

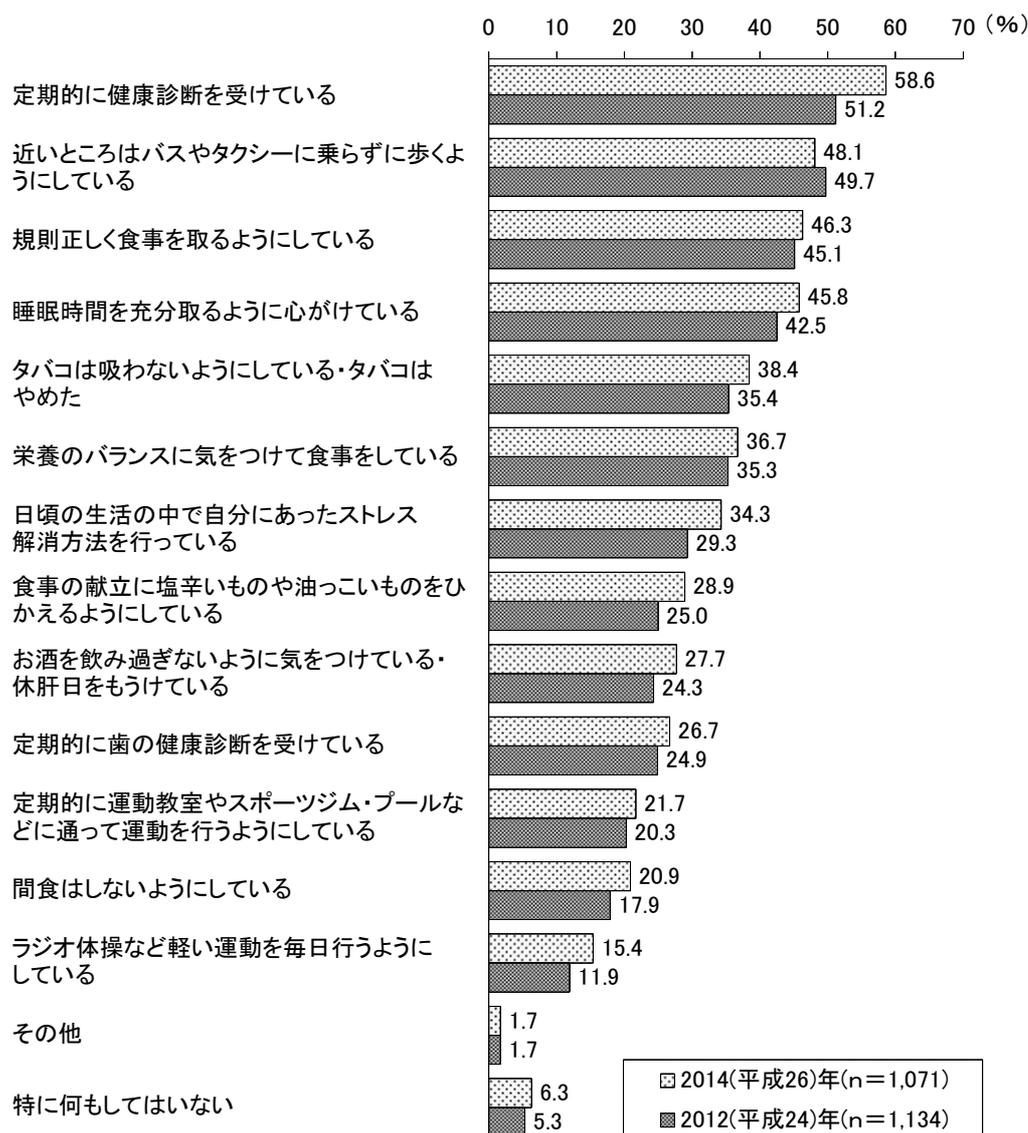
9 健康について

(1) 健康のために日ごろから行っていること

問 17 (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。

(〇はいくつでも)

【健康のために日ごろから行っていること (全体)】



全体でみると、「定期的に健康診断を受けている」(58.6%)が6割近くで最も高く、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」(48.1%)、「規則正しく食事を取るようになっている」(46.3%)、「睡眠時間を充分取るように心がけている」(45.8%)などの順となっている。また、「定期的に健康診断を受けている」は2012(平成24)年より7.4ポイント増加している。

【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	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	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	定期的に歯の健康診断を受けている	定期的に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
	全体 (1,071)	58.6	48.1	46.3	45.8	38.4	36.7	34.3	28.9	27.7	26.7	21.7	20.9	15.4	1.7
2012(平成24)年 (1,134)	51.2	49.7	45.1	42.5	35.4	35.3	29.3	25.0	24.3	24.9	20.3	17.9	11.9	1.7	5.3
〔性／年代別〕															
男性(計) (503)	56.9	48.1	40.0	41.4	41.6	28.0	29.6	22.1	30.4	20.7	21.1	21.3	14.5	2.0	9.5
20代 (44)	22.7	29.5	15.9	22.7	36.4	18.2	27.3	13.6	25.0	6.8	22.7	6.8	9.1	0.0	15.9
30代 (104)	49.0	41.3	28.8	38.5	39.4	21.2	30.8	12.5	29.8	16.3	16.3	11.5	4.8	4.8	14.4
40代 (100)	62.0	50.0	36.0	36.0	36.0	24.0	21.0	17.0	29.0	21.0	21.0	21.0	9.0	1.0	10.0
50代 (84)	64.3	51.2	38.1	42.9	42.9	26.2	31.0	20.2	29.8	16.7	25.0	21.4	15.5	0.0	9.5
60代 (97)	58.8	54.6	50.5	45.4	43.3	36.1	27.8	28.9	32.0	23.7	26.8	26.8	18.6	1.0	6.2
70歳以上 (74)	70.3	54.1	63.5	56.8	51.4	40.5	41.9	40.5	35.1	35.1	14.9	36.5	32.4	4.1	2.7
女性(計) (568)	60.2	48.1	51.9	49.8	35.6	44.4	38.4	35.0	25.4	32.0	22.2	20.6	16.2	1.4	3.3
20代 (49)	22.4	46.9	32.7	51.0	40.8	22.4	30.6	14.3	24.5	12.2	16.3	2.0	6.1	2.0	14.3
30代 (101)	52.5	46.5	35.6	48.5	44.6	39.6	34.7	22.8	33.7	27.7	16.8	15.8	5.9	1.0	2.0
40代 (133)	68.4	51.9	48.9	52.6	39.8	35.3	37.6	21.8	26.3	24.8	21.1	19.5	9.8	0.8	1.5
50代 (91)	61.5	46.2	45.1	48.4	30.8	42.9	38.5	37.4	25.3	38.5	26.4	17.6	16.5	0.0	3.3
60代 (95)	63.2	50.5	64.2	45.3	32.6	55.8	47.4	45.3	21.1	37.9	28.4	24.2	25.3	1.1	4.2
70歳以上 (99)	71.7	44.4	76.8	52.5	25.3	62.6	38.4	63.6	20.2	44.4	22.2	35.4	31.3	4.0	1.0

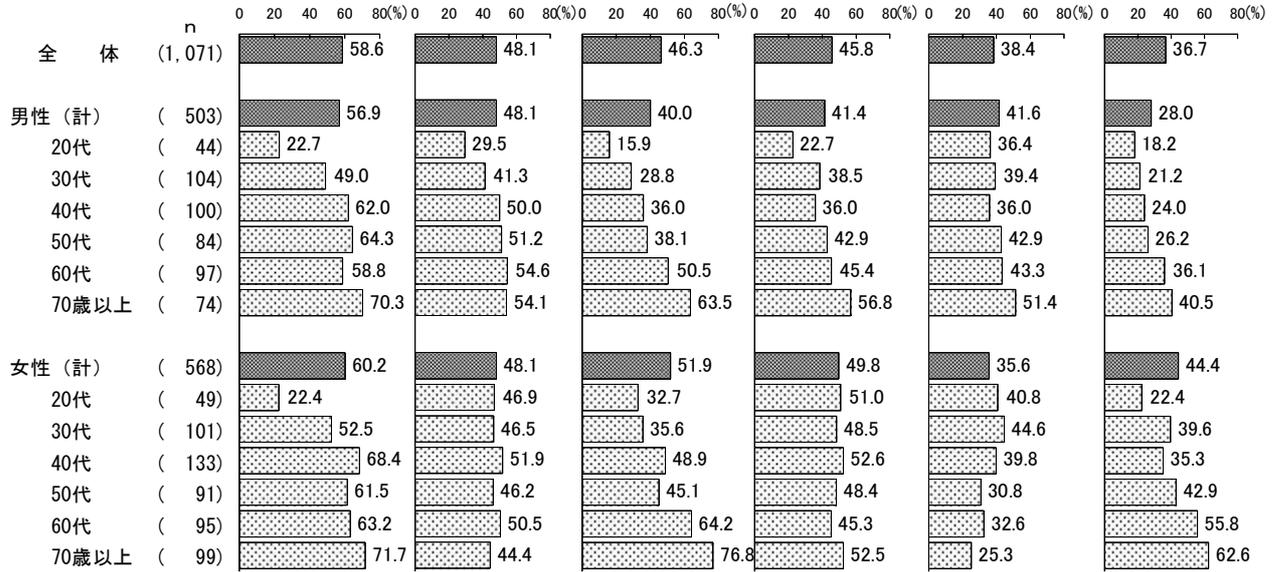
性別にみると、「栄養のバランスに気をつけて食事をしている」は女性が男性より16.4ポイント高くなっている。一方、「特に何もしてはいない」は男性が女性より6.2ポイント高くなっている。

性／年代別にみると、「定期的健康診断を受けている」は男女ともに70歳以上で7割台と高くなっている。また、「規則正しく食事を取るようになっている」は男女ともにおおむね年代が高くなるほど割合が高くなる傾向にあり、女性70歳以上で8割近く、女性60代と男性70歳以上で6割台と高くなっている。

【健康のために日ごろから行っていること（性／年代別）－上位6項目】

【性／年代別】

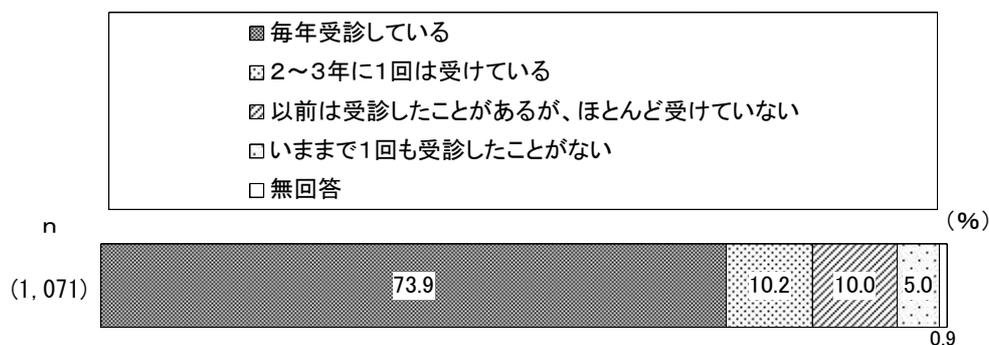
- 定期的に健康診断を受けている
- 近いところはバスやタクシーに乗らずに歩くようにしている
- 規則正しく食事を取るようになっている
- 睡眠時間を充分取るように心がけている
- タバコは吸わないようにしている・タバコはやめた
- 栄養のバランスに気をつけて食事をしている



(2) 健康診断の受診率

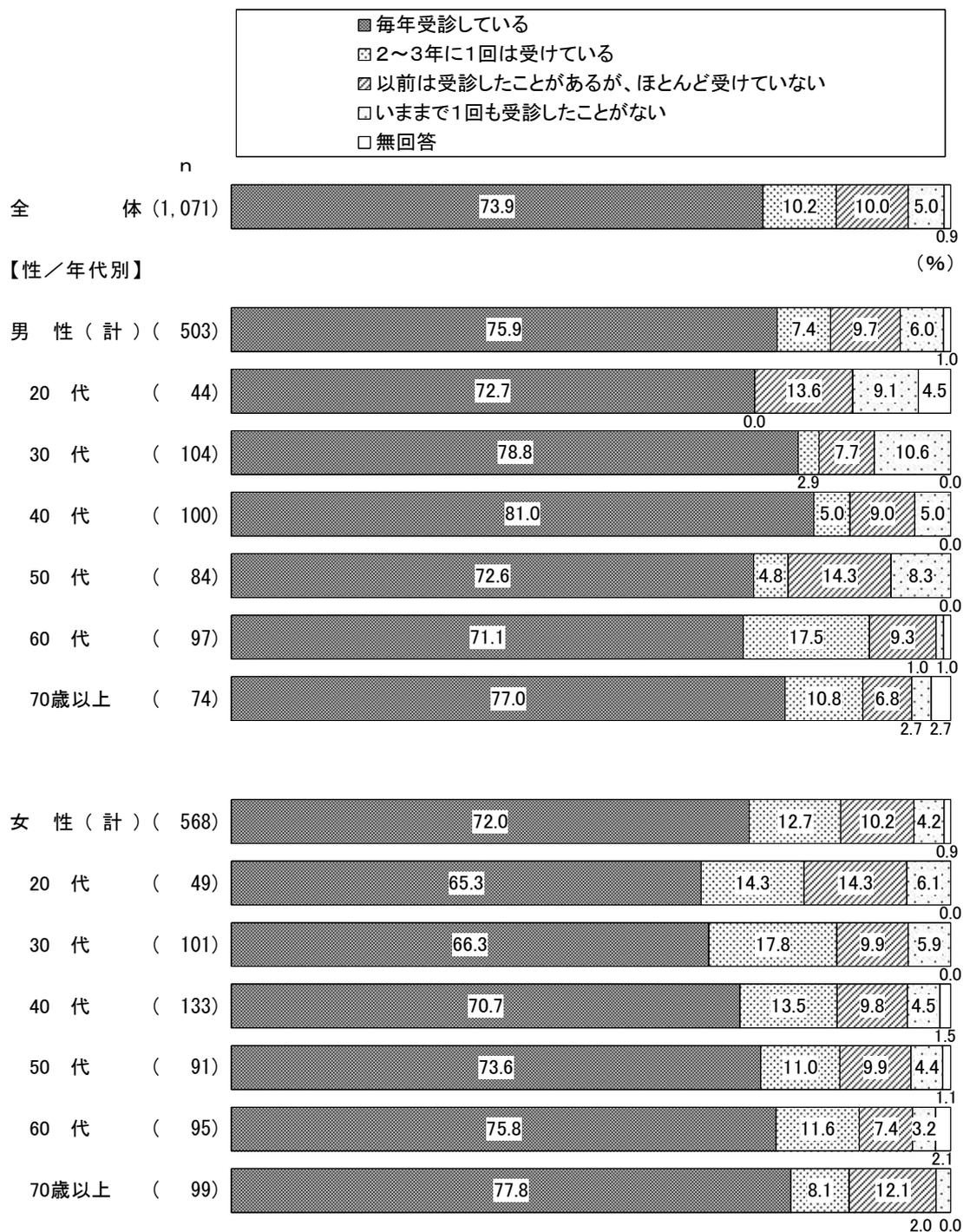
問 18 (すべての方に) 健康状態を正しく把握するために、年に1回の健康診断(生活習慣病などの状態を確認できる血液検査を含む健康診断)をお勧めしています。日ごろ、健康診断を受けていますか。(○は1つ)

【健康診断の受診率(全体)】



全体で見ると、「毎年受診している」(73.9%)が7割を超えて最も高く、これに「2～3年に1回は受けている」(10.2%)を合わせた『受診している』(84.1%)は8割半ばとなっている。一方、「以前は受診したことがあるが、ほとんど受けていない」(10.0%)と「いままで1回も受診したことがない」(5.0%)を合わせた『受診していない』(15.0%)は1割半ばとなっている。

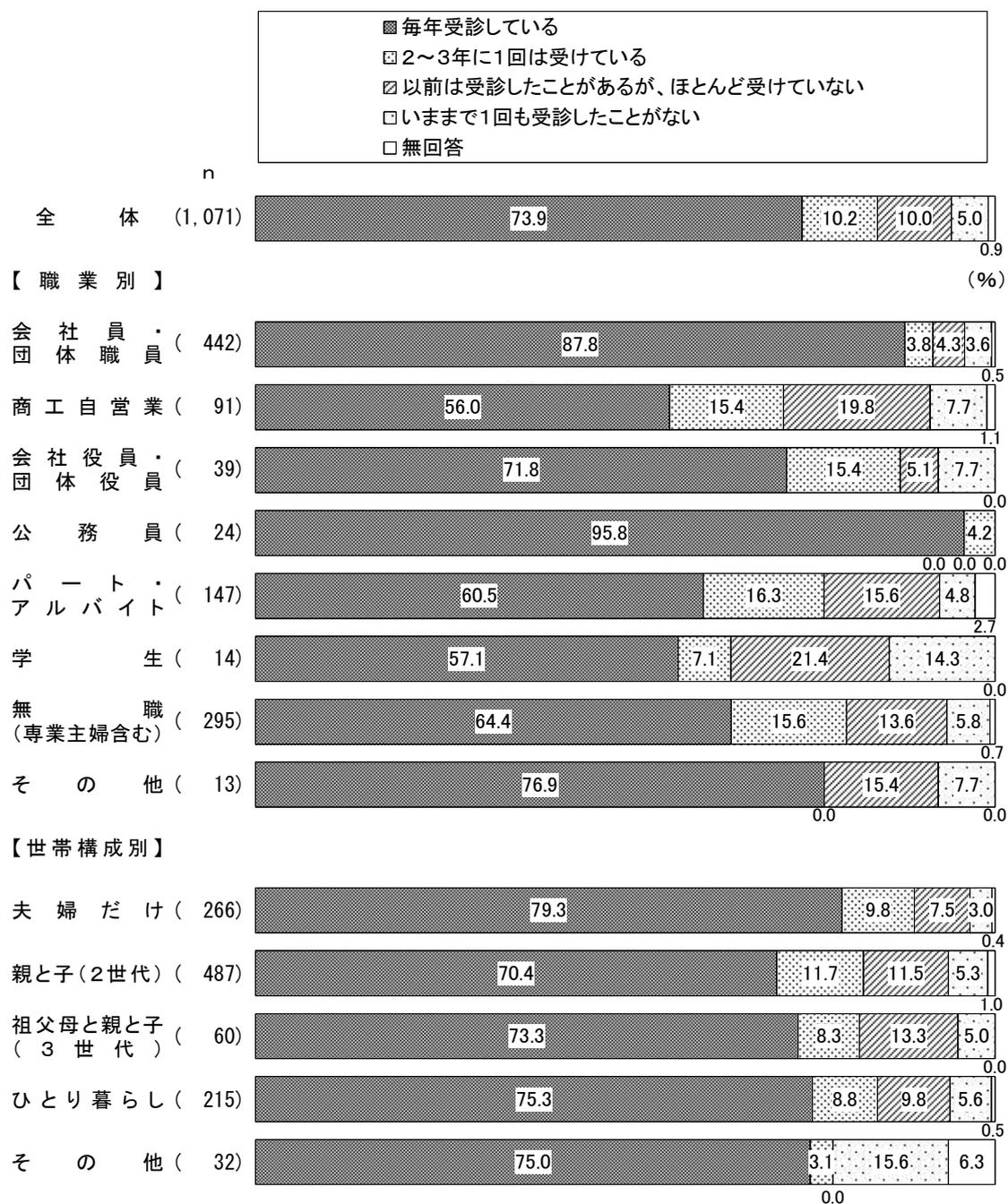
【健康診断の受診率（性／年代別）】



性別にみると、「2～3年に1回は受けている」は女性が男性より 5.3 ポイント高くなっている。一方、「毎年受診している」は男性が女性より 3.9 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」は男性 40代で8割を超えて高くなっている。一方、『受診していない』は男性 20代と 50代、女性 20代で2割台と高くなっている。

【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」は公務員で9割半ば、会社員・団体職員で9割近くと高くなっている。

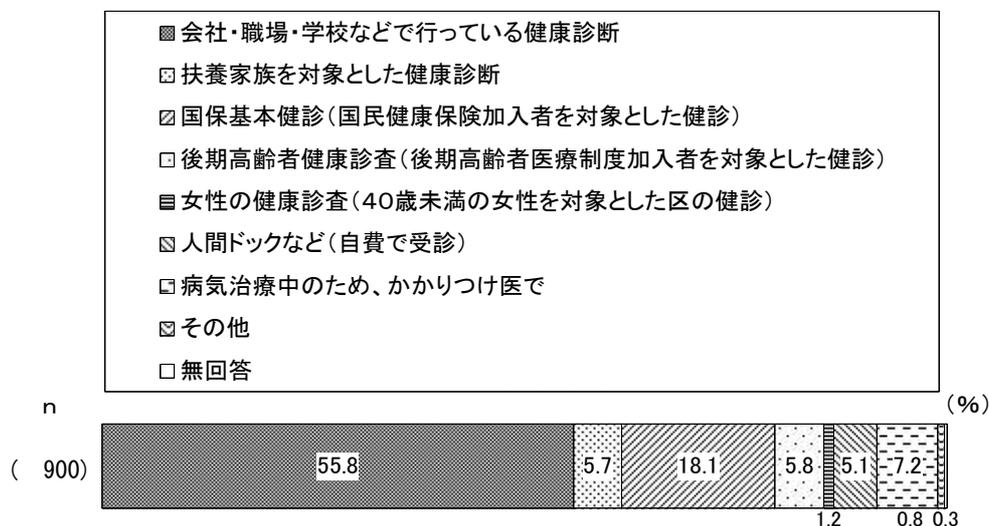
世帯構成別にみると、『受診している』は夫婦だけでほぼ9割と高くなっている。

(3) 健康診断の受診方法

(問 18 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 18-1 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)】



全体で見ると、「会社・職場・学校などで行っている健康診断」(55.8%)が5割半ばとなっている。「国保基本健診(国民健康保険加入者を対象とした健診)」(18.1%)は2割近く、「病気治療中のため、かかりつけ医で」(7.2%)、「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)」(5.8%)、「扶養家族を対象とした健康診断」(5.7%)、「人間ドックなど(自費で受診)」(5.1%)、「女性の健康診査(40歳未満の女性を対象とした区の健診)」(1.2%)はいずれも1割未満となっている。