

第2期健康横浜 2 1

平成25年度 健康に関する市民意識調査  
— 調査結果報告書 —

平成26年3月

横浜市健康福祉局 保健事業課  
横浜市衛生研究所

## はじめに

横浜市では平成13年度に、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であり、「健康日本21」の地方計画となる「健康横浜21」を策定しました。

平成18年10月には計画の見直し・修正を行って重点的に取り組むテーマとして「生活習慣病予防の推進」を設定し、3つの重点取組分野ごとに目標値を掲げて健康づくりを推進してきました。

さらに平成20年度の国の医療制度改革等、保健医療を取り巻く状況の変化を踏まえ、「健康横浜21」も一部増補を行い、計画期間を平成24年度まで延長しました。

平成25年、次期計画となる「第2期健康横浜21」の策定をきっかけに、「健康に関する市民意識調査」を実施しました。この報告書は、その結果をまとめたものです。今後、この調査結果をふまえ、各区の特性に応じた効果的な健康づくり施策を進めていきたいと考えております。

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

平成26年3月

横浜市健康福祉局

## 目 次

I.調査概要	.....	1
II.回答者の属性	.....	3
III.調査結果	.....	17
1 特定健診・保健指導の認知度について	.....	17
2 健康状態について	.....	21
3 健康横浜21・健康寿命の認知度について	.....	27
4 生活習慣の改善について	.....	33
(生活習慣改善の認識・体の状態に応じた食事や運動について)		
5 食生活について	.....	39
6 ロコモティブシンドローム、運動について	.....	74
7 休養について	.....	93
8 健診受診状況と糖尿病治療について	.....	96
9 体重測定について	.....	105
10 がん検診について	.....	118
11 たばこについて	.....	119
12 飲酒について	.....	143
13 そしゃく・歯科について	.....	151
14 地域活動・地域とのつながりについて	.....	161
IV.調査票	.....	173

## I . 調查概要

## I. 調査概要

調査目的	「第2期健康横浜21」の推進のため、市全体及び各区の特性に応じた取り組みや事業展開ができるよう、基礎的なデータの収集を目的として、市民の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施した。
調査対象	(1)横浜市に居住している20～59歳の男女 (2)横浜市に居住している60～69歳の男女
抽出方法	(1)インターネット調査会社に登録している横浜市内在住のモニターにアンケート依頼を配信 (2)住民基本台帳原票からの無作為抽出(2,700人) ※60歳以上はインターネット調査会社の登録者数が少なかったため、年代によって調査方法を変えた。
調査方法	(1)インターネットによるアンケート調査 (2)郵送によるアンケート調査
回収数	(1)15,519人 (2)1,284人(回収率47.5%)
調査期間	平成25年8月30日～9月14日
設問分野	健康管理、食生活、運動習慣、タバコ、受動喫煙、飲酒、歯の健康、睡眠や心の健康、健康状態等
分析方法	統計分析は横浜市衛生研究所が行った。 統計学的検定は $\chi^2$ 検定およびKruskal-Wallisの検定を用い、 $P<0.05$ で有意差ありとした。

### < 報告書を見る際の注意点 >

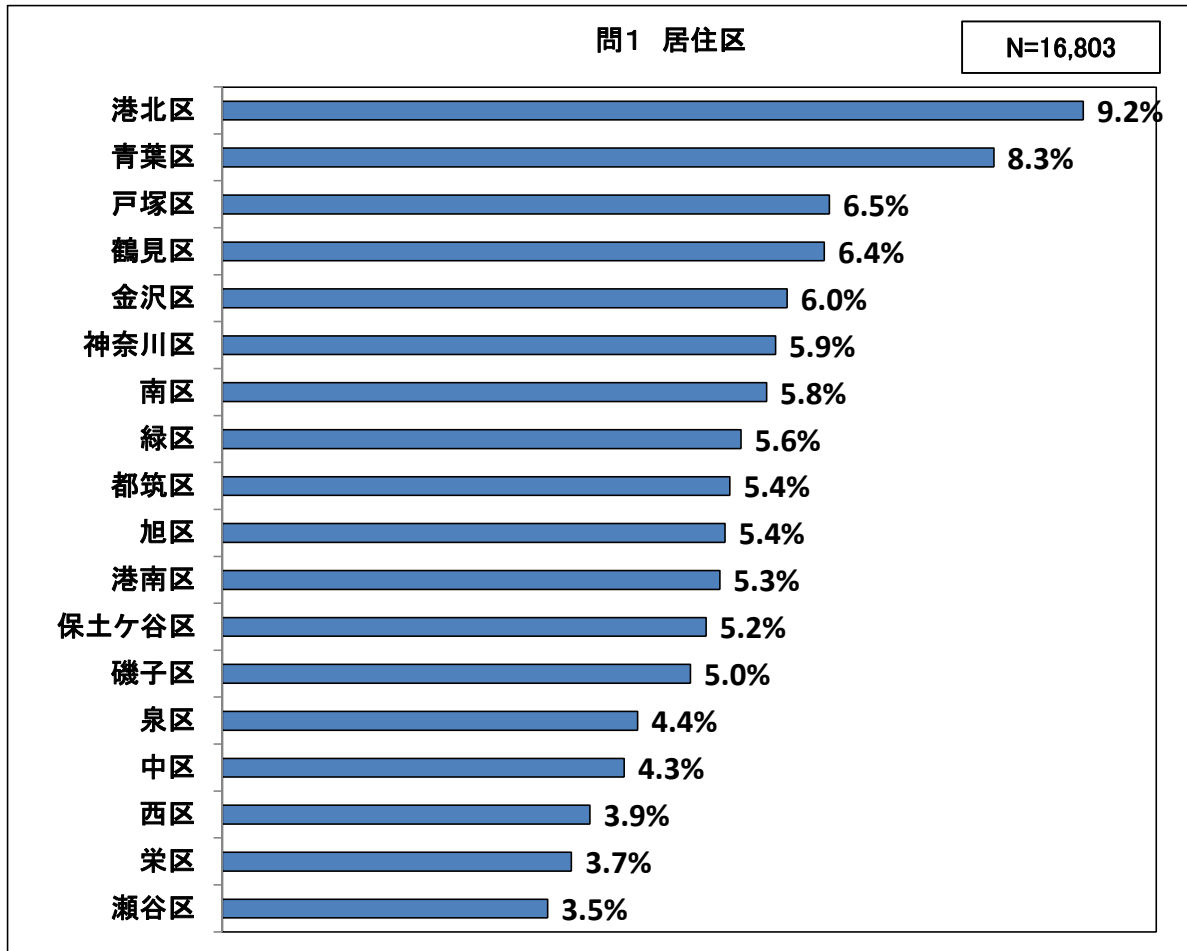
- ① 各図中の右側に示した「N=〇〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表す。
- ② 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ③ 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計は100%を上回る。
- ④ 年齢別、性別、設問間におけるクロス集計は、それぞれの無回答および不正回答を除いた数で表す。



## Ⅱ. 回答者の属性

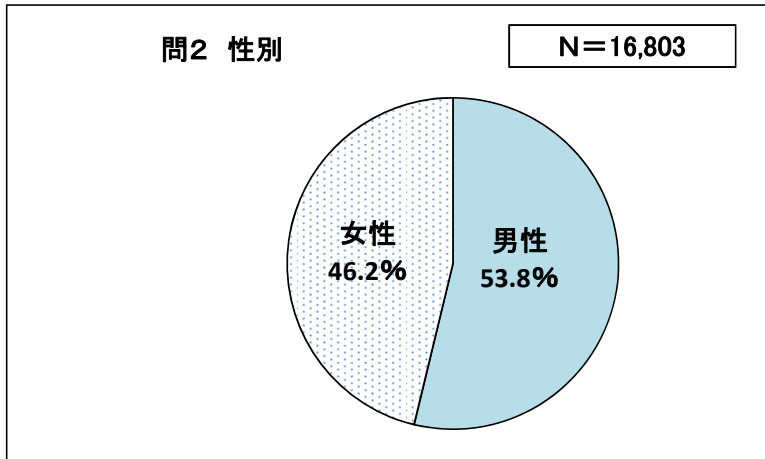
## Ⅱ. 回答者の属性

### ◆ 問1 居住区



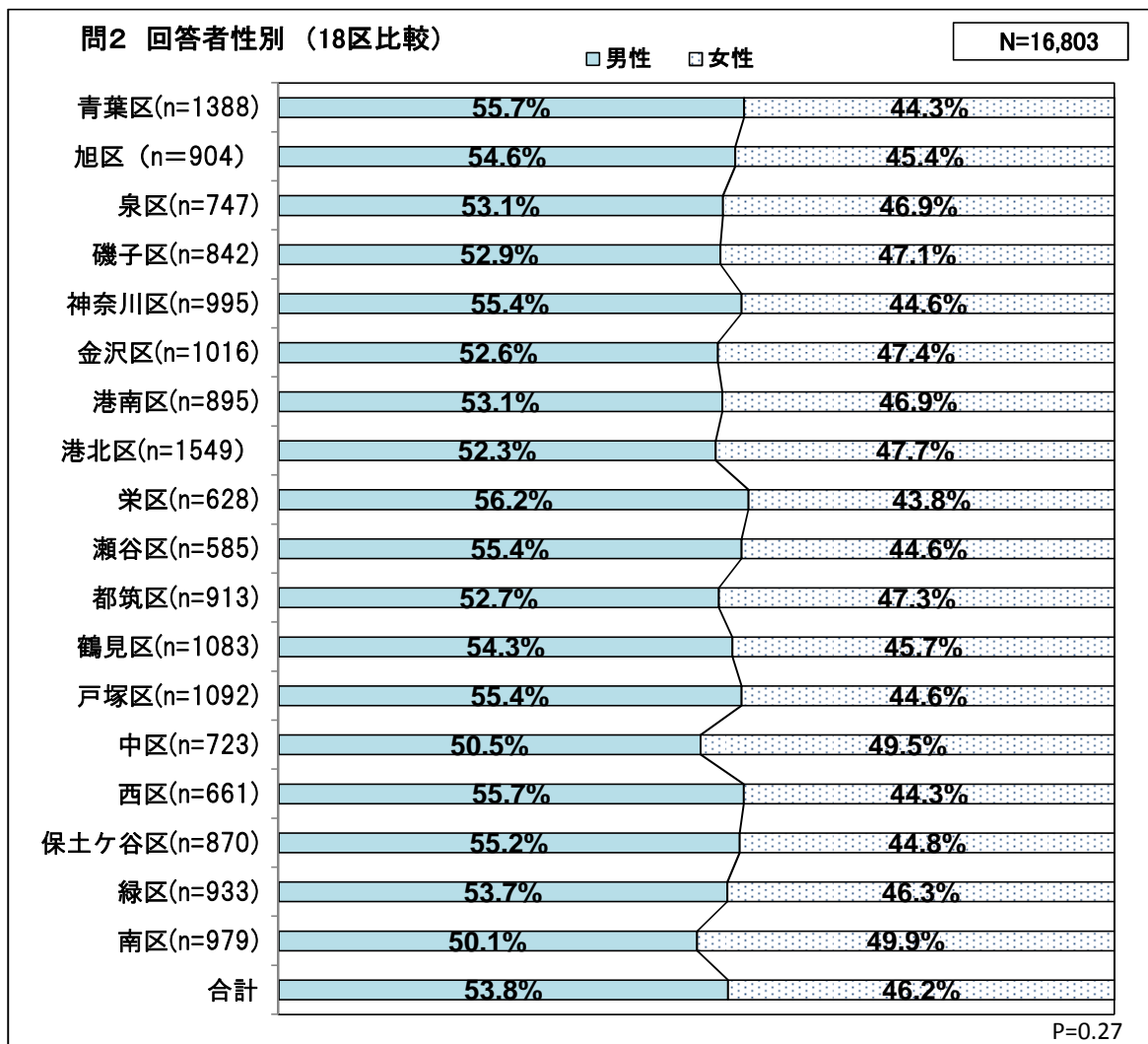


◆ 問2 性別

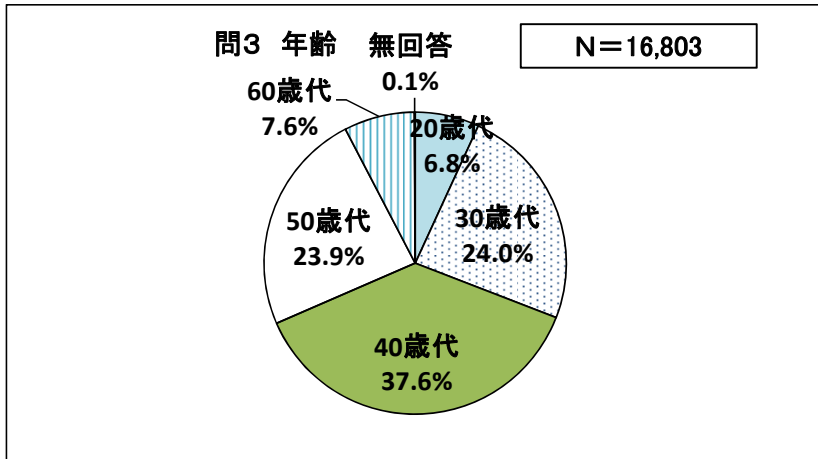


**18区比較**

区別で有意な違いは無かった。

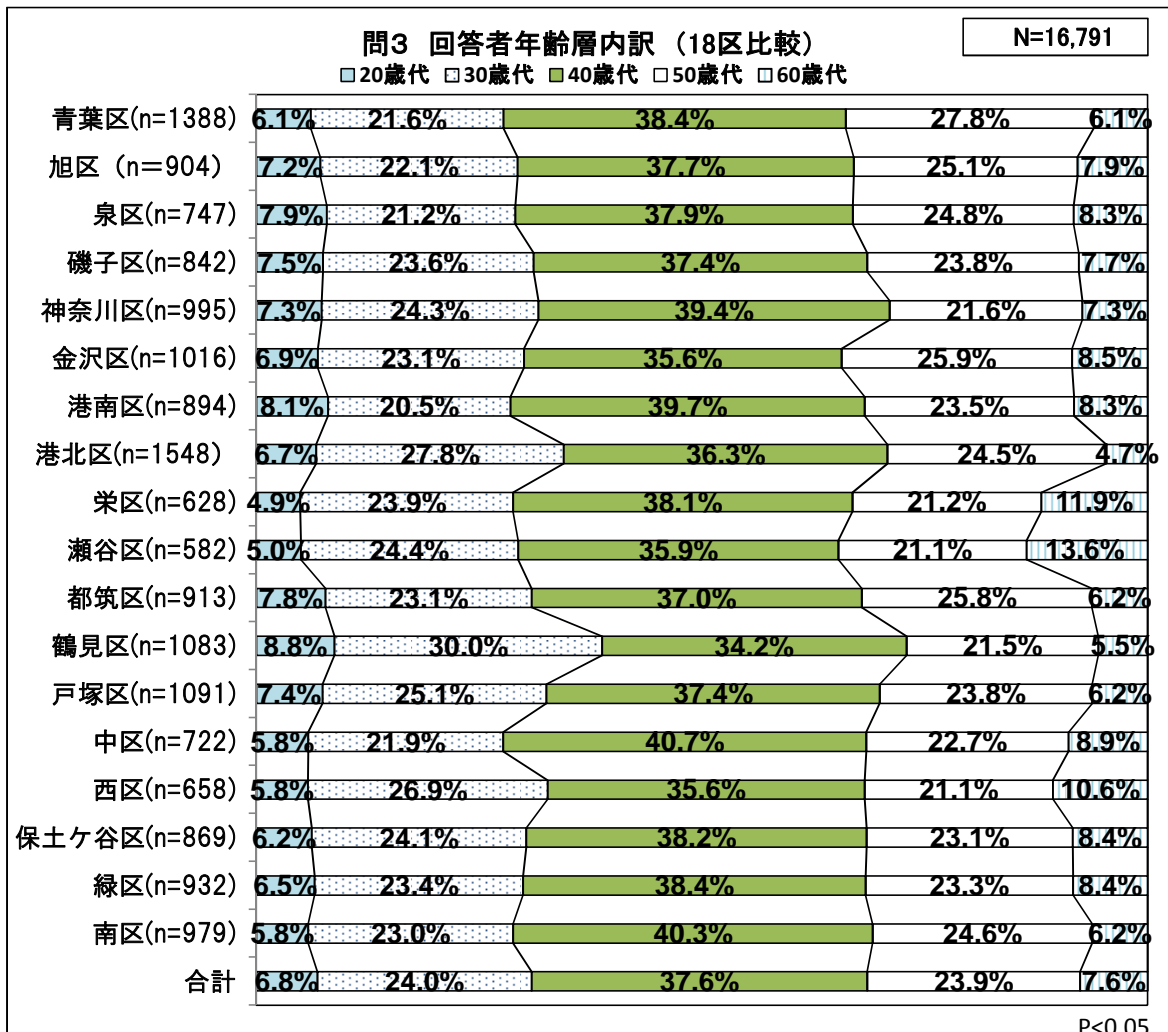


◆ 問3 年齢



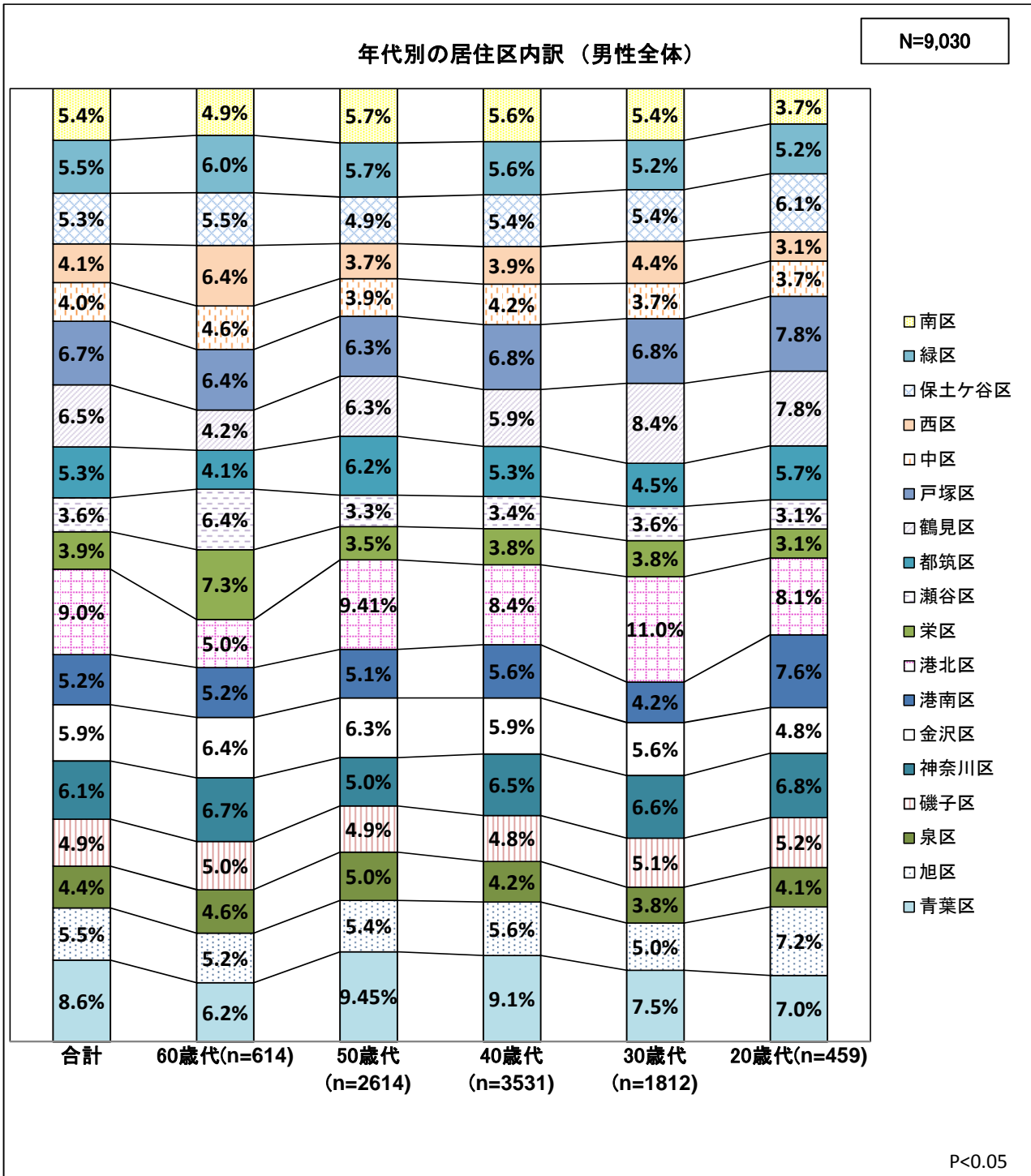
18区比較

どの区も40歳代が最も多かったものの、各年代の割合には有意な違いが見られ、20歳代、30歳代では鶴見区(8.8%、30.0%)、40歳代では中区(40.7%)、50歳代では青葉区(27.8%)、60歳代では瀬谷区(13.6%)が最も多かった。

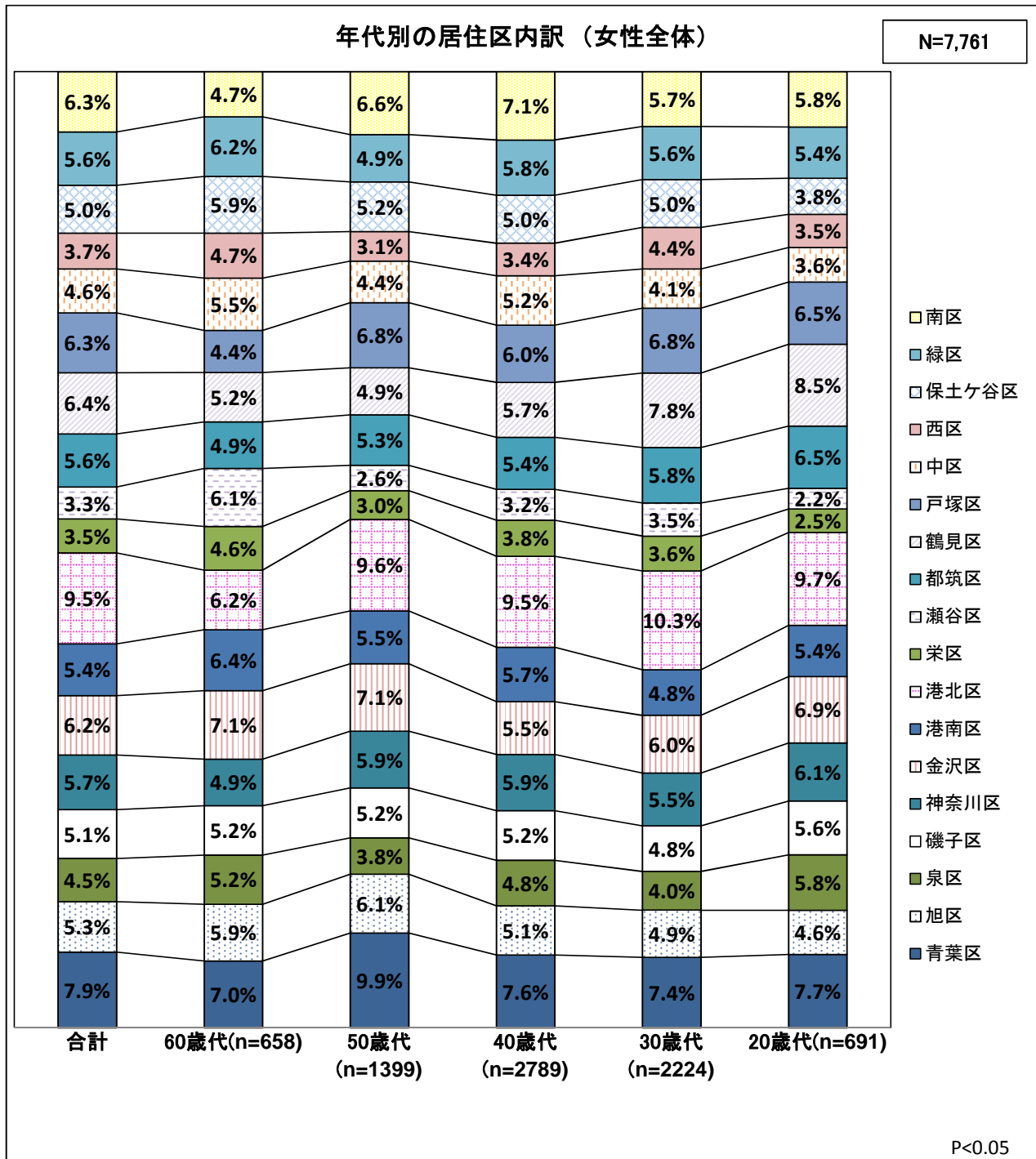


18区比較

男性の年代別居住区は、20～30歳代では「港北区」、40～50歳代では「青葉区」、60歳代では「栄区」の割合が最も多かった。

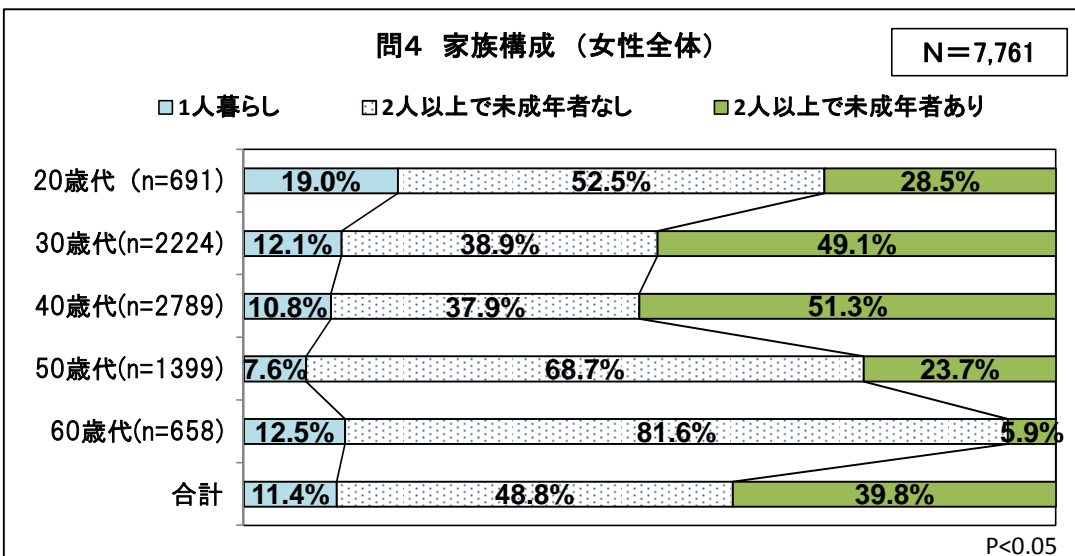
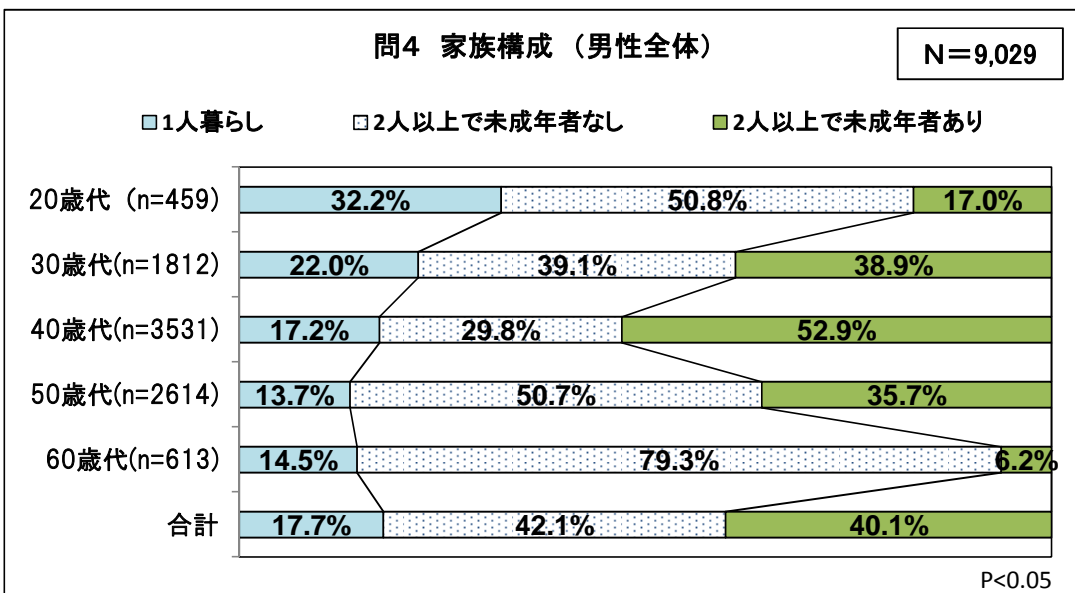
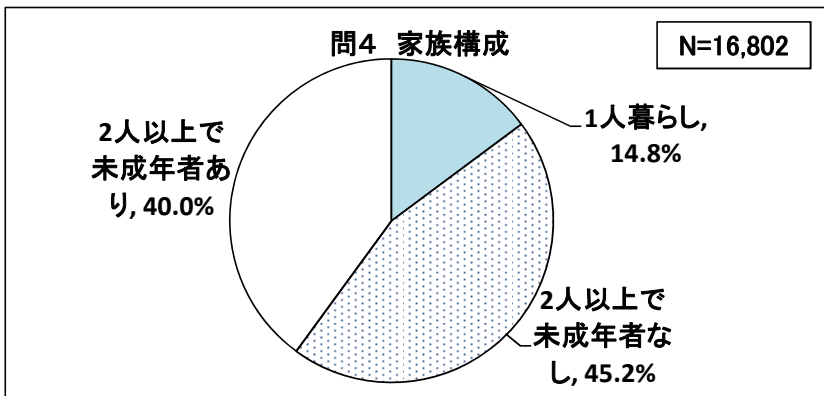


女性の年代別居住区は、20～40歳代では「港北区」、50歳代では「青葉区」、60歳代では「金沢区」の割合が最も多かった。



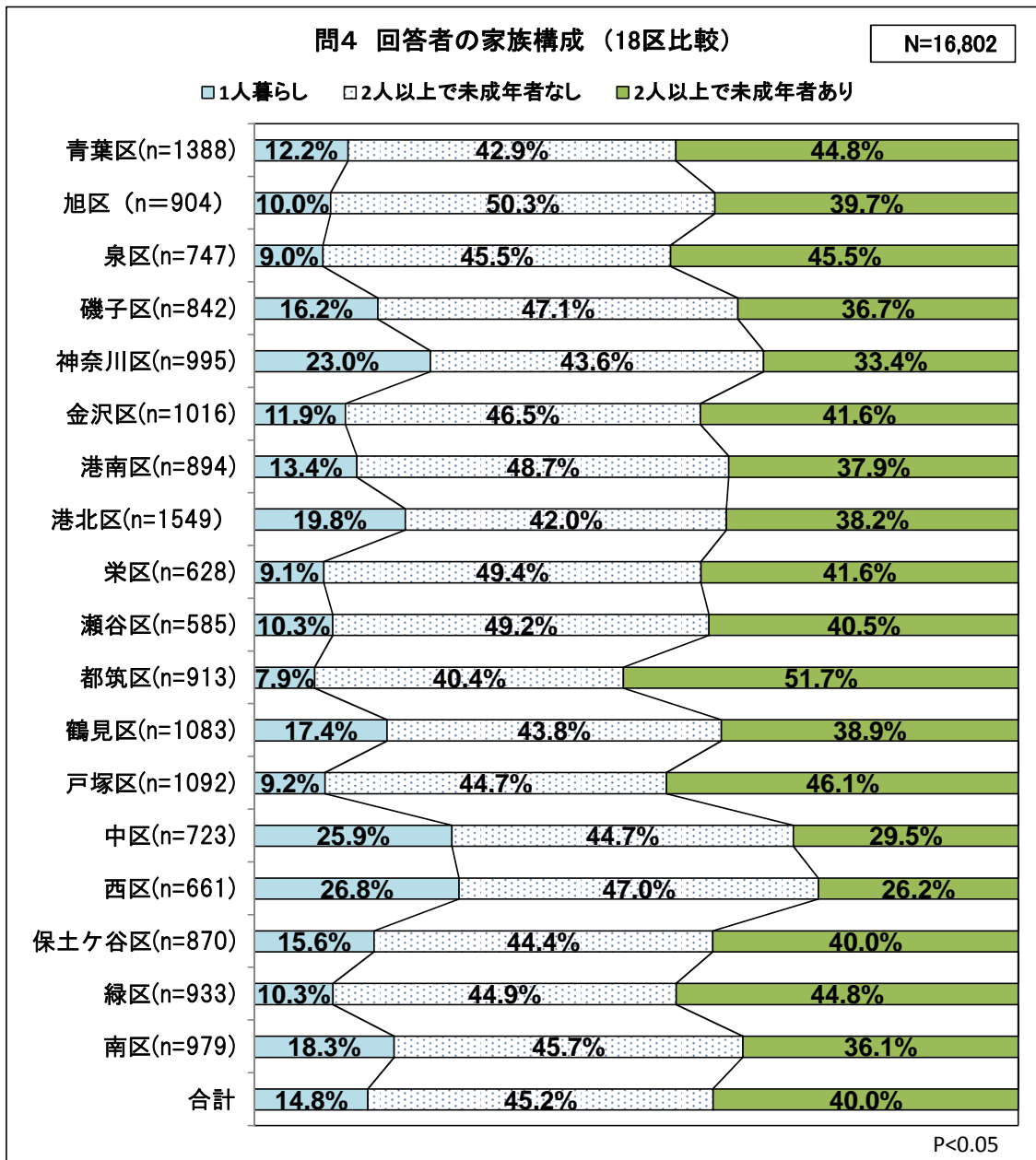
#### ◆ 問4 家族構成

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



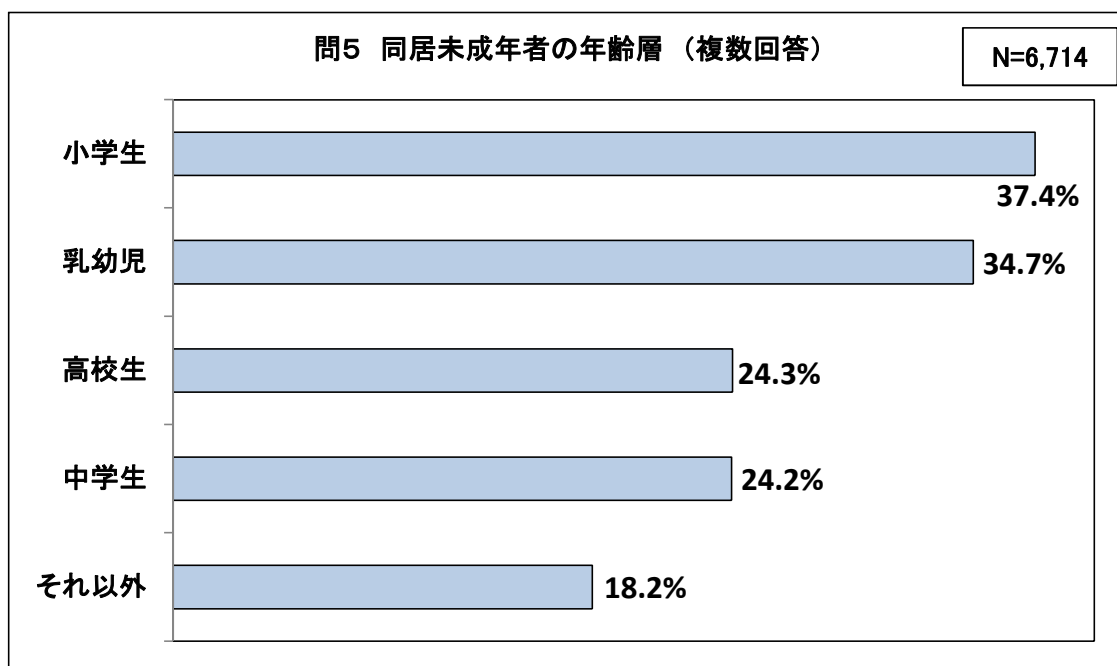
**18区比較**

区によって家族構成は有意な違いがあり、「1人暮らし」では西区(26.8%)、「2人以上で未成年者なし」では旭区(50.3%)、「2人以上で未成年者あり」では都筑区(51.7%)が最も多かった。



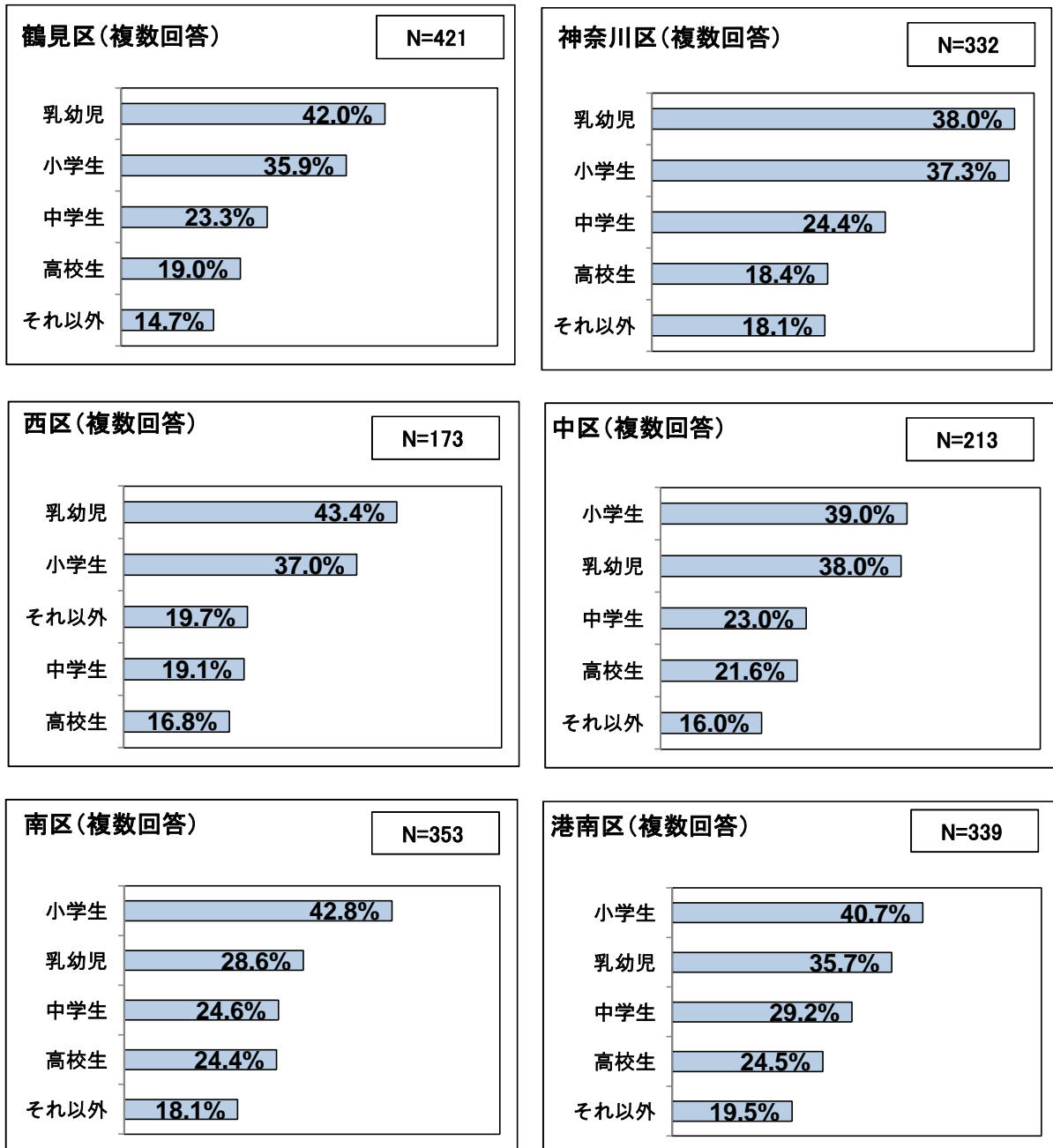
◆ 問5（問4で「未成年者あり」を選択した回答者のうち）同居している未成年者の年齢層

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

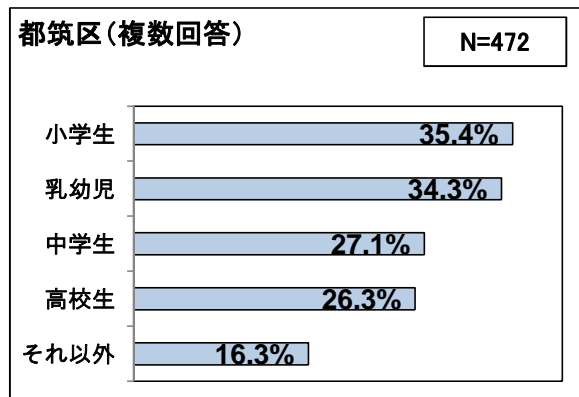
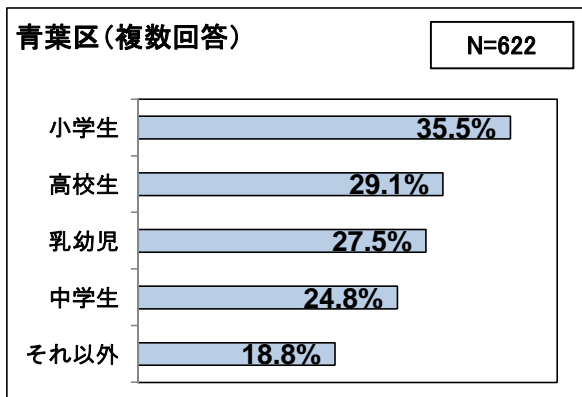
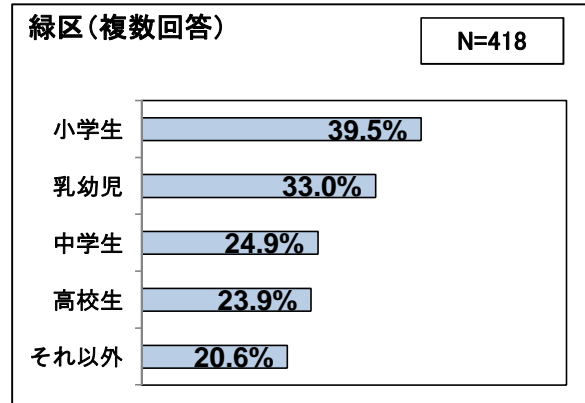
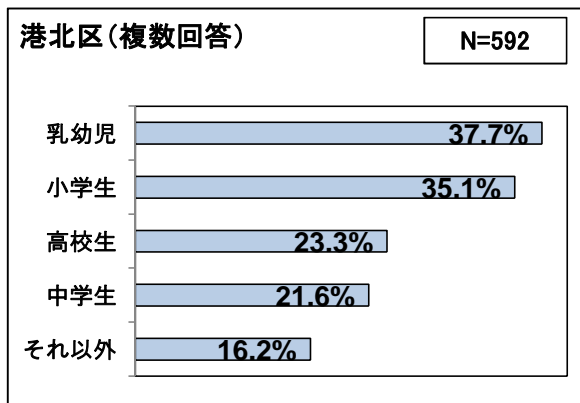
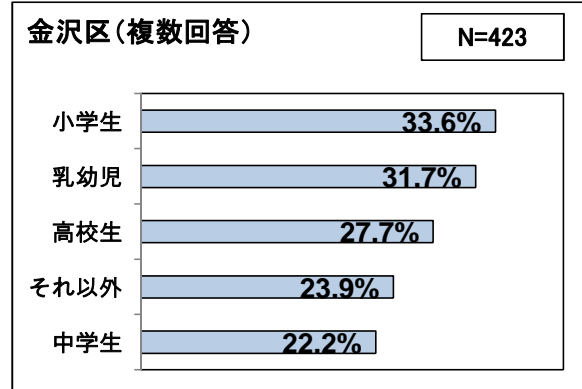
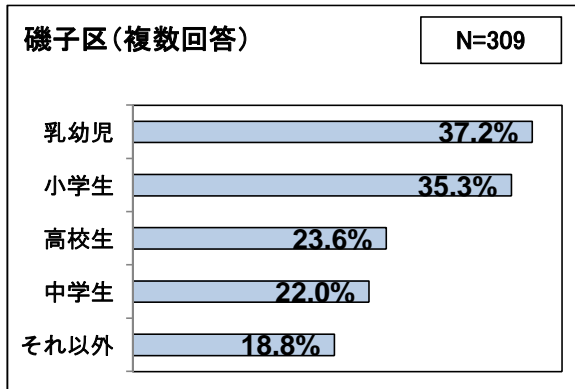
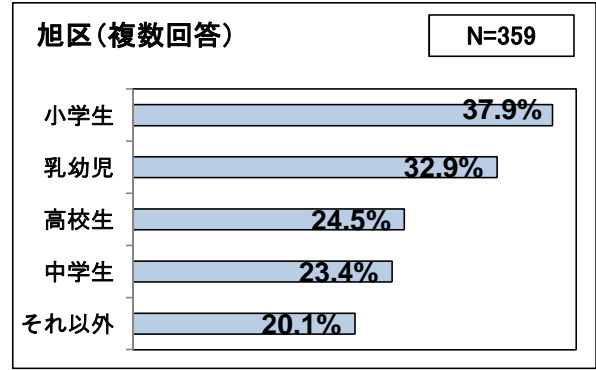
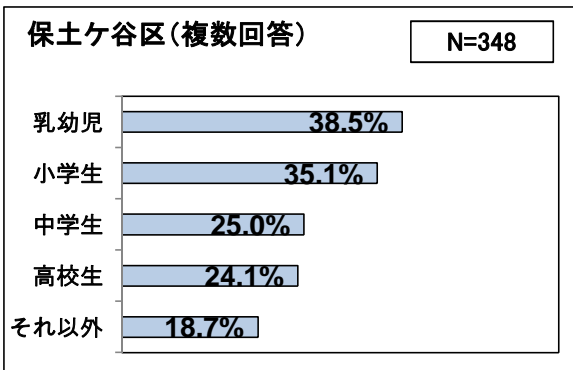


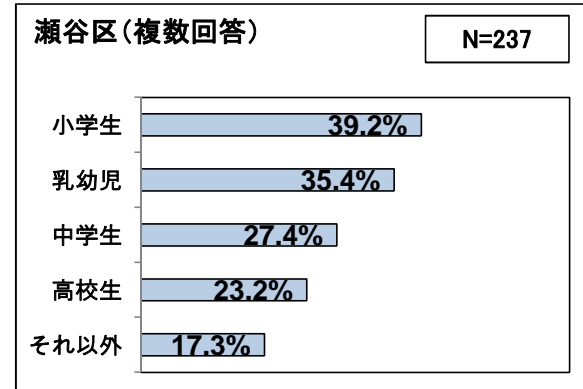
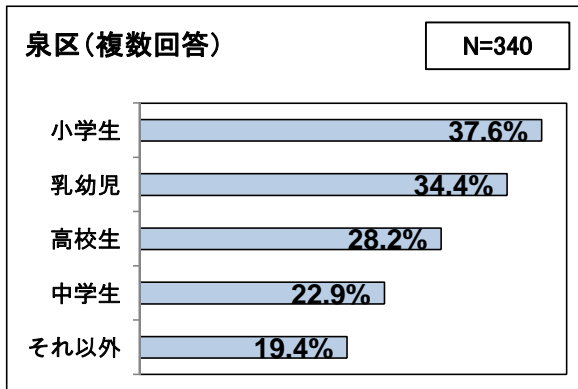
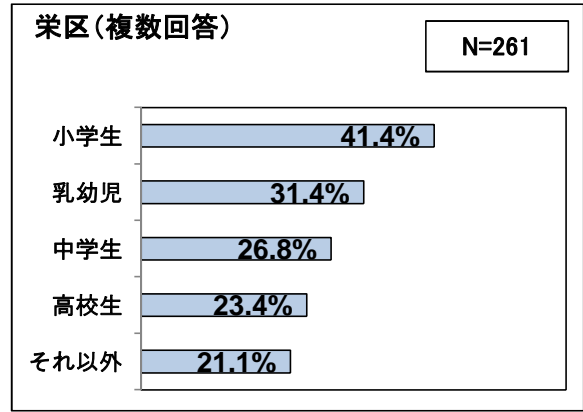
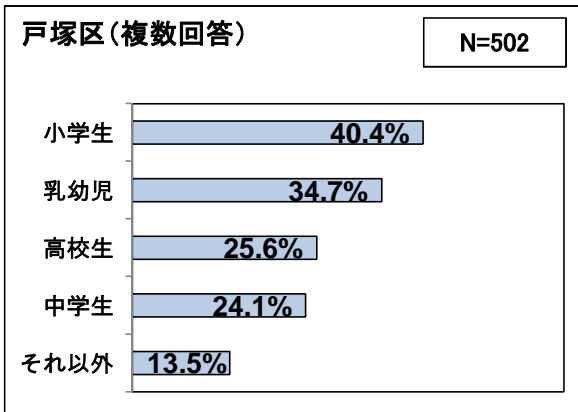
## 18区比較

区によって最も多い年齢層は異なっていた。



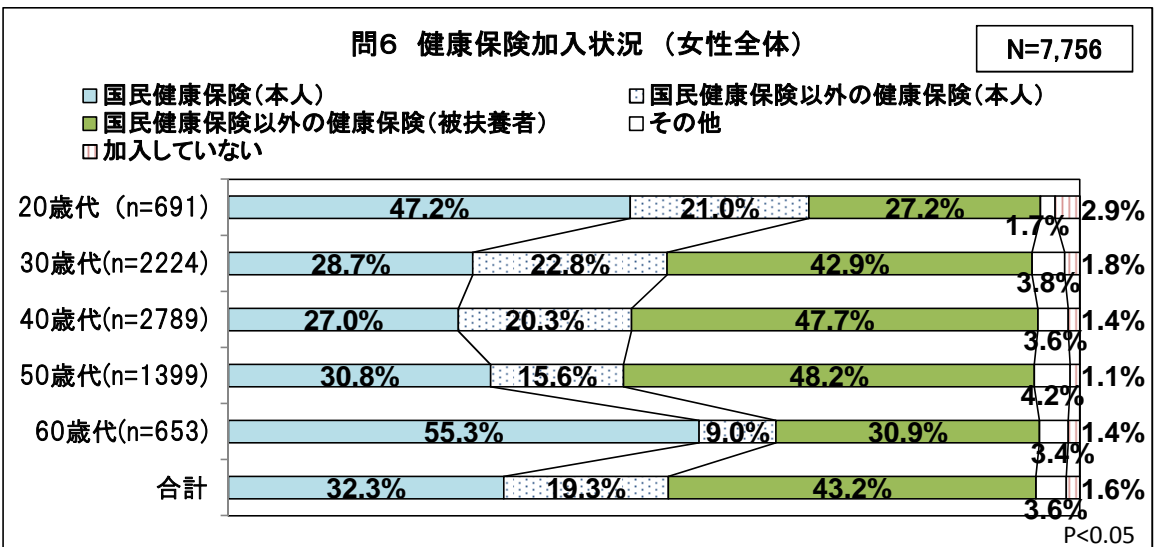
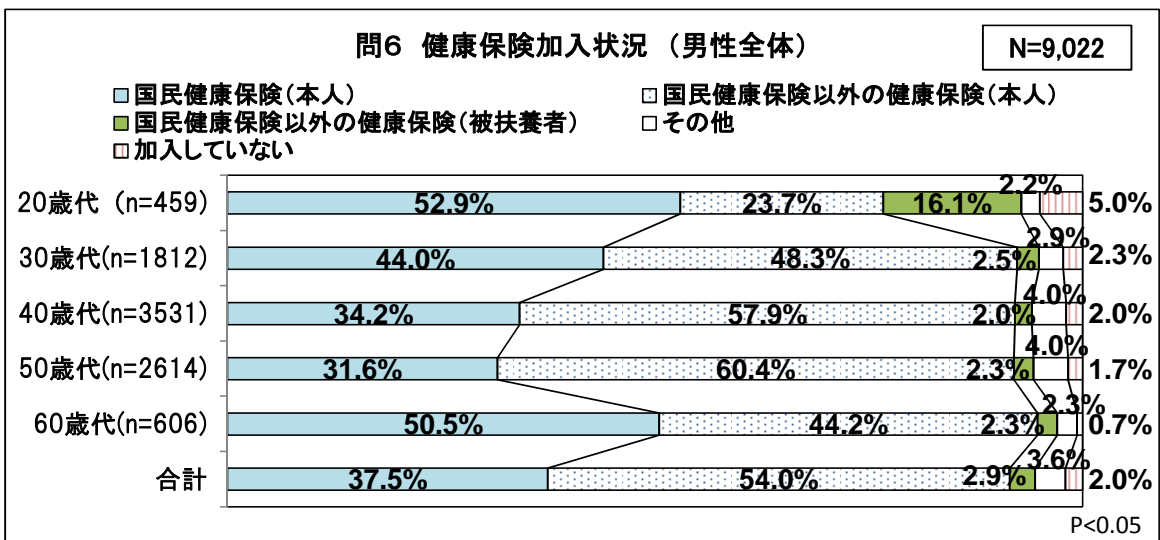
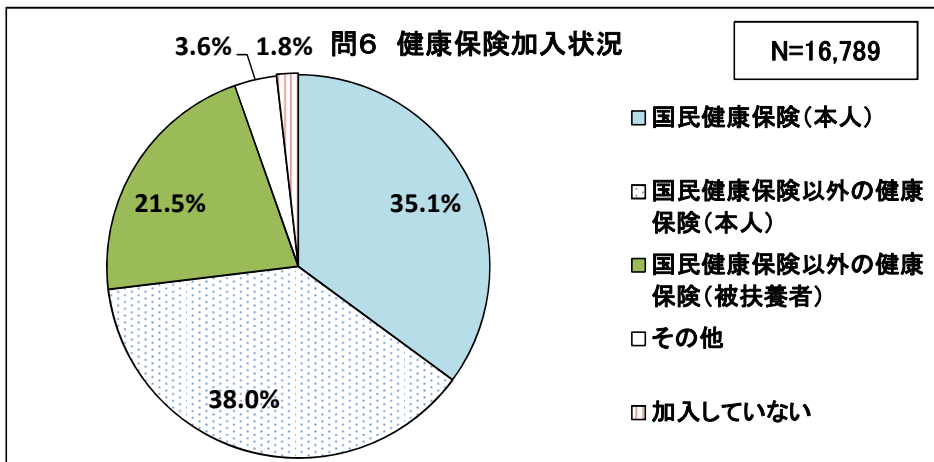






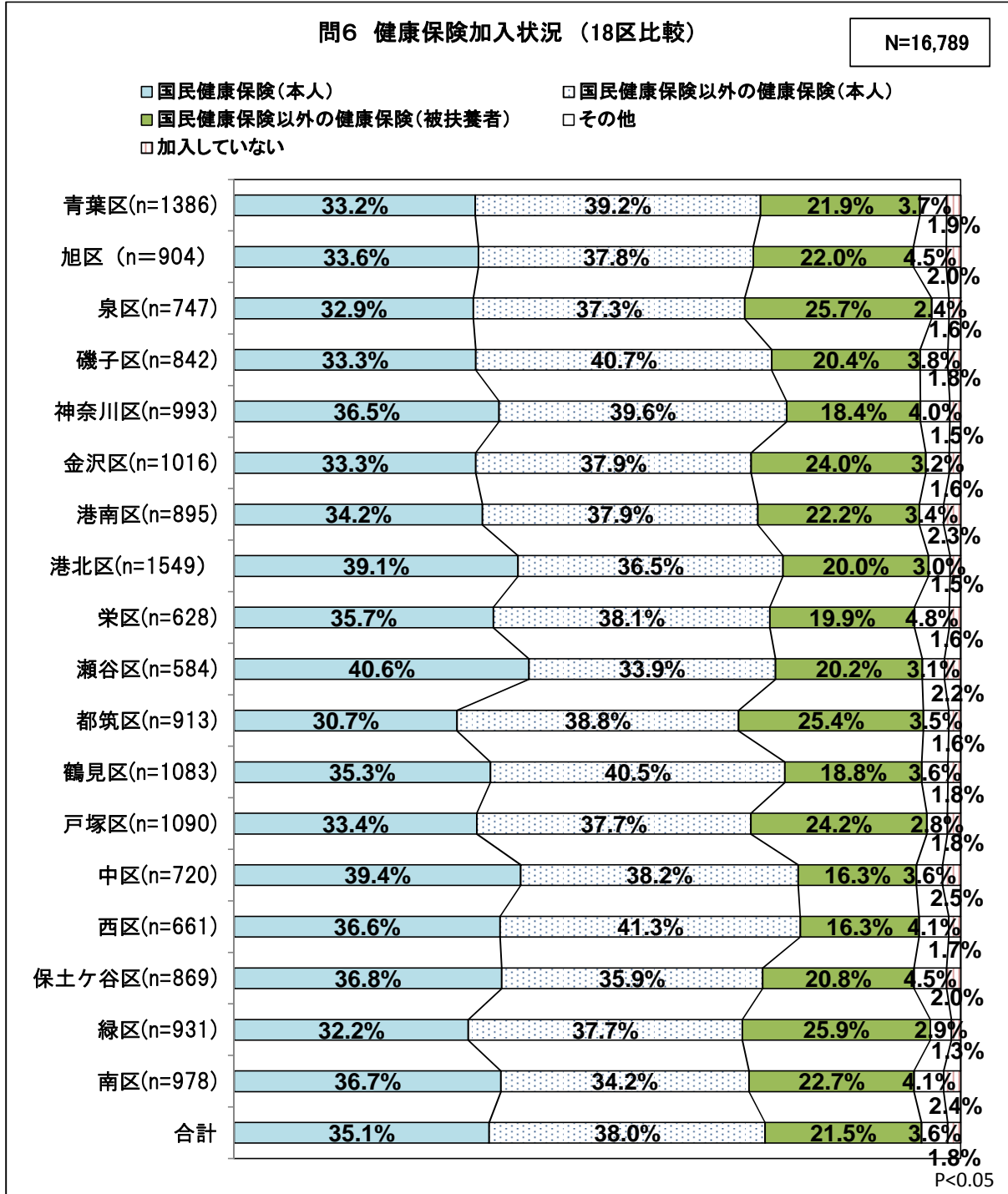
## ◆ 問6 健康保険加入状況

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



**18区比較**

「健康保険加入状況」は区によって有意な違いが見られ、「国民健康保険(本人)」では瀬谷区(40.6%)、「国民健康保険以外の健康保険(本人)」では西区(41.3%)、「国民健康保険以外の健康保険(被扶養者)」では緑区(25.9%)が最も多かった。



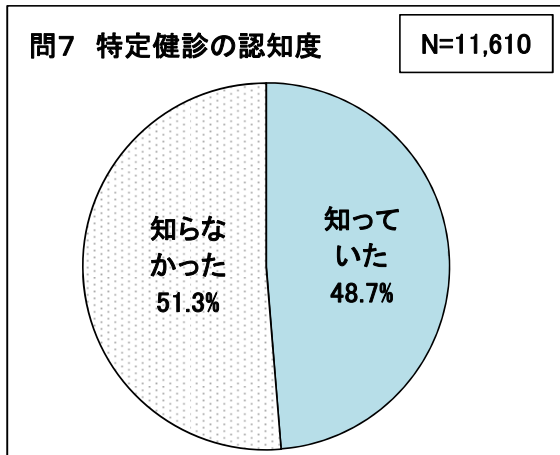


### Ⅲ. 調查結果



## 1 特定健診・保健指導の認知度について

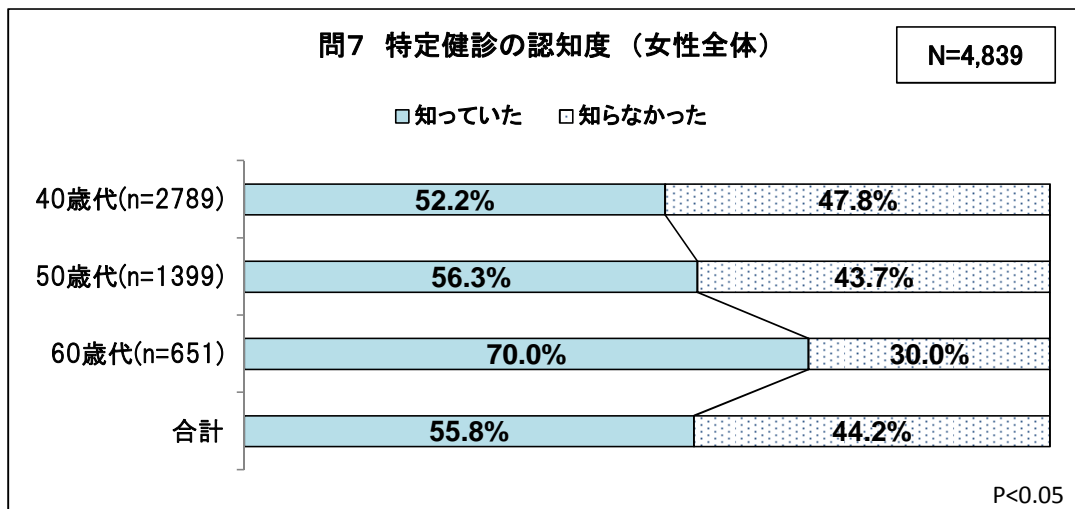
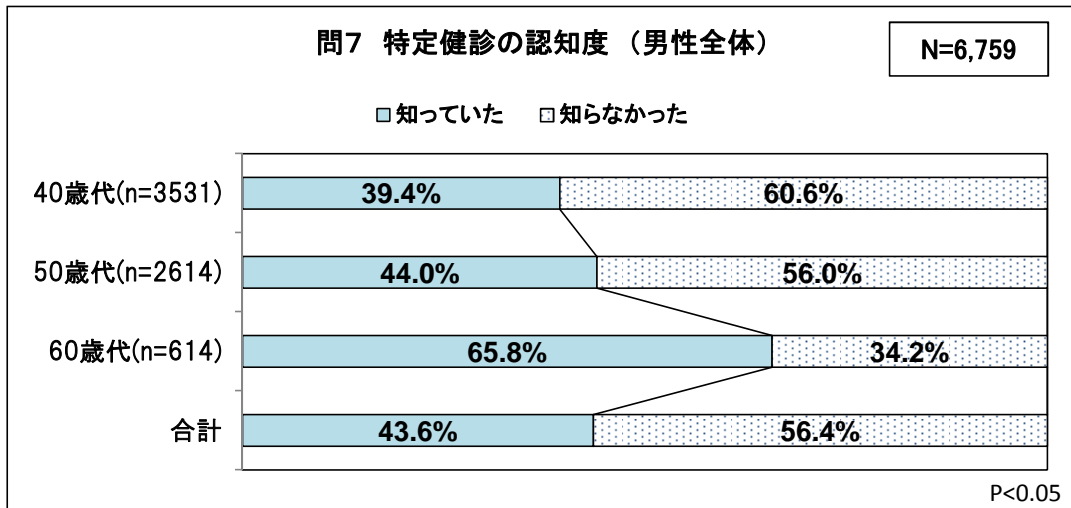
問7 あなたは40歳以上で医療保険に加入していれば、生活習慣病早期発見のための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。（○はひとつ）



特定健診の認知度は、全体の5割程度であった。

### ■「特定健診の認知度(市全体)について」クロス集計 性別・年齢別

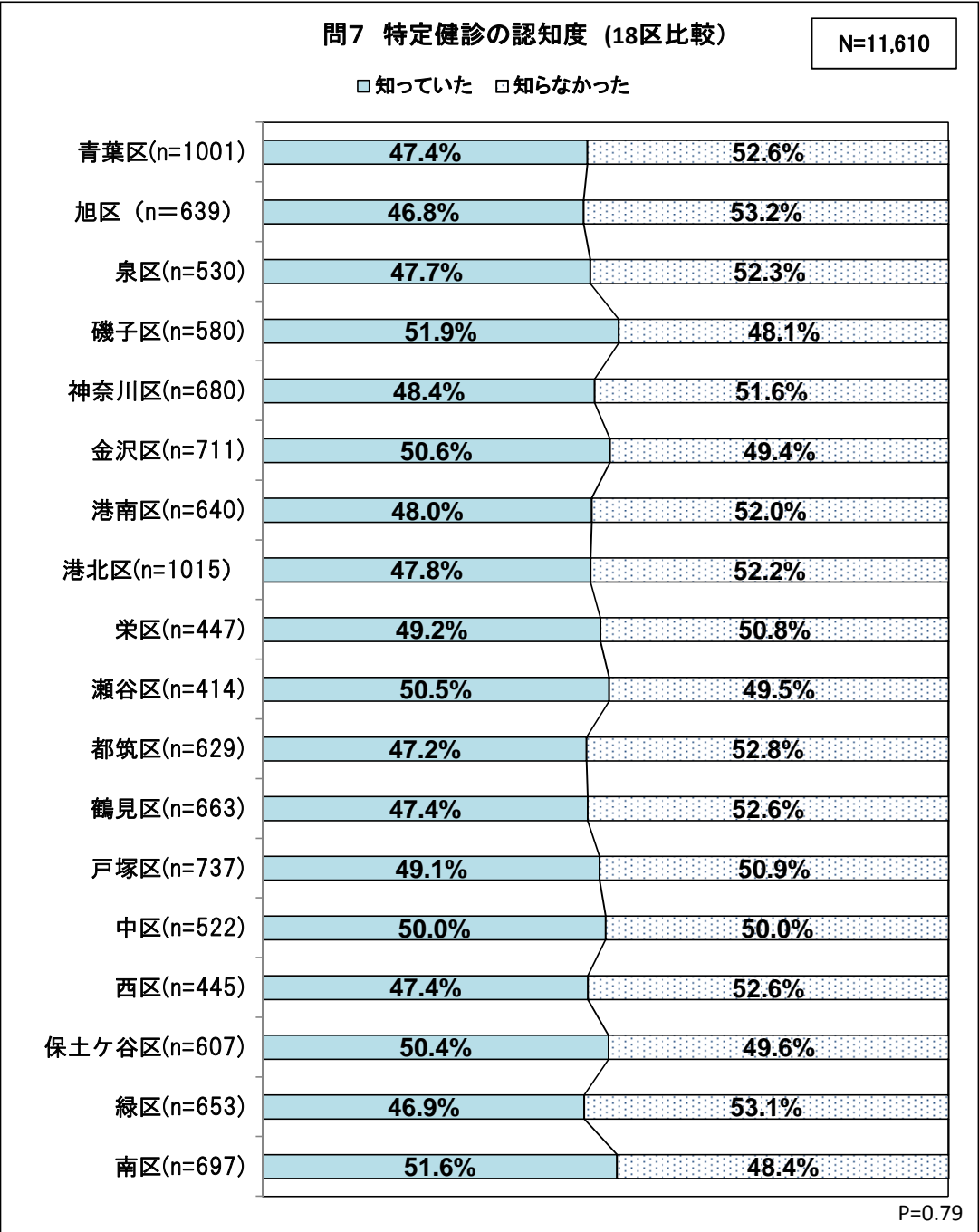
男女とも、年代が上がるにつれて認知度は増加していた。



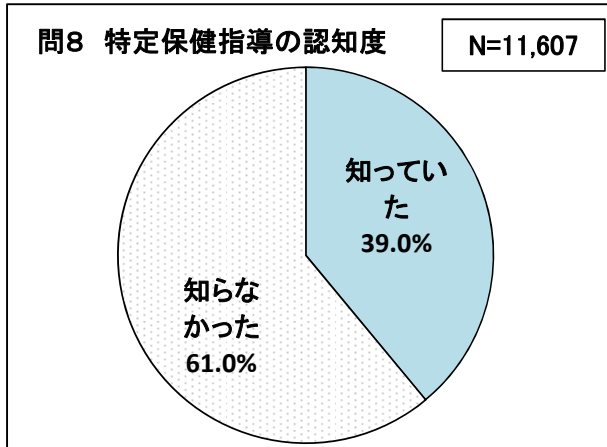


**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



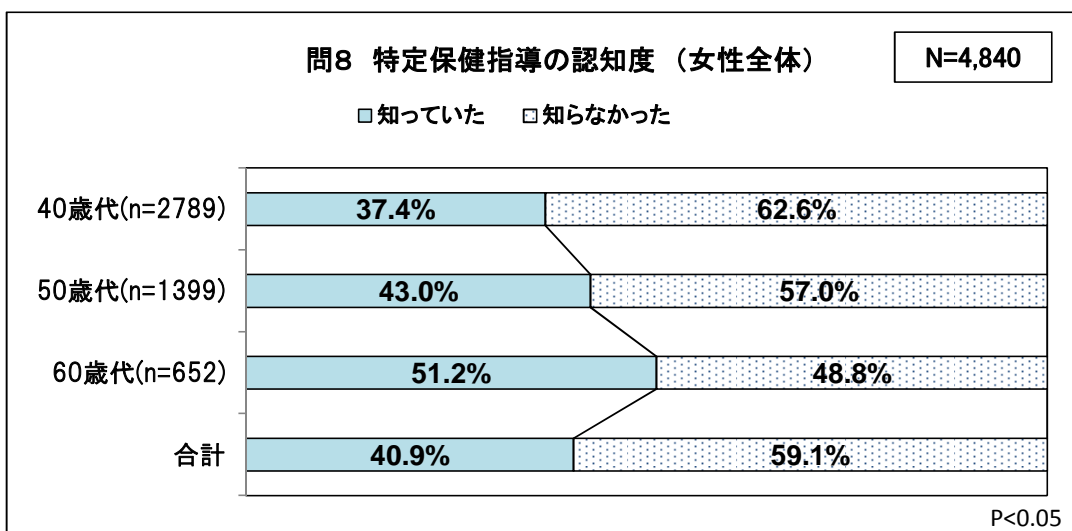
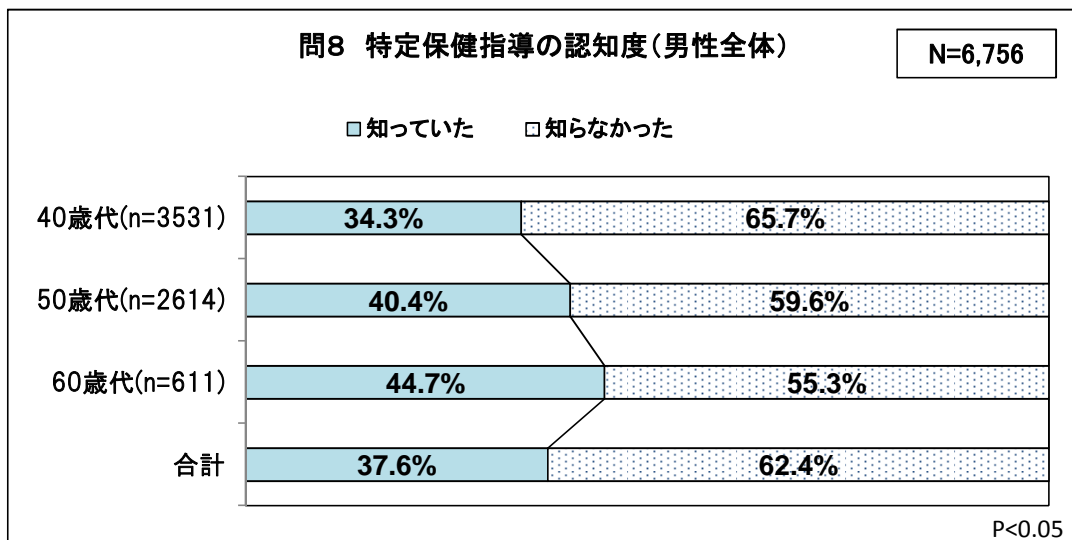
問8 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。(〇はひとつ)



特定保健指導の認知度は、全体の4割程度であった。

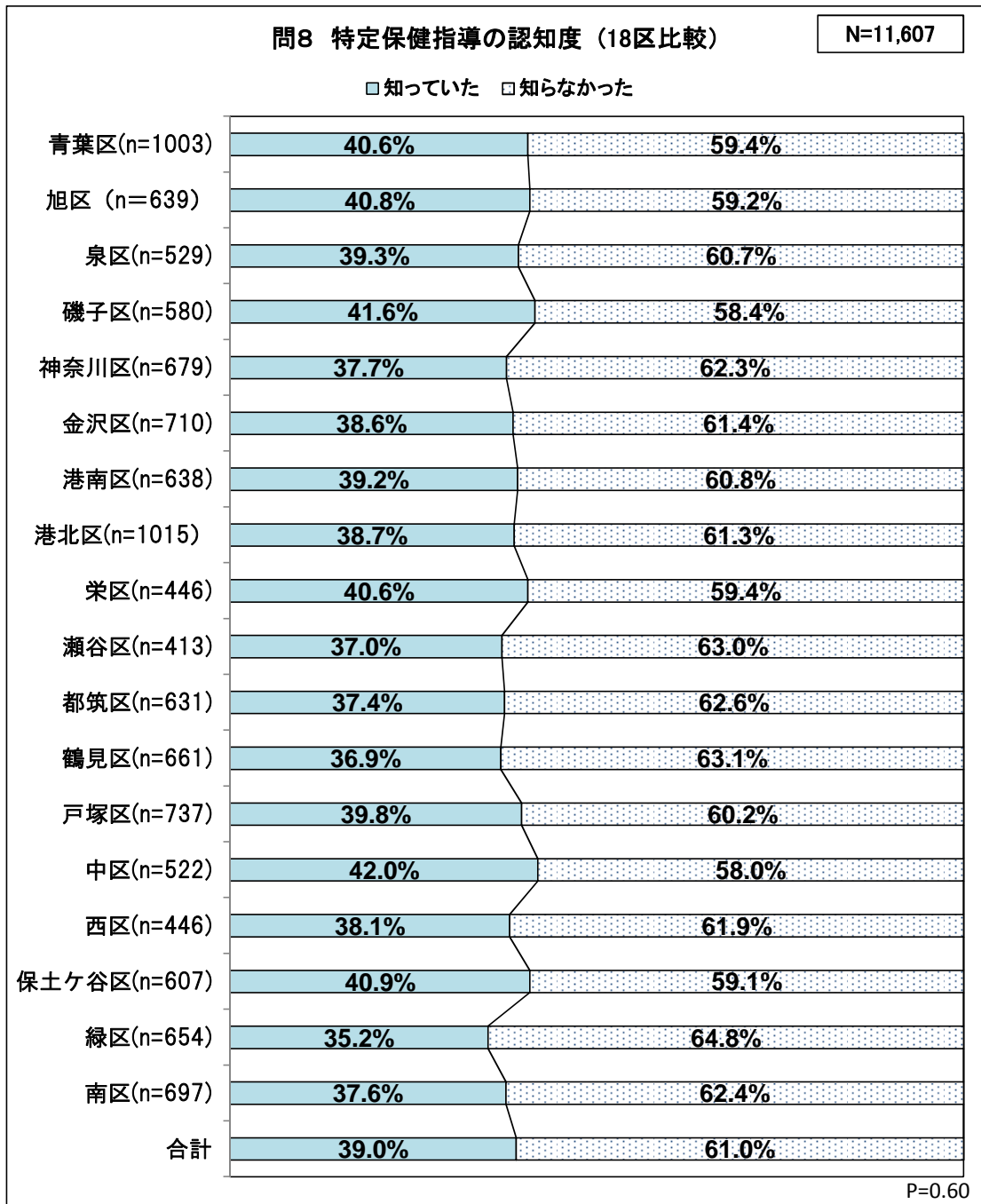
■「特定保健指導の認知度(市全体)について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも、年代が上がるにつれて認知度は増加していた。



**18区比較**

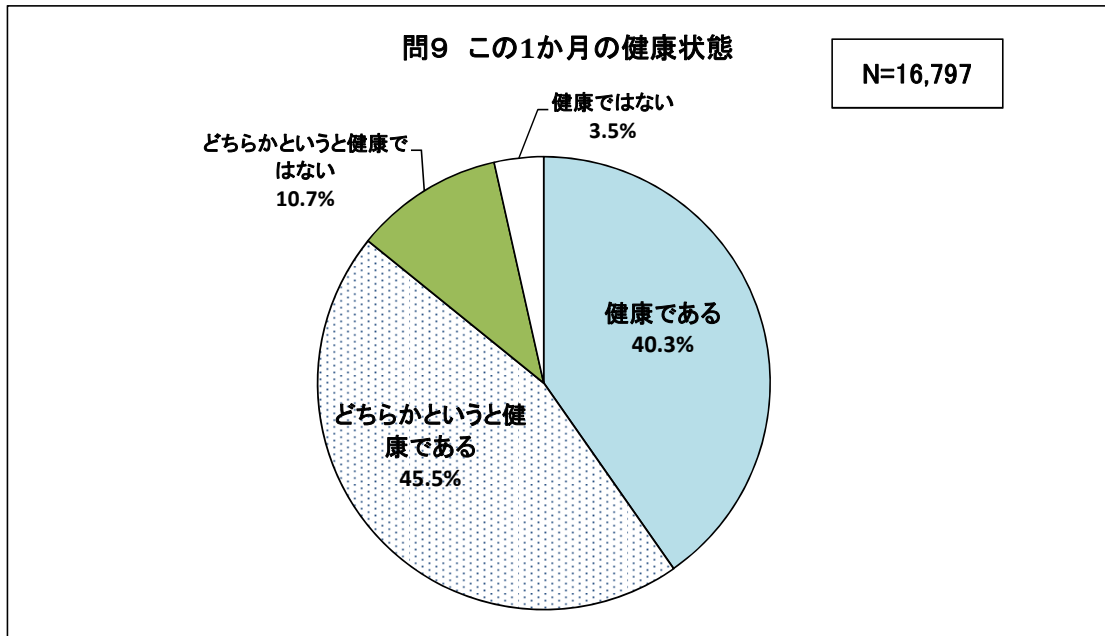
区によって有意な違いは無かった。



## 2 健康状態について

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

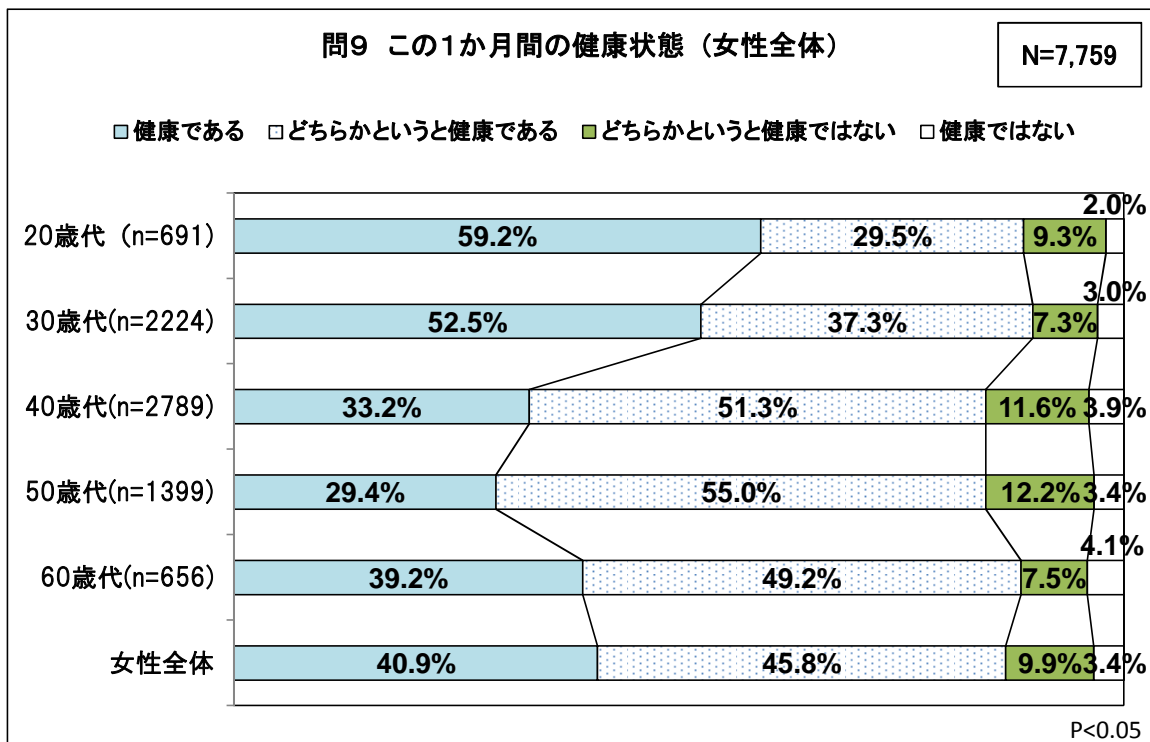
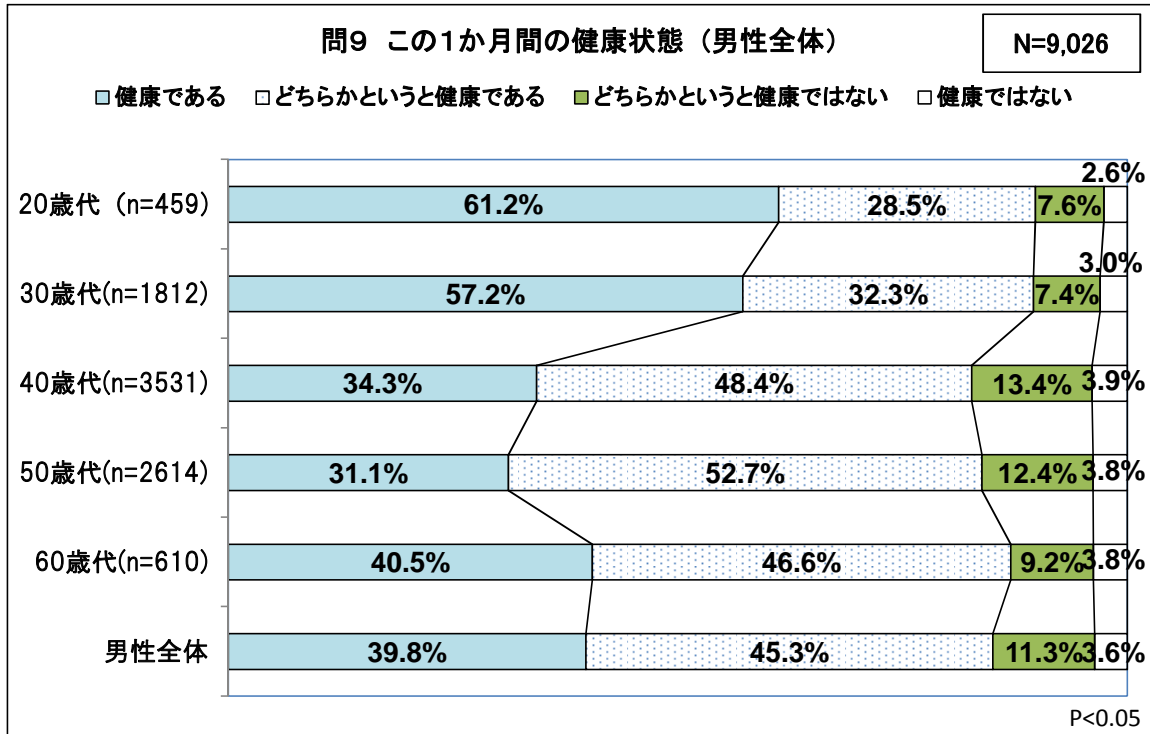
全体の85.8%の人が「健康である」または「どちらかという健康である」と回答していた。



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

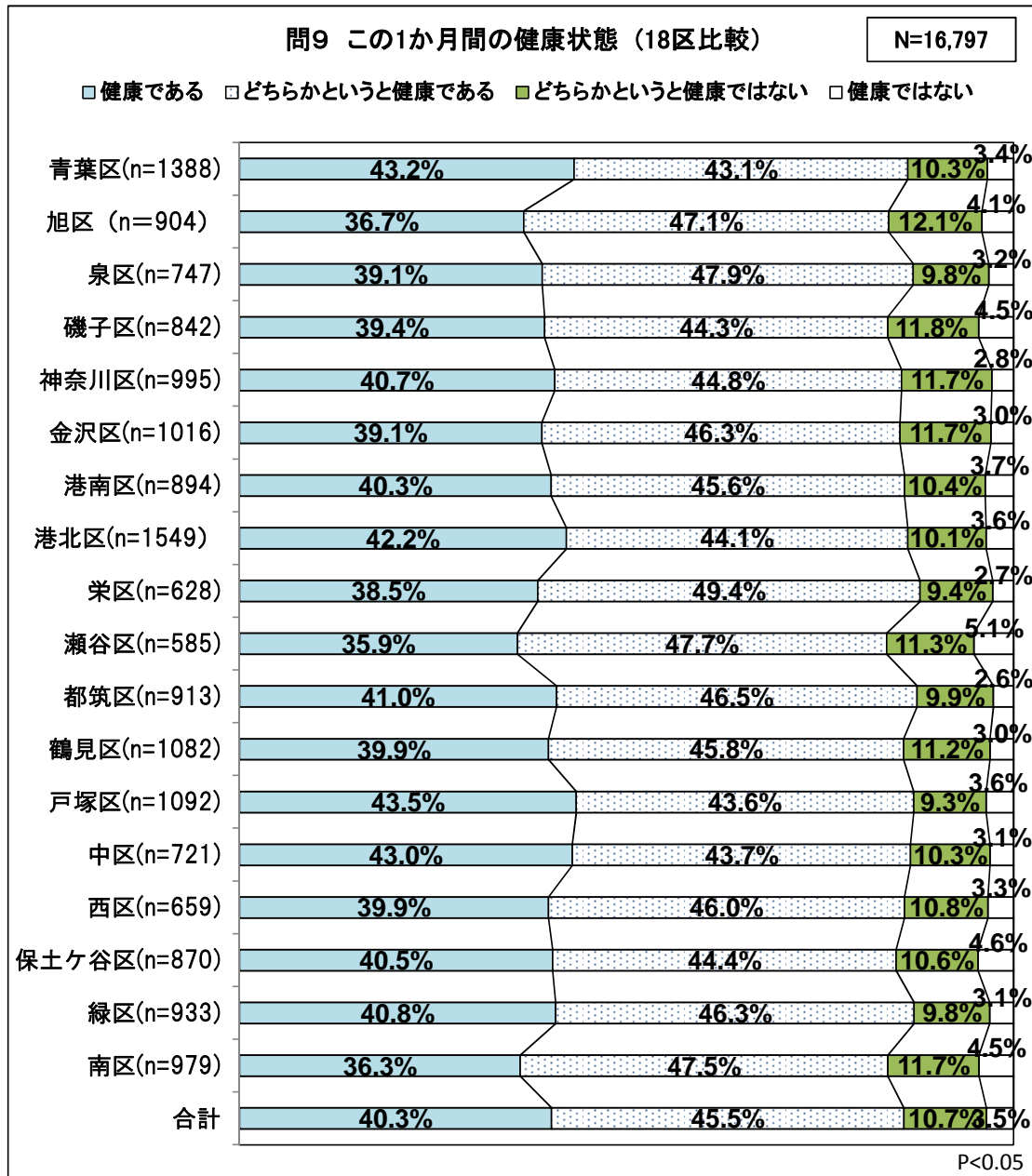
■「この1か月間の健康状態について」クロス集計 性別・年齢別

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



**18区比較**

区によって有意な違いが見られ、「健康である」または「どちらかという健康である」と回答した人の割合が最も多かったのは栄区(87.9%)で、最も低かったのは瀬谷区(83.6%)であった。



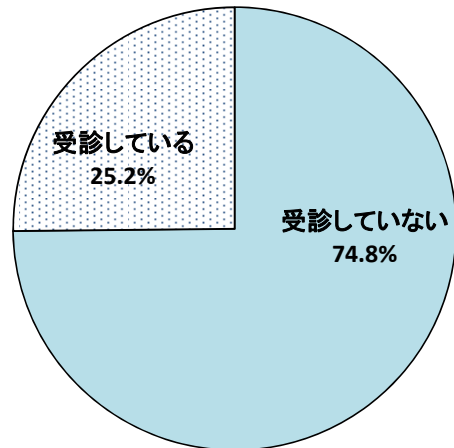
問10 あなたは現在、生活習慣病の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)のため、定期的に医療機関を受診していますか。(○はひとつ)

全体の約4分の1の人が生活習慣病治療のために医療機関を定期的を受診していた。

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

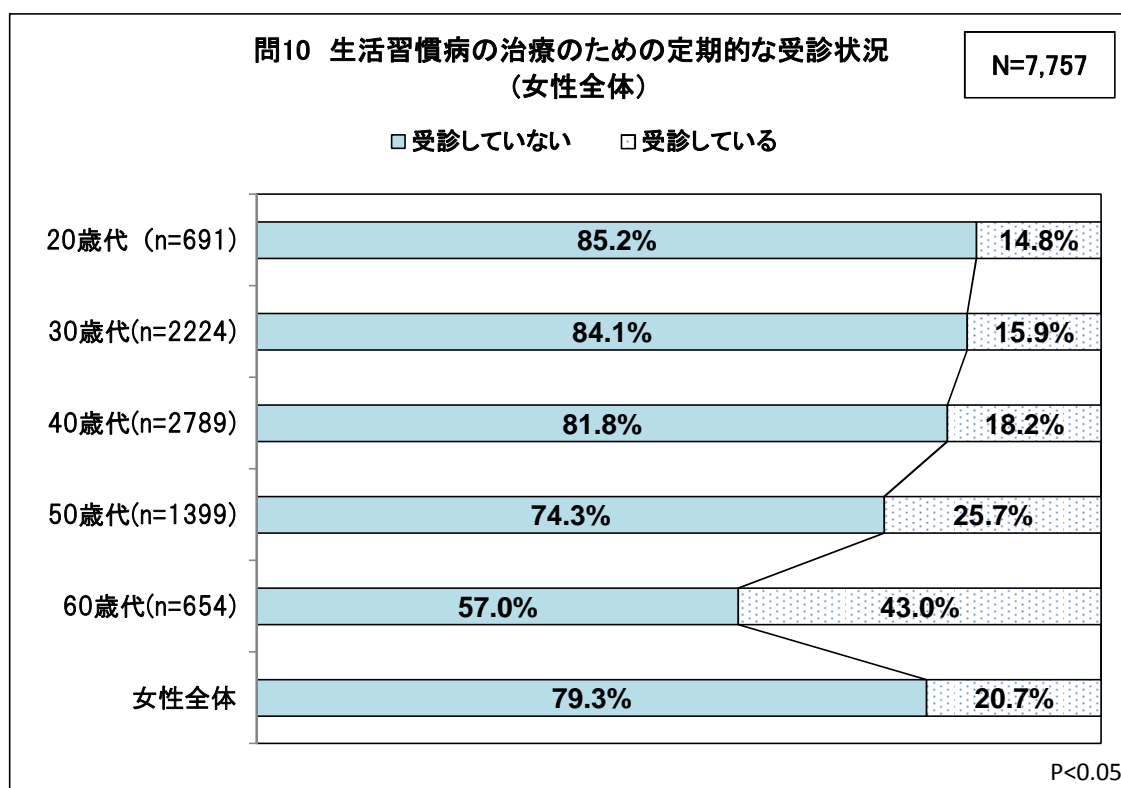
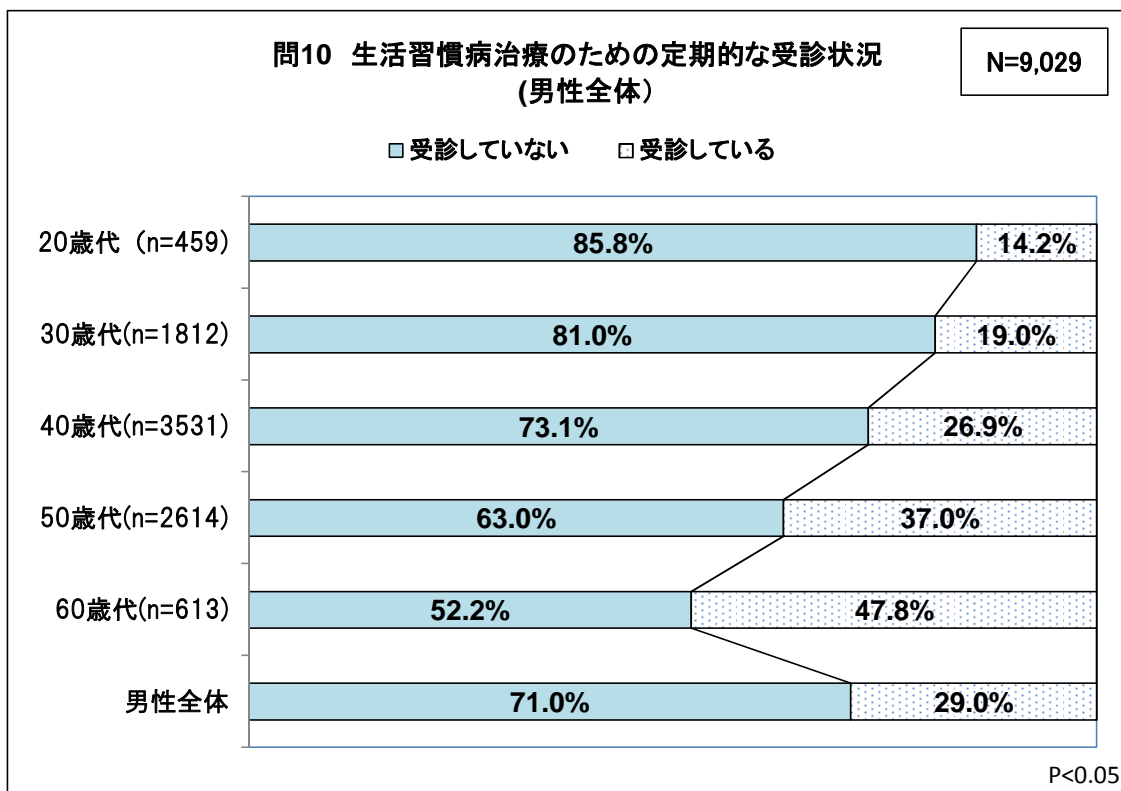
問10 生活習慣病治療のための定期的な受診状況

N=16,798



■「生活習慣病による定期的受診の有無について」クロス集計 性別・年齢別

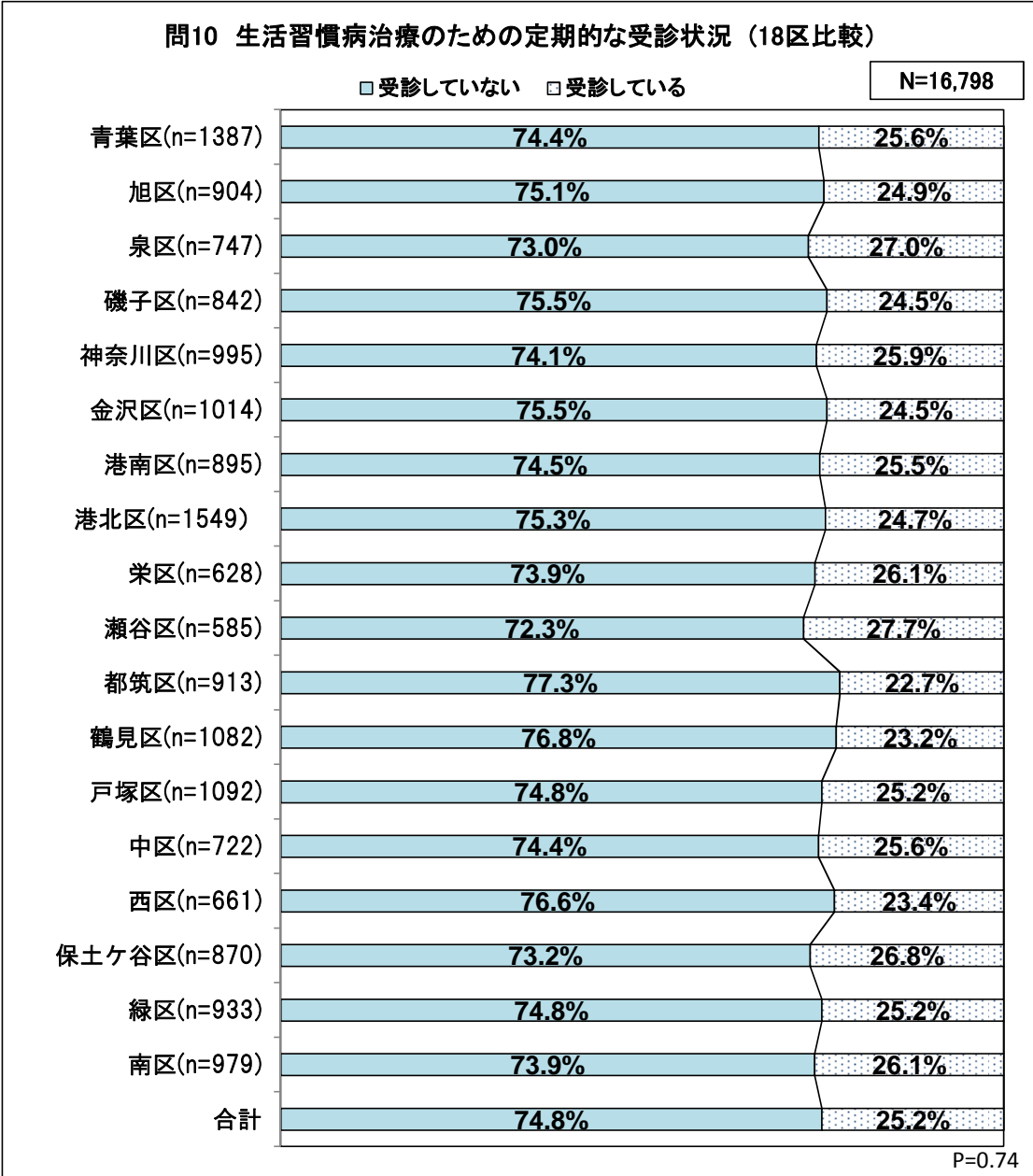
「定期的に受診している」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。





**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。

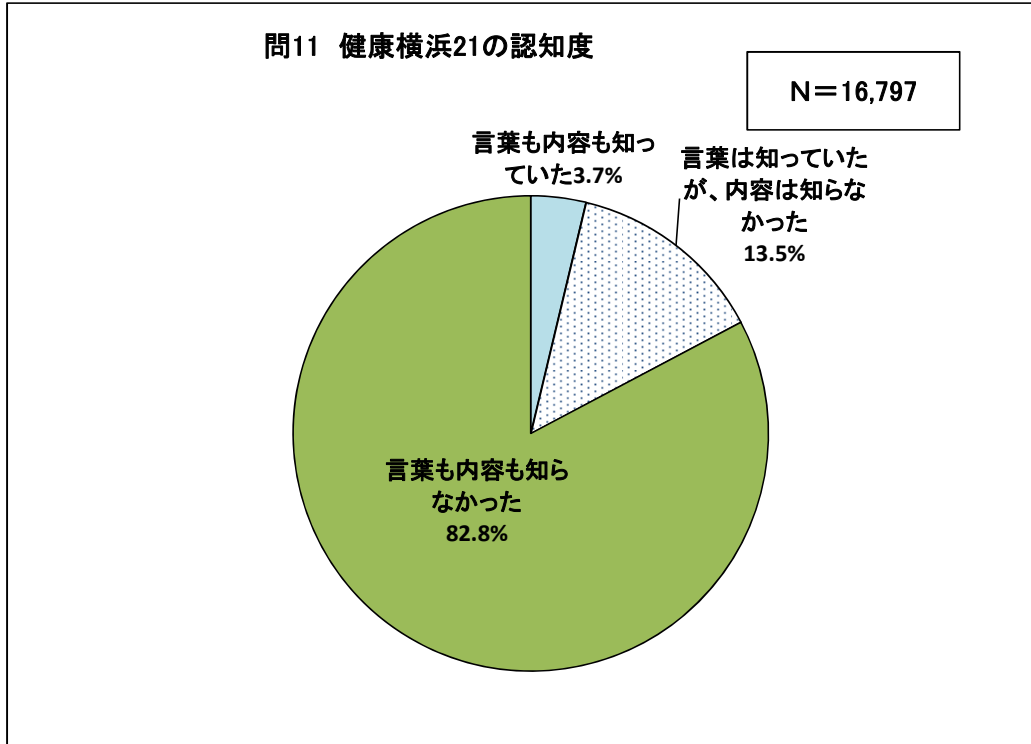


### 3 健康横浜21、健康寿命の認知度について

問11 あなたは横浜市健康づくりの取り組み「健康横浜21」をご存知ですか。

(○はひとつ)

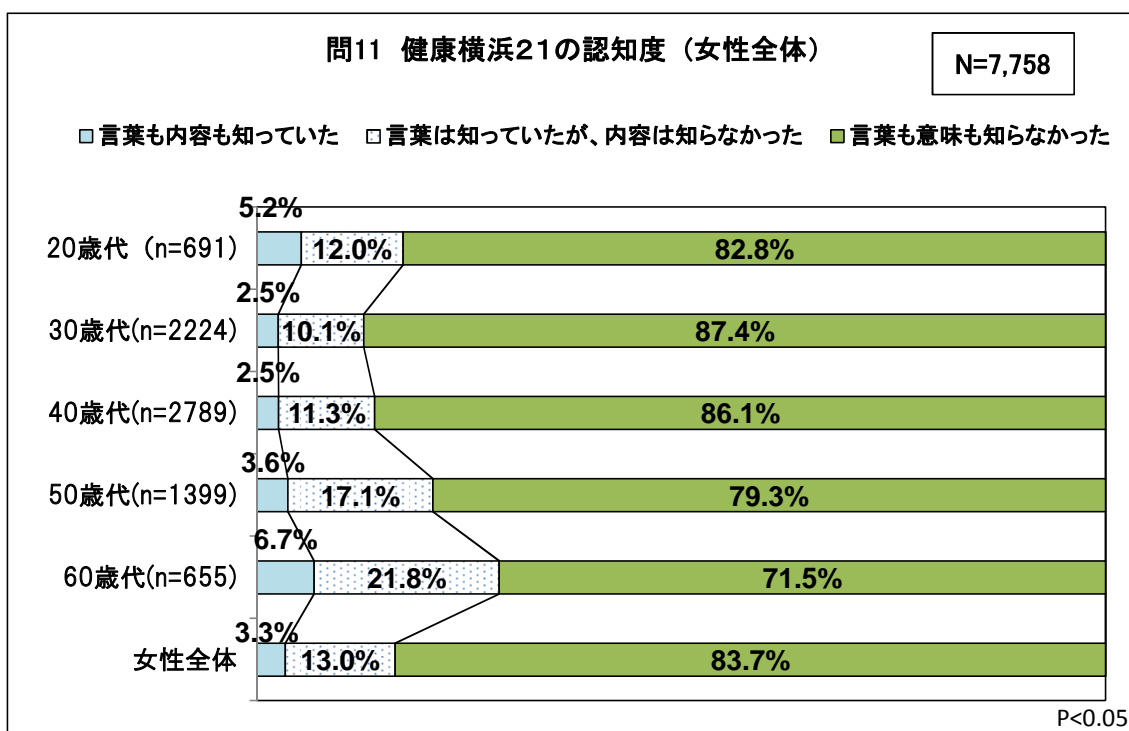
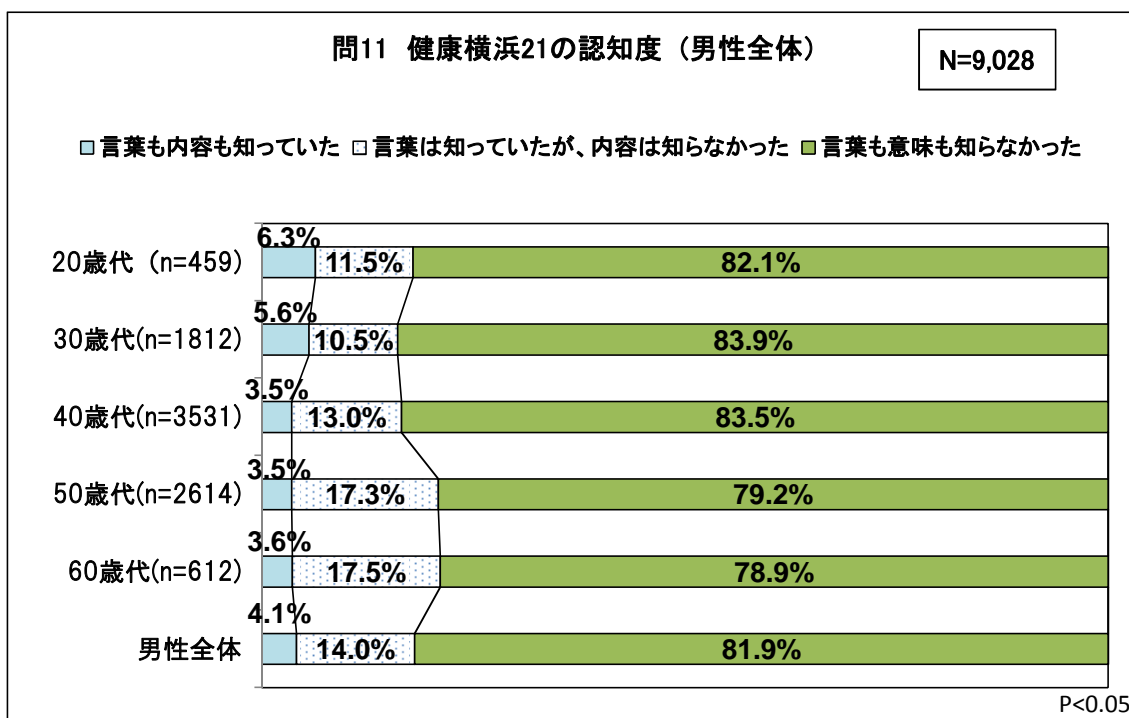
「健康横浜21」の認知度(「言葉も内容も知っていた」または「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」と回答した人)は、17.2%であった。



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

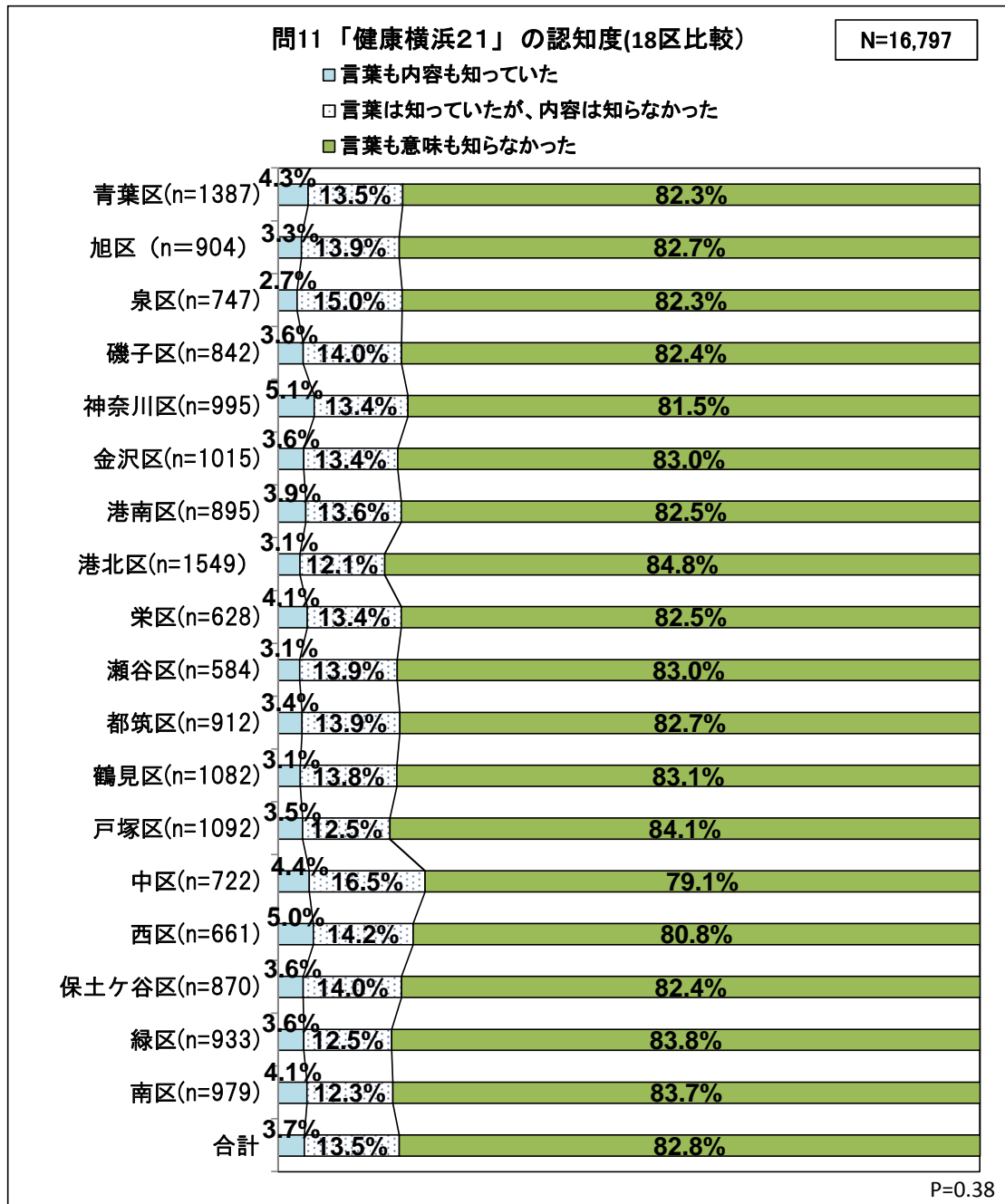
■「健康横浜21の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

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



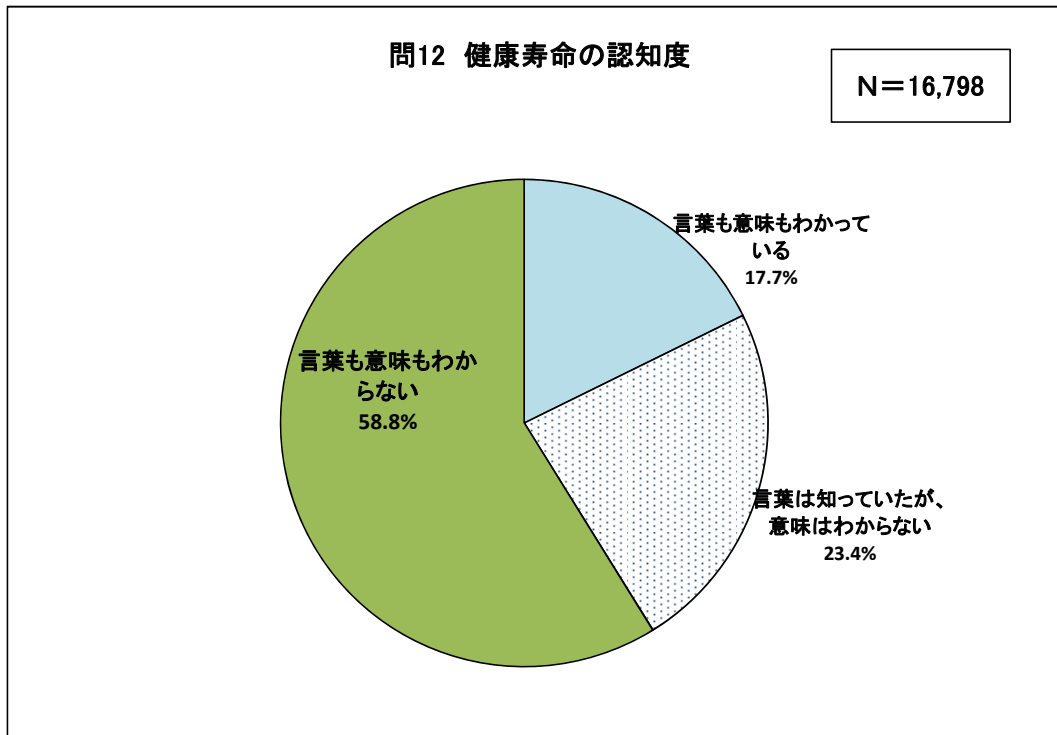
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問12 あなたは健康寿命という言葉を知っていますか。(〇はひとつ)

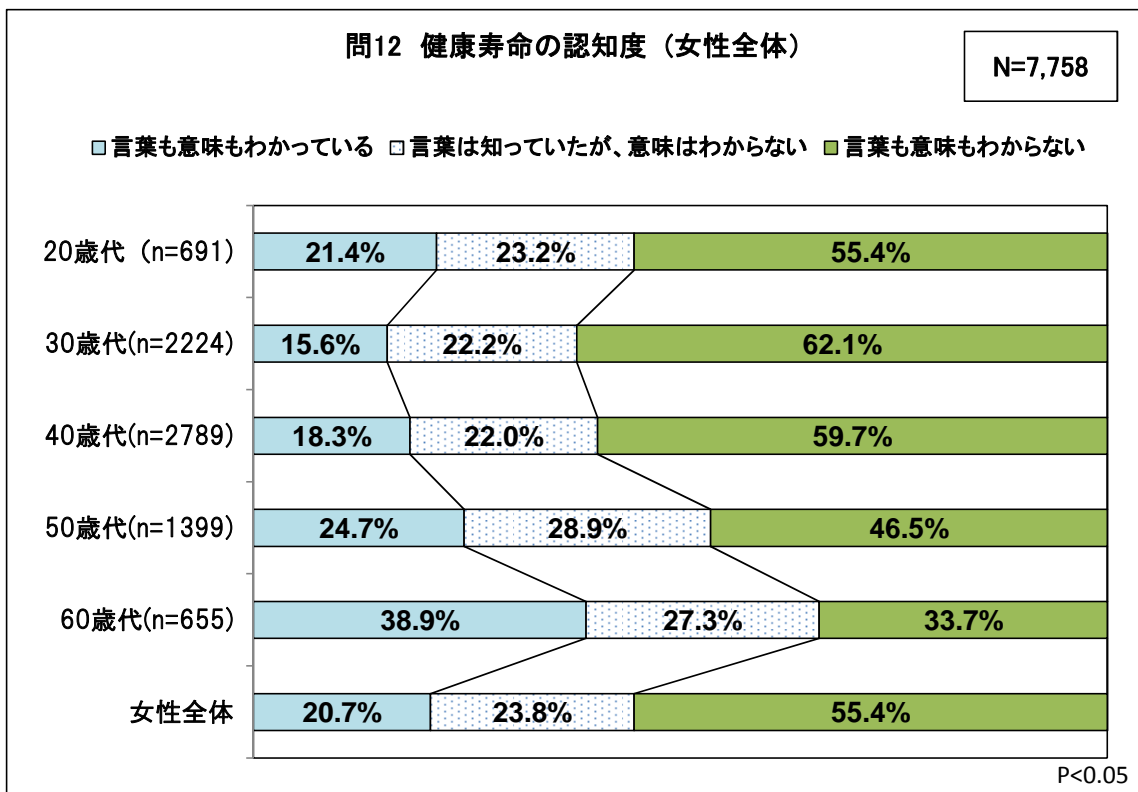
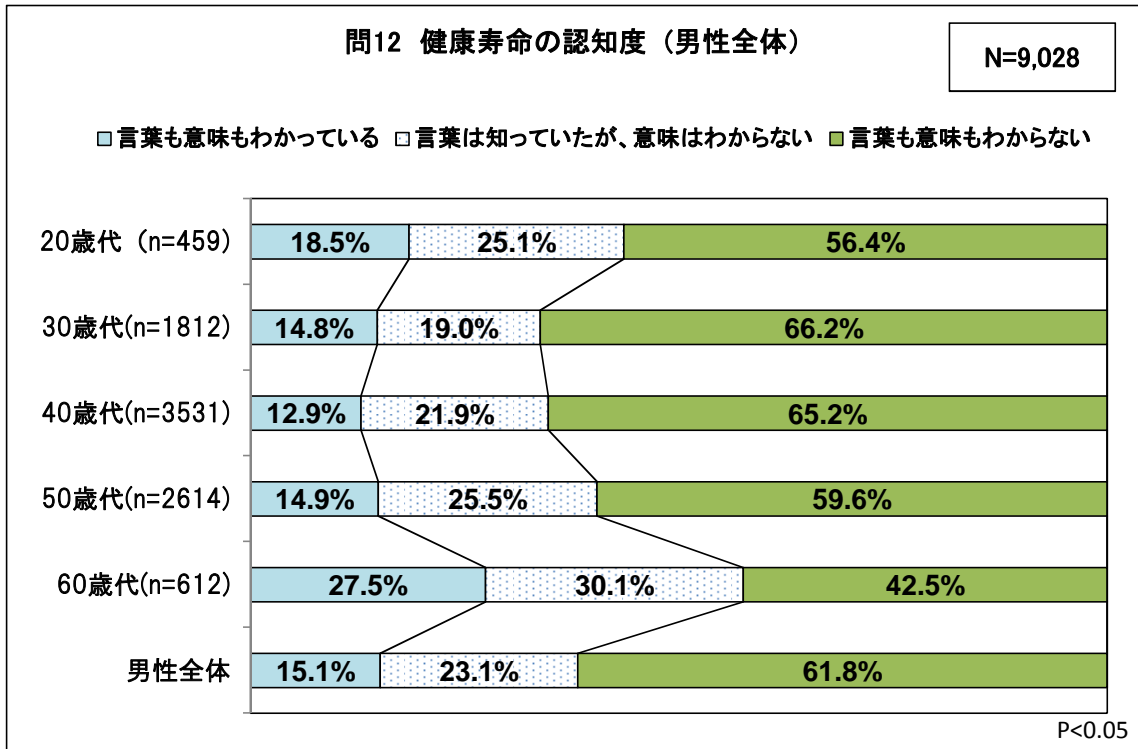
「健康寿命」の認知度(「健康寿命の言葉も意味もわかっている」または「言葉は知っていたが、意味はわからない」と回答した人)は、41.1%であった。



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

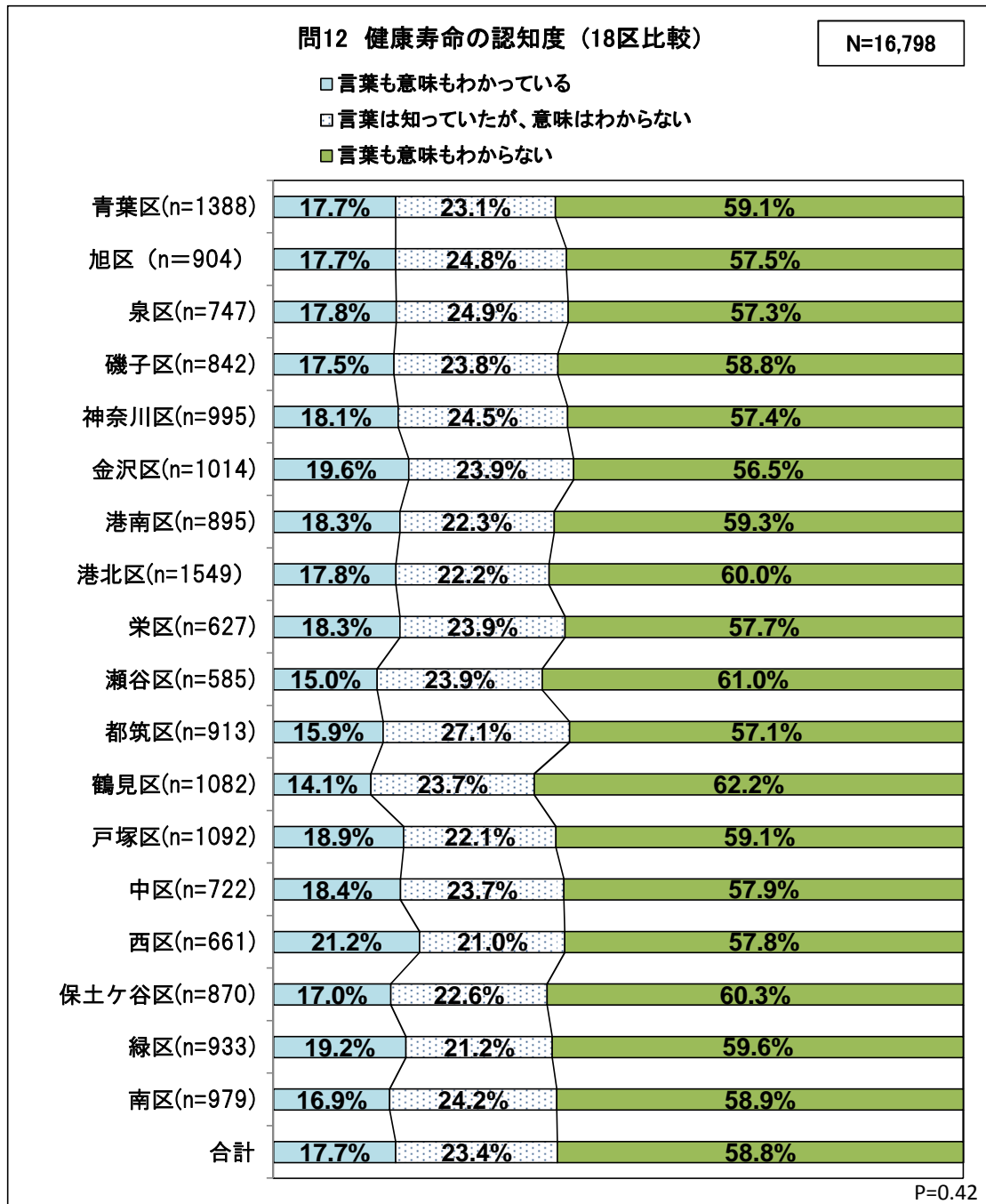
■「健康寿命の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「健康寿命」の認知度（「健康寿命の言葉も意味もわかっている」または「言葉は知っていたが、意味はわからない」と回答した人）は、男女とも20歳代から30歳代にかけて減少したのち、40歳代以降増加に転じ、60歳代で最も高くなっていた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に50歳代では13.2ポイント上回っていた。



18区比較

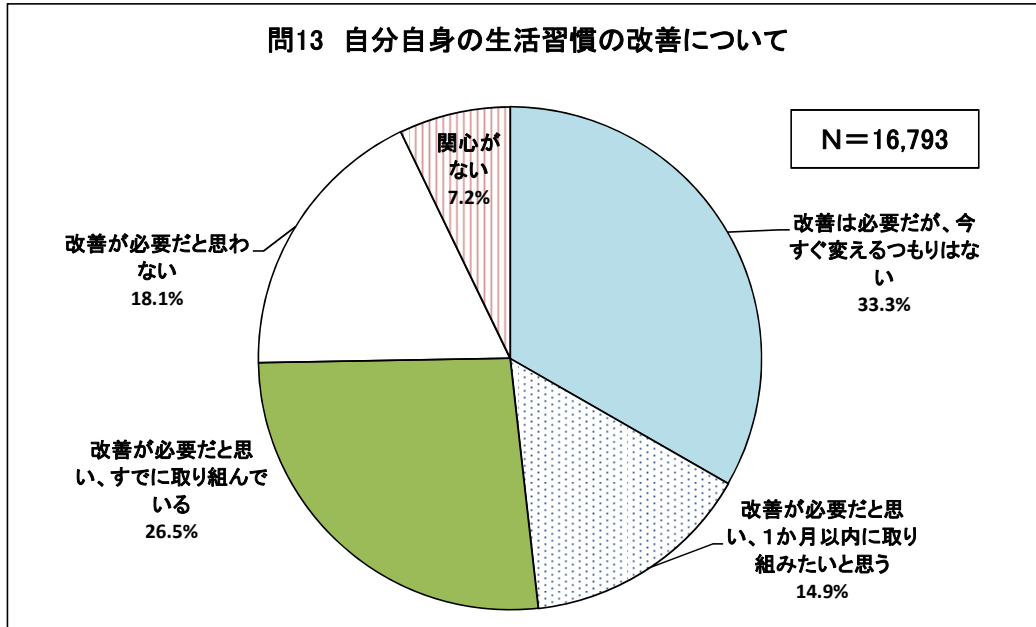
区によって有意な違いは無かった。



#### 4 生活習慣の改善について

問13 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答した人は約25%、「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した人は約15%であった。「改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」、「改善が必要だと思わない」または「関心がない」と回答した人は6割程度であった。

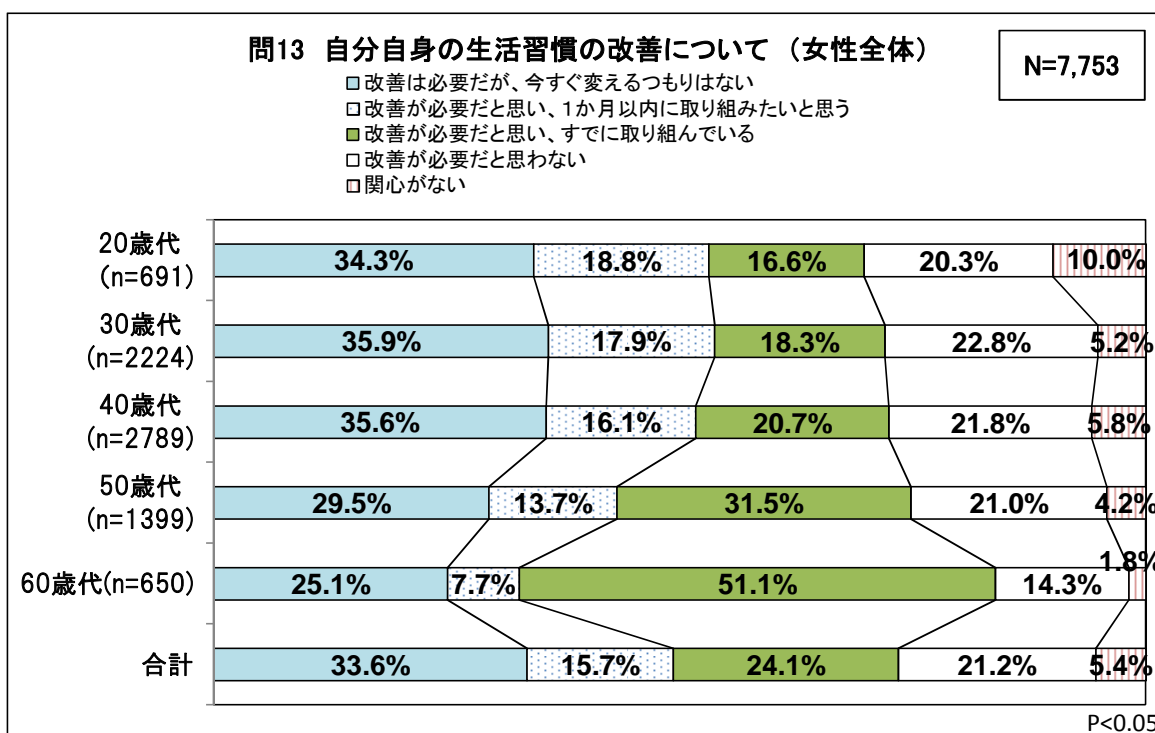
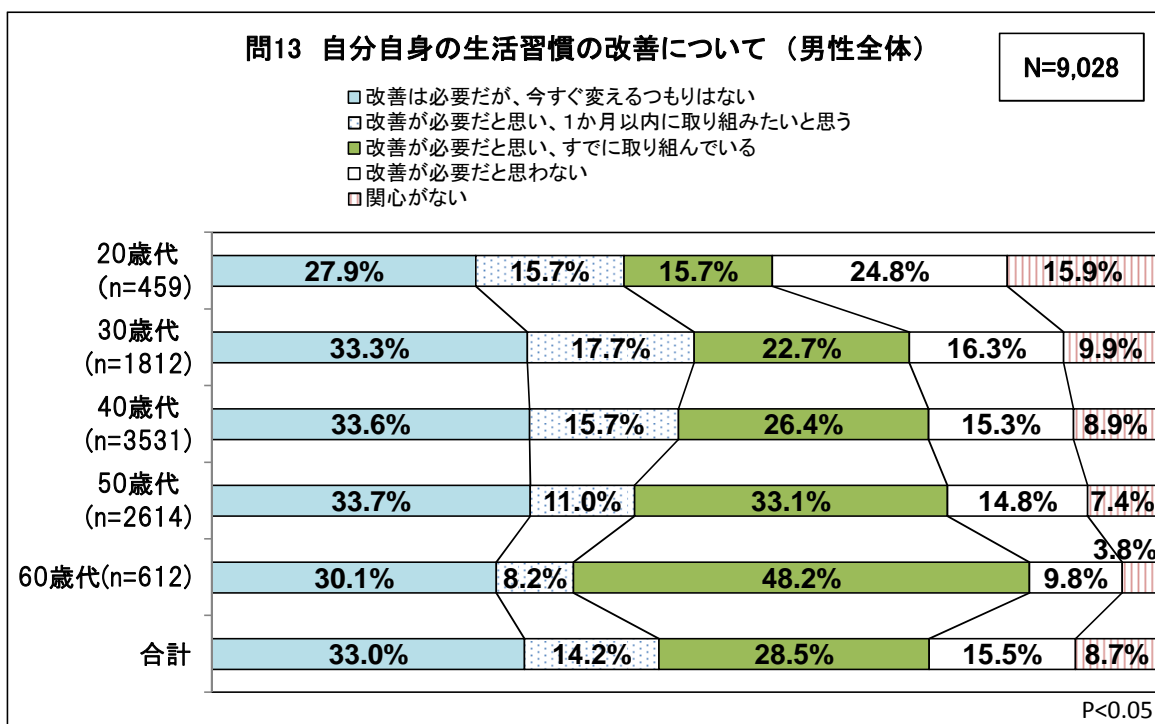


※「生活習慣の改善が必要だと思う者」とは、「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した者。



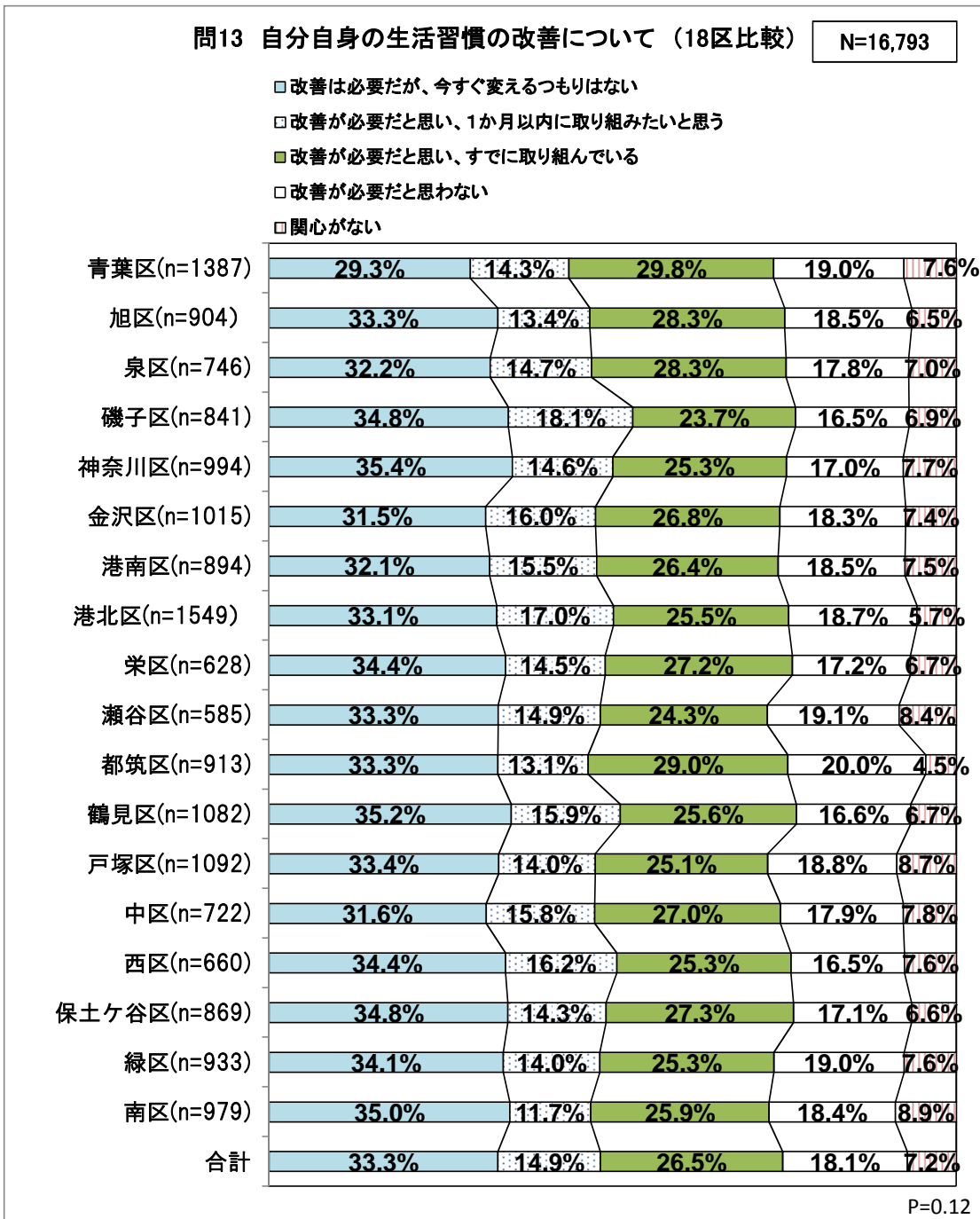
■「自分自身の生活習慣の改善について」クロス集計 性別・年齢別

「生活習慣の改善」では、男女とも年代が下がるほど、「1か月以内に取り組みたい」、「改善が必要だと思わない」や「関心がない」と回答する人の割合が多い傾向があり、逆に年代が上がるにつれ「すでに改善に取り組んでいる」と回答した人の割合が増加していた。



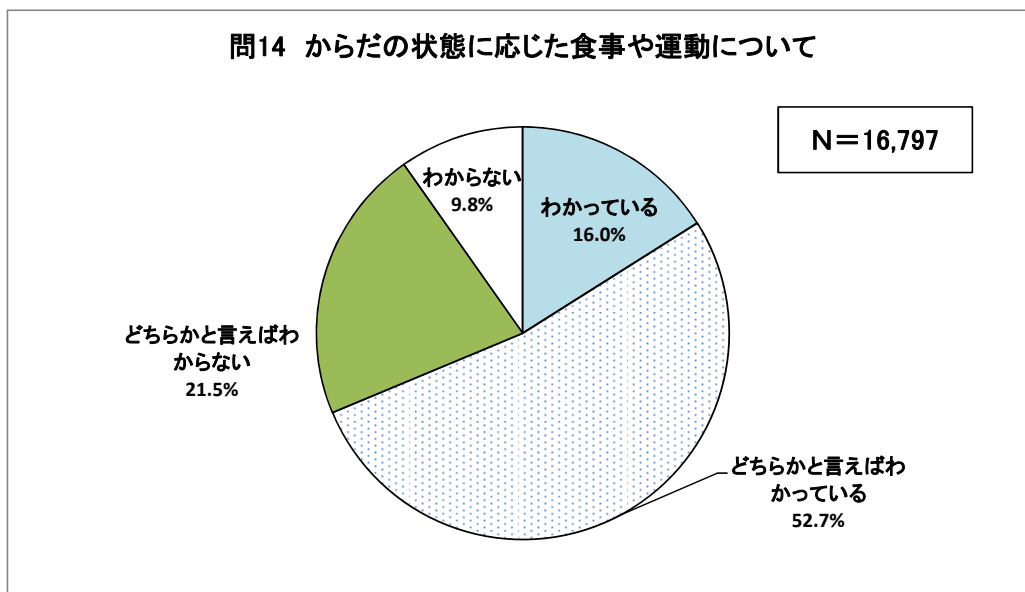
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問14 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(〇はひとつ)

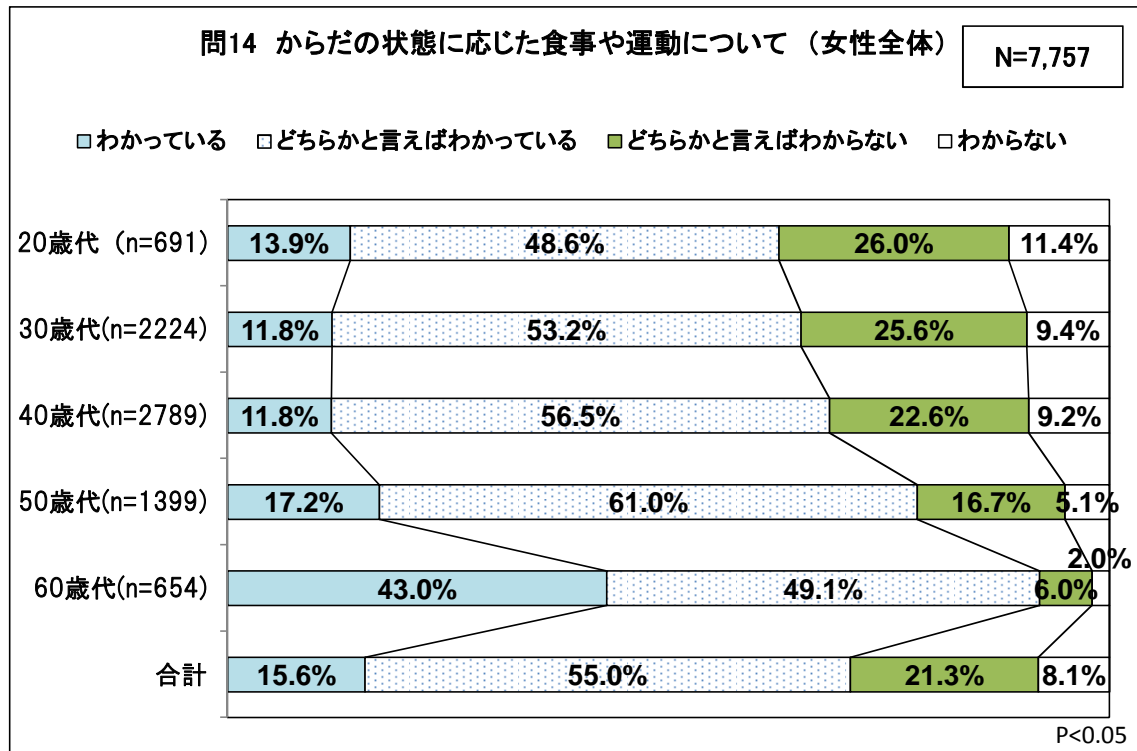
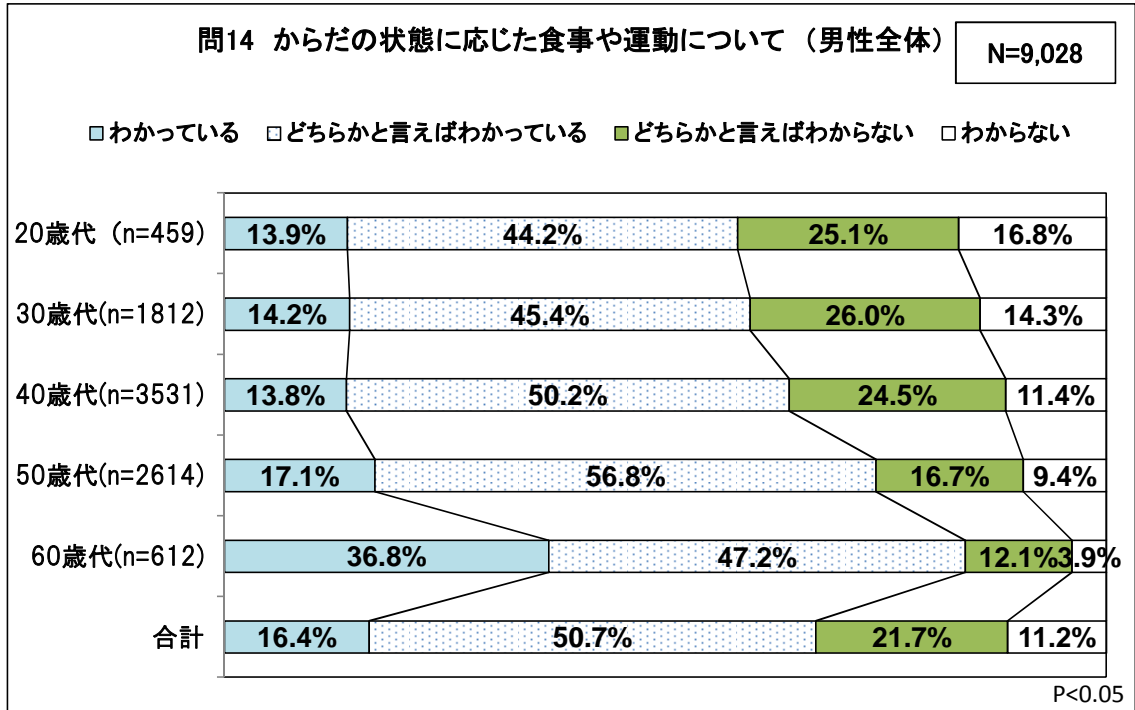
「わかっている」または「どちらかと言えばわかっている」と回答した人は68.7%であった。



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

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

「わかっている」または「どちらかと言えばわかっている」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。特に女性では60歳代で、92.1%の人が「わかっている」または「どちらかと言えばわかっている」と回答していた。



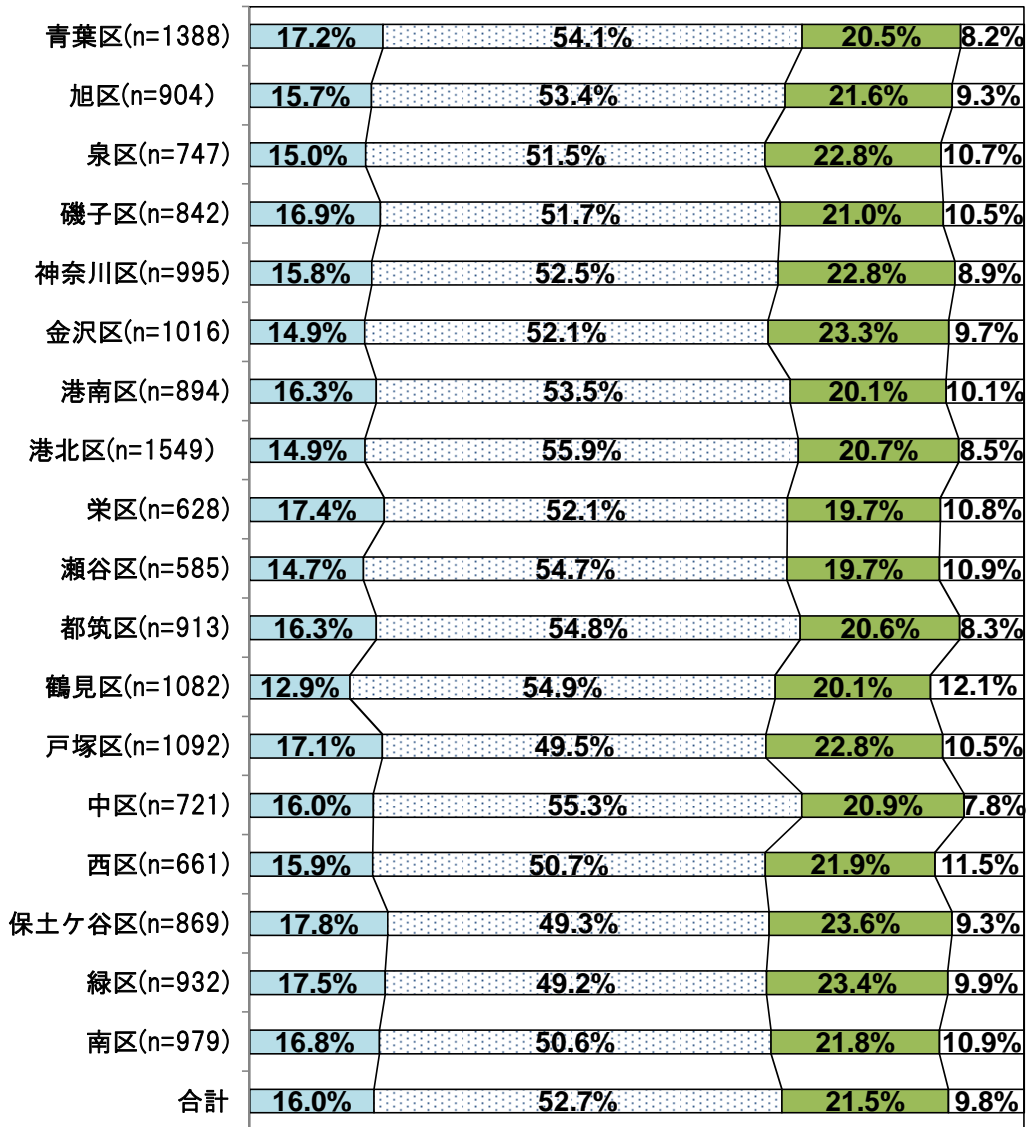
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。

問14 からだの状態に応じた食事や運動について (18区比較)

N=16,797

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

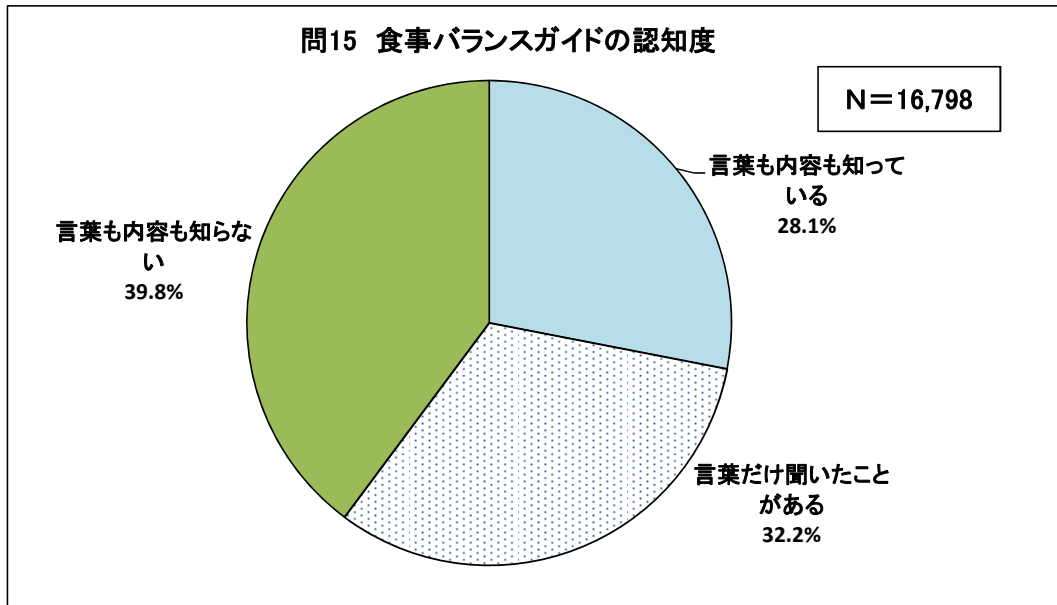


P=0.25

## 5 食生活について

問15 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(〇はひとつ)

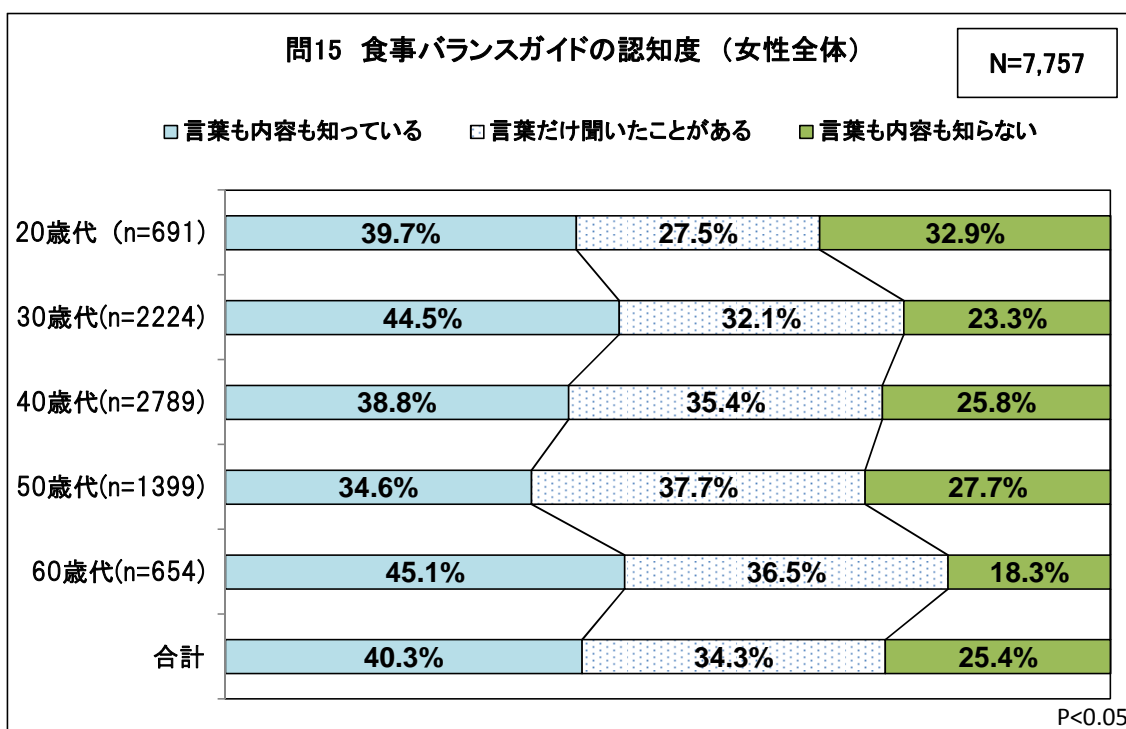
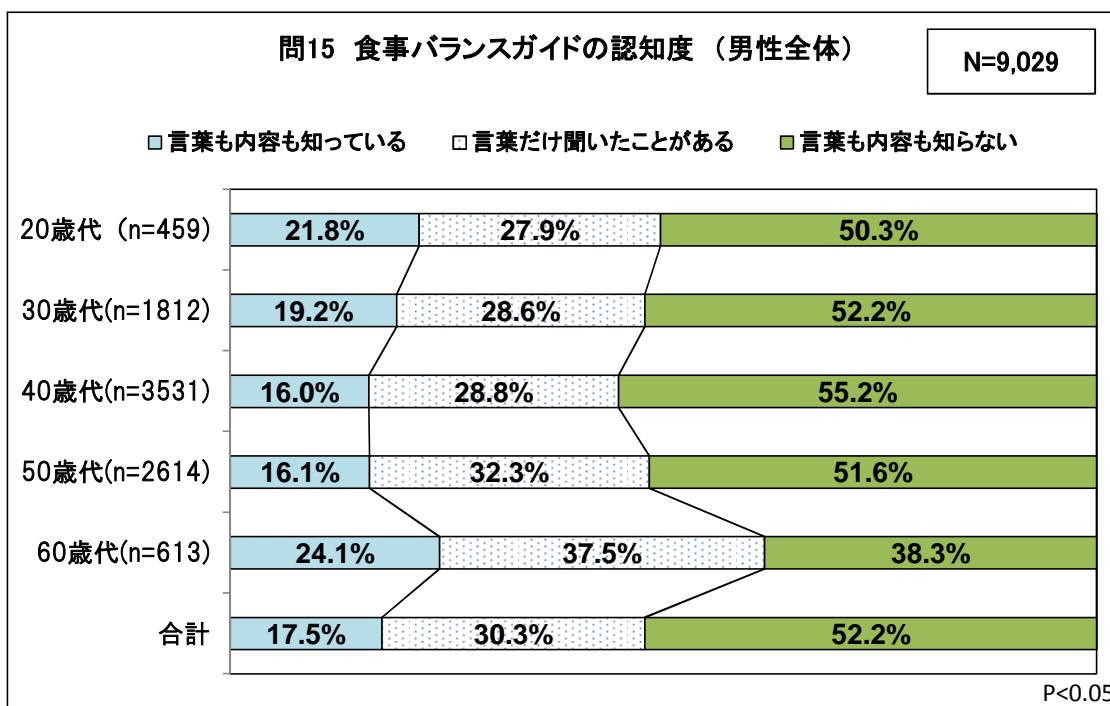
「食事バランスガイド」の認知度(「言葉も内容も知っている」または「言葉だけ聞いたことがある」と回答した人)は60.3%であった。



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

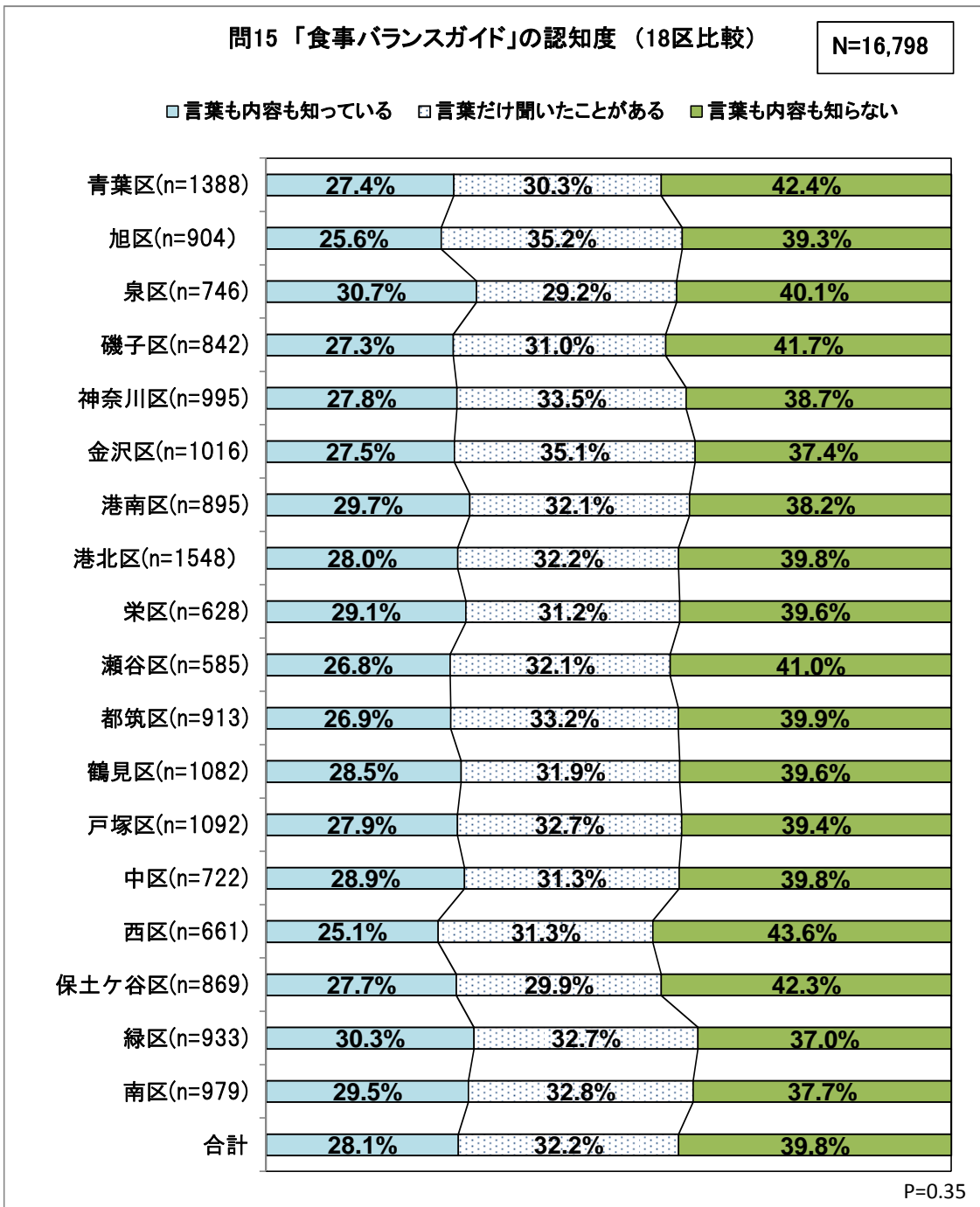
■「食事バランスガイドの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「食事バランスガイド」の認知度（「言葉も内容も知っている」または「言葉だけ聞いたことがある」と回答した人）は、男女とも60歳代が最も多くなっていた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に40歳代では29.4ポイント上回っていた。



**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。

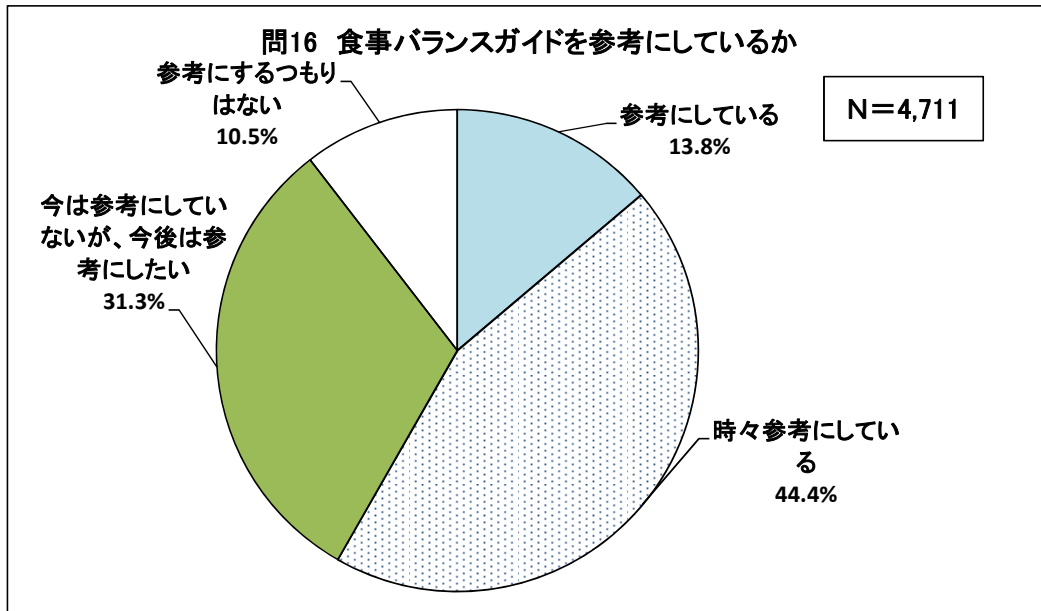




(問15で「言葉も内容も知っている」を選択した回答者に)

問16 あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(〇はひとつ)

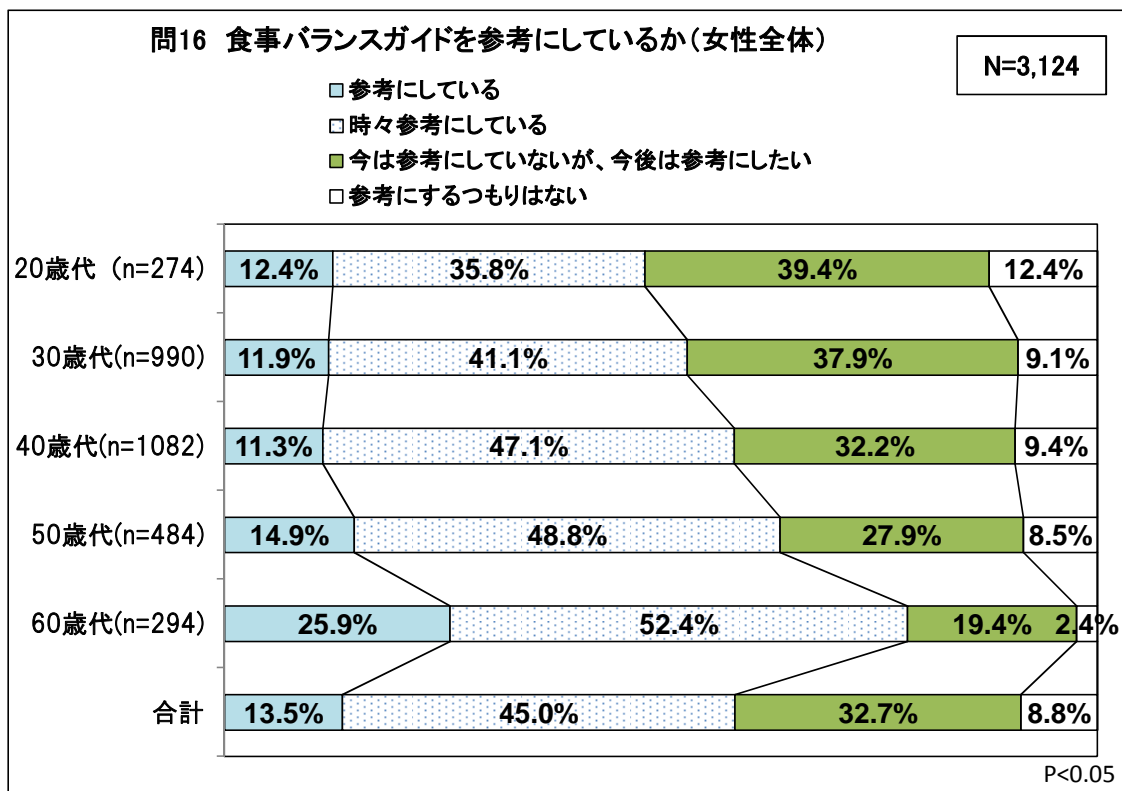
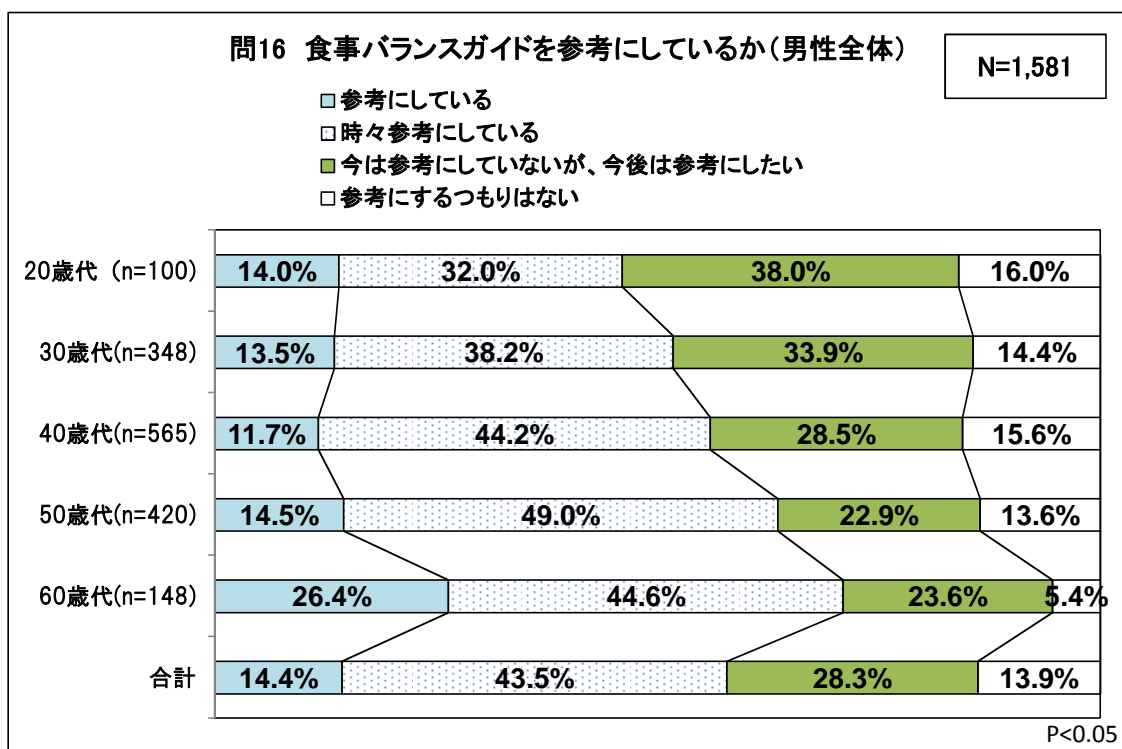
「言葉も内容も知っている」と回答した人のうち、「食事バランスガイドを参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人は58.2%であった。



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

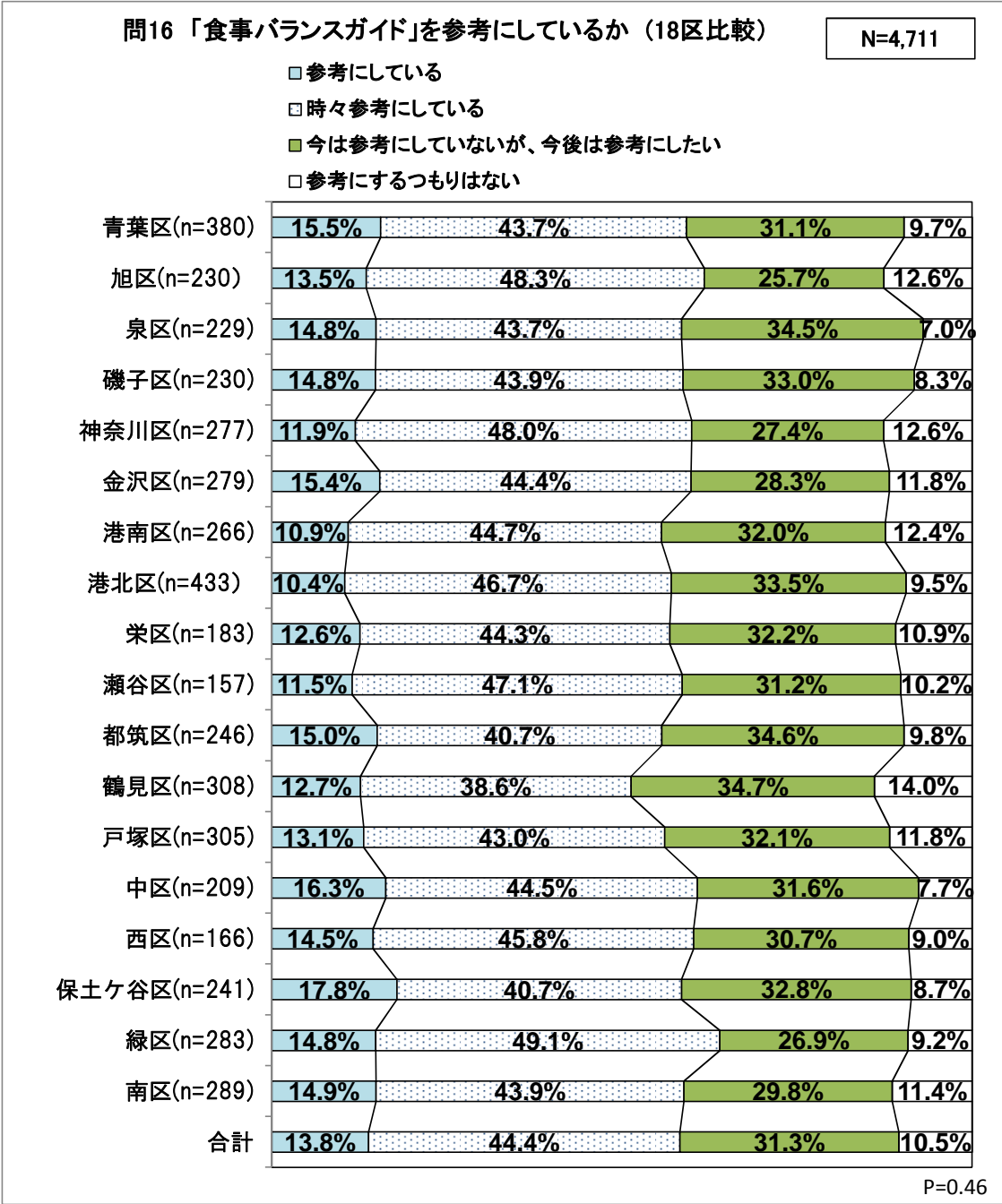
■「食事バランスガイドを参考にしているか」クロス集計 性別・年齢別

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



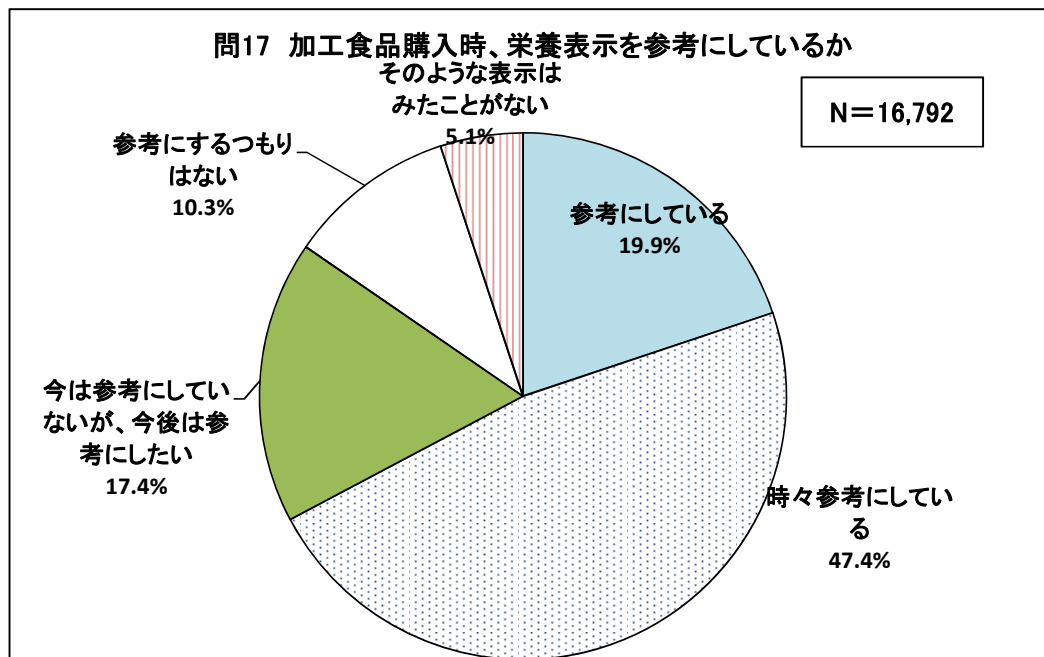
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問17 あなたは加工食品を購入するとき、栄養表示を参考にしていますか。(〇はひとつ)

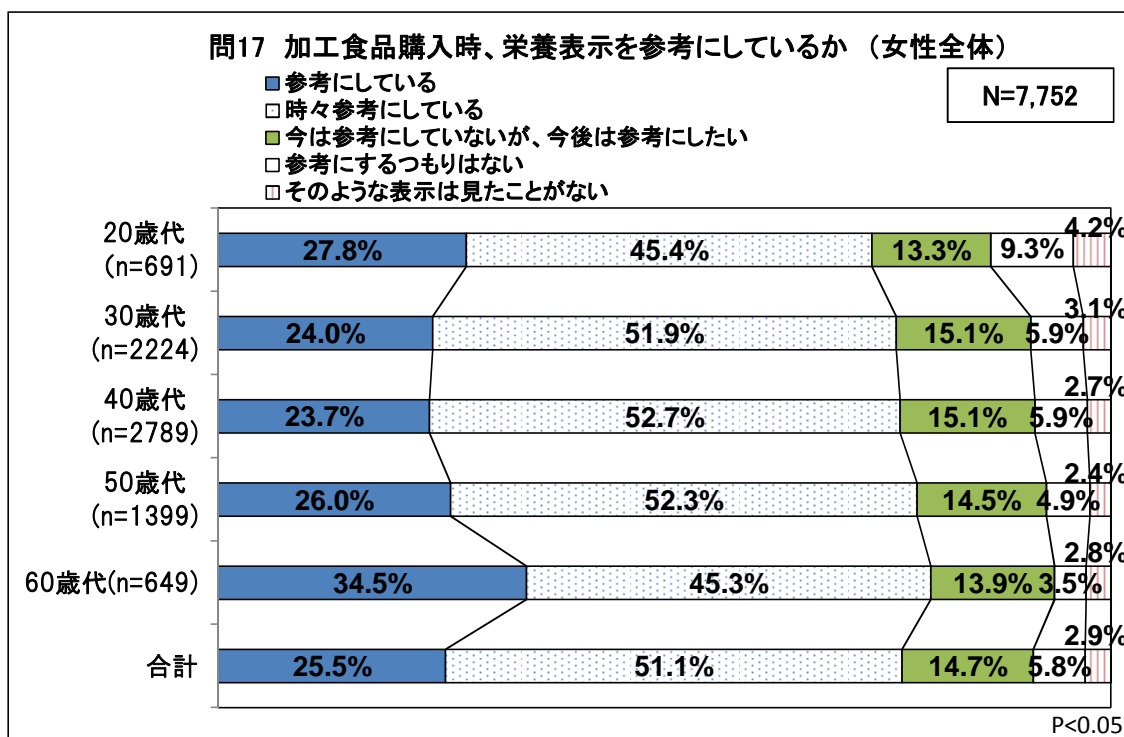
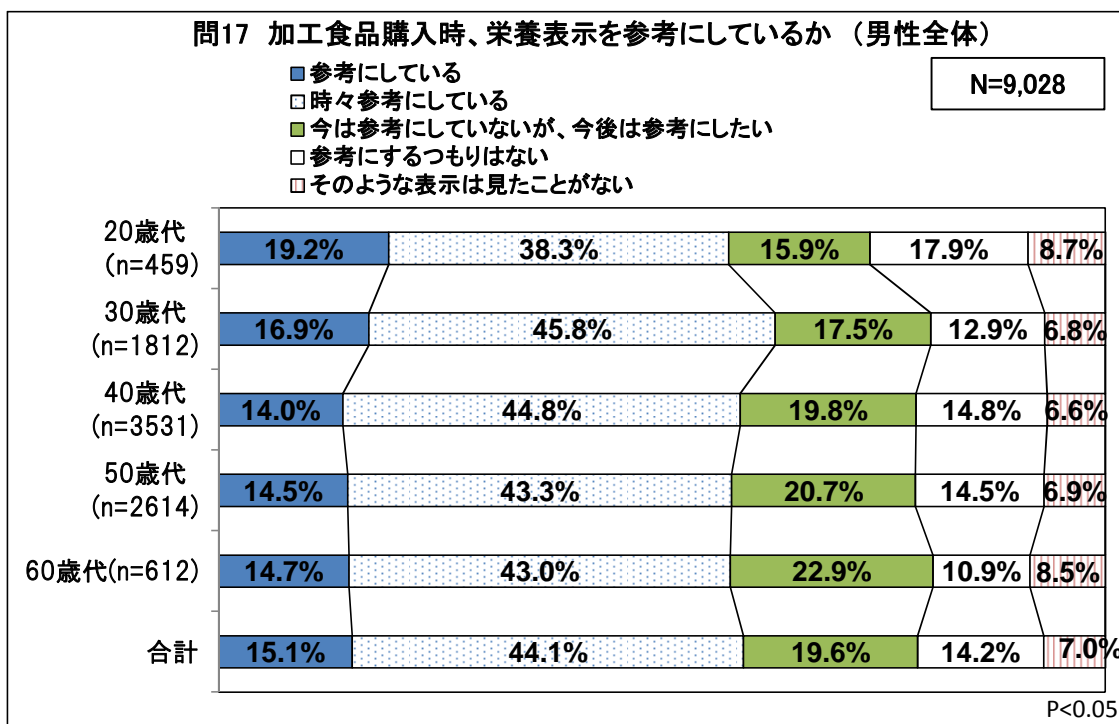
「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人は、67.3%であった。



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

■「加工食品購入時、栄養表示を参考にしているか」クロス集計 性別・年齢別

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男性では30歳代が最も多かったが、女性では年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性の方が多く、特に60歳代では22.1ポイント上回っていた。



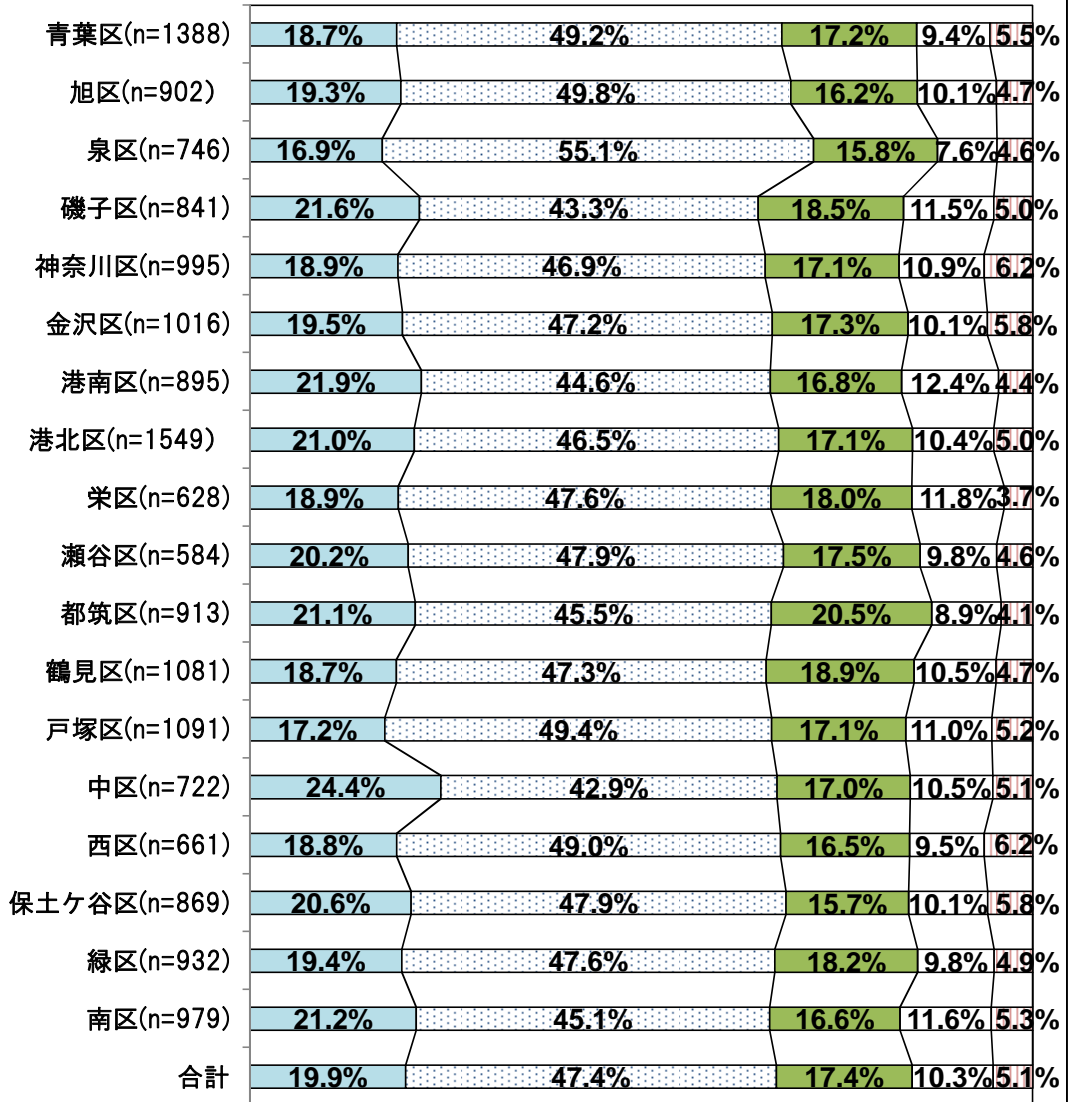
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。

問17 加工食品購入時、栄養表示を参考にしているか (18区比較)

N=16,792

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



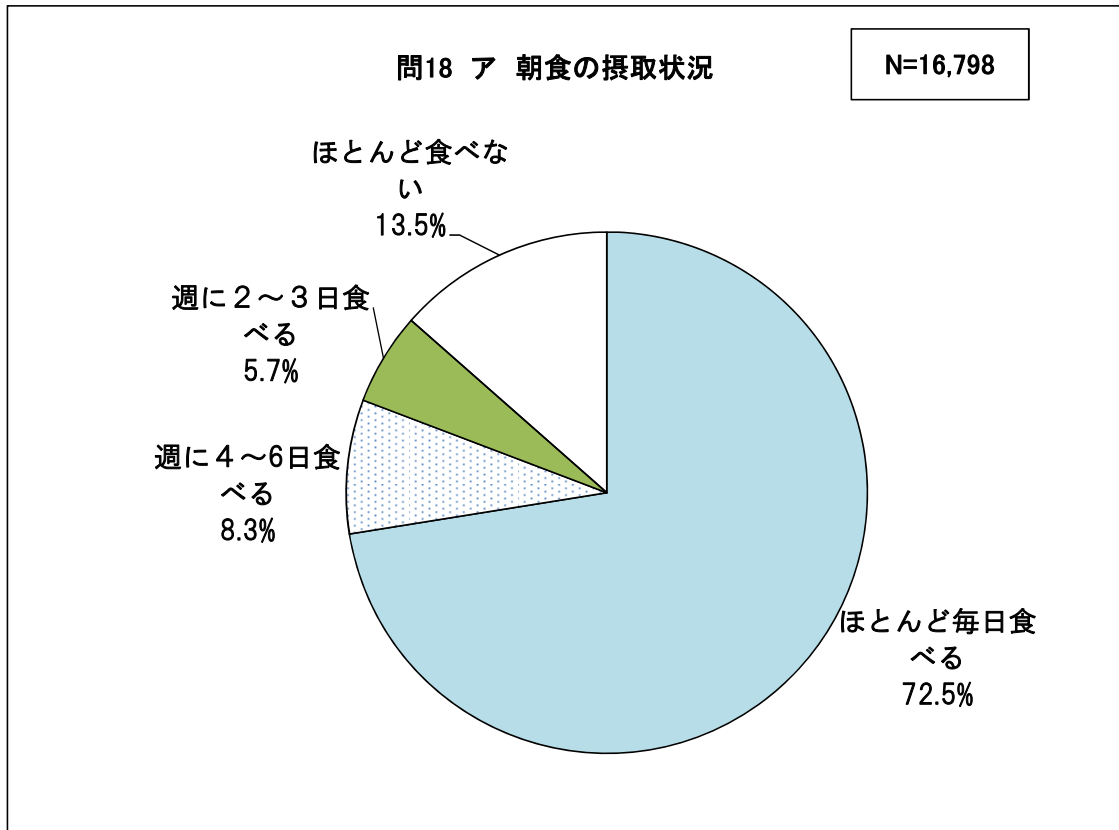
P=0.88

問18 あなたの食生活についてお伺いします。(各項目について○はひとつ)

※飲み物やサプリメント等だけを取った場合は、「食べる」に含みません。

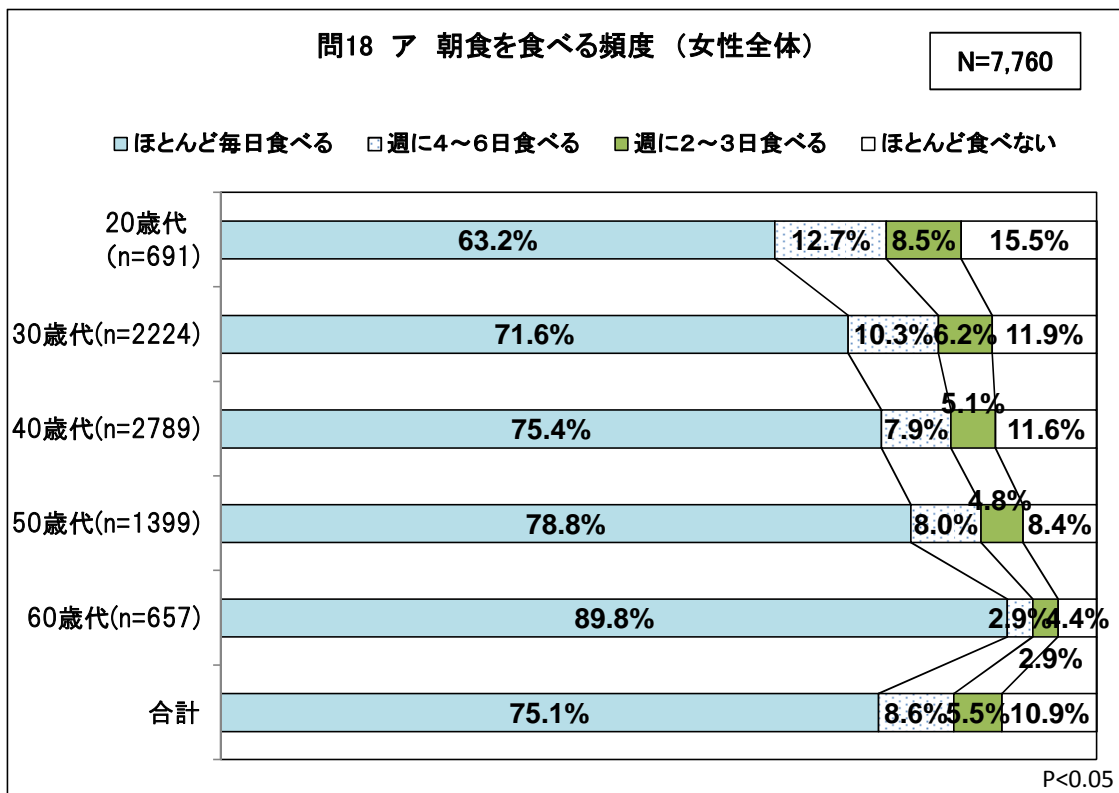
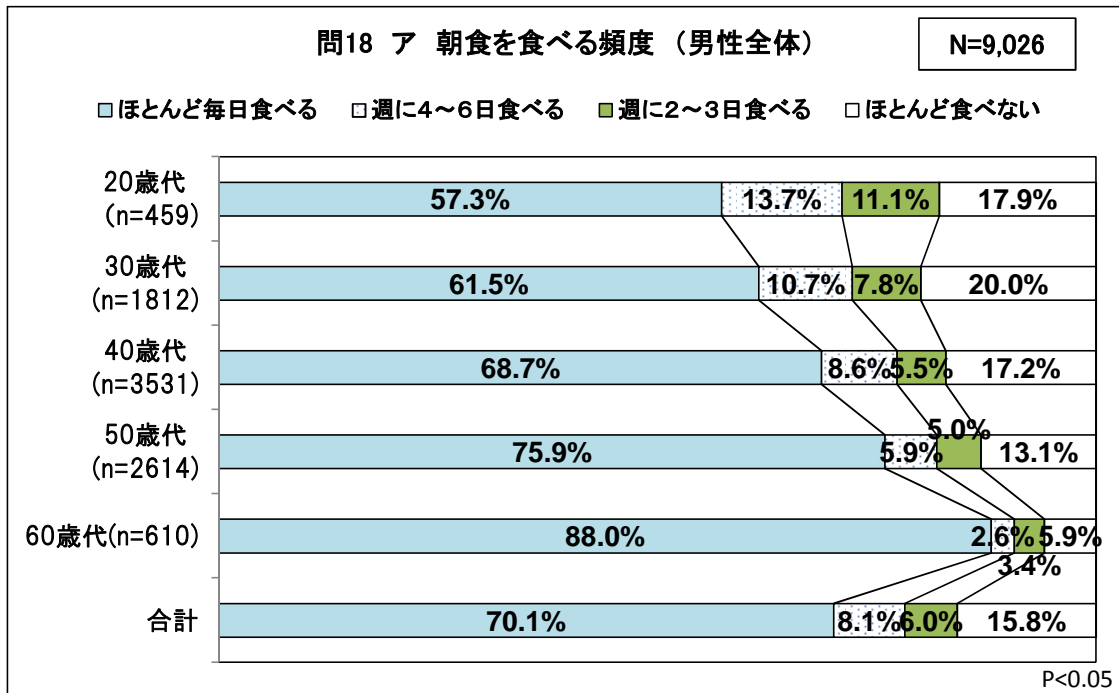
ア 朝食を食べていますか

7割程度の人が「ほとんど毎日食べる」と回答していた。



■食生活について「朝食の摂取状況」クロス集計 性別・年齢別

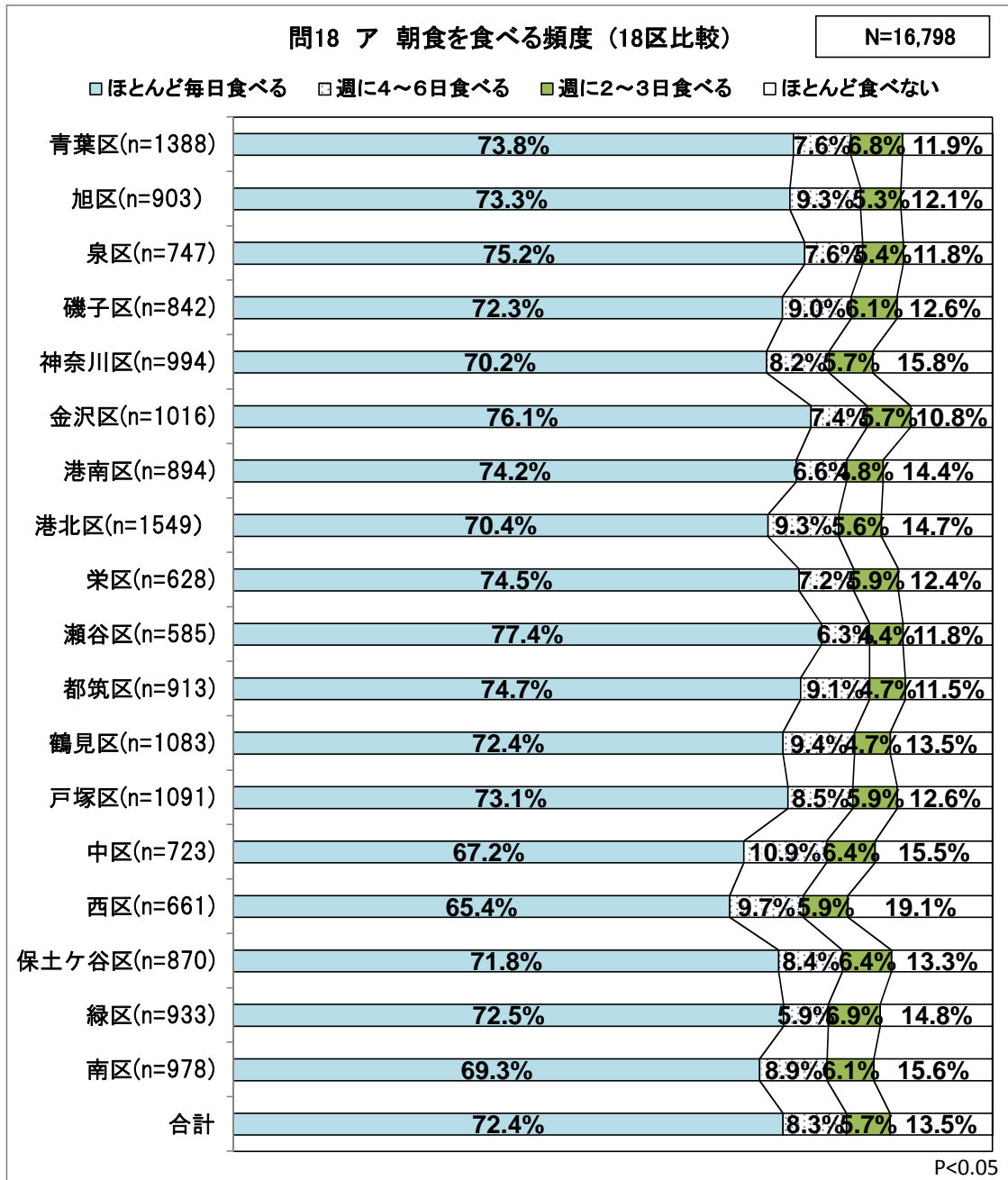
「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。





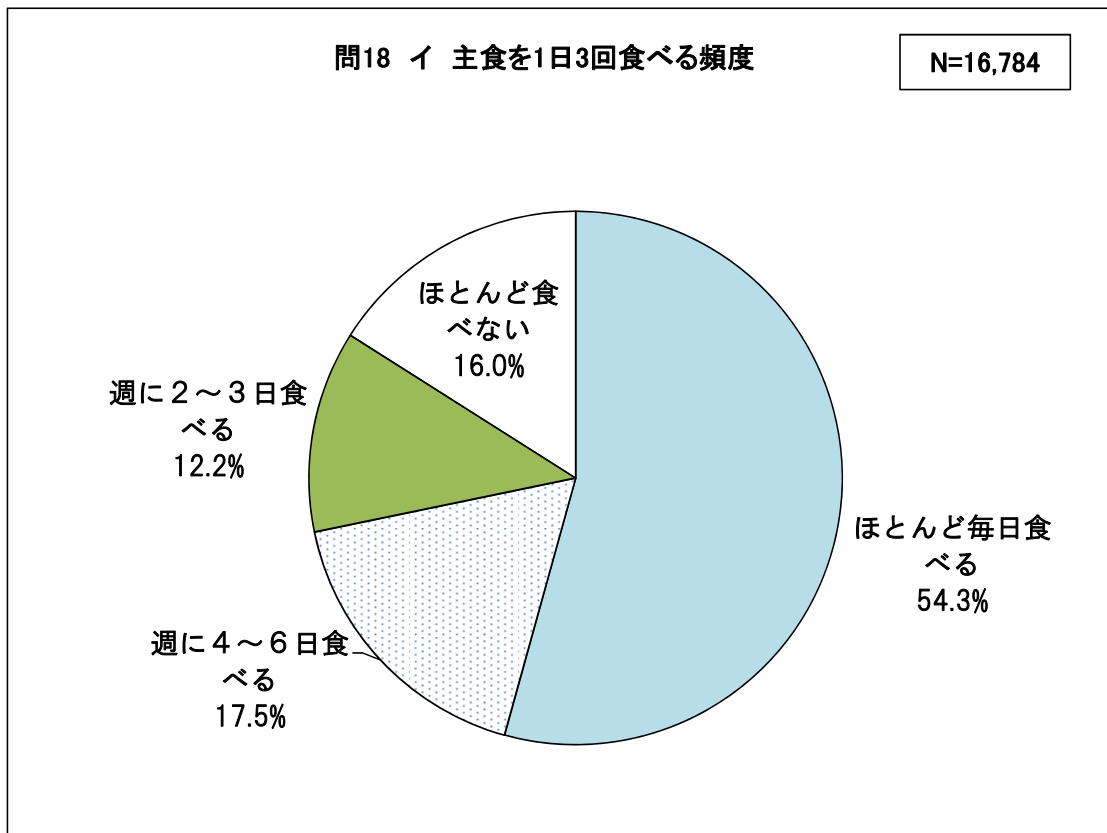
## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では瀬谷区(77.4%)、「週に4~6日食べる」では中区(10.9%)、「週に2~3日食べる」では青葉区(6.8%)、「ほとんど食べない」では西区(19.1%)が最も多かった。



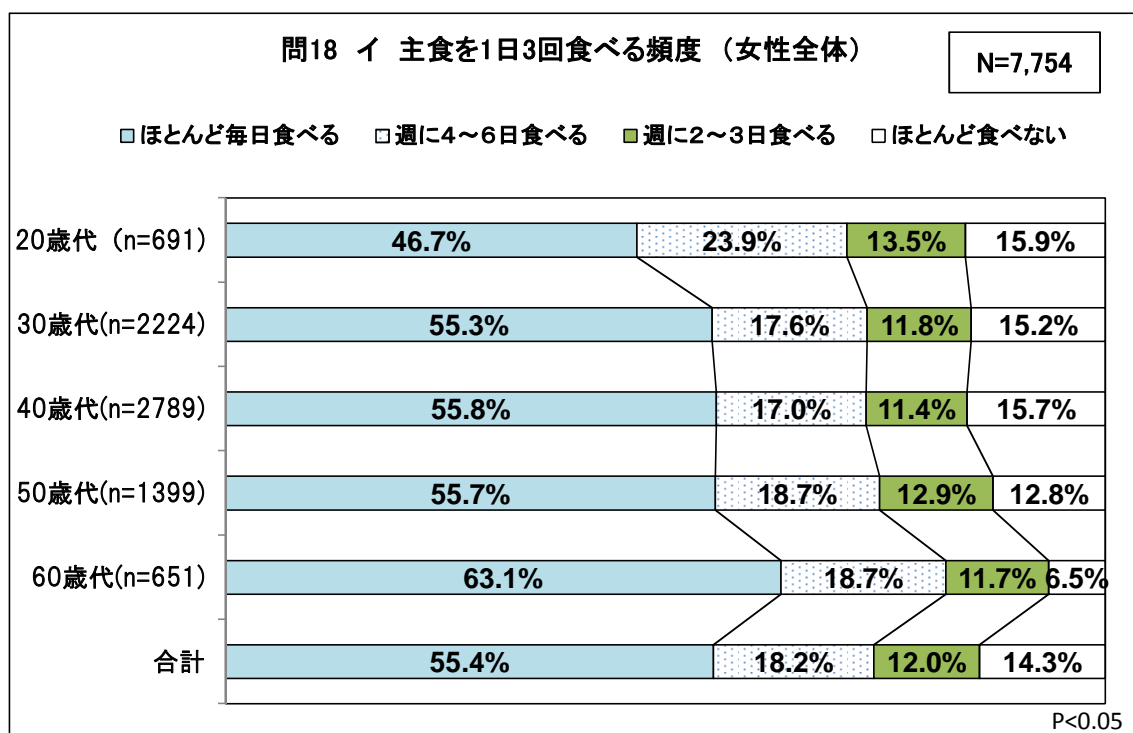
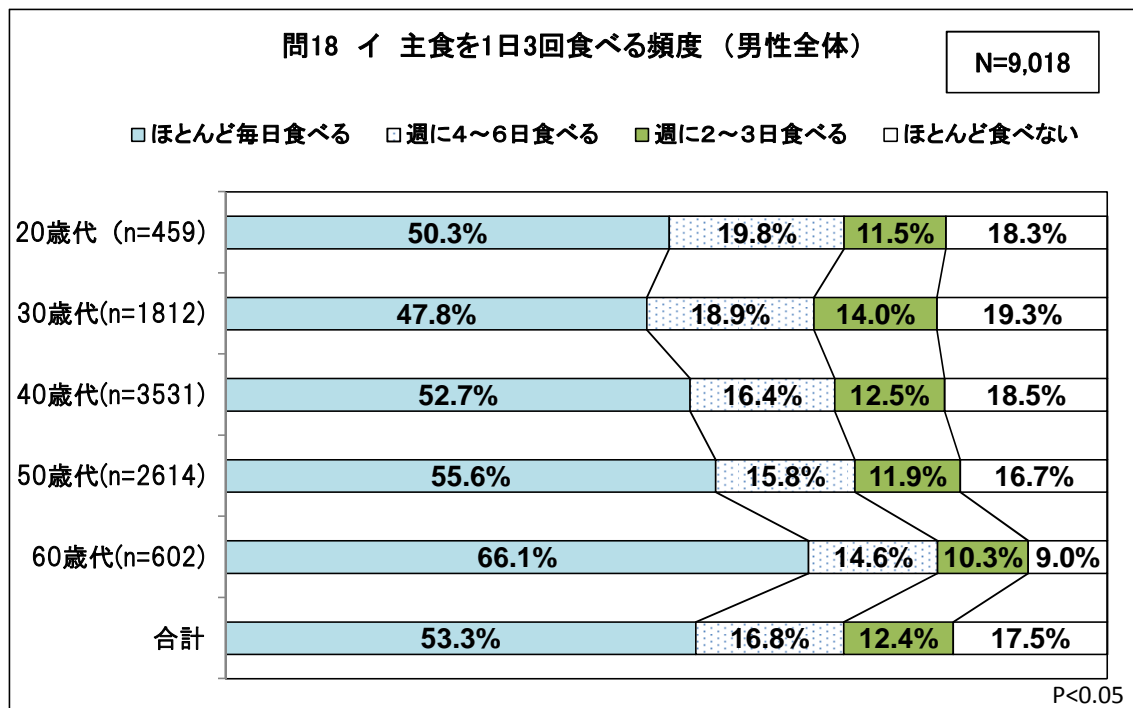
### イ 主食を1日3回食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(54.3%)で、次に「週に4~6日食べる」(17.5%)であった。



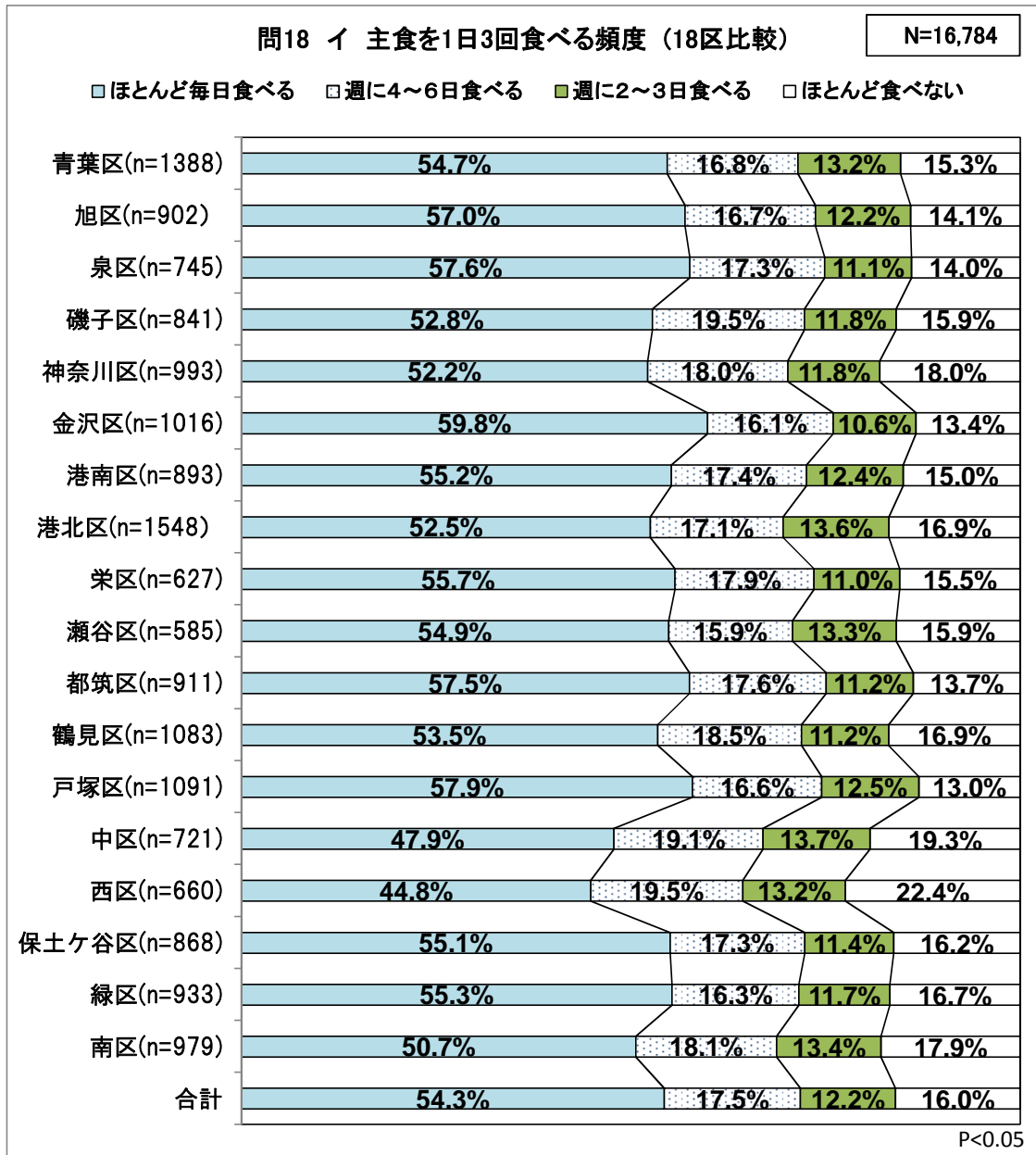
■食生活について「主食を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性では20歳代から30歳代にかけて減少したのちに増加していたが、女性では年代が上がるにつれ増加していた。



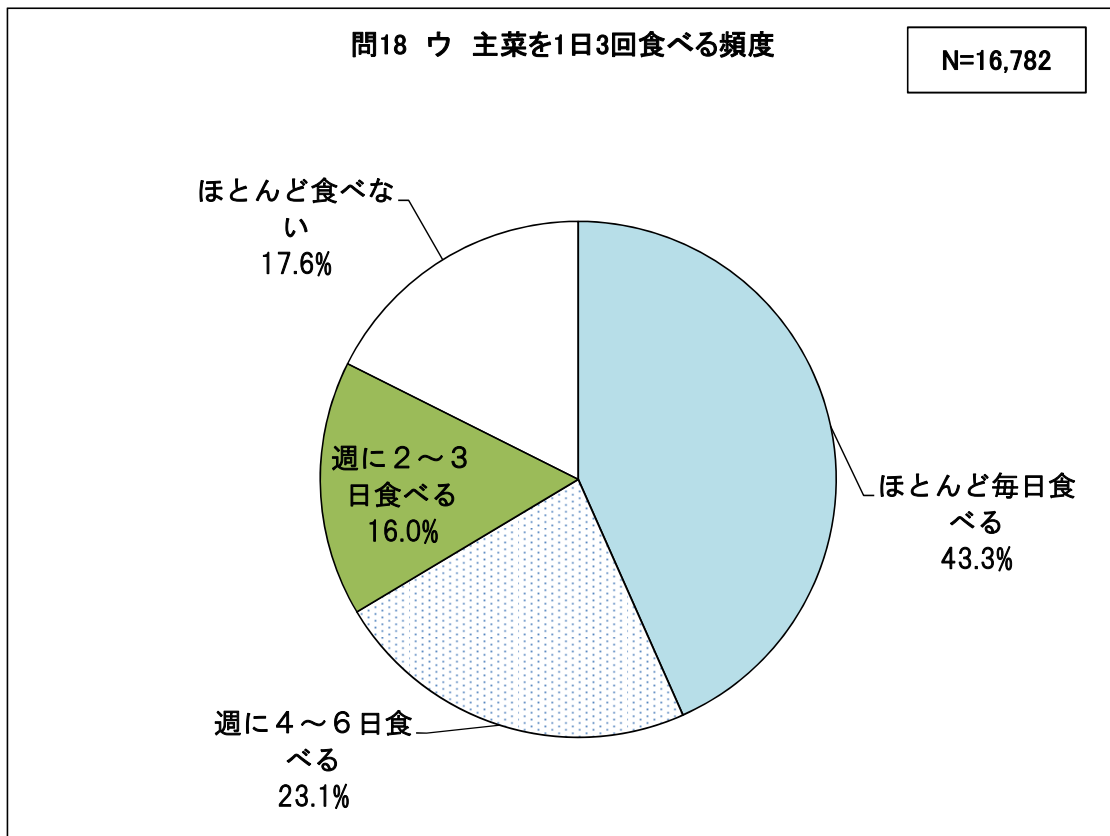
## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では金沢区(59.8%)、「週に4~6日食べる」では磯子区、西区(19.5%)、「週に2~3日食べる」では中区(13.7%)、「ほとんど食べない」では西区(22.4%)が最も多かった。



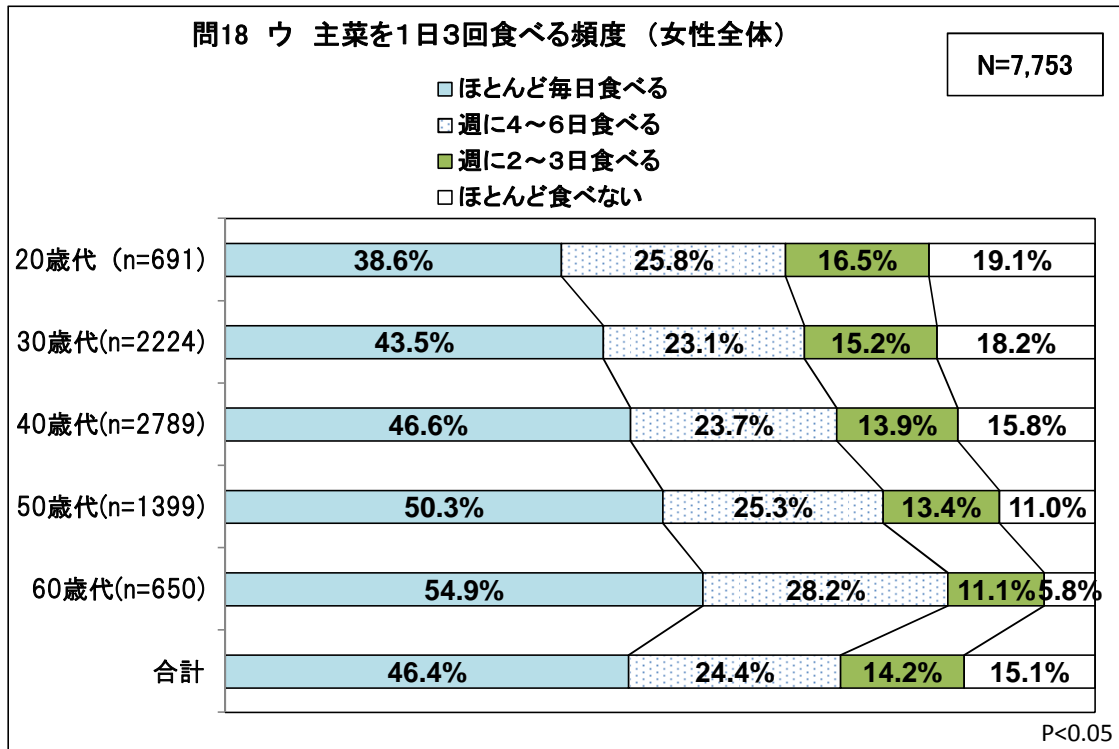
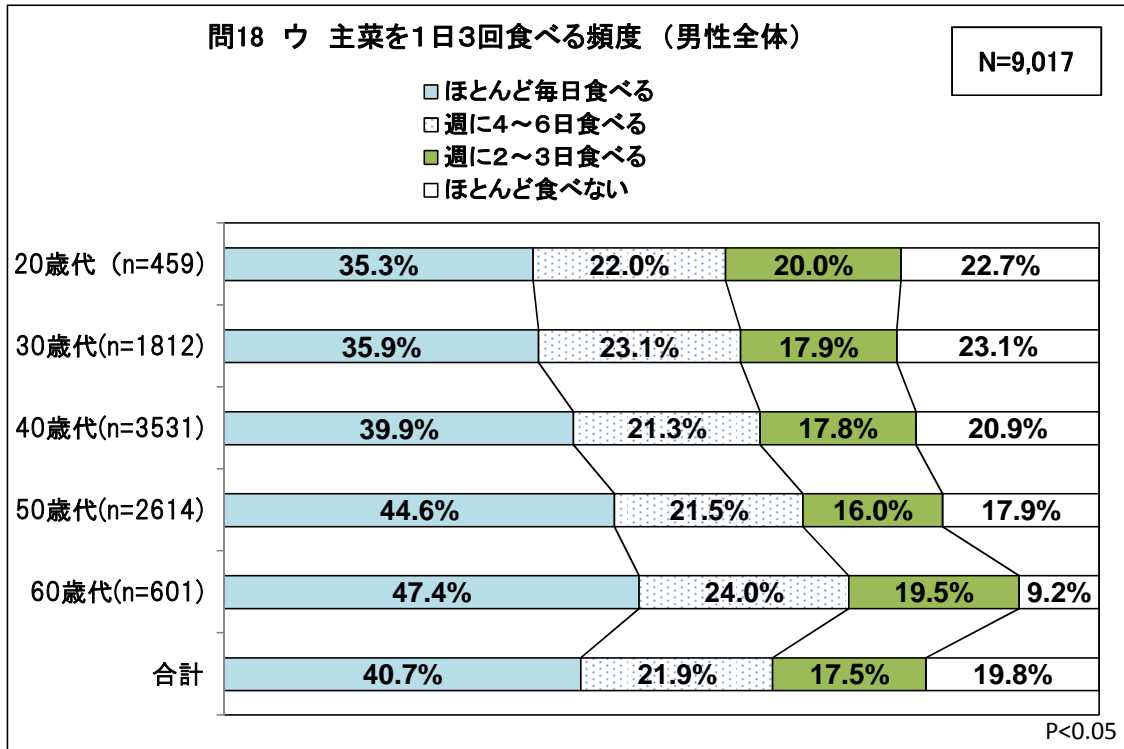
### ウ 主菜を1日3回食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(43.3%)で、次に「週に4～6日食べる」(23.1%)であった。



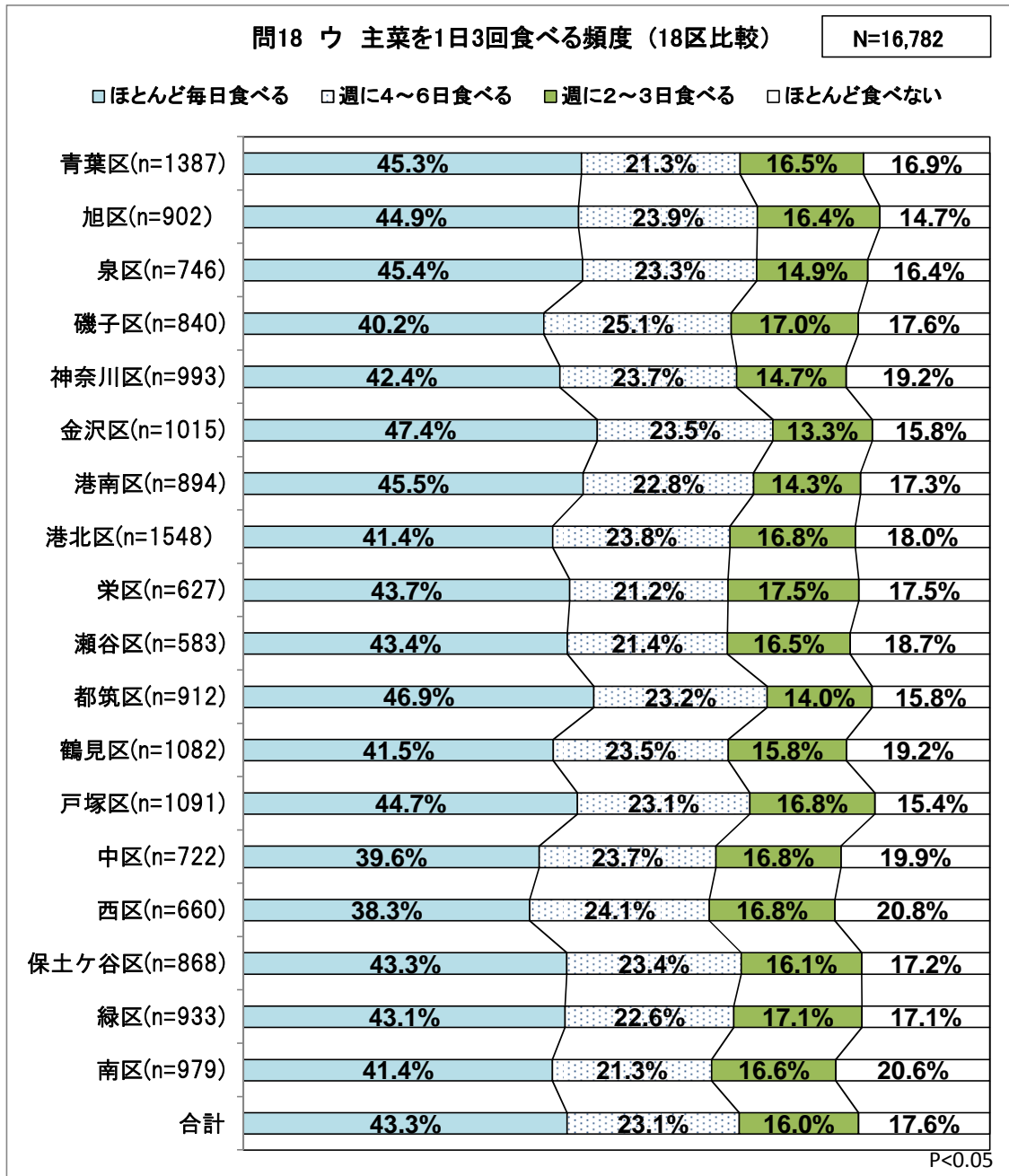
■食生活について「主菜を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性が多く、特に30歳代では7.6ポイント上回っていた。



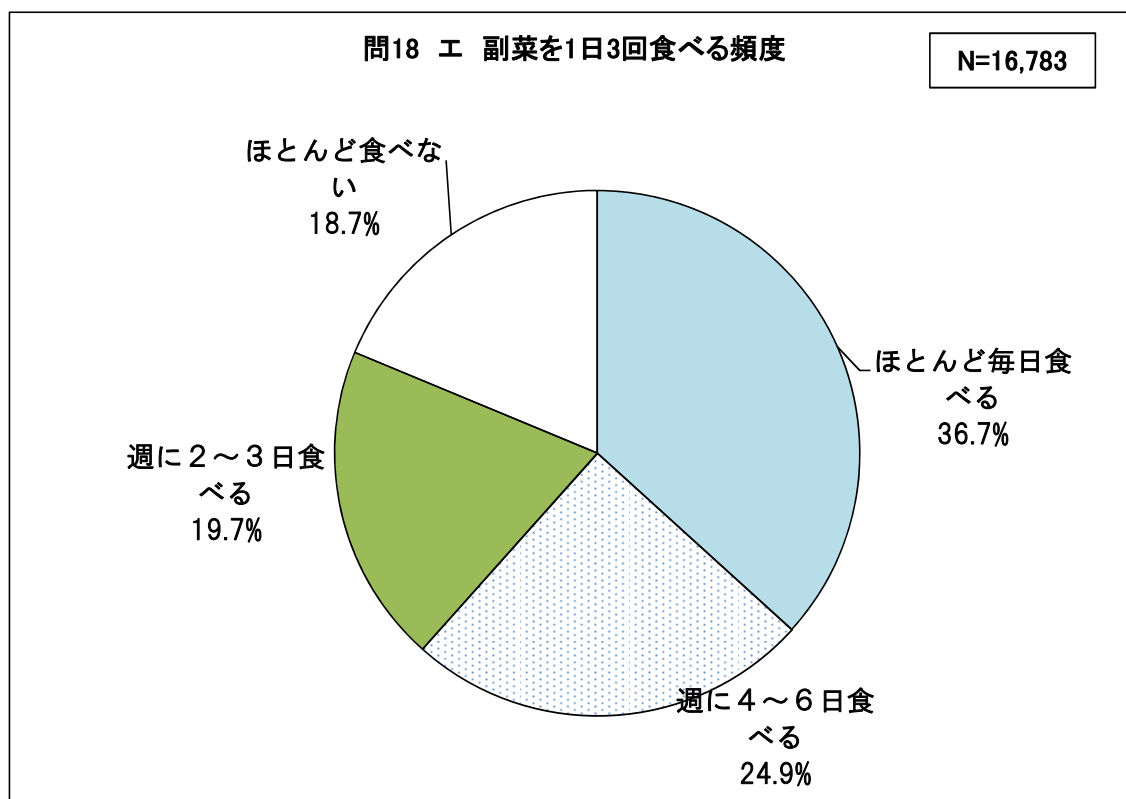
## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では金沢区(47.4%)、「週に4~6日食べる」では磯子区(25.1%)、「週に2~3日食べる」では栄区(17.5%)、「ほとんど食べない」では西区(20.8%)が最も多かった。



## エ 副菜を1日3回食べるのは週に何回ありますか

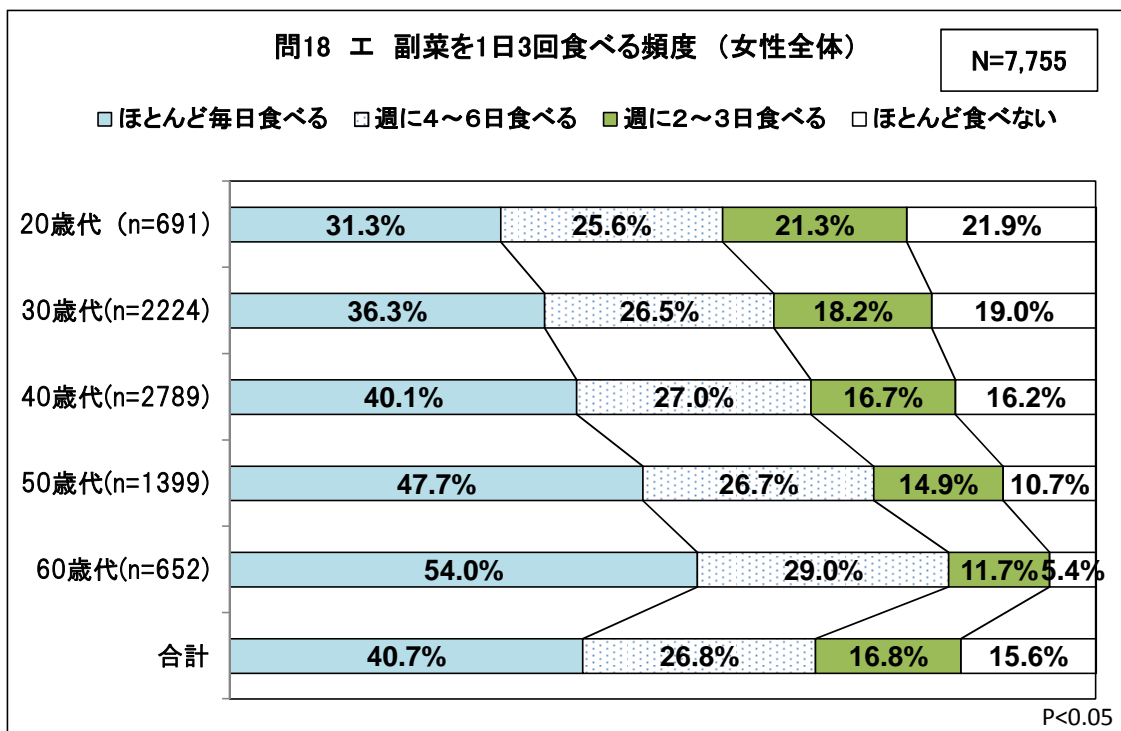
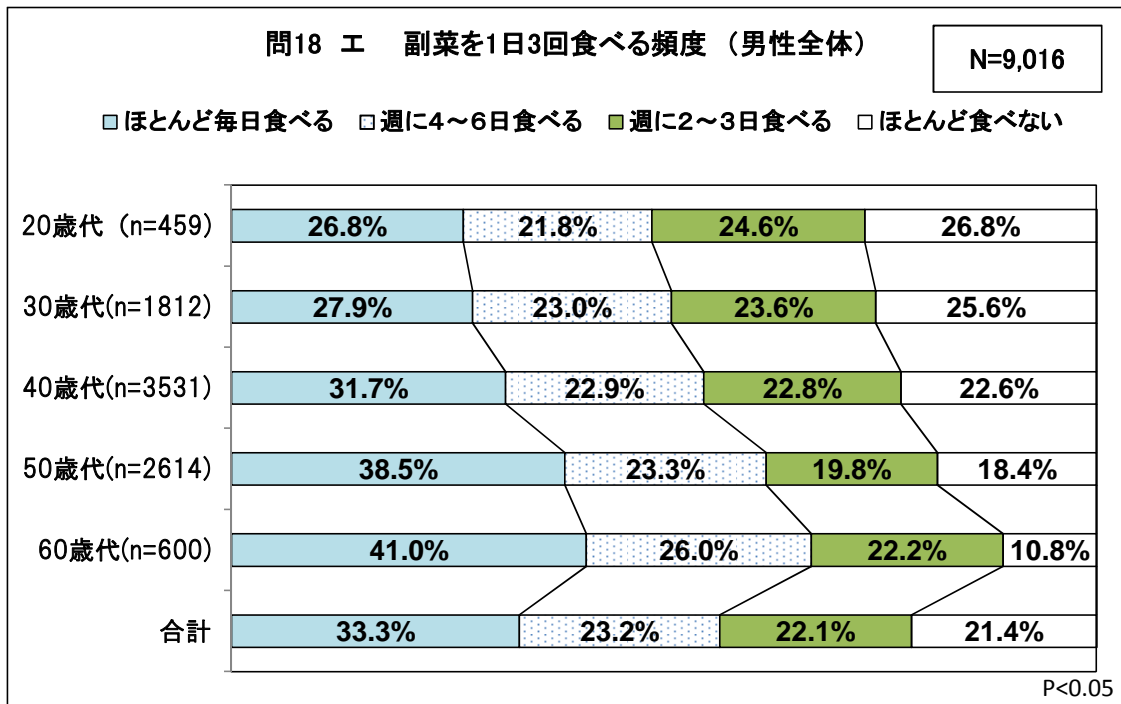
最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(36.7%)で、次に「週に4~6日食べる」(24.9%)であった。





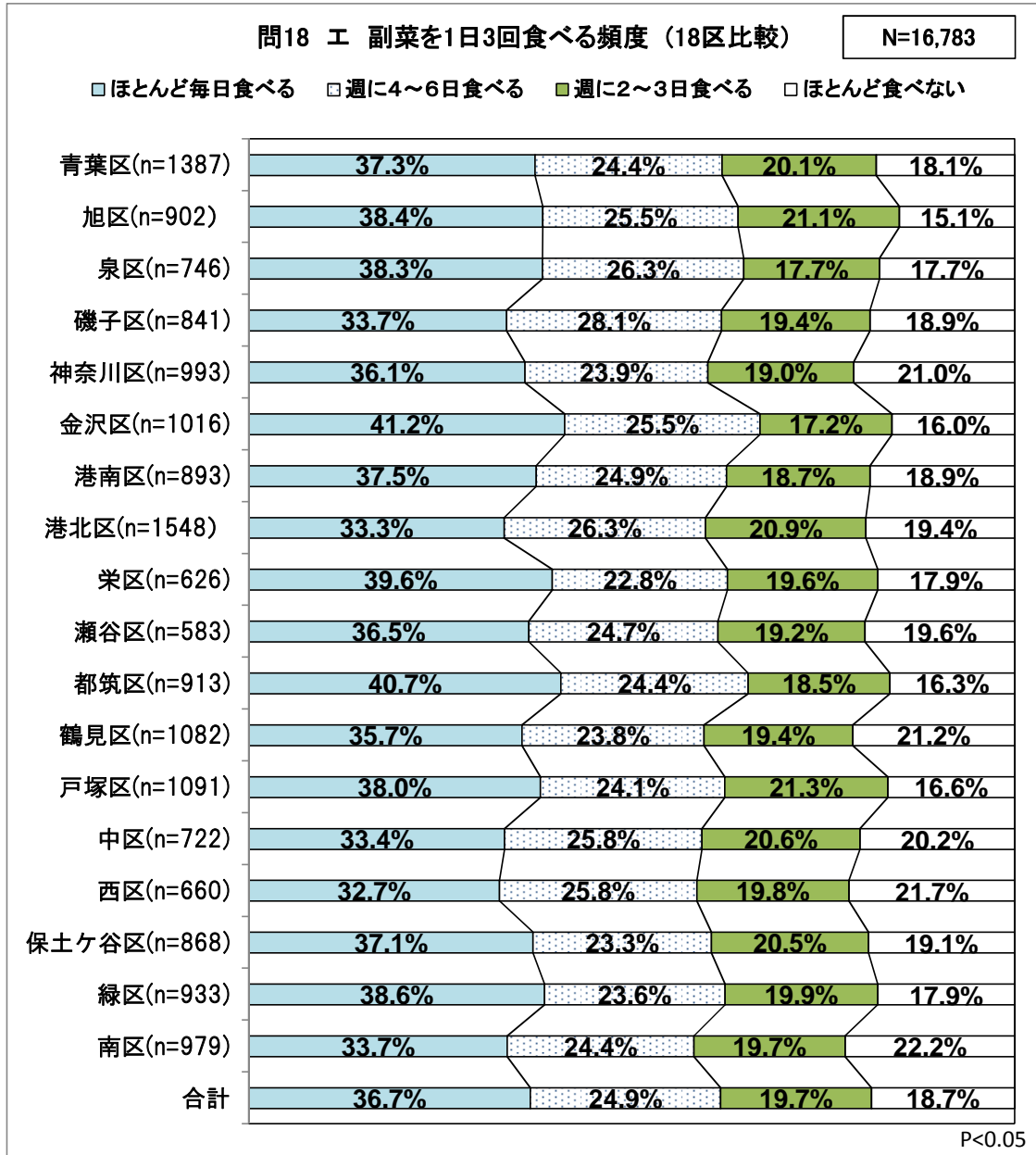
■食生活について「副菜を1日3回食べるのは週に何回あるか」クロス集計 性別・年齢別

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性が多く、特に60歳代では13.0ポイント上回っていた。



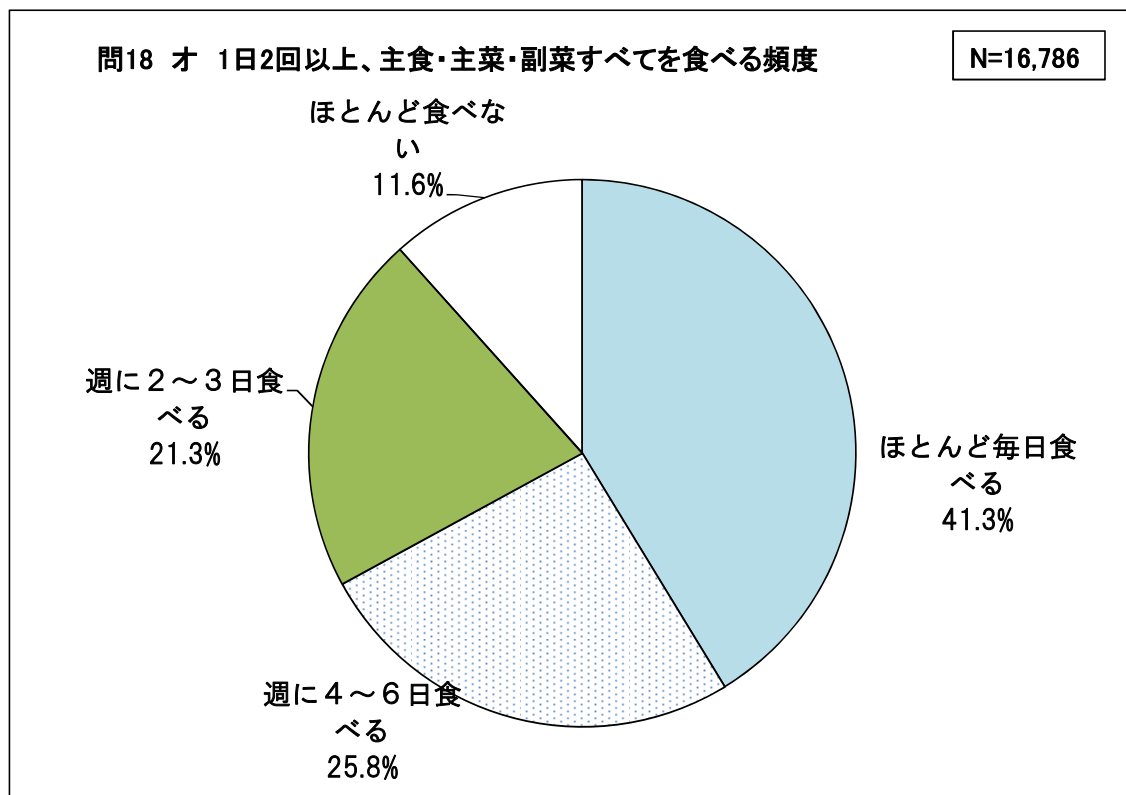
## 18区比較

区別で有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では金沢区(41.2%)、「週に4~6日食べる」では磯子区(28.1%)、「週に2~3日食べる」では南区(22.2%)が最も多かった。



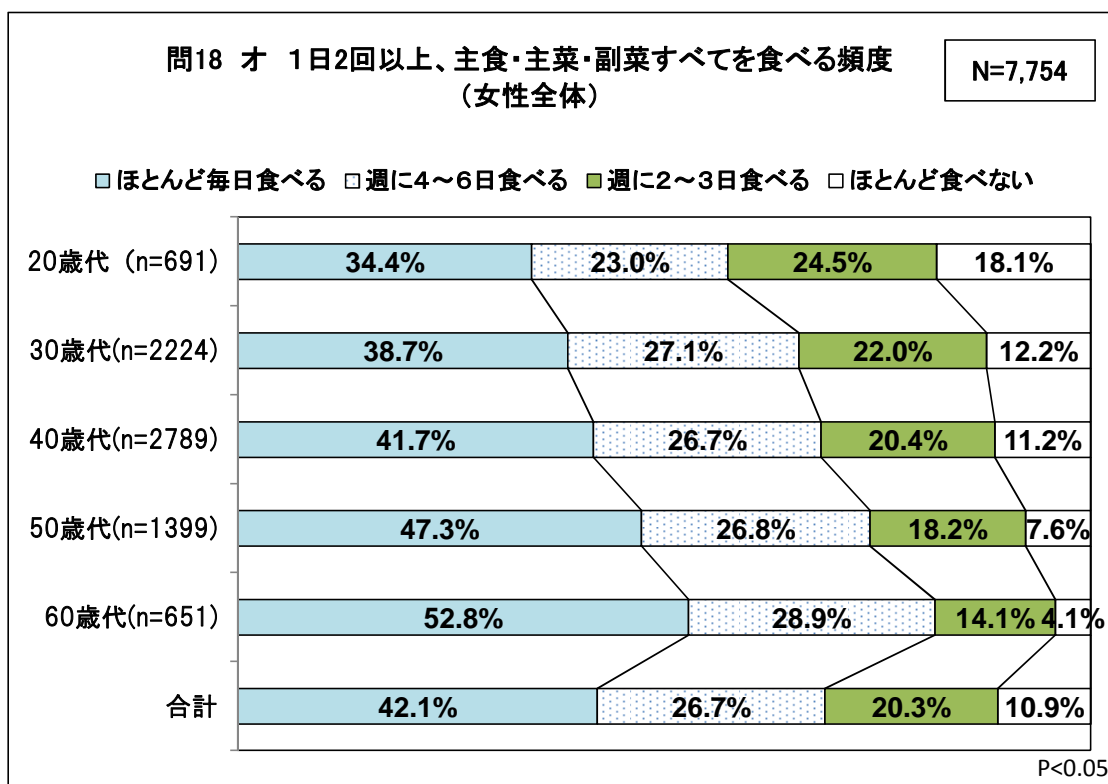
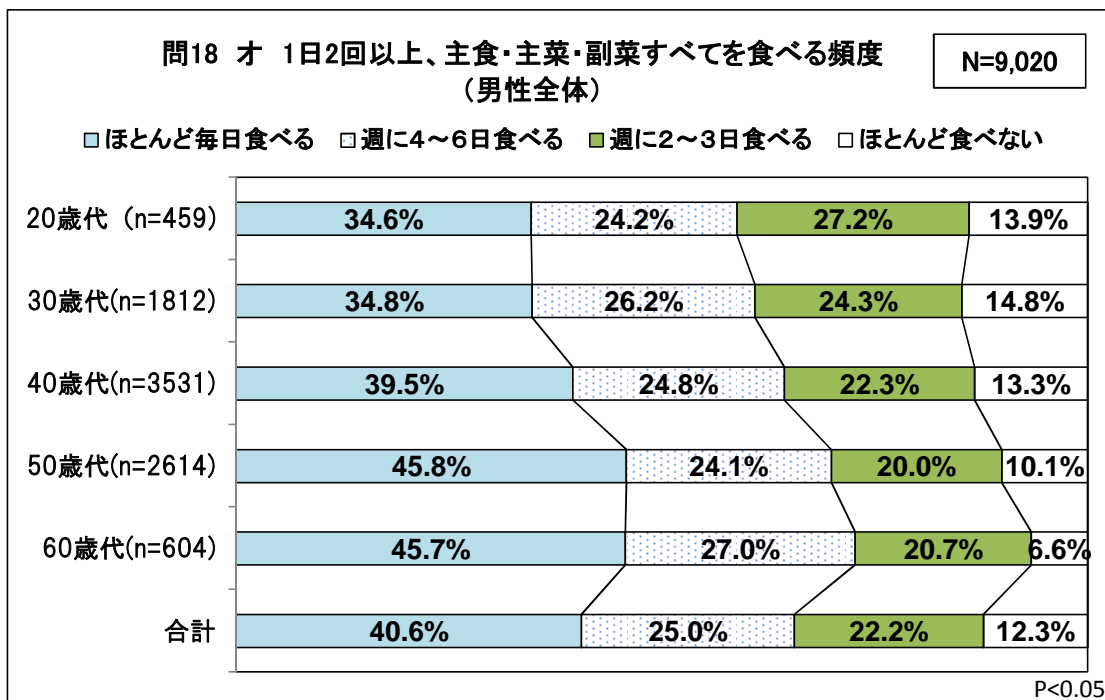
オ 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べるのは週に何回ありますか

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」(41.3%)で、次に「週に4~6日食べる」(25.8%)であった。



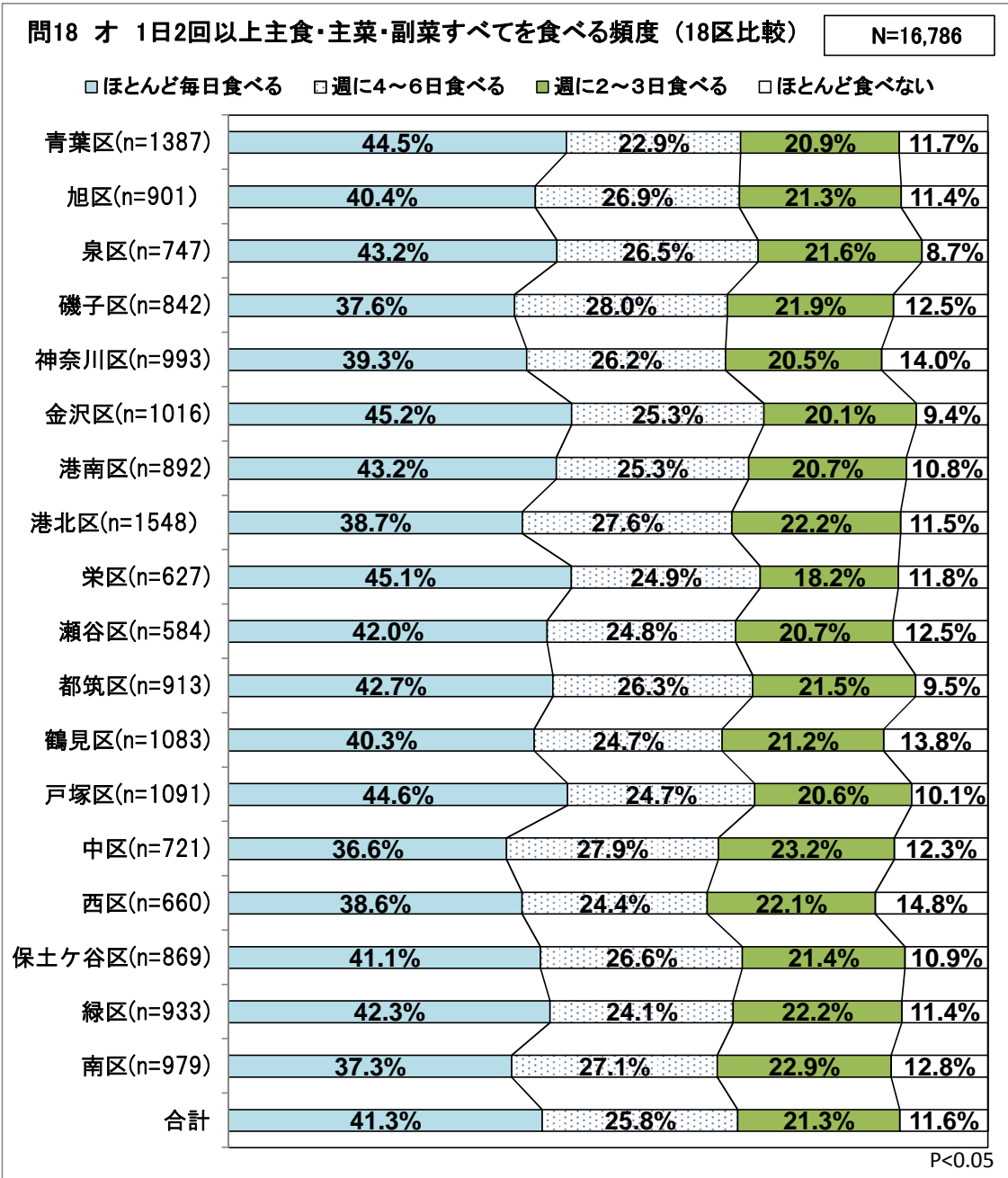
■食生活について「1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べるのは週に何回あるか」  
クロス集計 性別・年齢別

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



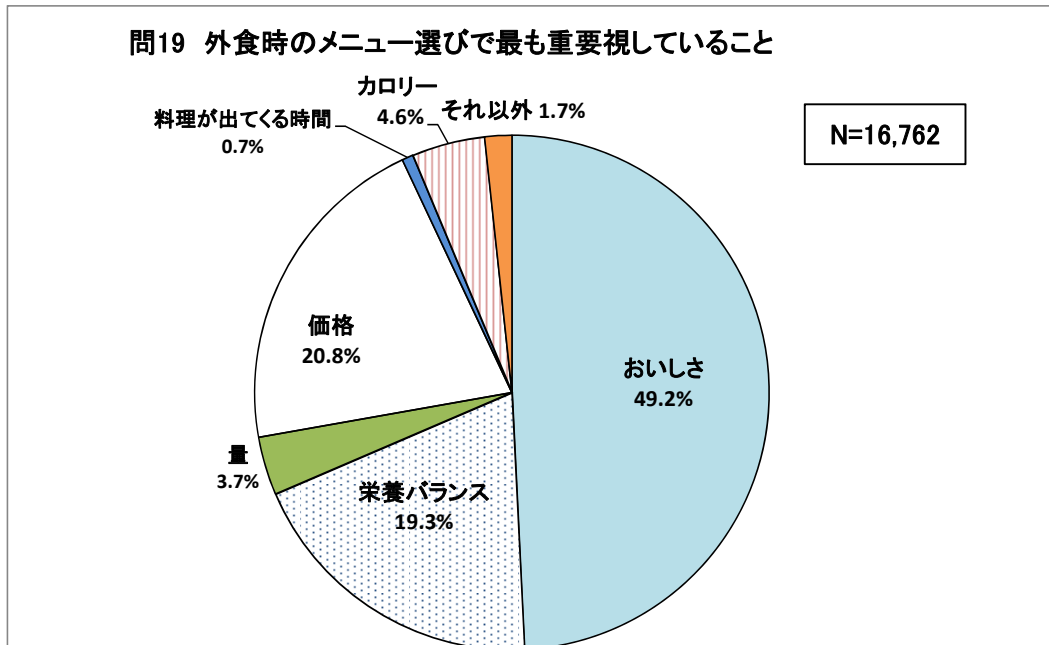
**18区比較**

区別で有意な違いがみられ、「ほとんど毎日食べる」では金沢区(45.2%)、「週に4~6日食べる」では磯子区(28.0%)、「週に2~3日食べる」では中区(23.2%)、「ほとんど食べない」では西区(14.8%)が最も多かった。



**問19 あなたが外出するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(〇はひとつ)**

最も多かったのは「おいしさ」(49.2%)で、次に「価格」(20.8%)、「栄養バランス」(19.3%)、「カロリー」(4.6%)であった。

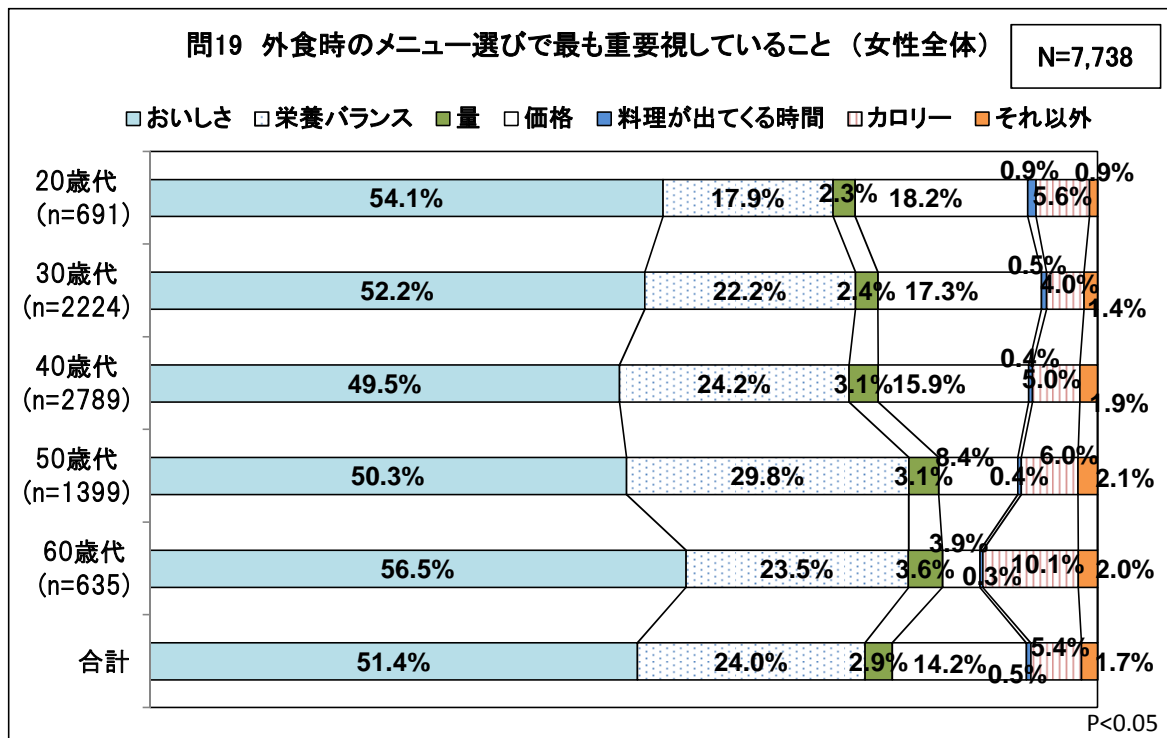
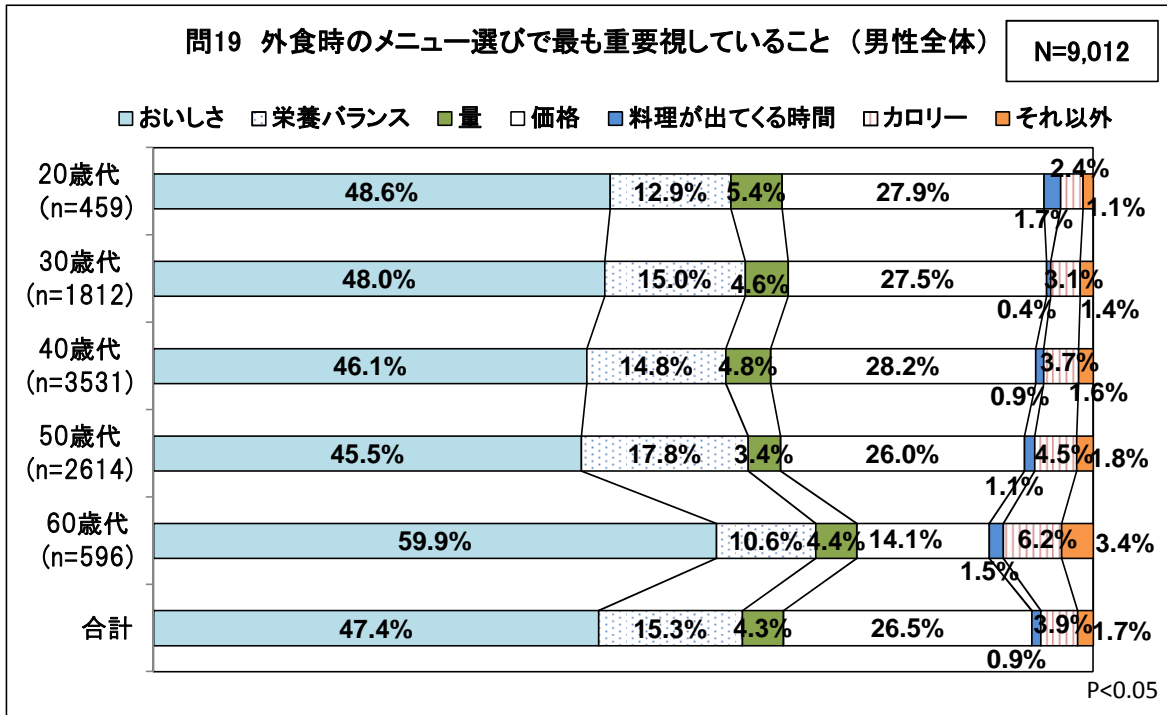


**問19<それ以外>の記述**

- ・その時に食べたいと思うもの
- ・自分の好きなもの
- ・食品の産地・放射能・低農薬・添加物の有無など食品の安全性
- ・塩分、糖質、脂質をとりすぎないようにする
- ・なるべく多くの食材をとる
- ・健康的かどうか
- ・野菜をしっかりとれるようにする
- ・アレルギーの原因となる食材の有無
- ・コストパフォーマンス
- ・幼児が食べられるもの・喜ぶもの
- ・その時、話題性のあるものを選ぶ
- ・いろいろ

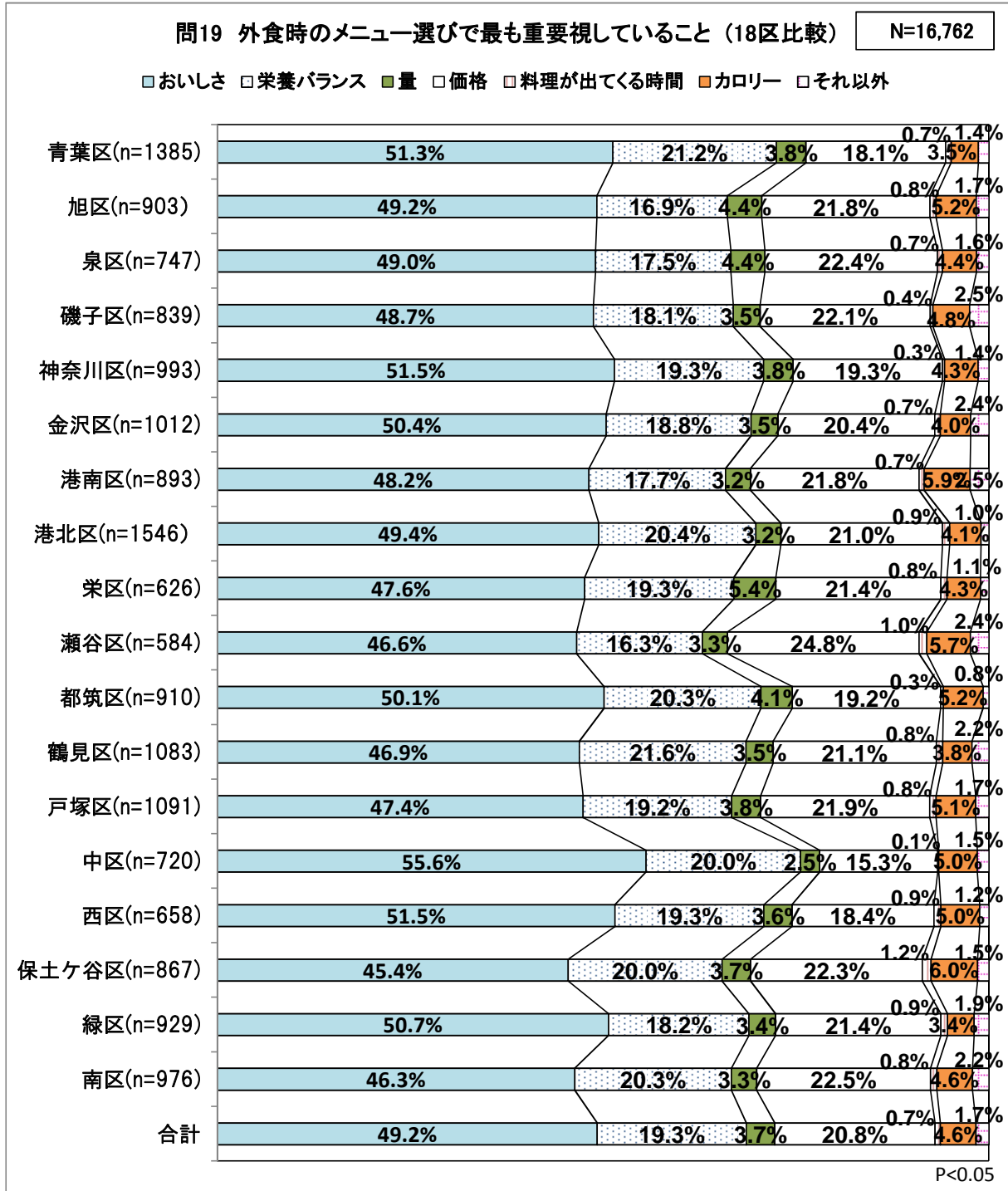
■「外食時のメニュー選びで最も重要視していることについて」クロス集計 性別・年齢別

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



## 18区比較

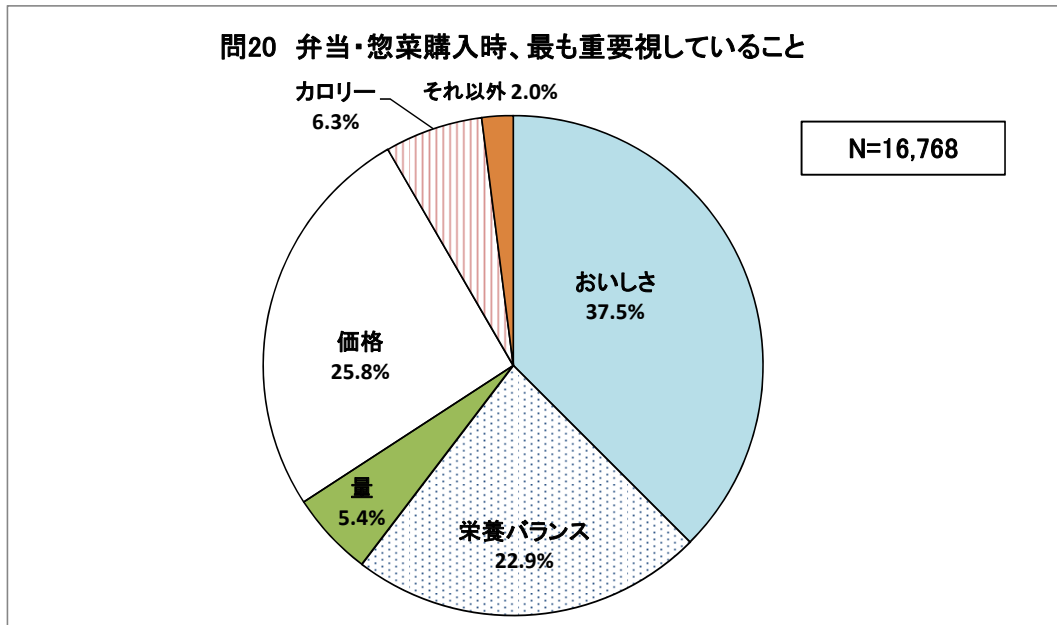
どの区も「おいしさ」が最も多かったものの、区によって有意な違いがみられ、「おいしさ」では中区(55.6%)、「栄養バランス」では鶴見区(21.6%)、「量」では栄区(5.4%)、「価格」では瀬谷区(24.8%)、「料理が出てくる時間」では保土ヶ谷区(6.0%)が最も多かった。





問20 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

最も多かったのは「おいしさ」(37.5%)で、次に「価格」(25.8%)、「栄養バランス」(22.9%)、「カロリー」(6.3%)であった。

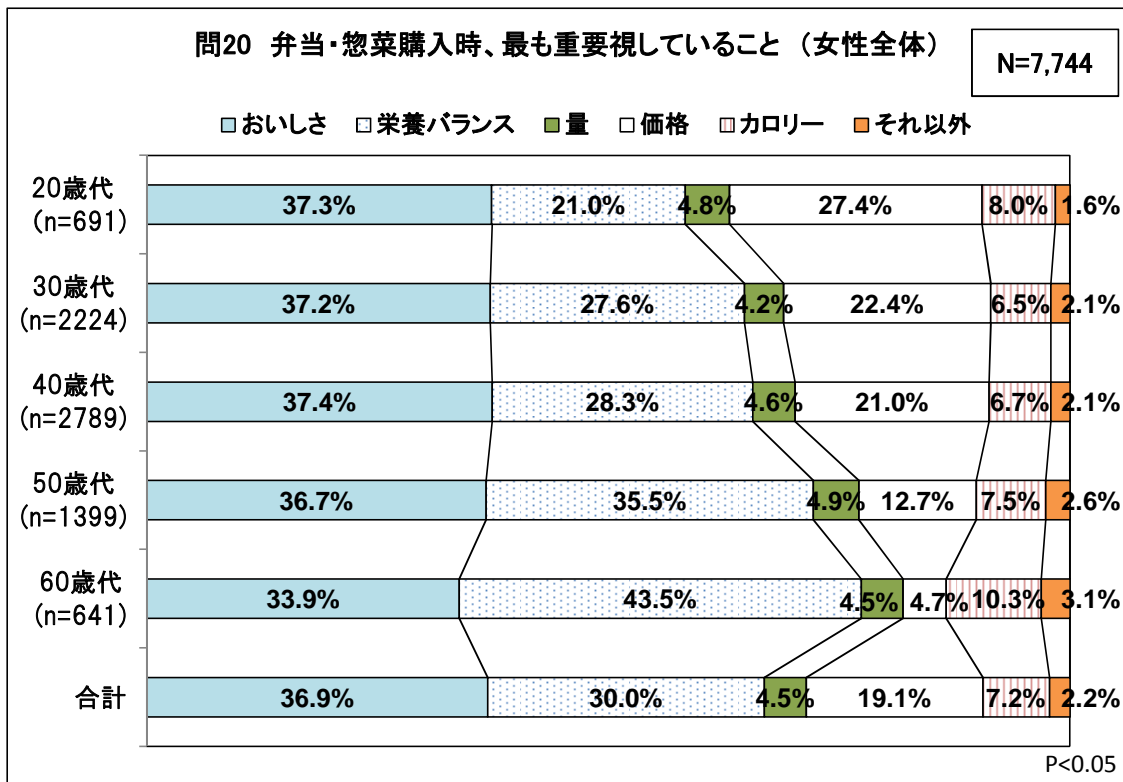
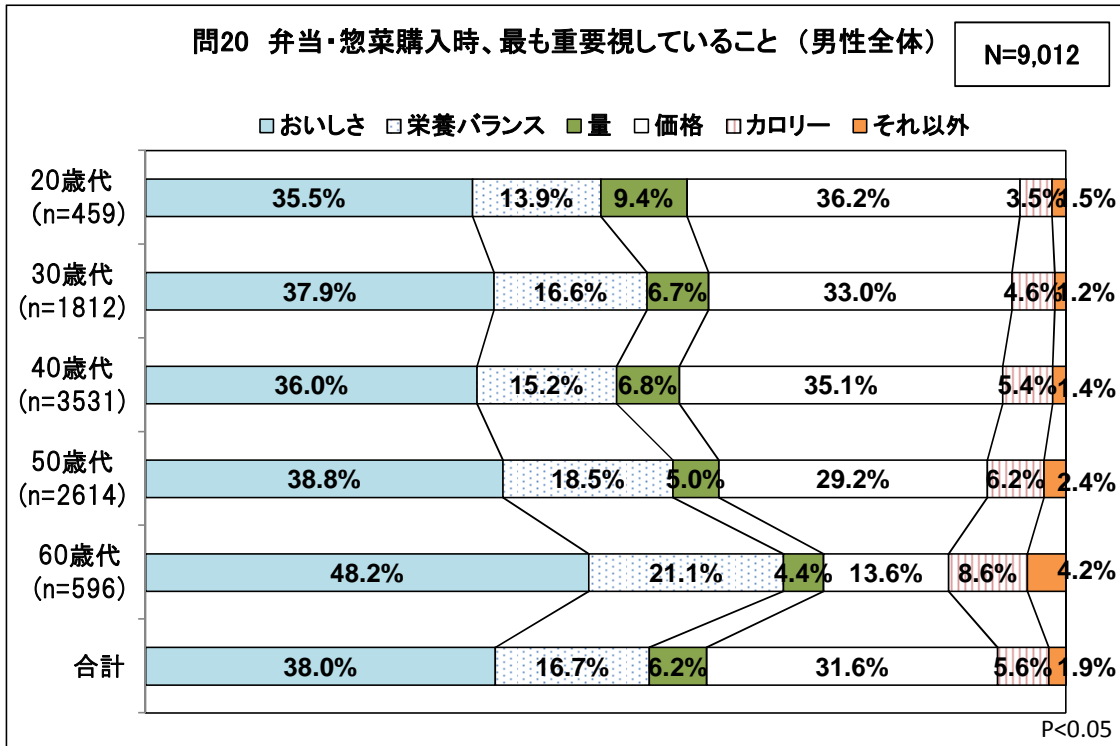


#### 問20<それ以外>の記述

- ・その時に食べたいと思うもの
- ・食品の産地・放射能・低農薬・添加物の有無など食品の安全性
- ・塩分、糖質や脂質を控えたもの
- ・たんぱく質をしっかりとる
- ・足りない栄養を補えるもの
- ・野菜が多く使われていること
- ・コストパフォーマンス
- ・自宅では作らない本格的なもの
- ・アレルギーの原因となる食材の有無
- ・自分の健康状態に合わせて選ぶ
- ・なるべく手作りに近いもの

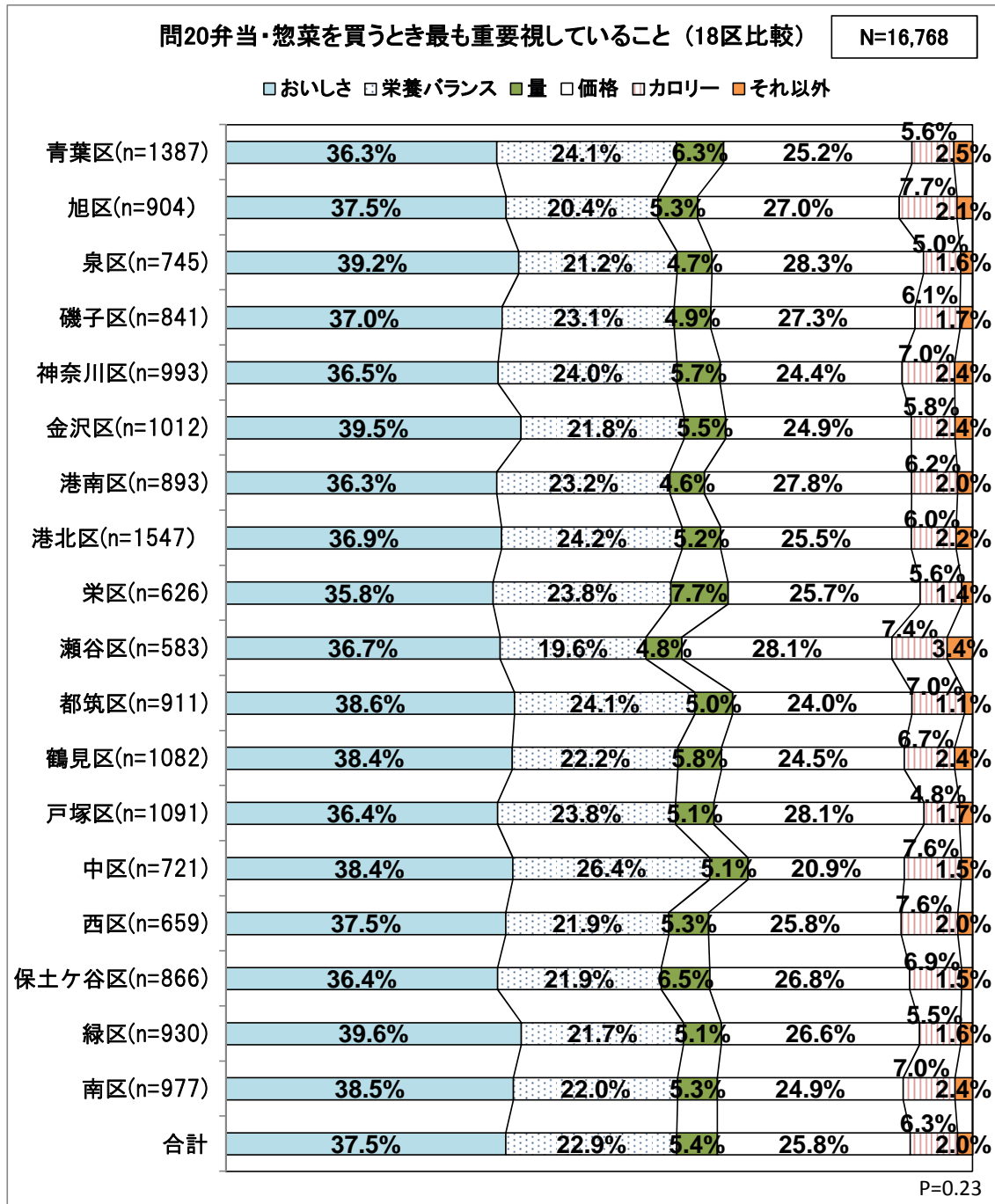
■「弁当・惣菜購入時もっとも重要視していることについて」クロス集計 性別・年齢別

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



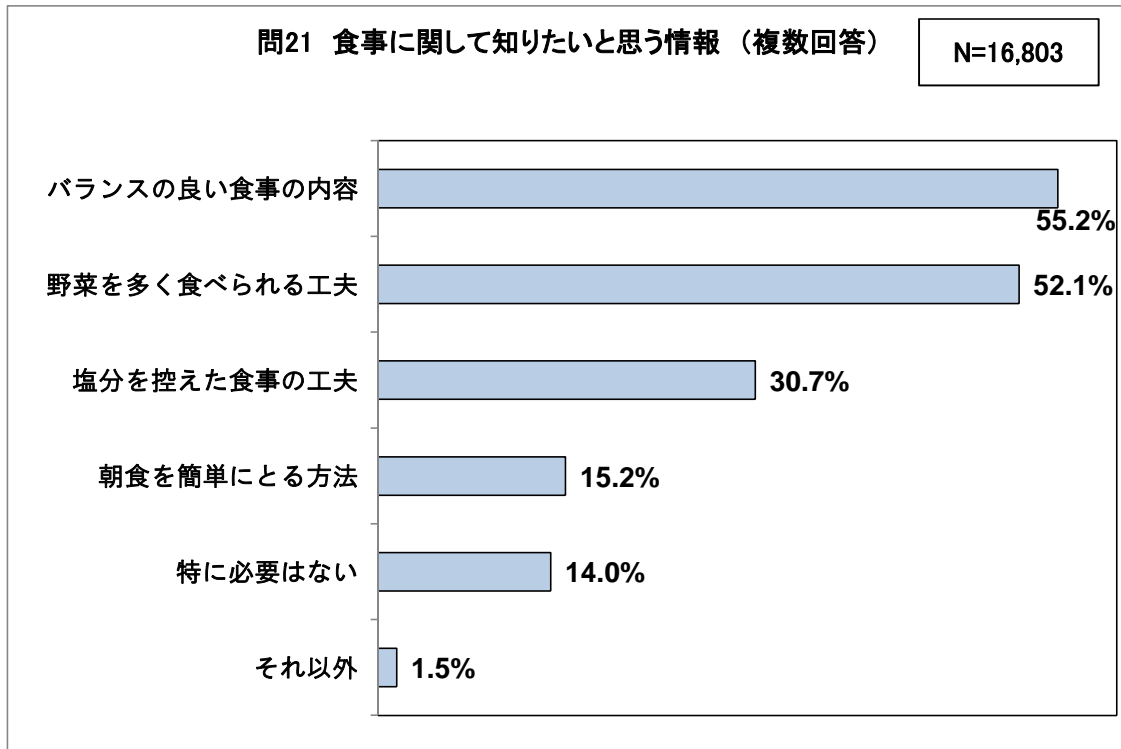
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問21 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、  
当てはまるものすべてをお選びください。

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



#### 問21<それ以外>の記述

- ・塩分やカロリーを抑えて、なおかつ満足感の得られる食事
- ・おいしくてヘルシーな料理の作り方
- ・簡単に作れる栄養バランスメニューのレシピ
- ・アレルギー食の工夫
- ・野菜をおいしく食べる工夫
- ・自分の状態に合った食事
- ・食材の産地、生産者、輸入食品の安全性
- ・体重を増やす食事
- ・アンチエイジングに効果的な食事
- ・サプリメントの効果的な活用法
- ・糖質や脂質を抑える方法
- ・健康的にダイエットする方法
- ・油分を抑える方法
- ・摂取カロリーの計算の仕方
- ・体に負担をかけない夜食のとりかた

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

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

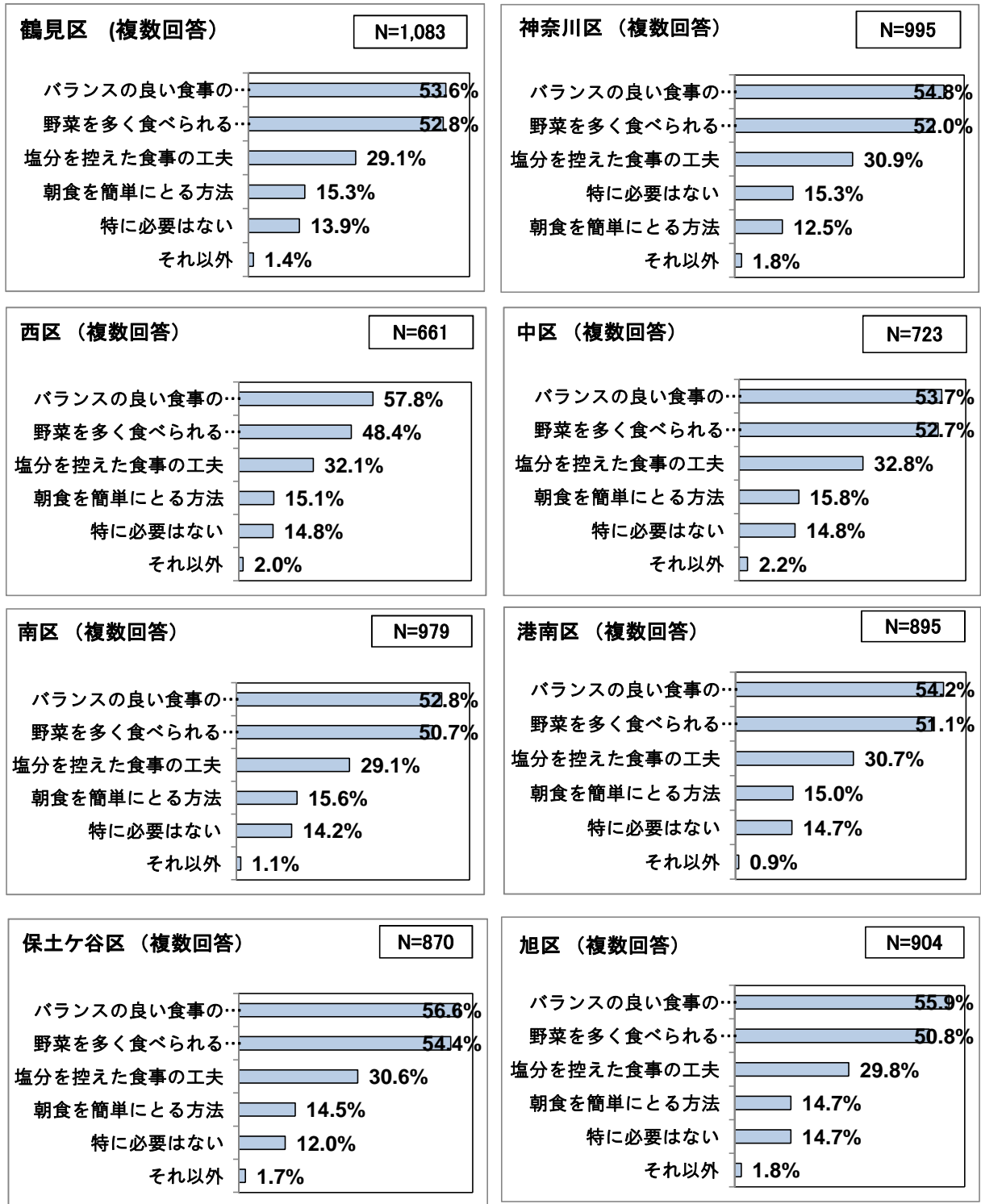
問21 食事に関して知りたいと思う情報

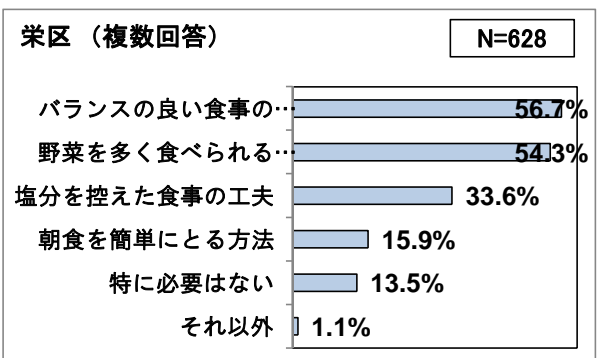
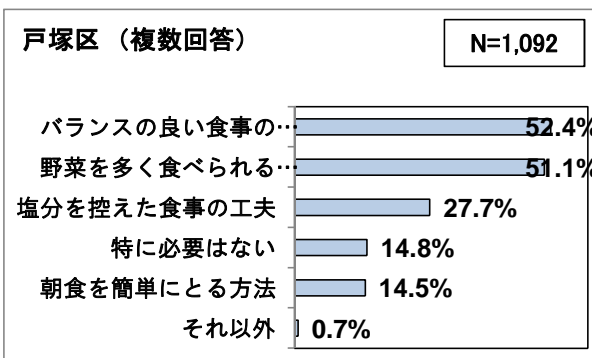
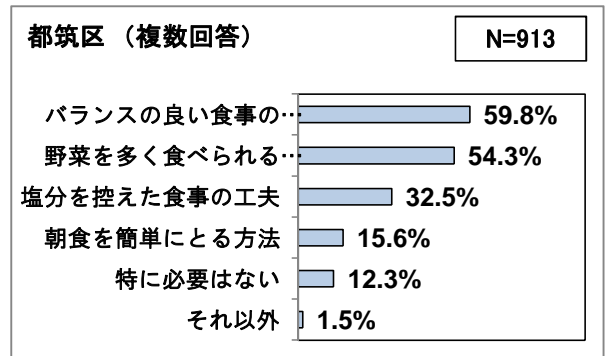
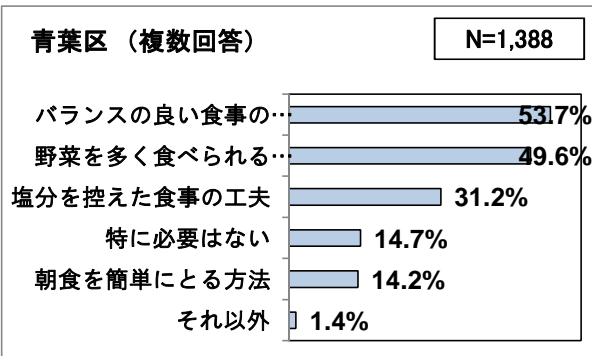
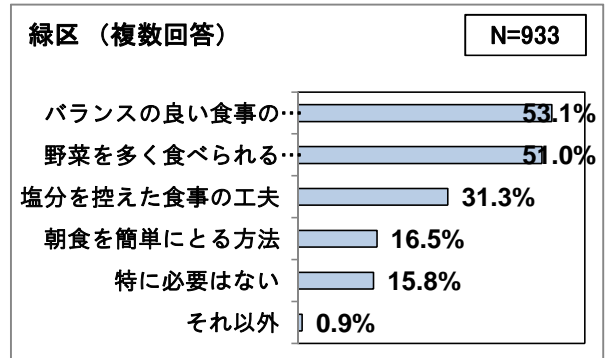
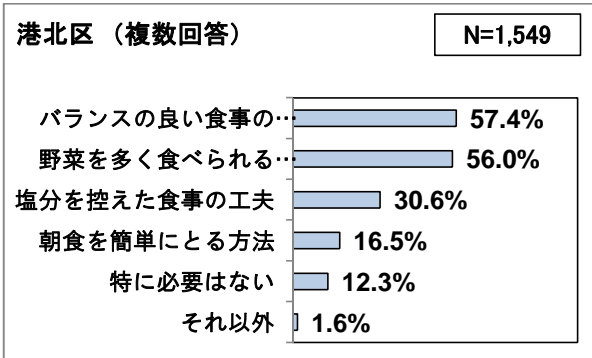
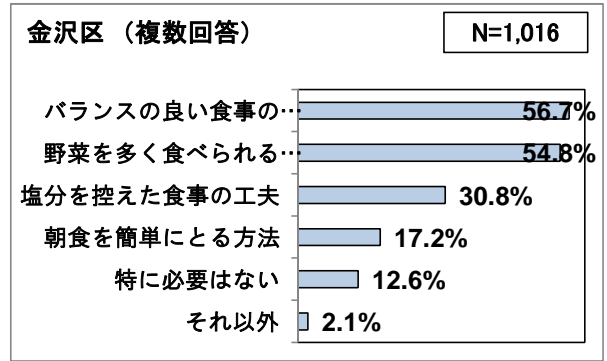
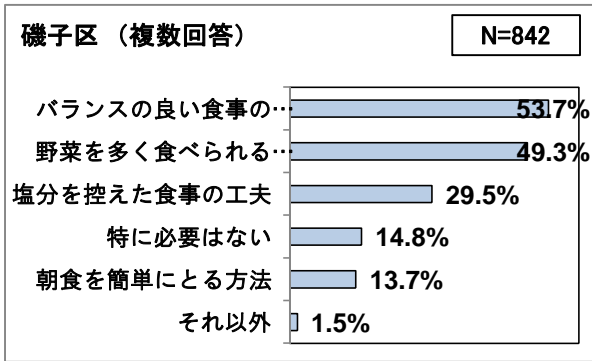
N=16,791

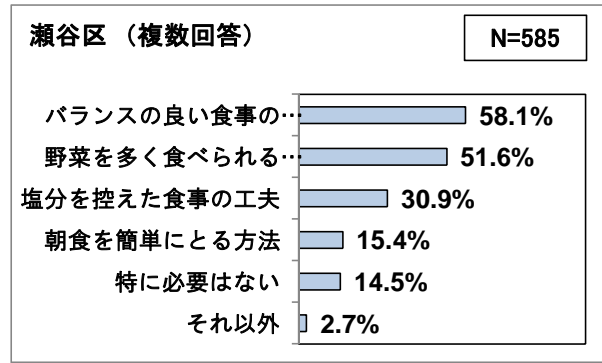
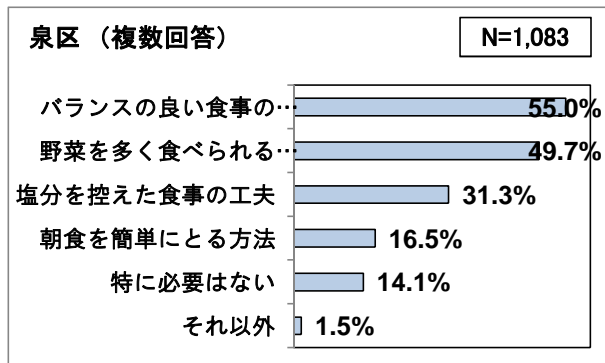
	全体 (人)	野菜を多く 食べられる工夫	塩分を控えた 食事の工夫	バランスの 良い食事の 内容	朝食を簡単 にとる方法	それ以外	特に必要 はない
全体	16,791	%					
男性全体	9,030	43.8%	27.7%	52.4%	11.7%	1.1%	18.5%
20歳代	459	43.6%	24.2%	49.9%	19.4%	0.4%	19.6%
30歳代	1,812	47.7%	28.1%	52.1%	16.1%	0.9%	17.3%
40歳代	3,531	44.9%	25.7%	51.4%	11.6%	1.2%	18.7%
50歳代	2,614	41.5%	29.1%	52.6%	8.7%	1.2%	19.3%
60歳代	614	35.3%	35.3%	60.6%	6.4%	0.7%	16.1%
女性全体	7,761	61.7%	34.0%	58.5%	19.3%	2.0%	8.9%
20歳代	691	64.3%	34.0%	60.2%	25.3%	1.3%	9.0%
30歳代	2,224	65.3%	34.5%	58.1%	23.4%	2.5%	6.3%
40歳代	2,789	62.0%	31.0%	56.5%	19.2%	2.2%	10.0%
50歳代	1,399	59.0%	34.9%	57.8%	14.7%	1.9%	10.4%
60歳代	658	51.4%	43.8%	67.6%	9.6%	1.2%	9.4%

## 18区比較

どの区も「バランスの良い食事の内容」が最も多かった。





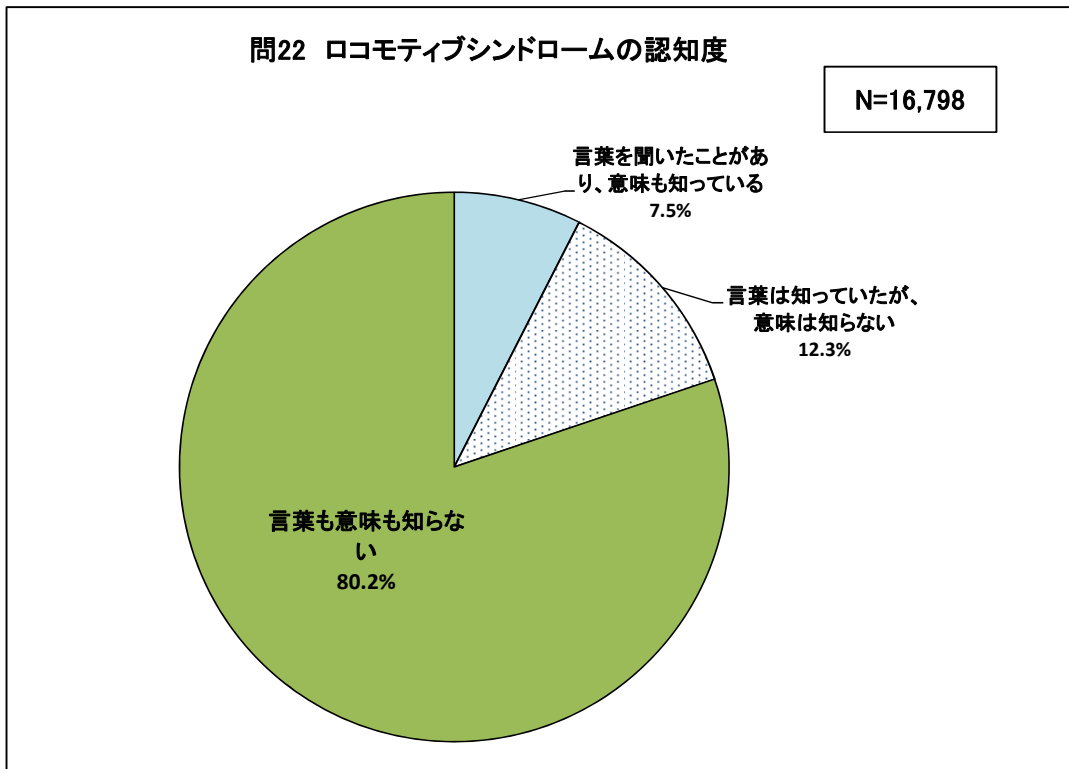




## 6 ロコモティブシンドローム、運動について

問22 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。  
(○はひとつ)

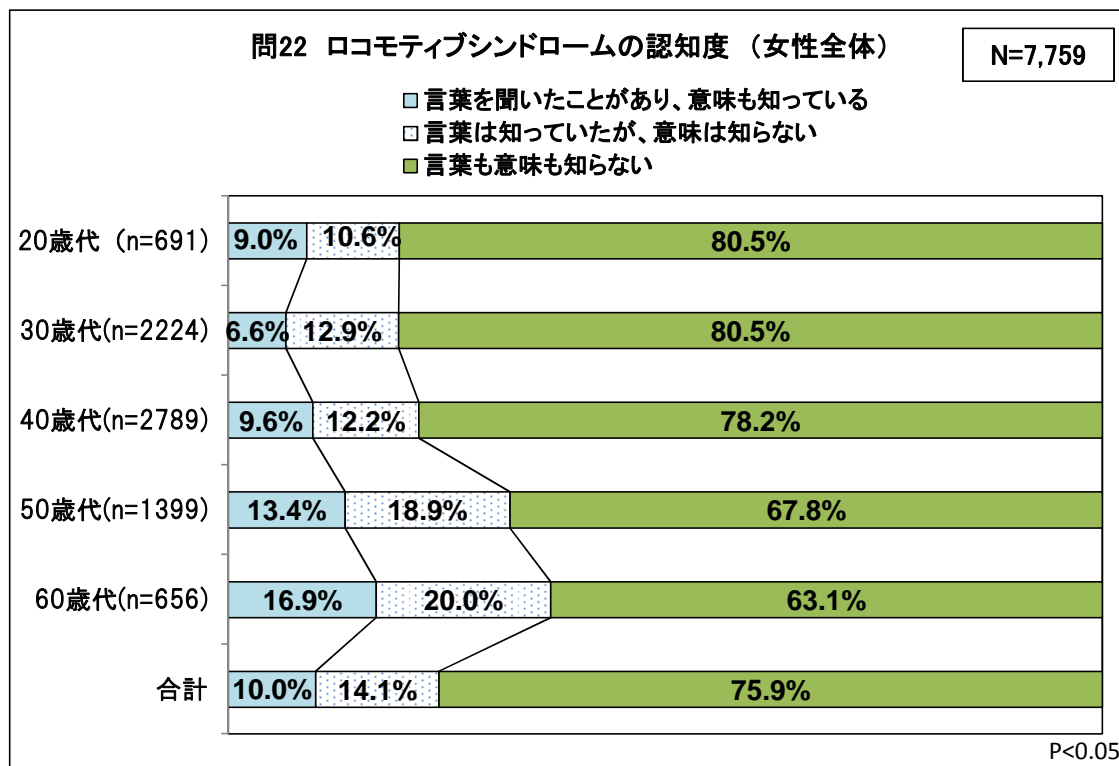
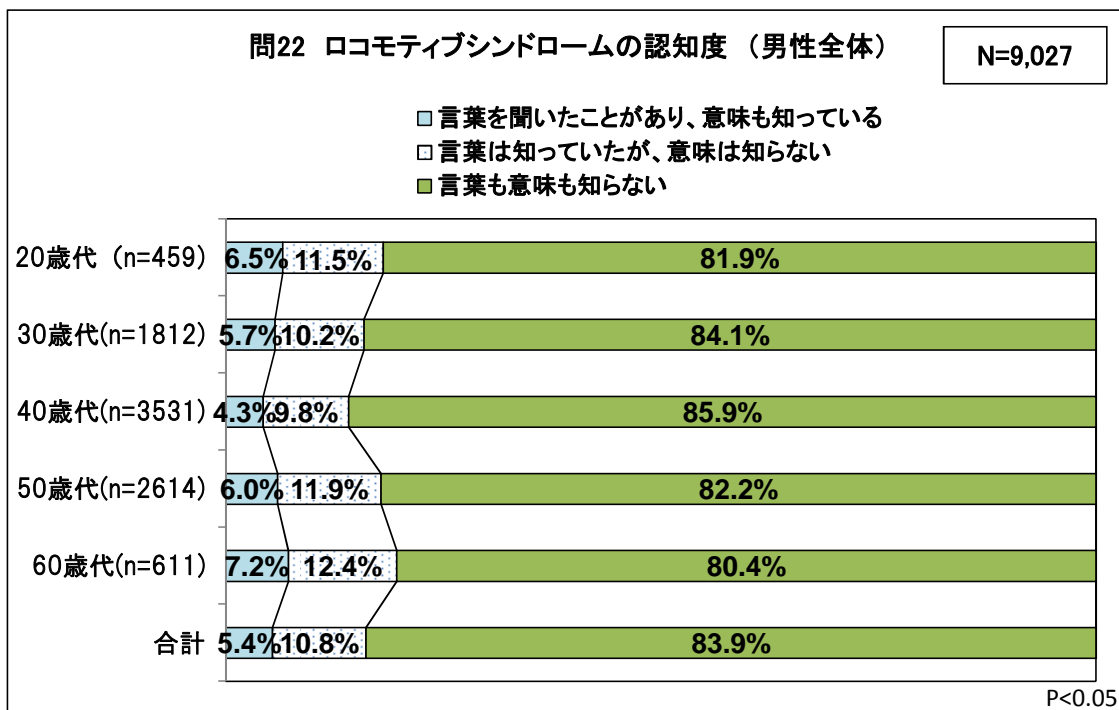
「ロコモティブシンドローム」の認知度(「言葉を聞いたことがあります、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人)は、19.8%であった。



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

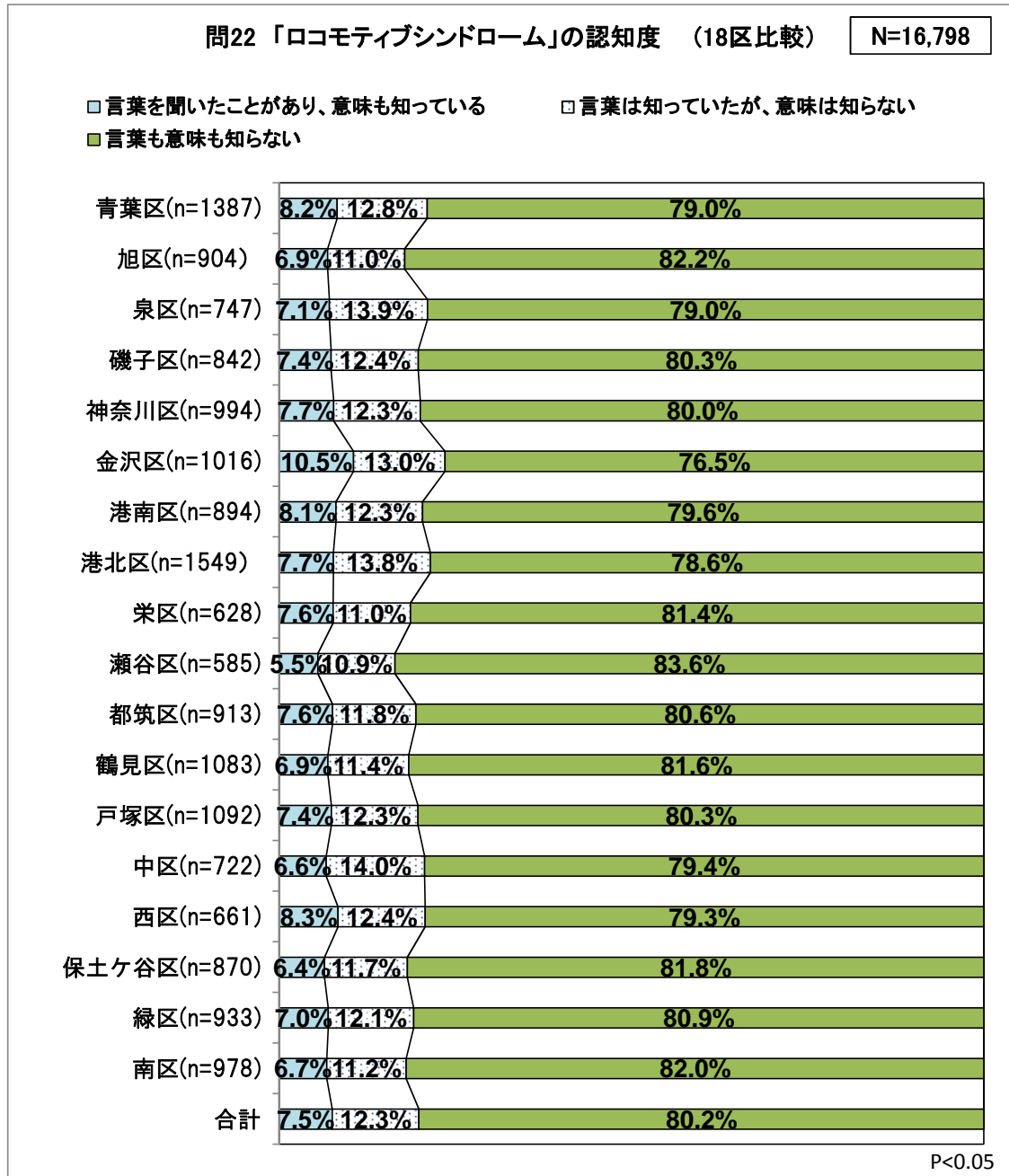
■「ロコモティブシンドロームの認知度」クロス集計 性別・年齢別

「ロコモティブシンドローム」の認知度(「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人)は、男女とも60歳代が最も高くなっていた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に60歳代では17.3ポイント上回っていた。



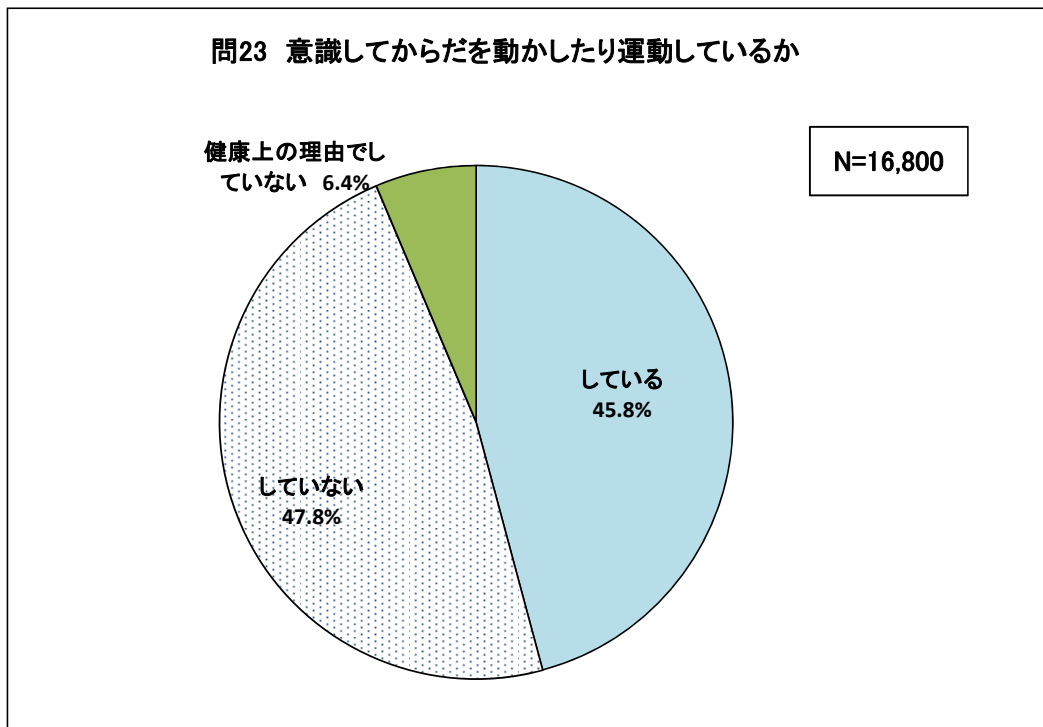
## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」では金沢区(10.5%)が最も多く、「言葉は知っていたが、意味は知らない」では中区(14.0%)が最も多かった。



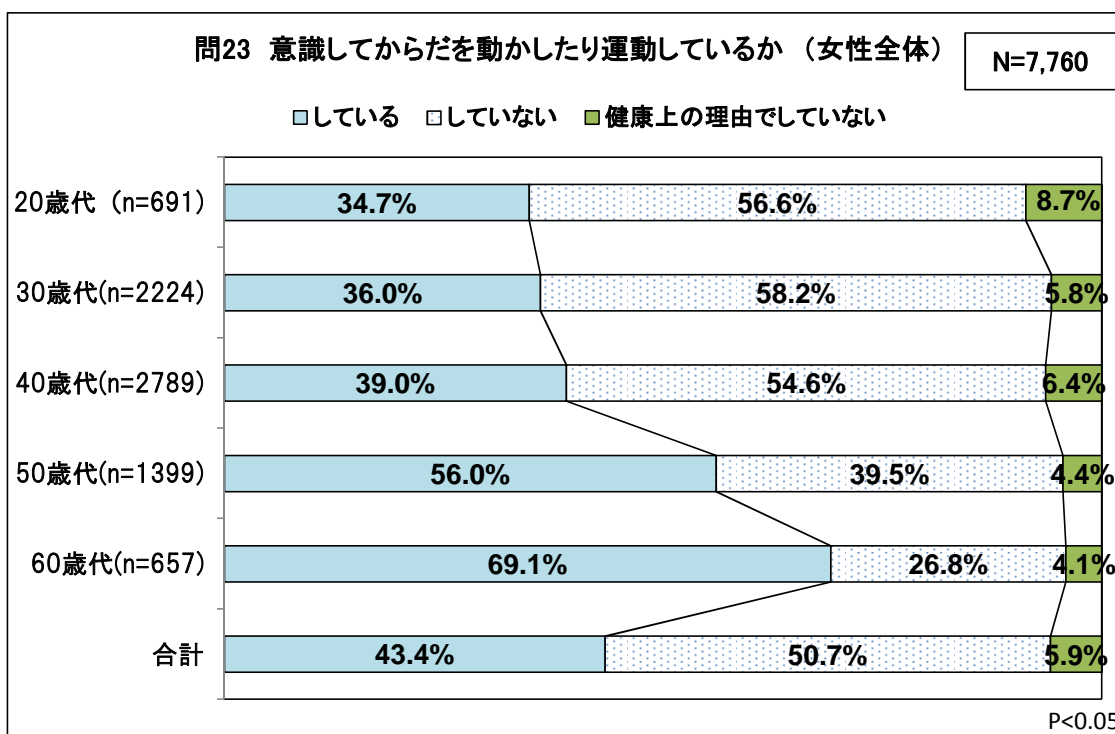
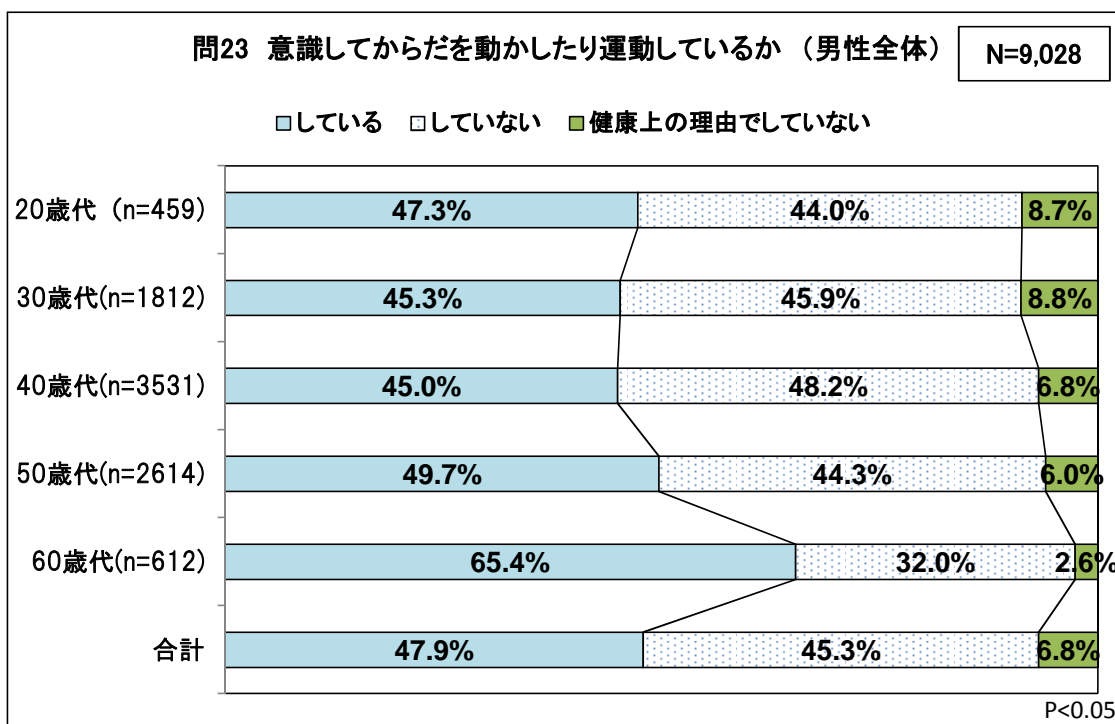
問23 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。(〇はひとつ)

「健康のために運動している」と回答した人は45.8%であった。



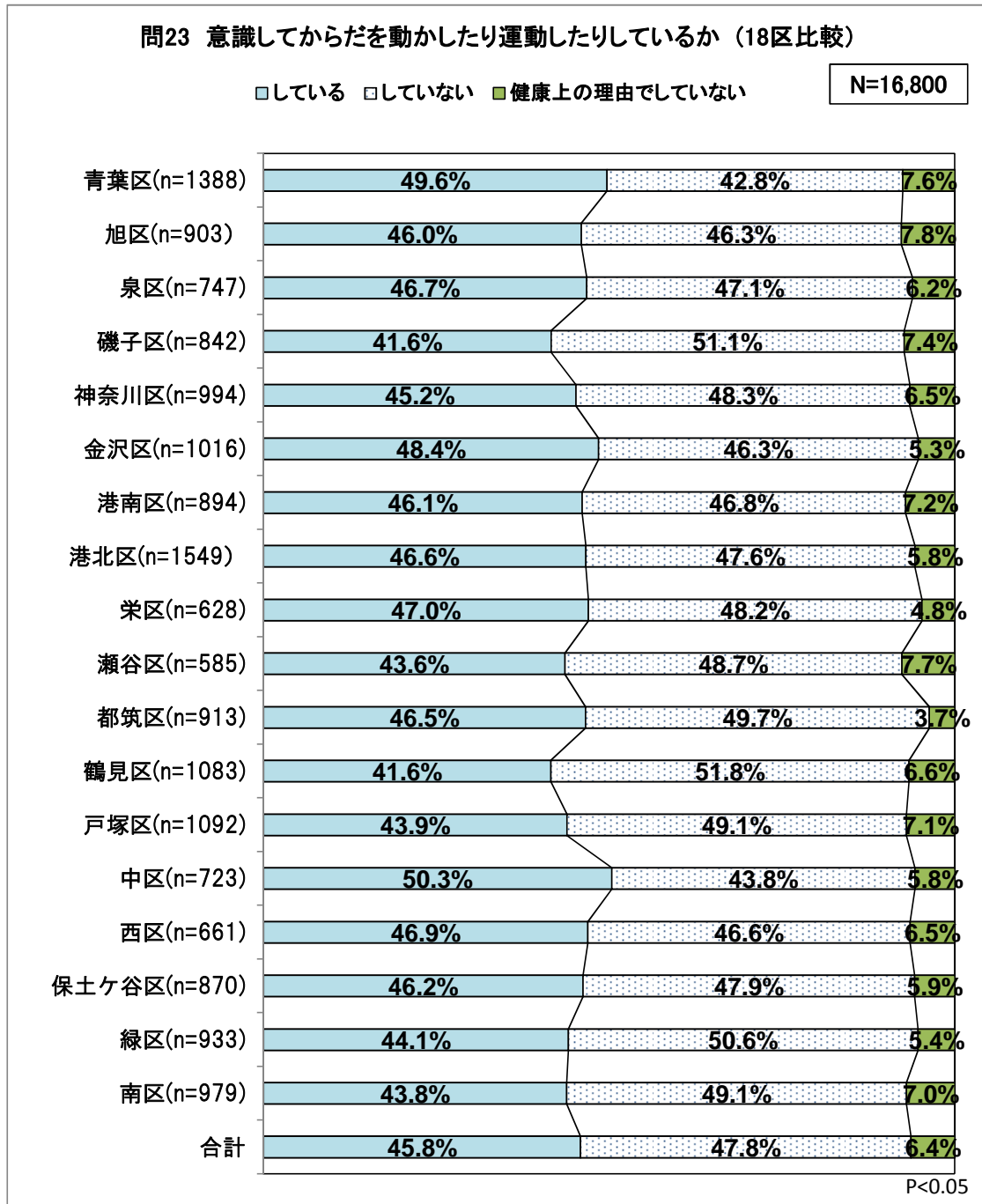
■「意識してからだを動かしたり運動しているかについて」クロス集計 性別・年齢別

「している」と回答した人の割合は、20歳代では男性(47.3%)が女性(34.7%)を12.6ポイント上回っていたが、60歳代では女性(69.1%)が男性(65.4%)を3.7ポイント上回っていた。男性では60歳代、女性では50歳代以降の増加が著しくなっていた。



**18区比較**

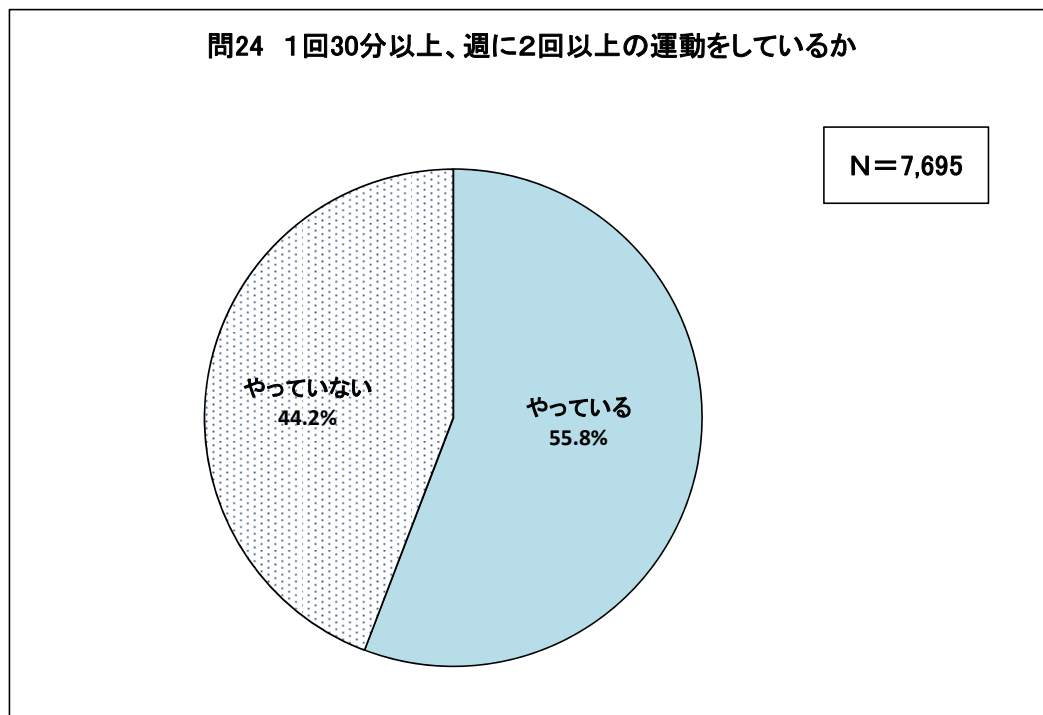
区によって有意な違いがみられ、中区(50.3%)が最も多かった。



(問23で「している」を選択した回答者に)

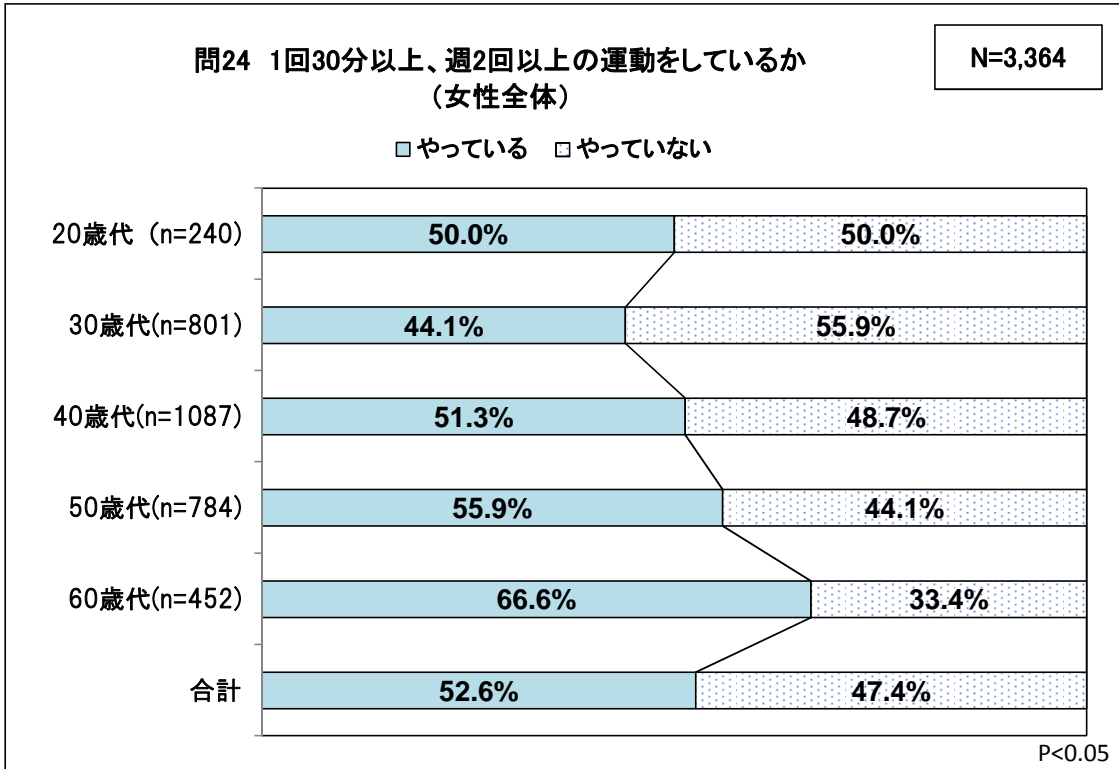
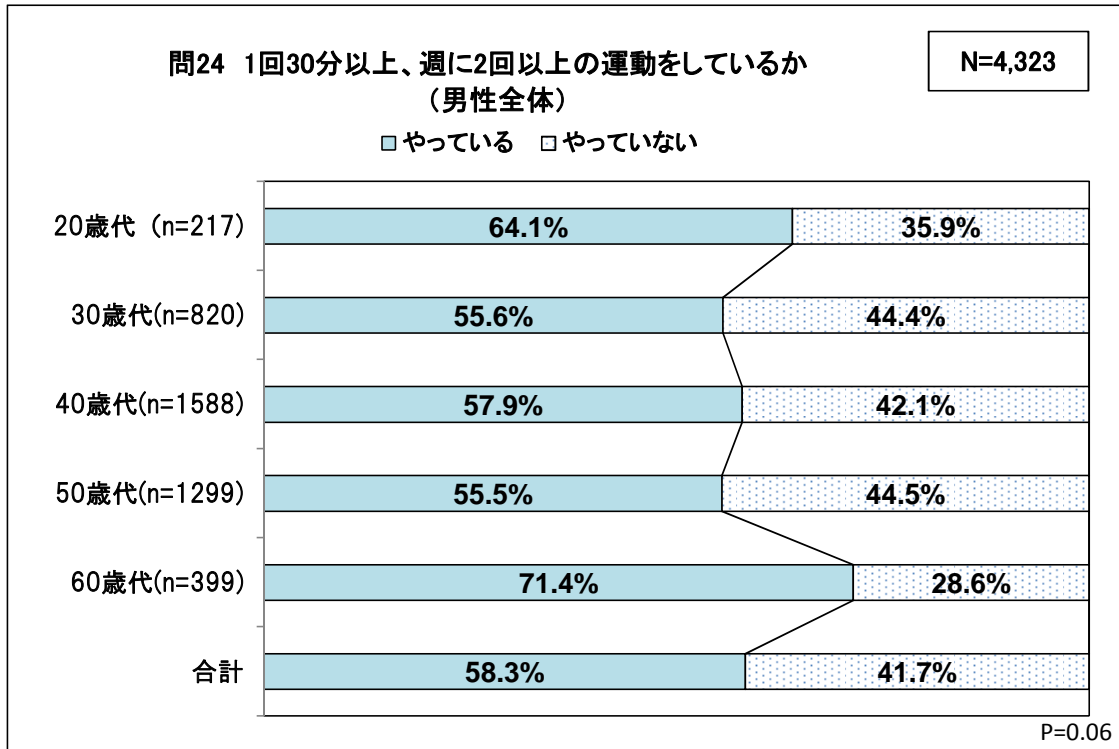
問24 この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

「自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしている」と回答した人のうち、「この1年間で息がはずみ汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に2回以上やっている」と回答した人は、55.8%であった。



■「1回30分以上、週に2回以上の運動について」クロス集計 性別・年齢別

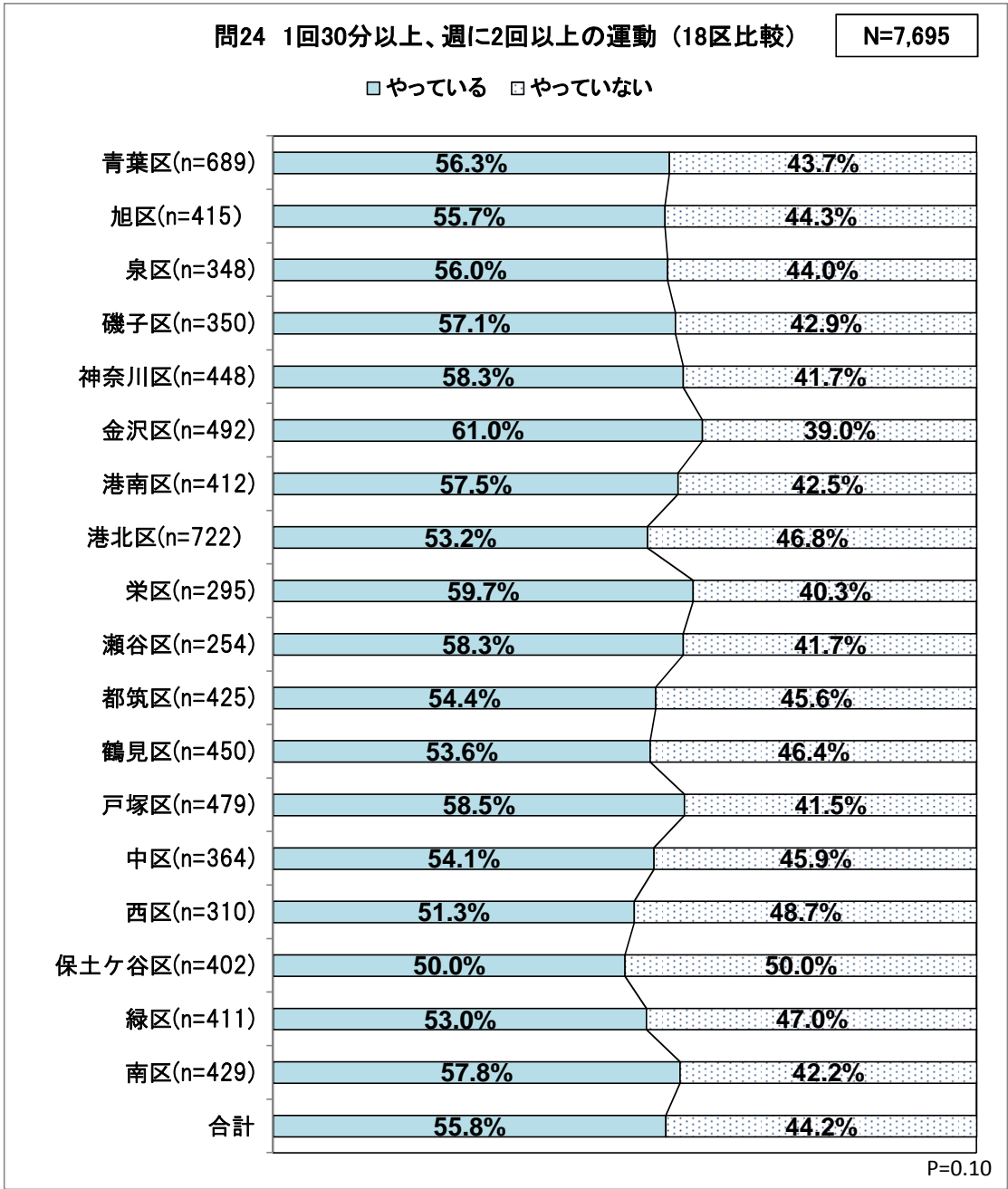
「やっている」と回答した人の割合は、男性では年代による有意な差(統計学的に意味の有る差)は見られなかった。女性では20歳代から30歳代にかけて減少し、その後60歳代にかけて増加する傾向が見られた。



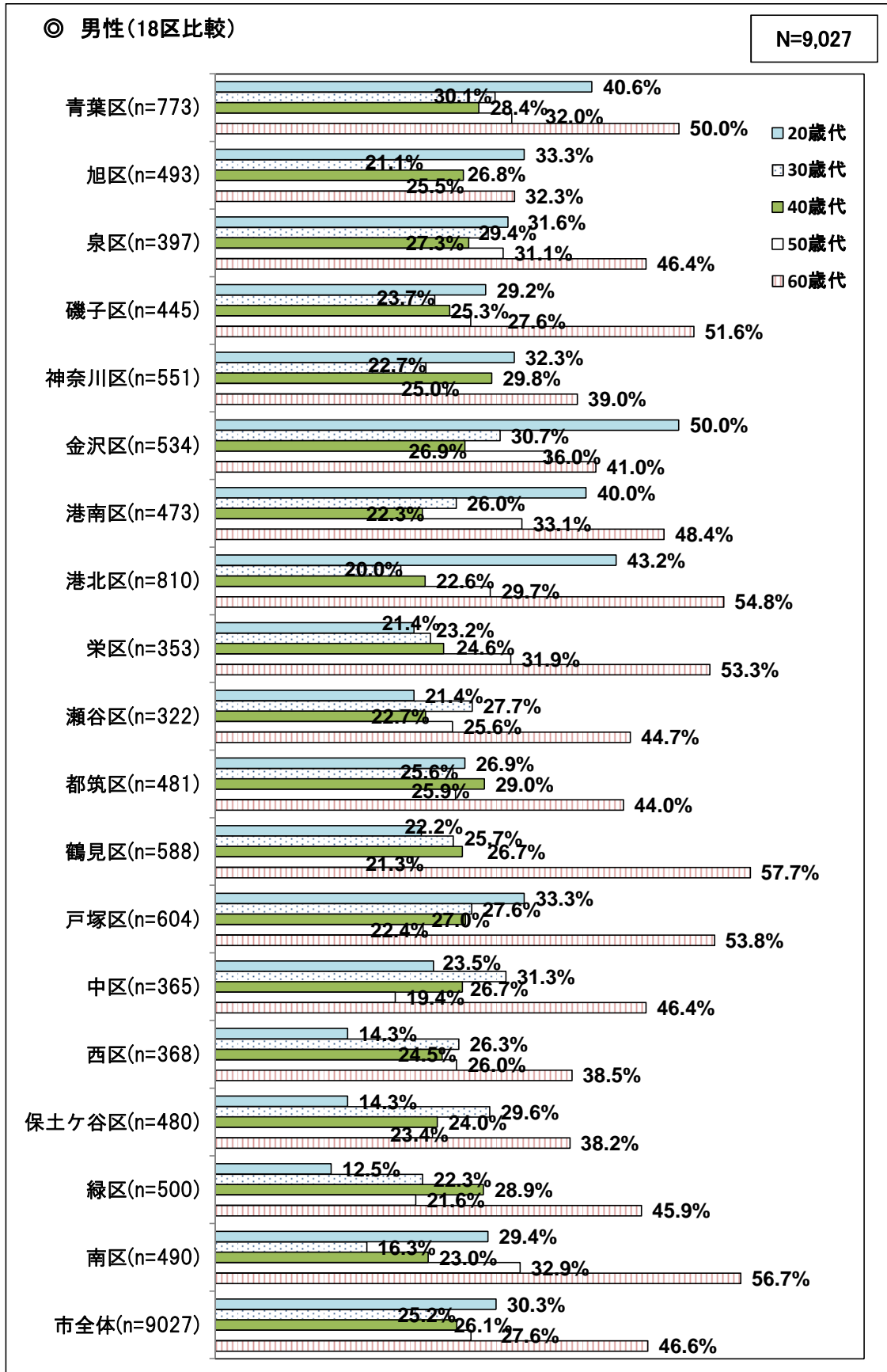


**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。

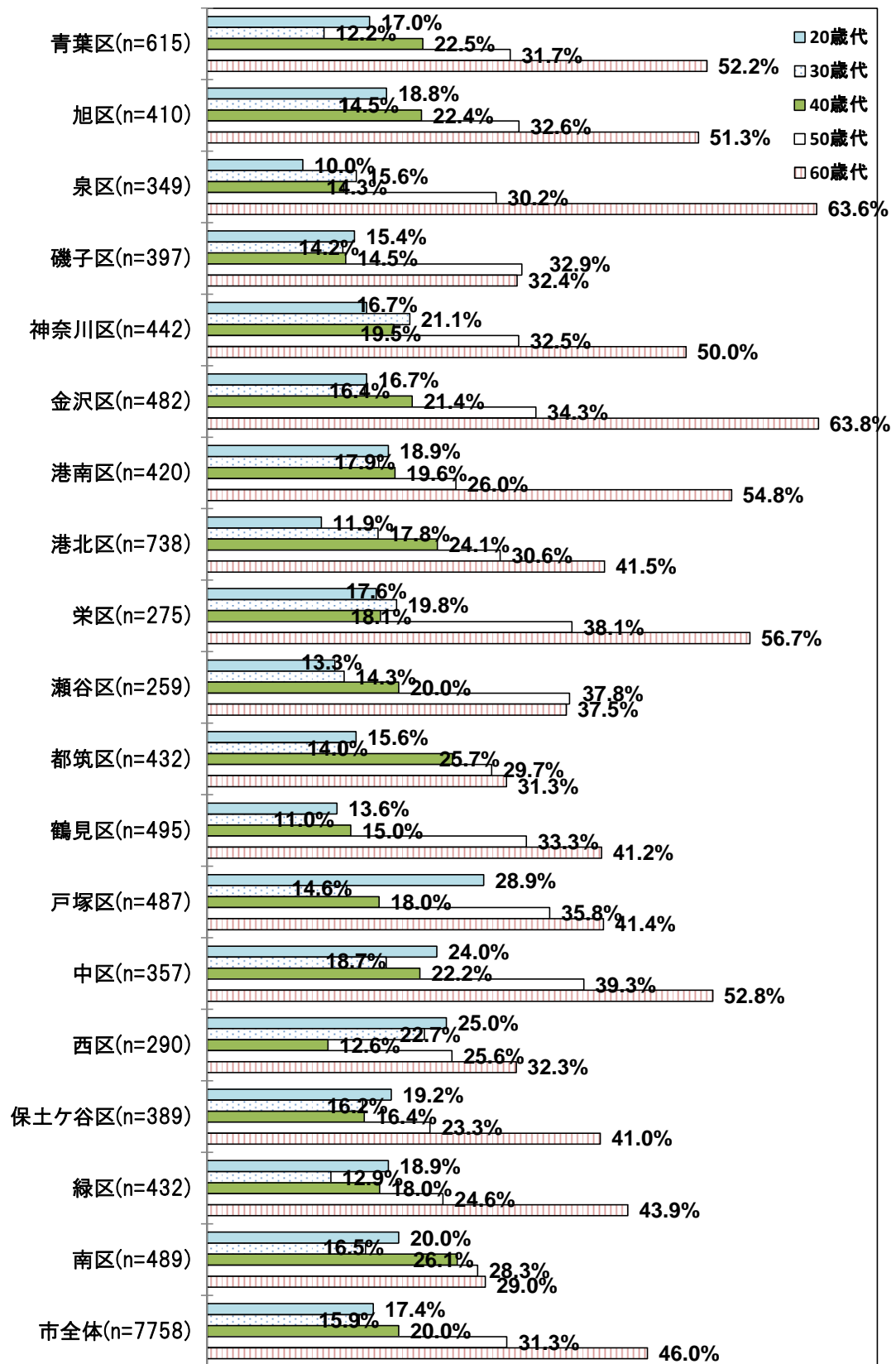


【参考】 回答者全体(年代別)に占める1回30分以上、週2回以上運動をしている者の割合



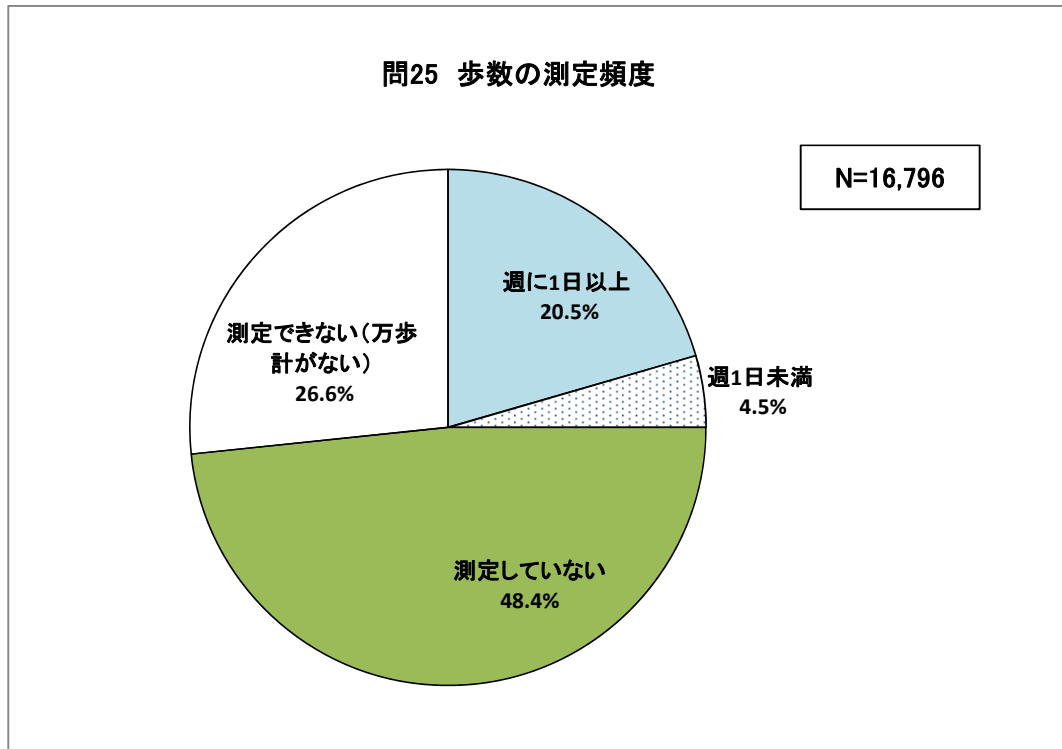
◎ 女性（18区比較）

N=7,758



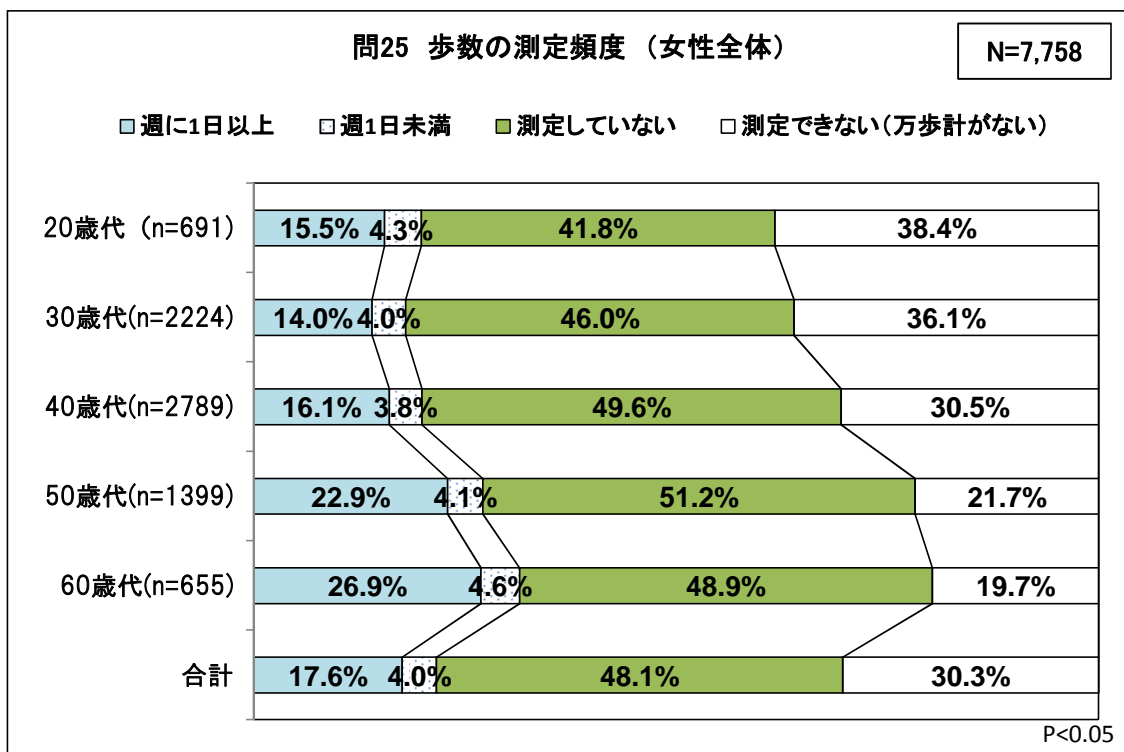
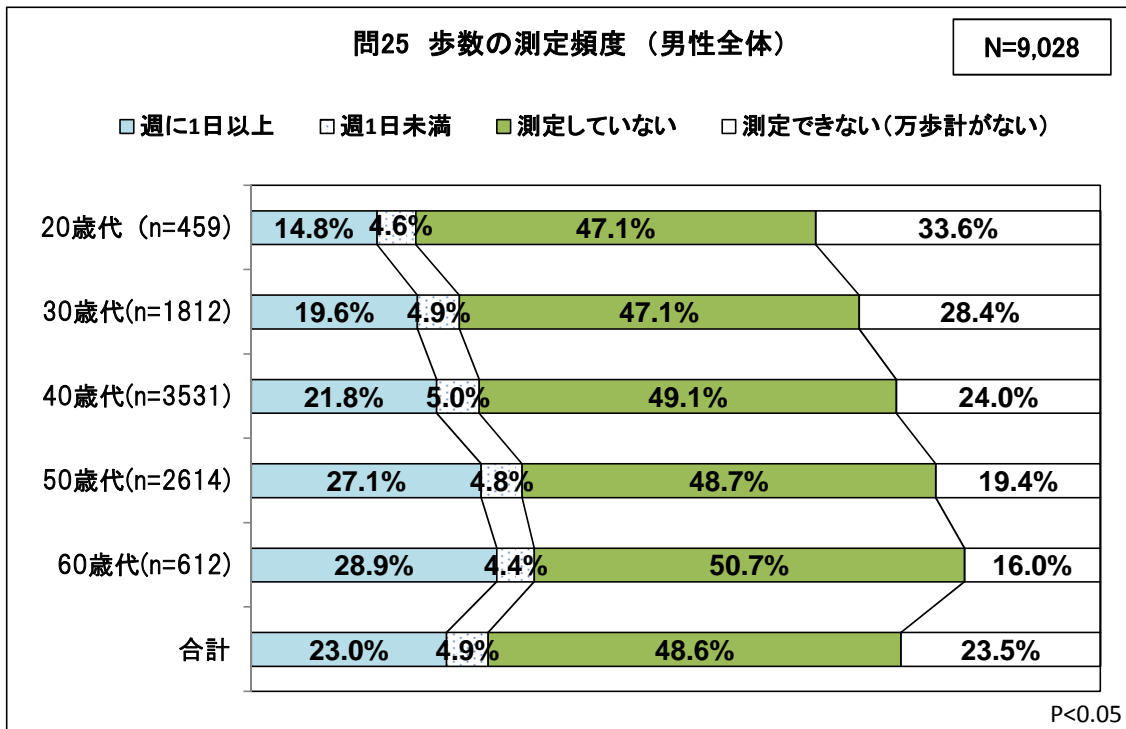
問25 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。  
(○はひとつ)

「週に1日以上」と回答した人は2割程度であったが、「測定していない」または「測定できない(万歩計がない)」と回答した人は7割以上であった。



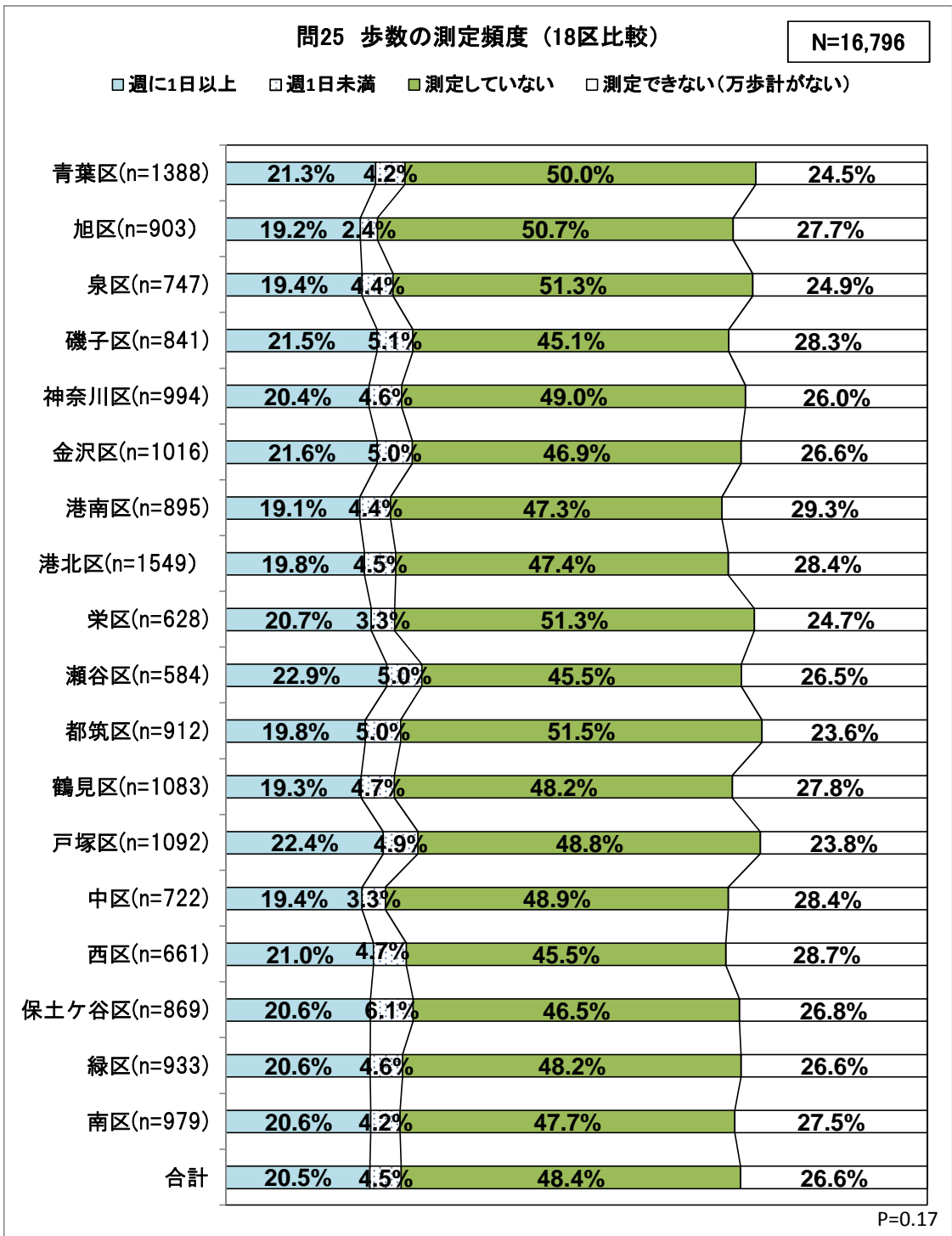
■「歩数の測定頻度について」クロス集計 性別・年齢別

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



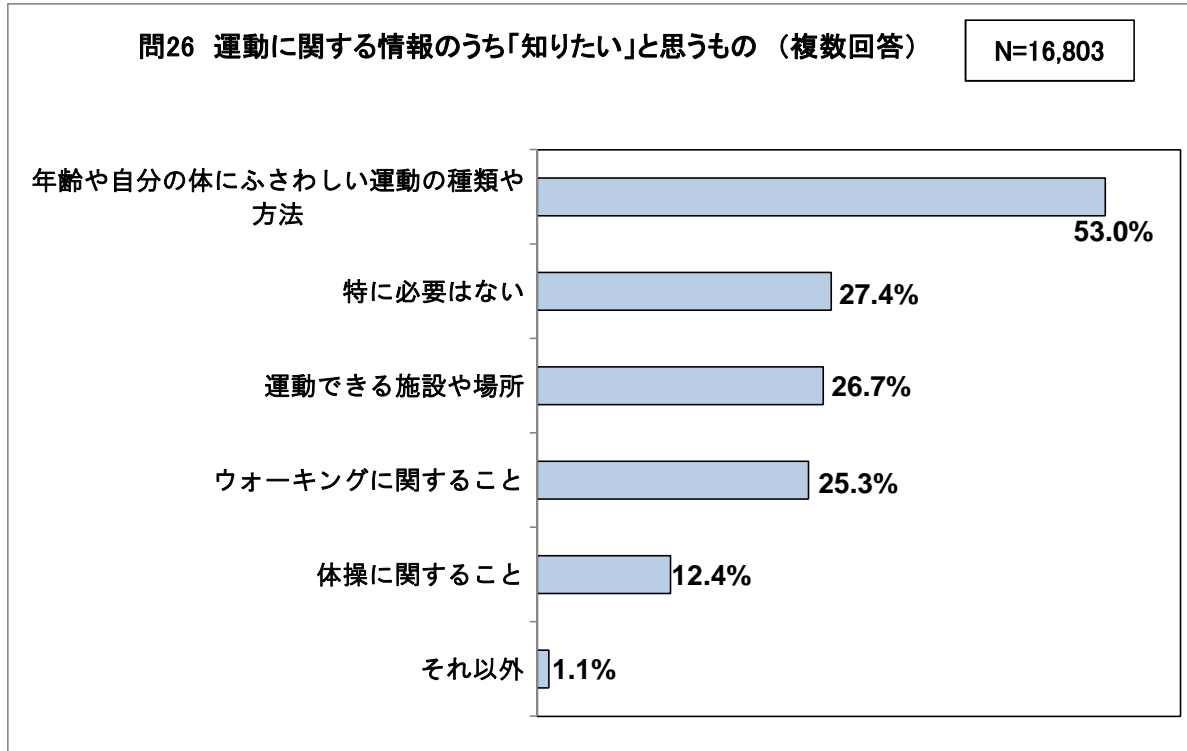
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問26 次にあげた運動に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、  
当てはまるものすべてをお選びください。

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



#### 問26<それ以外>の記述

- ・腰痛,膝痛があってもできる運動
- ・仕事の合間や移動時間を使ってできる運動の仕方
- ・家の中で出来る簡単な運動
- ・体幹を鍛える方法
- ・短時間で効果を得られる運動方法
- ・筋力トレーニング方法
- ・ストレッチの方法
- ・ジョギングの方法
- ・ヨガに関すること
- ・腰痛体操
- ・運動によるウエイトコントロールの方法
- ・体調に合わせたトレーニング方法
- ・子どもと一緒にできる運動と場所
- ・家事や運動で消費するカロリー
- ・(居住地で活動している)ウォーキングの会
- ・利用料の安い運動施設
- ・無料で受けられる講座の情報

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

男女とも、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」がどの年代でも最も多く、次に、20歳代～30歳代で「運動できる施設や場所」、40歳代～50歳代で「特に必要な」、60歳代では男性が「ウォーキングに関すること」、女性が「運動できる施設や場所」となっていた。

問26 運動に関する情報のうち知りたいと思うもの(複数回答)

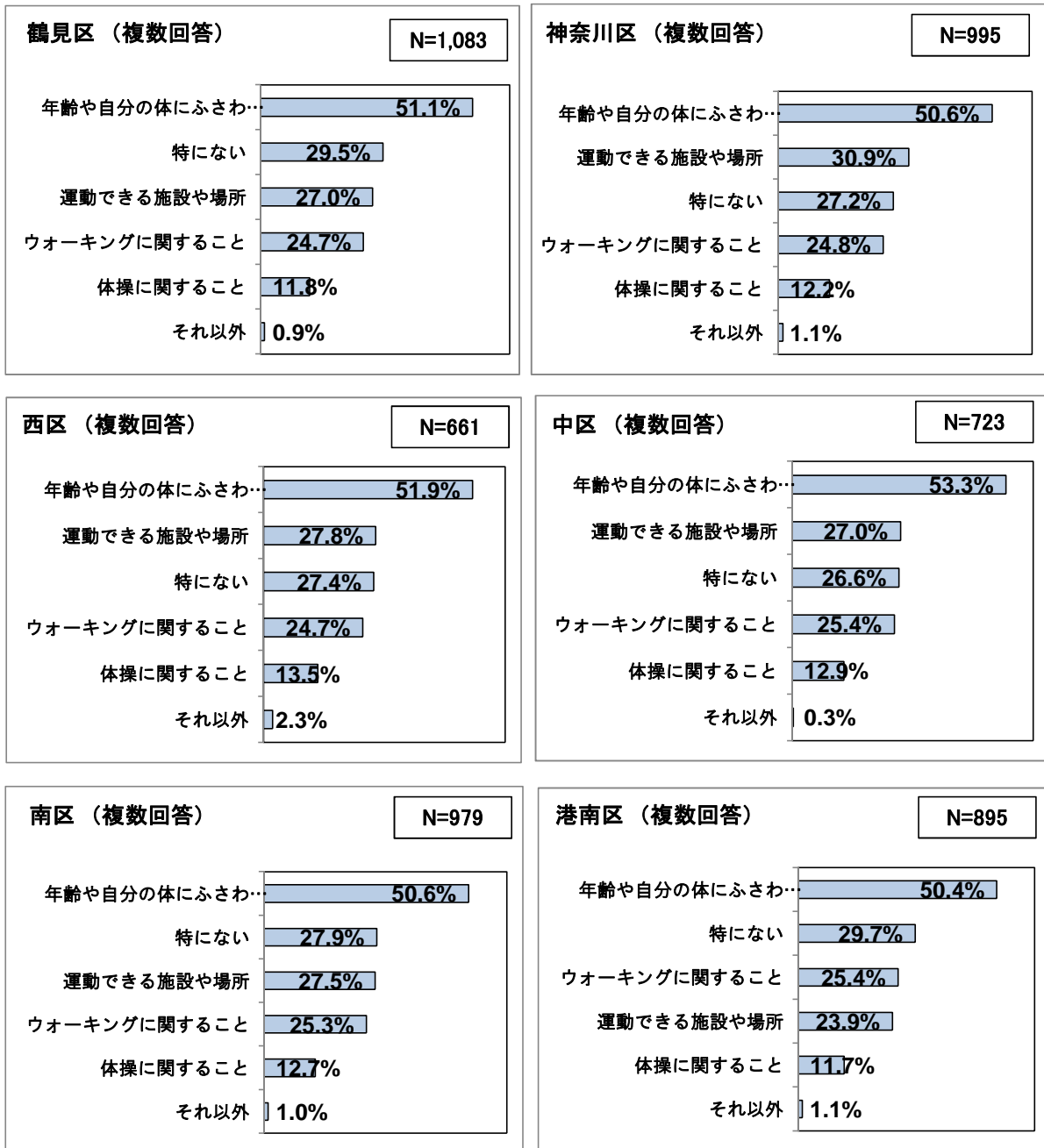
N=16,791

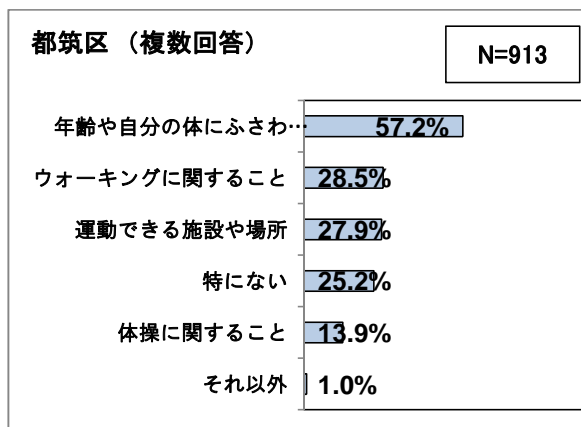
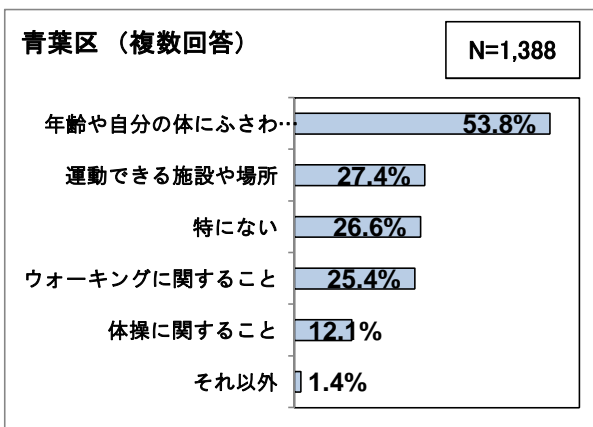
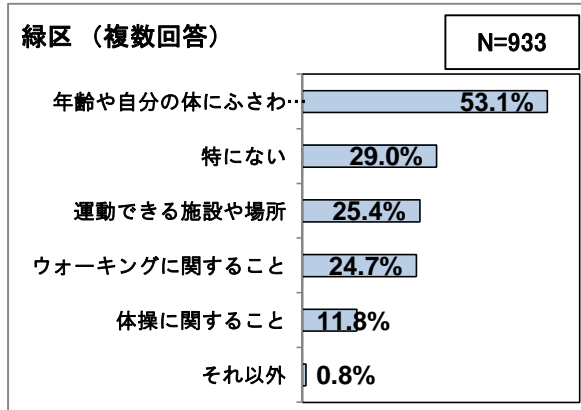
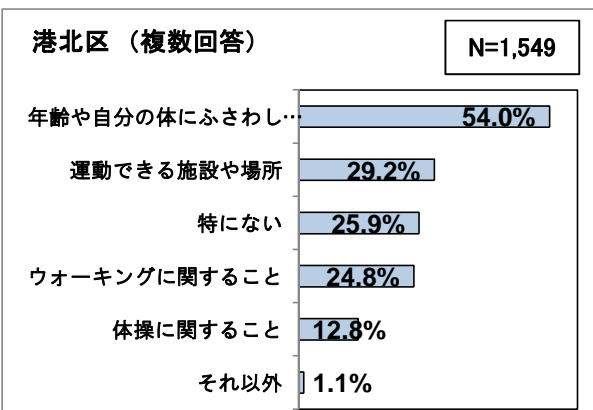
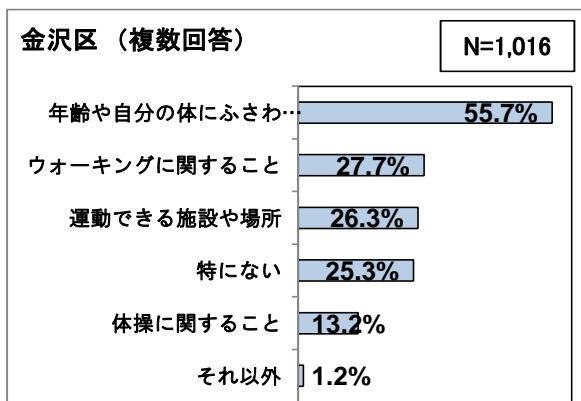
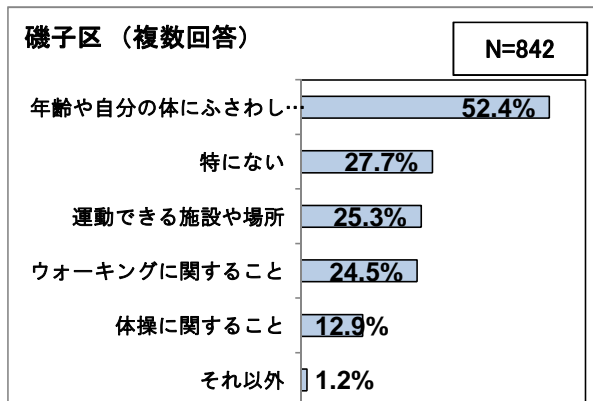
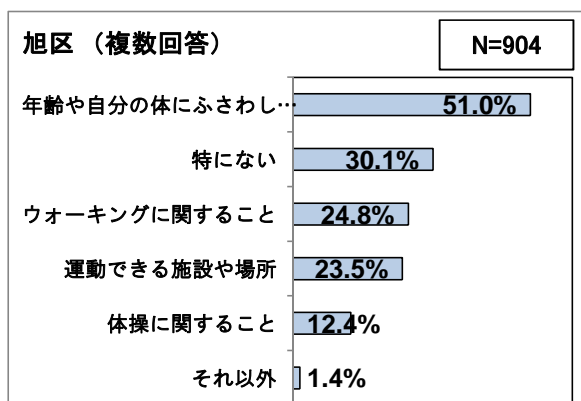
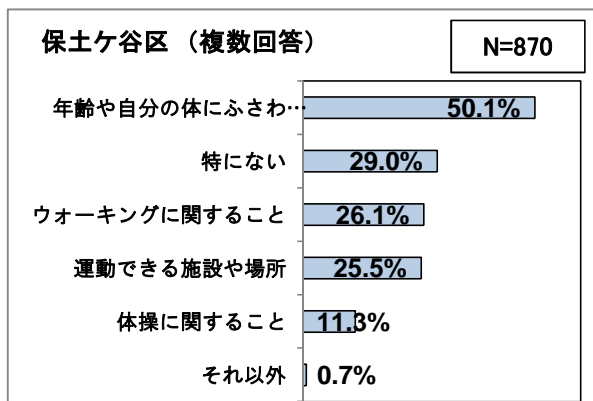
	全体 (人)	年齢や自分の 体にふさわしい 運動の種類 や方法	運動できる 施設や場所	ウォーキング に関すること	体操に関する こと	それ以外	特に必要はな い
全体	16,791	%					
男性全体	9,030	48.5%	26.3%	26.5%	9.3%	0.9%	30.7%
20歳代	459	45.5%	34.2%	21.1%	12.2%	0.7%	32.0%
30歳代	1,812	49.4%	33.7%	25.6%	10.7%	0.8%	27.9%
40歳代	3,531	47.4%	25.8%	25.6%	9.2%	1.1%	32.3%
50歳代	2,614	47.4%	20.0%	28.4%	7.9%	0.9%	32.9%
60歳代	614	59.1%	28.7%	30.8%	9.6%	0.2%	20.0%
女性全体	7,761	58.3%	27.1%	23.9%	16.0%	1.3%	23.6%
20歳代	691	50.8%	36.8%	27.6%	17.4%	1.2%	23.2%
30歳代	2,224	58.1%	32.6%	25.8%	17.6%	1.2%	20.6%
40歳代	2,789	58.3%	23.0%	21.8%	15.3%	1.4%	26.5%
50歳代	1,399	58.5%	21.4%	21.4%	14.4%	1.6%	25.9%
60歳代	658	66.0%	27.5%	27.5%	15.5%	0.8%	16.7%

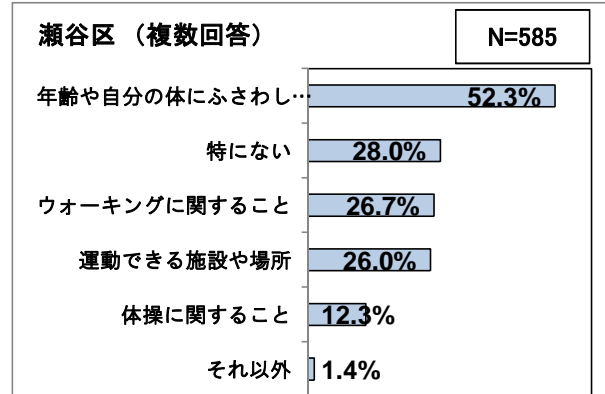
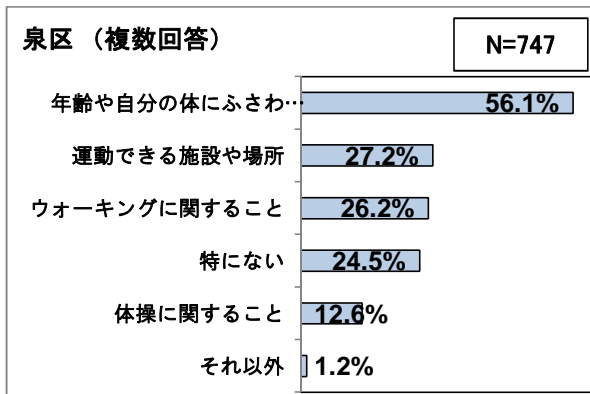
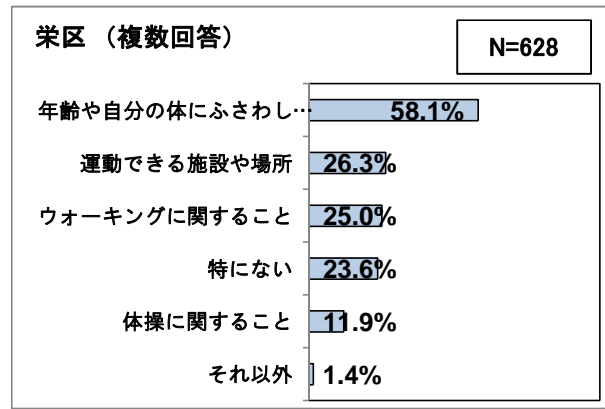
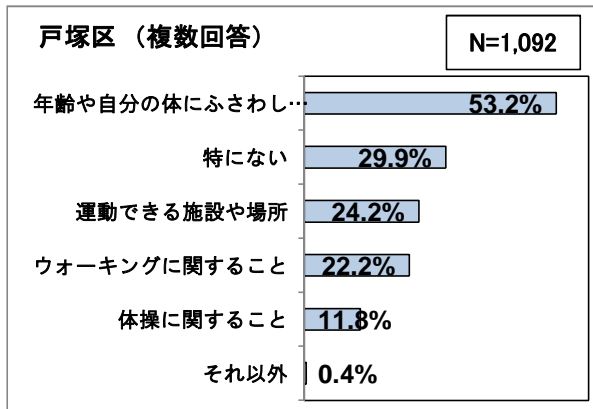


## 18区比較

どの区でも、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」が最も多かった。



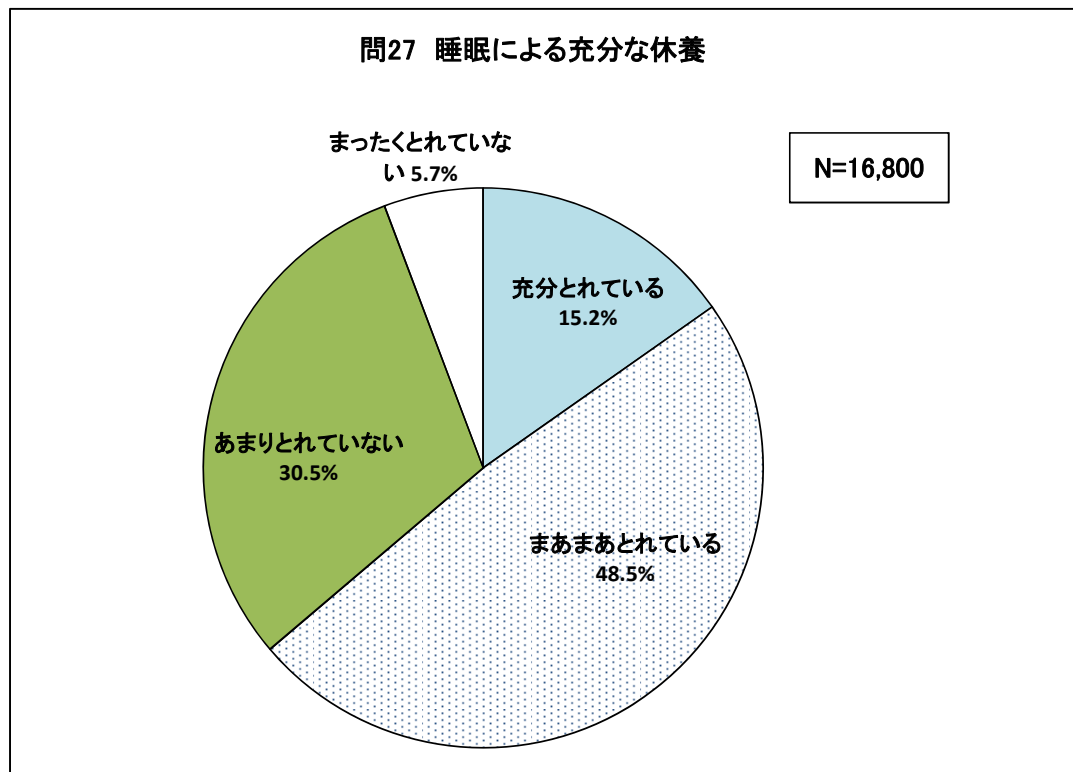




## 7 休養について

問27 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が充分とれていると思いますか。  
(○はひとつ)

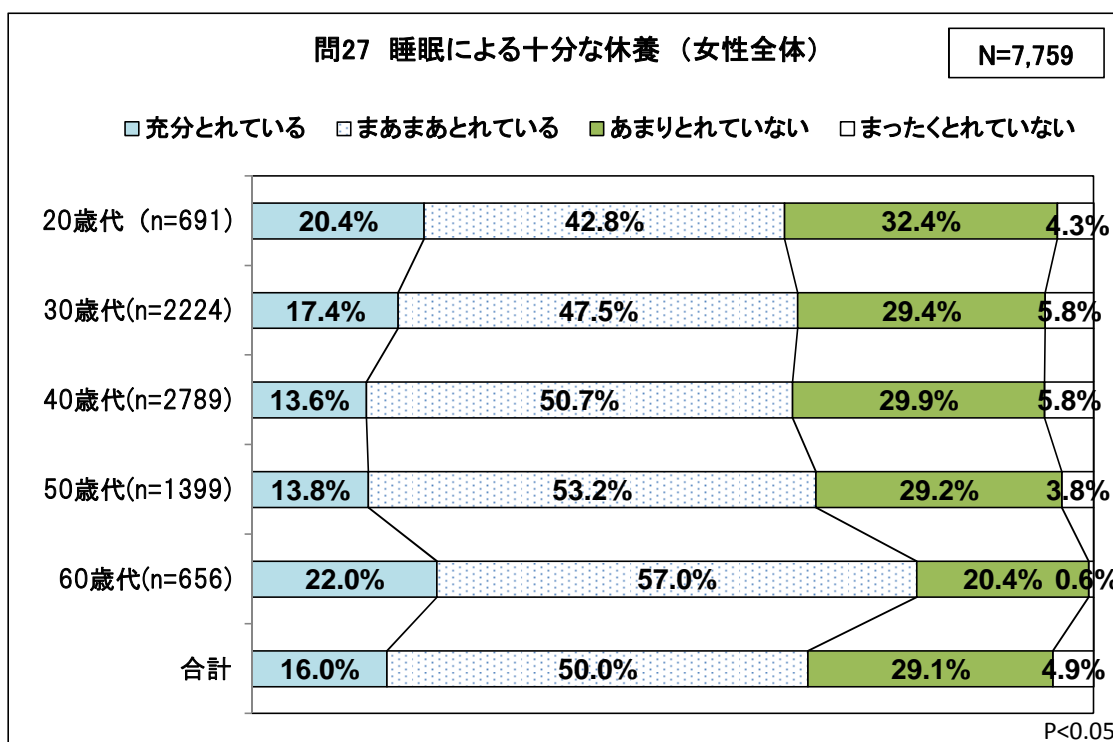
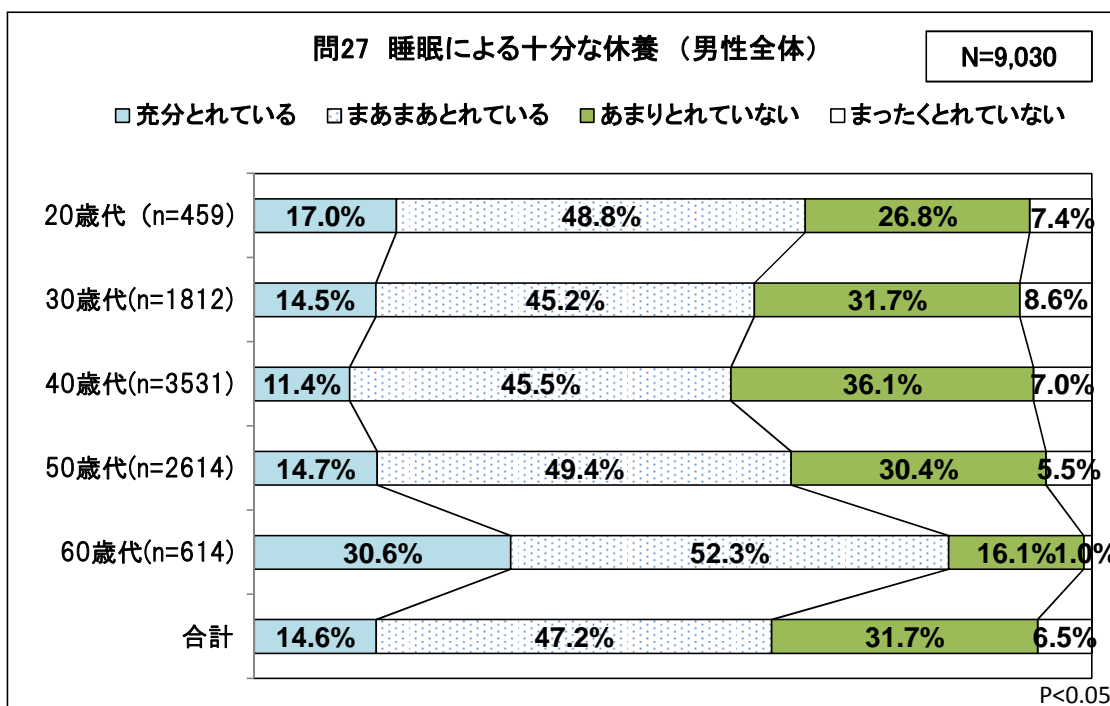
「充分とれている」または「まあまあとれている」と回答した人は63.7%であった。



※「睡眠によって休養が充分とれている者」とは、「充分とれている」「まあまあとれている」と回答した者。

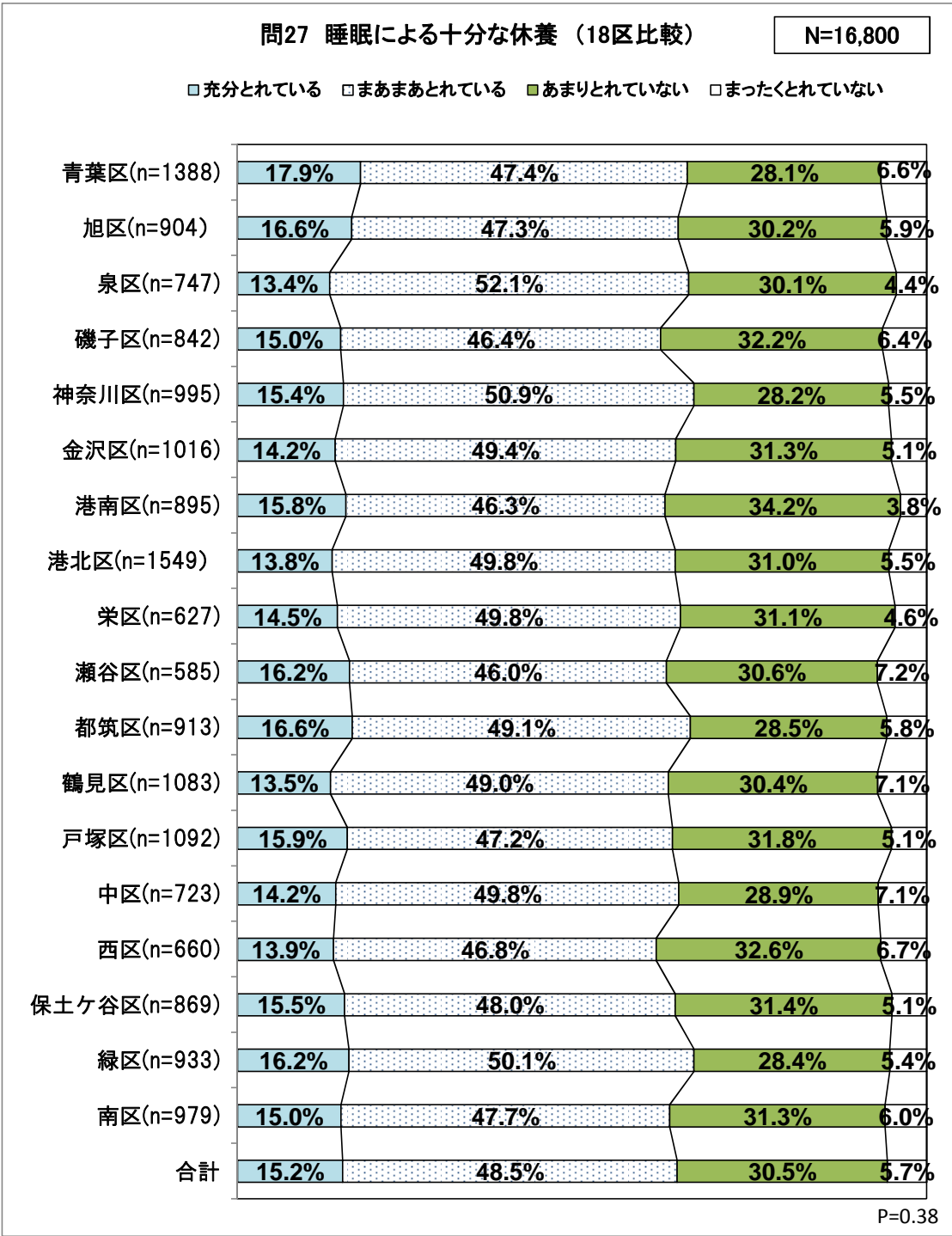
■「睡眠による十分な休養について」クロス集計 性別・年齢別

「充分とれている」または「まあまあとれている」と回答した人の割合は、男性では20歳代から40歳代にかけて減少し、50歳代以降増加に転じていた。女性では年代が上がるにつれ増加する傾向が見られた。



**18区比較**

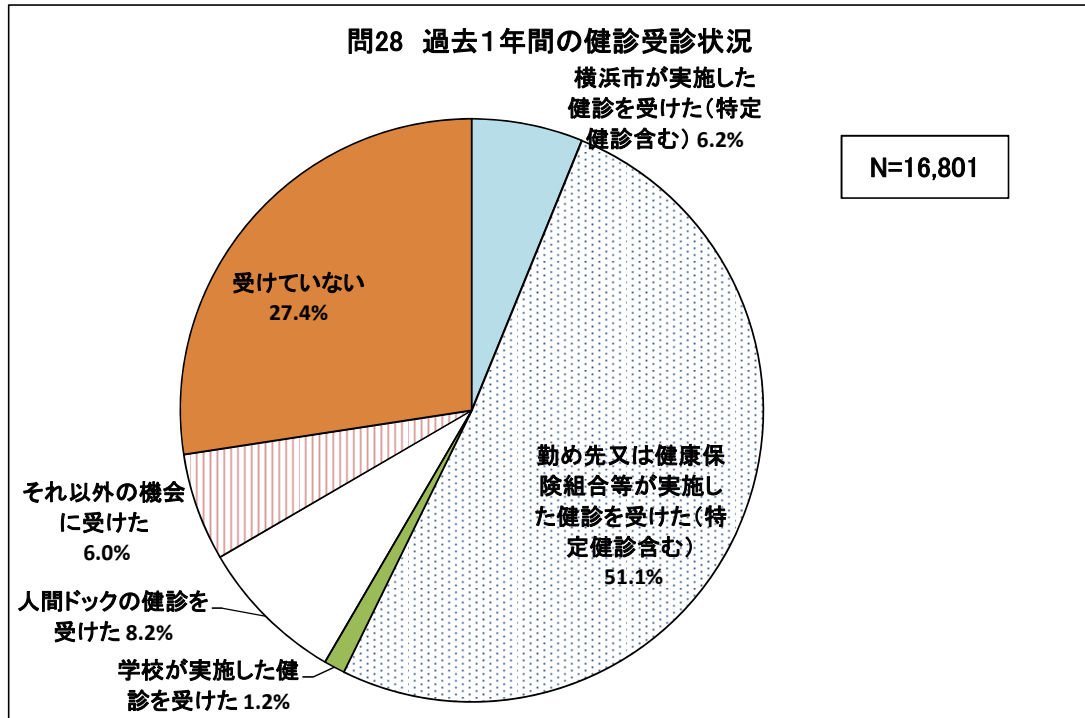
区によって有意な違いは無かった。



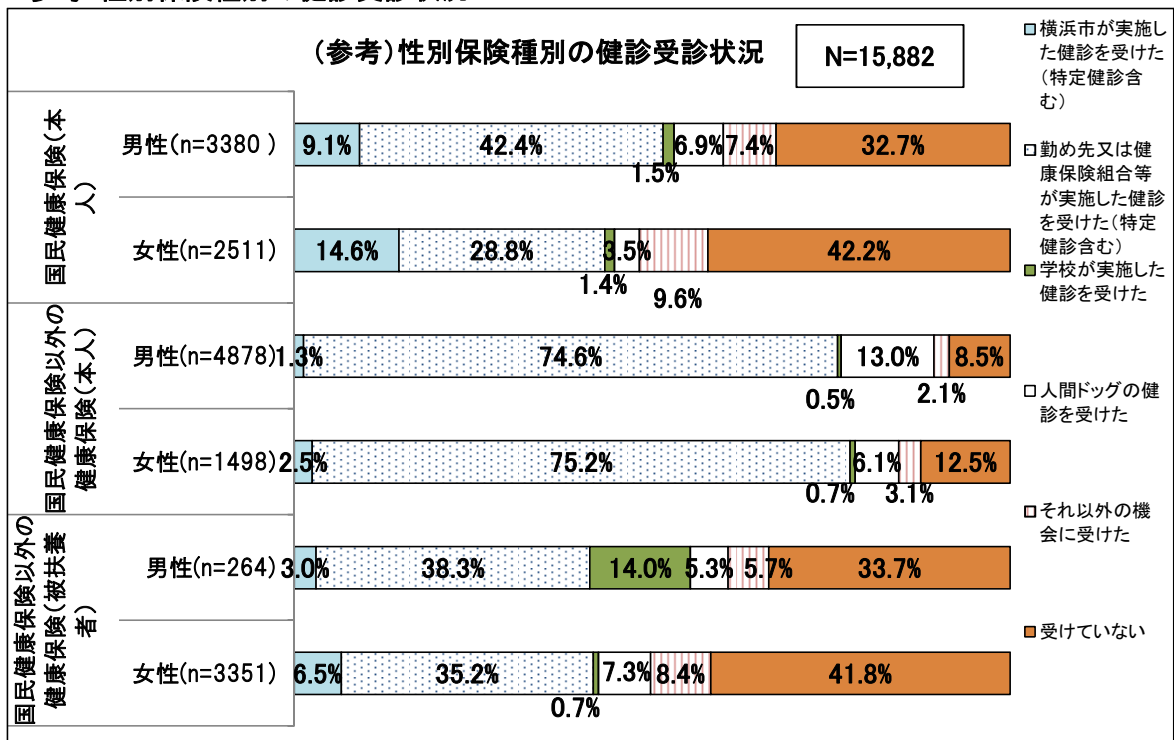
## 8 健診の受診状況と糖尿病について

問28 あなたは過去1年間に、健診(健康診断・健康診査・人間ドック)を受けましたか。  
(○はひとつ)

最も多かったのは「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診を受けた(特定健診含む)」  
(51.1%)で、次に「受けていない」(27.4%)、「人間ドックの健診を受けた」(8.2%)であった。

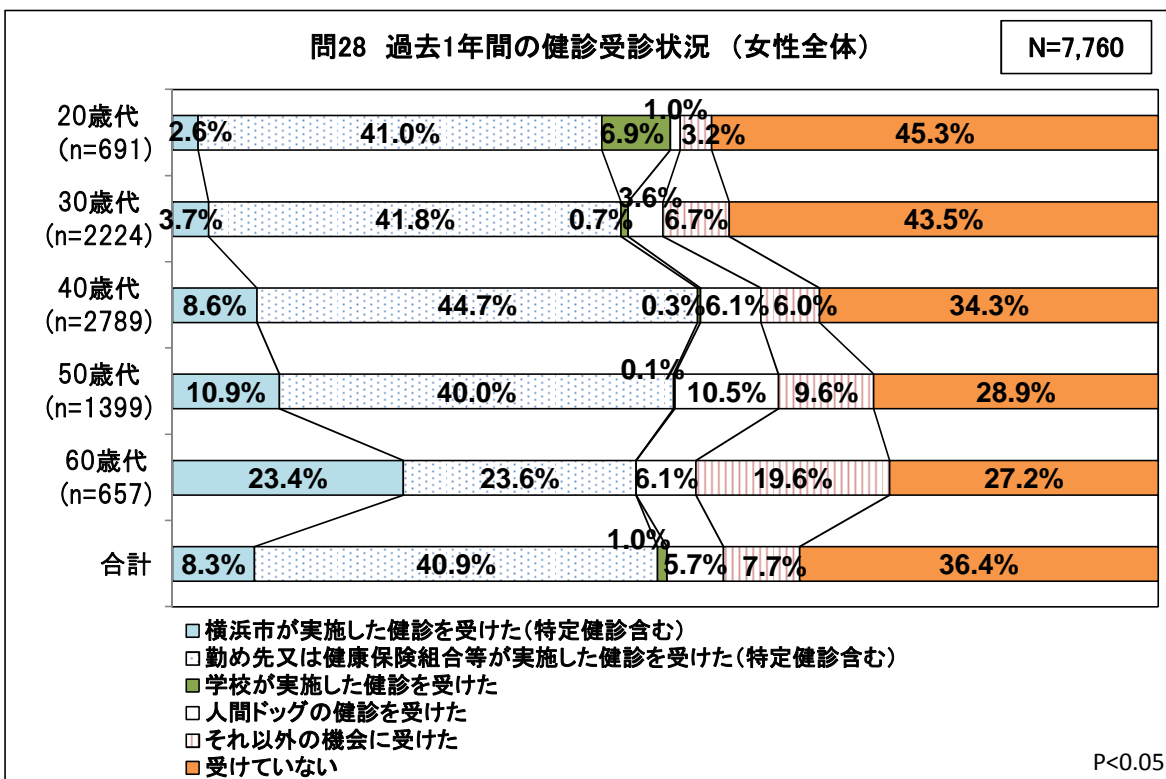
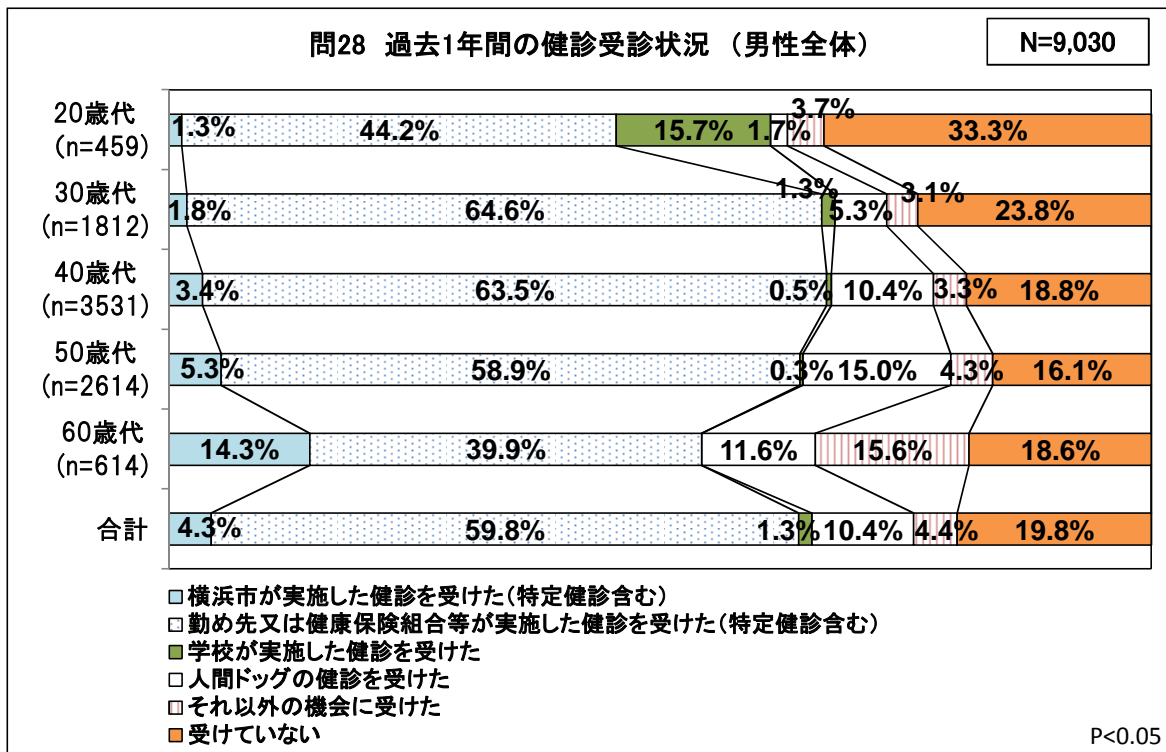


### <参考>性別保険種別の健診受診状況



■「過去1年間の健診受診状況について」クロス集計 性別・年齢別

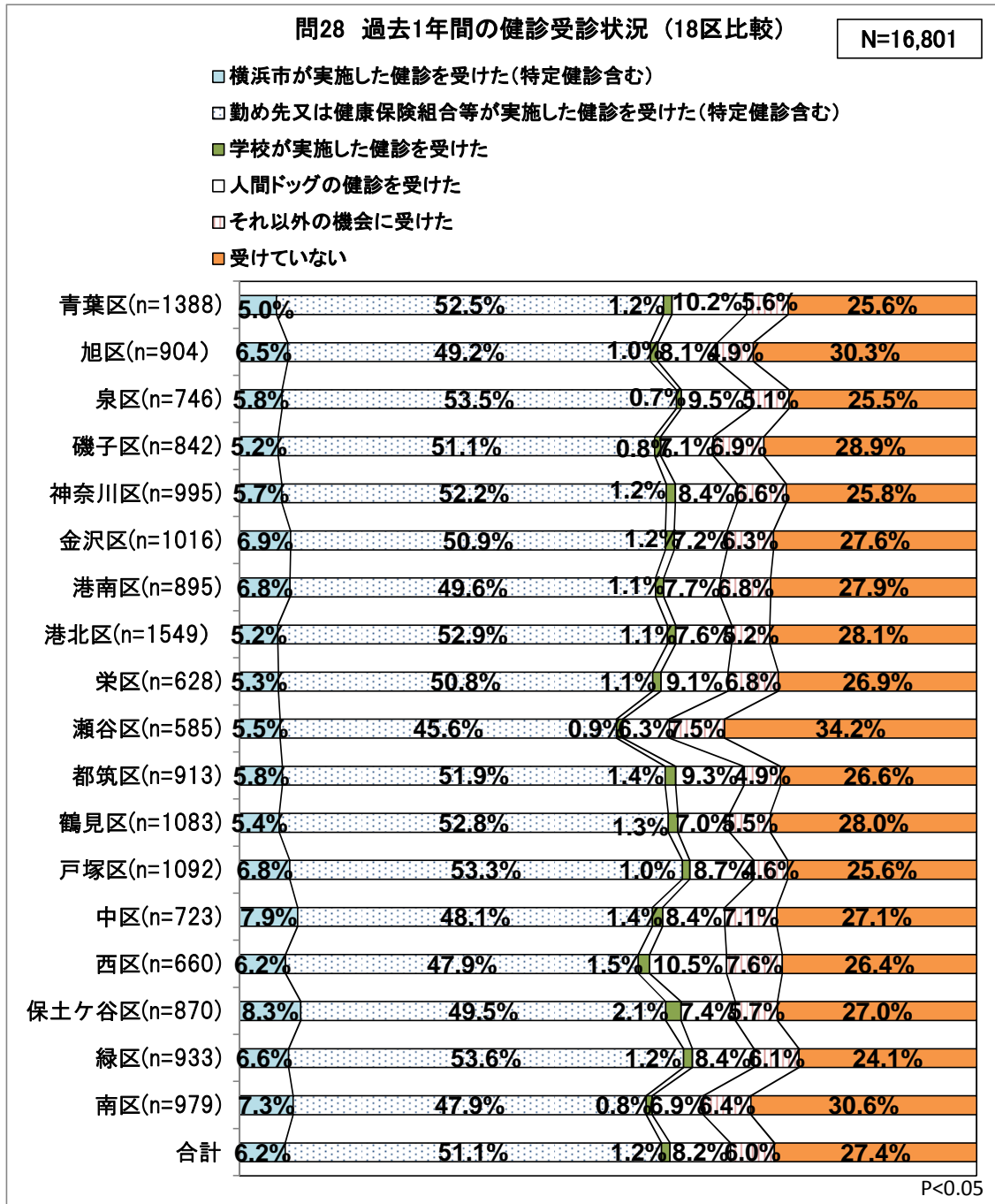
「受けていない」と回答した者の割合が、どの年代でも男性より女性の方が多く、特に30歳代では19.7ポイント上回っていた。男女とも年代が上がるにつれ「横浜市が実施した健診を受けた(特定健診含む)」や「それ以外の機会に受けた」が増加していたが、特に女性で増加が顕著であった。





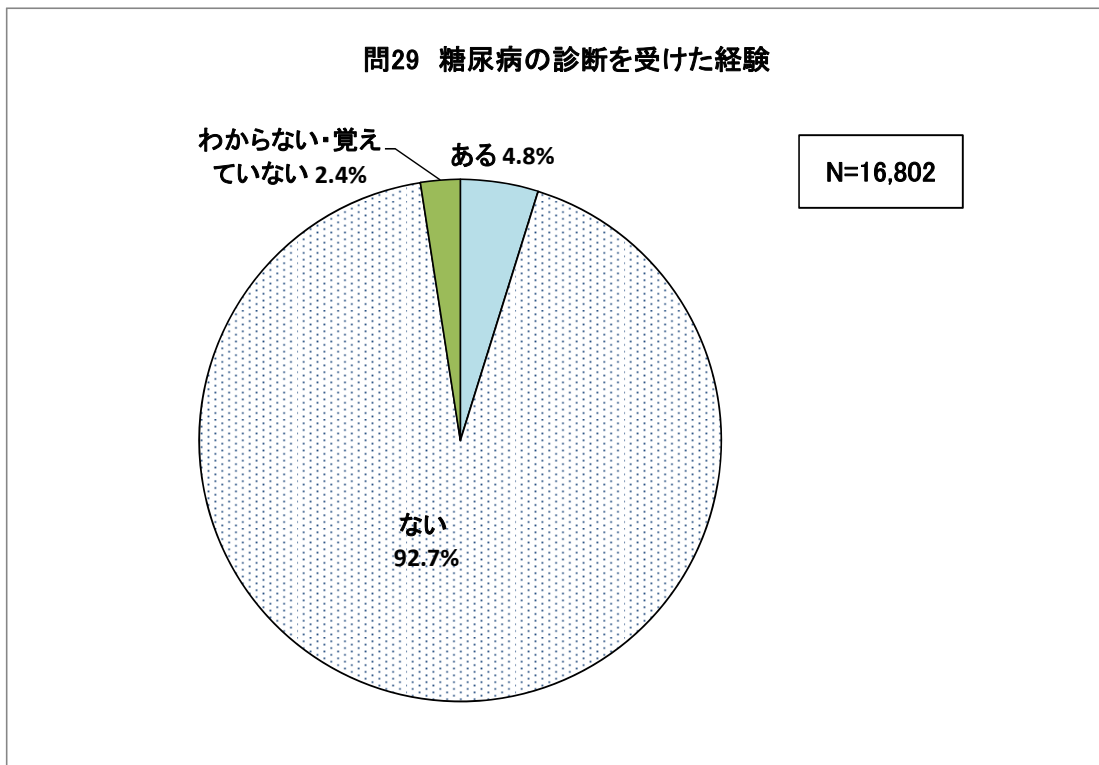
**18区比較**

区によって有意な違いがあり、「受けていない」では緑区(24.1%)が最も少なく、瀬谷区(34.2%)が最も多かった。



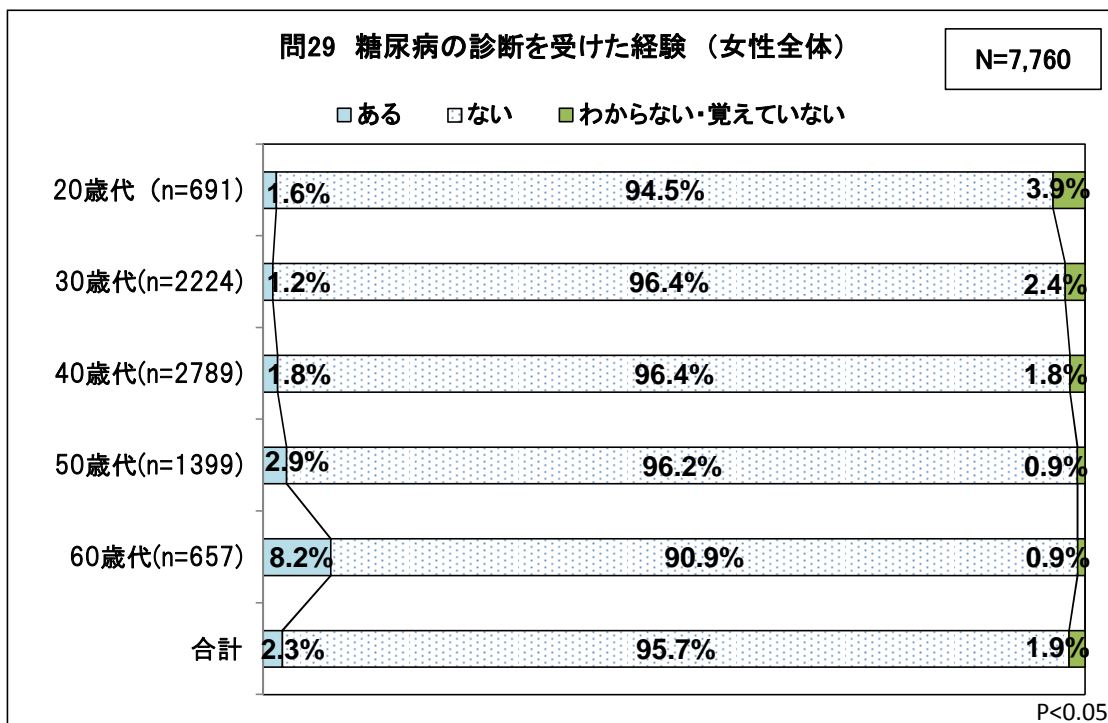
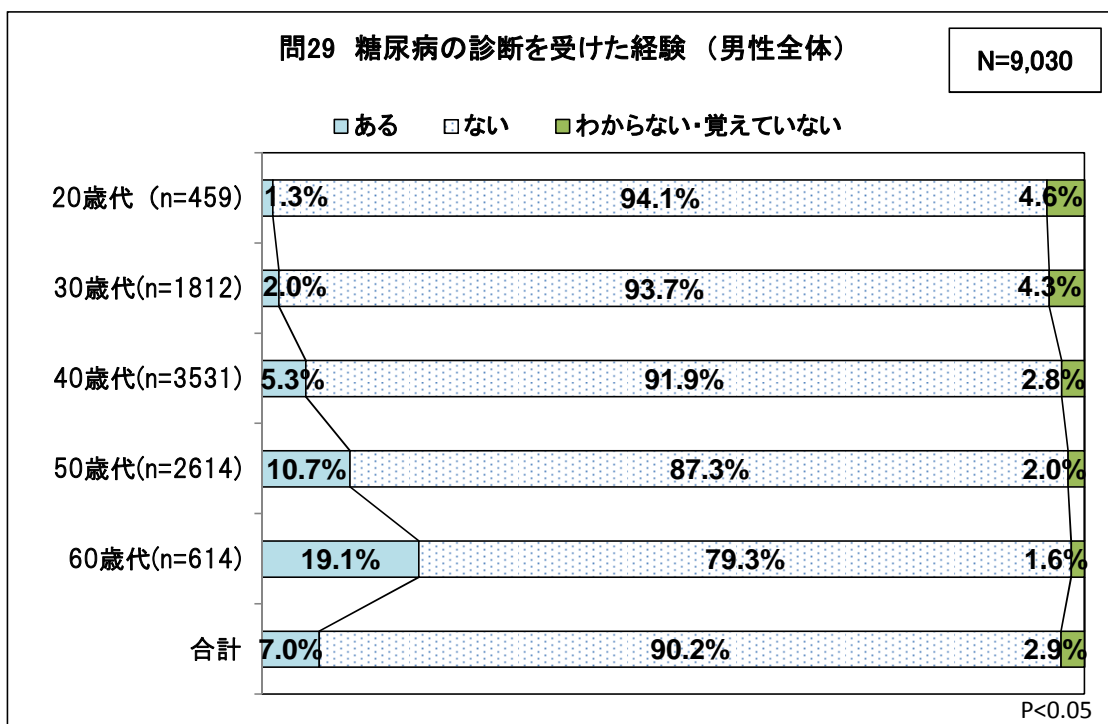
問29 あなたはこれまでに、糖尿病と言われたことはありますか。(○はひとつ)

「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人は、4.8%であった。



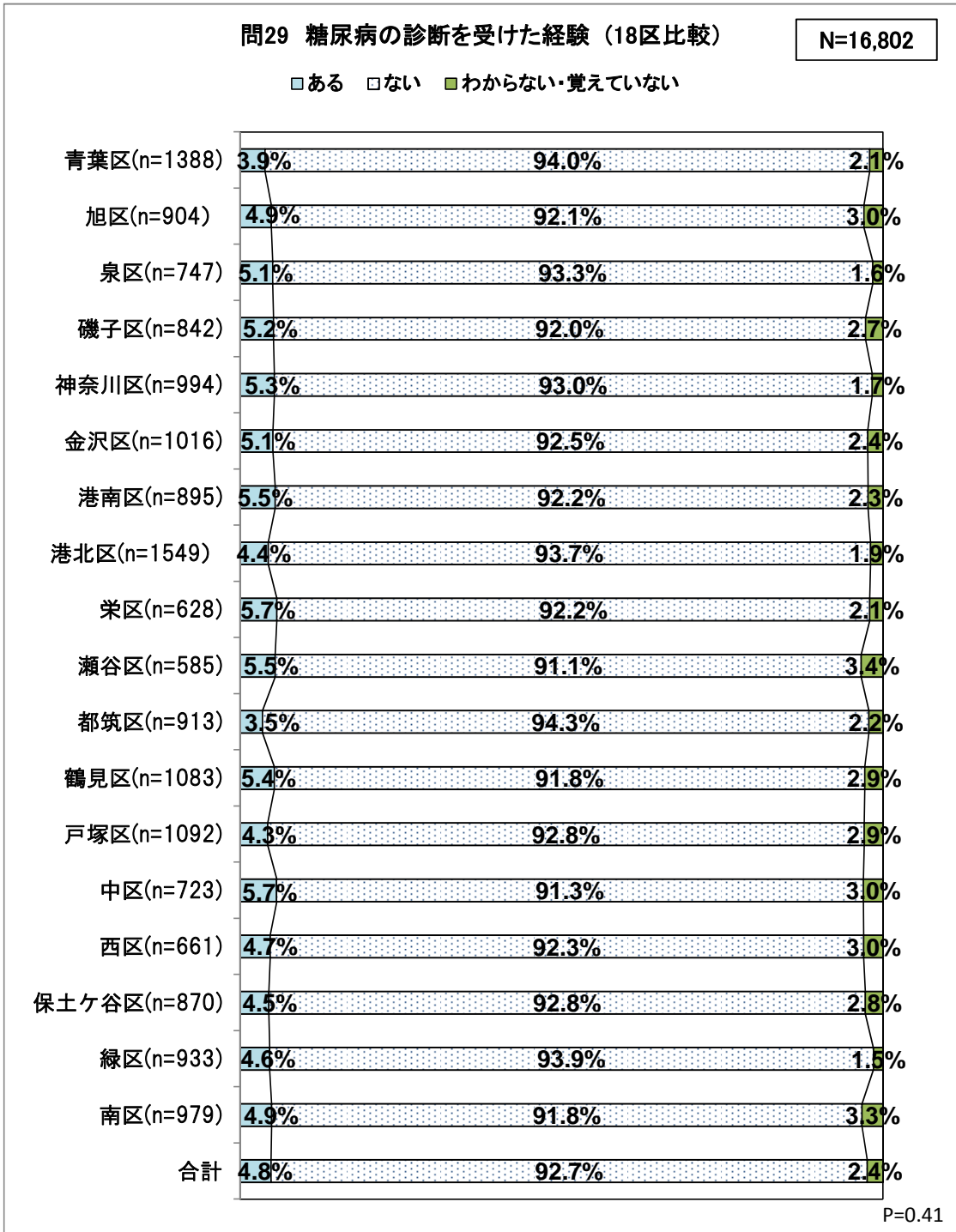
■「糖尿病の診断を受けた経験について」クロス集計 性別・年齢別

「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加する傾向が見られたが、年代が上がるにつれて女性より男性が多くなり、特に60歳代では10.9ポイント上回っていた。



**18区比較**

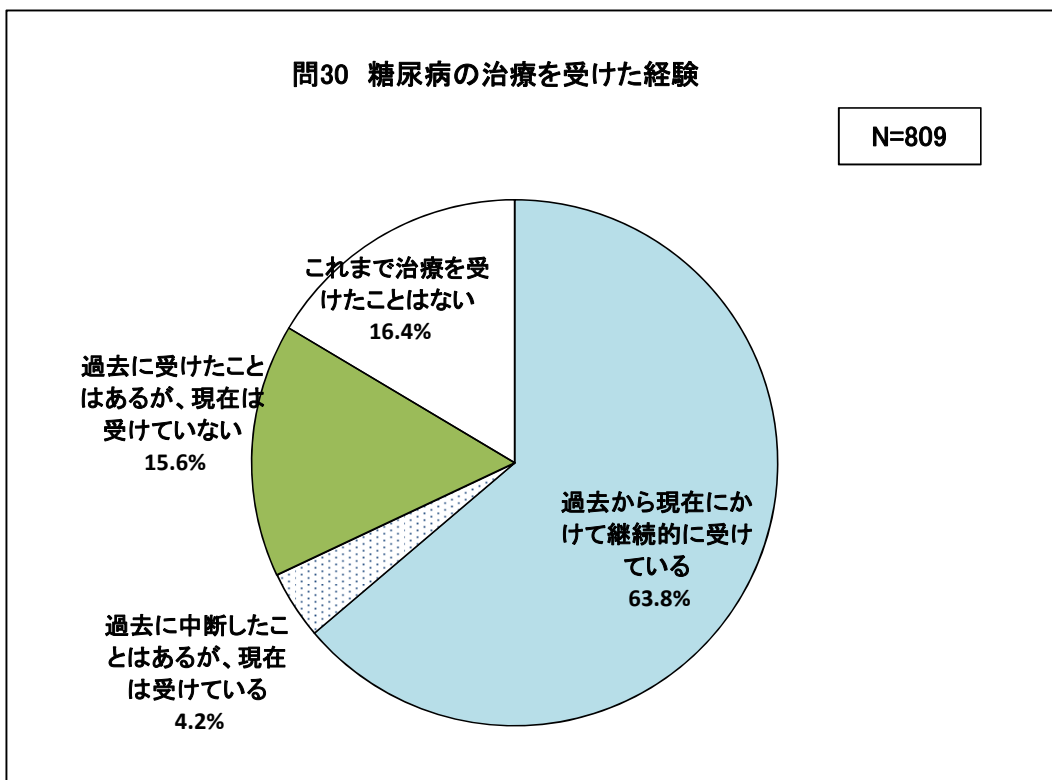
区によって有意な違いは無かった。



(問29で「ある」を選択した回答者に)

問30 糖尿病の治療(定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。  
(○はひとつ)

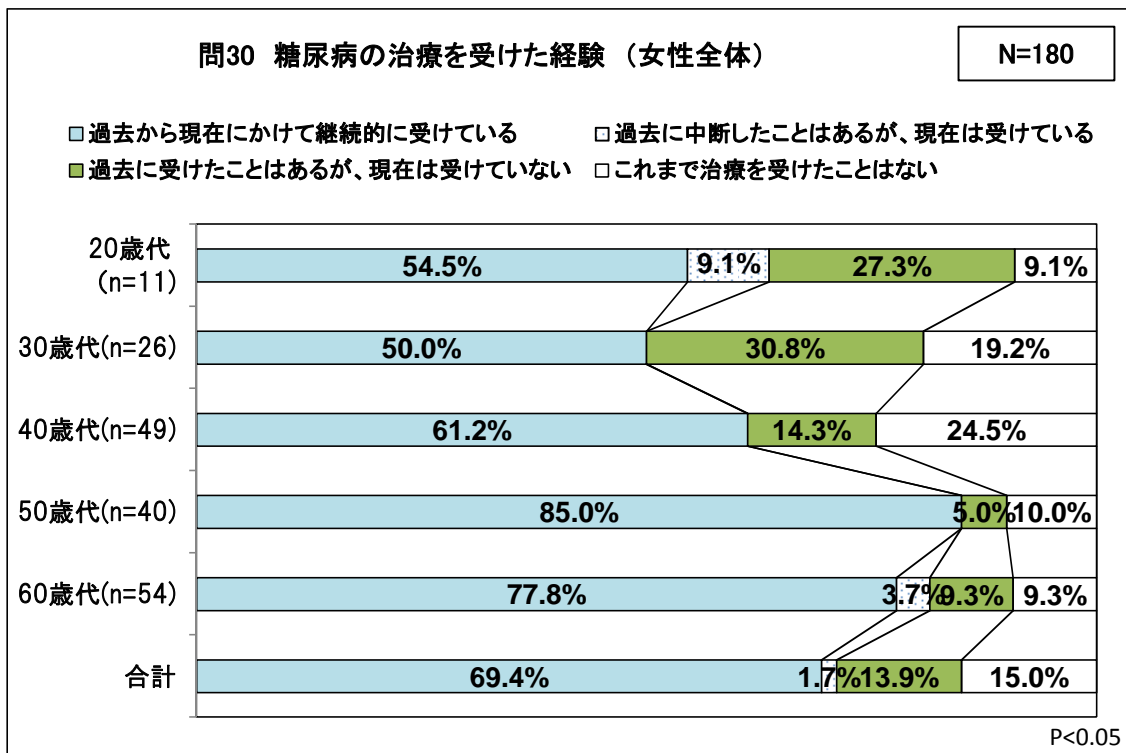
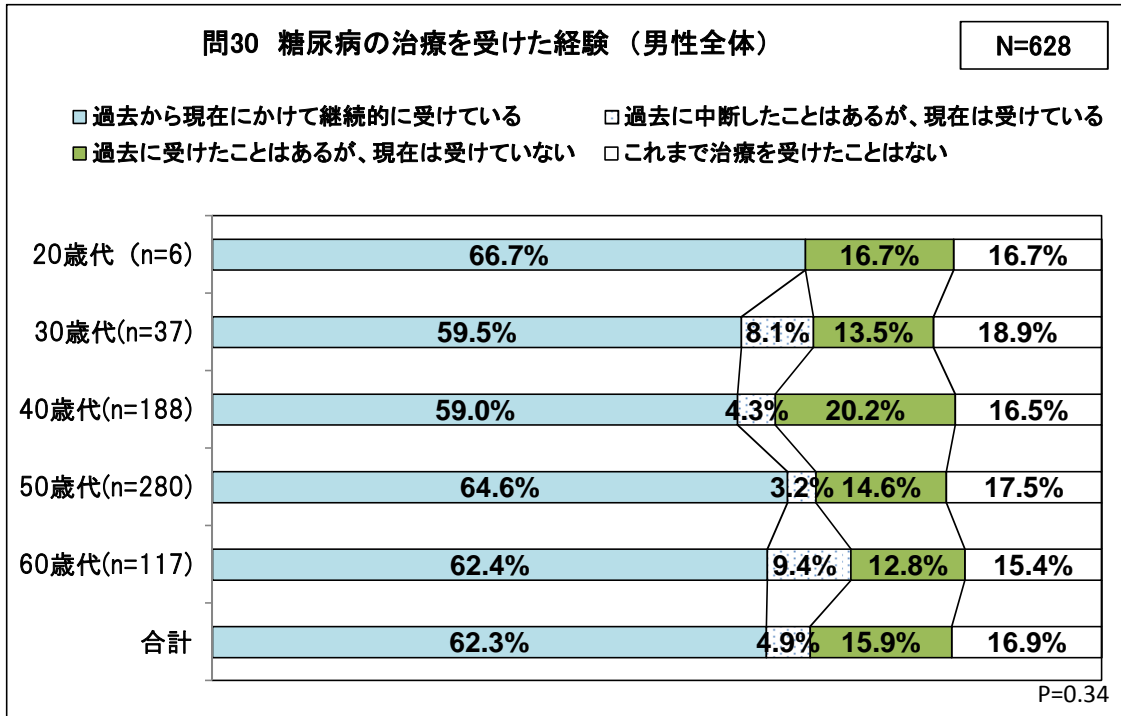
「これまでに糖尿病と言われたことがある」と回答した人のうち、「過去に受けたことはあるが、現在は受けていない」または「これまで治療を受けたことはない」と回答した人は32.0%であった。



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

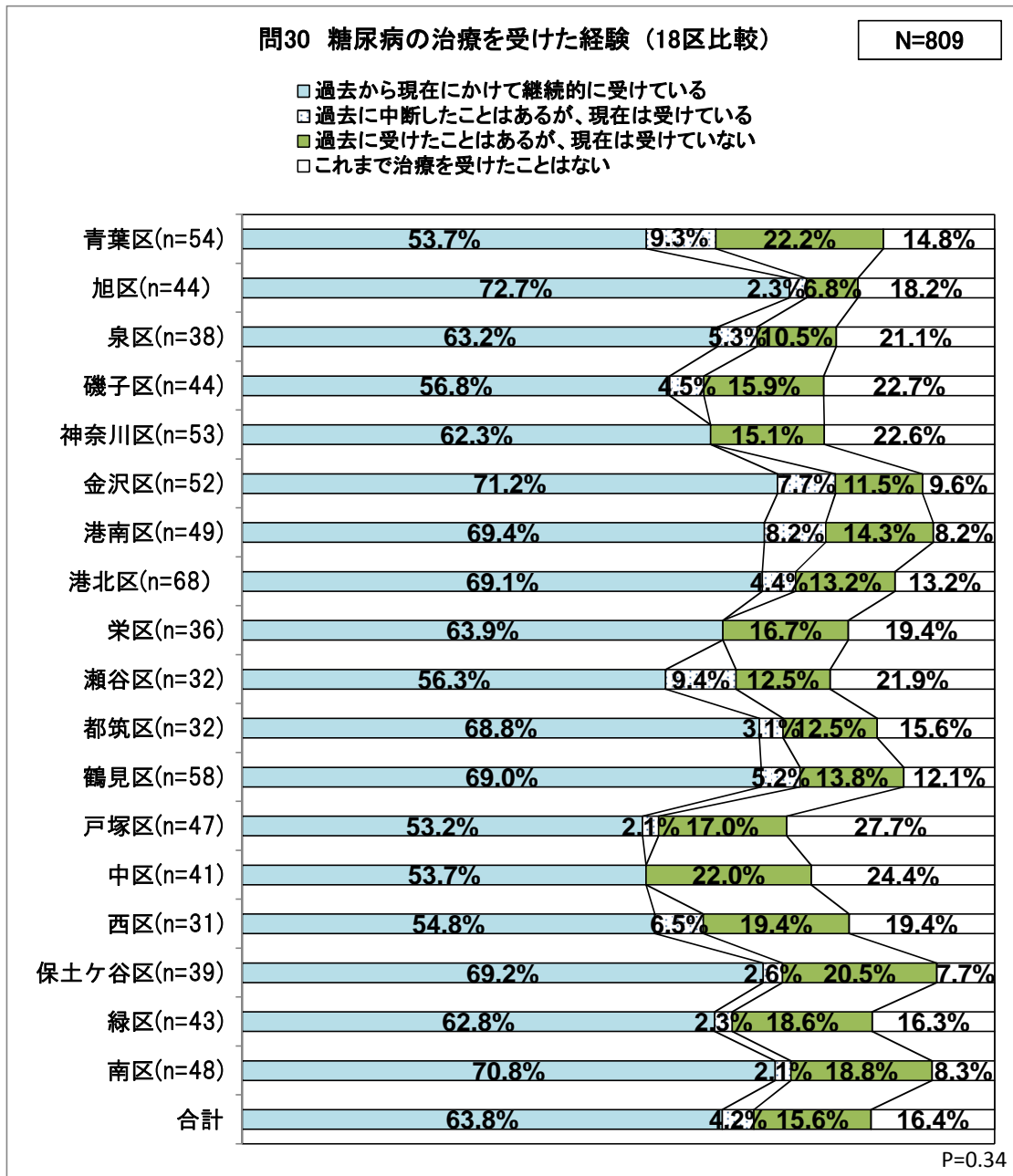
■「糖尿病の治療を受けた経験について」クロス集計 性別・年齢別

男性は年代によって有意な差は見られなかったが、女性では「過去から現在にかけて継続的に受けている」と回答した人が30歳代(50.0%)から50歳代(85.0%)と増加していた。また、20歳代、30歳代で「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」が30%程見られた。



**18区比較**

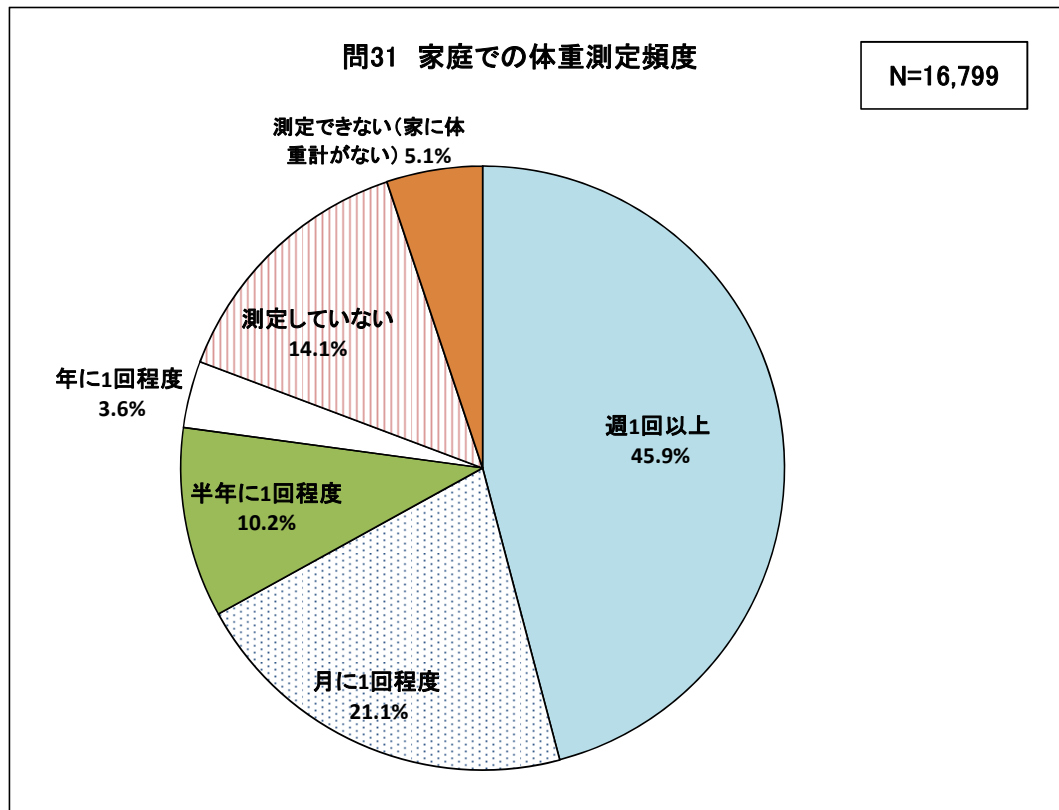
区によって有意な違いは無かった。



## 9 体重測定について

問31 この1年間、あなたは家庭で、どのくらいの頻度で体重を測定していますか。  
(〇はひとつ)

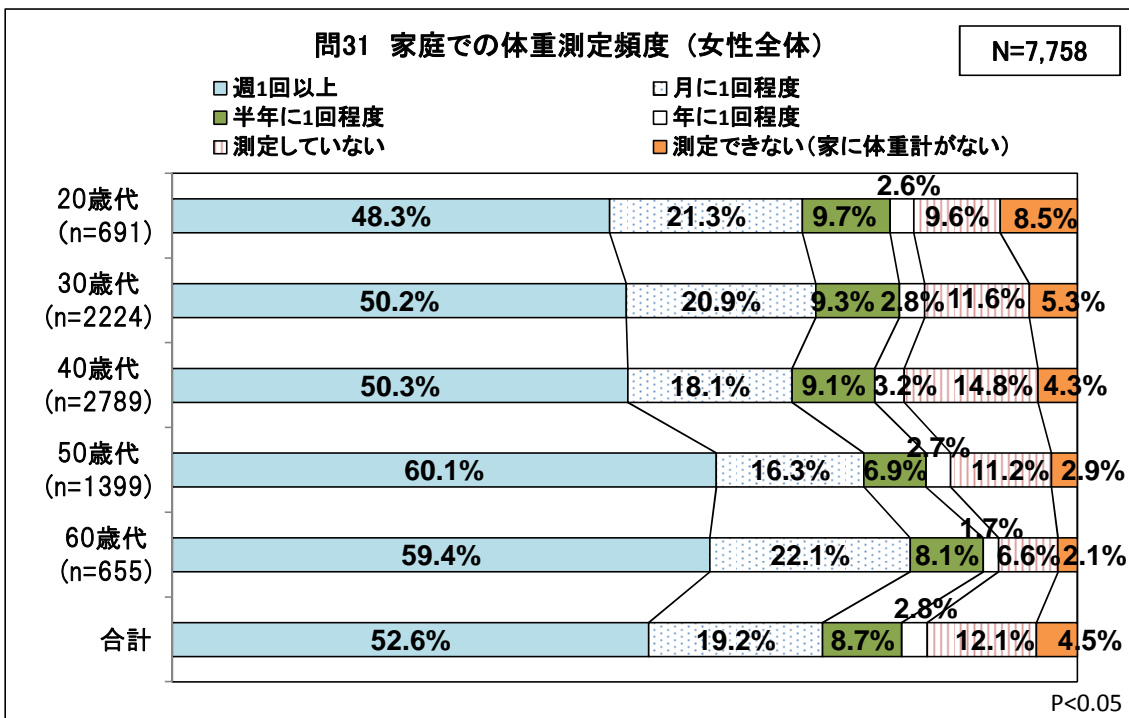
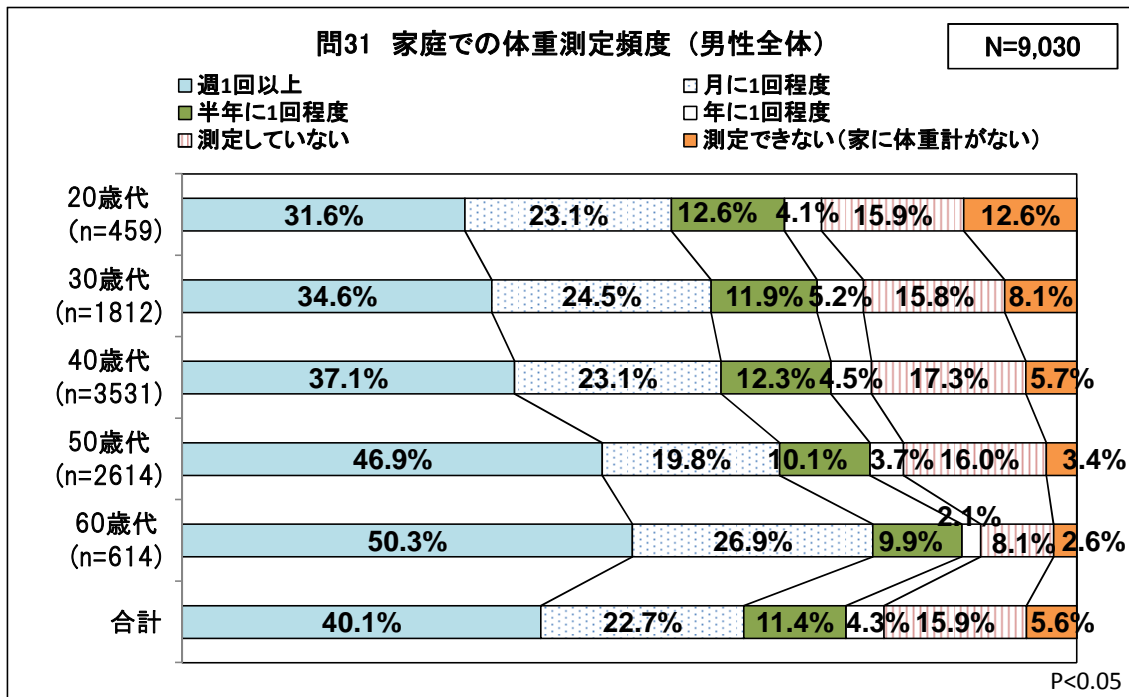
最も多かったのは「週1回以上」(45.9%)で、次に「月に1回程度」(21.1%)、「測定していない」(14.1%)であった。





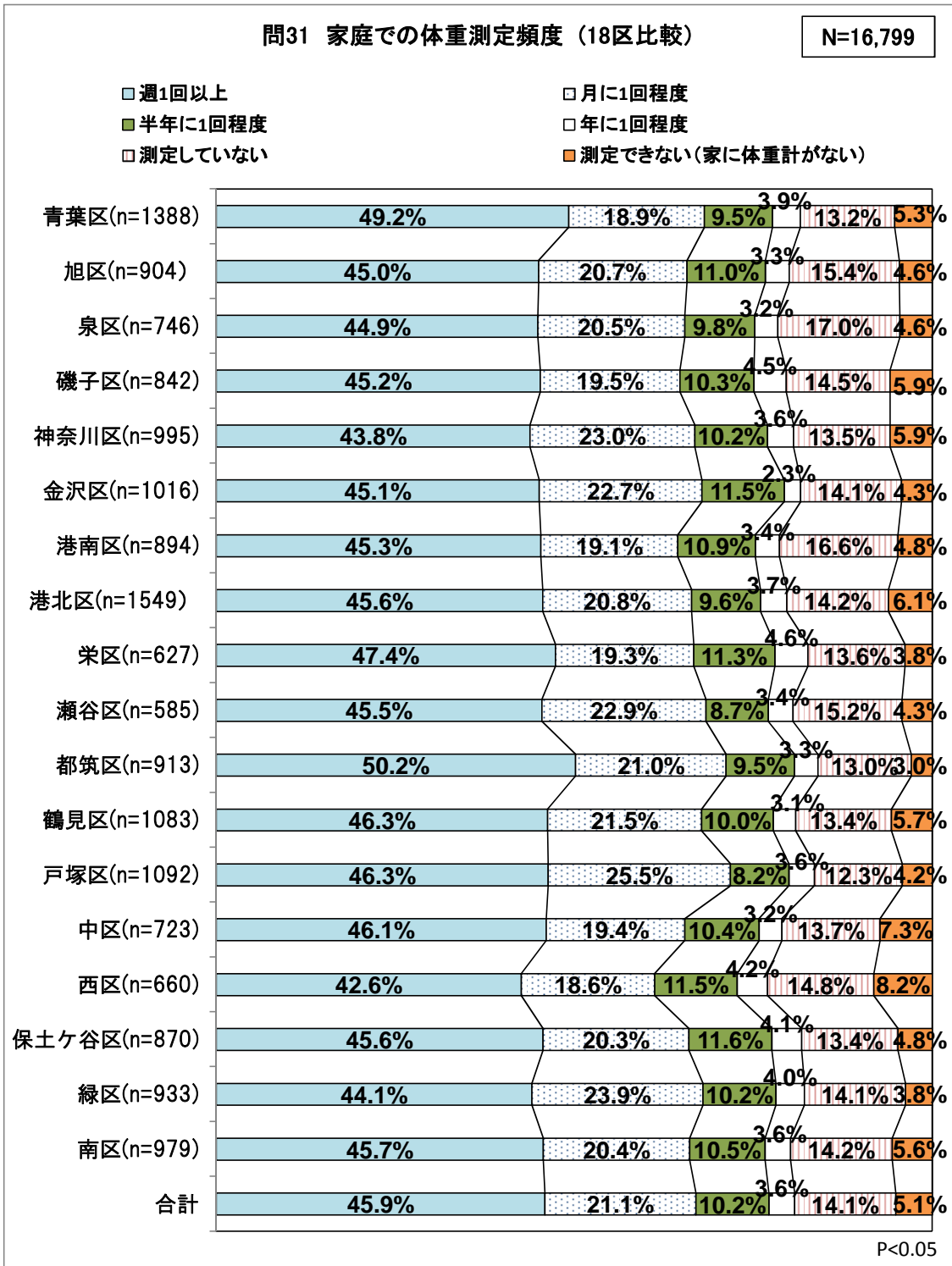
■「家庭での体重測定頻度について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも年代が上がるにつれ測定頻度が増加する傾向が見られた。また、「週1回以上」と回答した人の割合はどの年代でも男性より女性の方が多く、特に20歳代では16.7ポイント上回っていた。



**18区比較**

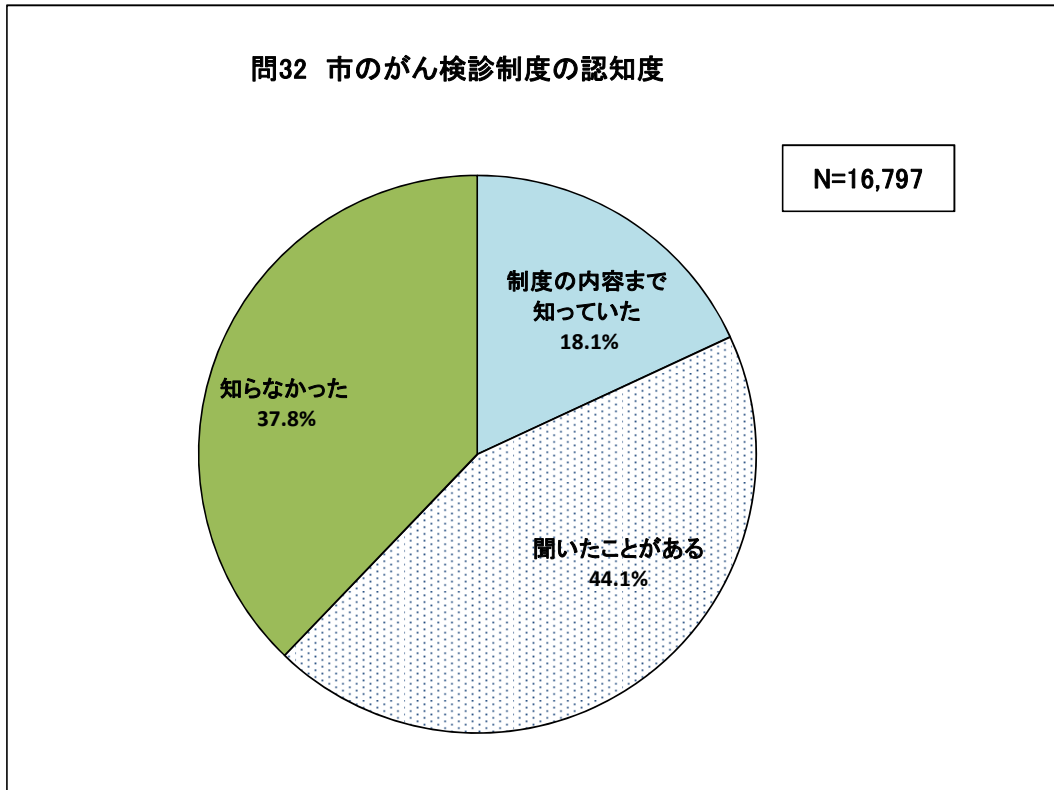
区によって有意な違いがみられ、「週1回以上」では都筑区(50.2%)が最も多く、「測定できない(家に体重計がない)」では西区(8.2%)が最も多かった。



## 10 がん検診について

問32 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存知でしたか。(〇はひとつ)

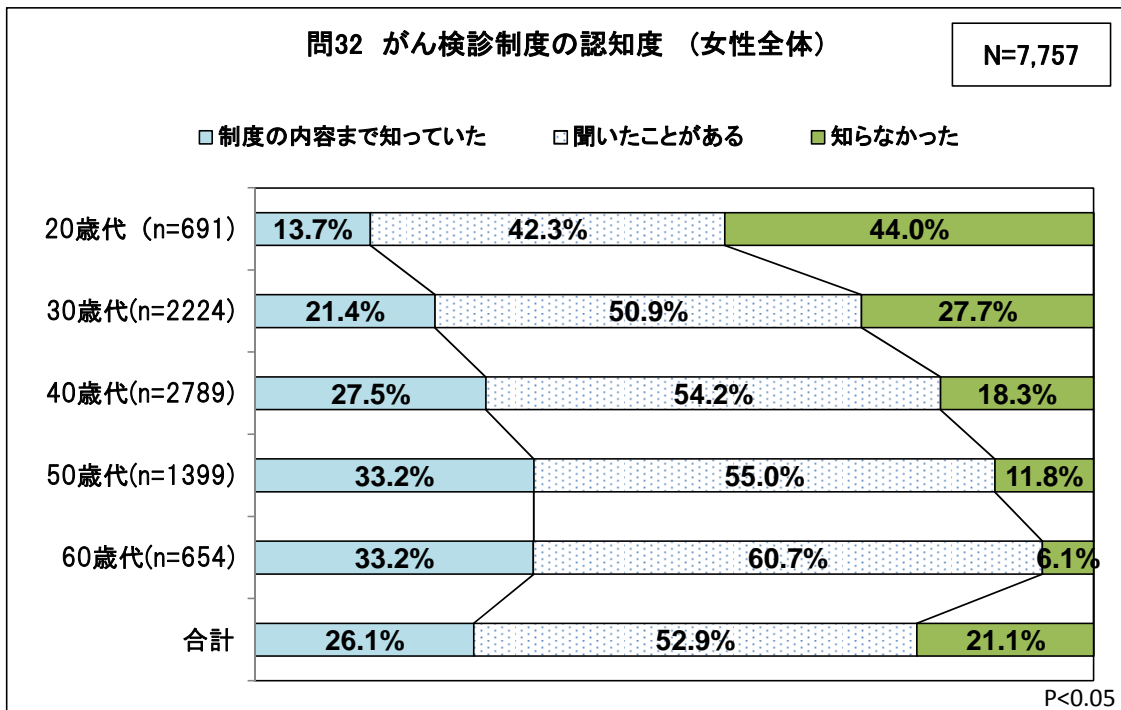
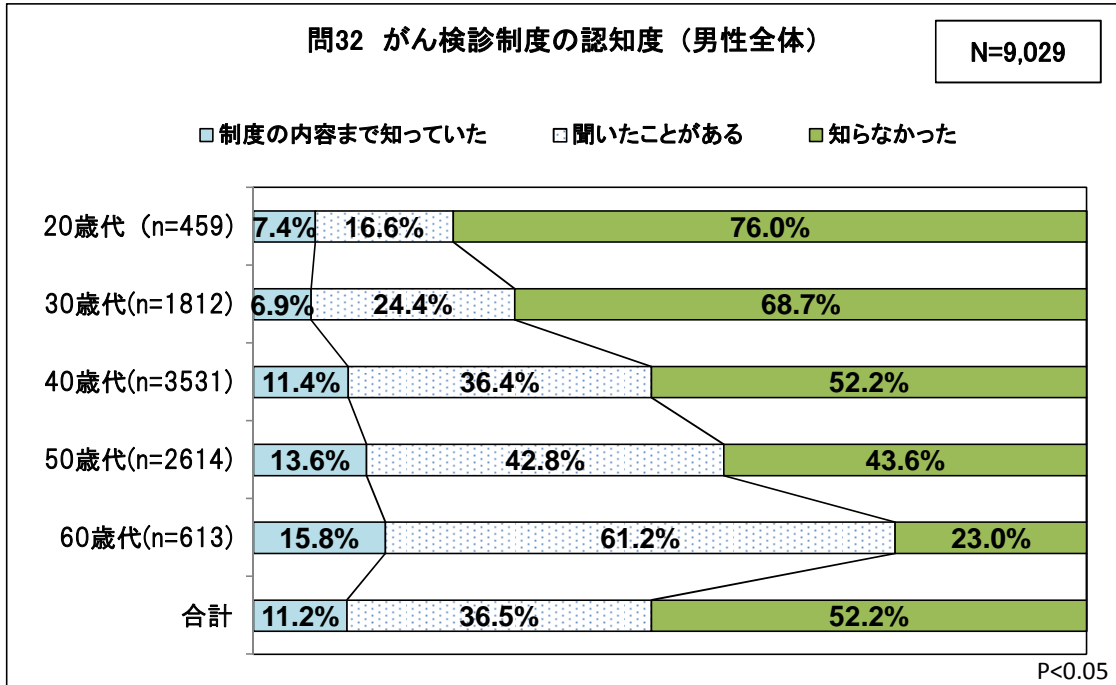
「市が実施するがん検診の制度」についての認知度(「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した人)は、62.2%であった。



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

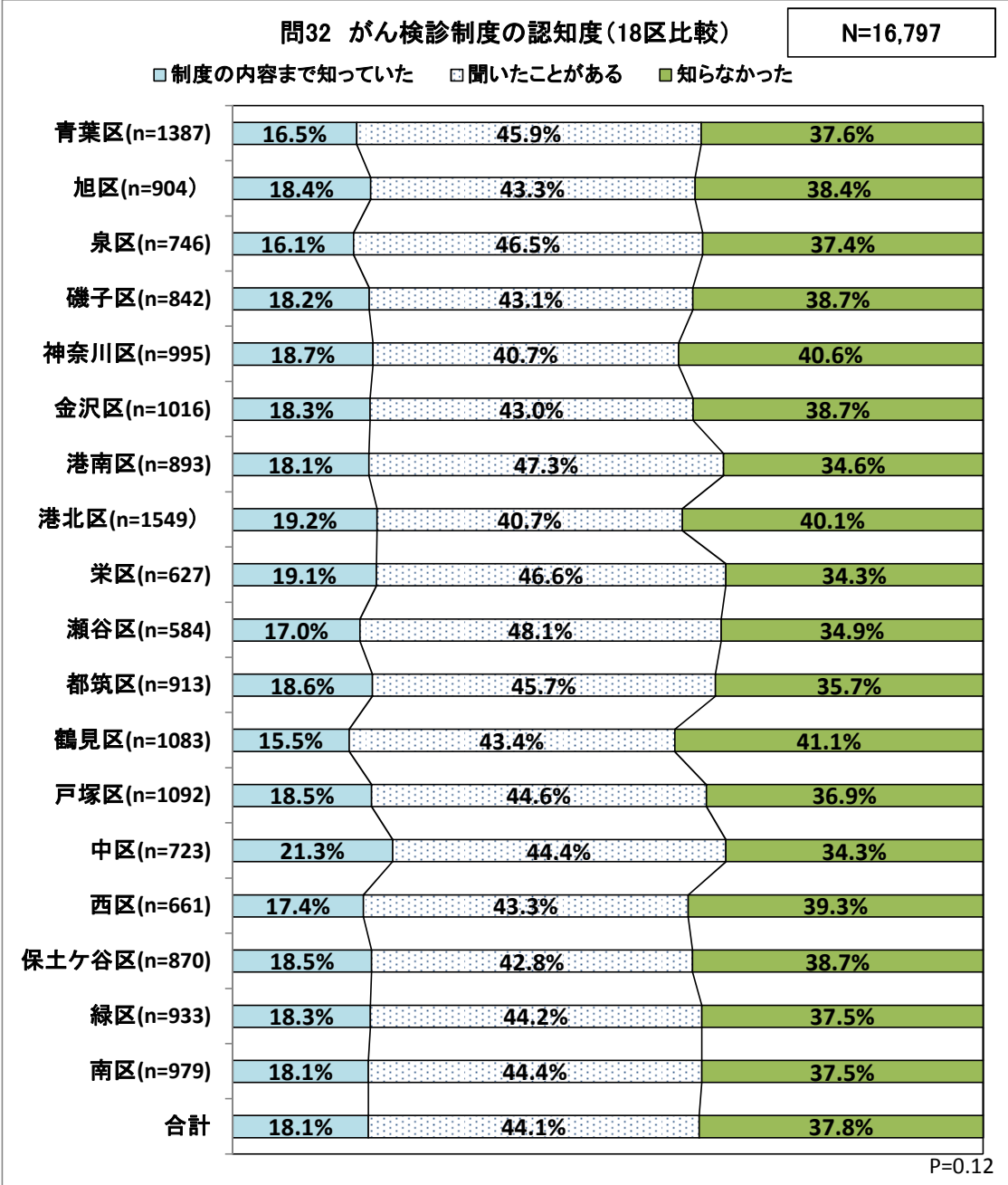
■「横浜市のがん検診制度の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「市が実施するがん検診の制度」についての認知度（「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した人）では、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。また、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に30歳代では41.0ポイント上回っていた。



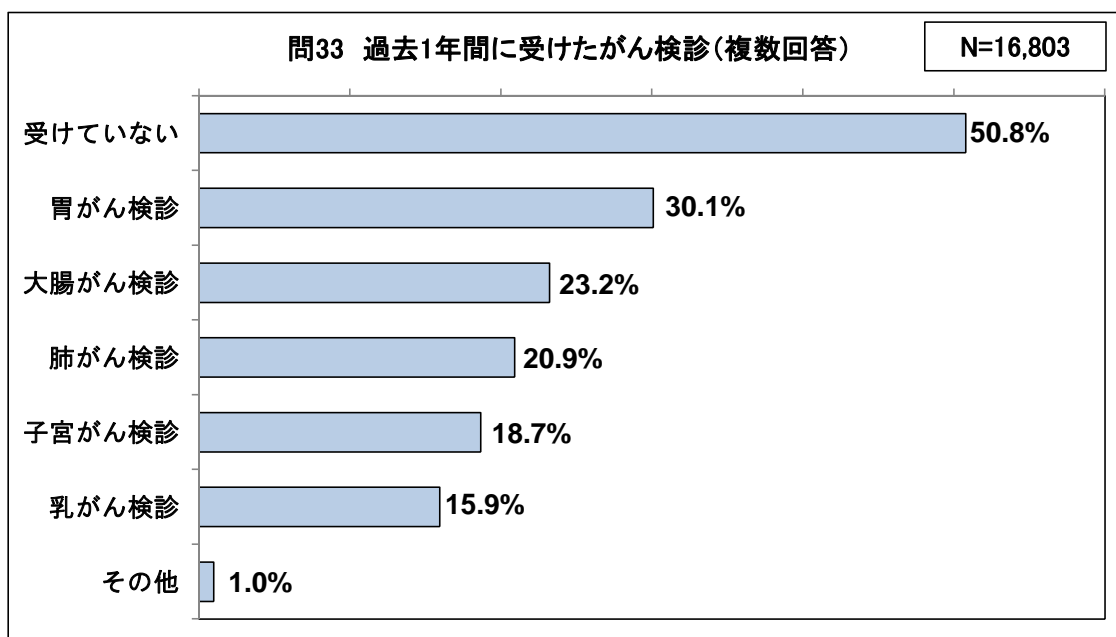
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問33 あなたが過去1年間に受診したがん検診のうち、当てはまるものすべてをお選びください。

「受けていない」が最も多く、次に「胃がん検診」、「大腸がん検診」となっていた。



#### 問33<その他>の記述

- ・前立腺がん
- ・甲状腺がん
- ・肝臓がん
- ・卵巣がん
- ・脳ドック
- ・肺部悪性リンパ腫
- ・膵臓がん
- ・胆のうがん
- ・腎臓がん
- ・膀胱がん
- ・絨毛がん

■「過去1年間に受けたがん検診について」クロス集計 性別・年齢別

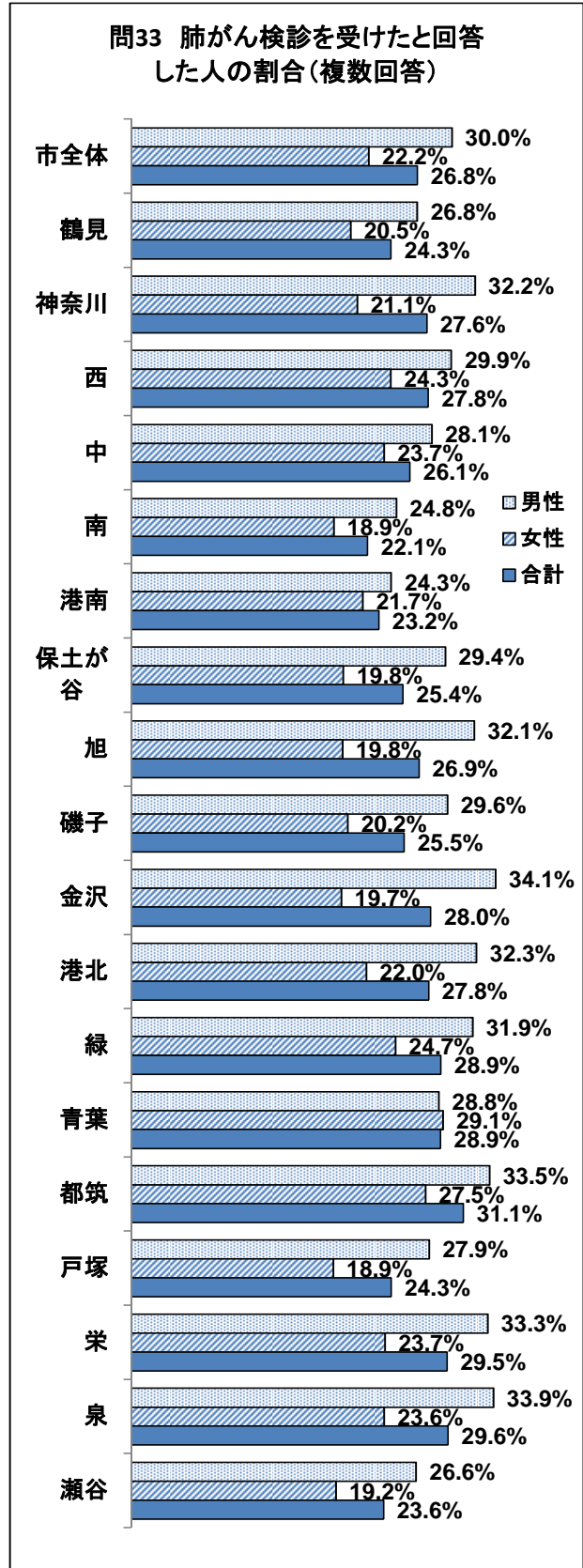
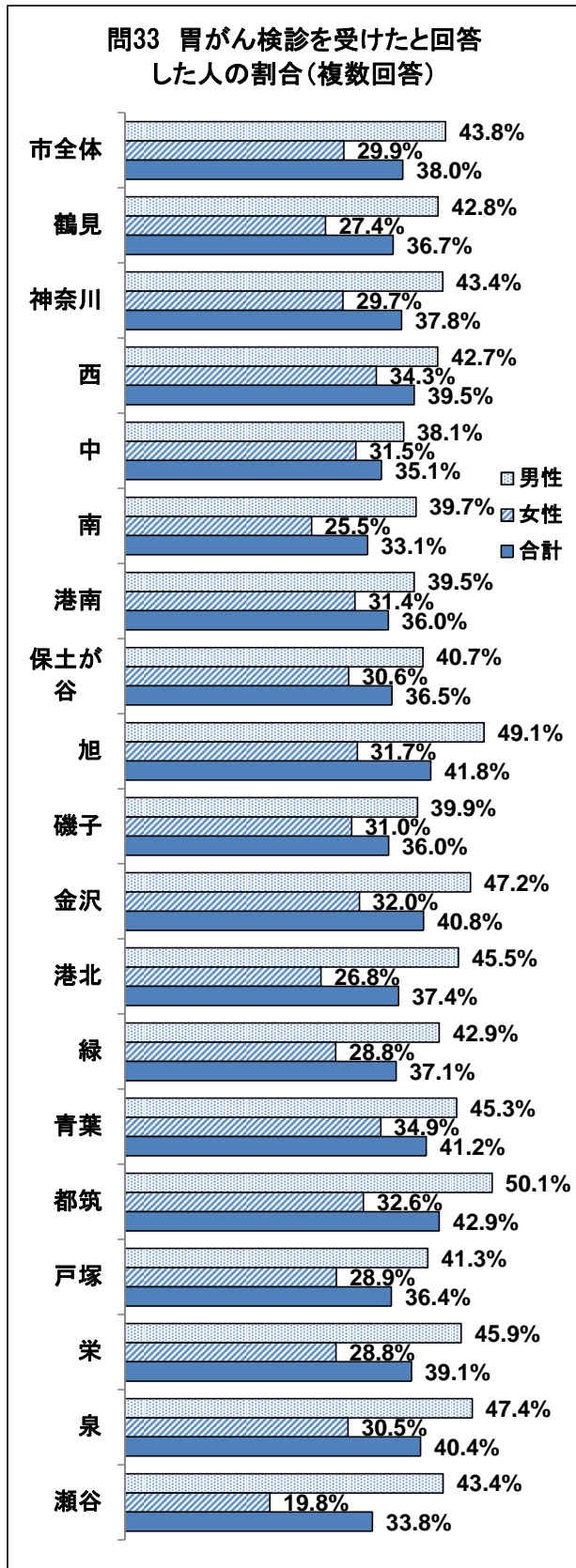
男性では、20歳代～40歳代で「受けていない」、50歳代～60歳代では「胃がん検診」と回答した人が最も多かった。女性では、20歳代～30歳代で「受けていない」、40歳代～50歳代では「乳がん検診」、60歳代では再び「受けていない」と回答した人が最も多くなっていた。

問33 過去1年間に受けたがん検診について(複数回答)

N=16,791

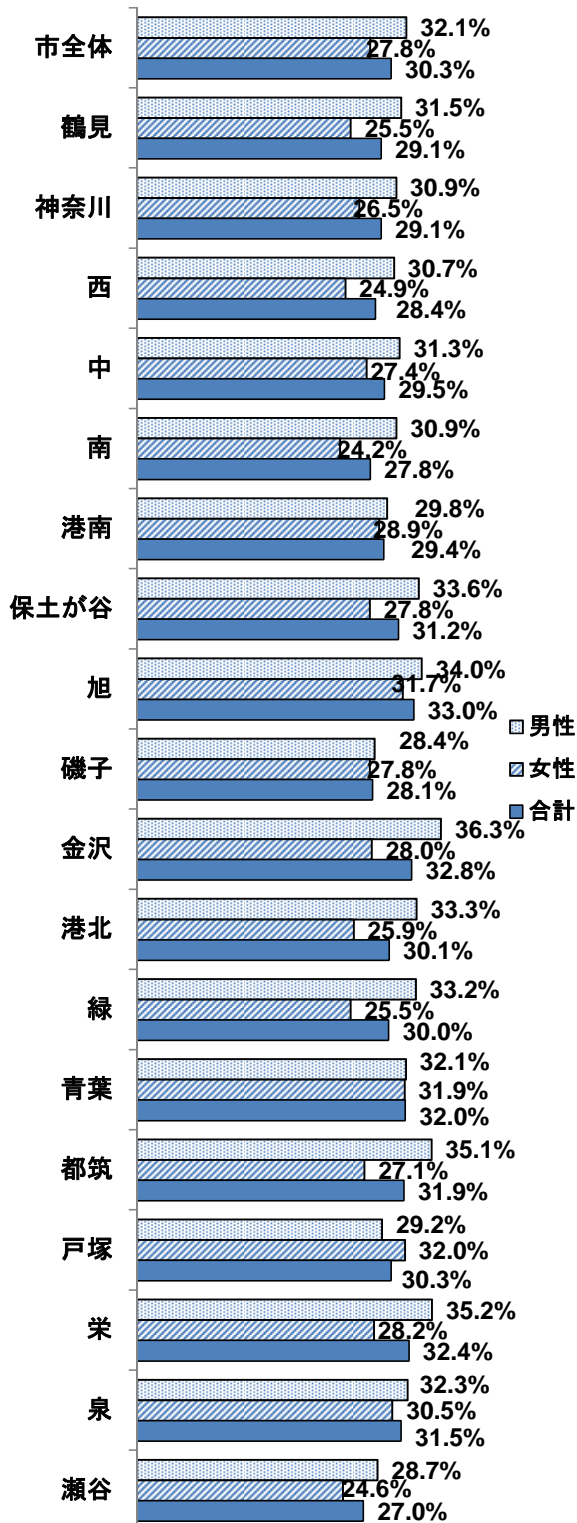
	全体 (人)	胃がん 検診	肺がん 検診	子宮がん 検診	乳がん 検診	大腸がん 検診	その他	受けて いない
全体	16,791	%						
男性全体	9,030	36.9%	24.9%	0.0%	0.0%	26.1%	1.3%	55.2%
20歳代	459	3.5%	4.1%	0.0%	0.0%	1.7%	0.0%	93.0%
30歳代	1,812	19.5%	11.1%	0.0%	0.0%	9.8%	0.3%	76.2%
40歳代	3,531	38.7%	26.0%	0.0%	0.0%	26.5%	0.5%	53.8%
50歳代	2,614	49.6%	34.5%	0.0%	0.0%	38.0%	2.4%	40.5%
60歳代	614	48.4%	34.0%	0.0%	0.0%	39.4%	5.0%	36.3%
女性全体	7,761	22.2%	16.2%	40.3%	34.5%	19.8%	0.6%	45.6%
20歳代	691	3.0%	2.6%	28.2%	10.4%	1.3%	0.1%	65.4%
30歳代	2,224	11.4%	7.5%	43.3%	24.7%	8.2%	0.4%	49.1%
40歳代	2,789	25.9%	19.4%	43.7%	43.8%	25.0%	0.3%	42.7%
50歳代	1,399	34.7%	25.8%	40.7%	44.0%	32.0%	1.1%	39.6%
60歳代	658	36.5%	26.4%	27.7%	33.0%	30.7%	1.5%	37.8%

【参考】 がん検診を受けたと回答した人の割合(複数回答)

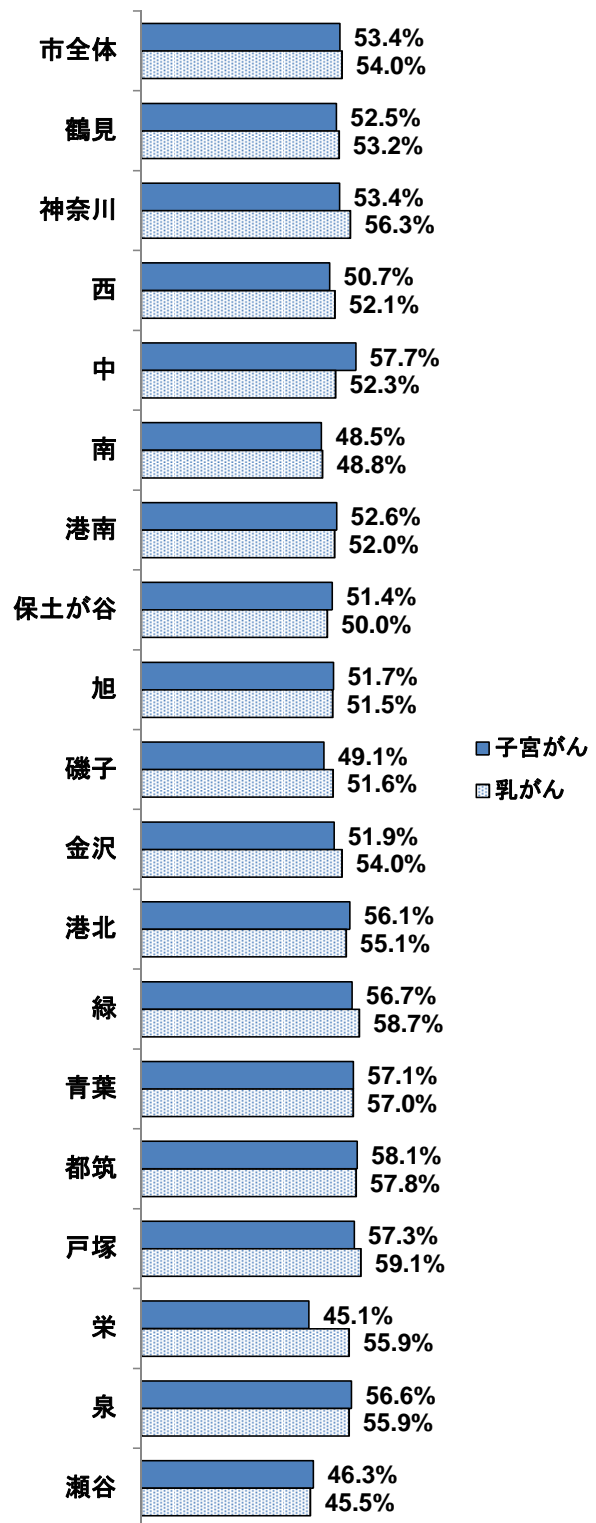




問33 大腸がん検診を受けたと回答した人の割合(複数回答)



問33 子宮がん・乳がん検診を受けたと回答した人の割合(複数回答)



■「過去2年間に受けたがん検診について」(複数回答・女性のみ) クロス集計 年齢別

20歳代では「どちらの検診も受けていない」が最も多く、30歳代では「乳がん検診」、40歳代～50歳代では「子宮がん検診」、60歳代になると再び「どちらの検診も受けていない」が最も多かった。

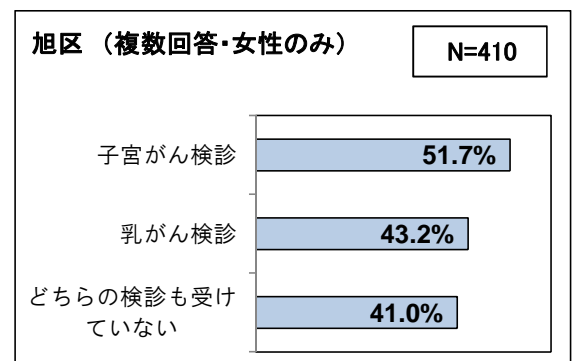
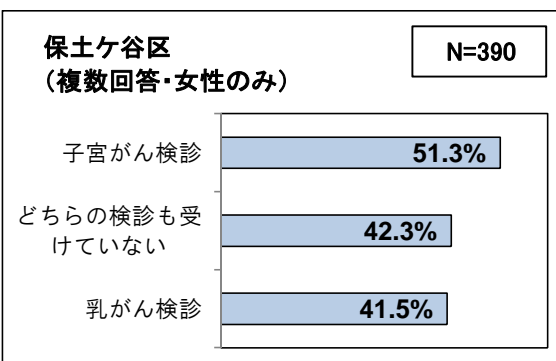
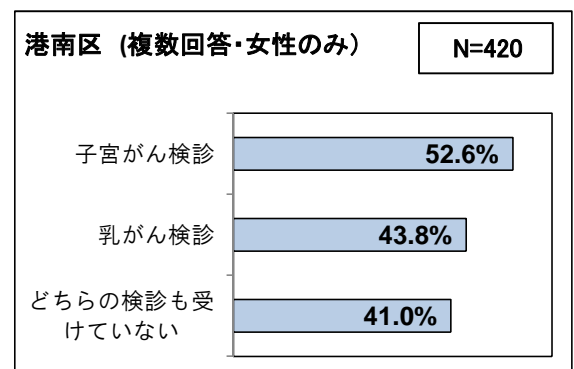
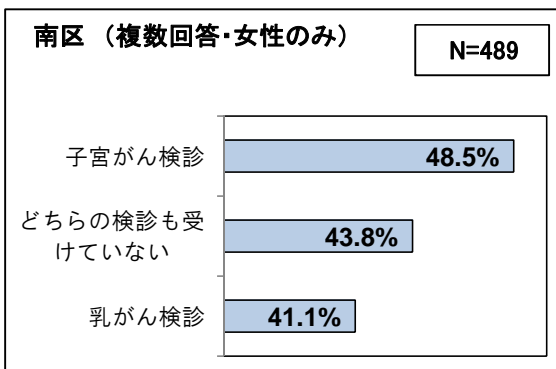
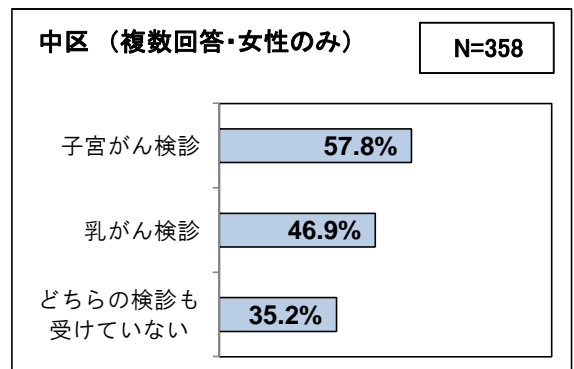
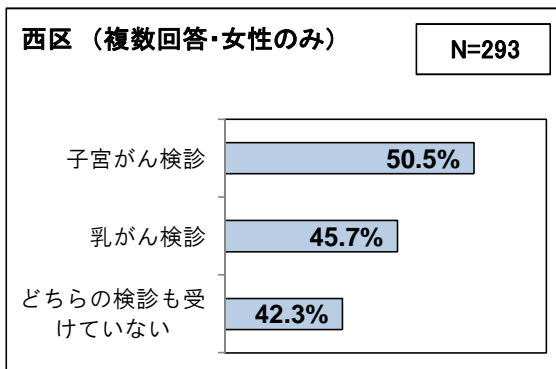
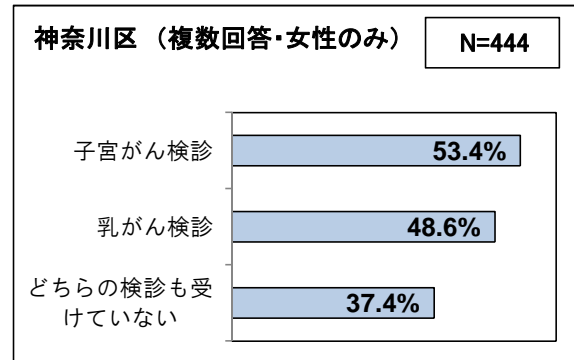
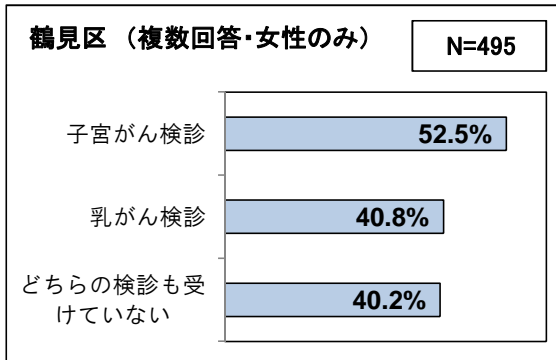
問34 過去2年間に受けたがん検診について(複数回答・女性のみ)

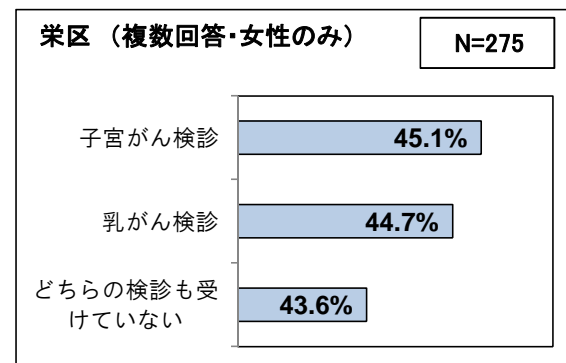
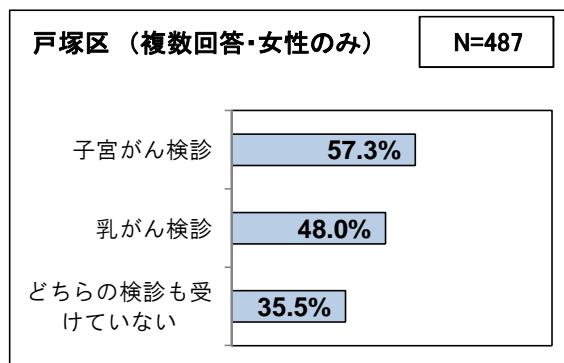
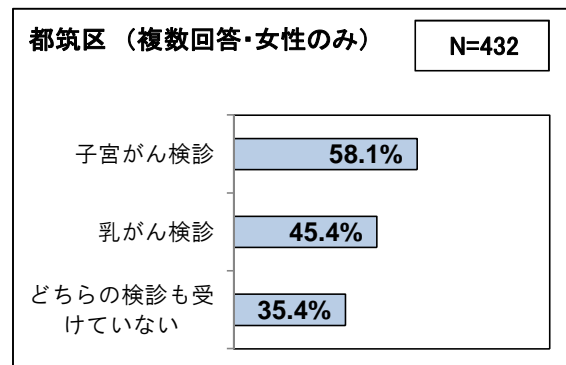
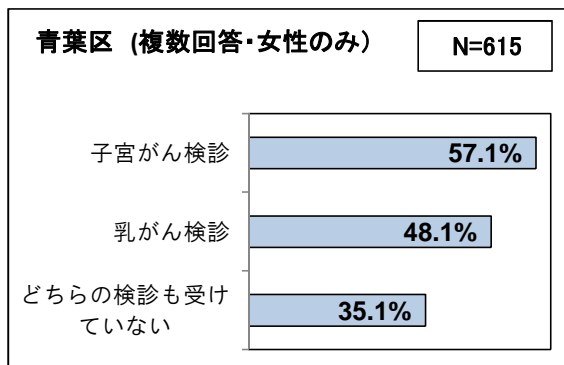
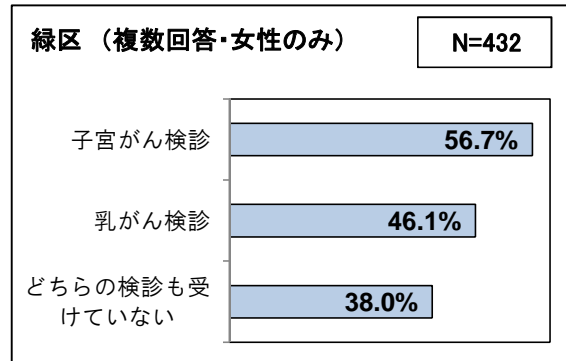
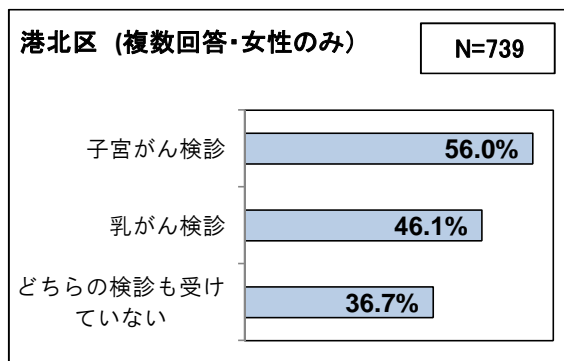
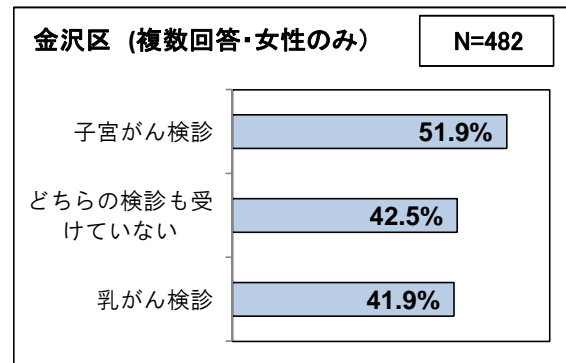
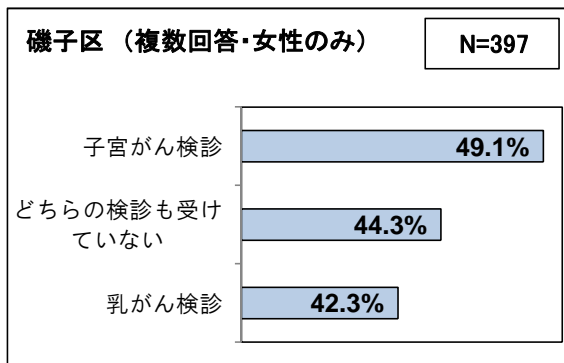
N=7,761

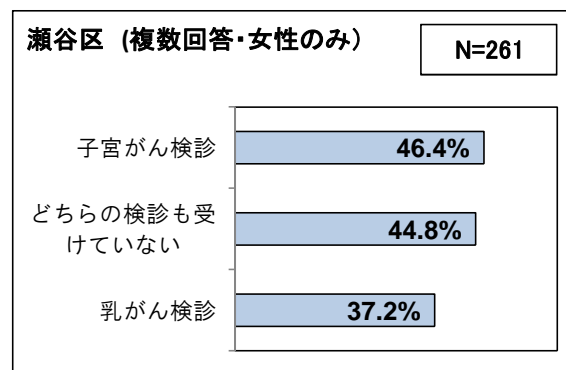
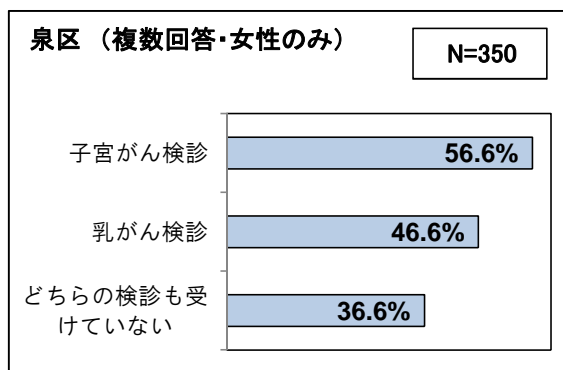
	全体 (人)	子宮がん 検診過去 2年間	乳がん 検診過去 2年間	どちらの 検診も受 けていな い
女性全体	7,761	53.4%	44.6%	39.3%
20歳代	691	36.5%	40.9%	51.2%
30歳代	2,224	51.5%	55.8%	37.3%
40歳代	2,789	57.4%	56.1%	34.6%
50歳代	1,399	58.8%	33.3%	37.8%
60歳代	658	40.4%	14.8%	56.4%

## 18区比較

どの区も「子宮がん検診」が最も多かった。



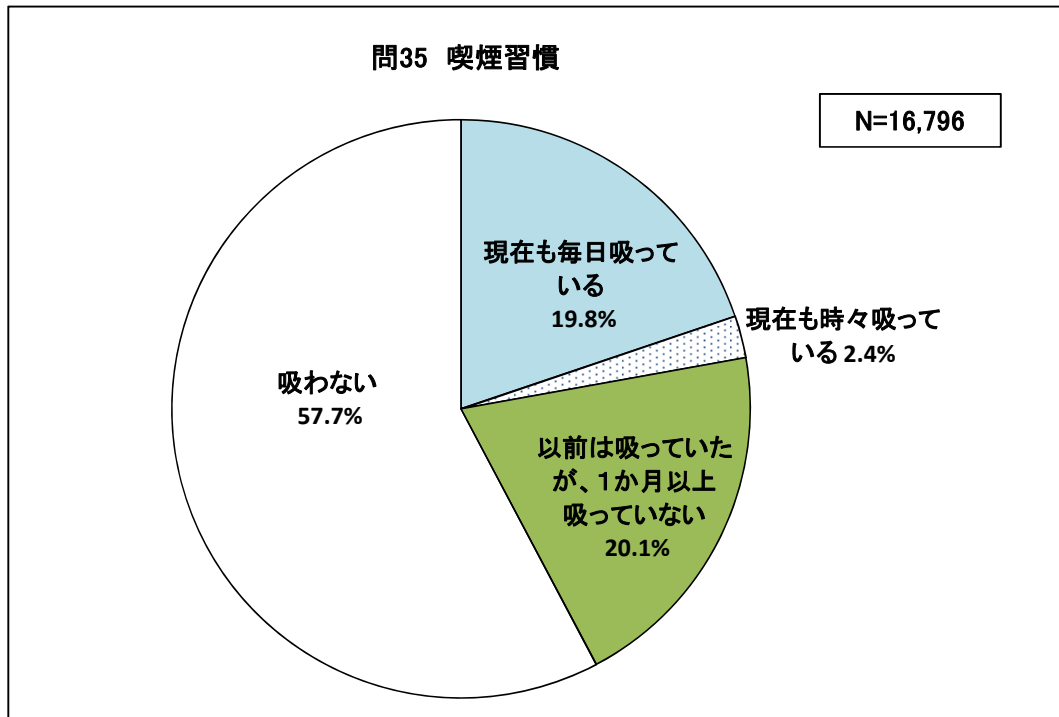




## 11 たばこについて

問35 あなたはこれまでに習慣的にたばこを吸っていたことがありますか。(○はひとつ)

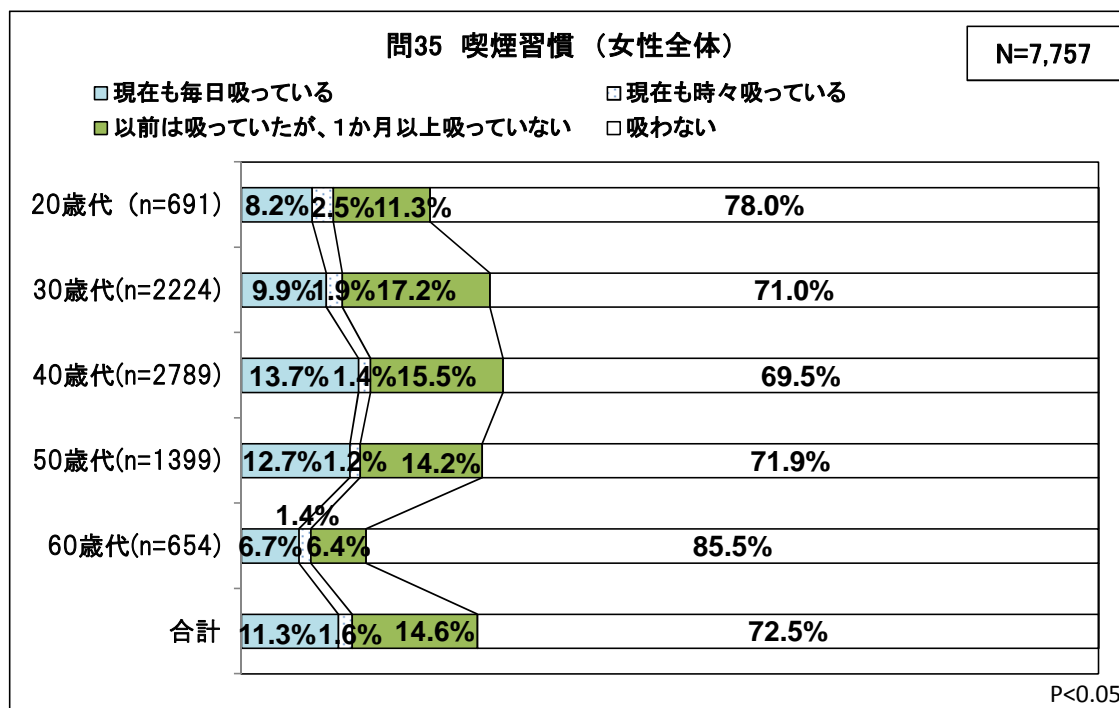
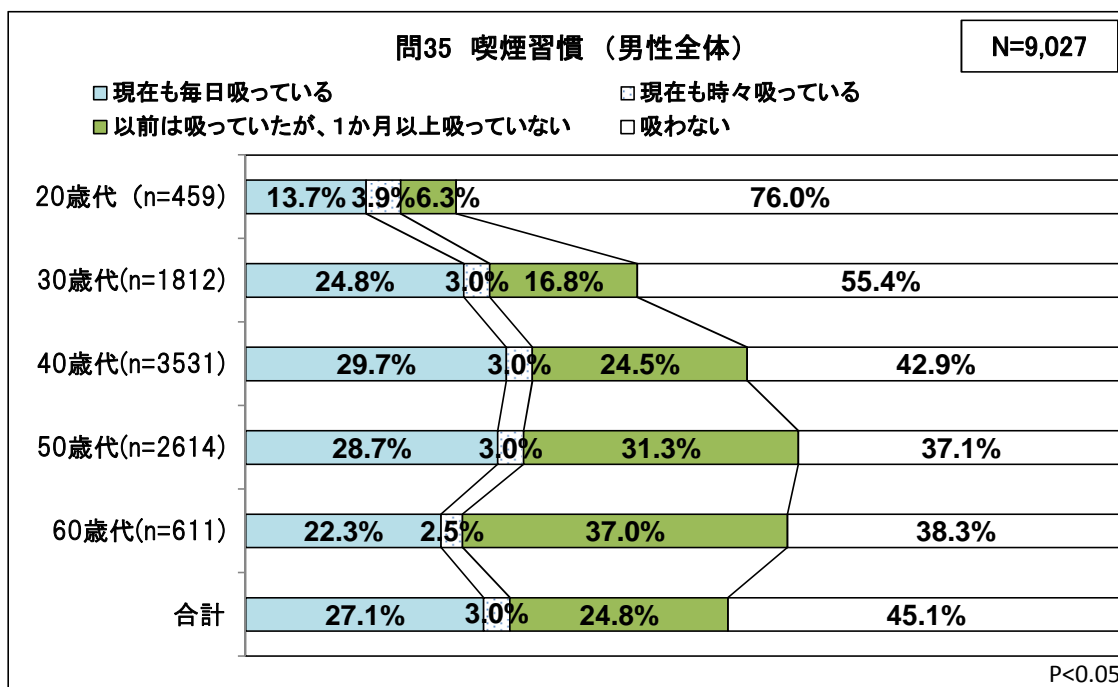
喫煙習慣がある人(「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人)は22.2%であった。



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

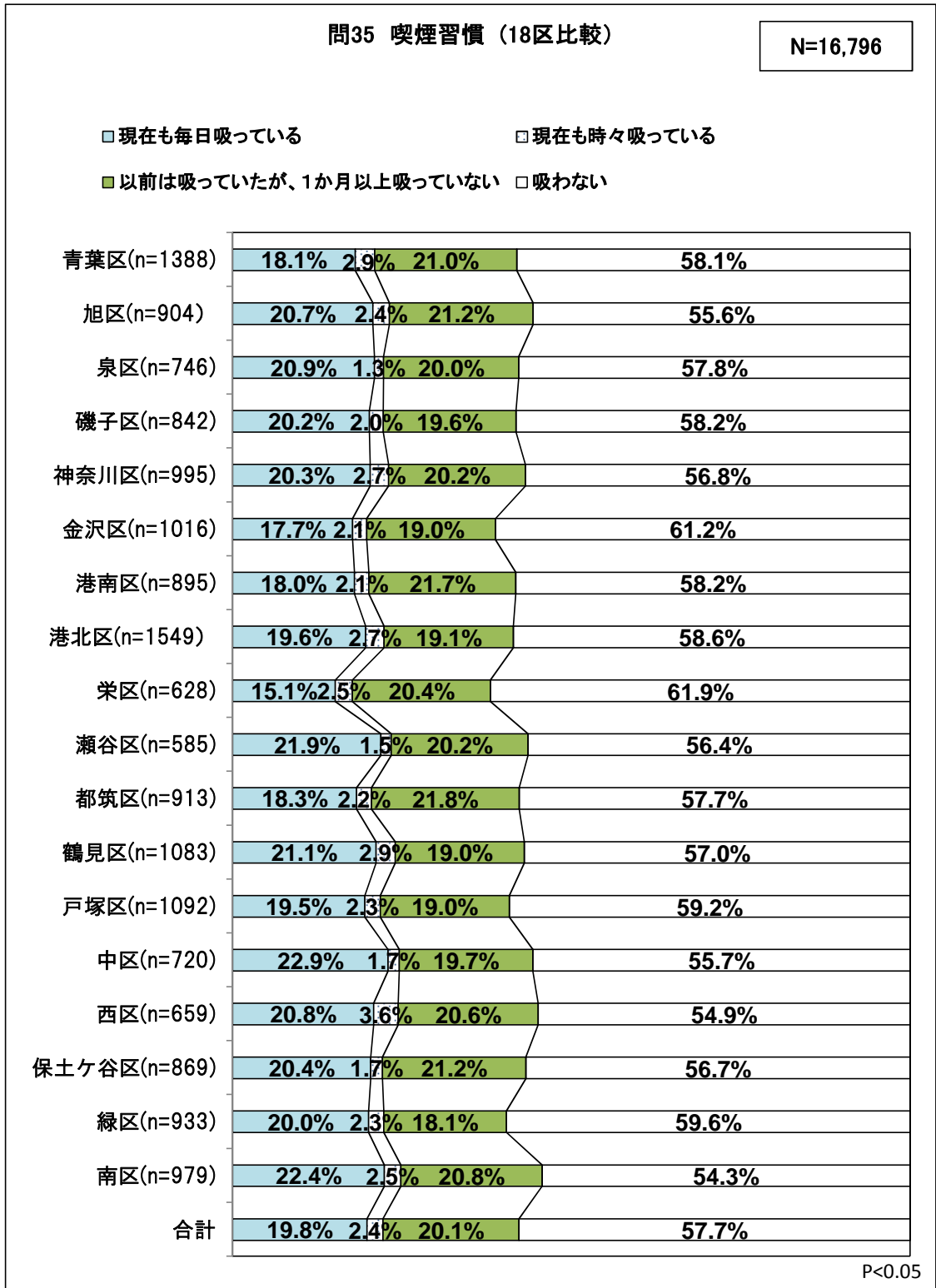
■「喫煙習慣について①」 クロス集計 性別・年齢別

喫煙習慣がある人(「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人)は男女とも40歳代で最も多くなっていた。どの年代でも女性より男性の方が多く、特に50歳代では17.8ポイント上回っていた。



**18区比較**

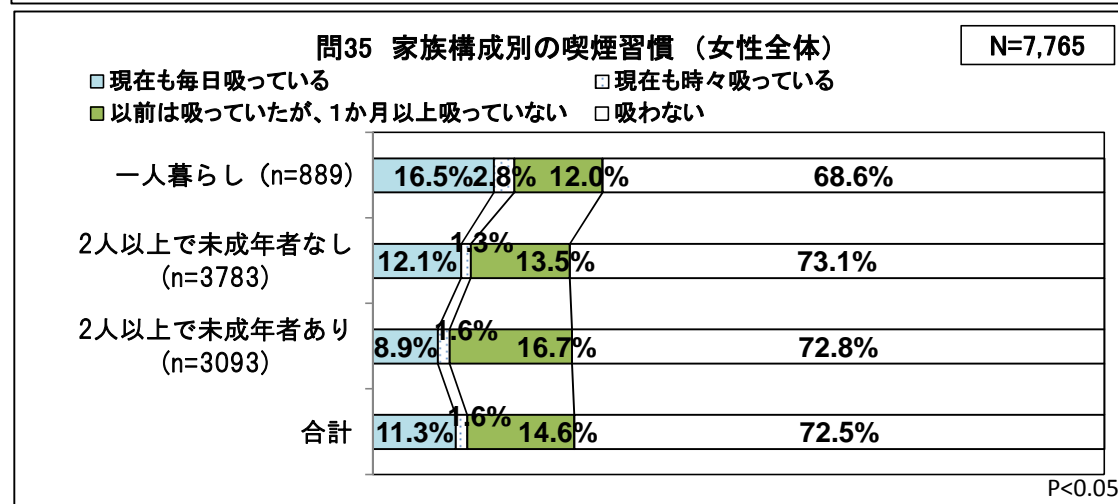
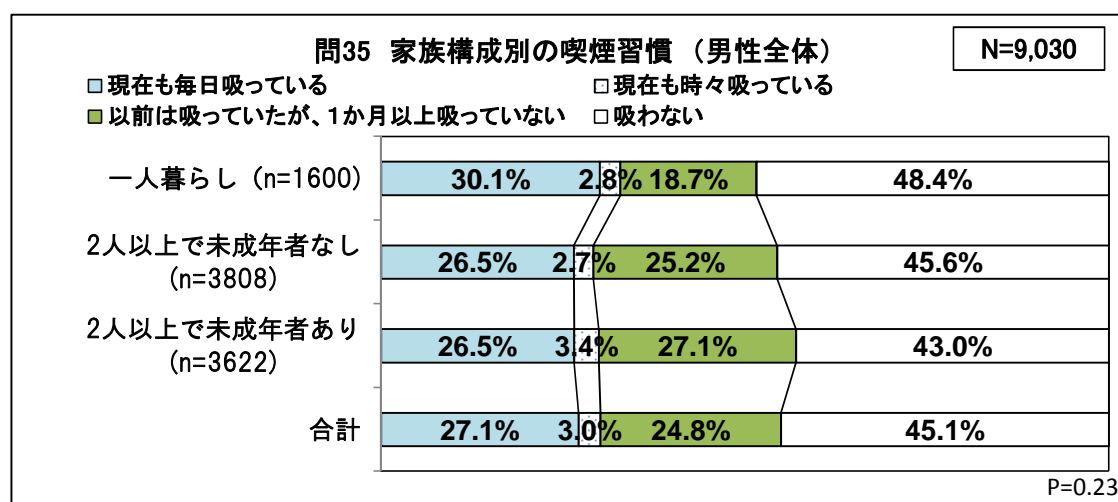
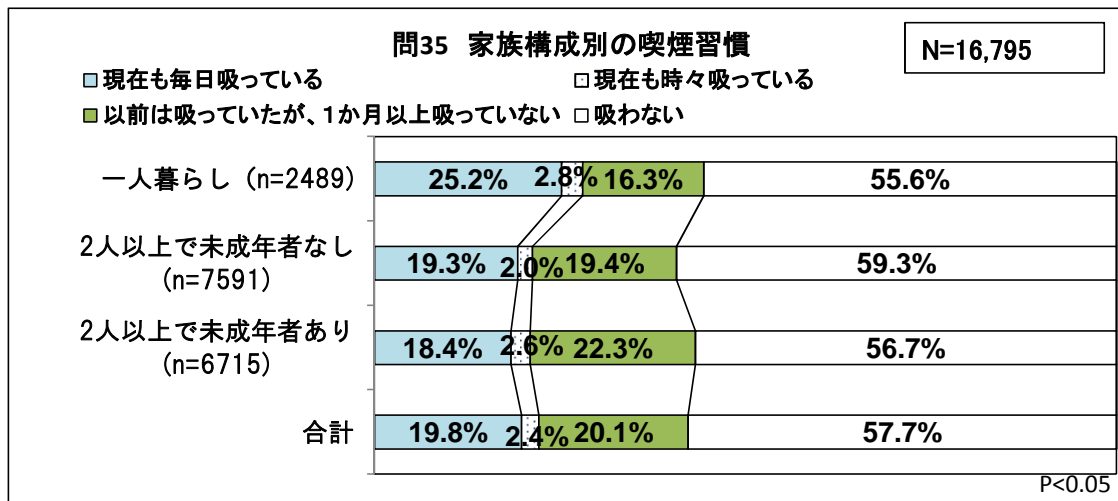
区によって有意な違いがみられ、喫煙習慣のある人(「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人)の割合は南区(24.9%)が最も多く、栄区(17.6%)が最も少なかった。





## ■「喫煙習慣について②」 クロス集計 性別・家族構成別

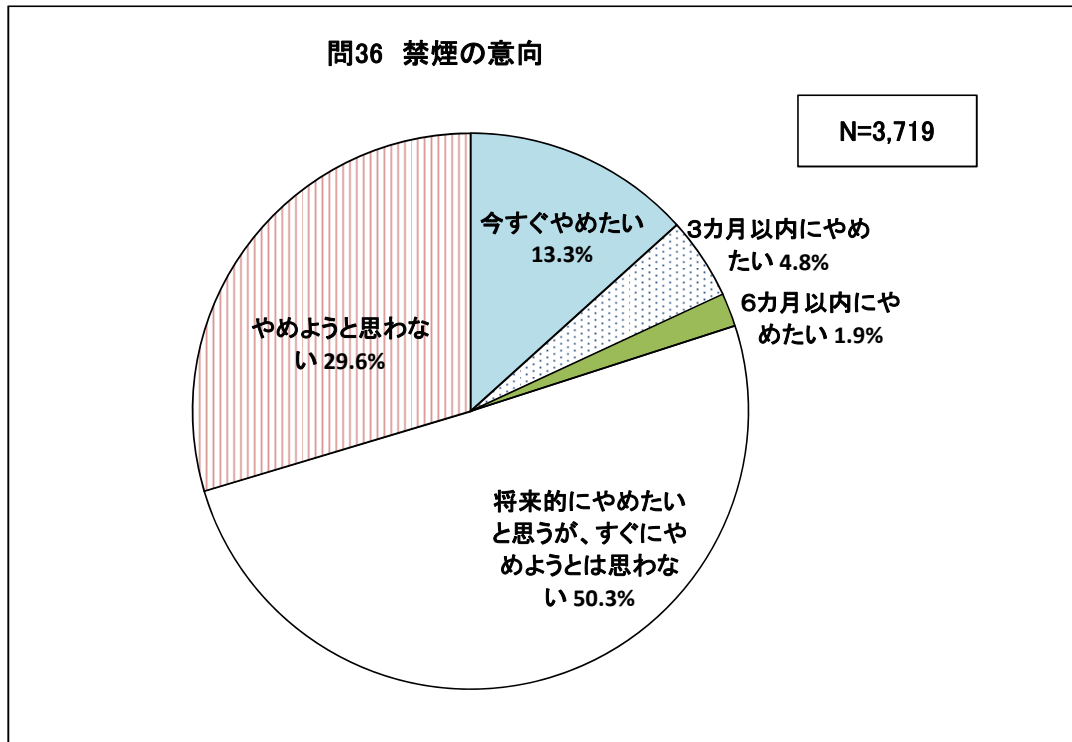
全回答者で見ると、「喫煙習慣」と「家族構成」との間に有意な関係がみられ、喫煙習慣のある人（「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人）の割合は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者あり」で最も低かった。性別でみると、男性では、「喫煙習慣」と「家族構成」との間に有意な関係はみられなかった。女性では、「喫煙習慣」がある人は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者あり」で最も低かった。



(問35で「現在も毎日吸っている」「時々吸っている」を選択した回答者に)

問36 あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

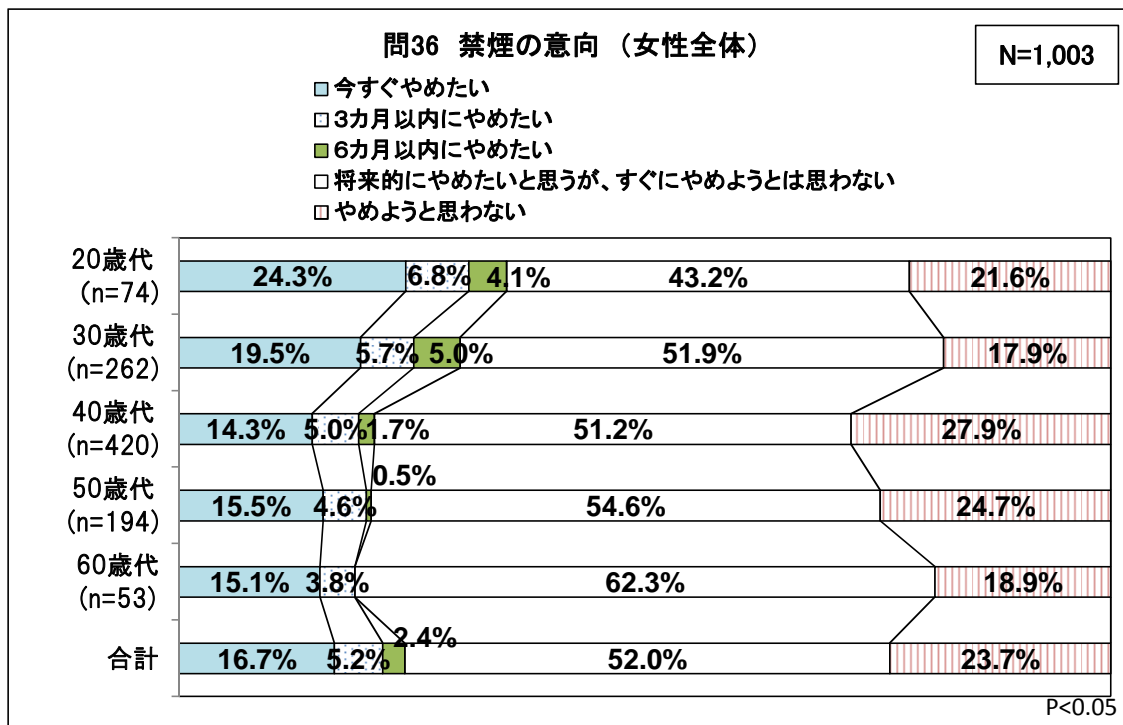
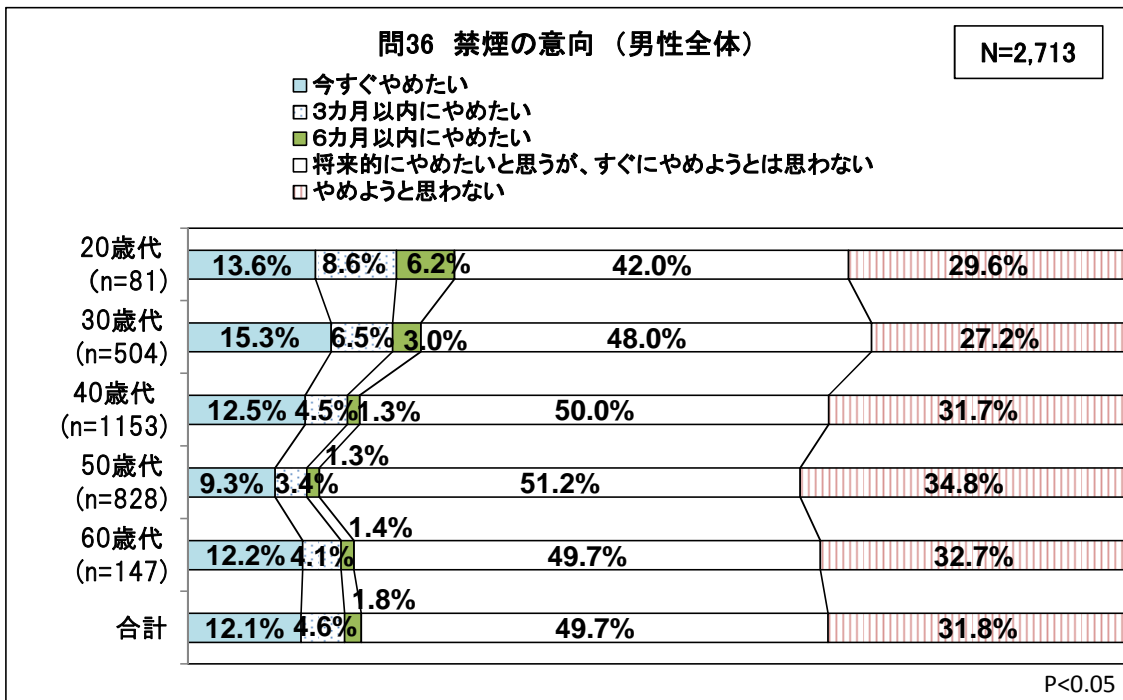
喫煙習慣のある人のうち、「今すぐやめたい」と回答した人は13.3%、「3か月以内にやめたい」は4.8%、「6か月以内にやめたい」が1.9%であったのに対し、「将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない」または「やめようとは思わない」と回答した人は79.9%であった。



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

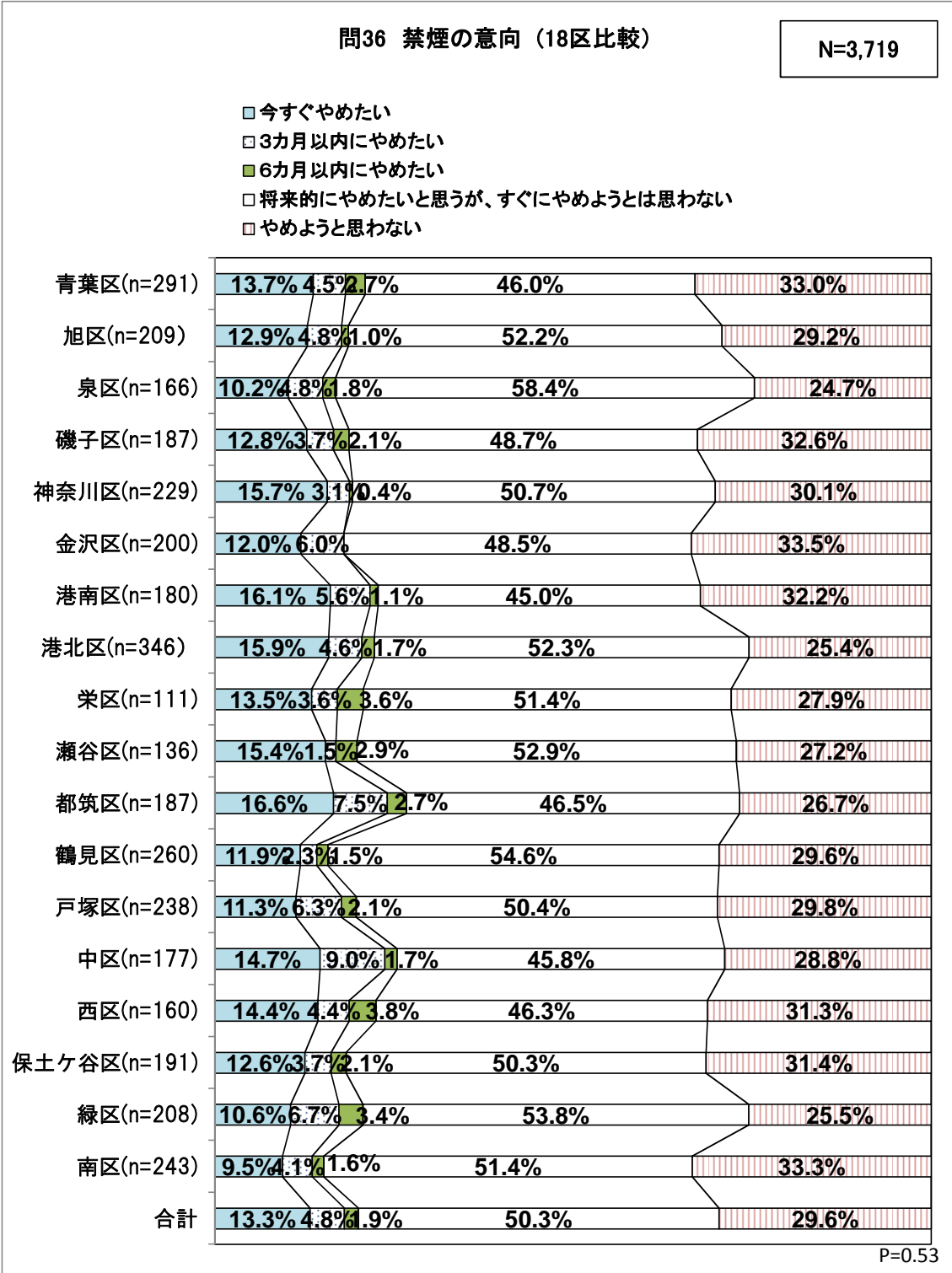
■「禁煙の意向について」クロス集計 性別・年齢別

喫煙習慣のある人のうち、「今すぐやめたい」、「3カ月以内にやめたい」や「6カ月以内にやめたい」と回答した人の割合は、男性では20歳代で最も多く、50歳代にかけて減少し、60歳代で再び増加していた。女性では年代が上がるにつれ減少していた。



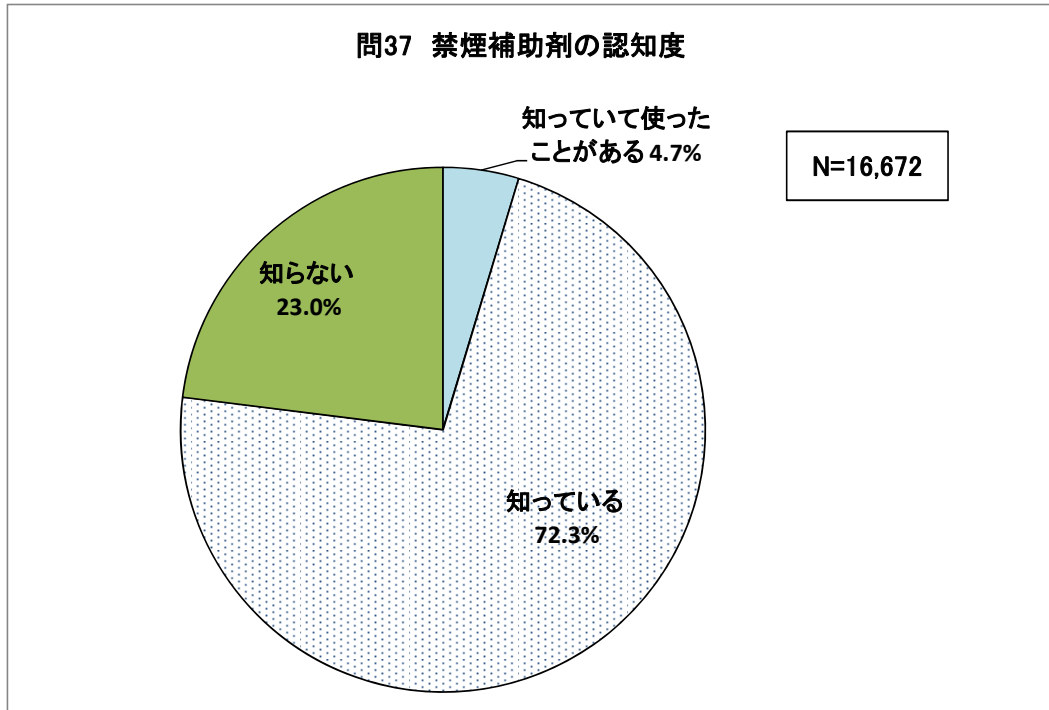
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



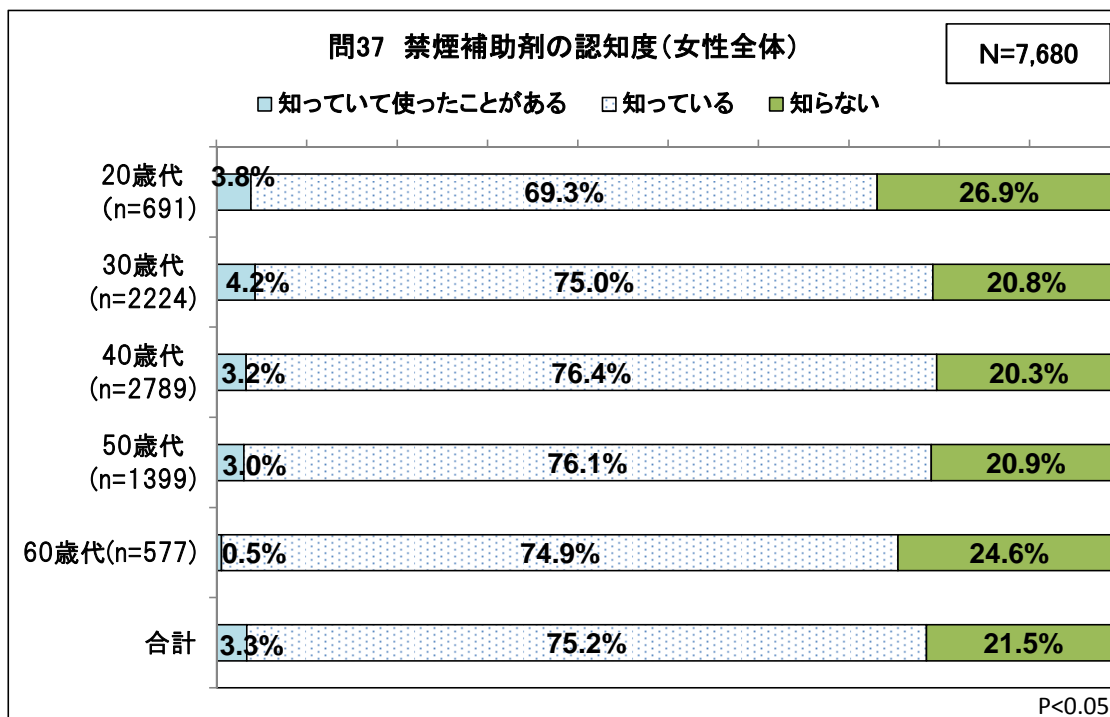
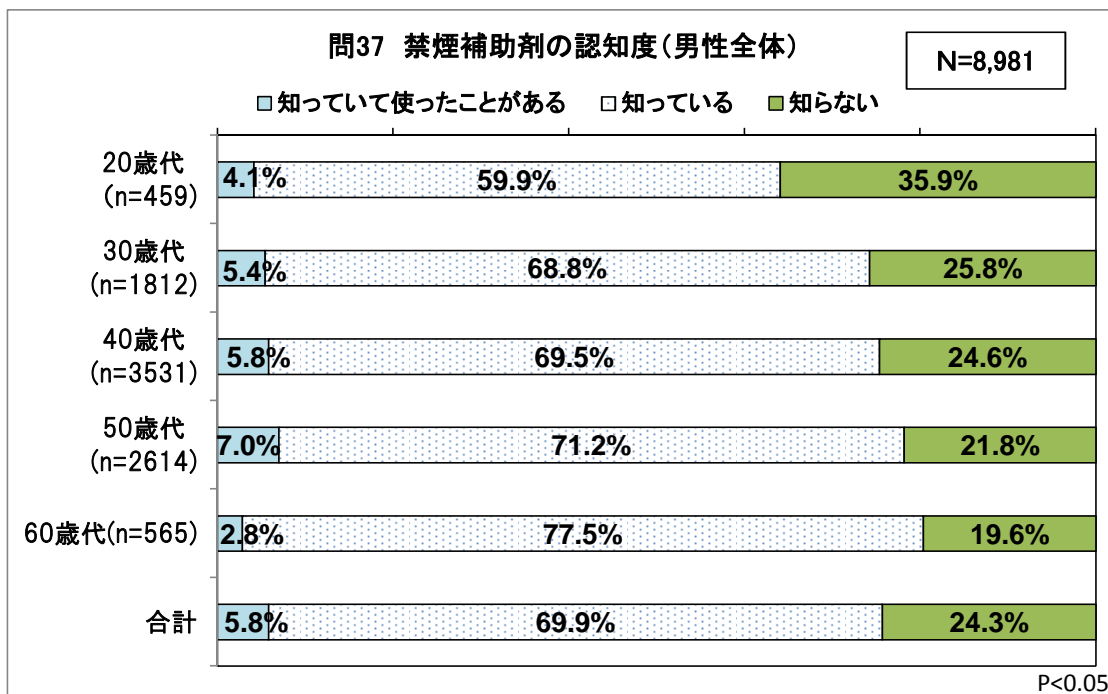
問37 あなたは禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)についてご存じですか。(〇はひとつ)

「禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)」の認知度(「知っている使ったことがある」または「知っている」と回答した人)は、77.0%であった。



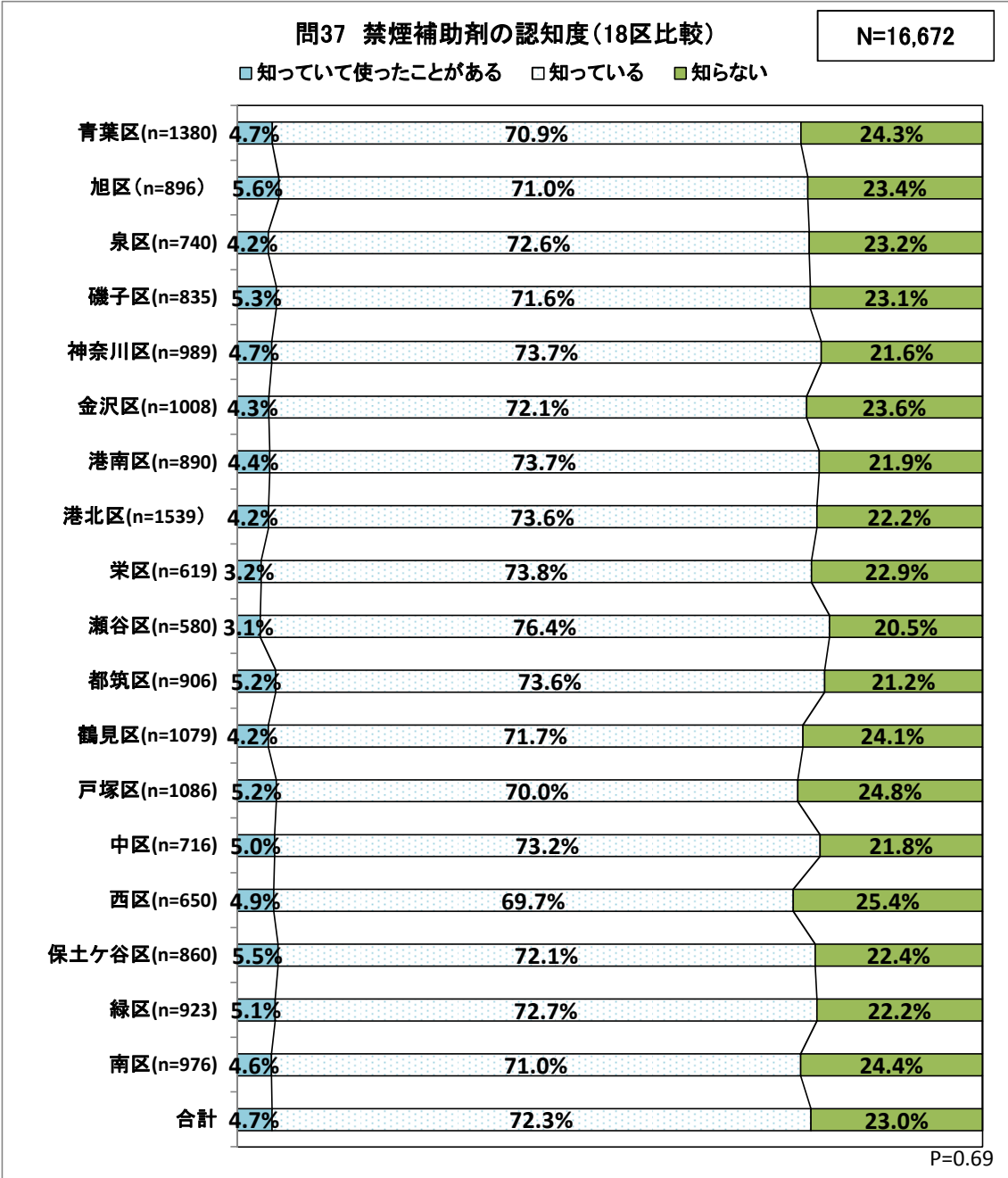
■「禁煙補助剤の認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)」の認知度(「知っている使ったことがある」または「知っている」と回答した人)は、男性では年代が上がるほど増加していた。女性では20歳代から40歳代にかけて増加したのち、60歳代にかけて減少に転じていた。



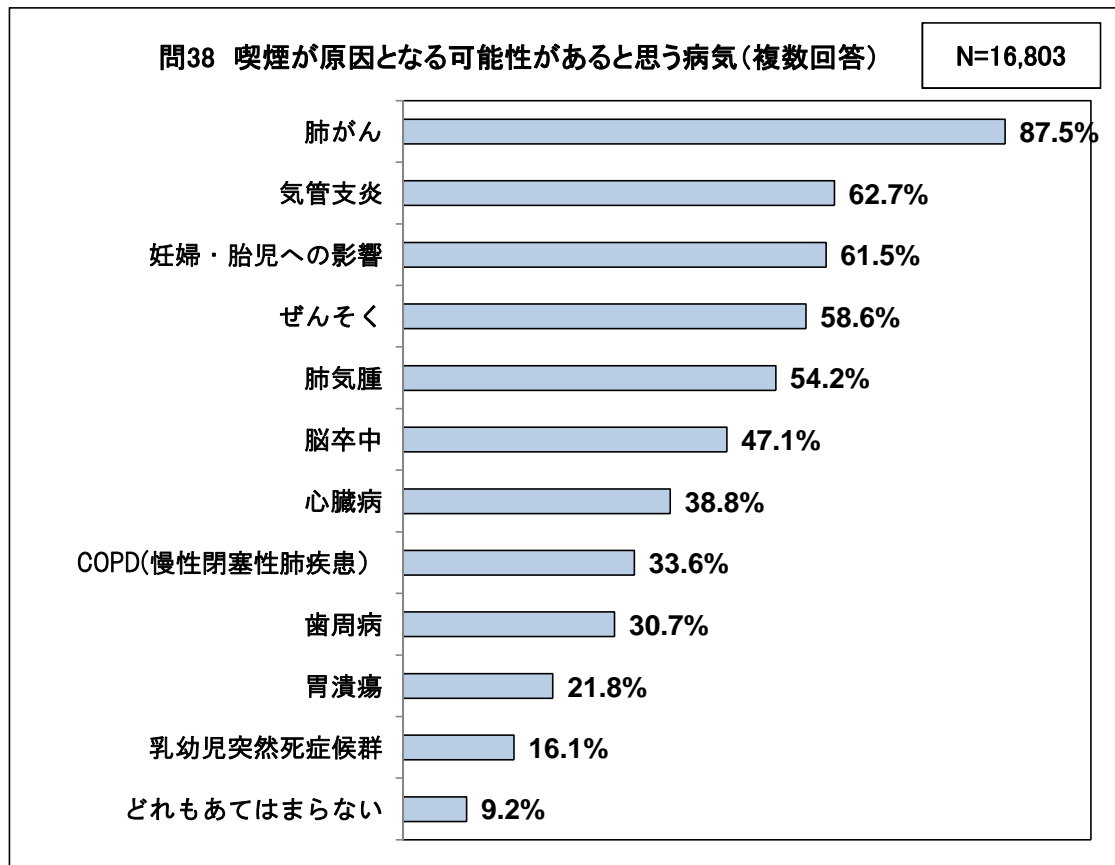
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問38 次にあげる病気のうち、喫煙が原因となる可能性があるのはどれだと思いますか。  
当てはまるものすべてをお選びください。

最も多かったのが「肺がん」、次に「気管支炎」、「妊婦・胎児への影響」となっており、最も少ないものは「乳幼児突然死症候群」、次に「胃潰瘍」となっていた(「どれもあてはまらない」を除く)。





■「喫煙が原因となる可能性のある病気について」クロス集計 性別・年齢別

男性、女性ともに、どの年代でも「肺がん」が最も多く、次に、男性では20歳代で「妊婦・胎児への影響」、30歳代～60歳代では「気管支炎」が多くなっていた。女性ではどの年代でも「妊婦・胎児への影響」が多くなっていた。最も少ないものは男性ではどの年代でも「乳幼児突然死症候群」、女性では20歳代～30歳代では「胃潰瘍」、40歳代～60歳代では「乳幼児突然死症候群」であった（「どれにもあてはまらない」を除く）。

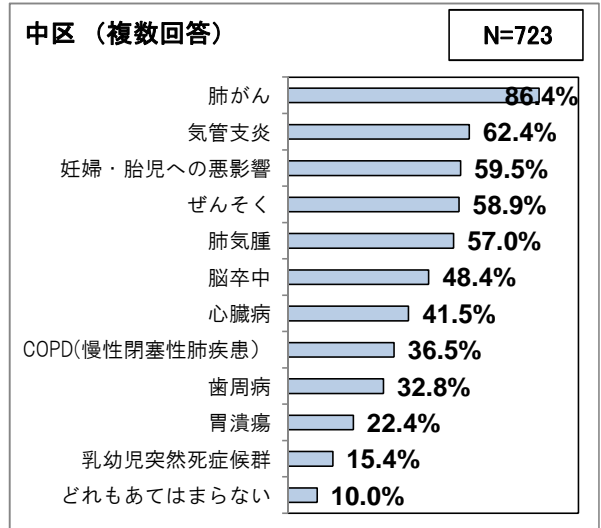
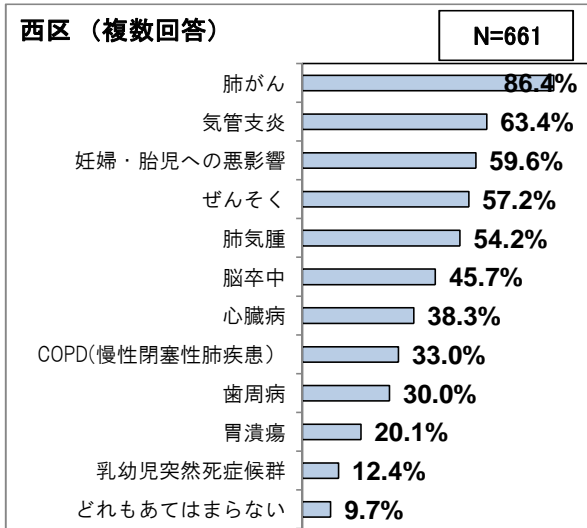
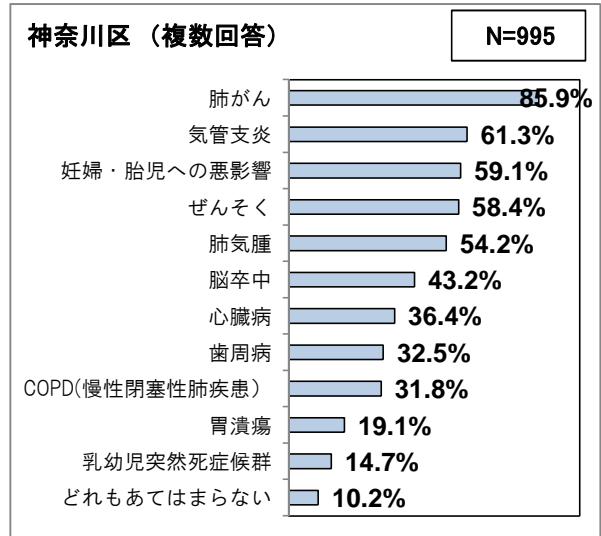
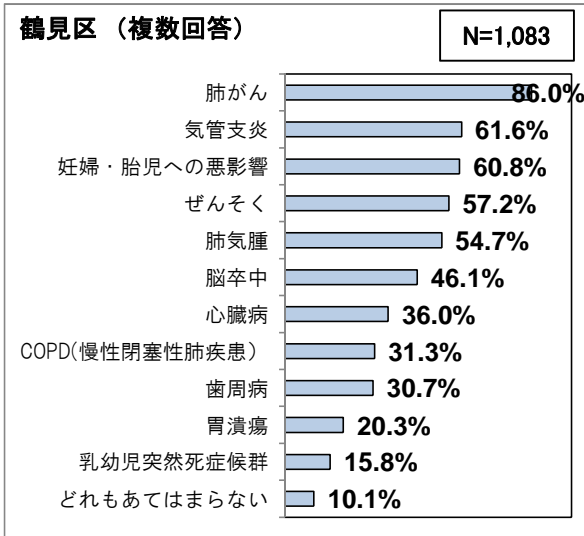
問38 喫煙が原因となる可能性のある病気の認知度(複数回答)

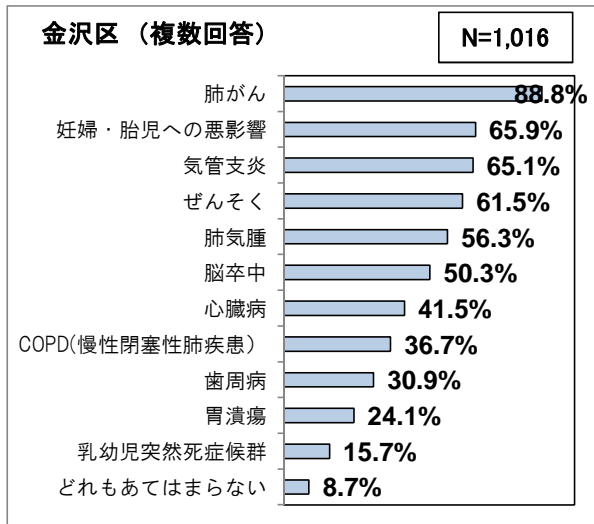
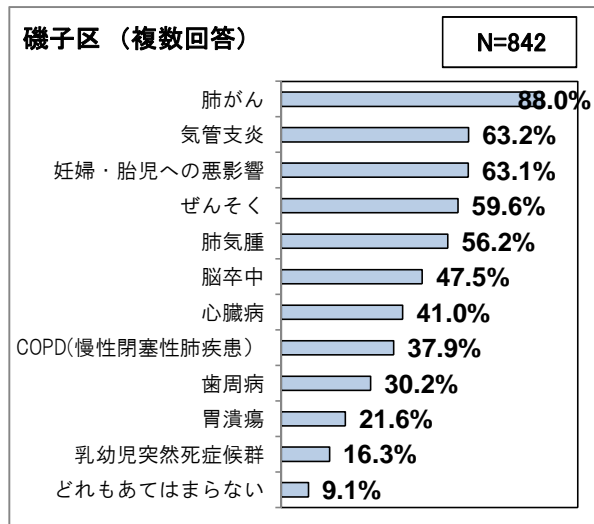
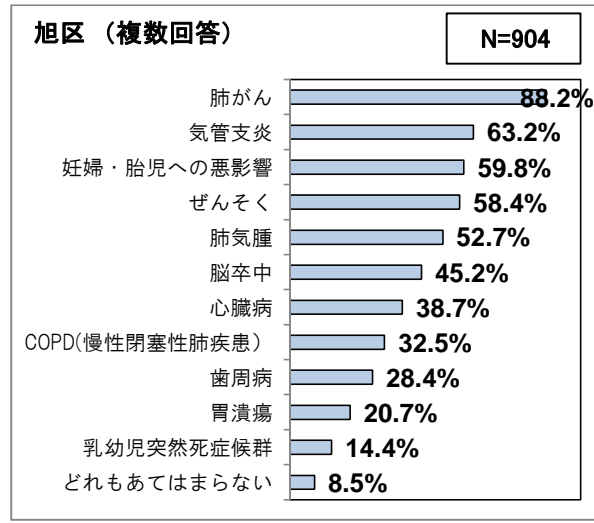
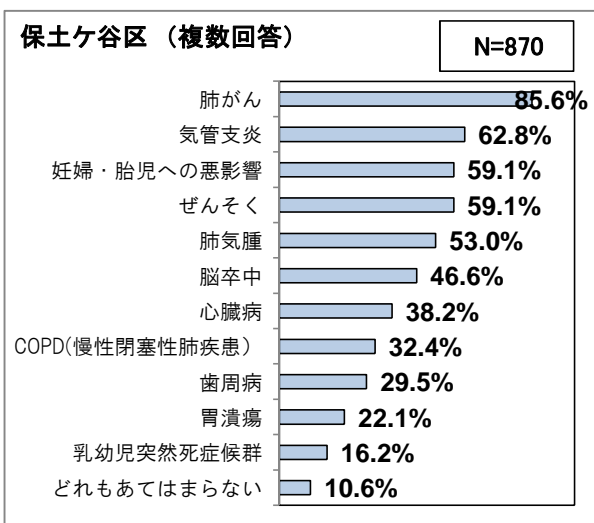
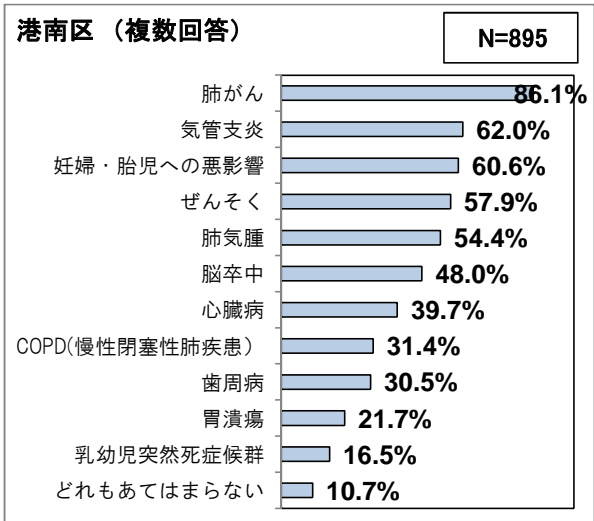
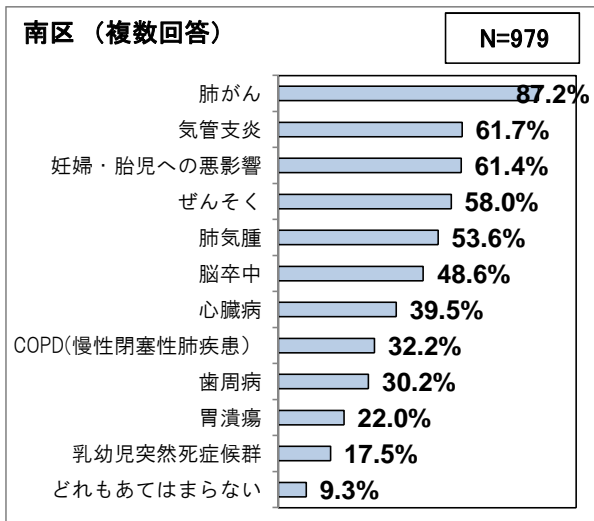
N=16,791

	全体(人)	肺がん	妊婦・胎児への影響	気管支炎	ぜんそく	肺気腫	心臓病	脳卒中	歯周病	(慢性閉塞性肺疾患) COPD	胃潰瘍	乳幼児突然死症候群	どれもあてはまらない
全体(人)	16,791	%											
男性全体	9,030	85.2%	50.0%	58.8%	54.0%	50.7%	39.1%	46.3%	29.4%	29.4%	22.1%	11.5%	11.5%
20歳代	459	74.5%	53.6%	49.9%	50.1%	43.4%	28.5%	37.9%	32.2%	24.4%	16.6%	12.4%	22.4%
30歳代	1,812	81.1%	51.2%	54.1%	49.9%	45.5%	31.8%	42.7%	30.3%	27.7%	19.3%	14.1%	15.7%
40歳代	3,531	85.0%	48.9%	56.8%	52.3%	49.2%	37.9%	47.0%	29.5%	29.2%	21.3%	12.0%	11.5%
50歳代	2,614	87.9%	48.5%	62.9%	56.9%	55.0%	43.4%	47.9%	28.7%	31.5%	25.1%	10.2%	9.2%
60歳代	614	95.1%	56.2%	73.9%	66.0%	62.2%	57.0%	52.6%	26.9%	29.8%	26.7%	5.7%	1.0%
女性全体	7,761	90.2%	74.9%	67.2%	63.9%	58.2%	38.5%	48.0%	32.4%	38.6%	21.4%	21.5%	6.6%
20歳代	691	83.8%	72.6%	62.2%	59.5%	48.8%	34.7%	43.0%	36.3%	34.6%	22.7%	26.9%	13.5%
30歳代	2,224	88.9%	77.4%	65.9%	63.2%	55.2%	32.4%	47.1%	34.2%	36.0%	21.2%	29.9%	7.6%
40歳代	2,789	90.6%	73.2%	66.1%	64.4%	60.1%	39.7%	49.4%	33.5%	40.3%	23.3%	21.5%	6.1%
50歳代	1,399	91.2%	71.1%	70.6%	65.0%	61.3%	43.0%	49.6%	29.4%	41.3%	20.1%	12.6%	5.6%
60歳代	658	97.7%	84.0%	74.2%	67.0%	63.5%	48.8%	46.5%	23.7%	39.2%	15.3%	6.5%	0.2%

## 18区比較

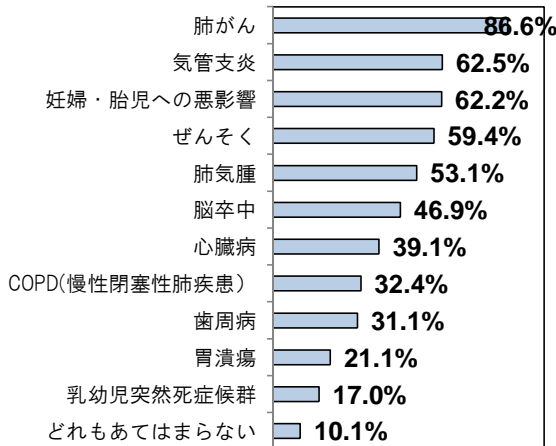
どの区も「肺がん」が最も多く、「乳幼児突然死症候群」は少なかった。





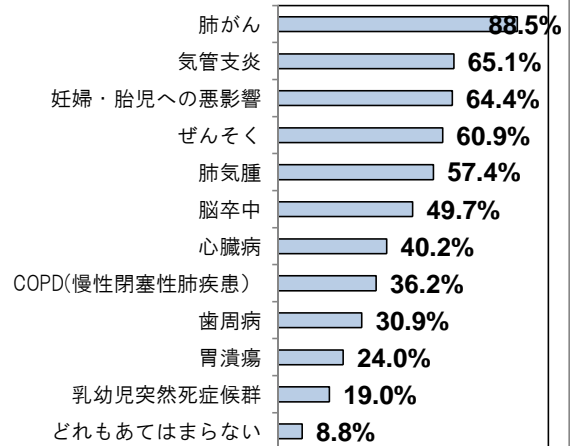
港北区（複数回答）

N=1,549



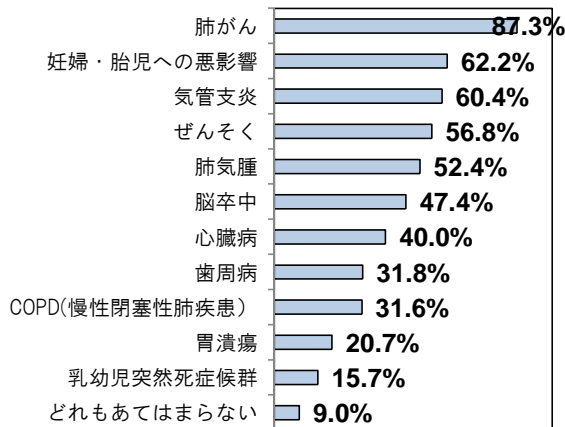
緑区（複数回答）

N=933



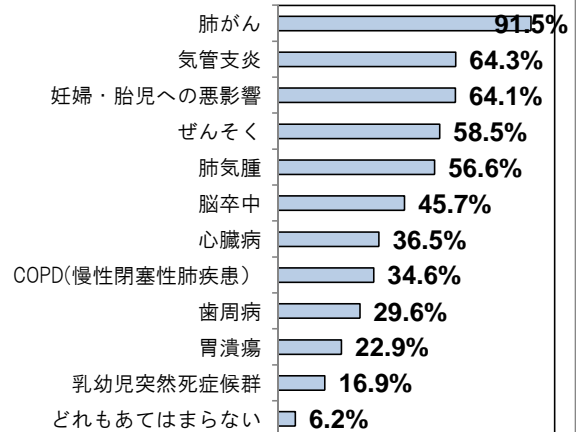
青葉区（複数回答）

N=1388



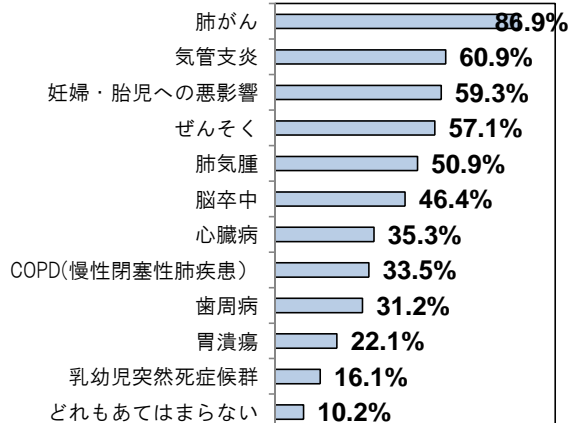
都筑区（複数回答）

N=913



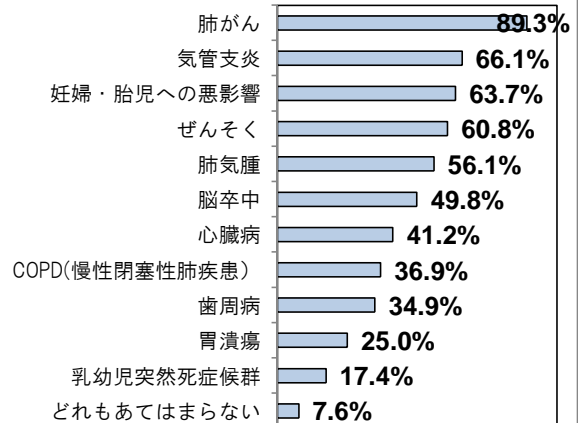
戸塚区（複数回答）

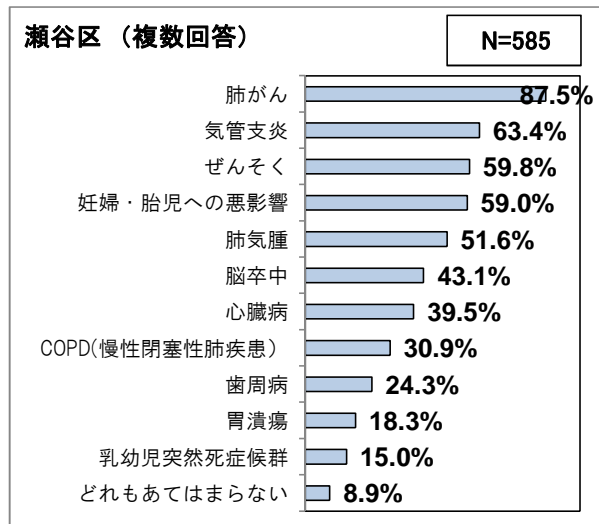
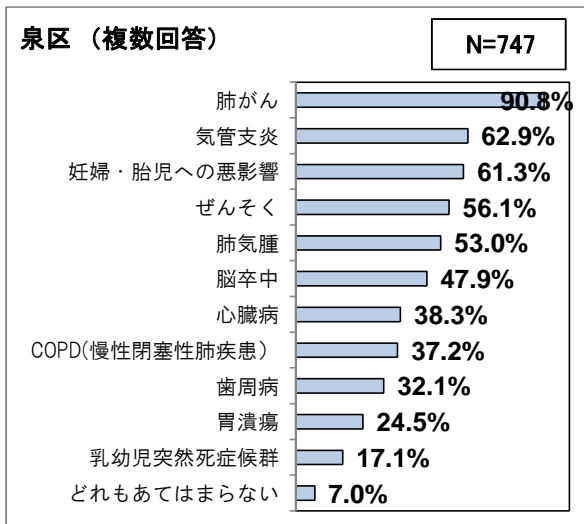
N=1,092



栄区（複数回答）

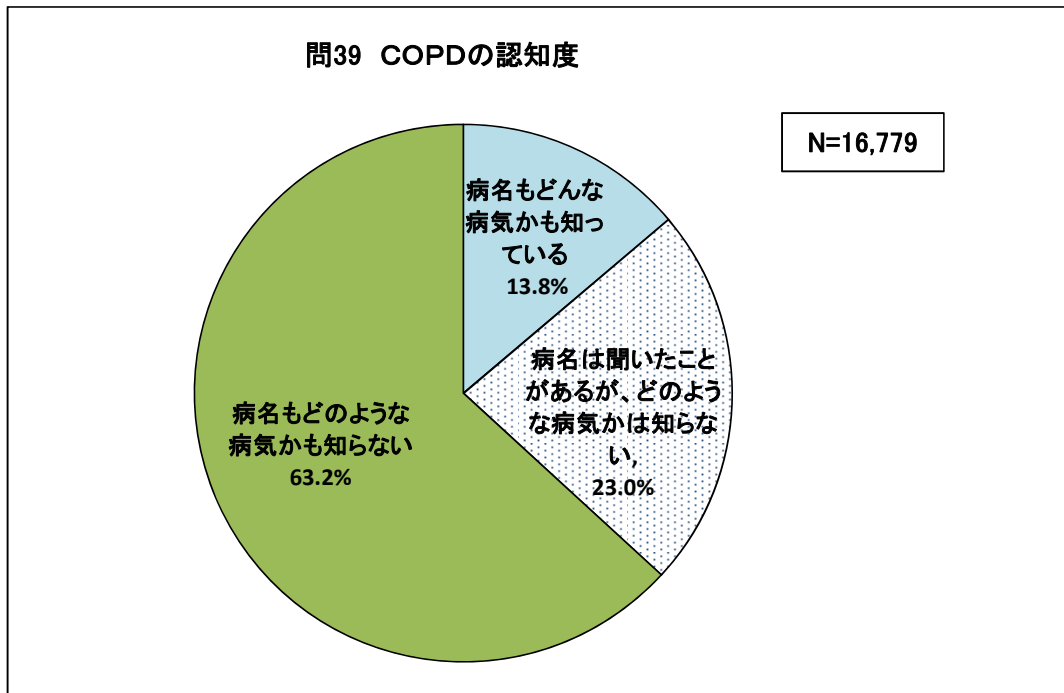
N=628





問39 あなたは「COPD(シーオーピーディー)」という病気をご存じですか。(〇はひとつ)

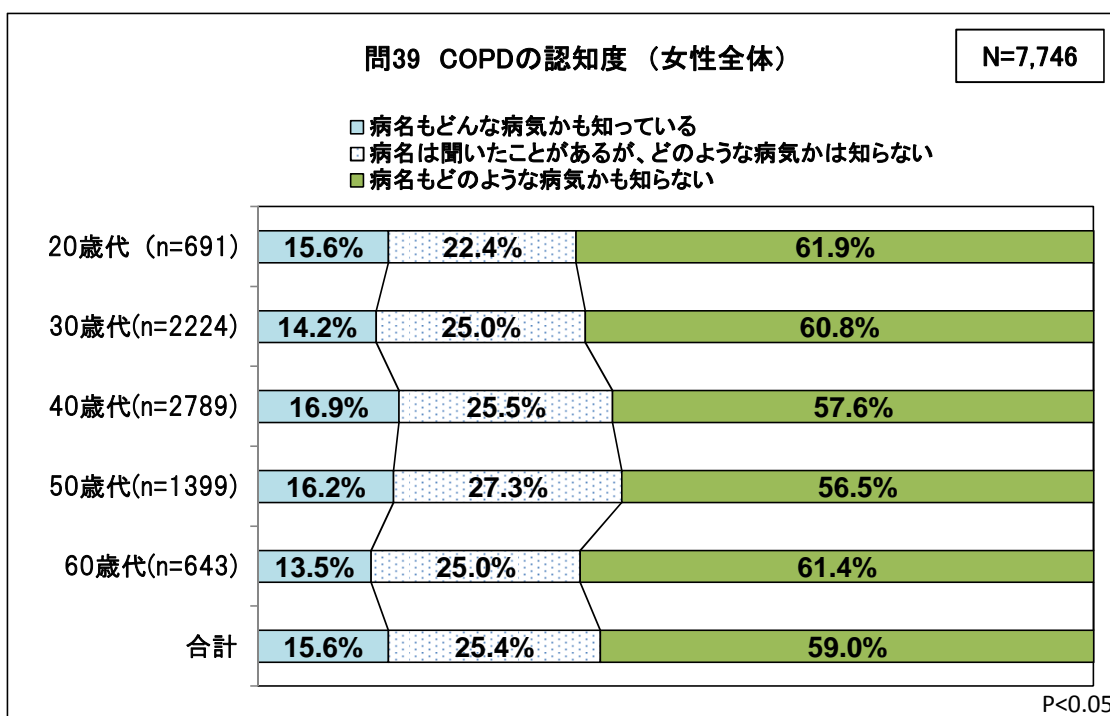
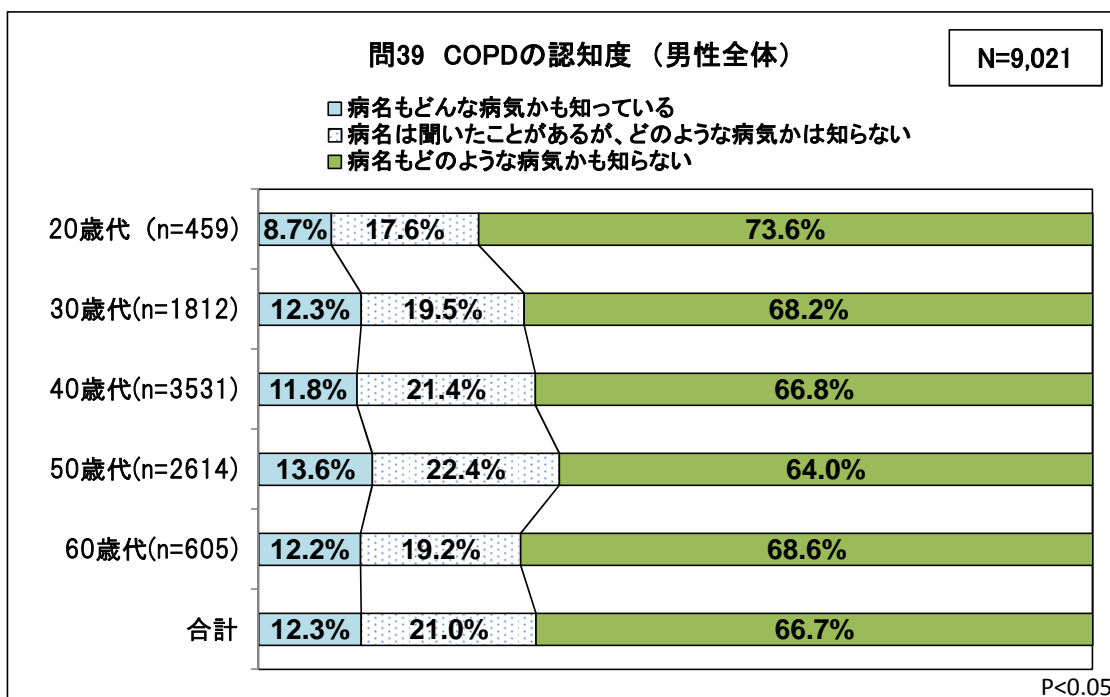
「COPD」の認知度(「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人)は、36.8%であった。



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

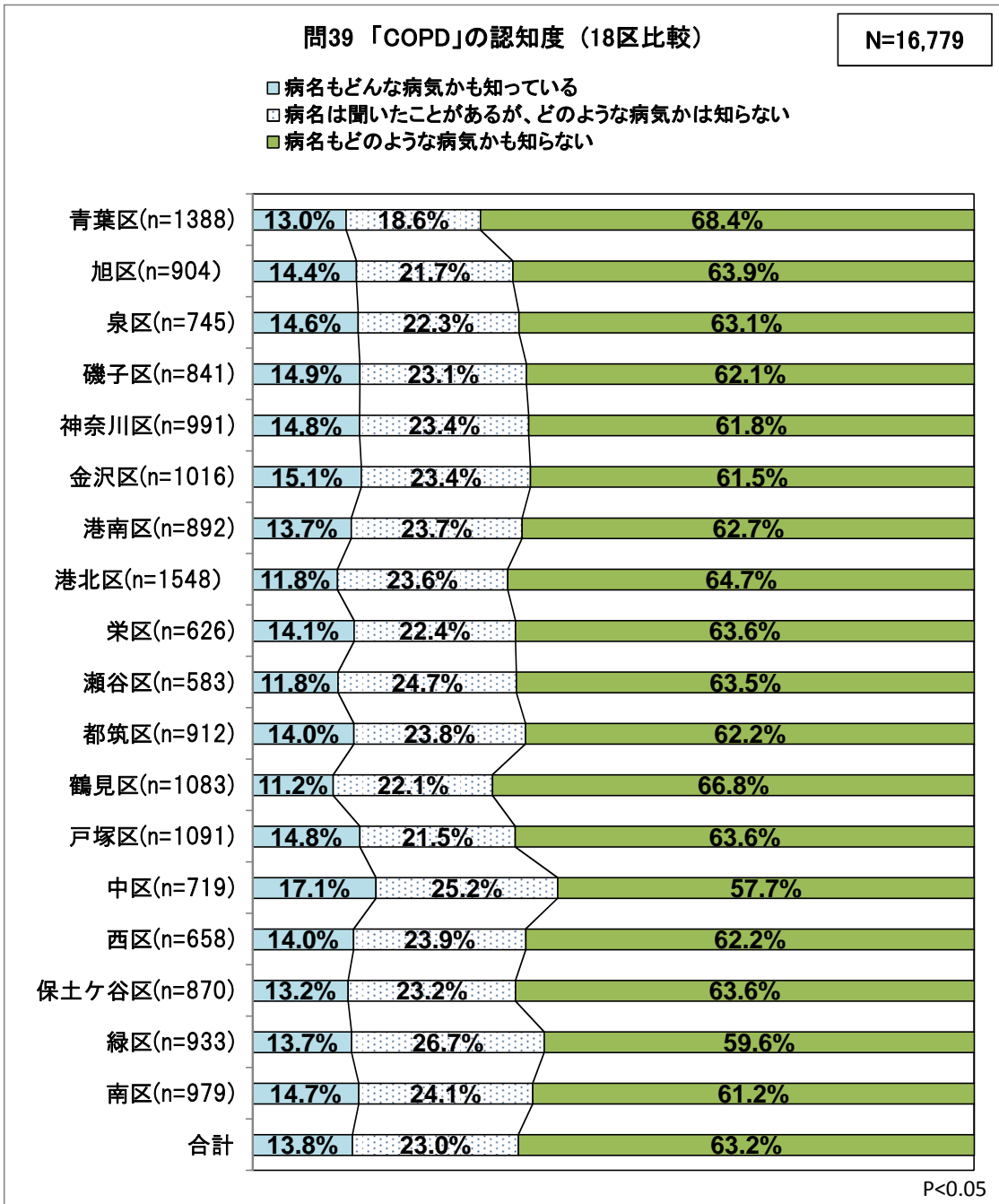
■「COPDの認知度について」クロス集計 性別・年齢別

「COPD」の認知度（「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人）は、男女とも20歳代から50歳代にかけて増加し、60歳代では減少に転じていた。どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に20歳代では11.7ポイント上回っていた。



**18区比較**

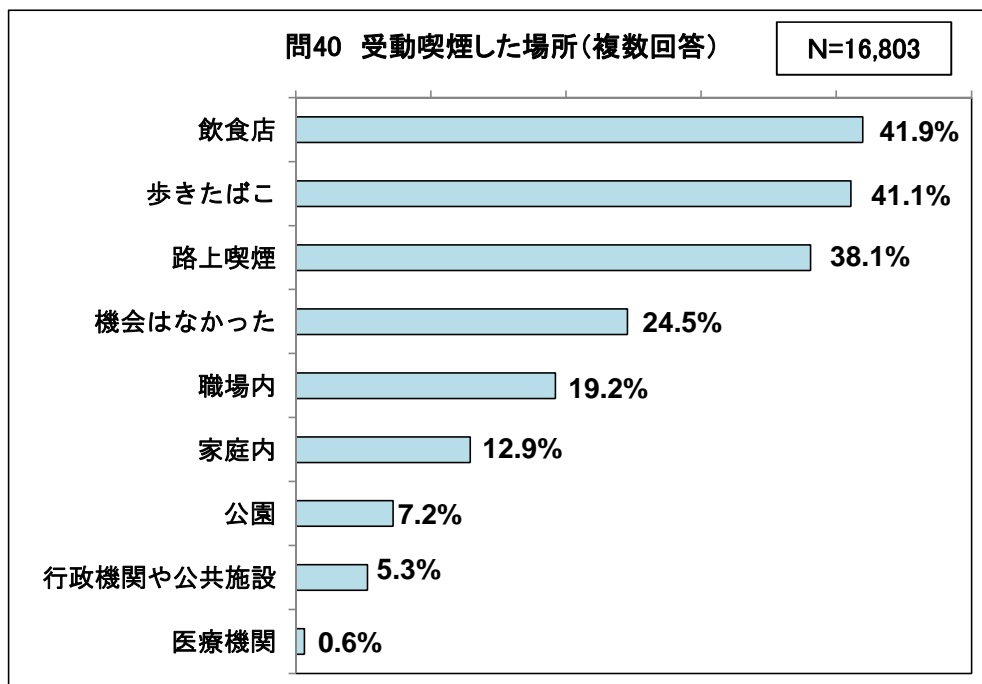
区別で有意な違いがみられ、「病名もどんな病気かも知っている」と回答した人の割合は中区(17.1%)が最も多かった。





問40 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。当てはまるものすべてをお選びください。

「飲食店」が最も多く、次に「歩きたばこ」、「路上喫煙」、「機会はなかった」となっていた。



■「受動喫煙した場所について」クロス集計 性別・年齢別

男性は、30歳代を除くすべての年代で「飲食店」が最も多かったが、女性では20歳代から40歳代にかけて「歩きたばこ」、50歳代から60歳代にかけては「飲食店」が最も多かった。

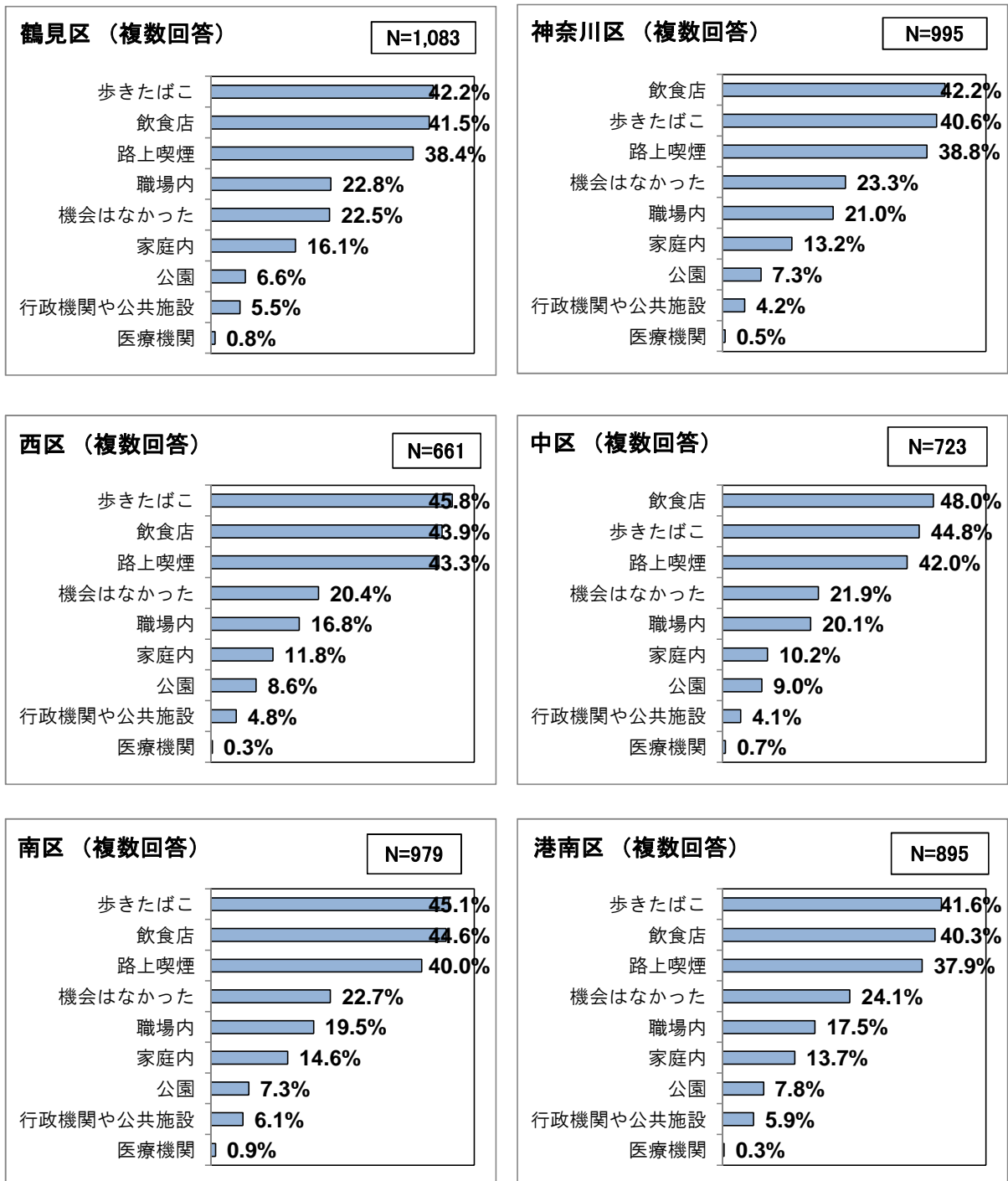
問40 受動喫煙した場所(複数回答)

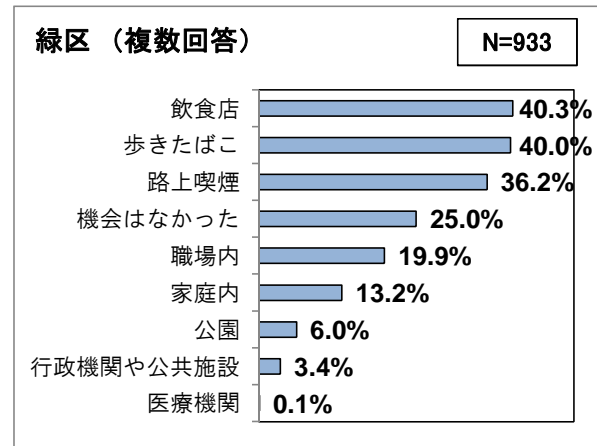
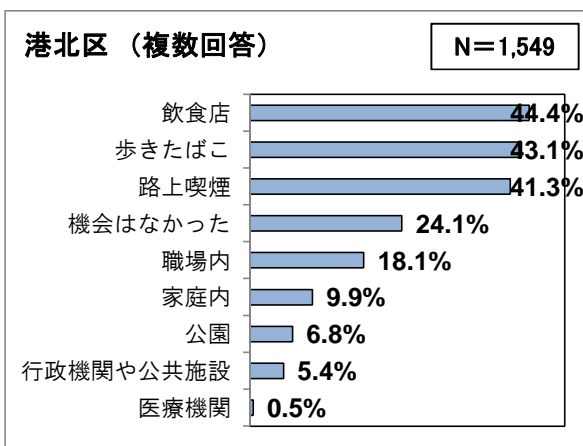
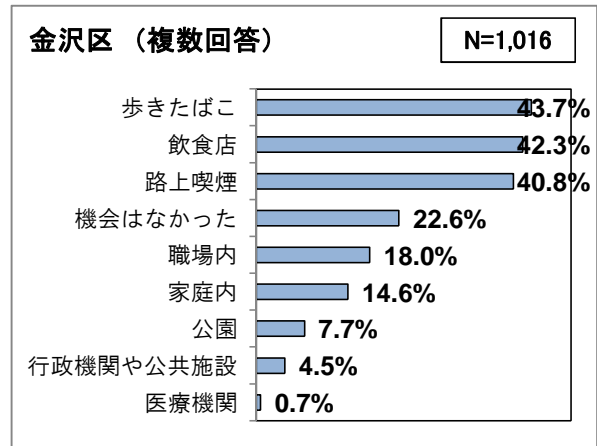
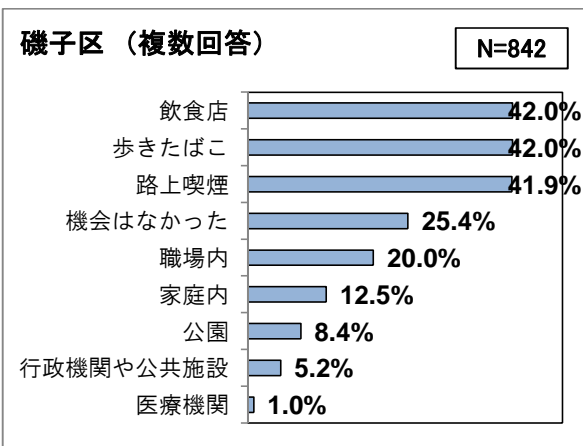
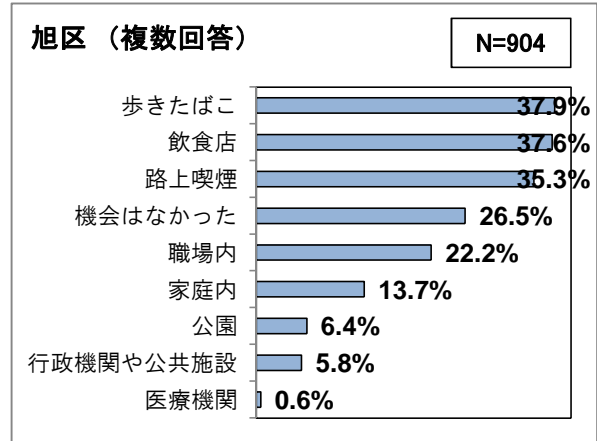
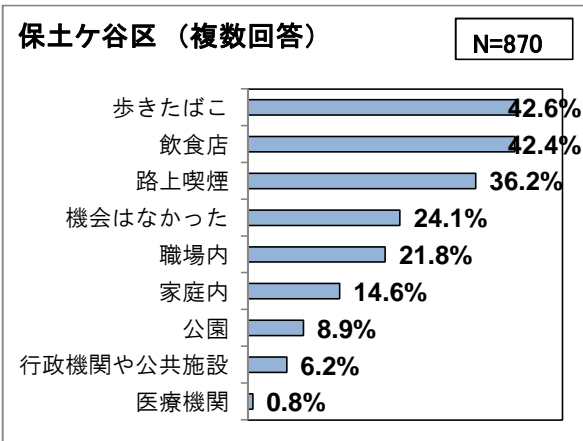
N=16,791

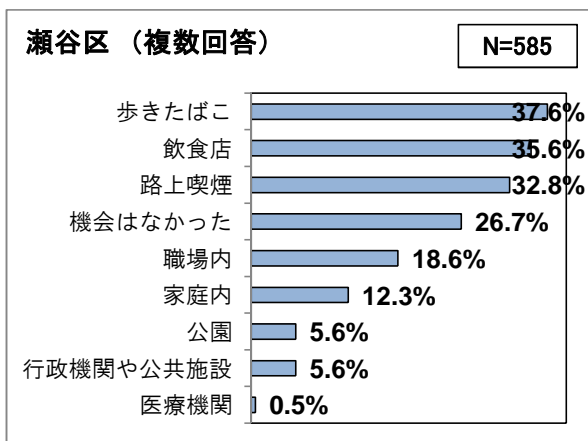
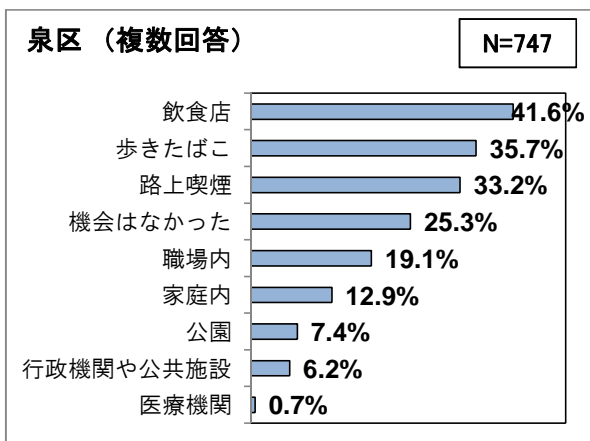
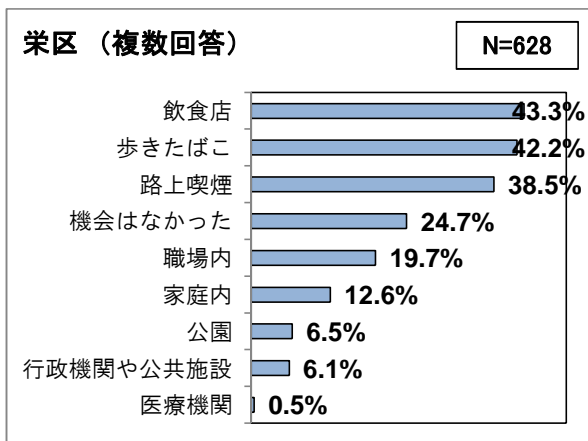
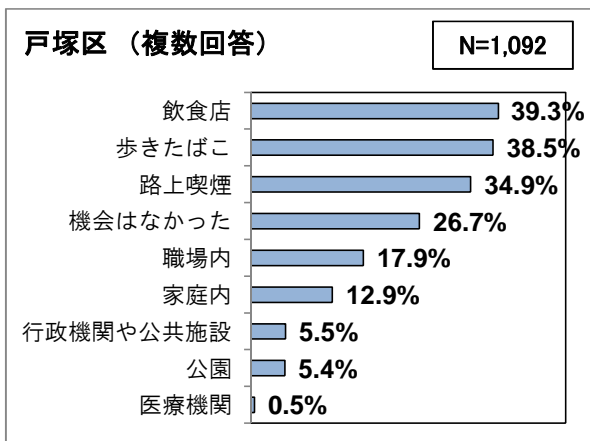
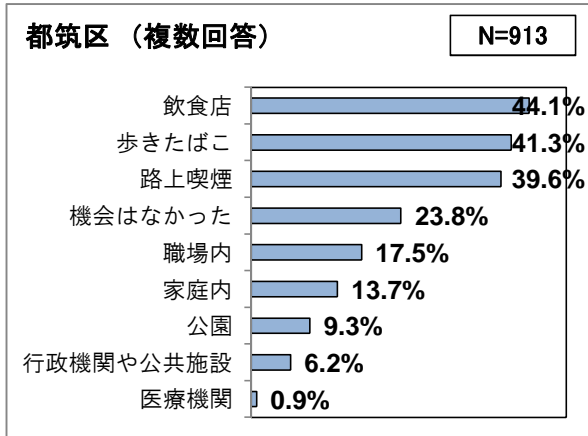
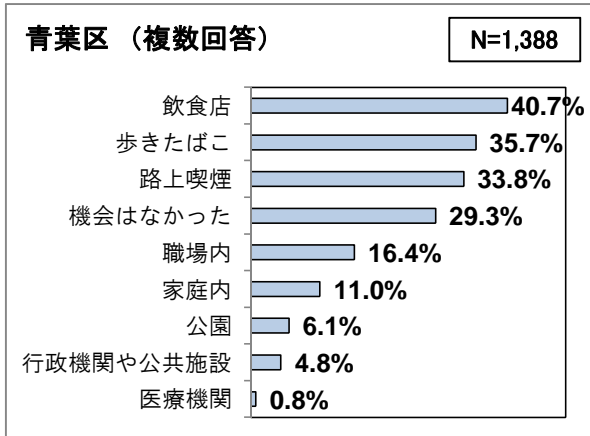
	全体 (人)	家庭内	職場内	公園	行政機関や 公共施設	医療機関	飲食店	歩きたばこ	路上喫煙	機会は なかった
全体	16,791	%								
男性全体	9,030	7.9%	26.0%	7.6%	4.9%	0.7%	42.5%	38.5%	37.2%	24.7%
20歳代	459	10.0%	22.2%	8.1%	7.0%	0.0%	41.2%	40.1%	35.7%	28.1%
30歳代	1,812	8.3%	29.3%	8.1%	6.0%	0.8%	41.8%	41.9%	40.8%	24.2%
40歳代	3,531	7.5%	27.0%	8.2%	4.9%	0.8%	42.7%	38.1%	36.9%	25.1%
50歳代	2,614	7.4%	24.3%	6.3%	3.7%	0.6%	43.2%	36.7%	35.8%	25.2%
60歳代	614	9.9%	21.2%	6.8%	5.0%	0.5%	42.0%	36.3%	34.4%	19.1%
女性全体	7,761	18.7%	11.3%	6.8%	5.8%	0.6%	41.3%	44.1%	39.2%	24.3%
20歳代	691	18.8%	17.1%	7.5%	6.8%	0.7%	45.3%	49.3%	42.3%	22.1%
30歳代	2,224	19.4%	13.1%	9.3%	7.0%	0.6%	42.5%	51.2%	47.1%	20.5%
40歳代	2,789	19.1%	11.0%	6.6%	5.8%	0.4%	41.8%	43.9%	38.6%	24.7%
50歳代	1,399	16.6%	7.9%	3.7%	4.1%	0.8%	39.9%	36.3%	31.2%	29.4%
60歳代	658	19.1%	7.1%	4.7%	3.6%	0.6%	33.3%	32.2%	28.9%	26.9%

## 18区比較

どの区も「歩きたばこ」、「飲食店」、「路上喫煙」が多かった。



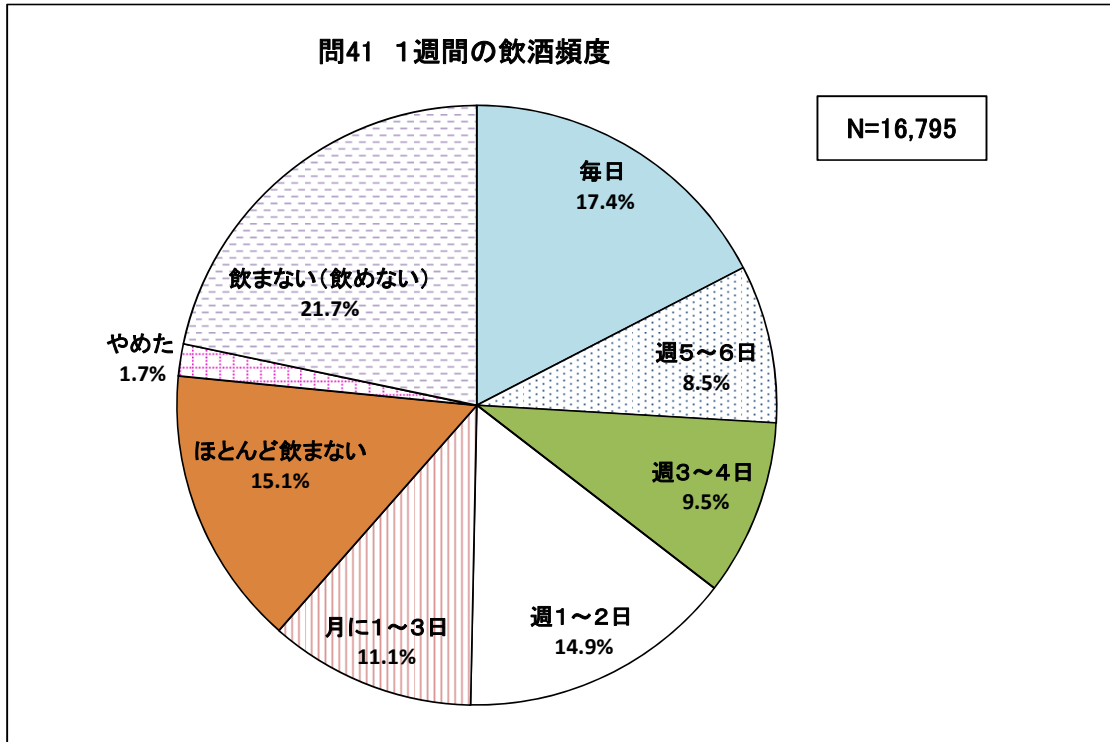




## 12 飲酒について

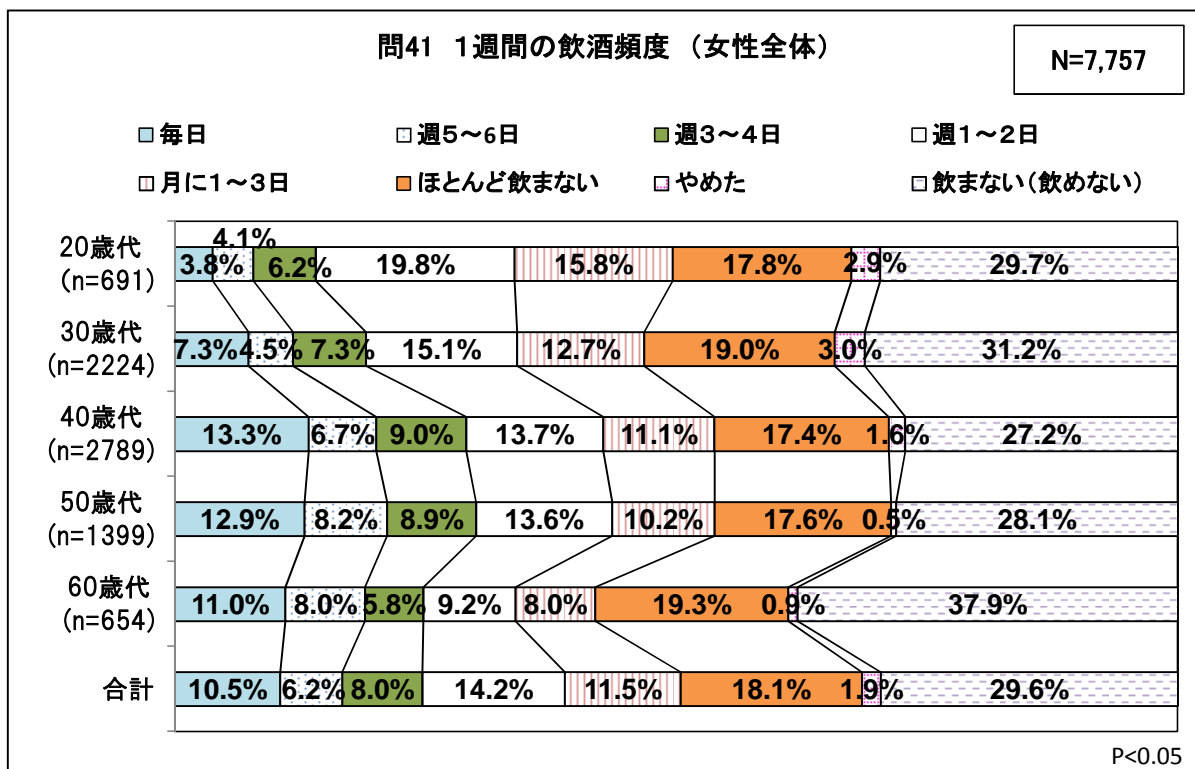
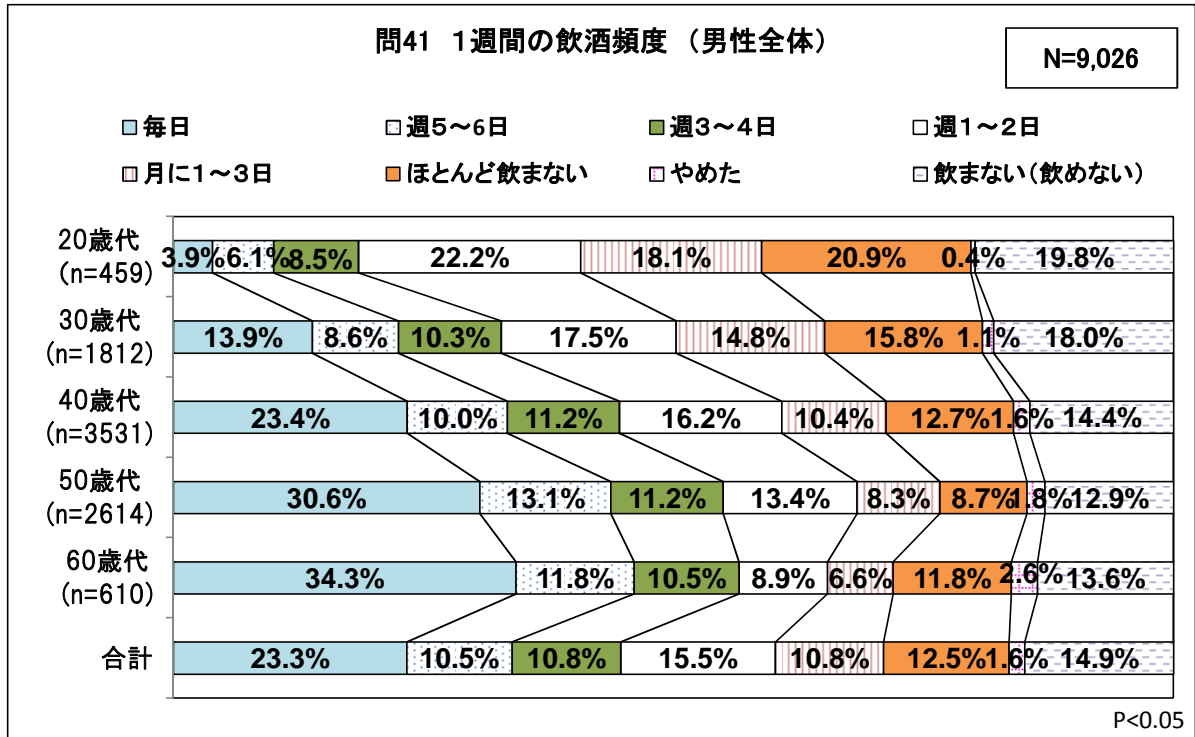
問41 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・洋酒・サワーなど)を飲みますか。  
(○はひとつ)

月に1~3日以上飲むと回答した人が61.4%おり、飲む人の頻度では多い順に「毎日」(17.4%)、「週1~2日」(14.9%)、「月に1~3日」(11.1%)であった。



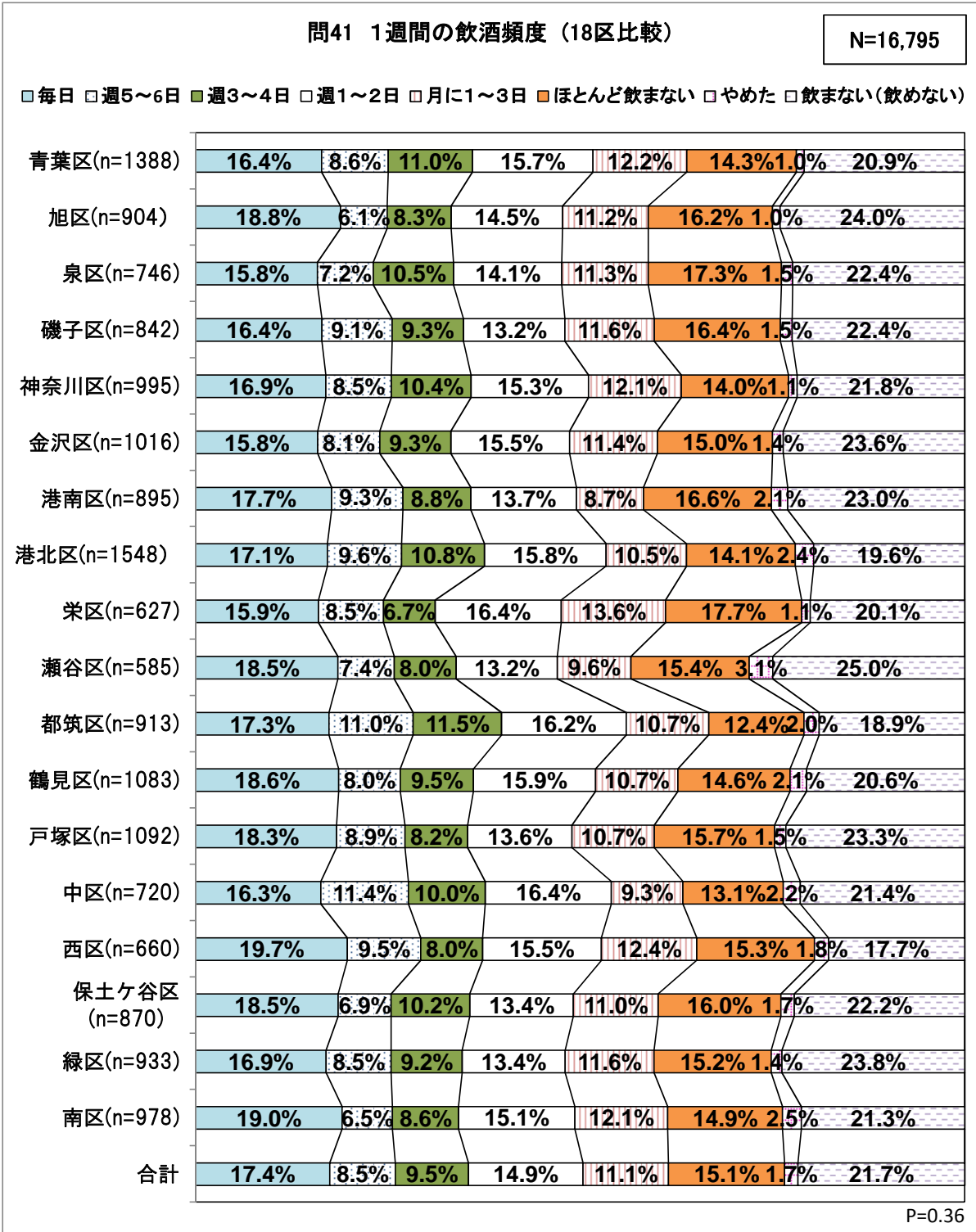
■「1週間の飲酒頻度について」クロス集計 性別・年齢別

「毎日」と回答した人の割合が、男性では年代が上がるにつれ増加していたが、女性では、20歳代から40歳代にかけて増加したのち減少していた。「毎日」と回答した人の割合はどの年代でも女性より男性の方が多く、特に60歳代では23.3ポイント上回っていた。



**18区比較**

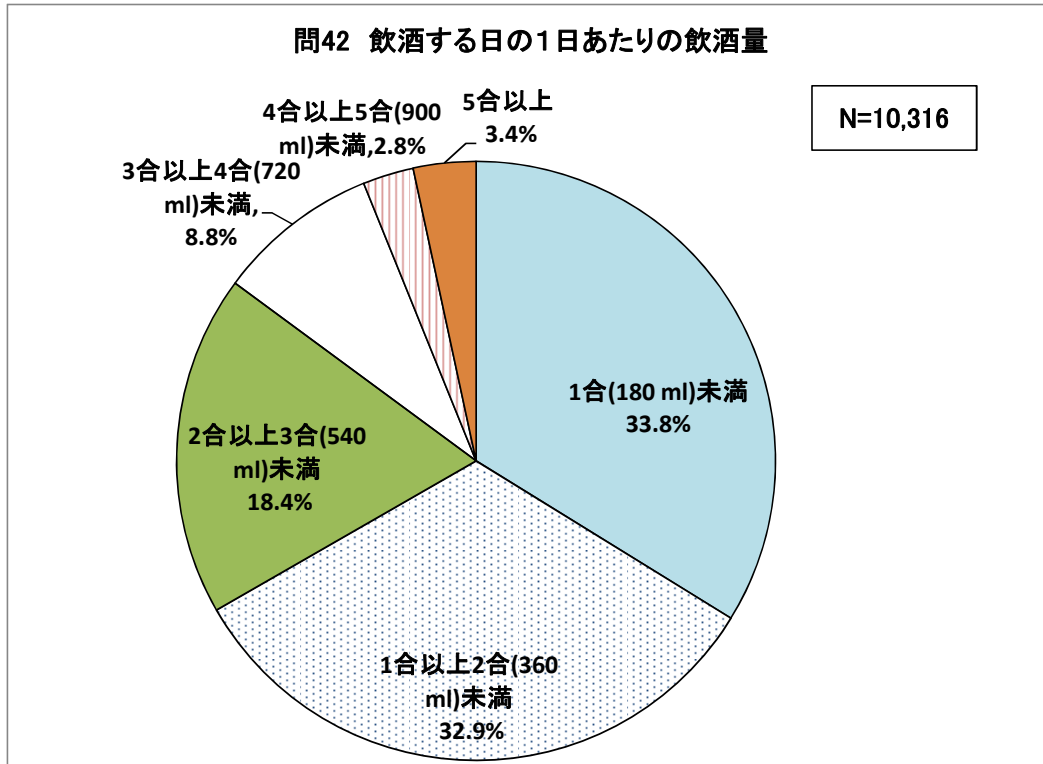
区によって有意な違いは無かった。





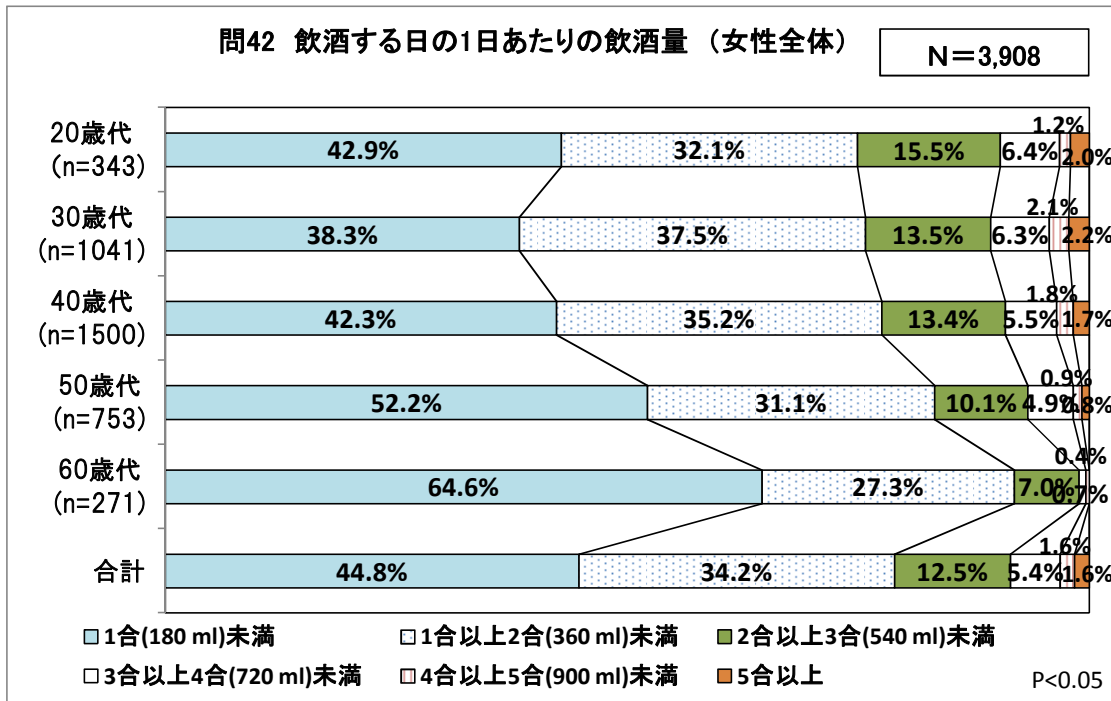
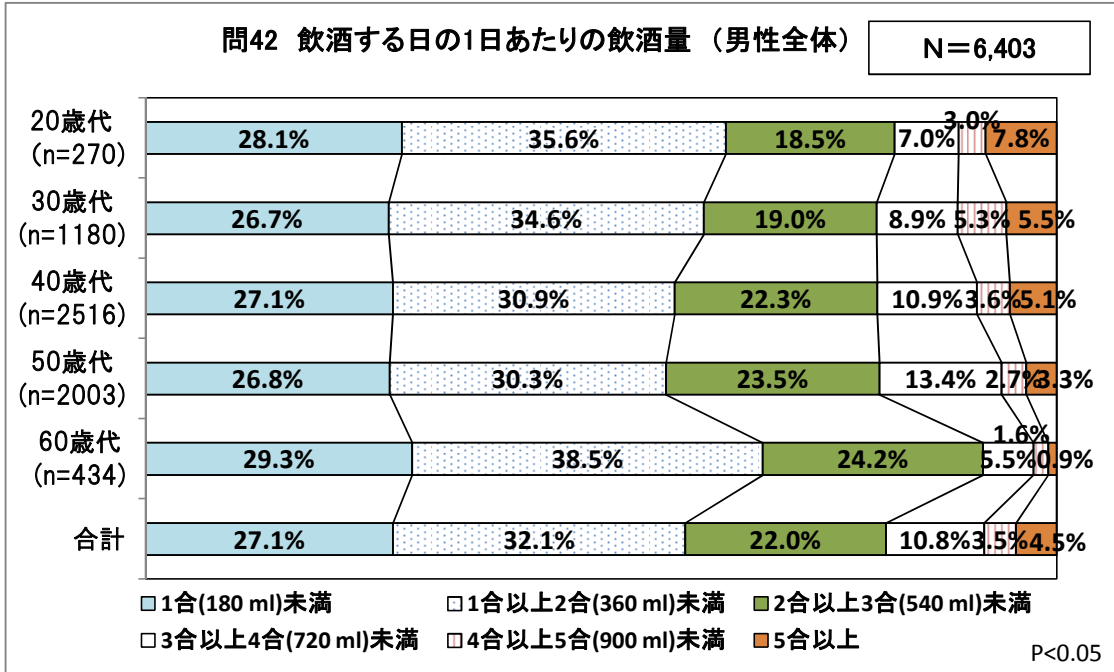
(問41で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」を選択した回答者に)  
 問42 お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算して当てはまるもの  
 ひとつをお選びください。(○はひとつ)

月に1～3日以上飲むと回答した人の1日あたりの飲酒量では、「1号(180ml)未満(33.8%)」が最も多く、次に「1合以上2合(360ml)未満(32.9%)」、「2合以上3合(540ml)未満(18.4%)」となっていた。



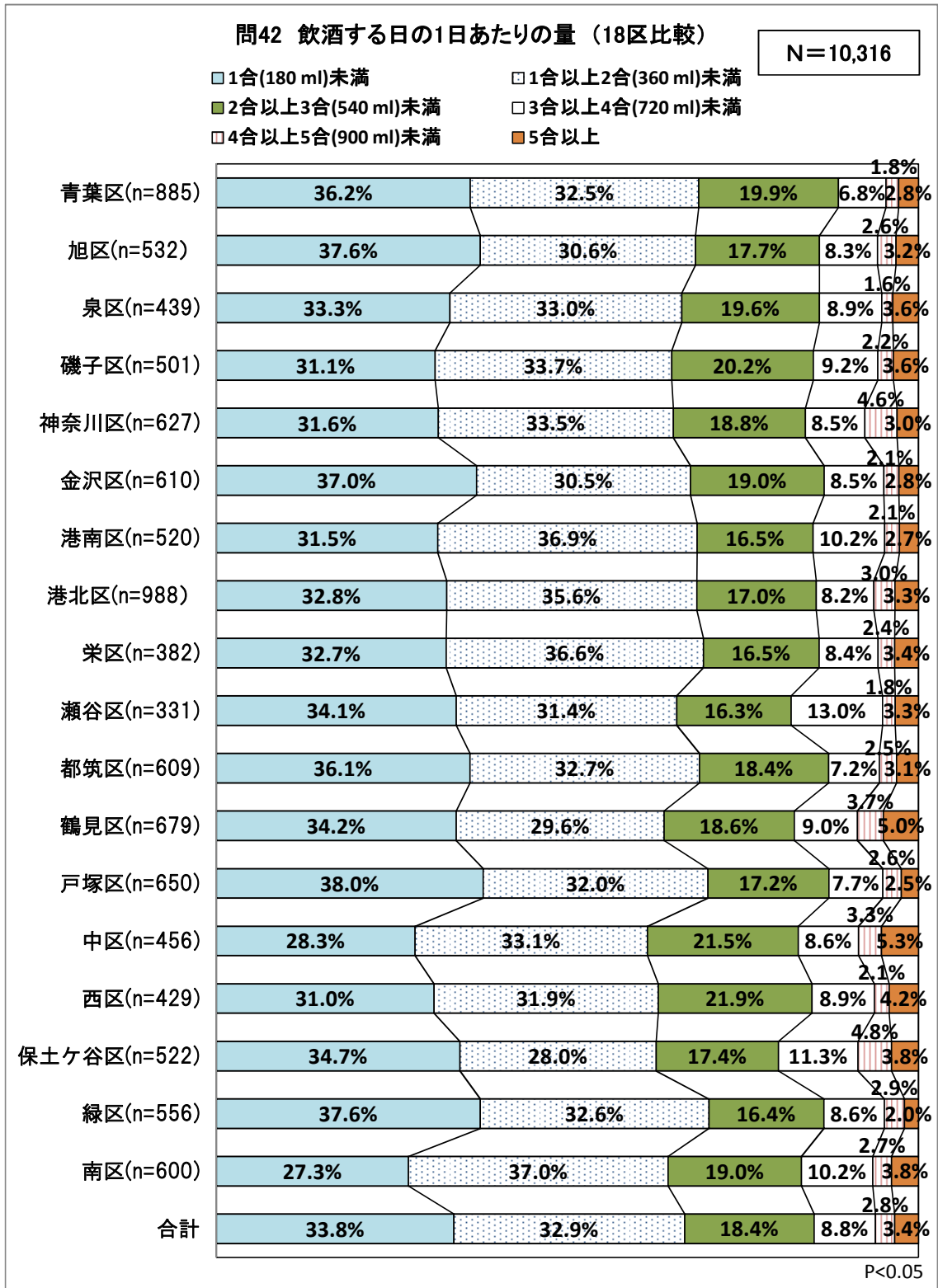
■「飲酒する日の1日あたりの量について」クロス集計 性別・年齢別

男性はすべての年代で「1合以上2合(360 ml)未満」と回答した人の割合が最も多く、次に「1合(180 ml)未満」となっていた。また「2合以上3合(540 ml)未満」と回答した者は年代が上がるにつれ増加していた。女性では、すべての年代で「1合(180 ml)未満」と回答した人の割合が最も多く、次に「1合以上2合(360 ml)未満」となっていた。また「2合以上3合(540 ml)未満」と回答した人は年代が上がるにつれ減少していた。



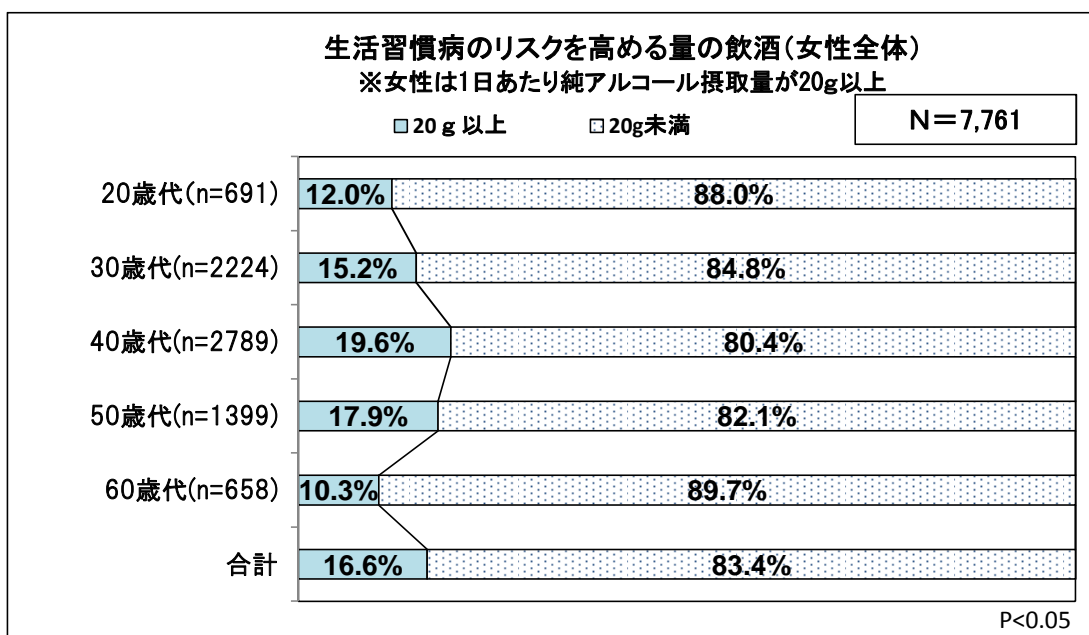
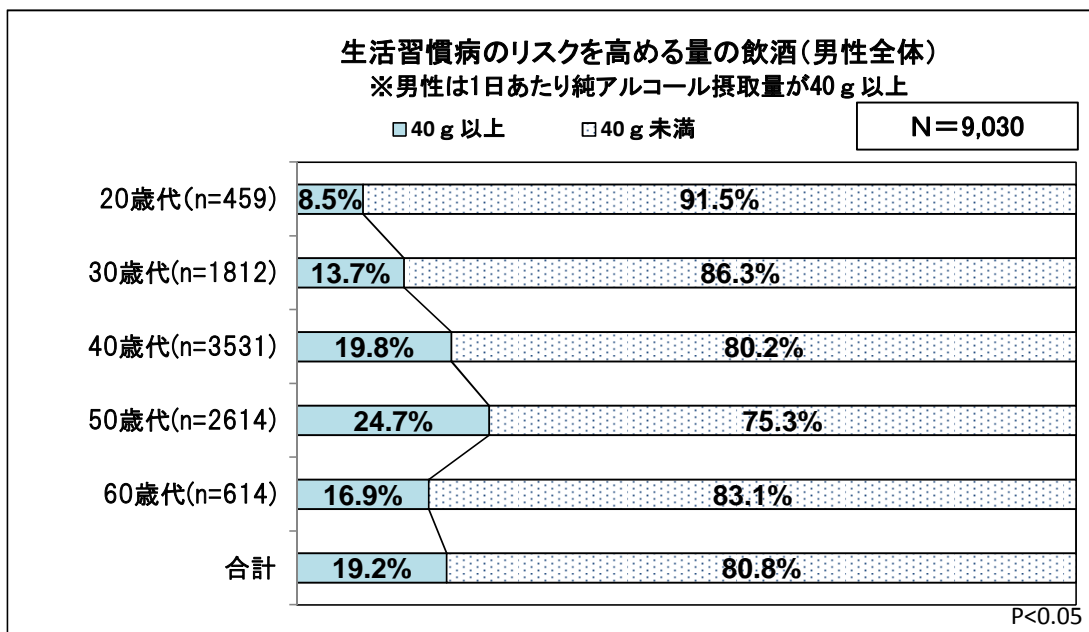
**18区比較**

区別で有意な違いがみられ、「1合以上」飲む人の割合は南区(72.7%)が最も多く、戸塚区(62.0%)が最も少なかった。



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

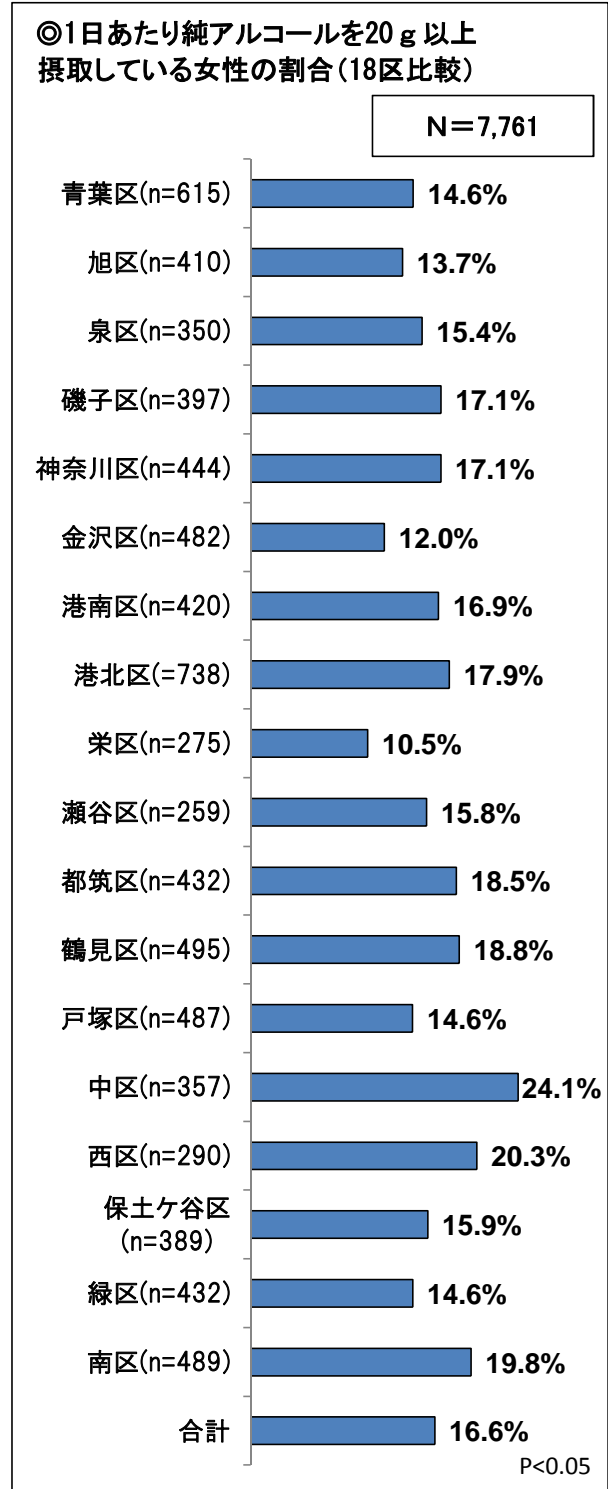
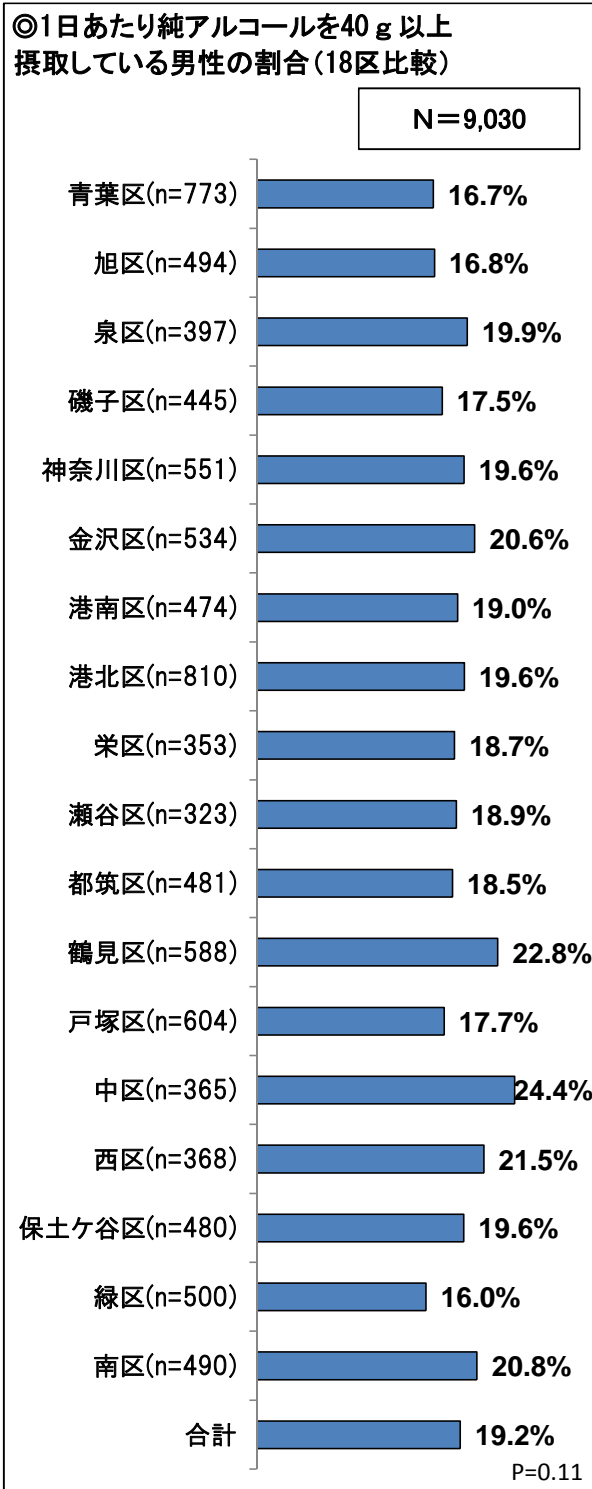
男性では、20歳代から50歳代にかけて増加したのち、60歳代では減少に転じていた。女性では、20歳代から40歳代にかけて増加したのち、50歳代以降減少に転じていた。また、20歳代から30歳代では女性が男性を上回っていたが、40歳代以降は男性が上回り、特に50歳代では6.8ポイント上回っていた。



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

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

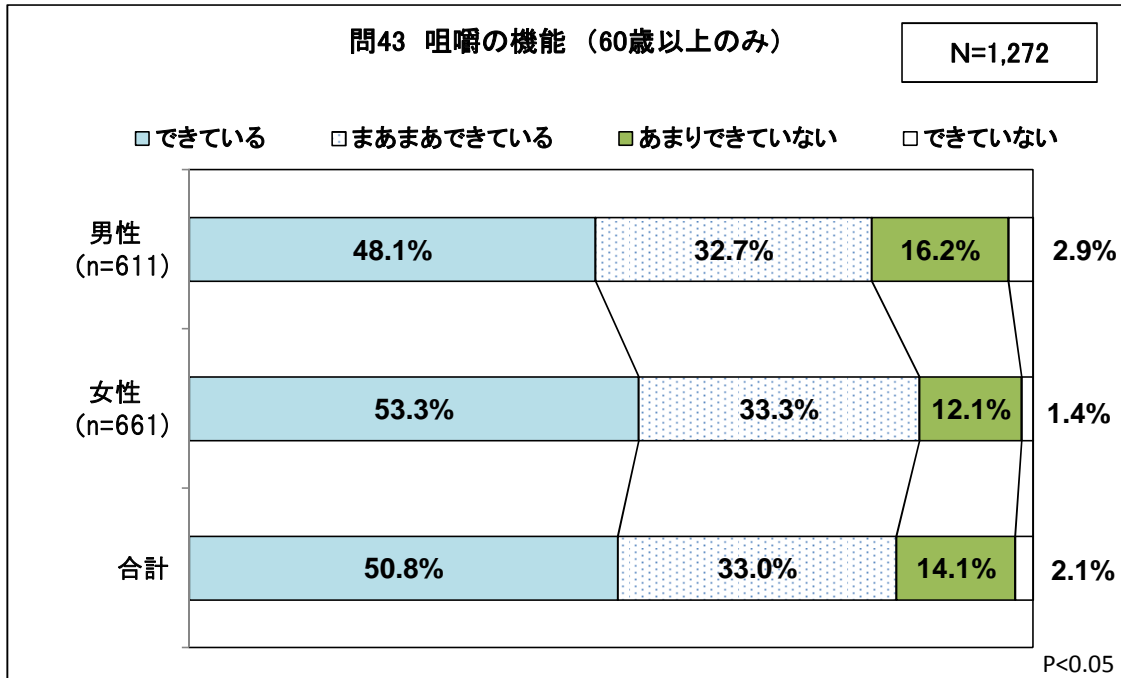
日常的に生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、女性では区によって有意な違いがみられ、中区が最も多く、栄区が最も低かった。男性では有意な差がみられなかったが、中区が最も多く、次に鶴見区、西区の順になっていた。



### 13 そしゃく、歯科について

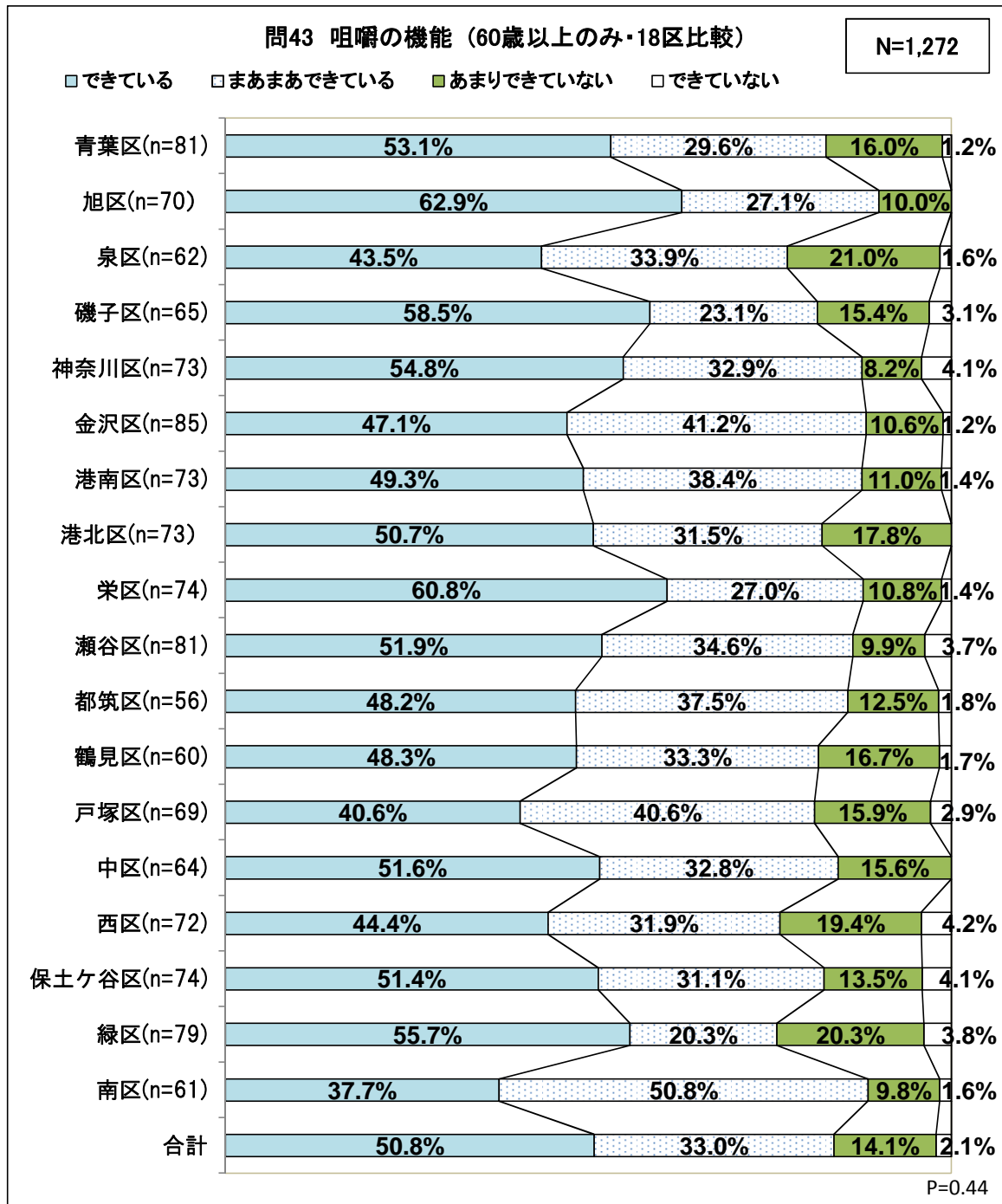
問43 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることはできていますか。(〇はひとつ)  
(60歳以上の方のみに質問)

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



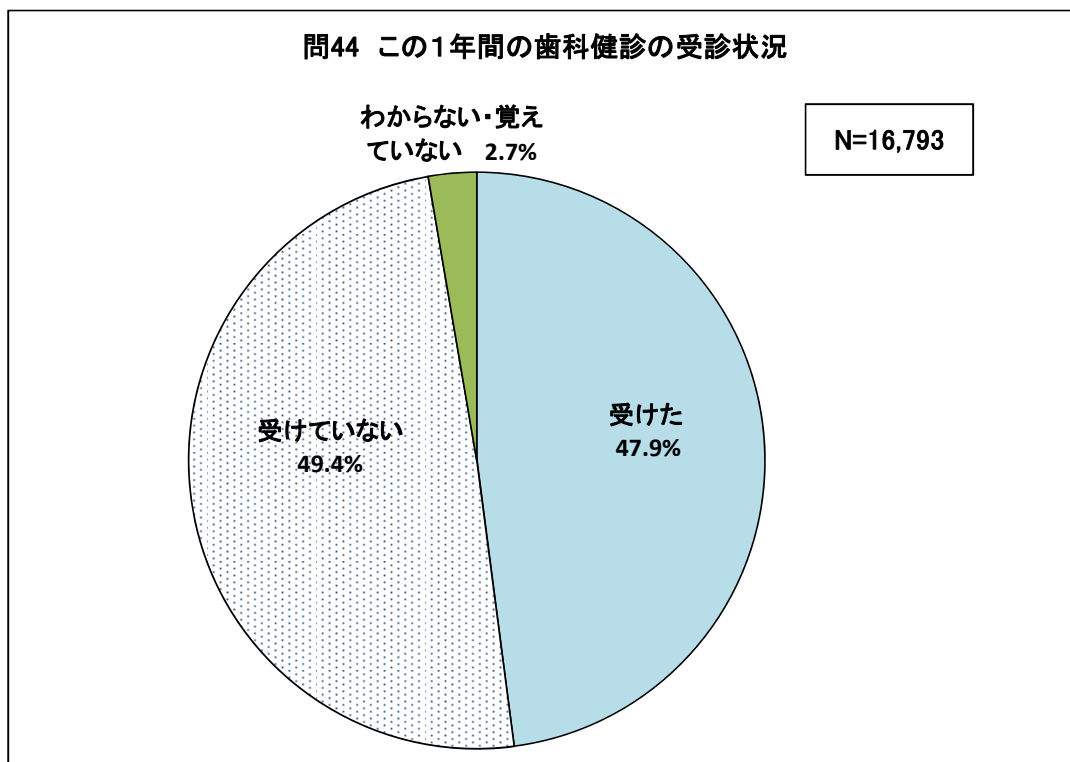
**18区比較**

区によって有意な違いは無かった。



問44 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

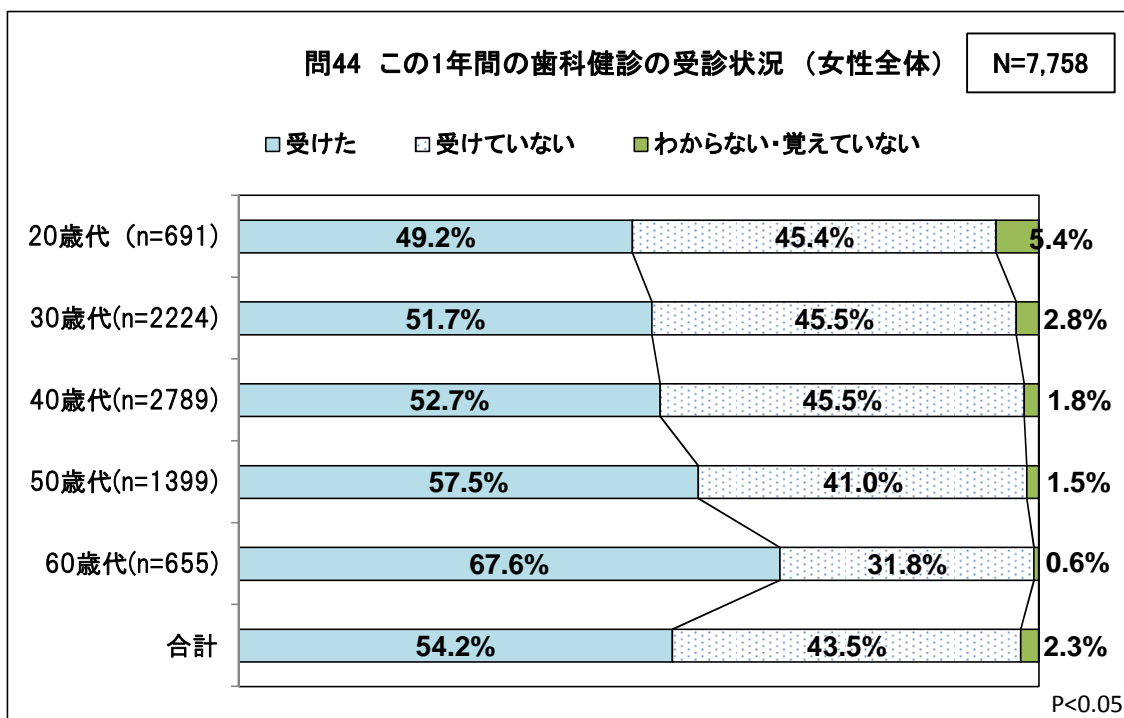
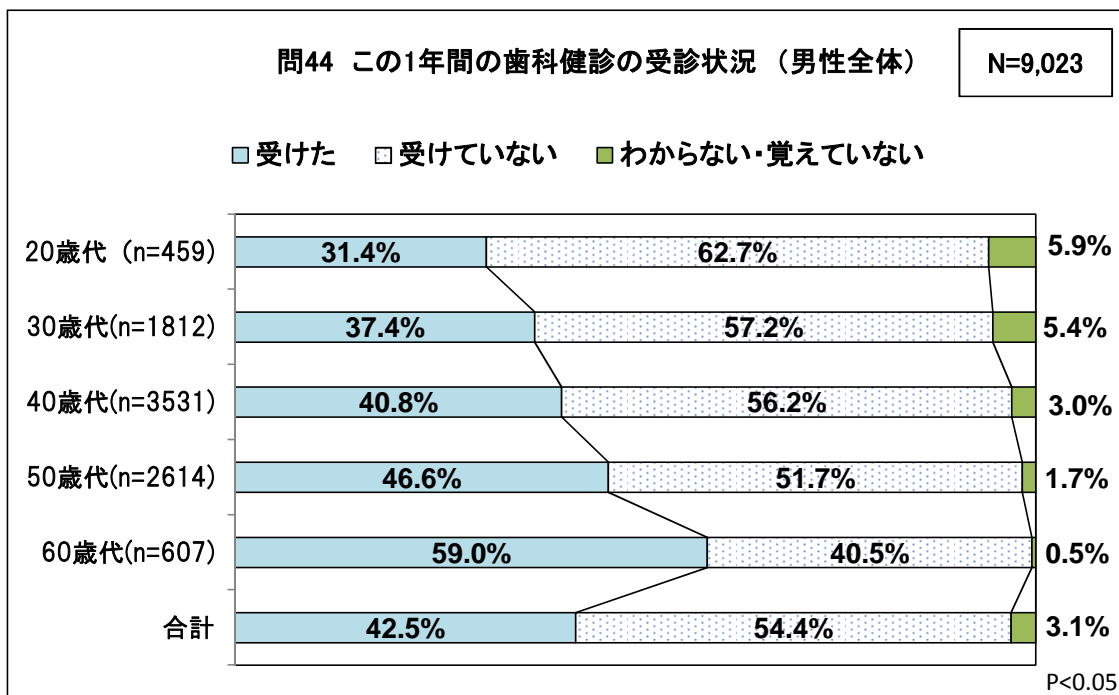
「受けた」と回答した人は5割弱程度であった。





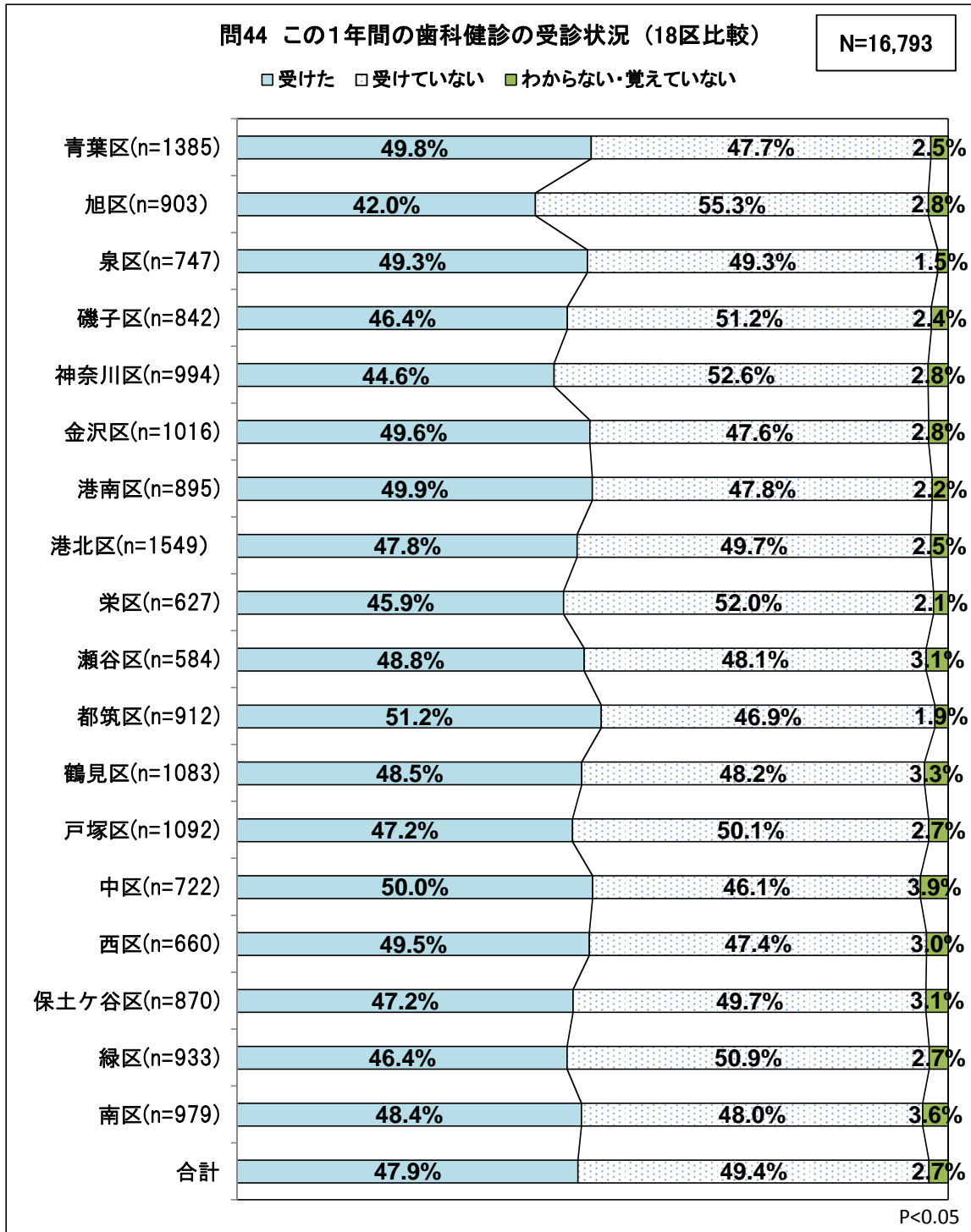
■「この1年間の歯科検診の受診状況について」クロス集計 性別・年齢別

男女とも「受けた」と回答した人の割合が年代が上がるにつれ増加していた。どの年代でも女性が男性より受診しており、特に20歳代では17.8ポイント上回っていた。



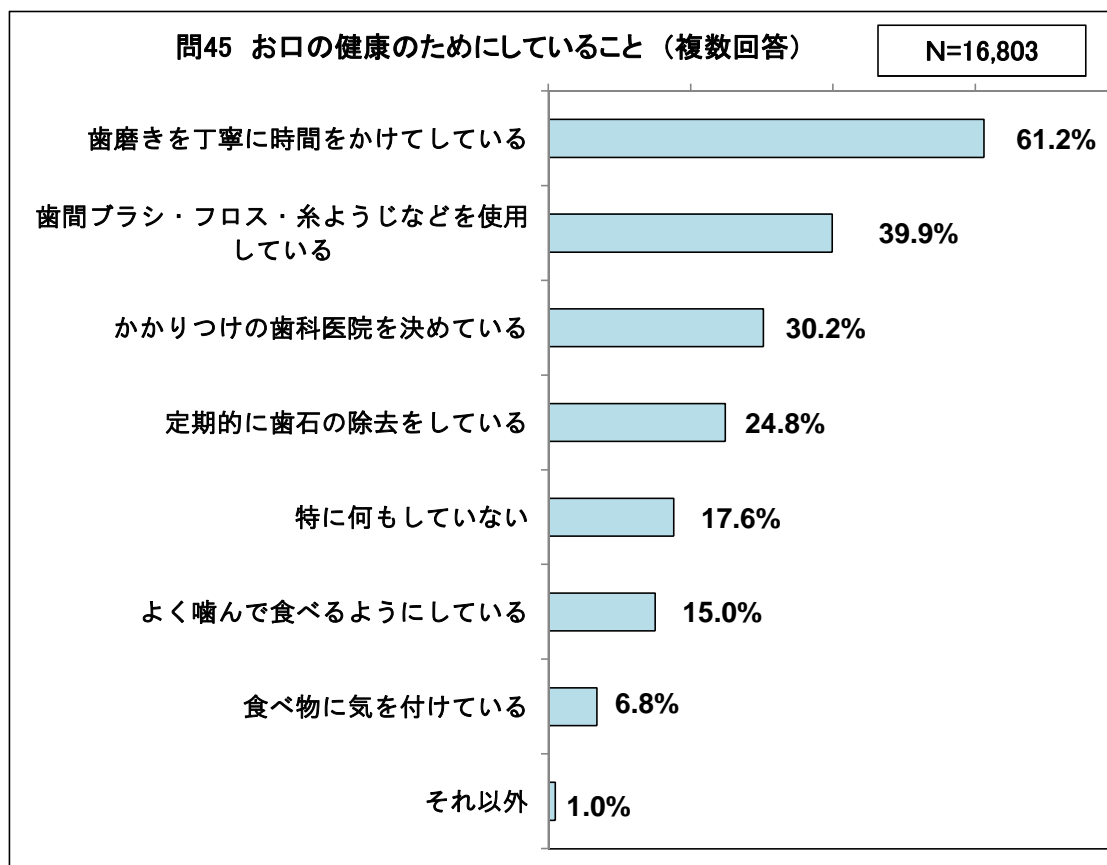
**18区比較**

区によって有意な違いがみられ、「受けた」と回答した人の割合は都筑区(51.2%)が最も多く、旭区(42.0%)が最も少なかった。



問45 あなたはお口の健康のために、どのようなことをしていますか。当てはまるものすべてをお選びください。

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



■「お口の健康のためにしていることについて」 クロス集計 性別・年齢別

男女とも、「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」がどの年代でも最も多く、次に、男性の20歳代では「特に何もしていない」、30歳代～50歳代では「歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している」、女性の20歳代～50歳代では「歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している」、男女とも60歳代では「かかりつけの歯科医院を決めている」となっていた。

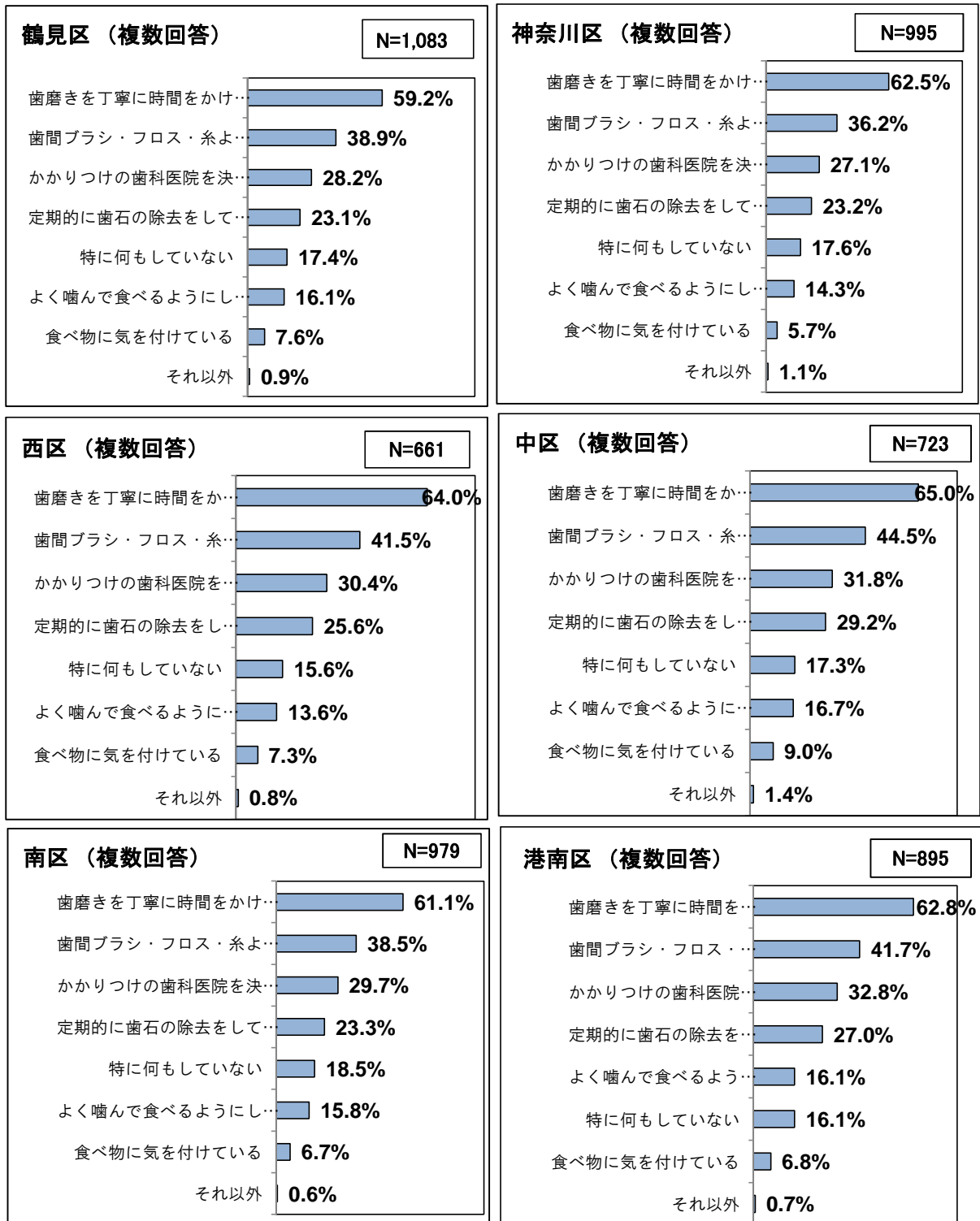
問45 お口の健康のためにしていること(複数回答)

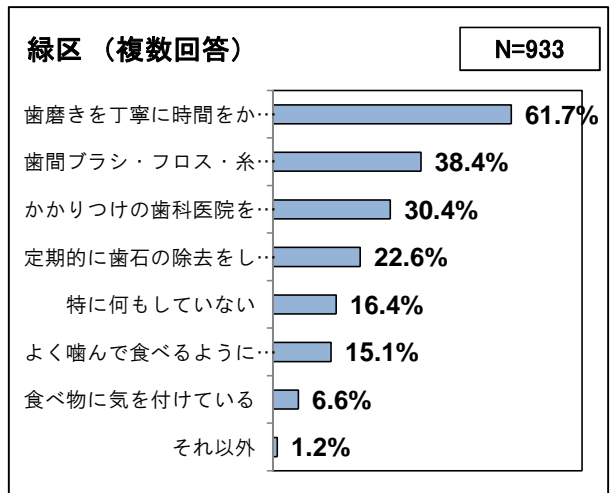
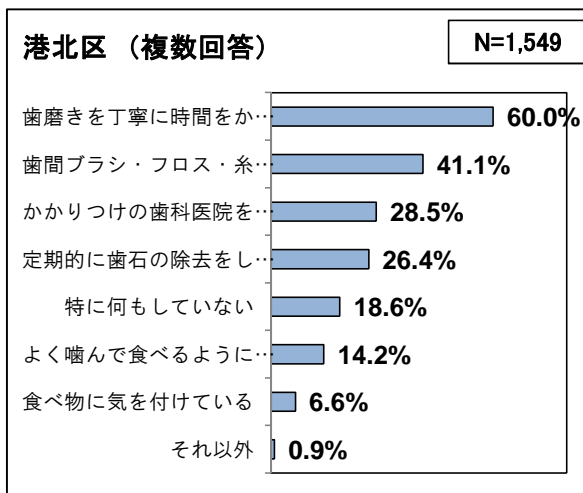
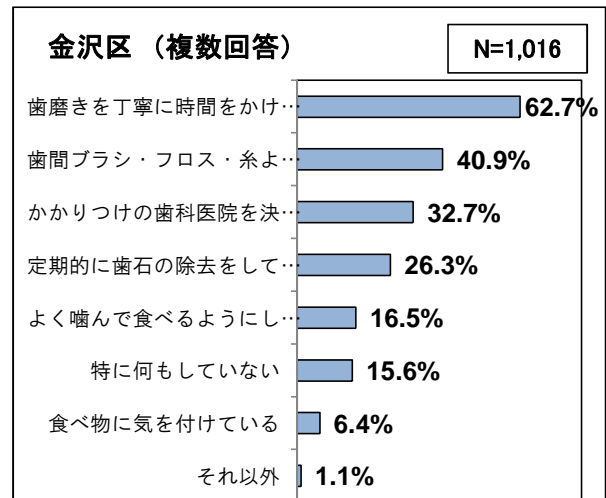
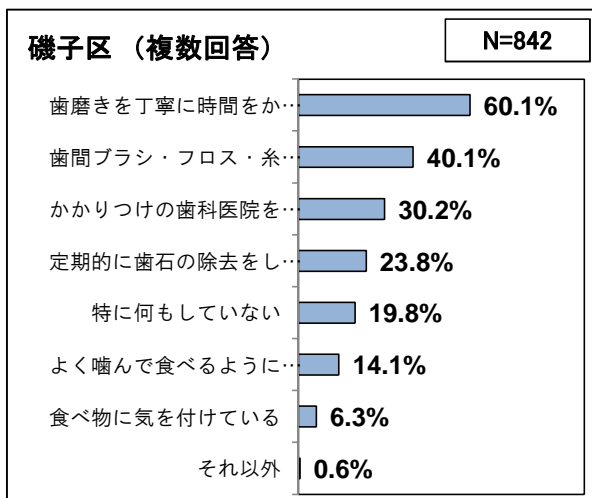
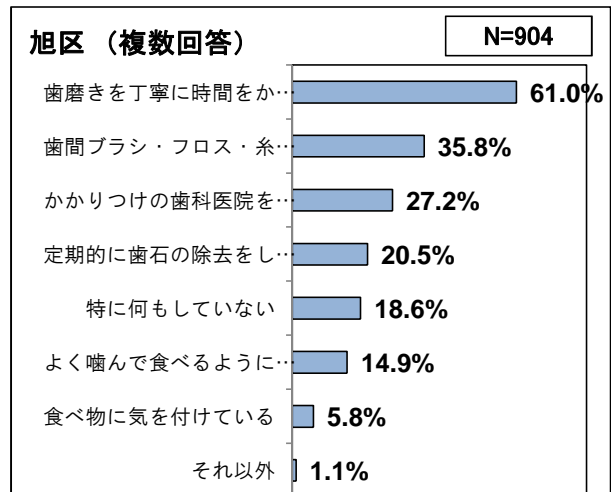
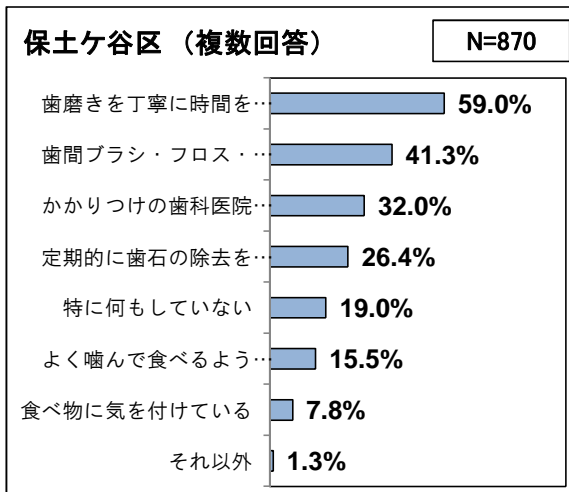
N=16,791

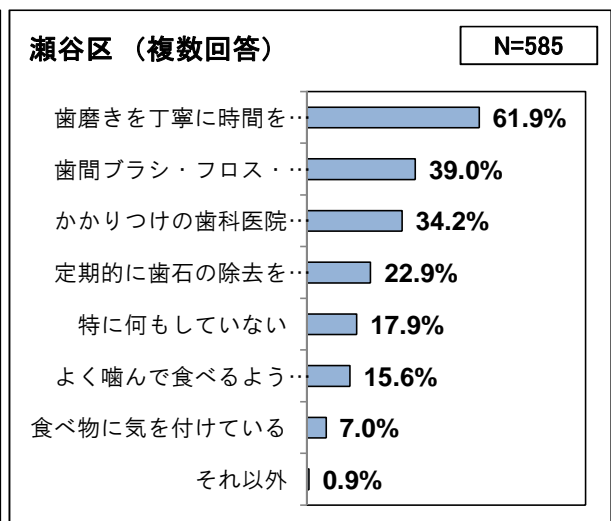
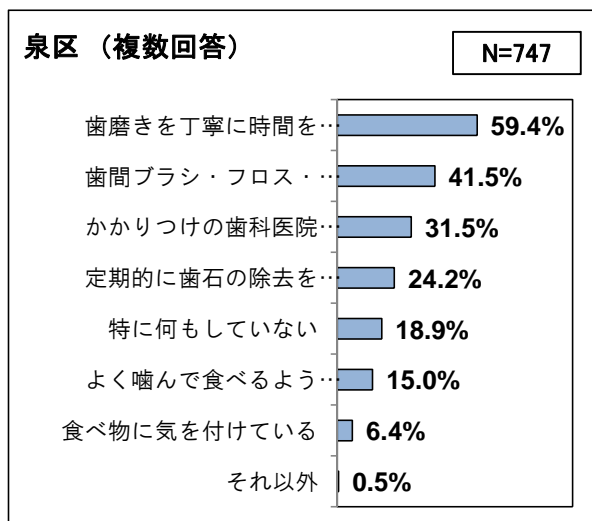
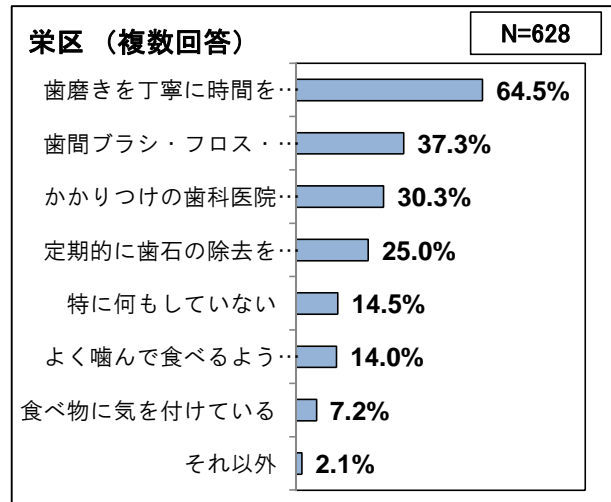
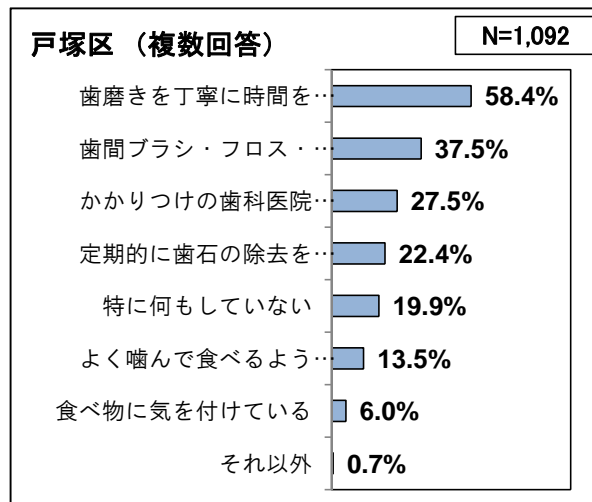
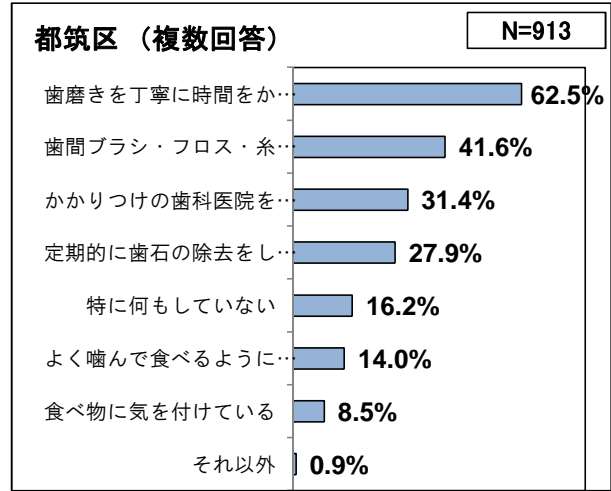
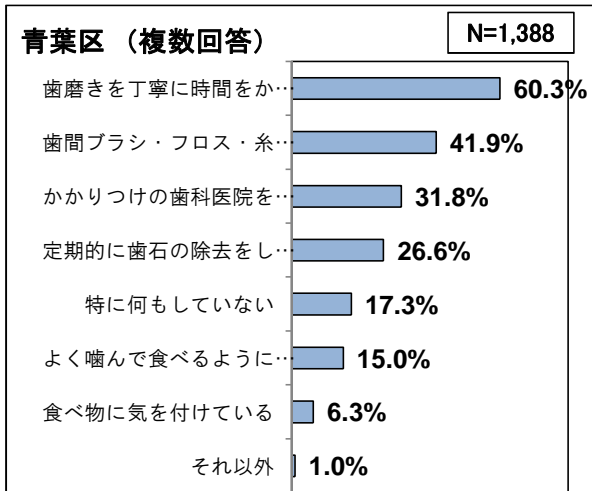
	全体(人)	歯磨きを丁寧に時間をかけてしている	歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している	食べ物に気を付けている	よく噛んで食べるようにしている	定期的に歯石の除去をしている	かかりつけの歯科医院を決めている	それ以外	特に何もしていない
全体	16,791	%							
男性全体	9,030	56.1%	31.5%	5.9%	13.2%	20.3%	23.8%	1.1%	22.5%
20歳代	459	54.9%	20.9%	5.9%	12.4%	10.9%	11.5%	1.3%	29.6%
30歳代	1812	55.7%	27.8%	6.8%	12.7%	16.1%	17.8%	0.8%	25.1%
40歳代	3531	55.2%	29.1%	5.2%	11.6%	19.3%	21.2%	0.9%	24.5%
50歳代	2614	55.9%	36.8%	5.9%	13.7%	23.4%	28.2%	1.1%	19.5%
60歳代	614	65.1%	41.2%	7.3%	21.8%	32.7%	46.4%	2.3%	10.4%
女性全体	7,761	67.1%	49.6%	7.9%	17.1%	30.1%	37.8%	0.8%	11.9%
20歳代	691	62.2%	30.8%	9.7%	16.5%	16.2%	21.6%	0.3%	20.1%
30歳代	2224	65.7%	45.5%	7.9%	14.8%	25.2%	29.2%	0.7%	14.7%
40歳代	2789	67.0%	52.5%	6.4%	14.8%	30.8%	37.1%	0.6%	11.3%
50歳代	1399	67.8%	55.8%	8.4%	20.3%	37.2%	48.2%	1.4%	9.1%
60歳代	658	75.8%	58.2%	11.4%	28.3%	43.0%	64.3%	1.5%	2.7%

## 18区比較

どの区も「歯磨きを丁寧に時間をかけている」が最も多かった。



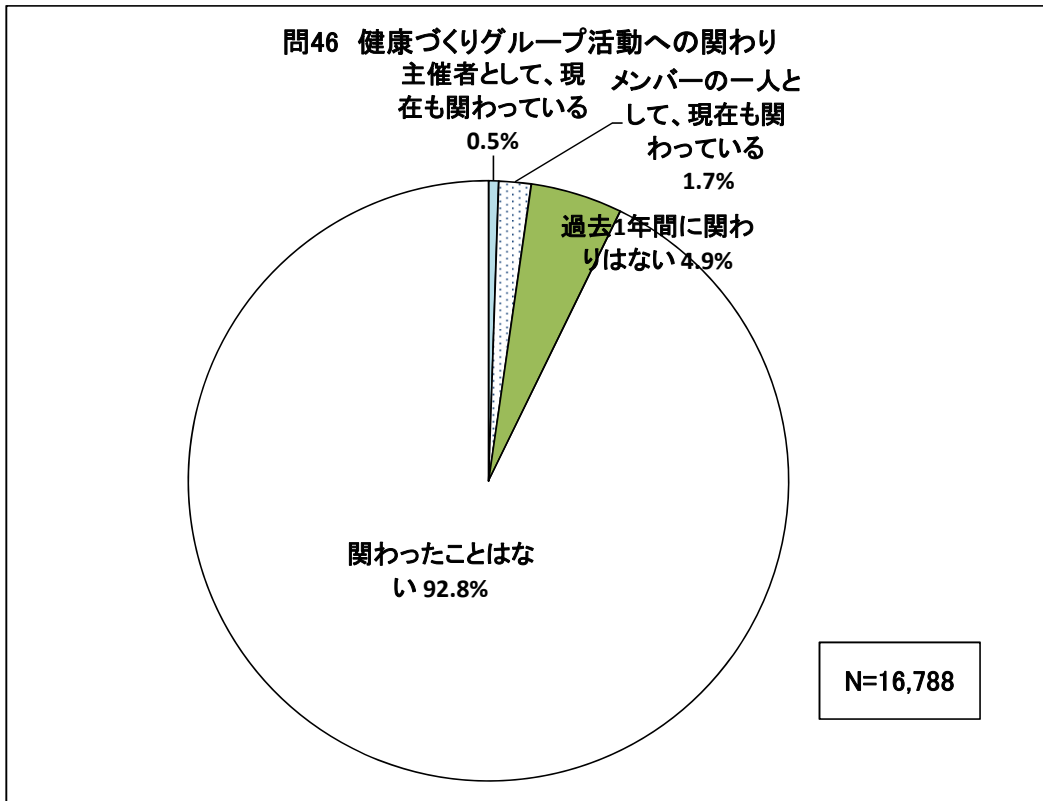




14 地域活動、地域とのつながりについて

問46 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。  
(○はひとつ)

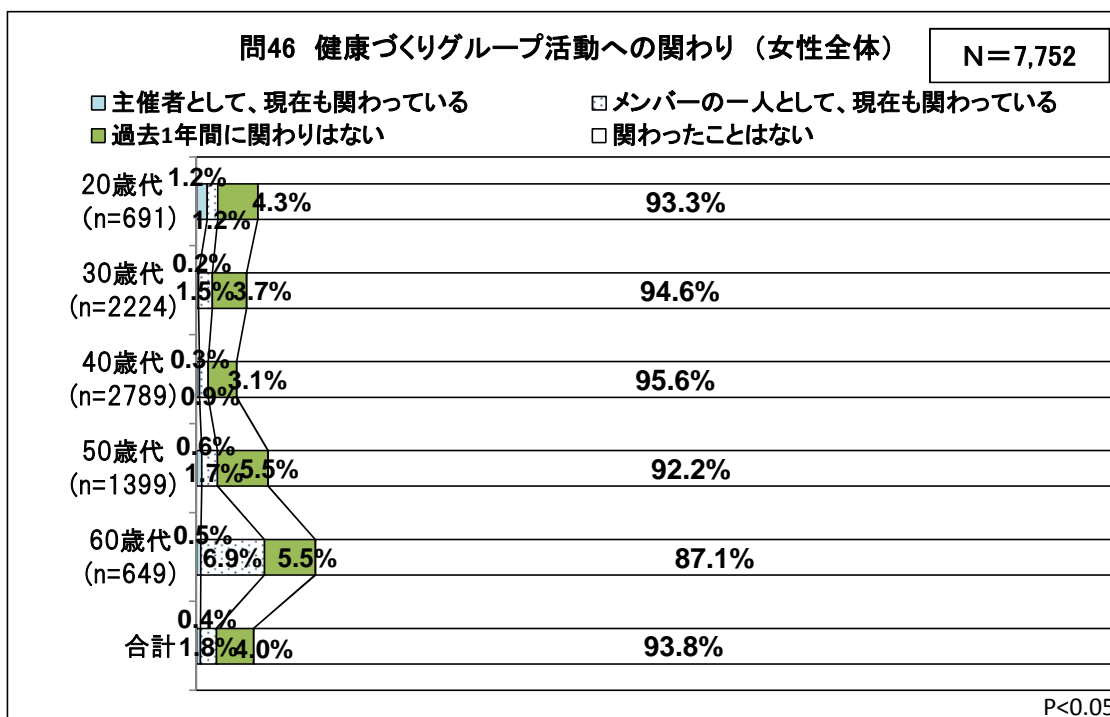
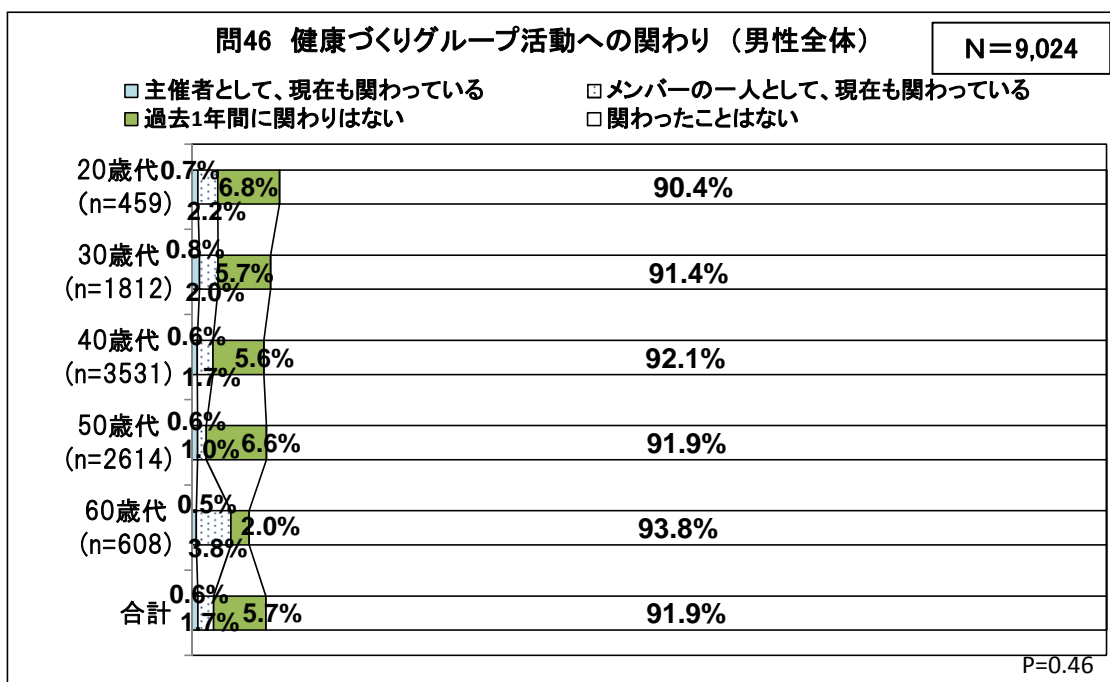
「関わったことはない」と回答した人が9割以上であった。





■「健康づくりグループへの関わりについて」クロス集計 性別・年齢別

男性ではどの年代でも90%以上の方が「関わったことはない」と回答していた。女性でも、どの年代でも85%以上の方が「関わったことはない」と回答していたが、60歳代で「メンバーの一人として、現在も関わっている」と回答した人の割合が増加していた。



18区比較

区によって有意な違いは無かった。

問46 健康づくりグループ活動への関わり (18区比較)

N=16,788

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

青葉区(n=1385)	0.6%	1.7%	4.8%	92.9%
旭区(n=902)	0.4%	1.6%	5.1%	92.9%
泉区(n=747)	0.8%	1.9%	3.7%	93.6%
磯子区(n=842)	0.5%	1.7%	4.6%	93.2%
神奈川区(n=994)	0.6%	1.0%	5.5%	92.9%
金沢区(n=1016)	0.5%	1.9%	4.9%	92.7%
港南区(n=894)	0.8%	2.1%	4.3%	92.8%
港北区(n=1549)	0.6%	1.9%	4.6%	92.9%
栄区(n=627)	0.8%	2.6%	5.6%	91.1%
瀬谷区(n=583)	0.3%	1.5%	5.8%	92.3%
都筑区(n=912)	0.5%	1.3%	4.7%	93.4%
鶴見区(n=1083)	0.2%	1.8%	5.4%	92.6%
戸塚区(n=1092)	0.7%	2.0%	4.9%	92.3%
中区(n=722)	1.0%	1.5%	4.8%	92.7%
西区(n=660)	0.3%	1.8%	5.3%	92.6%
保土ヶ谷区(n=868)	0.5%	1.6%	5.2%	92.7%
緑区(n=933)	1.7%	1.7%	5.3%	93.0%
南区(n=979)	0.6%	1.7%	4.9%	92.7%
合計	0.5%	1.7%	4.9%	92.8%

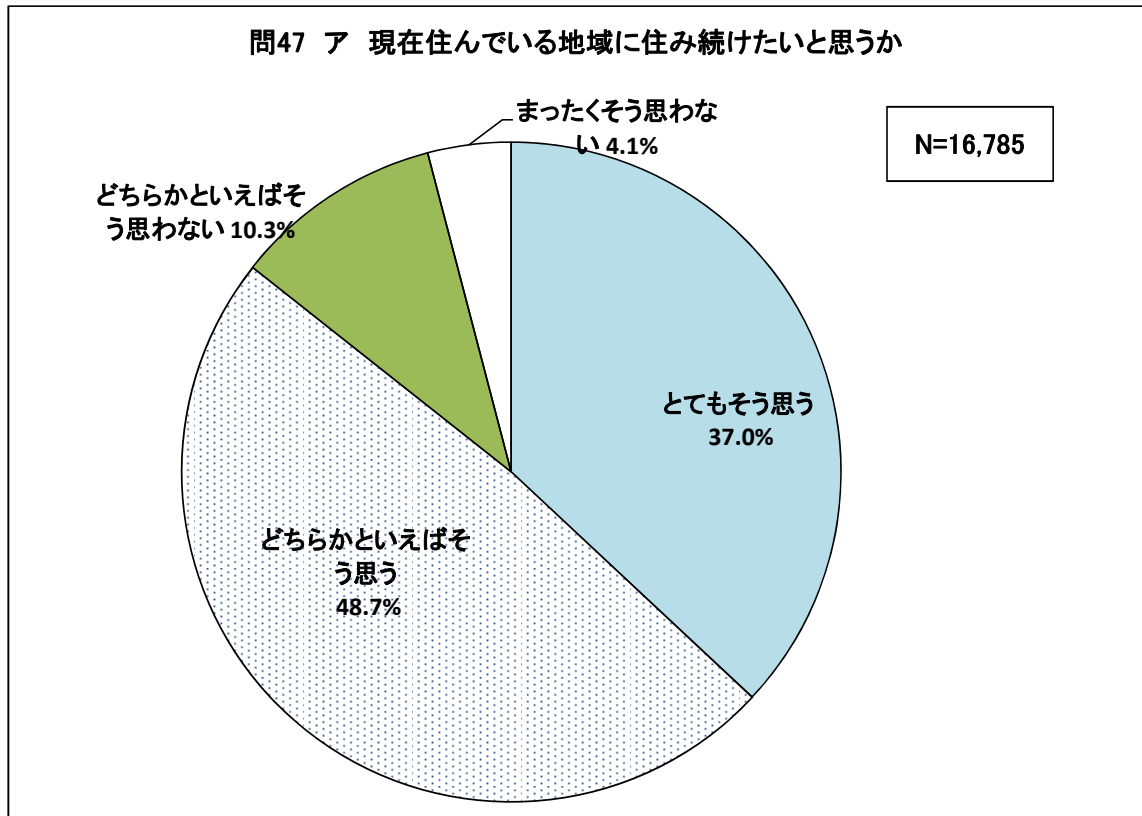
P=1.00

問47 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。

(各項目について○はひとつ)

ア あなたは現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか。

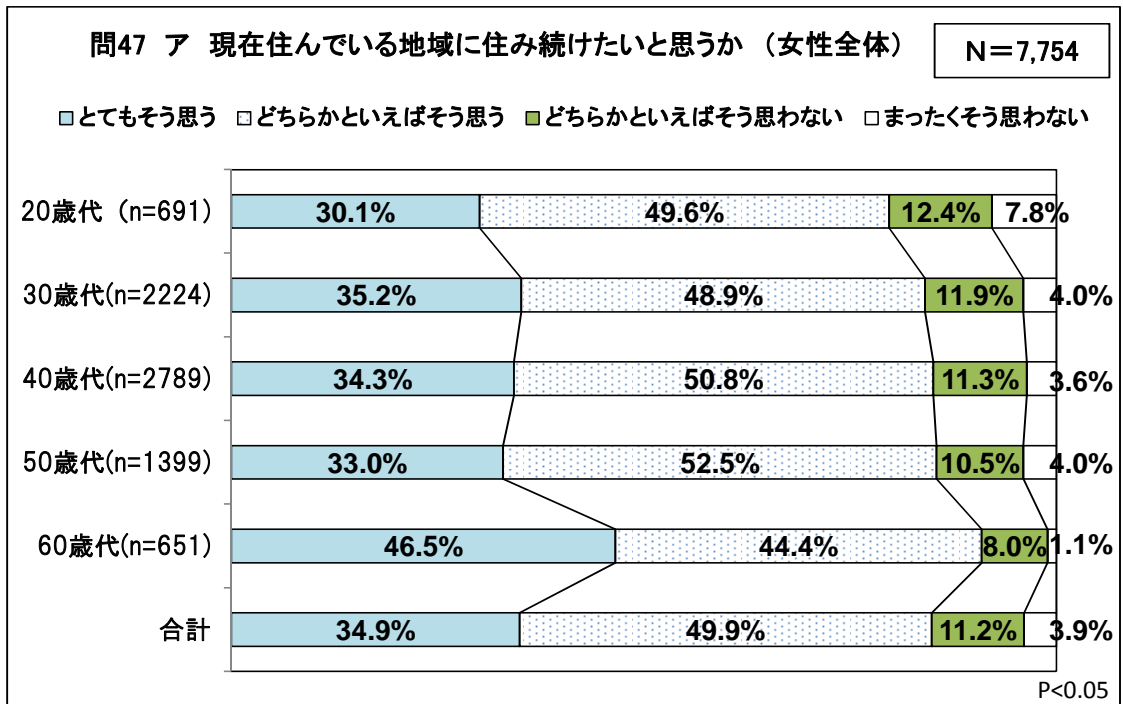
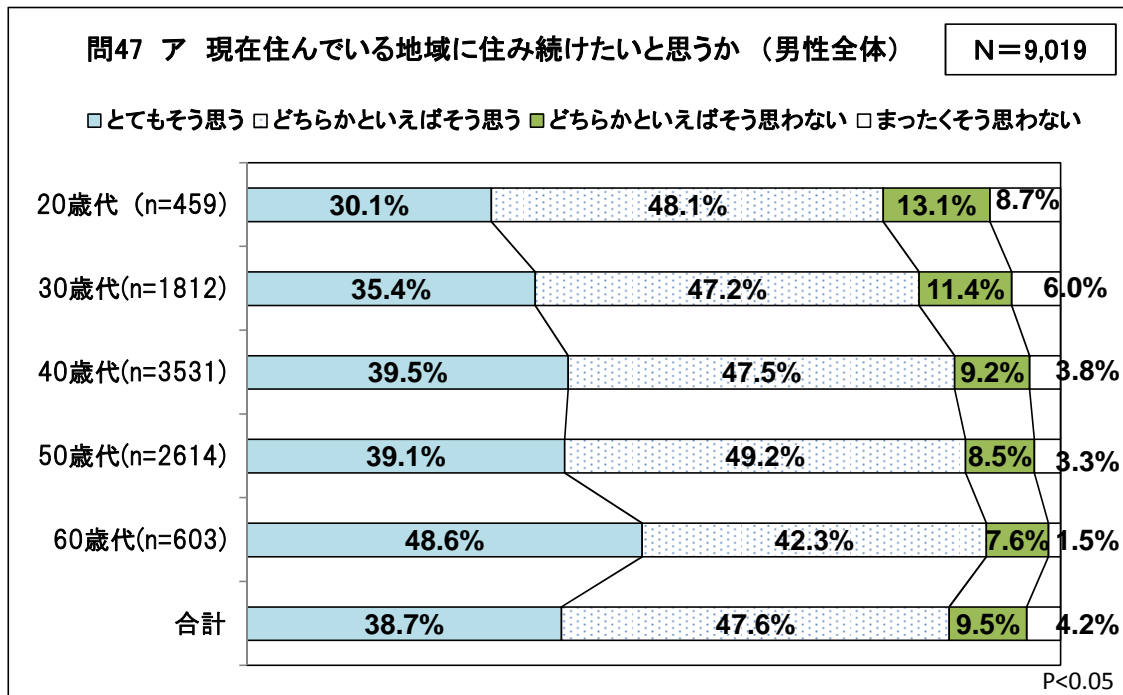
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は、85.7%であった。



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

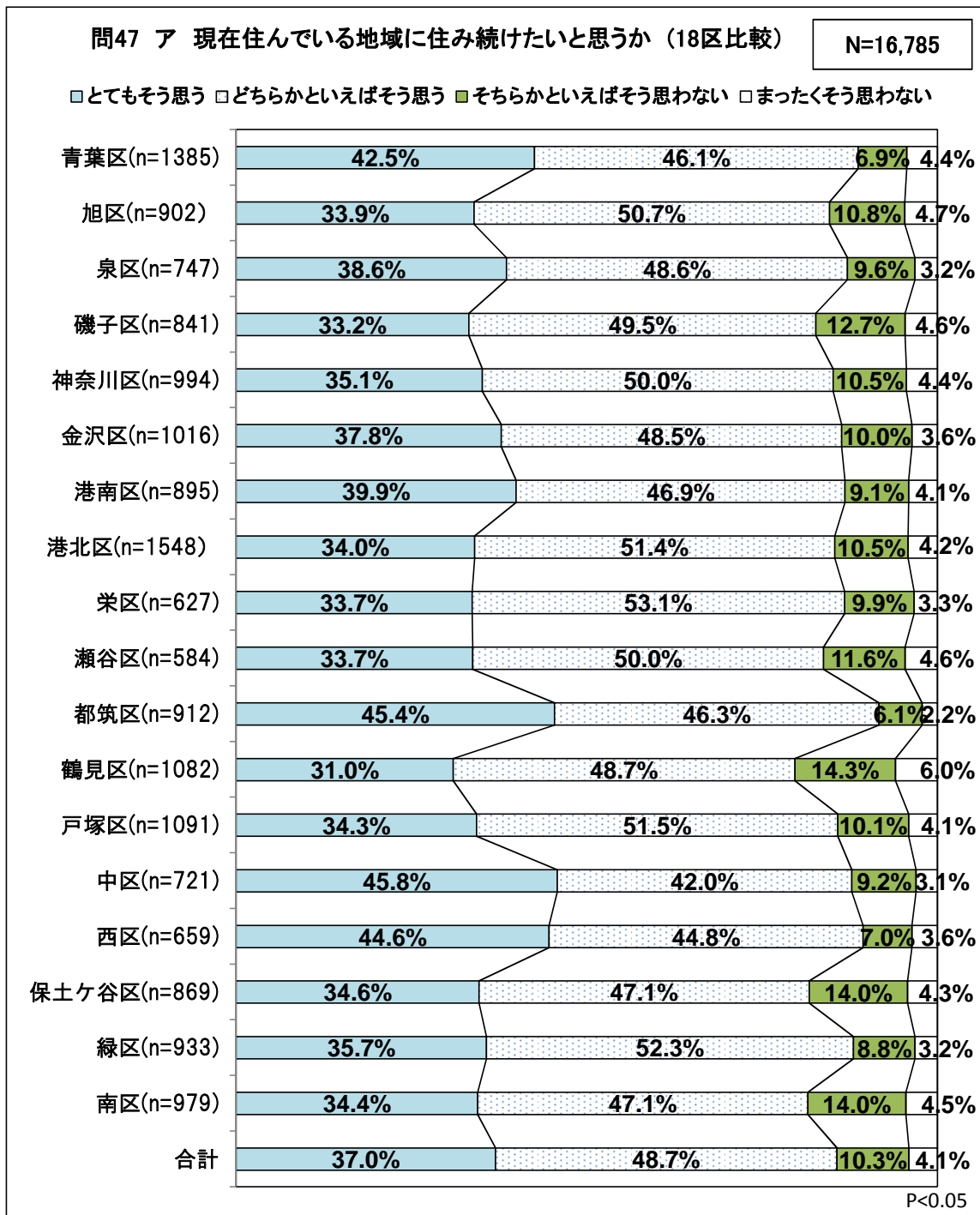
■ ア 「現在住んでいる地域に住み続けたいと思うか」 クロス集計 性別・年齢別

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



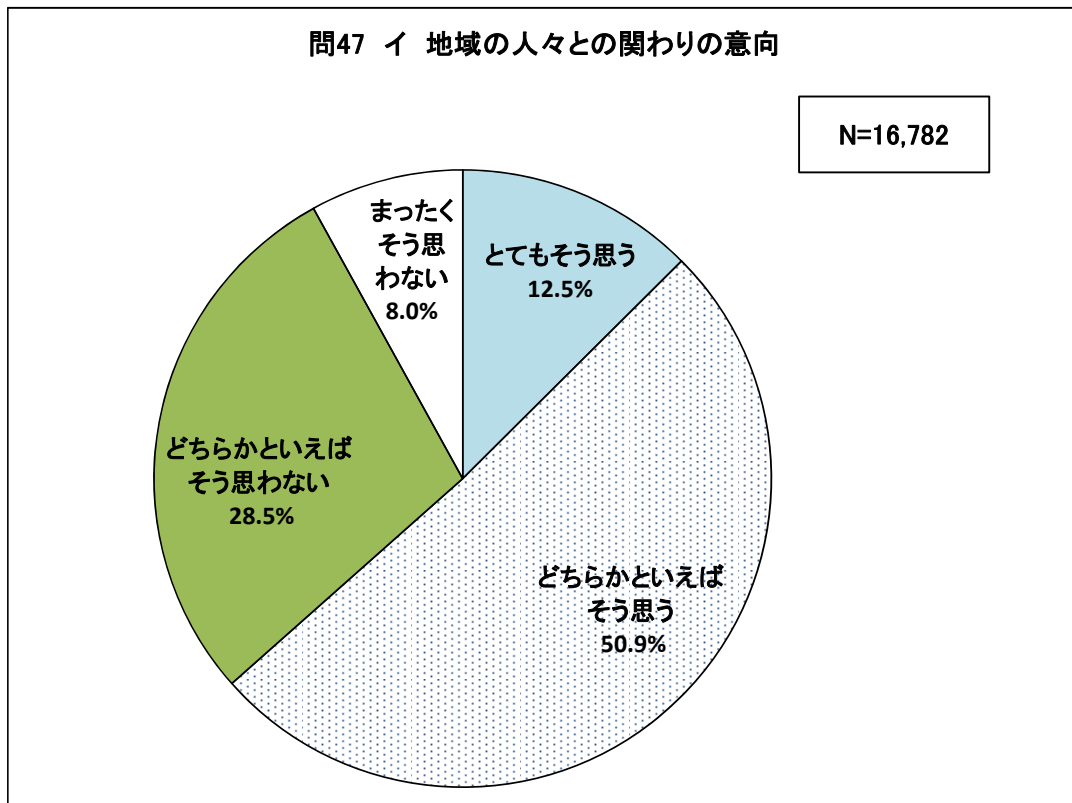
## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は都筑区(91.7%)が最も多く、鶴見区(79.7%)が最も少なかった。



イ あなたは地域の人々と関わりを持ちとうと思いませんか。

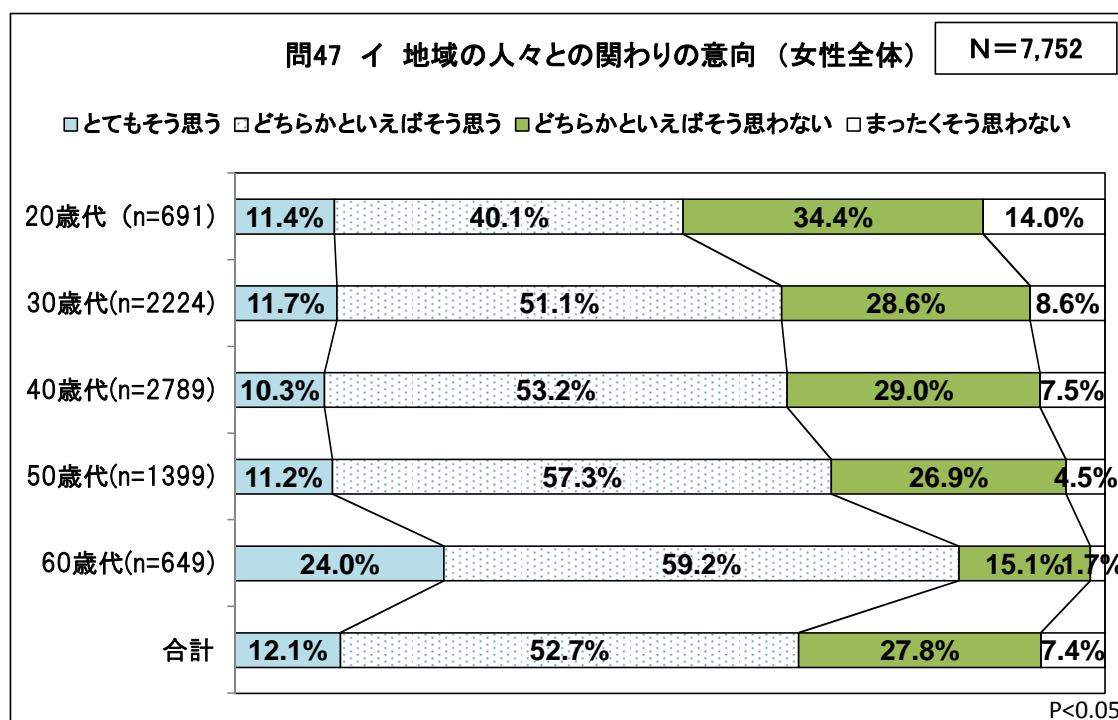
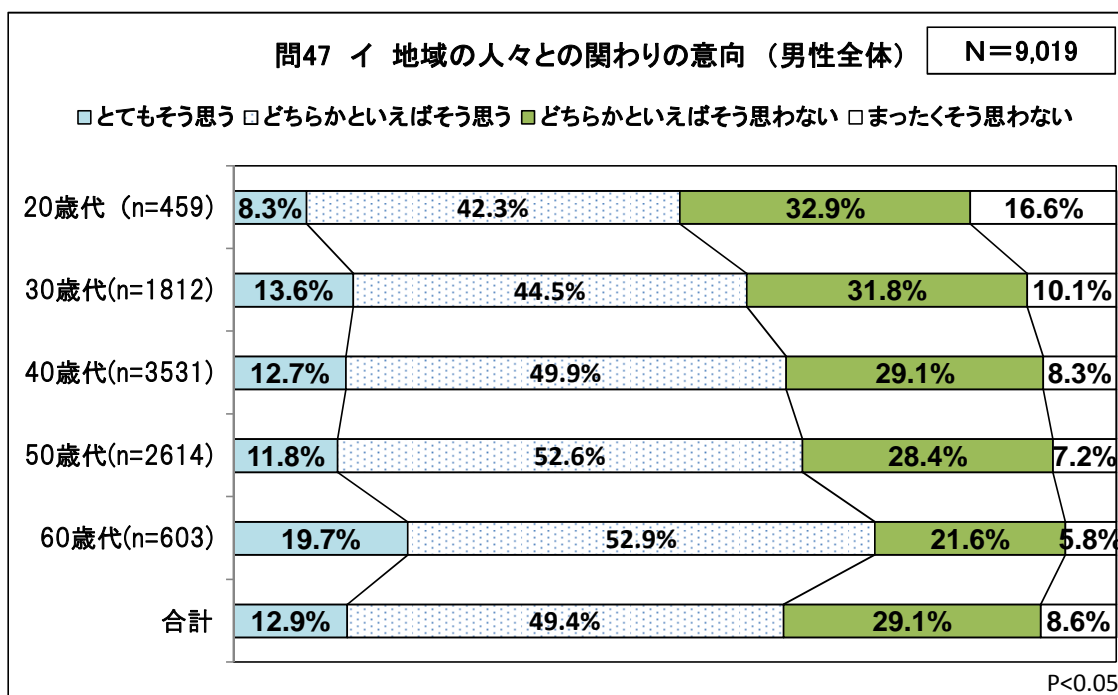
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は、63.4%であった。



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

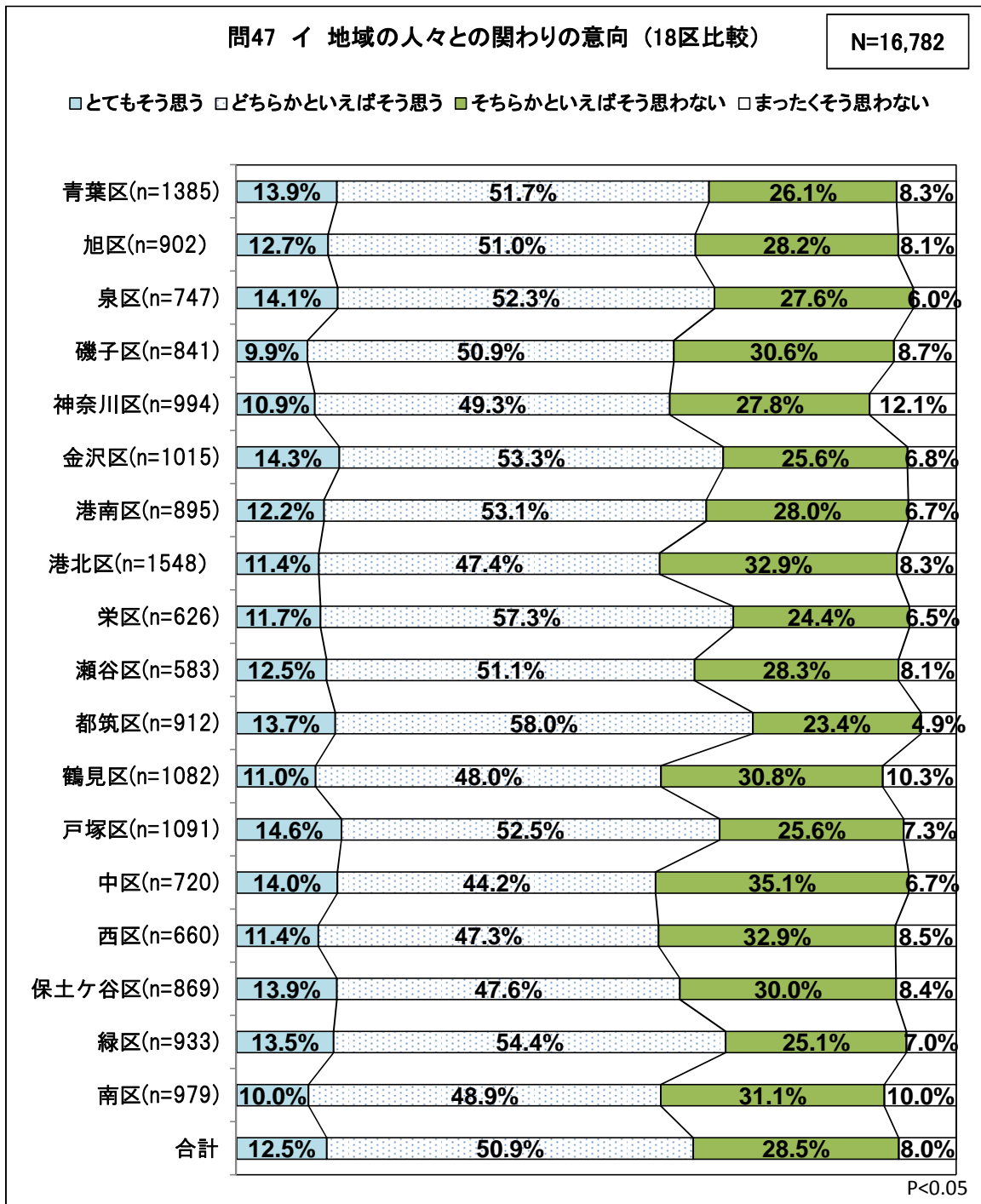
■ イ「地域の人々との関わりの意向」クロス集計 性別・年齢別

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



18区比較

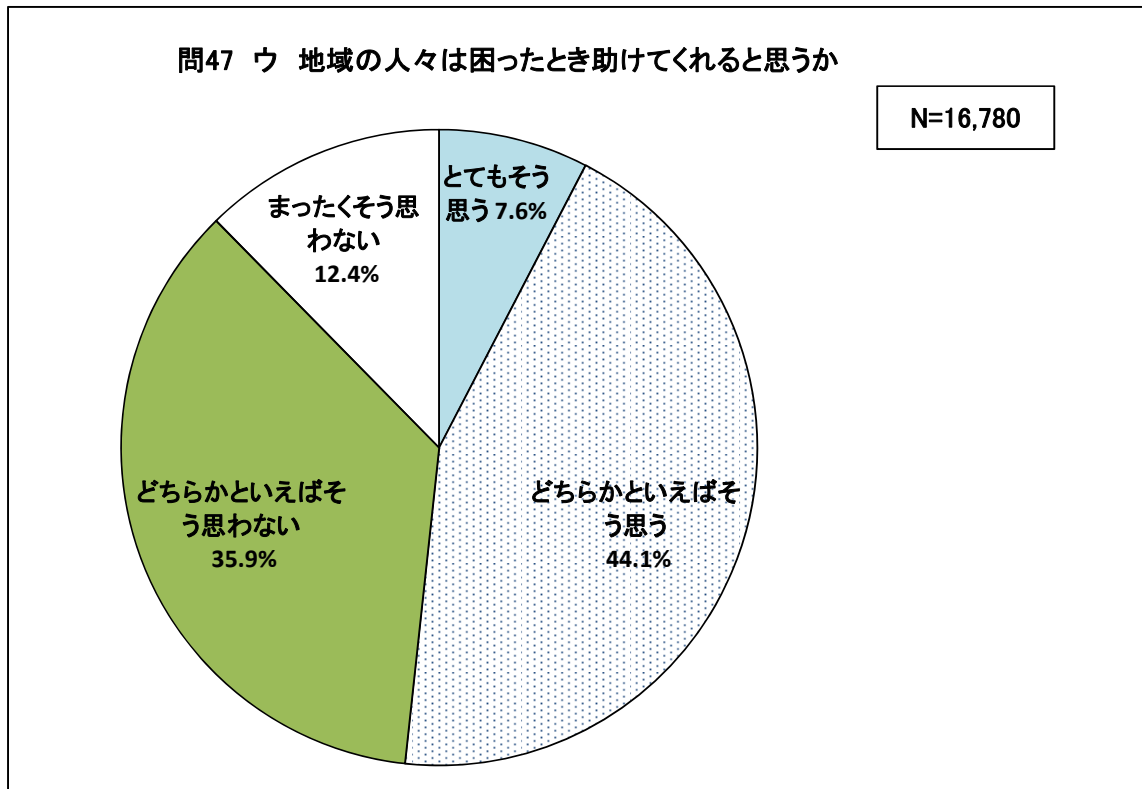
区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は都筑区(71.7%)が最も多く、中区(58.2%)が最も少なかった。





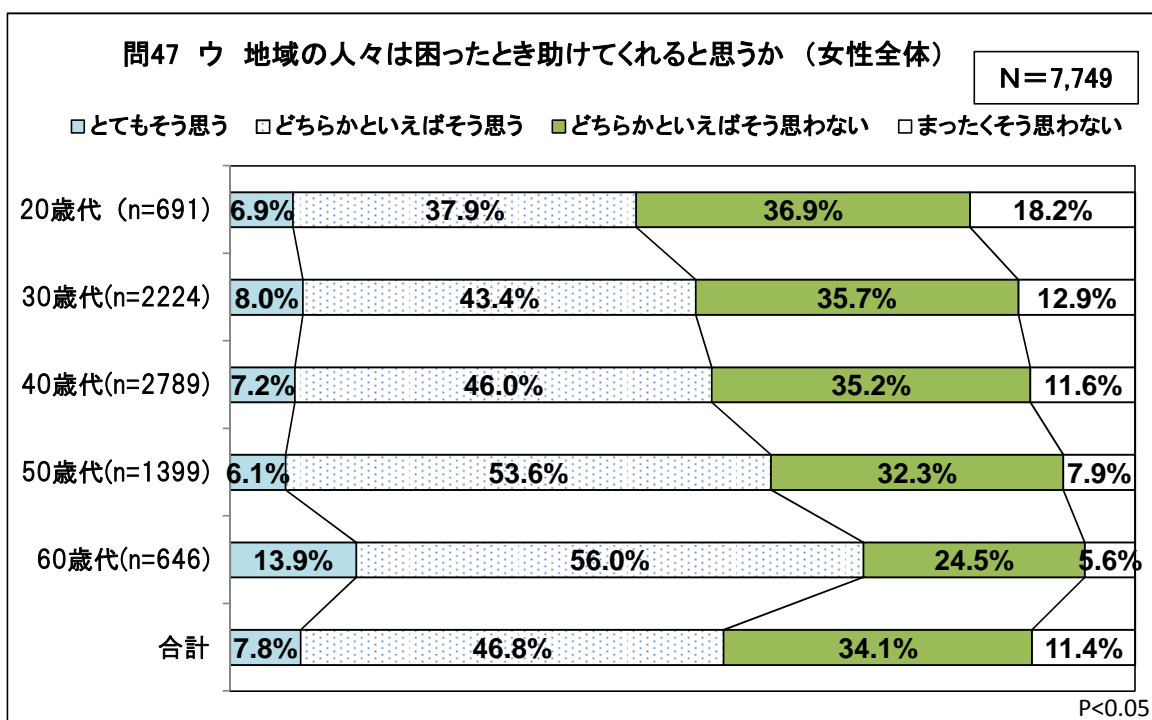
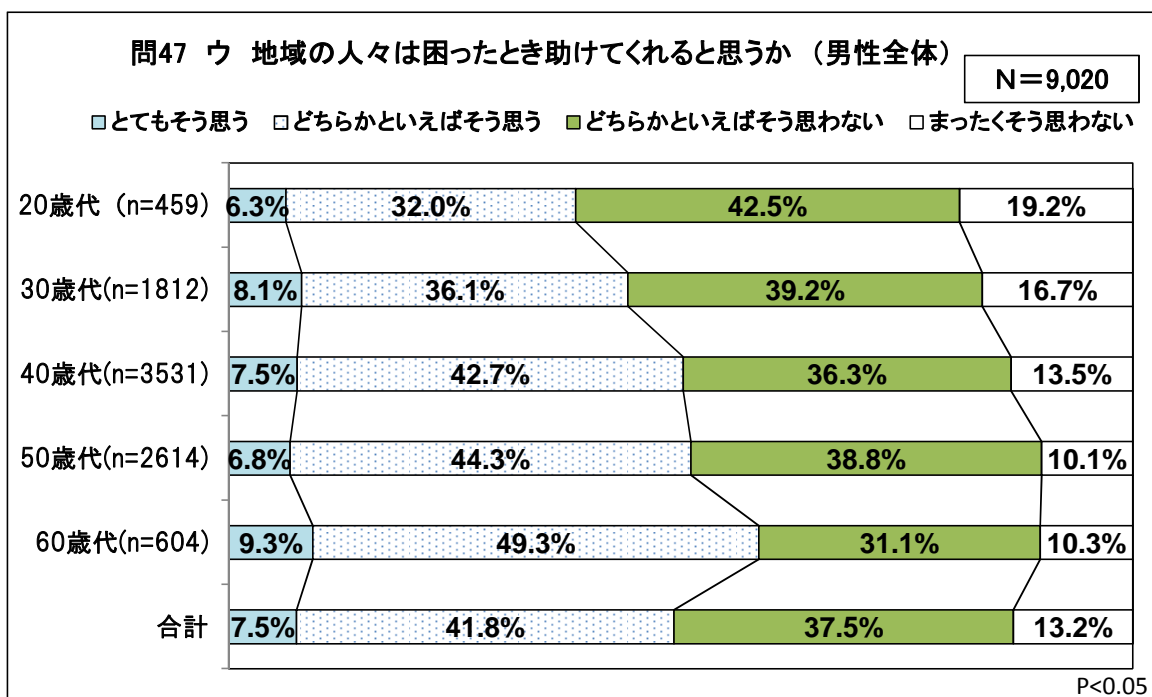
ウ 地域の人々は、困ったときは助けてくれると思いますか。

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、51.7%であった。



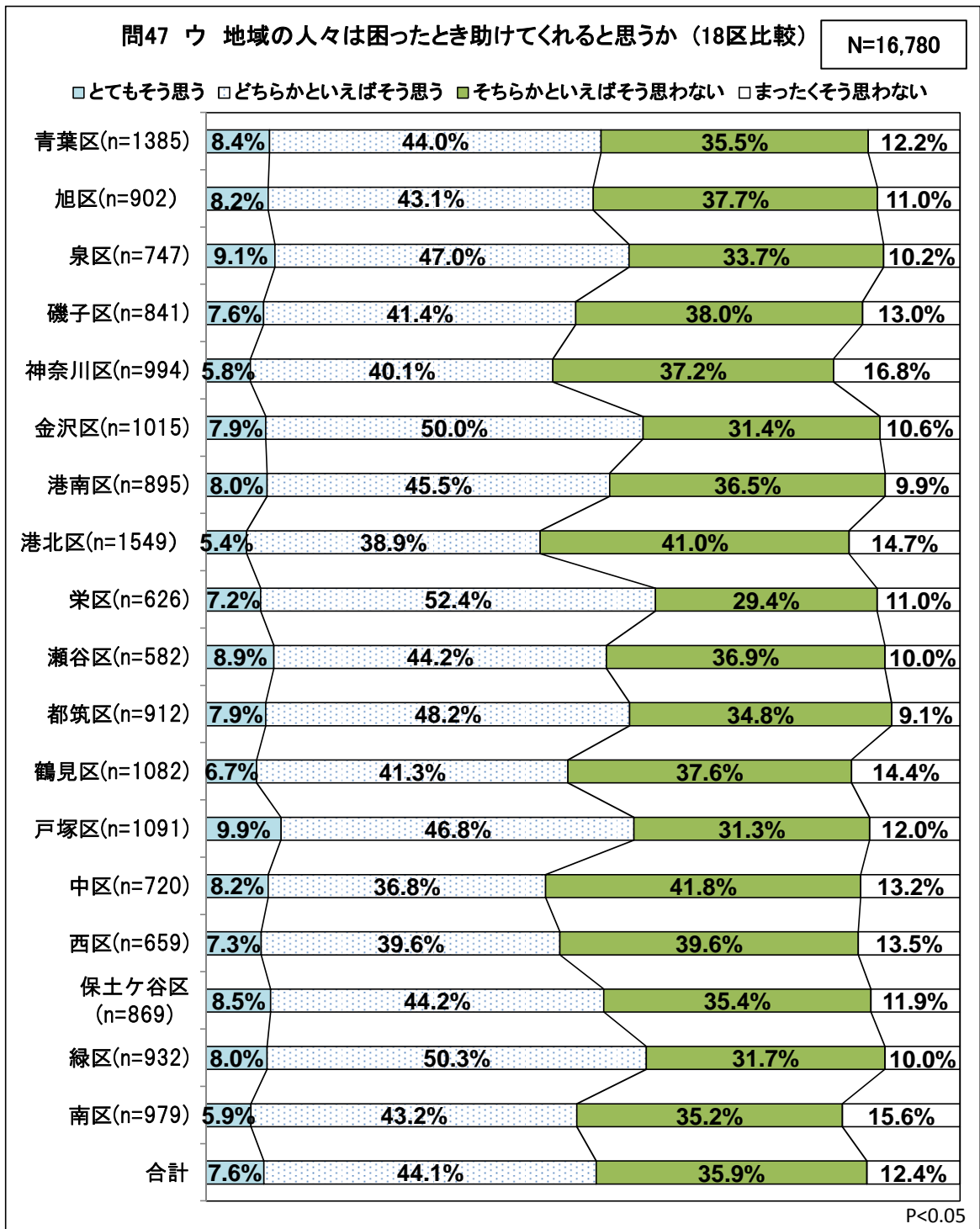
■ ウ 「地域の人々は困ったとき助けてくれると思うか」 クロス集計 性別・年齢別

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。どの年代でも男性より女性の方が多く、特に60歳代では11.3ポイント上回っていた。



## 18区比較

区によって有意な違いがみられ、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、栄区(59.6%)が最も多く、港北区(44.3%)が最も少なかった。



#### IV. 調查票

## 健康に関する市民意識調査

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

計画の初年度となる平成 25 年度は、今後の取り組みに活かすため、市民の皆様の健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施することにいたしました。ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

### 調査票記入にあたって

- 1 この調査の対象者は、横浜市にお住まいの 60～69 歳の方の中から無作為に抽出させていただきました。
- 2 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。
- 3 調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。  
(前回調査結果)  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/survey/pdf/h23siminishikityosa.pdf>
- 4 この調査は、宛名のご本人がご回答ください。
- 5 回答により、次の質問が分かれることや、該当する方だけにお聞きするものもあります。
- 6 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、9月14日までにご投函ください(切手は不要です)。住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
- 7 調査にご協力いただいたお礼として、健康ポイントラリーにご応募いただけるポイントを差し上げますのでご利用下さい。(裏面)詳しくは別紙をご覧ください。
- 8 ちょうさひょう きにゅう こんなん きょうりょく ばあい てすう かき  
調査票の記入が困難でも、ご協力いただける場合は、お手数ですが、下記の  
といあわ さき れんらく  
問合せ先までご連絡ください。

### 【問合せ先】

横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課 平林・平<sup>ひら</sup>

電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469

e-mail：[kf-kenyoko21@city.yokohama.jp](mailto:kf-kenyoko21@city.yokohama.jp)

## 「第2期健康横浜21」の概要

### 1 「健康横浜21」とは

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

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

### 2 基本理念

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

### 3 基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

### 4 取り組みテーマ

#### ① 生活習慣の改善

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

#### ② 生活習慣病の重症化予防 がん検診、特定健診の普及を進めます。

### 5 ライフステージ別行動目標

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

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



市民意識調査

健康ポイントラリーのポイントです。  
切り取ってお使いください。  
詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

## 健康に関する市民意識調査 調査票

あなたご自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問1 あなたがお住まいの区はどちらですか。（○はひとつ）

町名のご記入もお願いします。

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

問2 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）

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

問3 あなたの年齢をご記入ください。

（ \_\_\_\_\_ ）歳

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

- |       |                |                |
|-------|----------------|----------------|
| 1. 1人 | 2. 2人以上で未成年者なし | 3. 2人以上で未成年者あり |
|-------|----------------|----------------|

問5 問4で「未成年者あり」と回答した方のみお答えください。

同居している未成年者の年齢層について、該当するものすべてをお選びください。

- |        |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 乳幼児 | 2. 小学生 | 3. 中学生 | 4. 高校生 | 5. それ以外 |
|--------|--------|--------|--------|---------|

問6 あなたは健康保険に加入していますか。（○はひとつ）

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

ここからは健康に関する意識や取り組みの状況についておうかがいします。

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

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

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

1. 知っていた 2. 知らなかった

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

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

問10 あなたは現在、生活習慣病\*の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)のため、定期的に医療機関を受診していますか。(○はひとつ)

1. 受診していない  
2. 受診している

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

問11 あなたは横浜市の健康づくりの取り組み「健康横浜21」をご存じですか。(○はひとつ)

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

問12 あなたは健康寿命という言葉聞いたことがありますか。(○はひとつ)

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

問13 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

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



問 14 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(〇はひとつ)

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

問 15 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(〇はひとつ)

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



<食事バランスガイド>

問 16 問 15 で「1. 言葉も内容も知っている」と回答した方のみお答えください。  
あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(〇はひとつ)

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

問 17 あなたは加工食品を購入するとき、栄養表示を参考にしていますか。(〇はひとつ)

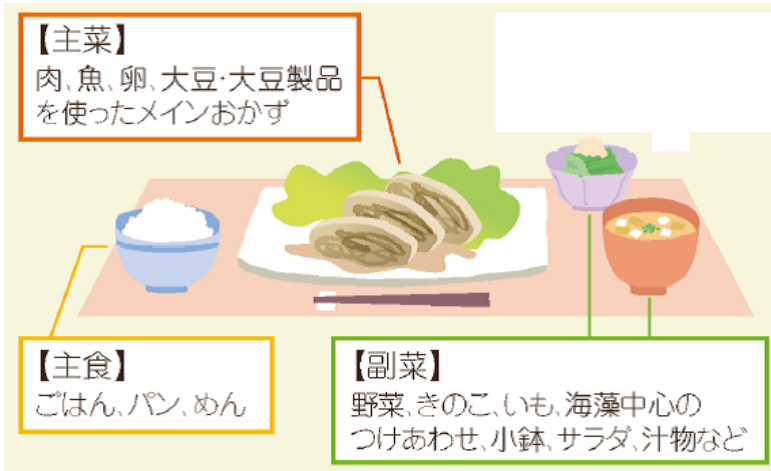
1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない
5. そのような表示は見たことがない



問 18 あなたの食生活についてお伺いします。(各項目について○はひとつ)

<主食・主菜・副菜の説明>

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は、「食べる」に含みません。



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

問 19 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)

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

問 20 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)

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

問 21 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、当てはまるものすべてをお選びください。

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

問 22 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。(○はひとつ)

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

問 23 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。(○はひとつ)

1. している
2. していない
3. 健康上の理由でしていない

問 24 **問 23 で「1. している」と回答した方のみ**お答えください。

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

1. やっている
2. やっていない

問 25 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

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

問 26 次にあげた運動に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容について、当てはまるものすべてをお選びください。

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

問 27 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が充分とれていると思いますか。(○はひとつ)

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

問 28 あなたは過去1年間に、健診(健康診断・健康診査・人間ドック)を受けましたか。(○はひとつ)

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

問 29 あなたはこれまでに、糖尿病と言われたことはありますか。(○はひとつ)

1. ある
2. ない
3. わからない・覚えていない

問 30 **問 29 で「1. ある」と回答した方のみお答えください。**

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

（○はひとつ）

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

問 31 **この1年間、あなたは家庭で、どのくらいの頻度で体重を測定していますか。（○はひとつ）**

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

問 32 **あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存じでしたか。（○はひとつ）**

1. 聞いたことがある
2. 制度の内容まで知っている
3. 知らなかった

問 33 **あなたが過去1年間に受診したがん検診のうち、当てはまるものすべてをお選びください。**

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

問 34 **この設問は女性の方のみお答えください。**

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

1. 子宮がん検診
2. 乳がん検診
3. どちらの検診も受けていない

問 35 あなたはこれまでに習慣的にたばこを吸っていたことがありますか。(○はひとつ)

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

問 36 問 35 で「1.」「2.」現在も毎日／時々吸っていると回答した方のみお答えください。  
あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

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

問 37 あなたは禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム・ニコチンを含まない飲み薬など)についてご存知ですか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 知っていて使ったことがある
3. 知らない

問 38 次にあげる病気のうち、喫煙が原因となる可能性があるのはどれだと思いませんか。  
当てはまるものすべてをお選びください。

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

問 39 あなたは「COPD (シーオーピーディー)」という病気をご存じですか。(○はひとつ)

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

問 40 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う)の機会がありましたか。当てはまるものすべてをお選びください。

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

問 41 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・洋酒・サワーなど)を飲みますか。  
(○はひとつ)

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

問 42 問41で「1.～5.」と回答した方のみお答えください。

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

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

#### <お酒の換算量の説明>

清酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

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



ビール  
(中瓶1本500ml)



清酒  
(1合180ml)



ワイン  
(2杯220ml)



焼酎  
(約半合100ml)



ウイスキーブランデー  
(ダブル60ml)

問 43 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることはできていますか。(○はひとつ)

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

問 44 あなたはこの1年間に歯科健診をうけましたか。(○はひとつ)

1. 受けた
2. 受けていない
3. わからない・覚えていない

問 45 あなたはお口の健康のために、どのようなことをしていますか。  
当てはまるものすべてをお選びください。

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

問 46 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。  
(○はひとつ)

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



問 47 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。

(各項目について○はひとつ)

	1. とてもそう思 う	2. どちらかとい えばそう思う	3. どちらかとい えばそう思わ ない	4. 全くそう思わ ない
ア. あなたは現在お住まい の地域に、これからも 住み続けたいと思いま すか。	1	2	3	4
イ. あなたは地域の人々 とかかわりを持とう と思いませんか。	1	2	3	4
ウ. 地域の人々は困ったと きは助けてくれると思 いますか。	1	2	3	4

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

9月14日までにご投函ください。