

久留米市
健康に関するアンケート調査
報告書

令和5年3月
久留米市

目 次

I . 調査の概要	3
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）	7
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	8
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	9
8 その他	9
III . 調査結果（分野別）	13
1 回答者の属性	13
2 身体状況・健康状態について	16
(1) 平均的体格	16
(2) 肥満及びやせの状況	17
(3) 20歳の頃からの体重変動	18
(4) 今後の体重意向	20
(5) 日常生活における健康上の問題点	21
(6) 主観的健康感	23
3 栄養・食生活について	24
(1) 朝食の摂取について	24
(2) 間食の摂取状況	26
(3) 外食状況	27
(4) 平日の夕食開始時刻	28
(5) 朝食を家族ととる頻度	29
(6) 夕食を家族ととる頻度	30
4 運動について	32
(1) 1日あたりの歩行時間	32
(2) 身体活動状況	34
5 休養・こころの健康について	40
(1) 平均睡眠時間	40
(2) 睡眠状況	41
(3) 眠れない時の対処方法	43
(4) ストレスの状況	44

6	喫煙について	47
(1)	喫煙状況	47
7	飲酒について	53
(1)	飲酒状況	53
8	歯の健康について	56
(1)	現在の歯の本数	56
(2)	歯の健康について自覚症状があるか	57
(3)	歯磨きの回数	58
(4)	歯科健康診査・口腔ケアについて	59
(5)	歯周病が及ぼす影響について	60
9	生活習慣や健康診査、がん検診について	61
(1)	生活習慣病予防について	61
(2)	自分の生活習慣について	62
(3)	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善	64
(4)	生活習慣病の認知度	65
(5)	健診・人間ドックの受診状況	68
(6)	がん検診等受診状況	74
10	その他	79
(1)	マタニティマークを知っている人の割合	79
(2)	発達障害を知っている人の割合	80
(3)	健康づくりのための地域活動への参加状況	81
(4)	「健康くるめ 21」の認知度	82
(5)	健康づくりに関する情報源	83
(6)	健康や病気に関する相談相手	85
(7)	健康づくりに関して知りたい情報	87
IV.	所得と生活習慣等に関する状況	91
V.	使用した調査票	97

I. 調査の概要

I. 調査の概要

1 調査目的

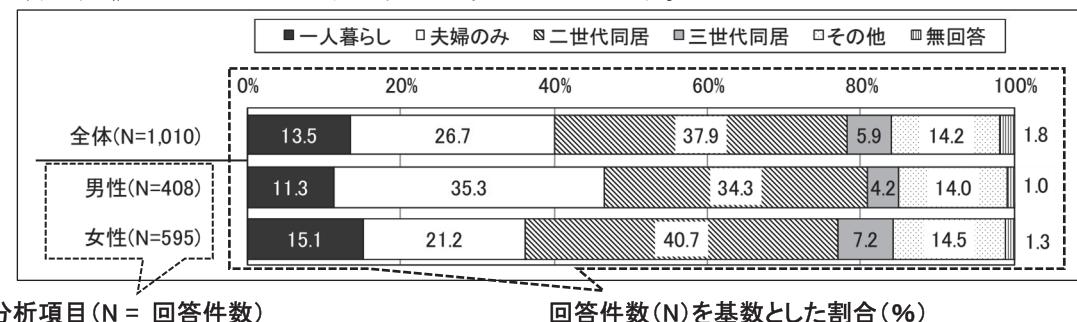
この調査は、本市の健康増進計画である「第2期健康くるめ 21」の最終評価の基礎資料とするために実施したもので、各設問を通して、市民の身体状況や生活環境及び健康づくりに関する意識や行動に関する現状の把握を行いました。

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	郵送で配布し、郵送またはWeb で回収（無記名）
(6) 調査期間	令和4年11月7日（月）～令和4年11月22日（火）まで
(7) 有効回答数（率）	1,010 票（33.7%）

3 報告書利用上の注意

- 回答は、原則として各設問の調査数を基数（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設問では、回答比率の合計が 100%を超える場合があります。
- 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設問もあるため、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はならない場合があります。
- 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。
- 本文または図表中の質問文およ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。
- 報告書に記載しているクロス表の見方は次のとおりです。



- 図表中及び本文中、「前回調査」とあるのは、平成29年11月に実施した「久留米市 健康に関するアンケート調査」のことです。

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、前回と比較して特に男性の30歳代が増加しています。B M I 平均（指数）については、男性の50歳代が最も高く、併せて、20歳からの体重変動について「10kg以上増加した」割合についても最も高くなっています。

「やせ」の割合は、男女ともに20歳代が最も高くなっています。男性の20歳代では11.1%、女性の20歳代では22.6%となっています。今後の体重意向については、男性の20歳代は6割近くが「このままでよい」と回答しており、女性の20歳代は半数近くが「今より減らしたい」と回答しています。

2 栄養・食生活について

朝食は、全体の7割以上の人人が「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20歳代から50歳代では「ほとんど食べない」人が2割以上となっています。

間食は、女性が男性よりも「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

外食は、「ほとんどしない」が全体の約7割となっています。一方、「ほとんど毎日外食する」人の割合は、男性の20歳代が約1割となっており、他の性・年齢と比較して最も多くなっています。

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6割近くとなっています。運動を『していない』人の割合を性・年齢別でみると、男性は50歳代、女性は30歳代で半数以上と最も多くなっています。

運動習慣がある人は20歳から64歳では男性が女性よりも高く、約3割となっています。また、65歳以上の人人が20歳から64歳までのよりも運動習慣がある人が多く、65歳以上の人では男女ともに半数以上となっています。

運動しない人の理由については、「忙しくて時間がない」が最も多くなっています。

4 休養・こころの健康について

睡眠は全体の8割近くが睡眠を『とれている』と回答しています。『とれていない』と回答した人については、全体で2割近くおり、その理由としては「ストレス」や「仕事」が多くなっています。

眠れないときの対処方法は、「特に何もしていない」が7割近くで最も多くなっており、性・年齢別でみると、「お酒を飲む」が男性の40歳代と50歳代で多くなっており、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」については、男女ともに70歳代以上が最も多くなっています。

ストレスの有無については、『ストレスがある』と回答した人は7割近くとなっており、その原因には、「仕事」が半数以上となっています。

5 喫煙、飲酒について

全体の喫煙率は、全体の2割を下回っていますが、男性は2割以上の喫煙率となっており、男性が女性よりも多くなっています。特に男性の40歳代では喫煙率が約4割で最も高くなっています。また、禁煙意向については「やめる気がない」人が4割以上おり、受動喫煙に関する認知については男女ともに9割以上が「意味も含めて知っている」と回答しています。

飲酒については、全体で「ほとんど飲まない」が3割以上と最も多く、『飲む人』については、性・年齢別において、男性の40歳以上は半数以上となっています。「毎日」飲酒している人については、男性では3割近く、女性では1割未満となっており、性・年齢別にみると、特に男性の70歳代以上で約4割の人が「毎日」飲酒しています。また、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では13.5%、女性では9.9%となっており、男性が女性よりも多くなっています。

6 歯の健康について

歯の本数は、全体の平均で26.1本となっています。歯磨きの回数では、全体の97.3%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は約6割、歯周病が及ぼす影響について知っている人は、7割強となっています。

7 生活習慣病や健康診査、がん検診について

生活習慣については、全体で7割以上が『生活習慣の改善が必要』と回答しています。また、このうち30.0%が「既に取り組み・行動を始めている」、35.2%が「必要だとは思うが、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については、「言葉も内容も知っている」がCOPD、CKDはそれぞれ3割程度、ロコモティブシンドロームについては、2割程度の認知度となっています。

健診・人間ドックについては、全体の76.8%が1年内に「受けた」と回答しており、そ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。また、検診を受けなかった人については、「特に自覚症状もなく健康だから」が3割程度で最も多くなっています。

がん検診については、4割以上の人人が過去1年間（乳がん及び胃がんについては過去2年間）に「受けた」と回答しています。また、40歳から69歳の受診率は「乳がん検診」が5割近い受診率となっており、他の検診と比較して非常に高くなっています。

※「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

8 その他

マタニティマーク・発達障害は約7割が、「言葉も内容も知っている」と回答しています。また、その割合は、マタニティマーク、発達障害ともに20歳代と30歳代が最も高くなっています。高齢になるにつれて、割合は低くなっています。

健康づくりのための地域活動は、約1割が「参加したことがある」と回答し、健康くるめ21を「知っていた」人は、1割弱です。

健康づくりに関する情報源としては、「インターネット」が最も多く、特に20歳代から50歳代で高くなっています。

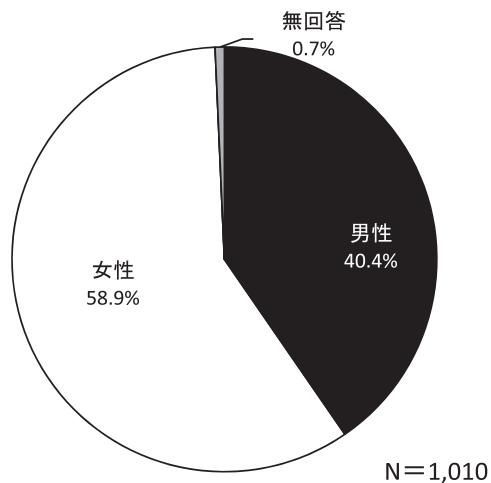
健康づくりに関して知りたい情報は、「運動」についての情報が3割、「からだ」、「食事・栄養」についての情報が3割弱となっています。

III. 調査結果（分野別）

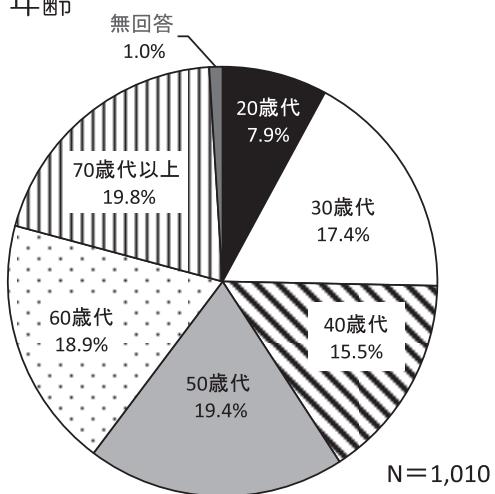
III. 調査結果（分野別）

1 回答者の属性

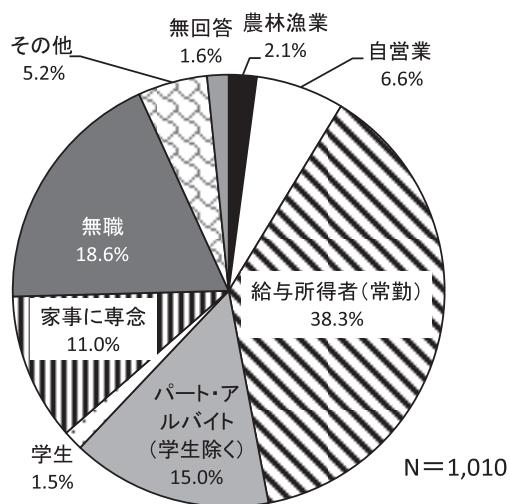
(1) 性別



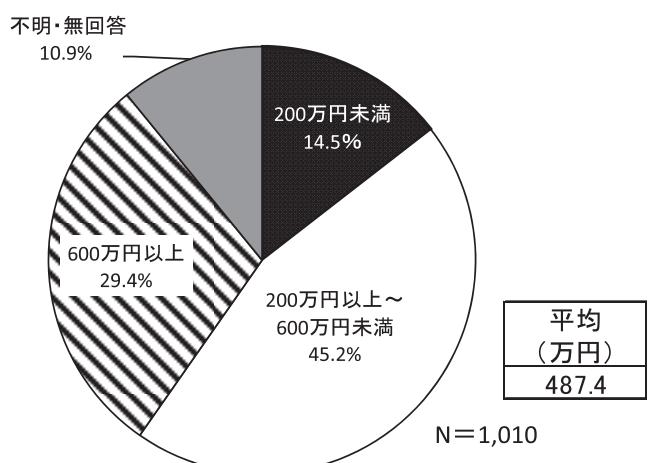
(2) 年齢



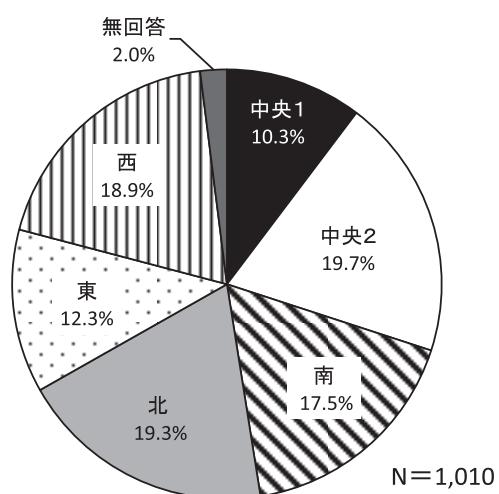
(3) 職業



(4) 世帯年収

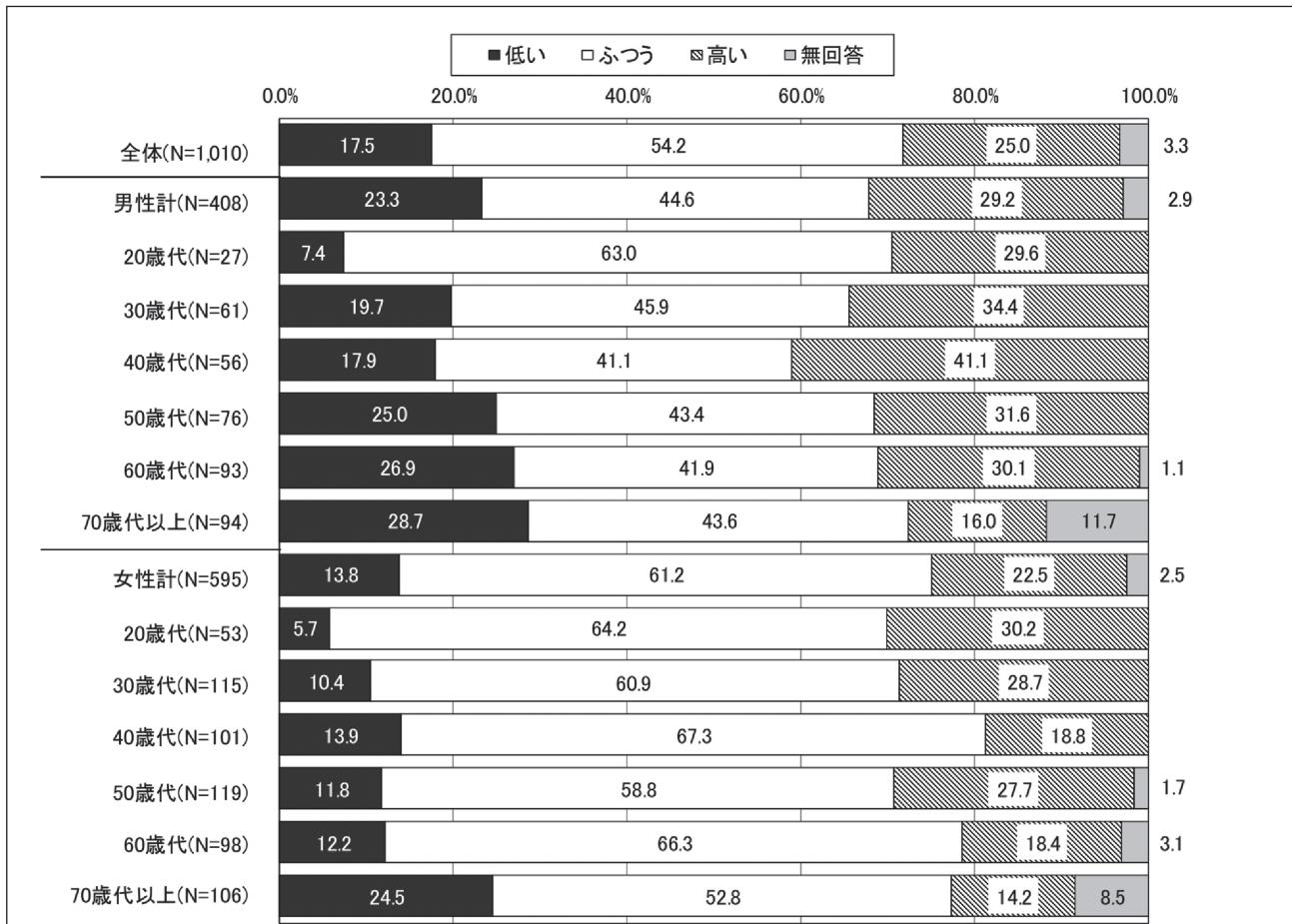


(5) 居住地（圏域別）



圏域内訳	
中央1	京町・篠山・莊島・鳥飼・長門石
中央2	金丸・南薰・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・水繩・山川・山本
西	青木・荒木・犬塚・浮島・江上・下田・大善寺・西牟田・三潴・安武・城島

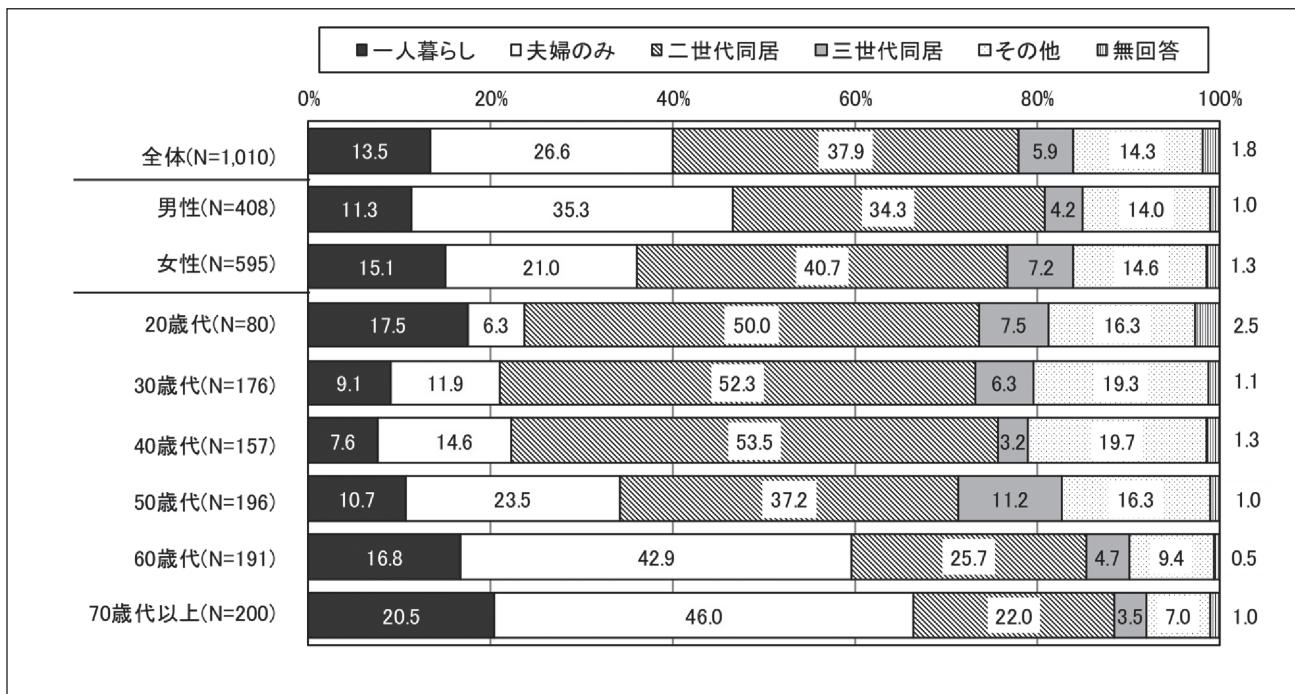
(6) 身体活動の状況※（レベル）



※身体活動レベル

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が中心で、職場内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が中心で、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、体を使った活発な運動を行っている。）

(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 169.3 cm、女性が 156.5 cmで、平均体重は男性が 68.0 kg、女性が 54.3 kgとなって います。

図1 平均身長（性別、性・年齢別）

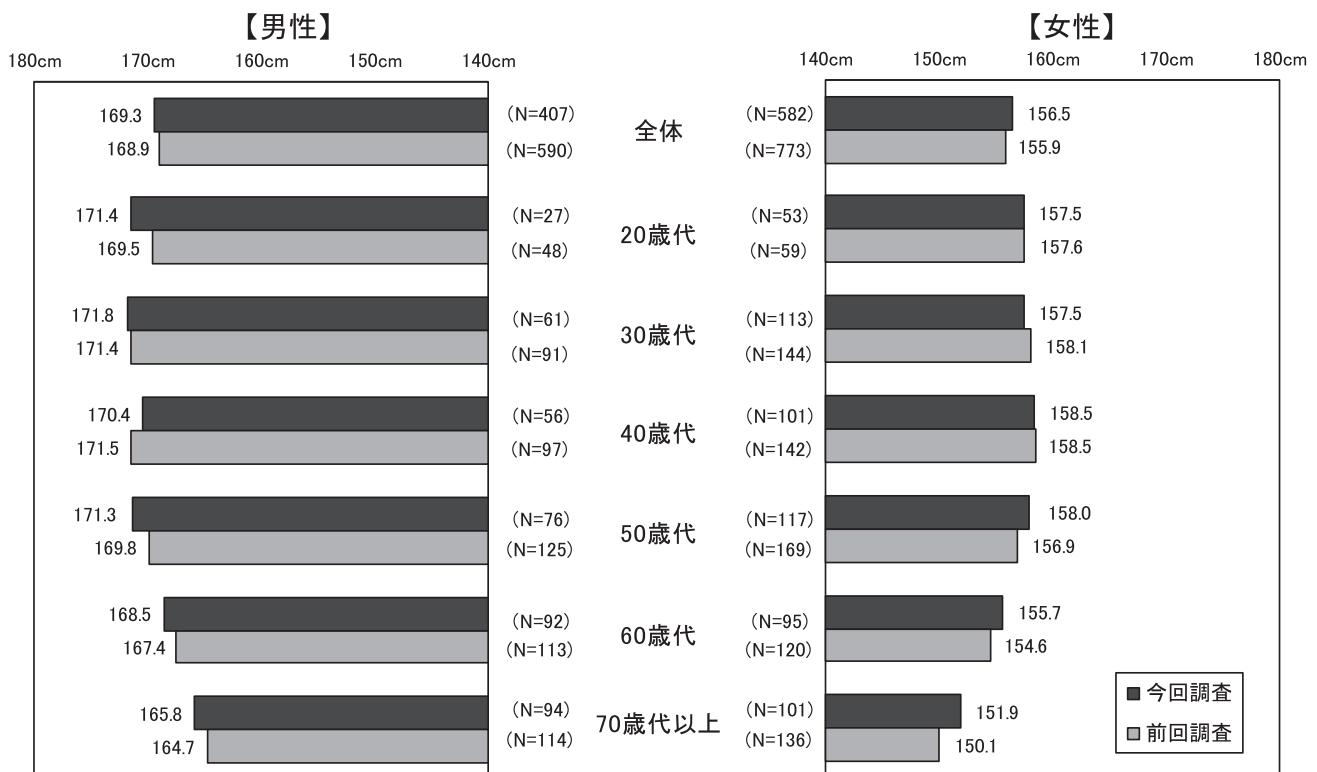
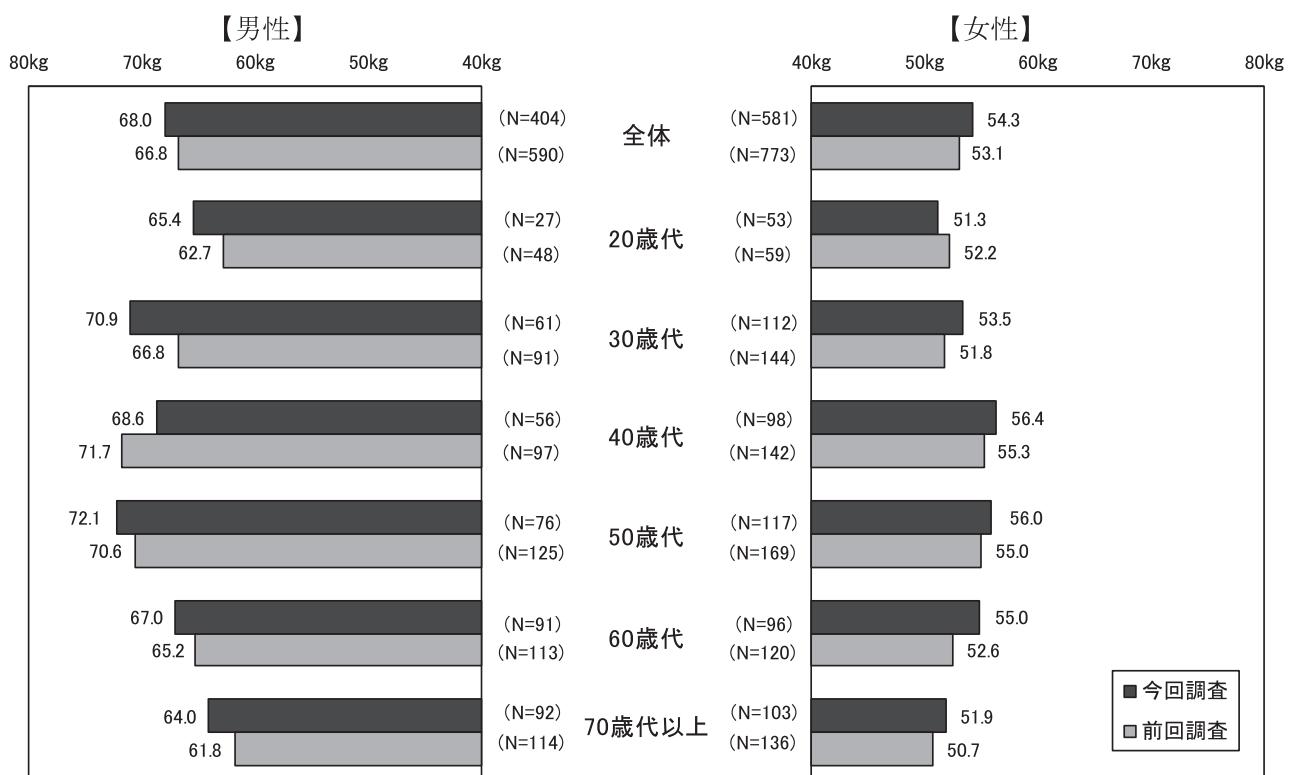


図2 平均体重（性別、性・年齢別）



(2) 肥満及びやせの状況

全体では、「やせ」は 10.2%、「肥満」は 22.1%となっています。最も「肥満」の割合が高いのは、男性では 30 歳代で 34.4%、女性では 60 歳代で 23.5%となっています。一方、「やせ」の割合は、男女ともに 20 歳代が最も高く、男性では 11.1%、女性では 22.6%となっています。BMI 平均（指数）は、男性の 50 歳代が最も高くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「肥満」の割合が増加しており、特に男性の 30 歳代は「肥満」の割合が前回（18.7%）より 15.7 ポイント増加しています。

図3 BMI※（性別・性・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)] で算出します。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・年齢別） 表2 成人やせ（BMI <18.5）の割合（性・年齢別）

	肥満者の割合(%)	
	今回	前回
20～60歳代男性	29.7%	27.9%
40～60歳代女性	20.1%	16.6%

	やせの割合(%)	
	今回	前回
20～30歳代男性	6.8%	8.0%
20～30歳代女性	16.7%	20.3%

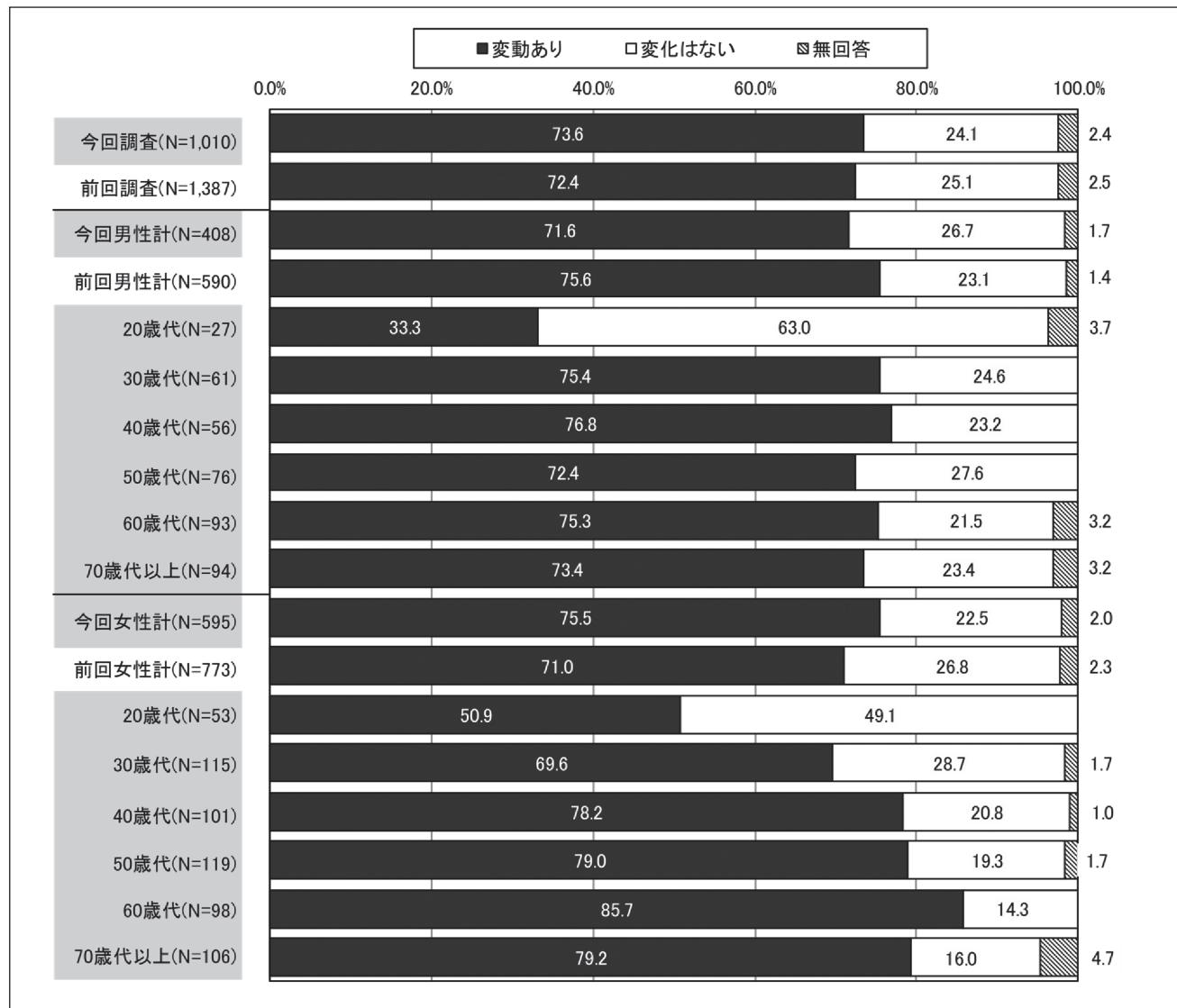
(3) 20歳の頃からの体重変動

①20歳の頃からの体重変動の有無

全体では「変動あり」が73.6%となっています。性・年齢別では、男女ともに20歳代が他の年代と比較して「変動あり」の割合が最も低くなっています。

前回調査との比較では、全体では、「変動あり」が1.2ポイント増加しています。

図4 20歳の頃からの体重変動の有無（性別、性・年齢別）

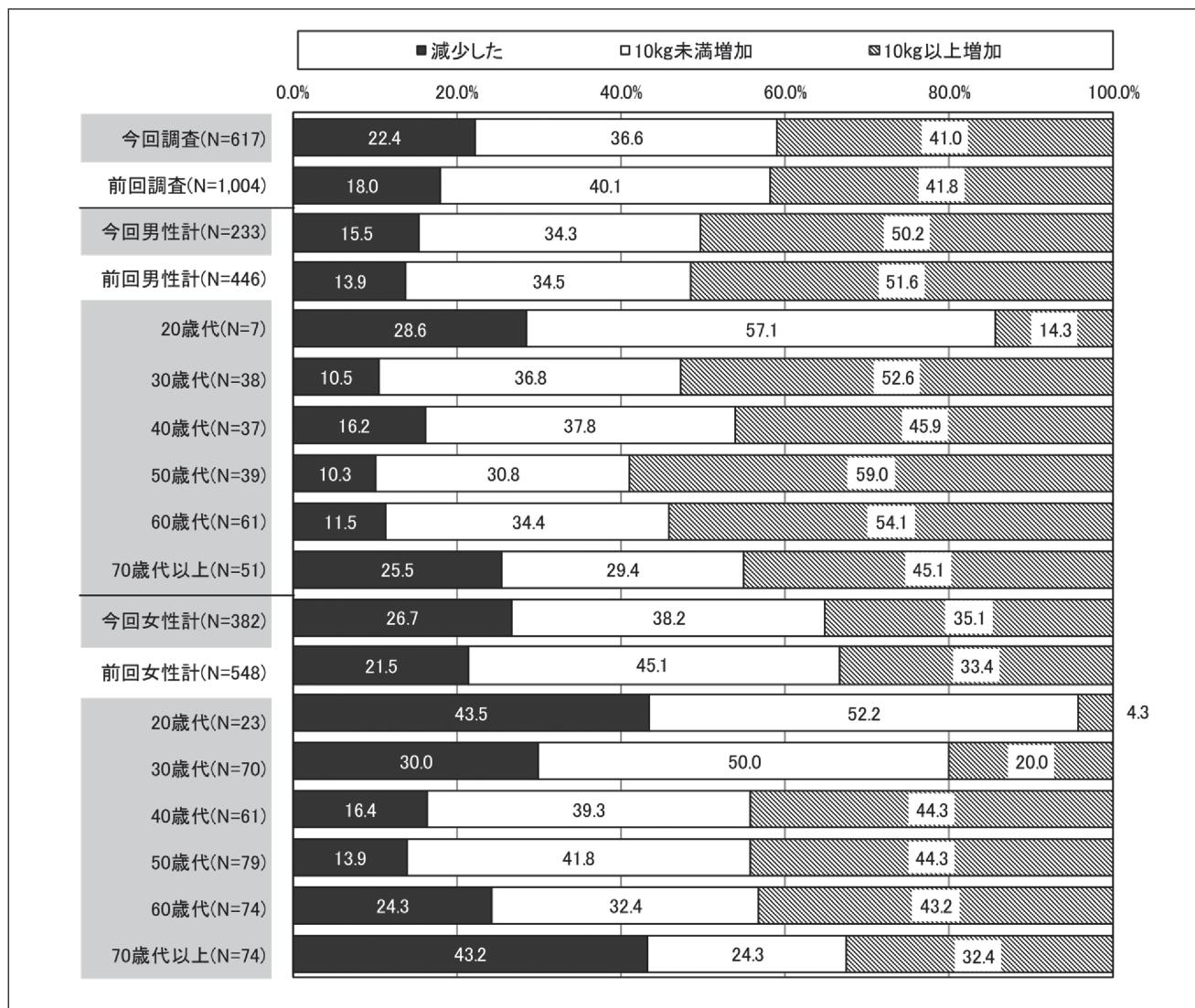


②20歳の頃からの体重変動の増減

「変動あり」と回答した人のうち、性別では、男性は「10kg以上増加」が50.2%で最も多く、女性は「10kg未満増加」が38.2%で最も多くなっています。「10kg以上増加」した人について、性・年齢別では、男性の50歳代が59.0%で最も高くなっています。

前回調査との比較では、「減少した」の割合が全体で4.4ポイント減少しています。

図5 20歳の頃からの体重変動の増減※（性別、性・年齢別）



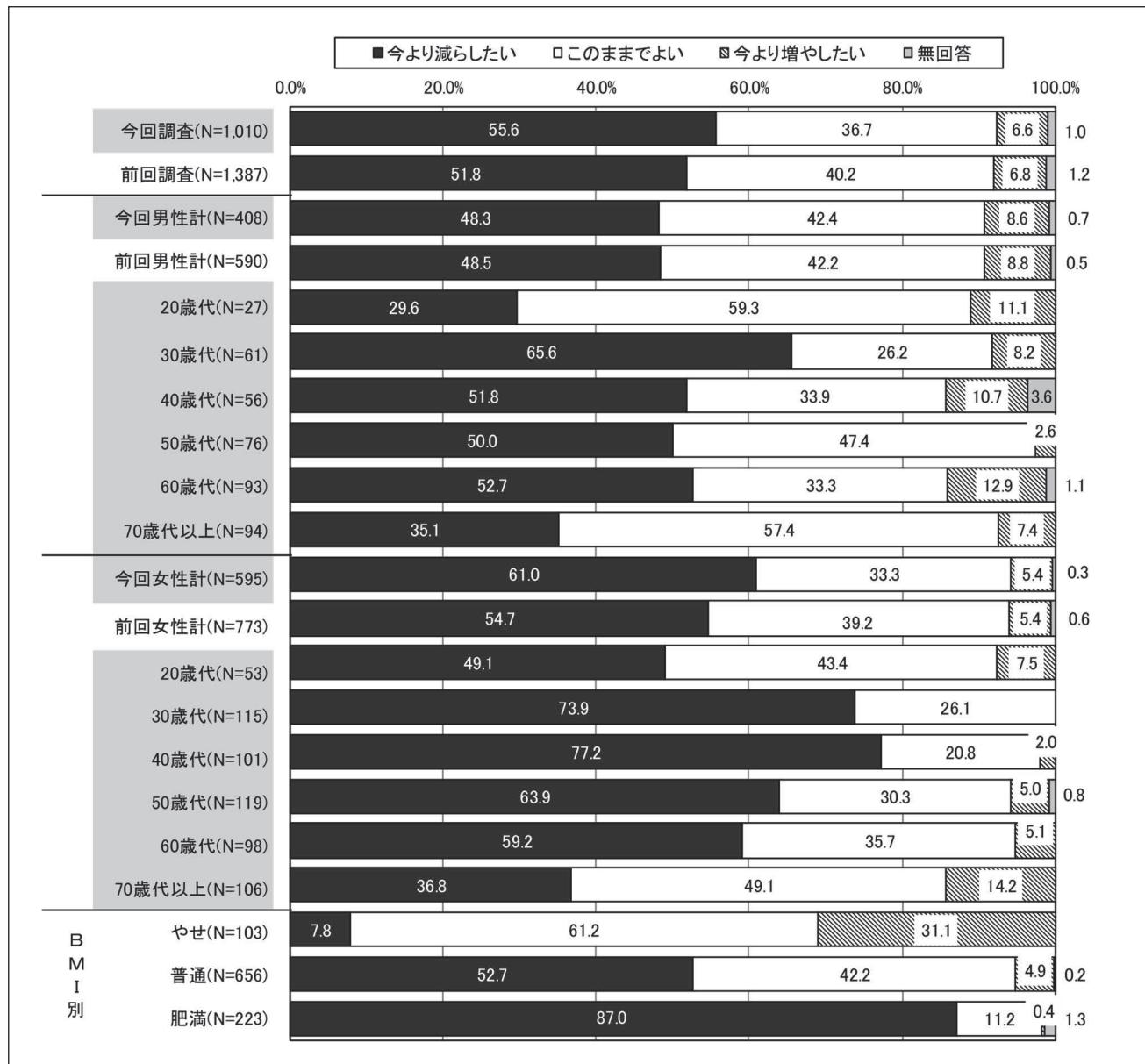
※ 図5のグラフ中の今回調査のデータについては、20歳の頃からの体重変動が「変動あり」と回答した人のうち、体重変動（増加・減少）についての回答が不明瞭（何kg増加したか不明の回答や、増えたのか減ったのかが不明の回答など）のものや、無回答の人については除いています。

(4) 今後の体重意向

全体では、「今より減らしたい」が 55.6%となっています。性別では、「今より減らしたい」は、男性が 48.3%、女性が 61.0%となっており、女性が男性よりも多くなっています。BMI別では、「やせ」の人は「今より減らしたい」が 7.8%で、「このままでよい」が 61.2%となっています。一方、「肥満」の人は「今より減らしたい」が 87.0%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」が全体で 3.8 ポイント増加しています。

図6 今後の体重意向（性別、性・年齢別、BMI別）



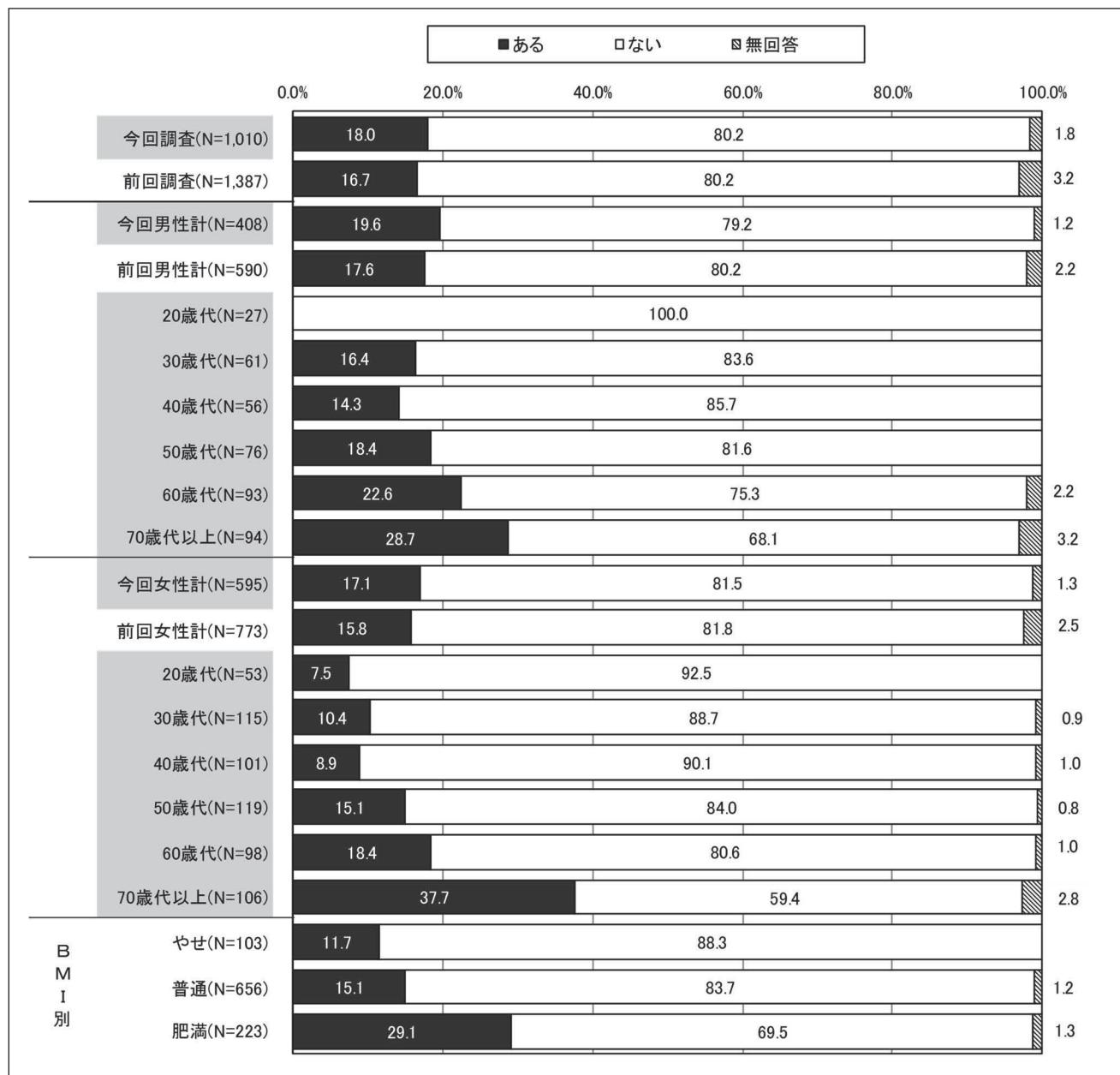
(5) 日常生活における健康上の問題点

① 健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合

全体では、「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は 18.0%となっており、性別では、男性は 19.6%、女性は 17.1%となっています。性・年齢別では男女ともに 70 歳代以上が他の年齢に比べて日常生活に影響を感じている割合が高くなっています。また、BMI 別では、肥満の人の 29.1%が影響を感じています。

前回調査との比較では、日常生活に何か影響が「ある」人が全体で 1.3 ポイント増加しており、男性では 2.0 ポイント、女性では 1.3 ポイント増加しています。

図7 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、性・年齢別、BMI 別）

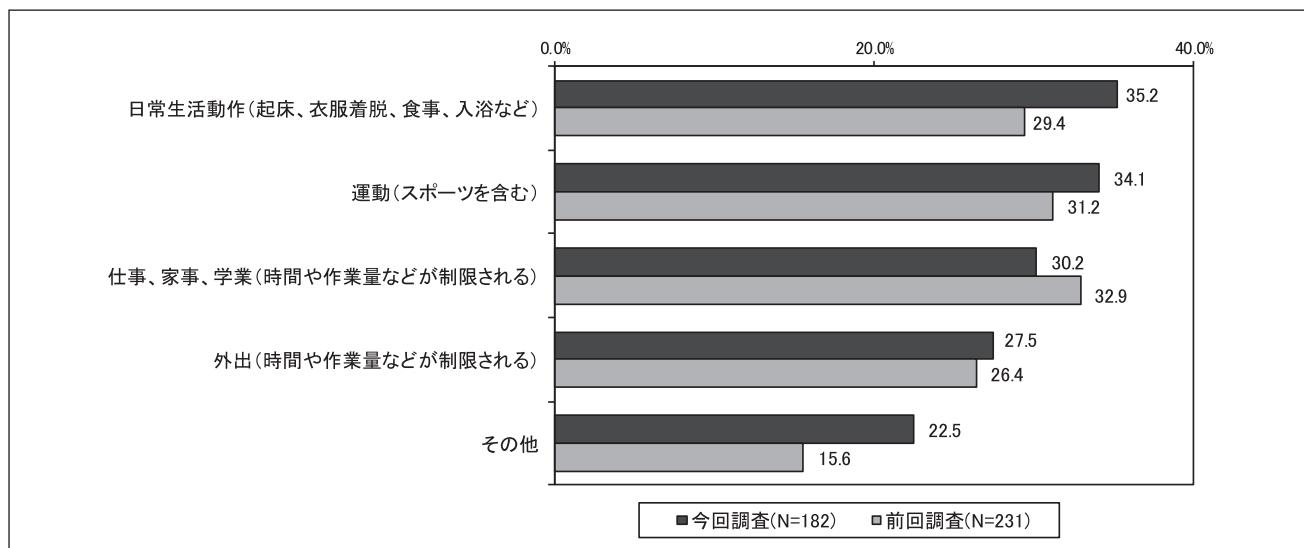


②日常生活に影響を感じている内容

全体では、「日常生活動作」が 35.2%と最も多く、次いで「運動」の順となっています。年齢別では、20 歳から 64 歳では「運動」(38.5%) が最も多く、次いで「仕事・家事・学業」(36.3%) となっています。65 歳以上では「日常生活動作」(38.9%) が最も多く、次いで「運動」(30.0%)、「外出」(28.9%) となっています。

前回調査との比較では、「日常生活動作」について、全体で 5.8 ポイント増加しており、性別では特に男性が前回よりも 9.2 ポイント増加しています。また、年齢別でも、20 歳から 64 歳では 10.4 ポイント増加しています。

図8 日常生活に影響を感じている内容（性別、年齢別）



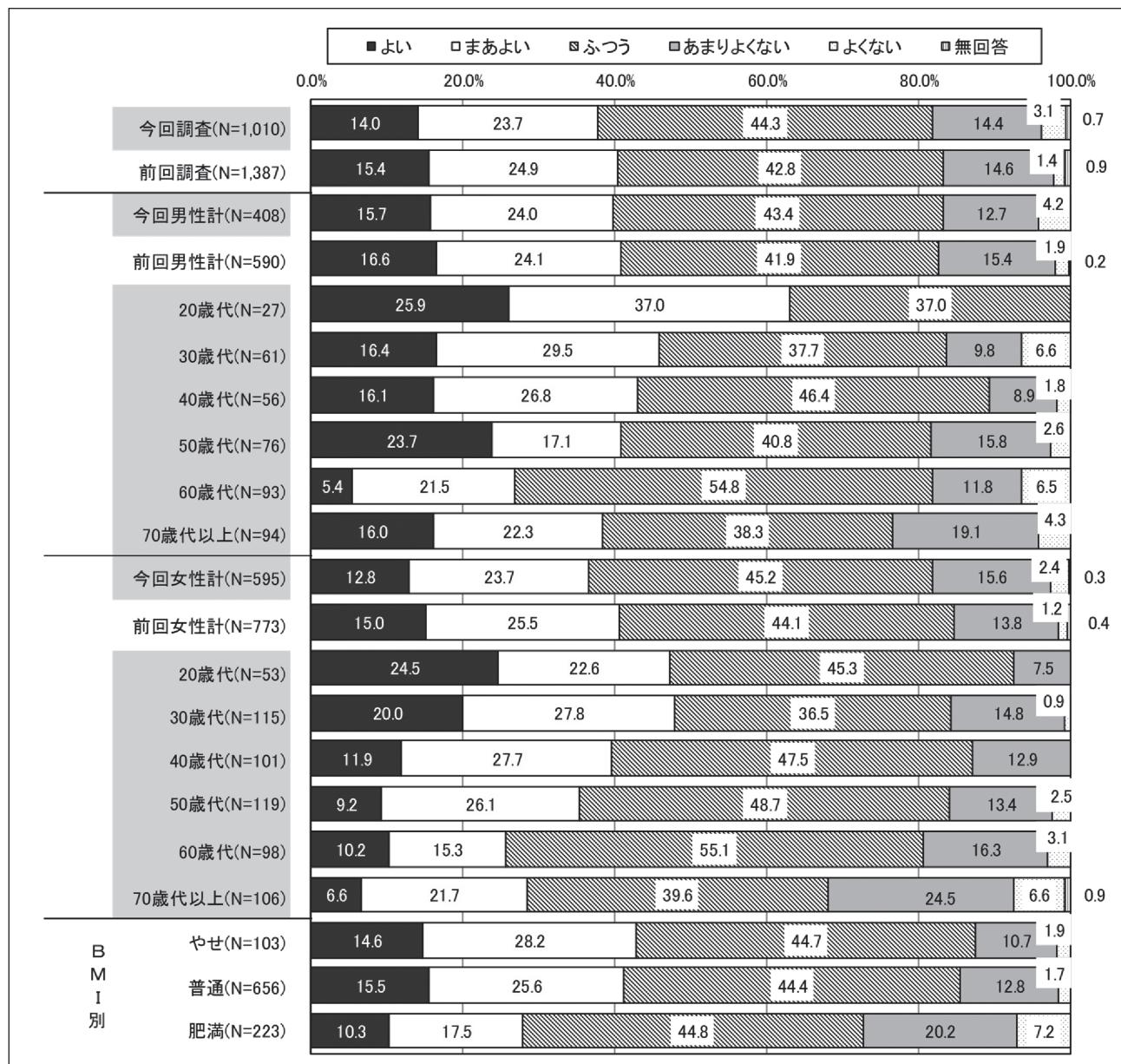
	サンプル数	床日事、常、衣生入服活動、な脱作ど、～食起	運動～スポーツ～を含むツ～を	～時仕事が間事制や、限作家され量、るな学～ど業	な外ど出が～制時間さやれ作る業～量	その他
今回調査	182	35.2	34.1	30.2	27.5	22.5
前回調査	231	29.4	31.2	32.9	26.4	15.6
性別	今回男性計	80	40.0	32.5	31.3	18.8
	前回男性計	104	30.8	29.8	29.8	26.0
	今回女性計	102	31.4	35.3	29.4	34.3
	前回女性計	122	28.7	32.8	33.6	26.2
年齢	今回20-64歳	91	31.9	38.5	36.3	25.3
	前回20-64歳	121	21.5	41.3	40.5	19.0
	今回65歳以上	90	38.9	30.0	24.4	28.9
	前回65歳以上	109	38.5	20.2	24.8	34.9

(6) 主観的健康感

全体では、現在の健康状態については「ふつう」が44.3%となっています。「よい」(14.0%)と「まあよい」(23.7%)を合わせて『よい』と回答した人は37.7%となっています。性別では、『よい』と回答した人は、男性が39.7%、女性が36.5%となっており、男性が3.2ポイント高くなっています。性・年齢別では、男女ともに60歳代が他の年代と比較して『よい』と回答している割合が最も低くなっています。BMI別では、肥満の人では『よい』と回答した人が27.8%と、やせ及び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』が全体で2.6ポイント減少しています。

図9 主観的健康感（性別、性・年齢別、BMI別）



※『よい』…「よい」と「まあよい」を合わせたものを指します。

3 栄養・食生活について

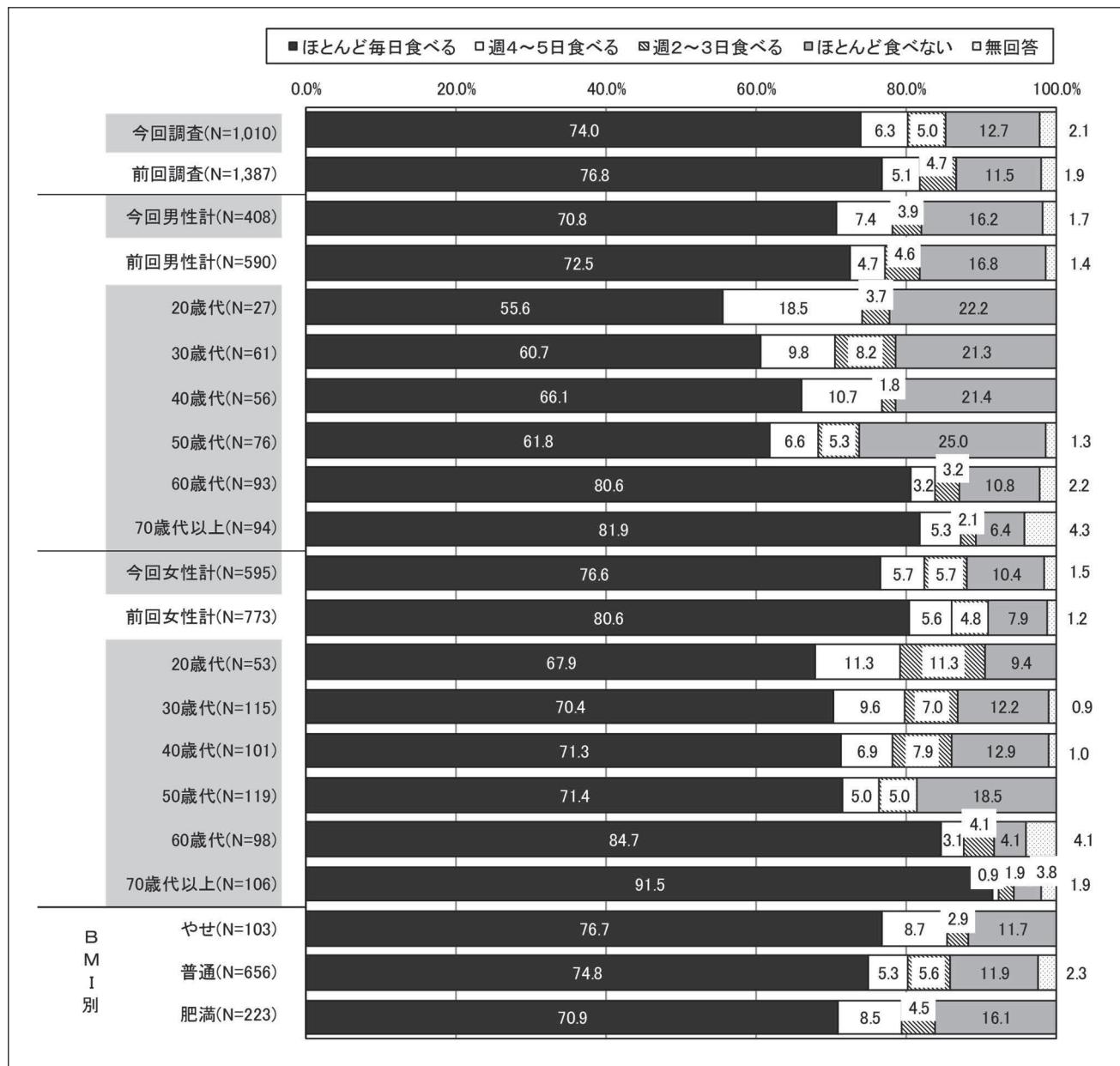
(1) 朝食の摂取について

①朝食の摂取状況

全体では、「ほとんど毎日食べる」が74.0%となっており、「ほとんど食べない」が12.7%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16.2%、女性が10.4%となっており、どの年代においても男性が女性よりも「ほとんど食べない」と回答している割合が高くなっています。特に男性の20歳代から50歳代では「ほとんど食べない」人が2割以上となっています。BMI別では、肥満の人は「ほとんど食べない」が16.1%で、普通及びやせの人よりも多くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに減少しており、全体では2.8ポイント減少しています。

図10 朝食の摂取状況（性別、性・年齢別、BMI別）

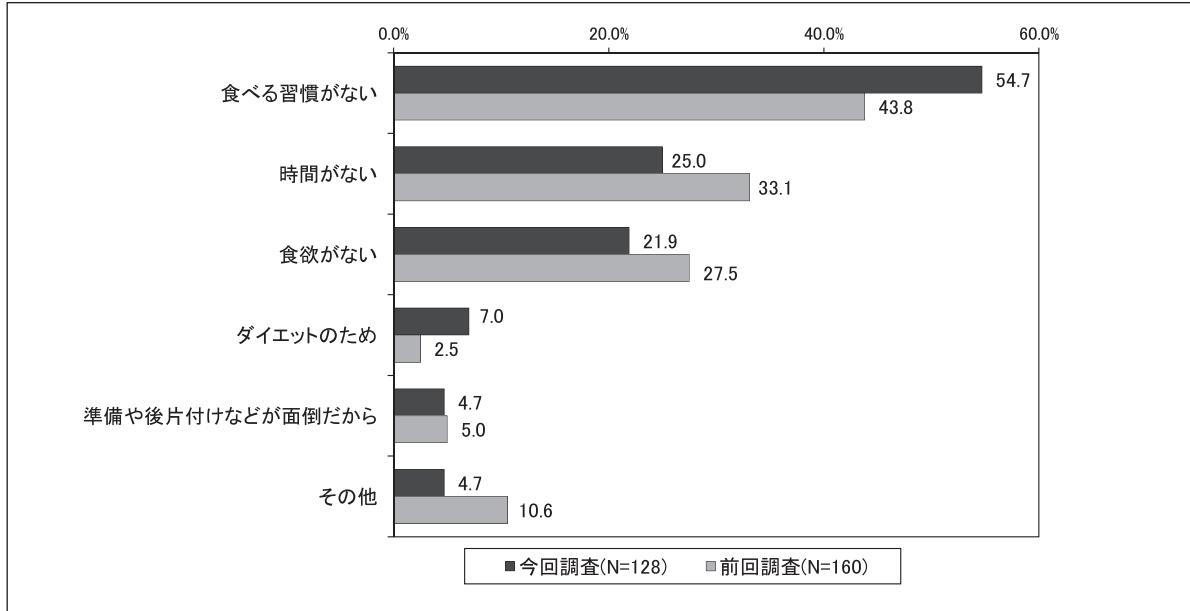


②朝食を食べない理由

全体では、「食べる習慣がない」が54.7%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」の割合については、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10.0ポイント以上増加しています。

図11 朝食を食べない理由（性別・年齢別）



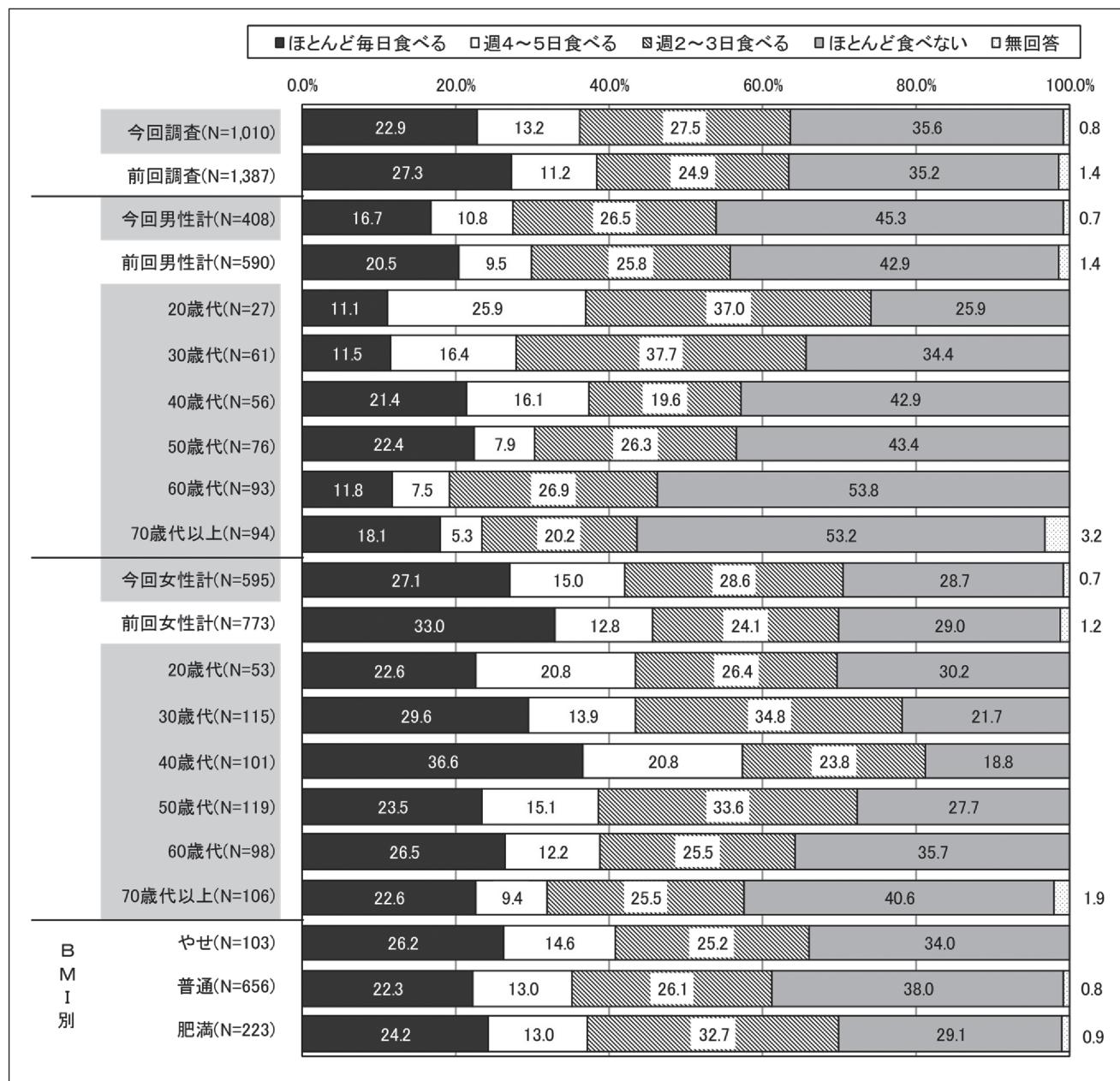
	サンプル数	食べる習慣がない	時間ががない	食欲がない	ダイエットのため	準備や後片付けなどから	その他
今回調査	128	54.7	25.0	21.9	7.0	4.7	4.7
前回調査	160	43.8	33.1	27.5	2.5	5.0	10.6
性別	今回男性	66	59.1	25.8	15.2	4.5	4.5
	前回男性	99	48.5	39.4	25.3	2.0	3.0
	今回女性	62	50.0	24.2	29.0	9.7	4.8
	前回女性	61	36.1	23.0	31.1	3.3	8.2

(2) 間食の摂取状況

全体では、「ほとんど食べない」が35.6%で最も多く、次いで「週2～3日食べる」、「ほとんど毎日食べる」の順となっています。性別では、女性が男性よりも「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。また、男性は年齢が上がるほど「ほとんど食べない」人が多い傾向にあります。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに減少しています。

図12 間食の摂取状況（性別、性・年齢別、BMI別）

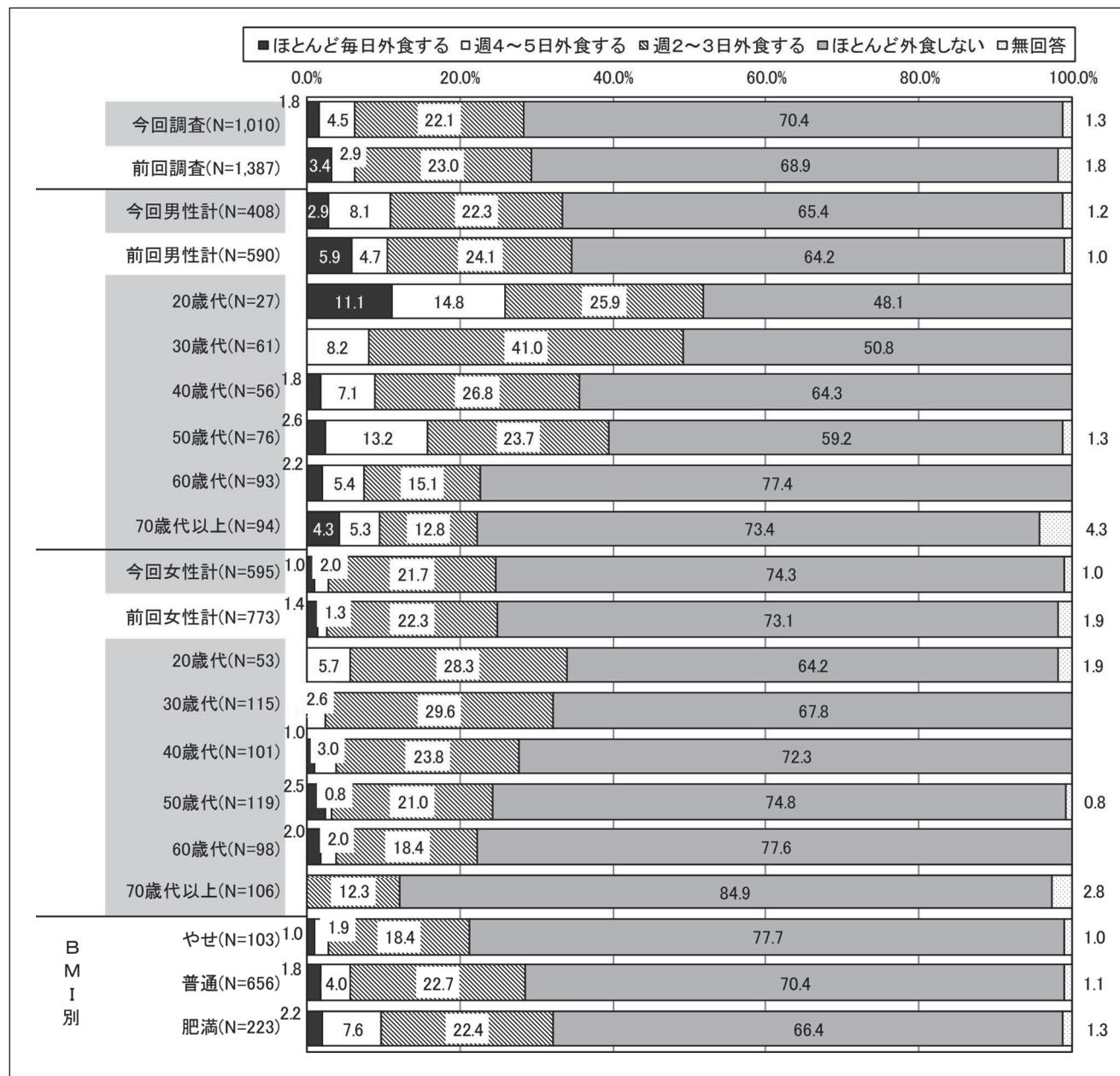


(3) 外食状況

全体では、「ほとんど外食しない」が70.4%となってています。「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、男性は33.3%、女性は24.7%であり、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性の20歳代は「ほとんど毎日外食する」が11.1%となっており、他の性・年齢と比較して最も多くなっています。BMI別では、普通及びやせの人に比べて、肥満の人は『外食する』の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど外食しない」の割合が全体で増加しています。

図13 外食状況（性別、性・年齢別、BMI別）



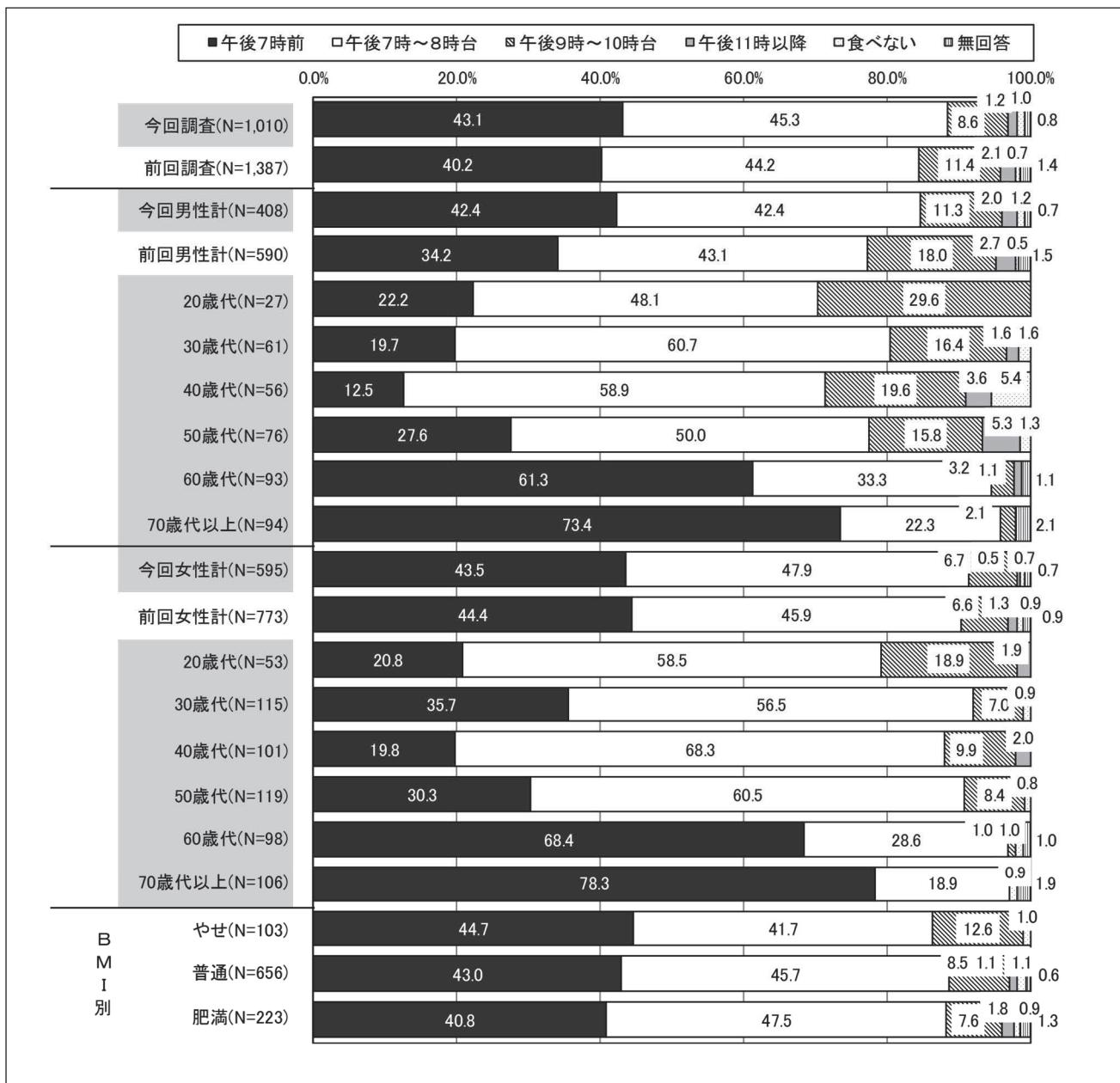
※『外食する』…「ほとんど毎日外食する」、「週4～5日外食する」、「週2～3日外食する」を合わせたものを指します。

(4) 平日の夕食開始時刻

全体では、「午後7時～午後8時台」が45.3%で最も多く、次いで「午後7時前」で、合わせて88.4%が『午後8時台まで』に夕食を開始しています。性・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、男女ともに20歳代は「午後9時～10時台」が他の年代と比較して最も多くなっています。

前回調査との比較では、全体で『午後8時台まで』に夕食を開始する人の割合が増加しており、午後9時以降の割合が減少しています。

図14 平日の夕食開始時刻（性別、性・年齢別、BMI別）



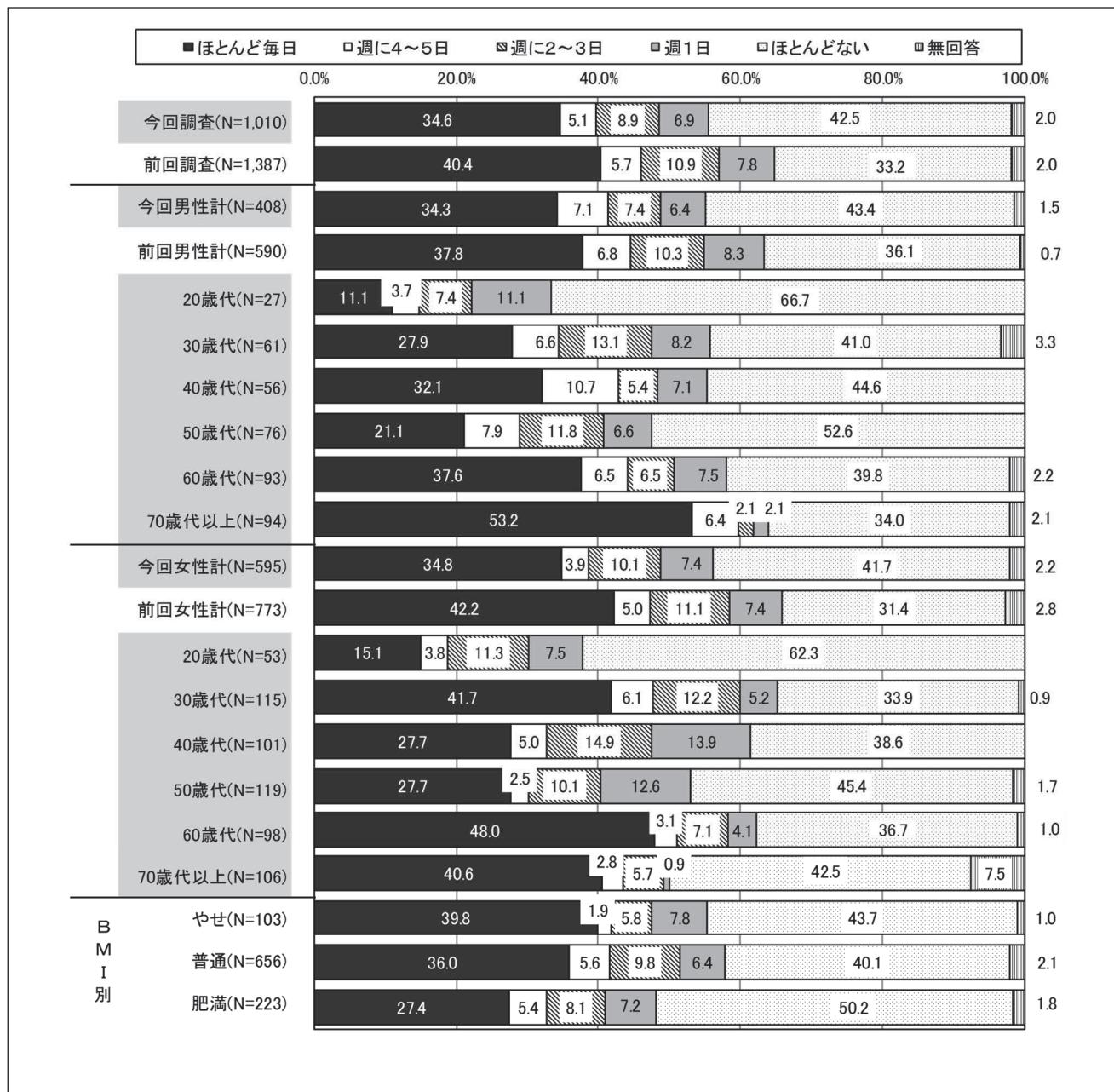
※『午後8時台まで』…「午後7時前」と「午後7時～8時台」を合わせたものを指します。

(5) 朝食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんどない」が42.5%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が34.6%となっています。性・年齢別では、男女ともに20歳代では6割以上が「ほとんどない」と回答しています。BMI別では、肥満の人の50.2%が「ほとんどない」と回答しており、やせ及び普通の人と比較して、割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が男女ともに増加しています。特に男女ともに20歳代と60歳代と70歳代以上がそれぞれ顕著に増加しています。

図15 朝食を家族ととる頻度（性別、性・年齢別、BMI別）

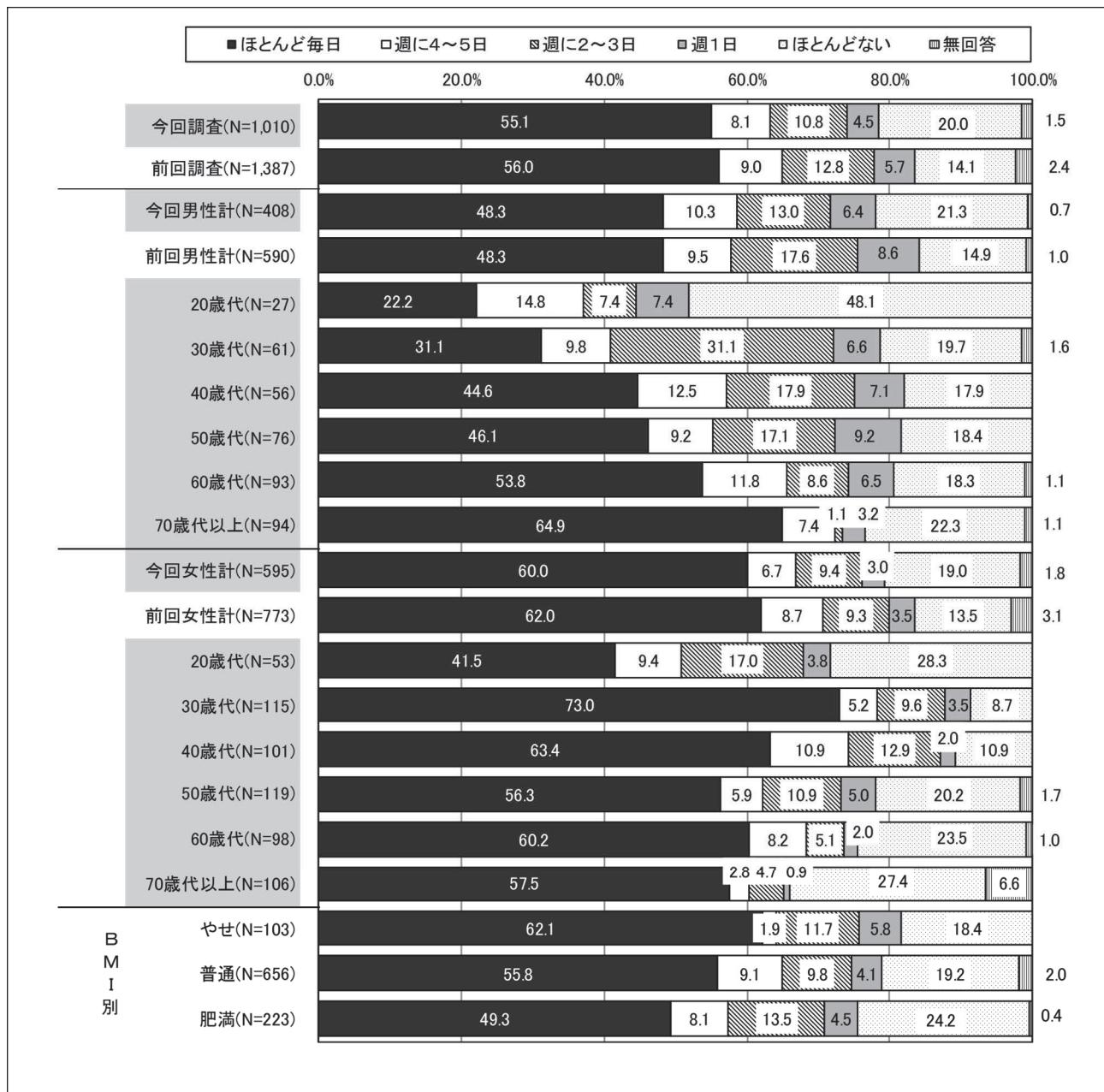


(6) 夕食を家族とる頻度

全体では、「ほとんど毎日」が 55.1%となっており、共食する人の割合は朝食よりも 20.5 ポイント高くなっています。「ほとんどない」は 20.0%となっており、朝食よりも 22.5 ポイント低くなっています。性別では、「ほとんど毎日」の割合が男性では 48.3%、女性では 60.0%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、「ほとんどない」が男女ともに増加しています。特に男性では 20 歳代（前回：31.3%）と 70 歳代以上（前回：8.8%）が、女性では 20 歳代（前回：11.9%）と 60 歳代（前回：12.5%）の増加が顕著になっています。

図 16 夕食を家族とる頻度（性別、性・年齢別、BM 別）



朝食・夕食ともに「ほとんど毎日」家族とれる人の割合は、全体では 31.2%となっており、性別では女性が男性よりも 3.6 ポイント高くなっています。一方、「ほとんどない」人の割合は、全体では 19.4%となっており、男性が女性よりも 2.3 ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が男女ともに 5.0 ポイント以上増加しており、全体では 6.2 ポイント増加しています。

表3 朝食・夕食ともに家族とれる頻度（性別）※

	「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	31.2%	30.1%	19.4%	13.2%
男性	29.2%	27.6%	20.8%	13.9%
女性	32.8%	32.2%	18.5%	12.8%

※ 「ほとんど毎日」の割合(%)とは、調査票問 10 と問 11 の両方の設問において、「ほとんど毎日」と回答した人の割合のことを指します。また、「ほとんどない」の割合(%)とは、調査票問 10 と問 11 の両方の設問において、「ほとんどない」と回答した人の割合のことを指します。

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61.0分、女性は75.6分となっています。性・年齢別では、男女ともに50歳代以上になると、年齢が上がるにつれて歩行時間が少なくなっています。BMI別では、やせの人が、普通及び肥満の人と比較して最も歩行時間が少なくなっています。

前回調査との比較では、男女ともに歩行時間が少なくなっており、職業別では自営業の歩行時間の減少が顕著になっています。

図17 1日あたりの平均歩行時間（性別、性・年齢別）

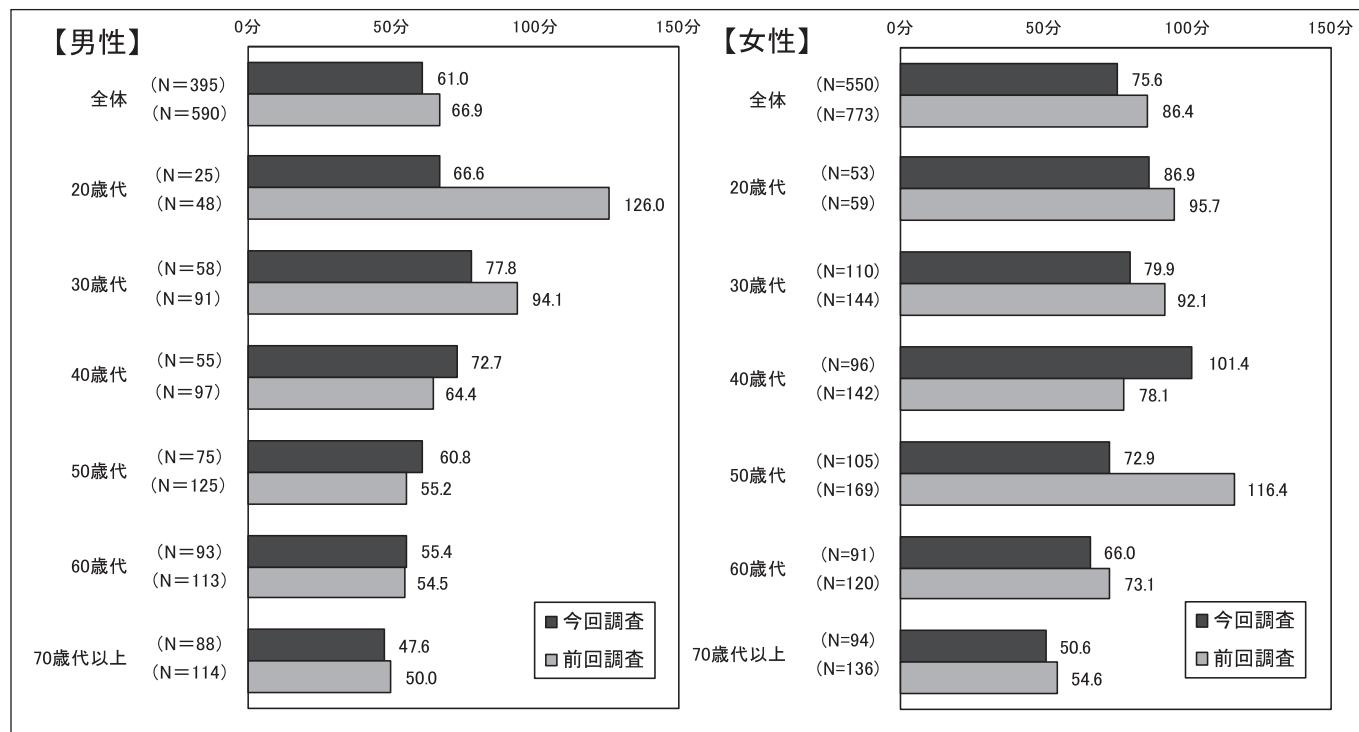


図18 1日あたりの平均歩行時間（BMI別）

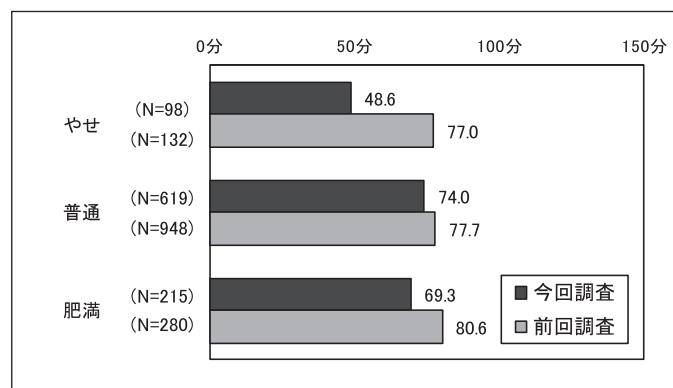
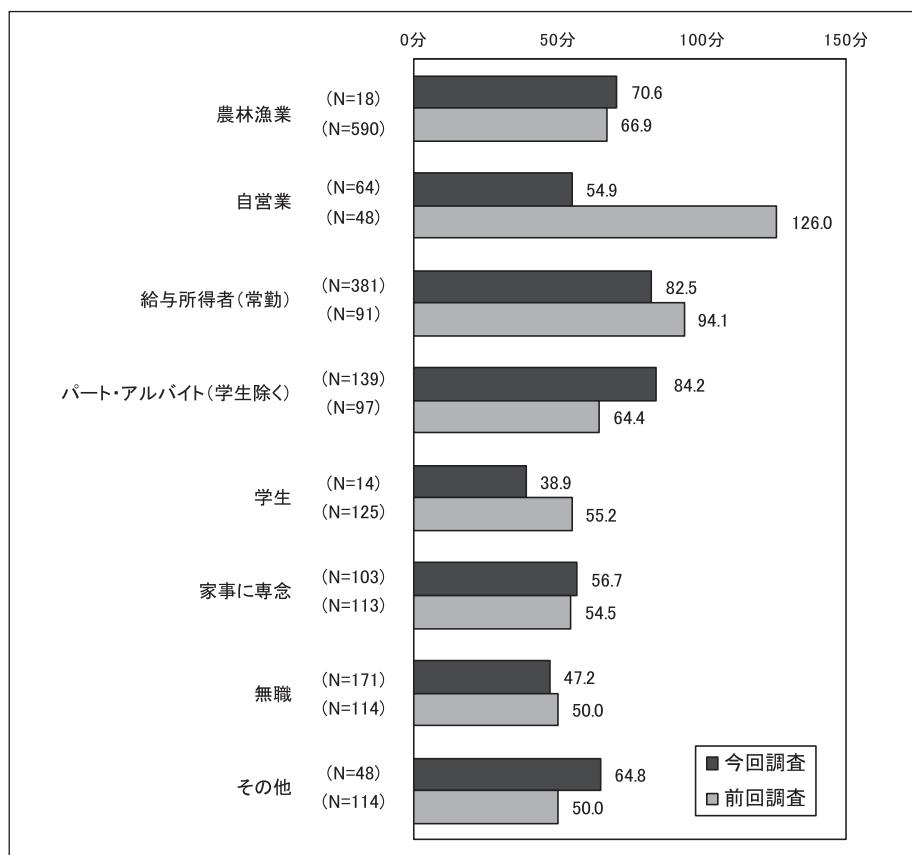


図19 1日あたりの平均歩行時間（職業別）



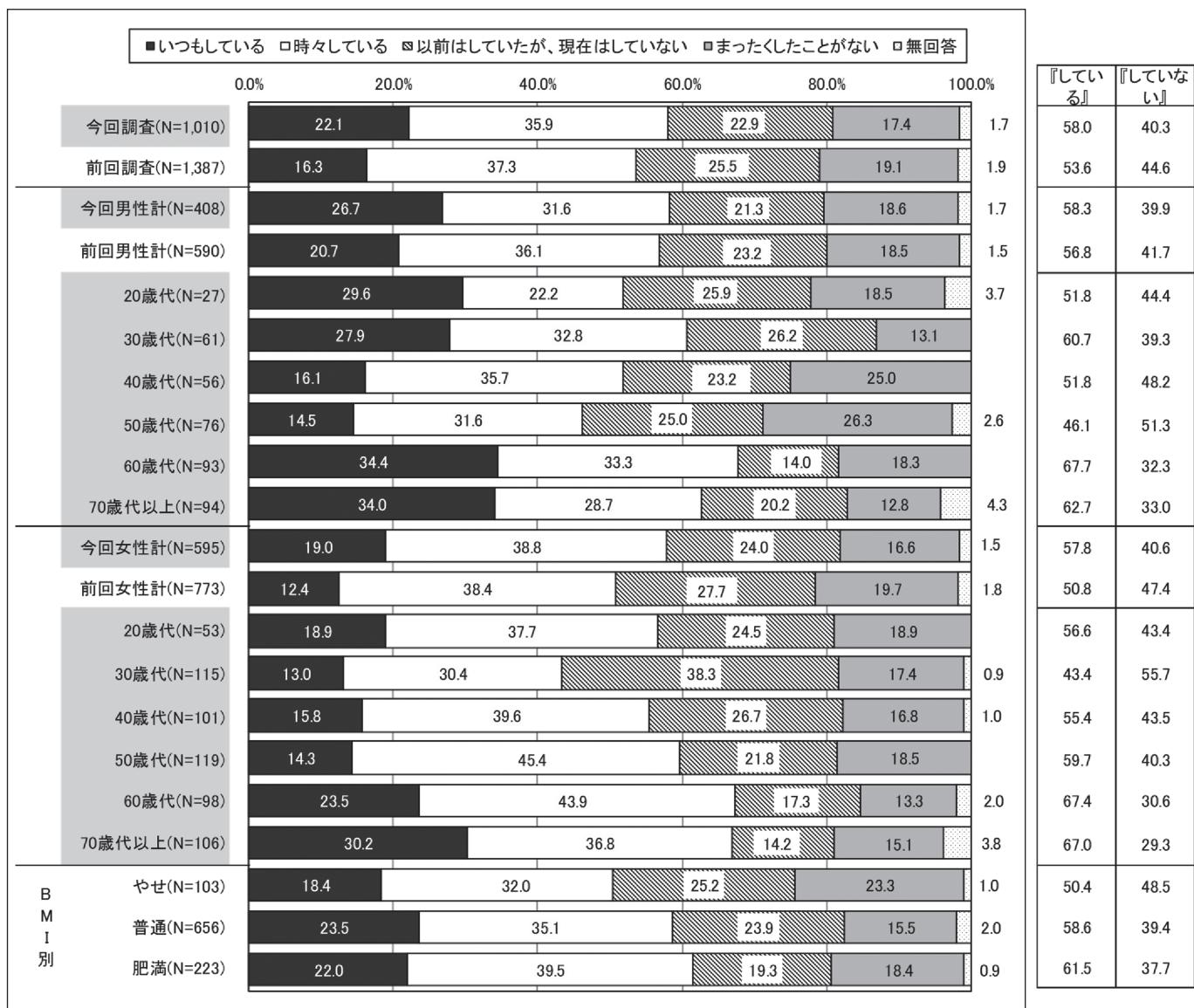
(2) 身体活動状況

①日常生活の中で健康維持・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 35.9%、「いつもしている」が 22.1%となっており、これを合わせた『している』は 58.0%となっています。「いつもしている」について、性別では男性は 26.7%、女性は 19.0%となっており、男性が女性よりも高くなっています。また、『している』について、男女ともに 60 歳代と 70 歳代が 6 割以上となっています。BMI 別では、やせの人で「まったくしたことがない」と回答している人は 23.3%で、普通及び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』について、男女ともに増加しており、全体では 4.4 ポイント増加しています。特に若年層において数値が改善しています。

図 20 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、性・年齢別、BMI 別)



※『している』…「いつもしている」と「時々している」を合わせたものを指します。

※『していない』…「以前はしていたが、現在はしていない」と「まったくしたことがない」を合わせたものを指します。

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、「その運動を1日30分以上、かつ週2回以上しているか」について尋ねたところ、「はい（している）」は63.5%となっています。性・年齢別では、男女ともに65歳以上の8割弱が「はい」と回答しています。20～64歳については、男性が61.5%、女性が51.7%となっており、男性が女性よりも9.8ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「はい」と回答している人の割合について、女性が男性よりも増加しており、特に65歳以上の女性は前回よりも12.6ポイント増加しています。

図21 運動の実態（年齢別、性・年齢別）

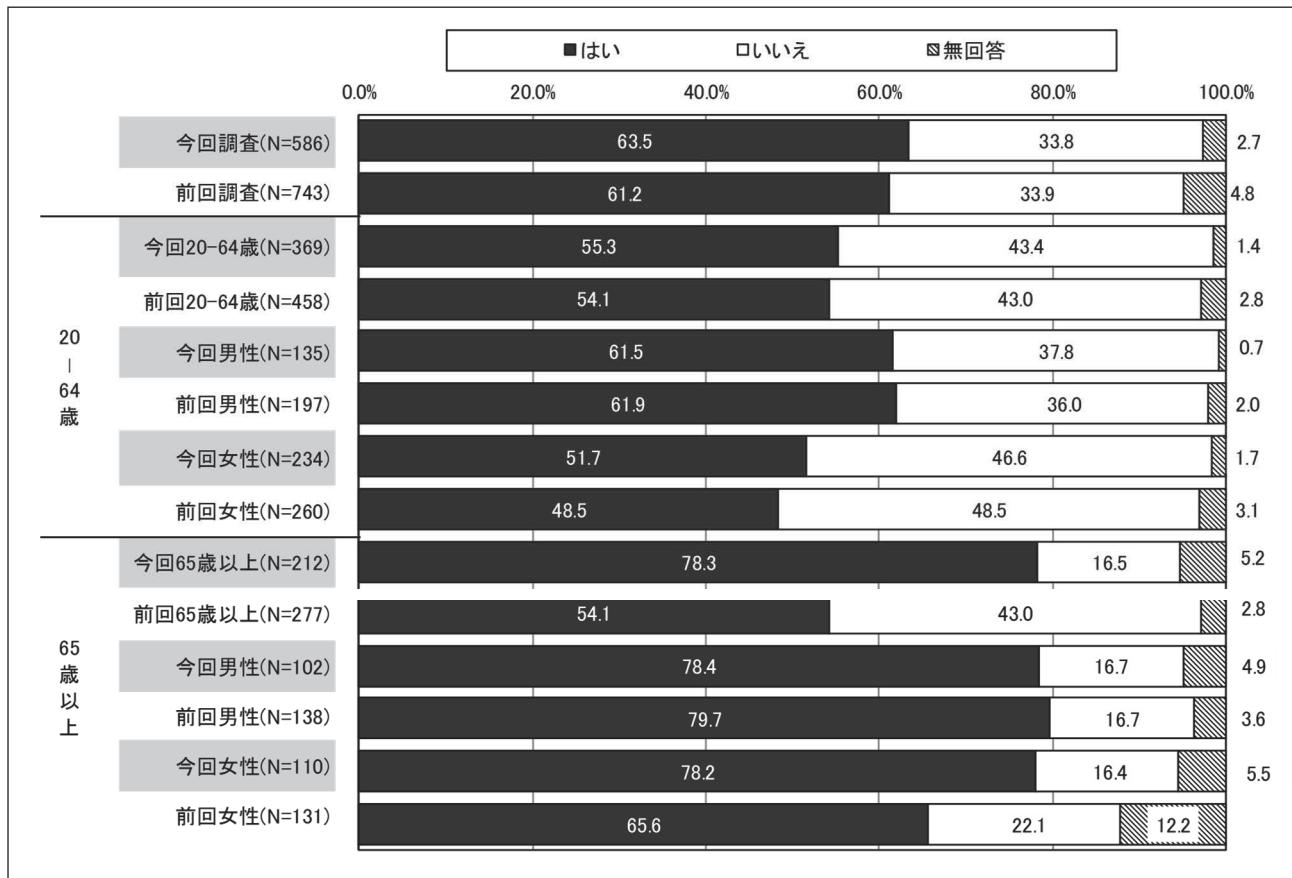


表4 運動習慣のある人の割合※

運動習慣のある人の割合(%)		
20歳～64歳	全体	30.0%
	男性	33.3%
	女性	28.1%
65歳以上	全体	52.0%
	男性	50.6%
	女性	53.4%

※運動習慣のある人の割合

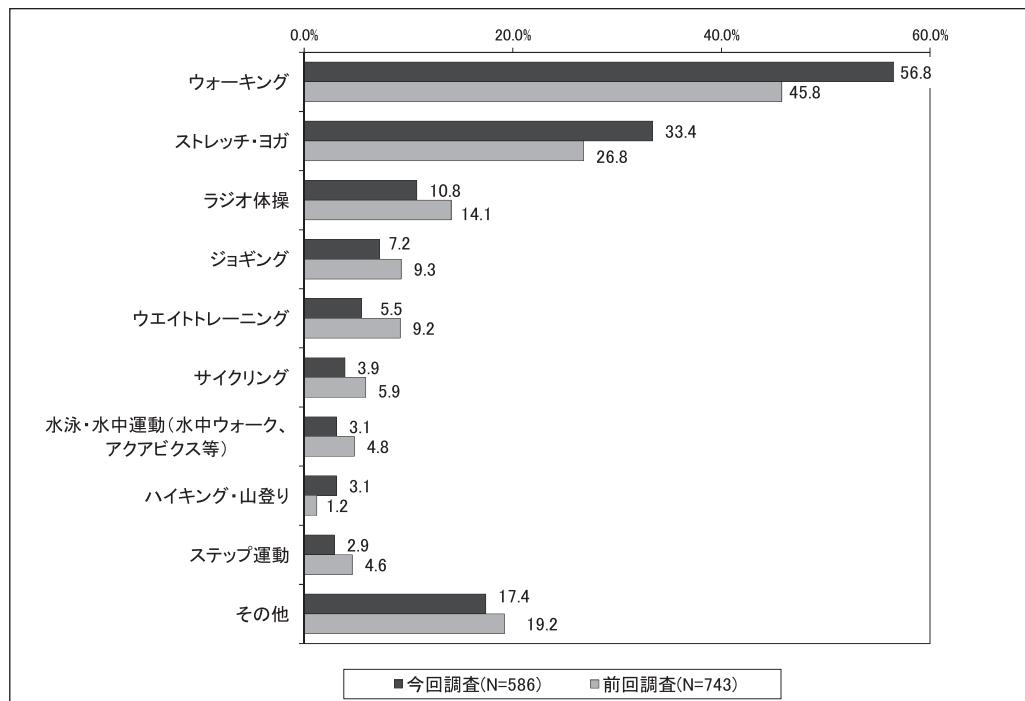
…運動をしていない人を含めた中での「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している」人の割合のことを指します。

③運動の種類

全体では、運動の種類は「ウォーキング」が 56.8%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 44.5%で、男性よりも 26.9 ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「ウォーキング」が 11.0 ポイント増加しています。

図 22 運動の種類（性別、性・年齢別）

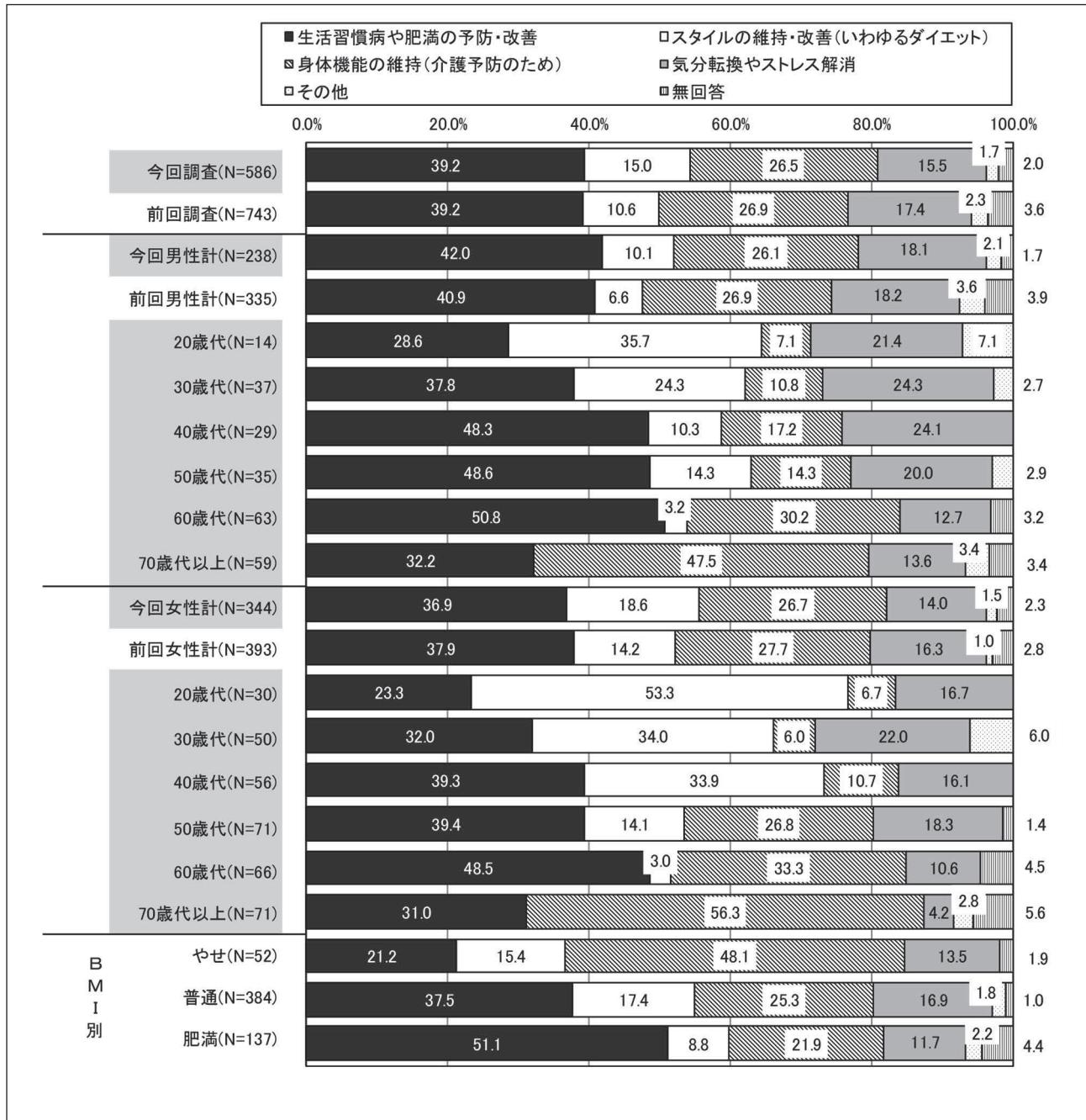


	サンプル数	ウォーキング	ストレッチ・ヨガ	ラジオ体操	ジョギング	ウェイトトレーニング	サイクリング	水泳・水中運動	ハイキング・山登り	ステップ運動	その他
今回調査	586	56.8	33.4	10.8	7.2	5.5	3.9	3.1	3.1	2.9	17.4
前回調査	743	45.8	26.8	14.1	9.3	9.2	5.9	4.8	1.2	4.6	19.2
男性年齢	今回男性計	238	58.4	17.6	8.4	12.2	8.8	6.3	2.5	3.8	2.9
	前回男性計	335	50.4	13.1	11.0	15.2	13.1	6.9	3.6	2.1	3.0
	20歳代	14	35.7	35.7	—	21.4	14.3	—	—	—	14.3
	30歳代	37	40.5	13.5	2.7	18.9	16.2	13.5	—	—	24.3
	40歳代	29	48.3	20.7	—	31.0	20.7	3.4	3.4	10.3	—
	50歳代	35	57.1	14.3	8.6	14.3	14.3	11.4	2.9	—	20.0
	60歳代	63	73.0	17.5	11.1	1.6	3.2	1.6	1.6	3.2	4.8
女性年齢	70歳代以上	59	64.4	16.9	13.6	6.8	—	6.8	5.1	5.1	5.1
	今回女性計	344	55.8	44.5	12.5	3.8	3.2	2.0	3.5	2.3	2.9
	前回女性計	393	42.5	38.9	17.0	4.1	5.6	4.8	5.9	0.3	6.1
	20歳代	30	56.7	43.3	—	6.7	16.7	—	—	3.3	—
	30歳代	50	58.0	62.0	10.0	4.0	2.0	—	—	2.0	2.0
	40歳代	56	51.8	48.2	5.4	7.1	3.6	3.6	1.8	3.6	1.8
	50歳代	71	45.1	52.1	12.7	2.8	4.2	2.8	2.8	2.8	—
	60歳代	66	63.6	40.9	18.2	3.0	—	3.0	3.0	1.5	6.1
	70歳代以上	71	60.6	25.4	19.7	1.4	—	1.4	9.9	1.4	5.6

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。性・年齢別では、男女ともに年齢が上がるにつれて「身体機能の維持（介護予防のため）」の割合が高くなっています。また、特に女性の若年層（20歳代、30歳代）においては「スタイルの維持・改善」の割合が高い傾向にあります。BMI別では、肥満の人の51.1%が「生活習慣病や肥満の予防・改善」と回答しています。

図23 運動をしている目的（性別、性・年齢別、BMI別）

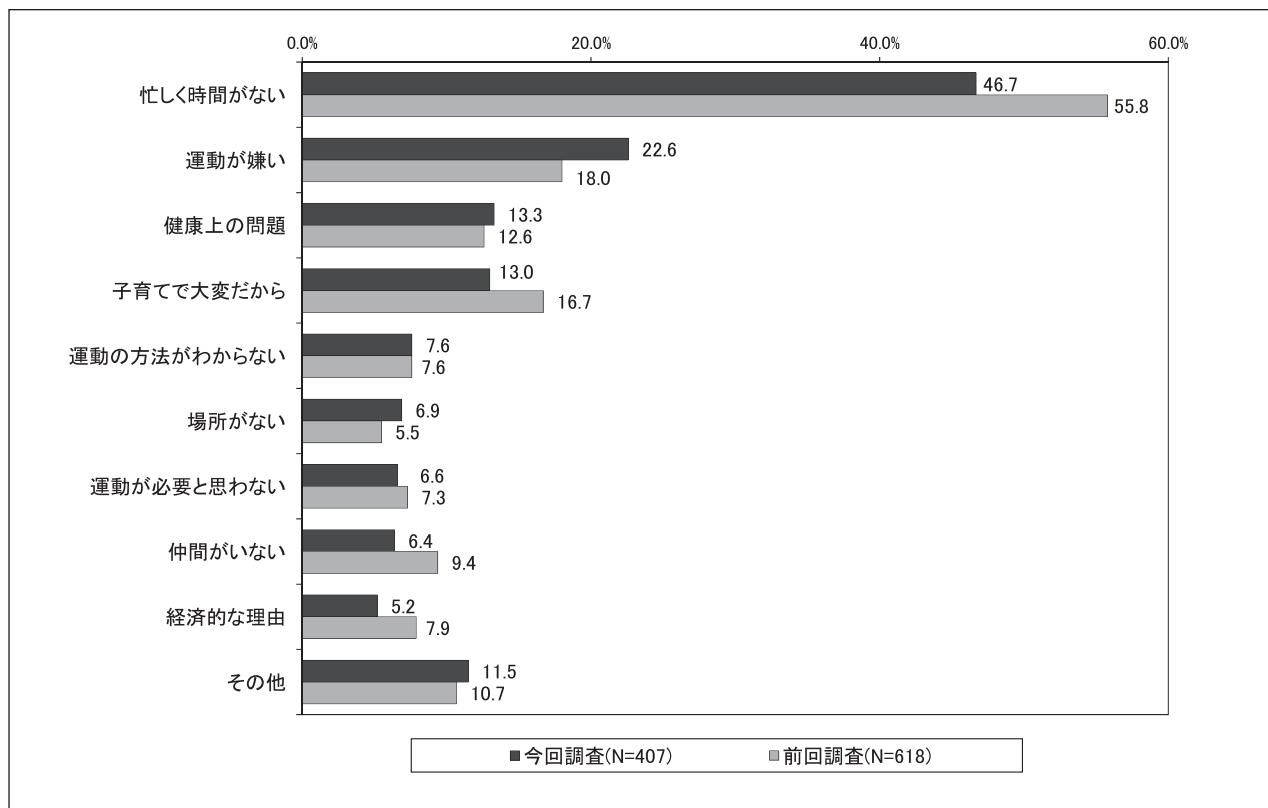


⑤運動しない理由

全体では、「忙しく時間がない」が46.7%で最も多く、次いで「運動が嫌い」、「健康上の問題」、「子育てで大変だから」の順となっています。性・年齢別では、男女ともに30歳代と40歳代において、他の年代と比較して、「忙しく時間がない」と回答している人が多くなっています。

前回調査との比較では、全体で、「忙しく時間がない」が9.1ポイント減少し、「運動が嫌い」の割合が4.6ポイント増加しています。

図24 運動しない理由（性別、性・年齢別）



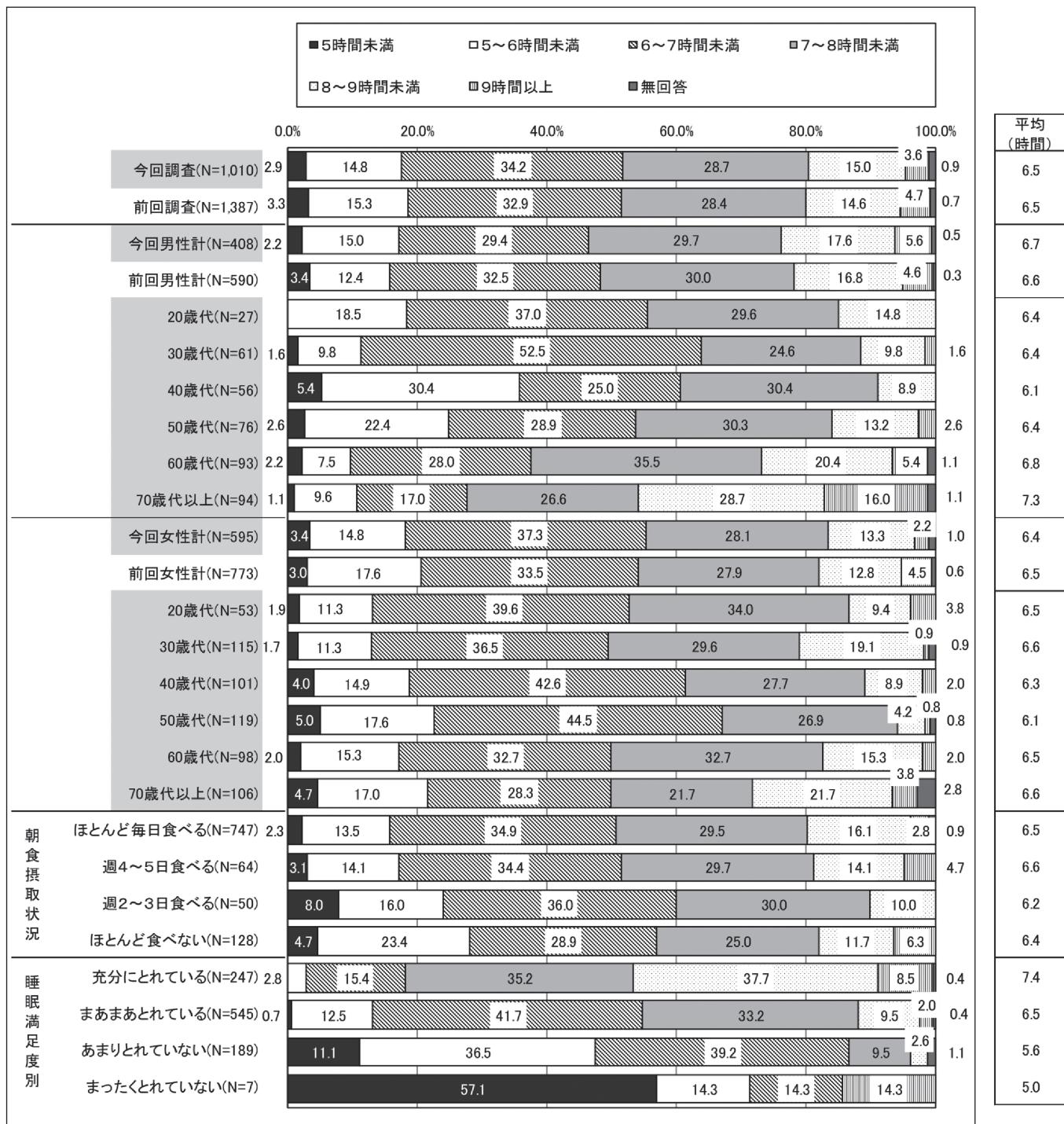
		サンプル数	忙しく時間ががない	運動が嫌い	健康上の問題	子育てで大変だから	運動の方法がわからぬい	場所がない	運動が必要と思わない	仲間がない	経済的な理由	その他
今回調査		407	46.7	22.6	13.3	13.0	7.6	6.9	6.6	6.4	5.2	11.5
前回調査		618	55.8	18.0	12.6	16.7	7.6	5.5	7.3	9.4	7.9	10.7
男性年齢	今回男性計	163	47.2	17.8	16.0	4.3	4.3	5.5	9.2	6.7	4.9	9.2
	前回男性計	246	55.7	13.8	14.2	8.1	5.3	4.5	11.0	9.8	6.9	8.5
	20歳代	12	66.7	25.0	-	-	16.7	8.3	16.7	-	16.7	8.3
	30歳代	24	75.0	12.5	12.5	16.7	-	4.2	8.3	-	-	-
	40歳代	27	74.1	18.5	7.4	11.1	-	7.4	7.4	-	3.7	7.4
	50歳代	39	48.7	17.9	12.8	-	2.6	2.6	10.3	15.4	5.1	10.3
	60歳代	30	23.3	3.3	26.7	-	13.3	3.3	13.3	-	6.7	23.3
女性年齢	70歳代以上	31	16.1	32.3	25.8	-	-	9.7	3.2	16.1	3.2	3.2
	今回女性計	242	46.7	25.6	11.6	19.0	9.9	7.9	4.5	6.2	5.4	13.2
	前回女性計	366	56.0	20.8	11.5	22.7	9.0	6.3	4.9	9.0	8.7	12.3
	20歳代	23	47.8	30.4	4.3	26.1	8.7	4.3	13.0	4.3	13.0	8.7
	30歳代	64	59.4	21.9	3.1	45.3	9.4	7.8	4.7	1.6	3.1	12.5
	40歳代	44	59.1	34.1	6.8	20.5	13.6	13.6	2.3	-	6.8	6.8
	50歳代	48	47.9	25.0	8.3	2.1	10.4	10.4	8.3	16.7	6.3	12.5
	60歳代	30	43.3	26.7	16.7	3.3	10.0	3.3	-	10.0	3.3	10.0
	70歳代以上	31	6.5	16.1	38.7	-	6.5	3.2	-	6.5	-	32.3

5 休養・こころの健康について

(1) 平均睡眠時間

全体の平均睡眠時間は 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 6.7 時間、女性は 6.4 時間となっています。また、性・年齢別では、男性の 40 歳代と女性の 50 歳代の平均睡眠時間が最も短くなっています。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 25 平均睡眠時間（性別、性・年齢別、朝食摂取状況別、睡眠満足度別）



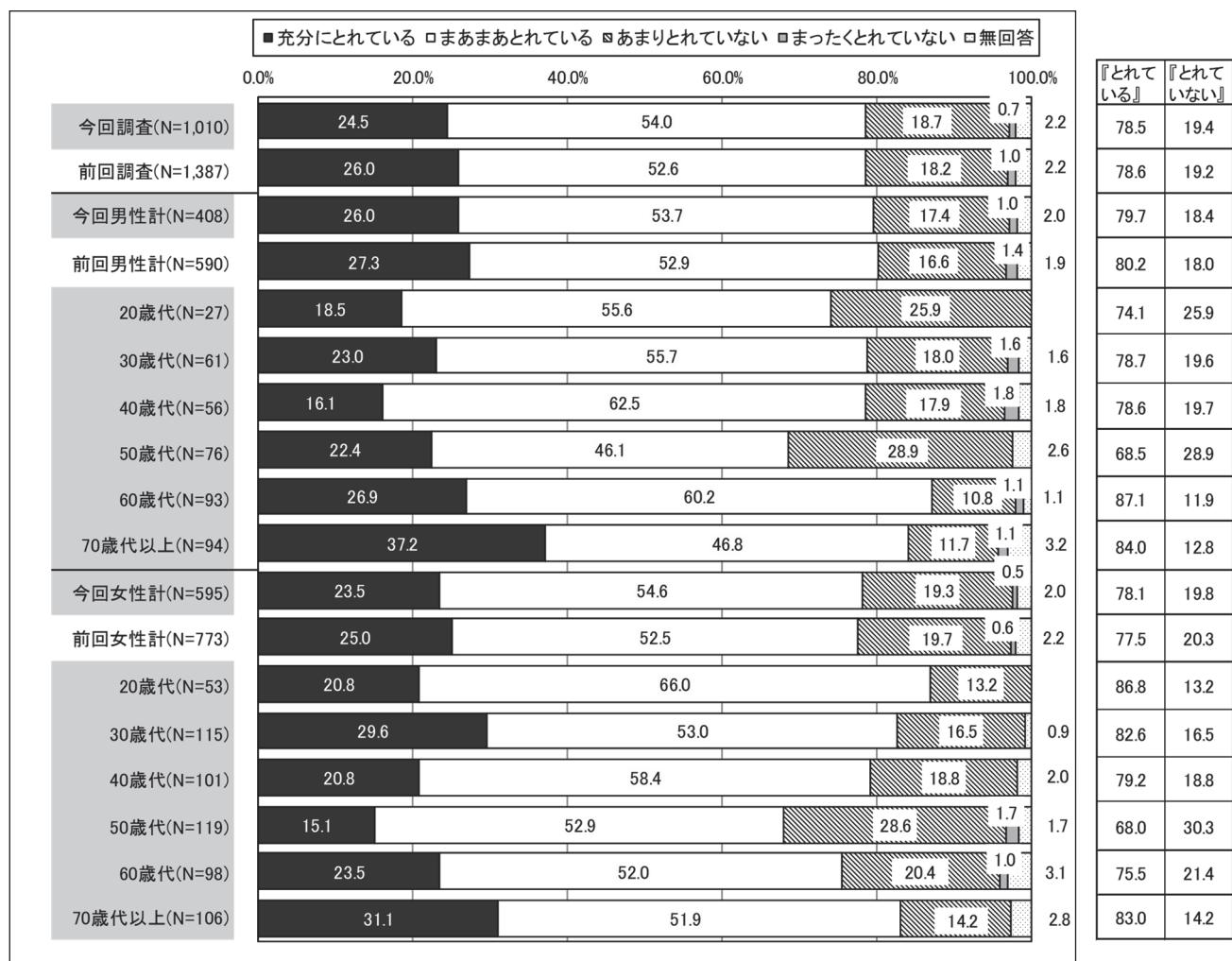
(2) 睡眠状況

①睡眠状況

全体では、「まあまあとれている」が 54.0%で最も多く、「充分にとれている」は 24.5%となっており、合わせて 78.5%が睡眠を『とれている』と回答しています。性・年齢別では、男女ともに 50 歳代は『とれている』の割合が他の年代と比較して最も低くなっています。

前回調査との比較では、「充分にとれている」が全体で 1.5 ポイント減少しています。

図 26 睡眠状況（性別、性・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」を合わせたものを指します。

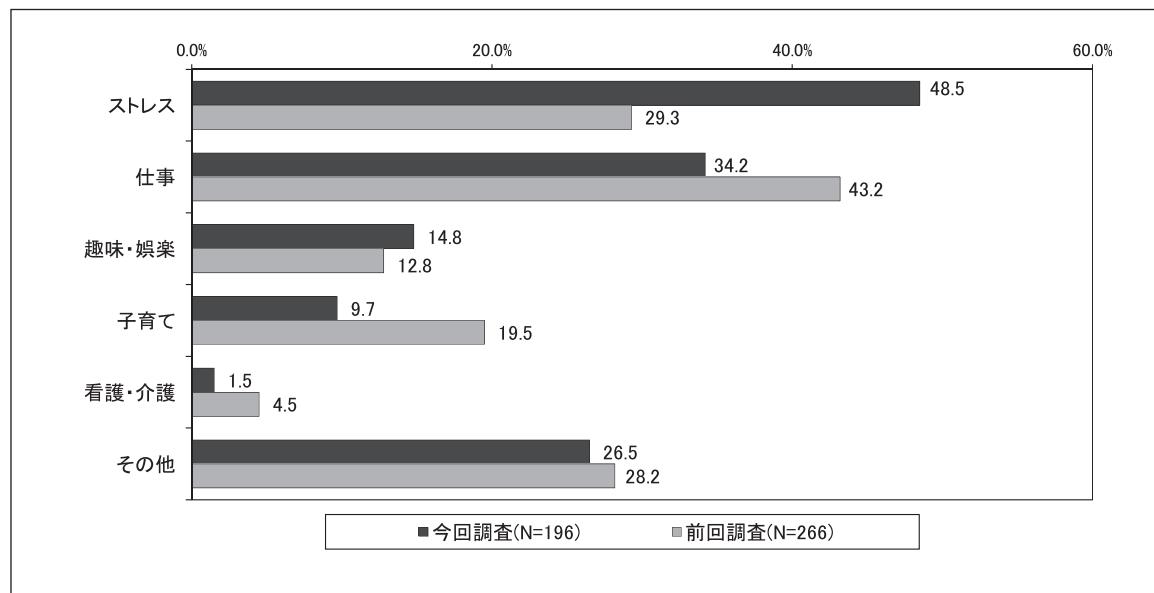
※『とれていない』…「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせたものを指します。

②睡眠不足の理由

全体では、「ストレス」が48.5%で最も多く、次いで「仕事」「趣味・娯楽」の順となっています。性別では、男性は「仕事」が44.0%で最も多く、女性は「ストレス」が51.7%で最も多くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「ストレス」が顕著に増加しており、全体では19.2ポイント増加しています。一方、「仕事」、「子育て」、「看護・介護」については男女ともに減少しています。

図27 睡眠不足の理由（性別）



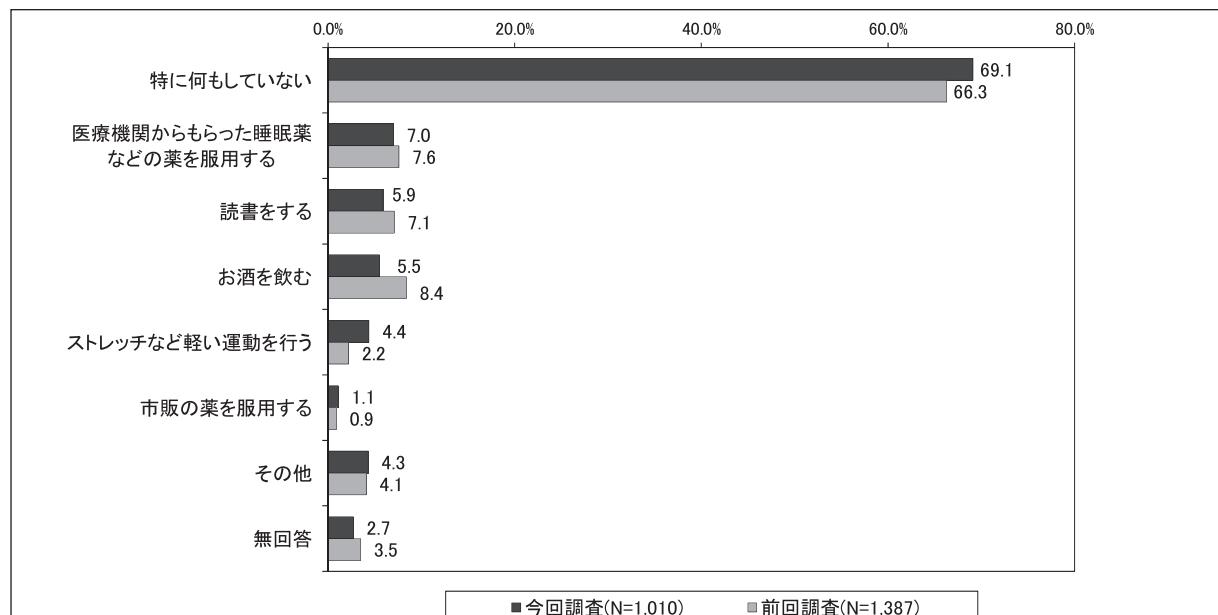
	サンプル数	ストレス	仕事	趣味・娯楽	子育て	看護・介護	その他
今回調査	196	48.5	34.2	14.8	9.7	1.5	26.5
前回調査	266	29.3	43.2	12.8	19.5	4.5	28.2
性別	今回男性	75	42.7	44.0	12.0	5.3	1.3
	前回男性	106	24.5	54.7	14.2	10.4	3.8
	今回女性	118	51.7	28.0	16.9	12.7	1.7
	前回女性	157	33.1	35.0	11.5	26.1	5.1

(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69.1%で最も多く、次いで「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」、「お酒を飲む」の順となっています。性・年齢別では、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」について、男女ともに70歳代以上が他の年代より高くなっています。

前回調査との比較では、「特に何もしていない」が全体で2.8ポイント増加しています。「お酒を飲む」については、全体で2.9ポイント減少しており、特に男性が減少しています。

図28 眠れない時の対処方法（性別、性・年齢別）



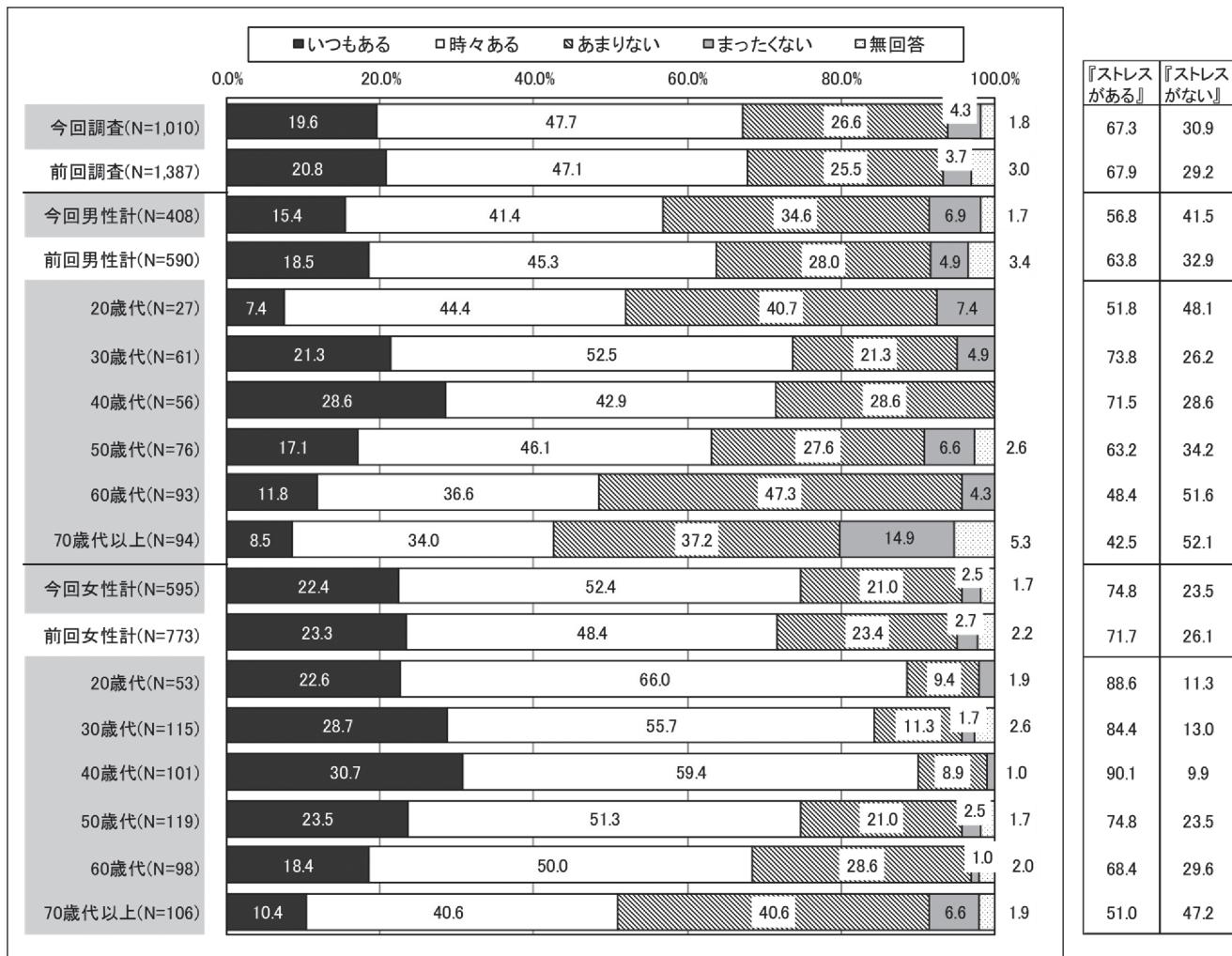
	サンプル数	特に何もしていない	た医療機関から服どちら用のもす薬らるをつ	読書をする	お酒を飲む	軽い運動ツチ行なうど	市販の薬を服用する	その他	無回答
今回調査	1,010	69.1	7.0	5.9	5.5	4.4	1.1	4.3	2.7
前回調査	1,387	66.3	7.6	7.1	8.4	2.2	0.9	4.1	3.5
性別									
今回男性計	408	71.3	5.9	4.4	8.6	3.2	1.2	2.5	2.9
前回男性計	590	64.9	5.9	5.6	13.6	1.5	0.8	4.1	3.6
20歳代	27	96.3	-	-	-	3.7	-	-	-
30歳代	61	72.1	-	3.3	9.8	8.2	1.6	3.3	1.6
40歳代	56	69.6	3.6	3.6	14.3	5.4	1.8	1.8	-
50歳代	76	72.4	5.3	2.6	11.8	2.6	-	2.6	2.6
60歳代	93	77.4	6.5	5.4	6.5	1.1	1.1	1.1	1.1
70歳代以上	94	57.4	12.8	7.4	6.4	1.1	2.1	4.3	8.5
今回女性計	595	67.9	7.9	7.1	3.2	5.2	1.0	5.4	2.4
前回女性計	773	67.7	4.4	8.2	4.4	2.7	0.9	4.3	3.2
20歳代	53	77.4	1.9	5.7	1.9	3.8	-	7.5	1.9
30歳代	115	73.0	5.2	4.3	3.5	5.2	0.9	7.0	0.9
40歳代	101	63.4	7.9	9.9	6.9	5.0	-	6.9	-
50歳代	119	70.6	5.9	6.7	3.4	5.9	1.7	4.2	1.7
60歳代	98	69.4	7.1	10.2	2.0	4.1	2.0	4.1	1.0
70歳代以上	106	57.5	17.0	5.7	0.9	6.6	0.9	3.8	7.5

(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47.7%、「いつもある」が19.6%となっており、合わせて67.3%が『ストレスがある』と回答しています。性別では、男性が56.8%、女性が74.8%となっており、性・年齢別ではいずれの年代でも女性が男性よりもストレスを感じています。最も深刻な「いつもある（恒常にストレスを感じている）」の割合が最も多い年代は、男女ともに40歳代となっています。

図29 ストレスの状況（性別、性・年齢別）



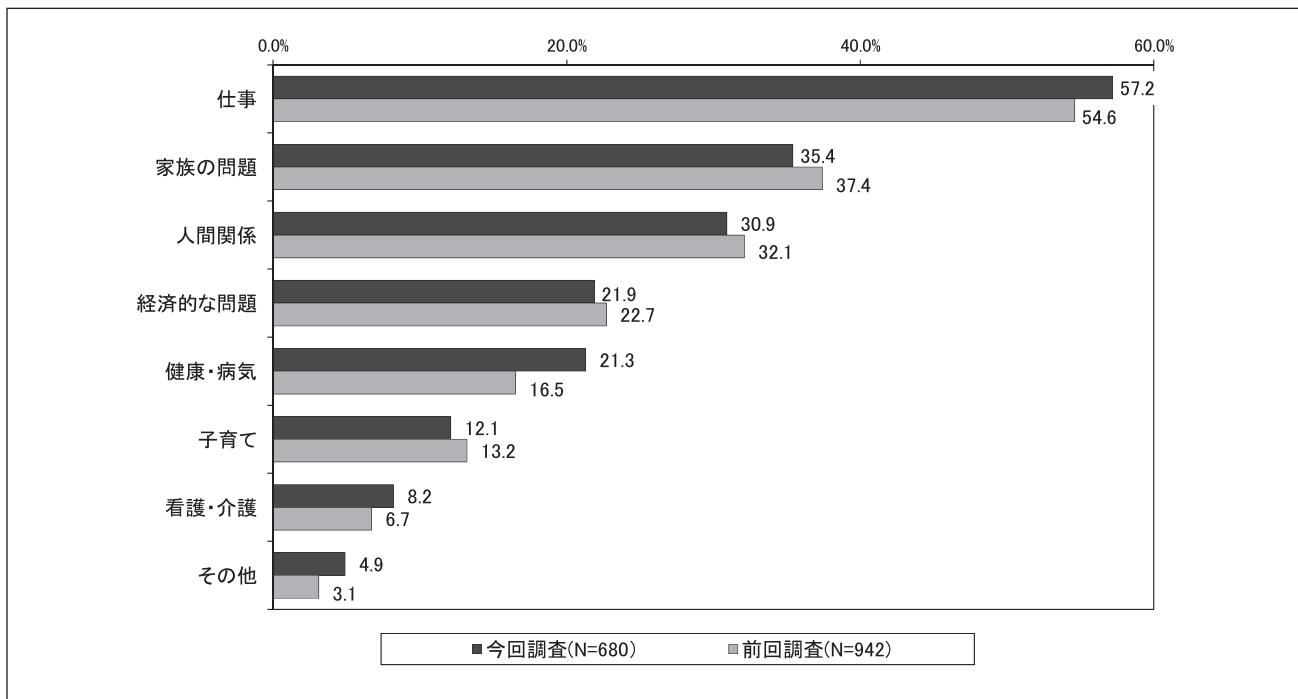
※『ストレスがある』…「いつもある」と「時々ある」を合わせたものを指します。

※『ストレスがない』…「あまりない」と「まったくない」を合わせたものを指します。

②ストレスの原因

全体では、「仕事」が 57.2%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」、「健康・病気」が男女ともに増加しています。

図30 ストレスの原因（性別、性・年齢別）



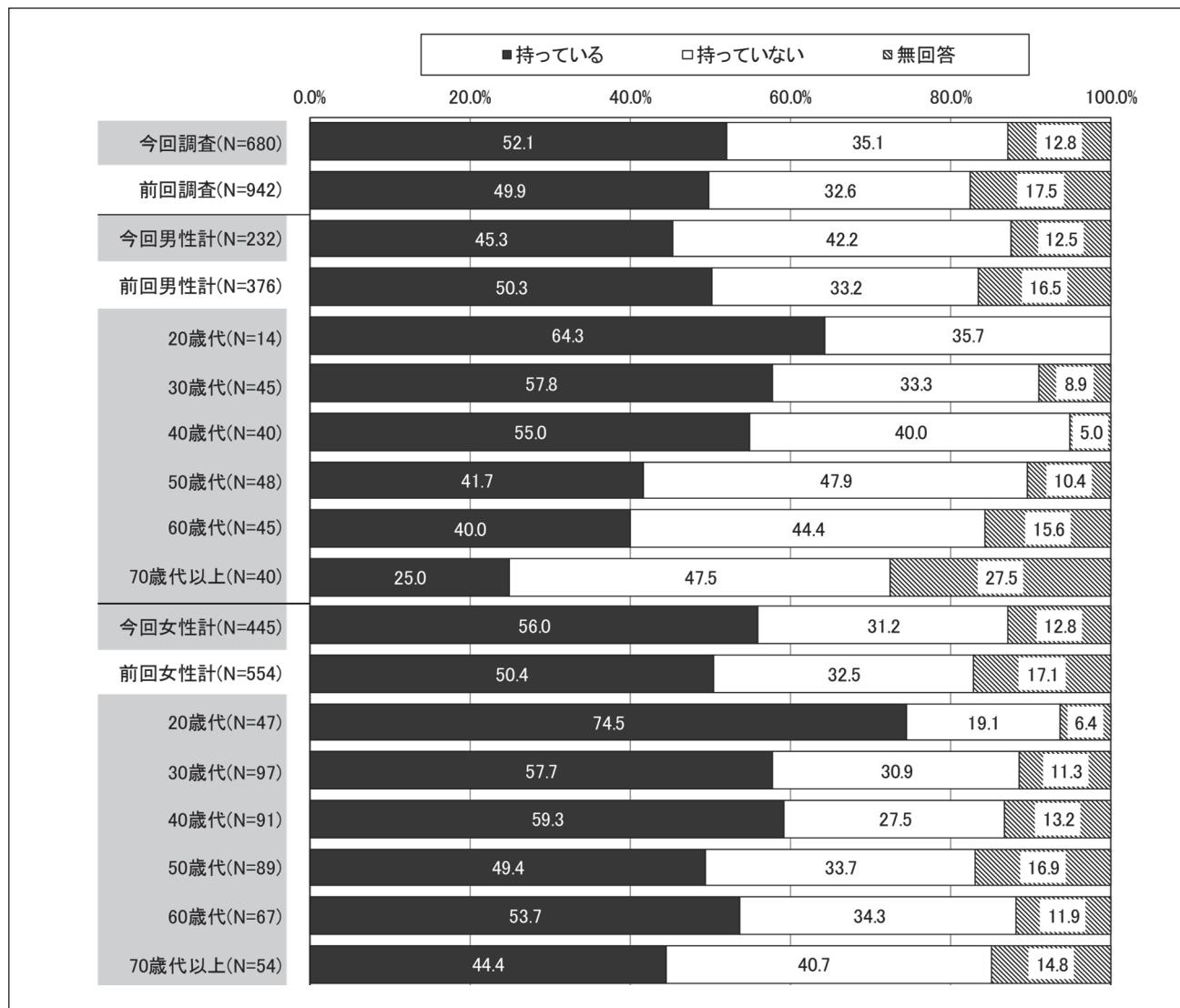
	サンプル数	仕事	家族の問題	人間関係	経済的な問題	健康・病気	子育て	看護・介護	その他
今回調査	680	57.2	35.4	30.9	21.9	21.3	12.1	8.2	4.9
前回調査	942	54.6	37.4	32.1	22.7	16.5	13.2	6.7	3.1
男性 年齢	今回男性計	232	67.2	21.1	26.7	22.0	17.2	6.0	3.4
	前回男性計	376	66.8	23.1	26.1	22.1	15.7	3.5	4.8
	20歳代	14	50.0	21.4	50.0	21.4	-	-	-
	30歳代	45	91.1	11.1	33.3	13.3	11.1	17.8	2.2
	40歳代	40	80.0	15.0	22.5	20.0	2.5	12.5	-
	50歳代	48	85.4	25.0	31.3	33.3	18.8	2.1	2.1
	60歳代	45	57.8	26.7	31.1	20.0	26.7	-	6.7
女性 年齢	70歳代以上	40	22.5	27.5	5.0	22.5	32.5	-	15.0
	今回女性計	445	51.7	42.9	32.8	21.8	23.6	15.3	4.7
	前回女性計	554	46.6	47.1	36.5	22.9	17.0	19.9	8.1
	20歳代	47	68.1	23.4	51.1	21.3	17.0	6.4	4.3
	30歳代	97	69.1	39.2	35.1	26.8	13.4	30.9	1.0
	40歳代	91	62.6	48.4	33.0	23.1	13.2	25.3	9.9
	50歳代	89	58.4	50.6	29.2	25.8	32.6	12.4	16.9
	60歳代	67	28.4	47.8	32.8	11.9	29.9	1.5	22.4
	70歳代以上	54	5.6	38.9	18.5	16.7	42.6	-	11.1

③ストレス解消法の有無

全体では、「持っている」が 52.1%となっています。性・年齢別では男女ともに 20 歳代で「持っている」が最も多くなっており、年齢が上がるにつれて、ストレス解消法を持っている人が減少する傾向がみられます。

前回調査との比較では、「持っている」が、男性は 5.0 ポイント減少しているのに対して、女性は 5.6 ポイント増加しています。

図 31 ストレスの解消法の有無（性別、性・年齢別）



6 喫煙について

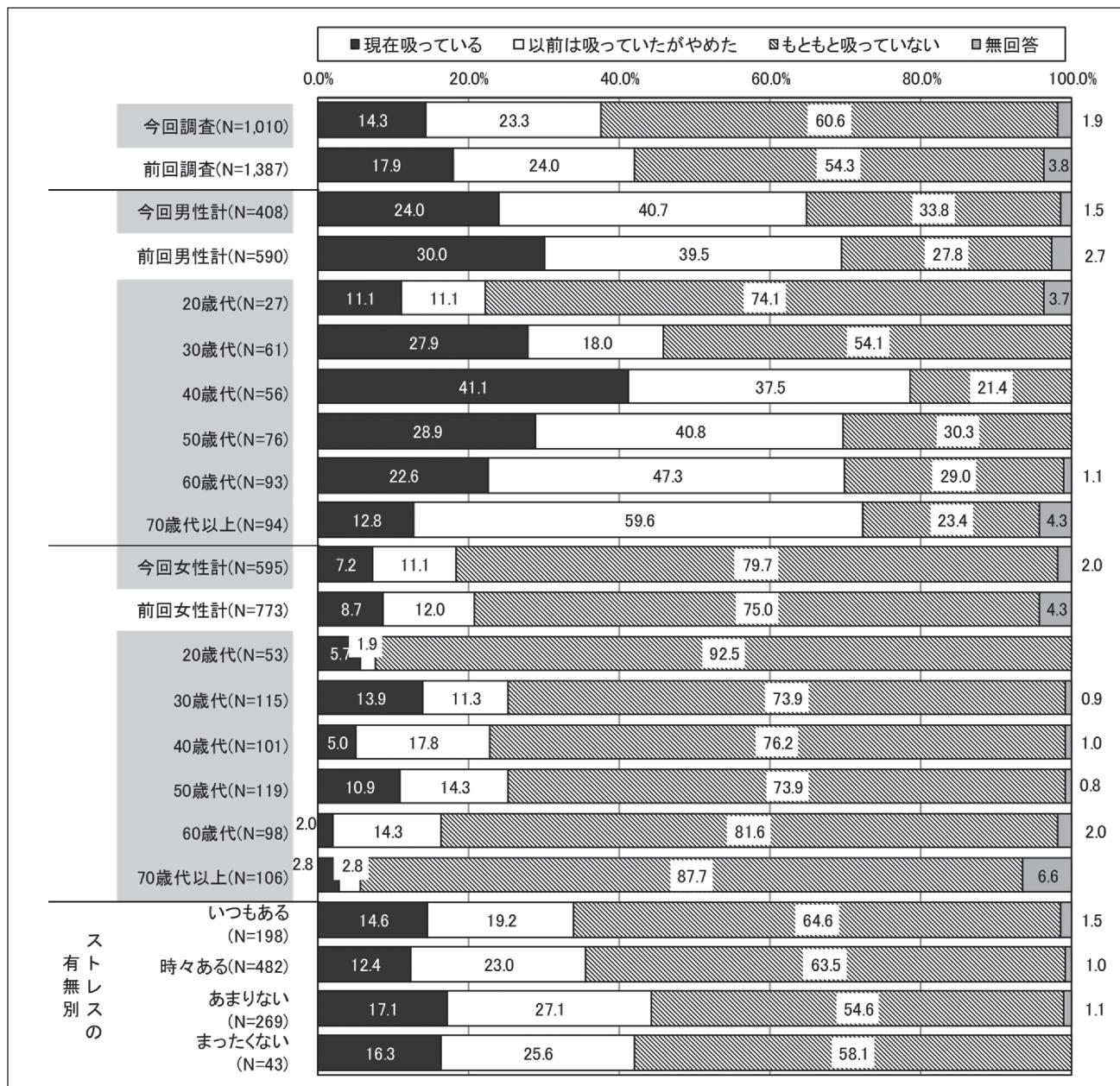
(1) 喫煙状況

① 喫煙率

全体の喫煙率は 14.3% となっています。性別では、男性が 24.0%、女性は 7.2% となっており、男性の喫煙率は女性の 3 倍以上となっています。性・年齢別では、「現在吸っている」と「以前は吸っていたがやめた」を合わせた喫煙経験のある人が、男女ともに 20 歳代で低い傾向にあります。また、男性では「以前は吸っていたがやめた」人の割合が、年齢が上がるにつれて増加しています。

前回調査との比較では、「現在吸っている」が全体で 3.6 ポイント減少しており、性別では、男性が 6.0 ポイント減少しています。

図 32 喫煙率（性別、性・年齢別、ストレスの有無別）

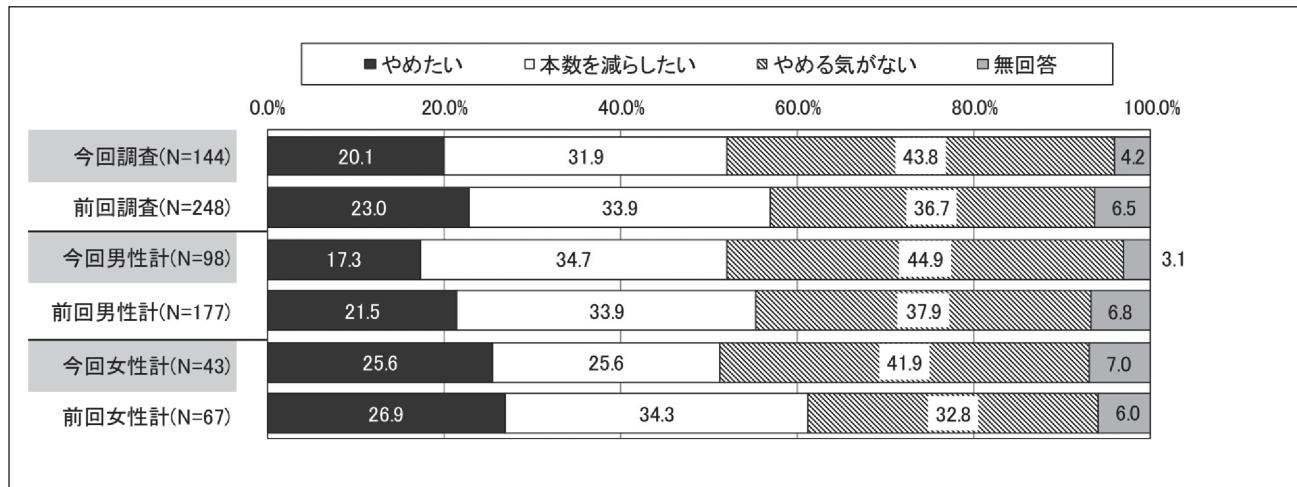


②喫煙者の禁煙意向

全体では、「やめる気がない」が43.8%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。性別では、男性は17.3%、女性は25.6%が「やめたい」と回答しており、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、男女ともに「やめる気がない」の割合が増加しており、全体では7.1ポイント増加しています。

図33 喫煙の禁煙意向（性別）

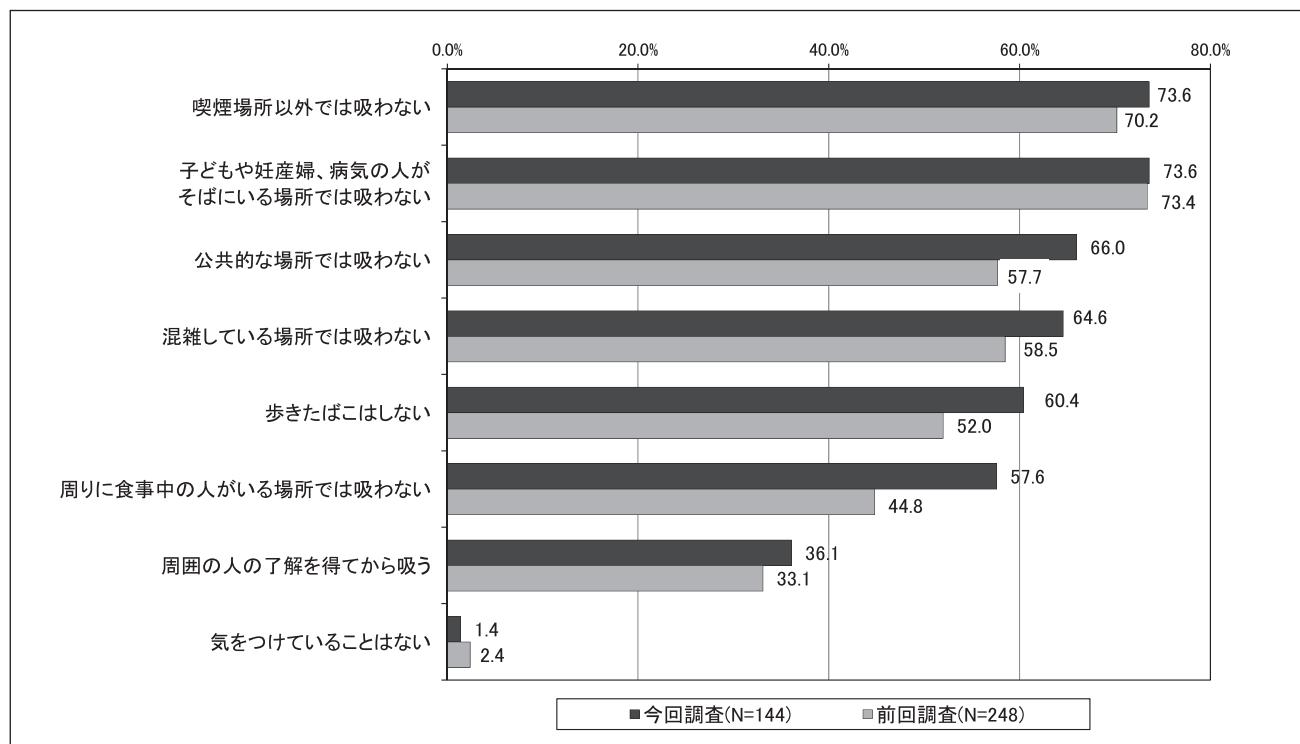


③喫煙で気をつけていること

全体では、「喫煙場所以外では吸わない」、「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」、「公共的な場所では吸わない」、「混雑している場所では吸わない」、「歩きたばこはしない」、「周りに食事中の人がいる場所では吸わない」は過半数の人が気をつけています。特に「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」、「歩きたばこはしない」、「周囲の人の了解を得てから吸う」については、女性が男性よりもそれぞれ 10.0 ポイント以上高くなっています。気をつけている傾向にあります。

前回調査との比較では、全体で、「気をつけていることはない」以外のすべての項目で回答割合が増加しています。

図 34 喫煙で気をつけていること（性別）



	サンプル数	喫煙場所以外では吸わない	子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では気の人は多いそ	公共的な場所では吸わない	混雑している場所では吸わない	歩きたばこはしない	周りに食事中の人がいる場所ではいるわな所	周囲の人の了解を得てから吸う	気をつけていることはない
今回調査	144	73.6	73.6	66.0	64.6	60.4	57.6	36.1	1.4
前回調査	248	70.2	73.4	57.7	58.5	52.0	44.8	33.1	2.4
性別	今回男性	98	73.5	71.4	65.3	65.3	53.1	58.2	29.6
	前回男性	177	66.7	73.4	55.4	54.8	43.5	41.2	24.3
	今回女性	43	74.4	81.4	69.8	65.1	79.1	58.1	53.5
	前回女性	67	80.6	76.1	65.7	70.1	76.1	55.2	3.0

④習慣的に吸い始めた時期

全体では、「20代」が67.0%で最も多く、次いで「10代」となっています。性別では、「10代」で吸い始めた人の割合は男性では3割近くなっています。

前回調査と比較しても大きな変化はみられません。

図35 習慣的に吸い始めた時期（性別）

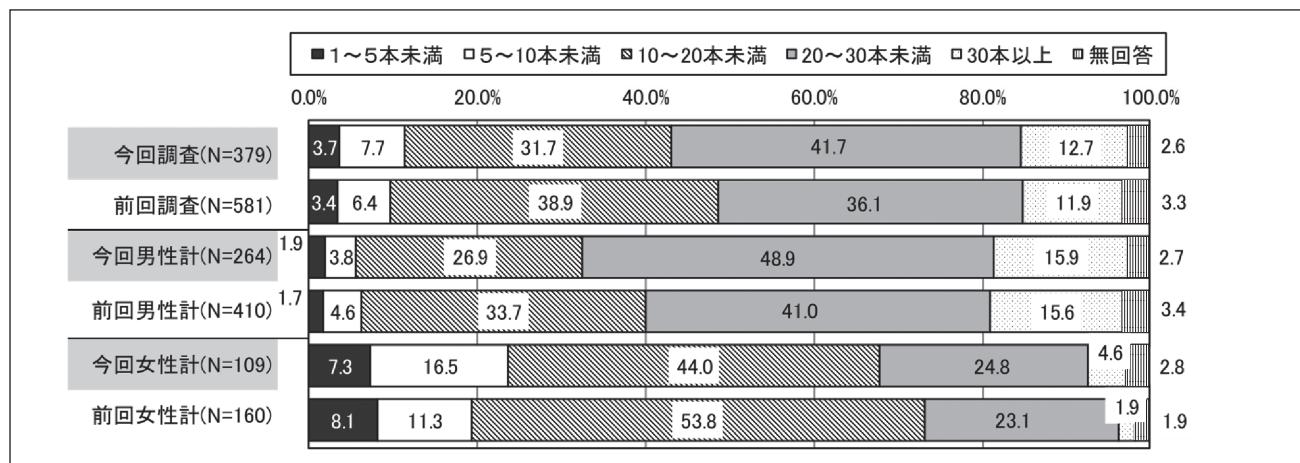


⑤1日あたりの喫煙本数

全体では、「20~30本未満」が41.7%で最も多く、次いで「10~20本未満」となっています。性別では、男性は「20~30本未満」が48.9%で最も多く、女性は「10~20本未満」が44.0%で最も多くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに『20本以上吸っている人』の割合が増加しています。

図36 1日あたりの喫煙本数（性別）



※『20本以上吸っている人』…「20~30本未満」と「30本以上」を合わせたものを指します。

⑥平均喫煙年数

平均喫煙年数は、男女ともに年齢が高くなるほど長くなる傾向がみられます。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（プリンクマン指数※）は、喫煙者全体の 74.3% となっています。喫煙者のプリンクマン指数の全体の平均は 473.3 で、男性は 556.3、女性は 281.9 となっており、男性が女性よりも高くなっています。

図37 平均喫煙年数（性別、性・年齢別）

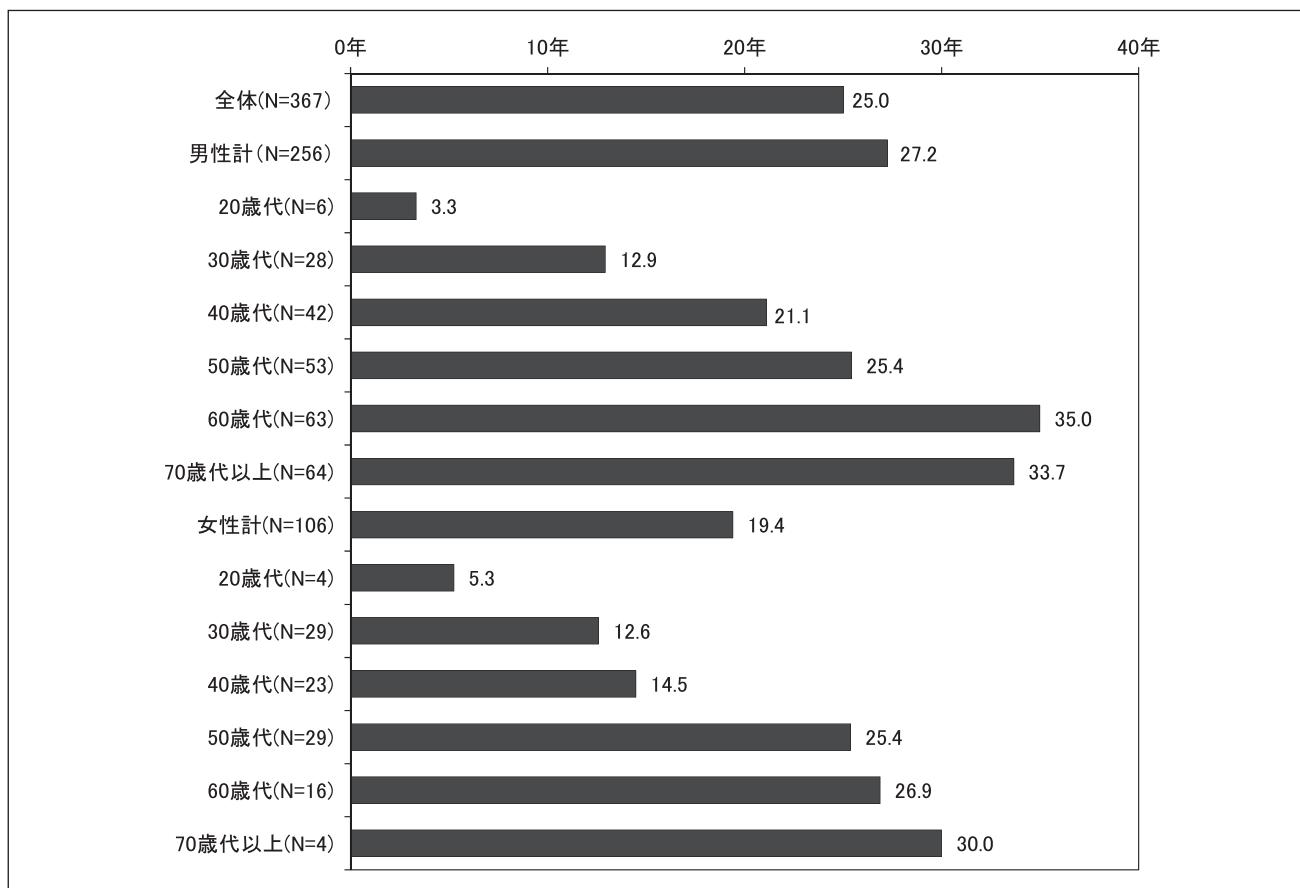


表5 禁煙治療の保険適用となる基準値（200 以上）の人の割合（プリンクマン指数※）（性別）

	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	107	10.6%	74.3%	1,920	473.3
男性	82	20.1%	83.7%	1,920	556.3
女性	22	3.7%	51.2%	1,560	281.9
性別不明	3	42.9%	100.0%	660	526.7

※プリンクマン指数

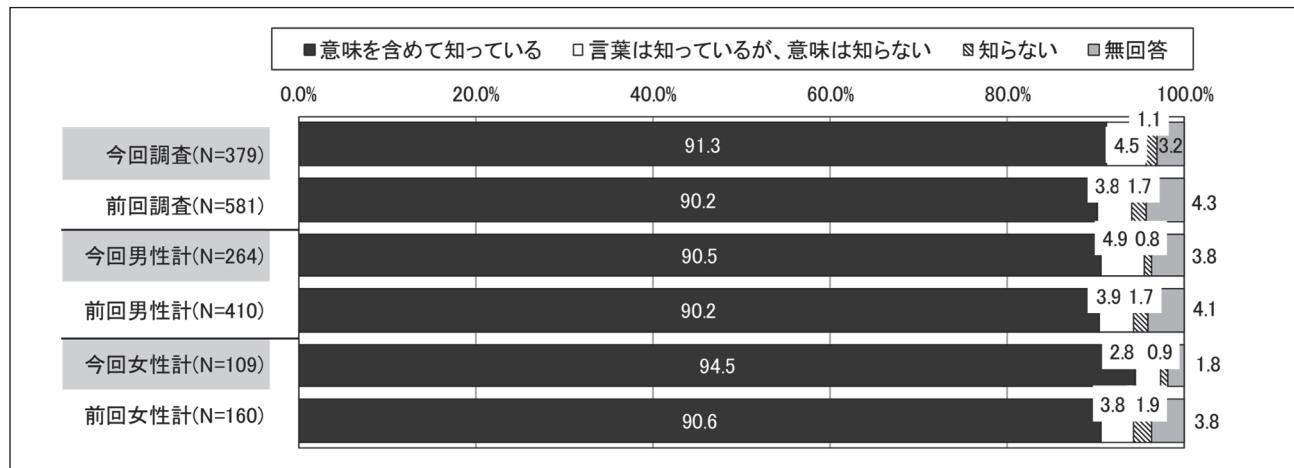
1日の喫煙本数×喫煙年数で算出される指数で、この指数が 200 以上で、その他一定の基準を満たした人については、禁煙治療に関して保険適用が認められています。

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」91.3%となっています。女性が男性よりも高い認知率となっています。

前回調査との比較では、「意味を含めて知っている」が、全体で1.1ポイント増加しています。

図38 受動喫煙の認知について（性別）



7 飲酒について

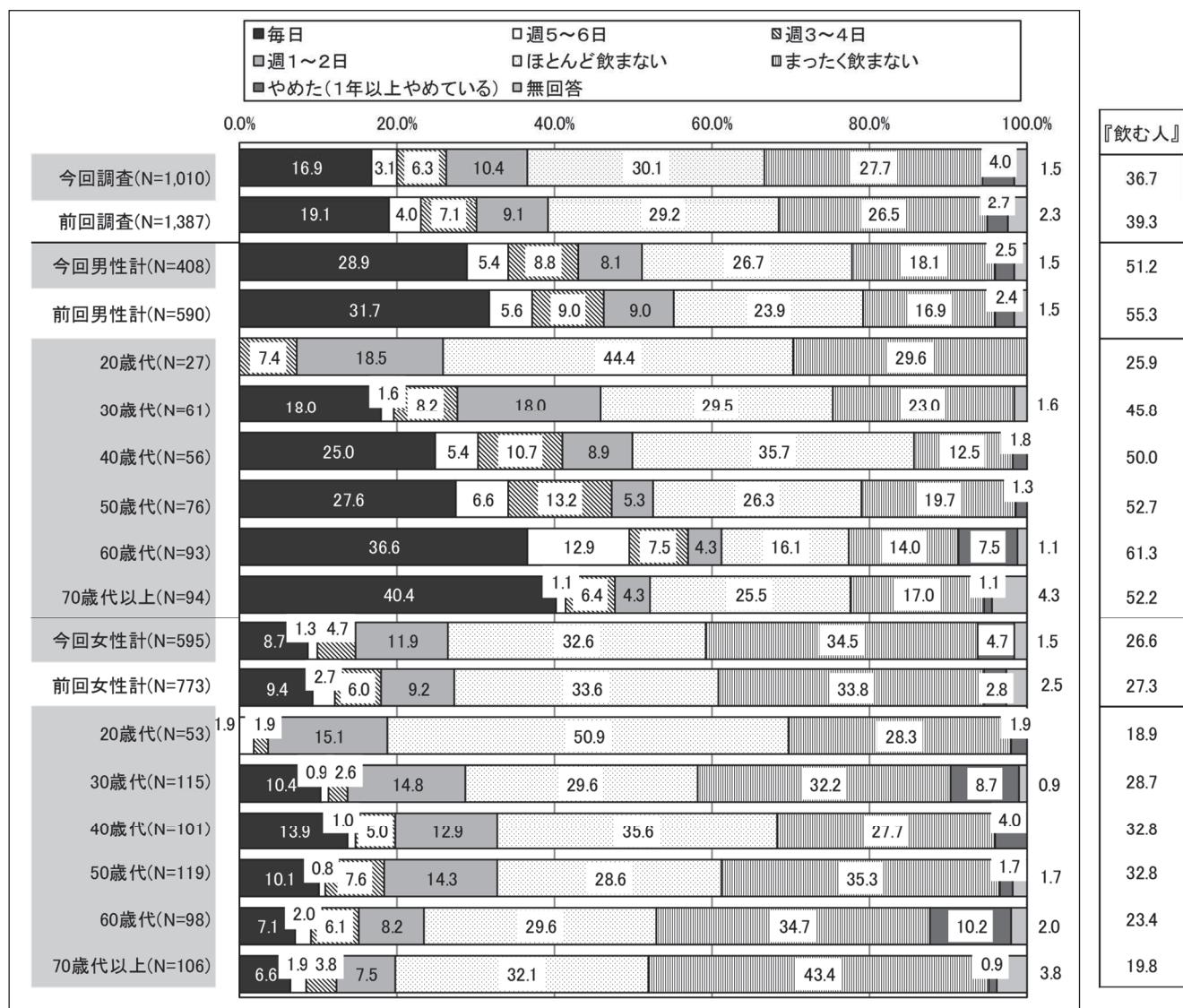
(1) 飲酒状況

①飲酒頻度

全体では、「ほとんど飲まない」が30.1%で最も多く、次いで「まったく飲まない」となっており、これらを合わせた『飲まない人』は57.8%となっています。性別では、「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」を合わせた『飲む人』が、男性が女性よりも多くなっています。性・年齢別では、男性は年齢が上がるにつれて、「毎日」飲酒する割合が増えています。

前回調査との比較では、「毎日」が男女ともに減少しています。

図39 飲酒頻度（性別、性・年齢別）



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

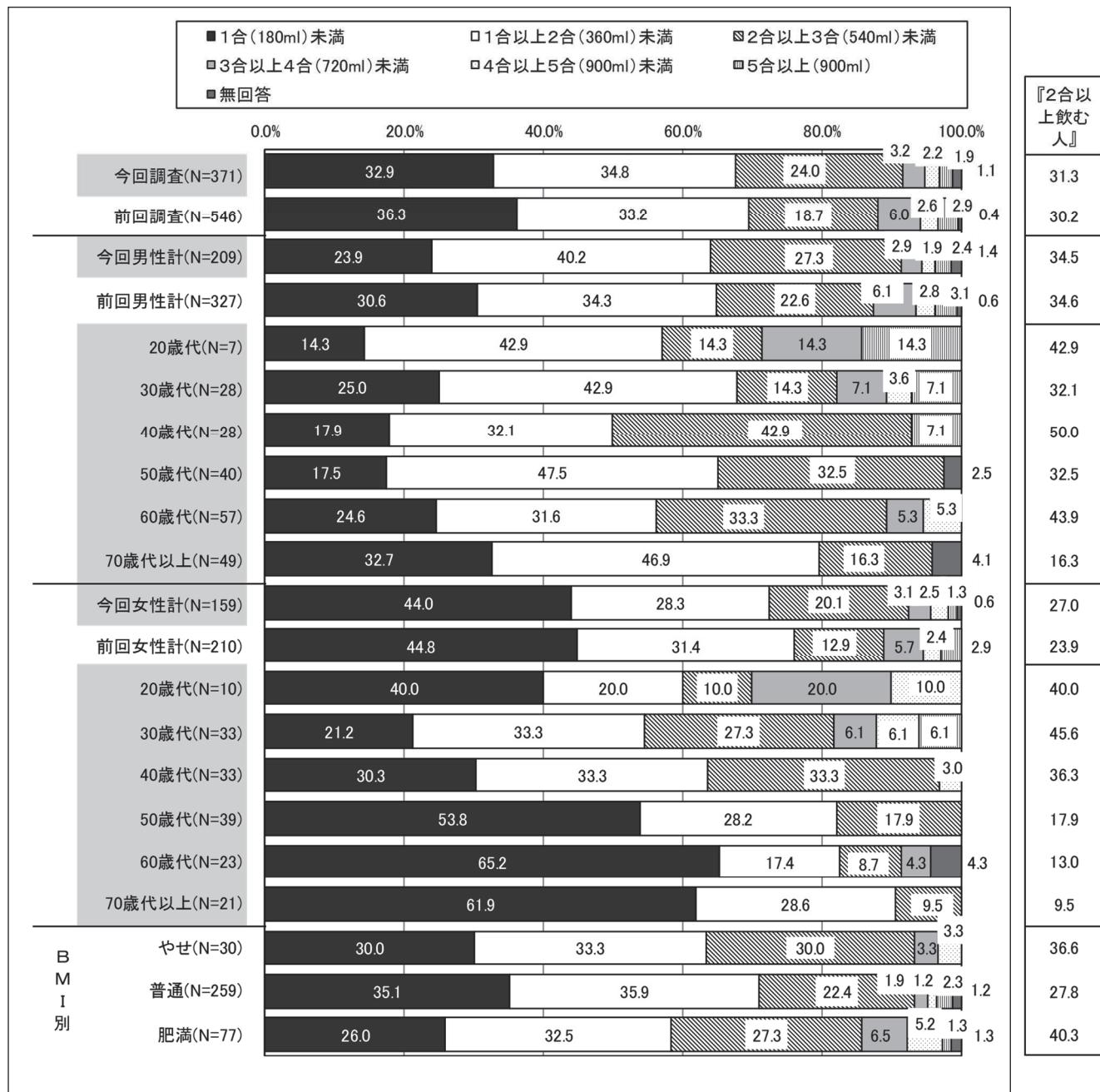
※『飲まない人』…「ほとんど飲まない」と「まったく飲まない」を合わせたものを指します。

②1日の飲酒量

前の設問の『飲む人』の飲酒量は、「1合以上2合未満」が34.8%で最も多く、次いで「1合未満」となっています。『2合以上飲む人』は31.3%となっています。性・年齢別では、『2合以上飲む人』について、男性は34.5%、女性は27.0%となっており、男性が女性よりも高くなっています。また、男性では40歳代、女性では30歳代が他の年代と比較して最も高くなっています。

前回調査との比較では、『2合以上飲む人』について、全体で1.1ポイント増加しており、特に女性は3.1ポイント増加しています。

図40 1日の飲酒量（性別、性・年齢別、BMI別）



※『2合以上飲む人』

…「2合以上3合未満」、「3合以上4合未満」、「4合以上5合未満」、「5合以上」を合わせたものを指します。

多量飲酒習慣（週3回以上かつ1日に日本酒で3合以上）がある人は、全体で1.6%となっており、男性では2.7%、女性では0.7%となっています。

表6 多量飲酒習慣がある人

週3回以上、1日に日本酒で3合以上飲む人の割合(%)	
全体	1.6%
男性	2.7%
女性	0.7%

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日あ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13.5%、女性が9.9%となっています。

表7 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

性別 (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%)
	42	6	3	4		
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%)
	38	4	10	7		

※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日あ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)

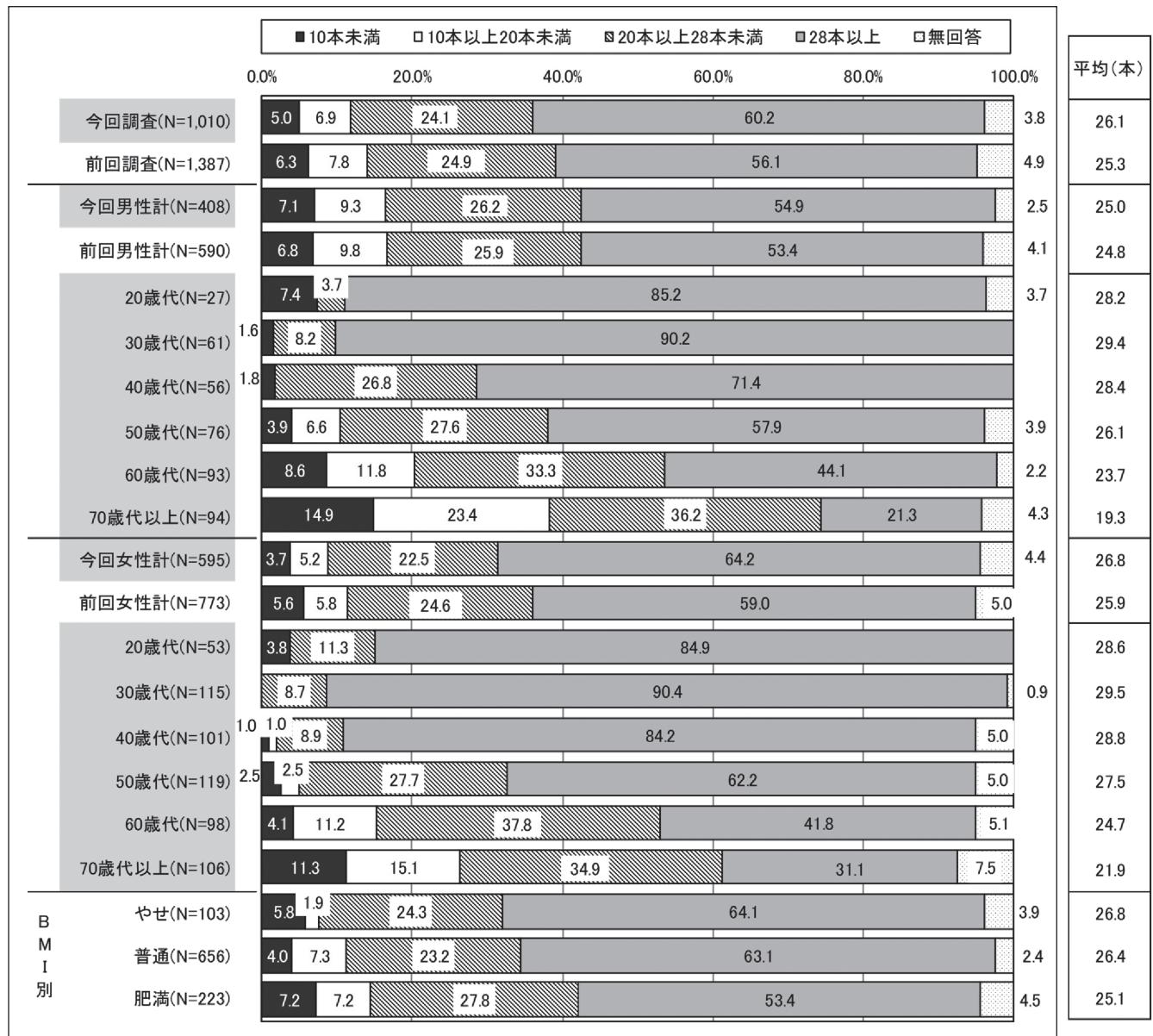
8 歯の健康について

(1) 現在の歯の本数※

全体では、「28本以上」が60.2%で最も多く、次いで「20本以上28本未満」となっています。全体平均では26.1本となっています。性・年齢別では、男女ともに60歳代から「28本以上」が5割を下回っています。

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4.1ポイント増加しています。

図41 現在の歯の本数（性別、性・年齢別、BMI別）

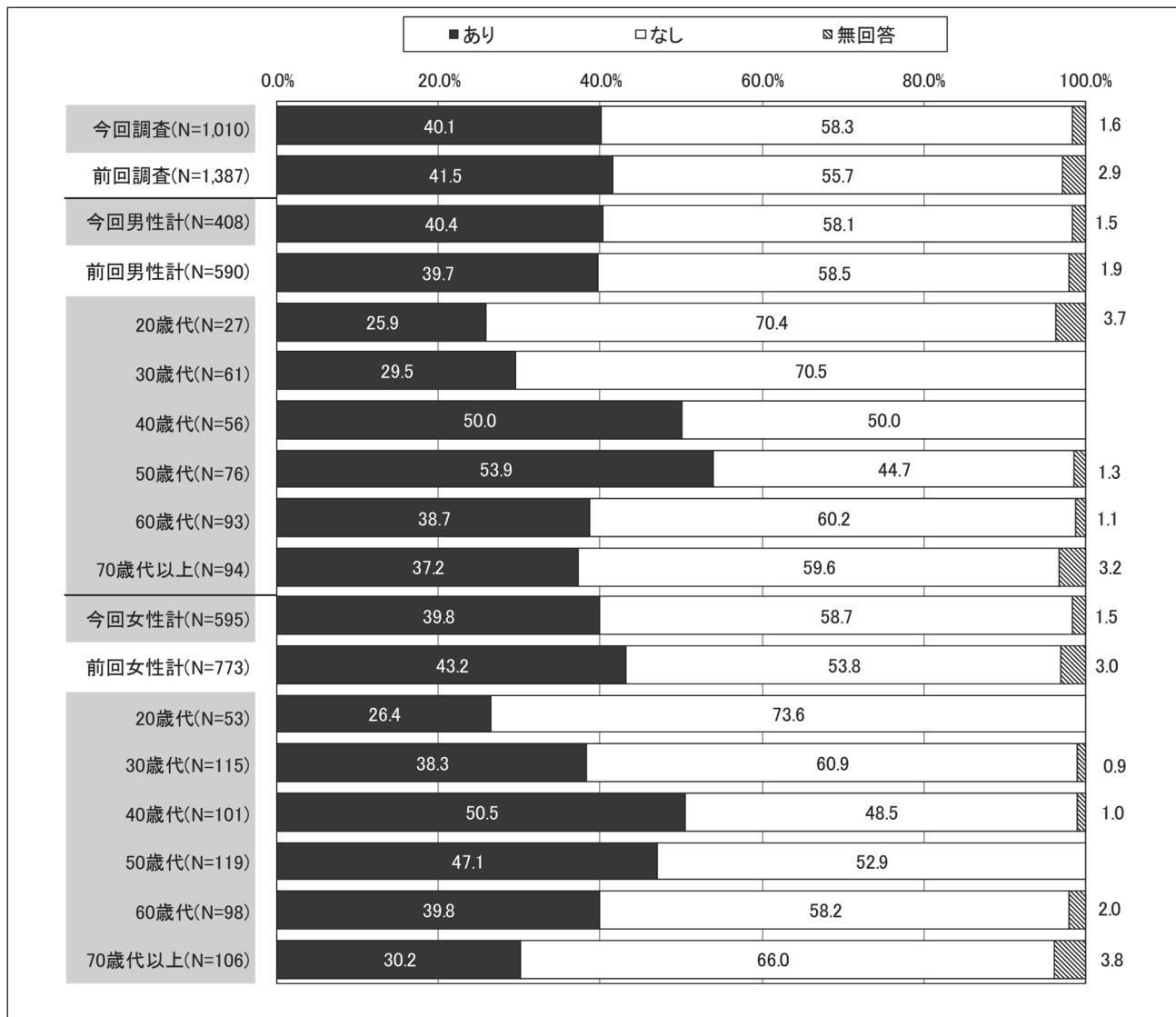


※歯の本数…通常は28本で、親知らずを含めると32本です。

(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「なし」と回答している人が半数以上となっています。一方、性・年齢別では、男女ともに 40 歳代と 50 歳代で自覚症状が「あり」と回答している人が約半数となっており、他の年代と比較して多くなっています。

図 42 歯や歯ぐきの自覚症状（性別、性・年齢別）

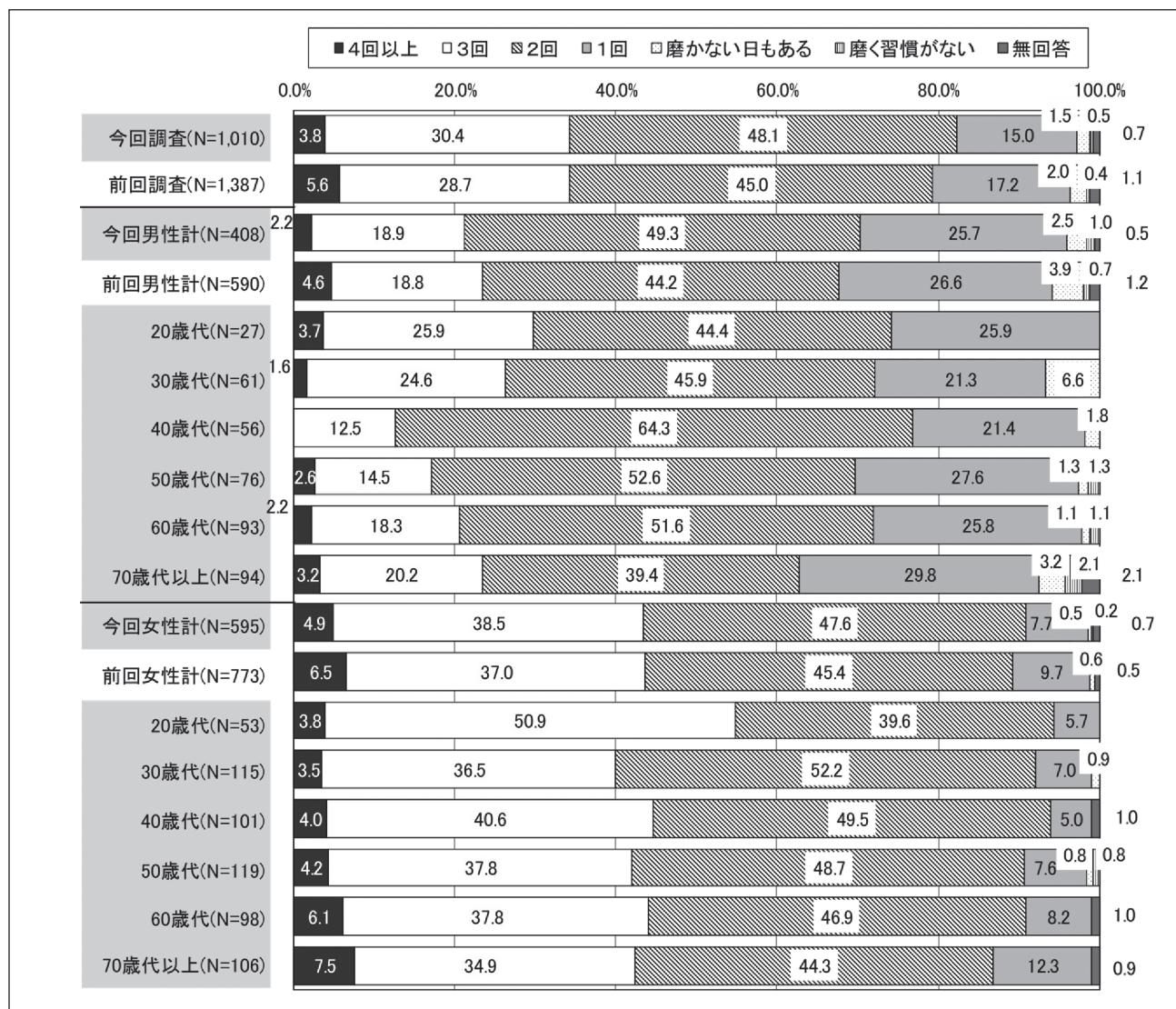


(3) 歯磨きの回数

全体では、「2回」が48.1%で最も多く、次いで「3回」、「1回」となっており、97.3%の人が少なくとも1日に1回は歯を磨いています。『2回以上』磨いている人の割合について、男性では70.4%、女性では91.0%となっており、女性が男性よりも歯磨きに対する意識が高い傾向がみられます。

前回調査との比較では、『2回以上』の割合が全体で3.0ポイント増加しています。

図43 歯磨きの回数（性別・性・年齢別）



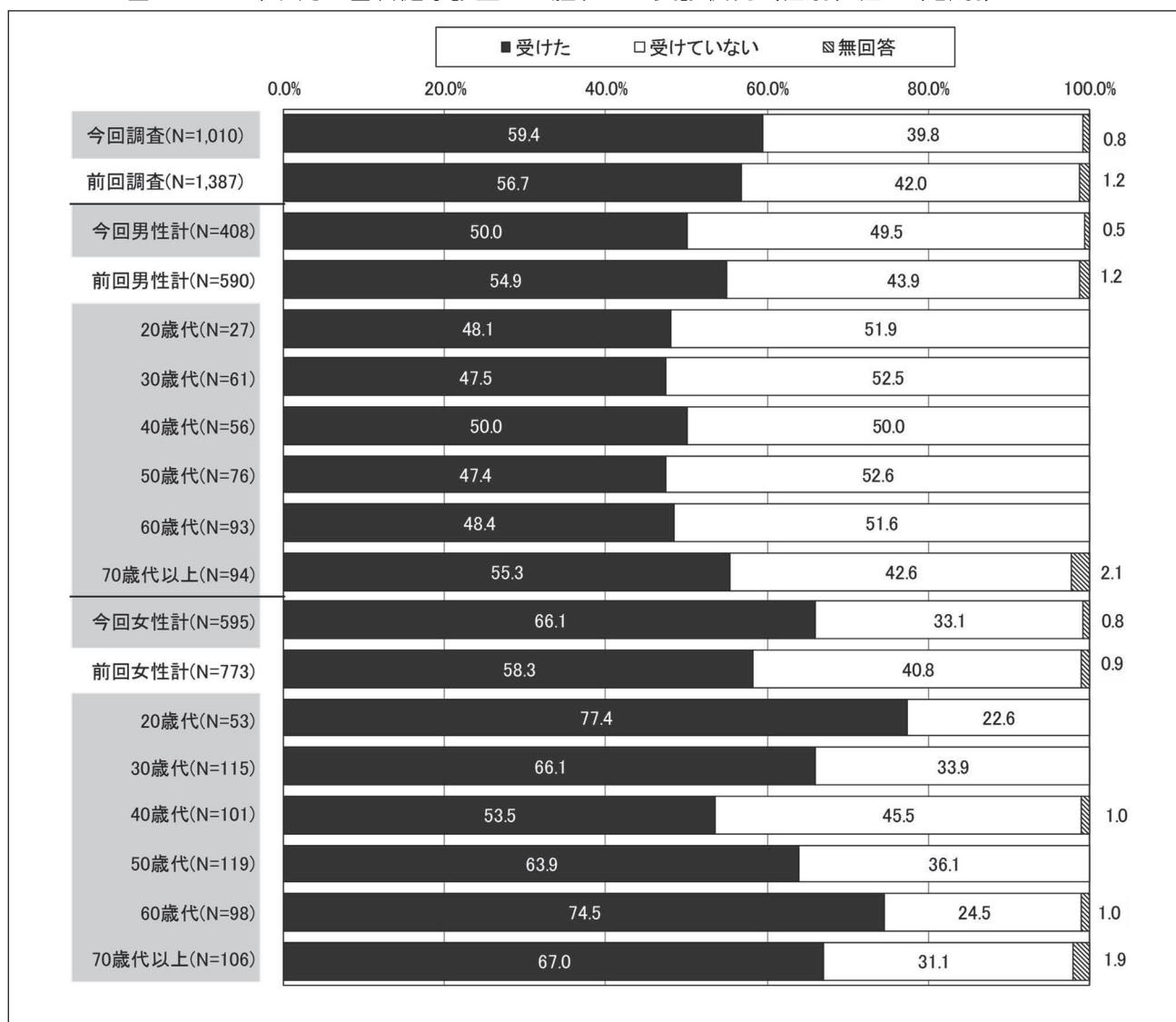
※『2回以上』…「4回以上」、「3回」、「2回」を合わせたものを指します。

(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」人の割合は59.4%となってています。性別では、男性が50.0%、女性が66.1%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、「受けた」について、男性は4.9ポイント減少していますが、女性は7.8ポイント増加しており、全体では2.7ポイント増加しています。

図44 1年以内の歯科健康診査・口腔ケアの受診状況（性別、性・年齢別）

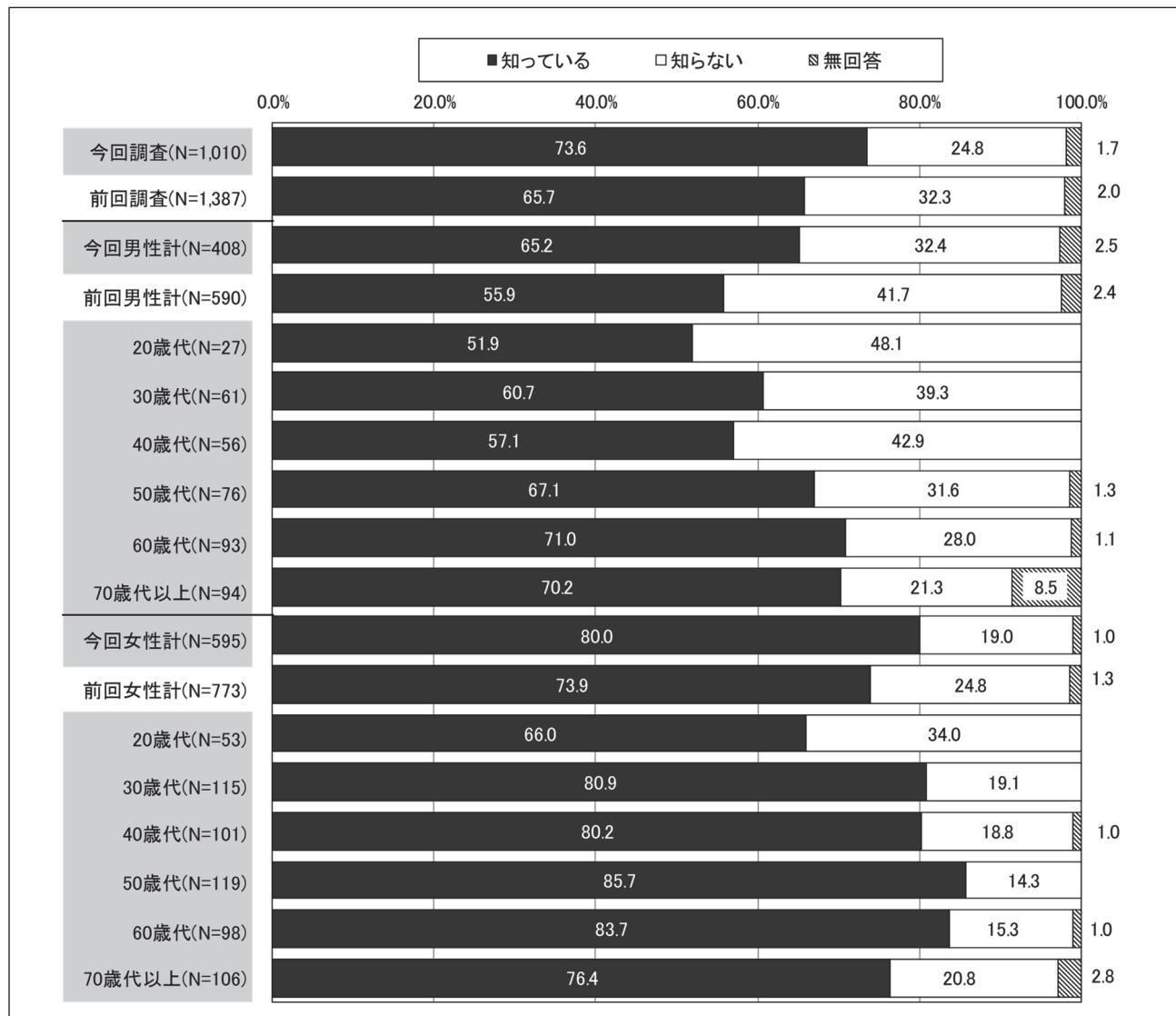


(5) 歯周病が及ぼす影響について

全体では、歯周病が全身疾患や妊娠に影響があることについて「知っている」が 73.6%となっています。性別では、男性は 65.2%、女性は 80.0%が認知しており、女性が男性よりも 14.8 ポイント高くなっています。また、女性は 30 歳代から 60 歳代で 8 割以上が認知しています。

前回調査との比較では、「知っている」について、全体では 7.9 ポイント増加しており、男女ともに増加しています。

図 45 歯周病が及ぼす影響についての認知度（性別、性・年齢別）

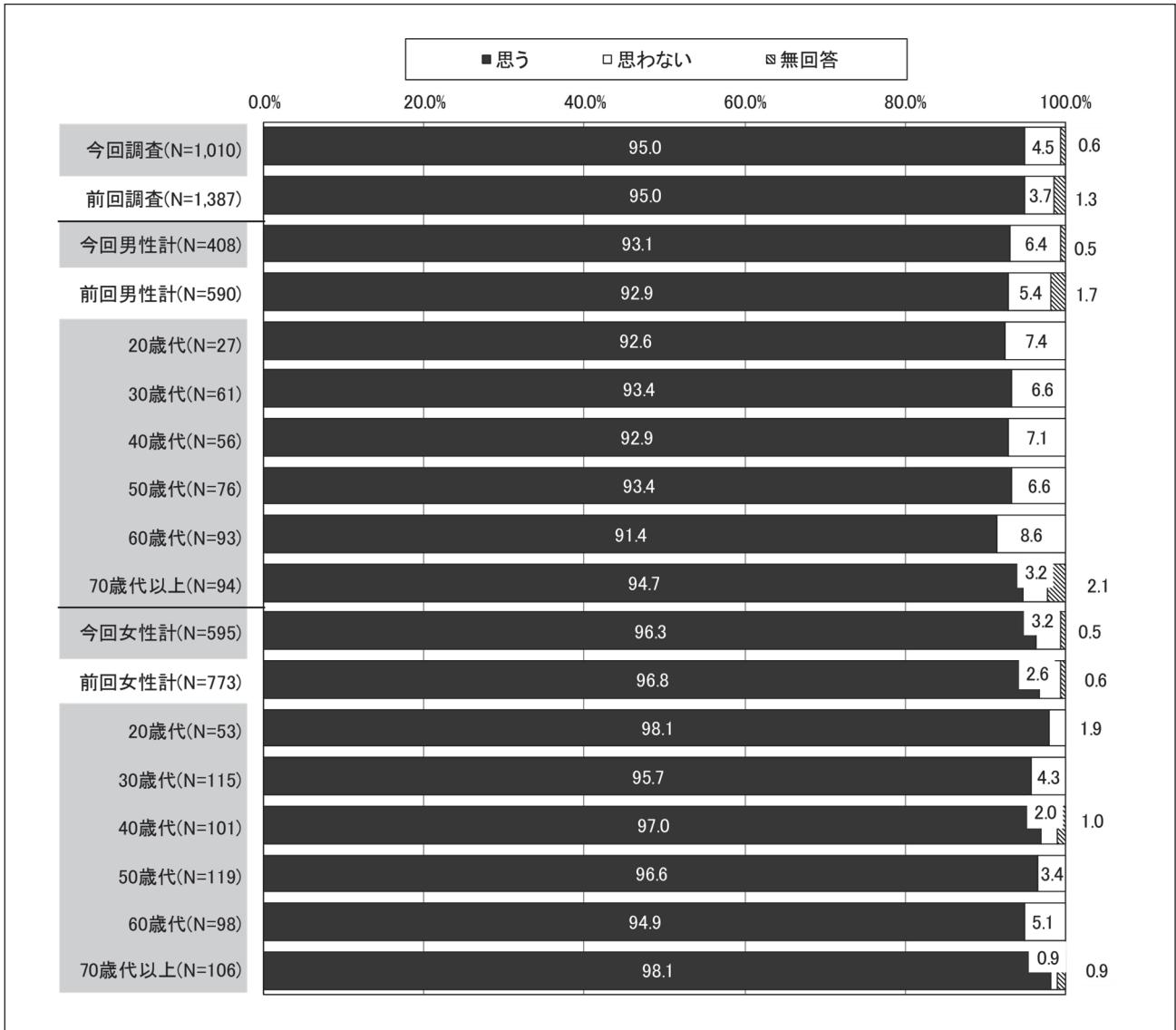


9 生活習慣や健康診査、がん検診について

(1) 生活習慣病予防について

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」と回答している人は、男女ともにすべての年代で9割以上となっています。

図46 生活習慣病予防について（性別、性・年齢別）



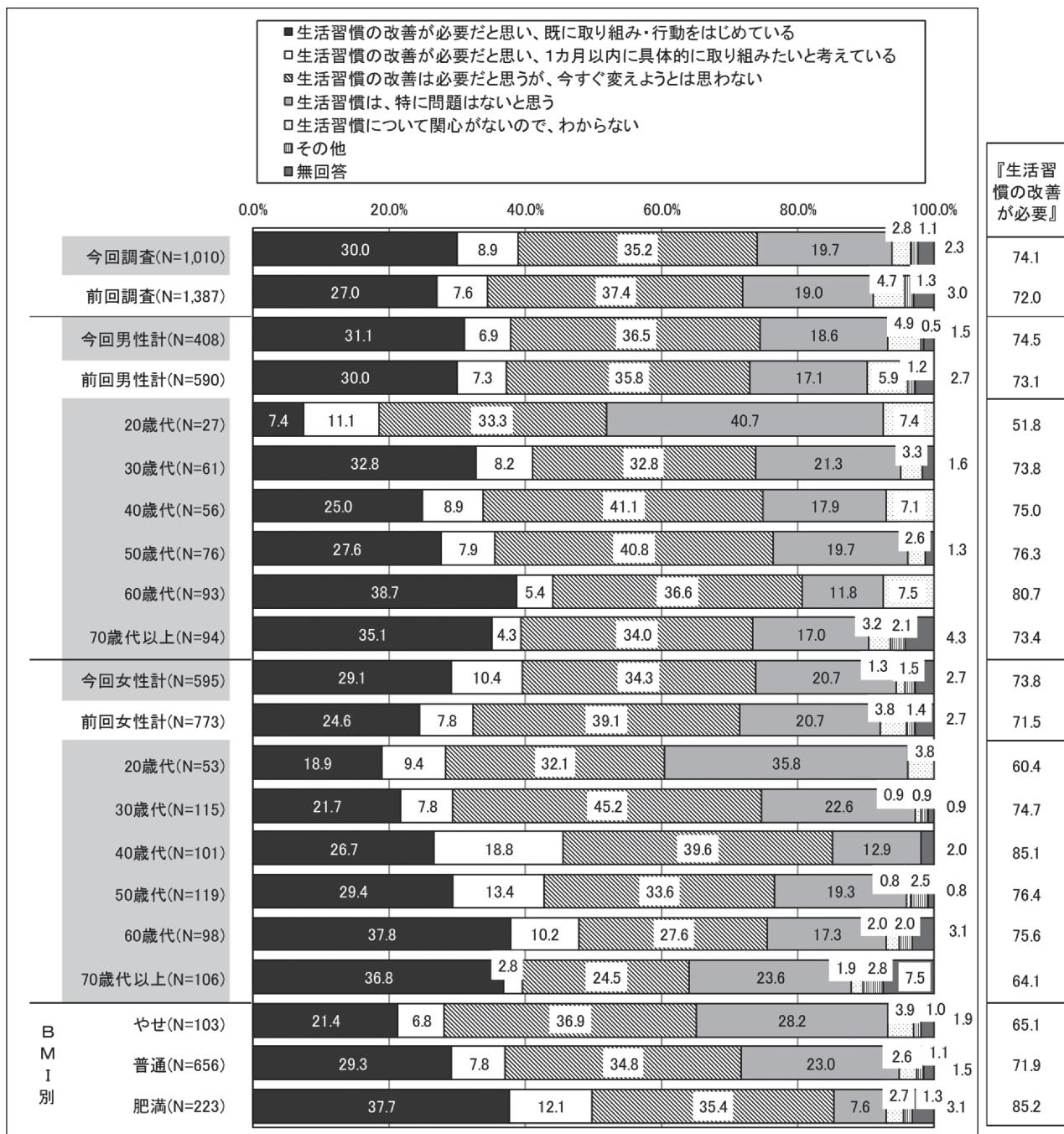
(2) 自分の生活習慣について

①生活習慣の改善の必要性

全体では 74.1%が『生活習慣の改善が必要』と回答しています。B M I 別では、肥満の人の 85.2%が『生活習慣の改善が必要』と回答しており、やせ及び普通の人と比較して割合が高くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに『生活習慣の改善が必要』と回答している人の割合が増加しており、全体で 2.1 ポイント増加しています。

図 47 自分の生活習慣の改善の必要性（性別、性・年齢別）



※ 『生活習慣の改善が必要』

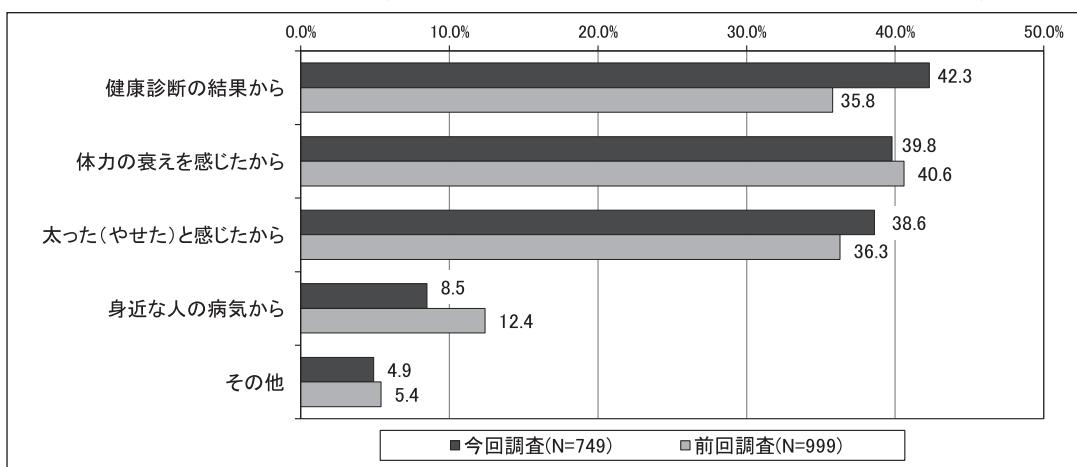
…「生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組み・行動をはじめている」、「生活習慣の改善が必要だと思い、1ヶ月以内に具体的に取り組みたいと考えている」、「生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない」を合わせたものを指します。

②改善の理由

生活習慣の改善が必要だと思ったきっかけは、全体では「健康診断の結果から」が42.3%で最も多く、次いで「体力の衰えを感じたから」、「太った（やせた）と感じたから」となっています。BMI別では、やせの人の半数以上が「体力の衰えを感じたから」と回答しており、普通及び肥満の人より多くなっています。

前回調査との比較では、「健康診断の結果から」が全体で6.5ポイント増加しています。

図48 改善の理由（性別、性・年齢別、BMI別、検診受診状況別）



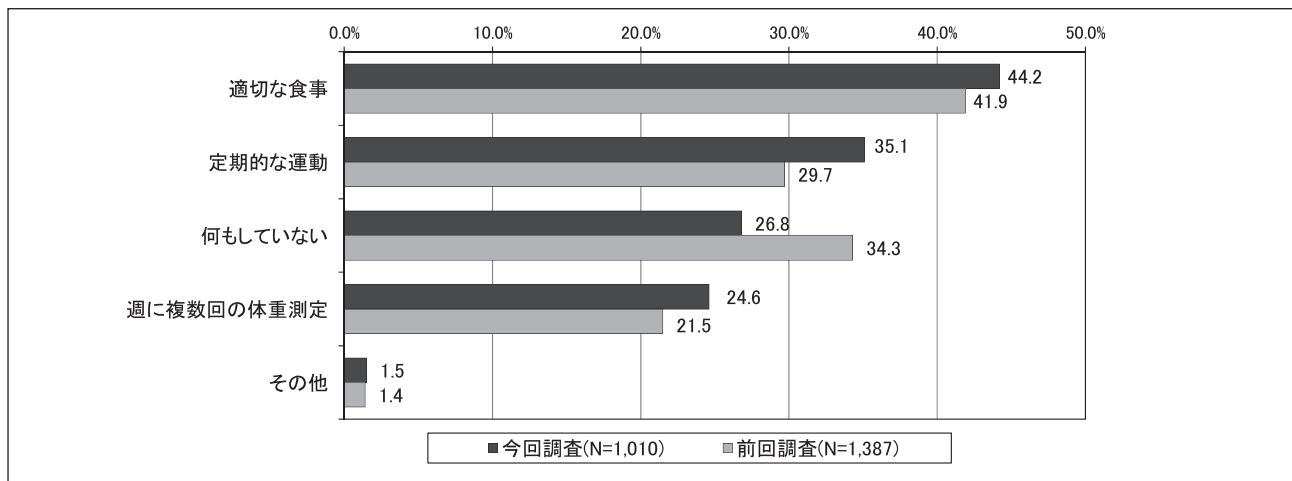
	サンプル数	健康診断の結果から	体力の衰えを感じたから	太った（やせた）感じたから	身近な人の病気から	その他
今回調査	749	42.3	39.8	38.6	8.5	4.9
前回調査	999	35.8	40.6	36.3	12.4	5.4
男性 年齢	今回男性計	304	44.1	34.2	29.3	6.6
	前回男性計	431	43.6	36.0	34.1	9.7
	20歳代	14	7.1	42.9	42.9	—
	30歳代	45	22.2	28.9	53.3	4.4
	40歳代	42	45.2	45.2	31.0	11.9
	50歳代	58	58.6	29.3	25.9	6.9
	60歳代	75	53.3	36.0	24.0	6.7
	70歳代以上	69	43.5	31.9	18.8	5.8
女性 年齢	今回女性計	439	41.0	43.7	45.1	9.8
	前回女性計	552	29.9	44.4	38.0	14.7
	20歳代	32	12.5	21.9	65.6	6.3
	30歳代	86	26.7	46.5	47.7	9.3
	40歳代	86	31.4	40.7	52.3	7.0
	50歳代	91	54.9	42.9	56.0	9.9
	60歳代	74	55.4	51.4	36.5	13.5
	70歳代以上	68	50.0	47.1	19.1	11.8
BMI	やせ	67	29.9	53.7	19.4	13.4
	普通	471	42.9	40.8	36.5	7.6
	肥満	190	48.4	31.6	50.5	8.4
受健診	ある	599	48.9	37.6	37.2	7.7
	ない	149	15.4	49.0	44.3	12.1

(3) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善

内臓脂肪症候群予防、改善のために実践していることは「適切な食事」が44.2%で最も多く、次いで「定期的な運動」、「何もしていない」となっています。男女ともに「適切な食事」が約4割となっており、他の項目と比較して割合が高くなっています。また、男性においては、「定期的な運動」の割合も同程度の割合となっています。

前回調査との比較では、「何もしていない」が全体で7.5ポイント減少しています。

図49 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善（性別、性・年齢別、BMI別）



	サンプル数	適切な食事	定期的な運動	何もしていない	週に複数回の体重測定	その他
今回調査	1,010	44.2	35.1	26.8	24.6	1.5
前回調査	1,387	41.9	29.7	34.3	21.5	1.4
男性年齢	今回男性計	408	42.9	40.0	28.4	19.1
	前回男性計	590	39.5	35.4	35.8	15.9
	20歳代	27	37.0	37.0	33.3	—
	30歳代	61	36.1	42.6	31.1	11.5
	40歳代	56	32.1	41.1	37.5	17.9
	50歳代	76	43.4	34.2	32.9	21.1
	60歳代	93	40.9	43.0	24.7	28.0
女性年齢	70歳代以上	94	56.4	39.4	20.2	2.1
	今回女性計	595	44.7	32.1	25.9	28.2
	前回女性計	773	44.0	25.6	33.2	25.9
	20歳代	53	35.8	28.3	35.8	18.9
	30歳代	115	36.5	25.2	38.3	20.0
	40歳代	101	35.6	31.7	32.7	23.8
	50歳代	119	42.9	28.6	24.4	31.1
BMI	60歳代	98	60.2	42.9	10.2	41.8
	70歳代以上	106	55.7	36.8	17.0	30.2
	やせ	103	39.8	33.0	35.0	10.7
M	普通	656	45.6	35.4	26.4	25.6
I	肥満	223	42.2	38.1	25.1	28.3

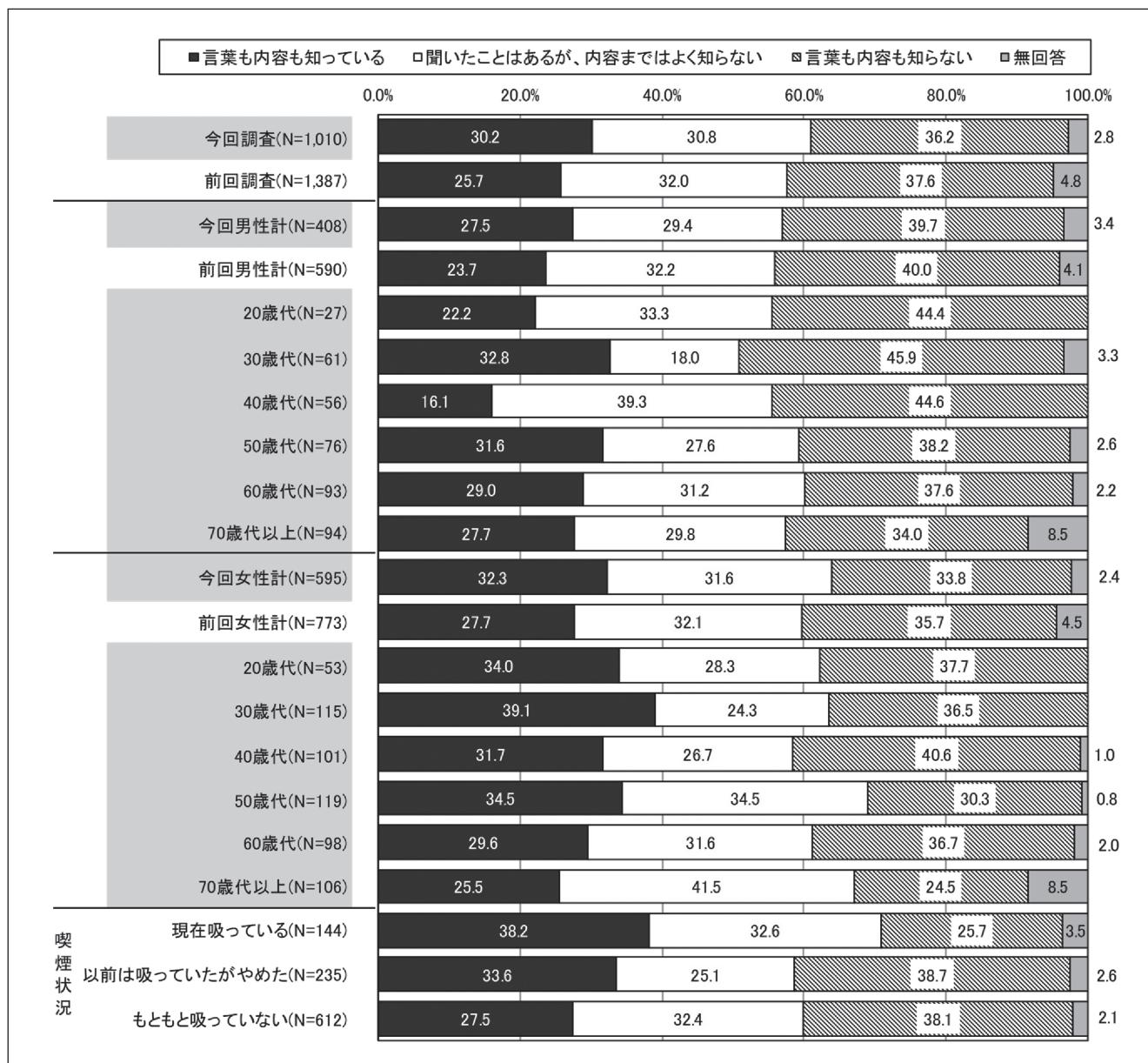
(4) 生活習慣病の認知度

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 30.2%となっています。性別では、男性が 27.5%、女性が 32.3%となっており、女性が男性よりも高くなっています。喫煙状況別では、「現在吸っている」人が 38.2%で最も多くなっています。

前回調査との比較では、「言葉も内容も知っている」について、男性で 3.8 ポイント、女性で 4.6 ポイント増加しており、全体では 4.5 ポイント増加しています。

図 50 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（性別、性・年齢別、喫煙状況別）

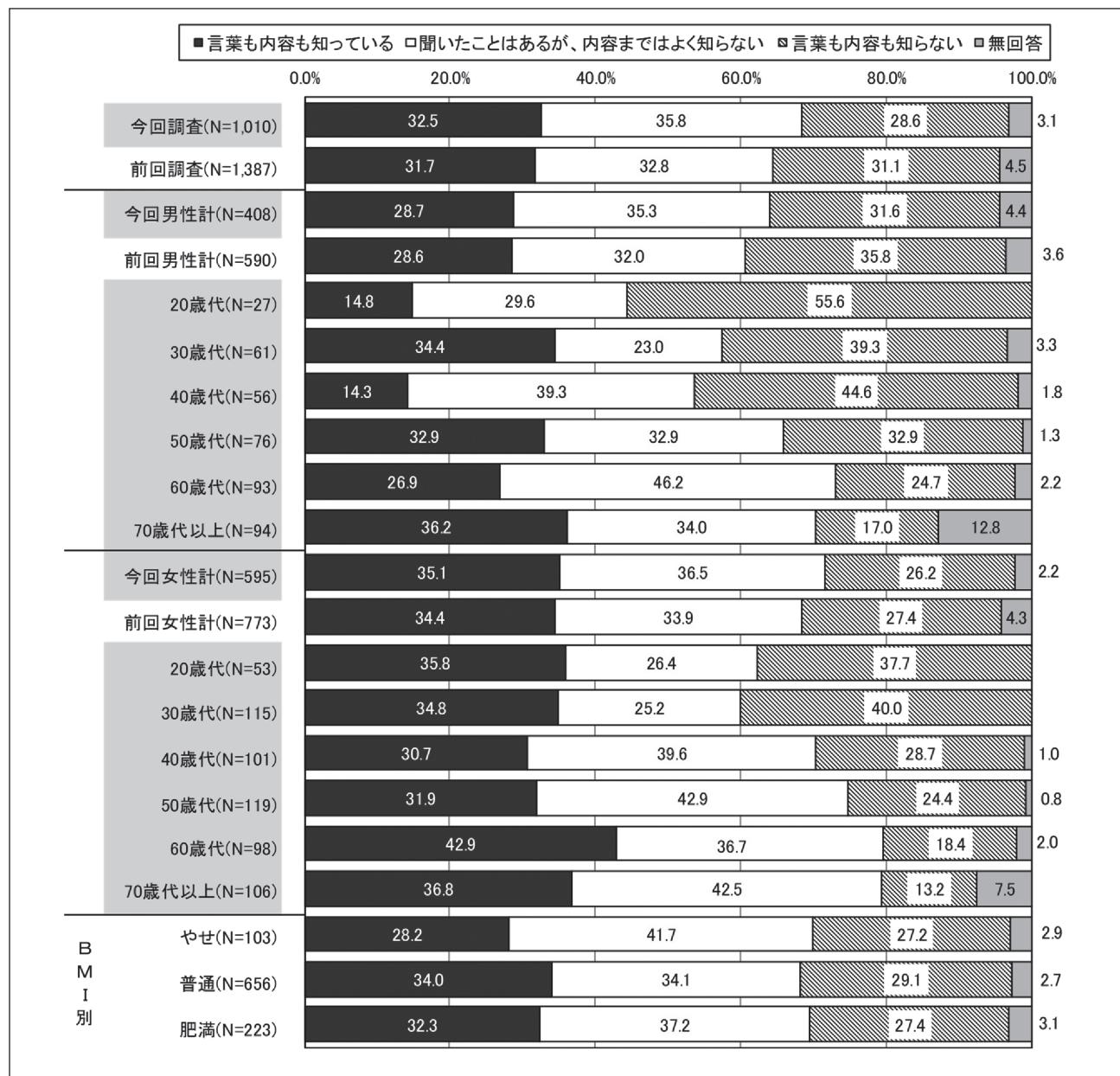


②CKD（慢性腎臓病）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が32.5%となってています。性別では、男性が28.7%、女性が35.1%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42.9%で他の性・年齢と比較して最も高くなっています。一方、「言葉も内容も知らない」については、男性の20歳代が55.6%と他の性・年齢と比較して最も多くなっています。

前回調査との比較では、「言葉も内容も知っている」について、男性の30歳代（前回：16.5%）と女性の20歳代（前回：23.7%）の増加が顕著になっています。

図51 CKD（慢性腎臓病）の認知度（性別、性・年齢別、BMI別）

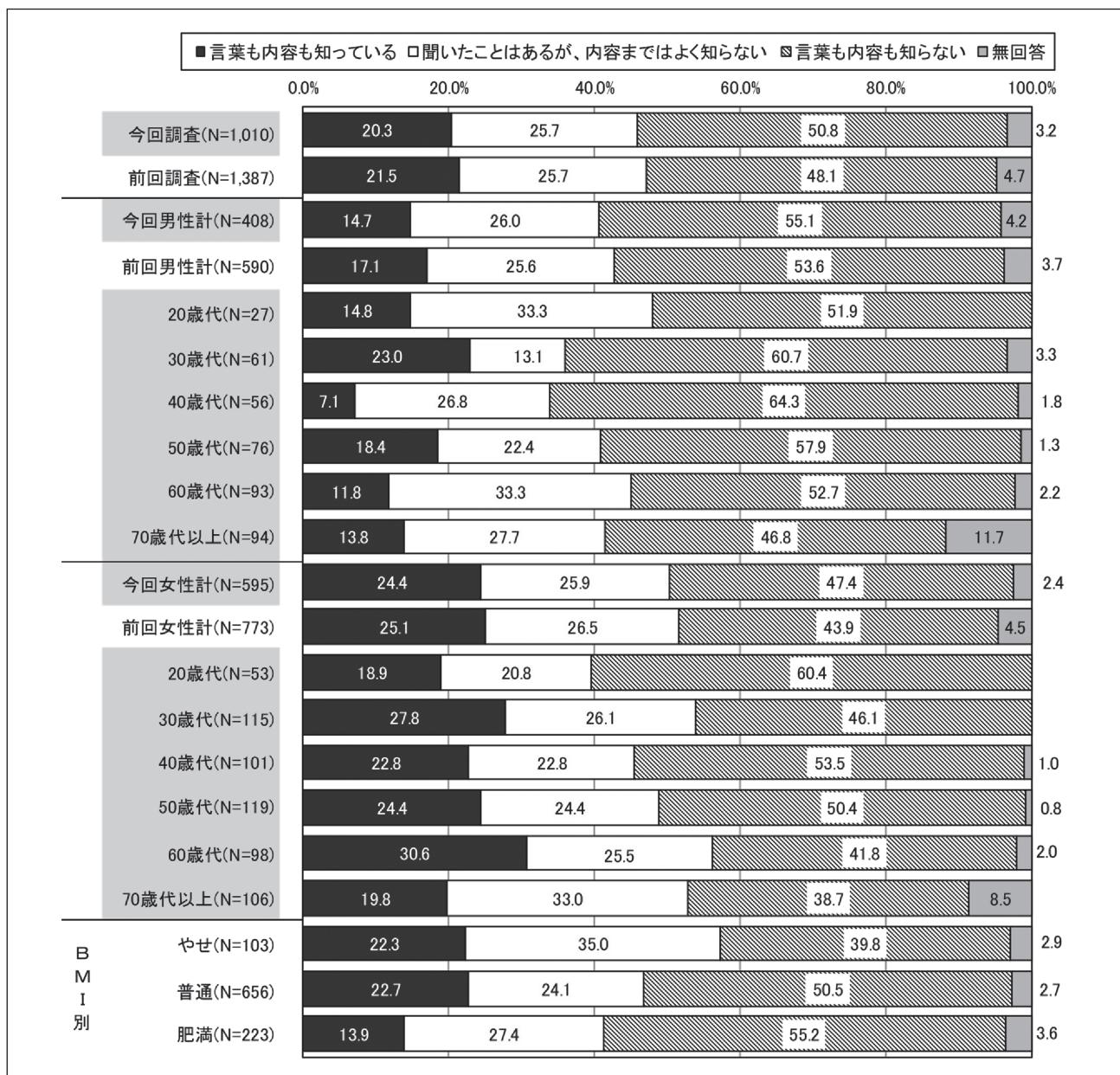


③口コモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が 20.3% となっています。性・年齢別では、「言葉も内容も知っている」について、男性が 14.7%、女性が 24.4% 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」の割合が男女ともに減少しています。

図 52 口コモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（性別、性・年齢別、BMI別）



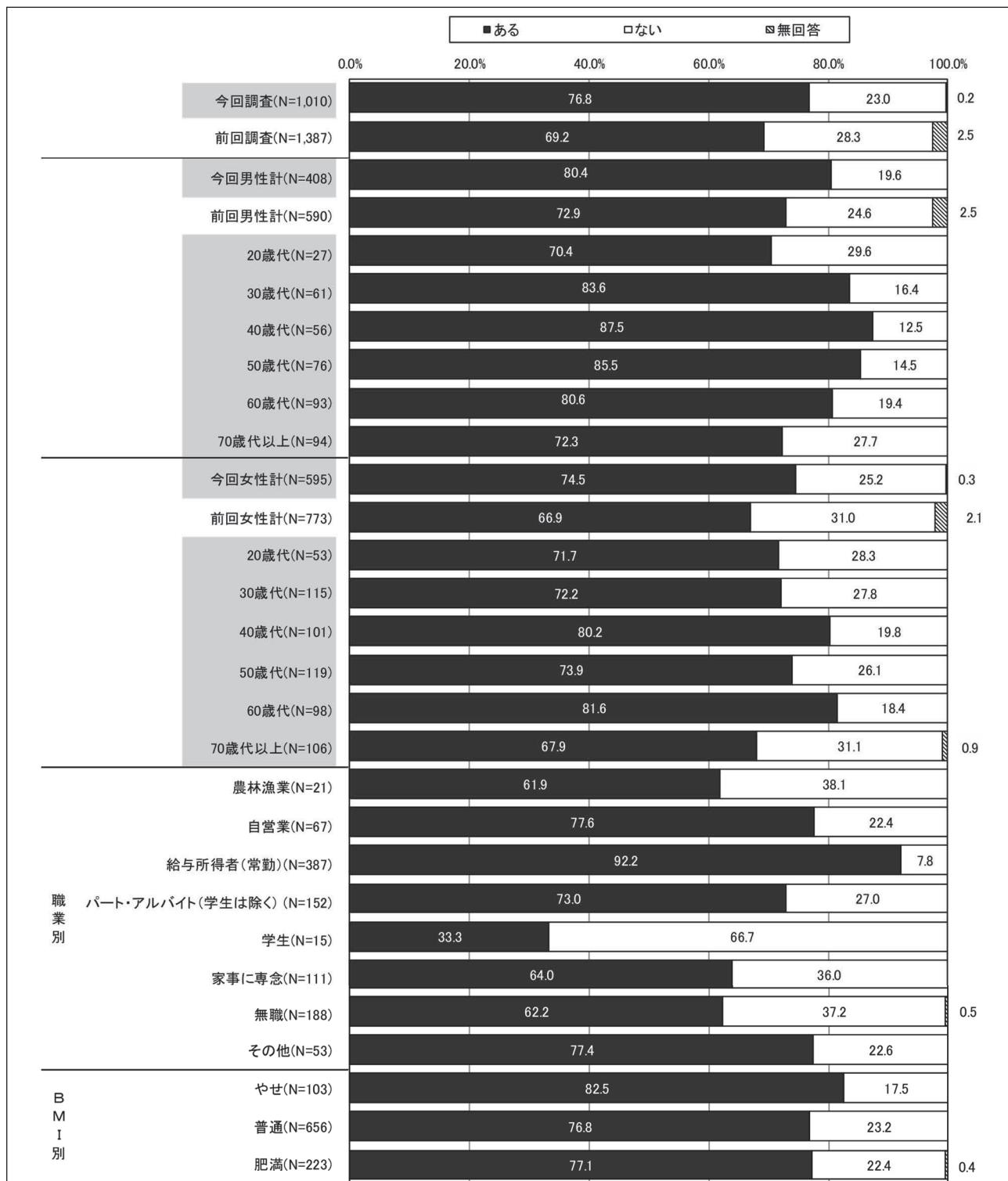
(5) 健診・人間ドックの受診状況

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ことが「ある」人は76.8%となっています。性別では、男性が80.4%、女性が74.5%が受けたことが「ある」と回答しています。職業別では、「給与所得者」は約9割、それ以外の職業においては「学生」を除いて6割から8割弱が受診しています。

前回調査との比較では、男女ともに受けたことが「ある」人の割合が増加しており、全体で7.6ポイント増加しています。

図53 受診の有無（性別、性・年齢別、職業別、BMI別）

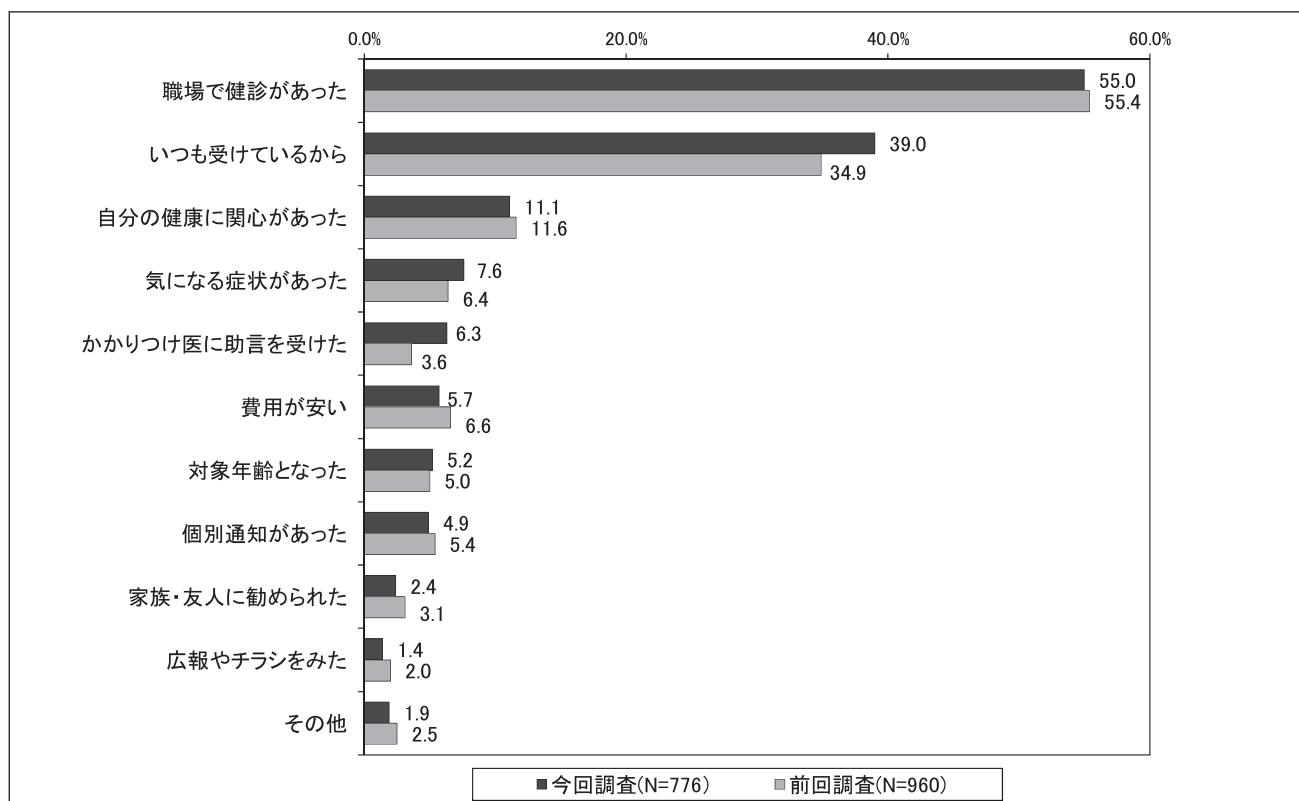


②受診したきっかけ

全体では、「職場で健診があった」が 55.0% 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、学生、家事に専念の人は「いつも受けているから」が最も多くなっています。

前回調査との比較では、「いつも受けているから」が全体で 4.1 ポイント増加しています。

図 54 受診したきっかけ（職業別）



	サンプル数	職場で健診があつた	いつも受けているから	自分の健康にあつたが	気になる症状があつた	かかりつけ医に助言を受けた	費用が安い	対象年齢となつた	個別通知があつた	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	776	55.0	39.0	11.1	7.6	6.3	5.7	5.2	4.9	2.4	1.4	1.9
前回調査	960	55.4	34.9	11.6	6.4	3.6	6.6	5.0	5.4	3.1	2.0	2.5
職業	農林漁業	13	30.8	46.2	7.7	7.7	-	15.4	7.7	-	-	7.7
	自営業	52	21.2	53.8	26.9	7.7	21.2	9.6	11.5	5.8	11.5	-
	給与所得者(常勤)	357	85.7	23.2	5.3	3.9	2.0	0.6	2.2	0.6	0.6	0.6
	パート・アルバイト(学生は除く)	111	53.2	43.2	10.8	14.4	3.6	9.9	8.1	3.6	1.8	2.7
	学生	5	-	20.0	-	-	-	-	-	-	-	80.0
	家事に専念	71	9.9	67.6	23.9	9.9	9.9	9.9	8.5	19.7	4.2	5.6
	無職	117	7.7	65.0	18.8	13.7	16.2	11.1	7.7	10.3	5.1	0.9
	その他	41	65.9	29.3	2.4	2.4	2.4	7.3	2.4	2.4	-	-

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38.3%で最も多く、次いで「高血圧症」、「肥満」、「糖尿病」となっています。前回調査との比較では、すべての病態で増加しています。

【肥満】

男性は27.4%、女性は18.7%と、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性の50歳代が38.5%で他の性・年齢と比較して最も多くなっています。

前回調査との比較では、女性が5.4ポイント増加しています。

【高血圧症】

男性は34.1%、女性は21.7%と、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性は50歳代以上で、女性は70歳代以上で4割以上が指摘されており、特に男性の60歳代では53.3%と半数以上となっています。

前回調査との比較では、男性は6.9ポイント、女性は7.8ポイント増加しています。

【糖尿病】

男性は17.1%、女性は11.5%と、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性は50歳代以上において2割以上が指摘されているのに対して、女性は60歳代以上で2割程度となっています。

【血中の脂質異常】

男性は39.9%、女性は36.8%と、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性の50歳代が55.4%と男性の中では最も多く、半数以上となっています。

図55 健診の結果、指摘された内容（病態別）

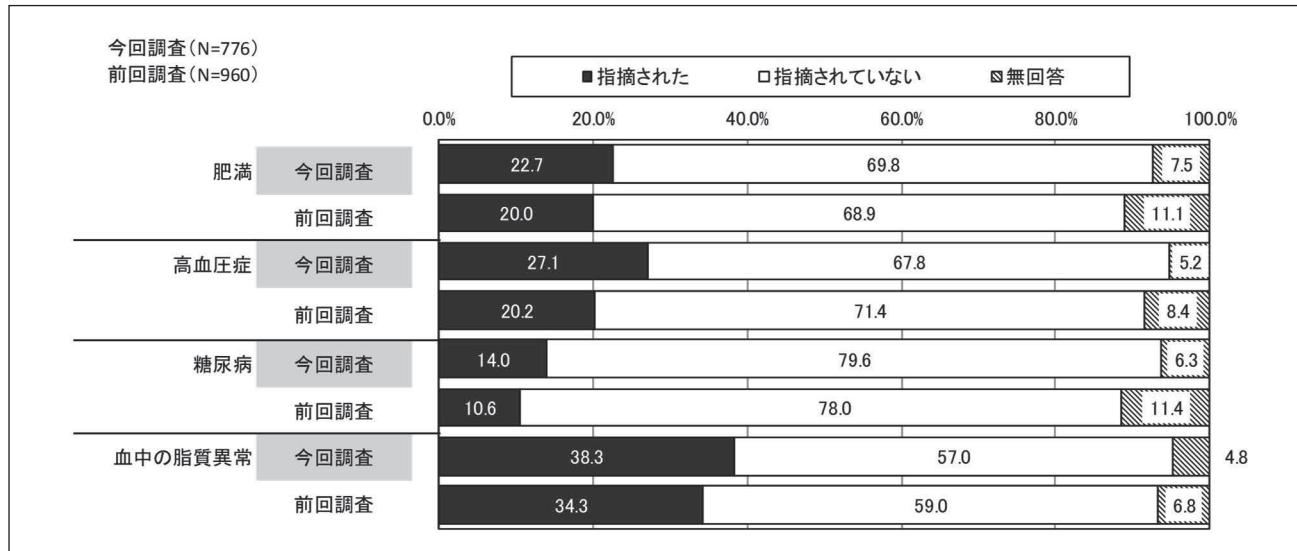
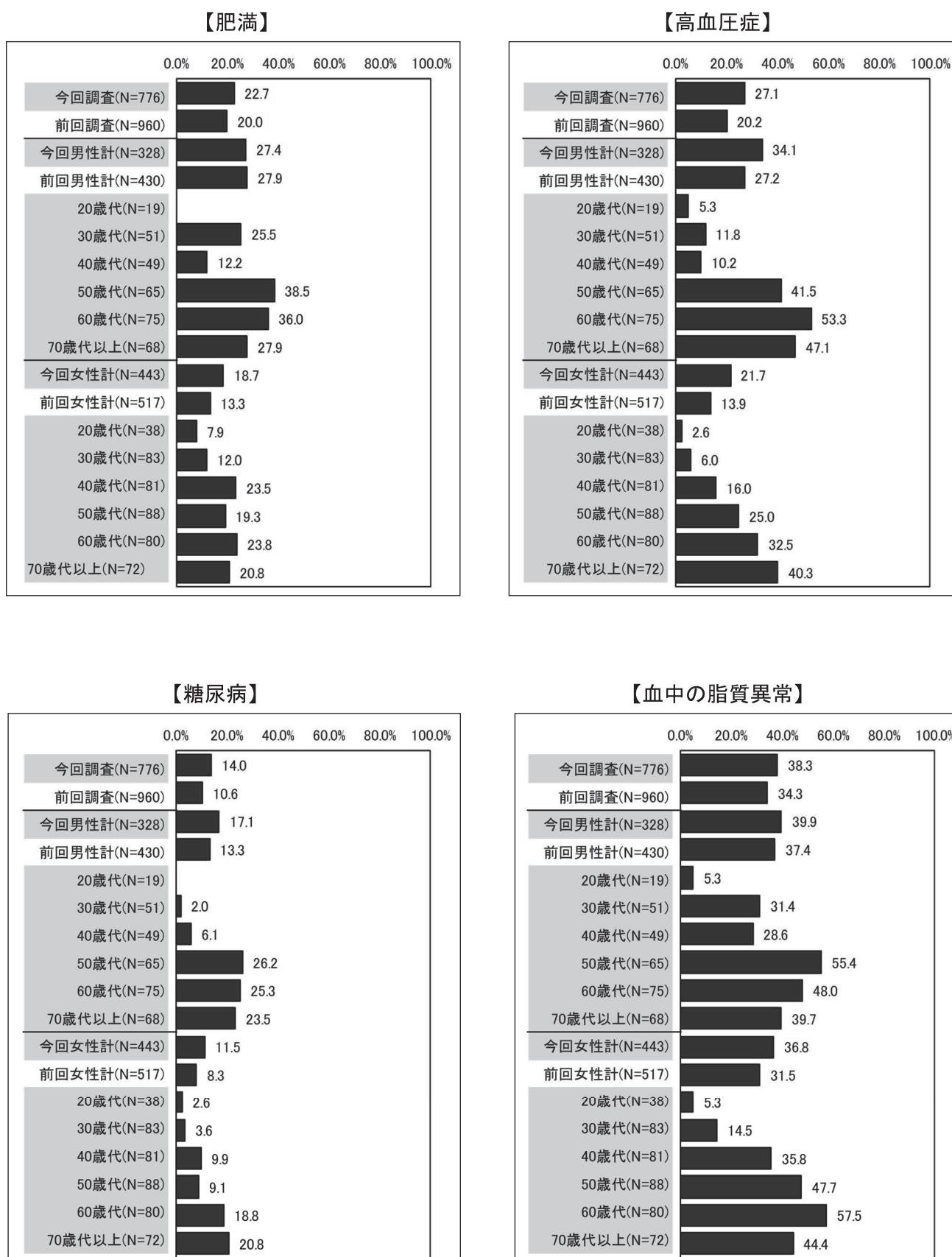


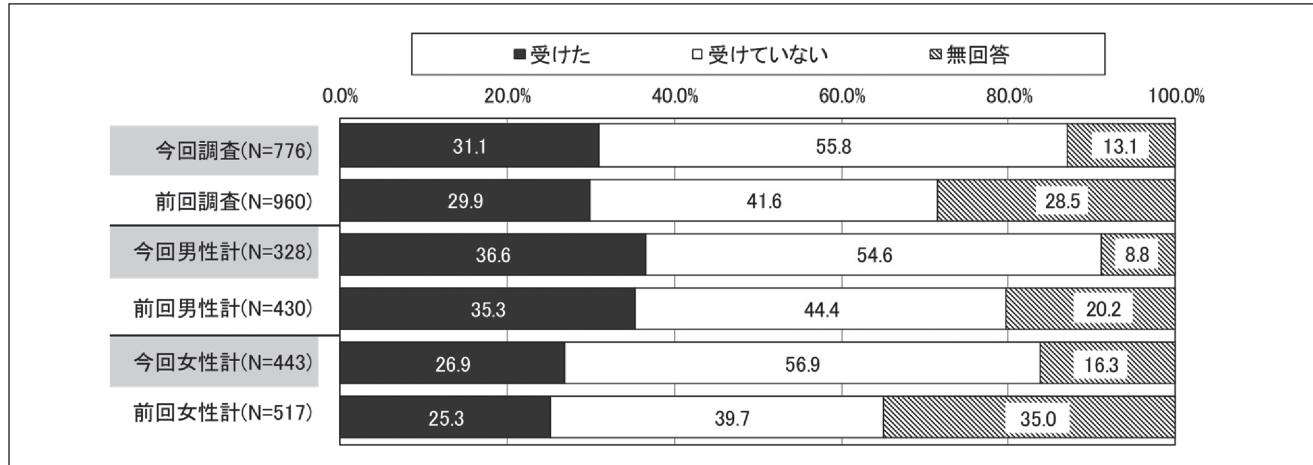
図56 健診の結果、指摘された内容：病態別（性別、性・年齢別）



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31.1%となっています。性別では、男性で36.6%、女性で26.9%となっており、男性が女性よりも多くなっています。

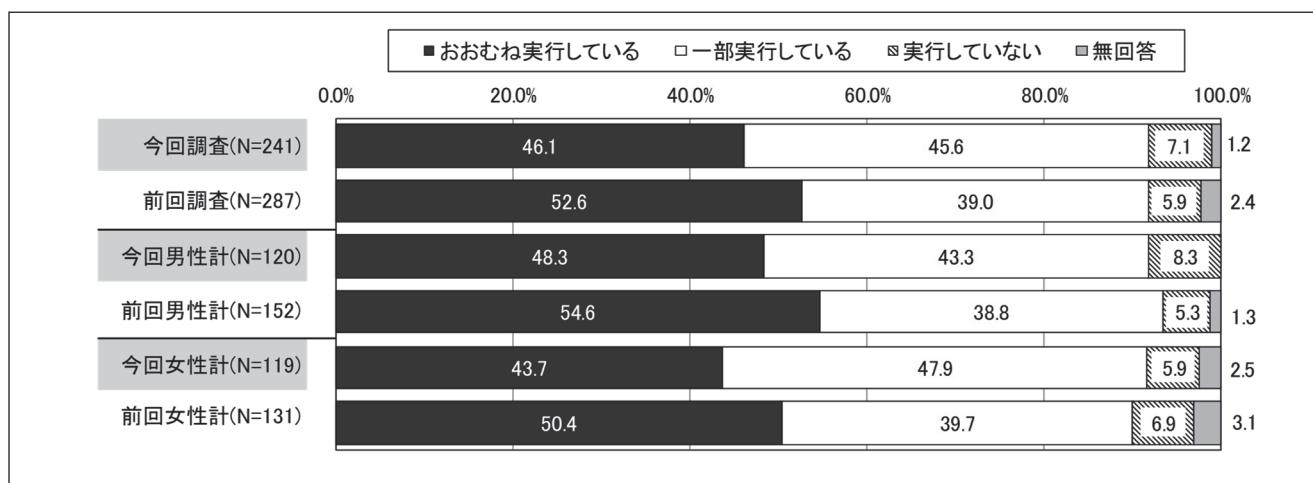
図57 健診の結果、保健指導を受けた人の状況（性別）



⑤保健指導の実行状況

全体では、「おおむね実行している」(46.1%)、「一部実行している」(45.6%)を合わせると91.7%が『実行している』と回答しています。性・年齢別では、『実行している』について男女ともに91.6%となっており、男女差はほとんどみられません。

図58 保健指導の実行状況（性別）



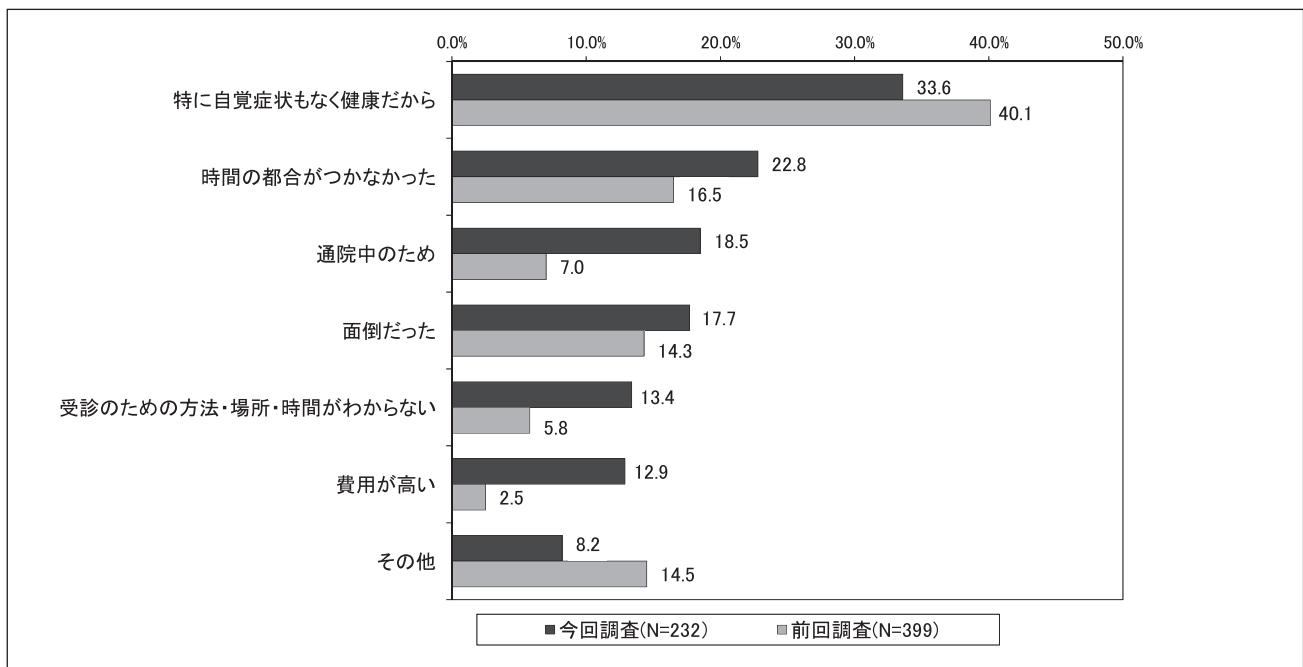
*『実行している』…「おおむね実行している」と「一部実行している」を合わせたものを指します。

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33.6%と最も多く、次いで「時間の都合がつかなかつた」、「通院中のため」の順となっています。

前回調査との比較では、「特に自覚症状もなく健康だから」と「その他」については減少していますが、それ以外の項目については増加しています。

図59 健診を受けなかった理由（性別）



	サンプル数	特に自覚症状だもからなく	時間の都合がつかなかつたな	通院中のため	面倒だった	所受・診時間たがめわのか方法な・い場	費用が高い	その他
今回調査	232	33.6	22.8	18.5	17.7	13.4	12.9	8.2
前回調査	399	40.1	16.5	7.0	14.3	5.8	2.5	14.5
性別	今回男性計	80	33.8	22.5	20.0	16.3	17.5	8.8
	前回男性計	191	45.0	15.7	8.4	17.3	6.3	2.6
	今回女性計	150	34.0	22.7	18.0	18.0	11.3	14.7
	前回女性計	205	35.6	17.6	5.9	11.2	5.4	17.6

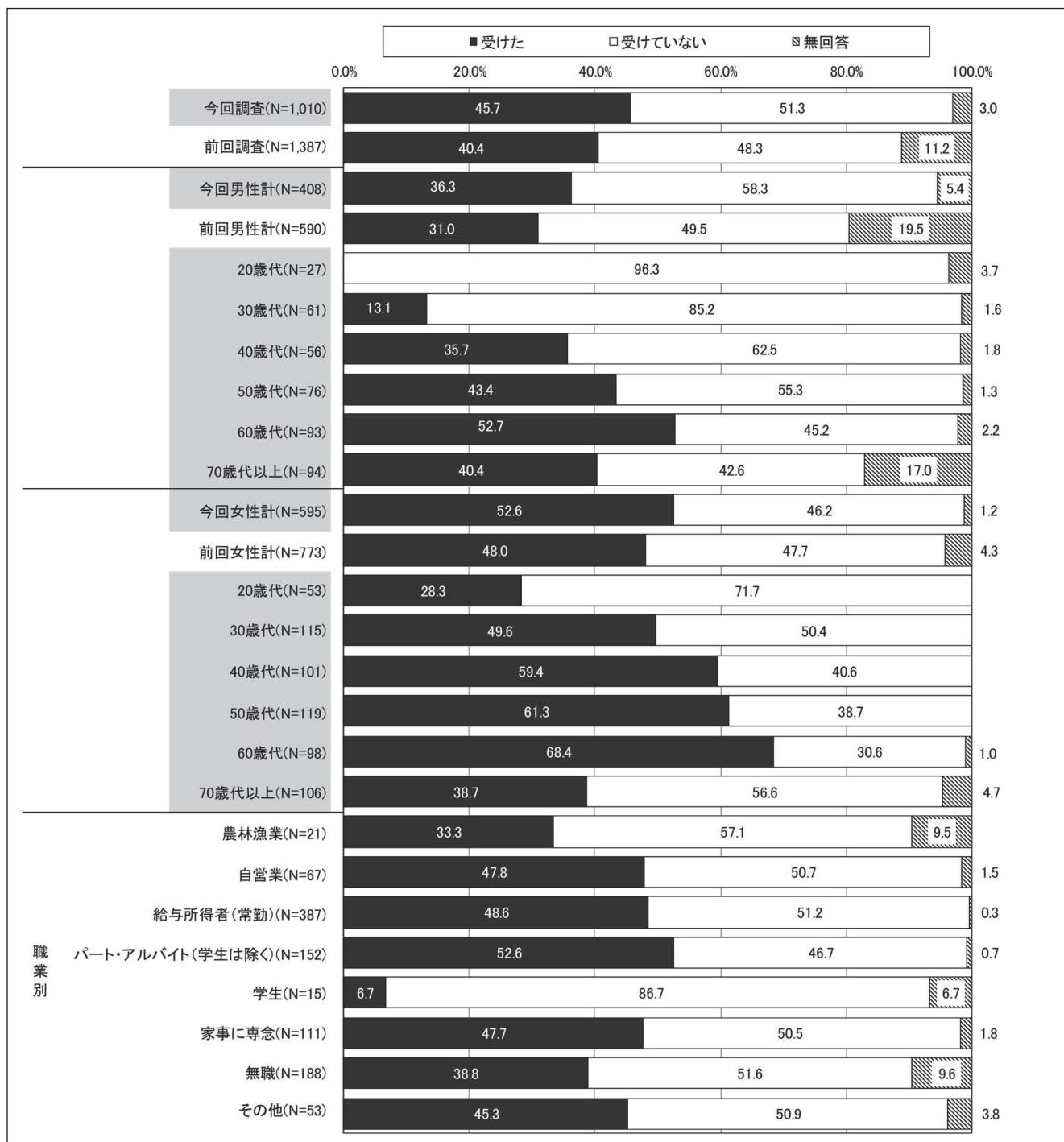
(6) がん検診等受診状況

①受診の有無

全体では、過去1年間（乳がん及び胃がんについては過去2年間）にいずれかの検診※を「受けた」と回答した人は男性が36.3%、女性が52.6%となっており、性・年齢別では70歳代以上を除いたいづれの年代においても女性のほうが男性よりも受診率が高くなっています。

前回調査との比較では、「受けた」について、男女ともに増加しており、全体では5.3ポイント増加しています。

図60 受診の有無（性別、性・年齢別、職業別）



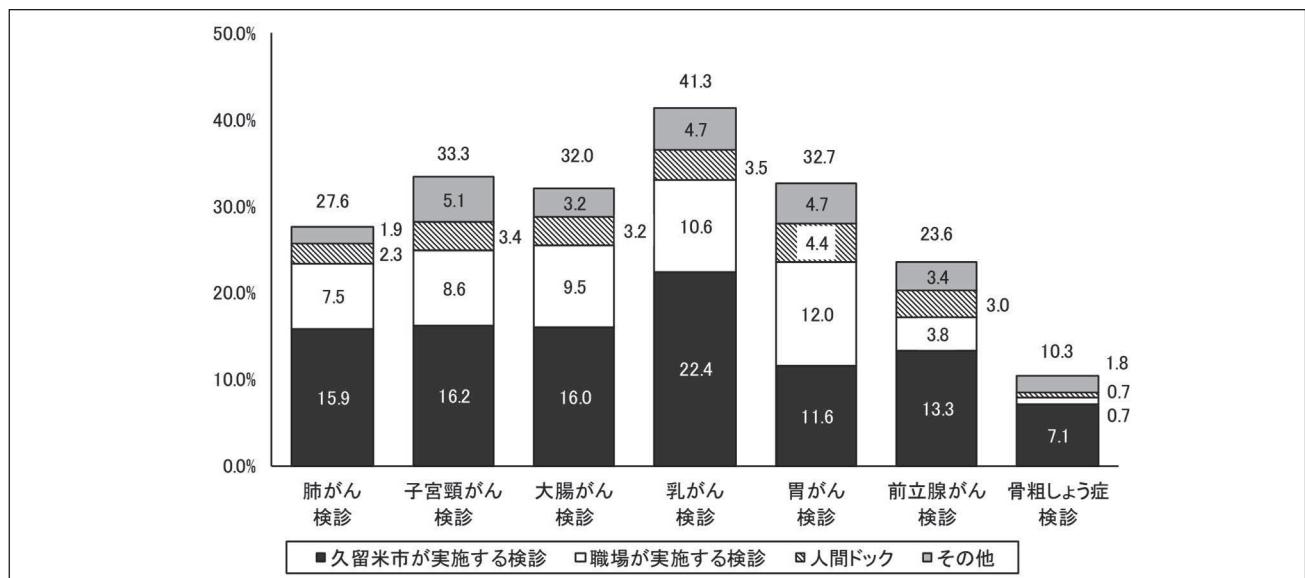
※いづれかの検診…肺がん、子宮頸がん、大腸がん、乳がん、胃がん、前立腺がん、骨粗しょう症検診を指します。

②受診率・受診場所

全体では、「乳がん検診」の受診率が 41.3%で最も高く、次いで「子宮頸がん検診」、「胃がん検診」、「大腸がん検診」の順となっています。

胃がん検診以外の検診においては、久留米市が実施する検診の利用者が約半数またはそれ以上となっています。

図 61 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

肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診：40歳以上の回答者数（744人）

乳がん検診：40歳以上の女性の回答者数（424人）

子宮頸がん検診：20歳以上の女性の回答者数（592人）

前立腺がん検診：50歳以上の男性の回答者数（263人）

骨粗しょう症検診：25歳以上の女性の回答者数（565人）

（骨粗しょう症検診は、久留米市では25歳から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8 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	28.1%
子宮頸がん検診	38.7%
大腸がん検診	32.9%
乳がん検診	48.7%
胃がん検診	34.7%
前立腺がん検診	23.7%

※下記の人数を母数として受診率を算出

肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診：40歳～69歳の回答者数（544人）

子宮頸がん検診、乳がん検診：女性の40歳～69歳（318人）

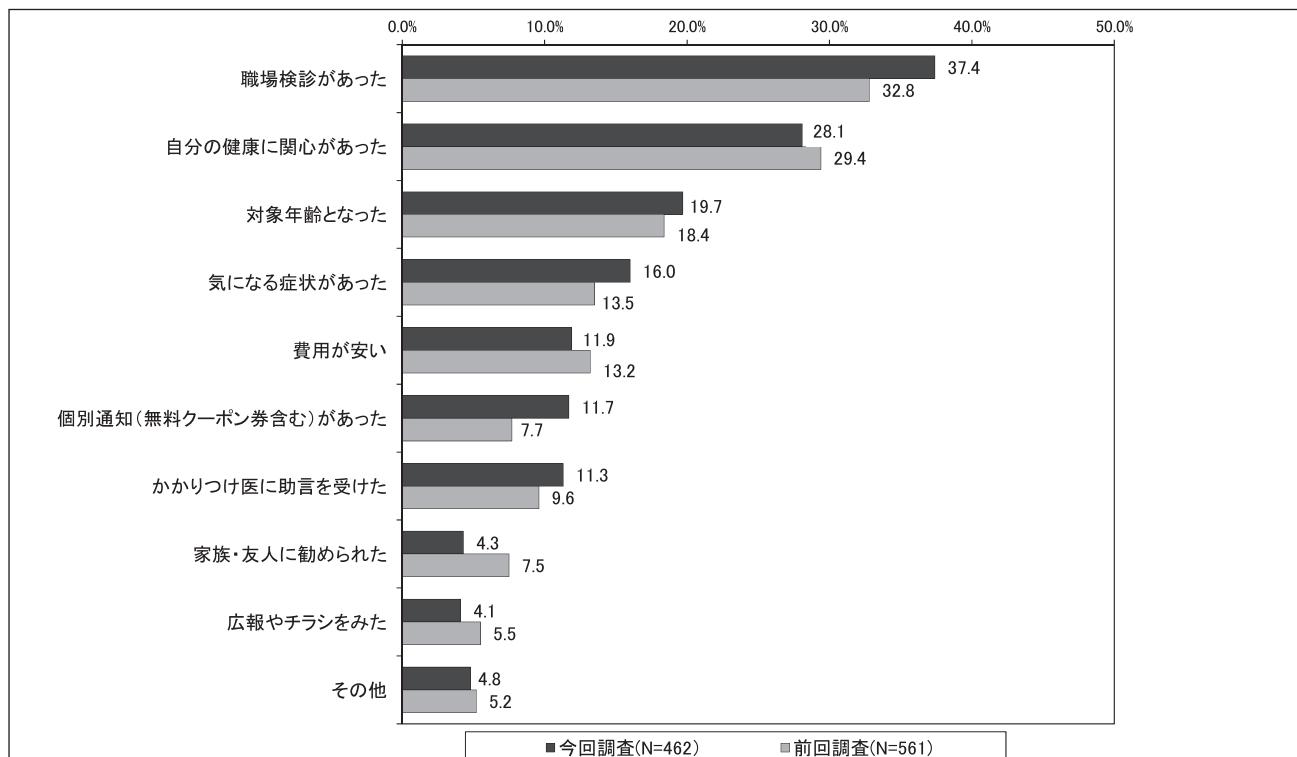
前立腺がん検診：男性の50歳～69歳（169人）

③受診のきっかけ

全体では、「職場検診があった」が37.4%で最も多く、次いで「自分の健康に关心があった」、「対象年齢となった」の順となっています。性・年齢別では、男性では30歳代から50歳代にかけて「職場検診があった」が6割以上となっており、他の項目よりも圧倒的に高い割合になっています。女性は、「職場検診があった」が20歳代から60歳代にかけて最も多くなっています。また、女性は「自分の健康に关心があった」について、すべての年代で25.0%以上となっています。

前回調査との比較では、「個別通知（無料クーポン券含む）があった」が全体で4.0ポイント増加しています。

図62 受診のきっかけ（性別、性・年齢別）



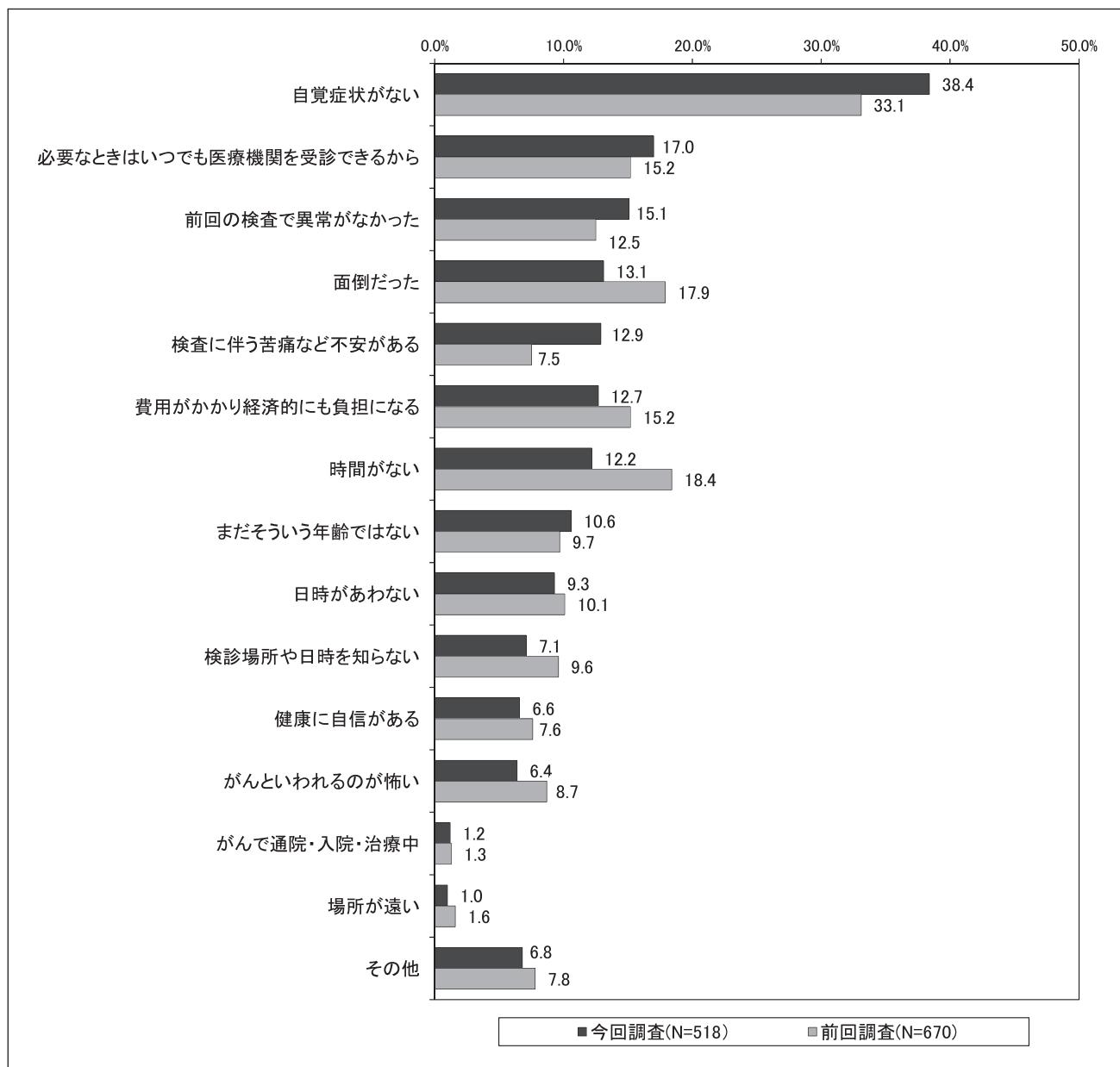
	サンプル数	職場検診があつた	自分の健康に关心があつたが	対象年齢となつた	気になる症状があつたが	費用が安い	個別通知（～無料クーポン券含む）があつたが	かかりつけ医に受けられた言	家族・友人に勧められ	広報やチラシをみた	その他
今回調査	462	37.4	28.1	19.7	16.0	11.9	11.7	11.3	4.3	4.1	4.8
前回調査	561	32.8	29.4	18.4	13.5	13.2	7.7	9.6	7.5	5.5	5.2
男性年齢	今回男性計	148	41.9	21.6	14.2	14.9	8.8	9.5	18.9	4.1	1.4
	前回男性計	183	42.6	24.6	12.6	10.9	7.1	3.3	10.9	8.2	2.7
	20歳代	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	30歳代	8	87.5	12.5	-	-	-	-	-	-	-
	40歳代	20	65.0	-	10.0	5.0	-	5.0	10.0	5.0	-
	50歳代	33	60.6	15.2	9.1	6.1	6.1	6.1	3.0	-	6.1
	60歳代	49	36.7	28.6	10.2	20.4	2.0	12.2	20.4	-	2.0
女性年齢	70歳代以上	38	10.5	31.6	28.9	23.7	26.3	13.2	36.8	10.5	5.3
	今回女性計	313	35.5	31.0	22.4	16.6	13.4	12.8	7.7	4.5	4.8
	前回女性計	371	28.6	31.3	21.6	14.8	16.2	9.7	8.9	7.3	7.0
	20歳代	15	53.3	33.3	20.0	-	-	-	13.3	6.7	-
	30歳代	57	42.1	28.1	24.6	12.3	12.3	8.8	3.5	1.8	1.8
	40歳代	60	43.3	28.3	25.0	18.3	15.0	21.7	1.7	6.7	6.7
	50歳代	73	38.4	35.6	17.8	15.1	13.7	11.0	5.5	5.5	4.1
	60歳代	67	31.3	25.4	19.4	20.9	11.9	13.4	11.9	4.5	7.5
	70歳代以上	41	9.8	39.0	29.3	22.0	19.5	12.2	17.1	2.4	7.3

④受けなかった理由

全体では、「自覚症状がない」が38.4%で最も多く、次いで「必要なときはいつでも医療機関を受診できるから」、「前回の検査で異常がなかった」の順となっています。性・年齢別では、「検査に伴う苦痛など不安がある」について、すべての年代で女性のほうが男性よりも多くなっています。

前回調査との比較では、「自覚症状がない」が5.3ポイント増加しています。

図63 受けなかった理由（性別、性・年齢別）



		サンプル数	自覚症状がない	療機関などを受診でできるから医	前回の検査で異常がたな	面倒だつた	検査に伴う苦痛などある不安	費用がかかり経済的になるも	まだそういう年齢	日時があわない	検診場所や日時を	健康に自信がある	がんといわれるのが怖い	がんで通院・入院中・	場所が遠い	その他		
今回調査																		
		518	38.4	17.0	15.1	13.1	12.9	12.7	12.2	10.6	9.3	7.1	6.6	6.4	1.2	1.0	6.8	
		前回調査	670	33.1	15.2	12.5	17.9	7.5	15.2	18.4	9.7	10.1	9.6	7.6	8.7	1.3	1.6	7.8
男性年齢	今回男性計	238	42.9	15.1	19.7	10.5	5.0	14.3	10.9	11.3	5.5	6.7	9.2	4.2	1.7	0.8	5.5	
	前回男性計	292	31.8	12.7	12.3	17.8	2.7	15.8	19.2	14.0	6.5	11.6	9.2	8.2	1.0	0.7	7.5	
	20歳代	26	38.5	3.8	7.7	3.8	—	—	—	38.5	—	7.7	19.2	—	—	—	11.5	
	30歳代	52	38.5	5.8	17.3	15.4	3.8	23.1	11.5	28.8	3.8	17.3	11.5	3.8	—	1.9	1.9	
	40歳代	35	45.7	14.3	17.1	17.1	8.6	17.1	17.1	2.9	14.3	5.7	5.7	8.6	—	—	5.7	
	50歳代	42	45.2	26.2	26.2	7.1	7.1	21.4	19.0	2.4	9.5	7.1	7.1	2.4	2.4	—	7.1	
	60歳代	42	40.5	11.9	26.2	9.5	4.8	11.9	11.9	—	2.4	—	7.1	4.8	2.4	2.4	4.8	
	70歳代以上	40	50.0	25.0	20.0	7.5	5.0	5.0	2.5	—	2.5	—	7.5	5.0	5.0	—	2.5	
女性年齢	今回女性計	275	34.5	18.9	11.3	15.6	20.0	10.9	12.7	10.2	12.4	7.3	4.4	8.4	0.7	1.1	7.6	
	前回女性計	369	34.4	17.3	13.0	18.2	11.4	14.6	17.9	6.2	12.5	8.1	6.5	9.2	1.6	2.4	8.1	
	20歳代	38	31.6	5.3	—	7.9	2.6	10.5	13.2	50.0	10.5	13.2	2.6	2.6	—	—	2.6	
	30歳代	58	25.9	17.2	3.4	19.0	19.0	19.0	19.0	13.8	10.3	19.0	3.4	12.1	1.7	1.7	3.4	
	40歳代	41	36.6	7.3	17.1	26.8	29.3	4.9	17.1	2.4	19.5	—	2.4	4.9	—	—	12.2	
	50歳代	46	26.1	15.2	10.9	17.4	32.6	19.6	21.7	—	26.1	4.3	2.2	10.9	—	2.2	6.5	
	60歳代	30	40.0	33.3	26.7	20.0	26.7	3.3	3.3	—	3.3	6.7	6.7	10.0	—	—	10.0	
	70歳代以上	60	48.3	33.3	15.0	6.7	13.3	5.0	1.7	—	5.0	—	8.3	8.3	1.7	1.7	10.0	

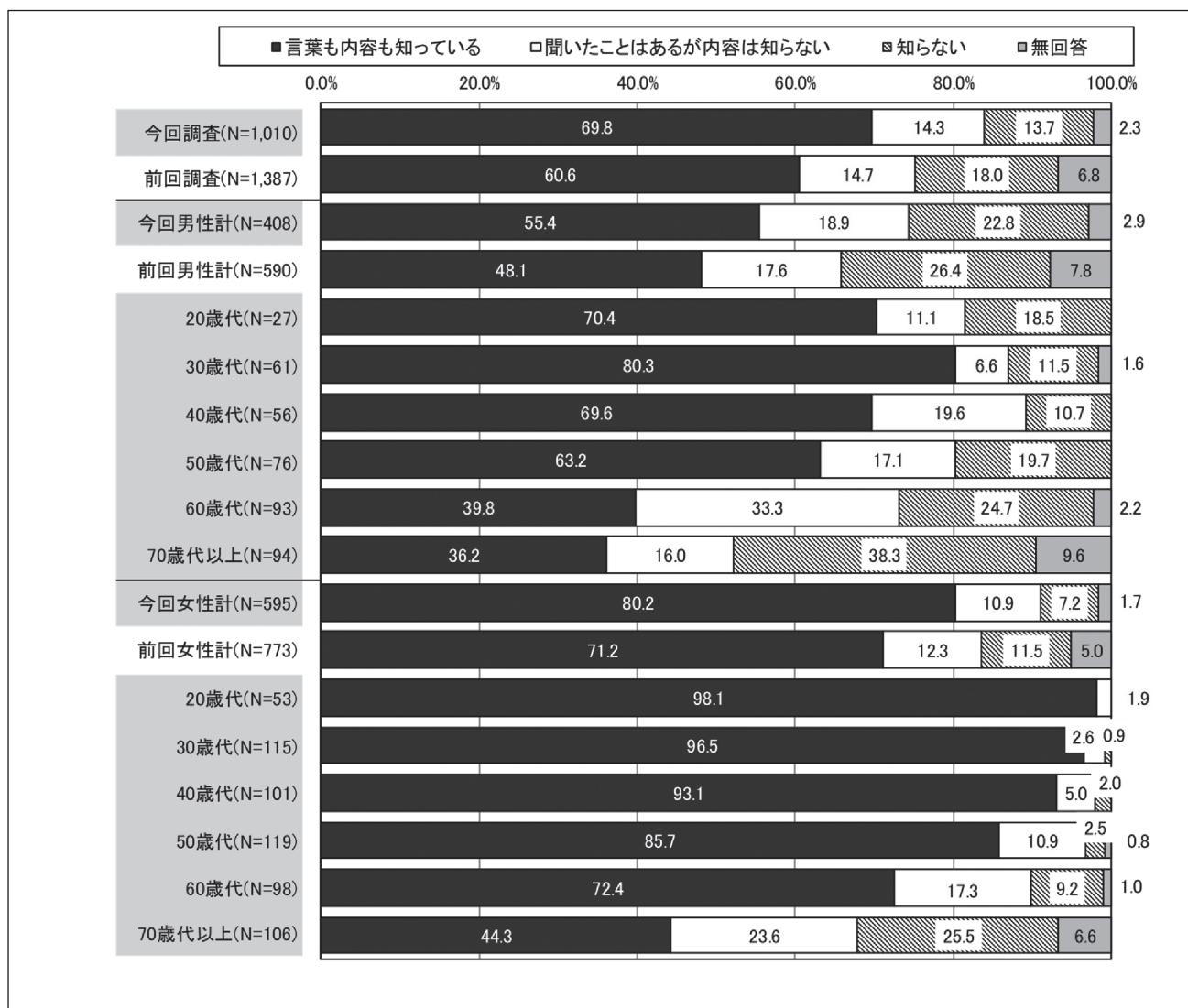
10 その他

(1) マタニティーマーク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 69.8%となっています。性・年齢別では、女性の 20 歳代から 50 歳代では 8 割以上が「言葉も内容も知っている」と回答しており、特に女性の 20 歳代は 98.1%と非常に高くなっています。また、すべての年代において、女性が男性よりも「言葉も内容も知っている」の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「言葉も内容も知っている」について、男性は 7.3 ポイント、女性は 9.0 ポイント増加しており、全体では 9.2 ポイント増加しています。

図 64 マタニティーマークを知っている人の割合（性別、性・年齢別）

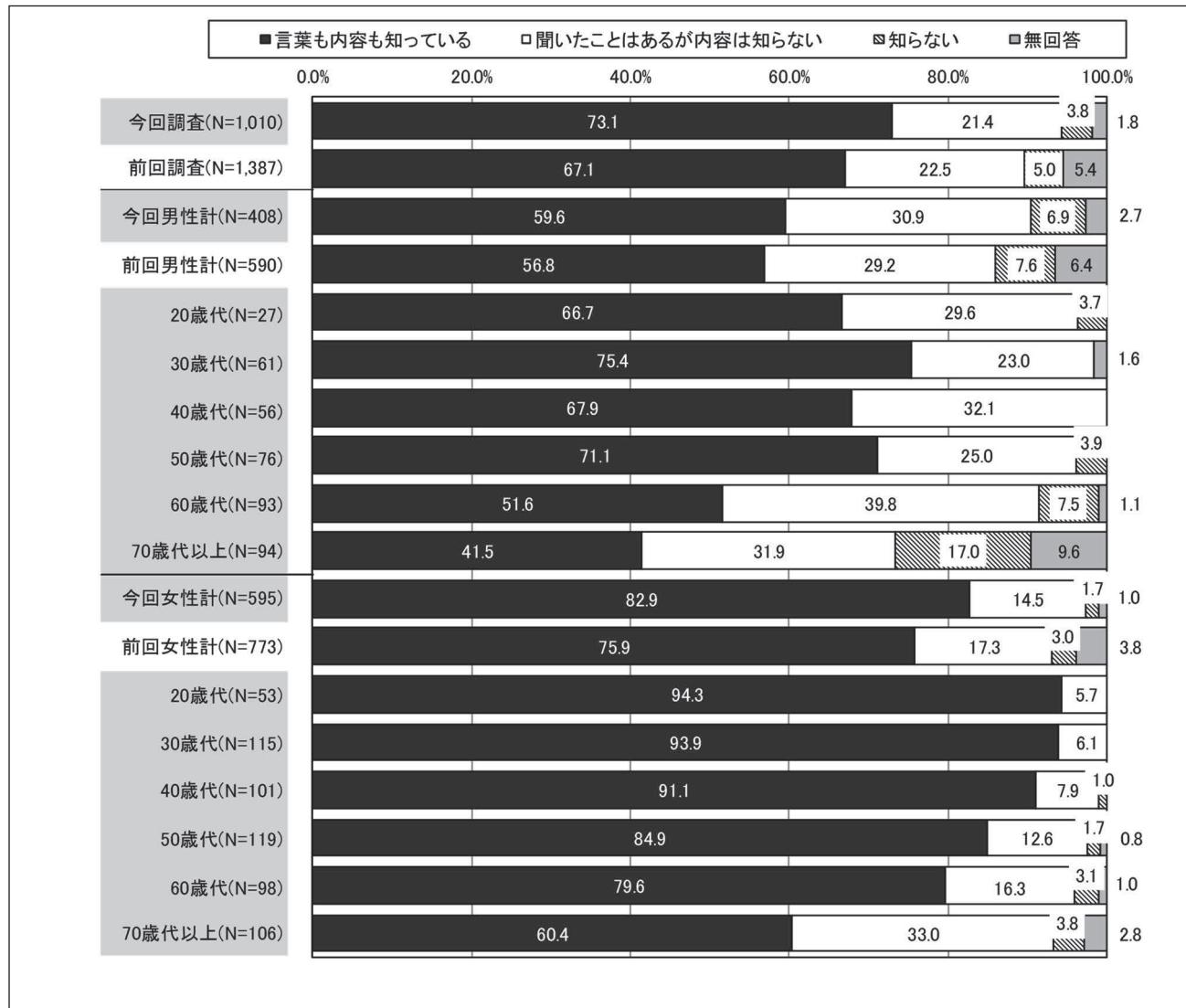


(2) 発達障害を知っている人の割合

全体では、「言葉も内容も知っている」が73.1%で最も多くなっています。性・年齢別では、すべての年代において女性が男性よりも「言葉も内容も知っている」の割合が高く、特に女性の20歳代から40歳代は9割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」について全体では6.0ポイント増加しており、性別では、女性が7.0ポイント増加しています。

図65 発達障害を知っている人の割合（性別、性・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」は 10.8% となっています。性・年齢別では、男女ともに 70 歳代以上が他の年代と比較して「参加したことがある」の割合が最も高く、特に女性の 70 歳代は 22.6% となっています。

前回調査との比較では、「参加したことがある」が全体で 6.9 ポイント減少しています。性・年齢別では、男性の 70 歳代以上において「参加したことがある」が前回（29.8%）から 12.8 ポイント減少しています。

図 66 健康づくりのための地域活動への参加状況（性別、性・年齢別）

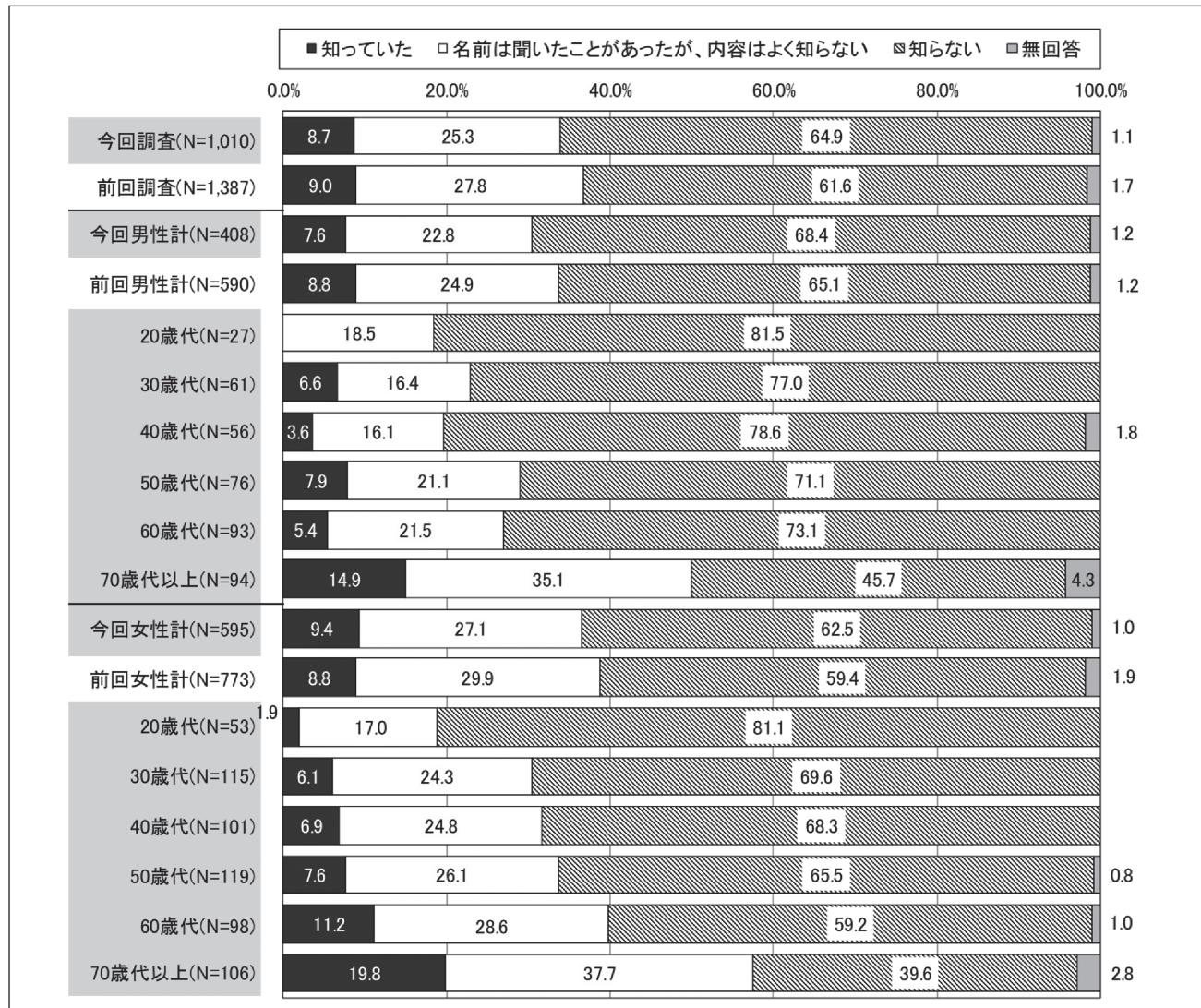


(4) 「健康くるめ 21」の認知度

全体では、「知っていた」は 8.7% となっています。性・年齢別では、男女ともに 20 歳代は「知らない」が 8 割以上となっており、他の年代と比較して最も多くなっています。一方、男女ともに 70 歳代以上は「知っていた」が他の年代と比較して最も多くなっています。

前回調査との比較では、「知っていた」が男性は 1.2 ポイント減少していますが、女性は 0.6 ポイント増加しています。また、「知らない」が男女ともに増加しており、全体では 3.3 ポイント増加しています。

図 67 「健康くるめ 21」の認知度（性別、性・年齢別）

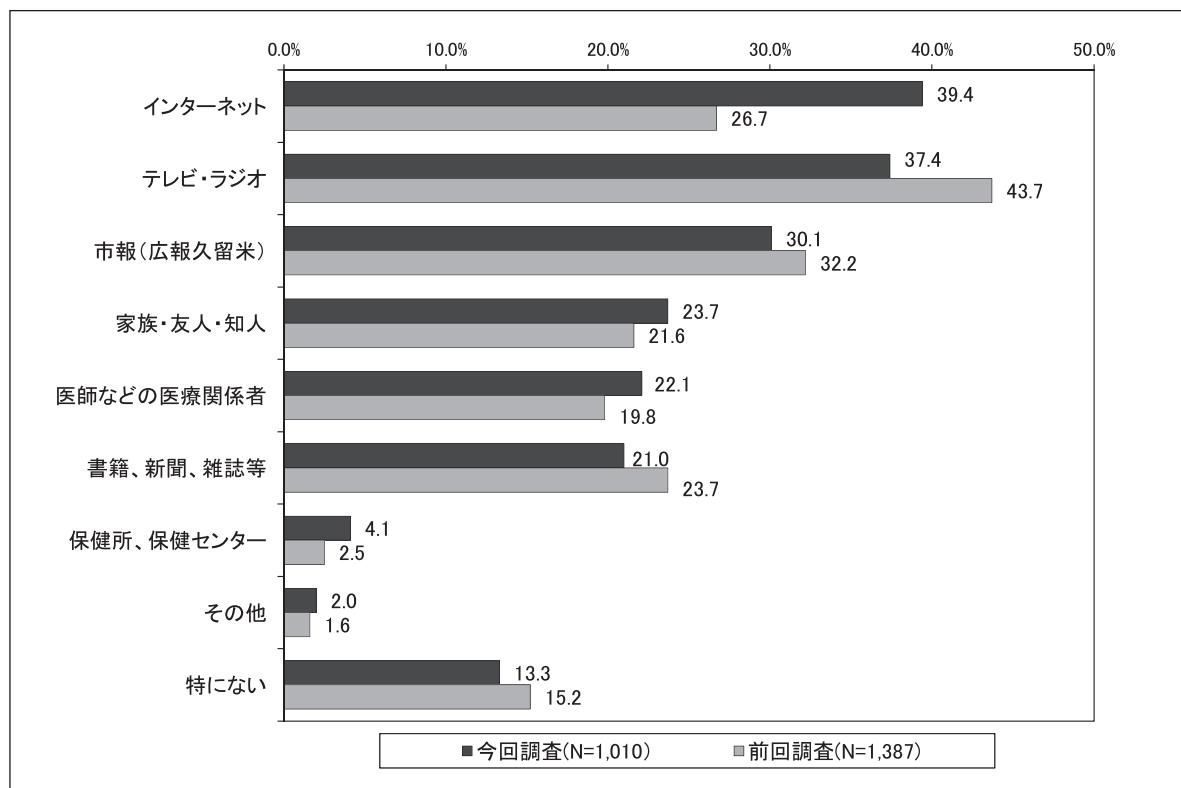


(5) 健康づくりに関する情報源

全体では、「インターネット」が39.4%で最も多く、次いで「テレビ・ラジオ」、「市報（広報久留米）」の順となっています。性・年齢別では、男女ともに20歳代から50歳代は「インターネット」が最も多いのに対して、70歳代以上では1割未満と、インターネットの活用に大きな差があります。60歳代は「テレビ・ラジオ」が最も多く、70歳代以上は「市報（広報久留米）」が男女ともに最も多くなっています。年齢が高くなるにつれて「市報（広報久留米）」を活用している割合が高く、特に女性の70歳代は64.2%となっています。

前回調査との比較では、「インターネット」が12.7ポイント増加しています。

図68 健康づくりに関する情報源（性別、性・年齢別、家族構成別）



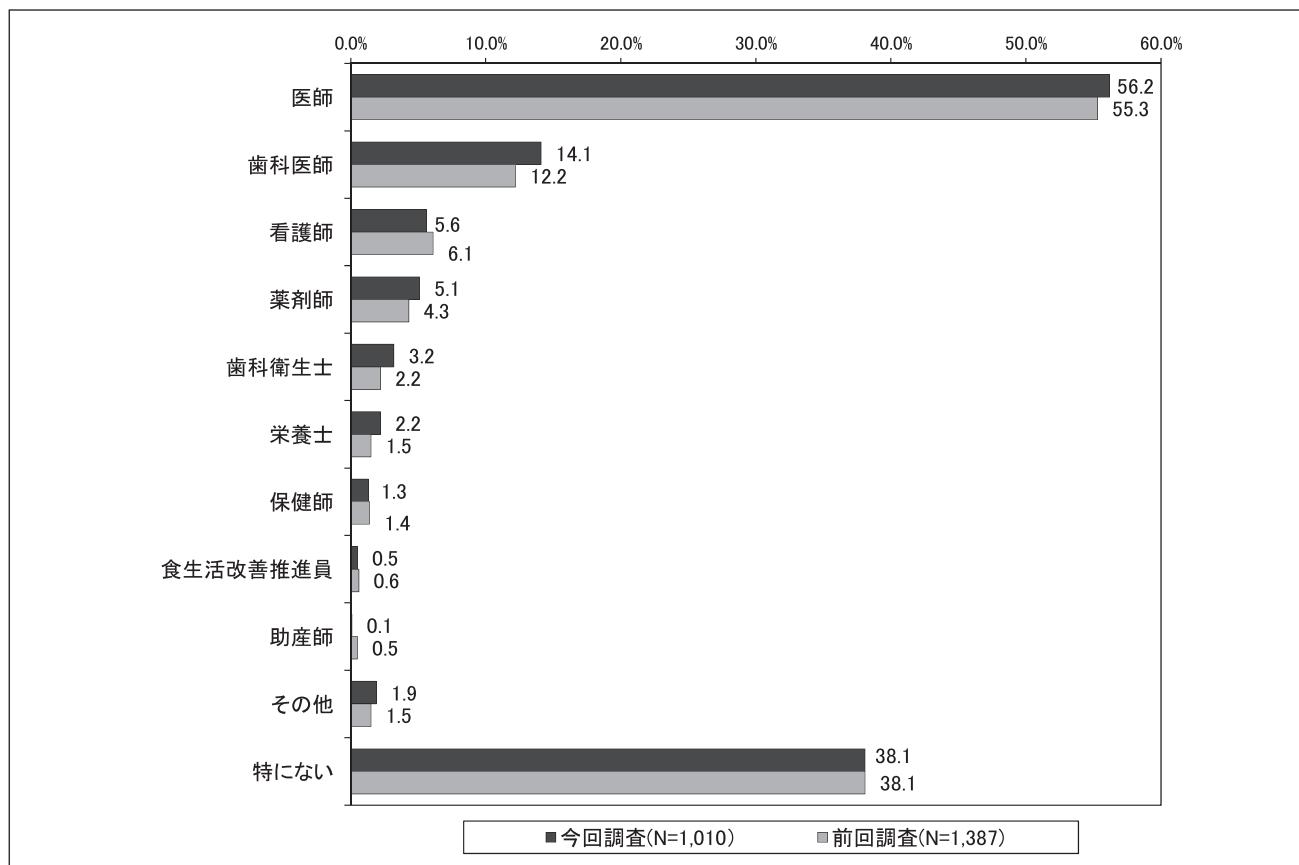
	サンプル数	インターネッ ト	テレビ・ラジオ	市報（広報久留米）	家族・友人・知人	医師などの医療関係者	書籍、新聞、雑誌等	保健所、保健センター	その他	特にない
今回調査	1,010	39.4	37.4	30.1	23.7	22.1	21.0	4.1	2.0	13.3
前回調査	1,387	26.7	43.7	32.2	21.6	19.8	23.7	2.5	1.6	15.2
性別・年齢別	今回男性計	408	36.5	34.1	27.7	16.2	25.0	16.2	3.2	1.5 14.7
	前回男性計	590	26.9	39.0	25.3	19.0	20.7	20.5	2.9	1.0 19.8
	20歳代	27	63.0	18.5	7.4	11.1	7.4	11.1	—	3.7 22.2
	30歳代	61	44.3	27.9	13.1	18.0	9.8	9.8	1.6	3.3 26.2
	40歳代	56	55.4	21.4	19.6	16.1	7.1	7.1	5.4	— 17.9
	50歳代	76	52.6	43.4	26.3	19.7	28.9	17.1	2.6	1.3 10.5
	60歳代	93	28.0	37.6	34.4	16.1	34.4	19.4	2.2	2.2 11.8
	70歳代以上	94	8.5	39.4	42.6	13.8	38.3	23.4	5.3	— 8.5
	今回女性計	595	41.7	39.8	32.1	28.7	19.7	24.4	4.5	2.4 12.1
	前回女性計	773	27.2	47.6	37.3	24.1	19.0	26.6	2.2	2.1 11.6
	20歳代	53	50.9	17.0	5.7	20.8	17.0	17.0	1.9	— 24.5
	30歳代	115	61.7	31.3	21.7	27.0	13.9	15.7	7.8	— 16.5
	40歳代	101	58.4	44.6	24.8	28.7	13.9	24.8	5.9	2.0 15.8
	50歳代	119	51.3	43.7	28.6	22.7	21.8	21.8	2.5	5.0 10.9
	60歳代	98	21.4	45.9	36.7	27.6	26.5	26.5	4.1	5.1 6.1
	70歳代以上	106	8.5	46.2	64.2	43.4	24.5	38.7	3.8	0.9 4.7
家族構成	一人暮らし	136	33.1	39.0	32.4	28.7	25.0	24.3	2.2	1.5 6.6
	夫婦のみ	269	29.7	42.4	34.6	26.4	24.2	25.7	7.1	1.5 12.3
	二世代同居	383	47.8	35.0	30.5	22.7	20.6	18.8	2.9	2.6 13.1
	三世代同居	60	38.3	33.3	30.0	26.7	20.0	16.7	5.0	— 21.7
	その他	144	42.4	35.4	20.1	16.7	21.0	17.4	2.8	2.8 16.7

(6) 健康や病気に関する相談相手

全体では、「医師」が 56.2%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・年齢別では、男女ともに 20 歳代から 40 歳代は半数以上が「特にいない」と回答しています。また、男女ともに 60 歳代以上は 7 割以上が「医師」と回答しています。

前回調査と比較では、一人暮らしの人で「医師」と回答している割合が前回（52.7%）より 10.5 ポイント増加しています。

図 69 健康や病気に関する相談相手（性別、性・年齢別、家族構成別）

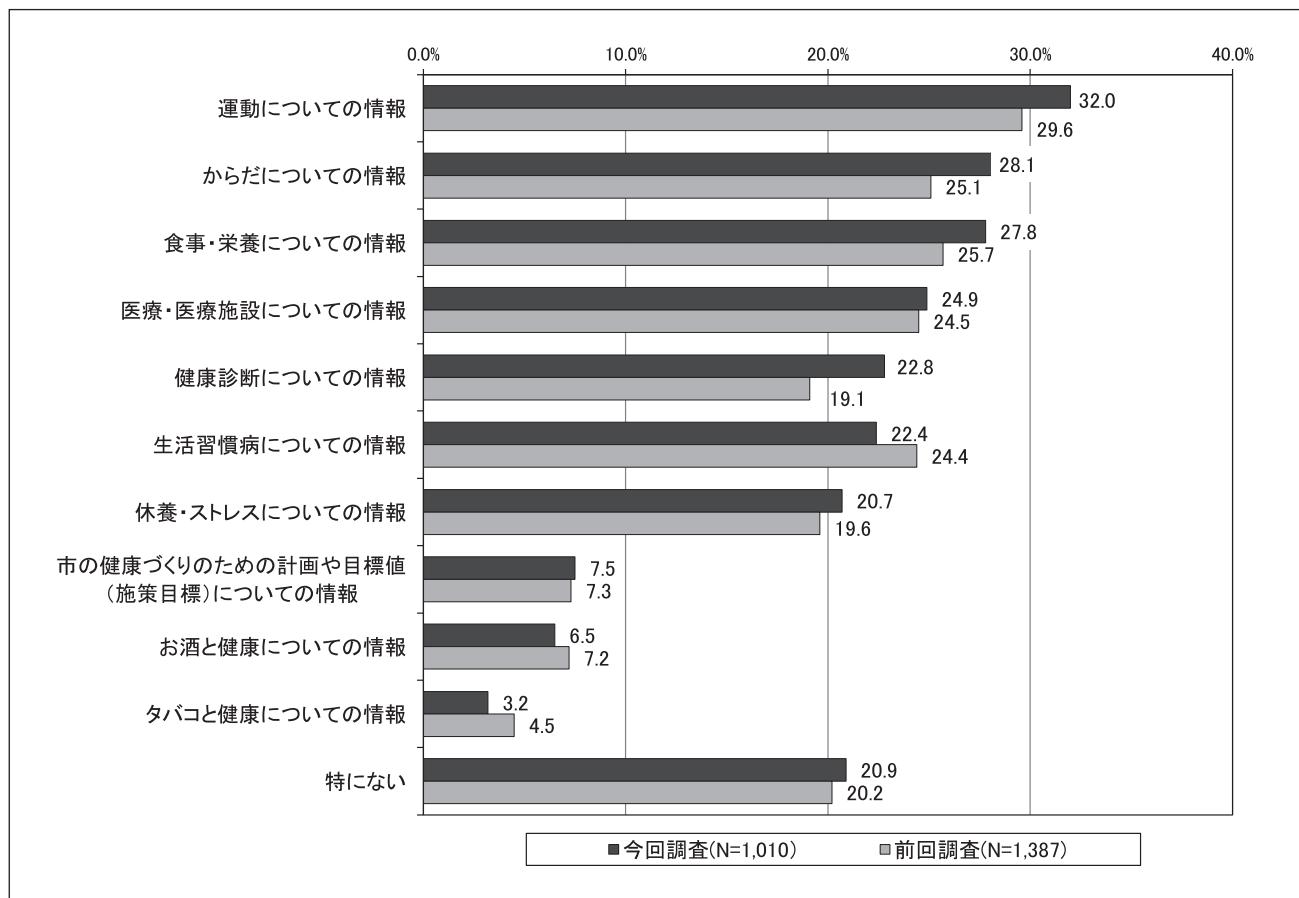


		サンプル数	医師	歯科医師	看護師	薬剤師	歯科衛生士	栄養士	保健師	食生活改善推進員	助産師	その他	特にいらない
	今回調査	1,010	56.2	14.1	5.6	5.1	3.2	2.2	1.3	0.5	0.1	1.9	38.1
	前回調査	1,387	55.3	12.2	6.1	4.3	2.2	1.5	1.4	0.6	0.5	1.5	38.1
性別・年齢別	今回男性計	408	59.6	14.0	3.2	4.4	1.5	2.0	1.0	0.2	-	1.0	37.3
	前回男性計	590	53.9	12.2	4.2	4.1	1.5	1.0	2.2	0.3	0.2	0.2	41.7
	20歳代	27	37.0	7.4	-	-	-	-	-	-	-	-	63.0
	30歳代	61	27.9	8.2	3.3	4.9	-	3.3	-	-	-	1.6	65.6
	40歳代	56	42.9	10.7	3.6	1.8	1.8	1.8	1.8	-	-	3.6	55.4
	50歳代	76	60.5	15.8	5.3	5.3	5.3	3.9	3.9	-	-	-	38.2
	60歳代	93	77.4	16.1	2.2	6.5	-	1.1	-	1.1	-	-	22.6
	70歳代以上	94	78.7	18.1	2.1	4.3	1.1	1.1	-	-	-	1.1	14.9
	今回女性計	595	54.1	14.1	7.4	5.7	4.4	2.2	1.5	0.5	0.2	2.5	38.7
	前回女性計	773	56.0	12.4	7.5	4.5	2.7	1.9	0.8	0.8	0.8	2.3	36.0
	20歳代	53	39.6	5.7	5.7	-	-	1.9	-	-	-	-	60.4
	30歳代	115	37.4	10.4	9.6	6.1	3.5	-	3.5	0.9	-	1.7	53.9
	40歳代	101	35.6	10.9	7.9	2.0	4.0	2.0	2.0	1.0	-	3.0	55.4
	50歳代	119	57.1	12.6	9.2	7.6	4.2	1.7	0.8	-	0.8	2.5	36.1
家族構成	60歳代	98	74.5	21.4	5.1	9.2	4.1	3.1	2.0	-	-	5.1	15.3
	70歳代以上	106	74.5	20.8	5.7	6.6	8.5	4.7	-	0.9	-	1.9	20.8
家族構成	一人暮らし	136	63.2	21.3	7.4	5.1	5.1	2.9	1.5	-	0.7	2.2	32.4
	夫婦のみ	269	67.7	16.7	1.9	5.9	3.3	1.5	0.7	0.7	-	0.4	27.1
	二世代同居	383	49.9	13.1	5.7	4.4	3.4	2.1	1.3	0.3	-	2.9	44.4
	三世代同居	60	61.7	10.0	15.0	5.0	3.3	1.7	5.0	-	-	1.7	30.0
	その他	144	46.5	8.3	6.9	6.3	0.7	2.8	0.7	0.7	-	2.1	48.6

(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32.0%で最も多く、次いで「からだについての情報」、「食事・栄養についての情報」の順となっています。性・年齢別では、男女ともに50歳代以上において2割以上が「生活習慣病についての情報」と回答しており、20歳代から40歳代よりも割合が高くなっています。また、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が、次いで多い項目についてみると、男性は「からだについての情報」、女性は「食事・栄養についての情報」となっています。

図70 健康づくりに関して知りたい情報（性別、性・年齢別）



	サンプル数	運動についての情報	からだについての情報	食事・栄養についての情報	医療・医療施設についての情報	健康診断についての情報	生活習慣病についての情報	休養・ストレスについての情報	市の健康づくりの施設や目標値についての情報	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	特になし
今回調査	1,010	32.0	28.1	27.8	24.9	22.8	22.4	20.7	7.5	6.5	3.2	20.9
前回調査	1,387	29.6	25.1	25.7	24.5	19.1	24.4	19.6	7.3	7.2	4.5	20.2
性別・年齢別	今回男性計	408	29.2	27.2	22.5	20.3	21.3	24.8	16.7	5.9	10.3	4.9
	前回男性計	590	28.1	23.1	19.2	18.8	14.7	25.6	18.6	6.6	12.0	6.3
	20歳代	27	29.6	18.5	14.8	14.8	11.1	11.1	25.9	7.4	—	37.0
	30歳代	61	32.8	24.6	23.0	18.0	23.0	16.4	29.5	4.9	11.5	9.8
	40歳代	56	30.4	30.4	17.9	19.6	16.1	17.9	19.6	3.6	8.9	3.6
	50歳代	76	31.6	25.0	26.3	30.3	21.1	27.6	19.7	6.6	13.2	6.6
	60歳代	93	30.1	28.0	20.4	19.4	28.0	24.7	8.6	4.3	11.8	5.4
	70歳代以上	94	23.4	30.9	26.6	17.0	20.2	36.2	9.6	8.5	9.6	2.1
	今回女性計	595	33.9	28.7	31.3	28.1	24.0	20.8	23.2	8.7	4.0	2.0
	前回女性計	773	31.2	26.8	31.0	29.2	22.8	23.5	20.7	7.5	3.5	3.1
	20歳代	53	22.6	18.9	30.2	15.1	17.0	1.9	30.2	7.5	1.9	—
	30歳代	115	32.2	27.0	29.6	27.8	29.6	17.4	27.8	7.0	5.2	5.2
	40歳代	101	39.6	25.7	28.7	33.7	26.7	16.8	31.7	4.0	7.9	1.0
	50歳代	119	31.1	31.1	26.1	36.1	30.3	26.9	19.3	6.7	3.4	0.8
	60歳代	98	42.9	32.7	38.8	22.4	19.4	26.5	21.4	18.4	4.1	3.1
	70歳代以上	106	32.1	33.0	35.8	26.4	17.0	26.4	13.2	9.4	0.9	0.9

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、60歳代は27.4%、70歳代以上は34.2%となっています。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
今回調査	1,010	40.4%	58.9%	0.7%	7.9%	17.4%	15.5%	19.4%	18.9%	19.8%
前回調査	1,387	42.5%	55.7%	1.7%	7.7%	16.9%	17.2%	21.3%	17.2%	18.5%
今回200万円未満	146	32.9%	67.1%	0.0%	5.5%	8.9%	4.8%	18.5%	27.4%	34.2%
前回200万円未満	191	36.6%	62.3%	1.0%	4.7%	6.3%	9.9%	14.7%	24.6%	38.7%
今回200万円以上～600万円未満	457	45.3%	54.5%	0.2%	9.4%	16.0%	14.4%	18.4%	22.1%	19.7%
前回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%
今回600万円以上	297	41.1%	58.9%	0.0%	8.1%	25.9%	25.9%	24.6%	10.4%	5.1%
前回600万円以上	327	50.2%	49.2%	0.6%	4.0%	19.3%	27.5%	33.0%	12.8%	3.4%

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200万円未満の世帯が最も多くなっています。
2. 肥満者の割合は、男性では600万円以上の世帯が最も多くなっており、女性では200万円未満の世帯が最も多くなっています。
3. 習慣的な朝食欠食者の割合は、男性では200万円以上～600万円未満の世帯が最も多くなっていますが、女性では大きな差はありません。
4. 運動習慣のない人（問13「以前はしていたが、現在はしていない」、「まったくしたことがない」を合わせた人）の割合は、男性では200万円未満の世帯で最も多くなっていますが、女性では600万円以上の世帯が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、男性では600万円以上の世帯が最も多くなっていますが、女性では200万円未満の世帯が最も多くなっています。

6. 飲酒習慣の割合は、男性では、200万円未満の世帯と600万円以上の世帯で半数以上となっています。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います。
7. 睡眠の質が悪い人の割合は、男女ともに200万円以上から600万円未満の世帯が最も少なくなっています。
8. ストレスがある人の割合は、男女ともに600万円以上の世帯で最も多くなっています。また、女性では、いずれの世帯においても6割以上となっています。
9. 健診・人間ドックの受診者の割合は、男女ともに600万円以上の世帯が最も多く、8割以上となっています。
10. 健診・人間ドックの受診の結果、保健指導を受けた人の割合は、男女ともに200万円未満の世帯が最も多くなっています。
11. 何らかのがん検診を受けた人の割合は、男女ともに600万円以上の世帯が最も多くなっています。
12. 歯の本数が20本以上の人割合は、男女ともに600万円以上の世帯が最も多くなっており、9割以上となっています。また、男性では、200万円未満の世帯が6割を下回っています。
13. 1年内に歯科健康診査や口腔ケアを受けた人の割合は、男女ともに200万円未満の世帯で最も多くなっています。

		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		
1	自分の健康を「良くない」と感じて いる人の割合	男性	4	8.3%	8	3.9%	2	1.6%
		女性	3	3.1%	6	2.4%	2	1.1%
2	肥満者の割合	男性	15	31.3%	57	27.5%	38	31.1%
		女性	23	23.5%	42	16.9%	27	15.4%
3	習慣的な朝食欠食者の割合	男性	3	6.3%	44	21.3%	15	12.3%
		女性	11	11.2%	27	10.8%	20	11.4%
4	運動習慣のない人の割合	男性	22	45.8%	82	39.6%	48	39.3%
		女性	38	38.8%	90	36.1%	81	46.3%
5	現在習慣的に喫煙している人の 割合	男性	8	16.7%	51	24.6%	33	27.0%
		女性	11	11.2%	16	6.4%	13	7.4%
6	飲酒習慣者の割合	男性	25	52.1%	98	47.3%	77	63.1%
		女性	22	22.4%	78	31.3%	50	28.6%
7	睡眠の質が悪い人の割合	男性	11	22.9%	33	15.9%	27	22.1%
		女性	20	20.4%	44	17.7%	37	21.1%
8	ストレスがある人の割合	男性	23	47.9%	106	51.2%	91	74.6%
		女性	67	68.4%	184	73.9%	145	82.9%
9	健診・人間ドックの受診者の割合	男性	29	60.4%	170	82.1%	109	89.3%
		女性	65	66.3%	184	73.9%	145	82.9%
10	健診・人間ドックの受診の結果、 保健指導を受けた人の割合	男性	17	58.6%	63	37.1%	35	32.1%
		女性	28	43.1%	43	23.4%	35	24.1%
11	何らかのがん検診を受けた人の 割合	男性	16	33.3%	71	34.3%	55	45.1%
		女性	42	42.9%	122	49.0%	113	64.6%
12	歯の本数が20本以上の人の割合	男性	28	58.3%	175	84.5%	111	91.0%
		女性	77	78.6%	219	88.0%	167	95.4%
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	29	60.4%	98	47.3%	64	52.5%
		女性	71	72.4%	154	61.8%	119	68.0%

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

V. 使用した調査票

久留米市 健康に関するアンケート調査

【ご協力のお願い】

市民の皆さんには、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。平成29年度には、新たな健康課題や社会情勢の変化などへの対応及び本計画の進行管理を着実に行うため、本計画の中間評価を実施し、その後の計画の推進を図ってまいりました。

今年度は、本計画の最終評価年度にあたることから、現計画の評価並びに次期計画策定のため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、アンケート調査を行わせていただくこととしました。本アンケートは、令和4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。

令和4年11月

久留米市長 原 口 新 五

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)

- この調査は、令和4年11月22日（火）【郵送の場合：当日消印有効】までに回答してください。回答は、「郵送」または「インターネット」で行うことができます。

【郵送で回答する場合】

- 郵送による回答をされる方は、調査票にご記入のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。
- 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。

【インターネットで回答する場合】

- 右に記載の二次元コードまたは下記URLにアクセスし、回答をお願いいたします。
<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=e6jeEDMe>



- 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4F

TEL 0942-30-9331 / FAX 0942-30-9833 / mail ho-kenko@city.kurume.fukuoka.jp

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 3. ()

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 |
| 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（日常のは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が中心で、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が中心で、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. 二世代同居 | 4. 三世代同居 |
| 5. その他（ ） | |

F7. あなたのお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. 南薰 | 32. 西国分 |
| 33. 西牟田 | 34. 東国分 | 35. 日吉 | 36. 船越 |
| 37. 御井 | 38. 三瀬 | 39. 水分 | 40. 南 |
| 41. 水繩 | 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。変化がない場合は、「2」に〇をつけてください。

1. kg 2. 変化はない

※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〇)

- 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（）

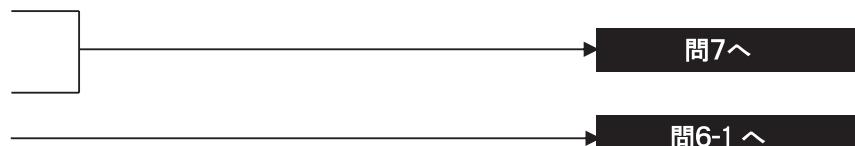
問5. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

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〇)

- 1. 時間がない
- 3. 食欲がない
- 5. 食べる習慣がない
- 2. ダイエットのため
- 4. 準備や後片付けなどが面倒だから
- 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. 週2～3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）と一緒に食べることが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）と一緒に食べることが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. まったくしたことがない

→ 問13-1・2・3へ

→ 問13-4へ

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. 仲間がいない | 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)

A rectangle is divided into two equal halves by a vertical dashed line.

時間

問 15. あなたは、睡眠がとれていますか。

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

問 16 へ

問 15-1 ^

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"/> | → 間 17-1・2 へ |
| 2. 時々ある | <input type="checkbox"/> | |
| 3. あまりない | <input type="checkbox"/> | → 間 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 | → 間 18-1・2・3・4・5・6 へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめた | → 間 18-3・4・5・6 へ |
| 3. もともと吸っていない | → 間 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. 週

--

 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みます。

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
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 26-1 へ

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. 知 つ て い る 言 葉 も 内 容 も	2. あ る が、 内 容 ま で 聞 い た こ と は	3. 知 ら な い 言 葉 も 内 容 も
COPD（慢性閉塞性肺疾患） 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で、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
CKD（慢性腎臓病） 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
ロコモティブシンドローム（運動器症候群） 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。※がんのみの検診、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
2. ない

問 29-1・2・3 へ

問 29-4 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 → 2. 受けていない

問 29-3 で「1」と回答された方におたずねします。

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 で「2」と回答された方におたずねします。

問 29-4. 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（乳がん及び胃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 → 間 30-1・2 へ 2. 受けていない → 間 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	骨粗しよう症検診
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. 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. 検査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. 必要なと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。

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

※マタニティーマークとは、妊娠婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊娠婦への配慮を示やすくすることで、妊娠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。

- 1. 言葉も内容も知っている
- 2. 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3. 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（ <input type="text"/> ） | |
| 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（ <input type="text"/> ） | 11. 特にいない | |

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、

令和4年11月22日（火）までに、ポストに投函してください（切手は不要です）。