

資料 「つくばみらい市健康づくりに関するアンケート調査」結果集計表

◇ 調査の概要について

- (1) 調査地域 つくばみらい市全域
- (2) 調査対象者 つくばみらい市に居住する満18歳以上の男女個人
- (3) 標本数 1,500人
- (4) 抽出方法 住民基本台帳により地区別人口割りに応じた無作為抽出法(11地区)
- (5) 調査方法 往復郵送による無記名回答方式
- (6) 調査期間 平成21年3月2日～3月24日

◇ 回収状況 有効回収数558人(有効回収率37.2%)

○ 主な調査結果

・あなたご自身について伺います

性別	1 男性 253人(45.3%) 3 不明 1人(0.2%)	2 女性 304人(54.5%)
年齢	1 19歳以下 77人(13.8%) 3 31～40歳 65人(11.6%) 5 51～60歳 119人(21.3%) 7 71歳以上 55人(9.9%)	2 21～30歳 52人(9.3%) 4 41～50歳 56人(10.0%) 6 61～70歳 128人(22.9%) 8 不明 6人(1.1%)
世帯構成	1 単身 33人(5.9%) 3 二世帯 287人(51.4%) 5 その他 22人(3.9%)	2 夫婦のみ 132人(23.7%) 4 三世帯 73人(13.1%) 6 不明 11人(2.0%)
職業	1 会社員 143人(25.6%) 3 自営業 31人(5.6%) 5 学生 74人(13.3%) 7 主婦 108人(19.4%) 9 その他7人(1.3%)	2 公務員 14人(2.5%) 4 農林漁業 16人(2.9%) 6 パート 77人(13.8%) 8 無職 85人(15.2%) 10 不明3人(0.5%)
健康保険	1 国保 255人(45.7%) 3 不明 24人(4.3%)	2 国保以外 279人(50.0%)
お住まいの地区	1 小張 45人(8.1%) 3 谷井田 107人(19.2%) 5 板橋 109人(19.5%) 7 谷原 47人(8.4%) 9 福岡 15人(2.7%) 11 みらい平 44人(7.9%)	2 豊 25人(4.5%) 4 三島 36人(6.5%) 6 東 17人(3.0%) 8 十和 16人(2.9%) 10 小絹 96人(17.2%) 12 不明 1人(0.2%)

1 運動について

問1 あなたは、自分は運動不足だと思いますか。

1 大いに不足だと思う	2 少し不足だと思う	3 思わない	4 不明
218人(39.1%)	239人(42.8%)	100人(17.9%)	1人(0.2%)

問2 あなたは、車やエレベーターなどを使わずに歩くようにするなど、日常生活の中でなるべく身体を動かすことを心がけていますか。

1 心がけている	2 少し心がけている	3 心がけていない	4 不明
179人(32.1%)	282人(50.5%)	96人(17.2%)	1人(0.2%)

問3 あなたは、健康づくりのために定期的に運動（1日平均30分以上）していますか。

1 運動している	2 運動していない
172人(31.0%)	382人(69.0%)

2 ストレスや悩みについて

問4 あなたは、最近1か月でストレスや悩みを感じていますか。

1 いつも感じている →問4-1・2へ	2 時々感じている →問4-1・2へ
123人(22.0%)	272人(48.7%)
3 感じていない	4 不明
151人(27.1%)	12人(2.2%)

問4-1 問4で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。

ストレスや悩みを感じている理由はなんですか。(複数回答)

1 多忙なため	2 家事関係	3 仕事関係	4 勉強関係
96人(24.3%)	61人(15.4%)	192人(48.6%)	42人(10.6%)
5 家族関係	6 友人関係	7 金銭関係	8 恋愛関係
117人(29.6%)	45人(11.4%)	105人(26.6%)	21人(5.3%)
9 その他			
42人(10.6%)			

問4-2 問4で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。

感じたストレスや悩みを誰かに相談しましたか。(複数回答)

1 家族 138人(34.9%)	2 友達 144人(36.5%)	3 職場の上司 18人(4.6%)
4 公的な相談員 3人(0.8%)	5 医療関係者 13人(3.3%)	6 インターネットで同じ悩みを持つ人 4人(1.0%)
7 その他 15人(3.8%)	8 相談しない 123人(31.1%)	

問5 あなたは、あまりストレスを溜めこまないように、ストレス解消を行っていますか。

1 行っている 149人(26.7%)	2 時々行っている 234人(41.9%)	3 ほとんど行っていない 163人(29.2%)	4 不明 12人(2.2%)
------------------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------

問6 普段の睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか。

1 思う 331人(59.3%)	2 思わない 141人(25.3%)	3 分からない 84人(15.1%)	4 不明 2人(0.4%)
---------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

3 喫煙について (対象年齢20歳以上)

問7 あなたは、たばこを吸っていますか。

1 以前から吸わない 257人(54.0%)	2 以前は吸っていたが今は吸わない 111人(23.3%)
3 吸っている →問7-1・2・3・4・5へ 93人(19.5%)	4 不明 15人(3.2%)

問7-1 問7で「3」を選んだ方におたずねします。

1日の平均喫煙本数と喫煙年数、吸い始めた年齢を教えてください。

喫煙本数	1 1～5本 8人(8.6%)	2 6～10本 18人(19.4%)	3 11～15本 20人(21.5%)
	4 16～20本 30人(32.3%)	5 21本～ 15人(16.1%)	6 不明 2人(2.2%)
喫煙年数	1 1～10年 13人(14.0%)	2 11～20年 22人(23.7%)	3 21～30年 20人(21.5%)
	4 31～40年 21人(22.6%)	5 41年～ 13人(14.0%)	6 不明 4人(4.3%)
喫煙年齢	1 ～24歳 81人(87.1%)	2 25～29歳 3人(3.2%)	3 30～34歳 3人(3.2%)

4	35～39歳	5	40歳～	6	不明
	1人(1.1%)		1人(1.1%)		4人(4.3%)

問7-2 問7で「3」を選んだ方におたずねします。

たばこを吸うとかかりやすくなると思われるものを選んでください。(複数回答)

1	肺がん	2	喘息	3	気管支炎	4	心臓病
	87人(93.5%)		34人(36.6%)		50人(53.8%)		41人(44.1%)
5	脳血管障害	6	胃潰瘍	7	妊娠に関する異常	8	歯周病
	47人(50.5%)		18人(19.4%)		32人(34.4%)		22人(23.7%)

問7-3 問7で「3」を選んだ方におたずねします。

分煙について、あなたのとっている行動はなにかありますか。(複数回答)

1	何もしていない	8人(8.6%)
2	喫煙できる場所で吸う	68人(73.1%)
3	喫煙できる場所であっても、妊婦や子供たちがいたら吸わない	35人(37.6%)
4	吸わない人の前では吸わない	17人(18.3%)

問7-4 問7で「3」を選んだ方におたずねします。

あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。

1	やめたい	2	やめたくない	3	本数を減らしたい	4	わからない
	26人(28.0%)		24人(25.8%)		24人(25.8%)		9人(9.7%)
5	不明						
	10人(10.8%)						

問7-5 問7で「3」を選んだ方におたずねします。

たばこがやめられない理由は何だと思えますか。(複数回答)

1	たばこがない生活は考えられないから	2	おいしいから
	15人(16.1%)		16人(17.2%)
3	元気がでるから	4	口がさみしいから
	5人(5.4%)		24人(25.8%)
5	どうしてもやめられないから	6	喫煙外来がないから
	19人(20.4%)		0人(0.0%)
7	太らないようにするため	8	みんなが吸っているから
	3人(3.2%)		3人(3.2%)

9 格好がいいから 1人(1.1%)	10 ストレス解消のため 43人(46.2%)
-----------------------	----------------------------

問8 あなたは、今後どのようなたばこ対策が最も重要だと思いますか。(複数回答)

1 たばこをやめやすい環境をつくる 188人(33.7%)	2 未成年者にたばこを吸わせない 206人(36.9%)
3 妊婦の喫煙をなくす 167人(29.9%)	4 たばこに関する正しい知識を普及させる 211人(37.8%)
5 喫煙場所を定め、そこ以外は禁煙にする 225人(40.3%)	6 その他 56人(10.0%)

4 飲酒について (対象年齢20歳以上)

問9 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか。

1 週5日以内 →問9-1・2へ 96人(20.2%)	2 週6日以上 →問9-1・2へ 79人(16.6%)
3 飲まない 280人(58.8%)	4 不明 21人(4.4%)

問9-1 問9で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。

1回に飲む量はどのくらいですか。日本酒に換算して数字で教えてください。

(換算の仕方) 焼酎1合は、 日本酒1.5合
 ビールの中びん1本は、 日本酒1合
 ウイスキーダブル1杯は、 日本酒1合
 ワイン1杯(180ml)は、 日本酒1合

1 1合以下 86人(49.1%)	2 2合以下 58人(33.1%)	3 3合以下 25人(14.3%)	4 3合より多い 1人(0.6%)
5 不明 5人(2.9%)			

問9-1 問9で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。

「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒に換算して1日何合以下の飲酒量だと思いますか。

1 1合以下 69人(39.4%)	2 2合以下 75人(42.9%)	3 3合以下 15人(8.6%)
----------------------	----------------------	---------------------

4 分からない	5 不明
10 人(5.7%)	6 人(3.4%)

5 歯の健康について

問10 あなたは、歯や歯ぐきの自覚症状（痛み、出血、腫れ、口臭など）がありますか。

1 ある	2 ない	3 不明
230 人(41.2%)	314 人(56.3%)	14 人(2.5%)

問11 あなたは、定期的な歯科検診を受けていますか。

1 受けている	2 受けていない	3 不明
163 人(29.2%)	382 人(68.5%)	13 人(2.3%)

問12 あなたは、糸楊枝や歯間ブラシ、口腔洗浄器などで、歯と歯の間の清掃をしていますか。

1 毎日している	2 時々している	3 していない	4 不明
107 人(19.2%)	205 人(36.7%)	234 人(41.9%)	12 人(2.2%)

6 健康管理について

問13 あなたは、健康に関心をもっていますか。

1 大いに感心がある	2 少し関心がある	3 関心がない	4 不明
289 人(51.8%)	235 人(42.1%)	18 人(3.2%)	16 人(2.9%)

問14 次にあげるような生活習慣は、脳血管障害やがん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の危険因子ですが、この中からあなたが日常気をつけているものを選んでください。（複数回答）

1 禁煙	2 大量飲酒	3 脂肪・エネルギーのとりすぎ
94 人(16.8%)	121 人(21.7%)	299 人(53.6%)
4 塩分のとりすぎ	5 運動不足	6 偏った食生活
293 人(52.5%)	310 人(55.6%)	263 人(47.1%)
7 過度のストレス	8 肥満	9 睡眠不足
153 人(27.4%)	273 人(48.9%)	189 人(33.9%)

問15 あなたは、1日に汁物（みそ汁、スープなど）を何杯飲みますか。

1 1杯 288人(51.6%)	2 2杯 171人(30.6%)	3 3杯 47人(8.4%)	4 飲まない 50人(9.0%)
5 不明 2人(0.4%)			

問16 あなたは、自分の血糖値を知っていますか。また、それが高いかどうか分かりますか。

1 自分の血糖値を概ね知っており、また、それが高いのかも分かる 237人(42.5%)
2 自分の血糖値を概ね知っているが、それが高いかどうかは分からない 34人(6.1%)
3 自分の血糖値は知らないが、どれくらいの血糖値が高いかどうかの知識はある 68人(12.2%)
4 自分の血糖値も、どれくらいの血糖値が高いかどうかの知識もない 197人(35.3%)
5 不明 22人(3.9%)

問17 あなたは、日常生活の中で血圧管理のためにどのようなことをしていますか。(複数回答)

1 自動血圧計などの血圧チェック 157人(28.1%)	2 健康診断の受診 220人(39.4%)	3 塩分を控える 188人(33.7%)
4 アルコールを控える 53人(9.5%)	5 適度な運動 142人(25.4%)	6 何もしていない 153人(27.4%)
7 分からない 27人(4.8%)		

問18 あなたは、健康診断を受けていますか。

1 年に1回程度受けている →問18-1へ 362人(64.9%)
2 2年に1回程度受けている →問18-2へ 43人(7.7%)
3 受けたことがない →問18-2へ

74人(13.3%)
4 医療機関にかかっているため受けていない
68人(12.2%)
5 不明
11人(2.0%)

問18-1 問18で「1」を選んだ方におたずねします。

あなたが、この1年間に受診した健康診断は何ですか。

1 市の集団健康診断	2 人間ドック	3 勤務先の健康診断	4 不明
99人(27.3%)	51人(14.1%)	203人(56.1%)	9人(2.5%)

問18-2 問18で「2」または「3」を選んだ方におたずねします。

健康診断を、毎年受診しない理由は何ですか。(複数回答)

1 経済的に大変だから	2 多忙なため
13人(11.1%)	15人(12.8%)
3 元気だから	4 毎年受けても変わらないから
60人(51.3%)	14人(12.0%)
5 病気になったとき医者にかかればいから	7 その他
23人(19.7%)	22人(18.8%)

問19 あなたが、受けたことがあるがん検診は何ですか。(複数回答)

1 胃がん	2 肺がん	3 大腸がん	4 乳がん
212人(38.0%)	122人(21.9%)	180人(32.3%)	139人(24.9%)
5 子宮がん	6 前立腺がん		
160人(28.7%)	51人(9.1%)		

問20 現在治療している病気はありますか。

1 なし	2 高血圧症	3 脂質異常症(高脂血症)
300人(53.8%)	86人(15.4%)	22人(3.9%)
4 心臓病(狭心症など)	5 脳血管障害(脳梗塞など)	6 がん
18人(3.2%)	11人(2.0%)	8人(1.4%)
7 糖尿病	8 肝機能障害(脂肪肝を含む)	9 胃・十二指腸潰瘍
42人(7.5%)	6人(1.1%)	5人(0.9%)
10 歯周病	11 不眠症	12 腰痛症

16 人 (2.9%)	2 人 (0.4%)	28 人 (5.0%)
13 その他		
43 人 (7.7%)		

6 生活習慣病予防について

問 2 1 あなたは、「メタボリックシンドローム※」という言葉や、その意味を知っていますか。

1 言葉も意味も知っている →問 21-1へ 478 人 (85.7%)	2 言葉は知っているが意味は知らない 63 人 (11.3%)
3 言葉も意味も知らない 9 人 (1.6%)	4 不明 8 人 (1.4%)

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

問 2 1-1 問 2 1 で「1」を選んだ方におたずねします。

あなたは、自分が「メタボリックシンドローム」だと思いますか。

1 思う 61 人 (12.8%)	2 思わない 114 人 (23.8%)	3 予備群だと思う 274 人 (57.3%)
4 分からない 20 人 (4.2%)	5 不明 9 人 (1.9%)	

※メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積：ウエスト周囲径、男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$

上記に加え、以下の2項目異常（1項目のみは予備群）

- ・中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または、HDL コレステロール値 $< 40\text{mg/dl}$
- ・最高（収縮期）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または、最低（拡張期）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- ・空腹期血糖 $\geq 110\text{ mg/dl}$

問 2 2 あなたは、メタボリックシンドローム予防のため健康教室に参加したいと思いますか。

1 参加したい 45 人 (8.1%)	2 専門家に進められれば参加する 53 人 (9.5%)	3 内容次第で参加する 111 人 (19.9%)
4 友達がいれば参加する 38 人 (6.8%)	5 参加しない 218 人 (39.1%)	6 分からない 67 人 (12.0%)

5 不明 26人(4.7%)

問23 あなたは、この1年間に実施した健康増進課（保健センター）の教室や保健指導を利用しましたか。

1 利用した →問23-1へ 48人(8.6%)	2 利用しない →問21-1へ 499人(89.4%)	3 不明 11人(2.0%)
-----------------------------	--------------------------------	-------------------

問23-1 問23で「2」を選んだ方におたずねします。

教室や保健指導を利用しない理由は何ですか。（複数回答）

1 多忙だから 144人(28.9%)	2 体調が悪くない（元気だから） 196人(39.3%)
3 自己管理ができていないから 56人(11.2%)	4 毎年受けても変わらないから 12人(2.4%)
5 医療機関にかかっているから 95人(19.0%)	6 病気になったとき医療機関にかかればよいから 60人(12.0%)
7 その他 68人(13.6%)	

問24 あなたは、ご自分の体重が「標準体重」に近づくように心がけていますか。

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

1 心がけている 381人(68.3%)	2 心がけていない →問24-1へ 158人(28.3%)	3 不明 19人(3.4%)
-------------------------	----------------------------------	-------------------

問24-1 問24で「2」を選んだ方におたずねします。

標準体重を心がけない理由はなんですか。（複数回答）

1 面倒だから 38人(24.1%)	2 今のままだでも体調がよいから 70人(44.3%)
3 苦痛だから 6人(3.8%)	4 食が細いから 4人(2.5%)
5 気にしていないから 70人(44.3%)	6 ダイエットに失敗しているから 1人(0.6%)
7 その他 24人(15.2%)	

7 地域との関わりについて

問25 あなたは、地域活動に参加していますか。(複数回答)

1 町内会・婦人会・老人会 84人(15.1%)	2 ボランティア活動 31人(5.6%)	3 趣味の会・サークル 50人(9.0%)
4 参加していない 389人(69.7%)	5 その他 14人(2.5%)	