
平成28年度
川崎市健康意識実態調査
報 告 書

川崎市

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的	3
2. 調査対象	3
3. 調査期間	3
4. 調査方法	3
5. 回収状況	3
6. 回答者の属性	4
7. 標本誤差について	5
8. 調査結果を見る上での注意事項	5
第2章 調査結果の詳細	7
1. 栄養・食生活について	9
(1) 朝食の摂取	9
(2) 朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	11
(3) 昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	13
(4) 夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか	15
(5) 夕食後の飲食	17
(6) 自分の適切な食事内容・量を知っているか	19
2. BMI・体重について	21
(1) BMI（肥満指数）	21
(2) 体重測定	23
3. 運動・身体活動について	25
(1) 意識的な運動の有無	25
(2) 運動をしている目的（理由）	27
(3) 週2回、1回30分以上の運動の実践	28
(4) 運動をしない理由	30
(5) 歩数の計測	32
(6) 昨日の歩数	32
4. 休養・心の健康について	33
(1) 睡眠時間	33
(2) よく眠ることができているか	35
(3) ストレスを感じるか	37
(4) ストレスの主な原因	39
(5) ストレスの対処方法	40
(6) 相談できる人はいるか	42
(7) 相談できる機関を知っているか	44
5. たばこ・アルコールについて	46
(1) 喫煙の状況	46

(2) 1日の喫煙量	48
(3) たばこを吸うようになった年齢	50
(4) たばこをやめたいと思うか	52
(5) 禁煙治療を受けられる医療機関	52
(6) 受動喫煙が多いと感じた場所	53
(7) 受動喫煙の防止策が推進されることを望む場所	54
(8) COPDという病気	54
(9) 飲酒の状況	55
(10) 飲酒量	57
6. 歯と口の健康について	59
(1) 歯の本数	59
(2) 噛んで食べる時の状態	61
(3) 歯ぐきの状態	61
7. 健康診断について	65
(1) 健康診断	65
(2) 川崎市のがん検診	67
8. 自分の健康状態や生活習慣について	69
(1) 自分の健康状態	69
(2) 日常生活への影響	71
(3) 影響の内容	71
(4) 健康のために改善したいこと	72
(5) 健康のために実践していること	75
(6) 生活習慣病予防の情報源	78
(7) 糖尿病の状況	80
(8) 血圧の状況	80
(9) 活動の状況	81
(10) ロコモティブシンドロームについて	81
9. 川崎市の取り組みについて	82
(1) 川崎市が力をいれてほしい取組	82
10. お住まいの地域について	85
(1) 運動が出来る場所	85
(2) 整備されることを望む運動が出来る場所	86
(3) お住まいの地域について	87
11. 「地域包括ケアシステム」について	89
(1) 理解度や行動について	89
(2) 市民一人ひとりに期待される行動について	90
12. あなた自身について	91
(1) 性別	91
(2) 年齢	91
(3) 仕事	91

(4) 健康保険	92
(5) お住まいの区	92
(6) 同居人数	92
13. 自由記入	93

第3章 調査票	107
---------------	-----

第 1 章 調査の概要

1. 調査の目的

川崎市では、健康増進計画「第2期かわさき健康づくり21」(平成25～34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る。

中間年である平成29年度には中間評価を行うこととしており、本調査では、健康施策のより一層の充実と推進を目標として、計画前期の評価及び計画後期に向けた取組等を検討するため、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

調査期間: 平成28年5月25日(水)～6月17日(金)

4. 調査方法

- (1)調査票を返信用封筒とともに郵送
- (2)調査票郵送後、調査期間中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: 1,484人
- (3)有効回収率: 42.4%

6. 回答者の属性

■性別

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
男性	607	40.9%	42.1%
女性	835	56.3%	57.9%
無回答	42	2.8%	
全体(%ベース)	1,484	100.0%	100.0%

■居住区

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
川崎区	224	15.1%	15.3%
幸区	178	12.0%	12.1%
中原区	239	16.1%	16.3%
高津区	207	13.9%	14.1%
宮前区	220	14.8%	15.0%
多摩区	211	14.2%	14.4%
麻生区	188	12.7%	12.8%
無回答	17	1.1%	
全体(%ベース)	1,484	100.0%	100.0%

■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	126	8.5%	43	7.1%	82	9.8%	1	2.4%
30歳代	235	15.8%	85	14.0%	149	17.8%	1	2.4%
40歳代	282	19.0%	126	20.8%	152	18.2%	4	9.5%
50歳代	257	17.3%	111	18.3%	142	17.0%	4	9.5%
60歳代	282	19.0%	126	20.8%	150	18.0%	6	14.3%
70歳代以上	284	19.1%	115	18.9%	159	19.0%	10	23.8%
無回答	18	1.2%	1	0.2%	1	0.1%	16	38.1%
全体(%ベース)	1,484	100.0%	607	100.0%	835	100.0%	42	100.0%

7. 標本誤差について

全体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準誤差という。標準誤差は、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)に同じ設問をして
 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
1,484	±1.53%	±2.03%	±2.33%	±2.49%	±2.54%
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1,484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±2.49%以内(62.49～57.51%)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である。
- (2)百分率(%)の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答(1つだけ選ぶ問)においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。
- (3)複数回答(2つ以上選んでよい問)においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- (4)本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- (5)回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。

第 1 章 調査の概要

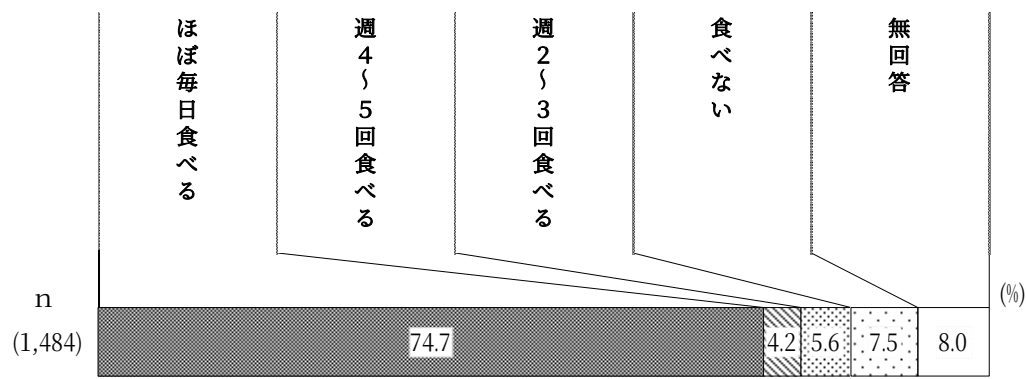
第2章 調査結果の詳細

1. 栄養・食生活について

(1) 朝食の摂取

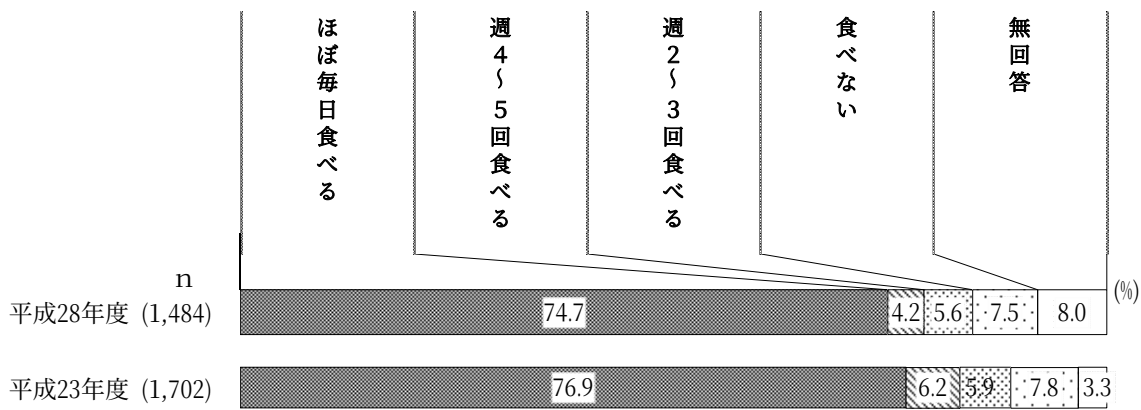
問1 朝食は食べますか。(○は1つだけ)

朝食の摂取については、「ほぼ毎日食べる」が74.7%と最も高く、次いで「食べない」(7.5%)、「週2～3回食べる」(5.6%)の順となっている。



経年比較

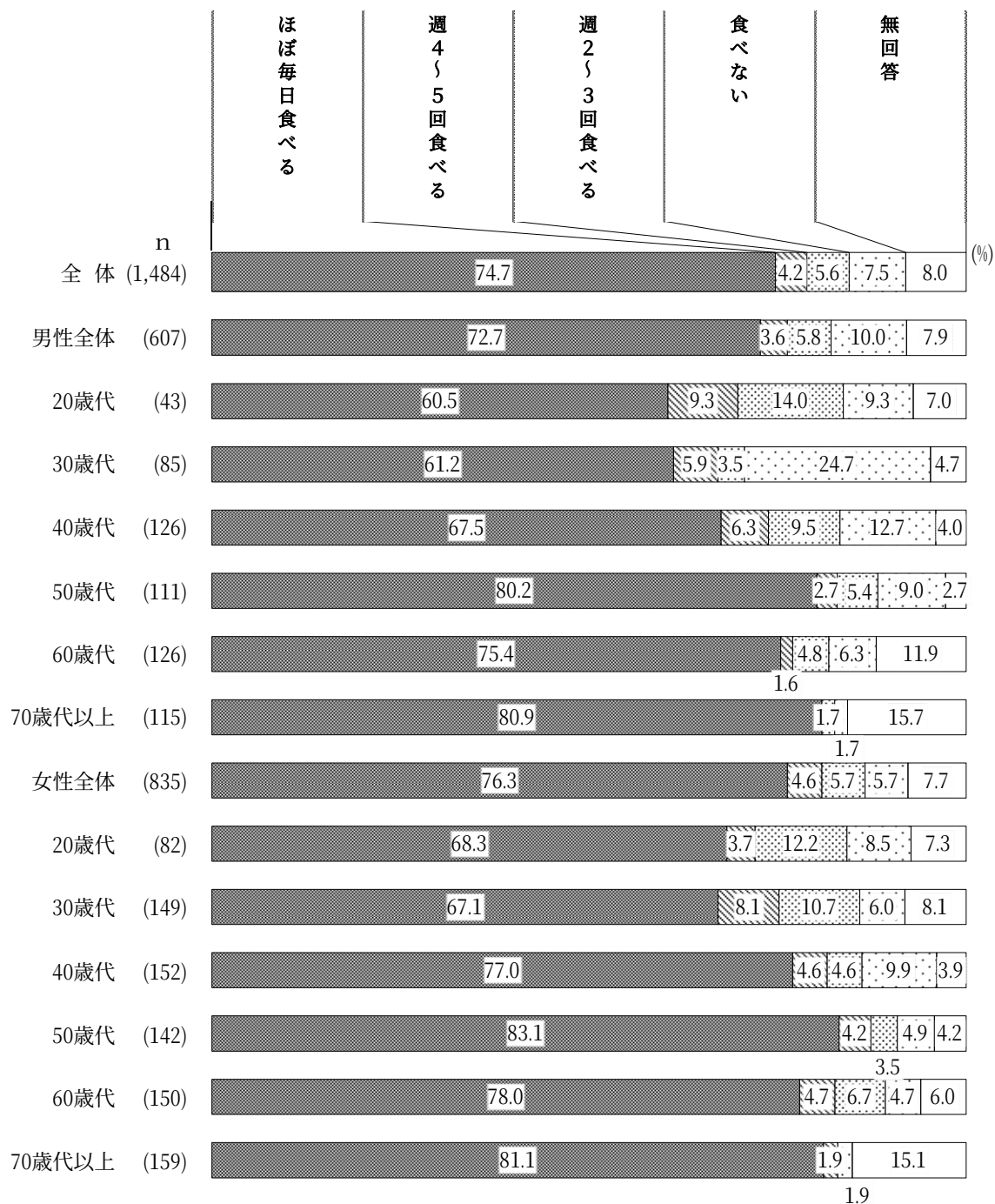
前回調査(平成23年度)と比較して、「ほぼ毎日食べる」の割合は2.2ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

朝食の摂取／性別×年齢別

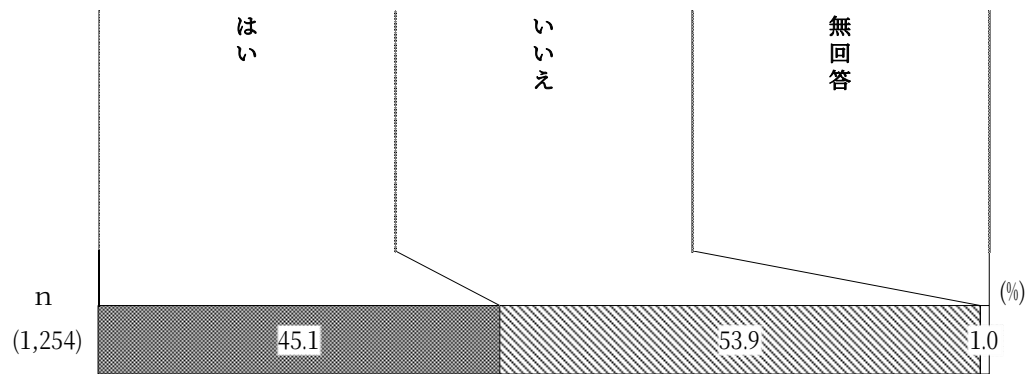
性別・年齢別では、男女ともに20歳代と30歳代で「ほぼ毎日食べる」の割合が低くなっている。また、「食べない」の割合は、男性の30歳代で24.7%と高くなっている。



(2) 朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

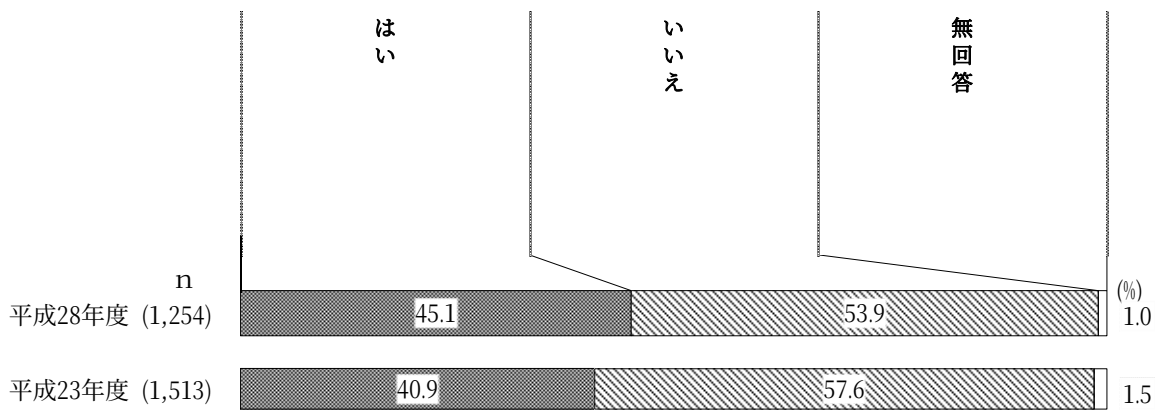
付問1-1 朝食に主食（ごはん・パン・めんなど）、副菜（野菜を主にした料理）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品の料理）をそろえて食べていますか。（○は1つだけ）

朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べることについては、「はい」が45.1%、「いいえ」が53.9%となっている。



経年比較

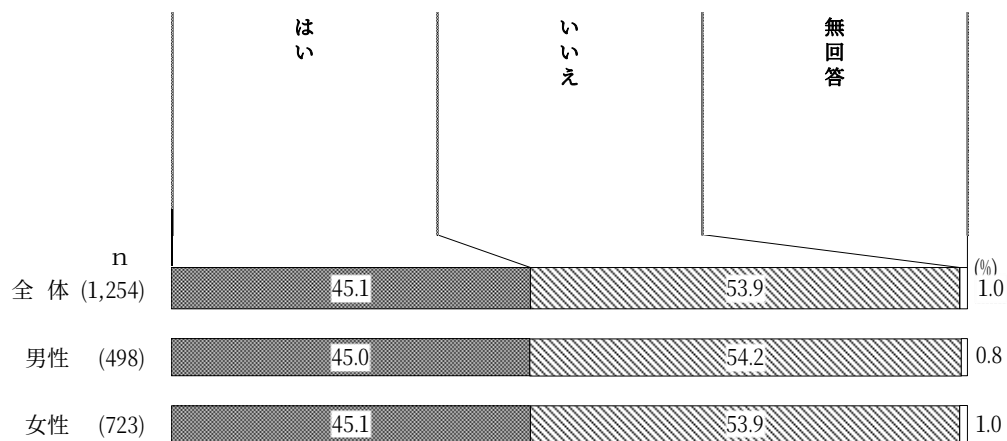
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は4.2ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

朝食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか／性別

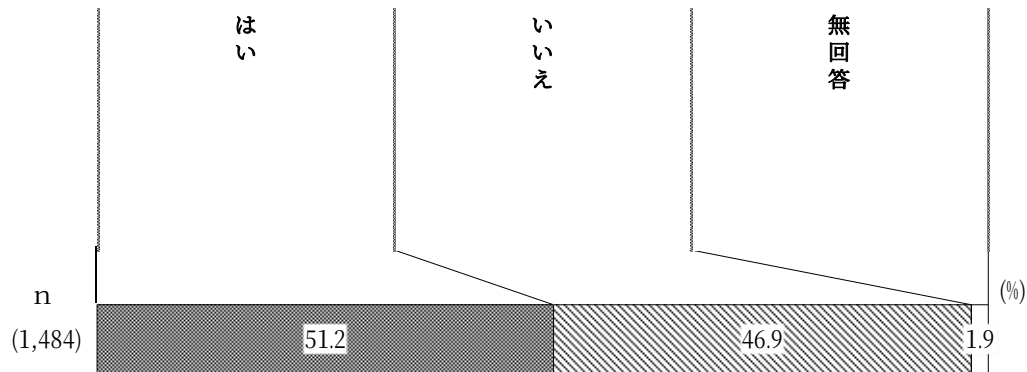
性別では、「はい」の割合に大きな差はみられない。



(3) 昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

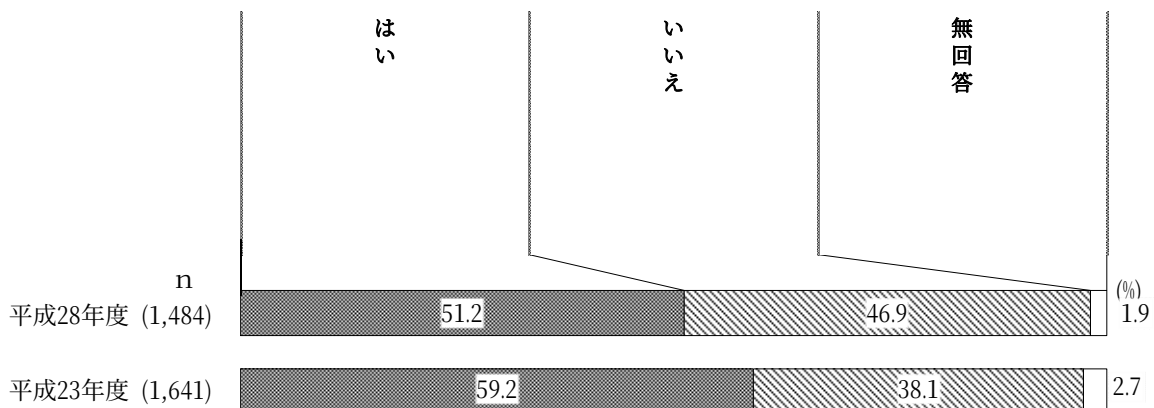
問2 昼食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。(○は1つだけ)

昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べることについては、「はい」が51.2%、「いいえ」が46.9%となっている。



経年比較

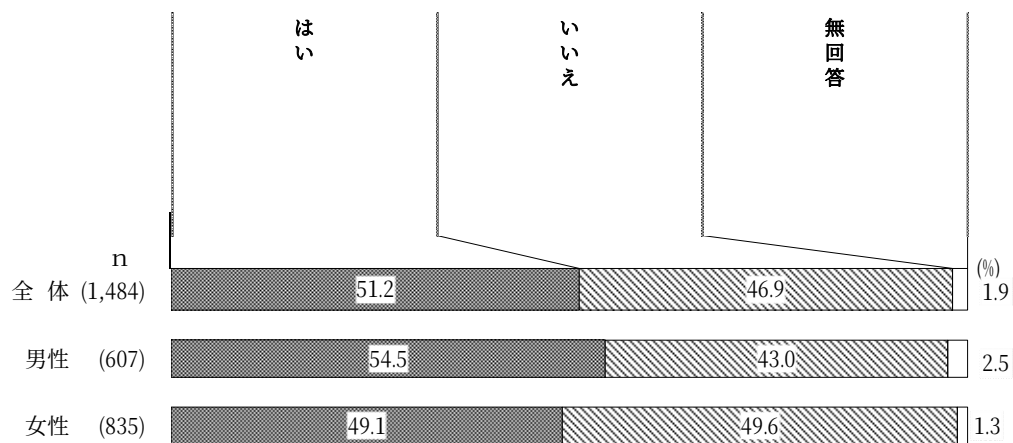
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は8.0ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

昼食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか／性別

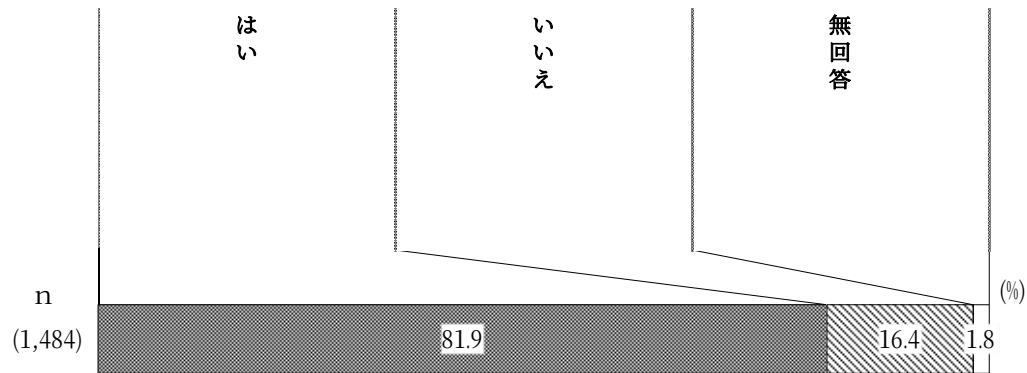
性別では、男性において「はい」の割合が女性を5.4ポイント上回っている。



(4) 夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

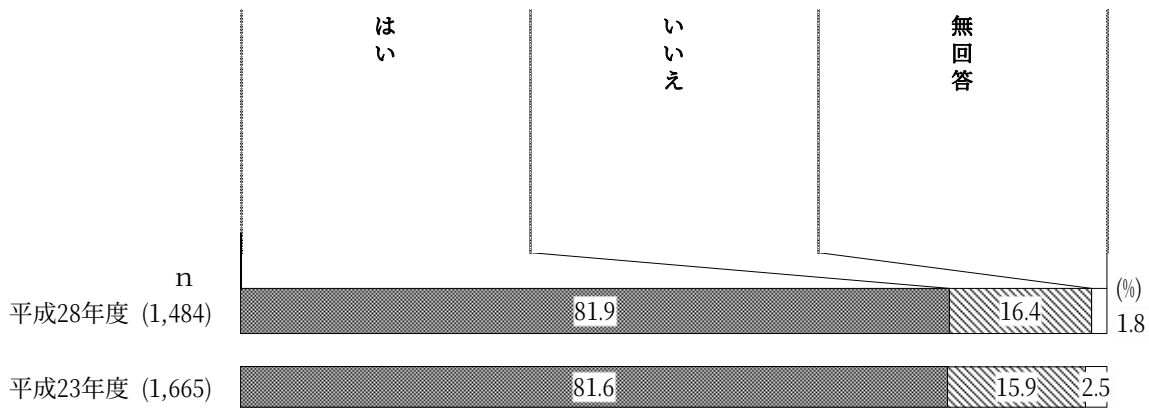
問3 夕食に主食、副菜、主菜をそろえて食べていますか。(○は1つだけ)

夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べることについては、「はい」が81.9%、「いいえ」が16.4%となっている。



経年比較

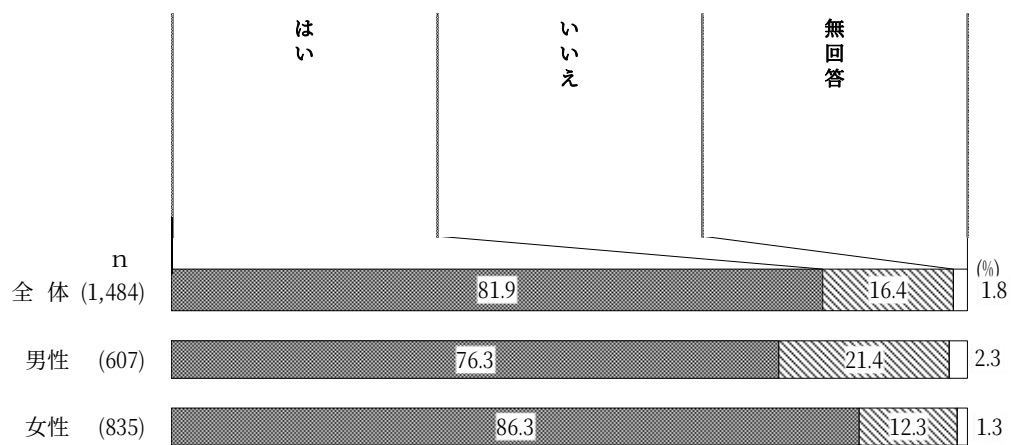
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は0.3ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

夕食に主食・副菜・主菜をそろえて食べているか／性別

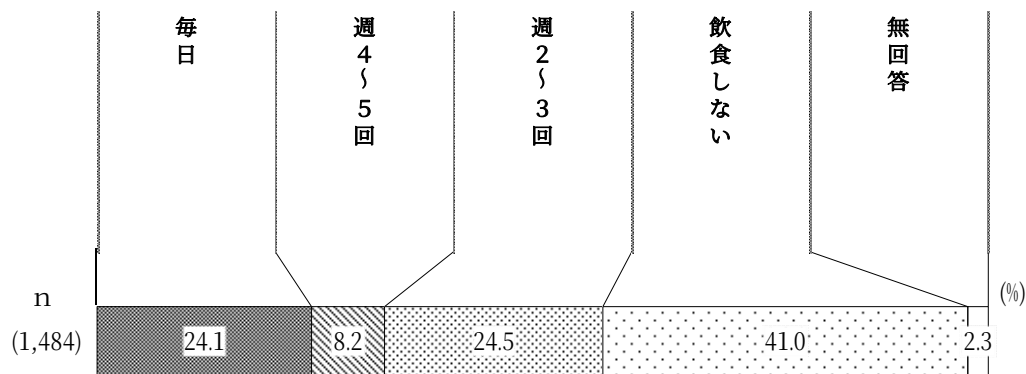
性別では、女性において「はい」の割合が男性を10.0ポイント上回っている。



(5) 夕食後の飲食

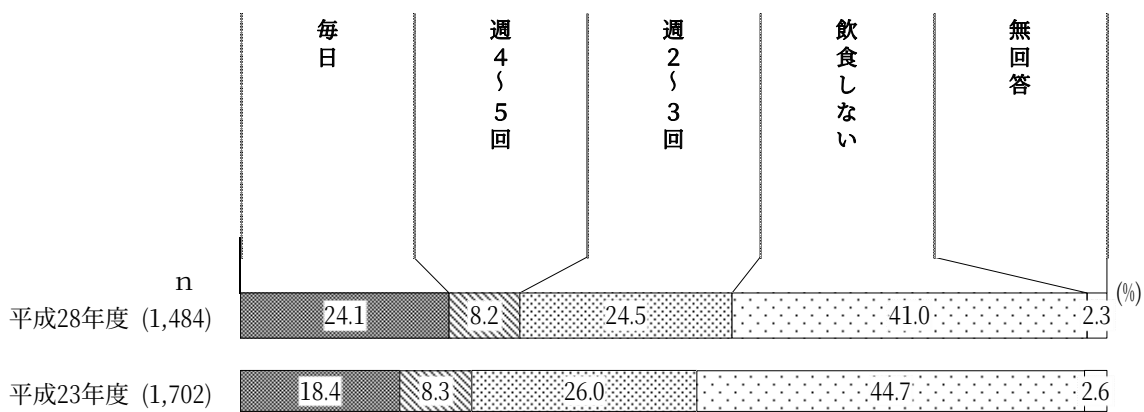
問4 あなたは夕食後に食べたり飲んだり（水・お茶は除く）していますか。
(○は1つだけ)

夕食後の飲食については、「飲食しない」が41.0%と最も高く、次いで「週2～3回」(24.5%)、「毎日」(24.1%)、「週4～5回」(8.2%)の順となっている。



経年比較

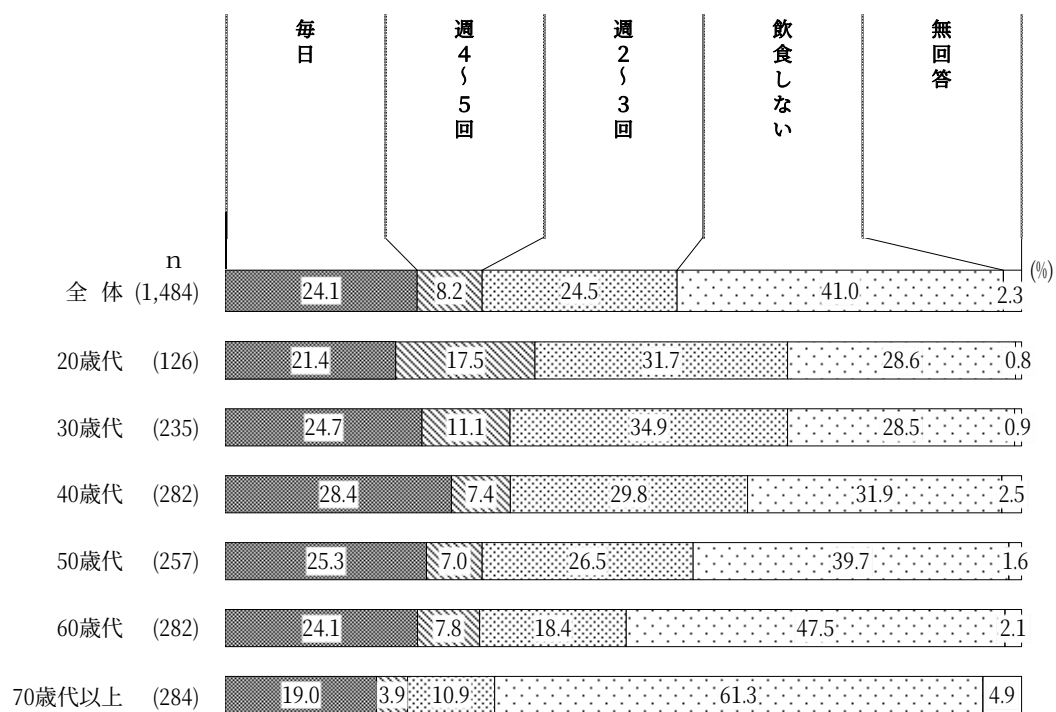
前回調査(平成23年度)と比較して、「毎日」の割合は5.7ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

夕食後の飲食／年齢別

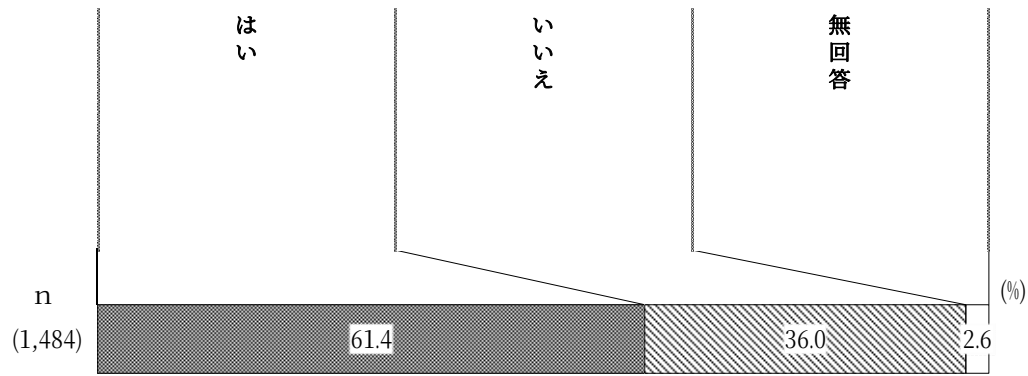
年齢別では、「飲食しない」の割合は、年齢が上がるとともに高くなっている。



(6) 自分の適切な食事内容・量を知っているか

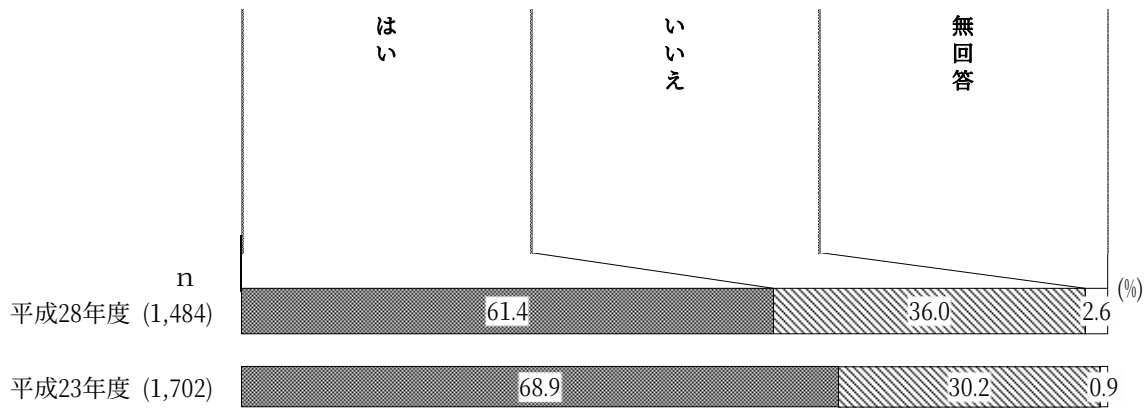
問5 あなたはご自分の適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つだけ)

自分の適切な食事内容・量の認知度については、「はい」が61.4%、「いいえ」が36.0%となっている。



経年比較

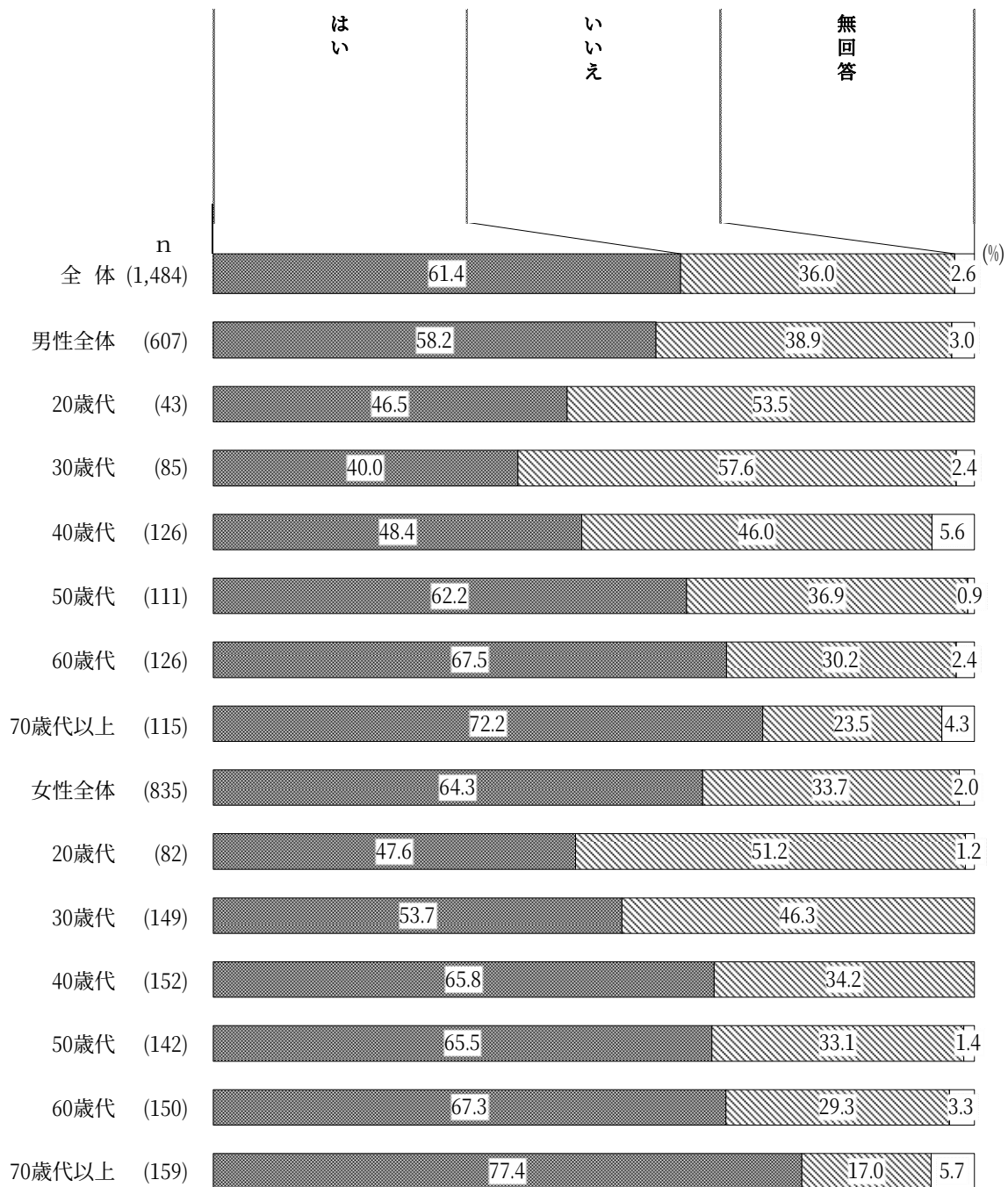
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は7.5ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

自分の適切な食事内容・量を知っているか／性別×年齢別

性別・年齢別では、「はい」の割合については男性の場合、30歳代で40.0%と最も低く、その後、年齢が上がるとともにその割合は高くなり、70歳代以上で72.2%となっている。一方、女性の場合は20歳代で47.6%と最も低く、年齢が上がるとともにその割合は高くなり、70歳代以上で77.4%となっている。



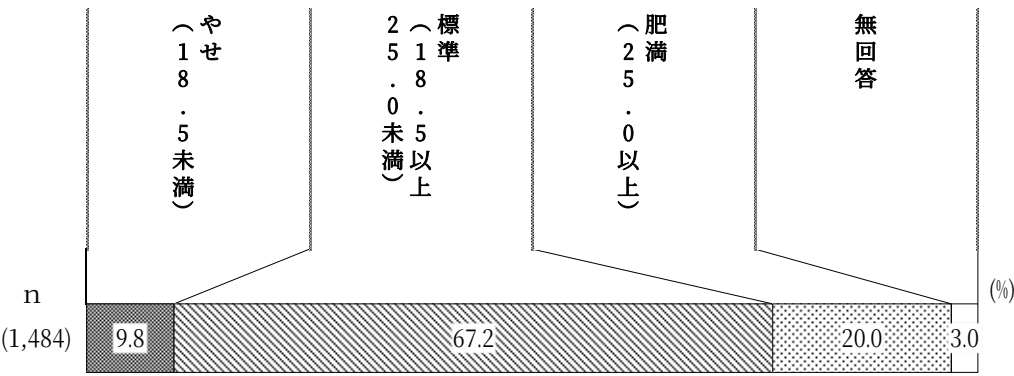
2. BMI・体重について

(1) BMI（肥満指数）

問6 BMI（肥満指数）〈注〉を調べるため、あなたの身長と体重を教えてください。

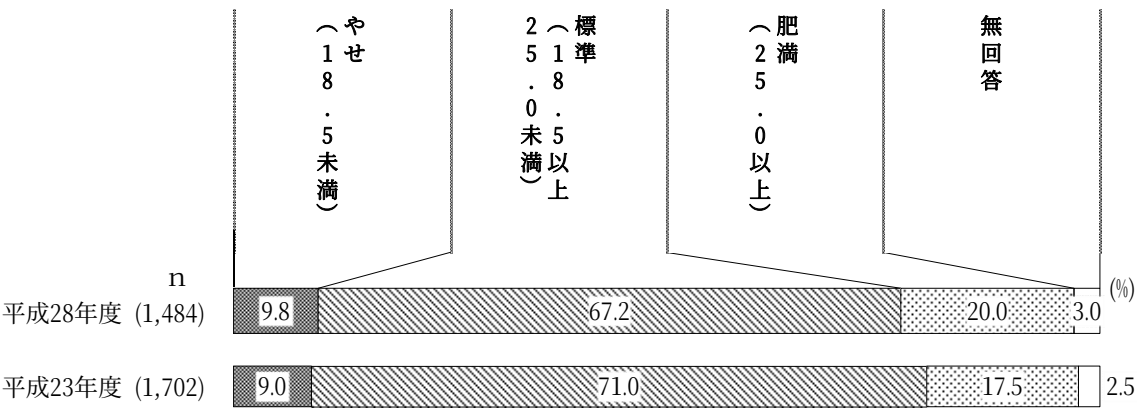
注 BMI（Body Mass Index：体格指数）
肥満ややせを判定する国際的指標で、「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で求められます。
日本肥満学会が定めた基準では、BMI＝22が生活習慣病になりにくい最も健康的な標準値であることから適正体重といいます。
やせ…BMI＝18.5未満 標準…BMI＝18.5以上25.0未満 肥満…BMI＝25.0以上

BMI（肥満指数）については、「標準(18.5以上25.0未満)」が67.2%と最も高く、次いで「肥満(25.0以上)」(20.0%)、「やせ(18.5未満)」(9.8%)の順となっている。



経年比較

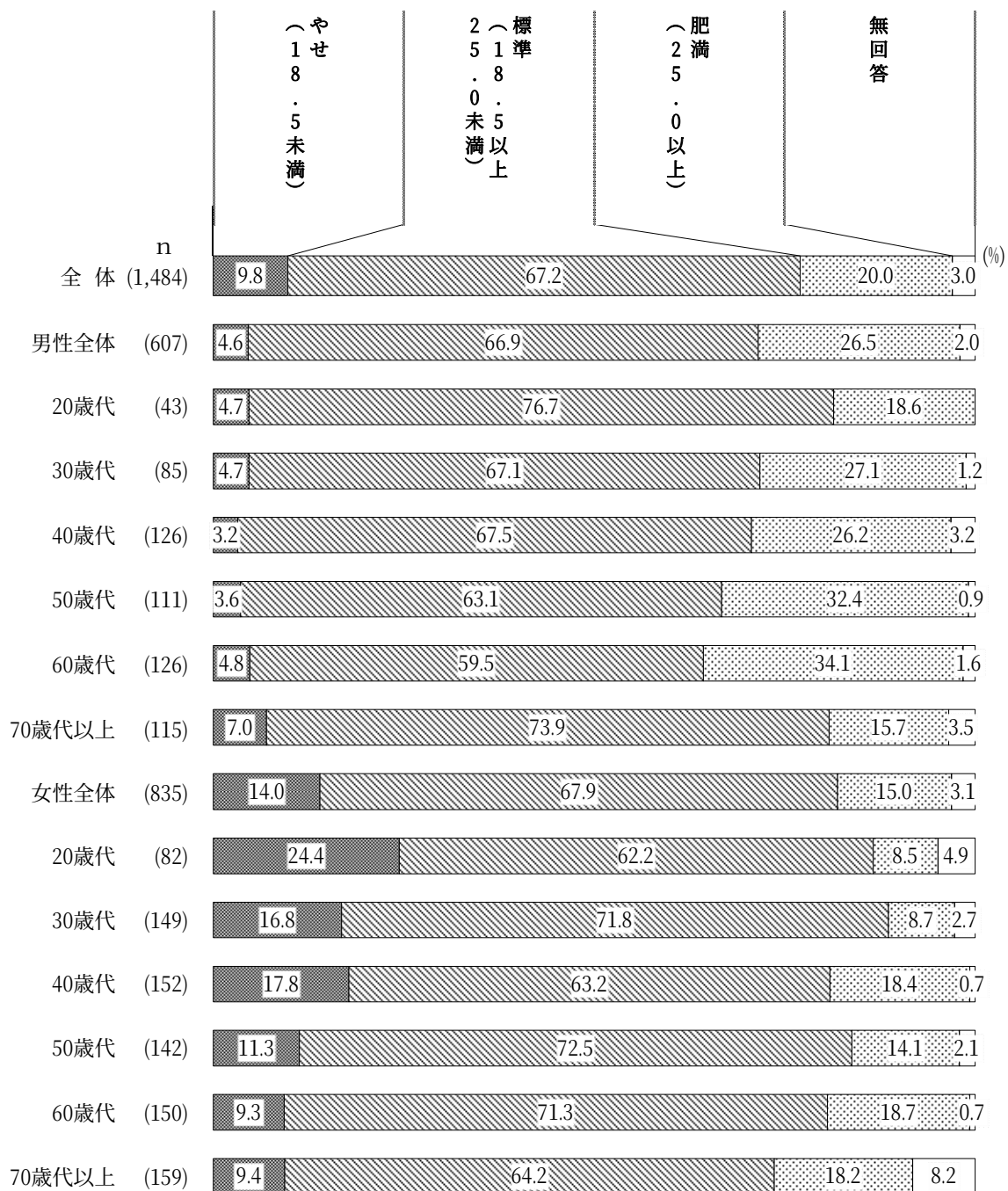
前回調査(平成23年度)と比較して、「肥満(25.0以上)」の割合は2.5ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

BMI（肥満指数）／性別×年齢別

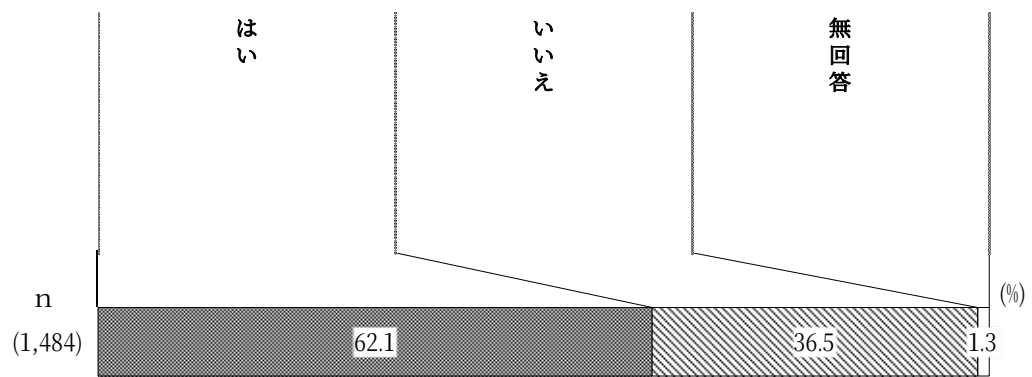
性別・年齢別では、男性においては年齢が上がるとともに「肥満」の割合が高くなり、50歳代で32.4%、60歳代で34.1%となっている。また、女性の20歳代で「やせ」の割合が24.4%となっている。



(2) 体重測定

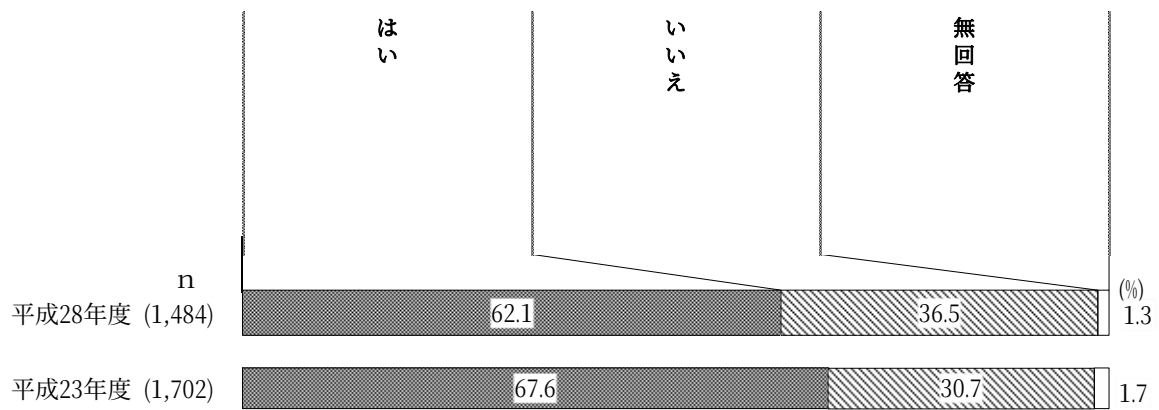
問7 体重を定期的に測定していますか。(○は1つだけ)

定期的な体重測定については、「はい」が62.1%、「いいえ」が36.5%となっている。



経年比較

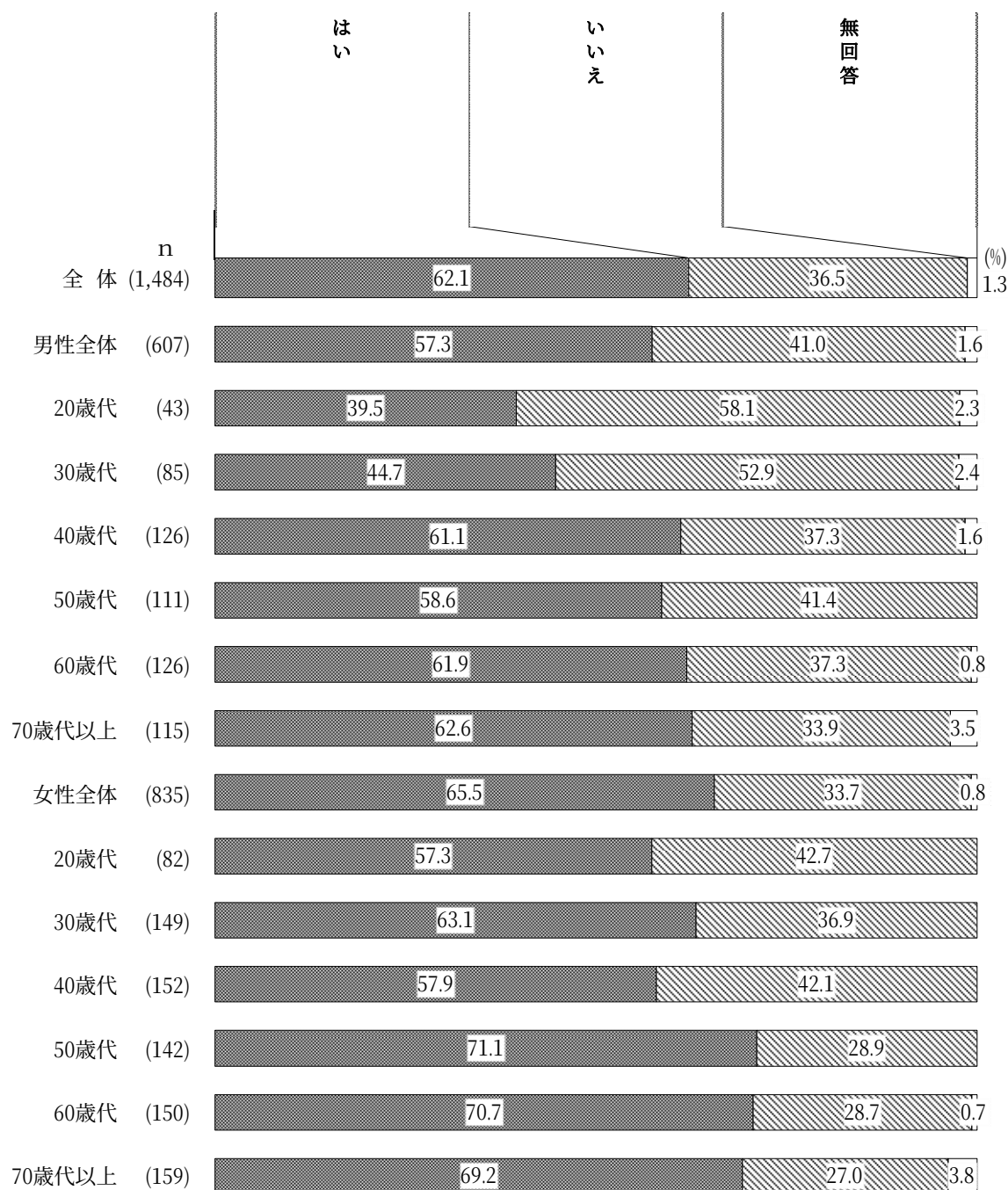
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は5.5ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

体重測定／性別×年齢別

性別・年齢別では、「はい」の割合は男性の場合、20歳代で39.5%と最も低く、70歳代以上で62.6%と最も高くなっている。一方、女性の場合は20歳代で57.3%と最も低く、50歳代で71.1%と最も高くなっている。

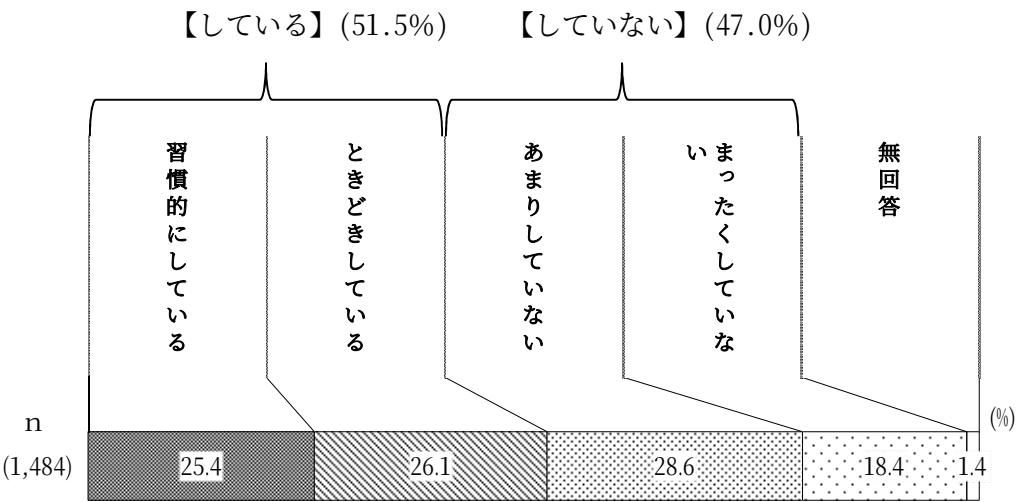


3. 運動・身体活動について

(1) 意識的な運動の有無

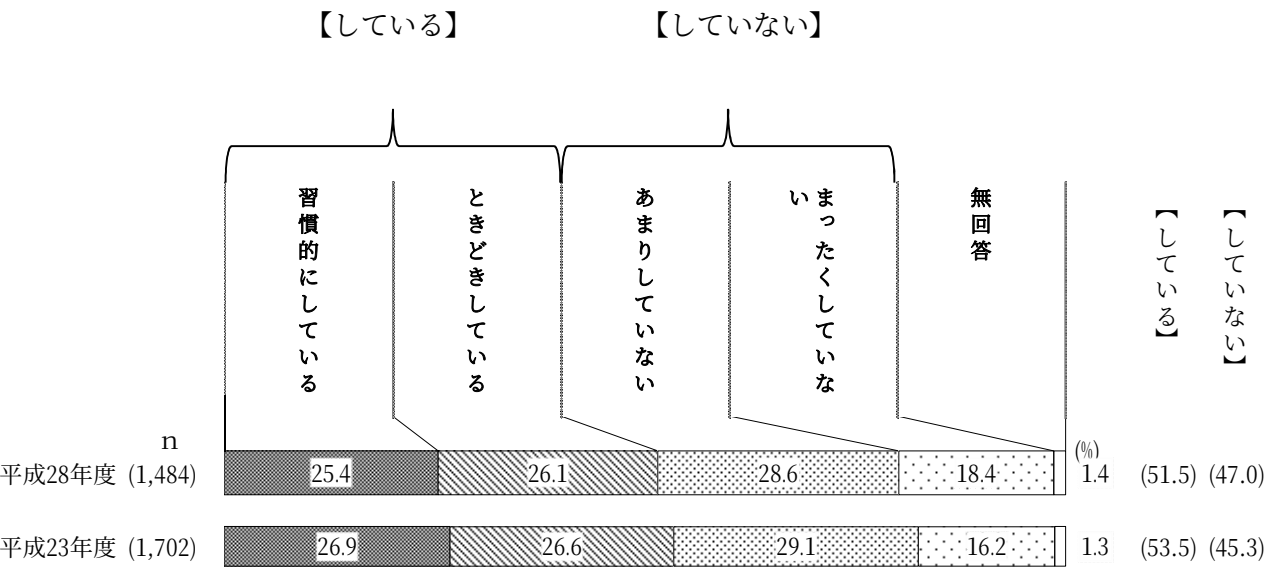
問8 日頃から、意識的に運動をしていますか。(○は1つだけ)

意識的な運動の有無については、「習慣的にしている」が25.4%となっており、「ときどきしている」(26.1%)と合わせると5割を超える。



経年比較

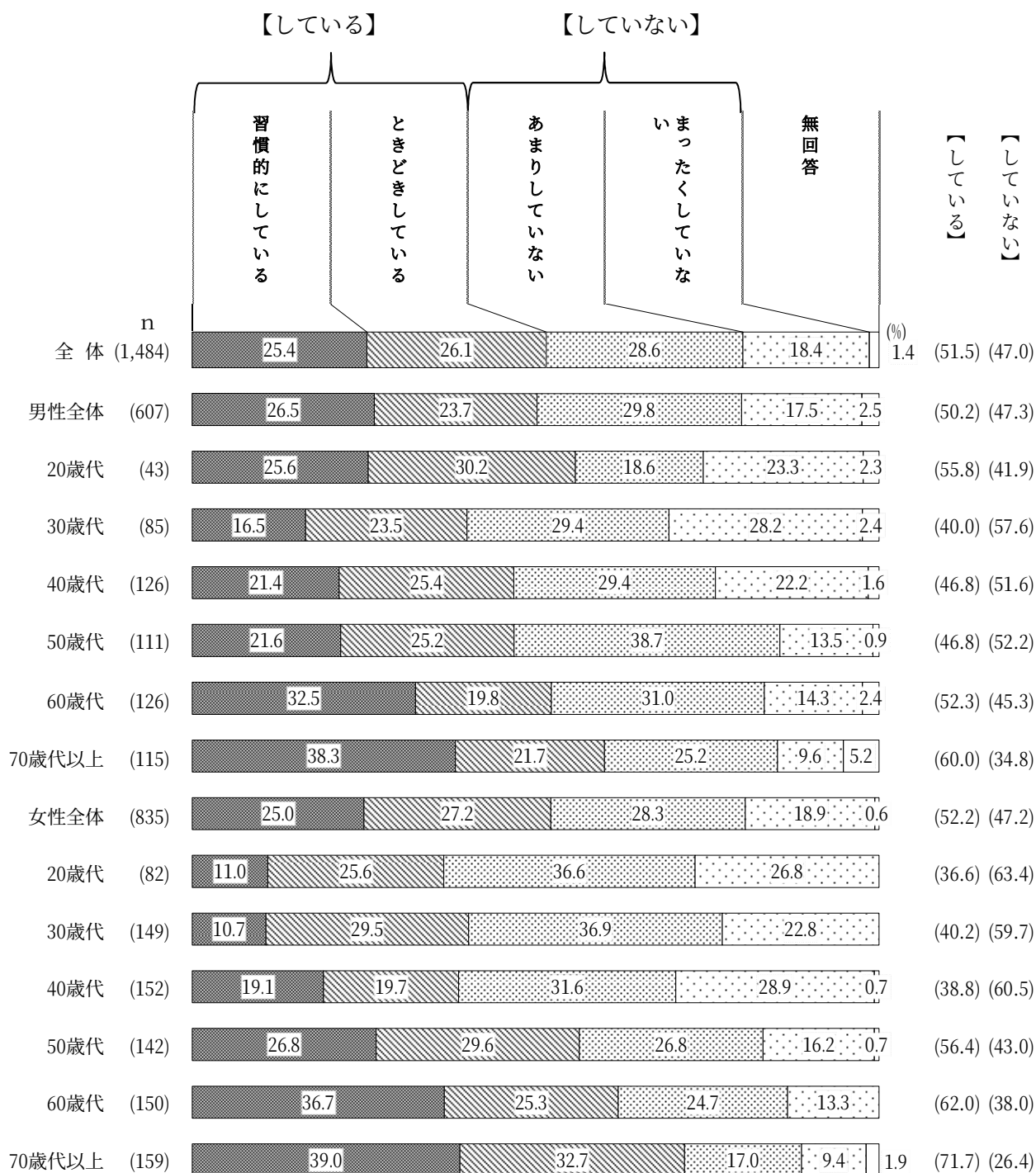
前回調査(平成23年度)と比較して、【している】(「習慣的にしている」と「ときどきしている」の合計)の割合は2.0ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

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とともに「習慣的にしている」の割合が高くなっている。また、【している】（「習慣的にしている」と「ときどきしている」の合計）の割合は、男性の場合、30歳代で40.0%と最も低く、70歳代以上で60.0%と最も高くなっている。女性の場合は20歳代で36.6%と最も低く、70歳代以上で71.7%と最も高くなっている。

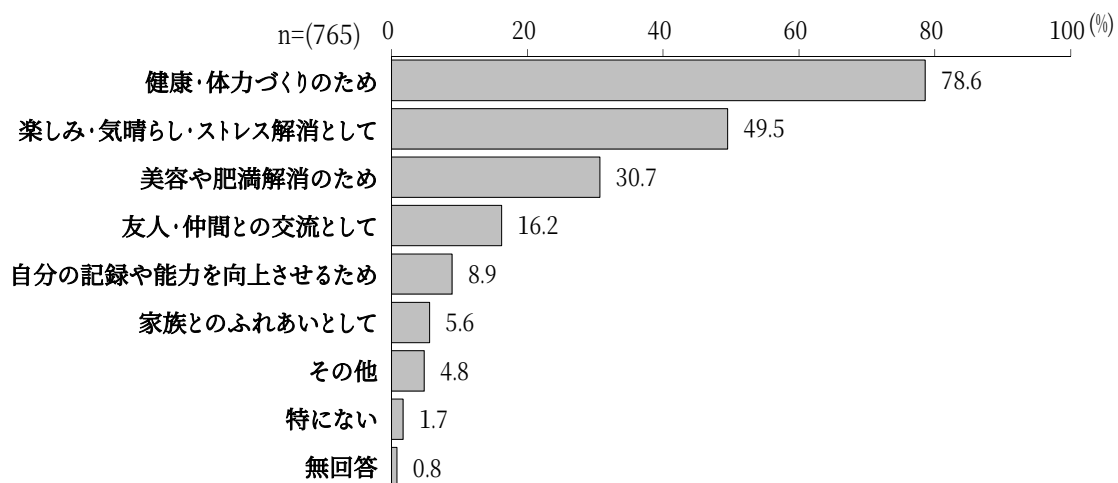


(2) 運動をしている目的(理由)

(問8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)

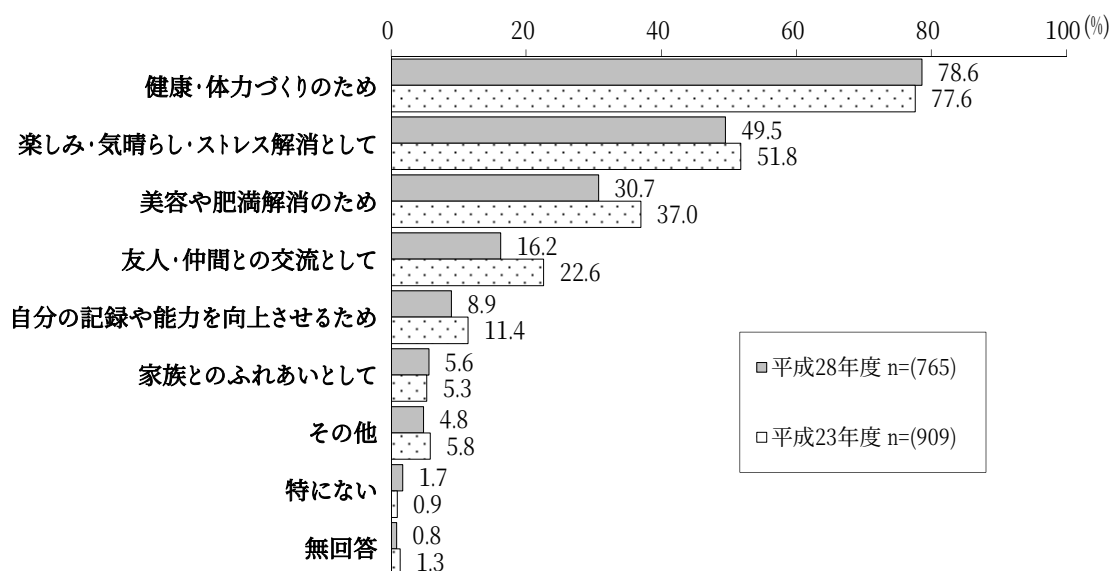
付問8-1 運動をしている目的(理由)は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

運動をしている目的(理由)については、「健康・体力づくりのため」が78.6%と最も高く、次いで「楽しみ・気晴らし・ストレス解消として」(49.5%)、「美容や肥満解消のため」(30.7%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「美容や肥満解消のため」は6.3ポイント、「友人・仲間との交流として」は6.4ポイント減少した。また、順位に変動はみられない。

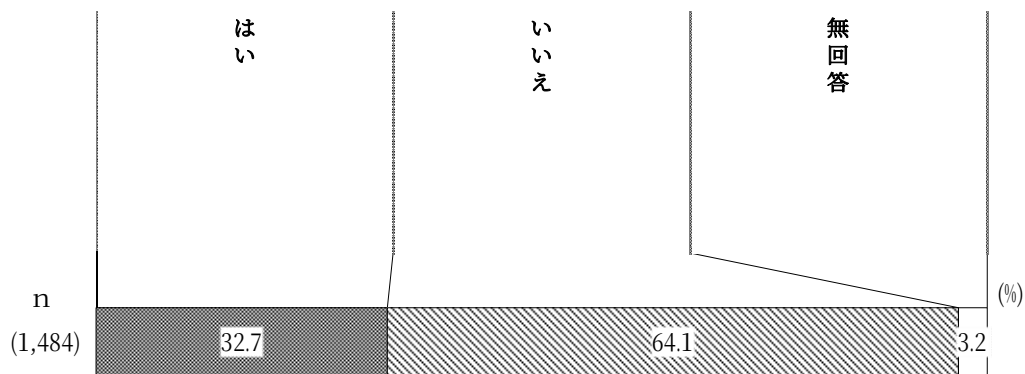


第2章 調査結果の詳細

(3) 週2回、1回30分以上の運動の実践

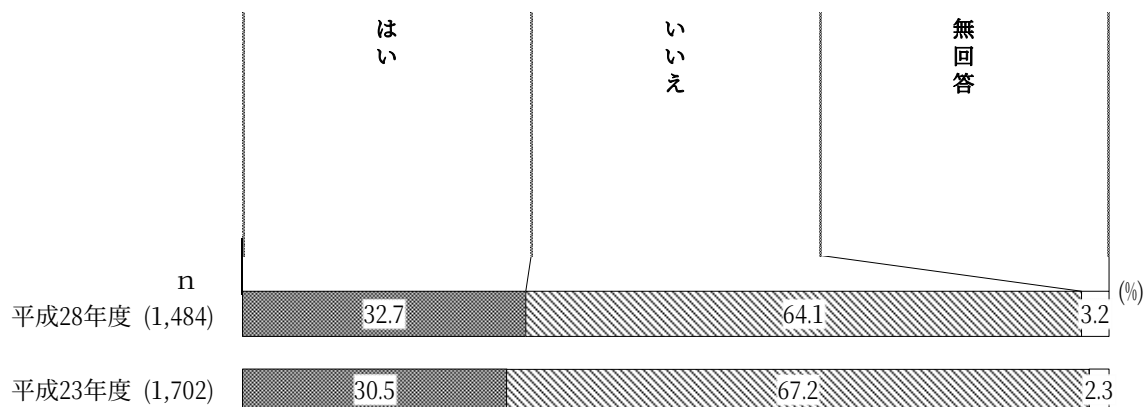
問9 1回30分以上の運動を週2日程度、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

週2回、1回30分以上の運動の実践については、「はい」が32.7%、「いいえ」が64.1%となっている。



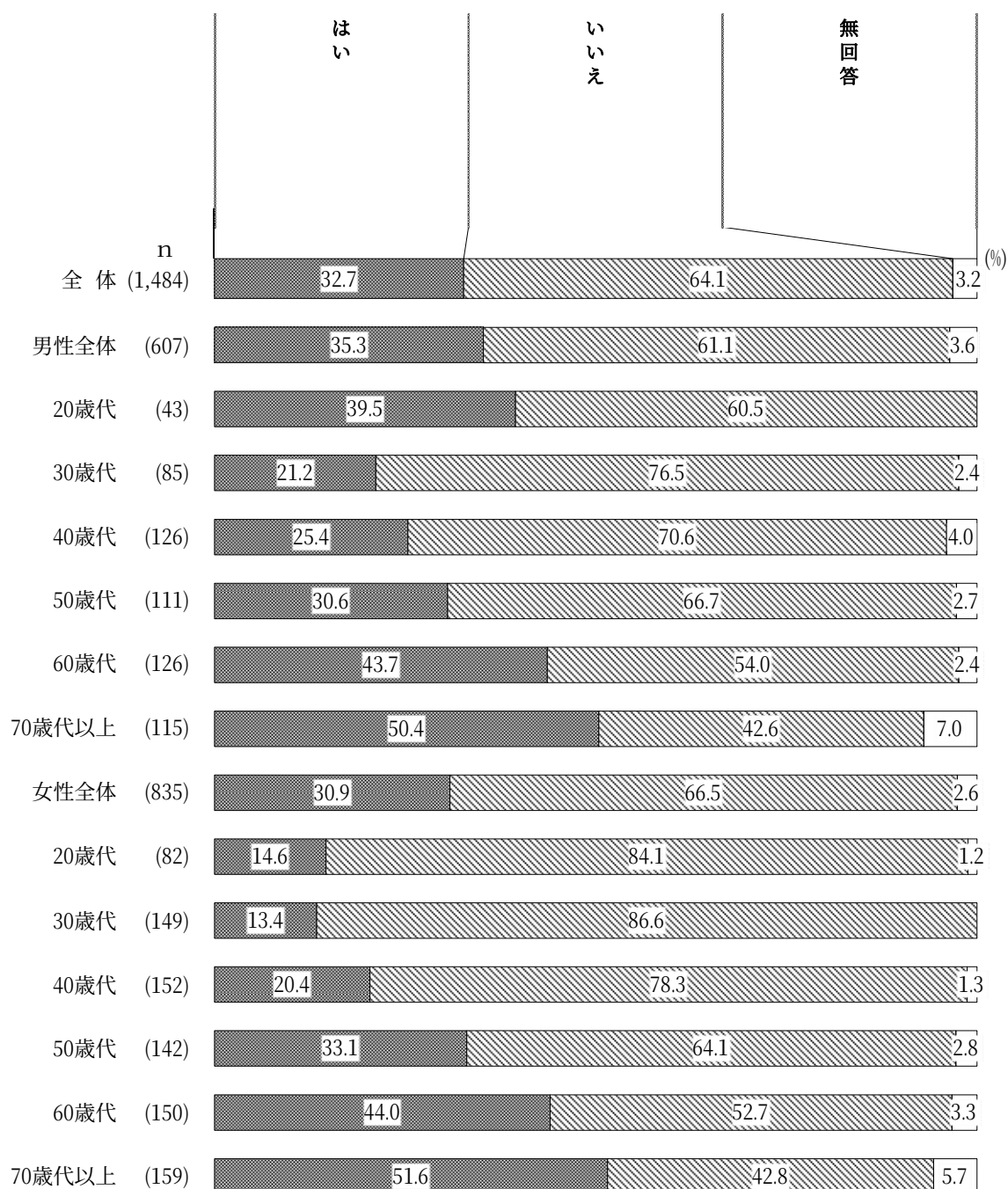
経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は2.2ポイント増加した。



週2回、1回30分以上の運動の実践／性別×年齢別

性別・年齢別では、「はい」の割合は男性の場合、30歳代で21.2%と最も低く、その後、年齢が上がるとともにその割合は高くなり、70歳代以上で50.4%となっている。一方、女性の場合も30歳代で13.4%と最も低く、年齢が上がるとともにその割合は高くなり、70歳代以上で51.6%となっている。



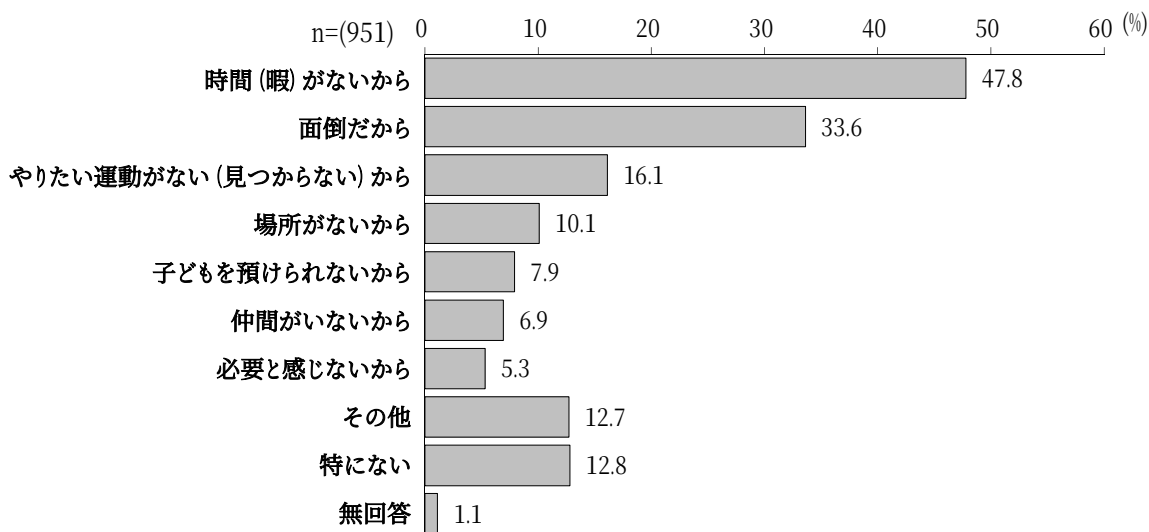
(4) 運動をしない理由

(問9で「2.いいえ」とお答えの方のみ)

付問9-1 習慣的に運動をしない(できない)理由は何ですか。

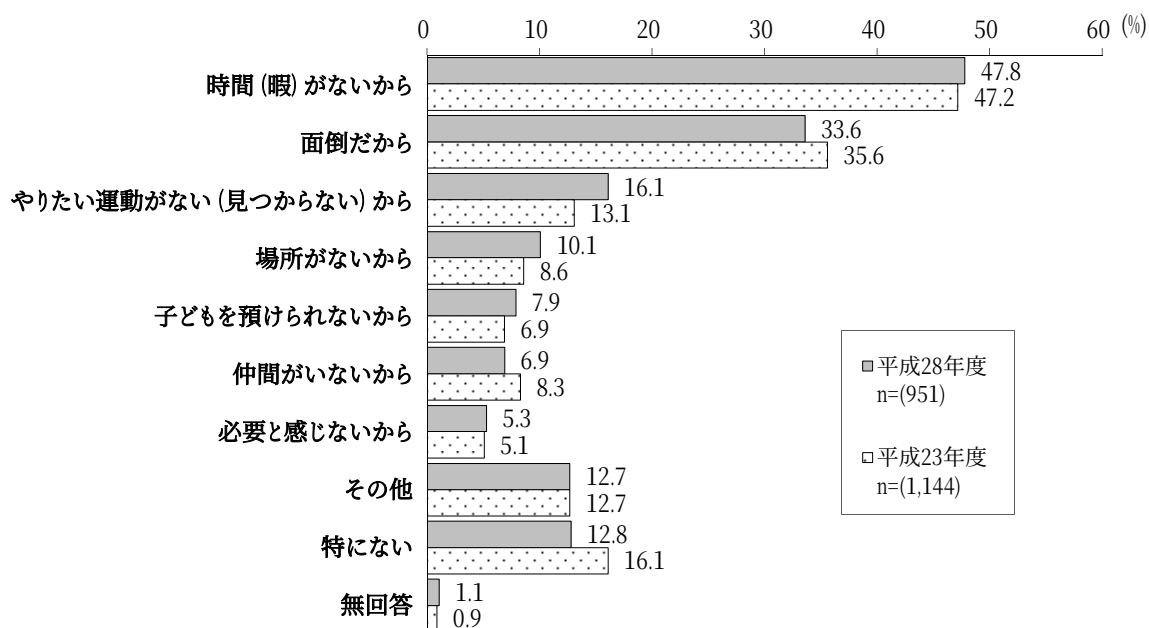
(あてはまるものすべてに○)

運動をしない理由については、「時間(暇)がないから」が47.8%と最も高く、次いで「面倒だから」(33.6%)、「やりたい運動がない(見つからない)から」(16.1%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「やりたい運動がない(見つからない)から」の割合は3.0ポイント増加した。一方、「特にない」の割合は3.3ポイント減少した。



運動をしない理由／性別×年齢別

性別・年齢別では、男女とも20歳代から50歳代で「時間(暇)がないから」の割合が最も高く、60歳代以降では「面倒だから」の割合が最も高くなっている。

(%)

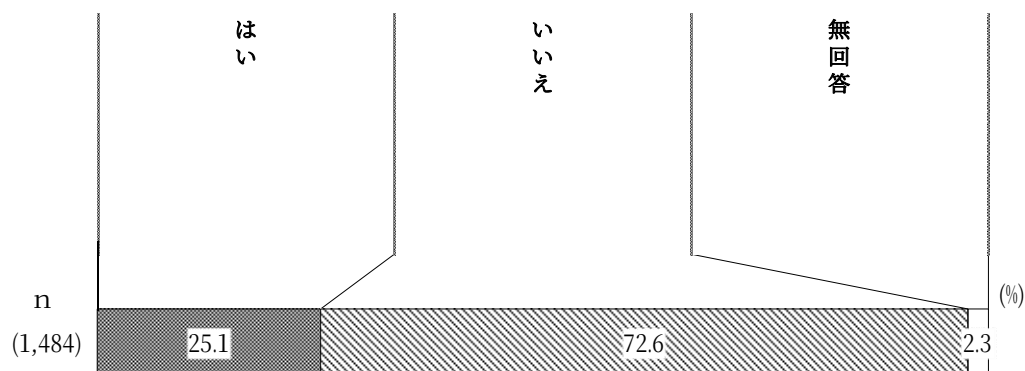
	時間 (暇) がないから	面倒 だから	やりたい運動がない (見つからない)から	場所がないから	子どもを預けられないから	仲間がないから	必要と感 じないから	その他	特 に ない	無 回 答
全体(951)	47.8	33.6	16.1	10.1	7.9	6.9	5.3	12.7	12.8	1.1
男性全体(371)	49.3	34.0	15.9	10.0	3.8	7.0	8.4	9.2	13.7	0.5
20歳代(26)	65.4	38.5	26.9	19.2	0.0	15.4	7.7	7.7	7.7	0.0
30歳代(65)	70.8	40.0	20.0	20.0	12.3	4.6	4.6	7.7	6.2	0.0
40歳代(89)	66.3	32.6	10.1	6.7	6.7	4.5	7.9	6.7	6.7	0.0
50歳代(74)	52.7	25.7	14.9	12.2	0.0	4.1	6.8	8.1	10.8	0.0
60歳代(68)	20.6	41.2	17.6	2.9	0.0	10.3	13.2	14.7	19.1	2.9
70歳代以上(49)	16.3	28.6	14.3	4.1	0.0	10.2	10.2	10.2	36.7	0.0
女性全体(555)	47.9	33.5	16.4	10.3	11.0	7.0	3.4	15.0	11.7	1.3
20歳代(69)	55.1	40.6	24.6	20.3	8.7	10.1	4.3	13.0	5.8	0.0
30歳代(129)	62.0	31.0	13.2	10.1	31.0	5.4	3.9	8.5	7.8	0.0
40歳代(119)	58.8	38.7	19.3	13.4	11.8	10.9	4.2	10.9	3.4	1.7
50歳代(91)	46.2	36.3	18.7	8.8	1.1	5.5	3.3	15.4	14.3	0.0
60歳代(79)	31.6	32.9	12.7	3.8	0.0	6.3	1.3	20.3	17.7	1.3
70歳代以上(68)	16.2	19.1	10.3	4.4	0.0	2.9	2.9	29.4	29.4	5.9

第2章 調査結果の詳細

(5) 歩数の計測

問10 あなたは歩数計や携帯電話等を利用して、歩数を測っていますか。(○は1つだけ)

歩数の計測については、「はい」が25.1%、「いいえ」が72.6%となっている。

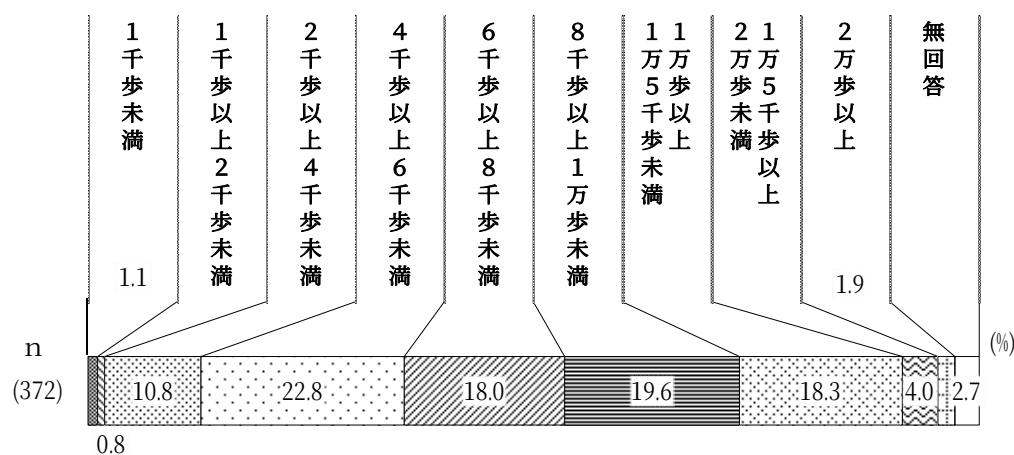


(6) 昨日の歩数

(問10で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問10-1 昨日の歩数を記入してください。

昨日の歩数については、「4千歩以上6千歩未満」が22.8%と最も高く、次いで「8千歩以上1万歩未満」(19.6%)、「1万歩以上1万5千歩未満」(18.3%)、「6千歩以上8千歩未満」(18.0%)の順となっている。

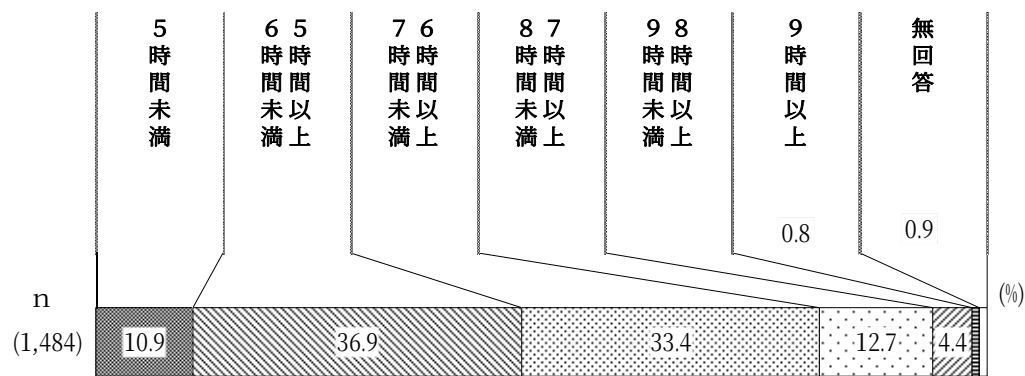


4. 休養・心の健康について

(1) 睡眠時間

問11 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

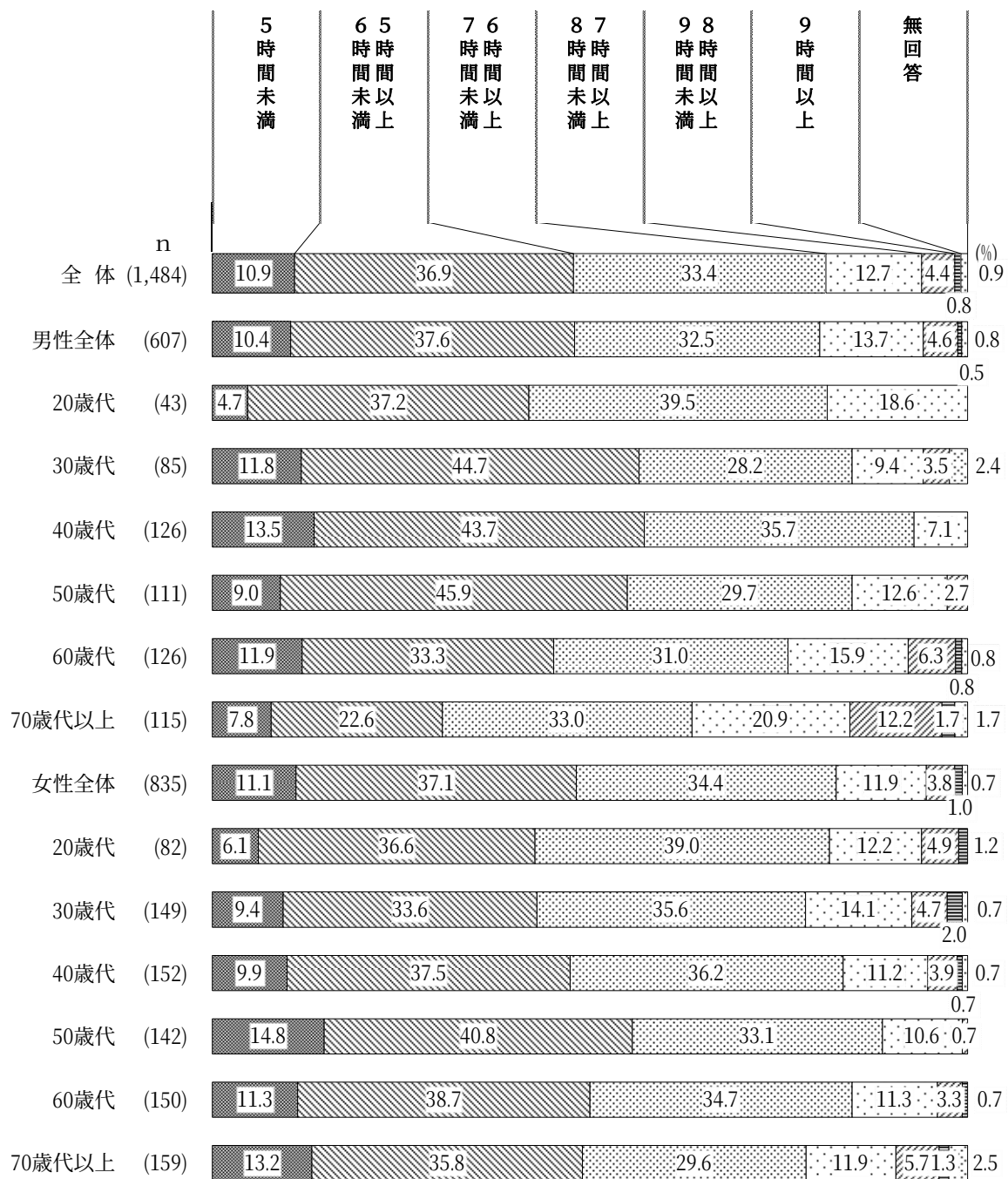
1日の平均睡眠時間については、「5時間以上6時間未満」が36.9%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」(33.4%)、「7時間以上8時間未満」(12.7%)、「5時間未満」(10.9%)の順となっている。



第2章 調査結果の詳細

睡眠時間／性別×年齢別

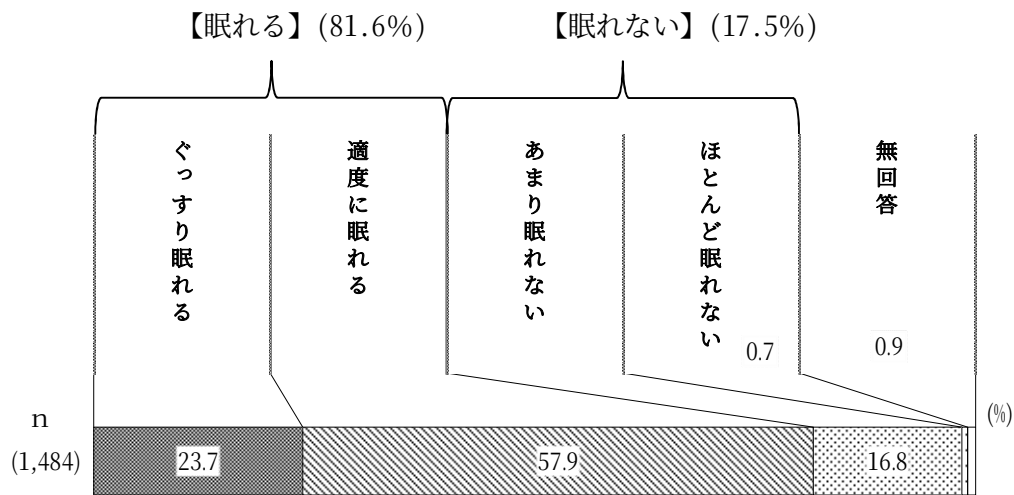
性別・年齢別では、「5時間以上6時間未満」が、男性の30歳代から50歳代、女性の50歳代で4割以上と高くなっている。



(2) よく眠ることができているか

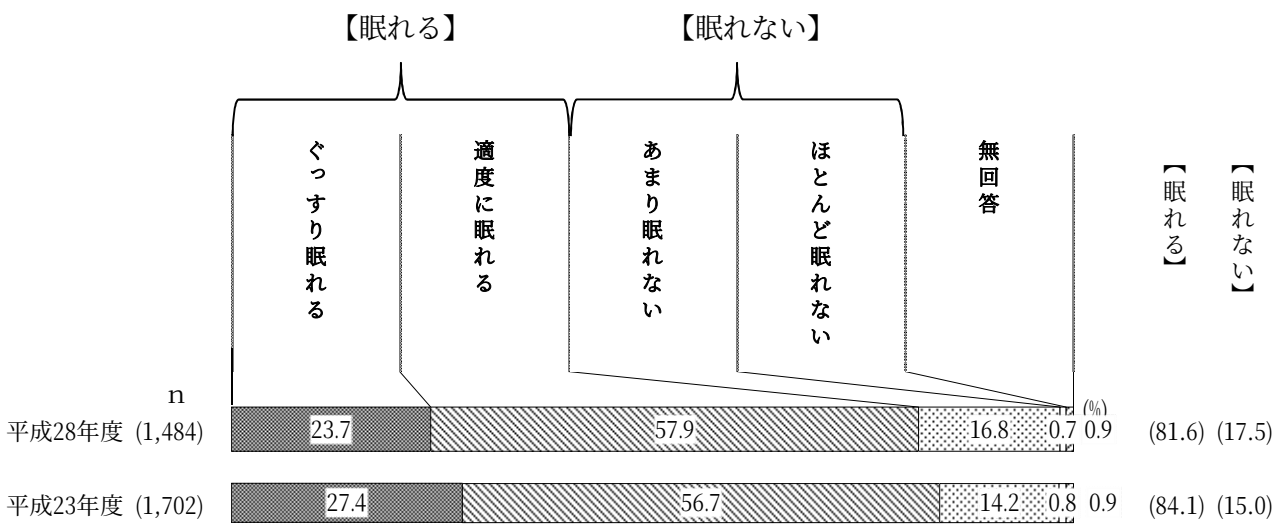
問12 普段、よく眠ることができますか。(○は1つだけ)

普段、よく眠ることができているかについては、「適度に眠れる」が57.9%で最も高く、「ぐっすり眠れる」(23.7%)と合わせた【眠れる】は81.6%となっている。一方、【眠れない】(「あまり眠れない」と「ほとんど眠れない」の合計)は17.5%となっている。



経年比較

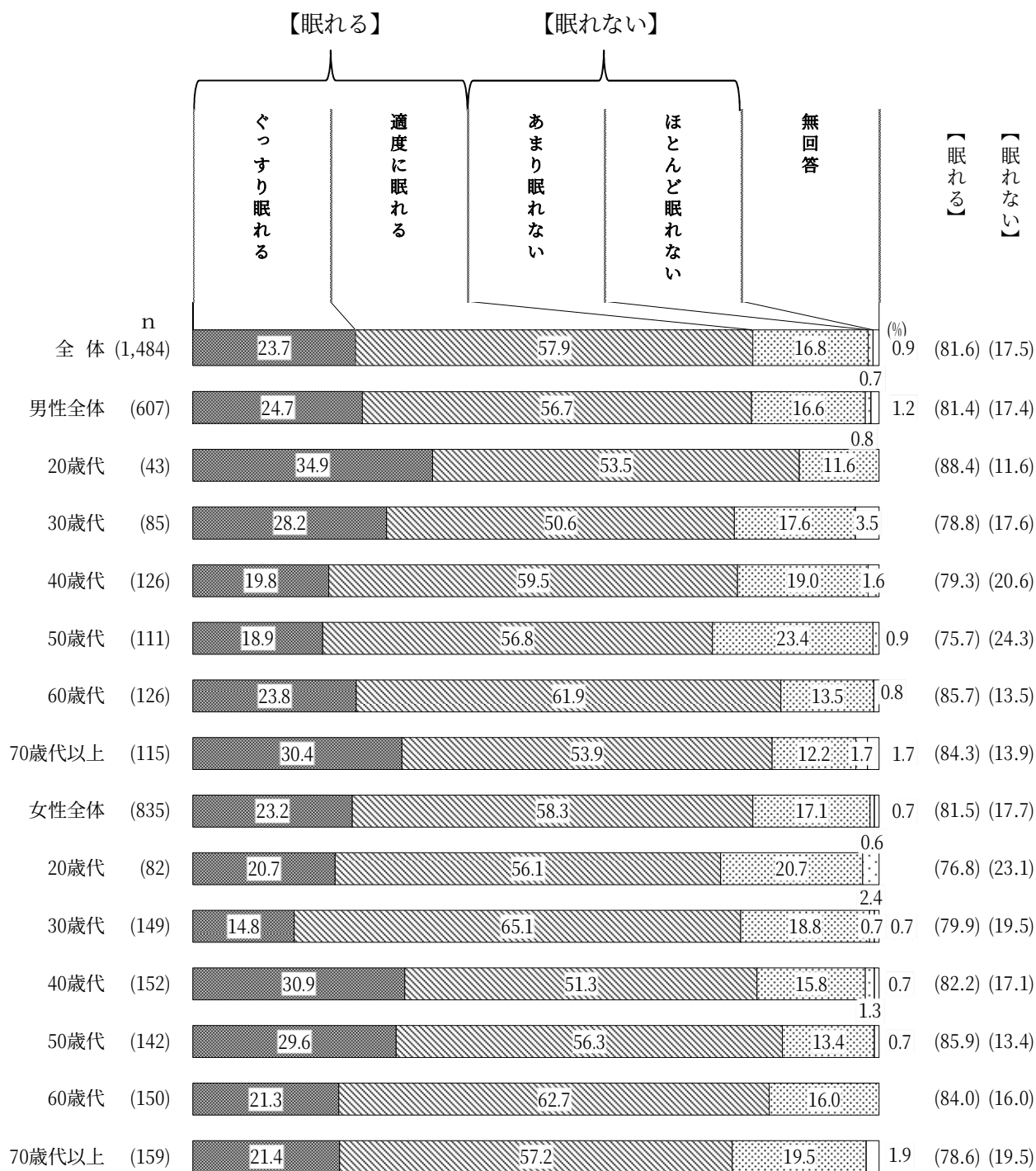
前回調査(平成23年度)と比較して、【眠れない】(「あまり眠れない」と「ほとんど眠れない」の合計)の割合は2.5ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

よく眠ることができるか／性別×年齢別

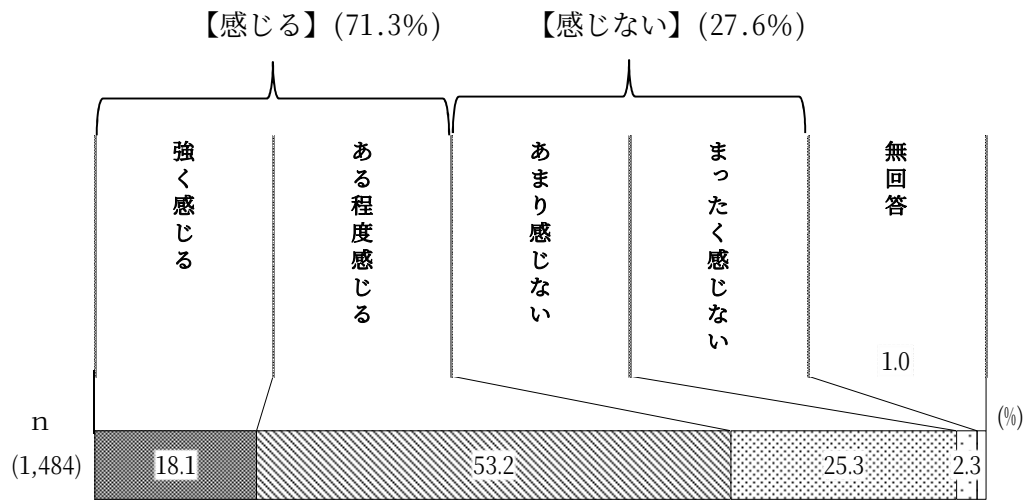
性別・年齢別では、【眠れる】（「ぐっすり眠れる」と「適度に眠れる」の合計）の割合は男性の場合、50歳代で75.7%と最も低く、20歳代で88.4%と最も高くなっている。一方、女性の場合は20歳代で76.8%と最も低く、50歳代で85.9%と最も高くなっている。



(3) ストレスを感じるか

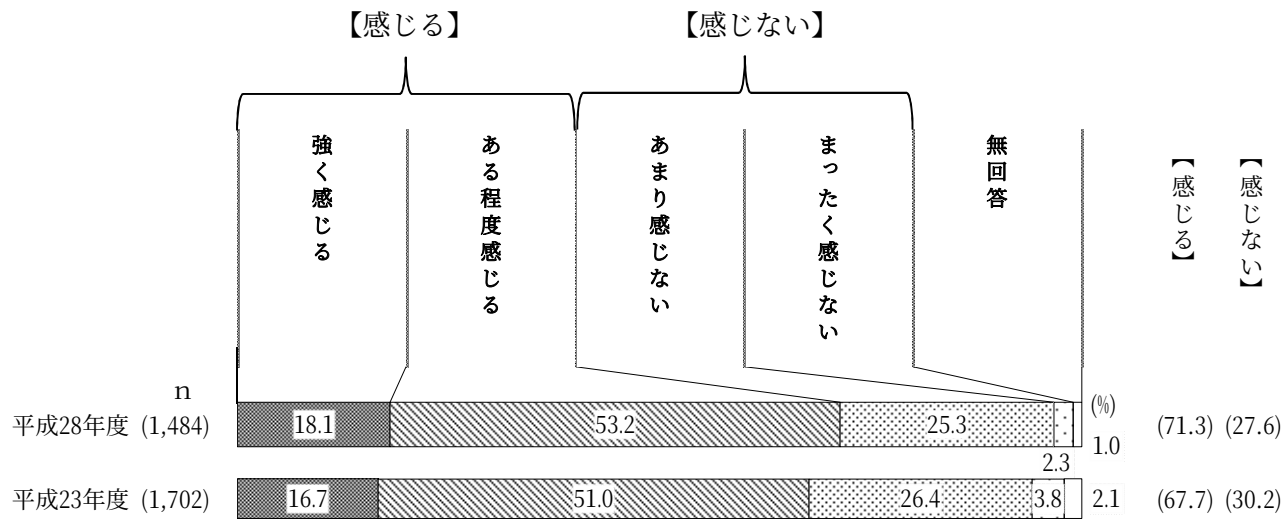
問13 あなたは最近、どの程度ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

ストレスを感じるかについては、「ある程度感じる」が53.2%で最も高く、「強く感じる」(18.1%)と合わせた【感じる】は71.3%となっている。一方、【感じない】(「あまり感じない」と「まったく感じない」の合計)は27.6%となっている。



経年比較

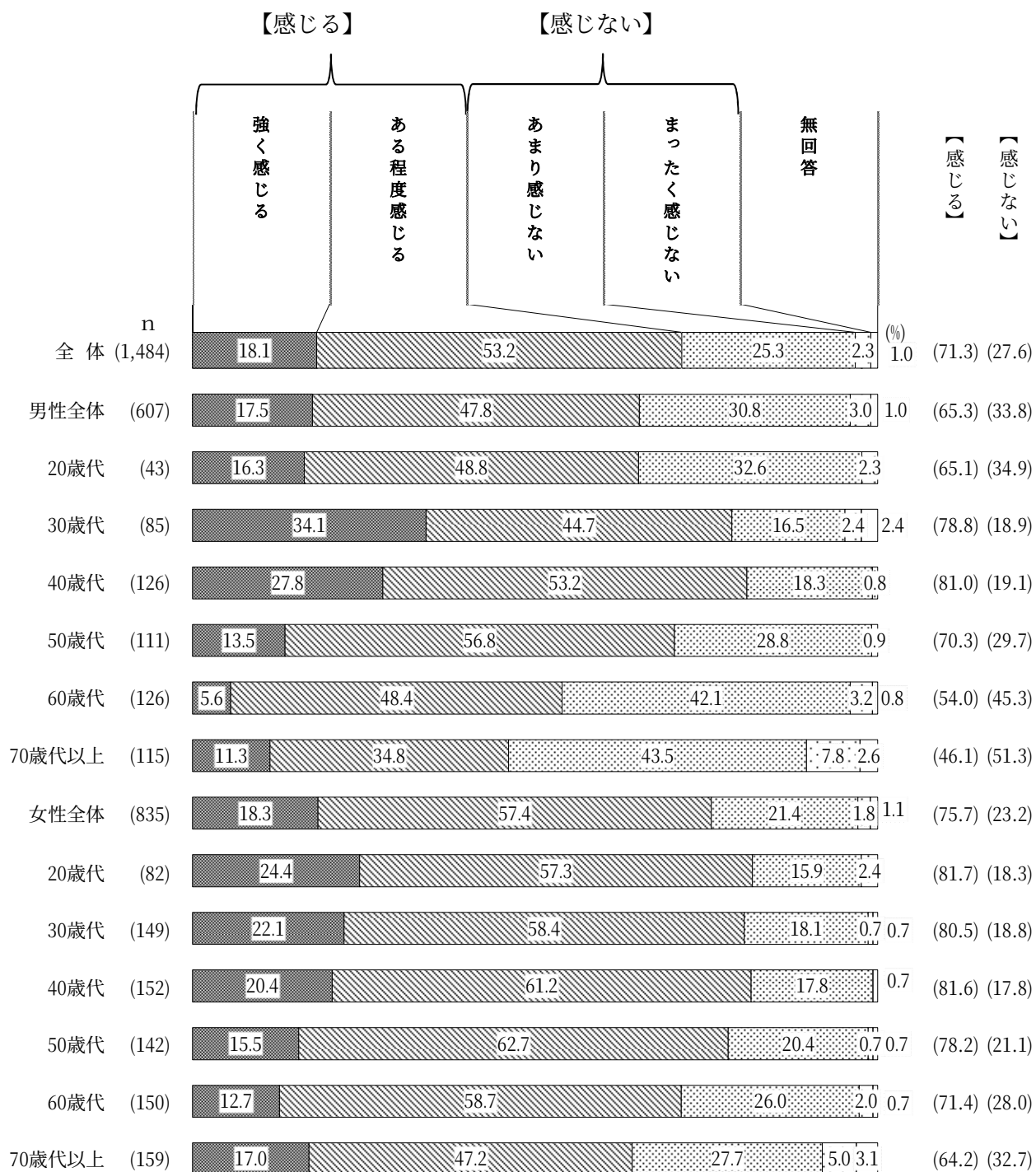
前回調査(平成23年度)と比較して、【感じる】(「強く感じる」と「ある程度感じる」の合計)の割合は3.6ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

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」の割合は、男性の30歳代から40歳代、女性の20歳代から40歳代で高くなっている。また、【感じる】（「強く感じる」と「ある程度感じる」の合計）は男性の30歳代から40歳代と女性の20歳代から40歳代において8割前後となっている。

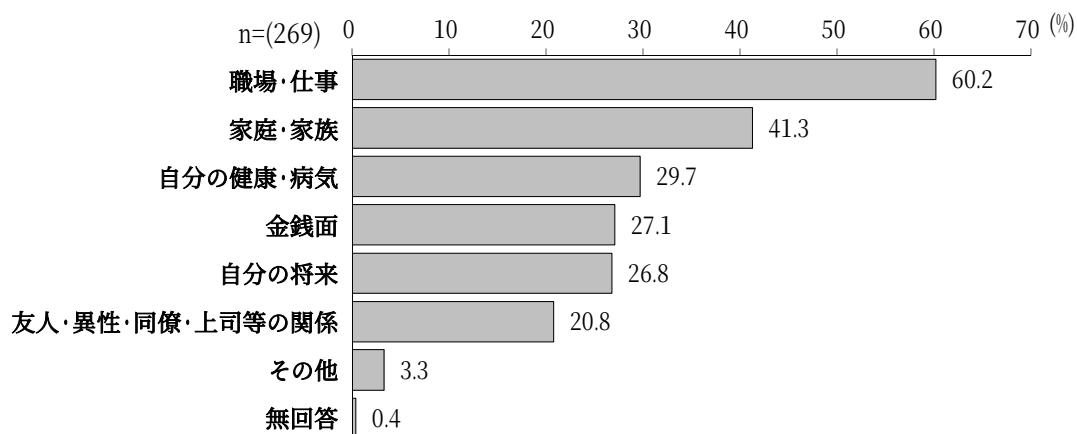


(4) ストレスの主な原因

(問13で「1.強く感じる」とお答えの方のみ)

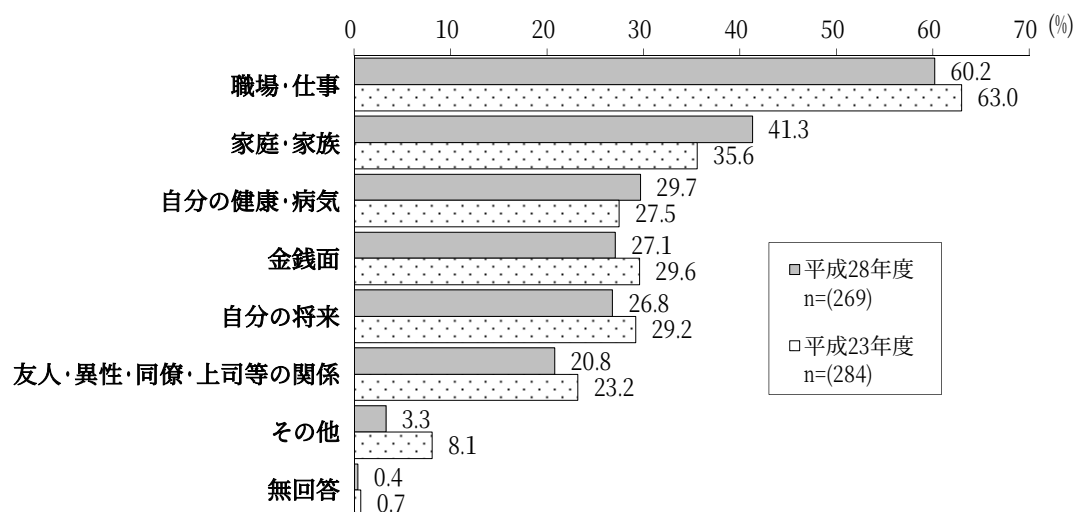
付問13-1 ストレスの主な原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに○)

ストレスの主な原因については、「職場・仕事」が60.2%と最も高く、次いで「家庭・家族」(41.3%)、「自分の健康・病気」(29.7%)、「金銭面」(27.1%)の順となっている。



経年比較

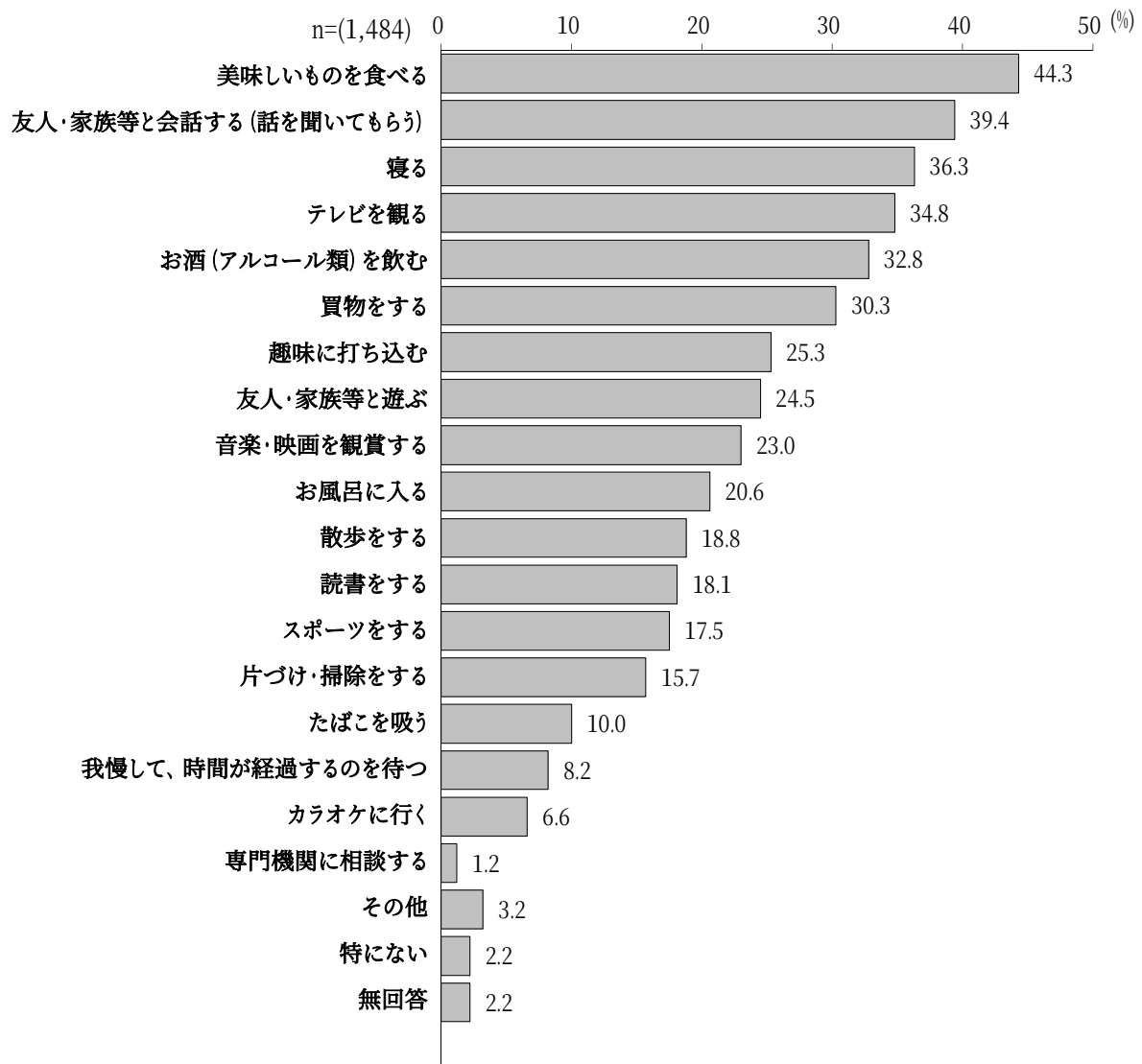
前回調査(平成23年度)と比較して、「家庭・家族」の割合は5.7ポイント増加した。



(5) ストレスの対処方法

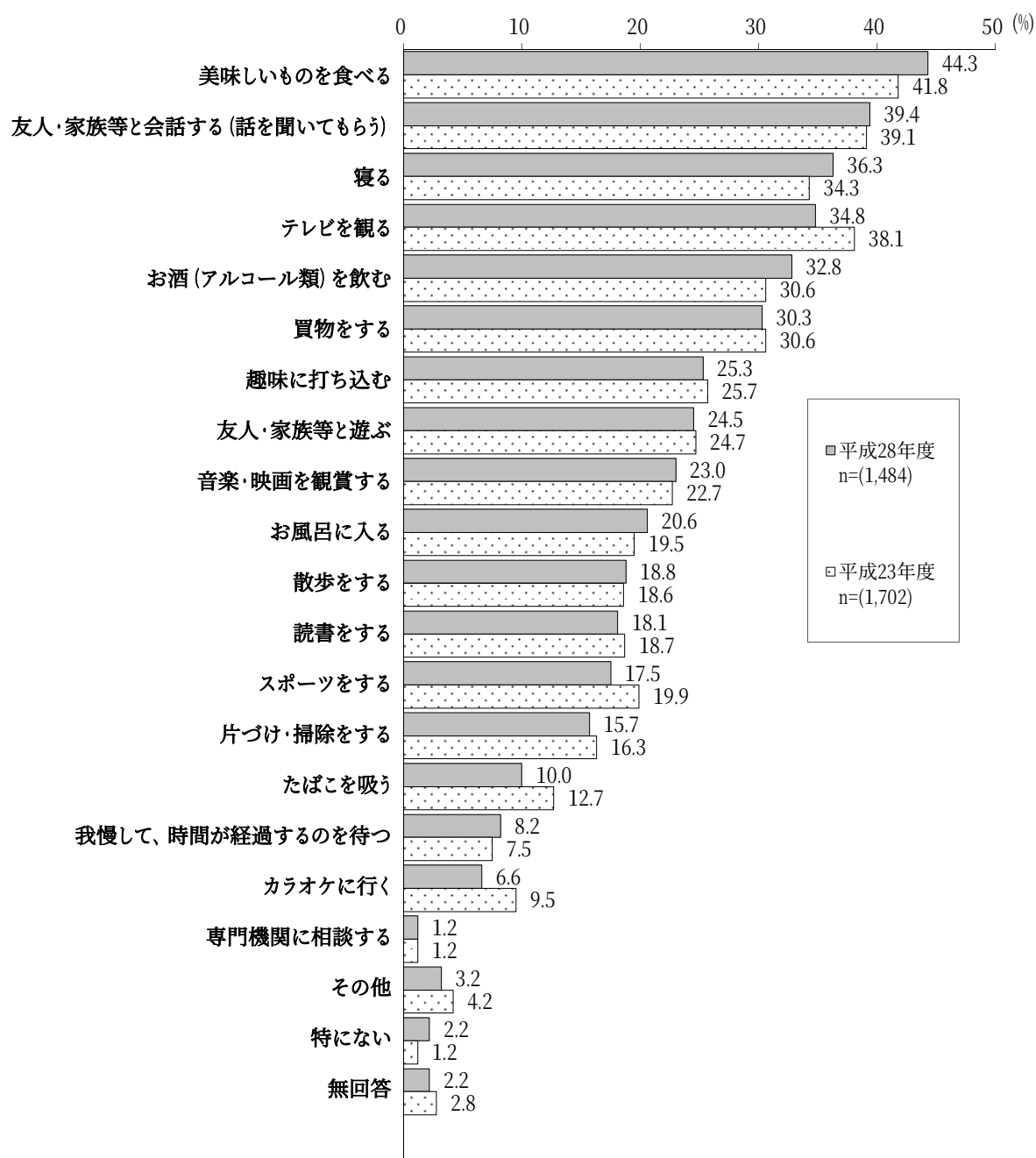
問14 あなたのストレス対処方法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

ストレスの対処方法については、「美味しいものを食べる」が44.3%と最も高く、次いで「友人・家族等と会話する(話を聞いてもらう)」(39.4%)、「寝る」(36.3%)、「テレビを観る」(34.8%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「テレビを観る」の割合は3.3ポイント減少した。順位については「テレビを観る」が3位から4位に下がっている。

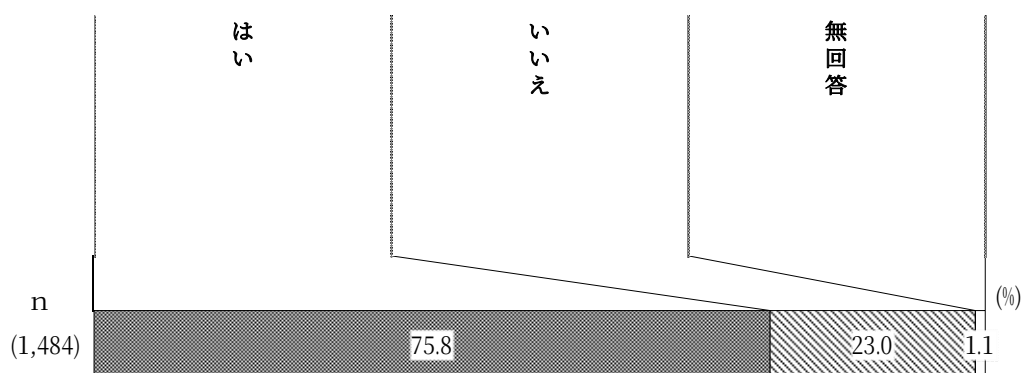


第2章 調査結果の詳細

(6) 相談できる人はいるか

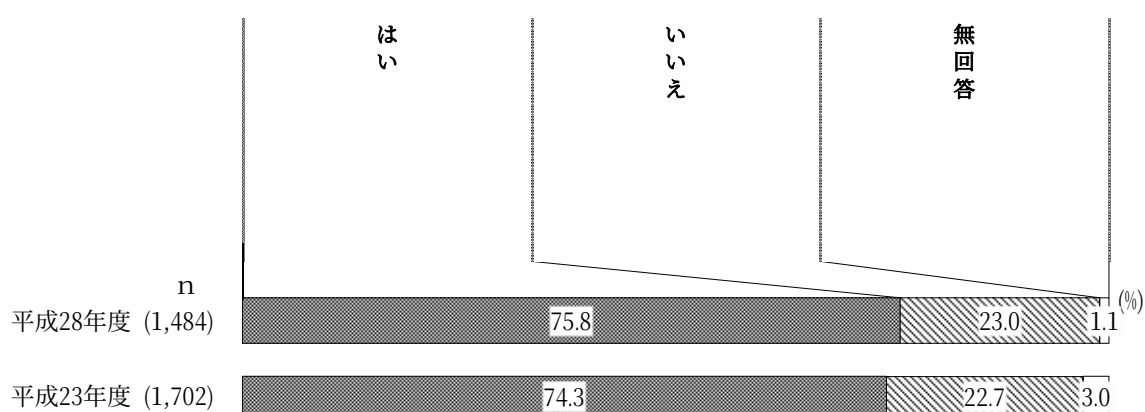
問15 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）がいますか。（○は1つだけ）

こころの健康や悩みについて相談できる人の有無については、「はい」が75.8%、「いいえ」が23.0%となっている。



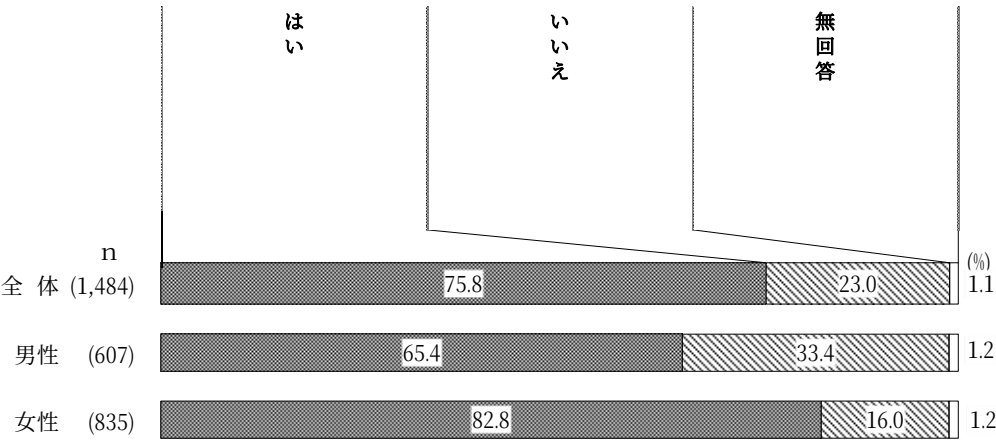
経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は1.5ポイント増加した。



相談できる人はいるか／性別

性別では、女性において「はい」の割合が男性を17.4ポイント上回っている。

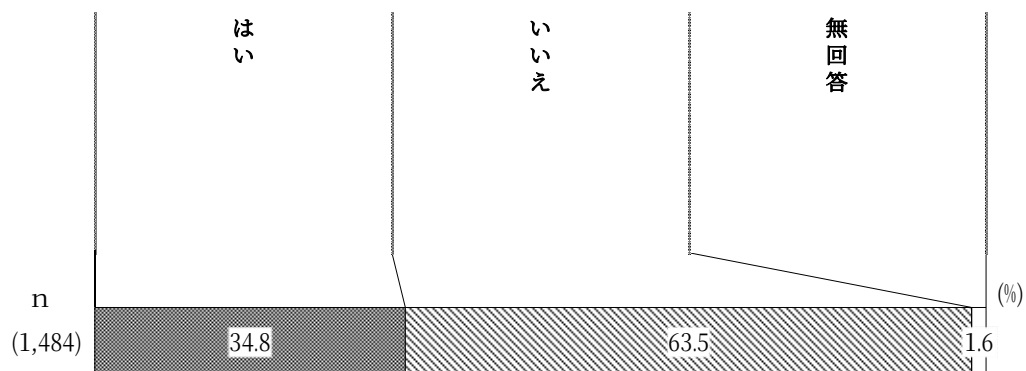


第2章 調査結果の詳細

(7) 相談できる機関を知っているか

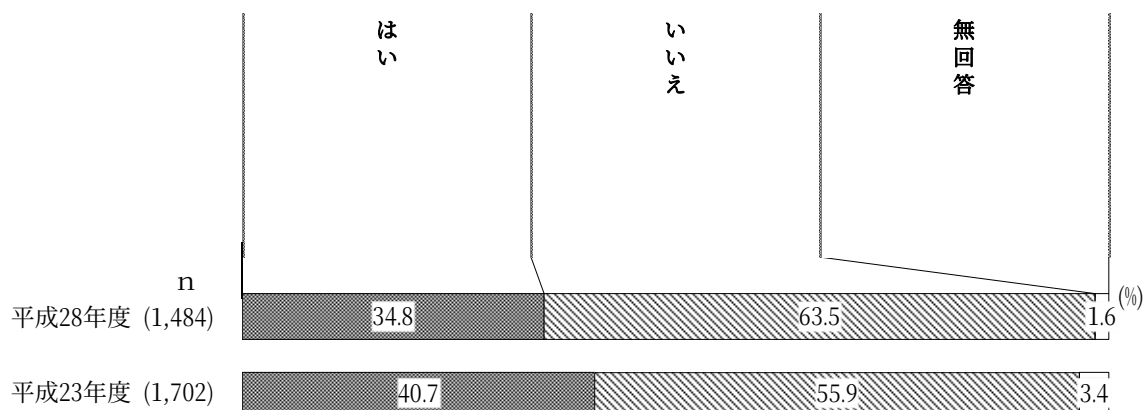
問16 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。
(○は1つだけ)

こころの健康や悩みを相談できる機関の認知度については、「はい」が34.8%、「いいえ」が63.5%となっている。



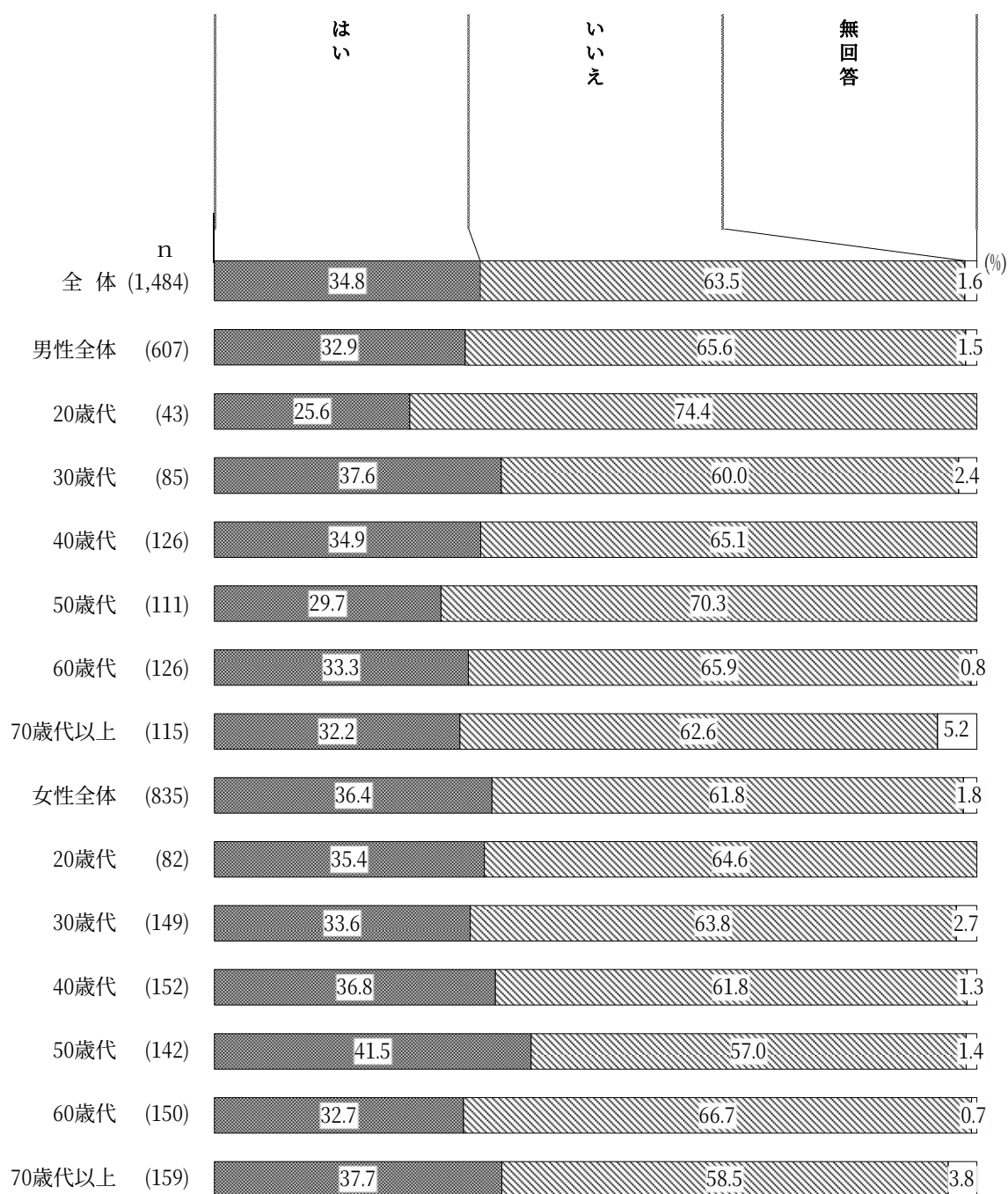
経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は5.9ポイント減少した。



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、「はい」の割合は男性の場合、20歳代で25.6%と最も低く、30歳代で37.6%と最も高くなっている。一方、女性の場合は60歳代で32.7%と最も低く、50歳代で41.5%と最も高くなっている。

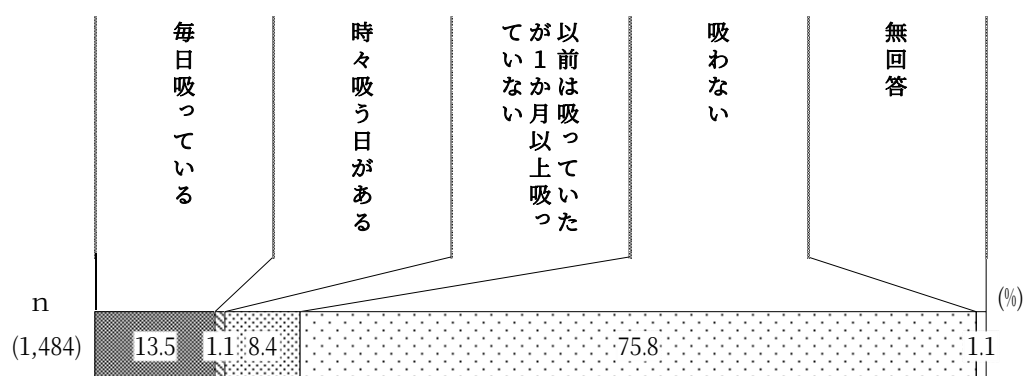


5. たばこ・アルコールについて

(1) 喫煙の状況

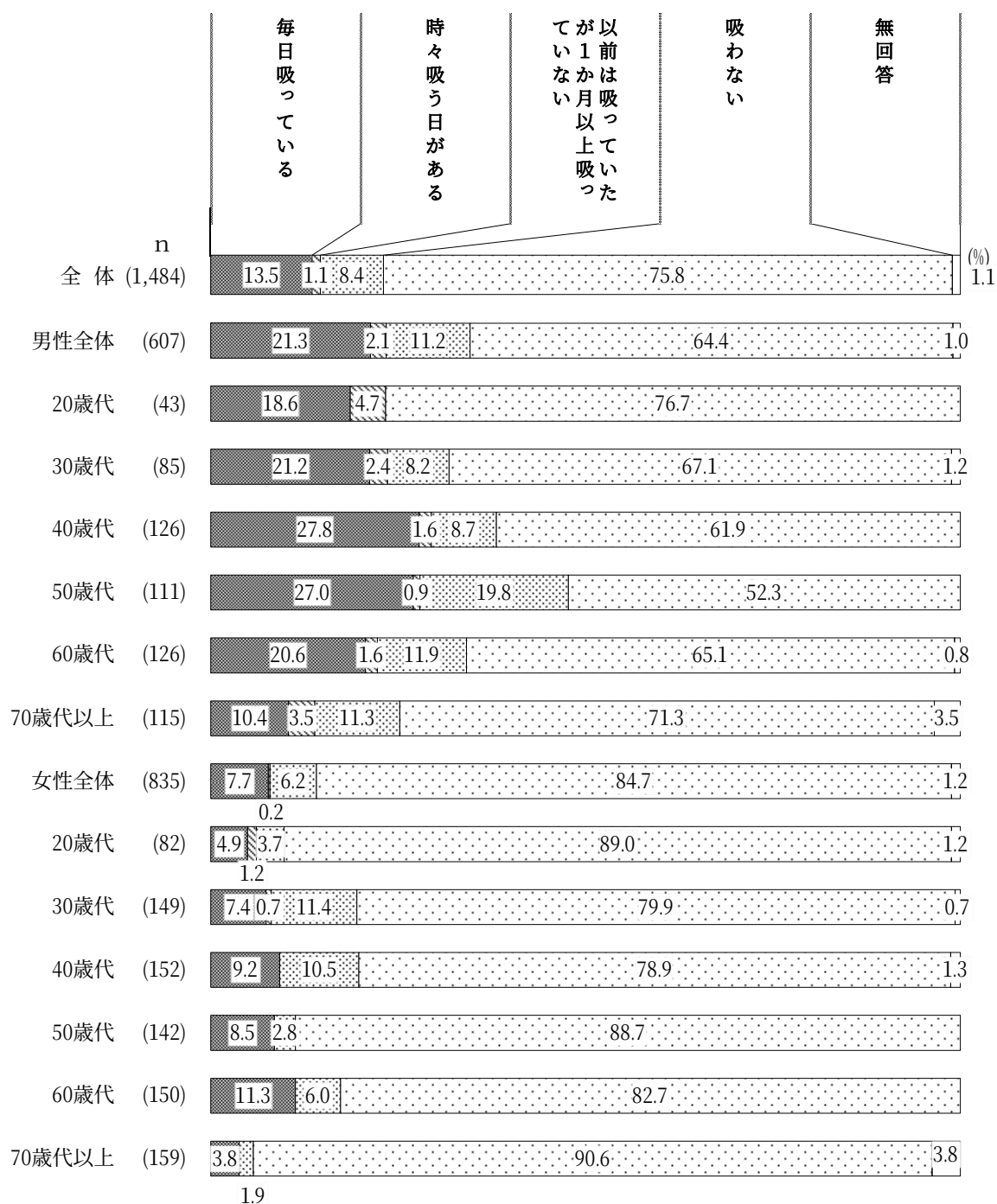
問17 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)

喫煙状況については、「吸わない」が75.8%と最も高く、次いで「毎日吸っている」(13.5%)、「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」(8.4%)の順となっている。



喫煙の状況／性別×年齢別

性別・年齢別では、「毎日吸っている」の割合は、男性の場合、40歳代で27.8%と最も高くなっている。一方、女性の場合は、60歳代で11.3%と最も高く、その他の年代では1割に満たない。



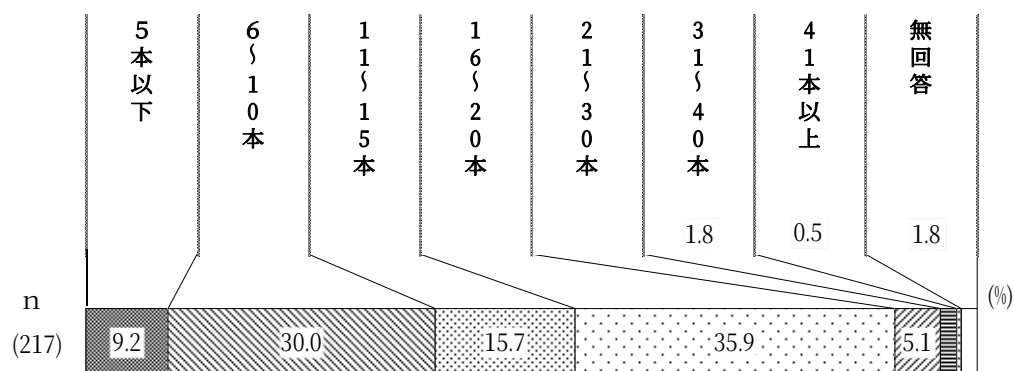
第2章 調査結果の詳細

(2) 1日の喫煙量

(問17で「1.毎日吸っている」「2.時々吸う日がある」とお答えの方のみ)

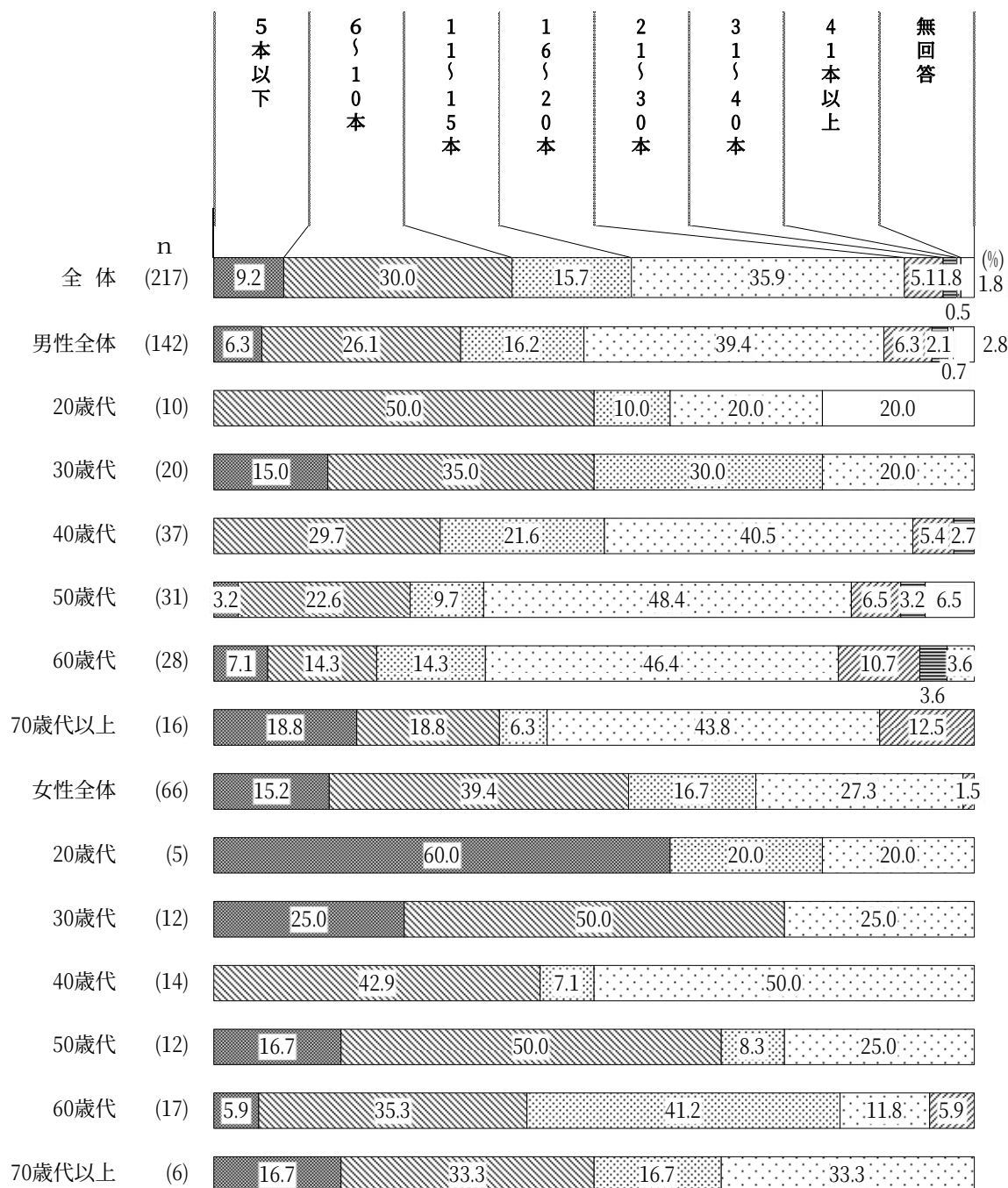
付問17-1 あなたは通常、1日に何本たばこを吸いますか。

1日の喫煙量については、「16～20本」が35.9%と最も高く、次いで「6～10本」(30.0%)、「11～15本」(15.7%)、「5本以下」(9.2%)の順となっている。



1日の喫煙量／性別×年齢別

性別・年齢別では、男性の40歳代以上において「16～20本以上」の割合が4割前後となっている。

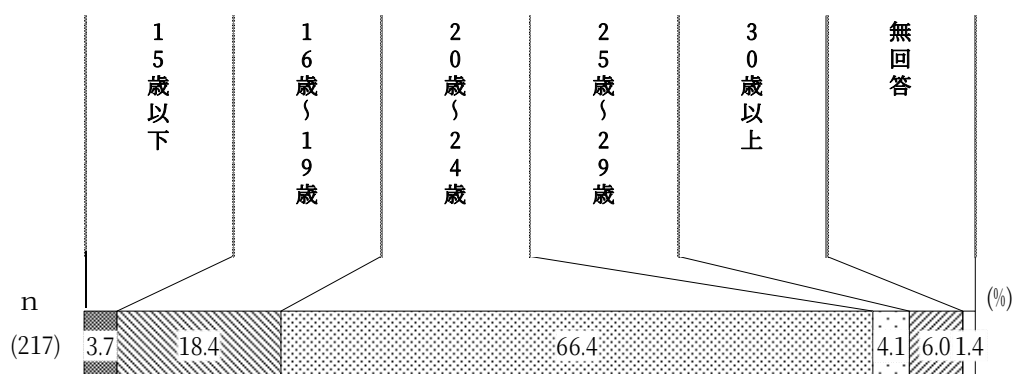


第2章 調査結果の詳細

(3) たばこを吸うようになった年齢

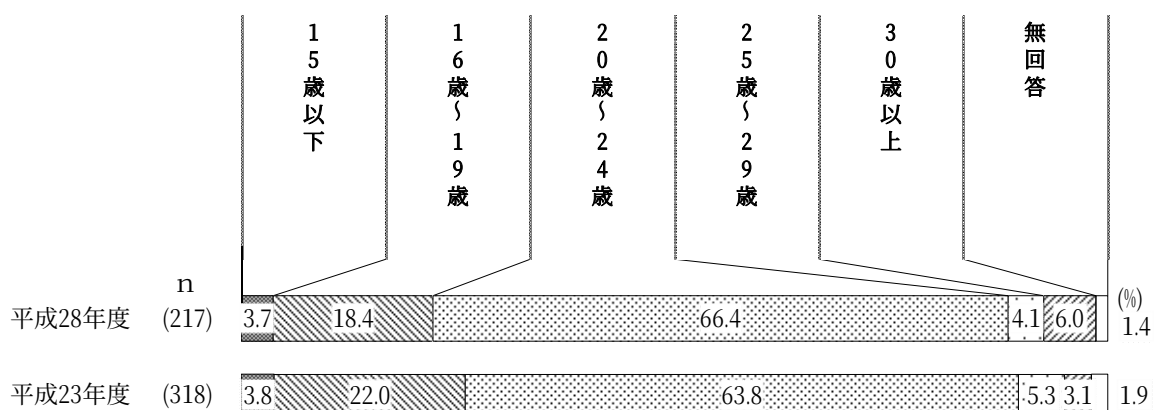
付問17-2 たばこを習慣的に吸うようになったのは、何歳頃からですか。

たばこを習慣的に吸うようになった年齢については、「20歳～24歳」が66.4%と最も高く、次いで「16歳～19歳」(18.4%)、「30歳以上」(6.0%)、「15歳以下」(3.7%)の順となっている。



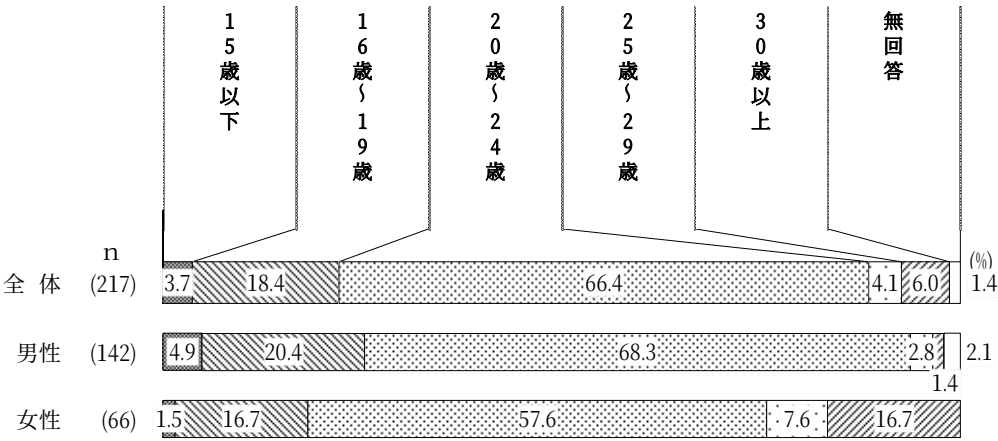
経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「16歳～19歳」の割合は3.6ポイント減少した。



たばこを吸うようになった年齢／性別

性別では、男女ともに「20歳～24歳」が最も高くなっている。

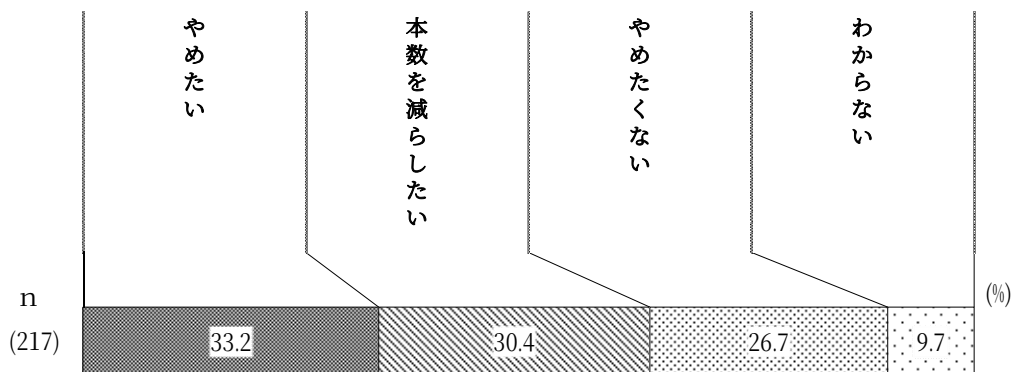


第2章 調査結果の詳細

(4) たばこをやめたいと思うか

付問17-3 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

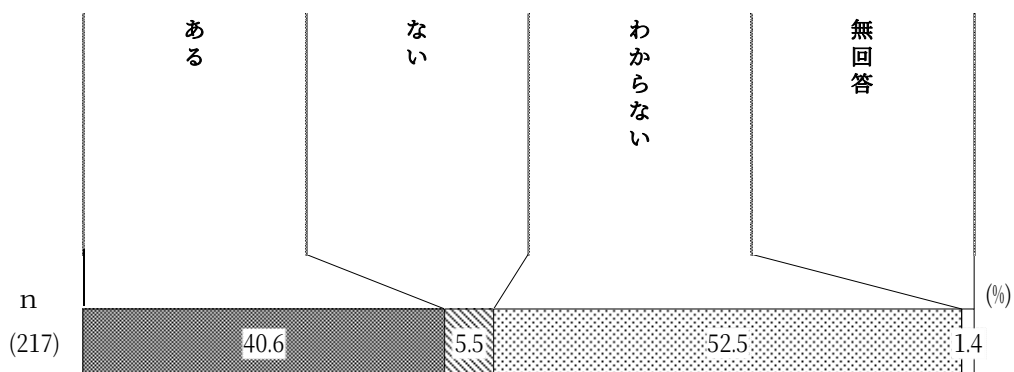
たばこをやめることについては、「やめたい」が33.2%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」(30.4%)、「やめたくない」(26.7%)の順となっている。



(5) 禁煙治療を受けられる医療機関

付問17-4 身近に禁煙治療を受けられる医療機関がありますか。(○は1つだけ)

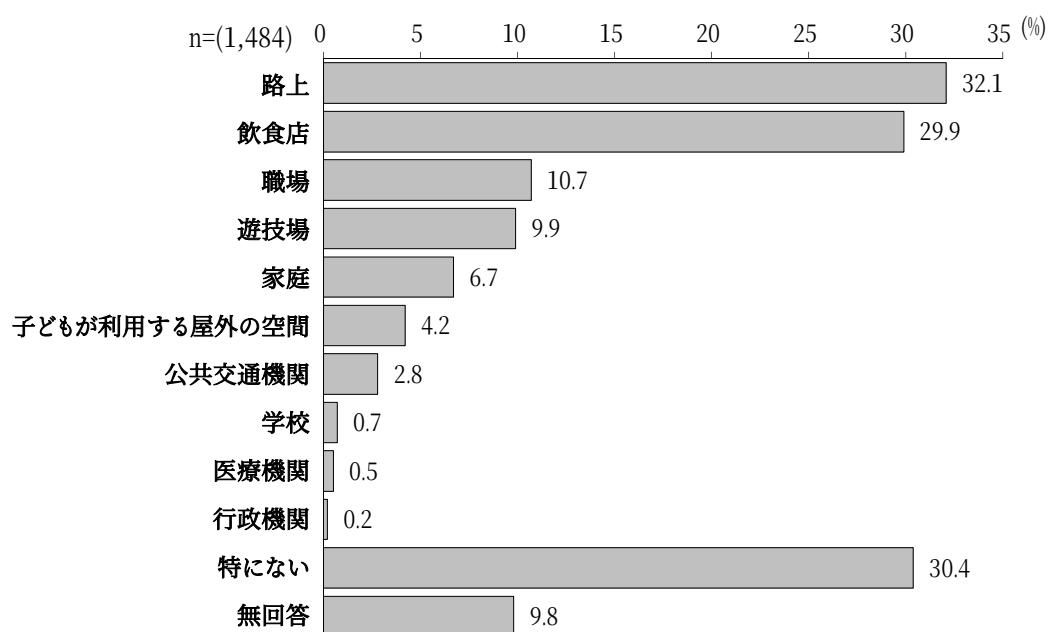
禁煙治療を受けられる医療機関の有無については、「ある」が40.6%、「ない」が5.5%となっている。一方、「わからない」が52.5%となっている。



(6) 受動喫煙が多いと感じた場所

問18 あなたがこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が多いと感じた場所がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

受動喫煙が多いと感じた場所については、「路上」が32.1%と最も高く、次いで「飲食店」(29.9%)、「職場」(10.7%)、「遊技場」(9.9%)の順となっている。

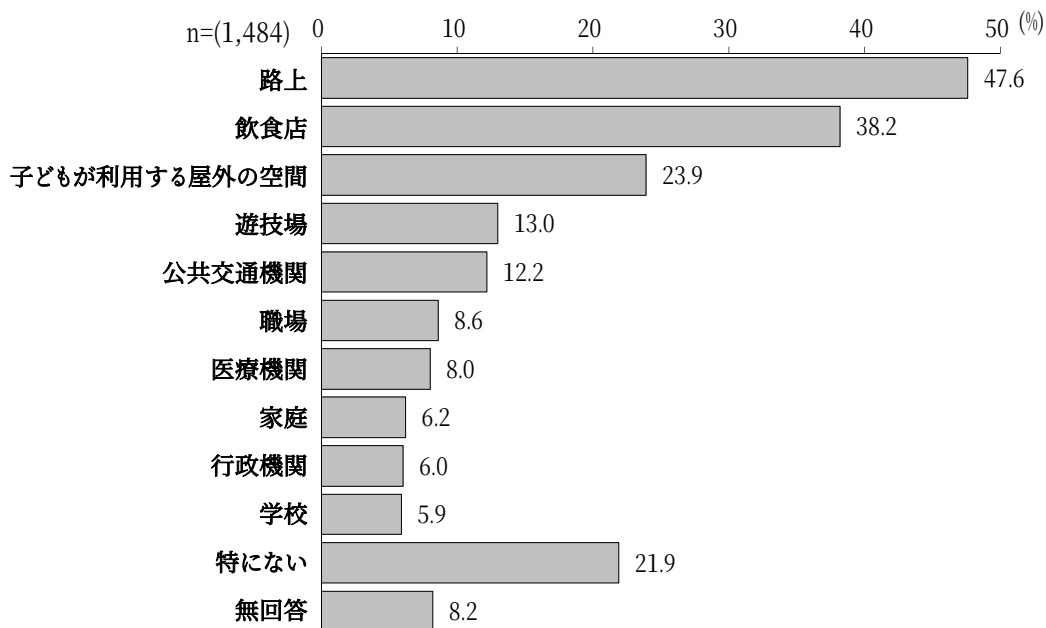


(7) 受動喫煙の防止策が推進されることを望む場所

問19 あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

受動喫煙の防止策が推進されることを望む場所については、「路上」が47.6%と最も高く、次いで「飲食店」(38.2%)、「子どもが利用する屋外の空間」(23.9%)、「遊技場」(13.0%)の順となっている。



(8) COPDという病気

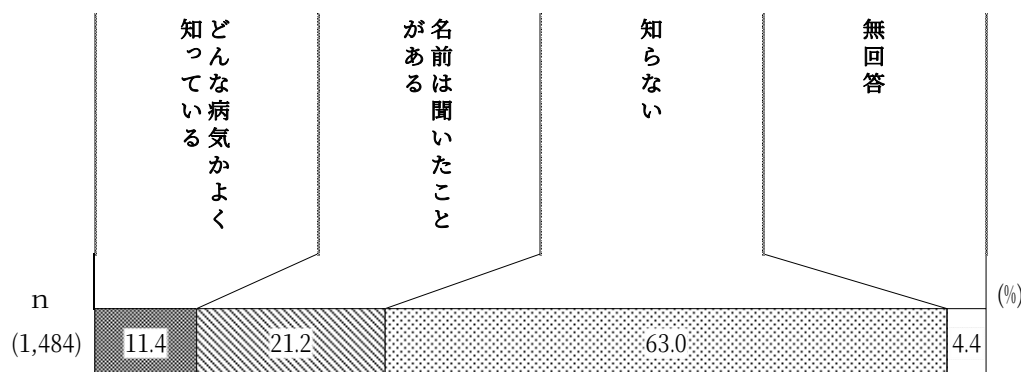
問20 あなたはCOPD (シー・オー・ピー・ディー) <注> という病気を知っていますか。

(○は1つだけ)

注 COPD

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。最大の原因は「喫煙」であり、『たばこ病』とも呼ばれており、特に10年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーはリスクが高くなります。

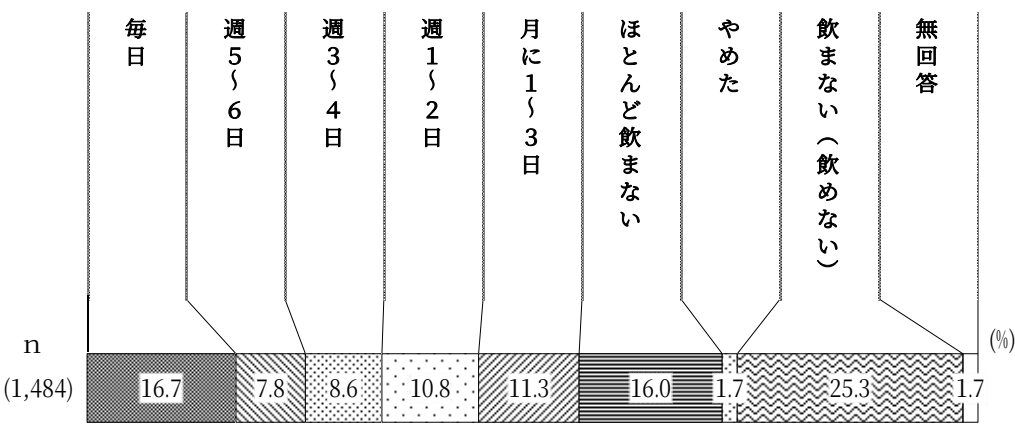
COPDという病気については、「知らない」が63.0%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(21.2%)、「どんな病気かよく知っている」(11.4%)の順となっている。



(9) 飲酒の状況

問21 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
(○は1つだけ)

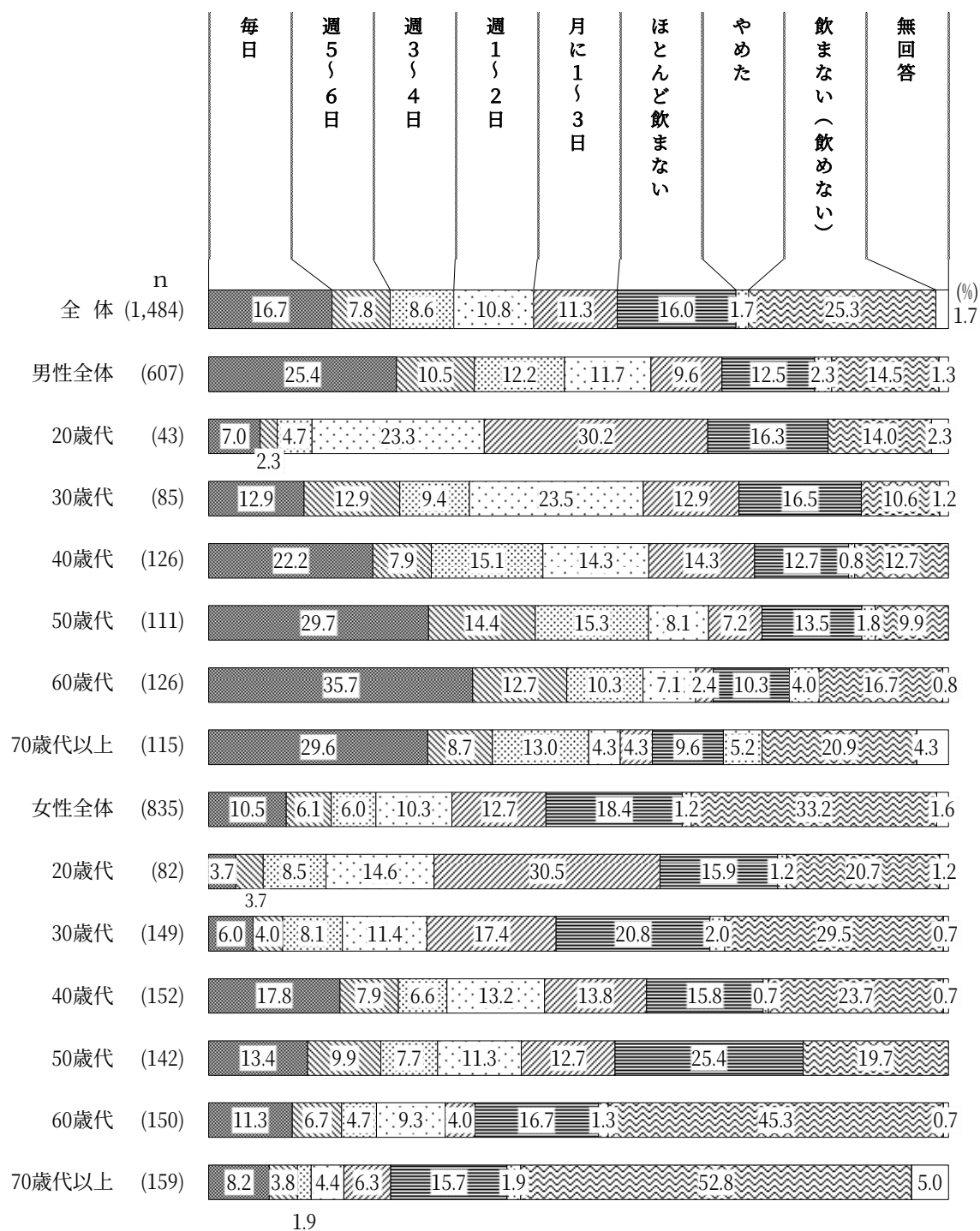
飲酒の状況については、「飲まない(飲めない)」が25.3%と最も高く、次いで「毎日」(16.7%)、「ほとんど飲まない」(16.0%)の順となっている。



第2章 調査結果の詳細

飲酒の状況／性別×年齢別

性別・年齢別では、「毎日」の割合は、男性の場合、年齢が上がるとともにその割合は高くなり、60歳代で35.7%と最も高くなっている。一方、女性の場合は33.2%の人が「飲まない(飲めない)」と回答しており、中でも70歳以上で52.8%と最も高くなっている。

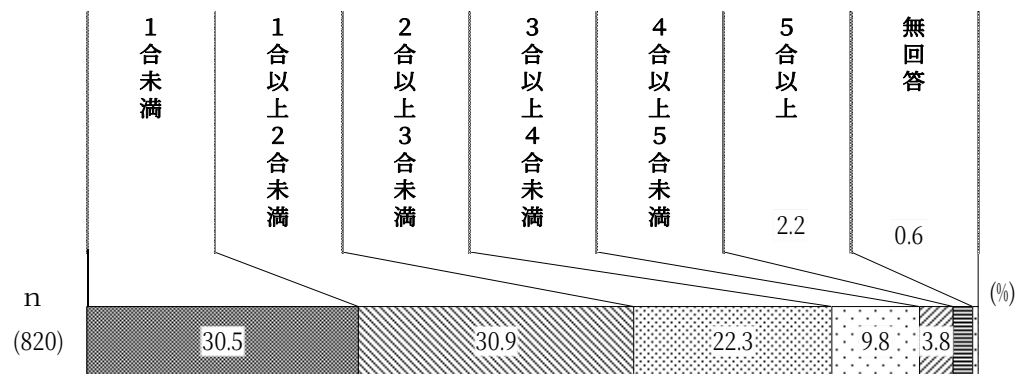


(10) 飲酒量

(問21で「1、2、3、4、5」とお答えの方のみ)

付問21-1 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)

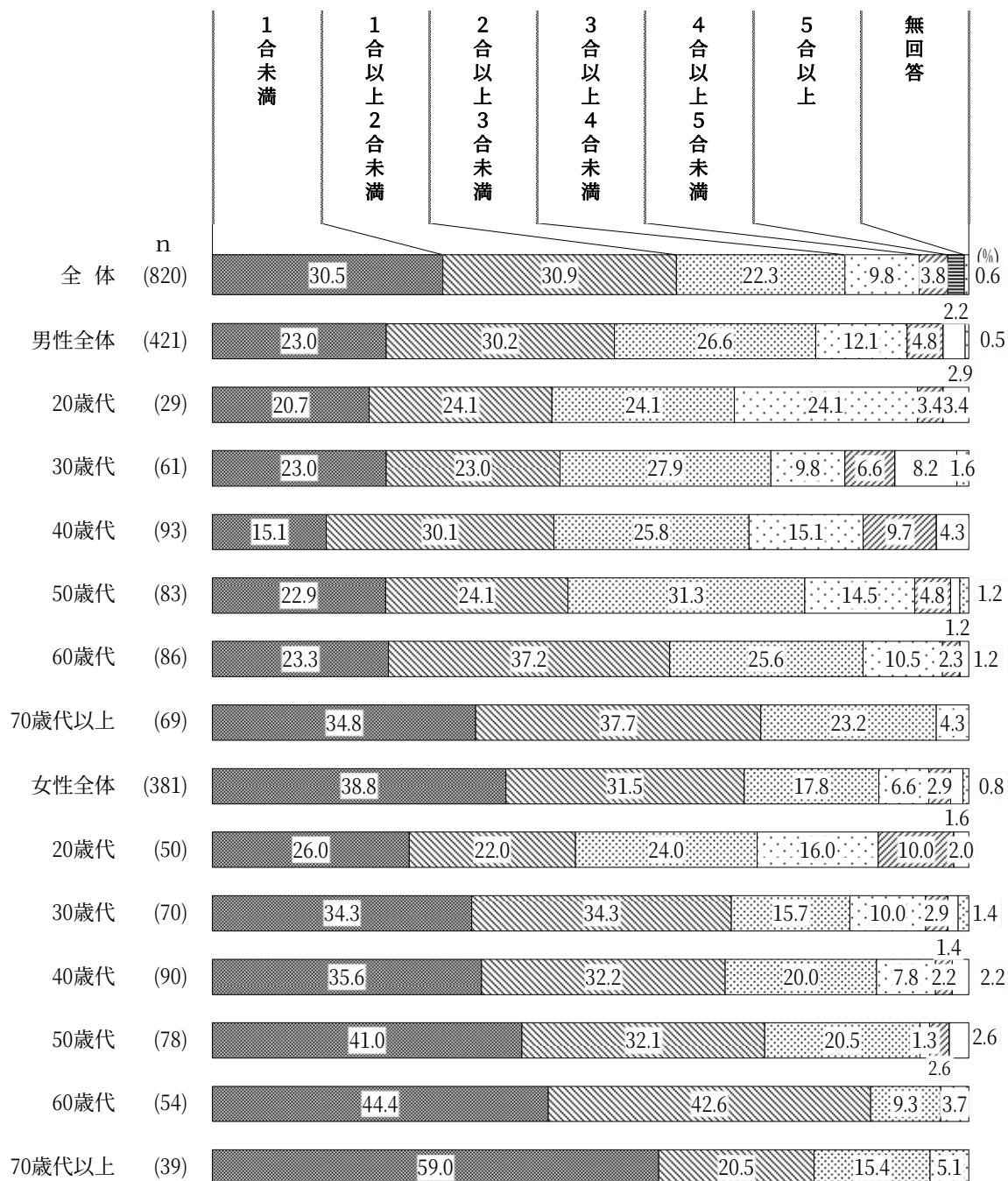
飲酒量については、「1合以上2合未満」が30.9%と最も高く、次いで「1合未満」(30.5%)、「2合以上3合未満」(22.3%)、「3合以上4合未満」(9.8%)の順となっている。



第2章 調査結果の詳細

飲酒量／性別×年齢別

性別・年齢別では、「1合未満」の割合は、女性の場合、年齢が上がるとともにその割合は高くなっている。

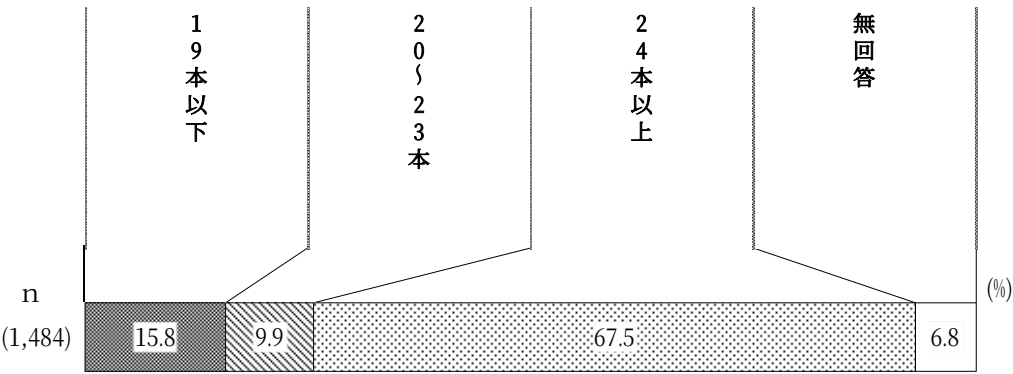


6. 歯と口の健康について

(1) 歯の本数

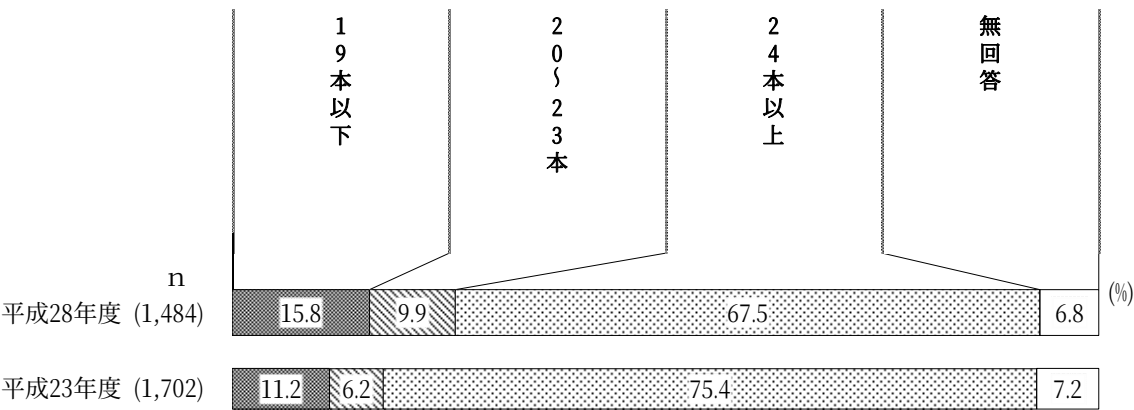
問22 あなたの歯の本数は、現在何本ですか。

歯の本数については、「24本以上」が67.5%と最も高く、次いで「19本以下」(15.8%)、「20～23本」(9.9%)の順となっている。



経年比較

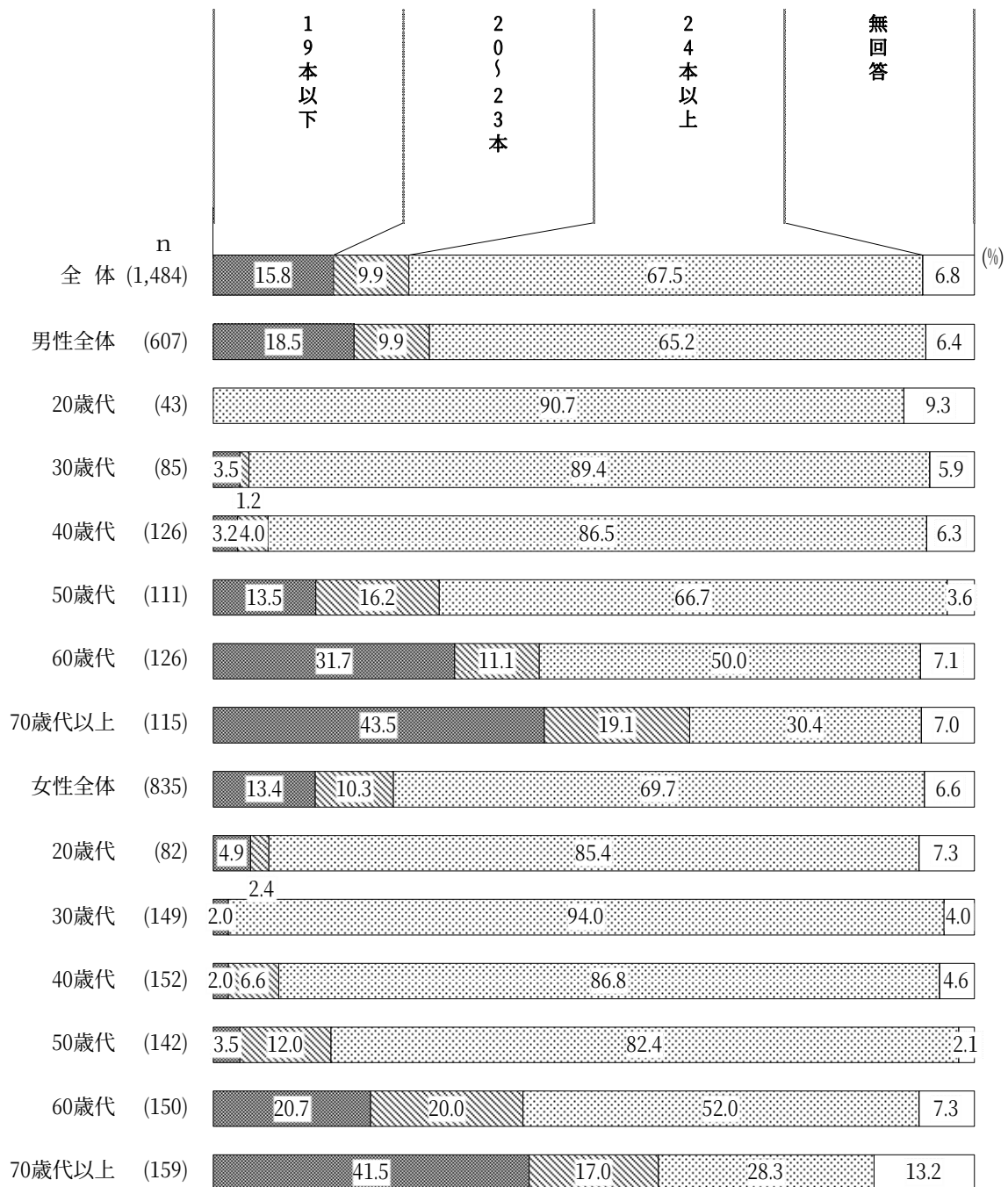
前回調査(平成23年度)と比較して、「24本以上」の割合は7.9ポイント減少した。



第2章 調査結果の詳細

歯の本数／性別×年齢別

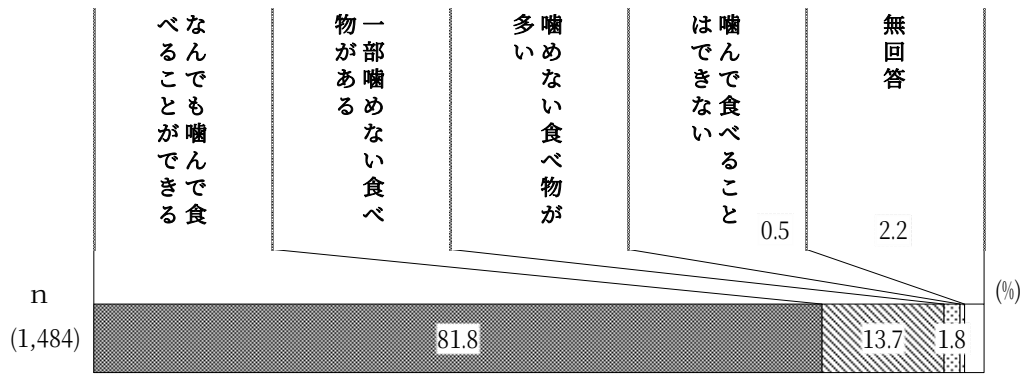
性別・年齢別では、「24本以上」の割合は、男女ともに年齢が上がるとともにその割合は低くなっている。また、70歳代以上になると、男性は43.5%、女性は41.5%の人が「19本以下」と回答している。



(2) 噛んで食べる時の状態

問23 噛んで食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

噛んで食べる時の状態については、「なんでも噛んで食べることができる」が81.8%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」(13.7%)、「噛めない食べ物が多い」(1.8%)の順となっている。

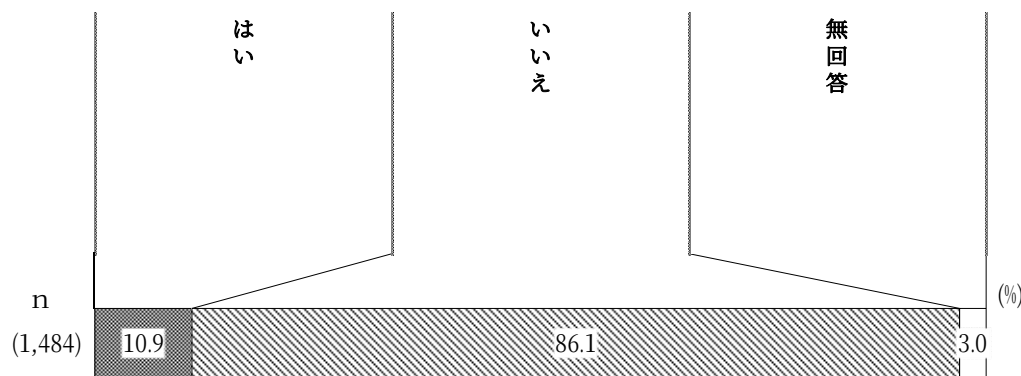


(3) 歯ぐきの状態

問24 あなたの歯ぐきの状態について、お答えください。(○は各項目1つだけ)

ア. 歯ぐきが腫れている

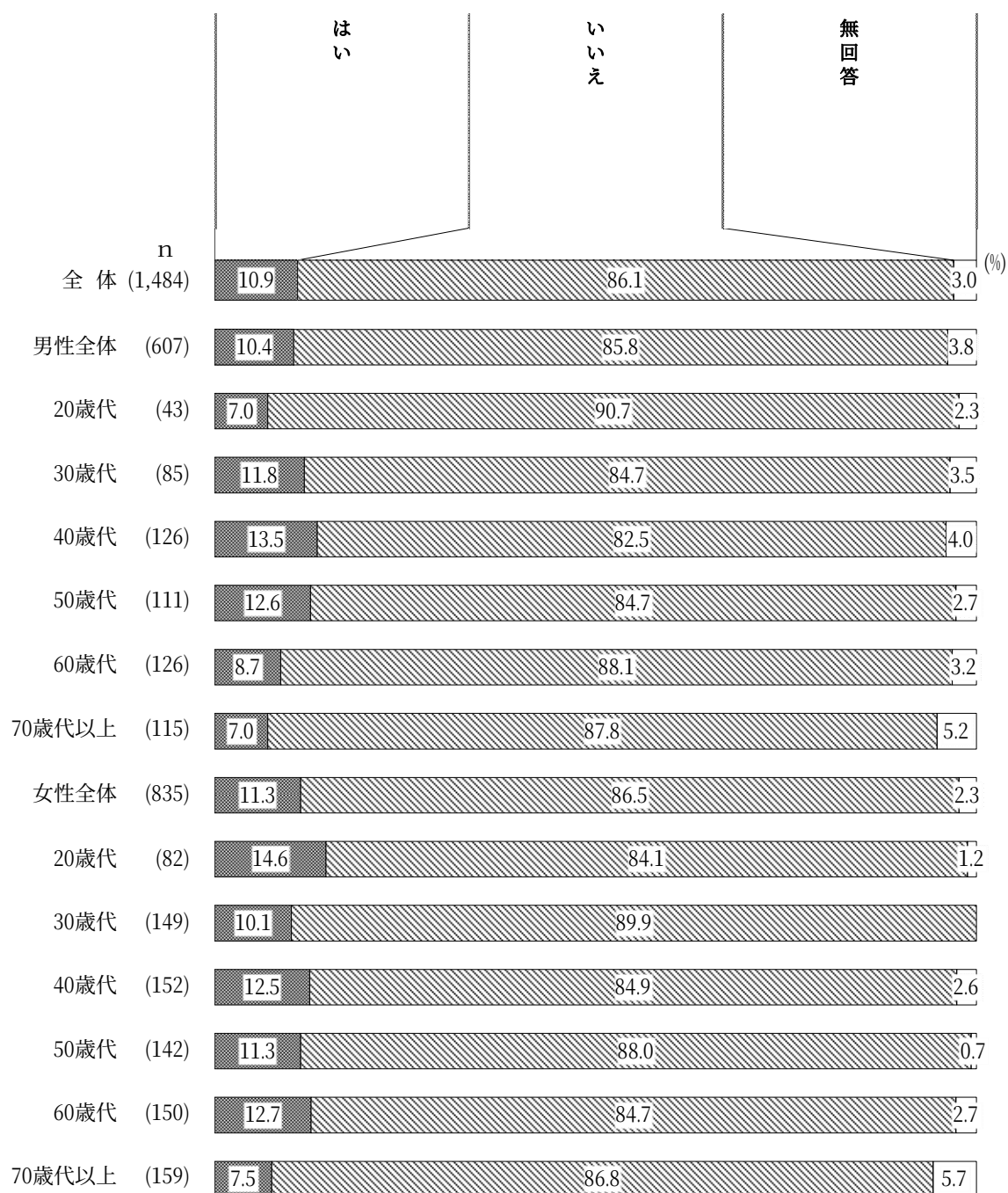
歯ぐきが腫れていることについては、「はい」が10.9%、「いいえ」が86.1%となっている。



第2章 調査結果の詳細

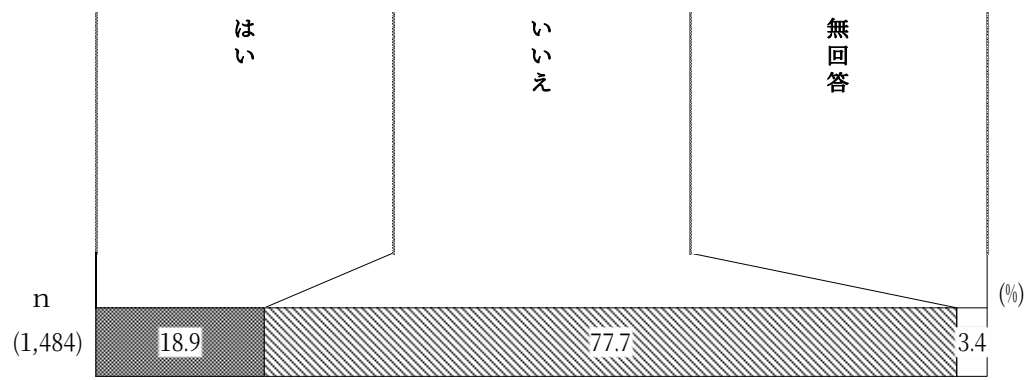
歯ぐきが腫れている／性別×年齢別

性別・年齢別では、「はい」の割合は男性の場合、20歳代と70歳代以上で7.0%と最も低く、40歳代で13.5%と最も高くなっている。一方、女性の場合は70歳代以上で7.5%と最も低く、20歳代で14.6%と最も高くなっている。



イ. 歯を磨いた時に血が出る

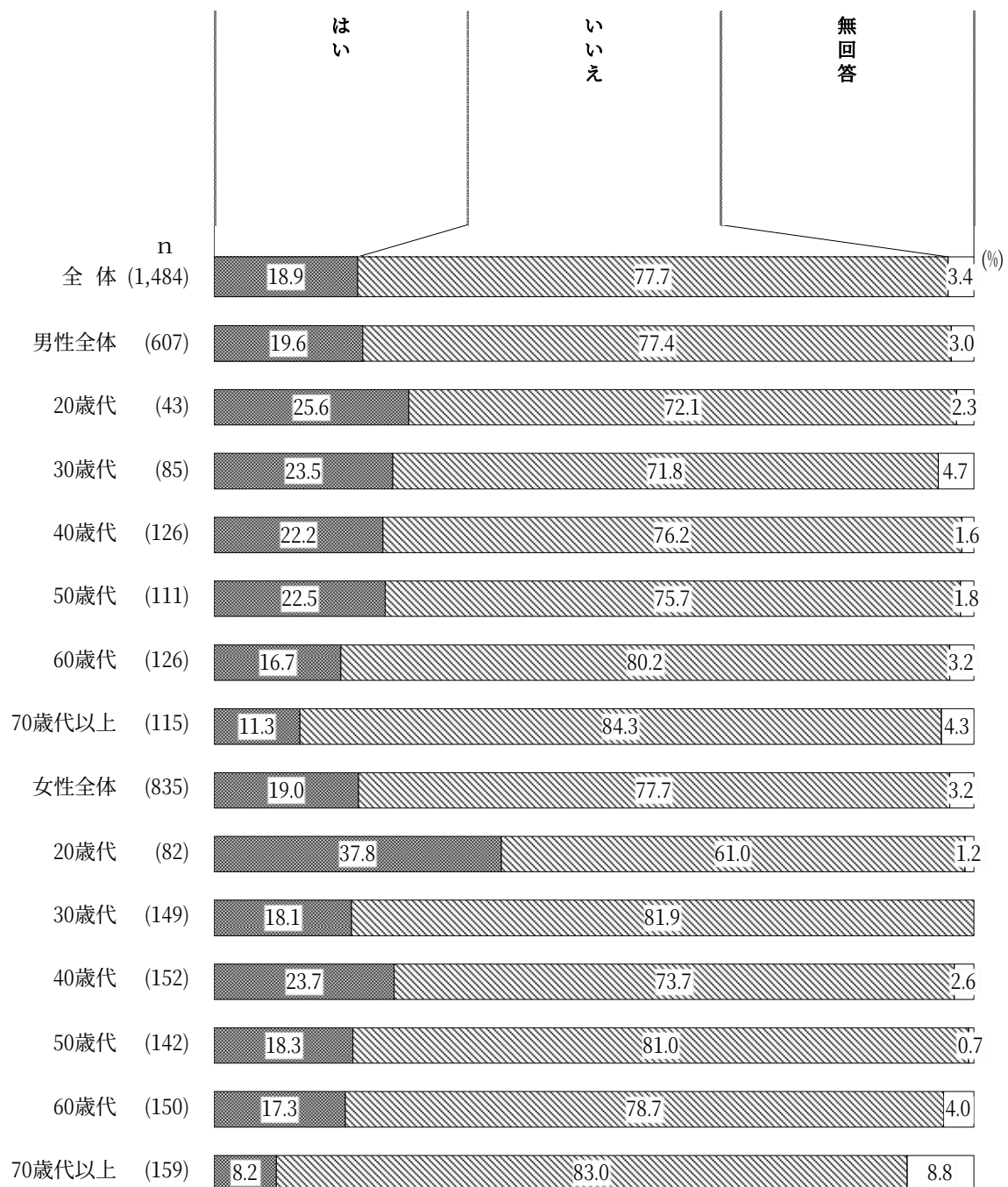
歯を磨いた時に血が出ることについては、「はい」が18.9%、「いいえ」が77.7%となっている。



第2章 調査結果の詳細

歯を磨いた時に血が出る／性別×年齢別

性別・年齢別では、「はい」の割合は男性の場合、70歳代以上で11.3%と最も低く、20歳代で25.6%と最も高くなっている。一方、女性の場合は70歳代以上で8.2%と最も低く、20歳代で37.8%と最も高くなっている。



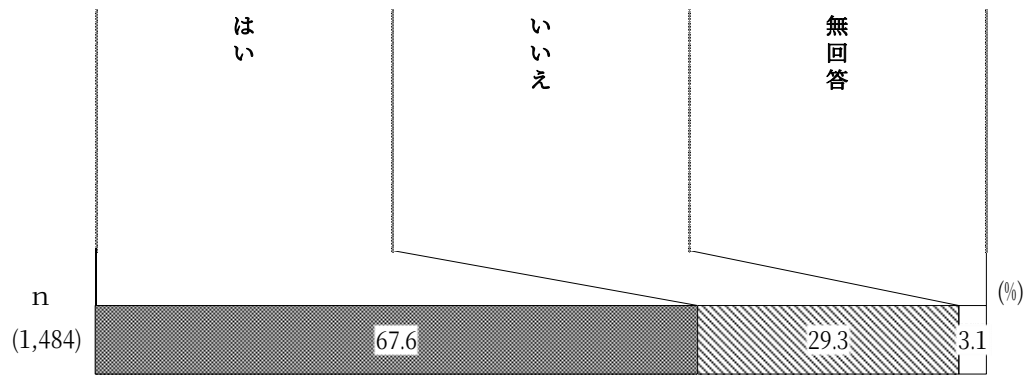
7. 健康診断について

(1) 健康診断

問25 あなたは、この1年間に次の健診を受けましたか。(○は各項目1つだけ)

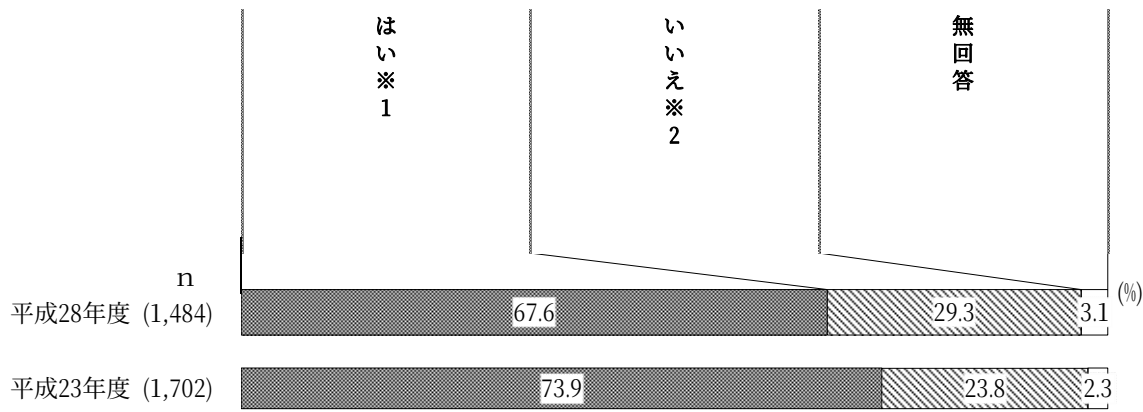
ア. 健診(特定健診、人間ドック等)

健診(特定健診、人間ドック等)の受診状況については、「はい」が67.6%、「いいえ」が29.3%となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は6.3ポイント減少した。



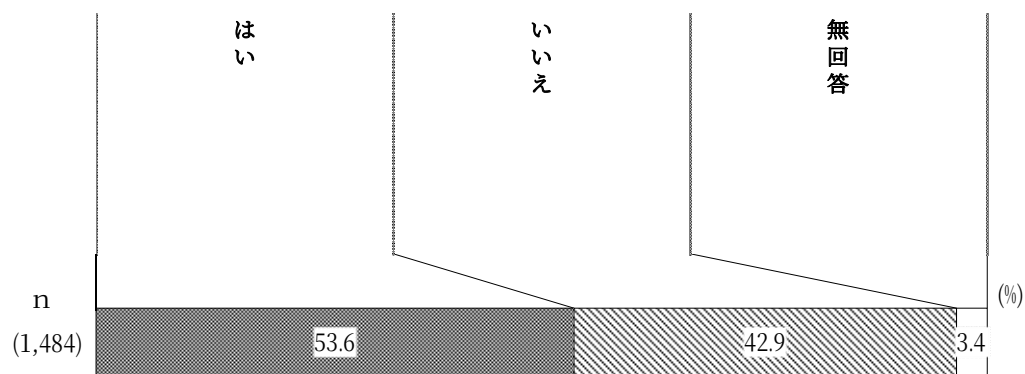
※1 前回調査では「受けている」

※2 前回調査では「受けていない」

第2章 調査結果の詳細

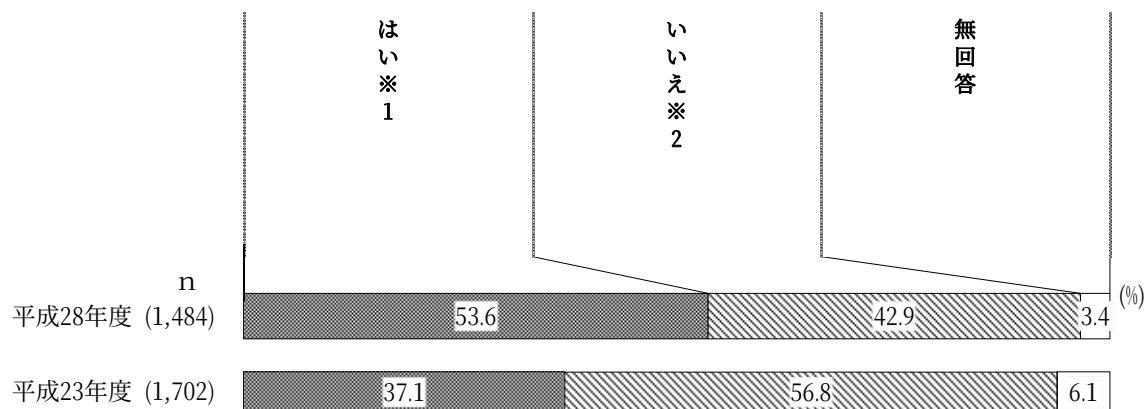
イ. 歯科検診

歯科検診の受診状況については、「はい」が53.6%、「いいえ」が42.9%となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は16.5ポイント増加した。



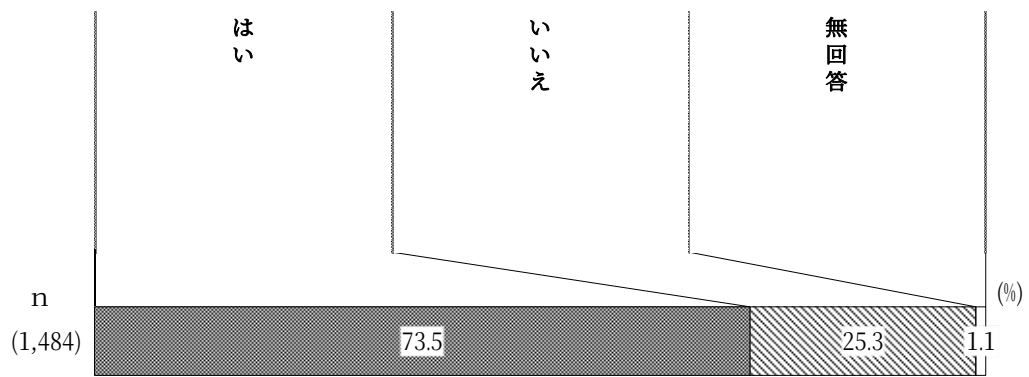
※1 前回調査では「受けている」

※2 前回調査では「受けていない」

(2) 川崎市のがん検診

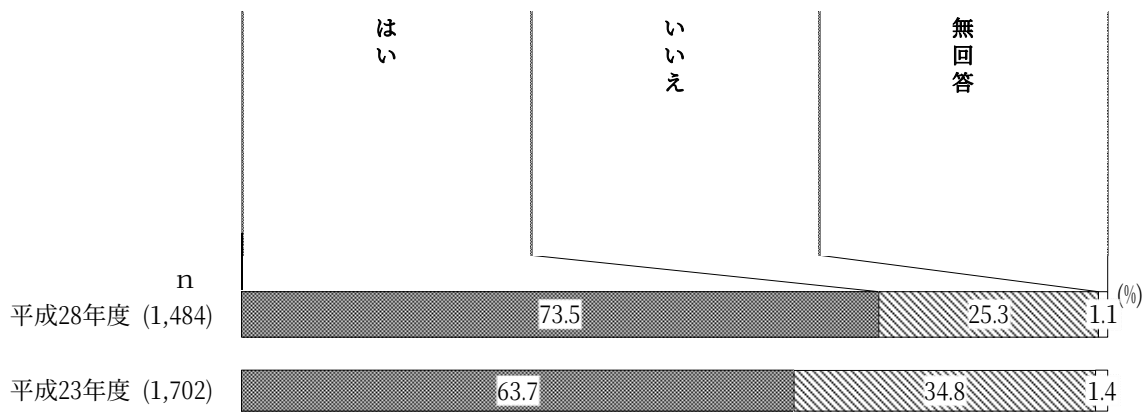
問26 川崎市では、がん検診の制度（胃・肺・大腸・乳・子宮）があることを知っていますか。（○は1つだけ）

川崎市のがん検診の制度の認知度については、「はい」が73.5%、「いいえ」が25.3%となっている。



経年比較

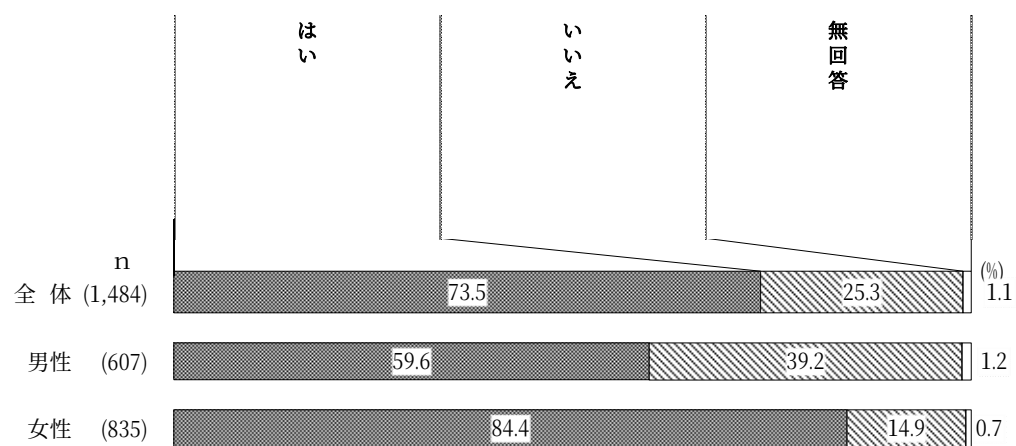
前回調査(平成23年度)と比較して、「はい」の割合は9.8ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

川崎市のがん検診／性別

性別では、女性において「はい」の割合が男性を24.8ポイント上回っている。

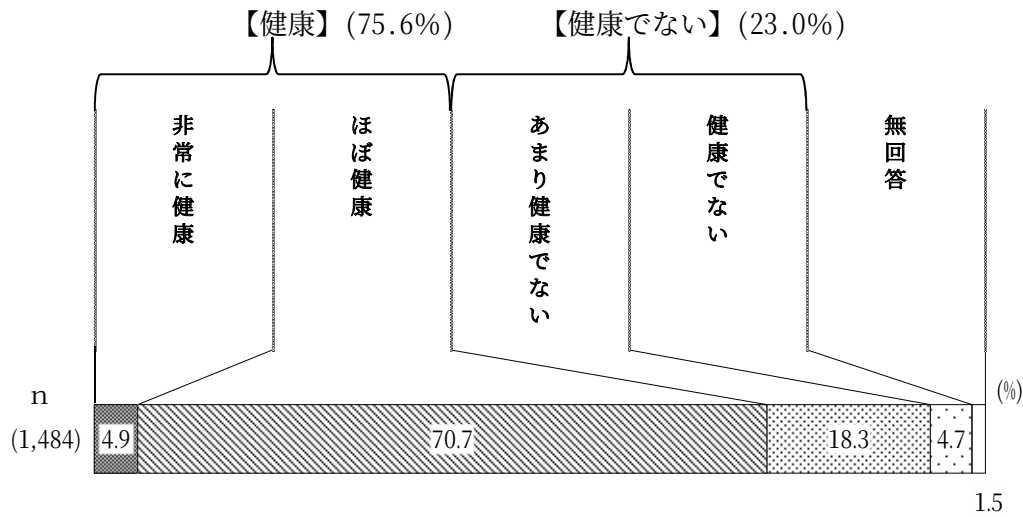


8. 自分の健康状態や生活習慣について

(1) 自分の健康状態

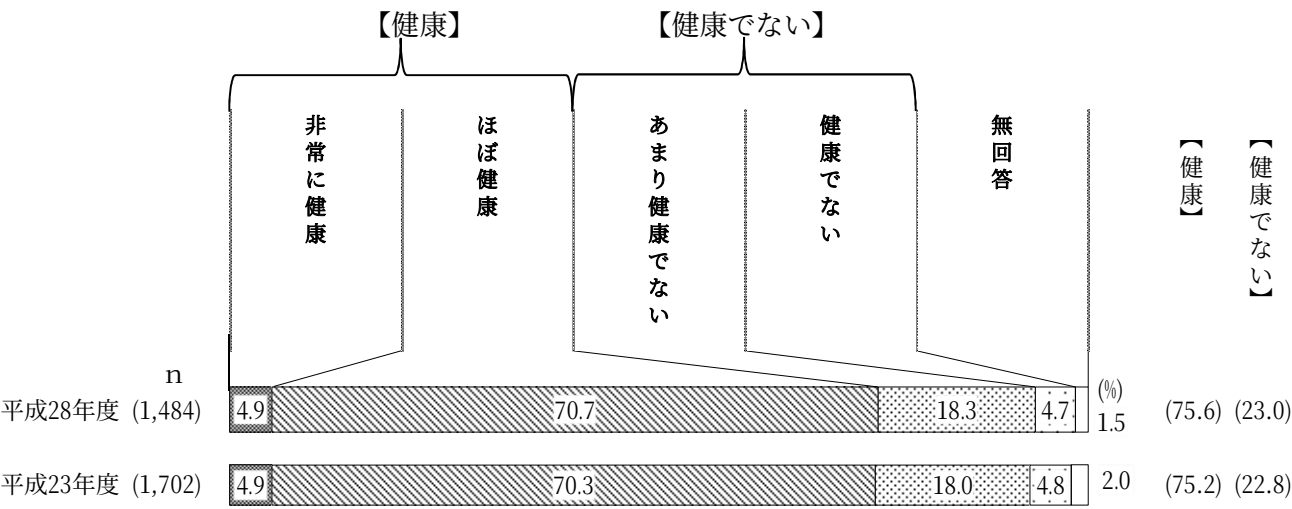
問27 あなたは、自分の健康状態について、どのように感じていますか。(○は1つだけ)

自分の健康状態については、「ほぼ健康」が70.7%で最も高く、「非常に健康」(4.9%)と合わせた【健康】は75.6%となっている。一方、【健康でない】(「あまり健康でない」と「健康でない」の合計)は23.0%となっている。



経年比較

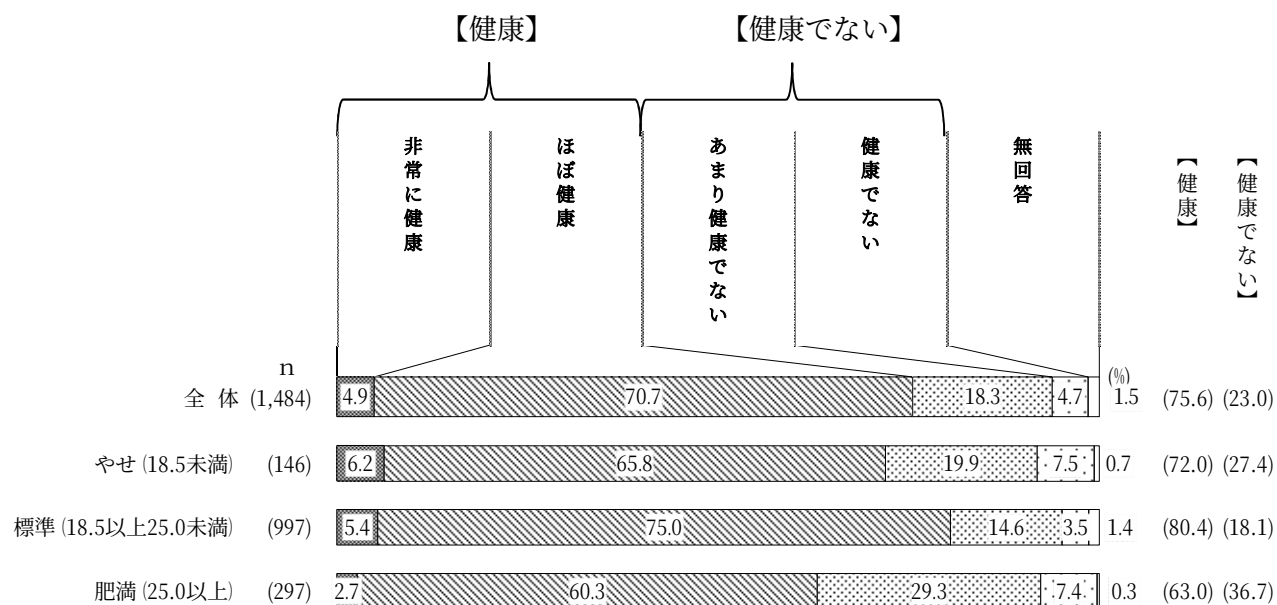
前回調査(平成23年度)と比較して、【健康】(「非常に健康」と「ほぼ健康」の合計)の割合は0.4ポイント増加した。



第2章 調査結果の詳細

自分の健康状態／BMI別

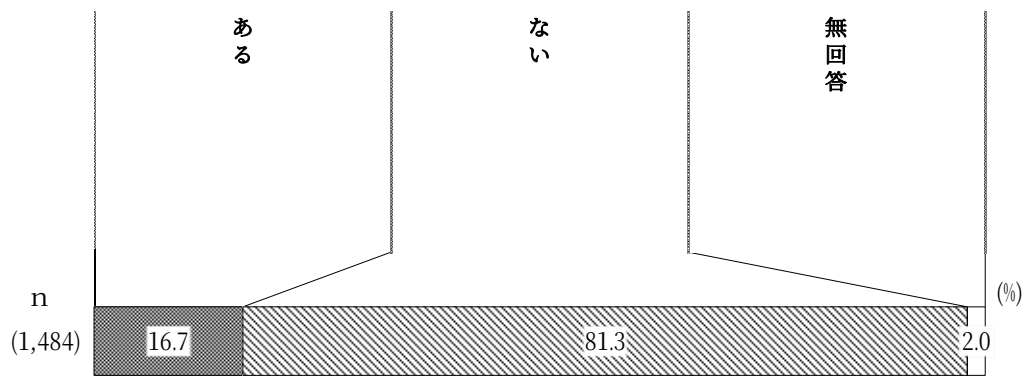
BMI別では、肥満において【健康でない】（「あまり健康でない」と「健康でない」の合計）の割合が36.7%と高くなっている。



(2) 日常生活への影響

問28 あなたは現在、健康上の問題で6か月以上の期間にわたり、日常生活に何か影響がありますか。(○は1つだけ)

健康上の問題による日常生活への影響については、「ある」が16.7%、「ない」が81.3%となっている。

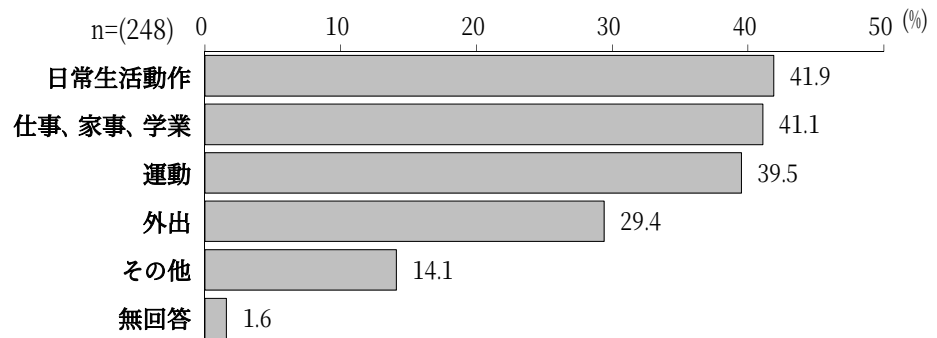


(3) 影響の内容

(問28で「1. ある」とお答えの方のみ)

付問28-1 それはどのようなことに影響がありますか。(あてはまるものすべてに○)

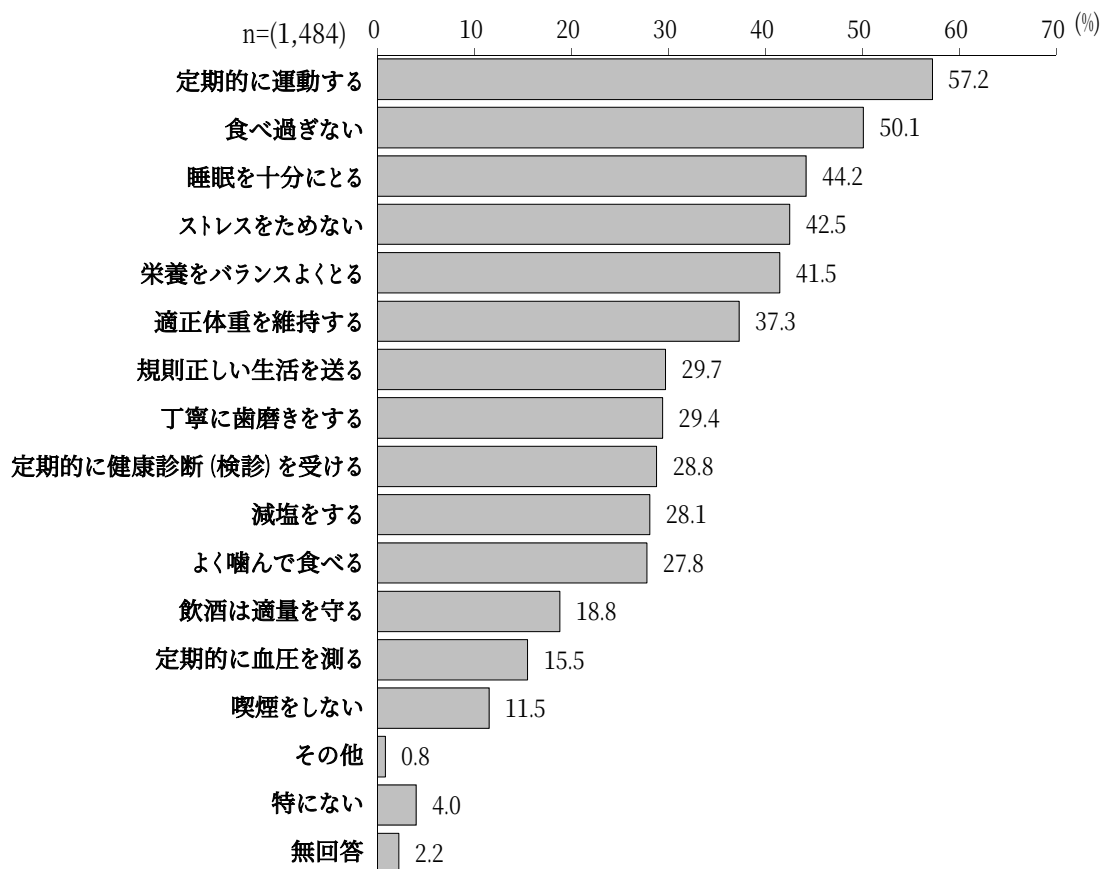
日常生活への影響の内容については、「日常生活動作」が41.9%と最も高く、次いで「仕事、家事、学業」(41.1%)、「運動」(39.5%)、「外出」(29.4%)の順となっている。



(4) 健康のために改善したいこと

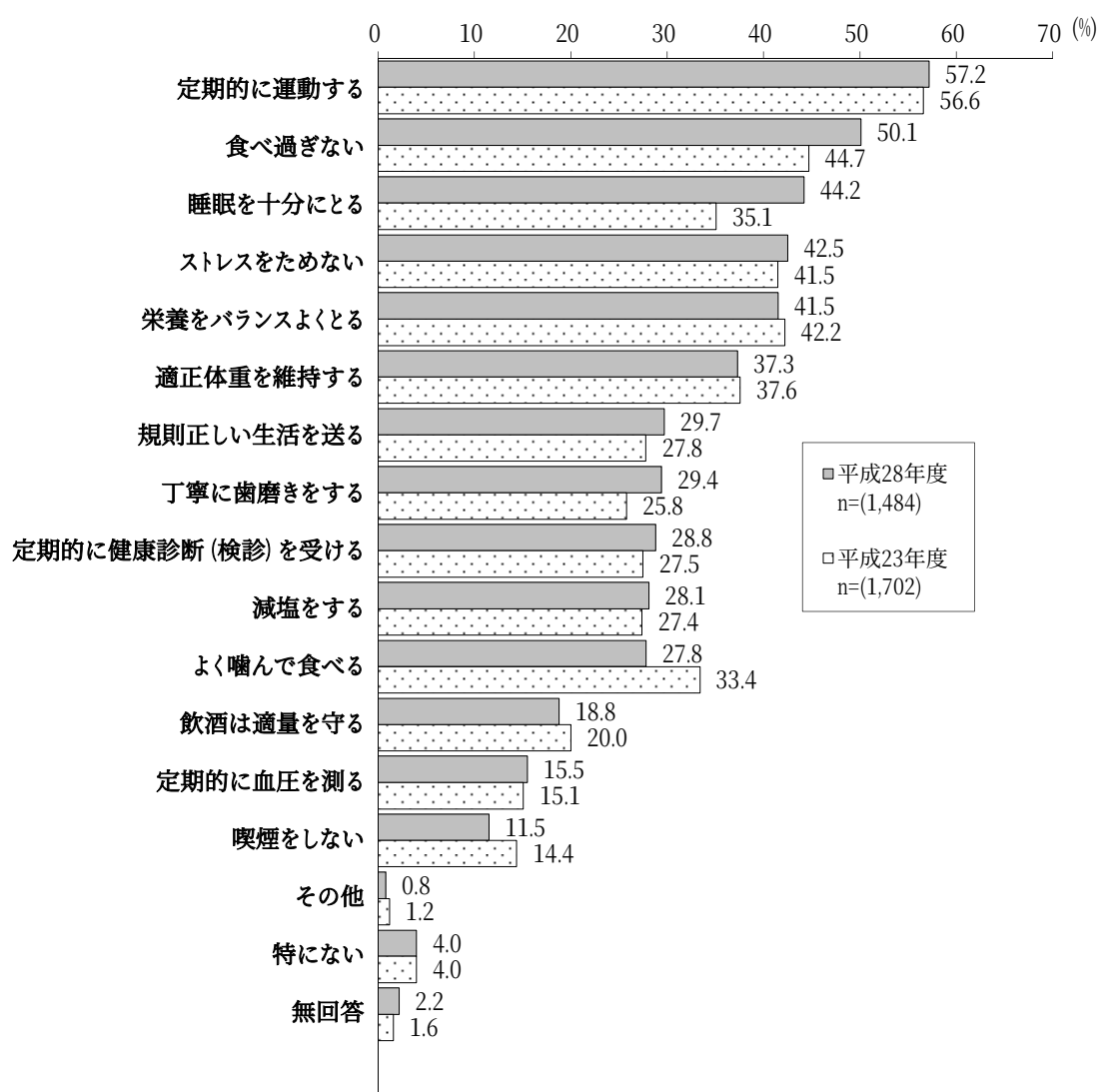
問29 あなたが健康のために、改善したい(する必要がある)と思っていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

健康のために、改善したい(する必要がある)と思っていることについては、「定期的に運動する」が57.2%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」(50.1%)、「睡眠を十分にとる」(44.2%)、「ストレスをためない」(42.5%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「睡眠を十分にとる」の割合は9.1ポイント増加した。一方、「よく噛んで食べる」の割合は5.6ポイント減少した。順位については、「睡眠を十分にとる」は6位から3位に上がっている。



第2章 調査結果の詳細

健康のために改善したいこと／性別×年齢別

性別・年齢別では、各年代とも「定期的に運動する」の割合が最も高く、特に女性の20歳代から40歳代においては7割以上となっている。

また、男女とも若い層で「睡眠を十分にとる」と「栄養をバランスよくとる」の意向が高く、男女の高齢層で「定期的に健康診断(検診)を受ける」と「定期的に血圧を測る」の意向が高くなっている。

(%)

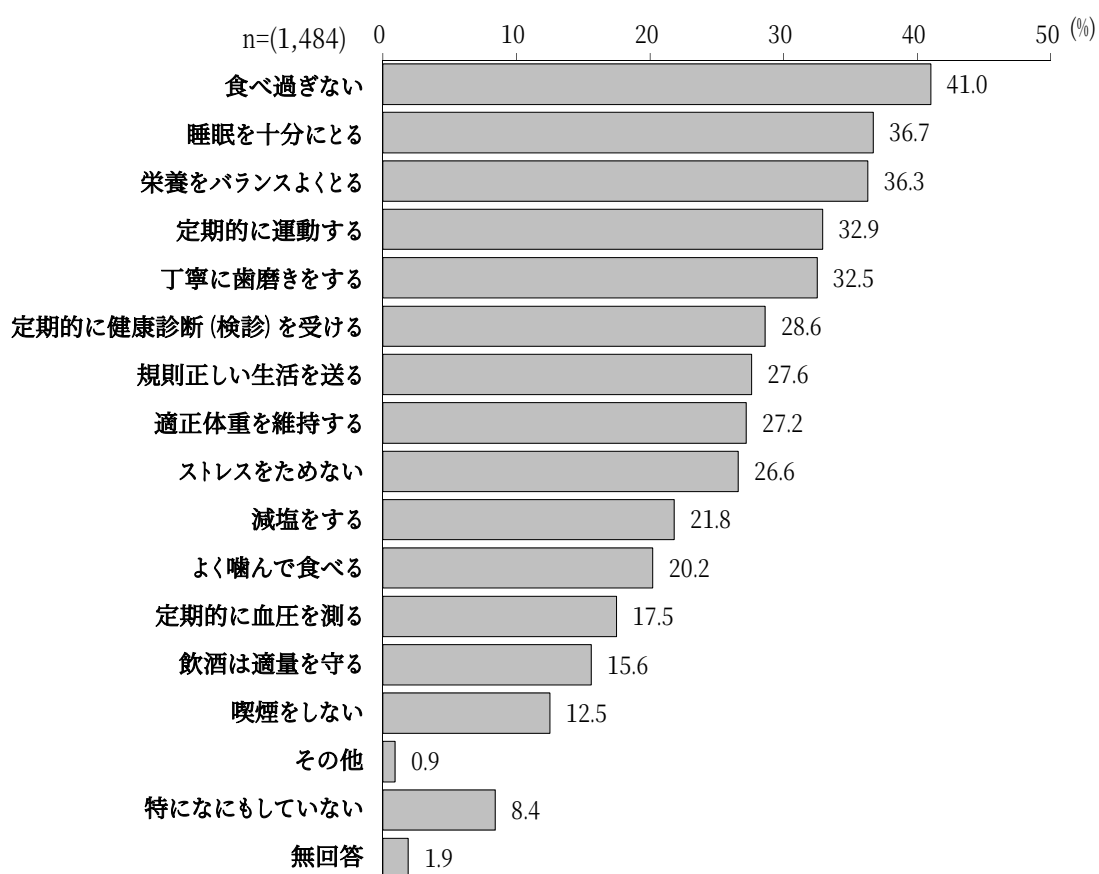
	定期的に運動する	食べ過ぎない	睡眠を十分にとる	ストレスをためない	栄養をバランスよくとる	適正体重を維持する	規則正しい生活を送る	丁寧に歯磨きをする	定期的に健康診断(検診)を受ける	減塩をする	よく噛んで食べる	飲酒は適量を守る	定期的に血圧を測る	喫煙をしない	その他	特にない	無回答
全体(1,484)	57.2	50.1	44.2	42.5	41.5	37.3	29.7	29.4	28.8	28.1	27.8	18.8	15.5	11.5	0.8	4.0	2.2
男性全体(607)	54.9	46.8	41.4	39.4	33.6	38.1	27.0	25.0	26.4	28.3	25.4	28.3	18.0	14.5	0.3	4.8	3.0
20歳代(43)	60.5	51.2	58.1	37.2	53.5	37.2	37.2	32.6	9.3	14.0	30.2	16.3	2.3	9.3	2.3	2.3	2.3
30歳代(85)	62.4	44.7	43.5	45.9	36.5	36.5	34.1	25.9	17.6	16.5	18.8	22.4	2.4	15.3	0.0	1.2	2.4
40歳代(126)	57.9	48.4	44.4	42.1	27.8	42.9	23.0	19.0	16.7	23.8	15.9	25.4	7.9	13.5	0.0	2.4	0.8
50歳代(111)	59.5	55.0	40.5	36.9	34.2	48.6	21.6	27.9	27.0	26.1	24.3	32.4	22.5	9.9	0.9	3.6	0.9
60歳代(126)	53.2	46.8	36.5	41.3	34.1	38.1	26.2	23.8	36.5	36.5	34.1	34.1	24.6	21.4	0.0	6.3	0.8
70歳代以上(115)	41.7	37.4	36.5	33.0	29.6	24.3	28.7	27.0	38.3	40.0	30.4	30.4	34.8	13.9	0.0	10.4	10.4
女性全体(835)	58.4	51.7	46.5	44.3	47.3	36.5	32.0	33.1	30.4	28.1	29.7	12.0	13.4	9.3	1.1	3.5	1.7
20歳代(82)	76.8	47.6	51.2	46.3	63.4	32.9	52.4	41.5	25.6	22.0	24.4	12.2	0.0	11.0	0.0	1.2	0.0
30歳代(149)	71.1	50.3	49.0	50.3	51.0	32.9	30.2	34.2	27.5	24.8	22.8	12.1	6.0	8.1	1.3	1.3	0.0
40歳代(152)	72.4	55.3	59.2	51.3	46.7	38.8	34.9	27.0	32.2	24.3	26.3	16.4	8.6	9.9	3.3	3.3	0.0
50歳代(142)	47.2	50.0	45.1	48.6	45.1	35.9	23.2	33.8	26.8	28.9	30.3	15.5	14.8	10.6	0.0	3.5	0.7
60歳代(150)	52.7	58.7	41.3	40.0	46.7	47.3	31.3	34.7	37.3	33.3	36.0	11.3	18.0	11.3	0.0	4.7	2.0
70歳代以上(159)	39.6	47.2	35.8	31.4	39.0	30.2	28.9	31.4	30.8	32.7	35.8	4.4	26.4	6.3	1.3	5.7	6.3

(5) 健康のために実践していること

問30 あなたが健康のために、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○)

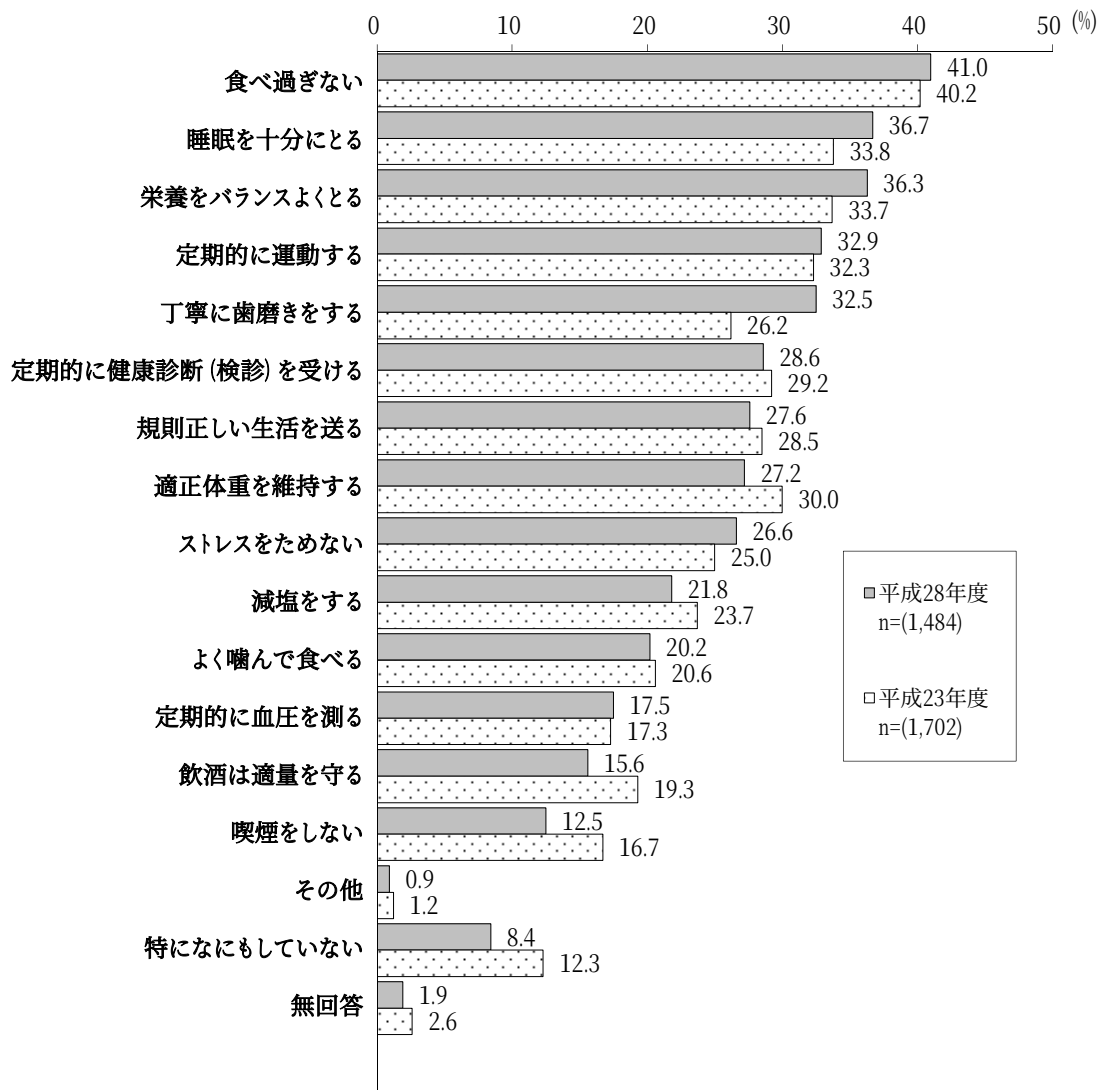
健康のために、現在意識して実践していることについては、「食べ過ぎない」が41.0%と最も高く、次いで「睡眠を十分にとる」(36.7%)、「栄養バランスをよくとる」(36.3%)、「定期的に運動する」(32.9%)の順となっている。



第2章 調査結果の詳細

経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「丁寧に歯磨きをする」の割合は6.3ポイント増加した。順位については、「丁寧に歯磨きをする」は8位から5位に上がっている。



健康のために実践していること／性別×年齢別

性別・年齢別では、年齢が上がるとともに「食べ過ぎない」「栄養をバランスよくとる」「定期的に運動をする」「定期的に健康診断(検診)を受ける」等、健康管理に関する項目の割合が高くなっている。

(%)

	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	定期的に運動する	丁寧に歯磨きをする	定期的に健康診断(検診)を受ける	規則正しい生活を送る	適正体重を維持する	ストレスをためない	減塩をする	よく噛んで食べる	定期的に血圧を測る	飲酒は適量を守る	喫煙をしない	その他	特になにもしていない	無回答
全体(1,484)	41.0	36.7	36.3	32.9	32.5	28.6	27.6	27.2	26.6	21.8	20.2	17.5	15.6	12.5	0.9	8.4	1.9
男性全体(607)	37.9	35.3	25.4	35.3	25.4	27.7	24.2	26.4	25.7	18.8	16.6	20.6	21.3	15.2	0.5	9.9	2.3
20歳代(43)	34.9	41.9	25.6	41.9	23.3	0.0	20.9	11.6	16.3	2.3	14.0	0.0	9.3	9.3	0.0	23.3	0.0
30歳代(85)	31.8	29.4	15.3	24.7	21.2	11.8	16.5	10.6	22.4	10.6	14.1	1.2	15.3	17.6	0.0	15.3	3.5
40歳代(126)	38.1	34.1	19.8	31.0	18.3	17.5	13.5	19.0	18.3	7.9	4.0	5.6	14.3	9.5	0.0	12.7	0.8
50歳代(111)	36.9	28.8	24.3	35.1	22.5	37.8	30.6	30.6	26.1	18.9	16.2	27.0	20.7	13.5	0.9	5.4	0.9
60歳代(126)	44.4	43.7	31.7	38.1	31.7	36.5	29.4	38.1	31.7	25.4	23.0	34.1	27.0	21.4	0.8	4.0	0.8
70歳代以上(115)	36.5	35.7	33.0	42.6	33.0	41.7	31.3	34.8	33.0	35.7	27.0	38.3	32.2	16.5	0.9	8.7	7.0
女性全体(835)	43.4	37.4	44.7	31.6	38.1	29.2	30.3	27.8	27.2	24.3	22.9	15.2	11.7	10.8	1.3	6.9	1.3
20歳代(82)	28.0	39.0	31.7	18.3	22.0	9.8	19.5	12.2	13.4	8.5	11.0	1.2	13.4	15.9	0.0	11.0	0.0
30歳代(149)	42.3	35.6	40.3	19.5	30.9	19.5	26.2	22.1	20.8	14.1	17.4	2.0	8.7	13.4	1.3	13.4	0.0
40歳代(152)	41.4	40.8	42.1	26.3	37.5	32.9	32.2	26.3	24.3	15.1	12.5	5.9	17.8	11.2	2.0	7.2	0.7
50歳代(142)	45.1	35.2	48.6	36.6	39.4	33.8	26.1	30.3	31.7	26.8	18.3	13.4	13.4	12.0	0.7	5.6	0.0
60歳代(150)	47.3	35.3	48.0	42.7	48.7	32.7	32.7	35.3	36.7	34.0	36.7	24.7	11.3	9.3	0.7	5.3	2.0
70歳代以上(159)	49.1	39.0	51.6	40.3	42.8	37.7	39.6	33.3	30.2	39.6	35.2	35.8	6.9	5.7	2.5	1.3	4.4

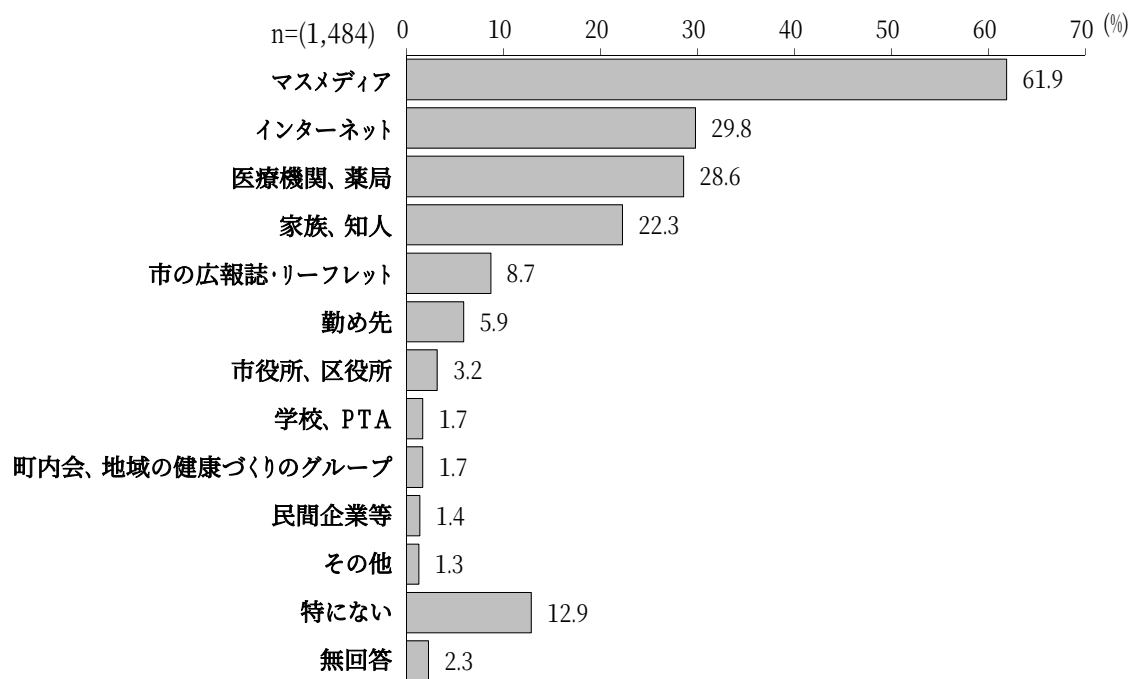
(6) 生活習慣病予防の情報源

問31 生活習慣病〈注〉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○)

注 生活習慣病

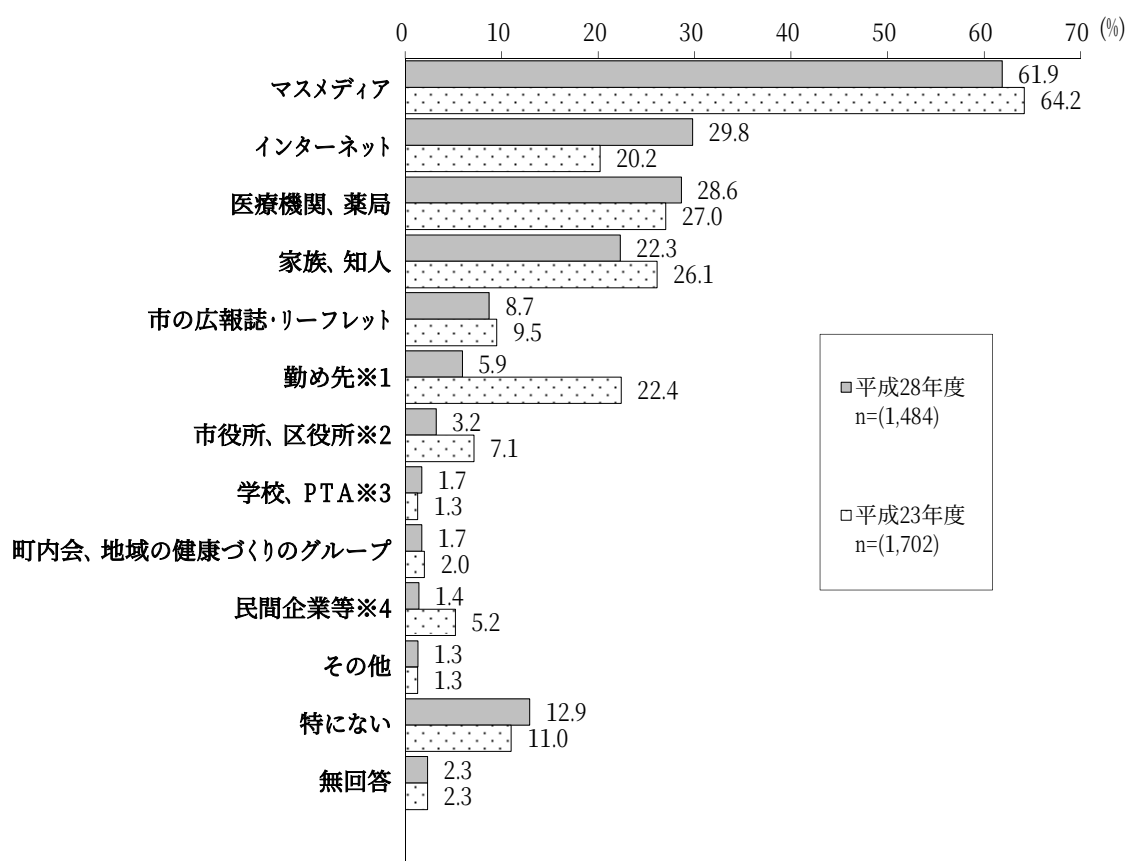
生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群で、脂質異常症、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などをいいます。

生活習慣病予防の情報源については、「マスメディア」が61.9%と最も高く、次いで「インターネット」(29.8%)、「医療機関、薬局」(28.6%)、「家族、知人」(22.3%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「インターネット」の割合は9.6ポイント増加した。一方、「勤め先」の割合は16.5ポイント減少した。



※1 前回調査では「勤め先が実施する健康診断、健康学習会」

※2 前回調査では「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」

※3 前回調査では「学校、PTA主催の学習会」

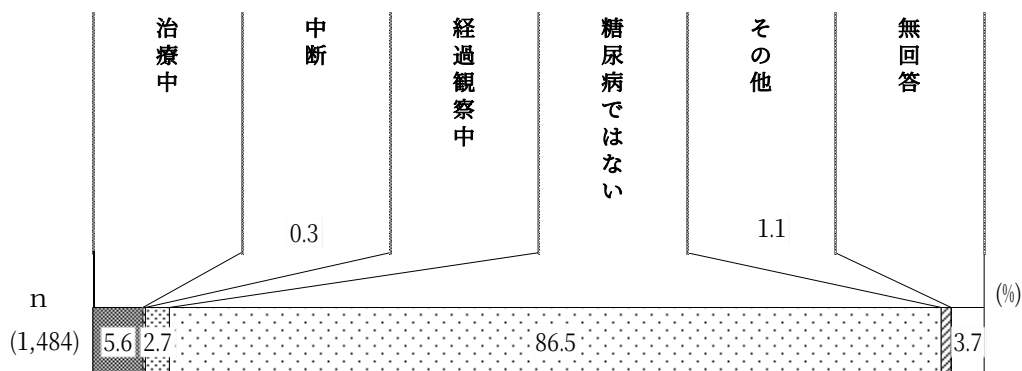
※4 前回調査では「企業が実施する健康情報提供、健康学習会、サークル」

第2章 調査結果の詳細

(7) 糖尿病の状況

問32 あなたの糖尿病の状況について教えてください。(○は1つだけ)

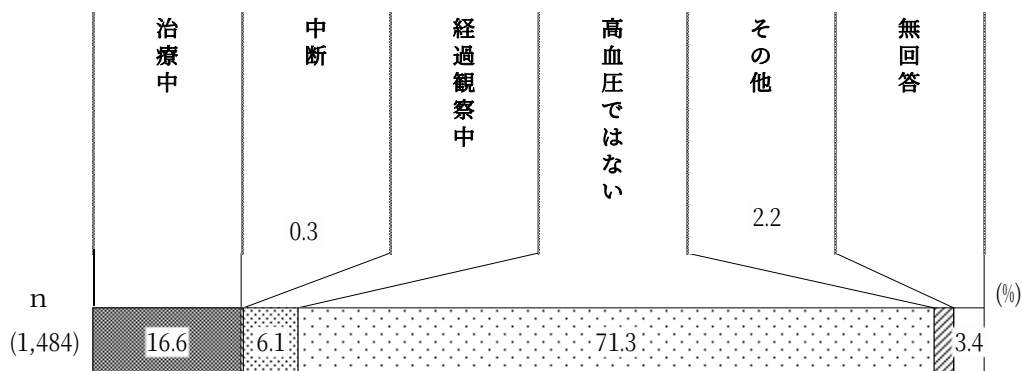
糖尿病の状況については、「糖尿病ではない」が86.5%と最も高く、次いで「治療中」(5.6%)、「経過観察中」(2.7%)の順となっている。



(8) 血圧の状況

問33 あなたの血圧の状況について教えてください。(○は1つだけ)

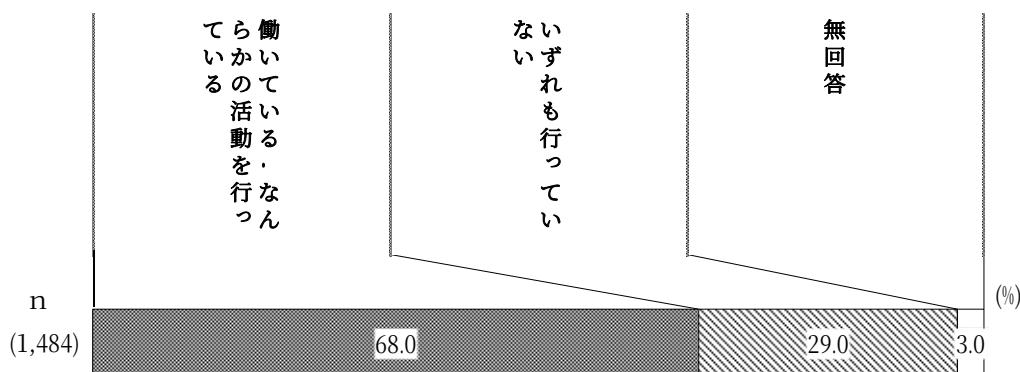
血圧の状況については、「高血圧ではない」が71.3%と最も高く、次いで「治療中」(16.6%)、「経過観察中」(6.1%)の順となっている。



(9) 活動の状況

問34 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味を行っていますか。（○は1つだけ）

仕事、ボランティア活動、地域社会活動、趣味の実施状況については、「働いている・なんらかの活動を行っている」が68.0%、「いずれも行っていない」が29.0%となっている。



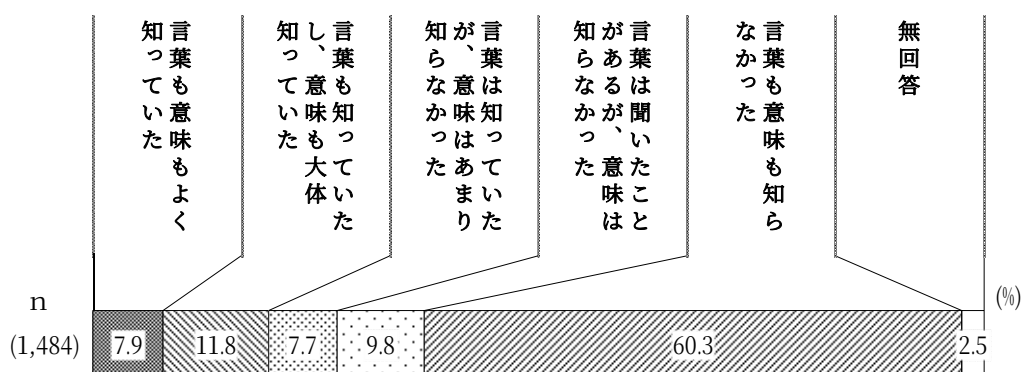
(10) ロコモティブシンドロームについて

問35 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）〈注〉という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

注 ロコモティブシンドローム

体を支え動かす運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護状態になる可能性の高い状態のこと。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知状況については、「言葉も意味も知らなかった」が60.3%と最も高く、次いで「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」(11.8%)、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」(9.8%)、「言葉も意味もよく知っていた」(7.9%)の順となっている。



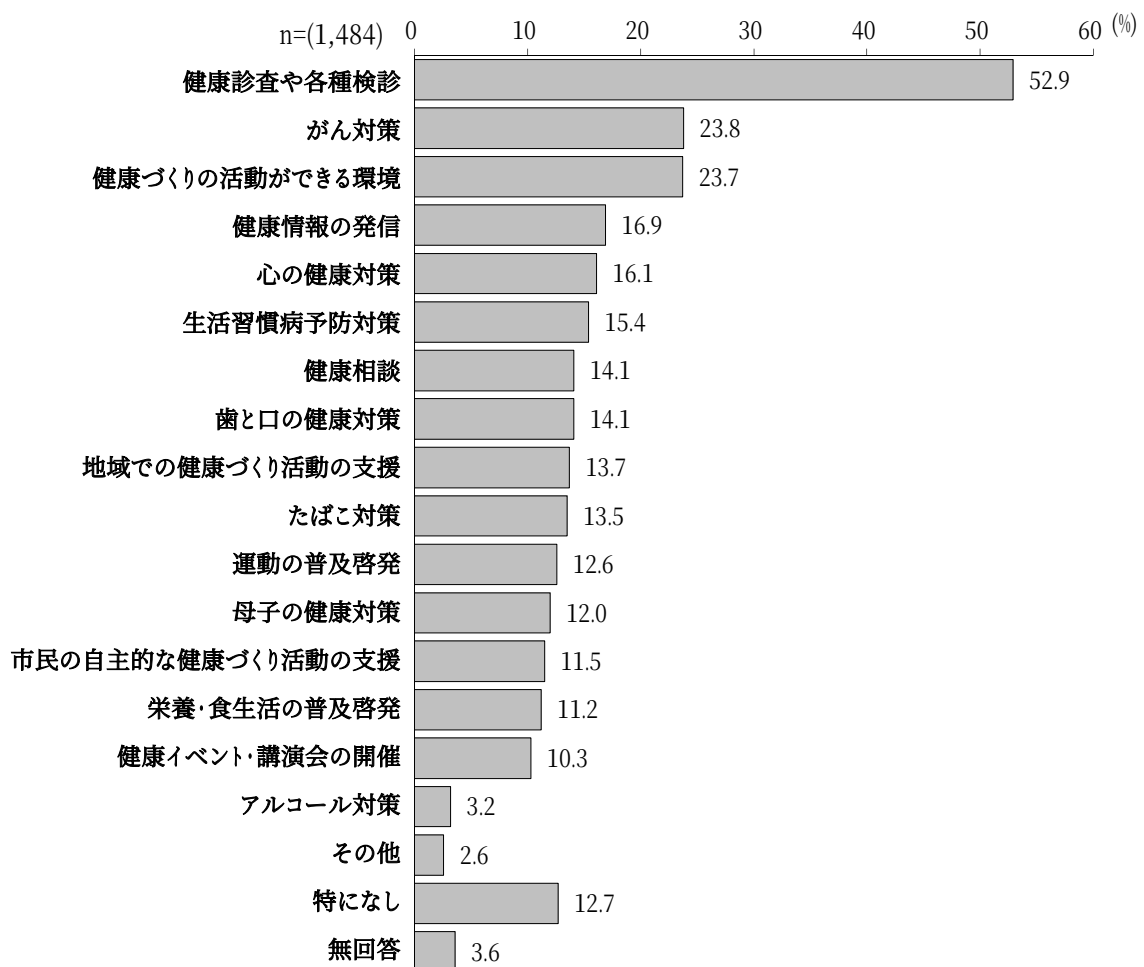
9. 川崎市の取り組みについて

(1) 川崎市が力をいれてほしい取組

問36 健康づくり対策として、市で今後特に力をいれてほしい取組は何ですか。

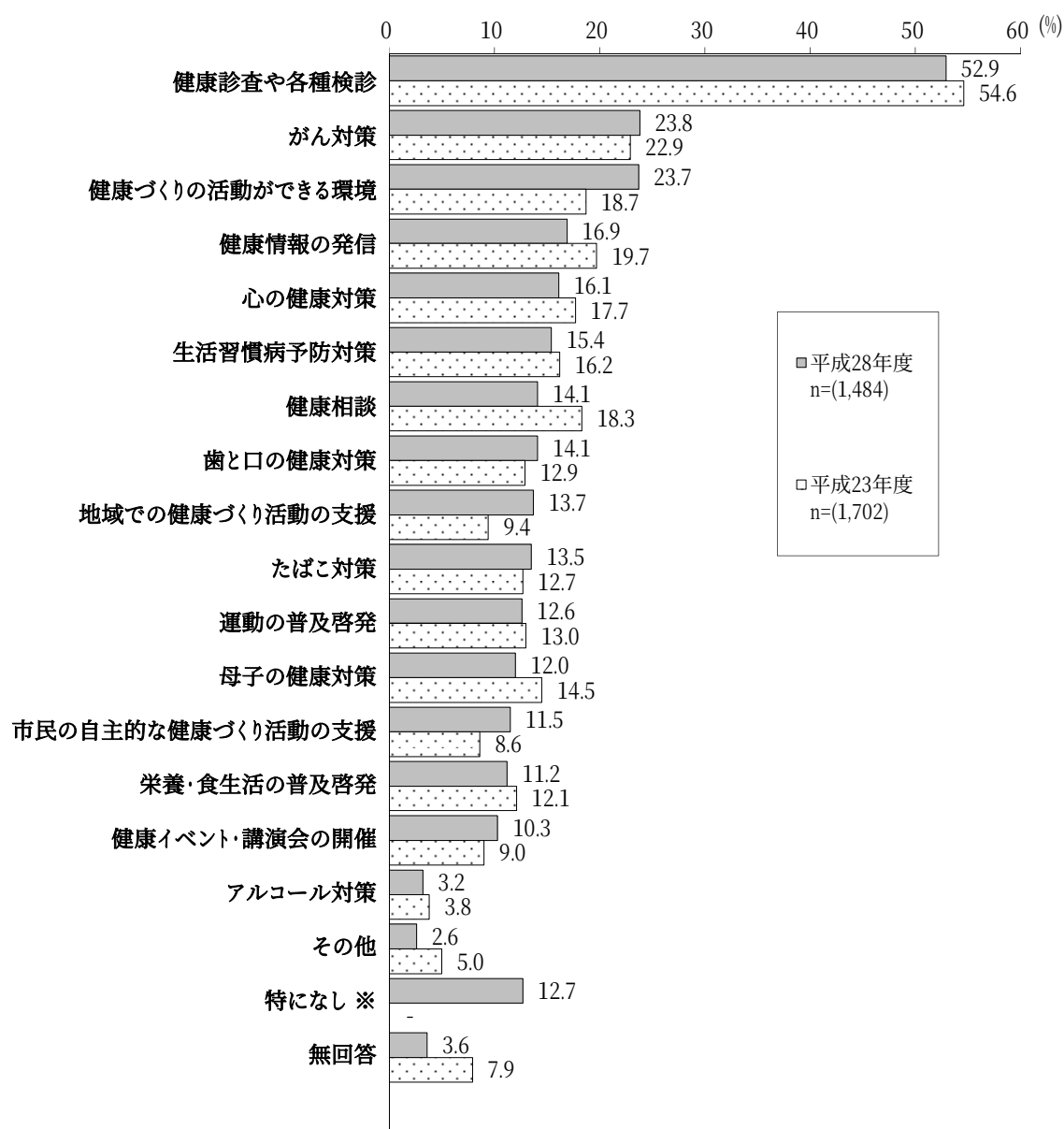
(あてはまるものすべてに○)

健康づくり対策として、市で今後特に力をいれてほしい取組については、「健康診査や各種検診」が52.9%と最も高く、次いで「がん対策」(23.8%)、「健康づくりの活動ができる環境」(23.7%)、「健康情報の発信」(16.9%)の順となっている。



経年比較

前回調査(平成23年度)と比較して、「健康づくりの活動ができる環境」の割合は5.0ポイント増加した。一方、「健康相談」の割合は4.2ポイント減少した。



※前回調査では「特になし」の項目はなかった

第2章 調査結果の詳細

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、各年代とも「健康診査や各種検診」の割合が最も高くなっている。また、男女の20歳代と30歳代で「母子の健康対策」の意向が高くなっている。

(%)

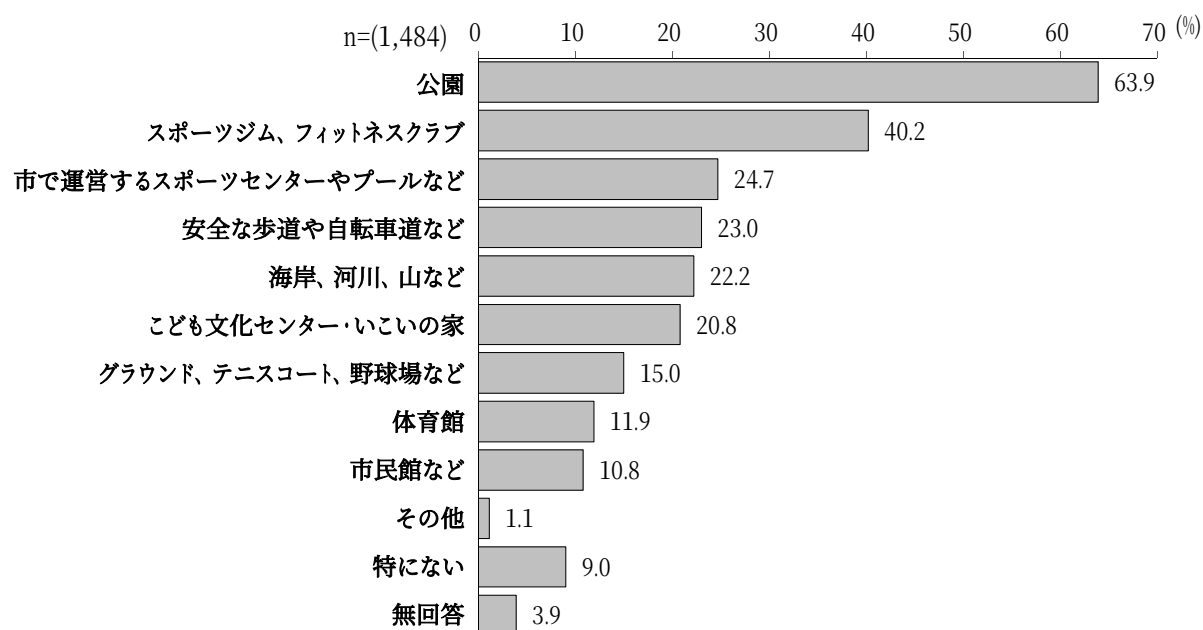
	健康診査や各種検診	がん対策	健康づくりの活動ができる環境	健康情報の発信	心の健康対策	生活習慣病予防対策	健康相談	歯と口の健康対策	地域での健康づくり活動の支援	たばこ対策	運動の普及啓発	母子の健康対策	市民の自主的な健康づくり活動の支援	栄養・食生活の普及啓発	健康イベント・講演会の開催	アルコール対策	その他	特になし	無回答
全体(1,484)	52.9	23.8	23.7	16.9	16.1	15.4	14.1	14.1	13.7	13.5	12.6	12.0	11.5	11.2	10.3	3.2	2.6	12.7	3.6
男性全体(607)	48.1	24.5	21.9	13.2	13.3	15.5	13.2	12.4	12.4	14.0	13.7	8.9	10.9	8.7	8.6	4.3	4.0	16.1	3.0
20歳代(43)	37.2	18.6	18.6	14.0	25.6	14.0	9.3	11.6	16.3	23.3	14.0	11.6	7.0	11.6	7.0	2.3	2.3	18.6	0.0
30歳代(85)	43.5	28.2	21.2	5.9	12.9	11.8	10.6	14.1	11.8	18.8	12.9	20.0	9.4	3.5	7.1	4.7	5.9	14.1	2.4
40歳代(126)	49.2	27.8	19.8	9.5	12.7	13.5	8.7	9.5	5.6	19.0	11.9	11.1	4.8	7.9	7.1	2.4	4.8	14.3	0.0
50歳代(111)	55.9	27.9	25.2	15.3	15.3	12.6	13.5	15.3	11.7	11.7	14.4	7.2	9.9	10.8	10.8	2.7	4.5	10.8	1.8
60歳代(126)	46.0	21.4	25.4	17.5	10.3	21.4	14.3	12.7	16.7	11.9	15.9	4.8	16.7	9.5	8.7	6.3	3.2	23.0	1.6
70歳代以上(115)	49.6	20.9	19.1	15.7	11.3	17.4	20.0	11.3	14.8	6.1	13.0	3.5	14.8	9.6	9.6	6.1	2.6	16.5	9.6
女性全体(835)	57.7	23.8	25.5	19.6	18.3	15.4	14.9	15.6	15.2	13.1	11.9	14.6	12.1	12.8	11.9	2.3	1.8	9.5	3.6
20歳代(82)	59.8	25.6	25.6	22.0	19.5	17.1	15.9	15.9	11.0	28.0	11.0	28.0	9.8	17.1	9.8	3.7	1.2	11.0	0.0
30歳代(149)	71.8	30.2	24.8	14.8	14.1	12.8	9.4	17.4	6.0	20.8	14.1	39.6	10.7	11.4	7.4	2.7	2.0	5.4	1.3
40歳代(152)	67.1	32.2	25.7	18.4	25.7	11.8	11.8	19.1	19.7	14.5	11.2	11.8	13.2	7.9	13.2	0.7	2.0	6.6	1.3
50歳代(142)	62.7	23.2	23.2	23.2	22.5	22.5	15.5	16.9	16.9	11.3	13.4	8.5	13.4	14.1	14.1	2.8	2.1	7.7	0.7
60歳代(150)	52.0	22.0	31.3	24.7	16.0	17.3	19.3	14.0	22.0	8.0	10.7	4.0	14.0	18.0	12.7	3.3	0.0	10.7	2.0
70歳代以上(159)	35.8	11.3	22.6	16.4	13.2	12.6	17.6	10.7	13.8	3.1	10.7	2.5	10.7	10.7	13.2	1.3	3.1	15.7	13.2

10. お住まいの地域について

(1) 運動が出来る場所

問37 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。(あてはまるものすべてに○)

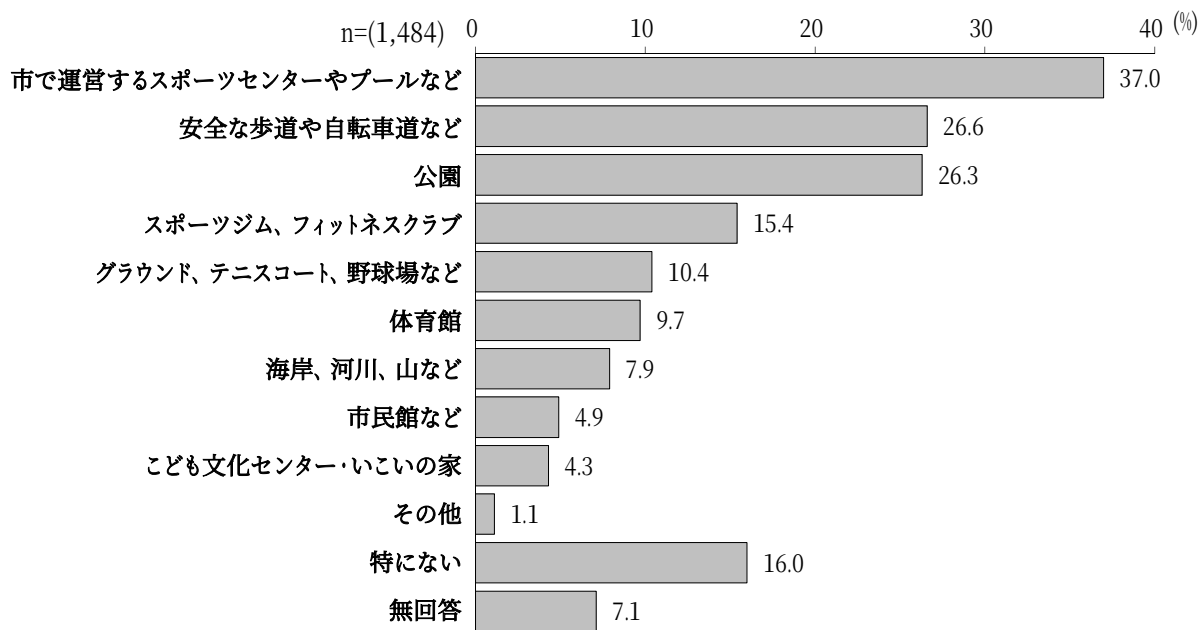
運動が出来る場所については、「公園」が63.9%と最も高く、次いで「スポーツジム、フィットネスクラブ」(40.2%)、「市で運営するスポーツセンターやプールなど」(24.7%)、「安全な歩道や自転車道など」(23.0%)の順となっている。



(2) 整備されることを望む運動が出来る場所

問38 あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。
(あてはまるものすべてに○)

整備されることを望む運動が出来る場所については、「市で運営するスポーツセンターやプールなど」が37.0%と最も高く、次いで「安全な歩道や自転車道など」(26.6%)、「公園」(26.3%)、「スポーツジム、フィットネスクラブ」(15.4%)の順となっている。



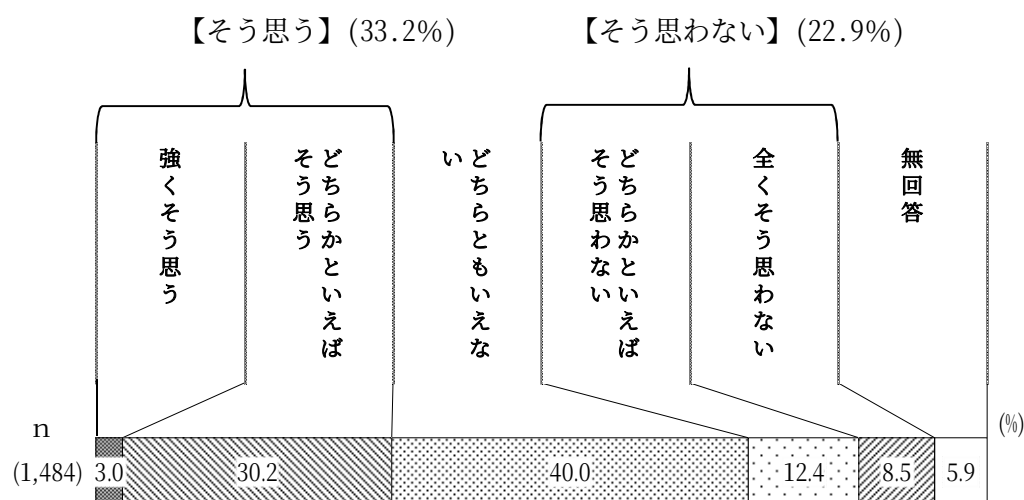
(3) お住まいの地域について

問39 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

(次のアからエの質問についてそれぞれ、○は1つだけ)

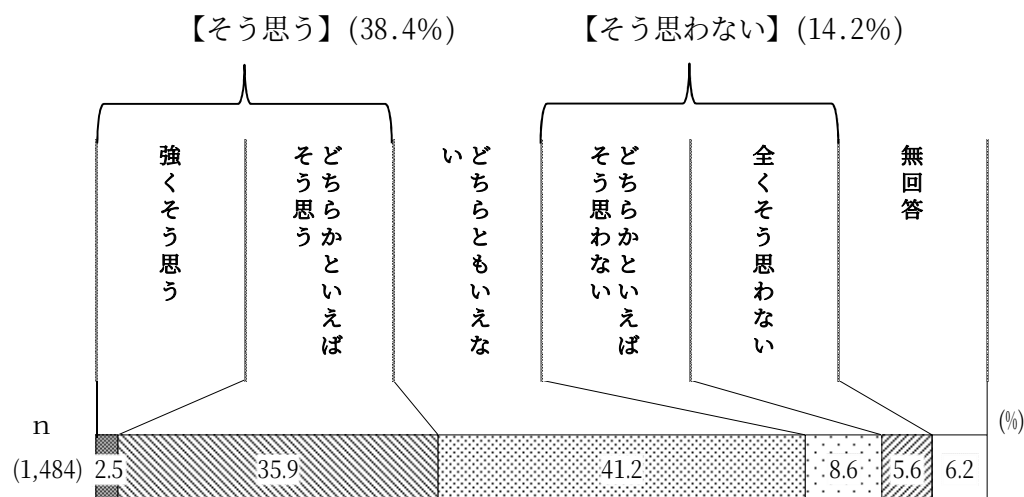
ア. あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

住まいの地域の人々がお互いに助け合っていることについては、「どちらともいえない」が40.0%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(30.2%)となっており、「強くそう思う」(3.0%)と合わせた【そう思う】は33.2%となっている。



イ. あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる

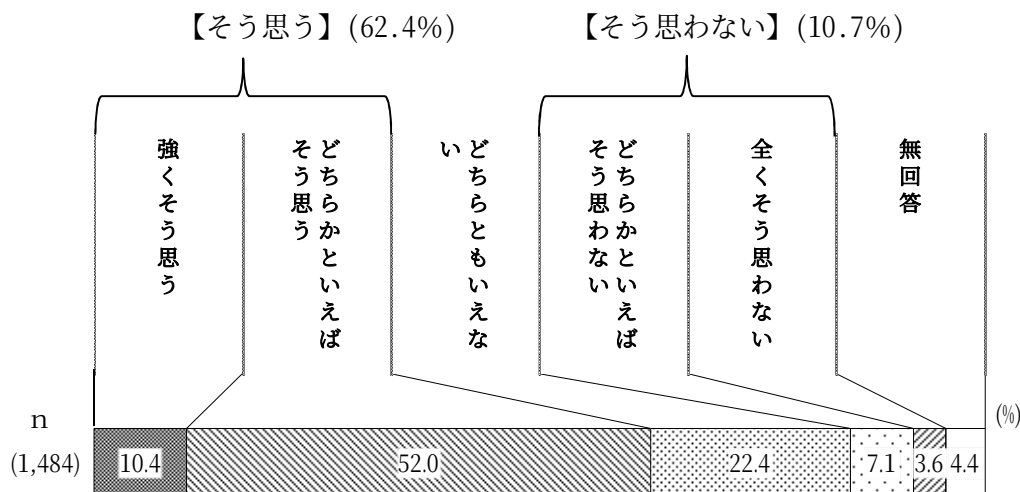
お住まいの地域の人々の信頼度については、「どちらともいえない」が41.2%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(35.9%)となっており、「強くそう思う」(2.5%)と合わせた【そう思う】は38.4%となっている。



第2章 調査結果の詳細

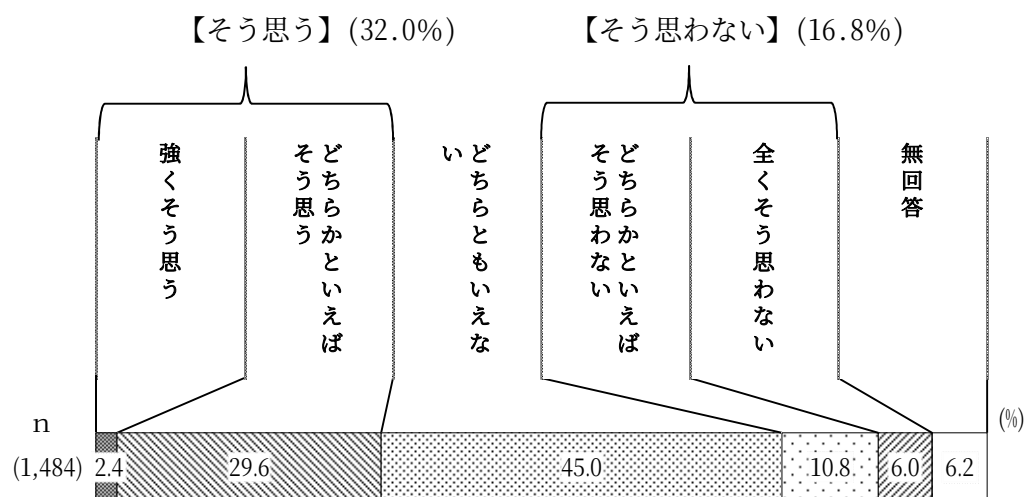
ウ. あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている

お住まいの地域の人々のあいさつの状況については、「どちらかといえばそう思う」が52.0%と最も高く、「強くそう思う」(10.4%)と合わせた【そう思う】は62.4%となっている。



エ. あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

お住まいの地域で問題が生じた場合、人々が力を合わせて解決しようとするということについては、「どちらともいえない」が45.0%と最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(29.6%)となっており、「強くそう思う」(2.4%)と合わせた【そう思う】は32.0%となっている。



11. 「地域包括ケアシステム」について

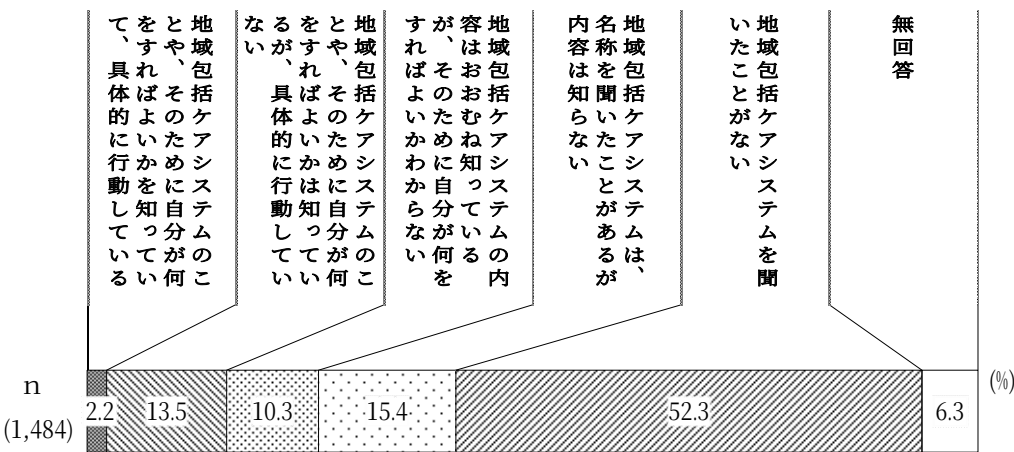
(1) 理解度や行動について

問40 川崎市では、超高齢社会の到来を見据えて、「地域包括ケアシステム」〈注〉の構築を進めています。あなたの「地域包括ケアシステム」の理解度や行動について、あてはまるものをお答えください。(○は1つだけ)

注 地域包括ケアシステム

誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けるため、住まい、医療、介護、予防、福祉・生活支援が切れ目なく、一体的に提供される仕組と地域づくりの取組のことです。
この取組を進めるには、市民や事業者、地域・ボランティア団体、行政など、地域全体でそれぞれが適切な役割分担により、取り組むことが大切です。

「地域包括ケアシステム」の理解度や行動については、「地域包括ケアシステムを聞いたことがない」が52.3%と最も高く、次いで「地域包括ケアシステムは、名称を聞いたことがあるが内容は知らない」(15.4%)、「地域包括ケアシステムのことや、そのために自分が何をすればよいかは知っているが、具体的に行動していない」(13.5%)の順となっている。

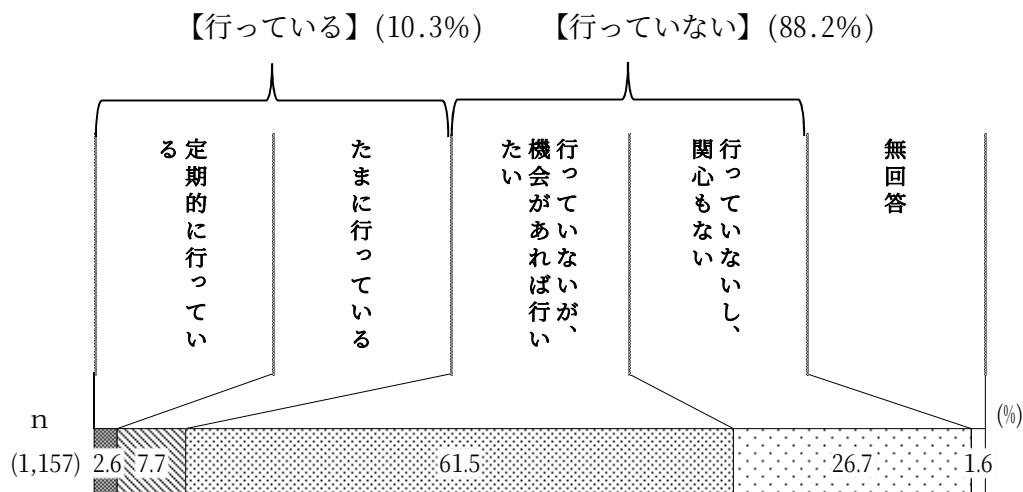


(2) 市民一人ひとりに期待される行動について

(問40で「3、4、5」とお答えの方のみ)

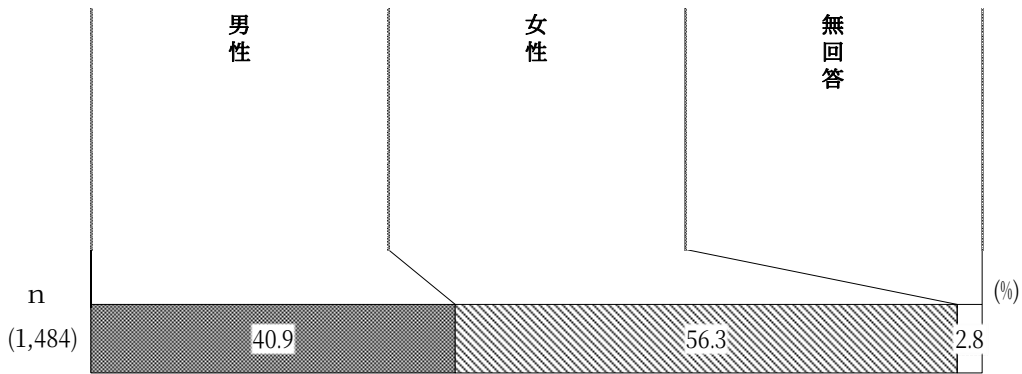
付問40-1 地域包括ケアシステムにおいて、市民一人ひとりに期待される行動としては、自らの健康管理をしっかりと行うことをはじめ、近隣住民との交流や様々な地域活動に関わることで、支え合い・助け合う地域づくりに関わるなどがあまります。このような行動を行っていますか。(○は1つだけ)

市民一人ひとりに期待される行動については、「行っていないが、機会があれば行いたい」が61.5%で最も高く、「行っていないし、関心もない」と合わせた【行っていない】は88.2%となっている。一方、【行っている】(「定期的に行っている」と「たまに行っている」の合計)は10.3%となっている。

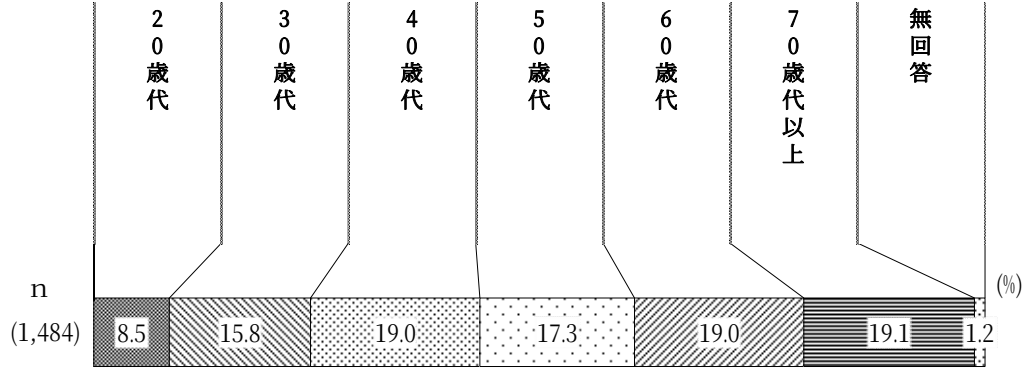


12. あなた自身について

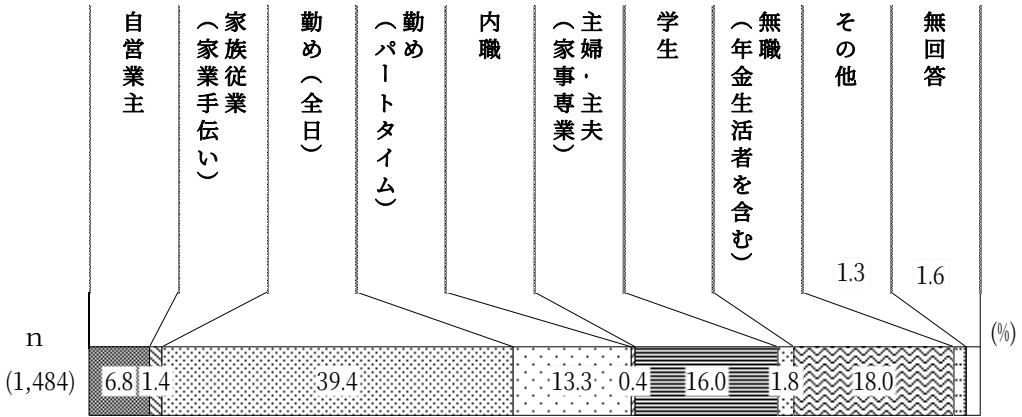
(1) 性別



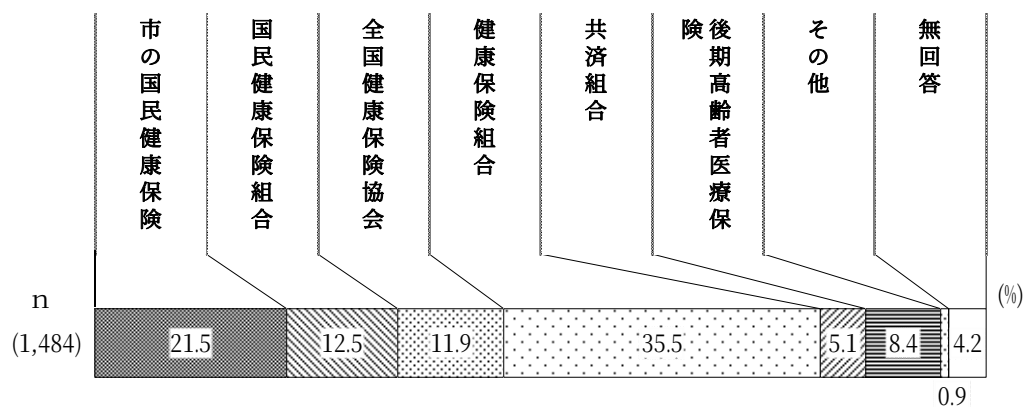
(2) 年齢



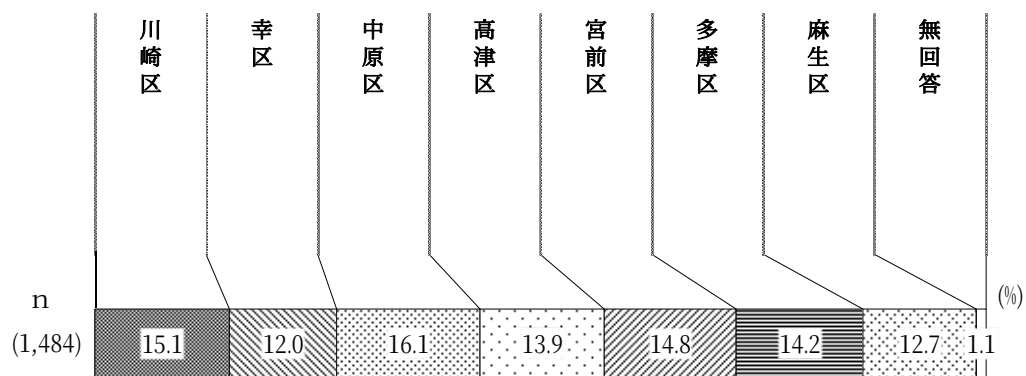
(3) 仕事



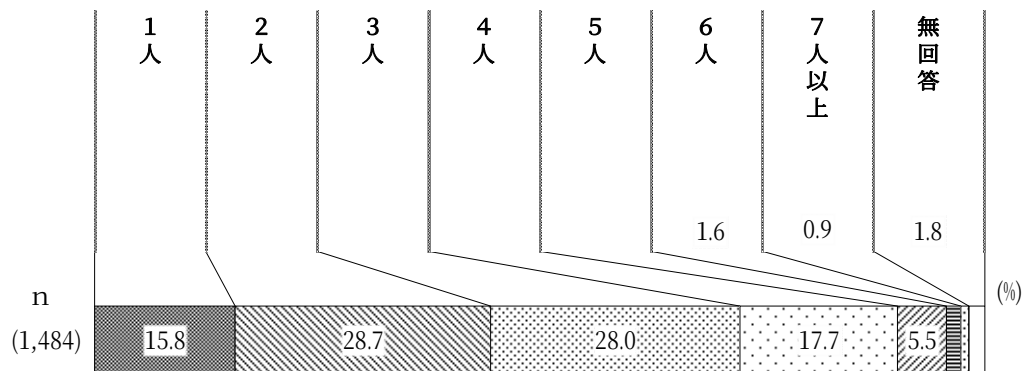
(4) 健康保険



(5) お住まいの区



(6) 同居人数



13. 自由記入

自由記入欄には264件の記述があった。記載内容としては、「運動・身体活動に関すること」「健康診断・がん検診に関すること」「川崎市の健康づくり全般に関すること」が多くなっている。

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 94 件
＜運動施設・場所に関する要望など＞ ○昨年より麻生スポーツセンターを使用させて頂いて、大変助かっています。 ○市営のスポーツセンターの設立。 ○安く利用できるスポーツセンターを作ってほしいです。 ○幸スポーツセンターをきれいに(建て替え)してほしい。 ○スポーツ施設等気軽に運動、スポーツが出来る環境を充実させてほしい。 ○スポーツセンターを随所に作ってほしいです(プールやジム完備)。 ○市営のスポーツ施設を川崎区に作ってほしい。 ○川崎区に公共のスポーツジムを作ってほしい。 ○民間のスポーツジムは月謝が高い為、なかなか継続して通えない。市営ジム(回数券や低料金)を作って頂きたい。 ○市運営のスポーツジム(高津区)は低料金で良いが、狭くて機械が少ない為、並んだり、使いたい機械が使えなかったりと十分でないので改善してほしい。 ○もう少し市営のスポーツジムを作ってほしい。 ○もっと身近にジムや運動が出来る所がほしい。仕事で帰りが遅くなるため、遅くまでやっている所が少なかったり、会費が高かったりするの、なかなか続けにくいこともあるので、その都度利用出来たりするところが増えたら嬉しい。手軽に運動したい。 ○フィットネスジムが近くにない為、近くにあれば良い。 ○市営のフィットネスクラブの運営と、体重削減のコンサルティングを行って頂きたい。 ○市営のフィットネスクラブを作ってほしい。安価で利用できるもの。カーブスみたいな。 ○近くに低料金のフィットネス例えばカーブスのようなシステムの施設があれば幸いです。 ○カーブスのような運動システムが市にあると嬉しいです。 ○市で運営するスポーツセンター及びプール等の施設を増やすことを期待する。 ○小杉に人が増えすぎた。市営のプール、スポーツジムを増やしてほしい。等々力のプールを作してほしい。 ○大規模である必要はないが、中小規模の健康センターが近くにあると良いですね。 ○健康施設を作してほしい(高齢者を無料にしてほしい。市民プラザ)。 ○堤根プールを新しくしてほしい。 ○市民プールを作って頂きたい(屋内タイプ)。 ○市民プール等の施設利用を充実させてほしい。又、もっと分かりやすくしてもらいたい。国保などで活用はしていきたいと思う。 ○近所にプールが欲しい。 ○子ども達がゲームで室内にこもりがちだが、友人間で遊べる施設、屋外プール(屋内プール)などがあるとよい。

- 市営業のプールは魅力的です。
- 等々力のプールは是非再開してもらいたい。
- 近くに市の運営のプールがあったら良いなと思います。
- 武蔵小杉周辺は人口も多く、ニーズも多いと思うのですが、市民プールがないので困っています。特に子どもと遊べるプールであった等々力プールがなくなりました。家族で遊んだり、老若男女問わず健康増進に貢献できる温水プールを作ってください。
- 幼児ではなく、小学校～中学校に通う子ども達が遊べる公園が少なすぎます。少しボールで遊んでも大人から注意され、のびのびと体を動かせる場がありません。子どものメディア漬けに拍車をかけかねません。
- 子どもの健康づくりの対策として、もっと自由に体を動かせる広場や公園、プール等を川崎区で沢山作って頂きたい。又、皆で遊ぶ機会も増やしてほしい。どうしても学校から帰宅後、家でゲームをしていることが多く困っています。
- 10代子ども達の健康・心の健康が気になります。公園ももっと遊具を工夫するか、昔ながらのタイヤとか登り棒とか、はしごとか、鉄棒、平均台とか飛び石など子ども達の体力も伸ばし、お友達と遊びを工夫できるような遊具がいいです。公園はお年寄りや子どもの親も利用するので、大人が使える運動器具や遊具みたいなものをもっと増設してもらいたいです。
- 子ども達が自由に遊べる広場、公園を提供し、運動能力向上を図ってもらいたい。休みの日には親も運動する機会が増えると思います。
- 公園などに大人が出来る健康器具や、バスケット、サッカー、テニスなどがもっと気軽に出来るよう整備してあればとても嬉しいです。
- 川崎市は人口に対する公園や運動する場所が少なすぎる。
- 新百合ヶ丘～栗平にもっと公園を作ってほしい！あざみ野までの地下鉄を作ってほしい！
- 公園の整備も大変ですが、維持管理をしっかりしてほしい。近くの公園は雑草が伸びっぱなしです。これでは子どもも利用出来ません。
- 公園周辺に駐車場がなく、歩いていくには1時間近くかかるため、毎日の習慣には厳しいので、30分以内に公園(ジョギング出来るくらいの)があると嬉しい。
- 芝生のある公園を増やしてほしい。みどりを増やしてほしい。バイクの駐輪場が少なすぎる！安い値段でお願い致します。
- プールの利用料などもっと利用しやすい料金にしてもらえると行こうと思う。
- スポーツセンター、プールの利用料が高すぎる。シニア割引などあってもいいのでは？
- 民間のスポーツジム・プール等を使用(無料で)出来るクーポンとか発行してもらいたい。他の方々との交流もできて、健康に対する意識も高まります。お金がなくていけません！
- 川崎市スポーツセンターの無料券を週1回利用出来るように増やしてほしい。
- 多摩川の散歩道、多摩川大橋～六郷橋間が整備されてない。東京都(大田区川)のようにしてほしい。市民の散歩者が多い。多摩川大橋から上の方は整備されている(丸子橋の方)。
- 特別に運動するというのは続いたためしがないので、陽気が良ければ歩くようにしていますが、道路がガタガタとか斜めになっていると歩きづらいし、こけたりするので、歩きやすい歩道にしてほしい(通勤で歩く普通の道を)。
- 気軽に運動しやすいように道路を整備してほしい(自転車で通るとコンクリートがでこぼこの道が多い為、危険だし、体に悪そうです)。

- 車(自家用車)利用の多い土地なので、歩道などより安全なゾーンを増やす。
- 自転車通行帯の作成。パチンコの自転車の撤去→道路においてある。
- 走ったり歩いたりしやすいような道を整備してもらいたいです。
- 安全に歩ける道路にしてほしい。特に自転車が危険。今の多摩区は学生の自転車が多く、出歩くのが危険な状態です。
- 自転車が走りやすいような道路の整備(自転車通る所を分けてほしい)。もっと街灯を増やして明るくしてほしい(ウォーキング等運動しにくい)。
- 南部に比して北部は公園、散歩出来る所が非常に少ない。特に道路は改善されてこなかったと何十年も思っている。山、坂に家々が先に建てられてしまったためだとは思いますが、歩いて出掛けられるのに少し考えてしまう。
- 歩いて行ける(10分から15分)場所に公的な身体を動かせる建物があれば、坂道ではなく平地です。
- 健康づくりが出来る環境が充実していない。区民のみが安く使用できる施設が少ない。
- 川崎市は自然が少なく、問37とも関連しますが、安心して運動できる環境がとても少ないと思います。公園も一歩出ると車通りの多い車道で、子どもを安心して遊ばせることが出来ません。自転車の練習はどこでしたらよいか考えてしまいます。
- 近くにパークゴルフの場所を作ってほしい。グランドボールでも良い(等々力、宮内)。
- 気軽に体操の出来るところ。
- 気軽に運動できる環境を作ってほしい。
- 周辺に何か運動できる場所や集まって活動できる場所が少ないと感じます。高齢化社会になりつつある今、徒歩で利用できる範囲に区民センター、図書館のような施設があれば良いと思います。
- 近くにテニスコートやジム、プールがあると利用できるのにと 생각합니다。保養所も熱海や箱根、房総など近くにあると行けるのにと 생각합니다。
- 溝口ノクティのホールスペースを健康増進に使える(マシーンなど)場所としてほしい。
- 自由に運動、サークルが出来るホール・場所等を造ってほしい。
- 気軽にピクニックが出来る場所を造ってほしい(駐車場付きで)。
- 小学校や中学校の体育館を開放、貸し出しして、それを知らせてほしい(卓球やバレーボール等の使用のために)。
- 予約なしで気軽に使用できるテニスコートやバスケットコートが欲しいです。
- テニスコート、野球場はチーム登録していても当選しない。優先してほしい(年1回とかでいい)。

<イベント・教室などへの参加希望など>

- 高齢者対象の運動イベントは60～65歳以上となっているが、50代から始めたほうがいいのではないかと。
- 健康や体力作りのため、市で運営している70歳以上の私達でも参加できる何かがあったらいいなと思います。
- 家の前に公園があり、定期的に高齢の方が音楽に合わせ体操を行っています。参加したことはありませんが良いことだと思います(多分、区が主催している)。
- 息子がKDSでスポーツを楽しませて頂いています。是非取り組みを強化してほしいです。とても良いと思います。
- 子どもを連れて参加できる講座やイベントがあったら嬉しいです。ヨガとか。
- 子ども向けのスポーツ教室や体験がもっとあればいいと思います。色々なスポーツを体験、経験で

きる機会を得てほしいです。大人ももっと気軽に踏み入れることの出来る場があれば嬉しいです。

○子どもと大人が楽しく健康づくりのイベント的なことをして、子どもでも分かるような健康づくりを川崎市がもっとやるべきだと思います。

○高齢者から子どもまで誰でも参加が出来て、健康づくりの対策イベントに本来必要としている人が自然に出られる環境が近隣で開催されるとありがたいです。

○近くの公園で行われているラジオ体操が週1回あり、参加しています。これが週2、3回あれば嬉しいです！

○公園体操。以前からやっているのを全く知らなかった。とてもいいことなので今後も参加したい。

○健康体操等の取り組みを各地域で平等に出来る場所、しくみづくりを行ってはどうか！

○体操教室に何度か入会させて頂きましたが、6か月で終わりにせず、続けて頂けたらと思います。

○ラジオ体操を昼とかにやってもらいたい。

○気軽にスポーツの出来る環境が欲しい！宮前スポーツセンターの土日の講座が欲しいです！

○運動できる機会。音楽を使ったり出来る場所の提供。

○引っ越してきたばかりなのでよく分かりませんが、いろいろ参加できるプログラムがあると嬉しいです。

○健康づくりのためのグループに入っているが、部屋が使えなかったり、足りない為、お休みするということが出てきてしまうのが残念です。

○健康維持やメタボ、血中脂質を低下させるため、個人的に運動をしているが、地域でサークル的なものがあれば、一人ではないので継続しやすいし、地域の人々との交流も出来ると思うので、是非各区各町で健康サークルを作してほしい。

○スポーツ大会(市民、区民)を開催してほしい。区民マラソン大会を開いてほしい(親子で参加できる2~5km程度の)。

○マラソン大会など多くの人が気軽に参加できるスポーツイベントを開催してほしいです。

○マンションに住んでいますが、地域との関わりがない為に近所の方たちとの交流がない為に、誰でも参加できる方法があればよいと思います。そんなお知らせがあればよいと思います。

○健康に関するイベントを小学校を利用するなど、もう少し行きやすい場所で行ってほしい。徒歩で可能な場所を希望します。

<その他>

○宮崎台はマンション建ち過ぎ！区や市から制限してほしいです。人があふれると、健康づくりの場も相対的に減ってしまいます。

○愛知県大府市に住んでいた時に市民が気軽に安くスポーツする機会を増やすエニスポというシステムがあったのが家族にとってもとても良かったので、川崎市でもやってほしい。

○オリンピックに向けて何か楽しくて健康に良いことが出来るとよい。それで外国の方にも体験してもらえなものならなお良い。和太鼓等。

○今、入江崎のプールまで自転車で通っている(1~2回/週)。長く続けたいが、さらに高齢になると自転車では難しい。直通バスはなく不便。送迎バスがあるとありがたい。

○公園等を利用し歩いたりしたいと思っても、駐車場が少なく、近くの人しか利用できないのが少し気になります。

●健康診断・がん検診に関すること 45 件

＜健康診断に関すること＞

- 市の健診の項目で骨粗鬆症の検査を毎年か隔年に増やしてほしい。
- 健康診断の機会が増える施策を検討頂きたい。
- 健診は気軽に受けられる状況にしておいてほしい。
- 健康診断が無料もしくは超低価格で出来ると嬉しいです。
- 無料で定期健診をしてくれるところを希望します。
- 全て無料で健診出来ること。
- 無料健診を再開してほしい。
- 様々な健康診断の無料化。健診とか無駄に高い。
- 健康診断や人間ドックなど無料で受けられるシステムがほしい。
- 勤務先で健診を受けない人は自治体で実施する健診がある地域もありますが、川崎市はやっていないのでしょうか。健康づくりには一人一人の意識が大事だと思いますが、情報や環境の整備により一層向上すると思います。そういったところをお願いしたいと思います。
- 今年も後期高齢者の健康診断を受けましたが、年々その実施項目が減って、「これで何が分かるのか」と思います。高齢になったら必要になる検査項目を有料でもいいから増やしてほしい。
- 市の健康診断に脳の検査が含まれると良いと思います。
- メタボ健診で自分の状態を知ることが出来、感謝しています。
- 定期健診、小児医療の充実。
- 市の健康診断の指定病院を川崎市内の病院に限らず、近隣の横浜市あるいは東京都内の病院でも出来るようにしてほしい。近くの日頃行っている病院で検診したい。このほうが診断結果やその後の治療に連続性がある。
- 以前、住んでいた所では年 1 回の健診が希望者は行けました。川崎市もお金を払えば安く健診が出来、自分で種類を増やせたりする選択肢もあると良いと思います。
- 健診の受診にあたって東京都の医療機関で受けたい。東京都の医療施設が近いし、知っている病院もあるため。又、婦人科健診、一般健診を一日で終える期間が少ないのが大きな問題だと思う。
- 専業主婦だと、健康診断等の検診へ行く機会がない為、自分の健康状態が分からない。不安です。かといって自費ではなかなか行かないので、助成等があるととてもありがたいです。
- 特定健診に胸のレントゲンや心電図も入れてほしい。
- 病気になってしまってから医療費をかけて治療するのではなく、健診など病気にならないための対策に力を入れて頂きたいと思います。
- 自分自身の健康情報を客観的に知るのは健康診断くらいしかないもので、日常で分かるようなものがあれば良いと思う(日本は技術も進んでいると思うので)。
- 健康診断は2年に1回とするのではなく、1年に1回になってほしいです。
- 定期的に健康診断を受ける機会を知らせ、作って頂けると自分の健康状態を把握できるので助かります。
- 脳の検診もしてほしい。
- 人の体は個々違うので必ずしも数値によって管理出来ない面もありますので、あまり多くの情報は私には必要ありません。ただ、自己管理上定期健診の期間を半年毎に、又、検査項目を多くしてほ

しい。その検査値により食生活や毎日の生活方針を変えながら自己管理を行っていきたいと思っています。

○健康診断を受けるとき、宮前区はたまプラーザの駅に近いのに、駅の近くは横浜市なので健康診断を受けることが出来ないのはおかしい。

○39 歳以下の健康診断がなくなってしまったのはどうしてでしょうか？主婦には健診の機会が少なく困ります。

○予防医学に力を入れてほしいと考えています。例えば健康診断のデータを基に食事指導、運動指導につなげ、経過もチェックする。病気になってからでは遅いので、行政の力が必要だと思います。

＜がん検診に関すること＞

○乳がんや子宮がん検診を2年に一度ではなく、毎年補助してほしい。

○乳がん検診など毎年1回やれるようにしてもらいたい。

○がん検診(子宮がん・乳がん)の対象について55歳以上は毎年にしてほしい。

○静岡県に住んでいた時は毎年乳がん、子宮がん検診がありましたが、川崎市は人口が多いのか健診がありません。検診が毎年までとは言いませんが、2年おきくらいにあればいいと思います。

○検診の無料クーポンは継続してほしい。

○川崎市でがん検診のクーポンはとてありがたいです。私も検診を受けてきました。

○無償のがん検診、人間ドックなどを増やしてほしいです。

○前立腺がんの無料健診をお願いします。

○女性の乳がん検診を無料にしてほしい。

○子宮けいがん検診の無料化よりも、乳がん検診の無料化をすすめていただきたい(成人した際に無料券が届いたが使わなかった)。

○特定健診+自己負担+αで腫瘍マーカー検査もやってほしい。親ががんになったが、健診でも既往症の診察もすり抜け、救急搬送時に初めて分かったの。手遅れになる前に行政としても対策してほしい。沈黙の臓器と呼ばれるところは特に検査してほしい！健診を定期的に行っているのに癌と判明すると「あの検査に何の意味があるのか？重要な部分はやってくれないのに」という意見も出るであろうし、健診の重要性を訴えても説得力がない。さらに自己負担額を出すことで、自ら選択することが出来るので、今の健診よりは良くなるのではないだろうか。出来れば土曜に健診をする医療機関が一つでもあれば、働く人にも優しい気がするが…。

○がん検診等土曜、日曜日でも受けられる病院を増やして、健診を受けやすくしてもらいたい。

○以前、世田谷にいた時より健康についてのサービスが分かりにくく、子宮がん検診も毎年ではなく2年に1回で不安を感じるし、川崎に引っ越して残念な気持ちになった。

＜周知などの充実に関する要望＞

○定期健診のお知らせはありがたいと思う。市は積極的に健康づくりに取り組んでいると思う。

○がん検診のお知らせを郵便等で直接知らせる回数を増やしてほしい。

○医療従事者ですが、毎日のストレスで超肥満。去年、胆のう炎にて自院入院という超不健康状態が続いております。毎年個人あてに区の健診の案内が届くとありがたいです。自分で広報を見て勝手に受診して下さいというのはいかがかと思います。節目健診は届きますけど…。

●川崎市の健康づくり全般に関すること 42件

＜高齢者向けの施策について＞

- 介護施設で働いています。総合事業が始まり、要支援の方や自立の高齢者の方が気軽に健康づくりを行える場を多く作ってほしいと思います。
- もう少し年寄りが多いので家を訪問してほしいです。
- 生涯元気に生きていかれるように、介護も使わなくても大丈夫なようにとスポーツジムに通っていますが、介護保険を使わないように努力している人に補助があればいいと思います。
- 年を取ると感情が寂しくなり、お年寄りが明るく会話し、お茶のみの時間を取れる様な場所があるとよいです。
- 高齢者を含むみんなが自発的に健康づくりに参加して継続的に活動することによって、元気な生活を維持することが大切である。これによって医療・福祉への費用の手当を可能になるようにする。皆が前向きに活動に取り組むシステムと弱者のセーフティネット作りが必要。
- 寒い季節には風呂に入るときは気を付けていますが、独り暮らしで不安があり、朝起き 7 時に風呂に入るとき、寝るときは娘に電話を 3 回鳴らすことにしていますが、一緒に生活してても事故はありますよね。
- 一人でいる場合、倒れた場合、電話も掛けられない時、ポケベルの様なもので 110 番に連絡できるような方法を考えてもらえると安心なのですが！
- 住み良い川崎市づくりに頑張って下さいね。これからお世話になると思いますので健康づくりも大切ですが、市営の老人施設の増築を希望いたします。
- 主人は要介護 2 で今年 1 月に亡くなりましたが、介護認定の時に思ったことなのですが、本人にあったり、話を聞かず、私(妻)だけの会話で要介護 2 と決めたことにちょっと疑問を感じました。当の本人と直接会って会話をしたり、体の様子を見たりしないことに変だなと思いました。
- 最近やたらに増えているタワーマンションの住人が一斉に老人になった時が怖い。
- 問 36 にも書きましたが、それ以外に現在の 65 歳以上の方(リタイアしている人)の引きこもり状態、交流に入れない人等が気になります(昼間の図書館にたむろしていますよ)。ボランティアとか老人会みたいなのは絶対に加入したくないという人も多いです。趣味繋ぎの軽いサークルがいいのかなと思います。例えばですが、異業職種交流会的なもののシニア版を作り、健康産業の企業と行政とのタイアップ企画で外出してもらい、人の輪に入るための雰囲気づくりをしてはいかがでしょうか？特に前期高齢者の人は自分はまだ元気だと思い込みたい世代なので、いかにも年寄り臭い講座には出掛けたくないと思うので(外出する理由が必要だし大事です！)。
- 65 歳以上の方へ健康づくりアプローチをもっとしてほしい。気軽に誰でも参加できるプロジェクト。若い人たちへの検診(エイズ、鬱、性の事他)、クーポンなどあってもいい。気軽に出来る相談所。
- 40 代の健康調査も良いですが、80 代のばあちゃんがデイケアから出され、日々家でぼーっとしている状況ですが、何か替わりになる施設、団体等考えはあるのでしょうか？包括支援センターから連絡がないってことは役所が全然動いていないってことになる。
- 整形外科に通うような体にならぬように、整体関連のストレッチなどプロの先生に指導を受けられると寝たきりになる老人が減少するのではないかと思います。今からどのようなことに気を付けて生活したら筋肉・関節の強化が出来るのか教えて頂きたいです。宜しくお願いします。

- ますますの高齢社会に向けて、自分のことは自分で出来るよう、健康づくりが大切だと思います。高齢者が孤立しないで地域で楽しく過ごせるよう、集える機会・場所を多くして、外に出る機会が少しでも多くなるように考えて下さい。川崎市が住みやすい町になりますように期待しています。
- 80歳以上の方が参加できる健康運動(軽い動き)する場所があると良いかなと思います。
- 要介護にならない為の健康教室を是非増やしてほしい。健康老人を増やす活動の強化をお願いします。
- 高齢者向けストレッチ体操を週一で行う。
- 私ども夫婦(65歳と61歳)が最も恐れているのは認知症。そのためにマンション内で麻雀サークルに参加しています。時には外の健康麻雀主催の大会にも参加。杉並区や調布市での取り組みを研究して下さい。

＜金銭面の支援について＞

- 一年前に乳がんになり、当時は一人親で医療費がかからず助かりました。ありがとうございます。現在、子どもが18歳過ぎ、医療費がかかるようになり、生活に困る状態になり、全員ではないのですが、がん治療している方とかの医療費を助けてほしいと実感しています。
- 高齢で完治の見込みのない抗がん剤治療等を続けなければならない状況の人の医療、医療費等のケア、援助を受けることが出来たら安心出来ると思います。
- 病院代、薬代が続かないので通えない。
- 医療費が高いので、より良い治療が受けられない。特に歯科。歯は必要性が高いので、自己負担額が上がり、もっと安くできたらいつも思います。

＜施設・窓口などについて＞

- 自力で問題解決できるが、時には相談出来る窓口(市役所等)があると良いと思う。医療ボランティア等で役立つ仕事があれば参加したい。
- 地域で健康に関する助言・支援をもっと身近に受けられたら心強いと思います。地域内での人と人とのつながりが希薄になってきていることも心配。プライバシーの問題もあり、手助けしたくても躊躇してしまうケース。

＜若者向けの施策について＞

- 川崎市の健康づくり対策として、気軽に親子で参加できる健康づくり活動を望みます！例えば地域特有の歴史散歩や文化巡りなどがあれば地域の方々とのコミュニケーションのきっかけにもなりますし、もっと自分たちの住む場所が好きになると思います！
- 子どもの予防接種を公費で行えるものを増やしてほしいです。
- 母子の健康対策(特に幼い子と母の両方)。
- お年寄りばかりでなく、働く世代や子ども、赤ちゃんの健康づくり対策を充実させてほしい。あらゆる面で川崎市は改善の余地があると思う。また、何でも所得制限が多いが、所得の高い人が高い税金を納めて成立しているのだから、同じようにサービスを受ける権利がある。川崎は他の自治体より劣っている部分が目立つので、健康づくり対策を含めすべての市民が利用しやすい環境づくりを進めてほしい。

＜町内会の事業について＞

- 町会等で行っている事業(健康づくり)に対して補助事業(指導員や補助金)を充実してほしい。
- 町内会を通じて行う。

＜その他＞

- 「健康の川崎市」と言われるように頑張ってください。
- 様々な取組を行っていることは認識しており、感謝しております。今後、私も積極的に参加していきたいと思います。引き続き川崎市民のため、幸区民のために宜しくお願い致します。
- 病気は福祉を頂いているので安心です。
- 病後の処置も大切だが、健康維持のための施策に力を入れてほしい。
- 栄養指導を行ってほしい。
- 歯の検診を昨年受診しました。ありがとうございました。他の検診も受診券を送って頂けると受診しやすくなりますので希望します。
- 病気にならないための予防対策に力を入れて頂きたい。
- 市でいろいろやって頂いているので十分です。私は足が悪いので参加出来ません。宜しくお願い致します。
- 他の都市に比べ遅れていると思います。路上、公園で喫煙している人は規制されていないし、子どもの医療費も無料は1歳まで。保育園の未整備・待機児童も含め、自助努力と民間のサポートによりここまでできたので、市に期待することはありません。窓口の職員の方に相談してでも言い訳ばかりで、かえって頭にきます。
- 住み良い街づくり、健康づくりをお願い致します。
- 健康づくりにおいてはまずは自助の心構えが大切だと思います。共助、公助は自助を支える施策として位置づけられれば良いと考えます。

●たばこに関すること 29件

- 駅前路地での歩き煙草が迷惑なので何とかしてほしいです(禁止するだけでは効果がないと思うので、逆に喫煙所を設置する等)(生田駅南口、バスロータリーまでの一本道や100円ローソンまでの狭い通路)
- 2年ほど前に禁煙をしましたが、路上等で歩き煙草をされる方が多く、どうしても気になってしまいます。何か対策を取って頂きたいといつも思っています。
- 路上喫煙の禁止。飲食店の分煙を徹底して下さい。
- 路上喫煙、公園での喫煙をしている人が多すぎる。だから川崎市のイメージは全国的にも悪く思われている。
- もっと路上喫煙の取り締まりを厳しくして下さい。通学路や駅に向かう途中など(歩道)で、私が子どもを連れている前後で煙草を吸われていることが多々あり。私も子どもも咳き込みます。怖いので注意することも出来ません。
- 路上禁煙を今以上に取締りして頂きたい。歩きスマホを取締りして頂きたい。
- 路上喫煙を厳しく取り締まって頂きたい！JR川崎駅周辺の喫煙所を副流煙がひどいので、ただちに廃止してほしい。
- 路上煙草対策お願いします。早朝、夜の出社、帰宅時に多いので。罰則するなど。
- 路上全面禁煙にしてほしい(罰則付き)。
- 路上の喫煙コーナーは廃止すべき。小杉駅前のパチンコ店のたばこの臭いがすごい。東急線の南出口周辺は息を止めて通らないと気分が悪くなるほどです。歩き煙草を厳しく取り締まってほしい。
- 私は煙草を吸いますが、人に迷惑をかけないよう心がけていますが、歩き煙草やポイ捨てをする人を見ると腹が立ちます。川崎市も歩き煙草禁止！

- 歩き煙草の禁止(今の喫煙所は灰皿が外にあるだけで意味ない！このままだと近くを歩くだけで受動喫煙！外の喫煙所も個室空間を作してほしい)。
- 川崎市だけの問題ではないが、路上喫煙を取締りしているところを全く見たことがない。条例が出来ていてもこれでは意味がない。
- 喫煙マナーがひどい。至急対策を！中野島駅前を受動喫煙による健康被害のリスク大。児童通学時間の現地確認をしてみて下さい。
- 道路での歩き煙草をなくしてほしい。
- 喫煙のメリットは何もないので、一刻も早く公道等の全面禁煙、遊技場の全面禁煙をお願いいたします。
- 川崎市内での煙草の販売を規制して下さい。川崎市内の全てで喫煙を禁止として下さい。
- 近隣の公園で川中島中学校の教師が煙草を吸っているのを教育委員会に電話をかけたが、全く改善しない。子どもを遊ばせたいが、受動喫煙が心配だ。
- 健康は自己責任です。受動喫煙など、努力している人が理不尽に被害をこうむるようなことは規制してほしい。たばこを吸ったり、検診に行かなかったりする人を税金で支えるよりも、健康で暮らそうとしている人を守ってほしい。
- 川崎市の喫煙所近くで受動喫煙をしてしまう。取締り厳しく。
- 飲食店の喫煙がまだ多く、改善して頂きたい。
- マンション等のベランダの喫煙の規制を立ててほしい。マンション住居者用にベランダ喫煙や受動喫煙についてパンフレット等の配布、注意喚起をしてほしい。
- 公園での煙草はあまり良い気持ちはしない。止めた自分が又吸いたくなる。それにとても高い。煙草を買う金があったら、おいしい食物をと思う。
- ある一定区域だけ禁煙区域にしないで、路上全面禁煙にするべきだと思う。歩いていても煙草を吸って歩いている人がいれば、近くを通れば受動喫煙してしまう。環境汚染の防止にもなる。
- 受動喫煙のこともお願いします。道で歩き煙草をしている市民が多いです。
- 駅前の喫煙所を撤去するか個室にしてほしい。喫煙しない人にとって喫煙所から流れてくる煙は本当に不快でたまらない。
- 路上や子供の多い場所での喫煙、歩き煙草は減らすようにしてほしい。喫煙者のマナーが悪すぎる(子どもの目線で煙草は危険)。
- 分煙化が進んでいるが、まだまだポイ捨てや歩きたばこなど目にします。もっと喫煙所を増やし、マナーを守りやすくしてもらいたいです。我が家は全員喫煙しませんが、お隣の男性のたばこに悩まされています。
- 一軒家に住んでいます。家の周りは煙草を吸う人がほとんどです。特に隣の家からの煙草がひどく、一日中夜中まですごい臭いが入ってくる。睡眠不足と一日中煙草の臭いを嗅いでいる。健康にとても良くない。これが10年以上続いて悩んでいるが、家を借りているのではないので引っ越せない。この様な悩みはどこに相談したらいいか分からない。教えてほしい。
 - ①特定健康診断では煙草を吸う人は義務で禁煙外来を必ず受けるようにする。
 - ②家庭用煙草専用の空気洗浄機を研究して売ってほしい。
 - ③煙草の値段を一箱1万円以上にしてほしい。高くして皆吸わなくなる。
 - ④禁煙フィルターの様なものが出来ればいいのに。

●周知・広報の充実に関すること 25件

- 区役所から頂く便り(健康診断等)常にご利用させて頂いており感謝しております。又楽しみに待っております。
- これだけの沢山の期間があるのに分かりやすく届かない。年を取るとなかなか理解をするのに何事にも時間がかかるため、年寄りには丁寧に分かりやすく何事も届けてほしいです。知ら無すぎる方が多いです。
- 健康増進計画実施状況の情報提供の波及が良くないように感じます。情報周知法の工夫を願います。
- 医療、介護費が増大しているのは分かりますが、今月の医療費のお知らせの通知葉書は不要では？意識改革と認識の喚起が目的かと思いますが…
- 健康づくりの対策は、川崎市はよく取り組んで頂いているように思います。少しずつですが市民に浸透してきているように感じます。ずっと声を出していくことが必要なのでしょうね。一人一人の重い腰を上げさせるのは周囲がその意識で満たされていけば容易になるのだと思います。ぜひ情報の発信を続けていって下さい。
- 積極的に区民のために情報発信し、努力してほしい。健康安全第一！庶民第一！
- 区役所の中で体作りをしている様子がはっきりと発信されていれば、皆が参加するようになるのでは！
- 自分のように高齢者が多くなりました。日常健康維持のために日常の行動目標のサンプルのようなパンフレットが欲しい。
- ネット社会となってしまった現在、ひきこもりの現代人を外に出して健康に意識を向けさせる取り組みを行っていただきたい。
- 全体として私達の耳には届いていないし、知らないこと多し。個別に資料等が欲しいです。
- ほとんど何も知らない。またそのような情報が届くこともない。広報紙があることは知っているが、わざわざ区役所まで取りに行くことはない。
- 制度は素晴らしいと思いますが、行政の役割は制度を整えることよりも、そうした制度に人々が関心を高めることではないのでしょうか。
- 健康づくりの情報があまり耳に入ってきません。自身でも積極的に情報を得る努力が必要ですが、もっとポスターなどのかたちで情報を広げていって下さるとありがたいと思います。
- 広告(チラシ)などがほしい。
- 転入してきたばかりで、知らないことが多いので、広報などで情報を得たいと思っています。
- これから情報を求めないとなかなか良い対策活動をされていても、見聞きすることがないので、地域の新聞以外でも目にする機会があればいいなと思います。
- 高齢者がいない家庭では普段、高齢者に関するシステム、制度、情報などをあまり意識していないので、広報など過多にならないバランスで情報が入ってくれば良いと思う。
- 新しいことにお金を使う前に、まず既存の方法・ルールの浸透をちゃんとやってほしい。①歩道での自転車走行の条例②路上での喫煙防止の条例をきちんと取り組むのが先ではないかと思う。現状、守られているとは言い難いし、それに対して有効な対策を取っているようには全く思えない。この市に老後も住みたいとは思えない。今は仕事の都合でいるだけ。
- アンケート結果はどのように公表されますか。単なるアンケートですか？市民広報等に掲載されますか？

- このアンケートの中でも聞いたことがあるが、内容をよく知らないという言葉が多くありました。用語を前面に押し出すのではなく、どういう内容の事を進めていきたいのかを分かりやすく伝えていければ、もっと市民の方々に浸透していくのではと思いました。
- 普通に暮らしている学生からすると、市が健康づくりに対してどのような取り組みをしているのか全く伝わってきません。若いうちから対策出来ることは沢山あるのにもったいないと思います。
- 近所づきあいのマナーやモラルについてのパンフレットを作って配ってほしいです。
- 役所に行かなくても健康づくりの情報が得られるよう定期的に各家庭に郵送してもらえるシステムがあればよい。タブレットで検索することは今まで無かった。
- 川崎市は各種サービスや予防接種の通知やその他新聞での健康の話題などよくやっていると思います。あとは待機児童対策だと思います。
- 市で運営するスポーツ施設などの健康づくり目的のイベントの案内をチラシでいいので知らせてほしい。

●子どもの医療費に関すること 4件

- 健康づくりのため、子どもの医療費控除を東京都と同じ年齢まで引き上げてほしい。その面で川崎市は対応が遅れている。
- 高額納税しているのに所得制限され何の恩恵もない。子どもの医療費を2年生、3年生に引き上げる前にきちんと税金を納めている人に対して平等にすべきでは？このまま川崎に税金を納めるのは無駄に思える。神奈川は東京に次いでお金があります。使い方を考えるべき。高所得者は都内へ住んだ方がいいということですか？
- 健康づくりの対策については特にありませんが、子どもの医療費無料化を高校卒業まで拡大してほしいです。
- 小児医療制度の所得制限撤廃。

●環境に関すること 4件

- 蚊の駆除を定期的に行ってほしい。子どもの遊ぶ公園や健康づくりに散歩できそうな場所など。蚊が大量で外に出たくなくなる。デング熱など夏に流行る前に。
- アルコール中毒や精神疾患の方の情報は通報など警察が把握していると思うので、その共有及び定期的な訪問や状況管理で、誰もが住みやすい環境づくりを市は推進してほしいです。
- 川崎駅が混雑しすぎていて、空気も悪く、ざわざわして環境が悪いと思います。健康な町というイメージではない。
- 健康づくりは肉体面と同様、精神面も大事と考えます。精神面は心のゆとりが大事です。ゆとりを持つためには空間の汚れは大敵です。町の清潔さ、美化も一緒に考えてアプローチしていくとより効果が得られると思われます。

●休養・こころの健康づくりに関すること 2件

- 心のケア(話を聞いて下さる)よりお願い出来るような環境を整え、市から積極的に発信して頂きたいです。成人病以上に心の時代です。成人病は健診や数値で判りますが、心のことは数値に表れず、自殺ギリギリまで我慢してしまうことがよくあります。まずはワンステップ(ストップ)相談しやすいシステムを！

○心の健康、精神疾患について講演会や講座など開催して頂きたいです。うつ病などストレスによる精神疾患の状態にありますが、家族の理解がなく困っています。

●その他 30 件

<交通に関すること>

○川崎市は車社会だと感じます。車で出かけることがありとても便利です。足が不自由になってから駅までほとんどタクシーを使用します。小型のバスで多少運賃がかかっても、買い物とか病院に行く時、雨の降る時とても不自由を感じています。

○スポーツセンターもいこいの家もバスで行けないすごい坂道にあります。もっと楽に行けるようにしてほしいです。

<障害者施策に関すること>

○高機能広汎性発達障害の専門医や病院がとても少ないです(特に大人の)。この障害は自分や周りの理解が得られないと二次障害へと発展しやすく、心身ともに健康に支障が出始めますので、充実等の支援が必要です。

○障害者対策の強化。

<医療施設・体制に関すること>

○良い医療にめぐり合うために情報を知りたい。

○病院が分かるアドバイス帳が欲しい。

○家の周りには病院が沢山あるが、大きい病院に行くと、1 か月もかかる健診、薬、すごくお金と時間を無駄にする。さらに結果は異常なし。小さな個人病院に行くと自分が言う薬をくれるだけ。子どもが小学生の低学年だと「うちでは診られない。薬が出せない」などと言い、診てもくれない。歯科も沢山あるけど金がかかることばかり言うやぶ医者ばかり。もっと病院を改善してほしい。そして薬局も多すぎる。薬の紙で稼いでいる。子ども2人と私で何枚の紙をもらうのか？

<アンケート調査に関すること>

○本アンケートによる成果を期待します。

○提出した書類が有効に活用されますように。

<税金に関すること>

○税金の無駄遣いだけは絶対にやめろ！

○川崎市民として、川崎市の税金はきちんと川崎市民に使って頂けたら何もありません。

<その他>

○自分が歳を取り、最近になって健康について考えるようになりました。

○日本人が今かかっている最大の病気は「依存症」という病気です。医師・病院が治してくれるという人任せの考え方です。自分の体にある治癒能力を高めていくことの大切さの啓蒙をしていくことを是非提案いたします。

○子ども二人、共働き家族です。正直、自分たちの健康のためよりも子どもにかかる時間が多く何も出来ません。このような私たちでも活用出来るものを期待しています。

○最近はレストラン等々よく噛める料理が少なくなっていると思います。

○今、困ったことがないので今のまま生活したいです。

○まず自分の健康管理に気づかされて、そして支え合う人になれるようになりたいと思っています。ありがとうございました。

- 私は仕事できない体になり、今、福祉のお世話になっています。色々な病気を持っています。本当は仕事したくてと思っていますが無理です。お許し下さい。ご迷惑かけてます。
- 名古屋からこちらに来ましたのであまり分かりません。外に出掛けて運動、習い事をしたいと思いますが、友人もなく、なかなか思うようになりません。今は散歩を毎日する様に心がけています。
- 貧困世帯救済の徹底。
- 住民の生活圏は行政単位ではなく、特に川崎市のように縦長の自治体では顕著です。麻生区は横浜市、町田市、稲城市に隣接しています。公共施設の利用や地域活動において隣接行政との連携(情報の共有等)があればやっと効果が上がると思います。
- 麻生区は飛び地で不便で年寄りに駅に行く高架線を考えてほしいです(エスカレーターなど)。
- 日常生活の中で市や区の存在をあまり感じないのはどういうわけだろう。
- ロコモティブシンドロームとか地域包括ケアシステムとか耳慣れない(知らない)言葉が増えてまいりました(世の中の動きに無関心ではないつもりですが)。
- 80 近くもなってますが食事は美味しく、自分で調理、買い物等一人でやって、健康面、友人関係もまますと思っています。悩みは頭の毛が抜けて困っています。皮膚科へ行って、ウィッグも作りましたがなぜか原因が分からず。それだけが日々辛いことです？
- 病気にかかっても加齢原因が多く、運動や食事療法で治す方法で頑張る(薬に頼りたくない)。介護保険を必要としたときにどの程度の判断をされるのか不安あり。
- 年齢も 50 代ですので、バランスの良い食事を心がけています。
- 今は健康で人のお世話をしている方ですが、いずれ体力も落ちてくるでしょう。そんな時のために少し良い街づくりには協力させていただきます。
- 子どもを2人目、3人目と作ることが考えられる支援も望みます。
- 介護保険の保険料の負担が高すぎるのに実際利用したいときには対象とならず、保険料が掛け捨てになってしまうと感じます。こんな割の合わない保険は他にありません。何とかして下さい。地域包括ケアシステムをそれを完全に補えるものに充実して下さい。

第 3 章 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「第2期かわさき健康づくり21」（平成25～34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、6月17日（金）までに、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函してくださいますよう、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〉川崎市健康福祉局保健所健康増進課
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. ほぼ毎日食べる 2. 週4～5回食べる 3. 週2～3回食べる 4. 食べない

(問1で1～3のいずれかをお答えの方のみ)

付問1-1 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2 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 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 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. ほぼ毎日 2. 週4～5回 3. 週2～3回 4. 飲食しない

問5 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6 BMI(肥満指数)〈注〉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

注 BMI (Body Mass Index : 体格指数)

肥満ややせを判定する国際的指標で、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求められます。

日本肥満学会が定めた基準では、BMI=22が生活習慣病になりにくい最も健康的な標準値であることから適正体重といいます。

ややせ…BMI=18.5未満 標準…BMI=18.5以上25.0未満 肥満…BMI=25.0以上

問7 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8 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8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 8-1 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9 1回30分以上の運動を週2日程度、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

1. はい ☐ 2. いいえ

(問9で「2. いいえ」とお答えの方のみ)

付問 9-1 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. 仲間がいないから
4. 子どもを預けられないから
5. 面倒だから
6. 必要と感ぜないから
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. 特にない

問10 あなたは歩数計や携帯電話等を利用して、歩数を測っていますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

(問10で「1. はい」とお答えの方のみ)

付問10-1 昨日の歩数を記入してください。

□ □ □ □ □ 步

問11 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

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

問12 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13 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13で「1. 強く感じる」とお答えの方のみ)

付問13-1 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14 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. カラオケに行く | 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15 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16 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17 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. 毎日吸っている | 2. 時々吸う日がある |
| 3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない | 4. 吸わない |

(問17で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方のみ)

付問17-1 あなたは通常、1日に何本たばこを吸いますか。

			本
----------------------	----------------------	----------------------	---

付問17-2 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。

		歳頃
----------------------	----------------------	----

付問17-3 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない | 4. わからない |
|---------|-------------|-----------|----------|

付問17-4 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問18 あなたがこの1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)が多いと感じた場所がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------|-------|--------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 学校 | 4. 飲食店 |
| 5. 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 6. 行政機関(市役所、市民館など) | | |
| 7. 医療機関 | 8. 公共交通機関 | 9. 路上 | |
| 10. 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など) | 11. 特にない | | |

問19 あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------|-------|--------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 学校 | 4. 飲食店 |
| 5. 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 6. 行政機関(市役所、市民館など) | | |
| 7. 医療機関 | 8. 公共交通機関 | 9. 路上 | |
| 10. 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など) | 11. 特にない | | |

問20 あなたはCOPD（シ・オ・ピー・ディー）〈注〉という病気を知っていますか。（○は1つだけ）

1. どんな病気かよく知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない

注 COPD

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。最大の原因は「喫煙」であり、『たばこ病』とも呼ばれており、特に10年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーはリスクが高くなります。

問21 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）

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

（問21で「1、2、3、4、5」とお答えの方のみ）

付問21ー1 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

○飲酒量の目安

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）

焼酎35度（80ml）

チューハイ7度（350ml）

ウイスキーダブル1杯（60ml）

ワイン2杯（240ml）

問22 あなたの歯の本数は、現在何本ですか。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。歯根の残っている、さし歯などは含みます。親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。0本の場合は、0と書いてください。

		本
--	--	---

問23 噛んで食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか。（○は1つだけ）

1. なんでも噛んで食べることができる
2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い
4. 噛んで食べることはできない

問24 あなたの歯ぐきの状態について、お答えください。(○は各項目 1つだけ)

- | | | |
|---------------|-------|--------|
| ア 歯ぐきが腫れている | 1. はい | 2. いいえ |
| イ 歯を磨いた時に血が出る | 1. はい | 2. いいえ |

問25 あなたは、この1年間に次の健診を受けましたか。(○は各項目 1つだけ)

- | | | |
|-------------------|--------|-----------|
| ア 健診(特定健診、人間ドック等) | 1. 受けた | 2. 受けていない |
| イ 歯科健診 | 1. 受けた | 2. 受けていない |

問26 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)

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

問27 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28 あなたは現在、健康上の問題で6か月以上の期間にわたり、日常生活に何か影響がありますか。(○は 1つだけ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

(問28で「1. ある」とお答えの方のみ)

付問28-1 それはどのようなことに影響がありますか。(あてはまるもの すべてに○)

- | |
|----------------------------|
| 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など) |
| 2. 外出(時間や作業量などが制限される) |
| 3. 仕事、家事、学業(時間や作業量が制限される) |
| 4. 運動(スポーツを含む) |
| 5. その他(具体的に:) |

問29 あなたが健康のために、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○)

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

問30 あなたが健康のために、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 |

問31 生活習慣病〈注〉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○)

- [illegible]

注 生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群で、脂質異常症、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などをいいます。

問32 あなたの糖尿病の状況について教えてください。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------------------|----------|
| 1. 治療中 | 2. 中断（改善に伴い治療終了の場合は含みません） | 3. 経過観察中 |
| 4. 糖尿病ではない | 5. その他（ | ） |

問33 あなたの血圧の状況について教えてください。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------------------|----------|
| 1. 治療中 | 2. 中断（改善に伴い治療終了の場合は含みません） | 3. 経過観察中 |
| 4. 高血圧ではない | 5. その他（ | ） |

問34 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味を行っていますか。(○は1つだけ)

- | |
|-----------------------|
| 1. 働いている・何らかの活動を行っている |
| 2. いずれも行っていない |

問35 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）〈注〉という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

- | |
|---------------------------|
| 1. 言葉も意味もよく知っていた |
| 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった |
| 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった |
| 5. 言葉も意味も知らなかった |

注 ロコモティブシンドローム

体を支え動かす運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護状態になる可能性の高い状態のこと。

問36 健康づくり対策として、市で今後特に力をいれてほしい取組は何ですか。

(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. 地域での健康づくり活動の支援 | 16. 健康づくりの活動ができる環境 |
| 17. その他（具体的に： | ） |
| 18. 特になし | |

問37 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所はありますか。(あてはまるものすべてに○)

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学上にあつて気軽に行けることを意味するものとします。

※ここでのいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------|
| 1. 公園 | 2. 安全な歩道や自転車道など | 3. 海岸、河川、山など |
| 4. 体育館 | 5. グラウンド、テニスコート、野球場など | |
| 6. 市で運営するスポーツセンターやプールなど | | |
| 7. スポーツジム、フィットネスクラブ | 8. こども文化センター・いきいの家 | |
| 9. 市民館など | 10. その他 () | 11. 特にな |

問38 あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------|
| 1. 公園 | 2. 安全な歩道や自転車道など | 3. 海岸、河川、山など |
| 4. 体育館 | 5. グラウンド、テニスコート、野球場など | |
| 6. 市で運営するスポーツセンターやプールなど | | |
| 7. スポーツジム、フィットネスクラブ | 8. こども文化センター・いきいの家 | |
| 9. 市民館など | 10. その他 () | 11. 特にな |

問39 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

(次のアからエの質問についてそれぞれ、○は1つだけ)

	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	全くそう思わない
ア あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
エ あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問40 川崎市では、超高齢社会の到来を見据えて、「地域包括ケアシステム」〈注〉の構築を進めています。あなたの「地域包括ケアシステム」の理解度や行動について、あてはまるものをお答えください。（○は1つだけ）

1. 地域包括ケアシステムのことや、そのために自分が何をすればよいかを知っていて、具体的に行動している
2. 地域包括ケアシステムのことや、そのために自分が何をすればよいかは知っているが、具体的に行動していない
3. 地域包括ケアシステムの内容はおおむね知っているが、そのために自分が何をすればよいかわからない
4. 地域包括ケアシステムは、名称を聞いたことがあるが内容は知らない
5. 地域包括ケアシステムを聞いたことがない

注 地域包括ケアシステム

誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けるため、住まい、医療、介護、予防、福祉・生活支援が切れ目なく、一体的に提供される仕組と地域づくりの取組のことです。
この取組を進めるには、市民や事業者、地域・ボランティア団体、行政など、地域全体でそれぞれが適切な役割分担により、取り組むことが大切です。

（問40で「3、4、5」とお答えの方のみ）

付問40-1 地域包括ケアシステムにおいて、市民一人ひとりに期待される行動としては、自らの健康管理をしっかりと行うことをはじめ、近隣住民との交流や様々な地域活動に関わることであり、支え合い・助け合う地域づくりに関わることなどがあたります。このような行動を行っていますか。（○は1つだけ）

1. 定期的に行っている
2. たまに行っている
3. 行っていないが、機会があれば行いたい
4. 行っていないし、関心もない

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. 75～79歳 |
| 13. 80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. 全国健康保険協会（協会けんぽ） | 4. 健康保険組合（組保管掌健康保険） |
| 5. 共済組合 | 6. 後期高齢者医療保険 |
| 7. その他（ ） | |

F 5 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 6 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 | |

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。ご協力ありがとうございました。



平成 28 年度川崎市健康意識実態調査 報告書

平成 29 年 1 月

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