

問1 あなたは自分で健康だと思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.健康	26	41.9	28	35.9	39	35.5	44	32.6	42	23.7	45	24.1	224	29.9
2.まあまあ健康	27	43.5	37	47.4	53	48.2	56	41.5	89	50.3	74	39.6	336	44.9
3.あまり健康ではない	7	11.3	10	12.8	13	11.8	20	14.8	22	12.4	26	13.9	98	13.1
4.健康ではない	1	1.6	2	2.6	2	1.8	7	5.2	12	6.8	21	11.2	45	24.1
無回答	1	1.6	1	1.3	3	2.7	8	5.9	12	6.8	21	11.2	46	6.1
計	62		78		110		135		177		187		749	

問2 現在、通院または薬を飲んでいる病気(市販薬を含む)がありますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.ない	47	75.8	54	64.3	65	52.0	67	38.5	44	16.2	20	6.0	297	28.2
2.高血圧	0	0.0	1	1.2	9	7.2	17	9.8	54	19.9	86	25.6	167	15.9
3.糖尿病	0	0.0	1	1.2	2	1.6	5	2.9	13	4.8	25	7.4	46	4.4
4.心臓病	0	0.0	1	1.2	0	0.0	4	2.3	18	6.6	33	9.8	56	5.3
5.脳血管疾患	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1	5	1.8	5	1.5	12	1.1
6.高脂血症	0	0.0	3	3.6	5	4.0	13	7.5	24	8.9	31	9.2	76	7.2
7.高中性脂肪血症	0	0.0	1	2.4	1	0.8	1	4.0	4	1.8	3	2.4	10	2.2
8.高尿酸血症	0	0.0	2	2.4	1	0.8	7	4.0	5	1.8	8	2.4	23	2.2
9.慢性腎臓病	0	0.0	1	1.2	0	0.0	2	1.1	2	0.7	1	0.3	6	0.6
10.がん	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.1	9	2.7	12	1.1
11.貧血	1	1.6	1	1.2	1	0.8	0	0.0	1	0.4	3	0.9	7	0.7
12.肝臓病	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	2.3	3	1.1	3	0.9	10	1.0
13.骨粗しょう症	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1	8	3.0	14	4.2	24	2.3
14.腰痛、膝痛	2	3.2	1	1.2	2	1.6	6	3.4	16	5.9	36	10.7	63	6.0
15.更年期障害	0	0.0	0	0.0	6	4.8	4	2.3	0	0.0	1	0.3	11	1.0
16.うつ病	0	0.0	1	1.2	1	0.8	2	1.1	2	0.7	7	2.1	13	1.2
17.むし歯	4	6.5	2	2.4	0	0.0	6	3.4	8	3.0	9	2.7	29	2.8
18.歯周疾患	0	0.0	1	1.2	2	1.6	4	2.3	14	5.2	5	1.5	26	2.5
19.アレルギー	5	8.1	3	3.6	15	12.0	10	5.7	6	2.2	6	1.8	45	4.3
20.その他	2	3.2	9	10.7	8	6.4	9	5.2	24	8.9	10	3.0	62	5.9
無回答	1	1.6	2	2.4	7	5.6	9	5.2	17	6.3	21	6.3	57	5.4
計	62		84		125		174		271		336		1052	
通院、投薬有	15		30		60		107		227		316		755	

問3 あなたは自分自身の身長と体重を知っていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.知っている	59	95.2	75	96.2	104	94.5	121	89.6	162	91.5	165	88.2	686	91.6
2.知らない	2	3.2	2	2.6	3	2.7	7	5.2	3	1.7	3	1.6	20	2.7
無回答	1	1.6	1	1.3	3	2.7	7	5.2	12	6.8	19	10.2	43	5.7
計	62		78		110		135		177		187		749	

問4 おおむね、年に1回健康診断を受けていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 受けている	41	66.1	51	65.4	79	71.8	97	71.9	123	69.5	123	65.8	514	68.6
2. 受けていない	20	32.3	26	33.3	28	25.5	30	22.2	42	23.7	40	21.4	186	24.8
無回答	1	1.6	1	1.3	3	2.7	8	5.9	12	6.8	24	12.8	49	6.5
計	62		78		110		135		177		187		749	

問5 ここ2、3年、健康診断はどのような形で受けていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 市の健診	2	3.2	7	8.3	14	11.3	15	10.1	54	25.8	29	14.1	121	14.5
2. かかりつけ医	4	6.3	5	6.0	14	11.3	22	14.9	72	34.4	126	61.2	243	29.1
3. 病院の人間ドック	0	0.0	7	8.3	10	8.1	11	7.4	13	6.2	4	1.9	45	5.4
4. 勤務先	43	68.3	42	50.0	63	50.8	64	43.2	31	14.8	3	1.5	246	29.5
5. その他	2	3.2	3	3.6	4	3.2	4	2.7	4	1.9	4	1.9	21	2.5
6. 数年受けていない	11	17.5	19	22.6	15	12.1	24	16.2	16	7.7	18	8.7	103	12.4
無回答	1	1.6	1	1.2	4	3.2	8	5.4	19	9.1	22	10.7	55	6.6
計	63		84		124		148		209		206		834	

問6 不安、悩み、ストレスを処理できていると思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 十分できている	11	17.7	13	16.7	11	10	17	12.6	32	18.1	44	23.5	128	17.1
2. なんとかできている	33	53.2	44	56.4	68	61.8	90	66.7	116	65.5	124	66.3	475	63.4
3. あまりできていない	12	19.4	14	17.9	23	20.9	21	15.6	20	11.3	9	4.8	99	13.2
4. できていない	4	6.5	3	3.8	5	4.5	5	3.7	3	1.7	2	1.1	22	2.9
5. わからない	2	3.2	4	5.1	3	2.7	2	1.5	3	1.7	5	2.7	19	2.5
無回答	0		0		0		0		3	1.7	3	1.6	6	0.8
計	62		78		110		135		177		187		749	

問7 身体の不調や生活について等、不安や悩みを抱えて困ったとき、相談できる人はいますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. いる	49	79.0	69	88.5	98	89.1	116	85.9	143	80.8	163	87.2	638	85.2
2. いない	13	21.0	8	10.3	12	10.9	19	14.1	28	15.8	16	8.6	96	12.8
無回答	0		1	1.3	0		0		6	3.4	8	4.3	15	2.0
計	62		78		110		135		177		187		749	

問8 現在、睡眠で休養が十分取れていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 十分とれている	24	38.7	23	29.5	24	21.8	39	28.9	58	32.8	99	52.9	267	35.6
2. まあまあとれている	28	45.2	41	52.6	61	55.5	67	49.6	96	54.2	67	35.8	360	48.1
3. あまりとれていない	3	4.8	11	14.1	23	20.9	25	18.5	19	10.7	11	5.9	92	12.3
4. とれていない	7	11.3	2	2.6	2	1.8	3	2.2	1	0.6	5	2.7	20	2.7

無回答	0	0.0	1	1.3	0	0.0	1	0.7	3	1.7	5	2.7	10	1.3
計	62		78		110		135		177		187		749	

問9 日常生活の中で、意識して運動していますか

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. している	9	14.5	19	24.4	26	23.6	36	26.7	77	43.5	90	48.1	257	34.3
2. 以前はしていた	15	24.2	17	21.8	31	28.2	30	22.2	40	22.6	47	25.1	180	24.0
3. していない	38	61.3	42	53.8	53	48.2	69	51.1	57	32.2	45	24.1	304	40.6
無回答	0		0		0		0		3	1.7	5	2.7	8	1.1
計	62		78		110		135		177		187		749	

日頃運動していない方(問9で2と3に回答した方)にお聞きします。
問10 今後、健康のために運動しようと思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. すぐ取り組みたい	15	29.4	17	29.3	29	34.5	29	29.9	27	27.8	23	24.2	140	29.0
2. 今は取り組みない	30	58.8	39	67.2	47	56.0	61	62.9	64	66.0	59	62.1	300	62.2
3. 関心なし	6	11.8	2	3.4	8	9.5	7	7.2	6	6.2	13	13.7	42	8.7
計	51		58		84		97		97		95		482	

問11 自分にあった運動内容や運動量の指導を受けたことがありますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. あり	5	8.1	5	6.4	20	18.2	27	20.0	38	21.5	51	27.3	146	19.5
2. なし	55	88.7	70	89.7	89	80.9	106	78.5	125	70.6	117	62.6	562	75.0
無回答	2	3.2	3	3.8	1	0.9	2	1.5	14	7.9	19	10.2	41	5.5
計	62		78		110		135		177		187		749	

運動の指導を受けたことがあると答えた方(問11で1に回答した方)にお聞きします。
問12 どこで指導を受けましたか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 健康づくり事業	1	33.3	0	0.0	1	4.0	3	10.0	13	27.1	21	34.4	39	22.7
2. 公民館事業等	0	0.0	0	0.0	1	4.0	2	6.7	5	10.4	9	14.8	17	9.9
3. 民間の教室	0	0.0	1	20.0	5	20.0	3	10.0	2	4.2	6	9.8	17	9.9
4. スポーツジム	2	66.7	2	40.0	7	28.0	7	23.3	5	10.4	5	8.2	28	16.3
5. 職場	0	0.0	1	20.0	4	16.0	6	20.0	2	4.2	0	0.0	13	7.6
6. 病院	0	0.0	1	20.0	6	24.0	9	30.0	17	35.4	15	24.6	48	27.9
7. その他	0	0.0	0	0.0	1	4.0	0	0.0	4	8.3	5	8.2	10	5.8
計	3		5		25		30		48		61		172	

問13 運動を継続するためには、どのようなサポートを得ることができれば良いと思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 周囲の支援	7	8.3	19	16.8	26	17.2	28	15.4	36	17.1	22	12.9	138	15.1
2. 仲間	39	46.4	49	43.4	59	39.1	71	39.0	61	29.0	52	30.4	331	36.3
3. 運動指導士	16	19.0	17	15.0	21	13.9	41	22.5	24	11.4	24	14.0	143	15.7
4. 地域のサークル	4	4.8	8	7.1	19	12.6	22	12.1	30	14.3	25	14.6	108	11.9

5.職場のサークル	2	2.4	2	1.8	4	2.6	3	1.6	1	0.5	0	0.0	12	1.3
6.特になし	12	14.3	13	11.5	16	10.6	13	7.1	52	24.8	39	22.8	145	15.9
7.その他	4	4.8	5	4.4	6	4.0	4	2.2	6	2.9	9	5.3	34	3.7
計	84		113		151		182		210		171		911	

問14 毎日朝食を食べていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.毎日	44	71.0	53	67.9	82	74.5	114	84.4	156	88.1	171	91.4	620	82.8
2.週3~4回	6	9.7	4	5.1	4	3.6	8	5.9	7	4.0	4	2.1	33	4.4
3.週1~2回	5	8.1	4	5.1	7	6.4	4	3.0	2	1.1	0	0.0	22	2.9
4.食べない	7	11.3	16	20.5	16	14.5	7	5.2	8	4.5	2	1.1	56	7.5
無回答	0	0.0	1	1.3	1	0.9	2	1.5	4	2.3	10	5.3	18	2.4
計	62		78		110		135		177		187		749	

朝食を毎日食べない方(問14で2~4に回答した方)にお聞きます。

問15 朝食を食べない理由は何ですか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.時間がない	11	37.9	8	30.8	12	36.4	6	37.5	5	27.8	1	20.0	43	33.9
2.食欲がない	9	31.0	8	30.8	10	30.3	2	12.5	5	27.8	2	40.0	36	28.3
3.面倒くさい	5	17.2	3	11.5	2	6.1	2	12.5	1	5.6	0	0.0	13	10.2
4.習慣がない	4	13.8	6	23.1	8	24.2	5	31.3	6	33.3	1	20.0	30	23.6
5.その他	0	0.0	1	3.8	1	3.0	1	6.3	1	5.6	1	20.0	5	3.9
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計	29		26		33		16		18		5		127	

問16 毎日の食事で野菜を食べていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.食べている	24	38.7	30	38.5	57	51.8	81	60.0	116	65.5	131	70.1	439	58.6
2.食べていない	37	59.7	47	60.3	52	47.3	52	38.5	56	31.6	44	23.5	288	38.5
無回答	1	1.6	1	1.3	1	0.9	2	1.5	5	2.8	12	6.4	22	2.9
計	62		78		110		135		177		187		749	

問17 みそ汁をどれくらい食べていますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.1日2~3杯	1	1.6	6	7.7	9	8.2	4	3.0	10	5.6	11	5.9	41	5.5
2.1日1杯	21	33.9	32	41.0	45	40.9	60	44.4	92	52.0	111	59.4	361	48.2
3.週2~3杯	26	41.9	31	39.7	43	39.1	56	41.5	53	29.9	47	25.1	256	34.2
4.食べない	14	22.6	8	10.3	12	10.9	13	9.6	18	10.2	8	4.3	73	9.7
無回答	0	0.0	1	1.3	1	0.9	2	1.5	4	2.3	10	5.3	18	2.4
計	62		78		110		135		177		187		749	

問18 種類の汁をほとんど全部飲みますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
----	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	----	---

1. はい (飲む)	15	24.2	20	25.6	30	27.3	35	25.9	48	27.1	58	31.0	206	27.5
2. いいえ (飲まない)	47	75.8	57	73.1	80	72.7	99	73.3	121	68.4	113	60.4	517	69.0
無回答	0	0.0	1	1.3	0	0.0	1	0.7	8	4.5	16	8.6	26	3.5
計	62		78		110		135		177		187		749	

問19 砂糖入りのコーヒーやジュース、スポーツドリンク、乳酸飲料などの甘味飲料をどの程度飲みますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 1日2回以上	14	22.6	19	24.4	19	17.3	26	19.3	25	14.1	16	8.6	119	15.9
2. 1日1回	11	17.7	10	12.8	17	15.5	13	9.6	35	19.8	53	28.3	139	18.6
3. 週3～5回	14	22.6	13	16.7	5	4.5	11	8.1	13	7.3	25	13.4	81	10.8
4. 週1～2回	15	24.2	11	14.1	26	23.6	24	17.8	32	18.1	31	16.6	139	18.6
5. ほとんど飲まない	8	12.9	22	28.2	43	39.1	61	45.2	67	37.9	55	29.4	256	34.2
無回答	0	0.0	3	3.8	0	0.0	0	0.0	5	2.8	7	3.7	15	2.0
計	62		78		110		135		177		187		749	

問20 自分の食生活に問題があると思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. ある	16	25.8	24	30.8	29	26.4	20	14.8	15	8.5	15	8.0	119	15.9
2. どちらかと言えばある	18	29.0	19	24.4	36	32.7	36	26.7	48	27.1	34	18.2	191	25.5
3. あまりない	8	12.9	21	26.9	27	24.5	46	34.1	55	31.1	58	31.0	215	28.7
4. ない	11	17.7	5	6.4	10	9.1	16	11.9	40	22.6	61	32.6	143	19.1
5. わからない	8	12.9	6	7.7	8	7.3	16	11.9	14	7.9	10	5.3	62	8.3
無回答	1	1.6	3	3.8	0	0.0	1	0.7	5	2.8	9	4.8	19	2.5
計	62		78		110		135		177		187		749	

自分の食生活に問題があると答えたと答えた方(問20で1または2に回答した方)にお聞きします。

問21 今後、食生活を良くしていこうと思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. すぐ取り組みたい	14	45.2	21	50.0	30	44.8	29	51.8	23	35.4	26	51.0	143	45.8
2. 今は取り組みたくない	15	48.4	19	45.2	34	50.7	26	46.4	38	58.5	24	47.1	156	50.0
3. 関心なし	2	6.5	2	4.8	3	4.5	1	1.8	4	6.2	1	2.0	13	4.2
計	31		42		67		56		65		51		312	

問22 より良い食生活をするためには、どのようなサポートを得ることができれば良いと思いますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 家族の協力	35	42.7	49	50.5	71	49.7	66	38.4	89	44.9	97	47.8	407	45.5
2. 職場の理解	2	2.4	4	4.1	3	2.1	4	2.3	2	1.0	0	0.0	15	1.7
3. 友人の協力	6	7.3	3	3.1	0	0.0	4	2.3	8	4.0	13	6.4	34	3.8
4. 栄養表示	23	28.0	12	12.4	29	20.3	23	13.4	31	15.7	24	11.8	142	15.9
5. 地域での指導	5	6.1	9	9.3	13	9.1	34	19.8	26	13.1	26	12.8	113	12.6

6.職場での指導	3	3.7	4	4.1	6	4.2	5	2.9	0	0.0	1	0.5	19	2.1
7.特になし	5	6.1	8	8.2	17	11.9	28	16.3	35	17.7	37	18.2	130	14.5
8.その他	3	3.7	8	8.2	4	2.8	8	4.7	7	3.5	5	2.5	35	3.9
計	82		97		143		172		198		203		895	

問23 地域の行事や集まり(公民館活動や校区、行政区の活動)に参加していますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.参加している	2	3.2	16	20.5	24	21.8	25	18.5	42	23.7	47	25.1	156	20.8
2.ときどき	12	19.4	26	33.3	47	42.7	55	40.7	69	39.0	66	35.3	275	36.7
3.していない	18	29.0	11	14.1	20	18.2	28	20.7	25	14.1	29	15.5	131	17.5
4.参加したことがない	23	37.1	21	26.9	12	10.9	16	11.9	17	9.6	13	7.0	102	13.6
5.以前は参加	7	11.3	2	2.6	7	6.4	10	7.4	20	11.3	25	13.4	71	9.5
無回答	0	0.0	2	2.6	0	0.0	1	0.7	4	2.3	7	3.7	14	1.9
計	62		78		110		135		177		187		749	

地域活動等に参加している方(問23で1または2に回答した方)にお聞きします。

問24 あなたが参加している活動はどのような活動ですか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.子ども会・PTA	0	0.0	21	24.4	33	21.7	2	1.5	1	0.5	3	1.7	60	8.0
2.地域清掃	5	29.4	18	20.9	45	29.6	44	33.6	50	27.0	54	29.8	216	28.7
3.ボランティア	0	0	1	1.2	3	2.0	2	1.5	10	5.4	9	5.0	25	3.3
4.運動会、お祭り	8	47.1	30	34.9	48	31.6	57	43.5	64	34.6	59	32.6	266	35.4
5.地域の役職	1	0	10	11.6	16	10.5	13	9.9	25	13.5	16	8.8	81	10.8
6.地域サークル	2	11.8	3	3.5	6	3.9	9	6.9	33	17.8	35	19.3	88	11.7
7.その他	1	0.0	3	0.0	1	0.7	4	3.1	2	1.1	5	2.8	16	2.1
計	17		86		152		131		185		181		752	

地域活動に参加していない方(問24で3～5に回答した方)にお聞きします。

問25 参加しない理由は何ですか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.時間がない	26	36.1	23	43.4	27	45.0	25	34.7	23	30.7	15	22.4	139	34.8
2.関心がない	14	19.4	7	13.2	8	13.3	13	18.1	13	17.3	15	22.4	70	17.5
3.面倒くさい	12	16.7	8	15.1	10	16.7	18	25.0	11	14.7	11	16.4	70	17.5
4.交通手段	2	2.8	1	1.9	1	1.7	1	1.4	4	5.3	4	6.0	13	3.3
5.知り合いがいない	14	19.4	10	18.9	8	13.3	10	13.9	12	16.0	15	22.4	69	17.3
6.その他	4	5.6	4	7.5	6	10.0	5	6.9	12	16.0	7	10.4	38	9.5
計	72		53		60		72		75		67		399	

問26 趣味等、余暇を一緒に楽しむ仲間、家族はいますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1.いる	56	90.3	61	78.2	95	86.4	108	80.0	130	73.4	137	73.3	587	78.4

2. いない	6	9.7	15	19.2	15	13.6	26	19.3	40	22.6	35	18.7	137	18.3
無回答	0	0	2	2.6	0	0.0	1	0.7	7	4.0	15	8.0	25	3.3
計	62		78		110		135		177		187		749	

問27 あなたは家族と1時間以上ゆっくり話す時間がありますか。

区分	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. ほとんど毎日	28	45.2	36	46.2	53	48.2	39	28.9	118	66.7	112	59.9	386	51.5
2. 週2~3回程度	18	29.0	22	28.2	39	35.5	67	49.6	19	10.7	22	11.8	187	25.0
3. 月1~2回程度	10	16.1	8	10.3	6	5.5	25	18.5	14	7.9	18	9.6	81	10.8
4. ほとんどない	6	9.7	10	12.8	10	9.1	3	2.2	19	10.7	19	10.2	67	8.9
無回答	0	0.0	2	2.6	2	1.8	1	0.7	7	4.0	16	8.6	28	3.7
計	62		78		110		135		177		187		749	