

---

平成 23 年度  
川崎市健康意識実態調査  
報告書

---

川崎市

# 目次

調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査対象	1
3 調査期間	1
4 調査方法	1
5 回収状況	1
6 回答者の属性	2
7 標本誤差について	3
8 調査結果を見る上での注意事項	3
調査結果	4
1 栄養・食生活について	4
(1) 朝食の摂取	4
(2) 朝食開始時間	6
(3) 朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	7
(4) 朝食で不足しているもの	7
(5) 朝食を食べなくなった時期	8
(6) 朝食の欠食による影響に関する知識	8
(7) 昼食開始時間	10
(8) 昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	11
(9) 昼食で不足しているもの	11
(10) 夕食開始時間	12
(11) 夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	13
(12) 夕食で不足しているもの	13
(13) 夕食後の飲食	14
(14) 家族そろっての食事	15
(15) 家族以外との食事	17
(16) 自分の適切な食事内容・量を知っているか	17
(17) 「食事バランスガイド」の認知度	19
(18) 「食事バランスガイド」の活用	21
2 BMI・体重について	22
(1) BMI（肥満指数）	22
(2) 体重測定	23
3 運動・身体活動について	25
(1) 健康維持のための運動	25
(2) 意識的な運動の有無	26
(3) 運動をしている目的（理由）	28
(4) 週2回、1回30分以上の運動の実践	29
(5) 運動をしない理由	31

( 6 ) 身体運動の実践.....	32
4 休養・こころの健康について.....	34
( 1 ) 起床時間.....	34
( 2 ) 就寝時間.....	35
( 3 ) よく眠ることができるか.....	36
( 4 ) ストレスを感じるか.....	38
( 5 ) ストレスの主な原因.....	40
( 6 ) ストレス対処方法.....	41
( 7 ) 相談できる人がいるか.....	42
( 8 ) 相談できる機関を知っているか.....	43
( 9 ) 知っている相談機関.....	45
( 10 ) こころの健康や悩みについて相談しようと思うか.....	46
( 11 ) こころの病気の兆候.....	48
5 たばこ・アルコールについて.....	51
( 1 ) たばこについて.....	51
( 2 ) たばこを吸うようになった年齢.....	53
( 3 ) 受動喫煙について.....	53
( 4 ) 喫煙の健康への影響.....	54
( 5 ) 飲酒について.....	57
( 6 ) 飲酒の健康への影響.....	59
6 健康診断について.....	60
7 歯と口の健康について.....	64
( 1 ) 口の体操、唾液腺マッサージの認知.....	64
( 2 ) 口の体操、唾液腺マッサージの実践.....	65
( 3 ) 歯の本数.....	66
( 4 ) 歯を失う原因.....	68
8 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について.....	69
9 がん検診について.....	71
( 1 ) 川崎市のがん検診.....	71
( 2 ) がん検診の受診状況.....	72
( 3 ) 受診しない理由.....	74
10 市の取組について.....	75
( 1 ) かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度.....	75
( 2 ) かわさき健康づくり21の認知度.....	76
11 自分の健康状態や生活習慣について.....	77
( 1 ) 自分の健康状態.....	77
( 2 ) 健康についての不安.....	79
( 3 ) 不安の原因.....	79
( 4 ) 生活習慣で改善したいところ.....	81
( 5 ) 生活習慣病予防として実践していること.....	83
( 6 ) 生活習慣病予防の情報源.....	85

( 7 ) 健康づくりについて.....	86
( 8 ) 川崎市の健康づくりに対する取組.....	87
( 9 ) 川崎市が力を入れてほしい取組.....	88
12 特定健康診査について.....	90
( 1 ) 特定健康診査の受診状況.....	90
( 2 ) 保健指導受診勧奨の有無.....	93
( 3 ) 保健指導受診の有無.....	93
( 4 ) 特定健康診査の結果.....	95
( 5 ) 特定健康診査を受診しない理由.....	96
13 あなた自身について.....	97
自由記入.....	103
調査票.....	110

---

# 調査の概要

---

## 1 調査の目的

川崎市では、健康増進計画「かわさき健康づくり 21」(平成 13～24 年度)を策定し、健康分野の課題ごとに健康水準の指標となる具体的な目標を定め、健康づくりに取り組んできた。

本調査は、健康施策のより一層の充実と推進を目標として、現行の健康増進計画の評価及び次期健康増進計画を策定するため、市民の意識や活動実態を把握することを目的として、市民の日常的な健康の状態と健康づくり活動への意向等についての市民の健康意識や生活習慣、健康づくり活動への意向等についてのアンケート調査を実施した。

## 2 調査対象

- ( 1 ) 母集団               : 川崎市在住の満 20 歳以上の男女個人
- ( 2 ) 標本数               : 3,500 標本
- ( 3 ) 標本抽出方法       : 住民基本台帳及び外国人登録原票からの層化二段無作為抽出

## 3 調査期間

平成 23 年 9 月 16 日(金)～10 月 3 日(月)

## 4 調査方法

- ( 1 ) 調査票を返信用封筒とともに郵送
- ( 2 ) 調査票郵送一週間後に、礼状兼督促状を郵送
- ( 3 ) 回答者自身が調査票へ直接記入・記述し、返信用封筒で調査票を郵送

## 5 回収状況

- ( 1 ) 標本数               : 3,500 標本
- ( 2 ) 有効回収数         : 1,702 人
- ( 3 ) 有効回収率         : 48.6%

## 6 回答者の属性

### 性別

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
男性	763	44.8%	45.9%
女性	900	52.9%	54.1%
無回答	39	2.3%	
全体(% <sup>^</sup> -λ)	1,702	100	1,663

### 居住区

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
川崎区	230	13.5%	13.9%
幸区	233	13.7%	14.1%
中原区	227	13.3%	13.7%
高津区	231	13.6%	13.9%
宮前区	249	14.6%	15.0%
多摩区	241	14.2%	14.6%
麻生区	245	14.4%	14.8%
無回答	46	2.7%	
全体(% <sup>^</sup> -λ)	1,702	100	1,656

### 年代(性別)

	全体		男性		女性		無回答	
	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比
20歳代	158	9.3%	55	7.2%	103	11.4%	-	-
30歳代	331	19.4%	143	18.7%	188	20.9%	-	-
40歳代	313	18.4%	137	18.0%	176	19.6%	-	-
50歳代	249	14.6%	129	16.9%	117	13.0%	3	7.7%
60歳代	361	21.2%	180	23.6%	178	19.8%	3	7.7%
70歳代以上	257	15.1%	119	15.6%	135	15.0%	3	7.7%
無回答	33	1.9%	-	-	3	0.3%	30	76.9%
全体(% <sup>^</sup> -λ)	1702	100	763	100	900	100	39	100

## 7 標本誤差について

全体（母集団）の中から一部を抽出して調査する標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことを標本誤差という。標本誤差は、以下の式で得られ、比率算出の基数（n、回答者数）、回答の比率（p）によって誤差幅が異なる。

$$\text{標本誤差} = \sqrt{\frac{N - n}{N - 1} \times \frac{p(1 - p)}{n}} \times 1.96$$

N: 母集団(川崎市の20歳以上人口)  
 n: サンプル数(有効回答数)  
 p: 回答比率(1つの選択肢に対して得られた回答者の割合)  
 1.96: 信頼率95%と設定した場合の定数(調査の母集団(全市民)と同じ設問をしても、統計学的には95%の確率で同じ回答が得られるというもの)

回答比率 (p) n	90%または 10%程度	80%または 20%程度	70%または 30%程度	60%または 40%程度	50%程度
1,702	±1.42%	±1.90%	±2.18%	±2.33%	±2.37%
1,000	±1.86%	±2.48%	±2.84%	±3.04%	±3.10%
500	±2.63%	±3.51%	±4.02%	±4.29%	±4.38%
300	±3.39%	±4.53%	±5.19%	±5.54%	±5.66%
100	±5.88%	±7.84%	±8.98%	±9.60%	±9.80%
50	±8.32%	±11.09%	±12.70%	±13.58%	±13.86%

### この表の見方

標本誤差は標本の抽出方法や標本数によって異なるが、その誤差を数学的に計算することが可能である。その計算式を今回の調査にあてはめて算出したのが上記の表である。

見方としては、例えば、「ある問の回答者数が1,702人であり、その設問中の選択肢の回答比率が60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±2.33%以内（57.67～62.33%）である」とみることができる。

## 8 調査結果を見る上での注意事項

- (1) 本文、表、グラフなどに使われる「N」は、各設問に対する回答者数（母数）である。
- (2) 回答者の中には、性別や年齢など属性に関する質問に回答していない人がいるため、各設問の全体の回答者数と、性別、年齢別などの属性別の回答者数の合計は一致しない。
- (3) 百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、少数第1位まで表示した。そのため、単数回答においても、%を足し合わせても100%にならない場合がある。

# 調査結果

## 1 栄養・食生活について

### (1) 朝食の摂取

問1 朝食は食べますか。( は1つだけ)

「毎日食べる」と回答している人は76.9%であり、以下「週4～5回」が6.2%、「週2～3回」が5.9%と続いている。「食べない」は、7.8%である。

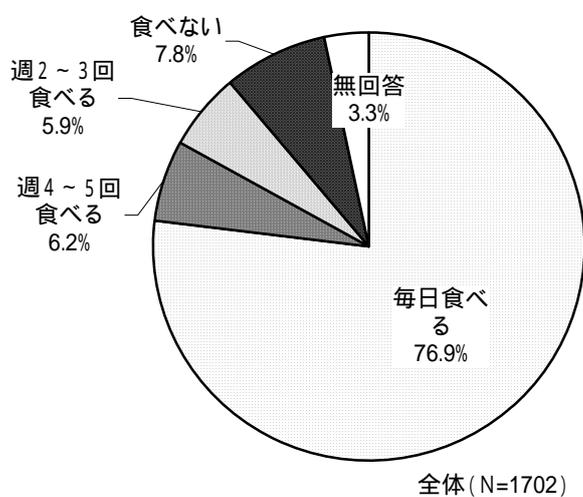


図 朝食の摂取

## 朝食の摂取 / 性別 × 年齢別

性別・年齢別では、男女ともに20歳代で「毎日食べる」の割合が低い。また、「食べない」との回答は、男性の20～40歳代、女性の20歳代で多くなっている。

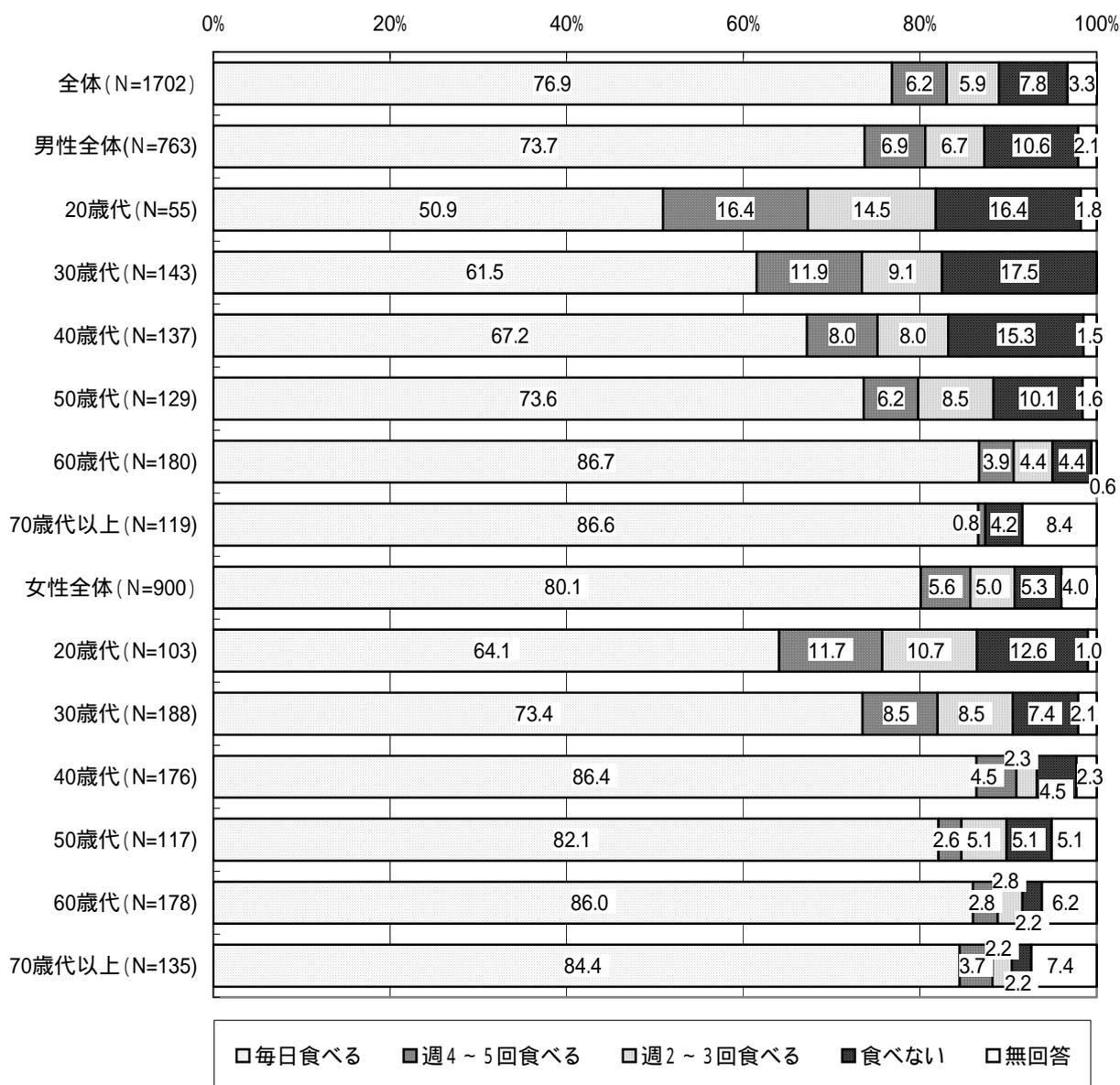


図 朝食の摂食（性別・年齢別）

## (2) 朝食開始時間

(問1で1～3のいずれかをお答えの方のみ)

付問1 - 1 普段(平日)の朝食開始時間は何時頃ですか。( は1つだけ)

朝食開始時間は、午前7時台が43.2%と最も多く、午前6時台25.4%、午前8時台18.0%と続いている。

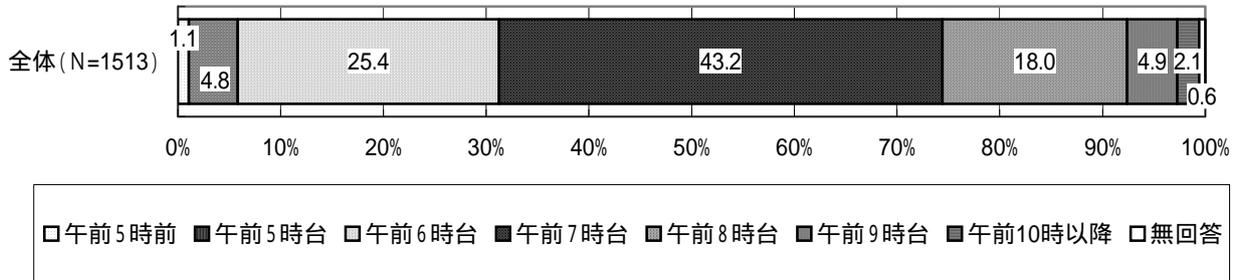


図 朝食開始時間

### 朝食開始時間 / 朝食の摂取状況別

朝食の摂食別では、毎日食べる人は、午前7時台までに食べる人が多い一方で、朝食を欠食することがある人は、午前8時以降に食べる割合が多い傾向がみられる。

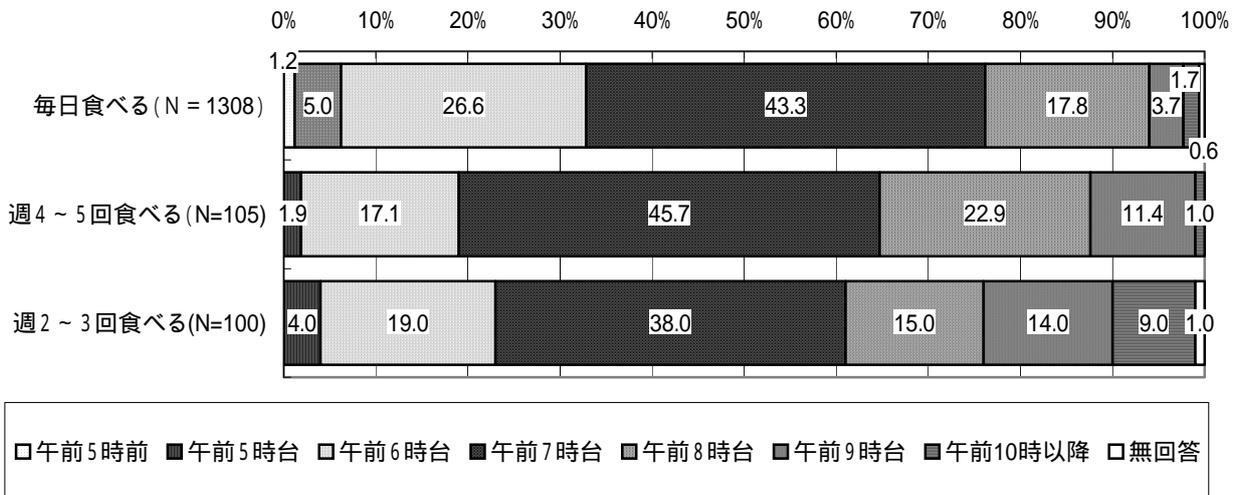


図 朝食開始時間(朝食の摂食別)

### (3) 朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

(問1で1～3のいずれかをお答えの方のみ)

付問1-2 朝食に主食(ごはん・パン・めんなど)、副菜(野菜を主にした料理)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品の料理)をそろえて食べていますか。( は1つだけ)

朝食に主食、副菜、主菜をそろえて食べているかでは、全体で57.6%の人が「いいえ」と回答しており、男女別に見ても、あまり差はない。

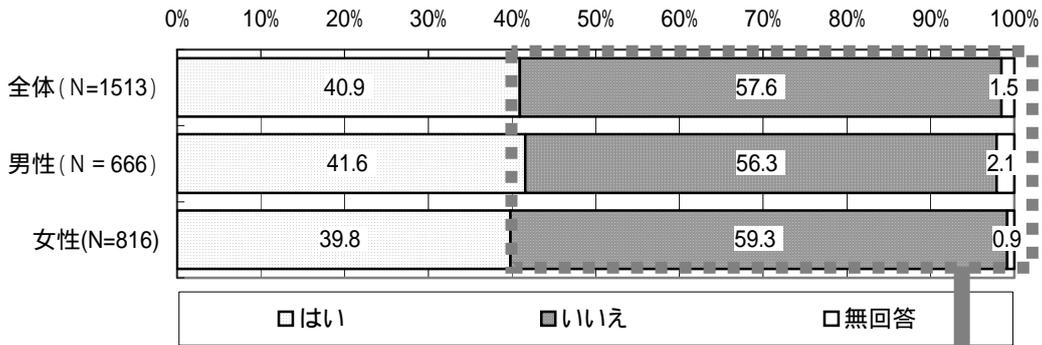


図 主食・副菜・主菜をそろえて食べているか(性別)

### (4) 朝食で不足しているもの

(問1-2で2と答えた方のみ)

付問1-2-1 不足しているものは何ですか。(不足しているものすべてに )

朝食で不足しているものは主食、副菜、主菜のうち「副菜」と回答した人が77.7%と多い。

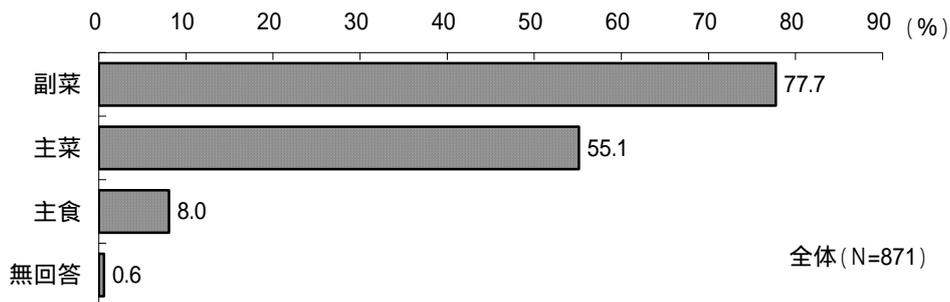


図 朝食で不足しているもの

### (5) 朝食を食べなくなった時期

(問1で2～4のいずれかをお答えの方のみ)

付問1 - 3 いつ頃から、朝食を毎日食べなくなりましたか。( は1つだけ)

朝食を食べなくなった時期は、20歳代が29.3%と多いが、20歳代までに食べなくなる人も合わせて41.1%と多い。

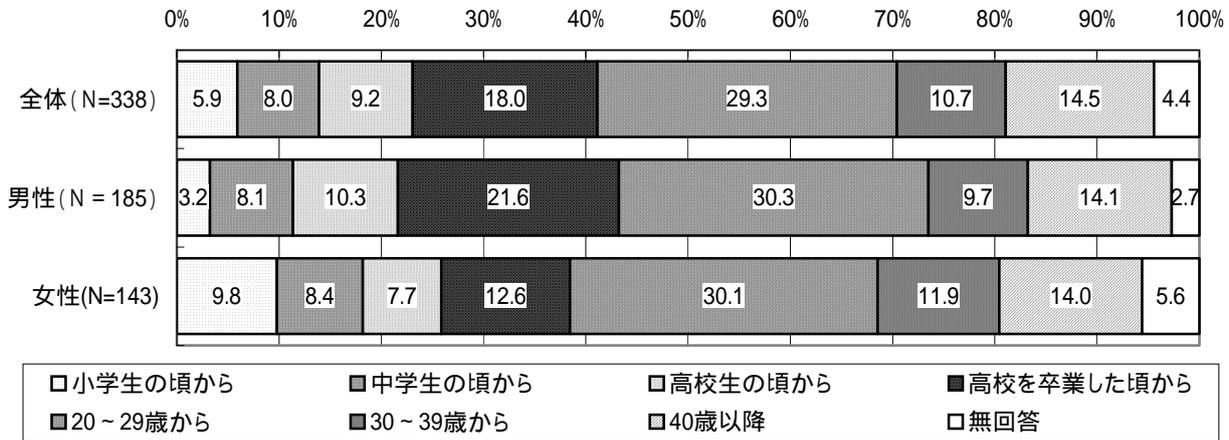


図 朝食を食べなくなった時期 (性別)

### (6) 朝食の欠食による影響に関する知識

問2 朝食の欠食が、学力低下、仕事の効率低下、便秘、太りやすい体質になるなどの様々な影響をもたらすことを知っていますか。( は1つだけ)

朝食の欠食による影響については、「知っている」と回答した人が71.2%おり、「知っているが深刻な影響はないと思っている」と回答したのが15.7%であった。

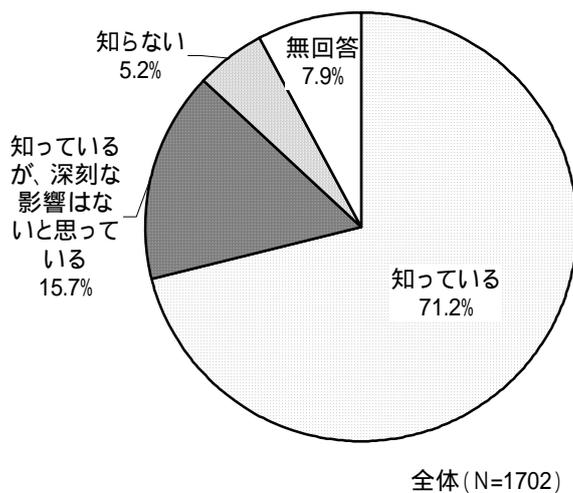


図 朝食の欠食による影響に関する知識

朝食の欠食による影響に関する知識 / 性別 × 年齢別

性別・年齢別では、男女共に 20 歳代、30 歳代は「知っているが深刻な影響はないと思っている」と回答した人が 20%～25%前後と多くなっている。

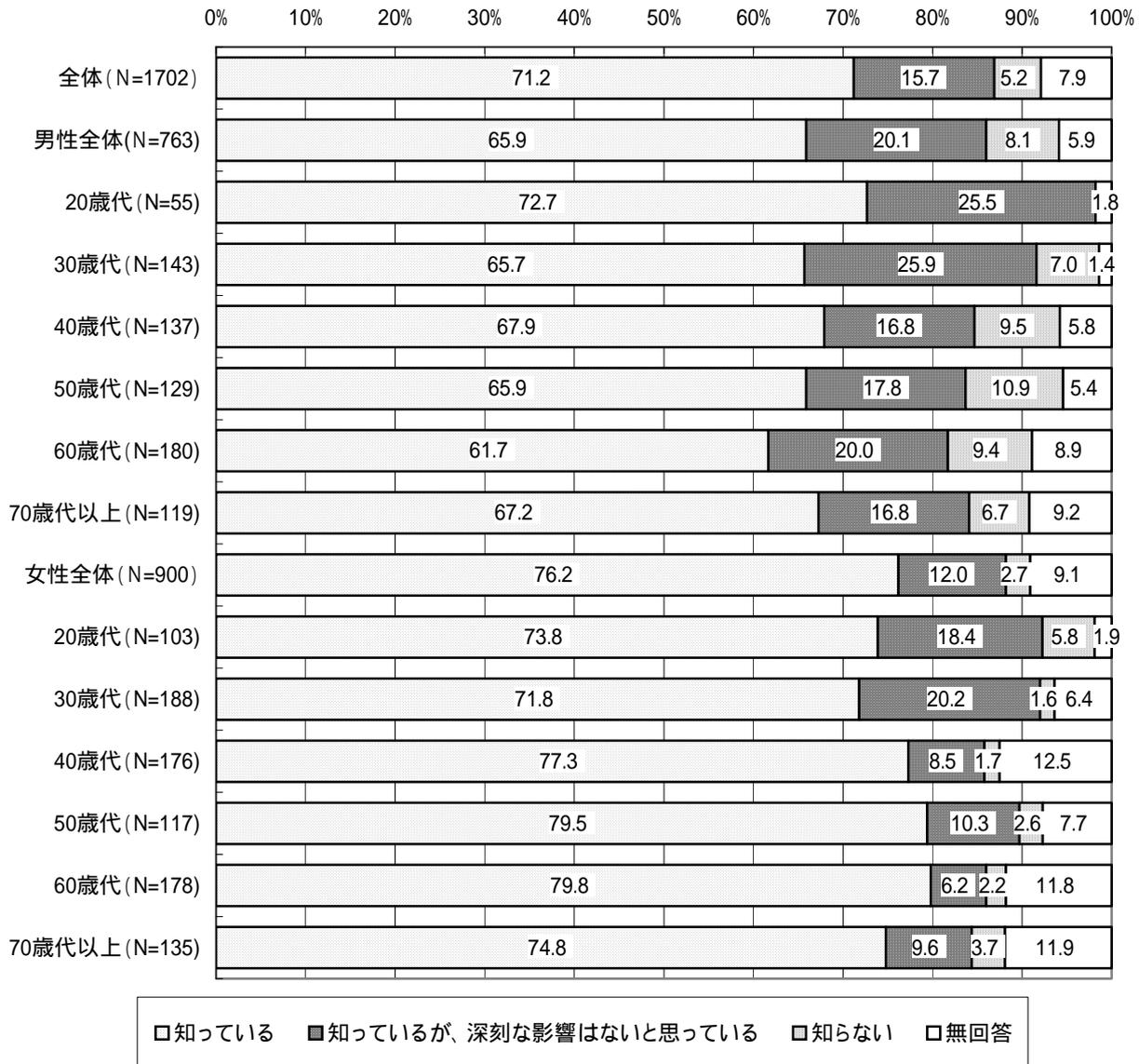


図 朝食の欠食による影響に関する知識（性別・年齢別）

## 朝食の欠食による影響に関する知識 / 朝食摂食状況別

朝食を毎日食べる人と、欠食がある人では、「知っている」の割合が顕著に異なり、欠食がある人では、約3割～4割の人が「知っているが、深刻な影響はないと思っている」と回答している。

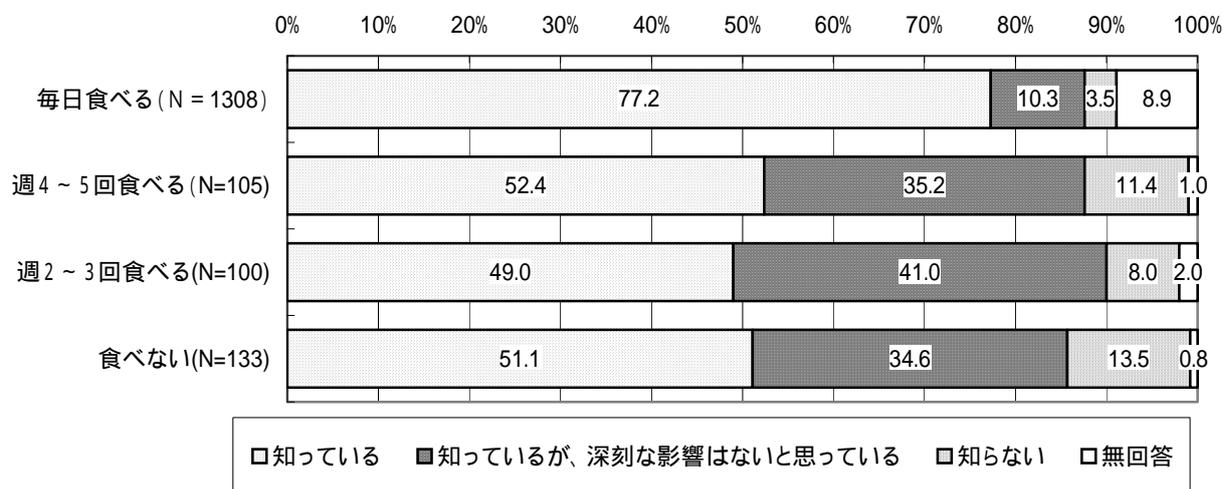


図 朝食の欠食による影響に関する知識（朝食摂食状況別）

## (7) 昼食開始時間

問3 普段（平日）の昼食開始時間は何時ごろですか。（ は1つだけ）

昼食の開始時間は、66.3%の人が午後12時台と回答している。次に午後1時台 15.4%、午前11時台 8.7%と続いている。

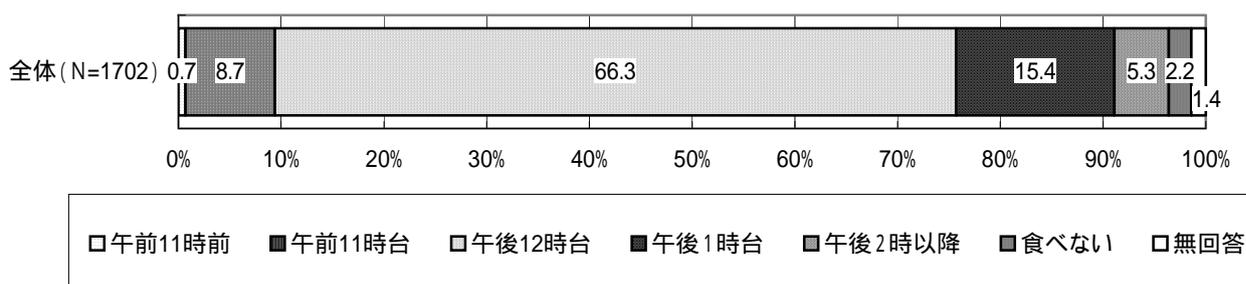


図 昼食開始時間

## ( 8 ) 昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

( 問3で1～5のいずれかをお答えの方のみ )

付問3 - 1 昼食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。( は1つだけ )

昼食に主食、副菜、主菜をそろえて食べているかでは、全体で「はい」が59.2%、「いいえ」が38.1%となっている。男女別にも差は見られない。

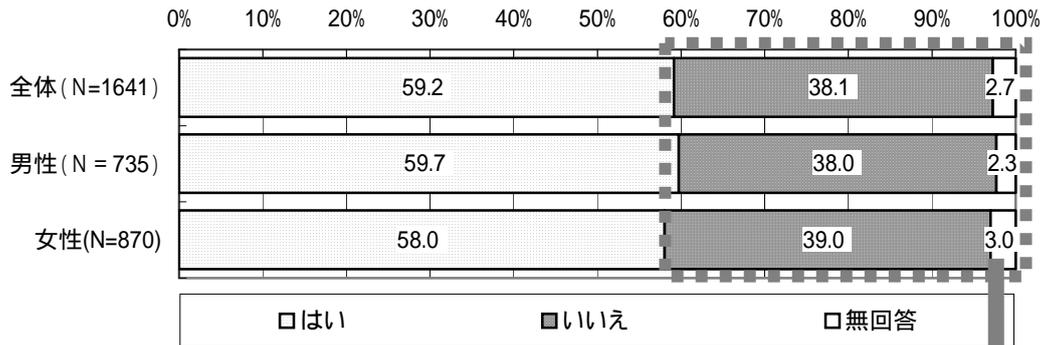


図 昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか (性別)

## ( 9 ) 昼食で不足しているもの

( 問3 - 1で2と答えた方のみ )

付問3 - 1 - 1 不足しているものは何ですか。(不足しているものすべてに )

昼食で不足しているものは主食、副菜、主菜のうち「副菜」と回答した人が77.6%と多い。また、「主食」と回答した人は4.5%となっている。

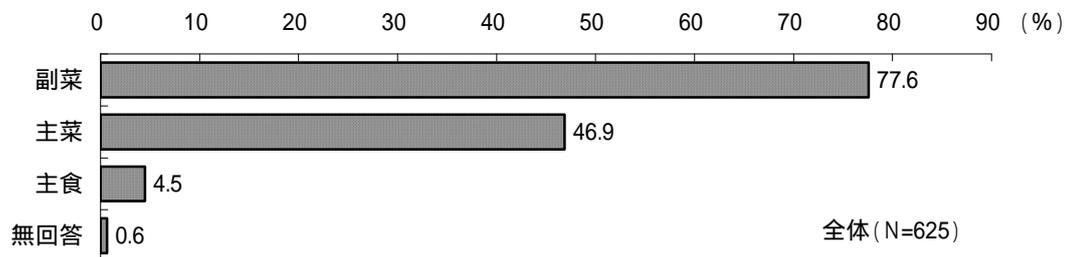


図 昼食で不足しているもの

## (10) 夕食開始時間

### 問4 普段（平日）の夕食開始時間は何時ごろですか。（ は1つだけ）

夕食の開始時間は、34.4%の人が午後7時台と回答している。次に午後6時台 24.0%、午後8時台 17.9%と続いている。

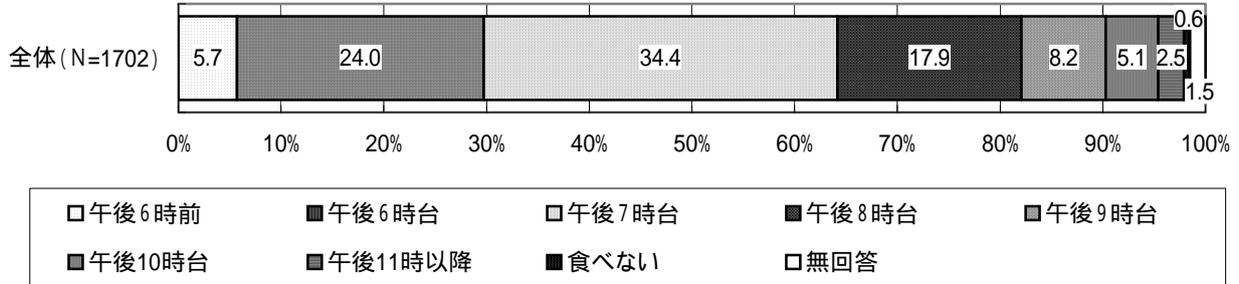


図 夕食開始時間

### 夕食開始時間 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の30歳代、40歳代で、「午後9時台」「午後10時台」が多い傾向がみられる。また、60代、70代では、開始時間が顕著に早くなる傾向がみられる。

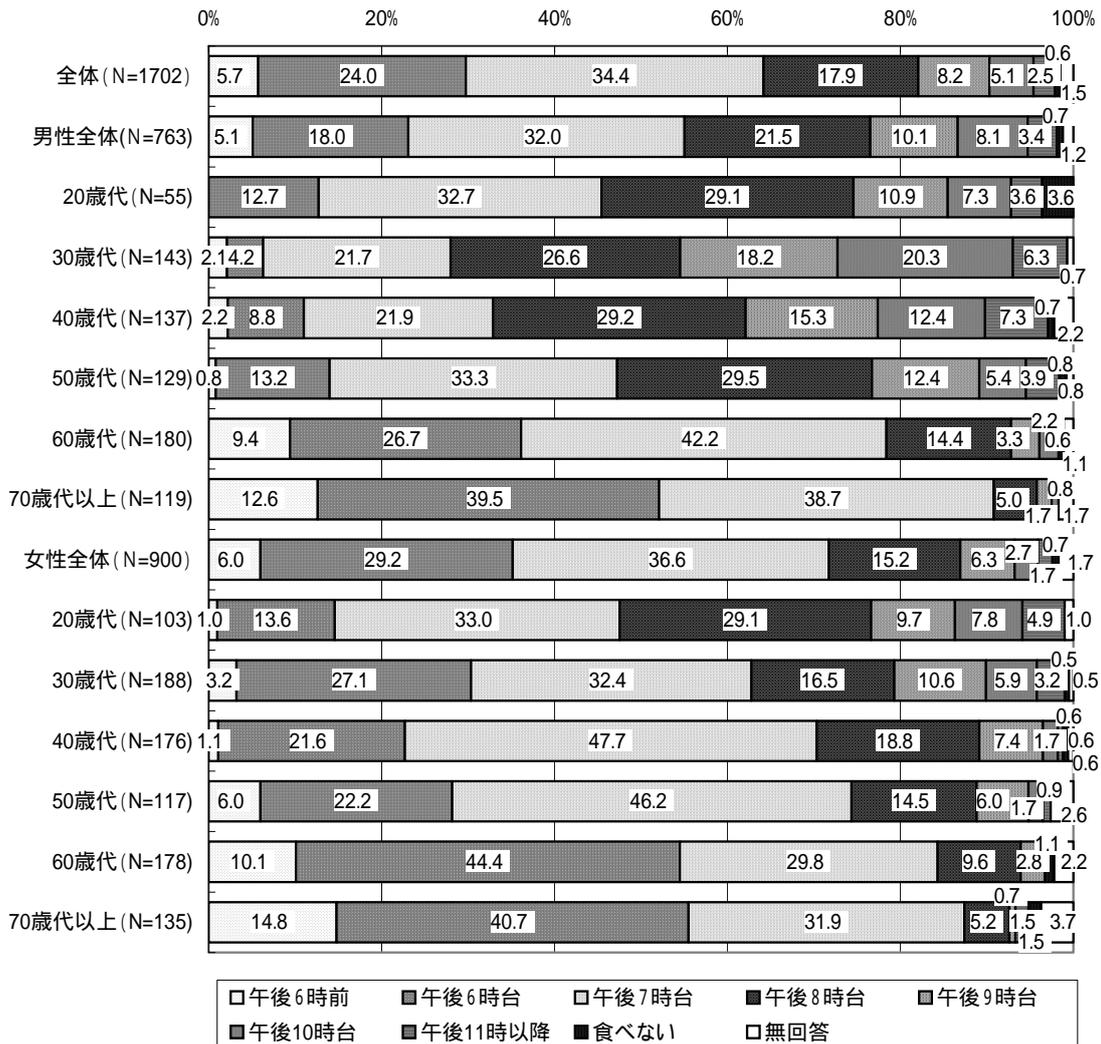


図 夕食開始時間（性別・年齢別）

### (11) 夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

(問4で1～7のいずれかをお答えの方のみ)

付問4 - 1 夕食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。( は1つだけ)

夕食に主食、副菜、主菜をそろえて食べているかでは、全体で「はい」が81.6%、「いいえ」が15.9%となっている。

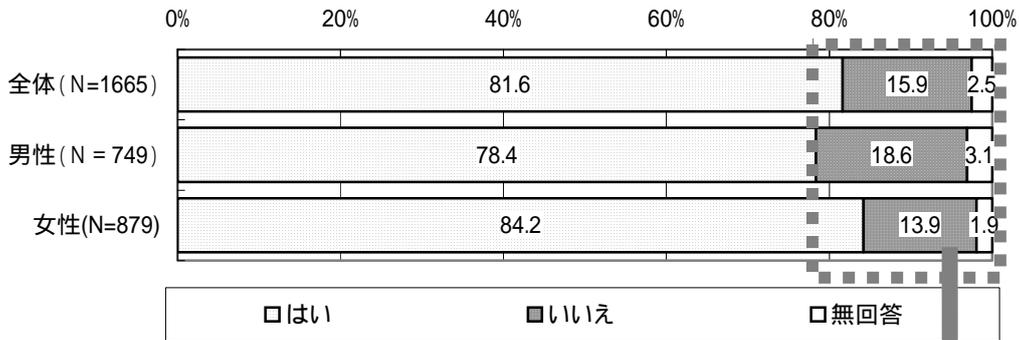


図 夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか (性別)

### (12) 夕食で不足しているもの

(問4 - 1で2と答えた方のみ)

付問4 - 1 - 1 不足しているものは何ですか。(不足しているものすべてに )

夕食で不足しているものは主食、副菜、主菜のうち「副菜」と回答した人が66.7%と多い。次いで、「主菜」が33.7%、「主食」が22.3%となっている。

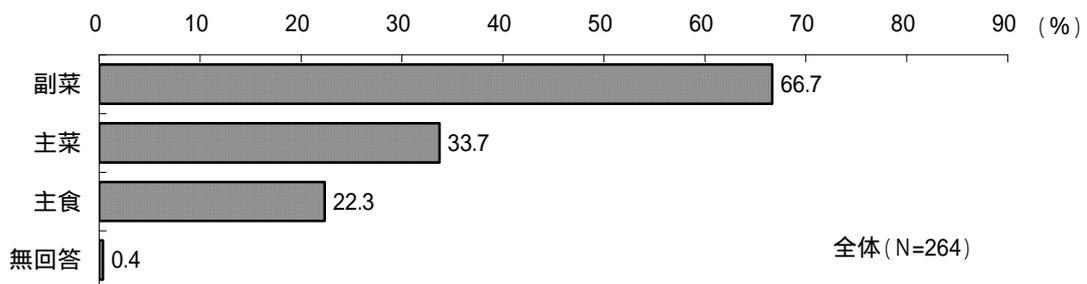
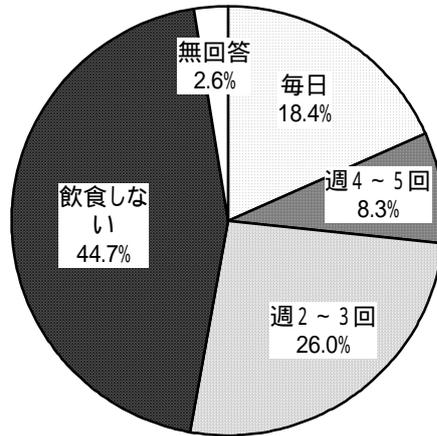


図 夕食で不足しているもの

### (13) 夕食後の飲食

問5 あなたは夕食後に食べたり飲んだり（水・お茶は除く）していますか。（ は1つだけ）

夕食後に、「飲食しない」と答えた人は全体で44.7%になる。次いで「週2～3回」が26.0%、「毎日」と答えた人が18.4%だった。



全体 (N=1702)

図 夕食後の飲食

#### 夕食後の飲食 年齢別

年齢別では、年齢が上がるにつれて「飲食しない」の割合が高くなる傾向がみられる。

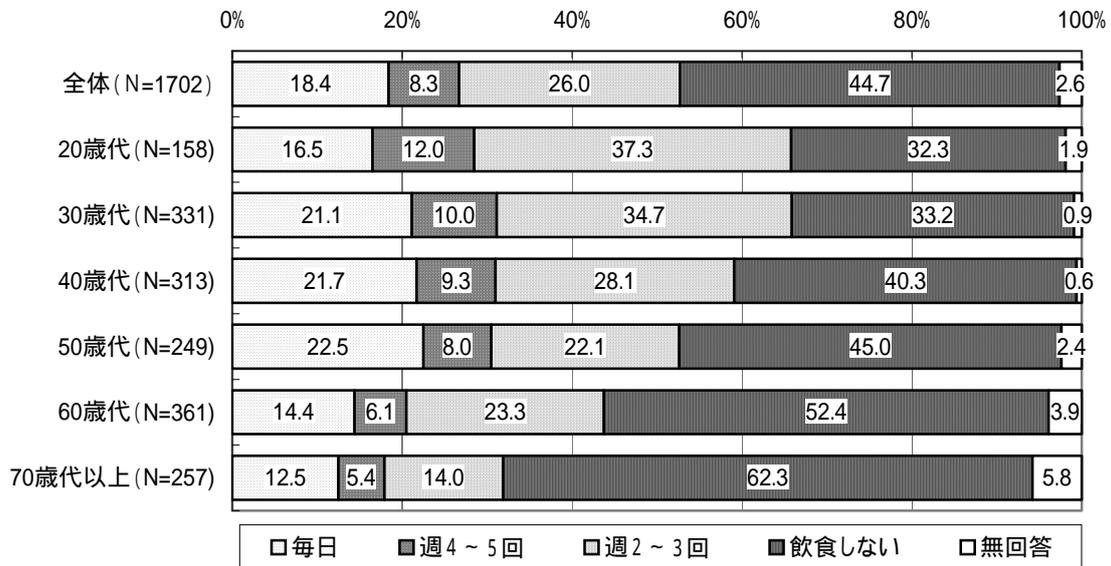


図 夕食後の飲食 (年齢別)

## (14) 家族そろっての食事

問6 家族そろって食事（朝食・昼食・夕食のいずれか）をしますか。（ は1つだけ）

家族そろっての食事を「毎日」と回答したのは全体の42.5%、次いで「週1～2回」が20.3%、「ほとんどない」と回答したのが18.7%であった。

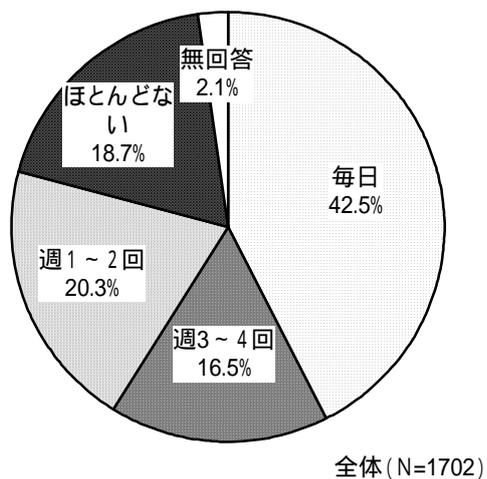


図 家族そろっての食事

家族そろっての食事 性別×年齢別

性別・年齢別では、20代男性で「ほとんどない」が41.8%と顕著に多い。

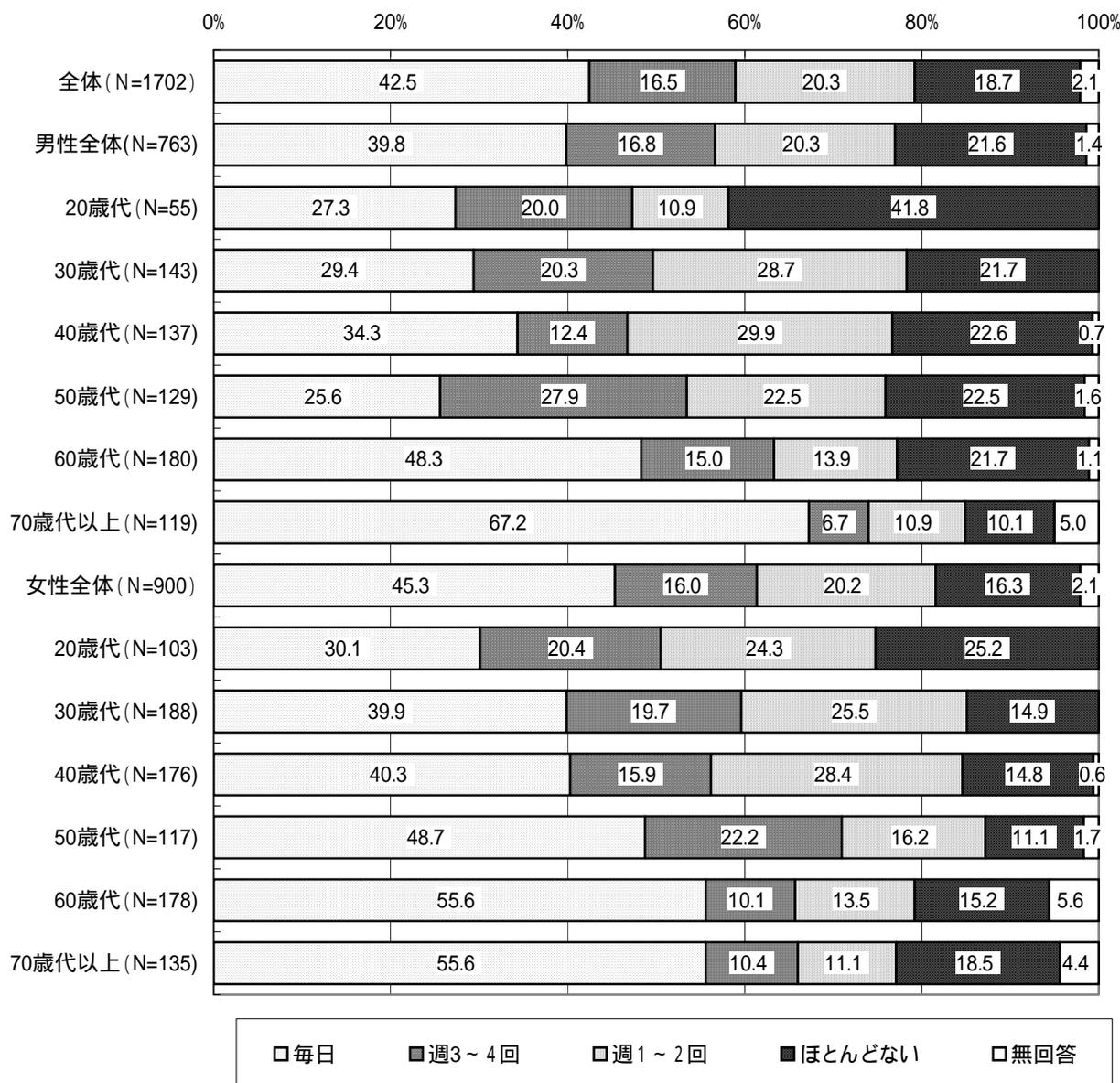


図 家族そろっての食事（性別・年齢別）

## (15) 家族以外との食事

問7 家族以外（友人等）と食事（朝食・昼食・夕食のいずれか）をしますか。（ は1つだけ）

家族以外の友人等との食事については、「ほとんどない」と答えた人が、全体の56.5%であった。次いで「週1～2回」と答えた人が27.1%であった。男女別では、女性の方が若干多い傾向があるもの、大きな差はない。

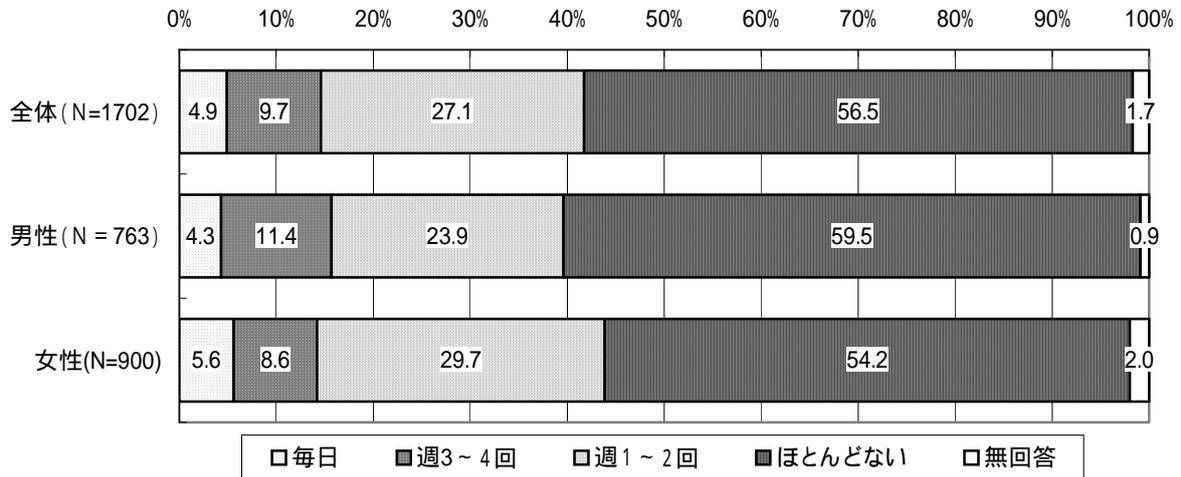


図 家族以外との食事

## (16) 自分の適切な食事内容・量を知っているか

問8 あなたはご自分の適正な食事内容・量を知っていますか。（ は1つだけ）

適正な食事内容と量を知っている人は全体の68.9%であった。

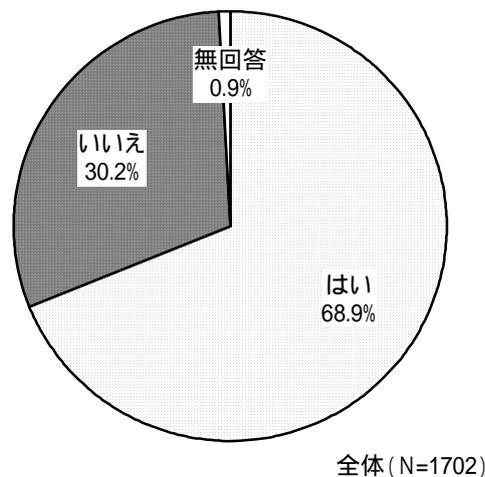


図 適切な食事内容・量の知識

適正な食事内容と量 性別×年齢別

性別・年代別では、全体的に男性より女性で「はい」の割合が多い。

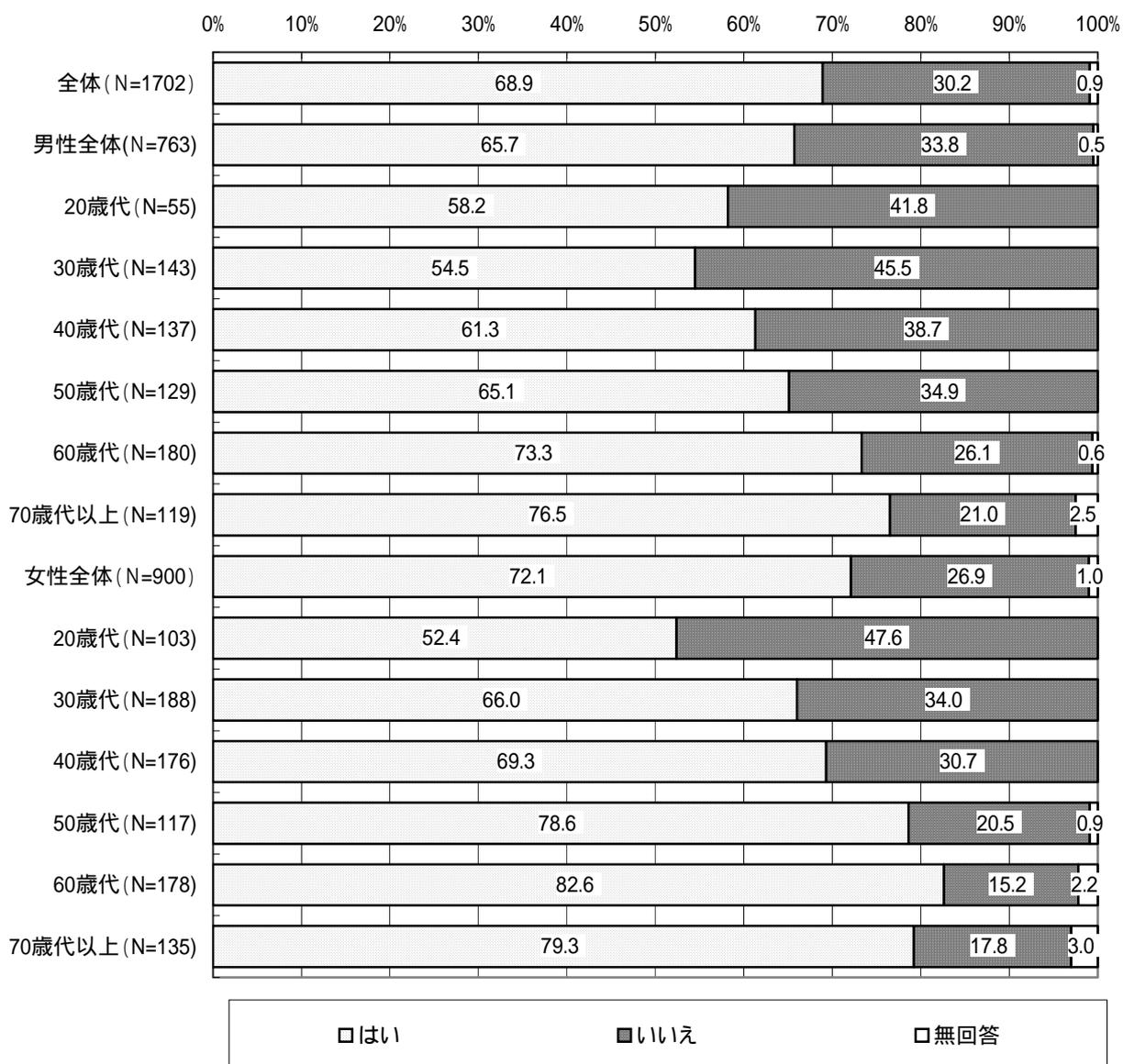


図 適切な食事内容・量の知識（性別・年齢別）

## 適正な食事内容と量 / 肥満度 (BMI) 別

肥満度 (BMI) 別では、肥満の人で知らない人が多い傾向がみられる。

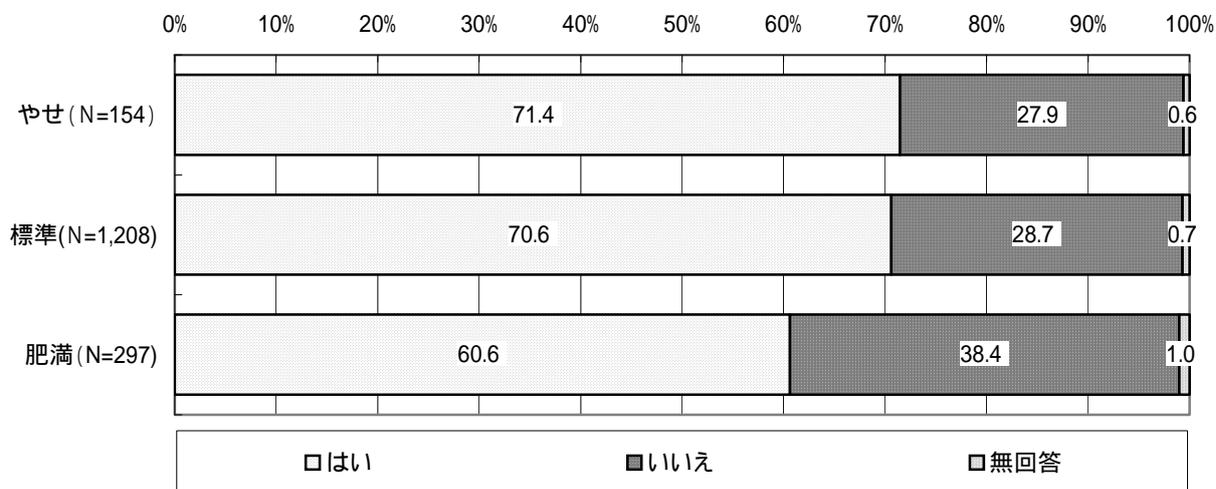


図 適切な食事内容・量の知識 (BMI 別)

## (17)「食事バランスガイド」の認知度

問9 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。( は1つだけ)

見たことがあると答えた人は、全体の 52.9%であった。

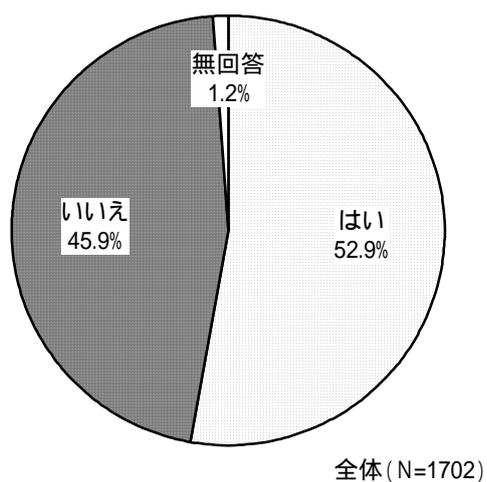


図 食事バランスガイドの認知度

「食事バランスガイド」の認知 性別×年齢別

性別・年齢別では、全体的に男性より女性で「はい」の割合が多い。

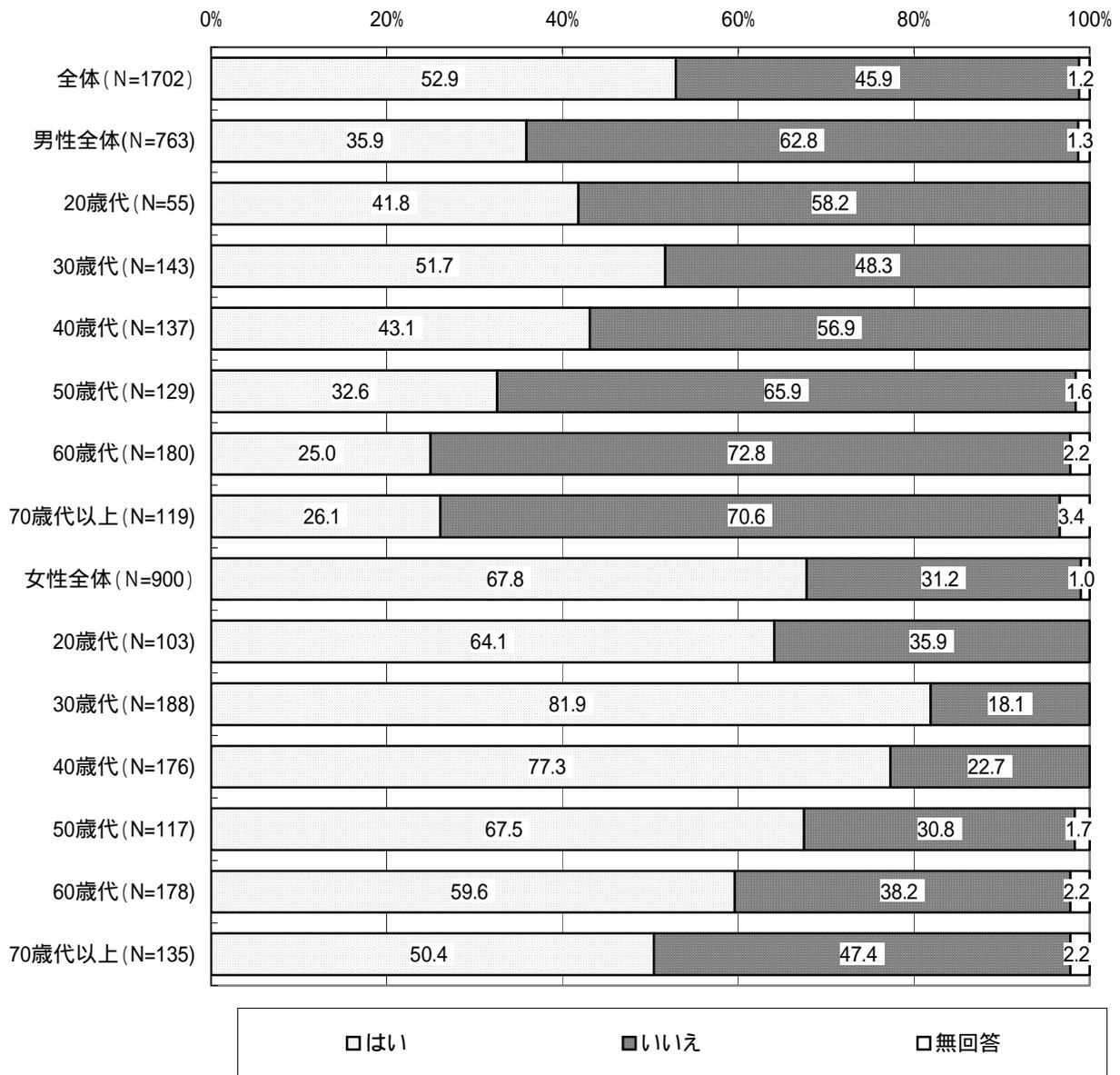


図 食事バランスガイドの認知度（性別・年齢別）

## (18)「食事バランスガイド」の活用

(問9で1をお答えの方のみ)

付問9 - 1 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」を活用して食事をしていますか。  
( は1つだけ)

実際に活用している人は、全体の18.8%であった。男女別では、女性で活用している人が男性より多い傾向がみられる。

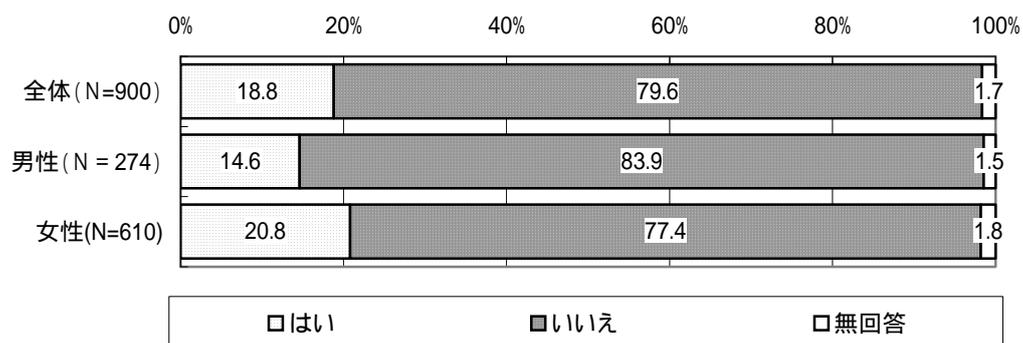


図 食事バランスガイドの活用(性別)

## 2 BMI・体重について

### (1) BMI (肥満指数)

問10 BMI (肥満指数) を調べるため、あなたの身長と体重を教えてください。

全体では、やせ9.0%、標準71.0%、肥満17.5%(肥満度1～4の合計)であった。

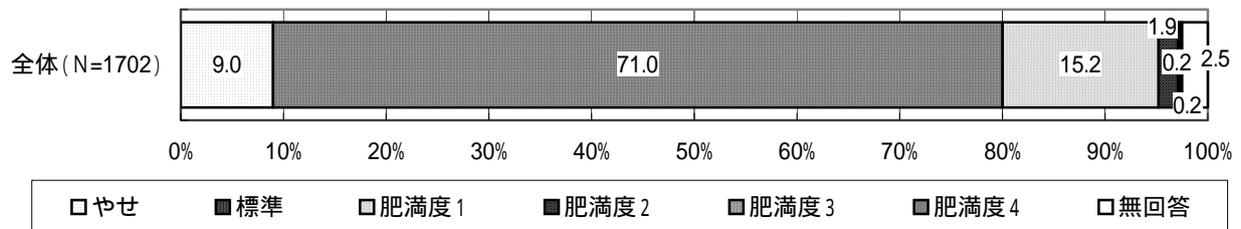


図 肥満度

### BMI (肥満指数) 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の40歳代、50歳代で「肥満」が3割前後と多くなっている。また、20～30代の女性で「やせ」が2割弱と多くなっている。

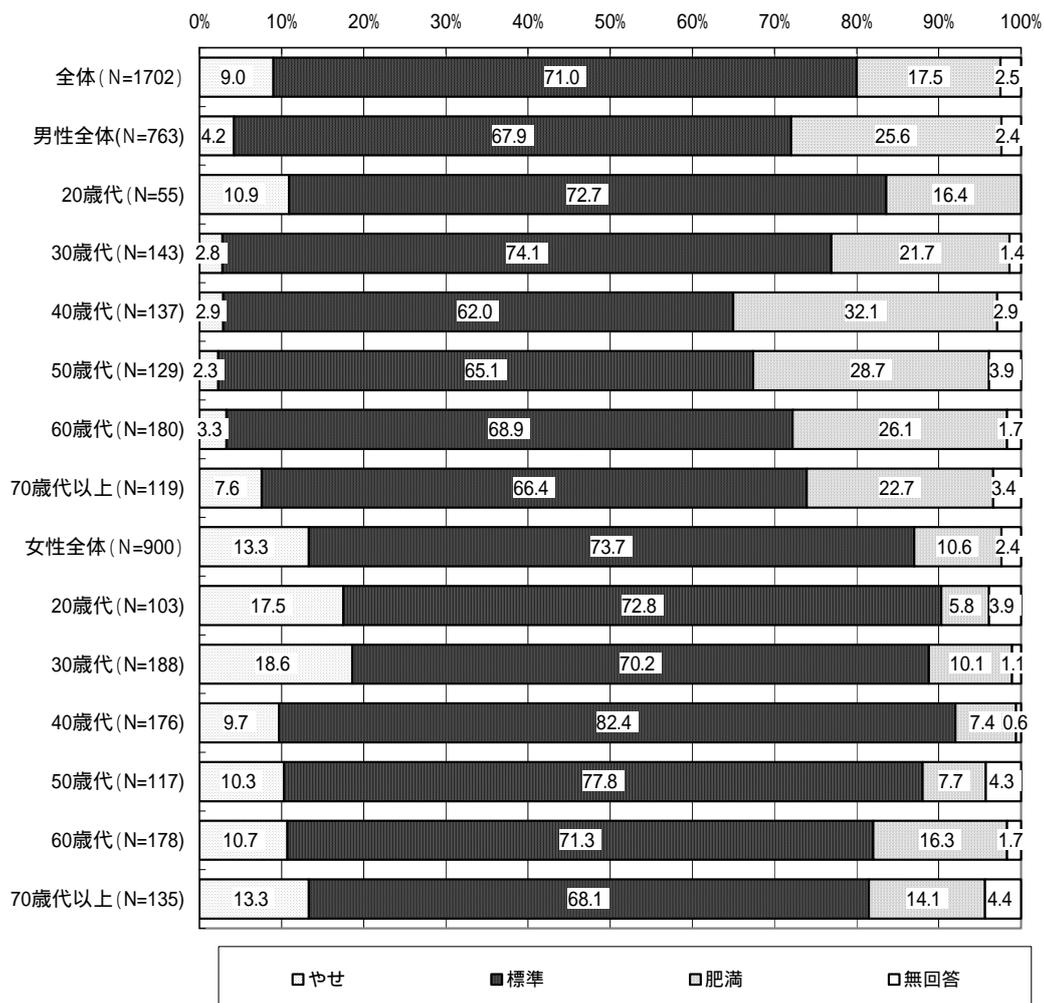


図 肥満度 (性別・年齢別)

## (2) 体重測定

問 11 体重を定期的に測定していますか。( は1つだけ)

体重を定期的に測定している人は全体で 67.6%、「いいえ」と回答した人は 30.7%であった。

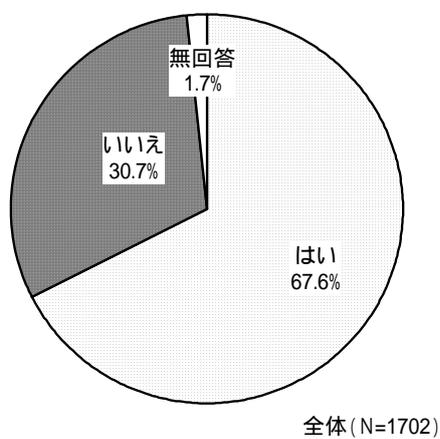


図 体重測定

体重測定 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の20歳代、30歳代で「いいえ」が多い他は、大きな差はみられない。

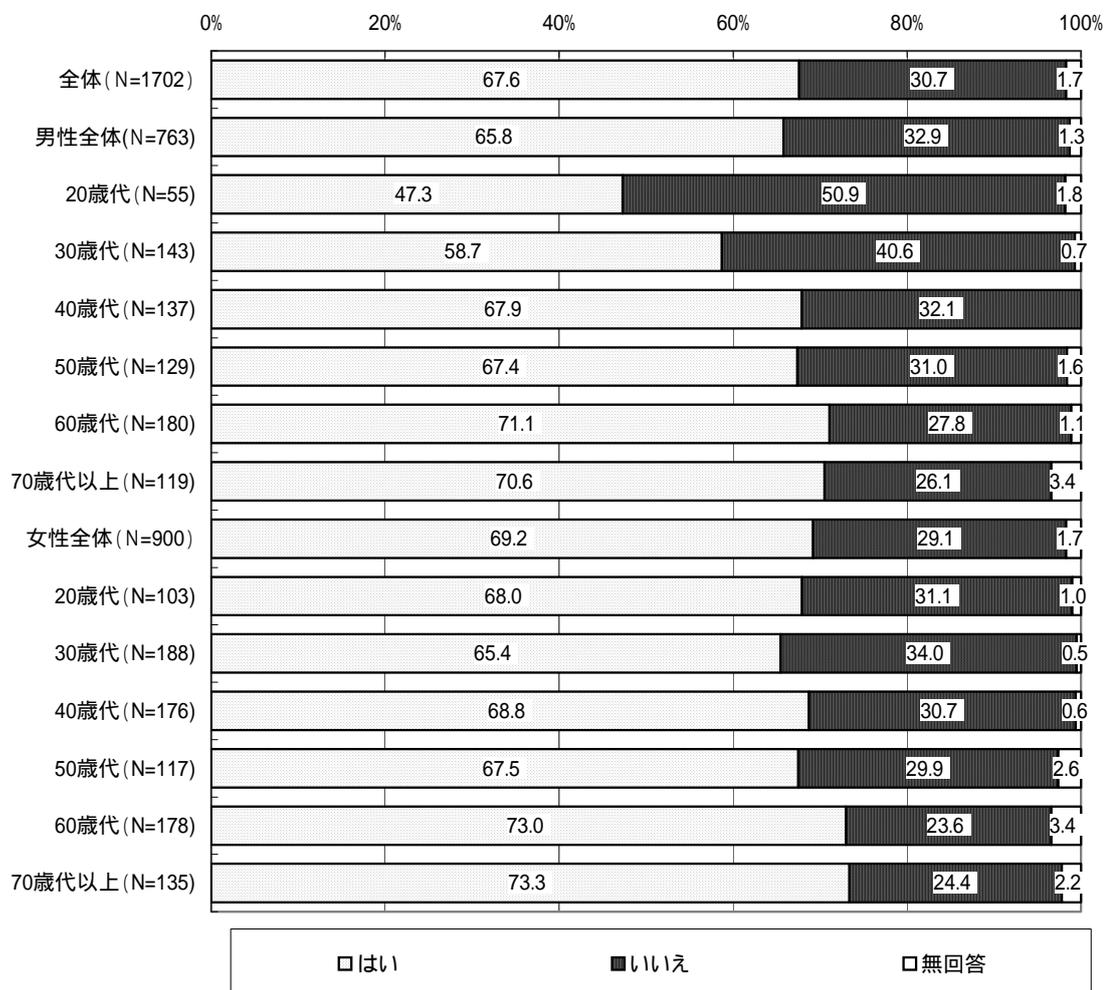


図 体重測定（性別・年齢別）

### 3 運動・身体活動について

#### (1) 健康維持のための運動

問 12 健康維持のために、運動が効果的であると知っていますか。( は1つだけ)

運動が効果的であることを知っている人が大半で、97.6%であった。

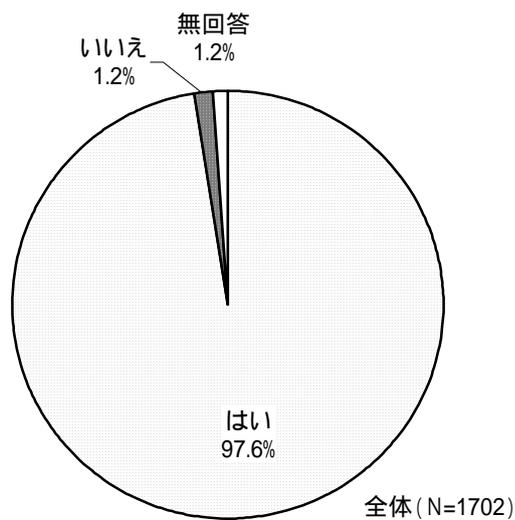


図 運動が効果的であることを知っているか

## (2) 意識的な運動の有無

問 13 日頃から、意識的に運動をしていますか。( は1つだけ)

運動を「習慣的にしている」と回答した人は全体の26.9%、「ときどきしている」は26.6%で、合計では53.5%であった。

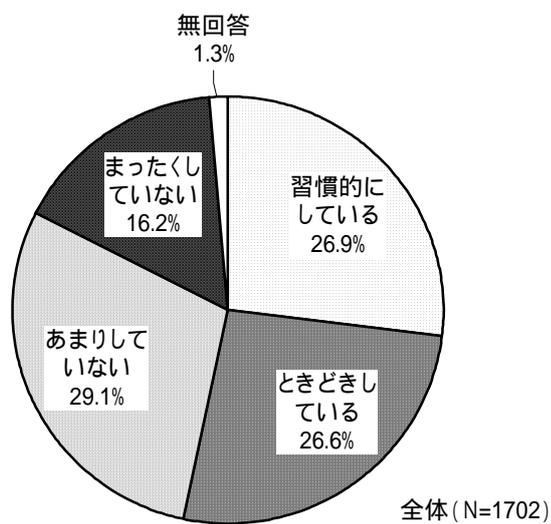


図 日頃から意識的に運動をしているか

意識的な運動の有無 性別×年齢別

性別・年齢別では、男女ともに、年齢が上がるにつれて、「習慣的にしている」の割合が高くなる傾向がみられる。また、女性の20歳代、30歳代で、運動習慣が少なくなっている。

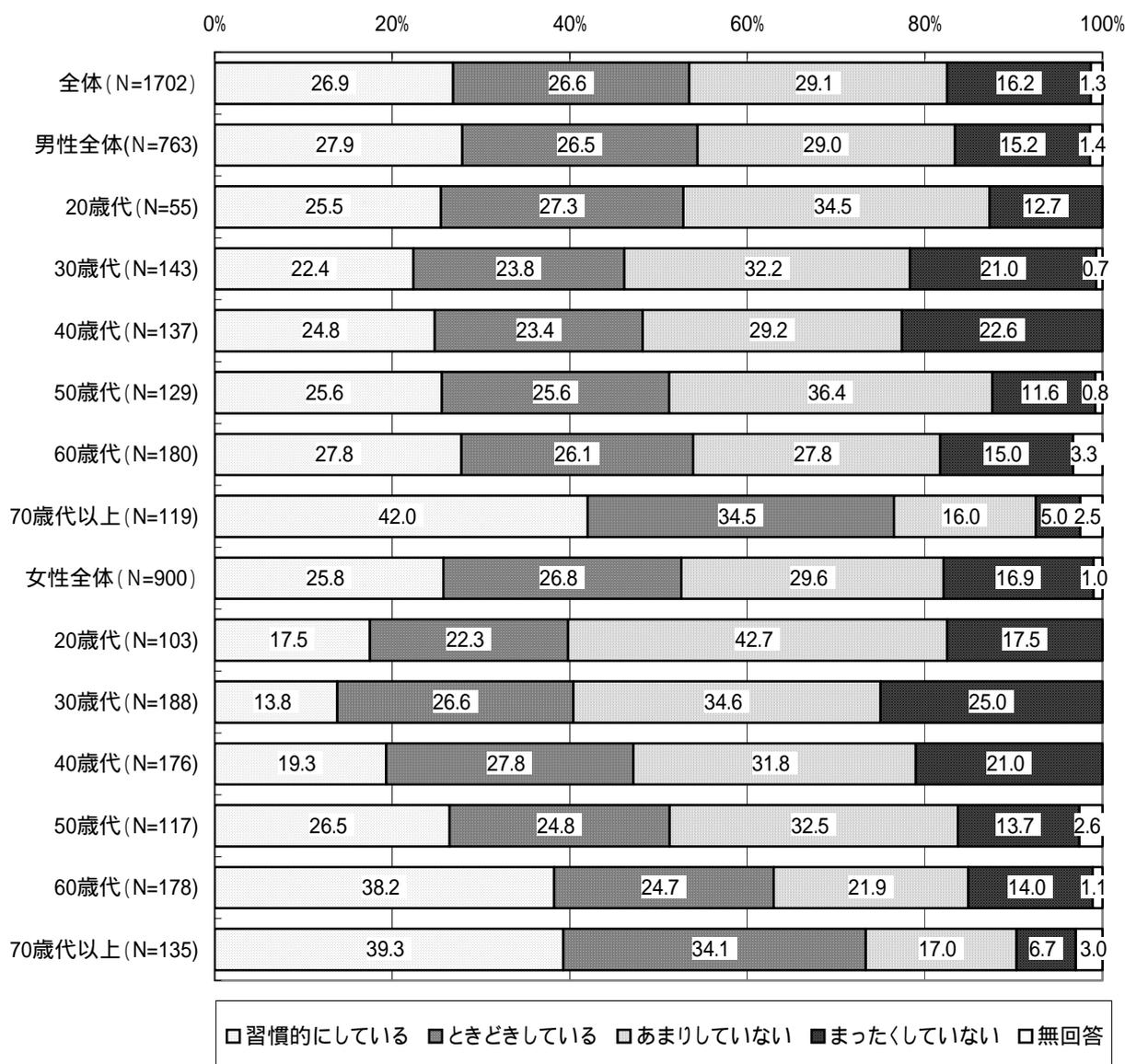


図 日頃から意識的に運動をしているか（性別・年齢別）

### (3) 運動をしている目的(理由)

(問13で「1. 習慣的にしている」、「2. とくどきしている」とお答えの方のみ)

付問13-1 運動をしている目的(理由)は何ですか。(あてはまるものすべてに )

運動をしている理由として最も多かったのは、「健康・体力づくりのため」が77.6%であった。次いで「楽しみ・気晴らし・ストレス解消として」51.8%、「美容や肥満解消のため」37.0%となっている。

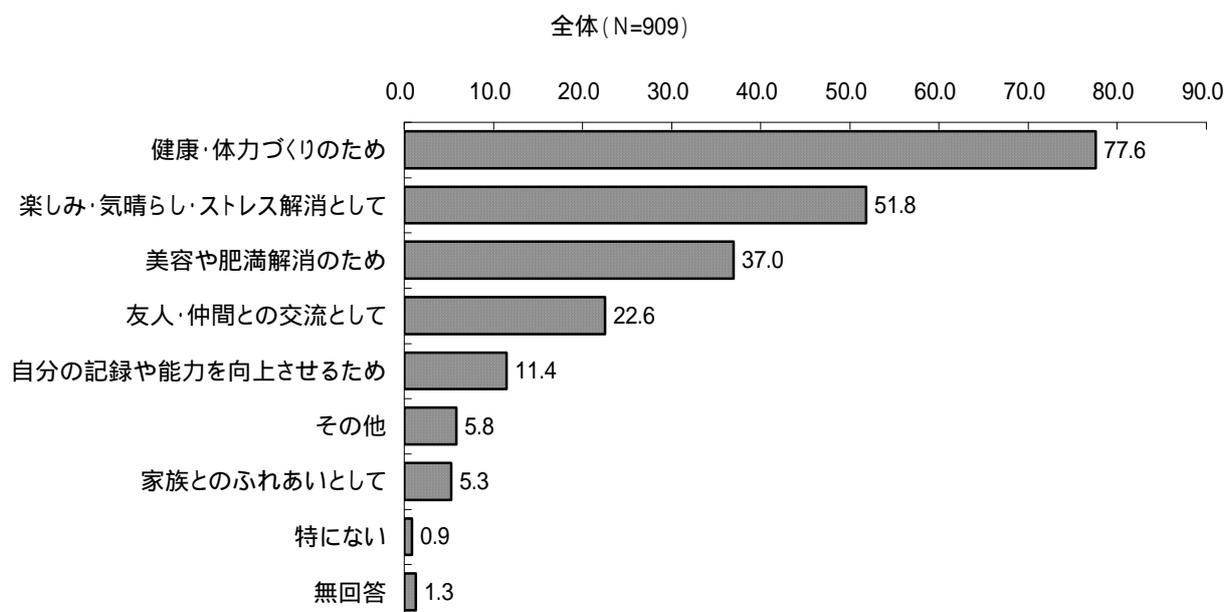


図 運動をしている目的(理由)

#### (4) 週2回、1回30分以上の運動の実践

問14 1回30分以上の運動を週2回程度、1年以上実践していますか。( は1つだけ)

1回30分以上の運動を継続して実践している人は30.5%、していない人は67.2%であった。

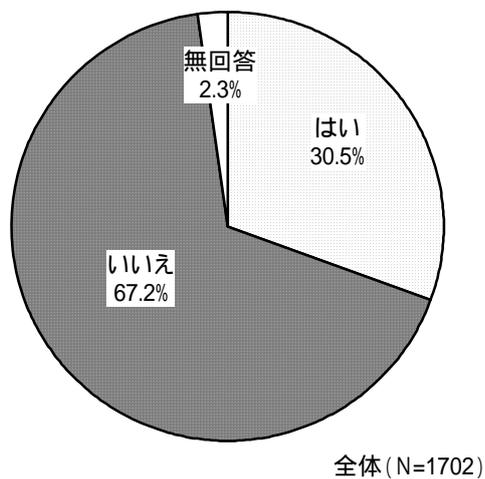


図 週2回、1回30分以上の運動の実践

1回30分以上の運動の実践 性別×年齢別

性別・年齢別では、年齢が上がるにつれて、実践している人が多い傾向がみられる。また、30歳代、40歳代の男性、20歳代～40歳代の女性で、実践していない人が多い。

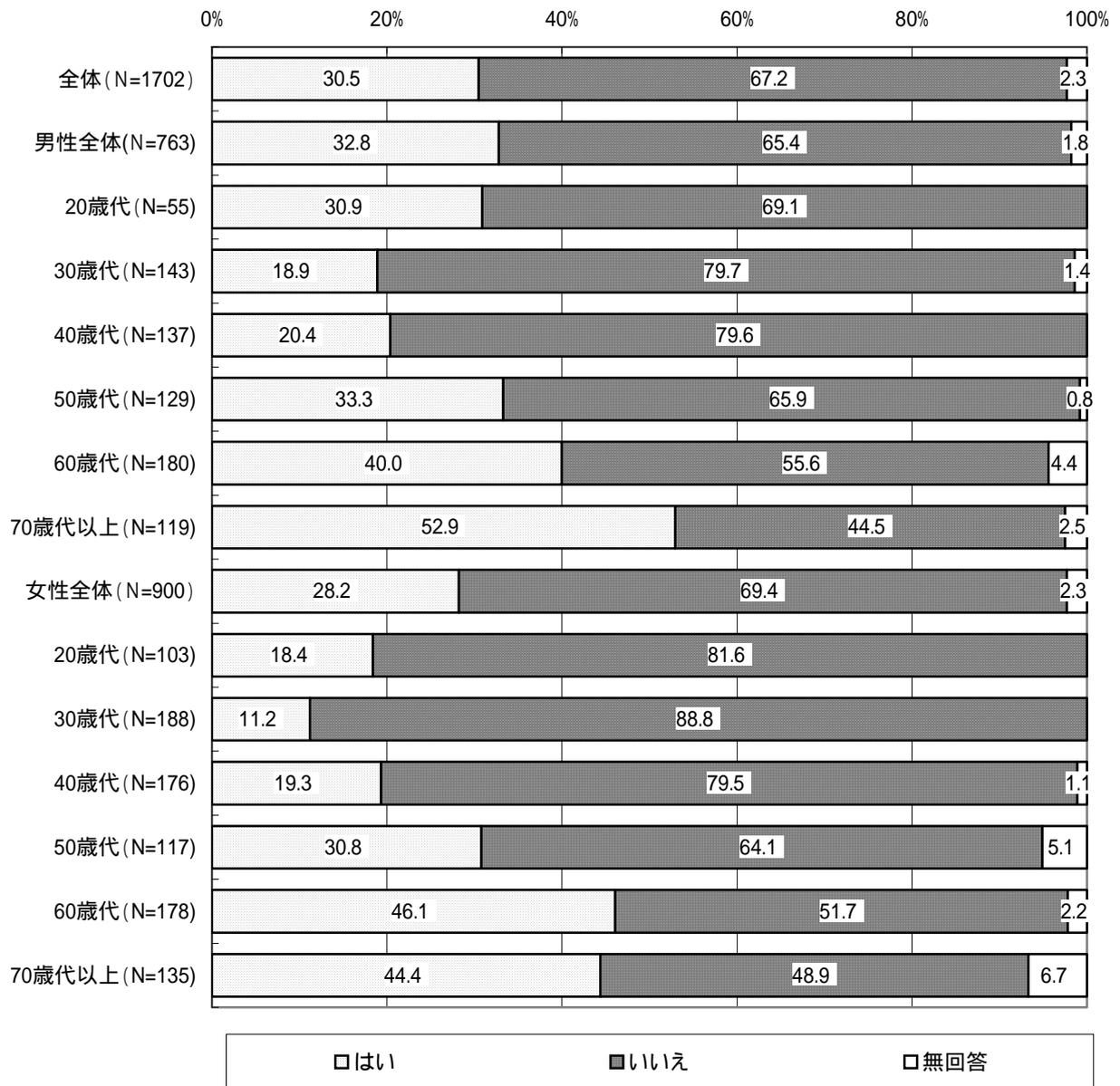


図 週2回、1回30分以上の運動の実践（性別・年齢別）

## (5) 運動をしない理由

(問14で「2.いいえ」とお答えの方のみ)

付問14-1 習慣的に運動をしない(できない)理由は何ですか。(あてはまるものすべてに )

運動をしない(できない)理由として多かったのは、「時間(暇)がないから」47.2%であり、次いで「面倒だから」が35.6%であった。

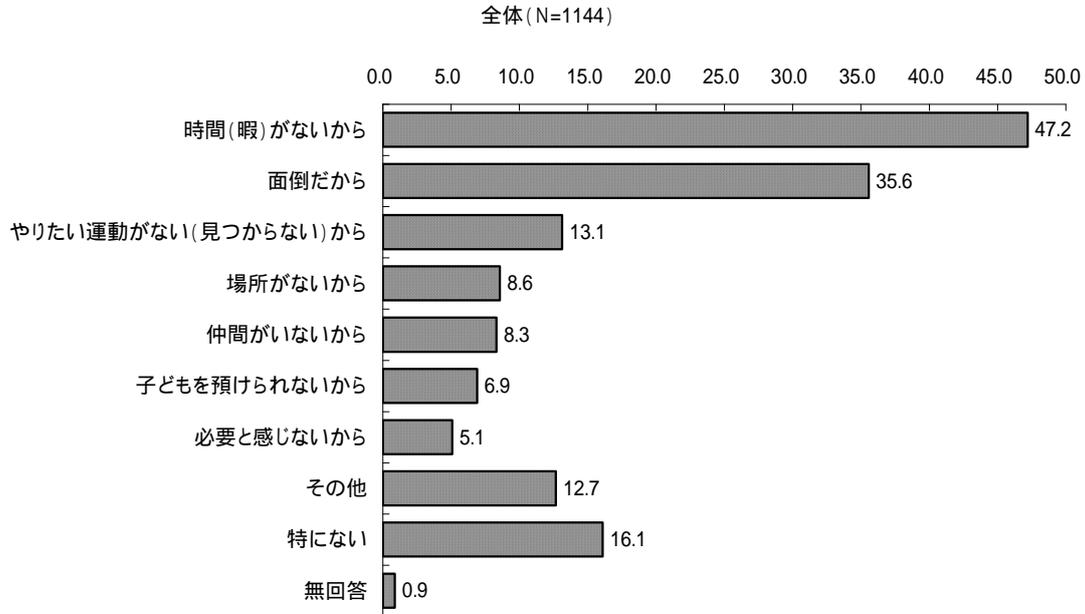


図 運動をしない理由

### 運動をしない理由 性別×年齢別

性別・年齢別でも、運動をしない(できない)理由として多かったのは、「時間(暇)がないから」と「面倒だから」であった。また、高齢になると、「特にない」も多い。

	時間(暇)がないから	面倒だから	やりたい運動がないから	場所がないから	仲間がないから	子どもを預けられないから	必要と感しないから	その他	特にない	無回答
<b>全体(N=1144)</b>	47.2	35.6	13.1	8.6	8.3	6.9	5.1	12.7	16.1	0.9
<b>男性全体(N=499)</b>	48.5	34.3	10.4	9.2	9.2	2.6	6.6	10.4	18.4	0.6
20歳代(N=38)	47.4	28.9	7.9	15.8	13.2	2.6	5.3	15.8	18.4	0.0
30歳代(N=114)	67.5	46.5	8.8	7.9	9.6	7.0	2.6	5.3	7.9	0.0
40歳代(N=109)	64.2	36.7	15.6	14.7	9.2	3.7	5.5	5.5	9.2	0.0
50歳代(N=85)	47.1	36.5	12.9	9.4	8.2	0.0	12.9	9.4	15.3	0.0
60歳代(N=100)	31.0	27.0	7.0	4.0	11.0	0.0	7.0	13.0	32.0	1.0
70歳代以上(N=53)	11.3	17.0	7.5	5.7	3.8	0.0	7.5	24.5	39.6	3.8
<b>女性全体(N=625)</b>	46.4	36.5	15.5	8.2	7.7	10.6	3.8	14.4	13.6	1.0
20歳代(N=84)	64.3	41.7	19.0	16.7	13.1	10.7	4.8	8.3	3.6	1.2
30歳代(N=167)	56.9	38.9	10.8	11.4	8.4	29.9	1.8	12.6	5.4	0.0
40歳代(N=130)	55.4	41.5	18.5	4.6	3.8	4.6	5.4	16.2	9.2	1.5
50歳代(N=75)	41.3	34.7	18.7	6.7	5.3	1.3	2.7	9.3	20.0	0.0
60歳代(N=92)	28.3	30.4	17.4	3.3	7.6	0.0	2.2	22.8	25.0	0.0
70歳代以上(N=66)	16.7	28.8	13.6	6.1	10.6	0.0	9.1	19.7	34.8	4.5

図 運動をしない理由(性別・年齢別)

## (6) 身体運動の実践

問 15 日常生活において、歩行又は同等の身体活動をこまめに実践していますか。( は1つだけ)

日常生活で身体運動をしていると回答した人は全体の71.8%であり、25.9%の人が「1日合計1時間以上の身体運動を実施している」と回答している。

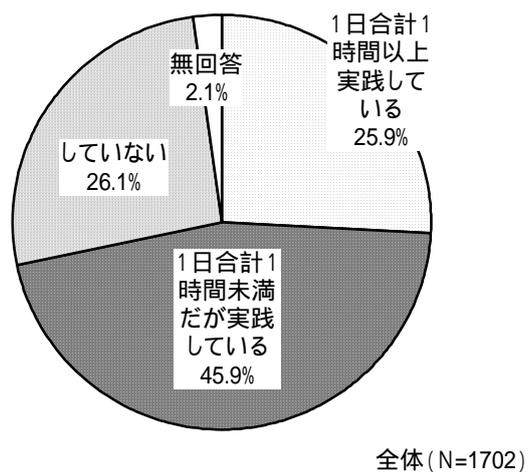


図 日常生活における身体運動の実践

## 身体運動の実践 性別×年齢別

性別・年齢別では、20歳代男性で実践している割合が高いものの、そのほかでは大きな違いは見られない。

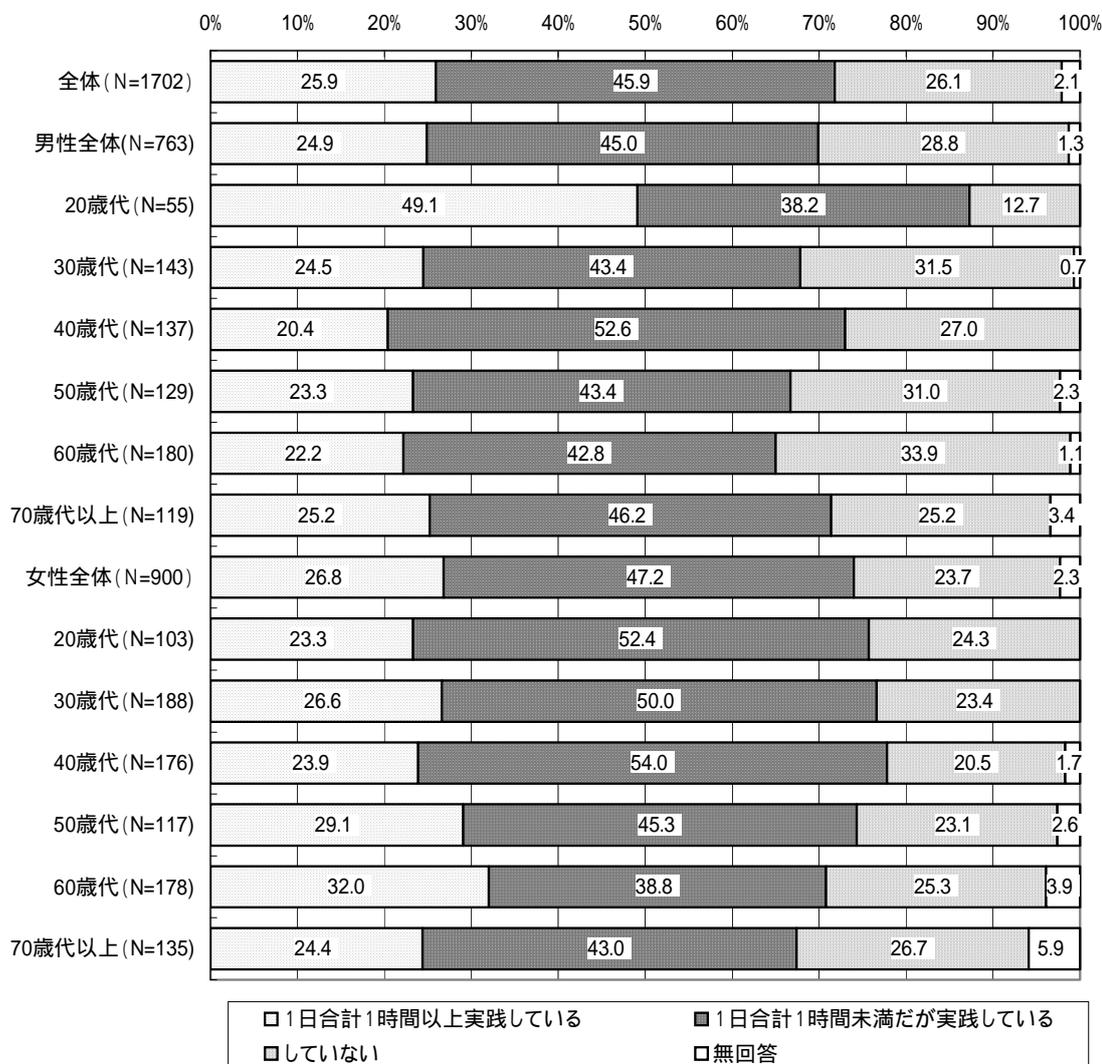


図 日常生活における身体運動の実践（性別・年齢別）

## 4 休養・こころの健康について

### (1) 起床時間

問 16 普段（平日）の起床時間は何時頃ですか。（ は1つだけ）

普段の起床時間では「午前6時台」と答えた人が42.2%であった。次いで、「午前5時台」と答えた人が22.0%、「午前7時台」と答えた人が20.7%であった。

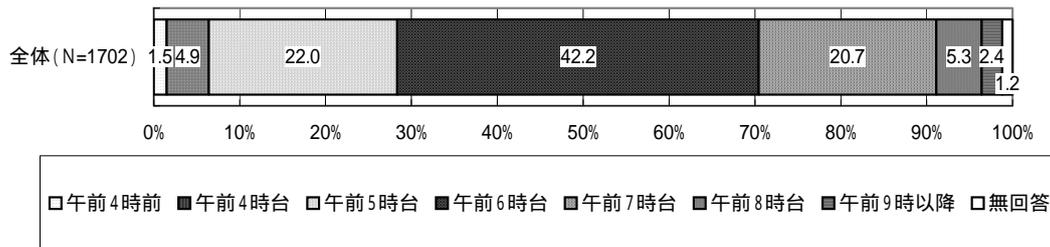


図 起床時間

起床時間 性別 × 年齢別

性別・年齢別では、男性の50歳代、60歳代、女性の40歳代で、起床時間が早い傾向がみられる。

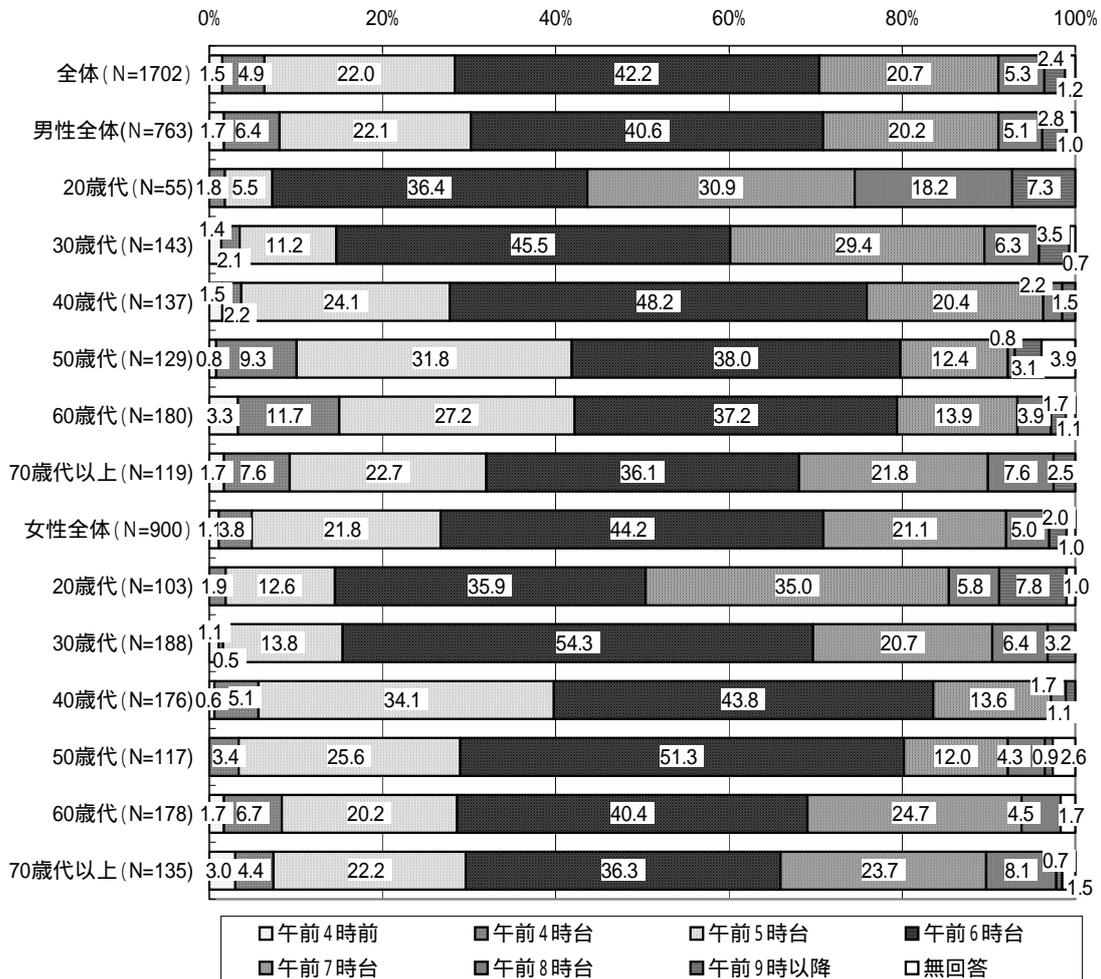


図 起床時間（性別・年齢別）

## (2) 就寝時間

問 17 普段（平日）の就寝時間は何時頃ですか。（ は1つだけ）

普段の就寝時間では「午後11時台」と答えた人が31.0%であった。次いで、「午前0時台」と答えた人が25.6%、「午後10時台」と答えた人が18.4%であった。

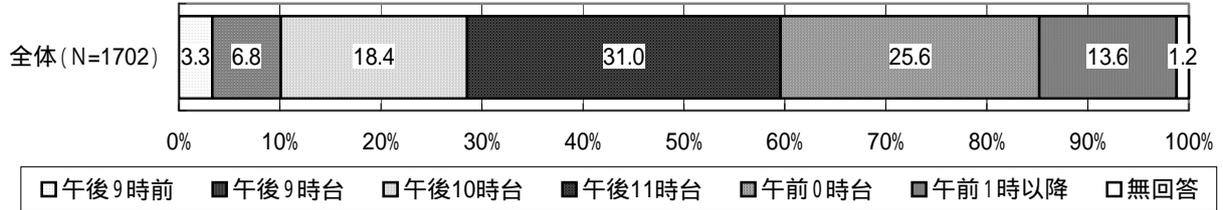


図 就寝時間

就寝時間 性別×年齢別

性別・年齢別では、高齢になるほど、就寝時間が早くなる傾向が見られる。男女ともに20～40歳代では、「午前0時以降」が5割を超えている。

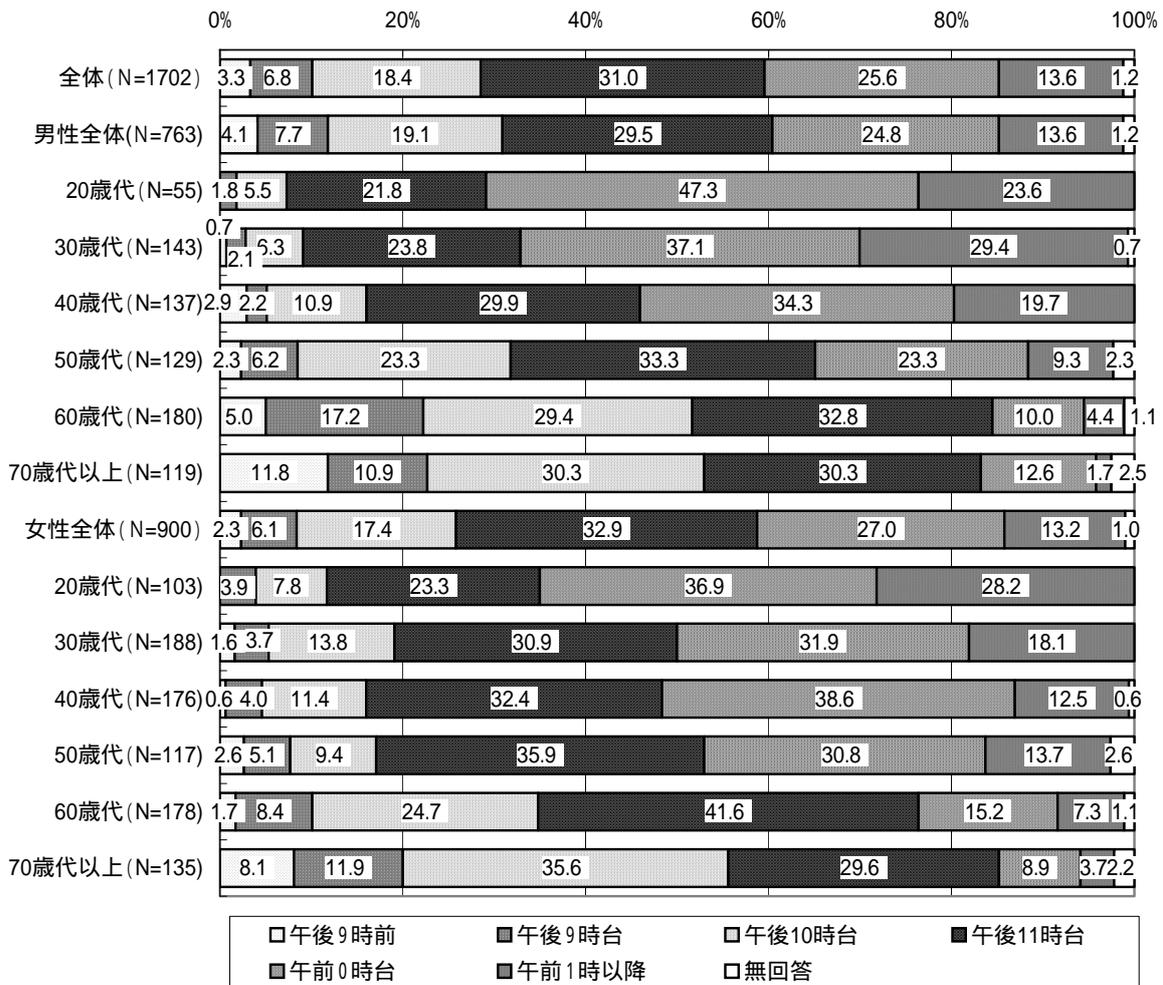


図 就寝時間（性別・年齢別）

### (3) よく眠ることができているか

問 18 普段、よく眠ることが出来ますか。( は1つだけ)

全体の27.4%の人が「ぐっすり眠れる」と回答している。「ほとんど眠れない」「あまり眠れない」の合計は15.0%である。

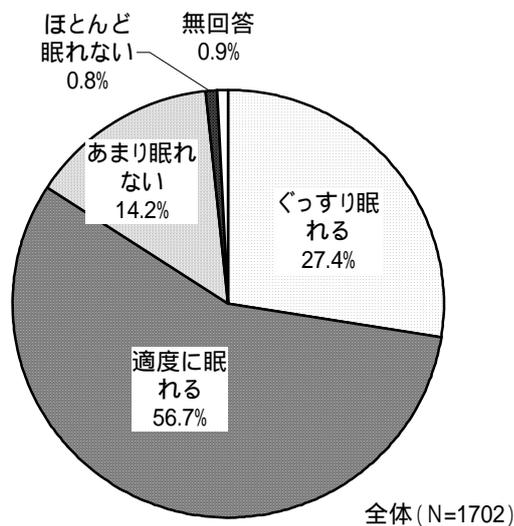


図 よく眠ることができるか

## よく眠ることができるか 性別×年齢別

性別・年齢別では、顕著な違いは見られないが、「ほとんど眠れない」「あまり眠れない」の合計が、男性の40歳代、女性の30歳代、70歳代で2割前後と比較的多い。

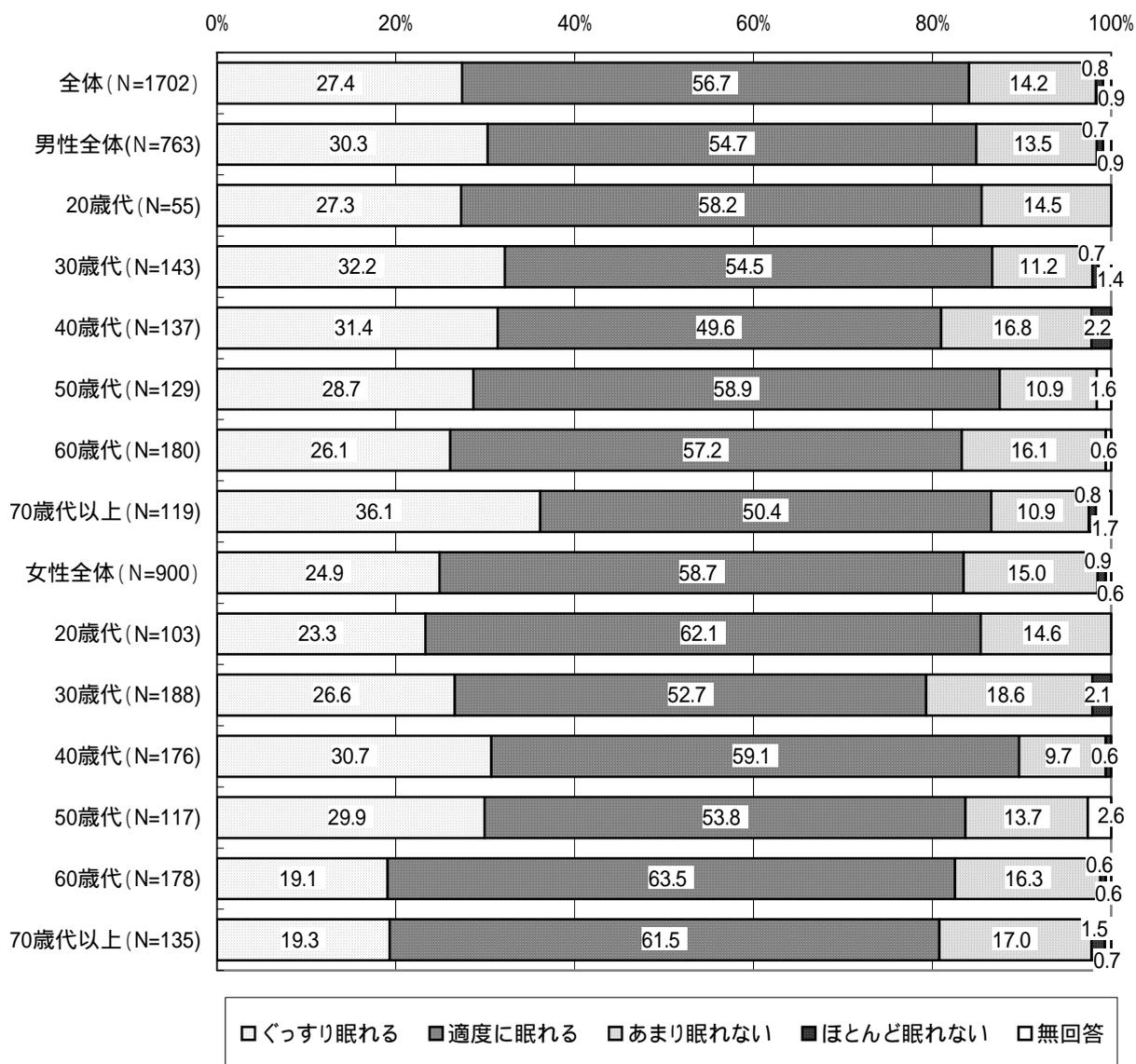


図 よく眠ることができるか（性別・年齢別）

#### (4) ストレスを感じるか

問 19 あなたは最近、どの程度ストレスを感じていますか。( は1つだけ)

全体の67.7%の人が「強く感じる」又は「ある程度感じる」と回答している。そのうち「強く感じる」回答している人は、全体の16.7%であり、「あまり感じない」と回答した人は全体の26.4%であった。

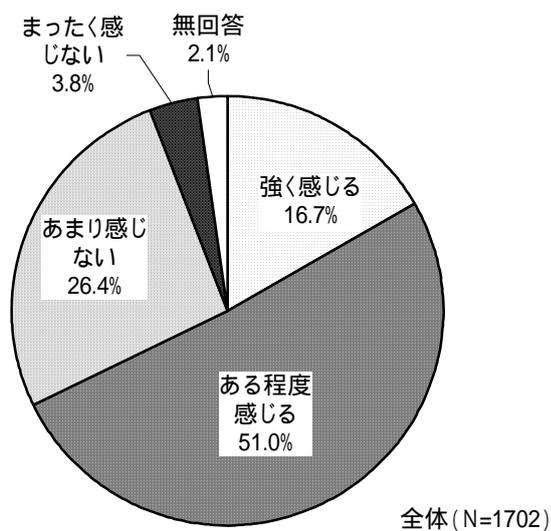


図 ストレスを感じるか

## ストレスを感じるか 性別×年齢別

性別・年齢別では、「強く感じる」が男性では40歳代で多く、女性では20歳代～40歳代が多い。

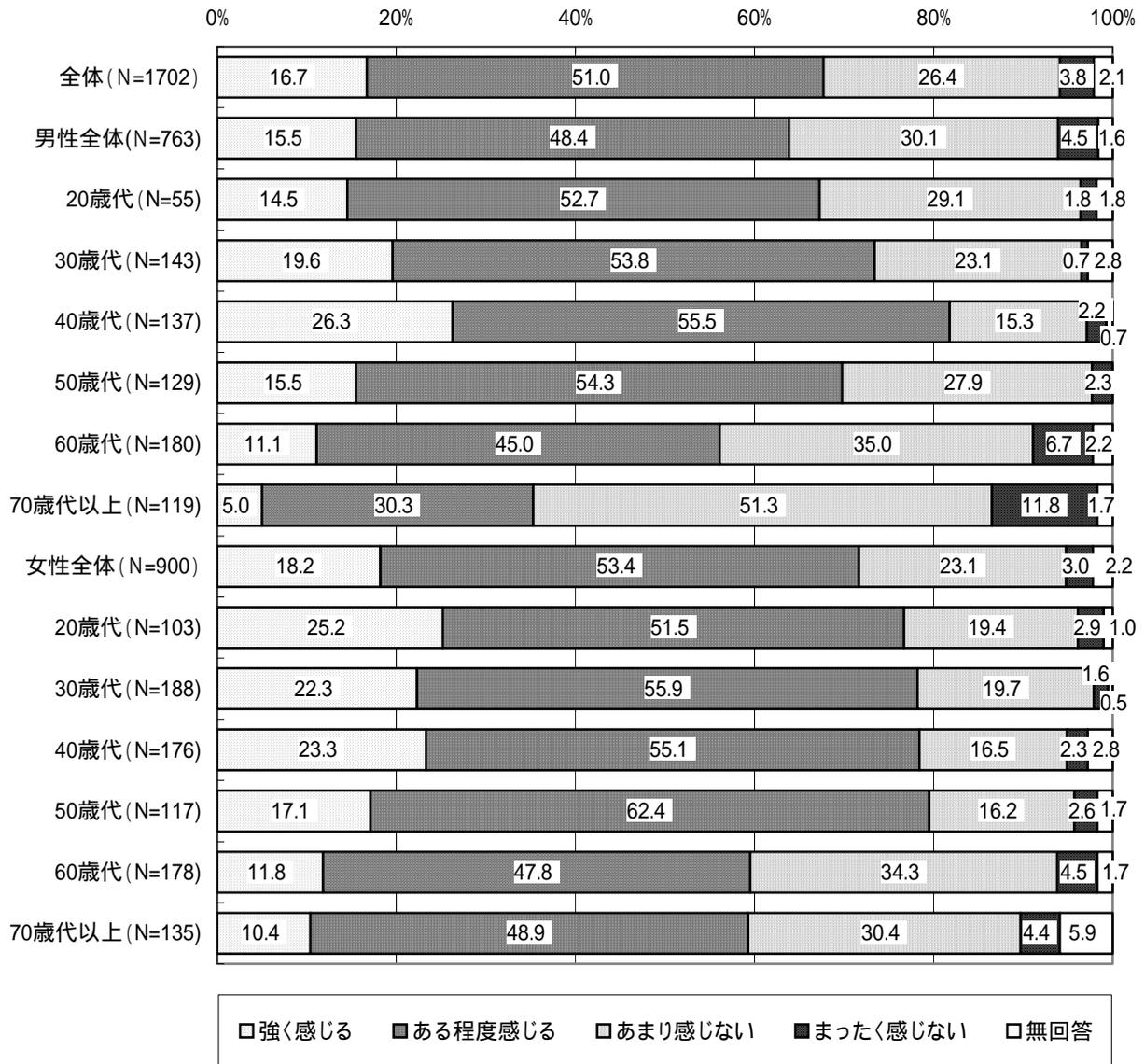


図 ストレスを感じるか（性別・年齢別）

## (5) ストレスの主な原因

(問19で「1.強く感じる」とお答えの方のみ)

付問19-1 ストレスの主な原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに )

ストレスの主な原因として多かったのは、「職場・仕事」が63.0%、次いで「家庭・家族」が35.6%であった。以下、「金銭面」「自分の将来」「自分の健康・病気」に対するストレスが続きほぼ均等である。

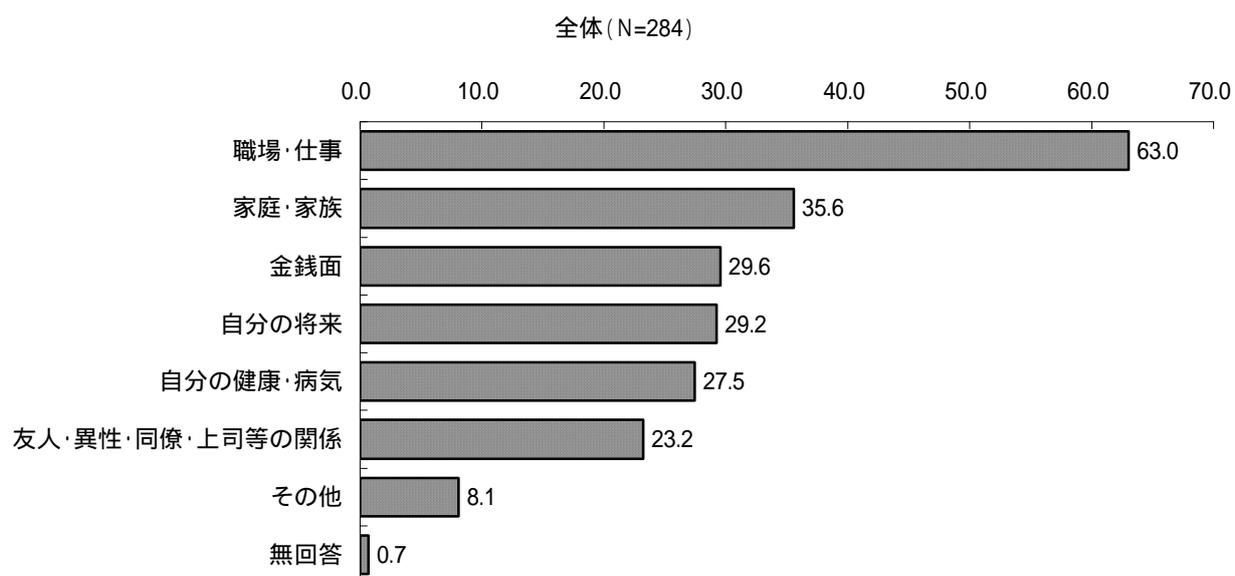


図 ストレスの主な原因

## (6) ストレス対処方法

問 20 あなたのストレス対処方法は何ですか。(あてはまるものすべてに )

全体の 41.8%の人が「美味しいものを食べる」と回答している。次いで、「友人・家族等と会話をする」が 39.1%、「テレビを観る」が 38.1%と続く。

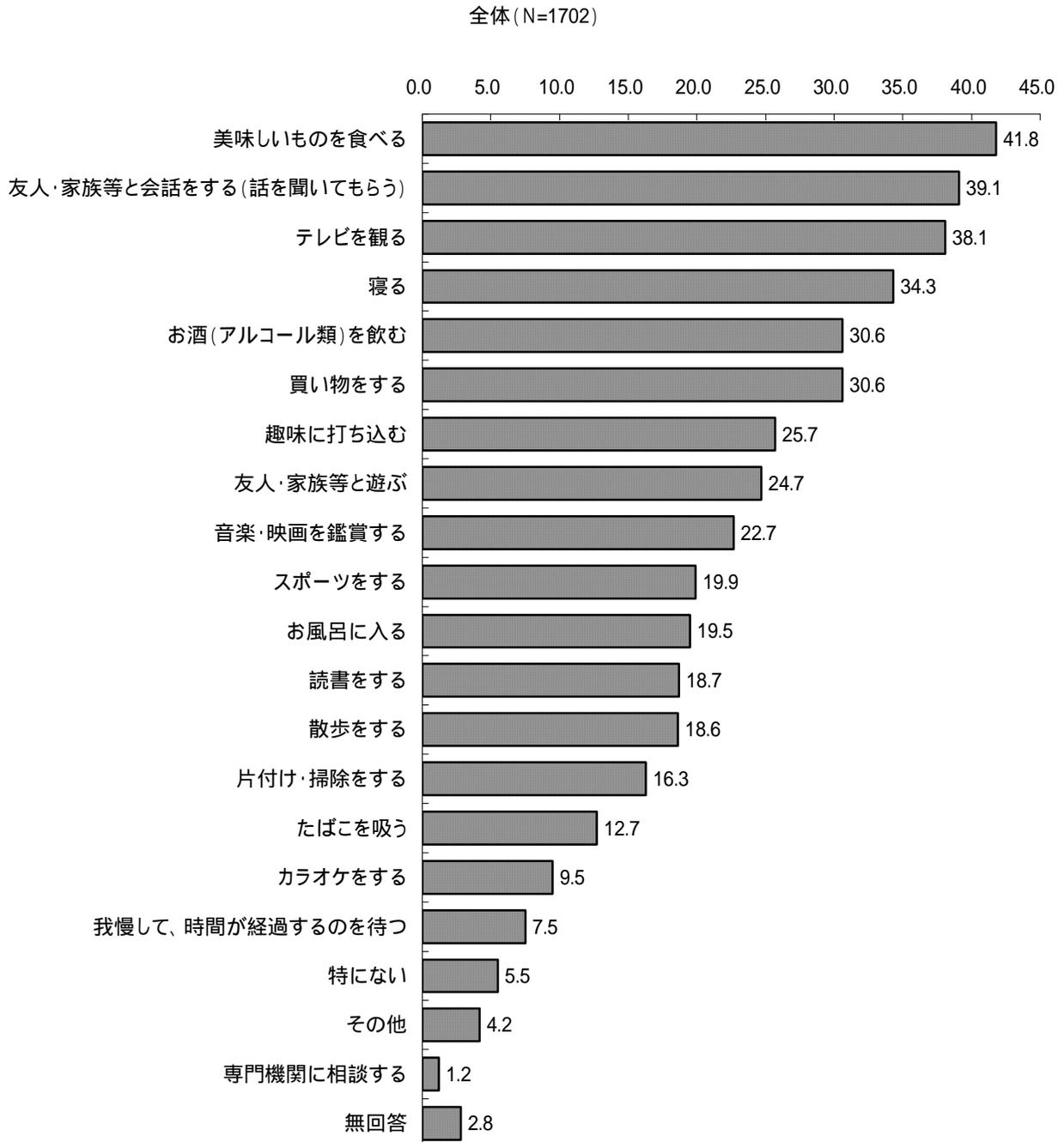


図 ストレス対処方法

## (7) 相談できる人がいるか

問 21 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）がいますか。（ は1つだけ）

全体の 74.3%の人が「はい」と回答している。性別では、女性より男性のほうが、「いいえ」の割合が高い。

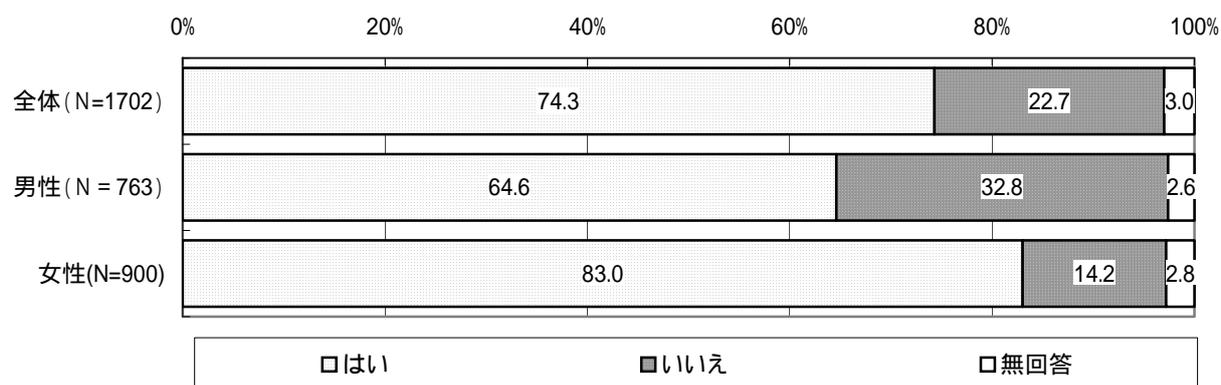


図 相談できる人がいるか（性別）

## (8) 相談できる機関を知っているか

問22 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。  
( は1つだけ)

全体の40.7%の人が「はい」と回答している。性別では、女性より男性のほうが、「いいえ」の割合が高い。

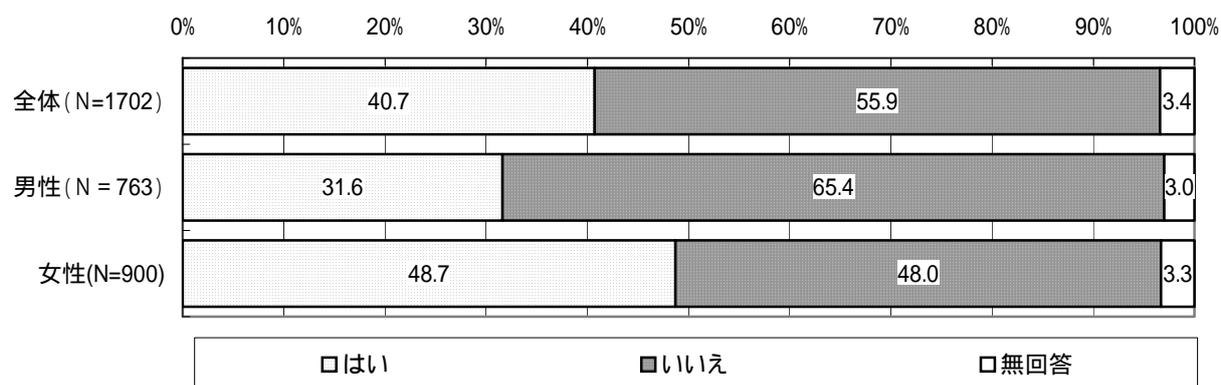


図 相談できる機関を知っているか(性別)

## 相談できる機関を知っているか 性別×年齢別

性別・年齢別では、20歳代男性が21.8%、70歳以上の男性が22.7%と少なくなっている。女性は全体の割合に対して40歳代、50歳代が多くなっている。

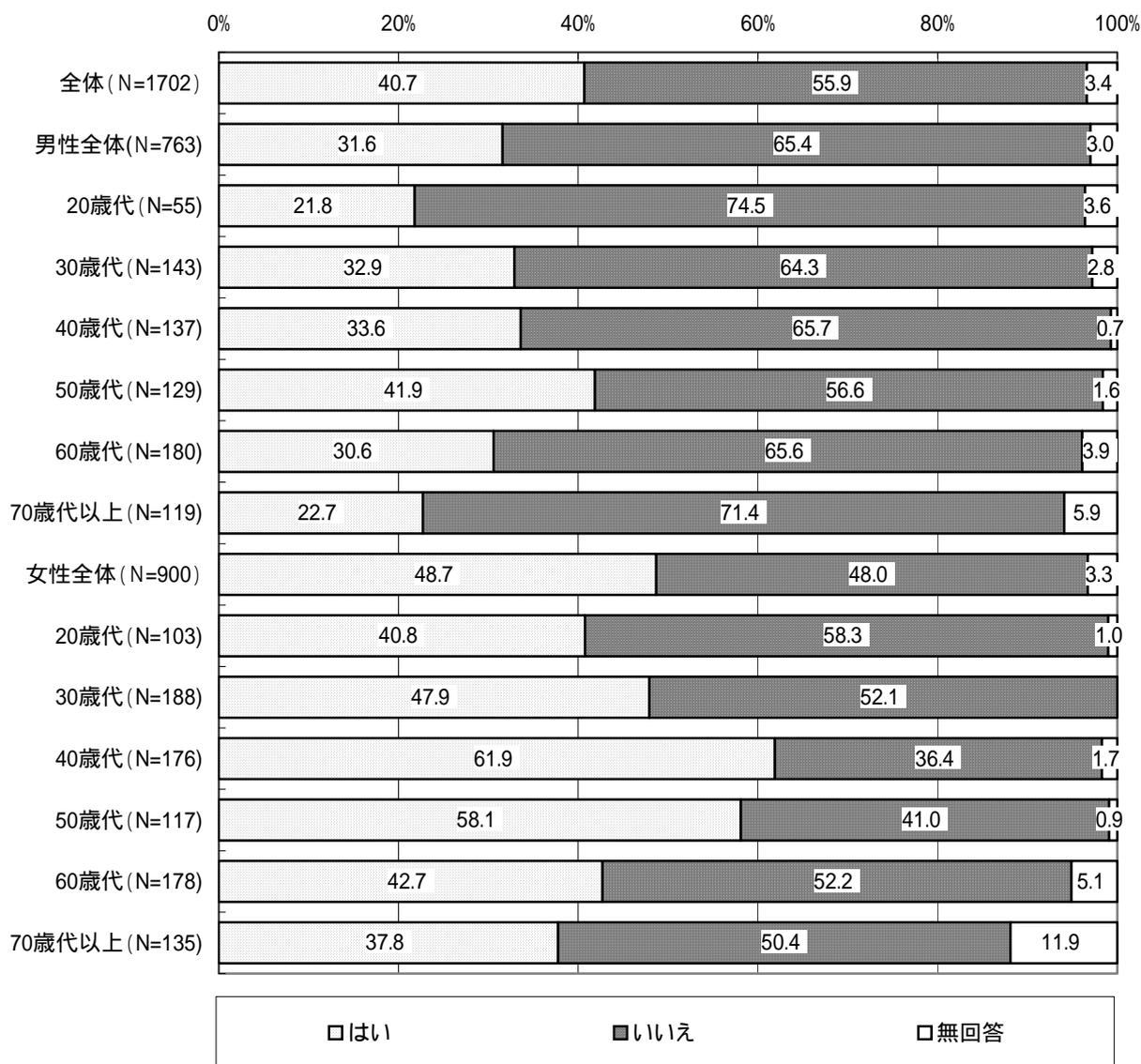


図 相談できる機関を知っているか (性別・年齢別)

## (9) 知っている相談機関

(問22で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問22-1 知っている相談機関は何ですか。(あてはまるものすべてに )

知っている相談機関について、「精神科・心療内科」が69.1%であり、次いで「カウンセリングルーム」が26.8%、「いのちの電話」が26.1%となっている。

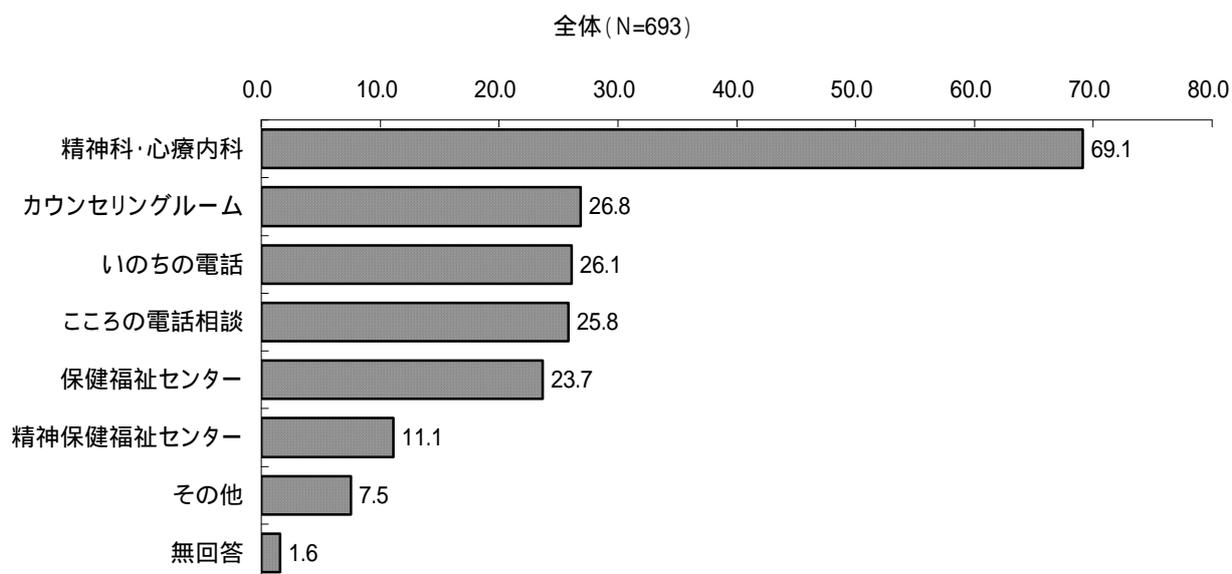


図 知っている相談機関

## (10) こころの健康や悩みについて相談しようと思うか

問23 こころの健康や悩みについて、専門家に相談しようと思いますか。( は1つだけ)

全体の 53.7%の人が「相談しようと思う」と回答している。そのうち、「早期に相談しようと思う」人は7.6%となっている。

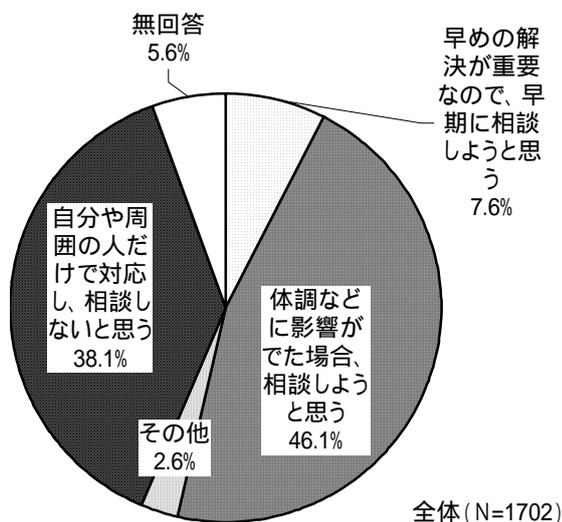


図 こころの健康や悩みに関する相談

## 相談しようと思うか 性別×年齢別

性別・年齢別では、「相談しないと思う」と回答した人が、男性の20歳代、30歳代、女性の20歳代、30歳代、60歳代で、4割を超えている。

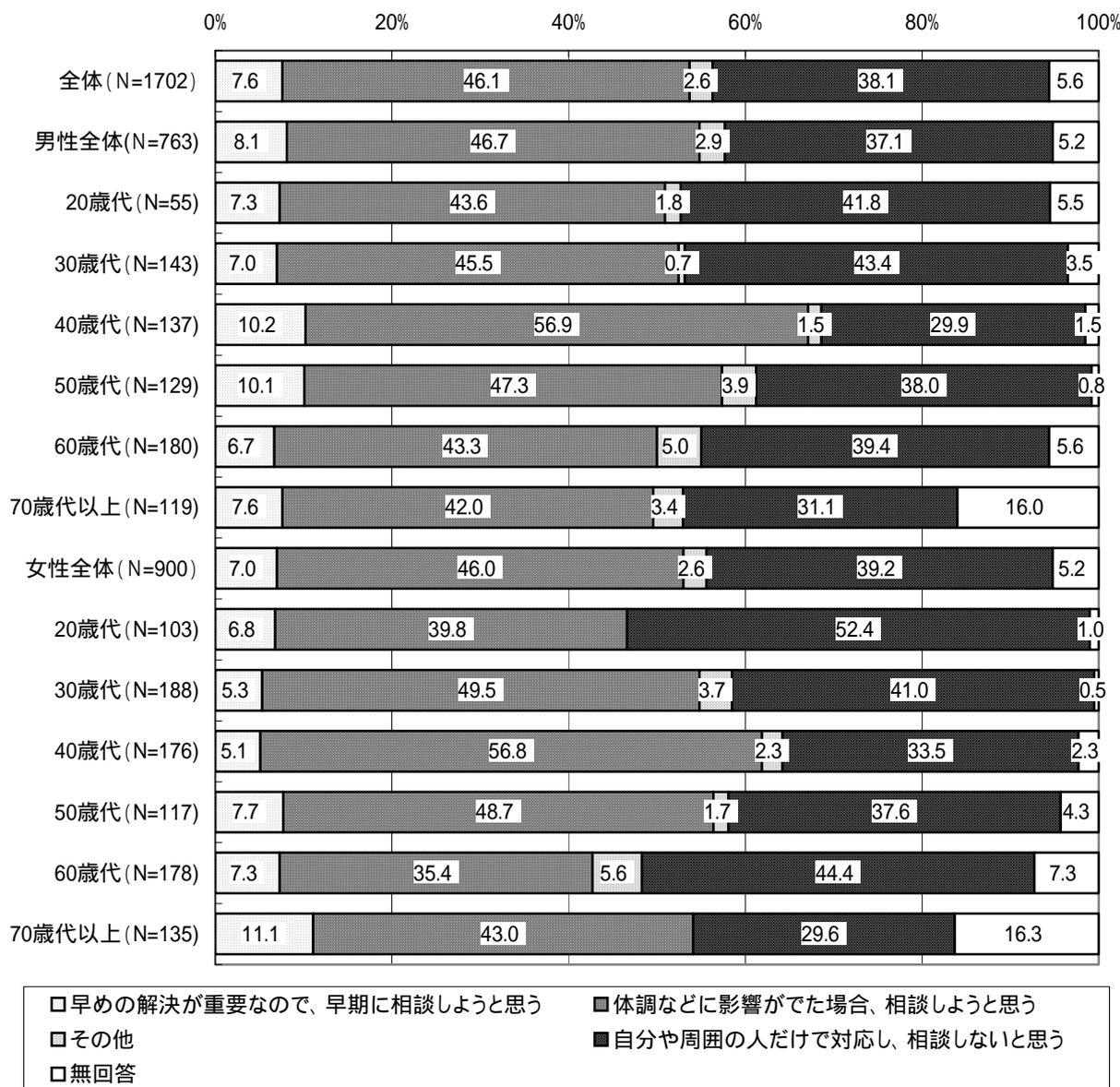


図 こころの健康や悩みに関する相談（性別・年齢別）

## (11) こころの病気の兆候

問24 以下の症状が、こころの病気の兆候であることを知っていますか。( は各項目1つだけ)  
 (ア) 常に気分が落ち込み、憂うつである

「知っている」と回答した人は全体の84.8%であった。

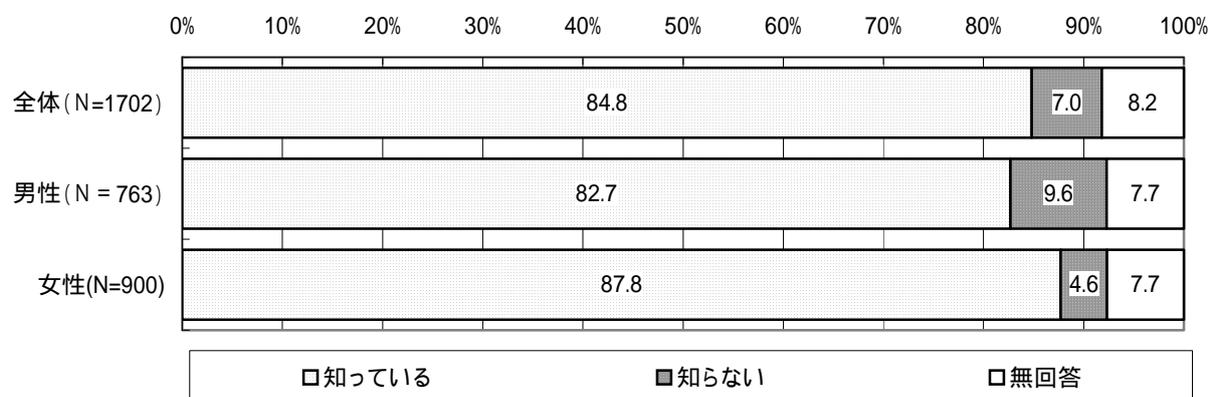


図 こころの病気の兆候の認知度(ア)(性別)

## (イ) 食欲が湧かず、体重が減る

「知っている」と回答した人は全体の71.2%であった。

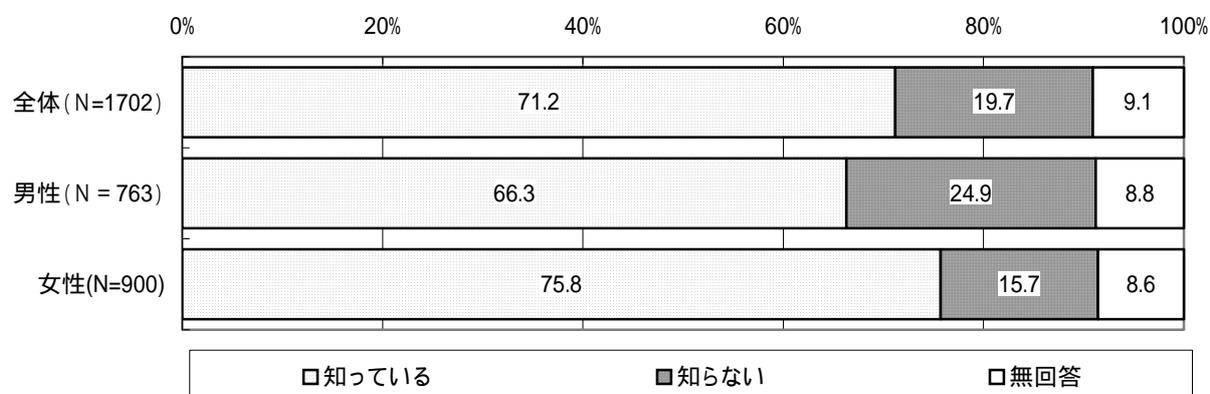


図 こころの病気の兆候の認知度(イ)(性別)

(ウ) 夜眠れず、途中で目が覚めてしまう

「知っている」と回答した人は全体の73.0%であった。

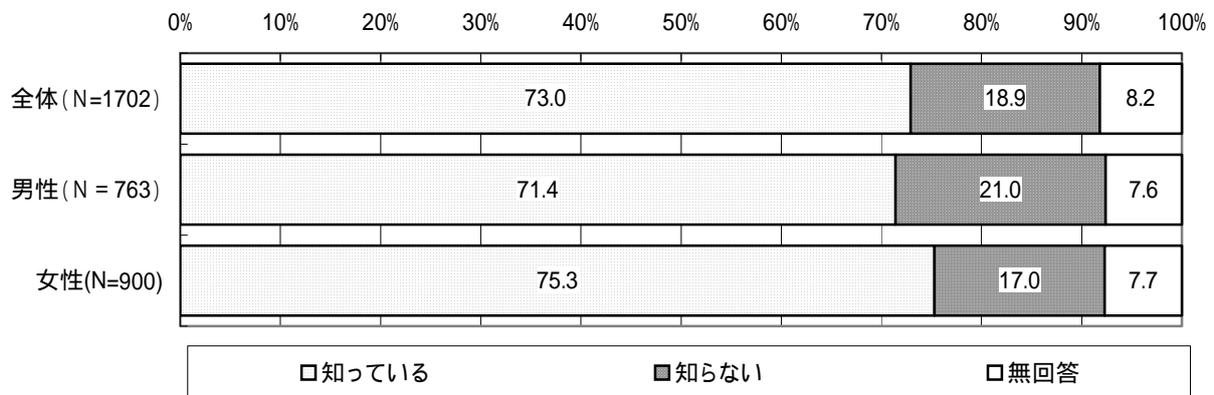


図 こころの病気の兆候の認知度(ウ)(性別)

(エ) 疲れやすく、おっくうに感じる

「知っている」と回答した人は全体の66.1%であった。

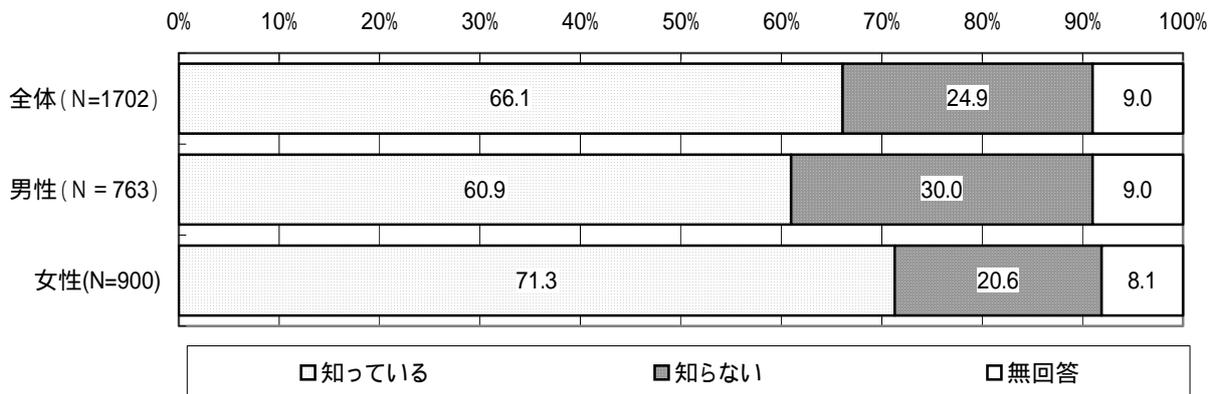


図 こころの病気の兆候の認知度(エ)(性別)

(オ) 意欲が湧かず、楽しめない

「知っている」と回答した人は全体の75.6%であった。

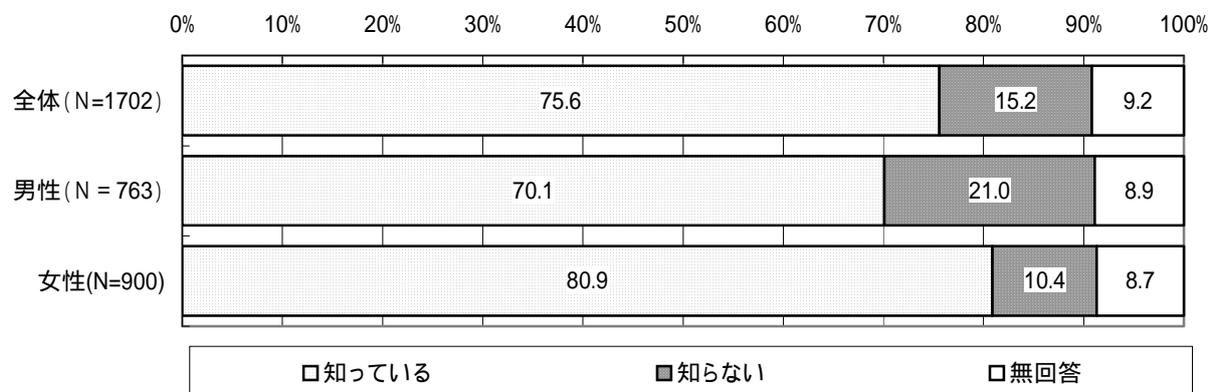


図 こころの病気の兆候の認知度(オ)(性別)

## 5 たばこ・アルコールについて

### (1) たばこについて

問25 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか。( は1つだけ)

たばこを習慣的に吸っている人は、全体の18.7%の人であった。

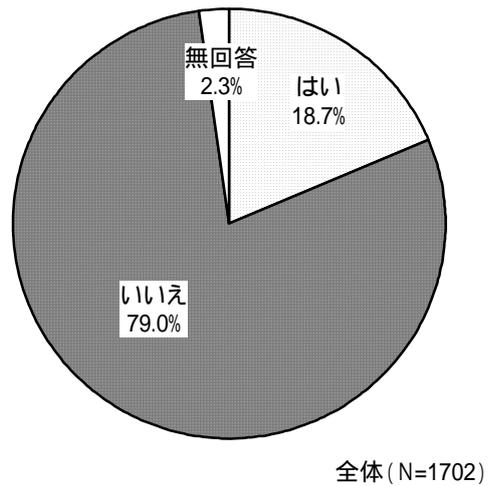


図 喫煙状況

## たばこについて 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性全体では28.8%と多く、女性全体では9.7%と少なくなっている。50歳代男性では、たばこを習慣的に吸っていると回答した人が35.7%と多い。

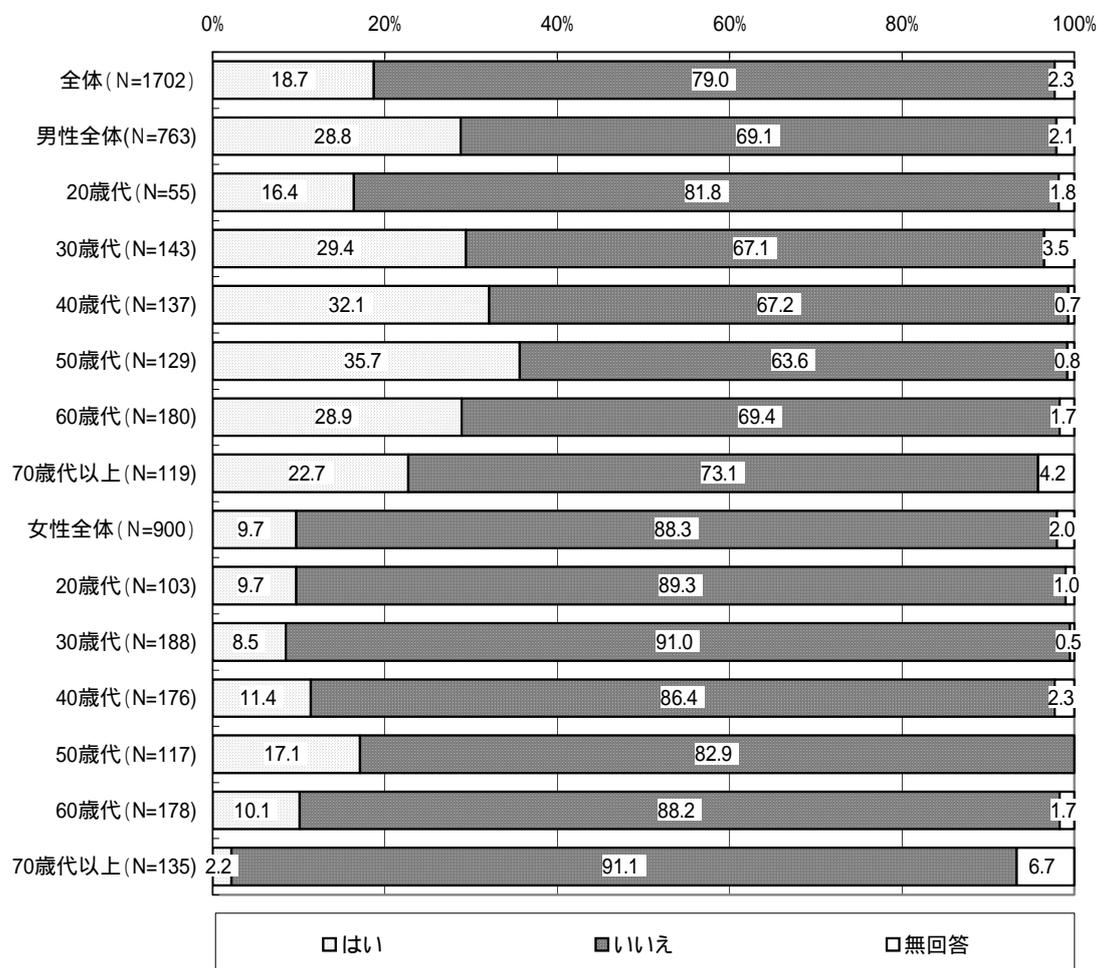


図 喫煙状況（性別・年齢別）

## (2) たばこを吸うようになった年齢

(問25で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問25-1 たばこを習慣的に吸うようになったのは、何歳頃からですか。

たばこを習慣的に吸うようになったのは「20～24歳」と回答している人が63.8%、次いで「16歳～19歳」と回答している人が22.0%であった。

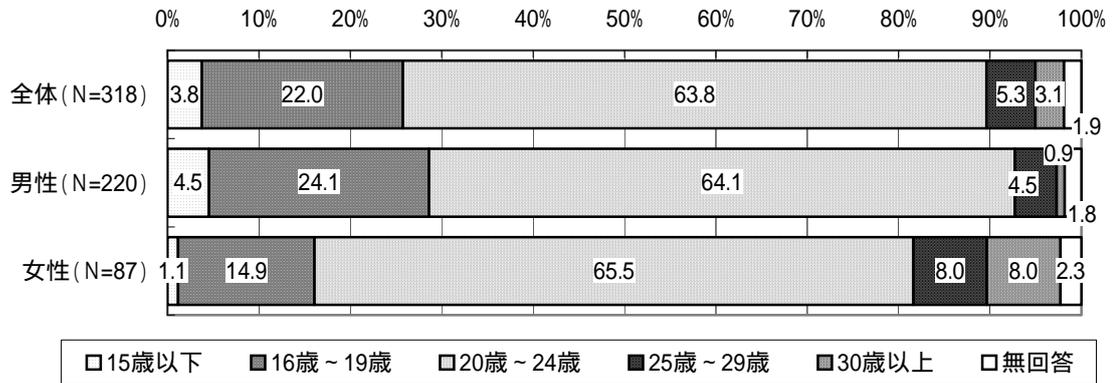


図 たばこを吸うようになった年齢(性別)

## (3) 受動喫煙について

問26 あなたは受動喫煙(喫煙者の近くにいる人が、たばこの煙を吸うこと)という言葉を知っていますか。(は1つだけ)

受動喫煙について、「言葉も意味も知っている」と回答したのは全体の85.7%であった。「言葉は知っているが、意味はよく分からない」と回答した人は4.6%であった。

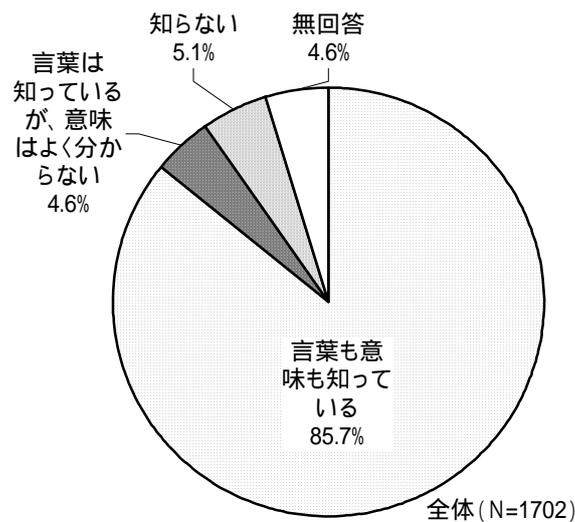


図 受動喫煙について

#### (4) 喫煙の健康への影響

問27 喫煙や受動喫煙には、以下のような健康への影響があると思いますか。( は各項目1つだけ)

- (ア) がんや心臓病の危険性を高める
- (イ) 歯周病の危険性を高める
- (ウ) 子どもの気管支炎・ぜんそくなどの危険性を高める
- (エ) 妊婦の早産や低体重児出生の危険性を高める
- (オ) 乳幼児突然死症候群の危険性を高める

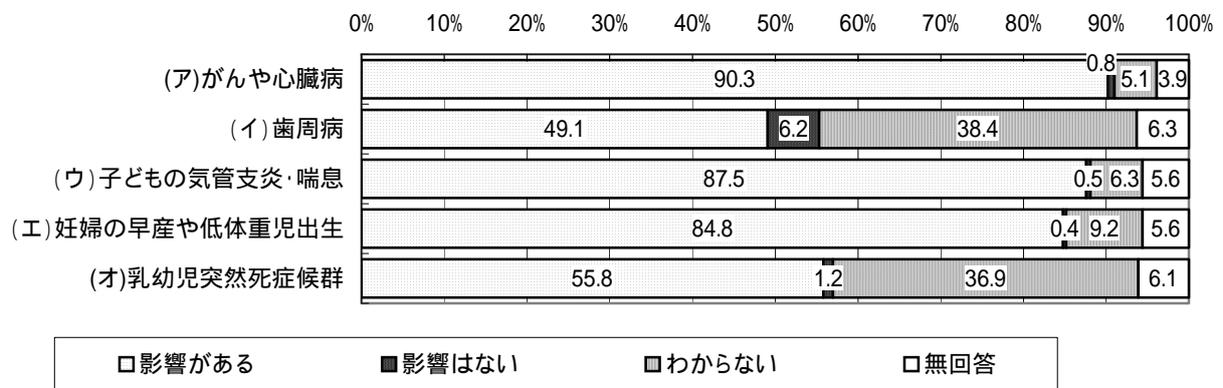


図 喫煙の健康への影響の認知度

#### (ア) がんや心臓病の危険性を高める

「影響がある」と回答している人は、全体の90.3%であった。

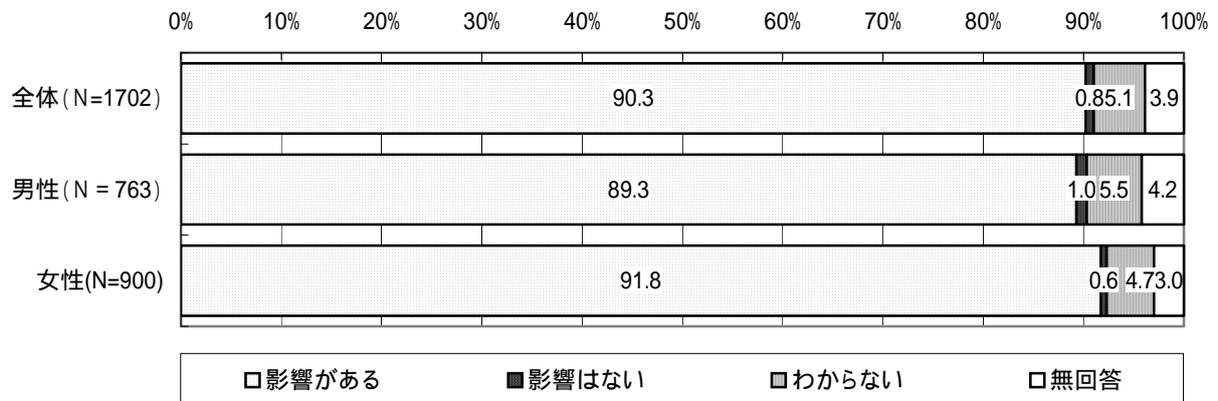


図 喫煙の健康への影響の認知度 (ア)(性別)

### (イ) 歯周病の危険性を高める

「影響がある」と回答している人は、全体の49.1%、「わからない」と回答している人が38.4%であった。

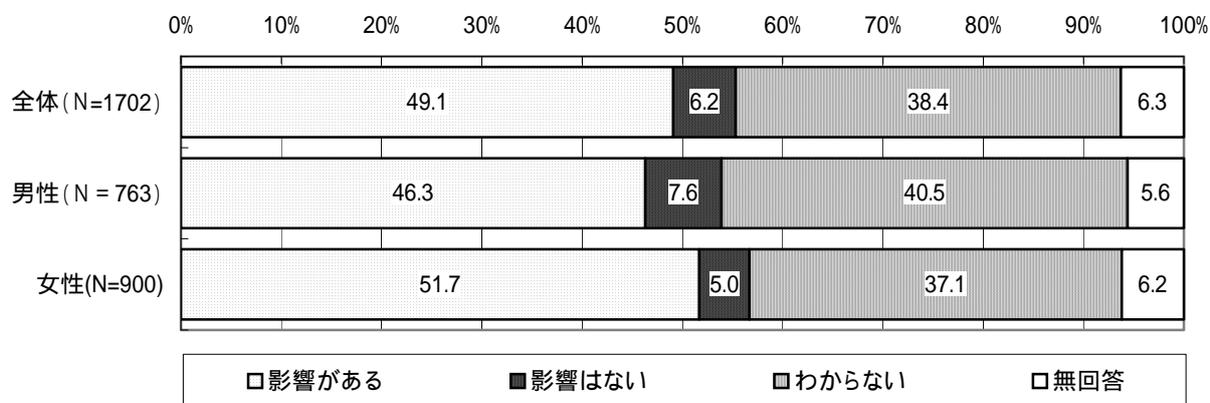


図 喫煙の健康への影響の認知度(イ)(性別)

### (ウ) 子どもの気管支炎・ぜんそくなどの危険性を高める

「影響がある」と回答している人は、全体の87.5%であった。

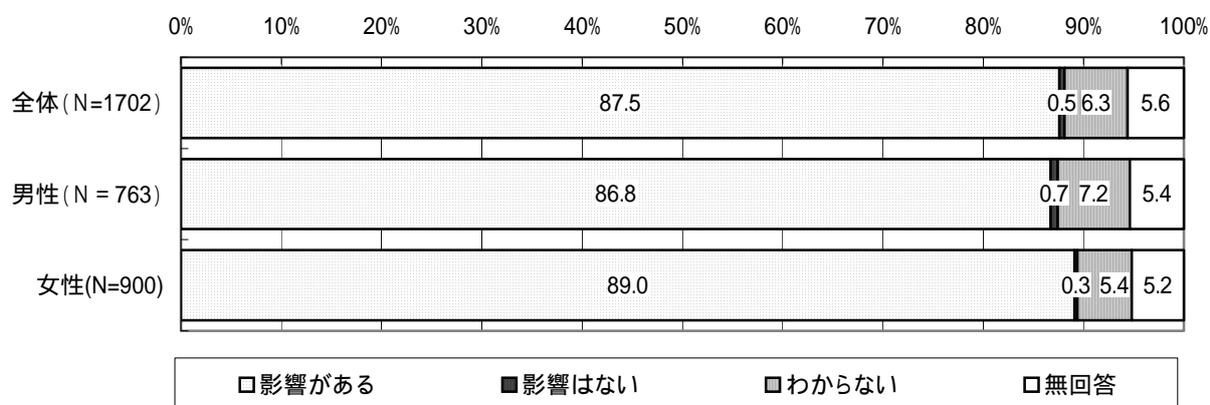


図 喫煙の健康への影響の認知度(ウ)(性別)

(エ) 妊婦の早産や低体重児出生の危険性を高める

「影響がある」と回答している人は、全体の84.8%であった。

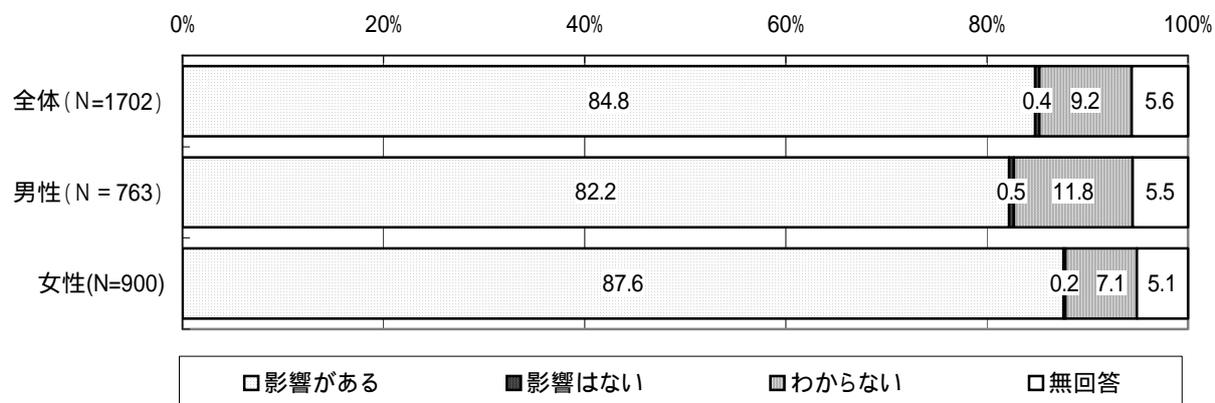


図 喫煙の健康への影響の認知度(エ)(性別)

(オ) 乳幼児突然死症候群の危険性を高める

「影響がある」と回答している人は、全体の55.8%であった。「わからない」と回答した人は36.9%であった。

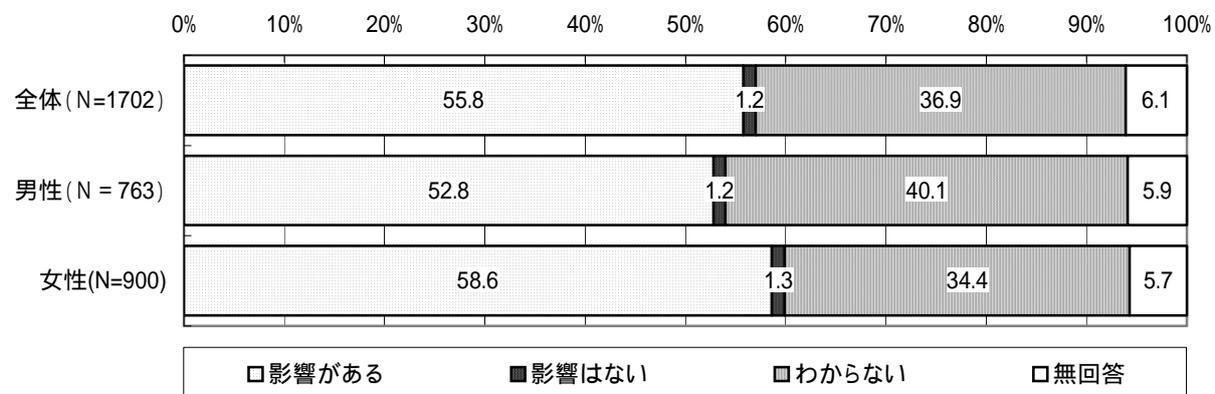


図 喫煙の健康への影響の認知度(オ)(性別)

## (5) 飲酒について

問28 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。( は1つだけ)

全体の41.2%の人が「飲まない」と回答している。3合以上の多量飲酒者は7.6%である。

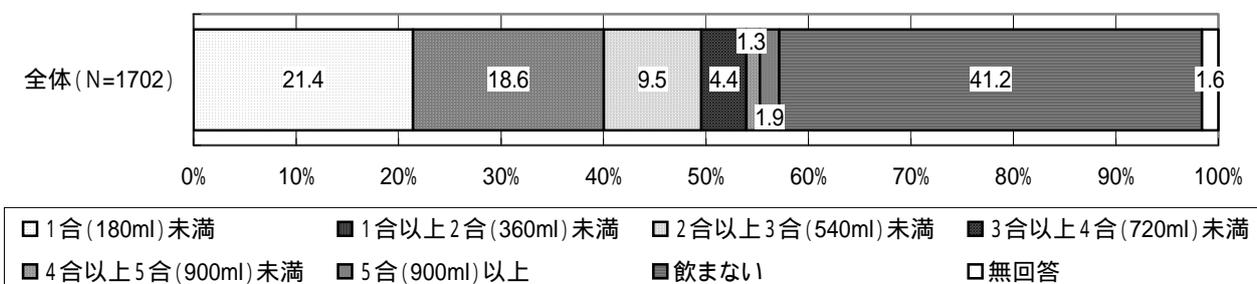


図 1日の飲酒量

飲酒について 性別×年齢別

性別・年齢別では、全体的に、女性で「飲まない」人が多く、女性全体の51.6%が「飲まない」と回答している。また、60歳代、70歳代では、「飲まない」人が多くなる。

3合以上の多量飲酒者は、男性の20歳代、50歳代で2割弱と多くなっている。

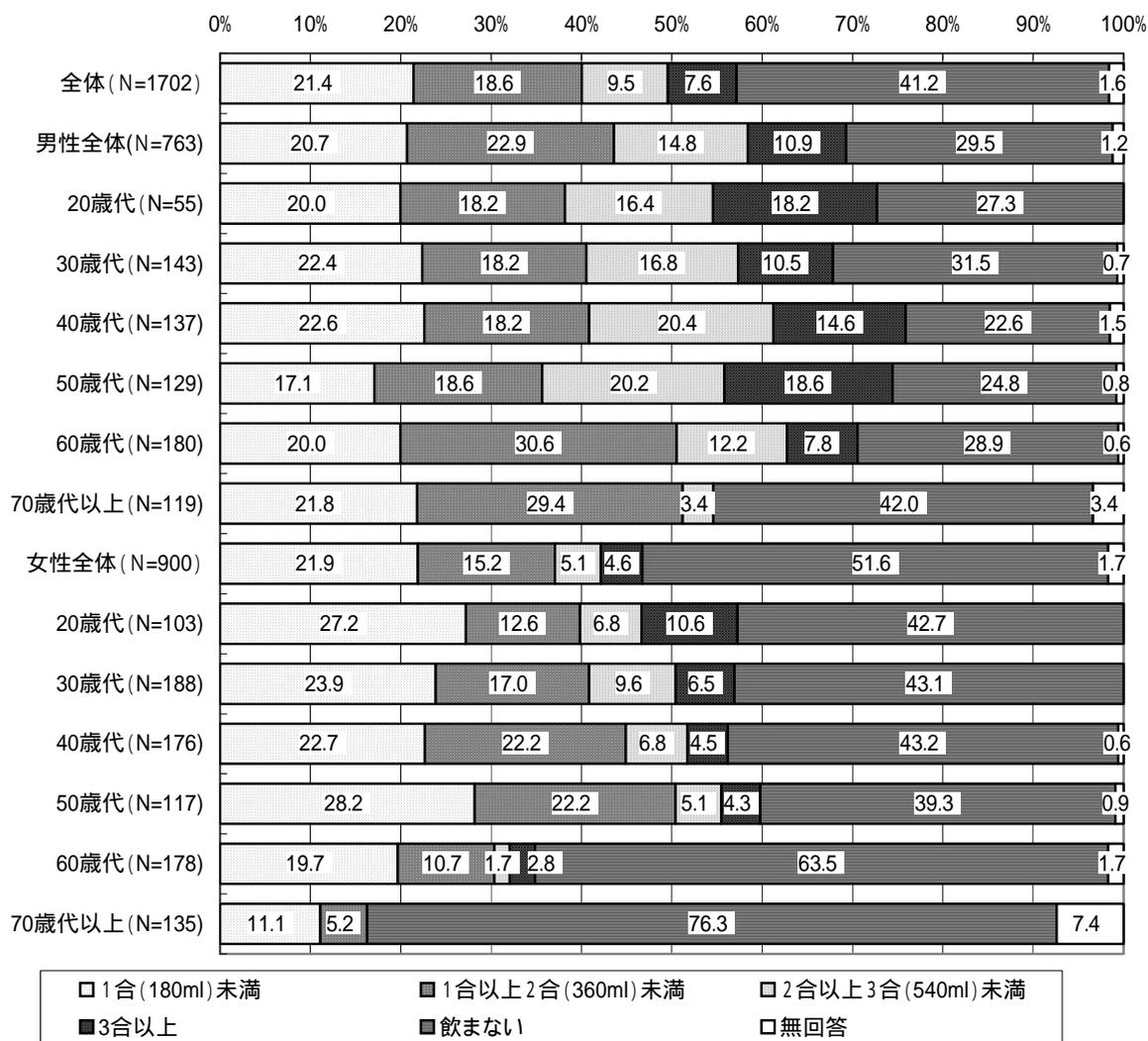


図 1日の飲酒量（性別・年齢別）

## (6) 飲酒の健康への影響

問29 適量を超えた飲酒は、以下のような健康への影響があると思いますか。( は各項目1つだけ)

全ての項目で9割前後の人が「影響がある」と回答している。

- (ア) 肝臓病の危険性を高める
- (イ) 生活習慣病の危険性を高める
- (ウ) アルコール依存症の危険性を高める

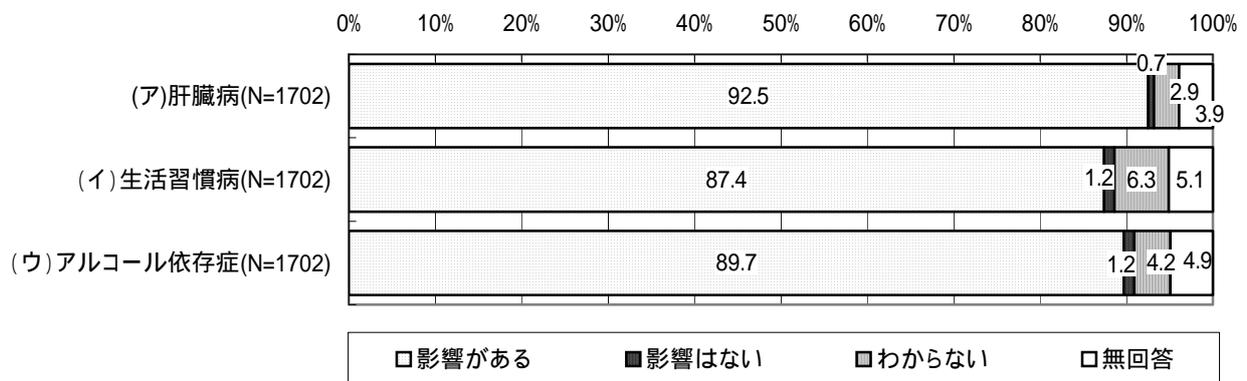


図 飲酒の健康への影響

## 6 健康診断について

問30 あなたは定期的に健康診断を受けていますか。( は各項目 1 つだけ)

定期的な健康診断の受診割合は、健康診断で約 7 割、歯科健診、歯石除去や歯面清掃で 4 割弱となっている。

- (ア) 定期的に健康診断を受けている
- (イ) 定期的に歯科検診を受けている
- (ウ) 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている

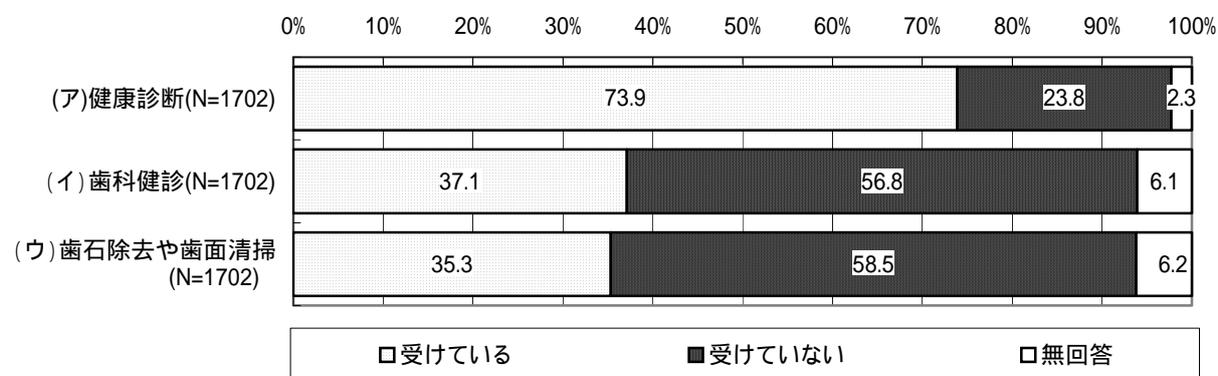


図 健康診断の受診状況

(ア) 定期的に健康診断を受けている 性別×年齢別

性別・年齢別では、20歳代で男性が63.6%、女性が60.2%、30歳代女性が61.2%と若年層で低い傾向が見られる。

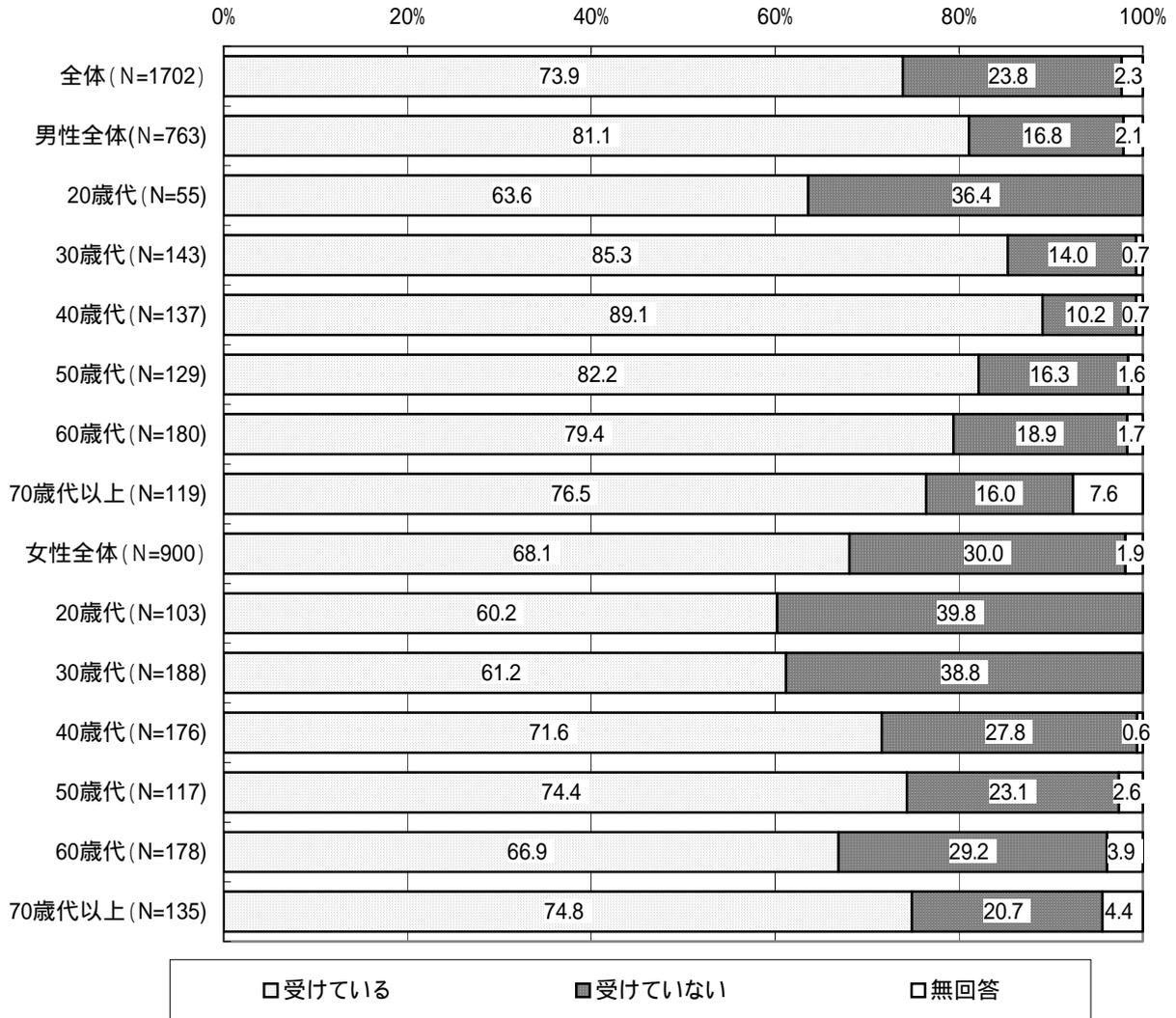


図 健康診断の受診状況 (性別・年齢別)

(イ) 定期的に歯科健診を受けている 性別×年齢別

性別・年齢別では、20歳代で男性が20.0%、女性が30.1%と若年層で低い傾向が見られる。

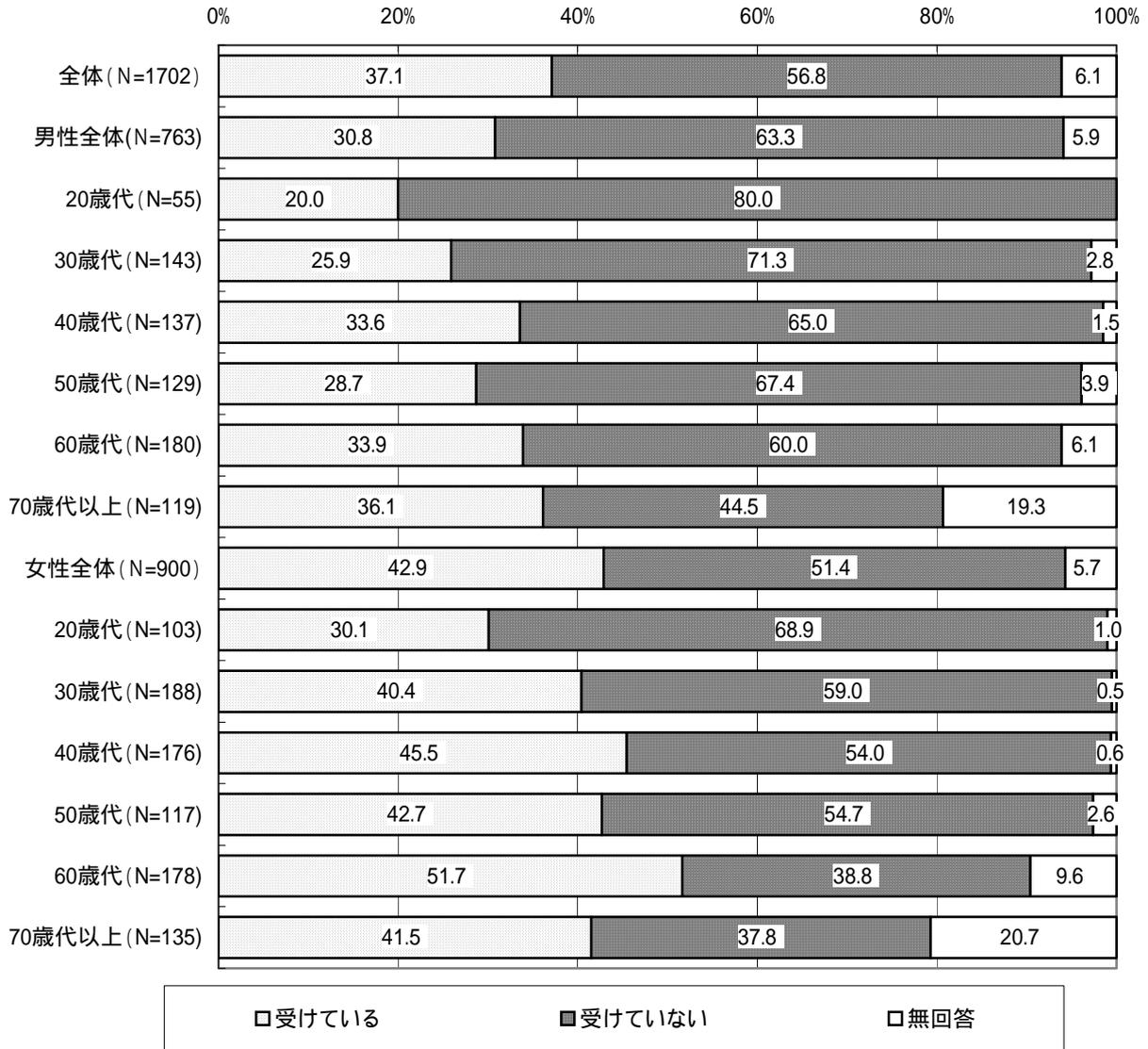


図 歯科健診の受診状況 (性別・年齢別)

(ウ) 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の20～30歳代、女性の20歳代で22～23%前後と、若年層で低い傾向が見られる。

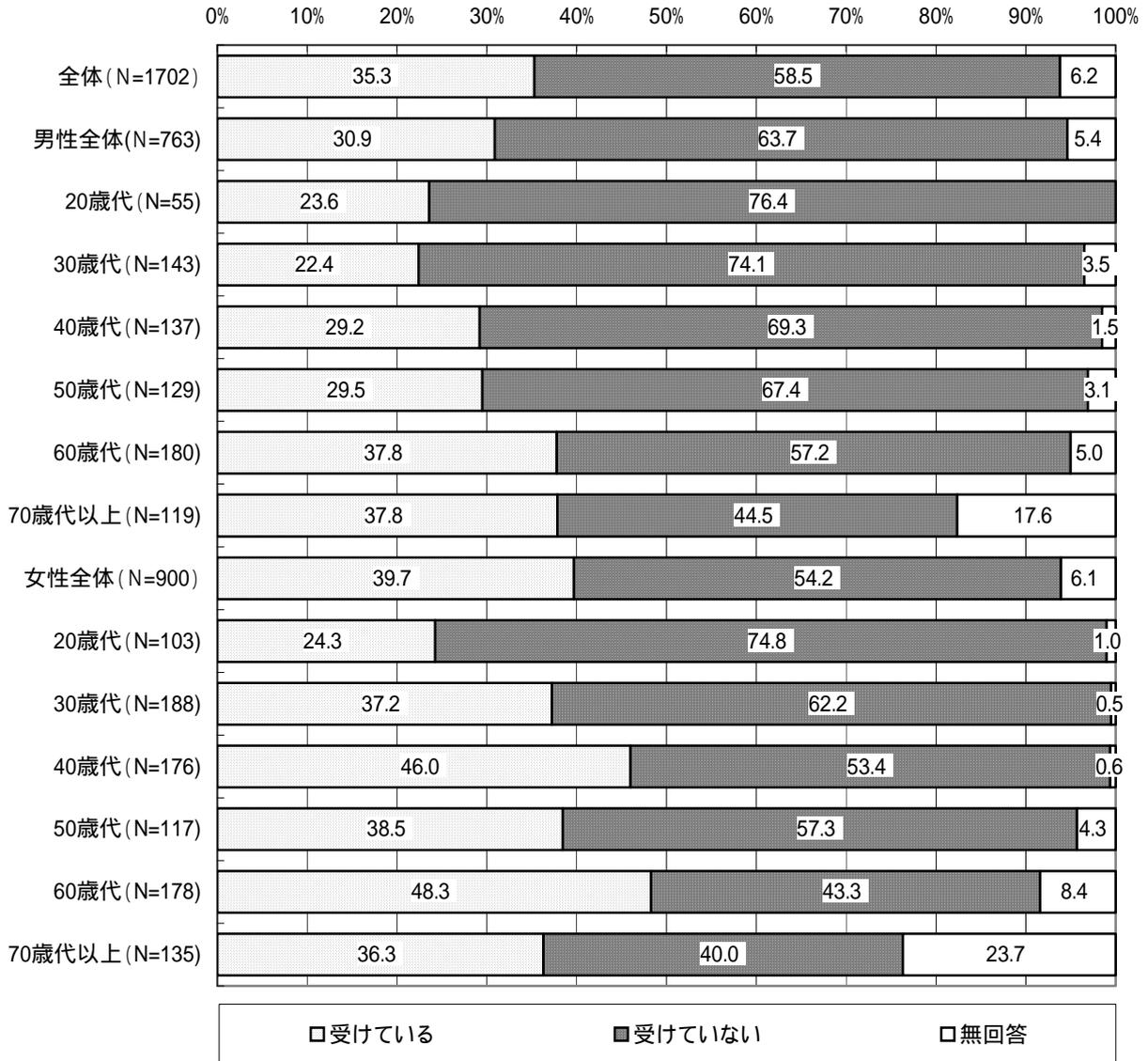


図 歯石除去や歯面清掃の受診状況 (性別・年齢別)

## 7 歯と口の健康について

### (1) 口の体操、唾液腺マッサージの認知

問31 あなたは、口の体操や唾液腺マッサージなどが、生活習慣病予防や全身の健康に役立つことを知っていますか。( は1つだけ)

全体のうち、「いいえ」と答えた人が74.6%であった。

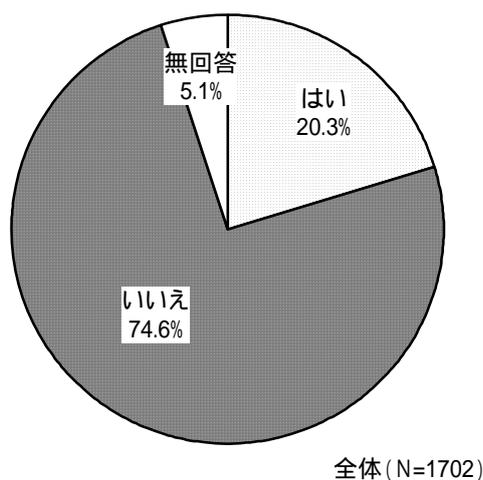


図 口の体操・唾液腺マッサージの認知

#### 口の体操、唾液腺マッサージの認知度 年齢別

年齢別では、高齢になるにつれて認知度があがり、60歳代、70歳代以上では、3割前後となる。

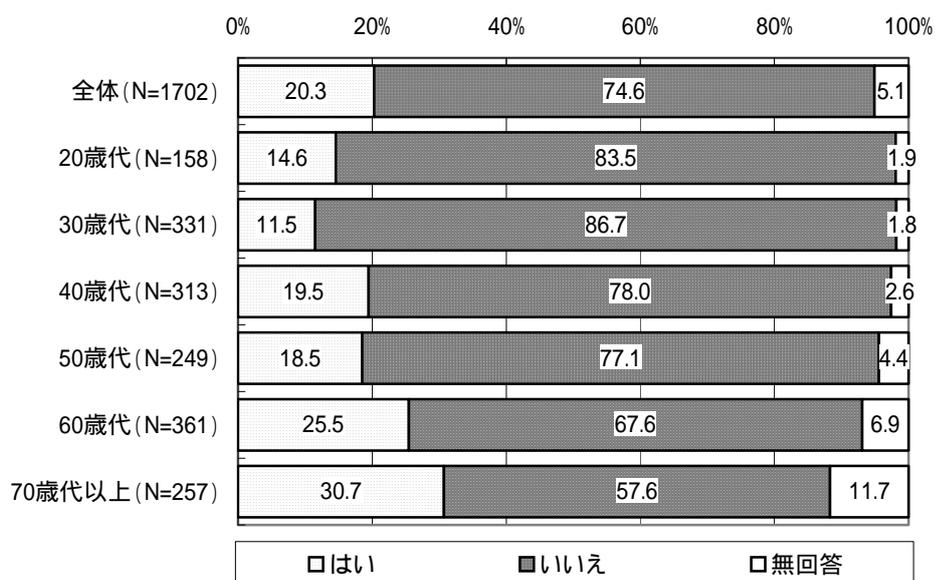


図 口の体操・唾液腺マッサージの認知 (性別・年齢別)

## (2) 口の体操、唾液腺マッサージの実践

問32 あなたは、口の体操や唾液腺マッサージなどを行っていますか。( は1つだけ)

問31で、口の体操や唾液腺マッサージを知っていると回答した人は20.3%であったが、実際に実践している人は「毎日行っている」「ときどき行っている」と回答した人を合わせて全体の10.7%であった。

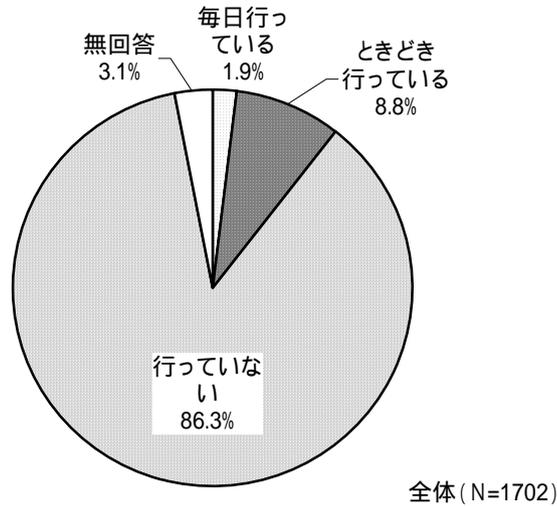


図 口の体操・唾液腺マッサージの実践

### 口の体操、唾液腺マッサージの実践 年齢別

年齢別では、高齢になるにつれて実践している人が増え、「毎日行っている」「ときどき行っている」の合計が、60歳代では12.4%、70歳代以上では21.0%である。

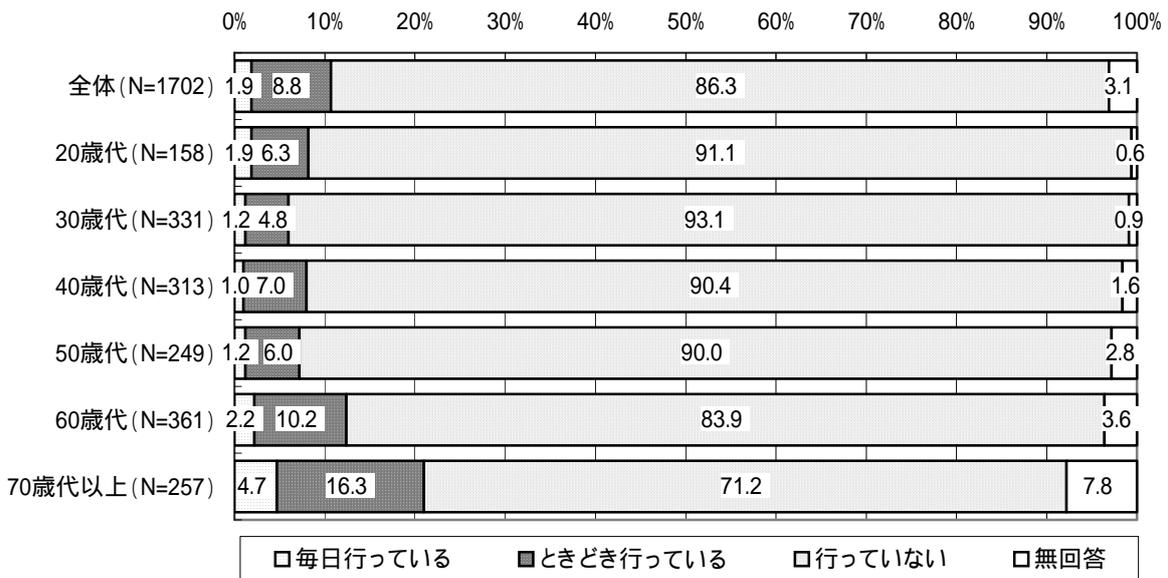


図 口の体操・唾液腺マッサージの実践 (年齢別)

### (3) 歯の本数

問33 あなたの歯の本数は、現在何本ですか。(冠を被せている歯、差し歯は含みますが、入れ歯、インプラントは含みません。) **永久歯は親知らずが4本全て生えると32本です。**

全体では「24本以上」と回答した人が75.4%、次いで「19本以下」と回答した人が11.2%、「20～23本」と回答した人が6.2%であった。

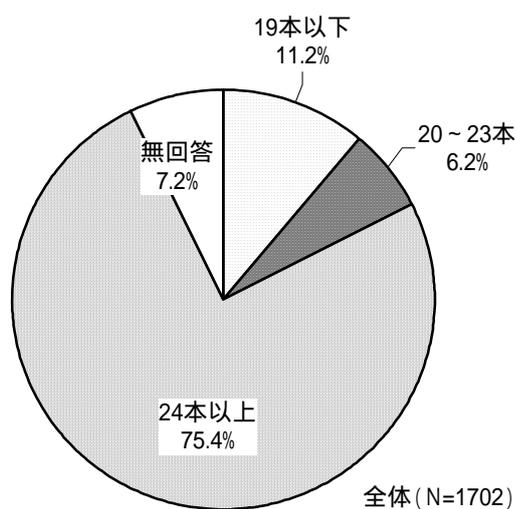


図 歯の本数

歯の本数 性別 × 年齢別

性別・年齢別では、男女ともに50歳代から歯の本数が「19本以下」と回答した人の割合が増えていく傾向が見られる。70歳代以上になると、男性は33.6%、女性は28.1%の人が「19本以下」と回答している。

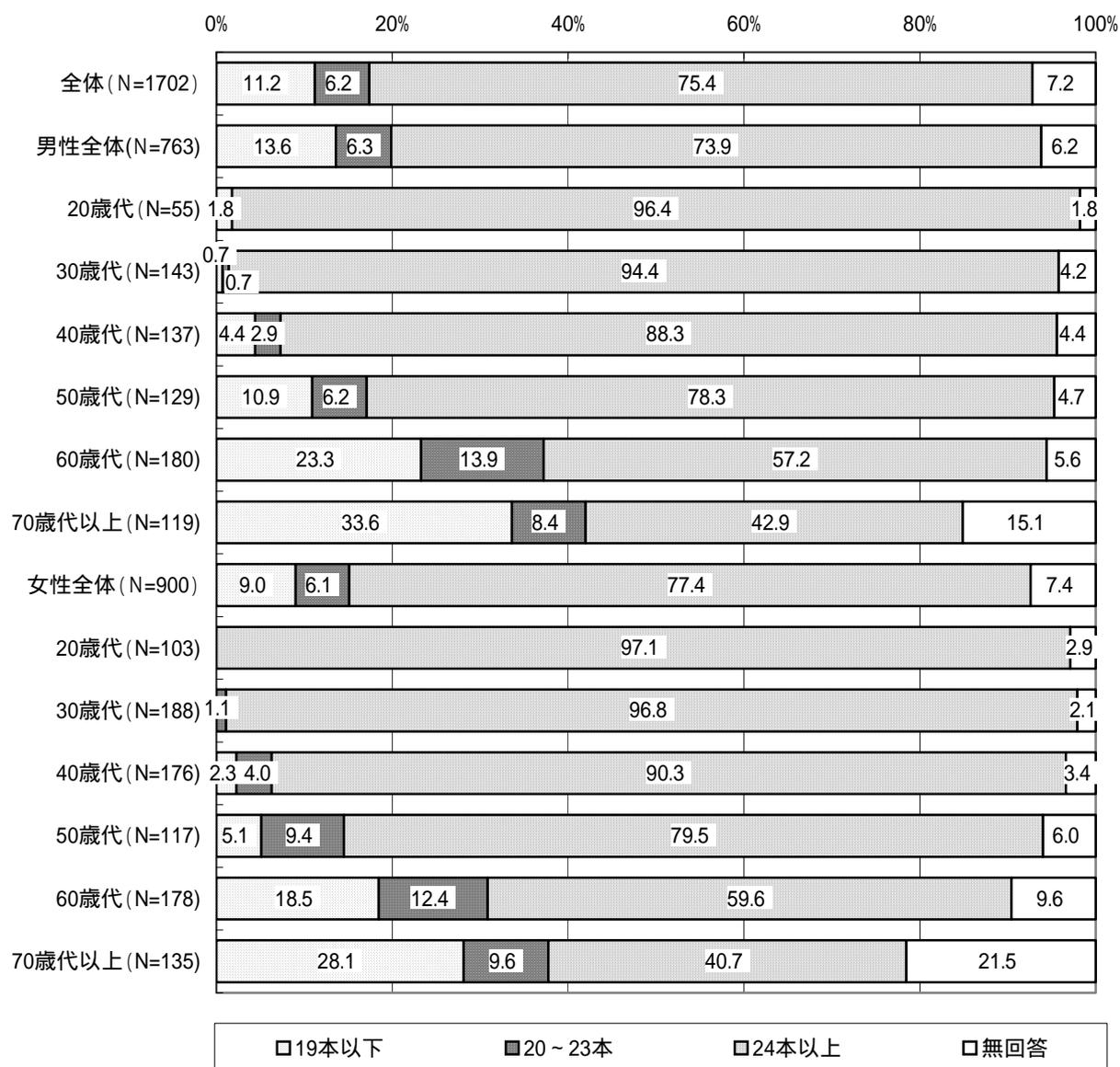


図 歯の本数（性別・年齢別）

#### (4) 歯を失う原因

問34 成人における歯を失う原因の第1位は、歯周病であることを知っていますか。(は1つだけ)

全体では「はい」と回答した人が63.6%、「いいえ」と回答した人が33.0%となった。

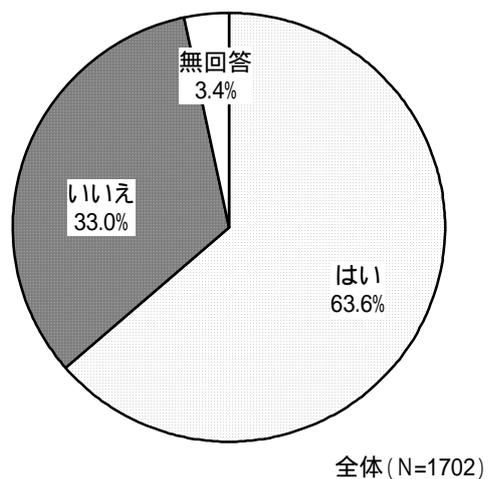


図 歯を失う原因

## 8 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について

問35 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血中の脂質異常（中性脂肪が高い、またはHDLコレステロールが低いこと）がおきたりして動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などをひきおこす状態」のことで、この内容を知っていますか。（は1つだけ）

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)という言葉を知っていると回答したのは94.5%であった。このうち、「内容を知っている」と回答したのは、全体の68.7%であった。

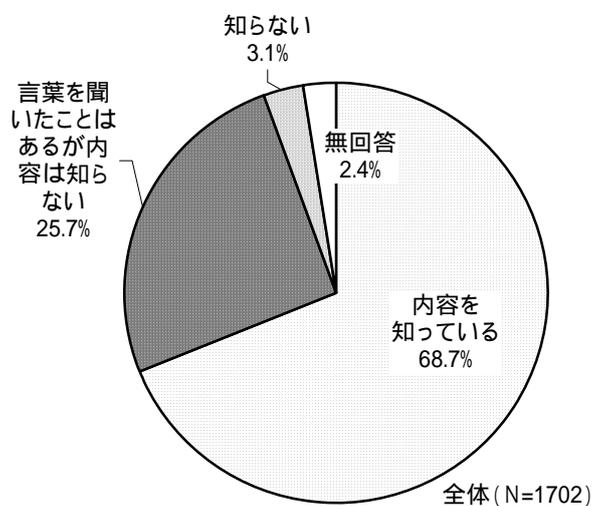


図 メタボリックシンドロームの認知度

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム） 性別×年齢別

性別・年齢別では、女性の40歳代、50歳代で認知度が高い傾向が見られる。

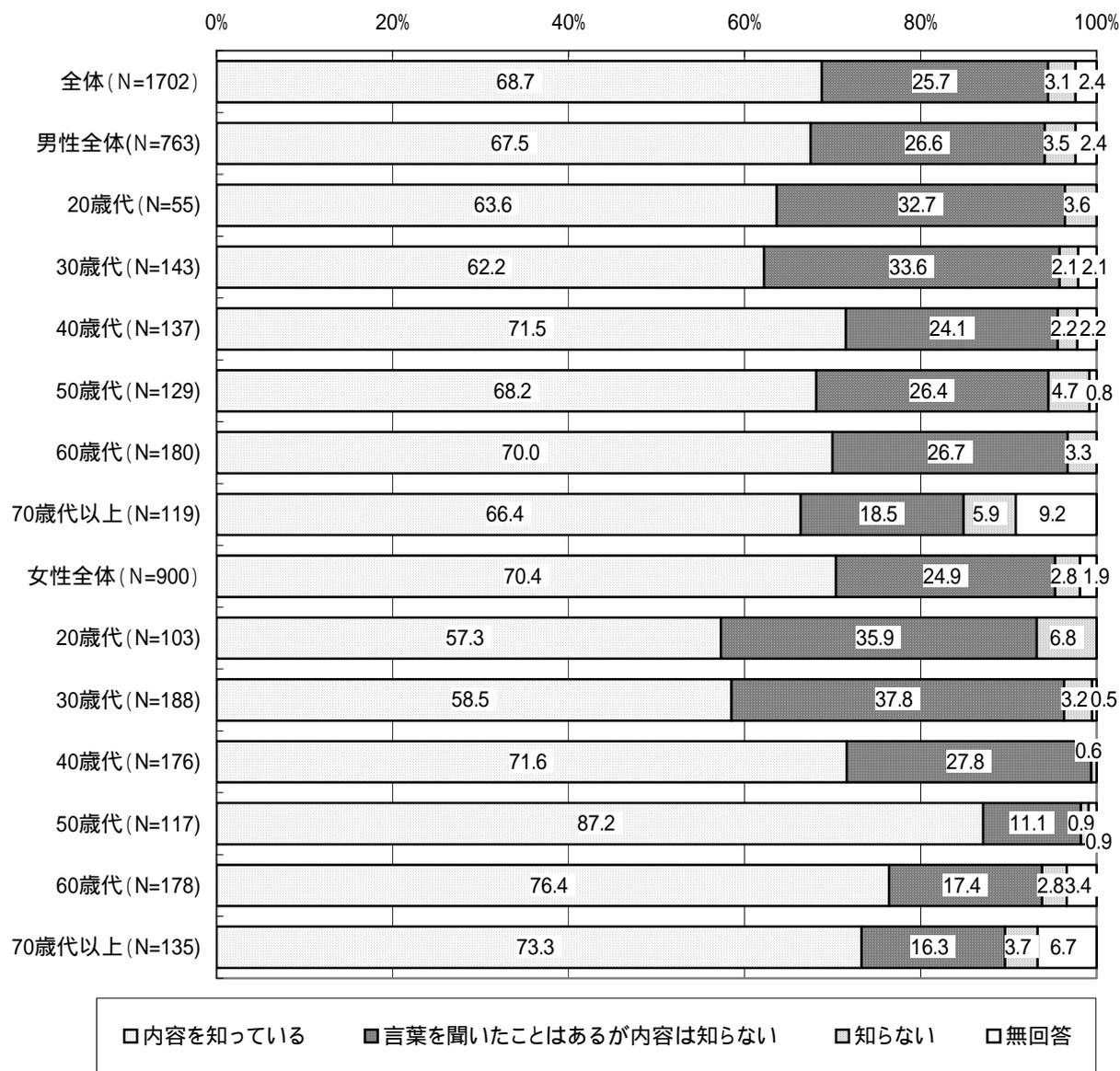


図 メタボリックシンドロームの認知度（性別・年齢別）

## 9 がん検診について

### (1) 川崎市のがん検診

問36 川崎市では、がん検診の制度(胃・肺・大腸・乳・子宮)があることを知っていますか。  
( は1つだけ)

全体では「はい」と回答した人が63.7%であり、性別では、女性の方が認知度が高い。

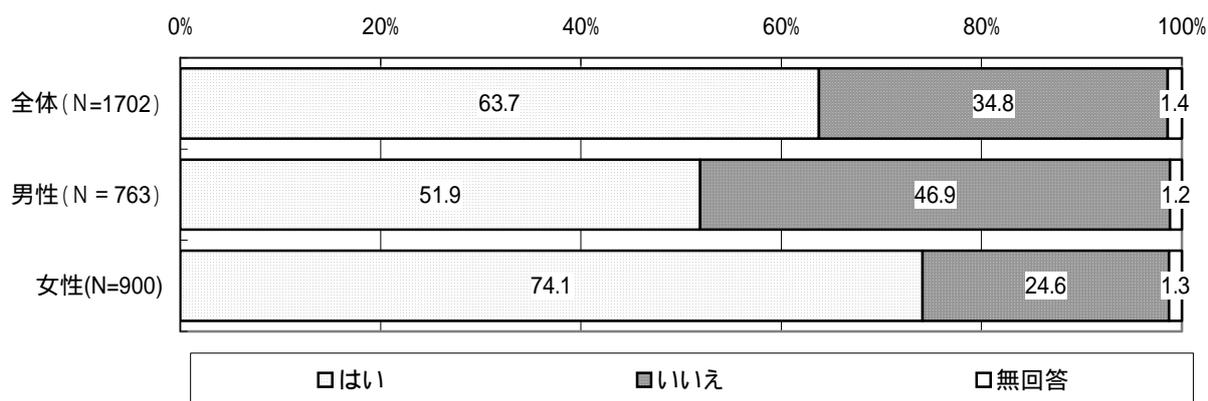


図 がん検診制度の認知度(性別)

#### がん検診制度の認知度 健康保険別

健康保険別にみると、健康保険組合、共済組合で、認知度が低い傾向がみられる。

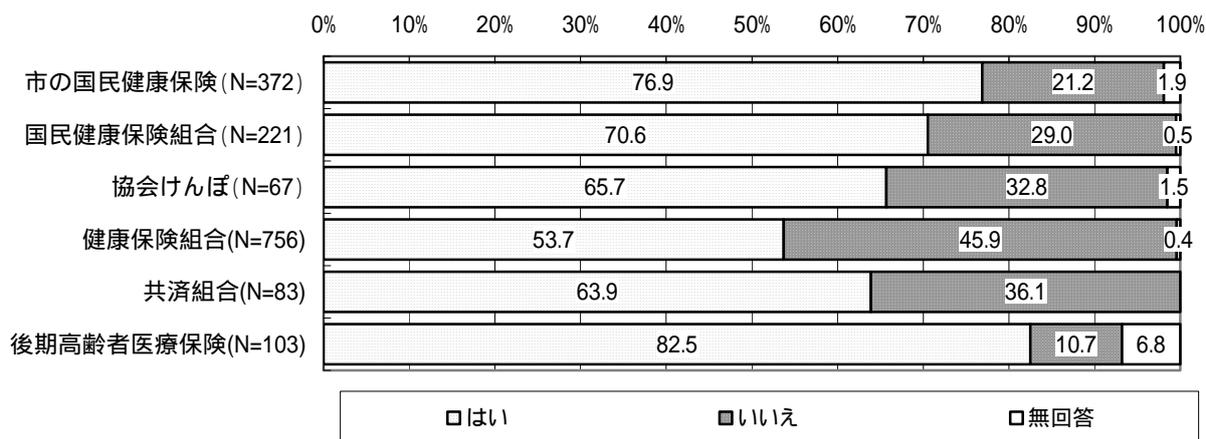


図 がん検診制度の認知度(健康保険別)

## (2) がん検診の受診状況

問37 あなたは定期的ながん検診を受けていますか。がん検診の種類は何でも構いません。  
( は1つだけ)

全体で「受診していない」と回答した人が46.9%であった。定期的ながん検診を受けている人は全体のうち、「会社や健康保険組合等で受診」と回答した人が24.7%、次いで「川崎市のがん検診を受診」と回答した人が14.3%となった。

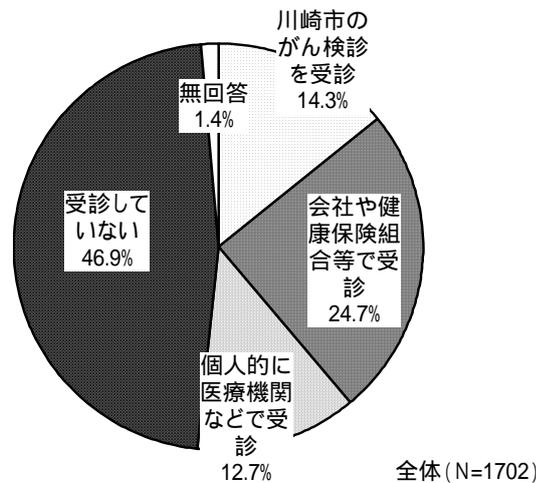


図 がん検診の受診状況

### がん検診の受診状況 健康保険別

健康保険別にみると、「受診していない」が多いのは、「国民健康保険組合」「協会けんぽ」であり、「川崎市のがん検診を受診」は、「市の国民健康保険」で多い。

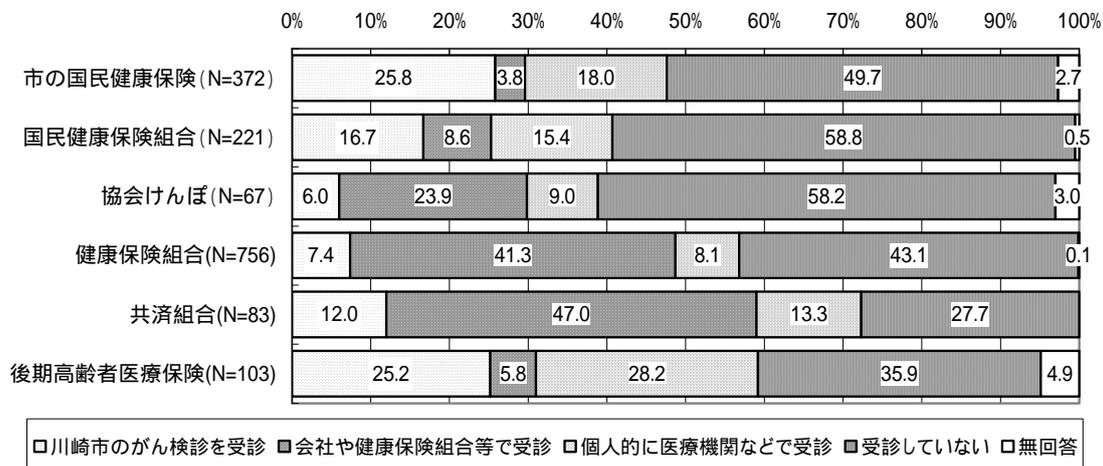


図 がん検診の受診状況 (健康保険別)

がん検診の受診状況 性別×年齢別

性別・年齢別では、若年層で受診していない割合が高くなっている。

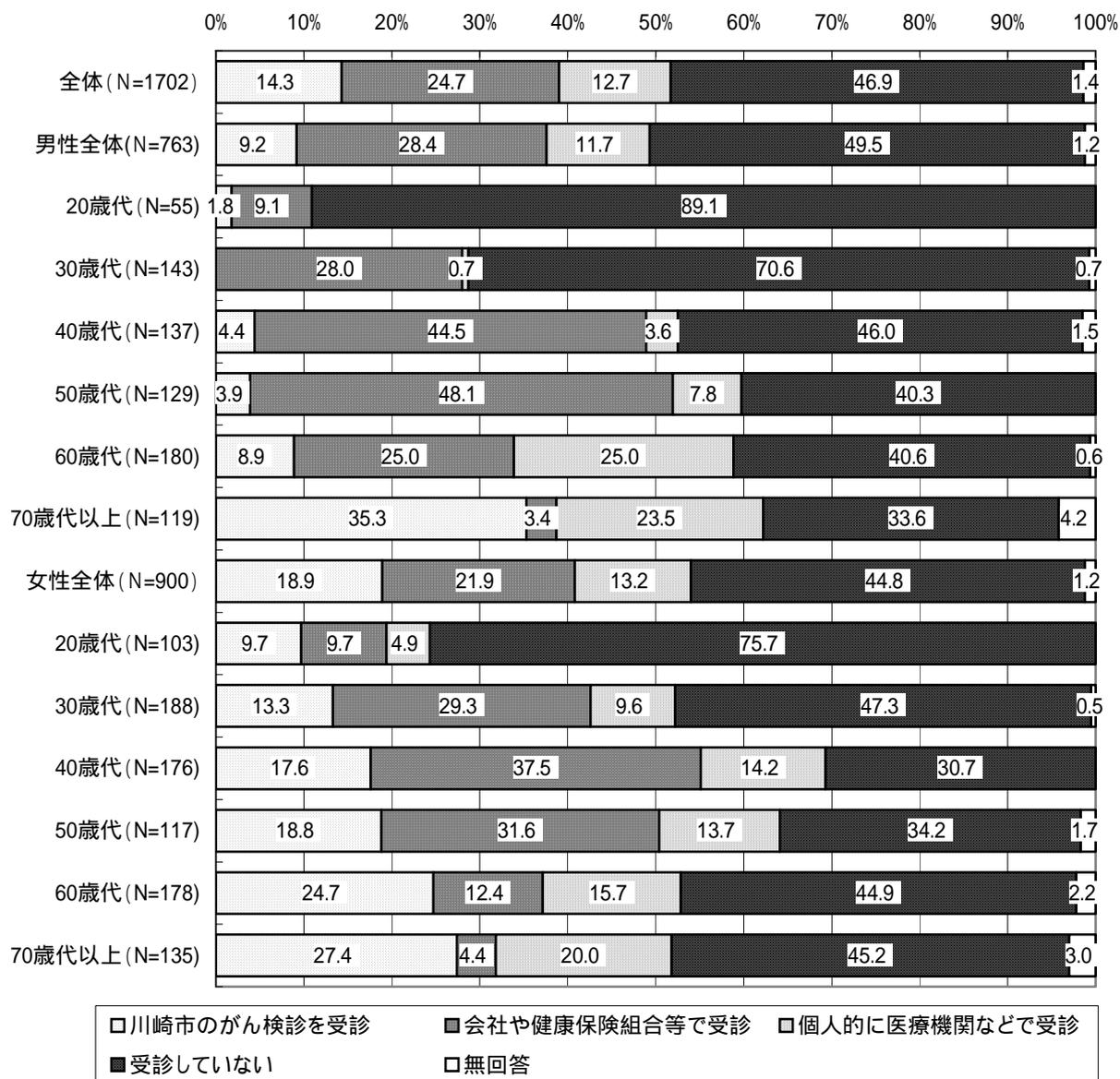


図 がん検診の受診状況（性別・年齢別）

### (3) 受診しない理由

(問37で「4. 受診していない」とお答えの方のみ)

付問37-1 受診しない理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに )

受診しない理由としては「費用がかかる」と回答した人が最も多く、次いで「必要なときは医療機関で受診できる」「受診方法が分からない」と続き、それぞれ約3割程度の回答がある。

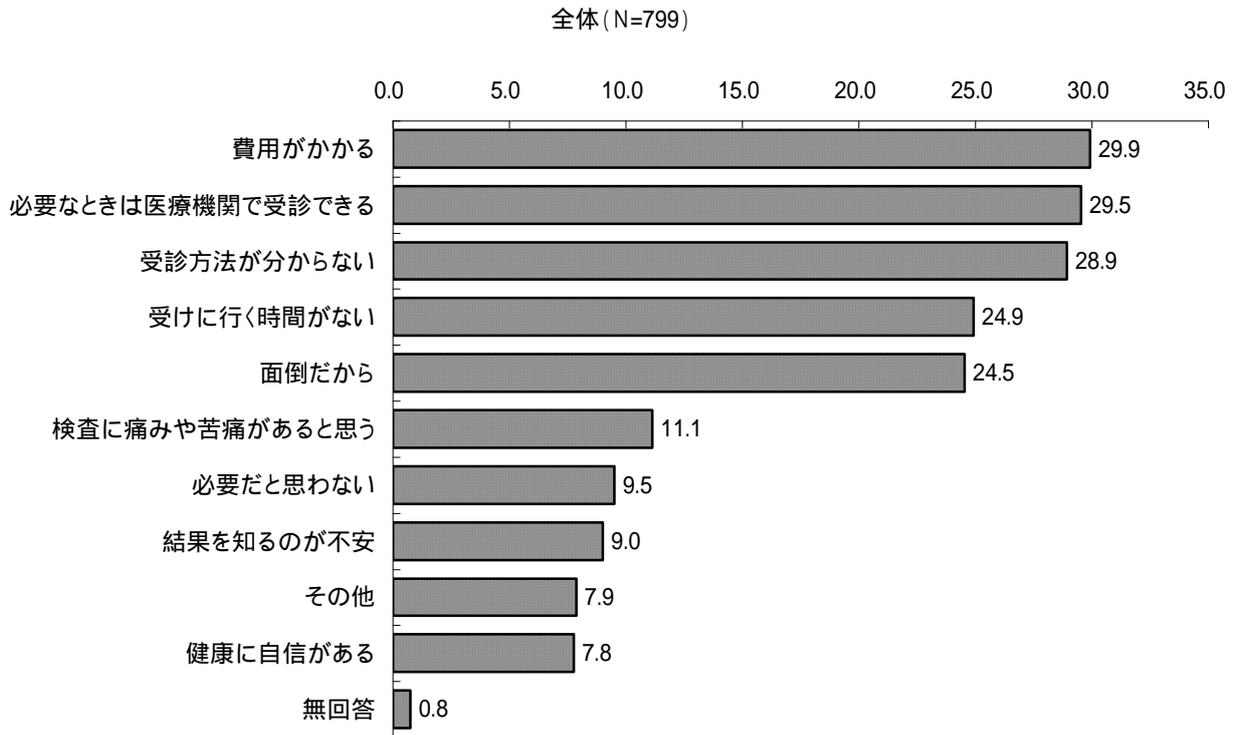


図 がん検診を受診しない理由

## 10 市の取組について

### (1) かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度

問 38 あなたは、かわさき健康都市宣言や市民健康デーについて、知っていますか。( は1つだけ)

全体の 72.2%の人が「知らない」と回答している。次いで、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答している人は 23.3%であった。合計すると、約 95%がよく知らないと答えている。

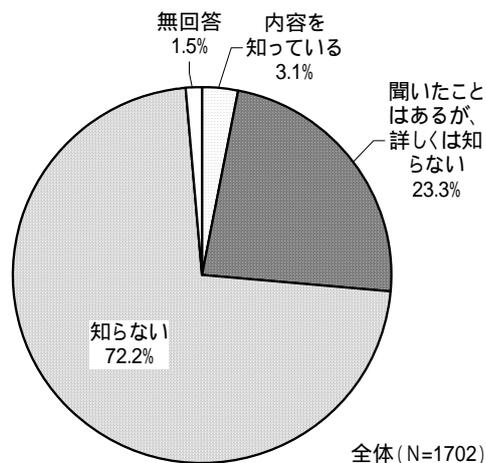


図 かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度

#### かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度 年齢別

年齢別では、年代が上がるにつれて、認知度が高くなる傾向がみられる。

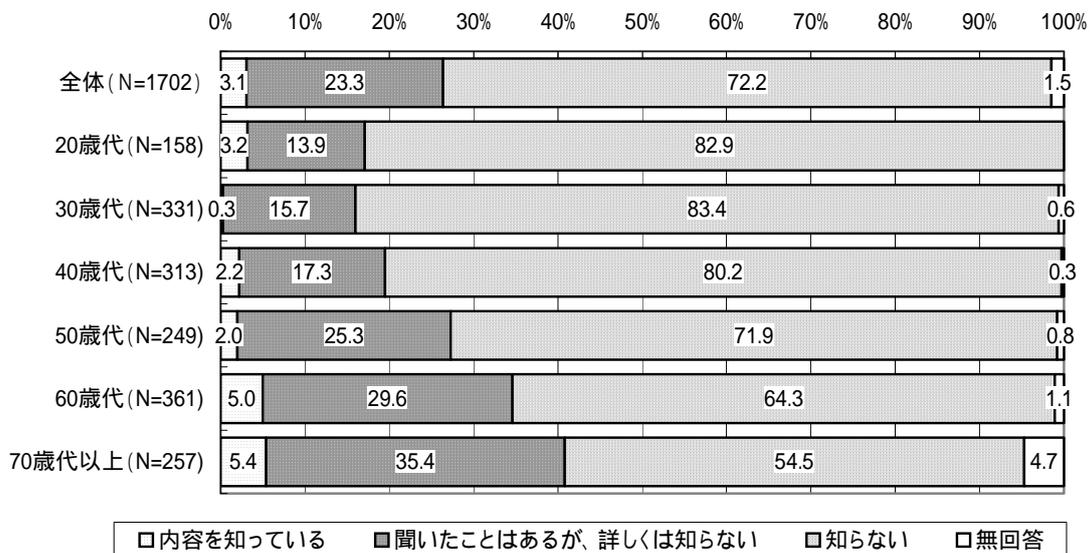


図 かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度 (年齢別)

## (2) かわさき健康づくり21の認知度

問 39 あなたは、かわさき健康づくり21について、知っていますか。( は1つだけ)

全体の76.6%の人が「知らない」と回答している。次いで、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答している人は19.0%であった。こちらも合計すると約95%がよく知らないと答えている。

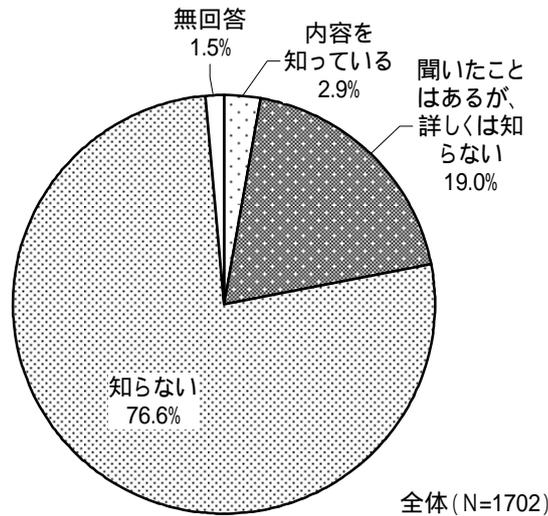


図 かわさき健康づくり21の認知度

### かわさき健康づくり21の認知度 年齢別

年齢別では、年代が上がるにつれて、認知度が高くなる傾向がみられる。

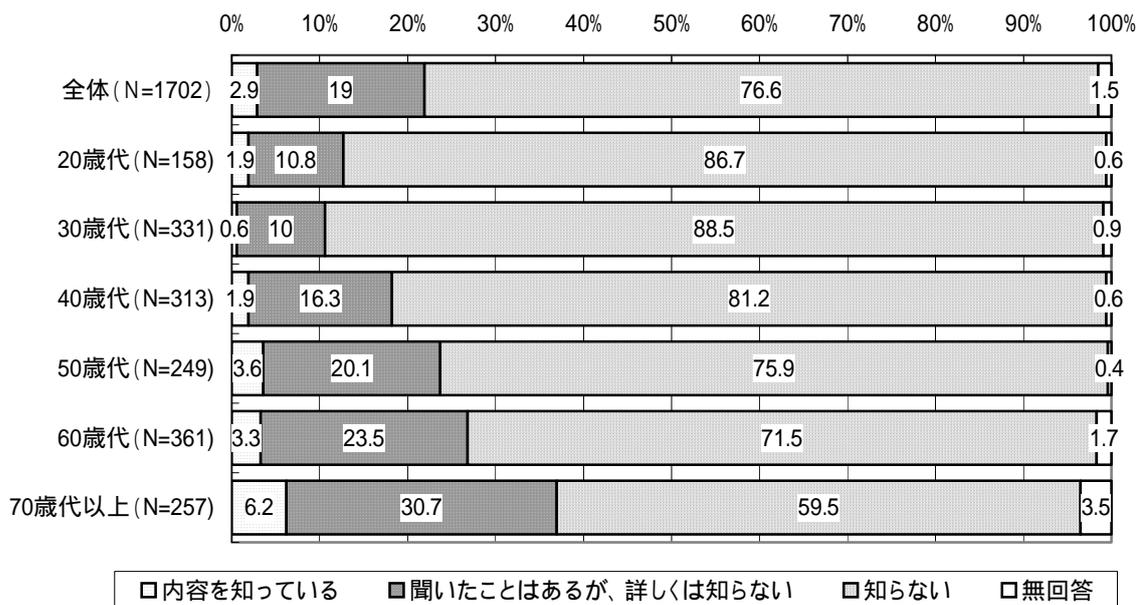


図 かわさき健康づくり21の認知度 (年齢別)

## 11 自分の健康状態や生活習慣について

### (1) 自分の健康状態

問 40 あなたは、自分の健康状態について、どのように感じていますか。( は1つだけ)

全体の 70.3%の人が「ほぼ健康」と回答している。次いで、「あまり健康でない」と回答している人は 18.0%であった。

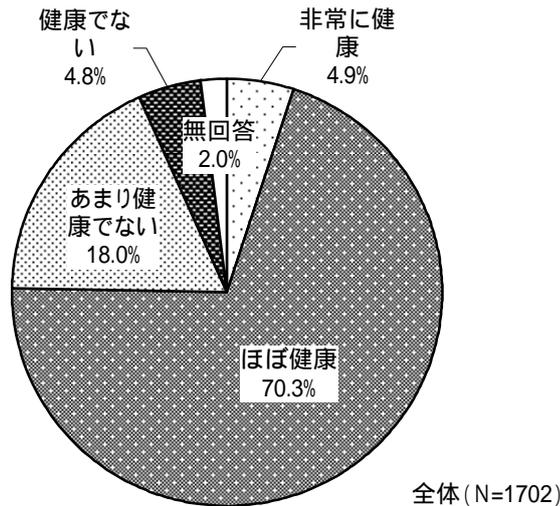


図 自分の健康状態

#### 自分の健康状態 BMI 別

BMI 別では、肥満の人で「あまり健康でない」「健康でない」の回答が増加する傾向が見られる。

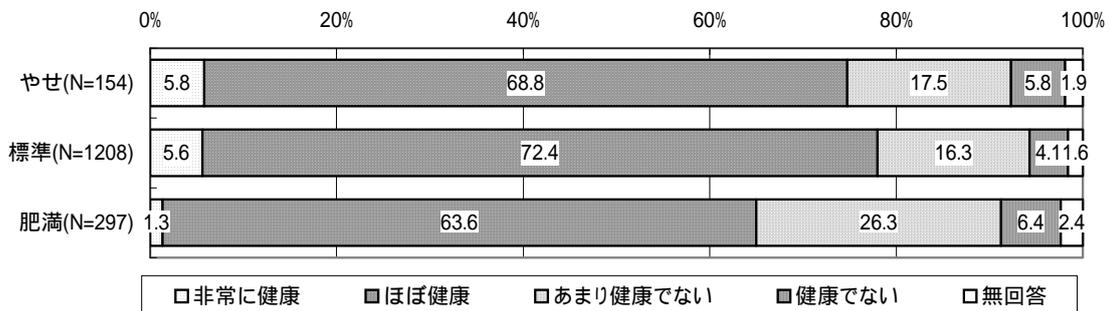


図 自分の健康状態 (BMI 別)

## 自分の健康状態 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の20歳代で「非常に健康」が1割を超えている。また、60歳代、70歳代では、「あまり健康でない」「健康でない」の回答が増加する傾向が見られる。

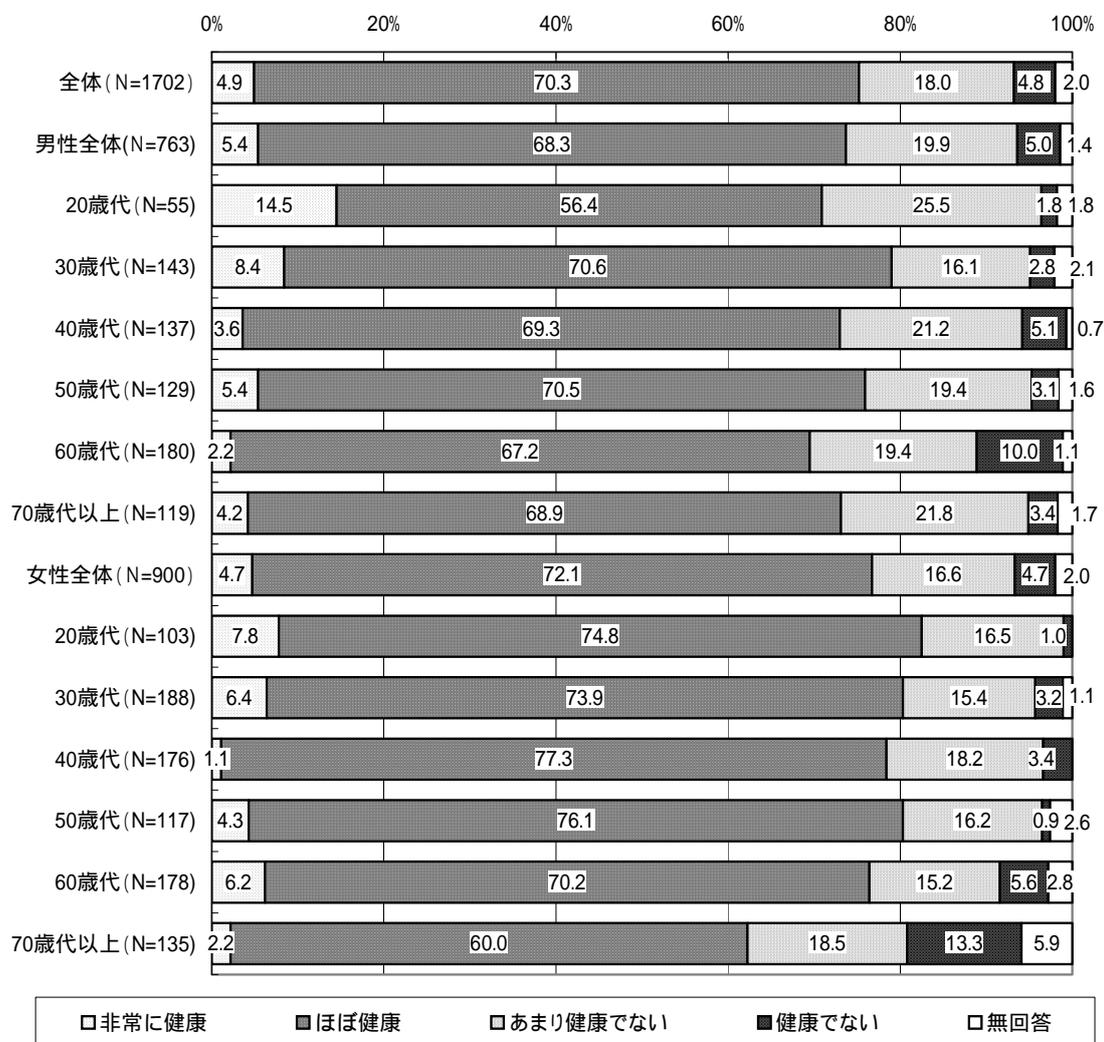


図 自分の健康状態（性別・年齢別）

## (2) 健康についての不安

問 41 あなたは、健康について不安を感じていますか。( は1つだけ)

問 40 では全体の 70.3%が「ほぼ健康」と回答しているが、48.7%が健康状態を不安と感じている結果となった。

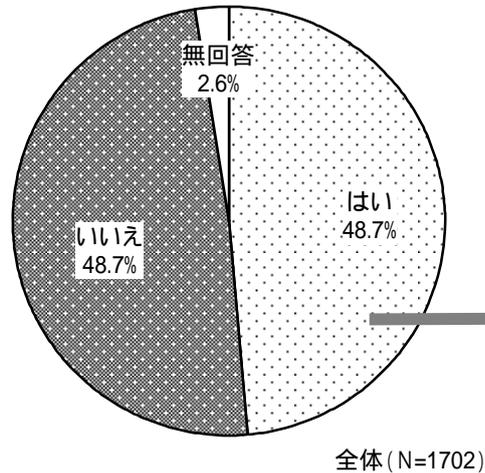


図 健康についての不安

## (3) 不安の原因

(問 41 で「1 . はい」とお答えの方のみ)

付問 41 - 1 どんな不安がありますか。(あてはまるものすべてに )

不安の原因として多かったのは、「持病がある」が 39.6%、次いで「精神的ストレスが高い」、「疲れがとれない」が 3 割台前半となっている。

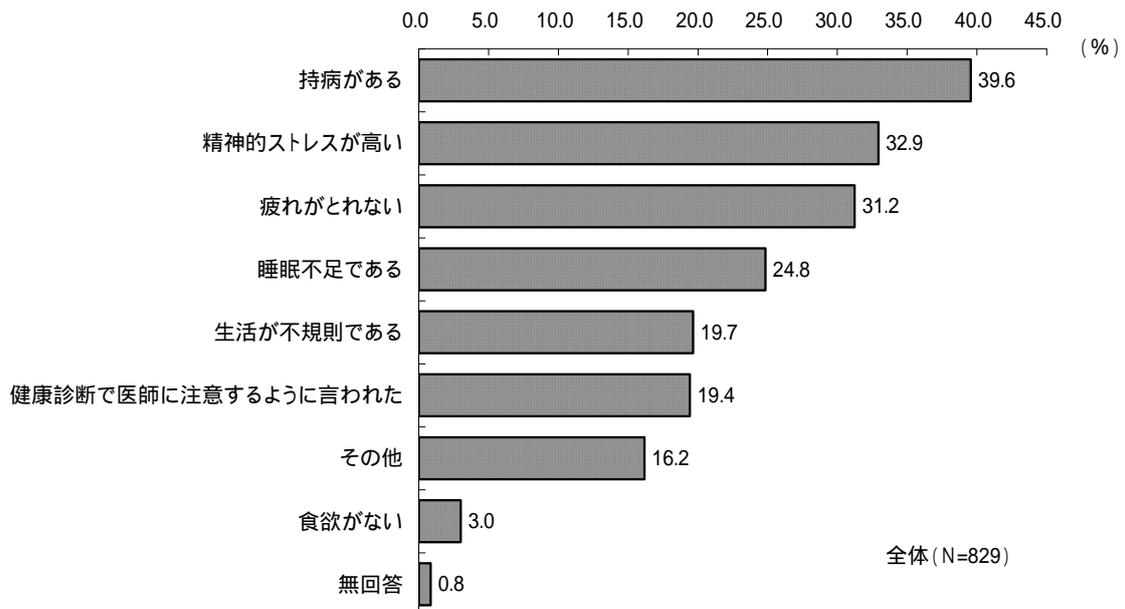


図 健康についての不安の原因

不安の原因 性別×年齢別

性別・年齢別では、20歳代男性では、「生活が不規則である」が最も高いなど、男性の20歳代～50歳代で「生活が不規則である」の割合が高い。また、女性の20歳代、男性の30歳代～50歳代では、「精神的ストレスが高い」が最も多く、女性の30歳代、40歳代では「疲れがとれない」が最も多い。60歳代、70歳代では、男女共に「持病がある」が最も多い。

	食欲がない	精神的ストレスが高い	疲れがとれない	持病がある	睡眠不足である	健康診断で医師に注意するように言われた	生活が不規則である	その他	無回答
<b>全体(N=829)</b>	3.0	32.9	31.2	39.6	24.8	19.4	19.7	16.2	0.8
<b>男性全体(N=372)</b>	2.2	31.2	27.4	37.6	22.3	24.5	25.5	13.7	0.5
20歳代(N=22)	0.0	22.7	31.8	22.7	36.4	4.5	50.0	22.7	0.0
30歳代(N=66)	1.5	40.9	39.4	13.6	25.8	12.1	31.8	12.1	0.0
40歳代(N=73)	1.4	39.7	30.1	26.0	27.4	30.1	31.5	13.7	0.0
50歳代(N=67)	0.0	40.3	29.9	40.3	14.9	28.4	32.8	9.0	0.0
60歳代(N=91)	5.5	26.4	24.2	53.8	24.2	31.9	17.6	18.7	2.2
70歳代以上(N=53)	1.9	7.5	9.4	58.5	11.3	22.6	3.8	9.4	0.0
<b>女性全体(N=444)</b>	3.4	34.5	34.5	41.0	27.0	14.9	14.6	18.7	1.1
20歳代(N=43)	4.7	48.8	39.5	25.6	34.9	9.3	34.9	16.3	0.0
30歳代(N=88)	8.0	43.2	47.7	29.5	30.7	13.6	25.0	20.5	2.3
40歳代(N=91)	0.0	38.5	45.1	35.2	34.1	14.3	18.7	13.2	1.1
50歳代(N=61)	0.0	32.8	29.5	37.7	16.4	18.0	9.8	21.3	0.0
60歳代(N=80)	2.5	27.5	21.3	56.3	25.0	15.0	1.3	25.0	2.5
70歳代以上(N=80)	5.0	21.3	22.5	56.3	21.3	17.5	5.0	15.0	0.0

図 健康についての不安の原因（性別・年齢別）

#### (4) 生活習慣で改善したいところ

問 42 あなたの生活習慣の中で、改善したい(する必要がある)と思っていることは何ですか。  
(あてはまるものすべてに )

全体の半数以上の 56.6%が「定期的に運動する」と回答している。次いで、「食べ過ぎない」44.7%、「栄養をバランスよくとる」42.2%と食事で改善することが効果的であるとの考えが多かった。

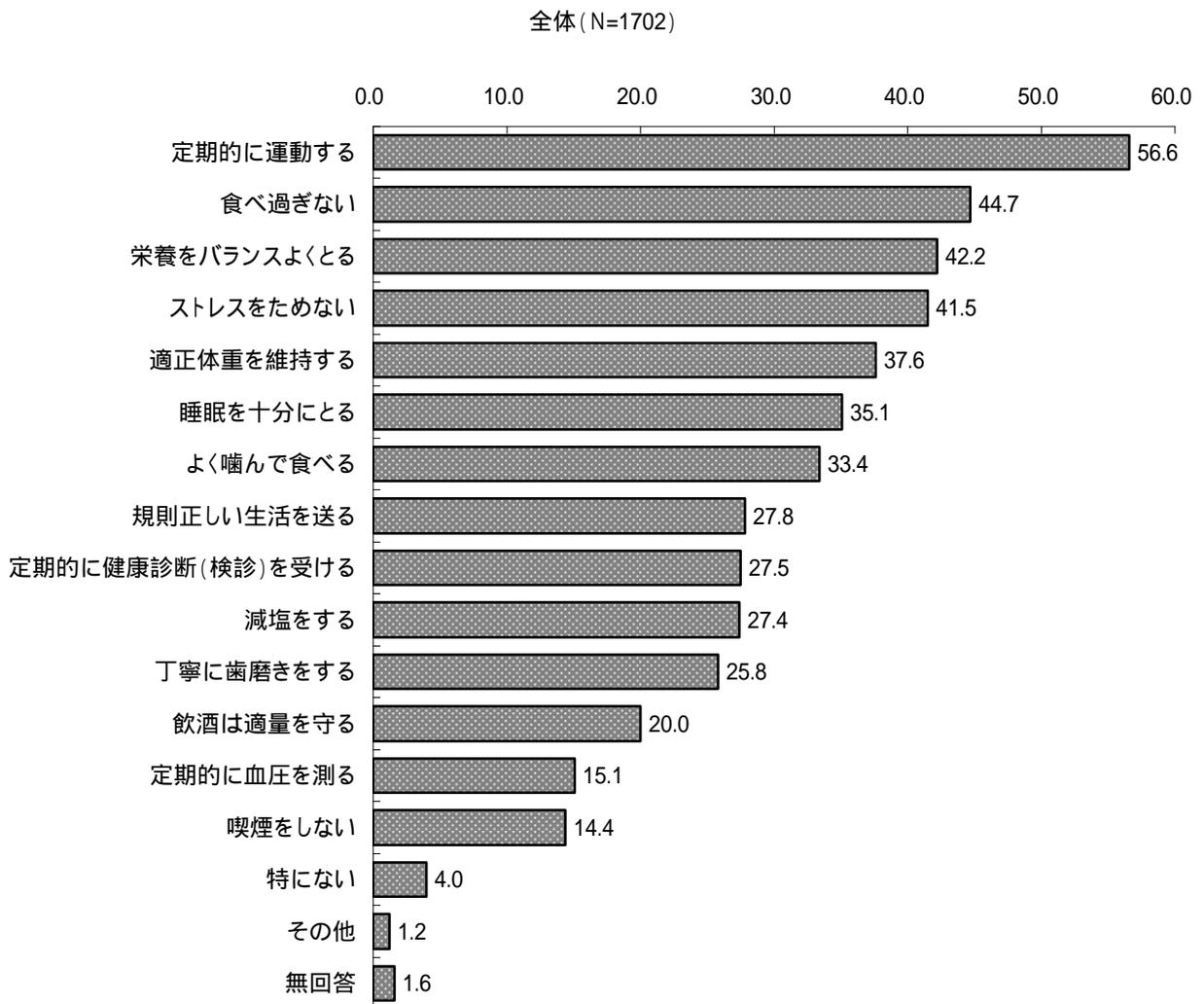


図 生活習慣で改善したいところ

生活習慣で改善したいところ 性別×年齢別

性別・年齢別では、全体的に、「定期的に運動する」が最も多い傾向は同じであるが、特に男女共に 30 歳代で意向が高い。また、「食べ過ぎない」も全体的に回答が多く、特に男性の 40 歳代、50 歳代、女性の 60 歳代が多い。

そのほか、特徴的なものとしては、若年層の男性で「規則正しい生活を送る」が、男性の高年齢層で「減塩をする」「飲酒は適量を守る」が多いことなどがある。

	定期的に運動する	食べ過ぎない	栄養をバランスよくとる	ストレスをためない	適正体重を維持する	睡眠を十分にとる	よく噛んで食べる	規則正しい生活を送る	定期的に健康診断（検診）を受ける	減塩をする	丁寧に歯磨きをする	飲酒は適量を守る	定期的に血圧を測る	喫煙をしない	その他	特にない	無回答
全体(N=1702)	56.6	44.7	42.2	41.5	37.6	35.1	33.4	27.8	27.5	27.4	25.8	20.0	15.1	14.4	1.2	4.0	1.6
男性全体(N=763)	54.9	44.6	37.4	36.3	40.1	32.6	31.1	29.5	24.8	29.8	24.2	31.8	18.6	20.1	1.3	4.8	1.2
20歳代(N=55)	58.2	41.8	45.5	38.2	38.2	29.1	25.5	43.6	10.9	12.7	29.1	16.4	7.3	14.5	0.0	3.6	0.0
30歳代(N=143)	69.9	40.6	40.6	38.5	37.8	31.5	23.1	32.9	13.3	23.1	16.8	23.1	7.0	17.5	0.7	4.2	0.7
40歳代(N=137)	59.1	49.6	35.8	40.9	46.0	40.9	28.5	35.0	19.7	25.5	28.5	29.9	10.2	17.5	0.0	3.6	0.7
50歳代(N=129)	54.3	47.3	32.6	43.4	42.6	26.4	31.0	23.3	24.0	33.3	20.9	39.5	24.8	20.9	1.6	3.1	0.8
60歳代(N=180)	51.7	46.7	37.2	29.4	40.0	34.4	41.1	24.4	33.3	35.6	24.4	38.3	25.0	23.9	2.8	7.8	1.1
70歳代以上(N=119)	36.1	38.7	37.0	30.3	34.5	30.3	31.1	26.9	38.7	37.8	29.4	33.6	31.1	21.8	1.7	5.0	3.4
女性全体(N=900)	59.0	45.4	47.0	46.4	36.3	37.6	35.7	26.4	29.6	25.7	27.4	9.8	12.0	9.6	1.2	3.1	1.7
20歳代(N=103)	68.0	44.7	52.4	53.4	40.8	38.8	31.1	35.9	21.4	22.3	29.1	14.6	0.0	11.7	0.0	1.9	0.0
30歳代(N=188)	77.1	38.8	57.4	47.9	33.5	38.8	31.4	28.7	34.0	23.9	28.7	9.6	2.7	6.4	2.1	0.5	0.5
40歳代(N=176)	64.2	44.3	46.6	47.7	35.8	39.8	34.7	22.7	25.6	18.8	19.9	9.1	6.8	10.8	1.1	3.4	0.0
50歳代(N=117)	56.4	48.7	42.7	49.6	36.8	29.9	35.9	20.5	18.8	22.2	29.1	13.7	10.3	8.5	0.9	1.7	3.4
60歳代(N=178)	43.3	51.1	37.1	38.8	36.5	33.7	39.9	23.6	31.5	31.5	27.0	9.0	23.6	9.6	1.7	6.2	1.1
70歳代以上(N=135)	43.0	47.4	45.2	43.7	37.8	43.7	40.7	28.9	41.5	35.6	33.3	5.2	27.4	11.1	0.7	4.4	5.9

図 生活習慣で改善したいところ（性別・年齢別）

## (5) 生活習慣病予防として実践していること

問 43 生活習慣病予防のために、現在意識して実践していることは何ですか。

(あてはまるものすべてに )

「食べ過ぎない」の回答が 40.2%、次いで、「睡眠を十分にとる」33.8%「栄養をバランスよくとる」33.7%と、普段の生活の中で意識的に実践している回答が並ぶ。

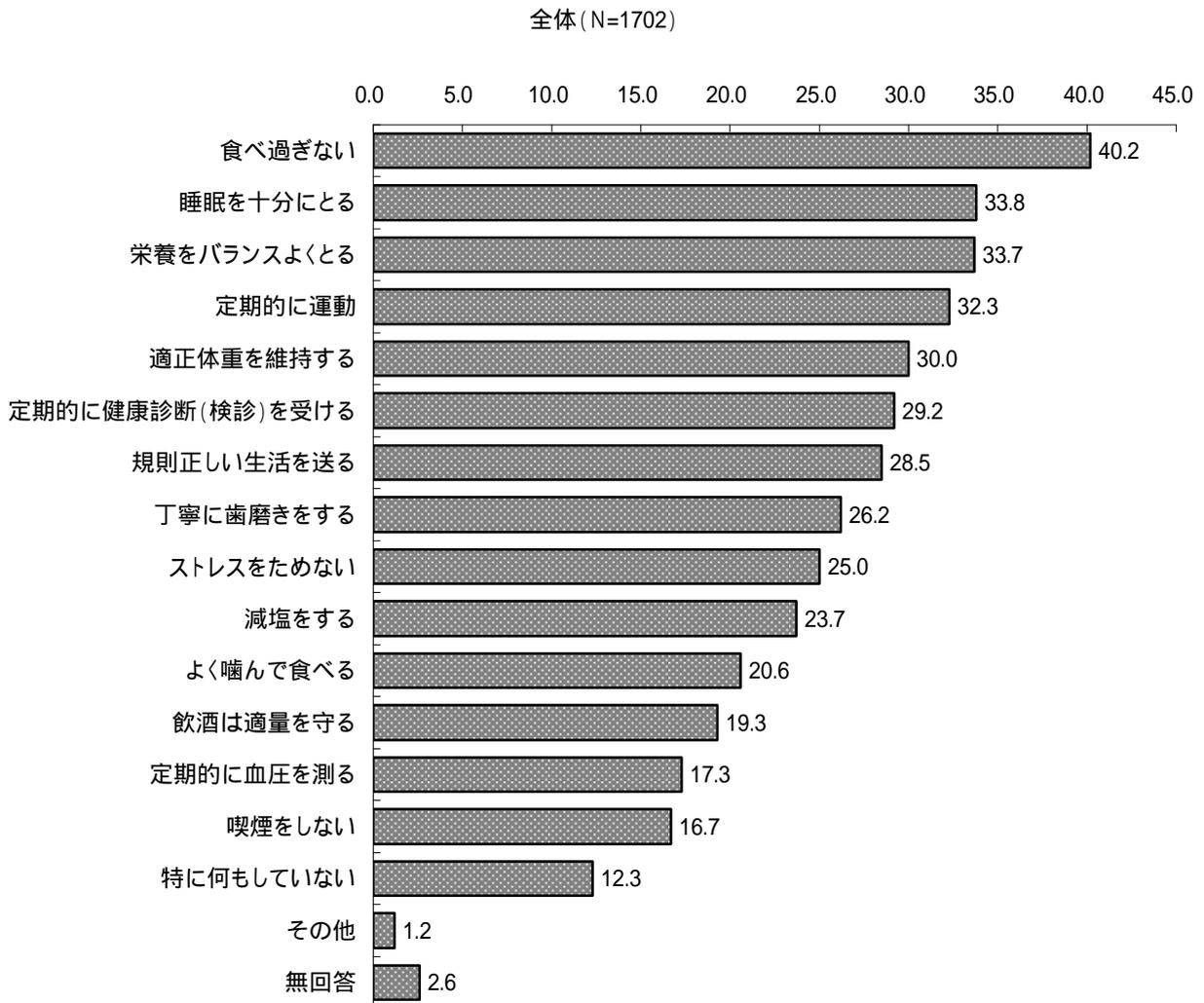


図 生活習慣病予防として実践していること

生活習慣で実践していること 性別×年齢別

性別・年齢別では、全体的に、年齢が上がるにつれて、実践していることが多くなる傾向がみられる。

「食べ過ぎない」は全体的に多いものの、特に女性の40歳代以降で割合が高い。また、「定期的に健康診断を受ける」や「定期的に血圧を測る」など、健康管理に関する項目は、高齢者層で特に割合が高い。

	食べ過ぎない	睡眠を十分にとる	栄養をバランスよくとる	定期的に運動	適正体重を維持する	定期的に健康診断(検診)を受ける	規則正しい生活を送る	丁寧に歯磨きをする	ストレスをためない	減塩をする	よく噛んで食べる	飲酒は適量を守る	定期的に血圧を測る	喫煙をしない	その他	特に何もしていない	無回答
全体(N=1702)	40.2	33.8	33.7	32.3	30.0	29.2	28.5	26.2	25.0	23.7	20.6	19.3	17.3	16.7	1.2	12.3	2.6
男性全体(N=763)	38.5	30.4	27.8	33.9	28.6	27.8	23.5	20.8	21.8	20.7	16.6	25.6	20.2	19.3	1.8	14.7	2.2
20歳代(N=55)	21.8	29.1	20.0	30.9	14.5	3.6	9.1	16.4	14.5	7.3	7.3	10.9	3.6	21.8	0.0	32.7	0.0
30歳代(N=143)	30.1	25.2	22.4	23.8	18.9	12.6	13.3	16.8	18.2	9.1	9.8	15.4	4.9	18.2	0.7	21.7	2.1
40歳代(N=137)	37.2	28.5	27.0	28.5	24.1	29.9	21.9	16.1	18.2	17.5	13.1	21.2	10.9	16.8	2.9	12.4	2.2
50歳代(N=129)	35.7	31.0	23.3	35.7	31.0	38.0	20.2	10.9	25.6	22.5	14.7	28.7	22.5	19.4	1.6	12.4	1.6
60歳代(N=180)	46.7	33.3	33.3	37.8	37.2	30.6	27.8	28.3	26.1	26.7	18.9	33.9	32.8	20.0	1.7	12.8	1.1
70歳代以上(N=119)	48.7	34.5	35.3	46.2	36.1	39.5	41.2	32.8	22.7	33.6	31.9	33.6	35.3	21.0	3.4	5.9	5.9
女性全体(N=900)	42.3	37.0	38.9	30.9	31.6	31.0	32.8	31.1	28.2	26.4	24.0	13.7	15.1	14.8	0.8	10.4	2.4
20歳代(N=103)	32.0	39.8	24.3	20.4	22.3	11.7	22.3	24.3	27.2	11.7	17.5	23.3	1.9	24.3	0.0	16.5	1.0
30歳代(N=188)	31.4	33.0	31.9	22.9	27.7	22.3	25.5	22.3	20.2	18.6	16.5	10.6	1.6	12.2	0.0	12.2	1.6
40歳代(N=176)	41.5	35.2	38.6	27.3	30.7	33.5	29.5	26.7	26.1	23.3	15.9	14.2	7.4	17.6	1.7	12.5	0.6
50歳代(N=117)	46.2	32.5	34.2	33.3	35.0	36.8	38.5	32.5	29.9	20.5	15.4	19.7	8.5	11.1	1.7	7.7	1.7
60歳代(N=178)	52.8	37.1	47.2	42.7	37.1	36.0	34.8	36.5	31.5	41.0	31.5	12.9	28.7	12.4	1.1	7.9	1.7
70歳代以上(N=135)	50.4	45.9	52.6	37.0	35.6	42.2	46.7	45.9	36.3	39.3	47.4	5.2	42.2	14.1	0.0	6.7	8.9

図 生活習慣病予防として実践していること(性別・年齢別)

## (6) 生活習慣病予防の情報源

問 44 生活習慣病予防についての知識や助言、支援をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに )

全体の半数以上 64.2%の人が「マスメディア(テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン紙等)」と回答している。「医療機関、薬局」27.0%、「家族、知人」26.1%と続く。

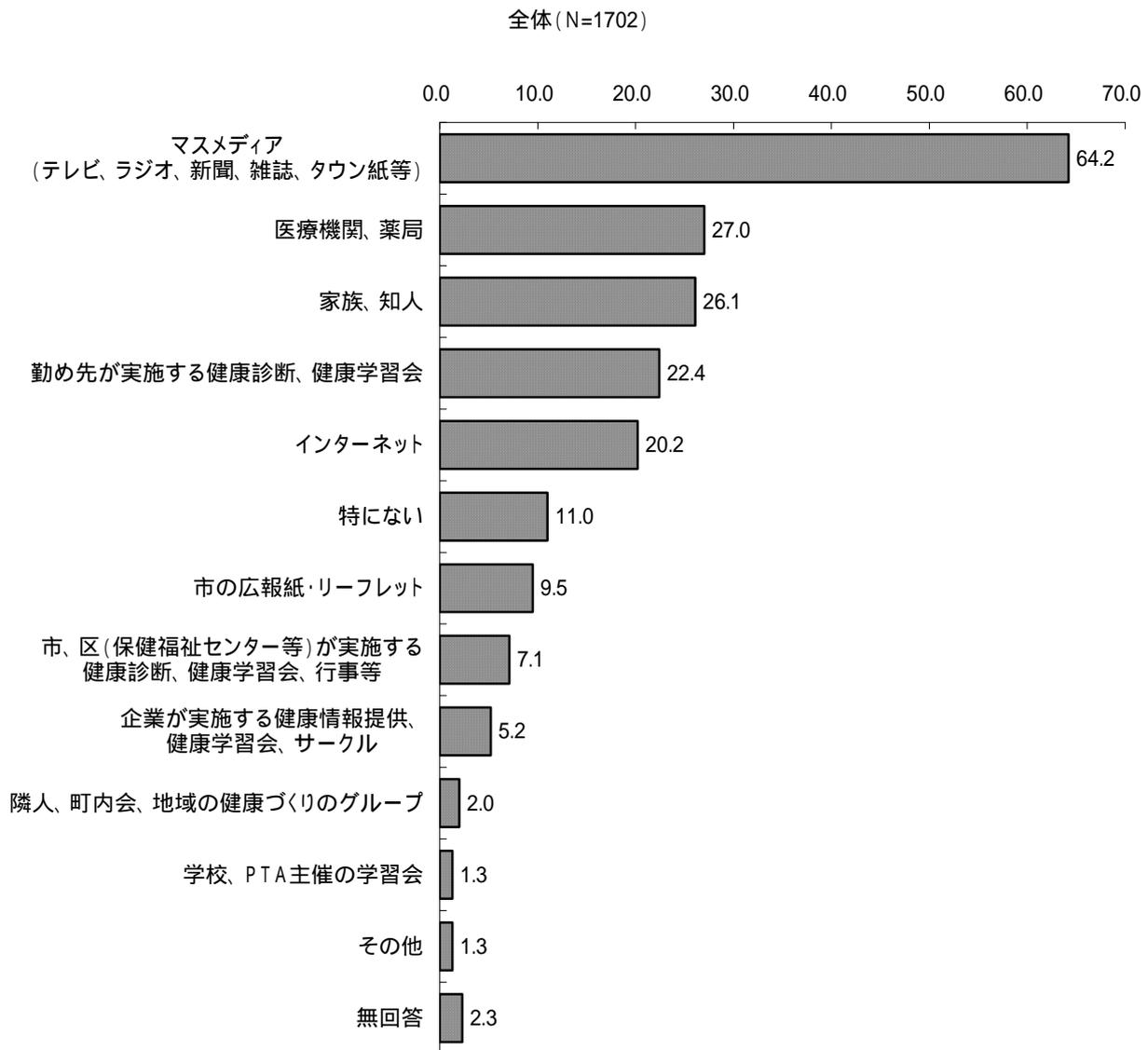


図 生活習慣病予防の情報源

## (7) 健康づくりについて

問 45 あなたは、家庭や地域において、どのような健康に関わる取組みを行っていますか（あてはまるものすべてに ）

全体の53.4%の人が「特にない」と回答している。次いで「家族（自分自身を含む）の健康管理、健康づくりについて、情報を得ている」31.1%、「家族（自分自身を含む）の健康管理、健康づくりを実践している」21.5%と続く。

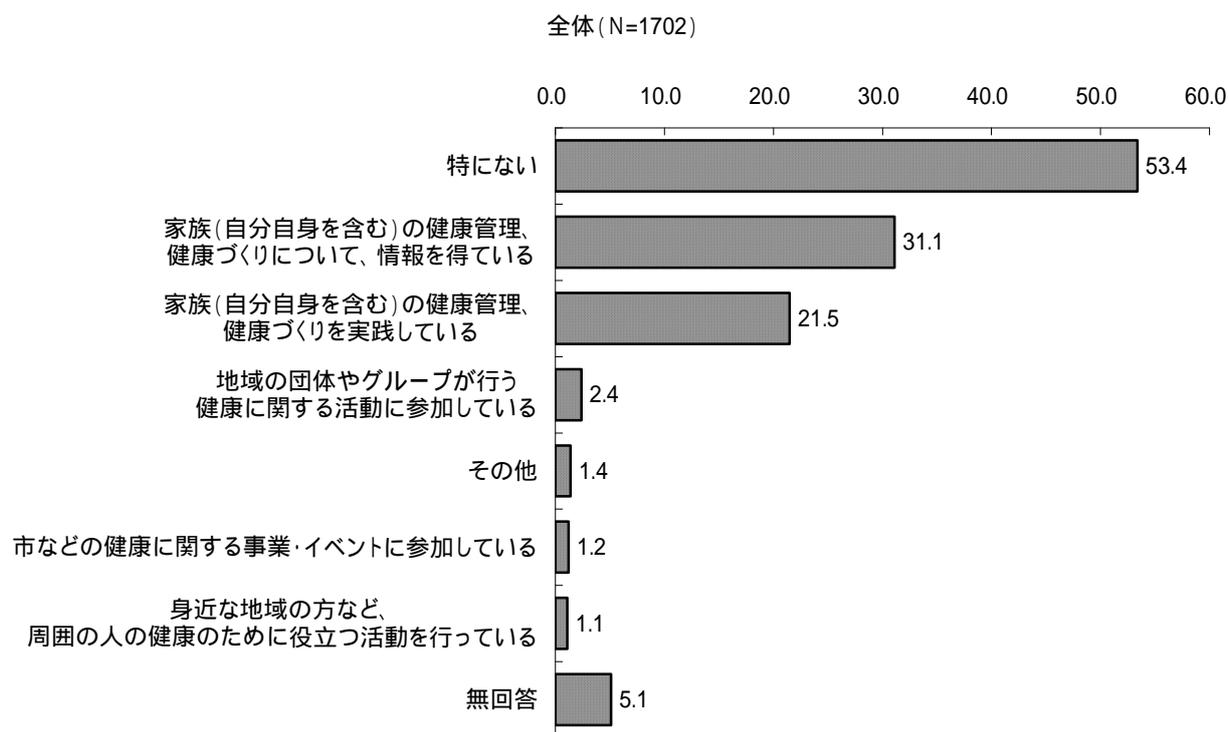


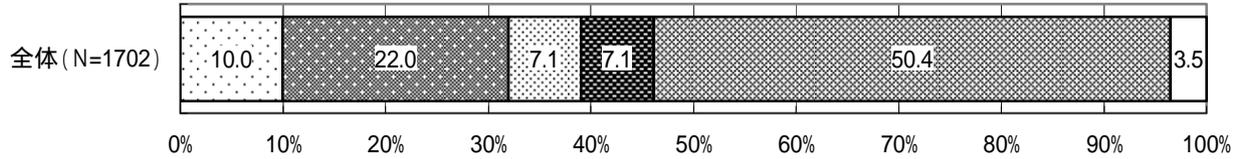
図 健康づくりについて

## (8) 川崎市の健康づくりに対する取組

問 46 川崎市は、市民の健康づくりに力を入れて取り組んでいると思いますか。( は1つだけ)

「分からない」が全体の半数以上 50.4%と回答している。次いで、「どちらかというと思う」が 22.0%と続く。

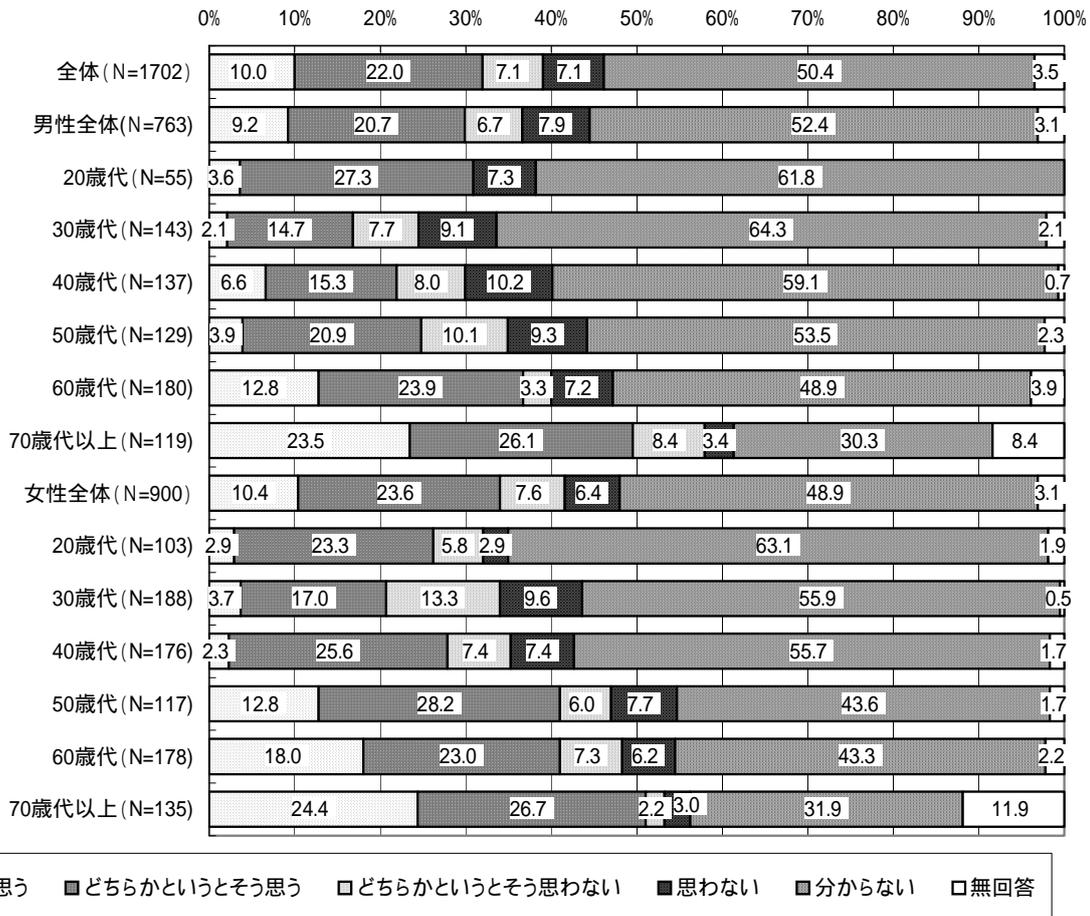
図 市の健康づくりに対する取組



□ 思う ■ どちらかというと思う □ どちらかというと思わない ■ 思わない ■ 分からない □ 無回答

### 川崎市の健康づくりに対する取組 性別×年齢別

性別・年齢別では、男女ともに高齢になるにつれて、「思う」「どちらかというと思う」の割合が高くなる傾向がみられる。



□ 思う ■ どちらかというと思う □ どちらかというと思わない ■ 思わない ■ 分からない □ 無回答

図 市の健康づくりに対する取組 (性別・年齢別)

## (9) 川崎市が力を入れてほしい取組

問 47 健康都市かわさきの推進のために、市で今後特に力をいれてほしい取組みは何ですか。  
(あてはまるものすべてに )

「健康診断や各種検診」が半数以上の 54.6%となった。次いで、「医療体制」35.1% 「がん対策」22.9%と続く。

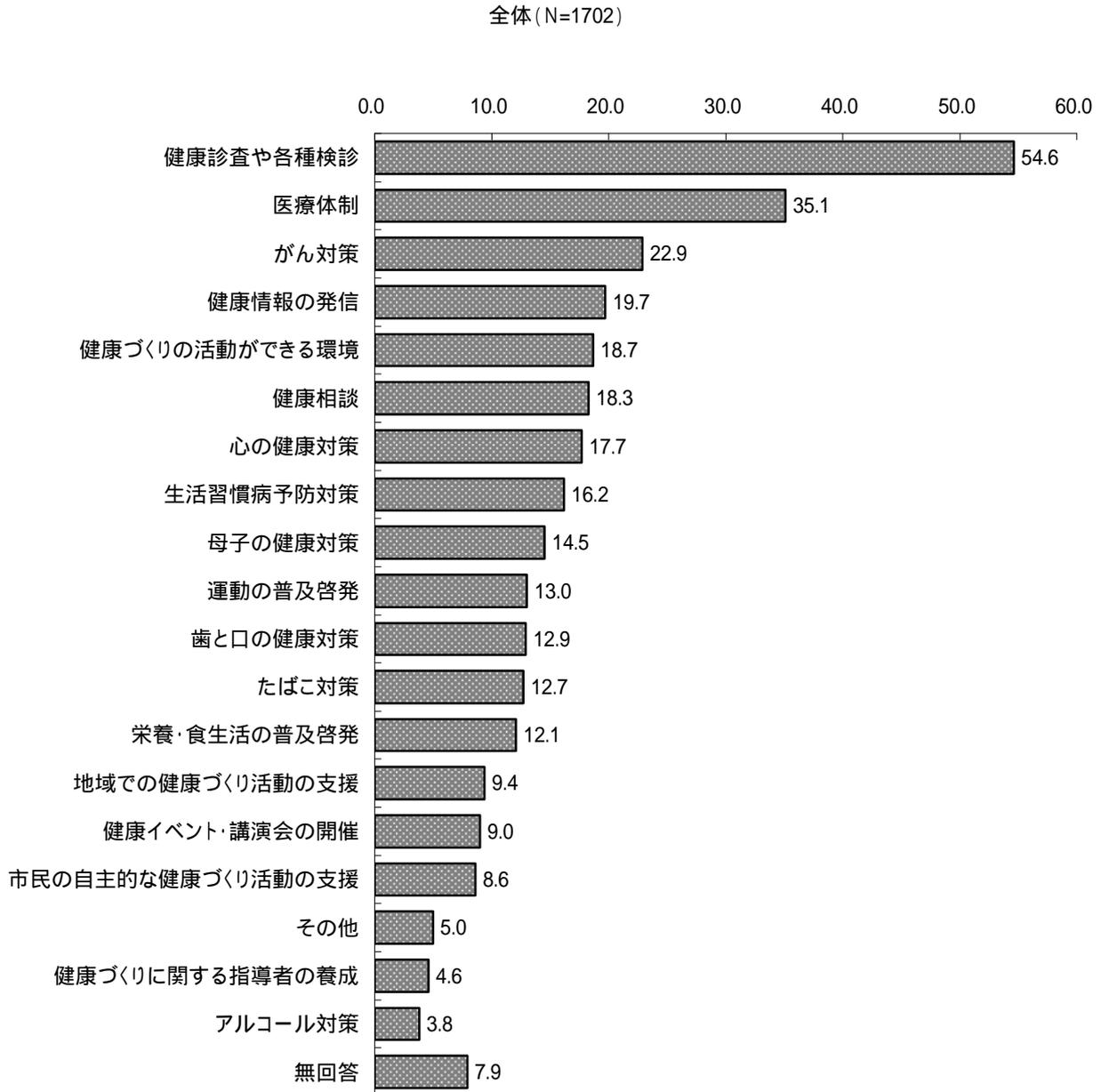


図 市に力をいれてほしい取組

川崎市が力をいれてほしい取組 性別×年齢別

性別・年齢別では、全体的に、「健康診査や各種検診」が最も多い傾向は同じであるが、その他で、男女共に30歳代で「母子の健康対策」の意向が高いという特徴がみられる。

	健康診査や各種検診	医療体制	がん対策	健康情報の発信	健康づくりの活動ができる環境	健康相談	心の健康対策	生活習慣病予防対策	母子の健康対策	運動の普及啓発	歯と口の健康対策	たばこ対策	栄養・食生活の普及啓発	地域での健康づくり活動の支援	健康イベント・講演会の開催	市民の自主的な健康づくり活動の支援	健康づくりに関する指導者の養成	アルコール対策	その他	無回答
全体(N=1702)	54.6	35.1	22.9	19.7	18.7	18.3	17.7	16.2	14.5	13.0	12.9	12.7	12.1	9.4	9.0	8.6	4.6	3.8	5.0	7.9
男性全体(N=763)	50.7	34.1	24.4	18.5	16.9	18.6	15.5	16.4	14.0	12.7	9.7	14.4	8.7	8.3	8.0	7.6	3.7	4.6	5.5	7.7
20歳代(N=55)	47.3	29.1	9.1	9.1	16.4	18.2	16.4	5.5	16.4	12.7	10.9	20.0	7.3	7.3	3.6	5.5	1.8	3.6	3.6	10.9
30歳代(N=143)	51.0	28.0	25.2	15.4	11.2	12.6	15.4	14.0	34.3	13.3	11.9	16.1	4.9	2.8	4.2	2.8	2.1	3.5	8.4	4.9
40歳代(N=137)	54.0	38.7	30.7	19.7	17.5	18.2	19.0	13.9	19.7	13.1	10.9	22.6	8.0	7.3	10.2	7.3	5.8	4.4	5.1	3.6
50歳代(N=129)	48.1	36.4	28.7	17.8	24.0	22.5	20.9	17.8	7.0	17.1	8.5	11.6	13.2	9.3	10.9	6.2	3.9	6.2	4.7	6.2
60歳代(N=180)	47.2	36.1	20.6	23.9	14.4	23.3	14.4	21.7	6.1	11.7	8.3	11.7	9.4	12.2	8.9	11.7	3.3	5.6	6.7	9.4
70歳代以上(N=119)	56.3	32.8	24.4	17.6	19.3	15.1	6.7	17.6	1.7	8.4	8.4	7.6	8.4	9.2	7.6	10.1	4.2	3.4	2.5	13.4
女性全体(N=900)	58.8	36.4	22.1	21.0	20.8	18.0	20.2	16.3	15.1	13.1	15.3	11.1	14.9	10.4	10.1	9.6	5.3	3.1	4.6	7.4
20歳代(N=103)	68.0	25.2	26.2	11.7	15.5	16.5	19.4	12.6	28.2	15.5	16.5	15.5	10.7	7.8	6.8	7.8	1.9	2.9	2.9	3.9
30歳代(N=188)	71.3	35.6	25.0	25.5	16.5	14.4	21.8	12.8	31.9	13.3	19.7	13.3	16.5	5.3	9.6	8.0	5.3	1.1	5.9	1.6
40歳代(N=176)	59.1	43.8	24.4	21.0	21.6	17.0	23.3	11.4	13.1	10.8	19.3	14.8	12.5	6.3	12.5	9.1	5.7	5.1	5.1	2.3
50歳代(N=117)	58.1	35.9	16.2	20.5	23.9	19.7	23.9	17.1	8.5	17.1	13.7	15.4	15.4	12.0	10.3	7.7	8.5	2.6	4.3	5.1
60歳代(N=178)	52.2	39.3	17.4	21.9	28.7	16.9	15.2	20.2	4.5	11.2	10.7	6.7	14.6	15.2	8.4	11.8	5.1	4.5	5.1	9.6
70歳代以上(N=135)	44.4	33.3	23.7	20.7	17.0	25.9	17.8	25.2	4.4	13.3	11.1	2.2	19.3	17.8	12.6	12.6	5.2	2.2	2.2	23.7

図 市に力をいれてほしい取組（性別・年齢別）

## 12 特定健康診査について

以下は、40歳以上の方のみの設問

### (1) 特定健康診査の受診状況

問 48 平成 20 年度から始まった特定健康診査を年 1 回受診していますか。( は 1 つだけ )

全体の 50.9%の人が「はい」と回答している。「いいえ」と回答している人は 43.6%であった。

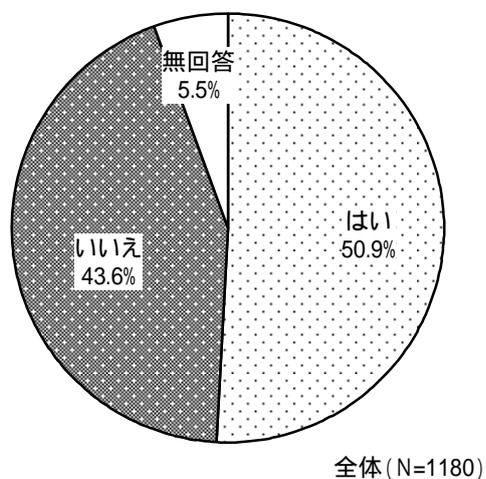


図 特定健康診査の受診状況

特定健康診査の受診状況 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の40歳代、50歳代で受診率が高くなっている。

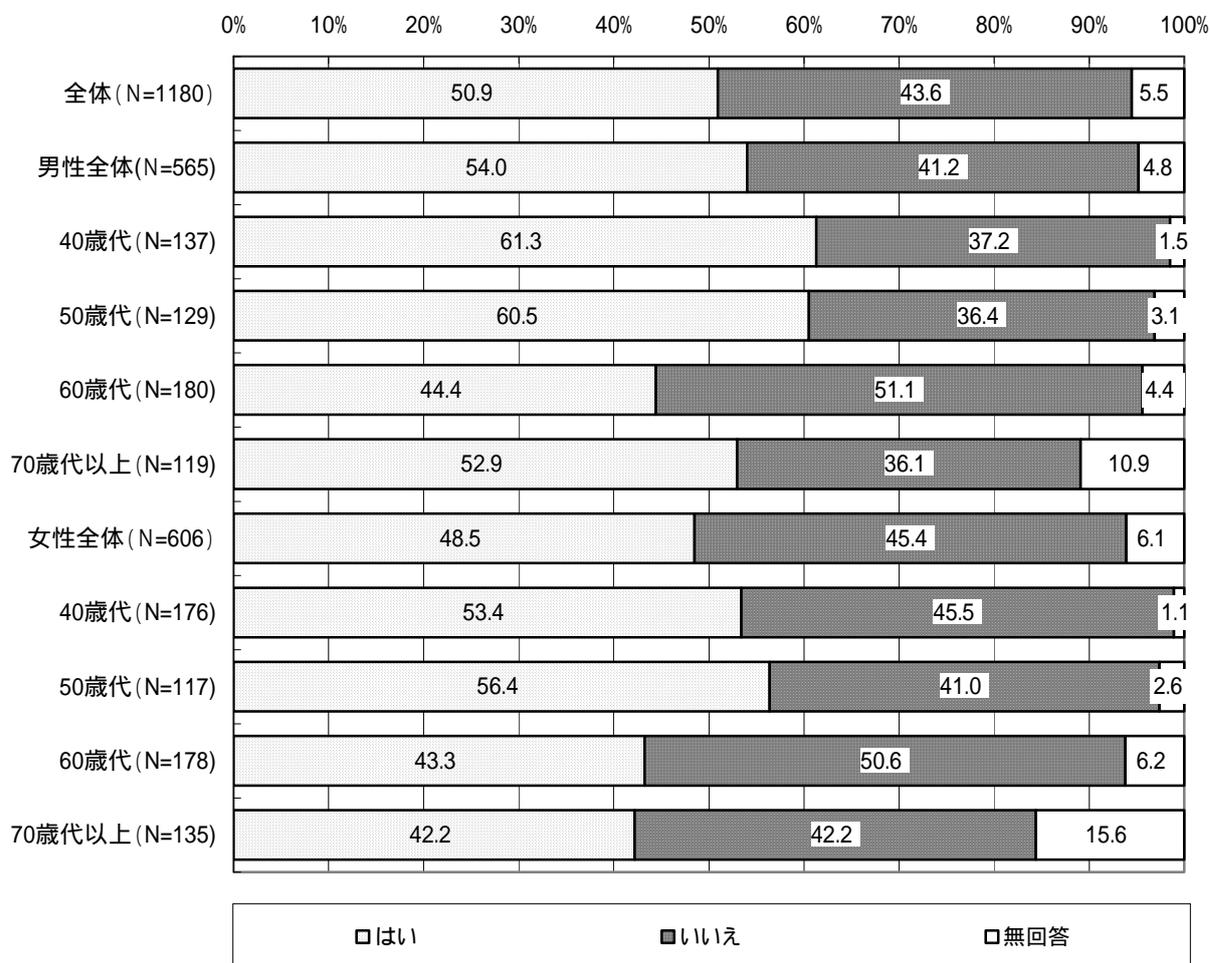


図 特定健康診査の受診状況（性別・年齢別）

特定健康診査の受診状況 健康保険別

共済組合、健康保険組合、協会けんぽで、受診率が高くなっている。

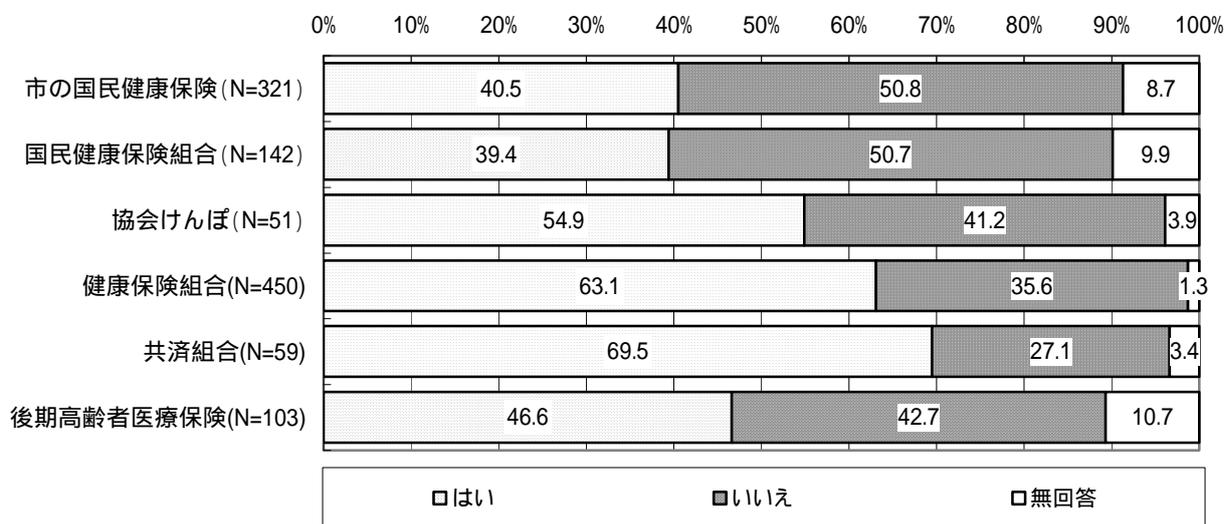


図 特定健康診査の受診状況（健康保険別）

## (2) 保健指導受診勧奨の有無

(問48で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問48-1 平成20年度から始まった特定健康診査の結果を基に保健指導を受けるように言われましたか。( は1つだけ)

保健指導の受診を勧められたのが34.9%に対し、62.9%が「いいえ」となっている。

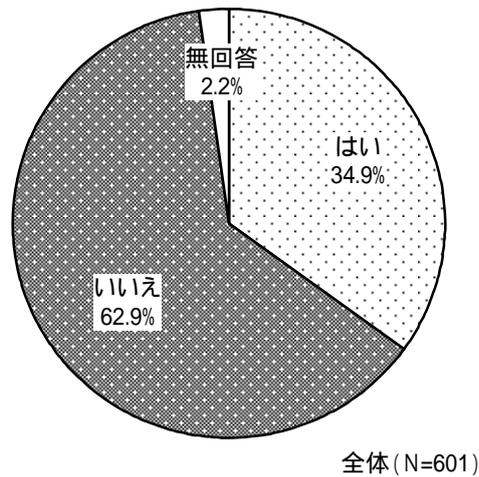


図 保健指導受診勧奨の有無

## (3) 保健指導受診の有無

(問48-1で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問48-1-1 実際に保健指導を受けましたか。( は1つだけ)

保健指導受診を勧められた方の65.2%が実際に指導を受けたと回答している。

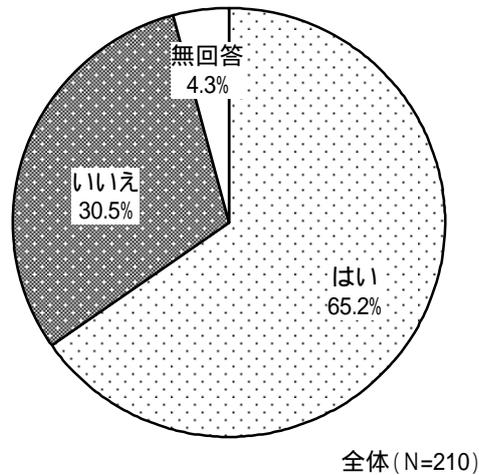


図 保健指導受診の有無

保健指導受診の受診状況 性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の60歳代、女性の40歳代、50歳代で、受診状況が低い傾向がみられる。(女性の40歳代については、母数が少ないため誤差が大きい、参考値とする。)

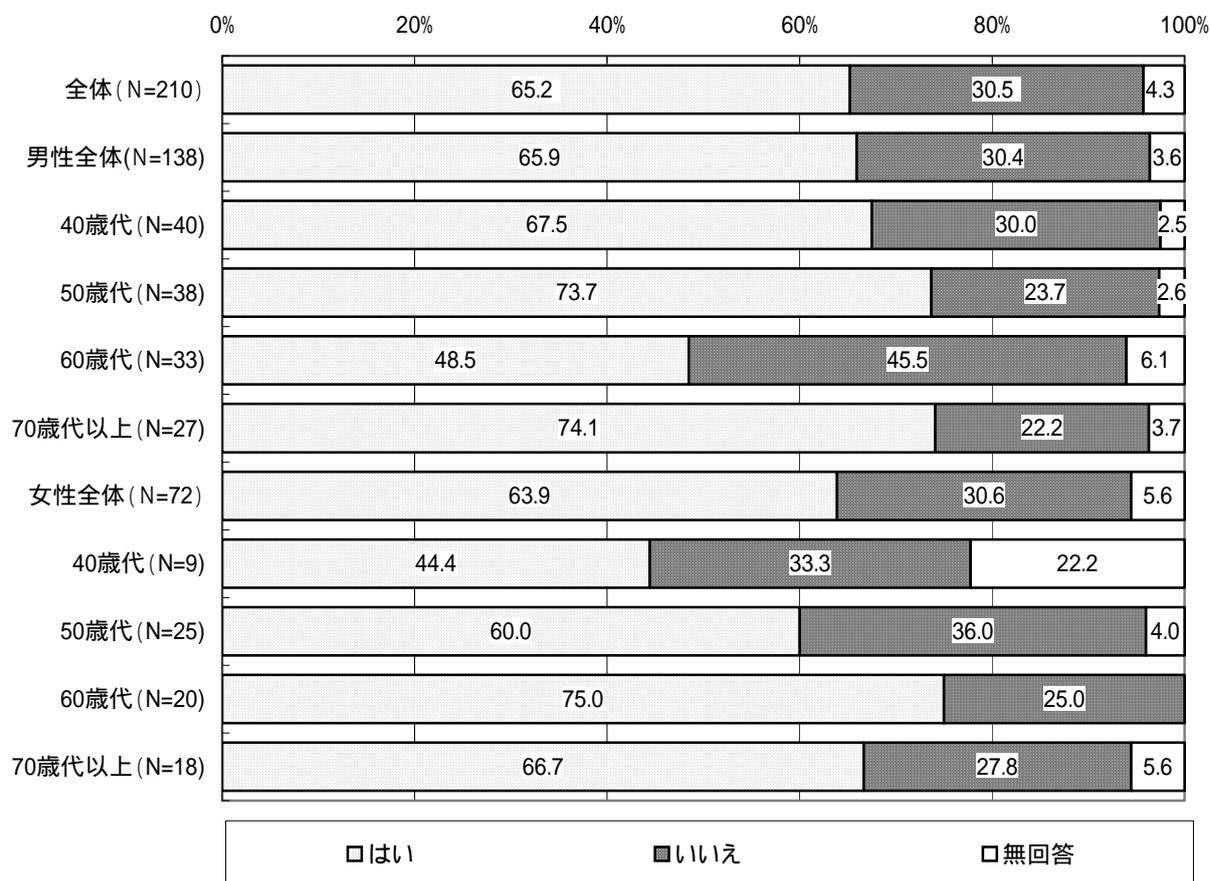


図 保健指導受診の有無 (性別・年齢別)

#### (4) 特定健康診査の結果

(問 48 で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問 48 - 2 特定健康診査の結果、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者または予備軍と指摘されましたか。( は1つだけ)

50.1%が内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者または予備軍と指摘されなかったと回答している。

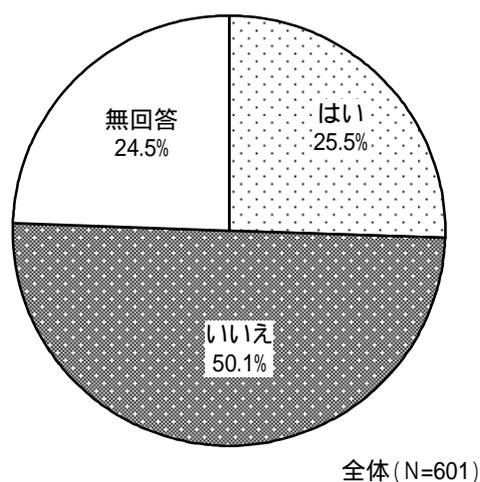


図 特定健康診査結果

## (5) 特定健康診査を受診しない理由

(問48で「2.いいえ」とお答えの方のみ)

付問48-3 特定健康診査を受診しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに )

「必要なときは医療機関で受診できる」が38.9%であった、次いで19.5%が「受診方法が分からない」と回答している。以降「面倒だから」「受けに行く時間がない」と続く。

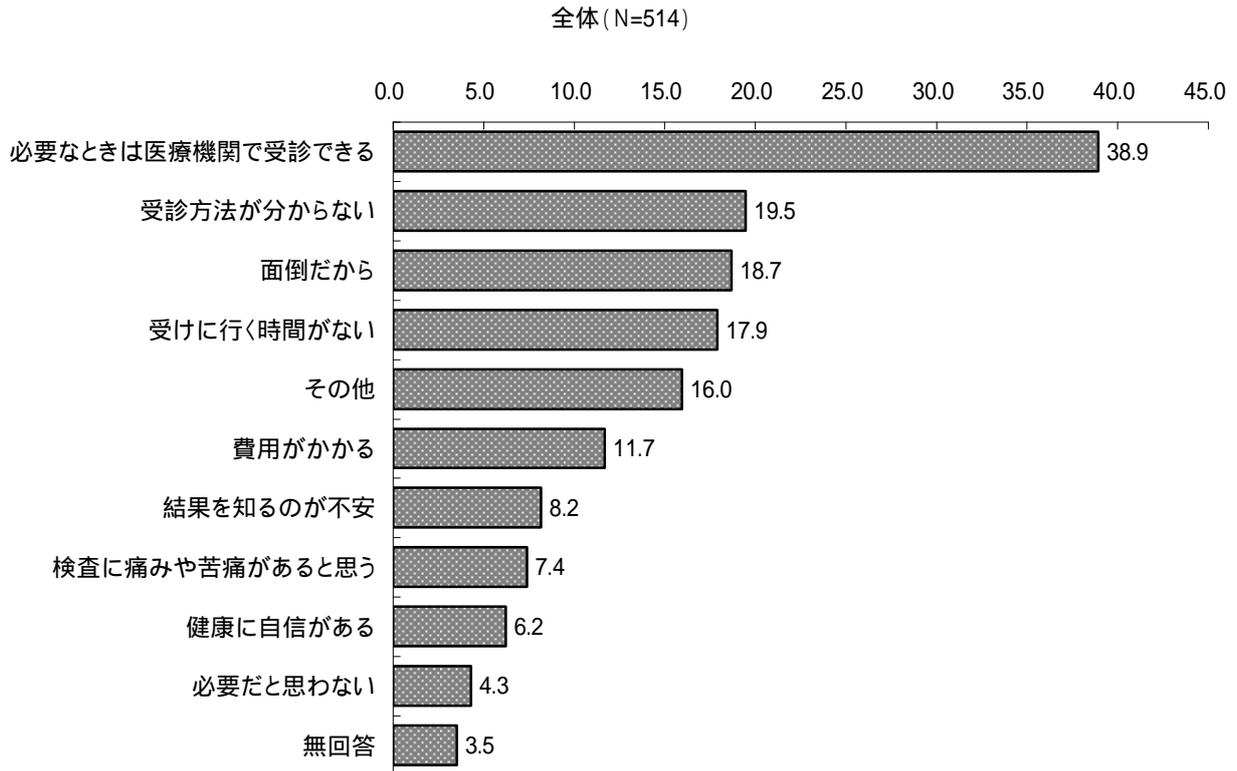
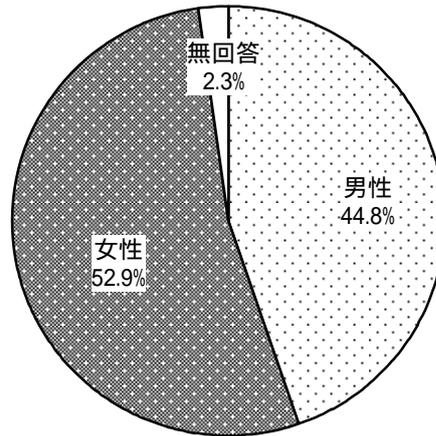


図 特定健康診査を受診しない理由

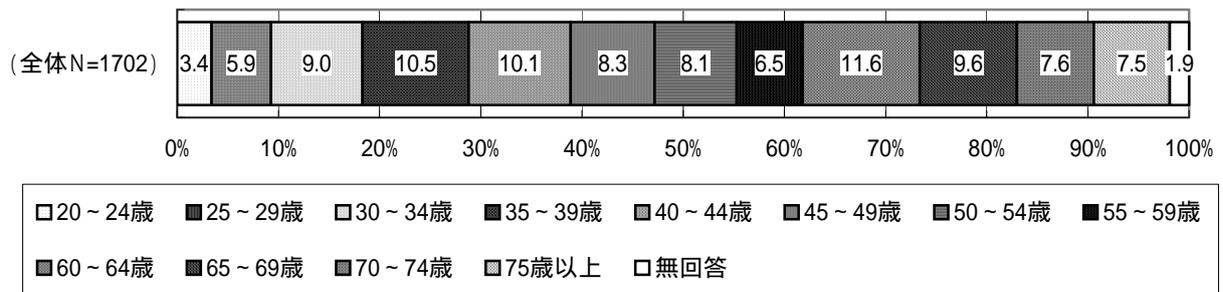
### 13 あなた自身について

問F 1 性別 ( は1つだけ)

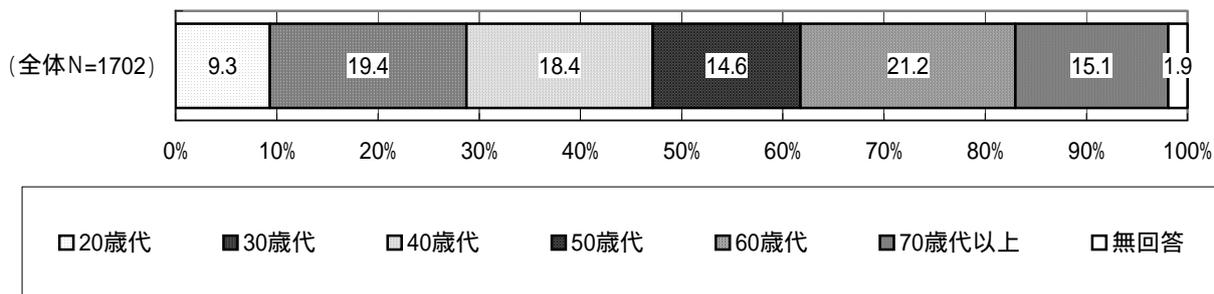


(全体N=1702)

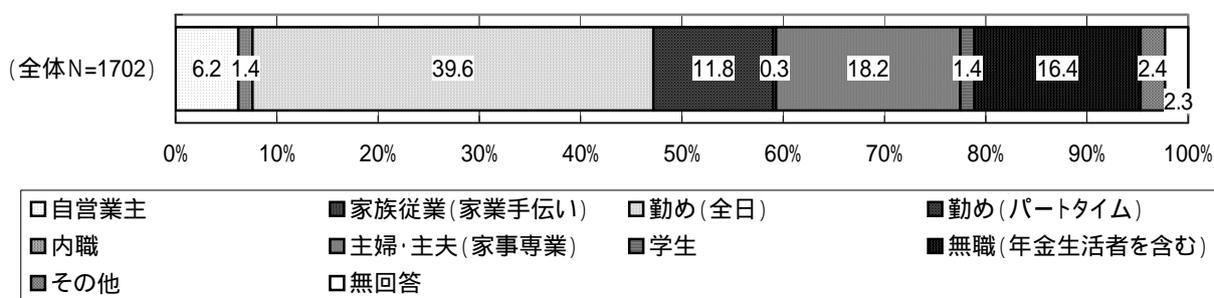
問F 2 年齢1 ( は1つだけ)



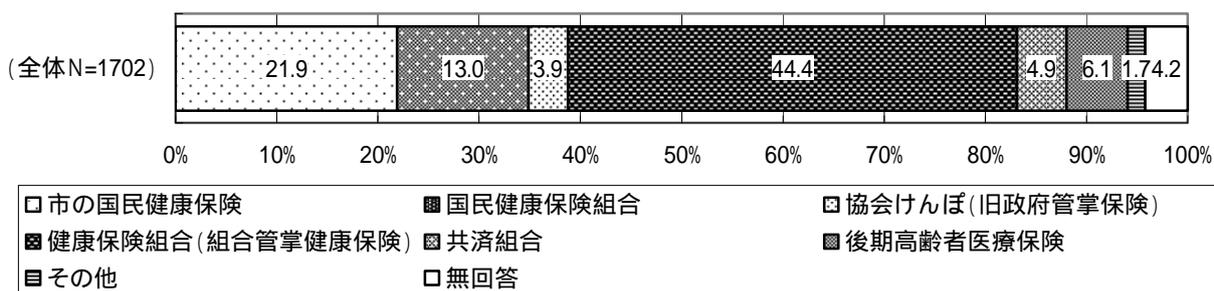
問F 2 年齢2 ( は1つだけ)



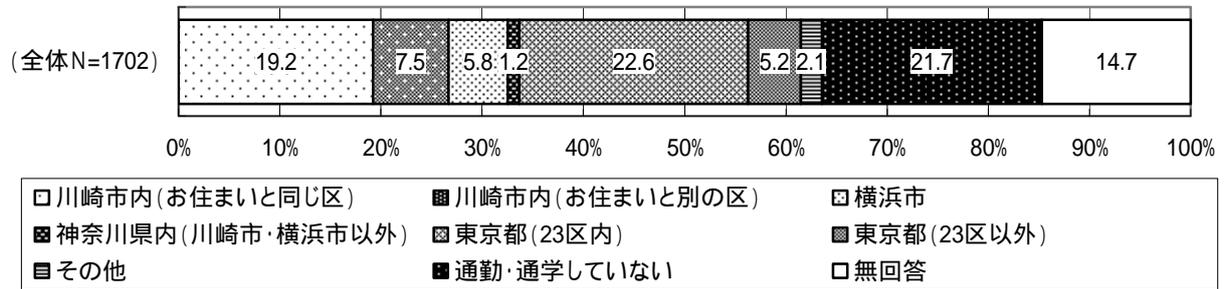
問F 3 あなたのお仕事は、この中のどれですか。( は1つだけ)



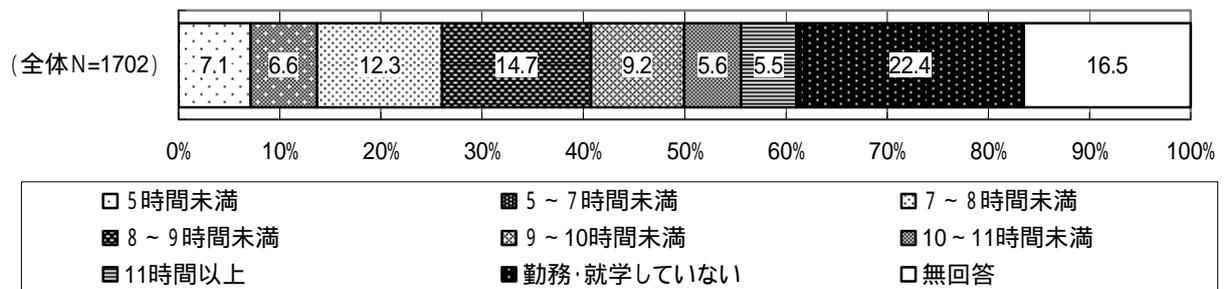
問F 4 あなた加入している(扶養に入っている)健康保険はどれですか。( は1つだけ)



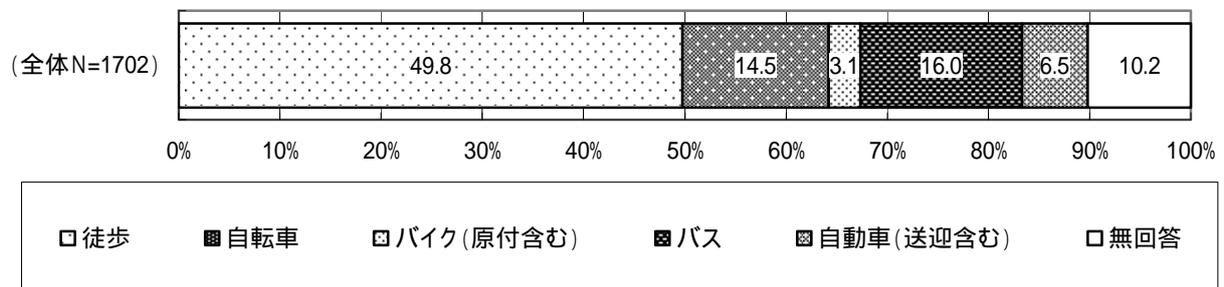
問F 5 お勤め先あるいは通学先はどちらですか。( は1つだけ)



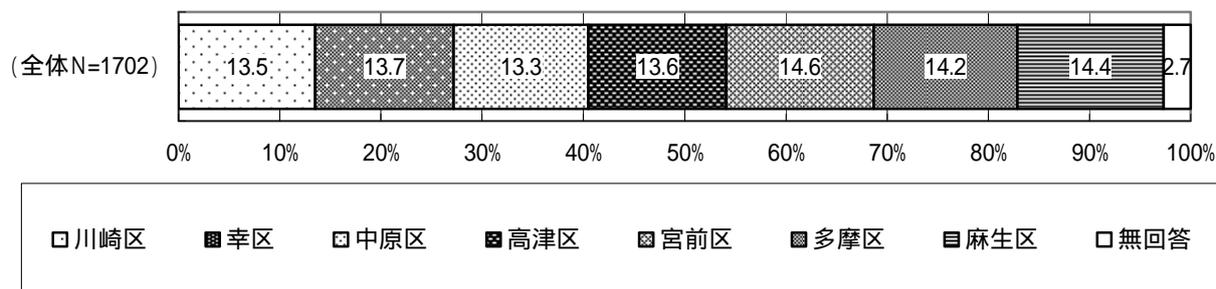
問F 6 勤務時間あるいは就学時間ほどのくらいですか。( は1つだけ)



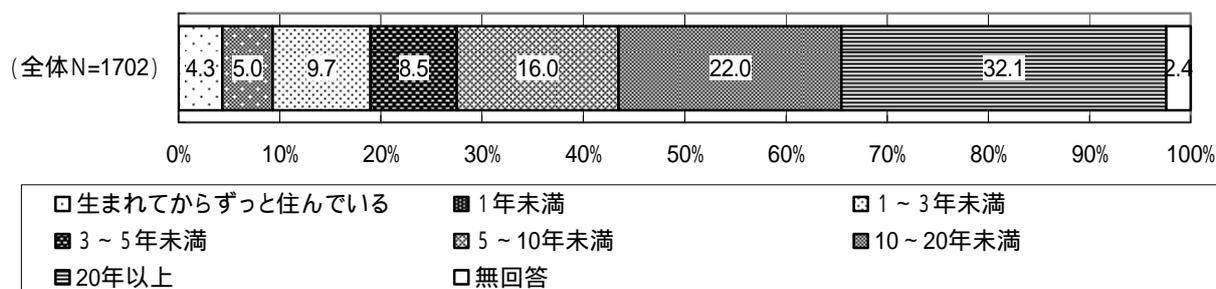
問F 7 普段、最寄り駅までどのような交通手段を利用していますか。( は1つだけ)



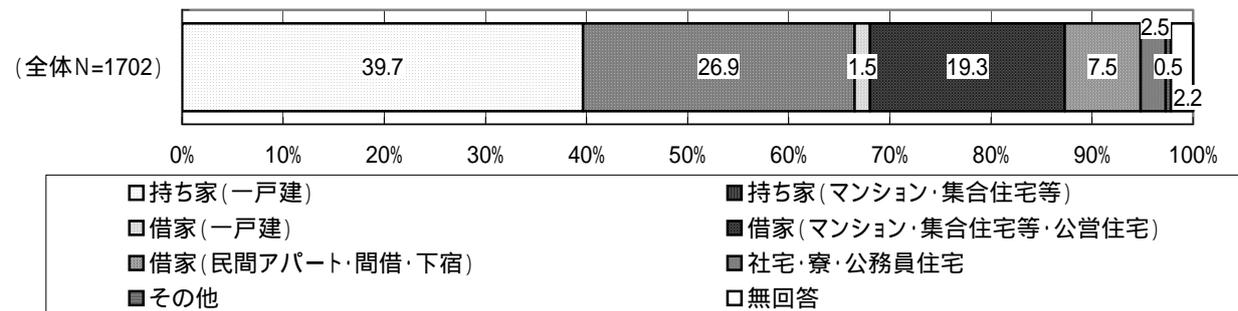
問F 8 あなたが現在お住まいの区はどちらですか。( は1つだけ)



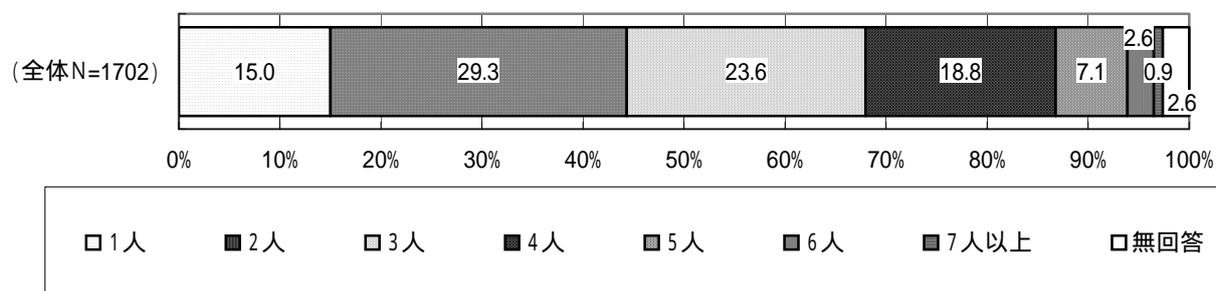
問F 9 今のところにお住まいになって、何年になりますか。( は1つだけ)



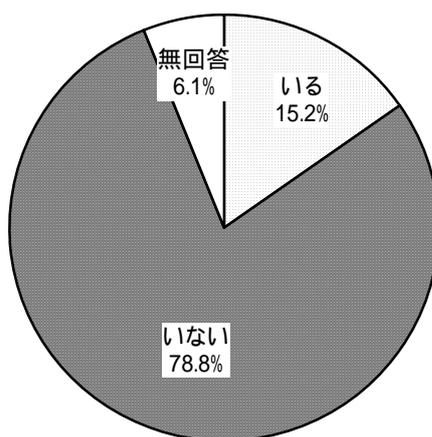
問F 10 あなたの現在のお住まいは、この中のどれにあたりますか。( は1つだけ)



問F 11 現在、同居しているご家族は、あなたを含めて何人いらっしゃいますか。( は1つだけ)

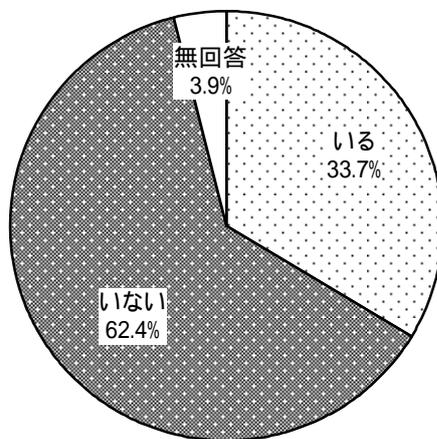


問F 12 ご家族に小学生未満(未就学児)のお子さんはいらっしゃいますか。( は1つだけ)



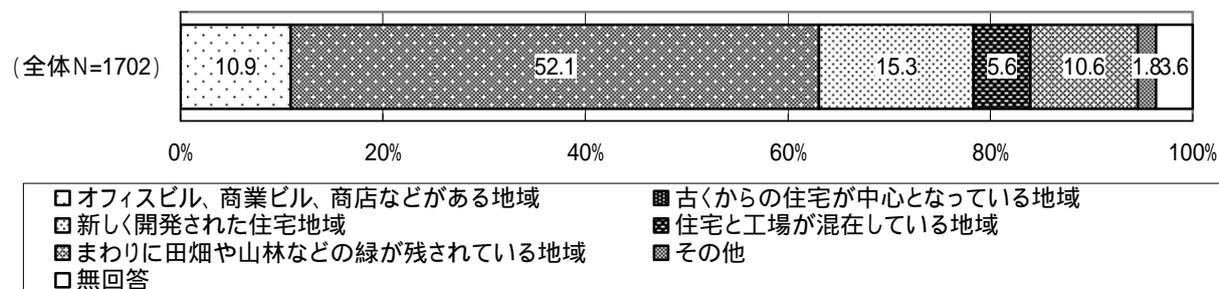
(全体N=1702)

問F 13 65歳以上の方は同居していらっしゃいますか。( は1つだけ)  
 (ご自身が65歳以上の方は1に をつけて下さい。)



(全体N=1702)

問F 14 あなたのお住まいの地域の様子は、次のどれにあたりますか。( は1つだけ)



(全体N=1702)

# 自由記入

自由記入欄には、342 件の記述があった。全体的には、健康診断やがん検診の充実に関する要望、健康に関する市の広報やPRの工夫・充実に関する要望、運動のできる施設などの充実に冠する要望が目だった。その他、たばこのマナーに関する意見、子どもの医療費に関する要望なども多くあげられていた。以下に主な回答を項目別に整理する。

## 運動・身体活動に関すること（述べ34件）

### <運動施設・場所に関する要望など>

多摩川のロードを走っています。（丸子橋 多摩川大橋）距離がわかればもっと楽しくなると思います。等々力競技場の改築回収の際には市民スポーツ施設としての面も充実へ。（屋外的なもの）屋内にアリーナもあり、充実しているとも言える。

楽しみのため、健康のためフォークダンスをしています、場所の確保が難しい。

公共のスポーツ施設を増やして欲しいです。

習慣的に運動したいが、近くに場所がない（集会所など）。家から近くがよい、遠い所ならある。

多摩区に住んでいますが、体育館等のスポーツ施設が少ない、増設をお願いします。

多々ある公園に、運動スペースを作ってもらいたい。親子で一緒にサッカーやキャッチボール等少しのスペースでもできるような物を作ってもらいたい

高津区の北は高津スポーツセンターがあるが、南はスポーツをするところがない。高津スポーツセンターまでは電車・バスを利用しなければならないので、もっと近くにスポーツができる所を作ってほしい

体育施設と運動器具の充実化（現時点では絶対量が不足している）、市民プールの増設

スポーツ関係の施設が少ない。あっても個人利用が少ないのでは。

『運動』を勧めるのでしたら、散歩等できる環境、又、自転車利用しやすい環境（現状では車と一緒にの走行なので怖くて乗れません）を整備して欲しいです。

健康づくりに参加したくとも人気あるものは人数制限ある、温水プールもバスの運行回数が不便で長続きしないことになる。入江崎の温水プール行きのバスの運行がもう少しあるとよい。

トレーニングする場所が新百合丘あるだけで、もっと川崎市として麻生区内に健康作りの場所を作ってもらいたい。お年寄りが行けるような所。

健康づくり対策ですが各区に（プール、温水プール）1箇所欲しい。

時々六郷橋周辺の多摩川沿いを歩きに行きますが、大田区に比べて川崎側は整備がされておらず、大田区側を選んでしまいます。整備され環境が良ければジョギング、自転車の通勤等の方も増えるのでは？と思います。

### <イベント・教室などへの参加希望など>

親子で楽しめるスポーツイベントがあれば参加したい。例えば、等々力アリーナで室内テニスの試合などがあれば、ぜひ参加したいです。

スポーツ（テニス）をする施設は近くにあるのに、市で（安く）行うサークル等あれば参加したいと思う。

高齢（70～80歳代）でもできるような、体操歩行が安全にできるようなストレッチetc.教えてくれるところが近くにあるとよい。

とどろきアリーナなど中原区には施設がありますが、利用したいと思っていますが現在の稼働状況はどうなのでしょう。駅前にも（小杉駅周辺に）再開発の中にジムのような施設を作っていただきたいです。土・日のスポーツ（ヨガ・プール）教室の開催をして欲しい

ストレッチ・ヨガ教室等、夜間や土日によっていただきたい。平日のみでは専業主婦の方中心ではないかと思えます。

赤ちゃんとお母さんが一緒に参加できるヨガ教室等、母子ともに健康づくりができる場を作っていただけたら嬉しいです。HPで検索しましたが近隣ではなかなか見つからなかったため。

#### <その他>

退職して、働いて得る運動量が少なくなり、ウォーキングや体操と一人でやっていますが、近くでグループなど、仲間作りをしながら運動ができる場所の情報が欲しいです。秋の運動シーズンから参加したいと思っています。

通勤中、仕事の合間などに誰にでも簡単にできるような運動方法があればネットなどにのせたほうがいいと思えます。

川崎市が所有しているスポセンは、曜日ごとに種目が決まっていて、一般利用がしにくい状況である。

#### 休養・こころの健康づくりに関すること（述べ4件）

健康のためにストレスを感じさせないことは難しいですね。

今後、メンタル面をケアできる機関が増えると良いと思えます。会社でのストレスに苦しんでいる一人暮らしサラリーマンは家の近くで助けてくれる人が（機関が）いると有り難いと思えます。

心の健康も大切だと思う。

#### たばこに関すること（述べ15件）

歩きたばこや喫煙所が気になっています。受動喫煙のリスクを広めるとともにたばこを吸わない地球になれば良いです。

たばこ対策はもっと徹底して欲しい。それでも他自治体に比べればましなほうだとは思いますが、マナー向上に至るだけの効果が得られているとは思えない。

バス停での喫煙や歩きタバコがなくなるような対策をお願いします。

喫煙できる場所をもっと減らして欲しい。歩きタバコをもっと取り締まって欲しい。

喫煙スペースを作るのもいいことです。駅前（京急の通り）の清掃にもっと力を入れて欲しい。

飲食店などでのタバコ喫煙の所が多いので取り締まって欲しい。歩行者専用道路に緑が増えるといいなと思う。

川崎駅周辺で歩きタバコの人が多い。受動喫煙防止対策として何とかして欲しい

最寄駅前の喫煙場所も煙くてすごく嫌な気分になります。自転車や歩きタバコの方への注意や条例等を今一度考えていただきたいです。

街路での歩きタバコ禁止を促進してほしい。

#### 歯と口の健康に関すること（述べ7件）

歯の健康診断の無料化。以前住んでいた所は、小学生以下は歯科医療機関が無料でした。

口の中を健康にすることが全身の健康につながることを広めるため、歯科医や歯科衛生士を講師に招き講演会を開催してください。医療費削減のためにも定期的に歯科検診を受けることが効果的であることをご認識くださいますようお願いいたします。

大人の健康より子供たちの為になることをしてほしい。私は歯は健康の源と思うが有料（高い）の為、ろくな治療をさせてあげられない。

妊婦や乳幼児の母親も子どもと一緒に歯科検診を受けられるようにしてほしい。

#### 健康診断・がん検診に関すること（述べ72件）

##### <健康診断に関すること>

定期的に健康診断がわかるハガキなどを送って知らせてください。

健康診断で自己負担が多い。検査項目が少なくなった。

専業主婦が受診できる健康診断を行って欲しい。すでにされているのであればもっとアピールして欲しい。

細部の健康診断を受診できることが望ましいです。（身長・体重・視力・聴力・握力・血液・肺がん・胃がん・腸ガン・乳がん・子宮ガン等）長期の受診成果を見ることで、健康の変容が分かると思います。

市の健診の中に腹部エコーを加えて欲しい。/保健指導の実施日が限られていて受けにくかった。

健康診断に行くときに子どもを預かってくれるところがあったら嬉しいです。

健康保険組合で定期健康診断は年一回行っているのですが、人間ドックや脳検診やガン検診が安い料金で受けられる仕組みを作り案内して欲しい。

健康診断を無料でやってほしい。

定期健康診断の胃検査で、バリウムと胃カメラと異なる方法で検査する病院があるが、統一できないか。心電図、動脈硬化の検査はどうして有料ですか。

子供が小さいと健康診断等行きづらいです。（待ち時間・検査時etc・・・）検査時の託児システムなどあればよいかと思います。

毎年老人健診でお世話になっていますが、年々健診の項目が少なくなっているようです。保険料の金額の多い人は検診（公費）の項目を多くしてください。

特定健康診断は有料でなく無料でやってほしい。

色々な検査を無料又は少額で気軽に受診できるようにしてほしい。病院の予約が取りづらい。待ち時間を短くしてほしい。

健康診断が無料になれば良いと思います。

老人健康診断の充実を望みます。

健康診断等、手続きが面倒だと（複雑だと）つつい先延ばしにになってしまうので、分かりやすく、簡単にしてもらえると嬉しいです。

会社勤めをしていない主婦40歳以降健康診査のチャンスがないので（私の家内）心配である。

##### <がん検診に関すること>

がんの早期発見の普及に努めて欲しい。特に乳がん検査を受診する人があまりに少ない。死亡患者が増加している。

乳がん検診の情報いただきたいです。

乳がんと子宮ガンの検診を同時に受けられる機関がもっとあればいいと思う。

きれいな施設など、女性が検診を受けやすくなるよう、さらにくふうしていただけるとありがたいです。人間ドック、がん検診はすべての人が無料で受けられるようにしていただきたいです。よろしく願いいたします。

ガン検診がいつ、どこで受けられるのかわからない。案内などが、自宅に届くなど分かりやすくしてほしい。

検診をもっと充実させてほしい。(告知など)子宮ガン検診や、その他のガン検診をもっと告知したりして受診しやすくしてほしい。

20代・30代の検診の助成をしてほしい。主婦は検診の機会がないため。

個人ではなかなか行きにくいガン検診でしたが、川崎市の検診で、子宮がん検診を受けることができました。他の検診も、きっかけがないと行きにくいことが多いので、もっと充実させてほしいと思います。

#### <周知などの充実に関する要望>

今回のアンケートでわかった事があり、健康診断はぜったい受けた方が良くあらためて思いました。かえって良いアンケートに協力出来て良かったです。これからも健康作り情報お願いします。

なかなか自分から健康診断をしません。役所から通知がくると検診を受けてみようと思いますので良いと思います。

毎年誕生月に健康診断を行ってほしい。

無料で受けられる検診や相談会などのお知らせを分かりやすく知らせてほしい。子宮ガン検診を以前受けた事がありますが、病院の先生に言われて初めて知りました。

あまり市民に情報が伝わっていないのでもう少し検診等情報発信をきちんとして欲しい。

40歳以上の健康診断について、情報を分かりやすく開示してもらいたい。HPを見る時間がないため、ダイレクトメール郵送で案内してもらいたい。

特定健康検査の通知や連絡がほしいと思います。

#### 周知、広報の充実に関する(述べ41件)

健康づくり対策については非常に関心が高いが具体的な推進状況についての情報が把握できていない。

川崎市での健康推進室の広報を強化し、住民へお知らせのシステム化。働き盛りへの周知徹底されたし。老人も大切ですがそれを支える方も考えることをお願いいたします。

川崎市が健康づくりに取り組んでいることを知らなかったのもう少しアピールする必要があると思う。60代、70代の気楽な健康づくりのパンフレットを区役所、図書館へ設置して欲しい。よく行くところは図書館である。

やっていることがよく伝わってこない気がする。内容はともかく広め方を改善したほうが良いと思います。こういうアンケートはよい活動だと思います。立て看板、チラシ、スーパーや駅の掲示版など活用して啓発してください。注意すべきことはよく目にしないと意識に刷り込まれません。

外国人にも分かるようにもっと分かりやすく(健康)無料の診断の案内などをしていただきたい。

専業主婦の健康診断情報など、知りたいけどどこへ言って良いのかイマイチよく分からない  
広報かわさきでもっとPR活動した方がいいのでは  
健康づくりの対策方法をもっと身近にわかりやすく広報して欲しい。  
殆どの物が市政だよりのみの発信で形式的なものに感じられる。  
健康についての注意事項等の本等を65歳以上に配ってほしいです。栄養のバランス等々宜しく願います。  
川崎市民に対して健診や運動施設の情報がもっと欲しいです。  
もっと一般市民にPRして欲しいと思います。調査票とともに小冊子等有れば、今後この様な調査を実施する時に同封してもらいたい。  
もっともっと宣伝して良いと思います。健康には、皆興味があると思いますので、色々なもの（講義、イベントなど）にチャンスがあれば是非参加したいと思います。  
インターネットによる広報活動をもっとして欲しいです。  
本調査を見て知る情報が多々あった。今後、定期的に分かりやすい情報誌もしくは案内があると良いと思います。  
健康づくりがどのように実施されているのか、多くの市民がわかっていないようです。意識が出来るように市全体で取り組むイベントなどで広報活動をしながら、市民への健康につなげて行って欲しい。  
様々な運動（健康づくりに対して）をされているのであれば、もっとそのことを市民に知らせるべきだと思う。

#### 子どもの医療費に関すること（述べ13件）

東京都23区のように小学生の子供の医療費補助を収入に関係なく充実して欲しい  
子供はよく病気ををします。乳児医療症が入学前で無効になってしまうのは本当に困ります。小学校卒業まで使えるようにしてください。  
成人の健康づくりも大切だが、中長期的な視点では、母子の健康と暮らしやすい街づくりによる人口維持増加が必要不可欠。所得制限なし義務教育終了までの子供医療費助成など施策充実を願う。  
子供の医療費について拡大していただけると嬉しいです。任意の予防接種についても補助があると助かります。どうぞよろしくお願い致します。  
子供の医療費を最低でも中学卒業するまで、自分で働ける年齢になるまでは無料にしてもらいたい  
子供の医療費補助で世帯の収入により差をつけないで欲しい。

#### 環境に関すること（述べ11件）

緑がたくさんある町にして欲しい。ウォーキングやジョギングがしやすいように歩行道路を大きく取って欲しい。公園をたくさん作って欲しい。特に自然公園のような大きな公園があるとよい。  
宅地化が進み、森林が年々少なくなっているように感じています。そのため、空気も年々汚れてきているように思います。市政の取り組みとして、ぜひ森林環境が確保されるようお願いしたい。それによって自然に散歩したりと健康づくりの意欲がわくようになるのではと考えます。  
健康づくりのため高齢の母と散歩をしたいのですが、道路の状態が悪く、また目を楽しませるものがないので意欲がなくなります。

川崎市宮前区は空気が非常に悪い（国道に面したところは）ので、車の排気ガス規制を行ってほしい。  
工場が近いのですが、健康に気をつけていても工場からの排気のほうがよっぽど健康に悪く、そちらの対応も連携して考え、対策して欲しいです。

#### 川崎市の健康づくり全般に関すること（述べ66件）

##### <事業・イベントなどについて>

健康づくりの為、スポーツ、セミナーなどを行い、健康維持ができるような環境ができればうれしいです。  
ありがとうございました。

市や区の健康づくり行事など役所周辺であり、参加の機会が無い。幸区は横須賀線で生活圏が分断。日吉地区も役所周辺で遠い。徒歩圏内ではない。

##### <施設・窓口などについて>

更年期外来や相談窓口を増やしてください。

近くに気楽に利用できる健康センターがあると便利である。

##### <予防接種などについて>

子供たちへの予防接種を学校の中で希望者にやらせて頂けるとありがたい。小～高校までで可能となるとなお有り難い。

予防接種（特に乳児向けの定期接種に組みこまれていないもの）への助成をさらに充実させてほしい。若い世帯が多い地域でもあるので、子どもへの制度を整えて、安心して子育てができる環境を築いて下さい。  
インフルエンザ予防注射など、全ての年齢の人が無償で受けられるようにしてほしい。

子宮頸ガンのワクチンや、インフルエンザなどの一部補助金を出してほしい。子宮頸ガンのワクチンは娘に接種させたいが、多額なため迷っている。

子宮頸がんのワクチンを安く受けられるようにしていただきたい。今回の健康診断で、子宮頸がんの疑いがあり、再検査を受けている最中ですが、ワクチンがもっと安く受けられていたら防ぐことができたのではと後悔してしまいました。

##### <若者向けの施策について>

川崎市の対策は老人及び専業主婦など、昼間の時間が使える人向けが多い。税金を納めている勤労者向けをもっと増やしてほしい。

高齢者より今の若い世代をもっと取り入れるようなことをしたほうがよいと思います。

子作り、子育て支援を積極的に行って欲しい。若いディンクスが多い地域なので出生率向上のための支援策をいろいろと考えてください。

##### <高齢者向けの施策について>

高齢化に伴う健康づくりの取り組みを充実して欲しい。

大人の健康体操などをする場などが地域にあるといいですね。いつでも誰でも参加できるような・・・地域・近所・顔見知りができる機会も出来ます。

##### <その他>

行政であれこれやらずに民間に任せたいと思う。

科目別の医院が分かるような病院MAPが欲しい

自閉症児への取り組みを強化して子供（自閉症）をかかえた親、特に母親のフォローを実施してほしい。

公害も経験しているだけに、積極さが目立つ自治体だと思います。元気な年寄りの力を地域に活かすような様々な工夫をお願いしたい。併せて認知症対策など高齢者対策もお願いしたい。そのための税金アップは賛成します。

健康作りは最重要課題の一つですので、いっそう力点を置いて施策して下さい。

#### その他（57件）

##### <放射線に関すること>

東京電力福島第一原発の事故後、放射線について色々と騒がれておりますが、初歩から系統的に放射線について話を聴くチャンスがあれば参加したいと思っております。

川崎市の放射線量が、子供や成人に及ぼす影響について積極的に調査・検査をし、情報は包み隠さず迅速に公表し、市民の不安に寄り添えるような取り組みをして頂きたいです。よろしく申し上げます。

##### <医療施設・体制に関すること>

救急車の搬送時間、全国政令指定都市ワースト1の返上。川崎市の中でも幸区はワースト1。救急車の搬送時間短縮を切に望みます。

川崎北部の医療機関が少ない。特に救急設備が不足している。

多摩病院で検査を希望すると、1年先でないと予約が取れない。色々病気を持っているのも部分的に検査をしているので必要ないと思われま。

大きな総合病院が無くて何かあったとき非常に不安です。また、病院までの直通交通手段が無く、夜中は救急車を呼ばなくてはならない状況です。

医療機関へのアクセスが悪い。川崎東から西、西から東の方面への移動手段がバスのみ（南武線）なので不便。

あまりにも病院が無いので困っています。どんどんマンションが建ち、人口が増えているのに内科でかかれる病院がありません。ステーションクリニック以外にかかれる病院を望みます。

##### <その他>

道路を清掃する清掃車を作って清掃してもらいたい。東京のほうではやっています。

国民健康保険が高くてまっています。自営業で年収、月収に変動があるので去年のをもとに計算されても今年は仕事が少なかったりなかなかうまく払えません。

最近たくさん有料老人ホームが建ちます。しかし我々一般人には手が届きません。もっと経費の安い老人ホームを作って頂けるといいなあ〜と（市で力を入れて下さい）。

「健康」は、行政のみの計画や施策のみではなかなか即効果がでる対応ができないと思います。とくに現状の「長時間労働」の慣行や市場主義的な労働制度の改善・緩和がない限り市民に「健康」へ気を配る余裕はないのではと思いますが、企業や民間団体に強く協力を依頼できるような制度的枠組みを作れる環境醸成に取り組んでもらえたらと思います。

# 調査票

## 川崎市健康意識実態調査

川崎市では、健康増進計画「かわさき健康づくり21」(平成13~24年度)を策定し、健康分野の課題ごとに健康水準の指標となる具体的な目標を定め、健康づくりに取り組んでいます。健康水準を確認させていただくための大切な調査になりますので、お忙しいところ大変恐縮ですが、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。

この調査は無記名調査です。あなたのお名前やご住所を書いていただく必要はありません。

この調査は、行政上の基礎資料として活用することを目的としていますので、他の目的に使用することは決してありません。

この調査の結果はすべてコンピューターで一括処理を行い、統計的な集計・分析だけに用いられますので、個々のお答えの内容や皆様の個人情報が外部に漏れることは一切ありません。

### 【ご記入にあたってのお願い】

あて名のご本人がアンケートにお答えください。

ご記入は、濃いえんぴつまたはボールペン・万年筆でお願いいたします。

お答えは、あてはまる答えの番号を で囲んでください。

「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが、( )内に具体的に、その内容をご記入ください。

お答えは、設問ごとに( は1つだけ)(あてはまるものすべてに)など指定されていますので、お間違えのないようお気を付けください。

設問によっては、ご回答していただく方が限られる場合がありますので、注意書きをお読みください。

ご記入いただいた調査票は、10月3日(月)までに、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて投函して下さいますよう、お願いいたします。

### 【問い合わせ先】

本調査についてご不明な点がございましたら、調査担当課までお問い合わせください。

調査担当課 川崎市 健康福祉局 健康増進課  
電話：044-200-2438(直通)  
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

# 健康について

問1 朝食は食べますか。( は1つだけ)

1. 毎日食べる      2. 週4～5回食べる      3. 週2～3回食べる      4. 食べない

(1と回答の方)  
付問1-1、1-2  
にお答えください

(2または3と回答の方)  
付問1-1、1-2、1-3にお答えください

(4と回答の方)  
付問1-3にお答え  
ください

(問1で1～3のいずれかをお答えの方のみ)

付問1-1 普段(平日)の朝食開始時間は何時頃ですか。( は1つだけ)

1. 午前5時前      2. 午前5時台      3. 午前6時台      4. 午前7時台  
5. 午前8時台      6. 午前9時台      7. 午前10時以降

付問1-2 朝食に主食(ごはん・パン・めんなど)、副菜(野菜を主にした料理)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品の料理)をそろえて食べていますか。( は1つだけ)

1. はい      2. いいえ

(問1-2で2とお答えの方のみ)

付問1-2-1 不足しているものは何ですか(不足しているものすべてに)

1. 主食      2. 副菜      3. 主菜

(問1で2～4のいずれかをお答えの方のみ)

付問1-3 いつ頃から、朝食を毎日食べなくなりましたか。( は1つだけ)

1. 小学生の頃から      2. 中学生の頃から      3. 高校生の頃から  
4. 高校を卒業した頃から      5. 20～29歳から      6. 30～39歳から  
7. 40～49歳から      8. 50～59歳から      9. 60～69歳から  
10. 70歳以上から

問2 朝食の欠食が、学力低下、仕事の効率低下、便秘、太りやすい体質になるなどの様々な影響をもたらすことを知っていますか。( は1つだけ)

1. 知っている  
2. 知っているが、深刻な影響はないと思っている  
3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問3 普段(平日)の昼食開始時間は何時頃ですか。( は1つだけ)

- |           |                          |           |          |
|-----------|--------------------------|-----------|----------|
| 1. 午前11時前 | 2. 午前11時台                | 3. 午後12時台 | 4. 午後1時台 |
| 5. 午後2時以降 | 6. 食べない(「6」を選択した場合は、問4へ) |           |          |

付問3-1 昼食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。( は、1つだけ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(問3-1で2とお答えの方のみ)

付問3-1-1 不足しているものは何ですか(不足しているものすべてに)

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. 主食 | 2. 副菜 | 3. 主菜 |
|-------|-------|-------|

問4 普段(平日)の夕食開始時間は何時頃ですか。( は1つだけ)

- |                   |           |            |          |
|-------------------|-----------|------------|----------|
| 1. 午後6時前          | 2. 午後6時台  | 3. 午後7時台   | 4. 午後8時台 |
| 5. 午後9時台          | 6. 午後10時台 | 7. 午後11時以降 | 8. 食べない  |
| (「8」を選択した場合は、問6へ) |           |            |          |

付問4-1 夕食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。( は、1つだけ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(問4-1で2とお答えの方のみ)

付問4-1-1 不足しているものは何ですか(不足しているものすべてに)

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. 主食 | 2. 副菜 | 3. 主菜 |
|-------|-------|-------|

問5 あなたは夕食後に食べたり飲んだり(水・お茶は除く)していますか。( は1つだけ)

- |       |          |          |          |
|-------|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週4~5回 | 3. 週2~3回 | 4. 飲食しない |
|-------|----------|----------|----------|

問6 家族そろって食事(朝食・昼食・夕食のいずれか)をしますか。( は1つだけ)

- |       |          |          |           |
|-------|----------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週3~4回 | 3. 週1~2回 | 4. ほとんどない |
|-------|----------|----------|-----------|

問7 家族以外(友人等)と食事(朝食・昼食・夕食のいずれか)をしますか。( は1つだけ)

- |       |          |          |           |
|-------|----------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週3~4回 | 3. 週1~2回 | 4. ほとんどない |
|-------|----------|----------|-----------|

問8 あなたはご自分の適切な食事内容・量を知っていますか。( は1つだけ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

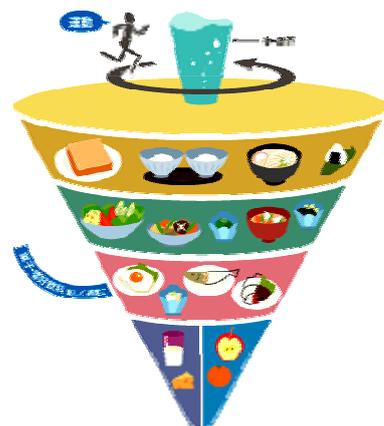
問9 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」(右図)を見たことがありますか。(は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

(問9で1をお答えの方のみ)

付問9-1 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」(右図)を活用して食事をしていますか。(は1つだけ)

1. はい 2. いいえ



問10 BMI (肥満指数) を調べるため、あなたの身長と体重を教えてください。

身長

センチメートル

体重

キログラム

問11 体重を定期的に測定していますか。(は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

問12 健康維持のために、運動が効果的であると知っていますか。(は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

問13 日頃から、意識的に運動をしていますか。(は1つだけ)

1. 習慣的にしている 2. ときどきしている  
3. あまりしていない 4. まったくしていない

(問13で「1. 習慣的にしている」、「2. ときどきしている」とお答えの方のみ)

付問13-1 運動をしている目的(理由)は何ですか。(あてはまるものすべてに)

1. 健康・体力づくりのため 2. 楽しみ・気晴らし・ストレス解消として  
3. 美容や肥満解消のため 4. 自分の記録や能力を向上させるため  
5. 家族とのふれあいとして 6. 友人・仲間との交流として  
7. その他(具体的に: ) 8. 特にない

問14 1回30分以上の運動を週2日程度、1年以上実践していますか。(は1つだけ)

1. はい

2. いいえ

(問14で「2.いいえ」とお答えの方のみ)

付問14-1 習慣的に運動をしない(できない)理由は何ですか。(あてはまるものすべてに)

1. 時間(暇)がないから

2. 場所がないから

3. 仲間がないから

4. 子どもを預けられないから

5. 面倒だから

6. 必要と感じないから

7. やりたい運動がない(見つからない)から

8. その他(具体的に: )

9. 特になし

問15 日常生活において、歩行又は同等の身体活動(下記参照)をこまめに実践していますか。(は1つだけ)

1. 1日合計1時間以上実践している

2. 1日合計1時間未満だが実践している

3. していない

歩行20分相当の活動例		庭仕事を15分すると歩行20分と同等です。	時間
生活活動	床掃除(屋内掃除)、子どもの世話、洗車		20分
	早歩き(通勤など)、自転車に乗る、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、庭仕事		15分
	階段の上り下り		10分
	重い荷物を運ぶ		7~8分
運動	軽い筋肉トレーニング、バレーボール、ボーリング		20分
	速歩、軽い体操、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳、ゴルフ、野球		15分
	軽いジョギング、ウェイトトレーニング、エアロビクス、水泳(ゆっくり)		10分
	ランニング、テニス、水泳、サッカー、サイクリング、山登り		7~8分

(例)子どもの世話20分+庭仕事15分+軽いジョギング10分で、歩行1時間相当の身体活動になります。

問16 普段(平日)の起床時間は何時頃ですか。(は1つだけ)

1. 午前4時前

2. 午前4時台

3. 午前5時台

4. 午前6時台

5. 午前7時台

6. 午前8時台

7. 午前9時以降

問17 普段(平日)の就寝時間は、何時頃ですか。(は1つだけ)

1. 午後9時前

2. 午後9時台

3. 午後10時台

4. 午後11時台

5. 午前0時台

6. 午前1時以降

問18 普段、よく眠ることができますか。(は1つだけ)

1. ぐっすり眠れる

2. 適度に眠れる

3. あまり眠れない

4. ほとんど眠れない

問19 あなたは最近、どの程度ストレスを感じていますか。( は1つだけ )

- 1 . 強く感じる      2 . ある程度感じる      3 . あまり感じない      4 . まったく感じない

( 問19で「1.強く感じる」とお答えの方のみ )

付問19 - 1 ストレスの主な原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに )

- 1 . 職場・仕事      2 . 家庭・家族      3 . 友人・異性・同僚・上司等の関係  
4 . 自分の将来      5 . 自分の健康・病気      6 . 金銭面  
7 . その他 ( 具体的に : )

問20 あなたのストレス対処方法は何ですか。(あてはまるものすべてに )

- 1 . 美味しいものを食べる      2 . お酒 ( アルコール類 ) を飲む  
3 . たばこを吸う      4 . 友人・家族等と会話をする ( 話を聞いてもらう )  
5 . 専門機関に相談する      6 . 友人・家族等と遊ぶ  
7 . 買い物をする      8 . スポーツをする  
9 . カラオケをする      10 . 音楽・映画を鑑賞する  
11 . テレビを観る      12 . 読書をする  
13 . 趣味に打ち込む      14 . 散歩をする  
15 . お風呂に入る      16 . 片付け・掃除をする  
17 . 寝る      18 . 我慢して、時間が経過するのを待つ  
19 . その他 ( )      20 . 特にない

問21 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人( 家族や友人、専門家など )  
がいますか。( は1つだけ )

- 1 . はい      2 . いいえ

問22 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。( は1つだけ )

- 1 . はい      2 . いいえ

( 問22で「1.はい」とお答えの方のみ )

付問22 - 1 知っている相談機関は何ですか。(あてはまるものすべてに )

- 1 . 精神保健福祉センター      2 . 保健福祉センター      3 . 精神科・心療内科  
4 . カウンセリングルーム      5 . こころの電話相談      6 . いのちの電話  
7 . その他 ( 具体的に : )

問23 こころの健康や悩みについて、専門家に相談しようと思いますか。( は1つだけ)

- 1. 早めの解決が重要なので、早期に相談しようと思う
- 2. 体調などに影響がでた場合、相談しようと思う
- 3. その他(具体的に: )
- 4. 自分や周囲の人だけで対応し、相談しないと思う

問24 以下の症状が、こころの病気の兆候であることを知っていますか。( は各項目 1つだけ)

(ア) 常に気分が落ち込み、憂うつである	1. 知っている	2. 知らない
(イ) 食欲が湧かず、体重が減る	1. 知っている	2. 知らない
(ウ) 夜眠れず、途中で目が覚めてしまう	1. 知っている	2. 知らない
(エ) 疲れやすく、おっくうに感じる	1. 知っている	2. 知らない
(オ) 意欲が湧かず、楽しめない	1. 知っている	2. 知らない

問25 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか。( は1つだけ)

- 1. はい
- 2. いいえ

(問25で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問25-1 たばこを習慣的に吸うようになったのは、何歳頃からですか。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳頃
----------------------	----------------------	----

問26 あなたは受動喫煙(喫煙者の近くにいる人が、たばこの煙を吸うこと)という言葉を知っていますか。( は1つだけ)

- 1. 言葉も意味も知っている
- 2. 言葉は知っているが、意味はよく分からない
- 3. 知らない(今回の調査で初めて知った場合も含まれます)

問27 喫煙や受動喫煙には、以下のような健康への影響があると思いますか。( は各項目 1つだけ)

(ア) がんや心臓病の危険性を高める	1. 影響がある	2. 影響はない	3. わからない
(イ) 歯周病の危険性を高める	1. 影響がある	2. 影響はない	3. わからない
(ウ) 子どもの気管支炎・ぜんそくなどの危険性を高める	1. 影響がある	2. 影響はない	3. わからない
(エ) 妊婦の早産や低体重児出生の危険性を高める	1. 影響がある	2. 影響はない	3. わからない
(オ) 乳幼児突然死症候群の危険性を高める	1. 影響がある	2. 影響はない	3. わからない

問28 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。( は1つだけ)

- 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(900ml)以上
- 7. 飲まない

	します。
--	------

問29 適量を超えた飲酒は、以下のような健康への影響があると思いますか。( は各項目1つだけ)

(ア) 肝臓病の危険性を高める

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 影響がある | 2. 影響はない | 3. わからない |
|----------|----------|----------|

(イ) 生活習慣病の危険性を高める

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 影響がある | 2. 影響はない | 3. わからない |
|----------|----------|----------|

(ウ) アルコール依存症の危険性を高める

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 影響がある | 2. 影響はない | 3. わからない |
|----------|----------|----------|

問30 あなたは定期的に健康診断を受けていますか。( は各項目1つだけ)

(ア) 定期的に健康診断を受けている

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

(イ) 定期的に歯科健診を受けている

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

(ウ) 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

問31 あなたは、口の体操や唾液腺マッサージ 注 などが、生活習慣病予防や全身の健康に役立つことを知っていますか。( は1つだけ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

	ます。また、 ージをする
	し10回) 回ずつ)



問32 あなたは、口の体操や唾液腺マッサージなどを行っていますか。( は1つだけ)

- |            |              |           |
|------------|--------------|-----------|
| 1. 毎日行っている | 2. ときどき行っている | 3. 行っていない |
|------------|--------------|-----------|



問38 あなたは、かわさき健康都市宣言や市民健康デー 注 について、知っていますか。( は 1 つだけ )

- 1 . 内容を知っている
- 2 . 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
- 3 . 知らない ( 今回の調査で初めて知った場合も含みます )

注 かわさき健康都市宣言や市民健康デー ( 毎月第4土曜日 )

市民一人ひとりが手を携えて、かけがえのない健康をはぐくむ人間都市を創造するために、平成9年3月に「かわさき健康都市」を宣言し、毎月第4土曜日を「市民健康デー」と定め、健康について語り、学び、考え、実行する日としています。

問39 あなたは、かわさき健康づくり21 注 について、知っていますか。( は 1 つだけ )

- 1 . 内容を知っている
- 2 . 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
- 3 . 知らない ( 今回の調査で初めて知った場合も含みます )

注 かわさき健康づくり21

21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の地方計画として、川崎市では健康の指標となる具体的な数値目標を掲げ、平成13年度から平成24年度までの健康づくり計画として策定しています。

問40 あなたは、自分の健康状態について、どのように感じていますか ( は 1 つだけ )

- 1 . 非常に健康
- 2 . ほぼ健康
- 3 . あまり健康でない
- 4 . 健康でない

問41 あなたは、健康について不安を感じていますか。( は 1 つだけ )

- 1 . はい
- 2 . いいえ

( 問41で「1.はい」とお答えの方のみ )

付問41-1 どんな不安がありますか ( あてはまるもの すべてに )

- 1 . 食欲がない
- 2 . 精神的ストレスが高い
- 3 . 疲れがとれない
- 4 . 持病がある
- 5 . 睡眠不足である
- 6 . 健康診断で医師に注意するように言われた
- 7 . 生活が不規則である
- 8 . その他 ( 具体的に : )

問42 あなたの生活習慣の中で、改善したい(する必要がある)と思っていることは何ですか(あてはまるものすべてに )

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1. 定期的に運動する          | 2. よく噛んで食べる    |
| 3. 食べ過ぎない            | 4. 栄養をバランスよくとる |
| 5. 規則正しい生活を送る        | 6. 適正体重を維持する   |
| 7. 睡眠を十分にとる          | 8. 丁寧に歯磨きをする   |
| 9. 飲酒は適量を守る          | 10. 喫煙をしない     |
| 11. 減塩をする            | 12. ストレスをためない  |
| 13. 定期的に健康診断(検診)を受ける | 14. 定期的に血圧を測る  |
| 15. その他(具体的に: )      | 16. 特にな        |

問43 生活習慣病 注 予防のために、現在意識して実践していることは何ですか(あてはまるものすべてに )

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1. 定期的に運動する          | 2. よく噛んで食べる    |
| 3. 食べ過ぎない            | 4. 栄養をバランスよくとる |
| 5. 規則正しい生活を送る        | 6. 適正体重を維持する   |
| 7. 睡眠を十分にとる          | 8. 丁寧に歯磨きをする   |
| 9. 飲酒は適量を守る          | 10. 喫煙をしない     |
| 11. 減塩をする            | 12. ストレスをためない  |
| 13. 定期的に健康診断(検診)を受ける | 14. 定期的に血圧を測る  |
| 15. その他(具体的に: )      | 16. 特に何もしていない  |

注 生活習慣病

生活習慣病とは、日々のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、動脈硬化、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などをいいます。

問44 生活習慣病予防についての知識や助言、支援をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに )

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. マスメディア(テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン紙等)       |
| 2. インターネット                           |
| 3. 市の広報紙・リーフレット                      |
| 4. 市、区(保健福祉センター等)が実施する健康診断、健康学習会、行事等 |
| 5. 企業が実施する健康情報提供、健康学習会、サークル          |
| 6. 勤め先が実施する健康診断、健康学習会                |
| 7. 学校、PTA主催の学習会                      |
| 8. 医療機関、薬局                           |
| 9. 隣人、町内会、地域の健康づくりのグループ              |
| 10. 家族、知人                            |
| 11. その他(具体的に: )                      |
| 12. 特にな                              |

問45 あなたは、家庭や地域において、どのような健康に関わる取組みを行っていますか（あてはまるものすべてに）

- 1．家族（自分自身を含む）の健康管理、健康づくりについて、情報を得ている
- 2．家族（自分自身を含む）の健康管理、健康づくりを実践している
- 3．地域の団体やグループが行う健康に関する活動に参加している
- 4．身近な地域の方など、周囲の人の健康のために役立つ活動を行っている
- 5．市などの健康に関する事業・イベントに参加している
- 6．その他（具体的に： \_\_\_\_\_）
- 7．特にない

問46 川崎市は、市民の健康づくりに力を入れて取り組んでいると思いますか（は1つだけ）

- 1．思う
- 2．どちらかというと思う
- 3．どちらかというと思わない
- 4．思わない
- 5．分からない

問47 健康都市かわさきの推進のために、市で今後特に力をいれてほしい取組みは何ですか。（あてはまるものすべてに）

- 1．健康診査や各種検診
- 2．健康相談
- 3．健康情報の発信
- 4．健康イベント・講演会の開催
- 5．栄養・食生活の普及啓発
- 6．運動の普及啓発
- 7．心の健康対策
- 8．たばこ対策
- 9．アルコール対策
- 10．歯と口の健康対策
- 11．生活習慣病予防対策
- 12．がん対策
- 13．母子の健康対策
- 14．市民の自主的な健康づくり活動の支援
- 15．健康づくりに関する指導者の養成
- 16．地域での健康づくり活動の支援
- 17．健康づくりの活動ができる環境
- 18．医療体制
- 19．その他（具体的に： \_\_\_\_\_）

**問 48 は 40 歳以上の方におうかがいします。**

**( 次のページの設問は全ての方におうかがいしますので、忘れずにご記入ください。 )**

問48 平成20年度から始まった特定健康診査を年1回受診していますか。( は1つだけ )

会社によっては、人間ドック等を特定健康診査の項目を含めて実施しているところもあります。40歳以上の方を対象に健康保険で実施する健康診断を指します。

1 . はい

( 1 と回答の方 )  
付問 48 - 1、48 - 2  
にお答えください

2 . いいえ

( 2 と回答の方 )  
付問 48 - 3 にお答え  
ください

( 問48で「1. はい」とお答えの方のみ )

付問48 - 1 平成20年度から始まった特定健康診査の結果を基に保健指導を受けるように言われましたか。( は1つだけ )

1 . はい

2 . いいえ

( 付問48 - 1で「1. はい」とお答えの方のみ )

付問48 - 1 - 1 実際に保健指導を受けましたか。( は1つだけ )

1 . はい

2 . いいえ

( 問48で「1. はい」とお答えの方のみ )

付問48 - 2 特定健康診査の結果、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の該当者または予備群 注 と指摘されましたか。( は1つだけ )

1 . はい

2 . いいえ

**注 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者および予備群**

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、

血糖 ヘモグロビンA1c 5.5%以上、又は空腹時血糖 110mg/dl 以上

脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上、又はHDLコレステロール 40mg/dl 未満

血圧 収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上

に該当するものが、2つ以上該当なら 該当者、1つ該当なら、予備群 になります。

( 問48で「2. いいえ」とお答えの方のみ )

付問48 - 3 特定健康診査を受診しない理由は何ですか。( あてはまるものすべてに )

1 . 必要だと思わない

2 . 健康に自信がある

3 . 受けに行く時間がない

4 . 受診方法が分からない

5 . 結果を知るのが不安

6 . 面倒だから

7 . 必要なときは医療機関で受診できる

8 . 検査に痛みや苦痛があると思う

9 . 費用がかかる

10 . その他 ( 具体的に : )

# あなたご自身について

F 1 性別（ は1つだけ）

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

F 2 年齢（ は1つだけ）

- |            |             |             |            |
|------------|-------------|-------------|------------|
| 1 . 20～24歳 | 2 . 25～29歳  | 3 . 30～34歳  | 4 . 35～39歳 |
| 5 . 40～44歳 | 6 . 45～49歳  | 7 . 50～54歳  | 8 . 55～59歳 |
| 9 . 60～64歳 | 10 . 65～69歳 | 11 . 70～74歳 | 12 . 75歳以上 |

F 3 あなたのお仕事は、この中のどれですか。（ は1つだけ）

- |                |                  |                 |
|----------------|------------------|-----------------|
| 1 . 自営業主       | 2 . 家族従業（家業手伝い）  | 3 . 勤め（全日）      |
| 4 . 勤め（パートタイム） | 5 . 内職           | 6 . 主婦・主夫（家事専業） |
| 7 . 学生         | 8 . 無職（年金生活者を含む） | 9 . その他（ ）      |

F 4 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険はどれですか。（ は1つだけ）

- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1 . 市の国民健康保険        | 2 . 国民健康保険組合（自営業などの業種ごとに加入する健康保険） |
| 3 . 協会けんぽ（旧 政府管掌保険） | 4 . 健康保険組合（組管掌健康保険）               |
| 5 . 共済組合            | 6 . 後期高齢者医療保険                     |
| 7 . その他（ ）          |                                   |

F 5 お勤め先あるいは通学先はどちらですか。（ は1つだけ）

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 . 川崎市内（お住まいと同じ区） | 2 . 川崎市内（お住まいと別の区）   |
| 3 . 横浜市            | 4 . 神奈川県内（川崎市・横浜市以外） |
| 5 . 東京都（23区内）      | 6 . 東京都（23区以外）       |
| 7 . その他（ ）         | 8 . 通勤・通学していない       |

F 6 勤務時間あるいは就学時間はどのくらいですか。（ は1つだけ）

- |             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| 1 . 5時間未満   | 2 . 5～7時間未満    | 3 . 7～8時間未満   |
| 4 . 8～9時間未満 | 5 . 9～10時間未満   | 6 . 10～11時間未満 |
| 7 . 11時間以上  | 8 . 勤務・就学していない |               |

F 7 普段、最寄り駅までどのような交通手段を利用していますか。（ は1つだけ）

- |        |               |               |
|--------|---------------|---------------|
| 1 . 徒歩 | 2 . 自転車       | 3 . バイク（原付含む） |
| 4 . バス | 5 . 自動車（送迎含む） |               |

F 8 あなたが現在お住まいの区はどちらですか。（ は1つだけ）

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 . 川崎区 | 2 . 幸区  | 3 . 中原区 | 4 . 高津区 |
| 5 . 宮前区 | 6 . 多摩区 | 7 . 麻生区 |         |

F 9 今のところにお住まいになって、何年になりますか。( は1つだけ )

- |                    |             |              |
|--------------------|-------------|--------------|
| 1 . 生まれてからずっと住んでいる | 2 . 1年未満    | 3 . 1～3年未満   |
| 4 . 3～5年未満         | 5 . 5～10年未満 | 6 . 10～20年未満 |
| 7 . 20年以上          |             |              |

F 10 あなたの現在のお住まいは、この中のどれにあたりますか。( は1つだけ )

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1 . 持ち家(一戸建)         | 2 . 持ち家(マンション・集合住宅等)     |
| 3 . 借家(一戸建)          | 4 . 借家(マンション・集合住宅等・公営住宅) |
| 5 . 借家(民間アパート・間借・下宿) | 6 . 社宅・寮・公務員住宅           |
| 7 . その他( )           |                          |

F 11 現在、同居しているご家族は、あなたを含めて何人いらっしゃいますか。( は1つだけ )

- |        |        |          |        |
|--------|--------|----------|--------|
| 1 . 1人 | 2 . 2人 | 3 . 3人   | 4 . 4人 |
| 5 . 5人 | 6 . 6人 | 7 . 7人以上 |        |

F 12 ご家族に小学生未満(未就学児)のお子さんはいらっしゃいますか。( は1つだけ )

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 . いる | 2 . いない |
|--------|---------|

F 13 65歳以上の方は同居していらっしゃいますか。( は1つだけ )

(ご自分が65歳以上の方は1に をつけて下さい。)

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 . いる | 2 . いない |
|--------|---------|

F 14 あなたのお住まいの地域の様子は、次のどれにあたりますか。( は1つだけ )

- |                            |
|----------------------------|
| 1 . オフィスビル、商業ビル、商店などがある地域  |
| 2 . 古くからの住宅が中心となっている地域     |
| 3 . 新しく開発された住宅地域           |
| 4 . 住宅と工場が混在している地域         |
| 5 . まわりに田畑や山林などの緑が残されている地域 |
| 6 . その他( )                 |

最後に、川崎市の健康づくりの対策について、ご意見やご要望等がございましたら、ご自由に記入してください。


以上でアンケートは終了です。ご協力、大変ありがとうございました。

---

平成23年度川崎市健康意識実態調査 報告書

平成24年3月

発行：川崎市健康福祉局 保健医療部 健康増進課  
川崎市川崎区宮本町1 電話 044-200-2438

---