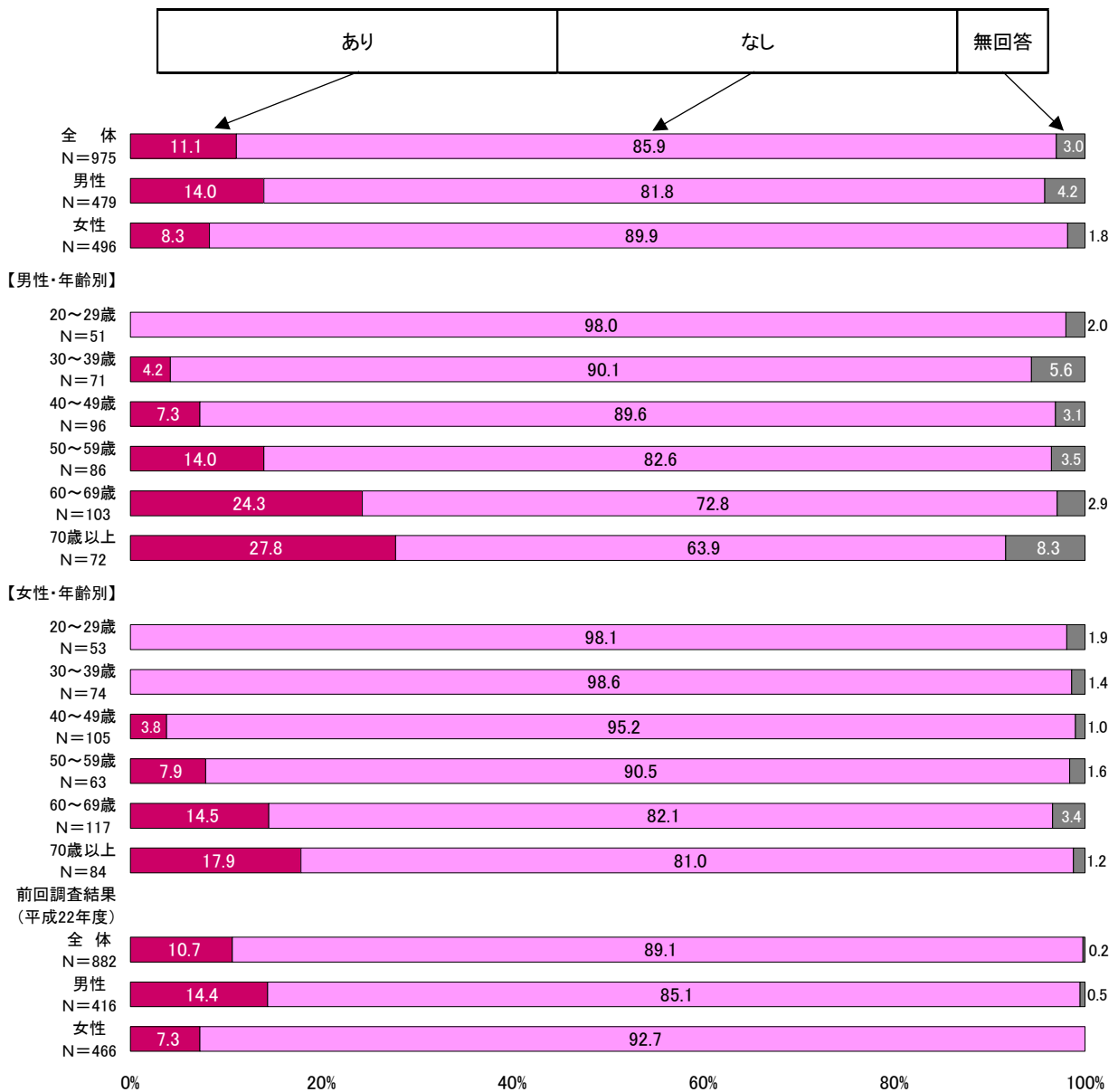


糖尿病の認知度をみると、「内容を知っている」が76.9%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」が19.6%、「知らない」が0.3%となっている。

性・年齢別にみると、男性の40歳代と女性の50歳代は「内容を知っている」が8割を超えており、他の年代に比べて多くなっている。また、男性の30歳代は66.2%と他の年代や女性に比べて少なくなっている。

問 49 あなたは、これまでに医療機関や健診で、糖尿病といわれたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。（「境界型である」「糖尿病の気がする」「糖尿病になりかけている」などのようにいわれた方も含みます。）

図表 49 糖尿病の割合



糖尿病の割合をみると、「(糖尿病と診断されたことが) あり」が11.1%、「なし」が85.9%となっている。

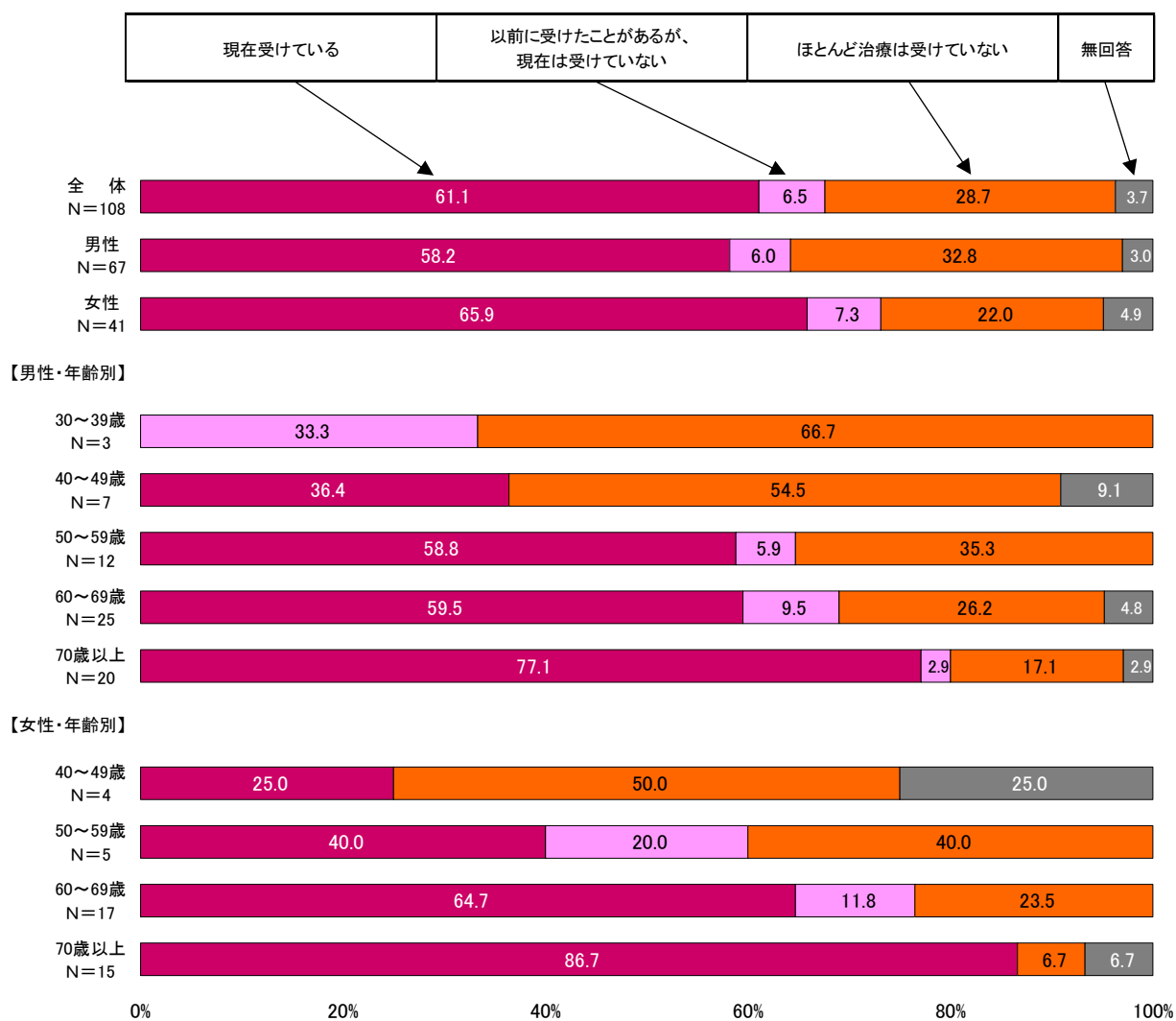
男女別にみると、男性は「あり」が14.0%となっており、女性(8.3%)に比べて5.7ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに年齢が高いほど「あり」が多くなっている。

(問 49 で「あり」と答えた方にお尋ねします。)

問 50 糖尿病の治療を受けたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

図表 50 糖尿病の治療経験



糖尿病と診断された人の治療経験についてみると、「現在受けている」が61.1%、「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」が6.5%、「ほとんど治療は受けていない」が28.7%となっている。

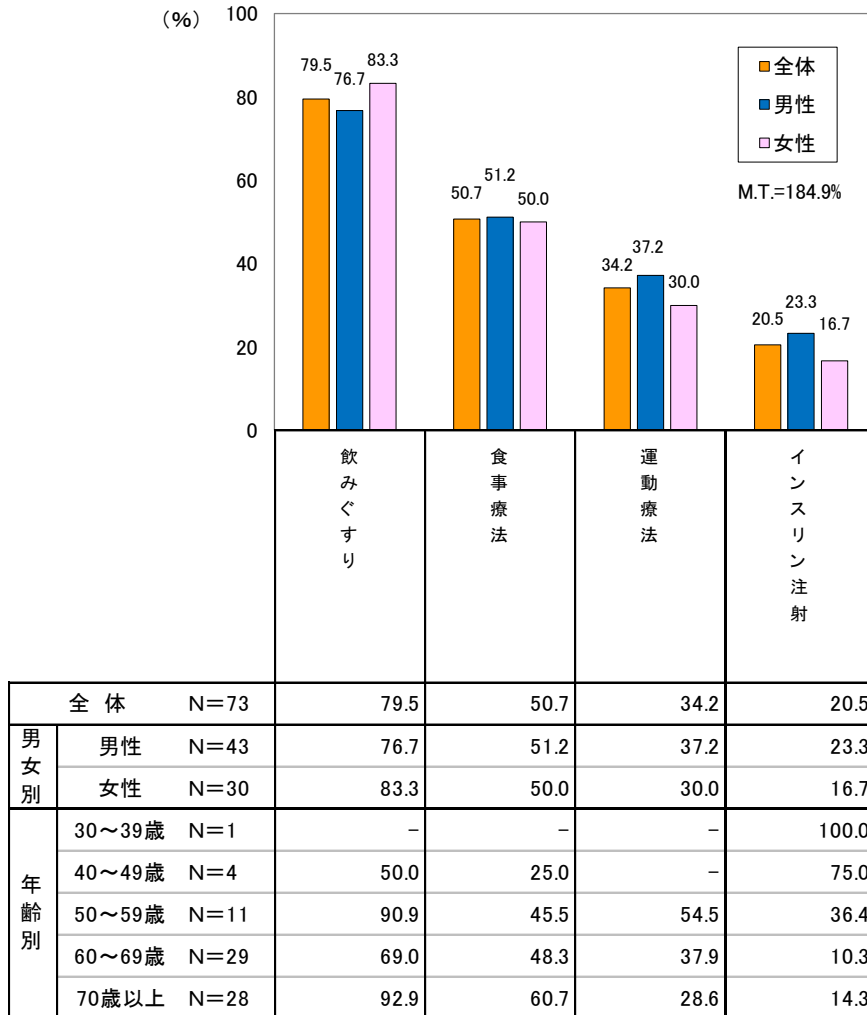
男女別にみると、男性は「ほとんど治療は受けていない」が32.8%となっており、女性（22.0%）に比べて10.8ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに年齢が高いほど「現在受けている」が多くなっている。

※男性20歳代、女性の20～30歳代は、問49で「あり」と回答した人がいなかったため、問50は該当者なし。

(問 50 で「現在受けている」「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」と答えた方にお尋ねします。)
 問 51 どのような治療を受けましたか。受けたことのある治療方法いくつでも○印をつけてください。

図表 51 受けたことのある糖尿病の治療方法 [M.A.]



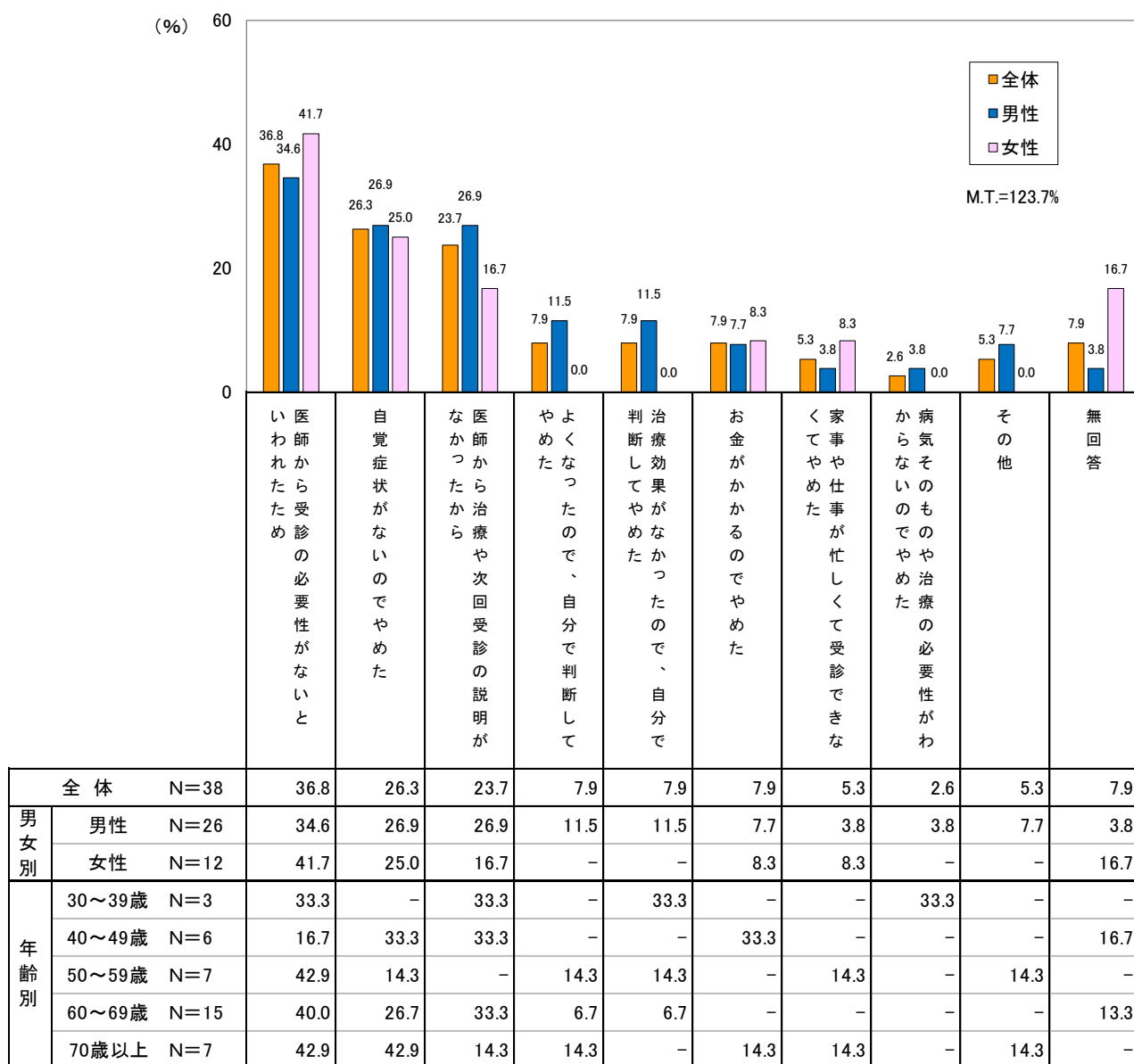
糖尿病の治療経験がある人の受けたことのある治療方法をみると、「飲みぐすり」が79.5%と最も多く、次いで「食事療法」が50.7%、「運動療法」が34.2%、「インスリン注射」が20.5%となっている。

年齢別にみると、年齢が高いほど「食事療法」が多くなっている。

(問 50 で「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」「ほとんど治療は受けていない」と答えた方にお尋ねします。)

問 52 治療を受けておられない理由にいくつでも○印をつけてください。

図表 52 糖尿病治療を受けていない理由 [M.A.]

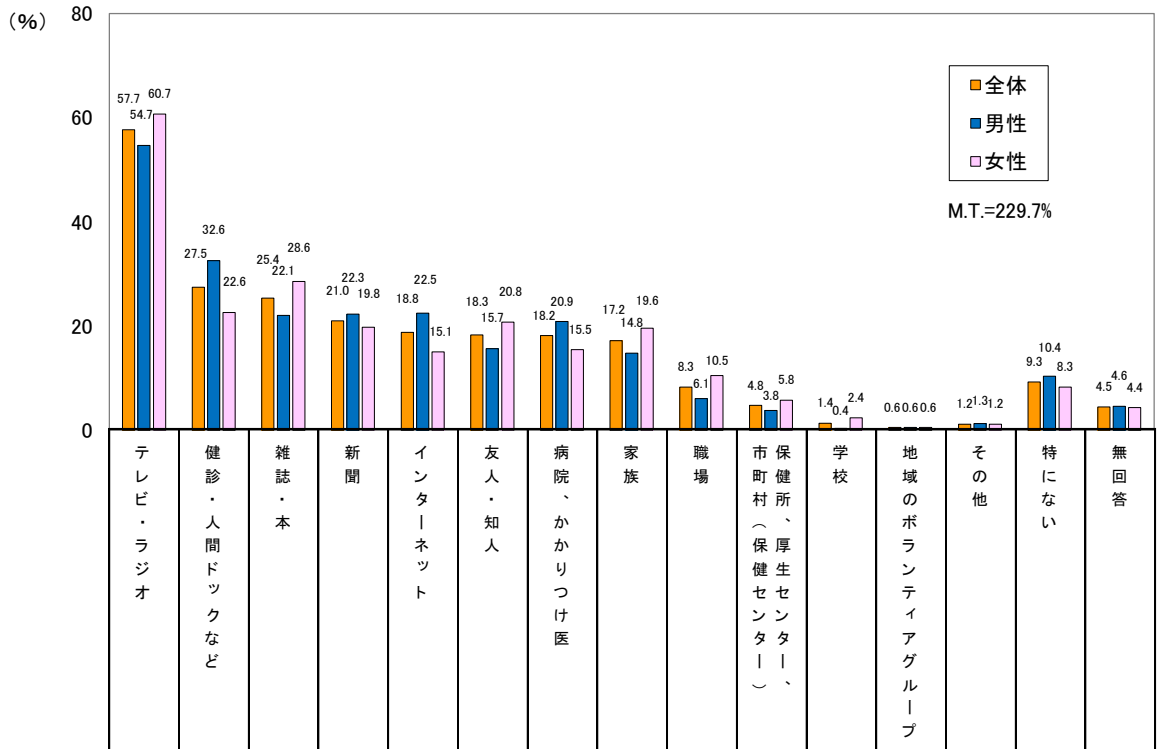


現在、糖尿病の治療を受けていない人のその理由をみると、「医師から受診の必要性がないといわれたため」が36.8%と最も多く、次いで「自覚症状がないのでやめた」が26.3%、「医師から治療や次回受診の説明がなかったから」が23.7%となっている。

男女別にみると、男性は「医師から治療や次回受診の説明がなかったから」が26.9%となっており、女性(16.7%)に比べて10.2ポイント多く、一方女性は「医師から受診の必要性がないといわれたため」が41.7%となっており、男性(34.6%)に比べて7.1ポイント多くなっている。

問 53 糖尿病という病気について、その予防や治療に関する情報を何から得ていますか。次の中からいくつかでも選んで○印をつけてください。

図表 53 糖尿病の予防や治療による情報源 [M.A.]



全体		N=975	57.7	27.5	25.4	21.0	18.8	18.3	18.2	17.2	8.3	4.8	1.4	0.6	1.2	9.3	4.5
男女別	男性	N=479	54.7	32.6	22.1	22.3	22.5	15.7	20.9	14.8	6.1	3.8	0.4	0.6	1.3	10.4	4.6
	女性	N=496	60.7	22.6	28.6	19.8	15.1	20.8	15.5	19.6	10.5	5.8	2.4	0.6	1.2	8.3	4.4
年齢別	20～29歳	N=104	60.6	12.5	11.5	11.5	35.6	6.7	7.7	17.3	12.5	1.9	5.8	-	1.0	14.4	3.8
	30～39歳	N=145	57.9	20.7	24.1	13.1	26.9	18.6	4.8	22.1	11.0	2.8	2.1	1.4	1.4	13.1	4.8
	40～49歳	N=201	50.7	26.9	22.4	20.9	21.4	15.4	13.4	21.4	12.9	4.5	1.0	-	2.5	11.9	3.5
	50～59歳	N=149	59.1	34.2	29.5	18.8	20.1	12.1	21.5	14.1	8.1	0.7	0.7	-	0.7	7.4	2.7
	60～69歳	N=220	62.3	35.9	31.8	25.5	10.0	22.3	28.2	15.9	5.0	8.2	0.9	-	0.9	5.5	3.6
	70歳以上	N=156	57.1	26.3	26.9	30.8	7.7	29.5	26.3	12.2	1.9	8.3	-	2.6	0.6	6.4	9.0
前回調査	全体	N=882	54.6	20.7	29.4	25.6	6.8	21.3	16.4	20.2	8.8	4.9	1.2	0.8	1.0	14.3	0.2
	男性	N=416	52.9	24.8	30.3	26.4	8.9	19.2	19.7	17.1	8.2	4.3	0.2	0.2	1.2	16.3	0.2
	女性	N=466	56.2	17.2	28.5	24.9	4.9	23.2	13.5	23.0	9.4	5.4	2.1	1.3	0.9	12.4	0.2

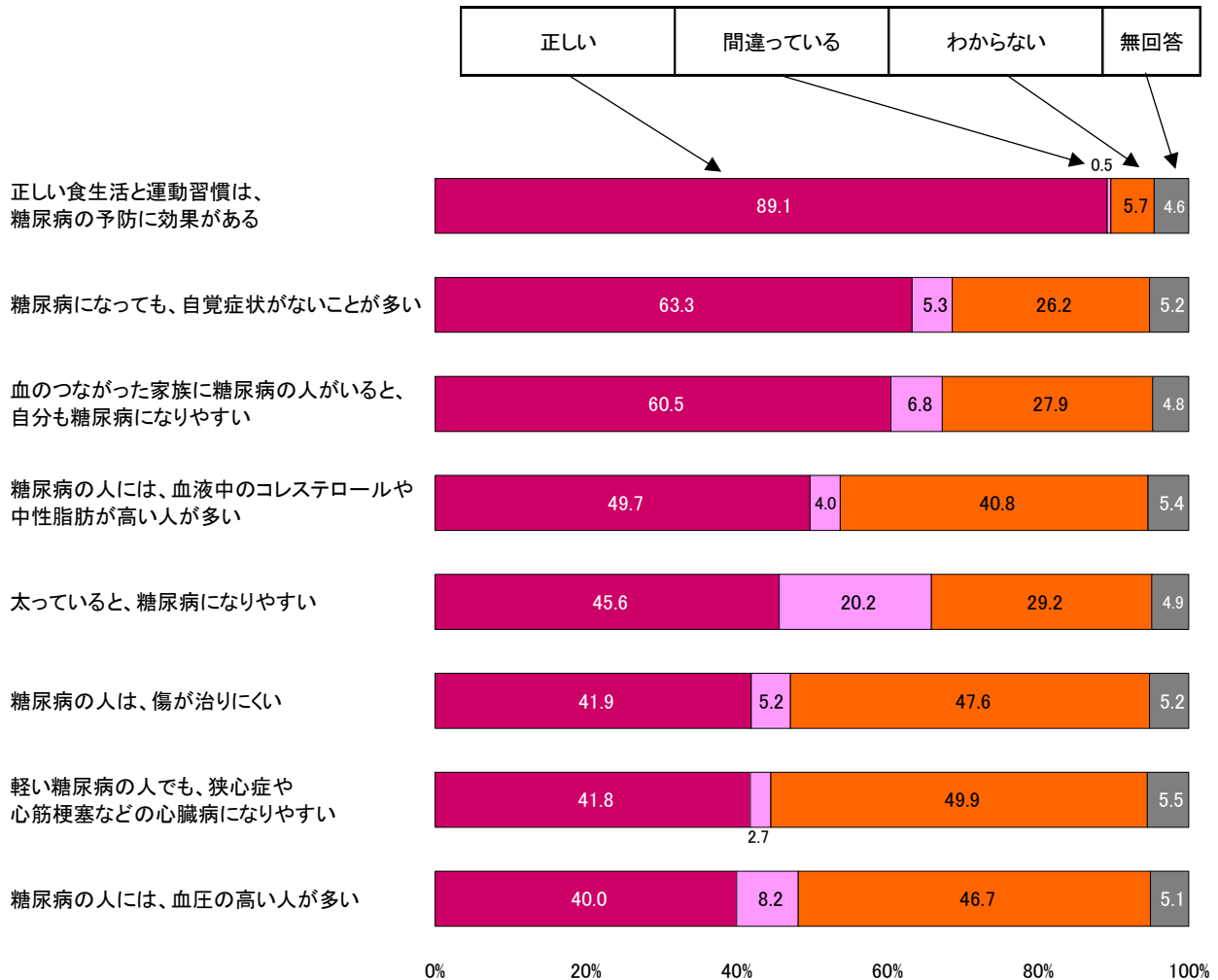
糖尿病の予防や治療による情報源をみると、「テレビ・ラジオ」が57.7%と最も多く、次いで「健診・人間ドックなど」が27.5%、「雑誌・本」が25.4%となっている。

男女別にみると、男性は「健診・人間ドックなど」「インターネット」「病院、かかりつけ医」などが女性に比べて多くなっており、一方女性は「テレビ・ラジオ」「雑誌・本」「友人・知人」などが男性に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、「インターネット」は前回調査（6.8%）に比べて12.0ポイント増加しており、また「健診・人間ドックなど」は前回調査（20.7%）に比べて6.8ポイント増加している。

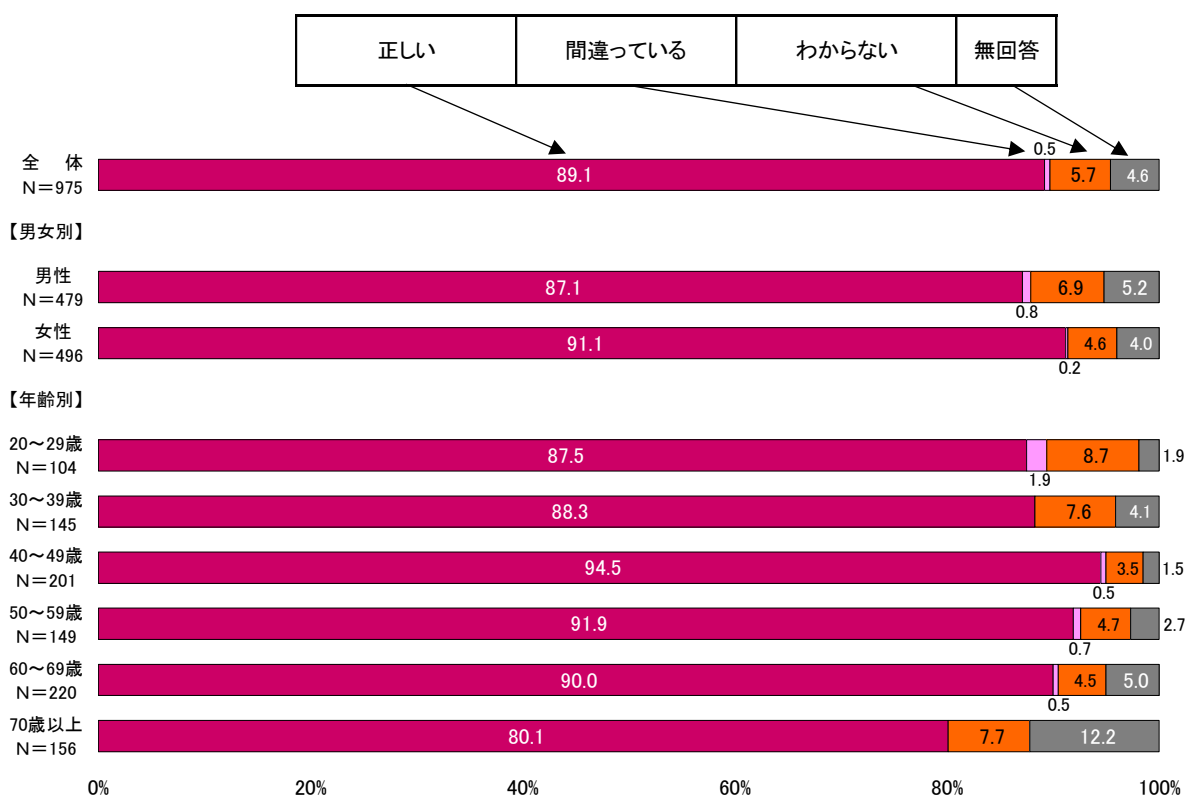
問 54 糖尿病に関する以下の記述は正しいと思いますか。それぞれの項目について1つ選んで○印をつけてください。

図表 54-1 糖尿病に関する知識

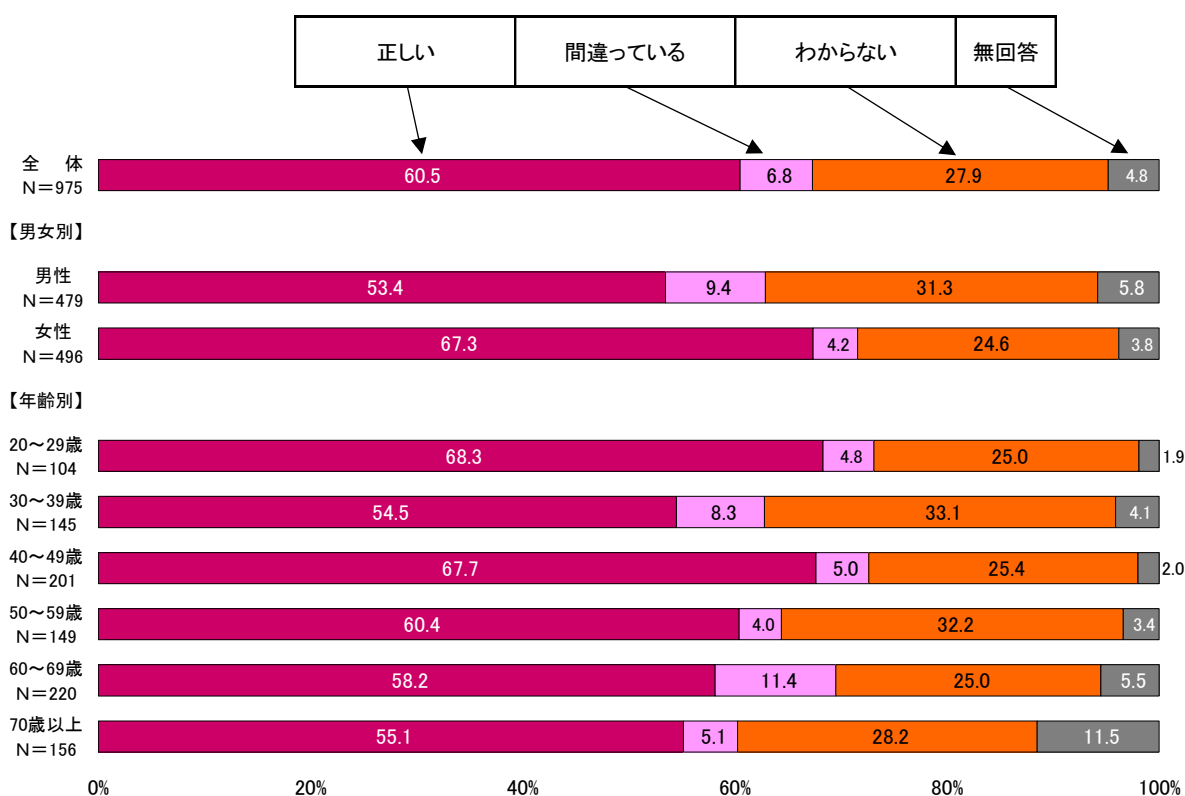


糖尿病に関する知識の認知度をみると、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」が正答率（「正しい」の割合 以下同じ）89.1%と最も多く、次いで「糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い」が63.3%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が60.5%となっている。また、「太っていると、糖尿病になりやすい」は「間違っている」が20.2%となっており、他の設問に比べて多くなっている。

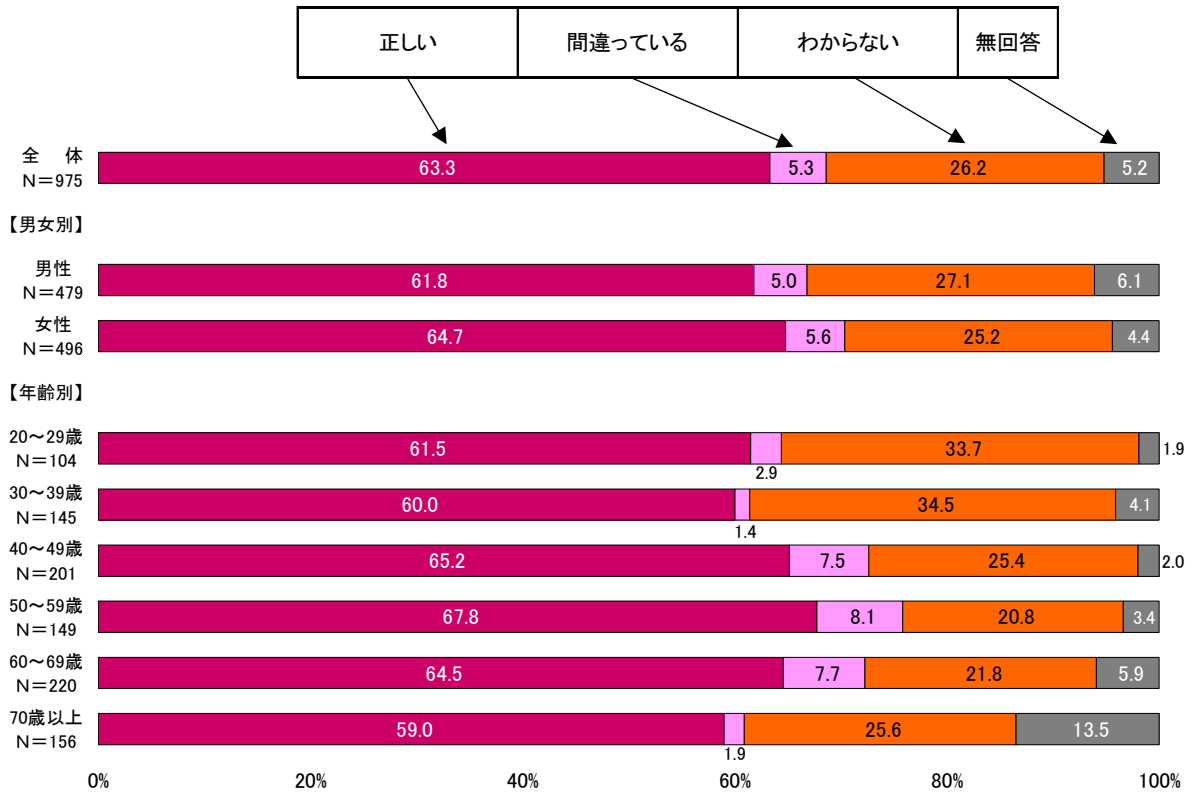
図表 54-2 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある



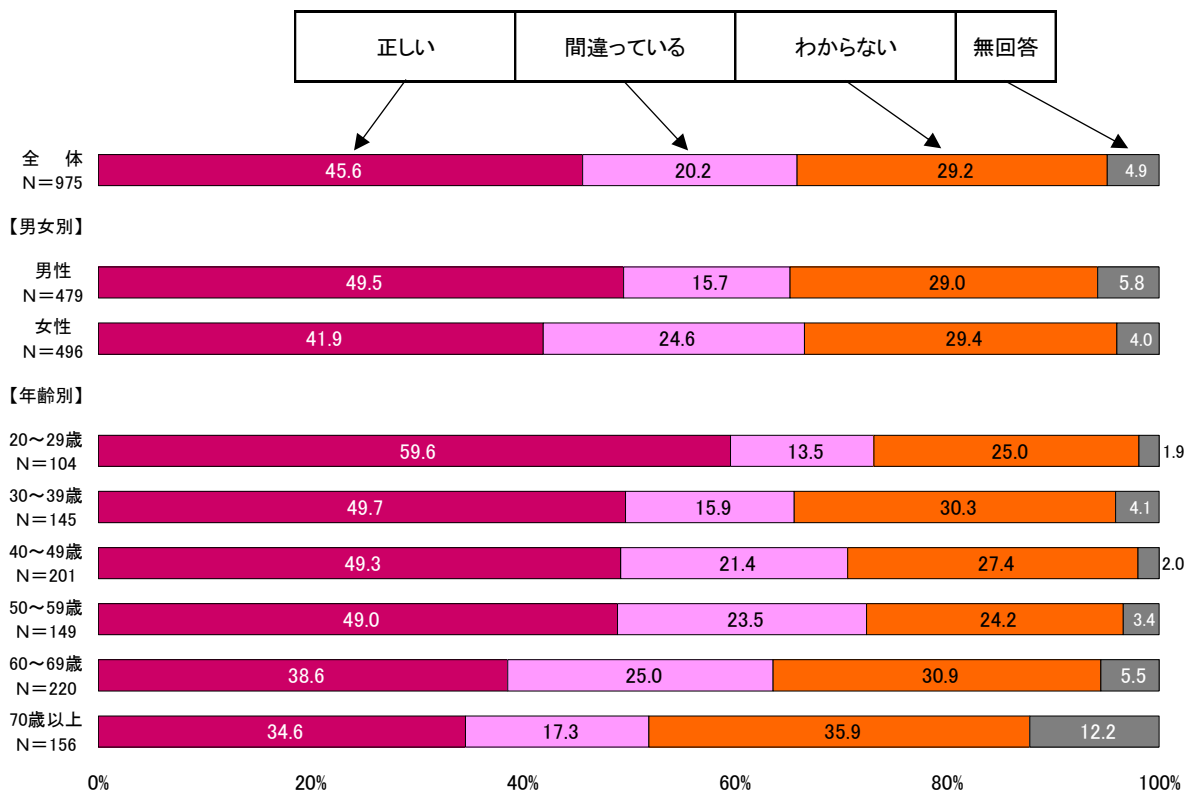
図表 54-3 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい



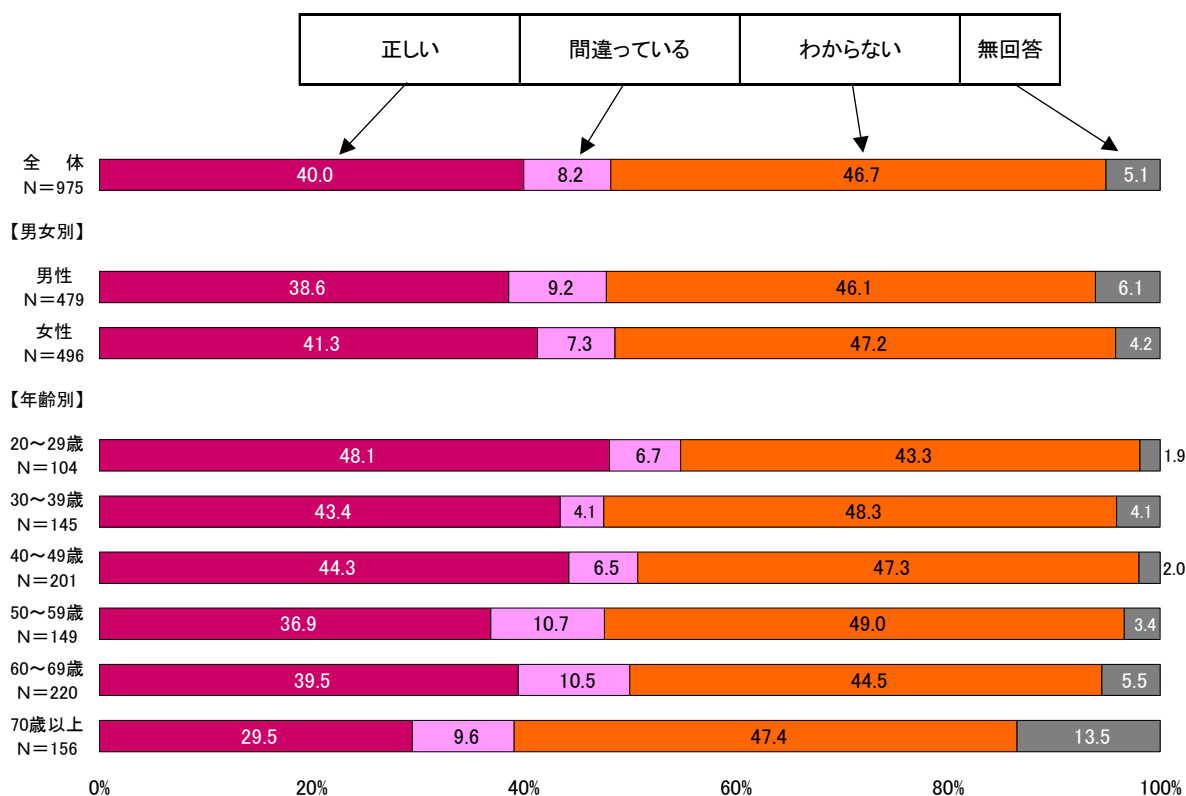
図表 54-4 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い



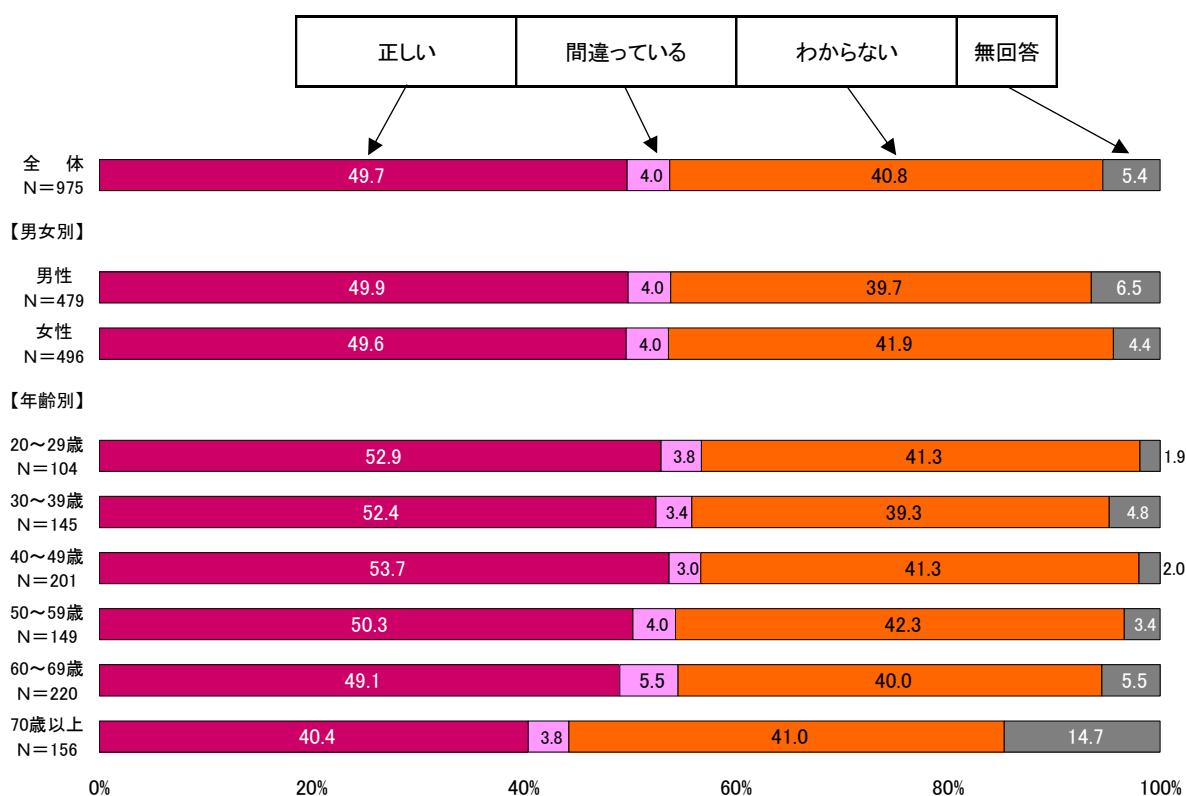
図表 54-5 太っていると、糖尿病になりやすい



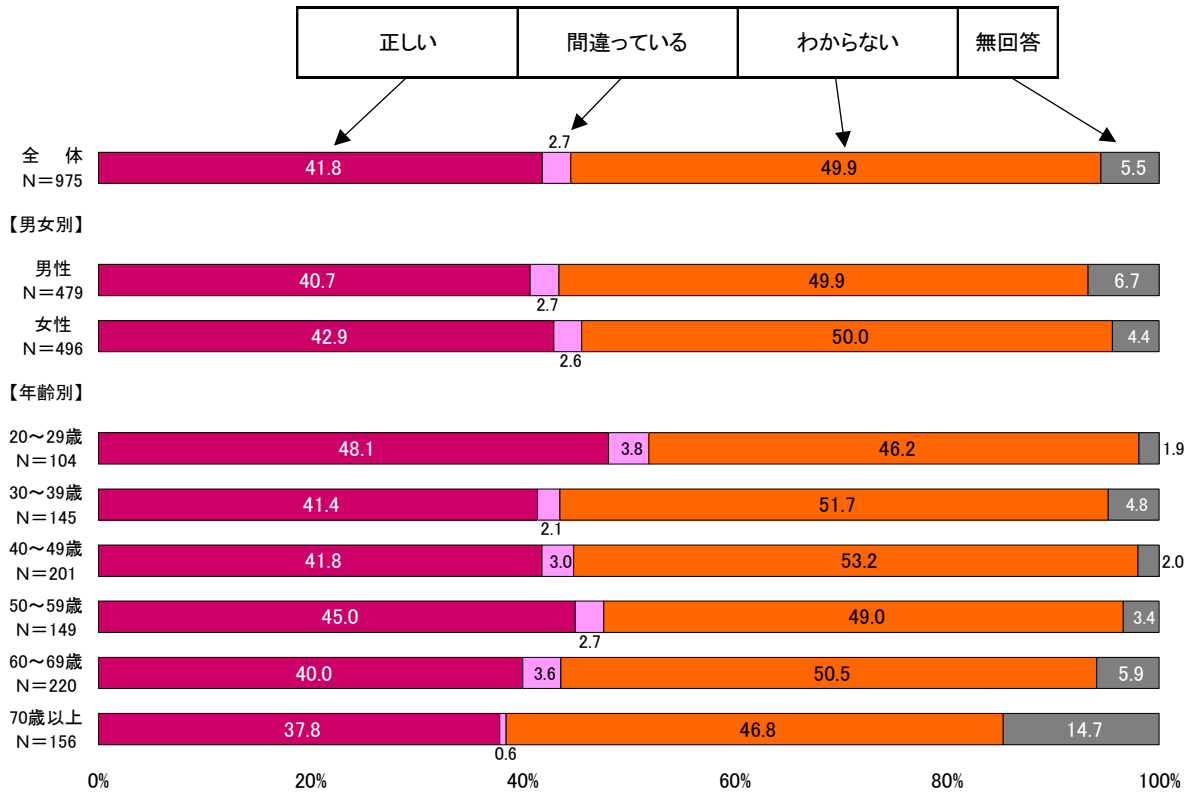
図表 54-6 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い



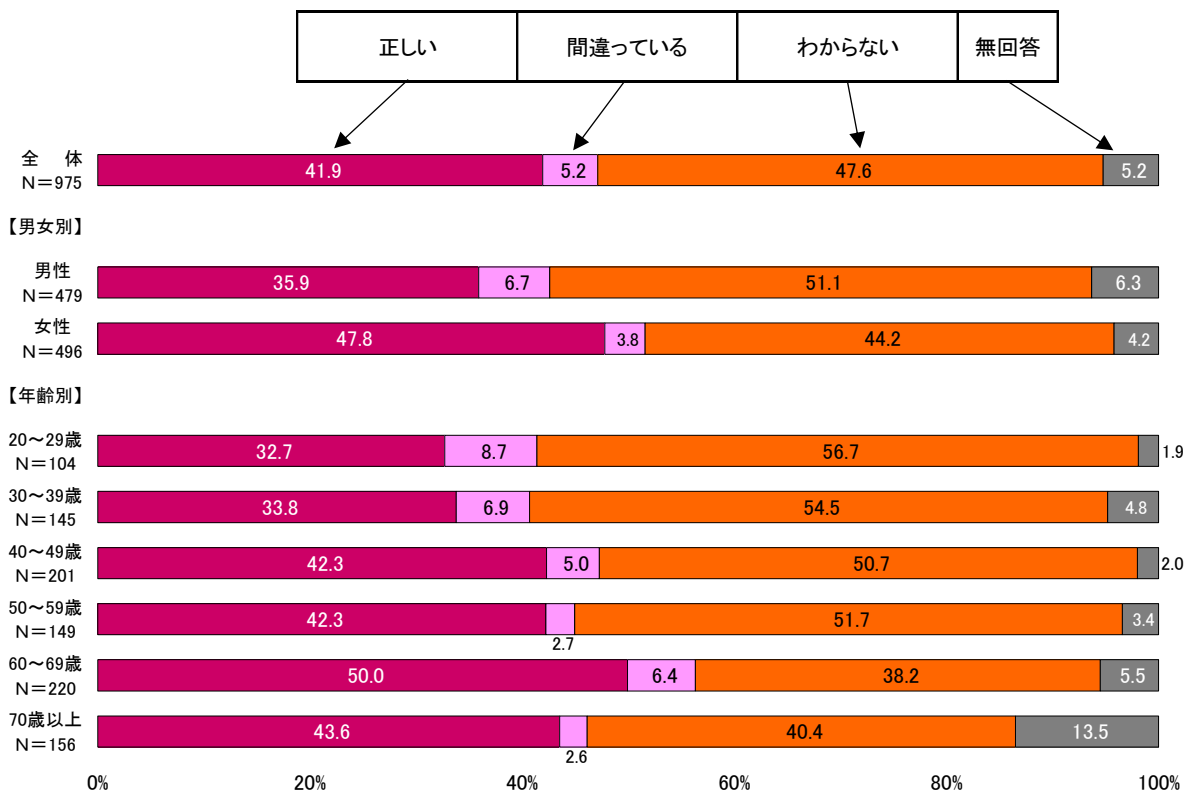
図表 54-7 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い



図表 54-8 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい

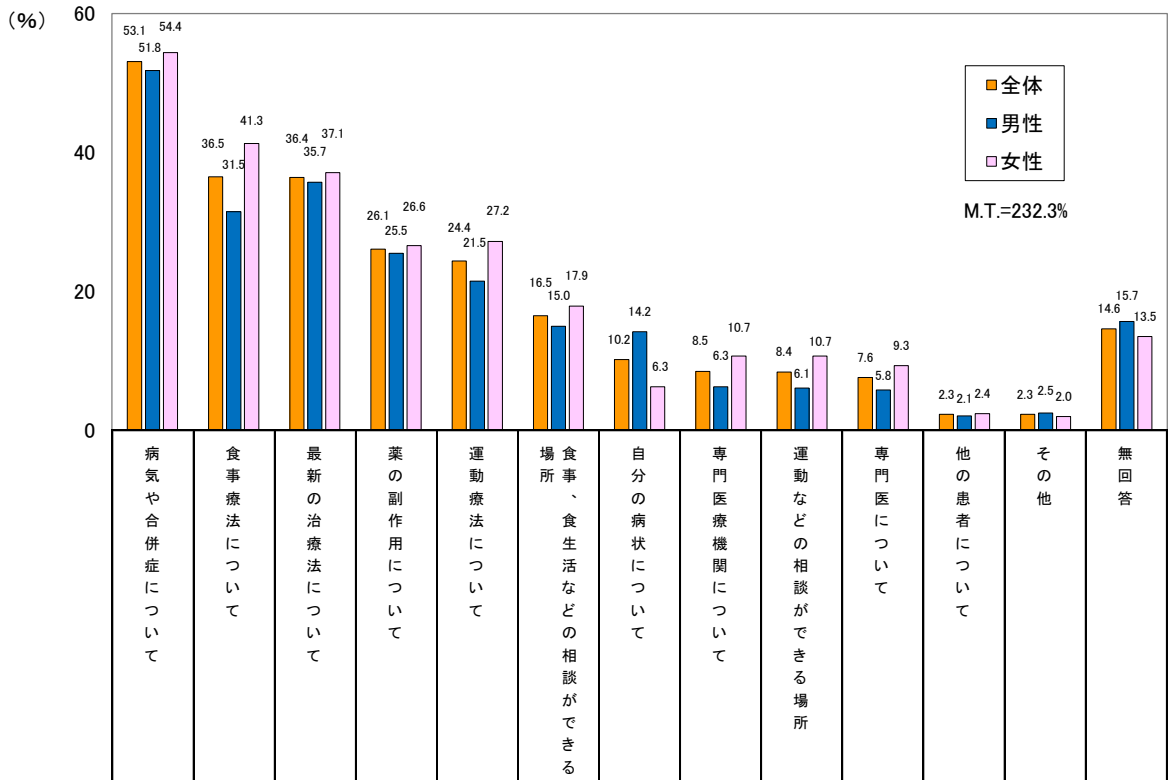


図表 54-9 糖尿病の人は、傷が治りにくい



問 55 糖尿病について、もっと知りたいと思う情報はありますか。次の中からいくつか選んで○印をつけてください。

図表 55 糖尿病について知りたい情報 [M.A.]



		全体	男性	女性	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	前回調査			
	全体 N=975	53.1	36.5	36.4	26.1	24.4	16.5	10.2	8.5	8.4	7.6	2.3	2.3	14.6
男女別	男性 N=479	51.8	31.5	35.7	25.5	21.5	15.0	14.2	6.3	6.1	5.8	2.1	2.5	15.7
	女性 N=496	54.4	41.3	37.1	26.6	27.2	17.9	6.3	10.7	10.7	9.3	2.4	2.0	13.5
年齢別	20~29歳 N=104	54.8	34.6	40.4	18.3	28.8	17.3	15.4	14.4	8.7	9.6	7.7	1.9	15.4
	30~39歳 N=145	51.0	31.0	38.6	27.6	19.3	17.2	11.0	6.9	5.5	10.3	2.1	3.4	15.9
	40~49歳 N=201	55.2	41.3	33.3	21.9	24.4	15.4	10.9	7.5	7.5	6.5	1.5	1.5	10.0
	50~59歳 N=149	50.3	30.9	36.9	24.8	21.5	12.8	10.1	9.4	8.7	8.1	2.0	5.4	14.8
	60~69歳 N=220	55.9	41.8	39.1	28.2	30.5	15.9	9.5	8.2	9.5	7.3	1.4	1.4	12.3
	70歳以上 N=156	50.0	34.6	31.4	33.3	20.5	21.2	5.8	7.1	10.3	5.1	1.3	0.6	21.8
前回調査	全体 N=882	57.1	41.3	30.6	23.2	23.8	15.0	9.0	11.0	6.7	6.9	2.5	11.0	0.7
	男性 N=416	57.2	41.3	30.0	23.1	26.4	12.5	11.3	10.3	5.3	6.5	2.6	10.8	0.5
	女性 N=466	57.1	41.2	31.1	23.4	21.5	17.2	6.9	11.6	7.9	7.3	2.4	11.2	0.9

糖尿病について知りたいと思う情報を見ると、「病気や合併症について」が53.1%と最も多く、次いで「食事療法について」が36.5%、「最新の治療法について」が36.4%となっている。

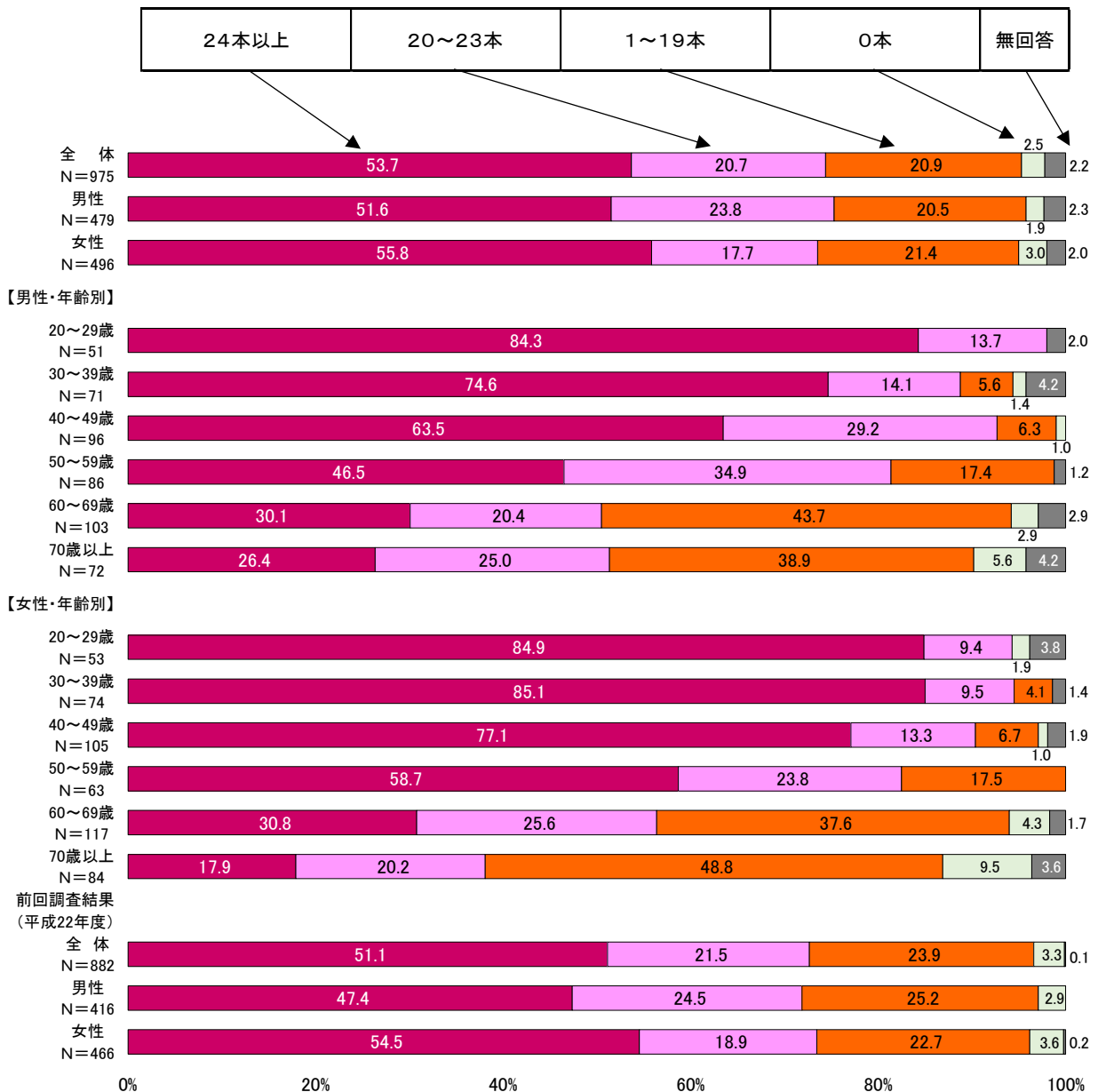
男女別にみると、男性は「自分の病状について」のみが女性に比べて多くなっており、その他の項目は女性の方が多くなっている。

年齢別にみると、「自分の病状について」は年齢が低いほど多くなっている。

9 歯・口腔ケア

問 56 自分の歯は、何本ありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。)

図表 56 自身の歯の本数



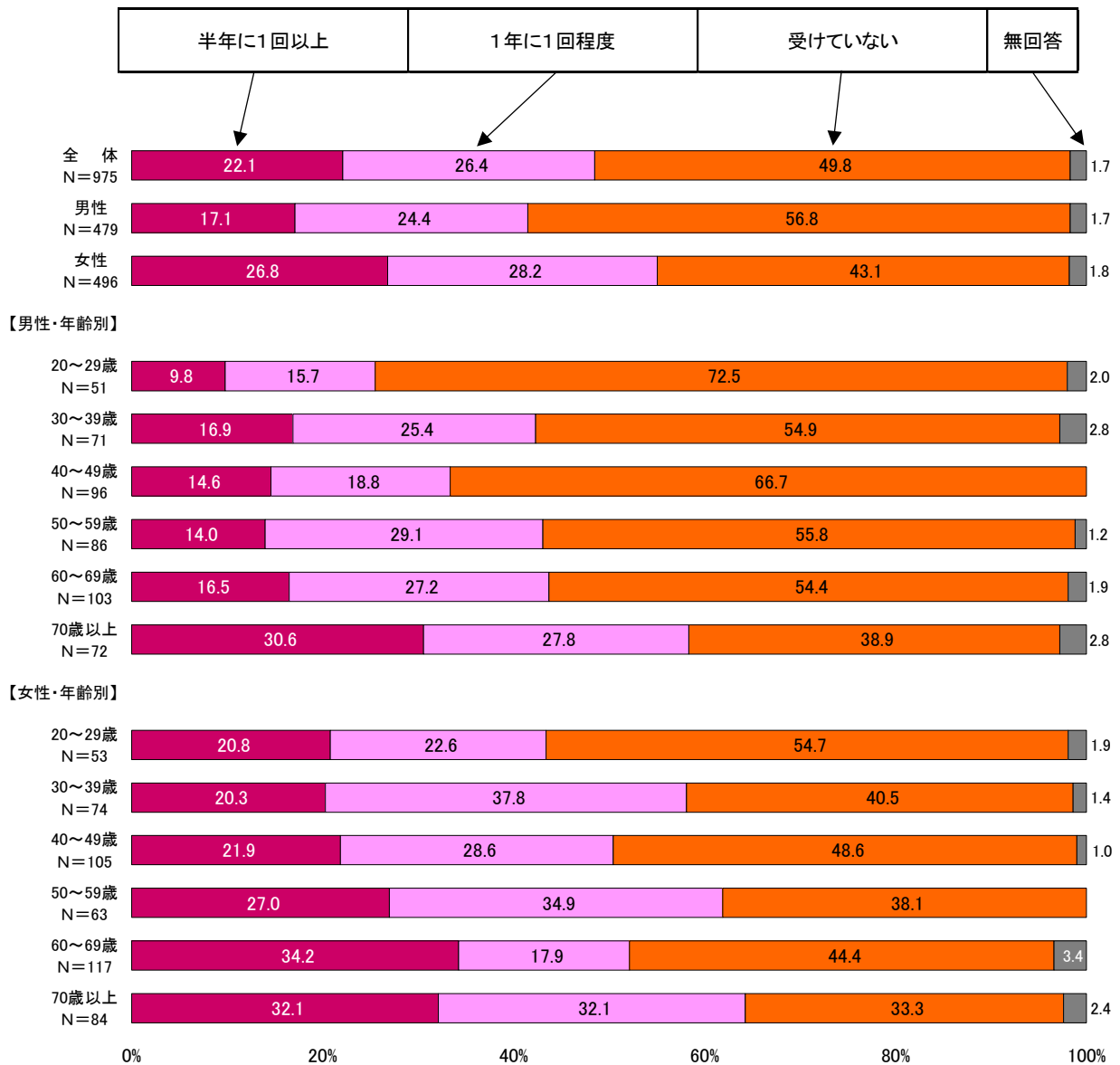
自身の歯の本数を見ると、「24本以上」が53.7%、「20~23本」が20.7%、「1~19本」が20.9%、「0本」が2.5%となっている。

男女別にみると、女性は「24本以上」が55.8%となっており、男性（51.6%）に比べて4.2ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、20~60歳代までは女性の方が「24本以上」が多くなっているが、70歳以上では男性の方が多くなっている。

問 57 あなたは、この 1 年間に、歯と口の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口のケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）をどのくらいの頻度で受けましたか。（むし歯の治療の際に併せて受けた口のケアも含まれます。）次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 57 過去 1 年間の口腔ケアの頻度



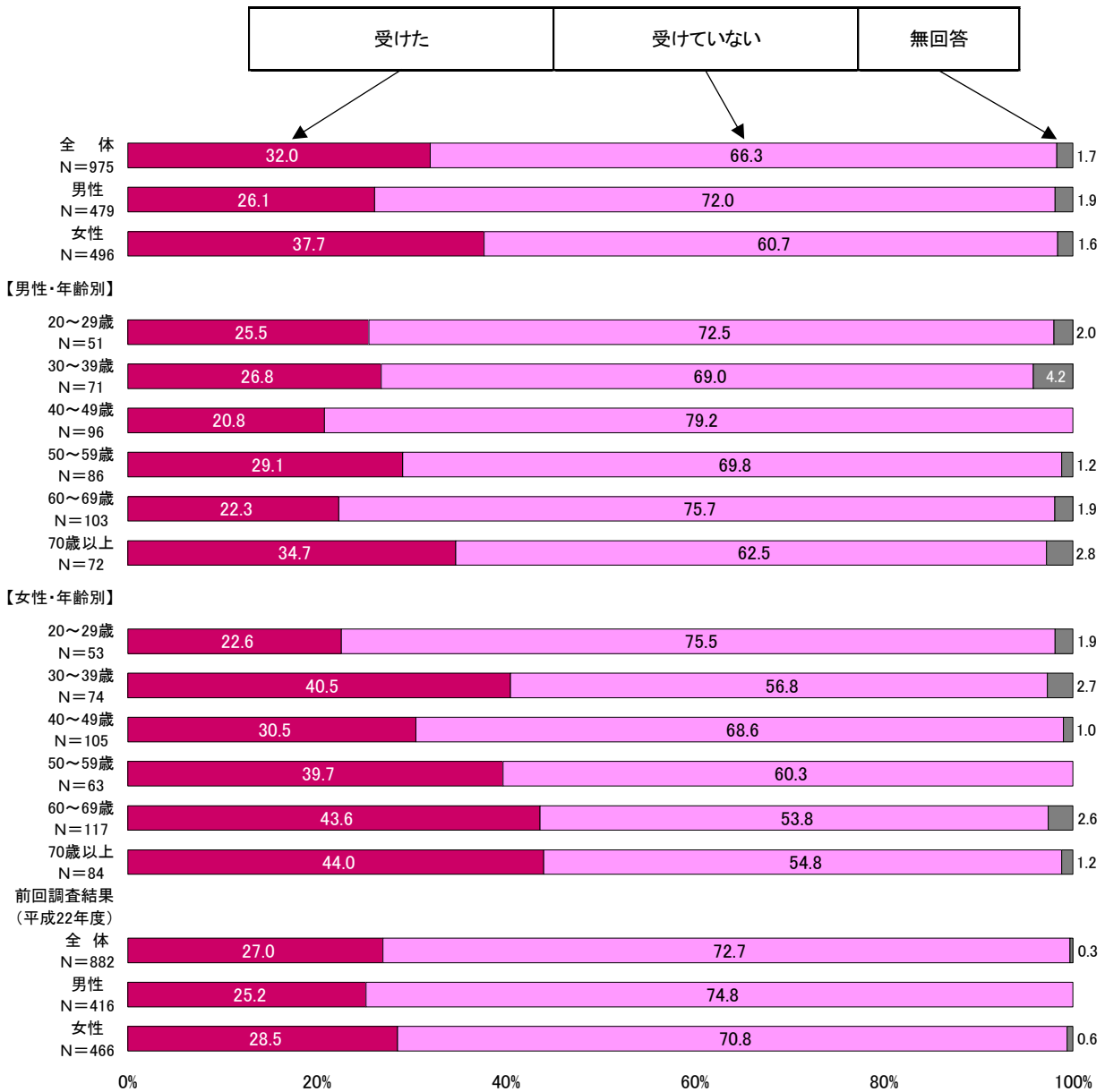
過去 1 年間の口腔ケアの頻度をみると、「半年に 1 回以上」が 22.1%、「1 年に 1 回程度」が 26.4%、「受けていない」が 49.8%となっている。

男女別にみると、女性は「口腔ケアを受けた割合」が 55.0%（「半年に 1 回以上」26.8%+「1 年に 1 回程度」28.2%）となっており、男性（41.5%）に比べて 13.5 ポイント多くなっている。

性・年齢別にみると、男性の 20 歳代は「受けていない」が 72.5%となっており、他の年代や女性に比べて多くなっている。

問 58 あなたは、この 1 年間に歯みがきの個人指導（正しい歯ブラシの使い方や歯のみがき方の指導など）を受けましたか。次の中から 1 つ選んで○印をつけてください。

図表 58 過去 1 年間の歯磨きの個人指導の有無



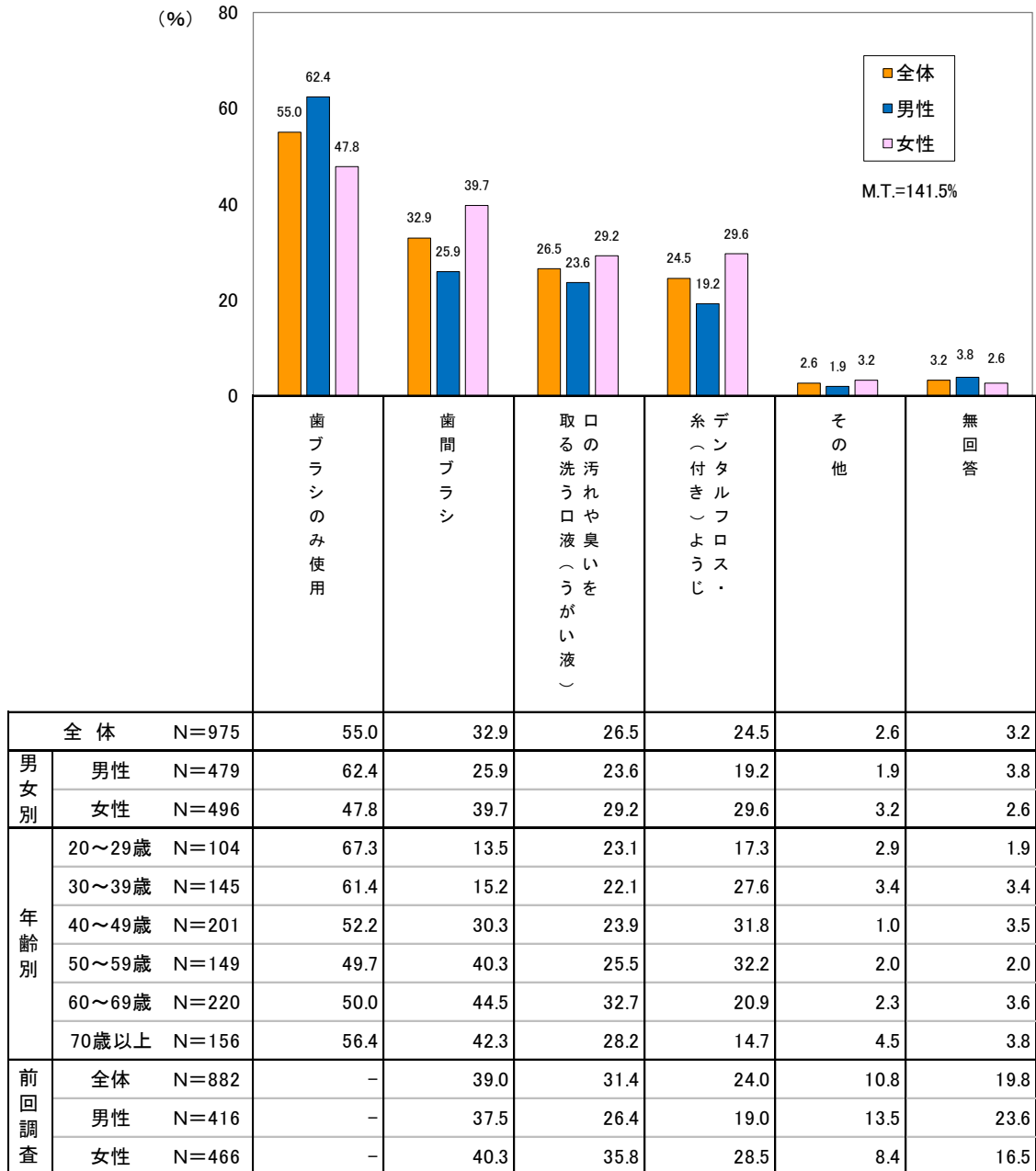
過去 1 年間に歯磨きの個人指導を受けたかについてみると、「受けた」が 32.0%、「受けていない」が 66.3%となっている。

男女別にみると、女性は「受けた」が 37.7%となっており、男性 (26.1%) に比べて 11.6 ポイント多くなっている。

前回調査と比較すると、「受けた」は前回調査 (27.0%) に比べて 5.0 ポイント増加している。

問 59 あなたは、次のもの（歯間部清掃用具器具など）を使用していますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 59 使用している歯間部清掃用具等 [M.A.]



使用している歯間部清掃用具等をみると、「歯ブラシのみ使用」が55.0%と最も多く、次いで「歯間ブラシ」が32.9%、「口の汚れや臭いを取る洗う口液（うがい液）」が26.5%となっている。

男女別にみると、男性は「歯ブラシのみ使用」が62.4%となっており、女性（47.8%）に比べて14.6ポイント多くなっている。

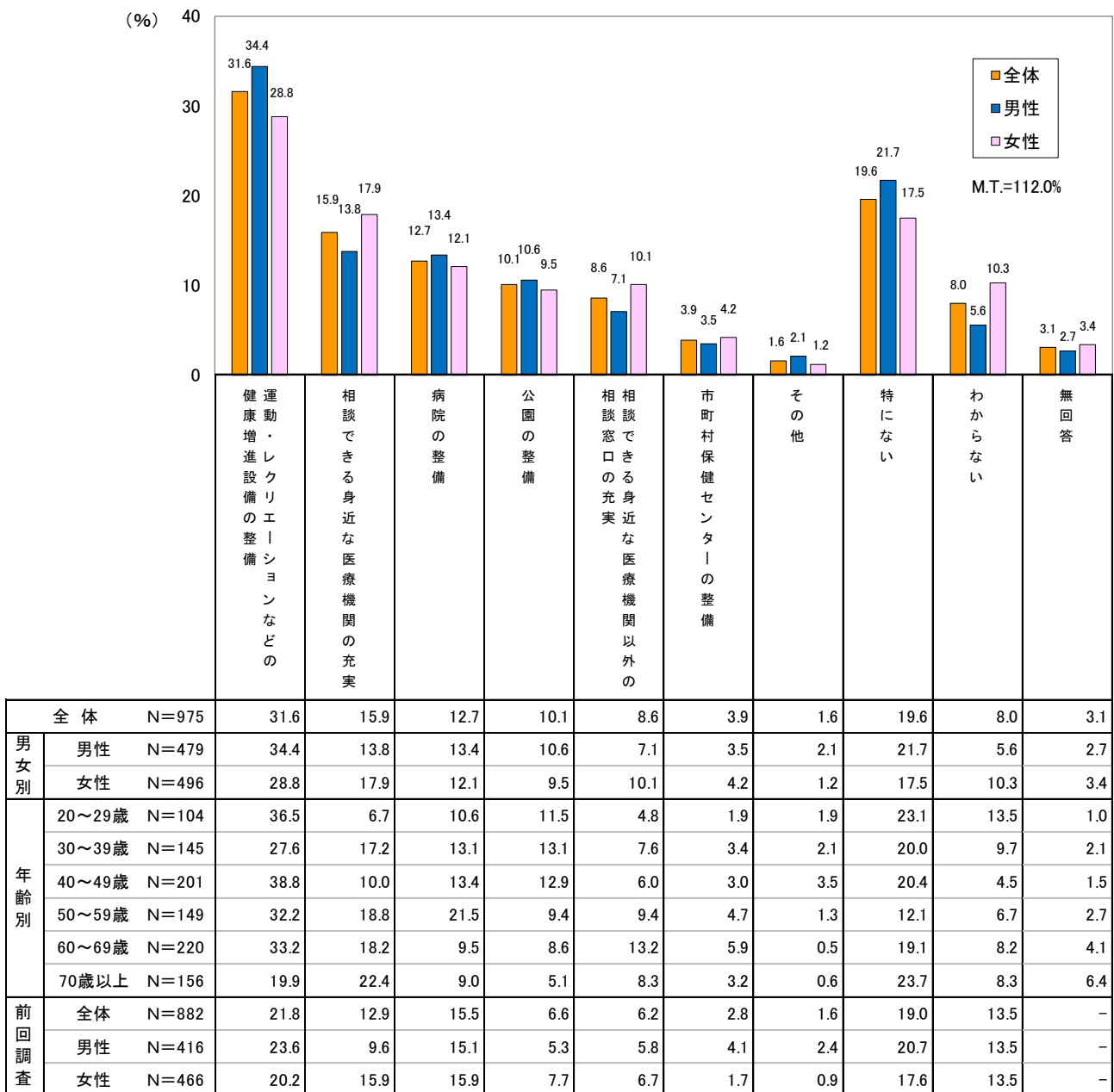
年齢別にみると、「歯間ブラシ」は、年齢が高いほど多くなっている。

※「歯ブラシのみ使用」の選択肢は今回調査より追加。

10 行政への要望

問 60 行政に期待することは何ですか。(1)(2)の中から、それぞれ1つ選んで○印をつけてください。

図表 60-1 施設・整備面について [M.A.]

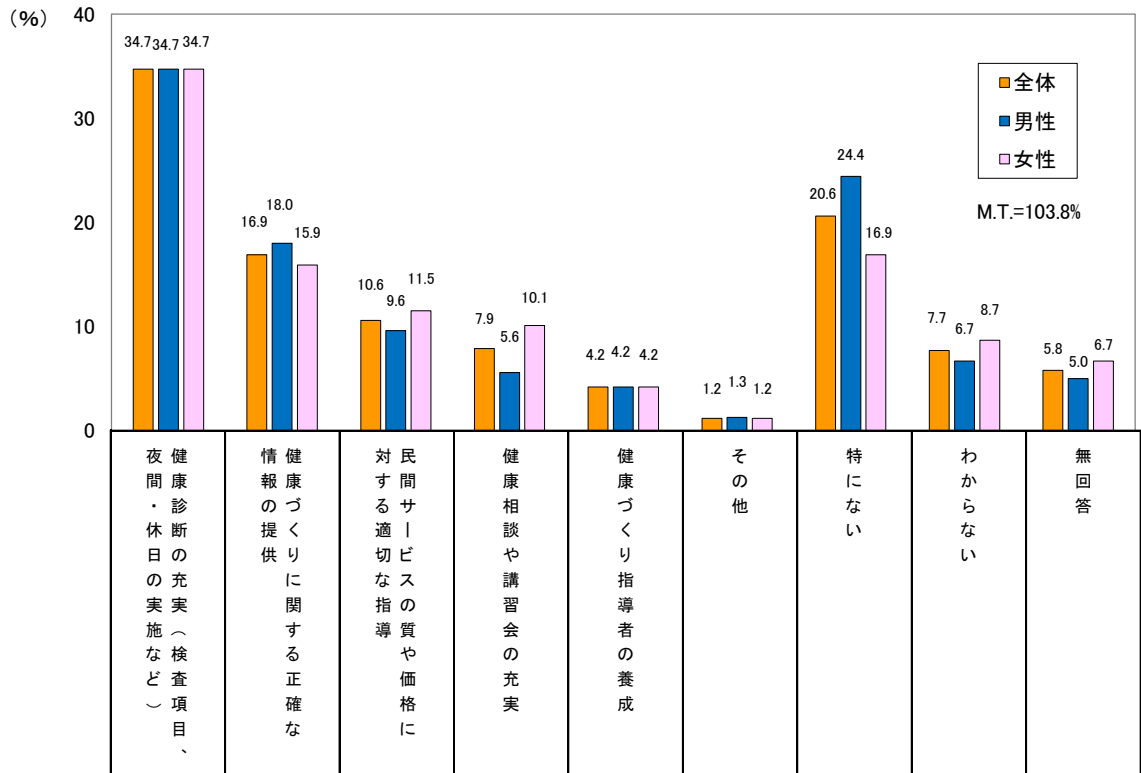


施設・整備面について行政へ期待することをみると、「運動・レクリエーションなどの健康増進設備の整備」が31.6%と最も多く、次いで「相談できる身近な医療機関の充実」が15.9%、「病院の整備」が12.7%となっている。

年齢別にみると、50歳代は「病院の整備」が21.5%となっており、他の年代に比べて多くなっている。

※本来は単一回答の設問だが、複数回答者が多数みられたため複数回答として集計した。

図表 60-2 その他の要望 [M.A.]



全体		N=975	34.7	16.9	10.6	7.9	4.2	1.2	20.6	7.7	5.8
男女別	男性	N=479	34.7	18.0	9.6	5.6	4.2	1.3	24.4	6.7	5.0
	女性	N=496	34.7	15.9	11.5	10.1	4.2	1.2	16.9	8.7	6.7
年齢別	20~29歳	N=104	35.6	15.4	14.4	8.7	2.9	-	27.9	10.6	1.0
	30~39歳	N=145	42.8	13.1	11.7	3.4	2.8	1.4	20.0	7.6	5.5
	40~49歳	N=201	39.8	14.4	10.4	6.5	4.0	2.0	19.9	6.0	4.5
	50~59歳	N=149	39.6	18.8	12.8	9.4	2.0	0.7	16.8	6.7	4.0
	60~69歳	N=220	29.5	19.1	9.5	9.5	5.5	2.3	18.2	7.3	7.7
	70歳以上	N=156	22.4	19.9	6.4	9.6	7.1	-	24.4	9.6	10.3
前回調査	全体	N=882	31.7	14.2	8.5	3.4	3.3	0.1	23.2	13.7	1.8
	男性	N=416	26.9	12.3	9.1	2.9	4.1	0.2	26.7	14.7	3.1
	女性	N=466	36.1	15.9	7.9	3.9	2.6	-	20.2	12.9	0.6

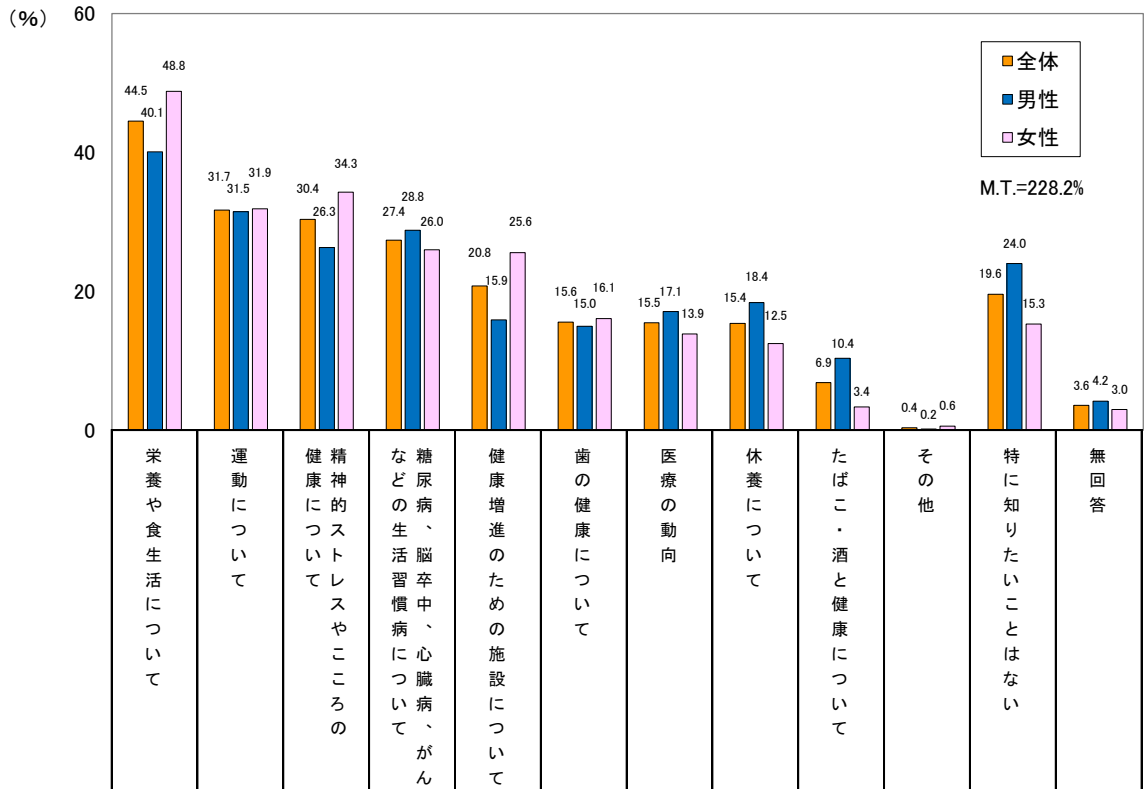
その他に行政へ期待することをみると、「健康診断の充実（検査項目、夜間・休日の実施など）」が34.7%と最も多く、次いで「健康づくりに関する正確な情報の提供」が16.9%、「民間サービスの質や価格に対する適切な指導」が10.6%となっている。

男女別にみると、女性は「健康相談や講習会の充実」が10.1%となっており、男性（5.6%）に比べて4.5ポイント多くなっている。

※本来は単一回答の設問だが、複数回答者が多数みられたため複数回答として集計した。

問 61 健康づくりについてあなたが知りたいことは何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

図表 61 健康づくりについて知りたいこと [M.A.]



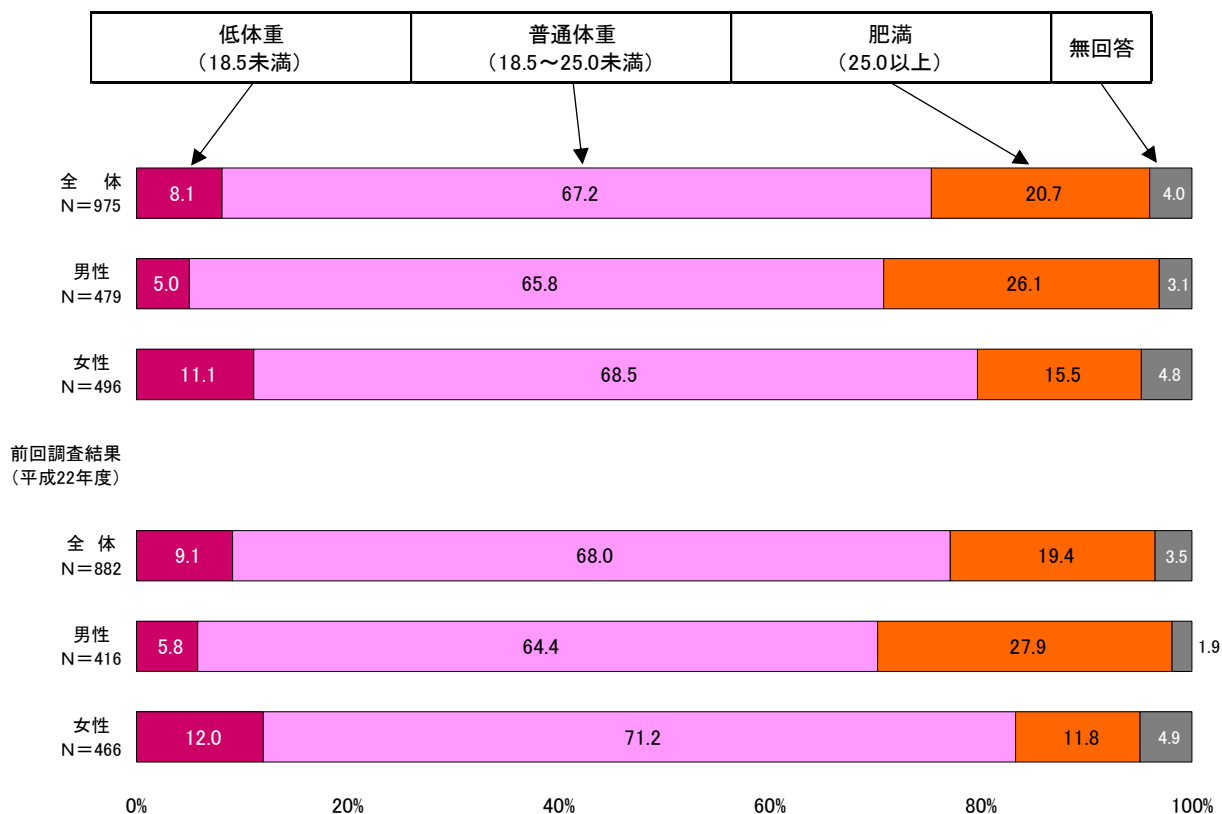
全体		N=975	44.5	31.7	30.4	27.4	20.8	15.6	15.5	15.4	6.9	0.4	19.6	3.6
男女別	男性	N=479	40.1	31.5	26.3	28.8	15.9	15.0	17.1	18.4	10.4	0.2	24.0	4.2
	女性	N=496	48.8	31.9	34.3	26.0	25.6	16.1	13.9	12.5	3.4	0.6	15.3	3.0
年齢別	20~29歳	N=104	47.1	34.6	35.6	18.3	21.2	19.2	20.2	20.2	12.5	1.0	22.1	2.9
	30~39歳	N=145	43.4	32.4	35.2	28.3	12.4	22.8	15.2	16.6	10.3	-	20.0	2.8
	40~49歳	N=201	44.8	31.3	35.3	23.4	18.9	14.4	15.4	21.4	8.5	-	19.9	3.5
	50~59歳	N=149	41.6	25.5	26.2	20.8	22.1	14.8	19.5	10.7	4.0	1.3	23.5	3.4
	60~69歳	N=220	43.2	33.2	28.2	29.5	29.1	12.7	15.5	13.2	6.4	0.5	15.9	3.2
	70歳以上	N=156	48.1	33.3	23.1	41.0	17.9	12.8	9.0	10.9	1.3	-	18.6	5.8
前回調査	全体	N=882	42.5	28.3	28.6	31.4	19.3	10.9	15.4	11.3	7.4	0.7	20.5	-
	男性	N=416	38.0	29.1	25.2	37.3	18.3	12.5	12.5	13.2	12.0	0.7	22.1	-
	女性	N=466	46.6	27.7	31.5	26.2	20.2	9.4	18.0	9.7	3.2	0.6	19.1	-

健康づくりについて知りたいことをみると、「栄養や食生活について」が44.5%と最も多く、次いで「運動について」が31.7%、「精神的ストレスやこころの健康について」が30.4%となっている。

男女別にみると、男性は「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」「医療の動向」「休養について」などが女性に比べて多く、一方女性は「栄養や食生活について」「精神的ストレスやこころの健康について」「健康増進のための施設について」などが男性に比べて多くなっている。

11 身体状況

図表 62-1 BMIの状況



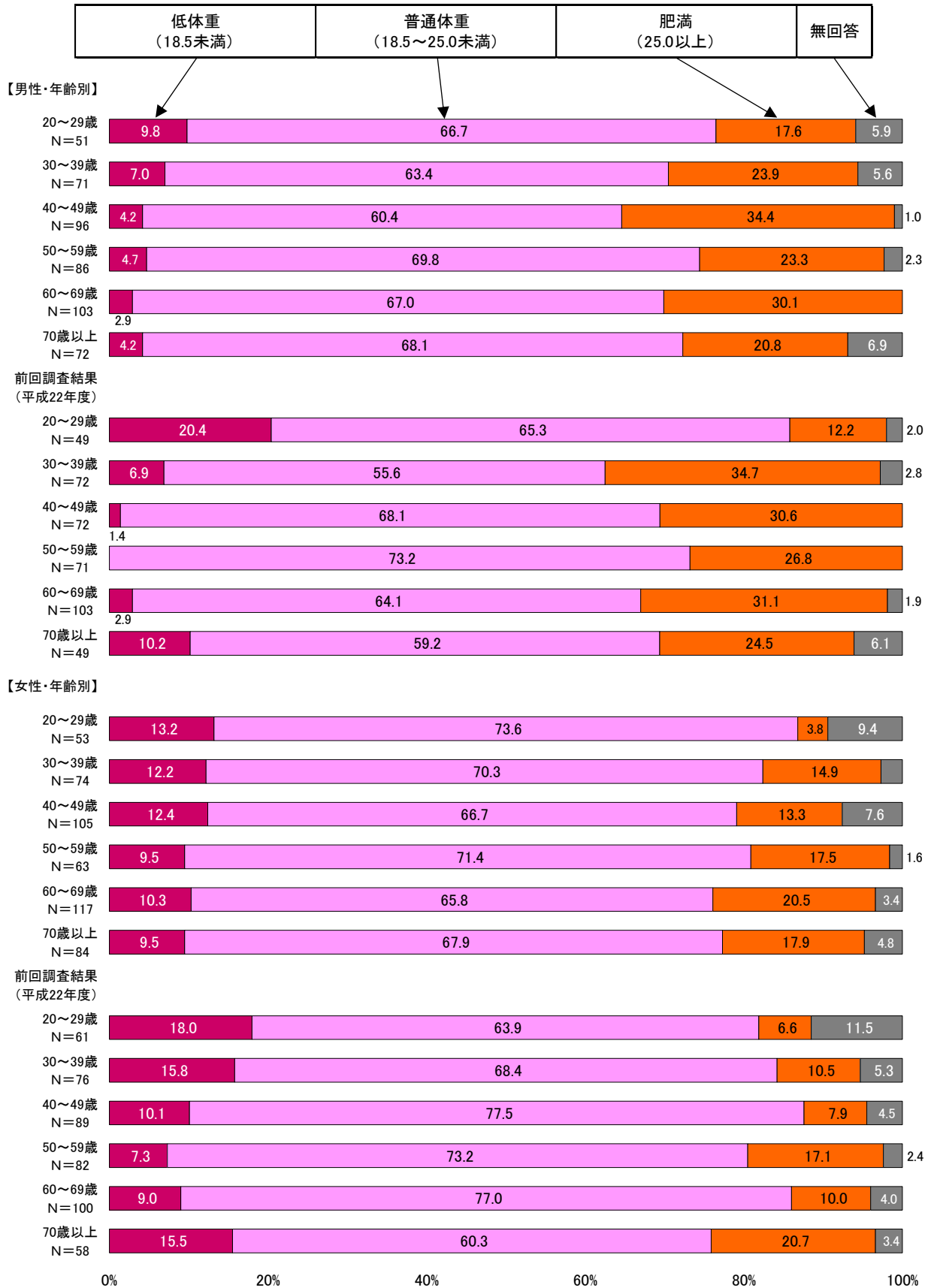
BMIの状況をみると、「低体重（18.5未満）」が8.1%、「普通体重（18.5～25.0未満）」が67.2%、「肥満（25.0以上）」が20.7%となっている。

性・年齢別にみると、男性は年齢が低いほど「低体重」が多い傾向にあり、一方女性は年齢が高いほど「肥満」が多い傾向にある。また、男性の40歳代は「肥満」が34.4%と他の年代に比べて多くなっている。

前回調査と比較すると、男性は「普通体重」が65.8%となっており、前回調査（64.4%）に比べて1.4ポイント増加している。一方女性は「普通体重」が68.5%となっており、前回調査（71.2%）に比べて2.7ポイント減少している。

※身長・体重はフェイスシートの自己記入によるもの。

図表 62-2 性・年齢別BMIの状況



使用した調査票

平成28年度 健康づくり県民意識調査

調査委託者 富山県厚生部健康課
調査受託者 (株)ラックス

健康づくり県民意識調査のお願いについて

富山県からの依頼により、ラックスから調査にまいりました。

この調査は、県民のみなさんの健康状態や健康のために日頃から行なっていること、健康についてのご意見をお伺いし、今後の県の施策等の基礎資料とするために実施するものです。

調査対象となる方の選定については、クジ方式による統計的な方法で無作為で抽出したものです。この調査の結果については、県の施策等に活用するために広く公表する予定ですが、個人に関する情報が公表されることはありませんので、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご記入についてのお願い

- (1) 調査対象者自身をご記入いただきますようお願いいたします。
- (2) 調査員が訪問してから、2～4日後にもう一度訪問いたしますので、それまでにご記入をお願いします。なお、調査票の回収日は、調査員にご相談いただいても構いません。
- (3) ご記入は、黒のえんぴつ又はボールペンでお願いします。
- (4) 該当する回答の数字を○で囲んでください。
- (5) 記入もれなどがあった場合など、調査員から改めて確認させていただくことがあります。
- (6) 調査票は、封筒(のり付け不要)に入れ、調査員にお渡しく下さい。

以上、よろしくお願い申し上げます。

なお、不明な点などございましたら、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

※ お問い合わせ先 (株)ラックス 担当：大西
電話 076-422-7478

※ 調査全般に関して 富山県厚生部健康課 健康増進係
電話 076-444-3222

【健康状態・健康意識】

問1 あなたは、自分の今の健康状態をどのように感じていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 健康である
2. どちらかといえば健康である
3. わからない
4. どちらかといえば健康でない
5. 健康でない

問2 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思えますか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. 病気や障害(長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限)がない
2. 気持ちがいきいきしている
3. 病気や障害があっても好きなことができる
4. 話のできる友人がいる
5. 社会に貢献している
6. その他()

問3 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。あなたは「健康寿命」について知っていますか。あてはまるものを次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

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

問4 あなたは、ご自分の健康についてどのようにしたいと思っていますか。あてはまるものを次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 今よりも健康状態を少しでも良くしたい
2. 今の健康状態をとにかく保ちたい
3. 健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない
4. 健康などどうでもよいと思っている
5. その他()
6. わからない

問5 あなたは、日頃から健康の保持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. 過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている
2. 規則正しい生活を心がける
3. カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている
4. 散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている
5. 健康づくりの情報や知識を増やすようにしている
6. 定期的に健康診断を受けている
7. 酒を控えている
8. たばこを控えている
9. その他()
10. 気をつけていることはない

問6 あなたは、現在の生活を健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. 思う
- 2. できれば改めたいと思う
- 3. あまり思わない
- 4. 思わない

→ 問6で「1. 思う」、「2. できれば改めたいと思う」と答えた人にお尋ねします。

問7 それは、どんな生活習慣についてですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- 1. 食生活
- 2. 運動
- 3. 休養
- 4. 喫煙(たばこ)
- 5. 飲酒
- 6. その他()

問8 あなたは、以前の生活を健康的な生活習慣に改めるために、何かをやりはじめたことがありますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. やりはじめたことがあります、現在も続けている
- 2. やりはじめたことはあるが、現在はしていない
- 3. やりはじめたことはない

→ 問8で「1. やりはじめたことがあります、現在も続けている」と答えた人にお尋ねします。

問9 それは、どんな生活習慣についてですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- 1. 食生活
- 2. 運動
- 3. 休養
- 4. 喫煙(たばこ)
- 5. 飲酒
- 6. その他()

問10 生活習慣を改めたきっかけは何ですか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. 家族、友人、知人に勧められて
- 2. 新聞や一般の雑誌などを読んで
- 3. テレビをみたり、ラジオをきいて
- 4. 専門書や専門雑誌などを読んで
- 5. 健康診断の結果を見て
- 6. 医師などから勧められて
- 7. 県、市町村(保健所や保健センターなど)の講演会や教室などで話を聞いて
- 8. 県や市町村で作成されたパンフレットをを読んで
- 9. その他()

【食習慣】

問11 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. いつもしている
- 2. ときどきしている
- 3. あまりしていない
- 4. ほとんどしていない

【運動習慣】

問12 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の保持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校等の授業で行っているものは除きます。)次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. いつもしている | } 問13へ |
| 2. 時々している | |
| 3. 以前していたが、現在はしていない | } 問15へ |
| 4. 全くしたことがない | |

問12で「1. いつもしている」、「2. 時々している」と答えた方にお尋ねします。

問13 あなたは、1回30分以上、週2回以上の運動を、1年以上継続して行っていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 行っている | 2. 行っていない |
|----------|-----------|

問13で「1. 行っている」と答えた人にお尋ねします。

問14 定期的に行っている運動やスポーツは何ですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む) | 8. ダンス(社交ダンス、エアロビクスを含む) |
| 2. ジョギング | 9. 筋力トレーニング(マシンジムなど) |
| 3. サイクリング | 10. 球技(テニス、野球、サッカーなど) |
| 4. 水泳 | 11. ビーチボール |
| 5. ゴルフ | 12. ゲートボール |
| 6. 武道 | 13. その他() |
| 7. 体操(太極拳、ストレッチを含む) | |

問12で「3. 以前していたが、現在はしていない」、「4. 全くしていない」と答えた方にお尋ねします。

問15 運動やスポーツをしていない理由は何ですか。次の中から**3つまで**選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 体が疲れるから | 9. 場所や施設がないから |
| 2. 体が弱いから | 10. お金がかかるから |
| 3. けがをするのが心配だから | 11. 運動が下手でやり方がわからないから |
| 4. 年をとったから | 12. 運動やスポーツが嫌いだから |
| 5. 体を使っているので心配ないから | 13. 運動やスポーツ以外に趣味があるから |
| 6. 仕事や家事が忙しくて時間がないから | 14. 仕事や勉強に差し支えるから |
| 7. 指導者がいないから | 15. めんどうだから |
| 8. 相手や仲間がいないから | 16. 病気やけが、持病があるから |

【ロコモティブシンドローム】

問16 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

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

【休養・ストレス】

問17 あなたは、自分の休養は十分だと思いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 休養は十分である
2. 休養はまああるほうである
3. 休養は不足しがちである
4. 休養不足である
5. わからない
6. その他()

問18 あなたの最近1か月の平均的な睡眠時間は、どれだけですか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 5時間未満
2. 5～6時間未満
3. 6～7時間未満
4. 7～8時間未満
5. 8～9時間未満
6. 9時間以上

問19 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

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20 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどのようであったか、それぞれ、あてはまる番号を**1つ**選んで○印をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
ア 神経過敏に感じましたか	▶ 1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	▶ 1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	▶ 1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	▶ 1	2	3	4	5
オ 何をしても骨折りだと感じましたか	▶ 1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	▶ 1	2	3	4	5

※ この質問項目は、平成22年国民生活基礎調査(統計法に基づき、厚生労働省が実施している基幹統計調査)から抜粋しております。

※ 「神経過敏」とは、わずかな刺激に対してもすぐに不安になったり緊張してしまう、精神的に不安定な状態。

※ 「骨折り」とは、「面倒」だとか「億劫(おっくう)」といった状態。

問21 あなたは、ここ1ヶ月間で、ストレス(不満・悩み・苦勞・疲れ)を感じたことがありますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. 大いにある
 - 2. 多少ある
 - 3. あまりない
 - 4. まったくない
- 問25へ ※ 問25に該当しない方については、問26へ

問21で「1. 大いにある」、「2. 多少ある」、「3. あまりない」と答えた方にお尋ねします。
(問22～24まで回答ください)

問22 それはどのような内容ですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 仕事上のこと | 10. 育児・出産 |
| 2. 家事 | 11. 身近な人の死 |
| 3. 家族との人間関係 | 12. 話し相手がいないこと |
| 4. 家族以外の人との人間関係 | 13. 自分の学業、受験、進学 |
| 5. 生きがい、将来のこと | 14. 住まいや生活環境(騒音、居住空間など) |
| 6. 自分の健康・病気 | 15. 社会問題 |
| 7. 家族の健康・病気 | 16. 自由になる時間がない |
| 8. 収入・家計・借金 | 17. 何もすることがない |
| 9. 子どもの教育 | 18. その他() |

問23 ストレスや悩み、イライラはどうやって解消していますか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 人としゃべったり話を聞いてもらう | 12. 音楽を聴く |
| 2. のんびりとする時間をとる | 13. カラオケで歌う |
| 3. 休養や睡眠を充分とるようにしている | 14. ギャンブルをする |
| 4. テレビを見たり、ラジオを聞いたりする | 15. 旅行 |
| 5. 家族でだんらんする | 16. じっと耐える |
| 6. 寝てしまう | 17. 専門機関に相談する |
| 7. 趣味・スポーツにうちこむ | 18. 買い物・ショッピング |
| 8. ゆっくりと入浴する | 19. 積極的に自分で解決する |
| 9. 酒を飲む | 20. することがない |
| 10. たばこを吸う | 21. その他() |
| 11. 何かを食べる | 22. 解消できていない |

問24 あなたは、悩みやストレスを、どのように相談していますか。次の中から**2つまで**選んで○印をつけてください。

1. 家族に相談している
2. 友人・知人に相談している
3. 職場の上司、学校の先生に相談している
4. 公的機関(保健所(厚生センター)、福祉事務所、精神保健福祉センター等)の相談窓口を利用している(電話での相談を含む)
5. 民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口を利用している(電話での相談を含む)
6. 病院・診療所の医師に相談している
7. テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している
8. 1～7以外で相談している(職場等の相談窓口等)
9. 相談したいが誰にも相談できないでいる
10. 相談したいがどこに相談したらよいかわからない

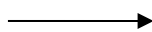
問25 **お勤めの方(自営業、アルバイト、パート等を含む)**にお尋ねします。あなたの職場では、どのような「こころの健康づくり」に関する取り組みが行われていますか。この中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. こころの健康づくり計画の策定
2. 職場内での相談(カウンセリング)の実施
3. 職場外での専門機関等を活用した相談(カウンセリング)の実施
4. 仕事によるストレスに関するアンケートの実施
5. 定期健康診断での問診の実施
6. 労働者に対する教育研修、情報提供の実施
7. 長時間の残業が続いた者への医師による面接・指導の実施
8. こころの健康又はストレスに関する自己評価テストの配布
9. その他()
10. 行われていない
11. わからない

【たばこ(喫煙習慣)】

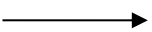
問26 あなたは、たばこを吸いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。
また、()の中にあてはまる数字を書いてください。

1. 吸っている



- ・ 吸いはじめた年齢は何歳ですか ()歳
- ・ 1日の平均本数は何本ですか ()本

2. 以前は吸っていたが、やめた



- ・ 吸いはじめた年齢は何歳ですか ()歳
- ・ 吸わなくなつてからの期間 約()年 ()か月
- ・ 吸っていた時の1日の平均本数は何本ですか ()本

3. 吸ったことはない

問26で「1. 吸っている」と答えた方にお尋ねします。

問27 今後どのようにしたいと思っていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. 本数を減らしたい
- 2. やめたい
- 3. 特に考えていない
- 4. わからない

問28 あなたは、他人が吸っていることに対してどのように思いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. むしろ心地よい
- 2. 迷惑ではない
- 3. 少々迷惑である
- 4. 大変迷惑である
- 5. 苦しくていたたまれない
- 6. わからない

問29 あなたは、禁煙とすることがよいと考えられるのはどのようなところですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

- 1. 医療機関(病院・診療所)の待合室
- 2. 公共の施設の窓口やロビー
- 3. 学校等教育機関
- 4. 銀行等の窓口やロビー
- 5. 事務室
- 6. 飲食店
- 7. 公共交通機関
- 8. 公園
- 9. 道路
- 10. スーパー、ショッピングセンター
- 11. 自家用車
- 12. その他()
- 13. わからない

問30 たばこを吸うと身体に害があると思いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

- 1. 害があると思う
- 2. 多少の害はあるだろうが、大したことはないと思う
- 3. 害があるとは思わない
- 4. わからない

問31 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について1つ選んで○印をつけてください。

	1 たばこを吸うとかかりやすくなる	2 どちらともいえない	3 たばこ関係ない	4 わからない
ア 肺がん	→ 1	2	3	4
イ ぜんそく	→ 1	2	3	4
ウ 気管支炎	→ 1	2	3	4
エ 心筋梗塞	→ 1	2	3	4
オ 脳卒中	→ 1	2	3	4
カ 胃かいよう	→ 1	2	3	4
キ 妊婦への影響（未熟児など）	→ 1	2	3	4
ク 歯周病（歯そこのうろうなど）	→ 1	2	3	4

問32 **お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）**にお尋ねします。あなたの職場で喫煙対策の取り組みはありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

1. 取り組みがある
2. 取り組みがない
3. わからない

→ 問34へ

問32で「1. 取り組みがある」と答えた方にお尋ねします。

問33 どのような方法で取り組んでいますか。この中からいくつでも選んで○印をつけてください。

1. 事業所全体が禁煙である
2. 喫煙場所が設けてある
3. 禁煙に対する健康相談・健康教育が実施されている
4. 会議、研修等の場所が禁煙にしてある
5. たばこの煙用の空気洗浄機等が設置されている
6. 禁煙タイムが設けてある
7. その他()

問32で「2. 取り組みがない」と答えた方にお尋ねします。

問34 取り組む必要性を感じますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

1. 是非、取り組んでほしい
2. できれば取り組んでほしい
3. どちらでもよい
4. 必要ない
5. その他()

【COPD】

問35 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

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

【飲酒】

問36 あなたは、お酒(アルコール類)をどのくらいの割合で飲みますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 毎日
2. 週5～6回
3. 週3～4回
4. 週1～2回
5. 月に1～3回
6. ほとんど飲まない
7. 以前は飲んでいましたがやめた

問36で「1. 毎日」、「2. 週5～6回」、「3. 週3～4回」、「4. 週1～2回」、「5. 月に1～3回」と答え方にお尋ねします。(問37～38まで回答ください)

問37 1日あたりの飲酒量はどれくらいですか。清酒換算して答えてください。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 1合未満
2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満
4. 3合以上4合未満
5. 4合以上5合未満
6. 5合以上

* 清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール中びん1本(約500ml) 焼酎35度(80ml)
ウイスキーダブル1杯(60ml) ワイン2杯(240ml)

問38 ふだん、自分の1回の飲酒量は適正飲酒量内だと思いますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

問39 アルコール依存症について以下の説明の中で、あなたの知っているものを、この中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. 飲酒をコントロールすることのできない精神疾患である
2. アルコール依存症はゆっくり進行していくため、飲酒をしていても、依存が作られている途中では自分では気付かない
3. 飲酒をしていれば、誰もが依存症になる可能性がある
4. 一度依存症になると治らない
5. 断酒を続けることにより、依存症から回復する
6. お酒に強い人ほどなりやすい
7. 女性の方が短期間で発症する傾向がある

問40 あなたやあなたの家族にアルコール依存症が疑われる場合に、相談できる場所として知っているものを、この中からいくつでも選んで○印をつけてください。

1. 医療機関(病院や診療所など)
2. 公的機関(精神保健福祉センターや保健所など)
3. 自助グループ(断酒会などの依存症の当事者やその家族の組織)ほか民間団体
4. 分からない

【メタボリックシンドローム・健診】

問41 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について知っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

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

問42 あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査、特定健診及び人間ドック)を受けたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

1. あ り
2. な し
3. わからない

問42で「2. なし」と答えた方にお尋ねします。

問43 受けなかった理由は何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

1. (自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから
2. 費用が高いから
3. 定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っている
4. 自分が対象と知らなかったから
5. 受けるのが面倒、時間がないから
6. 何か見つかる怖いから
7. 健診の案内がなかったから
8. 勤め先で健診の実施がないから
9. その他()
10. わからない

問44 あなたはこれまでに医療機関や健診で、メタボリックシンドロームといわれたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

1. あ り
2. な し

【糖尿病】

問48 糖尿病という病気についてご存知ですか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

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

問49 あなたは、これまでに医療機関や健診で、糖尿病といわれたことがありますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。(「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」などのようにいわれた方も含みます。)

1. あり
2. なし

→ 問49で「1. あり」と答えた方にお尋ねします。

問50 糖尿病の治療を受けたことがありますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 現在受けている → 問51へ
2. 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない → 問51、52へ
3. ほとんど治療は受けていない → 問52へ

→ 問50で「1. 現在受けている」、「2. 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」と答えた方にお尋ねします。

問51 どのような治療を受けましたか。受けたことのある治療方法**いくつでも**○印をつけてください。

1. 食事療法
2. 運動療法
3. 飲みぐすり
4. インスリン注射
5. わからない

問50で「2. 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」、「3. ほとんど治療は受けていない」と答えた方にお聞きします。

問52 治療を受けておられない理由に**いくつでも**○印をつけてください。

1. 医師から治療や次回受診の説明がなかったから
2. よくなったので、自分で判断してやめた
3. 治療効果がなかったため、自分で判断してやめた
4. 主治医が転勤等でかわったためやめた
5. 家事や仕事が忙しくて受診できなくてやめた
6. 自覚症状がないのでやめた
7. 病気そのものや治療の必要性がわからないのでやめた
8. お金がかかるのでやめた
9. 医師から受診の必要性がないといわれたため
10. その他()

問53 糖尿病という病気について、その予防や治療に関する情報を何から得ていますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- | | | |
|------------|---------------------------|----------|
| 1. テレビ・ラジオ | 7. 健診・人間ドックなど | 13. その他 |
| 2. 新聞 | 8. 保健所、厚生センター、市町村(保健センター) | 14. 特にない |
| 3. 雑誌・本 | 9. 地域のボランティアグループ | |
| 4. インターネット | 10. 職場 | |
| 5. 家族 | 11. 学校 | |
| 6. 友人・知人 | 12. 病院、かかりつけ医 | |

問54 糖尿病に関する以下の記述は正しいと思いますか。それぞれの項目について1-3選んで○印をつけてください。

	正しい	間違っている	わからない
ア 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある。	1	2	3
イ 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい。	1	2	3
ウ 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い。	1	2	3
エ 太っていると、糖尿病になりやすい。	1	2	3
オ 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い。	1	2	3
カ 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い。	1	2	3
キ 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい。	1	2	3
ク 糖尿病の人は、傷が治りにくい。	1	2	3

問55 糖尿病について、もっと知りたいと思う情報はありますか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. 病気や合併症について | 7. 自分の病状について |
| 2. 薬の副作用について | 8. 専門医について |
| 3. 他の患者について | 9. 専門医療機関について |
| 4. 運動療法について | 10. 食事、食生活などの相談ができる場所 |
| 5. 食事療法について | 11. 運動などの相談ができる場所 |
| 6. 最新の治療法について | 12. その他() |

【歯について】

問56 自分の歯は、何本ありますか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。
(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。)

1. 24本以上
2. 20～23本
3. 1～19本
4. 0本

問57 あなたは、この1年間に、歯と口の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口のケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)をどのくらいの頻度で受けましたか。(むし歯の治療の際に併せて受けた口のケアも含みます。)次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 半年に1回以上
2. 1年に1回程度
3. 受けていない

問58 あなたは、この1年間に歯みがきの個人指導(正しい歯ブラシの使い方や歯のみがき方の指導など)を受けましたか。次の中から**1つ**選んで○印をつけてください。

1. 受けた
2. 受けていない

問59 あなたは、次のもの(歯間部清掃用具器具など)を使用していますか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. デンタルフロス・糸(付き)ようじ
2. 歯間ブラシ
3. 口の汚れや臭いを取る洗う口液(うがい液)
4. 歯ブラシのみ使用
5. その他()

【行政への要望】

問60 行政に期待することは何ですか。(1)(2)の中から、**それぞれ1つ**選んで○印をつけてください。

(1)施設・整備面について

1. 運動・レクリエーションなどの健康増進設備の整備
2. 公園の整備
3. 市町村保健センターの整備
4. 病院の整備
5. 相談できる身近な医療機関の充実
6. 相談できる身近な医療機関以外の相談窓口の充実
7. その他()
8. 特にない
9. わからない

(2)その他

1. 健康診断の充実(検査項目、夜間・休日の実施など)
2. 健康相談や講習会の充実
3. 健康づくりに関する正確な情報の提供
4. 健康づくり指導者の養成
5. 民間サービスの質や価格に対する適切な指導
6. その他()
7. 特にない
8. わからない

問61 健康づくりについてあなたが知りたいことは何ですか。次の中から**いくつでも**選んで○印をつけてください。

1. 栄養や食生活について
2. 運動について
3. 休養について
4. 精神的ストレスやこころの健康について
5. たばこ・酒と健康について
6. 歯の健康について
7. 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について
8. 医療の動向
9. 健康増進のための施設について
10. その他()
11. 特に知りたいことはない

< フェイスシート >

お答えいただいたことを統計的に分析するため、下記についてご記入をお願いいたします。

F 1 性別 あなたの性別は。

1. 男性 2. 女性

F 2 年齢 あなたの年齢は。

_____ 歳

F 3 職業 (本人) あなたの職業は次のどれにあたりますか。 (別表参照)

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. 専門的・技術的職業従事者 | 6. 保安職業従事者 | 1 1. 生産工程従事者 |
| 2. 管理的職業従事者 | 7. 農業従事者 | 1 2. 家事従事者 |
| 3. 事務従事者 | 8. 林業従事者 | 1 3. その他 (無職等) |
| 4. 販売従事者 | 9. 漁業従事者 | 1 4. 学生 |
| 5. サービス職業従事者 | 1 0. 運輸・機械運転従事者 | |

F 4 居住年数 あなたは、現在の住所地 (居住地) に何年ぐらいお住まいでしょうか。

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1. 1年未満 | 3. 5年以上10年未満 | 5. 20年以上 |
| 2. 1年以上5年未満 | 4. 10年以上20年未満 | 6. 生まれてからずっと |

F 5 家族構成 こちらにお住まいのあなたのご家族の構成は、次の中のどれにあたりますか。

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. 一人 (単身) | 4. 親と子どもと孫 (3世代) |
| 2. 夫婦のみ (1世代) | 5. その他 () |
| 3. 夫婦と子どもまたは親と自分(たち) (2世代) | |

F 6 身長・体重 あなたの身長と体重をお知らせください。(小数点第1位まで記入)

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ Kg

F 7 調査地点環境 あなたのお住まいの環境は、この中のどれにあたりますか。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 市街部の住宅地 | 5. 工場周辺地区 |
| 2. 団地・振興住宅地 | 6. 農村魚業地区 |
| 3. 商店街 | 7. 山村地区 |
| 4. 商店・住宅混在地区 | 8. その他 () |

調査はこれで終了です。

多くの質問項目にご回答いただき、ありがとうございました。感謝申し上げます。

(別表) 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、デザイナー、写真家、画家、映像撮影者、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業 従事者	管理的公務員、（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社専務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業 従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業従事者	農耕、養畜、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木・造材・集材、その他の林業従事者
09	漁業従事者	漁労作業、海藻・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・機械運転 従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）
11	生産工程従事者	製造作業員〔金属材料、化学製品、窯業製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業員〔一般機械器具、電気機械器具、運送機械、計量計測機器・光学器械器具〕、金属加工作業員、金属溶接・溶断作業員、紡績作業員、印刷・製本作業員、ボイラー工、建設機械運転作業員、電気作業員、採掘作業員、とび職、鉄筋工、建設作業員、土木作業従事者、運搬労務作業員、その他の労務作業員（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	学生	大学生、大学院生、各種専門学校生など

健康づくり県民意識調査報告書

発行 平成 29 年 3 月

発行者 富山県厚生部健康課

〒930-8501 富山市新総曲輪 1 - 7

TEL 076 - 444 - 3222

URL <http://www.pref.toyama.jp/>
