

# 平成 20 年度 健康に関する市民意識調査

## 1 調査の趣旨

横浜市では、市民の自主的な健康づくりの指針・計画である「健康横浜 2 1」（計画期間：平成 13 年度～22 年度）について、平成 18 年 10 月に計画の見直し・修正を行いました。その中で、新たに「生活習慣病予防の推進」を重点取組テーマとして掲げ、具体的な数値目標を設定し、関係団体等と連携した様々な取組を進めてきました。

今回、「健康横浜 2 1」の計画修正から 2 年が経過したことから、市民の健康（づくり）に関する意識や取組の現状について確認し、その結果を今後の具体的な取組に反映させることを目的として調査を実施したものです。

## 2 実施概要

### (1) 対象

20 歳以上の市民 3,000 人

(男性 1,500 人及び女性 1,500 人をそれぞれ年代別に無作為抽出)

### (2) 実施時期（アンケート回答期間）

平成 20 年 12 月 11 日～12 月 24 日

### (3) 回答数

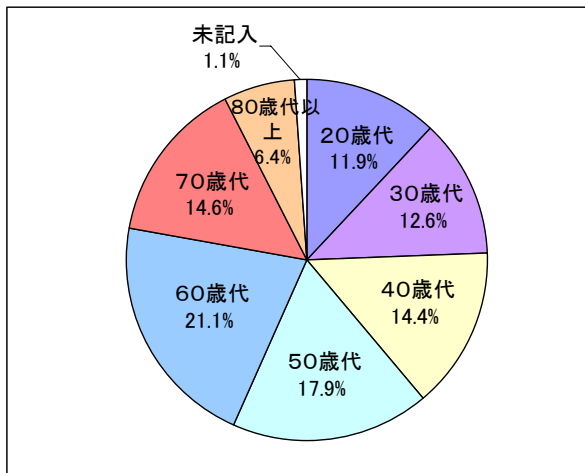
1,321 件（回答率 44.0%）

※ 前回（H17）調査対象：3,000 人 回答数：1,245 件（回答率：41.5%）

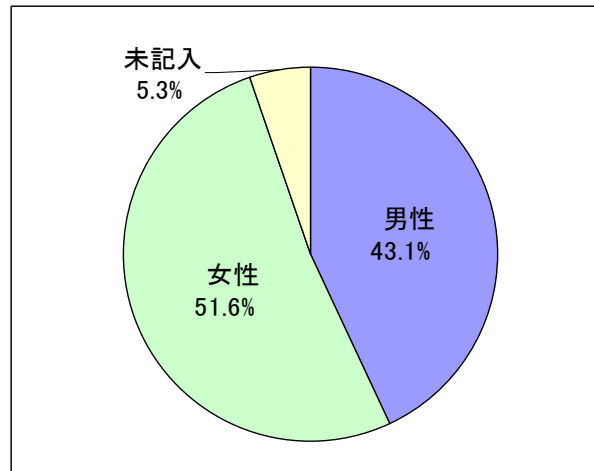
## 回答者の状況

N=1321（グラフ内に記載があるものを除く）

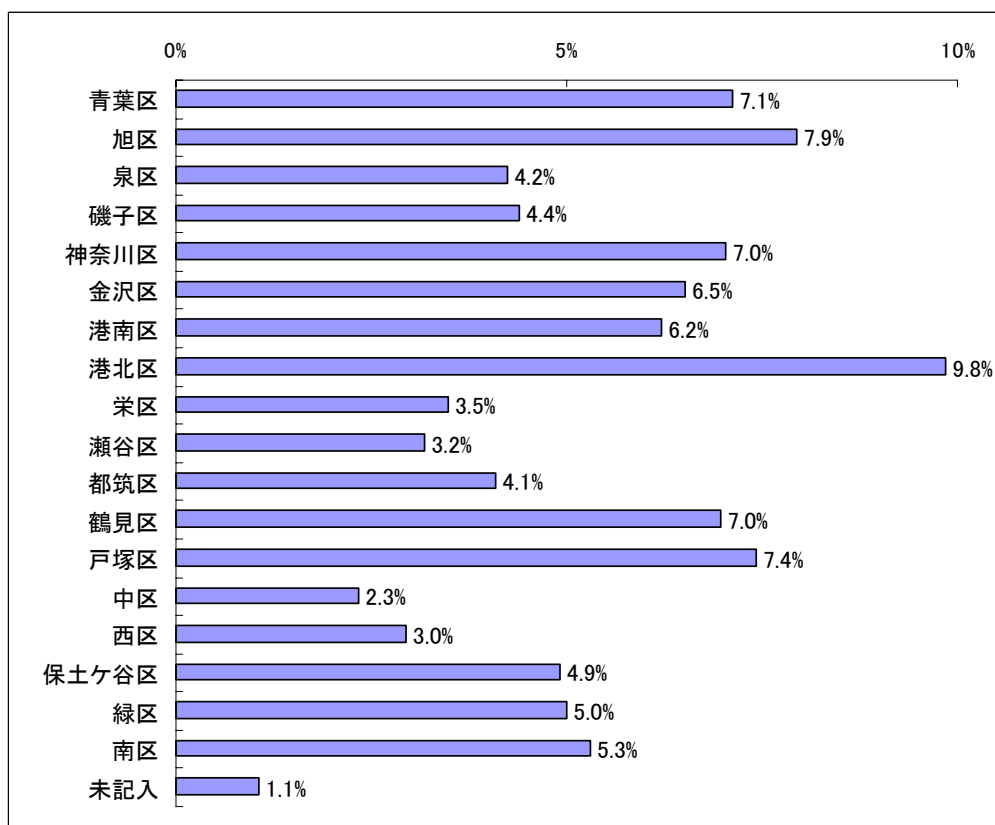
### 問1 年齢



### 問2 性別



### 問3 お住まいの区

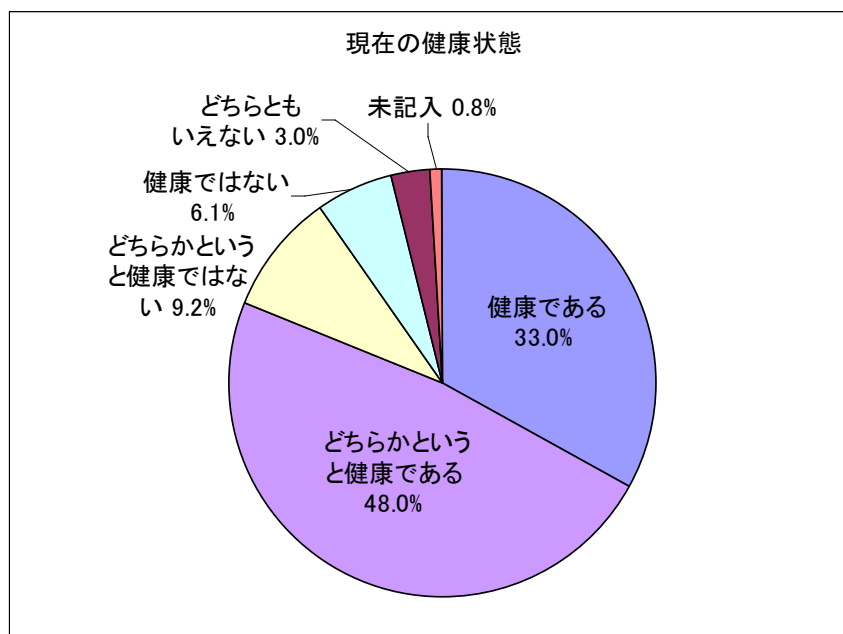


## 健康状態や健康管理の方法などについて

N=1321（グラフ内に記載があるものを除く）

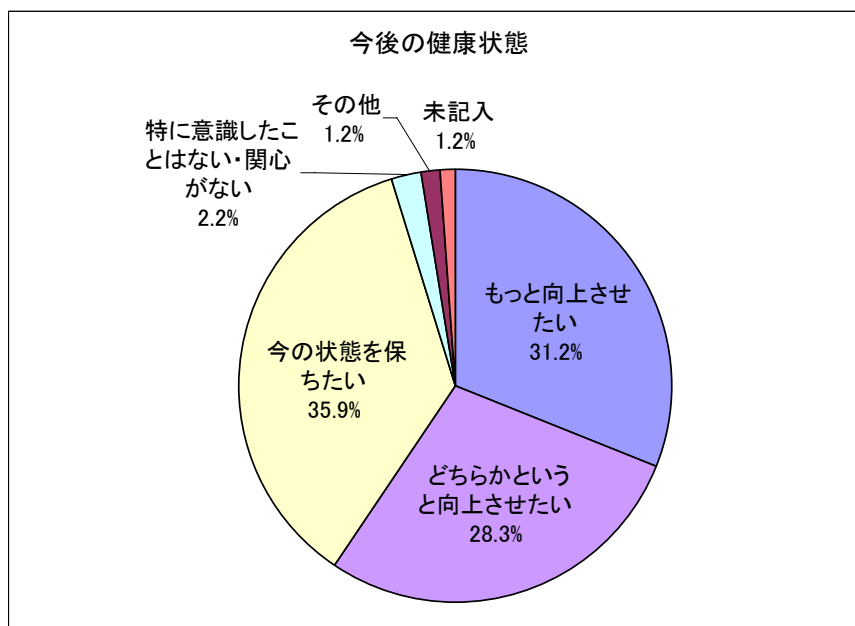
### 問4 健康状態はいかがですか

（「どちらかという」とを含め）「健康である」と感じている人は81.0%となっている。

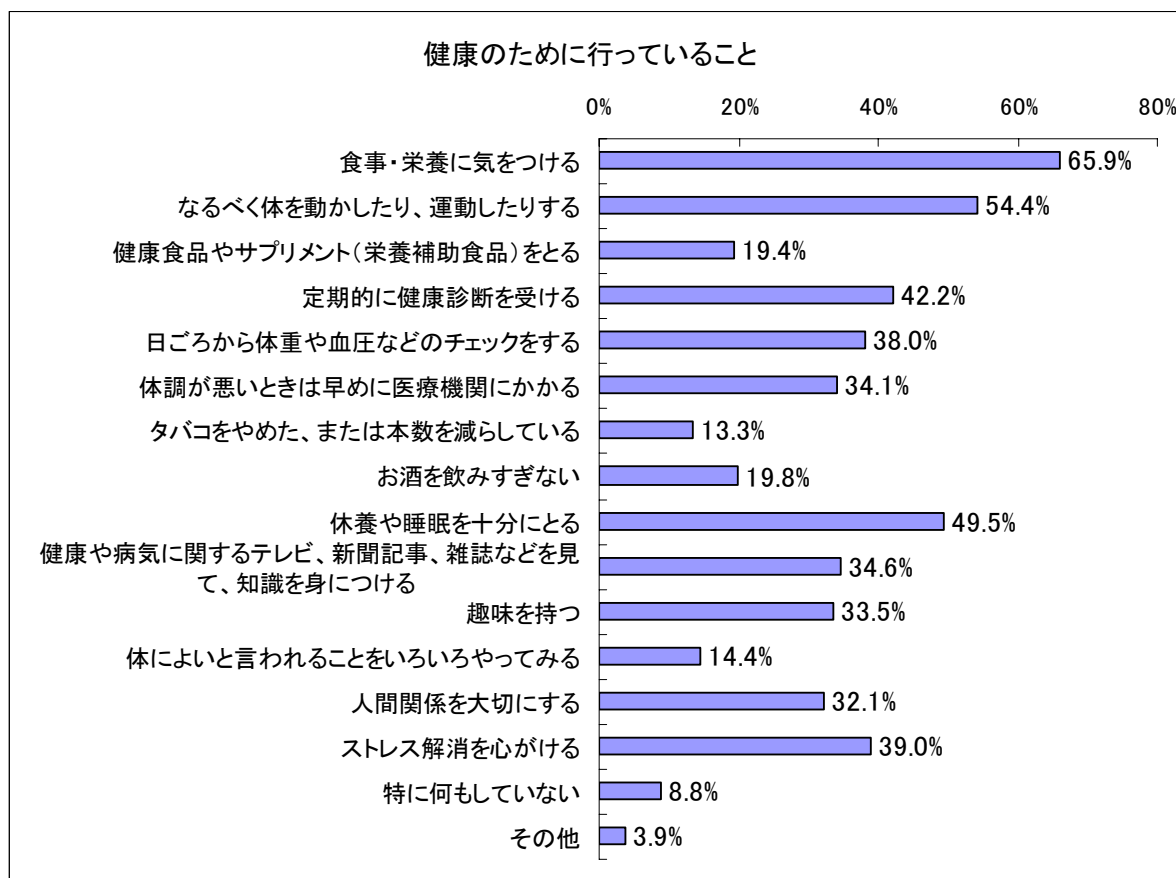


### 問5 ご自分の健康状態を、今後どのようにしたいと考えていますか

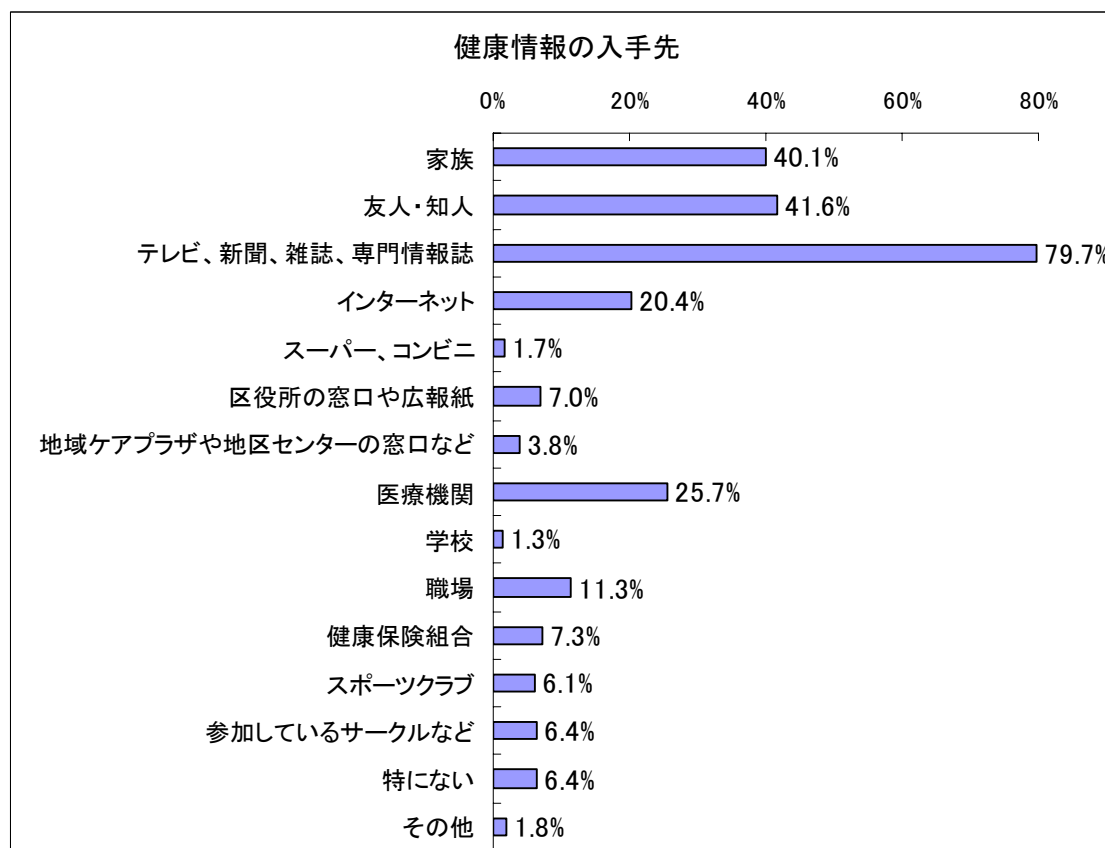
（「どちらかという」とを含め）「向上させたい」という人が59.5%、「今の状態を保ちたい」人と合わせると95.4%になる。



問6 ご自分の健康のために、どのようなことを行っていますか

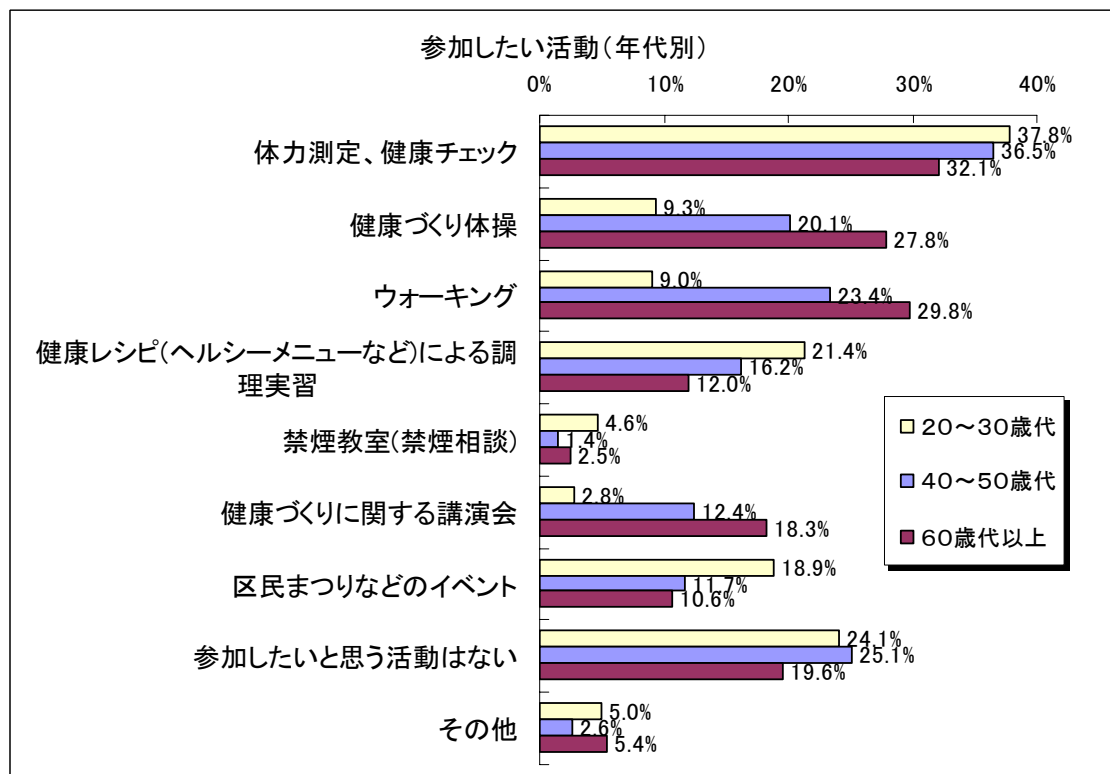
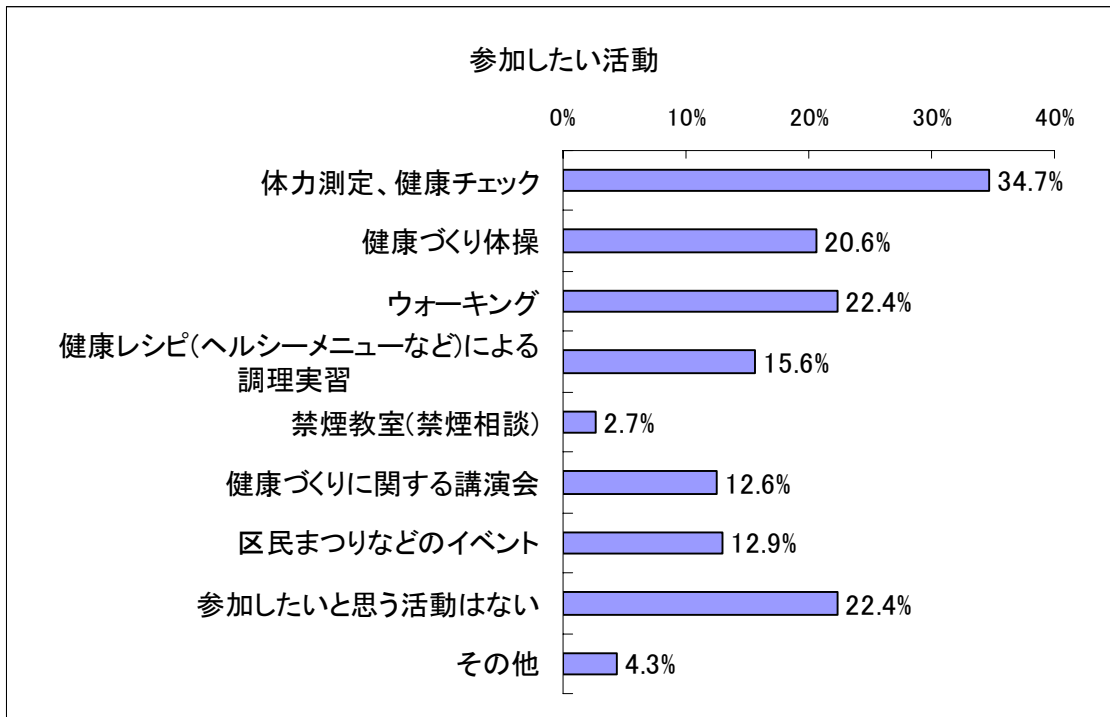


問7 健康づくりに関する知識や情報を主にどこから入手していますか



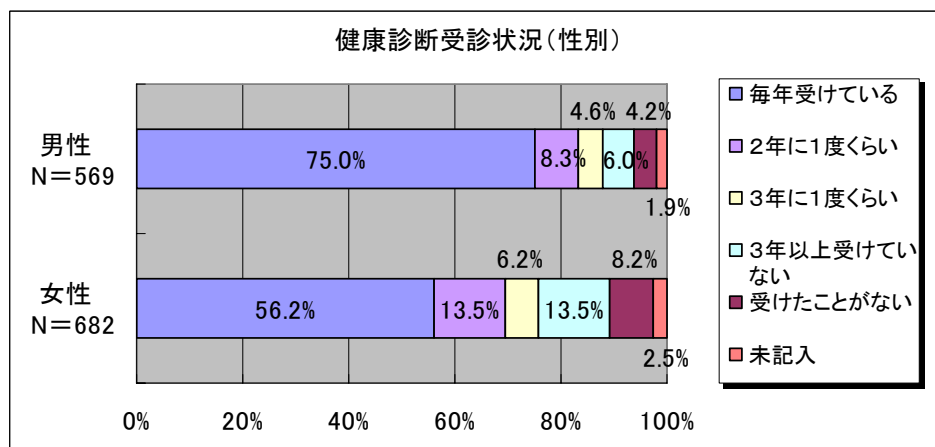
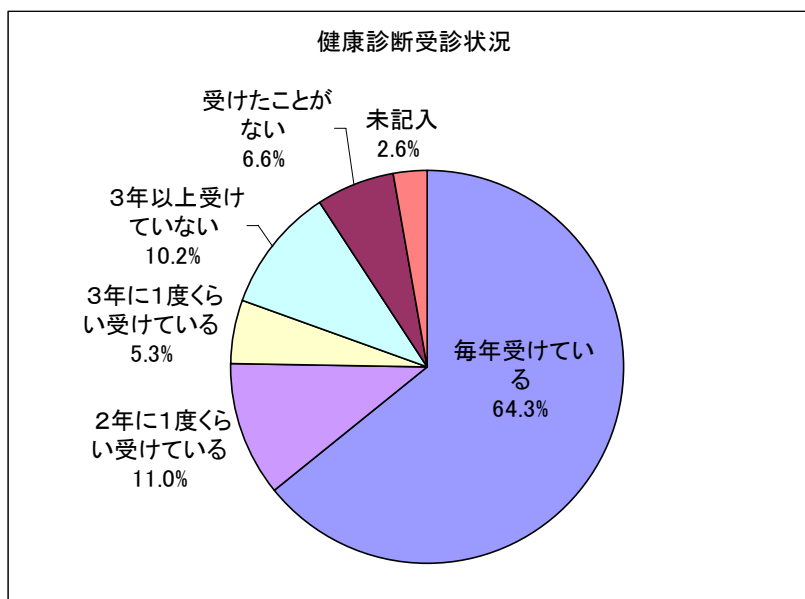
**問8 身近にどのような活動があれば参加しますか**

参加したい活動について、「体力測定、健康チェック」が年代にかかわらず30%以上と高かった。60歳代以上が高く、20～30歳代が低かったのは「健康づくり体操」「ウォーキング」、逆に20～30歳代が高く、60歳代が低かったのは「健康レシピによる調理実習」「区民まつりなどのイベント」だった。

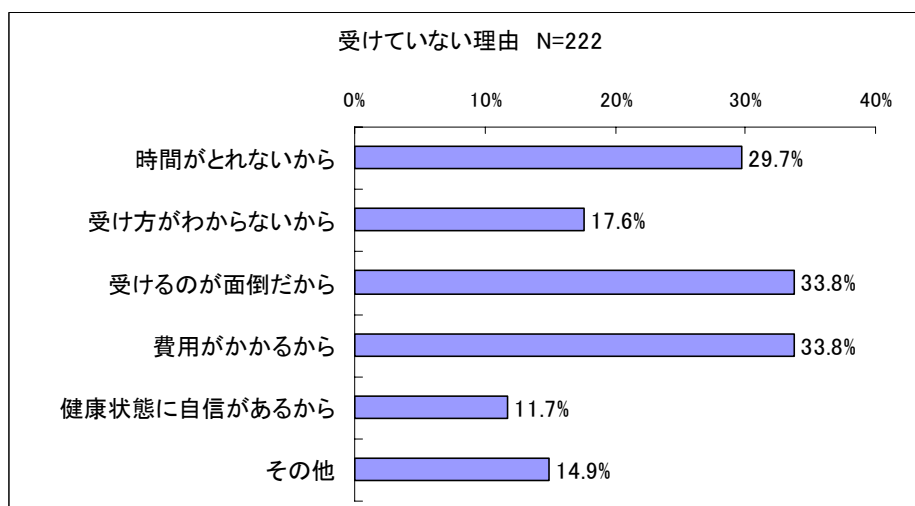


**問9 あなたは健康診断を受けていますか**

「毎年受けている」が最も多く 64.3%であるが、性別で見ると、男性の 75.0%が「毎年受けている」のに対し、女性は 56.2%にとどまり、大きな差があることが分かる。



**問10 健康診断を受けていない理由は何ですか**

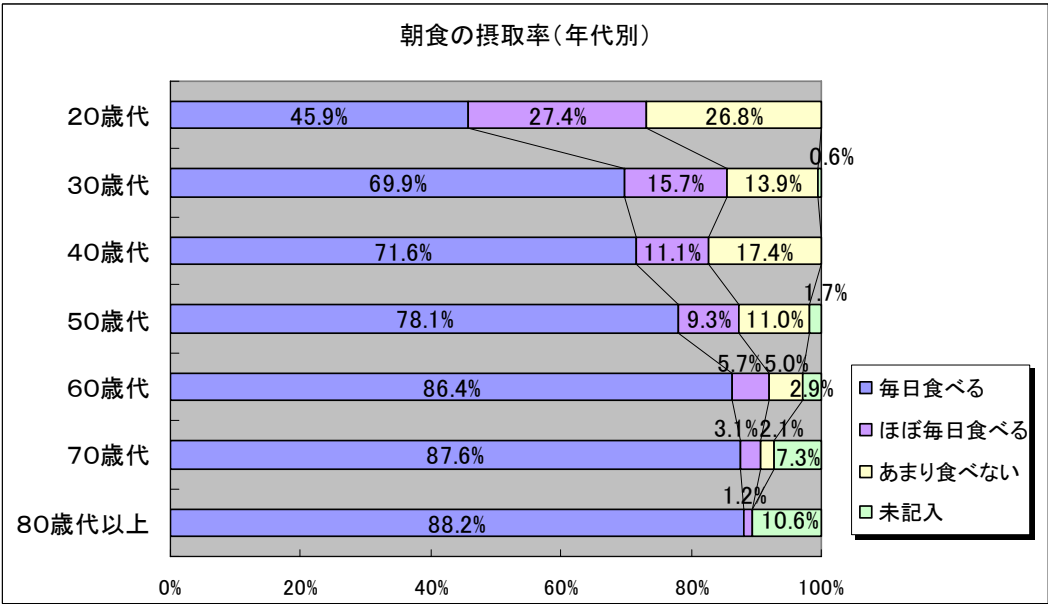
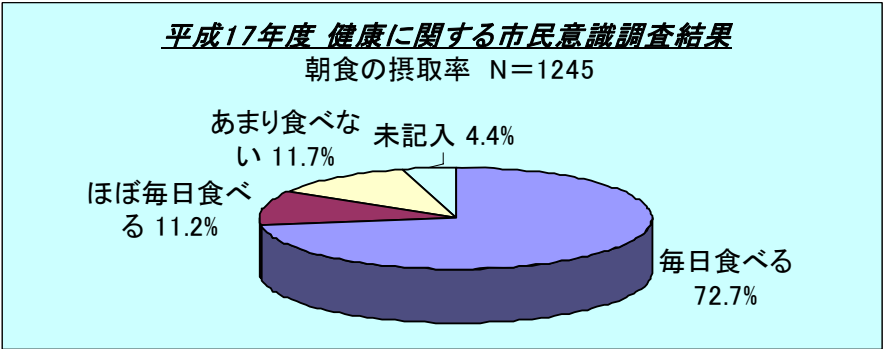
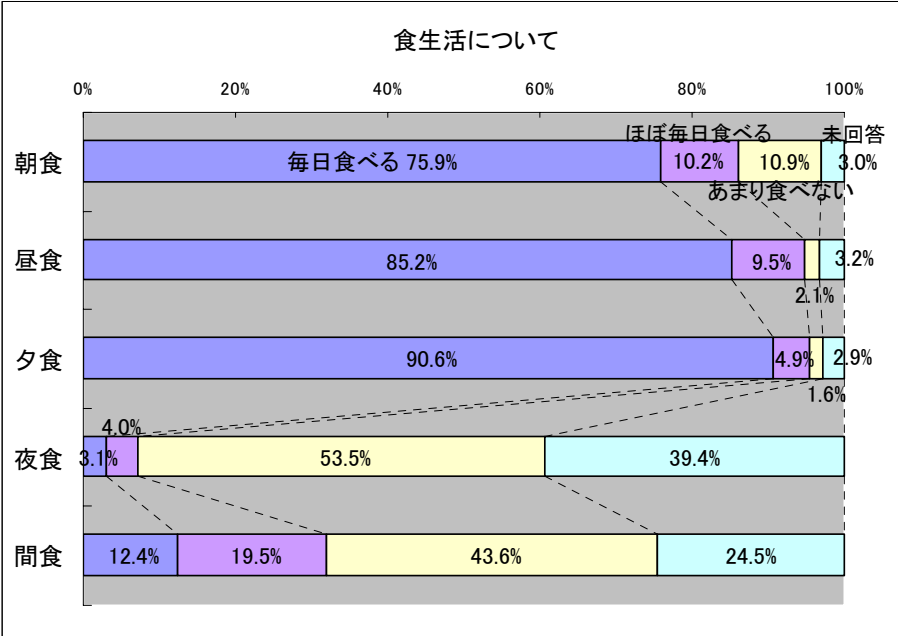


# 食生活について

N=1321 (グラフ内に記載があるものを除く)

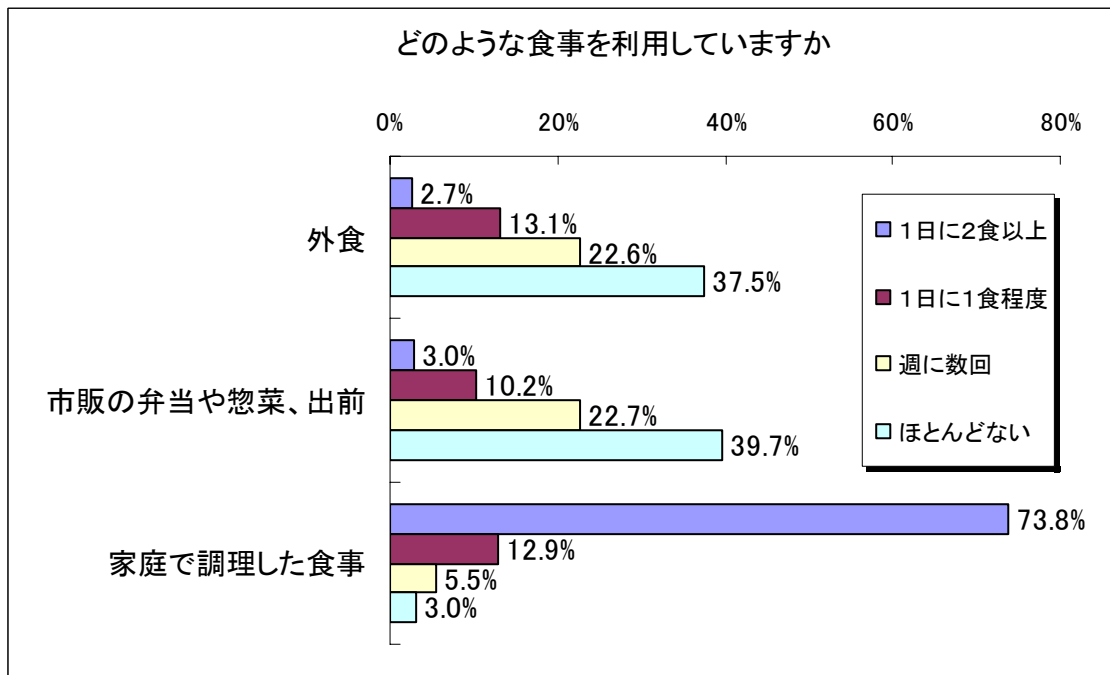
## 問 11 あなたの食生活についてお聞きます

朝食を「毎日食べる」人は75.9%で、前回調査時(H17:72.7%)に比べて3.2%増えている。年代別では、20歳代の「毎日食べる」が、45.9%と目立って低くなっている。

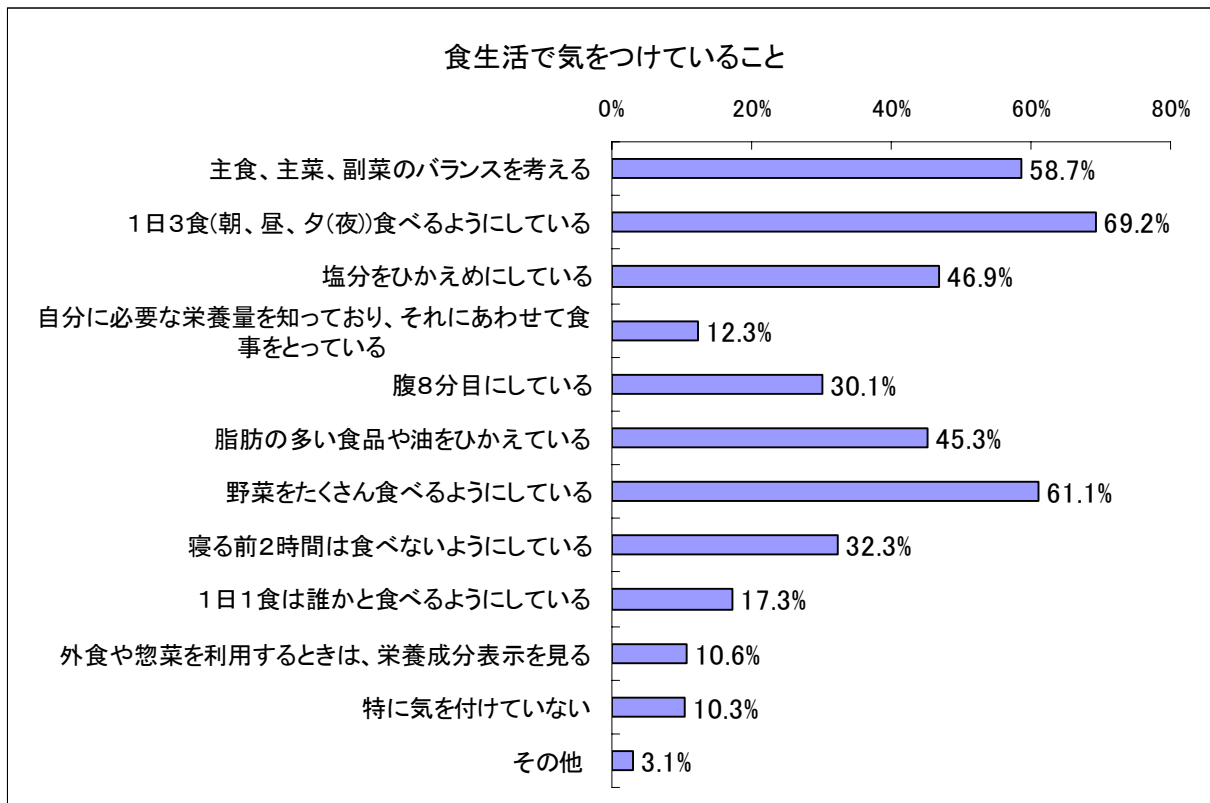


問 12 あなたは日常的にどのような食事を利用していますか

「家庭で調理した食事」を1日に2食以上食べる人が73.8%で、1日2食以上「外食」や「市販の弁当や惣菜、出前」を利用する人はそれぞれ2.7%、3.0%にとどまっている。

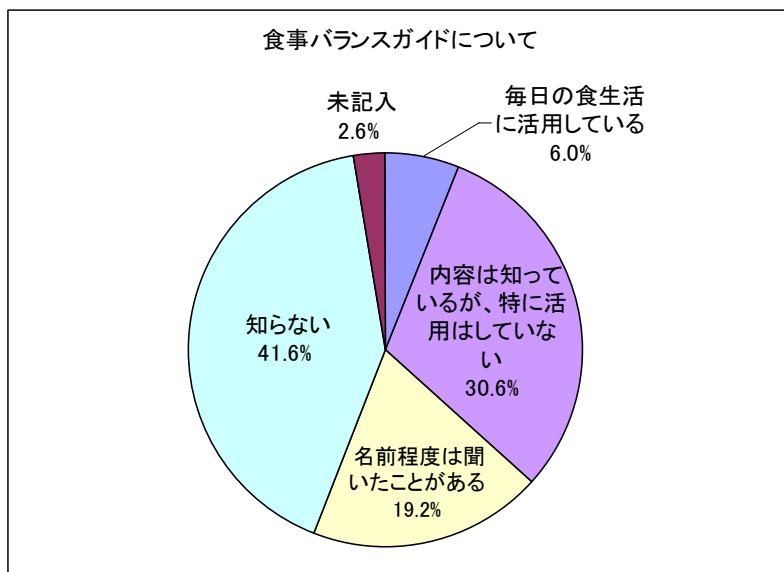


問 13 あなたが普段の食生活で気をつけているのはどのようなことですか





#### 問 14 食事バランスガイドについてお聞きます

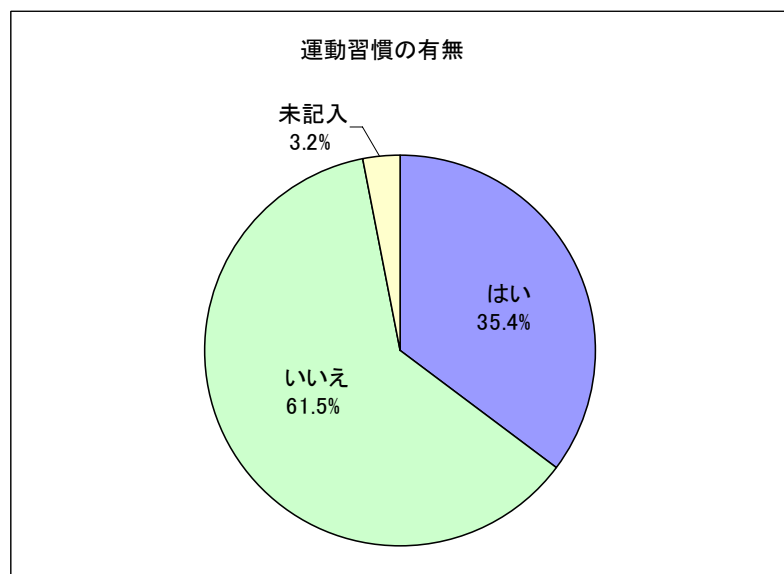


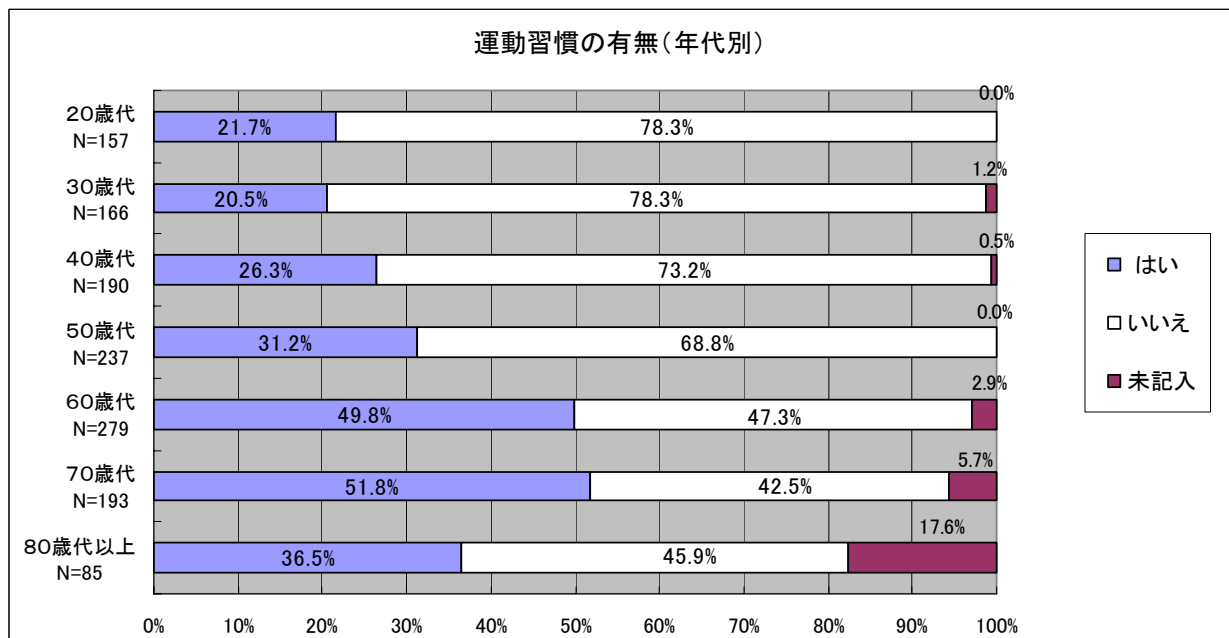
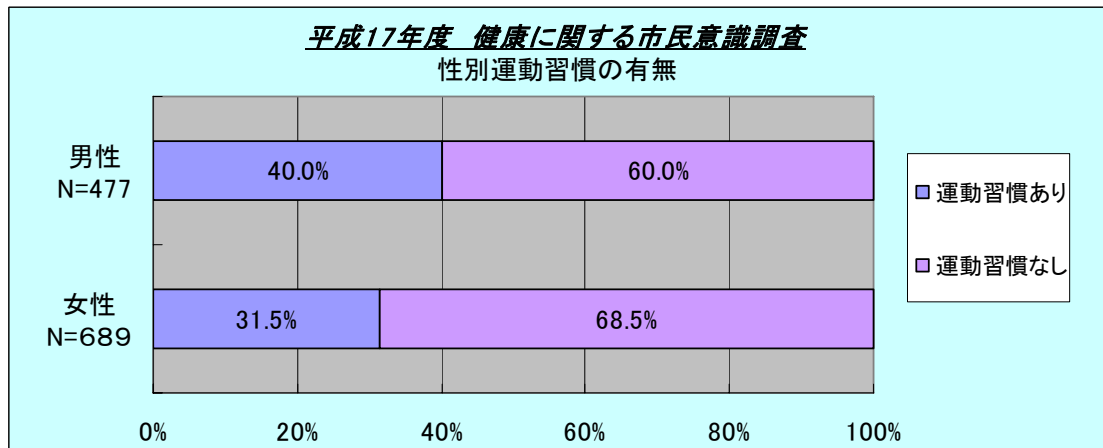
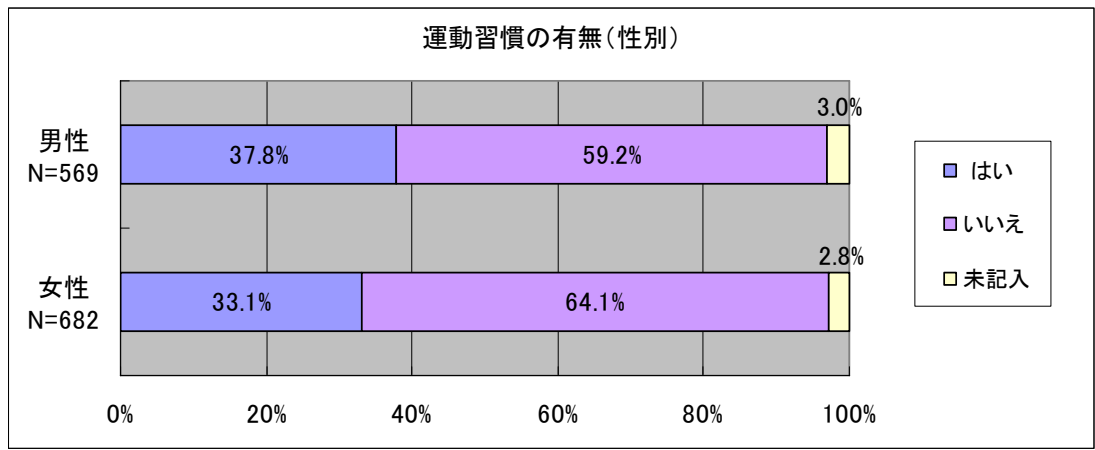
### 運動について

N=1321 (グラフ内に記載があるものを除く)

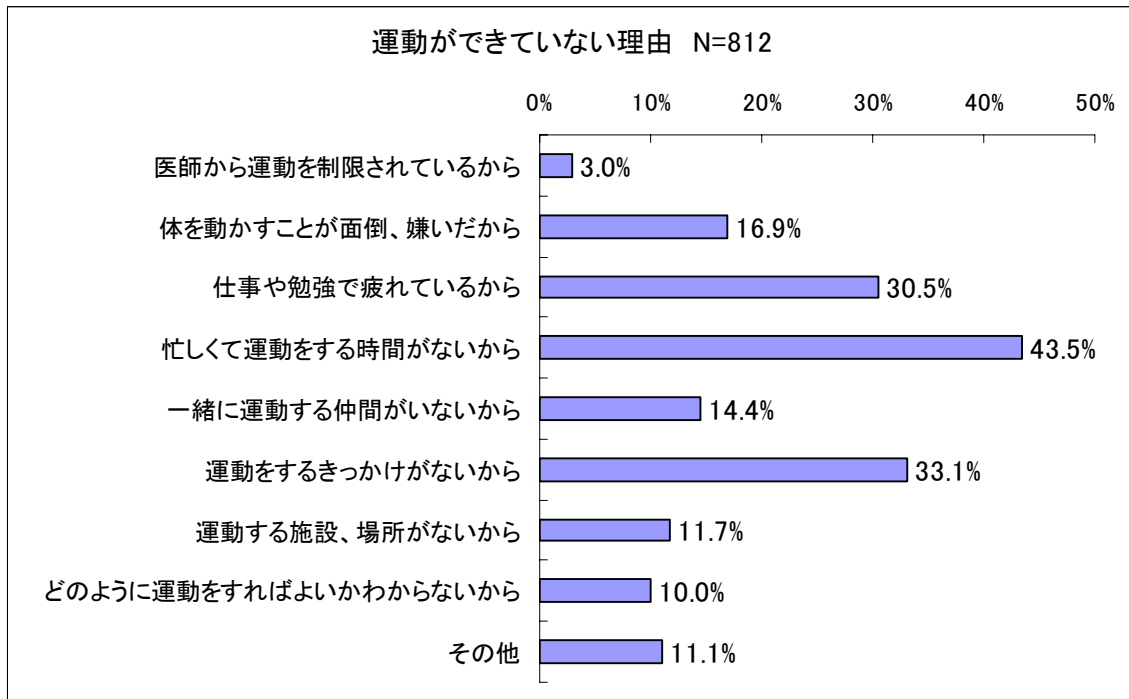
#### 問 15 日常的に運動する習慣がありますか

運動習慣のある人は 35.4%となっている。男女別では、男性が 37.8% (H17:40.0%) で女性の 33.1% (H17:31.5%) を上回っている。年代別では、60~70 歳代以上が 50%前後と高く、20~40 歳代が 20%台と低かった。



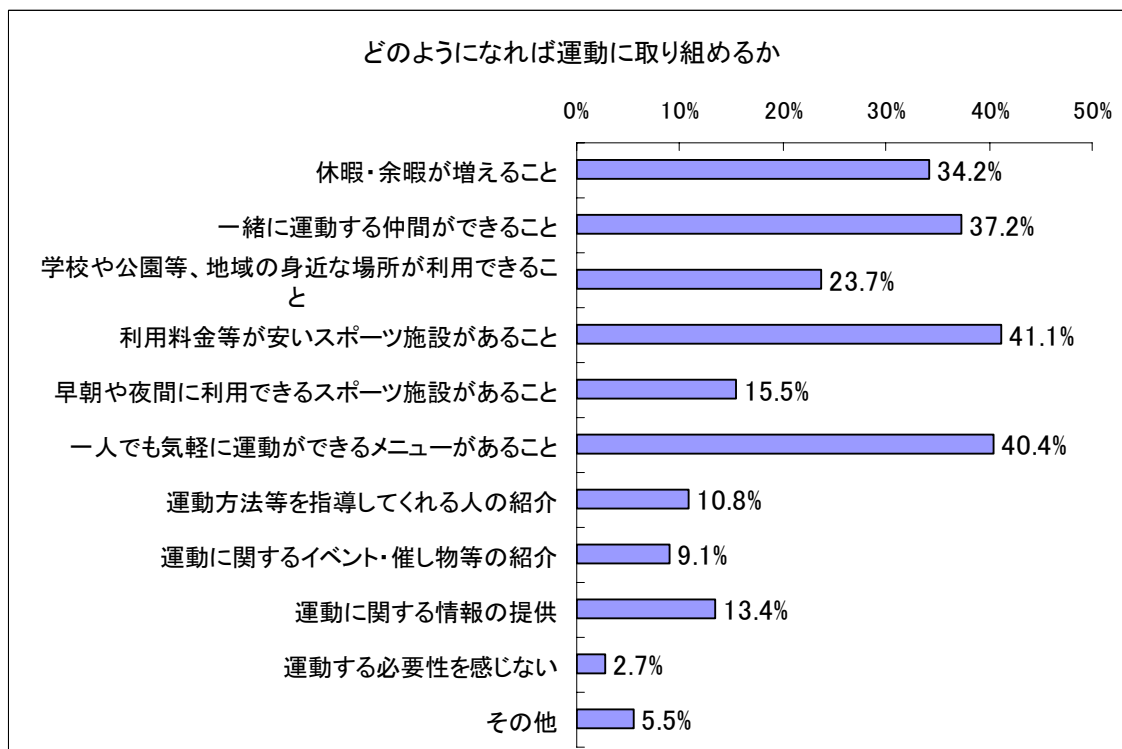


問 16 運動ができていない理由は何ですか



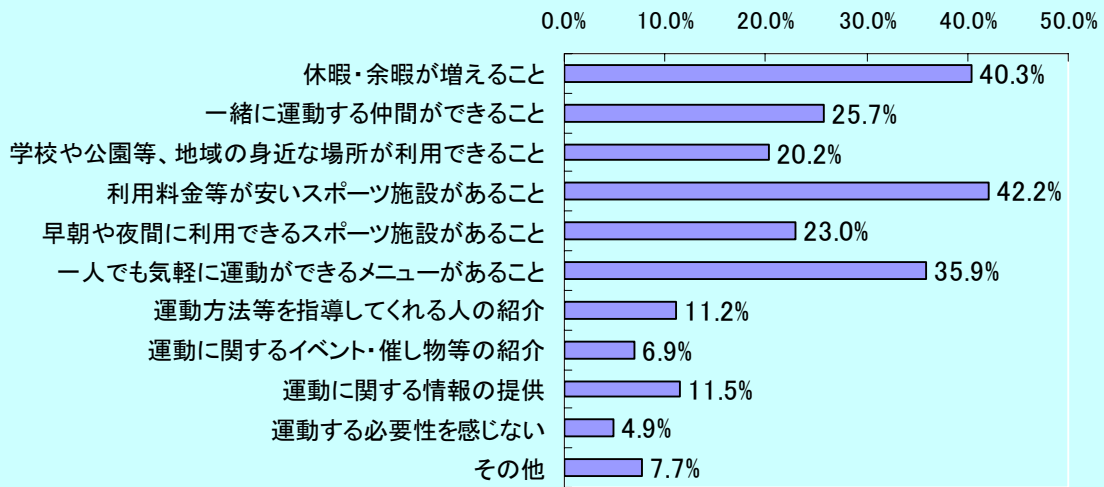
問 17 どのようになれば運動に取り組めるようになると思いますか

前回調査時と比べると、「休暇・余暇が増えること」が 34.2% (H17 : 40.3%) で 6.1% 少なくなり、「一緒に運動する仲間ができること」が 37.2% (H17 : 25.7%) で大きく 11.5% の増となっている。



平成17年度 健康に関する市民意識調査結果

どのようになれば運動に取り組めるか N=771

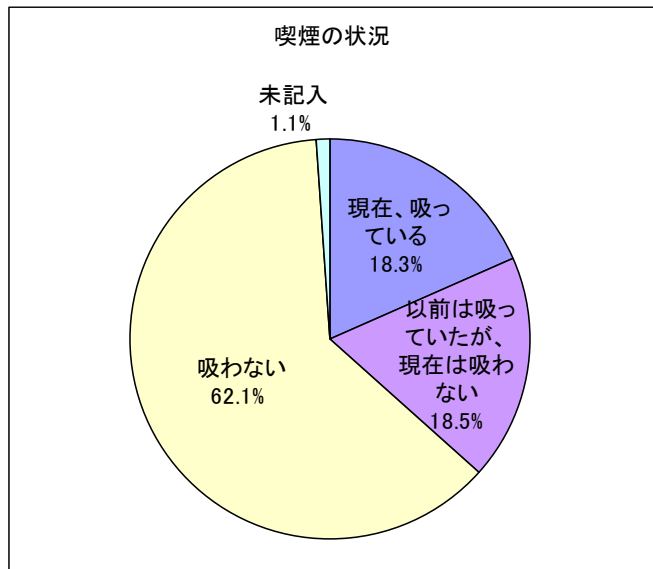


タバコについて

N=1321 (グラフ内に記載があるものを除く)

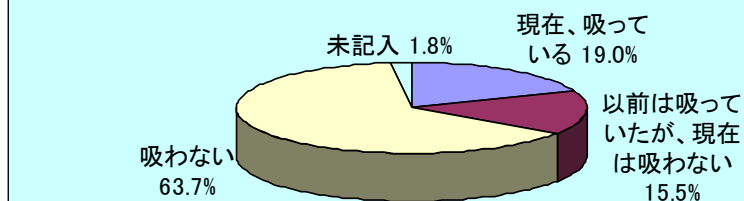
問 18 タバコを吸いますか

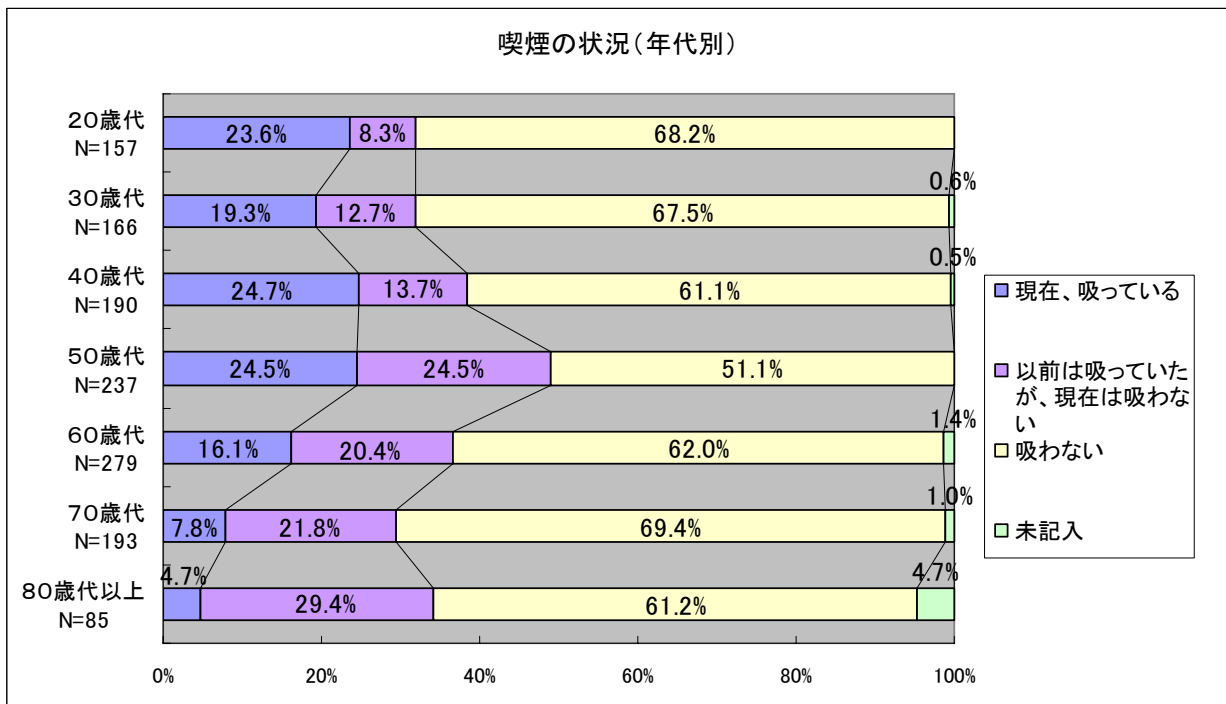
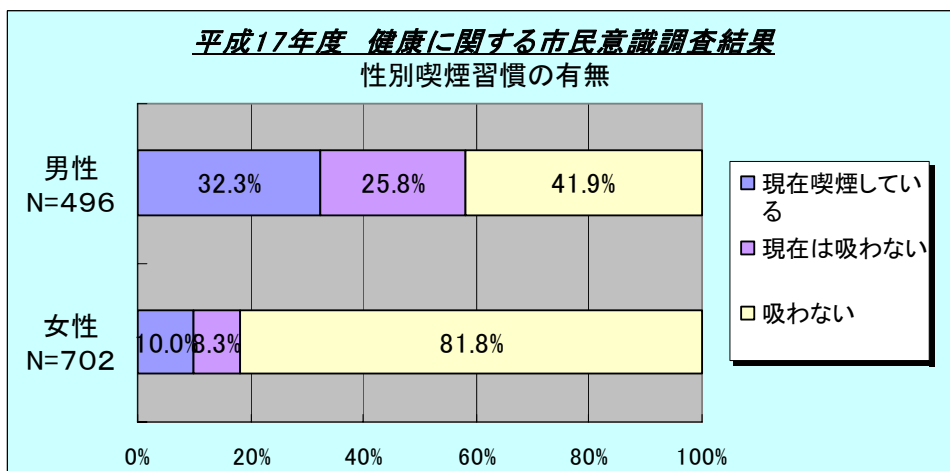
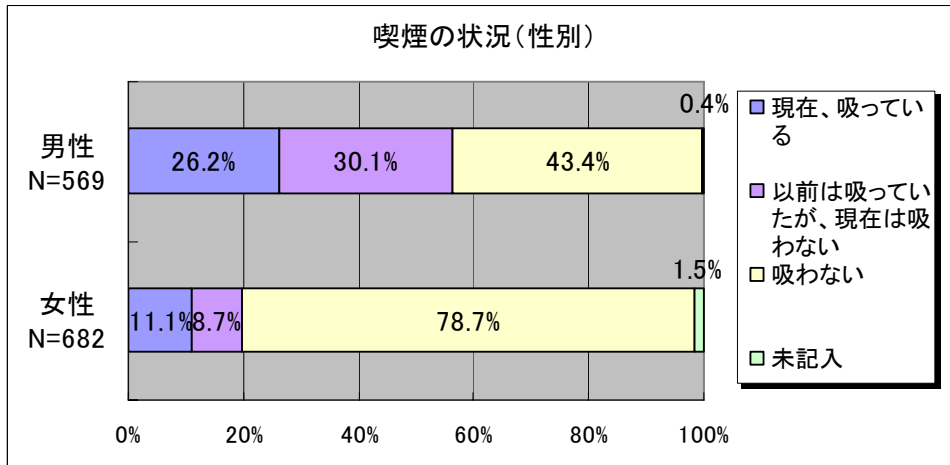
タバコを「現在吸っている」人は18.3%で、性別で見ると、男性が26.2% (H17:32.3%)、女性が11.1% (H17:10.0%)で、前回調査時と比べて、男性は大きく減っているが、女性は微増となった。年代別では40歳、50歳代に次いで20歳代が多くなっている。



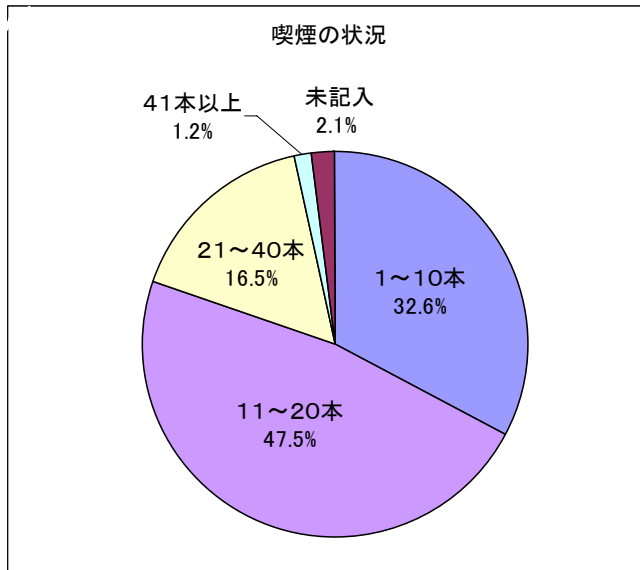
平成17年度 健康に関する市民意識調査結果

喫煙の状況 N=1245





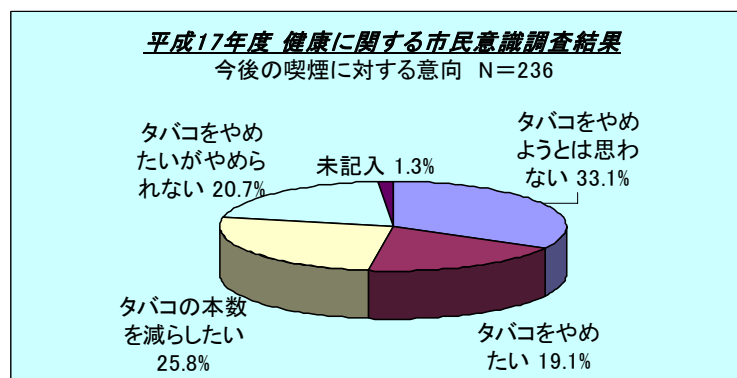
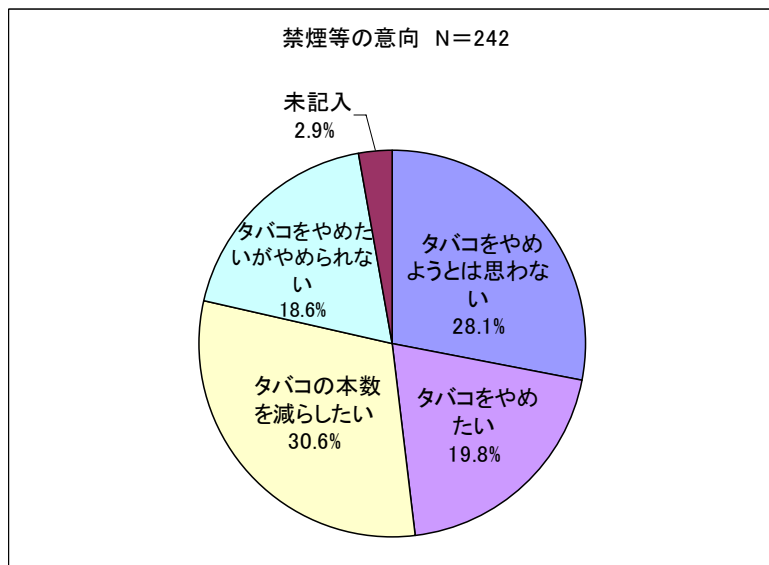
問 19 1日どれくらいの本数を吸いますか。現在の喫煙習慣になってから何年ですか



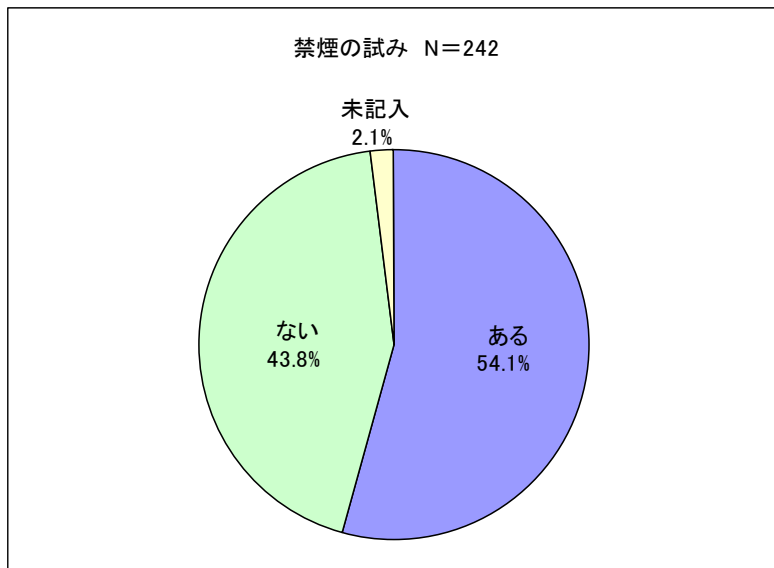
現在の喫煙習慣になってからの年数	回答数	率
1~20年	101	41.7%
21~40年	99	40.9%
40年以上	26	10.7%
未記入	16	6.6%
回答調査票数(問18で「現在吸っている」と回答した方)	242	

問 20 タバコをやめたり、本数を減らしたいと考えていますか

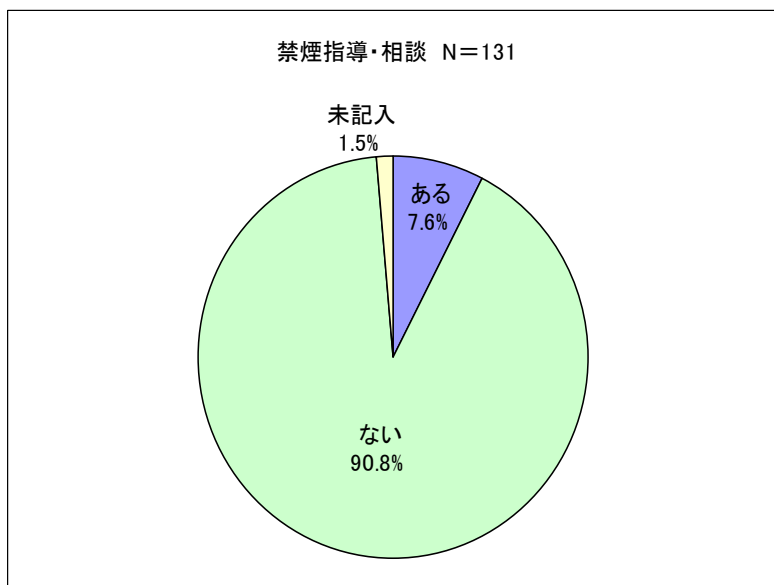
「タバコをやめようと思わない」人は28.1%で、前回調査時（H17：33.1%）と比べて5.0%低くなっており、逆に「やめたい」「本数を減らしたい」人は69.0%と前回（H17：65.6%）より3.4%高くなった。



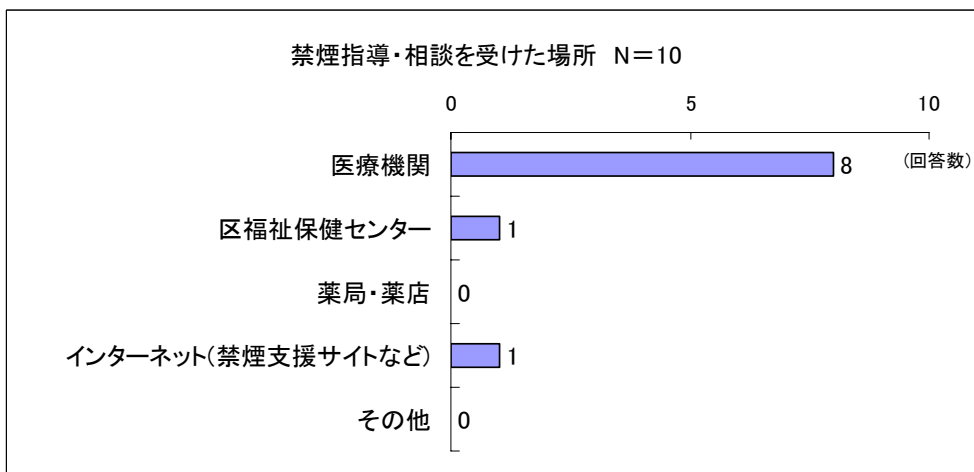
問 21 今までに禁煙を試みたことがありますか



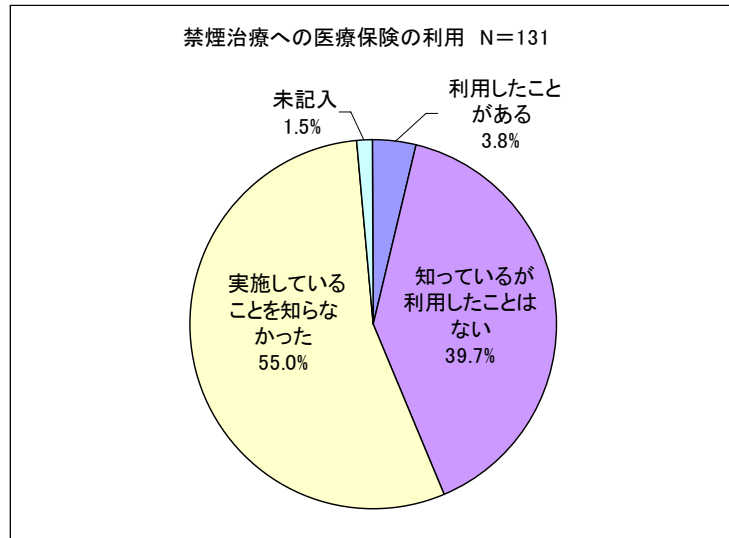
問 22 これまでに禁煙指導・相談(禁煙治療は除く)を受けたことがありますか



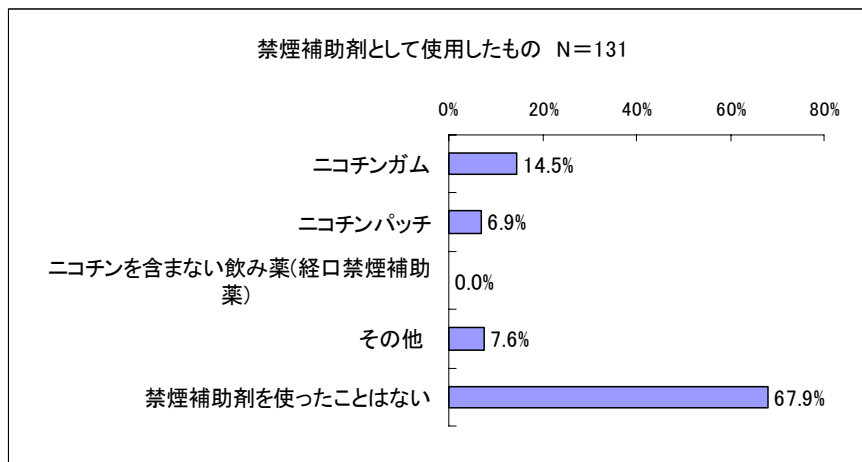
問 23 禁煙指導・相談(禁煙治療は除く)はどこで受けましたか



問 24 禁煙治療に医療保険(健康保険)が適用できるようになりましたが、利用したことはありますか

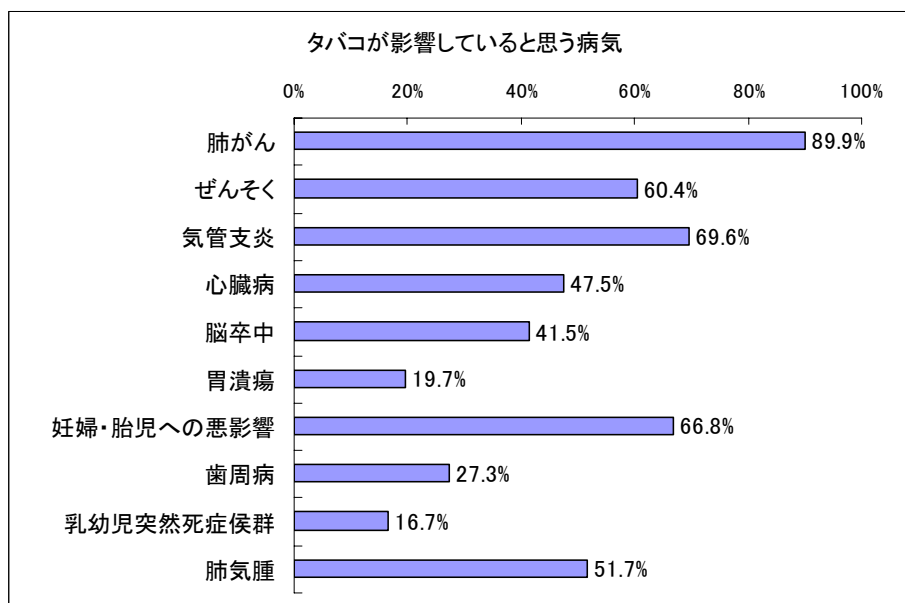


問 25 禁煙を試みたときに、禁煙補助剤として使用したものはありますか



問 26 次の病気のうち、タバコが影響していると思うものはどれですか

肺や呼吸器系の病気についてはタバコが影響していると思う人が多いが、胃潰瘍 (19.7%)、歯周病 (27.3%)、乳幼児突然死症候群 (16.7%) については少なかった。



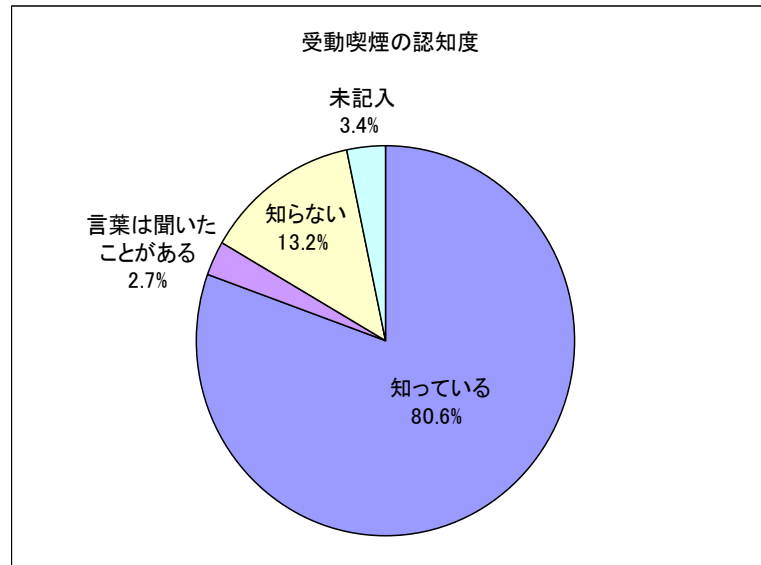


## 受動喫煙について

N=1321（グラフ内に記載があるものを除く）

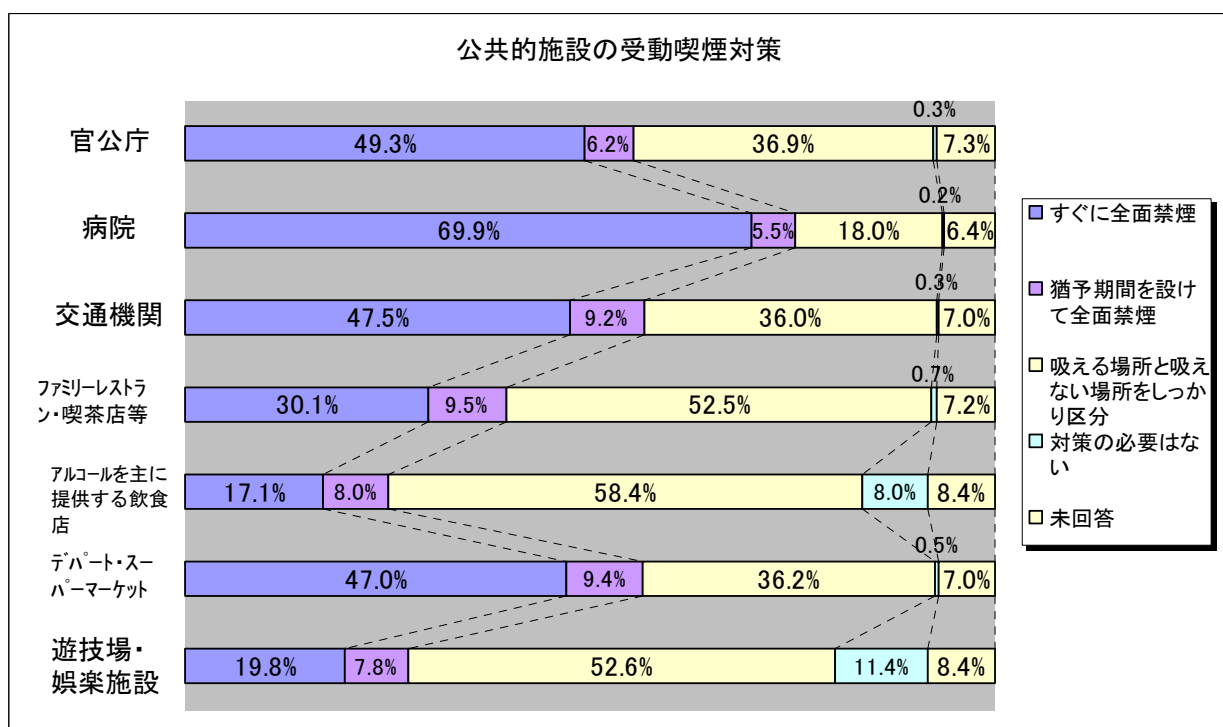
### 問 27 受動喫煙とは何か知っていますか

受動喫煙について知っている人は80.6%、知らない人が13.2%となっている。



### 問 28 公共施設について受動喫煙を防止するため、どのような対策が必要とお考えですか

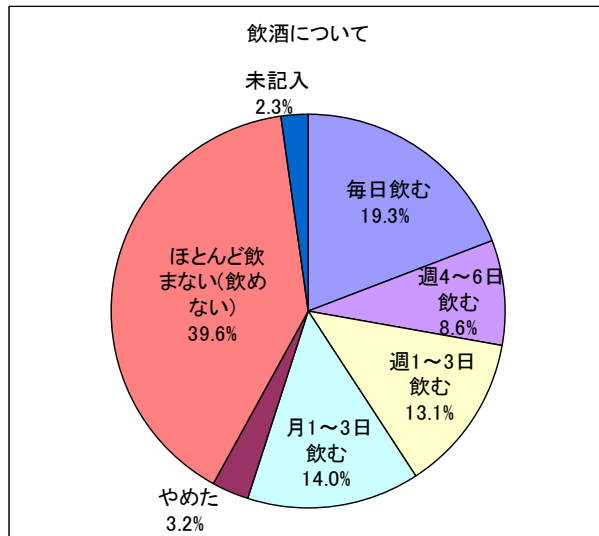
「すぐに全面禁煙」とされる施設は、病院が69.9%で最も多く、次いで官公庁（49.3%）、交通機関（47.5%）が続いている。また、ファミリーレストラン・喫茶店等の飲食店、アルコールを主に提供する飲食店及び遊技場・娯楽施設は「吸える場所と吸えない場所をしっかり区分」が「すぐに全面禁煙」を大きく上回っている。



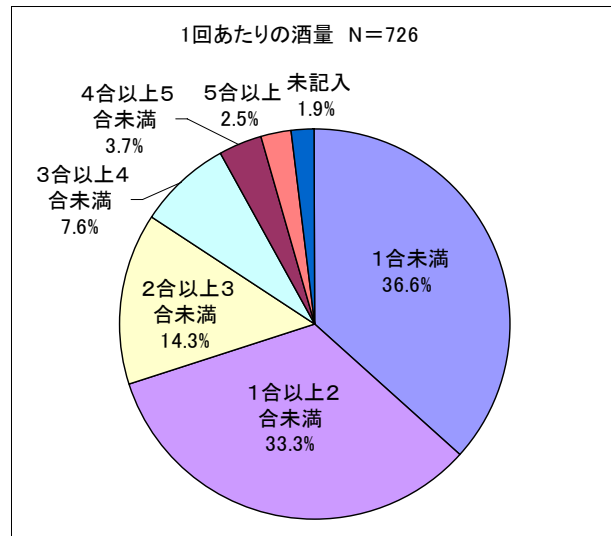
## 飲酒について

N=1321（グラフ内に記載があるものを除く）

### 問 29 お酒を飲みますか



### 問 30 1回あたりどのくらいの量を飲みますか

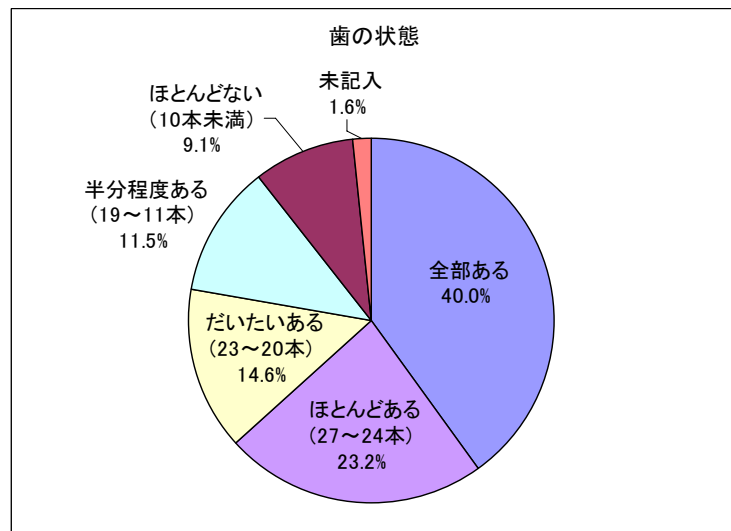


## 歯の健康について

N=1321（グラフ内に記載があるものを除く）

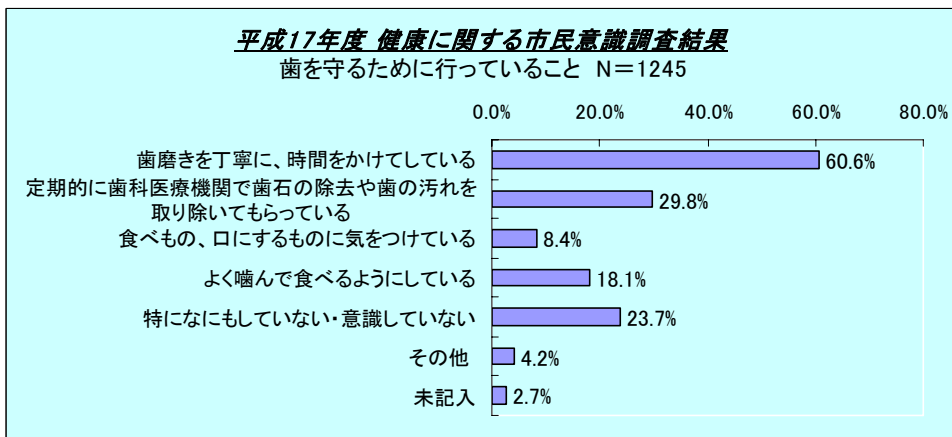
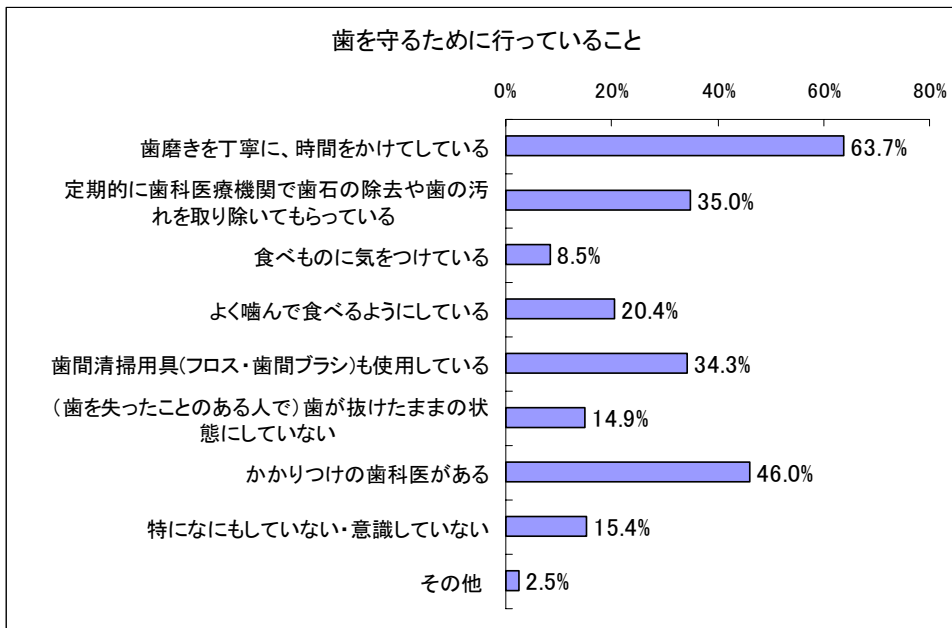
### 問 31 歯の状態について

歯が「全部ある」人は40.0%、「ほとんどない」人は9.1%となっている。



### 問 32 歯を守るために、どのようなことをしていますか

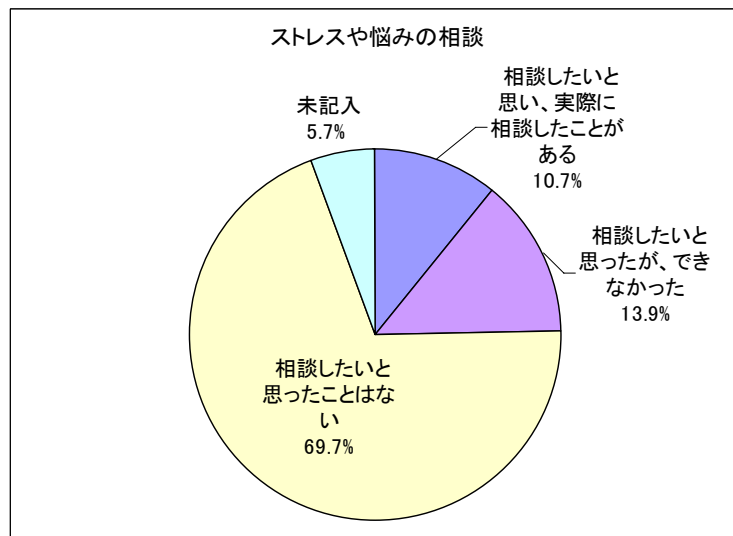
「歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている」が63.7%と最も多かった。そのほか、「定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている」が35.0%（H17:29.8%）で、前回調査時と比べ5.2%の増、「特に何もしていない・意識していない」は15.4%（H17:23.7%）で8.3%の減となっており、歯を守ることを意識的に行う人が増えていることがうかがえる。



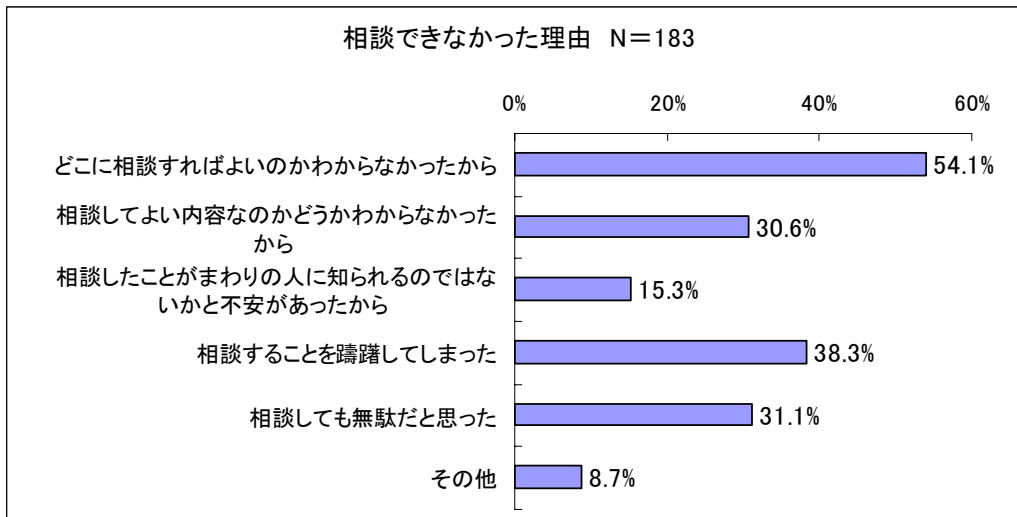
## 悩みごとやストレスの専門的な相談について

N=1321 (グラフ内に記載があるものを除く)

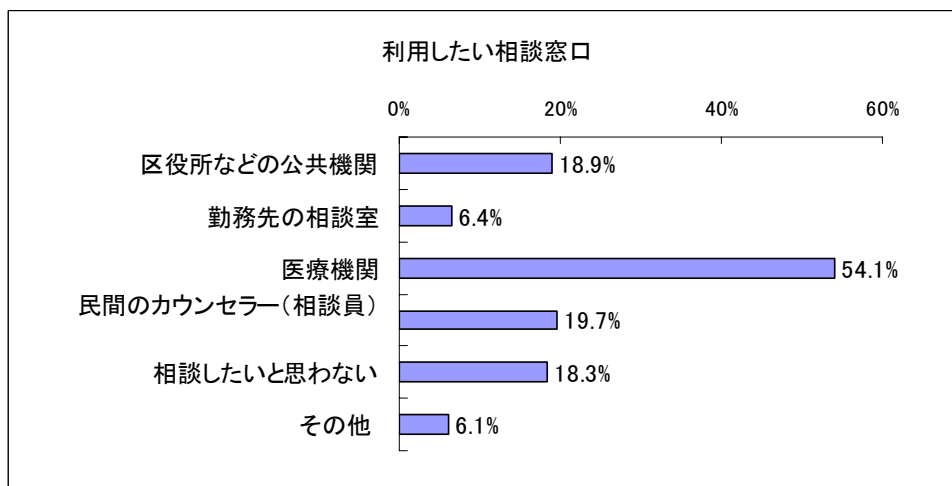
問 33 ストレスや悩みなどについて、医師やカウンセラー等に専門的な相談をしたことはありますか



問 34 相談したいと思ったが、できなかった理由は何ですか



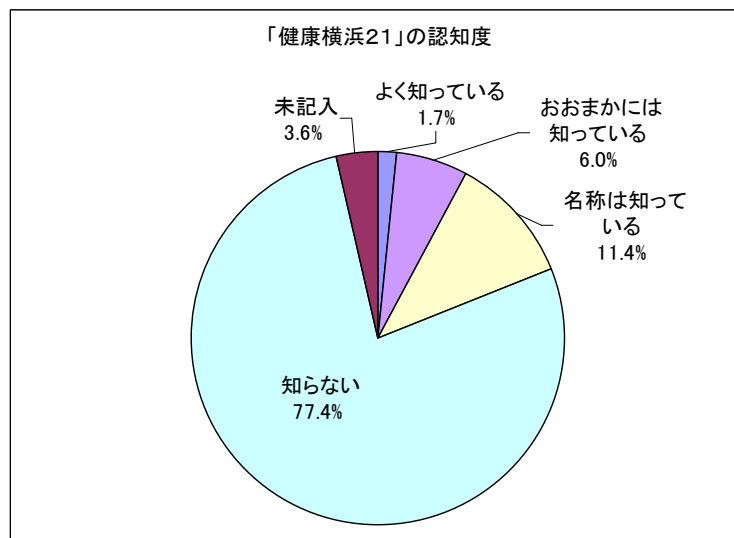
問 35 専門的な相談をしたい場合には、どのようなところを利用したいと思いますか



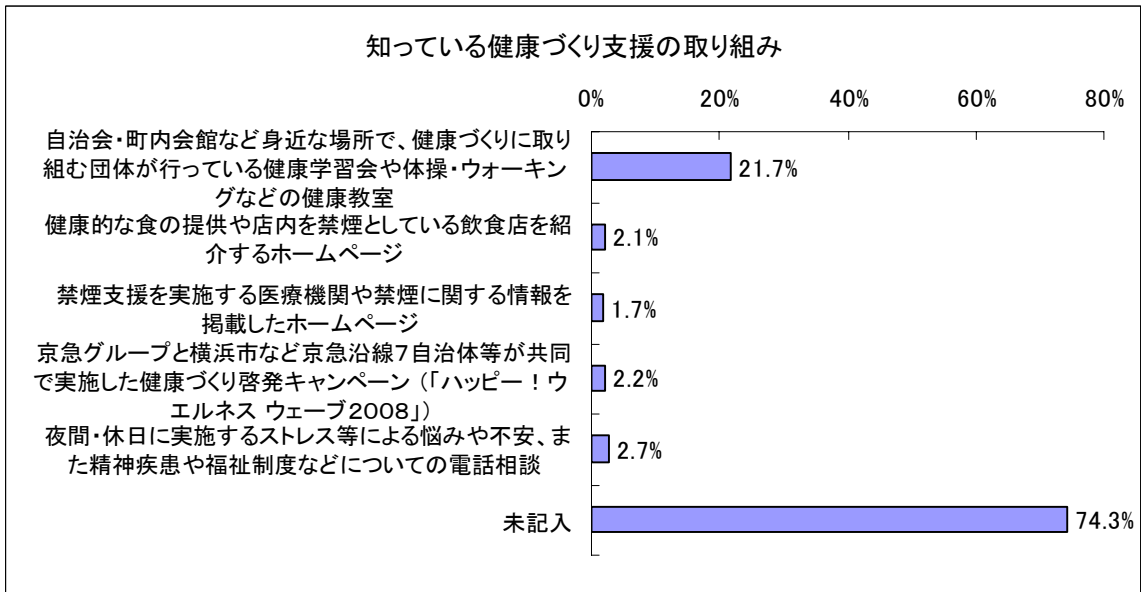
健康づくりに関する取組について

N=1321 (グラフ内に記載があるものを除く)

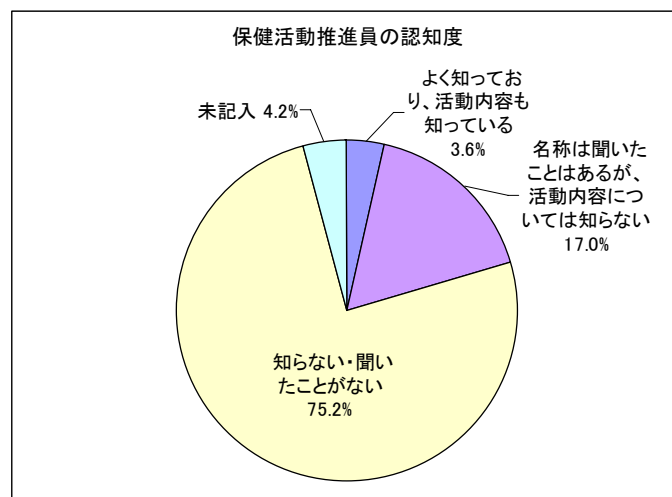
問 36 市民の健康づくりの指針である【健康横浜21】を知っていますか



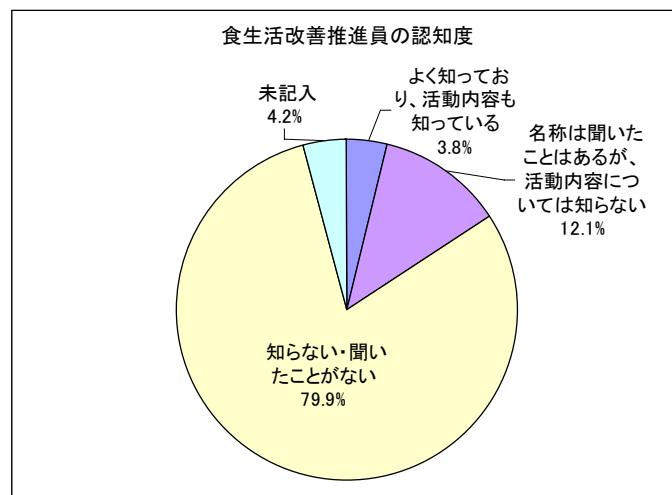
問 37 皆様の健康づくりを支援するための取組で、ご存知の取組はありますか



問 38 保健活動推進員について知っていますか

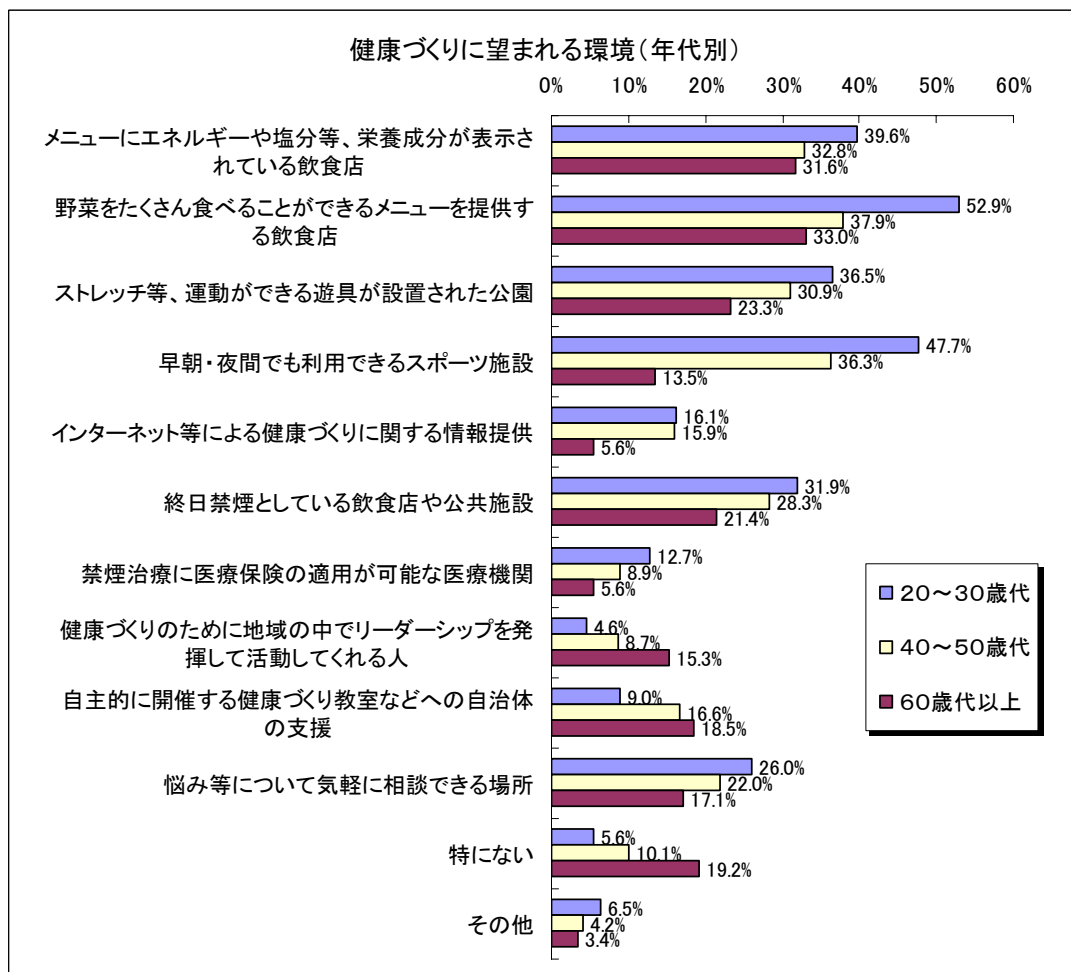
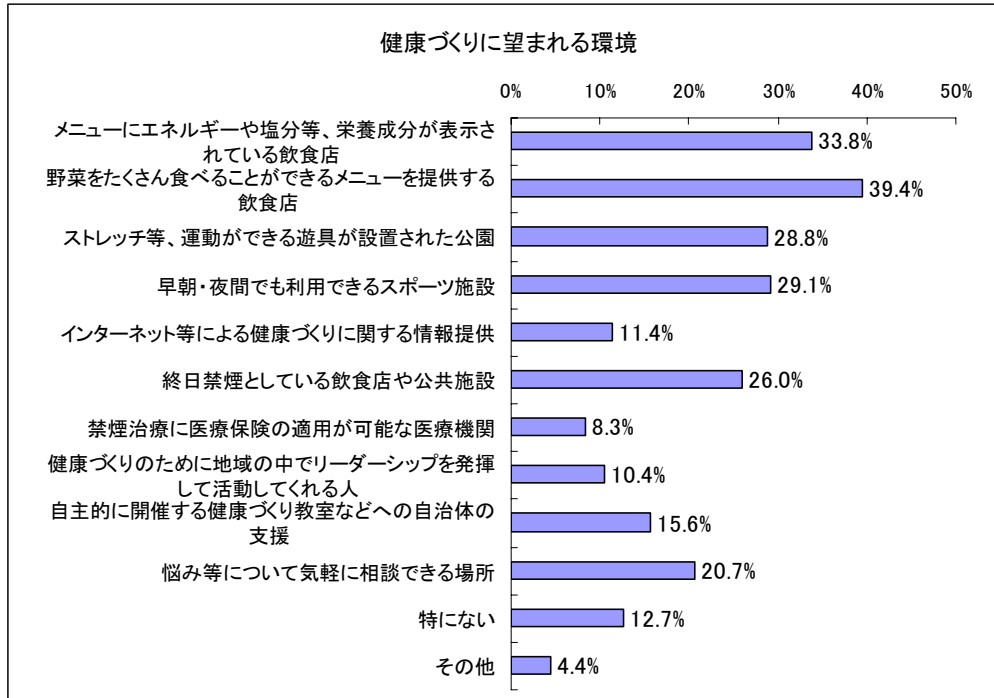


問 39 食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）について知っていますか

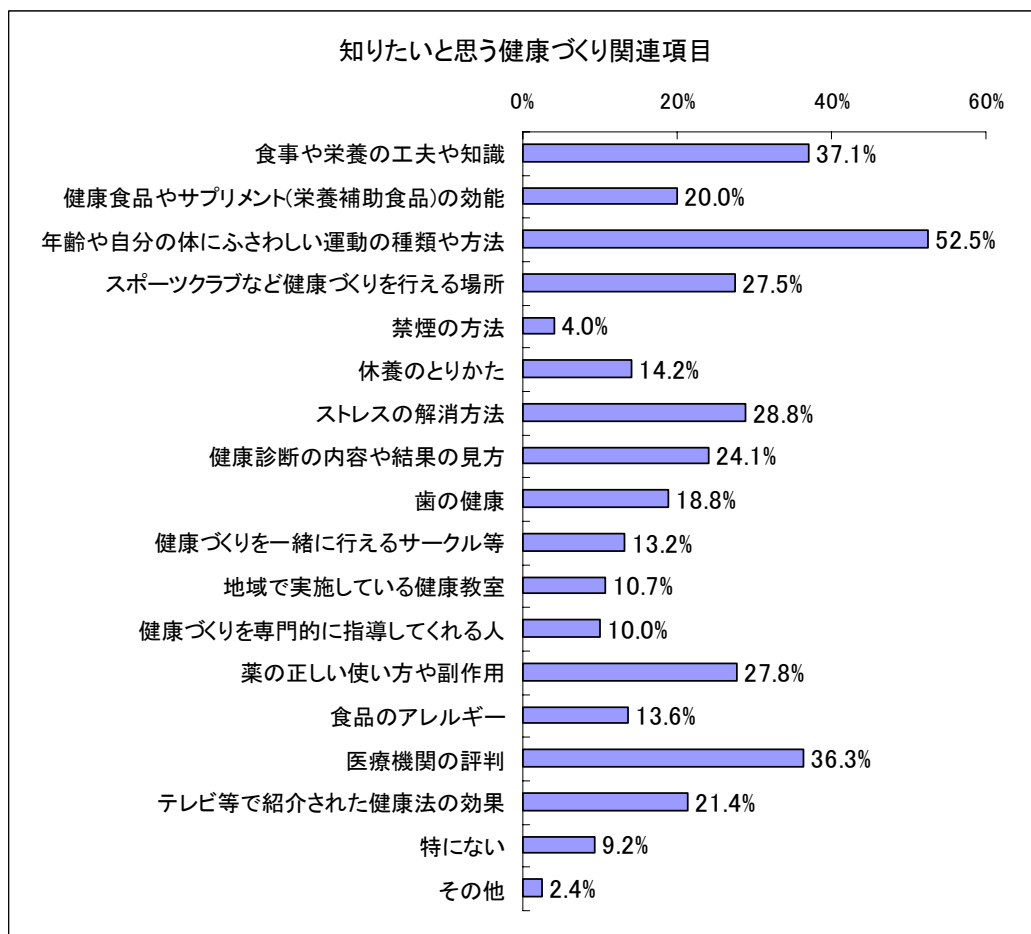


問 40 健康づくりを進める上で、どのような環境が整備されるといいと思いますか

「野菜をたくさん食べることができるメニューを提供する飲食店」が最も多く 39.4%、次いで「メニューにエネルギーや塩分等、栄養成分が表示されている飲食店」が 33.8%となっている。また、「野菜をたくさん食べる…」は、20～30 歳代で 52.9%と非常に多い。



問 41 健康づくりに関連する項目のうち、知りたいと思う情報は何か



# 健康に関する市民意識調査

横浜市健康福祉局

## 調査の趣旨

横浜市では、市民の皆様の自主的な健康づくりの指針・計画となる「健康横浜21」を平成13年9月に策定し（計画期間：平成13年度～平成22年度）、平成18年10月には計画の見直し・修正を行いました。計画の見直しにより、新たに「生活習慣病予防の推進」を重点取組テーマとして掲げ、具体的な数値目標を設定し、これまでに関係団体等と連携した普及・啓発等の取り組みをすすめてきたところです。

今回、「健康横浜21」の計画修正から2年が経過したことから、市民の皆様の健康（づくり）に関する意識や取組について、アンケート方式によりご回答をお願いし、その結果について、今後の具体的な取り組みに反映させていただくこととなりました。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

また、ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。（無記名による調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。）

※この調査用紙は横浜市在住の20歳以上の方、3,000人を無作為に抽出し、送付させていただきます。

横浜市健康福祉局「健康横浜21」ホームページ

[http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kenyoko21/kenyoko\\_index.html](http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kenyoko21/kenyoko_index.html)

## 調査票記入上のお願い

1. この調査は「個人」を対象にしていますが、ご本人が高齢などのためご記入できない場合は、ご家族の方がご本人からお聞きするなどして、ご記入をお願いします。
2. ご回答は、あてはまる答えの番号を○印で囲んでいただくものが、ほとんどですが、具体的にご記入していただく場合もあります。
3. ご回答により、次の質問が分かれることや、該当する方だけにお聞きするものもあります。
4. ご記入いただいた調査票は、お手数ですが三つ折りにして、同封の返信用封筒に入れて、12月24日までにご投函くださいますようお願いいたします。（切手はいりません）。

※住所・氏名のご記入は必要ありません。

この調査についてのお問い合わせは下記までお願いします。

健康福祉局健康安全部保健事業課 小西・川口

電話 045-671-2454

FAX 045-663-4469

e-mail kf-kenyoko21@city.yokohama.jp



問1 あなたの年齢（あてはまるものに○をしてください）

- |         |           |         |         |         |
|---------|-----------|---------|---------|---------|
| 1. 20歳代 | 2. 30歳代   | 3. 40歳代 | 4. 50歳代 | 5. 60歳代 |
| 6. 70歳代 | 7. 80歳代以上 |         |         |         |

問2 あなたの性別（あてはまるものに○をしてください）

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問3 あなたがお住まいの区（あてはまるものに○をしてください）

- |         |         |         |           |
|---------|---------|---------|-----------|
| 1. 青葉区  | 2. 旭区   | 3. 泉区   | 4. 磯子区    |
| 5. 神奈川区 | 6. 金沢区  | 7. 港南区  | 8. 港北区    |
| 9. 栄区   | 10. 瀬谷区 | 11. 都筑区 | 12. 鶴見区   |
| 13. 戸塚区 | 14. 中区  | 15. 西区  | 16. 保土ヶ谷区 |
| 17. 緑区  | 18. 南区  |         |           |

健康状態や健康管理の方法などについて

問4 あなたの健康状態はいかがですか。最近の状況に最も近いものひとつに○をしてください。

- |                  |
|------------------|
| 1. 健康である         |
| 2. どちらかという健康である  |
| 3. どちらかという健康ではない |
| 4. 健康ではない        |
| 5. どちらともいえない     |

問5 あなたはご自分の健康状態を、今後どのようにしたいと考えていますか。  
あてはまるものひとつに○をしてください。

- |                      |
|----------------------|
| 1. もっと向上させたい         |
| 2. どちらかという向上させたい     |
| 3. 今の状態を保ちたい         |
| 4. 特に意識したことはない・関心がない |
| 5. その他（具体的に： _____）  |

問6 あなたはご自分の健康のために、どのようなことを行っていますか。  
あてはまるものすべてに○をしてください。

- |  |
|--|
| 1. 食事・栄養に気をつける                         |
| 2. なるべく体を動かしたり、運動したりする                 |
| 3. 健康食品やサプリメント（栄養補助食品）をとる              |
| 4. 定期的に健康診断を受ける                        |
| 5. 日ごろから体重や血圧などのチェックをする                |
| 6. 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる                 |
| 7. タバコをやめた、または本数を減らしている                |
| 8. お酒を飲みすぎない                           |
| 9. 休養や睡眠を十分にとる                         |
| 10. 健康や病気に関するテレビ、新聞記事、雑誌などを見て、知識を身につける |
| 11. 趣味を持つ                              |
| 12. 体によいと言われることをいろいろやってみる              |
| 13. 人間関係を大切にする                         |
| 14. ストレス解消を心がける                        |
| 15. 特に何もしていない                          |
| 16. その他（具体的に： _____）                   |

問7 あなたは健康づくりに関する知識や情報を主にどこから入手していますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 家族
2. 友人・知人
3. テレビ、新聞、雑誌、専門情報誌
4. インターネット
5. スーパー、コンビニ
6. 区役所の窓口や広報紙
7. 地域ケアプラザや地区センターの窓口など
8. 医療機関
9. 学校
10. 職場
11. 健康保険組合
12. スポーツクラブ
13. 参加しているサークルなど
14. 特にない
15. その他（具体的に： )

問8 市内では、行政・団体等が様々な健康づくりに関する事業（教室など）を実施していますが、身近にどのような活動があれば参加しますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 体力測定、健康チェック
2. 健康づくり体操
3. ウォーキング
4. 健康レシピ（ヘルシーメニューなど）による調理実習
5. 禁煙教室（禁煙相談）
6. 健康づくりに関する講演会
7. 区民まつりなどのイベント
8. 参加したいと思う活動はない
9. その他（具体的に： )

問9 あなたは健康診断を受けていますか。あてはまるものひとつに○をしてください。

1. 毎年受けている
  2. 2年に1度くらい受けている
  3. 3年に1度くらい受けている
  4. 3年以上受けていない
  5. 受けたことがない
- } → 問11へ

問10 健康診断を受けていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 時間がとれないから
2. 受け方がわからないから
3. 受けるのが面倒だから
4. 費用がかかるから
5. 健康状態に自信があるから
6. その他（具体的に： )

食生活について

問 11 あなたの食生活についてお聞きします。該当する欄に○をしてください。

	1. 毎日食べる	2. ほぼ毎日食べる (週4～6日食べる)	3. あまり食べない (週0～3日食べる)
ア. 朝食	1	2	3
イ. 昼食	1	2	3
ウ. 夕食	1	2	3
エ. 夜食 (夕食後寝るまでの間)	1	2	3
オ. 間食 (朝、昼、夕食の間)	1	2	3

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は、「食べる」に含みません。

問 12 あなたは日常的にどのような食事を利用していますか。該当する欄に○をしてください。

	1. 1日に2食以上	2. 1日に1食程度	3. 週に数回	4. ほとんどない
ア. 外食	1	2	3	4
イ. 市販の弁当や惣菜、出前	1	2	3	4
ウ. 家庭で調理した食事	1	2	3	4

問 13 あなたが普段の食生活で気をつけているのはどのようなことですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 主食、主菜、副菜のバランスを考える
2. 1日3食 (朝、昼、夕 (夜)) 食べるようにしている
3. 塩分をひかえめにしている
4. 自分に必要な栄養量を知っており、それにあわせて食事をとっている
5. 腹8分目にしている
6. 脂肪の多い食品や油をひかえている
7. 野菜をたくさん食べるようにしている
8. 寝る前2時間は食べないようにしている
9. 1日1食は誰かと食べるようにしている
10. 外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る
11. 特に気を付けていない
12. その他 (具体的に: \_\_\_\_\_)

問 14 食事バランスガイドについてお聞きします。あてはまるものひとつに○をしてください。

1. 毎日の食生活に活用している
2. 内容は知っているが、特に活用はしていない
3. 名前程度は聞いたことがある
4. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※「食事バランスガイドとは」

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したものです。平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。



## 運動について

問 15 あなたは日常的に運動する習慣がありますか。  
(週 2 日以上かつ 1 日 30 分以上運動する習慣が 1 年以上続いていますか)

1. はい → 問 17 へ                      2. いいえ

問 16 運動ができていない理由はなんですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 医師から運動を制限されているから
2. 体を動かすことが面倒、嫌いだから
3. 仕事や勉強で疲れているから
4. 忙しくて運動をする時間がないから
5. 一緒に運動する仲間がないから
6. 運動をするきっかけがないから
7. 運動する施設、場所がないから
8. どのように運動をすればよいかわからないから
9. その他 (具体的に: \_\_\_\_\_ )

問 17 どのようになれば (ご自身や周りの人が) 運動に取り組めるようになると思いますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 休暇・余暇が増えること
2. 一緒に運動する仲間ができること
3. 学校や公園等、地域の身近な場所が利用できること
4. 利用料金等が安いスポーツ施設があること
5. 早朝や夜間に利用できるスポーツ施設があること
6. 一人でも気軽に運動ができるメニューがあること
7. 運動方法等を指導してくれる人の紹介
8. 運動に関するイベント・催し物等の紹介
9. 運動に関する情報の提供
10. 運動する必要性を感じない
11. その他 (具体的に: \_\_\_\_\_ )

## タバコについて

問 18 あなたはタバコを吸いますか。

1. 現在、吸っている  
2. 以前は吸っていたが、現在は吸わない  
3. 吸わない } → 問 26 へ

問 19 1 日どれくらいの本数を吸いますか。また、現在の喫煙習慣になってから何年ですか。

1 日に約 \_\_\_\_\_ 本      現在の喫煙習慣になってから約 \_\_\_\_\_ 年

問 20 あなたはタバコをやめたり、本数を減らしたいと考えていますか。

1. タバコをやめようとは思わない
2. タバコをやめたい
3. タバコの本数を減らしたい
4. タバコをやめたいがやめられない

問 21 あなたは、今までに禁煙を試みたことがありますか。

1. ある
2. ない → 問 26 へ

問 22 あなたは、これまでに禁煙指導・相談（禁煙治療は除く）を受けたことがありますか。

1. ある
2. ない → 問 24 へ

問 23 禁煙指導・相談（禁煙治療は除く）はどこで受けましたか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 医療機関
2. 区福祉保健センター
3. 薬局・薬店
4. インターネット（禁煙支援サイトなど）
5. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）

問 24 医療機関で、禁煙治療に医療保険（健康保険）が適用できるようになりましたが、利用したことはありますか。

1. 利用したことがある
2. 知っているが利用したことはない
3. 実施していることを知らなかった

問 25 禁煙を試みる（試みた）ときに、禁煙補助剤として使用したものはありますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. ニコチンガム
2. ニコチンパッチ
3. ニコチンを含まない飲み薬（経口禁煙補助薬）
4. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）
5. 禁煙補助剤を使ったことはない

問 26 次の病気のうち、タバコが影響していると思うものはどれですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

- |              |         |               |        |
|--------------|---------|---------------|--------|
| 1. 肺がん       | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎       | 4. 心臓病 |
| 5. 脳卒中       | 6. 胃潰瘍  | 7. 妊婦・胎児への悪影響 | 8. 歯周病 |
| 9. 乳幼児突然死症候群 | 10. 肺気腫 |               |        |

## 受動喫煙について

問 27 あなたは、受動喫煙とは何か知っていますか。

1. 知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※「受動喫煙とは」

タバコを吸わない人が、自分の意思に関係なく他人のタバコの煙を吸わされることをいいます。

問 28 あなたは、次の公共的施設について、受動喫煙を防止するため、どのような対策が必要とお考えですか。それぞれについて、ご自身の考えに最も近いものに○をしてください。

	1. すぐに全面禁煙	2. 猶予期間を設けて 全面禁煙	3. 吸える場所と 吸えない場所を しっかり区分	4. 対策の必要は ない
ア. 官公庁（区役所・市役所等）	1	2	3	4
イ. 病院	1	2	3	4
ウ. 交通機関（駅・バスターミナル等）	1	2	3	4
エ. ファミリーレストラン・喫茶店等の飲食店	1	2	3	4
オ. アルコールを主に提供する飲食店（居酒屋等）	1	2	3	4
カ. デパート・スーパーマーケット	1	2	3	4
キ. 遊技場・娯楽施設（マージャン店・パチンコ店）	1	2	3	4

※公共的施設における受動喫煙防止対策について、御意見がありましたらご記入ください。

飲酒について

問 29 あなたはお酒を飲みますか。あてはまるものひとつに○をしてください。

- |              |                   |            |
|--------------|-------------------|------------|
| 1. 毎日飲む      | 5 やめた             | } → 問 31 へ |
| 2. 週 4～6 日飲む | 6 ほとんど飲まない (飲めない) |            |
| 3. 週 1～3 日飲む |                   |            |
| 4. 月 1～3 日飲む |                   |            |

問 30 お酒を飲む日は 1 回あたりどのくらいの量を飲みますか。

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. 1 合 (180ml) 未満       | 清酒 1 合は、次の量にほぼ相当します。<br>ビール中瓶 1 本 (500ml)    ワイン 2 杯 (240ml)<br>ウイスキーダブル 1 杯    焼酎 (20 度) 水割り 1 杯 |
| 2. 1 合以上 2 合 (360ml) 未満 |   |
| 3. 2 合以上 3 合 (540ml) 未満 |   |
| 4. 3 合以上 4 合 (720ml) 未満 |   |
| 5. 4 合以上 5 合 (900ml) 未満 |   |
| 6. 5 合以上                |   |

歯の健康について

問 31 あなたの歯の状態について、あてはまるものひとつに○をしてください。  
(親知らずは含みません。さし歯はご自分の歯として数えます。)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 全部ある             | 2. ほとんどある (27～24 本) |
| 3. だいたいある (23～20 本) | 4. 半分程度ある (19～11 本) |
| 5. ほとんどない (10 本未満)  |                     |

問 32 歯を守るために、どのようなことをしていますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている                |
| 2. 定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている |
| 3. 食べものに気をつけている                      |
| 4. よく噛んで食べるようにしている                   |
| 5. 歯間清掃用具 (フロス・歯間ブラシ) も使用している        |
| 6. (歯を失ったことのある人で) 歯が抜けたままの状態にしていない   |
| 7. かかりつけの歯科医がある                      |
| 8. 特になにもしていない・意識していない                |
| 9. その他 (具体的に: _____)                 |

## 悩みごとやストレスの専門的な相談について

問 33 あなたは、ストレスや悩みなどについて、医師やカウンセラー（相談員）等に専門的な相談をしたことはありますか。あてはまるものひとつに○をしてください。

1. 相談したいと思い、実際に相談したことがある → 問 35 へ
2. 相談したいと思ったが、できなかった
3. 相談したいと思ったことはない → 問 35 へ

問 34 相談したいと思ったが、できなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. どこに相談すればよいのかわからなかったから
2. 相談してよい内容なのかどうかわからなかったから
3. 相談したことがまわりの人に知られるのではないかと不安があったから
4. 相談することを躊躇してしまった
5. 相談しても無駄だと思った
6. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）

問 35 もしあなたがストレスや悩みなどに、専門的な相談をしたい場合には、どのようなところを利用したい（した）と思いますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 区役所などの公共機関
2. 勤務先の相談室
3. 医療機関
4. 民間のカウンセラー（相談員）
5. 相談したいと思わない
6. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）



健康づくりに関する取組みについて

問 36 あなたは市民の健康づくりの指針である【健康横浜21】を知っていますか。

- |             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 1. よく知っている  | 2. おおまかには知っている             |
| 3. 名称は知っている | 4. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む） |

問 37 横浜市では【健康横浜21】に基づき、市民の皆様の健康づくりを支援するため、次の取組みを進めていますが、ご存知の取組みはありますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

- |  |
|--|
| 1. 自治会・町内会館など身近な場所で、健康づくりに取り組む団体が行っている健康学習会や体操・ウォーキングなどの健康教室         |
| 2. 健康的な食の提供や店内を禁煙としている飲食店を紹介するホームページ                                 |
| 3. 禁煙支援を実施する医療機関や禁煙に関する情報を掲載したホームページ                                 |
| 4. 京急グループと横浜市など京急沿線7自治体等が共同で実施した健康づくり啓発キャンペーン（「ハッピー！ウエルネス ウェーブ2008」） |
| 5. 夜間・休日に実施するストレス等による悩みや不安、また精神疾患や福祉制度などについての電話相談                    |

問 38 あなたは保健活動推進員について知っていますか。あてはまるものひとつに○をしてください。

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1. よく知っており、活動内容も知っている               |
| 2. 名称は聞いたことはあるが、活動内容については知らない       |
| 3. 知らない・聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む） |

※ 保健活動推進員は、地域における市民の健康づくりを推進するため、横浜市から委嘱を受けて、各地区において健康づくりのための知識の普及や実践などの中心的な役割を担っています。

問 39 あなたは食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）について知っていますか。あてはまるものひとつに○をしてください。

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1. よく知っており、活動内容も知っている               |
| 2. 名称は聞いたことはあるが、活動内容については知らない       |
| 3. 知らない・聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む） |

※ 食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）は、生涯にわたる健康づくり・食育を推進するため、各区で食生活を中心とした地域の健康づくりボランティア活動を実践しています。

問 40 あなたの健康づくりを進める上で、どのような環境が整備されるといいと思いますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. メニューにエネルギーや塩分等、栄養成分が表示されている飲食店
2. 野菜をたくさん食べることができるメニューを提供する飲食店
3. ストレッチ等、運動ができる遊具が設置された公園
4. 早朝・夜間でも利用できるスポーツ施設
5. インターネット等による健康づくりに関する情報提供
6. 終日禁煙としている飲食店や公共施設
7. 禁煙治療に医療保険の適用が可能な医療機関
8. 健康づくりのために地域の中でリーダーシップを発揮して活動してくれる人
9. 自主的に開催する健康づくり教室などへの自治体の支援
10. 悩み等について気軽に相談できる場所
11. 特にない
12. その他（具体的に： \_\_\_\_\_ )

問 41 次にあげた健康づくりに関連する項目のうち、知りたいと思う情報は何か。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 食事や栄養の工夫や知識
2. 健康食品やサプリメント（栄養補助食品）の効能
3. 年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法
4. スポーツクラブなど健康づくりを行える場所
5. 禁煙の方法
6. 休養のとりかた
7. ストレスの解消方法
8. 健康診断の内容や結果の見方
9. 歯の健康
10. 健康づくりを一緒に行えるサークル等
11. 地域で実施している健康教室
12. 健康づくりを専門的に指導してくれる人
13. 薬の正しい使い方や副作用
14. 食品のアレルギー
15. 医療機関の評判
16. テレビ等で紹介された健康法の効果
17. 特にない
18. その他（具体的に： \_\_\_\_\_ )

質問は以上で終了です。  
ご協力ありがとうございました。