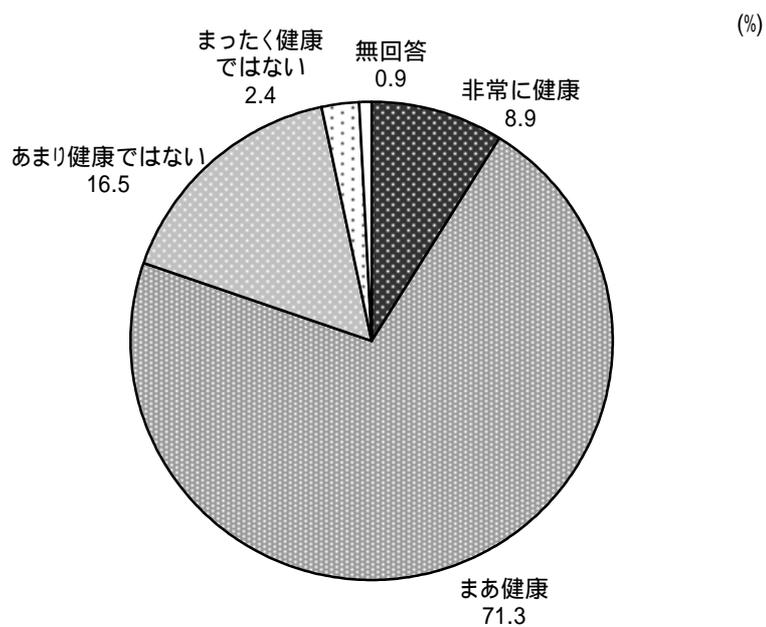


9. 健康

(1) 健康状態

問33 あなたは、ご自分の健康状態について、どのように感じていますか。(1つだけ)

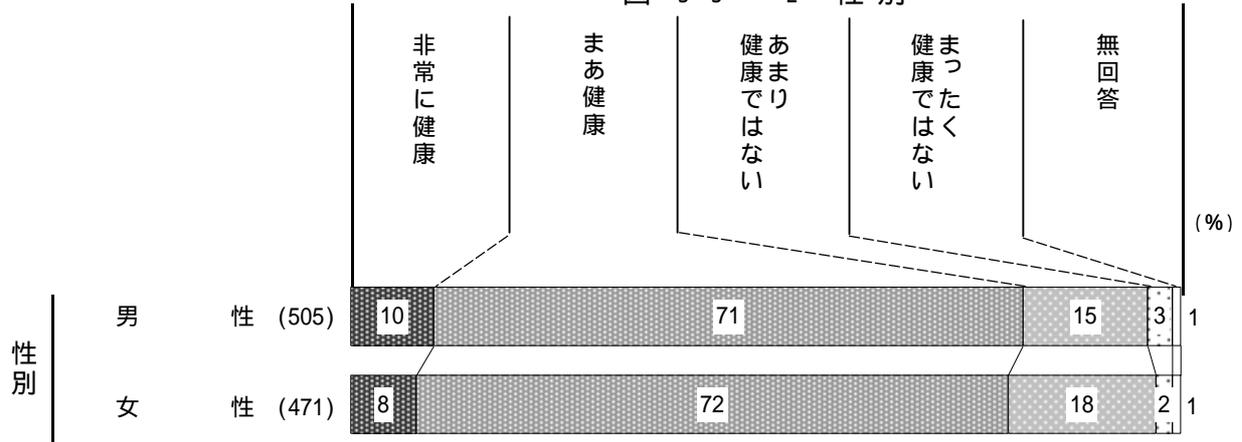
図 3 3 - 1 回答者数



【全体 = 976】

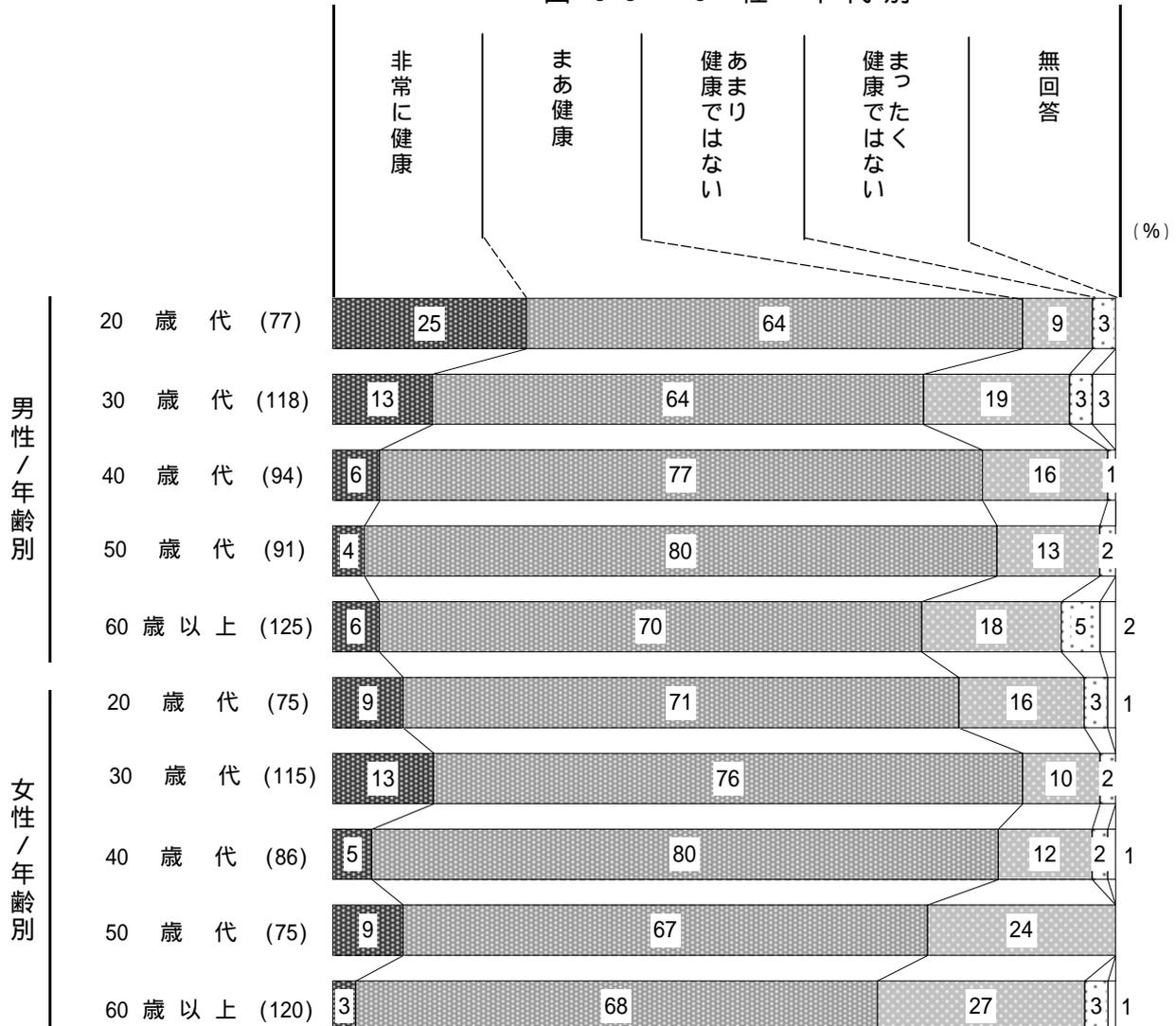
- ・自身の健康状態では「非常に健康」が全体の(8.9%)、「まあ健康」(71.3%)を合計すると『総じて健康』は、(80%)強に達している。

図 3 3 - 2 性別



・『総じて健康』は、男女とも（80%）程度である。

図 3 3 - 3 性・年代別

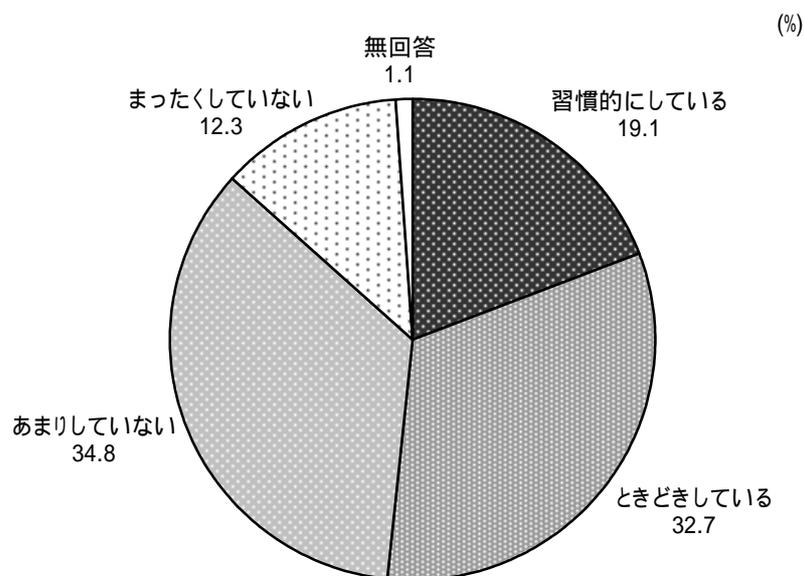


・性、年代別で、「非常に健康」は20代の男性が唯一、（20%）台で（25%）と高い結果になっている。

(2) 健康維持のための運動

問34 あなたは健康維持のために、意識的に運動をしていますか。(1つだけ)

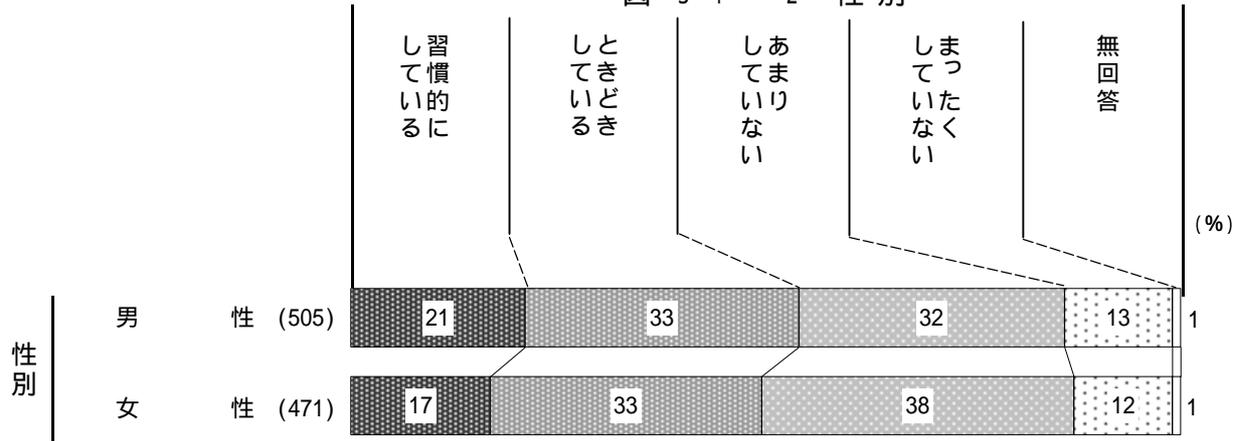
図 3 4 - 1 回答者数



【全体 = 976】

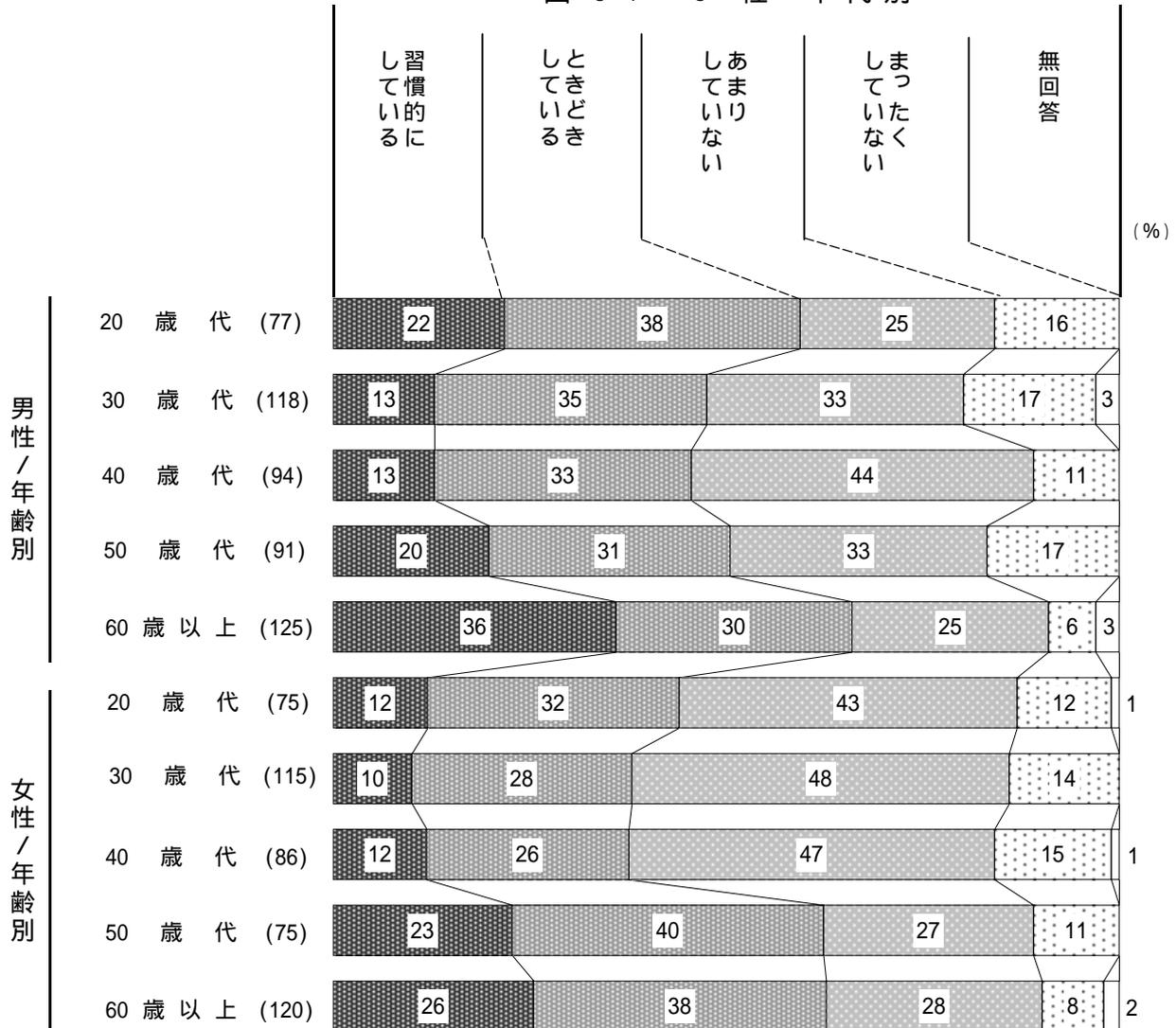
- ・健康維持のための意識的な運動を「習慣的にしている」率は、全体平均で(19.1%)で「ときどきしている」を合計すると(51.8%)になる。
- ・一方「あまりしていない」と「していない」を合計すると(47.1%)なので、「している」「していない」はおよそ半々である。

図 3 4 - 2 性別



・「習慣的にしている」では、男性の方が（4%）女性を上回っている。

図 3 4 - 3 性・年代別

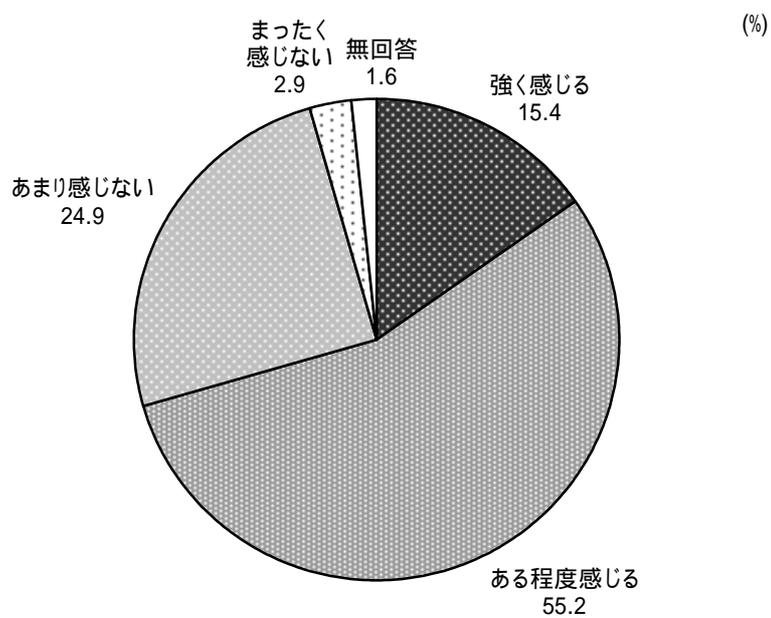


・性、年代別の「習慣的にしている」では、男性60歳以上が（36%）で最も高い。次いで（20%）台で、女性60歳以上（26%）、女性50歳代（23%）、男性20歳代（22%）の順となっている。

(3) ストレス

問35 あなたは最近、どの程度ストレスを感じていますか。(1つだけ)

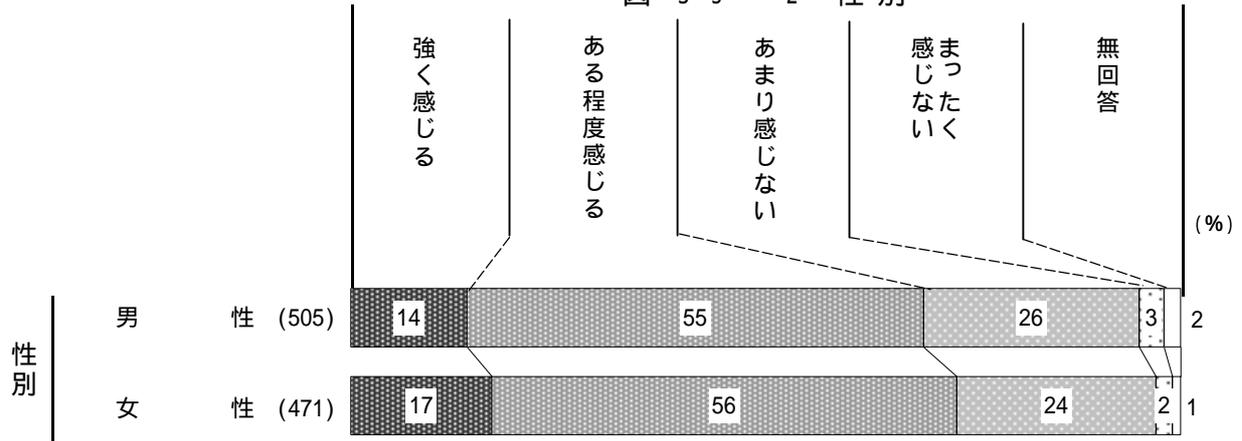
図 3 5 - 1 回答者数



【全体 = 976】

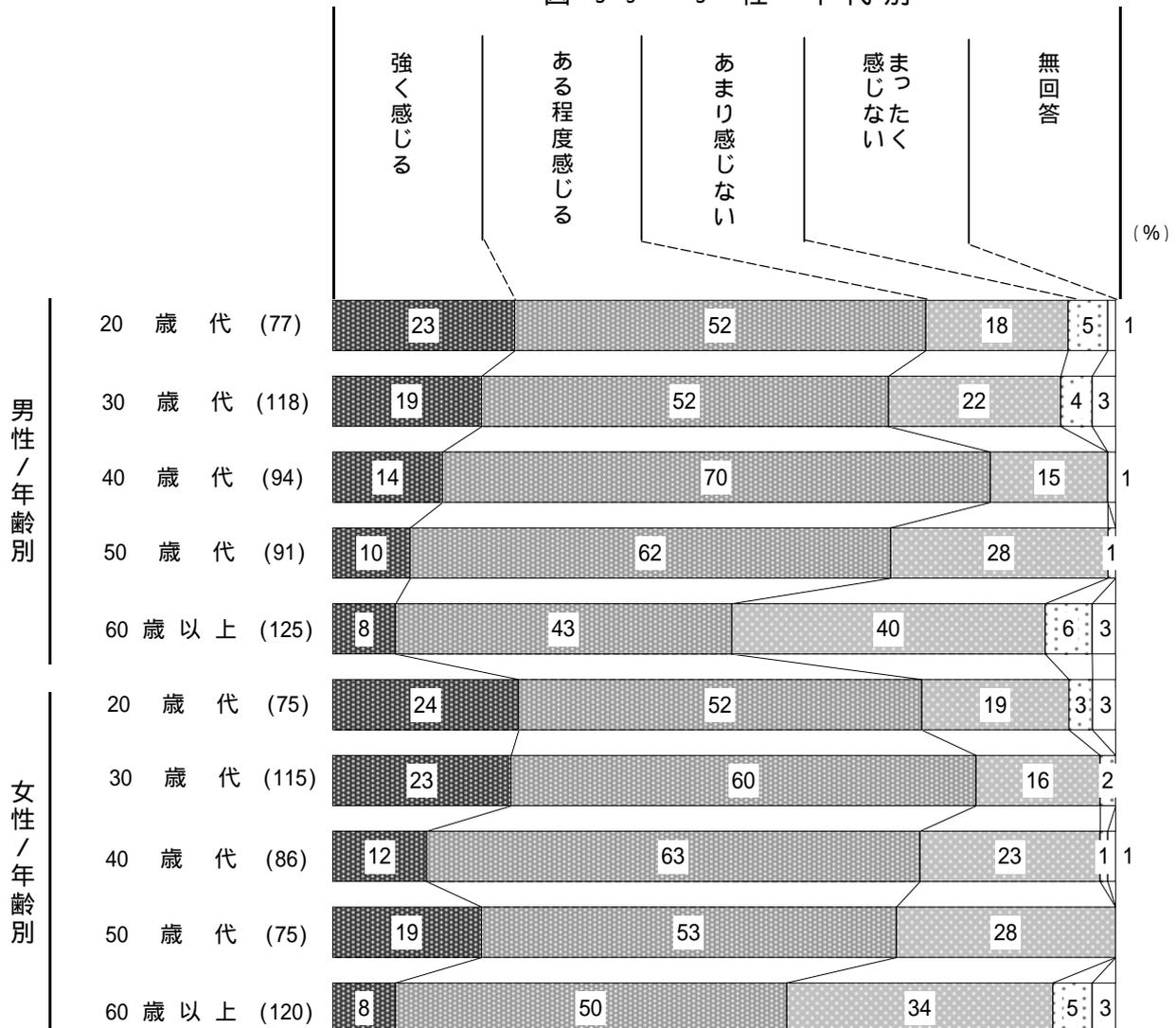
- ・最近でのストレスを「強く感じる」では、全体の(15.4%)である。
- ・「強く感じる」、「ある程度感じる」を合計すると(70%)強になる。

図 3 5 - 2 性別



・男女別では、比較的男性より女性の方がストレスを感じている。

図 3 5 - 3 性・年代別



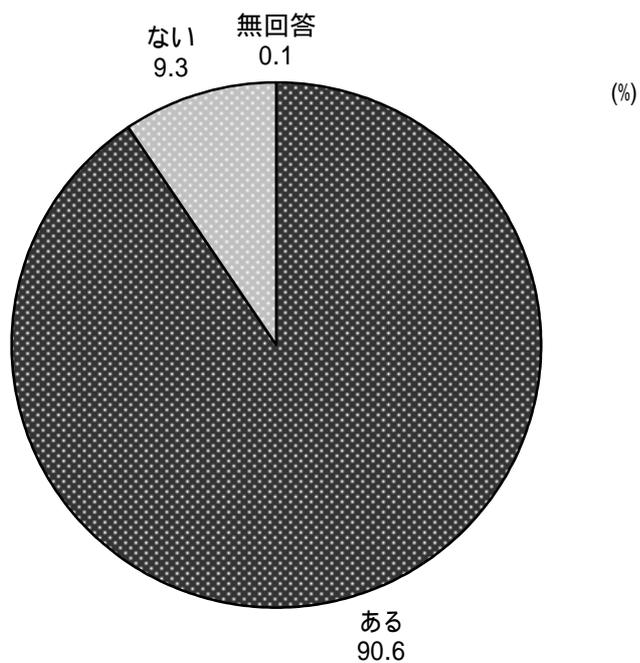
・性、年代別では、(20%)台で女性20歳代(24%)、女性30歳代(23%)、男性20歳代(23%)でストレスを強く感じる率が比較的高い。

(3) - 1 ストレス解消法の有無

(問35で、1または2と答えた方に)

問35 - 1 あなたは、ストレスを解消する方法がありますか。(1つだけ)

図 3 5 - 4 回 答 者 数



(%)

【n = 689】

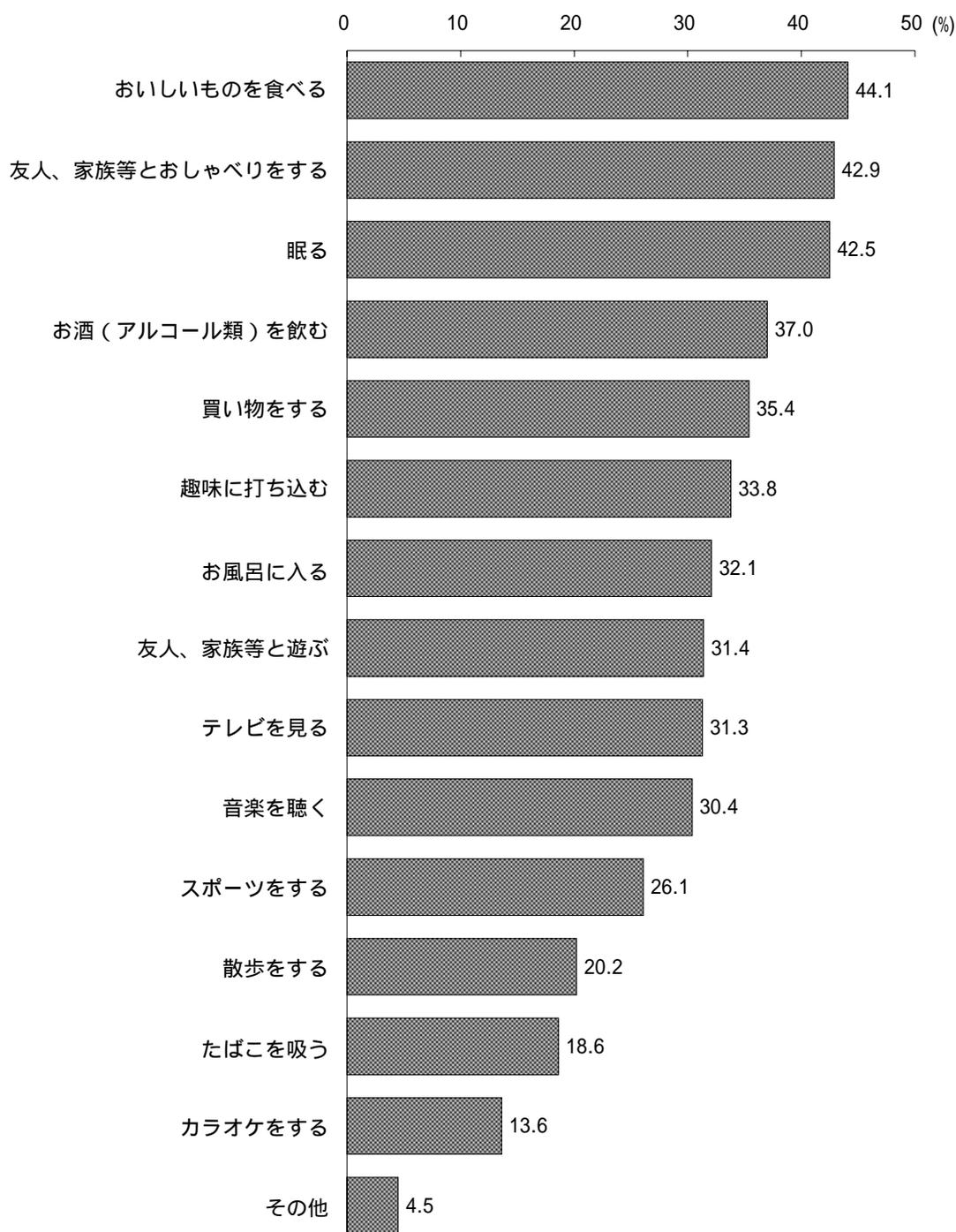
・ストレスの解消法が「ある」は全体の(90%)強で、「ない」は(10%)未満である。

(3) - 2 ストレス解消法

(問35-1で、1と答えた方に)

問35-2 あなたのストレス解消法は何ですか。(いくつでも)

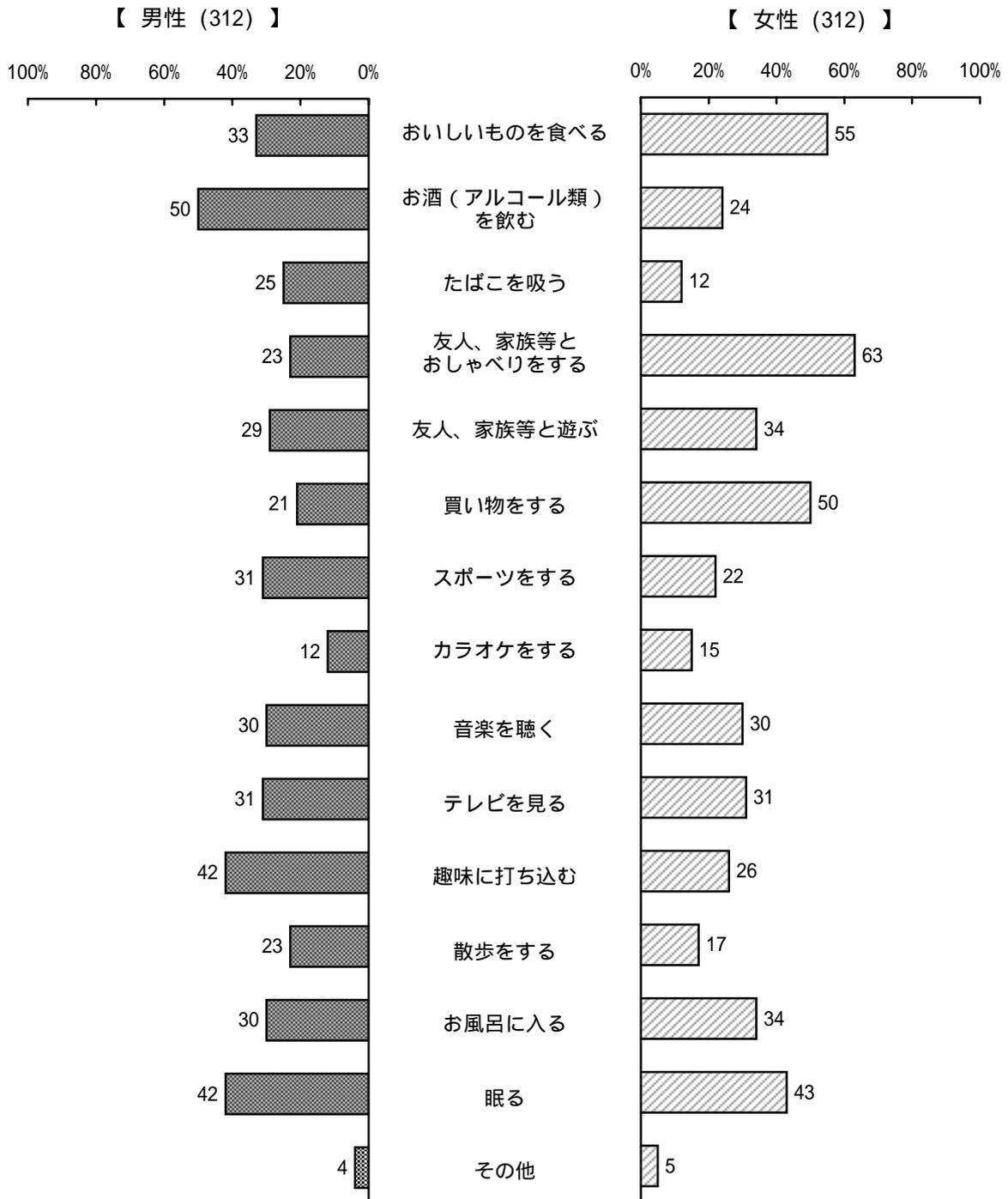
図 35 - 5 回答者数 【全体 = 624】



・ストレスの解消法の内(40%)台で上位3位は、「おいしいものを食べる」(44.1%)、「友人、家族等とおしゃべりをする」(42.9%)、「眠る」(42.5%)の順になる。

図35-6 ストレス解消法(男女別)

(全体 = 624)

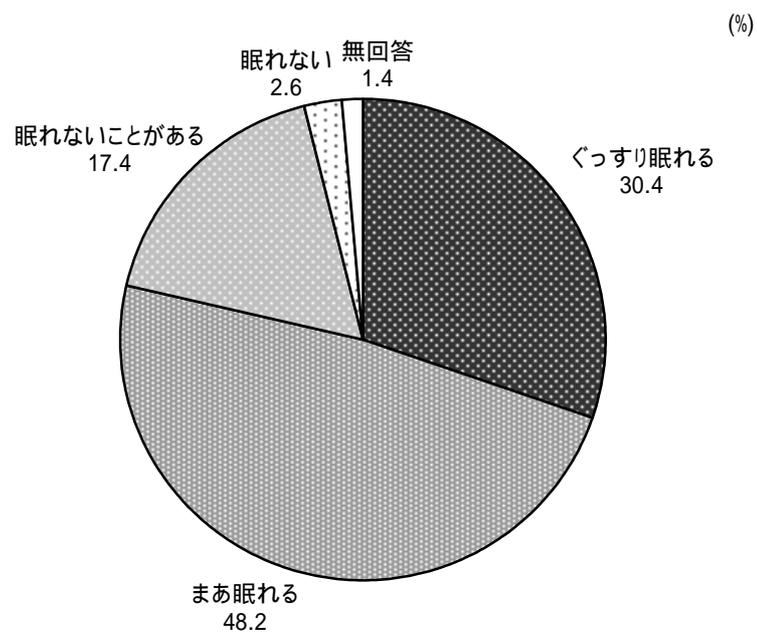


- ・ ストレス解消法の男女別で最も多いのは、男性が「お酒(アルコール)類を飲む」(50%)。女性が「友人、家族等とおしゃべりをする」(63%)である。
- ・ 男女間で最も差が大きい項目は、「友人、家族等とおしゃべりをする」の差が(40%)である。

(4) 睡眠

問36 あなたは普段、よく眠ることができますか。(1つだけ)

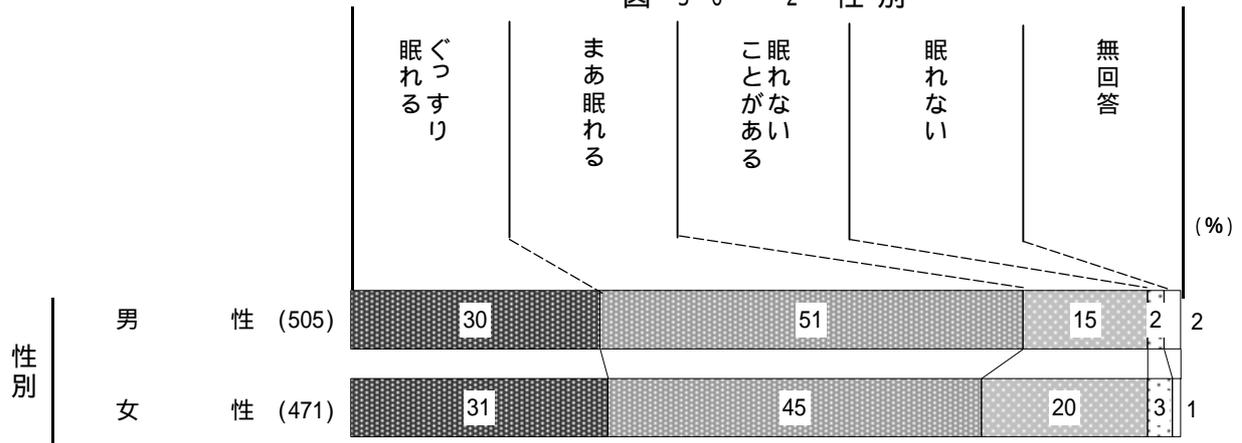
図 3 6 - 1 回答者数



【全体 = 976】

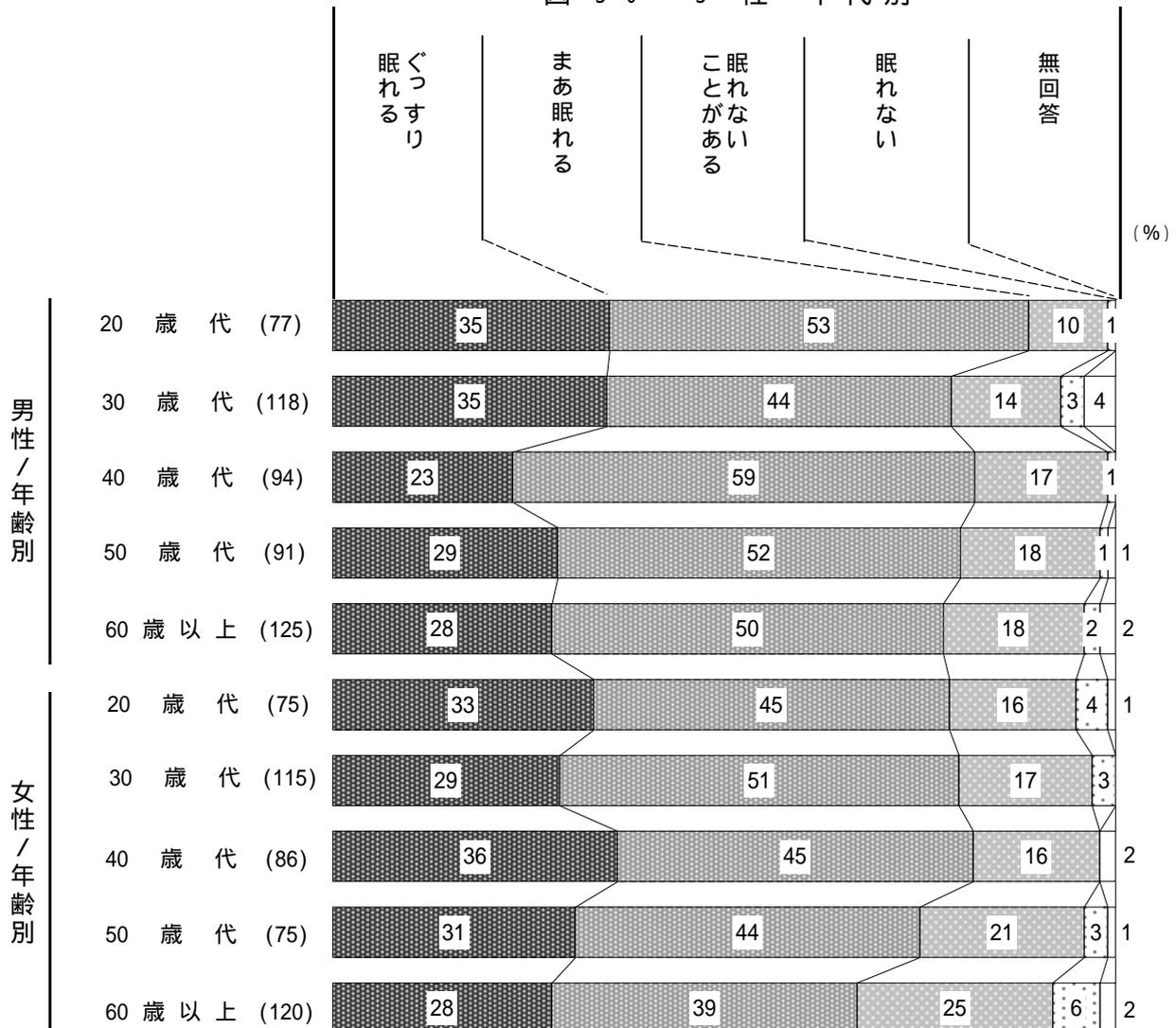
・睡眠状態では、全体の(80%)弱が「(ぐっすり・まあ)眠れる」と回答している。

図 3 6 - 2 性別



・男女別で眠れる合計の率は、男性の方が女性より（5%）高い。

図 3 6 - 3 性・年代別

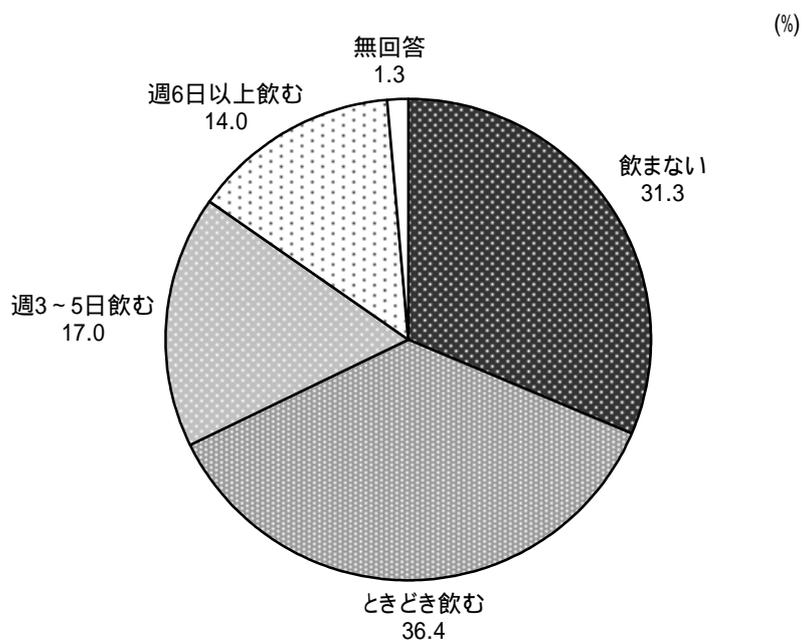


- ・性、年代別で「ぐっすり眠れる」の上位3位は、女性40歳代（36%）、男性20歳代、30歳代の（35%）の順となっている。
- ・「眠れない」は、60歳以上の女性（25%）が最も多く、4人に1人である。

(5) 飲酒

問37 あなたは、お酒(アルコール類)を飲みますか。(1つだけ)

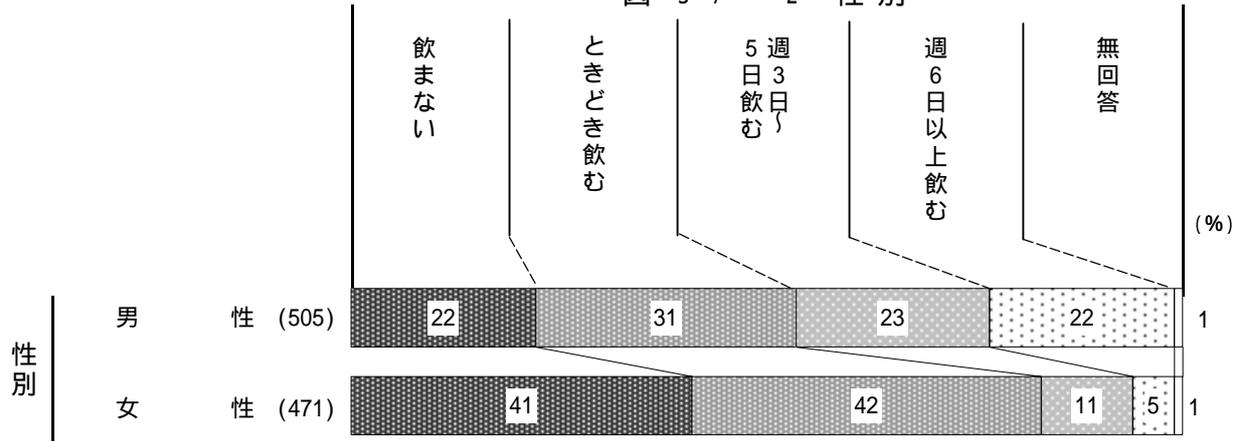
図 3 7 - 1 回答者数



【全体 = 976】

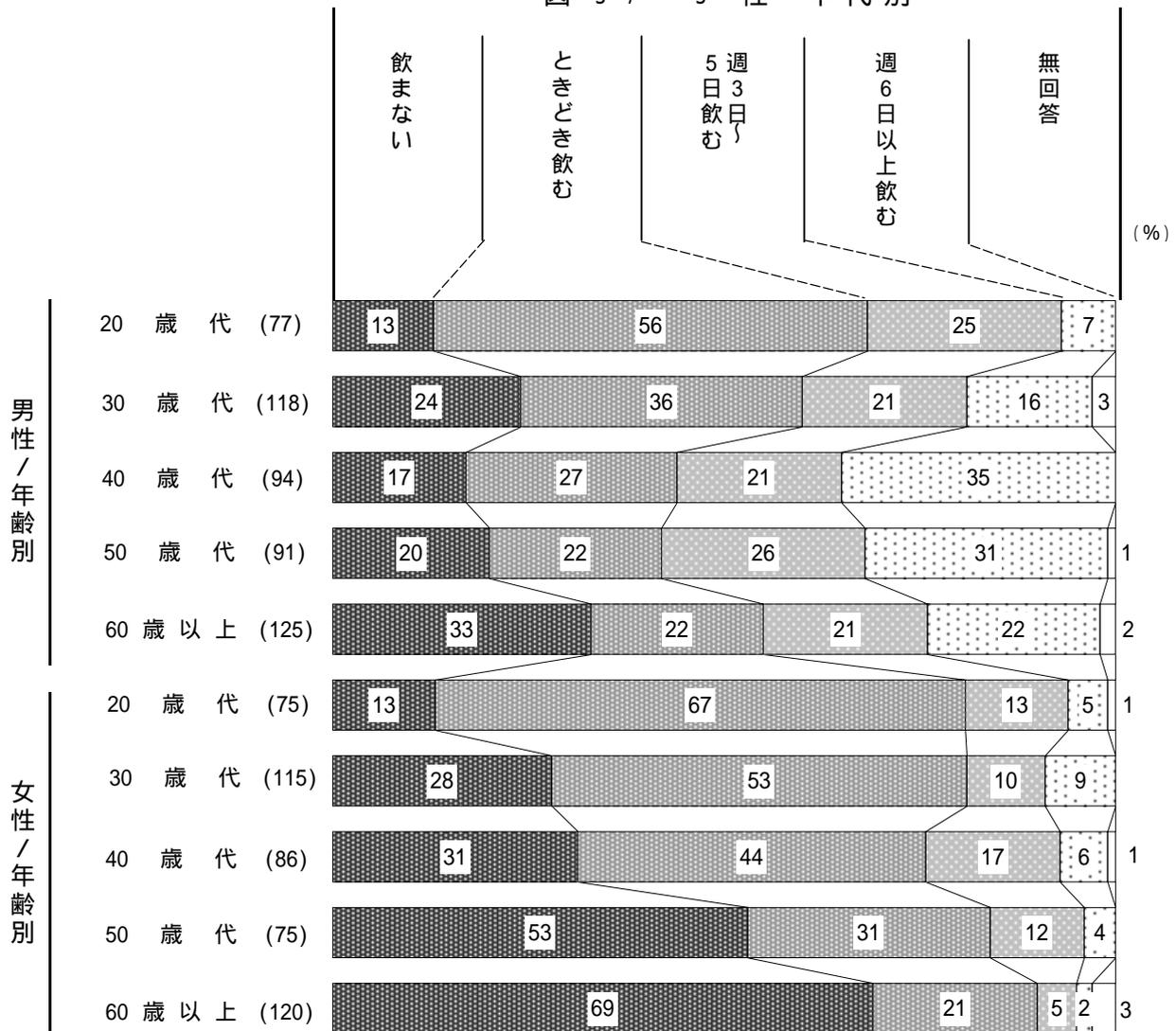
- ・ 『お酒を飲む人』は(67.4%)で、『飲まない人』は、(31.3%)で、『飲む』と『飲まない』の比率は、およそ7:3となっている。
- ・ 『お酒を飲む人』(67.4%)のうち、「週6日以上飲む」(14.0%)は、5人に1人である。

図 3 7 - 2 性別



- ・男性で「飲む」が（76％）で、女性は（58％）で男性より（18％）低い。
- ・「飲まない」の率は、女性が（41％）で、男性のおよそ倍近い。

図 3 7 - 3 性・年代別



- ・性、年代別で「飲まない」率は、女性60歳以上が（69％）と最も高く、次いで女性50歳代（53％）となっている。
- ・他方、「飲む」率が高いのは、男女とも20歳代で（80％）台後半である。

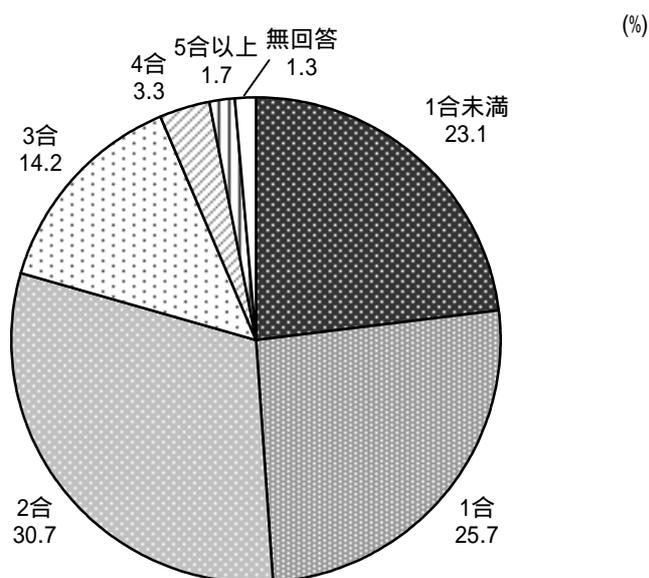
(5) - 1 飲酒量

(問37で、3または4と答えた方に)

問37 - 1 日本酒に換算して、1回にどれくらい飲みますか。(1つだけ)

日本酒1合の目安： ビール大びん1本 ワイングラス1杯
焼酎原液コップ7分目 ウィスキーダブル1杯

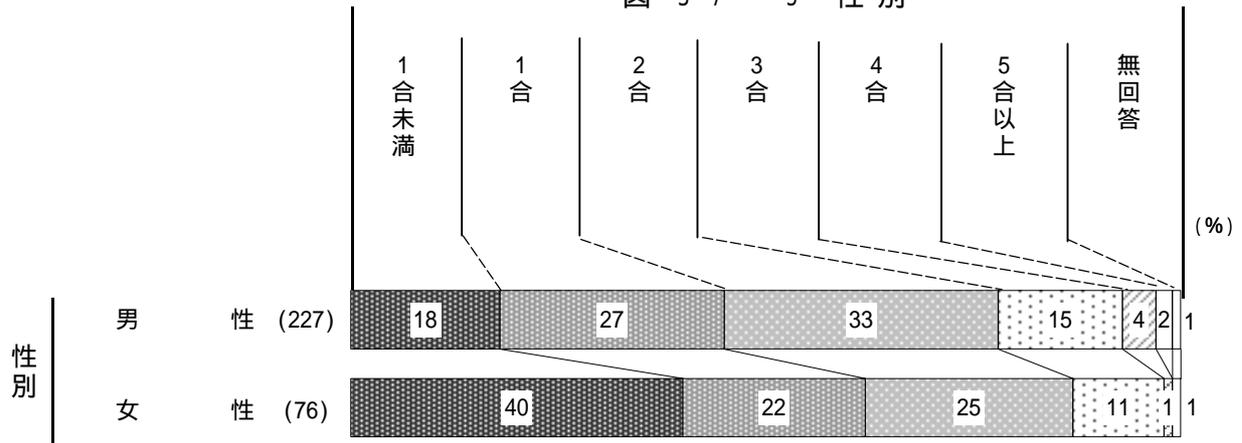
図 37 - 4 回答者数



【n = 303】

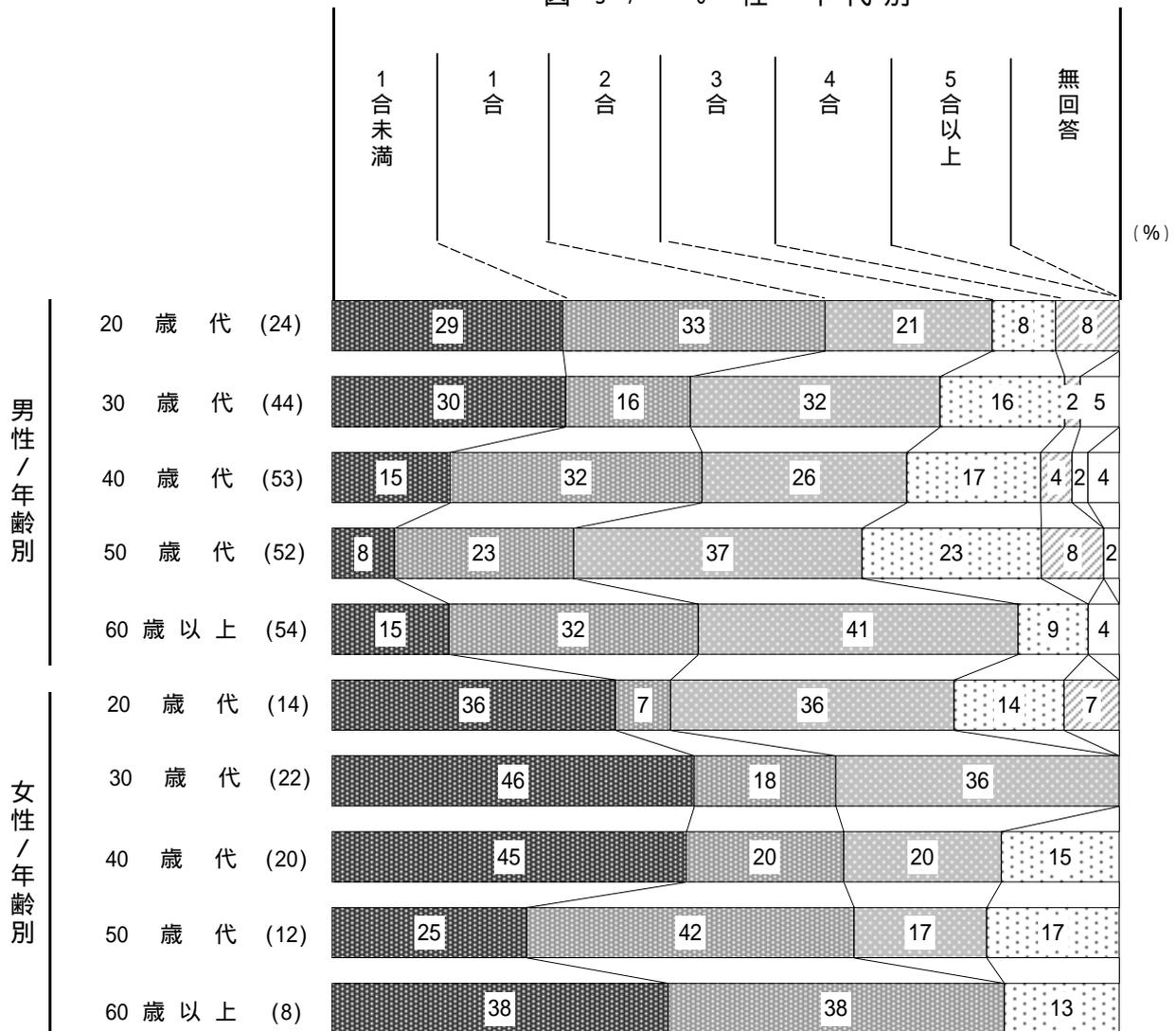
- ・ 飲酒量は、「1合未満」と「1合」を合わせると(48.8%)で、「2合」以上が(49.9%)と割合は半数ずつである。

図 3 7 - 5 性別



・男性では、「2合」以上が（54％）を占めているが、女性では「1合未満」と「1合」が（62％）を占める。

図 3 7 - 6 性・年代別

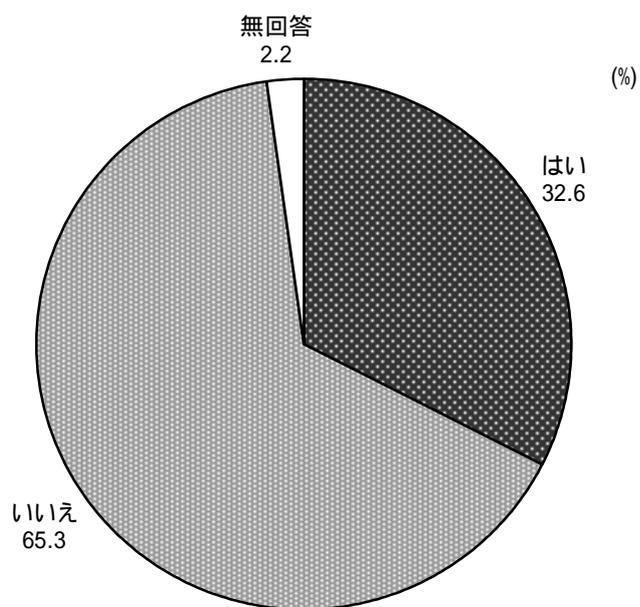


・男性では、「2合以上」の割合が最も多いのは、50歳代（68％）である。

(6) たばこ

問38 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか。(1つだけ)

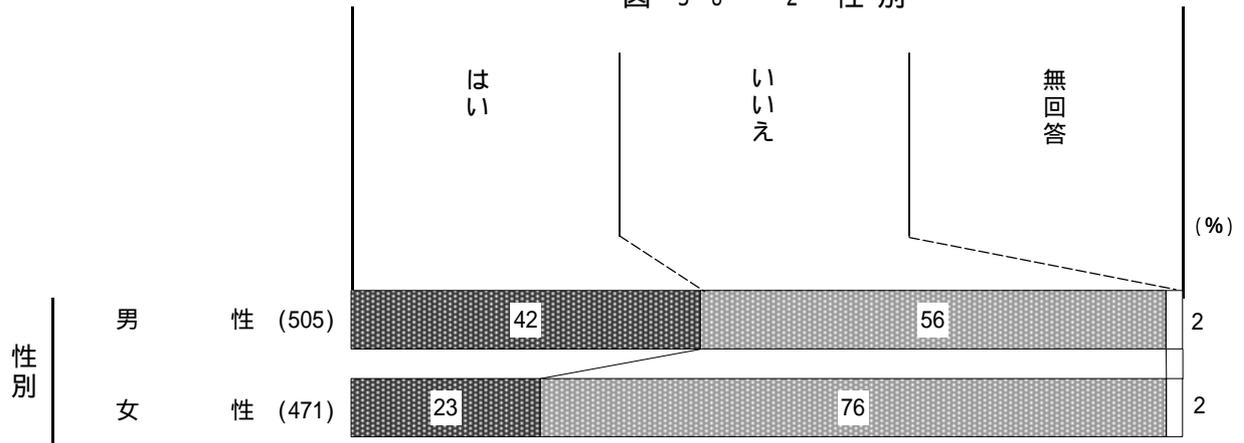
図 3 8 - 1 回答者数



【全体 = 976】

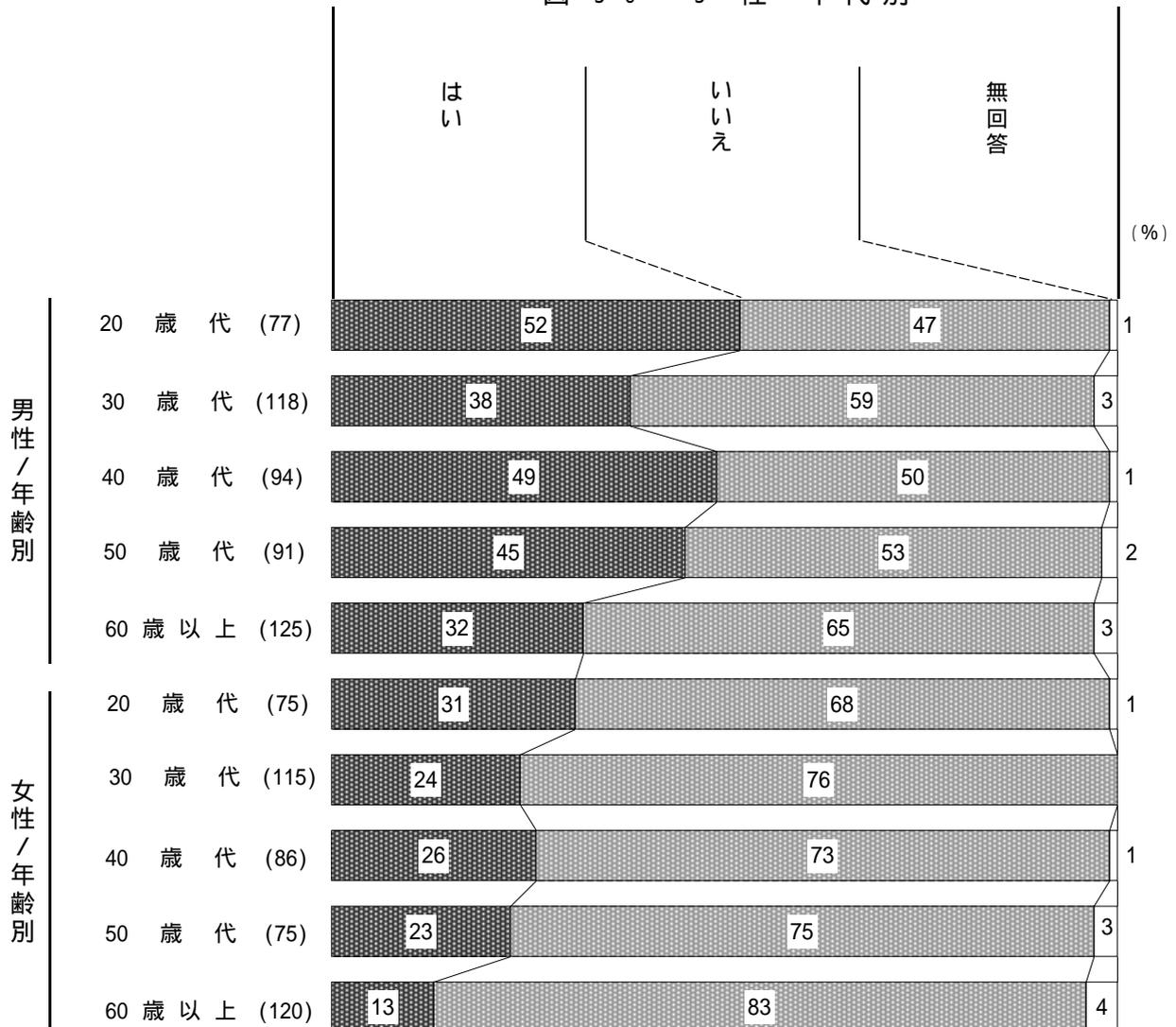
・喫煙率は、全体平均で (32.6%) である。

図 3 8 - 2 性別



・喫煙率は、男性が（42%）、女性は（23%）で男性より（19%）低い。

図 3 8 - 3 性・年代別



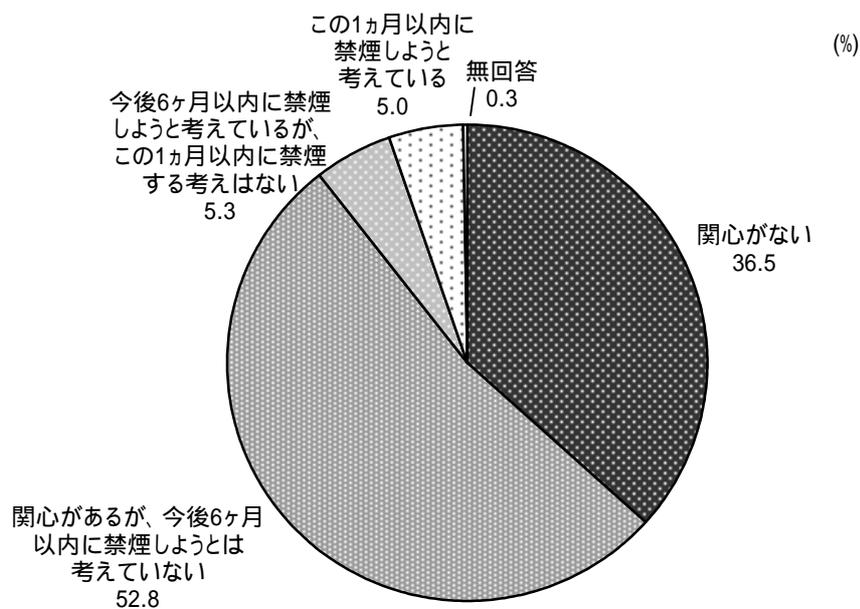
・男性で比較的高いのは、20歳代（52%）。女性では、20歳代が唯一（30%）台で（31%）と高い。

(6) - 1 禁煙への関心度

(問38で、1と答えた方に)

問38 - 1 あなたは禁煙することに、どのくらい関心がありますか。(1つだけ)

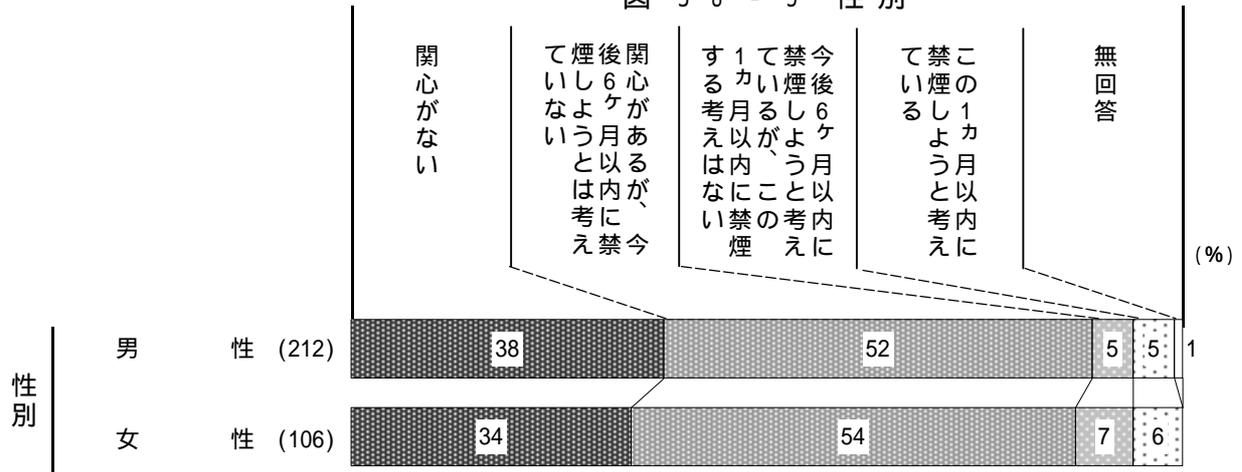
図 38 - 4 回答者数



【n = 318】

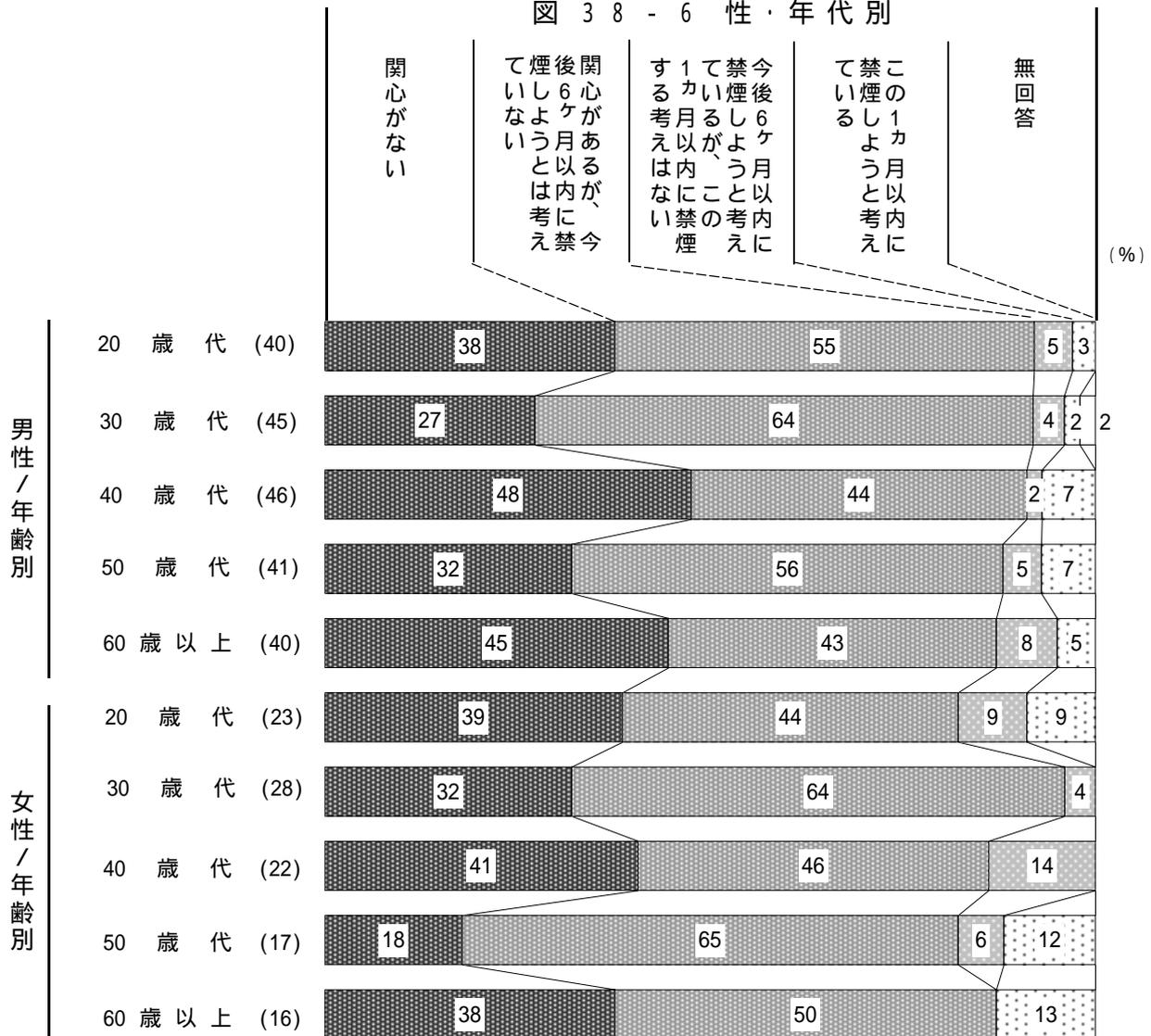
・喫煙者318人中、「この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている」は、(5.0%)に過ぎない。

図 3 8 - 5 性別



・喫煙者中、禁煙に対して「関心がない」のは、男性の方が女性より（4%）高い。

図 3 8 - 6 性・年代別

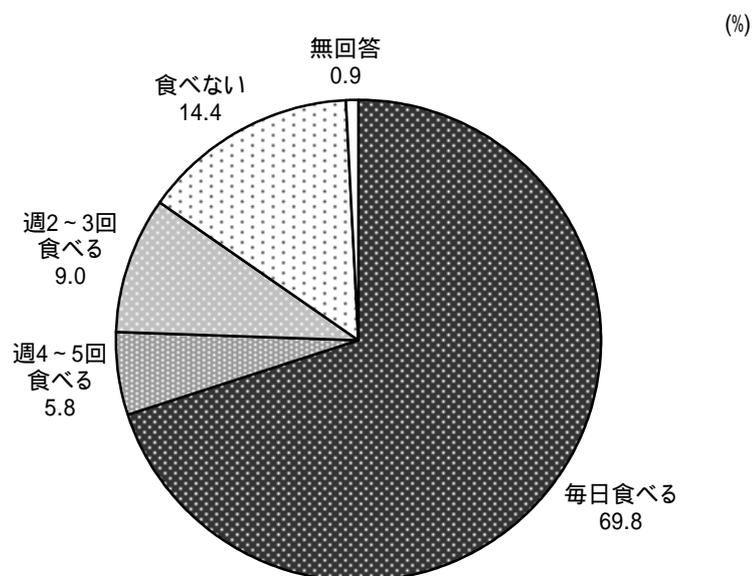


・性、年代別で、「関心がない」の割合が最も多いのは、男性の40歳代（48%）である。
 （印の記号は、サンプル数が少ないのでコメントしていない）

(7) 朝食

問39 あなたは、朝食を食べますか。(1つだけ)

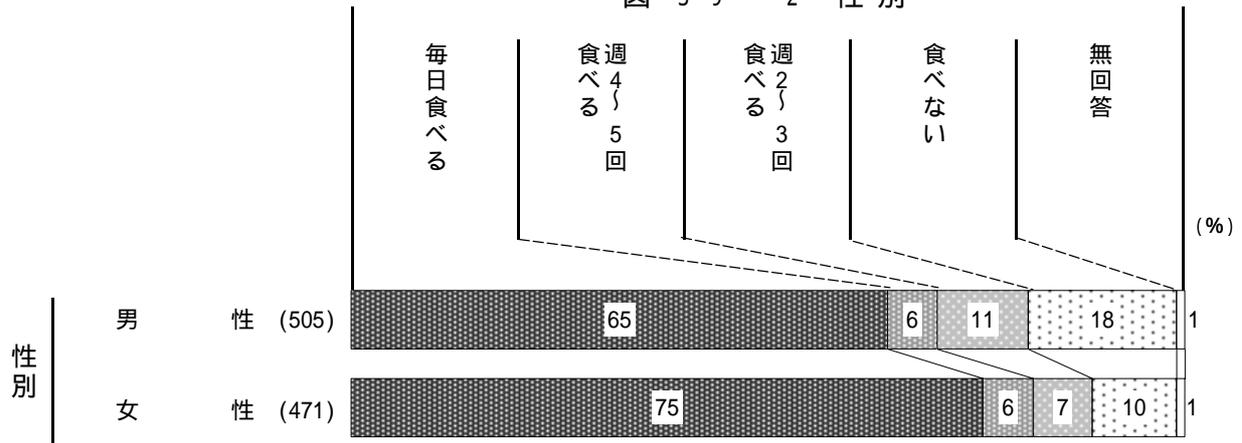
図 3 9 - 1 回答者数



【全体 = 976】

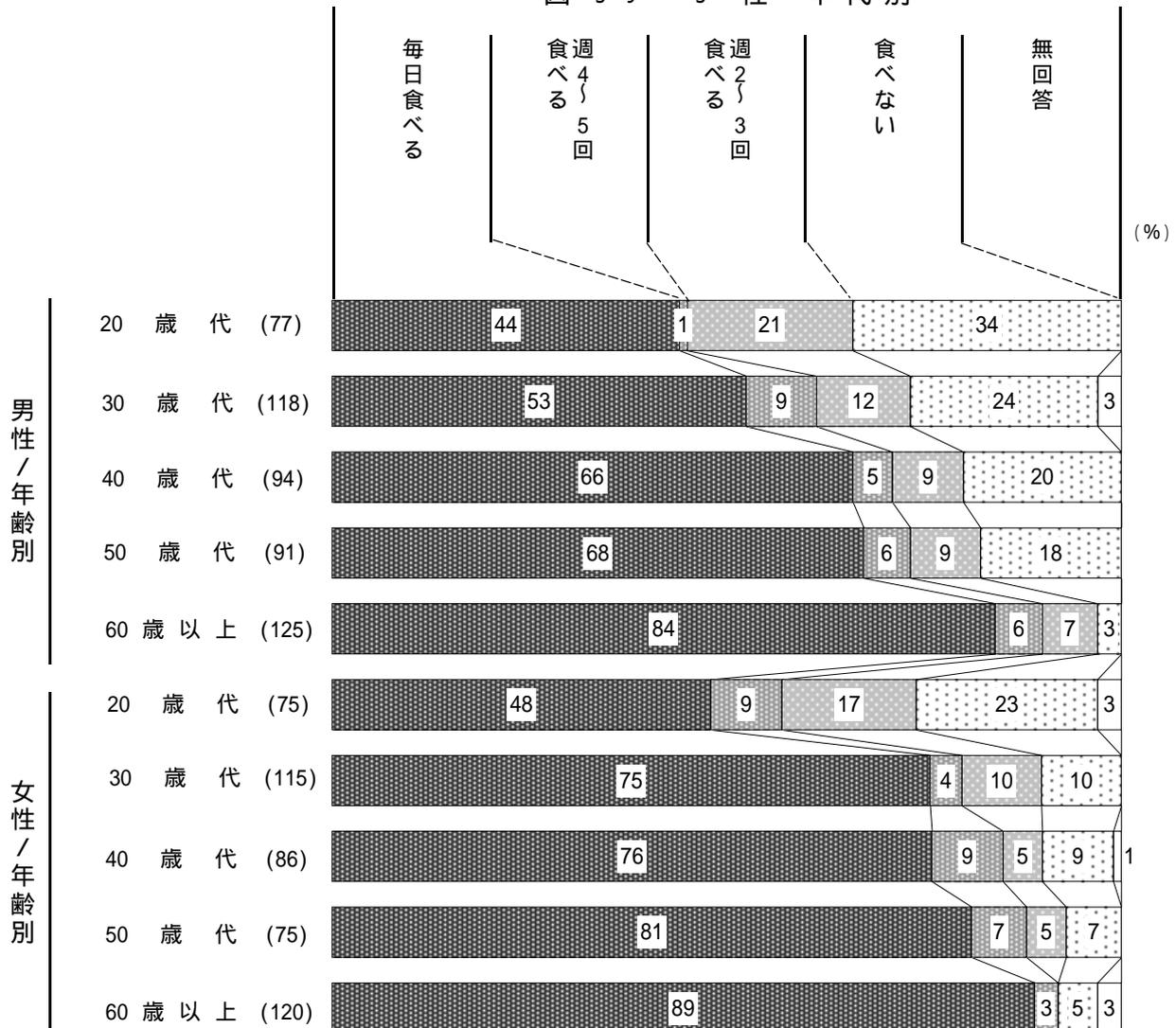
・朝食の頻度では、「毎日食べる」は全体平均で(69.8%)である。

図 3 9 - 2 性別



・「毎日食べる」は、女性の方が（10%）男性より高い。また「食べない」率も女性の方が低い。

図 3 9 - 3 性・年代別



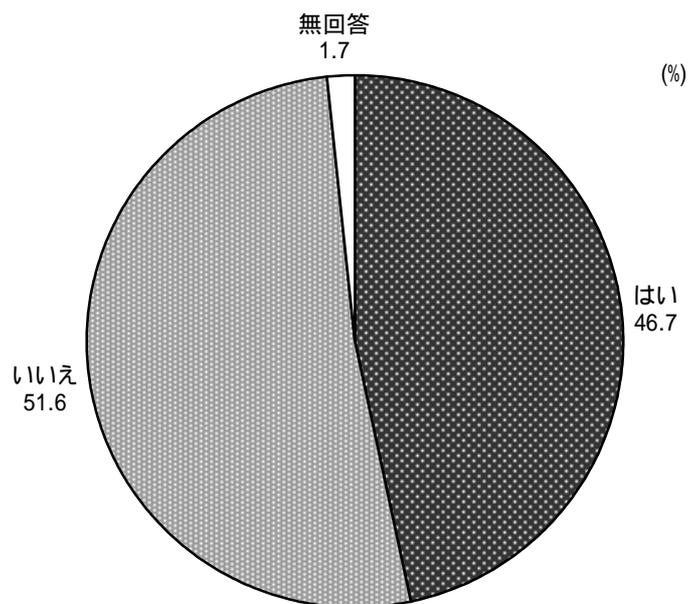
・「毎日食べる」率が、男女とも20歳代が唯一（40%）台で他の年代に比べて低い。さらに「食べない」率も20歳代の男女が、最も高い。

(7) - 1 朝食での主食、主菜、副菜の摂取

(問39で、1～3と答えた方に)

問39 - 1 あなたは、朝食に主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使った料理)、副菜(野菜を主にした料理)をそろえて食べていますか。(1つだけ)

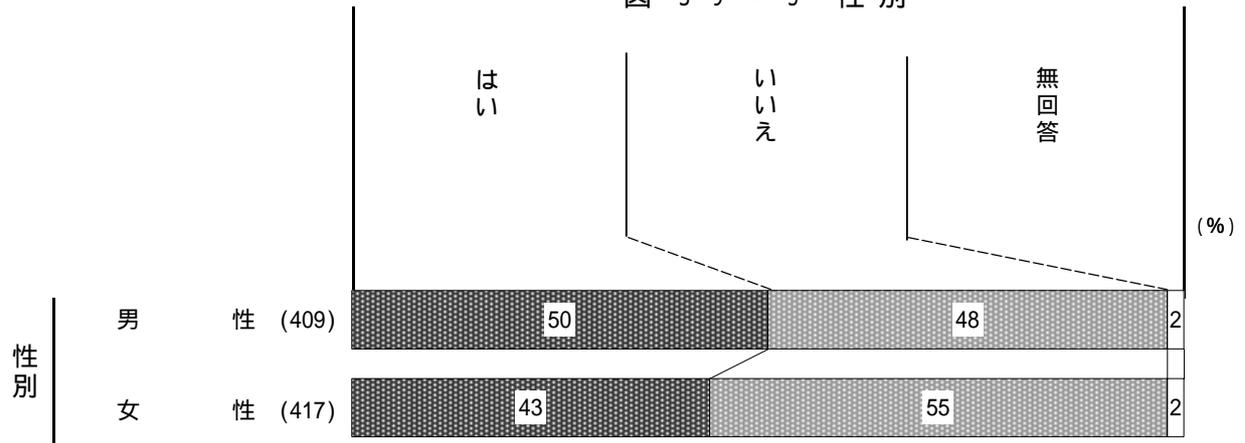
図 39 - 4 回答者数



【n = 826】

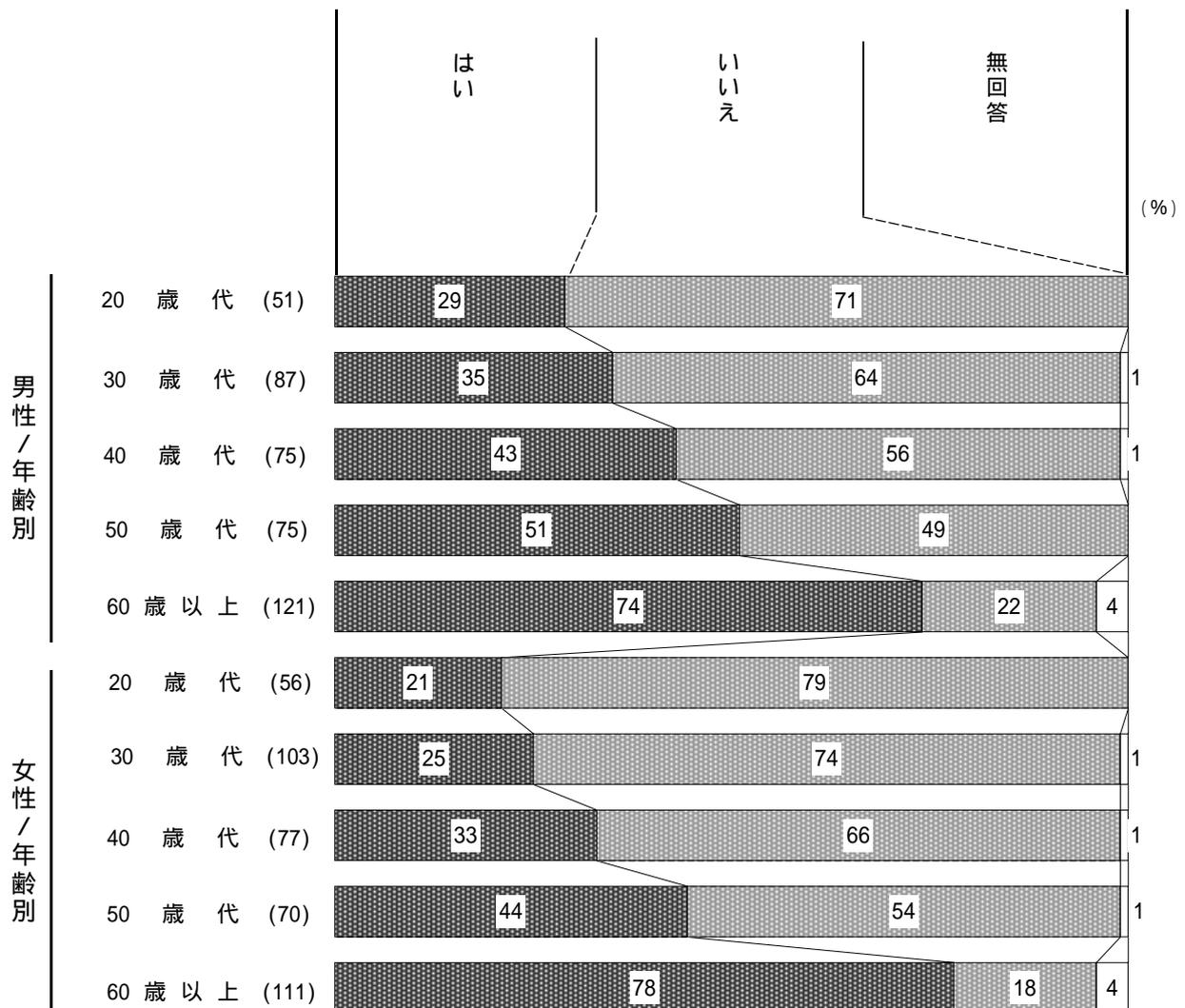
・朝食に「主食」「主菜」「副菜」を『そろえている』率は、全体で(46.7%)である。

図 3 9 - 5 性別



・男女別で『そろえている』率は、男性の方が（7%）女性より高い。

図 3 9 - 6 性・年代別

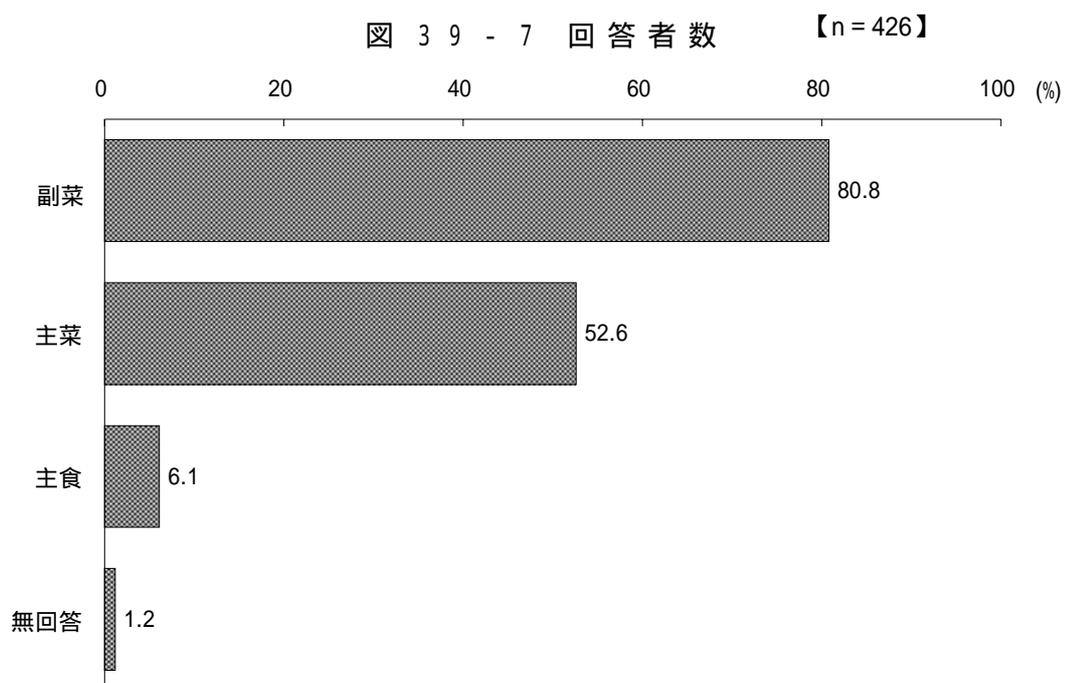


・『そろえている』率は（70%）台で、男女とも60歳以上が断然高い。

(7) - 2 朝食に不足しているもの

(問39-1で、2と答えた方に)

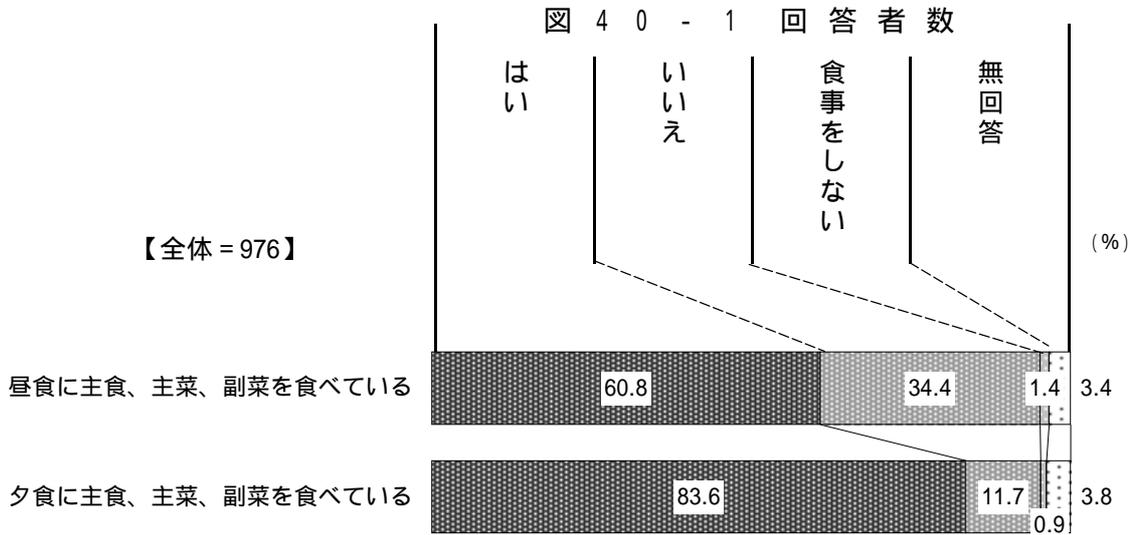
問39-2 朝食に不足しているものは何ですか。(いくつでも)



・不足している人426人の中で、「副菜」(80.8%)の不足が最も多い傾向である。

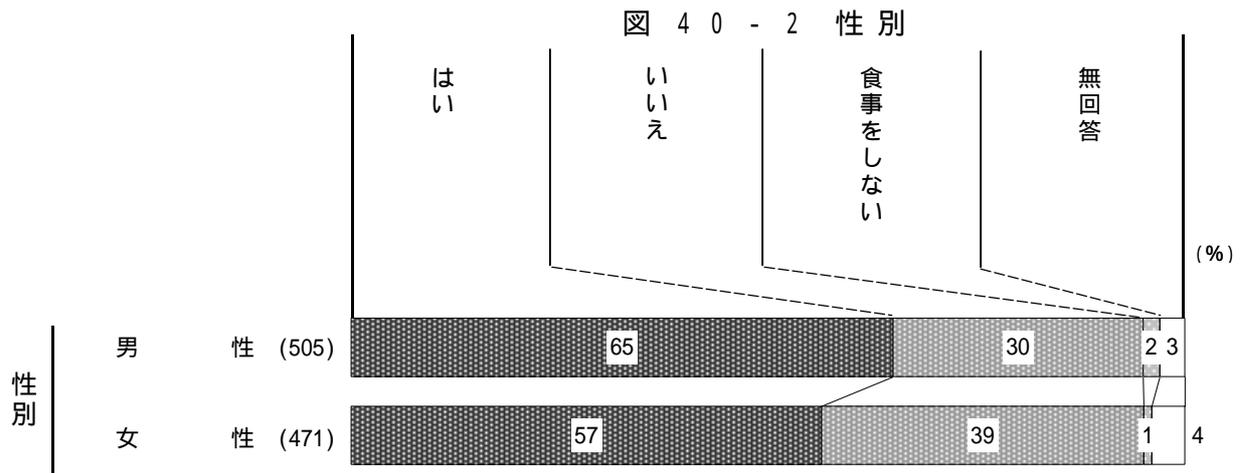
(8) 昼食や夕食での主食、主菜、副菜の摂取

問40 あなたは、昼食や夕食に主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使った料理)、副菜(野菜を主にした料理)をそろえて食べていますか。
 (各項目ごとにあてはまる番号を1つだけ)

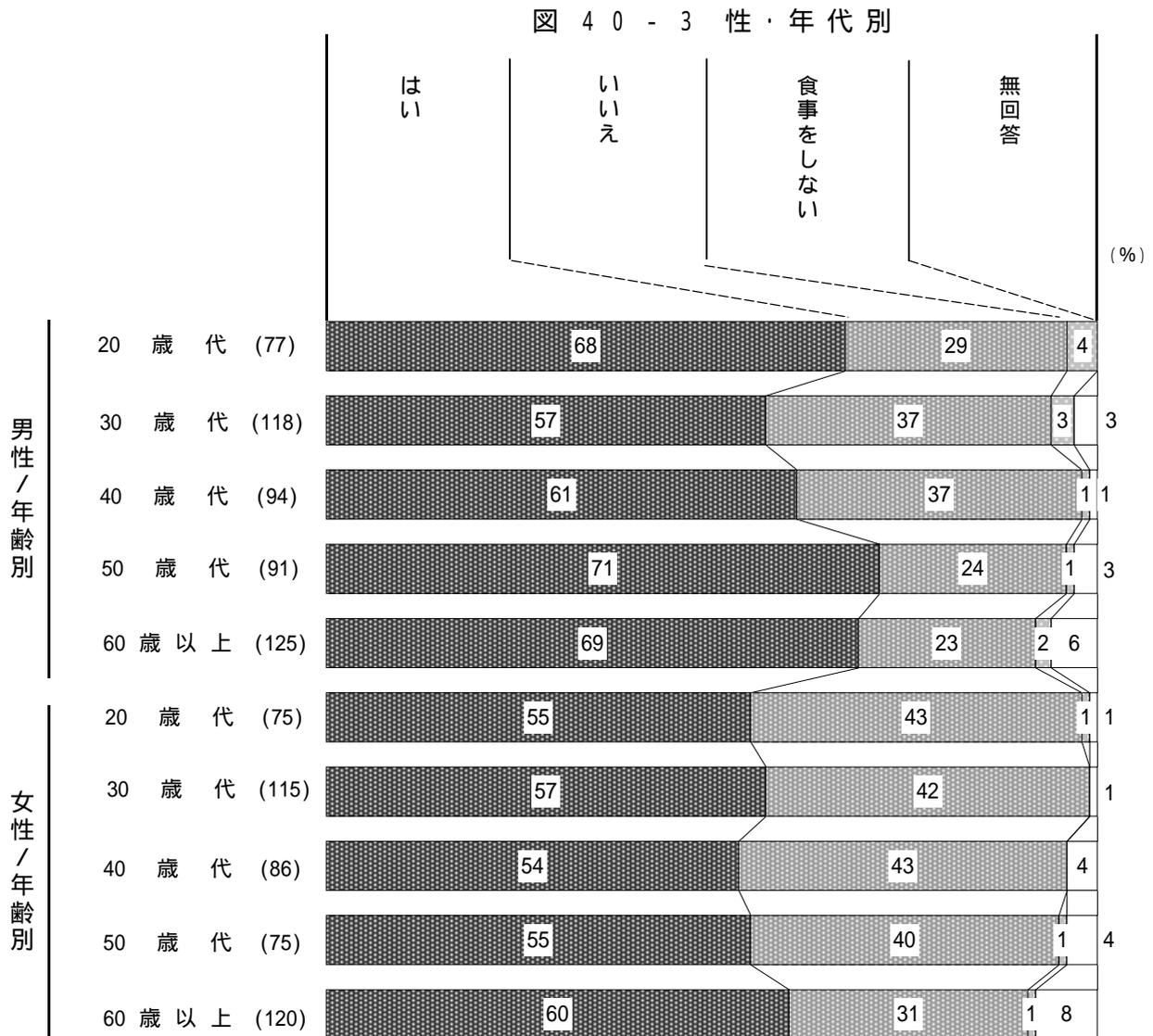


・朝、昼、夕食の各々について、主食、主菜、副菜をそろえて食べている率は、「朝食」(46.7%)、「昼食」(60.8%)、「夕食」(83.6%)で「夕食」が高く「朝食」が低い。

昼食に主食、主菜、副菜を食べている

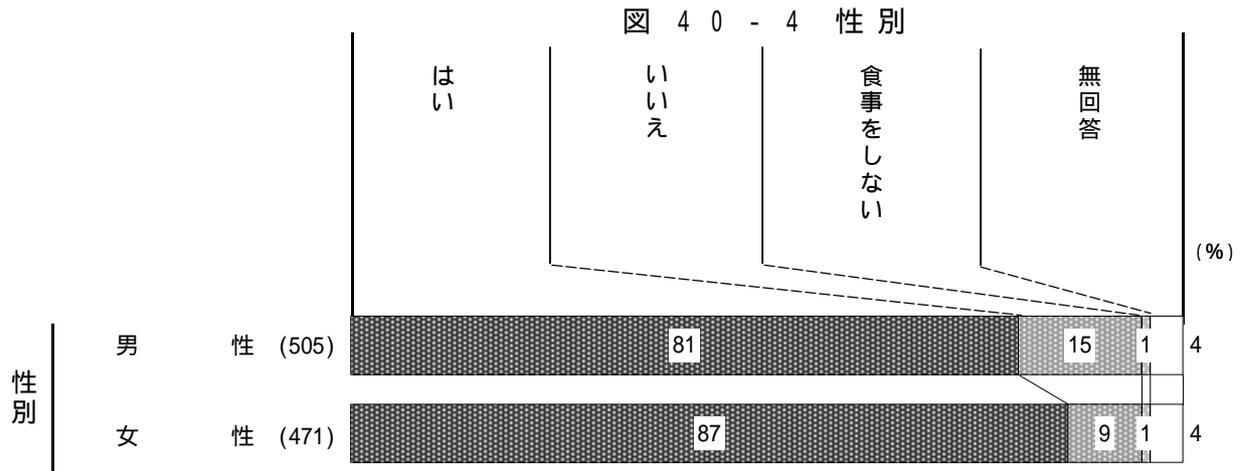


・男女別で『そろえている』率は、男性の方が（8%）女性より高い。

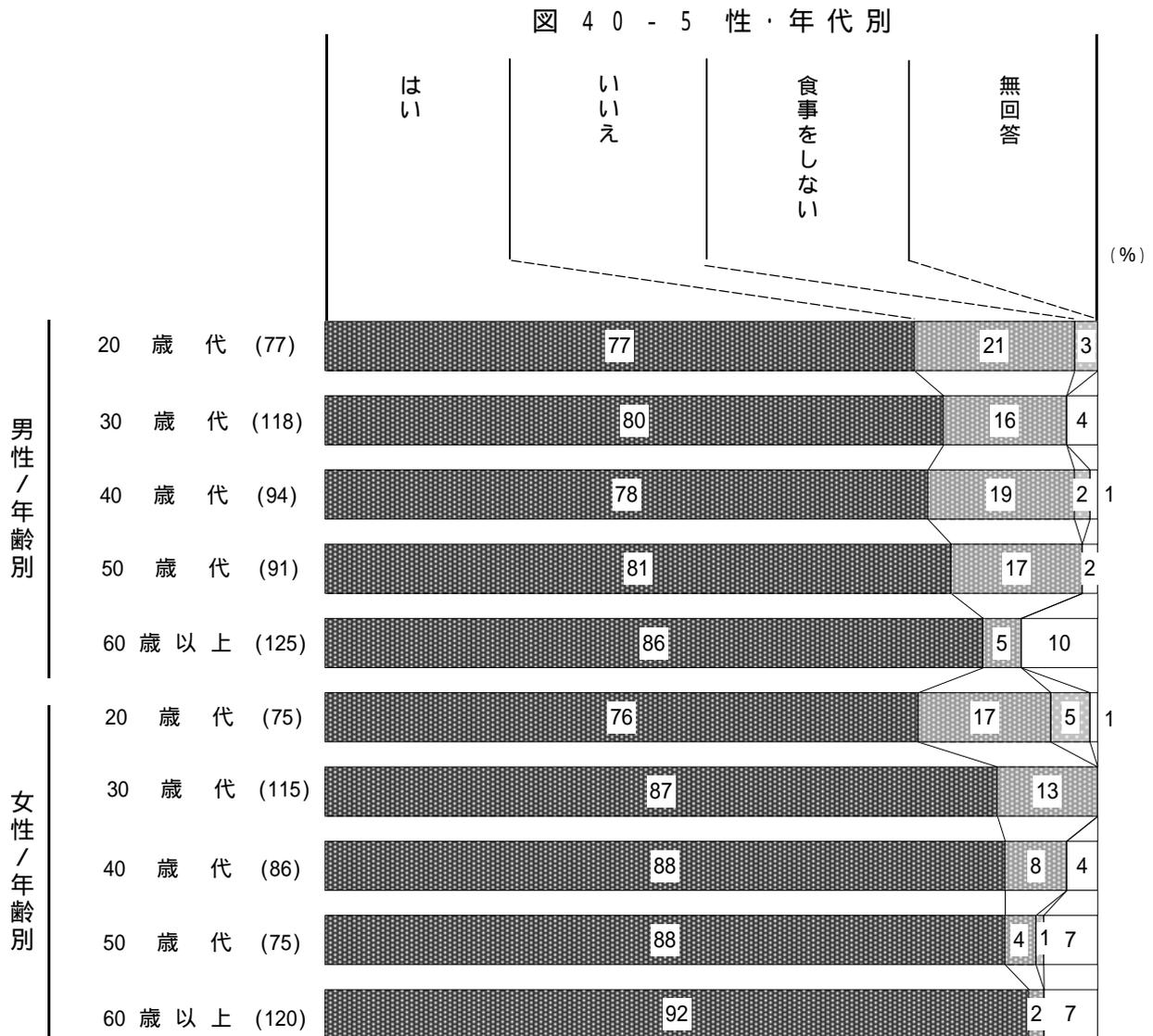


・性、年代別で『そろえている』率は、男性50歳代と60歳代が、（70%）前後で最も高い。

夕食に主食、主菜、副菜を食べている



・夕食だけは『そろえている』率が、女性の方が男性より（6％）高い傾向となっている。



・女性では『そろえている』率が、20歳台の（76％）を除いた上の年代で、全て（80％）台後半以上となっている。

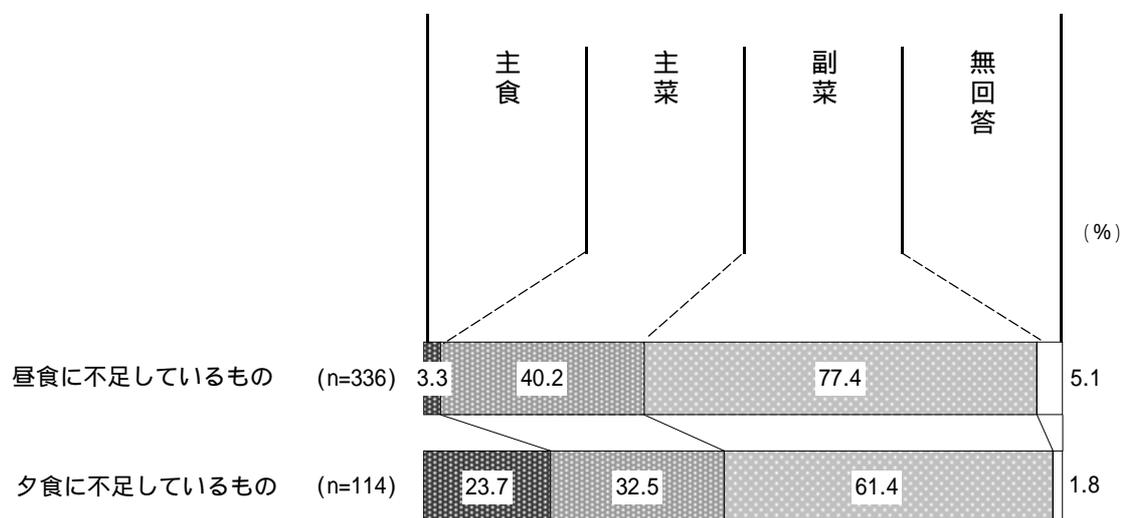
(8) - 1 昼食や夕食に不足しているもの

(問40で、2と答えた方に)

問40-1 昼食や夕食に、不足しているものは何ですか。

(各項目ごとにあてはまる番号を1つだけ)

図 4 0 - 6 回答者数



<参考：問39-2(P.136)>

朝食に不足しているもの (n=426)

【主食】

6.1

【主菜】

52.6

【副菜】

80.8

【無回答】

1.2

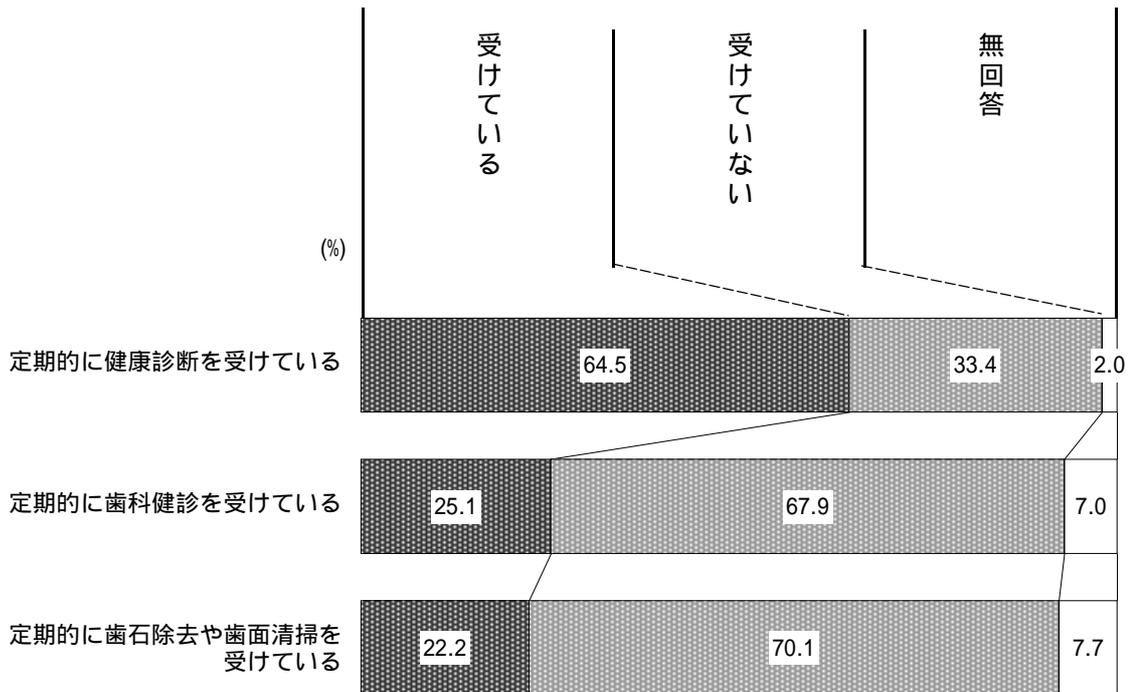
- ・朝、昼、夕食に共通して最も多く不足しているものは「副菜」で、不足率が最も高いのは朝食（80.8%）である。

(9) 健康診断

問41 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。

(各項目ごとにあてはまる番号を1つだけ)

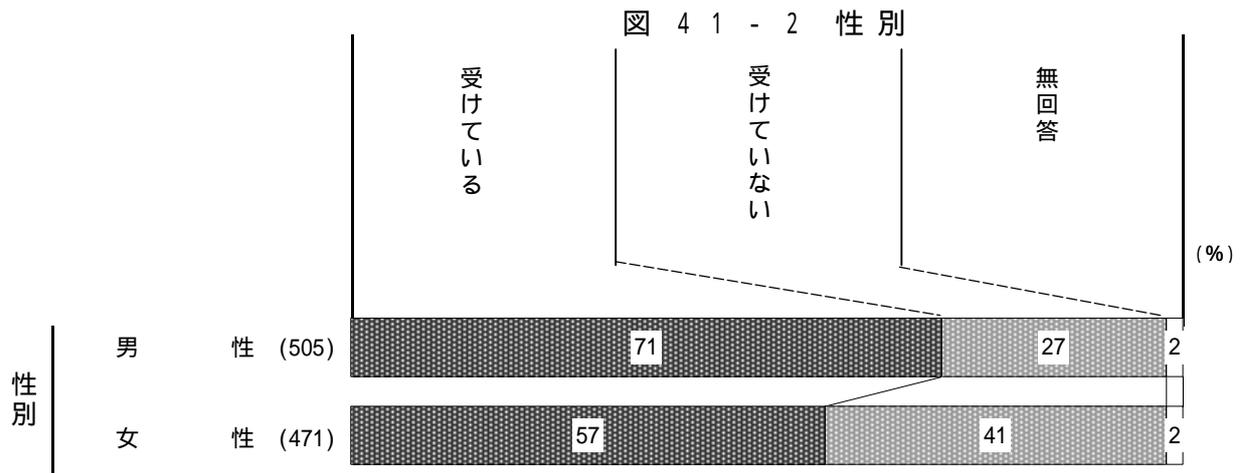
図 4 1 - 1 回答者数



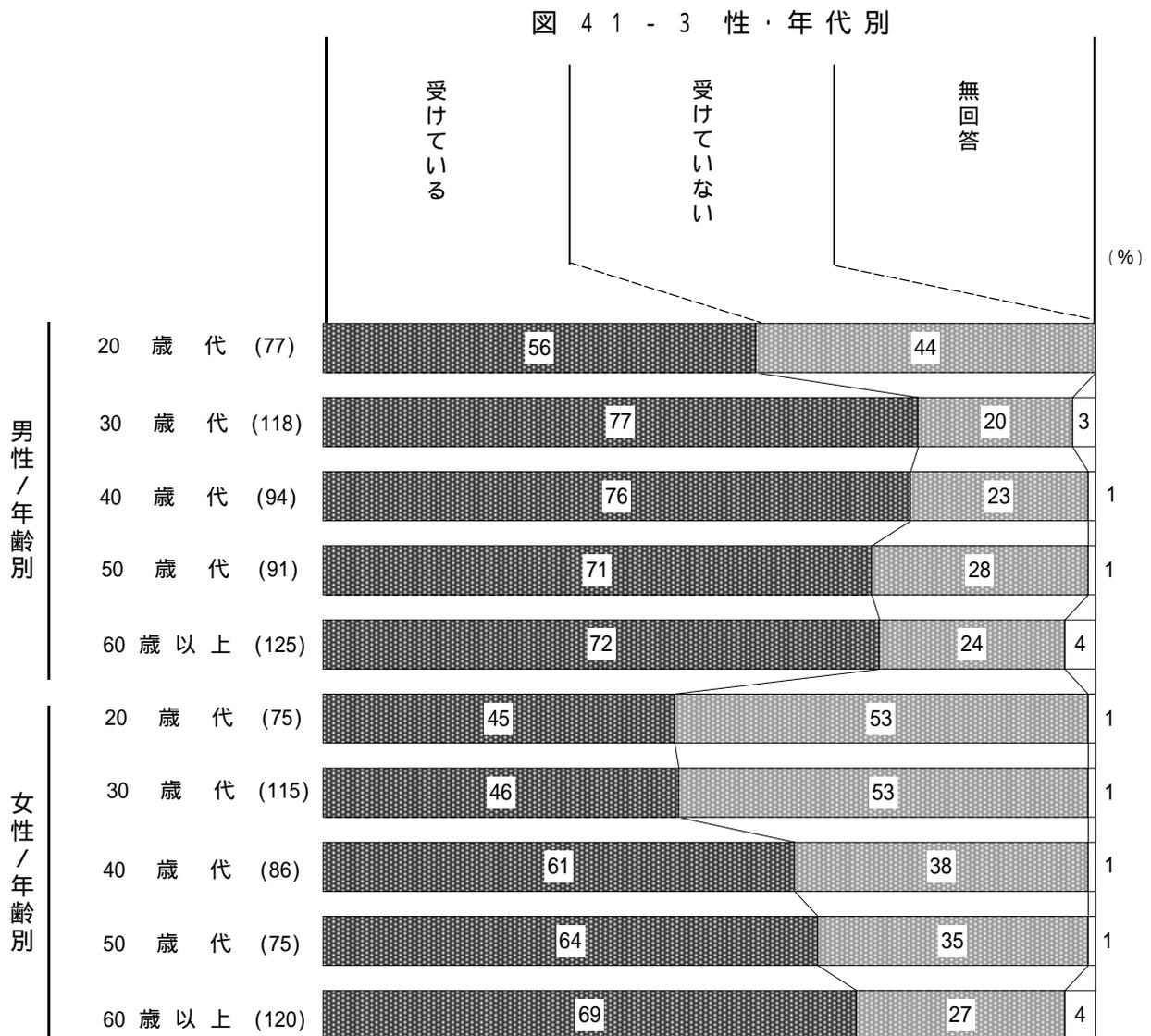
【全体 = 976】

- ・「定期的に健康診断を受けている」が(64.5%)と最も高く、「定期的に歯科健診を受けている」、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている」は(20%)台である。

定期的に健康診断を受けている

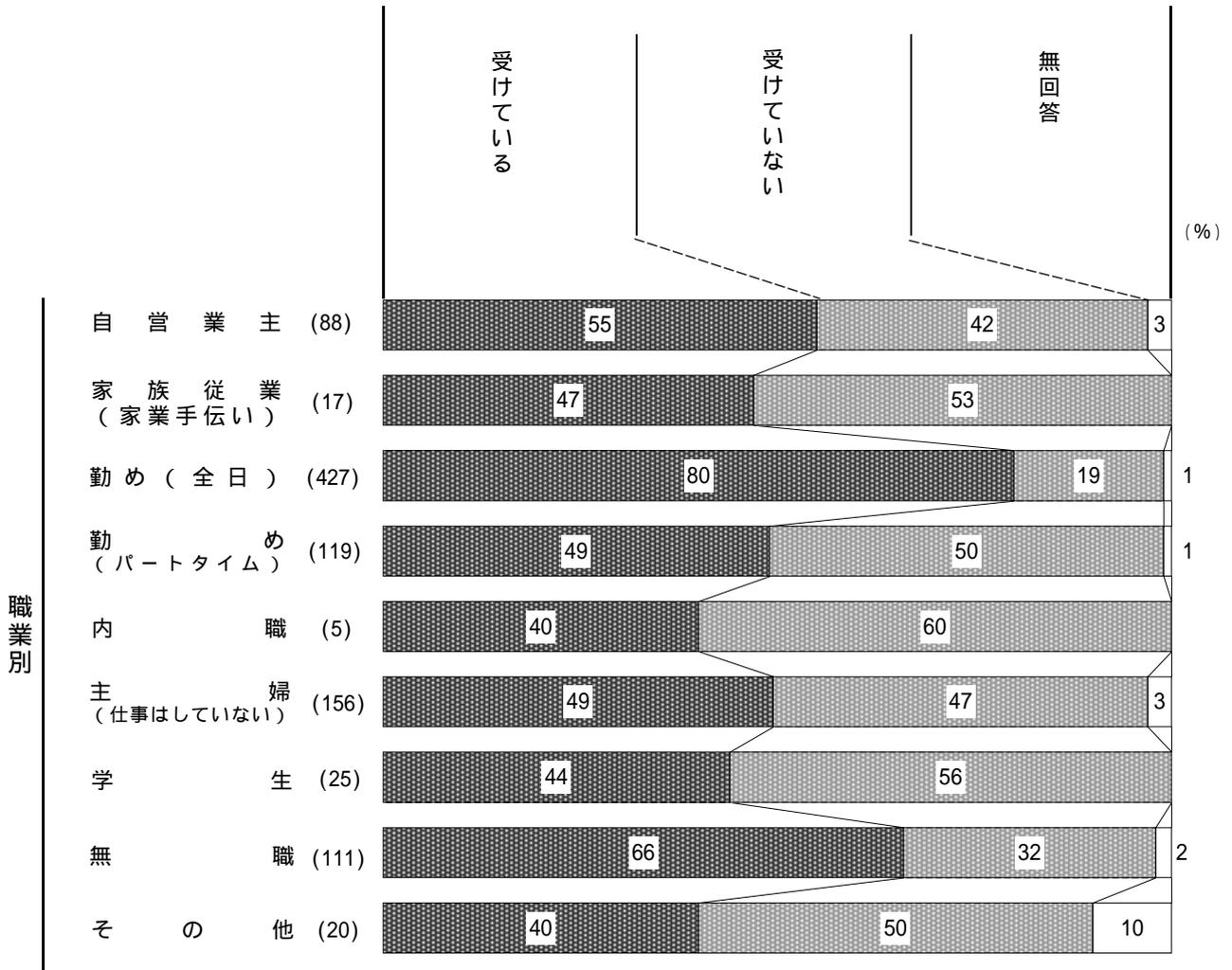


・ 定期的健康診断では、男性が（71%）、女性が（57%）で、男性の方が「受けている」率が高い。



・ 性、年代別で「受けている」率は、男性は20歳代の（50%）を除く上の年代が、全て（70%）台である。

図 4 1 - 4 職業別



・ 定期的健康診断の職業別では、「勤め（全日）」が（80％）で断然高い。一方「主婦」は、（49％）で「自営業主」（55％）より低い結果となっている。
 （印の記号は、サンプル数が少ないのでコメントしていない）

定期的に歯科健診を受けている

図 4 1 - 5 性別

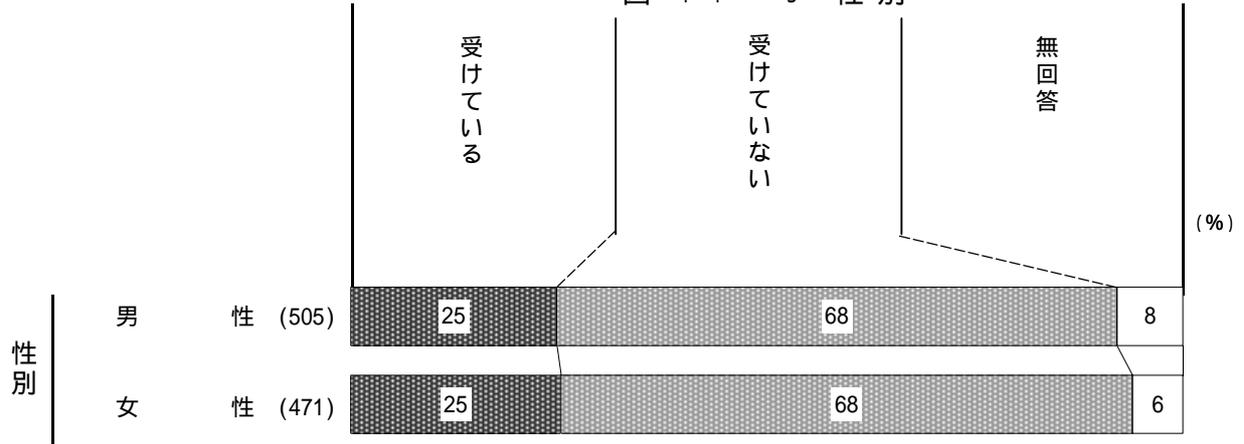
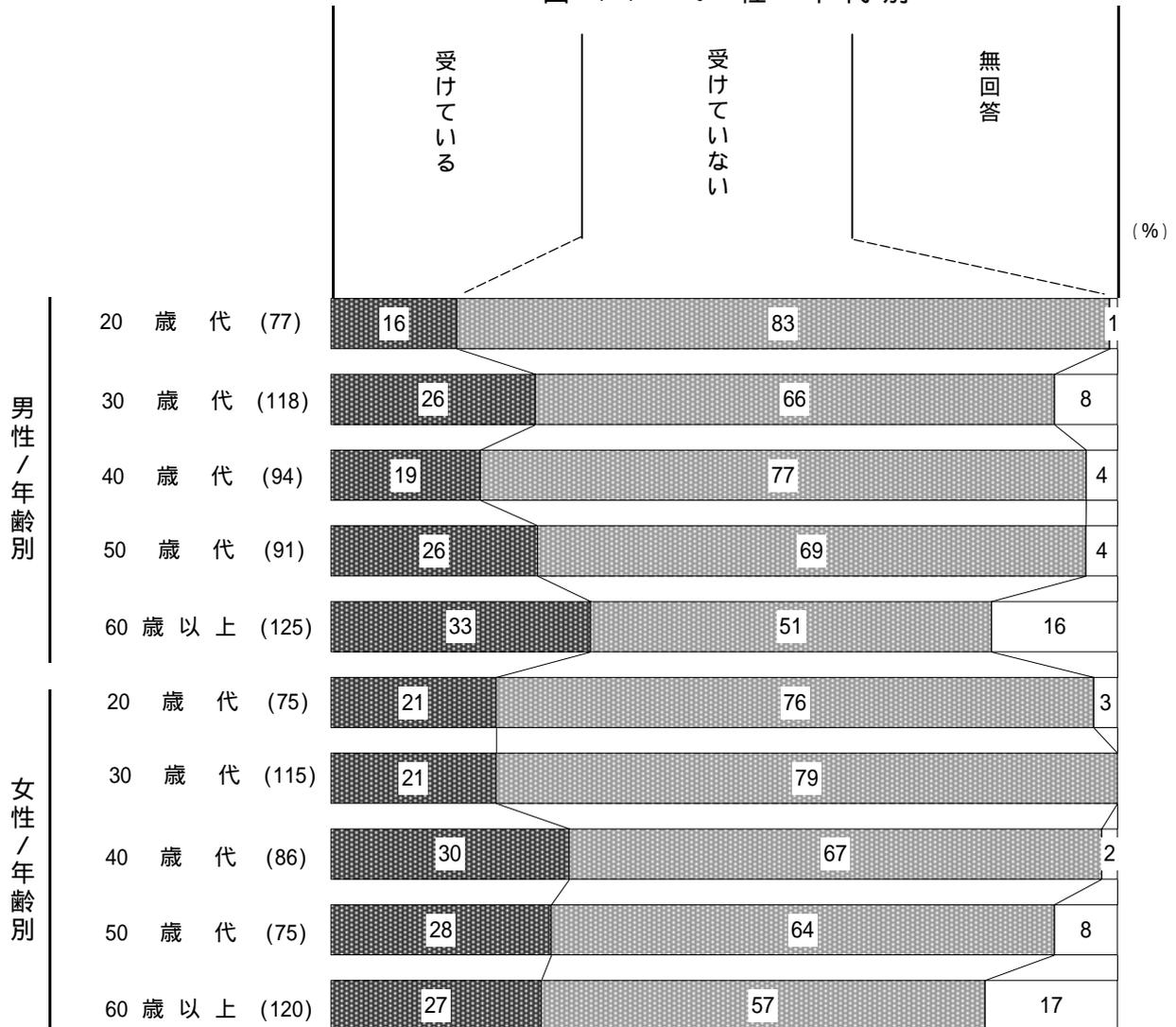


図 4 1 - 6 性・年代別



・性、年代別で「受けている」率は、男性60歳以上、女性40歳代が（30%）台で高い。

定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている

図 4 1 - 7 性別

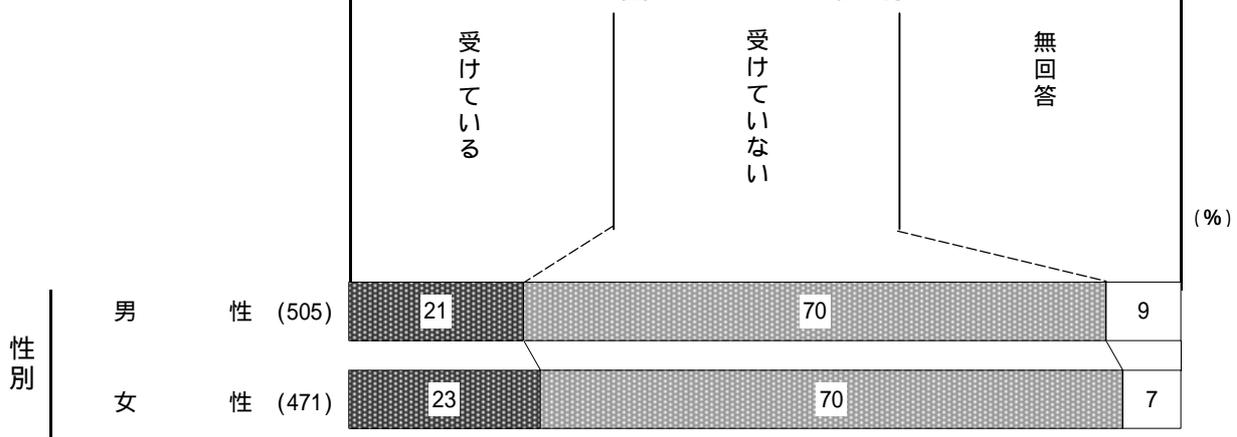
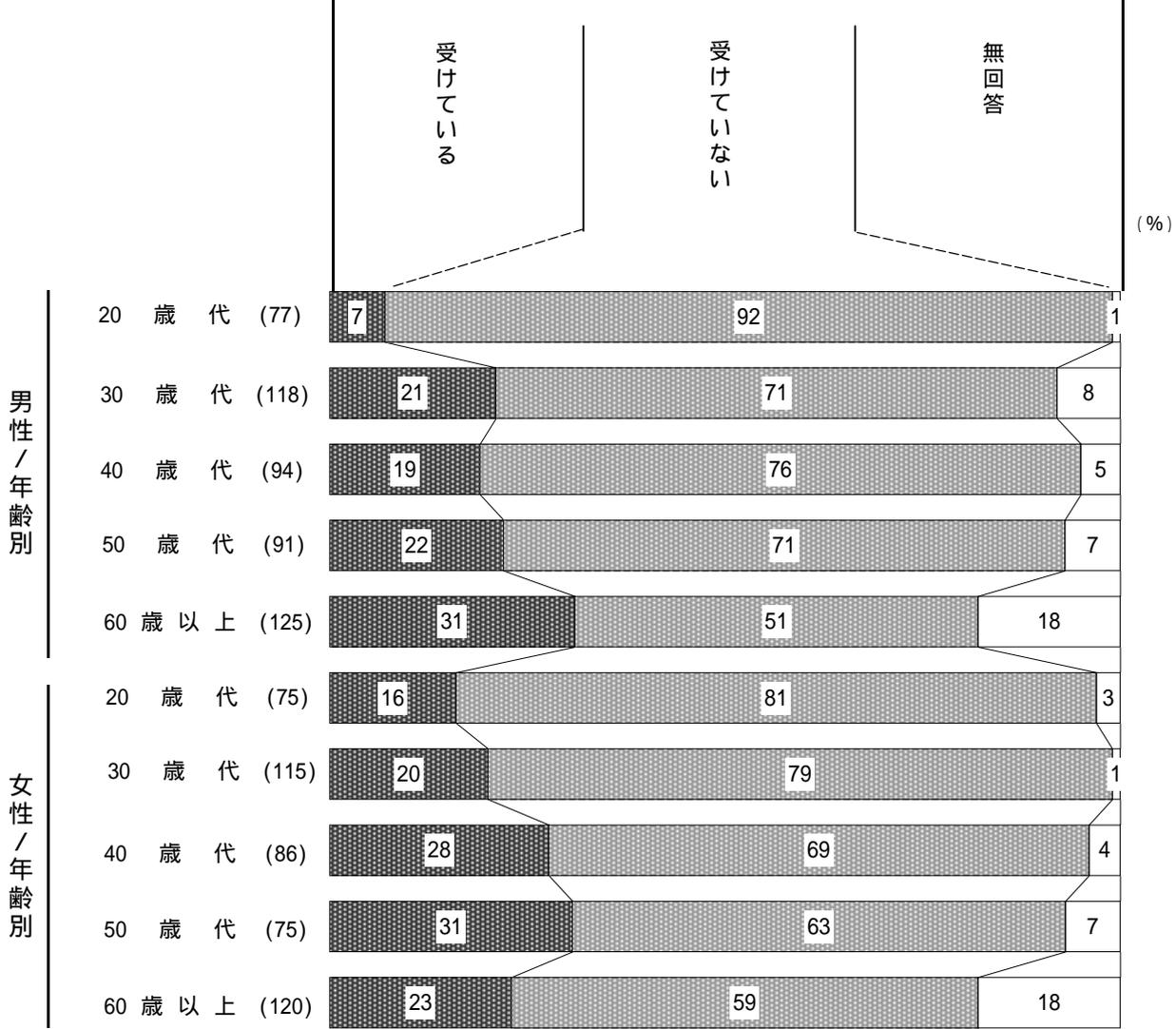


図 4 1 - 8 性・年代別

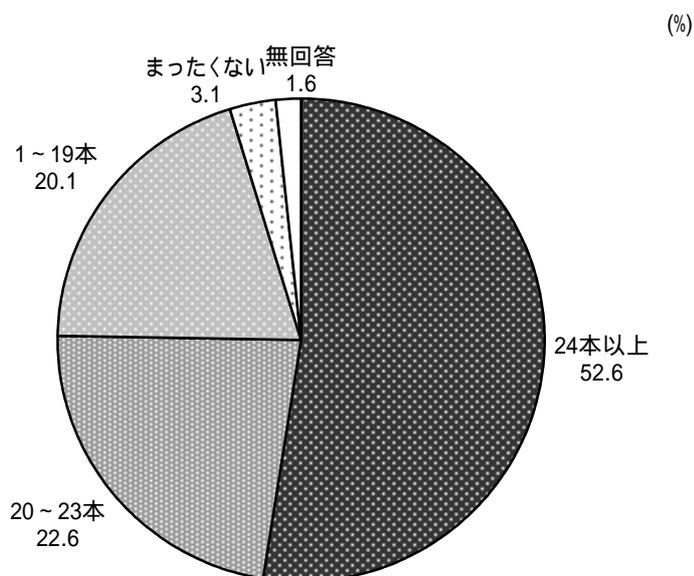


・性、年代別で「受けている」率は、男性60歳以上、女性50歳代が（30%）台で高い。

(1 0) 歯の本数

問42 現在、あなたご自身の歯は何本ありますか。(1つだけ)

図 4 2 - 1 回 答 者 数



【全体 = 976】

- ・ 歯の本数で「24本以上」は、全体の (52.6%) を占めている。
- ・ 「20~23本」と「1~19本」は、各々 (20%) 前後でほぼ同じ割合となっている。

図 4 2 - 2 性別

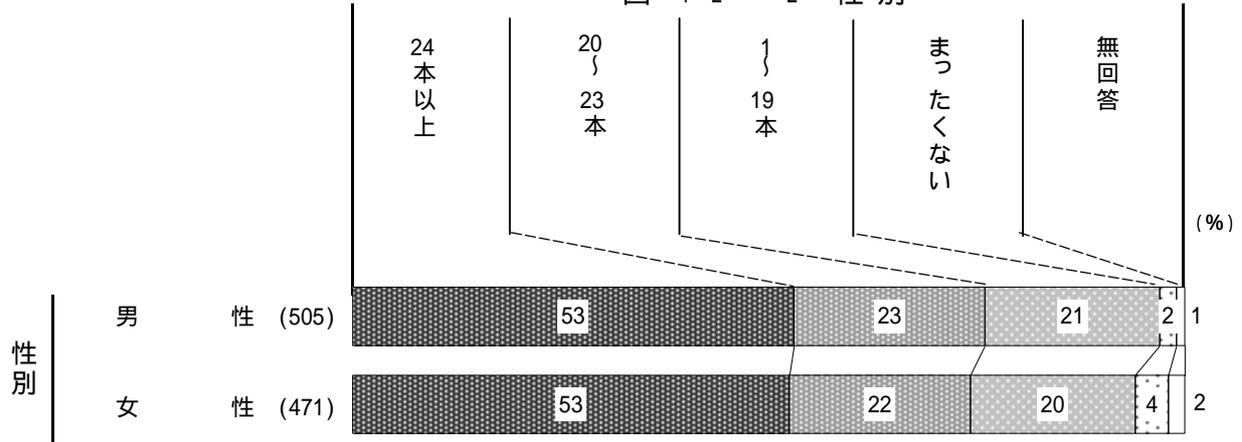
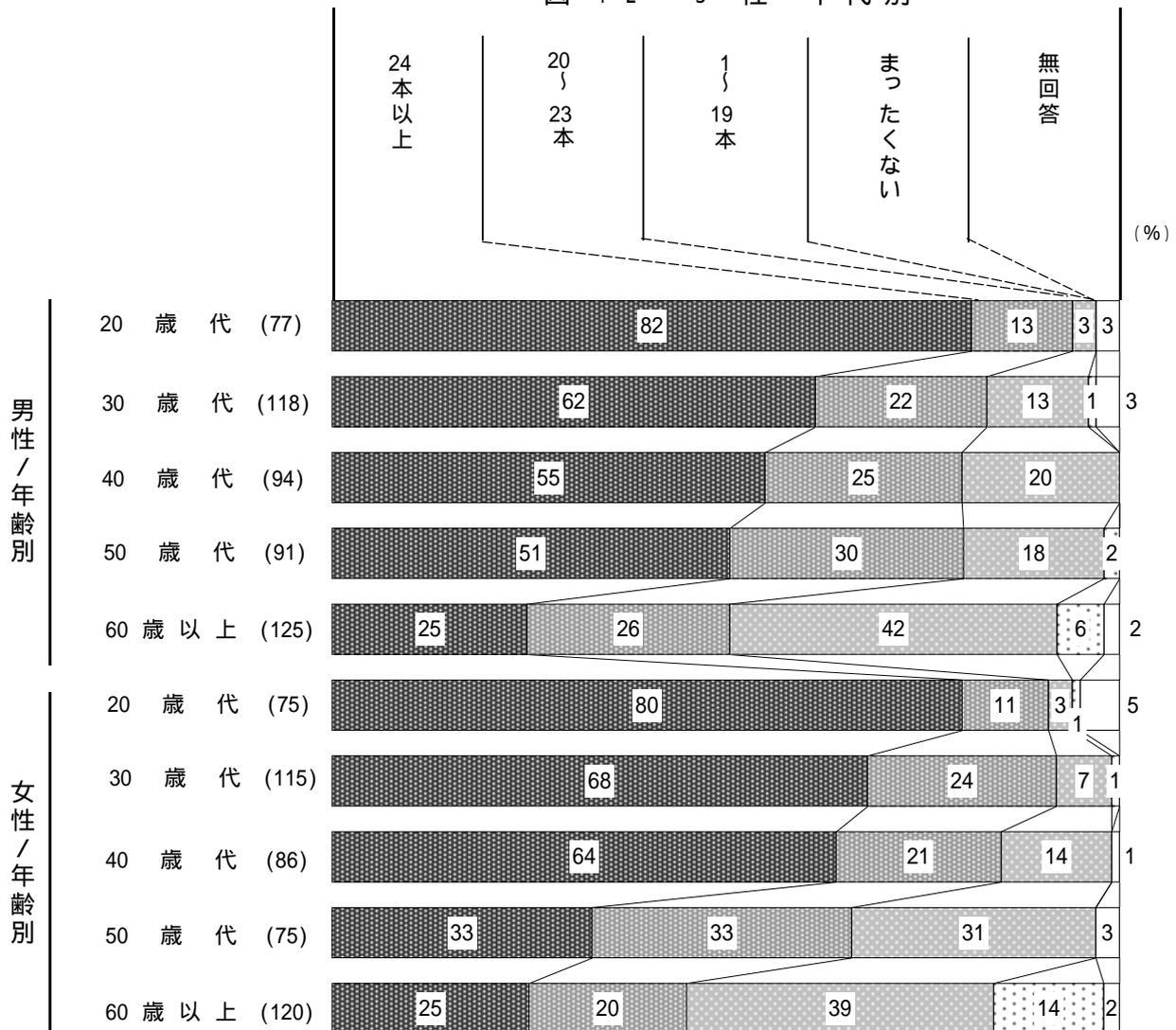


図 4 2 - 3 性・年代別

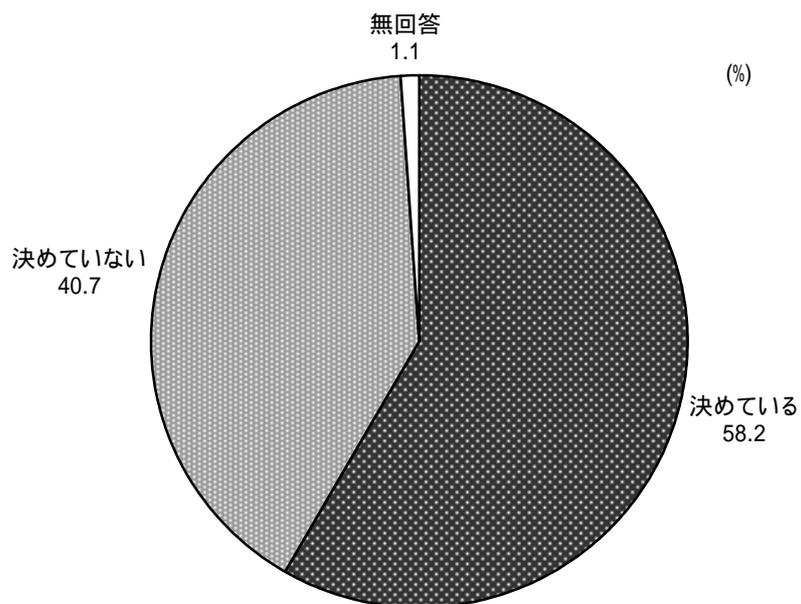


・「24本以上」の割合が、特に男性では60歳以上以降で、女性では50歳代以降がそれ以前の年代に比べ、目立って下回っている。

(11) かかりつけの病院

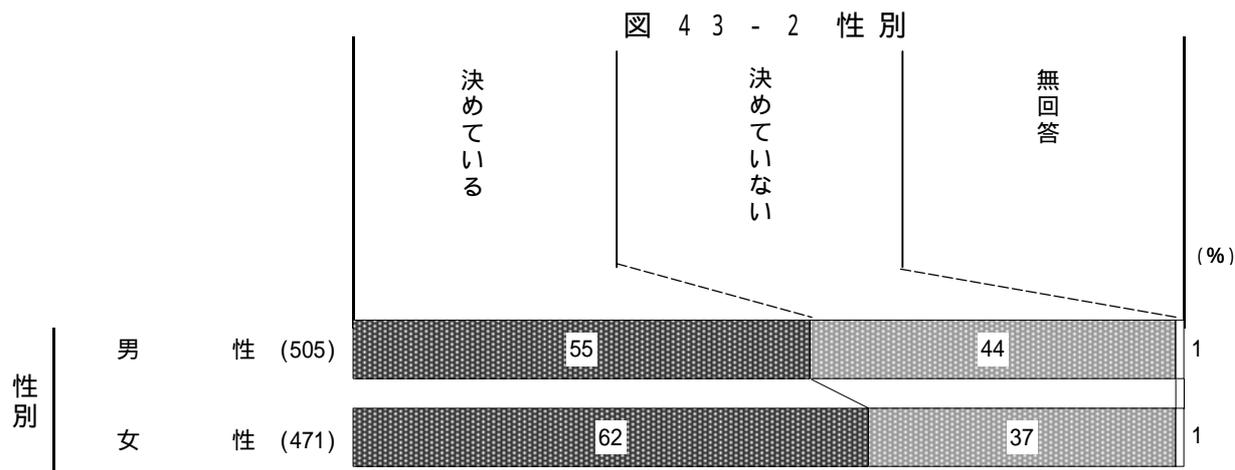
問43 あなたは、健康相談や病気やケガなどをしたとき、かかりつけの病院(医院、診療所など)を決めていますか。(1つだけ)

図 4 3 - 1 回答者数

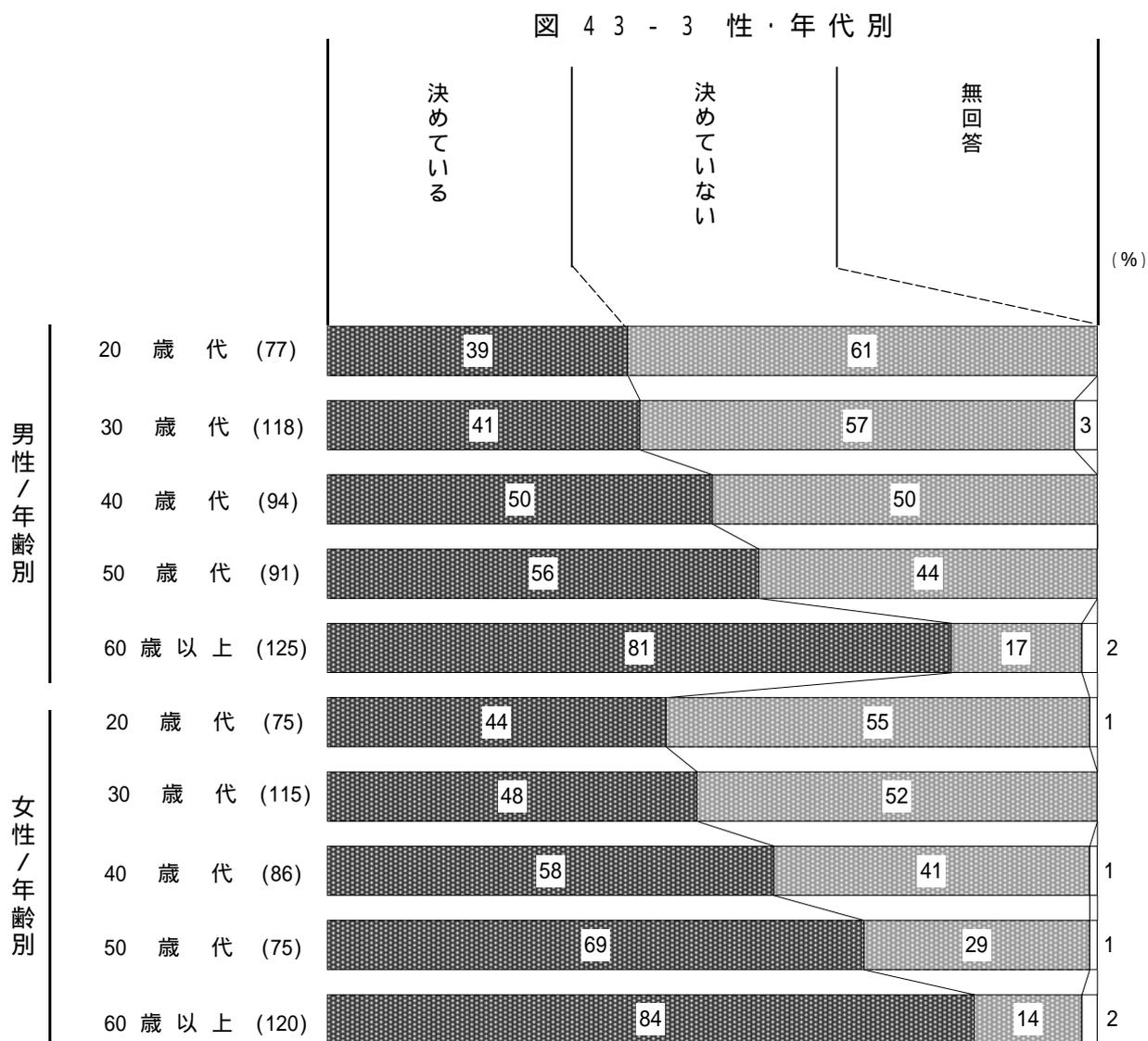


【全体 = 976】

- ・ かかりつけの病院を決めている率は、全体の (58.2%) で (60%) 弱である。
- ・ 「決めていない」率は (40.7%) なので、「決めている」「決めていない」の比率は、およそ 6 : 4 である。

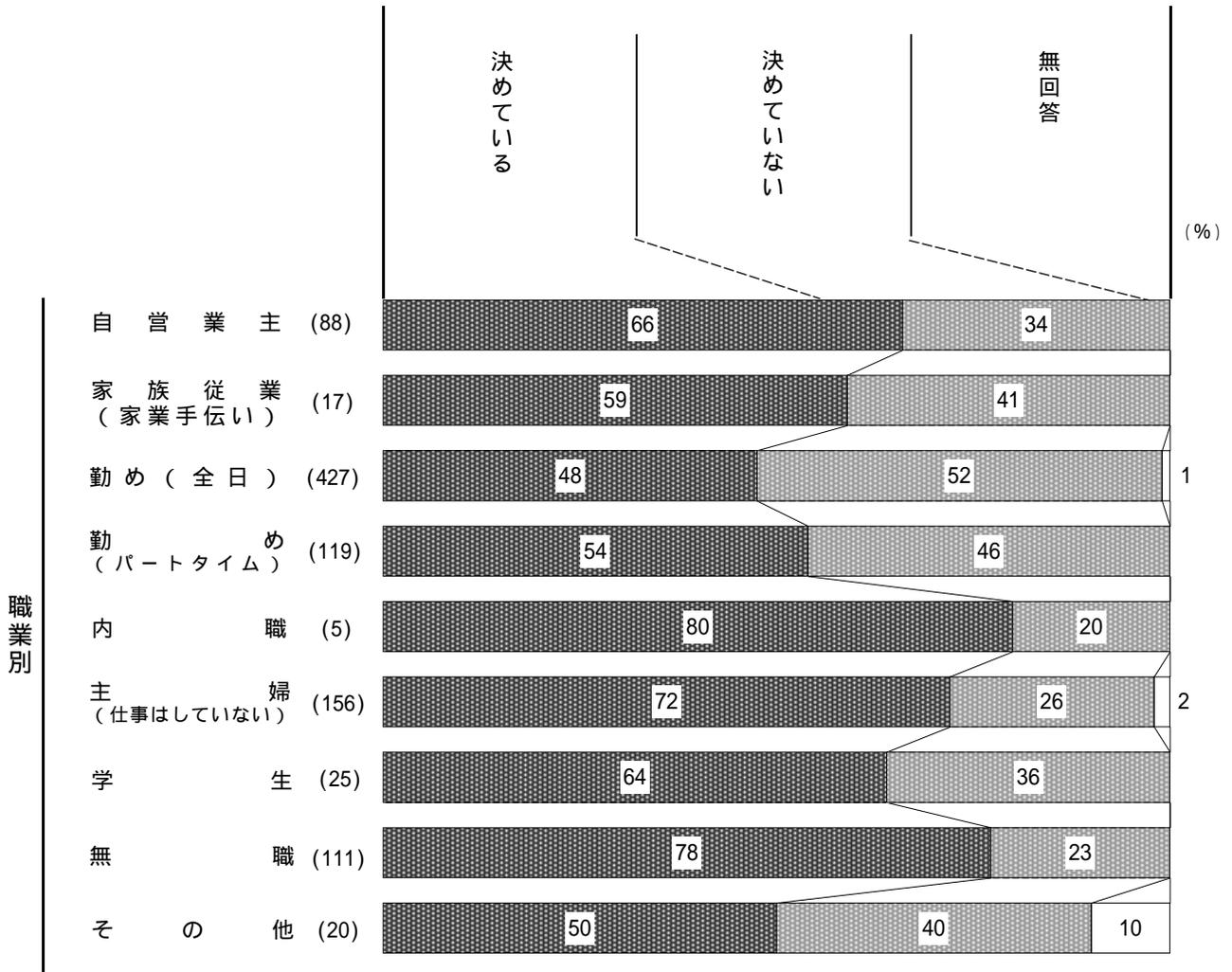


・男女別で「決めている」率は、女性の方が（7%）男性より高い。



・男女に共通して60歳以上が（80%）台で、「決めている」率が最も高い。

図 4 3 - 4 職業別



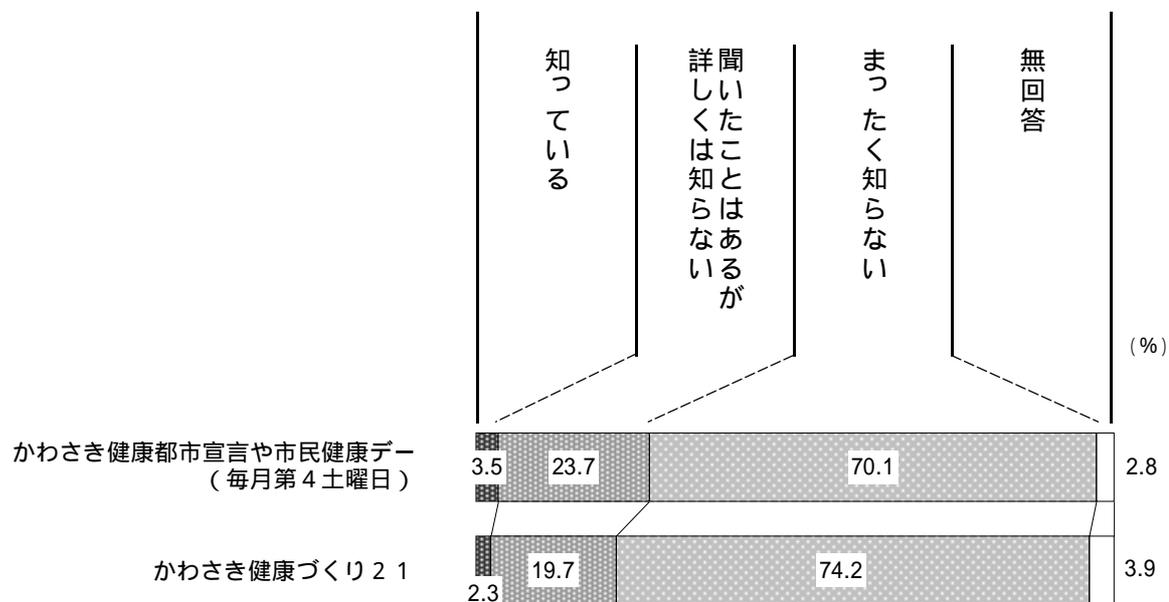
・職業別では「無職」と「主婦」が(70%)台で、「決めている」率が比較的高い結果となっている。
 (印の記号は、サンプル数が少ないのでコメントしていない)

(1 2) 市の取り組みについての認知度

問44 あなたは、次の市の取り組みについてご存知ですか。

(各項目ごとにあてはまる番号を1つだけ)

図 4 4 - 1 回答者数

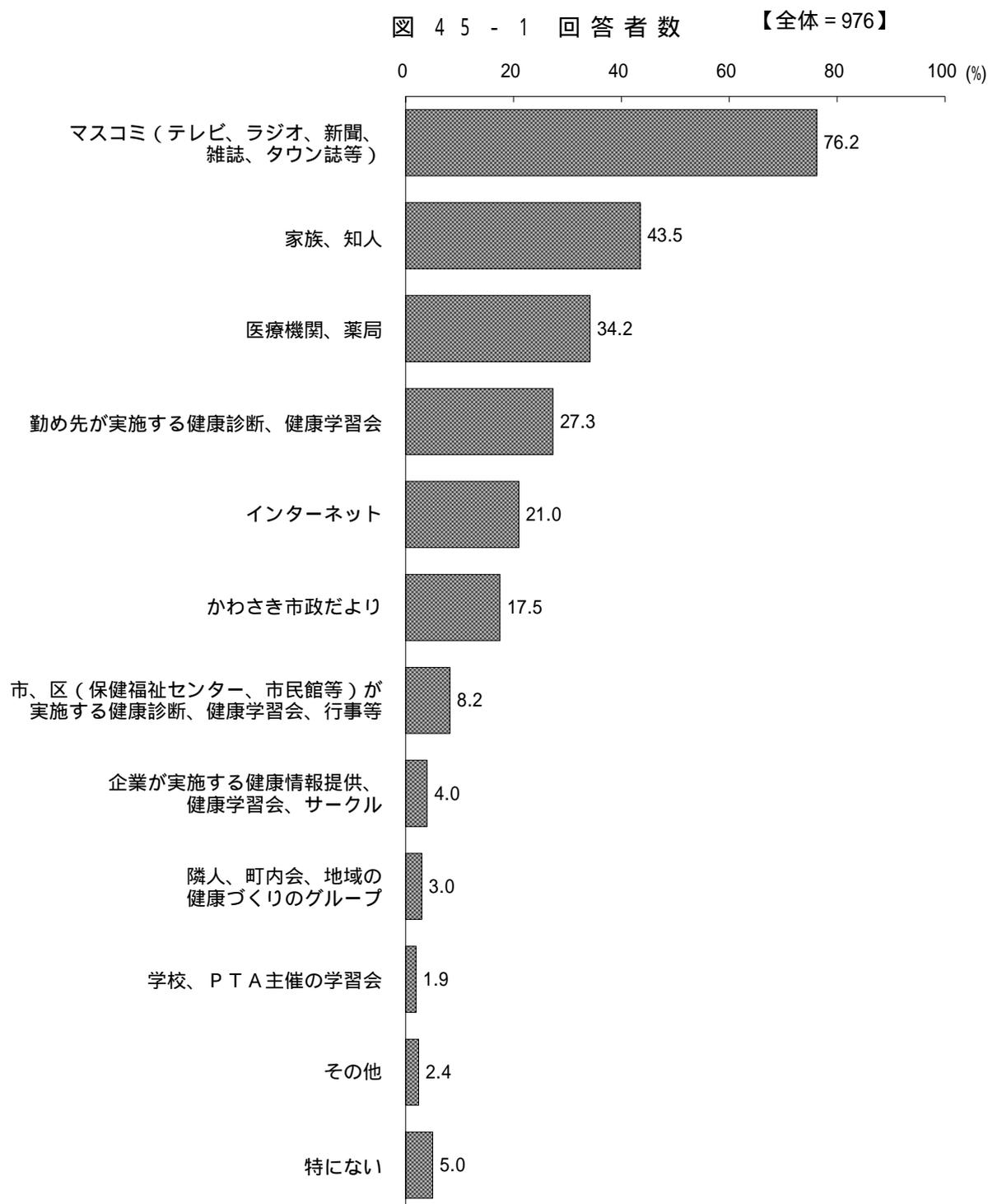


【全体 = 976】

- ・「かわさき健康都市宣言や市民健康デー」と「かわさき健康づくり21」の認知度は、全体の(3%)前後で低い。

(13) 健康についての知識、助言、支援

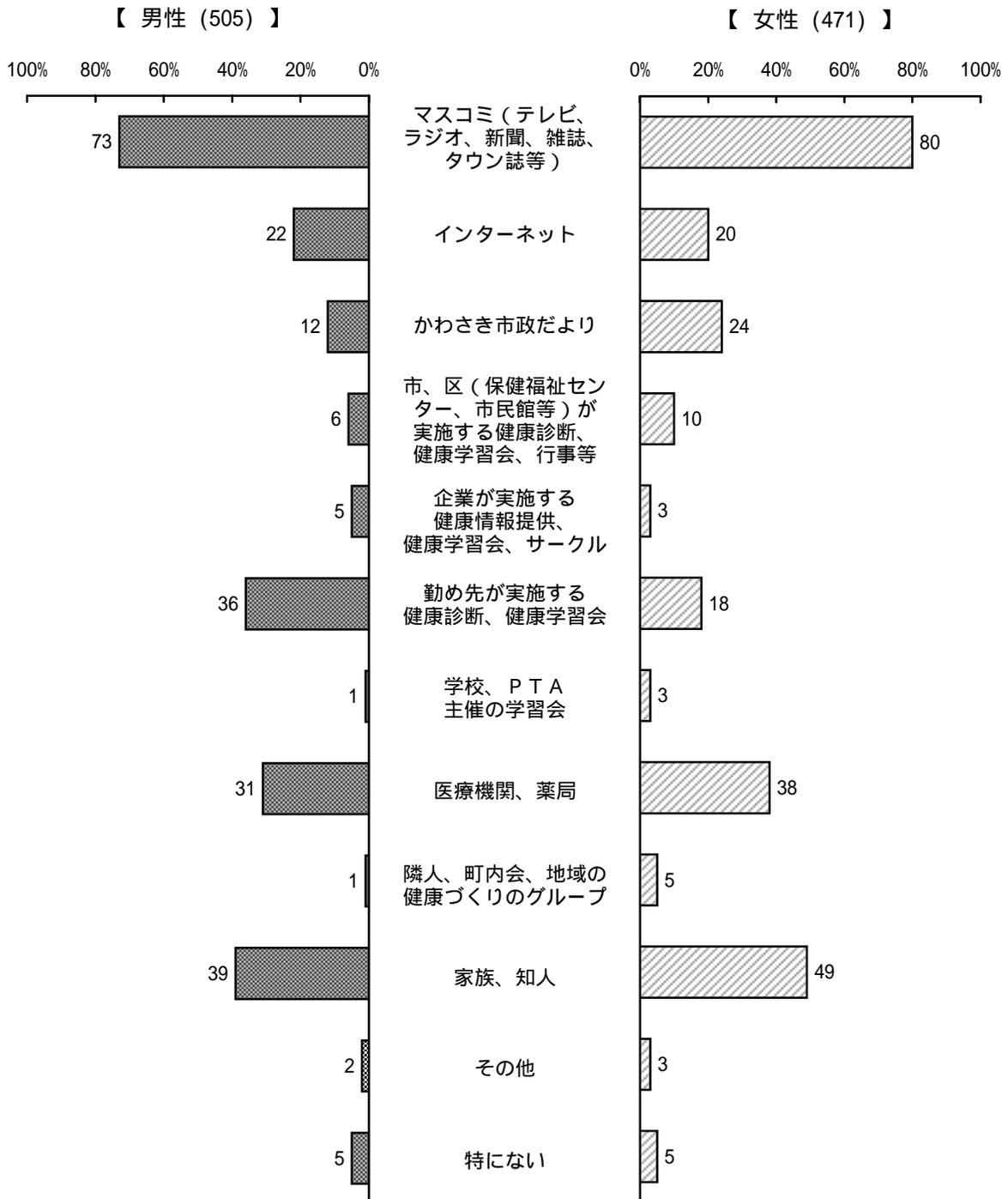
問45 あなたは、健康についての知識や助言、支援をどこから得ていますか。(いくつでも)



・健康についての情報入手先で、断然多いのは「マスコミ」(76.2%)である。

図45-2 健康についての知識、助言、支援（男女別）

（全体 = 976）



- ・男女別で、女性が男性より上回っているのは、「かわさき市政だより」（12%）、「家族、知人」（10%）、「マスコミ（テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌）」（7%）、「医療機関、薬局」（7%）が主な順である。
- ・一方、男性の方が目立って上回っているのは「勤め先が実施する健康診断、健康学習会」（18%）である。