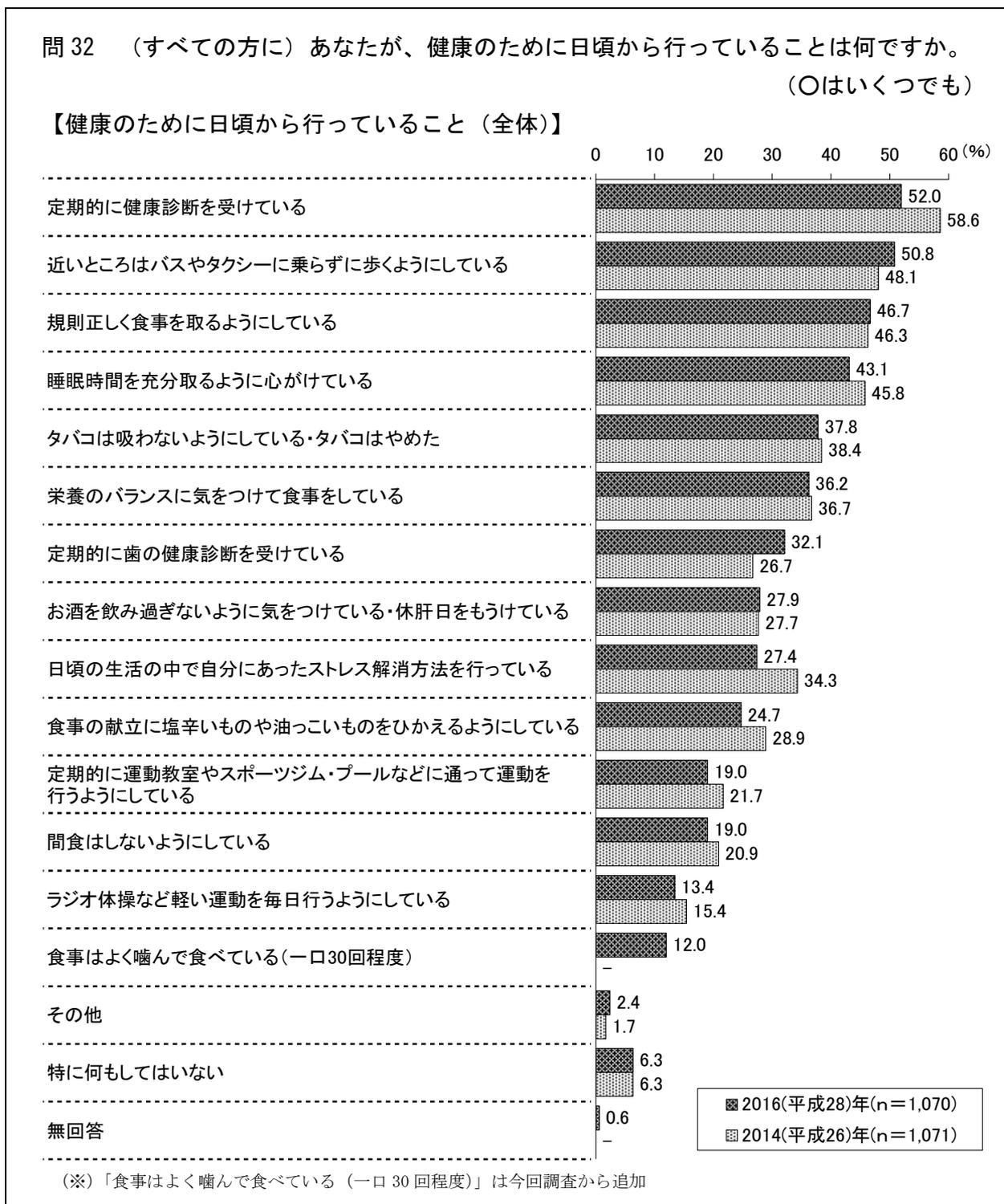


12 健康について

(1) 健康のために日頃から行っていること



全体で見ると、「定期的健康診断を受けている」(52.0%)が5割を超えて最も高く、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」(50.8%)、「規則正しく食事を取るようになっている」(46.7%)などの順となっている。

また、「定期的歯の健康診断を受けている」は2014(平成26)年より5.4ポイント増加している。一方、「日頃の生活の中で自分にあったストレス解消方法を行っている」は2014(平成26)年より6.9ポイント減少している。

【健康のために日頃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 | 定期的に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・休肝日をもうけている | 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 | かえるようにしている | 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 | 食事によく噛んで食べている（一口30回程度） | その他 | 特に何もしてはいない | 無回答 |
|---------------------|----------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|------------------|--------------------------------|------------------------------|------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|------|------------|-----|
| | 全体 (1,070) | 52.0 | 50.8 | 46.7 | 43.1 | 37.8 | 36.2 | 32.1 | 27.9 | 27.4 | 24.7 | 19.0 | 19.0 | 13.4 | 12.0 | 2.4 | 6.3 | 0.6 |
| 2014(平成26)年 (1,071) | 58.6 | 48.1 | 46.3 | 45.8 | 38.4 | 36.7 | 26.7 | 27.7 | 34.3 | 28.9 | 21.7 | 20.9 | 15.4 | - | 1.7 | 6.3 | 0.0 | |
| 【性／年代別】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性(計) (464) | 51.9 | 52.4 | 40.9 | 39.9 | 41.2 | 28.4 | 23.5 | 28.9 | 23.7 | 20.9 | 17.0 | 19.4 | 14.2 | 8.2 | 2.6 | 7.3 | 0.6 | |
| 20代 (45) | 24.4 | 46.7 | 28.9 | 33.3 | 35.6 | 17.8 | 6.7 | 35.6 | 20.0 | 6.7 | 24.4 | 6.7 | 4.4 | 6.7 | 0.0 | 22.2 | 2.2 | |
| 30代 (88) | 47.7 | 58.0 | 31.8 | 36.4 | 35.2 | 36.4 | 23.9 | 36.4 | 23.9 | 17.0 | 14.8 | 14.8 | 11.4 | 5.7 | 1.1 | 6.8 | 0.0 | |
| 40代 (101) | 46.5 | 39.6 | 37.6 | 42.6 | 42.6 | 18.8 | 18.8 | 26.7 | 14.9 | 14.9 | 22.8 | 23.8 | 9.9 | 6.9 | 3.0 | 7.9 | 1.0 | |
| 50代 (71) | 59.2 | 57.7 | 36.6 | 29.6 | 35.2 | 29.6 | 16.9 | 25.4 | 23.9 | 14.1 | 8.5 | 16.9 | 9.9 | 5.6 | 4.2 | 7.0 | 0.0 | |
| 60代 (91) | 60.4 | 50.5 | 52.7 | 42.9 | 50.5 | 31.9 | 33.0 | 30.8 | 29.7 | 29.7 | 13.2 | 23.1 | 23.1 | 9.9 | 3.3 | 3.3 | 0.0 | |
| 70歳以上 (68) | 64.7 | 64.7 | 54.4 | 51.5 | 44.1 | 33.8 | 35.3 | 19.1 | 30.9 | 39.7 | 20.6 | 25.0 | 23.5 | 14.7 | 2.9 | 2.9 | 1.5 | |
| 女性(計) (606) | 52.0 | 49.7 | 51.2 | 45.5 | 35.1 | 42.1 | 38.8 | 27.1 | 30.2 | 27.6 | 20.5 | 18.6 | 12.7 | 14.9 | 2.3 | 5.4 | 0.5 | |
| 20代 (60) | 26.7 | 43.3 | 35.0 | 41.7 | 55.0 | 16.7 | 18.3 | 40.0 | 23.3 | 10.0 | 18.3 | 13.3 | 6.7 | 15.0 | 3.3 | 11.7 | 0.0 | |
| 30代 (124) | 53.2 | 45.2 | 33.9 | 45.2 | 39.5 | 25.0 | 25.8 | 27.4 | 29.0 | 13.7 | 17.7 | 12.9 | 8.1 | 15.3 | 0.8 | 4.8 | 0.8 | |
| 40代 (123) | 57.7 | 55.3 | 56.9 | 48.8 | 38.2 | 45.5 | 41.5 | 35.8 | 35.0 | 24.4 | 19.5 | 14.6 | 8.9 | 12.2 | 1.6 | 6.5 | 0.0 | |
| 50代 (96) | 51.0 | 49.0 | 53.1 | 40.6 | 34.4 | 50.0 | 39.6 | 24.0 | 30.2 | 28.1 | 20.8 | 21.9 | 14.6 | 9.4 | 2.1 | 5.2 | 1.0 | |
| 60代 (117) | 53.0 | 52.1 | 58.1 | 44.4 | 21.4 | 48.7 | 47.9 | 17.9 | 30.8 | 36.8 | 22.2 | 17.1 | 17.1 | 12.0 | 2.6 | 5.1 | 0.9 | |
| 70歳以上 (86) | 59.3 | 50.0 | 67.4 | 51.2 | 30.2 | 61.6 | 54.7 | 20.9 | 29.1 | 51.2 | 24.4 | 34.9 | 20.9 | 27.9 | 4.7 | 1.2 | 0.0 | |

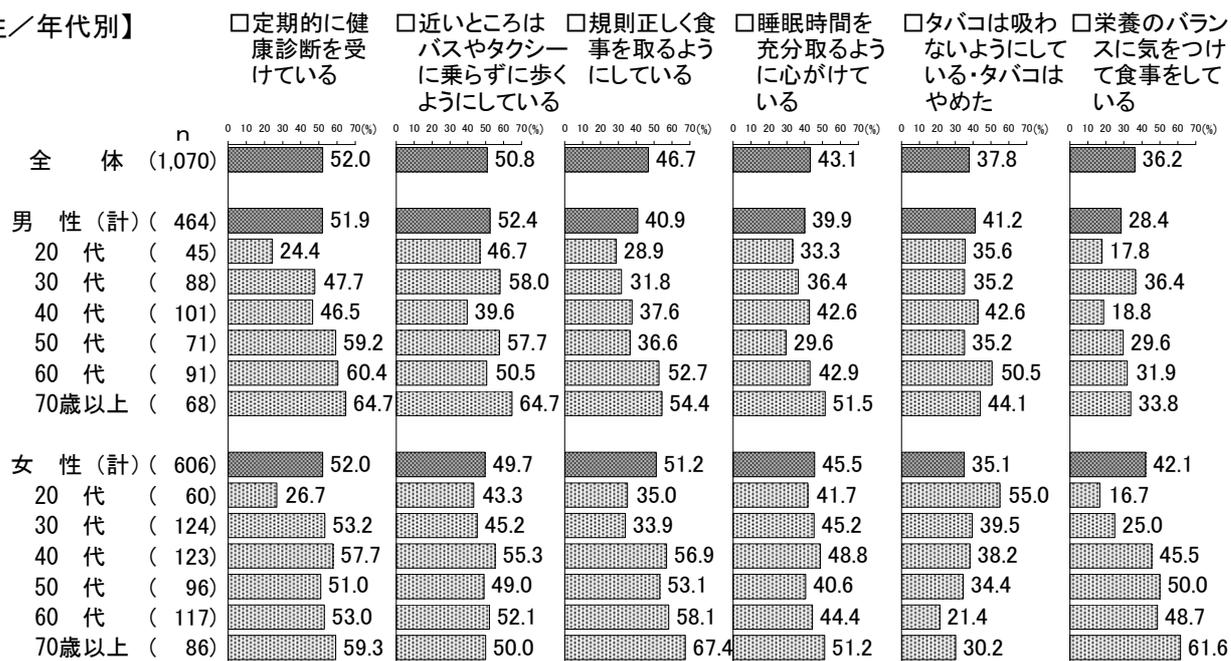
(※)「食事はよく噛んで食べている（一口30回程度）」は今回調査から追加

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13.7ポイント高く、「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6.1ポイント高くなっている。

性／年代別にみると、「定期的に健康診断を受けている」と「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」はともに男性70歳以上で6割半ばと高くなっている。「規則正しく食事を取るようになっている」は女性70歳以上で7割近くと高くなっている。

【健康のために日頃から行っていること（性／年代別）－上位6項目】

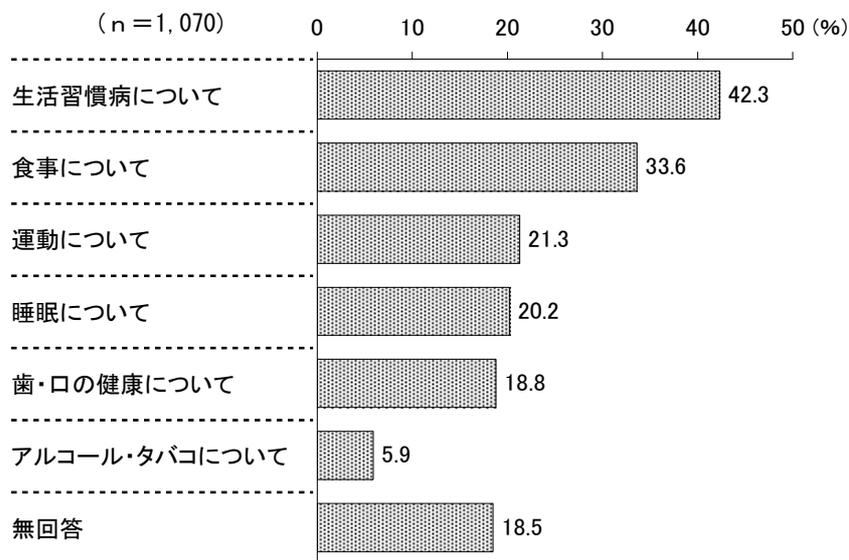
【性／年代別】



(2) 学んでみたいと思う講座

問 33 (すべての方に) 下記の中で、ご自分やご家族のために、学んでみたいと思う講座はありますか。(〇はいくつでも)

【学んでみたいと思う講座 (全体)】



全体で見ると、「生活習慣病について」(42.3%)が4割を超えて最も高く、次いで「食事について」(33.6%)、「運動について」(21.3%)、「睡眠について」(20.2%)などの順となっている。

【学んでみたいと思う講座（性／年代別、職業別、ライフステージ別）】

(%)

| 項目 属性 | | 生活習慣病について | 食事について | 運動について | 睡眠について | 歯・口の健康について | アルコール・タバコについて | 無回答 |
|--------------------|--|-----------|--------|--------|--------|------------|---------------|------|
| n | | | | | | | | |
| 全 体 (1,070) | | 42.3 | 33.6 | 21.3 | 20.2 | 18.8 | 5.9 | 18.5 |
| 【性／年代別】 | | | | | | | | |
| 男 性 (計) (464) | | 40.3 | 24.4 | 24.1 | 20.9 | 14.4 | 7.5 | 21.1 |
| 20 代 (45) | | 28.9 | 28.9 | 26.7 | 35.6 | 22.2 | 15.6 | 6.7 |
| 30 代 (88) | | 40.9 | 34.1 | 27.3 | 22.7 | 21.6 | 12.5 | 17.0 |
| 40 代 (101) | | 38.6 | 26.7 | 20.8 | 18.8 | 12.9 | 6.9 | 22.8 |
| 50 代 (71) | | 33.8 | 25.4 | 19.7 | 26.8 | 12.7 | 4.2 | 31.0 |
| 60 代 (91) | | 45.1 | 17.6 | 25.3 | 15.4 | 9.9 | 6.6 | 24.2 |
| 70歳以上 (68) | | 50.0 | 13.2 | 26.5 | 13.2 | 10.3 | 1.5 | 19.1 |
| 女 性 (計) (606) | | 43.9 | 40.8 | 19.1 | 19.6 | 22.1 | 4.6 | 16.5 |
| 20 代 (60) | | 45.0 | 40.0 | 15.0 | 23.3 | 31.7 | 11.7 | 16.7 |
| 30 代 (124) | | 36.3 | 50.8 | 21.8 | 27.4 | 26.6 | 6.5 | 10.5 |
| 40 代 (123) | | 43.9 | 43.1 | 19.5 | 22.0 | 24.4 | 6.5 | 13.0 |
| 50 代 (96) | | 50.0 | 41.7 | 17.7 | 18.8 | 18.8 | 1.0 | 14.6 |
| 60 代 (117) | | 48.7 | 32.5 | 17.9 | 12.8 | 17.1 | 1.7 | 22.2 |
| 70歳以上 (86) | | 40.7 | 33.7 | 20.9 | 12.8 | 16.3 | 2.3 | 24.4 |
| 【職業別】 | | | | | | | | |
| 会社員・団体職員 (453) | | 39.1 | 34.7 | 24.3 | 24.9 | 23.0 | 7.9 | 18.3 |
| 商 工 自 営 業 (89) | | 44.9 | 30.3 | 19.1 | 15.7 | 22.5 | 2.2 | 18.0 |
| 会社役員・団体役員 (42) | | 47.6 | 23.8 | 19.0 | 26.2 | 7.1 | 2.4 | 21.4 |
| 公 務 員 (18) | | 33.3 | 22.2 | 22.2 | 22.2 | 16.7 | 0.0 | 22.2 |
| パート・アルバイト (154) | | 43.5 | 36.4 | 15.6 | 19.5 | 16.9 | 6.5 | 16.2 |
| 学 生 (14) | | 28.6 | 42.9 | 14.3 | 7.1 | 21.4 | 14.3 | 7.1 |
| 無職(専業主婦含む) (285) | | 46.7 | 33.7 | 21.1 | 13.3 | 13.7 | 3.9 | 19.3 |
| そ の 他 (6) | | 50.0 | 16.7 | 16.7 | 0.0 | 16.7 | 0.0 | 50.0 |
| 【ライフステージ別】 | | | | | | | | |
| 独 身 期 (153) | | 36.6 | 37.3 | 24.2 | 26.1 | 30.1 | 9.2 | 14.4 |
| 家 族 形 成 期 (143) | | 42.0 | 44.1 | 18.9 | 25.2 | 22.4 | 9.1 | 11.2 |
| 家 族 成 長 前 期 (122) | | 41.8 | 36.1 | 22.1 | 18.9 | 20.5 | 8.2 | 17.2 |
| 家 族 成 長 後 期 (82) | | 37.8 | 31.7 | 23.2 | 25.6 | 20.7 | 4.9 | 17.1 |
| 家 族 成 熟 期 (116) | | 43.1 | 28.4 | 12.9 | 14.7 | 11.2 | 3.4 | 21.6 |
| 高 齢 期 (273) | | 42.9 | 24.5 | 22.7 | 11.7 | 13.2 | 2.9 | 25.3 |
| そ の 他 (176) | | 48.3 | 39.2 | 22.7 | 25.6 | 18.2 | 5.7 | 17.0 |

性別にみると、「食事について」は女性が男性より 16.4 ポイント高く、「運動について」は男性が女性より 5.0 ポイント高くなっている。

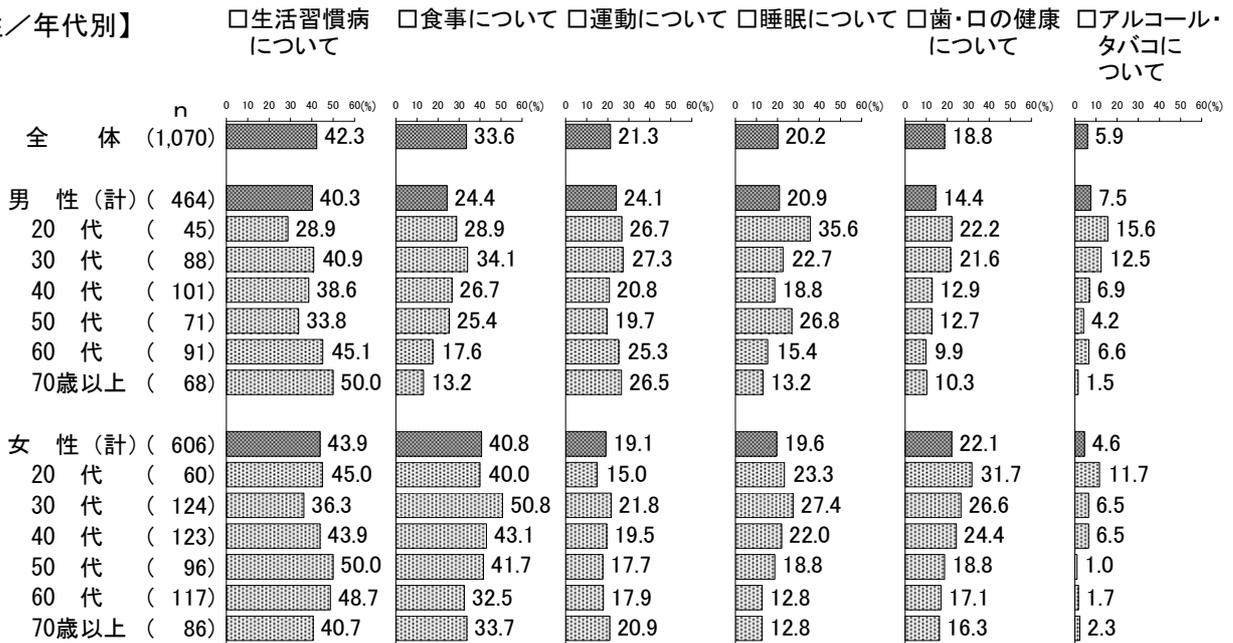
性／年代別にみると、「生活習慣病について」は男性 70 歳以上と女性 50 代で 5 割と高くなっている。「食事について」は女性 30 代で約 5 割と高くなっている。「睡眠について」は男性 20 代で 3 割半ばと高くなっている。

職業別にみると、「生活習慣病について」は会社役員・団体役員と無職（専業主婦含む）で 5 割近くと高くなっている。「食事について」は学生で 4 割を超えて高くなっている。

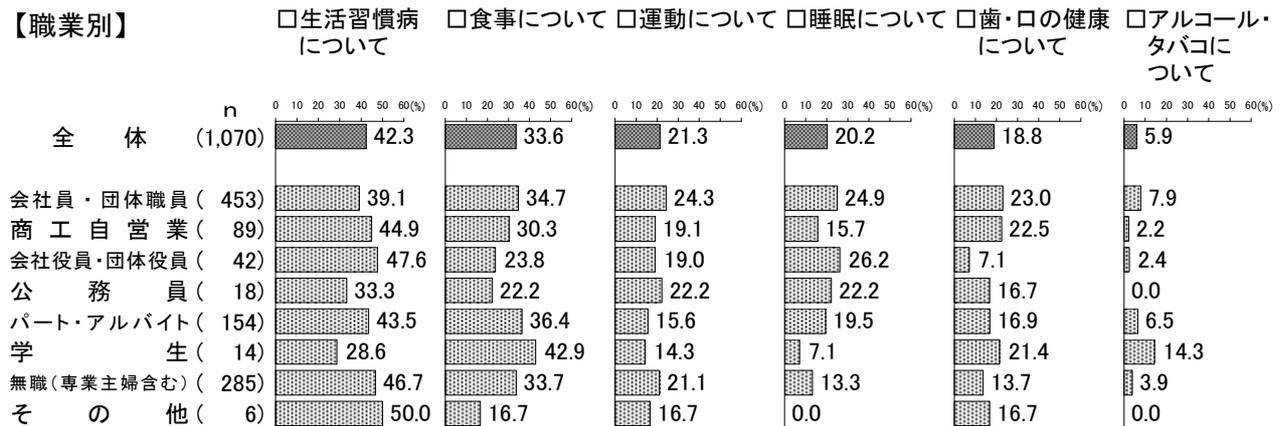
ライフステージ別にみると、「生活習慣病について」はその他で 5 割近くと高くなっている。「食事について」は家族形成期で 4 割半ばと高くなっている。

【学んでみたいと思う講座（性／年代別、職業別、ライフステージ別）】

【性／年代別】



【職業別】



【ライフステージ別】

