

I 全体集計結果表

問1 あなたは日頃、主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)・副菜(野菜、海藻、きのこ、いも)のそろった食事を、1日に何回していますか。(〇は1つだけ)

	合計	1日3回以上	1日2回	1日1回	ほとんどしていない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	537 35.3%	572 37.6%	309 20.3%	52 3.4%	52 3.4%

問2 あなたは日頃から、健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。(項目毎に〇は1つだけ)

ア) 野菜をたくさん食べることを

	合計	意識しているし、できていると思う	意識しているし、だいたいできていると思う	意識しているが、あまりできていないと思う	意識しているが、ほとんどできていないと思う	意識していない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	195 12.8%	658 43.2%	425 27.9%	106 7.0%	85 5.6%	53 3.5%

問2 イ) 塩分を控えることに

	合計	意識しているし、できていると思う	意識しているし、だいたいできていると思う	意識しているが、あまりできていないと思う	意識しているが、ほとんどできていないと思う	意識していない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	163 10.7%	509 33.4%	499 32.8%	106 7.0%	193 12.7%	52 3.4%

問3 あなたは日頃、朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

	合計	ほとんど毎日食べる	週に3~4回食べる	週に1~2回食べる	ほとんど食べない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	1,213 79.7%	75 4.9%	58 3.8%	124 8.1%	52 3.4%

問4 かんて食べる時の状態についてあてはまる番号を1つ選んで〇をつけてください。(〇は1つだけ)

	合計	何でもかんて食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんて食べることはできない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	1,255 82.5%	191 12.5%	21 1.4%	4 0.3%	51 3.4%

問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つだけ)

	合計	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	104 6.8%	416 27.3%	547 35.9%	317 20.8%	109 7.2%	29 1.9%	0 0.0%

問6 あなたはいつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(〇は1つだけ)

	合計	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	全くとれていない	わからない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	323 21.2%	823 54.1%	313 20.6%	54 3.5%	9 0.6%	0 0.0%

問7 あなたは毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありませんか。(〇は1つだけ)

	合計	感じる	ときどき感じる	あまり感じない	感じない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	298 19.6%	755 49.6%	383 25.2%	82 5.4%	4 0.3%

問7-1 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。(〇は1つだけ)

	合計	解消できている	ある程度解消できている	あまり解消できていない	解消できていない	無回答
全体結果	1,053 100.0%	88 8.4%	690 65.5%	220 20.9%	50 4.7%	5 0.5%

問7-2 ストレスがある時の対処法は次のうちどれですか。(〇はいくつでも)

	合計	体を動かして運動する	趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる	テレビを見たり、ラジオを聴く	家族や友人に悩みを聞いてもらう	解決をあきらめて放棄する	我慢して耐える	何とかないと楽観的に考えようと努める	刺激や興奮を求める	酒を飲む	たばこ(加熱式たばこも含む)を吸う	食べる	特にない	その他	無回答
全体結果	1,053 100.0%	276 26.2%	579 55.0%	443 42.1%	345 32.8%	104 9.9%	195 18.5%	371 35.2%	24 2.3%	219 20.8%	92 8.7%	251 23.8%	17 1.6%	66 6.3%	60 5.7%

問8 あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(〇は1つだけ)

	合計	強い方だ と思う	どちらか といえば強 い方だと思 う	どちらか といえば弱 い方だと思 う	弱い方だ と思う	わからな い	無回答
全体結果	1,522 100.0%	53 3.5%	313 20.6%	456 30.0%	517 34.0%	112 7.4%	71 4.7%

問9 あなたはこの1年間にボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)、地域社会活動(町内会活動・地域行事など)を行いましたか。(〇はいくつでも)

※有償・無償にかかわらず

	合計	食生活な どの生活 習慣の改 善のため の活動	スポーツ・ 文化・芸 術に関係 した活動	まちづく りのため の活動	子どもを 対象とし た活動	高齢者を 対象とし た活動	防犯・防 災に関係 した活動	自然や環 境を守る ための活 動	上記以外 の活動	ボランティ ア活動・ 地域社会 活動はし ていない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	14 0.9%	92 6.0%	111 7.3%	137 9.0%	89 5.8%	104 6.8%	180 11.8%	91 6.0%	891 58.5%	98 6.4%

問10 あなたは、定期的に継続して※運動や散歩等を行っていますか。(〇は1つだけ)

※「定期的に継続して」とは、1回30分以上、かつ週2日以上、かつ1年以上続けていることをいいます。

	合計	している	定期的で はない が、時々 している	してい ない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	413 27.1%	481 31.6%	591 38.8%	37 2.4%

問11 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かす※ような生活をする」とが推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(〇は1つだけ)

※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

	合計	実行して いない し、実行 しようとも 考えてい ない	実行して いない が、実行 しようと思 考している	実行しよう と努力し ている が、十分 に実行で きていな い	実行して いるが、ま だ習慣化 していな い	実行して おり、十 分に習慣 化してい る	無回答
全体結果	1,522 100.0%	131 8.6%	193 12.7%	348 22.9%	178 11.7%	626 41.1%	46 3.0%

問12 あなたは、平日の日常生活において、屋外・屋内で歩く時間(通勤・買い物・散歩など)を合計すると、1日におおよそ何分くらい歩いていますか？(〇は1つだけ)

	合計	30分未満	30分以上 1時間未 満	1時間以 上1時間 30分未 満	1時間30 分以上2 時間未 満	2時間以 上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	322 21.2%	494 32.5%	298 19.6%	114 7.5%	250 16.4%	44 2.9%

問13 あなたは、歩数計(スマートフォン等の歩数機能を含む)で1日の歩数を測っていますか。(〇は1つだけ)

	合計	毎日測っている	時々測っている	今までに何回か測ったことがある	測ったことはない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	310 20.4%	198 13.0%	253 16.6%	728 47.8%	33 2.2%

問13-1 1日の歩数を測ったことがある人にお聞きします。1日どのくらい歩いてますか。

	合計	500歩未満	500歩以上1,000歩未満	1,000歩以上1,500歩未満	1,500歩以上2,000歩未満	2,000歩以上2,500歩未満	2,500歩以上3,000歩未満	3,000歩以上3,500歩未満	3,500歩以上4,000歩未満	4,000歩以上4,500歩未満	4,500歩以上5,000歩未満	5,000歩以上5,500歩未満	5,500歩以上6,000歩未満	6,000歩以上6,500歩未満	6,500歩以上7,000歩未満	7,000歩以上7,500歩未満
全体結果	761 100.0%	9 1.2%	7 0.9%	12 1.6%	15 2.0%	36 4.7%	28 3.7%	78 10.2%	25 3.3%	62 8.1%	12 1.6%	94 12.4%	8 1.1%	62 8.1%	11 1.4%	67 8.8%

	合計	7,500歩以上8,000歩未満	8,000歩以上8,500歩未満	8,500歩以上9,000歩未満	9,000歩以上9,500歩未満	9,500歩以上10,000歩未満	10,000歩以上	無回答
全体結果	761 100.0%	7 0.9%	71 9.3%	8 1.1%	14 1.8%	2 0.3%	87 11.4%	46 6.0%

問14 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間が、1日平均してどのくらいありますか。

	合計	30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上1時間30分未満	1時間30分以上2時間未満	2時間以上2時間30分未満	2時間30分以上3時間未満	3時間以上3時間30分未満	3時間30分以上4時間未満	4時間以上4時間30分未満	4時間30分以上5時間未満	5時間以上5時間30分未満	5時間30分以上6時間未満	6時間以上6時間30分未満	6時間30分以上7時間未満	7時間以上7時間30分未満
全体結果	1,522 100.0%	5 0.3%	9 0.6%	25 1.6%	14 0.9%	69 4.5%	21 1.4%	109 7.2%	25 1.6%	101 6.6%	19 1.2%	144 9.5%	27 1.8%	129 8.5%	22 1.4%	73 4.8%

	合計	7時間30分以上8時間未満	8時間以上8時間30分未満	8時間30分以上9時間未満	9時間以上9時間30分未満	9時間30分以上10時間未満	10時間以上10時間30分未満	10時間30分以上11時間未満	11時間以上11時間30分未満	11時間30分以上12時間未満	12時間以上12時間30分未満	12時間30分以上13時間未満	13時間以上13時間30分未満	13時間30分以上14時間未満	14時間以上14時間30分未満	14時間30分以上15時間未満
全体結果	1,522 100.0%	20 1.3%	148 9.7%	18 1.2%	43 2.8%	9 0.6%	120 7.9%	9 0.6%	19 1.2%	8 0.5%	71 4.7%	6 0.4%	26 1.7%	3 0.2%	38 2.5%	1 0.1%

	合計	15時間以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	102 6.7%	89 5.8%

問15 あなたはたばこ(加熱式たばこも含む)を吸いますか。(○は1つだけ)

	合計	吸う(紙巻きたばこ)	吸う(加熱式たばこ)	吸う(紙巻きたばこ、加熱式たばこ 両方とも)	やめた	吸わない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	128 8.4%	68 4.5%	9 0.6%	279 18.3%	1022 67.1%	16 1.1%

問16 あなたはこの1か月に自分以外の人が吸っているたばこ(加熱式たばこも含む)の煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(項目毎に○は1つだけ)

7) 家庭

	合計	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月1回	全くない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	101 6.6%	32 2.1%	11 0.7%	34 2.2%	1149 75.5%	195 12.8%

問16 ｲ) 職場

	合計	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月1回	全くない	行かなかった	無回答
全体結果	1,522 100.0%	71 4.7%	66 4.3%	27 1.8%	34 2.2%	756 49.7%	275 18.1%	293 19.3%

問16 ｳ) 飲食店

	合計	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月1回	全くない	行かなかった	無回答
全体結果	1,522 100.0%	6 0.4%	20 1.3%	23 1.5%	138 9.1%	805 52.9%	243 16.0%	287 18.9%

問16 ｴ) 行政機関

	合計	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月1回	全くない	行かなかった	無回答
全体結果	1,522 100.0%	2 0.1%	4 0.3%	1 0.1%	15 1.0%	742 48.8%	455 29.9%	303 19.9%

問17 あなたは週に何日くらいビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲みますか。(〇は1つだけ)

	合計	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	飲まない、やめた(1年以上やめている)	無回答
全体結果	1,522 100.0%	321 21.1%	104 6.8%	92 6.0%	143 9.4%	228 15.0%	616 40.5%	18 1.2%

問17-1 あなたの1回当たりの平均飲酒量はどの程度ですか。(〇は1つだけ)

	合計	日本酒1合未満	日本酒1合以上~2合未満	日本酒2合以上~3合未満	日本酒3合以上~4合未満	日本酒4合以上~5合未満	日本酒5合以上	無回答
全体結果	888 100.0%	390 43.9%	276 31.1%	138 15.5%	52 5.9%	7 0.8%	10 1.1%	15 1.7%

問18 あなたはこの1年間に歯科健(検)診を受けましたか。(〇は1つだけ)

	合計	受けた	受けていない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	952 62.5%	563 37.0%	7 0.5%

問19 あなたはむし歯予防や歯周病の予防のために歯間部清掃用具[デンタルフロス(糸つきようじ)、歯間ブラシ]を使用していますか。(〇は1つだけ)

	合計	使用している	使用していない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	1,003 65.9%	512 33.6%	7 0.5%

問20 あなたはご自身の現在の健康状態をどのように考えていますか。(〇は1つだけ)

	合計	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	152 10.0%	343 22.5%	696 45.7%	274 18.0%	51 3.4%	6 0.4%

問21 あなたは、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。
(○は1つだけ)

	合計	実践して、半年以上継続している	実践しているが、半年未満である	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようと思っ ている	現在していないし、しようとも思わない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	549 36.1%	60 3.9%	530 34.8%	143 9.4%	220 14.5%	20 1.3%

問22 あなたは「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つだけ)

	合計	言葉も意味も良く知っていた	言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった(今回の調査で初めて聞いた)	無回答
全体結果	1,522 100.0%	152 10.0%	174 11.4%	116 7.6%	104 6.8%	956 62.8%	20 1.3%

問23 あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つだけ)

	合計	言葉も意味も良く知っていた	言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった(今回の調査で初めて聞いた)	無回答
全体結果	1,522 100.0%	139 9.1%	226 14.8%	169 11.1%	115 7.6%	854 56.1%	19 1.2%

問24 あなたはここ数日、腰や手足の関節に痛みがありますか。(あてはまるもの全てに○)

	合計	腰痛がある	手足の関節が痛む	いずれもない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	508 33.4%	338 22.2%	780 51.2%	34 2.2%

問24-1 その痛みに対して、なんらかの治療をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

	合計	病院・診療所に通っている(往診、訪問診療を含む)	あんま・はりきゅう・柔道整復師(施術所)にかかっている	売薬をのんだり、つけたりしている	それ以外の治療をしている	治療をしていない	無回答
全体結果	708 100.0%	181 25.6%	64 9.0%	159 22.5%	42 5.9%	310 43.8%	6 0.8%

問25 あなたは過去1年間[胃がん(内視鏡)、子宮頸がん、乳がん検診は過去2年間]に市や職場などで行われる検診、人間ドックなどでがん検診を受けましたか。(受けたもの全てに○)

	合計	胃がん検診[バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など]	肺がん検診[胸のレントゲン撮影や喀痰検査など]	大腸がん検診[便潜血反応検査(検便)など]	子宮頸がん検診[子宮の細胞診検査など]	乳がん検診[マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エコー)検査など]	いずれの検診も受けていない	無回答
全体結果	1,522 100.0%	645 42.4%	663 43.6%	593 39.0%	277 18.2%	284 18.7%	527 34.6%	38 2.5%

問26 あなたのお住まいは、次のどの区に該当しますか。(○は1つだけ)

	合計	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	無回答
全体結果	1,522 100.0%	110 7.2%	261 17.1%	357 23.5%	131 8.6%	162 10.6%	93 6.1%	280 18.4%	117 7.7%	11 0.7%

問27 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

	合計	男性	女性	その他	無回答
全体結果	1,522 100.0%	689 45.3%	818 53.7%	3 0.2%	12 0.8%

問28 あなたの年齢を教えてください。(令和5年10月1日現在)(○は1つだけ)

	合計	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	46 3.0%	53 3.5%	67 4.4%	81 5.3%	111 7.3%	125 8.2%	137 9.0%	125 8.2%	115 7.6%	156 10.2%	179 11.8%	144 9.5%	92 6.0%	80 5.3%	11 0.7%

問29 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)※複数のご職業をお持ちの方は、主なものに○をつけてください。

	合計	農・林・漁業(農業・林業・漁業の自営者)	商・工・サービス業(小売店・飲食店・理髪店・修理店など)	自由業(開業医・弁護士・宗教家・芸術家・茶華道師匠など)	農・林・漁業(農業・林業・漁業の家業を継続的に手伝っている人)	商・工・サービス業(商・工・サービス業の家業を継続的に手伝っている人)	自由業(自由業の家業を継続的に手伝っている人)	管理職(民間会社・官公庁の課長職以上)	事務職・専門技術職(事務職員・教員・技術者など)	技能・労務職(技能工・販売店員・外交員など)	家事専業	学生	その他	勤め人不明	無回答
全体結果	1,522 100.0%	25 1.6%	47 3.1%	27 1.8%	10 0.7%	8 0.5%	10 0.7%	82 5.4%	317 20.8%	211 13.9%	350 23.0%	23 1.5%	222 14.6%	138 9.1%	52 3.4%

問30 あなたの世帯の家族構成は、次のうちどれに当てはまりますか。(〇は1つだけ)

	合計	単身	夫婦のみ	2世代(親と子)	3世代(親と子と孫)	その他	無回答
全体結果	1,522 100.0%	217 14.3%	421 27.7%	705 46.3%	133 8.7%	23 1.5%	23 1.5%

問31 あなたの身長と体重を記入してください。

身長(区分)

	合計	140cm未満	140cm以上150cm未満	150cm以上160cm未満	160cm以上170cm未満	170cm以上180cm未満	180cm以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	1 0.1%	99 6.5%	474 31.1%	552 36.3%	311 20.4%	47 3.1%	38 2.5%

問31 体重(区分)

	合計	40kg未満	40kg以上50kg未満	50kg以上60kg未満	60kg以上70kg未満	70kg以上80kg未満	80kg以上90kg未満	90kg以上100kg未満	100kg以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	32 2.1%	296 19.4%	469 30.8%	404 26.5%	201 13.2%	53 3.5%	28 1.8%	1 0.1%	38 2.5%

BMI(区分)

	合計	やせ: 18.5未満	標準: 18.5以上 25未満	肥満:25 以上	無回答
全体結果	1,522 100.0%	161 10.6%	1,055 69.3%	268 17.6%	38 2.5%

問32 同封の歩数計で計測した1日の歩数を記入してください。

	合計	歩数計測を実施した	歩数計測を実施できなかった	無回答
全体結果	1,522 100.0%	1,322 86.9%	157 10.3%	43 2.8%

問32 実施月日(区分)

	合計	10/10～ 10/14	10/15～ 10/21	10/22～ 10/28	10/29～ 11/3	無回答
全体結果	1,322 100.0%	420 31.8%	482 36.5%	343 25.9%	76 5.7%	1 0.1%

問32 歩数(区分)

	合計	500歩未 満	500歩以 上1,000 歩未満	1,000歩 以上 1,500歩 未満	1,500歩 以上 2,000歩 未満	2,000歩 以上 2,500歩 未満	2,500歩 以上 3,000歩 未満	3,000歩 以上 3,500歩 未満	3,500歩 以上 4,000歩 未満	4,000歩 以上 4,500歩 未満	4,500歩 以上 5,000歩 未満	5,000歩 以上 5,500歩 未満	5,500歩 以上 6,000歩 未満	6,000歩 以上 6,500歩 未満	6,500歩 以上 7,000歩 未満	7,000歩 以上 7,500歩 未満
全体結果	1,322 100.0%	24 1.8%	33 2.5%	37 2.8%	49 3.7%	65 4.9%	58 4.4%	63 4.8%	83 6.3%	66 5.0%	78 5.9%	80 6.1%	74 5.6%	68 5.1%	75 5.7%	57 4.3%

	合計	7,500歩 以上 8,000歩 未満	8,000歩 以上 8,500歩 未満	8,500歩 以上 9,000歩 未満	9,000歩 以上 9,500歩 未満	9,500歩 以上 10,000歩 未満	10,000歩 以上	無回答
全体結果	1,322 100.0%	56 4.2%	49 3.7%	40 3.0%	45 3.4%	30 2.3%	190 14.4%	2 0.2%