

市民アンケート調査集計結果の概要

1. 健康意識について

- (ア) ふだん健康と感じているかたは、「健康」と「まあまあ健康」を合せて 85.25% となっています。【問 4】
- (イ) ふだん健康のため、心がけていることは、「食生活に気をつける」 51.63%、「睡眠を十分とる」 51.41%、「適度な運動をする」 36.44%、「規則正しい生活をする」 35.57%となっています。【問 5】
- (ウ) 健康づくりや生活習慣改善に、どのような情報がほしいかについて、「食生活」 50.54%、「ストレス」 34.71%、「運動」 33.41%、「健康診査」 27.77%となっています。【問 6】

2. 栄養・食生活について

- (ア) 朝食を食べますかについて、「毎日食べる」 77.87%、「時々食べる」 13.02%、「食べない」 8.68%となっています。【問 11】
- (イ) 自分の食生活について、「問題がある」と「多少問題がある」を合せて 64.43% となっています。【問 13】
- (ウ) 食生活について、今後どのようにしたいと思うかについて、「良くしたい」 52.49%、「今のままでよい」 29.93%、「特に考えていない」 17.14% となっています。【問 14】

3. 運動・身体活動について

- (ア) 意識して身体を動かしているかについて、「はい」 52.06%、「いいえ」 45.99% となっています。【問 16】
- (イ) 身体を動かす内容について、「散歩」 46.67%、「庭いじり」 37.08%、「ウォーキング」 32.08%、「スポーツ全般」 29.58% となっています。【問 17】

4. 休養・メンタルヘルスについて

- (ア) 悩み・ストレスがありましたかについて、「大いにある」と「多少ある」を合せて 68.12% となっています。【問 21】
- (イ) 悩み・ストレスを相談する人がいますかについて、「はい」 72.45%、「いいえ」 24.30% となっています。【問 23】
- (ウ) 睡眠が十分とれていますかについて、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合せて 80.04% となっています。【問 24】

5. 歯と口腔について

- (ア) あなたの歯は何本ありますかについて、「全部ある (28 本)」 31.89%、「27～24 本」 22.99%、「19～1 本」 22.56%、「23～20 本」 14.97%となっています。【問 26】
- (イ) あなたは定期的に歯科受診していますかについて、「はい」 18.66%、「いいえ」 78.96%となっています。【問 31】
- (ウ) 定期的に受診しない理由について、「忙しい・時間がないから」 42.03%「痛くなってから治療することで十分だから」 41.76%、「面倒だから」 33.24%、「歯や歯ぐきに問題がないから」 26.65%、となっています。【問 32】

6. たばこ・アルコールについて

- (ア) あなたはたばこを吸っていますかについて、「吸っていない」 54.23%、「吸っている」 35.36%となっています。【問 33】
- (イ) あなたはたばこをやめたいと思いますかについて、「やめたいとは思わない」 37.42%、「本数を減らしたいと思っている」 31.29%、「やめたいと思っている」 30.06%となっています。【問 34】
- (ウ) あなたは分煙が必要だと思いますかについて、「思う」 63.77%、「思わない」 10.41%となっています。【問 35】
- (エ) あなたは平均してどのくらいのお酒をのみますかについて、「毎日」 20.17%、「週に 3 日以上」 14.75%、「月に 1～3 日」 18.00%となっています。【問 37】

7. 生活習慣病の予防について

- (ア) 生活習慣を改善しようと思いますかについて、「はい」 70.28%、「いいえ」 24.95%となっています。【問 39】
- (イ) 1 年以内に健診を受けたことがありますかについて、「受けた」 69.63%、「受けない」 29.50%となっています。【問 42】
- (ウ) 年に 1 回健康チェックは必要だと思いますかについて、「年に 1 回は必要だと思う」 88.29%、「何年かに 1 回は必要だと思う」 9.11%となっています。【問 44】