

久留米市  
健康に関するアンケート調査  
報告書

平成 30 年 3 月

久留米市



# 目 次

## I. 調査の概要

1 調査目的	3
2 調査の方法	3
3 報告書利用上の注意	3

## II. 調査結果（概要）

1 身体状況・健康状態について	7
2 栄養・食生活について	7
3 運動について	7
4 休養・こころの健康について	7
5 喫煙、飲酒について	8
6 歯の健康について	8
7 生活習慣病や健康診査、がん検診について	8
8 その他	9

## III. 調査結果（分野別）

1 回答者の属性	13
(1) 性別	13
(2) 年齢	13
(3) 職業	13
(4) 世帯年収	13
(5) 居住地（圏域別）	13
(6) 身体活動の状況	14
(7) 家族構成	14
2 身体状況・健康状態について	15
(1) 平均的体格	15
(2) 肥満及びやせの状況	16
(3) 20歳の頃からの体重変動	17
(4) 今後の体重意向	18
(5) 日常生活における健康上の問題点	19
(6) 主観的健康感	21
3 栄養・食生活について	22
(1) 朝食の摂取について	22
(2) 間食の摂取状況	24
(3) 外食状況	25
(4) 平日の夕食開始時刻	26

(5) 朝食を家族ととる頻度	27
(6) 夕食を家族ととる頻度	28
4 運動について	29
(1) 1日あたりの歩行時間	29
(2) 身体活動状況	30
5 休養・こころの健康について	35
(1) 平均睡眠時間	35
(2) 睡眠状況	36
(3) 眠れない時の対処方法	38
(4) ストレスの状況	39
6 喫煙について	42
(1) 喫煙状況	42
7 飲酒について	48
(1) 飲酒状況	48
8 歯の健康について	51
(1) 現在の歯の本数	51
(2) 歯の健康について自覚症状があるか	52
(3) 歯磨きの回数	53
(4) 歯科健康診査・口腔ケアについて	54
(5) 歯周病が及ぼす影響について	55
9 生活習慣や健康診査、がん検診について	56
(1) 生活習慣病予防について	56
(2) 自分の生活習慣について	57
(3) 内蔵脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について	60
(4) 生活習慣病の認知度	61
(5) 健診・人間ドックの受診状況	64
(6) がん検診等受診状況	70
10 その他	75
(1) マタニティマークを知っている人の割合	75
(2) 発達障害を知っている人の割合	76
(3) 健康づくりのための地域活動への参加状況	77
(4) 「健康くるめ21」の認知度	78
(5) 健康づくりに関する情報源	79
(6) 健康や病気に関する相談相手	81
(7) 健康づくりに関して知りたい情報	83

#### IV. 所得と生活習慣等に関する状況 87

#### V. 使用した調査票 91

# I. 調査の概要



# I. 調査の概要

## 1 調査目的

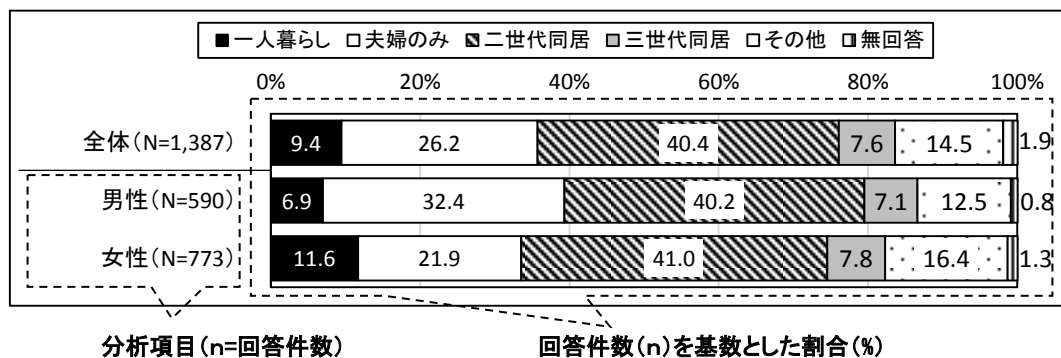
この調査は、本市の健康増進計画である「第2期健康くるめ21」の中間評価の基礎資料とするために実施したもので、各設問を通して、市民の身体状況や生活習慣及び健康づくりに関する意識や行動等に関する現状の把握を行いました。

## 2 調査の方法

- (1) 調査地域 久留米市全域
- (2) 調査対象者 久留米市内に在住する満20歳以上の人
- (3) サンプル数 3,000
- (4) 抽出方法 住民基本台帳からの層化多段無作為抽出法
- (5) 調査方法 郵送による配布・回収（無記名）
- (6) 調査期間 平成29年11月17日（金）～平成29年12月1日（金）まで
- (7) 有効回答数（率） 1,387票（46.2%）

## 3 報告書利用上の注意

- (1) 回答は、原則として各質問の調査数を基数（N）とした百分率（%）で表し、小数点第2位を四捨五入しています。このため、合計が100%にならない場合があります。また、2つ以上の回答ができる複数回答の質問では、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- (2) クロス集計で使用している「性別」「年齢」等の基本属性に基づいた分析では、回答者が限定される質問もあるため、図表中の調査数を合計しても、必ずしも調査の有効回答数にならない場合があります。
- (3) クロス集計等において、基数（N）となる調査数が少数となる場合は、参考までに数値を見る程度に留め、結果の利用には注意を要します。
- (4) 本文または図表中の質問文及び回答選択肢については、省略して表記している場合があるため、詳細は巻末の「調査票」をご参照ください。
- (5) 報告書に掲載しているクロス表の見方は次のとおりです。



- (6) 図表中、「前回調査」とあるのは、平成24年9月に実施した「久留米市 健康に関するアンケート調査」のことを指します。





## Ⅱ. 調査結果（概要）



## Ⅱ. 調査結果（概要）

### 1 身体状況・健康状態について

肥満の割合は、男性が女性よりも高く、特に男性の40歳代・50歳代では20歳からの体重が10kg以上増加した人が多く、併せて肥満も多くみられます。また、これらの人達は、「今より体重を減らしたい」と思う人の割合も多くなっています。

やせの状況は、女性の20歳代・30歳代に多くみられる一方で、これらの人達は、「今より体重を減らしたい」と思う人の割合も多くなっています。

現在の健康状態については、男女ともに40歳代以降に、「よくない（あまりよくないを含む）」と感じている人の割合が増えていく傾向となっています。

### 2 栄養・食生活について

朝食は、8割弱の人が、「ほとんど毎日食べる」と回答しています。「ほとんど食べない」人の割合は、男性が女性よりも高く、特に、男性の30歳代は3割強となっています。

間食は、「ほとんど毎日食べる」が3割弱となっています。女性が男性よりも高く、特に女性の30歳代・50歳代は4割弱となっています。

外食は、「ほとんど外食しない」が7割弱と非常に多くなっています。男性の30歳代は、半数以上が週に2日以上外食する一方で、夕食の開始時刻も遅い傾向となっています。

### 3 運動について

日常生活の中で意識的に体を動かしたり、運動を「している」人は、全体の半数以上となっています。運動を「していない」人の割合を性別、年齢で見ると、男性は30歳代、女性は20歳代が最も多くなっています。

運動習慣がある人は、男性が女性よりも高く、また65歳以上が多くなっています。

運動をしない理由では、「忙しくて時間がない」がほとんどの年代において多くなっていますが、20歳代・30歳代の男性では「運動が必要と思わない」「仲間がいない」などの意見も多くなっています。

### 4 休養・こころの健康について

睡眠は、8割弱の方が「とれている」と回答しています。「とれていない」と回答した人は、男性では20歳代から50歳代、女性では40歳代・50歳代が多く、その理由としては、男女ともに、「仕事」が最も多くなっています。

眠れないときの対処方法は、「特に何もしていない」が多くなっていますが、男性の30歳代から60歳代では、眠れない時に飲酒をする傾向がみられます。ストレスは、7割弱の人が感じていると回答しており、女性が男性よりも高くなっています。ストレスの原因は、睡眠不足同様に、男女とも「仕事」が最も多くなっています。

## 5 喫煙、飲酒について

全体の喫煙率は17.9%となっています。喫煙者の割合は、男性が女性よりも高く、特に20歳代・30歳代の若い人の割合が多くなっています。禁煙の意向を持っている人は喫煙者の2割強、受動喫煙に関しては9割強の人が意味を含めて認知しています。

飲酒に関しては、「飲まない」とした回答が半数以上となる一方で、「毎日」飲酒している人は2割弱となっています。「飲酒している」人は、喫煙同様、男性が女性よりも高く、特に男性の50歳代・60歳代が多くなっています。また、生活習慣病のリスクが高い飲酒をしている人は、男性で15.1%、女性で11.4%となっています。

## 6 歯の健康について

歯の本数は、全体の平均で25.3本となっています。歯磨きの回数では、全体の96.5%の人が少なくとも、1日に1回は歯を磨いており、歯磨きの回数は、男性が女性よりも少ないなど、男性の方が歯磨きに対する意識が低い傾向がみられます。

1年以内の歯周健康診査・口腔ケアを受けた人、及び歯周病が及ぼす影響について知っている人は、いずれも6割前後となっています。

## 7 生活習慣病や健康診査、がん検診について

生活習慣に関しては、7割強が「生活習慣の改善が必要」と感じています。また、このうち3割弱が「既に取り組み・行動をはじめている」、4割弱が「必要だとは思いますが、今すぐ変えようとは思わない」と回答しています。

生活習慣病の認知度は、「言葉も内容も知っている」がCOPDで25.7%、CKDで31.7%、ロコモティブシンドロームで21.5%と依然低い状況となっています。ロコモティブシンドロームに関しては、前回調査と比較すると、2倍超に増加しています。

健診・人間ドックは、1年以内に「受けた」が7割弱となっており、健診の結果、指摘された内容については、「血中の脂質異常」が最も多くなっています。

健診を受けなかった理由については、「特に自覚症状もなく健康だから」が4割強で最も多く、次いで、「時間の都合がつかなかった」「面倒だった」が15%前後となっています。

がん検診に関しては、約4割の人が1年以内に「受けた」と回答しています。受診率では、「乳がん検診」が約5割と最も高くなっており、関心の高さが伺えます。がん検診を受けなかった理由については、健診同様、「自覚症状もない」が3割強と最も多くなっています。

## 8 その他

マタニティマークは約6割、発達障害は7割弱の人が、「言葉も内容も知っている」と回答しています。また、その割合が最も高い年代は、マタニティマーク、発達障害ともに20歳代から40歳代となっています。

健康づくりに関する情報源としては、「テレビ・ラジオ」が最も多く、次いで「市報（広報くろめ）」となっており、特に女性の50歳代以上で多くなっています。一方で20歳代・30歳代の若い世代では、「インターネット」の回答割合が多くなっています。

健康づくりに関して知りたい情報は、「運動」、「食事・栄養」、「からだ」、「医療施設」、「生活習慣病」などの情報と回答した割合が多く、いずれも2割強となっています。



### Ⅲ. 調査結果（分野別）

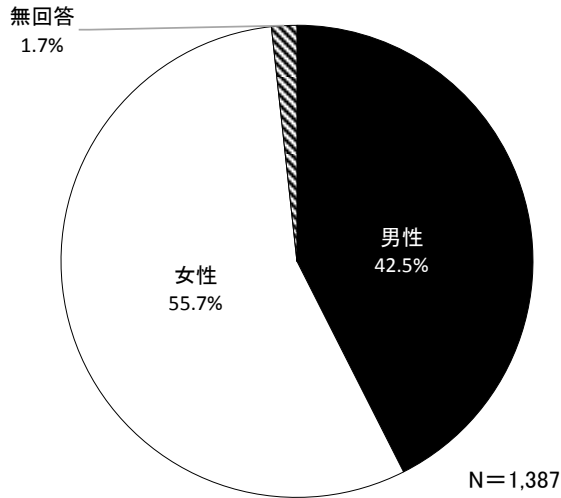




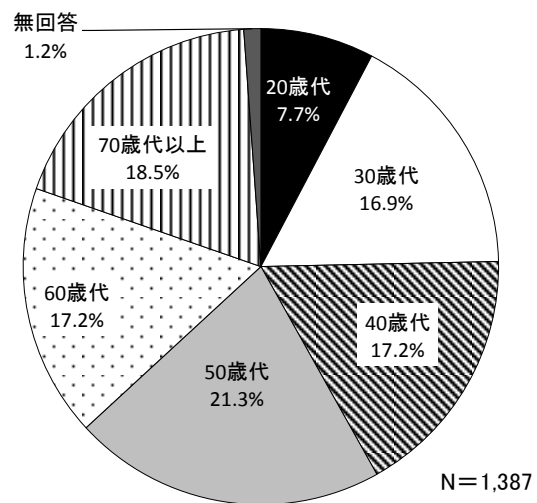
### Ⅲ. 調査結果（分野別）

#### 1 回答者の属性

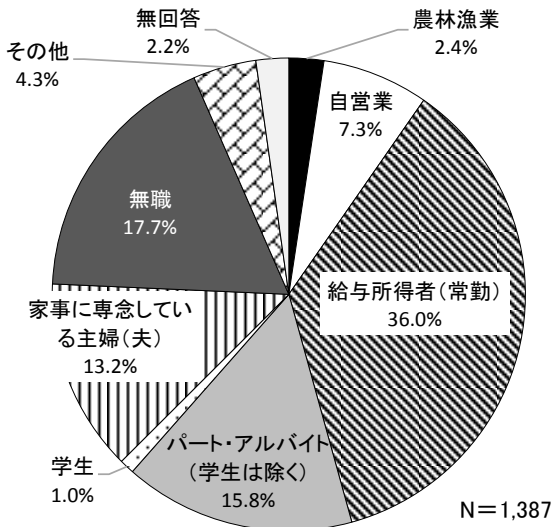
(1) 性別



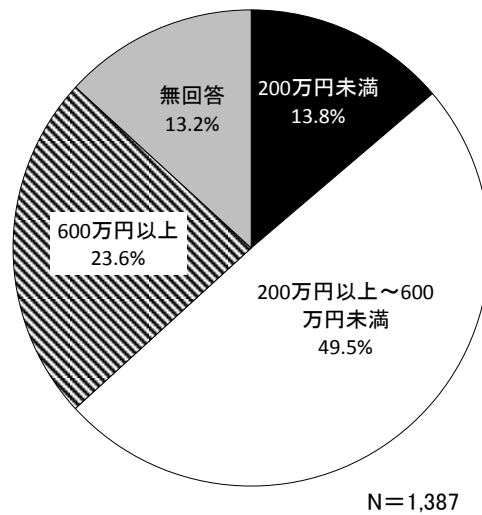
(2) 年齢



(3) 職業

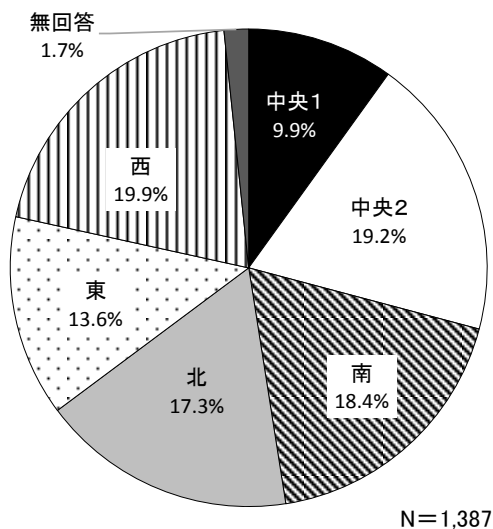


(4) 世帯年収



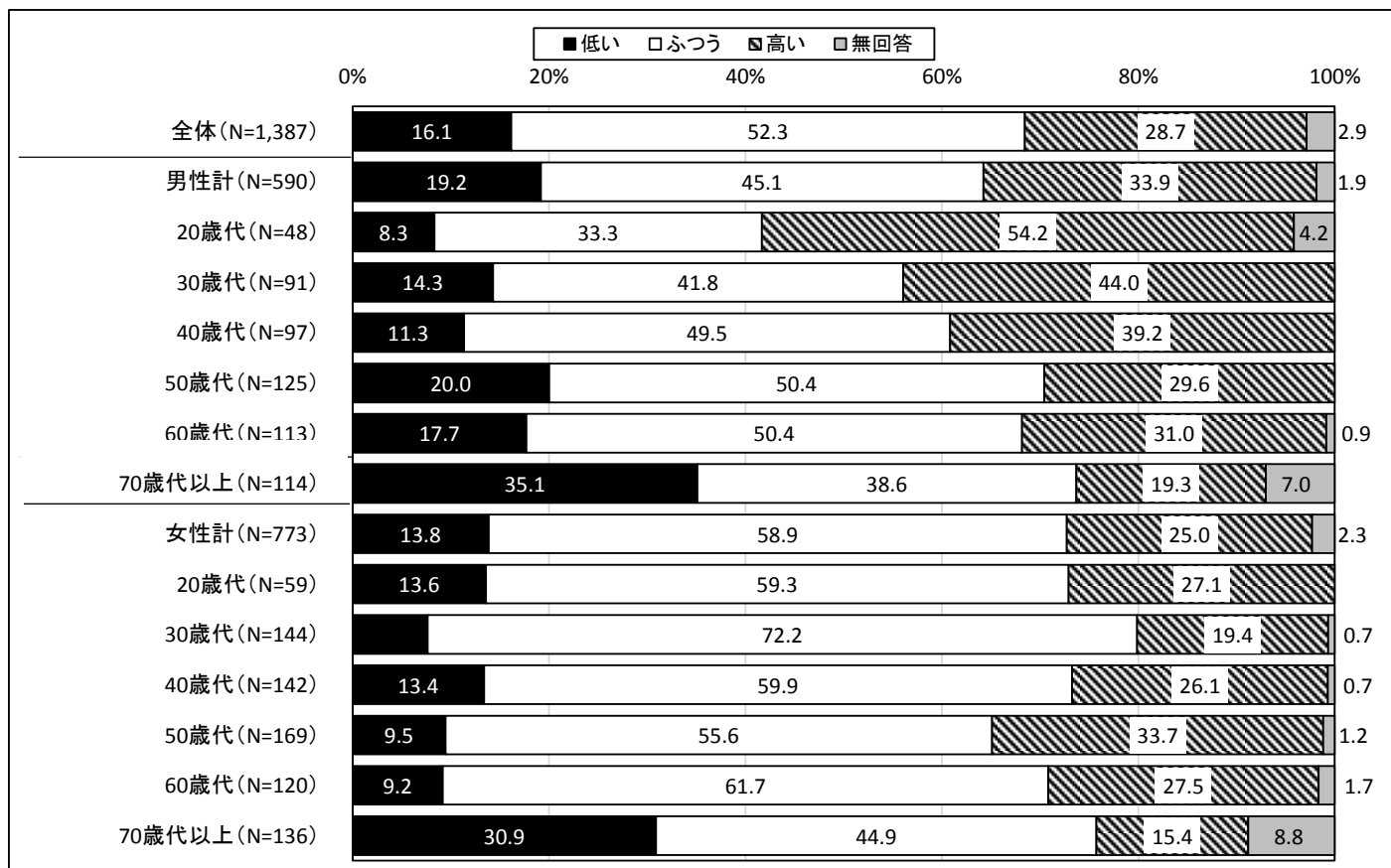
平均 (万円)
473.3

(5) 居住地（圏域別）



圏域内訳	
中央1	京町・篠山・荘島・鳥飼・長門石
中央2	金丸・南薫・西国分・東国分・日吉
南	上津・高良内・青峰・津福・南
北	合川・大城・金島・北野・小森野・御井・宮ノ陣・弓削
東	大橋・川会・草野・柴刈・善導寺・竹野・田主丸・船越・水分・水縄・山川・山本
西	青木・荒木・犬塚・浮島・江上・下田・大善寺・西牟田・三瀦・安武・城島

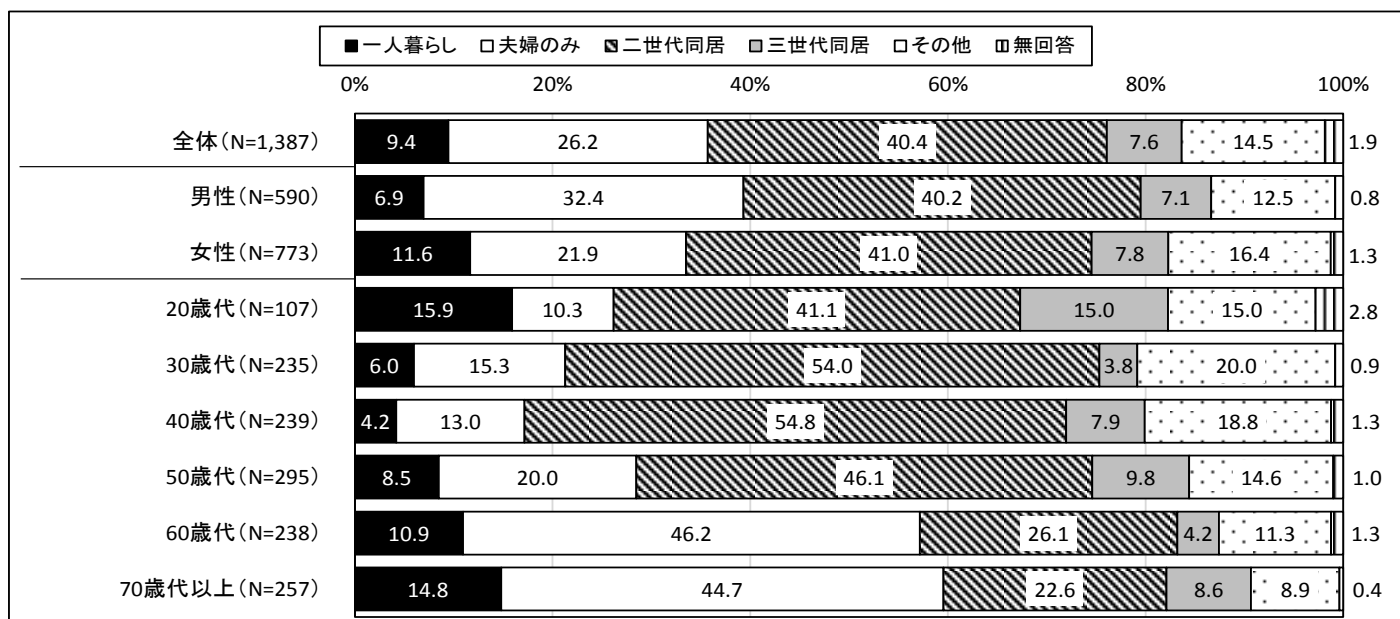
## (6) 身体活動の状況※ (レベル)



### ※ 身体活動レベル

- 低い (日常のほとんどを座って過ごしており、あまり動かない。)
- ふつう (事務等で主に座って行う仕事を中心に、職場内での移動や立って行う作業、接客等も行っている。  
または、買い物や家事等を行っている。)
- 高い (体を使って行う仕事を中心に、移動や立って行うことが多い仕事に従事している。  
または、体を使った活発な活動を行っている。)

## (7) 家族構成



## 2 身体状況・健康状態について

### (1) 平均的体格

平均身長は、男性が 168.9cm、女性が 155.9cm で、平均体重は男性が 66.8kg、女性が 53.1kg となっています。

図 1 平均身長（性別・年齢別）

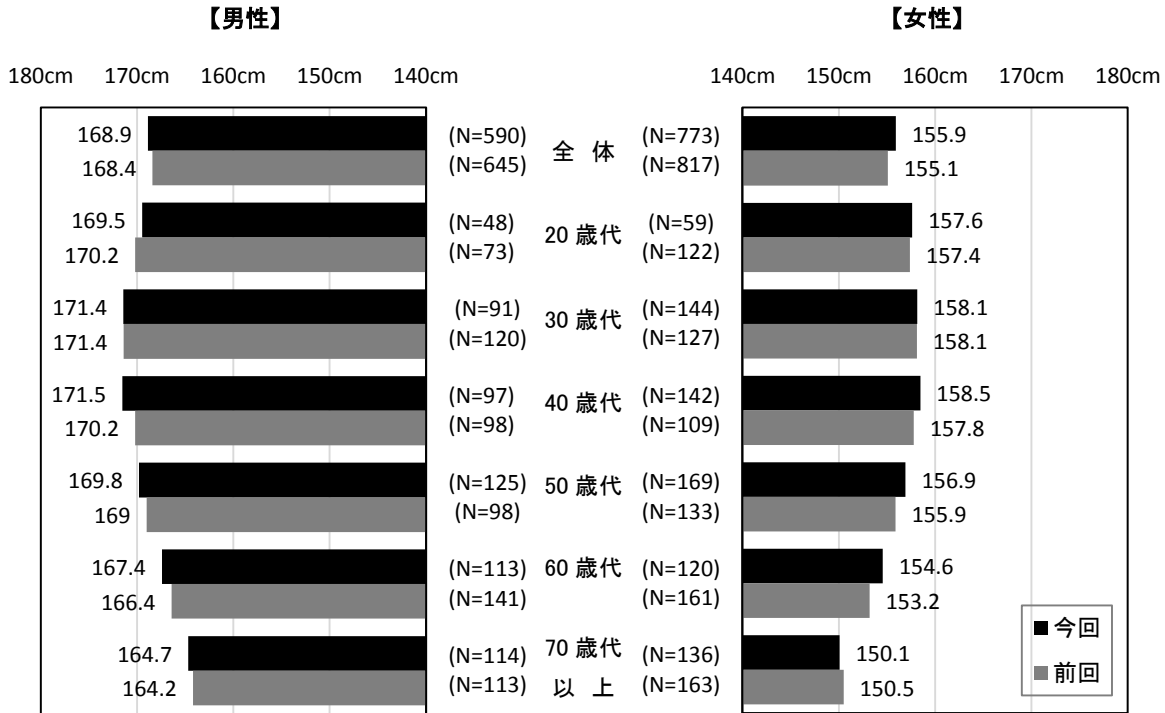
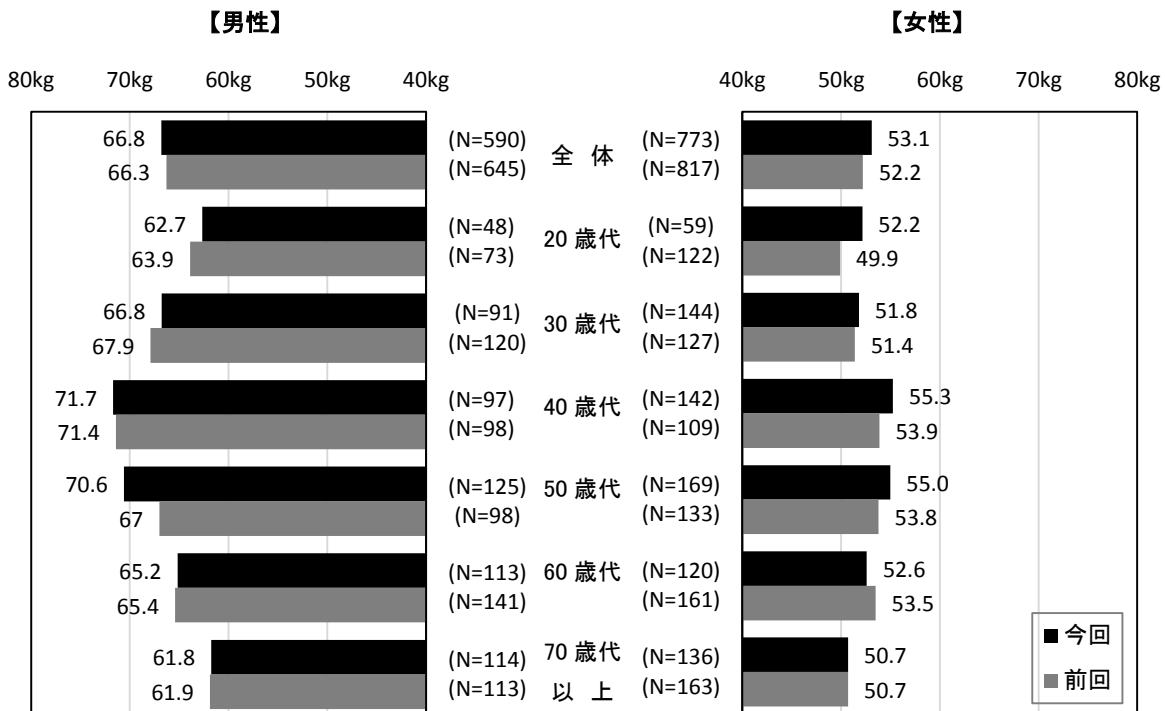


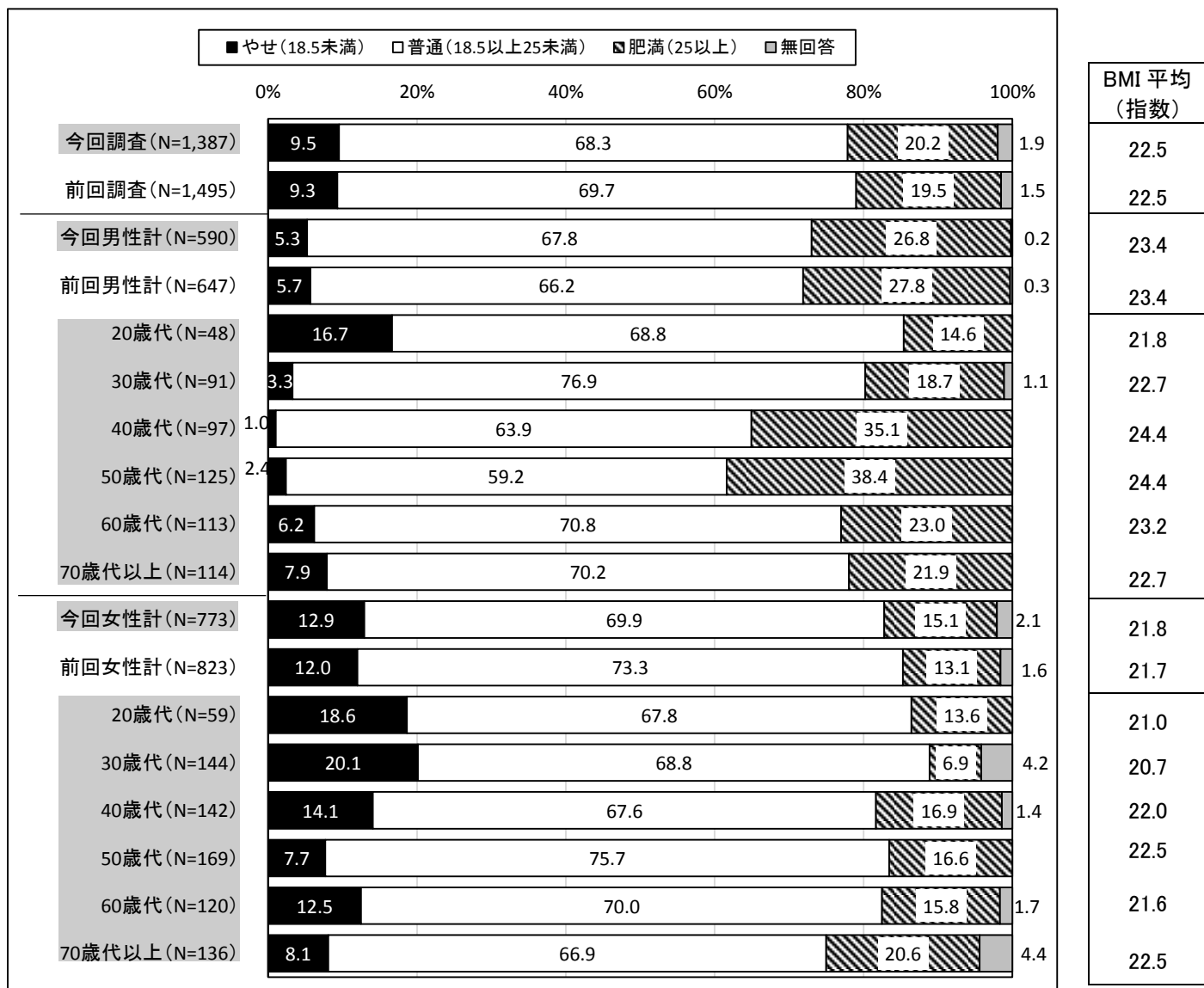
図 2 平均体重（性別・年齢別）



## (2) 肥満及びやせの状況

全体では、「やせ」は9.5%、「肥満」は20.2%となっています。性別では、男性は、「肥満」が26.8%となっており、約4人に1人が「肥満」となっています。最も「肥満」の割合が高いのは、男性では50歳代で38.4%、女性では70歳代以上で20.6%となっています。一方、「やせ」は、女性の20歳代で18.6%、30歳代で20.1%となっています。BMI平均(指数)は、男女ともに前回調査とほぼ同じ値となっています。

図3 BMI※(性別・年齢別)



### ※BMI指数

体重と身長の関係から、肥満度を表す指数で、体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で算定します。18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「普通」、25以上を「肥満」で、標準の値は22となっています。また、BMIは体脂肪率を考慮しないことから、運動選手のような、体重は重たいけれど体脂肪が少ない場合も「肥満」となり、反対に隠れ肥満のように、体重は軽いけれど体脂肪が多い場合は「やせ」となります。よって、BMI指数はあくまでも目安です。

表1 成人肥満者(BMI≥25)の割合(性別・年齢別)

	肥満者の割合(%)	
	今回	前回
20~60歳代男性	27.9%	29.3%
40~60歳代女性	16.6%	16.9%

表2 成人やせ(BMI≤18.5)の割合(性別・年齢別)

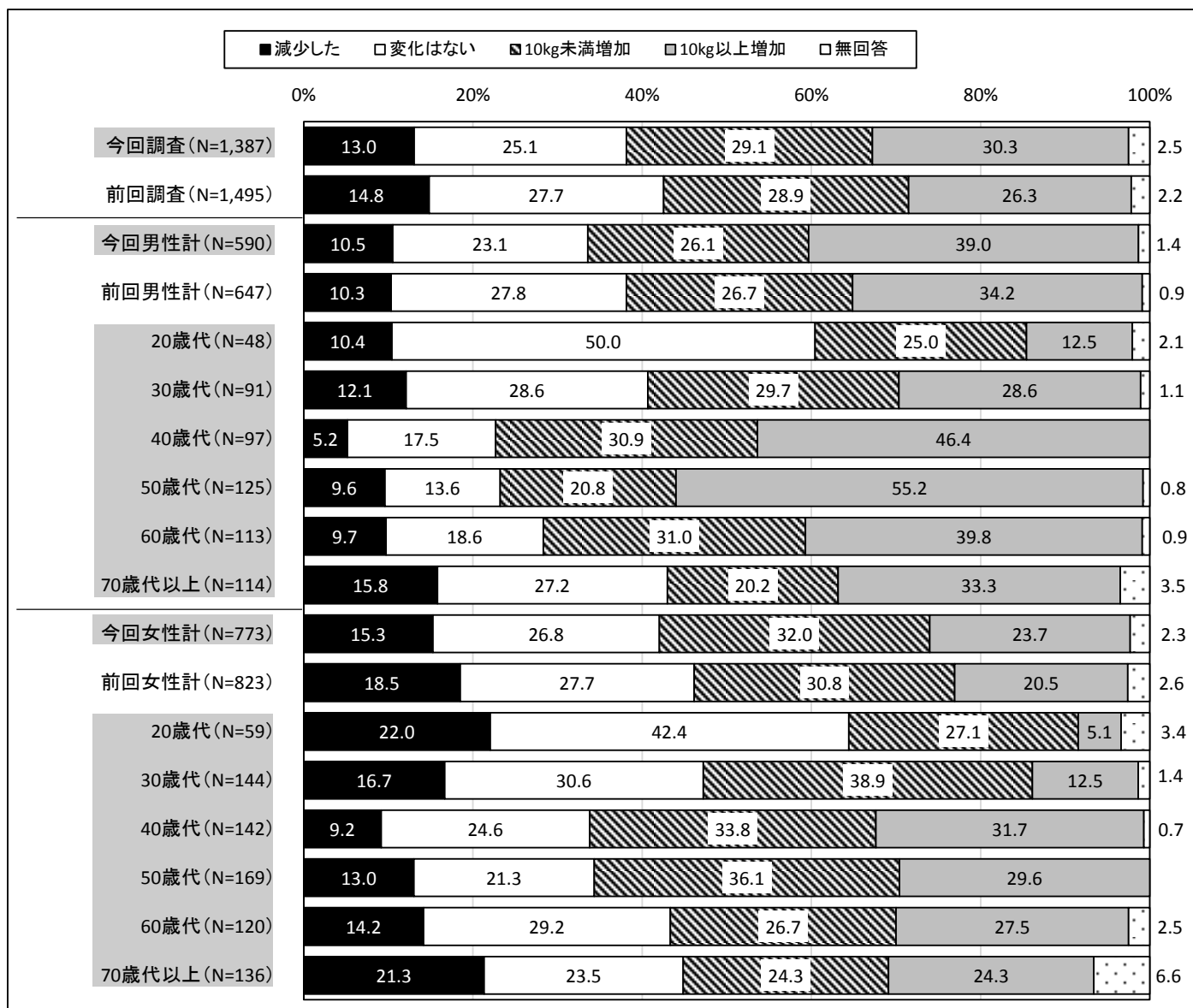
	やせの割合(%)	
	今回	前回
20~30歳代男性	8.0%	7.2%
20~30歳代女性	20.3%	22.8%

### (3) 20歳の頃からの体重変動

性別では、男性は「10 kg以上増加」が39.0%で最も多く、女性は「10 kg未満増加」が32.0%で最も多くなっています。「10 kg以上増加」した人については、男性の40歳代では46.4%と、30歳代よりも17ポイント以上高くなっています。

前回調査との比較では、「10 kg以上増加」が4ポイントの増となっています。

図4 20歳の頃からの体重変動（前回比較、性別・年齢別）

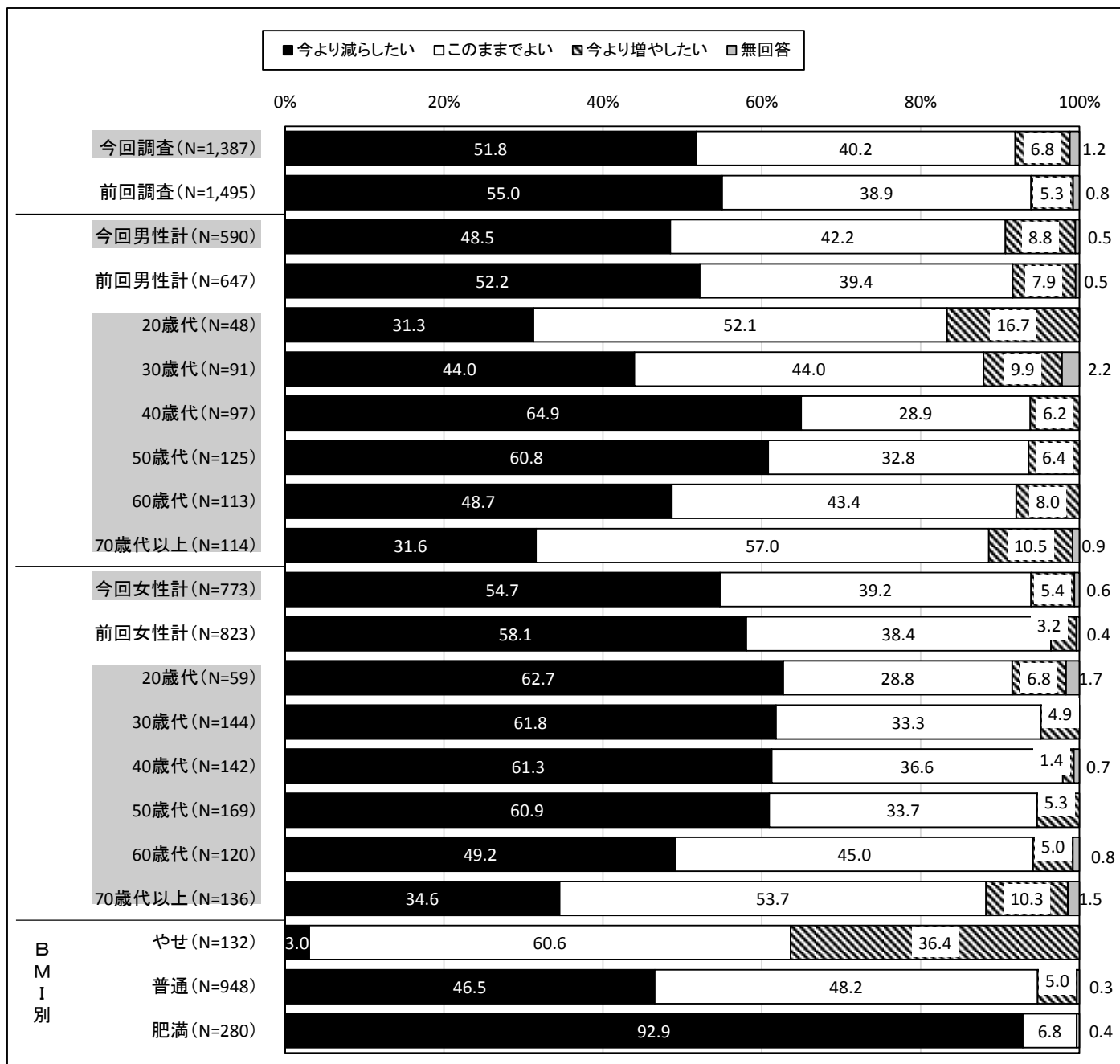


#### (4) 今後の体重意向

全体では、「今より減らしたい」が51.8%となっています。性別では、「今より減らしたい」は、女性が54.7%、男性が48.5%となっています。BMI別では、「やせ」の人は「今より増やしたい」が36.4%となっています。一方、「肥満」の人は「今より減らしたい」が92.9%と、非常に多くなっています。

前回調査との比較では、「今より減らしたい」が、約3ポイント減少となっています。

図5 今後の体重意向（性別・年齢別、BMI別）

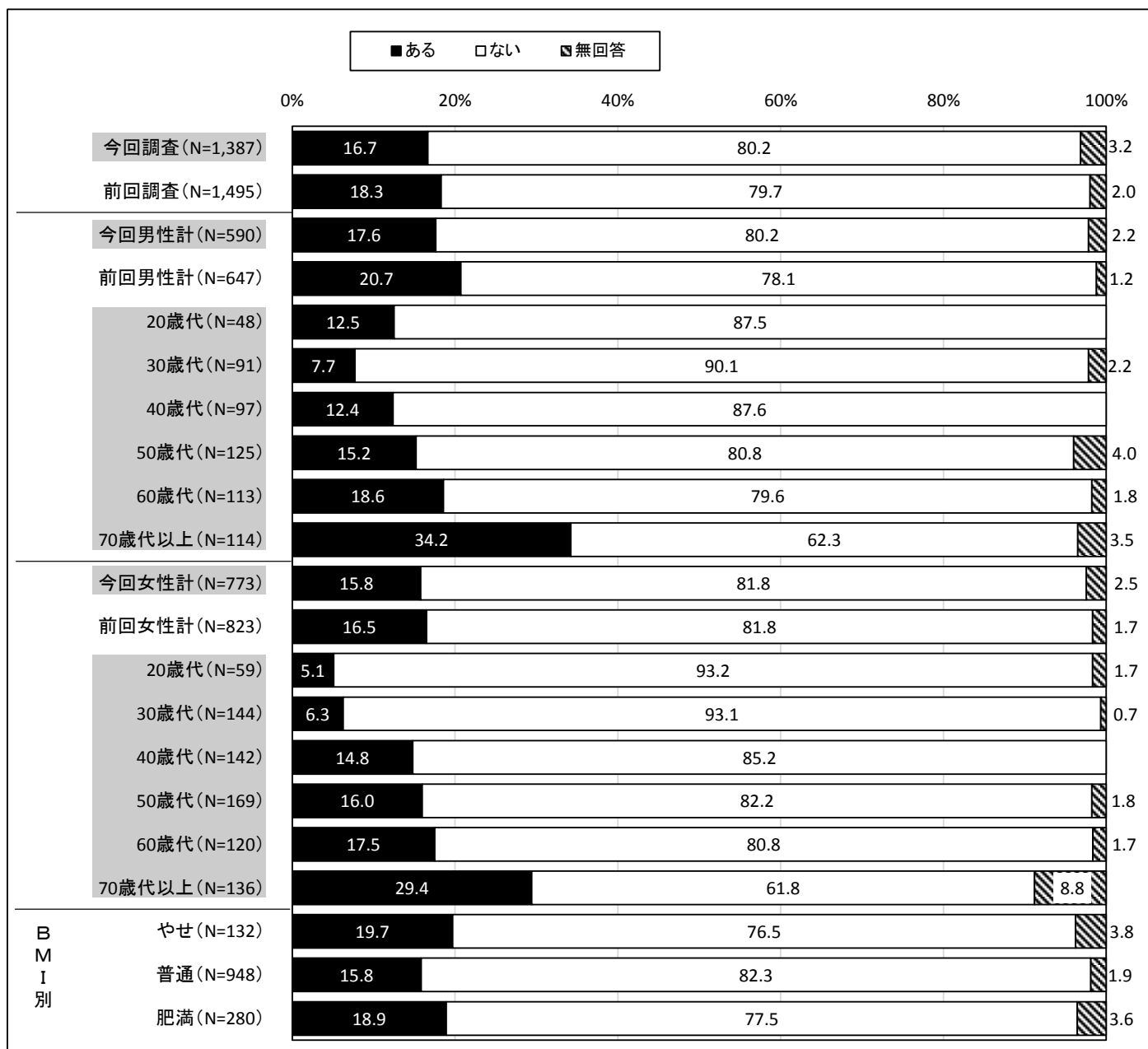


## (5) 日常生活における健康上の問題点

### ①健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合

「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は、前回調査と比べ1.6ポイント減の16.7%となっています。性別では男性が17.6%、女性が15.8%となっており、いずれも前回調査よりも低くなっています。BMI別では、やせの人の割合が19.7%と最も高く、5人に1人は健康上の問題で日常生活に影響を感じています。

図6 健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合（性別・年齢別、BMI別）

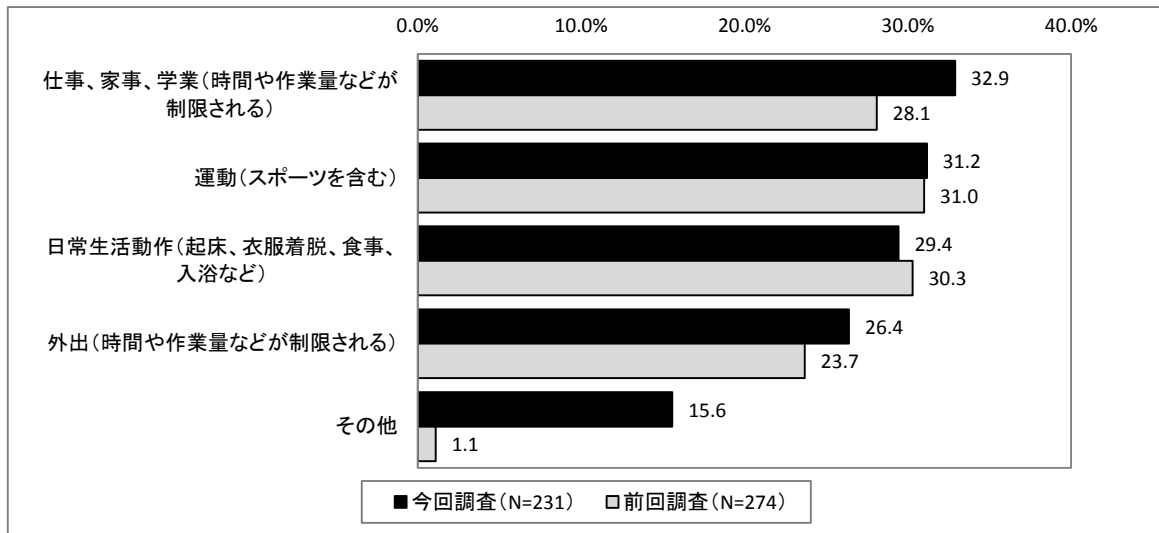


## ②日常生活に影響を感じている内容

日常生活に影響を感じている内容は、「仕事、家事、学業」が32.9%と最も多く、次いで「運動」、「日常生活動作」の順となっています。また、「仕事、家事、学業」、「運動」については、いずれも、女性が男性よりも高くなっています。年齢別では、20歳から64歳では「運動」(41.3%)が最も多く、次いで「仕事、家事、学業」となっています。65歳以上では「日常生活動作」(38.5%)が最も多く、次いで「外出」となっています。

前回調査との比較では、「仕事、家事、学業」と「運動」の割合が逆転しているものの、ほぼ同じような傾向となっています。

図7 日常生活に影響を感じている内容（性別・年齢別）



		サンプル数	仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)	運動(スポーツを含む)	日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)	外出(時間や作業量などが制限される)	その他
今回調査		231	32.9	31.2	29.4	26.4	15.6
前回調査		274	28.1	31.0	30.3	23.7	1.1
性別	今回男性	104	29.8	29.8	30.8	26.0	13.5
	前回男性	134	38.8	27.6	24.6	22.4	0.7
	今回女性	122	33.6	32.8	28.7	26.2	18.0
	前回女性	136	24.3	32.4	32.4	25.7	1.5
年齢	今回20-64歳	121	40.5	41.3	21.5	19.0	16.5
	前回20-64歳	170	36.5	26.5	32.4	18.2	1.8
	今回65歳以上	109	24.8	20.2	38.5	34.9	14.7
	前回65歳以上	103	22.3	36.9	20.4	33.0	-

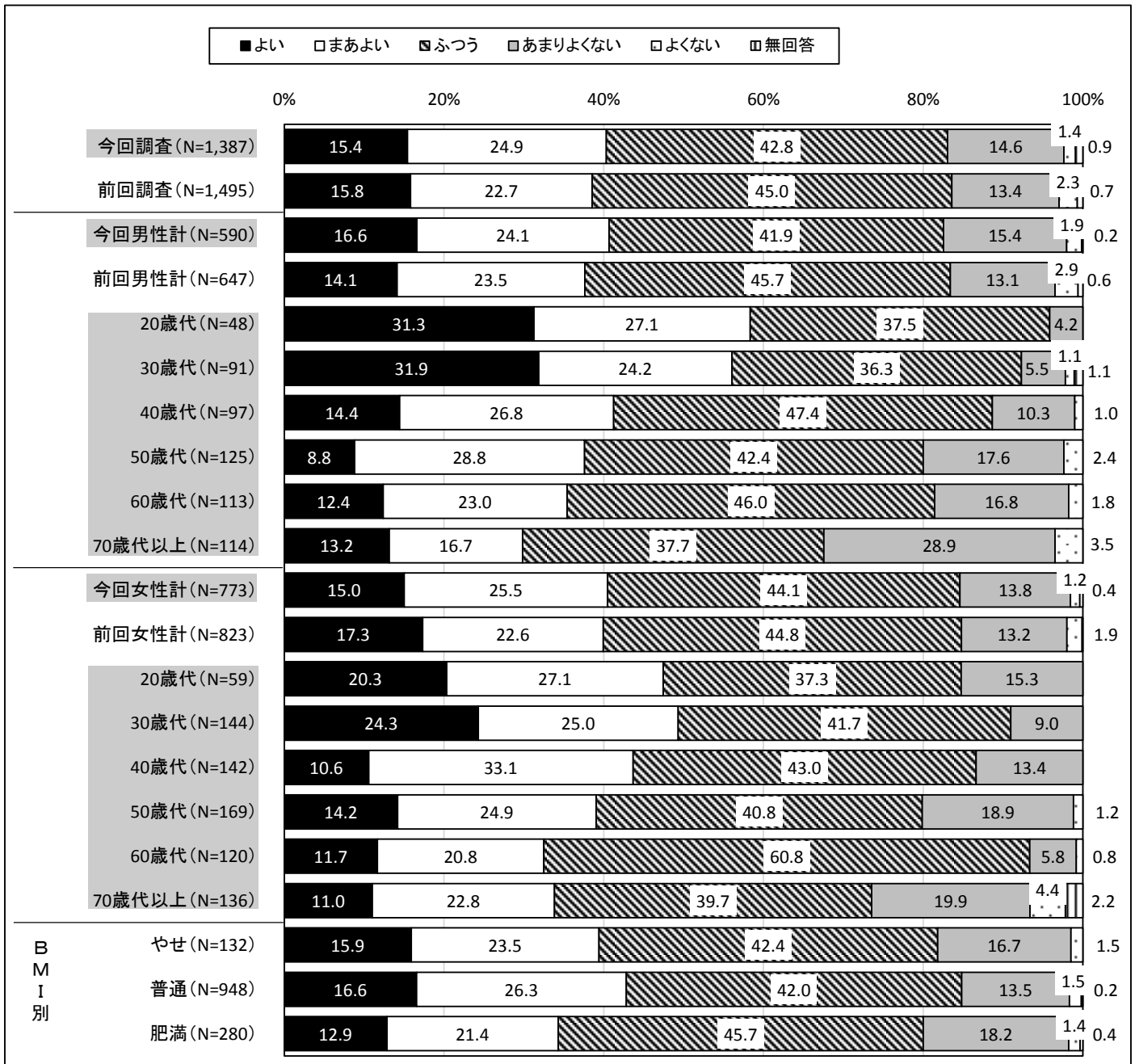


## (6) 主観的健康感

現在の健康状態については、「ふつう」が42.8%となっています。「まあよい」の24.9%と「よい」の15.4%を合わせて、『よい』と回答した人は40.3%となっています。性別では、『よい』と回答した人は、男性が40.7%、女性が40.5%となっており、大きな差はみられません。また、男女ともに概ね、年齢が高くなるほど、『よい』と回答する人が少なくなる傾向がみられます。BMI別では、肥満の人では『よい』と回答した人が34.3%と、やせや普通の人よりも少なくなっています。

前回調査との比較では、『よい』が約2ポイント増加しています。

図8 主観的健康感（性別・年齢別、BMI別）



### 3 栄養・食生活について

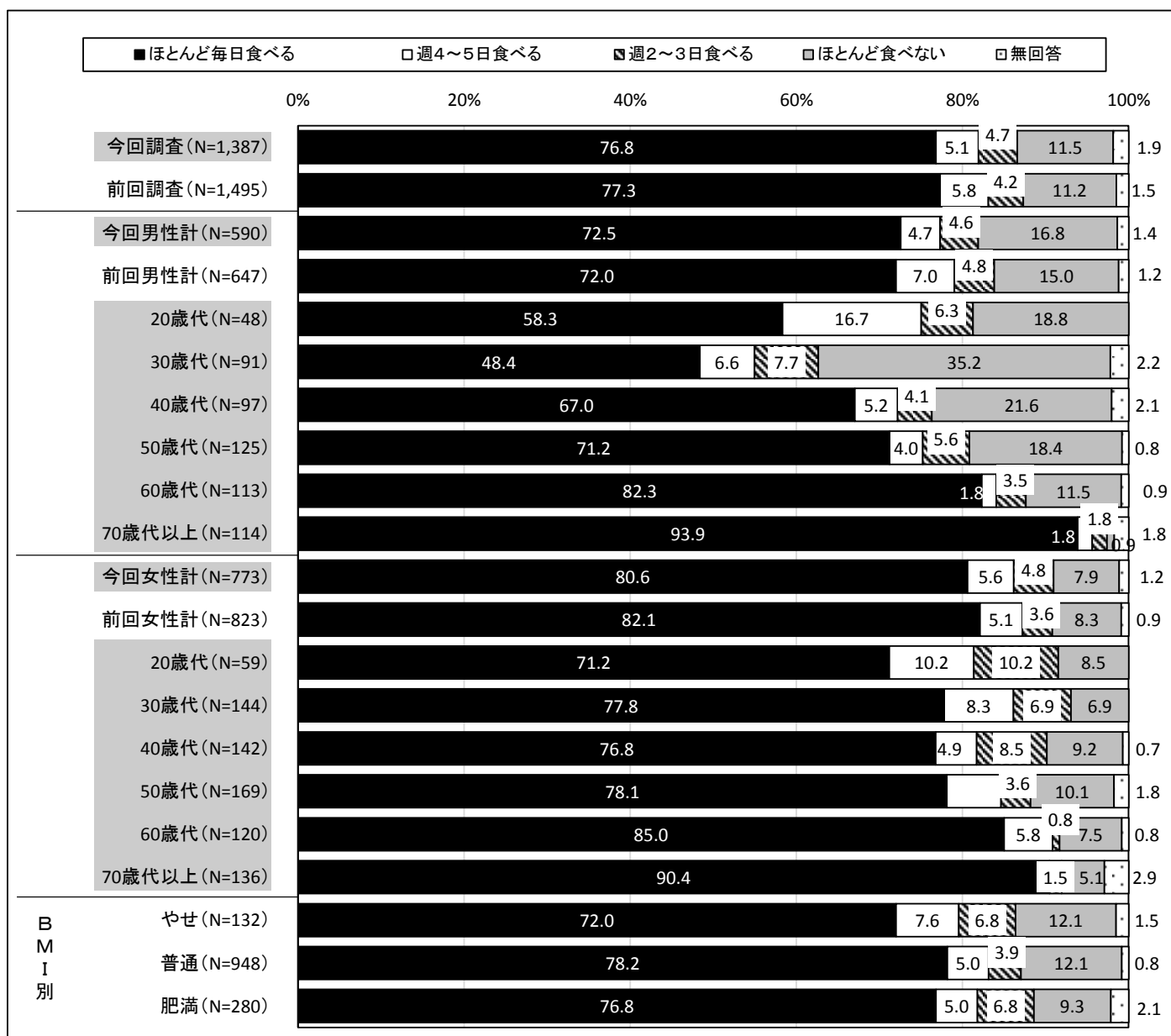
#### (1) 朝食の摂取について

##### ①朝食の摂取状況

朝食は「ほとんど毎日食べる」が76.8%となっており、「ほとんど食べない」が11.5%となっています。「ほとんど食べない」の性別による回答状況は、男性が16.8%、女性が7.9%となっており、男性が女性よりも高くなっており、特に、男性の30歳代については3割以上となっています。また、女性の「ほとんど食べない」については、40歳代で9.2%、50歳代で10.1%となっています。BMI別では、やせの人は「ほとんど毎日食べる」が72.0%で、普通や肥満の人よりも低くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど食べる」が、男性で0.5ポイント増加しているのに対して、女性は1.5ポイント減少しています。

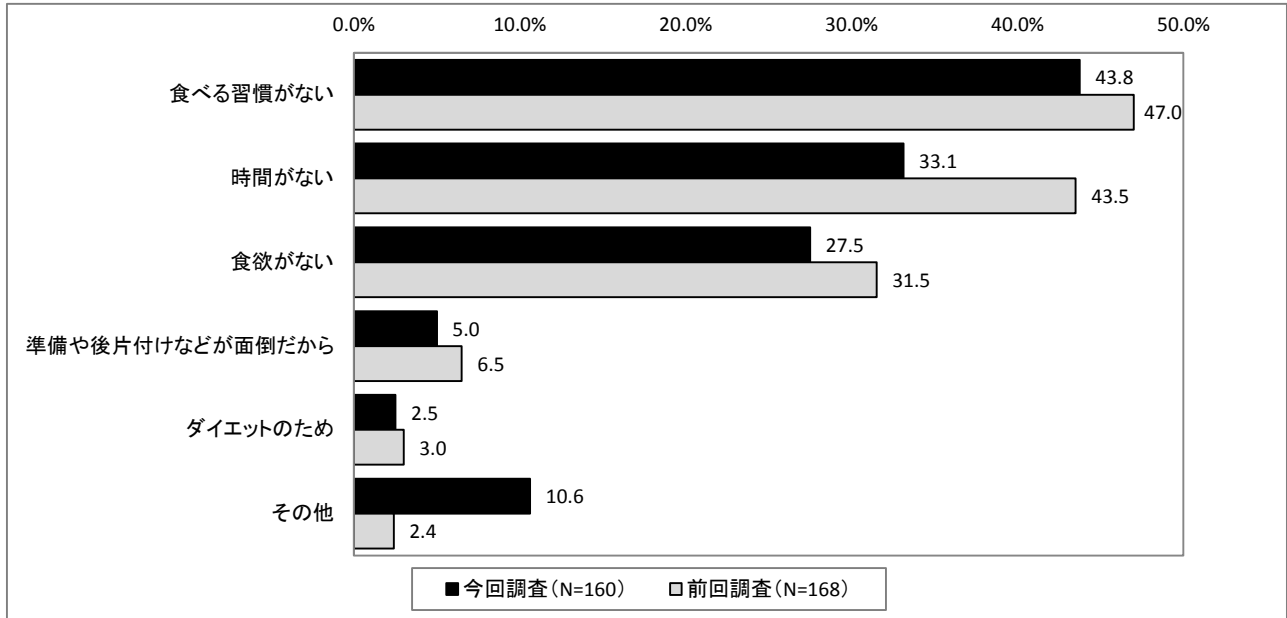
図9 朝食の摂取状況（性別・年齢別、BMI別）



## ②朝食を食べない理由

全体では、「食べる習慣がない」が43.8%で最も多く、次いで「時間がない」、「食欲がない」の順となっています。また、「食べる習慣がない」、「時間がない」については、男性が女性よりも高くなっています。前回調査との比較では、「食べる習慣がない」が男女ともに減少し、全体では約3ポイントの減となっています。

図 10 朝食を食べない理由（性別・年齢別）



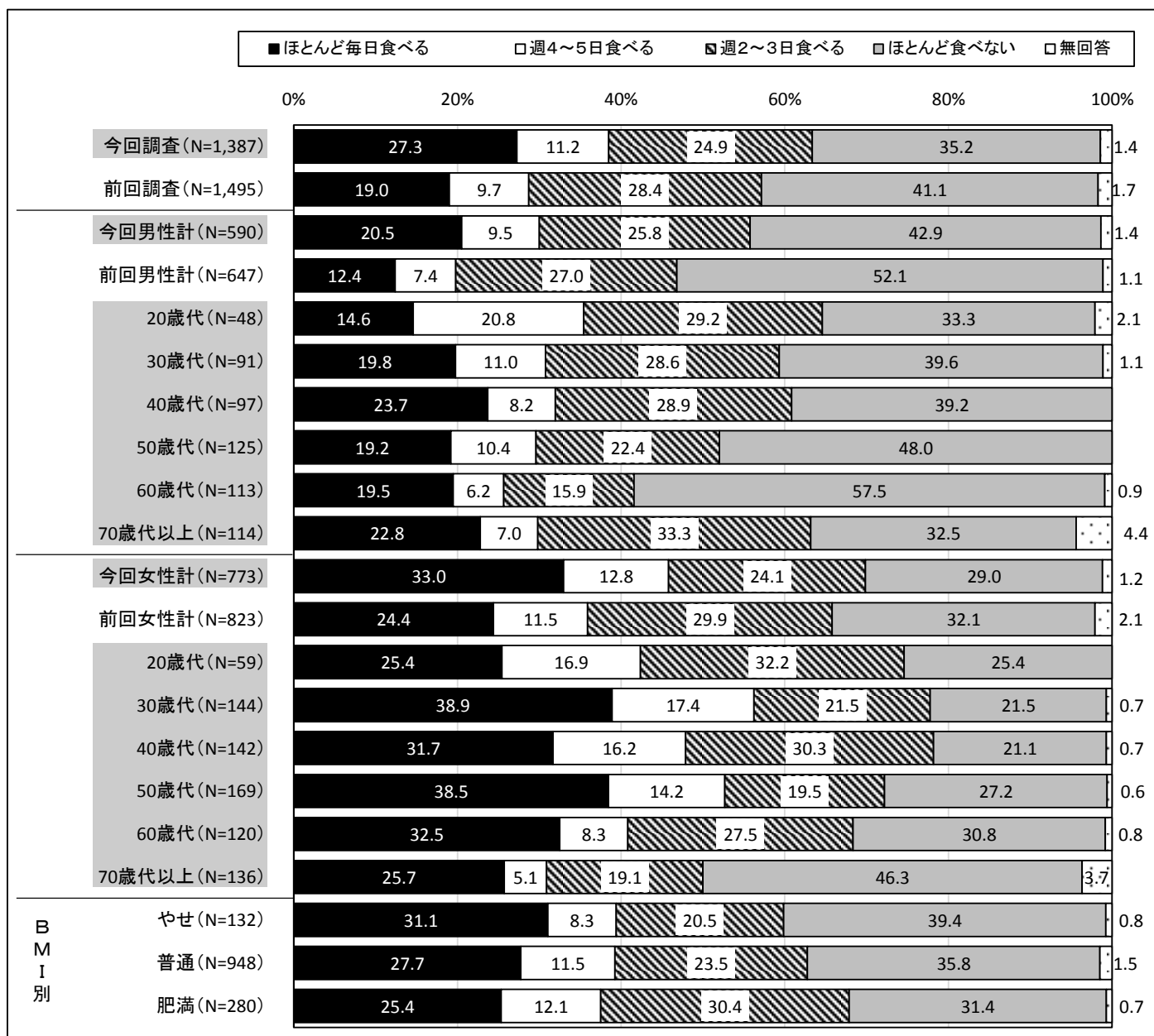
		サンプル数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	準備や後片付けなどが面倒だから	ダイエットのため	その他
今回調査		160	43.8	33.1	27.5	5.0	2.5	10.6
前回調査		168	47.0	43.5	31.5	6.5	3.0	2.4
性別	今回男性	99	48.5	39.4	25.3	3.0	2.0	7.1
	前回男性	97	50.5	42.3	28.9	5.2	3.1	2.1
	今回女性	61	36.1	23.0	31.1	8.2	3.3	16.4
	前回女性	68	42.6	47.1	35.3	8.8	2.9	2.9

## (2) 間食の摂取状況

全体では、「ほとんど食べない」が35.2%で最も多く、次いで「ほとんど毎日食べる」、「週2日～3日食べる」の順となっています。また、「ほとんど毎日食べる」については、男性が20.5%、女性が33.0%となっており、女性が男性よりも10ポイント以上高くなっています。特に、女性の30歳代・50歳代は約4割と高い数値となっています。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに増加し、全体では約8ポイントの増となっています。

図 11 間食の摂取状況（性別・年齢別、BMI別）

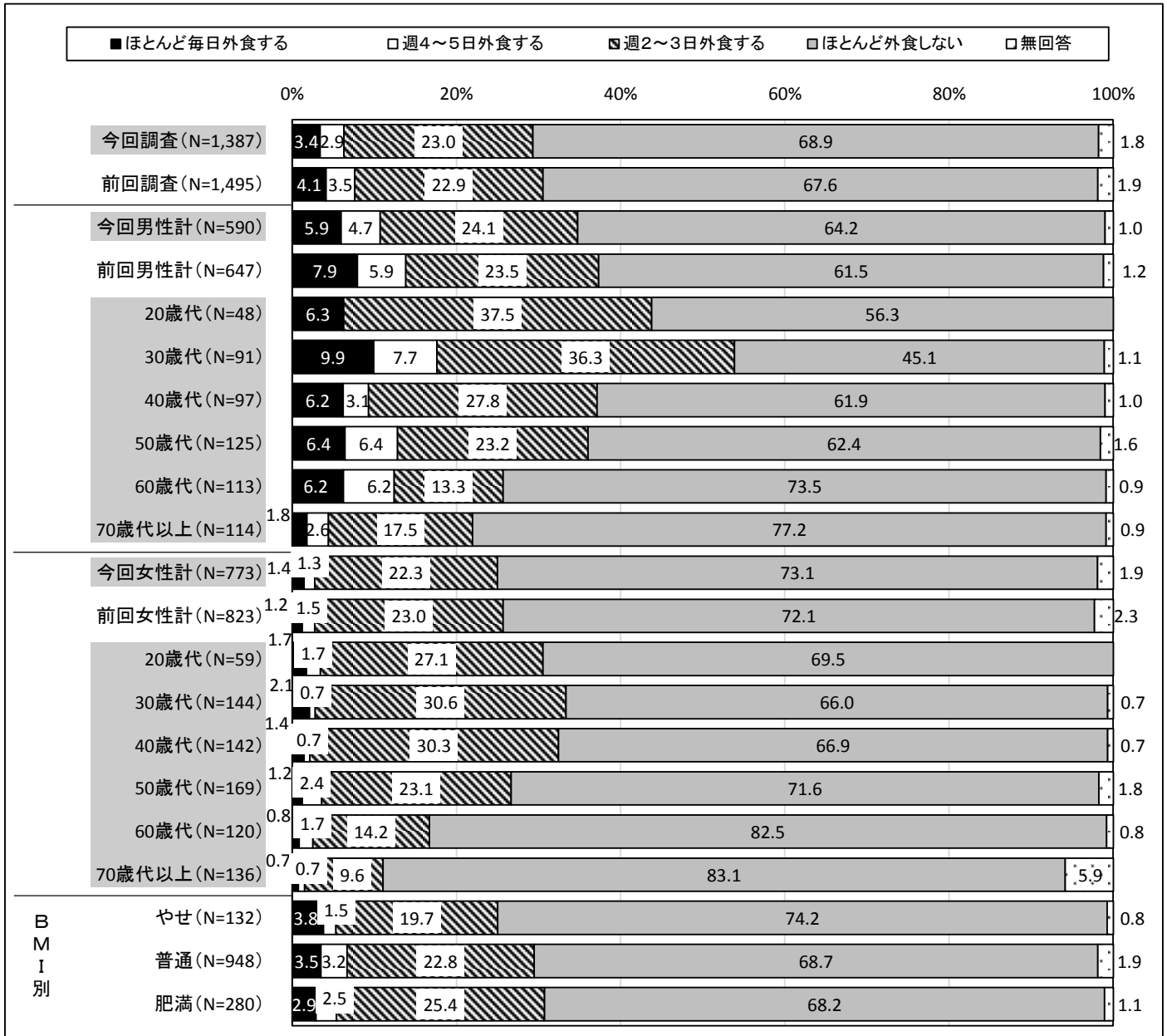


### (3) 外食状況

全体では、「ほとんど外食しない」が68.9%となっています。「ほとんど毎日外食する」については、男性が5.9%、女性が1.4%となっており、男性が女性よりも高くなっています。また、「ほとんど毎日外食する」、「週4~5日外食する」、「週2~3日外食する」を合わせた『外食する』は、男性の30歳代で半数以上と、非常に多くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど外食しない」が増加しており、特に男性については約3ポイントの増となっています。

図12 外食状況（性別・年齢別、BMI別）

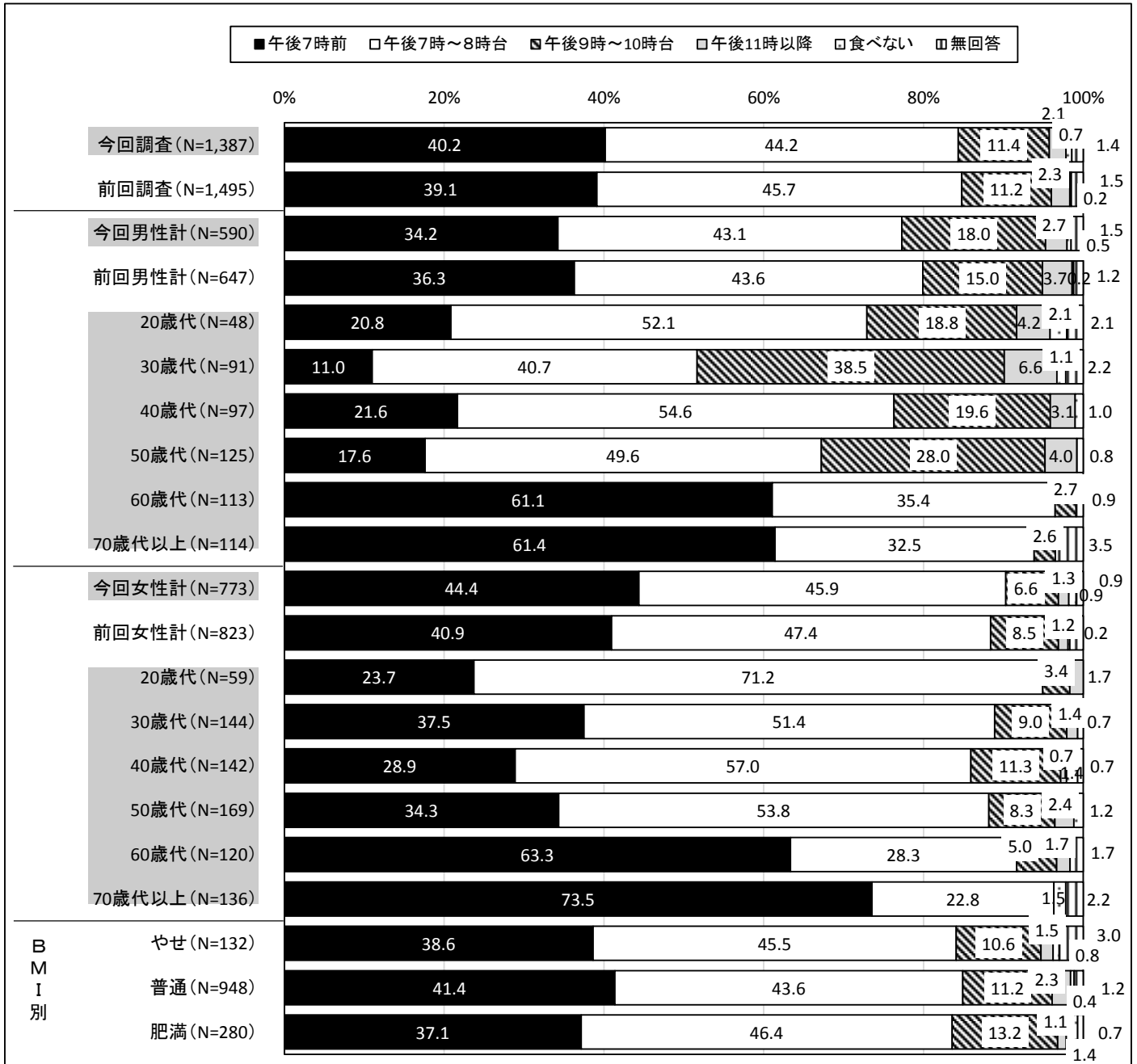


#### (4) 平日の夕食開始時刻

全体では、「午後7時～8時台」が44.2%で最も多く、次いで「午後7時前」で、合わせて84.4%が『午後8時台まで』に夕食を開始しています。性別・年齢別では、男女ともに60歳代以上で「午後7時前」が6割以上となっています。また、男性の30歳代では「午後9時～10時台」が38.5%、「午後11時以降」が6.6%となっており、夕食開始時刻が遅い傾向にあります。

前回調査との比較では、「午後7時前」が増加しており、特に女性については3.5ポイントの増となっています。

図 13 平日の夕食開始時刻（性別・年齢別、BMI別）



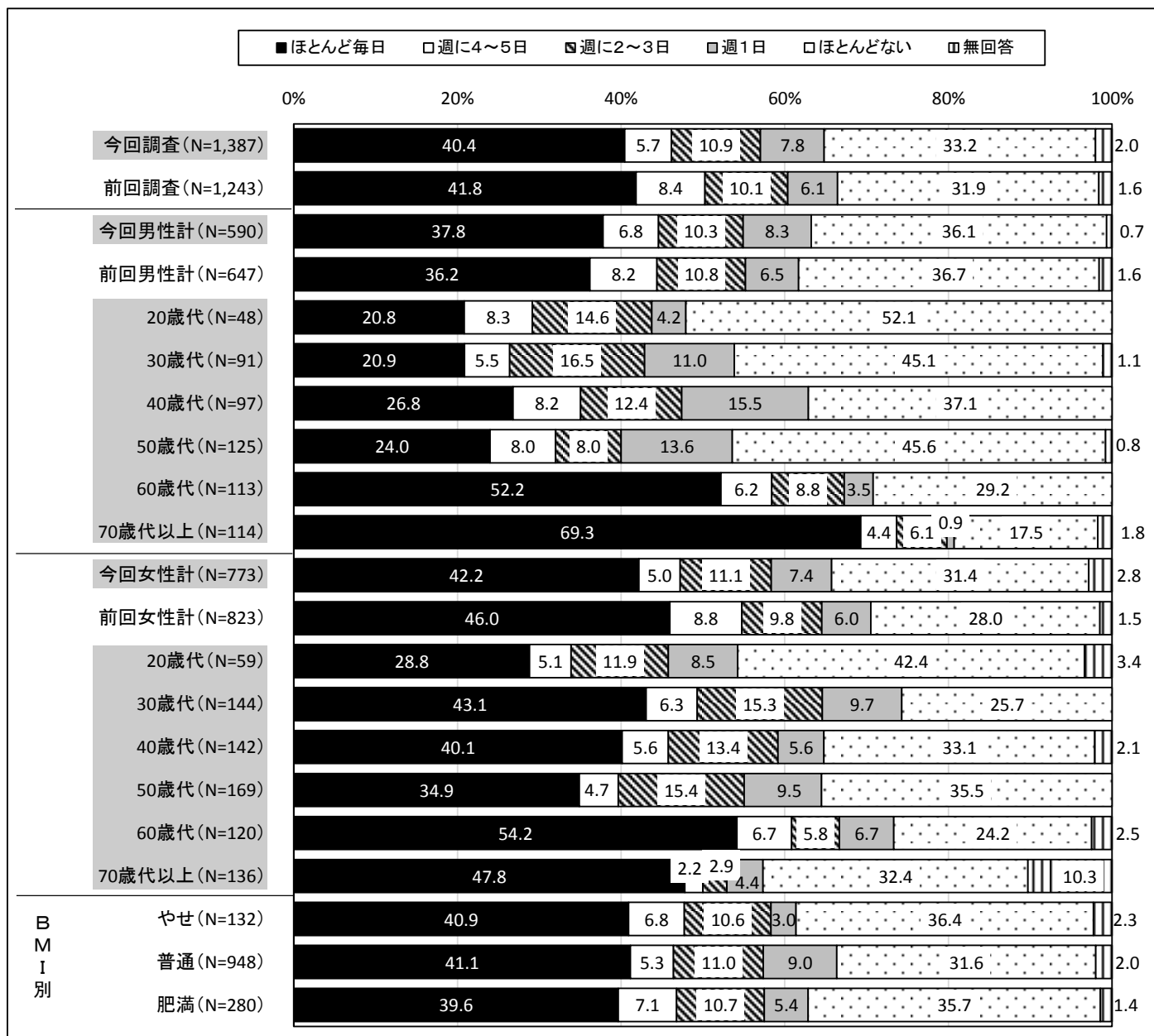
## (5) 朝食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんど毎日」が 40.4%で最も多く、次いで「ほとんどない」となっています。

「ほとんどない」の性別・年齢別では、男性の 20 歳代・30 歳代・50 歳代及び女性の 20 歳代で、4 割以上となっています。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日」が減少しており、特に女性については約 4 ポイントの減となっています。

図 14 朝食を家族ととる頻度（性別・年齢別、BMI 別）

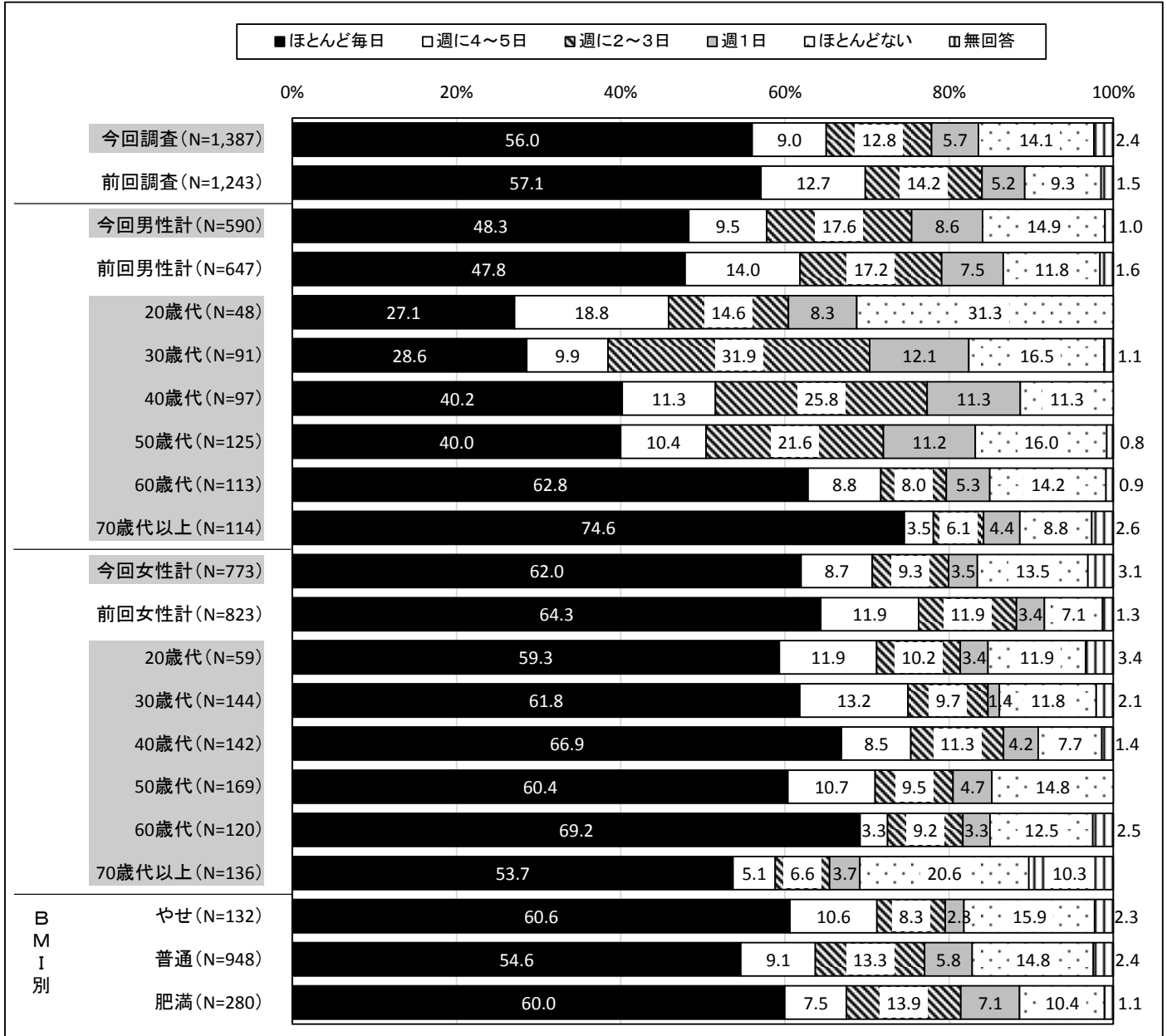


## (6) 夕食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんど毎日」が 56.0%となっており、共食の割合は、朝食よりも約 16 ポイント高くなっています。一方、「ほとんどない」は 14.1%となっており、朝食よりも 19 ポイント低くなっています。また、「ほとんど毎日」の性別による回答状況については、女性が 62.0%、男性が 48.3%と、女性が男性よりも 14 ポイント以上高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が増加しており、男性は約 3 ポイント、女性は約 6 ポイントの増となっています。

図 15 夕食を家族ととる頻度（性別・年齢別、BMI 別）



### ※朝食・夕食ともに家族ととる頻度

	ほとんど毎日の割合		ほとんどないの割合	
	今回	前回	今回	前回
全体	30.1%	37.2%	13.2%	8.1%
男性	27.6%	31.0%	13.9%	10.4%
女性	32.2%	41.8%	12.8%	6.3%



## 4 運動について

### (1) 1日あたりの歩行時間

男性の1日あたりの平均歩行時間は66.9分、女性は86.4分となっています。性別・年齢別では、男性は20歳代の126.0分をピークに、年齢が上がるにつれて平均歩行時間は少なくなっています。女性は、50歳代の116.4分が他の年齢よりも高くなっています。BMI別では、肥満の人が80.6分となっていますが、BMI判定による歩行時間の差はほとんどない状況です。

職業別では、「自営業」が126.0分で最も長く、「無職」「その他」が50.0分と最も短くなっています。

図 16 1日あたりの歩行時間（性別・年齢別）

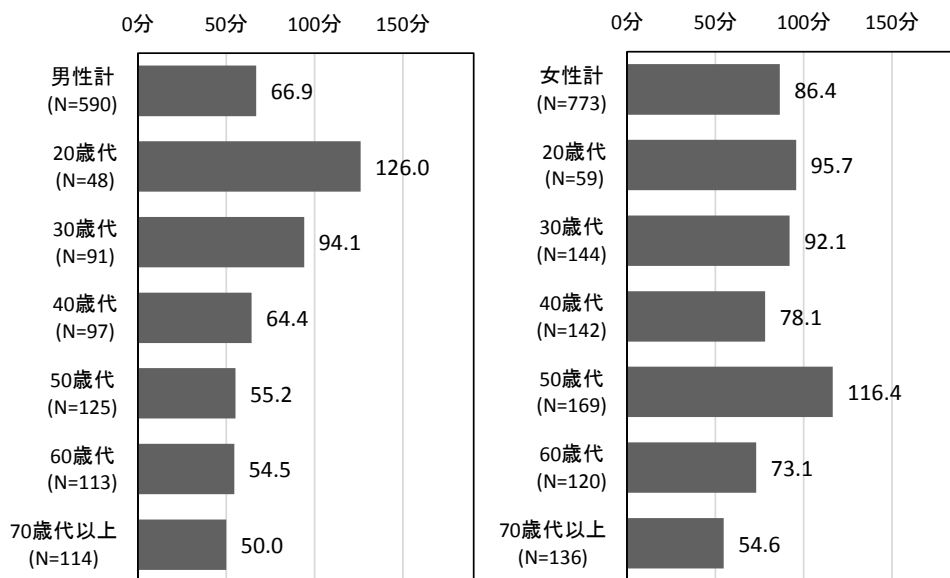


図 17 1日あたりの歩行時間（BMI別）

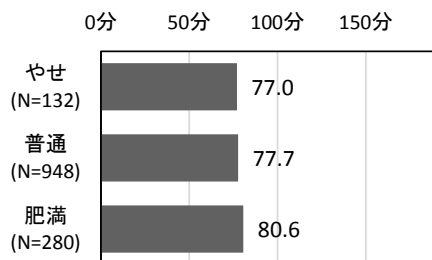
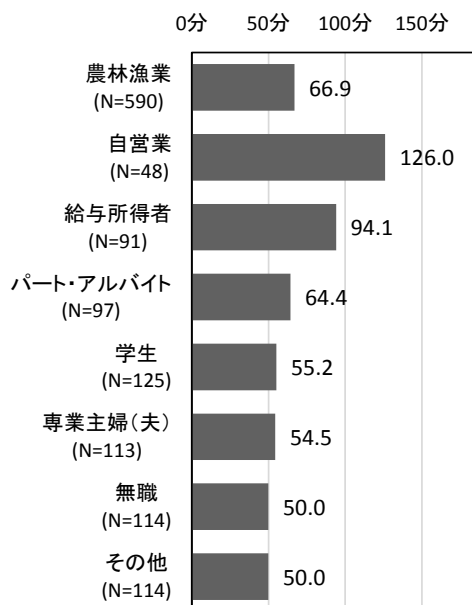


図 18 1日あたりの歩行時間（職業別）

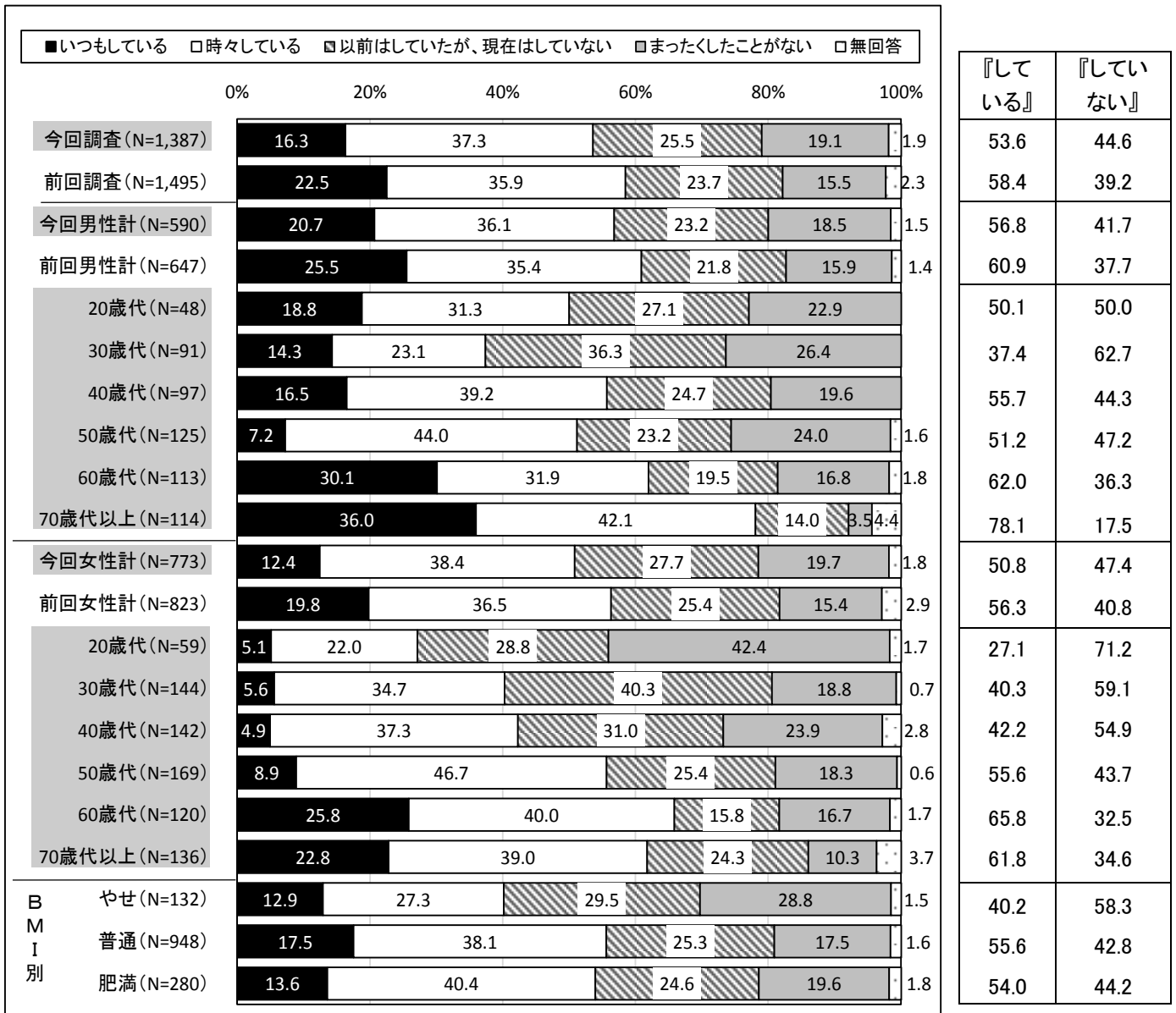


## (2) 身体活動状況

### ①日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動をしているか

全体では、「時々している」が37.3%、「いつもしている」が16.3%となっており、これを合わせた『している』は53.6%となっています。性別では、「いつもしている」は、男性が20.7%、女性が12.4%となっており、男性が女性よりも高くなっています。特に「いつもしている」は、70歳代以上の男性で36.0%、60歳代の女性で25.8%と多く、20歳代から50歳代では、女性が約1割となっています。BMI別では、やせの人で「まったくしたことがない」が28.8%と、普通や肥満の人よりも高くなっています。前回調査との比較では、『している』が、約5ポイント減少しています。

図 19 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かしたり、運動をしているか（性別・年齢別、BMI別）



※ 『している』…「いつもしている」と「時々している」を合わせたもの

## ②運動している人の実施状況

前の設問の『している』の回答のうち、「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している（はい）」人は61.2%となっています。「している（はい）」の性別・年齢別では、「20歳～64歳」及び「65歳以上」のいずれとも、男性が女性よりも多くなっています。

前回調査との比較では、「している（はい）」が、男性は増加しているのに対して、女性は減少しており、特に65歳以上については約12ポイントの減となっています。

図20 運動の実態（年齢別、性別）

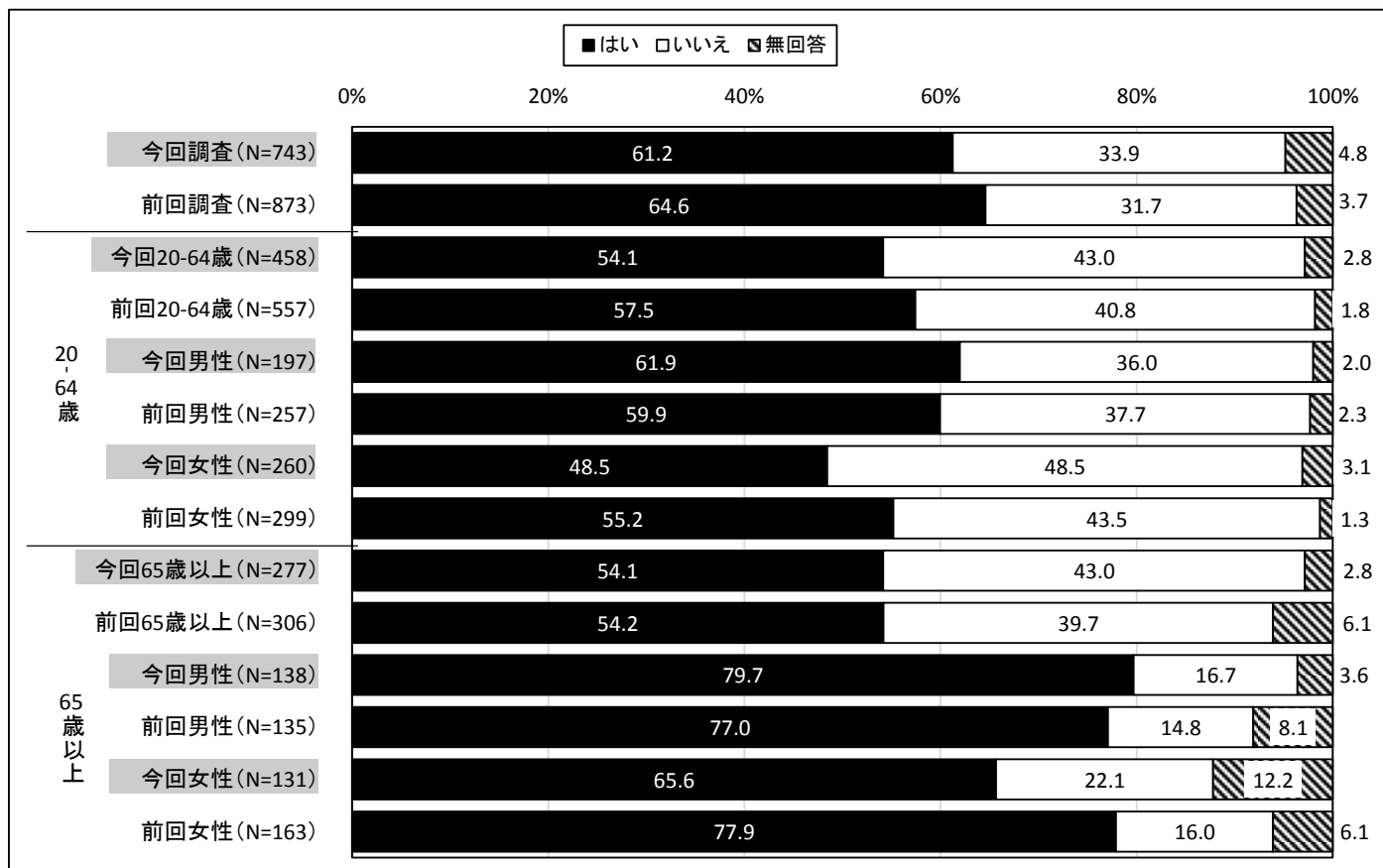


表3 運動習慣のある人の割合

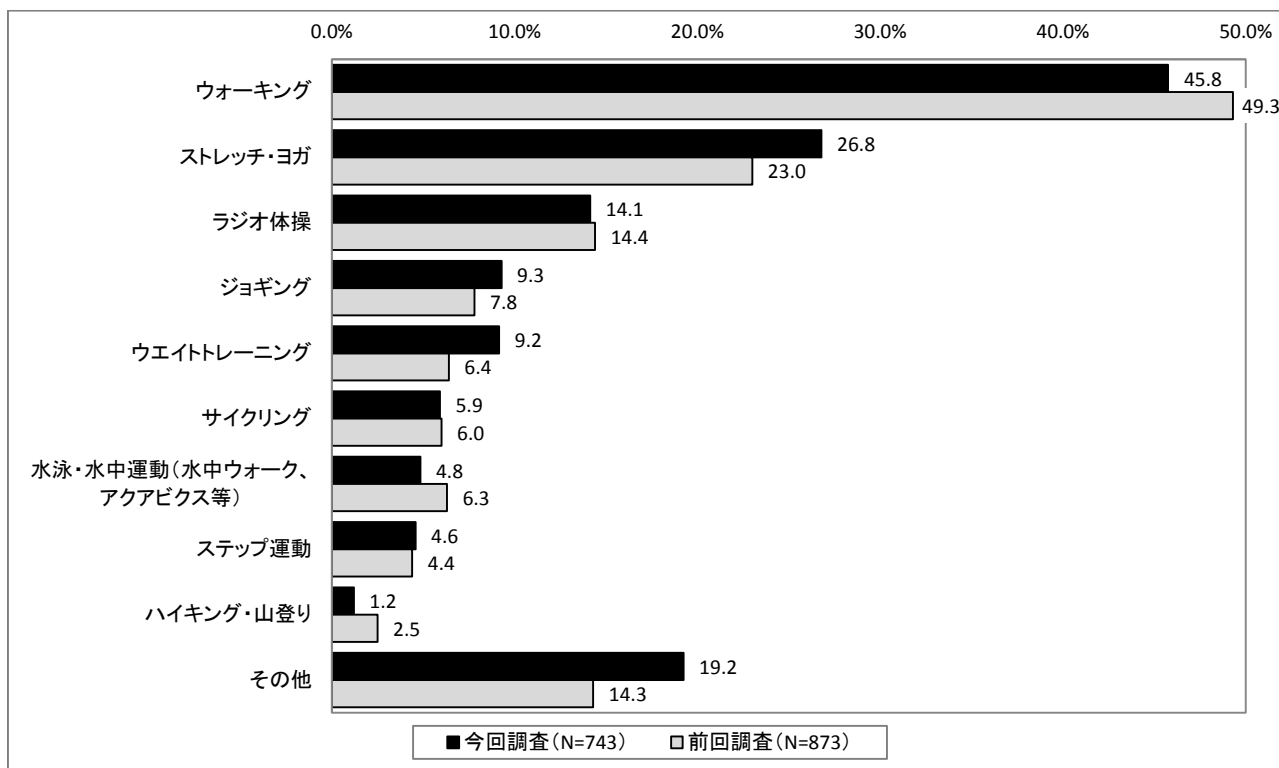
運動習慣のある人の割合 (%)		
20歳～64歳	全体	25.8%
	男性	30.7%
	女性	22.3%
65歳以上	全体	49.6%
	男性	57.9%
	女性	42.0%

※運動をしていない人を含めた中での「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している」人の割合

### ③運動の種類

全体では、運動の種類は「ウォーキング」が45.8%で最も多く、次いで「ストレッチ・ヨガ」、「ラジオ体操」の順となっています。また、「ストレッチ・ヨガ」については、女性が38.9%で、男性よりも約26ポイント高くなっています。

図 21 運動の種類（性別・年齢別）



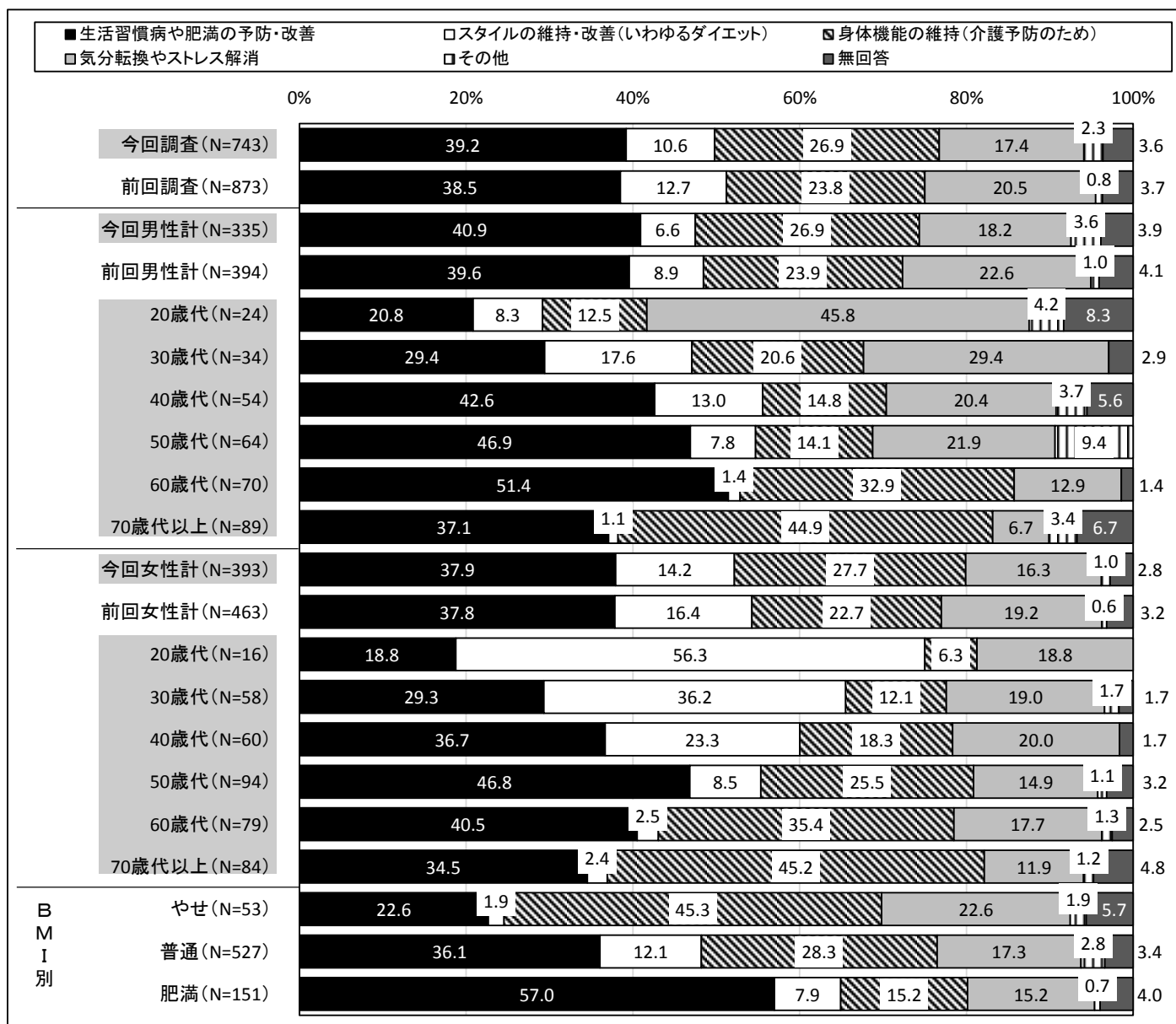
		サンプル数	ウォーキング	ストレッチ・ヨガ	ラジオ体操	ジョギング	ウエイトトレーニング	サイクリング	水泳・水中運動(水中ウォーク、アクアビクス等)	ステップ運動	ハイキング・山登り	その他
今回調査		743	45.8	26.8	14.1	9.3	9.2	5.9	4.8	4.6	1.2	19.2
前回調査		873	49.3	23.0	14.4	7.8	6.4	6.0	6.3	4.4	2.5	14.3
男性年齢	今回男性計	335	50.4	13.1	11.0	15.2	13.1	6.9	3.6	3.0	2.1	19.7
	前回男性計	394	52.5	13.7	10.4	13.2	9.4	8.1	4.6	2.0	2.5	13.7
	20歳代	24	37.5	12.5	4.2	25.0	29.2	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
	30歳代	34	20.6	11.8	8.8	32.4	41.2	2.9	8.8	2.9	0.0	17.6
	40歳代	54	48.1	14.8	5.6	20.4	14.8	14.8	1.9	3.7	0.0	18.5
	50歳代	64	46.9	21.9	10.9	17.2	14.1	6.3	6.3	3.1	3.1	15.6
	60歳代	70	62.9	11.4	15.7	11.4	4.3	7.1	1.4	2.9	4.3	14.3
70歳代以上	89	59.6	7.9	13.5	4.5	3.4	5.6	3.4	3.4	2.2	27.0	
女性年齢	今回女性計	393	42.5	38.9	17.0	4.1	5.6	4.8	5.9	6.1	0.3	18.8
	前回女性計	463	46.2	31.3	17.3	3.5	3.9	4.3	7.8	6.0	2.6	14.5
	20歳代	16	43.8	50.0	6.3	6.3	6.3	0.0	0.0	6.3	0.0	18.8
	30歳代	58	36.2	55.2	3.4	5.2	10.3	6.9	5.2	1.7	0.0	22.4
	40歳代	60	30.0	43.3	13.3	8.3	5.0	5.0	3.3	8.3	0.0	18.3
	50歳代	94	38.3	48.9	21.3	2.1	5.3	6.4	5.3	4.3	1.1	16.0
	60歳代	79	50.6	30.4	13.9	3.8	3.8	1.3	10.1	10.1	0.0	22.8
70歳代以上	84	52.4	20.2	29.8	2.4	4.8	6.0	6.0	6.0	0.0	15.5	

#### ④運動をしている目的（期待）

全体では、「生活習慣病や肥満の予防・改善」が39.2%で最も多く、次いで「身体機能の維持」、「気分転換やストレス解消」の順となっています。

前回調査との比較では、「身体機能の維持」が約3ポイント増加しています。

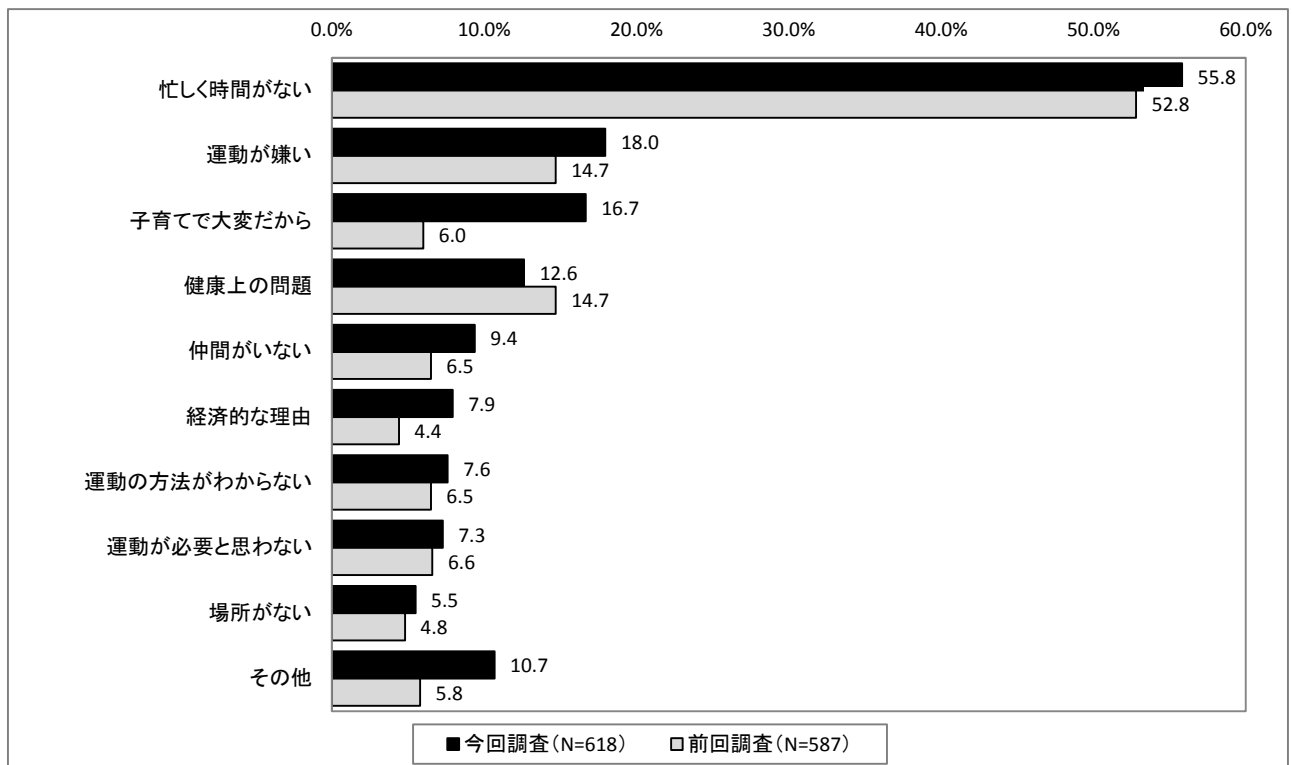
図 22 運動をしている目的（性別・年齢別）



## ⑤運動しない理由

全体では、「忙しく時間がない」が55.8%で最も多く、次いで「運動が嫌い」、「子育てで大変だから」の順となっています。これらの割合は、いずれも前回調査よりも増加しています。

図 23 運動しない理由（性別・年齢別）



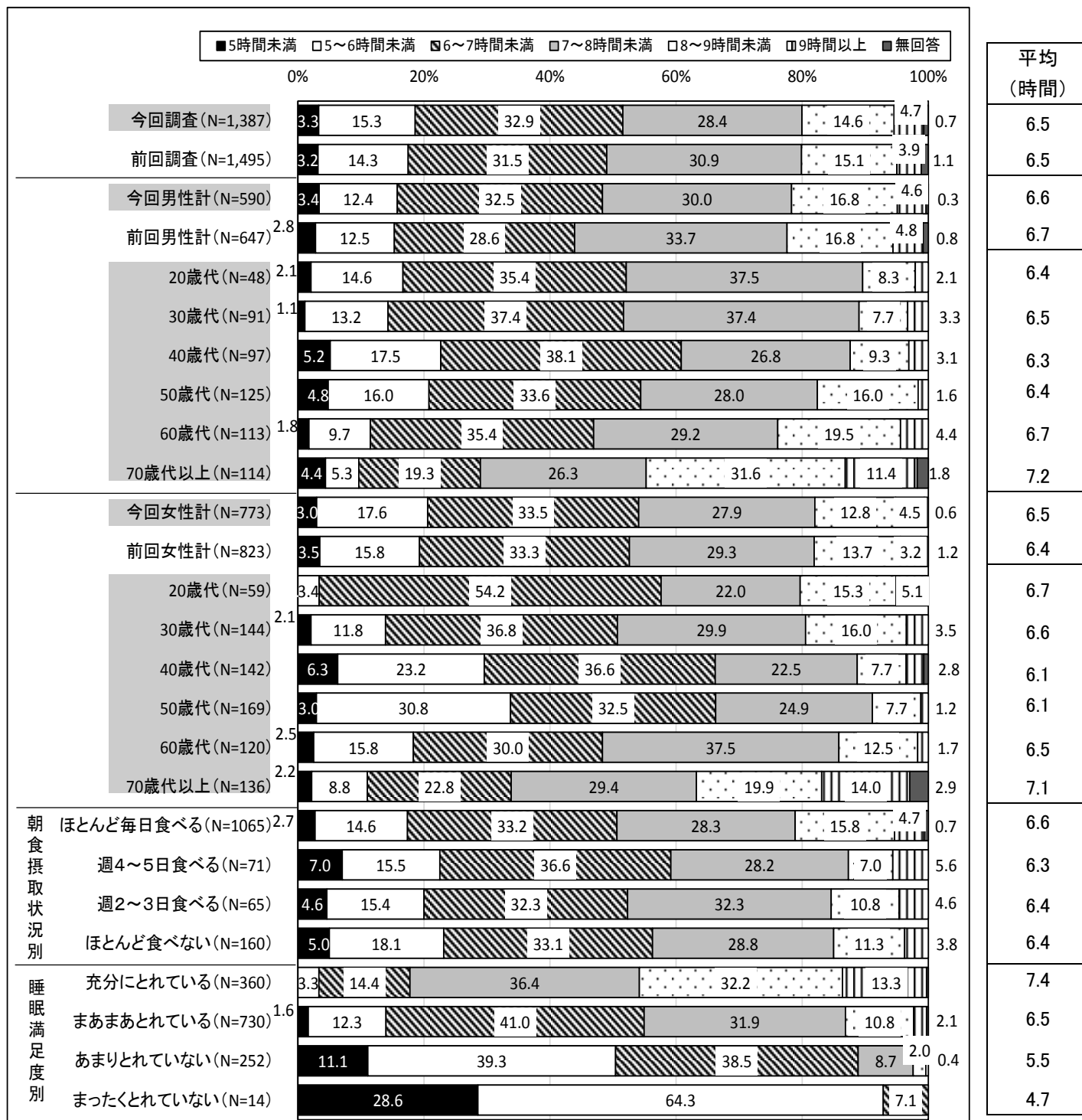
		サンプル数	忙しく時間がない	運動が嫌い	子育てで大変だから	健康上の問題	仲間がいない	経済的な理由	運動の方法がわからない	運動が必要と思わない	場所がない	その他
今回調査		618	55.8	18.0	16.7	12.6	9.4	7.9	7.6	7.3	5.5	10.7
前回調査		587	52.8	14.7	6.0	14.7	6.5	4.4	6.5	6.6	4.8	5.8
男性年齢	今回男性計	246	55.7	13.8	8.1	14.2	9.8	6.9	5.3	11.0	4.5	8.5
	前回男性計	244	51.2	12.3	1.6	13.9	9.4	3.7	6.1	8.6	5.3	5.3
	20歳代	24	58.3	8.3	12.5	8.3	16.7	12.5	0.0	25.0	0.0	4.2
	30歳代	57	77.2	14.0	19.3	0.0	12.3	10.5	7.0	15.8	12.3	7.0
	40歳代	43	67.4	20.9	7.0	9.3	11.6	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
	50歳代	59	59.3	8.5	3.4	6.8	8.5	8.5	3.4	5.1	1.7	11.9
	60歳代	41	29.3	12.2	2.4	39.0	2.4	0.0	4.9	12.2	0.0	12.2
女性年齢	今回女性計	366	56.0	20.8	22.7	11.5	9.0	8.7	9.0	4.9	6.3	12.3
	前回女性計	336	54.5	16.4	9.2	15.2	4.5	5.1	6.8	5.4	4.5	6.3
	20歳代	42	61.9	23.8	19.0	0.0	7.1	11.9	11.9	7.1	7.1	14.3
	30歳代	85	64.7	22.4	56.5	4.7	8.2	8.2	7.1	3.5	10.6	8.2
	40歳代	78	69.2	23.1	29.5	7.7	9.0	9.0	6.4	2.6	2.6	11.5
	50歳代	74	67.6	21.6	5.4	9.5	13.5	12.2	10.8	5.4	9.5	16.2
	60歳代	39	41.0	17.9	0.0	15.4	7.7	7.7	10.3	5.1	2.6	12.8
70歳代以上	47	8.5	10.6	0.0	40.4	6.4	2.1	10.6	8.5	2.1	12.8	

## 5 休養・こころの健康について

### (1) 平均睡眠時間

平均睡眠時間は6.5時間となっています。性別では、男性の平均睡眠時間は6.6時間、女性は6.5時間となっています。また、年齢別では、男性の40歳代、女性の40歳代・50歳代で平均睡眠時間が最も短く、男性40歳代の5.2%は5時間未満となっています。睡眠満足度別では、平均睡眠時間が短くなるほど、睡眠満足度が低下しています。

図24 平均睡眠時間（性別・年齢別、朝食摂取状況別、睡眠満足度別）

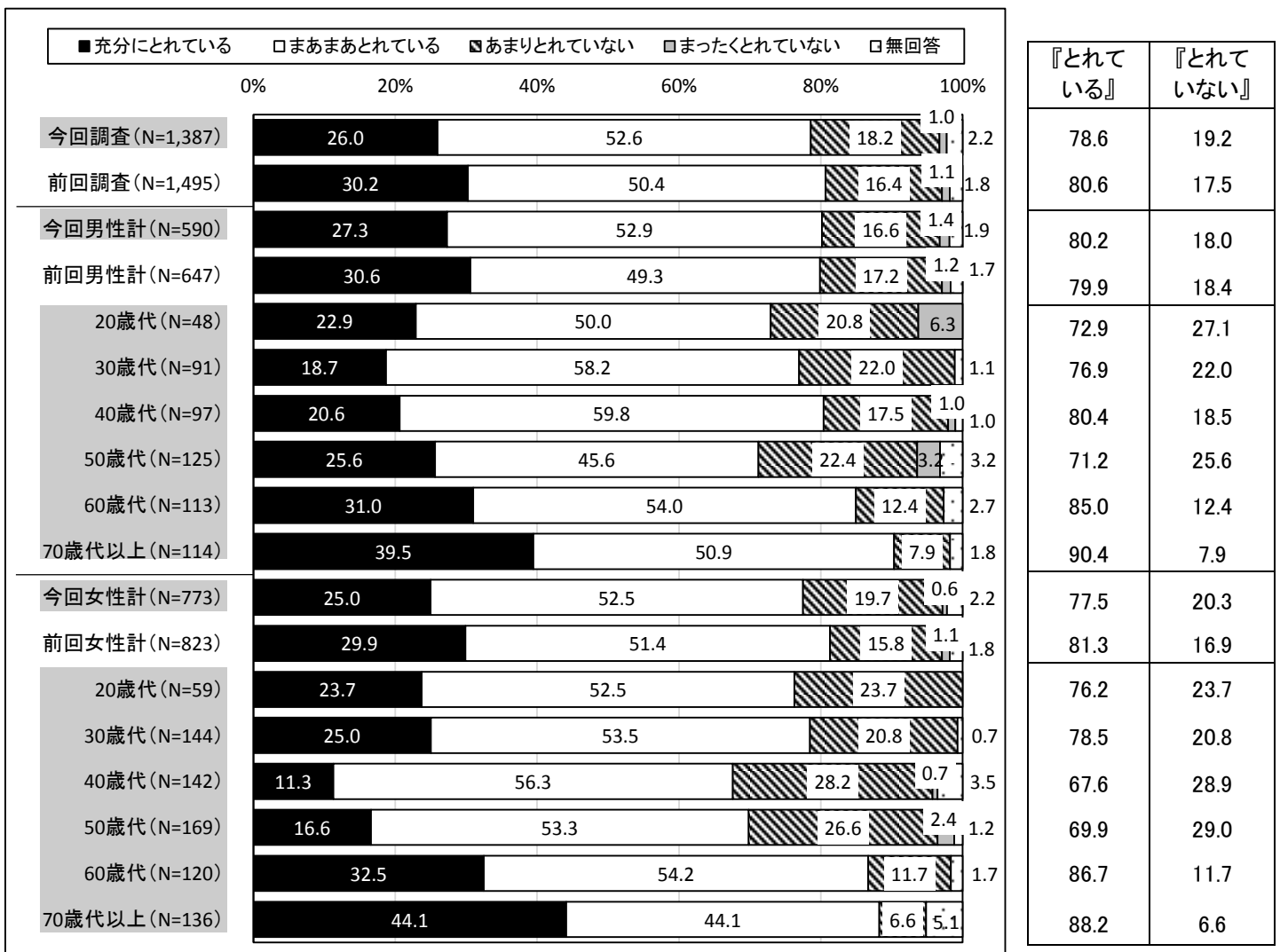


## (2) 睡眠状況

### ①睡眠状況

全体では、「まあまあとれている」が 52.6%、「充分にとれている」が 26.0%となっており、合わせて約 8 割の人が、睡眠を『とれている』と回答しています。性別・年齢別では、男性の 20 歳代から 50 歳代では約 2 割が『とれていない』と回答しており、女性は 40 歳代・50 歳代で約 3 割となっています。前回調査との比較では、「充分にとれている」が、約 4 ポイント減少しています。

図 25 睡眠状況（性別・年齢別）



※ 『とれている』…「充分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせたもの

※ 『とれていない』…「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせたもの

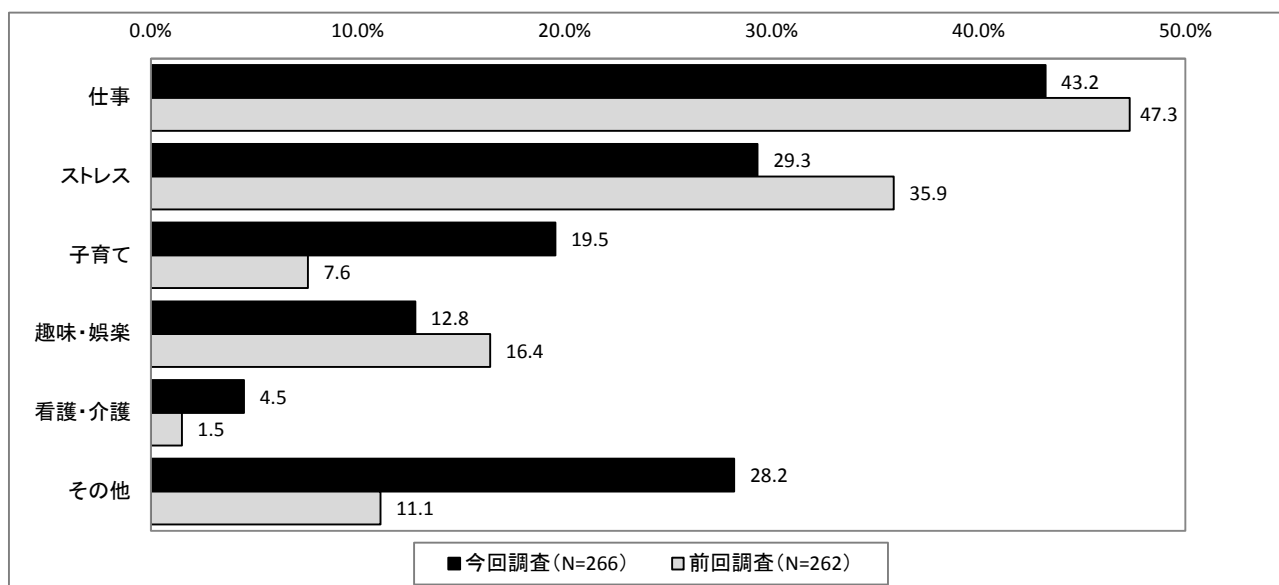


## ②睡眠不足の理由

全体では、睡眠がとれていない理由は、「仕事」が43.2%で最も多く、次いで「ストレス」、「子育て」の順となっています。

前回調査との比較では、「仕事」と「ストレス」の割合が減る一方で、「子育て」の割合が増加しています。

図 26 睡眠不足の理由（性別）



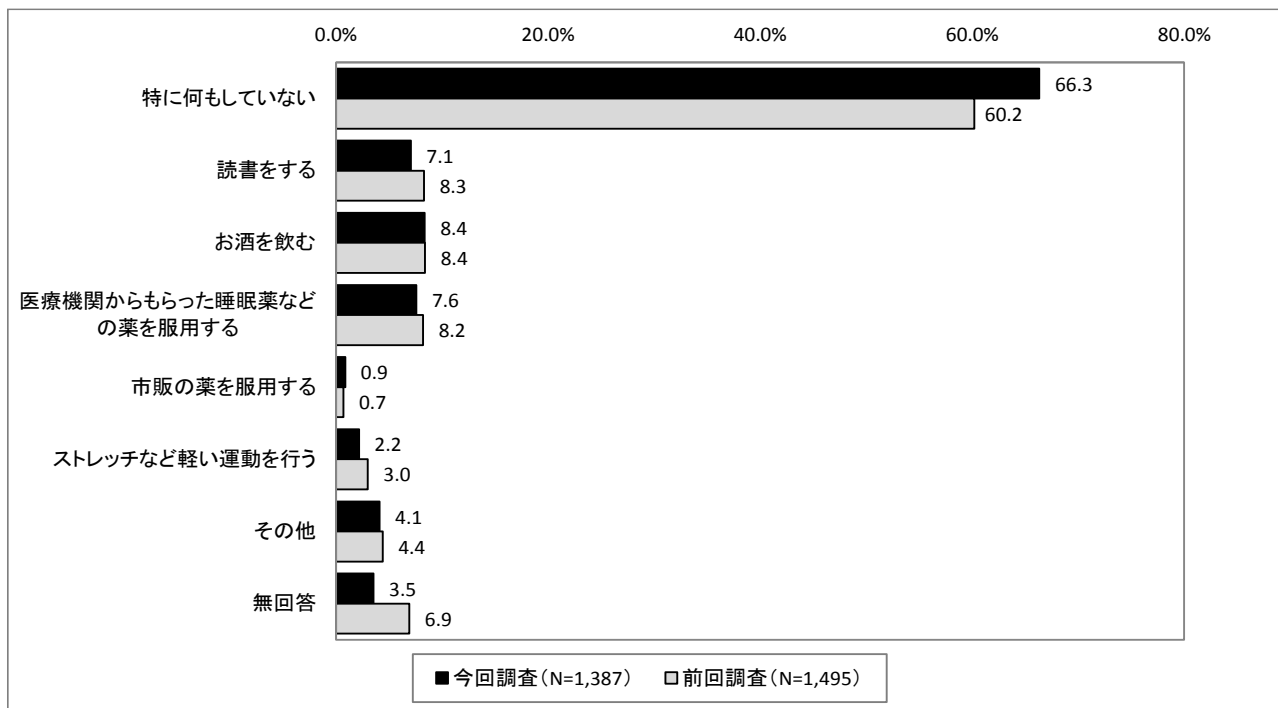
		サンプル数	仕事	ストレス	子育て	趣味・娯楽	看護・介護	その他
今回調査		266	43.2	29.3	19.5	12.8	4.5	28.2
前回調査		262	47.3	35.9	7.6	16.4	1.5	11.1
性別	今回男性	106	54.7	24.5	10.4	14.2	3.8	21.7
	前回男性	119	60.5	35.3	3.4	14.3	0.8	8.4
	今回女性	157	35.0	33.1	26.1	11.5	5.1	33.1
	前回女性	139	37.4	36.7	11.5	18.7	2.2	12.2

### (3) 眠れない時の対処方法

全体では、「特に何もしていない」が66.3%で最も多く、次いで「お酒を飲む」、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」、「読書をする」の順となっています。性別では、男性は「お酒を飲む」が1割以上となっています。特に30歳代から60歳代の男性では「お酒を飲む」が15%前後であるなど、眠れない時に飲酒をする人が多くみられます。

前回調査との比較では、「特になにもしていない」が約6ポイント増加しています。

図 27 眠れない時の対処方法（性別・年齢別）



		サンプル数	特になにもしていない	読書をする	お酒を飲む	医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する	市販の薬を服用する	ストレッチなど軽い運動を行う	その他	無回答
今回調査		1,387	66.3	7.1	8.4	7.6	0.9	2.2	4.1	3.5
前回調査		1,495	60.2	8.3	8.4	8.2	0.7	3.0	4.4	6.9
性別・年齢別	今回男性計	590	64.9	5.6	13.6	5.9	0.8	1.5	4.1	3.6
	前回男性計	647	62.0	7.1	13.6	5.7	0.5	1.5	3.2	6.3
	20歳代	48	77.1	4.2	8.3	0.0	2.1	0.0	6.3	2.1
	30歳代	91	68.1	5.5	16.5	0.0	0.0	2.2	6.6	1.1
	40歳代	97	68.0	9.3	14.4	3.1	0.0	2.1	1.0	2.1
	50歳代	125	67.2	1.6	15.2	8.8	0.8	0.8	4.0	1.6
	60歳代	113	60.2	3.5	15.9	8.8	1.8	1.8	4.4	3.5
	70歳代以上	114	57.0	9.6	7.9	9.6	0.9	1.8	3.5	9.6
	今回女性計	773	67.7	8.2	4.4	8.7	0.9	2.7	4.3	3.2
	前回女性計	823	59.9	9.0	4.4	9.5	0.7	4.0	5.5	7.0
	20歳代	59	79.7	10.2	1.7	1.7	0.0	1.7	5.1	0.0
	30歳代	144	75.0	9.0	4.9	2.1	1.4	2.1	3.5	2.1
	40歳代	142	69.7	12.0	8.5	2.1	0.0	3.5	2.8	1.4
	50歳代	169	65.7	8.3	4.7	8.3	1.2	3.0	5.3	3.6
60歳代	120	70.8	5.0	4.2	9.2	0.8	1.7	5.0	3.3	
70歳代以上	136	52.2	5.1	0.7	25.7	1.5	3.7	3.7	7.4	

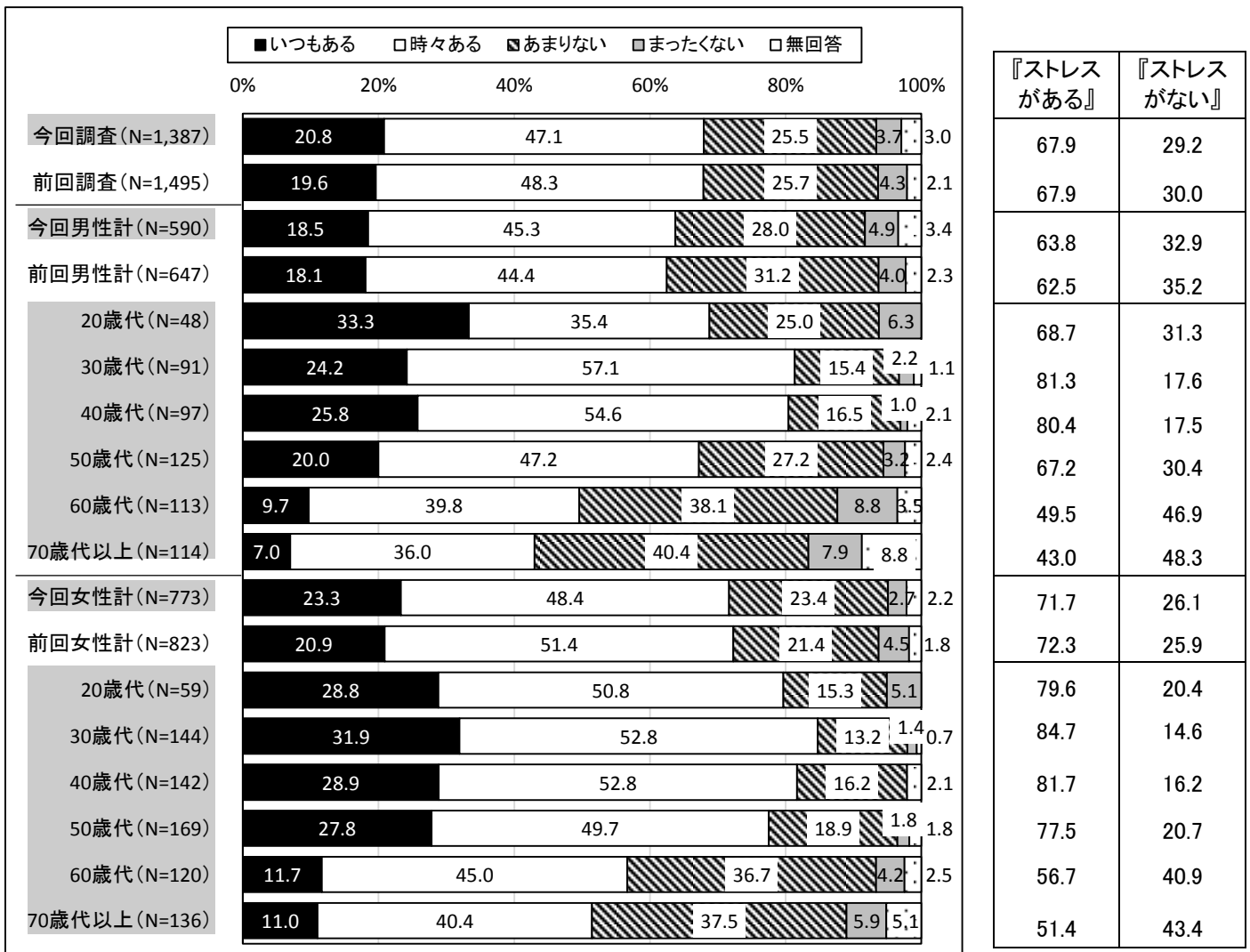
## (4) ストレスの状況

### ① ストレスの状況

全体では、「時々ある」が47.1%、「いつもある」が20.8%となっており、合わせて約7割の人がストレスを感じていると回答しています。性別では、女性で71.7%、男性で63.8%の人がストレスを感じています。

最も深刻な「いつもある（恒常的にストレスを感じている）」の割合が最も多い年代は、男性が20歳代（33.3%）、女性が30歳代（31.9%）となっています。

図 28 ストレスの状況（性別・年齢別）

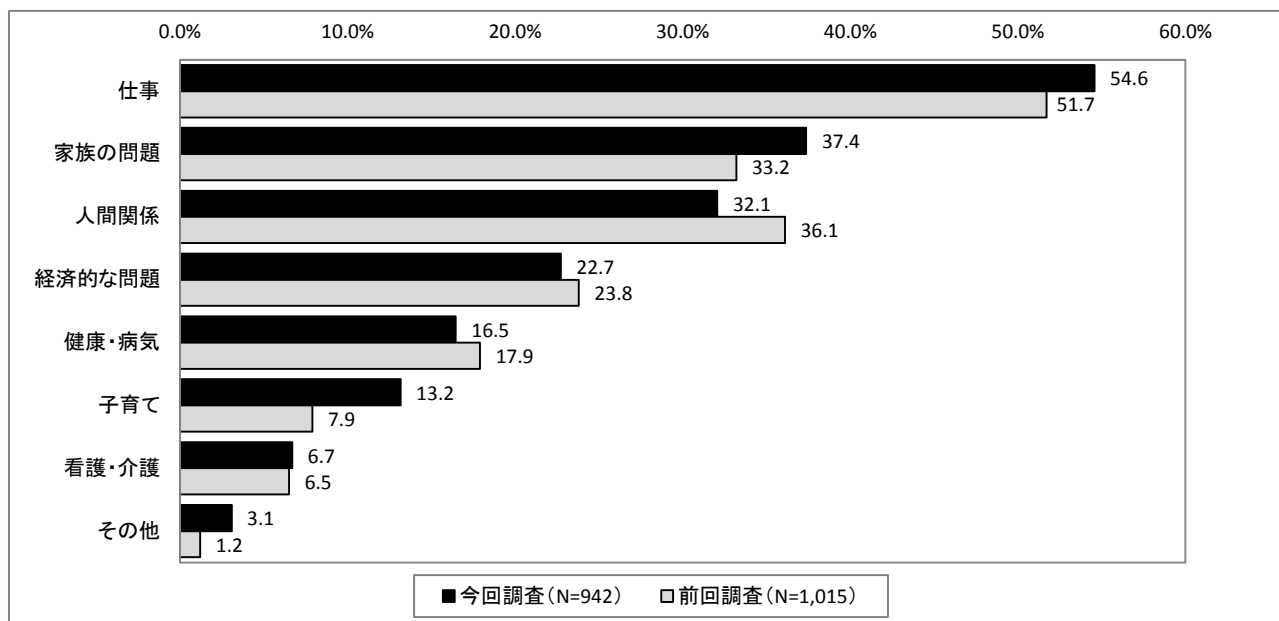


※ 『ストレスがある』…「いつもある」と「時々ある」を合わせたもの

## ②ストレスの原因

全体では、「仕事」が54.6%で最も多く、次いで「家族の問題」、「人間関係」の順となっています。前回調査との比較では、「仕事」、「家族の問題」、「子育て」、「看護・介護」が増加しています。

図 29 ストレスの原因（性別・年齢別）



		サンプル数	仕事	家族の問題	人間関係	経済的な問題	健康・病気	子育て	看護・介護	その他
今回調査		942	54.6	37.4	32.1	22.7	16.5	13.2	6.7	3.1
前回調査		1,015	51.7	33.2	36.1	23.8	17.9	7.9	6.5	1.2
男性 年齢	今回男性計	376	66.8	23.1	26.1	22.1	15.7	3.5	4.8	2.9
	前回男性計	404	65.1	19.6	32.2	23.5	18.3	3.5	4.2	0.7
	20歳代	33	63.6	6.1	45.5	30.3	6.1	6.1	3.0	6.1
	30歳代	74	79.7	12.2	23.0	21.6	5.4	4.1	0.0	4.1
	40歳代	78	84.6	24.4	19.2	17.9	2.6	5.1	1.3	2.6
	50歳代	84	78.6	25.0	34.5	27.4	23.8	3.6	7.1	0.0
	60歳代以上	56	58.9	28.6	25.0	23.2	23.2	1.8	12.5	0.0
女性 年齢	今回女性計	554	46.6	47.1	36.5	22.9	17.0	19.9	8.1	3.2
	前回女性計	595	43.5	42.5	39.0	24.2	17.5	10.9	8.1	1.5
	20歳代	47	57.4	38.3	55.3	27.7	6.4	21.3	2.1	2.1
	30歳代	122	59.0	43.4	29.5	21.3	15.6	42.6	0.8	4.1
	40歳代	116	51.7	50.9	44.0	21.6	12.9	31.0	6.0	0.9
	50歳代	131	55.7	54.2	38.9	29.8	18.3	9.2	15.3	2.3
	60歳代以上	68	29.4	48.5	27.9	17.6	17.6	0.0	14.7	7.4
70歳代以上	70	8.6	38.6	27.1	17.1	30.0	0.0	8.6	4.3	

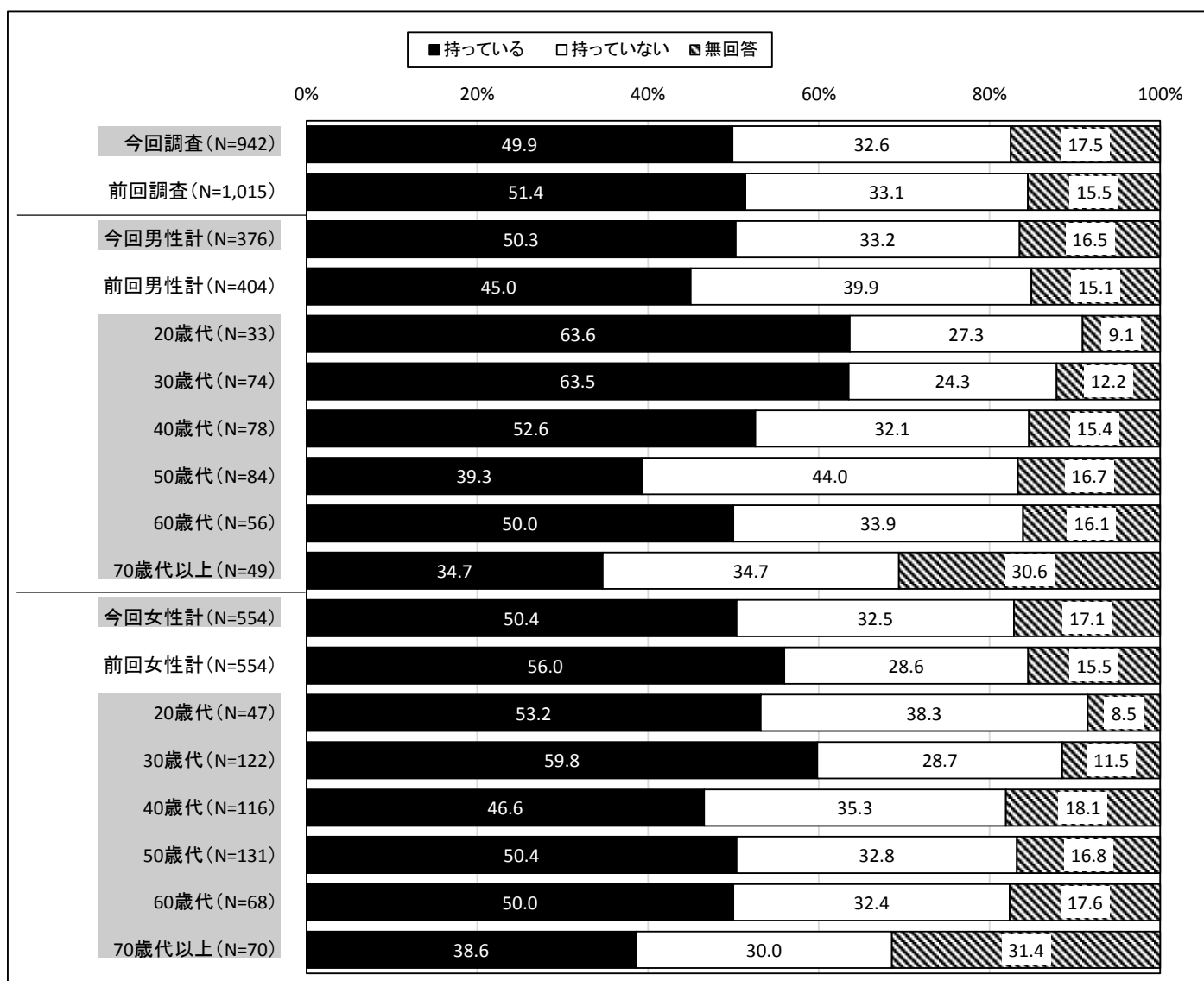
### ③ストレス解消法の有無

全体では、「持っている」が49.9%となっています。

性別・年齢別では、20歳代・30歳代の男性で「持っている」が6割以上となっています。

前回調査との比較では、「持っている」が、男性が約5ポイント増加しているのに対して、女性は約6ポイントの減となっています。

図 30 ストレスの解消法（性別・年齢別）



## 6 喫煙について

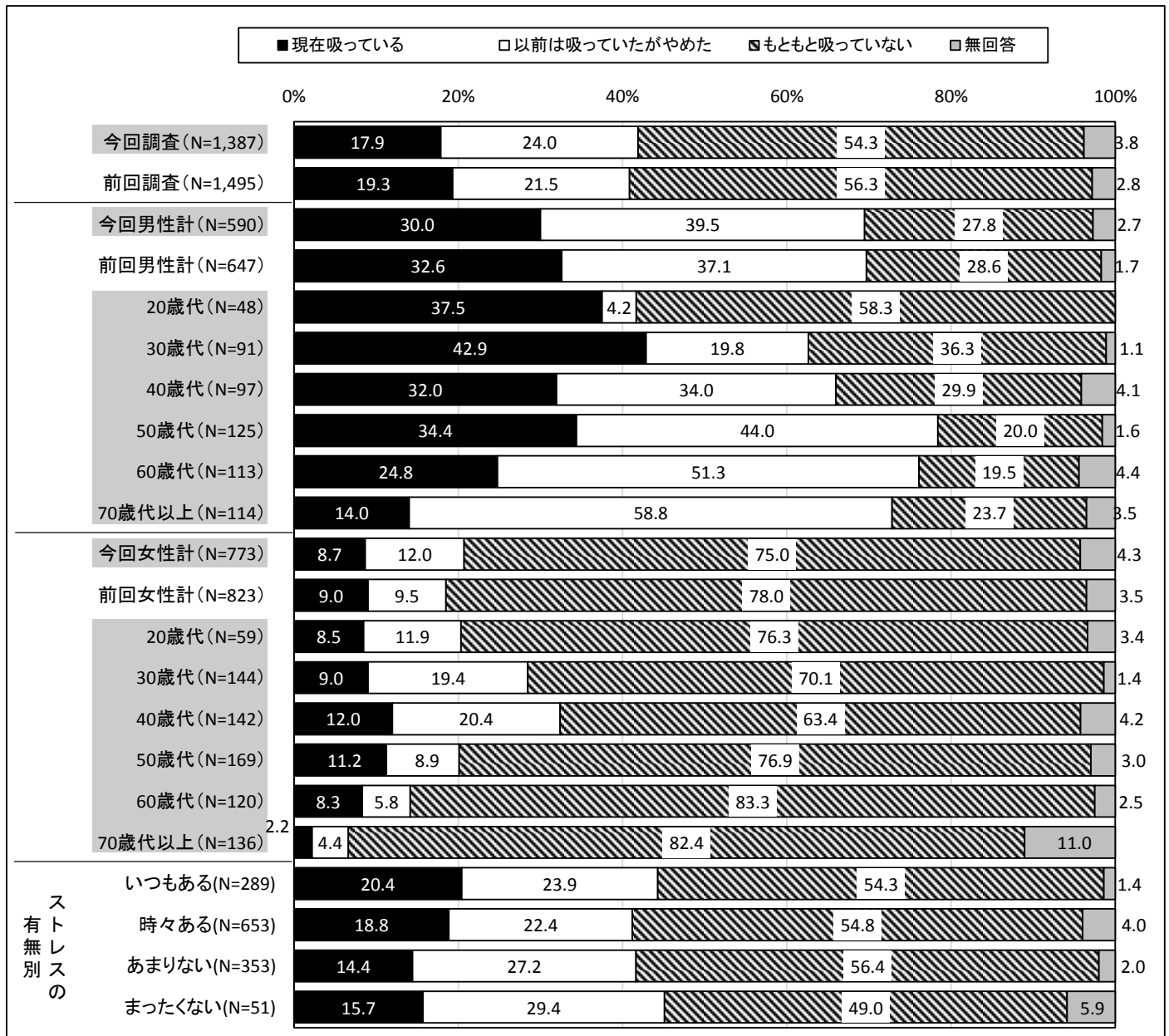
### (1) 喫煙状況

#### ①喫煙率

全体の喫煙率は、17.9%となっています。性別では、男性が30.0%、女性が8.7%と男性が女性の3倍以上となっています。特に、男性は30歳代の喫煙率が最も多く、4割以上となっています。ストレスの有無別では、喫煙率は恒常的にストレスを感じている人ほど高くなっています。

前回調査との比較では、「現在吸っている」が1.4ポイントの減となっています。

図31 喫煙率（性別・年齢別、ストレスの有無別）

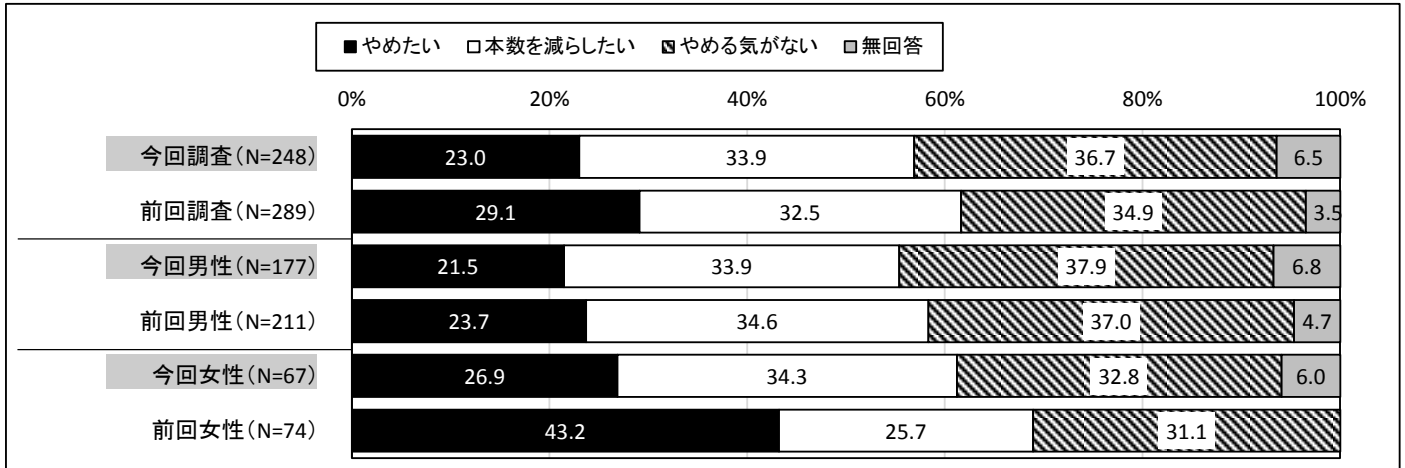


## ②喫煙者の禁煙意向

全体では、「やめる気がしない」が36.7%で最も多く、次いで「本数を減らしたい」、「やめたい」の順となっています。「やめたい」の性別による回答状況は、女性が26.9%、男性が21.5%であり、女性の方が高くなっています。

前回調査との比較では、「やめたい」が約6ポイント減少しており、特に女性については、約16ポイントの減となっています。

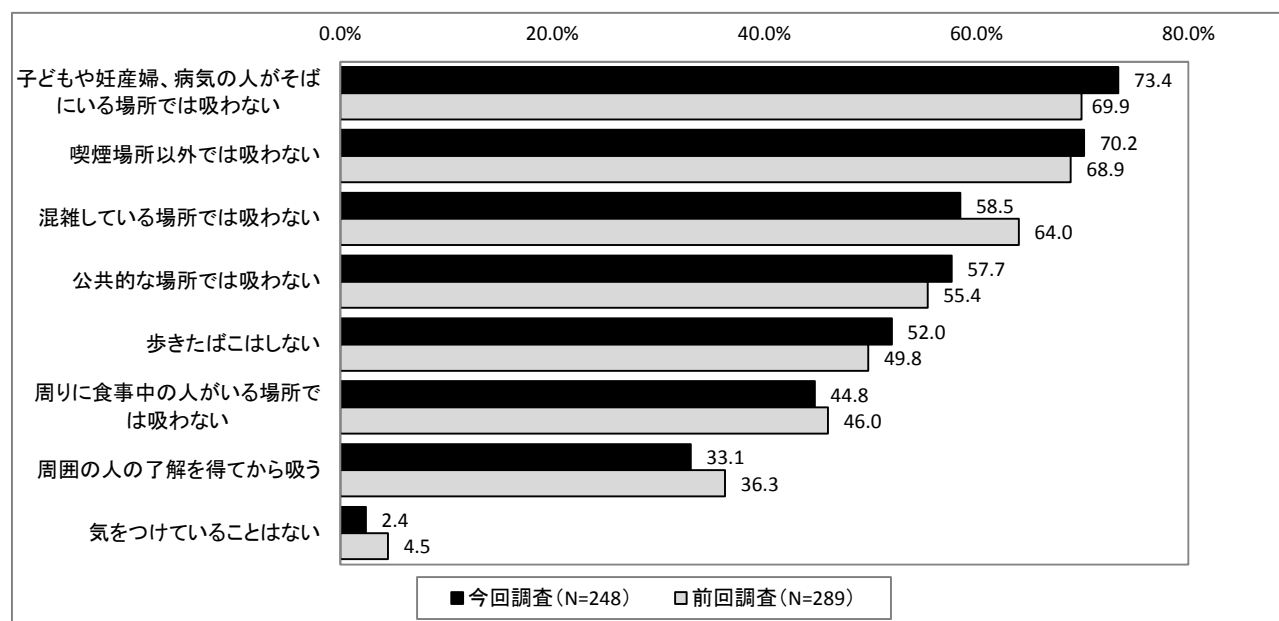
図 32 喫煙の禁煙意向（性別）



### ③喫煙で気をつけていること

全体では、「子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では吸わない」、「喫煙場所以外では吸わない」、「混雑している場所では吸わない」、「公共的な場所では吸わない」、「歩きたばこはしない」については、過半数の人が気をつけています。特に、女性の方がそうした傾向がみられます。

図 33 喫煙で気をつけていること（性別）



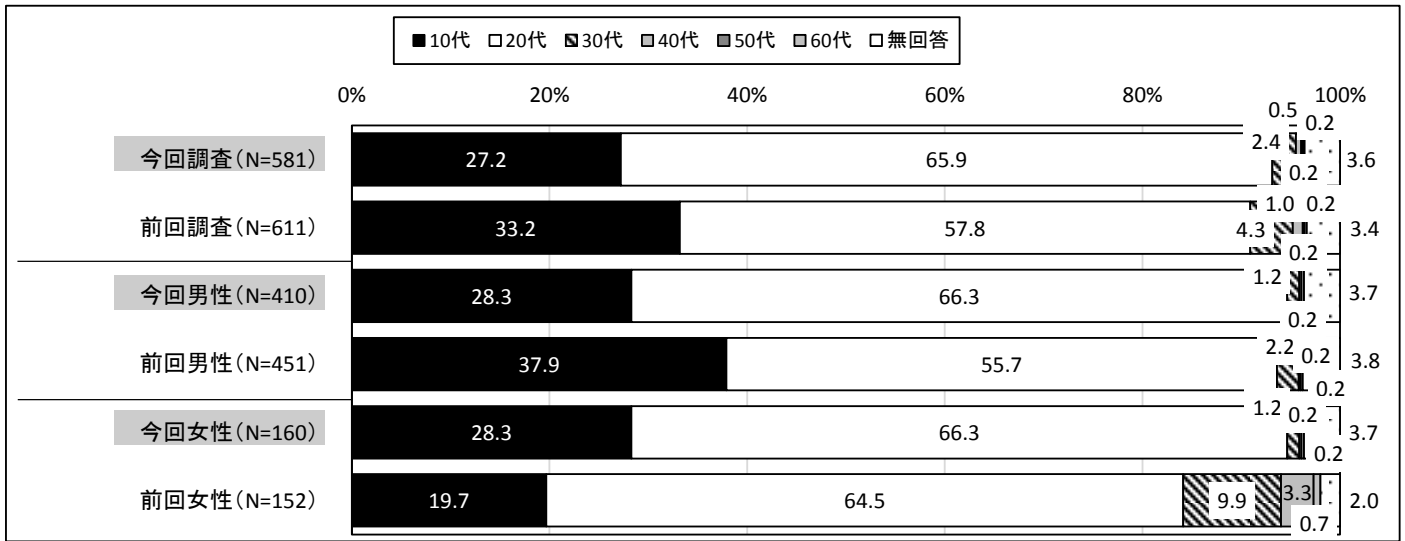
	サンプル数	子どもや妊産婦、病気の人がそばに吸わない場所	喫煙場所以外では吸わない	混雑している場所では吸わない	公共的な場所では吸わない	歩きたばこはしない	周りに食事中の人が吸わない	周囲の人の了解を得て	気をつけていることはない	
今回調査	248	73.4	70.2	58.5	57.7	52.0	44.8	33.1	2.4	
前回調査	289	69.9	68.9	64.0	55.4	49.8	46.0	36.3	4.5	
性別	今回男性	177	73.4	66.7	54.8	55.4	43.5	41.2	24.3	2.3
	前回男性	211	66.4	62.6	57.8	53.1	37.0	41.2	29.4	6.2
	今回女性	67	76.1	80.6	70.1	65.7	76.1	55.2	56.7	3.0
	前回女性	67	79.7	85.1	81.1	62.2	85.1	59.5	56.8	0.0



#### ④ 習慣的に吸い始めた時期

全体では、「20代」が65.9%で最も多く、次いで「10代」となっています。特に、男性では、3割近くが「10代」となっていますが、前回調査との比較では、約10ポイントの減となっています。

図 34 習慣的に吸い始めた時期（性別）

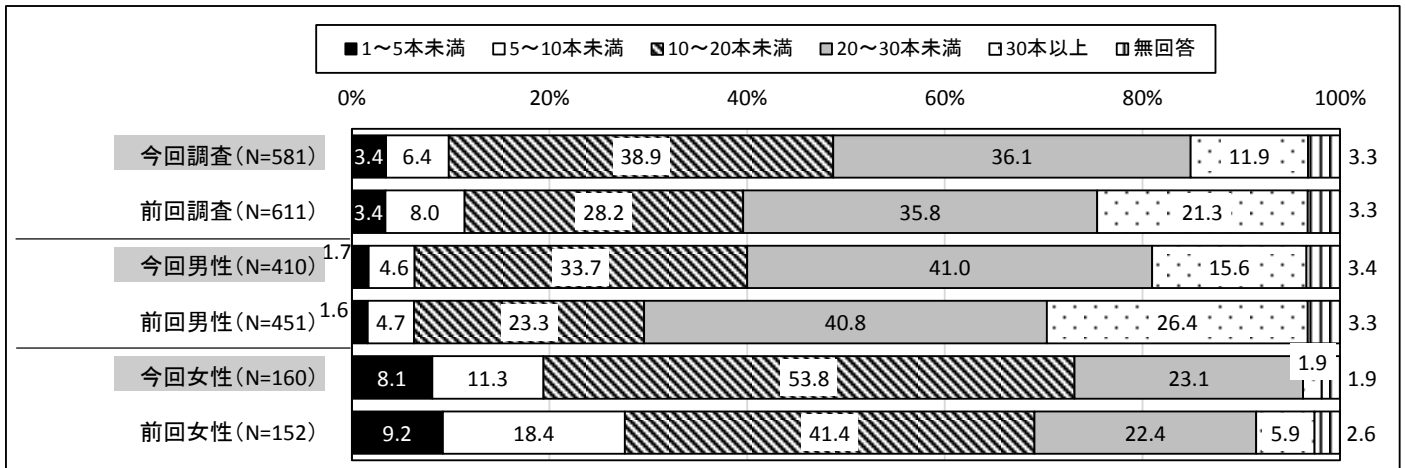


#### ⑤ 1日当たりの喫煙本数

全体では、「10～20本未満」が38.9%で最も多くなっています。性別では、男性は「20～30本未満」が41.0%で最も多く、女性では、「10～20本未満」が53.8%で最も多くなっています。

前回調査との比較では、「30本以上」が約9ポイント減少しています。

図 35 1日当たりの喫煙本数（性別）



## ⑥平均喫煙年数

全体では、平均喫煙年数は、男女ともに年齢が高くなるほど長くなっています。現在喫煙中の人のうち、たばこへの依存度が高いと思われる人（ブリンクマン指数※）は、喫煙全体の76.6%となっています。喫煙者のブリンクマン指数の全体の平均は467.4で、男性は502.7、女性は349.3となっており、男性の方が高くなっています。

図 36 平均喫煙年数（性別・年齢別）

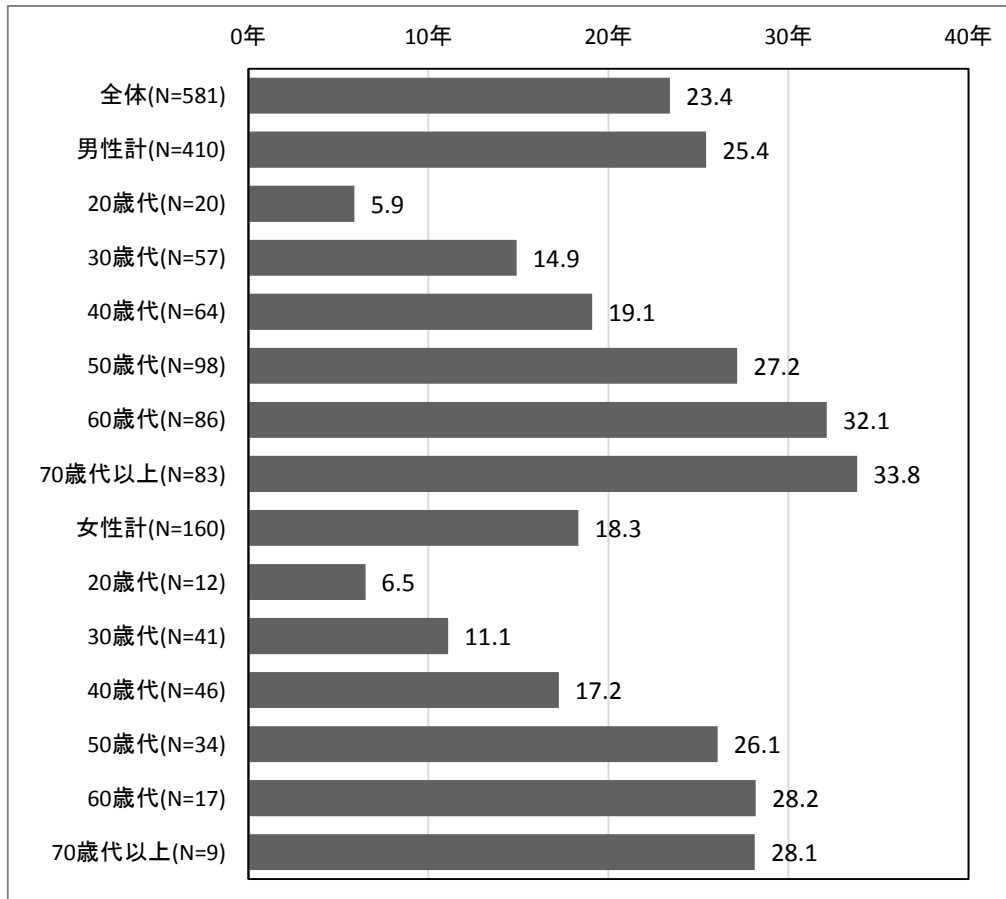


表 4 禁煙治療の保険適用となる基準値（200以上）の人の割合（ブリンクマン指数）（性別）

	200以上の人 (人)	回答者全体 に占める割合	喫煙者に 占める割合	最高値	喫煙者平均
全 体	190	13.7%	76.6%	1,840	467.4
男 性	135	22.9%	76.3%	1,840	502.7
女 性	51	6.6%	76.1%	1,050	349.3
性別不明	4	13.7%	100.0%	1,200	920.0

※ ブリンクマン指数

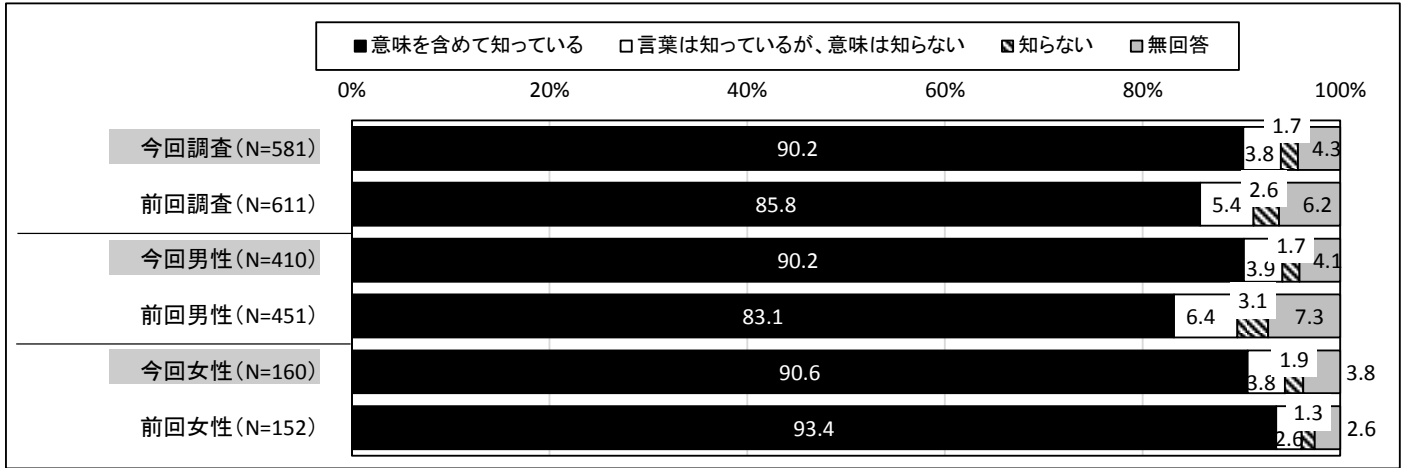
1日の喫煙本数×喫煙年数で算出される指数で、この指数が200以上で、その他一定の基準を満たした人については、禁煙治療に関して保険適用が認められています。

⑦受動喫煙の認知について

全体では、喫煙者のうち「意味を含めて知っている」は90.2%となっており、性別による大きな差はみられません。

前回調査との比較では、「意味を含めて知っている」が、約4ポイント増加しています。

図37 受動喫煙の認知について（性別）



## 7 飲酒について

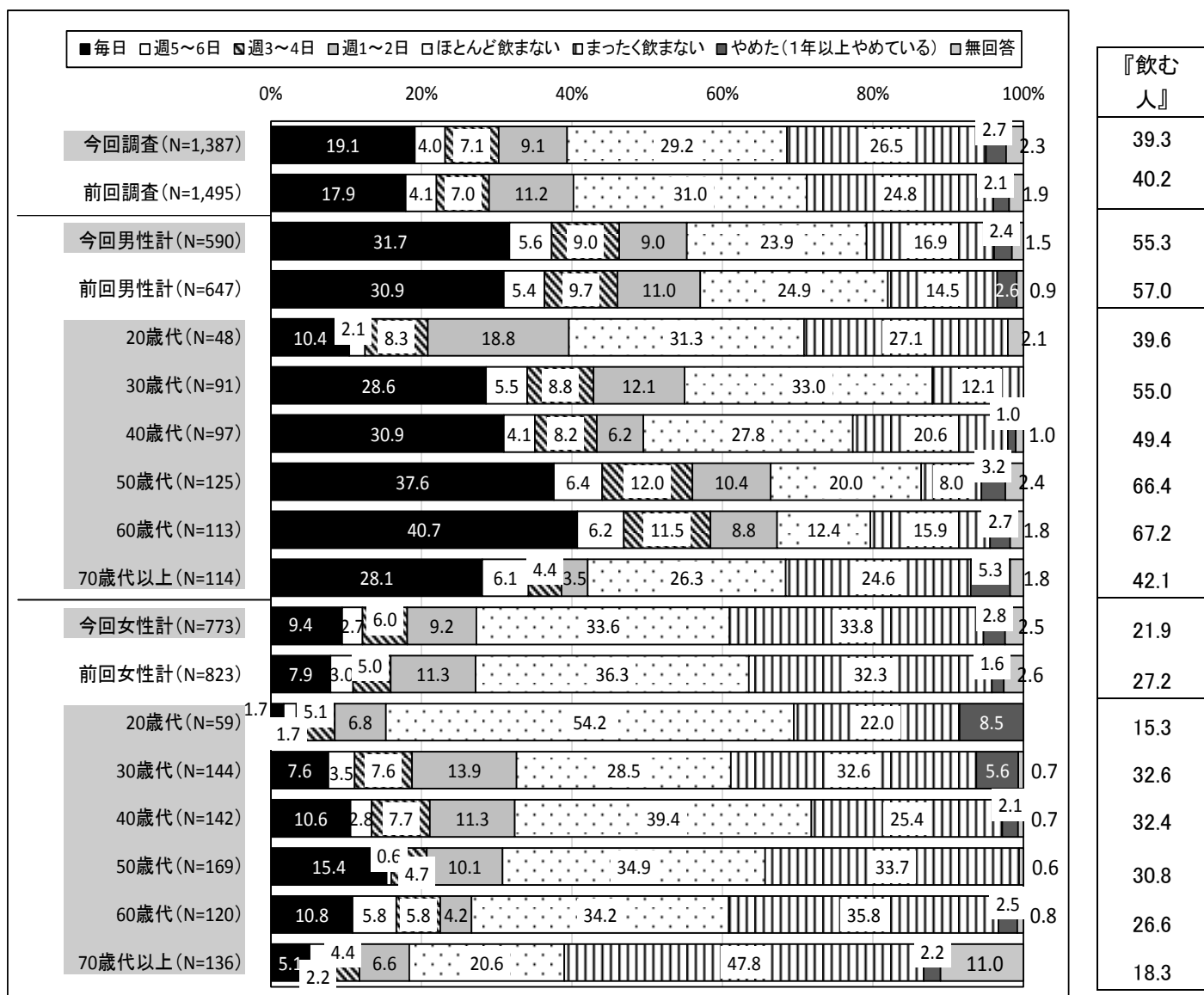
### (1) 飲酒状況

#### ① 飲酒頻度

全体では、「ほとんど飲まない」が29.2%で最も多く、次いで「まったく飲まない」となっており、これを合わせると、『飲まない』が55.7%となっています。また、「毎日」は19.1%となっており、性別では男性が31.7%、女性が9.4%と、男性が女性の3倍以上となっています。特に、60歳代の男性では40.7%が毎日飲酒しており、40歳代と50歳代でも3割を超えています。

前回調査との比較では、「毎日」が男女ともに増加してします。

図38 飲酒頻度（性別・年齢別）



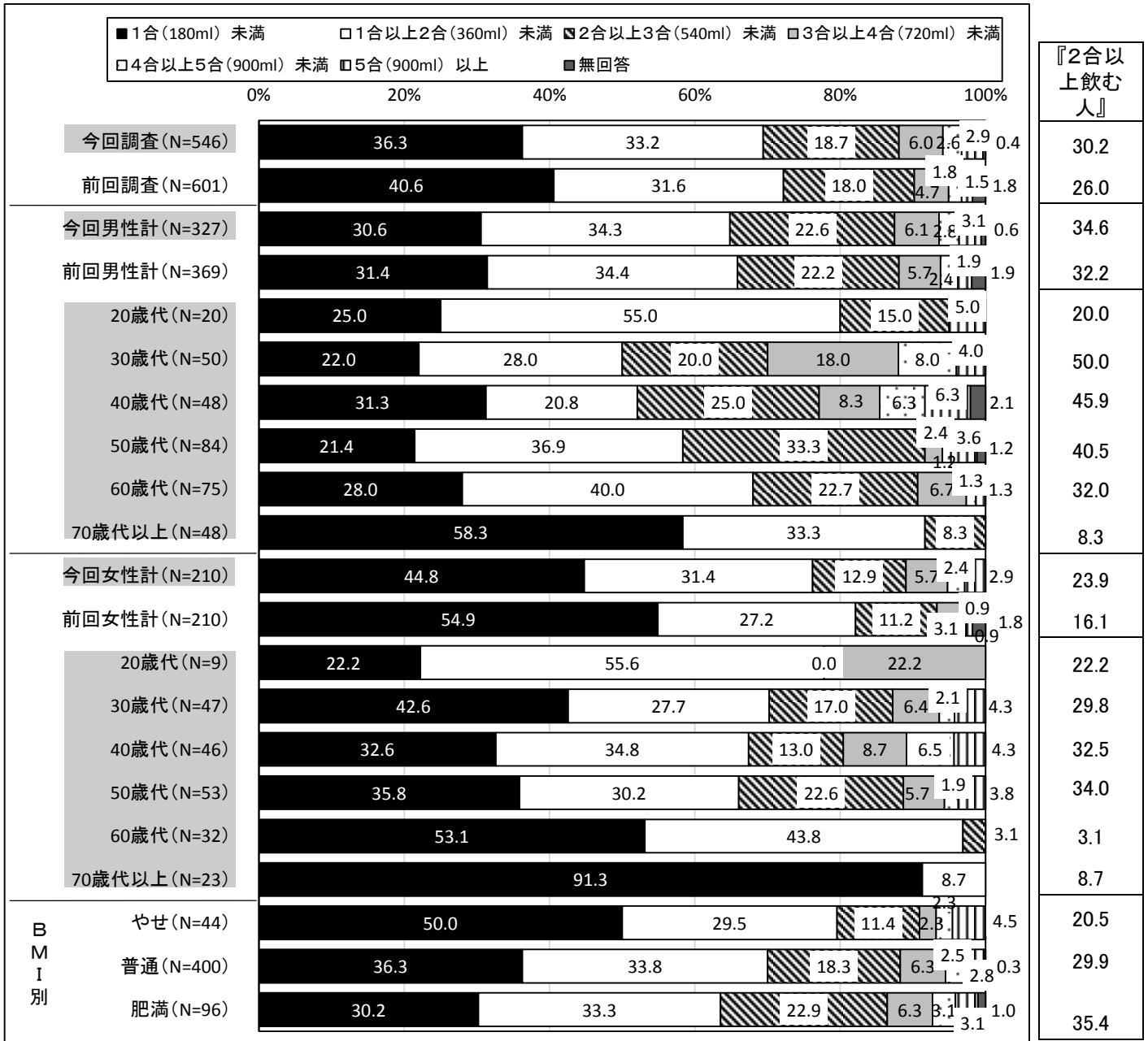
※ 『飲む人』…「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」を合わせたもの。

## ②1日の飲酒量

前の設問の『飲む人』の飲酒量は、「1合未満」が36.3%で最も多く、次いで「1合以上2合未満」となっています。『2合以上飲む人』は30.2%となっており、性別では男性が34.6%、女性が23.9%であるなど、男性が10ポイント以上高くなっています。また、男性では30歳代が、女性は50歳代が最も多くなっています。

前回調査との比較では、『2合以上飲む人』が約4ポイント増加しており、特に女性については約8ポイントの増となっています。

図 39 1日の飲酒量（性別・年齢別、BMI別）



多量飲酒習慣（週3回以上、1日に日本酒で3合以上）がある人は、全体で、3.3%で、男性が5.3%、女性が1.8%となっています。

表5 多量飲酒習慣がある人

週3回以上、1日に日本酒で3合以上飲む割合(%)	
全体	3.3%
男性	5.3%
女性	1.8%

注：回答者全数に対する割合

また、世界保健機関のガイドラインによれば、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上が「生活習慣病のリスクを高める飲酒量※」だと規定されています。その基準値に基づき、算出した結果、生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人は、男性が15.1%、女性が11.4%となっています。

表6 生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人について

男性 (人)	毎日 2合以上	週5～6日 2合以上	週3～4日 3合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	65	9	7	8		
女性 (人)	毎日 1合以上	週5～6日 1合以上	週3～4日 1合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	46	10	23	9		

※ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（世界保健機関のガイドライン）

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g（2合）以上、女性20g（1合）以上  
（純アルコール量20g ≒ 日本酒1合）

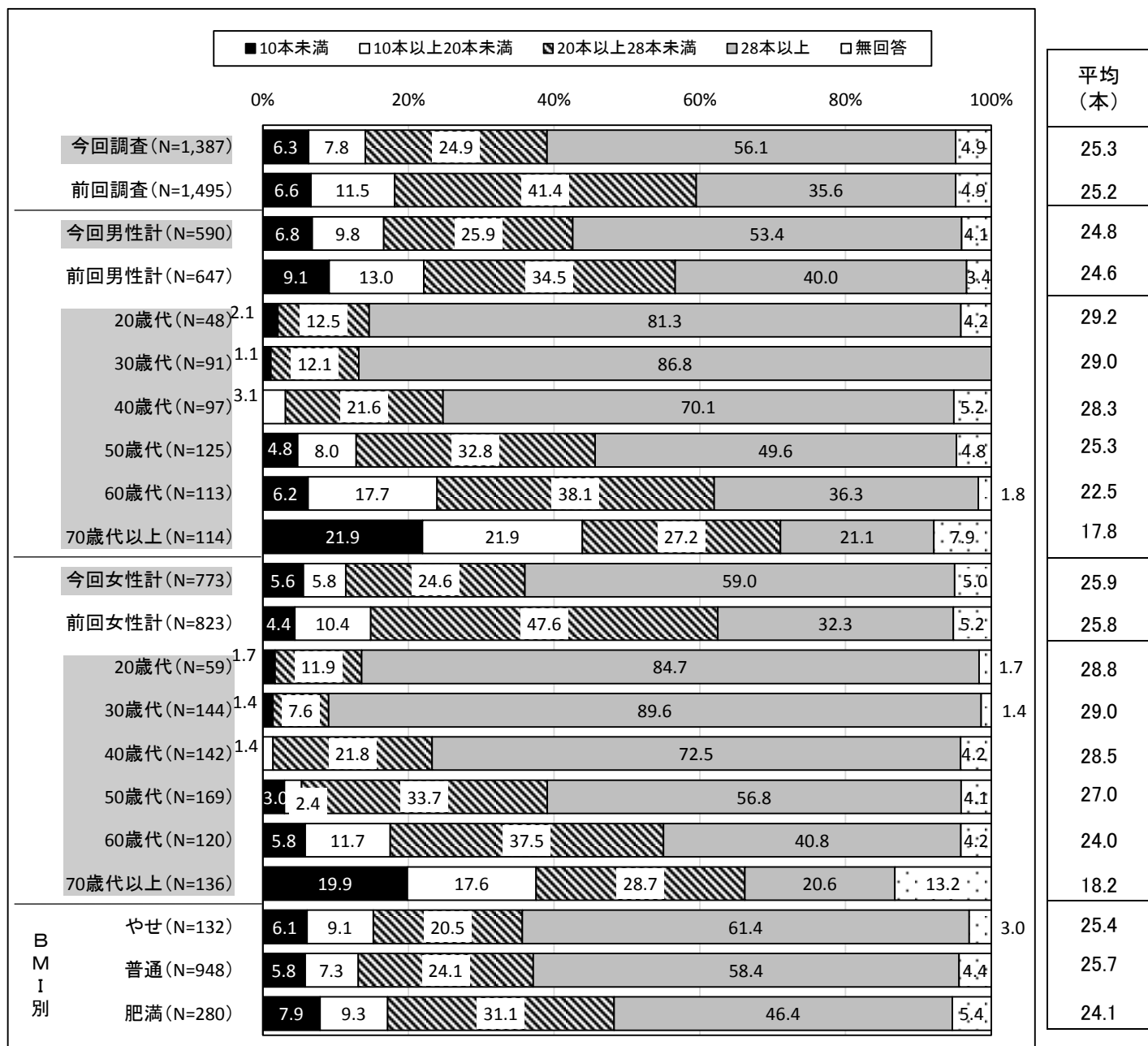
## 8 歯の健康について

### (1) 現在の歯の本数※

全体では、「28本以上」が56.1%で最も多く、次いで「20本以上28本未満」となっており、平均では25.3本となっています。年齢別では、『20本未満』は、50歳代以降増加傾向にあります。BMI別では、肥満の人で「28本以上」が低くなっています。

前回調査との比較では、「28本以上」が男女ともに増加しており、全体では約20ポイントの増となっています。

図40 現在の歯の本数（性別・年齢別、BMI別）

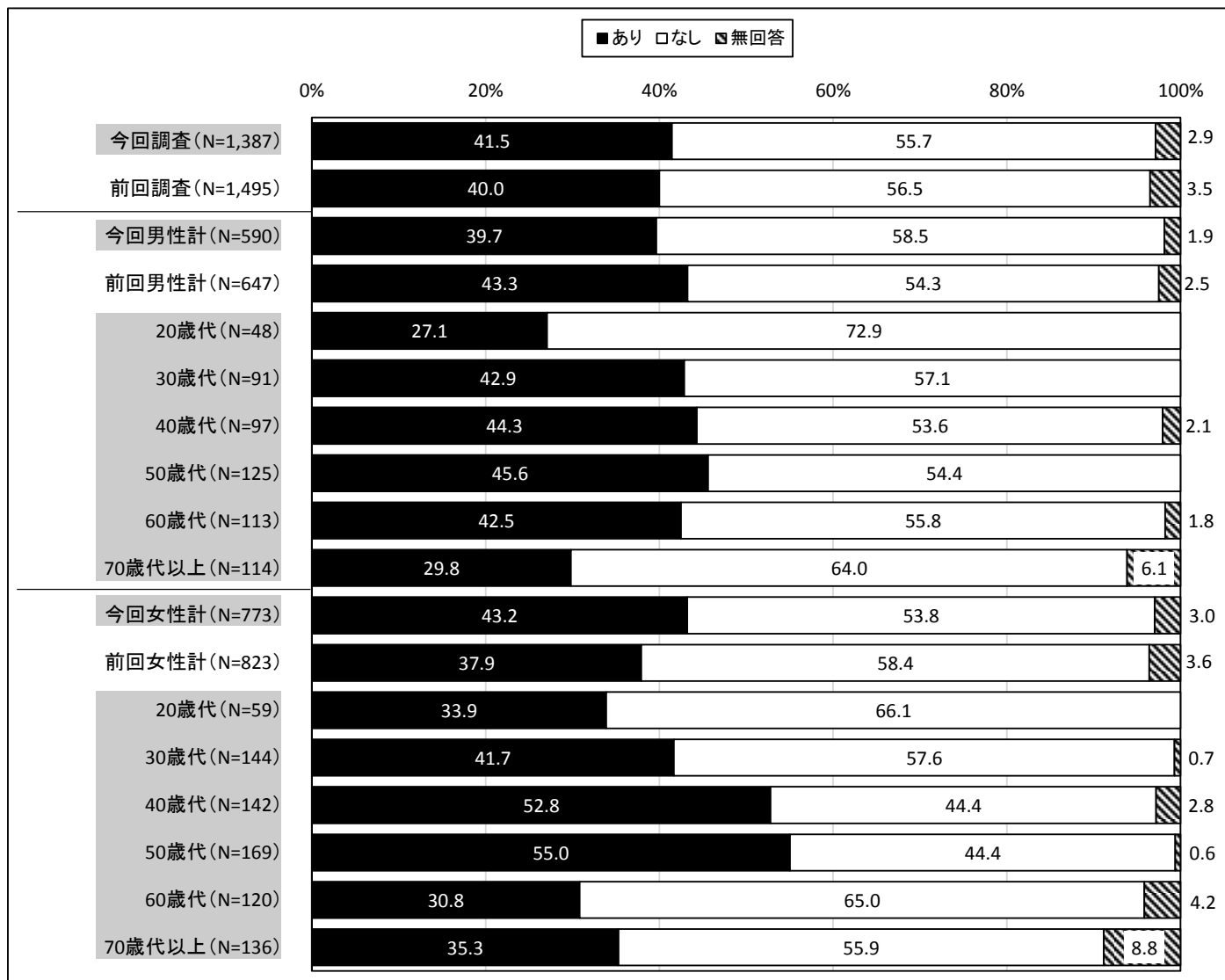


※ 歯の本数…通常では28本で、親知らずを含めると32本です。

## (2) 歯の健康について自覚症状があるか

全体では、歯や歯ぐきの自覚症状が「ある（あり）」は41.5%となっています。性別では、自覚症状が「ある（あり）」は、男性が39.7%、女性が43.2%となっており、女性が男性よりも多くなっています。女性の40歳代・50歳代で5割以上の方が、自覚症状が「ある（あり）」と回答しています。

図 41 歯や歯ぐきの自覚症状（性別・年齢別）



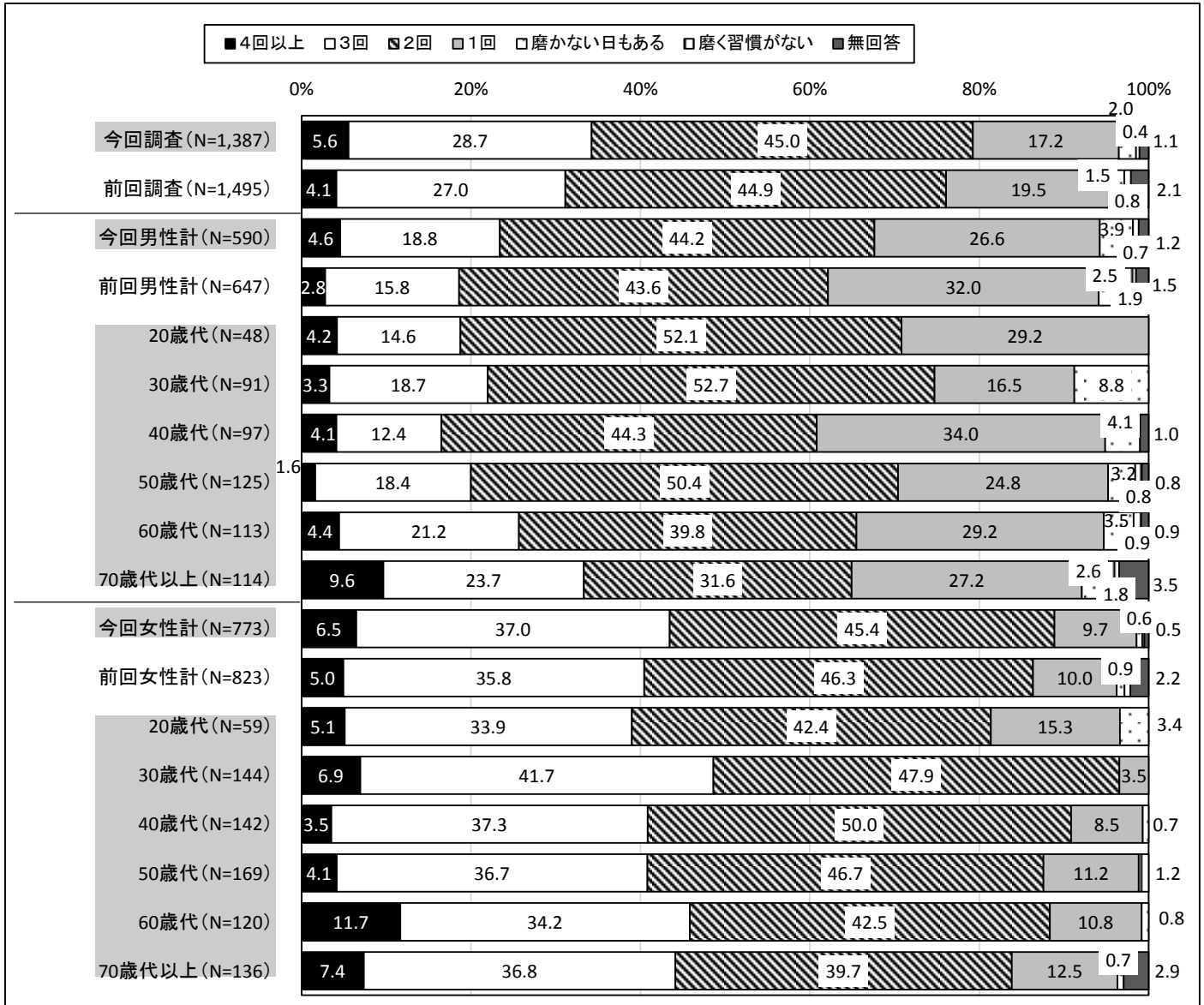


### (3) 歯磨きの回数

全体では、「2回」が45.0%で最も多く、次いで「3回」、「1回」の順となっており、96.5%の人が少なくとも1日に1回は歯を磨いています。性別・年齢別では、男性の30歳代で「磨かない日もある」が8.8%となっており、歯磨きに対する意識が低い傾向がみられます。

前回調査との比較では、『2回以上』の割合が、約3ポイント増加しています。

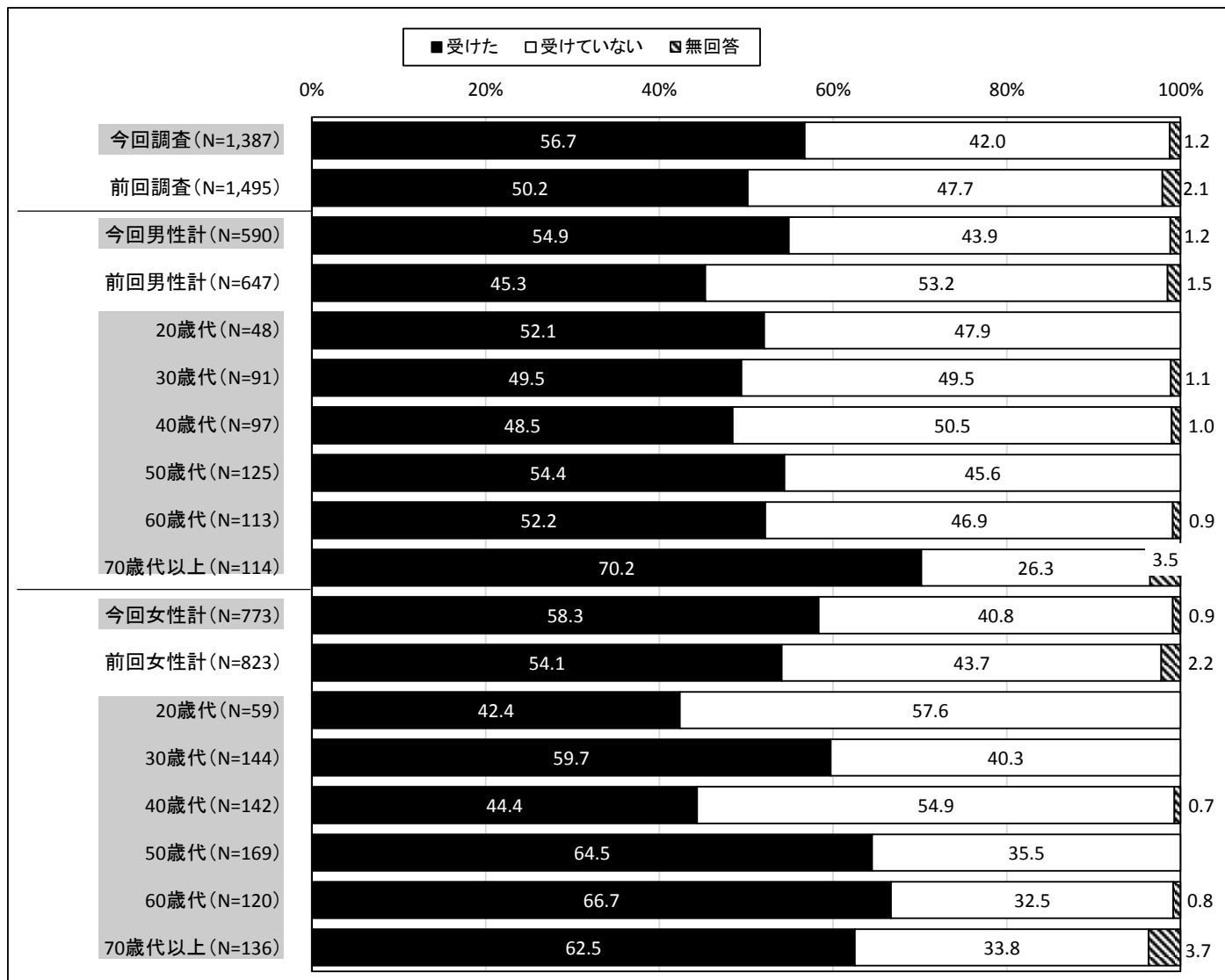
図 42 歯磨きの回数（性別・年齢別）



#### (4) 歯科健康診査・口腔ケアについて

全体では、1年以内に歯科健康診査・口腔ケアを「受けた」は56.7%となっています。性別・年齢別では、男性が54.9%、女性が58.3%となっており、20歳代の女性が42.4%と最も低くなっています。前回調査との比較では、「受けた」が、約7ポイントの増となっており、男女ともに増加しています。

図 43 1年以内の歯科健康診査・口腔ケアの受診状況（性別・年齢別）

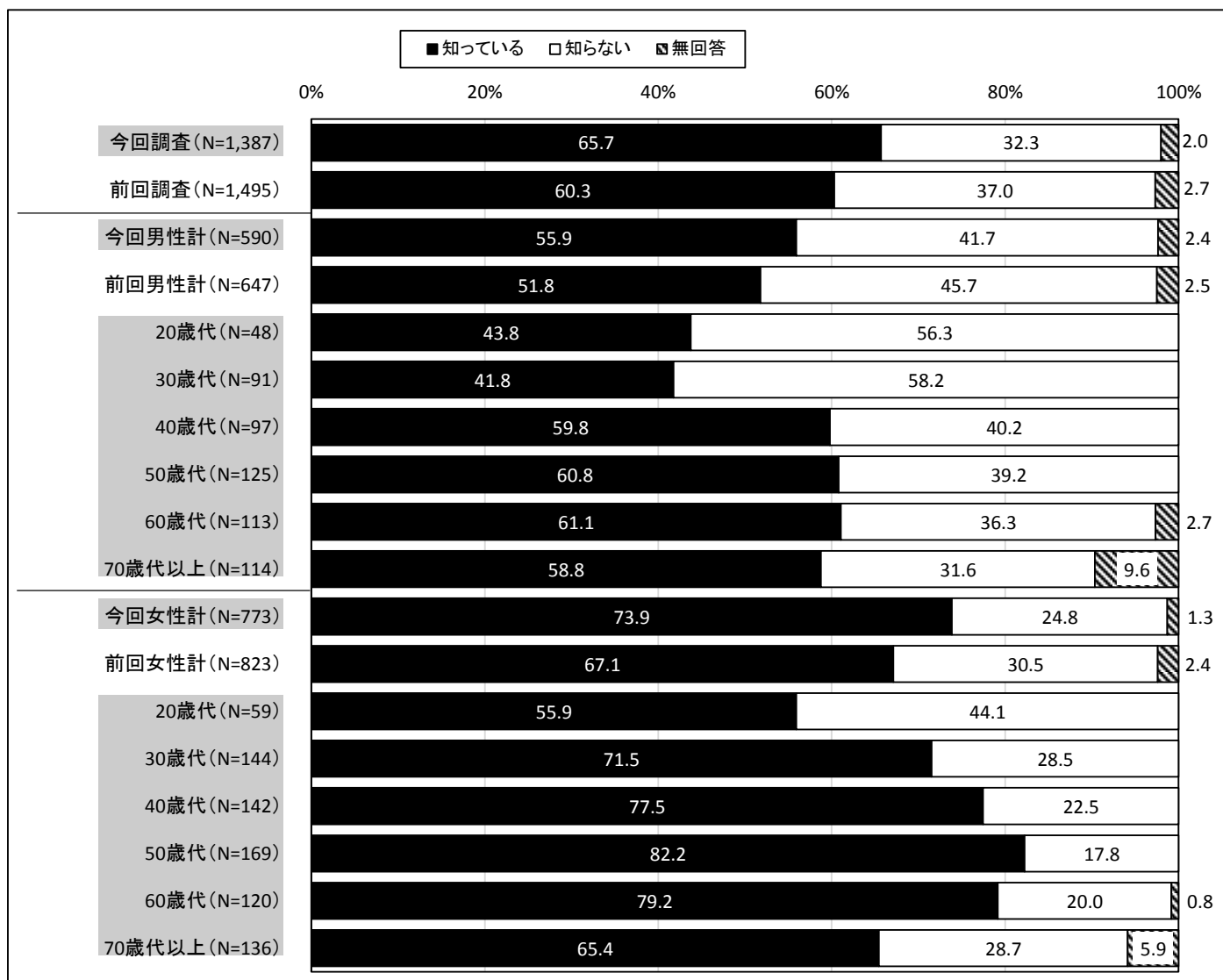


## (5) 歯周病が及ぼす影響について

全体では、歯周病が全身疾患や妊娠に及ぼす影響の認知度は65.7%となっています。性別・年齢別では、男性が55.9%、女性が73.9%と女性の方が18ポイント以上高くなっています。また、男性は、40歳代から認知度も高くなり、40歳代以降では6割程度となっています。女性は30歳代以降で7割から8割程度の認知度となっています。

前回調査との比較では、「知っている」が約5ポイントの増となっており、男女ともに増加しています。

図 44 歯周病が及ぼす影響についての認知度（性別・年齢別）



## 9 生活習慣や健康診査、がん検診について

### (1) 生活習慣病予防について

全体では、生活習慣病は食事に気をつけたり、適度な運動を行うことによって予防できると「思う」と回答した人が95.0%となっており、前回調査よりも増加しています。

図 45 生活習慣病予防について（性別・年齢別）

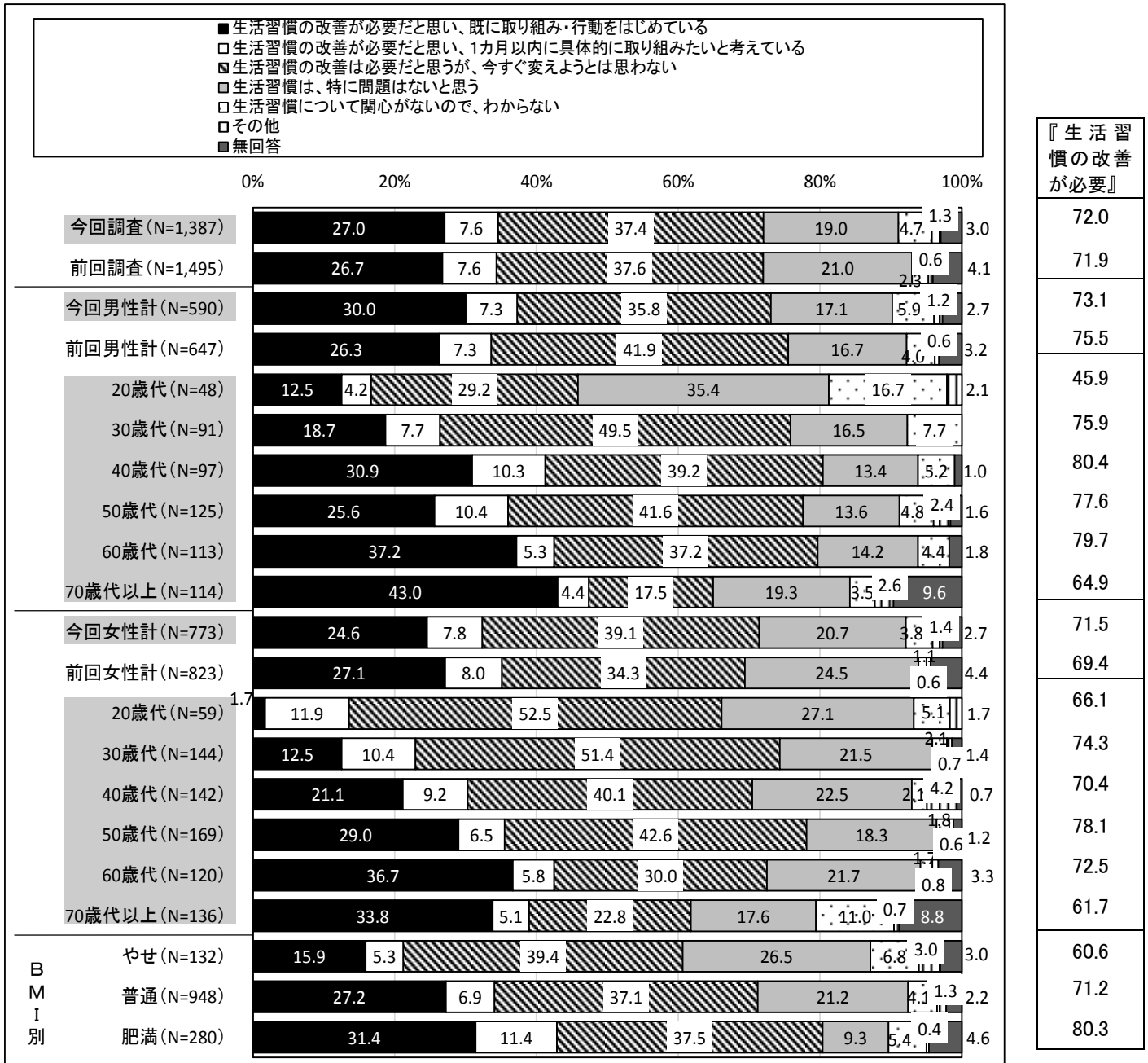


## (2) 自分の生活習慣について

### ①生活習慣の改善の必要性

全体では、「生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない」(37.4%)、「生活習慣の改善が必要だと思い既に取り組み・行動をはじめている」(27.0%)、「生活習慣の改善が必要だと思い1ヶ月以内に具体的に取り組みたいと考えている」(7.6%)で、これらを合わせると、約7割の人が『生活習慣の改善が必要』※と回答しています。性別では、男性が73.1%、女性が71.5%となっています。BMI別では、肥満の人ほど『生活習慣の改善が必要だと思っている』が多くなっています。

図 46 自分の生活習慣の改善の必要性（性別・年齢別）



※ 『生活習慣の改善が必要』

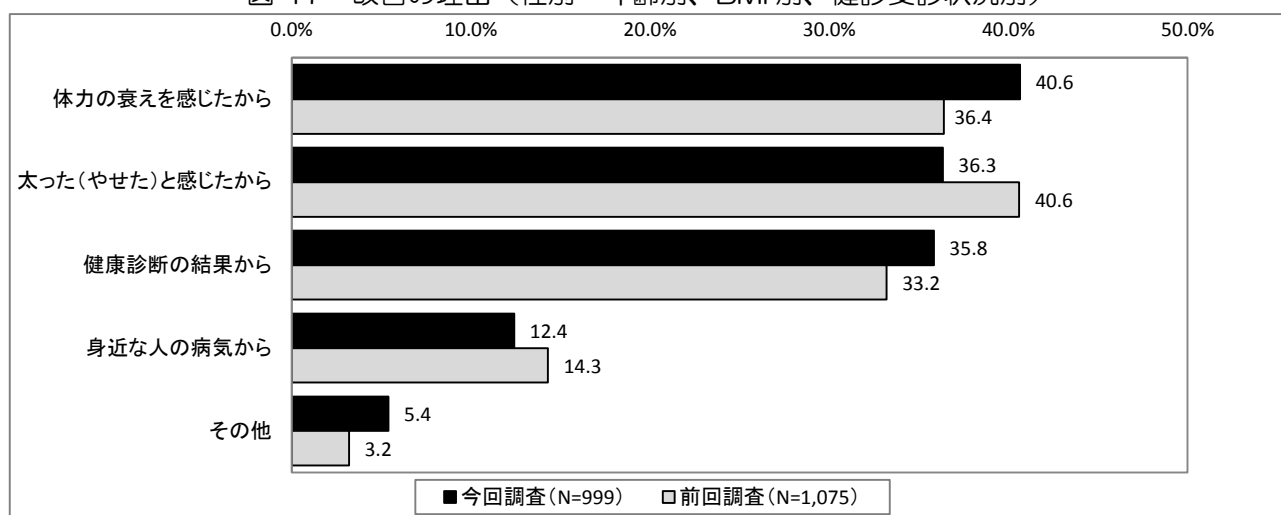
「生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組み・行動をはじめている」、「生活習慣の改善が必要だと思い、1ヶ月以内に具体的に取り組みたいと考えている」、「生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない」を合わせたもの。

## ②改善の理由

全体では、『生活習慣の改善が必要』と思ったきっかけは、「体力の衰えを感じたから」が40.6%で最も多く、次いで「太った（やせた）と感じたから」、「健康診断の結果から」の順となっています。性別では、「健康診断の結果から」が、男性は43.6%、女性は29.9%となっており、男性の方が13ポイント以上高くなっています。BMI別では、「やせ」の人は「体力の衰えを感じたから」（65.0%）が最も多くなっています。

前回調査との比較では、「体力の衰えを感じたから」及び「健康診断の結果から」が増加した一方で、「太った（やせた）と感じたから」が減少しています。

図 47 改善の理由（性別・年齢別、BMI別、健診受診状況別）

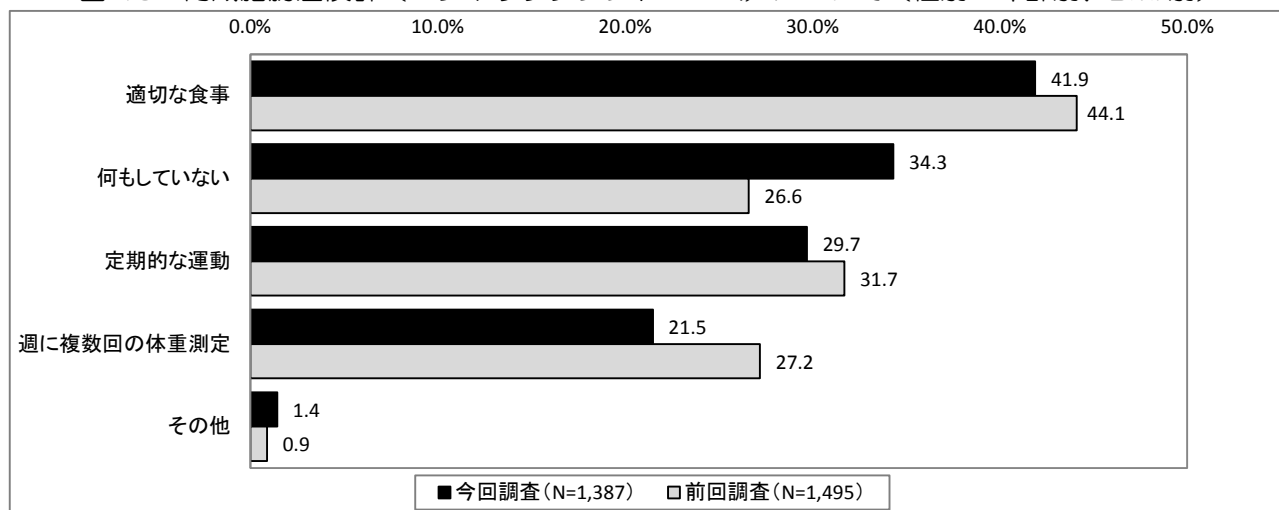


	サンプル数	体力の衰えを感じたから	太った（やせた）と感じたから	健康診断の結果から	身近な人の病気から	その他	
今回調査	999	40.6	36.3	35.8	12.4	5.4	
前回調査	1,075	36.4	40.6	33.2	14.3	3.2	
男性 年齢	今回男性計	431	36.0	34.1	43.6	9.7	5.6
	前回男性計	488	34.0	39.1	40.4	10.0	2.9
	20歳代	22	36.4	63.6	18.2	9.1	0.0
	30歳代	69	37.7	49.3	18.8	13.0	5.8
	40歳代	78	35.9	42.3	44.9	10.3	7.7
	50歳代	97	34.0	40.2	51.5	11.3	5.2
	60歳代	90	30.0	23.3	54.4	5.6	5.6
	70歳代以上	74	44.6	8.1	48.6	9.5	5.4
女性 年齢	今回女性計	552	44.4	38.0	29.9	14.7	5.4
	前回女性計	571	38.4	42.4	26.6	18.2	3.5
	20歳代	39	38.5	48.7	7.7	15.4	5.1
	30歳代	107	41.1	47.7	15.0	12.1	5.6
	40歳代	100	52.0	48.0	25.0	22.0	4.0
	50歳代	132	50.0	38.6	41.7	14.4	5.3
	60歳代	87	37.9	25.3	44.8	11.5	4.6
	70歳代以上	84	40.5	20.2	31.0	13.1	8.3
B M I	やせ	80	65.0	13.8	23.8	16.3	5.0
	普通	675	39.4	32.9	34.5	13.2	6.1
	肥満	225	36.4	55.1	42.7	9.8	3.6
受健診	ある	724	38.3	37.7	42.8	11.3	5.5
	ない	257	49.0	33.9	16.0	15.6	4.7

### (3) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について

全体では、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防、改善のために実践していることは、「適切な食事」が41.9%で最も多く、次いで「何もしていない」が34.3%となっています。また、男性は「定期的な運動」（35.4%）の割合が多く、女性は「週に複数回の体重測定」（25.9%）の割合が多い傾向となっています。20歳代・30歳代では、男女ともに「何もしていない」が最も多く、特に女性の20歳代では66.1%となっています。BMI別では、肥満の人でも「何もしていない」と回答した人が35.7%と、3人に1人の割合となっています。

図 48 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について（性別・年齢別、BMI別）



		サンプル数	適切な食事	何もしていない	定期的な運動	週に複数回の体重測定	その他
今回調査		1,387	41.9	34.3	29.7	21.5	1.4
前回調査		1,495	44.1	26.6	31.7	27.2	0.9
男性年齢	今回男性計	590	39.5	35.8	35.4	15.9	1.4
	前回男性計	647	38.8	29.5	36.0	19.9	0.9
	20歳代	48	33.3	47.9	33.3	10.4	0.0
	30歳代	91	20.9	51.6	30.8	16.5	0.0
	40歳代	97	42.3	35.1	43.3	14.4	0.0
	50歳代	125	36.0	45.6	29.6	16.0	1.6
	60歳代	113	48.7	27.4	38.9	15.0	0.9
	70歳代以上	114	48.2	16.7	36.8	20.2	4.4
女性年齢	今回女性計	773	44.0	33.2	25.6	25.9	1.4
	前回女性計	823	48.1	24.8	28.8	33.0	0.9
	20歳代	59	20.3	66.1	13.6	13.6	0.0
	30歳代	144	37.5	44.4	20.1	18.1	0.7
	40歳代	142	46.5	35.2	25.4	27.5	2.1
	50歳代	169	49.1	27.8	30.2	34.3	0.0
	60歳代	120	54.2	20.0	35.8	30.0	1.7
	70歳代以上	136	42.6	23.5	22.1	23.5	2.9
BMI	やせ	132	36.4	47.7	16.7	11.4	2.3
	普通	948	44.6	31.9	31.4	23.0	1.5
	肥満	280	36.4	35.7	30.4	22.1	0.7



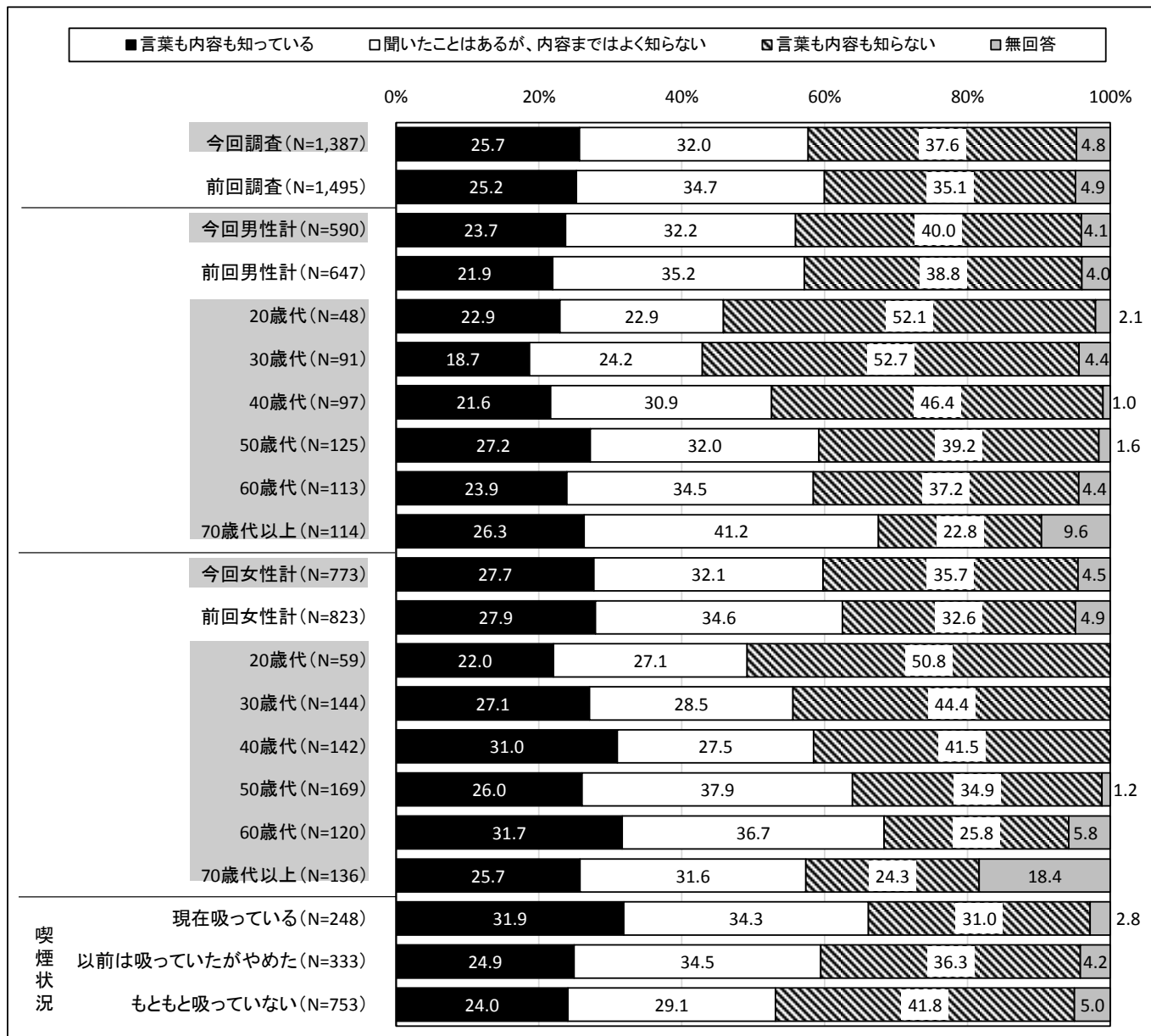
## (4) 生活習慣病の認知度

### ①COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が 25.7%となっています。性別では、男性が 23.7%、女性が 27.7%となっており、女性が男性よりも高くなっています。最も認知度が高いのは女性の60歳代で31.7%となっており、最も認知度が低いのは男性の30歳代で18.7%となっています。

喫煙状況別による認知度では「現在吸っている」と回答した人が31.9%で最も多くなっています。

図 49 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（性別・年齢別、喫煙状況別）

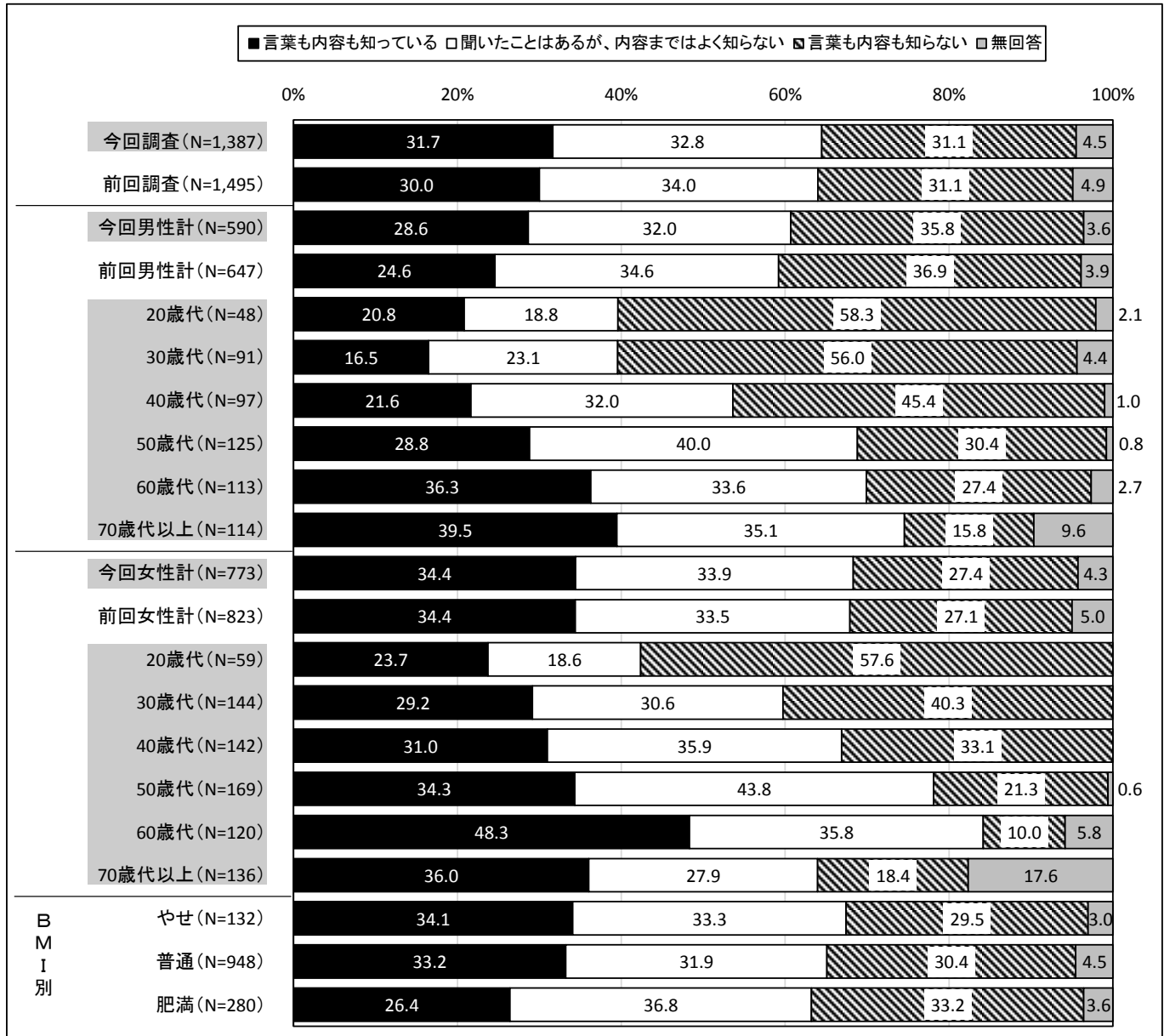


## ②CKD（慢性腎臓病）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が 31.7%となっています。性別では、男性が 28.6%、女性が 34.4%となっており、女性が男性よりも高くなっています。特に、女性の 60 歳代は 48.3%と、認知度が高くなっています。男性の 20 歳代・30 歳代、女性の 20 歳代では、「言葉も内容も知らない」が半数以上となっています。

前回調査との比較では、「言葉も内容も知っている」が、男性は 4 ポイント増加しています。

図 50 CKD（慢性腎臓病）の認知度（性別・年齢別、BMI 別）

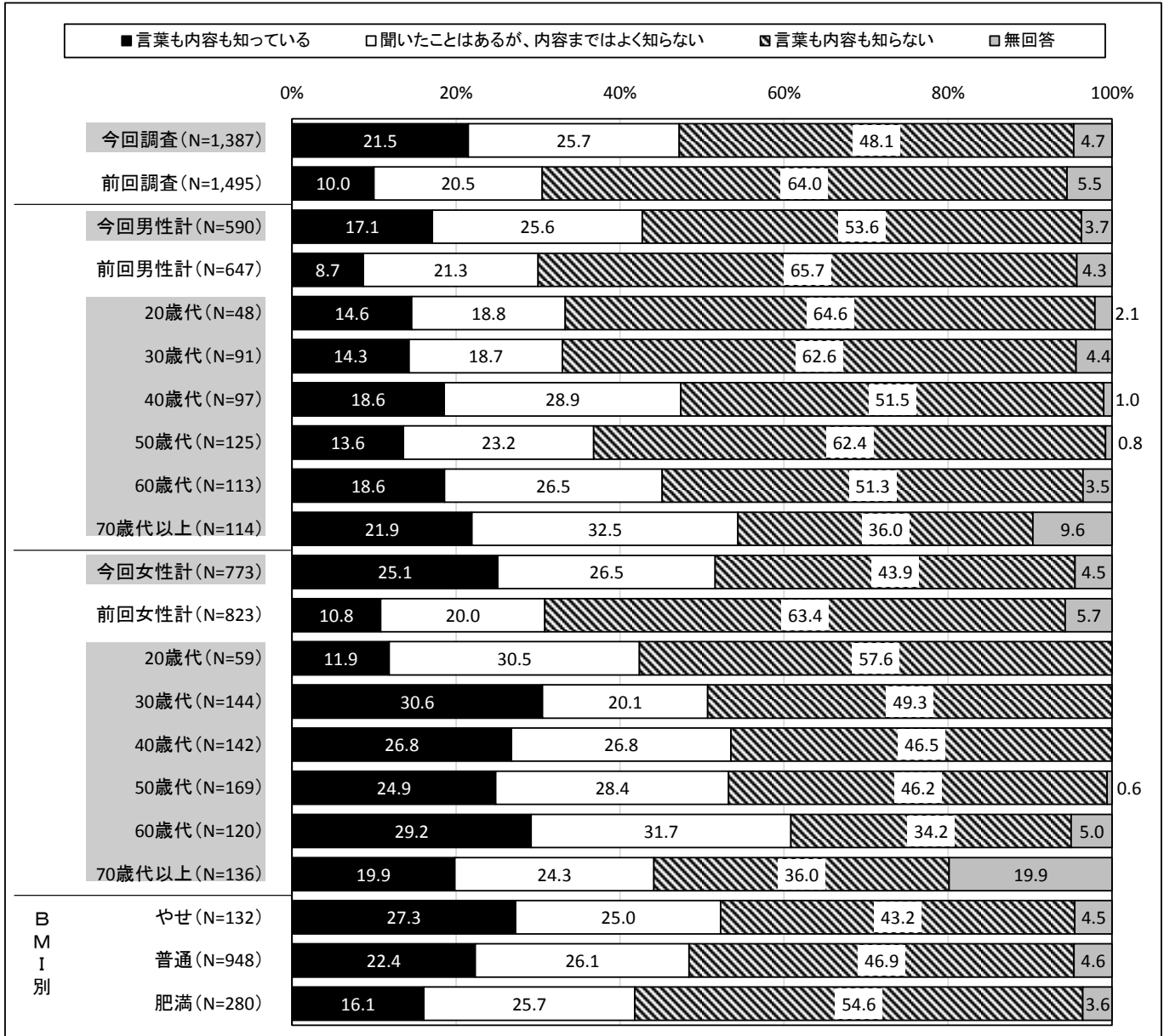


### ③ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が 21.5%となっています。性別・年齢別では、男性が 17.1%、女性が 25.1%となっており、女性が男性よりも高くなっています。

前回調査との比較では、「言葉も内容も知っている」が約 12 ポイントの増となっており、男女ともに増加しています。

図 51 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（性別・年齢別、BMI 別）



## (5) 健診・人間ドックの受診状況

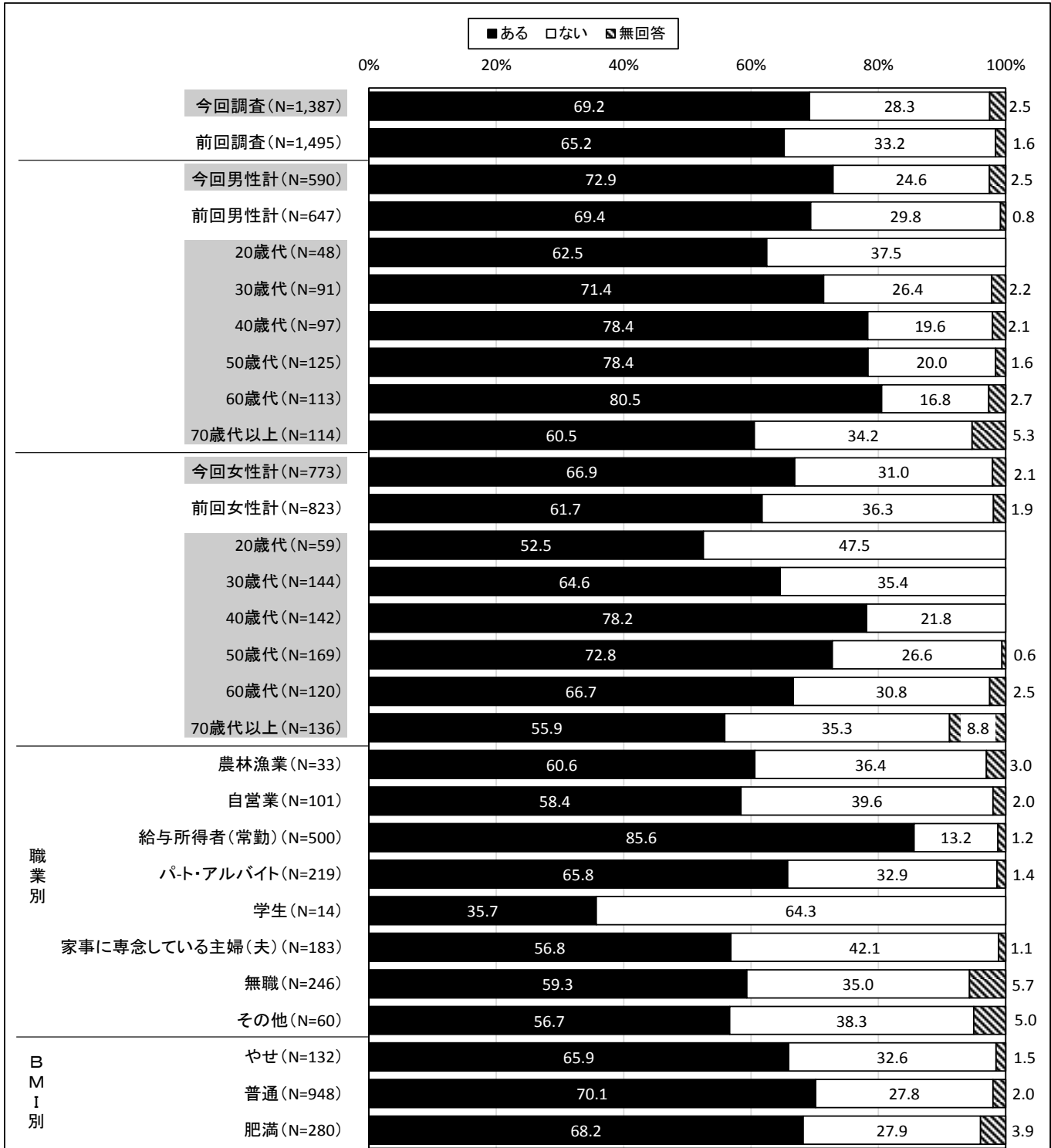
### ①受診の有無

全体では、1年以内に健診・人間ドックを「受けた（ある）」は69.2%となっています。

性別・年齢別では、男性が72.9%、女性が66.9%となっており、女性は40歳代をピークに減少しています。男性については70歳代以上を除いて、年齢が上がるほど多くなっています。

職業別では、「給与所得者」の85.6%と「学生」の35.7%を除き、いずれの職業も5割から6割程度となっています。

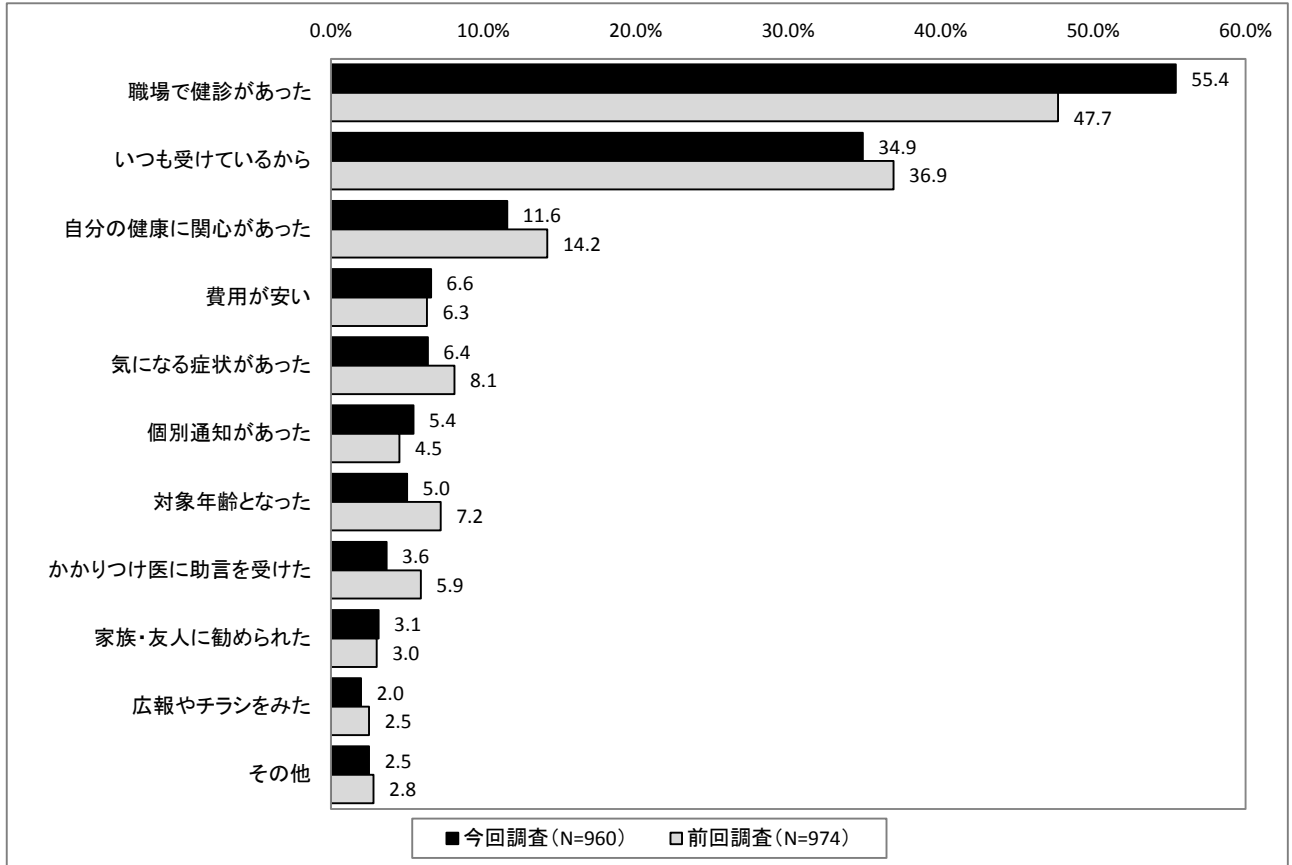
図 52 受診の有無（性別・年齢別、職業別、BMI別）



## ②受診したきっかけ

全体では、「職場で健診があった」が55.4%で最も多く、次いで「いつも受けているから」、「自分の健康に関心があった」の順となっています。職業別では、給与所得者、パート・アルバイトは「職場で健診があった」が最も多く、農林漁業、自営業、家事に専念している主婦（夫）は「いつも受けているから」が最も多くなっています。

図 53 受診したきっかけ（職業別）



	サンプル数	職場であ健診たが	いつも受けてから	自分の健康が健康に関	費用が安い	気になる症状があつた	個別通知があつた	対象年齢となつた	かかりつけ医を受け医たに	家族・友人に勧められた	広報やチラシをみた	その他
		今回調査	前回調査	今回調査	前回調査	今回調査	前回調査	今回調査	前回調査	今回調査	前回調査	今回調査
今回調査	960	55.4	34.9	11.6	6.6	6.4	5.4	5.0	3.6	3.1	2.0	2.5
前回調査	974	47.7	36.9	14.2	6.3	8.1	4.5	7.2	5.9	3.0	2.5	2.8
職業	農林漁業	20	0.0	80.0	20.0	0.0	10.0	5.0	10.0	15.0	0.0	0.0
	自営業	59	20.3	45.8	15.3	10.2	11.9	8.5	5.1	1.7	13.6	1.7
	給与所得者(常勤)	428	88.8	18.5	4.7	2.8	2.8	1.9	3.0	1.4	1.2	0.2
	パート・アルバイト	144	57.6	27.8	11.8	7.6	4.9	7.6	4.2	3.5	2.1	2.8
	学生	5	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0
	家事に専念している主婦(夫)	104	9.6	64.4	26.0	17.3	13.5	13.5	15.4	4.8	5.8	9.6
	無職	146	6.8	61.6	21.2	8.9	12.3	6.8	3.4	9.6	4.8	2.1
	その他	34	70.6	29.4	5.9	8.8	2.9	5.9	5.9	2.9	2.9	0.0

### ③健診の結果、指摘された内容

全体では、「血中の脂質異常」が34.3%で最も多く、次いで「高血圧症」、「肥満」、「糖尿病」の順となっています。

前回調査との比較では、「血中の脂質異常」を除き、減少となっています。

#### 【肥満】

男性は27.9%で、女性は13.3%と、男性が女性よりも高くなっており、男性の40歳代・50歳代は約4割となっています。

#### 【高血圧症】

男性は27.2%で、女性は13.9%と、男性が女性よりも高くなっており、男性の60歳代・70歳代以上は、4割以上となっています。

#### 【糖尿病】

男性が13.3%、女性が8.3%と、男性が女性よりも高くなっており、男性の60歳代・70歳代以上は2割以上となっています。

#### 【血中の脂質異常】

男性が37.4%、女性が31.5%で、男性が女性よりも高くなっており、男性は40歳代・50歳代、女性は50歳代以上が高くなっています。

図 54 健診の結果、指摘された内容（病態別）

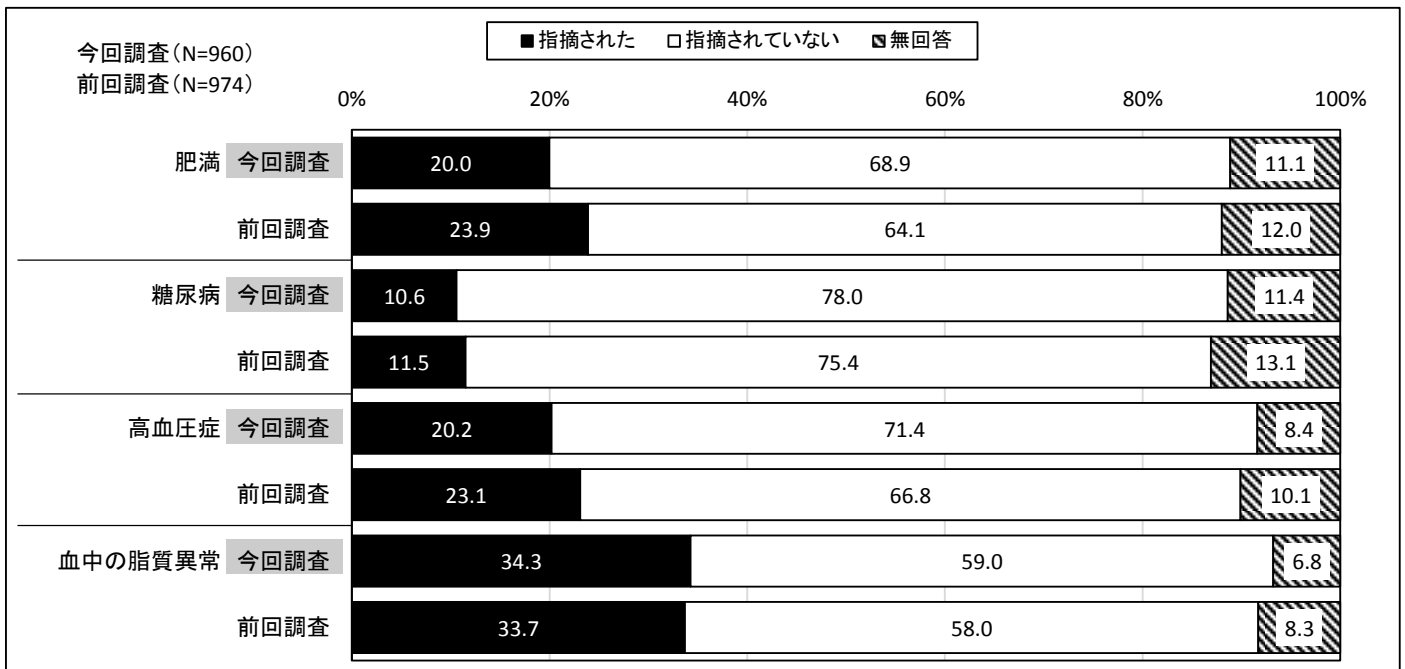
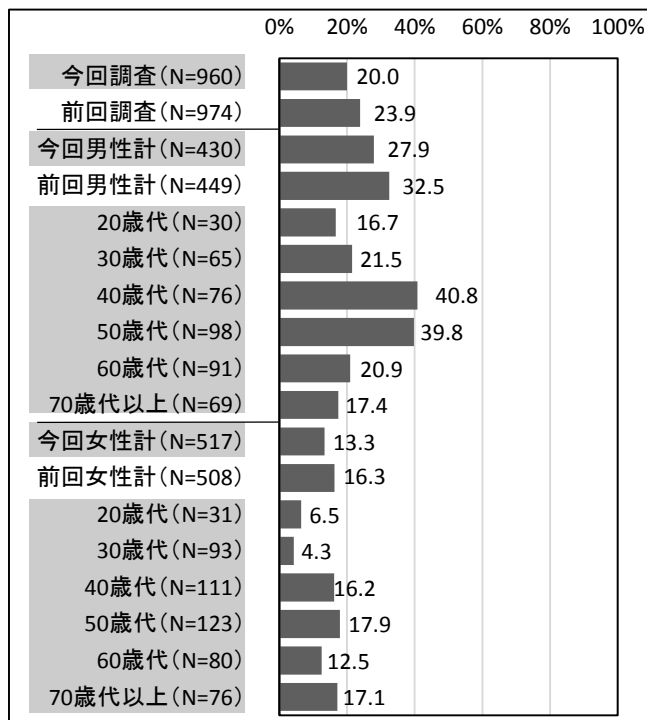
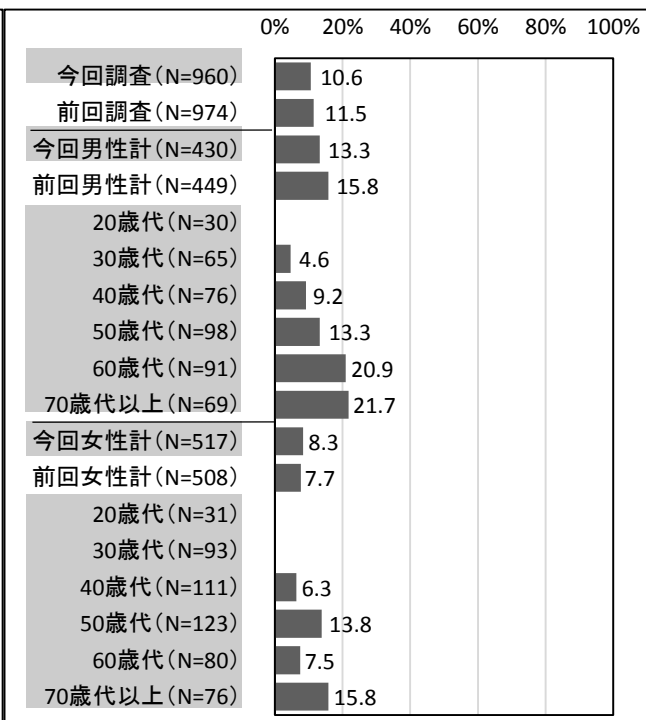


図 55 健診の結果、指摘された内容：病態別（性別・年齢別）

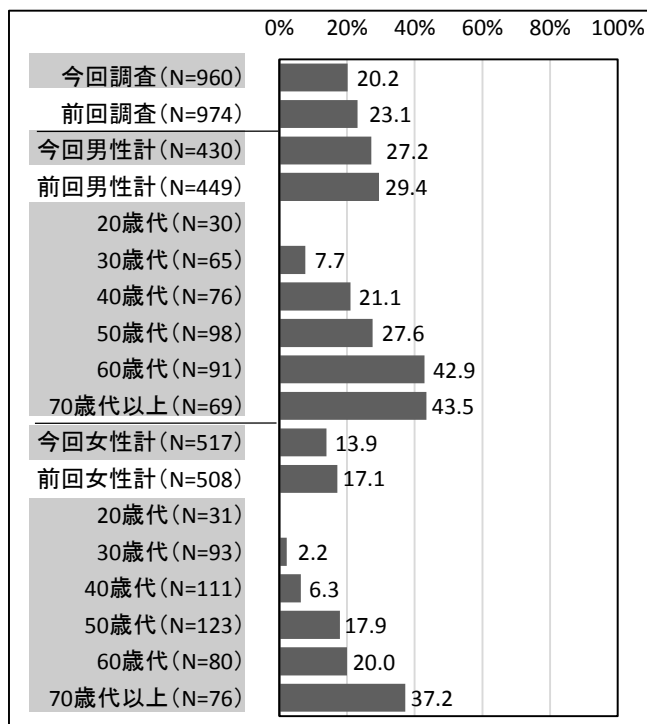
【肥満】



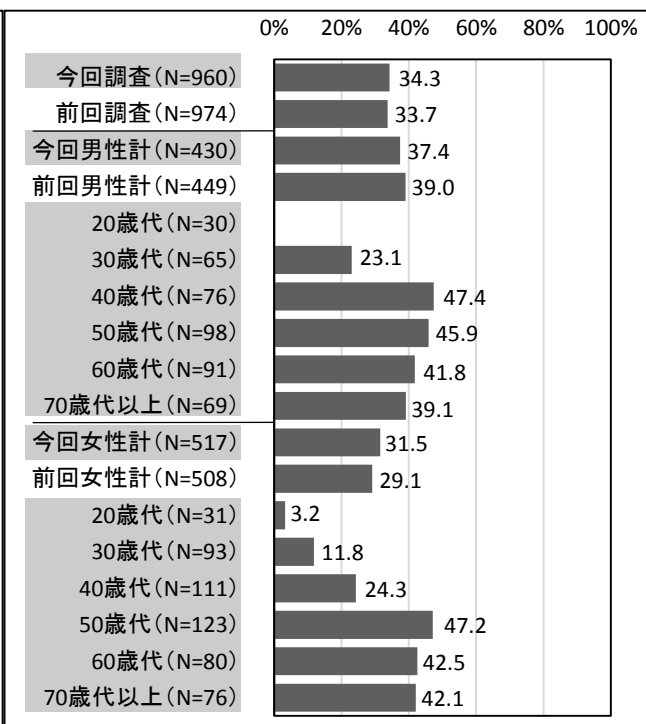
【糖尿病】



【高血圧症】



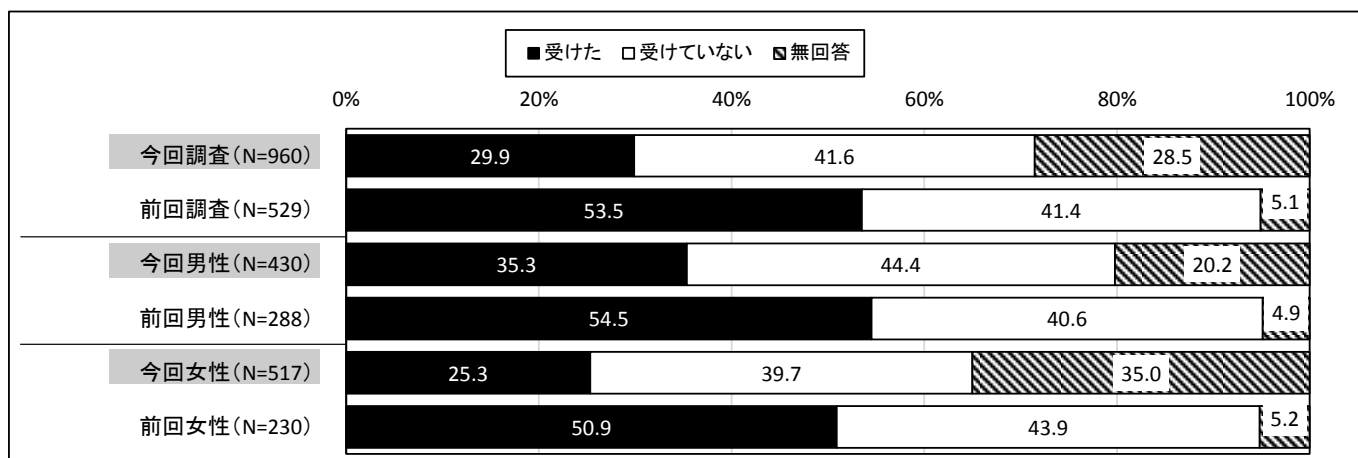
【血中の脂質異常】



#### ④健診の結果、保健指導を受けた人の状況

全体では、「受けた」は29.9%となっています。  
 前回調査との比較では、「受けた」が20ポイント以上減少しています。

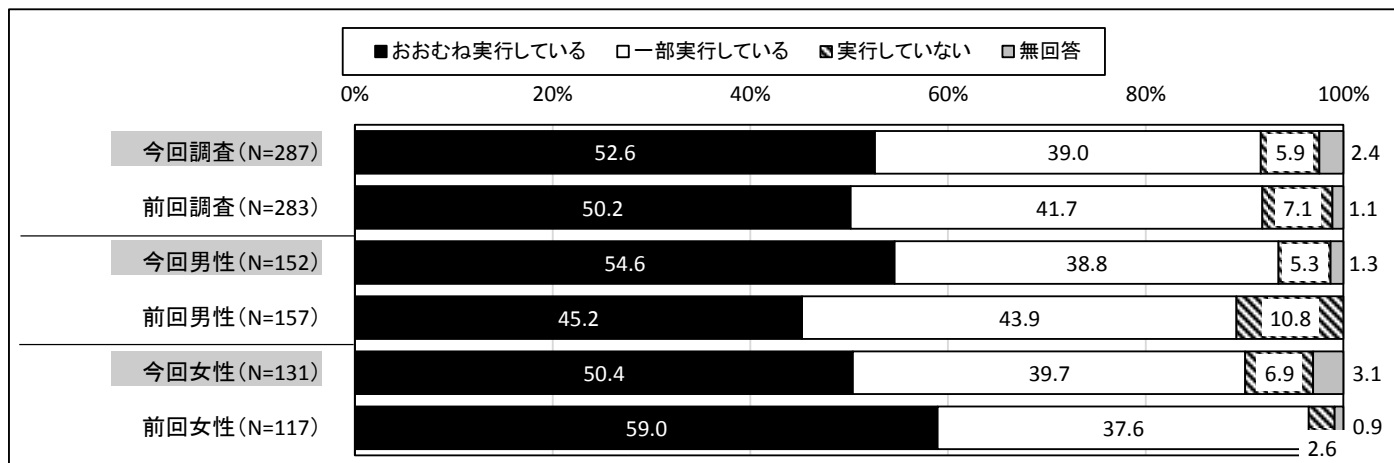
図 56 健診の結果、保健指導を受けた人の状況（性別）



#### ⑤保健指導の実行状況

全体では、「おおむね実行している」(52.6%)、「一部実行している」(39.0%)を合わせると91.6%の人が『実行している』と回答しています。  
 性別では、男性が93.4%、女性が90.1%であり、男性が女性よりも多くなっています。

図 57 保健指導の実行状況（性別）



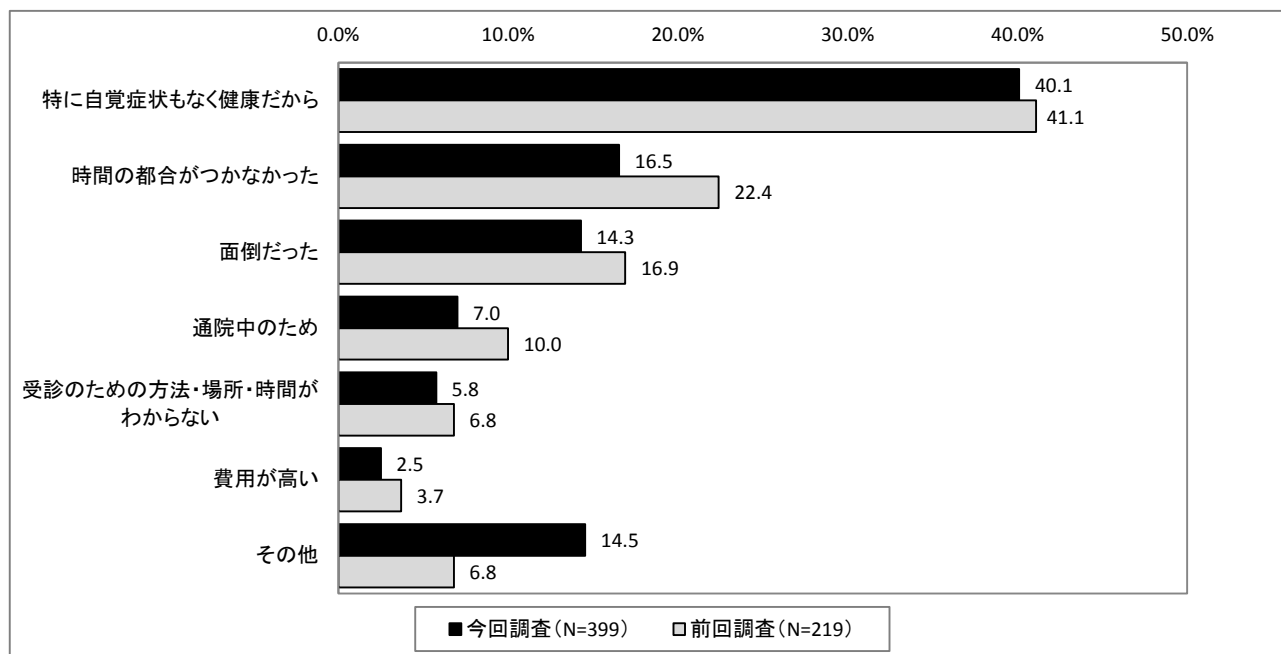


## ⑥健診を受けなかった理由

全体では、「特に自覚症状もなく健康だから」が40.1%と最も多く、次いで「時間の都合がつかなかった」、「面倒だった」の順となっています。

前回調査との比較では、「時間の都合がつかなかった」が約6ポイント減少しており、男性については、約12ポイントの減となっています。

図 58 健診を受けなかった理由（性別）



		サンプル数	特に自覚症状もなく健康だから	時間の都合がつかない	面倒だった	通院中のため	受診のための方法・場所・時間がわからない	費用が高い	その他
今回調査		399	40.1	16.5	14.3	7.0	5.8	2.5	14.5
前回調査		219	41.1	22.4	16.9	10.0	6.8	3.7	6.8
性別	今回男性	191	45.0	15.7	17.3	8.4	6.3	2.6	11.5
	前回男性	117	43.6	27.4	24.8	8.5	4.3	4.3	4.3
	今回女性	205	35.6	17.6	11.2	5.9	5.4	2.4	17.6
	前回女性	101	38.6	16.8	7.9	11.9	9.9	3.0	9.9

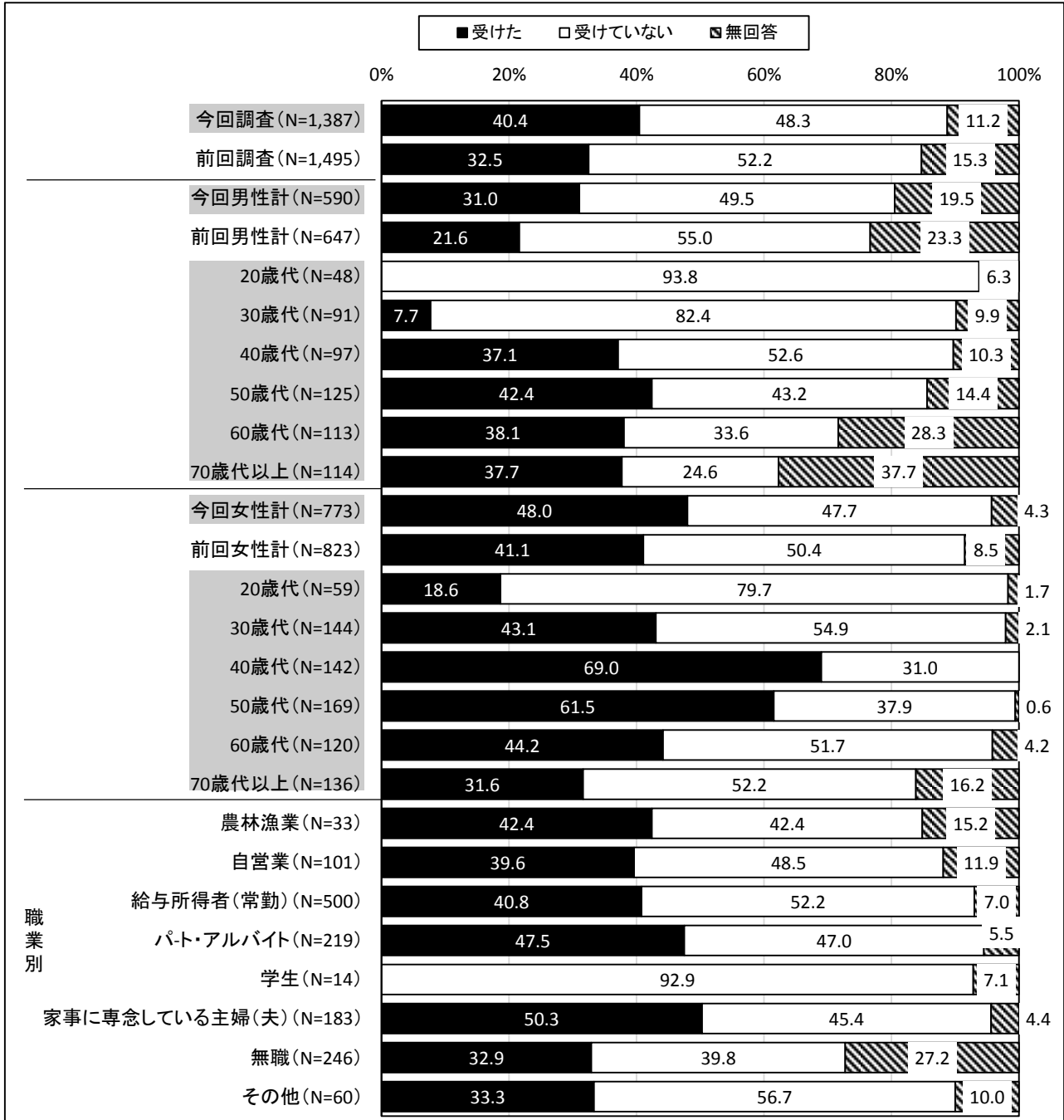
## (6) がん検診等受診状況

### ①受診の有無

全体では、過去1年間（乳がんについては過去2年間）にいずれかの検診※を「受けた」人は40.4%で、男性が31.0%、女性が48.0%となっています。性別・年齢別では、男性は40歳以上で約4割、女性は30歳代から60歳代で4割以上の方が、いずれかのがん検診を受診しています。

前回調査との比較では、がん検診等を「受けた」人が約8ポイントの増となっており、男女ともに増加しています。

図 59 受診の有無（性別・年齢別、職業別）



※ いずれかの検診とは

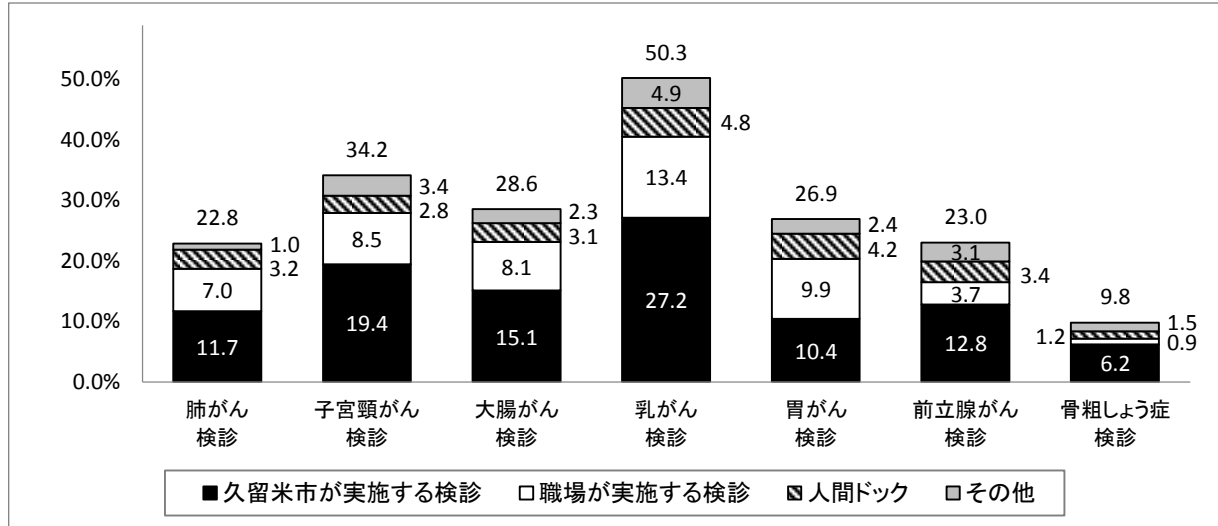
肺がん、子宮頸がん、大腸がん、乳がん、胃がん、前立腺がん、骨粗しょう症検診を指します。

## ②受診率・受診場所

全体では、「乳がん検診」(50.3%)の受診率が最も高く、次いで「子宮頸がん検診」、「大腸がん検診」の順となっています。

いずれの検診も、久留米市以外が実施する検診の利用者が約半数となっています。

図 60 受診率・受診場所（検診別）



※下記の人数を母数として受診率を算出

肺がん、大腸がん、胃がん : 40歳以上の回答者数 (1,029人)

乳がん : 40歳以上女性の回答者数 (567人)

子宮頸がん : 20歳以上女性の回答者数 (567人)

前立腺がん : 50歳以上男性の回答者数 (352人)

骨粗しょう症検診 : 25歳以上女性の回答者数 (747人)

(骨粗しょう症検診は、久留米市では25から70歳で5歳ごとの節目年齢の女性を対象としており、回答者全てがそれにあたるわけではない。)

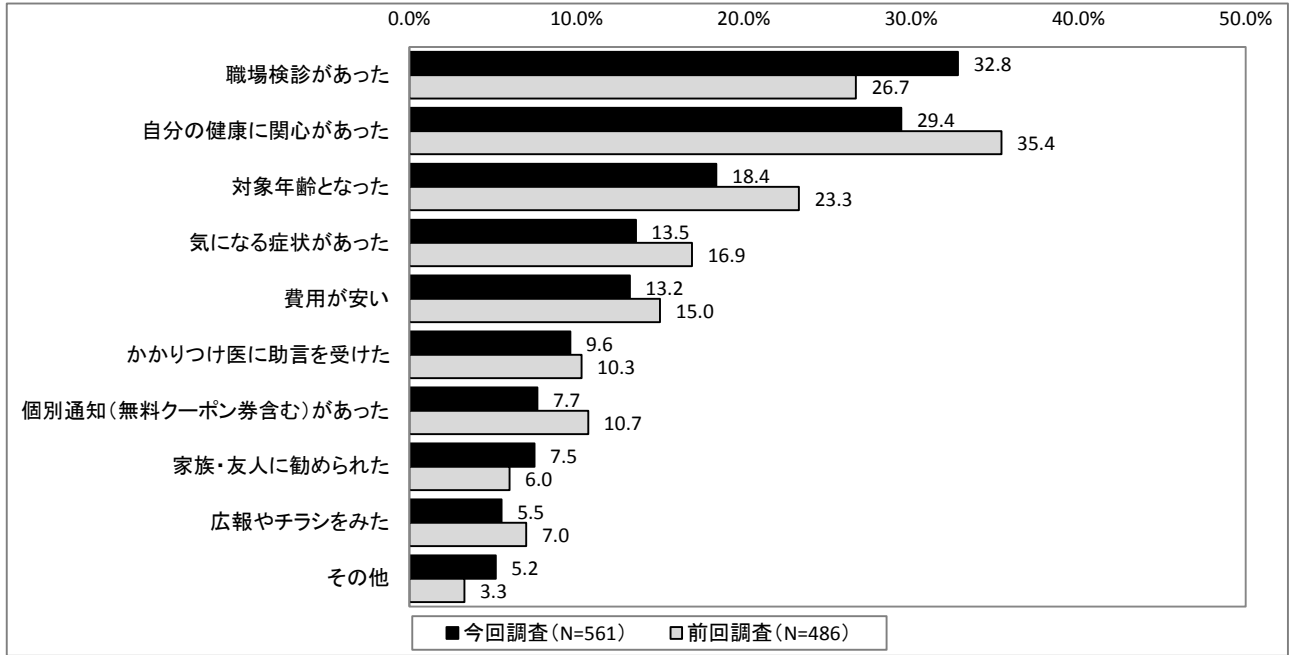
表 7 40歳から69歳（子宮頸がんは20歳から、前立腺がんは50歳から）の受診率

項目	受診率(%)
肺がん検診	22.8%
子宮頸がん検診	39.0%
大腸がん検診	29.3%
乳がん検診	51.5%
胃がん検診	28.0%
前立腺がん検診	21.0%

### ③受診のきっかけ

全体では、「職場検診があった」が32.8%で最も多く、次いで「自分の健康に関心があった」、「対象年齢となった」の順となっています。性別では、男性は「職場検診があった」が42.6%で最も多く、女性は「自分の健康に関心があった」が31.3%で最も多くなっています。また、男性では、30歳代から50歳代までは「職場検診があった」の割合が高くなっていますが、60歳代以降は「自分の健康に関心があった」が高くなっています。女性では20歳代から50歳代で「職場検診があった」が、60歳代以上で「自分の健康に関心があった」がそれぞれ最も多くなっています。

図61 受診のきっかけ（性別・年齢別）



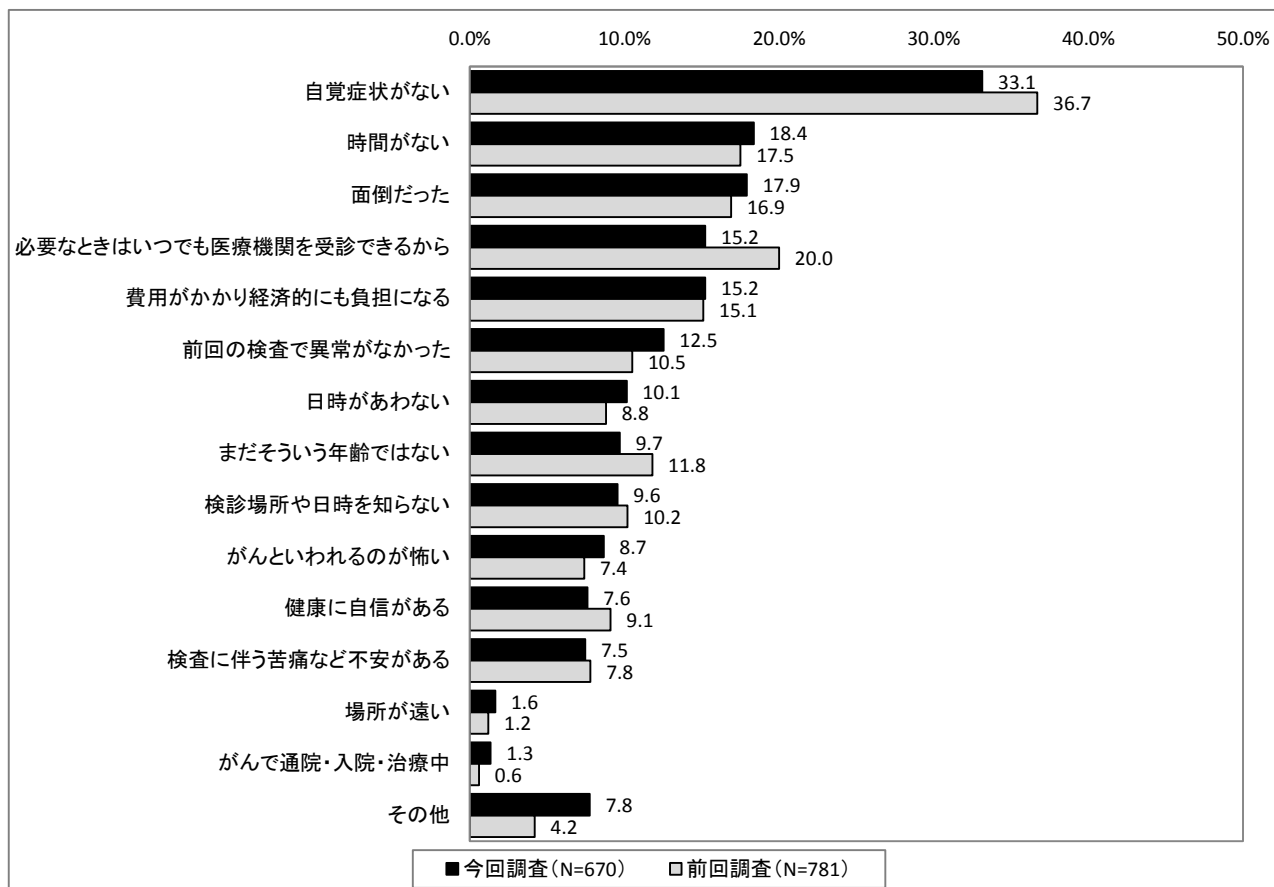
		サンプル数	職場検診があった	自分の健康に関心があった	対象年齢となった	気になる症状があった	費用が安い	かかりつけ医に助言を受けた	個別通知(無料クーポン券含む)があった	家族・友人に勧められた	広報やチラシをみた	その他
今回調査		561	32.8	29.4	18.4	13.5	13.2	9.6	7.7	7.5	5.5	5.2
前回調査		486	26.7	35.4	23.3	16.9	15.0	10.3	10.7	6.0	7.0	3.3
男性 年齢	今回男性計	183	42.6	24.6	12.6	10.9	7.1	10.9	3.3	8.2	2.7	1.6
	前回男性計	140	39.3	28.6	17.9	18.6	9.3	12.1	3.6	5.7	2.9	1.4
	20歳代	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30歳代	7	85.7	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40歳代	36	63.9	8.3	11.1	5.6	8.3	0.0	5.6	11.1	2.8	0.0
	50歳代	53	58.5	22.6	13.2	11.3	3.8	3.8	1.9	7.5	1.9	3.8
	60歳代	43	32.6	37.2	11.6	11.6	14.0	14.0	0.0	9.3	2.3	2.3
	70歳代以上	43	9.3	32.6	14.0	16.3	4.7	27.9	7.0	7.0	4.7	0.0
女性 年齢	今回女性計	371	28.6	31.3	21.6	14.8	16.2	8.9	9.7	7.3	7.0	6.7
	前回女性計	338	21.9	37.9	25.4	16.6	17.5	9.5	13.9	5.9	8.9	4.1
	20歳代	11	36.4	18.2	36.4	0.0	9.1	9.1	0.0	9.1	0.0	27.3
	30歳代	62	35.5	25.8	11.3	16.1	8.1	9.7	0.0	12.9	3.2	16.1
	40歳代	98	33.7	30.6	30.6	14.3	20.4	7.1	19.4	9.2	6.1	2.0
	50歳代	104	35.6	35.6	19.2	10.6	19.2	2.9	11.5	5.8	11.5	4.8
	60歳代	53	18.9	30.2	26.4	20.8	11.3	3.8	7.5	5.7	5.7	3.8
	70歳代以上	43	0.0	34.9	11.6	20.9	18.6	32.6	2.3	0.0	7.0	7.0

#### ④受けなかった理由

全体では、「自覚症状がない」が33.1%で最も多く、次いで「時間がない」、「面倒だった」の順となっています。また、「健康に自信がある」は、男性が9.2%、女性が6.5%となっており、男性が女性よりも多くなっています。また、「検査に伴う苦痛など不安がある」は、男性が2.7%、女性が11.4%となっており、女性が男性よりも8ポイント以上多くなっています。

前回調査との比較では、「自覚症状がない」、「必要なきはいつでも医療期間を受診できるから」が4ポイント前後の減となっており、男女ともに減少しています。

図 62 受けなかった理由（性別・年齢別）



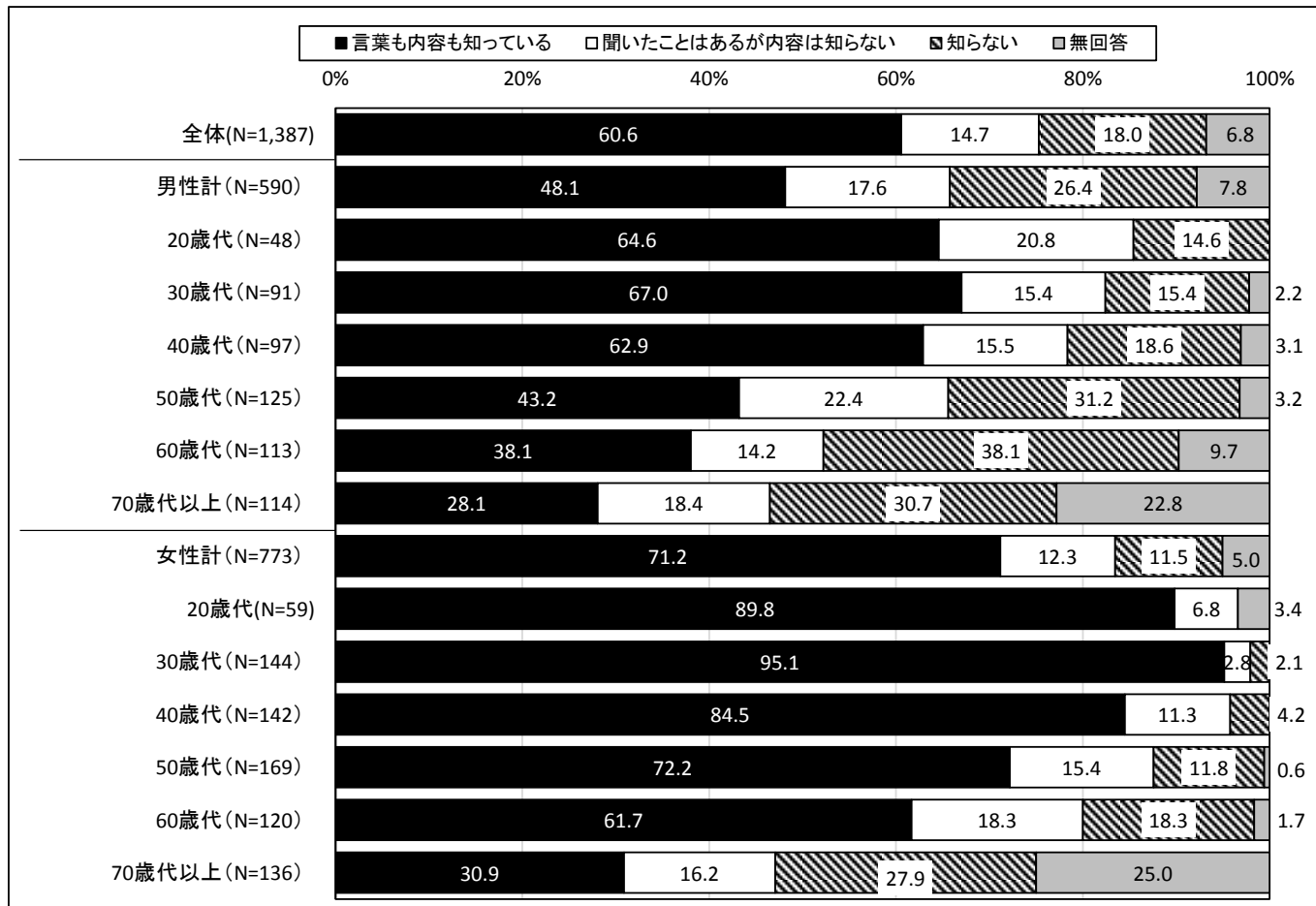
	サンプル数	自覚症状がない	時間がない	面倒だった	必要なときはいつでも医療機関を受診できるから	費用がかかり経済的にも負担になる	前回の検査で異常がなかった	日時があわない	まだそういう年齢ではない	検診場所や日時を知らない	がんといわれるのが怖い	健康に自信がある	検査に伴う苦痛など不安がある	場所が遠い	がんで通院・入院・治療中	その他	
今回調査	670	33.1	18.4	17.9	15.2	15.2	12.5	10.1	9.7	9.6	8.7	7.6	7.5	1.6	1.3	7.8	
前回調査	781	36.7	17.5	16.9	20.0	15.1	10.5	8.8	11.8	10.2	7.4	9.1	7.8	1.2	0.6	4.2	
男性年齢	今回男性計	292	31.8	19.2	17.8	12.7	15.8	12.3	6.5	14.0	11.6	8.2	9.2	2.7	0.7	1.0	7.5
	前回男性計	356	37.1	20.5	16.3	18.5	17.7	10.1	9.0	15.4	11.0	5.9	12.1	3.7	0.6	0.3	3.1
	20歳代	45	13.3	17.8	11.1	13.3	15.6	2.2	4.4	46.7	15.6	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	4.4
	30歳代	75	40.0	24.0	17.3	10.7	20.0	13.3	5.3	21.3	12.0	9.3	6.7	2.7	0.0	0.0	5.3
	40歳代	51	31.4	27.5	25.5	9.8	19.6	5.9	11.8	3.9	17.6	9.8	2.0	0.0	2.0	0.0	5.9
	50歳代	54	27.8	25.9	22.2	11.1	14.8	14.8	7.4	3.7	5.6	9.3	9.3	3.7	0.0	1.9	7.4
	60歳代	38	39.5	5.3	18.4	15.8	15.8	28.9	7.9	0.0	7.9	5.3	10.5	2.6	0.0	2.6	18.4
	70歳代以上	28	39.3	0.0	7.1	17.9	0.0	10.7	0.0	0.0	10.7	17.9	10.7	10.7	3.6	3.6	7.1
女性年齢	今回女性計	369	34.4	17.9	18.2	17.3	14.6	13.0	12.5	6.2	8.1	9.2	6.5	11.4	2.4	1.6	8.1
	前回女性計	415	36.6	15.4	17.6	21.0	13.3	10.8	8.9	8.9	9.9	8.7	6.5	11.6	1.7	1.0	5.3
	20歳代	47	34.0	19.1	17.0	4.3	21.3	8.5	14.9	23.4	21.3	8.5	4.3	14.9	6.4	0.0	10.6
	30歳代	79	32.9	21.5	24.1	11.4	26.6	7.6	12.7	12.7	15.2	5.1	10.1	13.9	2.5	0.0	8.9
	40歳代	44	25.0	36.4	25.0	22.7	18.2	11.4	22.7	4.5	11.4	15.9	6.8	6.8	6.8	0.0	9.1
	50歳代	64	37.5	25.0	29.7	15.6	14.1	23.4	23.4	0.0	1.6	17.2	3.1	20.3	1.6	1.6	3.1
	60歳代	62	38.7	11.3	12.9	27.4	8.1	17.7	6.5	0.0	1.6	8.1	6.5	11.3	0.0	3.2	3.2
70歳代以上	71	35.2	0.0	0.0	22.5	1.4	9.9	0.0	0.0	1.4	4.2	7.0	1.4	0.0	4.2	12.7	

## 10 その他

### (1) マタニティマークを知っている人の割合

全体では、「言葉と内容も知っている」が60.6%となっています。性別・年齢別では、女性の20歳代から40歳代で8割以上と高くなっており、全年代において女性が男性よりも多くなっています。

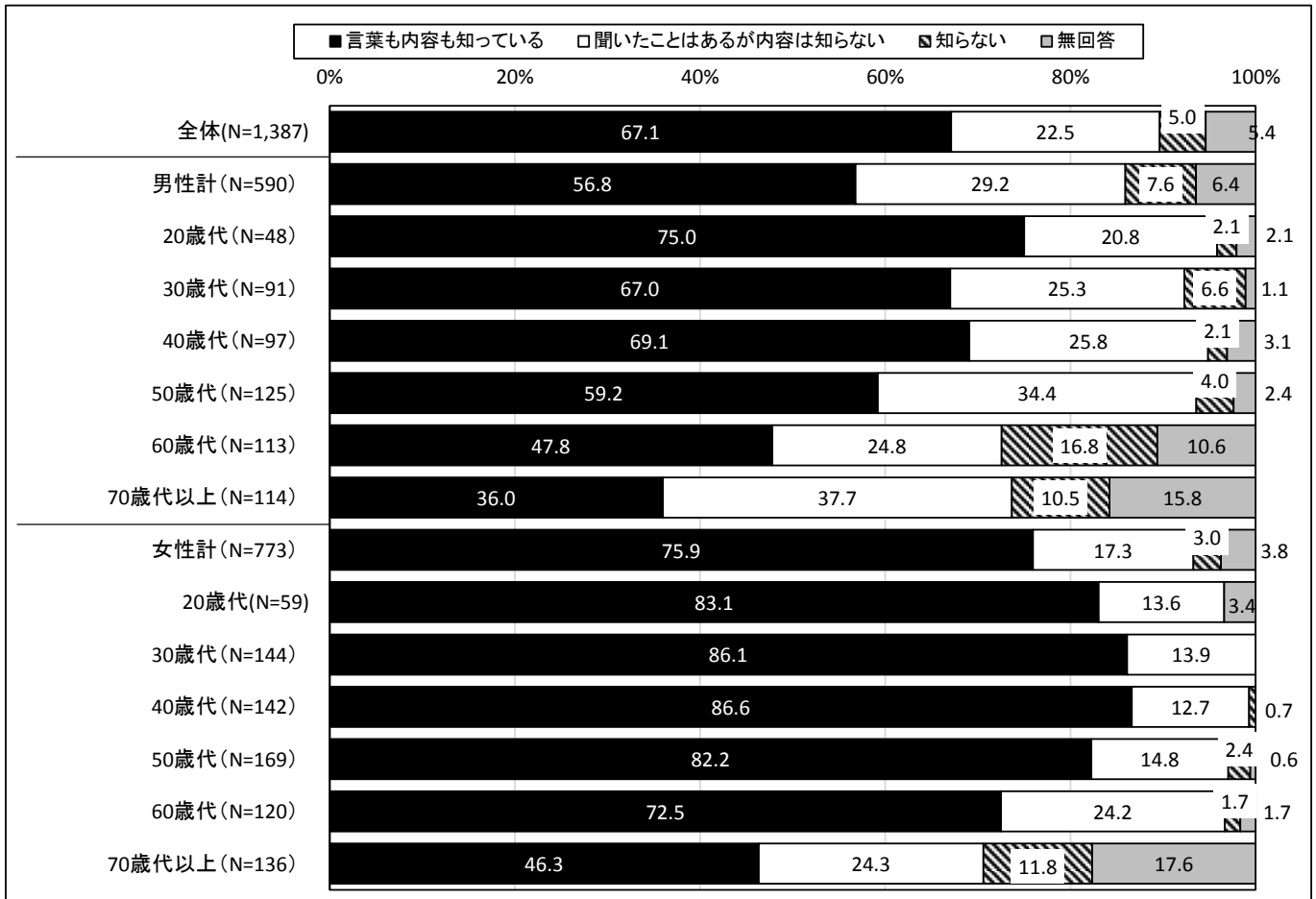
図 63 マタニティマークを知っている人の割合（性別・年齢別）



## (2) 発達障害を知っている人の割合

全体では、「言葉も内容も知っている」が 67.1%となっています。性別・年齢別では、男女ともに 70 歳代以上で認知度が最も低くなっています。

図 64 発達障害を知っている人の割合（性別・年齢別）

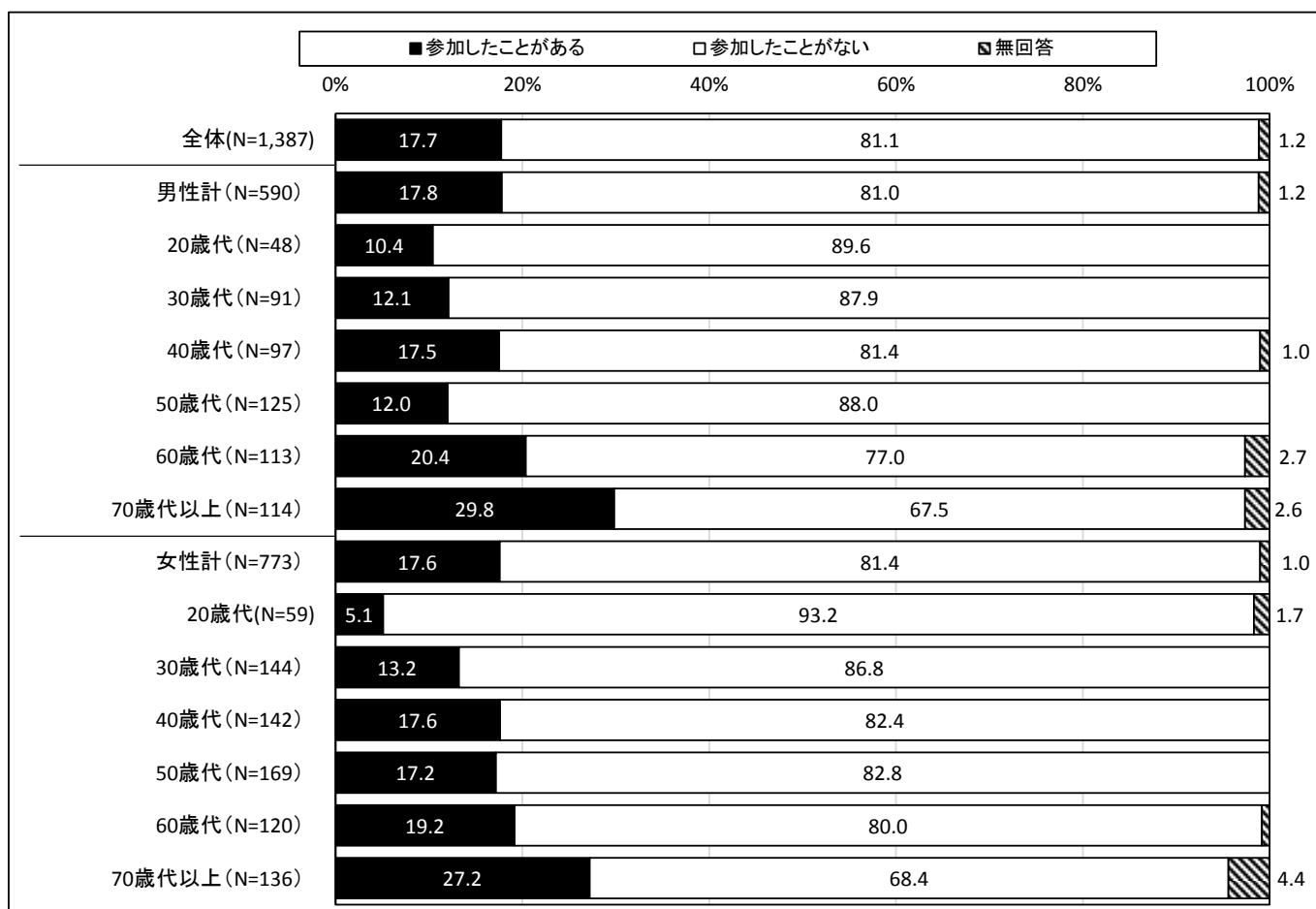




### (3) 健康づくりのための地域活動への参加状況

全体では、「参加したことがある」が17.7%となっています。性別・年齢別では、男女ともに70歳代以上が最も多く、約3割となっています。

図 65 健康づくりのための地域活動への参加状況（性別・年齢別）

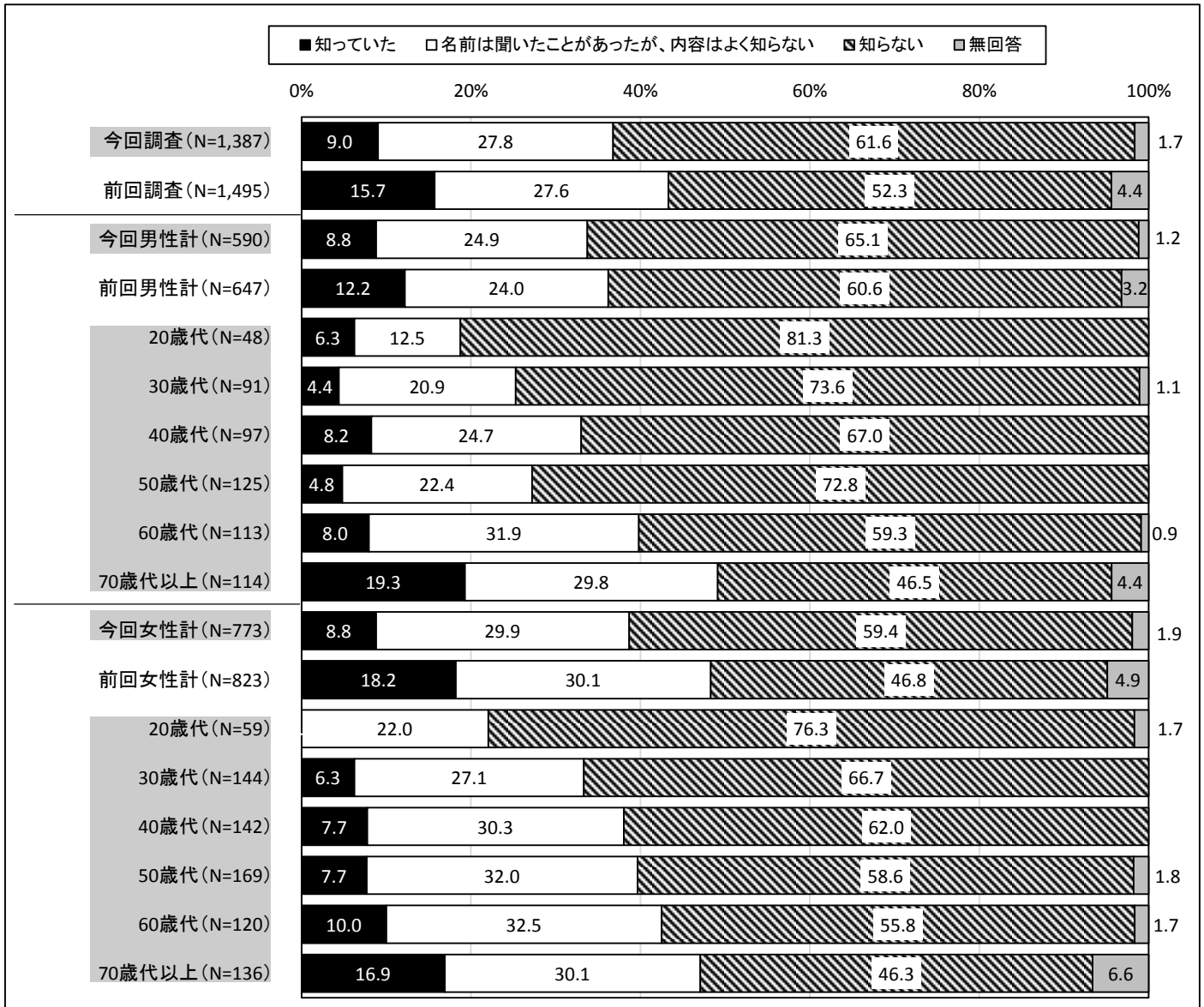


#### (4) 「健康くるめ21」の認知度

全体では、「知っていた」が9.0%となっています。性別・年齢別では、男女ともに70歳代以上が最も多く、16%から19%となっています。

前回調査との比較では、「知っていた」が約7ポイントの減となっており、男女ともに減少しています。

図 66 「健康くるめ21」の認知度（性別・年齢別）



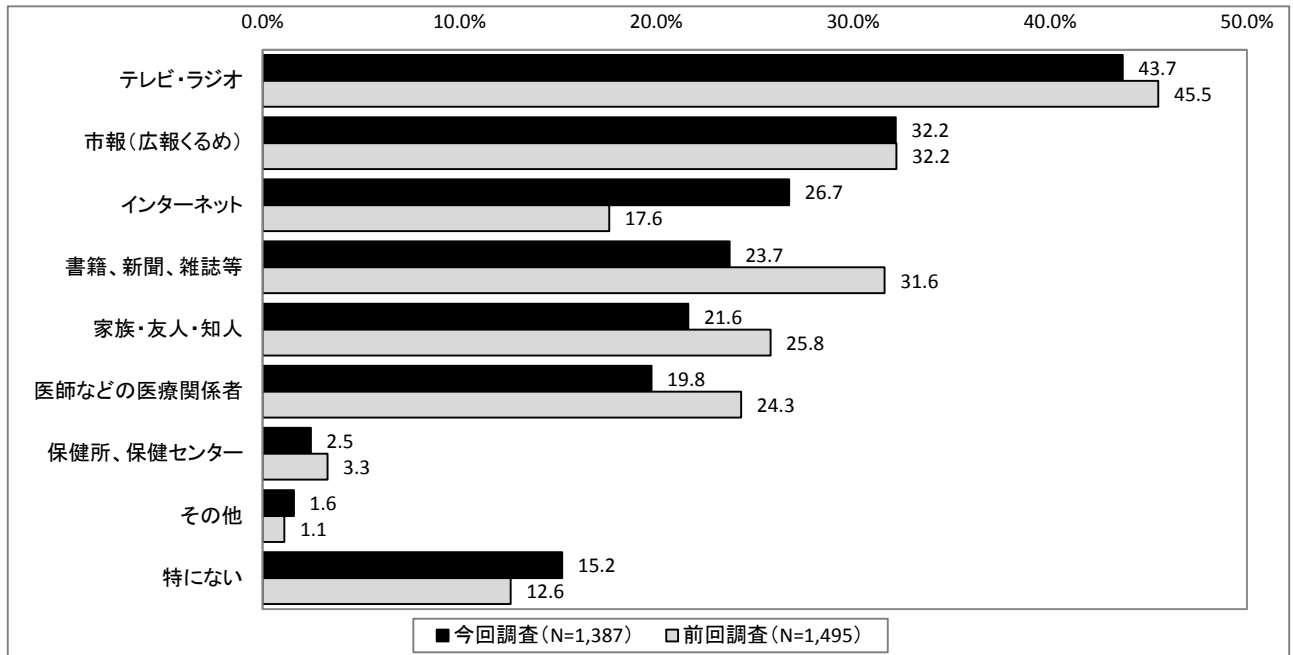
## (5) 健康づくりに関する情報源

全体では、「テレビ・ラジオ」が43.7%で最も多く、次いで「市報（広報くるめ）」、「インターネット」の順となっています。

性別・年齢別では、男性は40歳代以上で「テレビ・ラジオ」が最も多くなっています。「市報（広報くるめ）」と回答した人は、男性が25.3%、女性が37.3%と、女性の方が12ポイント多くなっています。また、女性の50歳代以上では4割以上の方が「市報（広報くるめ）」と回答しています。一方で、男女とも20歳代・30歳代で「インターネット」と回答した人が最も多くなっています。

また、「保健所、保健センター」については、男女ともに30歳代が最も多くなっています。

図67 健康づくりに関する情報源（性別・年齢別、家族構成別）



		サンプル数	テレビ・ラジオ	市報（広報くるめ）	インターネット	書籍、新聞、雑誌等	家族・友人・知人	医師などの医療関係者	保健所、保健センター	その他	特 に な い
	今回調査	1,387	43.7	32.2	26.7	23.7	21.6	19.8	2.5	1.6	15.2
	前回調査	1,495	45.5	32.2	17.6	31.6	25.8	24.3	3.3	1.1	12.6
性別・年齢別	今回男性計	590	39.0	25.3	26.9	20.5	19.0	20.7	2.9	1.0	19.8
	前回男性計	647	43.0	22.7	19.2	26.9	21.9	25.7	3.7	0.6	18.2
	20歳代	48	31.3	8.3	41.7	8.3	14.6	8.3	0.0	4.2	33.3
	30歳代	91	38.5	18.7	40.7	13.2	19.8	6.6	4.4	1.1	27.5
	40歳代	97	40.2	23.7	37.1	15.5	21.6	12.4	2.1	0.0	19.6
	50歳代	125	43.2	21.6	24.8	20.8	17.6	21.6	2.4	0.0	24.0
	60歳代	113	38.9	29.2	21.2	30.1	16.8	29.2	1.8	0.0	12.4
	70歳代以上	114	36.8	39.5	7.9	26.3	21.9	34.2	5.3	2.6	11.4
	今回女性計	773	47.6	37.3	27.2	26.6	24.1	19.0	2.2	2.1	11.6
	前回女性計	823	47.8	39.0	16.9	35.6	28.6	23.0	3.0	1.5	8.6
	20歳代	59	50.8	22.0	50.8	15.3	23.7	11.9	1.7	5.1	13.6
	30歳代	144	44.4	30.6	45.8	23.6	29.2	20.8	4.9	3.5	11.8
	40歳代	142	43.7	39.4	40.1	20.4	23.2	18.3	0.7	0.7	14.8
	50歳代	169	55.6	40.2	26.0	33.7	21.9	14.8	3.6	2.4	9.5
60歳代	120	49.2	40.8	10.0	34.2	24.2	15.8	0.8	0.8	10.0	
70歳代以上	136	42.6	42.6	0.7	25.0	22.8	28.7	0.7	1.5	11.8	
家族構成	一人暮らし	131	47.3	29.8	20.6	18.3	17.6	17.6	0.8	2.3	15.3
	夫婦のみ	364	43.4	31.6	22.8	27.7	23.6	27.7	3.0	1.1	12.6
	二世帯同居	560	44.5	34.5	33.0	26.4	23.4	16.6	2.5	1.3	15.0
	三世帯同居	105	47.6	35.2	21.0	26.7	16.2	22.9	2.9	1.9	12.4
	その他	201	40.3	26.4	23.9	12.4	20.4	13.4	1.5	2.5	21.9

## (6) 健康や病気に関する相談相手

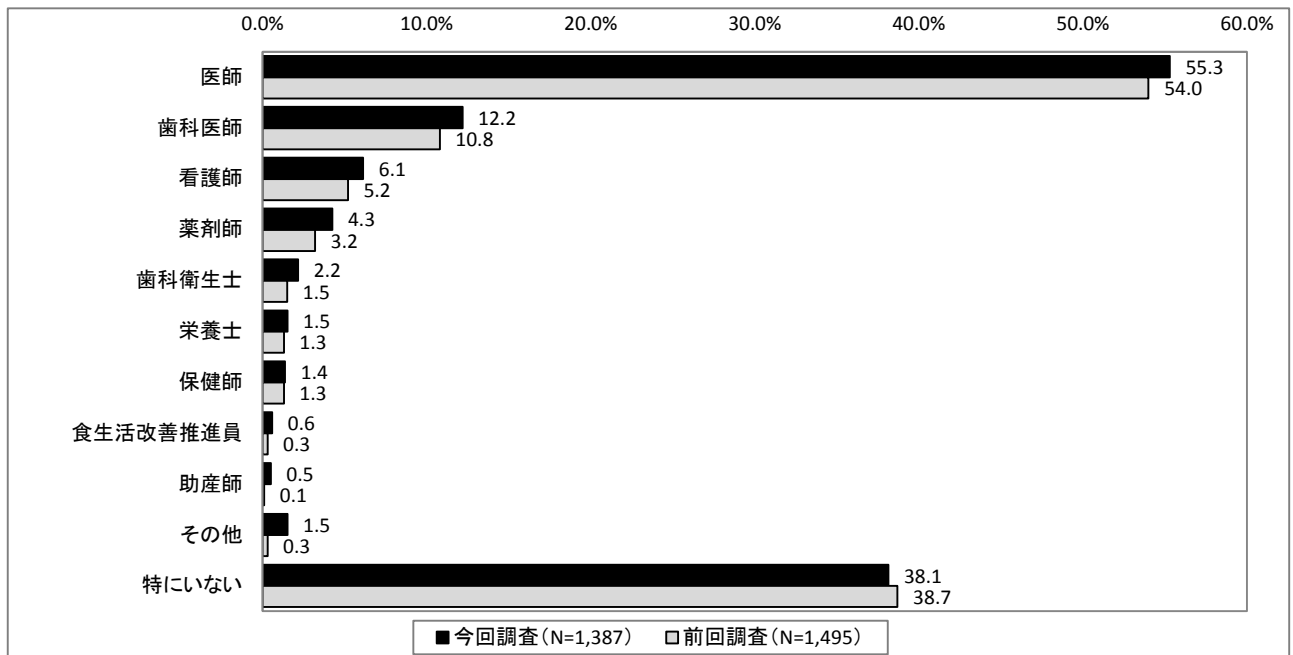
全体では、「医師」が55.3%で最も多く、次いで「歯科医師」、「看護師」の順となっています。また、「特にいない」は38.1%となっています。

性別では、「特にいない」が、男性は41.7%と女性の36.0%よりも多くなっています。また、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代では半数以上となっています。

「医師」と回答した人は、男女ともに概ね年代が高くなるほど多くなっています。

家族構成別にみると、「特にいない」と回答した人は、夫婦のみ世帯が28.8%と、他の世帯よりも低い傾向がみられます。

図 68 健康や病気に関する相談相手（性別・年齢別、家族構成別）



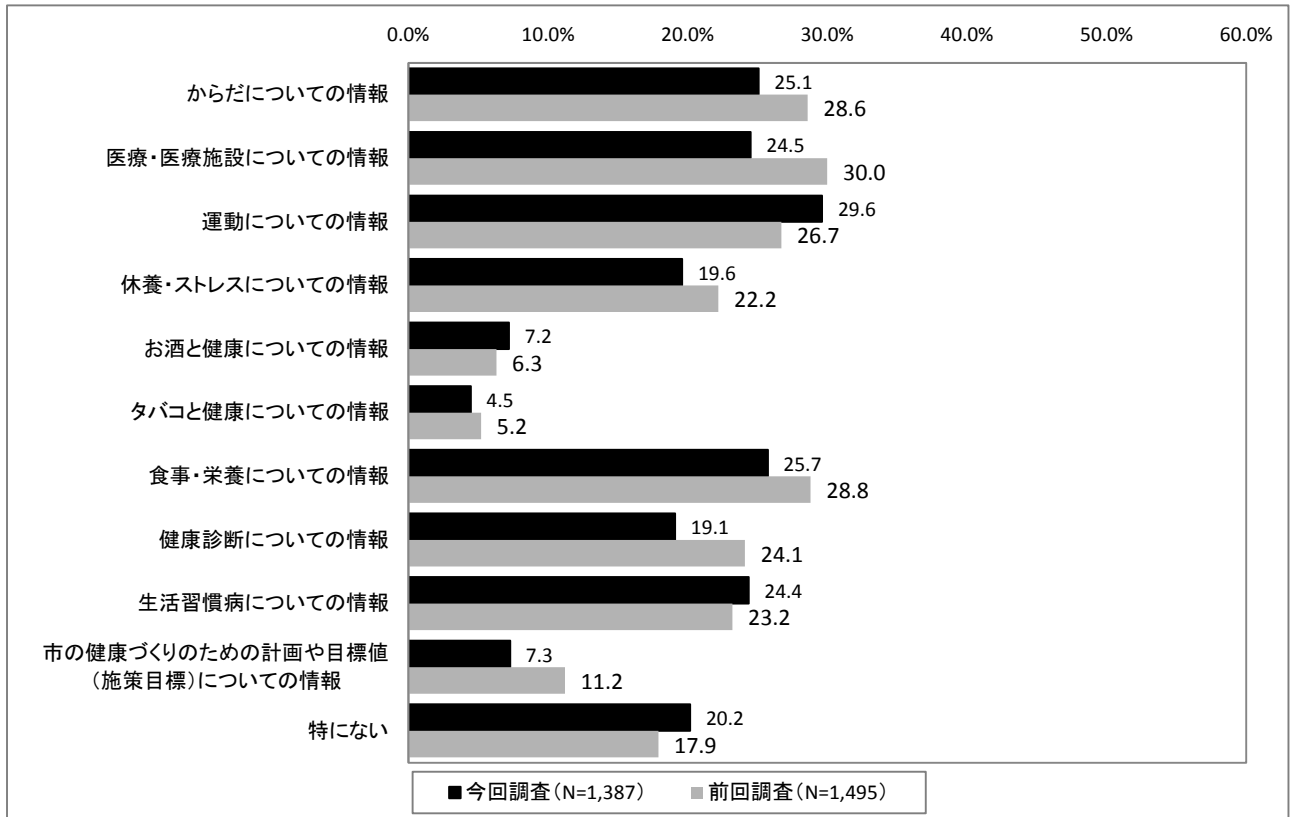
		サンプル数	医師	歯科医師	看護師	薬剤師	歯科衛生士	栄養士	保健師	食生活改善推進員	助産師	その他	特 に い ない
今回調査		1,387	55.3	12.2	6.1	4.3	2.2	1.5	1.4	0.6	0.5	1.5	38.1
前回調査		1,495	54.0	10.8	5.2	3.2	1.5	1.3	1.3	0.3	0.1	0.3	38.7
性別・年齢別	今回男性計	590	53.9	12.2	4.2	4.1	1.5	1.0	2.2	0.3	0.2	0.2	41.7
	前回男性計	647	53.0	10.0	4.0	2.5	1.1	1.1	1.7			0.2	42.5
	20歳代	48	27.1	8.3	10.4	2.1	2.1	2.1	2.1	0.0	0.0	0.0	66.7
	30歳代	91	31.9	6.6	5.5	2.2	1.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	60.4
	40歳代	97	39.2	10.3	1.0	0.0	0.0	1.0	2.1	0.0	0.0	1.0	57.7
	50歳代	125	54.4	12.0	5.6	4.0	1.6	1.6	3.2	0.8	0.0	0.0	41.6
	60歳代	113	67.3	8.8	0.9	2.7	2.7	0.0	2.7	0.9	0.9	0.0	29.2
	70歳代以上	114	81.6	23.7	5.3	11.4	1.8	1.8	0.9	0.0	0.0	0.0	14.9
	今回女性計	773	56.0	12.4	7.5	4.5	2.7	1.9	0.8	0.8	0.8	2.3	36.0
	前回女性計	823	54.7	11.2	6.2	3.8	1.8	1.3	1.1	0.6	0.1	0.5	36.2
	20歳代	59	39.0	6.8	5.1	5.1	1.7	0.0	1.7	0.0	1.7	3.4	54.2
	30歳代	144	47.9	12.5	14.6	4.2	2.1	1.4	1.4	0.0	3.5	2.8	44.4
	40歳代	142	51.4	7.0	7.7	4.2	2.1	2.8	0.0	0.0	0.0	2.1	42.3
	50歳代	169	49.1	14.2	5.9	4.1	6.5	1.8	1.8	0.6	0.0	1.2	42.6
60歳代	120	70.0	12.5	3.3	4.2	1.7	0.8	0.0	0.8	0.0	3.3	24.2	
70歳代以上	136	73.5	18.4	6.6	5.9	0.7	3.7	0.0	2.9	0.0	2.2	14.7	
家族構成	一人暮らし	131	52.7	13.7	8.4	6.9	0.8	0.8	0.8	0.0	0.0	2.3	37.4
	夫婦のみ	364	66.2	15.4	4.9	6.9	2.7	1.4	1.1	0.5	0.5	1.1	28.8
	二世帯同居	560	51.4	12.5	6.1	2.3	2.3	1.6	1.8	0.5	0.5	1.1	43.6
	三世帯同居	105	60.0	6.7	9.5	5.7	1.9	2.9	1.0	0.0	0.0	1.9	29.5
	その他	201	44.8	7.5	5.0	3.0	1.5	1.0	1.5	1.5	1.0	2.0	45.3

## (7) 健康づくりに関して知りたい情報

全体では、「運動についての情報」が29.6%で最も多く、次いで「食事・栄養についての情報」、「からだについての情報」の順となっています。

性別では、男女ともに「運動についての情報」が最も多くなっています。また、男性の40歳代では「運動についての情報」と回答した人が最も多く、女性の20歳代から40歳代では、「食事・栄養についての情報」と回答した人が最も多くなっています。

図 69 健康づくりに関して知りたい情報（性別・年齢別）



	サンプル数	からだについての情報	医療・医療施設についての情報	運動についての情報	休養・ストレスについての情報	お酒と健康についての情報	タバコと健康についての情報	食事・栄養についての情報	健康診断についての情報	生活習慣病についての情報	市や目標値（施策目標）についての情報	市の健康づくりのための計	特にな
今回調査	1,387	25.1	24.5	29.6	19.6	7.2	4.5	25.7	19.1	24.4	7.3	20.2	
前回調査	1,495	28.6	30.0	26.7	22.2	6.3	5.2	28.8	24.1	23.2	11.2	17.9	
性別・年齢別	今回男性計	590	23.1	18.8	28.1	18.6	12.0	6.3	19.2	14.7	25.6	6.6	24.1
	前回男性計	647	28.6	22.6	26.6	20.6	6.3	5.2	23.2	18.7	26.0	10.2	23.3
	20歳代	48	18.8	8.3	31.3	25.0	12.5	6.3	14.6	12.5	8.3	2.1	33.3
	30歳代	91	19.8	14.3	27.5	18.7	7.7	5.5	17.6	9.9	22.0	2.2	31.9
	40歳代	97	23.7	23.7	38.1	34.0	12.4	7.2	21.6	20.6	26.8	7.2	20.6
	50歳代	125	22.4	21.6	27.2	18.4	16.8	7.2	18.4	8.8	34.4	4.8	24.0
	60歳代	113	27.4	24.8	20.4	10.6	11.5	8.0	15.0	23.9	26.5	9.7	21.2
	70歳代以上	114	23.7	14.0	28.1	11.4	10.5	3.5	25.4	12.3	24.6	10.5	18.4
	今回女性計	773	26.8	29.2	31.2	20.7	3.5	3.1	31.0	22.8	23.5	7.5	17.2
	前回女性計	823	28.8	35.8	27.2	23.9	2.8	2.2	33.4	28.8	21.4	12.2	13.5
	20歳代	59	23.7	23.7	32.2	30.5	6.8	6.8	39.0	33.9	13.6	3.4	20.3
	30歳代	144	28.5	34.7	31.3	26.4	5.6	2.8	36.1	29.2	20.8	5.6	20.1
	40歳代	142	29.6	31.7	33.8	26.1	5.6	6.3	34.5	24.6	19.7	7.7	16.9
	50歳代	169	27.2	30.8	39.6	21.3	3.6	2.4	29.6	23.7	26.0	7.1	13.6
60歳代	120	21.7	31.7	30.8	11.7	0.0	1.7	28.3	16.7	31.7	11.7	15.0	
70歳代以上	136	27.2	19.9	17.6	12.5	0.7	0.7	22.8	13.2	24.3	7.4	19.9	



## IV. 所得と生活習慣等に関する状況



## IV. 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の収入を3区分（200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上）に分けて分析を行いました。なお、200万円未満の世帯は、今回、前回調査ともに60歳以上の高齢者世帯が多くなっており、前回よりも増加しています。収入別にみた回答者の属性は以下の通りとなっています。

	人数	性別			年齢別						
		男性	女性	無回答	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答
今回調査	1,387	42.5%	55.7%	1.7%	7.7%	16.9%	17.2%	21.3%	17.2%	18.5%	1.2%
前回調査	1,495	32.4%	66.7%	0.9%	10.8%	12.7%	7.0%	16.0%	23.0%	30.5%	0.7%
今回200万円未満	191	36.6%	62.3%	1.0%	4.7%	6.3%	9.9%	14.7%	24.6%	38.7%	1.0%
前回200万円未満	213	32.4%	66.7%	0.9%	10.8%	12.7%	7.0%	16.0%	23.0%	30.5%	0.0%
今回200万円以上～600万円未満	686	44.5%	54.8%	0.7%	9.5%	20.7%	15.7%	18.4%	18.5%	17.1%	0.1%
前回200万円以上～600万円未満	710	50.1%	48.9%	1.0%	8.7%	17.3%	14.5%	13.5%	24.9%	20.6%	0.4%
今回600万円以上	327	50.2%	49.2%	0.6%	4.0%	19.3%	27.5%	33.0%	12.8%	3.4%	0.0%
前回600万円以上	302	46.4%	53.0%	0.7%	16.9%	19.2%	20.2%	24.8%	12.9%	5.6%	0.3%

世帯の収入を3区分した各世帯員の生活習慣等（健康観、体型、食生活、運動、たばこ、飲酒、歯・口腔、睡眠・ストレス、健（検）診）の状況を比較した結果は以下のようになっています。なお、該当者数が少ない項目もあり、結果の内容については注意が必要です。

1. 自分の健康を「良くない」と感じている人の割合は、男女ともに200万円未満の世帯で多くなっています。また、前回調査との比較では、「良くない」と感じている同世帯の男性の割合が増加※しています。  
※前回調査 27.5%→今回調査 34.3%
2. 肥満者の割合は、男性では200万円以上600万円未満の世帯が多くなっており、女性では200万円未満の世帯で多くなっています。
3. 習慣的な朝食欠食者の割合は、男性では200万円未満の世帯で少なくなっていますが、女性では600万円以上の世帯が少なくなっています。
4. 運動習慣のない人の割合は、男女ともに世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。特に、女性の600万円以上世帯は41.0%で最も多くなっています。
5. 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男女ともに200万円以上600万円未満の世帯で高くなっています。
6. 飲酒習慣者の割合は、男女ともに600万円以上の世帯が多くなっており、男性は世帯収入の区分が上がるほど多くなる傾向となっています。前回調査との比較では、男性の200万円未満の世帯で飲酒習慣者の割合が減少※しています。  
※前回調査 24.6%→今回調査 15.7%
- 7～9. 睡眠の質が悪い人、ストレスがある人及び健康診断受診者の割合は、男女ともに世帯収入の区分が上がるほど多くなる傾向があります。
10. 健康診断受診時に保健指導を指摘された人の割合は、女性では200万円以上600万円未満の世帯が最も多く、男性では世帯収入の区分が上がるほど多くなる傾向があります。

11. 何らかのがん検診を受けた人の割合は、男女ともに世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。特に、女性の600万円以上の世帯は63.4%で最も多くなっています。
12. 歯の本数が20本以上の人の割合は、男女ともに世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。特に、女性の600万円以上の世帯は91.9%で最も多くなっています。
13. 1年以内に歯科健康診査や口腔ケアを受けた人の割合は、女性では200万円以上600万円未満の世帯が最も多くなっており、男性では世帯収入の区分が上がるほど多くなる傾向があります。前回調査との比較では、男性・女性ともに200万円未満の世帯で、1年以内に歯科健康診査や口腔ケアを受けた人の割合が増加※しています。

※前回調査：男性33.3%、女性46.5%→今回調査：男性51.4%、女性55.5%

		世帯年収 200万円未満		世帯年収 200万円以上 600万円未満		世帯年収 600万円以上		200万円 未満	200万円以 上600万円 未満	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合			
1	自分の健康を「良くない」と感じている人の割合	男性	24	34.3%	47	15.4%	23	14.0%	★	
		女性	27	22.7%	48	12.8%	21	13.0%	★	
2	肥満者の割合	男性	15	21.4%	85	27.9%	41	25.0%		
		女性	22	18.5%	56	14.9%	24	14.9%		
3	習慣的な朝食欠食者の割合	男性	6	8.6%	59	19.3%	30	18.3%	★	
		女性	12	10.1%	32	8.5%	5	3.1%	★	★
4	運動習慣のない人の割合	男性	7	10.0%	75	24.6%	45	27.4%	★	
		女性	27	22.7%	100	26.6%	66	41.0%	★	★
5	現在習慣的に喫煙している人の割合	男性	18	25.7%	99	32.5%	48	29.3%		
		女性	12	10.1%	41	10.9%	10	6.2%		
6	飲酒習慣者の割合	男性	11	15.7%	104	34.1%	59	36.0%	★	
		女性	11	9.2%	32	8.5%	18	11.2%		
7	睡眠の質が悪い人の割合	男性	6	8.6%	48	15.7%	42	25.6%	★	★
		女性	19	16.0%	80	21.3%	35	21.7%	★	
8	ストレスがある人の割合	男性	33	47.1%	197	64.6%	115	70.1%	★	★
		女性	76	63.9%	283	75.3%	127	78.9%	★	
9	健康診断受診者の割合	男性	33	47.1%	228	74.8%	138	84.1%	★	★
		女性	64	53.8%	260	69.1%	127	78.9%	★	★
10	健康診断受診時に保健指導を指摘された人の割合	男性	24	34.3%	135	44.3%	86	52.4%	★	★
		女性	32	26.9%	115	30.6%	48	29.8%		
11	何らかのがん検診を受けた人の割合	男性	16	22.9%	92	30.2%	65	39.6%	★	★
		女性	45	37.8%	182	48.4%	102	63.4%	★	★
12	歯の本数が20本以上の人の割合	男性	50	71.4%	241	79.0%	141	86.0%	★	★
		女性	81	68.1%	332	88.3%	148	91.9%	★	
13	1年以内に歯科健康診査、口腔ケアを受けた人の割合	男性	36	51.4%	161	52.8%	95	57.9%	★	★
		女性	66	55.5%	230	61.2%	91	56.5%		

★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、5ポイント以上の差があったもの。

## V. 使用した調査票



## 【ご協力をお願い】

市民の皆さまには、日頃から久留米市の保健行政の推進に、ご理解とご協力をいただきまして厚くお礼申しあげます。

さて、本市では、市民の皆さまの健康づくりを総合的かつ計画的に進めるため、平成 25 年度に「第 2 期健康くるめ 21」(健康づくり計画)を策定し、様々な取り組みを進めております。

この度、本計画が計画策定から 5 年目を迎えたことを踏まえ、新たな健康課題や社会情勢の変化などへの対応及び計画の進行管理を着実にを行うため、計画の中間評価を実施することいたしました。

つきましては、その基礎資料とするため、市民の皆さまの健康状態や生活習慣などについて、アンケート調査を実施させていただきます。

本アンケートを実施するにあたっては、平成 29 年 10 月 1 日現在で、市内にお住まいの 20 歳以上の方 3,000 人を無作為に抽出し、調査票を送付させていただいております。ご多忙中、誠に恐縮ですが、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。

なお、ご回答いただきました内容は、本調査のみに使用し、個々の情報については秘密を厳守いたします。

平成 29 年 11 月

久留米市長 檜 原 利 則

### ご回答にあたって

- この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。  
(場合によっては、家族の方などがご本人からの聞き取りでお答えいただいても結構です。)
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。  
(特に指定がない場合は、○は1つです。)
- 年齢などの具体的な数字を記入する欄は、右詰で数値を記入してください。
  - 「その他」にあてはまる場合は、番号に○を付け、( )内にその内容を具体的に記入してください。
  - ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒にて、

**平成 29 年 12 月 1 日 (金) まで**に投函してください。(※切手は不要です。)

#### ■お問い合わせ先

久留米市保健所 健康推進課

〒830-0022 久留米市城南町 15-5 久留米商工会館 4 F

**はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。**

あてはまる番号に○をつけてください。

F1. あなたの性別を教えてください。

1. 男性                                  2. 女性

F2. あなたの現在の年齢を教えてください。

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

F3. あなたの職業を教えてください。

1. 農林漁業                              2. 自営業  
3. 給与所得者（常勤）                  4. パート・アルバイト（学生は除く）  
5. 学生                                      6. 家事に専念している主婦（夫）  
7. 無職                                      8. その他（                                  ）

F4. あなたの世帯の1年間の年間収入を教えてください。（おおまかで結構です）

--	--	--	--

万円

F5. あなたの日頃の身体活動の状況（レベル）を教えてください。

1. 低い（日常のほとんどを座って過ごしており、あまり動かない。）  
2. ふつう（事務等で主に座って行う仕事为中心で、職場内での移動や立って行う作業、接客等も行っている。または、買い物や家事等を行っている。）  
3. 高い（体を使って行う仕事为中心で、移動や立って行うことが多い仕事に従事している。または、体を使った活発な活動を行っている。）

F6. あなたの家族構成を教えてください。

1. 一人暮らし                              2. 夫婦のみ  
3. 二世帯同居                              4. 三世帯同居  
5. その他（                                  ）

F7. あなたの住まいの小学校区を教えてください。

（あてはまる校区名1～46に○をつけてください。） ※小学校区名は50音順です。

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 合川   | 2. 青木   | 3. 荒木   | 4. 犬塚   |
| 5. 浮島   | 6. 江上   | 7. 大城   | 8. 大橋   |
| 9. 金丸   | 10. 金島  | 11. 川会  | 12. 上津  |
| 13. 北野  | 14. 京町  | 15. 草野  | 16. 高良内 |
| 17. 小森野 | 18. 篠山  | 19. 柴刈  | 20. 下田  |
| 21. 荘島  | 22. 城島  | 23. 青峰  | 24. 善導寺 |
| 25. 大善寺 | 26. 竹野  | 27. 田主丸 | 28. 津福  |
| 29. 鳥飼  | 30. 長門石 | 31. 南薫  | 32. 西国分 |
| 33. 西牟田 | 34. 東国分 | 35. 日吉  | 36. 船越  |
| 37. 御井  | 38. 三瀨  | 39. 水分  | 40. 南   |
| 41. 水縄  | 42. 宮ノ陣 | 43. 安武  | 44. 山川  |
| 45. 山本  | 46. 弓削  |         |         |



## 身体状況・健康状態についておたずねします。

問1. あなたの身長・体重をご記入ください。

身長    cm      体 重    kg

問2. 20歳の時から、体重は何キロくらい変動しましたか。変動した場合は「〇〇kg」とご記入ください。変動がない場合は、「2」に○をつけてください。

1.    kg      2. 変動はない

※増えた場合は「+」を、減った場合は「△」をご記入ください。

問3. あなたは現在の体重についてどのように考えていますか。

1. 今より増やしたい      2. このままでよい      3. 今より減らしたい

問4. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

1. ある      2. ない

問4で「1」と回答された方におたずねします。

問4-1. 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(時間や作業量などが制限される)  
4. 運動(スポーツを含む)  
5. その他( )

問5. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい      2. まあよい      3. ふつう  
4. あまりよくない      5. よくない

## 栄養・食生活についておたずねします。

問6. あなたはふだん、朝食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる  
2. 週4～5日食べる  
3. 週2～3日食べる  
4. ほとんど食べない

問7へ

問6-1へ

問6で「4」と回答された方におたずねします。

問6-1. 食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない      2. ダイエットのため  
3. 食欲がない      4. 準備や後片付けなどが面倒だから  
5. 食べる習慣がない      6. その他( )

問7. あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 週4～5日食べる
- 3. 週2～3日食べる
- 4. ほとんど食べない

問8. あなたはふだん外食をすることがありますか。

- 1. ほとんど毎日外食する
- 2. 週4～5日外食する
- 3. ほとんど毎日外食する
- 4. ほとんど外食しない

問9. あなたのふだん（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

- 1. 午後7時前
- 2. 午後7時～8時台
- 3. 午後9時～10時台
- 4. 午後11時以降
- 5. 食べない

問10. あなたは朝食を家族（親、配偶者、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べるのが1週間でどのくらいありますか。

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週に4～5日
- 3. 週に2～3日
- 4. 週1日
- 5. ほとんどない

問11. あなたは夕食を家族（親、配偶者、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べるのが1週間でどのくらいありますか。

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週に4～5日
- 3. 週に2～3日
- 4. 週1日
- 5. ほとんどない

**運動についておたずねします。**

問12. あなたは日常生活の中で室内の移動や散歩等を含めて1日に何分くらい歩いていますか。

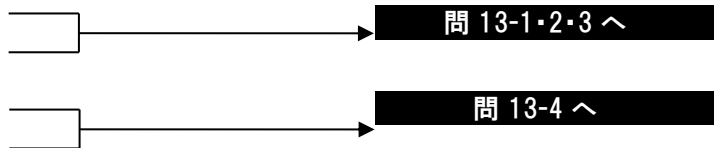
（目安：約10分＝1,000歩＝600～700メートル）

--	--	--

 分

問13. あなたは日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動（ウォーキングやストレッチ等のような軽く汗をかく運動も含む）をしていますか。

- 1. いつもしている
  - 2. 時々している
  - 3. 以前はしていたが、現在はしていない
  - 4. ない
- まったくしたことがない



問 13 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 13-1. その運動は 1 日 30 分以上、かつ週 2 回以上していますか。

1. はい   2. いいえ

問 13-2. どのような運動をしていますか。(下記の中から主なものを 2 つ選び○)

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. ウォーキング    | 2. ジョギング  |
| 3. ストレッチ・ヨガ  | 4. 水泳・水中運動 (水中ウォーク、アクアビクス等)                         |
| 5. ラジオ体操     | 6. ウエイトトレーニング                                       |
| 7. ハイキング・山登り | 8. ステップ運動   |
| 9. サイクリング    | 10. その他 (   ) |

問 13-3. 運動を通じて期待されていることは何ですか。

(最もあてはまるもの 1 つに○)

1. 生活習慣病や肥満の予防・改善  
 2. スタイルの維持・改善 (いわゆるダイエット)  
 3. 身体機能の維持 (介護予防のため)  
 4. 気分転換やストレス解消  
 5. その他 (   )

問 13 で「3」または「4」と回答された方におたずねします。

問 13-4. 運動をやめたり、していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |   |
|---------------|---|
| 1. 忙しく時間がない   | 2. 子育てで大変だから  |
| 3. 運動が嫌い      | 4. 健康上の問題   |
| 5. 仲間がない      | 6. 経済的な理由   |
| 7. 運動が必要と思わない | 8. 運動の方法がわからない                                      |
| 9. 場所がない      | 10. その他 (   ) |

## 休養・こころの健康についておたずねします。

問 14. あなたの平日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(おおまかで結構です)

--	--

時間

問 15. あなたは、睡眠がとれていますか。

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. 充分にとれている             <input type="checkbox"/></p> <p>2. まあまあとれている       <input type="checkbox"/></p> <p>3. あまりとれていない         <input type="checkbox"/></p> <p>4. まったくとれていない       <input type="checkbox"/></p> | <p>→ <b>問 16 へ</b></p> <p>→ <b>問 15-1 へ</b></p> |
|---|---|

問 15 で「3」または「4」と回答された方におたずねします。

問 15-1. 睡眠が不足している理由は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- |          |  |
|----------|--|
| 1. 仕事    | 2. ストレス  |
| 3. 趣味・娯楽 | 4. 子育て   |
| 5. 看護・介護 | 6. その他 (   ) |

問 16. あなたは眠れない時、睡眠をとるためにどのようなことをしますか。

(最もあてはまるもの1つに○)

- |              |                           |
|--------------|---------------------------|
| 1. 特に何もしていない | 2. 読書をする                  |
| 3. お酒を飲む     | 4. 医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する |
| 5. 市販の薬を服用する | 6. ストレッチなど軽い運動を行う         |
| 7. その他 ( )   |                           |

問 17. 日頃の生活の中でストレス（不安、悩み、イライラ）を感じることがありますか。

- |           |                          |   |            |
|-----------|--------------------------|---|------------|
| 1. いつもある  | <input type="checkbox"/> | → | 問 17-1-2 へ |
| 2. 時々ある   | <input type="checkbox"/> | → |            |
| 3. あまりない  | <input type="checkbox"/> | → | 問 18 へ     |
| 4. まったくない | <input type="checkbox"/> | → |            |

問 17 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 17-1. これまで、ストレスを感じた原因はどのようなものですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 家族の問題  | 2. 仕事      |
| 3. 人間関係   | 4. 健康・病気   |
| 5. 経済的な問題 | 6. 子育て     |
| 7. 看護・介護  | 8. その他 ( ) |

問 17-2. ストレスを感じたとき、自分なりの解消法を持っていますか。

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

## 喫煙についておたずねします。

問 18. あなたは、たばこを吸っていますか。

- |                |   |                    |
|----------------|---|--------------------|
| 1. 現在吸っている     | → | 問 18-1-2-3-4-5-6 へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめ | → | 問 18-3-4-5-6 へ     |
| 3. もともと吸っていない  | → | 問 19 へ             |

問 18 で「1」と回答された方におたずねします

問 18-1. 喫煙することについてどう思いますか。

- |         |             |            |
|---------|-------------|------------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめる気がない |
|---------|-------------|------------|

問 18-2. たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 公共的な場所では吸わない
2. 喫煙場所以外では吸わない
3. 混雑している場所では吸わない
4. 子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では吸わない
5. 周りに食事中の人がいる場所では吸わない
6. 周囲の人の了解を得てから吸う
7. 歩きたばこはしない
8. 気をつけていることはない

問 18 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 18-3. 習慣的に吸い始めたのは何歳ですか。

		歳
--	--	---

問 18-4. 1日に何本たばこを吸っていますか。(吸っていましたか)

		本
--	--	---

問 18-5. 通算して何年吸っていますか。(吸っていましたか)

		年
--	--	---

問 18-6. 受動喫煙(あなたが喫煙することで周りの人の健康に影響を与えること)を知っていますか。

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 意味を含めて知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 知らない        |                      |

## 飲酒についておたずねします。

問 19. あなたは、週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。  
「2」に○をつけた場合、日数を記入してください。

1. 毎日

2. 

--

 日 

--

 → **問 19-1 へ**

3. ほとんど飲まない

4. まったく飲まない

5. やめた(1年以上やめている) 

--

 → **問 20 へ**

問 19 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 19-1. 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。  
清酒に換算してご回答ください。

※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25度(110ml)、チューハイ7度(350ml)、  
ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン14度(180ml)

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

## 歯の健康についておたずねします。

問 20. あなたの歯は現在、何本ありますか。(さし歯は数えますが、入れ歯・インプラントは除きます)

本 (親知らず 4 本を含めると普通は 32 本です)

問 21. あなたは歯や歯ぐきの自覚症状(痛み、しみる、出血、腫れ、口臭等)がありますか。

1. あり                                      2. なし

問 22. あなたは 1 日に何回、歯を磨きますか。

1. 4 回以上                              2. 3 回                                      3. 2 回  
4. 1 回                                      5. 磨かない日もある                      6. 磨く習慣がない

問 23. あなたはこの 1 年間に、歯科健康診査や口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)を受けましたか。 ※虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含まれます。

1. 受けた                                      2. 受けていない

問 24. あなたは、歯周病が生活習慣病であり、全身疾患や妊娠に影響があることを知っていますか。

※全身疾患・・・心臓疾患・糖尿病・動脈硬化・誤えん性肺炎など  
※妊娠への影響・・・早産や低出生体重児出産

1. 知っている                              2. 知らない

## 生活習慣や健康診査、がん検診についておたずねします。

問 25. 高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、食事に気をつけたり、適度に運動することによって予防ができると思いますか。

1. 思う                                      2. 思わない

問 26. あなたは、ご自身の生活習慣(食事・運動など)について、どのようにお考えですか。

1. 生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組み・行動をはじめている  
2. 生活習慣の改善が必要だと思い、1 カ月以内に具体的に取り組みたいと考えている      → 問 26-1 へ  
3. 生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない  
4. 生活習慣は、特に問題はないと思う  
5. 生活習慣について関心がないので、わからない  
6. その他 (                                      )      → 問 27 へ

問 26 で「1」または「2」または「3」と回答された方におたずねします。

問 26-1. 改善が必要だと思ったきっかけはどのようなことですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. 健康診断の結果から      | 2. 身近な人の病気から   |
| 3. 太った(やせた)と感じたから | 4. 体力の衰えを感じたから |
| 5. その他 ( )        |                |

問 27. 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)※」は、次の状態を言いますが、あなたは内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防、改善のために次のことを実践していますか。(あてはまるものすべてに○)

※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、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 適切な食事      | 2. 定期的な運動  |
| 3. 週に複数回の体重測定 | 4. その他 ( ) |
| 5. 何もしていない    |            |

問 28. あなたは、以下のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	1. 言葉も内容も知っている	2. 聞いたことはあるが、内容まではよく知らない	3. 言葉も内容も知らない
<b>COPD(慢性閉塞性肺疾患)</b> 主にたばこの煙を長期に吸うことでおこる肺の病気のこと。咳、痰、息切れを主な症状として呼吸機能が低下していくこと。肺気腫、慢性気管支炎などの疾患が含まれる。	1	2	3
<b>CKD(慢性腎臓病)</b> 腎障害を示す所見や腎機能の低下が慢性的に続く状態で、放置すれば末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要となる。	1	2	3
<b>ロコモティブシンドローム(運動器症候群)</b> 運動器(手足、膝、腰など)の障害のために、移動能力の低下をきたし、介護が必要になったり、寝たきりになる危険の高い状態のこと。	1	2	3

問 29. あなたは、過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか。※がンのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。

1. ある → **問 29-1-2-3**      2. ない → **問 30 へ**

問 29 で「1」と回答された方におたずねします。

問 29-1. 健診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. いつも受けているから  | 2. 気になる症状があった    |
| 3. 家族・友人に勧められた | 4. かかりつけ医に助言を受けた |
| 5. 費用が安い       | 6. 対象年齢となった      |
| 7. 個別通知があった    | 8. 職場で健診があった     |
| 9. 広報やチラシをみた   | 10. 自分の健康に関心があった |
| 11. その他 ( )    |                  |

問 29-2. 健診の結果、以下の項目について指摘を受けましたか。

(○はそれぞれ1つずつ)

※健診結果にあわせて書面に「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」や「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

肥満	1. 指摘された	2. 指摘されていない
高血圧症 ※血圧が高い	1. 指摘された	2. 指摘されていない
糖尿病 ※血糖値が高い	1. 指摘された	2. 指摘されていない
血中の脂質異常 ※総コレステロール、LDLコレステロールや 中性脂肪が高い	1. 指摘された	2. 指摘されていない

問 29-3. 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。※医療機関で受けた指導も含みます。

1. 受けた → **問 29-4 へ**      2. 受けていない → **問 29-5 へ**

問 29-3 で「1」と回答された方におたずねします。

問 29-4. 指導された内容についてどの程度実行していますか。

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. おおむね実行している | 2. 一部実行している |
| 3. 実行していない    |             |

問 29-3 で「2」と回答された方におたずねします。

問 29-5. 健診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 時間の都合がつかなかった | 2. 特に自覚症状もなく健康だから       |
| 3. 通院中のため       | 4. 面倒だった                |
| 5. 費用が高い        | 6. 受診のための方法・場所・時間がわからない |
| 7. その他 ( )      |                         |

問 30. あなたは、過去1年間（乳がんについては過去2年間）に、次ページ（問 30-1）の検診を受けたことがありますか。

1. 受けた → **問 30-1-2 へ**      2. 受けていない → **問 30-3 へ**



問 30 で「1」と回答された方におたずねします。

問 30-1. 受けた検診と受けた場所であてはまる欄に○をつけてください。

	肺がん検診	子宮頸がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	胃がん検診	前立腺がん検診	骨粗しょう症検診
久留米市が実施する検診 (医療機関、保健センターなどで実施)							
職場が実施する検診							
人間ドック							
その他 ( )							

問 30-2. 検診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. 気になる症状があった    | 2. 家族・友人に勧められた         |
| 3. かかりつけ医に助言を受けた | 4. 費用が安い               |
| 5. 対象年齢となった      | 6. 個別通知(無料クーポン券含む)があった |
| 7. 職場検診があった      | 8. 広報やチラシをみた           |
| 9. 自分の健康に関心があった  | 10. その他 ( )            |

問 30 で「2」と回答された方におたずねします。

問 30-3. がん検診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. 健康に自信がある       | 2. 自覚症状がない                |
| 3. 前回の検査で異常がなかった  | 4. がんといわれるのが怖い            |
| 5. 検査に伴う苦痛など不安がある | 6. 日時があわない                |
| 7. 検診場所や日時を知らない   | 8. 場所が遠い                  |
| 9. 時間がない          | 10. 費用がかかり経済的にも負担になる      |
| 11. がんで通院・入院・治療中  | 12. まだそういう年齢ではない          |
| 13. 面倒だった         | 14. 必要なきはいつでも医療機関を受診できるから |
| 15. その他 ( )       |                           |

## その他についておたずねします。

問 31. あなたは、マタニティーマーク (※) を知っていますか。

- 言葉も内容も知っている。
- 聞いたことはあるが内容は知らない
- 知らない

※マタニティーマークとは、妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。



問 32. あなたは、発達障害 (※) について知っていますか。

- 言葉も内容も知っている。
- 聞いたことはあるが内容は知らない
- 知らない

※発達障害とは、自閉症や学習障害、注意欠陥多動性障害などのことで、先天性の脳の機能障害が原因と言われ、外見上わかりにくい障害です。

問 33. あなたは、この1～2年間に、健康づくりのための地域活動（※）に参加したことがありますか。

1. 参加したことがある
2. 参加したことがない

※健康づくりのための地域活動とは、校区や自治会、子ども会、ボランティア団体、職場、学校、サークルなどにおいて、ウォーキングやラジオ体操、料理教室などの健康づくり活動を行うことです

問 34. 久留米市の「健康くるめ21」（健康づくり計画）をご存じでしたか。

1. 知っていた
2. 名前は聞いたことがあったが、内容はよく知らない
3. 知らない

問 35. 健康や健康づくりについての知識や情報は、何から得ていますか。

（あてはまるものすべてに○）

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 市報（広報くるめ） | 2. 保健所、保健センター | 3. 書籍、新聞、雑誌等 |
| 4. テレビ・ラジオ   | 5. 医師などの医療関係者 | 6. 家族・友人・知人  |
| 7. インターネット   | 8. その他（       | ）            |
| 9. 特にない      |               |              |

問 36. あなたは、健康や病気のことに関して、家族・友人以外で誰に相談していますか。

（あてはまるものすべてに○）

- |          |             |          |
|----------|-------------|----------|
| 1. 医師    | 2. 歯科医師     | 3. 薬剤師   |
| 4. 栄養士   | 5. 保健師      | 6. 看護師   |
| 7. 助産師   | 8. 食生活改善推進員 | 9. 歯科衛生士 |
| 10. その他（ | ）           | 11. 特にない |

問 37. 健康づくりに関して、あなたが知りたい情報はどのようなものですか。

（あてはまるものすべてに○）

- |                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| 1. からだについての情報   | 2. 医療・医療施設についての情報                  |
| 3. 運動についての情報    | 4. 休養・ストレスについての情報                  |
| 5. お酒と健康についての情報 | 6. タバコと健康についての情報                   |
| 7. 食事・栄養についての情報 | 8. 健康診断についての情報                     |
| 9. 生活習慣病についての情報 | 10. 市の健康づくりのための計画や目標値（施策目標）についての情報 |
| 11. 特にない        |                                    |

問 38. その他、健康や健康づくりに関して、ご意見やご要望がございましたらご自由にお書き下さい。

～アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。～

※回答したアンケート票は、同封の返信用封筒に三つ折りにして入れ、

平成29年12月1日（金）までに、投函してください（切手は不要です）。