

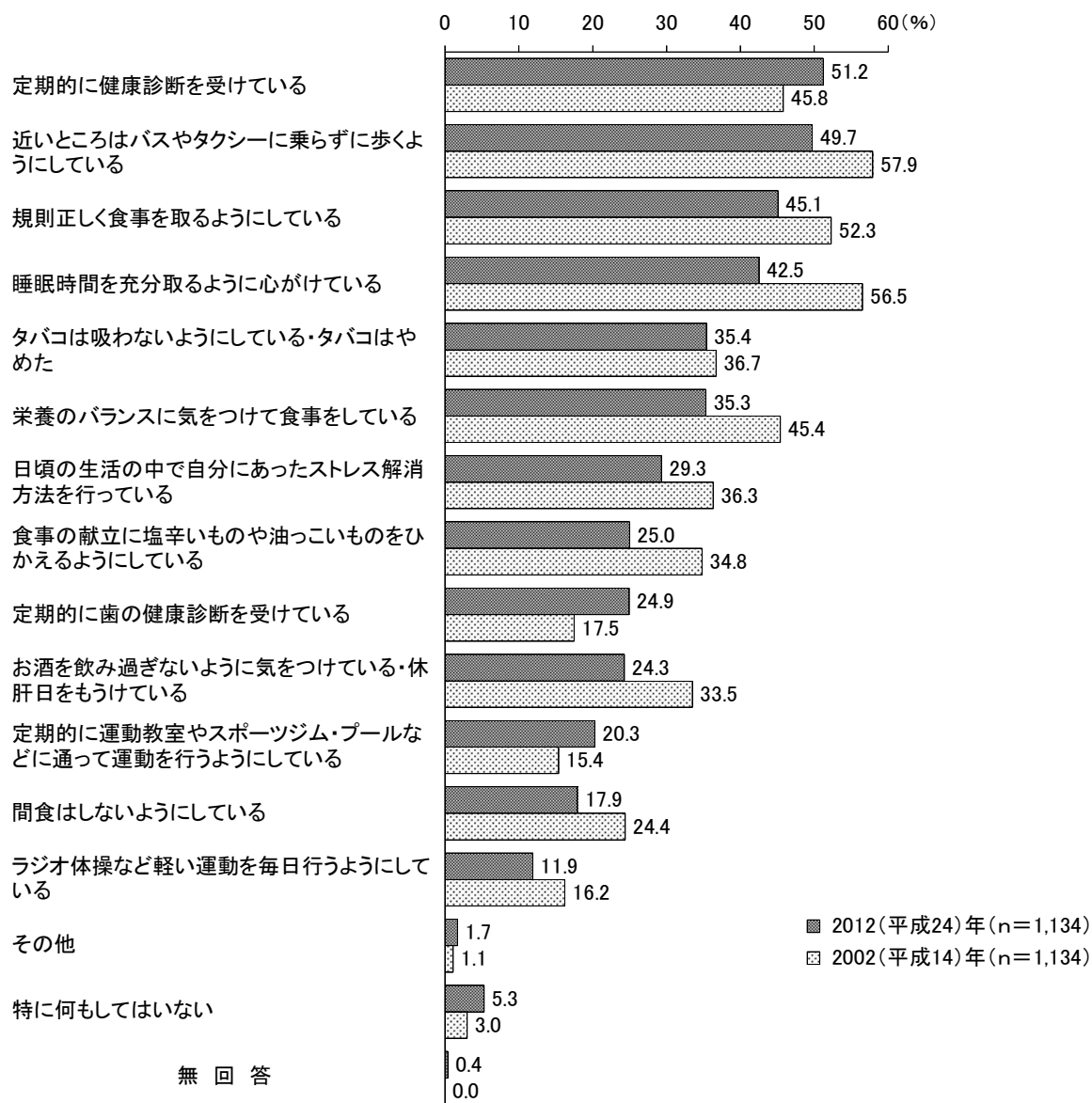
7 健康について

(1) 健康のために日ごろから行っていること

問 13 (すべての方に) あなたが、健康のために日頃から行っていることは何ですか。

(○はいくつでも)

【健康のために日ごろから行っていること (全体)】

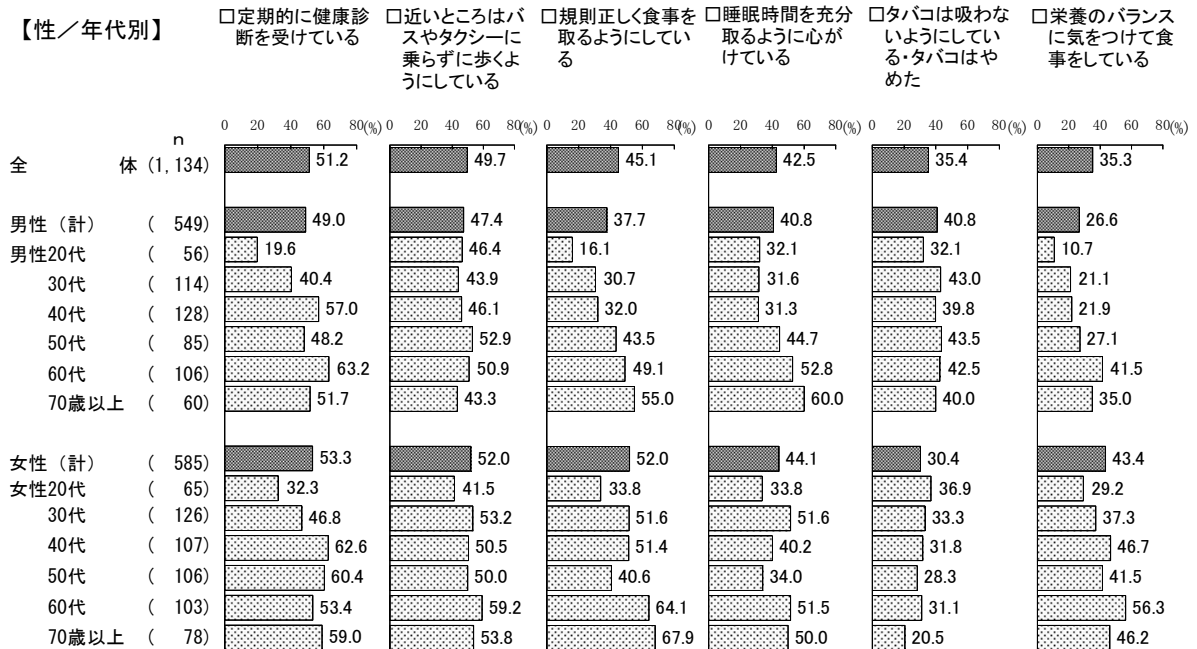


- ・全体で見ると、「定期的に健康診断を受けている」(51.2%)が5割を超え最も高く、次いで「近いところはバスやタクシーに乗らずに歩くようにしている」(49.7%)、「規則正しく食事を取るようになっている」(45.1%)、「睡眠時間を充分取るように心がけている」(42.5%)などの順となっている。

【健康のために日ごろから行っていること（性／年代別）】

項目 属性	n	(%)															
		定期的に健康診断を受けている	近いところはバスやタクシーに乗らずに歩くようにしている	規則正しく食事を取るようになっている	睡眠時間を充分取るように心がけている	タバコは吸わないようにしている・タバコはやめた	栄養のバランスに気をつけて食事をしている	日頃の生活の中で自分にあつたストレス解消方法を行っている	食事の献立に塩辛いものや油っこいものをひかえるようにしている	定期的には歯の健康診断を受けている	お酒を飲み過ぎないように気をつけている・休肝日をもっている	定期的な運動教室やスポーツジム・プールなどに通って運動を行うようにしている	間食はしないようにしている	ラジオ体操など軽い運動を毎日行うようにしている	その他	特に何もしてはいない	無回答
全体 (1,134)		51.2	49.7	45.1	42.5	35.4	35.3	29.3	25.0	24.9	24.3	20.3	17.9	11.9	1.7	5.3	0.4
2002(平成14)年 (1,134)		45.8	57.9	52.5	56.5	36.3	45.4	36.3	34.8	17.5	33.5	15.4	24.4	16.2	1.1	3.0	0.0
【性／年代別】																	
男性(計) (549)		49.0	47.4	37.7	40.8	40.8	26.6	26.8	20.0	19.1	24.8	18.6	19.3	10.7	2.0	6.0	0.4
男性20代 (56)		19.6	46.4	16.1	32.1	32.1	10.7	25.0	5.4	10.7	25.0	21.4	14.3	5.4	1.8	12.5	0.0
30代 (114)		40.4	43.9	30.7	31.6	43.0	21.1	28.1	9.6	7.0	24.6	21.1	17.5	6.1	0.9	5.3	0.0
40代 (128)		57.0	46.1	32.0	31.3	39.8	21.9	23.4	17.2	14.8	23.4	17.2	15.6	4.7	0.0	6.3	0.8
50代 (85)		48.2	52.9	43.5	44.7	43.5	27.1	27.1	28.2	24.7	24.7	24.7	21.2	12.9	2.4	5.9	0.0
60代 (106)		63.2	50.9	49.1	52.8	42.5	41.5	34.9	30.2	31.1	29.2	12.3	25.5	21.7	3.8	3.8	0.0
70歳以上 (60)		51.7	43.3	55.0	60.0	40.0	35.0	18.3	30.0	30.0	20.0	16.7	21.7	15.0	5.0	5.0	1.7
女性(計) (585)		53.3	52.0	52.0	44.1	30.4	43.4	31.6	29.7	30.3	23.8	21.9	16.6	13.0	1.4	4.6	0.5
女性20代 (65)		32.3	41.5	33.8	33.8	36.9	29.2	20.0	9.2	16.9	23.1	21.5	9.2	6.2	0.0	6.2	0.0
30代 (126)		46.8	53.2	51.6	51.6	33.3	37.3	37.3	20.6	25.4	27.0	16.7	6.3	6.3	0.0	4.0	0.0
40代 (107)		62.6	50.5	51.4	40.2	31.8	46.7	31.8	26.2	34.6	28.0	18.7	12.1	10.3	0.9	2.8	0.0
50代 (106)		60.4	50.0	40.6	34.0	28.3	41.5	40.6	35.8	32.1	19.8	25.5	17.9	13.2	0.0	1.9	2.8
60代 (103)		53.4	59.2	64.1	51.5	31.1	56.3	31.1	45.6	39.8	25.2	26.2	23.3	16.5	2.9	5.8	0.0
70歳以上 (78)		59.0	53.8	67.9	50.0	20.5	46.2	20.5	37.2	28.2	16.7	24.4	34.6	28.2	5.1	9.0	0.0

【健康のために日ごろから行っていること（性／年代別）－上位6項目】



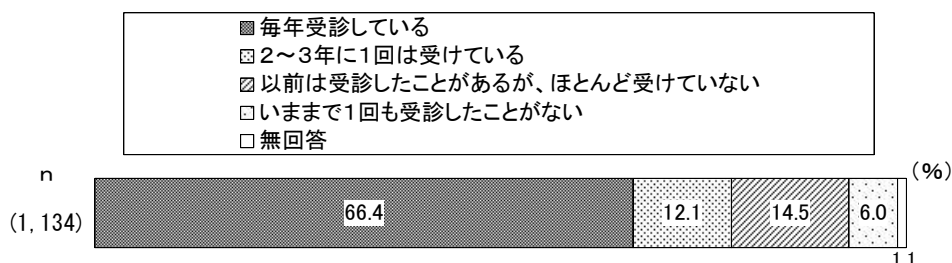
・性別にみると、「栄養のバランスに気をつけて食事をしている」は女性が男性より 16.8 ポイント、「タバコは吸わないようにしている・タバコはやめた」は男性が女性より 10.4 ポイント、それぞれ高くなっている。

・性／年代別にみると、「規則正しく食事を取るようになっている」は女性 70 歳以上が 7 割近くと高く、「睡眠時間を充分取るように心がけている」は男性 70 歳以上が 6 割と高くなっている。

(2) 健康診断の受診率

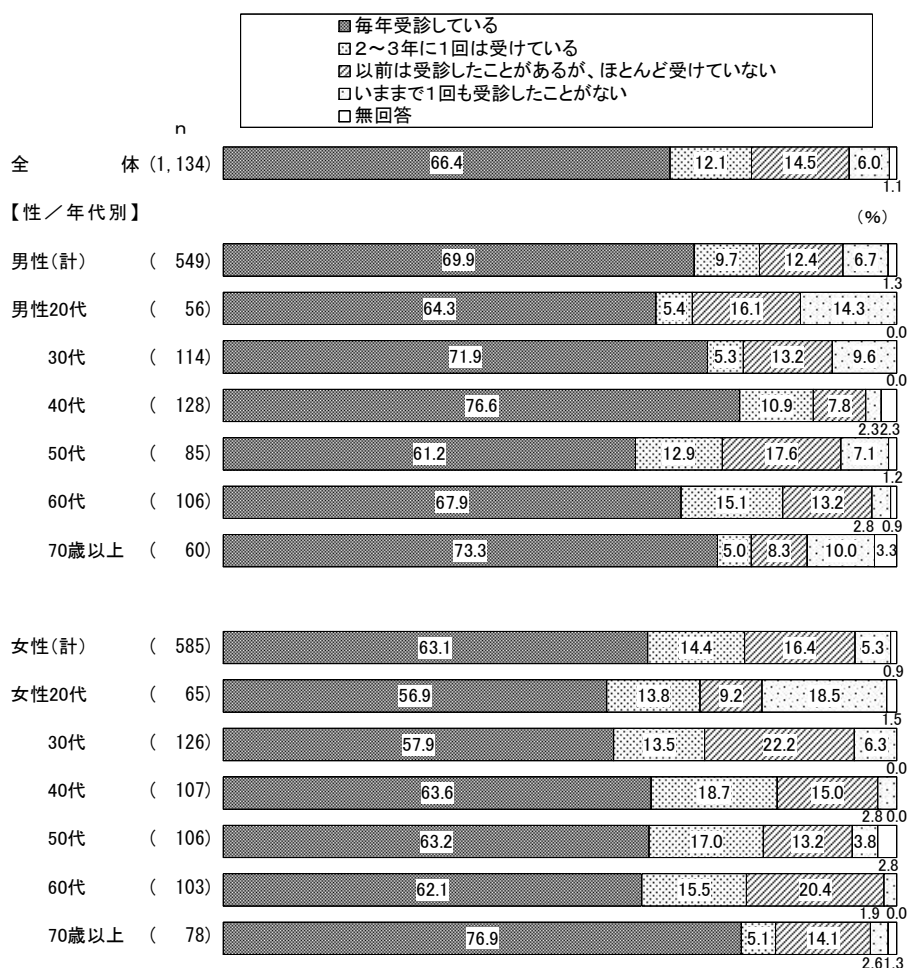
問 14 (すべての方に) 健康状態を正しく把握するために、年に1回の健康診断(生活習慣病などの状態を確認できる血液検査を含む健康診断)をお勧めしています。日ごろ、健康診断を受けていますか。(〇は1つ)

【健康診断の受診率(全体)】



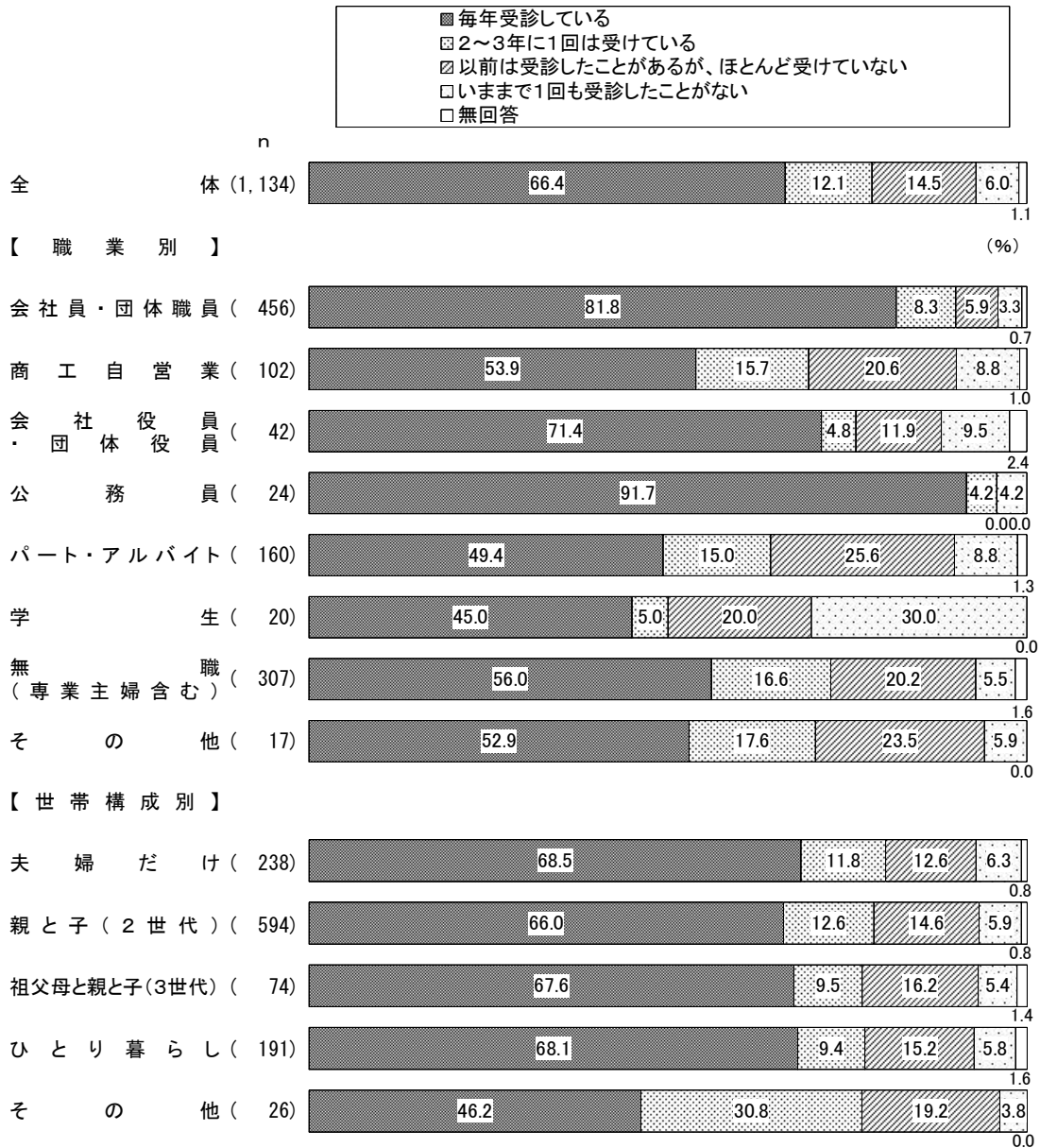
- ・全体でみると、「毎年受診している」(66.4%)が6割半ばとなっている。「以前は受診したことがあるが、ほとんど受けていない」(14.5%)が1割半ば、「2～3年に1回は受けている」(12.1%)が1割を超えている。また、「いままで1回も受診したことがない」(6.0%)はわずかである。

【健康診断の受診率(性/年代別)】



- ・性別にみると、「毎年受診している」は男性が女性より6.8ポイント高くなっている。
- ・性/年代別にみると、「毎年受診している」は女性70歳以上と男性40代が8割近くと高くなっている。「いままで1回も受診したことがない」は男女ともに20代で高く、女性20代で2割近く、男性20代で1割半ばとなっている。

【健康診断の受診率（職業別、世帯構成別）】



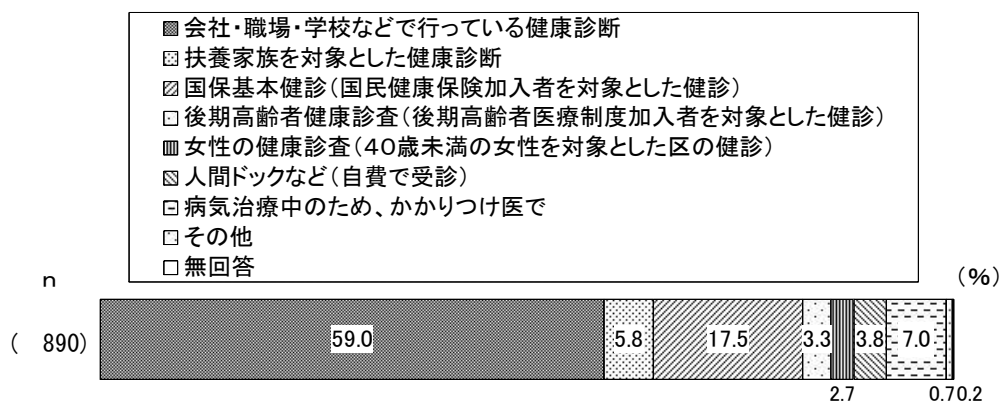
- ・職業別にみると、「毎年受診している」は公務員が9割を超え、会社員・団体職員が8割を超え高くなっている。
- ・世帯構成別では、大きな差はない。

(3) 健康診断の受診方法

(問 14 で「毎年受診している」「2～3年に1回は受けている」と答えた方に)

問 14-1 健康診断はどのような方法で受けていますか。(○は1つ)

【健康診断の受診方法 (全体)】

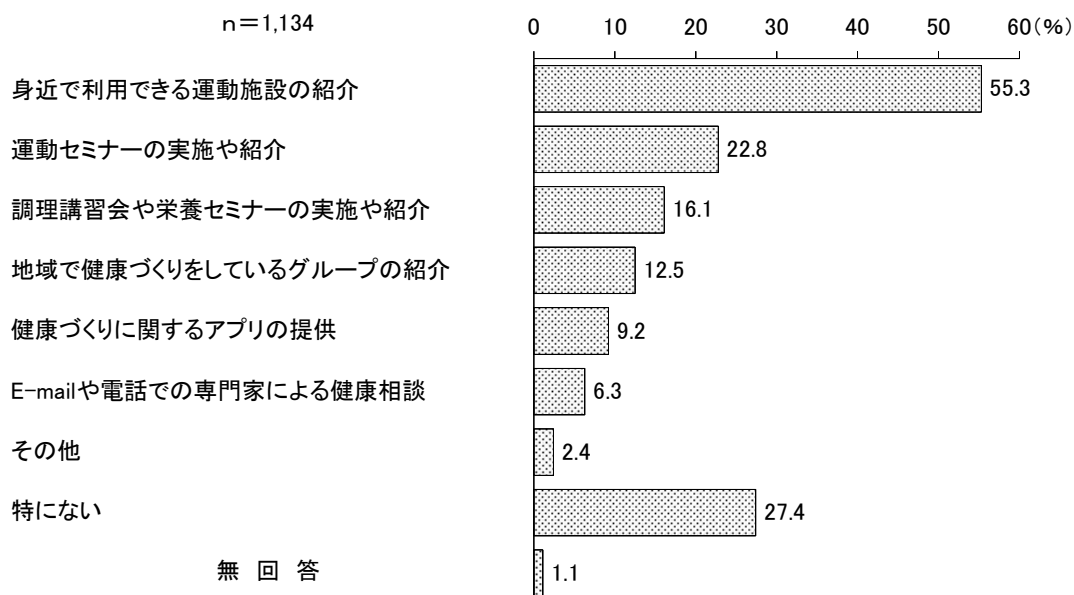


- 全体でみると、「会社・職場・学校などで行っている健康診断」(59.0%)がほぼ6割、「国保基本健診(国民健康保険加入者を対象とした健診)」(17.5%)が2割近くとなっている。「病気治療中のため、かかりつけ医で」(7.0%)、「扶養家族を対象とした健康診断」(5.8%)、「人間ドックなど(自費で受診)」(3.8%)、「後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度加入者を対象とした健診)」(3.3%)、「女性の健康診査(40歳未満の女性を対象とした区の健診)」(2.7%)はいずれも1割未満となっている。

(4) 健康に関する情報

問 15 (すべての方に) より健康な生活を送るために、どのような情報や取り組みがあったらいいと思いますか。(〇はいくつでも)

【健康に関する情報 (全体)】



- ・全体で見ると、「身近で利用できる運動施設の紹介」(55.3%)が5割半ばと最も高く、次いで「運動セミナーの実施や紹介」(22.8%)、「調理講習会や栄養セミナーの実施や紹介」(16.1%)などの順となっている。また、「特にない」(27.4%)が3割近くとなっている。

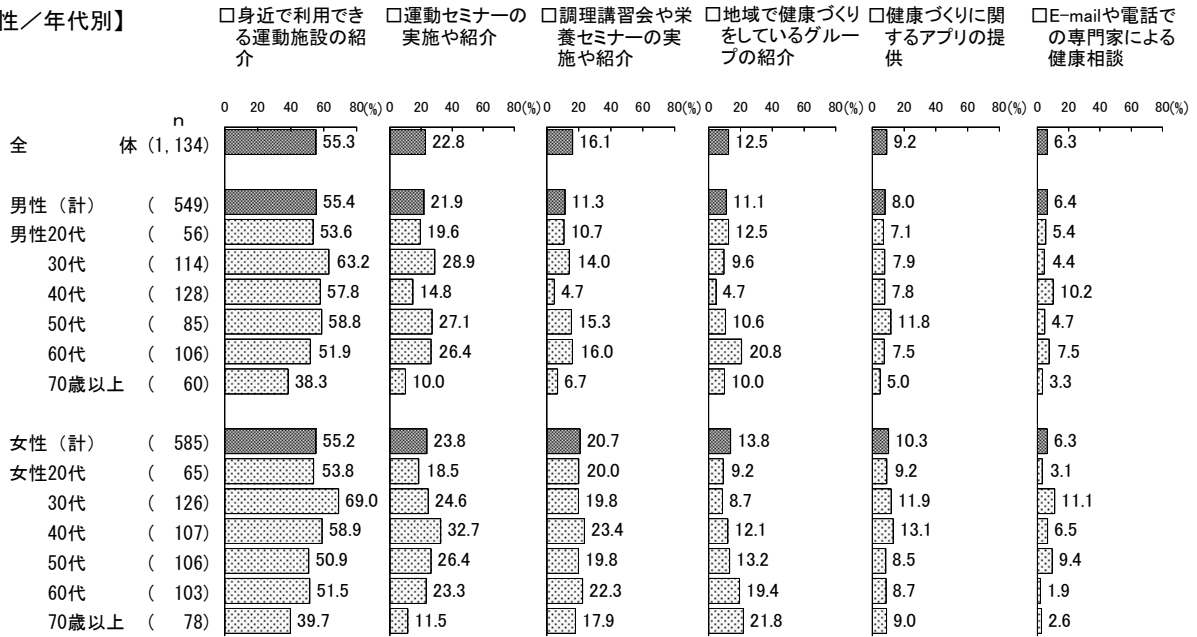
【健康に関する情報（性／年代別、職業別、世帯構成別）】

属性 \ 項目		(%)								
		運動施設の利用で紹介できる	運動セミナーの実施や紹介	調理講習会や栄養セミナーの実施や紹介	地域で健康づくりを促している健康づくりの紹介	健康づくりに関する健康づくりの提供	健康相談	E-mailや電話の専門家による	その他	特になし
全体	(1,134)	55.3	22.8	16.1	12.5	9.2	6.3	2.4	27.4	1.1
〔性／年代別〕										
男性	(計) (549)	55.4	21.9	11.3	11.1	8.0	6.4	2.7	30.2	0.5
男性	20代 (56)	53.6	19.6	10.7	12.5	7.1	5.4	3.6	23.2	1.8
	30代 (114)	63.2	28.9	14.0	9.6	7.9	4.4	2.6	23.7	0.0
	40代 (128)	57.8	14.8	4.7	4.7	7.8	10.2	0.8	32.8	1.6
	50代 (85)	58.8	27.1	15.3	10.6	11.8	4.7	2.4	25.9	0.0
	60代 (106)	51.9	26.4	16.0	20.8	7.5	7.5	2.8	31.1	0.0
	70歳以上 (60)	38.3	10.0	6.7	10.0	5.0	3.3	6.7	48.3	0.0
女性	(計) (585)	55.2	23.8	20.7	13.8	10.3	6.3	2.1	24.8	1.5
女性	20代 (65)	53.8	18.5	20.0	9.2	9.2	3.1	1.5	27.7	0.0
	30代 (126)	69.0	24.6	19.8	8.7	11.9	11.1	2.4	13.5	1.6
	40代 (107)	58.9	32.7	23.4	12.1	13.1	6.5	4.7	15.9	0.9
	50代 (106)	50.9	26.4	19.8	13.2	8.5	9.4	0.0	28.3	1.9
	60代 (103)	51.5	23.3	22.3	19.4	8.7	1.9	1.9	29.1	1.9
	70歳以上 (78)	39.7	11.5	17.9	21.8	9.0	2.6	1.3	42.3	2.6
〔職業別〕										
会社員・団体職員	(456)	62.3	25.4	14.3	9.4	10.1	7.5	2.0	22.6	1.1
商工自営業	(102)	55.9	25.5	10.8	6.9	4.9	7.8	0.0	31.4	0.0
会社役員・団体役員	(42)	50.0	26.2	9.5	16.7	4.8	7.1	9.5	26.2	0.0
公務員	(24)	62.5	20.8	20.8	12.5	4.2	0.0	4.2	20.8	0.0
パート・アルバイト	(160)	52.5	25.0	22.5	12.5	12.5	5.0	2.5	25.0	1.9
学生	(20)	45.0	5.0	10.0	15.0	5.0	0.0	5.0	35.0	0.0
無職(専業主婦含む)	(307)	48.2	17.9	19.2	18.9	9.1	5.5	2.6	33.9	1.0
その他	(17)	35.3	23.5	5.9	0.0	5.9	5.9	0.0	41.2	5.9
〔世帯構成別〕										
夫婦だけ	(238)	55.5	23.1	16.4	13.4	8.4	8.8	2.1	27.3	1.7
親と子(2世代)	(594)	56.7	23.9	17.2	13.0	9.9	6.2	2.4	24.4	1.0
祖父母と親と子	(74)	58.1	17.6	10.8	12.2	13.5	5.4	0.0	29.7	0.0
ひとり暮らし	(191)	47.6	21.5	14.1	10.5	5.2	4.7	3.7	37.2	1.0
その他	(26)	73.1	19.2	19.2	11.5	15.4	0.0	3.8	15.4	0.0

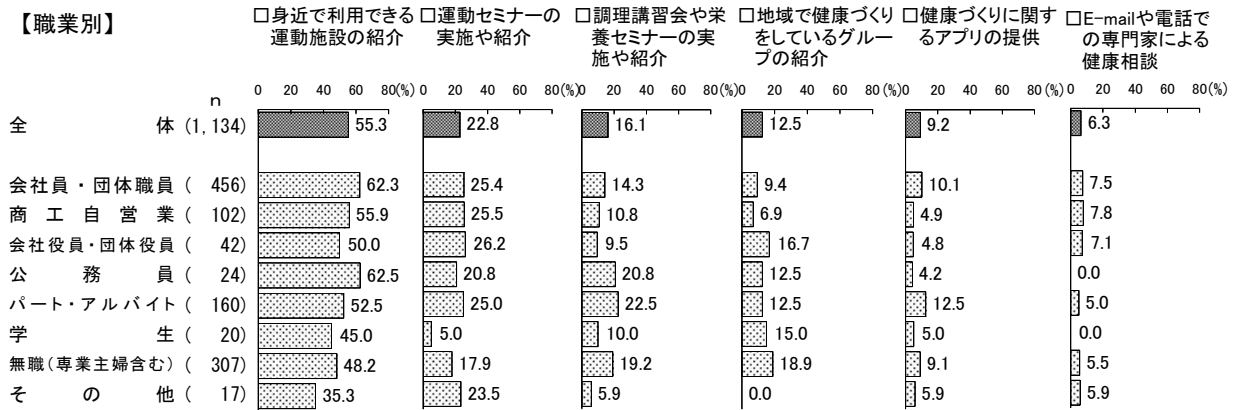
- ・性別にみると、「調理講習会や栄養セミナーの実施や紹介」は女性が男性より 9.4 ポイント高くなっている。
- ・性／年代別にみると、「身近で利用できる運動施設の紹介」は男女ともに 70 歳以上を除いて 5 割以上となっており、女性 30 代がほぼ 7 割、男性 30 代が 6 割を超え高くなっている。「運動セミナーの実施や紹介」は女性 40 代が 3 割を超え高くなっている。
- ・職業別にみると、「身近で利用できる運動施設の紹介」では公務員と会社員・団体職員が 6 割を超え、「調理講習会や栄養セミナーの実施や紹介」はパート・アルバイトと公務員が 2 割台となっている。
- ・世帯構成別にみると、「身近で利用できる運動施設の紹介」ではひとり暮らしを除いて 5 割以上となっている。

【健康に関する情報（性／年代別、職業別、世帯構成別）－上位6項目】

【性／年代別】



【職業別】



【世帯構成別】

