平成２４年度　平塚市民の健康意識アンケート結果報告書

平塚市

はじめに

この冊子は、平成２４年度７月に実施した「平塚市民の健康意識アンケート」の結果を取りまとめたものです。

平成２２年６月に策定した「平塚市健康増進計画」は、平成２６年度までを計画期間としています。

今回実施したアンケートでは、市民の皆様の健康意識や生活習慣等を把握しました。さらに、平成２０年度に実施したアンケート等との比較から、計画に示されている施策の方向性を中間的に確認しました。

この結果をこれからの保健事業及び計画推進の参考にしていくと共に、市民の皆様の健康づくりにも御活用いただければ幸いです。

最後に、この調査に御協力いただいた市民の方々、関係機関の方々に御礼を申し上げます。

平成２５年６月

平塚市

アンケート結果利用上の注意

・設問は、限定回答（１つの問に対して１つの回答を求めたもの）とそれ以外のものがあります。

・グラフの内訳は、設問の順に並べています。

・結果は百分率（％）で表示し、小数点第二位を四捨五入して算出しました。そのため、端数処理の関係上、個々の選択肢の百分率の合計が１００％にならない場合があります。

・統計表中の符号の用途は、次のとおりです。

「０．０」・・・単位未満
「－」・・・皆無又は該当数字なし

目次

第1章　調査の概要・・　1

1　調査の目的・・・　2

2　調査方法・・・　2

3　調査票の配布及び回収結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

4　回答者の属性・・・　3

第2章　結果の概要・・　5

問　6　現在の健康状態をどのように感じていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6

問　7　健康のために気をつけていることはありますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6

問　8　健康に関する情報をどこから得ていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7

問　9　日頃から、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか。　7

問10　運動の頻度はどの位ですか。・・　8

問11　運動はどの位続いていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8

問12　運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。・・・・・・・　9

問13　今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。・・・・・・・・・・・・・　9

問14　主食は、各食、何点分食べますか。＜朝食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０

主食は、各食、何点分食べますか。＜昼食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０

主食は、各食、何点分食べますか。＜夕食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１

問15　副菜は、各食、何点分食べますか。＜朝食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１

副菜は、各食、何点分食べますか。＜昼食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２

副菜は、各食、何点分食べますか。＜夕食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２

問16　主菜は、各食、何点分食べますか。＜朝食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１３

主菜は、各食、何点分食べますか。＜昼食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１３

主菜は、各食、何点分食べますか。＜夕食＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１４

問17　ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１４

問18　ここ1か月間、睡眠による休養が充分にとれていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１５

問19　現在、ストレスがありますか。・・・　１５

問20　日頃、ストレスをどのように解消していますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１６

問21　お酒を飲む頻度はどれくらいですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１６

問22　1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１７

問23　喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１７

問24　現在、タバコを吸っていますか。または、過去に吸っていましたか。・・・・・・・・・・・・・・・　１８

問24－2　1日の喫煙本数・・　１８

問25　タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけて
いますか。・・・　１９

問26　禁煙方法について、知っているものはどれですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１９
問27　定期的に歯科検診を受けていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２０
問28　歯科検診を受けない一番の理由は何ですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２０
問29　歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１
問30　過去1年間に、健康診断を受けましたか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１
問31　健康診断を受けない一番の理由は何ですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２２
問32　お子さんの授乳時期の栄養方法はどれですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２２
問33　お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親はタバコを吸っていましたか。・・・　２３
問34　どの時期にタバコを吸っていましたか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２３
問35　お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親以外の家族にタバコを吸っている人がいましたか。・・・　２４
問36　喫煙をする時に分煙を心がけましたか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２４
問37　お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか。・・　２５
問38　むし歯予防として効果的なフッ素の利用方法を知っていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
問39　実際にフッ素を利用していますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
問40　たばこやお酒についてどのようなイメージを持っていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２７
問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２８
(1)自分のことが好きだ・・　２８
(2)自分は人から必要とされている・・・　２８
(3)自分にはたくさんいいところがある・・　２９
(4)自分には何かができる・・　２９
(5)自分は目標に向って努力している・・　３０
(6)自分は役に立つ人間だと思う・・　３０
(7)だれかのために何かしたい・・　３１
(8)将来、社会に役立つことをしたい・・・　３１
自由意見・・　３２
第3章　前回実施調査との比較と考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３３
１　前回実施調査の結果との比較・・　３４
２　結果の考察・・　４３
３　まとめ・・　５０
資料編・・・　５１
調査票・・　５２

第1章　調査の概要

1　調査の目的

市民の皆様の健康に関する意識や生活習慣等をお伺いして、本計画をより効果的に推進する上での基礎資料として活用することを目的とする。

2　調査方法

（１）調査対象　　　平塚市民（全年齢を対象）
（２）調査人数　　　３，０００人
（３）抽出方法　　　住民基本台帳に基づき無作為抽出
（４）調査区域　　　平塚市全域
（５）調査方法　　　郵送方式（料金受取人払いの返信用封筒を添えて郵送）
（６）調査期日　　　平成２４年７月１日

3　調査票の配付及び回収結果

（１）調査票配付数　　　３，０００件
（２）有効回収数　　　１，２０７件　（男　５３０件　、　女　６５９件　、　不詳　１８件）
（３）有効回収率　　　４０．２％
（４）地区別状況　　　（下表のとおり）

区　分 ＼ 地　区	配付数（標本数）A	有効回収数 B	未回収数 C＝A－B	有効回収率（%） B／A
総　数	*3,000*	*1,207*	*1,793*	*40.2*
海　岸	474	195	279	41.1
平　塚	461	251	210	54.4
大　野	704	239	465	33.9
豊　田	73	26	47	35.6
神　田	270	98	172	36.3
城　島	44	20	24	45.5
岡　崎	131	57	74	43.5
金　田	102	37	65	36.3
金　目	192	80	112	41.7
土　沢	78	29	49	37.2
旭	471	167	304	35.5
不　詳	－	8	－	－

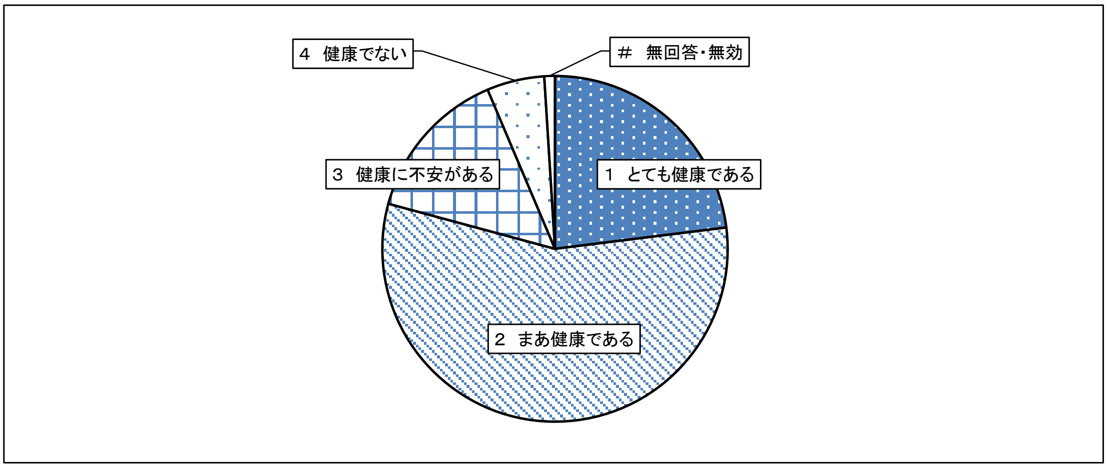
４　回答者の属性

属 性＼地 区		総数	海岸	平塚	大野	豊田	神田	城島	岡崎	金田	金目	土沢	旭	不詳
回答者数	件 数(人)	*1,206*	195	251	239	26	98	20	57	37	80	29	167	8
	割 合(%)	*100*	16.2	20.8	19.8	2.2	8.1	1.7	4.7	3.1	6.6	2.4	13.8	0.7
1 性別	①男	*530*	78	107	117	8	57	10	26	14	30	13	70	0
	②女	*658*	116	141	119	18	40	10	28	22	47	15	97	6
	不 詳	*18*	1	3	3	0	1	0	3	1	3	1	0	2
	計	*1,206*	*195*	*251*	*239*	*26*	*98*	*20*	*57*	*37*	*80*	*29*	*167*	*8*
2 年齢	①0～5歳	*92*	16	13	17	4	5	0	2	1	8	4	22	0
	②6～10歳	*70*	14	11	13	1	6	1	4	0	5	1	14	0
	③11～15歳	*67*	8	19	18	1	5	0	2	4	4	1	5	0
	④16～19歳	*71*	8	24	10	2	7	2	3	0	3	0	12	0
	⑤20～29歳	*141*	21	33	22	2	11	1	4	5	9	5	28	0
	⑥30～39歳	*139*	25	31	28	4	12	1	10	1	10	3	14	0
	⑦40～49歳	*153*	34	31	31	2	12	2	6	6	10	3	14	2
	⑧50～59歳	*231*	38	42	46	6	18	10	11	5	19	6	30	0
	⑨60～69歳	*162*	18	32	36	2	15	2	11	11	8	3	21	3
	⑩70歳以上	*69*	12	15	15	2	6	1	3	3	2	3	7	0
	不 詳	*12*	1	0	3	0	1	0	1	1	2	0	0	3
	計	*1,207*	*195*	*251*	*239*	*26*	*98*	*20*	*57*	*37*	*80*	*29*	*167*	*8*
3 家族構成	①一人暮らし	*86*	15	26	15	3	8	0	1	0	3	2	12	1
	②夫婦だけ	*264*	36	54	61	2	26	4	14	12	21	2	31	1
	③親と子(2世代)	*678*	115	140	129	17	51	8	34	19	40	20	105	0
	④祖父母と親と子(3世代)	*138*	23	21	29	3	11	6	7	4	13	5	16	0
	⑤その他	*34*	6	10	5	1	2	2	1	2	3	0	2	0
	不 詳	*7*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6
	計	*1,207*	*195*	*251*	*239*	*26*	*98*	*20*	*57*	*37*	*80*	*29*	*167*	*8*

第2章　結果の概要

問6　現在の健康状態をどのように感じていますか。

1　とても健康である	278	(23.0%)
2　まあ健康である	678	(56.2%)
3　健康に不安がある	174	(14.4%)
4　健康でない	65	(5.4%)
＃　無回答・無効	12	(1.0%)

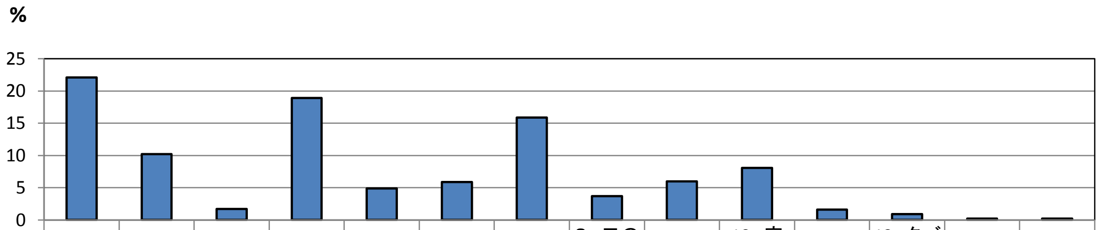


≪結果の要約≫
『現在の健康状態をどのように感じていますか』について聞いたところ、「とても健康である」「まあ健康である」の79．2%が、「健康に不安がある」「健康でない」の19．8%を大きく上回っている。

問7　健康のために気をつけていることはありますか。（3つまで選択可）

1　食事	749	(22.1%)
2　栄養バランス	345	(10.2%)
3　間食	57	(1.7%)
4　睡眠をとる	641	(18.9%)
5　休養をとる	165	(4.9%)
6　ストレス解消	201	(5.9%)
7　適度な運動	540	(15.9%)
8　口の中の清潔（歯磨きなど）	124	(3.7%)
9　体重管理	203	(6.0%)
10　定期健診を受ける	274	(8.1%)
11　適度な飲酒	53	(1.6%)
12　タバコの吸いすぎ・禁煙	31	(0.9%)
13　禁酒	6	(0.2%)
14　その他	7	(0.2%)

※回答者のみ集計



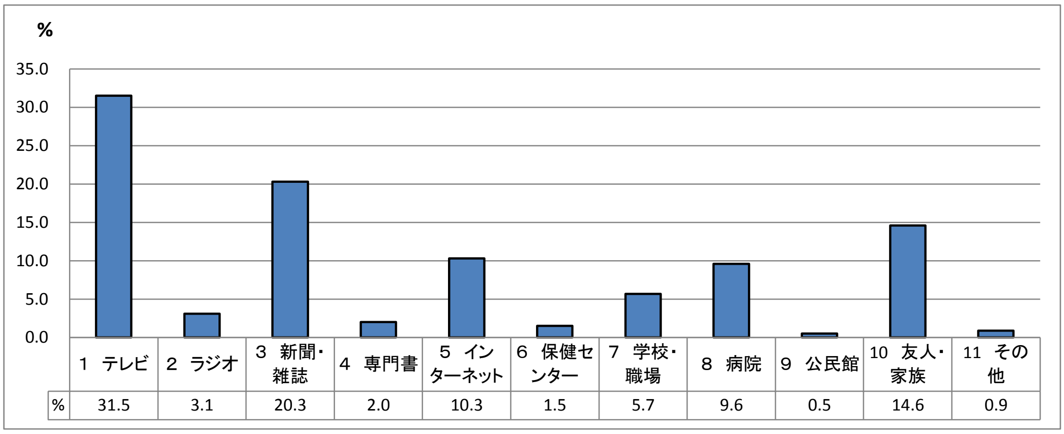
	1　食事	2　栄養バランス	3　間食	4　睡眠をとる	5　休養をとる	6　ストレス解消	7　適度な運動	8　口の中の清潔（歯磨きなど）	9　体重管理	10　定期健診を受ける	11　適度な飲酒	12　タバコの吸いすぎ・禁煙	13　禁酒	14　その他
%	22.1	10.2	1.7	18.9	4.9	5.9	15.9	3.7	6.0	8.1	1.6	0.9	0.2	0.2

≪結果の要約≫
『健康のために気を付けていることはありますか』について聞いたところ、「食事」が22．1%で最も多く、次いで「睡眠をとる」が18．9%、「適度な運動」が15．9%と続いている。

問8　健康に関する情報をどこから得ていますか。（3つまで選択可）

1　テレビ	965	(31.5%)
2　ラジオ	95	(3.1%)
3　新聞・雑誌	623	(20.3%)
4　専門書	61	(2.0%)
5　インターネット	317	(10.3%)
6　保健センター	46	(1.5%)
7　学校・職場	175	(5.7%)
8　病院	293	(9.6%)
9　公民館	16	(0.5%)
10　友人・家族	447	(14.6%)
11　その他	29	(0.9%)

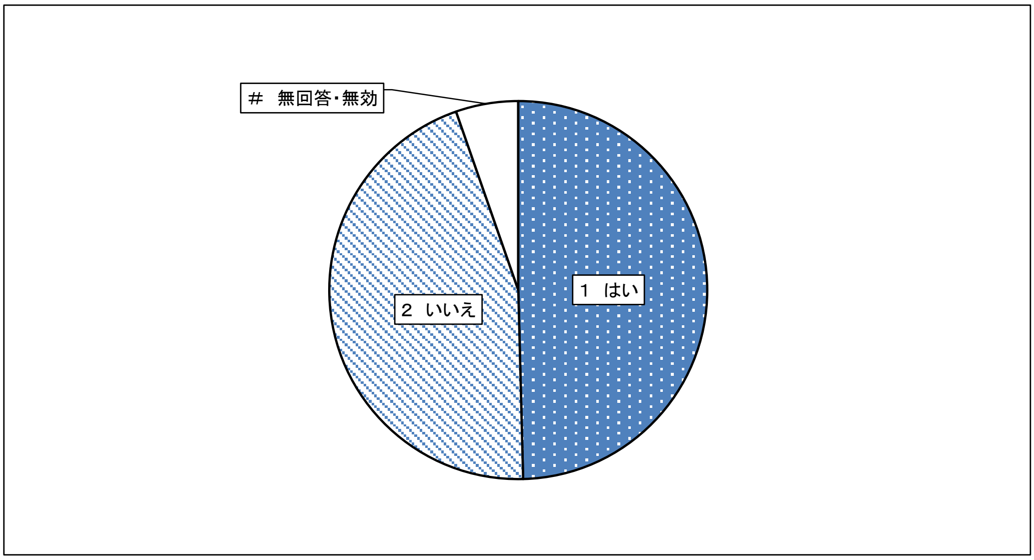
※回答者のみ集計



≪結果の要約≫
『健康に関する情報をどこから得ていますか』について聞いたところ、「テレビ」が31．5%で最も多く、次いで「新聞・雑誌」が20．3%、「友人・家族」が14．6%と続いている。

問9　日頃から、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか。

1　はい	483	(49.6%)
2　いいえ	439	(45.1%)
＃　無回答・無効	52	(5.3%)

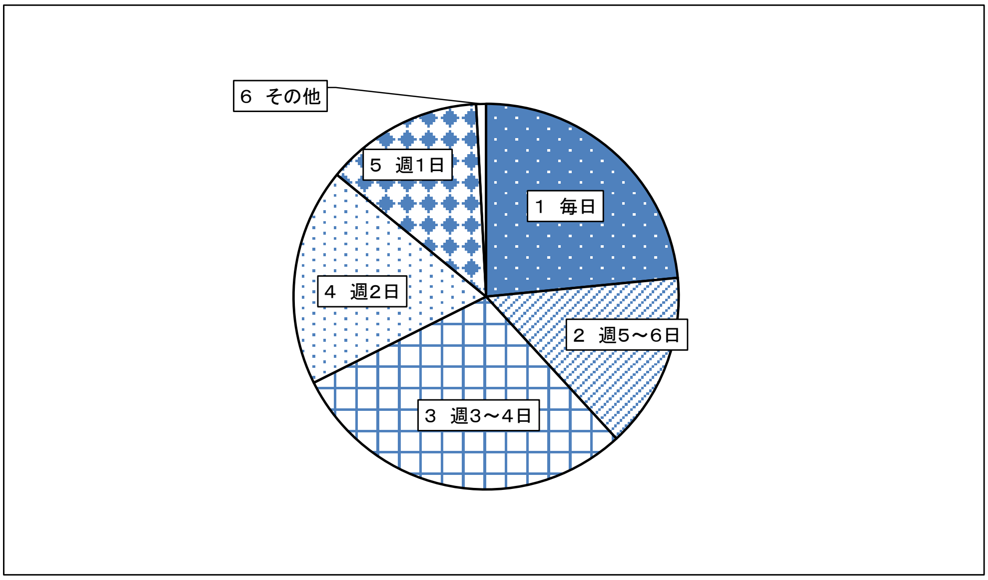


≪結果の要約≫
『日頃から、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を30分以上していますか』について聞いたところ、「はい」が49．6%と「いいえ」を上回っている。

問10　運動の頻度はどの位ですか。

1　毎日	113	(23.4%)
2　週5～6日	71	(14.7%)
3　週3～4日	142	(29.5%)
4　週2日	88	(18.3%)
5　週1日	64	(13.3%)
6　その他	4	(0.8%)

※回答者のみ集計

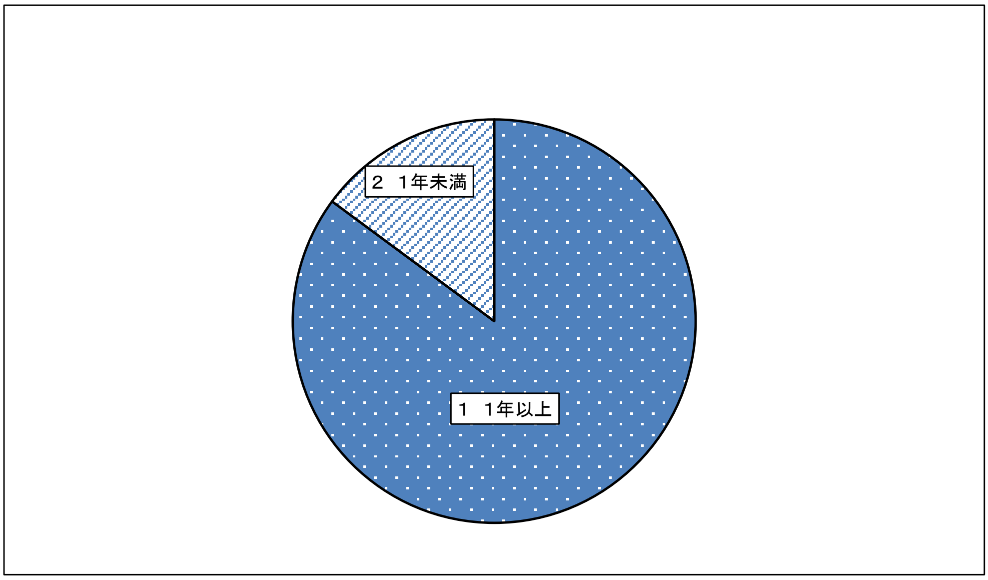


≪結果の要約≫
『運動の頻度はどの位ですか』について聞いたところ、「週3～4日」が29．5%で最も多く、次いで「毎日」が23．4%、「週2日」が18．3%と続いている。

問11　運動はどの位続いていますか。

1　1年以上	406	(85.1%)
2　1年未満	71	(14.9%)

※回答者のみ集計

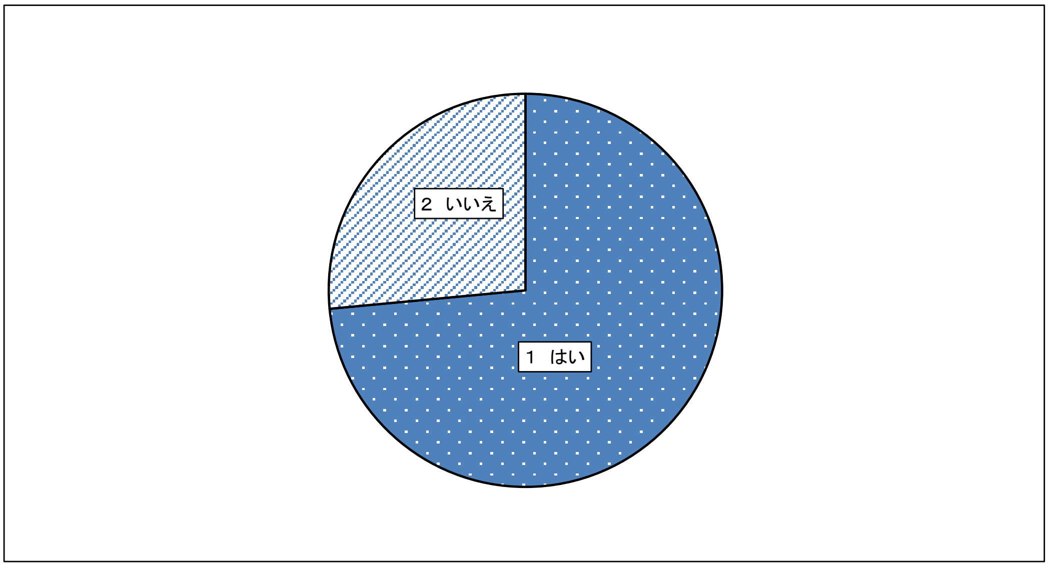


≪結果の要約≫
『運動はどの位続いていますか』について聞いたところ、「1年以上」が85．1%と「1年未満」を上回っている。

問12　運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。

1　はい	319	(73.5%)
2　いいえ	115	(26.5%)

※回答者のみ集計

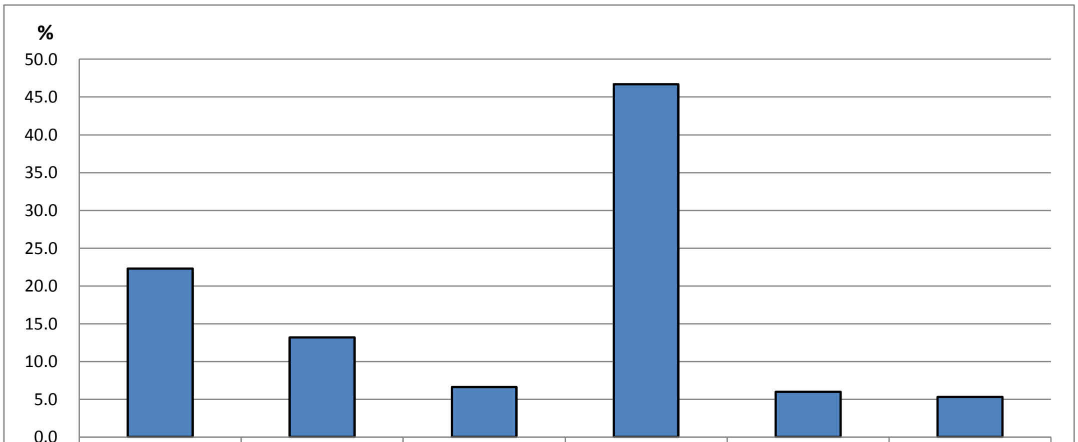


≪結果の要約≫
『運動をしていない方は、今後、健康のために運動を始めたいと思いますか』について聞いたところ、「はい」が73．5%と「いいえ」を上回っている。

問13　今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。

1　一緒に運動する家族や仲間	71	(22.3%)
2　金銭の負担が少ない	42	(13.2%)
3　指導者による専門的アドバイス	21	(6.6%)
4　時間の確保	149	(46.7%)
5　運動できる場所	19	(6.0%)
6　その他	17	(5.3%)

※回答者のみ集計

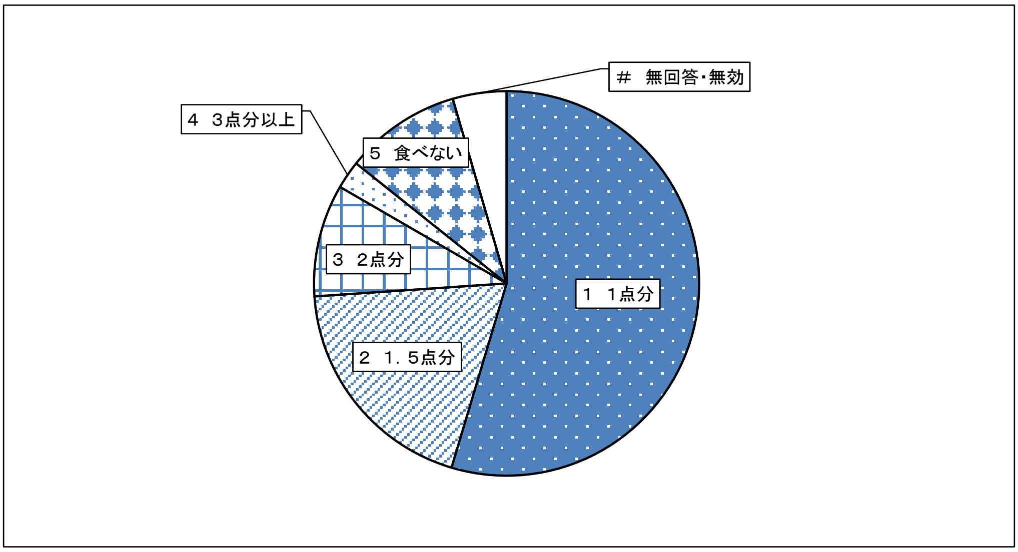


	1　一緒に運動する家族や仲間	2　金銭の負担が少ない	3　指導者による専門的アドバイス	4　時間の確保	5　運動できる場所	6　その他
%	22.3	13.2	6.6	46.7	6.0	5.3

≪結果の要約≫
『今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか』について聞いたところ、「時間の確保」が46．7%で最も多く、次いで「一緒に運動する家族や仲間」が22．3%、「金銭の負担が少ない」が13．2%と続いている。

問14　主食は、各食、何点分食べますか。
＜朝食＞

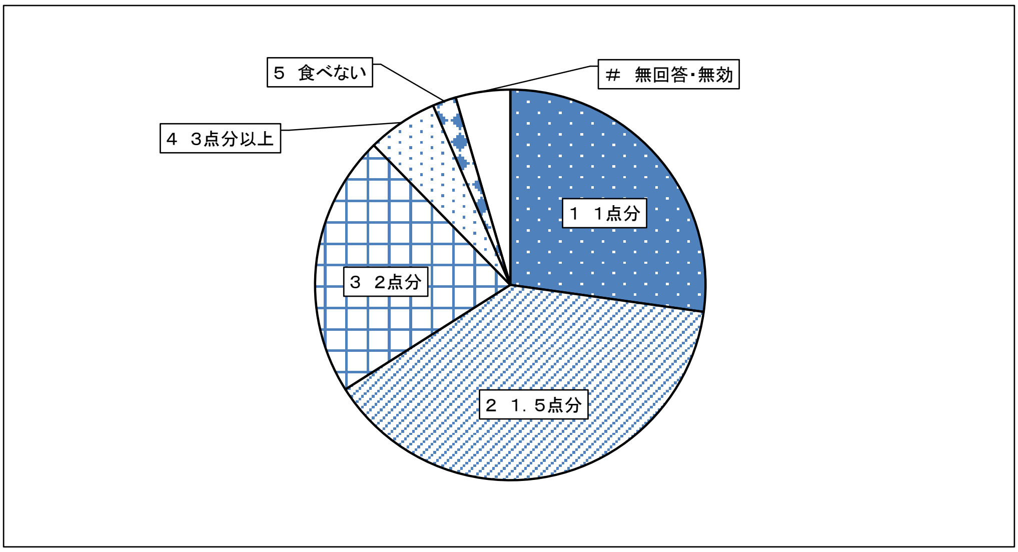
1　1点分	532	(54.6%)
2　1．5点分	188	(19.3%)
3　2点分	92	(9.4%)
4　3点分以上	23	(2.4%)
5　食べない	95	(9.8%)
#　無回答・無効	44	(4.5%)



≪結果の要約≫
『主食は、各食、何点分食べますか＜朝食＞』について聞いたところ、「1点分」が54．6%で最も多く、次いで「1．5点分」が19．3%、「食べない」が9．8%と続いている。

問14　主食は、各食、何点分食べますか。
＜昼食＞

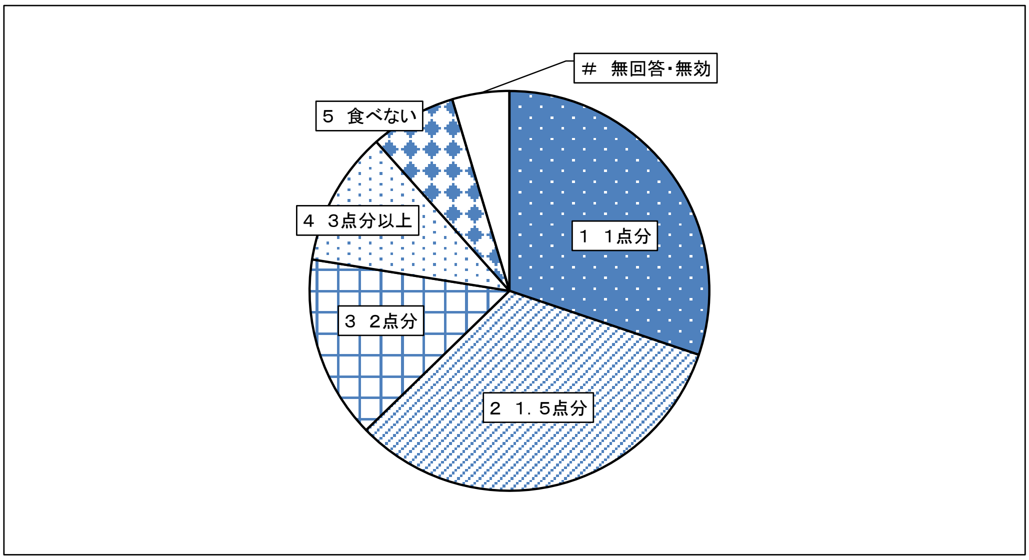
1　1点分	265	(27.2%)
2　1．5点分	378	(38.8%)
3　2点分	211	(21.7%)
4　3点分以上	57	(5.9%)
5　食べない	19	(2.0%)
#　無回答・無効	44	(4.5%)



≪結果の要約≫
『主食は、各食、何点分食べますか＜昼食＞』について聞いたところ、「1．5点分」が38．8%で最も多く、次いで「1点分」が27．2%、「2点分」が21．7%と続いている。

問14　主食は、各食、何点分食べますか。
＜夕食＞

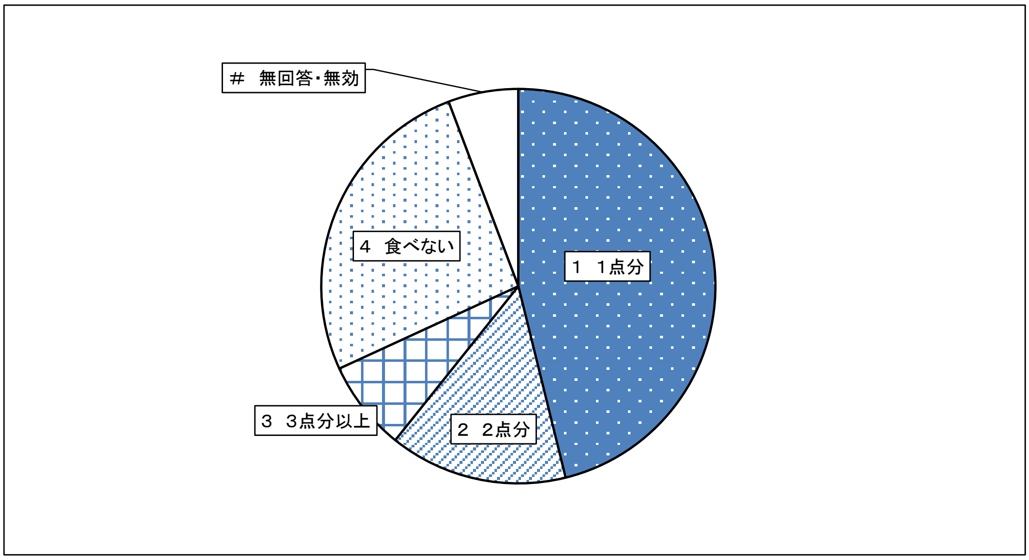
1　1点分	294	(30.2%)
2　1．5点分	317	(32.5%)
3　2点分	144	(14.8%)
4　3点分以上	106	(10.9%)
5　食べない	68	(7.0%)
#　無回答・無効	45	(4.6%)



≪結果の要約≫
『主食は、各食、何点分食べますか＜夕食＞』について聞いたところ、「1．5点分」が32．5%で最も多く、次いで「1点分」が30．2%、「2点分」が14．8%と続いている。

問15　副菜は、各食、何点分食べますか。
＜朝食＞

1　1点分	449	(46.1%)
2　2点分	142	(14.6%)
3　3点分以上	72	(7.4%)
4　食べない	254	(26.1%)
#　無回答・無効	56	(5.8%)

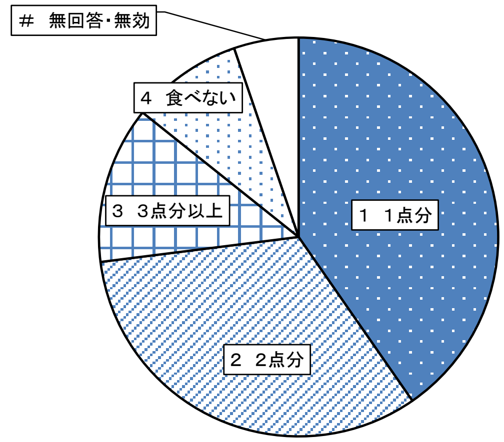


≪結果の要約≫
『副菜は、各食、何点分食べますか＜朝食＞』について聞いたところ、「1点分」が46．1%で最も多く、次いで「食べない」が26．1%、「2点分」が14．6%と続いている。

問15 副菜は、各食、何点分食べますか。

＜昼食＞

1 1点分	393	(40.3%)
2 2点分	318	(32.6%)
3 3点分以上	124	(12.7%)
4 食べない	88	(9.0%)
# 無回答・無効	51	(5.2%)

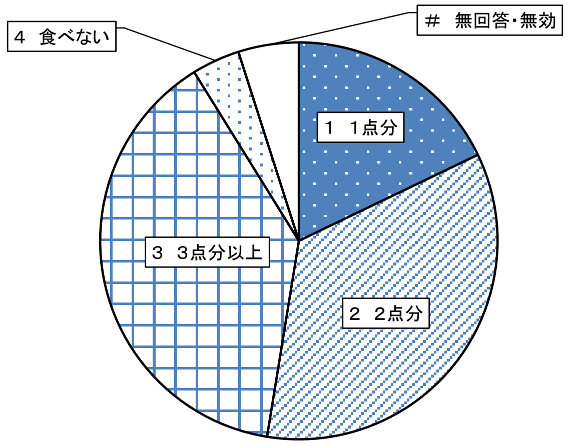


≪結果の要約≫
『副菜は、各食、何点分食べますか＜昼食＞』について聞いたところ、「1点分」が40．3%で最も多く、次いで「2点分」が32．6%、「3点分」が12．7%と続いている。

問15 副菜は、各食、何点分食べますか。

＜夕食＞

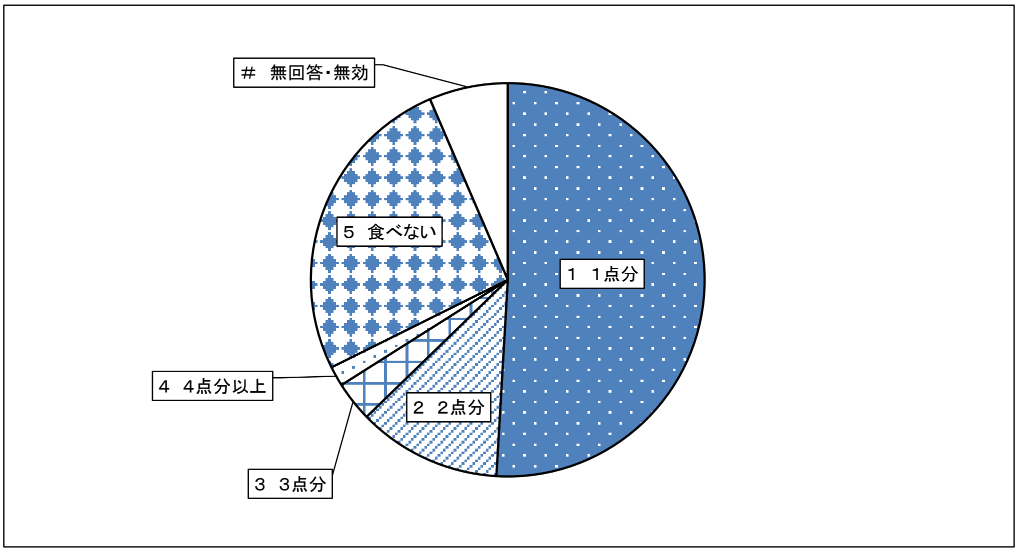
1 1点分	174	(17.9%)
2 2点分	338	(34.7%)
3 3点分以上	376	(38.6%)
4 食べない	38	(3.9%)
# 無回答・無効	48	(4.9%)



≪結果の要約≫
『副菜は、各食、何点分食べますか＜夕食＞』について聞いたところ、「3点分」が38．6%で最も多く、次いで「2点分」が34．7%、「1点分」が17．9%と続いている。

問16　主菜は、各食、何点分食べますか。
＜朝食＞

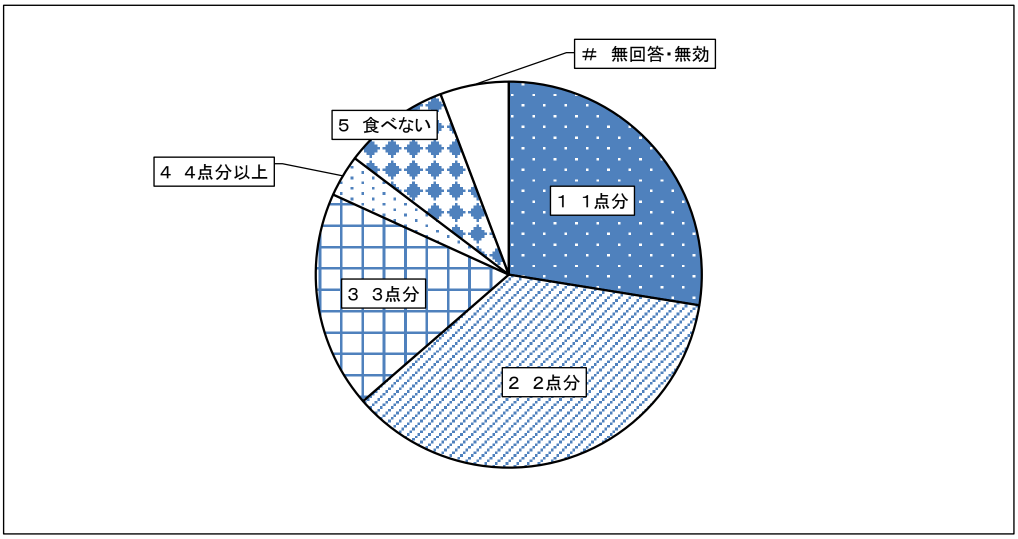
1　1点分	496	(50.9%)
2　2点分	115	(11.8%)
3　3点分	32	(3.3%)
4　4点分以上	16	(1.6%)
5　食べない	252	(25.9%)
#　無回答・無効	63	(6.5%)



≪結果の要約≫
『主菜は、各食、何点分食べますか＜朝食＞』について聞いたところ、「1点分」が50．9%で最も多く、次いで「食べない」が25．9%、「2点分」が11．8%と続いている。

問16　主菜は、各食、何点分食べますか。
＜昼食＞

1　1点分	268	(27.5%)
2　2点分	351	(36.1%)
3　3点分	177	(18.2%)
4　4点分以上	34	(3.5%)
5　食べない	87	(8.9%)
#　無回答・無効	56	(5.8%)

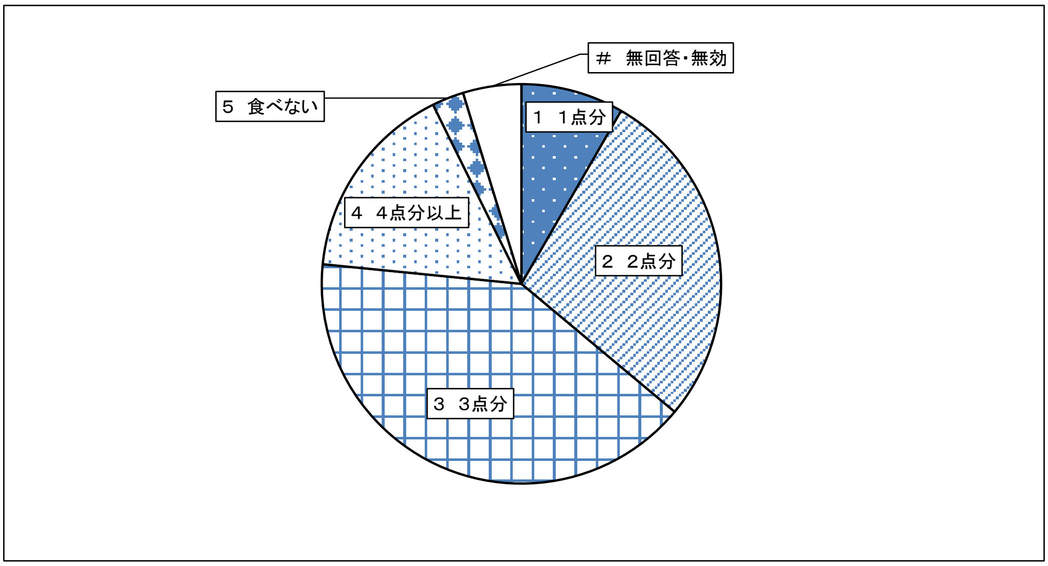


≪結果の要約≫
『主菜は、各食、何点分食べますか＜昼食＞』について聞いたところ、「2点分」が36．1%で最も多く、次いで「1点分」が27．5%、「3点分」が18．2%と続いている。

問16　主菜は、各食、何点分食べますか。

＜夕食＞

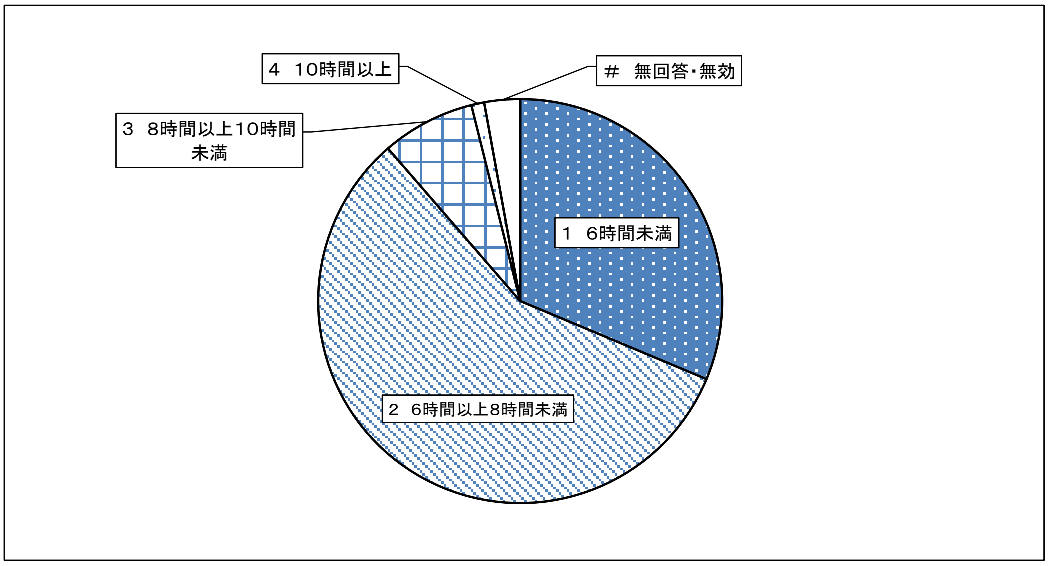
1　1点分	81	(8.3%)
2　2点分	270	(27.7%)
3　3点分	394	(40.5%)
4　4点分以上	157	(16.1%)
5　食べない	25	(2.6%)
#　無回答・無効	46	(4.7%)



≪結果の要約≫
『主菜は、各食、何点分食べますか＜夕食＞』について聞いたところ、「3点分」が40．5%で最も多く、次いで「2点分」が27．7%、「4点分以上」が16．1%と続いている。

問17　ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか。

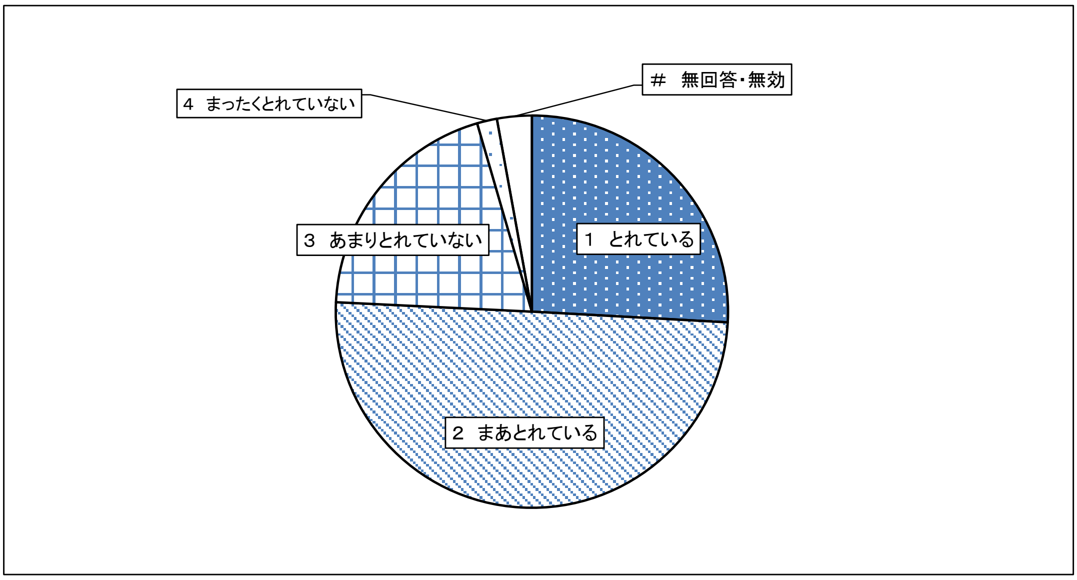
1　6時間未満	306	(31.3%)
2　6時間以上8時間未満	560	(57.3%)
3　8時間以上10時間未満	73	(7.5%)
4　10時間以上	10	(1.0%)
#　無回答・無効	28	(2.9%)



≪結果の要約≫
『ここ1か月間、睡眠を1日平均何時間とっていますか』について聞いたところ、「6時間以上8時間未満」が57．3%で最も多く、次いで「6時間未満」が31．3%、「8時間以上10時間未満」が7．5%と続いている。

問18　ここ1か月間、睡眠による休養が充分にとれていますか。

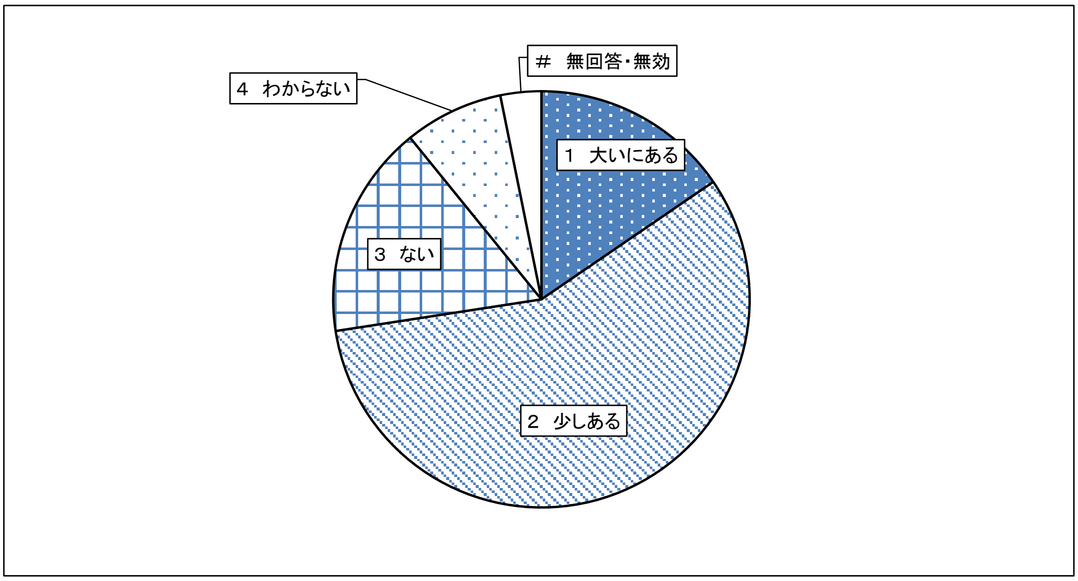
1　とれている	253	(25.9%)
2　まあとれている	488	(49.9%)
3　あまりとれていない	193	(19.7%)
4　まったくとれていない	16	(1.6%)
#　無回答・無効	28	(2.9%)



≪結果の要約≫
『ここ1か月間、睡眠による休養が充分にとれていますか』について聞いたところ、「まあとれている」が49．9%で最も多く、次いで「とれている」が25．9%、「あまりとれていない」が19．7%と続いている。

問19　現在、ストレスがありますか。

1　大いにある	151	(15.5%)
2　少しある	558	(57.1%)
3　ない	162	(16.6%)
4　わからない	75	(7.7%)
#　無回答・無効	31	(3.2%)

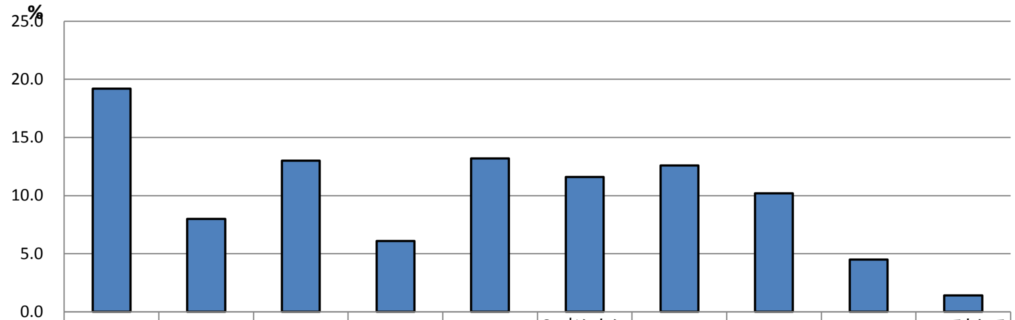


≪結果の要約≫
『現在、ストレスがありますか』について聞いたところ、「少しある」が57．1%で最も多く、次いで「ない」が16．6%、「大いにある」が15．5%と続いている。

問20　日頃、ストレスをどのように解消していますか。（よく行うことを3つまで選択可）

1　テレビをみる	485	(19.2%)
2　音楽を聞く	203	(8.0%)
3　友人、知人と会う	330	(13.0%)
4　旅行や遠出をする	155	(6.1%)
5　寝る	335	(13.2%)
6　おいしいものを食べる	294	(11.6%)
7　体を動かす	319	(12.6%)
8　買い物をする	258	(10.2%)
9　その他	114	(4.5%)
10　ストレスが解消できない	36	(1.4%)

※回答者のみ集計

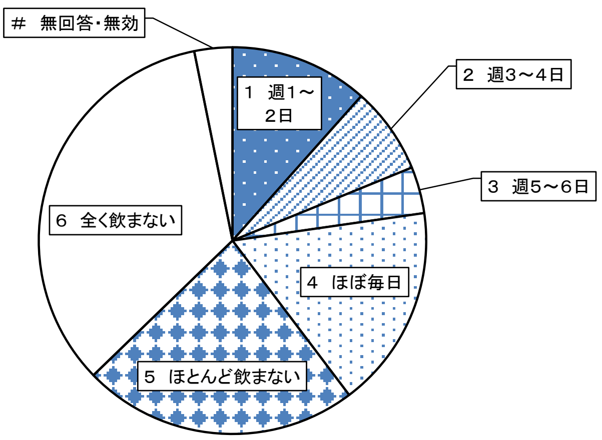


	1　テレビをみる	2　音楽を聞く	3　友人、知人と会う	4　旅行や遠出をする	5　寝る	6　おいしいものを食べる	7　体を動かす	8　買い物をする	9　その他	10　ストレスが解消できない
%	19.2	8.0	13.0	6.1	13.2	11.6	12.6	10.2	4.5	1.4

≪結果の要約≫
『日頃、ストレスをどのように解消していますか』について聞いたところ、「テレビをみる」が19．2%で最も多く、次いで「寝る」が13．2%、「友人、知人と会う」が13．0%と続いている。

問21　お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

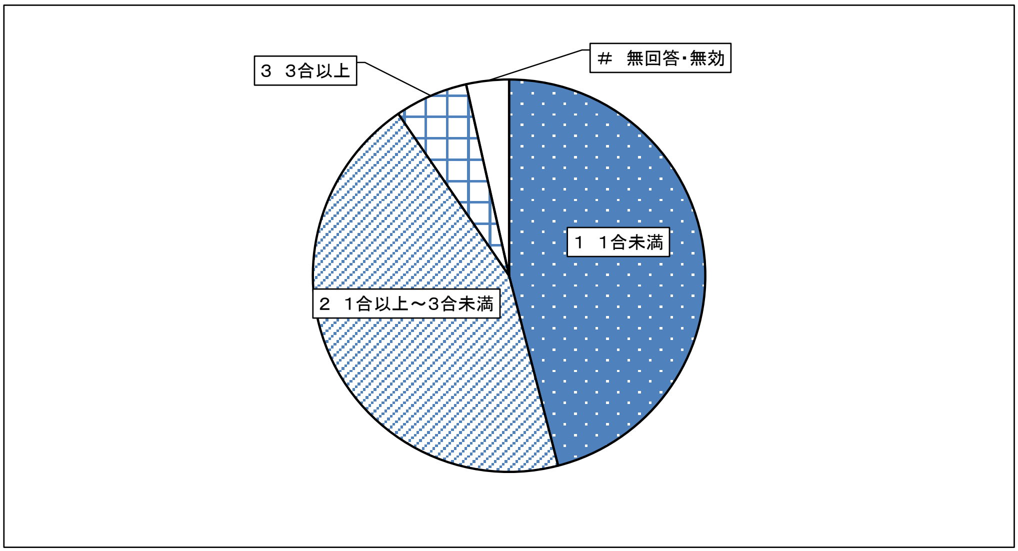
1　週1～2日	113	(11.6%)
2　週3～4日	71	(7.3%)
3　週5～6日	38	(3.9%)
4　ほぼ毎日	166	(17.0%)
5　ほとんど飲まない	225	(23.0%)
6　全く飲まない	333	(34.1%)
#　無回答・無効	31	(3.2%)



≪結果の要約≫
『お酒を飲む頻度はどれくらいですか』について聞いたところ、「全く飲まない」が34．1%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が23．0%、「ほぼ毎日」が17．0%と続いている。

問22　1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。

1　1合未満	183	(46.0%)
2　1合以上～3合未満	177	(44.5%)
3　3合以上	24	(6.0%)
#　無回答・無効	14	(3.5%)

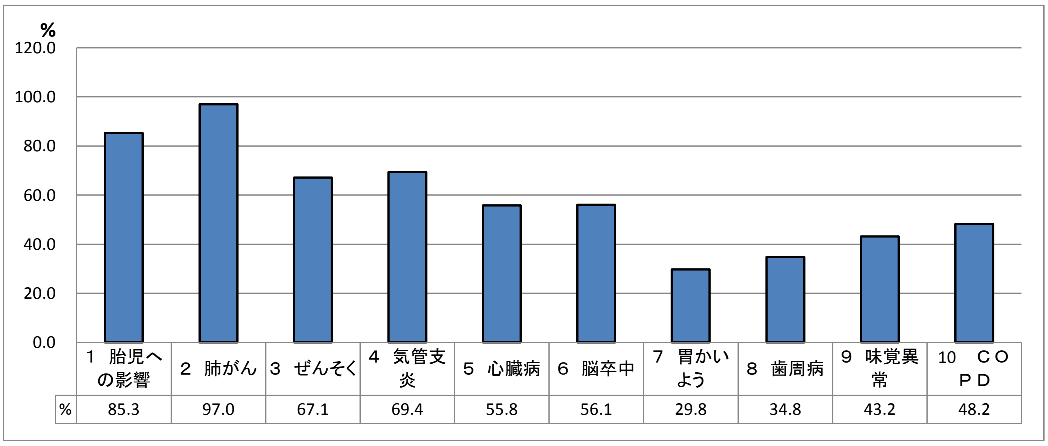


≪結果の要約≫
『1日に飲むお酒の量はどれくらいですか』について聞いたところ、「1合未満」が46．0%で最も多く、「1合以上～3合未満」が44．5%と続いている。

問23　喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。
（あてはまる番号をすべて選んでください）

1　胎児への影響	772	(85.3%)
2　肺がん	878	(97.0.%)
3　ぜんそく	607	(67.1%)
4　気管支炎	628	(69.4%)
5　心臓病	505	(55.8%)
6　脳卒中	508	(56.1%)
7　胃かいよう	270	(29.8%)
8　歯周病	315	(34.8%)
9　味覚異常	391	(43.2%)
10　COPD	436	(48.2%)

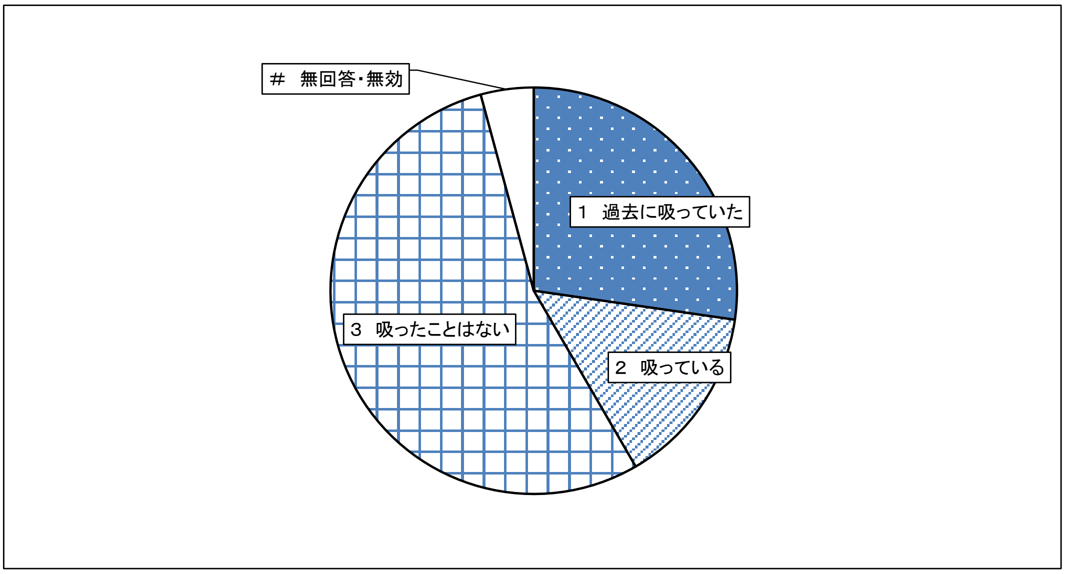
※回答者のみ集計（割合は回答者に占める数値）



≪結果の要約≫
『喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか』について聞いたところ、「肺がん」が97．0%で最も多く、次いで「胎児への影響」が85．3%、「気管支炎」が69．4%と続いている。

問24　現在、タバコを吸っていますか。または過去に吸っていましたか。

1　過去に吸っていた	266	(27.3%)
2　吸っている	140	(14.4%)
3　吸ったことはない	528	(54.2%)
#　無回答・無効	41	(4.2%)

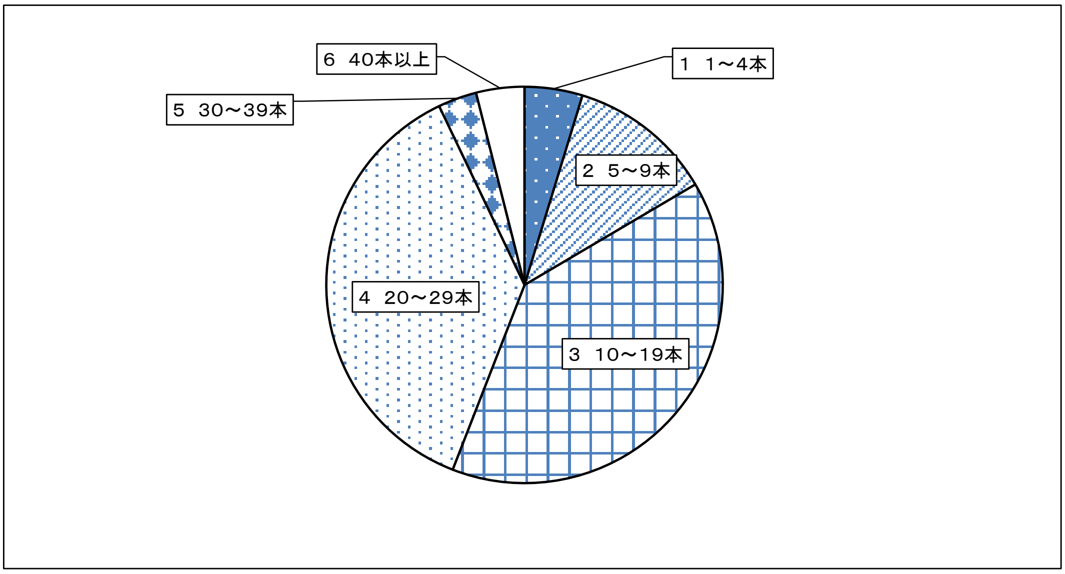


≪結果の要約≫
『現在、タバコを吸っていますか。または過去に吸っていましたか』について聞いたところ、「吸ったことはない」が54．2%で最も多く、「過去に吸っていた」が27．3%と続いている。

問24－2　1日の喫煙本数（問24で「2　吸っている」を選んだ方のみ）

1　1～4本	6	(4.7%)
2　5～9本	15	(11.8%)
3　10～19本	50	(39.4%)
4　20～29本	47	(37.0%)
5　30～39本	4	(3.1%)
6　40本以上	5	(3.9%)

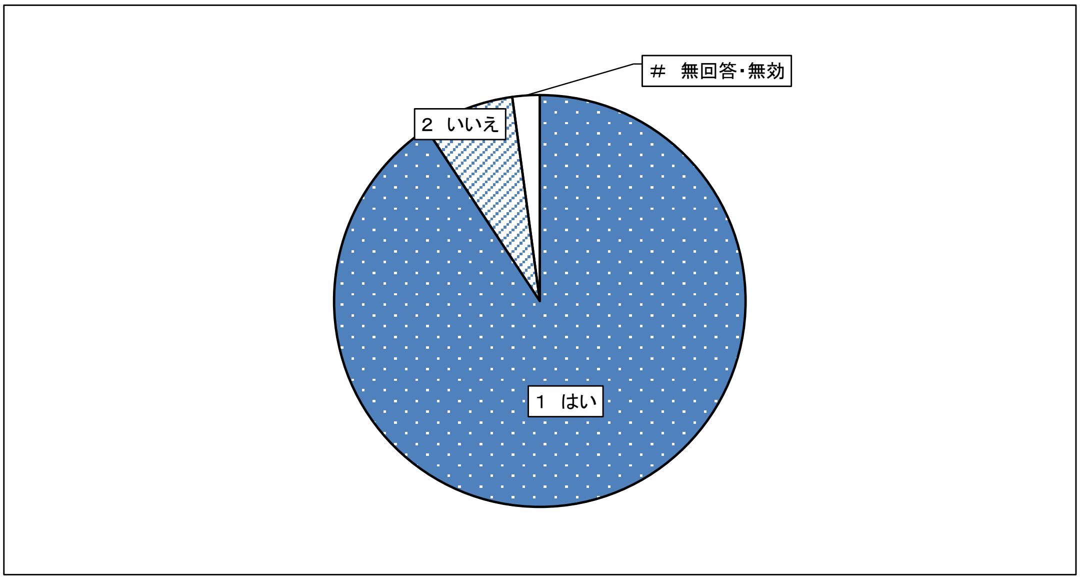
※回答者のみ集計



≪結果の要約≫
『1日の喫煙本数』について聞いたところ、「10～19本」が39．4%で最も多く、次いで「20～29本」が37．0%、「5～9本」が11．8%と続いている。

問25　タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか。

1 はい	127	(90.7%)
2 いいえ	10	(7.1%)
＃ 無回答・無効	3	(2.1%)

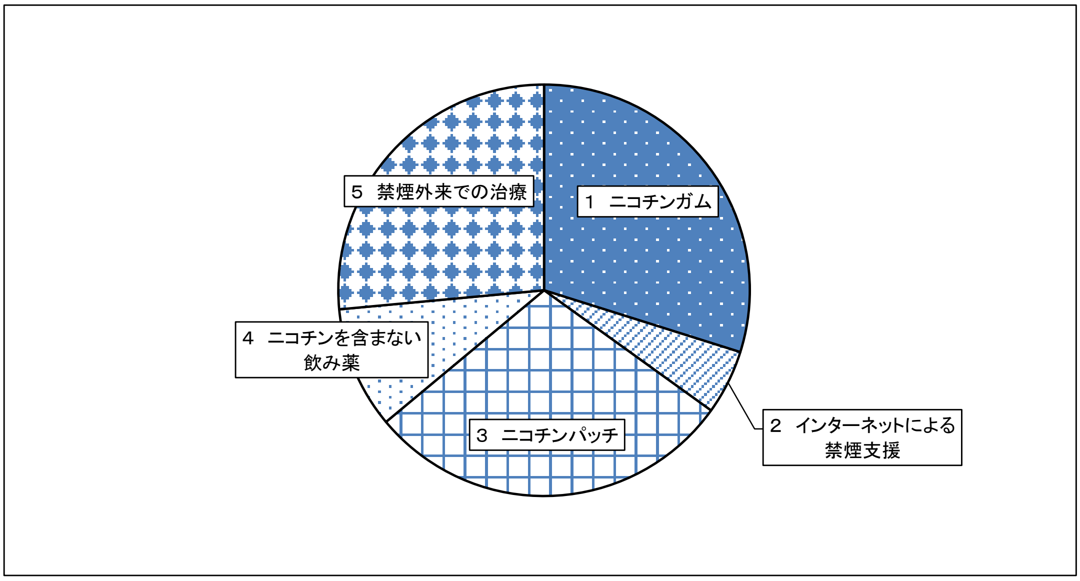


≪結果の要約≫
『タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか』について聞いたところ、「はい」が90．7%と「いいえ」を上回っている。

問26　禁煙方法について、知っているものはどれですか。（あてはまる番号をすべて選んでください）

1 ニコチンガム	106	(29.9%)
2 インターネットによる禁煙支援	18	(5.1%)
3 ニコチンパッチ	103	(29.0%)
4 ニコチンを含まない飲み薬	34	(9.6%)
5 禁煙外来での治療	94	(26.5%)

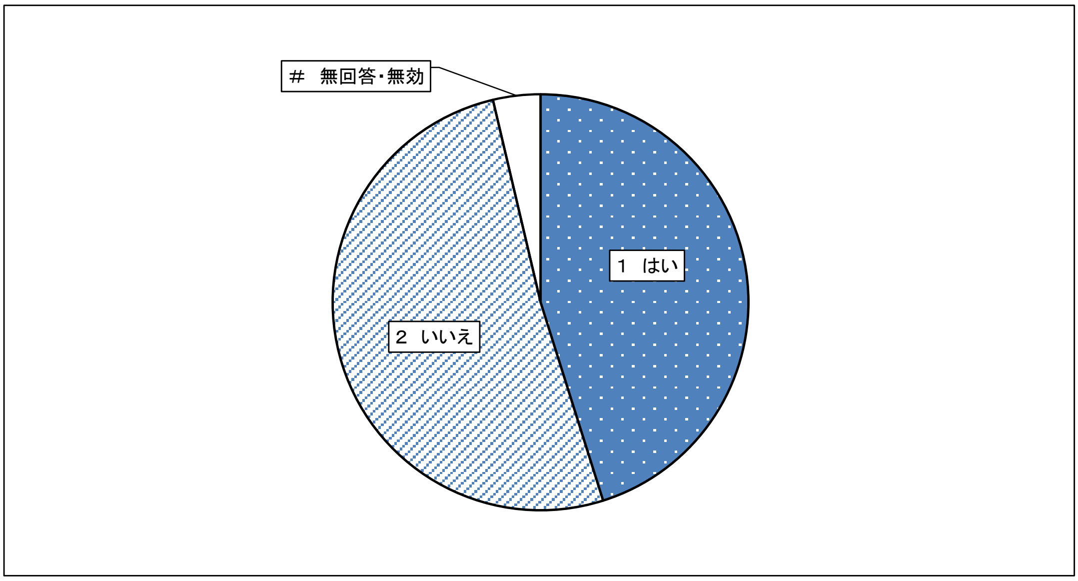
※回答者のみ集計



≪結果の要約≫
『禁煙方法について、知っているものはどれですか』について聞いたところ、「ニコチンガム」が29．9%で最も多く、次いで「ニコチンパッチ」が29．0%、「禁煙外来での治療」が26．5%と続いている。

問27　定期的に歯科検診を受けていますか。

1　はい	441	(45.1%)
2　いいえ	500	(51.2%)
＃　無回答・無効	36	(3.7%)

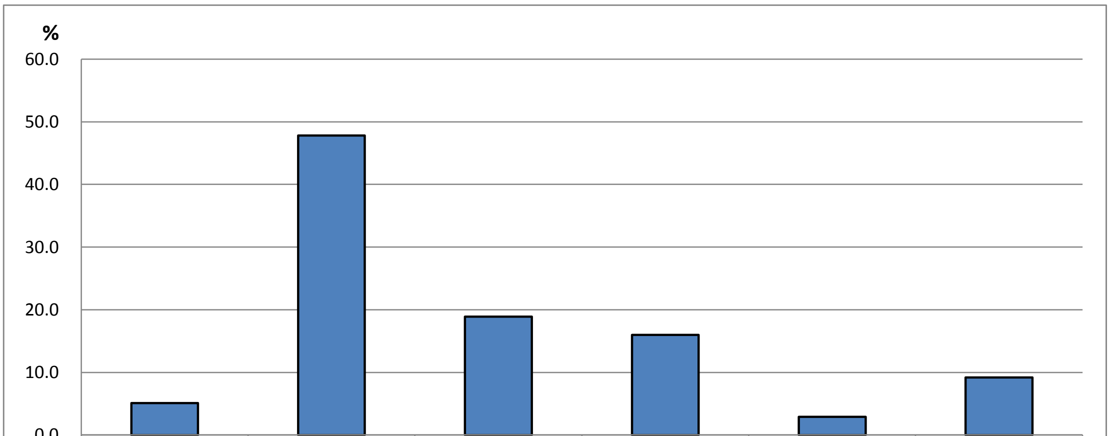


≪結果の要約≫
『定期的に歯科検診を受けていますか』について聞いたところ、「いいえ」が51．2%と「はい」を上回っている。

問28　歯科検診を受けない一番の理由は何ですか。

1　歯は健康だと思うから	25	(5.1%)
2　痛いなどの症状がないから	233	(47.8%)
3　忙しくて時間がないから	92	(18.9%)
4　面倒だから	78	(16.0%)
5　悪いところを発見されるのが嫌だから	14	(2.9%)
6　その他	45	(9.2%)

※回答者のみ集計

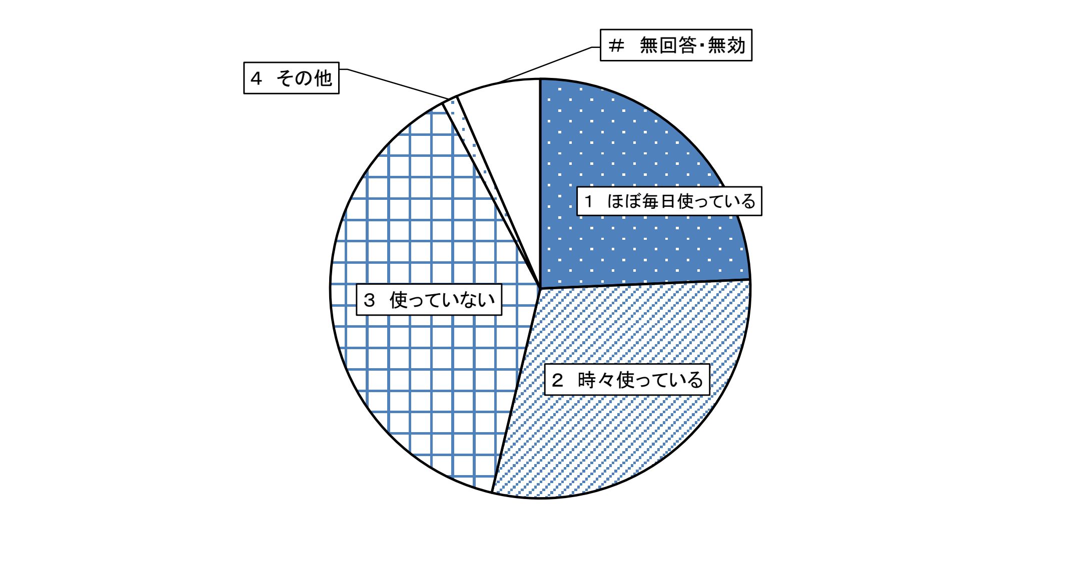


	1　歯は健康だと思うから	2　痛いなどの症状がないから	3　忙しくて時間がないから	4　面倒だから	5　悪いところを発見されるのが嫌だから	6　その他
%	5.1	47.8	18.9	16.0	2.9	9.2

≪結果の要約≫
『歯科検診を受けない一番の理由は何ですか』について聞いたところ、「痛いなどの症状がないから」が47．8%で最も多く、次いで「忙しくて時間がないから」が18．9%、「面倒だから」が16．0%と続いている。

問29　歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

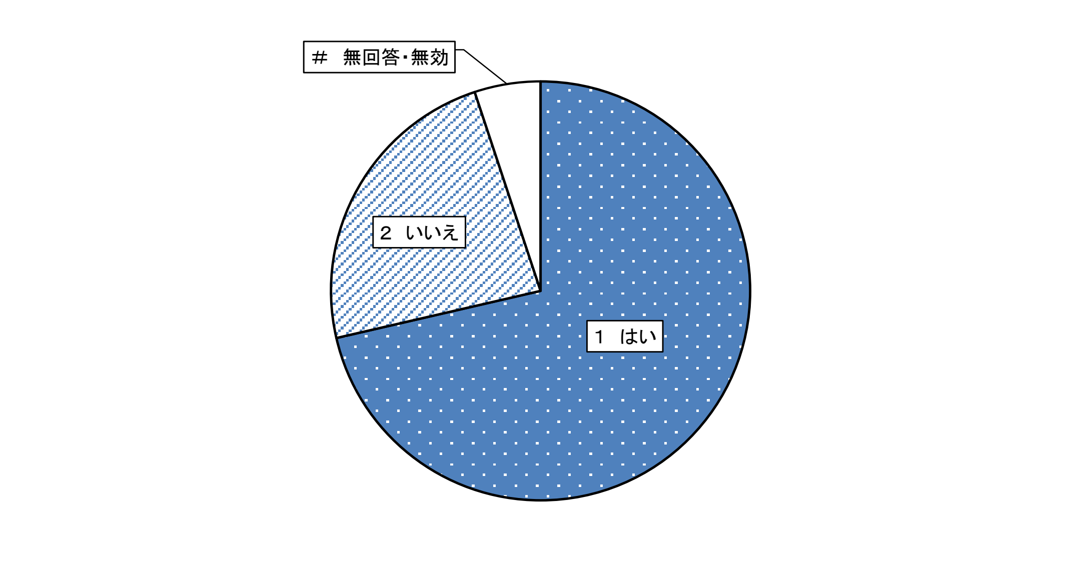
1　ほぼ毎日使っている	239	(24.3%)
2　時々使っている	289	(29.4%)
3　使っていない	379	(38.6%)
4　その他	12	(1.2%)
#　無回答・無効	64	(6.5%)



≪結果の要約≫
『歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか』について聞いたところ、「使っていない」が38．6%で最も多く、次いで「時々使っている」が29．4%、「ほぼ毎日使っている」が24．3%と続いている。

問30　過去1年間に、健康診断を受けましたか。

1　はい	701	(71.4%)
2　いいえ	231	(23.5%)
#　無回答・無効	50	(5.1%)

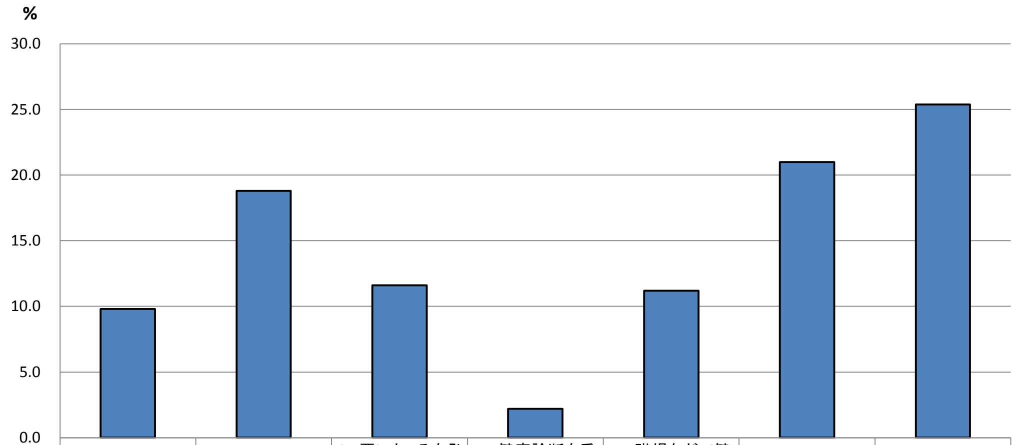


≪結果の要約≫
『過去1年間に、健康診断を受けましたか』について聞いたところ、「はい」が71．4%と「いいえ」を上回っている。

問31　健康診断を受けない一番の理由は何ですか。

1　健康に自信があるから	22	(9.8%)
2　忙しくて時間がないから	42	(18.8%)
3　悪いところを発見されるのが嫌だから	26	(11.6%)
4　健康診断を受ける場所が遠いから	5	(2.2%)
5　職場などで健康診断を実施していないから	25	(11.2%)
6　費用がかかるから	47	(21.0%)
7　その他	57	(25.4%)

※回答者のみ集計

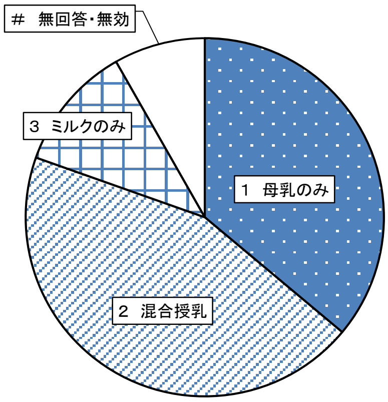


	1　健康に自信があるから	2　忙しくて時間がないから	3　悪いところを発見されるのが嫌だから	4　健康診断を受ける場所が遠いから	5　職場などで健康診断を実施していないから	6　費用がかかるから	7　その他
%	9.8	18.8	11.6	2.2	11.2	21.0	25.4

≪結果の要約≫
『健康診断を受けない一番の理由は何ですか』について聞いたところ、「費用がかかるから」が21．0%で最も多く、次いで「忙しくて時間がないから」が18．8%、「悪いところを発見されるのが嫌だから」が11．6%と続いている。

問32　お子さんの授乳時期の栄養方法はどれですか。

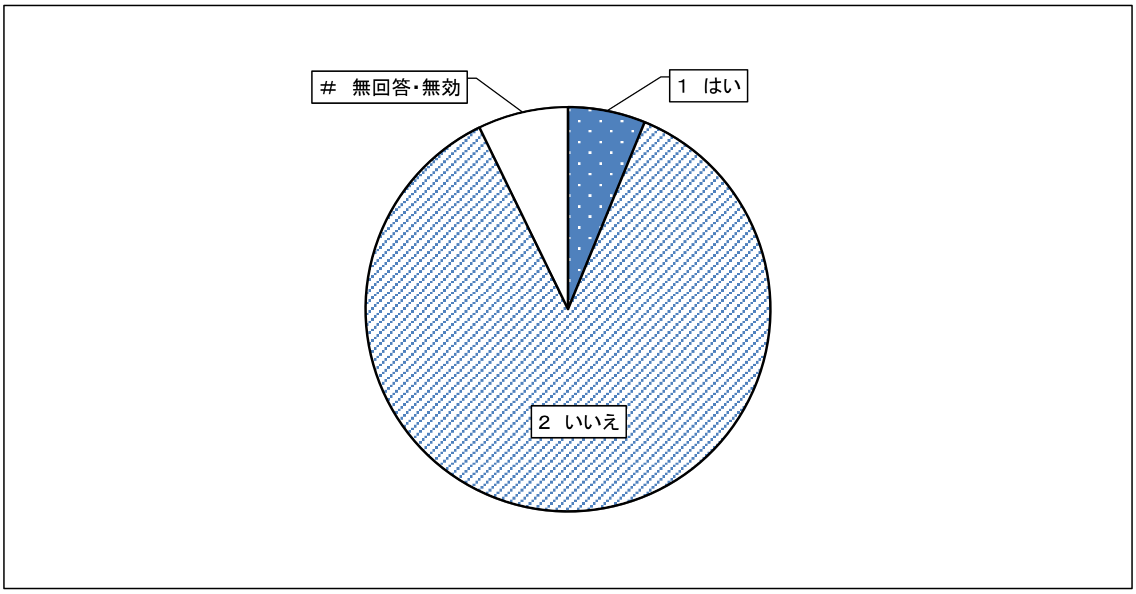
1　母乳のみ	35	(36.1%)
2　混合授乳	43	(44.3%)
3　ミルクのみ	11	(11.3%)
#　無回答・無効	8	(8.2%)



≪結果の要約≫
『お子さんの授乳時期の栄養方法はどれですか』について聞いたところ、「混合授乳」が44．3%で最も多く、次いで「母乳のみ」が36．1%、「ミルクのみ」が11．3%と続いている。

問33　お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親はタバコを吸っていましたか。

1　はい	6	(6.2%)
2　いいえ	84	(86.6%)
#　無回答・無効	7	(7.2%)

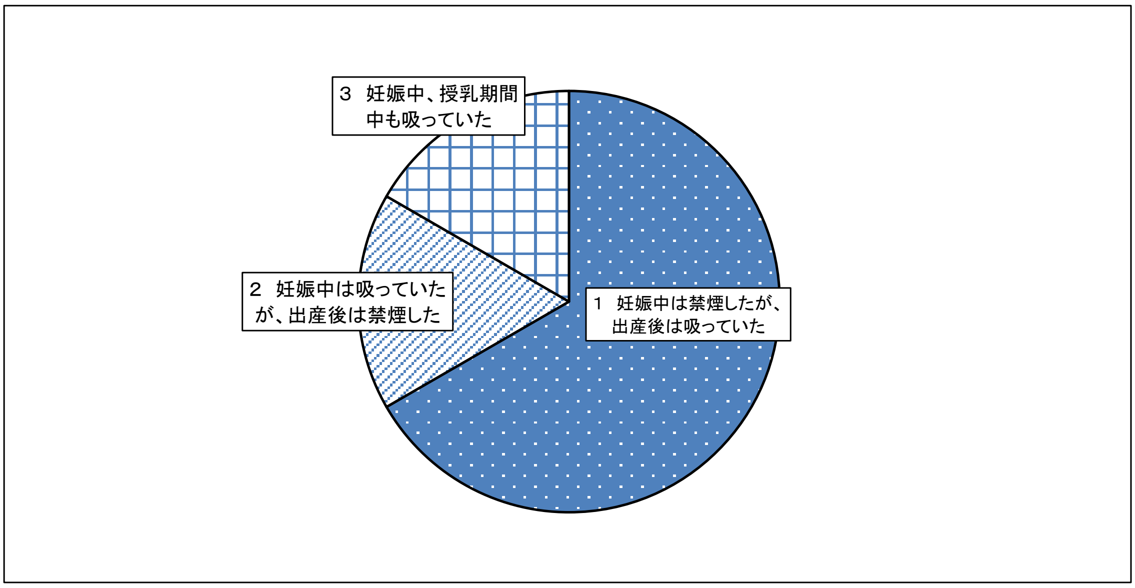


≪結果の要約≫
『お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親はタバコを吸っていましたか』について聞いたところ、「いいえ」が86．6%と「はい」を上回っている。

問34　どの時期にタバコを吸っていましたか。

1　妊娠中は禁煙したが、出産後は吸っていた	4	(66.7%)
2　妊娠中は吸っていたが、出産後は禁煙した	1	(16.7%)
3　妊娠中、授乳期間中も吸っていた	1	(16.7%)

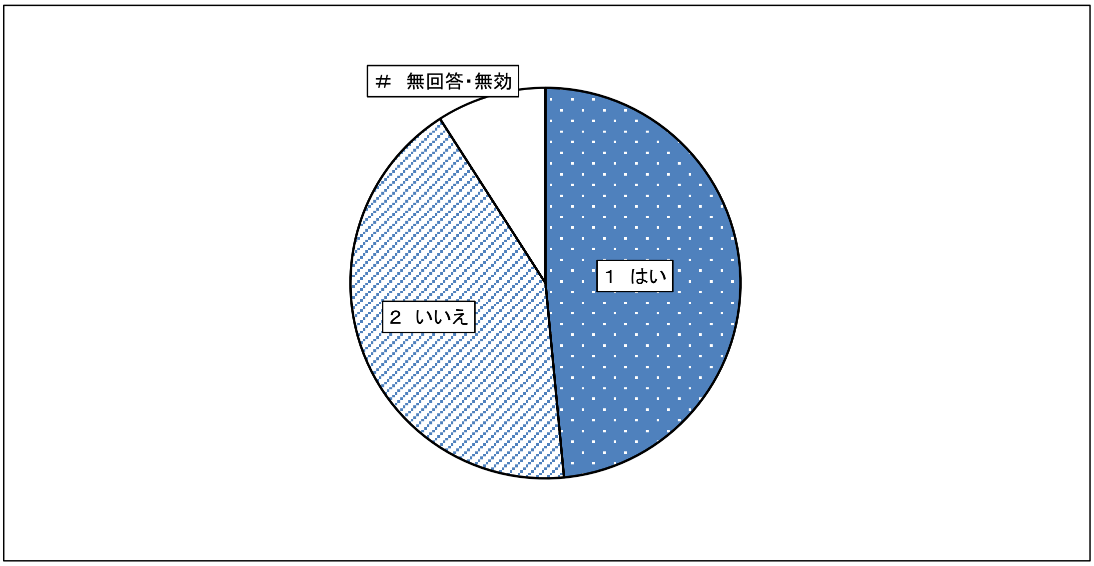
※回答者のみ集計



≪結果の要約≫
『どの時期にタバコを吸っていましたか』について聞いたところ、「妊娠中は禁煙したが、出産後は吸っていた」が66．7%で最も多い。

問35　お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親以外の家族にタバコを吸っている人がいましたか。

1　はい	48	(48.5%)
2　いいえ	42	(42.4%)
#　無回答・無効	9	(9.1%)

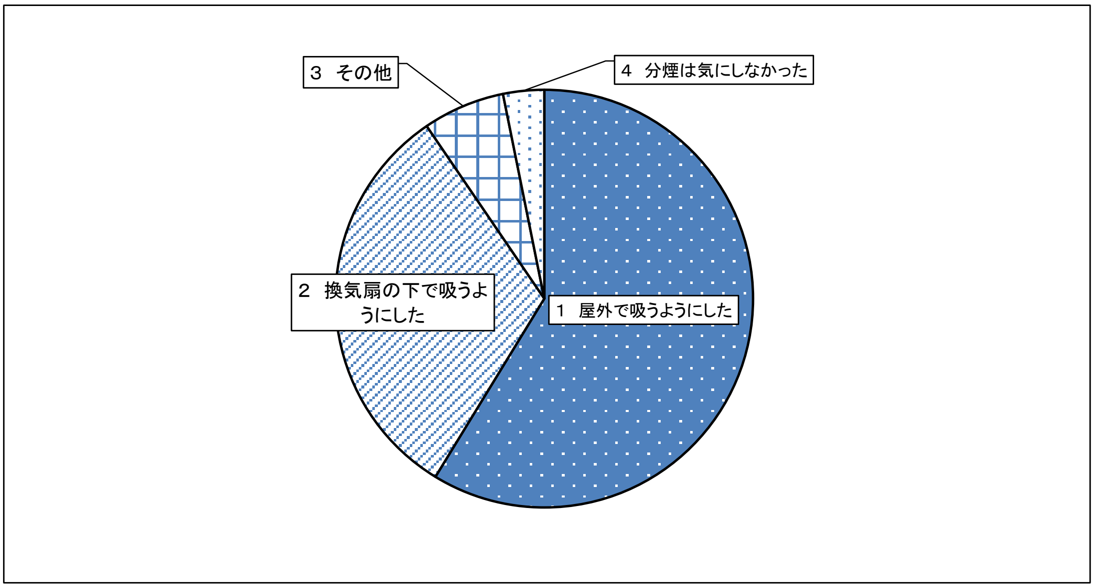


≪結果の要約≫
『お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親以外の家族にタバコを吸っている人がいましたか』について聞いたところ、「はい」が48．5%と「いいえ」を上回っている。

問36　喫煙をする時に分煙を心がけましたか。（あてはまる番号をすべて選んでください）

1　屋外で吸うようにした	37	(58.7%)
2　換気扇の下で吸うようにした	20	(31.7%)
3　その他	4	(6.3%)
4　分煙は気にしなかった	2	(3.2%)

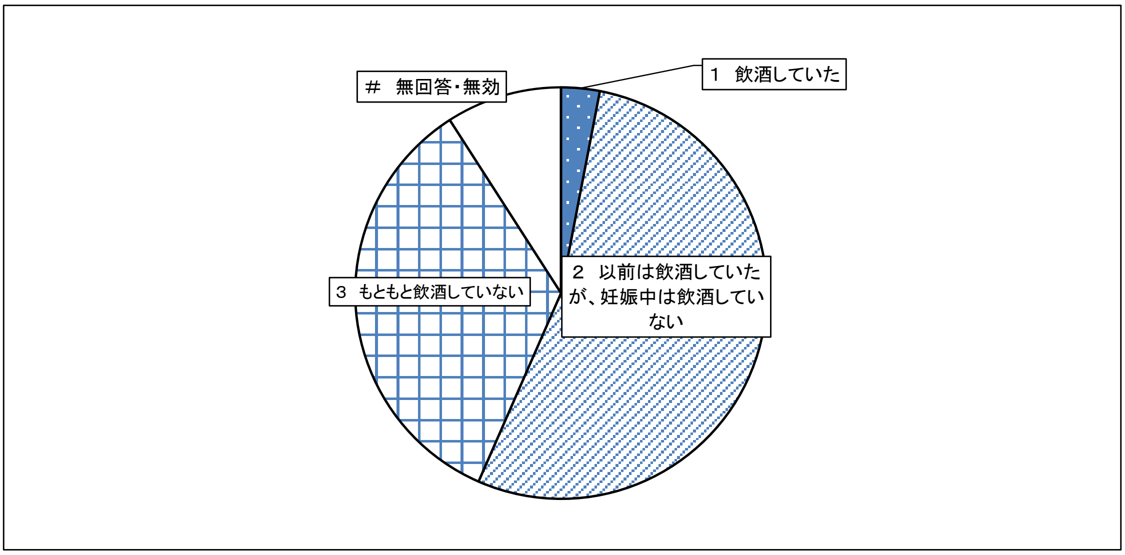
※回答者のみ集計



≪結果の要約≫
『喫煙をする時に分煙を心がけましたか』について聞いたところ、「屋外で吸うようにした」が58．7%で最も多く、次いで「換気扇の下で吸うようにした」が31．7%、「分煙は気にしなかった」が3．2%と続いている。

問37　お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか。
（1）妊娠している時期

1　飲酒していた	3	(3.0%)
2　以前は飲酒していたが、妊娠中は飲酒していない	53	(53.5%)
3　もともと飲酒していない	34	(34.3%)
#　無回答・無効	9	(9.1%)

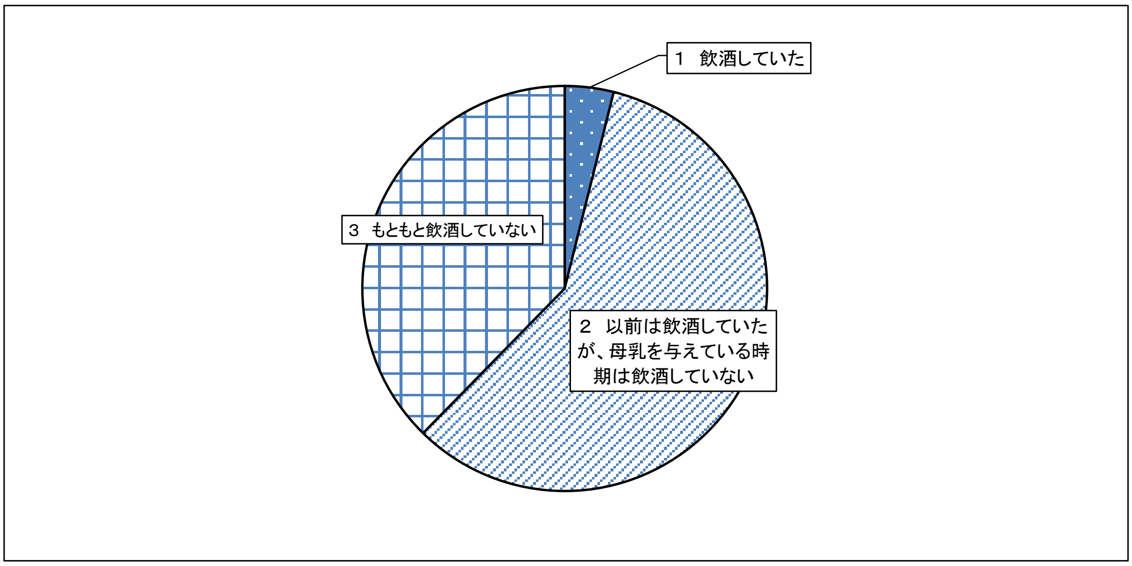


≪結果の要約≫
『お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか（妊娠している時期）』について聞いたところ、「以前は飲酒していたが、妊娠中は飲酒していない」が53．5%で最も多く、次いで「もともと飲酒していない」が34．3%、「飲酒していた」が3．0%と続いている。

問37　お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか。
（2）母乳を与えている時期（ミルク授乳の場合は答える必要はありません）

1　飲酒していた	3	(3.9%)
2　以前は飲酒していたが、母乳を与えている時期は飲酒していない	45	(58.4%)
3　もともと飲酒していない	29	(37.7%)

※回答者のみ集計

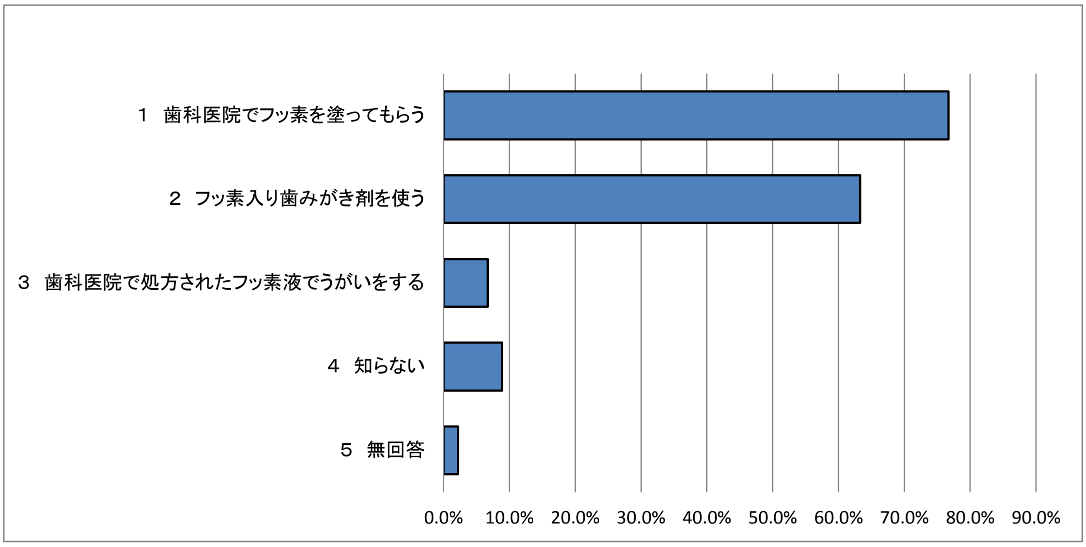


≪結果の要約≫
『お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか（母乳を与えている時期）』について聞いたところ、「以前は飲酒していたが、母乳を与えている時期は飲酒していない」が58．4%で最も多く、次いで「もともと飲酒していない」が37．7%、「飲酒していた」が3．9%と続いている。

問38　むし歯予防として効果的なフッ素の利用方法を知っていますか。

1　歯科医院でフッ素を塗ってもらう	69	(76.7%)
2　フッ素入り歯みがき剤を使う	57	(63.3%)
3　歯科医院で処方されたフッ素液でうがいをする	6	(6.7%)
4　知らない	8	(8.9%)
5　無回答	2	(2.2%)

※回答者のみ集計（割合は回答者に占める数値）

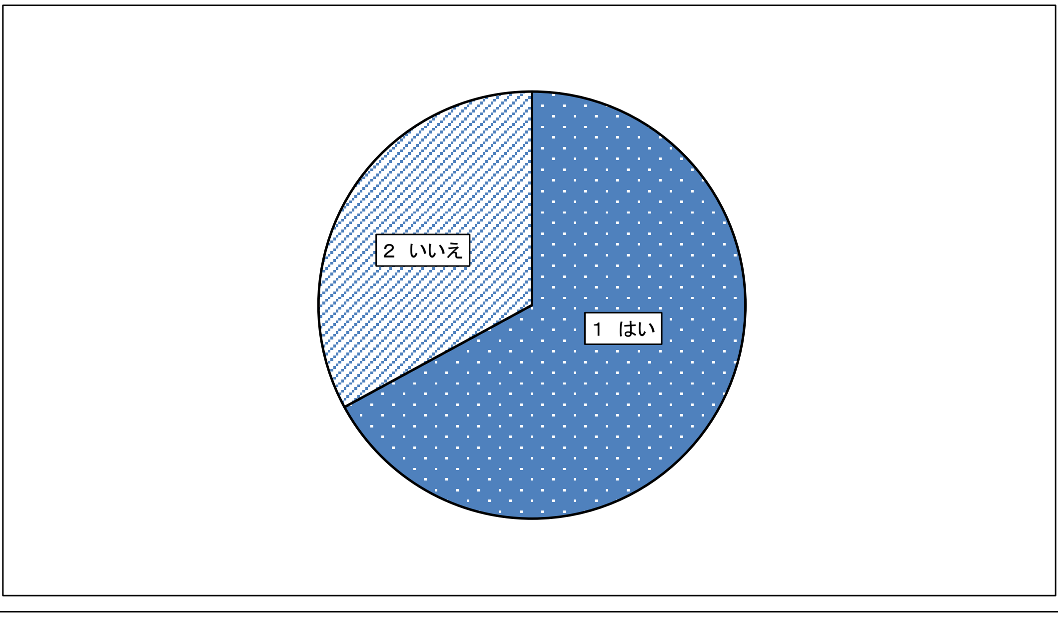


≪結果の要約≫
『むし歯予防として効果的なフッ素の利用方法を知っていますか』について聞いたところ、「歯科医院でフッ素を塗ってもらう」が76．7％で最も多く、次いで「フッ素入り歯みがき剤を使う」が63．3％、「知らない」が8．9％と続いている。

問39　実際にフッ素を利用していますか。

1　はい	55	(67.1%)
2　いいえ	27	(32.9%)

※回答者のみ集計

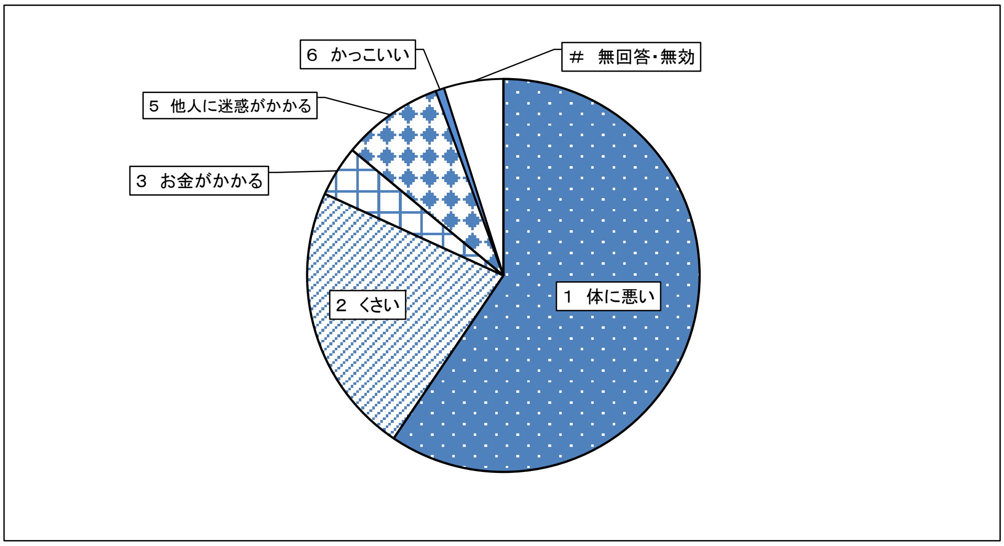


≪結果の要約≫
『実際にフッ素を利用していますか』について聞いたところ、「はい」が67．1％と「いいえ」を上回っている。

問40　たばこやお酒についてどのようなイメージを持っていますか。

＜たばこのイメージ＞

1　体に悪い	85	(59.4%)
2　くさい	32	(22.4%)
3　お金がかかる	6	(4.2%)
4　大人の感じがする	0	(0.0%)
5　他人に迷惑がかかる	12	(8.4%)
6　かっこいい	1	(0.7%)
#　無回答・無効	7	(4.9%)

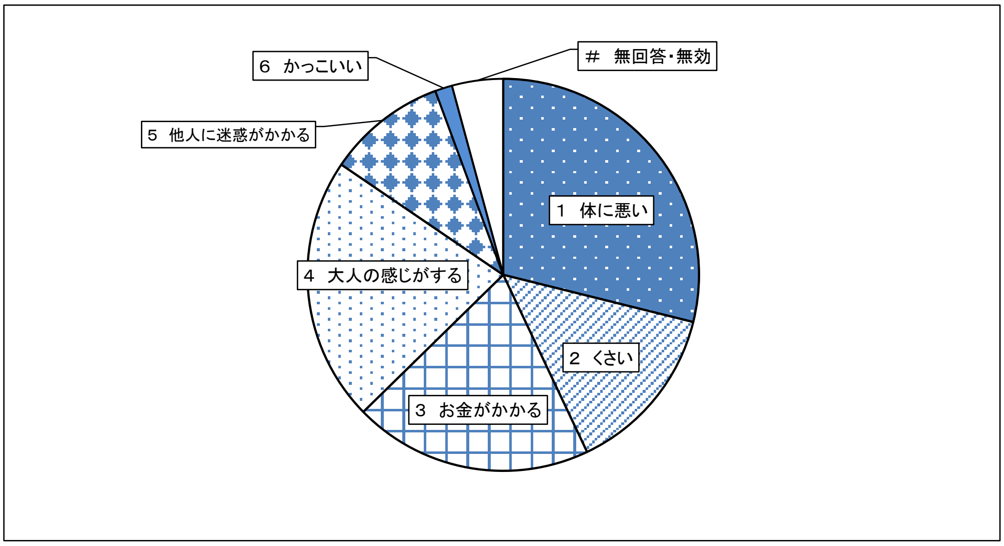


≪結果の要約≫
『たばこについてどのようなイメージを持っていますか』について聞いたところ、「体に悪い」が59．4%で最も多く、次いで「くさい」が22．4%、「他人に迷惑がかかる」が8．4%と続いている。

問40　たばこやお酒についてどのようなイメージを持っていますか。

＜お酒のイメージ＞

1　体に悪い	41	(28.9%)
2　くさい	20	(14.1%)
3　お金がかかる	28	(19.7%)
4　大人の感じがする	31	(21.8%)
5　他人に迷惑がかかる	14	(9.9%)
6　かっこいい	2	(1.4%)
#　無回答・無効	6	(4.2%)

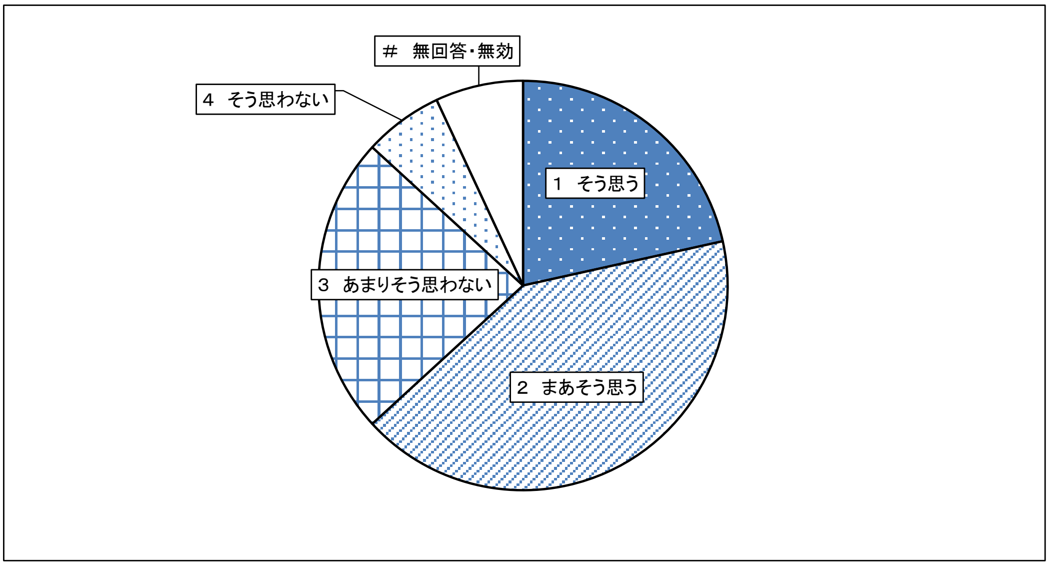


≪結果の要約≫
『お酒についてどのようなイメージを持っていますか』について聞いたところ、「体に悪い」が28．9%で最も多く、次いで「大人の感じがする」が21．8%、「お金がかかる」が19．7%と続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。

（1）自分のことが好きだ

1　そう思う	31	(21.5%)
2　まあそう思う	60	(41.7%)
3　あまりそう思わない	34	(23.6%)
4　そう思わない	9	(6.3%)
#　無回答・無効	10	(6.9%)

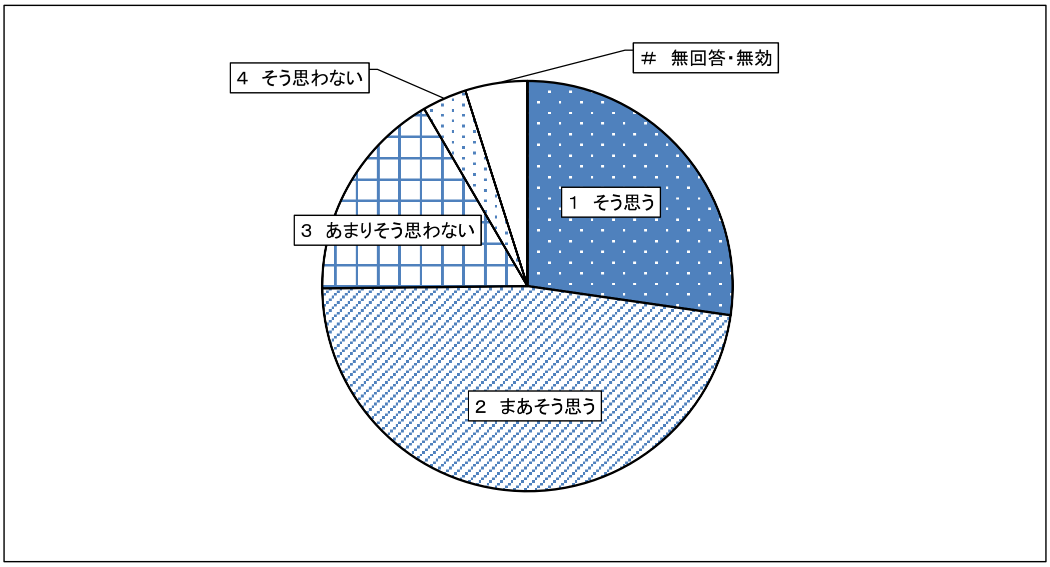


≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか（自分のことが好きだ）』について聞いたところ、「まあそう思う」が41．7%で最も多く、次いで「あまりそう思わない」が23．6%、「そう思う」が21．5%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。

（2）自分は人から必要とされている

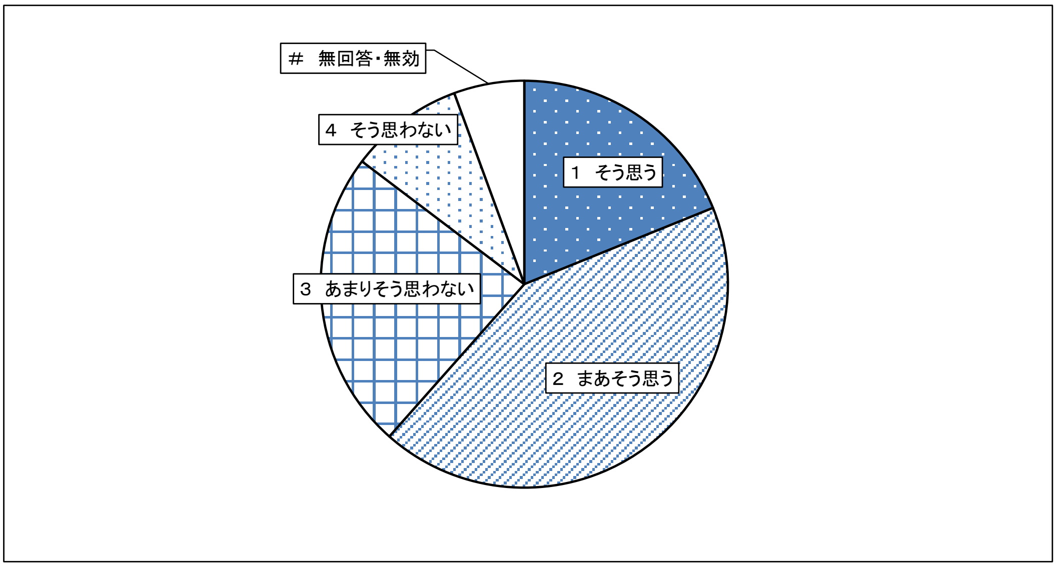
1　そう思う	39	(27.3%)
2　まあそう思う	68	(47.6%)
3　あまりそう思わない	24	(16.8%)
4　そう思わない	5	(3.5%)
#　無回答・無効	7	(4.9%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか（自分は人から必要とされている）』について聞いたところ、「まあそう思う」が47．6%で最も多く、次いで「そう思う」が27．3%、「あまりそう思わない」が16．8%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(3)自分にはたくさんいいところがある

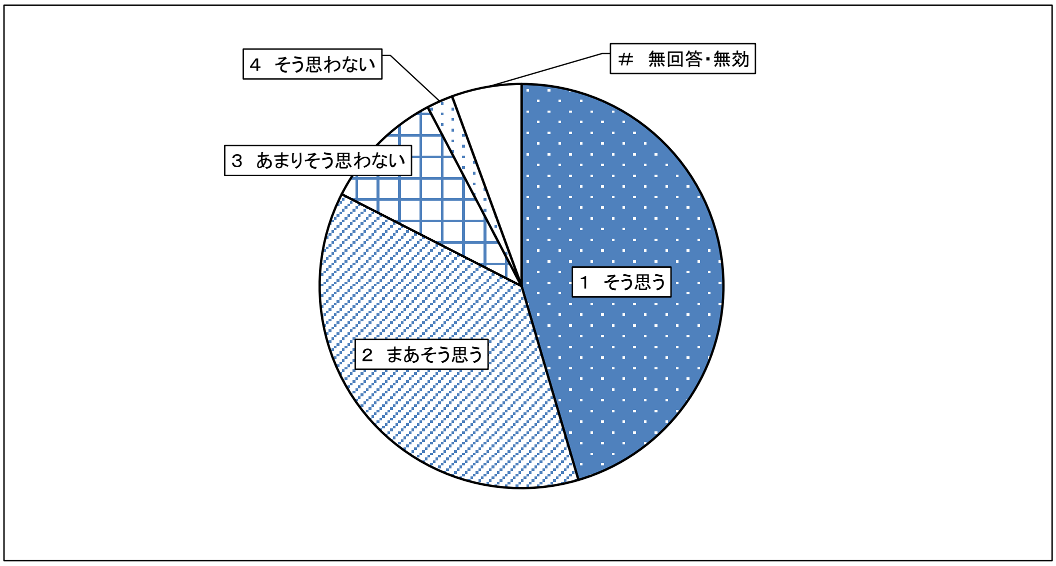
1　そう思う	27	(18.9%)
2　まあそう思う	61	(42.7%)
3　あまりそう思わない	34	(23.8%)
4　そう思わない	13	(9.1%)
#　無回答・無効	8	(5.6%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか（自分にはたくさんいいところがある）』について聞いたところ、「まあそう思う」が42．7%で最も多く、次いで「あまりそう思わない」が23．8%、「そう思う」が18．9%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(4)自分には何かができる

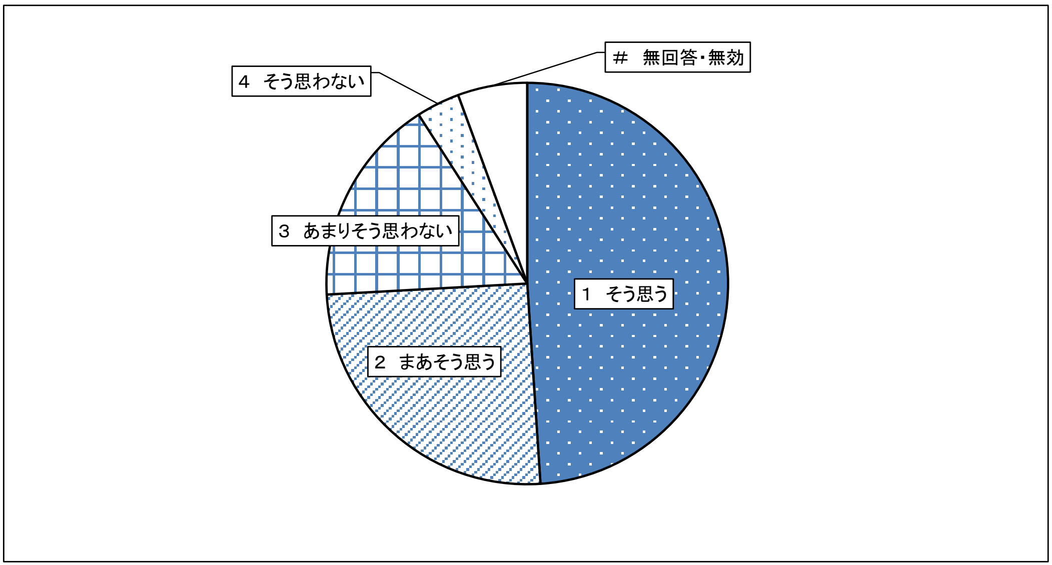
1　そう思う	65	(45.5%)
2　まあそう思う	53	(37.1%)
3　あまりそう思わない	14	(9.8%)
4　そう思わない	3	(2.1%)
#　無回答・無効	8	(5.6%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか（自分には何かができる）』について聞いたところ、「そう思う」が45．5%で最も多く、次いで「まあそう思う」が37．1%、「あまりそう思わない」が9．8%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(5)自分は目標に向かって努力している

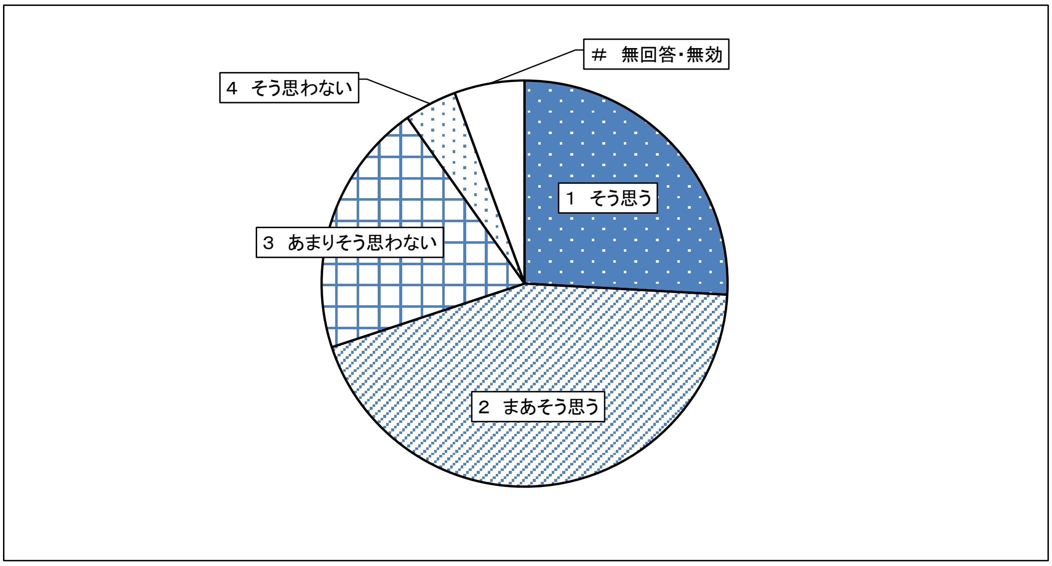
1　そう思う	70	(49.0%)
2　まあそう思う	36	(25.2%)
3　あまりそう思わない	24	(16.8%)
4　そう思わない	5	(3.5%)
#　無回答・無効	8	(5.6%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか(自分は目標に向かって努力している)』について聞いたところ、「そう思う」が49．0%で最も多く、次いで「まあそう思う」が25．2%、「あまりそう思わない」が16．8%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(6)自分は役に立つ人間だと思う

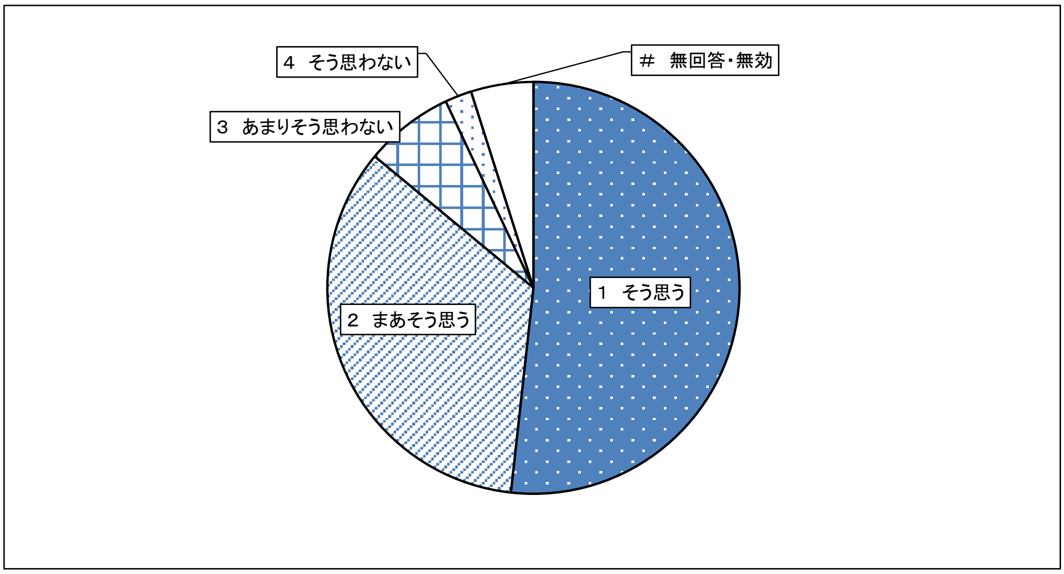
1　そう思う	37	(25.9%)
2　まあそう思う	63	(44.1%)
3　あまりそう思わない	29	(20.3%)
4　そう思わない	6	(4.2%)
#　無回答・無効	8	(5.6%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか(自分は役に立つ人間だと思う)』について聞いたところ、「まあそう思う」が44．1%で最も多く、次いで「そう思う」が25．9%、「あまりそう思わない」が20．3%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(7)だれかのために何かしたい

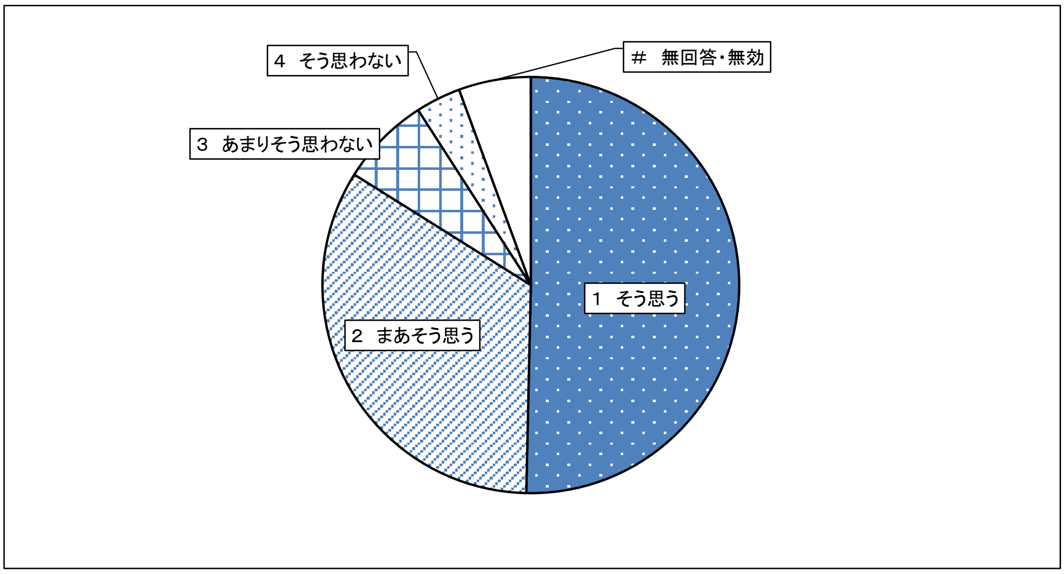
1　そう思う	74	(51.7%)
2　まあそう思う	49	(34.3%)
3　あまりそう思わない	10	(7.0%)
4　そう思わない	3	(2.1%)
#　無回答・無効	7	(4.9%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか(だれかのために何かしたい)』について聞いたところ、「そう思う」が51．7%で最も多く、次いで「まあそう思う」が34．3%、「あまりそう思わない」が7．0%で続いている。

問41　あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。
(8)将来、社会に役立つことをしたい

1　そう思う	72	(50.3%)
2　まあそう思う	48	(33.6%)
3　あまりそう思わない	10	(7.0%)
4　そう思わない	5	(3.5%)
#　無回答・無効	8	(5.6%)



≪結果の要約≫
『あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか(将来、社会に役立つことをしたい)』について聞いたところ、「そう思う」が50．3%で最も多く、次いで「まあそう思う」が33．6%、「あまりそう思わない」が7．0%で続いている。

【自由意見】

健康づくりについて日頃感じていること等

※ 一人のご意見で複数項目に該当する場合は、それぞれの項目に人数を計上しています。

	0～6歳	7～12歳	13～19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	年齢不詳	合　計
健康づくり（事業）	1	1			1	2	1	3	1	3		**13**
健康診査	1			1	2	2	3	7	5			**21**
がん検診				1		3	1	1	2	1		**9**
予防接種	1						1	1				**3**
心の健康						1						**1**
歯に関すること	1							1	1			**3**
運動に関すること			1	2	2	3	1					**9**
育児支援	2											**2**
介護・介護予防								1	3	1		**5**
障がい			2									**2**
生活						1					1	**2**
市民活動						1						**1**
医療					1		1	1				**3**
税金				1		1						**2**
タバコ		1	1		1	1	1					**5**
放射線	1											**1**
保健センター・休日夜間診療所						1		2	1			**4**
情報伝達	1			1	2			4		2		**10**
アンケート				2	2	1	3	3				**11**
合　計	**8**	**2**	**4**	**8**	**11**	**17**	**12**	**24**	**13**	**7**	**1**	**107**

第3章
前回実施調査との比較と考察

1　前回実施調査の結果との比較

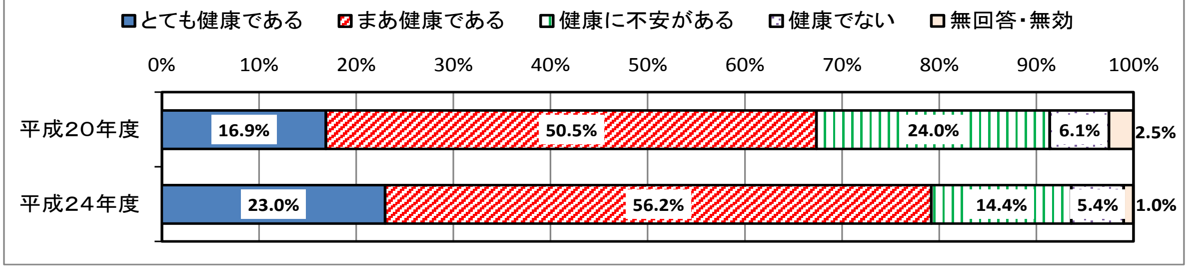
（1）市民の健康意識や健康づくりについて

自分の健康状態について、「とても健康である」と「まあ健康である」を合わせると、７９．２％でした。前回調査との比較では、１１．８ポイント増加しています。また、「健康について不安がある」と「健康でない」と合わせたのは、１９．８％で１０．３ポイントの減少でした。

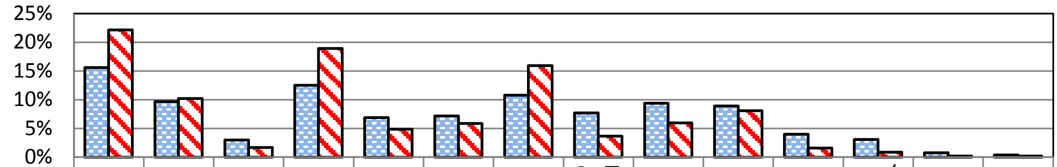
健康のために気をつけていることは、前回調査と同様に１番目が「食事」（２２．１％）、２番目は「睡眠をとる」（１８．９％）、３番目が「適度な運動」（１５．９％）でした。

健康に関する情報を得る手段は、前回調査と同様に１番目が「テレビ」（３１．５％）、２番目が「新聞・雑誌」（２０．３％）、３番目が「友人・家族」（１４．６％）でした。前回調査で５番目だった「インターネット」（１０．３％）は、３．６ポイントの増加で４番目でした。「保健センター」は、１．５％で０．５ポイントの増加でした。

【 自分の健康状態 】

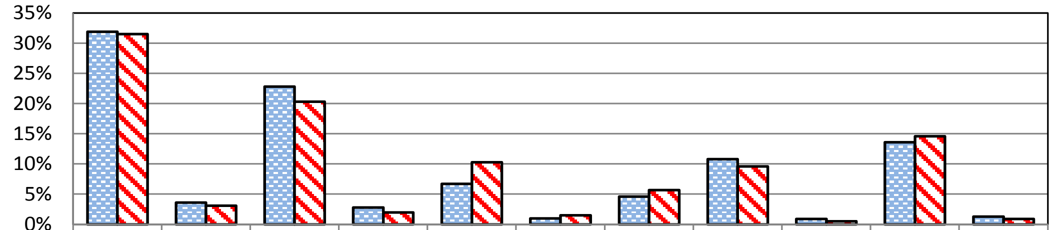


【 健康のために気をつけていること 】



	1 食事	2 栄養バランス	3 間食	4 睡眠をとる	5 休養をとる	6 ストレス解消	7 適度な運動	8 口の中の清潔（歯磨きなど）	9 体重管理	10 定期健診を受ける	11 適度な飲酒	12 タバコの吸いすぎ・禁煙	13 禁酒	14 その他
平成20年度	15.6%	9.7%	3.0%	12.5%	6.9%	7.2%	10.8%	7.7%	9.4%	8.9%	4.0%	3.1%	0.8%	0.4%
平成24年度	22.1%	10.2%	1.7%	18.9%	4.9%	5.9%	15.9%	3.7%	6.0%	8.1%	1.6%	0.9%	0.2%	0.2%

【 健康に関する情報を得る手段 】

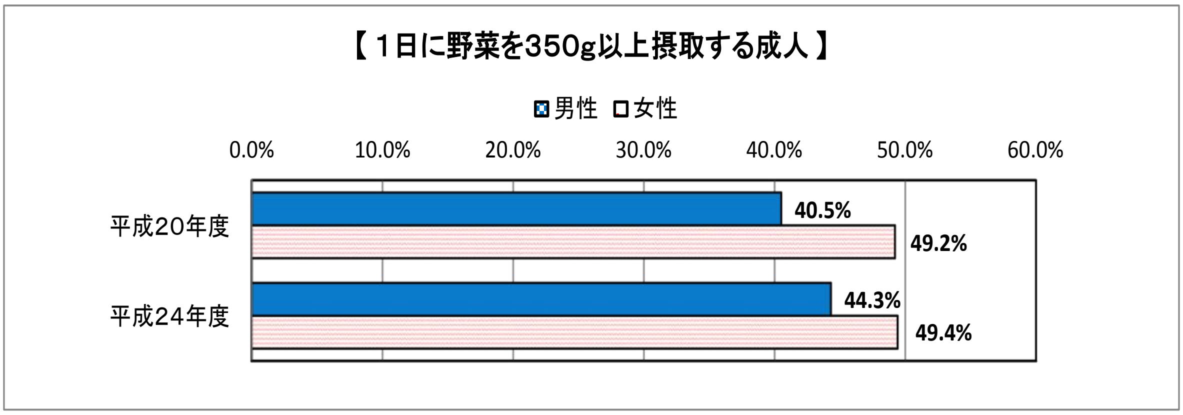


	1 テレビ	2 ラジオ	3 新聞・雑誌	4 専門書	5 インターネット	6 保健センター	7 学校・職場	8 病院	9 公民館	10 友人・家族	11 その他
平成20年度	31.9%	3.6%	22.8%	2.8%	6.7%	1.0%	4.6%	10.8%	0.9%	13.6%	1.3%
平成24年度	31.5%	3.1%	20.3%	2.0%	10.3%	1.5%	5.7%	9.6%	0.5%	14.6%	0.9%

（２）健康分野１　栄養・食生活について

野菜を３５０ｇ以上摂取する成人の割合は、前回調査と比較すると、男性（４４．３％）は３．８ポイント、女性（４９．４％）は、０．２ポイントの増加でした。野菜の摂取が不足している人の中で、野菜料理をもう１皿増やすと目標量に達する人の割合は、約２０％でした。

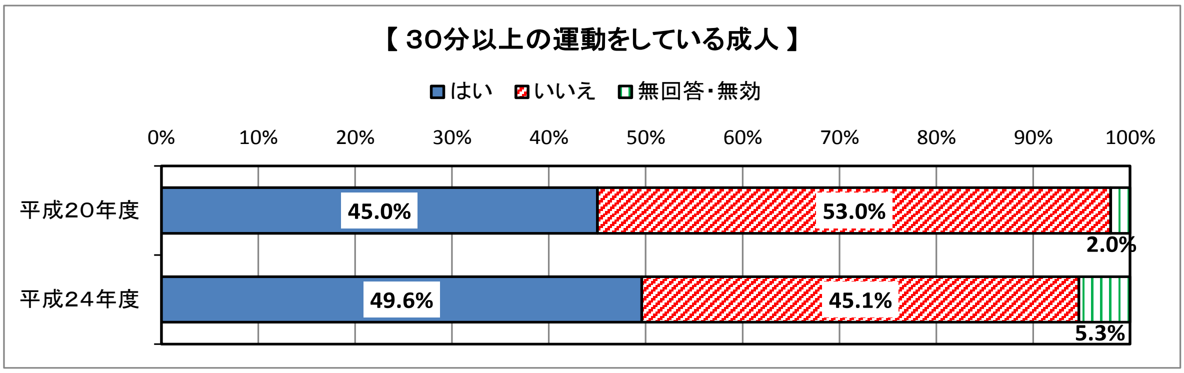
１日の食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」を基に食事摂取内容を確認した結果では、ごはんやパンなどの主食の摂取量が不足している割合は、男女共に約８０％です。肉や魚などの主菜を多く摂り過ぎている割合は、男性が３０％、女性は約４０％でした。



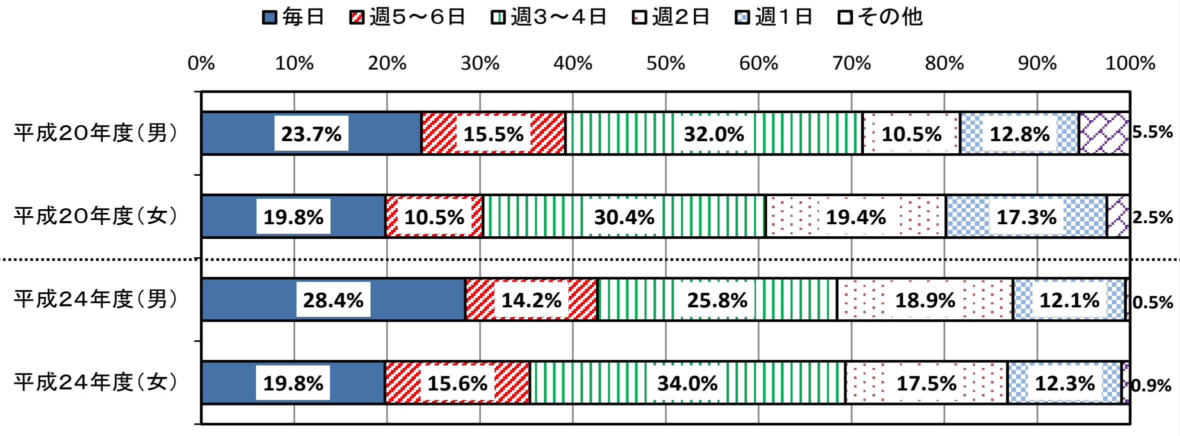
（３）健康分野２　身体活動・運動について

３０分以上の運動をしている成人の割合（４９．６％）は、前回調査よりも４．６ポイント増加していました。さらに、１年以上継続している人の中で週２回以上運動している割合は、男性（８７．３％）では５．６ポイント、女性（８６．９％）では６．８ポイント増加していました。

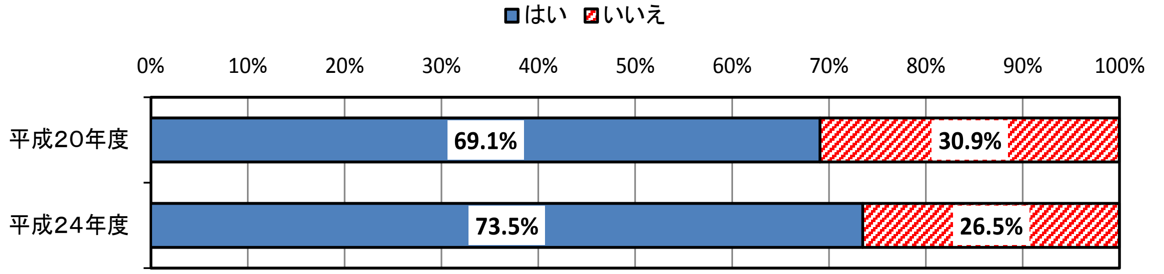
３０分以上の運動を行っていない成人の割合（４５．１％）は、７．９ポイントの減少でした。その中で「運動習慣はないが、今後、運動を始めたい」（７３．５％）は、４．４ポイント増加していました。運動を始めるために必要な条件は、前回と同様に１番目が「時間の確保」、２番目は「一緒に運動する家族や仲間」でした。



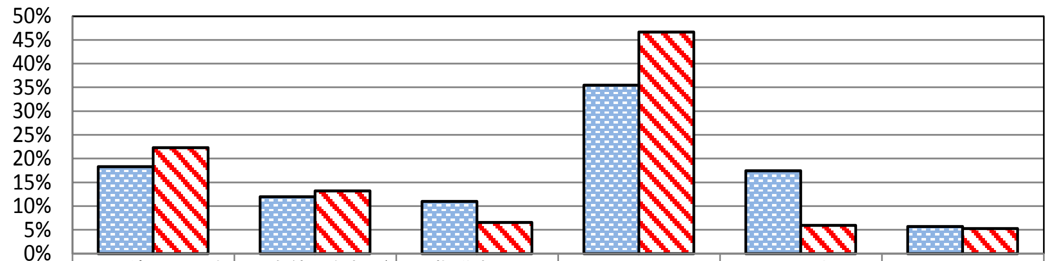
【 意識的に30分以上の運動をし、1年以上続いている 】



【 運動習慣はないが、今後、運動を始めたい 】



【 運動を始めるために必要な条件 】



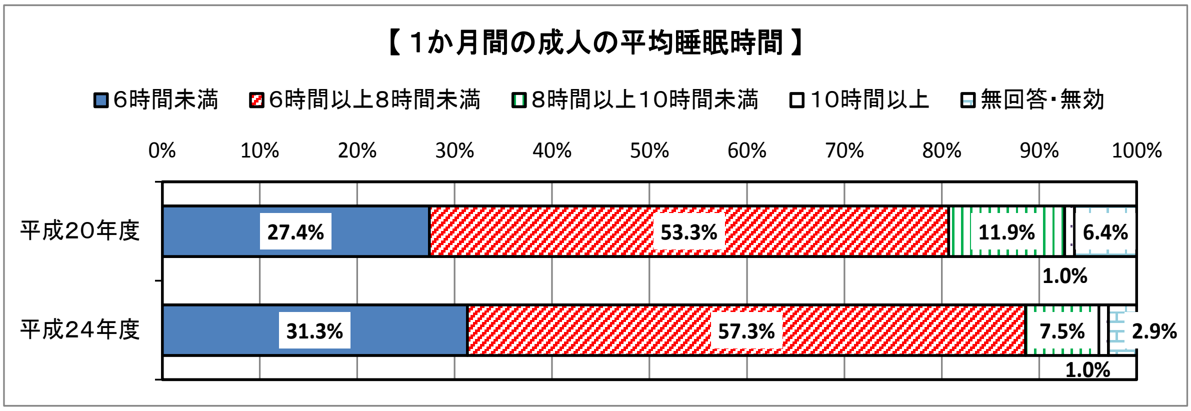
	1　一緒に運動する家族や仲間	2　金銭の負担が少ない	3　指導者による専門的アドバイス	4　時間の確保	5　運動できる場所	6　その他
平成20年度	18.3%	12.0%	11.0%	35.5%	17.5%	5.7%
平成24年度	22.3%	13.2%	6.6%	46.7%	6.0%	5.3%

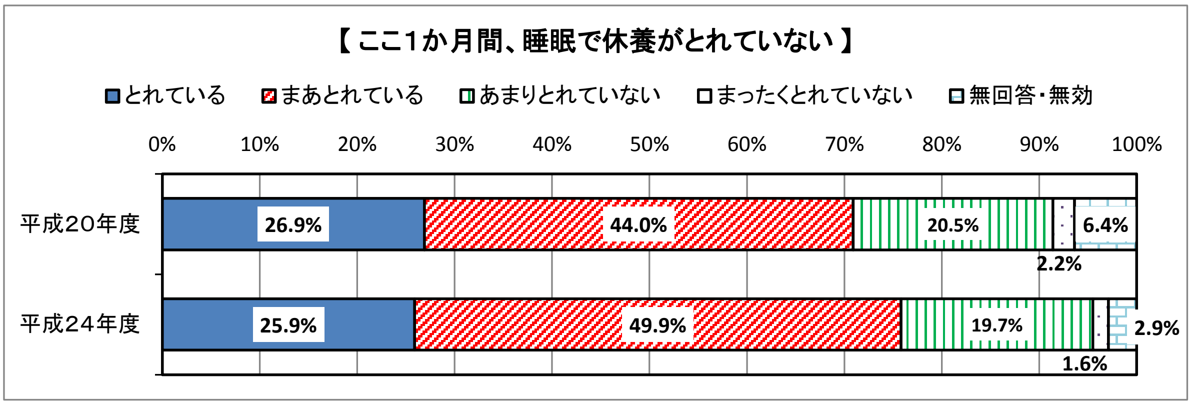
（４）健康分野３　休養・こころの健康づくりについて

（休養）

ここ １ か月間の成人の平均睡眠時間は、前回調査と同様に１番目は「６時間以上８時間未満」（５７．３％）、２番目は「６時間未満」（３１．３％）、３番目は「８時間以上１０時間未満」（７．５％）の順でした。「８時間以上１０時間未満」では、４．４ポイント減少し、「６時間以上８時間未満」では４ポイント、「６時間未満」では３．９ポイント増加していました。ここ１か月間、睡眠で休養がとれていない成人の割合は、「あまりとれてい

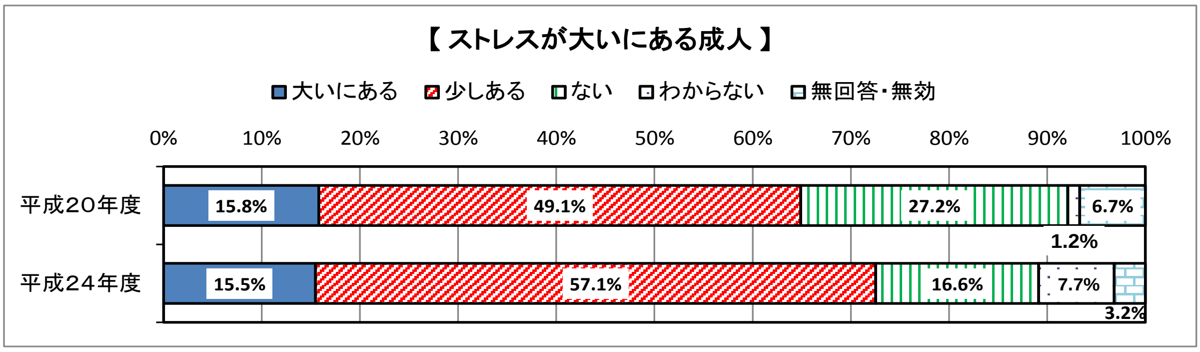
ない」と「まったくとれていない」を合わせると、２１．３％で１．４ポイントの減少でした。

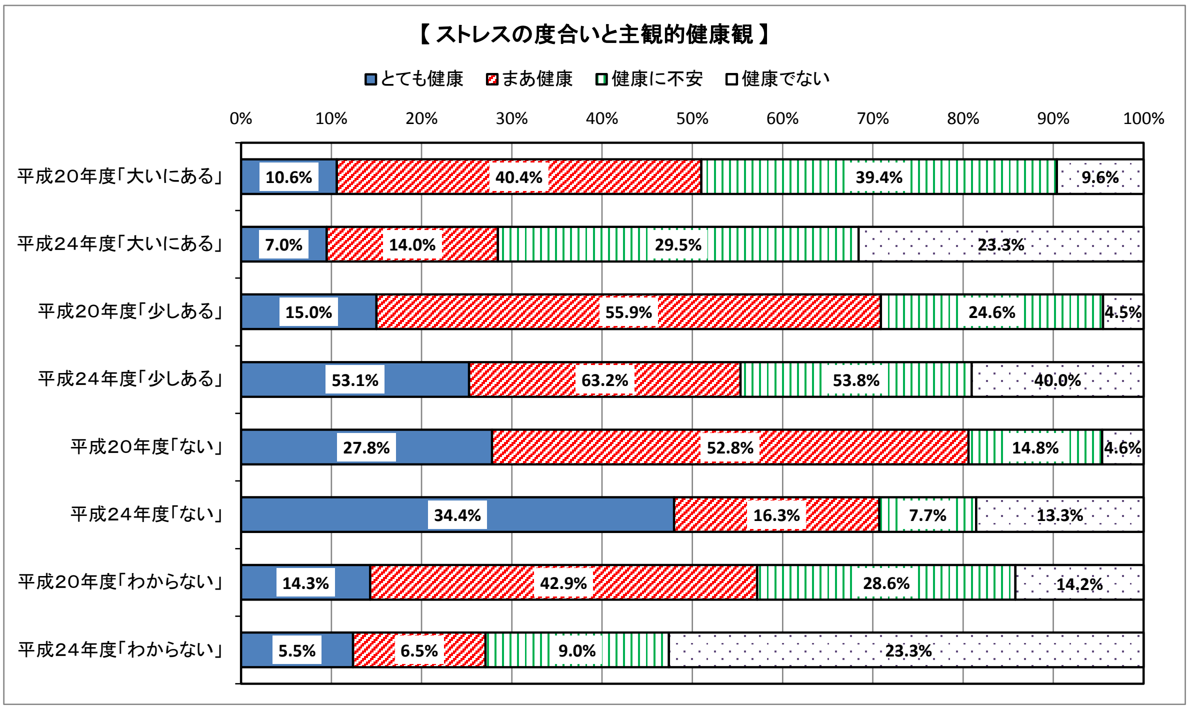




（こころの健康づくり）

ストレスが大いにある成人の割合（１５．５％）は、前回調査との比較では０．３ポイントの減少でした。しかし、ストレスの度合いと主観的健康観との関係では、ストレスが「大いにある」うちの５２．８％が「健康に不安がある」、「健康でない」と感じていました。また、日頃のストレスが解消できない人は、１．４％でした。





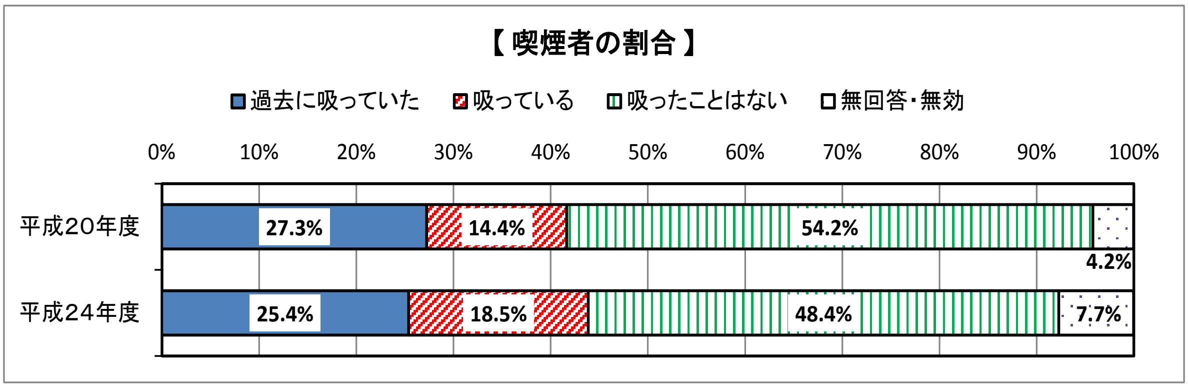
（５）健康分野４　たばこについて

喫煙者の割合（１８．５％）は、前回調査から４．１ポイント増加しました。喫煙者のうち分煙について心がけている割合（９０．７％）は、４．９ポイントの増加でした。

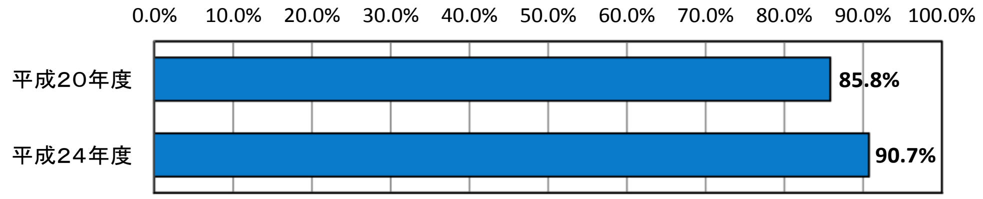
喫煙が健康に与える影響の理解については、「歯周病」（３４．８％）では７．５ポイント、「胃潰瘍」（２９．８％）では７ポイント増加していました。「慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）」は、４８．２％でした。

妊娠・授乳時期に喫煙していた母親の割合（６．２％）は、前回調査（※１）と比較すると２．９ポイント減少しています。妊娠中は禁煙できていたが、出産後に再喫煙をした母親は、６人中４人という結果でした。

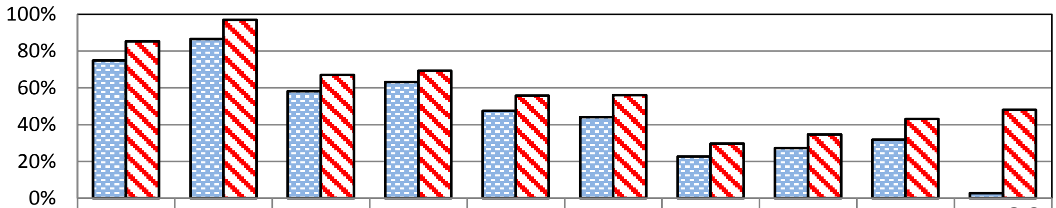
また、妊娠・授乳時期に喫煙していた家族の割合（４８．５％）は、０．４ポイント減少していました。家族の分煙方法については、１番目は「屋外で吸うようにした」（５８．７％）、２番目は「換気扇の下で吸うようにした」（３１．７％）でした。「分煙は気にしなかった」は、３．２％でした。



【 分煙を心がけている 】

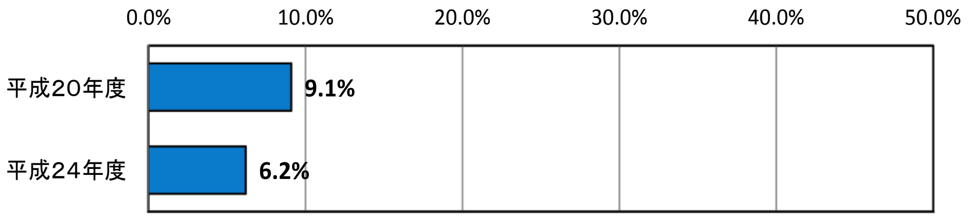


【 喫煙の健康への影響 】



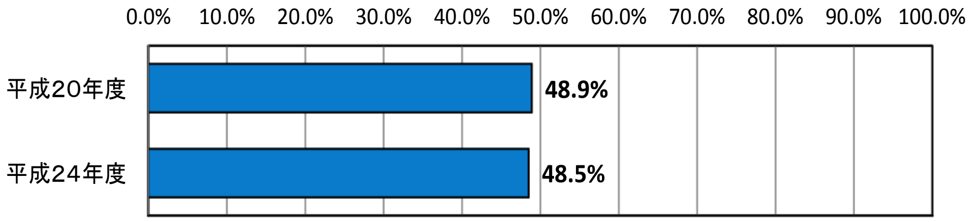
	1　胎児への影響	2　肺がん	3　ぜんそく	4　気管支炎	5　心臓病	6　脳卒中	7　胃かいよう	8　歯周病	9　味覚異常	10　ＣＯＰＤ（H20年度はその他）
平成20年度	74.9%	86.6%	58.2%	63.2%	47.6%	44.1%	22.8%	27.3%	31.9%	2.8%
平成24年度	85.3%	97.0%	67.1%	69.4%	55.8%	56.1%	29.8%	34.8%	43.2%	48.2%

【 妊娠･授乳時期に喫煙していた母親 】



平成２０年度…平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果

【 妊娠･授乳時期に喫煙していた家族 】

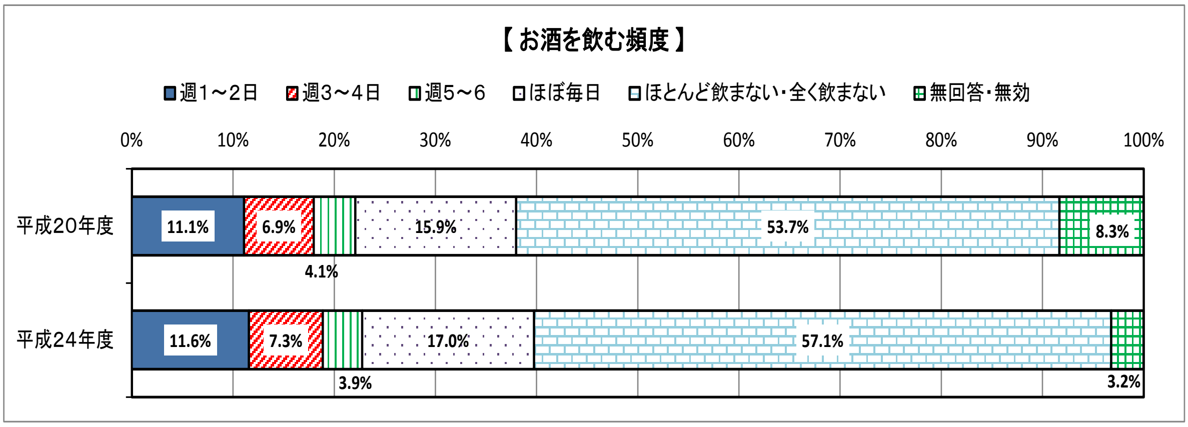


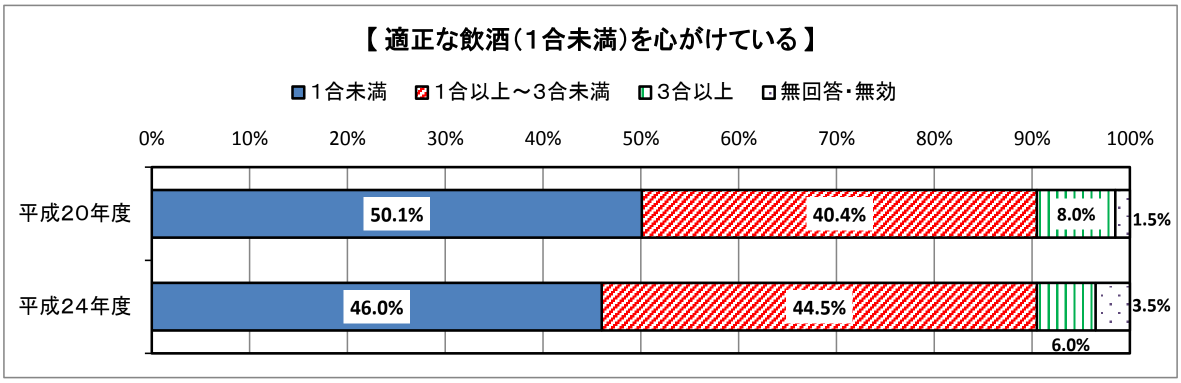
平成２０年度…平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果

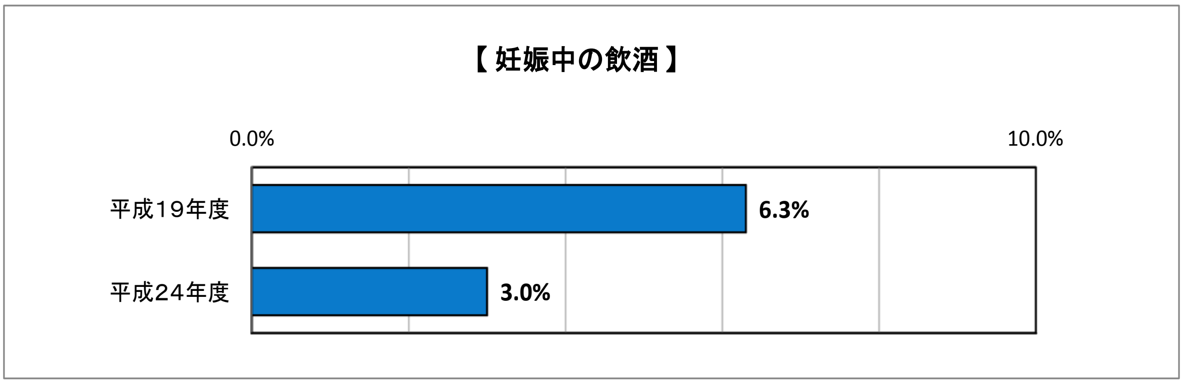
（６）健康分野５　アルコールについて

お酒を飲む頻度は、「ほとんど飲まない」と「全く飲まない」を合わせた割合は、５７．１％でした。前回調査との比較では、３．４ポイント増加しています。しかし、適正な飲酒（１合未満）を心がけている割合（４６％）は、４．１ポイント減少しました。また、「1合以上３合未満」（４４．５％）は、４．１ポイント増加しました。

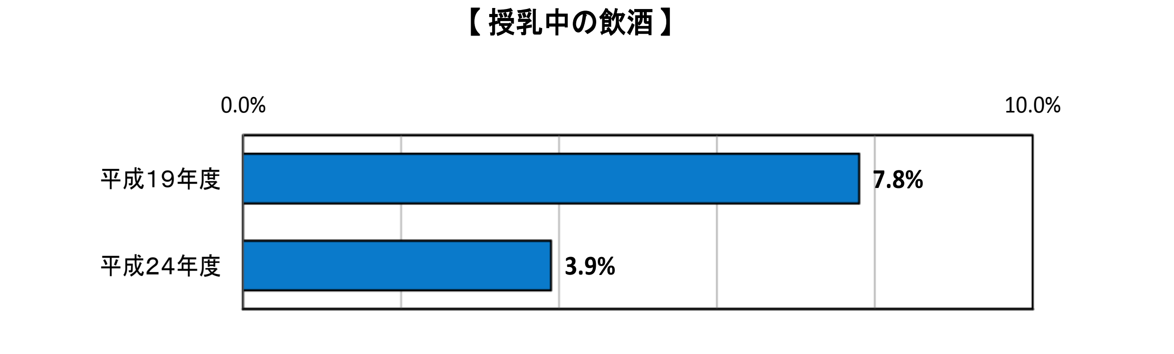
妊娠中の飲酒の割合（３％）は、前回調査（※２）よりも３．３ポイント減少し、授乳中の飲酒（３．９％）は、３．９ポイントの減少でした。







※２　平成１９年度…母子保健事業についてのアンケート結果



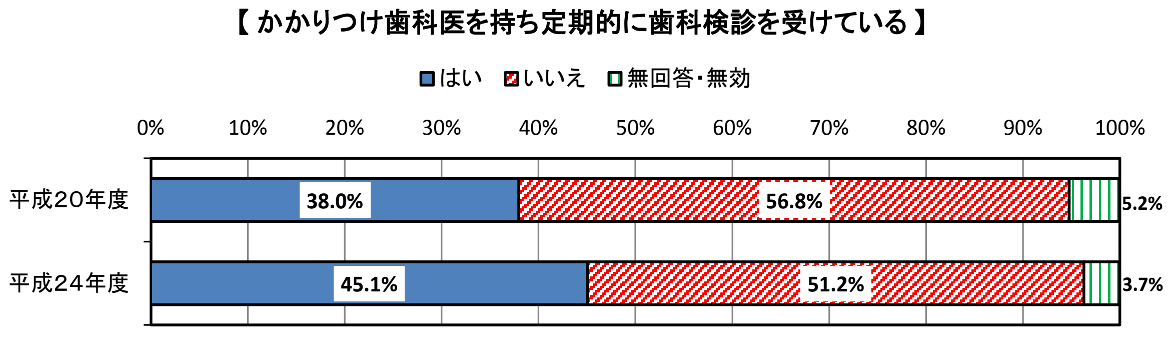
※２　平成１９年度…母子保健事業についてのアンケート結果

（７）健康分野６　歯の健康について

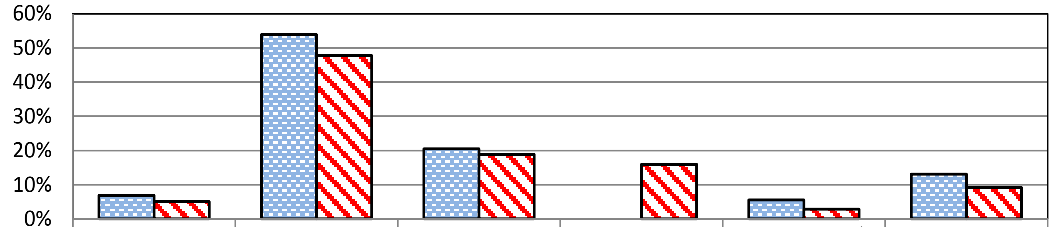
かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科検診を受けている成人の割合（４５．１%）は、前回調査と比較すると、７．１ポイント増加していました。歯科検診を受けない理由は、前回と同様に、「痛いなどの症状がないから」（４７．８%）が１番目に多く、２番目は「忙しくて時間がない」（１８．９%）、３番目は「面倒だから」（１６%）でした。

歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率は、「ほぼ毎日使っている」と「時々使っている」を合わせると、５３．７%で７．１ポイント増加しています。

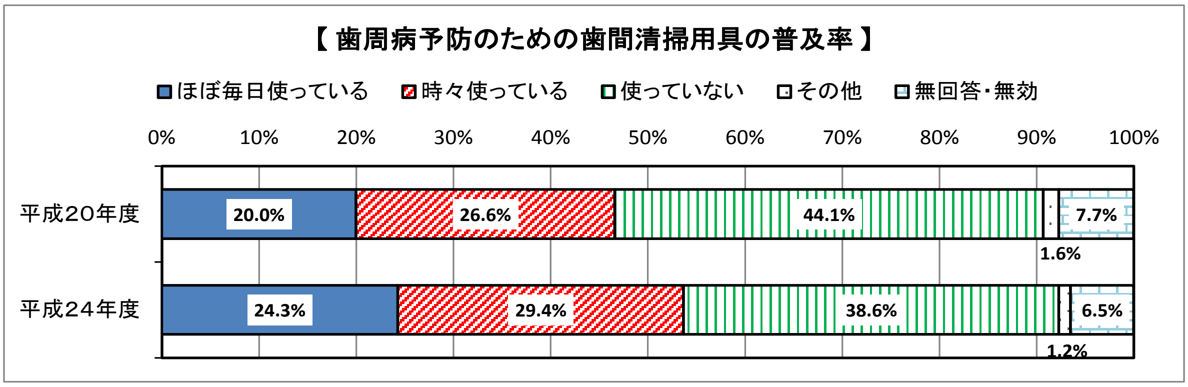
子どものむし歯予防としてフッ素の利用法を知っている保護者の割合は、「歯科医院でフッ素を塗ってもらう」（７６．７%）が１．９ポイント、「フッ素入り歯みがき剤を使う」（６３．３%）は１５．３ポイントの減少でした。

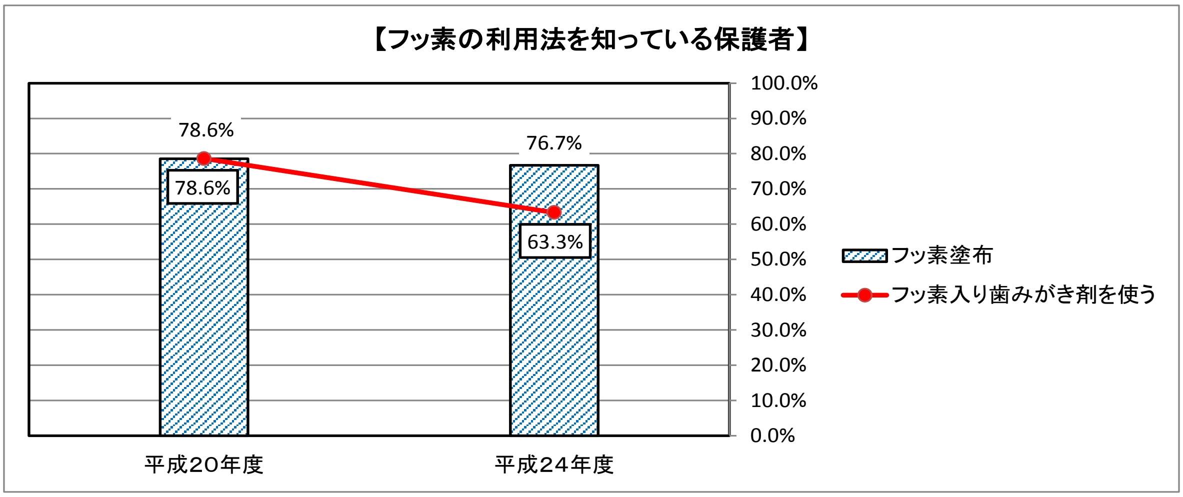


【歯科検診を受けない理由】



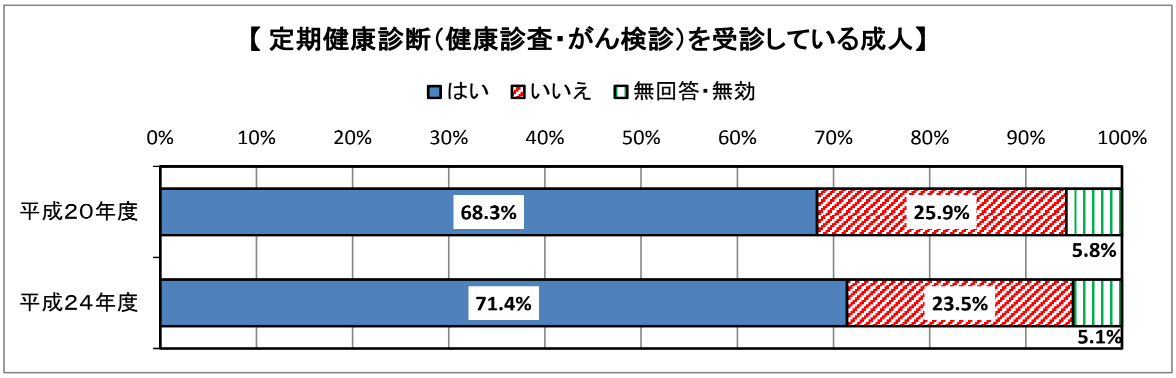
	1　歯は健康だと思うから	2　痛いなどの症状がないから	3　忙しくて時間がないから	4　面倒だから	5　悪いところを発見されるのが嫌だから	6　その他
平成20年度	6.9%	53.9%	20.5%	—	5.6%	13.1%
平成24年度	5.1%	47.8%	18.9%	16.0%	2.9%	9.2%



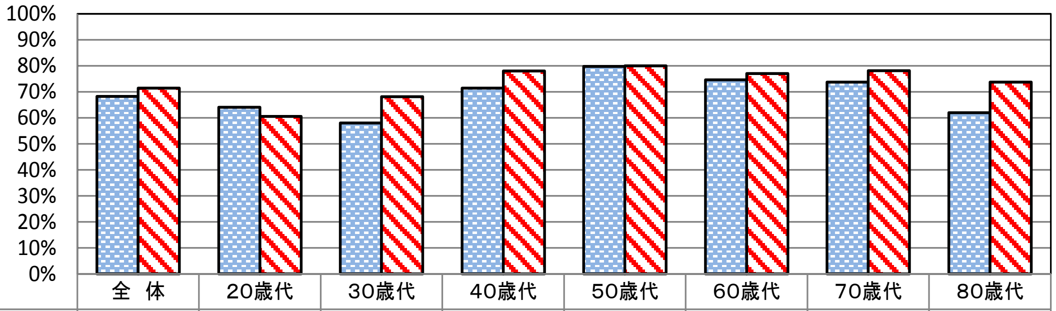


（８）健康分野７　生活習慣病・健康管理

定期健康診断（健康診査・がん検診）を受診している成人の割合（７１．４％）は、前回調査より３．１ポイント増加していました。２０歳代（６０．６％）は３．５ポイントの減少でしたが、３０歳代（６８．１％）は１０ポイント増、４０歳代（７８％）は６．５ポイント増、５０歳代（８０％）は０．２ポイント増、６０歳代（７７．１％）は２．５ポイント増、７０歳代（７８．１％）は４．３ポイント増、８０歳代（７３．８％）は１１．８ポイント増と、それぞれの年代で増加がみられました。



【定期健康診断受診者の内訳(各年代別)】



	全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
平成20年度	68.3%	64.1%	58.1%	71.5%	79.8%	74.6%	73.8%	62.0%
平成24年度	71.4%	60.6%	68.1%	78.0%	80.0%	77.1%	78.1%	73.8%

２　結果の考察

（1）市民の健康意識や健康づくりについて

今回の調査結果では、健康だと感じている成人の割合は増えていました。一方、約２割の人が健康に不安や問題を抱えていました。健康を守るためには、日頃から自分や家族の健康に関心を持つことが大切です。そして、生活習慣病予防などについて情報を得たり相談したりするなど、積極的な健康づくりを行うことも必要です。

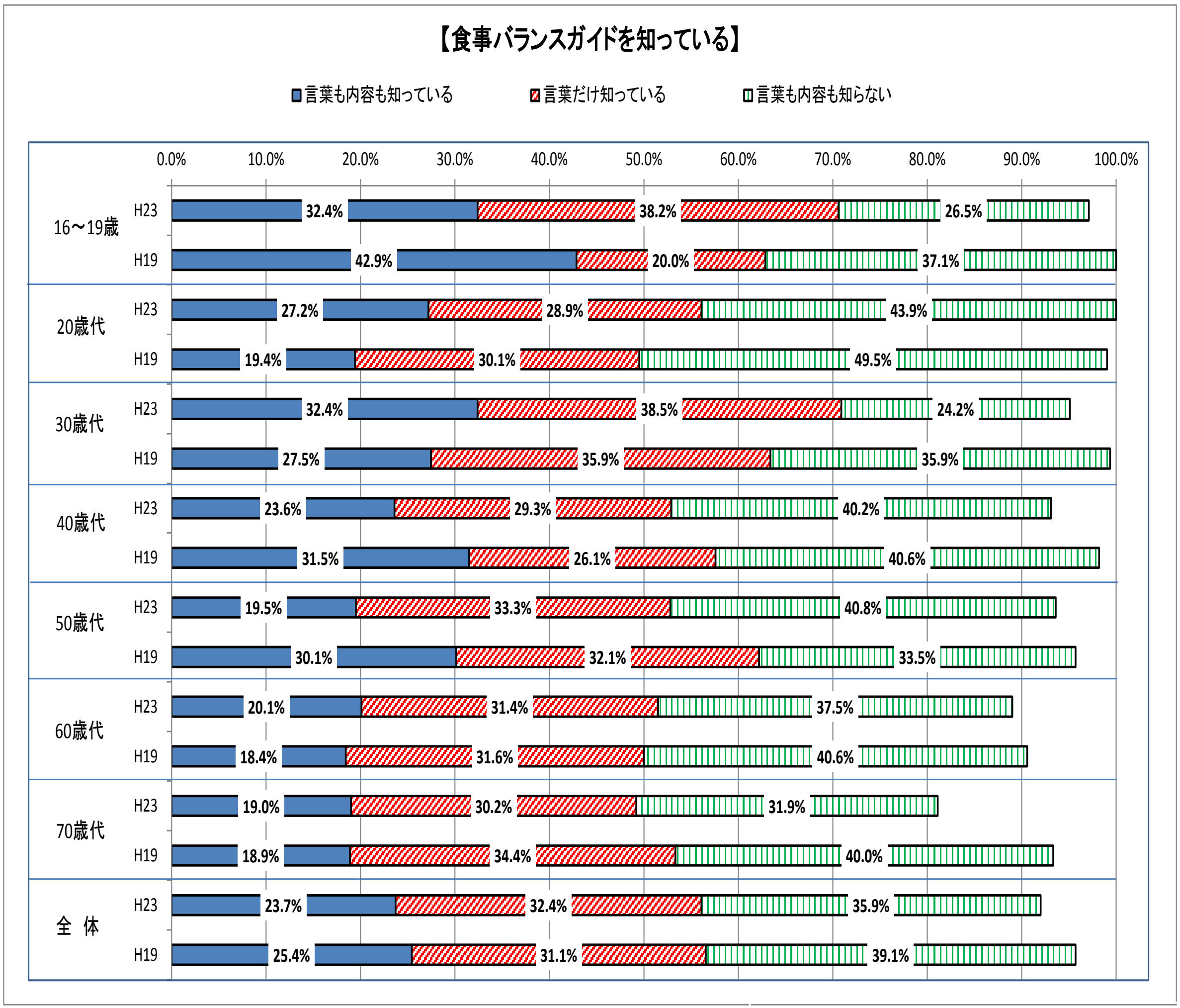
健康について情報を得る手段として、インターネットの割合が増加していました。インターネットなどのマスメィデからは様々な情報を得ることが可能ですが、正しい情報を選択することが大切です。保健センターから情報を得る割合は少ないという結果でしたが、保健センターで実施している健康相談などでは、相談者が自分に合った健康情報を安心して選択できるなどのメリットがあります。そのことから、今後も市民の健康づくりに役立つような情報発信の充実が求められます。

（2）健康分野１　栄養・食生活について

成人の１日の野菜摂取量の不足については、男女ともやや改善がみられましたが、野菜料理が１皿増えれば１日の野菜摂取量が確保できることについて、今後も更なる啓発が必要です。

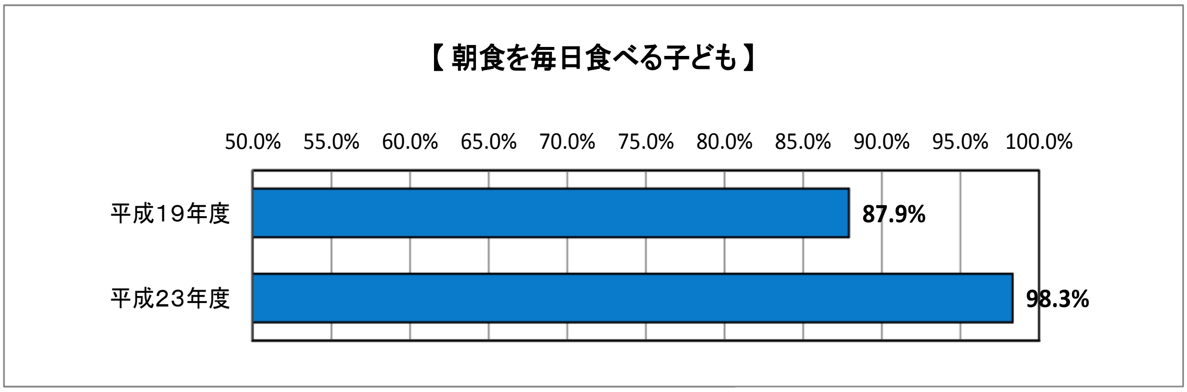
主食の不足や主菜の過剰摂取など食事の偏りを改善するためには、まず自分の食事バランスを知ることが大切です。「食事バランスガイド」について調査した結果（※３）、２０歳代と３０歳代では、「食事バランスガイド」を理解している割合が増加しましたが、全体としては増加していませんでした。そのため、今後も「食事バランスガイド」の普及と合わせて、栄養のバランスを考慮した食事について周知を図っていくことが必要です。

子どもの食生活についての調査結果（※３）では、「朝食を毎日食べる子ども」は１０．４ポイント、「主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる子ども」も６．９ポイント増加していました。朝食を食べる子どもの割合が増加していることから、保護者の意識が高まっていると考えられます。今後も、子どもと家族の健康の維持や増進のために、適切な食事バランスを理解し、実践することができるよう支援することが重要です。

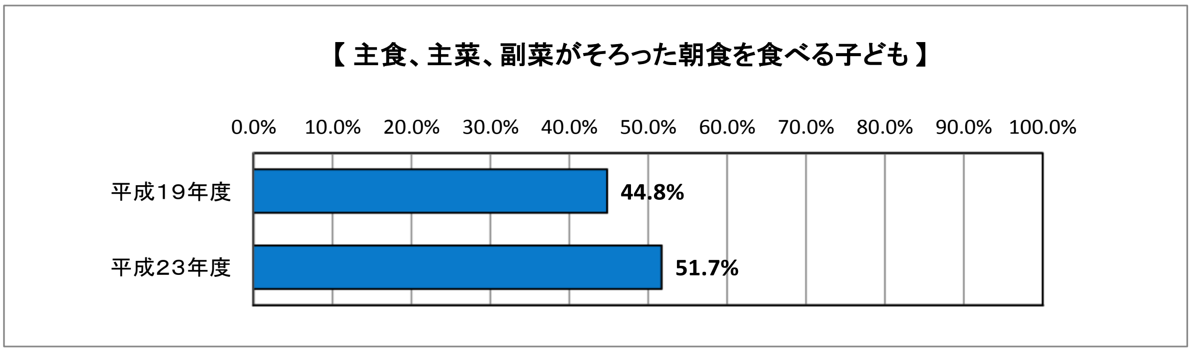


		言葉も内容も知っている	言葉だけ知っている	言葉も内容も知らない
16～19歳	H23	32.4%	38.2%	26.5%
	H19	42.9%	20.0%	37.1%
20歳代	H23	27.2%	28.9%	43.9%
	H19	19.4%	30.1%	49.5%
30歳代	H23	32.4%	38.5%	24.2%
	H19	27.5%	35.9%	35.9%
40歳代	H23	23.6%	29.3%	40.2%
	H19	31.5%	26.1%	40.6%
50歳代	H23	19.5%	33.3%	40.8%
	H19	30.1%	32.1%	33.5%
60歳代	H23	20.1%	31.4%	37.5%
	H19	18.4%	31.6%	40.6%
70歳代	H23	19.0%	30.2%	31.9%
	H19	18.9%	34.4%	40.0%
全 体	H23	23.7%	32.4%	35.9%
	H19	25.4%	31.1%	39.1%

※３　食育推進のための実態調査結果



※３　食育推進のための実態調査結果



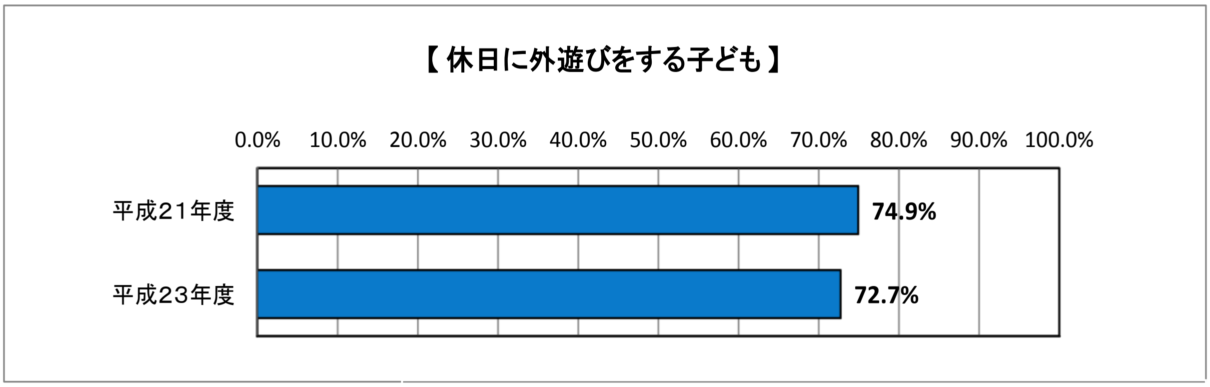
※３　食育推進のための実態調査結果

（３）健康分野２　身体活動・運動について

今回の調査では、運動をしている成人は増加し、運動が習慣化している男女も８割以上という結果でした。運動は週２回以上実施することでより効果が高まることから、生活習慣用予防などにも役立っていると考えられます。一方、運動をしていない成人の割合は減少していましたが、半数近くいました。

子どもに関する調査結果（※４）でも、「休日に外遊びをする子ども」の割合は、２．２ポイント減少していました。

以上のことから、運動を習慣にすることは、様々な年代の課題でもあります。そのため、自分の健康状態にあった運動を楽しく継続できるように、運動への関心を高める取組が重要です。



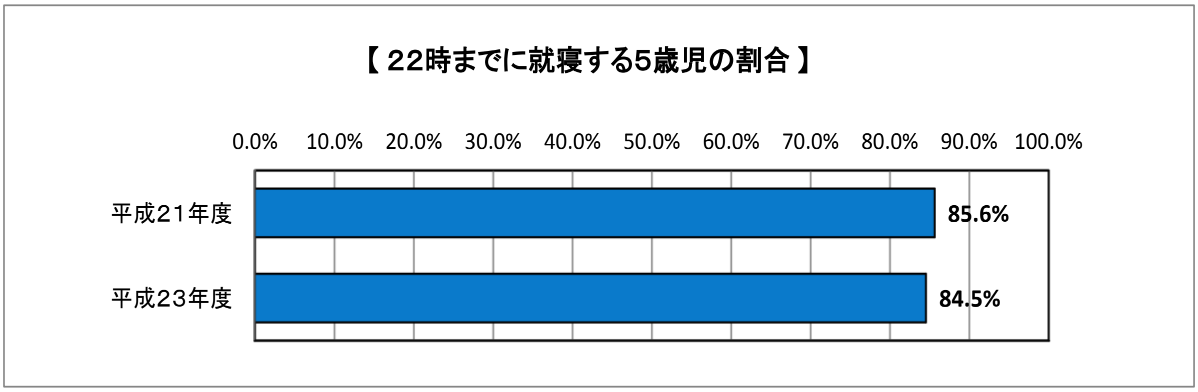
※４　平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業５歳児生活実態調査結果

（４）健康分野３　休養・こころの健康づくりについて

（休養について）

成人では、睡眠時間が減少している傾向がみられました。睡眠不足は心身への影響が大きく、不眠はうつ病などの精神疾患や生活習慣病を始めとする様々な身体疾患を悪化させる危険性があります。そのため、睡眠と健康との関係については、今後も啓発が必要です。

子どもの就寝時間（※４）についても、前回との比較では１．１ポイントの減少でした。子どもの睡眠は、体の成長や脳の発達、こころの安定に大きく関わっています。就寝時間が遅くなると、睡眠不足や起床時間が遅くなって睡眠リズムが乱れるだけなく、朝食を食べられないなど生活リズムへも影響を及ぼすことがあります。そのため、子どもの適切な睡眠時間や早寝早起きの習慣の重要性について、更なる周知が重要です。



※４　平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業５歳児生活実態調査結果

（こころの健康づくりについて）

前回調査と同様に、ストレスが大きいと感じているほど、健康だと実感している割合が低い傾向にあります。ストレスをためやすいと心と体のバランスを崩してしまう危険性もあるため、自分に合った対処方法を身につけることが大切です。そのため、ストレスと上手に付き合う工夫や周囲のサポートが重要であることなどについて、更なる啓発が重要です。

さらに、子どもの頃から自己肯定感を育むことも、心の健康づくりには重要です。学童・思春期の子どもの自己肯定感の各項目について「そう思う」、「まあそう思う」と回答した割合は、１３歳～１９歳では７歳～１２歳よりも減少していました。目標に向かって努力している割合は、７歳～１２歳で８１．５％、１３歳～１９歳では７３．２％でした。「社会貢献を望む」割合は、おおむね９０％でした。

学童・思春期におけるライフタイルの基礎づくりや人間関係の基盤を形成するのは、乳幼児期からの母子関係が大きく影響します。そのため、今後も良好な母子関係の中で子どもが健やかに成長できるよう、子育ての支援の充実が求められます。

［子どもの自己肯定感］

項目	７～１２歳	１３～１９歳
自分のことが好きだ	７７．１％	５５．２％
自分は人から必要とされている	８５．７％	７０．１％
自分にはたくさんいいところがある	７４．３％	５３．７％
自分は役に立つ人間だと思う	８２．９％	６２．７％
自分には何かができる	９４．３％	７７．６％
自分は目標に向って努力している	８１．５％	７３．２％

［社会貢献］

項目	７～１２歳	１３～１９歳
誰かのために何かしたい	９１．４％	８８．０％
将来、社会に役立つことをしたい	８７．２％	８９．４％

（５）健康分野４　たばこについて

習慣的に喫煙している人の割合は減少していました。また、国（※５）や県（※６）の調査結果との比較でも少ない状況です。また、分煙について実践している割合が増加していましたが、喫煙が及ぼす健康への影響については、項目によって認知度の差がありました。家族間では、受動喫煙をしないように配慮している傾向がうかがえましたが、胎児や乳児の健康を守るためには、妊娠・授乳期の喫煙や受動喫煙をなくすことが重要です。

７～１９歳までの「たばこのイメージ」は、「体に悪い」が５９．４％で、学齢・思春期の半数以上は、喫煙は健康に影響を及ぼすことを認識していました。しかし、県の調査（※６）では、喫煙経験者の４分の１が１９歳までに喫煙をしています。

未成年者の喫煙をなくすためには、今後も家庭や教育現場などでたばこの正しい知識を

伝えることが重要です。
以上のことから、今後も喫煙が健康へ影響を及ぼすことを様々な世代に啓発していく必要があります。

［習慣的に喫煙している者の割合］

国（平成２３年）	２０．１％
県（平成２２年）	１８・６％
市（平成２３年）	１４．４％

※５　平成２３年度国民健康・栄養調査結果　　※６　平成２２年度県民健康・栄養調査結果

［何歳から習慣的にタバコを吸うようになったか］

1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
0%	1．1%	24．5%	70．5%	1．9%	1．1%	0．38%	0．38%	0%

※６　平成２２年度県民健康・栄養調査結果

（６）健康分野５　アルコールについて

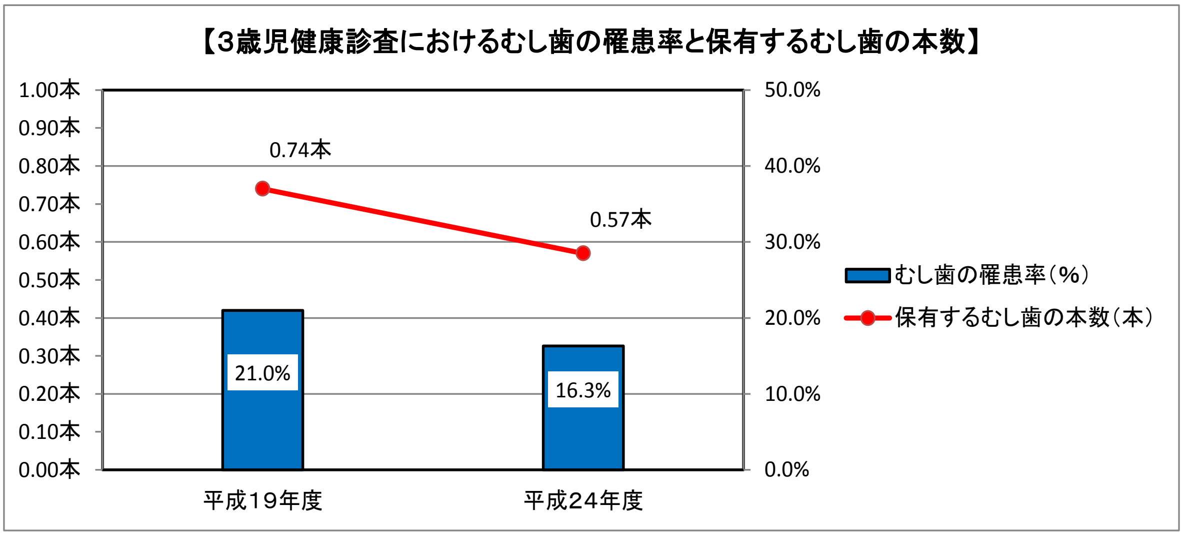
飲酒習慣がない市民の割合は増加しましたが、「１合以上の飲酒」をしている割合も増加しています。そのため、適正な飲酒量や飲酒が健康に与える影響について、今後も更なる周知が必要です。
７～１９歳のお酒に対するイメージは、１番目は「体に悪い」（２８．９％）、２番目は「大人の感じがする」（２１．８％）という結果でした。
飲酒関連の問題は、特に予防が重要とされています。妊娠・授乳期の飲酒や適正な飲酒量などについて、今後も若い世代への正しい知識の普及が必要です。

（７）健康分野６　歯の健康について

歯間清掃用具の使用割合は増加していますが、いつまでも自分の歯で楽しく過ごすためには、かかりつけ歯科医を持つことや、症状がなくても定期的に受診することが早期発見につながることを周知していくことが重要です。
市では子どもへの歯科教室に合わせて、保護者に向けた歯周病予防の情報提供を行っており、今後もそのような取組を充実します。
幼児（３歳児）のむし歯の罹患率（１６．３％）は、前回調査よりも４．７ポイント減少し、３歳児が保有するむし歯の本数も減少していました。２歳児歯科健康診査の受診率も増加していることから、幼児の歯の健康については関心が高まっていると考えられます。
そのため、幼児の健康診査などにおいて、生活習慣への関心を高めることも歯の健康にもつながるということについて啓発を行うことが必要です。

［２歳児歯科健康診査受診率］

平成１９年度	５１．６％
平成２４年度	５６．７％



（８）健康分野７　生活習慣病・健康管理

成人の健康診査については、おおむね受診率の増加がみられましたが、市の受診者に占める生活習慣病患者の割合（※７）は、４年間で５．３ポイント増加しています。

職業別の健康診査の受診率では、「会社員・公務員・団体職員」（９１．５％）が１番目に多く、２番目が「パート・アルバイト」（７７．５％）でした。最も受診率が低いのは、「家事専業」（５８．５％）でした。

年代や職業によって健康診査の受診率に差があることから、年に１回は健康診査を受ける意義などについて今後も周知が必要です。

乳幼児の健康診査については、４月児健康診査は０．６ポイント、１歳６か月児健康診査は０．７ポイント、３歳児健康診査は０．３ポイントの増加がみられましたが、８～１０か月児健康診査では、２．１ポイントの減少でした。

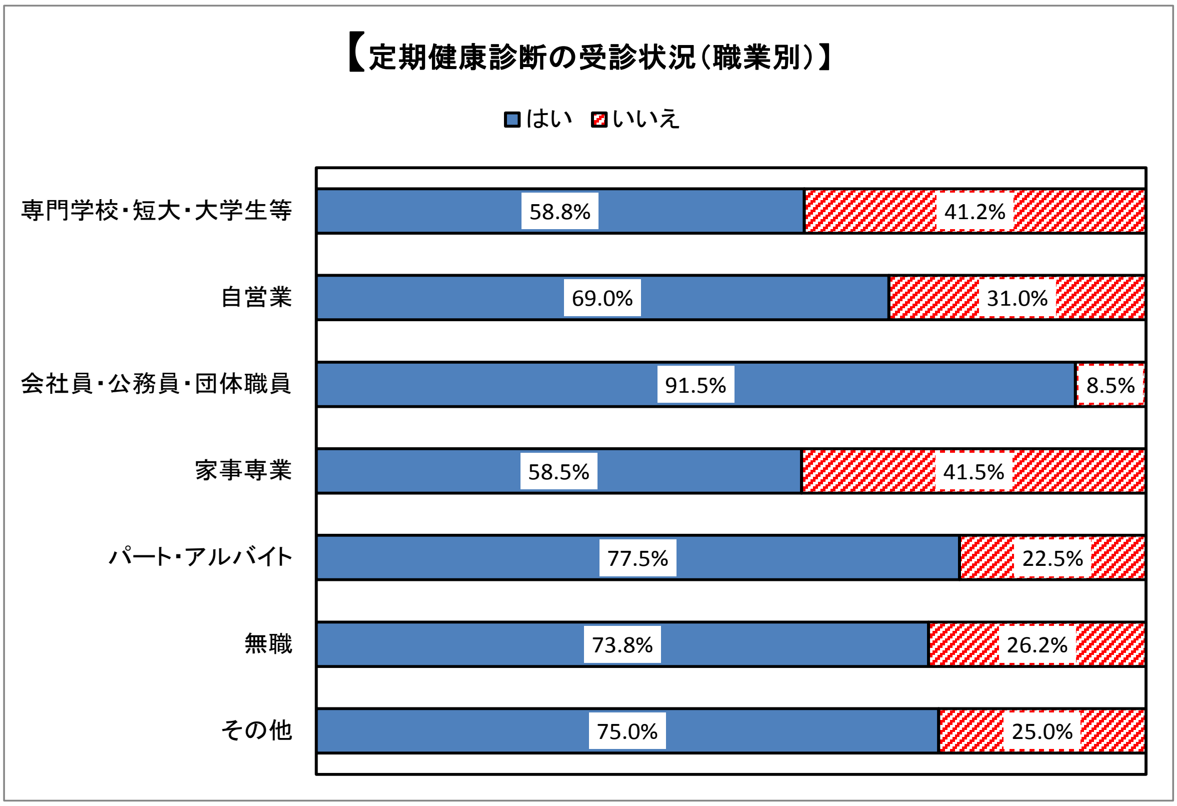
幼児の肥満（２．７％）は、前回調査（※８）よりも０．９ポイントの減少がみられました。市では、幼児健康診査や育児相談等での保健指導の他に、平成５年度から子どもの生活習慣病予防対策事業として幼児期からの肥満予防に取り組んでいます。今後も乳幼児期の健康診査や予防事業などをとおして、子どもの頃からの健康づくりについて関心を高めていく取組を推進します。

［生活習慣病患者の割合］

	生活習慣病患者	生活習慣病以外の患者
平成１８年度	４２．９％	５７．１％
平成２２年度	４８．２％	５１．８％

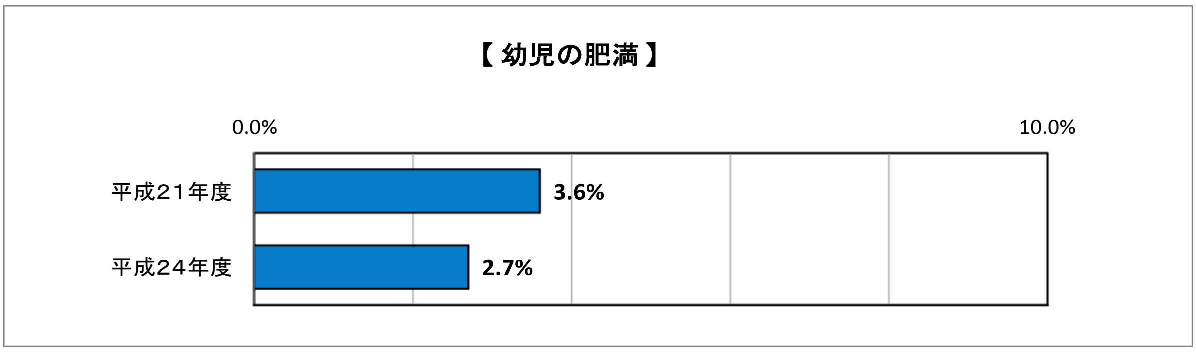
※７　特定健康診査・特定保健指導実施計画書（第２期）

（平塚市国民健康保険１１月診療分の診療報酬明細書による疾病統計）



［乳幼児健康診査の受診率］

	４か月児	８～１０か月児	１歳６か月児	３歳児
平成２０年度	９３．８％	９２．６％	９３．３％	９１．４％
平成２４年度	９４・４％	９０．５％	９４．０％	９１．１％



※８　平成２４年度平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業　５歳児肥満度調査報告

３　まとめ

国や県の健康づくり施策の動向として、国では、平成２４年度に「国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正を行い、「健康日本２１（第２次)」を策定しました。その中では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に向けた生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を目指し、これらの目標達成のために生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むこと」が目標にとして掲げられています。

さらに、県でも、国の動きを踏まえて都道府県健康増進計画を改訂し、「かながわ健康プラン２１（第２次)」を作成しました。「かながわ健康プラン２１（第２次)」では、生活習慣病の改善から発症予防・重症化予防等を実施することで、健康寿命を延伸するように目標を設定しています。

本市では、今回のアンケートの結果と国や県の動向を参考にしながら、地域特性を踏まえつつ、計画の最終年度に向けて市民の健康づくりを推進します。

※１…平成２０年度平塚市次世代育成支援行動計画アンケート結果
※２…平成１９年度母子保健事業についてのアンケート結果
※３…食育推進のための実態調査結果（平成１９年度、２３年度)
※４…平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業５歳児生活実態調査結果（平成２１年度、平成２３年度)
※５…平成２３年度国民健康・栄養調査結果
※６…平成２２年度県民健康・栄養調査結果
※７…特定健康診査・特定保健指導実施計画書（第２期)
※８…平成２４年度平塚市子どもの生活習慣病予防対策事業　５歳児肥満度調査報告
※がついていない前回調査…平成２０年度平塚市健康増進計画アンケート結果

資料編

平塚市民の健康意識アンケート

本市では、市民の健康の保持・増進を目指し、平成２２年６月に健康増進計画である「ひらつか笑顔プラン」を策定し、様々な健康づくり事業に取り組んでいます。

今回のアンケートは、この計画をより効果的に推進する上での基礎資料とします。無作為抽出した市民３，０００人を対象とし、皆様の健康に関する意識や生活習慣等をお伺いするものです（平成２４年６月２０日現在の住民基本台帳に基づき抽出）。抽出された個人情報や御回答いただいた内容は、本調査目的以外には使用しません。また、回答者個人が特定されたり、個々の回答内容が外部に知られたりすることも一切ありません。

つきましては、アンケートの趣旨を御理解いただき、御協力をお願いします。

平成２４年７月　　平塚市長　落 合　克 宏

【御記入にあたってのお願い】

- この調査は、封筒の宛名の方にお願いするものです。乳幼児、児童、お体が不自由等の理由により、御本人による記入ができない場合は、御家族等の代筆が可能です。
- 各質問は、特にことわりのない限り、平成24年7月1日時点で記入してください。
- 回答は、指示がある場合を除き、該当する番号を1つ選んで［　］（四角の枠）に記入してください。「その他」を選んだ場合には、具体的な内容を（　　）に記入してください。
- 質問は、次のように分かれていますので、該当ページを選んで回答してください。
  ０歳～６歳までの方・・・・1～3ページ（問1～問8）と8～9ページを回答してください。
  ７歳～１９歳までの方・・・・1～3ページ（問1～問8）と10ページを回答してください。
  ２０ 歳 以 上 の 方・・・・1～8ページを回答してください。
- 御記入いただいたアンケート用紙は、**平成２４年７月２０日（金）**までに、同封の返信用封筒に入れて、最寄りの郵便ポストへ投函してください。アンケート用紙と返信用封筒には、住所・氏名を記入する必要はありません。切手も不要です。
- 結果報告については、12月上旬に本市ホームページに掲載する予定です。
- 調査内容についてのお問合せは、下記までお願いします。

≪問合せ先≫　　**平塚市 健康・こども部 健康課 健康づくり担当（保健センター内）**
［電話］0463-55-2111　［FAX］0463-55-2139
E-mail:kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp

【全年齢の方への共通質問】

※指示がないところは、あてはまる番号を１つ選んで［　］に記入してください。

（問１）性別をお答えください。

１．　男　　　２．　女

［　］

（問２）年齢をお答えください。

１．　０～６歳	２．　７～１２歳
３．　１３～１９歳	４．　２０～２９歳
５．　３０～３９歳	６．　４０～４９歳
７．　５０～５９歳	８．　６０～６９歳
９．　７０～７９歳	10.　８０歳以上

［　］

（問３）家族構成をお答えください。

１．一人暮らし　　２．夫婦のみ
３．親と子（２世代）　　４．祖父母と親と子（３世代）
５．その他（　　　　　　　　　　　　）

（問４）お住まいの地区名をお答えください。

１．海岸　２．平塚　３．大野　４．豊田
５．神田　６．城島　７．岡崎　８．金田
９．金目　10．土沢　11．旭

地区名	町　丁　名
１．海　岸	唐ヶ原、撫子原、黒部丘、花水台、菫平、虹ヶ浜、龍城ヶ丘、桃浜町、八重咲町、松風町、袖ヶ浜、高浜台、夕陽ヶ丘、代官町、久領堤、札場町、幸町、千石河岸
２．平　塚	桜ヶ丘、上平塚、達上ヶ丘、諏訪町、富士見町、中里、豊原町、平塚、立野町、見附町、錦町、紅谷町、明石町、浅間町、宮松町、宮の前、宝町、老松町、八千代町、天沼、堤町、長瀞、中堂、榎木町、馬入本町、馬入、須賀
３．大　野	南原、御殿、中原下宿、中原上宿、中原、東中原、新町、追分、大原、八幡、西八幡、東八幡、四之宮、西真土、東真土
４．豊　田	豊田平等寺、南豊田、東豊田、豊田打間木、豊田小嶺、豊田宮下、豊田本郷、北豊田
５．神　田	田村、大神、吉際、横内
６．城　島	大島、小鍋島、下島、城所
７．岡　崎	岡崎、ふじみ野
８．金　田	寺田縄、入野、長持、飯島、入部
９．金　目	広川、片岡、千須谷、南金目、北金目、真田
10．土　沢	めぐみが丘、土屋、上吉沢、下吉沢
11．　旭	公所、根坂間、出縄、万田、高根、山下、河内、徳延、纒、高村、日向岡

（問５）職業をお答えください。

１．小学生以下　　２．中学生
３．高校生　　４．専門学校・短大・大学生等
５．自営業　　６．会社員・公務員・団体職員
７．家事専業　　８．パート・アルバイト
９．無職　　10．その他（　　　　　　）

（問６）現在の健康状態をどのように感じていますか。

１．とても健康である　　２．まあ健康である
３．健康に不安がある　　４．健康でない

（問７）健康のために気をつけていることはありますか。（３つまで選択可）

１．食事　　２．栄養バランス
３．間食　　４．睡眠をとる
５．休養をとる　　６．ストレス解消
７．適度な運動　　８．口の中の清潔（歯磨きなど）
９．体重管理　　10．定期健診を受ける
11．適度な飲酒　　12．タバコの吸いすぎ・禁煙
13．禁酒　　14．その他（　　　　　　）

（問８）健康に関する情報をどこから得ていますか。（３つまで選択可）

１．テレビ　２．ラジオ　３．新聞・雑誌
４．専門書　５．インターネット　６．保健センター
７．学校・職場　８．病院　９．公民館
10．友人・家族　11．その他（　　　　　　）

【ここからは、20 歳以上の方が対象です】

※０歳～６歳までの方は８～９ページ、７歳～１９歳までの方は１０ページをお答えください。
※指示がないところは、あてはまる番号を１つ選んで □ に記入してください。

運動習慣について

（問９）日頃から、健康のために意識的に体を動かすなどの運動を３０分以上していますか。

１．はい　２．いいえ ▶ 問１２へ

（問１０）運動の頻度はどの位ですか。

１．毎日　２．週５～６日
３．週３～４日　４．週２日
５．週１日　６．その他（　　　　　　）

（問１１）運動はどの位続いていますか。

１．１年以上　２．１年未満

問１４へ

（問１２）「いいえ」とお答えした方の中で、運動をしていない方にうかがいます。今後、健康のために運動を始めたいと思いますか。

１．はい　２．いいえ

（問１３）今後、運動を始めるために、特に必要と思われる条件は何ですか。

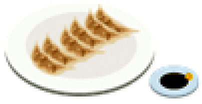
１．一緒に運動する家族や仲間　２．金銭の負担が少ない
３．指導者による専門的アドバイス　４．時間の確保
５．運動できる場所
６．その他（　　　　　　）

食事について

あなたは、普段１日にどのくらい食べますか。記入例を参考に、間ごとの料理例（点数）を目安にして、当てはまる番号を毎食に分けて記入してください。食べたものが料理例（点数）にのっていない場合は、間ごとの料理例（点数）を参考に一番近いものでお答えください。

（記入例）　夕食に「チャーハン」と「ぎょうざ」を食べた場合・・・

「チャーハン」は
・ご　は　ん　→　２点分
・野　　　菜　→　１点分
・肉や卵など　→　２点分



「ぎょうざ」は
・野　菜　→　１点分
・　肉　　→　２点分

料　理　名	主食	副菜	主菜
チャーハン	2	1	2
ぎょうざ		1	2
合　計　点	2	2	4

複数の料理がある場合は合計する

この点数を基に夕食の解答欄に回答番号を記入する
・主食は２点分　→　回答番号は　3
・副菜は２点分　→　回答番号は　2
・主菜は４点分　→　回答番号は　4

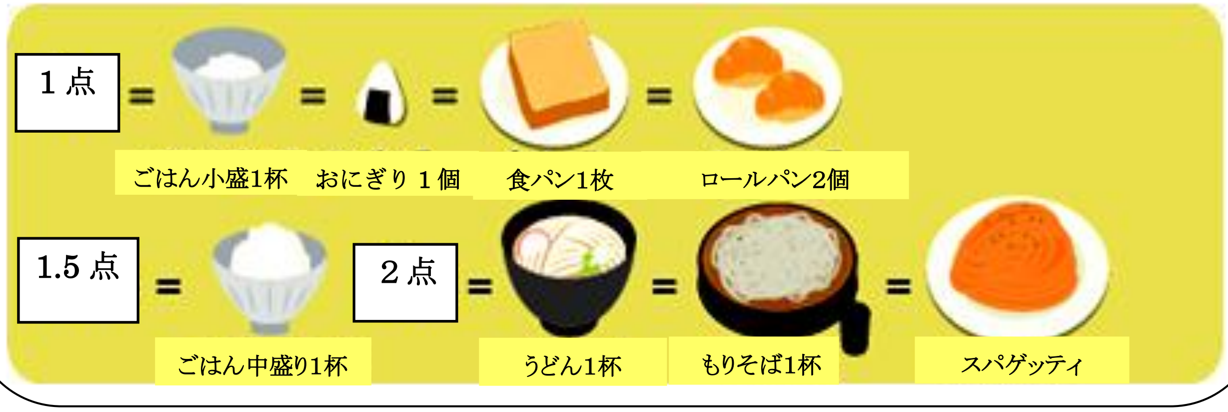
（問１４）主食（ごはん、パン、麺・パスタなど）は、各食、何点分食べますか。

１．１点分　　２．１．５点分　　３．２点分　　４．３点分以上　　５．食べない

朝食	昼食	夕食

ごはん小盛り１杯、おにぎり１個、食パン１枚が「１点」。ごはん中盛り１杯は「1.5 点」。

麺類・パスタ類１人前は「２点」くらい。



（問１５） 副菜（野菜、いも、豆類、きのこ、海藻のおかず）は、各食、何点分食べますか。

１． １点分　　２． ２点分　　３． ３点分以上　　４． 食べない

朝食	昼食	夕食

小皿や小鉢に入った野菜料理１皿分が「１点」くらい。

中皿や中鉢に入ったものは「２点」くらい。（サラダはこの量で「１点」）

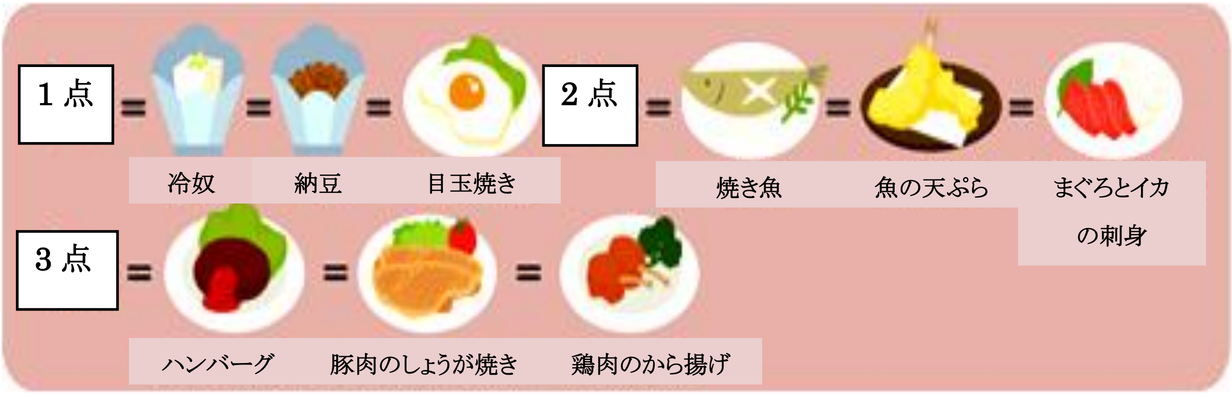
（問１６）主菜（肉、魚、卵、大豆及び大豆製品のおかず）は、各食、何点分食べますか。

１． １点分　　２． ２点分　　３． ３点分　　４． ４点分以上　　５． 食べない

朝食	昼食	夕食

卵１個の料理が「１点」くらい。魚料理１人前は「２点」くらい。

肉料理１人前は「３点」くらい。



※ 点数については、食事バランスガイドに基づいています。

（食事バランスガイド：【農林水産省ホームページアドレス】 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/）

睡眠と休養について

（問１７）ここ１か月間、睡眠を１日平均何時間とっていますか。

１．６時間未満　２．６時間以上８時間未満
３．８時間以上１０時間未満　４．１０時間以上

（問１８）ここ１か月間、睡眠による休養が充分にとれていますか。

１．とれている　２．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１９）現在、ストレスがありますか。

１．大いにある　２．少しある
３．ない　４．わからない

（問２０）日頃、ストレスをどのように解消していますか。（よく行うことを３つまで選択可）

１．テレビをみる　２．音楽を聞く
３．友人、知人と会う　４．旅行や遠出をする
５．寝る　６．おいしいものを食べる
７．体を動かす　８．買い物をする
９．その他（　　　　　　　　　　　　　）
10．ストレスが解消できない

飲酒について

（問２１）お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

１．週１～２日　２．週３～４日　３．週５～６日
４．ほぼ毎日　５．ほとんど飲まない　６．全く飲まない

１～４と答えた方

（問２２）１日に飲むお酒の量はどれくらいですか。

１．１合未満　２．１合以上～３合未満　３．３合以上

１合の目安・・・清酒１８０ml、焼酎３５度８０ml、ワイン２杯２４０ml、ビール中ビン１本（５００ml）、ウイスキーダブル１杯６０ml

喫煙について

（問２３）喫煙が及ぼす健康被害について知っているものはありますか。（あてはまる番号をすべて選んでください。）

１．胎児への影響　　２．肺がん　　３．ぜんそく
４．気管支炎　　５．心臓病　　６．脳卒中
７．胃かいよう　　８．歯周病　　９．味覚異常
10．ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患ともいい、慢性気管支炎、肺気腫など長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称）

（問２４）現在、タバコを吸っていますか。または過去に吸っていましたか。選択肢の２を選んだ方は、喫煙本数を（　　）内に記入してください。

１．過去に吸っていた　　２．吸っている　　３．吸ったことはない

〔１日（　　　）本〕

（問２５）タバコを吸っている方は、タバコを吸わない人のことを考えて分煙※を心がけていますか。※分煙とは、たばこの害が広がるのを防ぐため、喫煙、禁煙の場所、時間を区分けすること

１．はい　　２．いいえ

（問２６）禁煙方法について、知っているものはどれですか。（あてはまる番号をすべて選んでください。）

１．ニコチンガム（薬局等で購入可能）
２．インターネットによる禁煙支援
３．ニコチンパッチ（医療機関から処方）
４．ニコチンを含まない飲み薬（医療機関から処方）
５．禁煙外来での治療

歯の衛生について

（問２７）定期的に歯科検診を受けていますか。

１．はい　　２．いいえ

（問２８）歯科検診を受けない一番の理由は何ですか。

１．歯は健康だと思うから　　２．痛いなどの症状がないから
３．忙しくて時間がないから　　４．面倒だから
５．悪いところを発見されるのが嫌だから
６．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

（問２９）歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。

１．ほぼ毎日使っている　２．時々使っている
３．使っていない　４．その他（　　　）

健康診断について

（問３０）過去１年間に、健康診断（健康診査・人間ドック・がん検診等）を受けましたか。

１．はい　２．いいえ

（問３１）健康診断を受けない一番の理由は何ですか。

１．健康に自信があるから
２．忙しくて時間がないから
３．悪いところを発見されるのが嫌だから
４．健康診断を受ける場所が遠いから
５．職場などで健康診断を実施していない（受ける機会がない）から
６．費用がかかるから
７．その他（　　　）

【ここからは、0歳～6歳までの方が対象です】

※お子さんの保護者や御家族の状況をお答えください。
※指示がないところは、あてはまる番号を１つ選んで□に記入してください。

（問３２）お子さんの授乳時期の栄養方法はどれですか。

１．母乳のみ　２．混合授乳　３．ミルクのみ

（問３３）お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親はタバコを吸っていましたか。

１．はい　２．いいえ

（問３４）どの時期にタバコを吸っていましたか。

１．妊娠中は禁煙したが、出産後は吸っていた
２．妊娠中は吸っていたが、出産後は禁煙した
３．妊娠中、授乳期間中も吸っていた

（問３５）お子さんを妊娠している時期や授乳時期に、母親以外の家族にタバコを吸っている人がいましたか。

１．はい　　　　　　　　　　　　　２．いいえ

（問３６）喫煙をする時に分煙※を心がけましたか。（あてはまる番号をすべて選んでください。）
※分煙とはたばこの害が広がるのを防ぐため、喫煙、禁煙の場所、時間を区分けすること

１．屋外で吸うようにした
２．換気扇の下で吸うようにした
３．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
４．分煙は気にしなかった

（問３７）お子さんを妊娠している時期や母乳を与えている時期に、母親が飲酒をしていましたか。

（１）妊娠している時期
１．飲酒していた
２．以前は飲酒していたが、妊娠中は飲酒していない
３．もともと飲酒していない

（２）母乳を与えている時期　（ミルク授乳の場合は答える必要はありません。）
１．飲酒していた
２．以前は飲酒していたが、母乳を与えている時期は飲酒していない
３．もともと飲酒していない

（問３８）むし歯予防として効果的なフッ素の利用方法を知っていますか。（あてはまる番号をすべて選んでください。）

１．歯科医院でフッ素を塗ってもらう
２．フッ素入り歯みがき剤を使う
３．歯科医院で処方されたフッ素液でうがいをする
４．知らない

１～３と答えた方

（問３９）実際にフッ素を利用していますか。

１．はい　　　　　　　　　　　　２．いいえ

【ここからは、７歳～１９歳までの方が対象です】

（問４０）たばこやお酒についてどのようなイメージを持っていますか。（それぞれ１つずつ選んで [ ] に番号を記入してください。）

１．体に悪い　　　　２．くさい
３．お金がかかる　　４．大人の感じがする
５．他人に迷惑がかかる　　６．かっこいい

たばこのイメージ	お酒のイメージ

（問４１）あなたは自分のことについて次のようなことを思いますか。（それぞれ１つずつ選んで [ ] に番号を記入してください。）
※小学生の方については、答えづらい質問は保護者等が協力してお答えください。

１．そう思う　２．まあそう思う　３．あまりそう思わない　４．そう思わない

（１）	自分のことが好きだ	
（２）	自分は人から必要とされている （例：お手伝いを頼まれることがあるなど）	
（３）	自分にはたくさんいいところがある	
（４）	自分には何かができる	
（５）	自分は目標に向かって努力している （例：夢に向かって頑張っているなど）	
（６）	自分は役に立つ人間だと思う （例：困っている人を助けることができるなど）	
（７）	だれかのために何かしたい	
（８）	将来、社会に役立つことをしたい	

質問は以上です。本市の健康づくりについて日頃感じていること等がありましたら、下記に御記入ください。

御協力ありがとうございました。

＝この調査票は再生紙を使用しています