

第2期健康横浜21

令和2年度 健康に関する市民意識調査 —調査結果報告書—

令和3年9月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

はじめに

横浜市は、平成25年3月に市民の健康づくりの指針・計画となる「第2期健康横浜21」（計画期間：平成25年度～令和4年度）を策定しました。「生活習慣の改善」「生活習慣病の重症化予防」を重点取組テーマとして掲げ、ライフステージごとに行動目標と目標値を設定し、様々な事業を推進してきました。

第2期計画の最終評価に向けて、掲げた目標値に対する現状値を把握するとともに、第3期計画策定の基礎資料とするため、令和3年1月に「令和2年度 健康に関する市民意識調査」を実施し、報告書としてまとめました。

今後さらに、平成25年度と平成28年度の同調査結果との比較を行っていく予定です。

最後になりましたが、調査に御協力くださいました多くの市民の皆さまに心より厚くお礼申し上げます。

令和3年9月

横浜市健康福祉局

目 次

| | | |
|-------------------------|-----|-----|
| I . 調査概要 | ・ ・ | 4 |
| II . 回答者の属性 | ・ ・ | 8 |
| III . 調査結果 | ・ ・ | 22 |
| 1 健康管理 | ・ ・ | 24 |
| 2 新型コロナウイルス感染症の関連 | ・ ・ | 122 |
| 3 健診・がん検診 | ・ ・ | 149 |
| 4 食生活 | ・ ・ | 169 |
| 5 運動習慣 | ・ ・ | 257 |
| 6 タバコ | ・ ・ | 269 |
| 7 飲酒 | ・ ・ | 297 |
| 8 睡眠 | ・ ・ | 305 |
| 9 歯・口の健康 | ・ ・ | 308 |
| 10 健康を維持するための 災害時の備え | ・ ・ | 331 |
| 11 地域とのつながり | ・ ・ | 339 |
| IV . 調査票 | ・ ・ | 360 |

I . 調查概要

I. 調査概要

- 調査目的** 市民の健康づくりの指針となる「第2期健康横浜21」
(計画期間：平成25年度～令和4年度)の最終評価及び第3
期計画策定の基礎資料とするため、健康に関する市民意識調
査を実施した。
- 調査対象** (1) 横浜市に居住している20～59歳の男女
(2) 横浜市に居住している60～69歳の男女
- 抽出方法** (1) インターネット調査会社に登録している横浜市内在住
のモニターにアンケート依頼を配信
(2) 住民基本台帳からの無作為抽出 (2,700人)
- 調査方法** (1) インターネットによるアンケート調査
(2) 郵送によるアンケート調査
- 回収数** (1) 10,981人
(2) 1,493人 (回収率 55.3%)
合計 12,474人
- 調査期間** (1) 令和3年1月15日～令和3年1月25日
(2) 令和3年1月15日～令和3年1月31日
- 設問分野** 健康管理、新型コロナウイルス感染症、健診・がん検診、
食生活、運動習慣、タバコ、飲酒、睡眠、歯・口の健康、
健康を維持するための災害時の備え、地域とのつながり
- 分析方法** 統計分析は横浜市衛生研究所が行った。
統計学的検定は χ^2 検定およびKruskal-Wallisの検定を用い、
 $P<0.05$ で有意差ありとした。
クロス集計した結果、セルの数が少なく、検定できないもの
は「検定不能」とした。

< 報告書を見る際の注意点 >

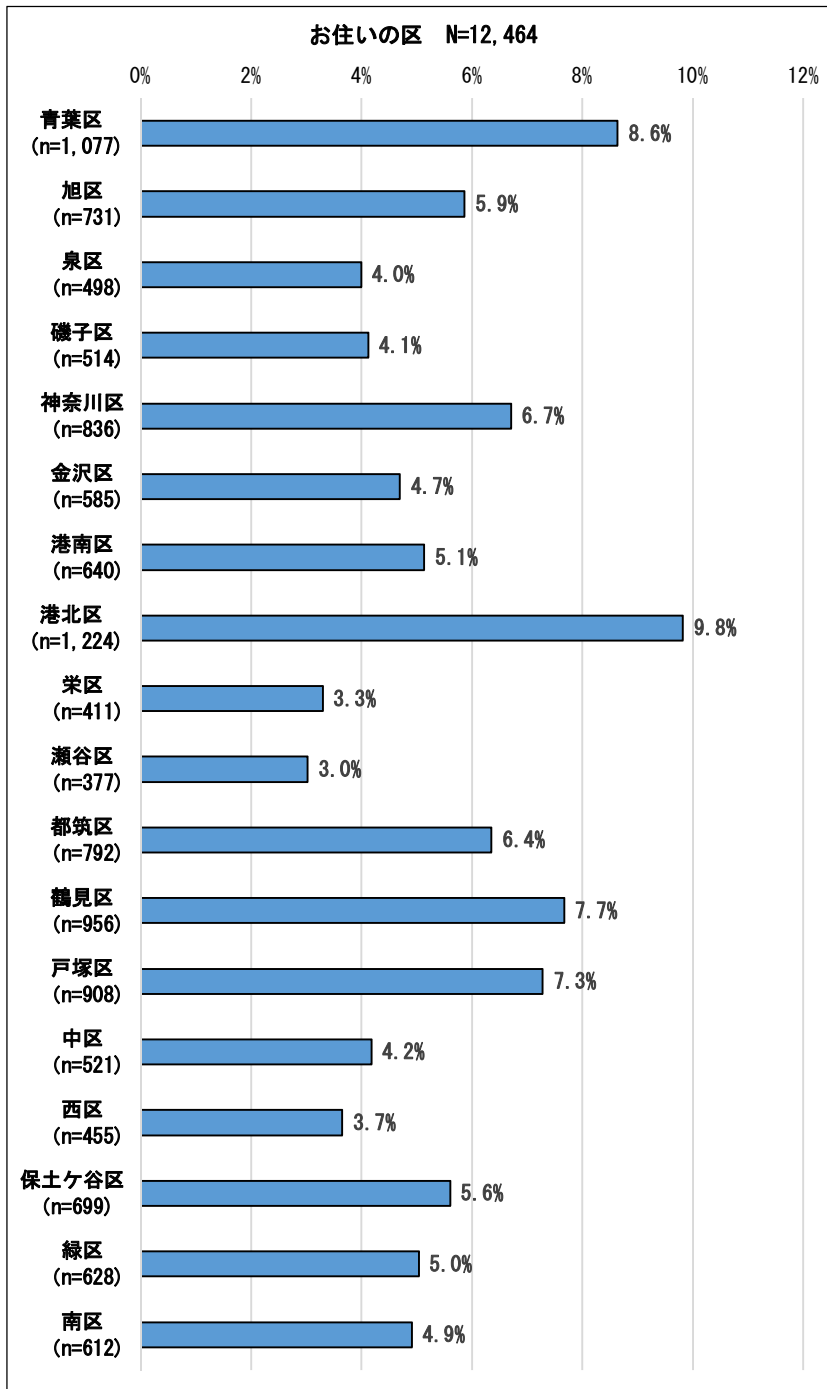
- ① 「N=〇〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表す。
- ② 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の有効回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ③ 複数回答が可能な設問は、回答の合計は100%を上回る。
- ④ 年齢別、性別、設問間におけるクロス集計は、それぞれの無回答および不正回答を除いた数で表す。

Ⅱ. 回答者の属性

II. 回答者の属性

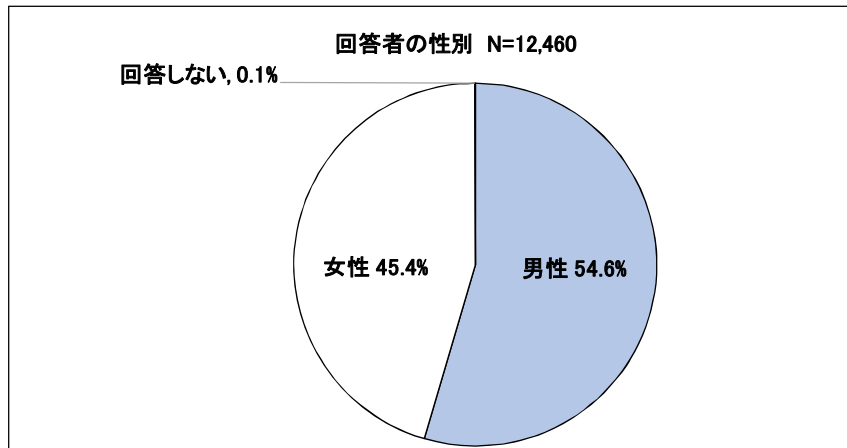
属性問1 あなたがお住まいの区をお選びください。

(○はひとつ)



※ 無回答：10人

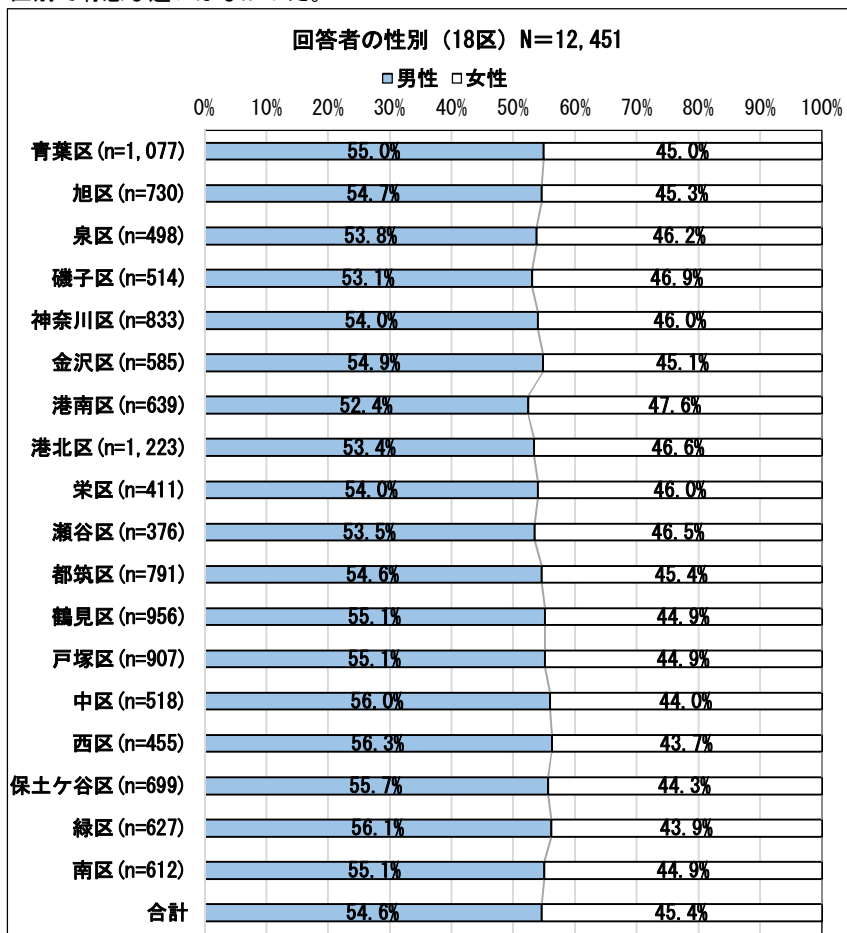
属性問2 あなたの性別をお選びください。(〇はひとつ)



※ 無回答等：14人

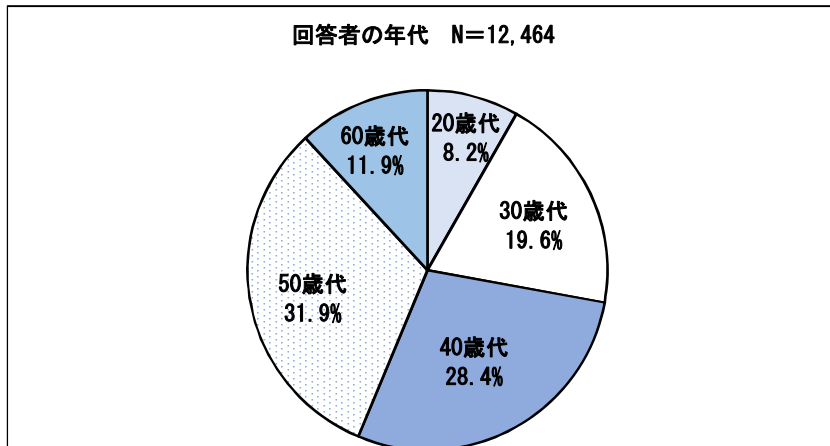
18区比較

区別で有意な違いはなかった。



p=0.998

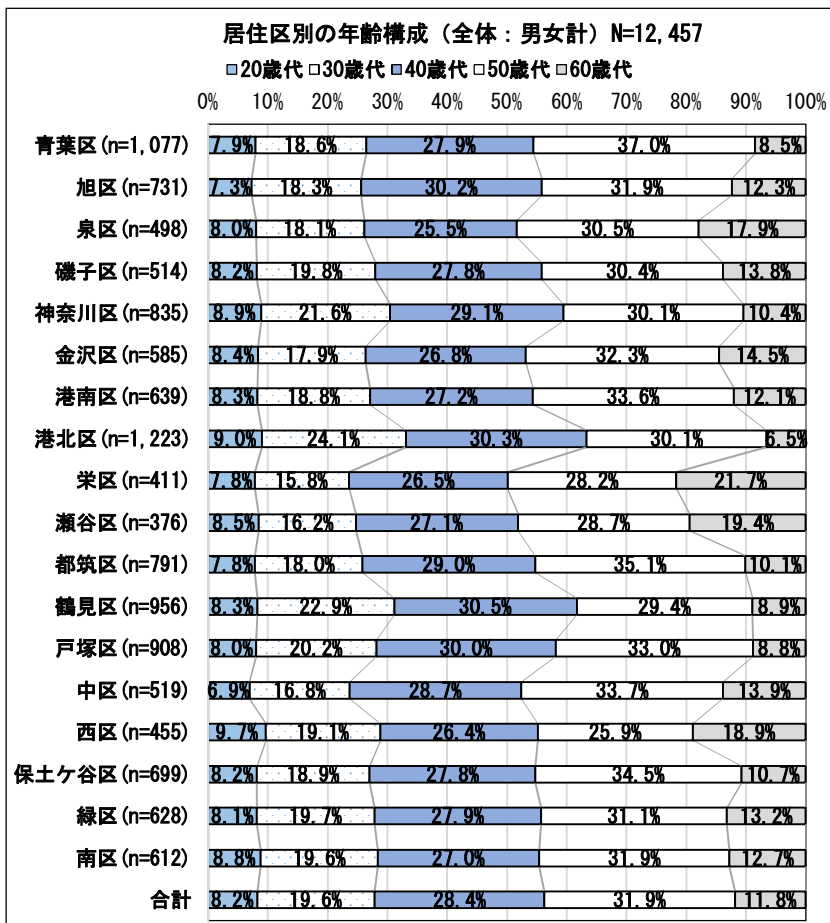
属性問3 あなたの年齢をご記入ください。



※ 無回答：10人

18区別

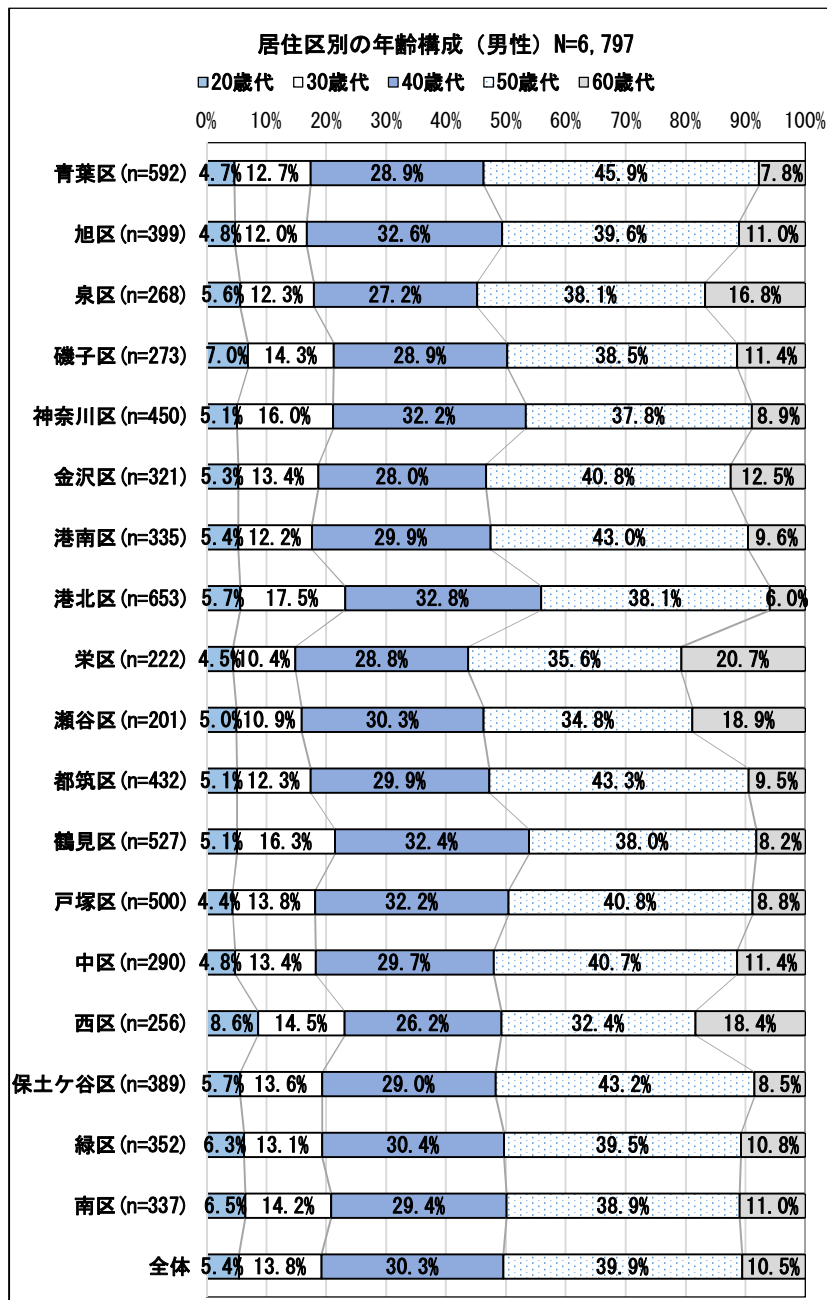
20歳代は西区(9.7%)、30歳代は港北区(24.1%)、40歳代は鶴見区(30.5%)、50歳代は青葉区(37.0%)、60歳代は栄区(21.7%)が最も多かった。



p<0.05

18区別(男性)

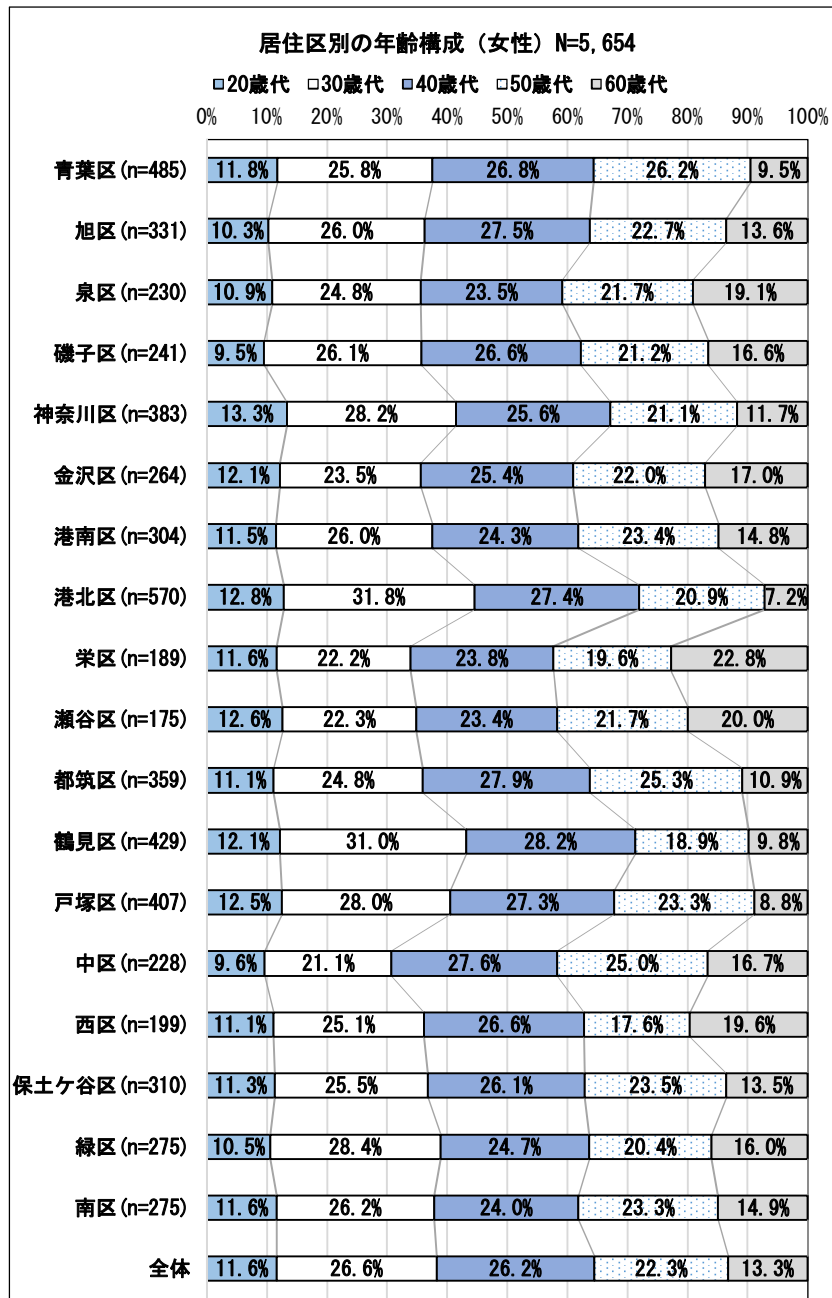
男性の年代別居住区は、20歳代は西区(8.6%)、30歳代(17.5%)、40歳代(32.8%)は港北区、50歳代は青葉区(45.9%)、60歳代は栄区(20.7%)が最も多かった。



p<0.05

18区別(女性)

女性の年代別居住区は、20歳代は神奈川区(13.3%)、30歳代は港北区(31.8%)、40歳代は鶴見区(28.2%)、50歳代は青葉区(26.2%)、60歳代は栄区(22.8%)が多かった。

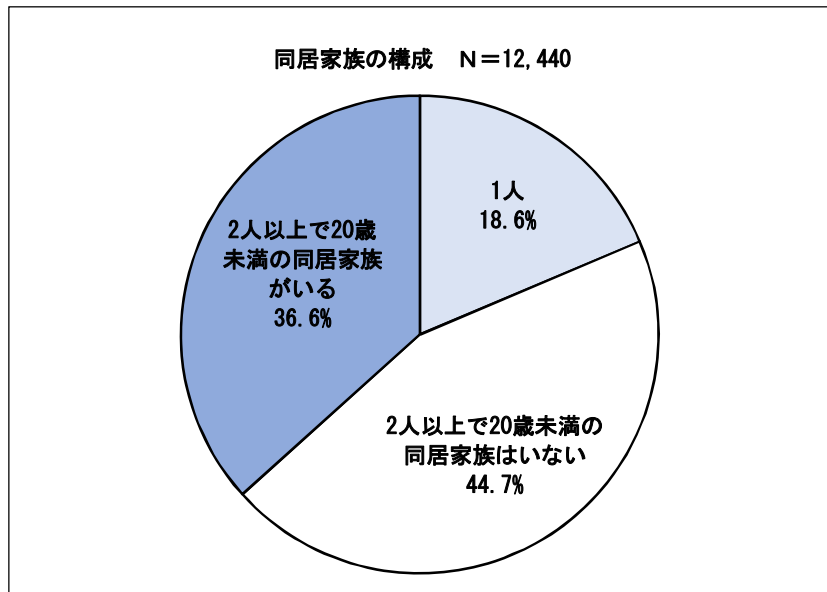


p < 0.05

属性問4 あなた自身を含めた同居している家族構成をお選びください。

(○ はひとつ)

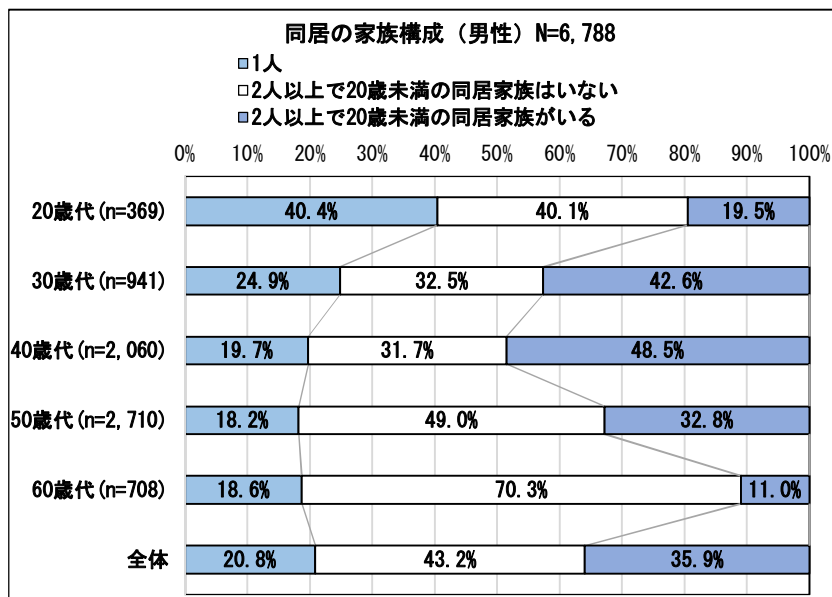
「2人以上で20歳未満の同居家族はいない」と回答した人の割合が最も多かった。



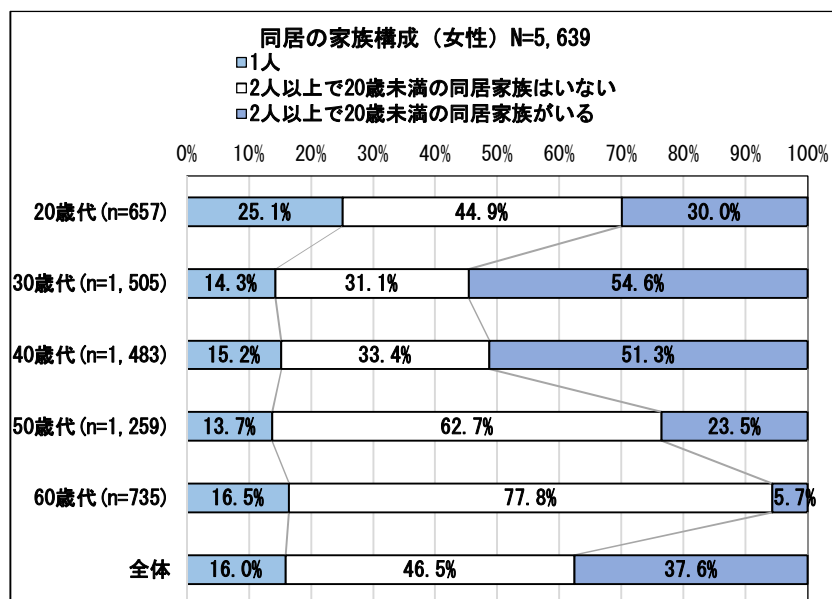
※ 無回答：34人

性別・年代別比較

男女とも年代によって家族構成が異なっていた。



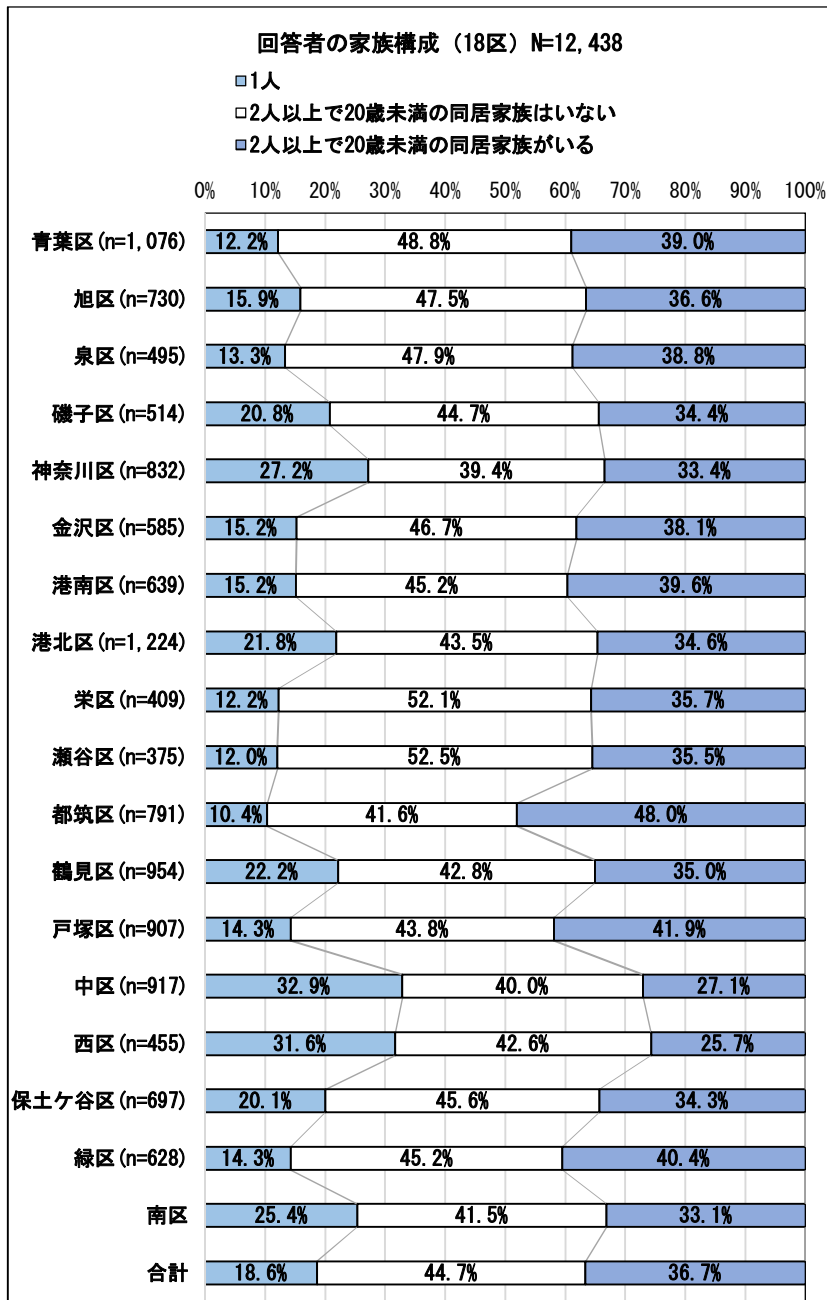
p<0.05



p<0.05

18区別

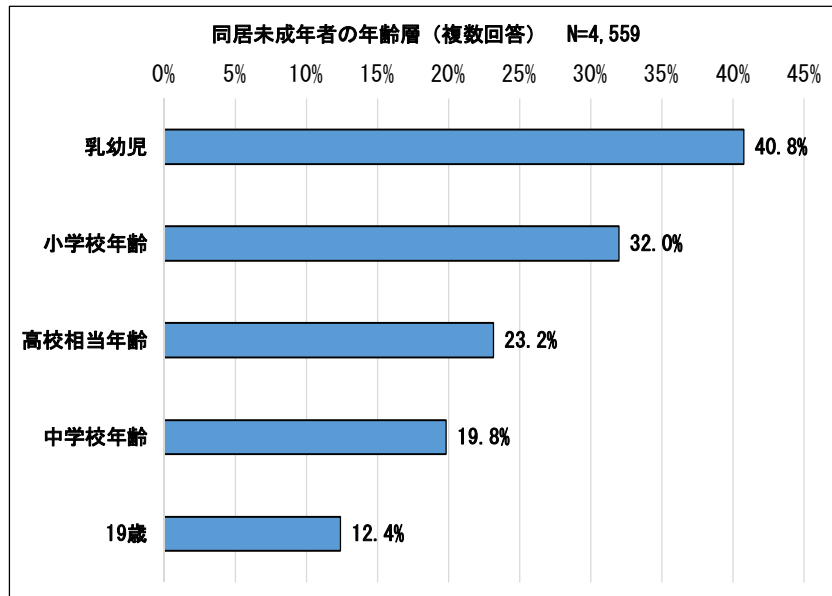
「1人暮らし」は中区（32.9%）、「2人以上で20歳未満の同居家族はいない」は瀬谷区（52.5%）、「2人以上で20歳未満の同居家族がいる」は都筑区（48.0%）が最も多かった。



p<0.05

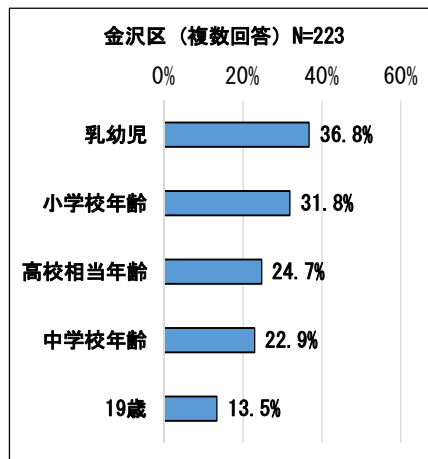
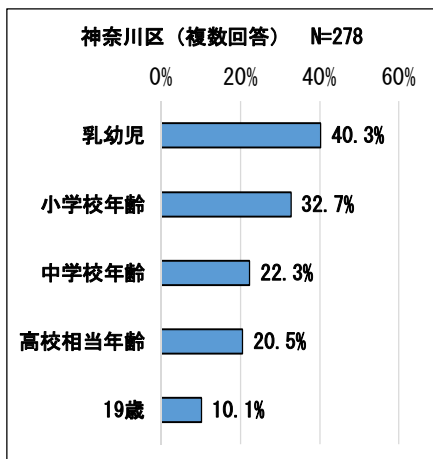
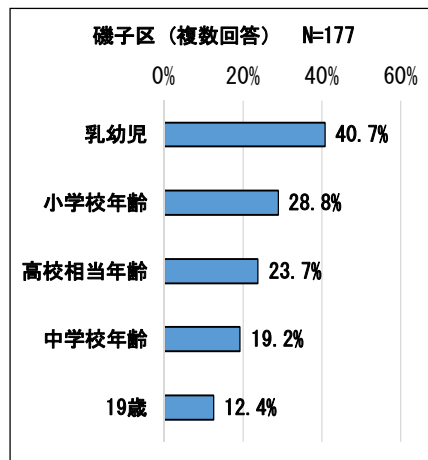
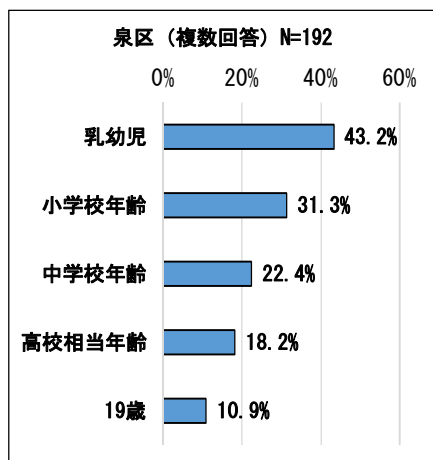
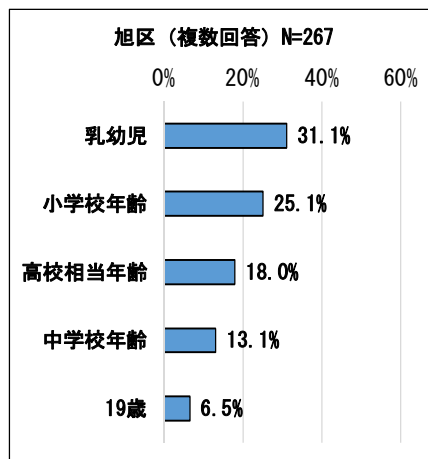
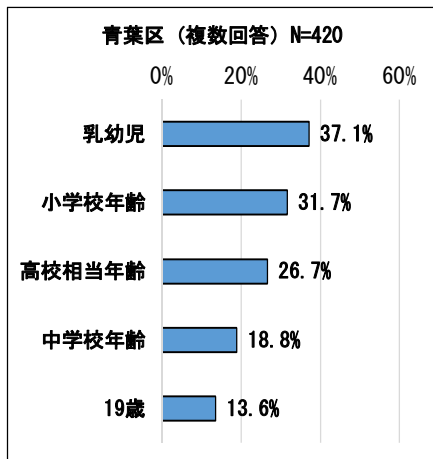
(属性問4で「20歳未満の同居家族がいる」を選択した回答者のうち)同居している20歳未満の同居家族の年齢層

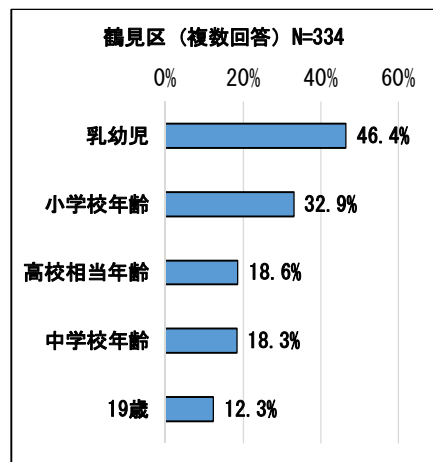
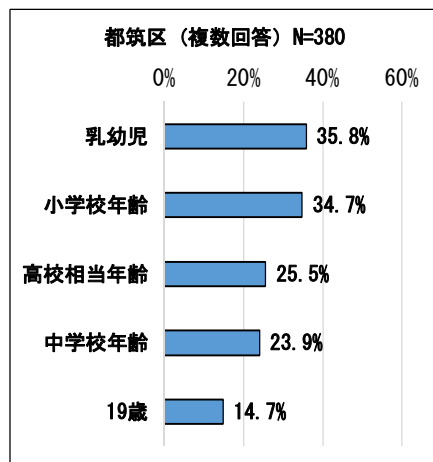
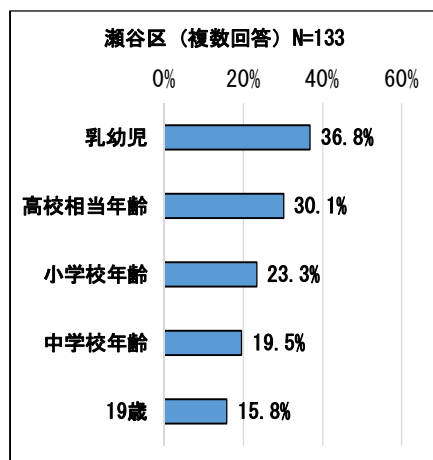
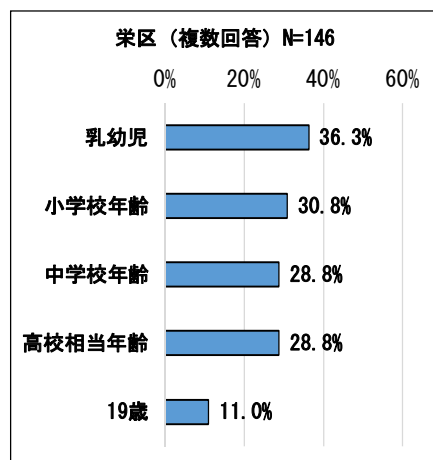
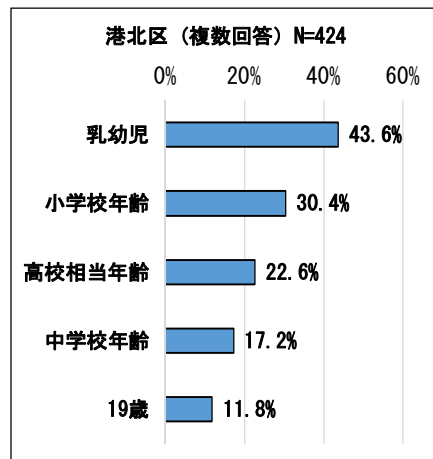
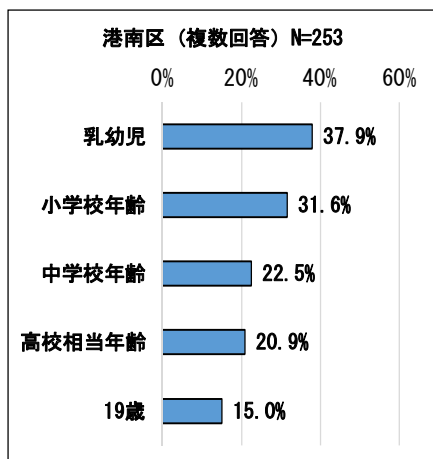
「同居している20歳未満の同居家族」の年齢層は、「乳幼児」と回答した人の割合が最も多く、次に「小学校年齢」、「高校相当年齢」であった。

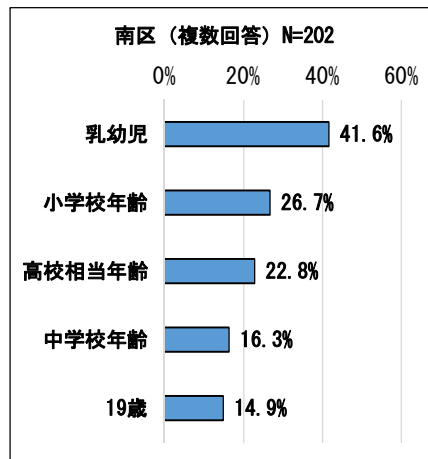
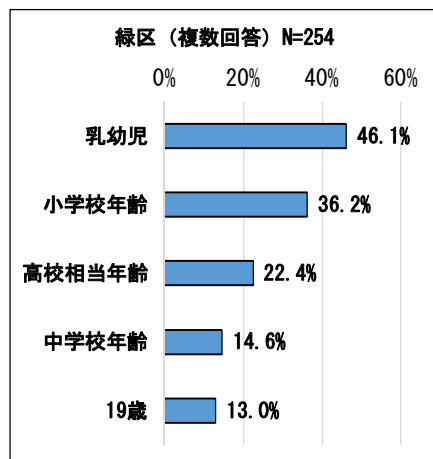
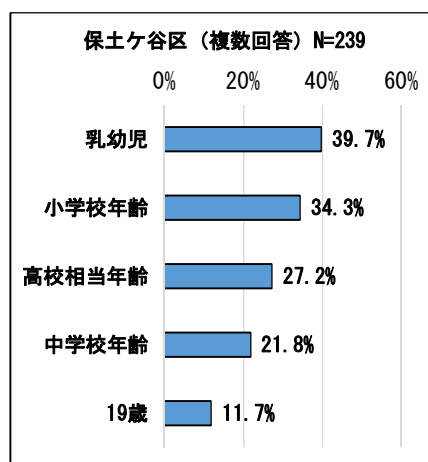
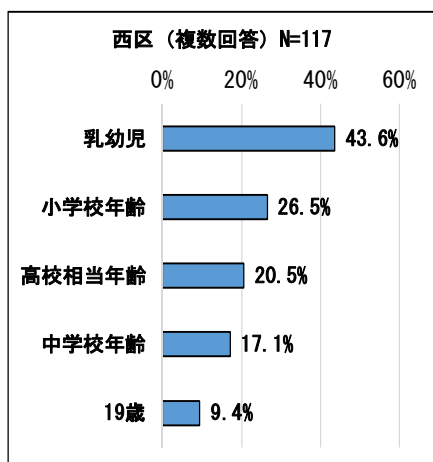
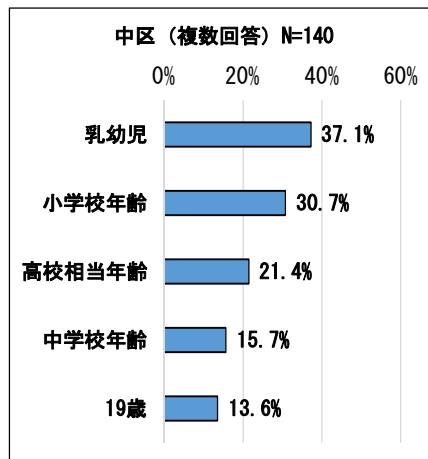
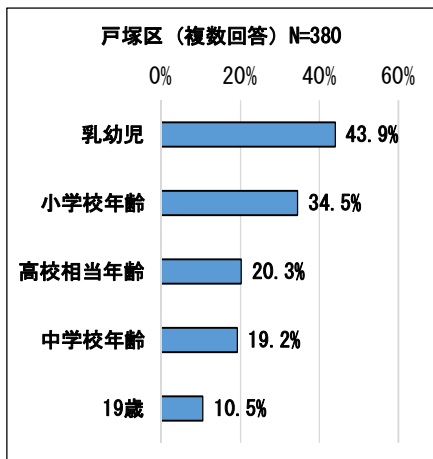


18区比較

どの区も「乳幼児」が最も多い年齢層であった。





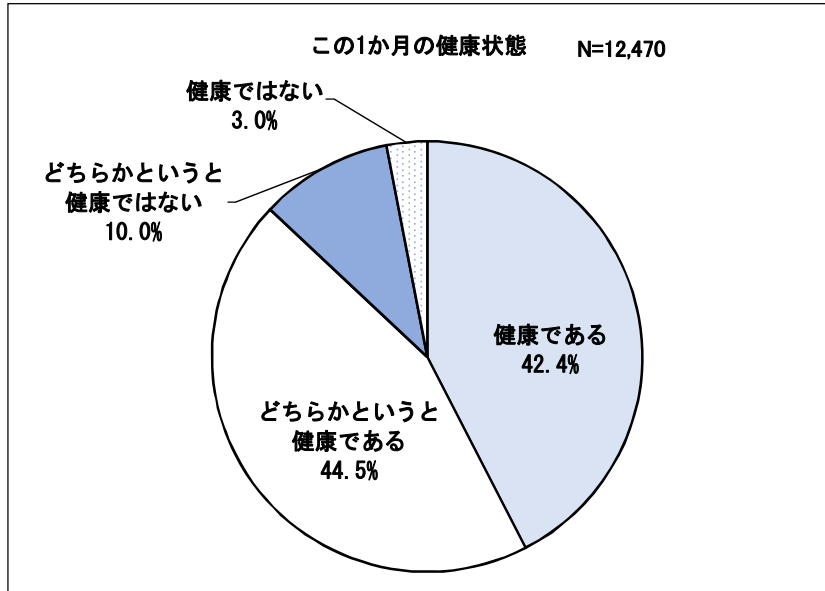


Ⅲ. 調查結果

1. 健康管理

問1 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。
最も近いと思うものをお選びください。(〇はひとつ)

「健康である」または「どちらかという健康である」と回答した人の割合は86.9%であった。

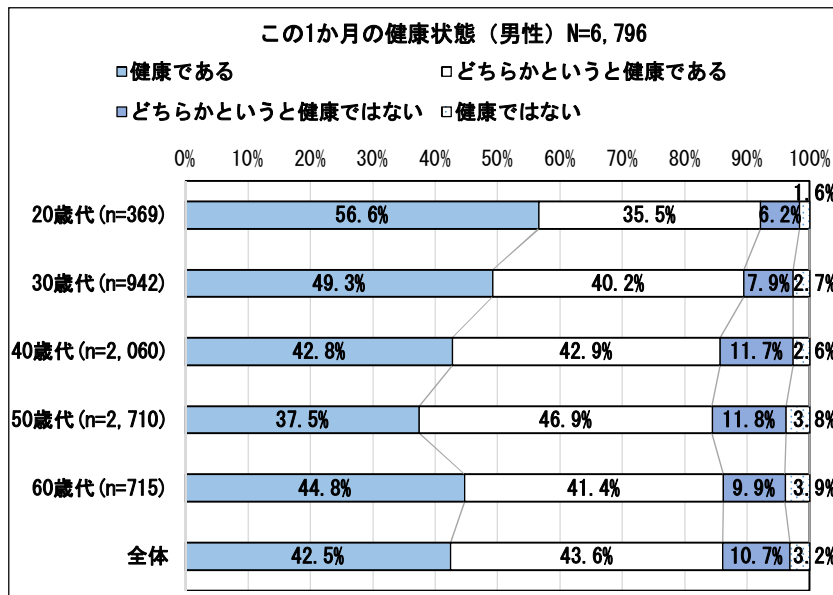


※健康横浜21の指標

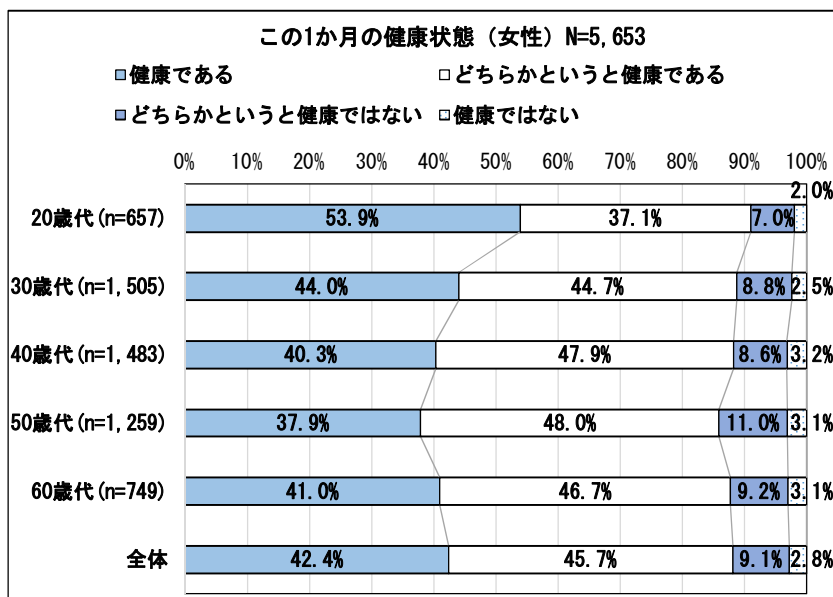
「自分が健康だと自覚している者」とは、この1か月の健康状態が「健康である」または「どちらかという健康である」と回答した者。

性別・年代別比較

「健康である」と回答した人の割合は、男女とも20歳代が最も多く、50歳代にかけて減少し、60歳代で再び増加していた。



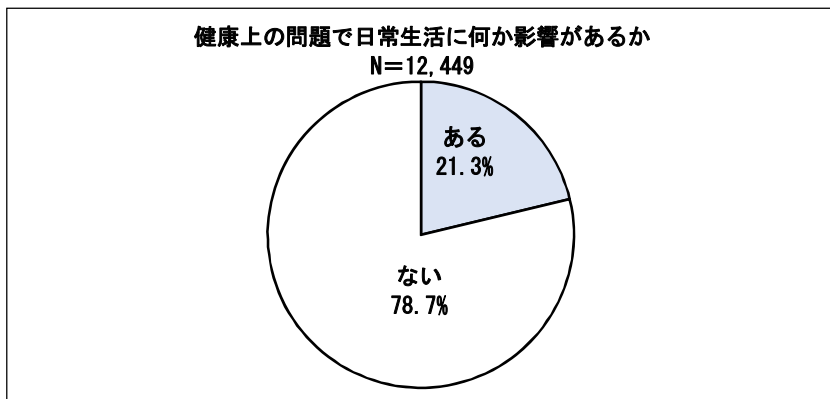
p<0.05



p<0.05

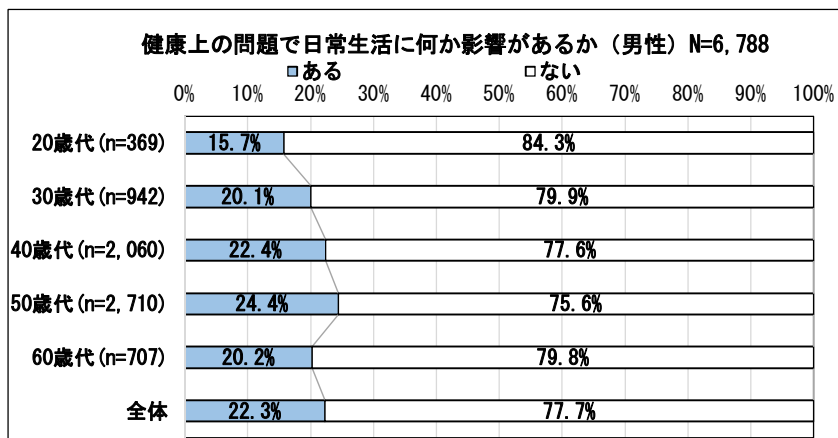
問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。
(○はひとつ)

健康上の問題で日常生活に影響があると回答した人の割合は、21.3%であった。

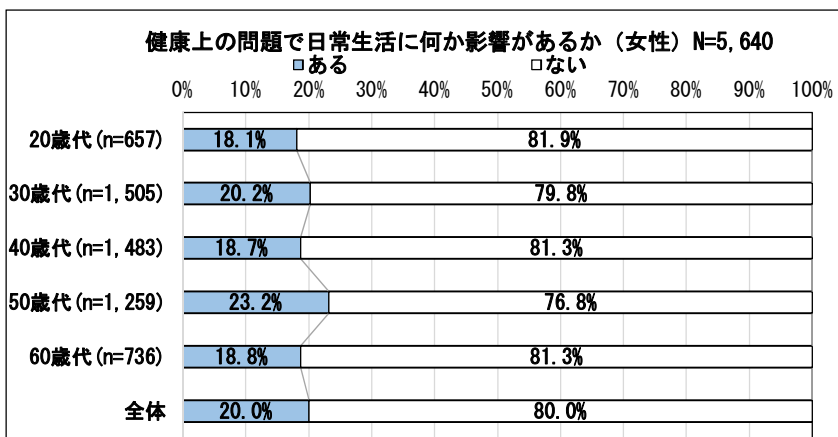


性別・年代別比較

「影響がある」と回答した人の割合は、男性は50歳代にかけて増加し、60歳代で減少していた。女性は、50歳代が最も多く、次に30歳代、60歳代となった。



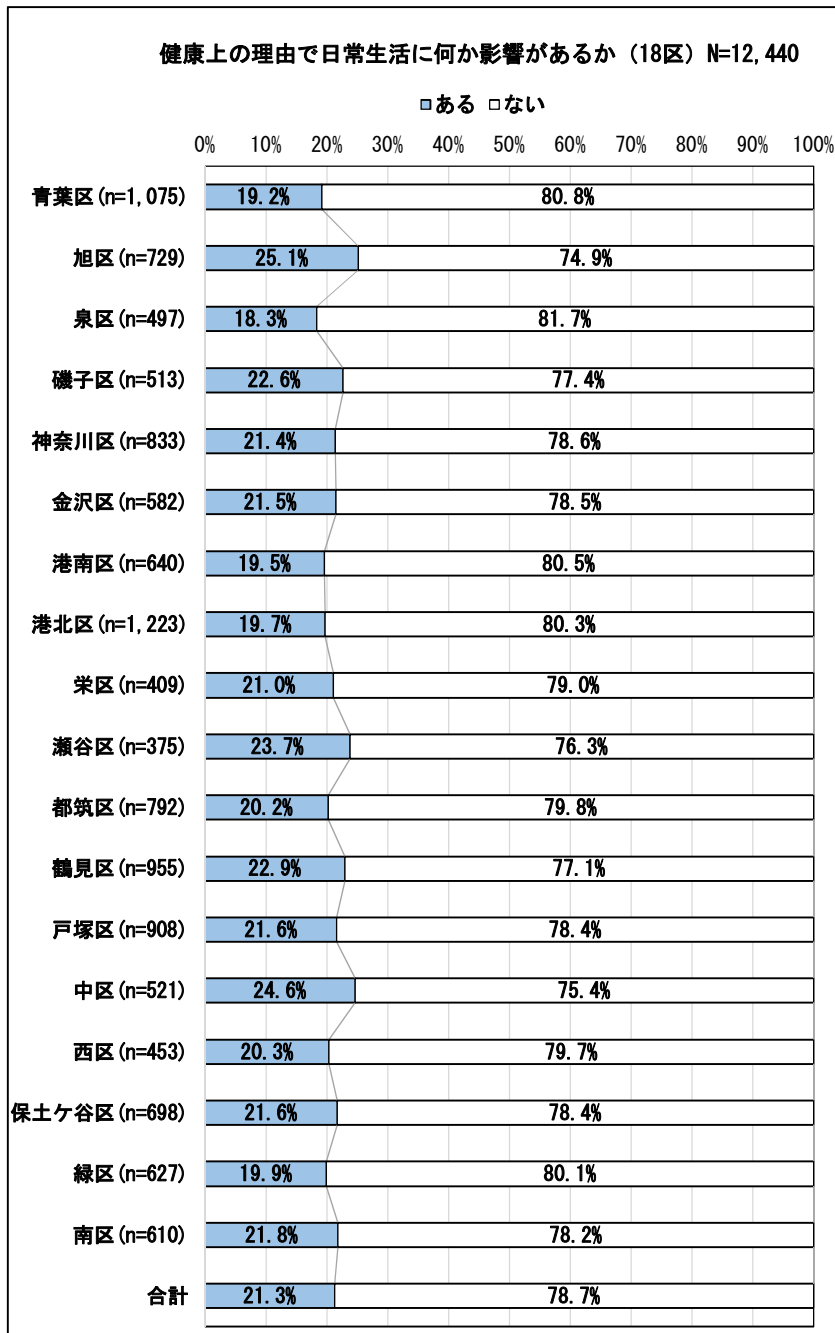
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

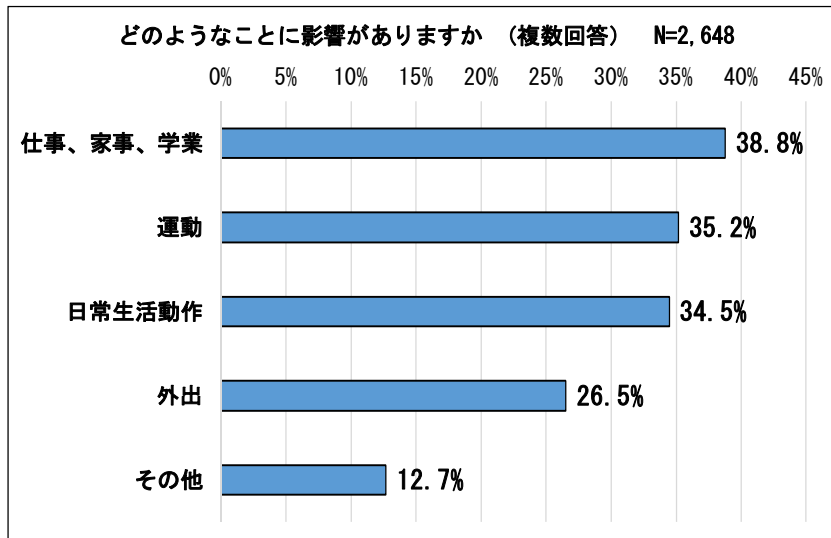
区によって有意な違いはなかった。



p=0.138

問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。
それはどのようなことに影響がありますか。(〇はいくつでも)

「仕事、家事、学業」と回答した人の割合が最も多く、次に「運動」、「日常生活動作」であった。



性別・年代別比較

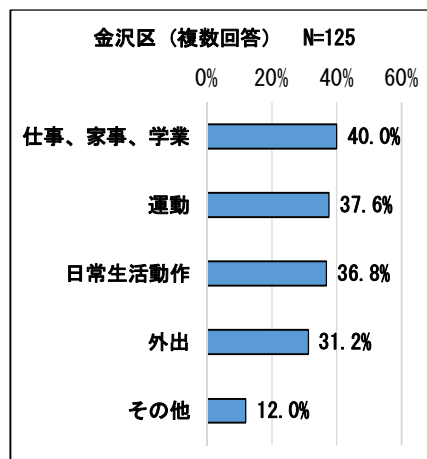
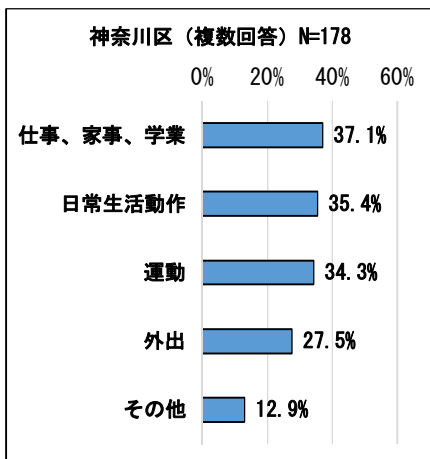
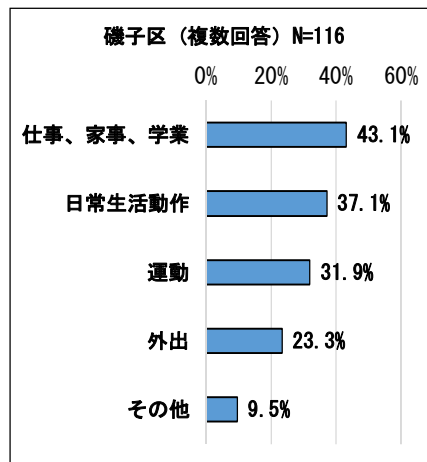
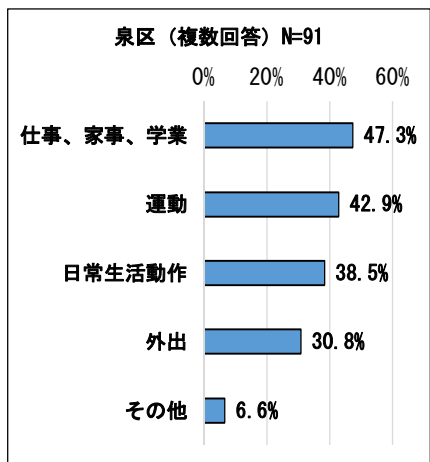
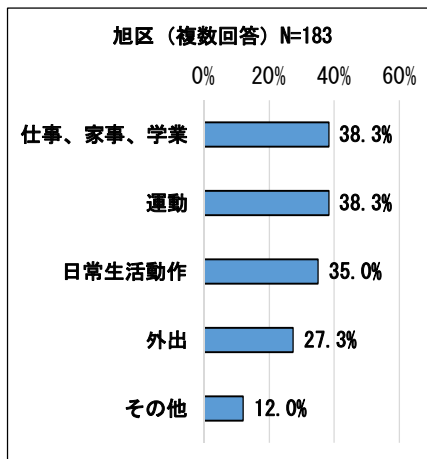
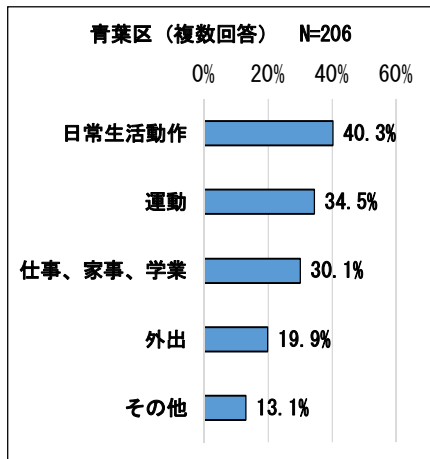
男性は「運動」、女性は「仕事、家事、学業」と回答した人の割合が最も多かった。

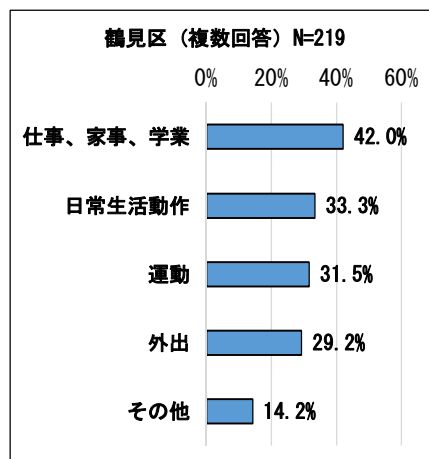
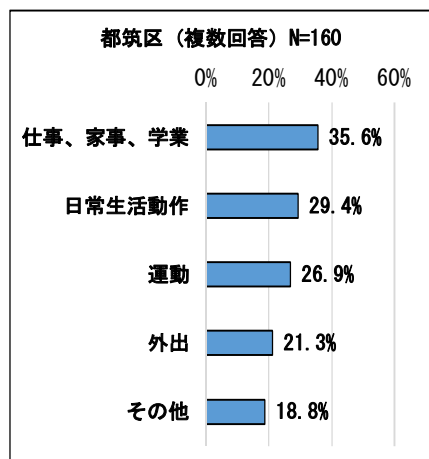
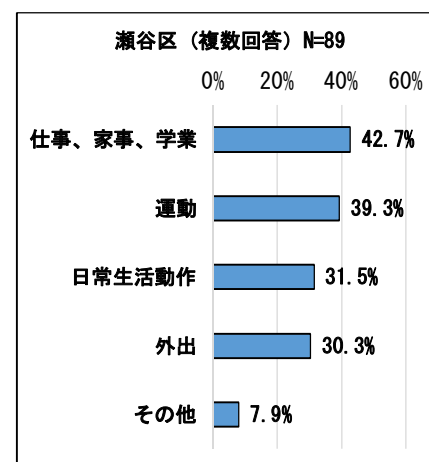
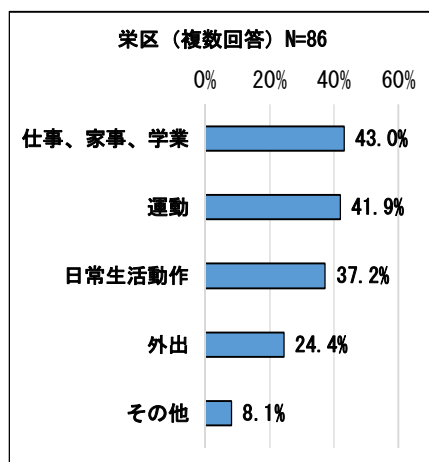
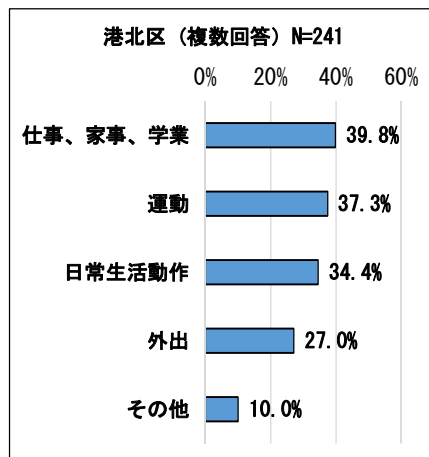
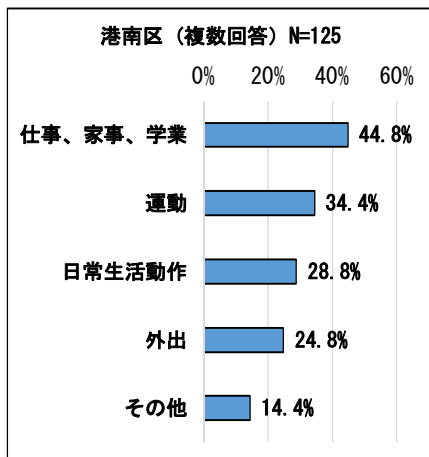
健康上の理由で日常生活に影響がある内容(複数回答)

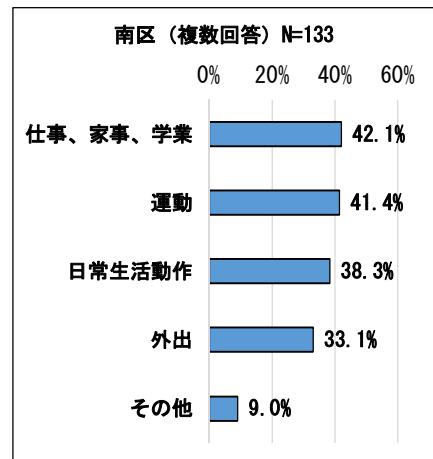
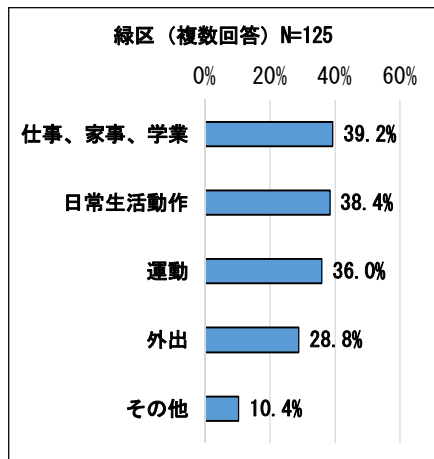
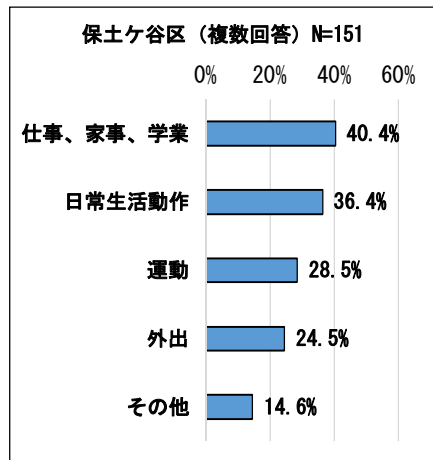
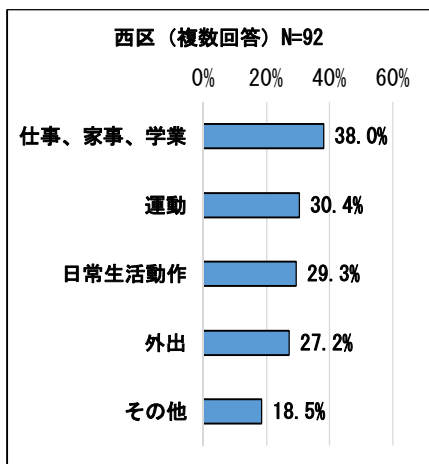
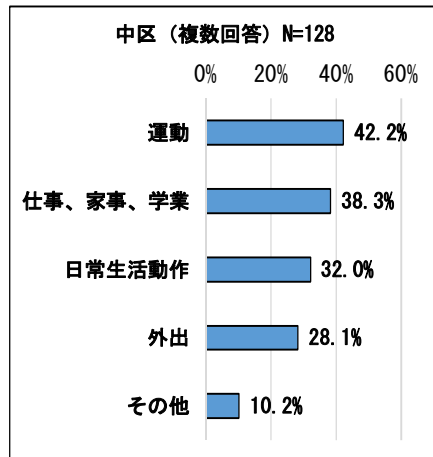
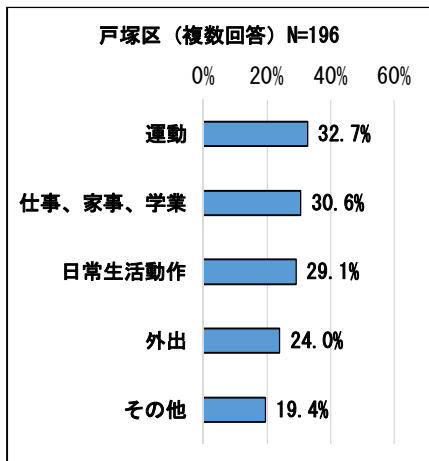
| | 全体 | 日常生活動作 | 外出 | 仕事、家事、学業 | 運動 | その他 |
|------|------|--------|--------------|--------------|--------------|-------|
| 全体 | 2644 | % | | | | |
| 男性全体 | 1514 | 33.9% | 23.9% | 36.1% | 38.2% | 12.5% |
| 20歳代 | 58 | 34.5% | 37.9% | 34.5% | 36.2% | 6.9% |
| 30歳代 | 189 | 33.9% | 24.3% | 30.2% | 37.0% | 10.6% |
| 40歳代 | 462 | 34.4% | 26.2% | 40.7% | 34.8% | 10.4% |
| 50歳代 | 662 | 33.4% | 21.0% | 36.0% | 40.3% | 13.7% |
| 60歳代 | 143 | 35.0% | 23.8% | 30.8% | 42.0% | 18.9% |
| 女性全体 | 1130 | 35.2% | 30.0% | 42.5% | 31.1% | 12.9% |
| 20歳代 | 119 | 37.0% | 22.7% | 47.9% | 26.1% | 6.7% |
| 30歳代 | 304 | 38.8% | 32.2% | 47.4% | 28.0% | 8.9% |
| 40歳代 | 277 | 35.4% | 30.7% | 41.2% | 32.9% | 12.3% |
| 50歳代 | 292 | 34.2% | 27.7% | 41.1% | 29.5% | 16.4% |
| 60歳代 | 138 | 27.5% | 34.8% | 32.6% | 42.0% | 21.0% |

18区比較

区によって影響のある日常生活の内容は異なっていた。

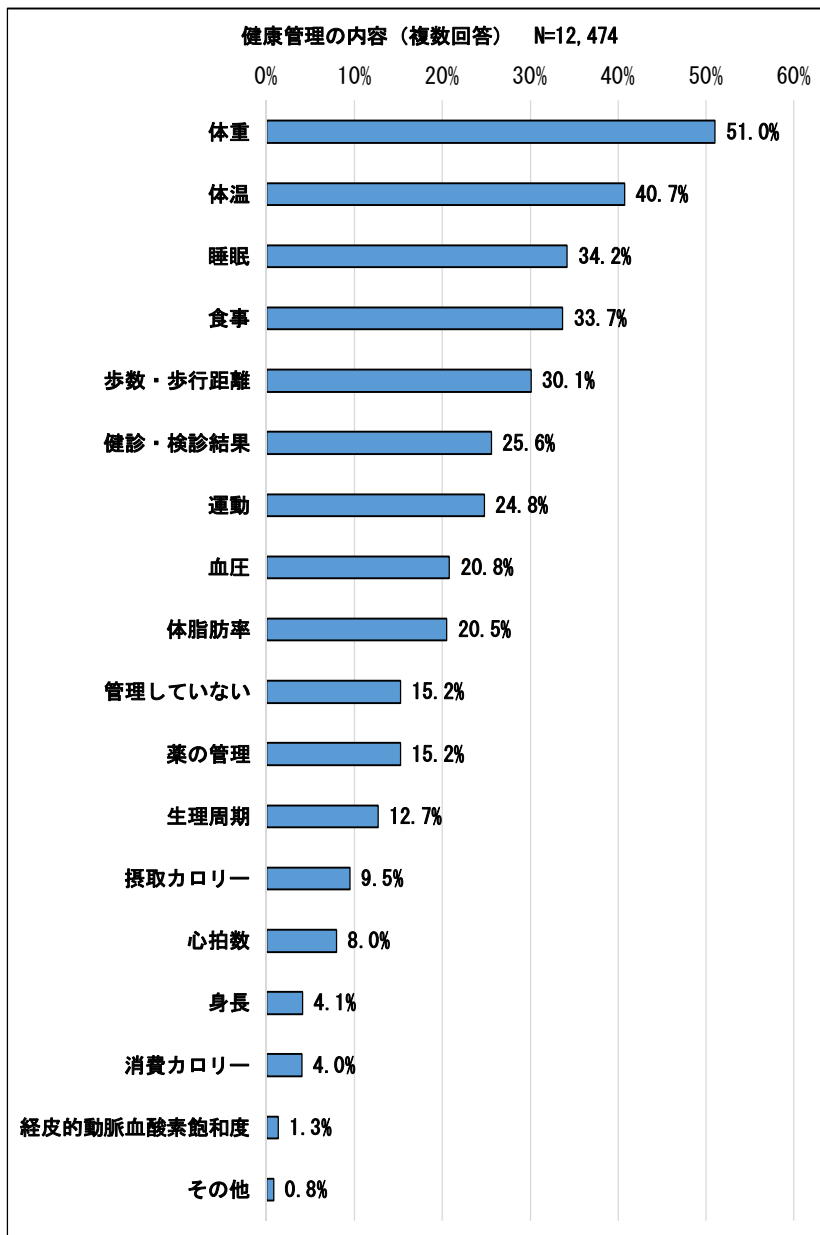






問4 あなたはどのような内容について健康管理をしていますか。
(〇はいくつでも)

「体重」と回答した人の割合が最も多く、次に「体温」、「睡眠」であった。



性別・年代別比較

男女ともどの年代も「体重」と回答した人の割合が最も多かった。

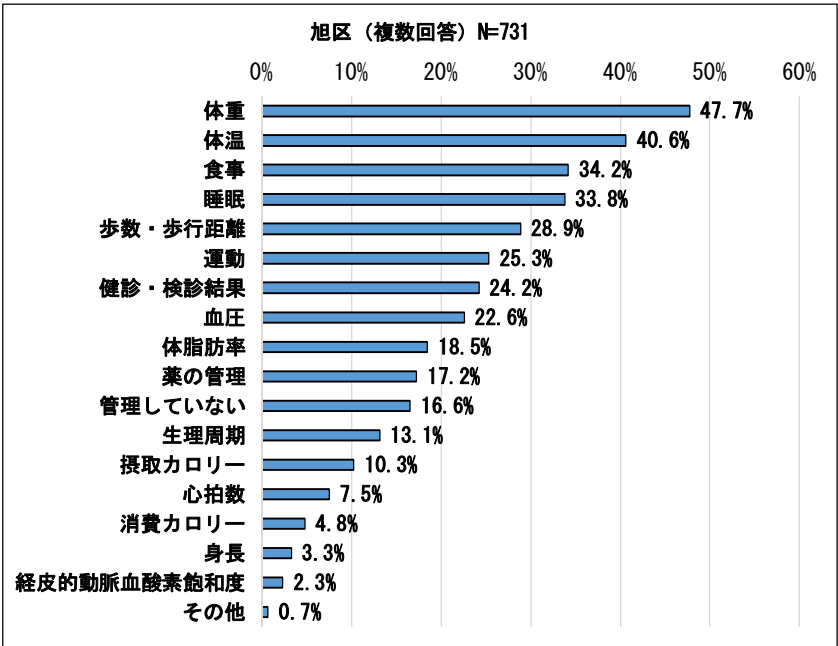
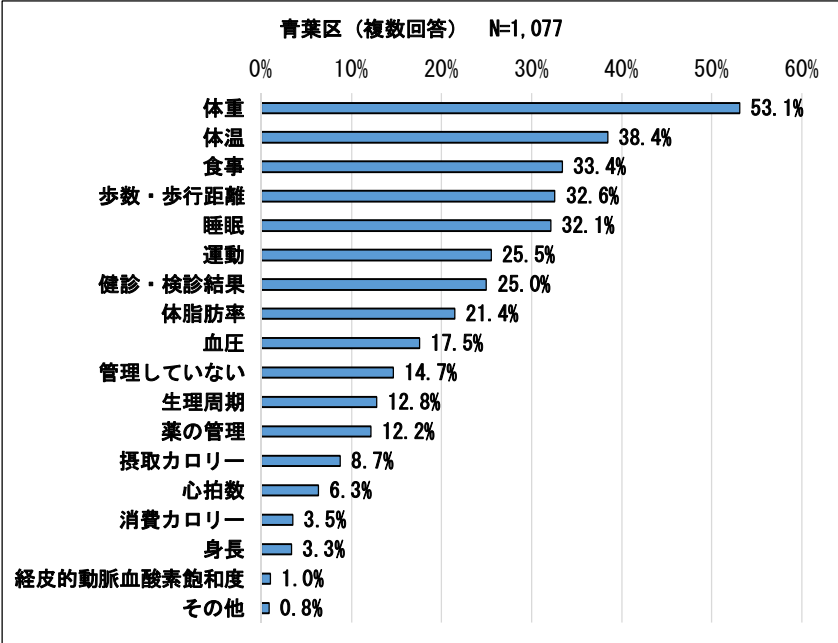
行っている健康管理（複数回答）

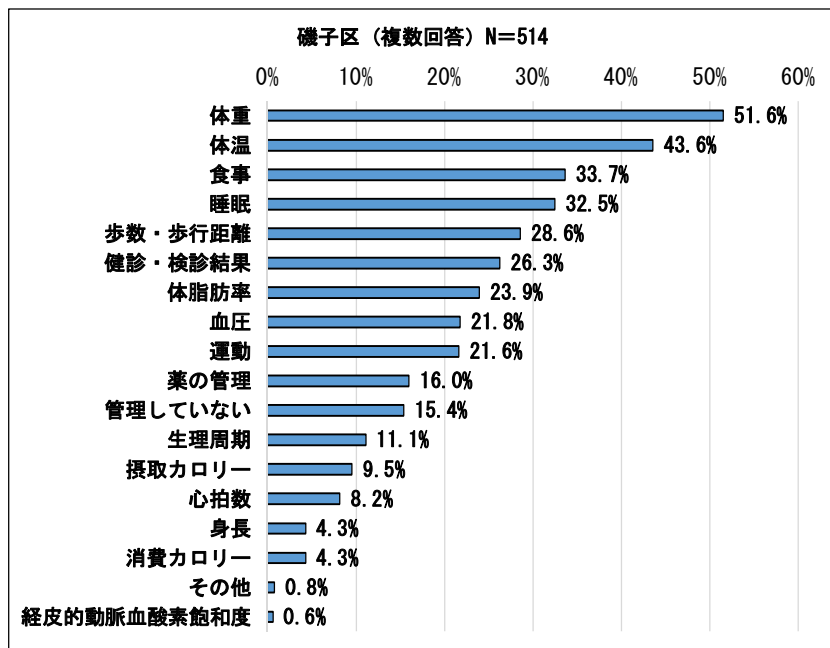
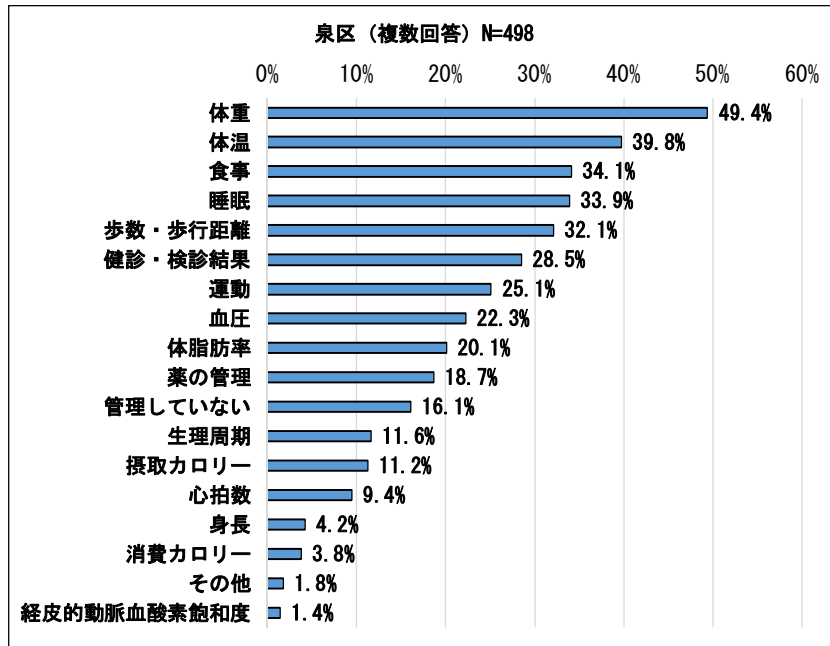
| | 全体 | 管理していない | 体温 | 血圧 | 心拍数 | 体重 | 体脂肪率 | 身長 | 歩数・歩行距離 | 運動 |
|------|-------|---------|-------|-------|-------|--------------|-------|------|---------|-------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 18.1% | 37.5% | 25.6% | 9.9% | 49.6% | 21.2% | 3.9% | 30.3% | 25.7% |
| 20歳代 | 369 | 20.6% | 39.0% | 6.0% | 8.1% | 39.8% | 15.4% | 8.1% | 17.9% | 30.9% |
| 30歳代 | 942 | 22.9% | 38.7% | 8.1% | 5.8% | 45.9% | 19.9% | 5.9% | 22.7% | 25.9% |
| 40歳代 | 2060 | 20.2% | 38.6% | 16.6% | 6.9% | 47.5% | 21.3% | 3.3% | 30.2% | 24.5% |
| 50歳代 | 2710 | 17.3% | 36.3% | 33.6% | 11.8% | 51.8% | 23.0% | 3.8% | 33.0% | 23.4% |
| 60歳代 | 717 | 7.9% | 36.7% | 54.5% | 17.2% | 57.6% | 18.7% | 1.3% | 36.5% | 35.1% |
| 女性全体 | 5654 | 11.7% | 44.6% | 14.9% | 5.7% | 52.8% | 19.8% | 4.3% | 29.9% | 23.7% |
| 20歳代 | 657 | 12.2% | 41.4% | 3.7% | 3.0% | 52.1% | 16.7% | 6.7% | 27.9% | 22.7% |
| 30歳代 | 1505 | 13.1% | 48.4% | 4.9% | 2.9% | 50.7% | 17.5% | 4.0% | 24.1% | 20.1% |
| 40歳代 | 1483 | 14.5% | 43.0% | 9.7% | 4.0% | 48.7% | 18.9% | 4.0% | 28.6% | 19.5% |
| 50歳代 | 1259 | 11.1% | 43.1% | 22.0% | 8.4% | 53.9% | 23.4% | 5.2% | 32.3% | 22.9% |
| 60歳代 | 750 | 3.9% | 45.5% | 43.6% | 12.5% | 64.3% | 22.4% | 2.0% | 41.6% | 41.5% |

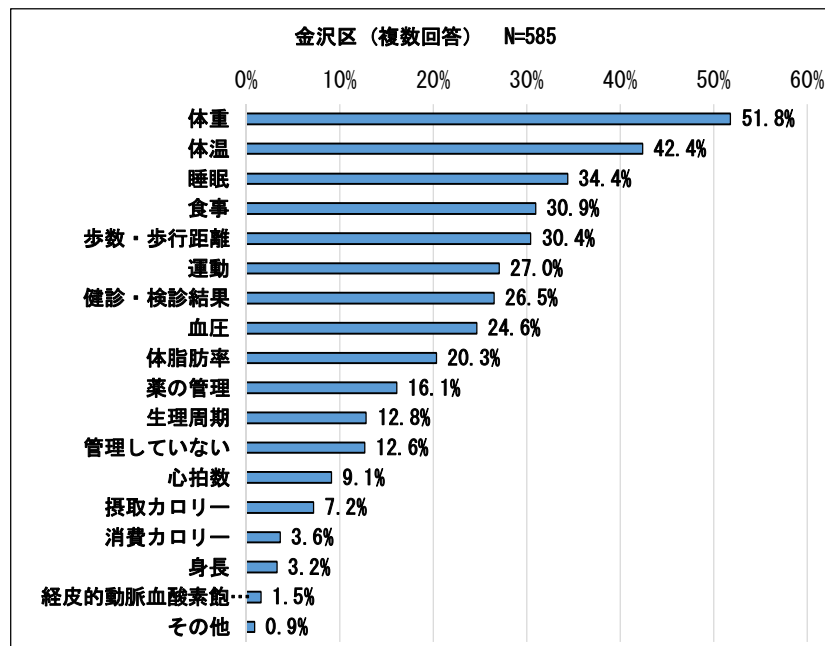
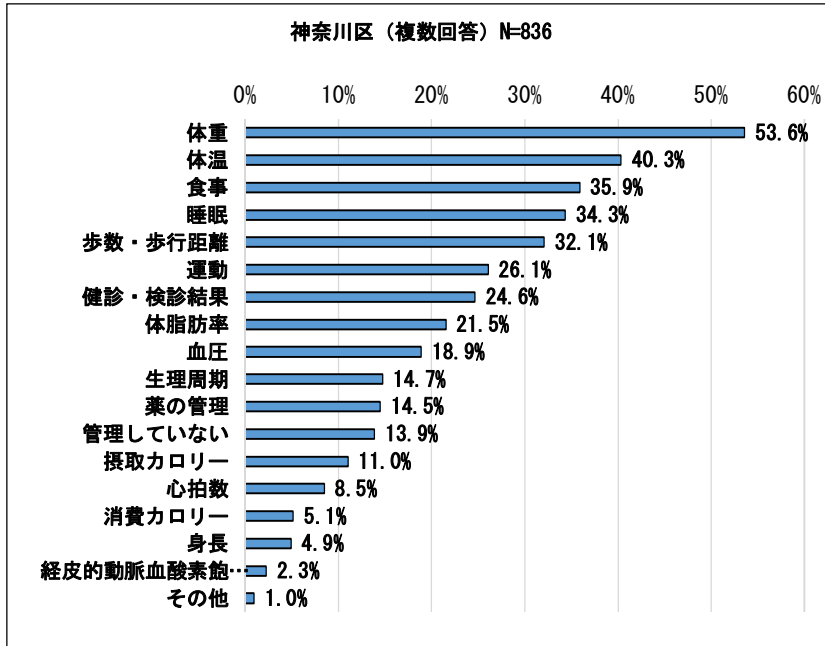
| | 睡眠 | 経皮的動脈血酸素飽和度 | 食事 | 摂取カロリー | 消費カロリー | 生理周期 | 薬の管理 | 健診・検診結果 | その他 |
|------|-------|-------------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|------|
| 全体 | % | | | | | | | | |
| 男性全体 | 30.6% | 1.4% | 27.4% | 9.0% | 4.3% | 0.3% | 12.4% | 23.3% | 0.8% |
| 20歳代 | 35.8% | 0.5% | 29.8% | 10.3% | 6.5% | 0.5% | 4.3% | 8.1% | 0.0% |
| 30歳代 | 30.7% | 1.0% | 28.5% | 10.0% | 4.9% | 0.5% | 5.4% | 12.7% | 0.8% |
| 40歳代 | 29.0% | 1.3% | 23.7% | 8.8% | 4.6% | 0.3% | 9.0% | 18.9% | 0.5% |
| 50歳代 | 29.5% | 1.5% | 25.3% | 8.5% | 3.7% | 0.1% | 13.8% | 26.1% | 0.7% |
| 60歳代 | 36.7% | 2.8% | 43.0% | 9.8% | 3.9% | 0.0% | 30.0% | 47.3% | 2.2% |
| 女性全体 | 38.6% | 1.2% | 41.3% | 10.0% | 3.6% | 27.7% | 18.5% | 28.4% | 0.9% |
| 20歳代 | 41.2% | 0.3% | 39.7% | 11.6% | 4.6% | 46.0% | 13.1% | 15.1% | 0.3% |
| 30歳代 | 37.8% | 0.7% | 37.3% | 9.0% | 3.3% | 42.3% | 14.1% | 19.7% | 0.7% |
| 40歳代 | 36.3% | 1.0% | 38.2% | 9.0% | 3.3% | 36.8% | 16.4% | 28.0% | 0.5% |
| 50歳代 | 35.3% | 1.2% | 39.5% | 10.0% | 3.5% | 6.5% | 19.6% | 34.4% | 1.0% |
| 60歳代 | 47.6% | 3.6% | 60.0% | 12.7% | 4.4% | 0.0% | 34.7% | 47.9% | 2.5% |

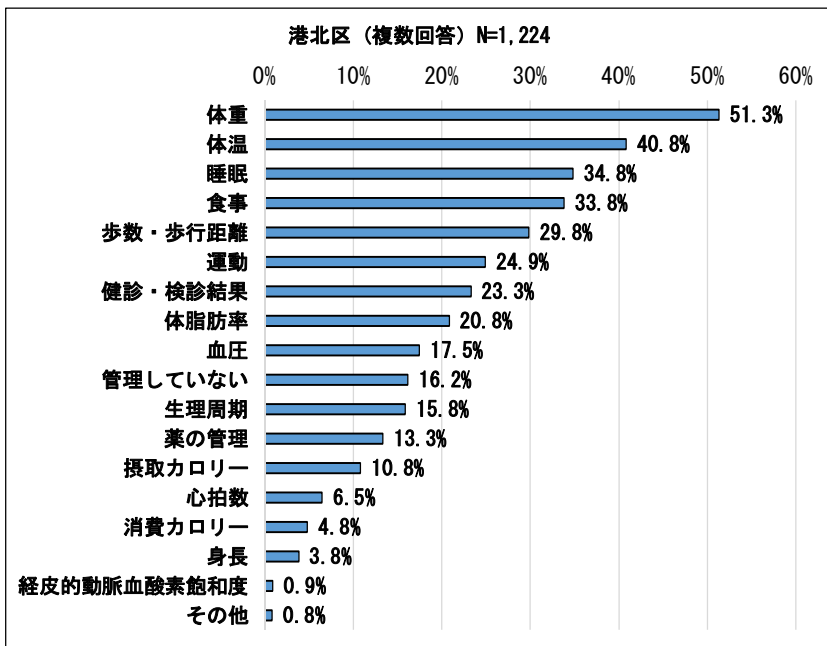
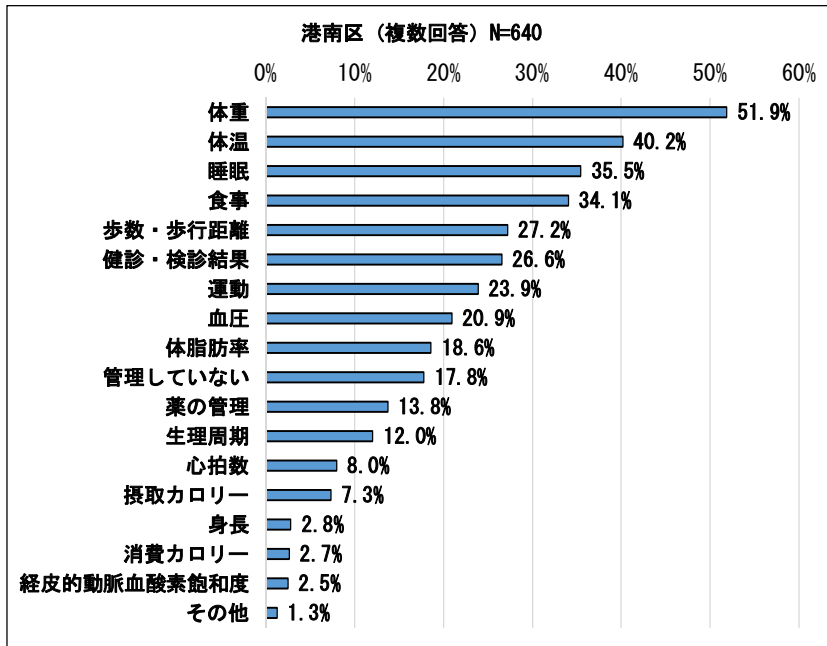
18区比較

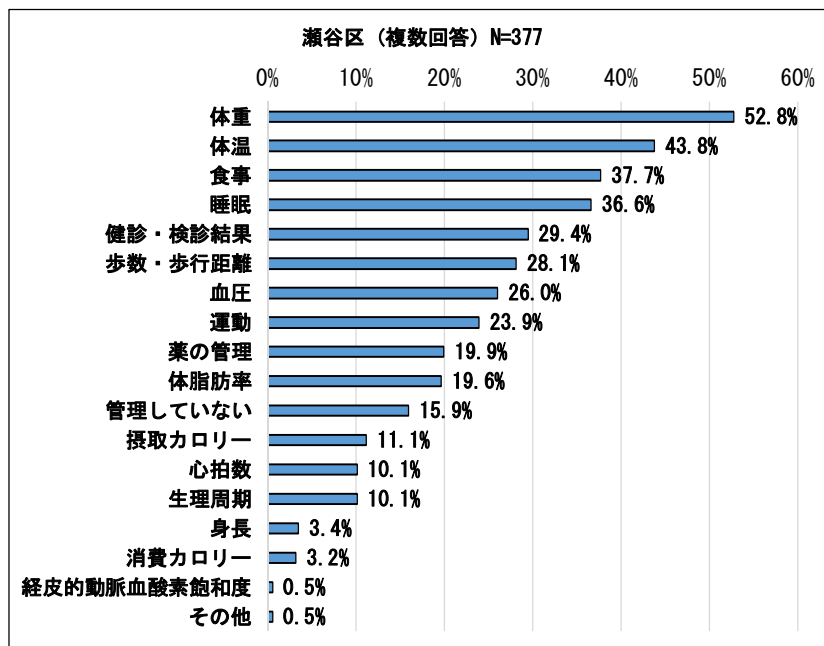
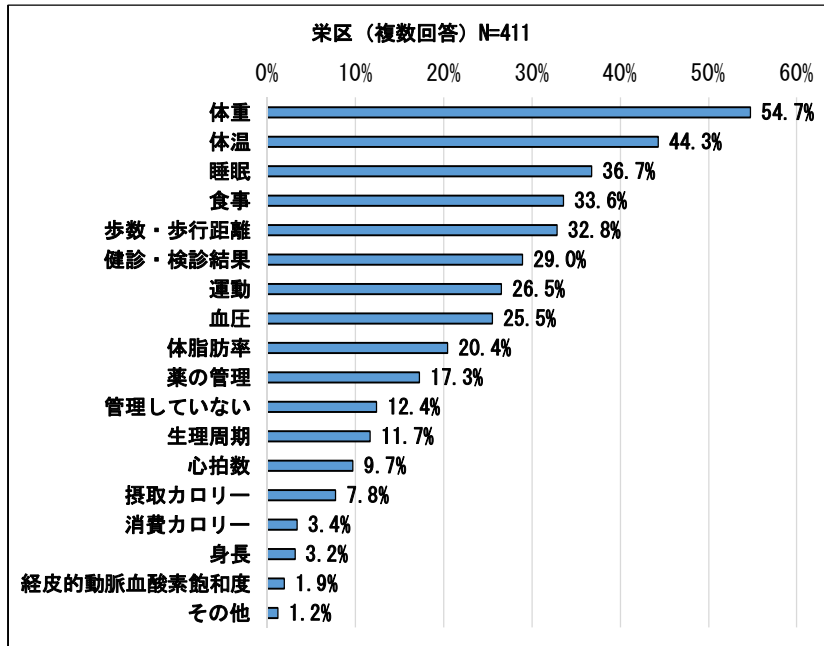
どの区も「体重」と回答した人の割合が最も多く、次に多い内容は区によって異なっていた。

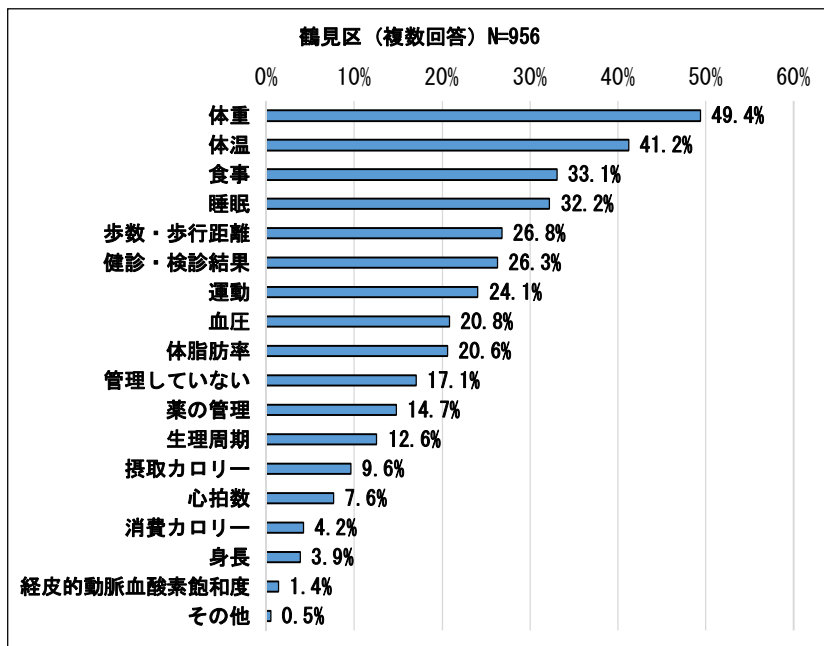
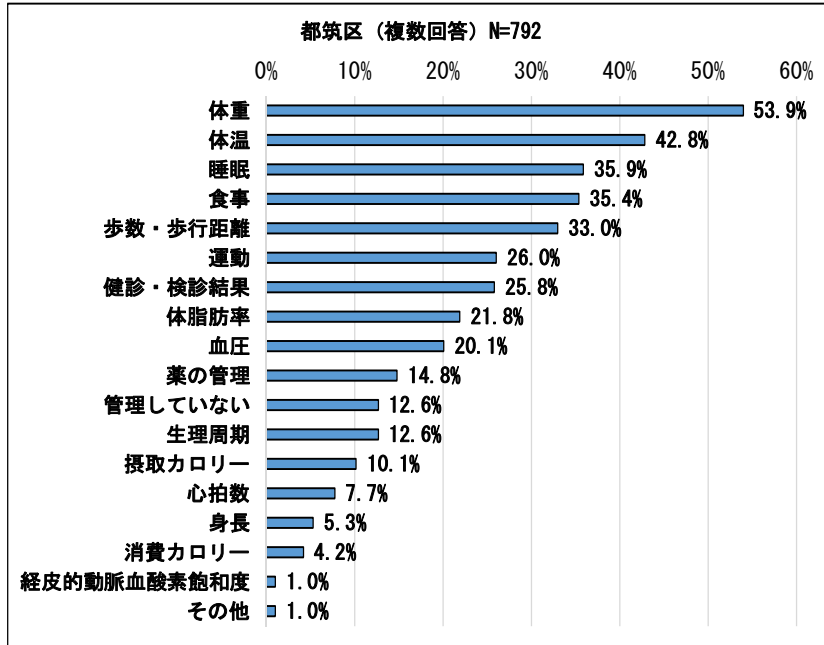


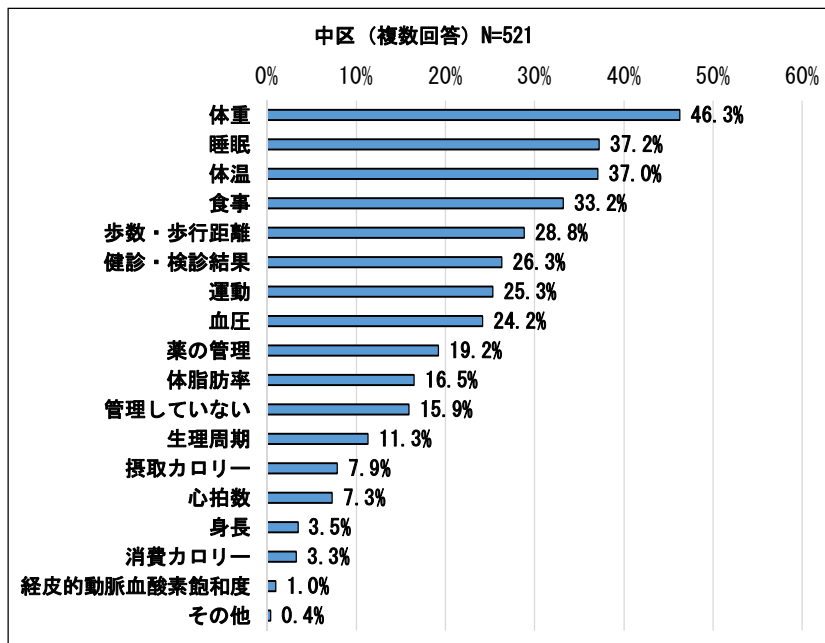
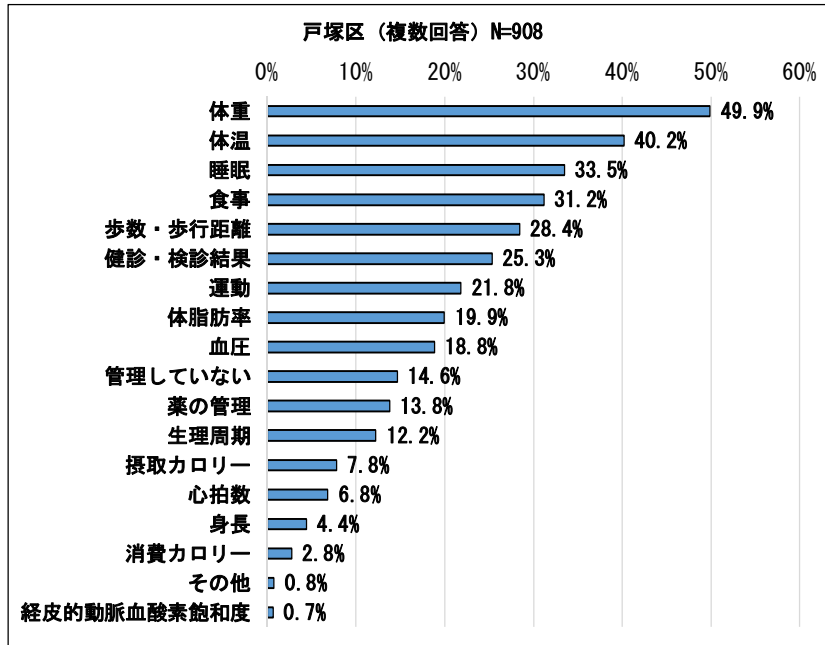


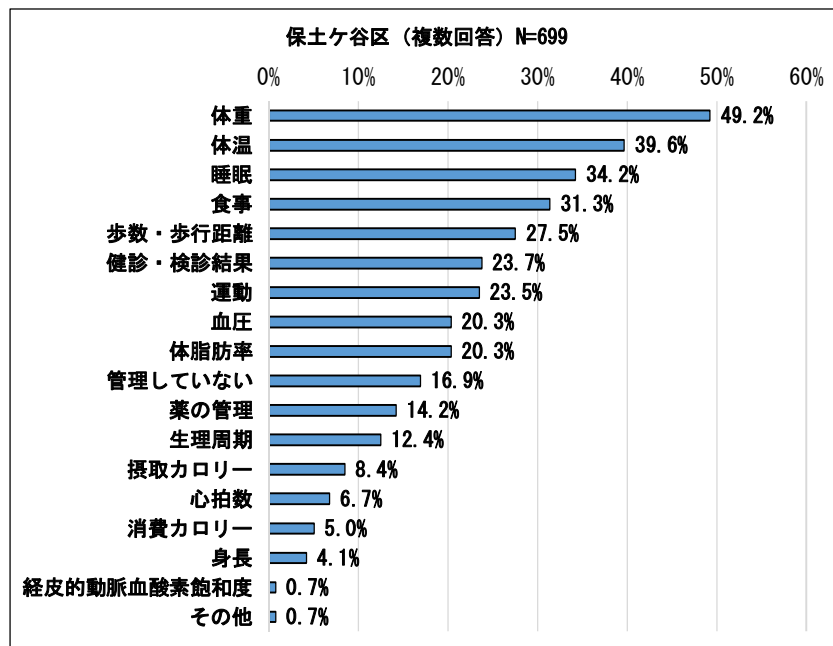
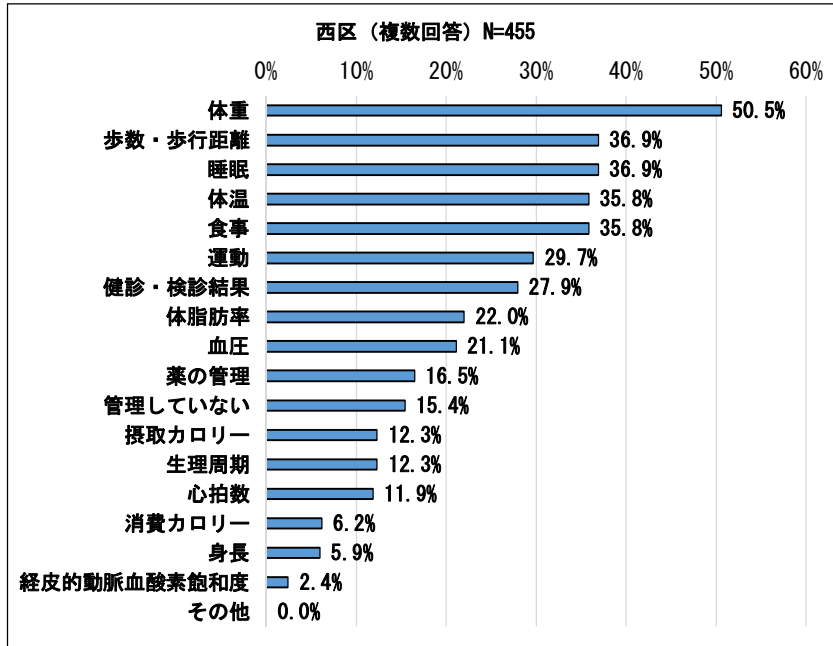


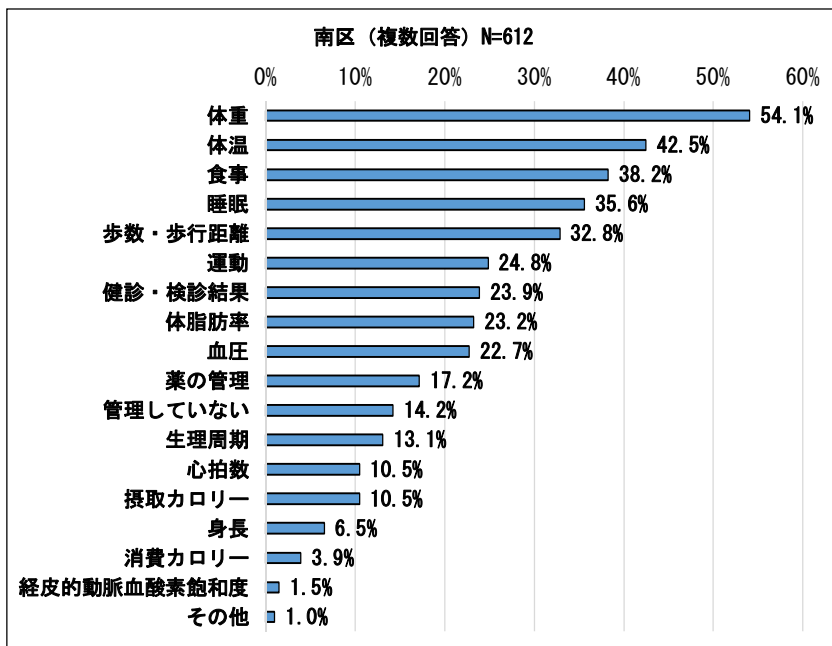
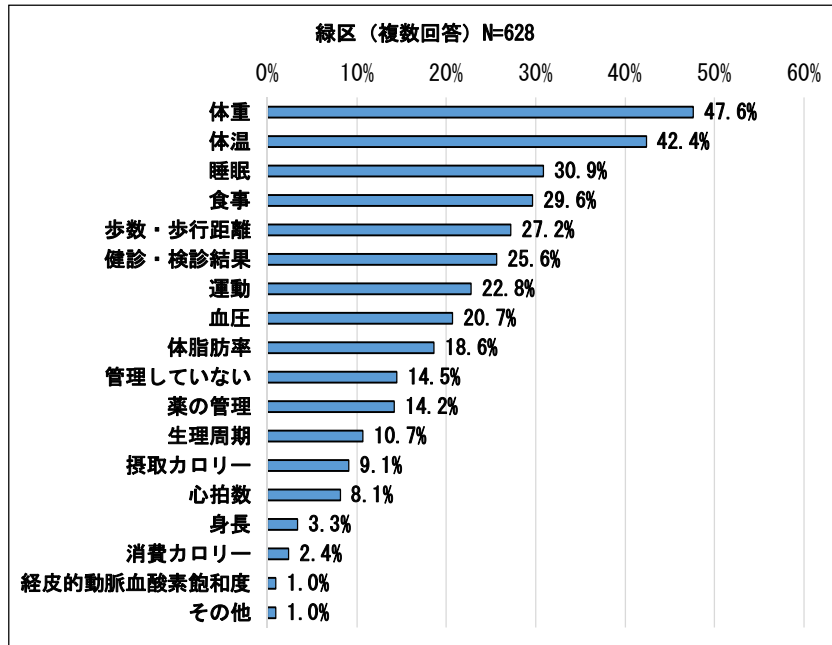






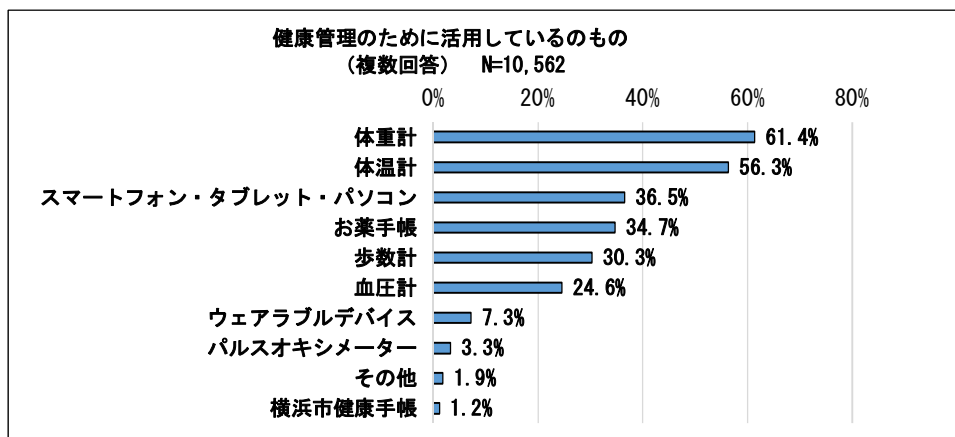






問5 問4で「管理していない」以外を選択した方のみお答えください。あなたは現在、ご自身の健康を管理するために活用しているものはありますか。（〇はいくつでも）

「体重計」と回答した人の割合が最も多く、次に「体温計」、「スマートフォン・タブレット・パソコン」であった。



性別・年代別比較

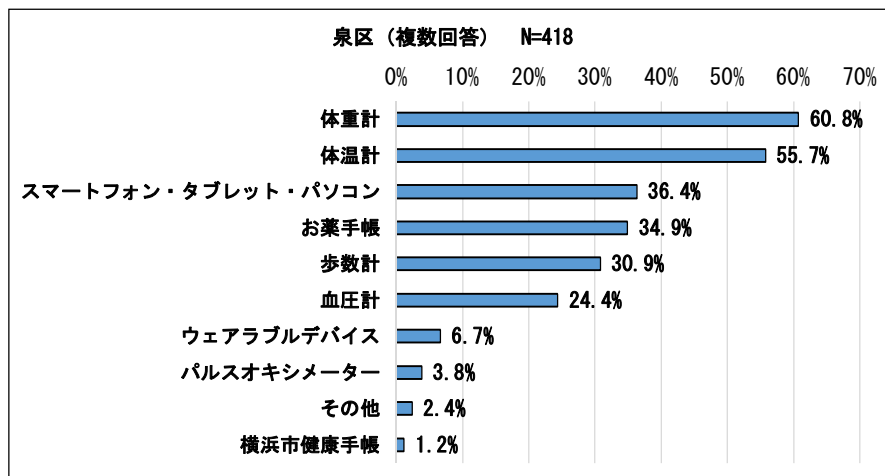
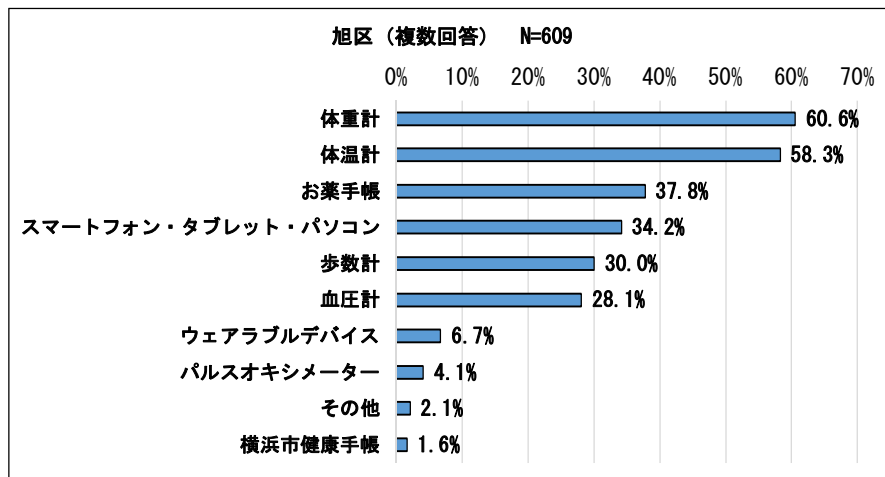
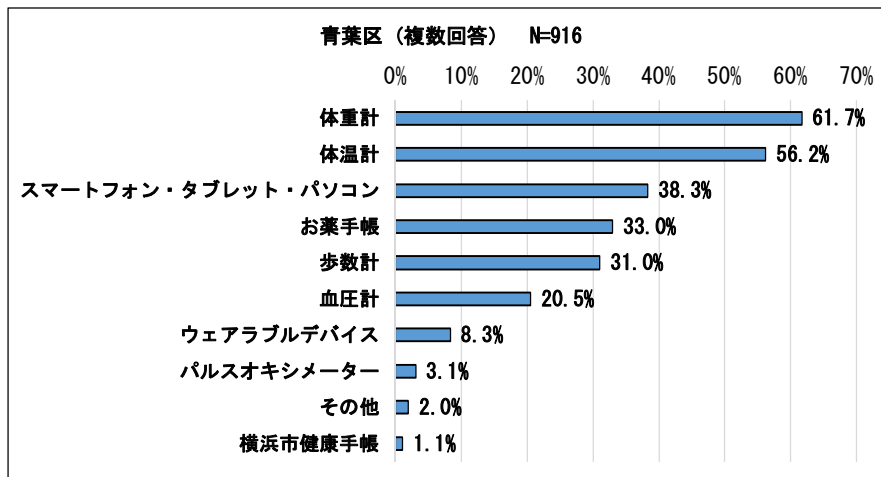
男性は、20歳代は「体温計」、30歳代から60歳代は「体重計」が最も多かった。女性は、20歳代から40歳代は「体温計」、50歳代から60歳代は「体重計」が最も多かった。

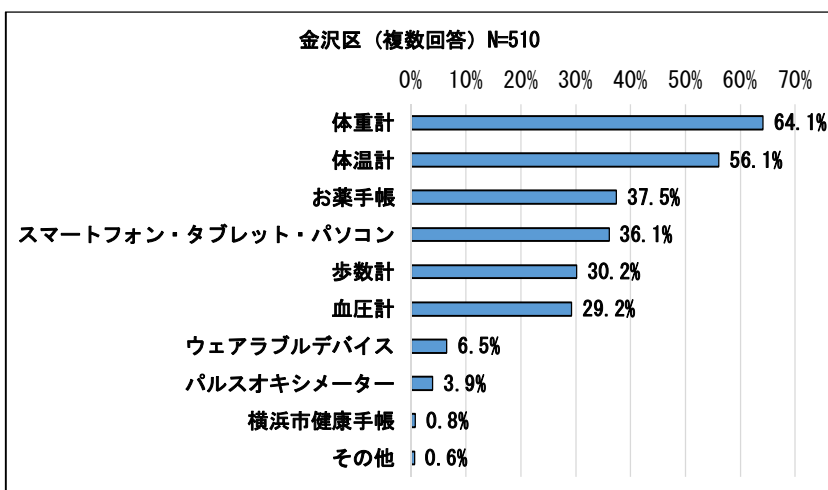
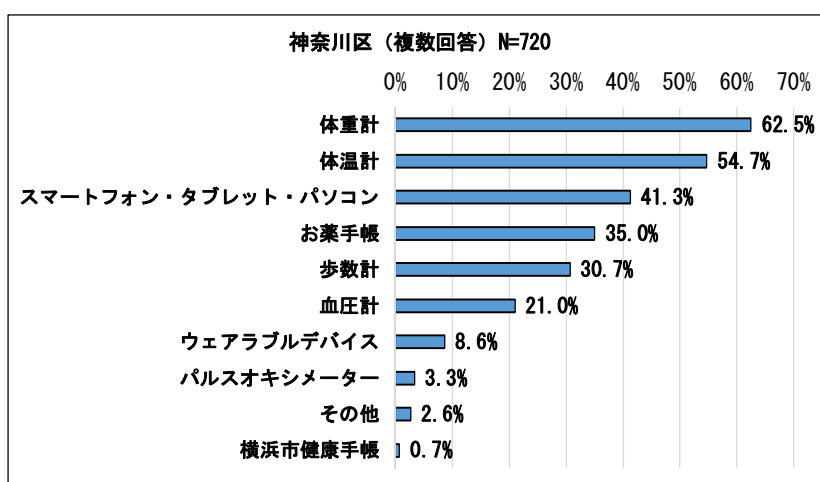
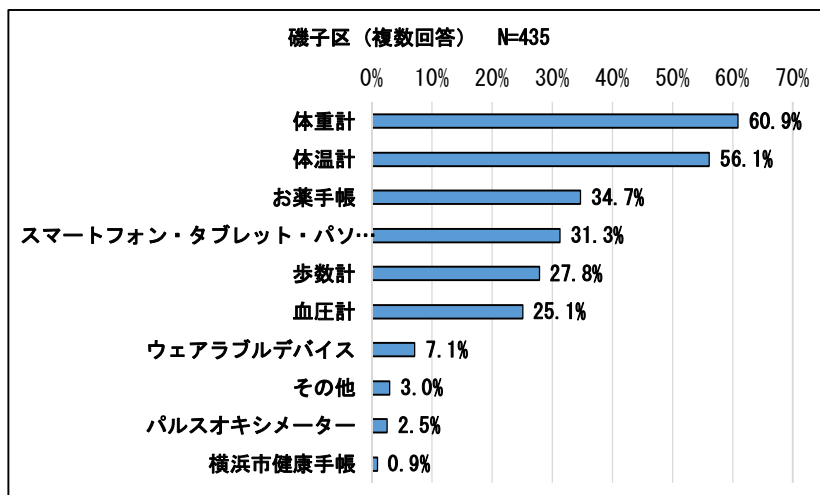
健康管理のために活用しているもの（複数回答）

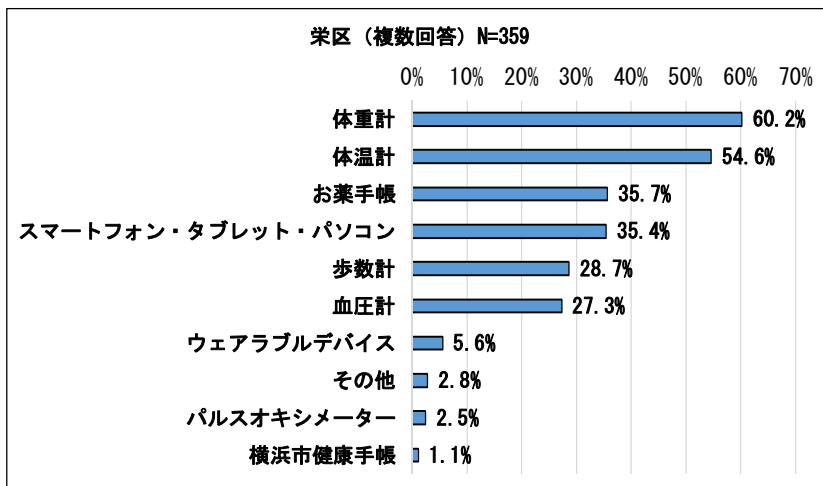
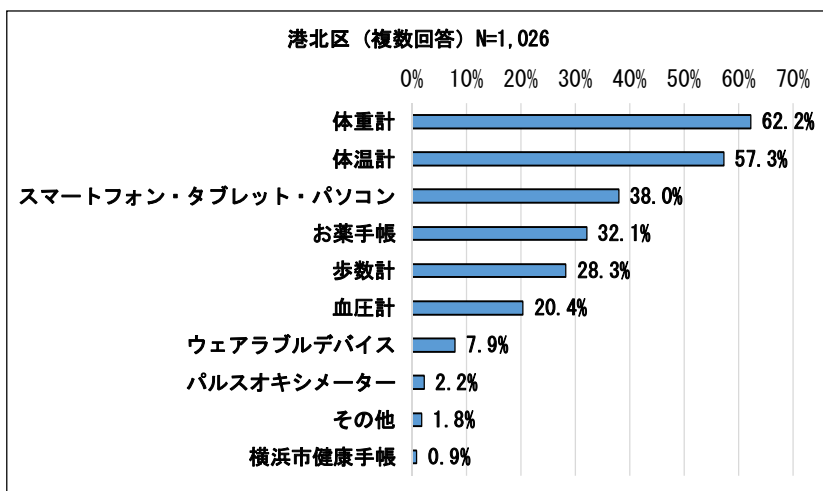
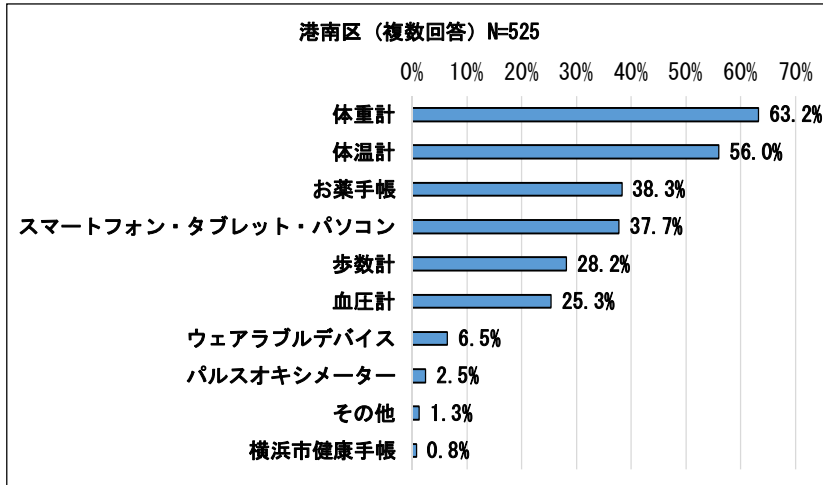
| | 全体 | 体温計 | 血圧計 | 体重計 | 歩数計 | パルスオキシメーター | 横浜市健康手帳 | お薬手帳 | スマートフォン・タブレット・パソコン | ウェアラブルデバイス | その他 | |
|------|-------|--------------|-------|--------------|-------|------------|---------|-------|--------------------|------------|------|--|
| 全体 | 10546 | % | | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 5558 | 52.8% | 30.3% | 60.5% | 31.3% | 3.3% | 1.2% | 29.0% | 34.4% | 10.3% | 1.9% | |
| 20歳代 | 293 | 53.2% | 8.9% | 50.5% | 19.1% | 1.7% | 2.0% | 11.9% | 33.8% | 11.3% | 3.1% | |
| 30歳代 | 726 | 56.2% | 10.1% | 57.7% | 22.9% | 3.3% | 2.5% | 20.4% | 36.0% | 12.0% | 1.9% | |
| 40歳代 | 1644 | 55.7% | 21.0% | 60.8% | 29.4% | 3.2% | 1.0% | 25.1% | 33.8% | 10.4% | 2.1% | |
| 50歳代 | 2242 | 51.9% | 38.6% | 62.9% | 36.4% | 3.6% | 0.9% | 33.3% | 36.2% | 11.1% | 1.4% | |
| 60歳代 | 653 | 44.7% | 57.6% | 58.8% | 33.5% | 3.7% | 0.5% | 41.0% | 28.3% | 5.4% | 2.8% | |
| 女性全体 | 4988 | 60.3% | 18.1% | 62.4% | 29.0% | 3.2% | 1.2% | 41.0% | 39.0% | 3.9% | 1.8% | |
| 20歳代 | 577 | 58.1% | 5.0% | 56.3% | 27.6% | 1.7% | 2.4% | 36.2% | 51.3% | 3.8% | 1.4% | |
| 30歳代 | 1308 | 65.2% | 7.2% | 60.7% | 21.5% | 2.5% | 1.0% | 38.5% | 45.0% | 4.4% | 1.6% | |
| 40歳代 | 1268 | 60.9% | 12.5% | 60.6% | 27.1% | 3.1% | 0.9% | 41.1% | 38.5% | 4.3% | 2.4% | |
| 50歳代 | 1119 | 58.9% | 26.2% | 66.6% | 34.3% | 3.6% | 1.1% | 42.1% | 32.6% | 3.5% | 1.3% | |
| 60歳代 | 716 | 54.2% | 45.7% | 67.2% | 39.2% | 5.4% | 1.3% | 47.5% | 28.8% | 2.8% | 2.2% | |

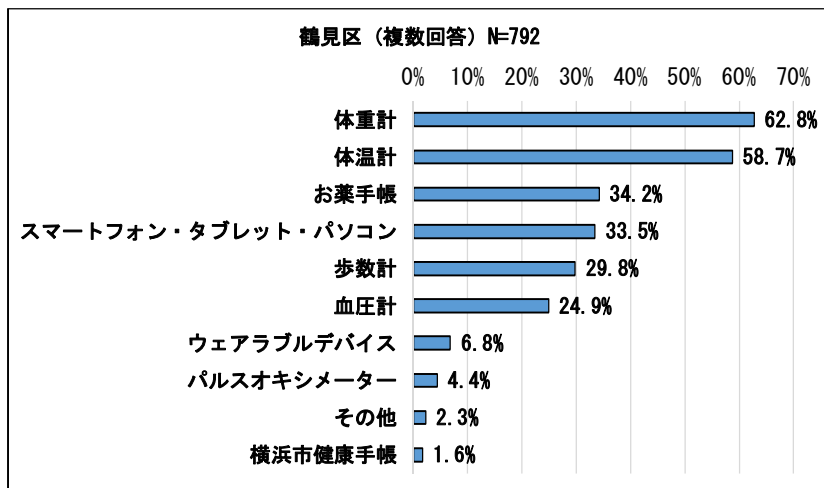
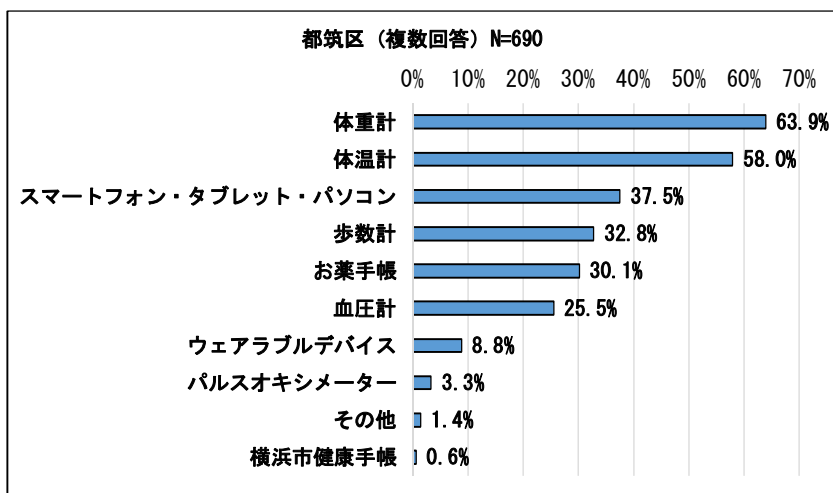
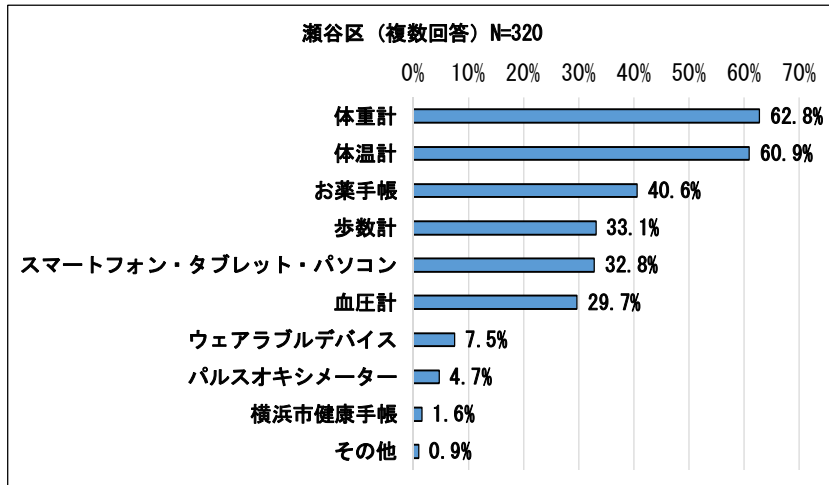
18区比較

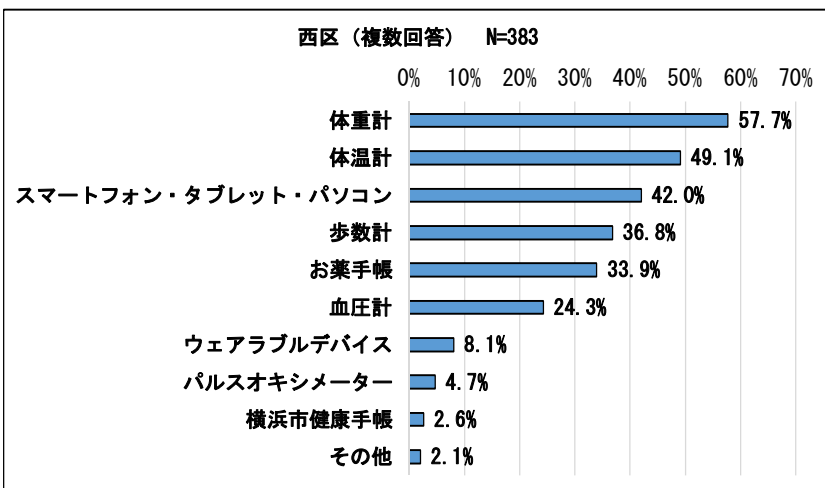
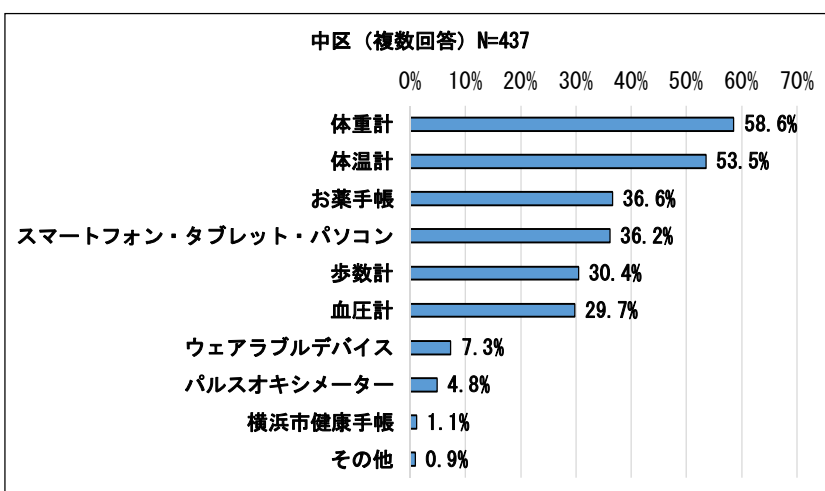
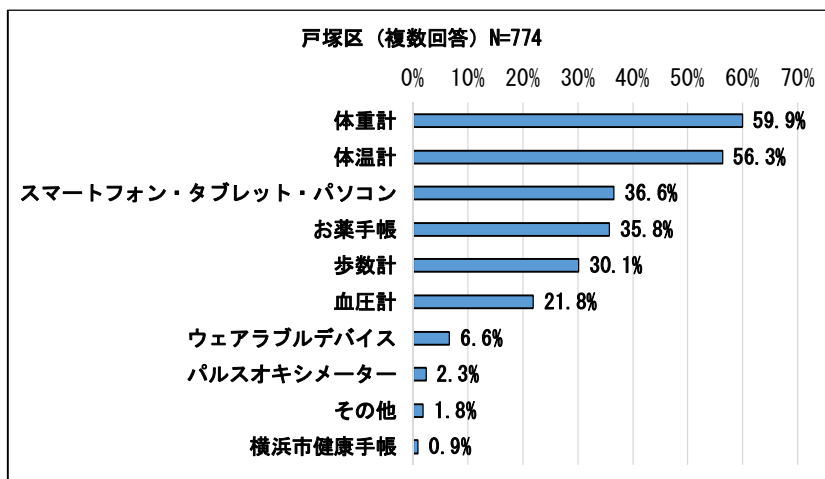
どの区も「体重計」と回答した人の割合が最も多く、次に「体温計」となった。

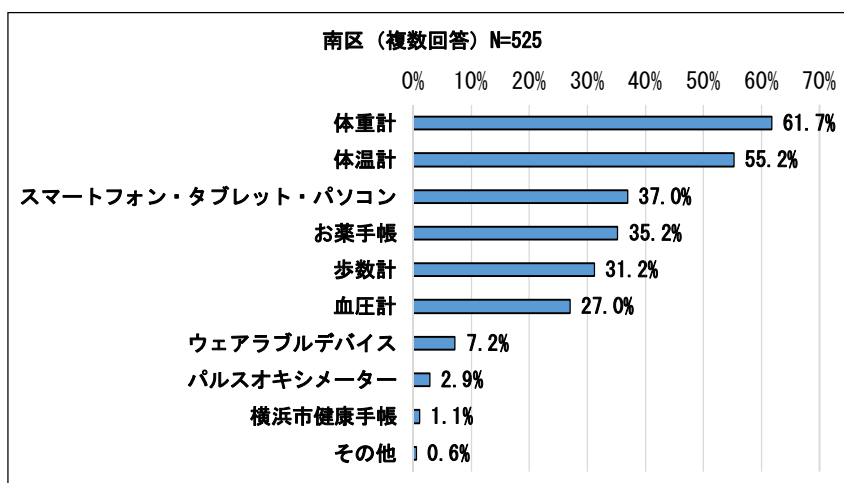
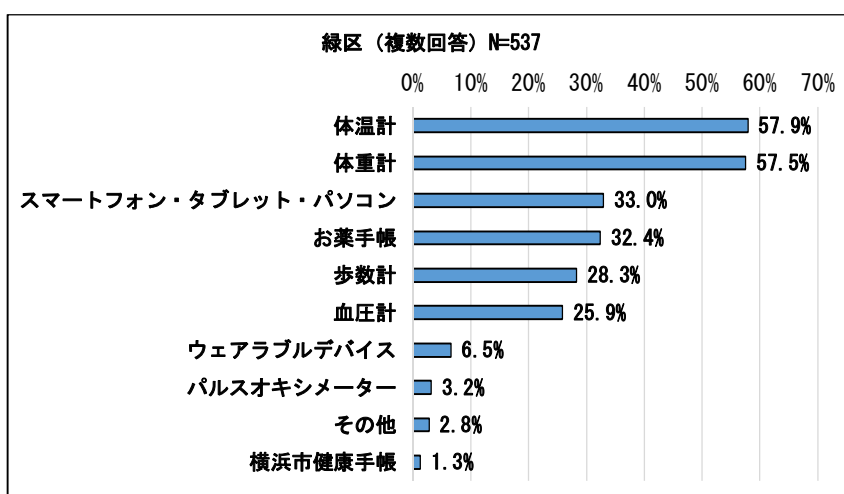
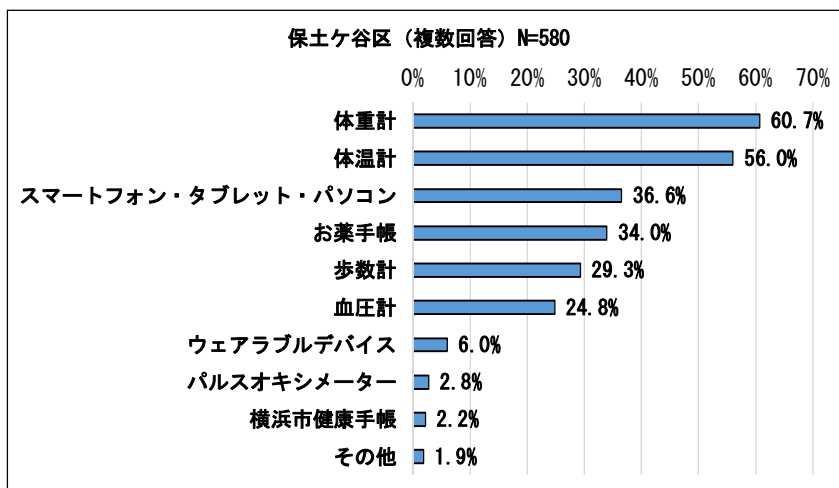






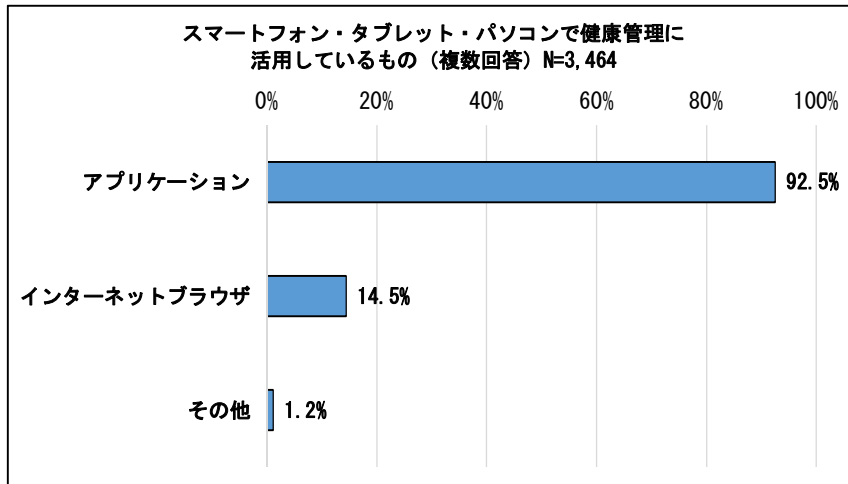






補問5-1 問5で「8スマートフォン・タブレット・パソコン」と選択した方のみお答えください（インターネット調査のみ（20歳～59歳））「スマートフォン・タブレット・パソコン」を用いて、ご自身の健康を管理する際に活用しているものは、どのようなものがありますか。（〇はいくつでも）

どの年代も「アプリケーション」と回答した人の割合が最も多かった。

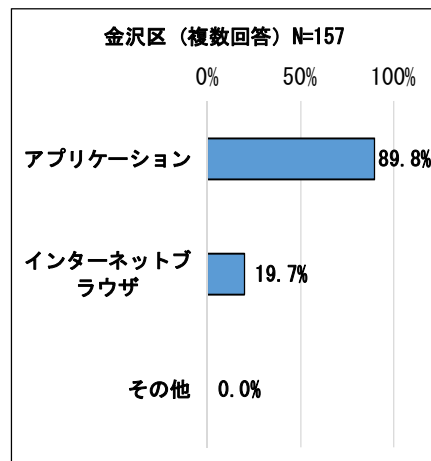
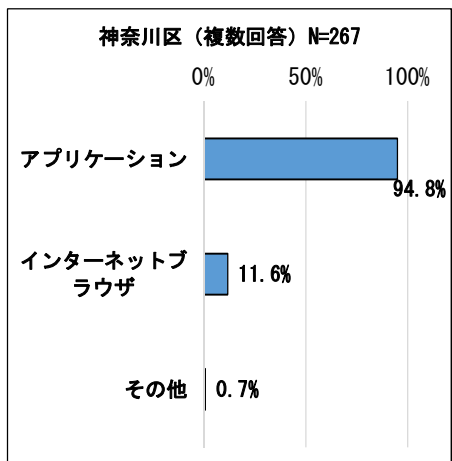
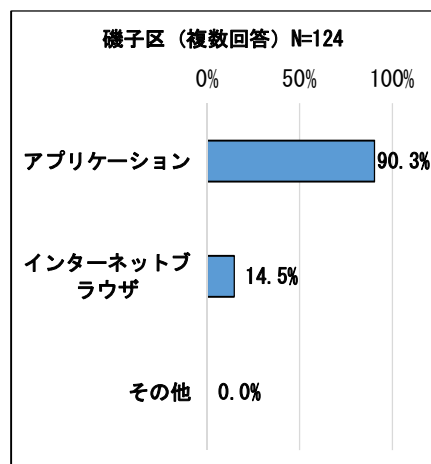
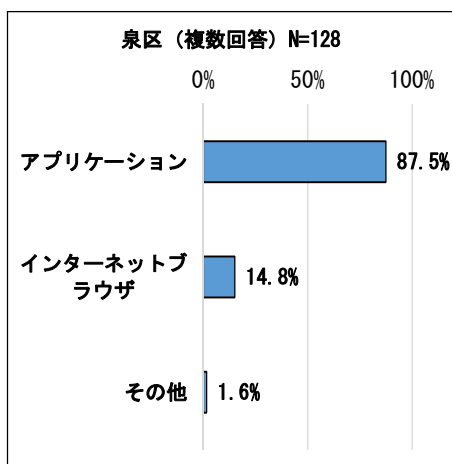
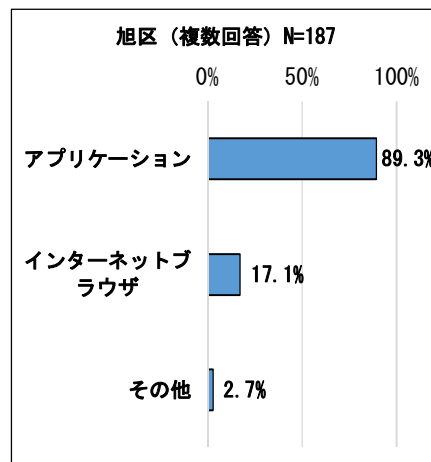
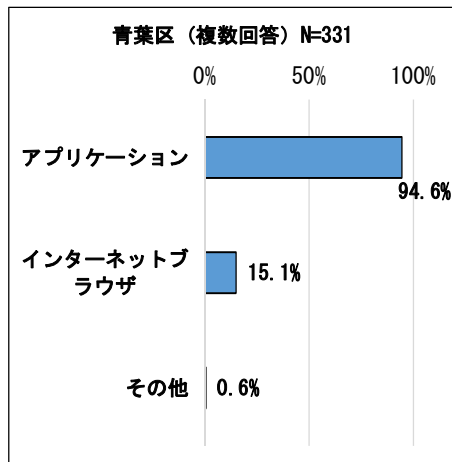


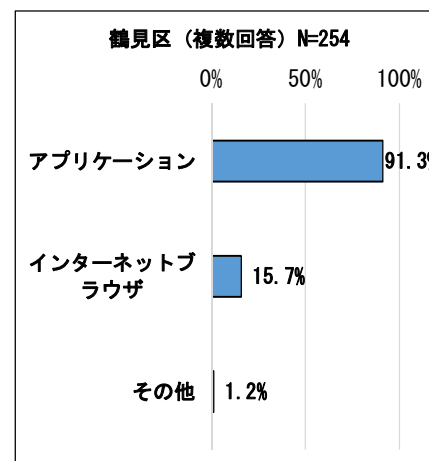
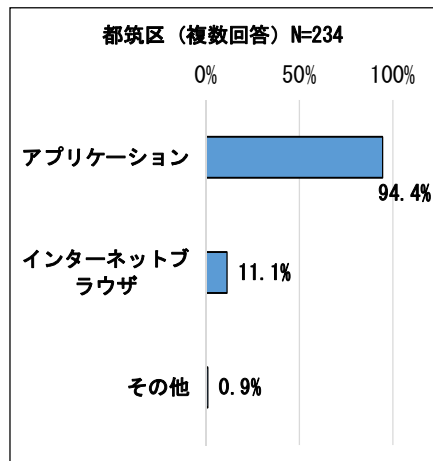
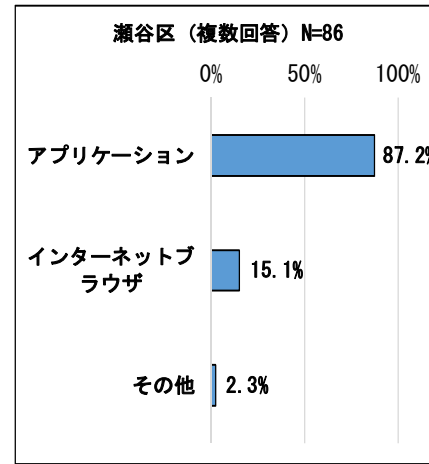
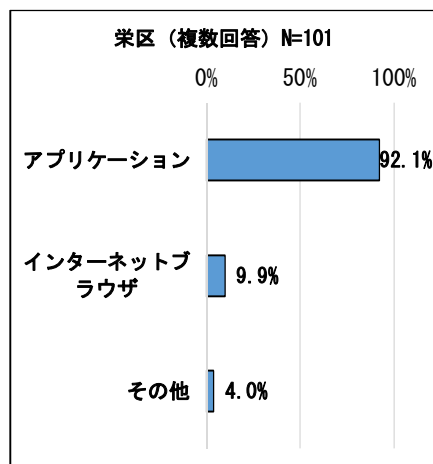
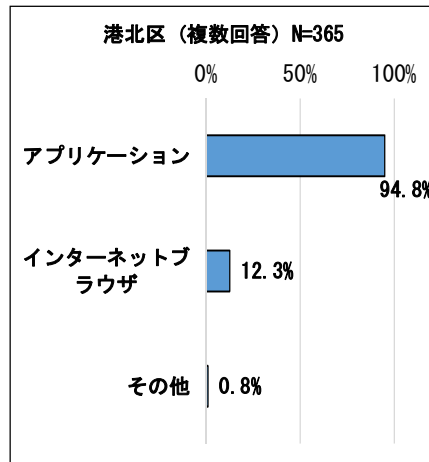
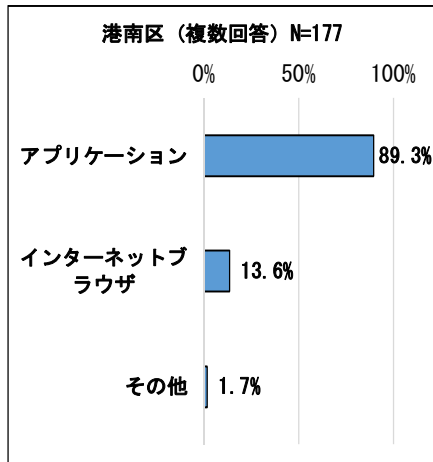
ご自身の健康管理に活用しているもの（複数回答）

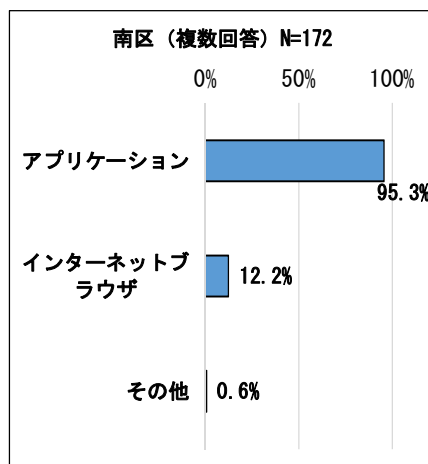
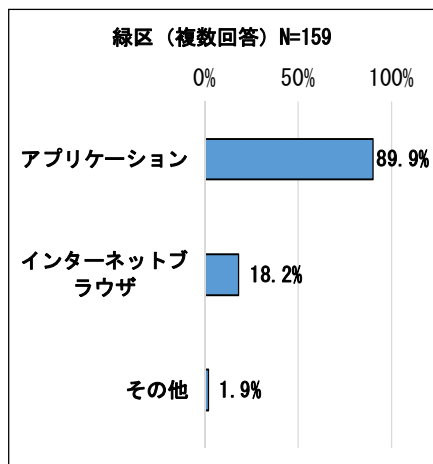
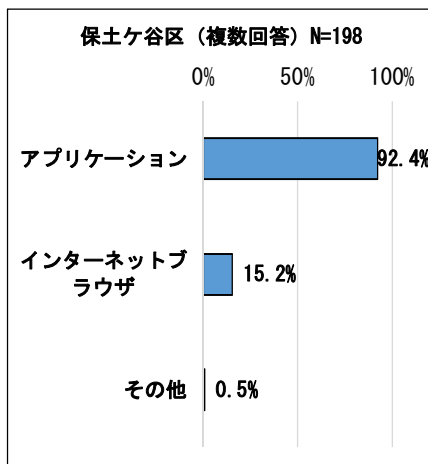
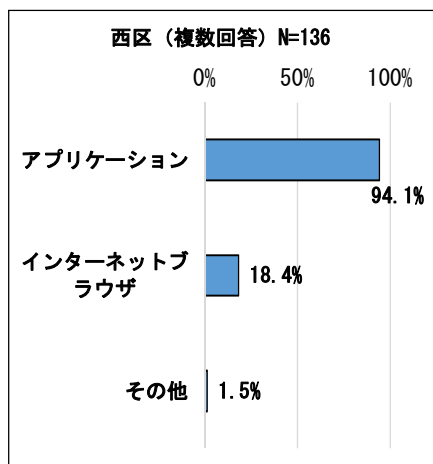
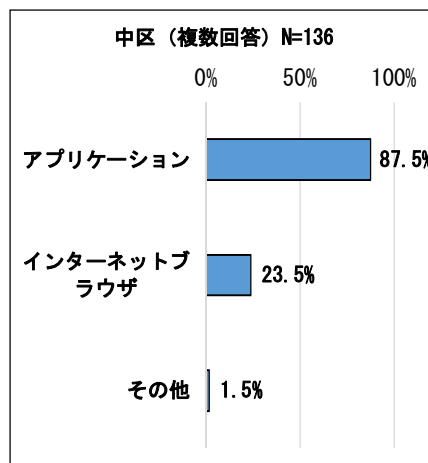
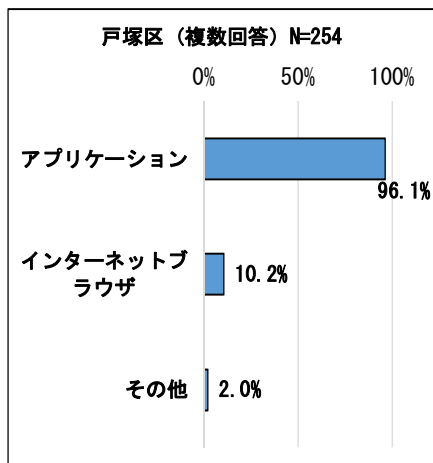
| | 全体 | アプリケーション | インターネットブラウザ | その他 |
|------|------|----------|-------------|------|
| 全体 | 3464 | % | | |
| 男性全体 | 1727 | 92.3% | 16.4% | 1.2% |
| 20歳代 | 99 | 93.9% | 11.1% | 3.0% |
| 30歳代 | 261 | 93.9% | 18.4% | 0.0% |
| 40歳代 | 555 | 93.9% | 16.4% | 1.3% |
| 50歳代 | 812 | 90.5% | 16.5% | 1.4% |
| 女性全体 | 1737 | 92.7% | 12.6% | 1.2% |
| 20歳代 | 296 | 97.6% | 5.4% | 0.7% |
| 30歳代 | 588 | 95.7% | 10.0% | 0.9% |
| 40歳代 | 488 | 89.3% | 16.0% | 1.6% |
| 50歳代 | 365 | 88.2% | 17.8% | 1.6% |

18区比較

どの区も「アプリケーション」と回答した人の割合が最も多かった。

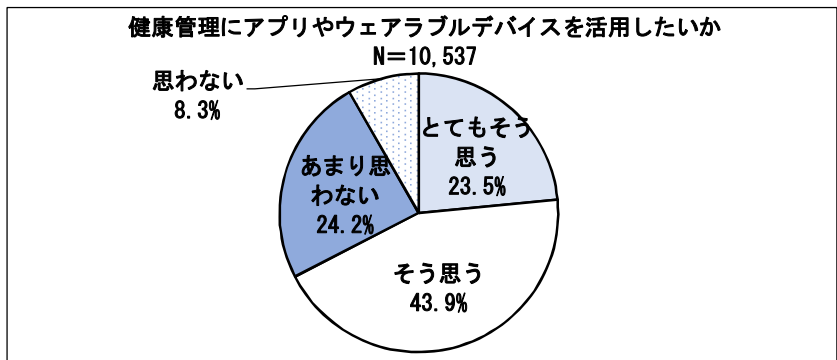






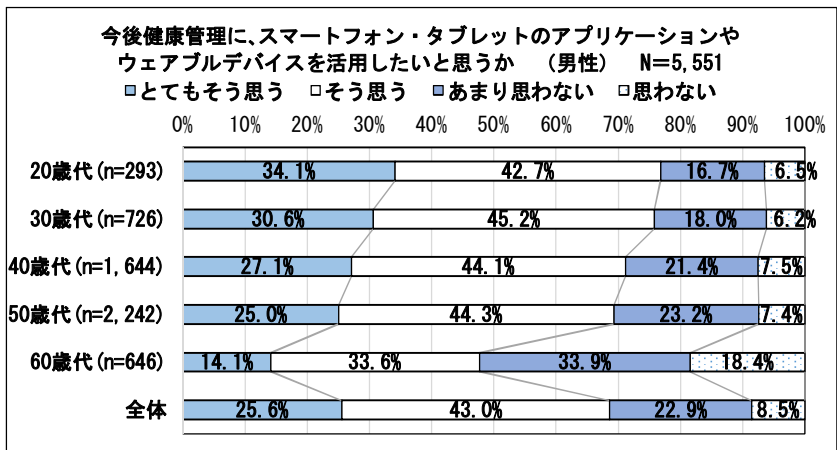
問6 現在活用している方も含め、今後、ご自身の健康を管理するためスマートフォン・タブレットのアプリケーションやウェアラブルデバイスを活用したいと
 思いますか。(〇はひとつ)

「とてもそう思う」または「そう思う」と回答した人の割合は、67.4%であった。

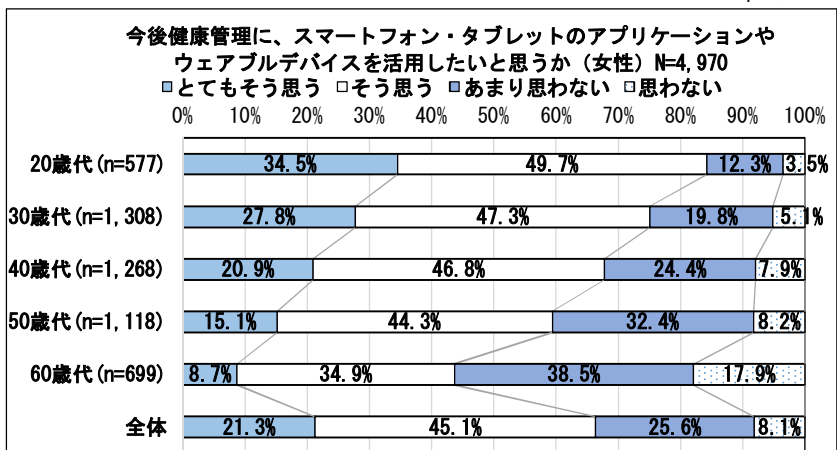


性別・年代別比較

「とてもそう思う」または「そう思う」と回答した人の割合は、男女とも20歳代が最も多く、年齢が上がるにつれて減少していた。



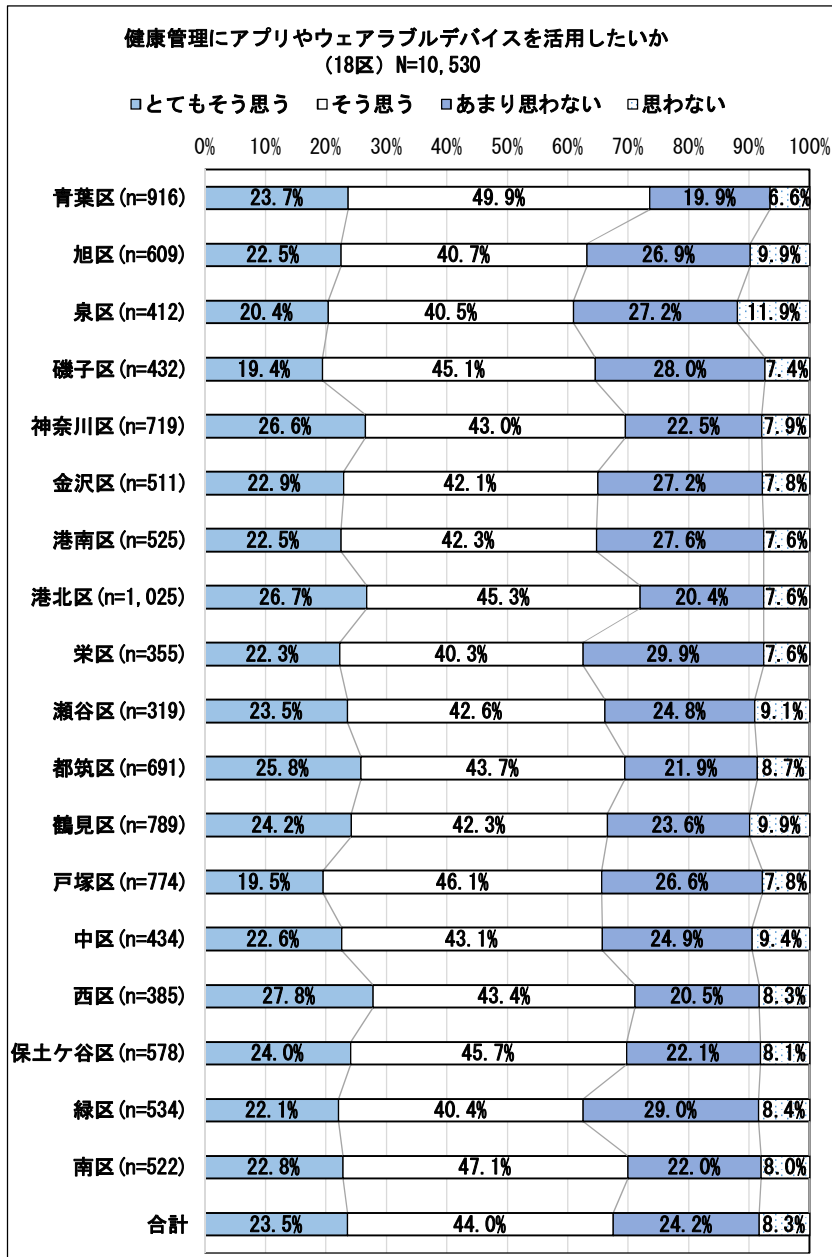
p<0.05



p<0.05

18区比較

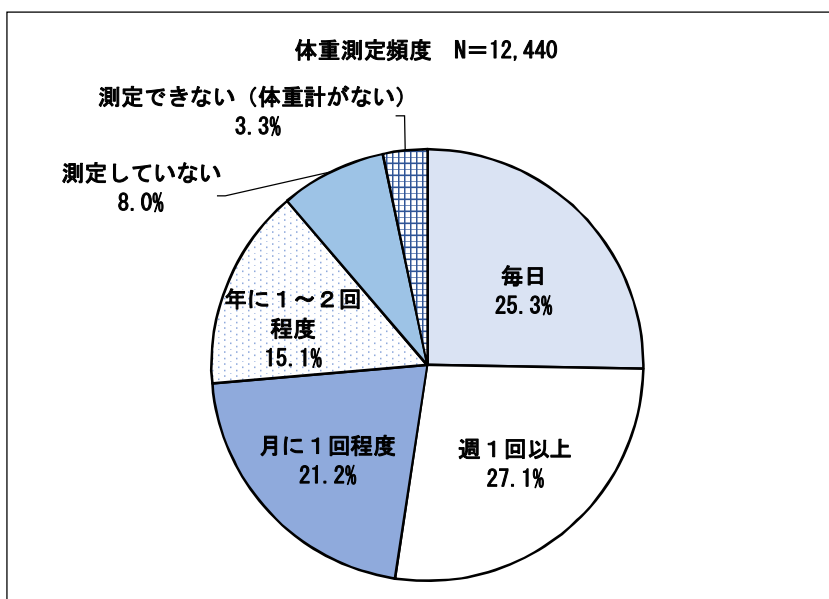
「とてもそう思う」または「そう思う」と回答した人の割合は、青葉区(73.6%)が最も多く、泉区(60.9%)が最も少なかった。



p<0.05

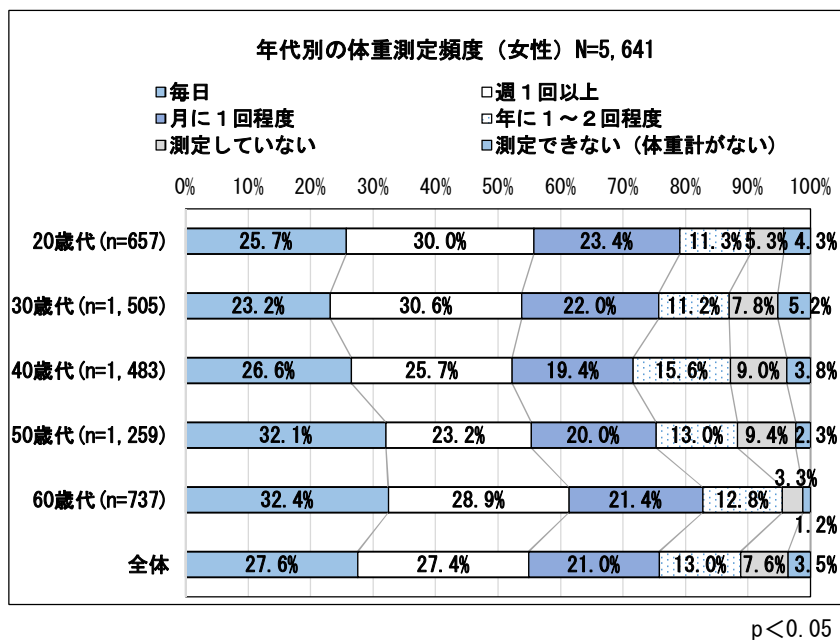
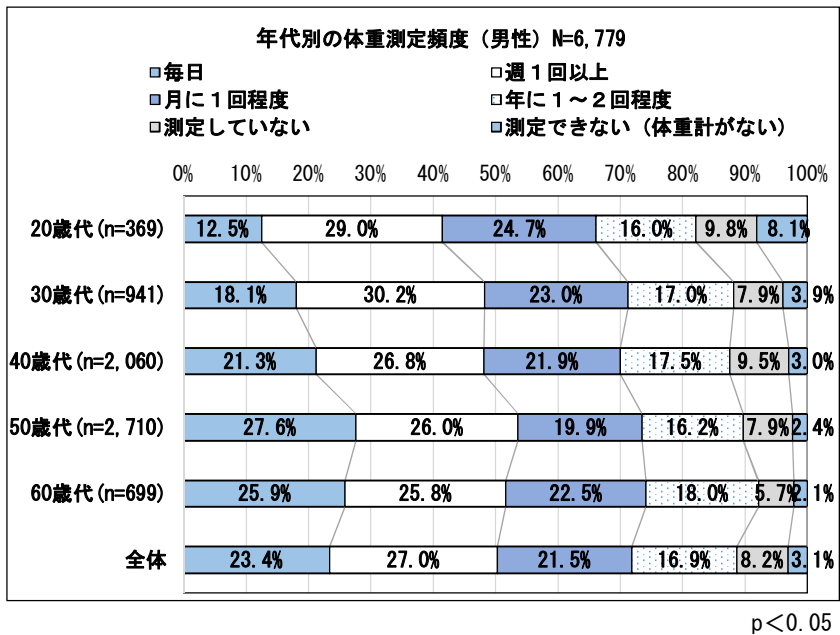
問7 この1年間、あなたはどのくらいの頻度で体重を測定していますか。
(〇はひとつ)

週1回以上体重を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は52.4%であった。



性別・年代別比較

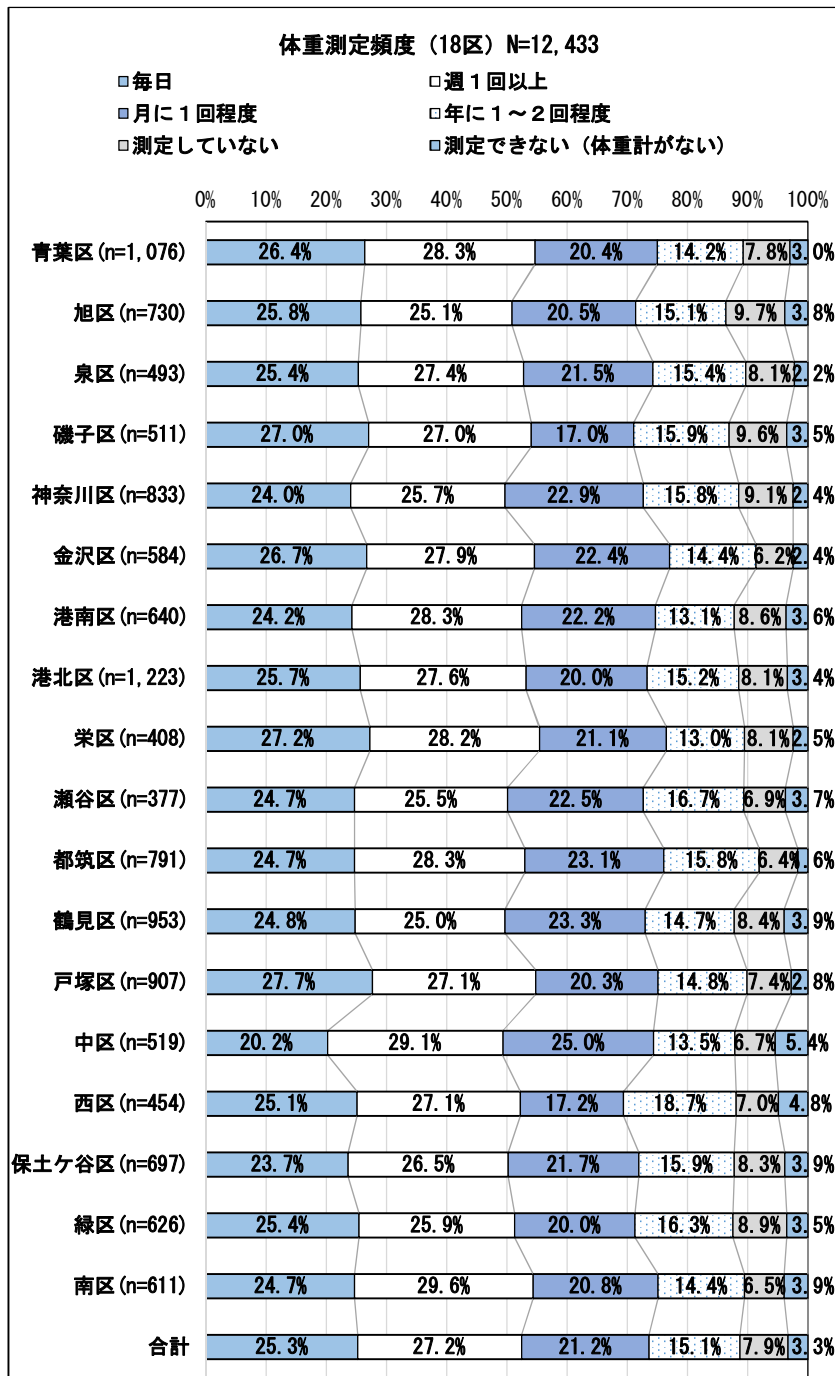
週1回以上体重を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は、男性は50歳代、女性は60歳代が最も多かった。



なお、男女間で見比べたところ、週1回以上体重を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は、どの年代も男性より女性の方が多く、特に20歳代で14.2ポイント上回っていた。

18区比較

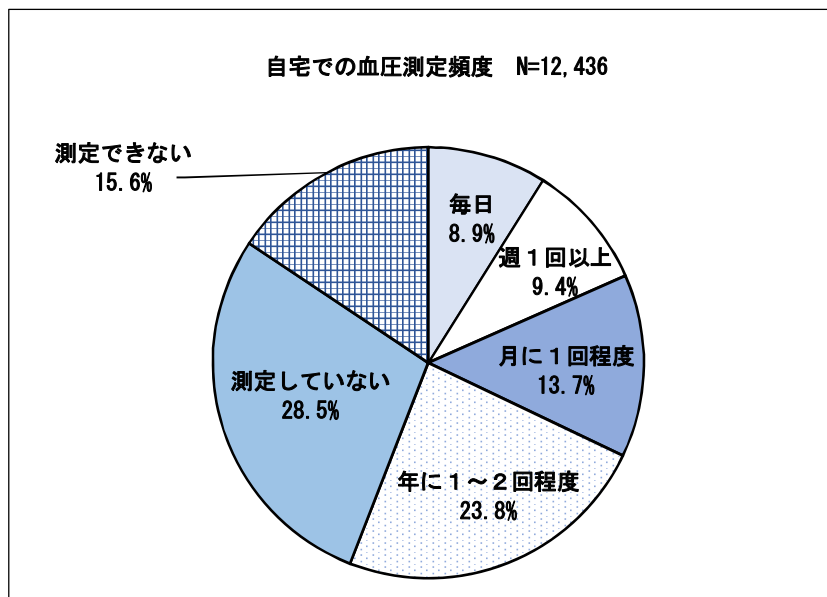
区によって有意な違いはなかった。



p=0.249

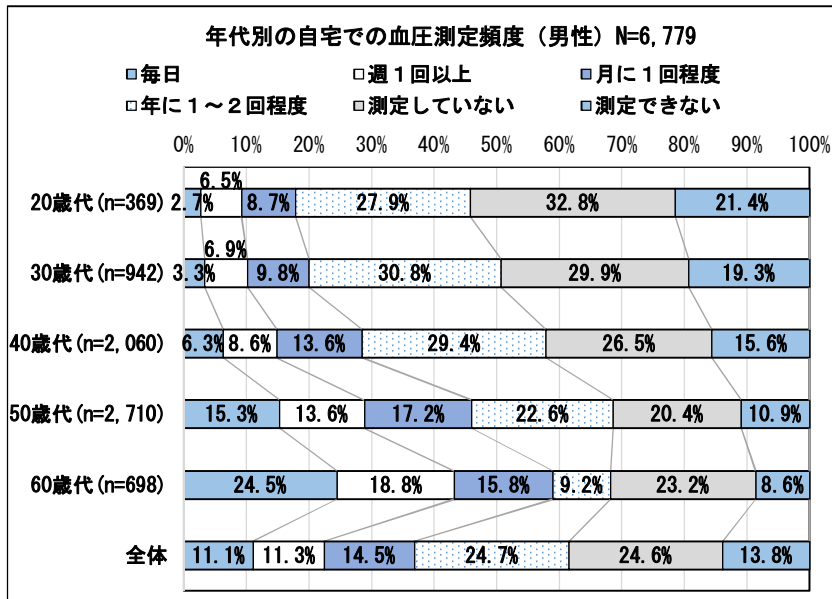
問8 この1年間、あなたは自宅でどのくらいの頻度で血圧を測定していますか。(〇はひとつ)

週1回以上血圧を測定している人(「毎日」または「週1回以上」と回答した人)の割合は、18.3%であった。

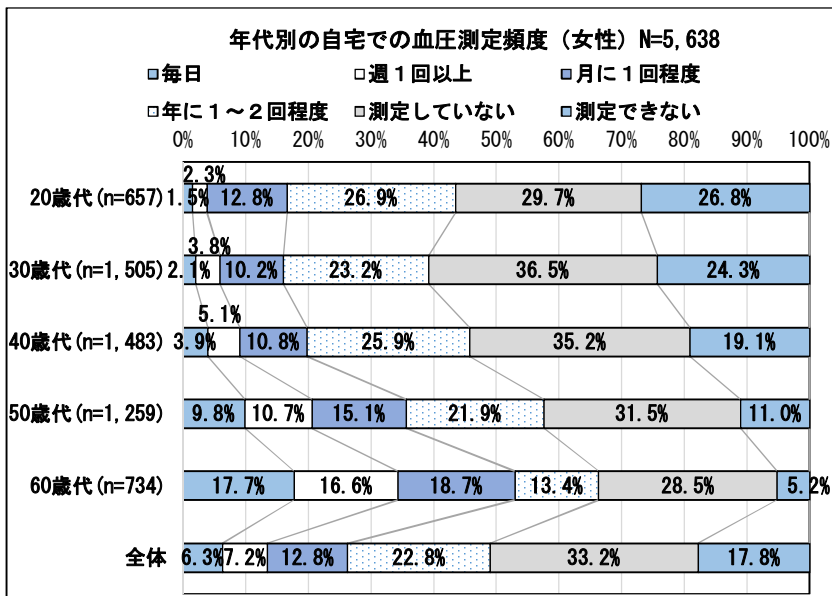


性別・年代別比較

週1回以上血圧を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



p<0.05

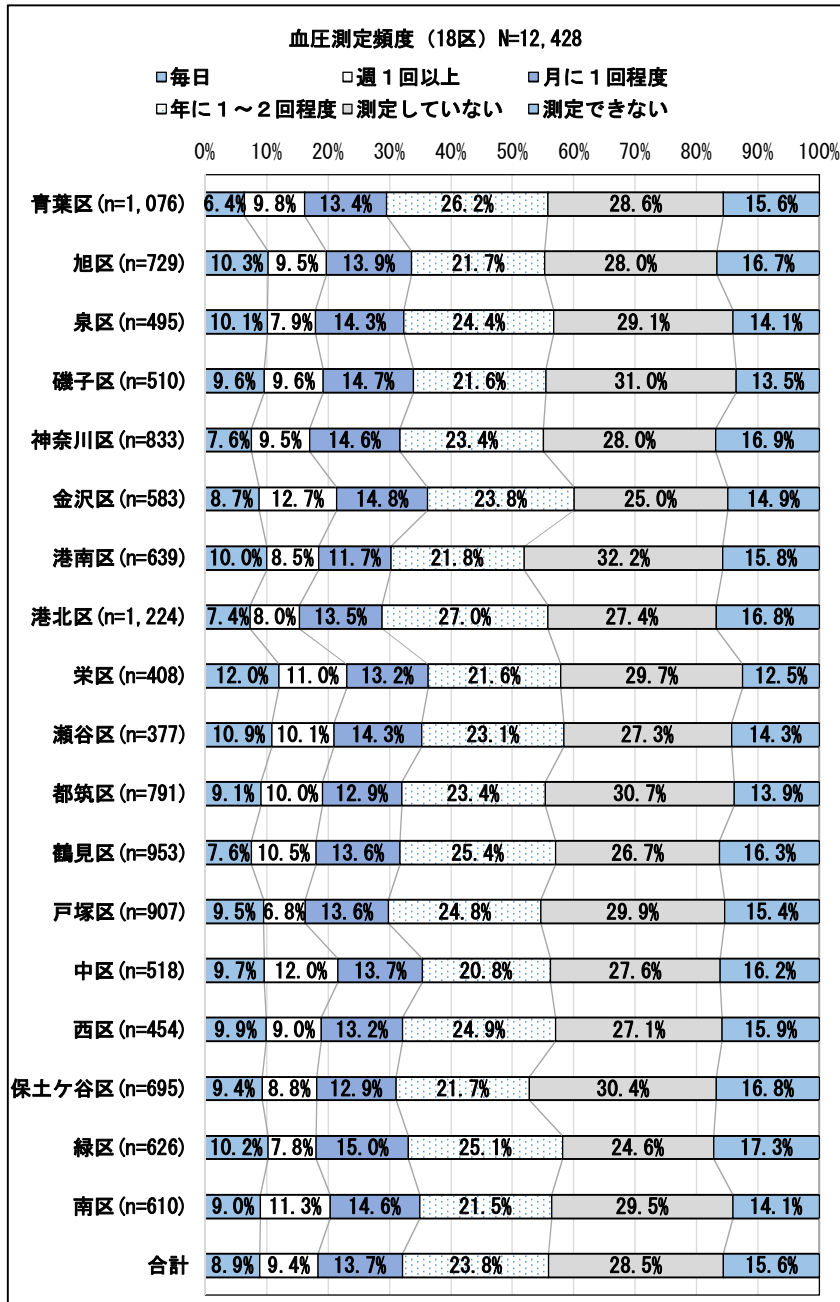


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、週1回以上血圧を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は、どの年代も女性より男性の方が多く、特に60歳代で9.0ポイント上回っていた。

18区比較

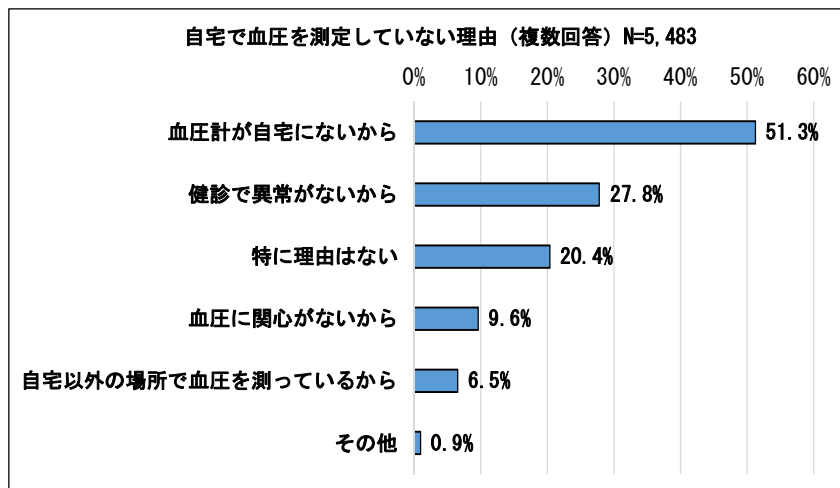
週1回以上血圧を測定している人（「毎日」または「週1回以上」と回答した人）の割合は、栄区(23.0%)が最も多く、港北区(15.4%)が最も少なかった。



p<0.05

問9 問8で、自宅で血圧を「5. 測定していない」「6. 測定できない」と選択した方のみお答えください。理由を以下からお選びください。（〇はいくつでも）

「血圧計が自宅にないから」と回答した人の割合が最も多く、次に「健診で異常がないから」、「特に理由がない」であった。

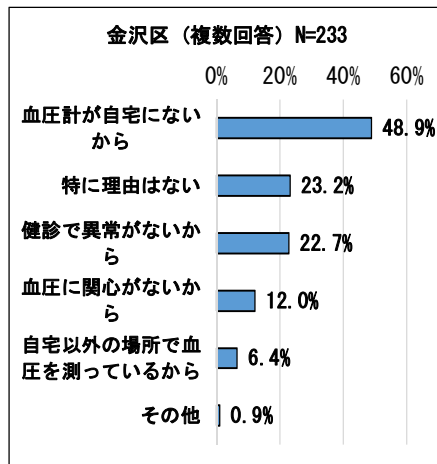
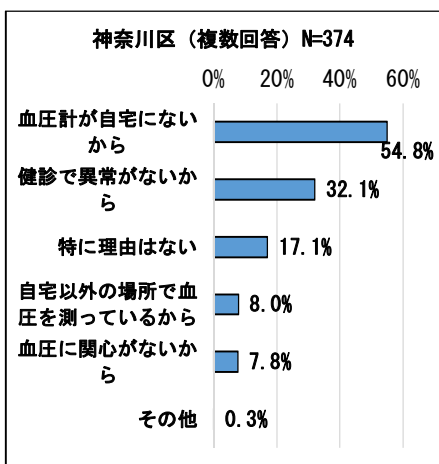
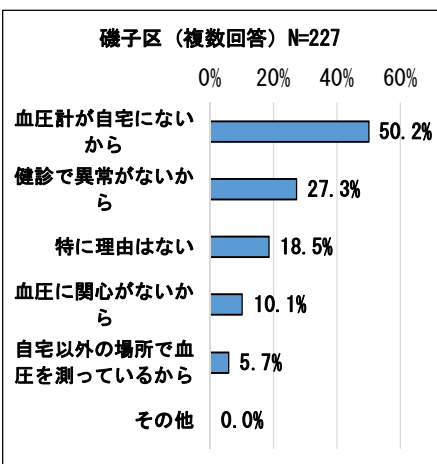
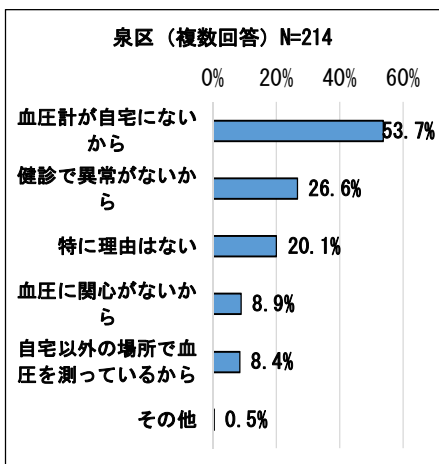
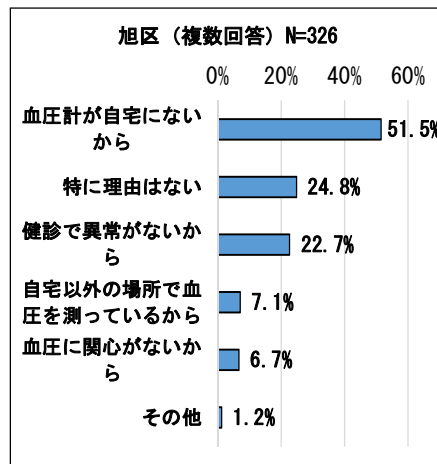
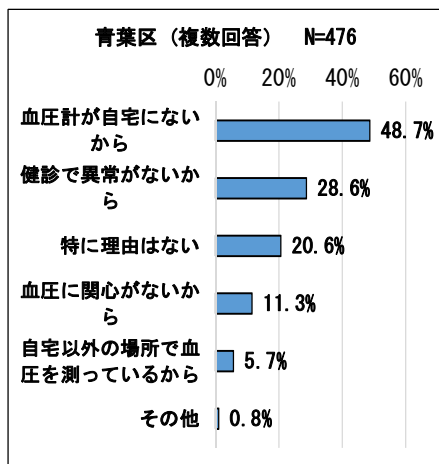


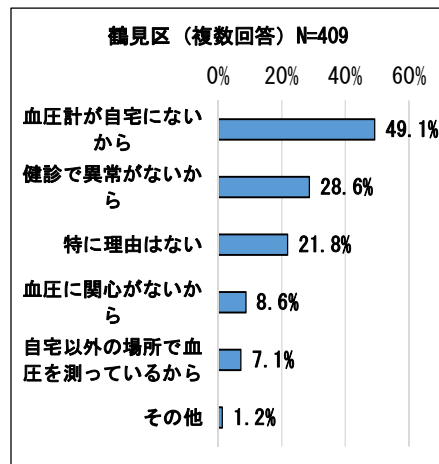
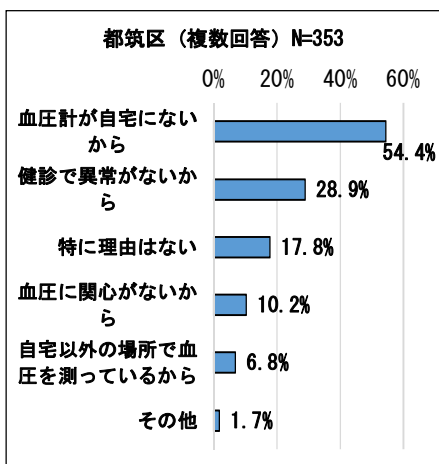
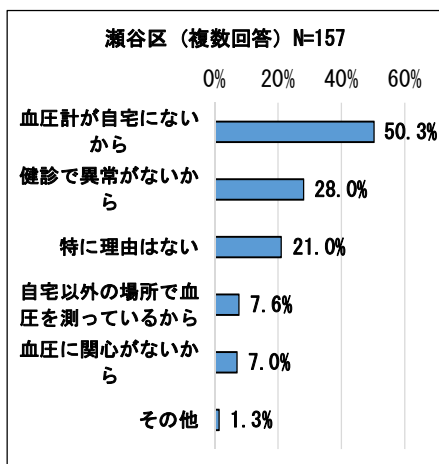
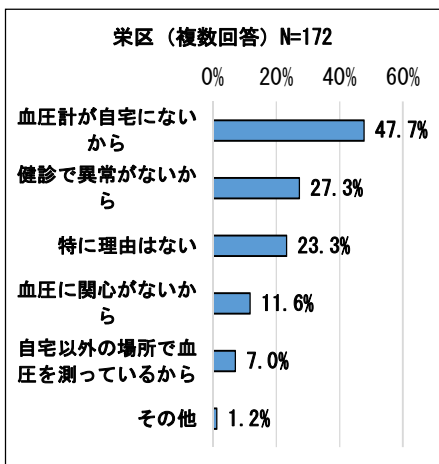
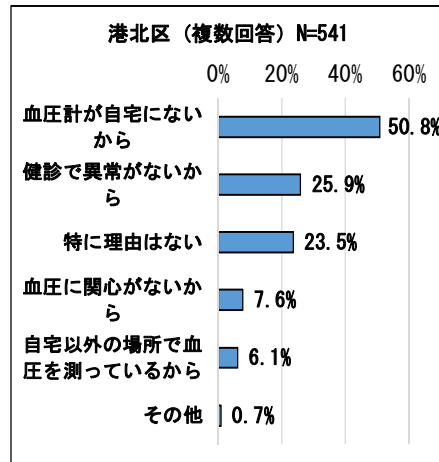
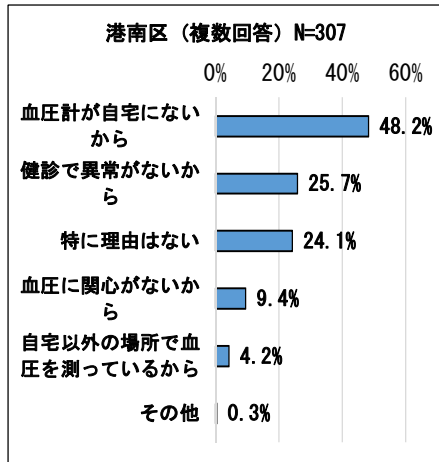
血圧測定していない理由（複数回答）

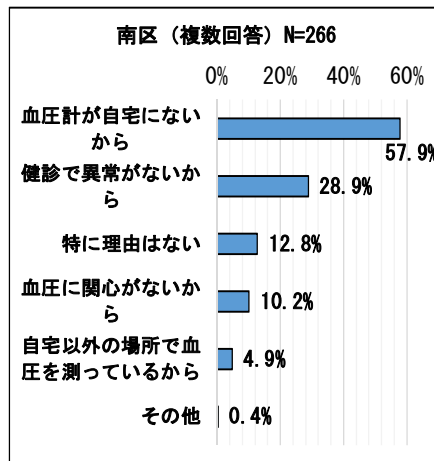
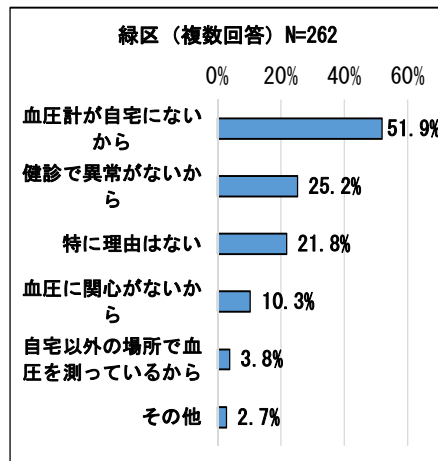
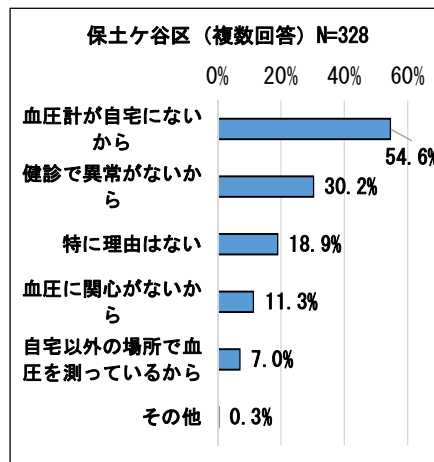
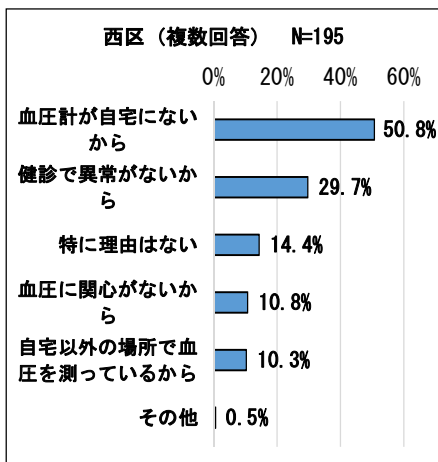
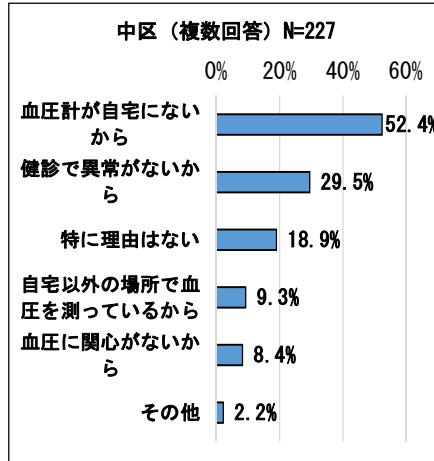
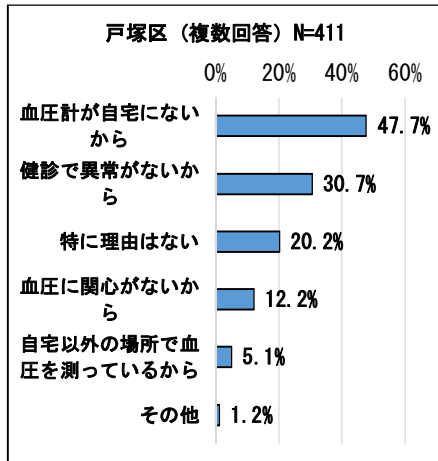
| | 全体 | 健診で異常がないから | 血圧に関心がないから | 血圧計が自宅にないから | 自宅以外の場所で血圧を測っているから | 特に理由はない | その他 |
|------|------|------------|------------|-------------|--------------------|---------|------|
| 全体 | 5475 | % | | | | | |
| 男性全体 | 2603 | 25.9% | 9.6% | 50.1% | 7.8% | 22.2% | 0.7% |
| 20歳代 | 200 | 31.0% | 14.5% | 49.0% | 3.0% | 20.5% | 0.0% |
| 30歳代 | 464 | 28.9% | 11.6% | 49.4% | 5.0% | 23.1% | 0.4% |
| 40歳代 | 867 | 25.1% | 10.3% | 51.4% | 6.1% | 22.5% | 0.7% |
| 50歳代 | 850 | 23.9% | 7.9% | 48.9% | 8.5% | 23.9% | 0.6% |
| 60歳代 | 222 | 25.2% | 5.4% | 51.4% | 21.6% | 14.0% | 2.7% |
| 女性全体 | 2872 | 29.6% | 9.6% | 52.4% | 5.4% | 18.7% | 1.1% |
| 20歳代 | 371 | 28.3% | 14.8% | 61.2% | 3.2% | 14.8% | 0.5% |
| 30歳代 | 915 | 29.4% | 11.0% | 57.4% | 4.2% | 16.7% | 1.0% |
| 40歳代 | 805 | 28.2% | 8.3% | 50.7% | 4.0% | 20.6% | 0.7% |
| 50歳代 | 534 | 29.6% | 8.8% | 45.9% | 4.1% | 22.1% | 1.1% |
| 60歳代 | 247 | 36.8% | 2.8% | 40.1% | 20.6% | 18.2% | 4.0% |

18区比較

どの区も「血圧計が自宅にないから」と回答した人の割合が最も多かった。

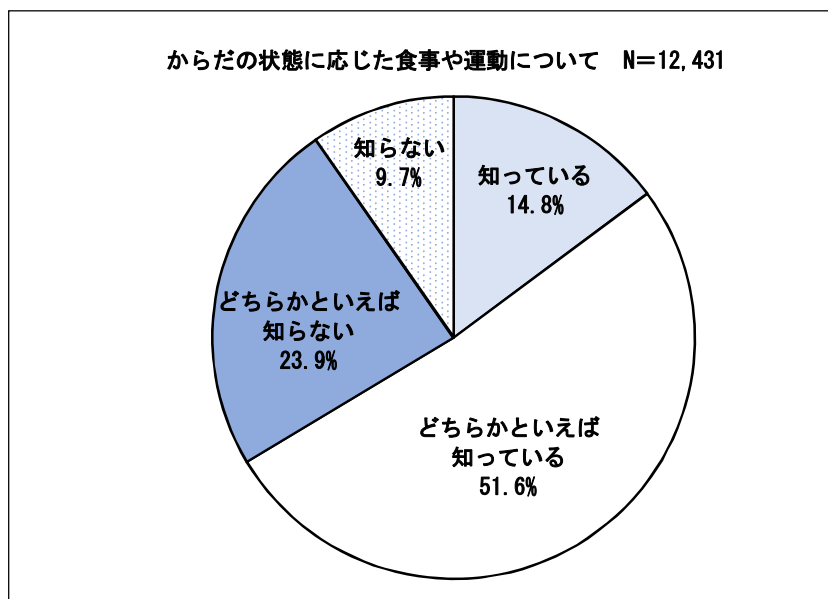






問10 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(〇はひとつ)

「知っている」または「どちらかといえば知っている」と回答した人の割合は、66.4%であった。

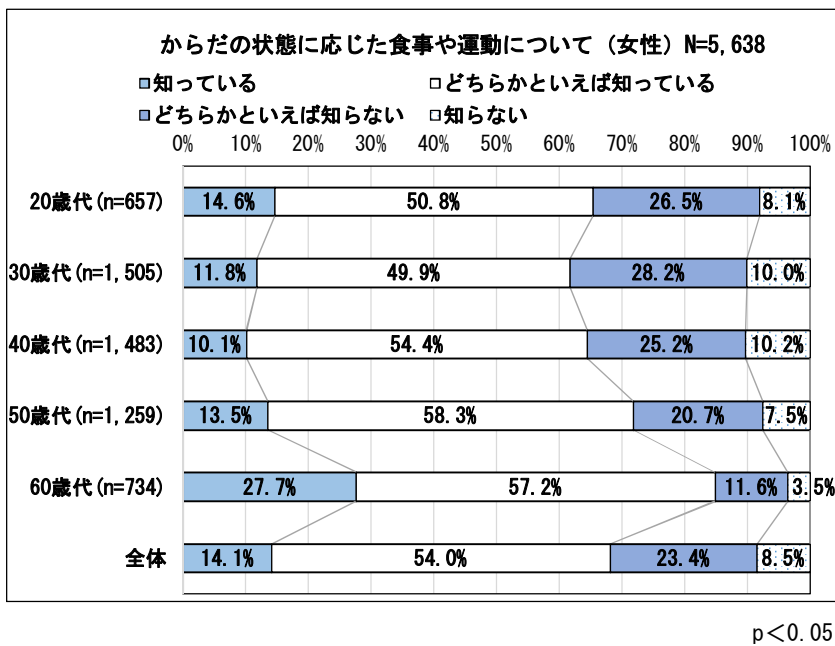
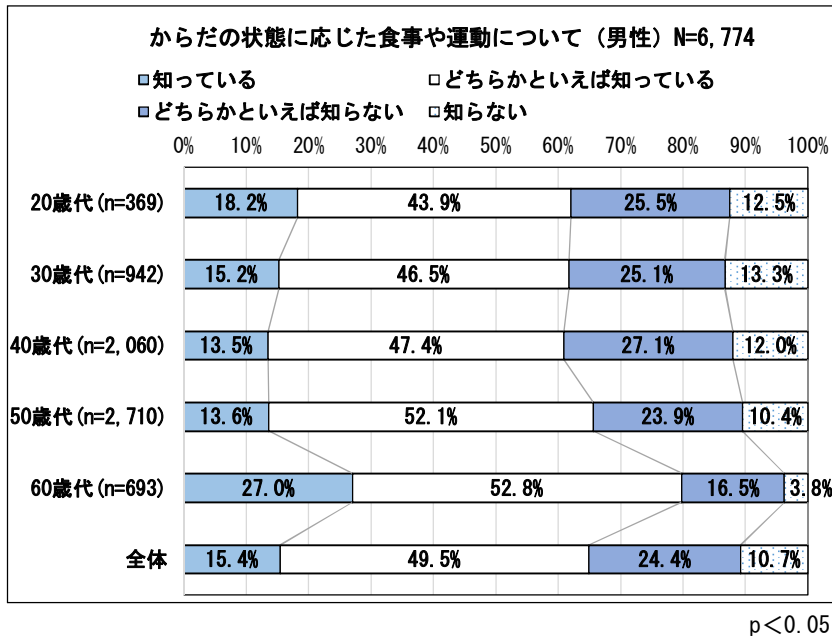


※健康横浜21の指標

「からだの状態に応じて、どのような食事や運動すればいいか知っている者」とは、「知っている」または「どちらかといえば知っている」と回答した者。

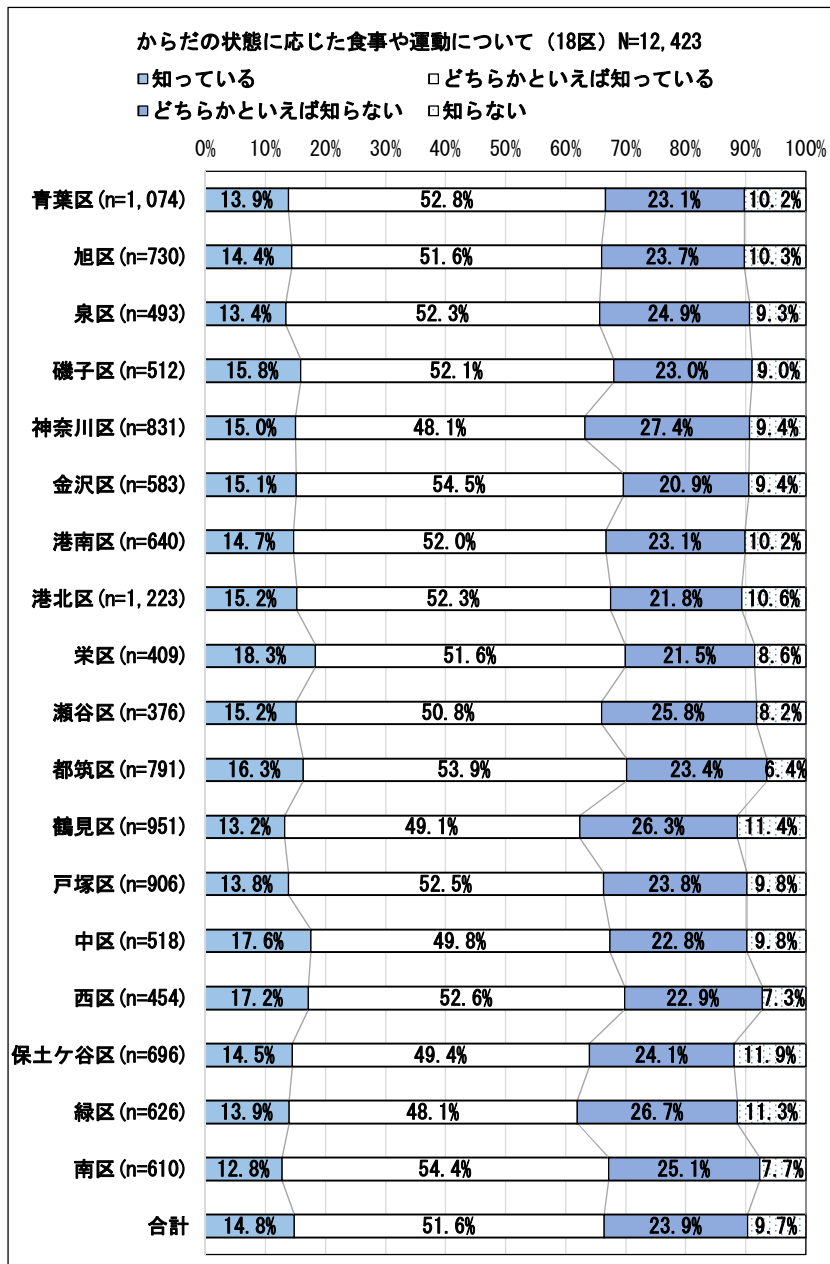
性別・年代別比較

「知っている」または「どちらかといえば知っている」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



18区比較

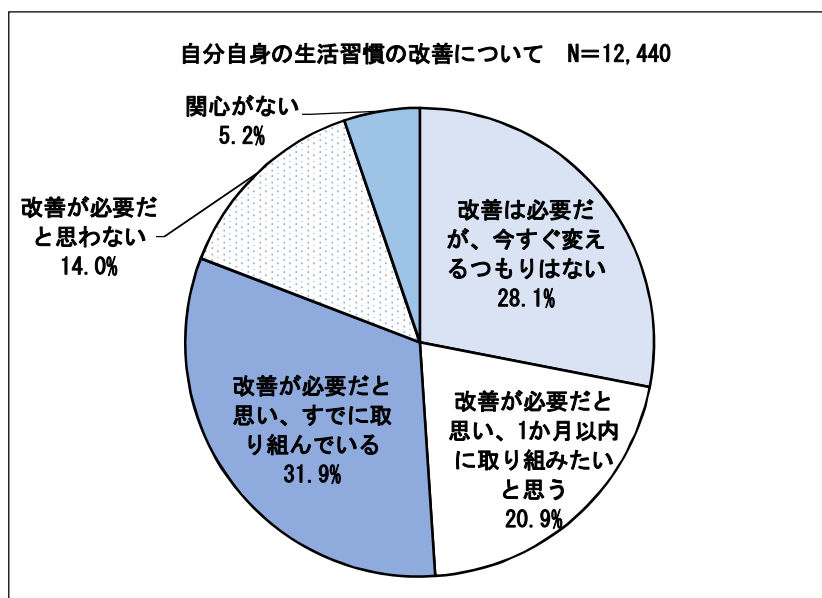
区によって有意な違いはなかった。



p=0.075

問11 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」または「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した人の割合は、52.8%であった。「改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」、「改善が必要だと思わない」、「関心がない」と回答した人の割合は、47.3%であった。

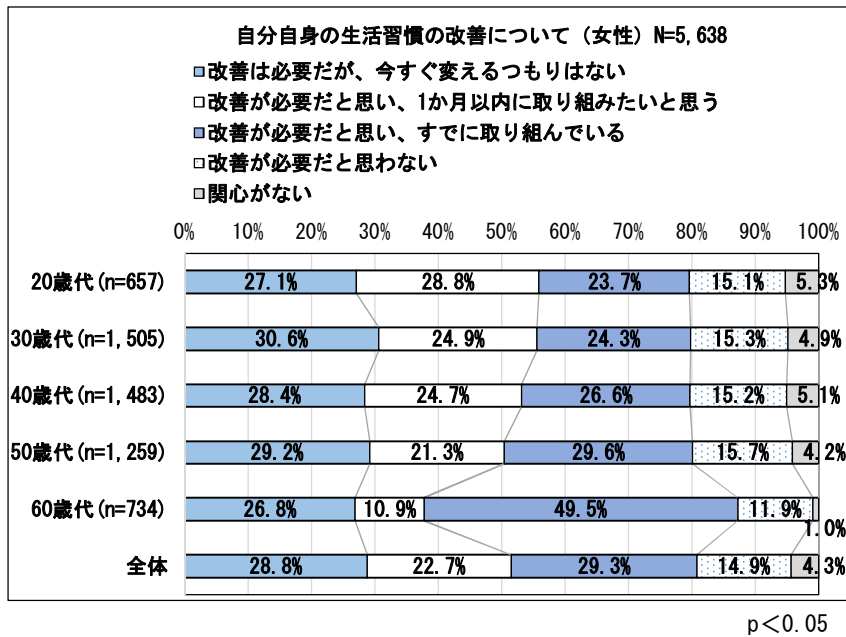
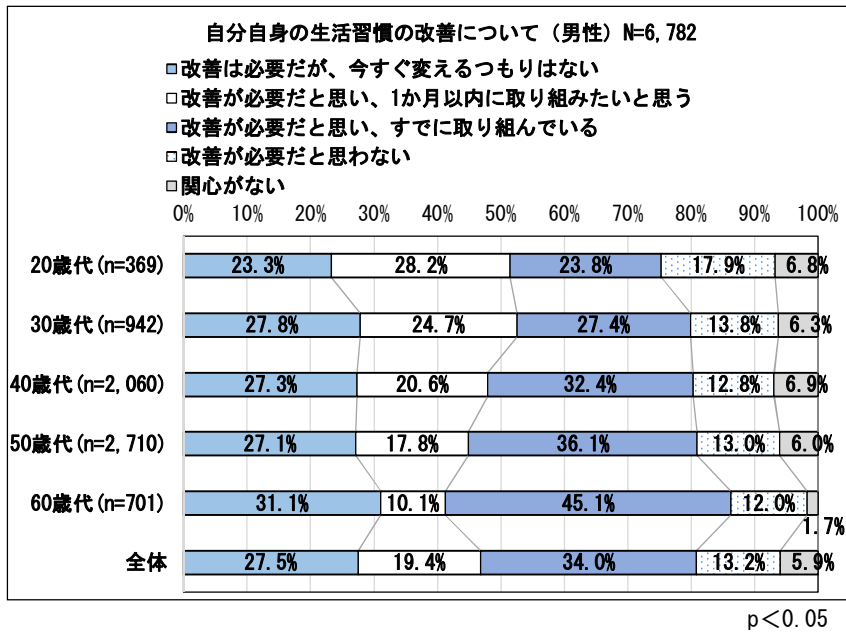


※健康横浜21の指標

「生活習慣の改善が必要と感じている者」とは、「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」または「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答した者。

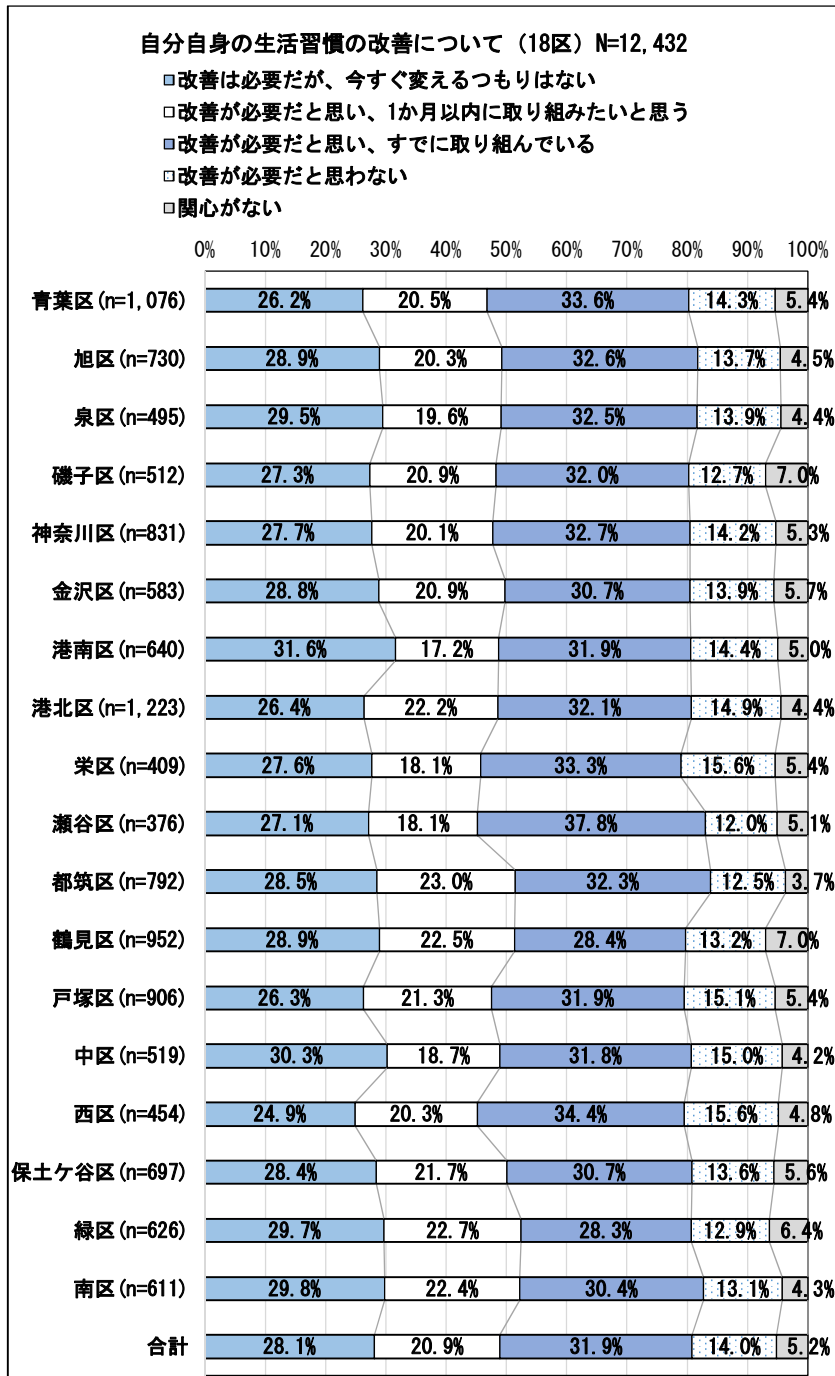
性別・年代別比較

「生活習慣の改善」は、男女とも年代が下がるほど、「改善が必要だと思わない」や「関心がない」と回答する人の割合が多く、逆に年代が上がるにつれ「改善が必要だと思ひ、すでに取り組んでいる」と回答した人の割合が増加していた。



18区比較

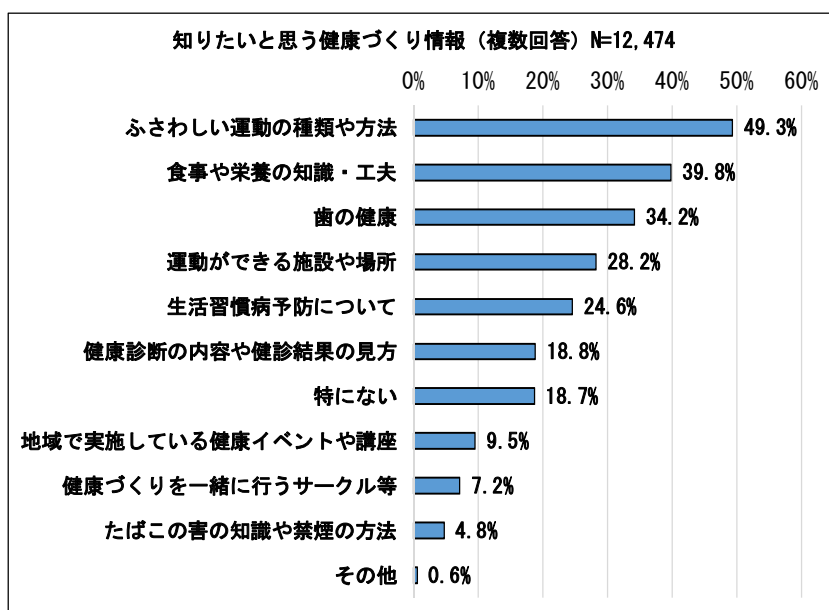
区によって有意な違いはなかった。



p=0.462

問12 次にあげた健康づくり情報のうち、あなたが知りたいと思う情報はありますか。（〇はいくつでも）

「ふさわしい運動の種類や方法」と回答した人の割合が最も多く、次に「食事や栄養の知識・工夫」、「歯の健康」であった。



性別・年代別比較

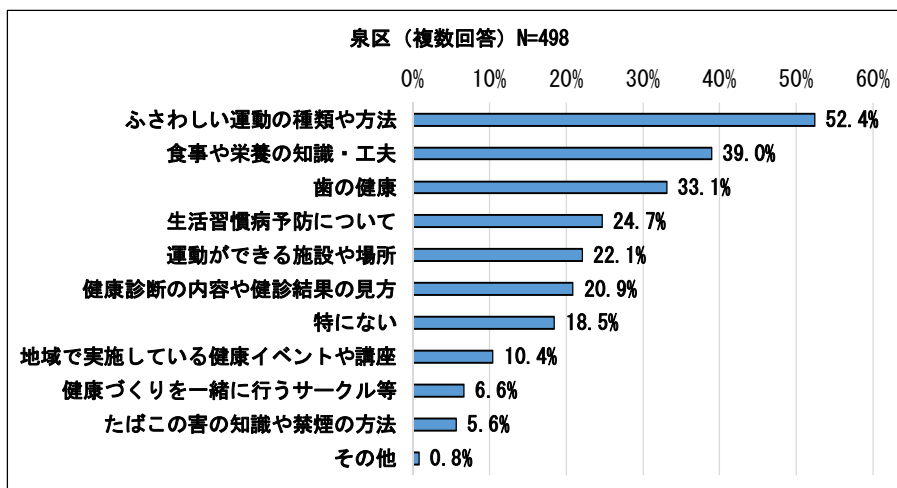
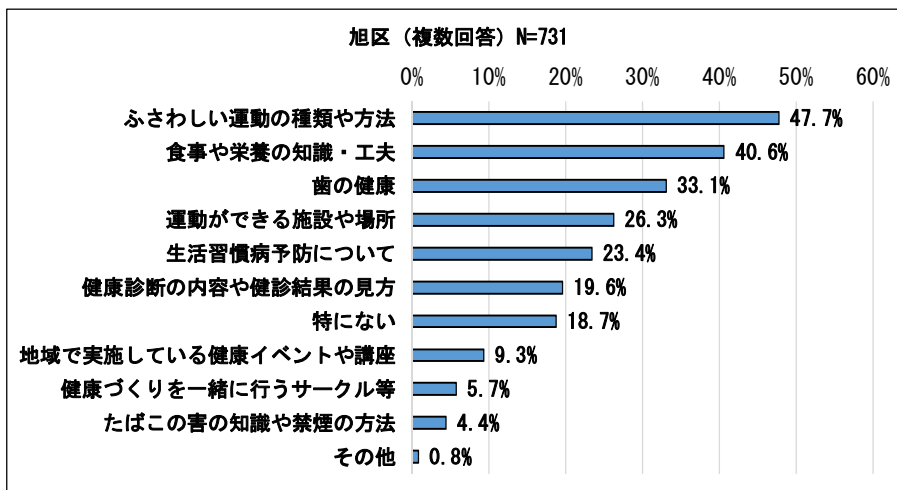
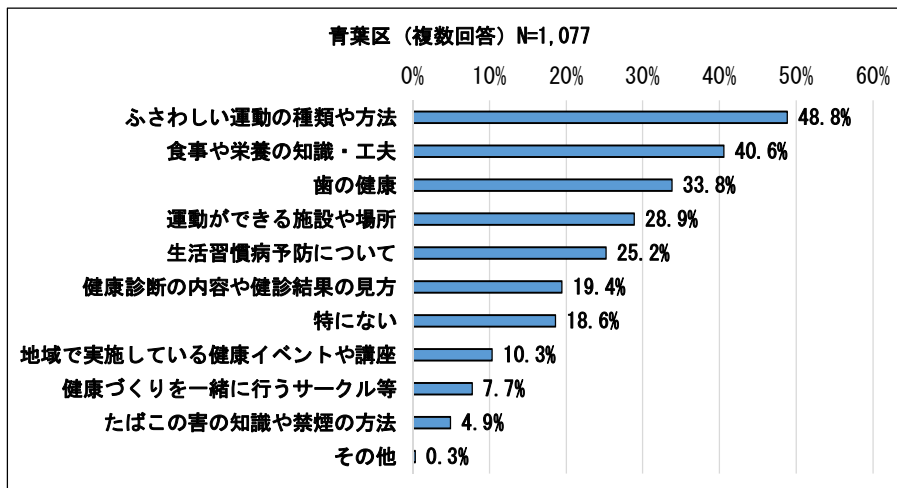
男女とも20歳代は「食事や栄養の知識・工夫」と回答した人の割合が最も多かったが、その他の年代は男女とも、「ふさわしい運動の種類や方法」が最も多かった。

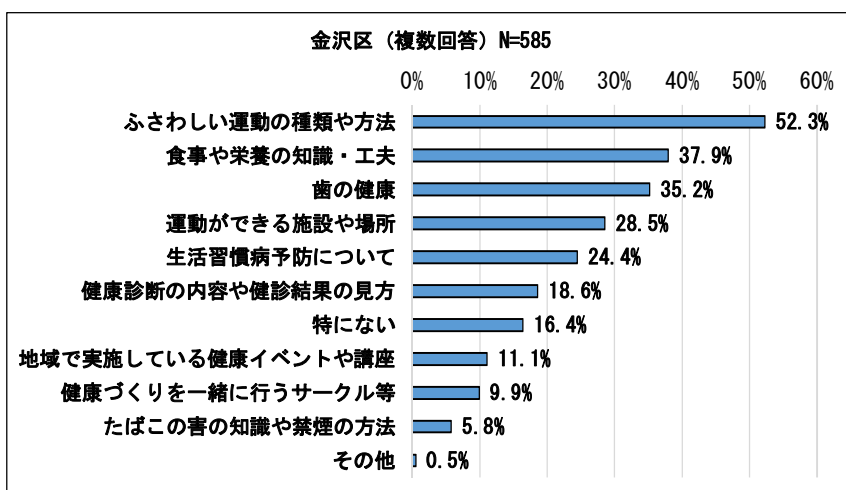
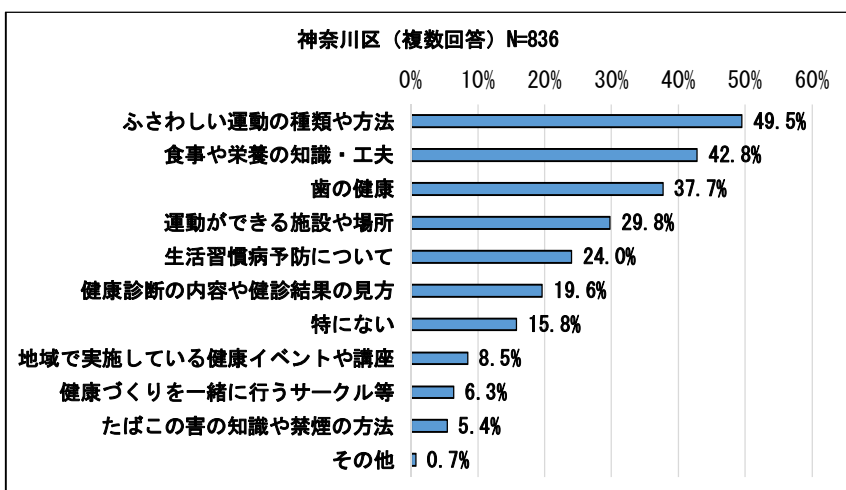
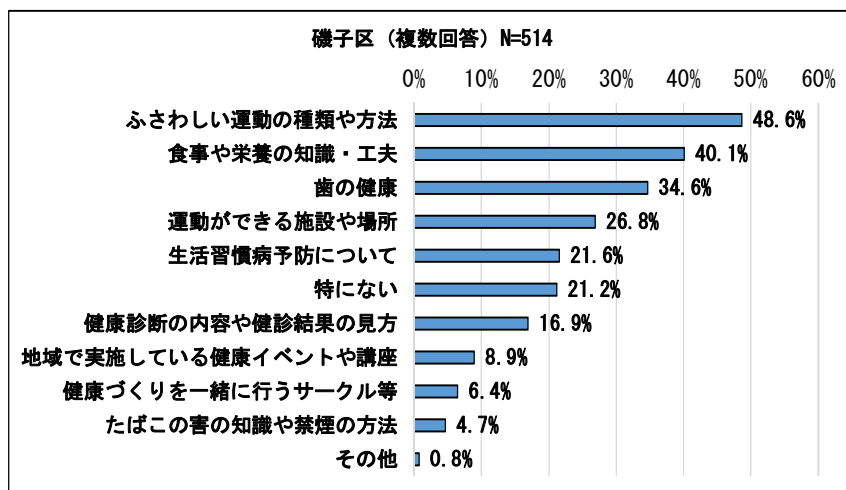
知りたいと思う健康づくり情報（複数回答）

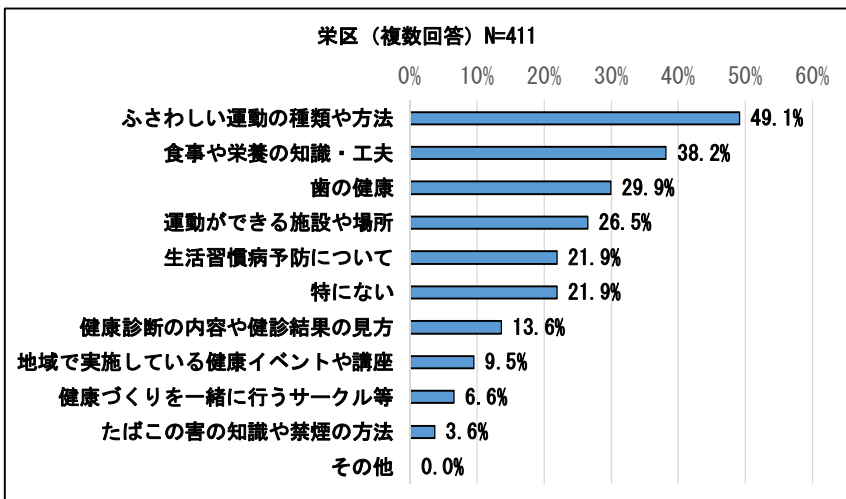
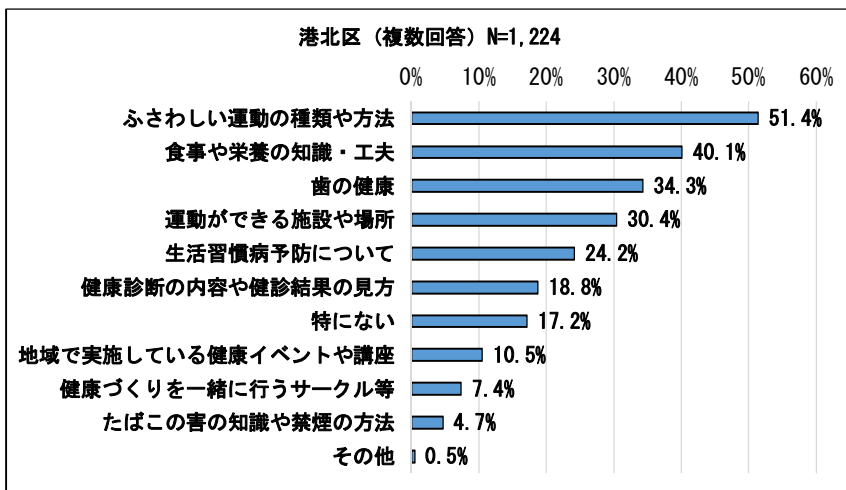
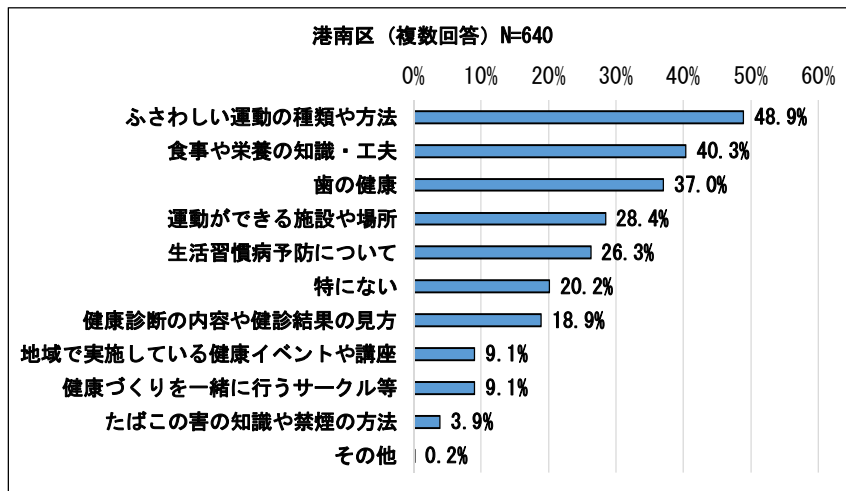
| | 全体 | ふさわしい運動の種類や方法 | 運動ができる施設や場所 | 食事や栄養の知識・工夫 | 歯の健康 | たばこの害の知識や禁煙の方法 | 生活習慣病予防について | 健康診断の内容や健診結果の見方 | 地域で実施している健康イベントや講座 | 健康づくりを一緒に行うサークル等 | その他 | 特にない |
|------|-------|---------------|-------------|-------------|-------|----------------|-------------|-----------------|--------------------|------------------|------|-------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 46.0% | 29.1% | 36.3% | 31.5% | 6.1% | 26.5% | 17.1% | 8.1% | 6.4% | 0.6% | 20.8% |
| 20歳代 | 369 | 43.4% | 38.2% | 45.3% | 37.1% | 8.1% | 21.4% | 15.4% | 4.6% | 7.0% | 0.0% | 13.6% |
| 30歳代 | 942 | 45.1% | 37.5% | 43.9% | 36.4% | 7.9% | 25.5% | 17.1% | 8.2% | 7.9% | 0.5% | 16.2% |
| 40歳代 | 2060 | 46.5% | 30.0% | 36.5% | 32.4% | 7.1% | 27.5% | 18.4% | 8.1% | 6.3% | 0.7% | 20.2% |
| 50歳代 | 2710 | 45.7% | 24.5% | 34.2% | 30.5% | 5.2% | 27.3% | 16.9% | 7.7% | 4.8% | 0.5% | 23.6% |
| 60歳代 | 717 | 48.0% | 28.2% | 28.9% | 23.2% | 2.9% | 24.4% | 15.1% | 11.6% | 10.5% | 1.1% | 21.6% |
| 女性全体 | 5654 | 53.3% | 27.1% | 44.0% | 37.5% | 3.2% | 22.3% | 20.9% | 11.1% | 8.0% | 0.6% | 16.1% |
| 20歳代 | 657 | 51.3% | 36.1% | 52.5% | 42.3% | 4.7% | 25.6% | 20.7% | 7.0% | 5.9% | 0.0% | 12.2% |
| 30歳代 | 1505 | 53.8% | 33.2% | 50.2% | 41.3% | 4.2% | 21.5% | 21.7% | 11.2% | 7.0% | 0.6% | 15.0% |
| 40歳代 | 1483 | 54.6% | 22.3% | 43.2% | 38.2% | 3.7% | 22.8% | 22.5% | 9.1% | 6.1% | 0.9% | 16.2% |
| 50歳代 | 1259 | 50.2% | 21.0% | 39.6% | 37.0% | 2.0% | 21.6% | 21.7% | 12.9% | 7.9% | 0.5% | 20.3% |
| 60歳代 | 750 | 56.7% | 27.2% | 33.1% | 24.9% | 1.1% | 21.3% | 14.8% | 15.7% | 15.7% | 0.8% | 14.4% |

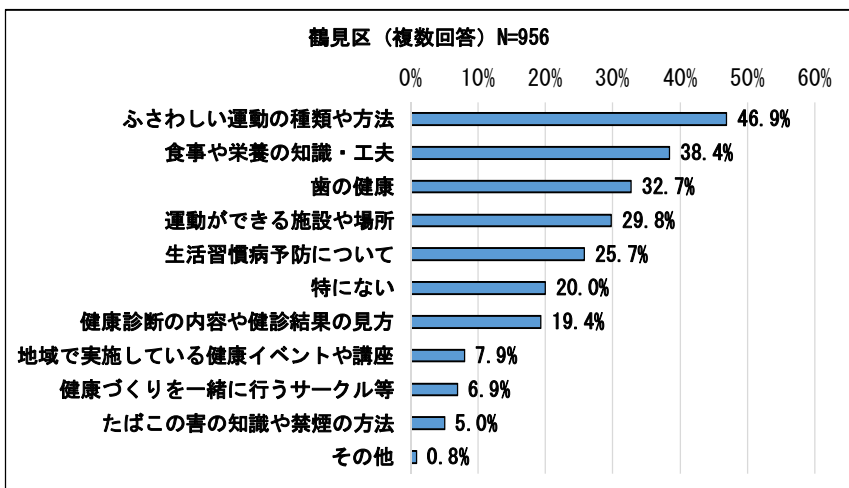
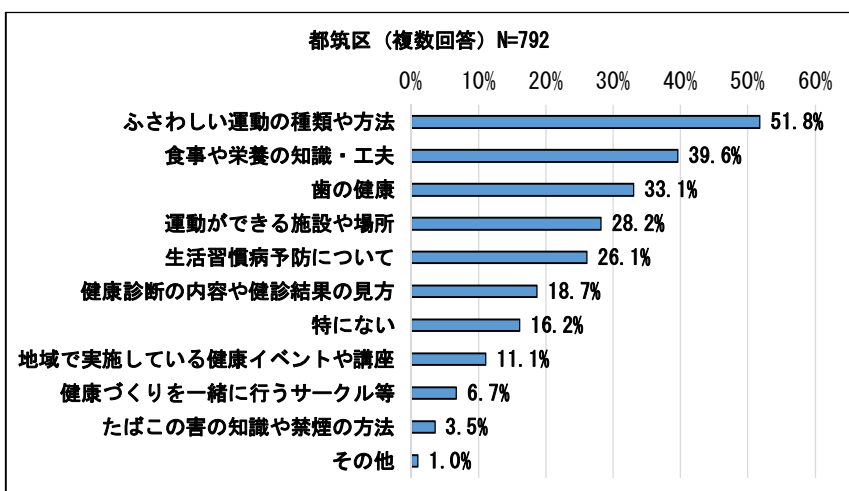
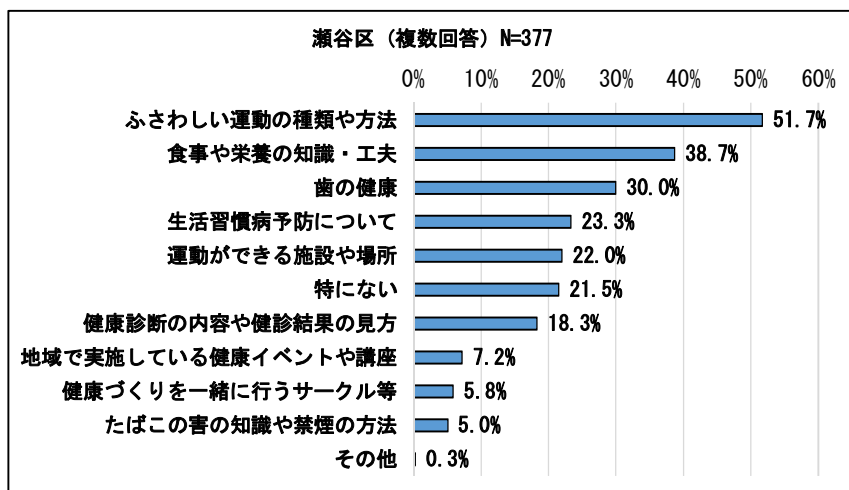
18区比較

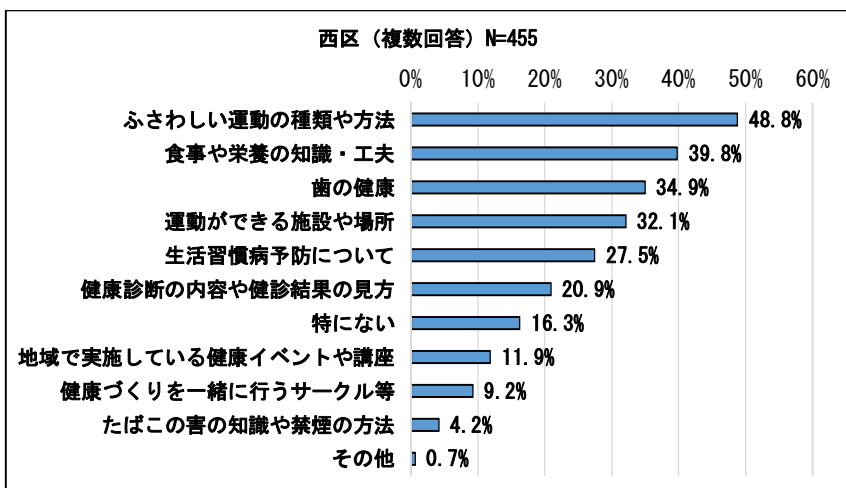
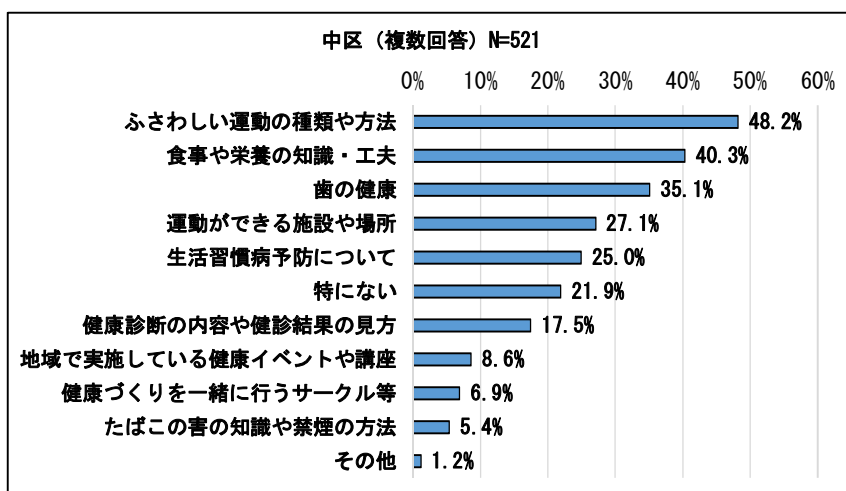
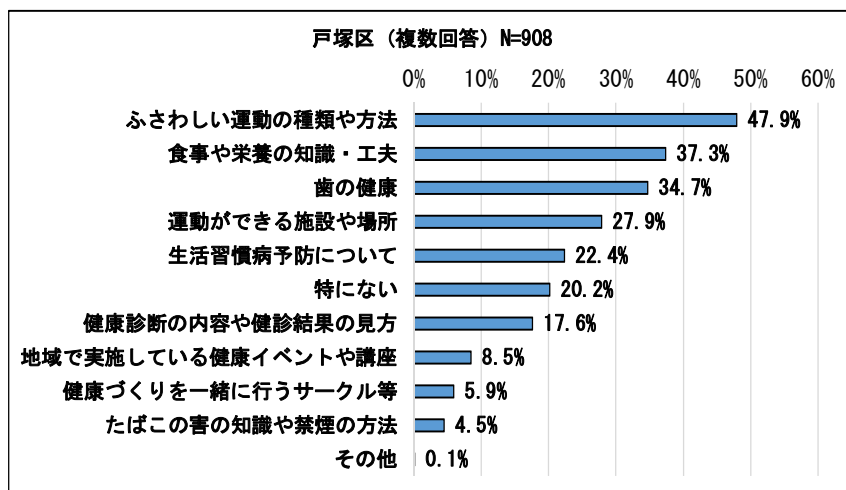
どの区も「ふさわしい運動の種類や方法」と回答した人の割合が最も多かった。

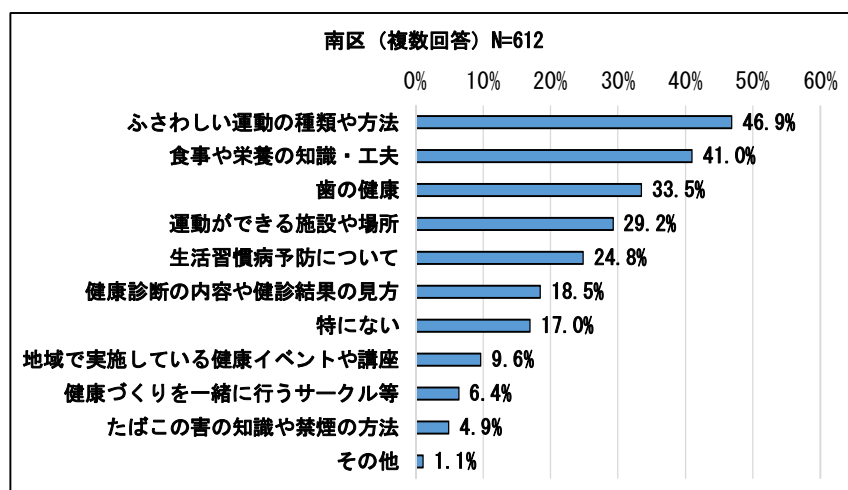
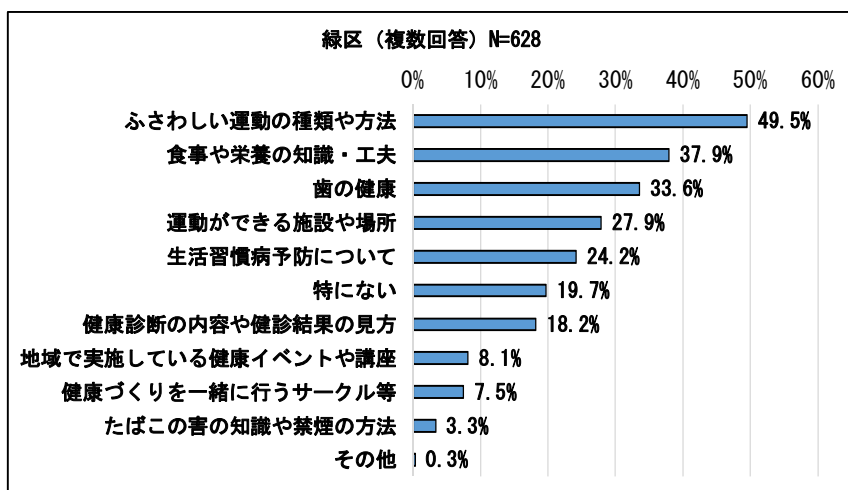
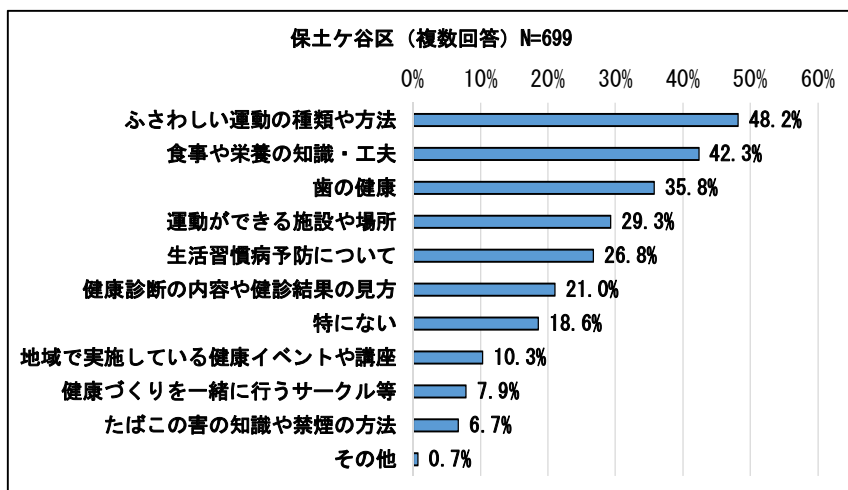






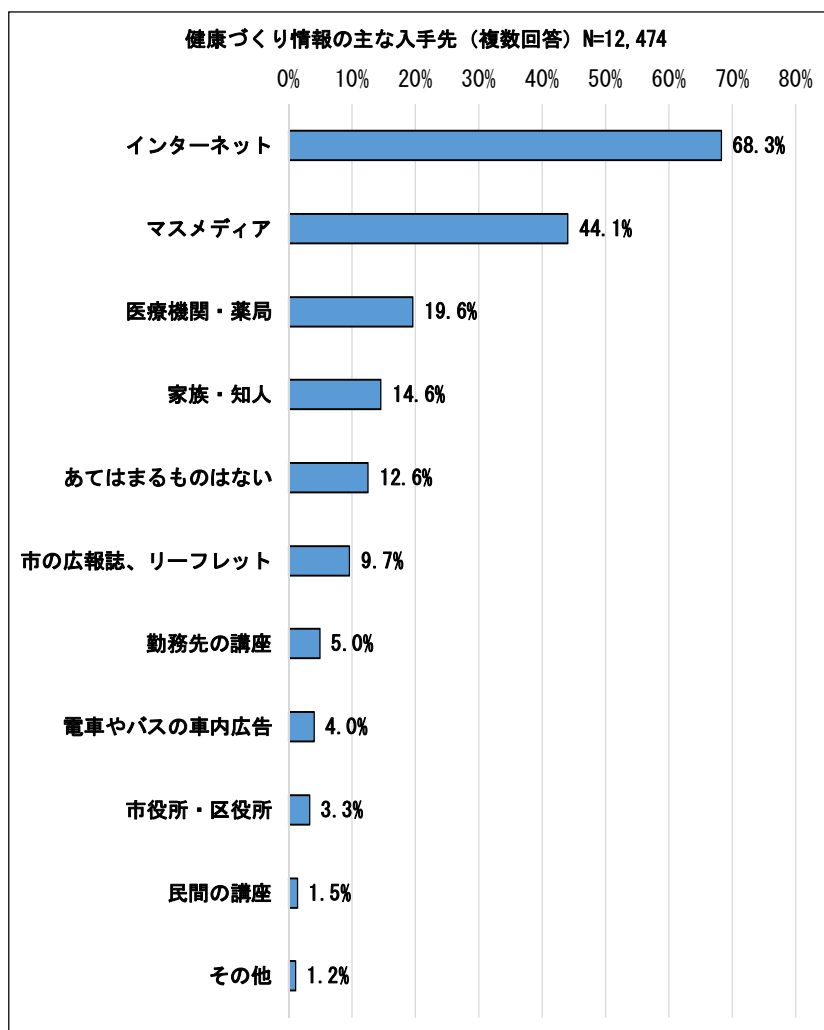






問13 あなたは健康づくりに関する情報を主にどこから入手していますか。
(〇はいくつでも)

「インターネット」と回答した人の割合が最も多く、次に「マスメディア」、
「医療機関・薬局」であった。



性別・年代別比較

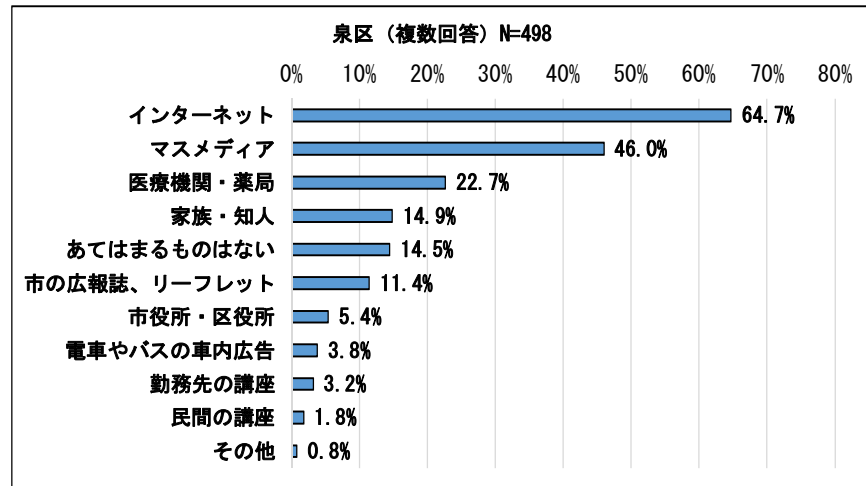
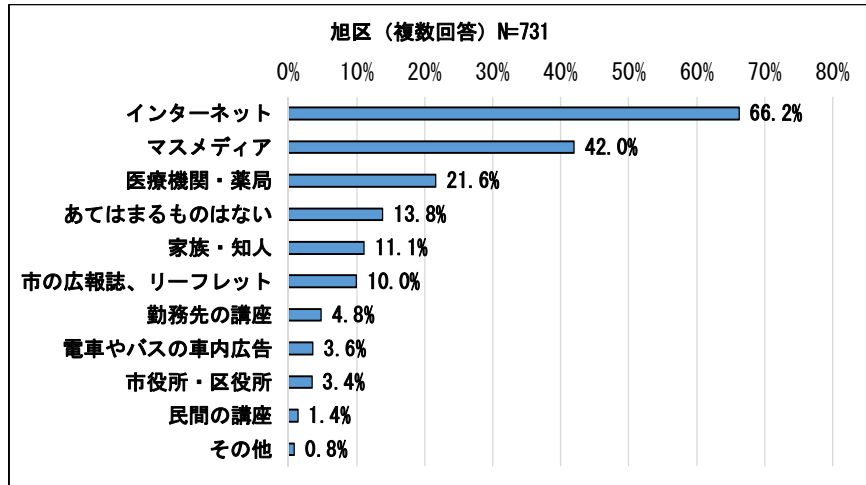
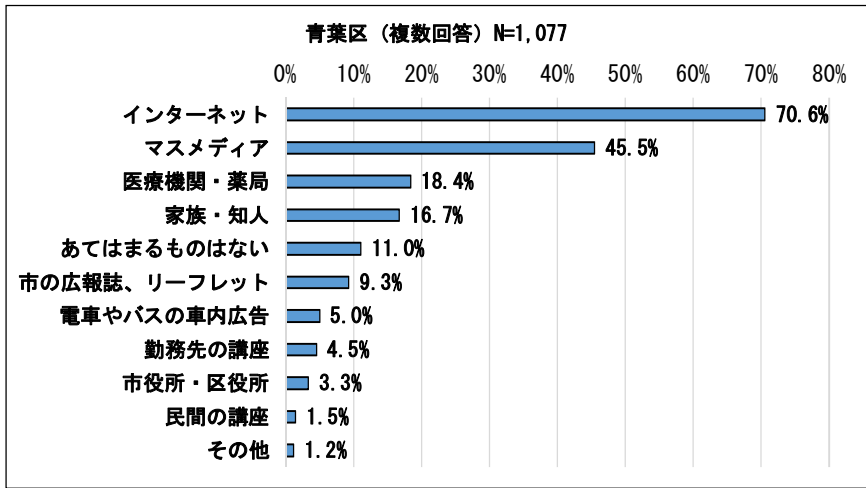
男女とも、20歳代から50歳代は「インターネット」と回答した人の割合が最も多く、60歳代は「マスメディア」が最も多かった。

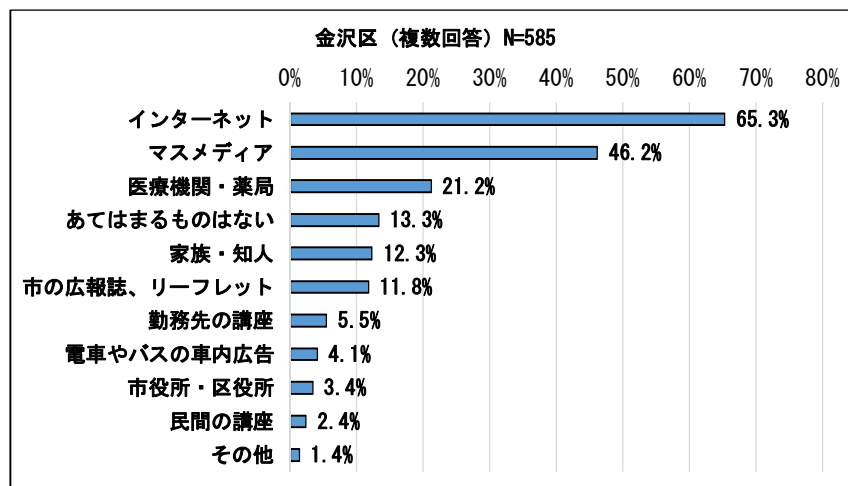
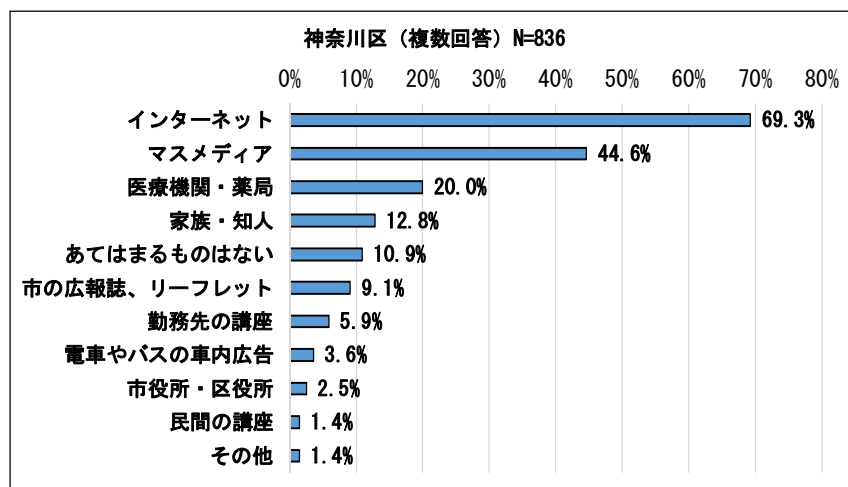
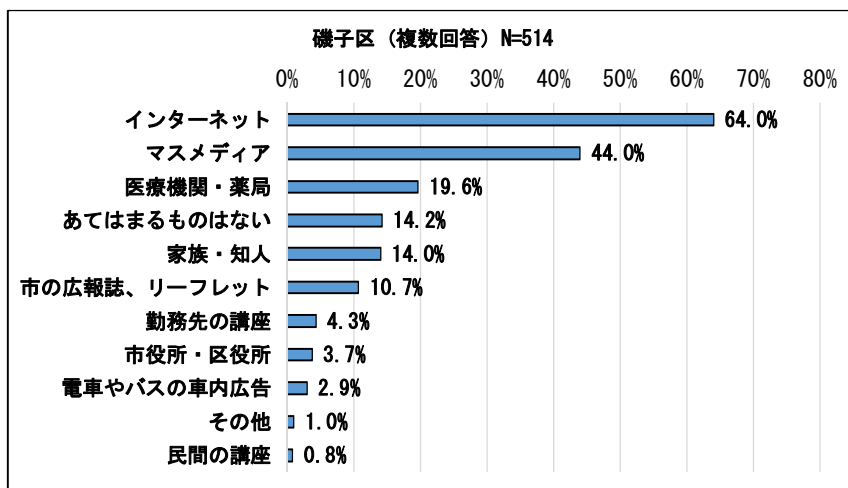
健康づくり情報の主な入手先（複数回答）

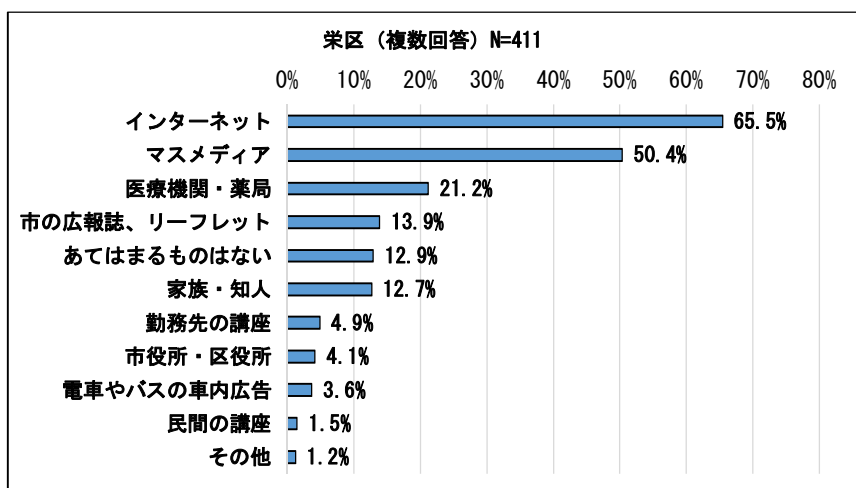
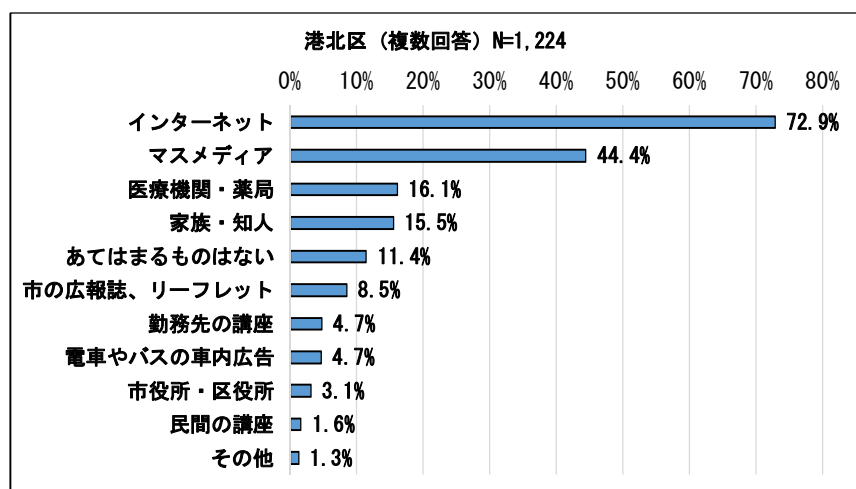
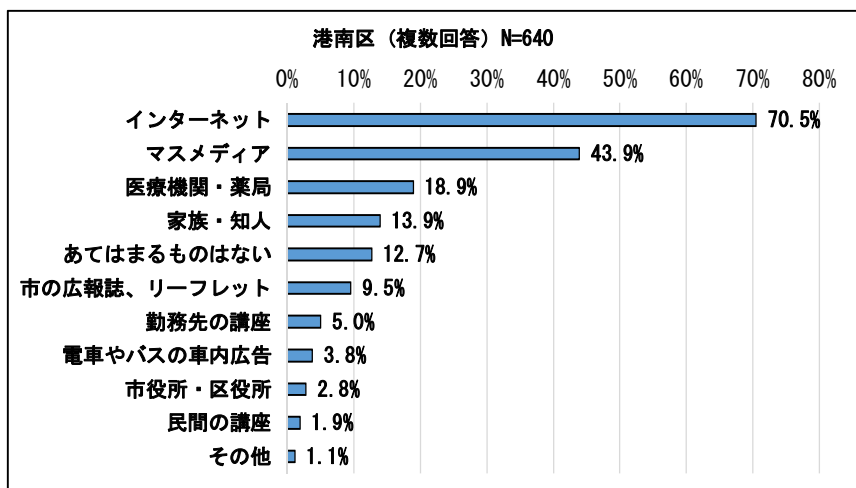
| | 全体 | マスメディア | インターネット | 市の広報誌、リーフレット | 市役所・区役所 | 医療機関・薬局 | 勤め先が実施する講座 | 民間企業等が一般向けに実施する講座 | 電車やバスの車内広告 | 家族・知人 | その他 | あてはまるものはない |
|------|-------|--------------|--------------|--------------|---------|---------|------------|-------------------|------------|-------|------|------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 38.2% | 67.6% | 7.7% | 3.3% | 19.8% | 7.0% | 1.4% | 3.9% | 10.7% | 1.1% | 14.4% |
| 20歳代 | 369 | 31.7% | 70.7% | 5.4% | 6.5% | 12.7% | 5.1% | 1.9% | 4.6% | 11.4% | 0.8% | 11.9% |
| 30歳代 | 942 | 31.1% | 71.1% | 7.9% | 5.7% | 14.3% | 7.6% | 2.2% | 5.8% | 9.8% | 1.3% | 15.8% |
| 40歳代 | 2060 | 35.5% | 70.7% | 7.9% | 3.1% | 15.2% | 6.9% | 1.4% | 4.0% | 9.6% | 1.1% | 15.7% |
| 50歳代 | 2710 | 37.1% | 68.2% | 7.3% | 2.7% | 22.1% | 7.7% | 1.4% | 3.5% | 9.6% | 0.7% | 15.6% |
| 60歳代 | 717 | 62.3% | 50.3% | 9.6% | 1.7% | 35.0% | 4.6% | 0.4% | 2.0% | 18.4% | 2.2% | 5.0% |
| 女性全体 | 5654 | 51.2% | 69.2% | 12.0% | 3.3% | 19.4% | 2.6% | 1.5% | 4.2% | 19.2% | 1.3% | 10.5% |
| 20歳代 | 657 | 46.6% | 77.3% | 4.1% | 3.2% | 16.1% | 3.7% | 1.5% | 7.2% | 17.2% | 1.4% | 8.2% |
| 30歳代 | 1505 | 46.4% | 75.2% | 9.6% | 3.7% | 17.3% | 2.8% | 1.5% | 3.9% | 17.5% | 0.7% | 11.5% |
| 40歳代 | 1483 | 46.7% | 73.1% | 10.9% | 2.8% | 18.1% | 2.0% | 1.3% | 4.7% | 17.1% | 0.9% | 12.7% |
| 50歳代 | 1259 | 50.8% | 68.1% | 14.9% | 3.5% | 19.7% | 3.1% | 1.7% | 4.1% | 18.0% | 1.0% | 12.7% |
| 60歳代 | 750 | 74.5% | 44.3% | 21.1% | 3.5% | 28.7% | 1.9% | 1.7% | 2.0% | 30.8% | 3.2% | 2.4% |

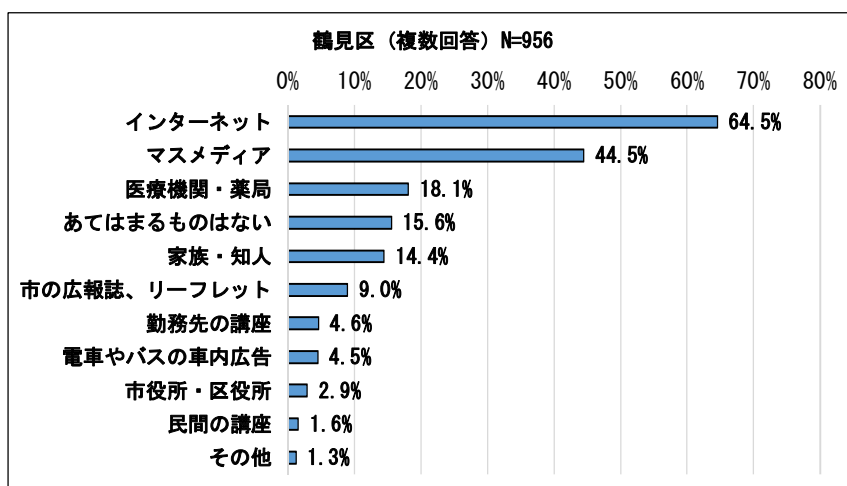
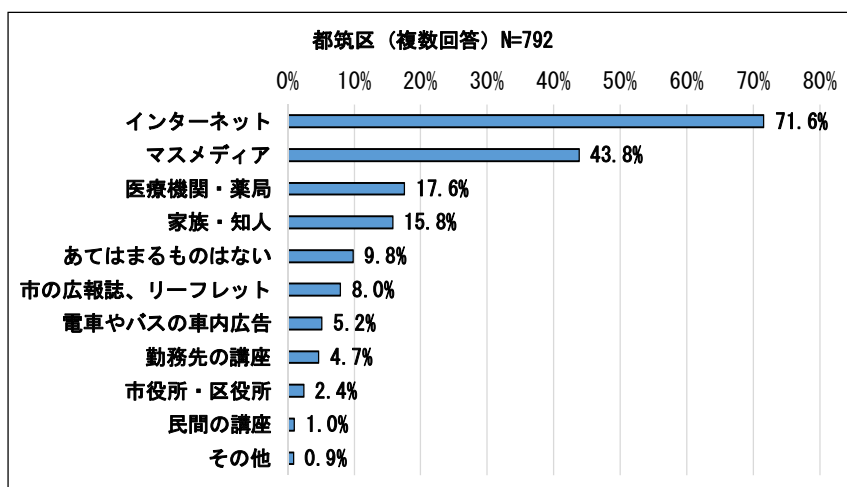
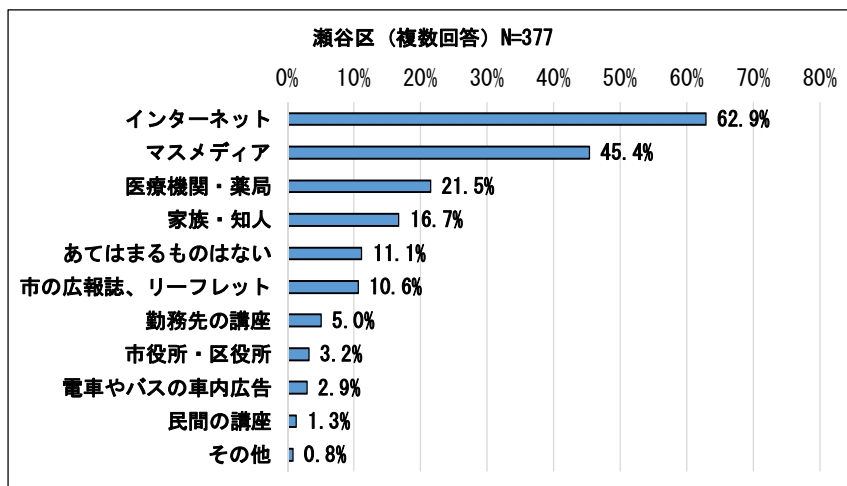
18区比較

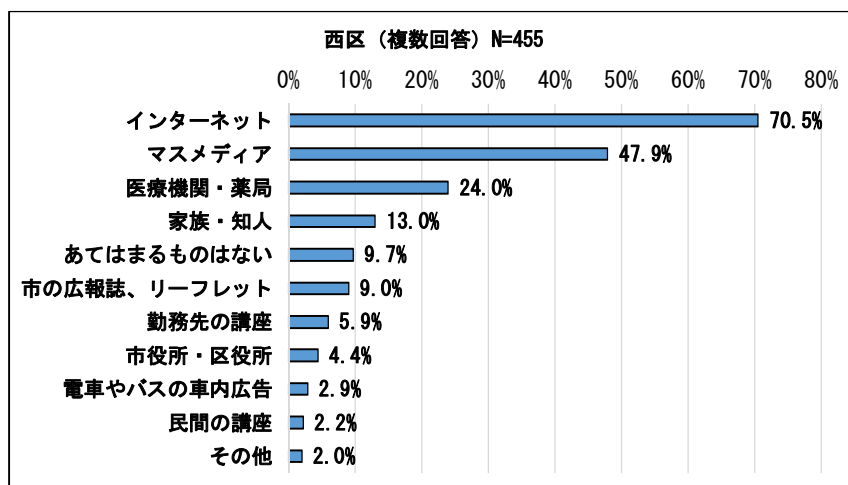
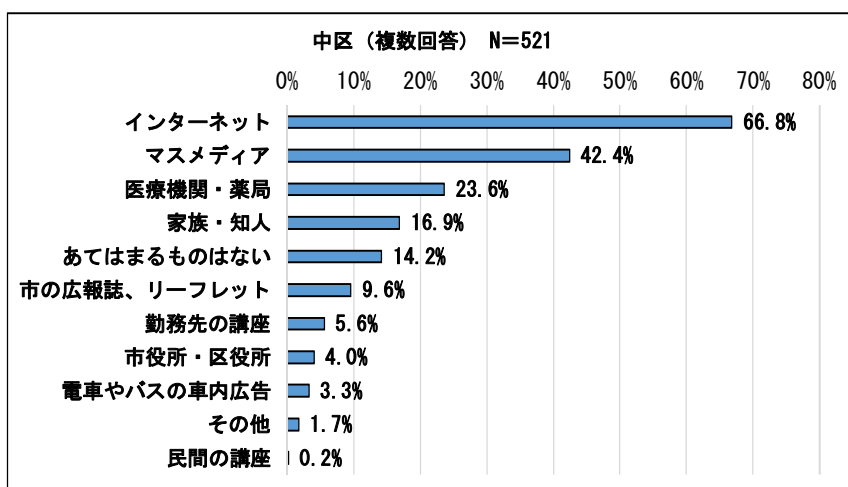
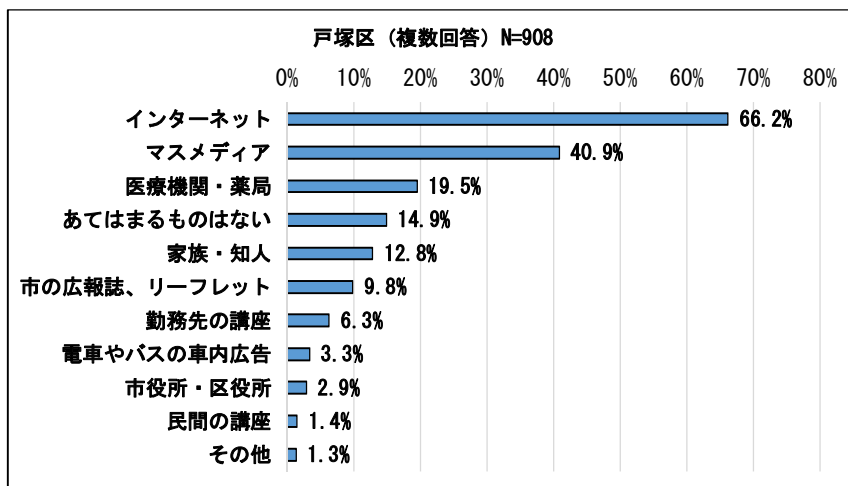
どの区も「インターネット」と回答した人の割合が最も多かった。

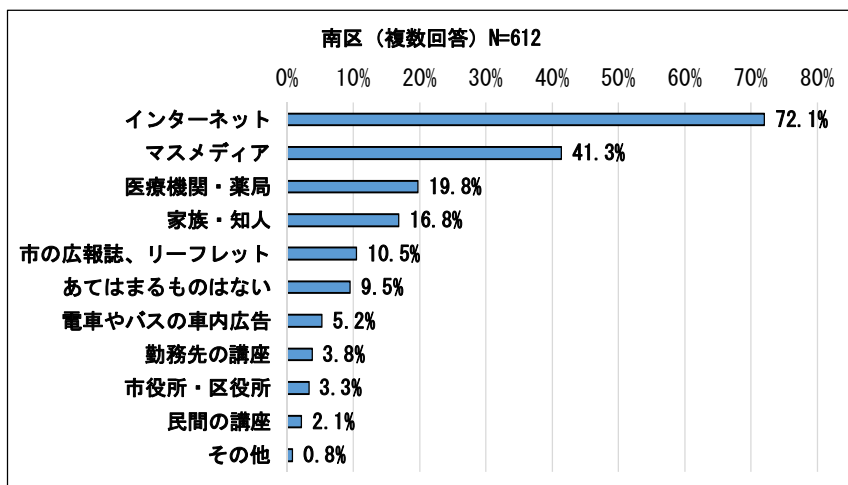
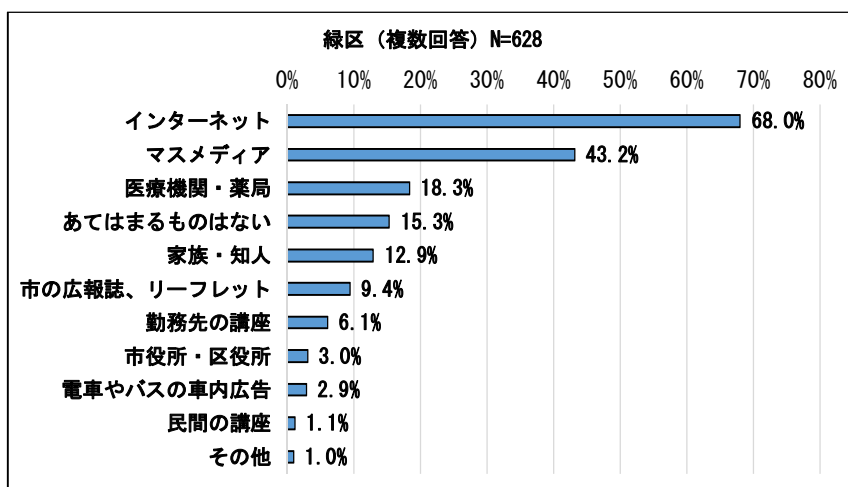
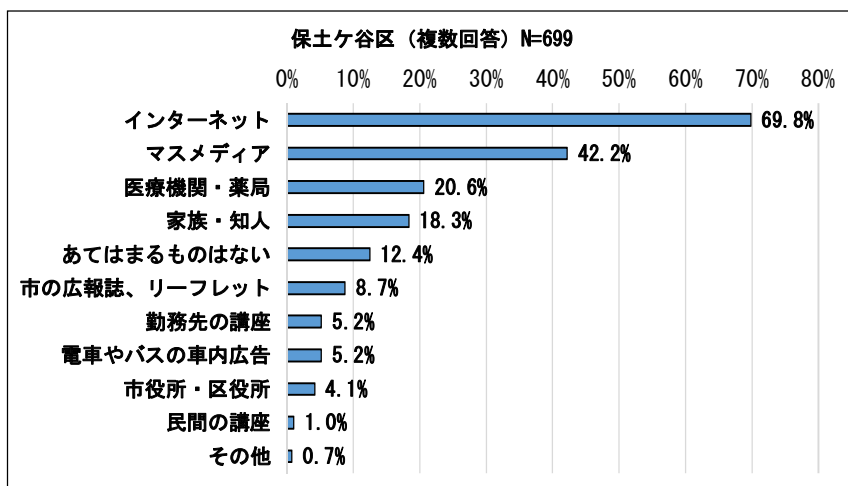












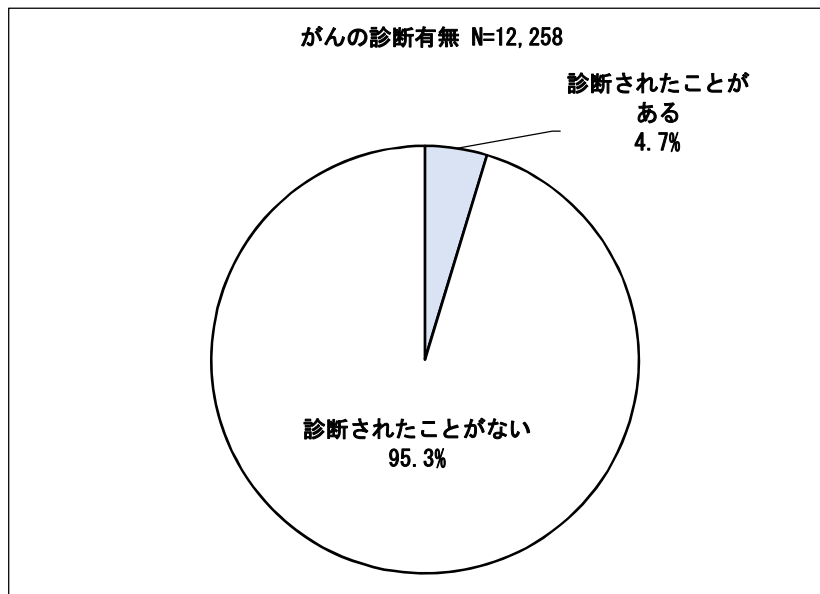
問14 あなたはこれまでに、生活習慣病*といわれる病気と診断されたことはありますか。（各項目について、ひとつずつ〇をしてください）

生活習慣病*

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称です。がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）、心疾患（狭心症、心筋梗塞等）などは生活習慣病であるとされています。

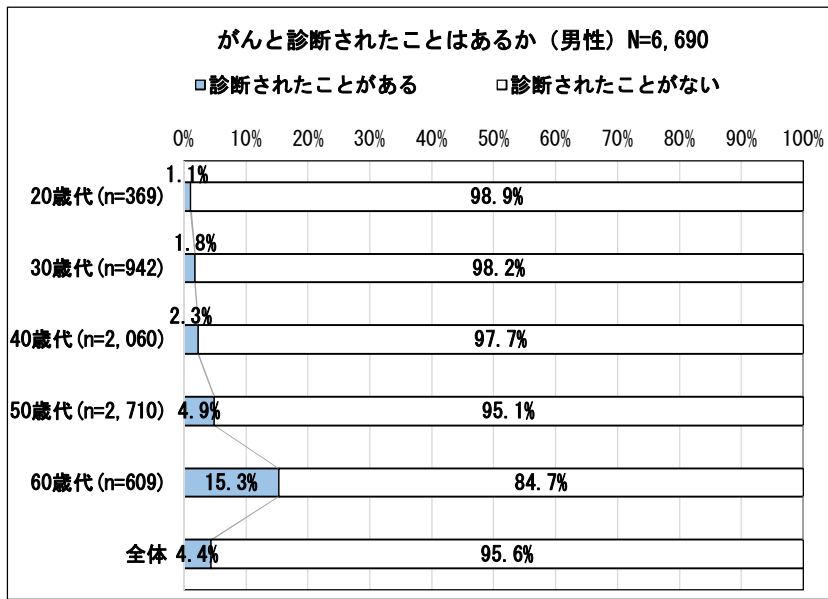
ア がん

「これまでにがんと診断されたことがある」と回答した人の割合は、4.7%であった。

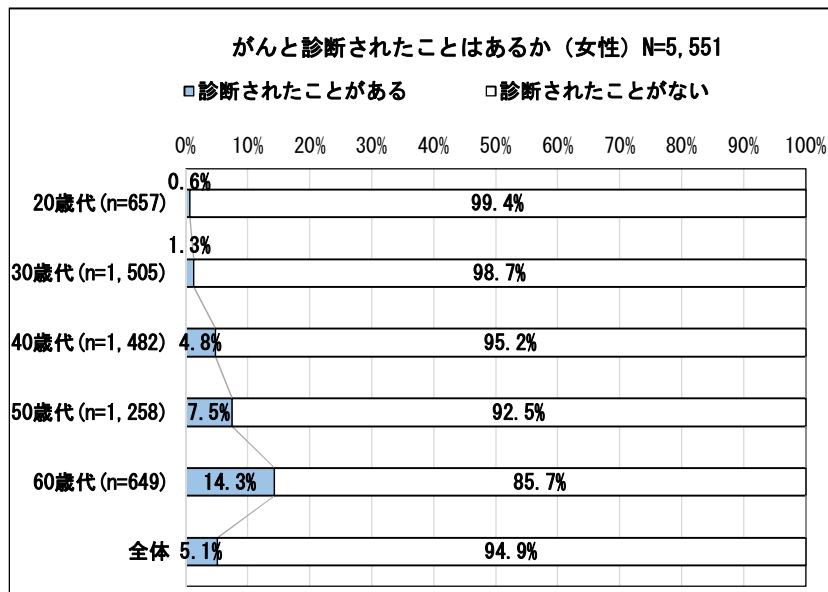


性別・年代別比較

「これまでのがんと診断されたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



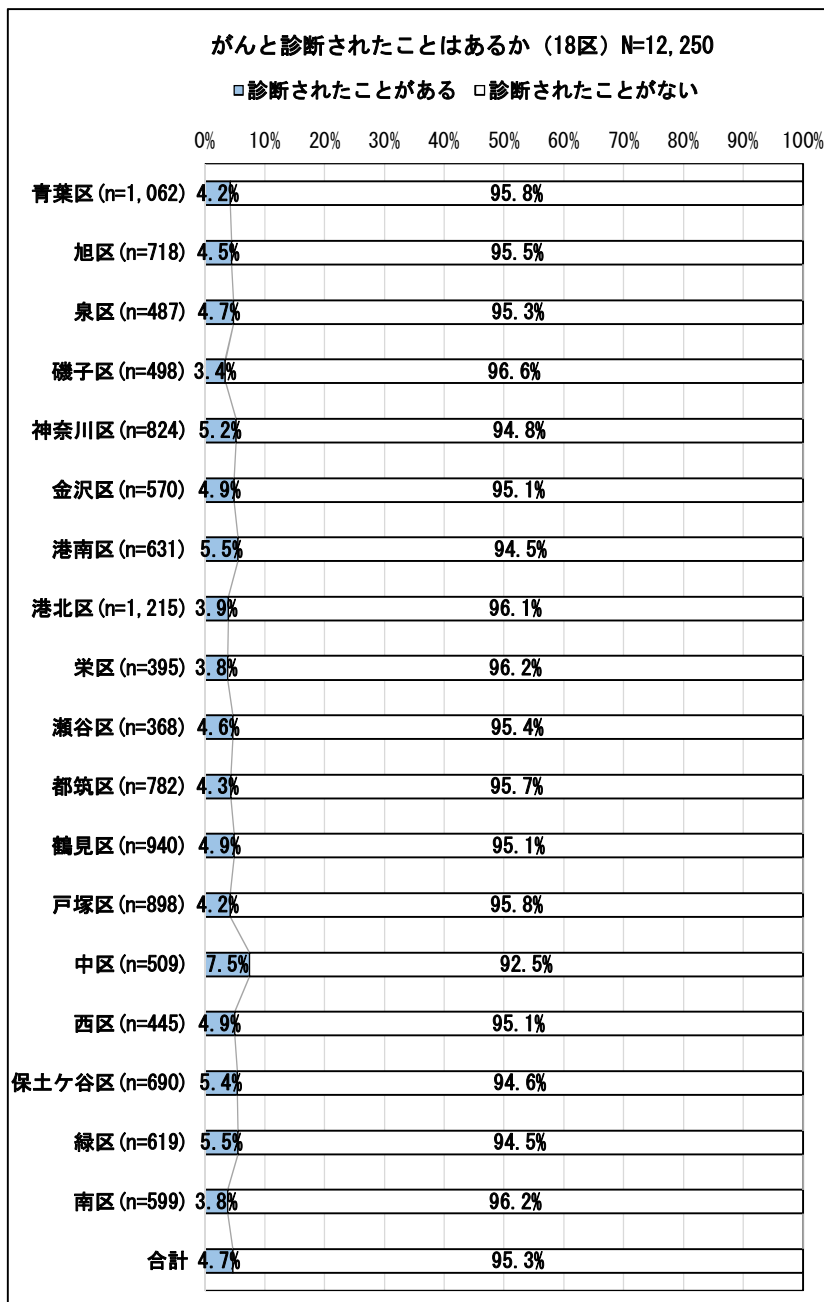
p<0.05



p<0.05

18区比較

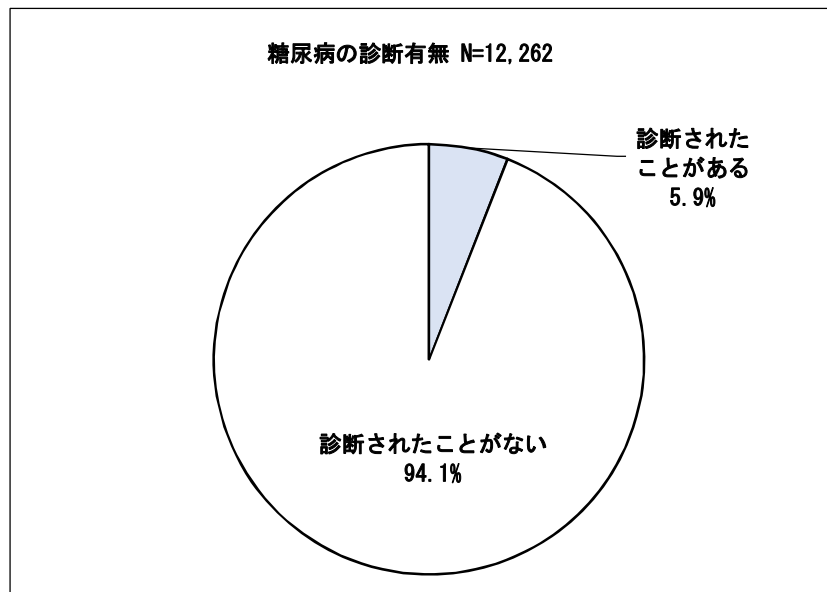
区によって有意な違いはなかった。



p=0.348

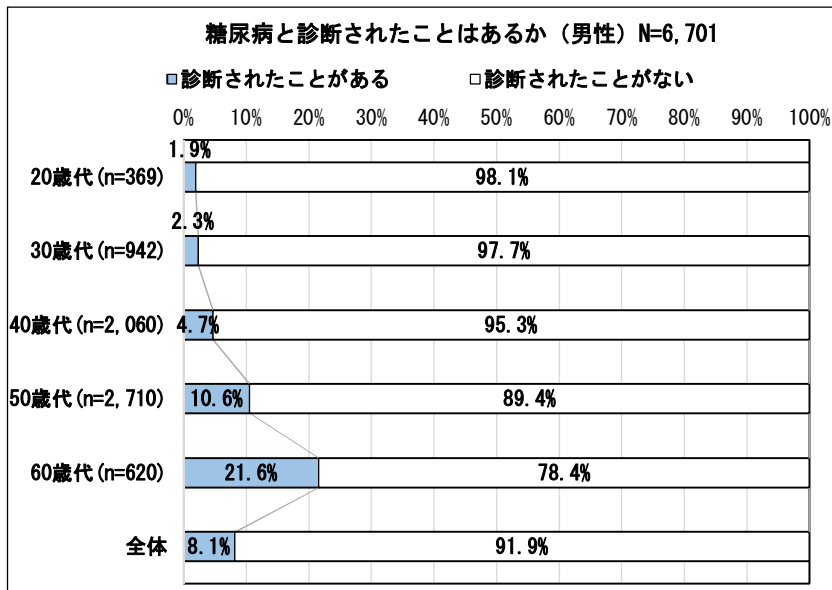
問14-イ 糖尿病

「これまでに糖尿病と診断されたことがある」と回答した人の割合は、5.9%であった。

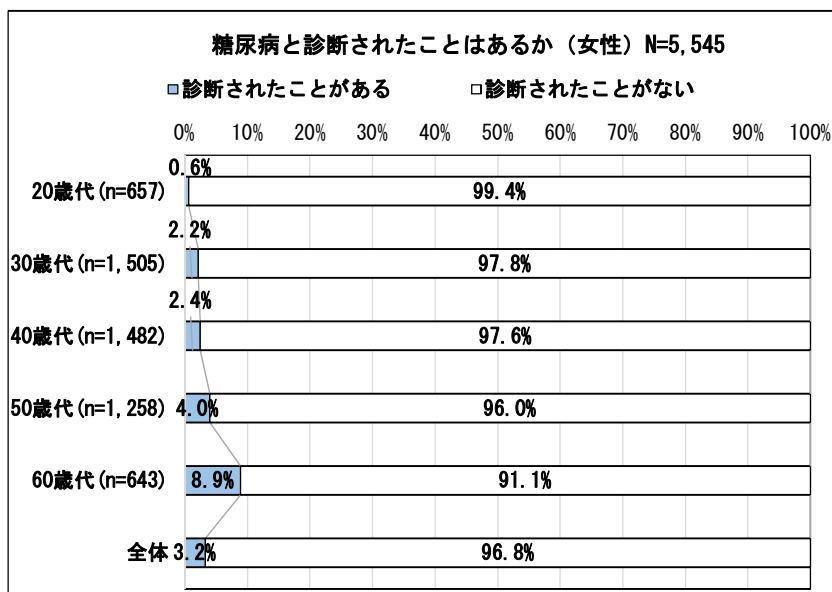


性別・年代別比較

「これまでに糖尿病と診断されたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



p<0.05

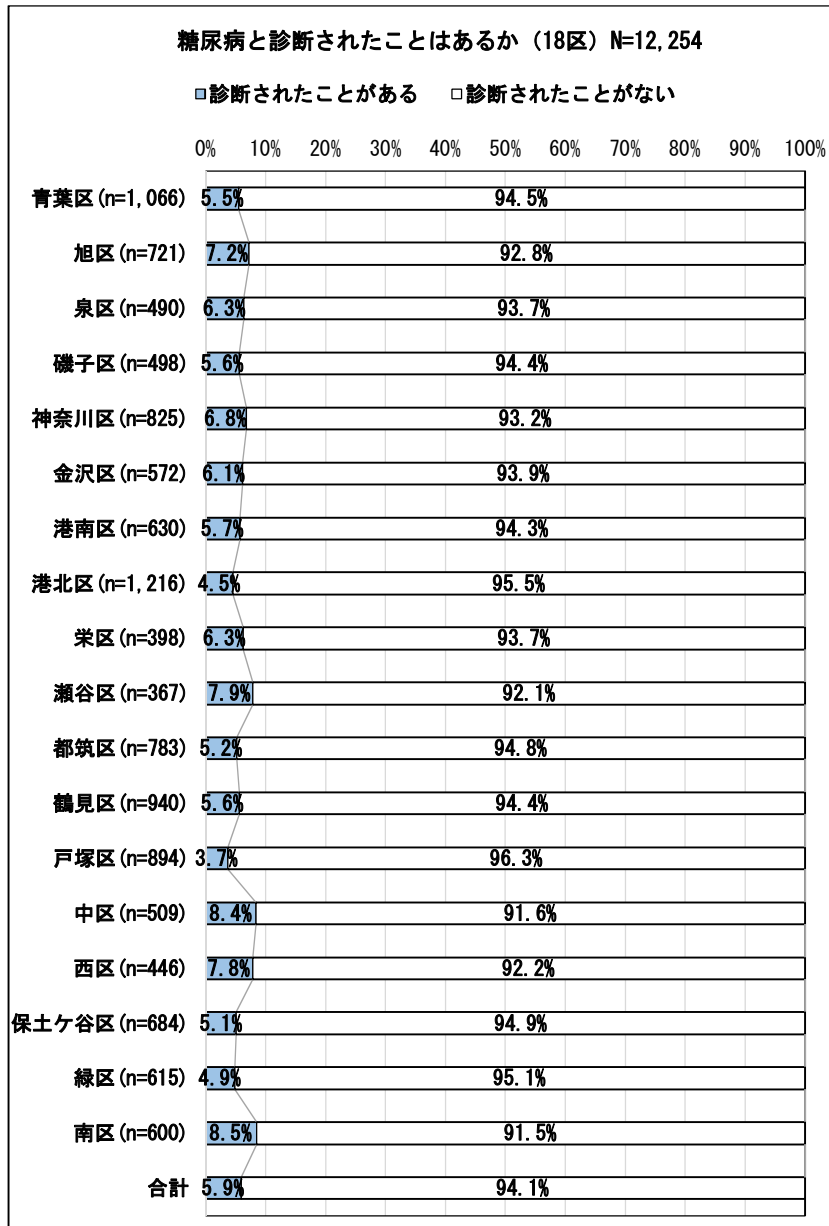


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、年代が上がるにつれて女性より男性が多くなり、特に60歳代は12.7ポイント上回っていた。

18区比較

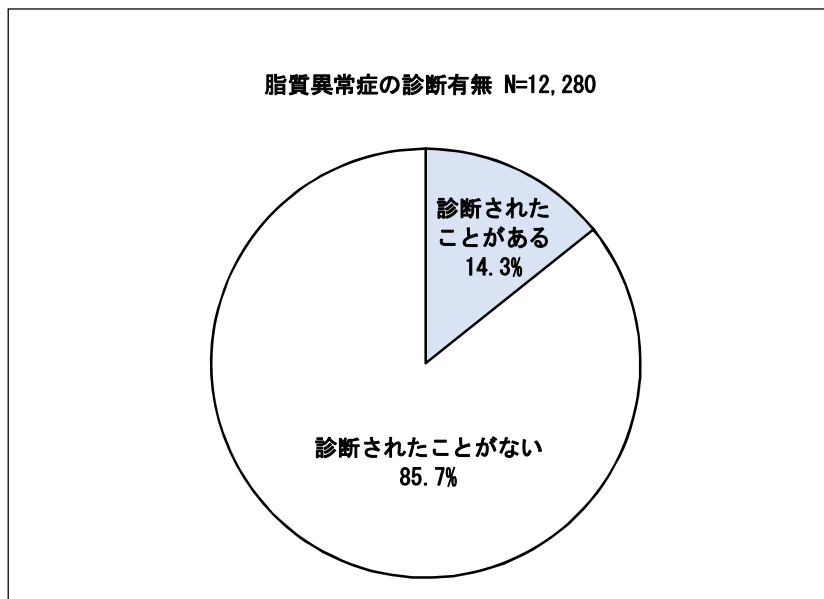
「これまでに糖尿病と診断されたことがある」と回答した人の割合は、南区(8.5%)が最も多く、戸塚区(3.7%)が最も少なかった。



p<0.05

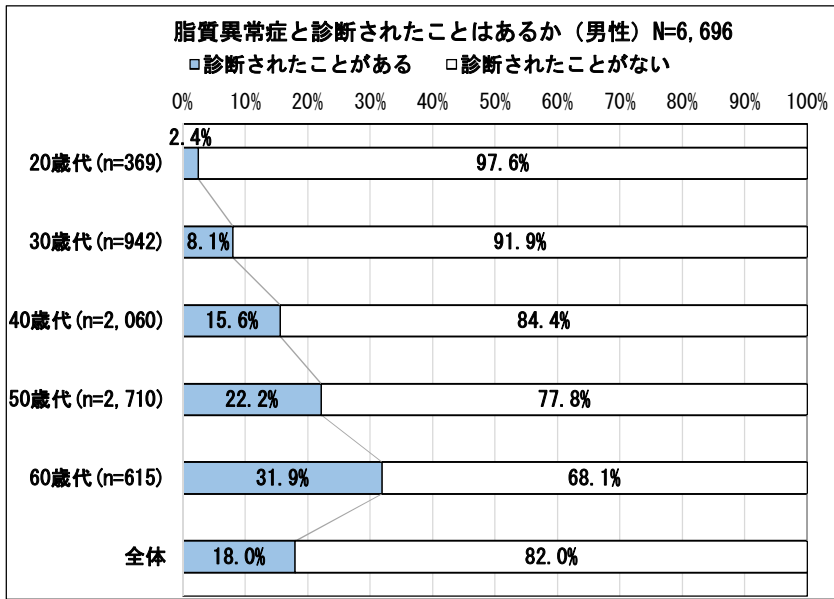
問14-ウ 脂質異常症

「これまでに脂質異常症と診断されたことがある」と回答した人の割合は、14.3%であった。

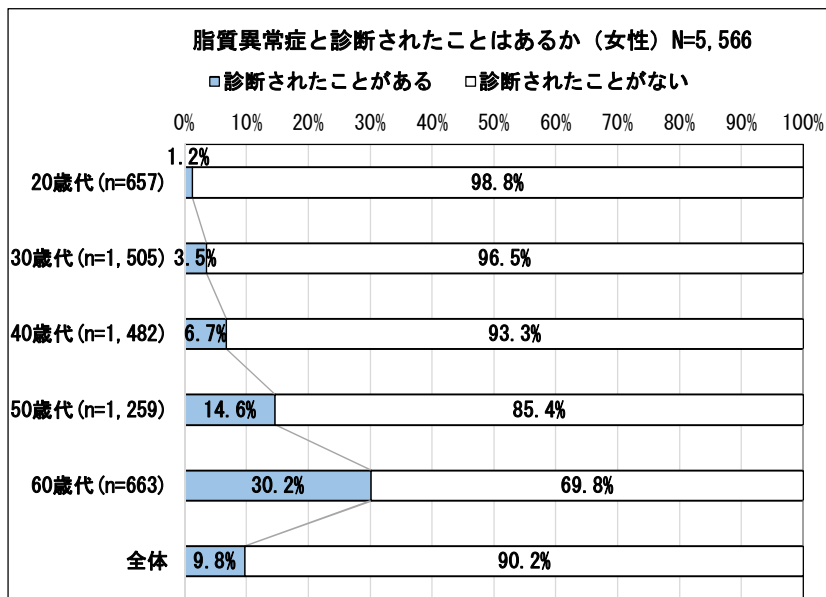


性別・年代別比較

「これまでに脂質異常症と診断されたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



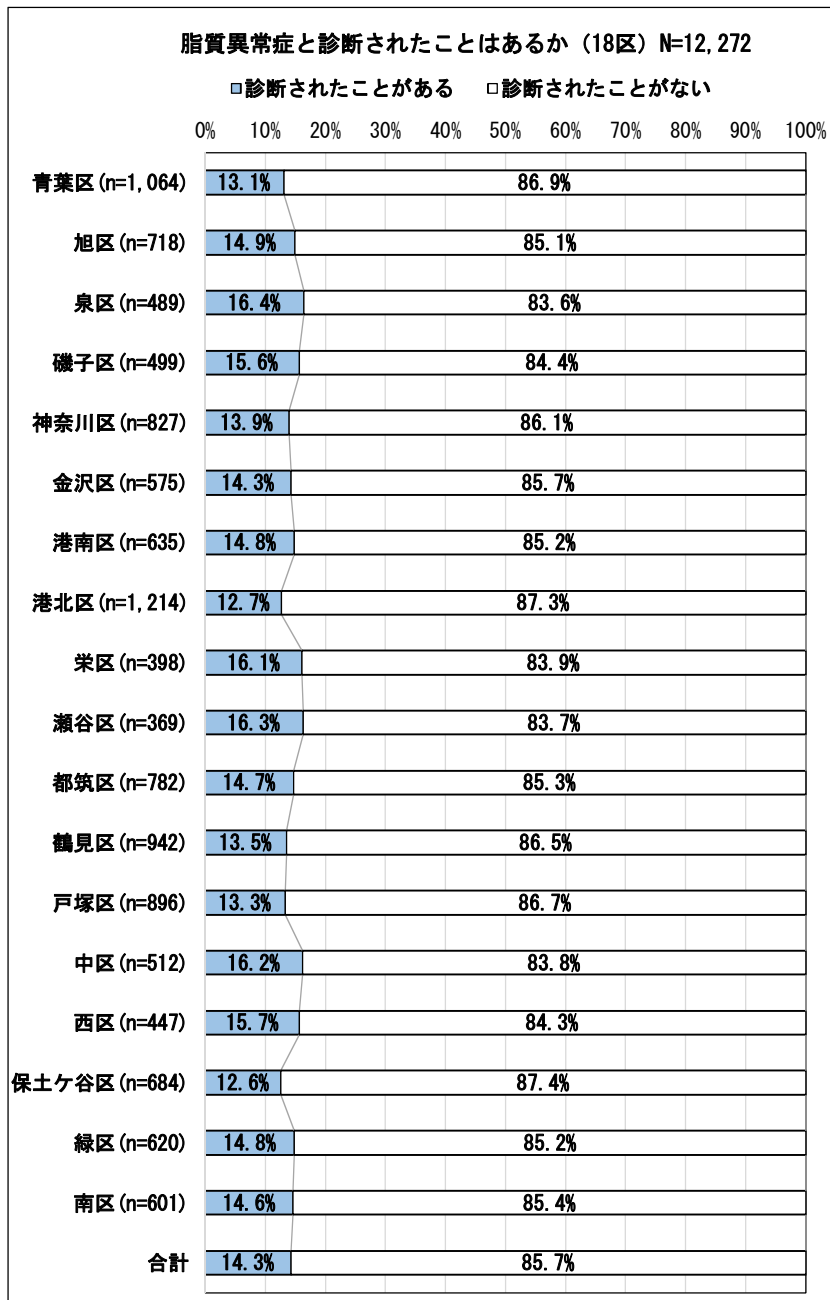
p<0.05



p<0.05

18区比較

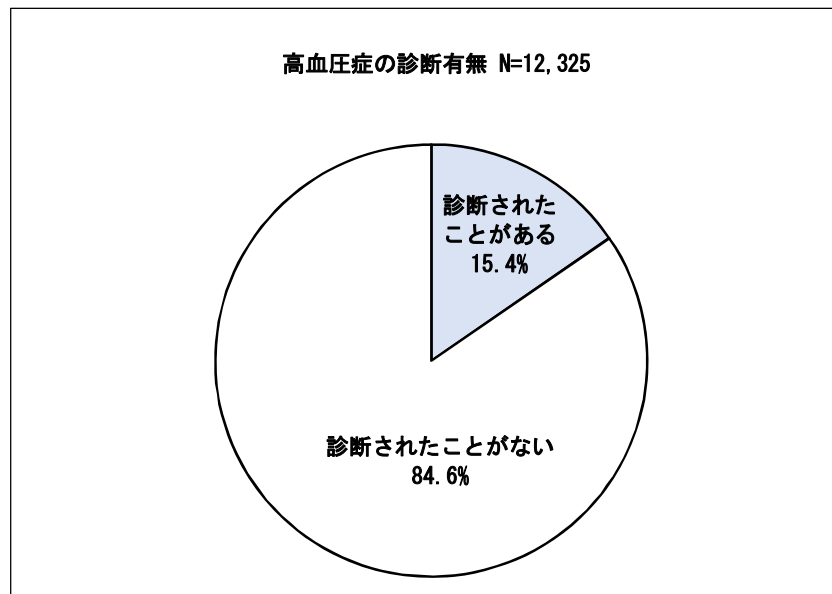
区によって有意な違いはなかった。



p=0.637

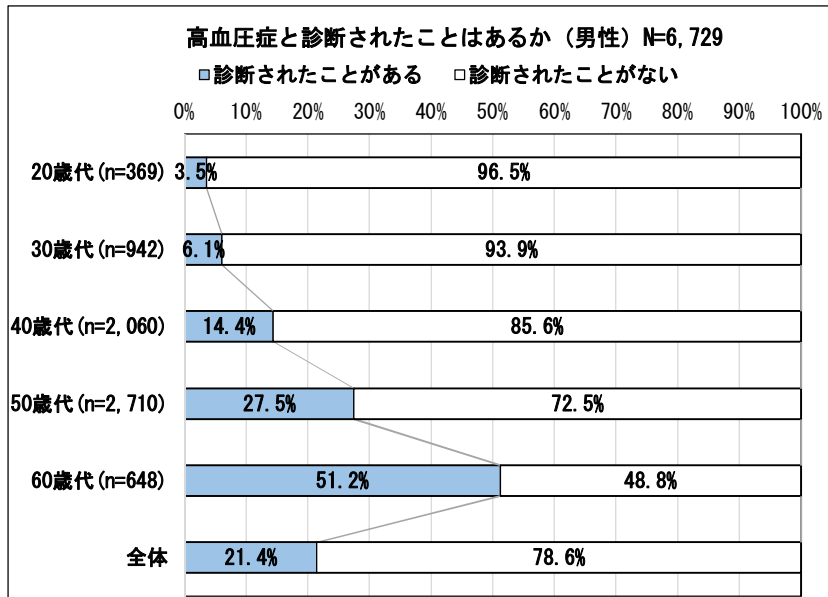
問14-エ 高血圧症

「これまでに高血圧症と診断されたことがある」と回答した人の割合は、15.4%であった。

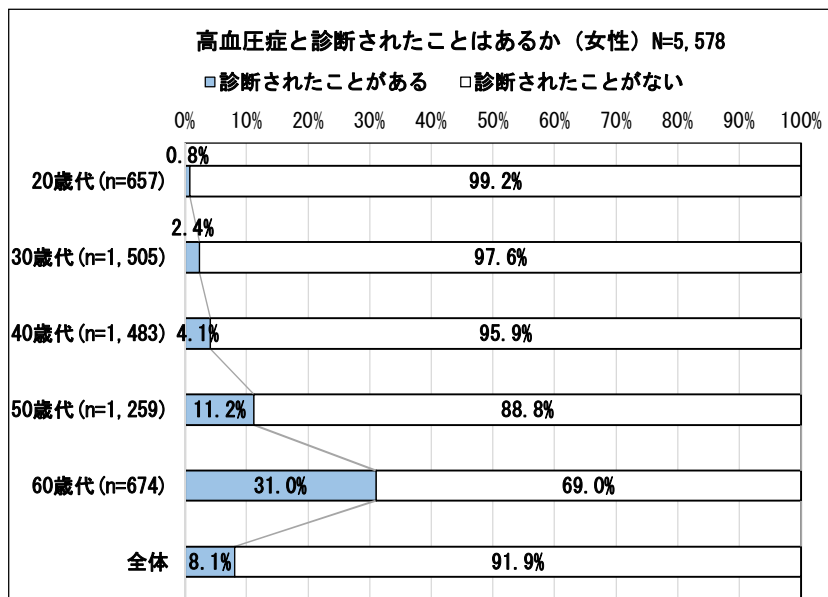


性別・年代別比較

「これまでに高血圧症と診断されたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加する傾向が見られた。



p<0.05

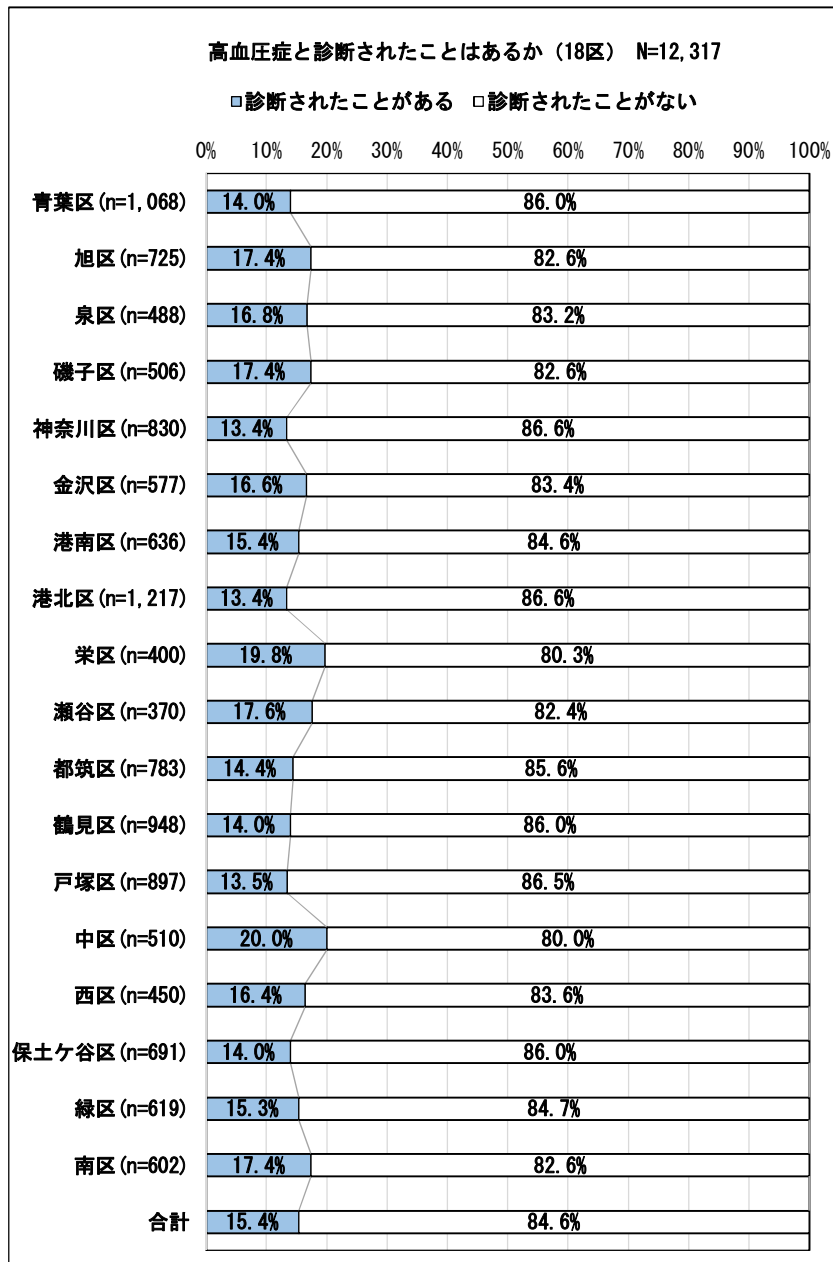


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、年代が上がるにつれて女性より男性が多くなり、特に60歳代では20.2ポイント上回っていた。

18区比較

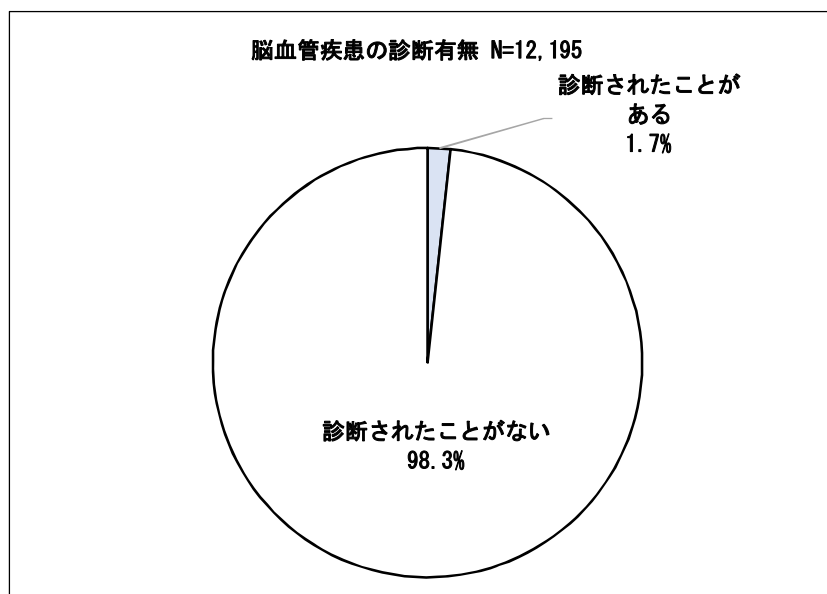
「これまでに高血圧症と診断されたことがある」と回答した人の割合は、中区(20.0%)が最も多く、神奈川区、港北区(13.4%)が最も少なかった。



p<0.05

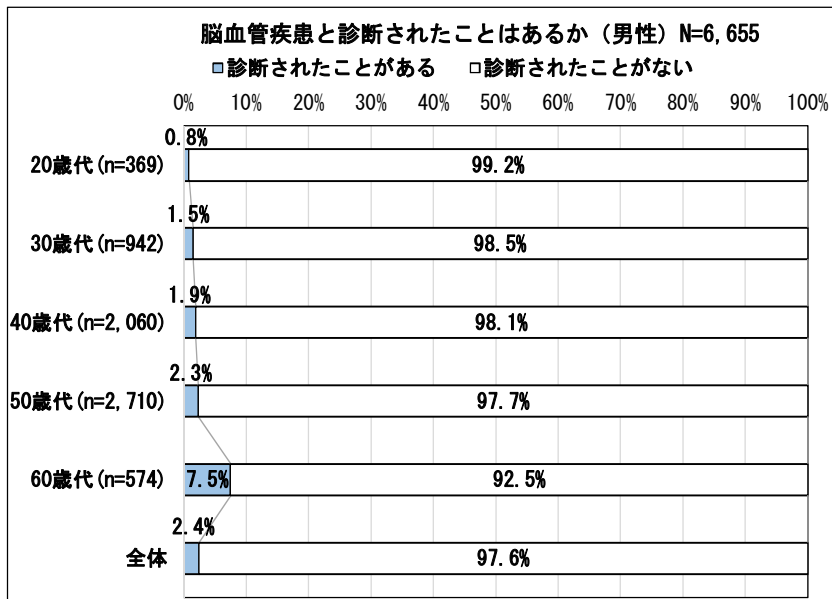
問14-才 脳血管疾患

「これまでに脳血管疾患と診断されたことがある」と回答した人の割合は、1.7%であった。

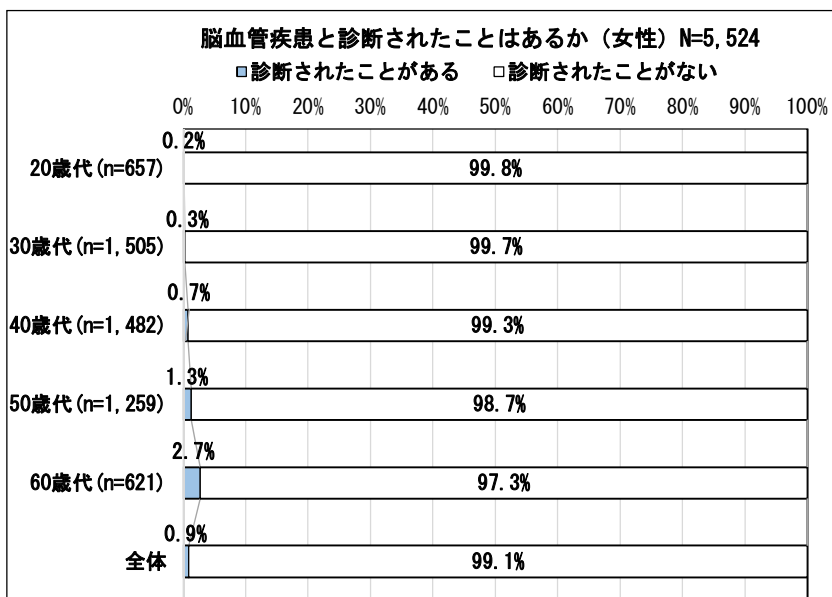


性別・年代別比較

「これまでに脳血管疾患と診断されたことがある」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



p<0.05

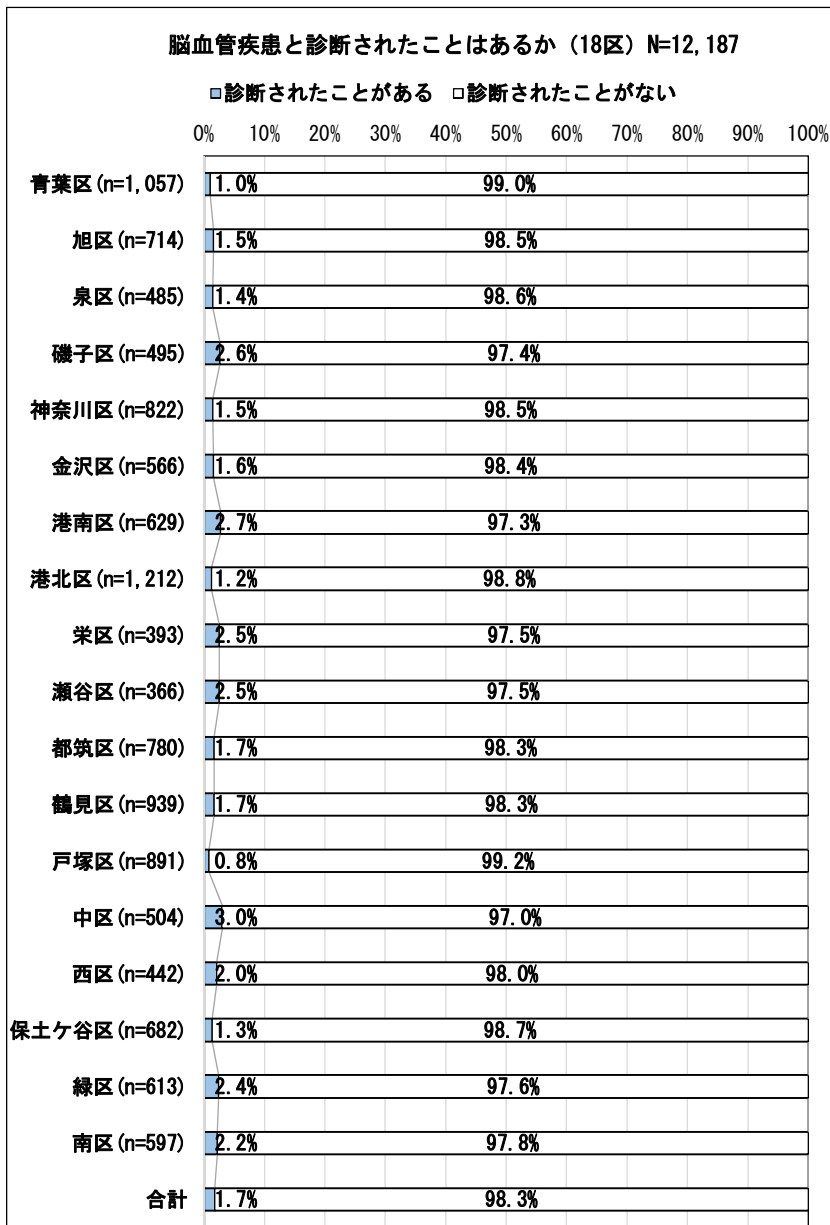


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、年代が上がるにつれて女性より男性が多くなり、特に60歳代は4.8ポイント上回っていた。

18区比較

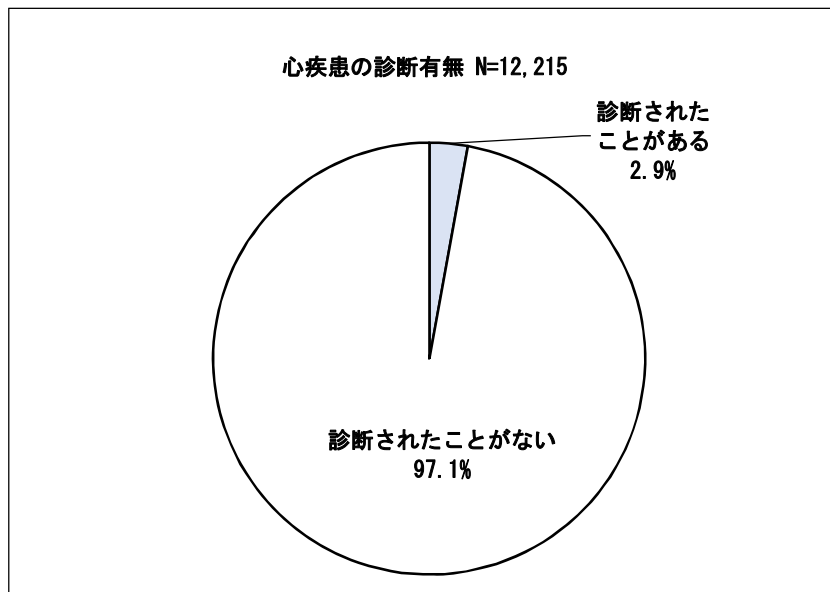
区によって有意な違いはなかった。



p=0.062

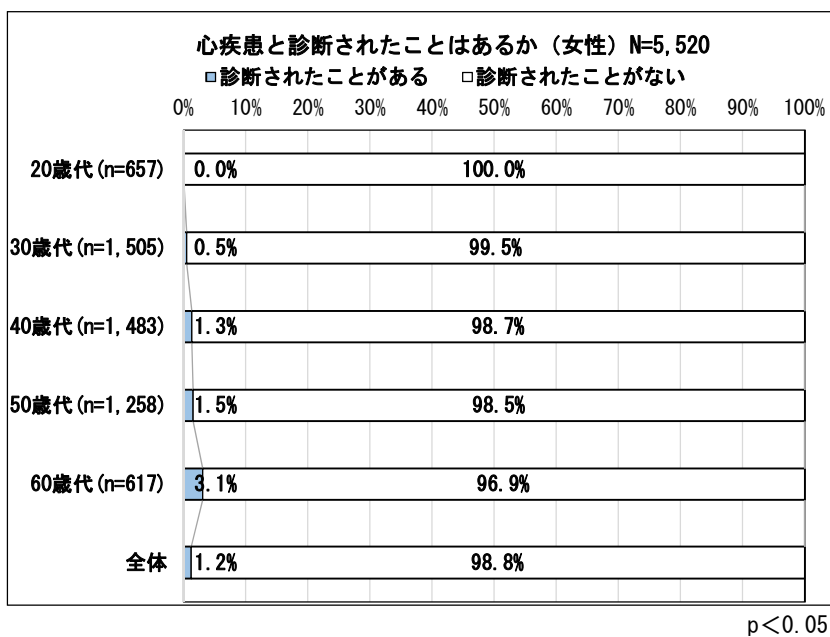
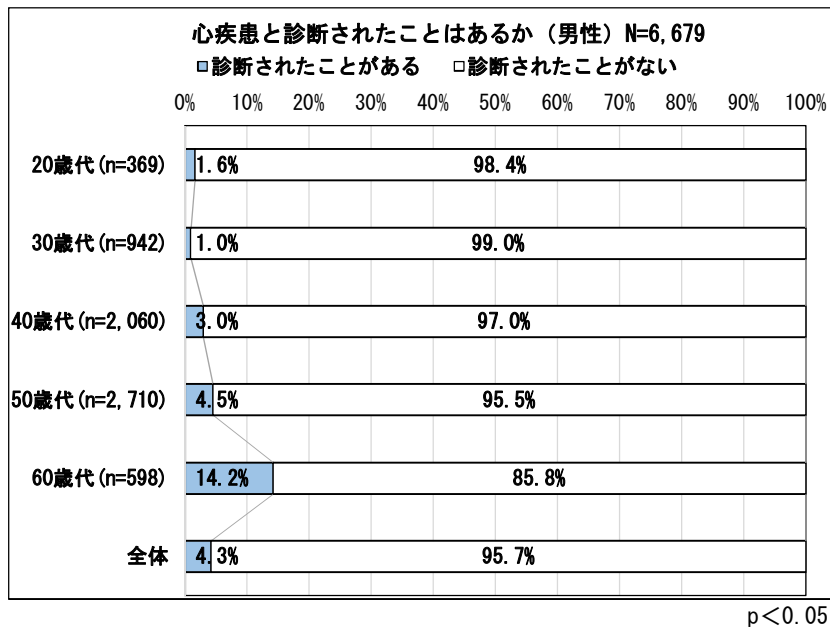
問14-カ 心疾患

「これまでに心疾患と診断されたことがある」と回答した人の割合は、2.9%であった。



性別・年代別比較

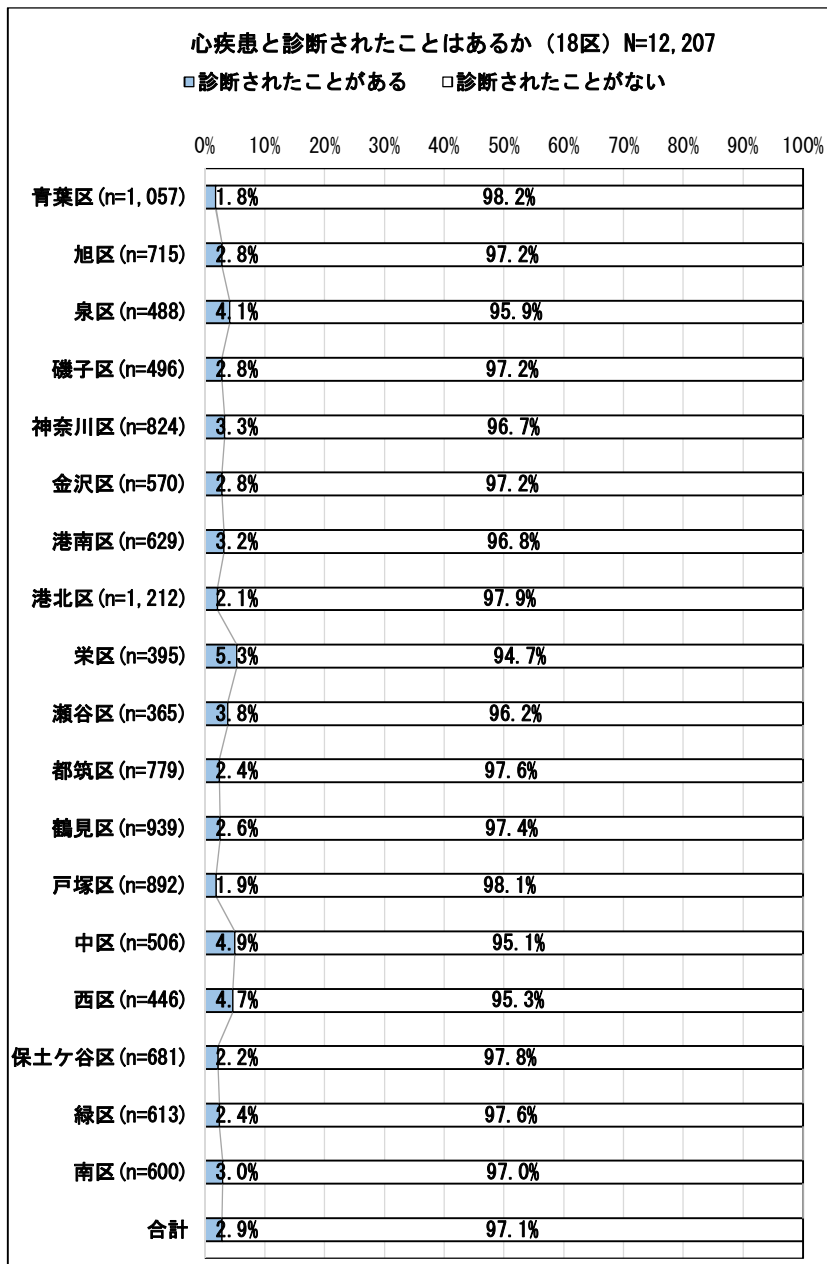
「これまでに心疾患と診断されたことがある」と回答した人の割合は、男性は30歳代が最も少なく、40歳代より年代が上がるにつれ増加していた。女性は、年代が上がるにつれて増加していた。



なお、男女間で見比べたところ、60歳代は、男性が女性より11.1ポイント上回っていた。

18区比較

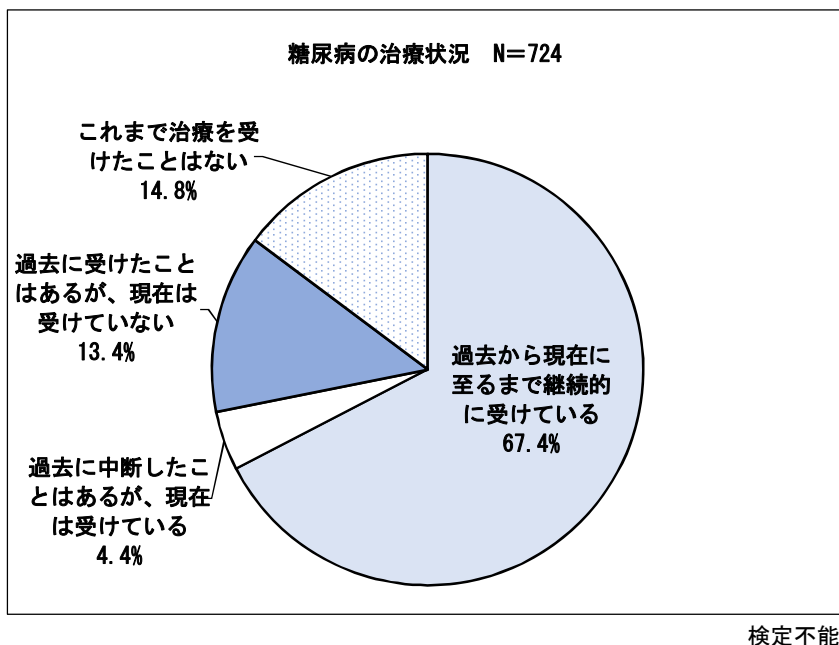
「これまでに心疾患と診断されたことがある」と回答した人の割合は、栄区(5.3%)が最も多く、青葉区(1.8%)が最も少なかった。



p<0.05

問15 問14で「イ. 糖尿病」に「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。糖尿病の治療（定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。
(○はひとつ)

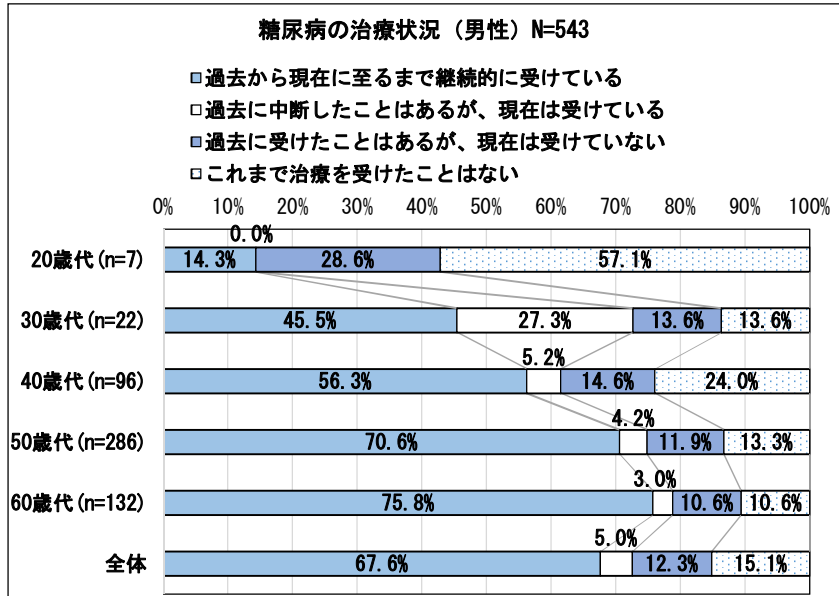
「これまでに糖尿病と診断されたことがある」と回答した人のうち、「過去に受けたことはあるが、現在は受けていない」または「これまで治療を受けたことはない」と回答した人の割合は28.2%であった。



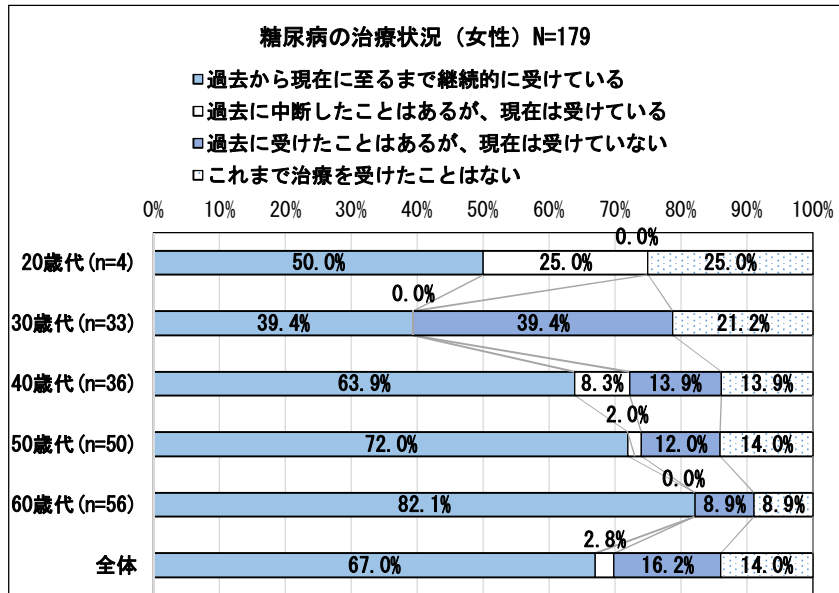
※健康横浜21の指標

「糖尿病治療継続者」とは、「過去から現在に至るまで継続的に受けている」と回答した者。

性別・年代別比較



検定不能

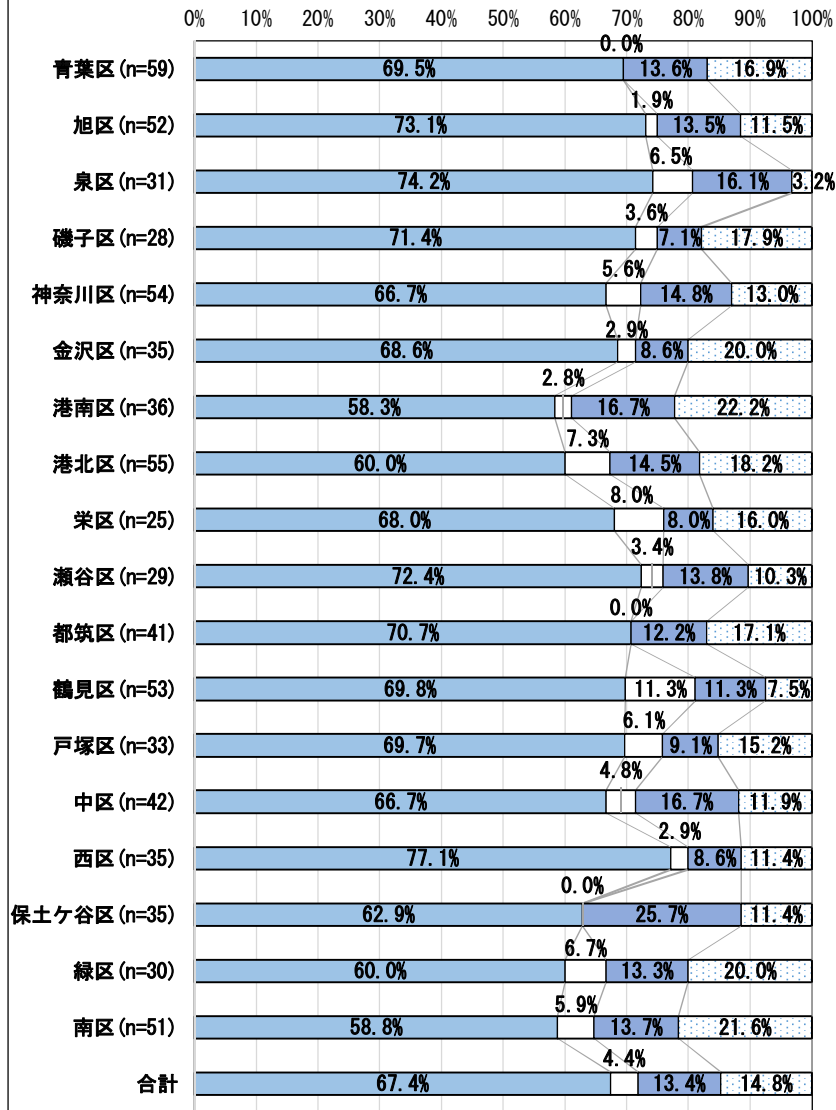


検定不能

18区比較

糖尿病の治療状況（18区）N=724

- 過去から現在に至るまで継続的に受けている
- 過去に中断したことはあるが、現在は受けている
- 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない
- これまで治療を受けたことはない

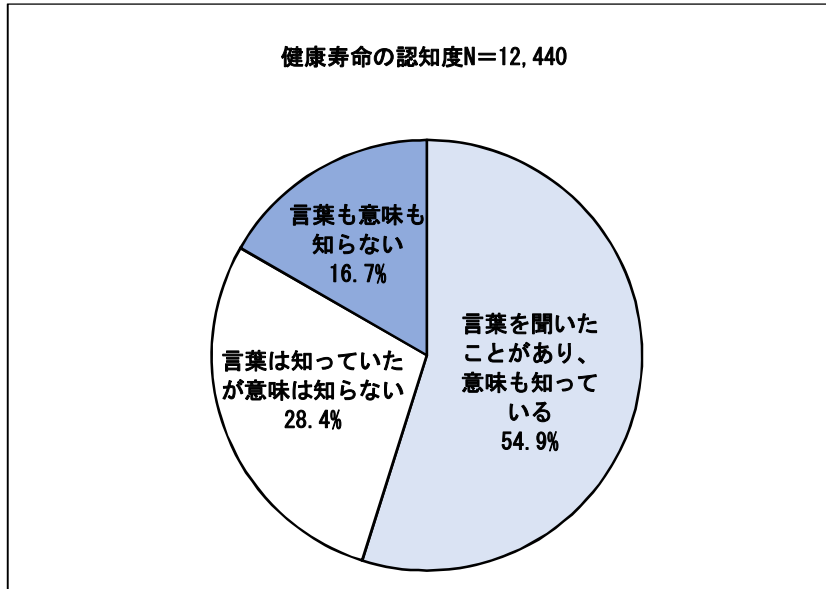


検定不能

問16 あなたは以下の言葉を聞いたことがありますか。(各項目について、ひとつずつ〇をしてください)

ア 健康寿命

「言葉を聞いたことがあります、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、83.3%であった。

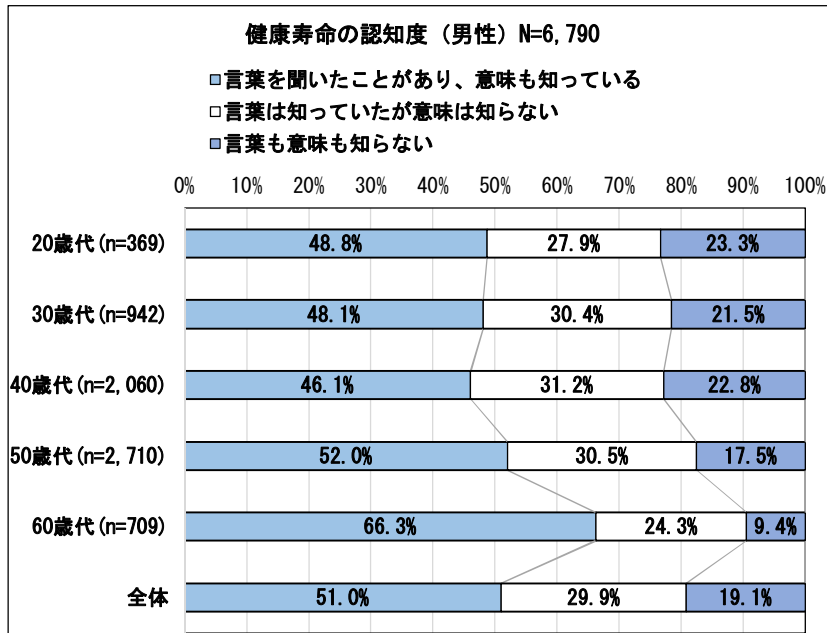


※健康横浜21の指標

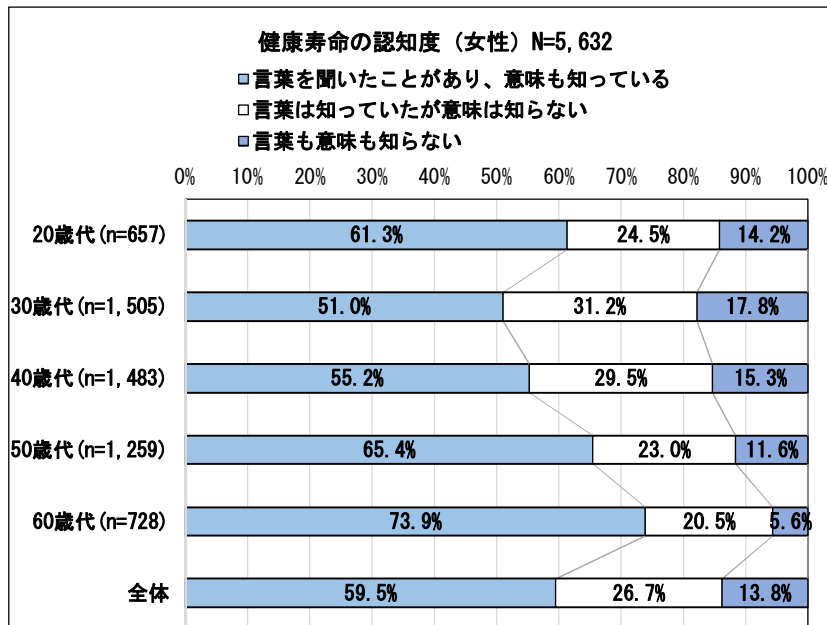
「健康寿命」の認知度とは、「言葉を聞いたことがあります、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した者。

性別・年代別比較

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



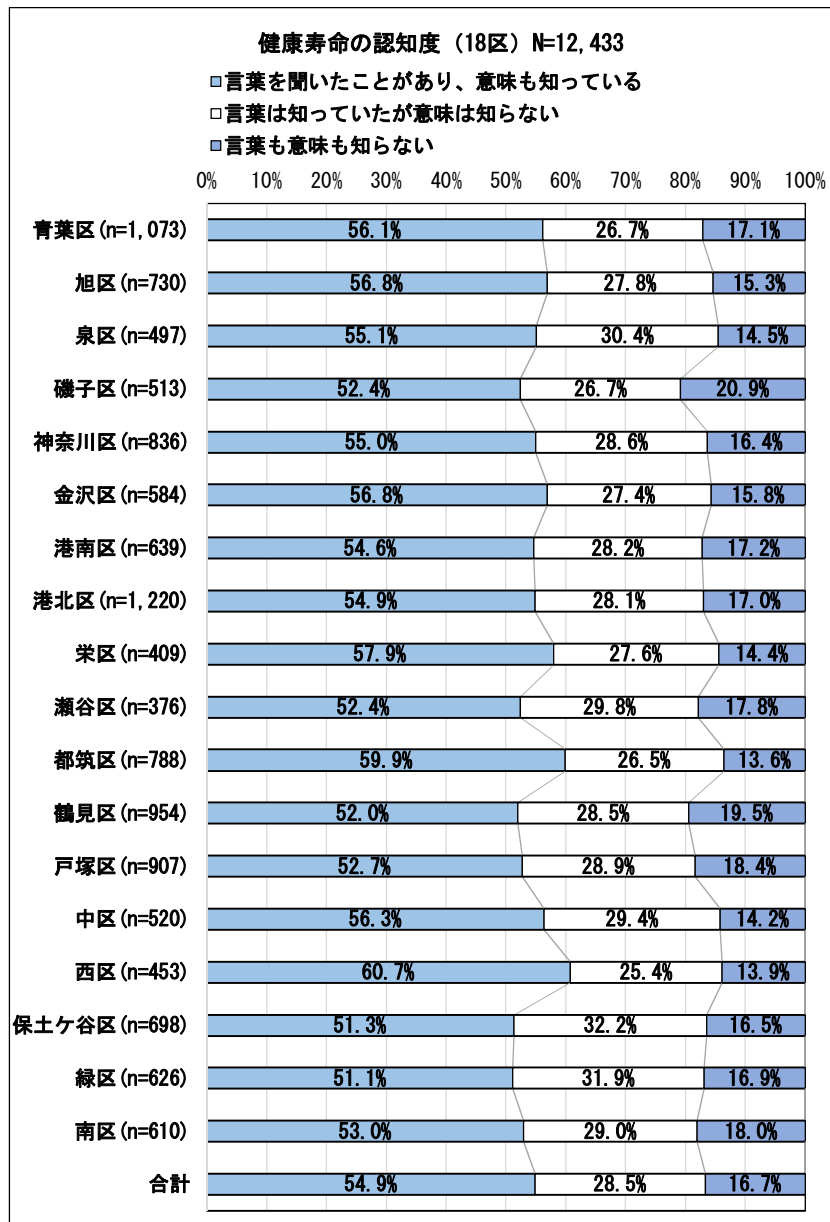
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

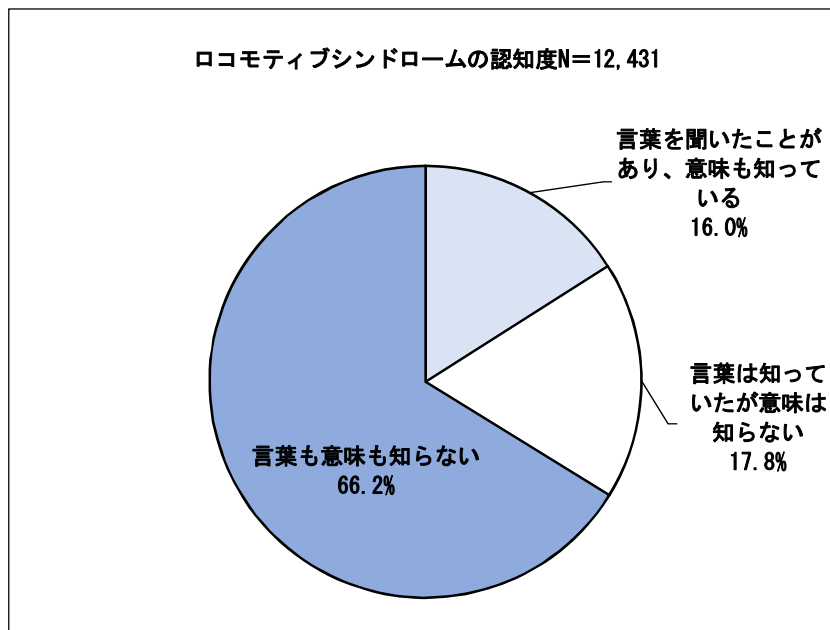
「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、都筑区(86.4%)が最も多く、磯子区(79.1%)が最も少なかった。



p<0.05

問16-イ ロコモティブシンドローム

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、33.8%であった。

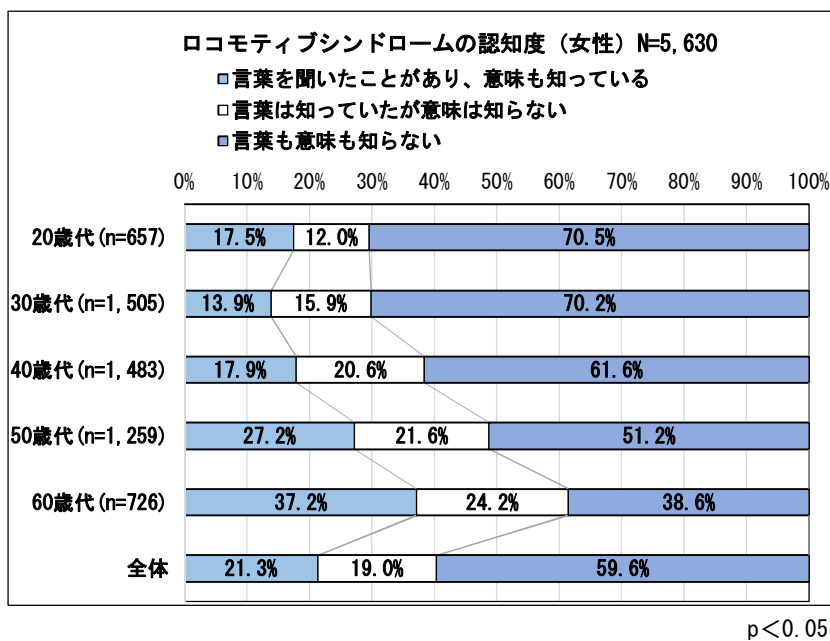
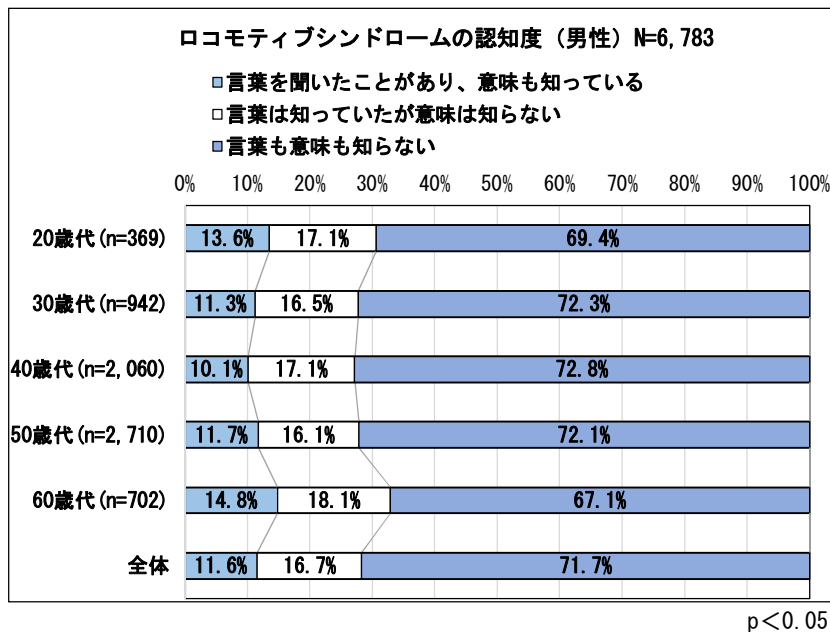


※健康横浜21の指標

「ロコモティブシンドローム」の認知度は、「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した者。

性別・年代別比較

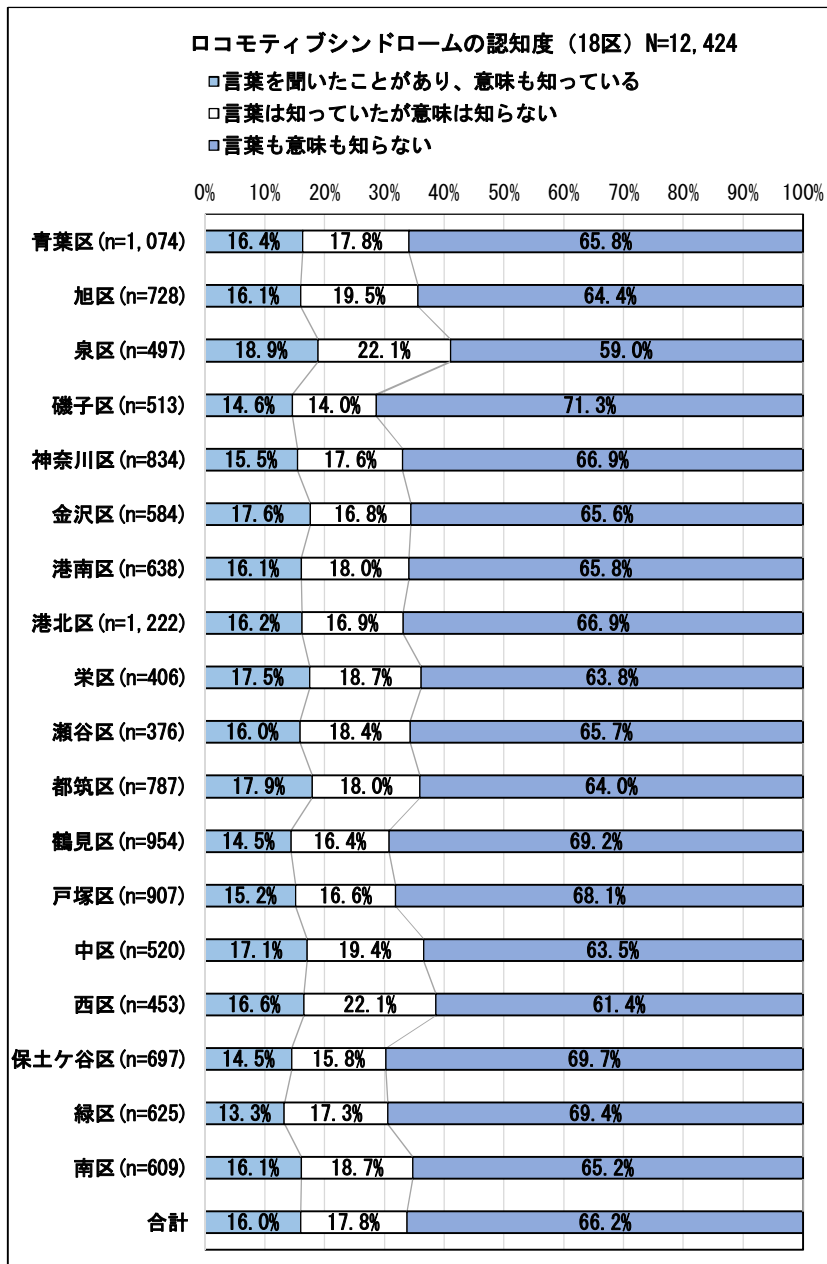
「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が多かった。



なお、男女間で見比べたところ、「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、20歳代のみ男性の方が多かったが、30歳代以降は男性より女性が多くなり、特に60歳代は28.5ポイント上回っていた。

18区比較

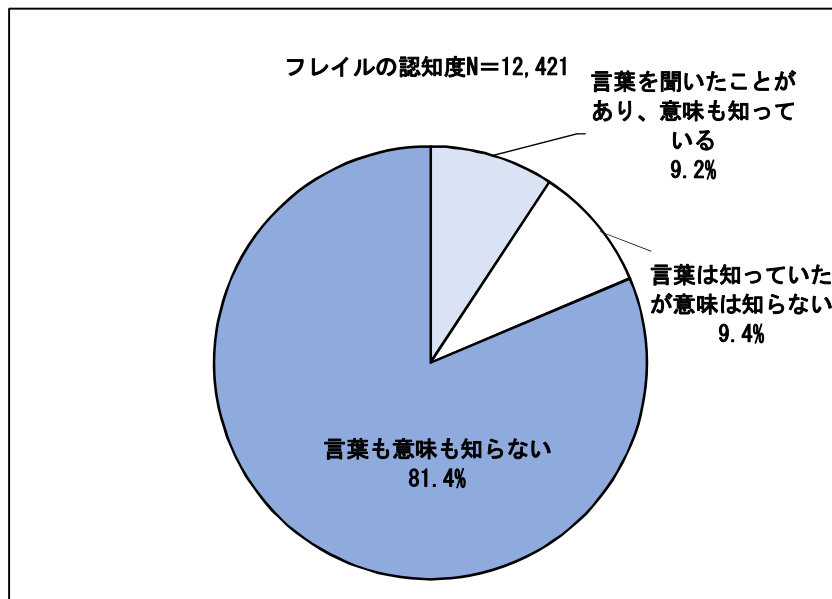
区によって有意な違いはなかった。



p=0.059

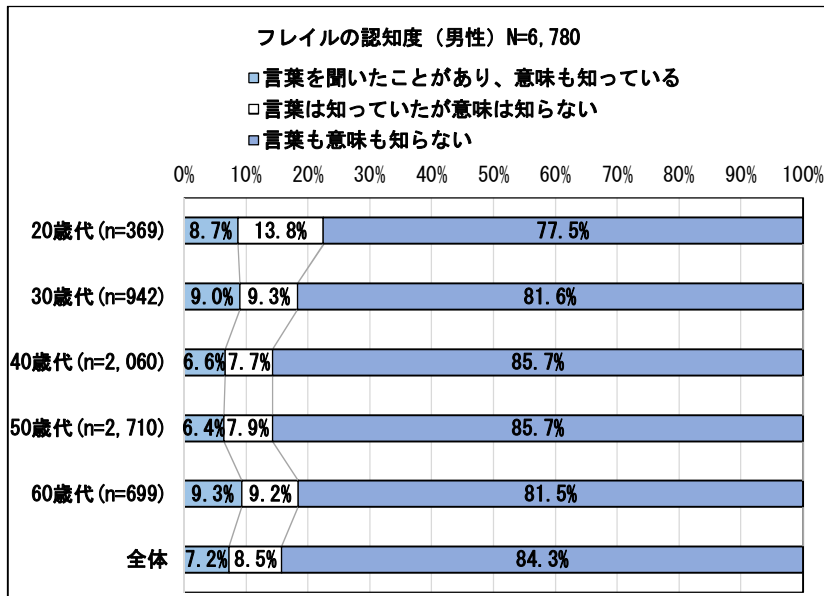
問16-ウ フレイル

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、18.6%であった。

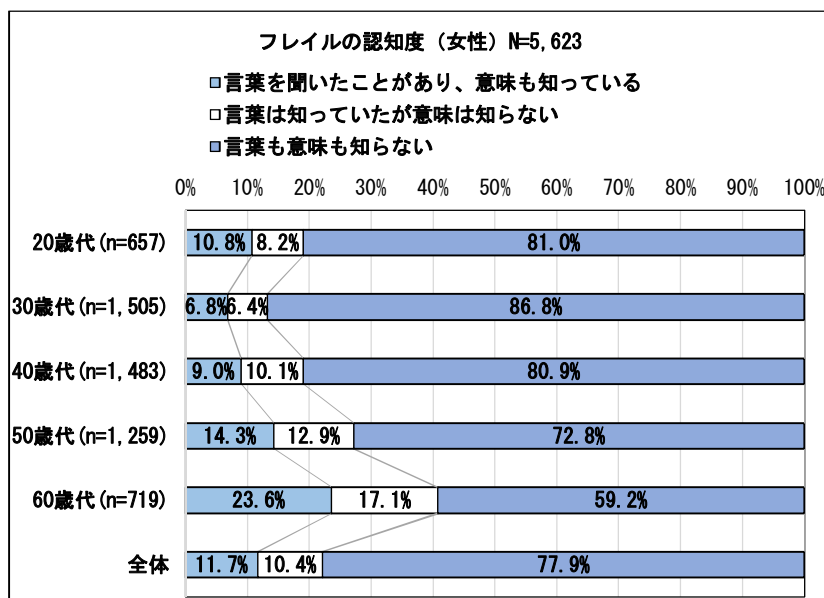


性別・年代別比較

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。



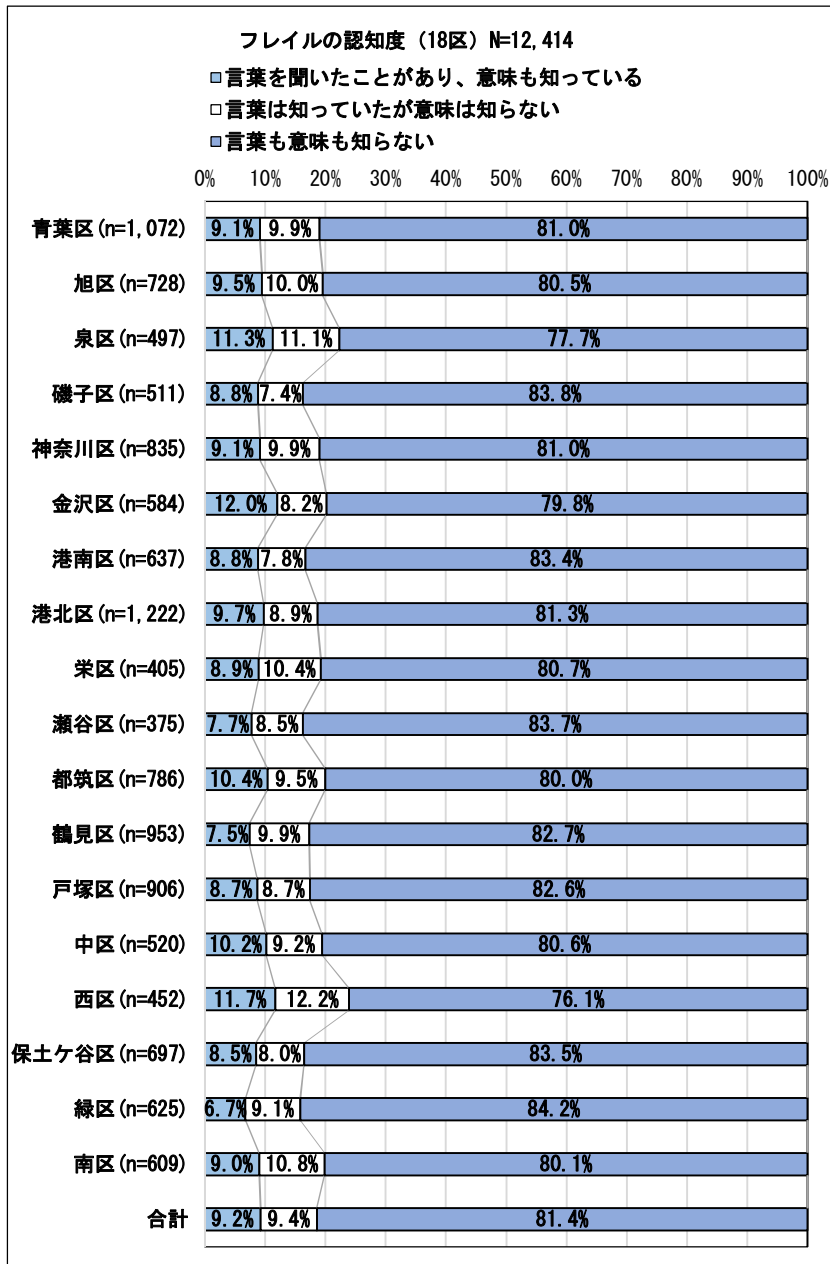
p<0.05



p<0.05

18区比較

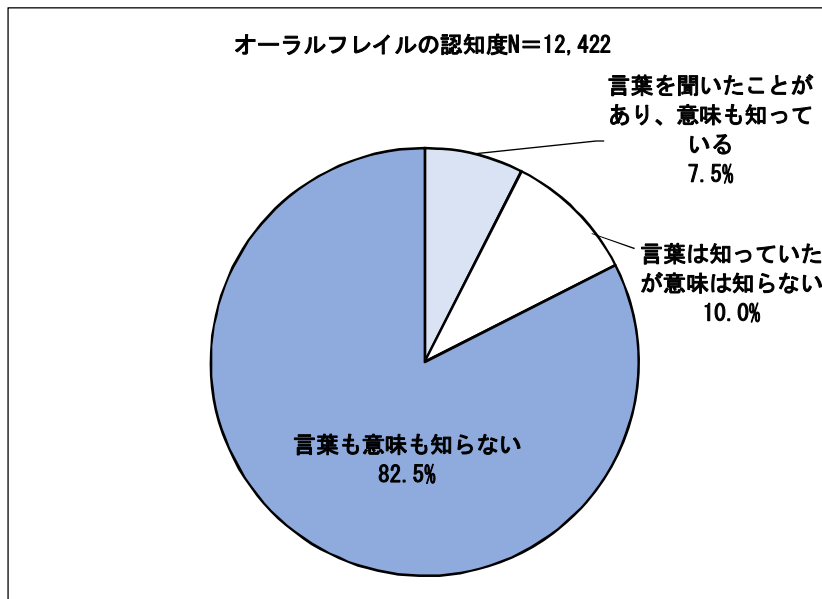
区によって有意な違いはなかった。



p=0.162

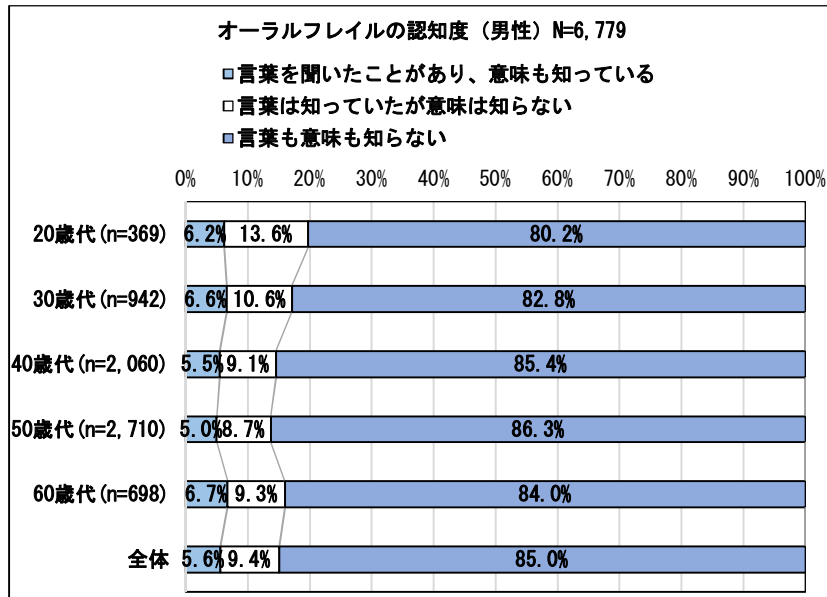
問16-エ オーラルフレイル

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、17.5%であった。

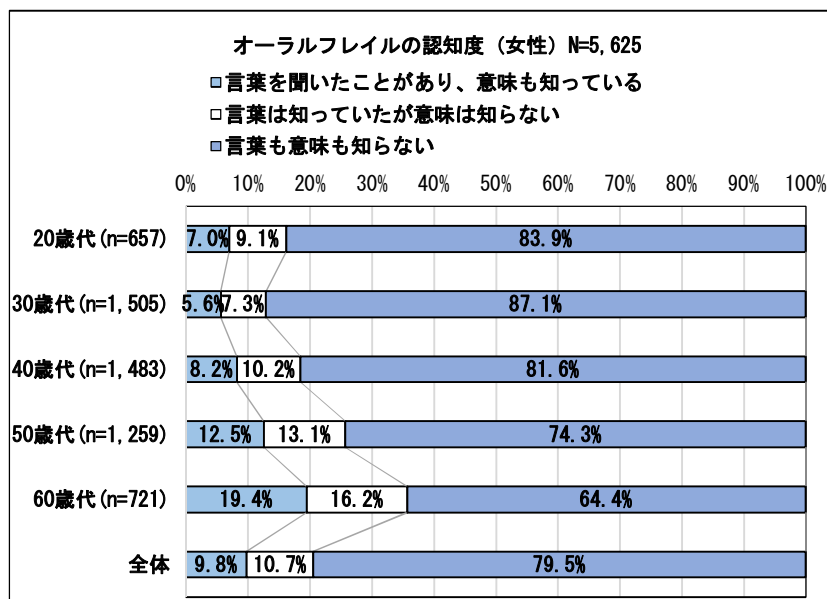


性別・年代別比較

「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。



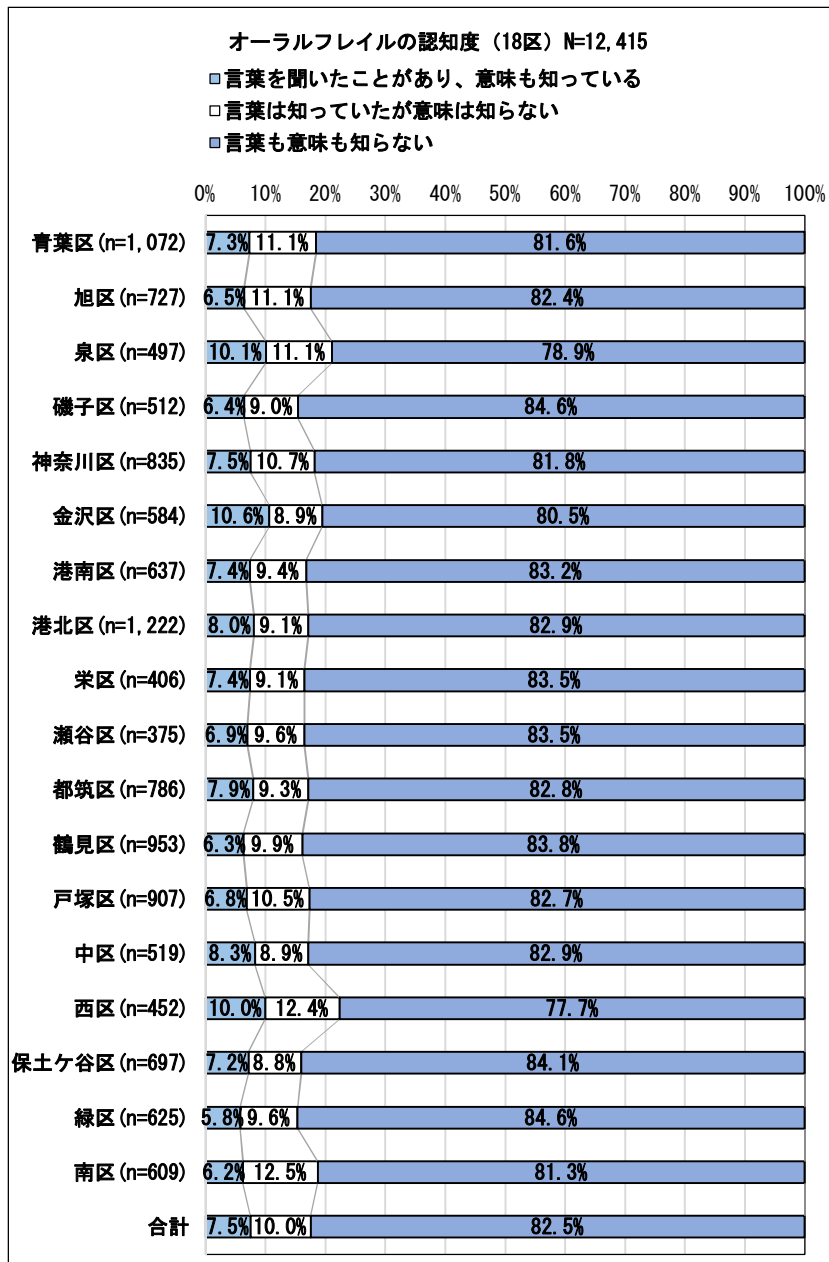
p<0.05



p<0.05

18区比較

区によって有意な違いはなかった。

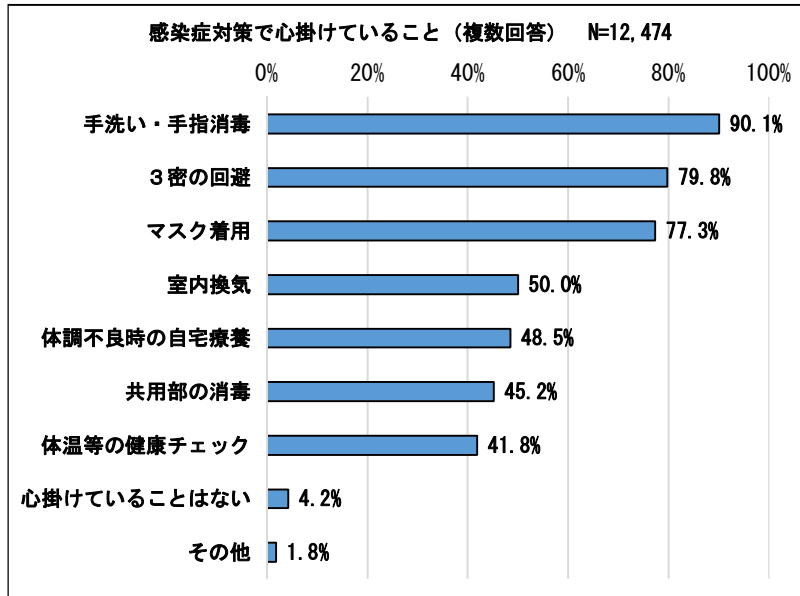


p=0.127

2. 新型コロナウイルス感染症の関連

問17 あなたが感染症対策のために心掛けていることはありますか。
(〇はいくつでも)

「手洗い・手指消毒をこまめに行う」と回答した人の割合が最も多く、次に「3密(密集、密接、密閉)を避ける」、「人との距離が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをする」であった。



性別・年代別比較

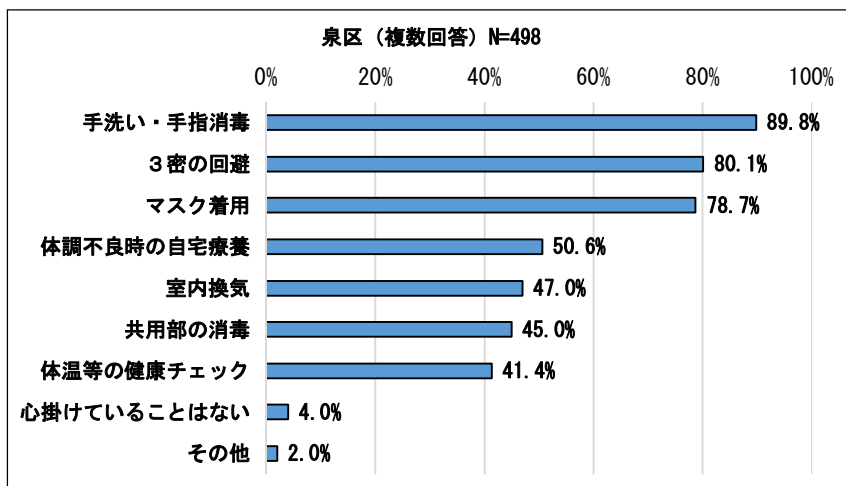
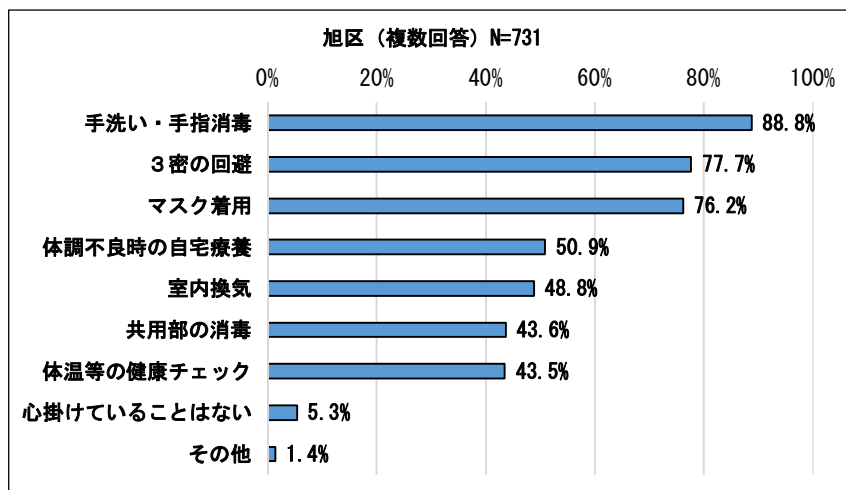
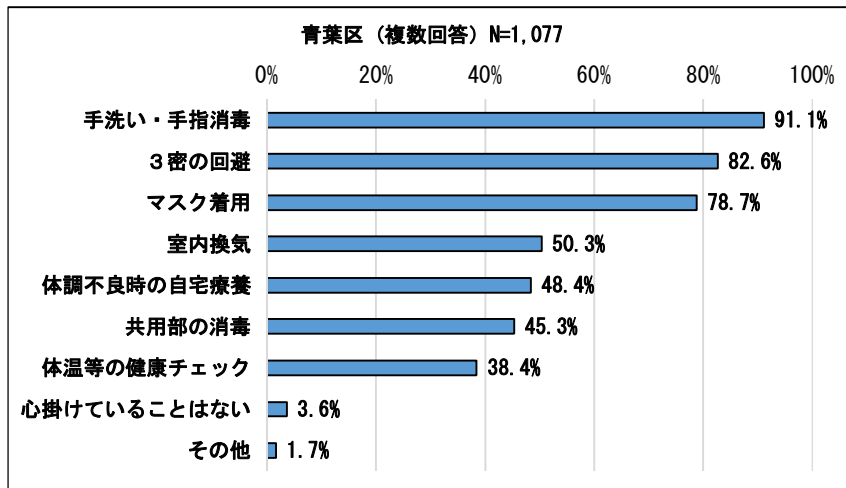
どの年代の男女とも「手洗い・手指消毒をこまめに行う」が最も多かった。「心掛けていることはない」と回答した人の割合は、男性は20歳代が最も多く、年代が上がるごとに下がっていた。女性は30歳代が最も多く、40歳代以降年代が上がるごとに減少していた。

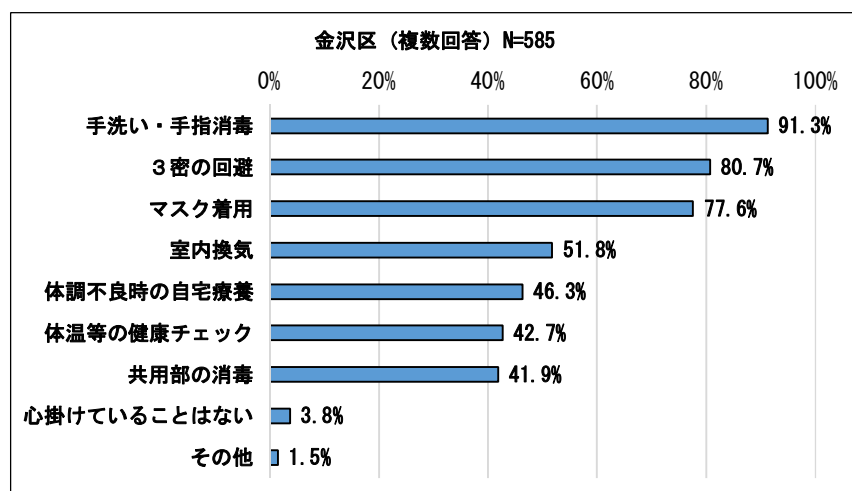
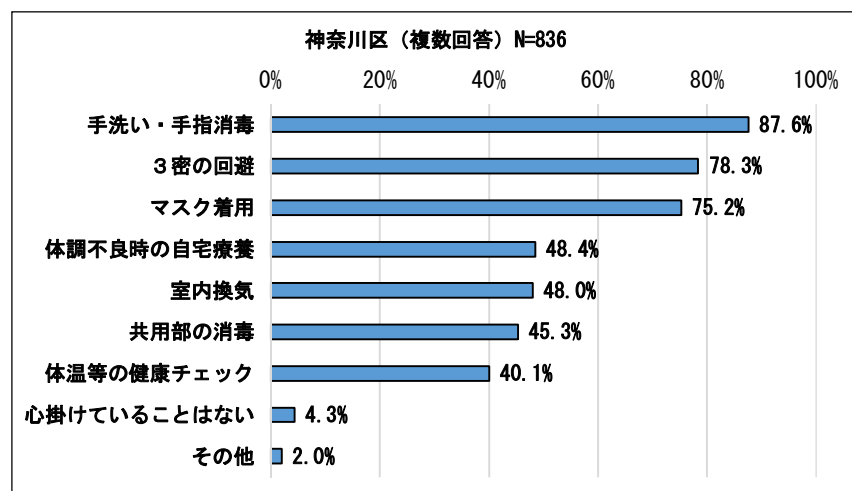
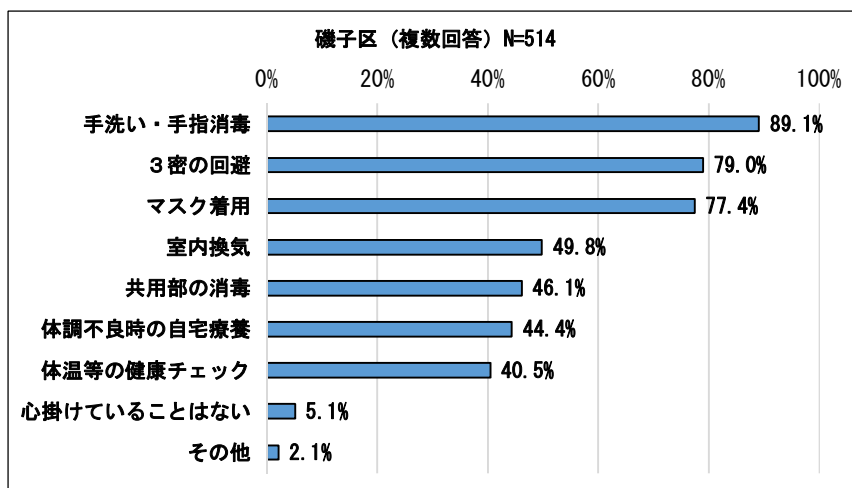
感染症対策で心掛けていること（複数回答）

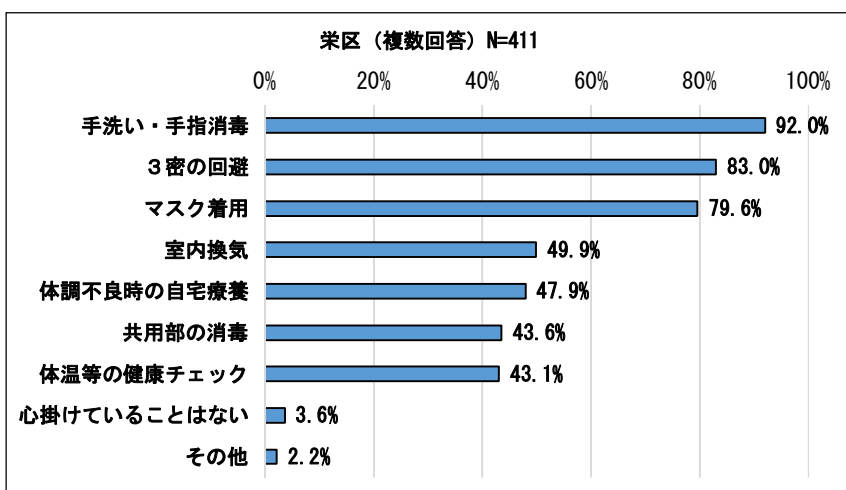
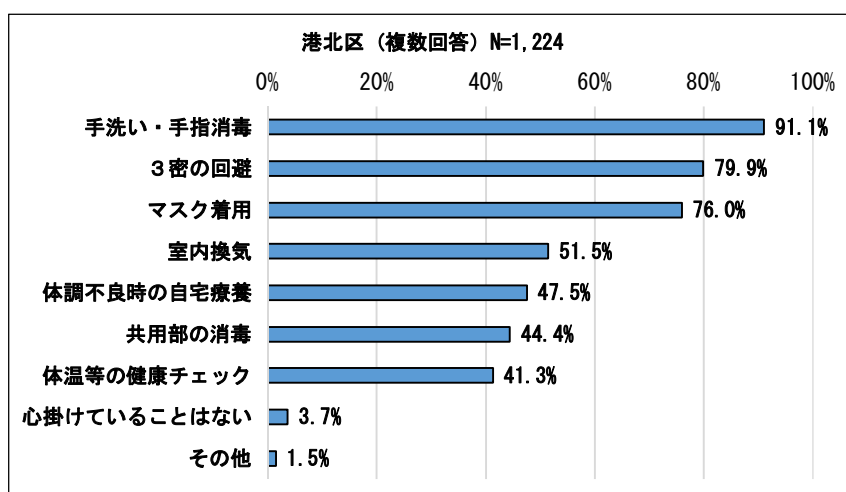
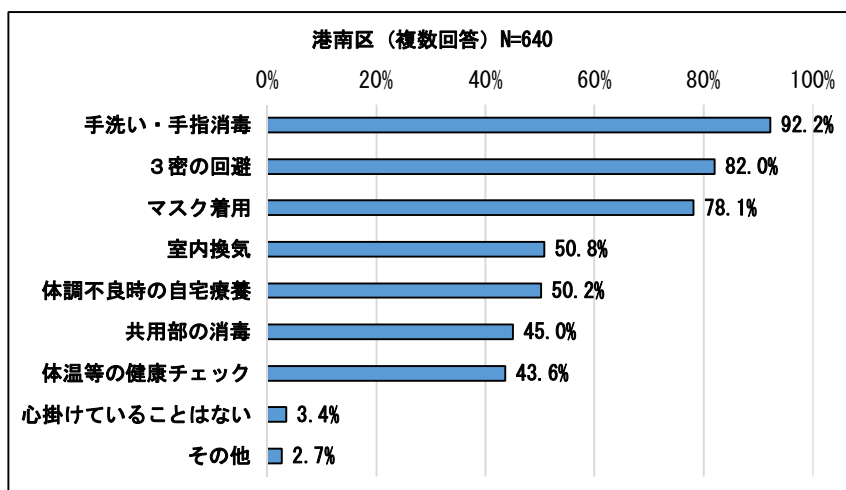
| | 全体 | 手洗い・手指消毒 | 共用部での消毒 | マスクの着用 | 室内換気 | 3密回避 | 体温等の健康チェック | 体調不良時の自宅療養 | その他 | 心掛けていることはない |
|------|-------|--------------|---------|--------|-------|-------|------------|------------|------|-------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 87.0% | 38.9% | 72.1% | 43.2% | 75.9% | 38.1% | 40.8% | 1.1% | 5.5% |
| 20歳代 | 369 | 79.1% | 43.4% | 61.0% | 42.5% | 66.4% | 31.2% | 30.6% | 0.3% | 8.9% |
| 30歳代 | 942 | 82.5% | 43.6% | 66.2% | 45.8% | 69.7% | 35.8% | 39.0% | 0.6% | 8.3% |
| 40歳代 | 2060 | 87.3% | 40.6% | 69.2% | 44.1% | 73.7% | 37.7% | 40.5% | 0.7% | 6.4% |
| 50歳代 | 2710 | 87.9% | 36.2% | 73.2% | 41.6% | 77.9% | 39.0% | 40.7% | 0.8% | 4.8% |
| 60歳代 | 717 | 93.2% | 36.0% | 89.3% | 43.4% | 87.9% | 43.1% | 49.8% | 4.6% | 0.6% |
| 女性全体 | 5654 | 93.7% | 52.7% | 83.7% | 58.2% | 84.5% | 46.3% | 57.8% | 2.6% | 2.6% |
| 20歳代 | 657 | 90.9% | 54.2% | 76.4% | 57.8% | 78.5% | 38.5% | 51.9% | 0.8% | 3.0% |
| 30歳代 | 1505 | 93.0% | 55.3% | 81.3% | 58.3% | 82.0% | 46.2% | 58.2% | 1.5% | 3.4% |
| 40歳代 | 1483 | 93.5% | 49.6% | 82.5% | 55.0% | 83.3% | 46.3% | 56.1% | 1.3% | 3.0% |
| 50歳代 | 1259 | 93.9% | 51.9% | 86.4% | 59.9% | 87.0% | 47.4% | 57.5% | 2.7% | 2.3% |
| 60歳代 | 750 | 97.6% | 53.7% | 92.7% | 62.1% | 92.7% | 51.2% | 65.9% | 8.5% | 0.5% |

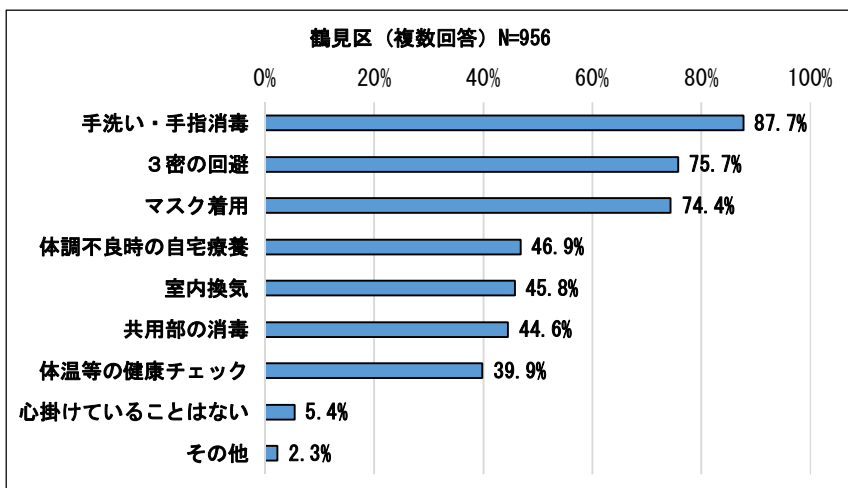
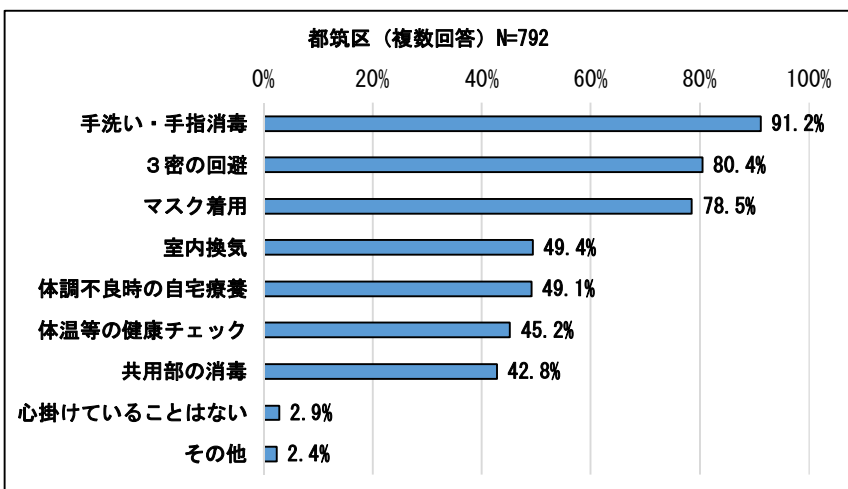
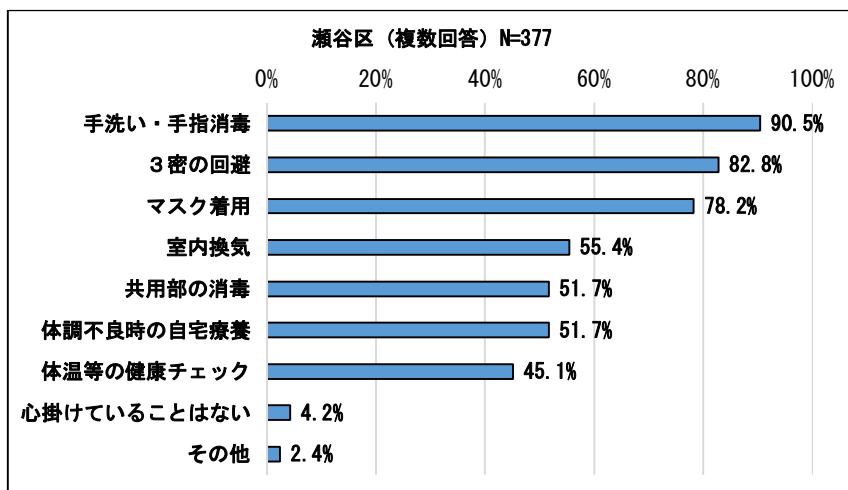
18区比較

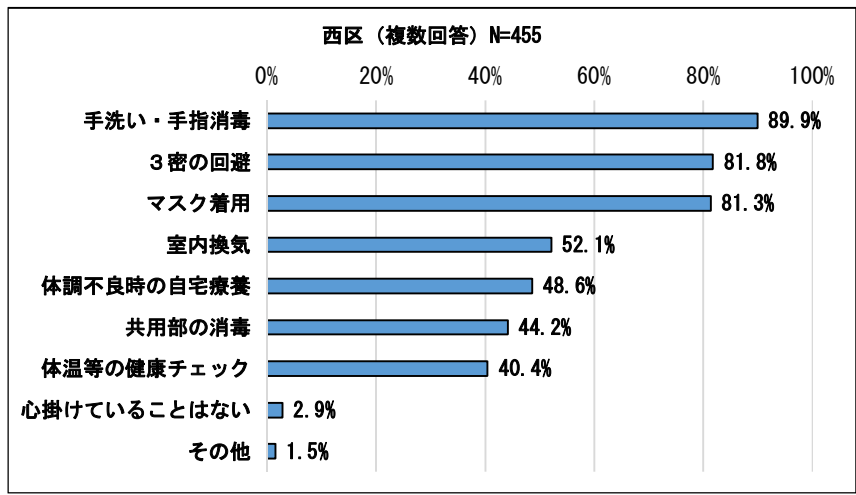
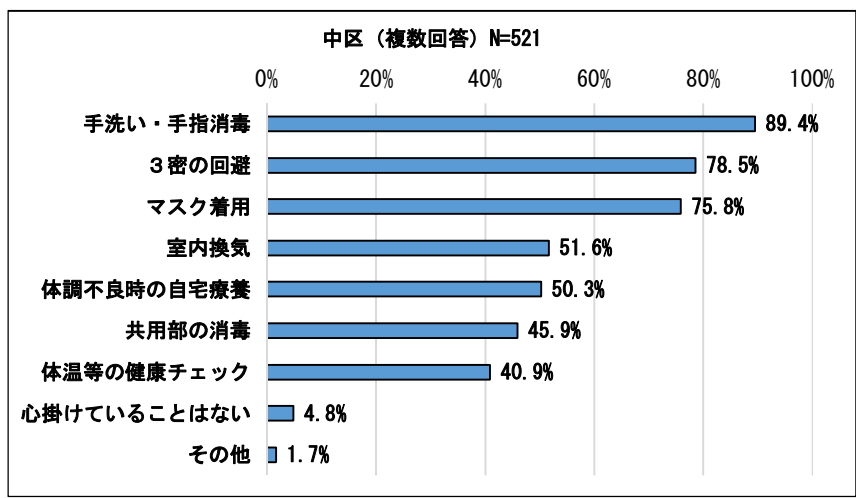
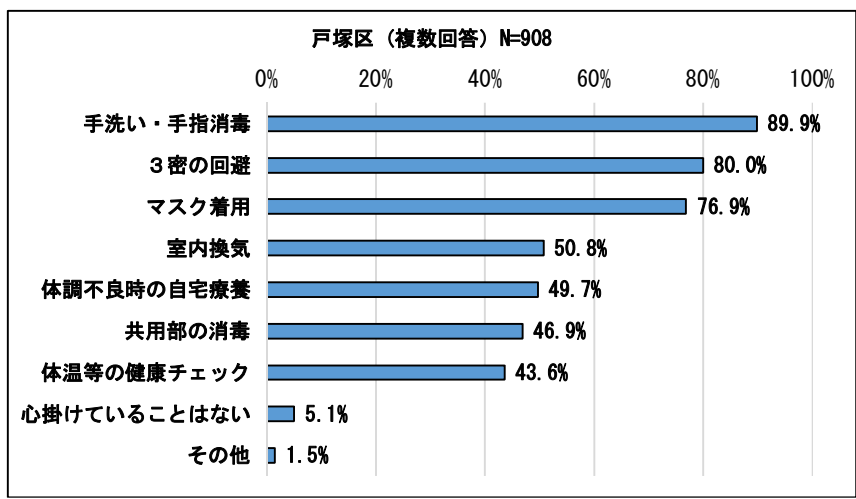
どの区も「手洗い・手指消毒をこまめに行う」と回答した人の割合が最も多かった。

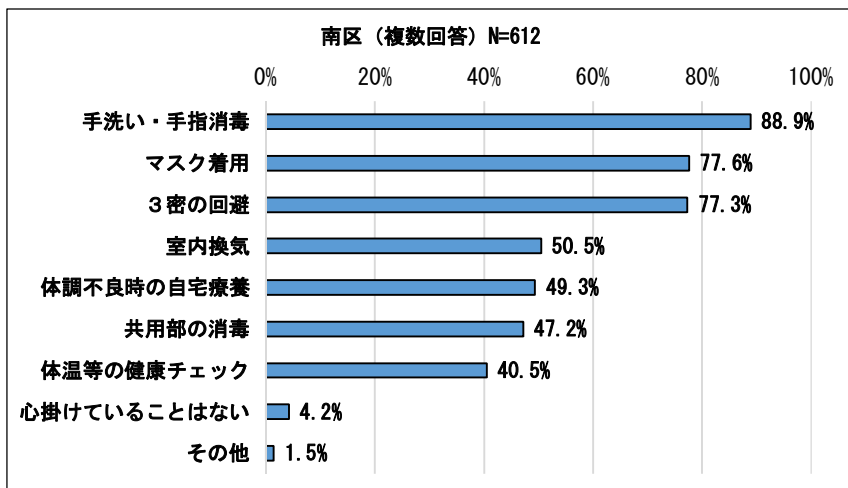
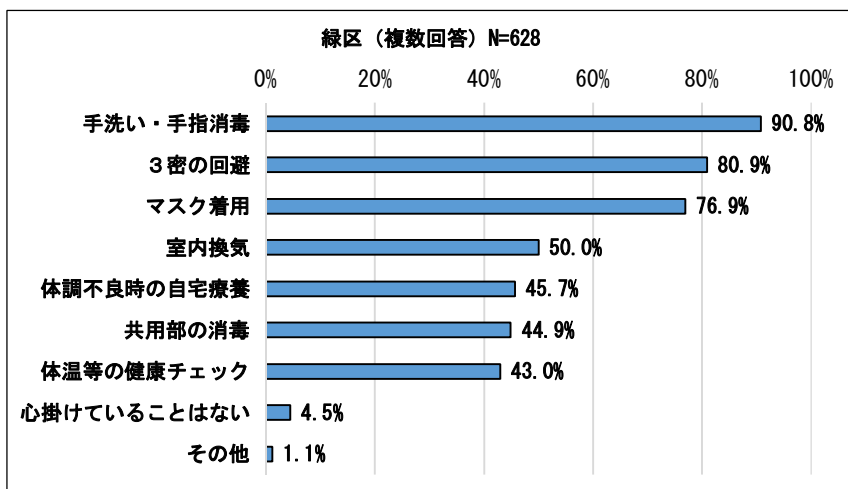
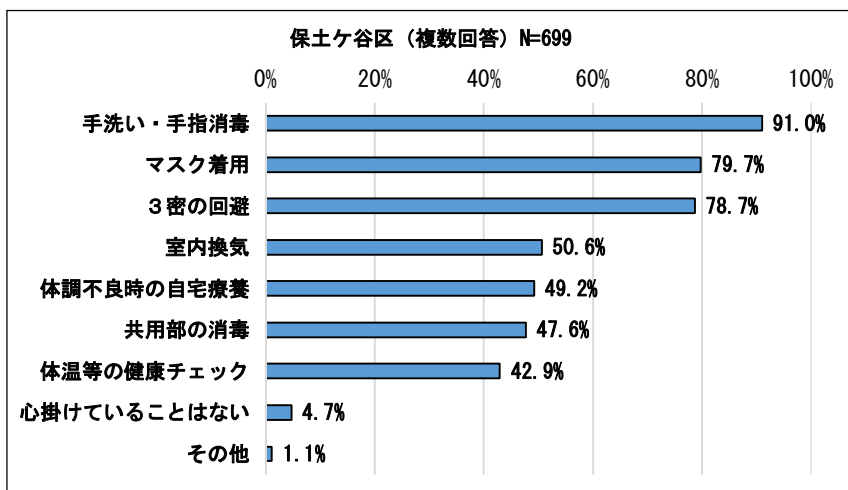






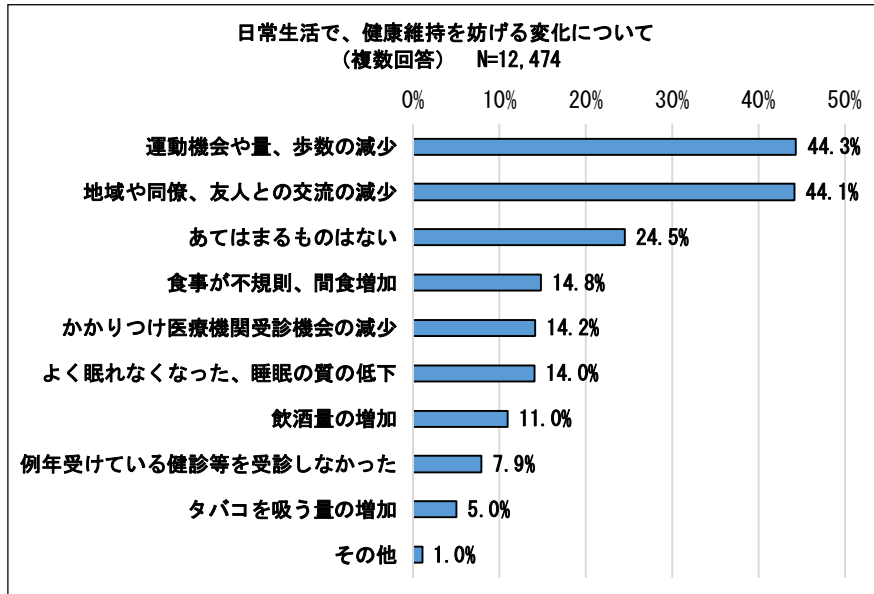






問18 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛などが求められる中で、あなたの日常生活に健康維持を妨げる変化はありましたか。（〇はいくつでも）

「運動する機会や運動量、歩数が下がった」と回答した人の割合が最も多く、次に「地域や職場の同僚、友達との交流が減った」、「あてはまるものはない」であった。



性別・年代別比較

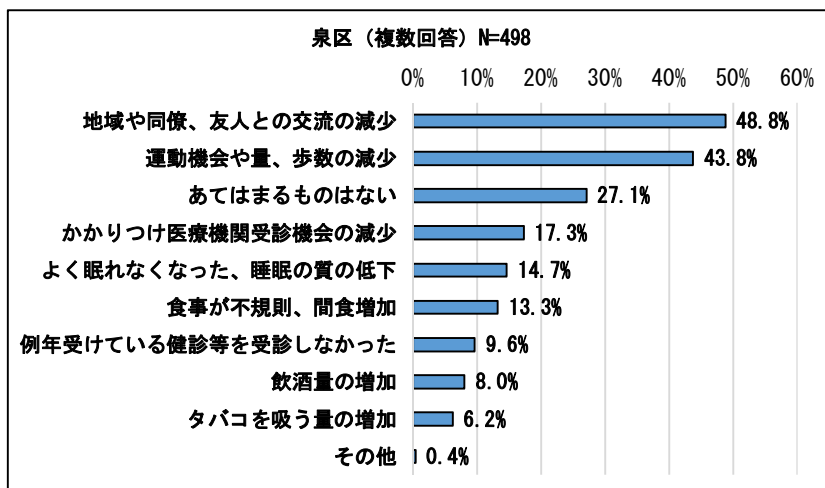
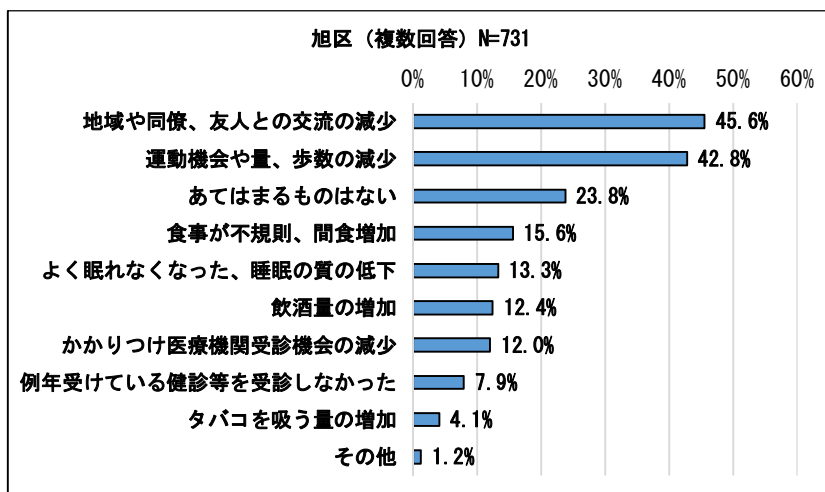
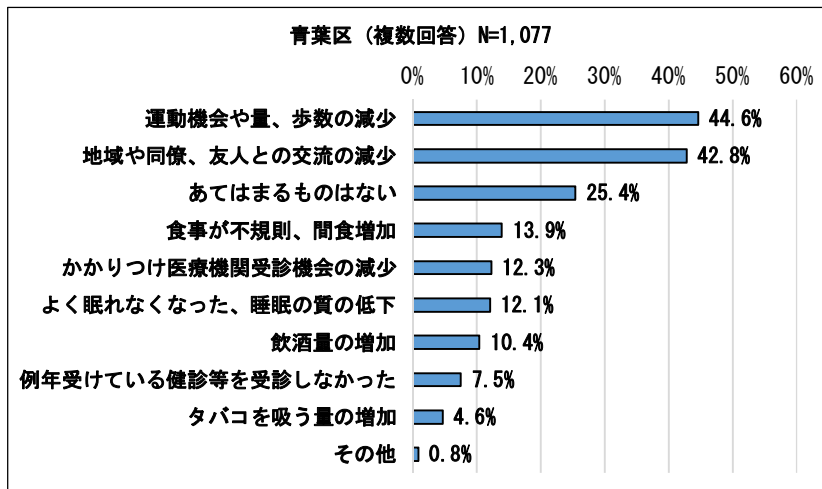
男性は20歳代から50歳代で「運動する機会や運動量、歩数が下がった」、60歳代は「地域や職場の同僚、友達との交流が減った」と回答した割合が最も多かった。女性は、20歳代と40歳代で「運動する機会や運動量、歩数が下がった」、他の年代は「地域や職場の同僚、友達との交流が減った」と回答した割合が最も多かった。

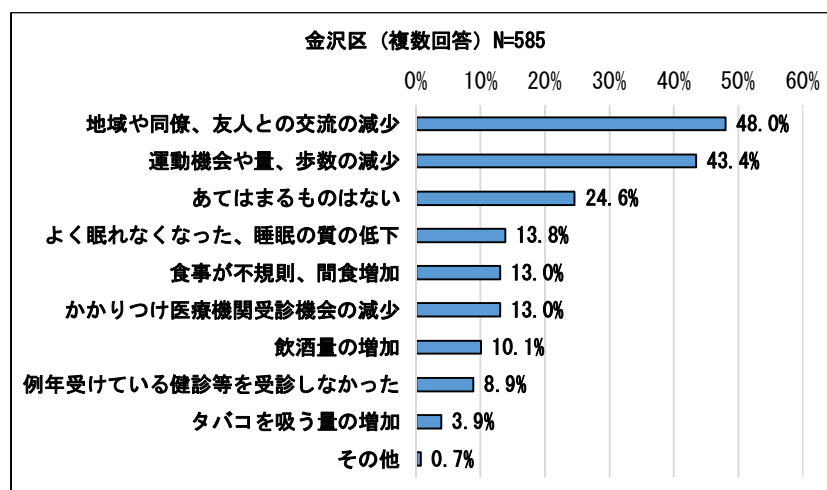
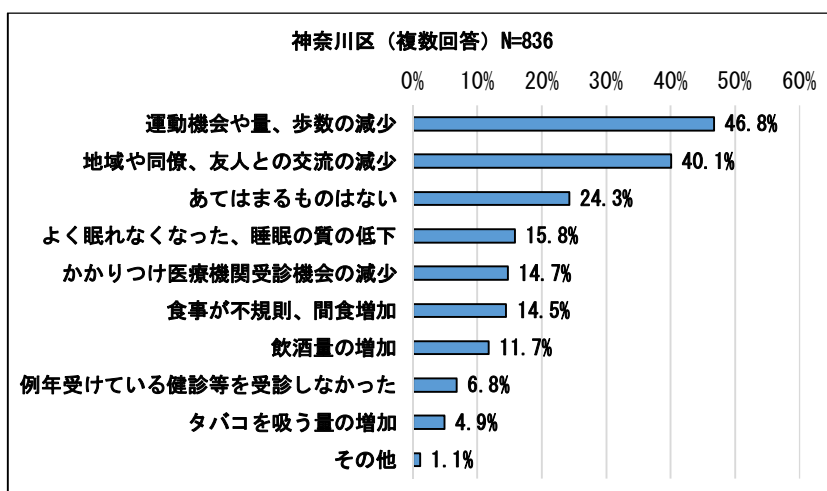
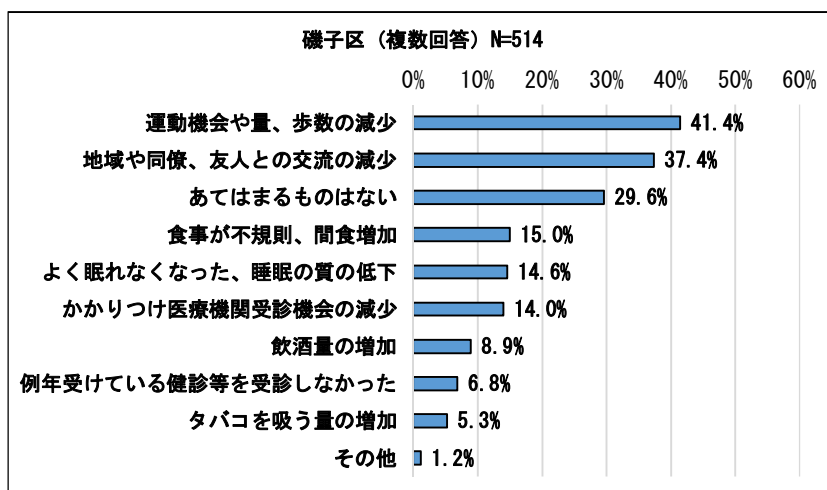
新型コロナウイルスの感染拡大に伴っての健康維持を妨げる変化（複数回答）

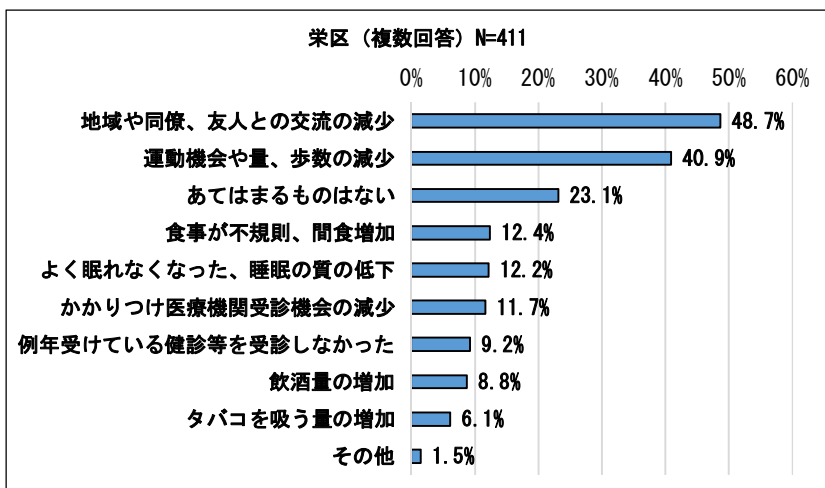
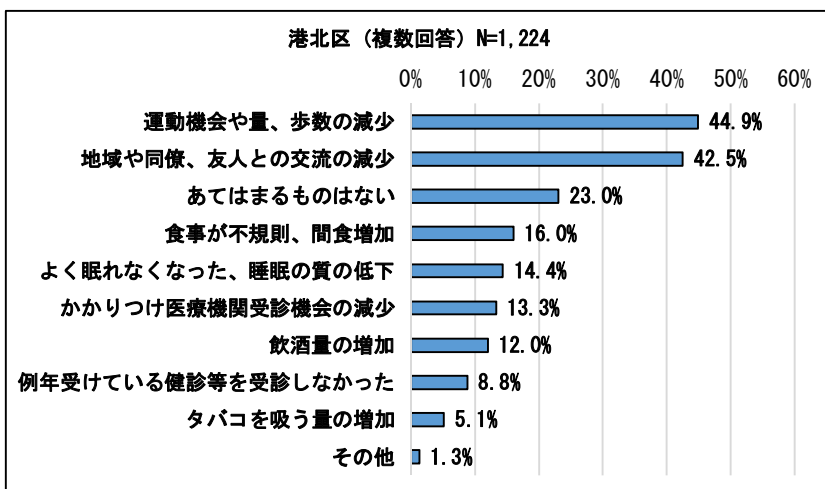
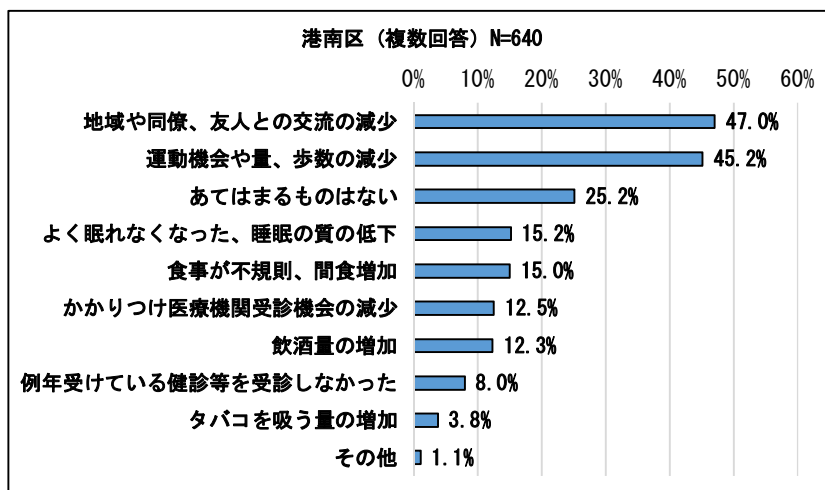
| | 全体 | 食事が不規則に、間食の増加 | 飲酒量の増加 | タバコを吸う量の増加 | 運動機会や量、歩数の減少 | よく眠れなくなった、睡眠の質の低下 | かかりつけ医療機関受診機会の減少 | 例年受けている健診等を受診しなかった | 地域や同僚、友人との交流の減少 | その他 | あてはまるものはない |
|------|-------|---------------|--------|------------|--------------|-------------------|------------------|--------------------|-----------------|------|------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 11.5% | 13.2% | 6.5% | 41.7% | 12.5% | 9.5% | 5.0% | 38.7% | 0.8% | 28.4% |
| 20歳代 | 369 | 19.8% | 14.9% | 6.2% | 42.3% | 19.0% | 9.5% | 4.3% | 37.9% | 0.3% | 25.2% |
| 30歳代 | 942 | 16.5% | 13.9% | 8.5% | 43.2% | 12.8% | 10.0% | 3.7% | 36.3% | 0.6% | 27.2% |
| 40歳代 | 2060 | 12.5% | 13.2% | 7.9% | 41.1% | 12.9% | 9.2% | 3.8% | 35.7% | 0.7% | 29.4% |
| 50歳代 | 2710 | 9.2% | 13.4% | 5.6% | 41.8% | 12.0% | 9.3% | 5.1% | 37.4% | 0.6% | 30.6% |
| 60歳代 | 717 | 7.3% | 10.5% | 3.1% | 40.4% | 9.8% | 10.9% | 9.8% | 55.8% | 2.0% | 20.2% |
| 女性全体 | 5654 | 18.7% | 8.4% | 3.3% | 47.6% | 15.9% | 19.6% | 11.4% | 50.6% | 1.4% | 20.0% |
| 20歳代 | 657 | 28.2% | 6.7% | 3.8% | 54.3% | 22.8% | 13.1% | 4.1% | 48.2% | 0.5% | 17.7% |
| 30歳代 | 1505 | 23.5% | 9.5% | 3.2% | 51.0% | 14.9% | 19.6% | 8.7% | 51.2% | 1.1% | 18.7% |
| 40歳代 | 1483 | 18.2% | 11.4% | 4.0% | 45.5% | 14.9% | 18.9% | 11.5% | 43.2% | 1.0% | 23.6% |
| 50歳代 | 1259 | 13.7% | 7.7% | 3.6% | 41.4% | 15.1% | 20.9% | 13.6% | 50.1% | 1.4% | 22.9% |
| 60歳代 | 750 | 10.4% | 2.8% | 1.5% | 49.1% | 15.2% | 24.9% | 19.3% | 66.9% | 3.2% | 12.3% |

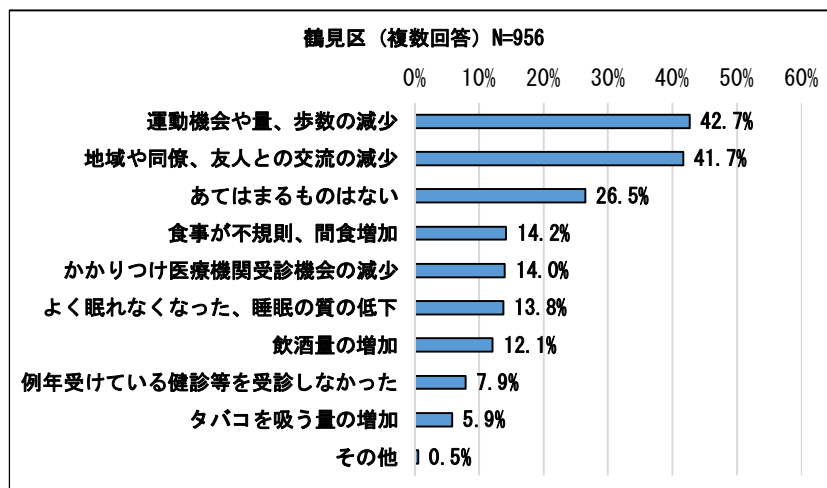
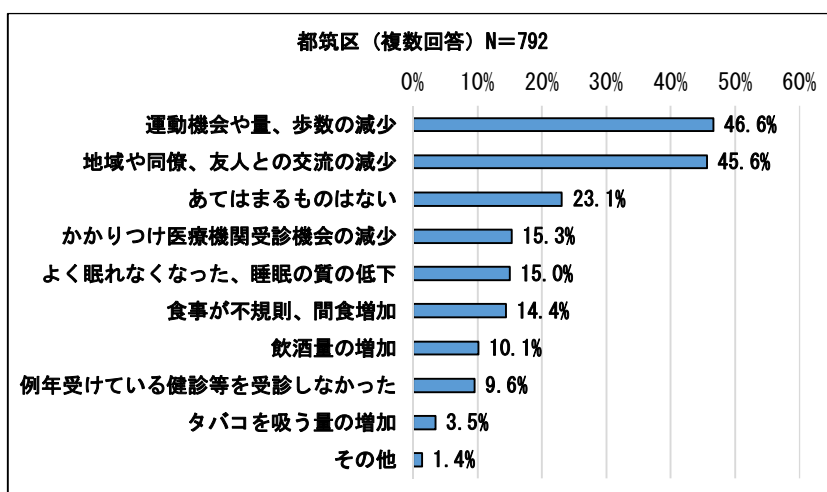
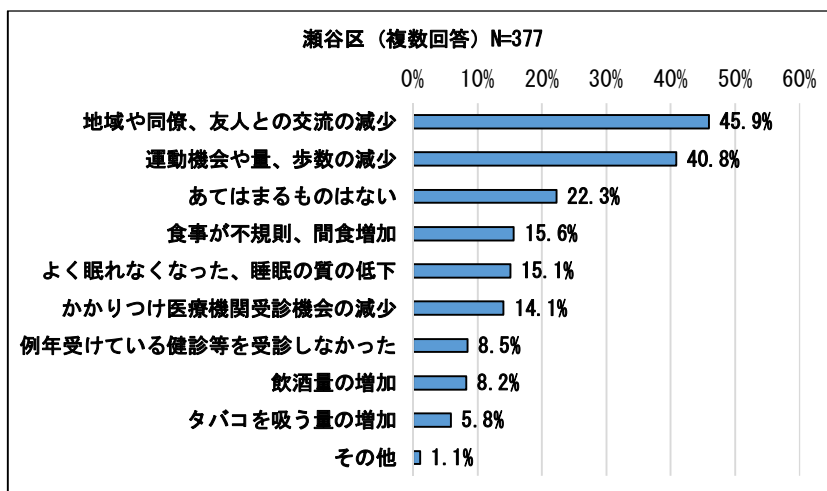
18区比較

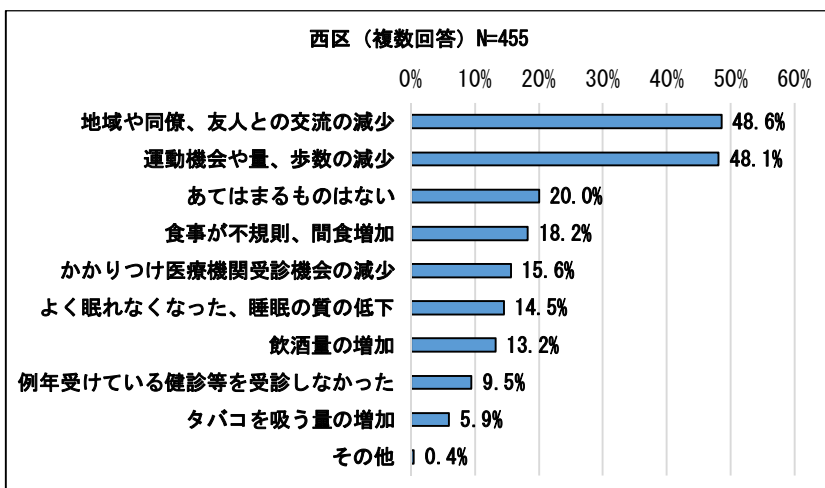
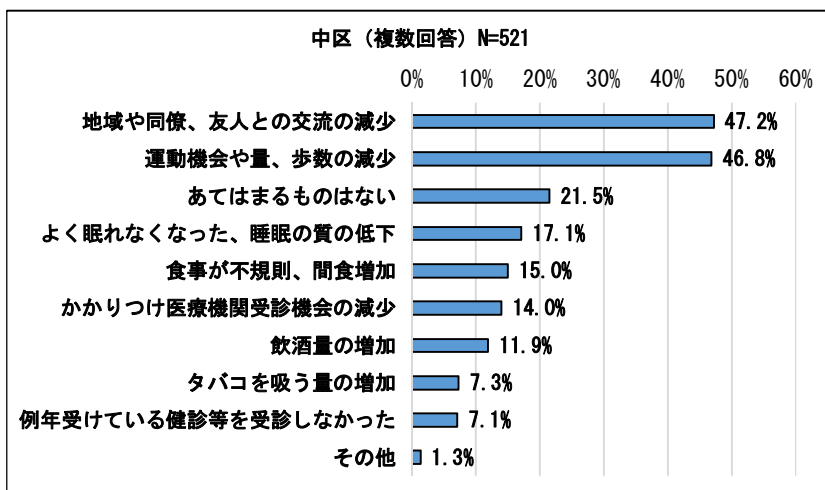
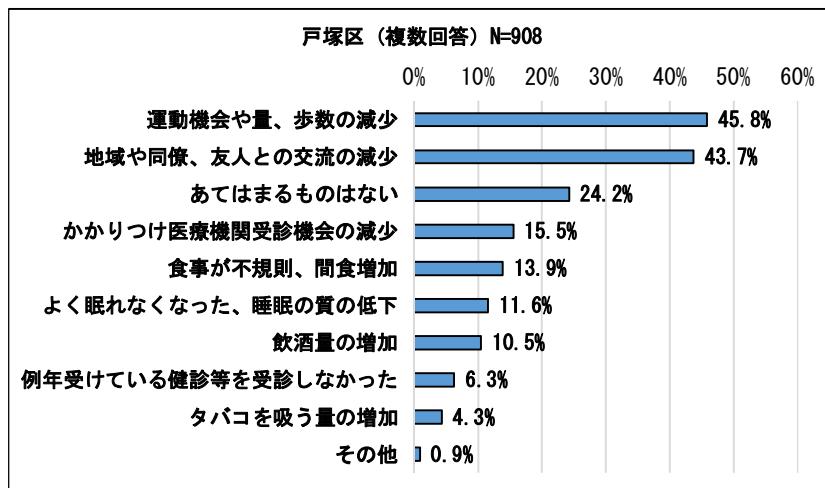
区によって、日常生活に健康維持を妨げる変化は異なっていた。

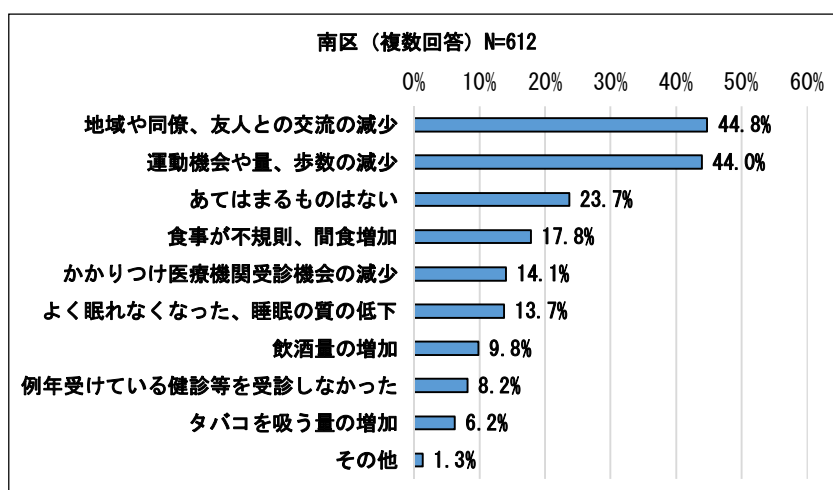
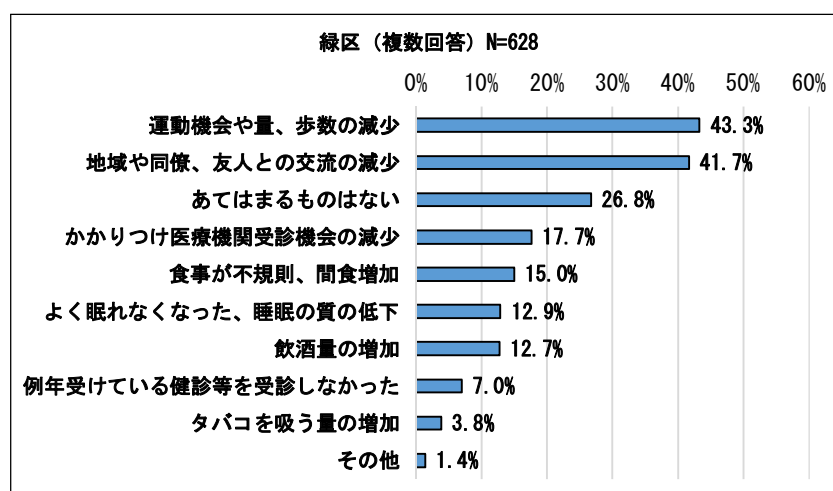
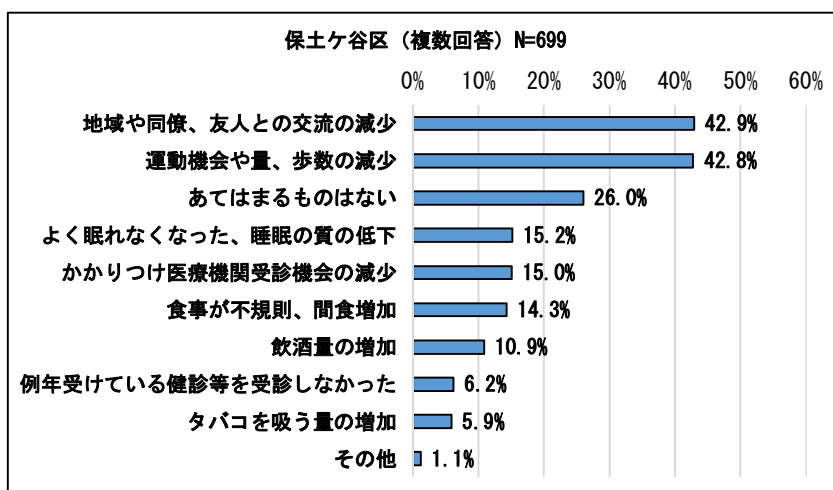






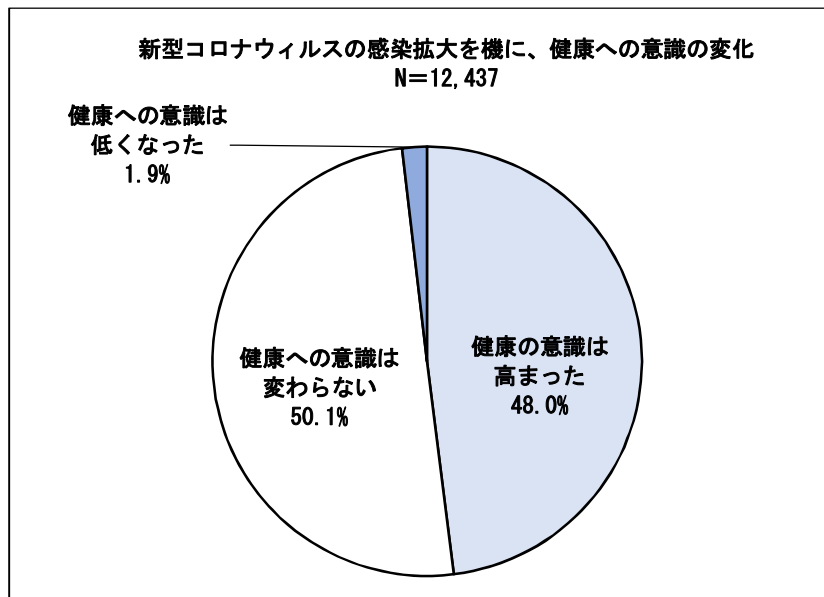






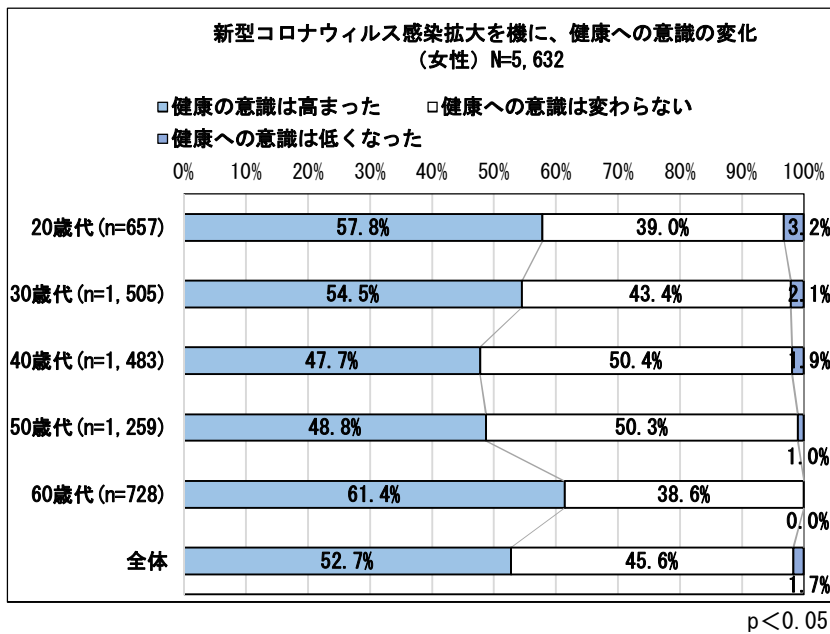
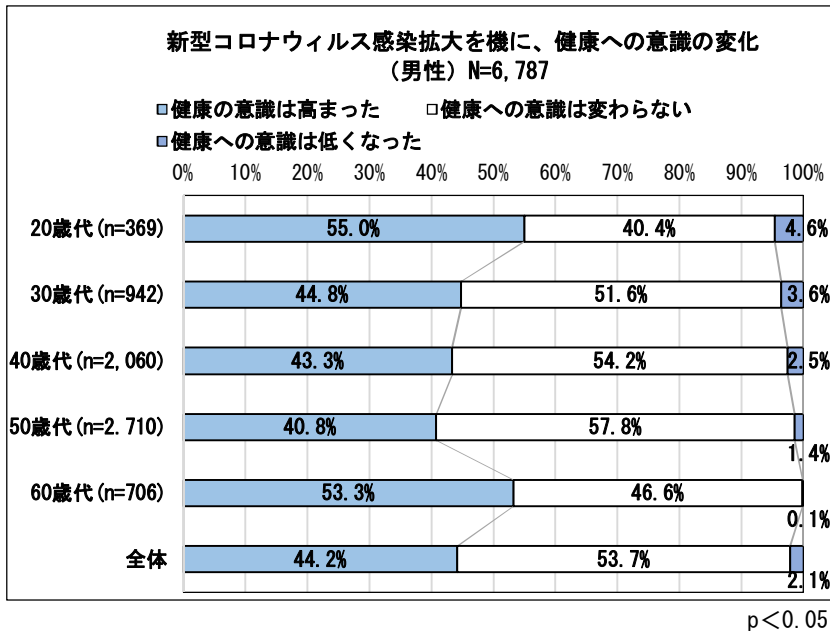
問19 新型コロナウイルスの感染拡大を機に、あなたの健康への意識は高まったと思いますか。あてはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

「健康の意識は高まった」と回答した人の割合は、48.0%であった。



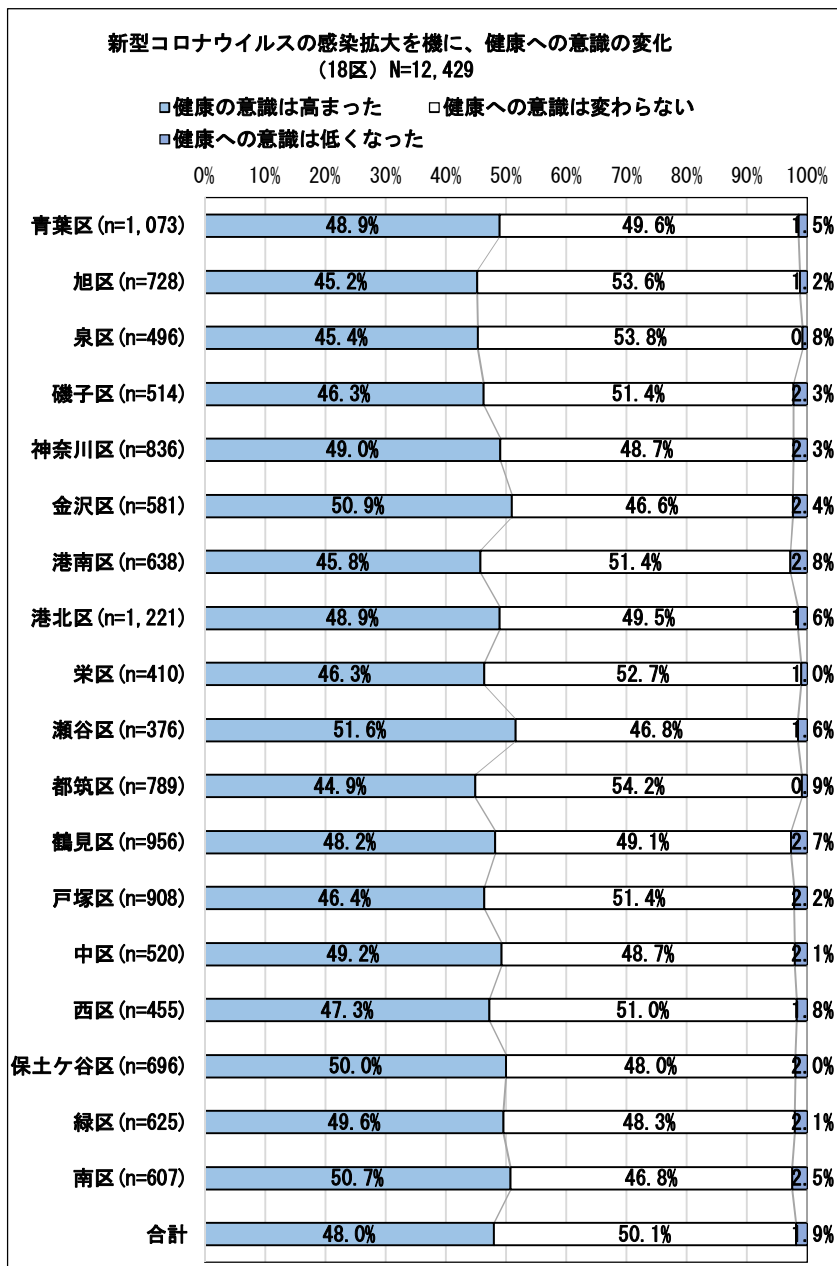
性別・年代別比較

「健康の意識は高まった」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。



18区比較

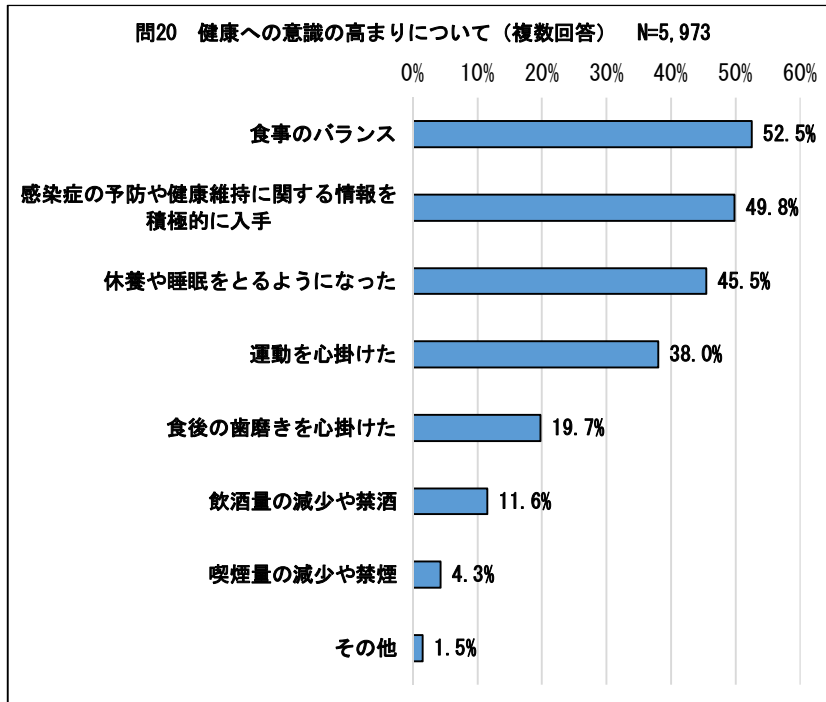
区によって有意な違いはなかった。



p=0.091

問20 問19で「1. 健康への意識が高まった」と選択した方のみお答えください。どのように健康への意識が高まりましたか。(〇はいくつでも)

「食事のバランスに気を配るようになった」と回答した人の割合が最も多く、次に「感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手ようになった」、「休養や睡眠を意識して取るようになった」であった。



性別・年代別比較

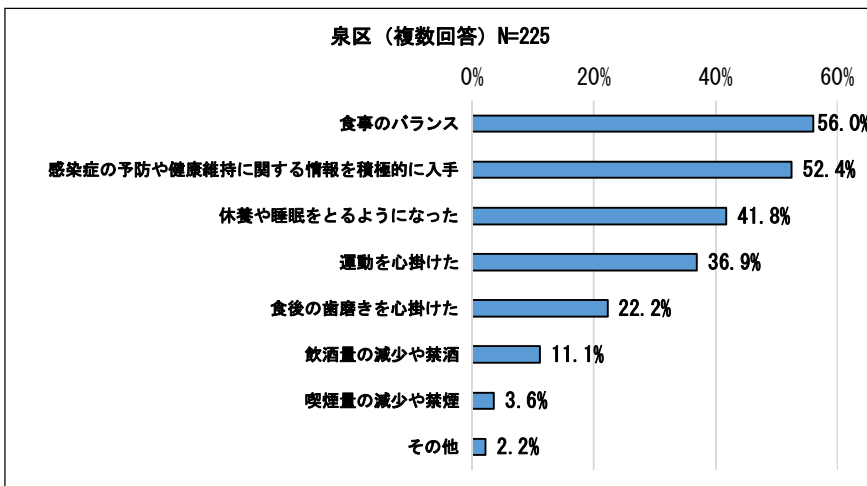
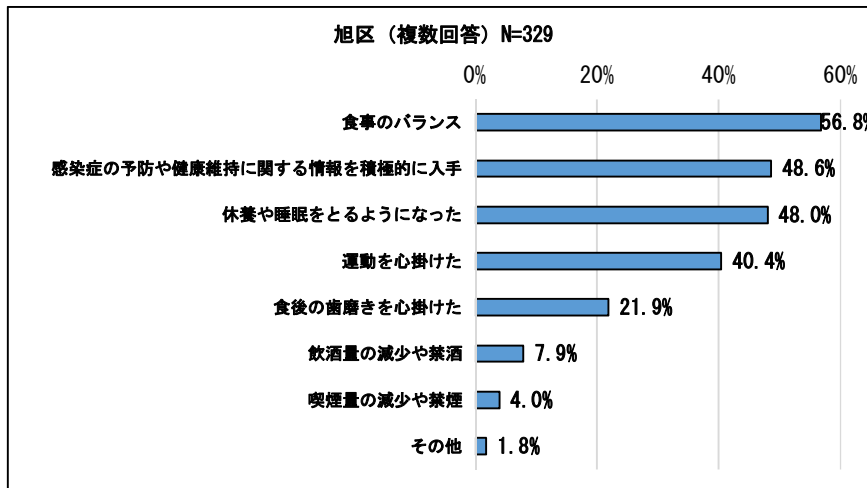
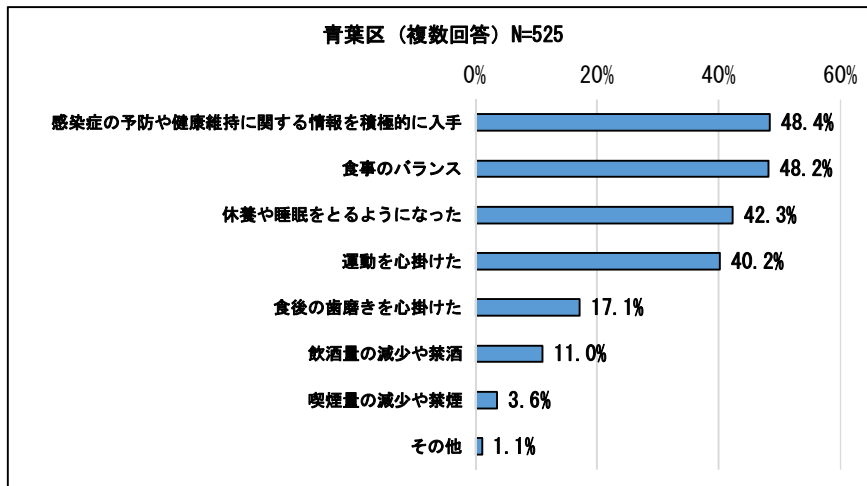
男女とも40歳代までは「食事のバランスに気を配るようになった」、50歳代からは「感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手するようになった」と回答した人の割合が最も多かった。

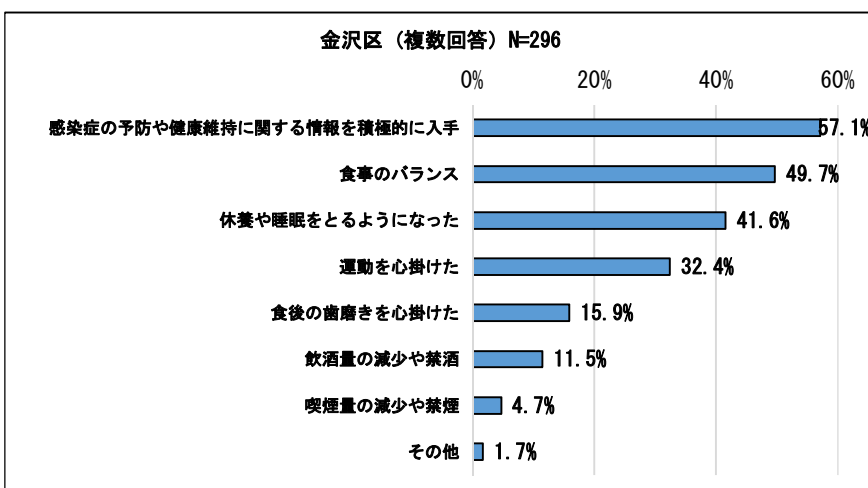
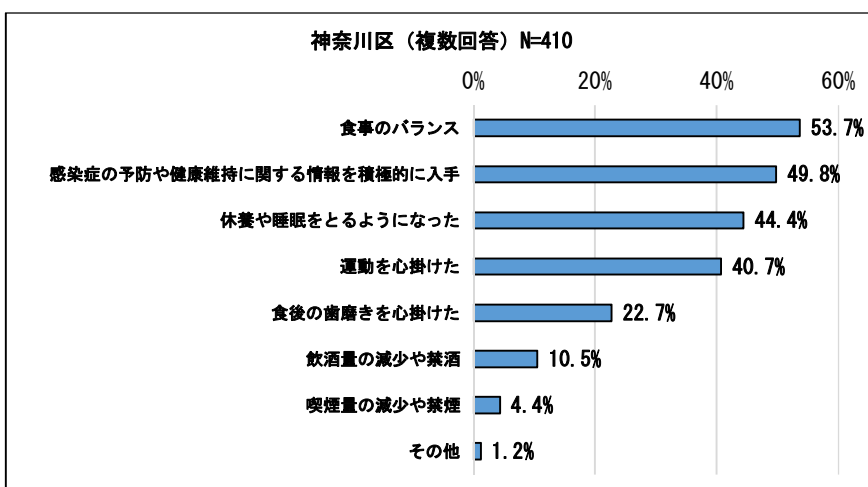
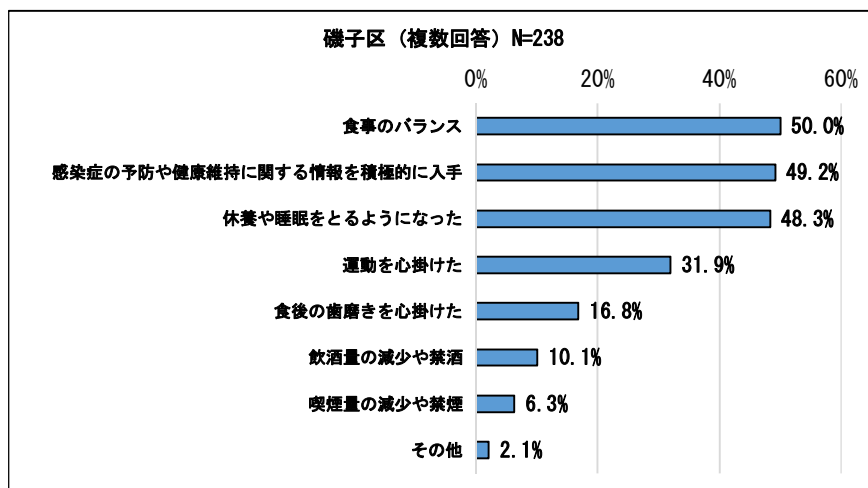
どのように健康への意識が高まりましたか（複数回答）

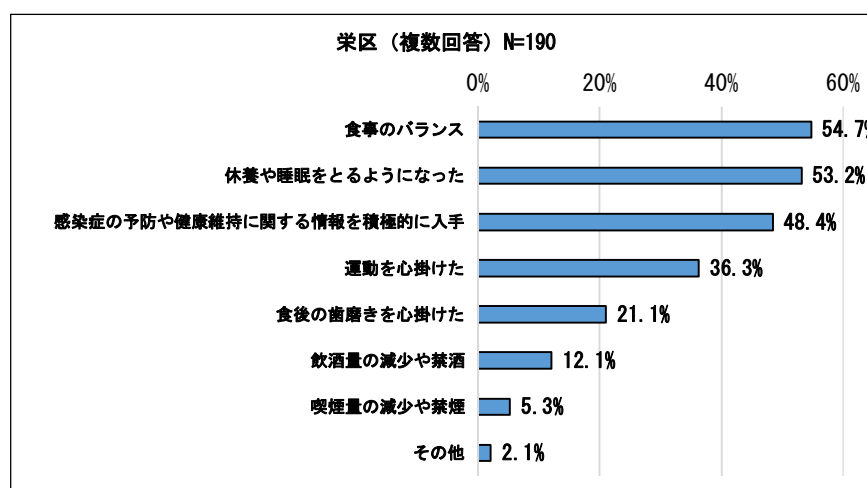
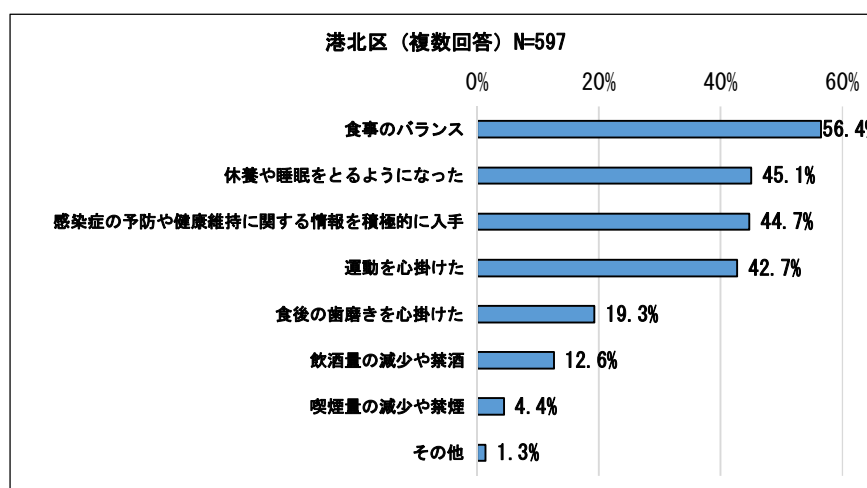
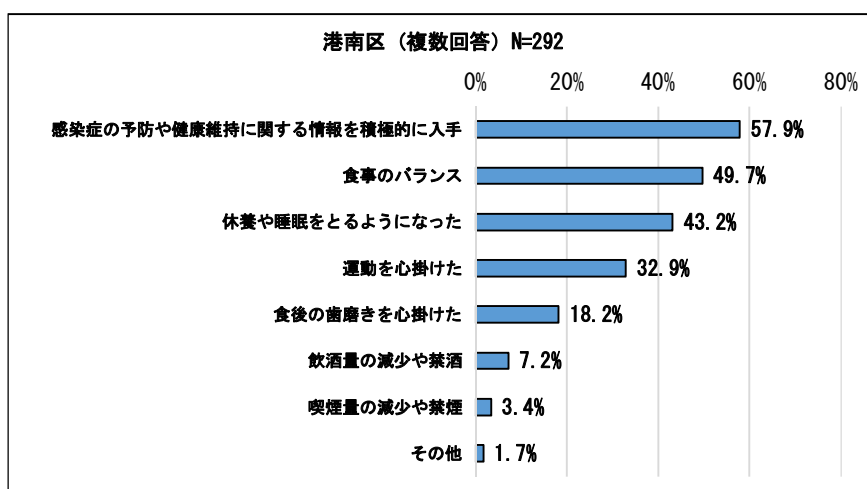
| | 全体 | 食事のバランス | 飲酒量の減少や禁酒 | 喫煙量の減少や禁煙 | 運動を心掛けた | 休養や睡眠をとるようになった | 食後の歯磨きを心掛けた | 感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手した | その他 |
|------|------|---------|-----------|-----------|---------|----------------|-------------|----------------------------|------|
| 全体 | 5967 | % | | | | | | | |
| 男性全体 | 2998 | 47.2% | 15.4% | 6.2% | 41.3% | 42.0% | 17.0% | 44.7% | 1.8% |
| 20歳代 | 203 | 57.6% | 16.3% | 6.4% | 39.9% | 44.8% | 22.7% | 30.5% | 1.5% |
| 30歳代 | 422 | 58.3% | 19.4% | 9.5% | 43.6% | 43.4% | 20.1% | 34.4% | 0.9% |
| 40歳代 | 892 | 49.2% | 13.7% | 5.8% | 42.3% | 42.0% | 16.8% | 40.0% | 1.9% |
| 50歳代 | 1105 | 44.3% | 15.7% | 5.7% | 41.0% | 41.9% | 14.2% | 46.7% | 1.5% |
| 60歳代 | 376 | 33.0% | 14.1% | 4.8% | 38.3% | 38.8% | 19.1% | 68.9% | 3.7% |
| 女性全体 | 2969 | 57.8% | 7.6% | 2.3% | 34.6% | 49.1% | 22.4% | 55.0% | 1.1% |
| 20歳代 | 380 | 58.2% | 11.3% | 1.6% | 45.5% | 49.2% | 23.9% | 46.1% | 0.8% |
| 30歳代 | 820 | 61.0% | 7.0% | 3.2% | 31.8% | 50.7% | 20.4% | 48.2% | 1.3% |
| 40歳代 | 708 | 57.6% | 8.8% | 2.5% | 35.2% | 49.3% | 21.0% | 52.0% | 0.4% |
| 50歳代 | 614 | 56.4% | 8.1% | 1.8% | 30.8% | 45.8% | 21.7% | 59.3% | 0.7% |
| 60歳代 | 447 | 53.7% | 3.4% | 1.6% | 34.9% | 50.3% | 28.2% | 73.8% | 2.7% |

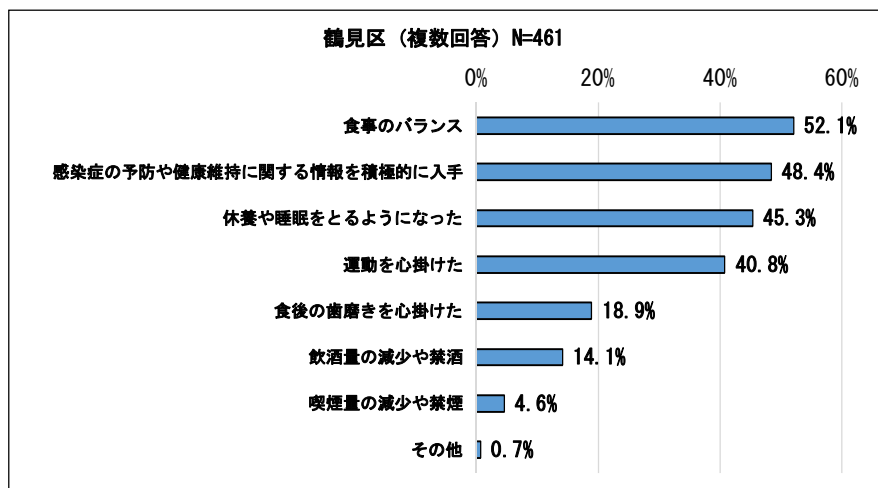
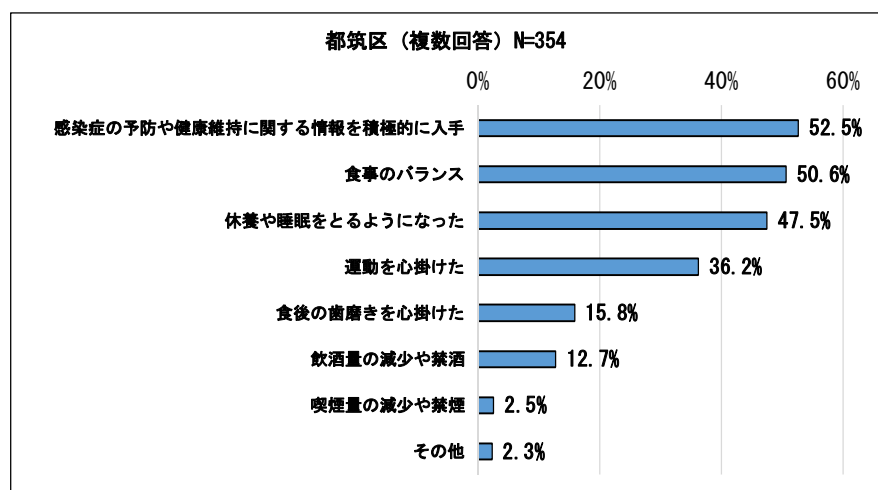
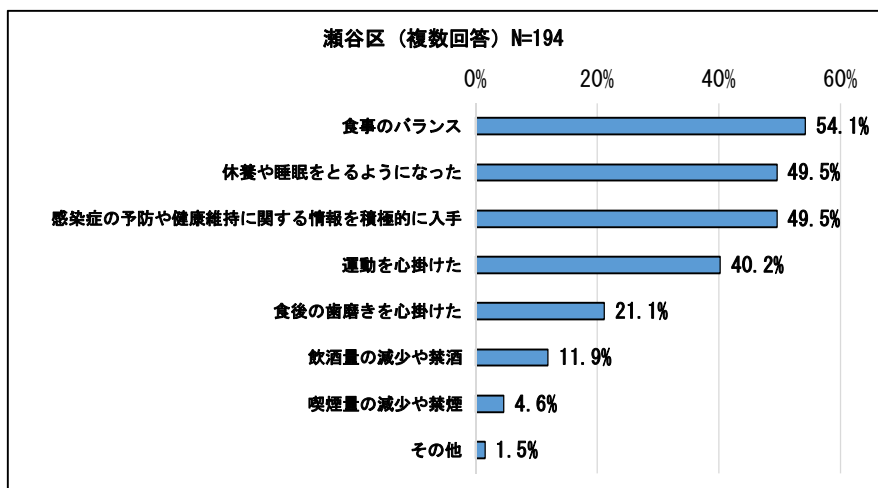
18区比較

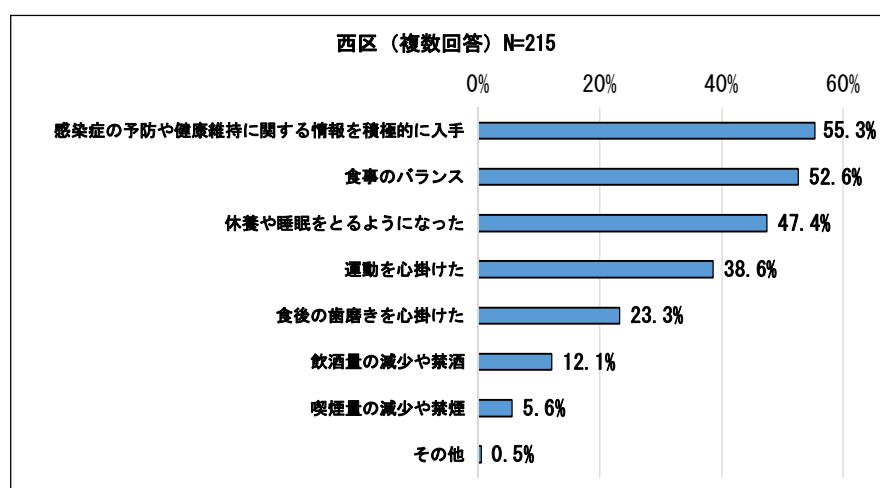
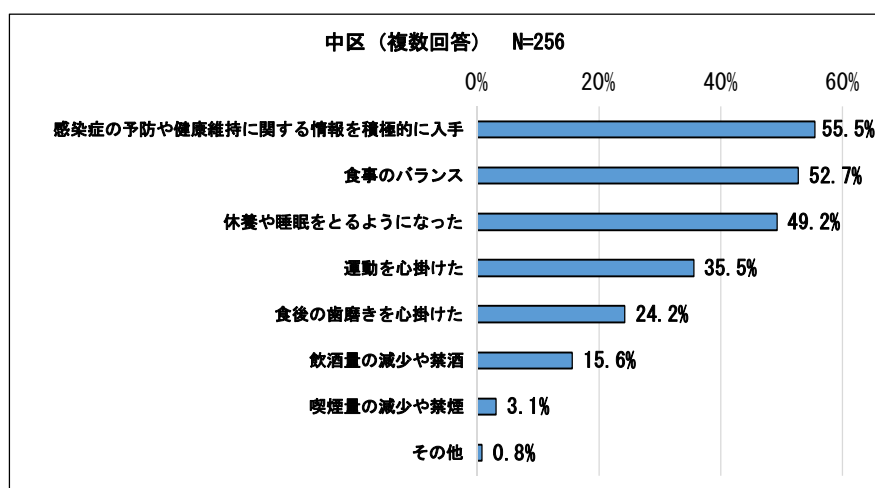
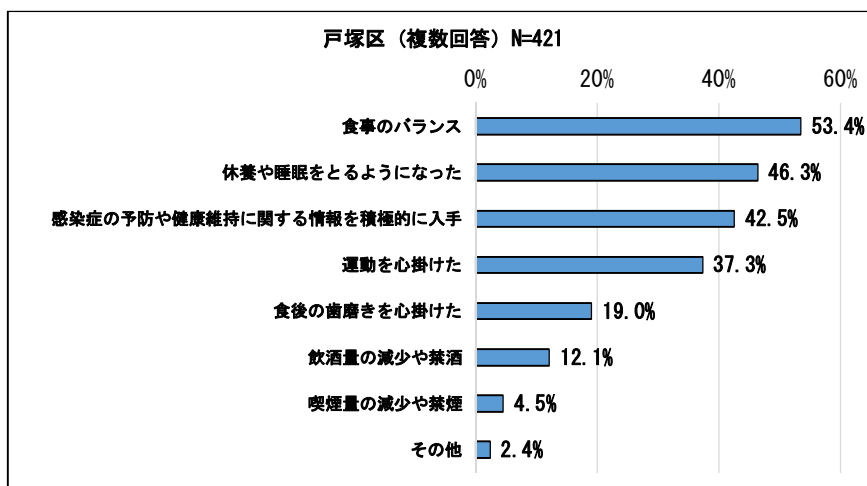
区によって、健康への意識の高まった内容は異なっていた。

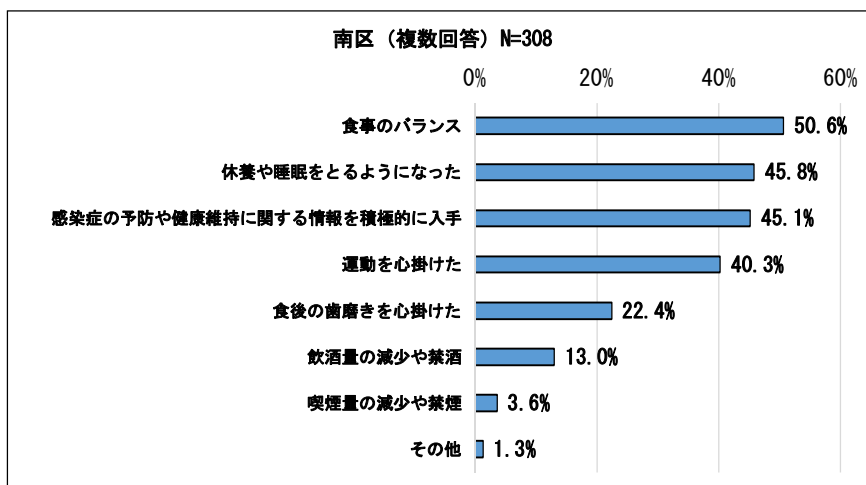
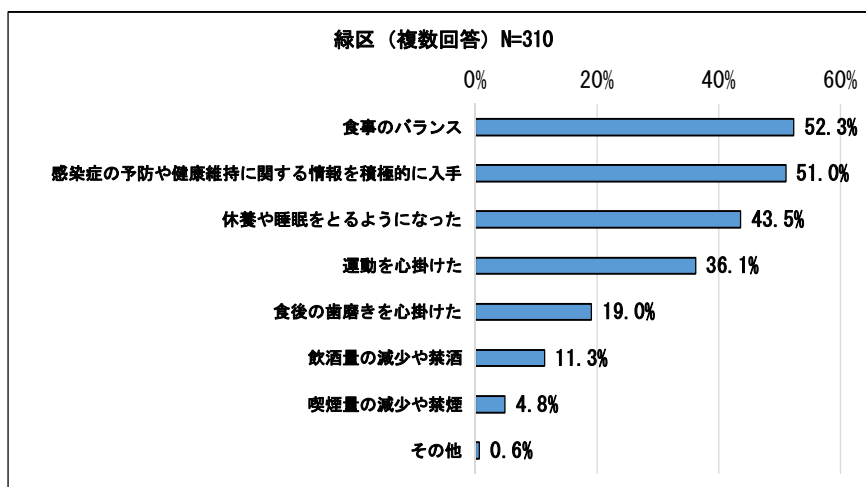
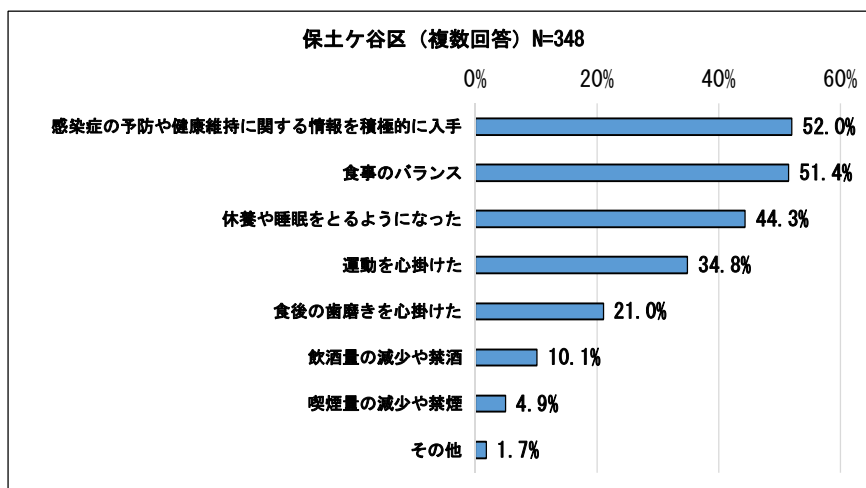








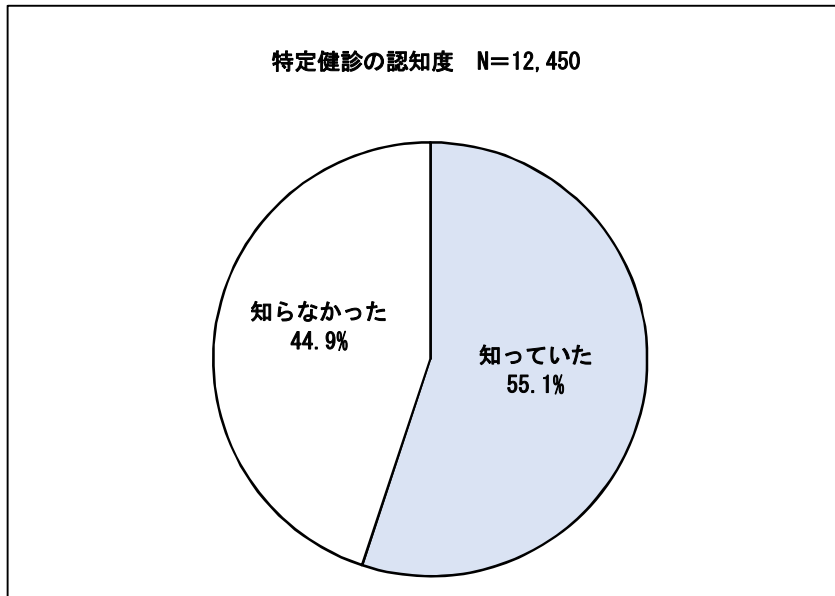




3. 健診・がん検診

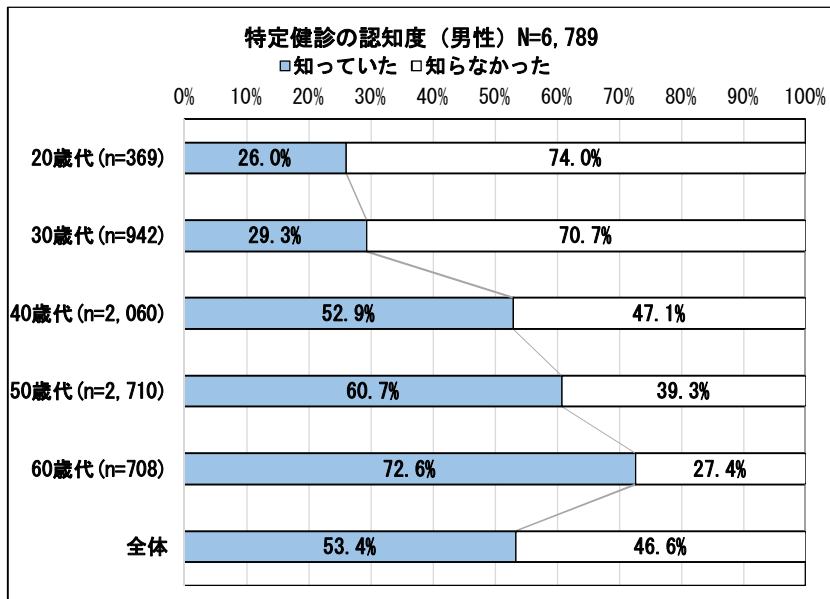
問21 あなたは、40歳以上で健康保険に加入していれば、生活習慣病を早期発見するための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。
（〇はひとつ）

「知っていた」と回答した人の割合は、55.1%であった。

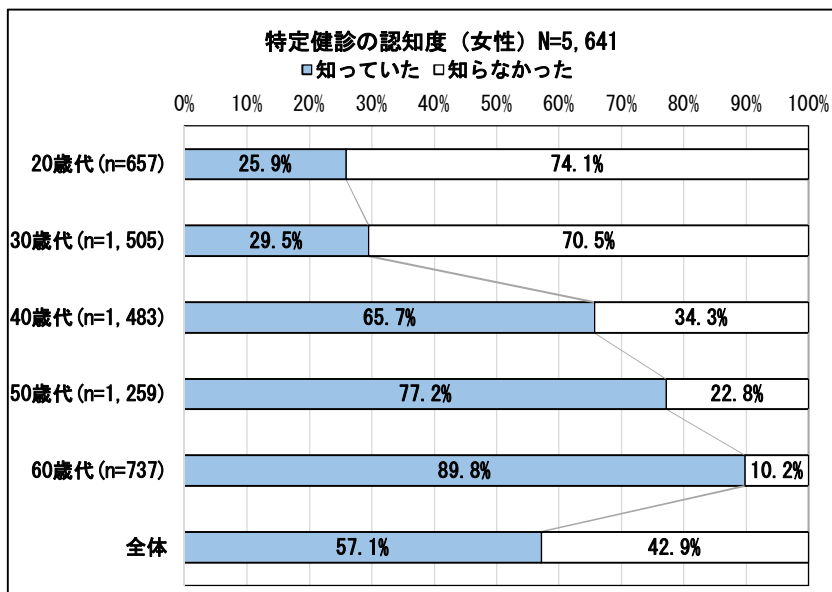


性別・年代別比較

男女とも、年代が上がるにつれて「知っていた」と回答した人の割合は増加していた。



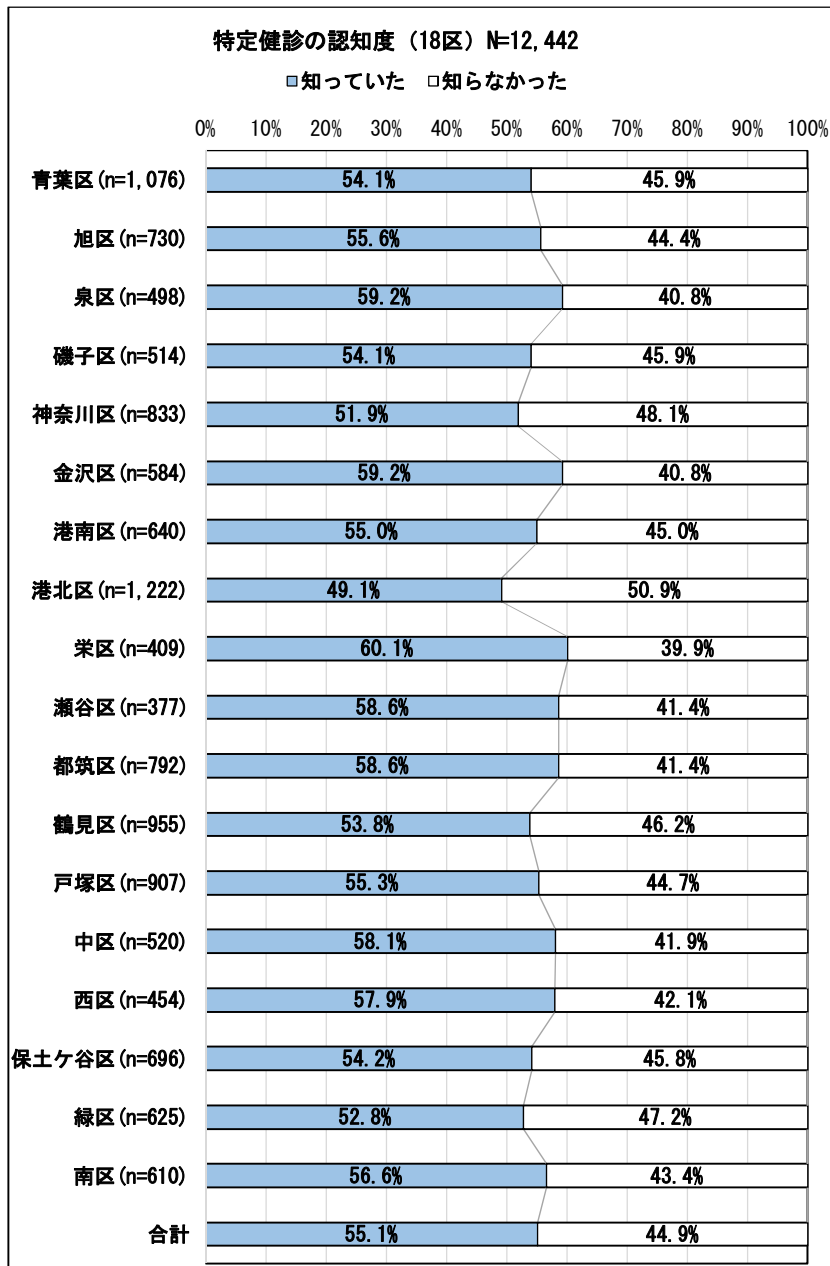
p<0.05



p<0.05

18区比較

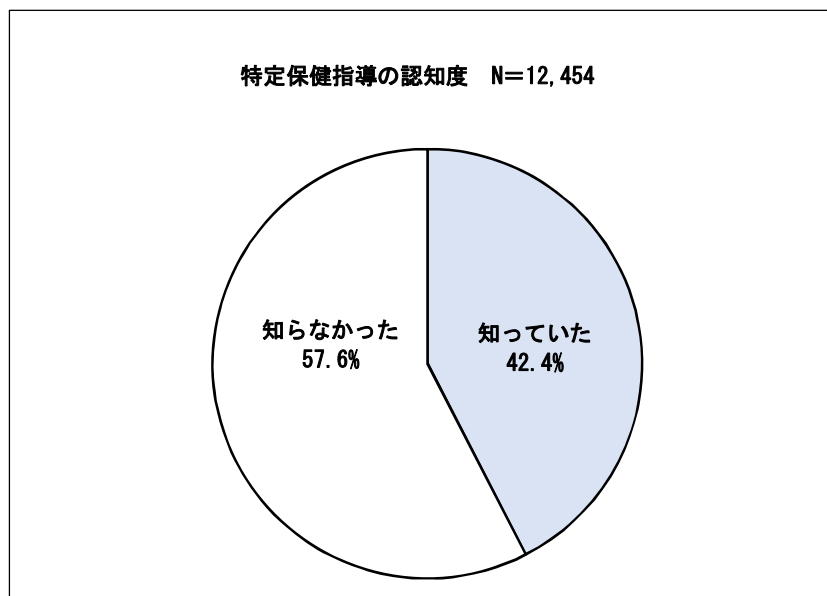
「知っていた」と回答した人の割合は、栄区（60.1%）が最も多く、港北区（49.1%）が最も少なかった。



p<0.05

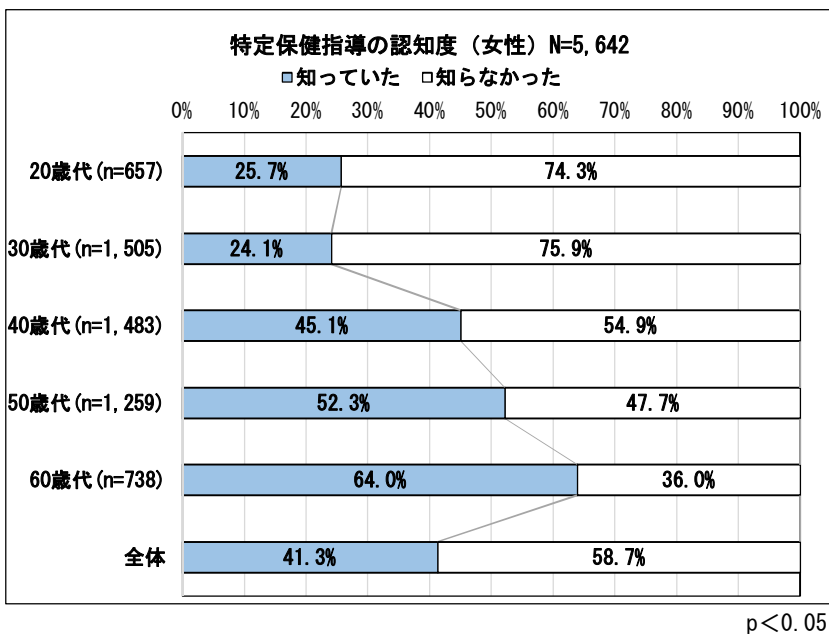
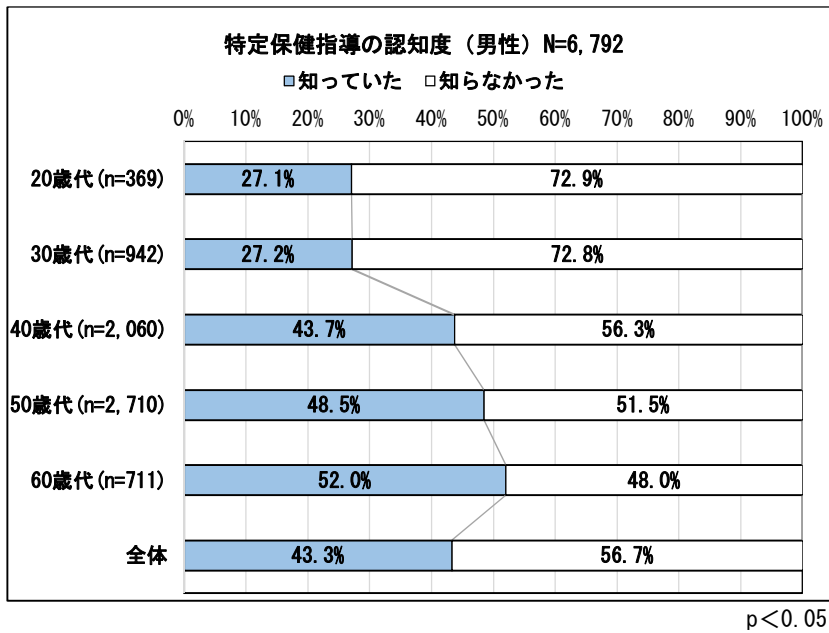
問22 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。（〇はひとつ）

「知っていた」と回答した人の割合は、42.4%であった。



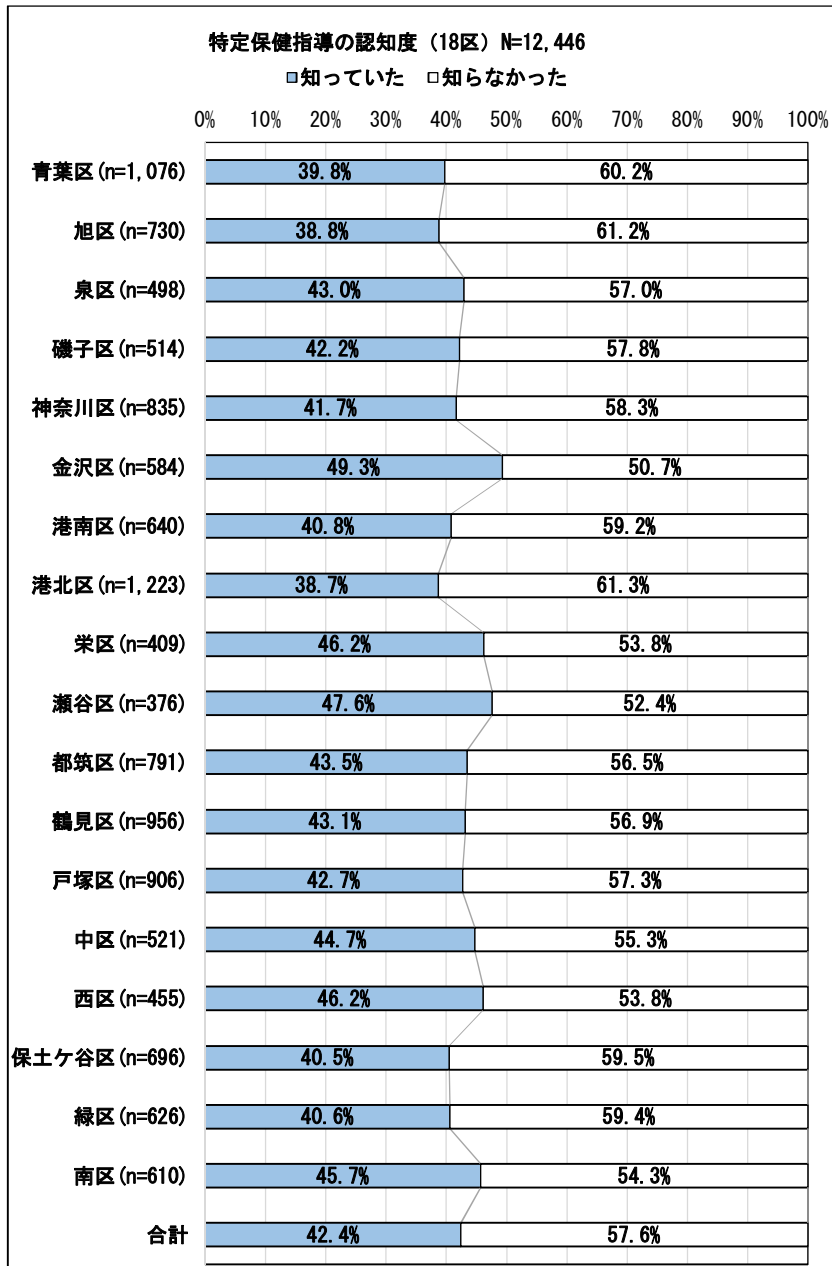
性別・年代別比較

男性は、年代が上がるにつれて「知っていた」と回答した人の割合は増加していた。女性は、30歳代が最も少なく、年代が上がるにつれて増加していた。



18区比較

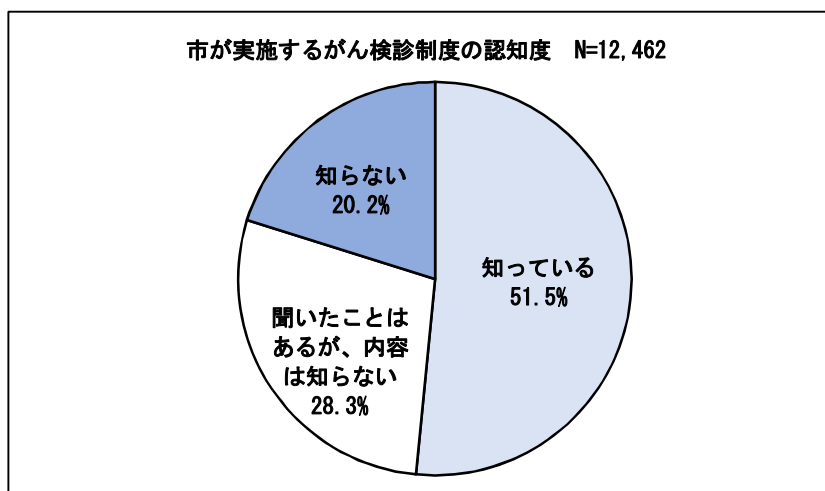
「知っていた」と回答した人の割合は、金沢区(49.3%)が最も多く、港北区(38.7%)が最も少なかった。



p<0.05

問23 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存知でしたか。
(○ はひとつ)

「知っている」または「聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した人の割合は、79.8%であった。

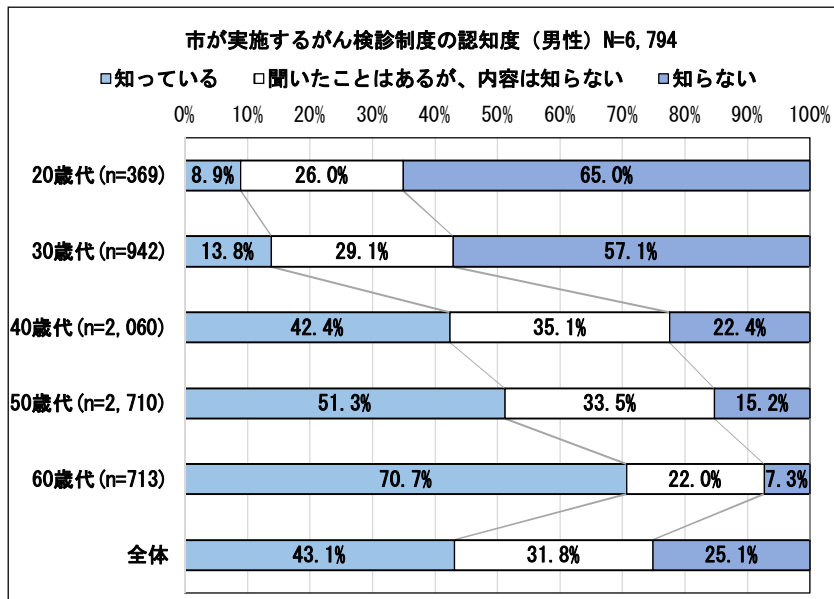


※健康横浜21の指標

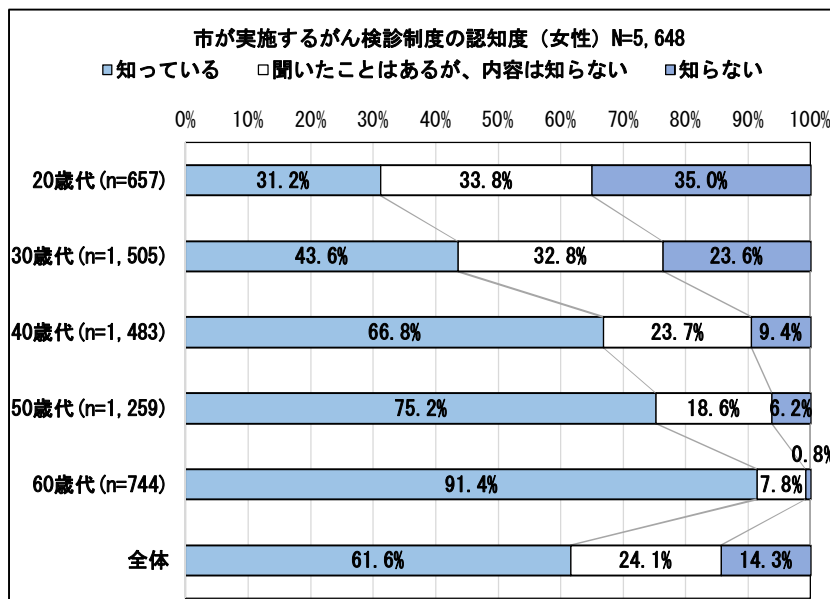
「市が実施するがん検診の制度の認知度」とは、「知っている」または「聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した者。

性別・年代別比較

「知っている」または「聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



p<0.05

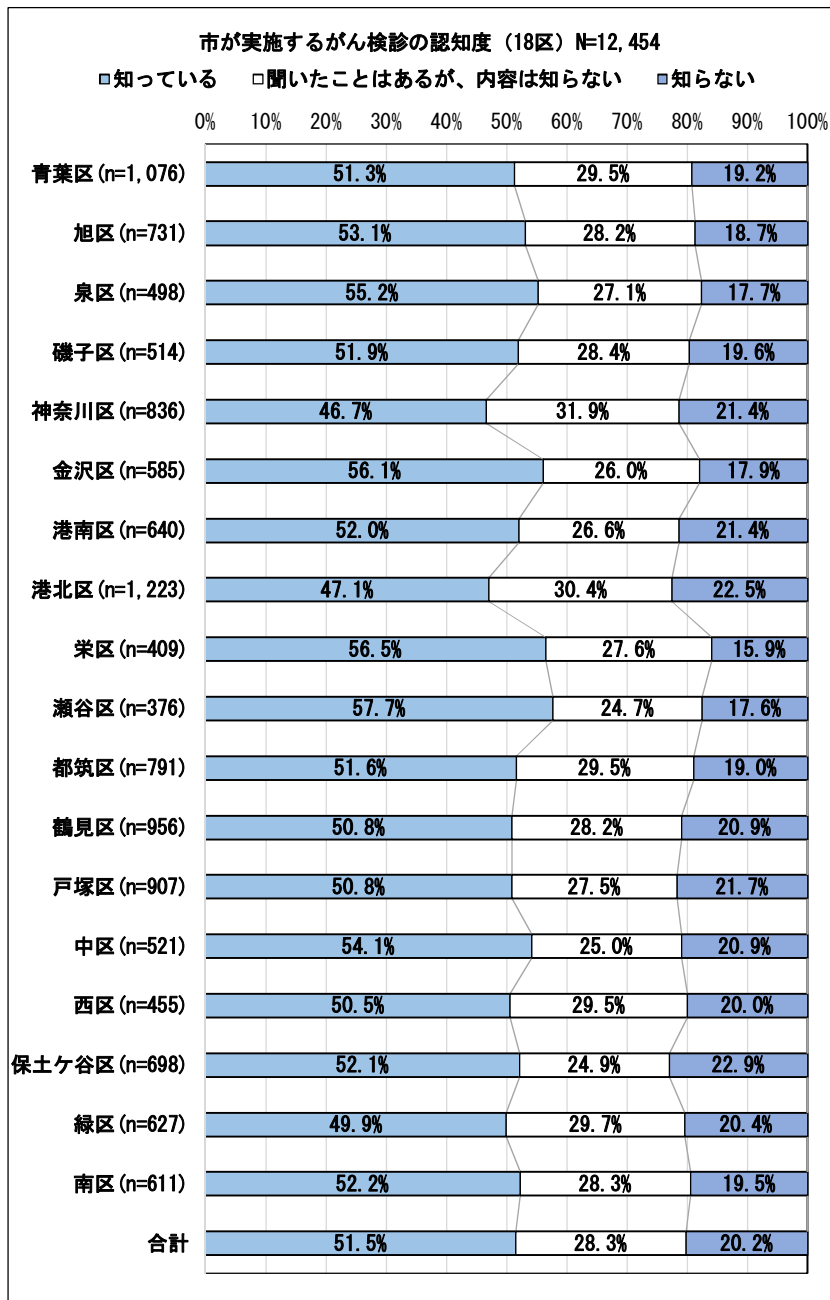


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、どの年代でも男性より女性の認知度が多く、特に30歳代では33.5ポイント上回っていた。

18区比較

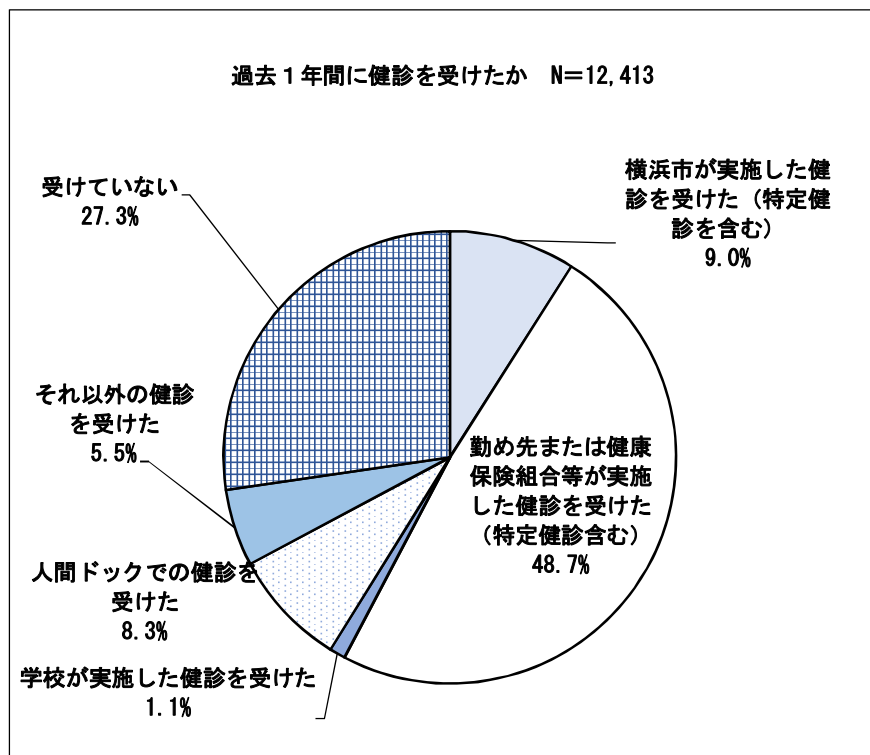
「知っている」または「聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した人の割合は、栄区（84.1%）が最も多く、保土ヶ谷区（77.0%）が最も少なかった。



p<0.05

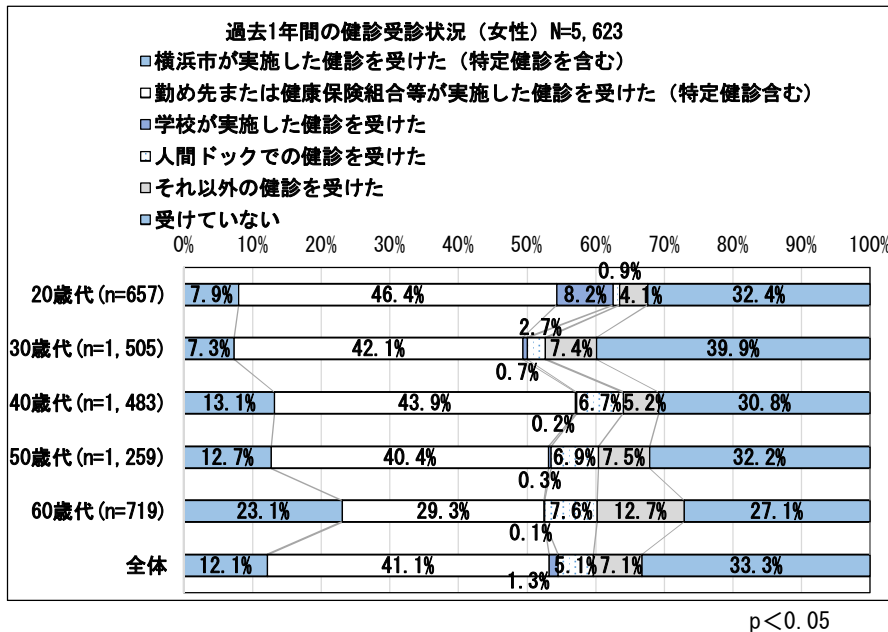
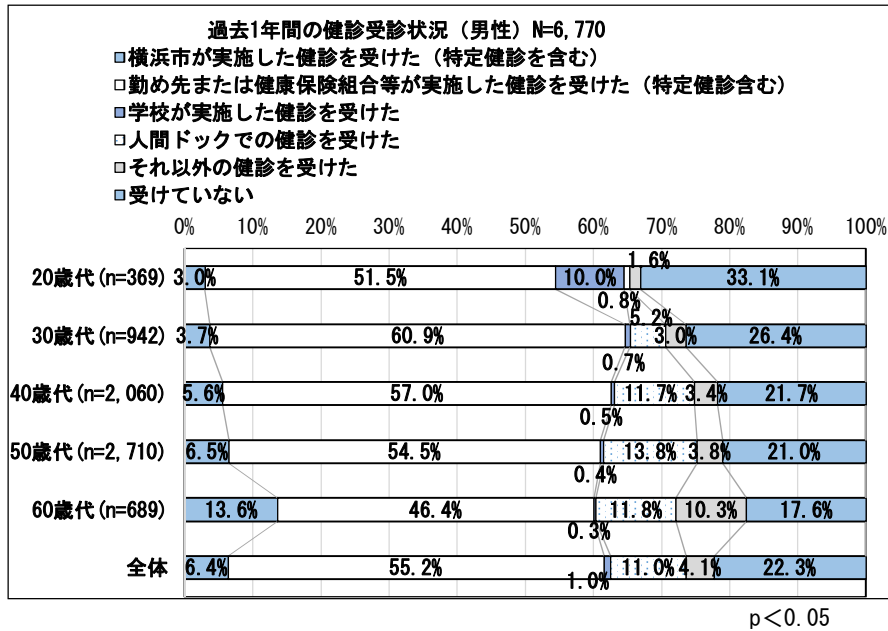
問24 あなたは過去1年間に、健診（健康診断・健康診査・人間ドック）を受けましたか。（○はひとつ）

「勤め先又は健康保険組合等が実施した健診を受けた（特定健診含む）」（48.7%）と回答した人の割合が最も多く、次に「受けていない」（27.3%）、「横浜市が実施した健診を受けた（特定健診を含む）」（9.0%）であった。



性別・年代別比較

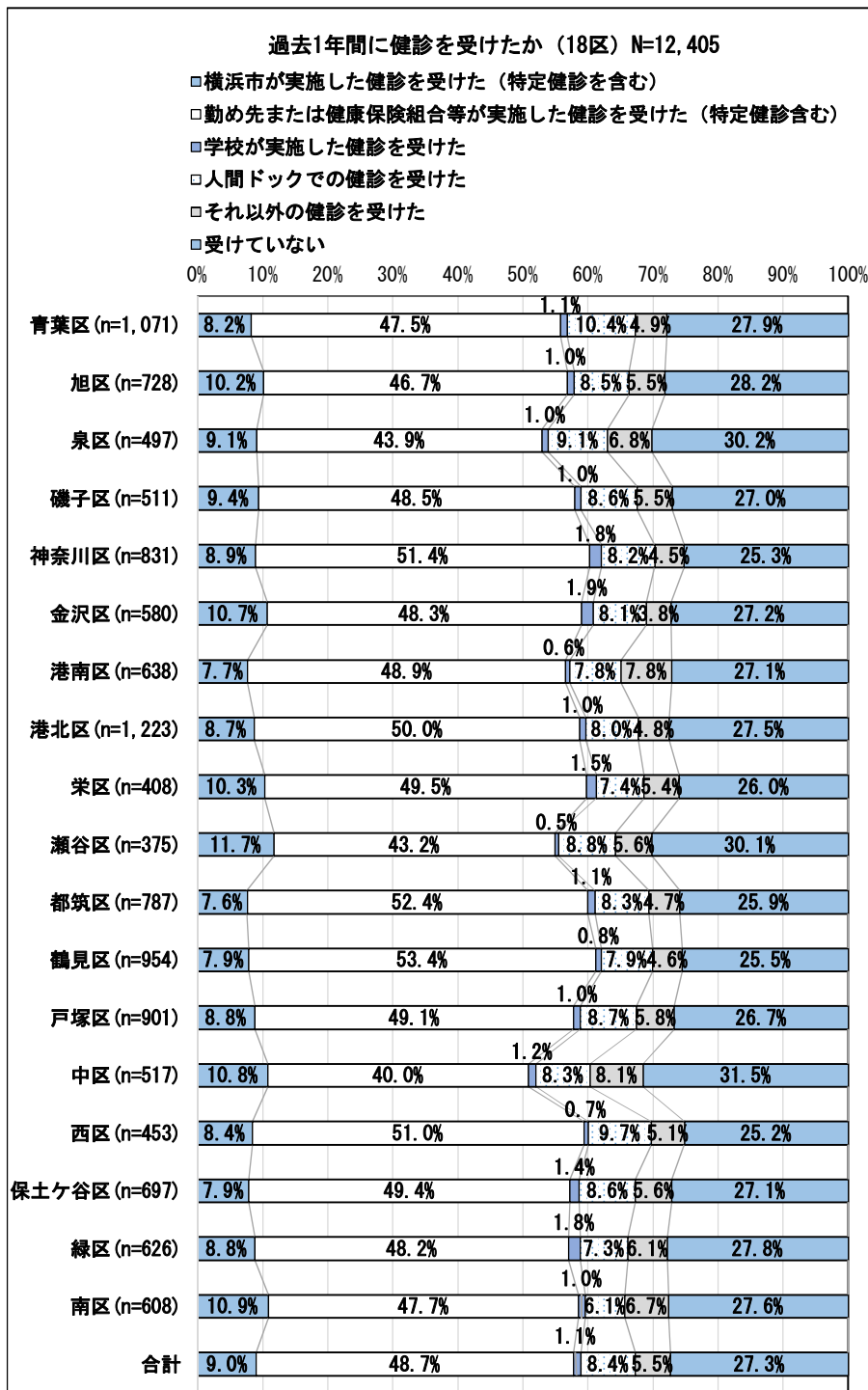
「受けていない」と回答した者の割合は、男性は20代が最も多く、年代が上がるにつれ減少しているが、女性は20代よりも30代の方が多くなっていた。



なお、男女間で見比べたところ、「受けていない」と回答した者の割合は、30歳代以降男性より女性の方が多く、特に30歳代は13.5ポイント上回っていた。

18区比較

区によって有意な違いはなかった。

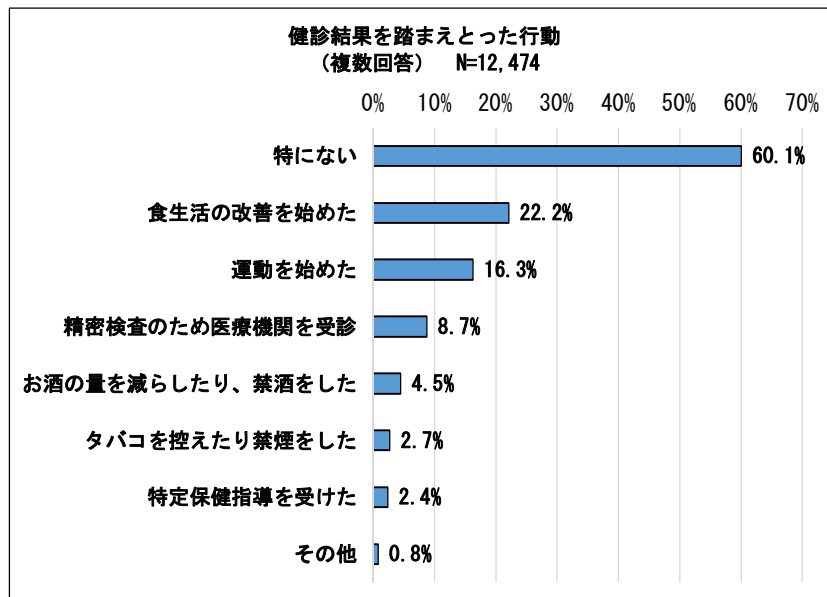


p=0.088

問25 健診結果を踏まえ、あなたがとった行動はありますか。

(〇はいくつでも)

「特にない」と回答した人の割合が最も多く、次に「食生活の改善を始めた」、「運動を始めた」であった。



性別・年代別比較

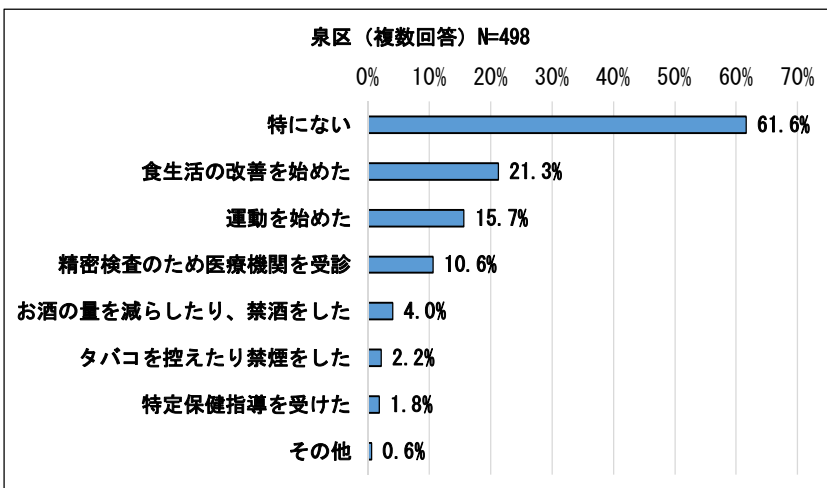
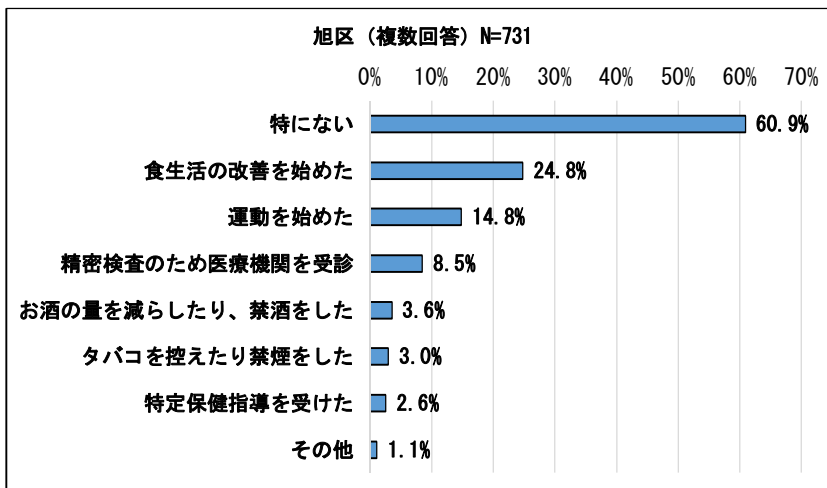
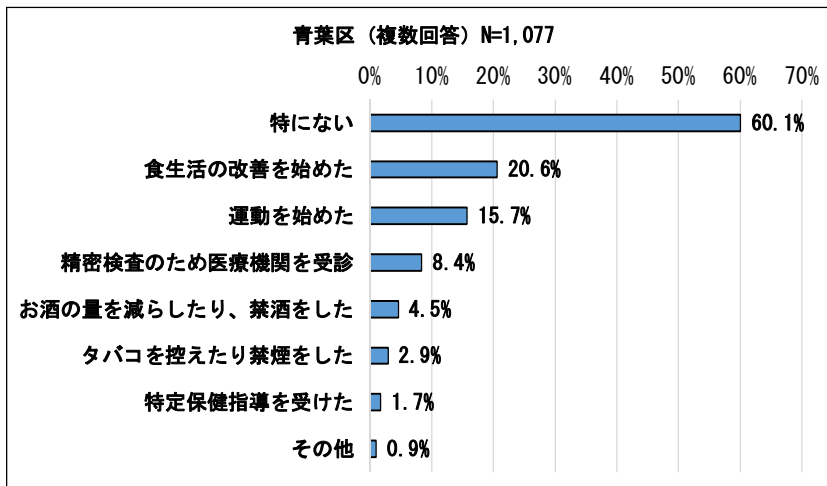
どの年代も「特にない」と回答した人の割合が最も多かった。

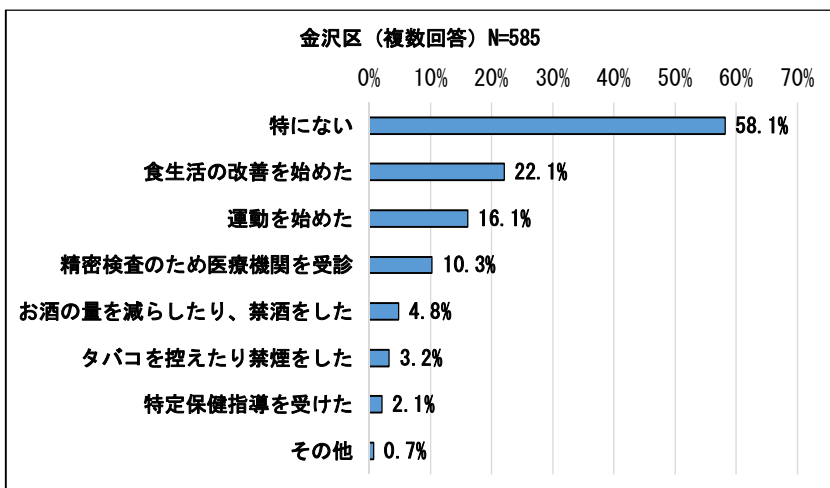
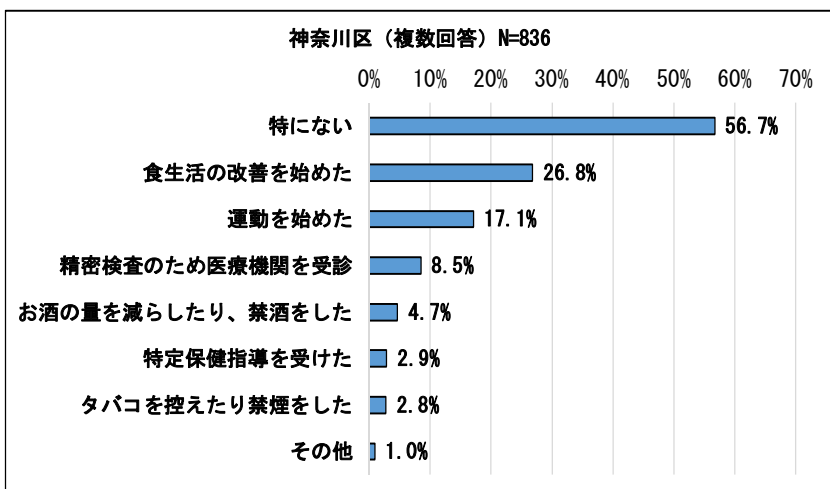
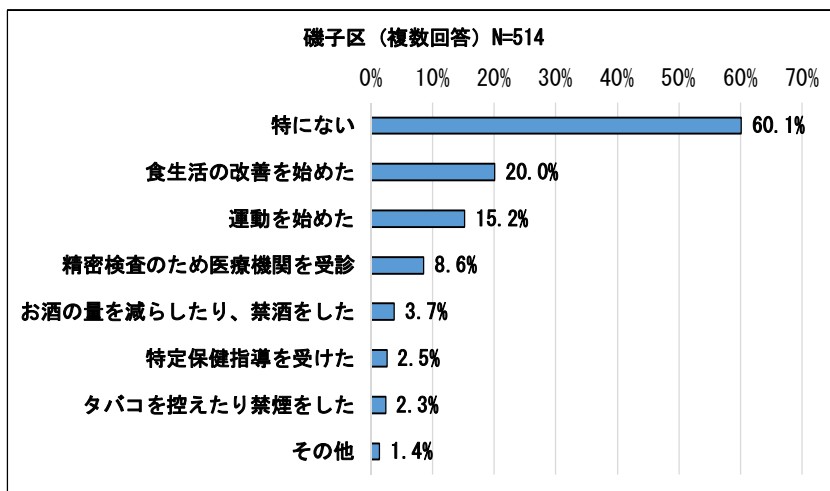
健診結果を踏まえ、あなたがとった行動はありますか（複数回答）

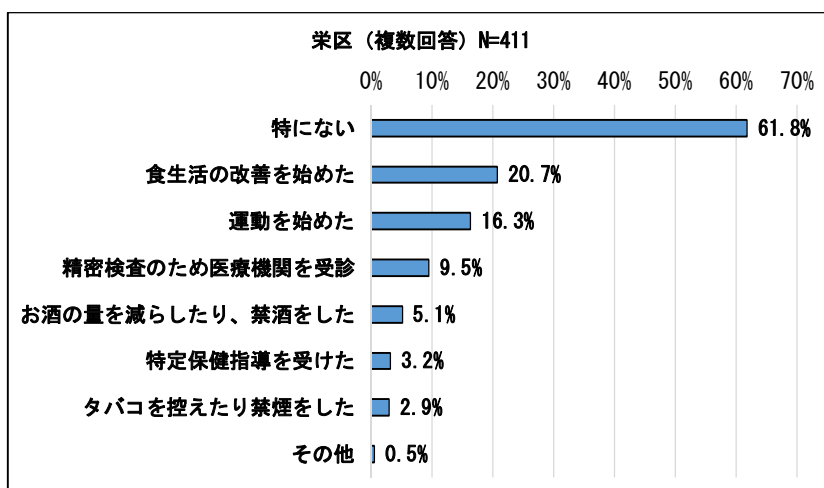
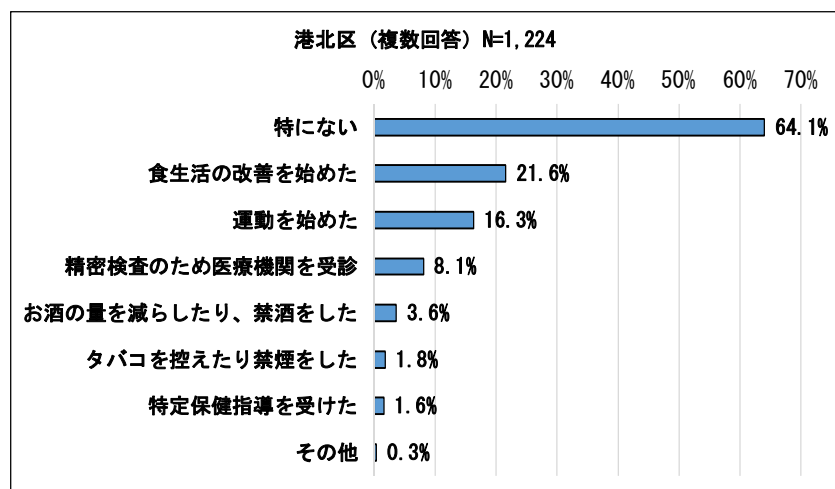
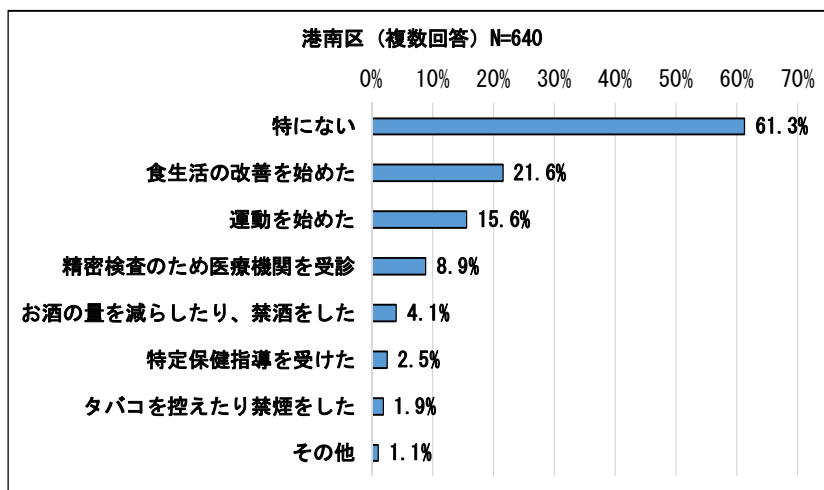
| | 全体 | 食生活の改善を始めた | 運動を始めた | タバコを控えたり禁煙をした | お酒の量を減らしたり、禁酒をした | 精密検査のため、医療機関を受診した | 特定保健指導を受けた | その他 | 特にない |
|------|-------|------------|--------|---------------|------------------|-------------------|------------|------|--------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 24.1% | 19.0% | 3.9% | 6.2% | 9.9% | 3.6% | 0.7% | 56.2% |
| 20歳代 | 369 | 23.6% | 22.0% | 4.9% | 7.9% | 3.5% | 0.8% | 0.5% | 58.8% |
| 30歳代 | 942 | 27.1% | 23.2% | 4.8% | 7.0% | 4.8% | 1.5% | 0.4% | 56.9% |
| 40歳代 | 2060 | 24.5% | 20.3% | 3.3% | 5.7% | 7.5% | 3.8% | 0.6% | 57.8% |
| 50歳代 | 2710 | 22.8% | 16.6% | 4.0% | 5.8% | 10.5% | 4.2% | 0.6% | 58.2% |
| 60歳代 | 717 | 24.7% | 17.6% | 3.8% | 7.7% | 24.0% | 5.0% | 2.1% | 41.8% |
| 女性全体 | 5654 | 19.8% | 13.0% | 1.3% | 2.4% | 7.3% | 1.0% | 0.9% | 64.8% |
| 20歳代 | 657 | 18.4% | 16.4% | 2.3% | 2.1% | 3.5% | 0.3% | 0.5% | 67.7% |
| 30歳代 | 1505 | 17.5% | 11.2% | 1.4% | 2.3% | 4.3% | 0.4% | 0.3% | 72.5% |
| 40歳代 | 1483 | 18.8% | 12.5% | 0.9% | 2.3% | 6.9% | 0.9% | 0.8% | 67.7% |
| 50歳代 | 1259 | 20.0% | 12.6% | 1.4% | 2.5% | 9.3% | 1.5% | 1.2% | 64.1% |
| 60歳代 | 750 | 26.9% | 15.6% | 0.8% | 2.8% | 14.3% | 1.7% | 2.4% | 42.3% |

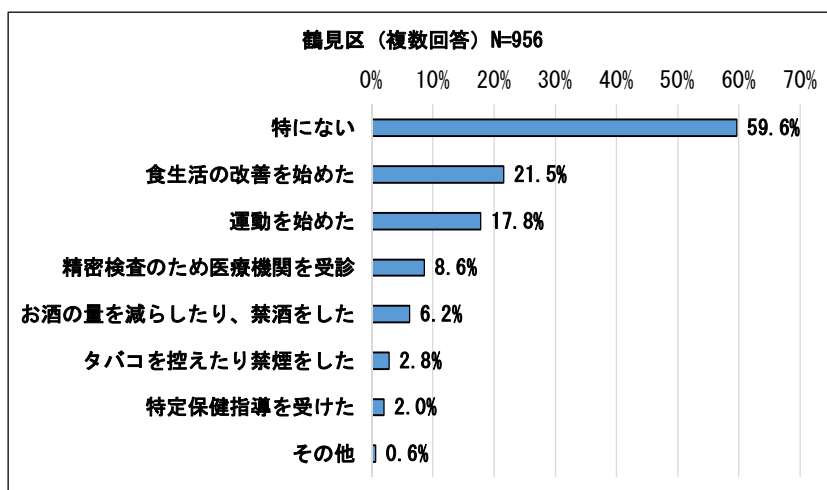
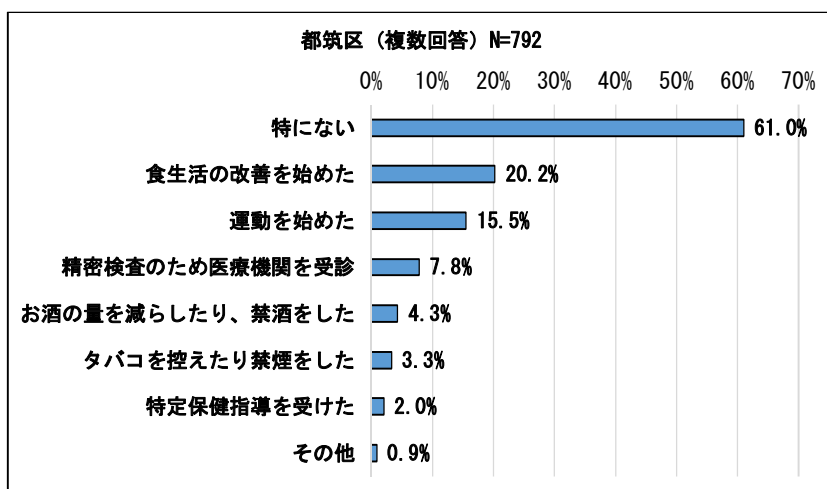
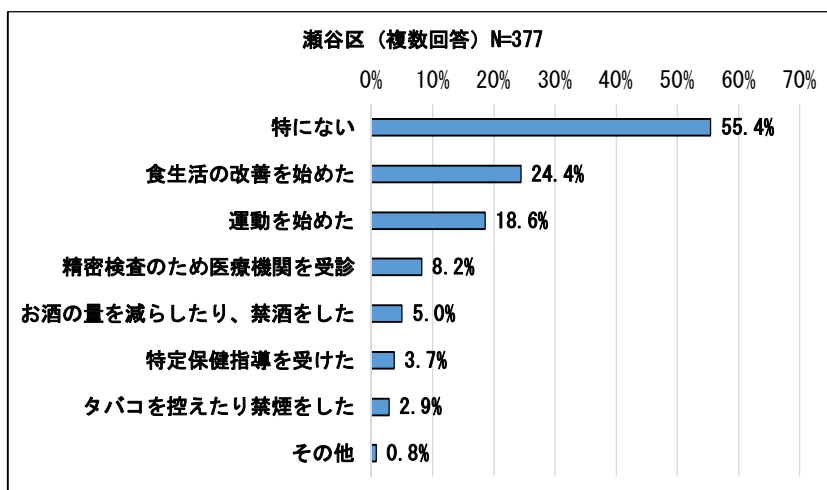
18区比較

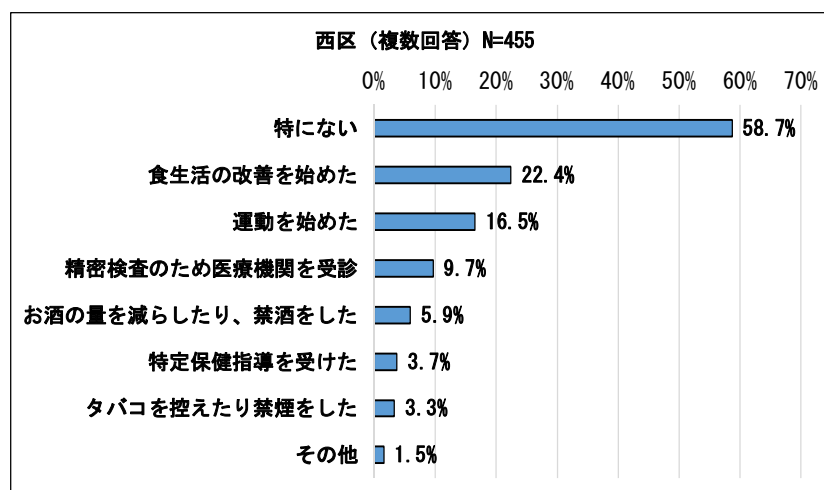
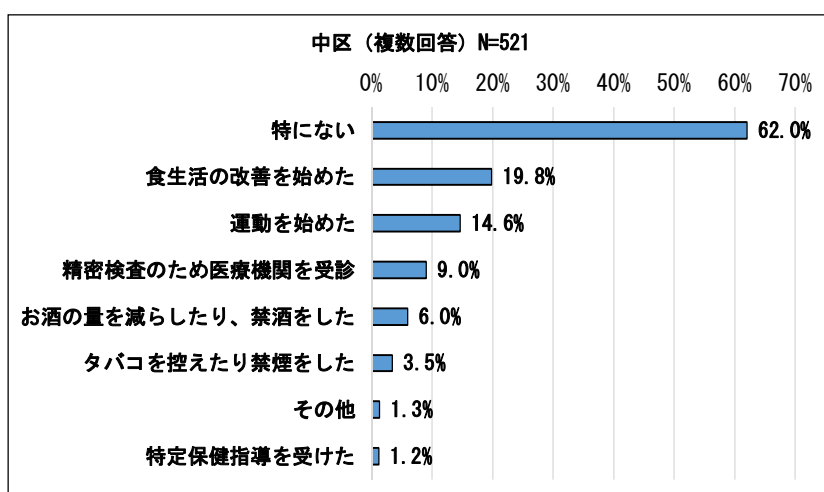
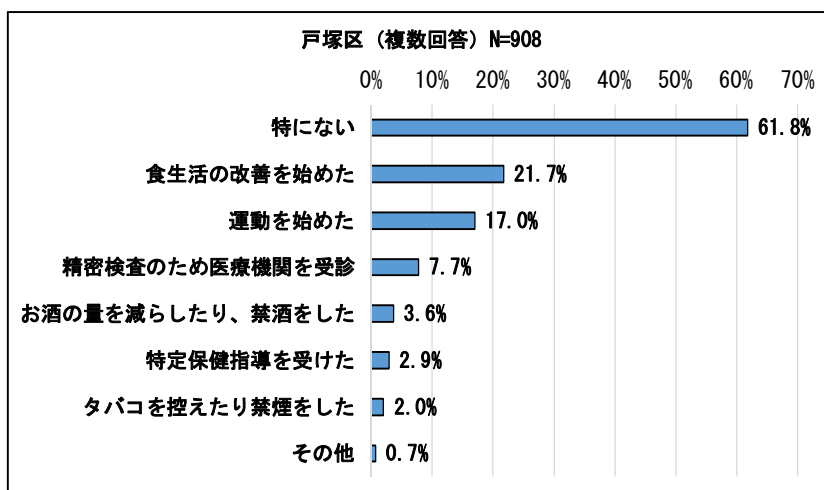
どの区も「特にない」と回答した人の割合が最も多かった。

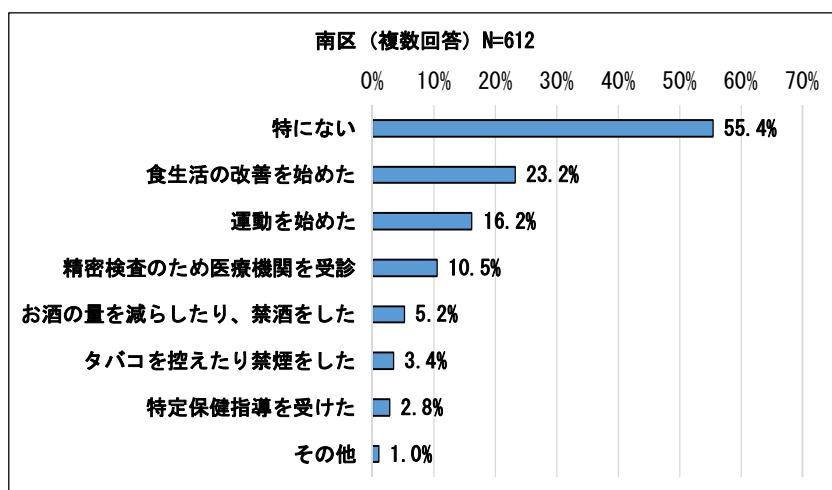
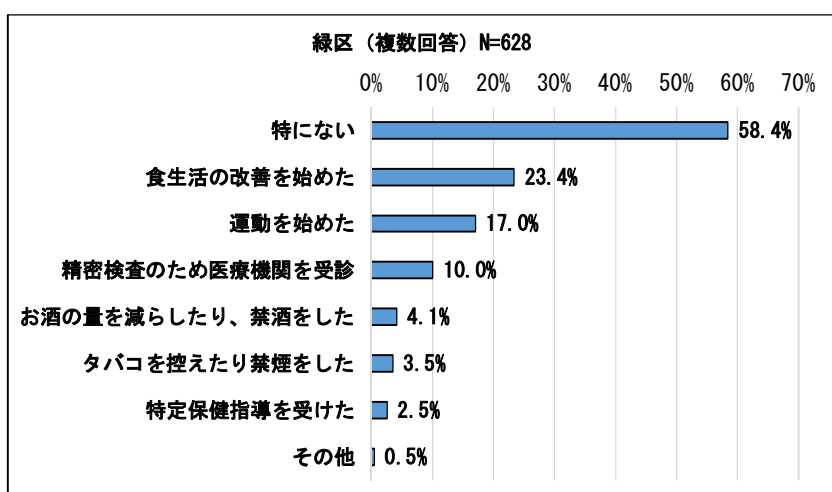
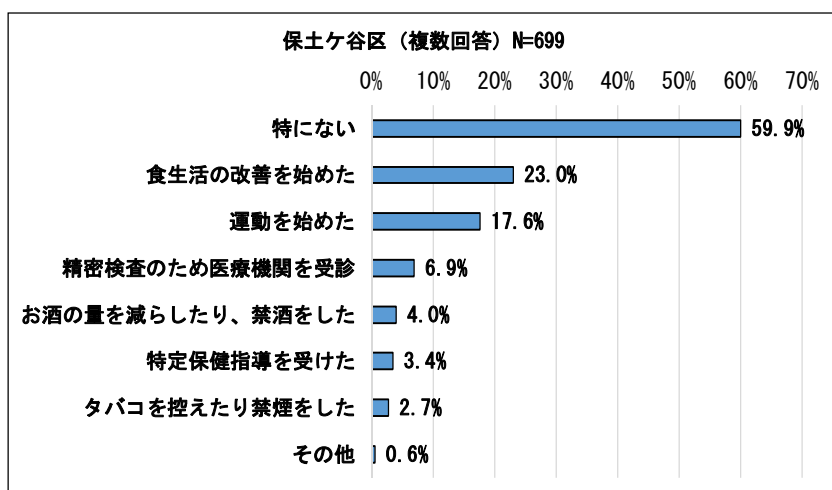










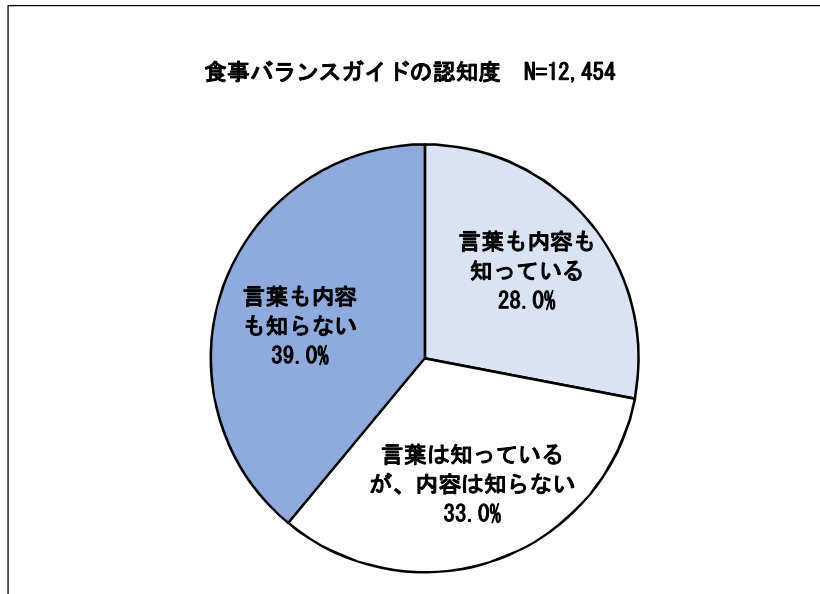


4. 食生活

問26 あなたは「食事バランスガイド」をご存知ですか。

(○はひとつ)

「言葉も内容も知っている」または「言葉は知っているが内容は知らない」と回答した人の割合は61.0%であった。

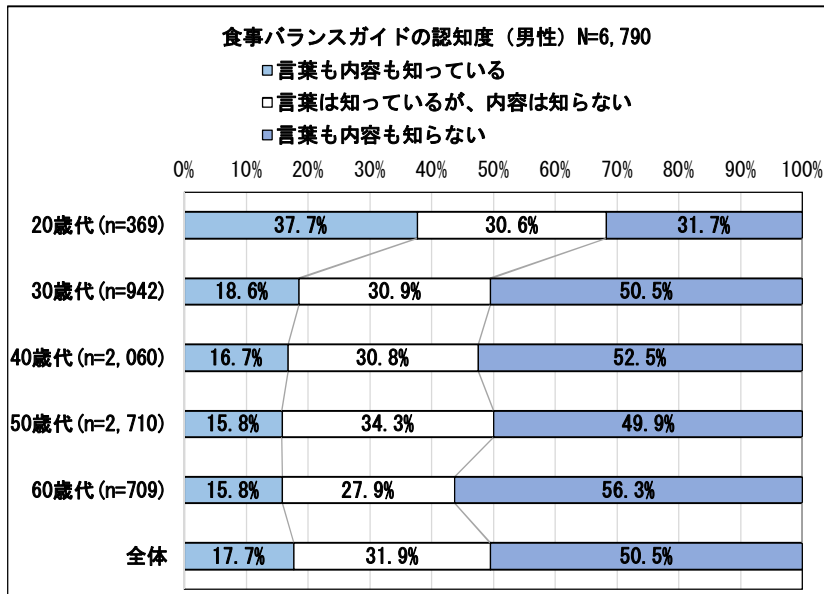


※健康横浜21の指標

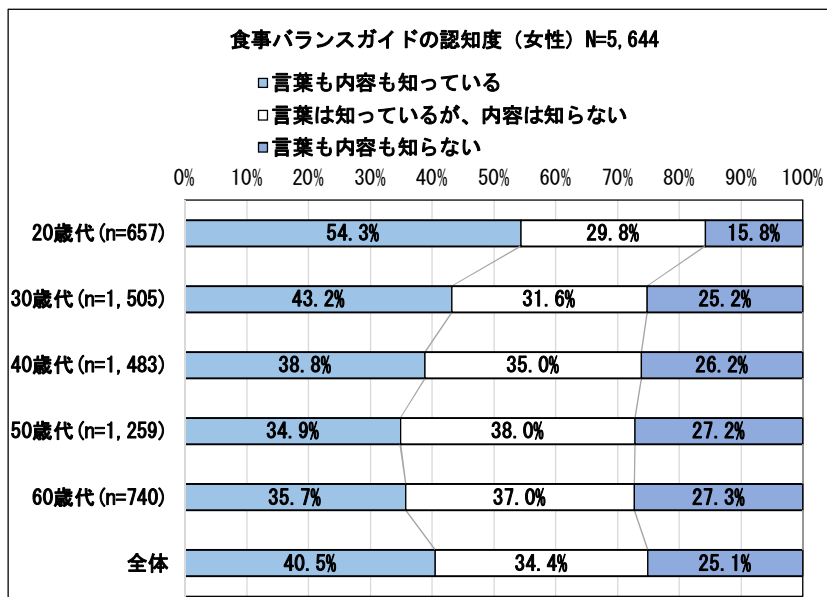
「食事バランスガイドの認知度」とは、「言葉も内容も知っている」または「言葉は知っているが内容は知らない」と回答した者。

性別・年代別比較

「言葉も内容も知っている」または「言葉は知っているが内容は知らない」と回答した人の割合は、男女とも20歳代が最も多くなっていた。



p<0.05

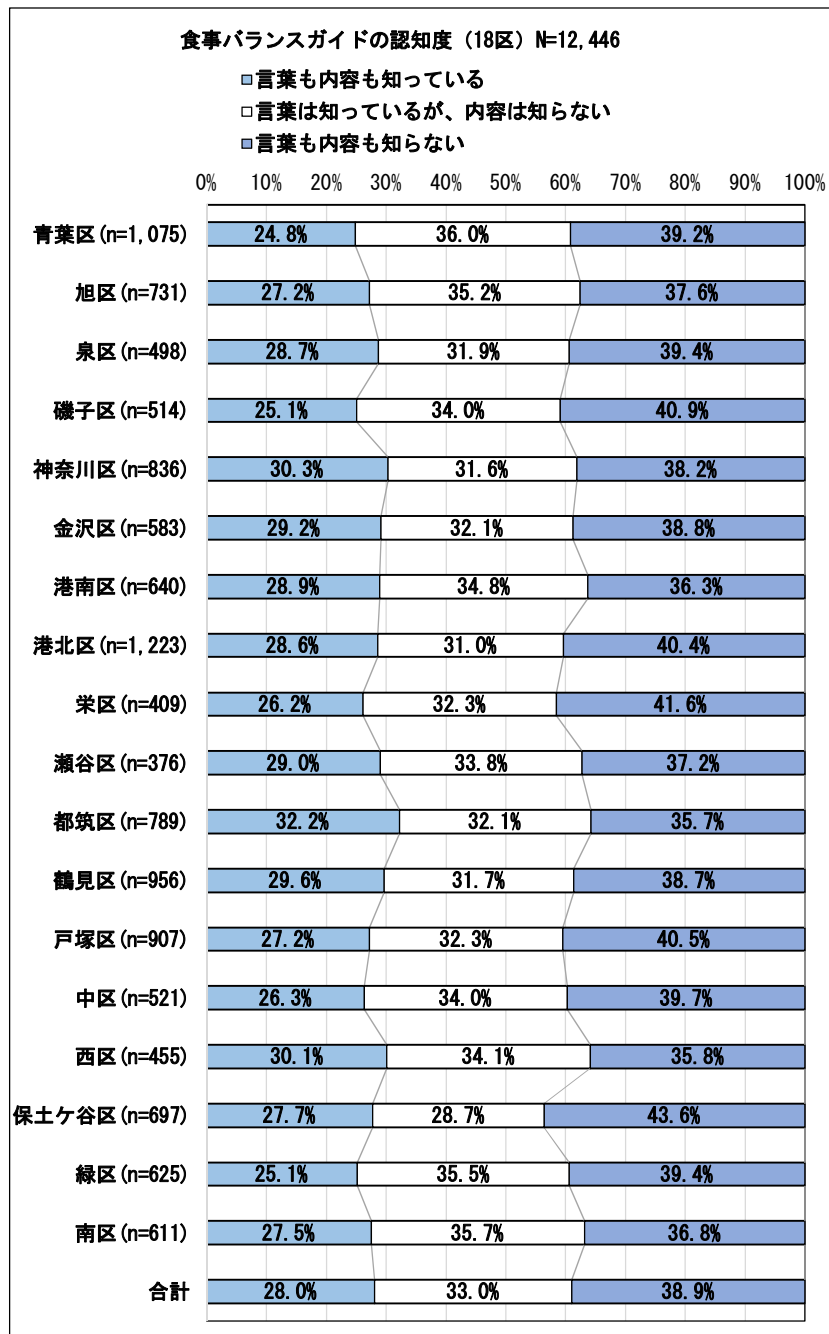


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、特に60歳代では29.0ポイント上回っていた。

18区比較

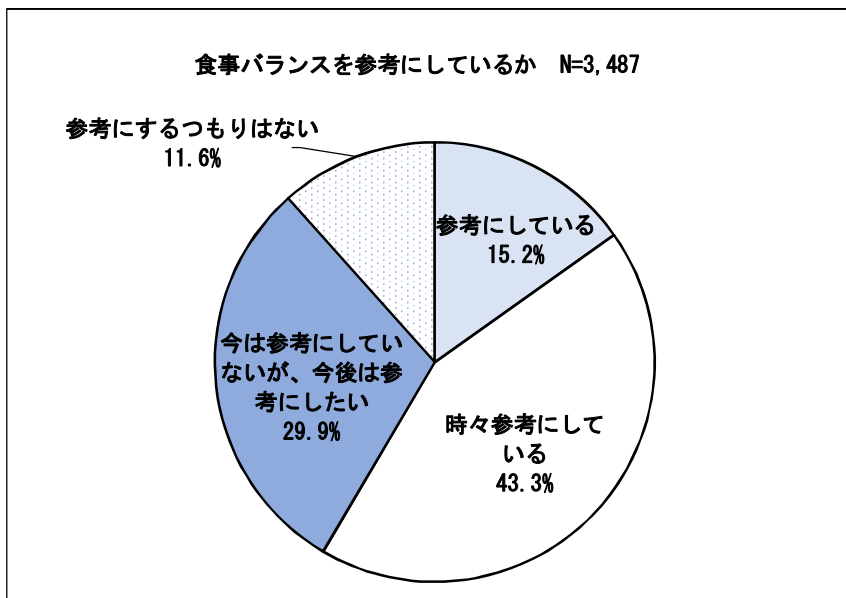
区によって有意な違いはなかった。



p = 0.102

問27 問26で「1. 言葉も内容も知っている」と選択した方のみお答えください。あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。
(〇はひとつ)

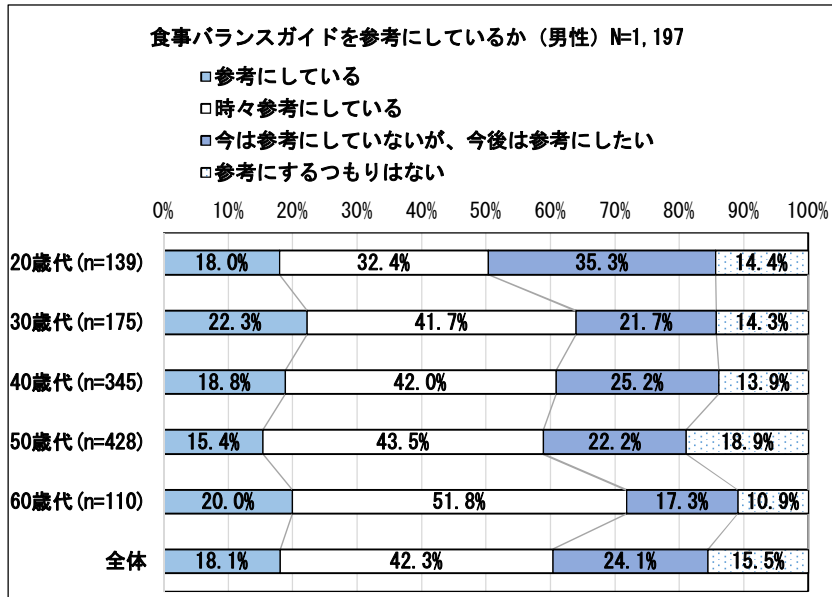
「言葉も内容も知っている」と回答した人のうち、「食事バランスガイドを参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人は58.5%であった。



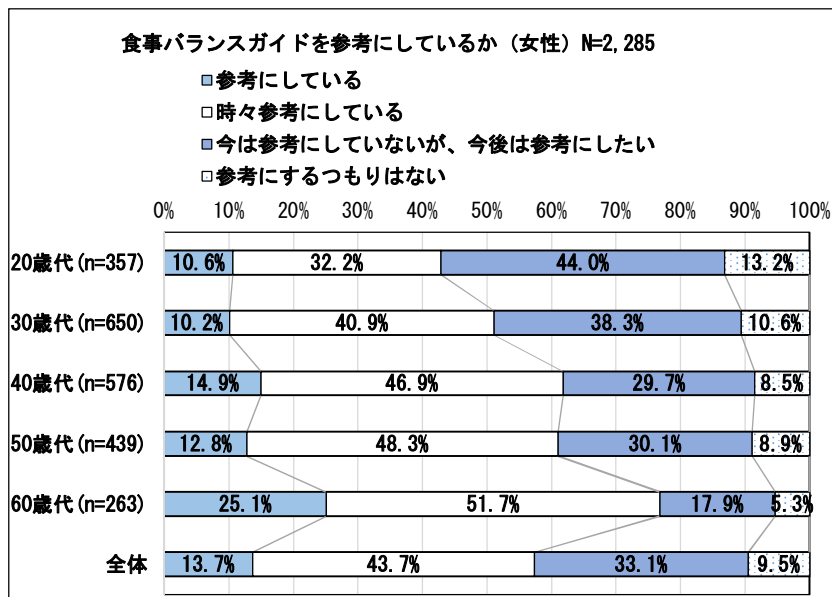
※健康横浜21の指標
「食事バランスガイドを参考にしている者」とは、「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した者。

性別・年代別比較

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけて増加したのち40歳代からは減少したが、60歳代は再び増加していた。女性は20歳代から40歳代までは増加、50歳代で減少したのち、60歳代で再び増加していた。



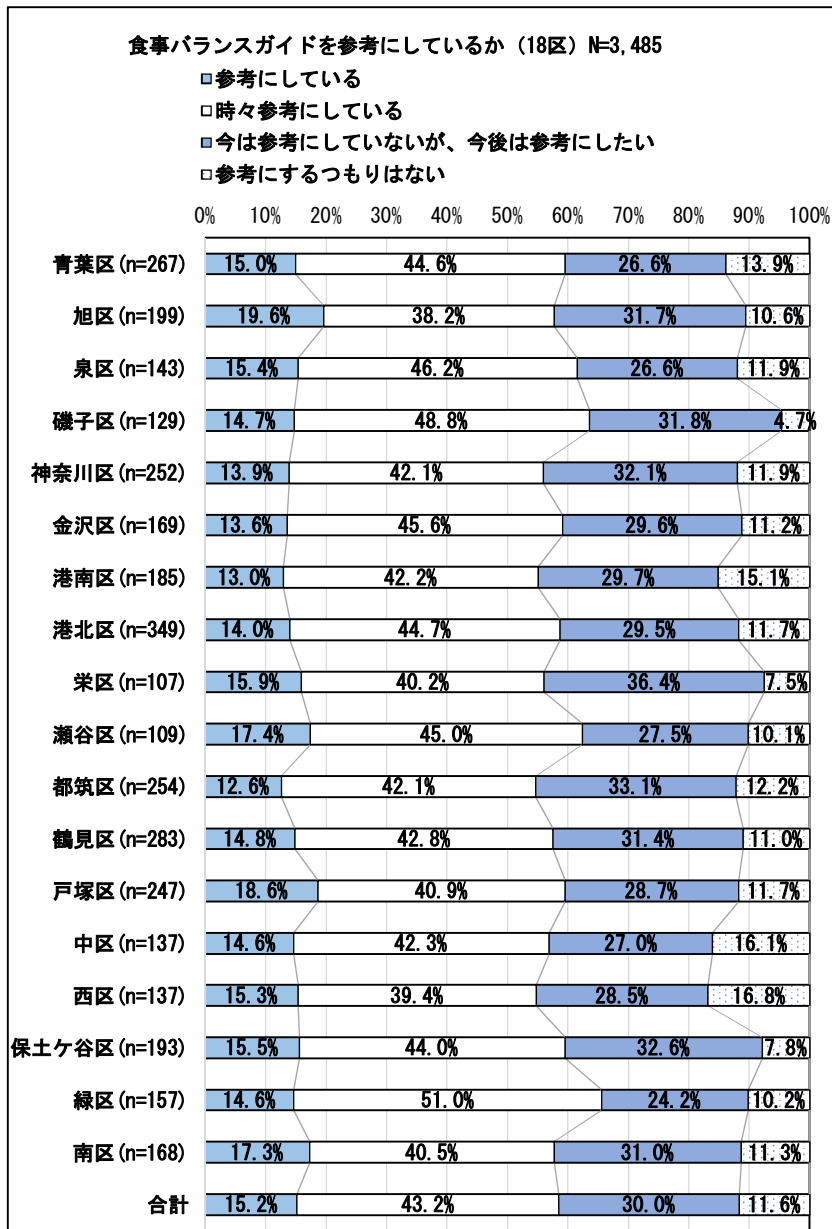
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

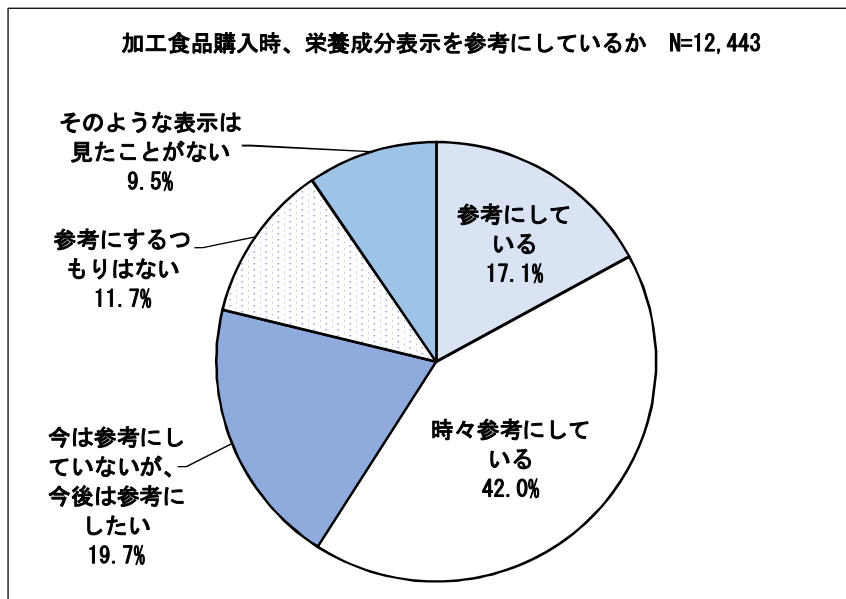
区によって有意な違いはなかった。



p=0.820

問28 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。
(○はひとつ)

「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、59.1%であった。

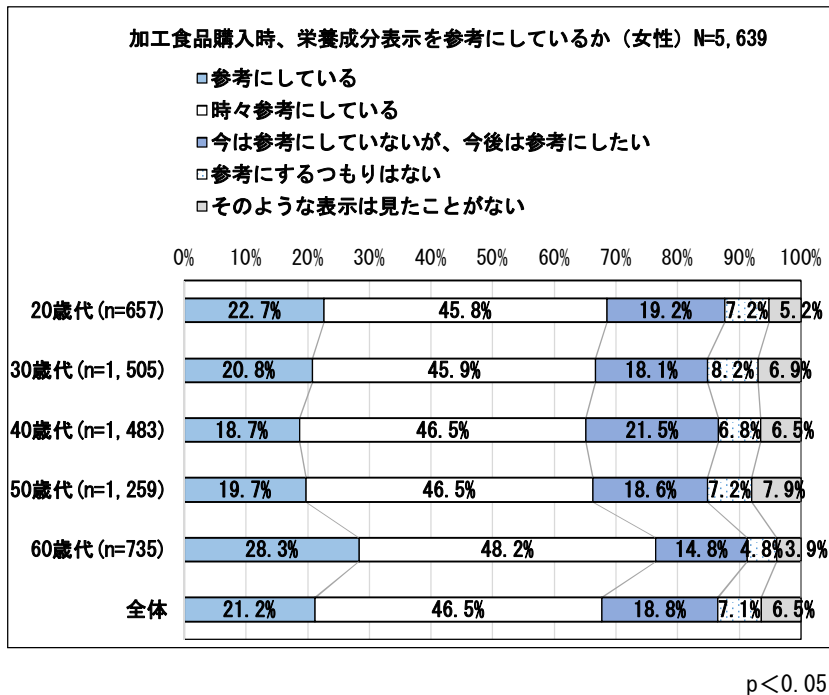
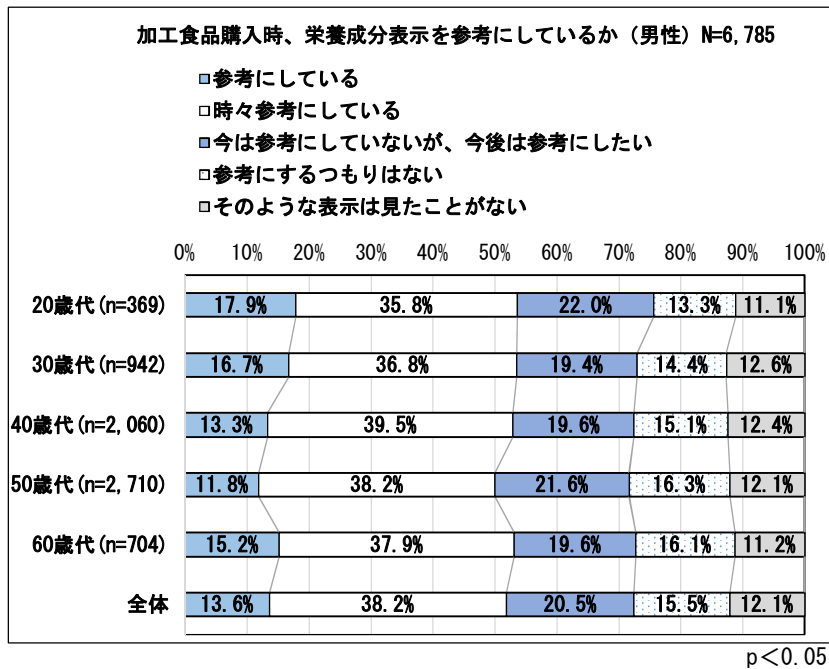


※健康横浜21の指標

「加工食品購入時に、栄養成分表示を参考にしている者」とは、「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した者。

性別・年代別比較

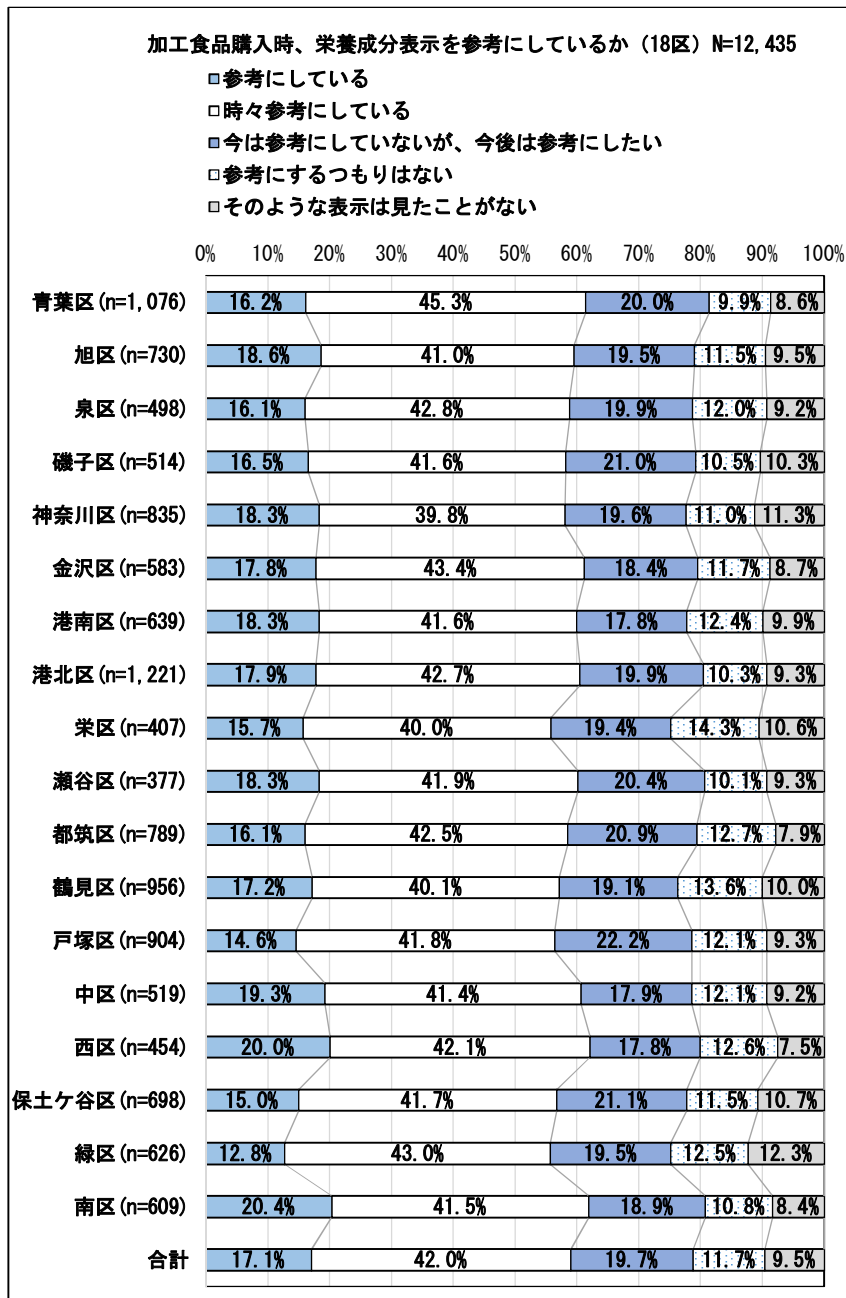
「参考にしている」または「時々参考にしている」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。



なお、男女間で見比べたところ、参考にしている者はどの年代も男性より女性の方が多く、特に60歳代では23.4ポイント上回っていた。

18区比較

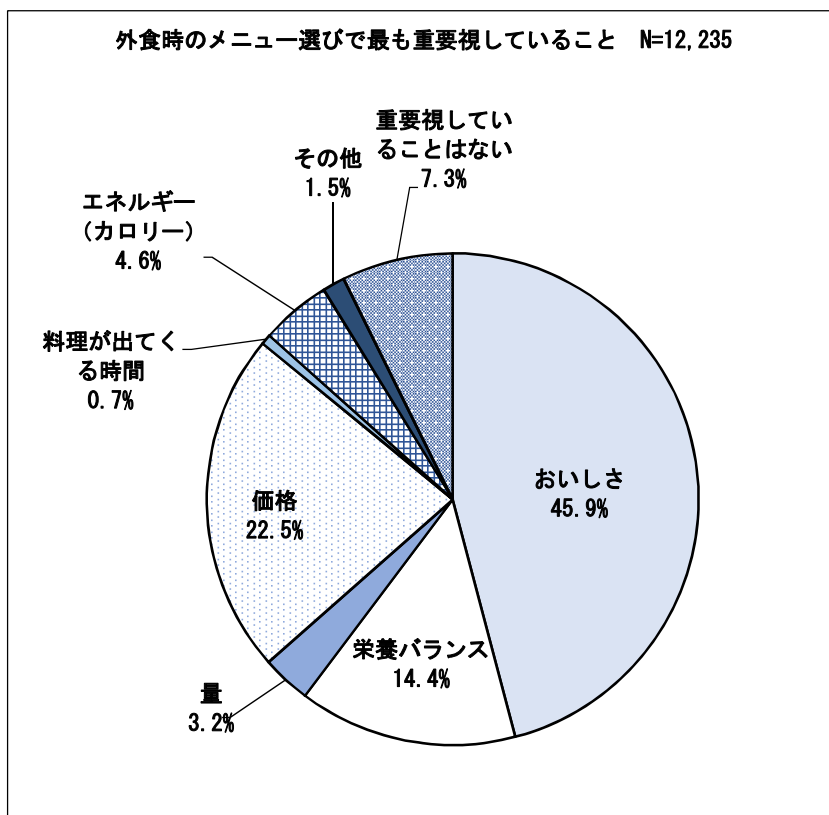
区によって有意な違いはなかった。



p=0.430

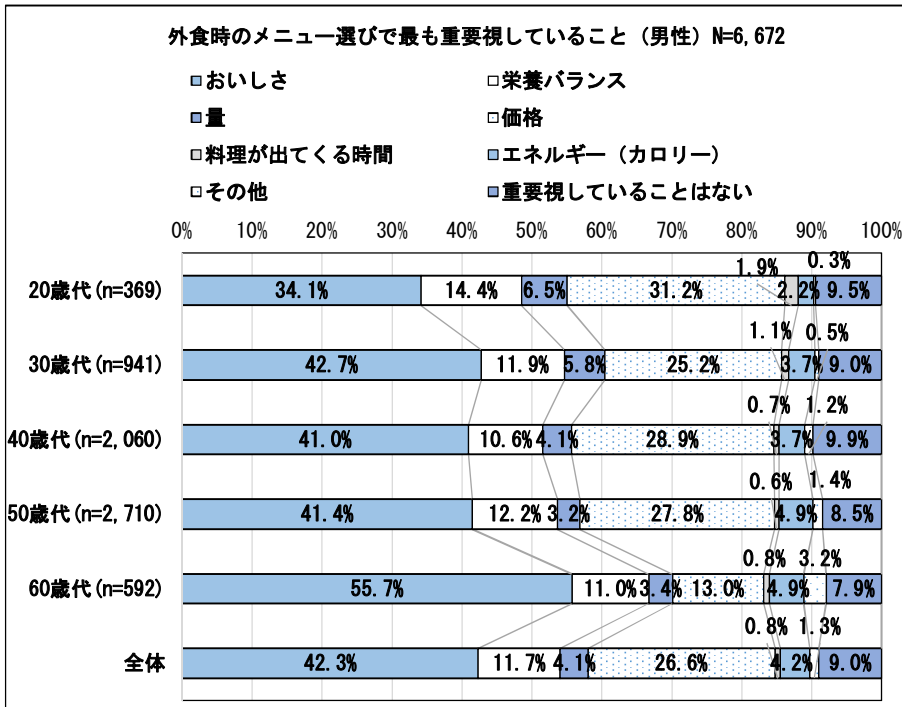
問29 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

おいしさ(45.9%)と回答した人の割合が最も多く、次に価格(22.5%)、栄養バランス(14.4%)、重要視していることはない(7.3%)であった。

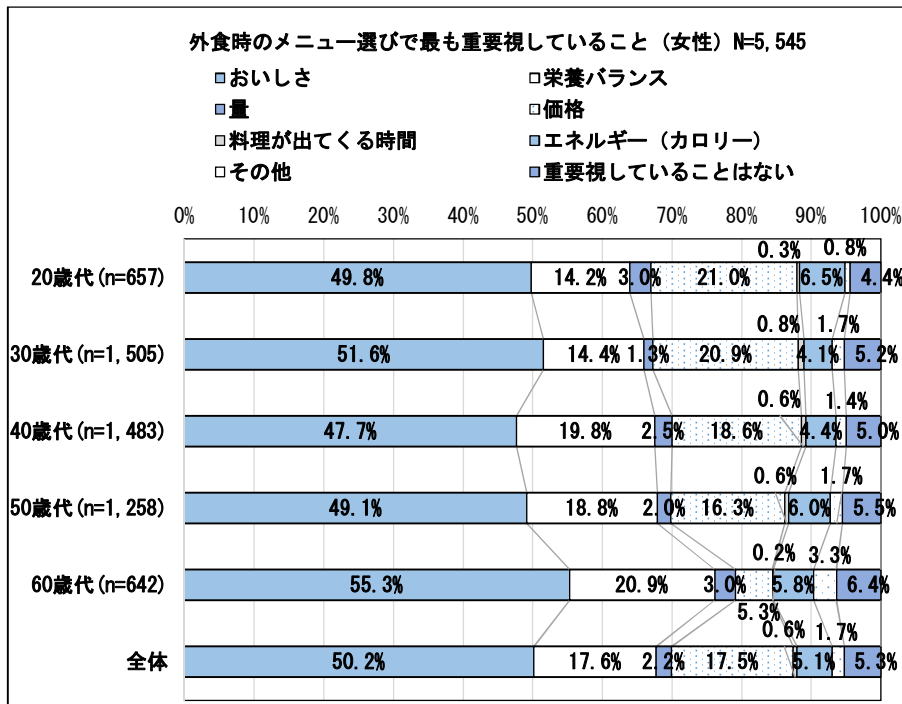


性別・年代別比較

男女ともどの年代も「おいしさ」と回答した人の割合が多く、次に男性は「価格」、女性は30歳代までは「価格」、40歳代以降は「栄養バランス」であった。



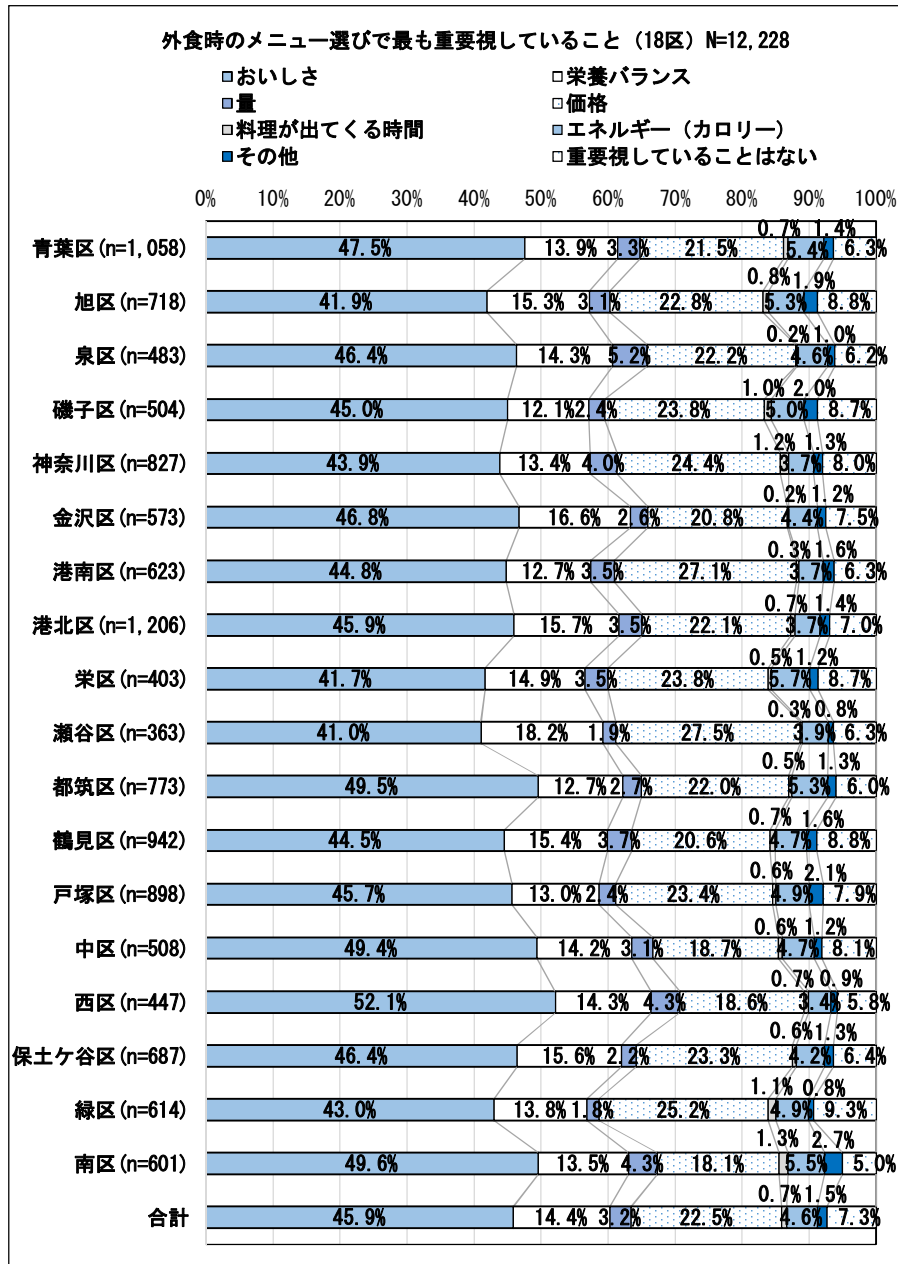
p<0.05



p<0.05

18区比較

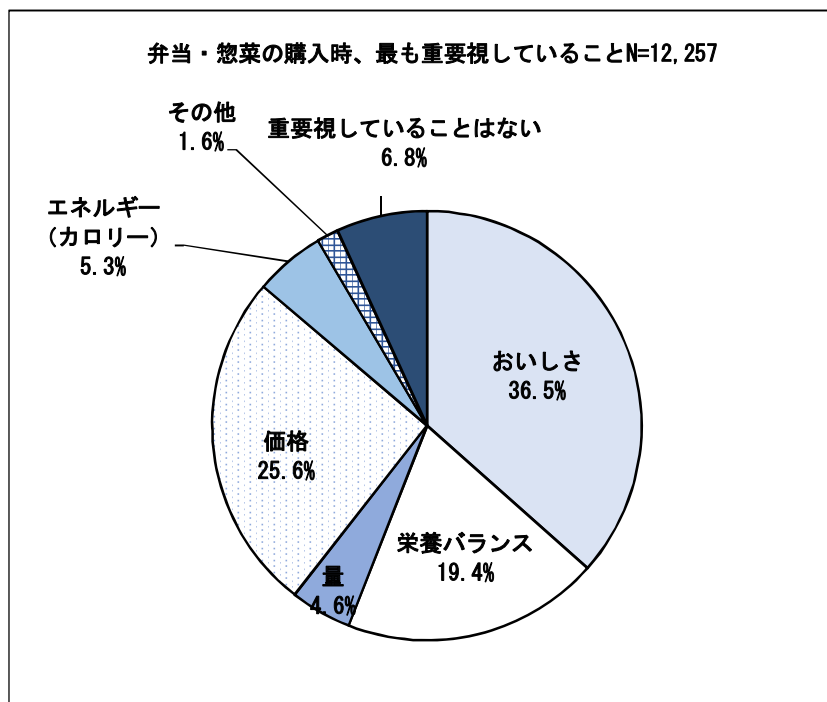
回答した人の割合が最も多かったのは、「おいしさ」は西区(52.1%)、「栄養バランス」は瀬谷区(18.2%)、「価格」は瀬谷区(27.5%)、「重視していることはない」は緑区(9.3%)であった。



p<0.05

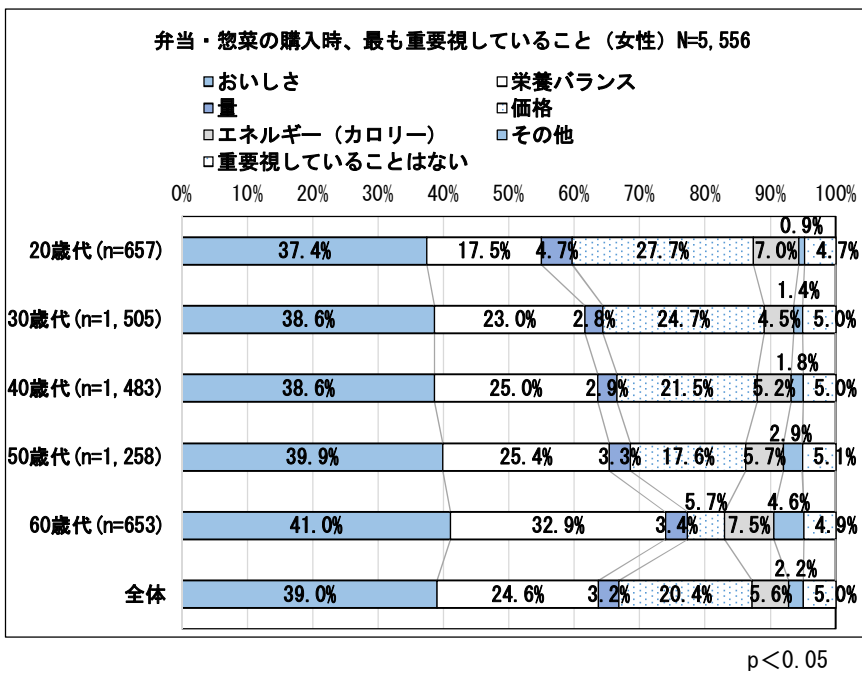
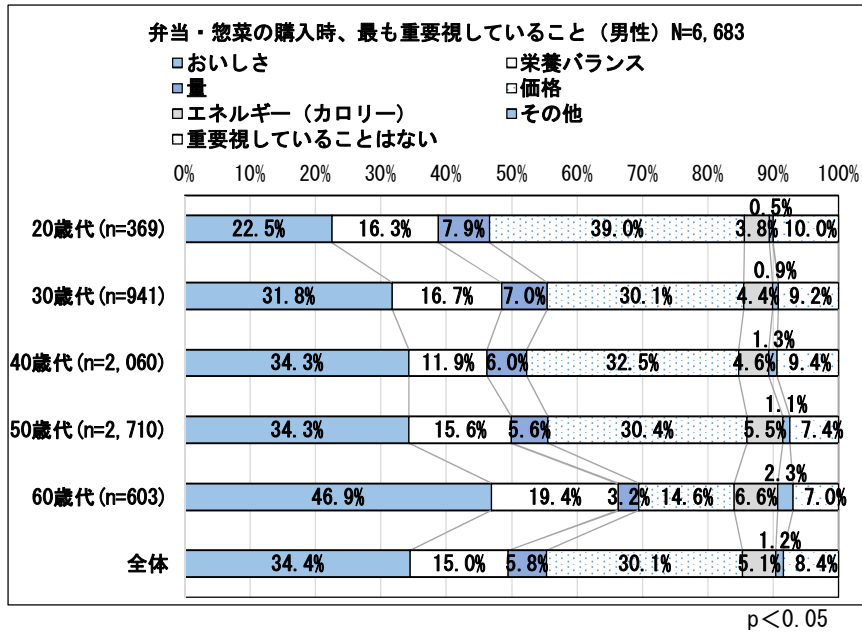
問30 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

「おいしさ」(36.5%)と回答した人の割合が最も多く、次に「価格」(25.6%)、「栄養バランス」(19.4%)であった。



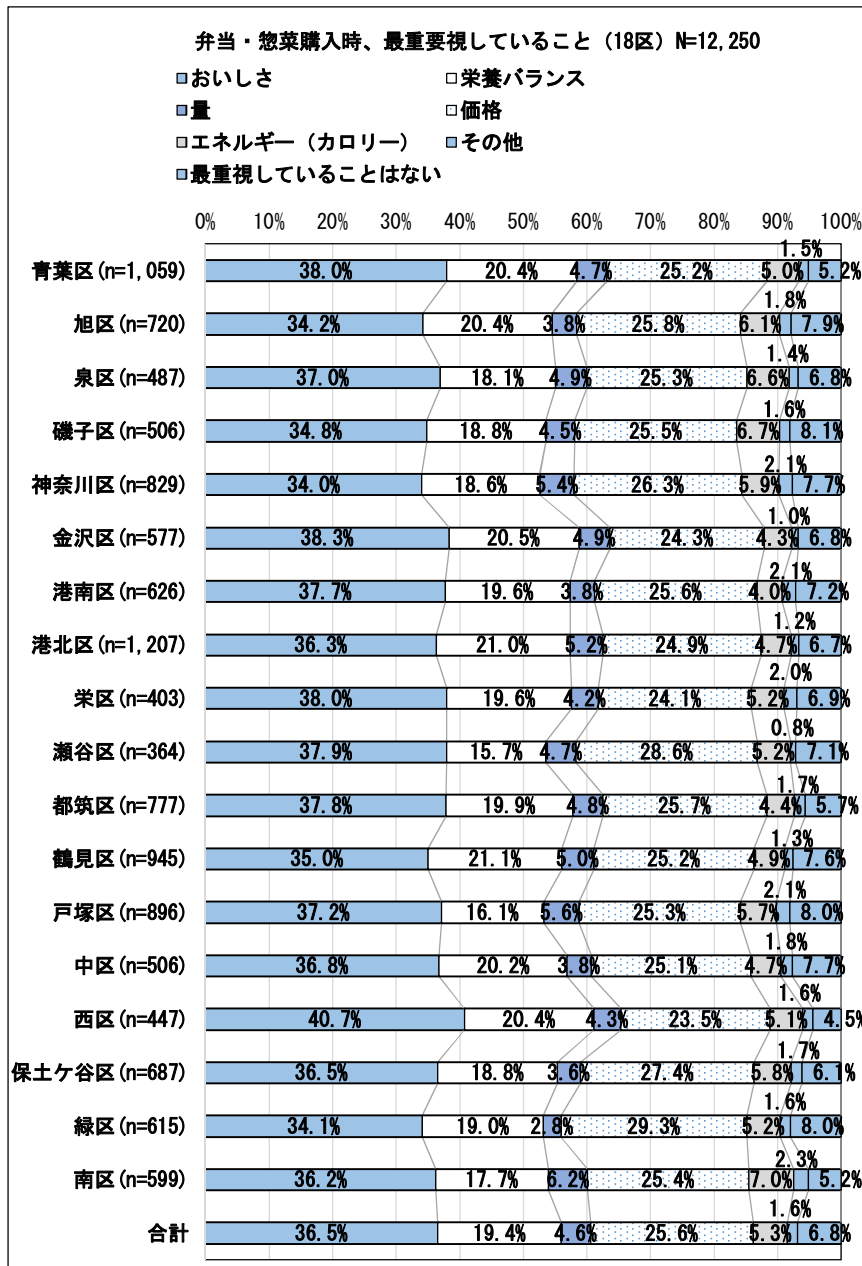
性別・年代別比較

「おいしさ」は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。「栄養バランス」は、男性の40歳代が最も少なく、50歳代以降は増加、女性は年齢が上がるにつれて増加していた。「価格」は、男女とも20歳代が最も多かった。



18区比較

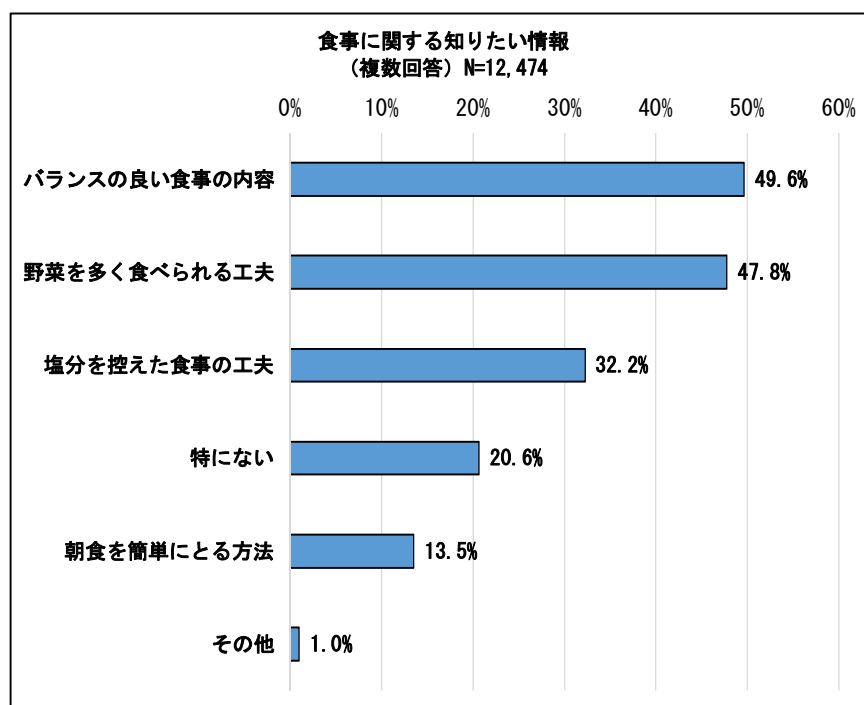
区によって有意な違いはなかった。



p=0.725

問31 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容がありますか。(〇はいくつでも)

「バランスの良い食事の内容」と回答した人の割合が最も多く、次に「野菜を多く食べられる工夫」、「塩分を控えた食事の工夫」であった。



性別・年代別比較

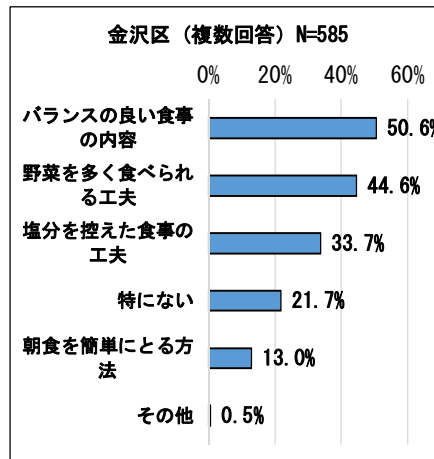
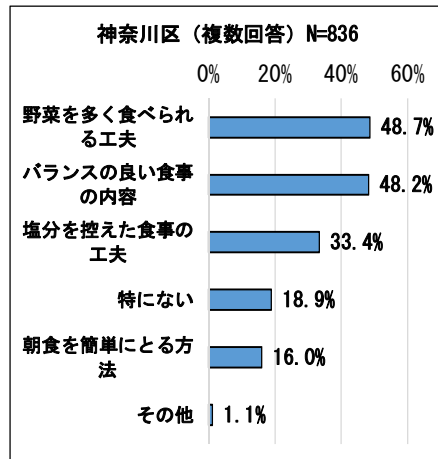
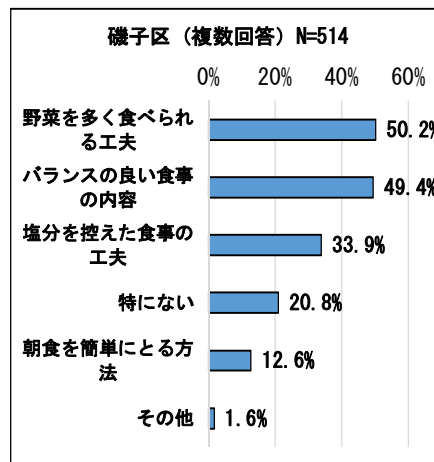
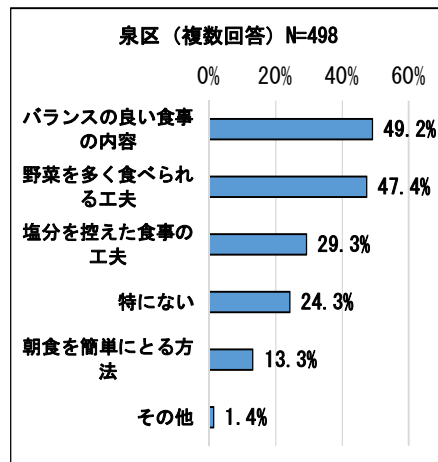
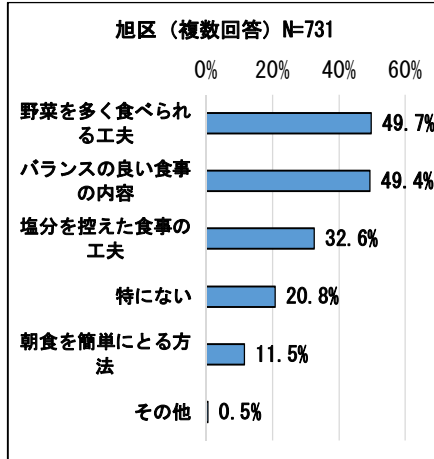
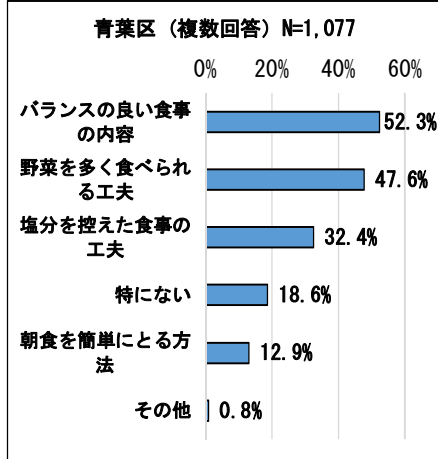
男性はどの年代でも「バランスの良い食事の内容」と回答した人の割合が最も多く、女性では20歳代から50歳代にかけて「野菜を多く食べられる工夫」、60歳代では「バランスの良い食事の内容」が最も多かった。

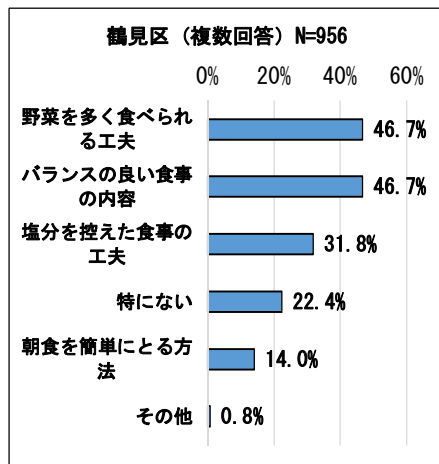
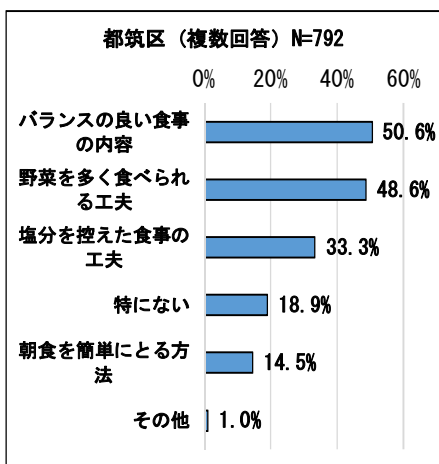
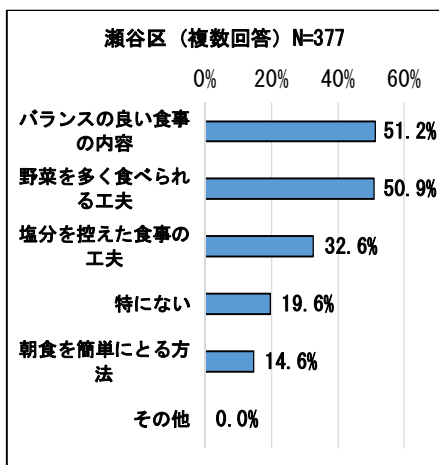
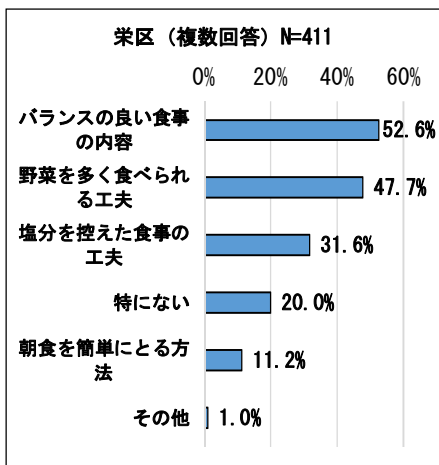
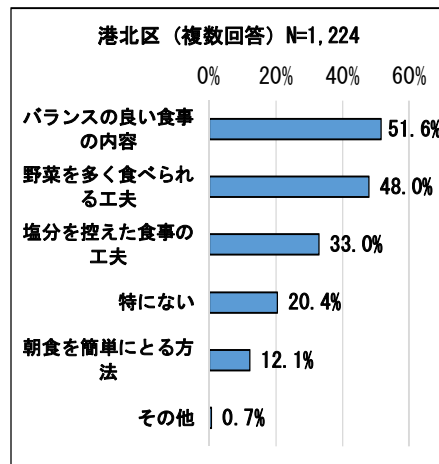
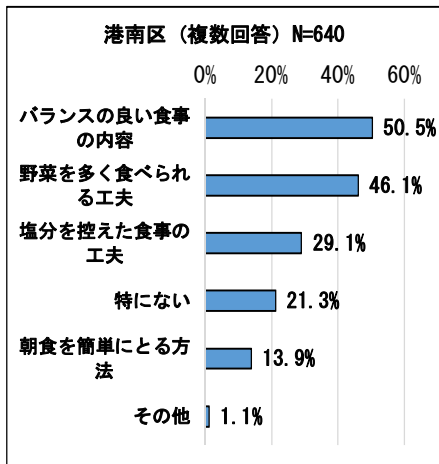
食事に関する知りたい内容（複数回答）

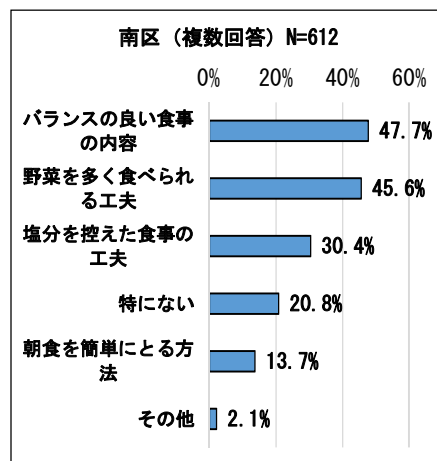
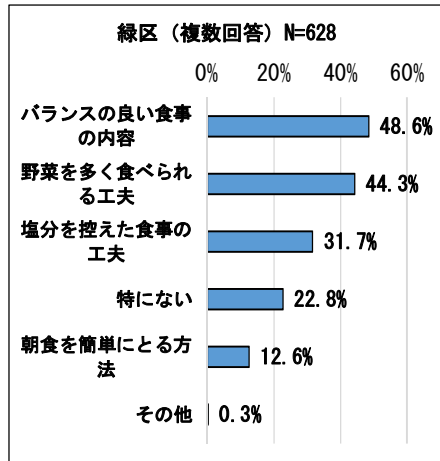
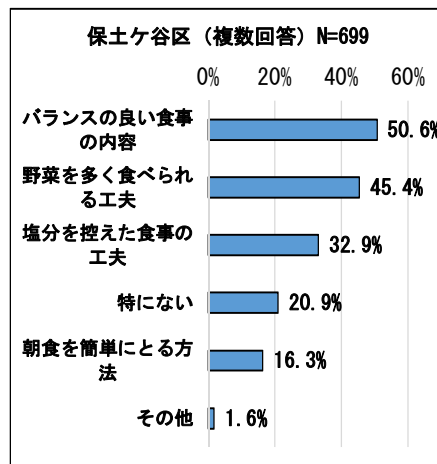
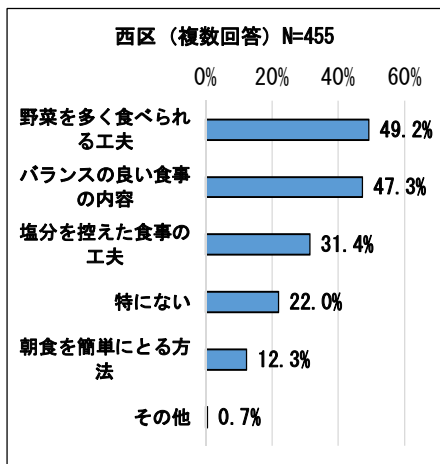
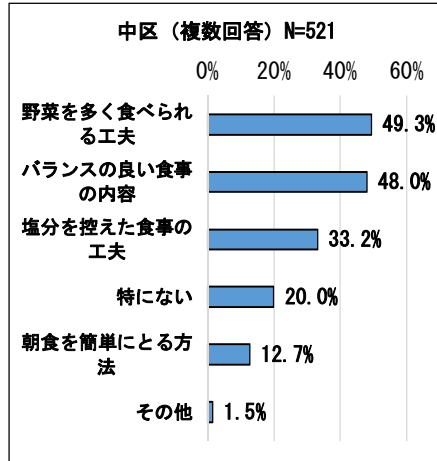
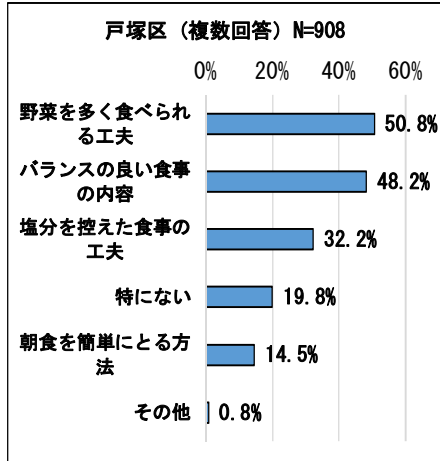
| | 全体 | 野菜を多く食べられる工夫 | 塩分を控えた食事の工夫 | バランスの良い食事の内容 | 朝食を簡単にする方法 | その他 | 特になし |
|------|-------|--------------|-------------|--------------|------------|------|-------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 40.4% | 28.6% | 44.8% | 10.3% | 0.8% | 26.4% |
| 20歳代 | 369 | 45.5% | 23.6% | 46.3% | 17.6% | 0.3% | 20.1% |
| 30歳代 | 942 | 44.9% | 30.7% | 46.2% | 15.8% | 0.8% | 23.4% |
| 40歳代 | 2060 | 41.7% | 27.5% | 44.2% | 9.1% | 1.0% | 25.8% |
| 50歳代 | 2710 | 39.5% | 28.7% | 43.8% | 8.9% | 0.6% | 28.3% |
| 60歳代 | 717 | 31.1% | 31.2% | 48.0% | 8.2% | 1.1% | 28.3% |
| 女性全体 | 5654 | 56.7% | 36.6% | 55.4% | 17.2% | 1.1% | 13.7% |
| 20歳代 | 657 | 62.4% | 35.8% | 59.2% | 21.9% | 0.2% | 9.9% |
| 30歳代 | 1505 | 61.7% | 41.7% | 56.8% | 23.0% | 1.1% | 11.4% |
| 40歳代 | 1483 | 57.6% | 34.1% | 53.7% | 17.3% | 0.7% | 12.8% |
| 50歳代 | 1259 | 53.2% | 32.1% | 51.9% | 12.4% | 1.4% | 17.9% |
| 60歳代 | 750 | 46.0% | 39.6% | 58.4% | 9.6% | 2.3% | 16.1% |

18区比較

区によって、食事に関する知りたい内容は異なっていた。

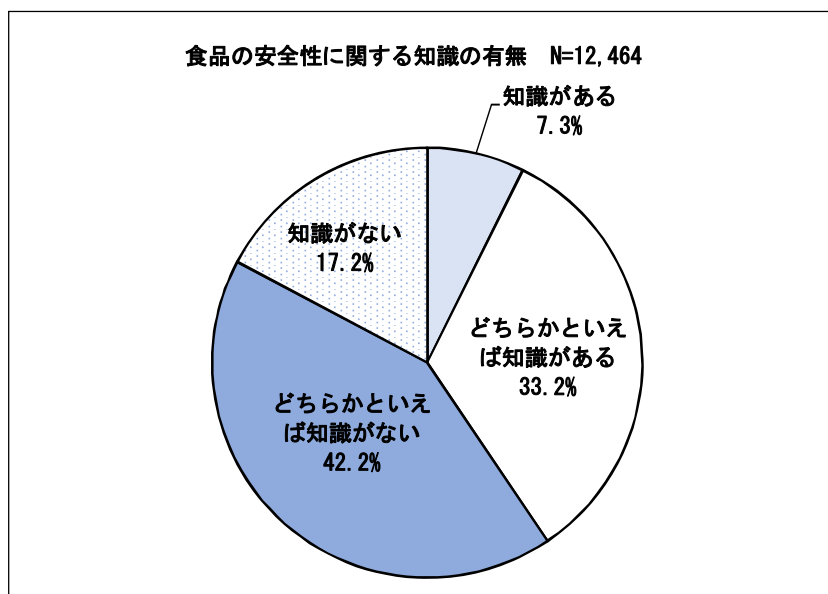






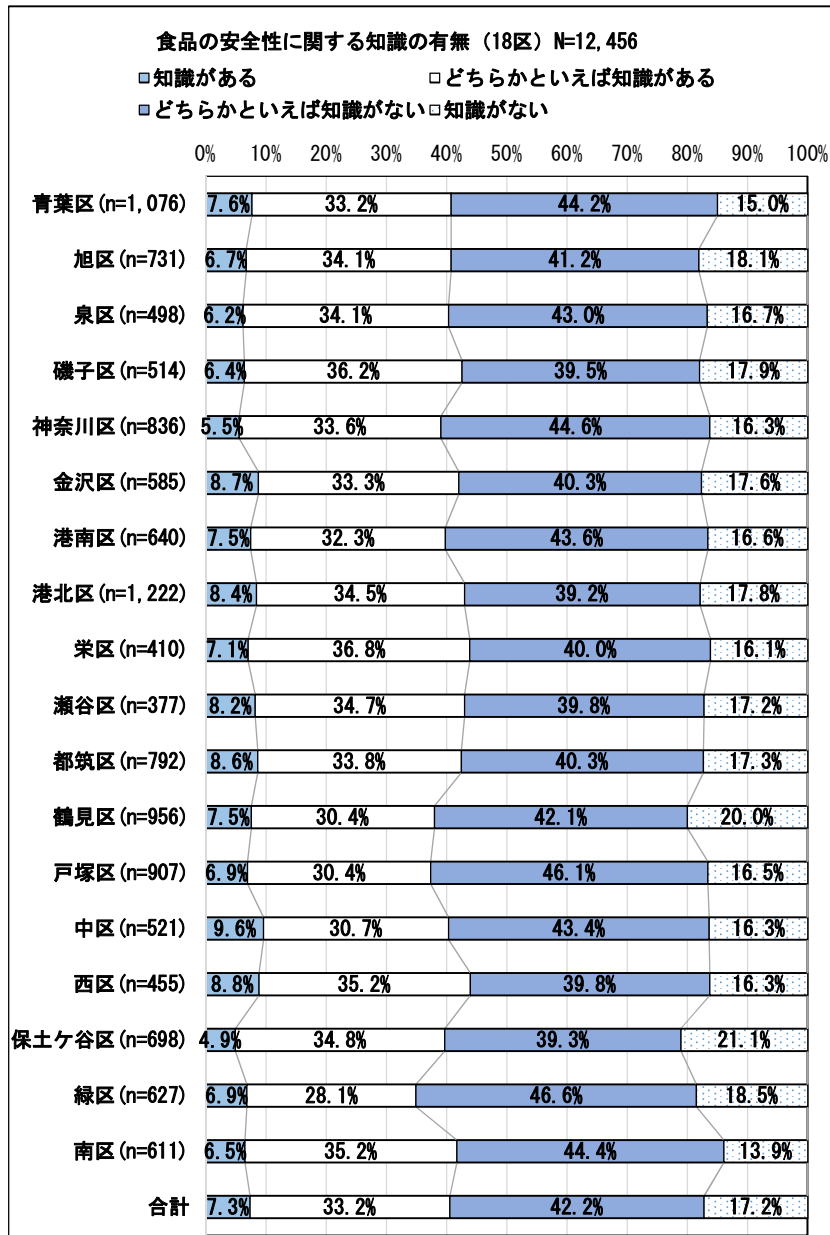
問32 あなたは、食品の安全性に関する知識(食品の表示の見方や食中毒菌について等)がありますか(○はひとつ)

「知識がある」または「どちらかといえば知識がある」と回答した人の割合は、40.5%であった。



18区比較

「知識がある」または「どちらかといえば知識がある」と回答した人の割合は、西区(44.0%)が最も多く、緑区(35.0%)が最も少なかった。

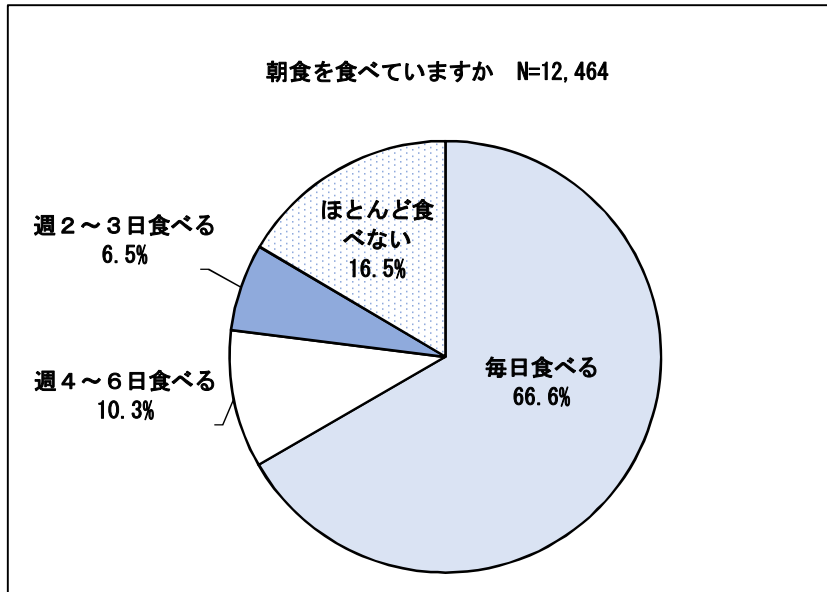


p < 0.05

問33 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものをお選びください。（各項目について、ひとつずつ○をしてください）

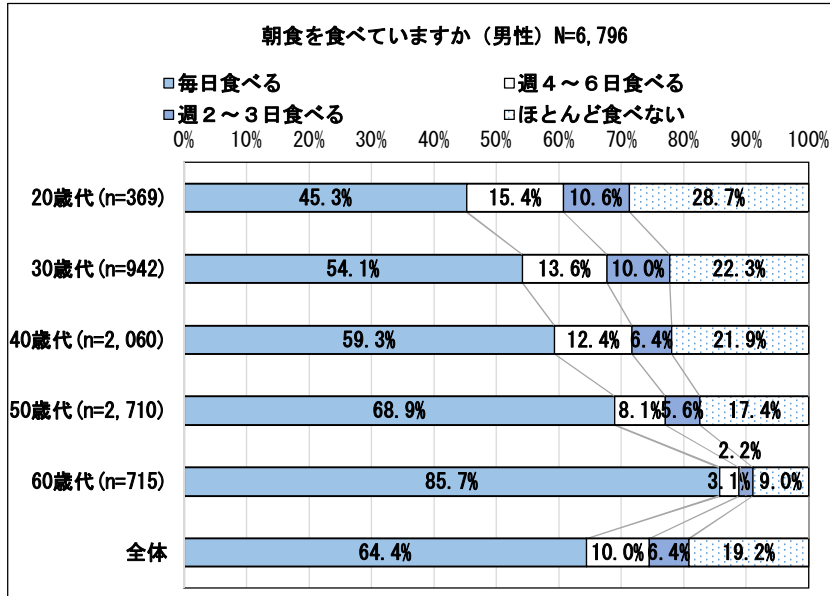
ア. 朝食を食べていますか

「毎日食べる」と回答した人の割合は、66.6%であった。

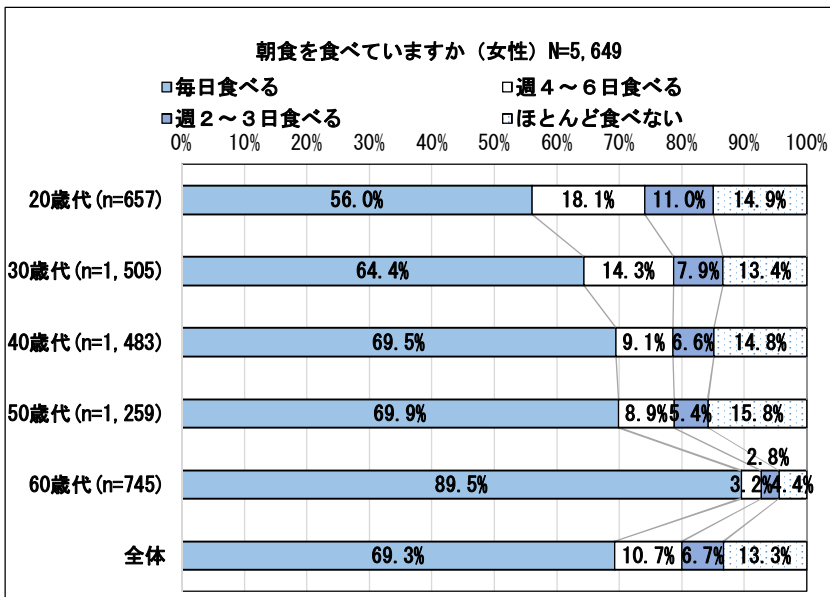


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



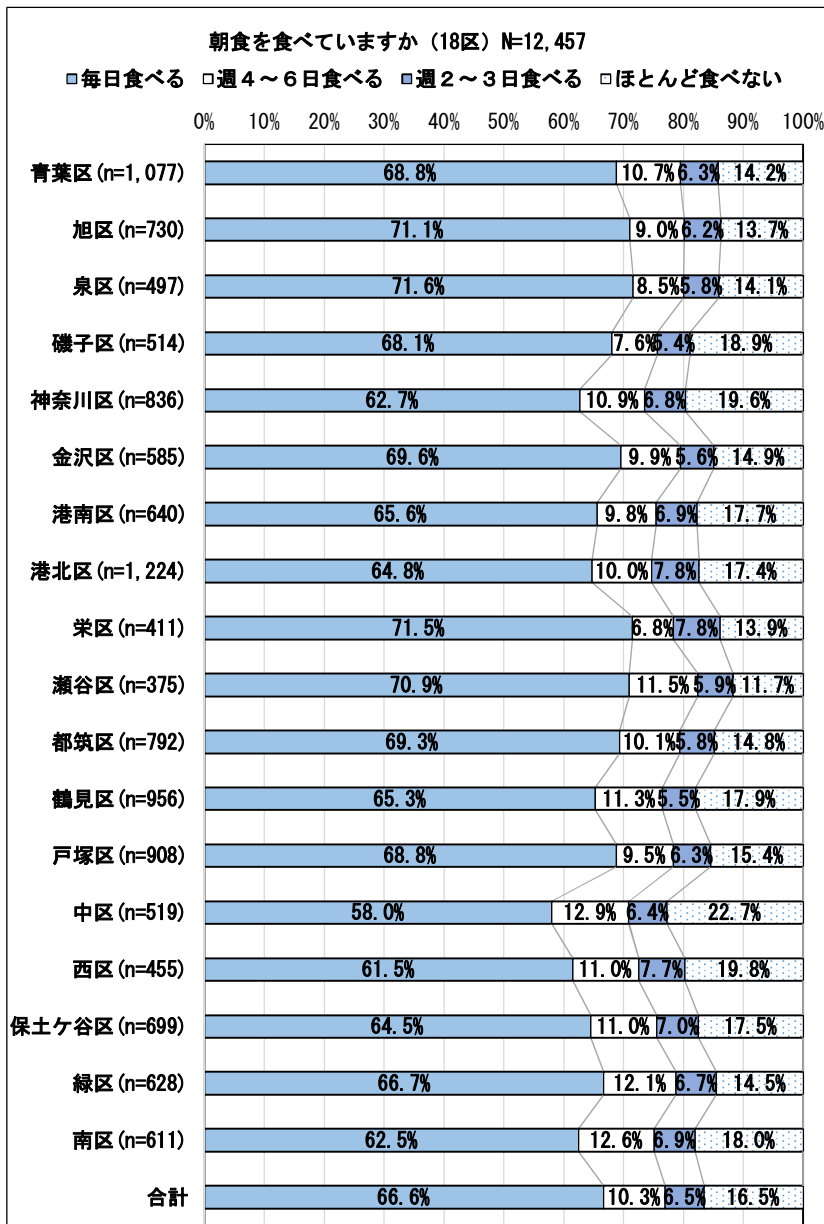
p<0.05



p<0.05

18区比較

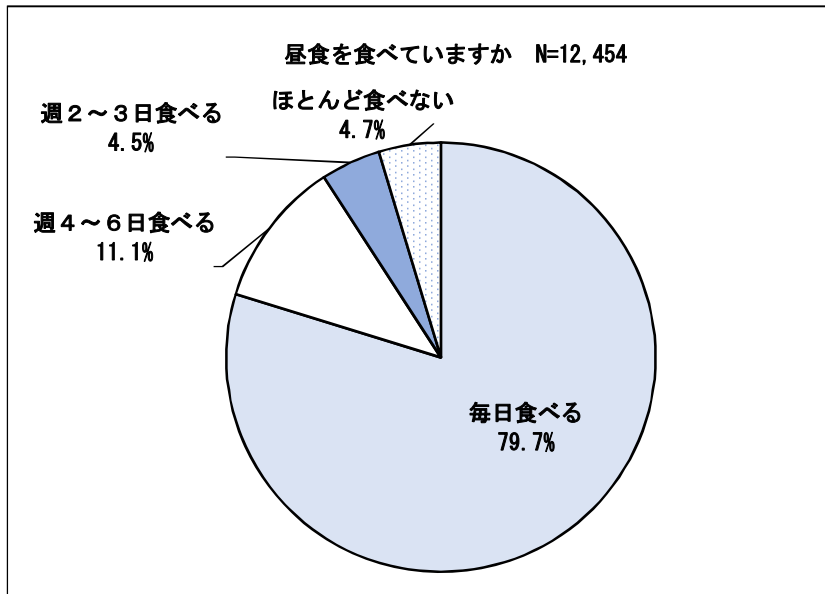
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は泉区（71.6%）、
 「週に4～6日食べる」は中区（12.9%）、「週に2～3日食べる」は港北区
 （7.8%）栄区（7.8%）、「ほとんど食べない」は中区（22.7%）であった。



p<0.05

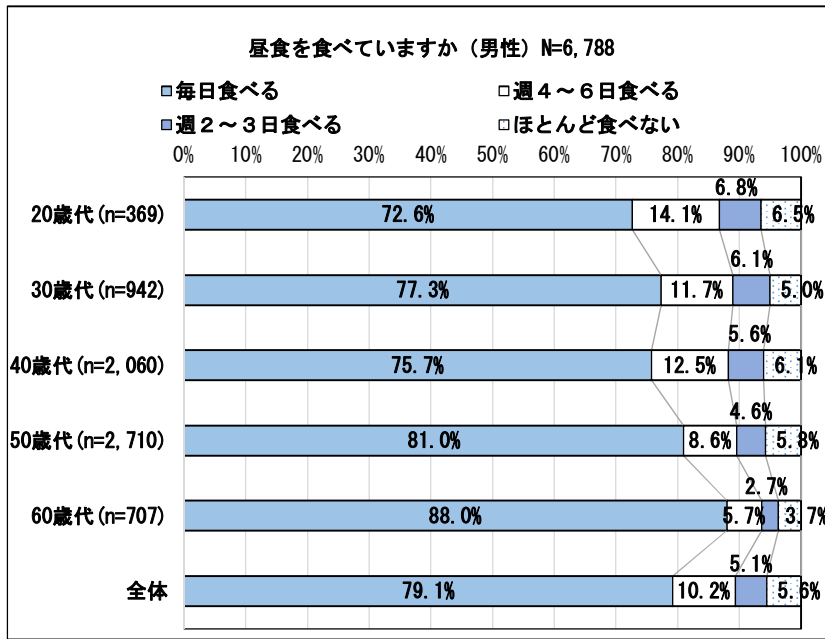
イ. 昼食を食べていますか

「毎日食べる」と回答した人の割合は、79.7%であった。

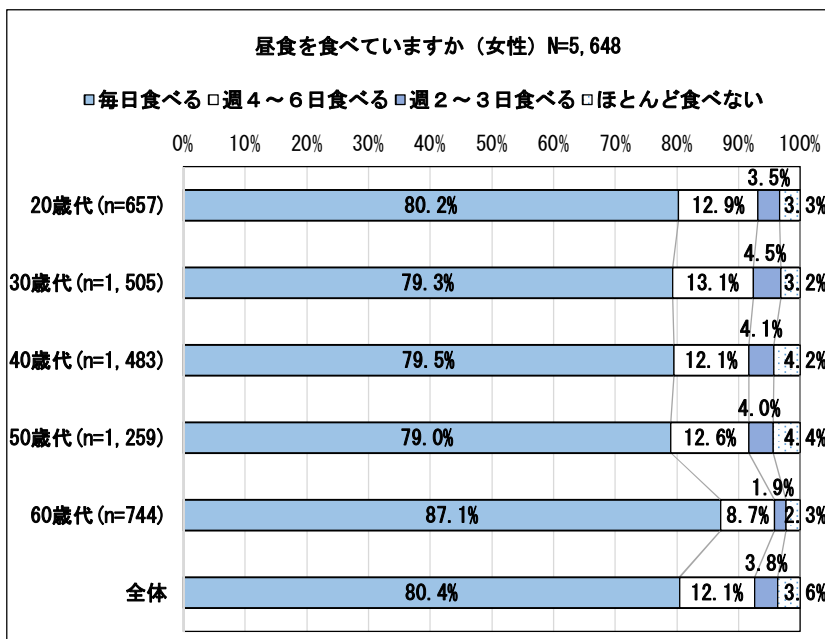


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男性は60歳代が最も多く、20歳代が最も少なかった。女性は60歳代の次に20歳代が多かった。



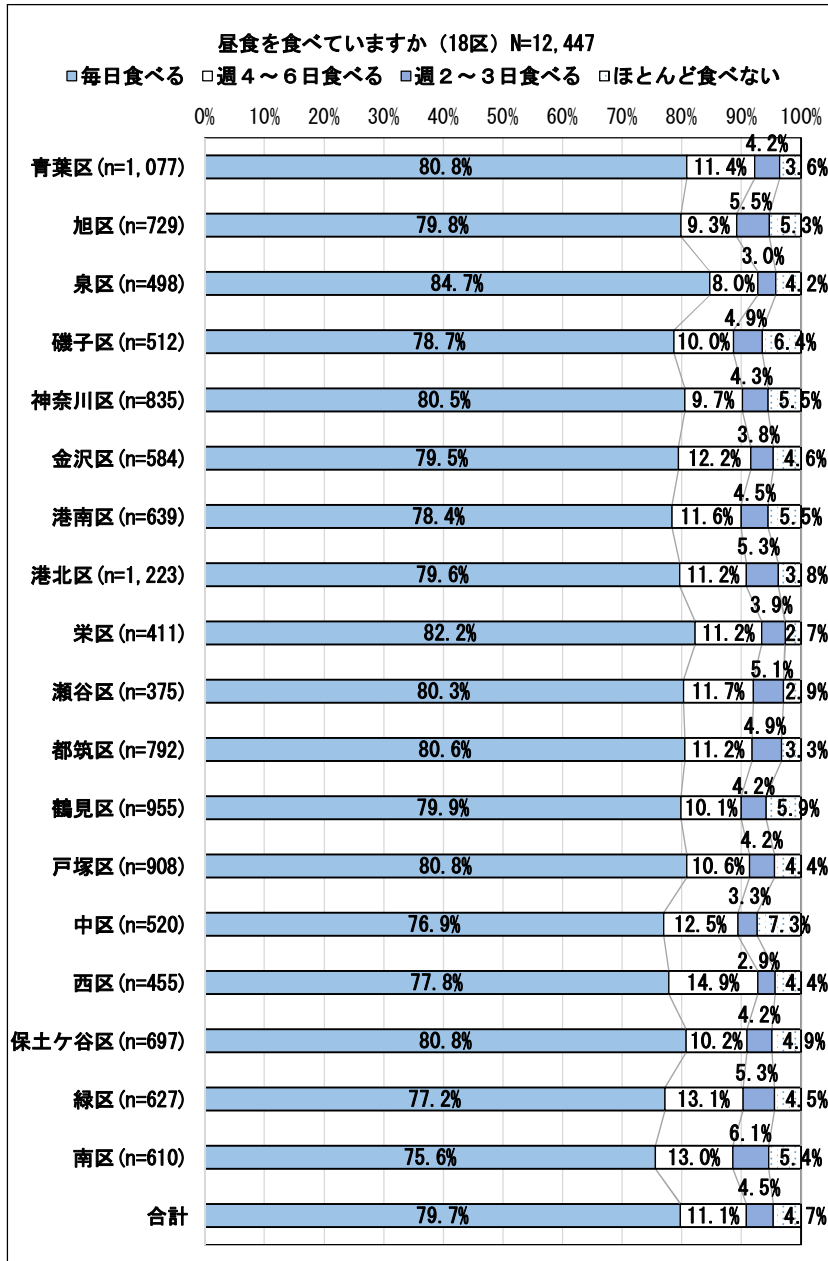
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

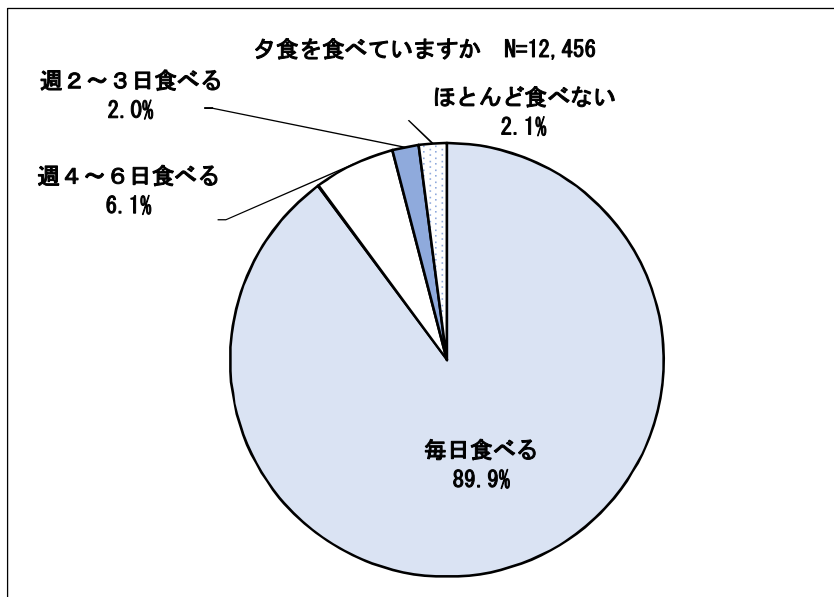
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は泉区（84.7%）、「週に4～6日食べる」は西区（14.9%）、「週に2～3日食べる」は南区（6.1%）、「ほとんど食べない」は中区（7.3%）であった。



p<0.05

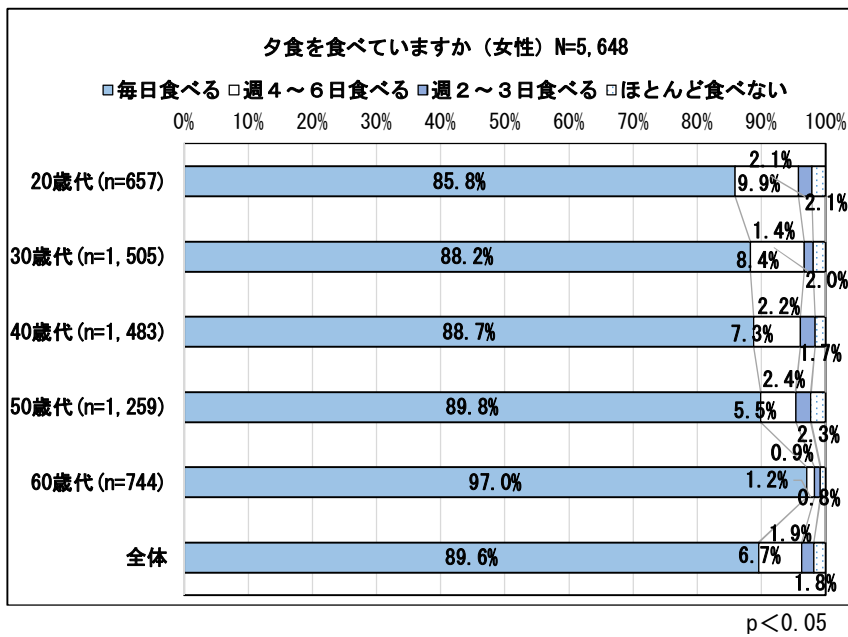
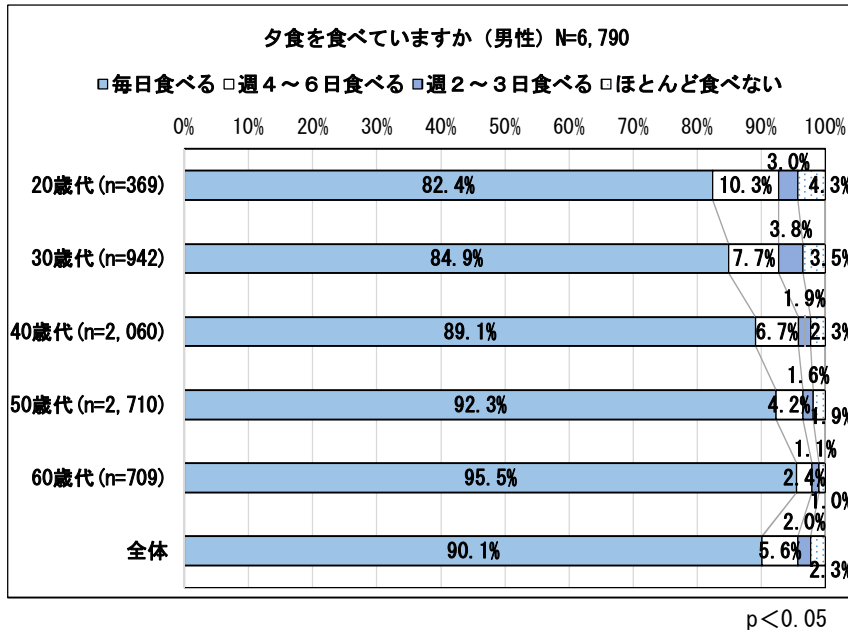
ウ. 夕食を食べていますか

「毎日食べる」と回答した人の割合は、89.9%であった。



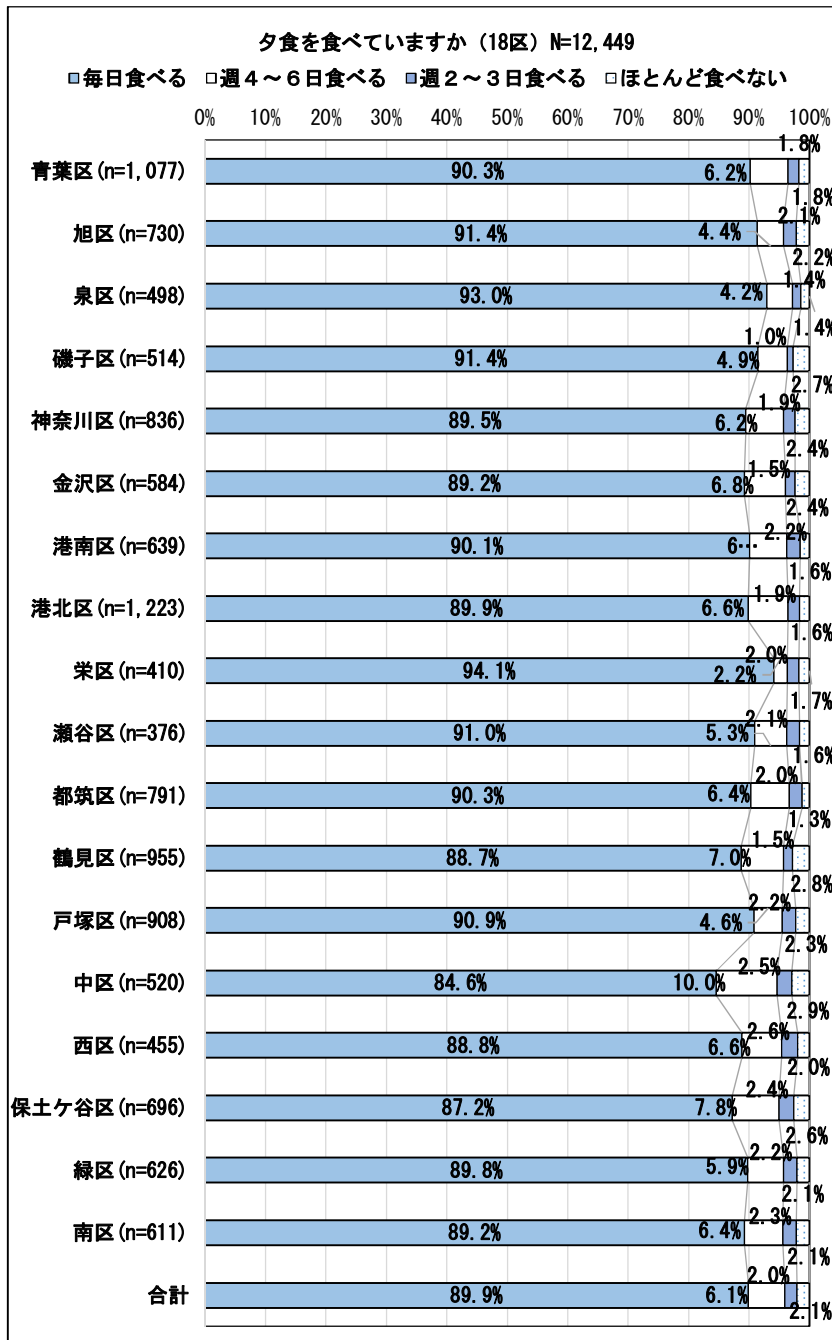
性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも年齢が上がるにつれ増加していた。「ほとんど食べない」は、男性は20歳代、女性は50歳代が最も多かった。



18区比較

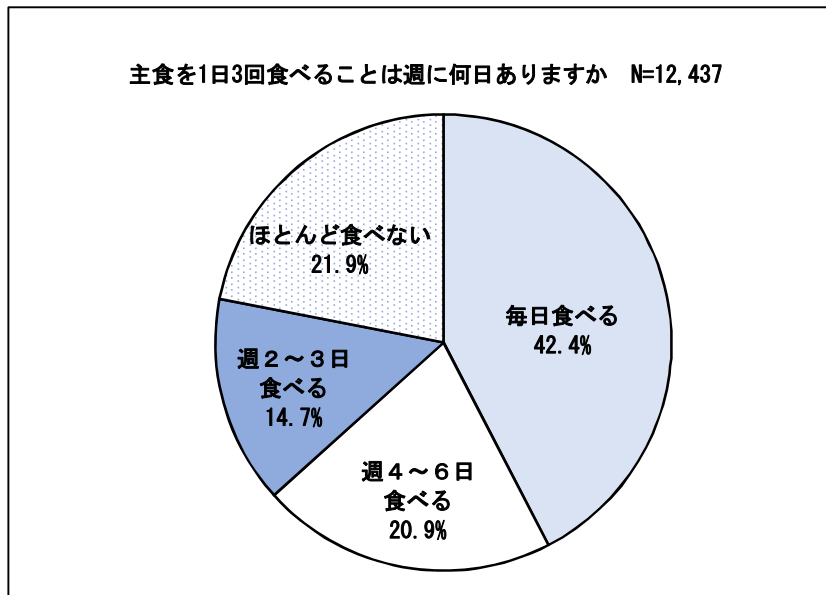
区によって有意な違いはなかった。



p=0.057

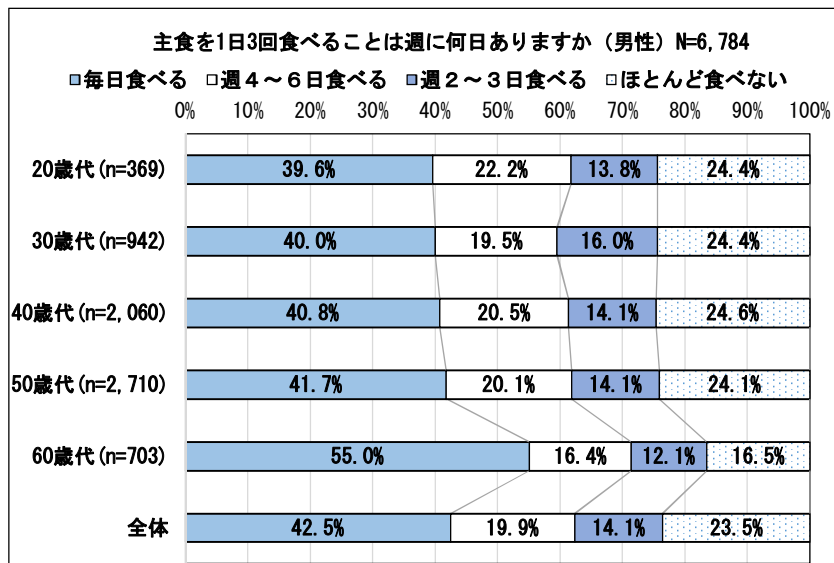
エ. 主食を1日3回食べることは週に何日ありますか

「毎日食べる」(42.4%)と回答した人の割合が最も多く、次に「ほとんど食べない」(21.9%)、「週4～6日食べる」(20.9%)であった。

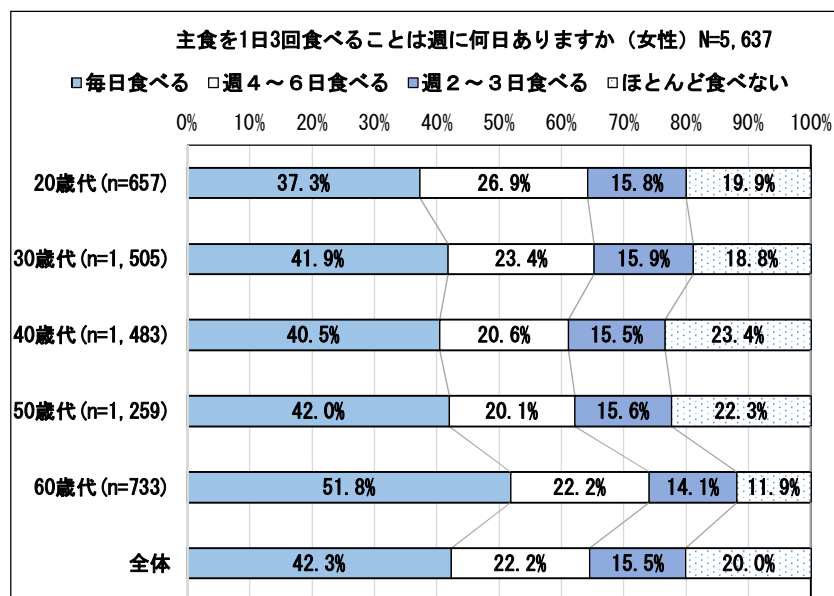


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男性は年齢が上がるにつれて増加していた。女性はも20歳代が最も少なく、30歳代は増加するも40歳代で減少、50歳代からは再び増加していた。



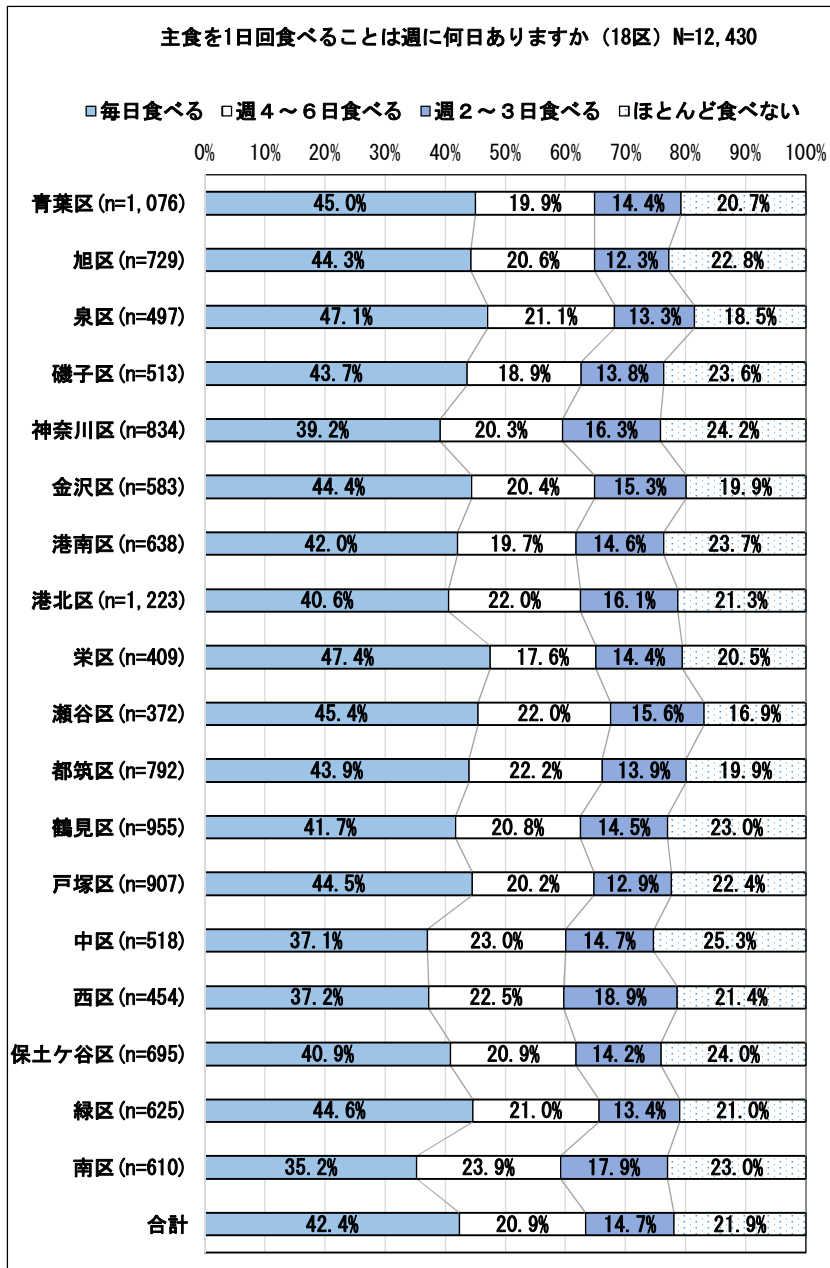
p<0.05



p<0.05

18区比較

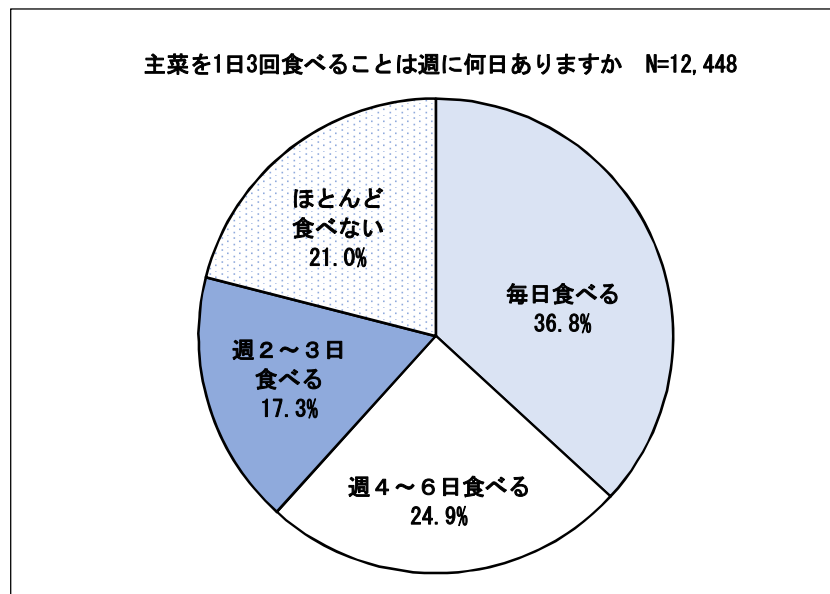
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は栄区（47.7%）、「週に4～6日食べる」は南区（23.9%）、「週に2～3日食べる」は西区（18.9%）、「ほとんど食べない」は中区（25.3%）であった。



p<0.05

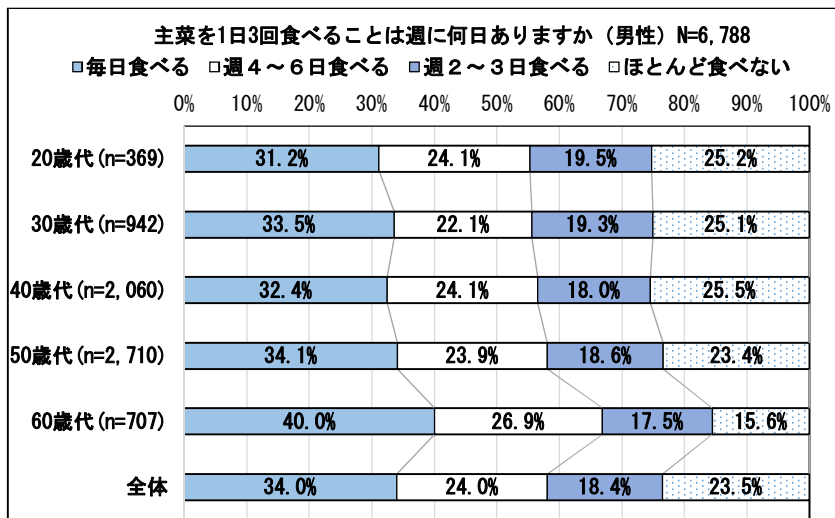
オ. 主菜を1日3回食べることは週に何日ありますか

「毎日食べる」(36.8%)と回答した人の割合が最も多く、次に「週に4～6日食べる」(24.9%)であった。

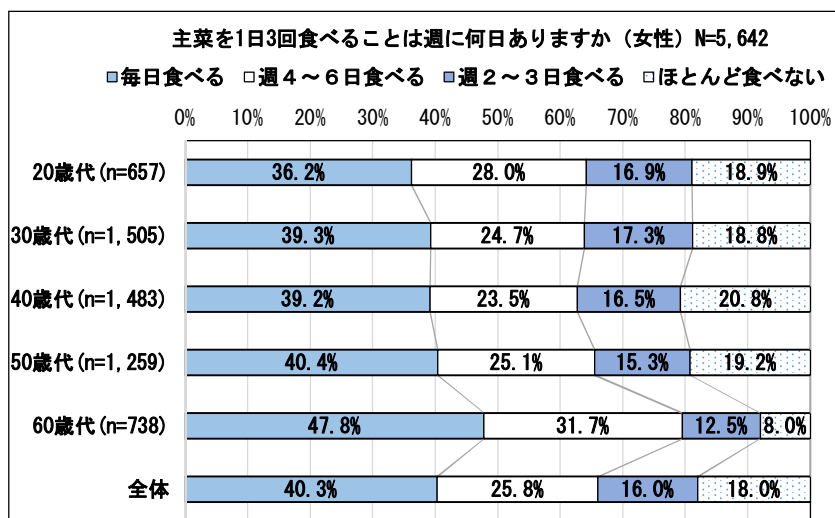


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも20歳代が最も少なく、30歳代は増加するも40歳代で減少、50歳代からは再び増加していた。「ほとんど食べない」と回答した人の割合は男女とも40歳代が最も多かった。



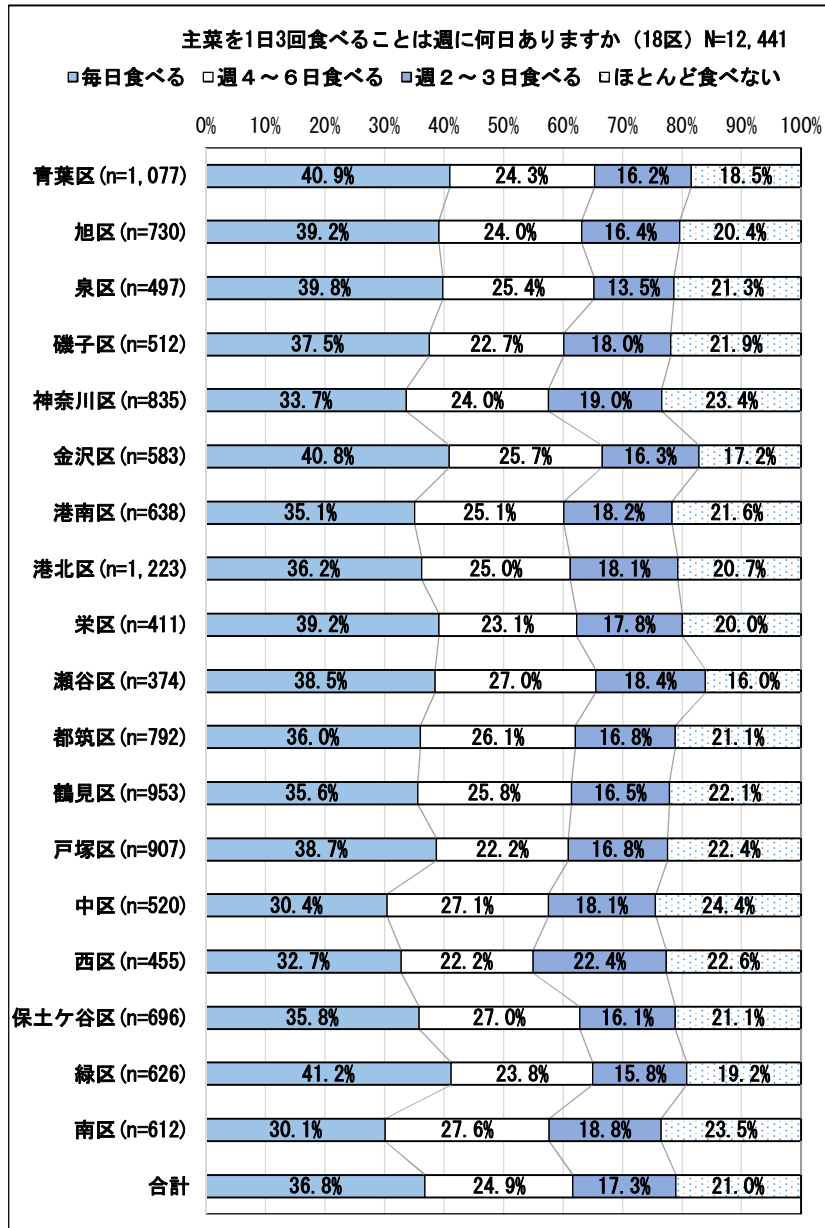
p<0.05



p<0.05

18区比較

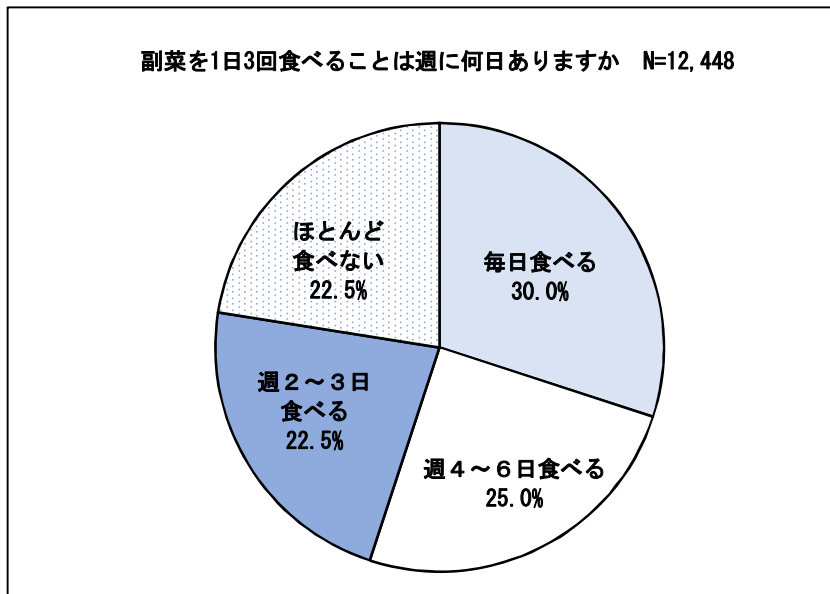
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は緑区（41.2%）、
「週に4～6日食べる」は南区（27.6%）、「週に2～3日食べる」は西区
（22.4%）、「ほとんど食べない」は中区（24.4%）であった。



p<0.05

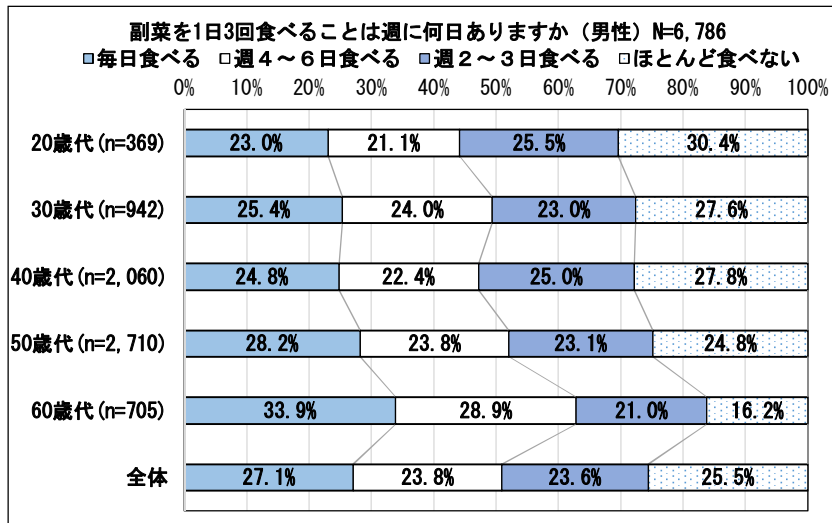
カ. 副菜を1日3回食べることは週に何日ありますか

「毎日食べる」(30.0%)と回答した人の割合が最も多く、次に「週に4~6日食べる」(25.0%)であった。

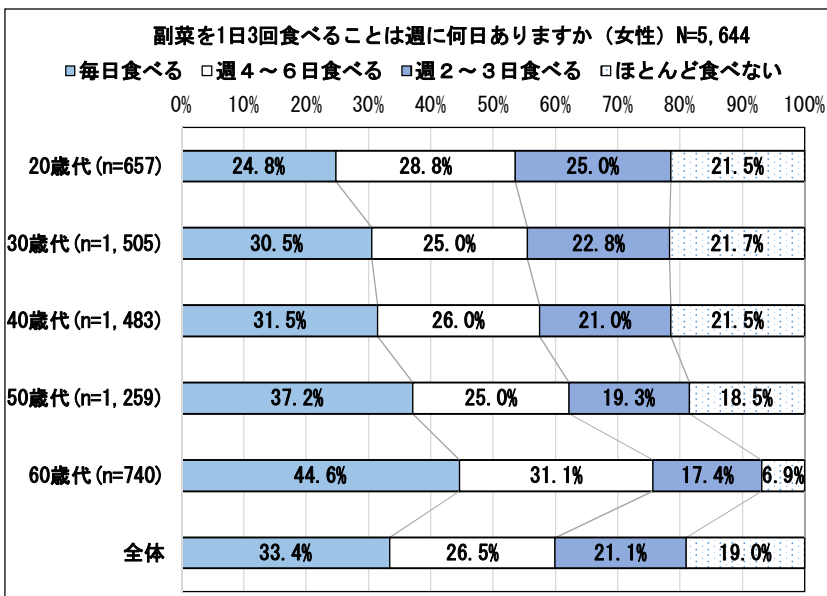


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代まで年代が上がるにつれ増加、40歳代で減少、50歳代から再び増加していた。女性は年代が上がるにつれ増加していた。



p<0.05

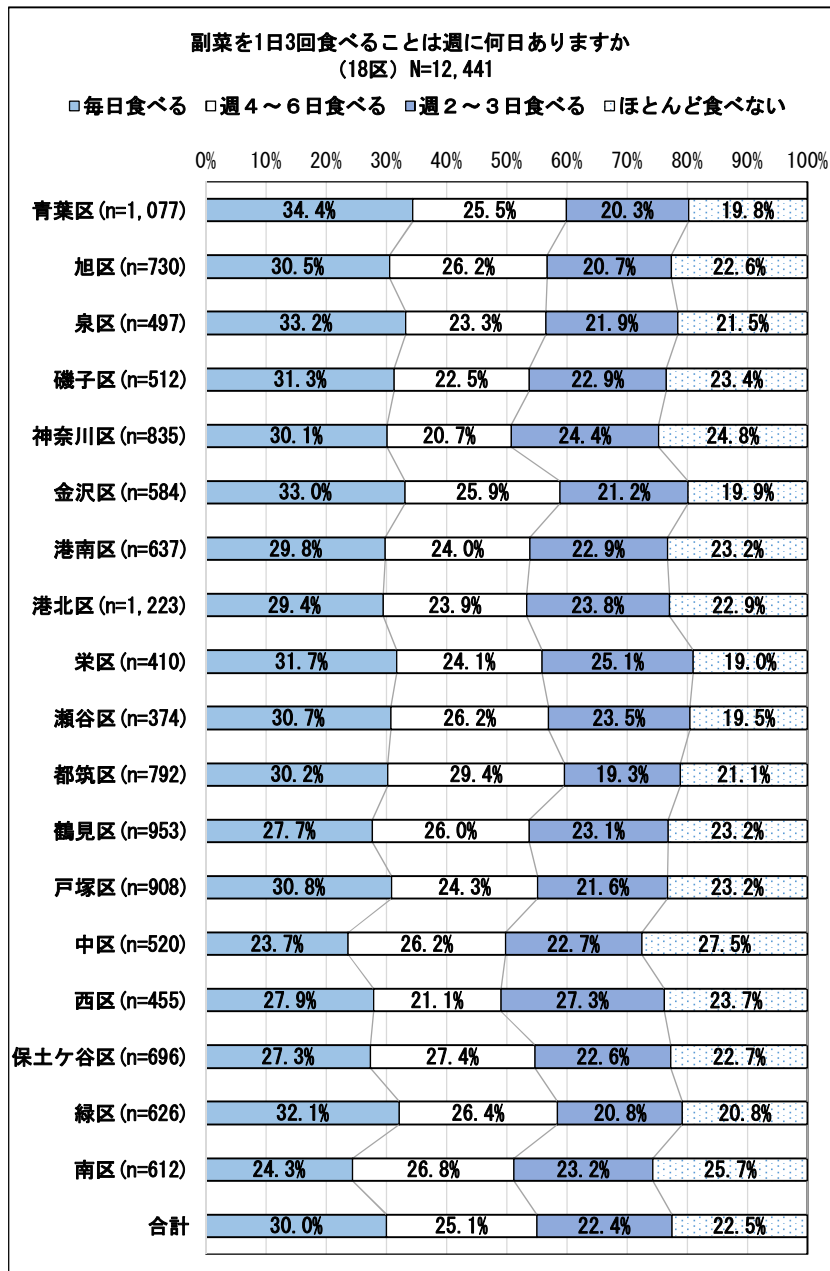


p<0.05

なお、男女間で見比べたところ、「毎日食べる」と回答した人の割合は、どの年代も男性より女性が多く、特に60歳代は12.9ポイント上回っていた。

18区比較

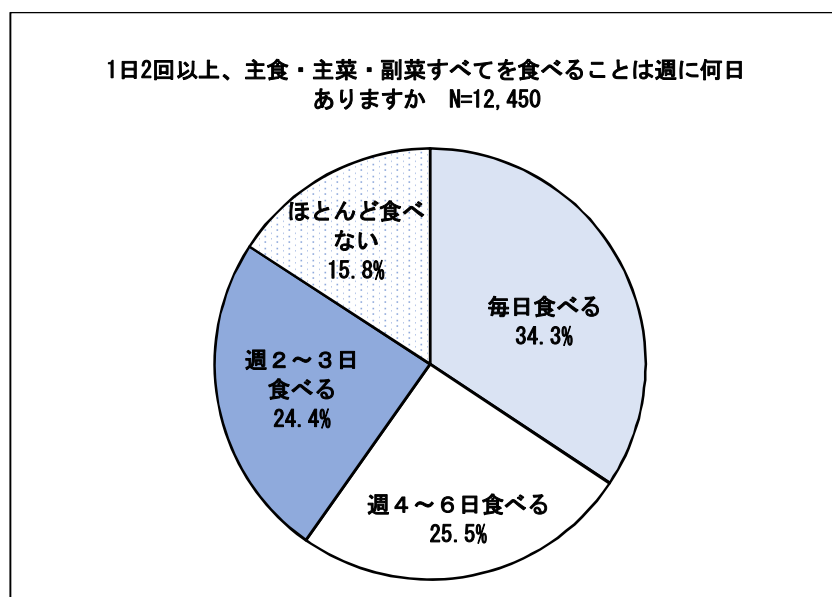
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は青葉区（34.4%）、
「週に4～6日食べる」は都筑区（29.4%）、「週に2～3日食べる」は西区
（27.3%）、「ほとんど食べない」は中区（27.5%）であった。



p<0.05

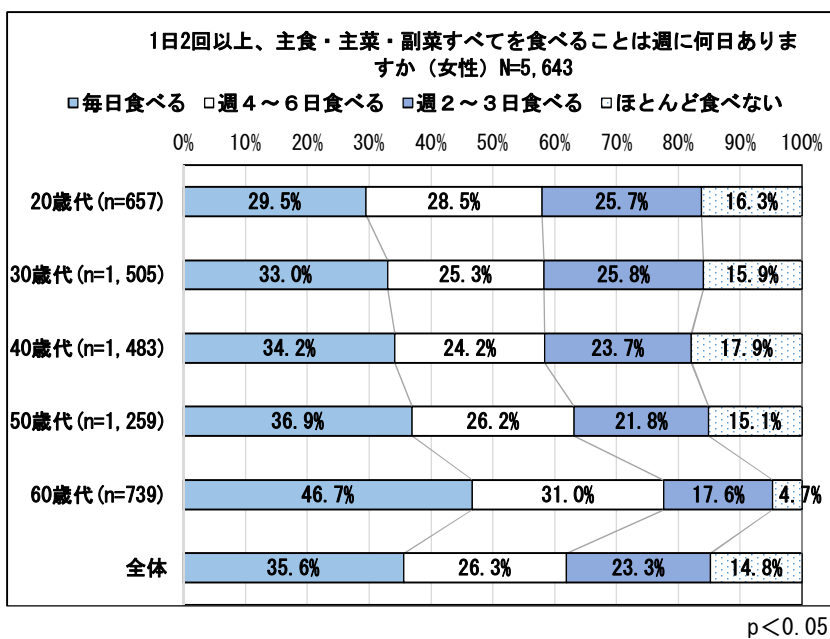
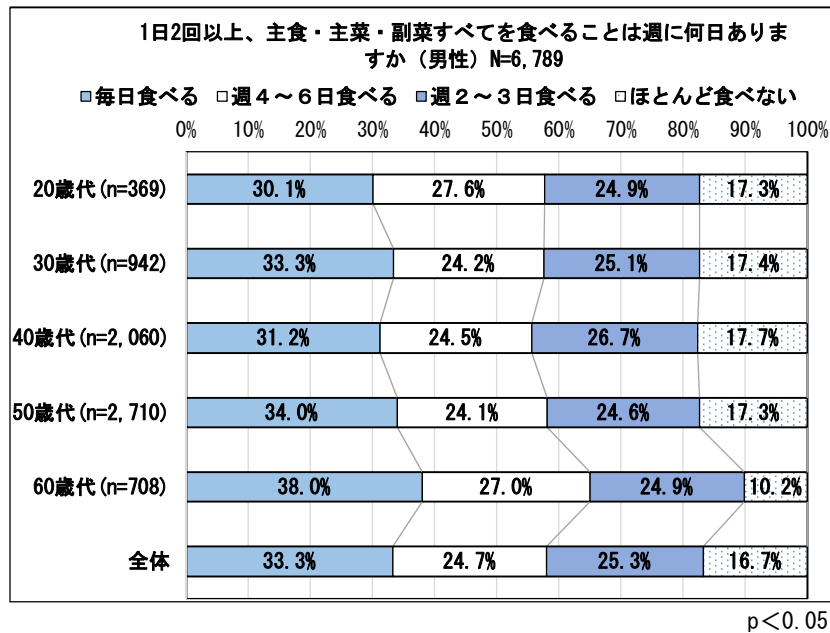
キ. 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べることは、週に何日ありますか

「毎日食べる」(34.3%)と回答した人の割合が最も多く、次に「週に4~6日食べる」(25.5%)であった。



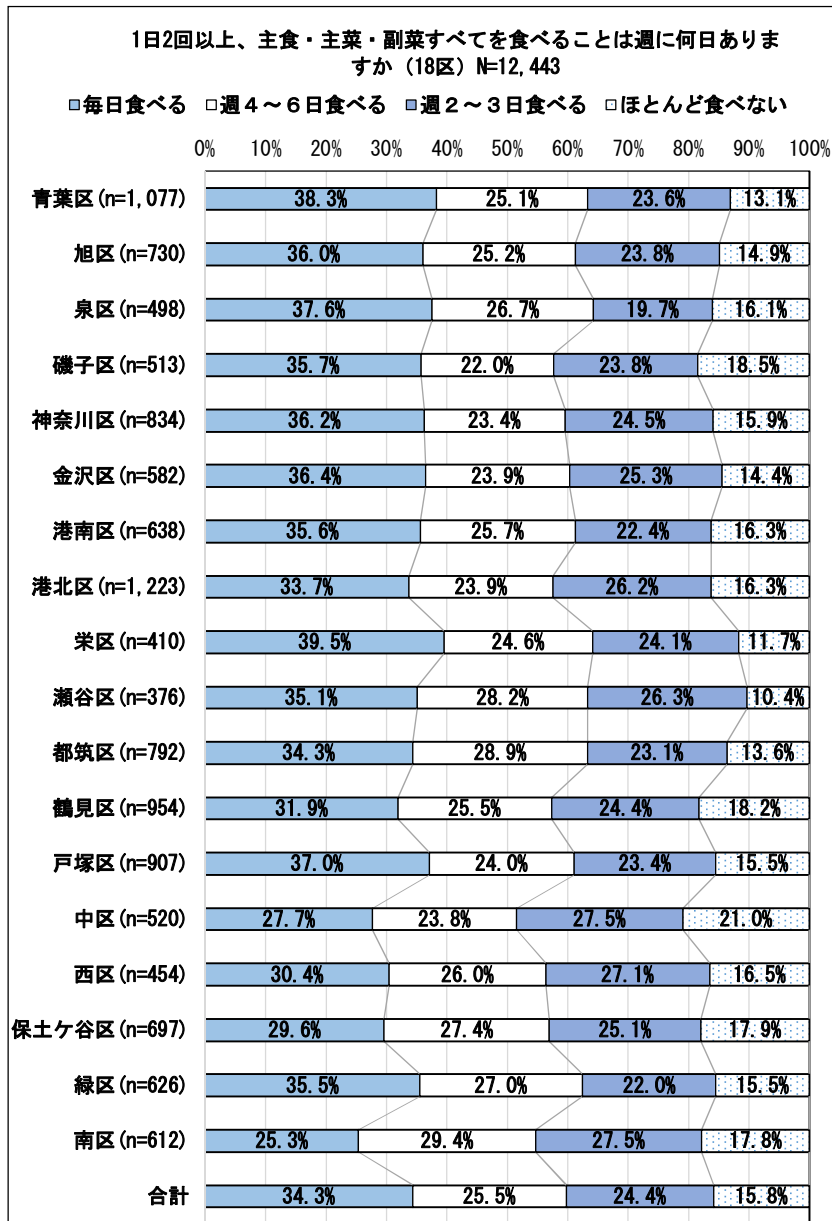
性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけて増加、40歳代で減少し、再び50歳代から増加していた。女性は年代が上がるにつれ増加していた。



18区比較

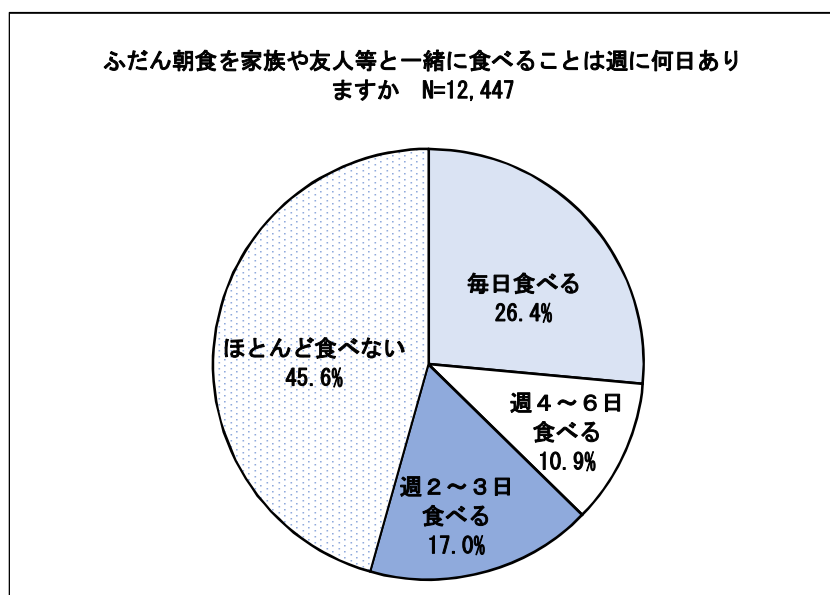
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は栄区 (39.5%)、「週に4～6日食べる」は南区 (29.4%)、「週に2～3日食べる」は中区と南区 (27.5%)、「ほとんど食べない」は中区 (21.0%)であった。



p<0.05

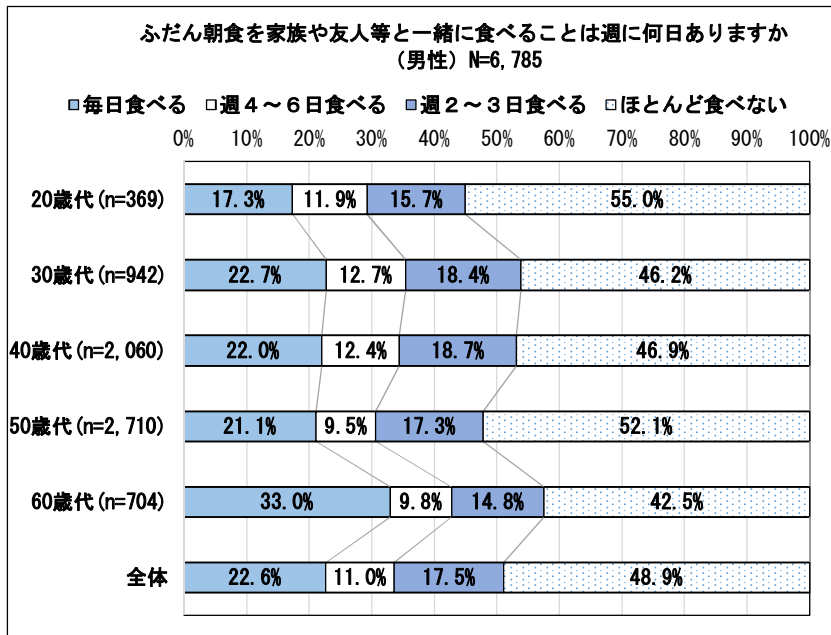
ク. ふだん、朝食を家族やご友人等と一緒に食べることは、週に何日ありますか

「ほとんど食べない」（45.6%）と回答した人の割合が最も多く、次に「毎日食べる」（26.4%）であった。

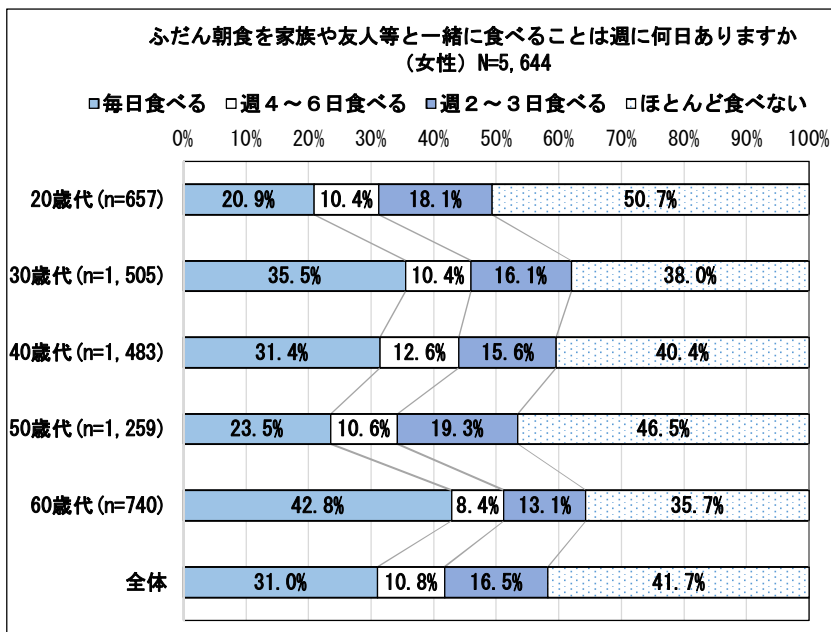


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多く、次に30歳代であった。「ほとんど食べない」は、男女とも20歳代が最も多く、次に50歳代であった。



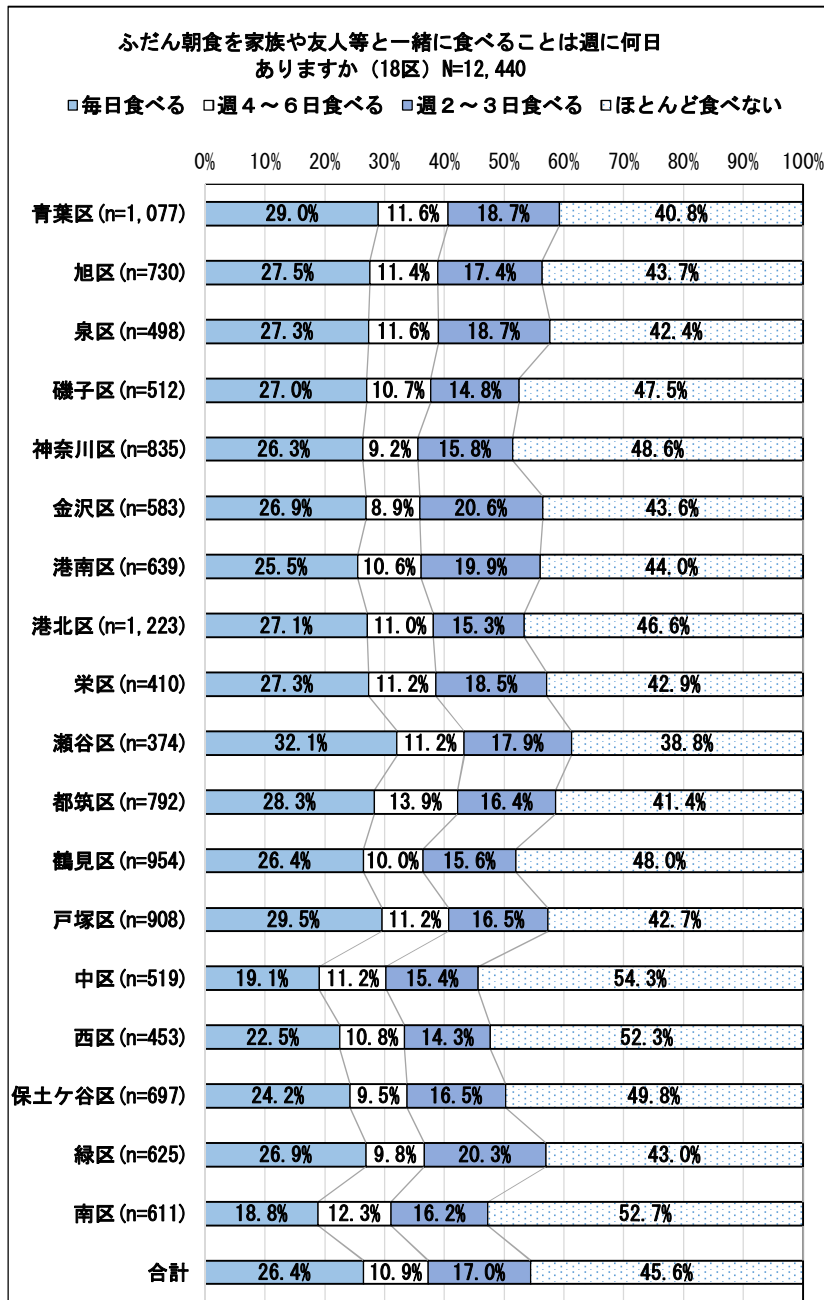
p<0.05



p<0.05

18区比較

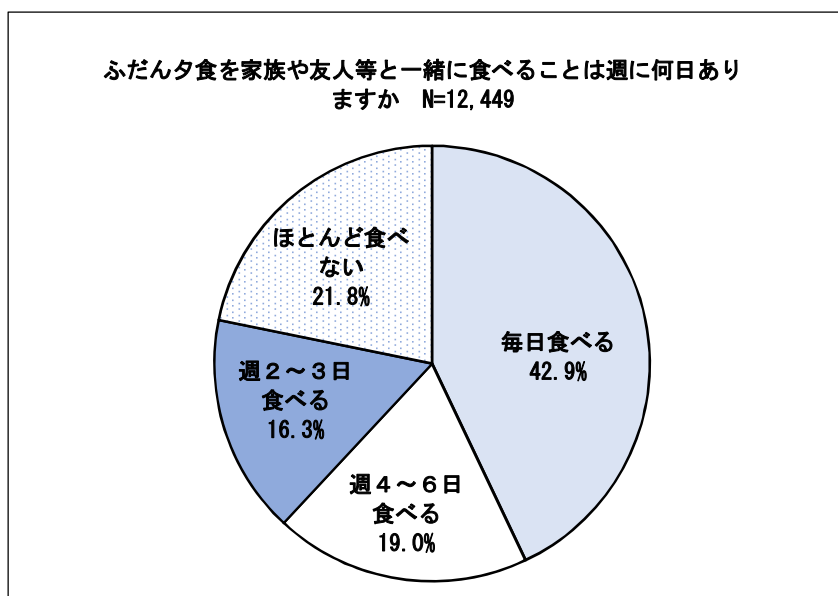
回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は戸塚区 (29.5%)、
「週に4～6日食べる」は都筑区 (13.9%)、「週に2～3日食べる」は金沢区
(20.6%)、「ほとんど食べない」は中区 (54.3%)であった。



p<0.05

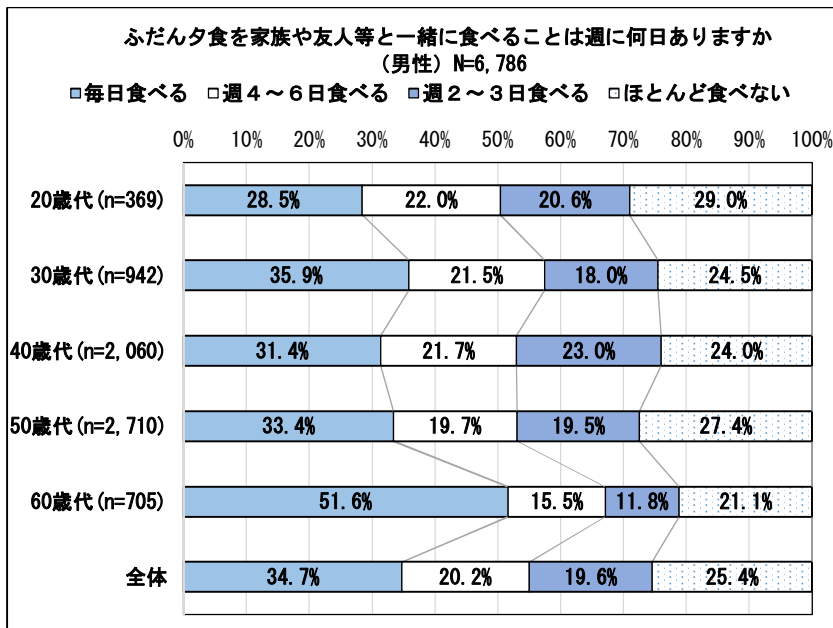
ケ. ふだん、夕食を家族やご友人等と一緒に食べることは、週に何日ありますか

「毎日食べる」(42.9%)と回答した人の割合が最も多く、次に「ほとんど食べない」(21.8%)であった。

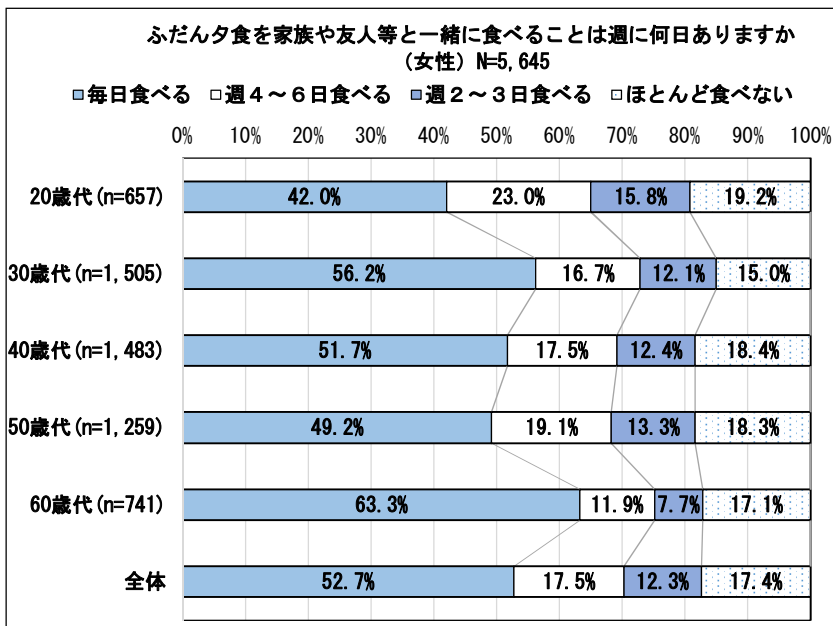


性別・年代別比較

「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多く、次に30歳代であった。「ほとんど食べない」は、男女とも20歳代が多かった。



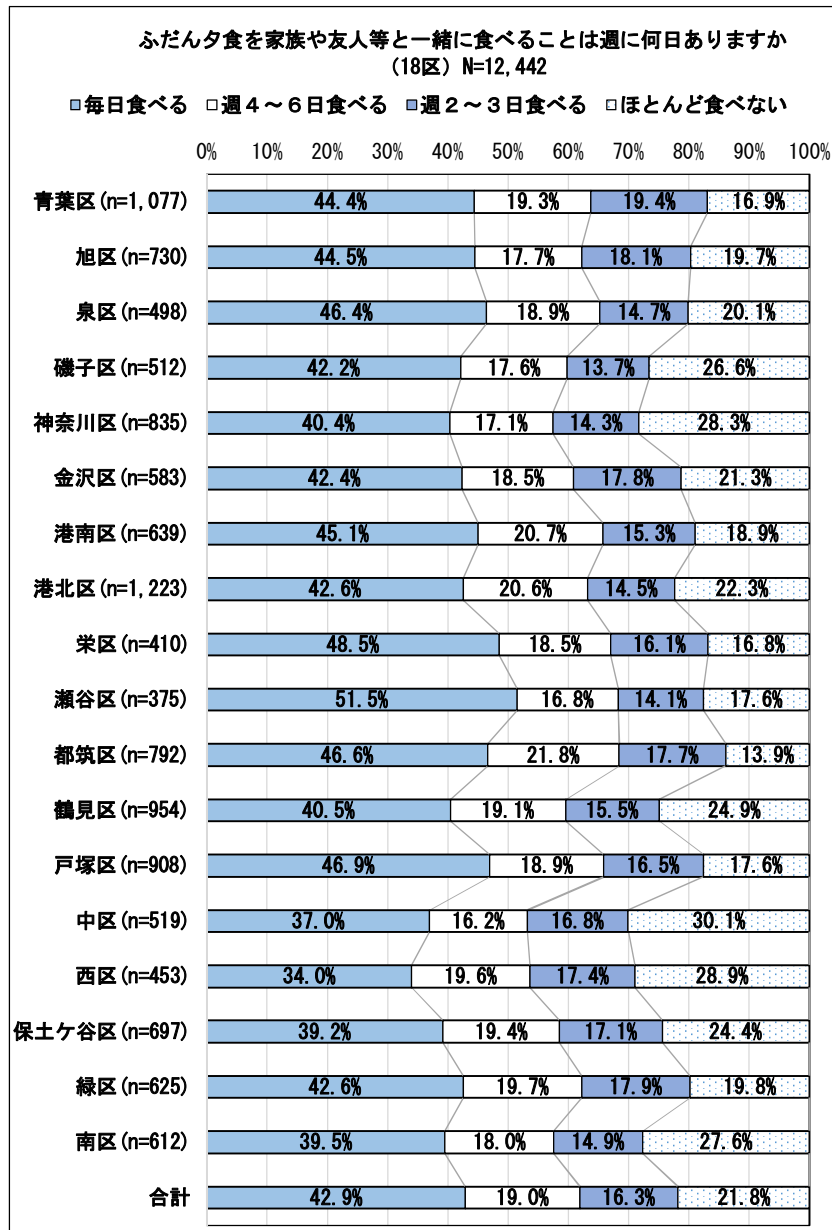
p<0.05



p<0.05

18区比較

回答した人の割合が最も多かったのは、「毎日食べる」は瀬谷区（51.5%）、
「週に4～6日食べる」は都筑区（21.8%）、「週に2～3日食べる」は青葉区
（19.4%）、「ほとんど食べない」は中区（30.1%）であった。

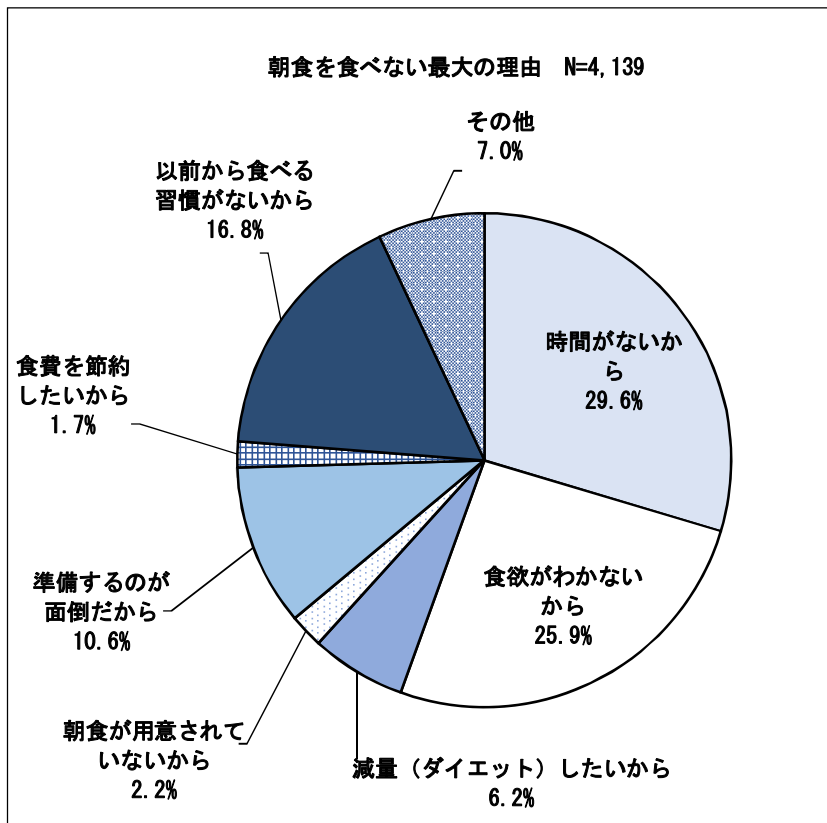


p<0.05

問34 問33で「ア. 朝食を食べていますか」について、「2. 週4～6日食べる」「3. 週2～3日食べる」「4. ほとんど食べない」のいずれかを選択した方のみお答えください。

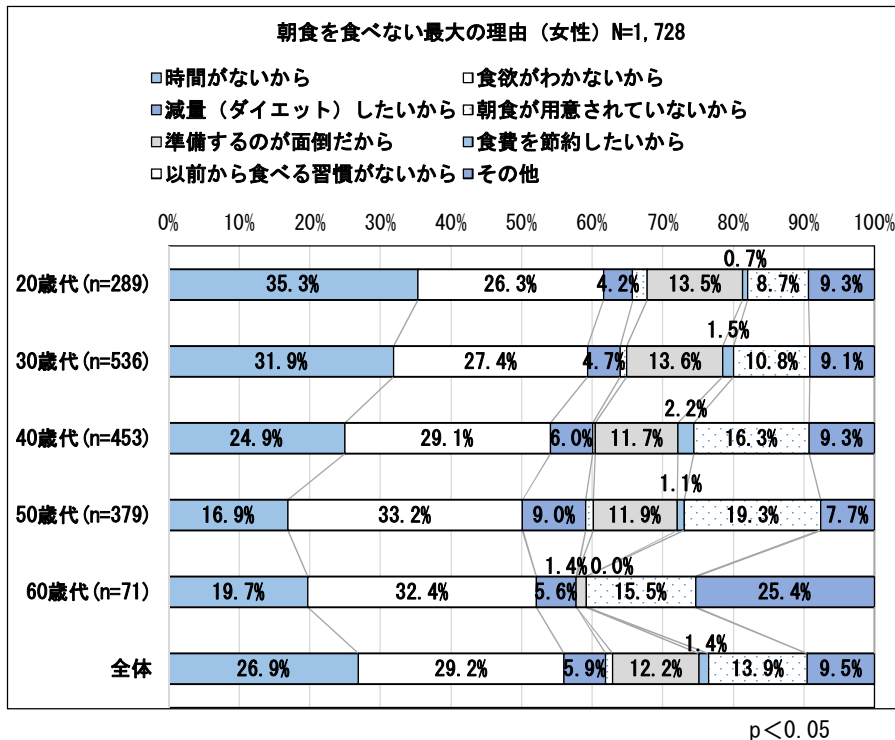
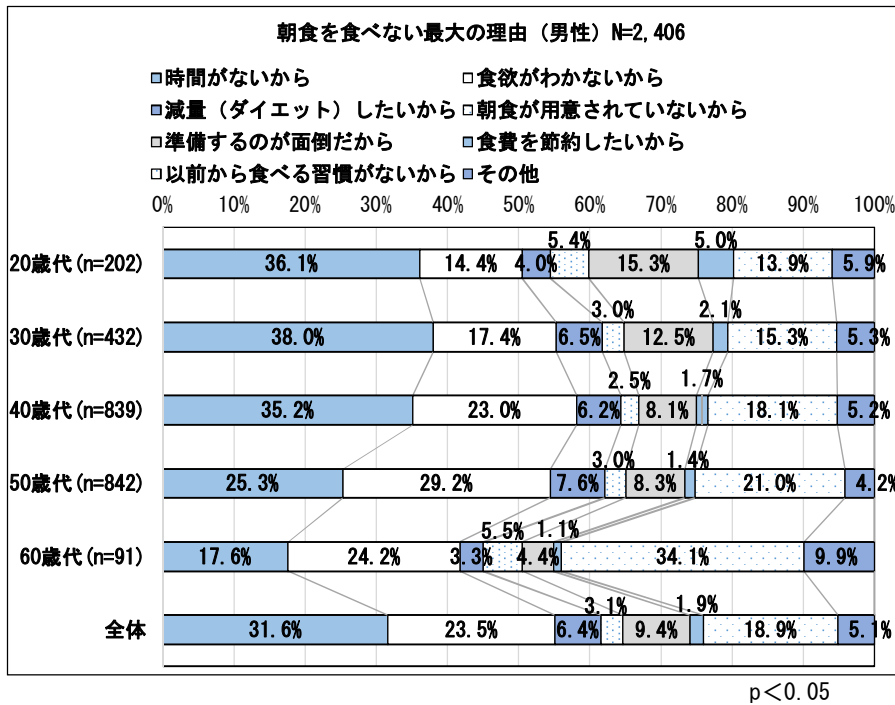
朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。（〇はひとつ）

「時間がないから」（29.6%）と回答した人の割合が最も多く、次に「食欲がわからないから」（25.9%）、「以前から食べる習慣がないから」（16.8%）であった。



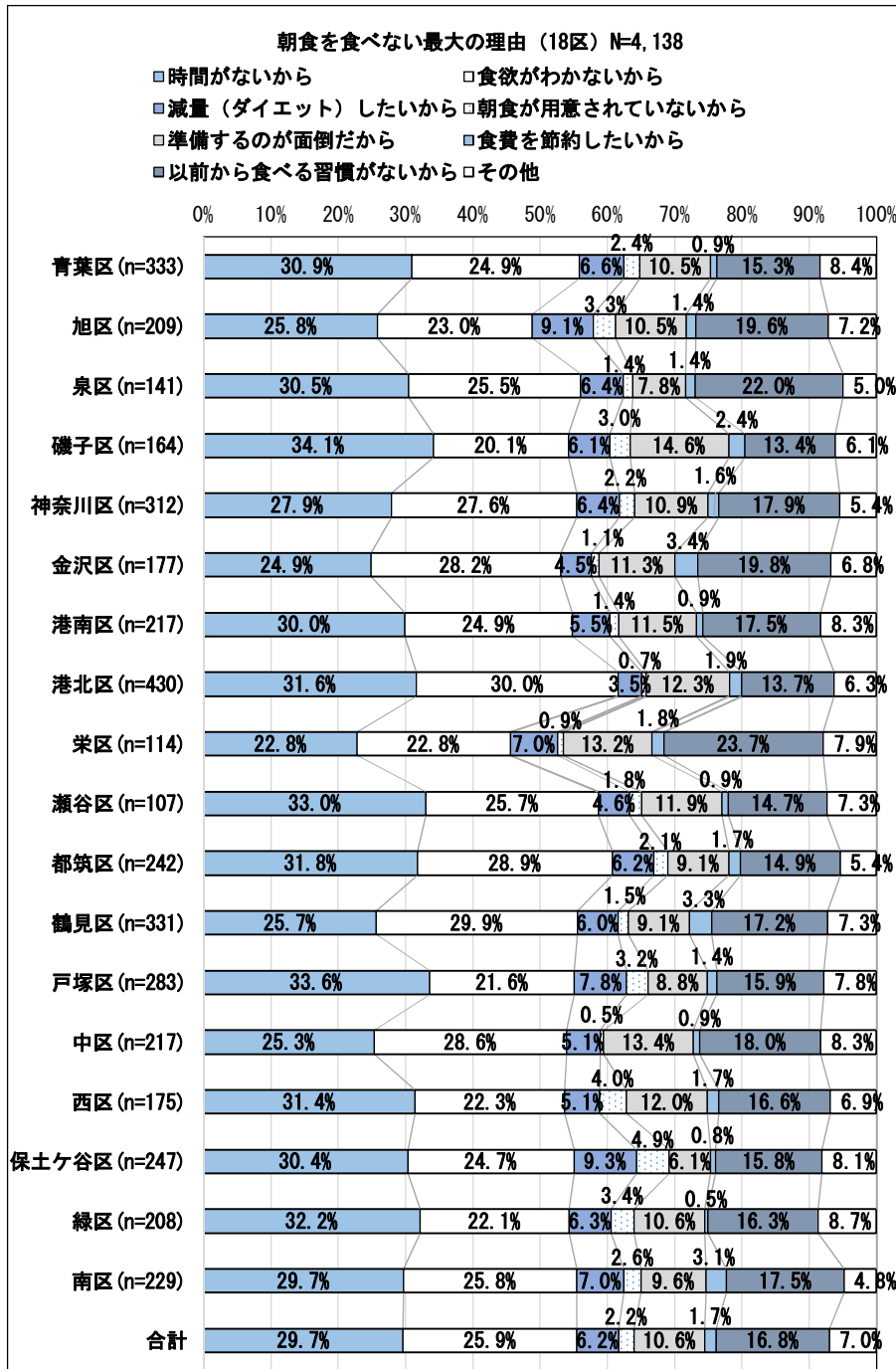
性別・年代別比較

「時間がないから」と回答した人の割合は、男性は30歳代が最も多く、女性は20歳代であった。「食欲がわからないから」は、男女とも50歳代が最も多かった。



18区比較

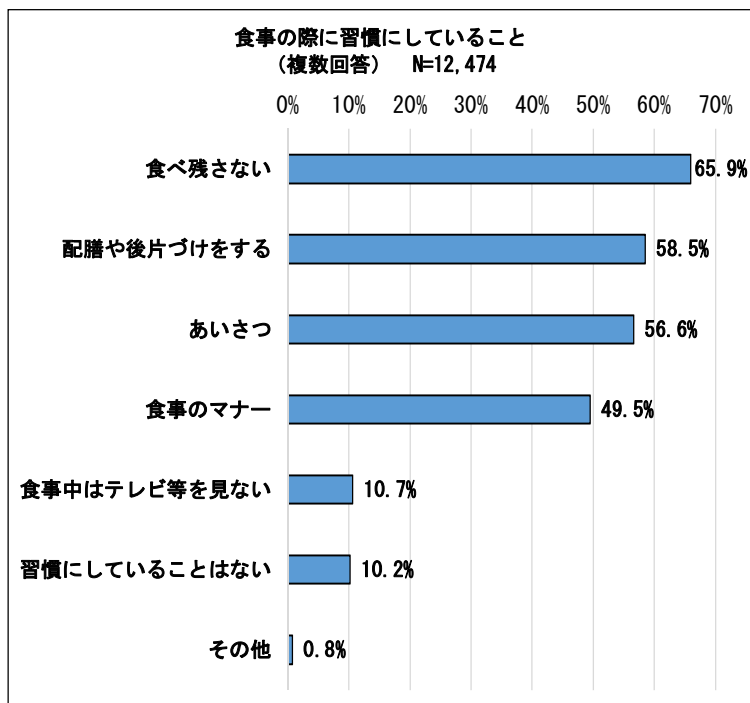
区によって有意な違いはなかった。



p=0.383

問35 あなたは食事の際に、習慣にしていることはありますか。
(〇はいくつでも)

「食べ残さない」(65.9%)と回答した人の割合が最も多く、次に「配膳や後片付けをする」(58.5%)、「あいさつ」(56.6%)であった。



性別・年代別比較

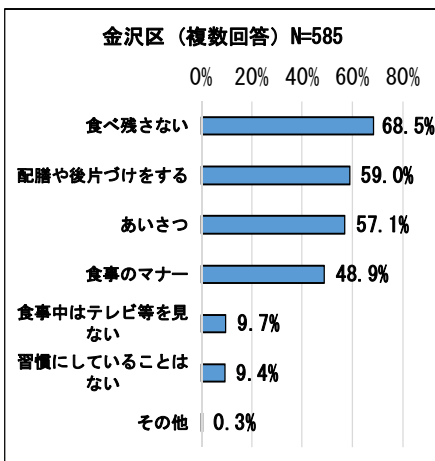
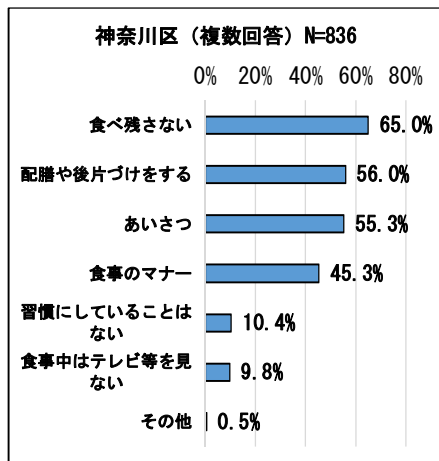
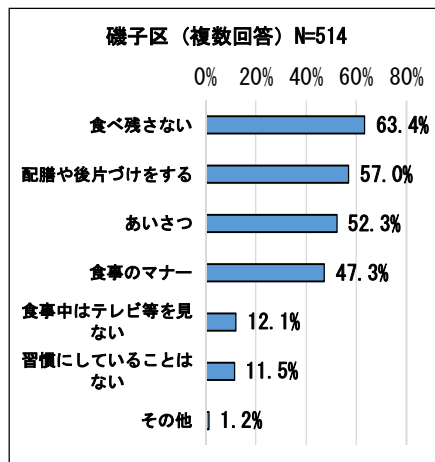
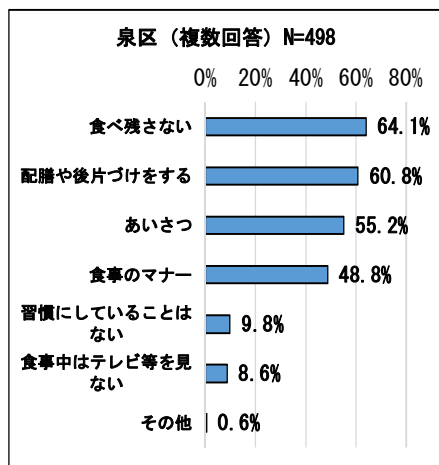
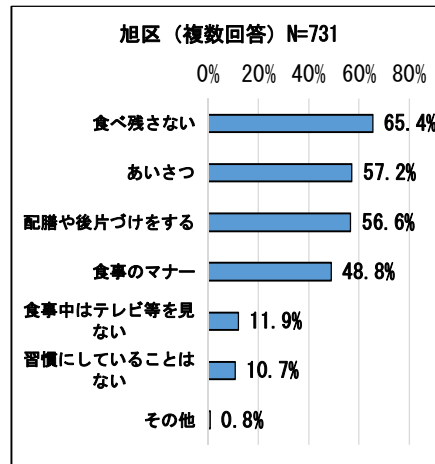
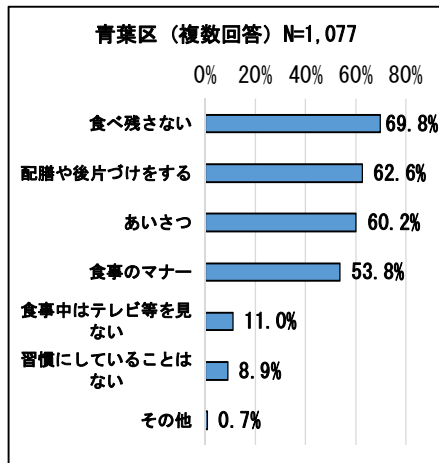
男性はどの年代も「食べ残さない」と回答した人の割合が最も多く、女性は20歳代と30歳代は「あいさつ」、40歳代以降は「配膳や後片付けをする」であった。

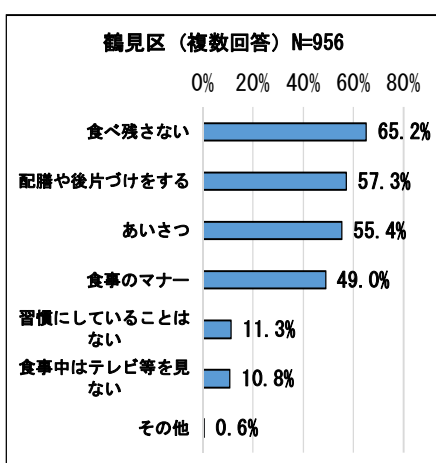
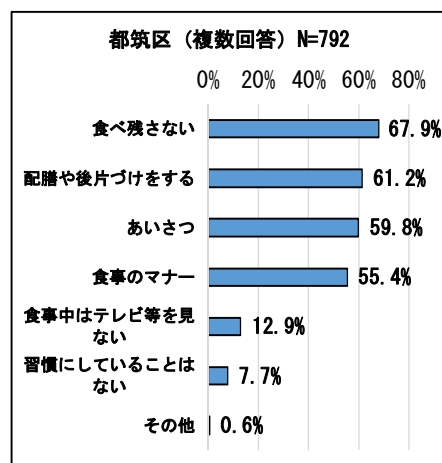
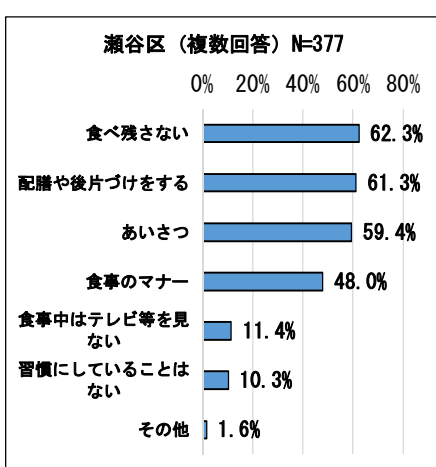
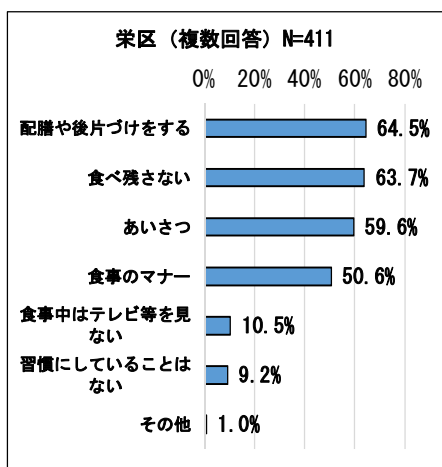
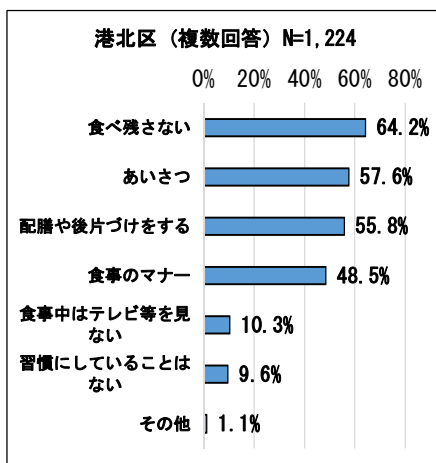
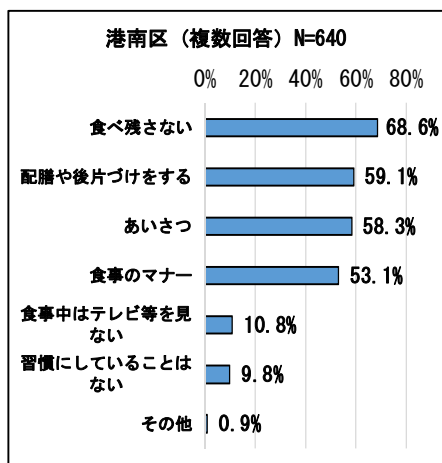
食事の際に習慣にしていること（複数回答）

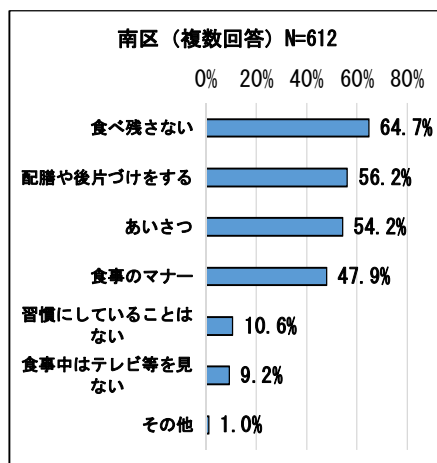
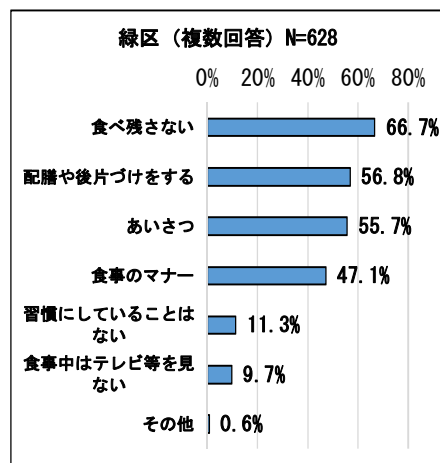
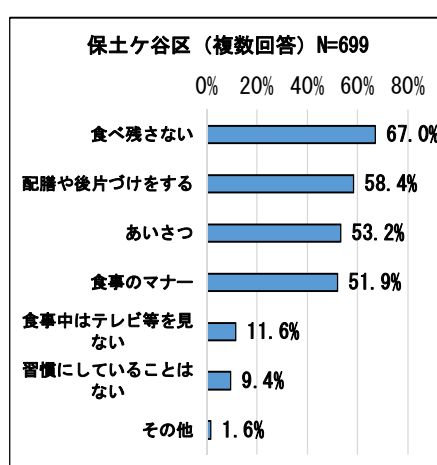
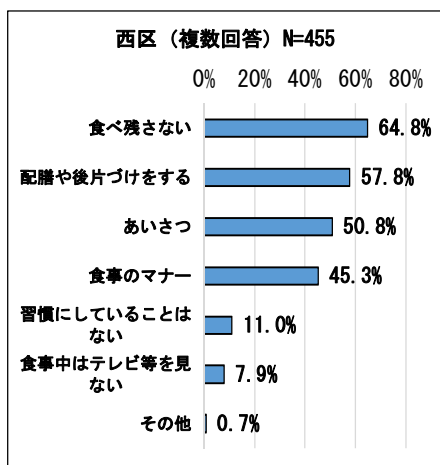
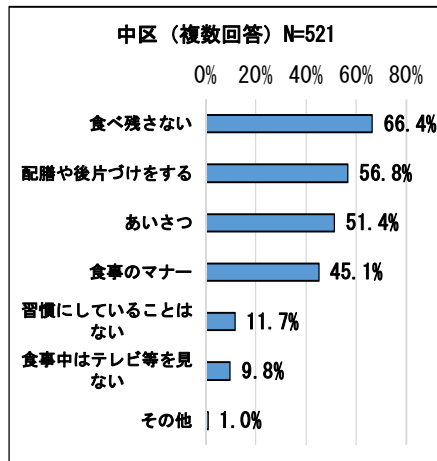
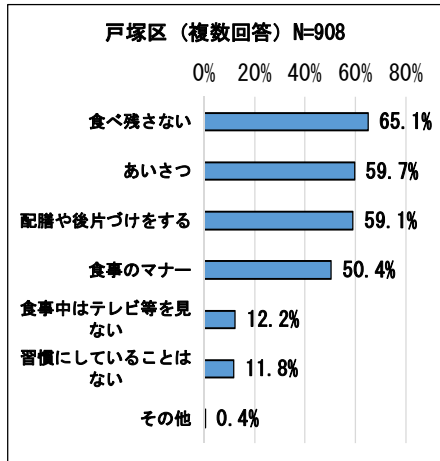
| | 全体 | あいさつ | 食べ残さない | 食事のマナー | 食事中はテレビ等を見ない | 配膳や後片付けをする | その他 | 習慣にしていることはない |
|------|-------|--------------|--------------|--------|--------------|--------------|------|--------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 50.2% | 70.6% | 42.7% | 9.1% | 50.4% | 0.6% | 12.2% |
| 20歳代 | 369 | 46.9% | 70.7% | 45.0% | 8.1% | 43.4% | 0.0% | 12.5% |
| 30歳代 | 942 | 53.5% | 71.0% | 44.3% | 10.6% | 49.3% | 0.6% | 12.2% |
| 40歳代 | 2060 | 50.2% | 72.5% | 44.5% | 10.0% | 49.5% | 0.4% | 12.5% |
| 50歳代 | 2710 | 50.6% | 69.9% | 43.0% | 8.9% | 50.3% | 0.6% | 12.1% |
| 60歳代 | 717 | 46.2% | 66.9% | 33.1% | 5.6% | 59.0% | 1.4% | 11.9% |
| 女性全体 | 5654 | 64.2% | 60.3% | 57.7% | 12.6% | 68.1% | 1.1% | 7.8% |
| 20歳代 | 657 | 65.9% | 65.4% | 61.2% | 9.4% | 58.0% | 0.2% | 8.7% |
| 30歳代 | 1505 | 69.2% | 60.7% | 60.2% | 16.6% | 66.1% | 0.9% | 7.6% |
| 40歳代 | 1483 | 65.3% | 60.5% | 60.2% | 14.7% | 67.8% | 0.5% | 7.8% |
| 50歳代 | 1259 | 58.7% | 61.7% | 55.5% | 9.5% | 70.8% | 1.2% | 7.9% |
| 60歳代 | 750 | 59.9% | 52.4% | 48.3% | 8.4% | 77.2% | 3.3% | 6.8% |

18区比較

区によって、食事の際に習慣にしていることは異なっていた。

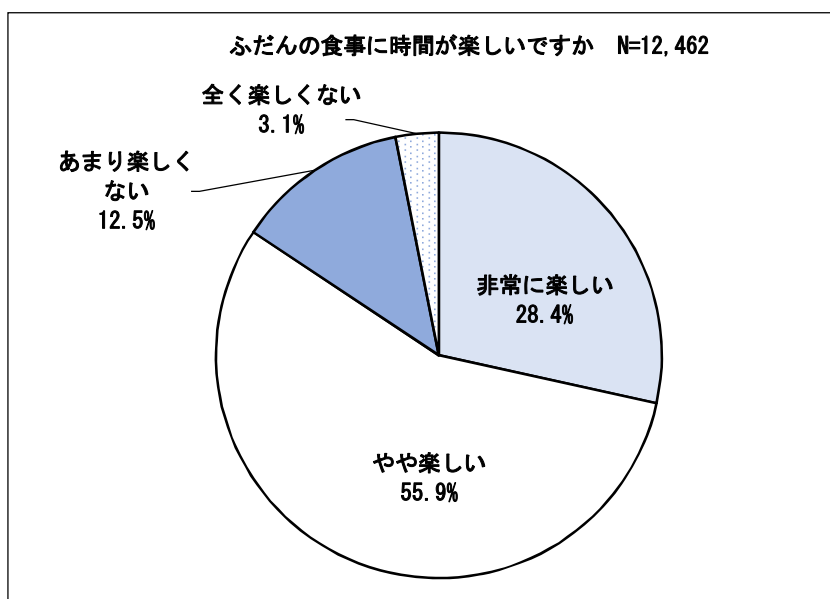






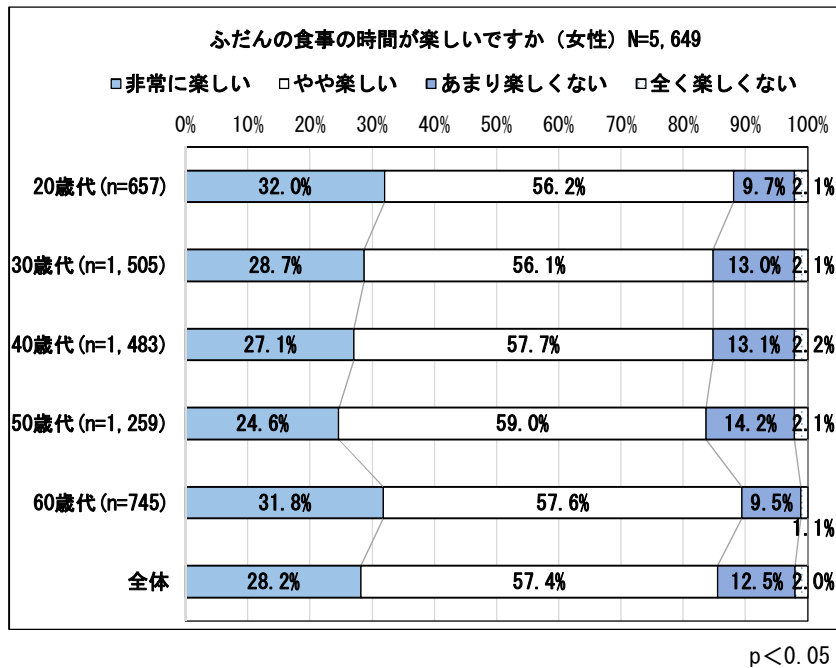
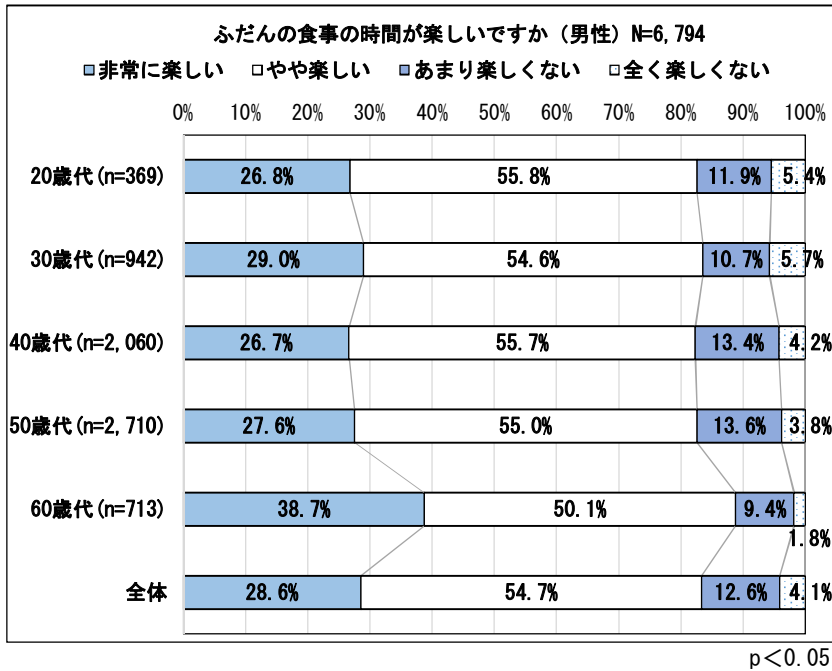
問36 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。
(○はひとつ)

「非常に楽しい」または「やや楽しい」と回答した人の割合は、84.3%であった。



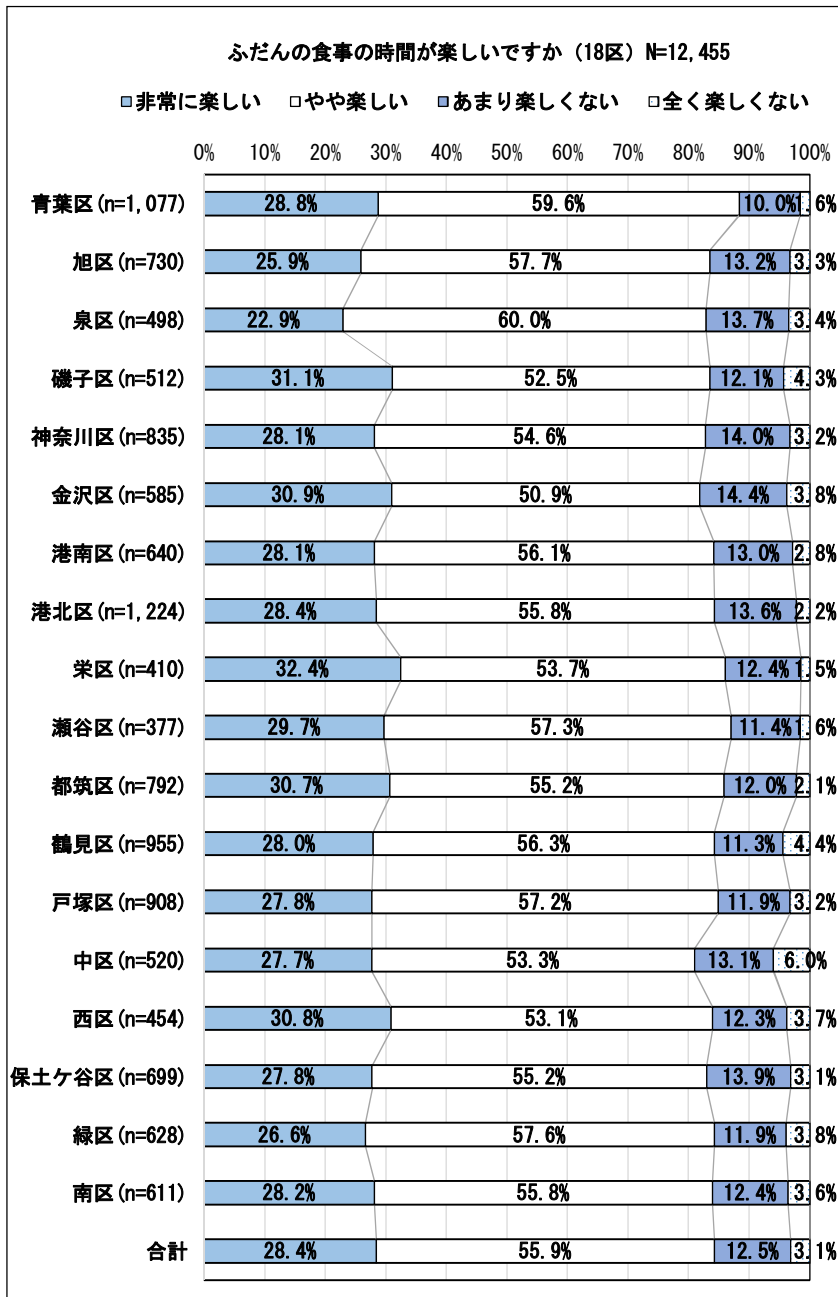
性別・年代別比較

「非常に楽しい」または「やや楽しい」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が多く、「あまり楽しくない」または「まったく楽しくない」と回答した人の割合は、男性は40歳代、女性は50歳代が最も多かった。



18区比較

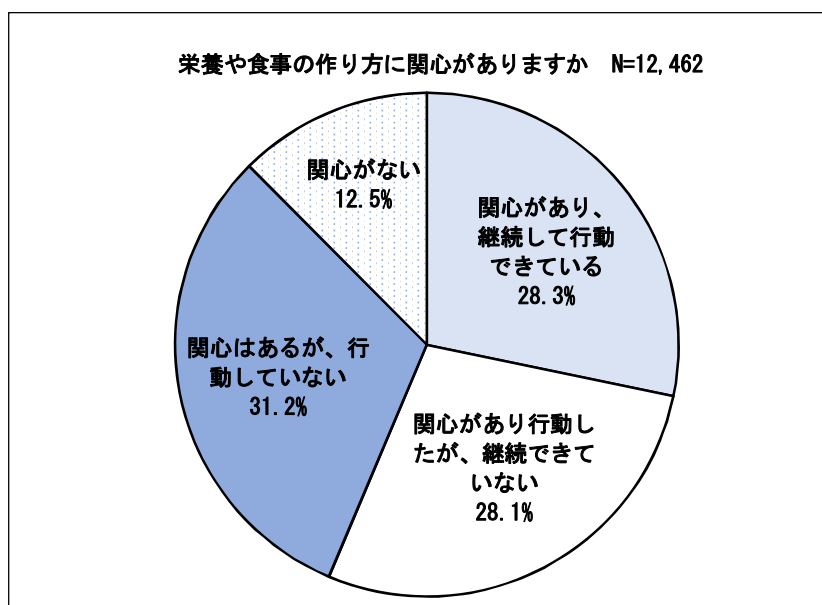
「非常に楽しい」または「やや楽しい」と回答した人の割合は、青葉区(88.4%)、「あまり楽しくない」または「まったく楽しくない」と回答した人の割合は、中区(19.1%)が最も多かった。



p<0.05

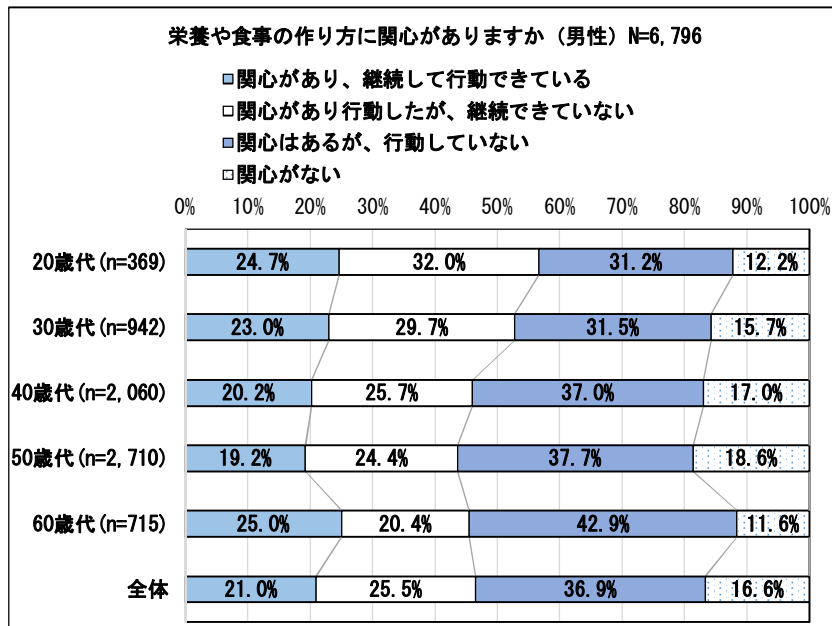
問37 あなたは、栄養や食事の作り方等を知ることに関心がありますか。
(〇はひとつ)

「関心はあるが行動していない」(31.2%)と回答した人の割合が最も多く、次に「関心があり、継続して行動できている」(28.3%)であった。

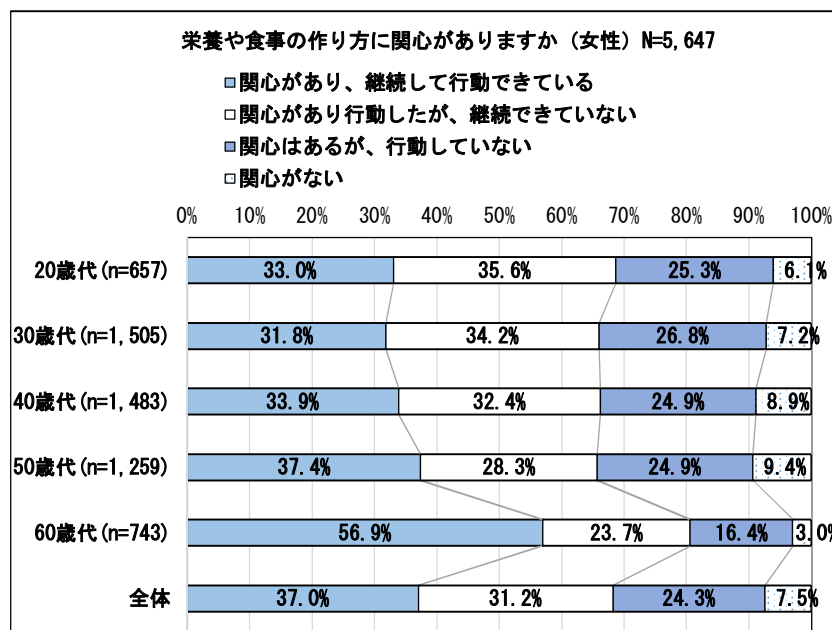


性別・年代別比較

「関心があり、継続して行動できている」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。「関心がない」と回答した人の割合は、男女とも50歳代が最も多かった。



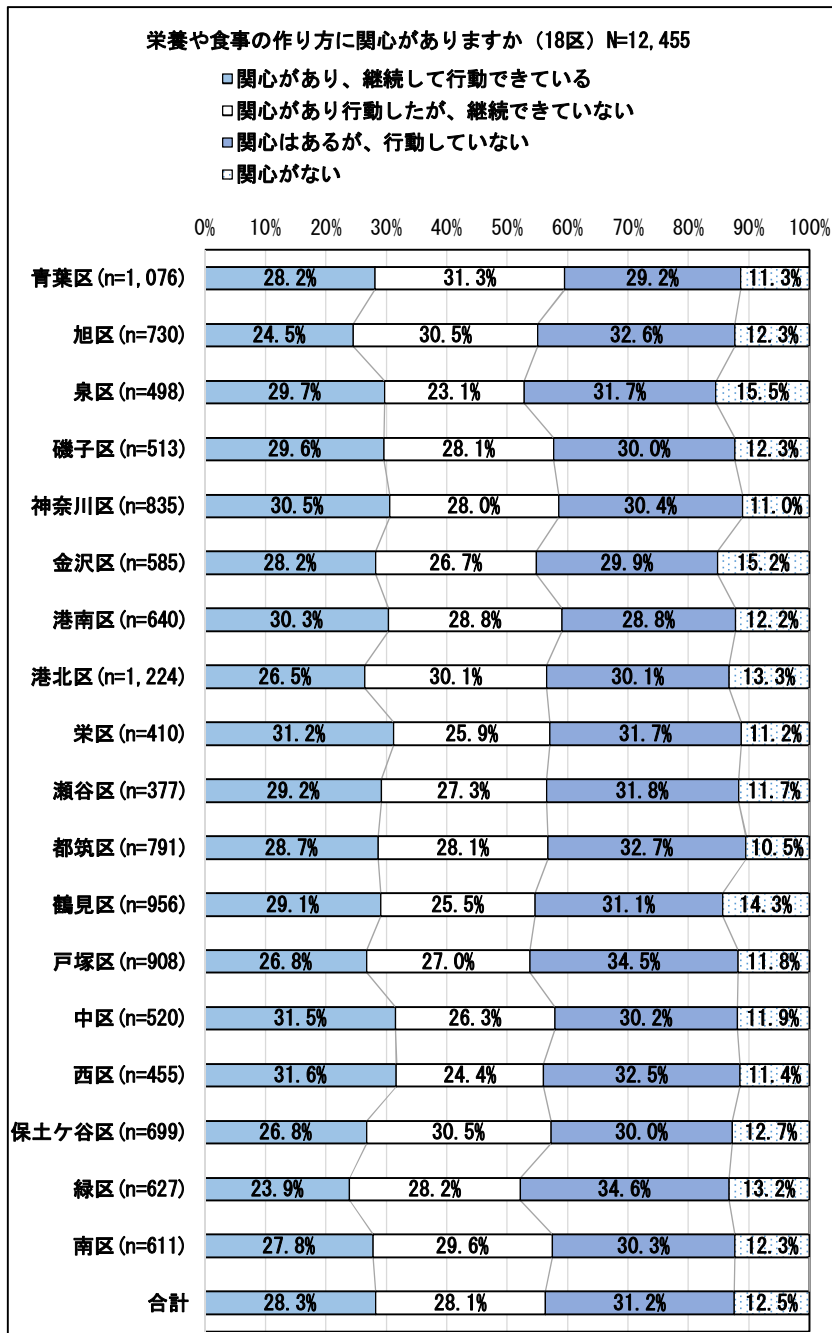
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

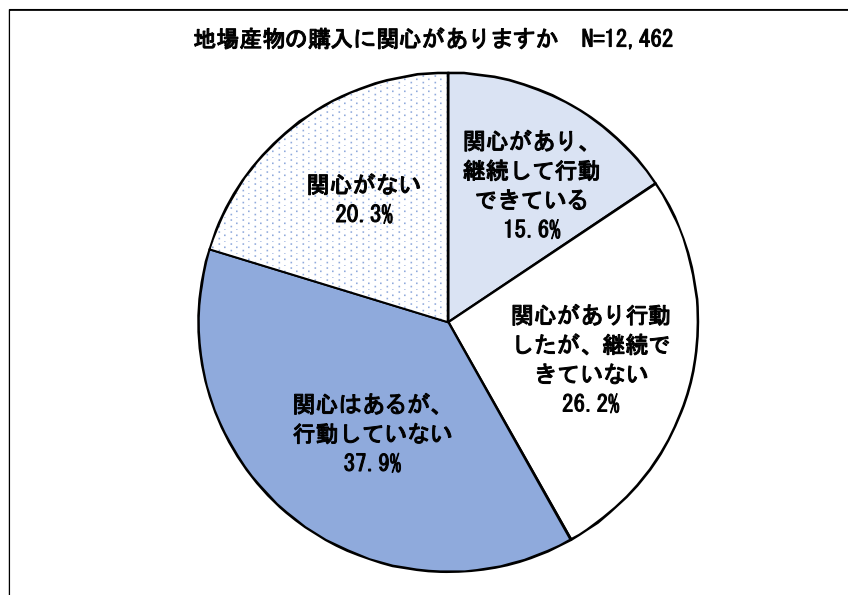
区によって有意な違いはなかった。



p=0.053

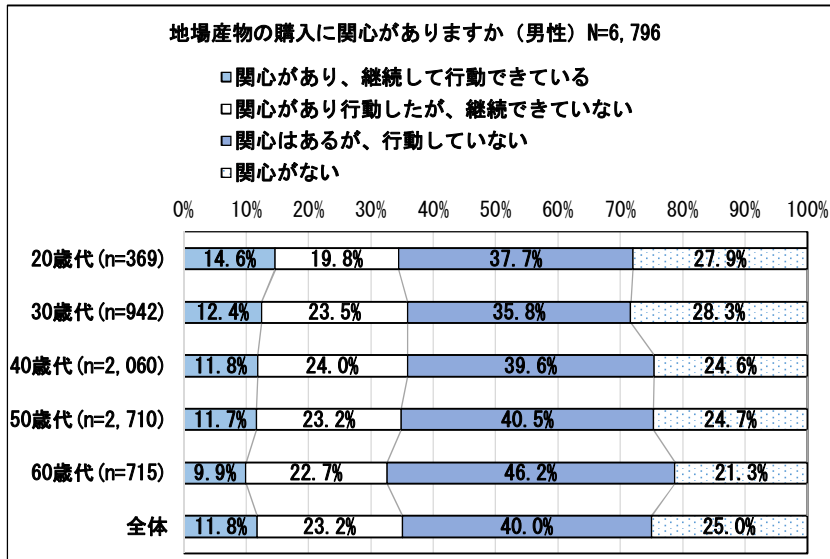
問38 あなたは、地場産物を購入することに興味がありますか。(〇はひとつ)

「関心はあるが行動していない」(37.9%)と回答した人の割合が最も多く、次に「関心があり行動したが、継続できていない」(26.2%)であった。

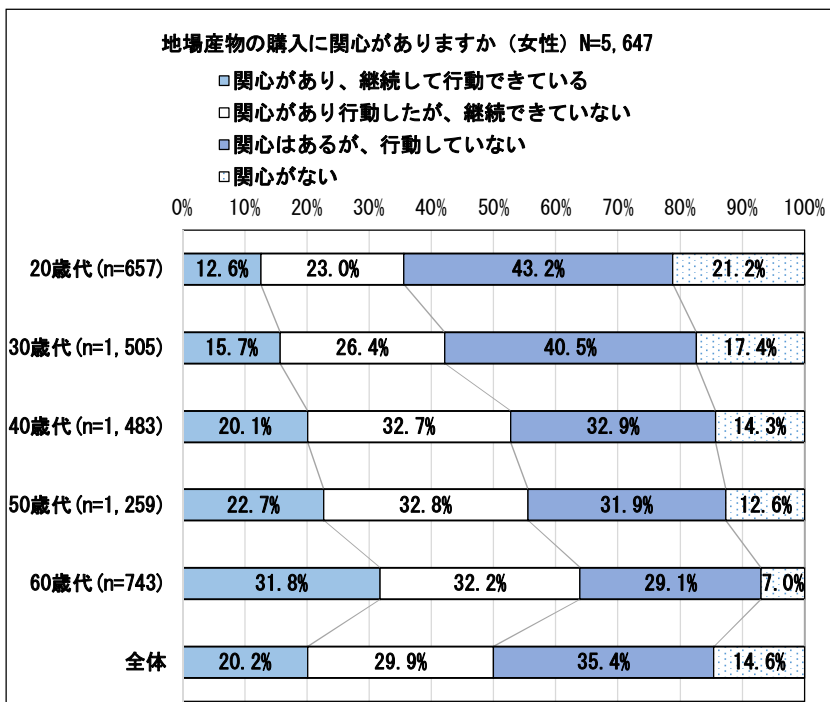


性別・年代別比較

「関心があり、継続して行動できている」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。「関心がない」と回答した人の割合は、男性は30歳代、女性は20歳代が最も多かった。



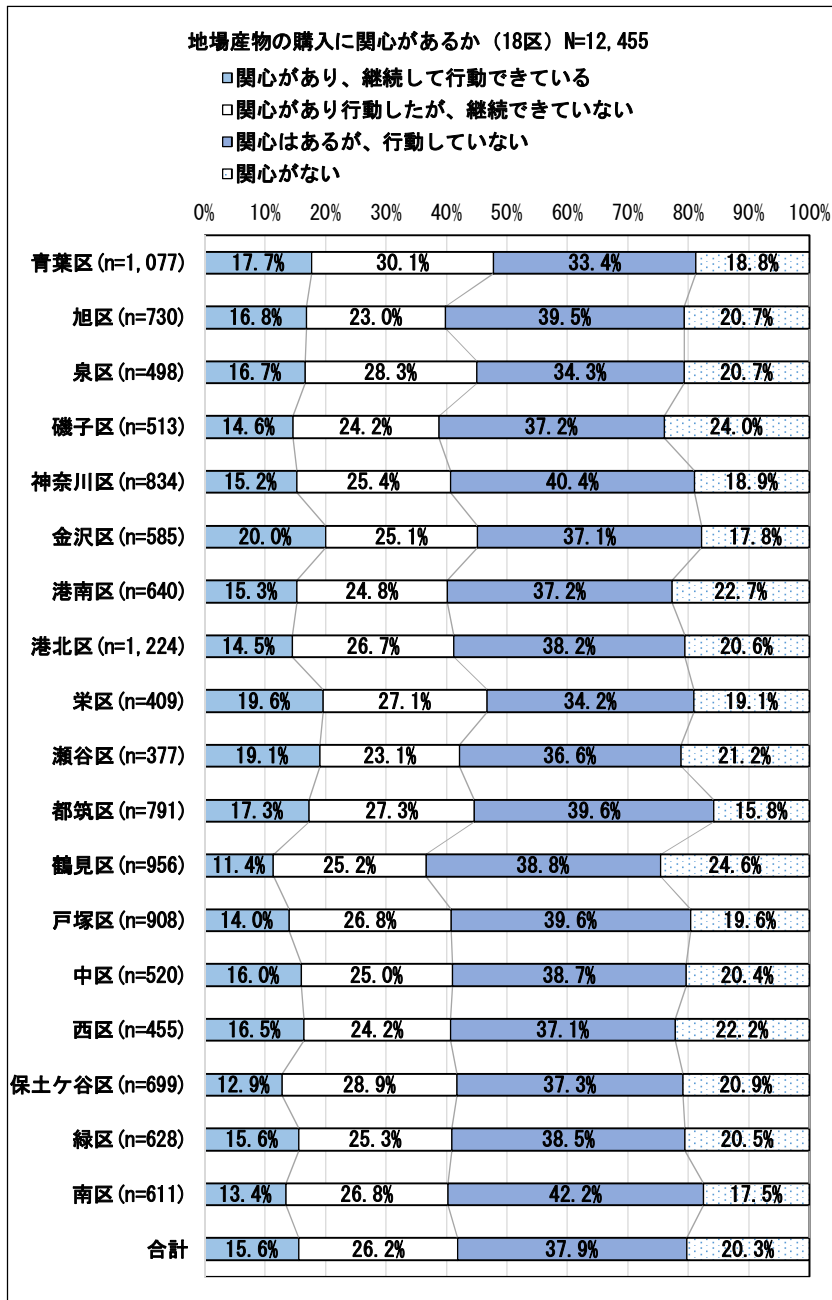
p<0.05



p<0.05

18区比較

「関心があり、継続して行動できている」と回答した人の割合は、金沢区(20.0%)が最も多かった。「関心がない」と回答した人の割合は、鶴見区(24.6%)が最も多かった。



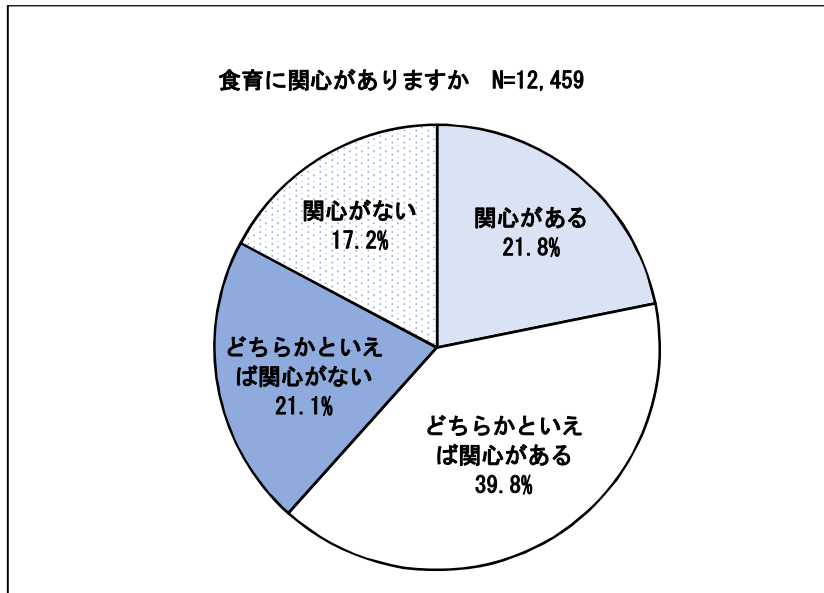
p<0.05

問39 あなたは、次にあげる食育に関する項目に関心がありますか。

(各項目について、ひとつずつ〇をしてください)

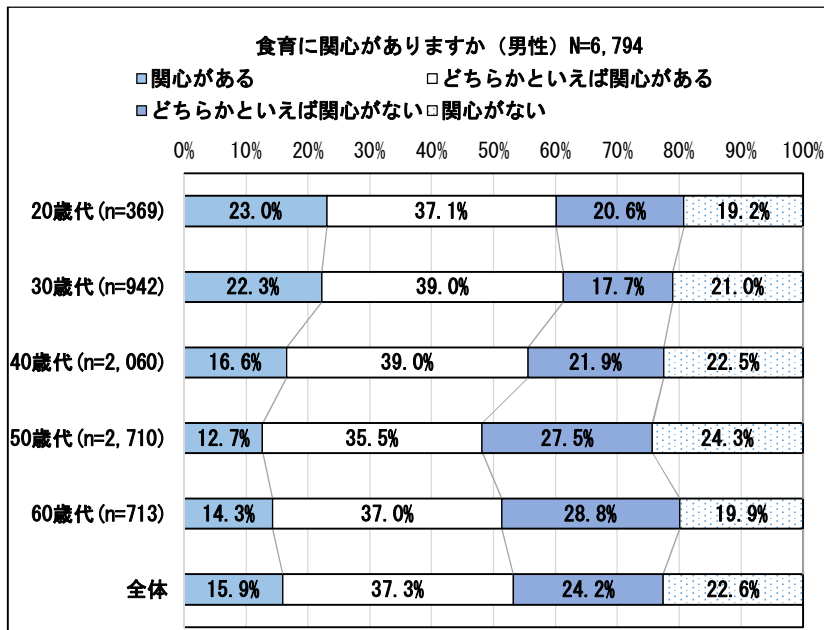
ア. 「食育」について

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は61.6%であった。

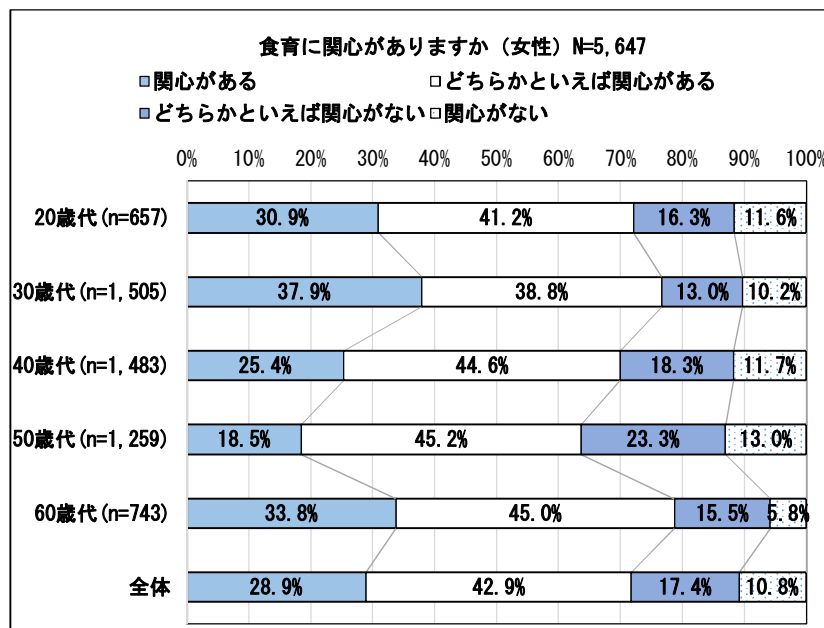


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男性は30歳代、女性は60歳代が最も多かった。



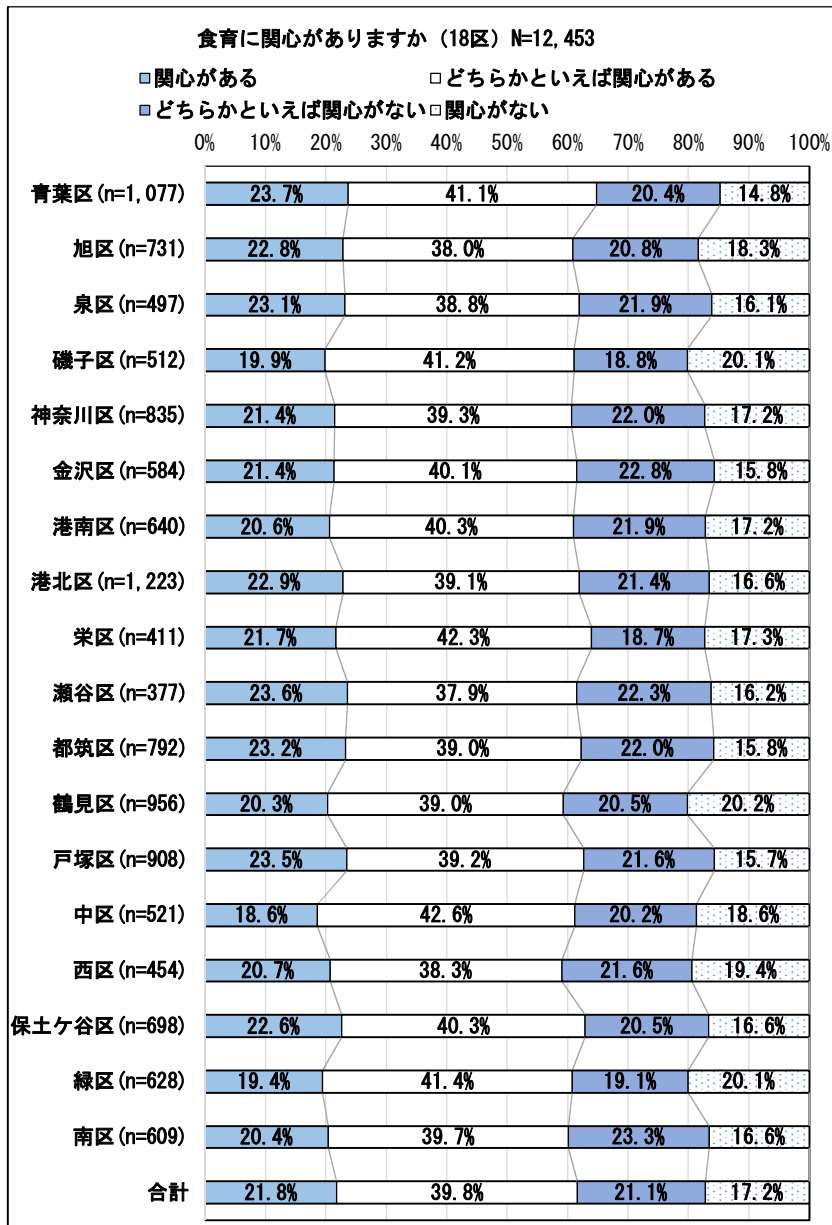
p<0.05



p<0.05

18区比較

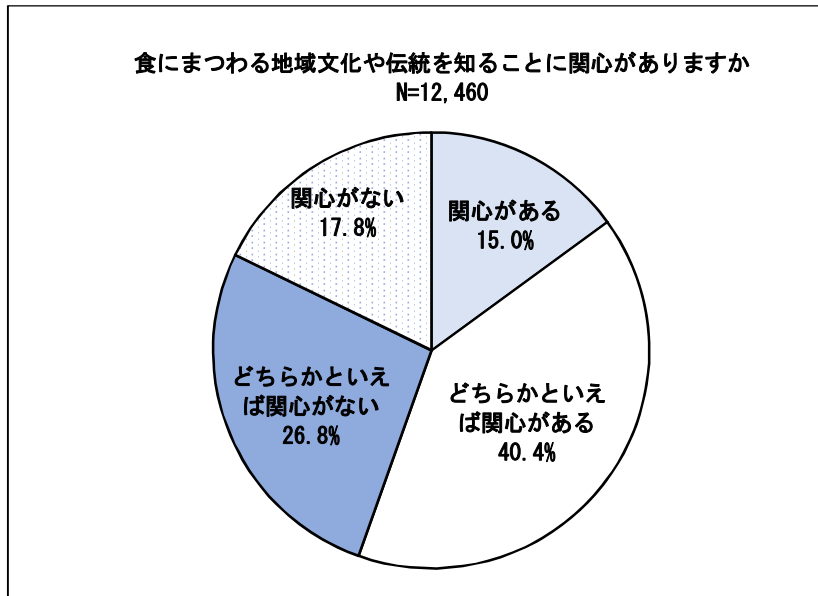
区によって有意な違いはなかった。



p=0.663

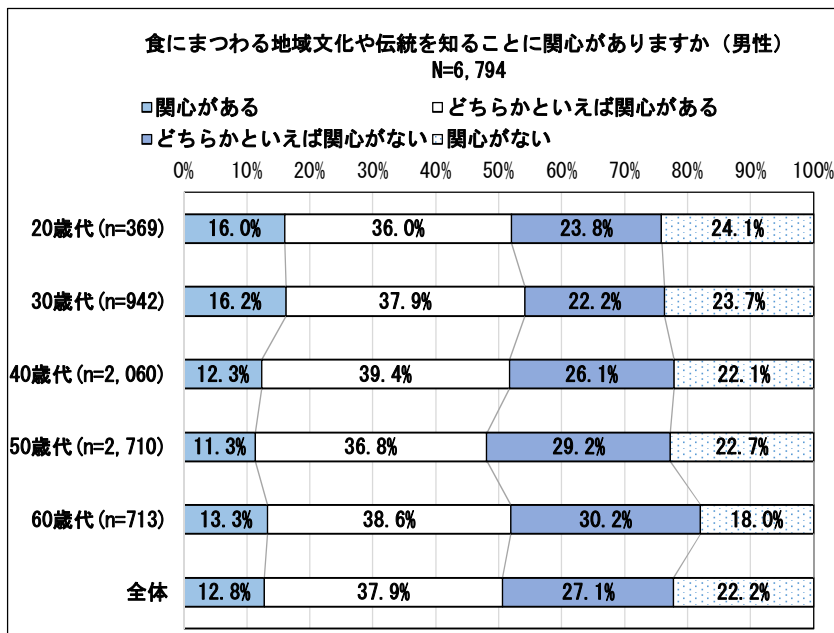
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、55.4%であった。

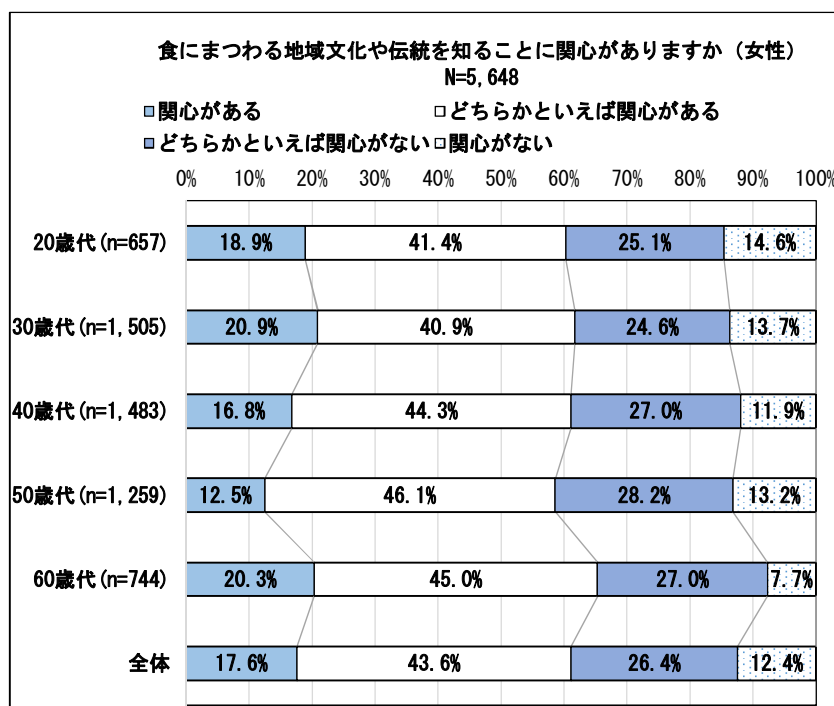


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男性は30歳代、女性は60歳代が最も多かった。



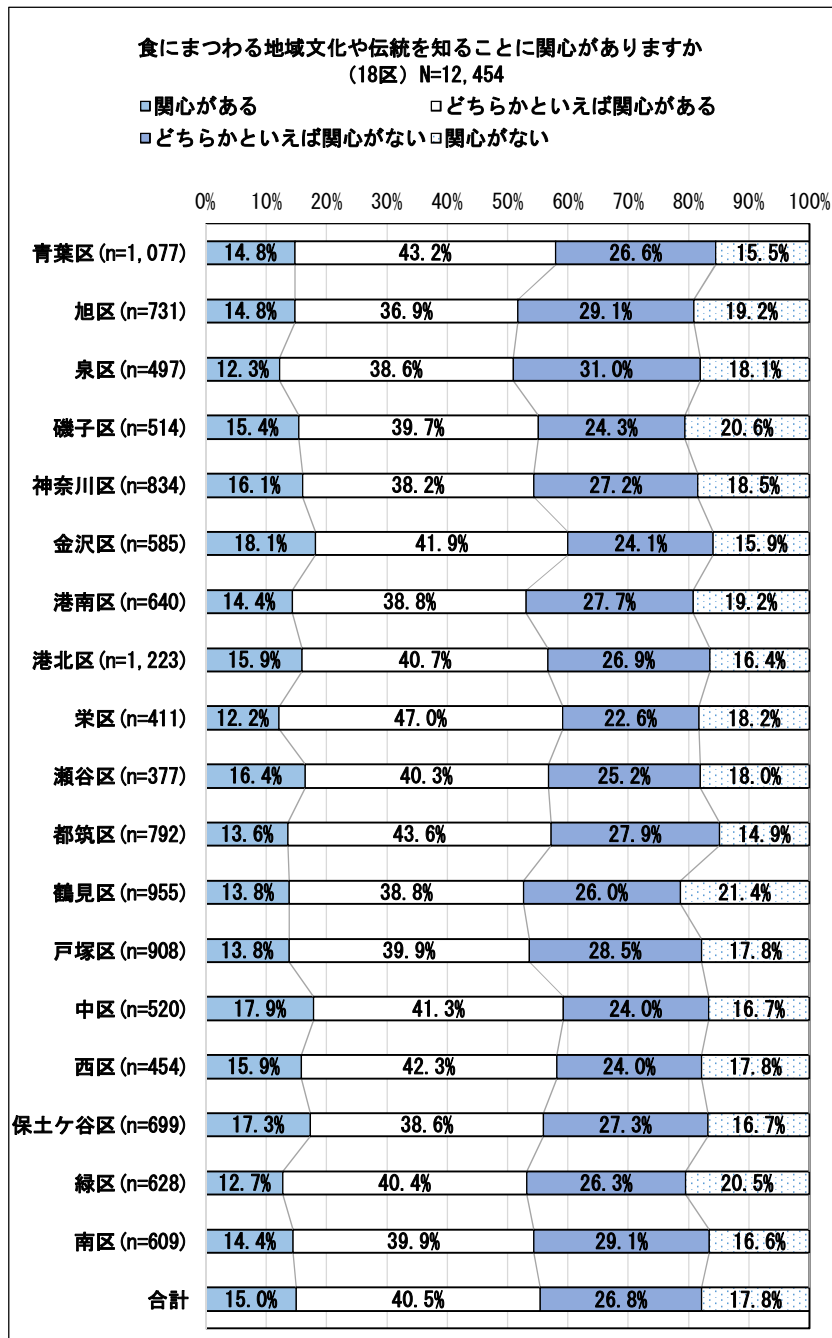
p<0.05



p<0.05

18区比較

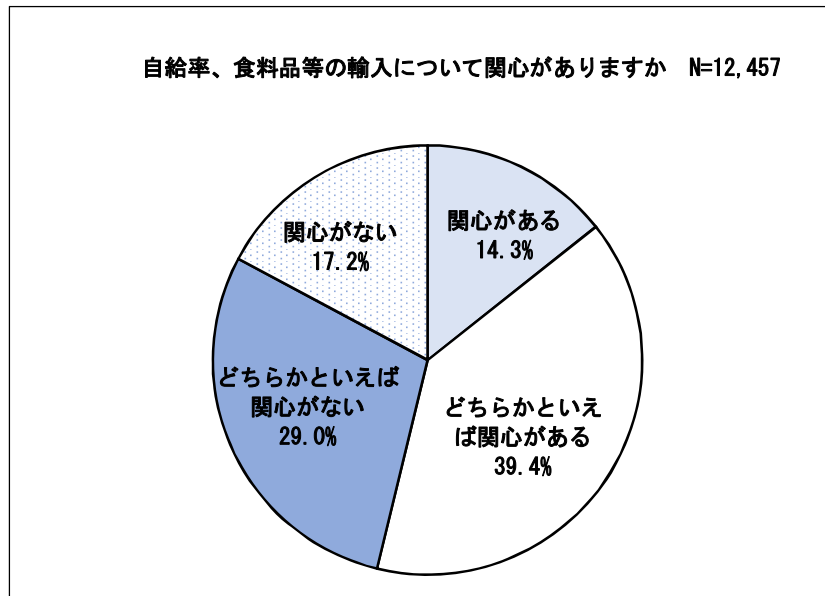
「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、金沢区(60.0%)が最も多く、泉区(50.9%)が最も少なかった。



p<0.05

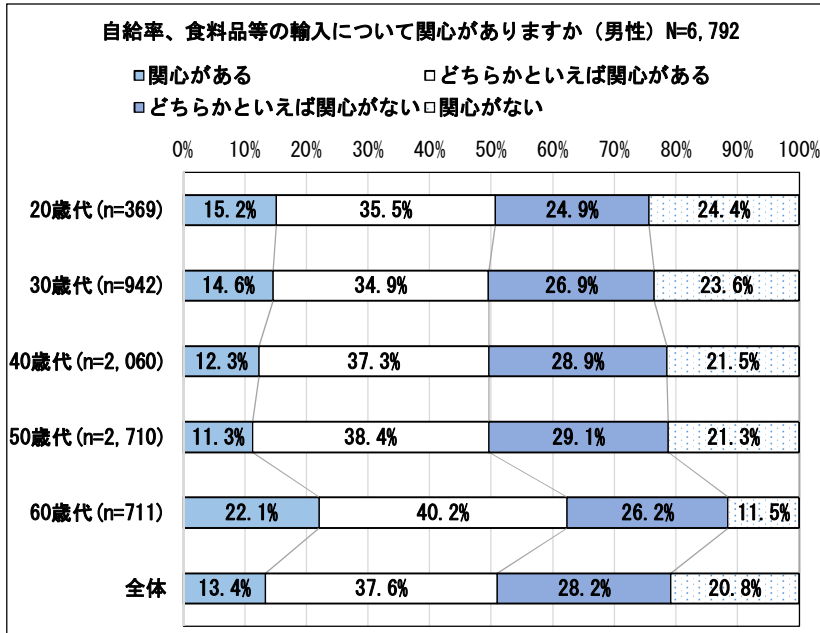
ウ. 自給率、食料品等の輸入について

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、53.7%であった。

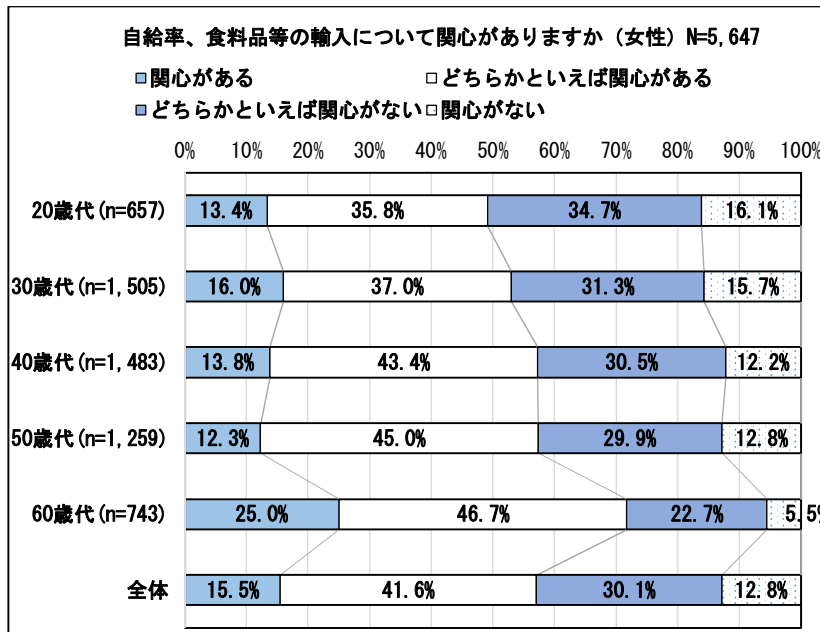


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



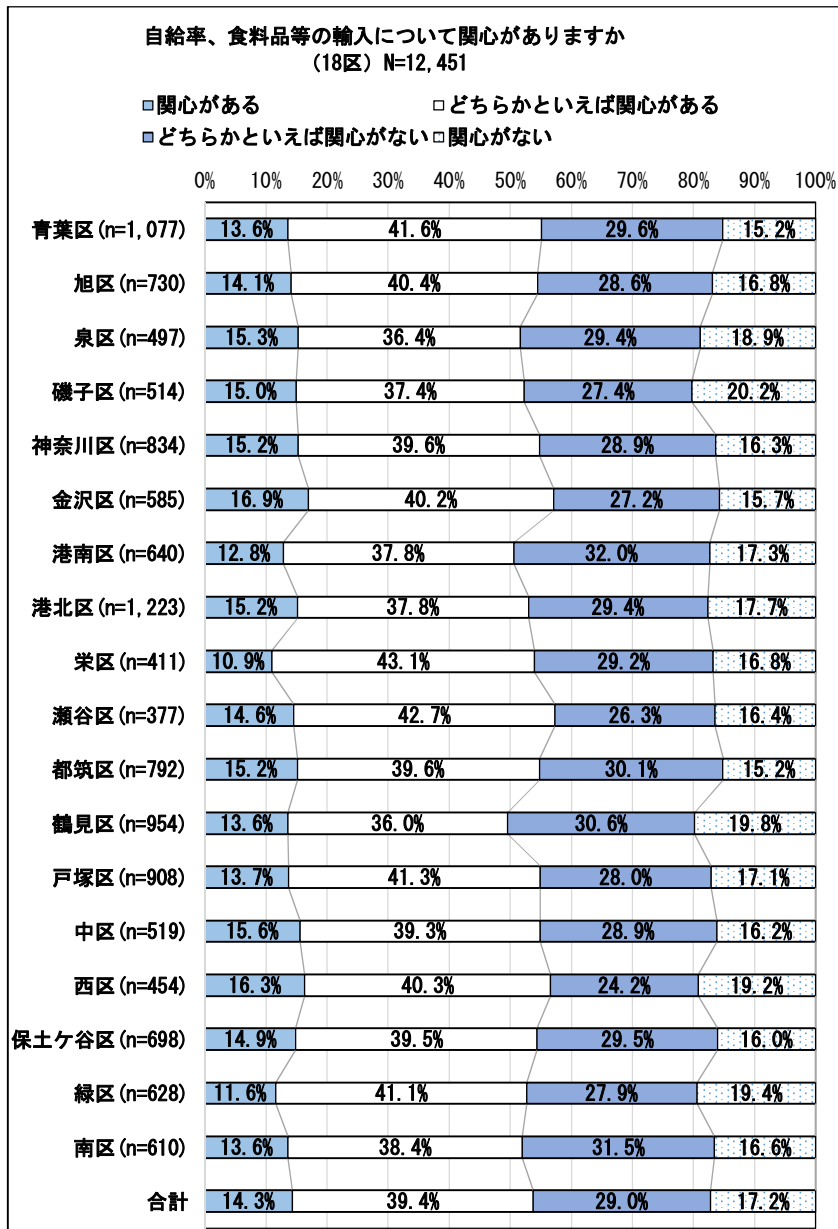
p<0.05



p<0.05

18区比較

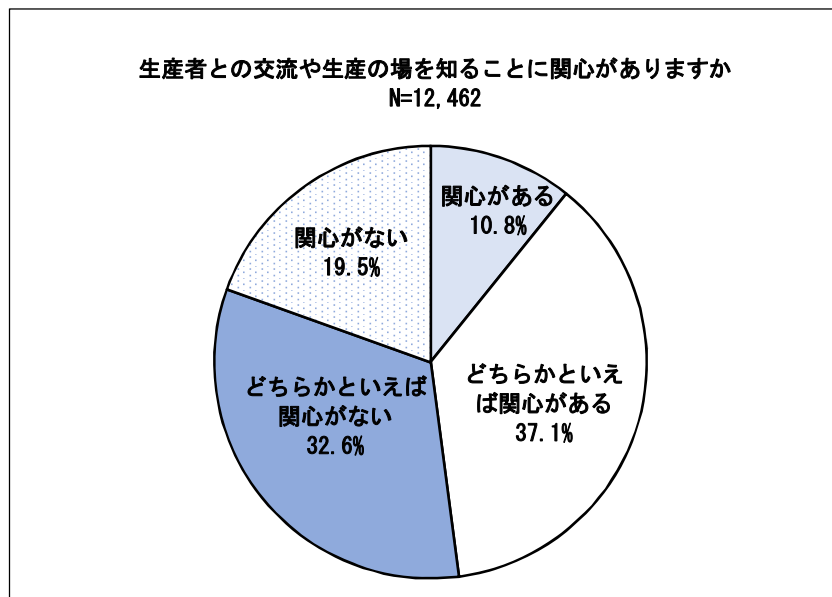
区によって有意な違いはなかった。



p=0.325

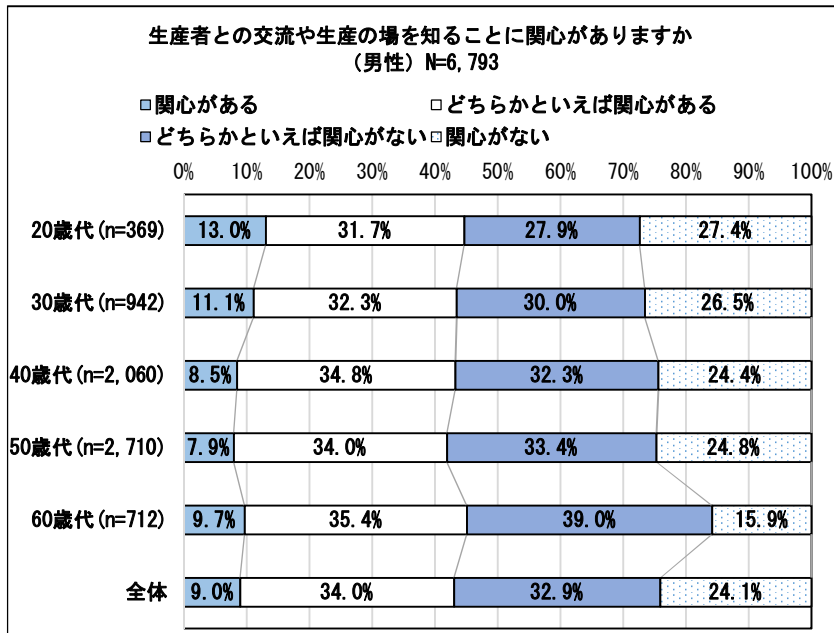
エ. 生産者との交流や生産の場を知ること

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、47.9%であった。

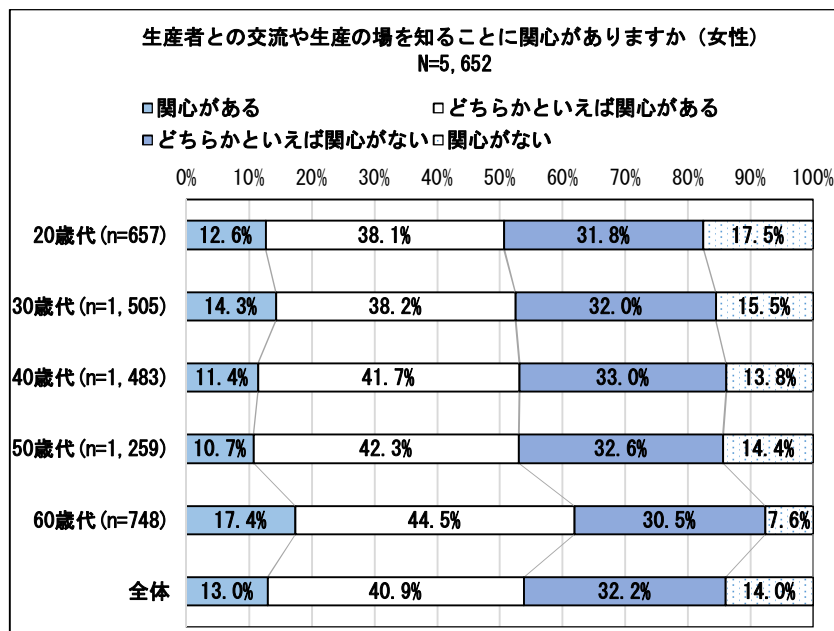


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



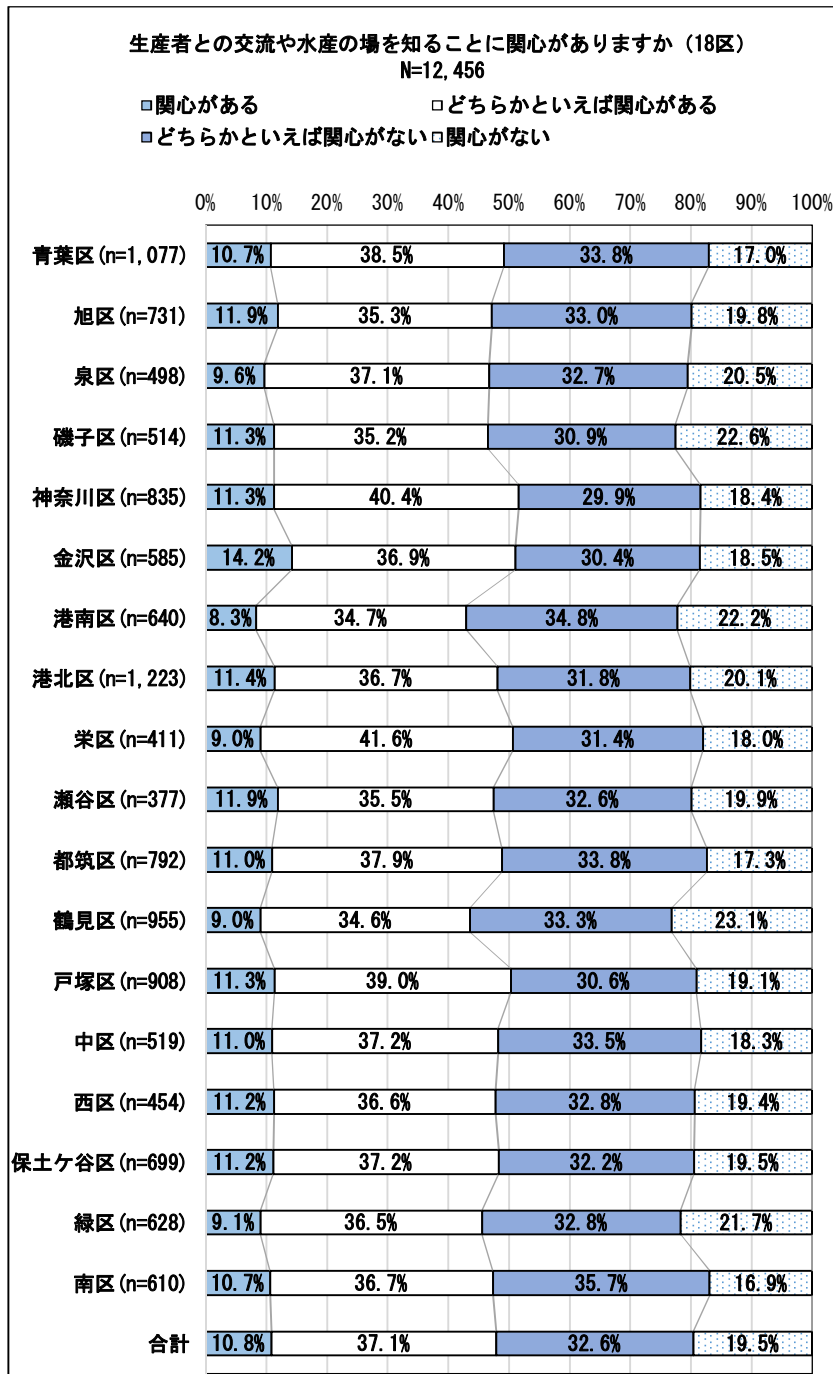
p<0.05



p<0.05

18区比較

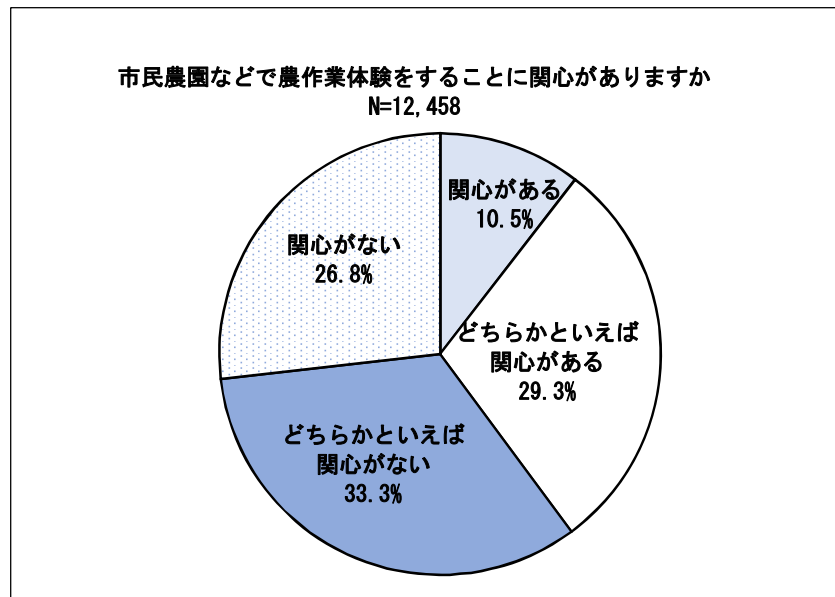
区によって有意な違いはなかった。



p=0.168

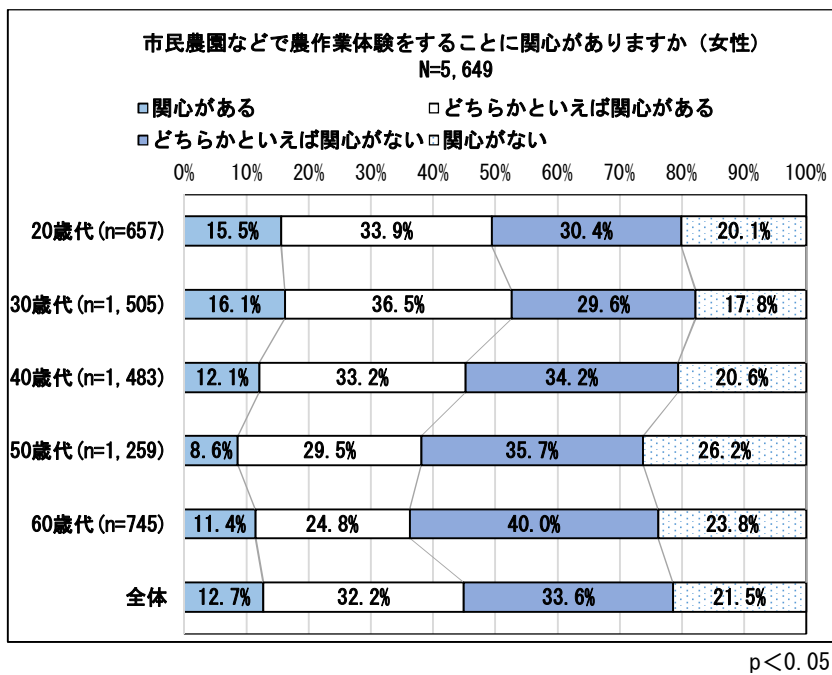
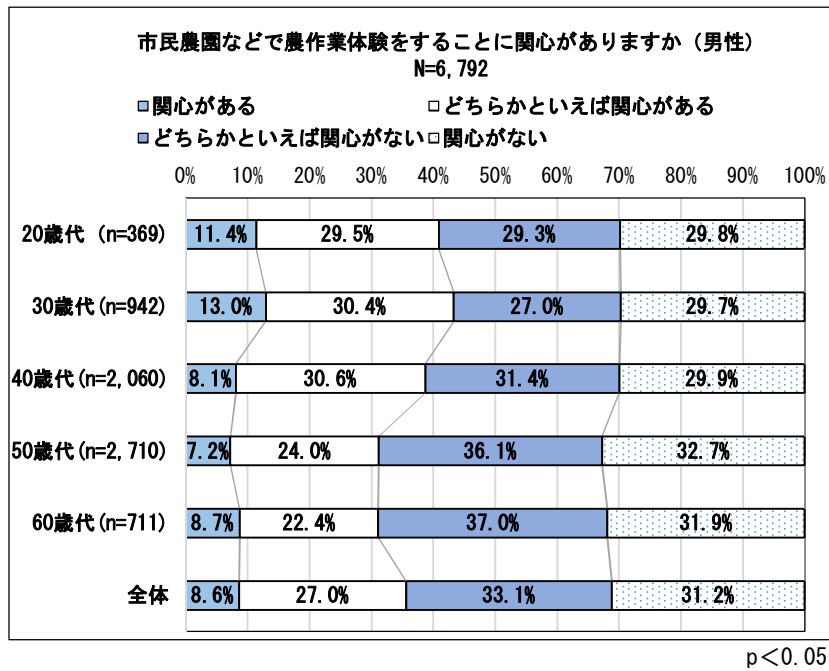
オ. 市民農園などで農作業を体験すること

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、39.8%であった。



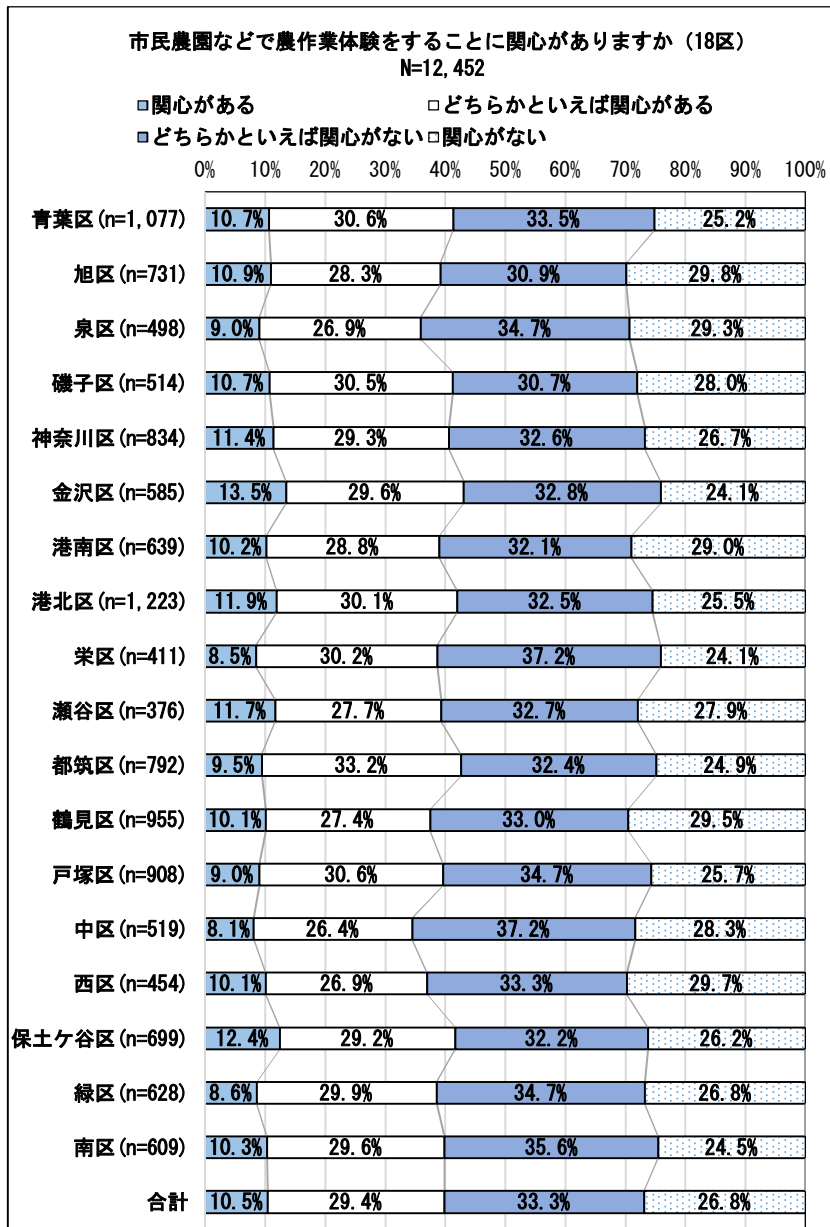
性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男女とも30歳代が最も多かった。



18区比較

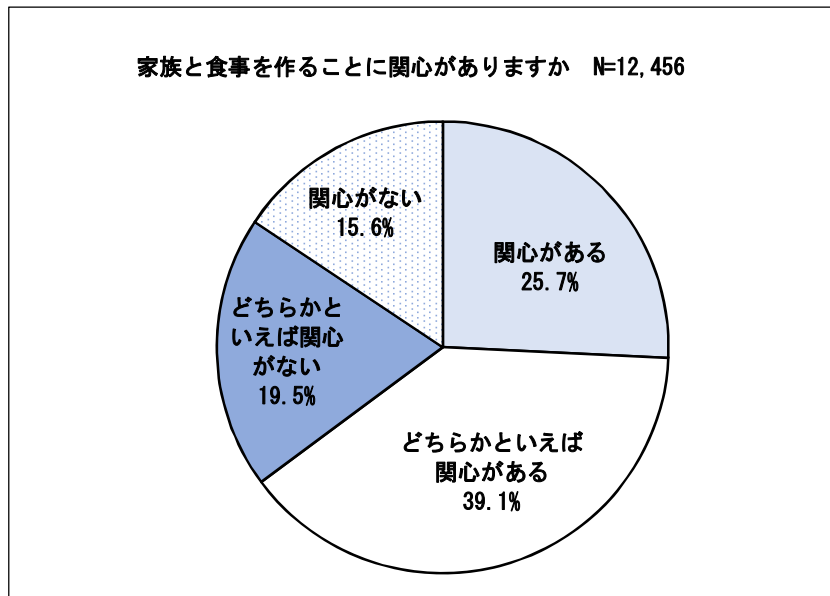
区によって有意な違いはなかった。



p=0.176

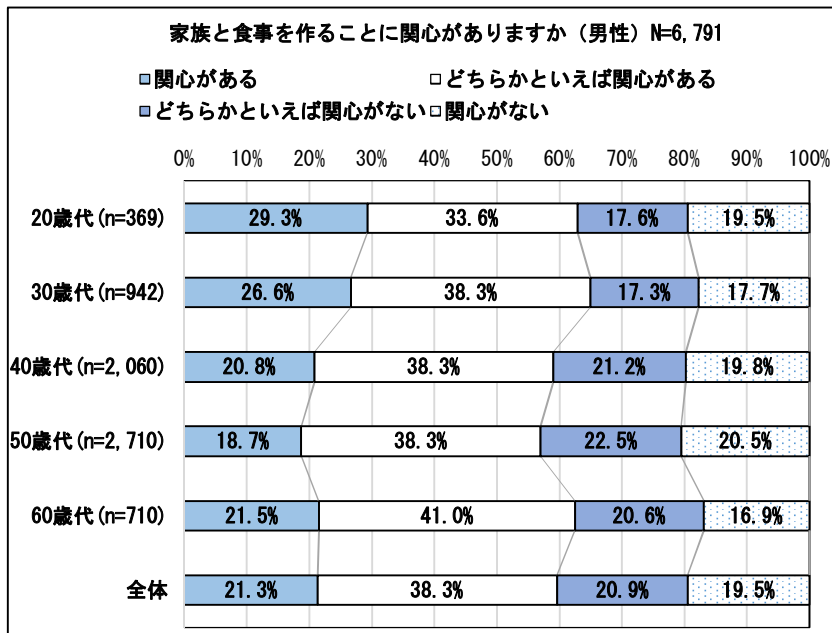
カ. 家族と食事を作ること

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、64.8%であった。

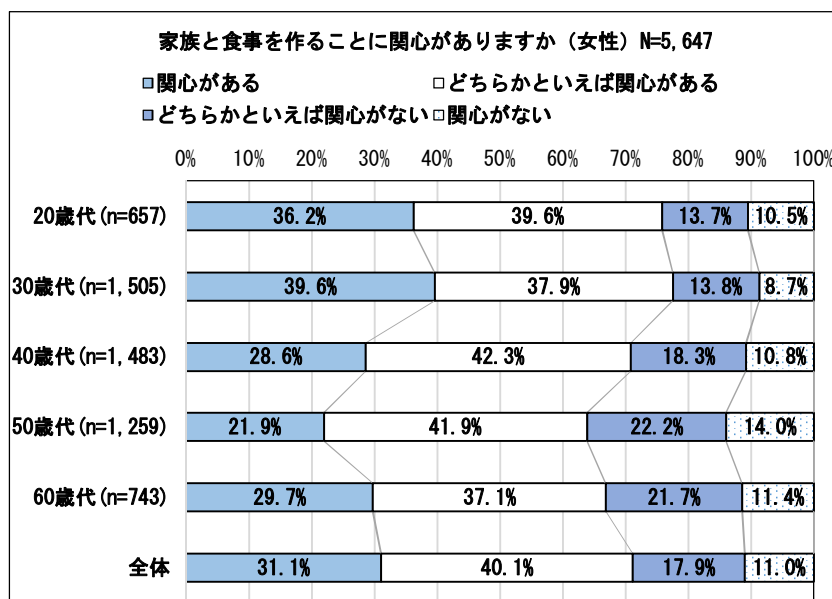


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男女とも30歳代が最も多かった。



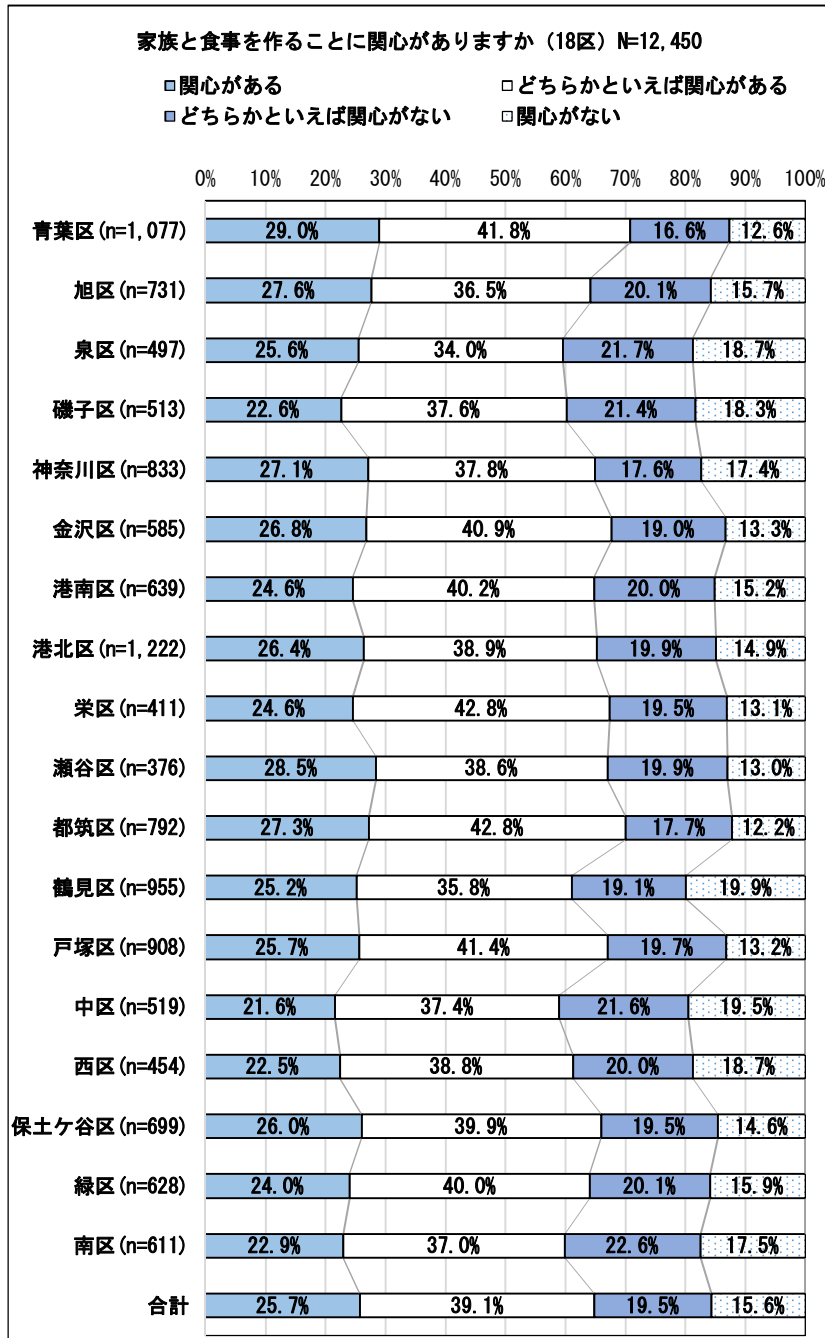
p<0.05



p<0.05

18区比較

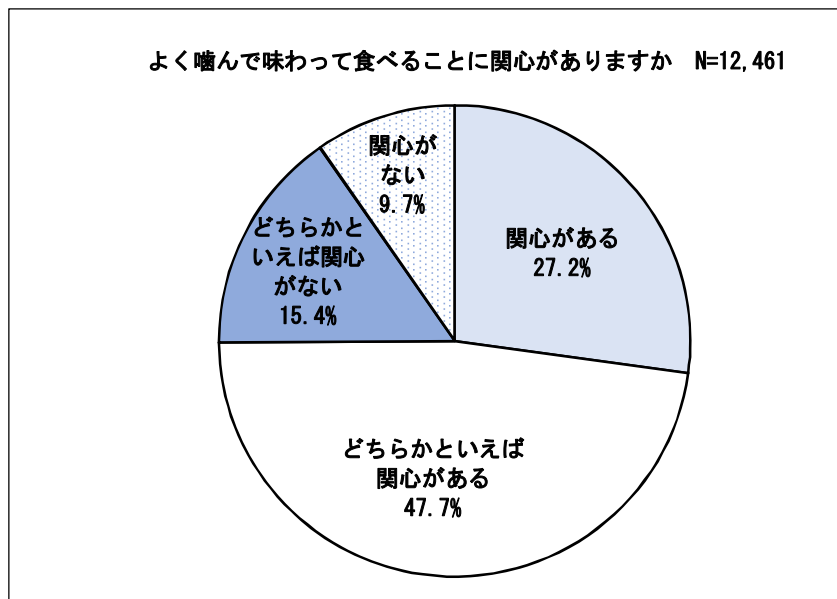
「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、青葉区(70.8%)が最も多く、中区(59.0%)が最も少なかった。



p < 0.05

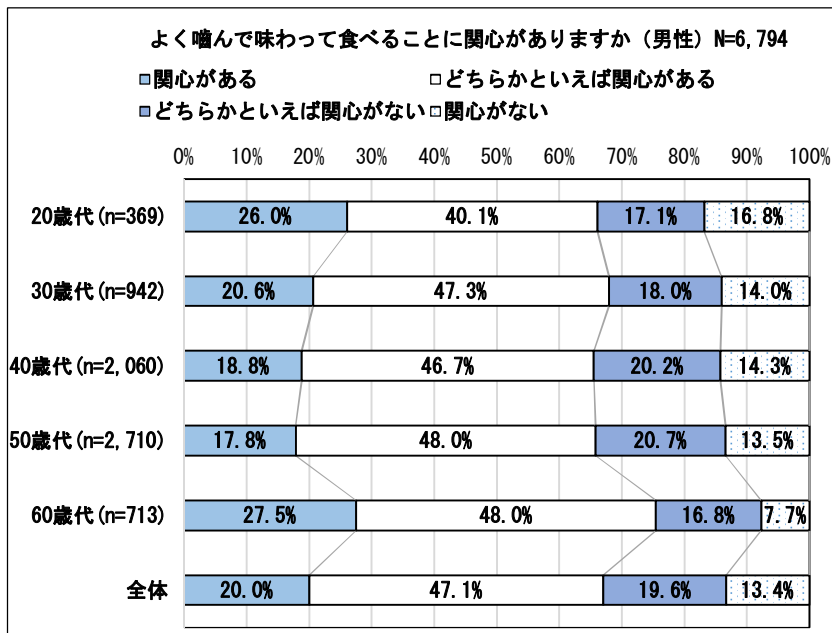
キ. よく噛んで味わって食べること

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、74.9%であった。

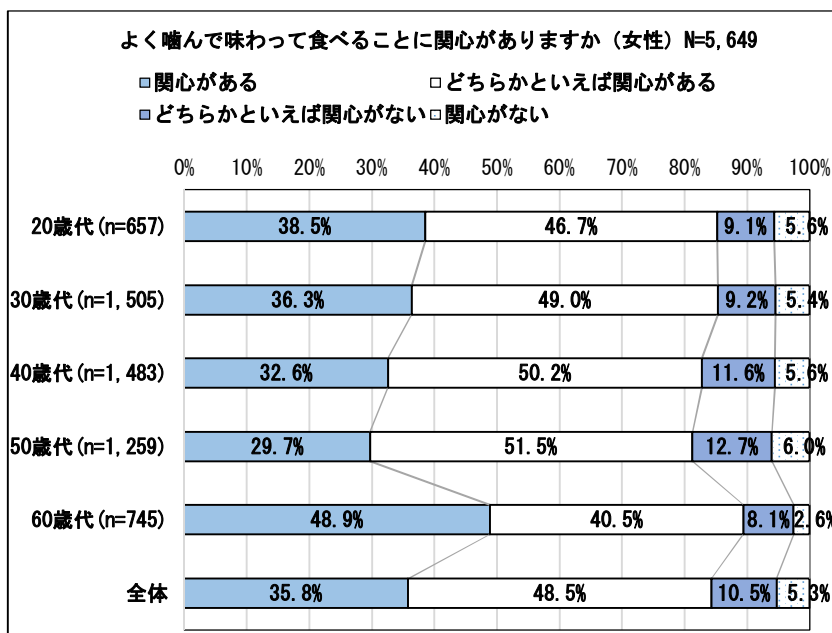


性別・年代別比較

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



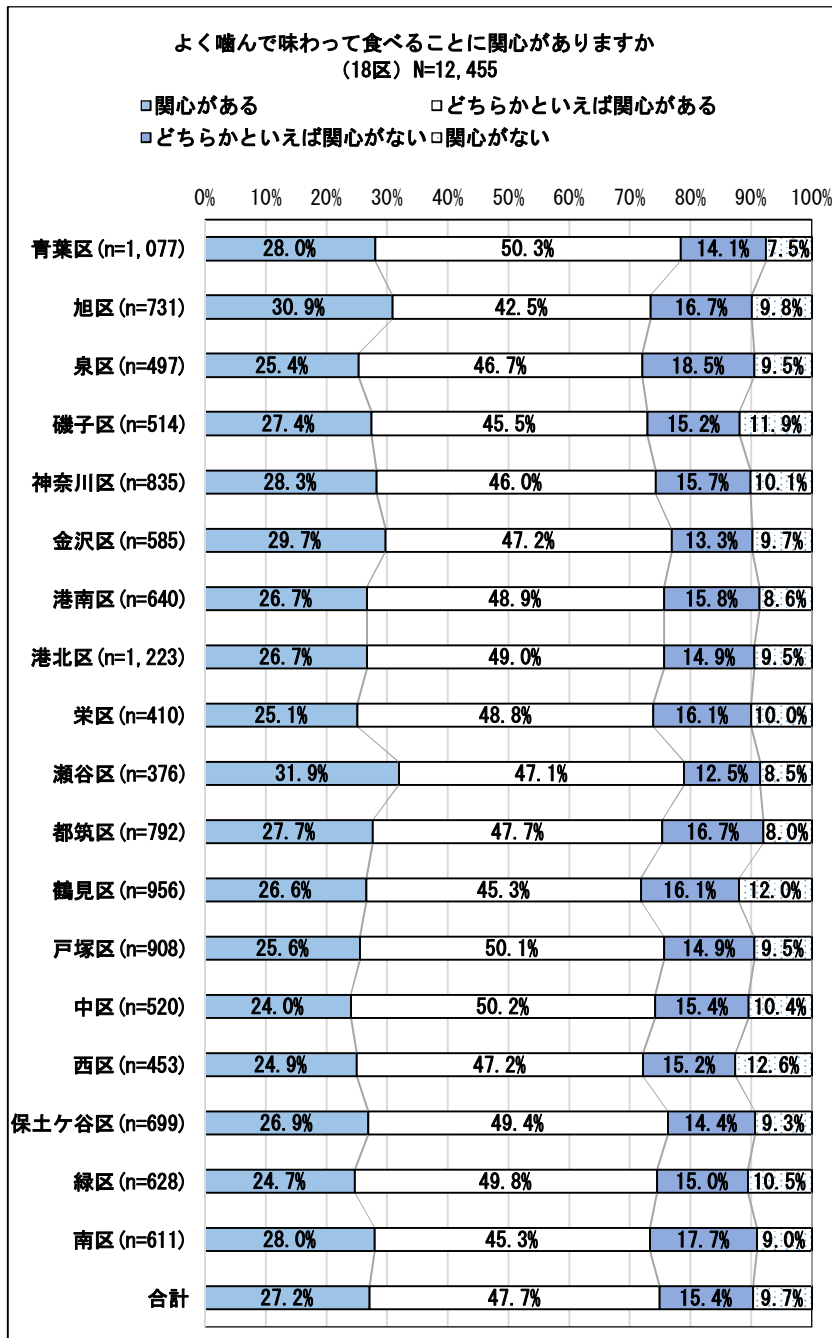
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

区によって有意な違いはなかった。

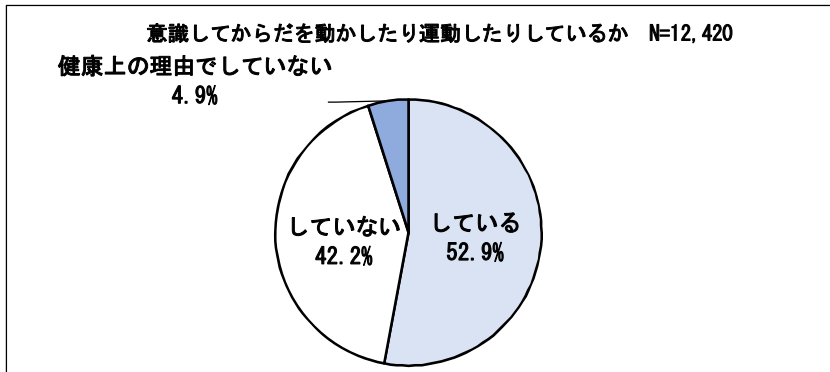


p=0.116

5. 運動習慣

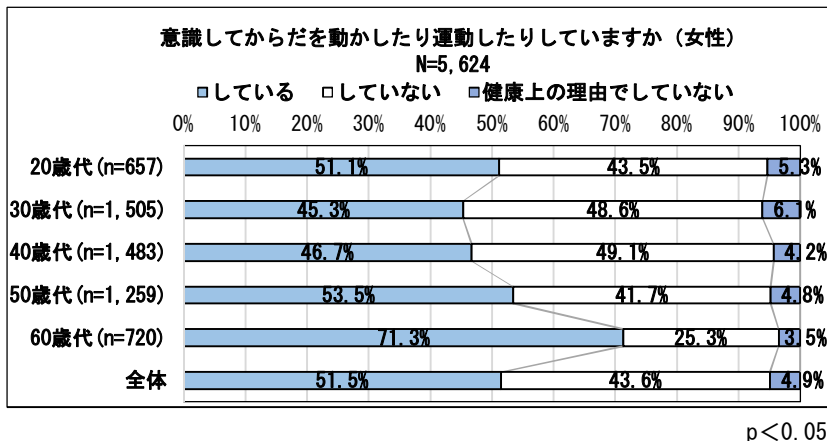
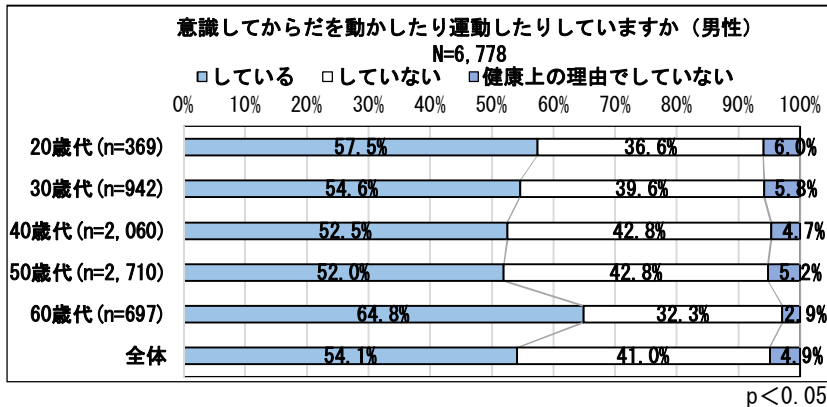
問40 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。(〇はひとつ)

「健康のために運動している」と回答した人の割合は、52.9%であった。



性別・年代別比較

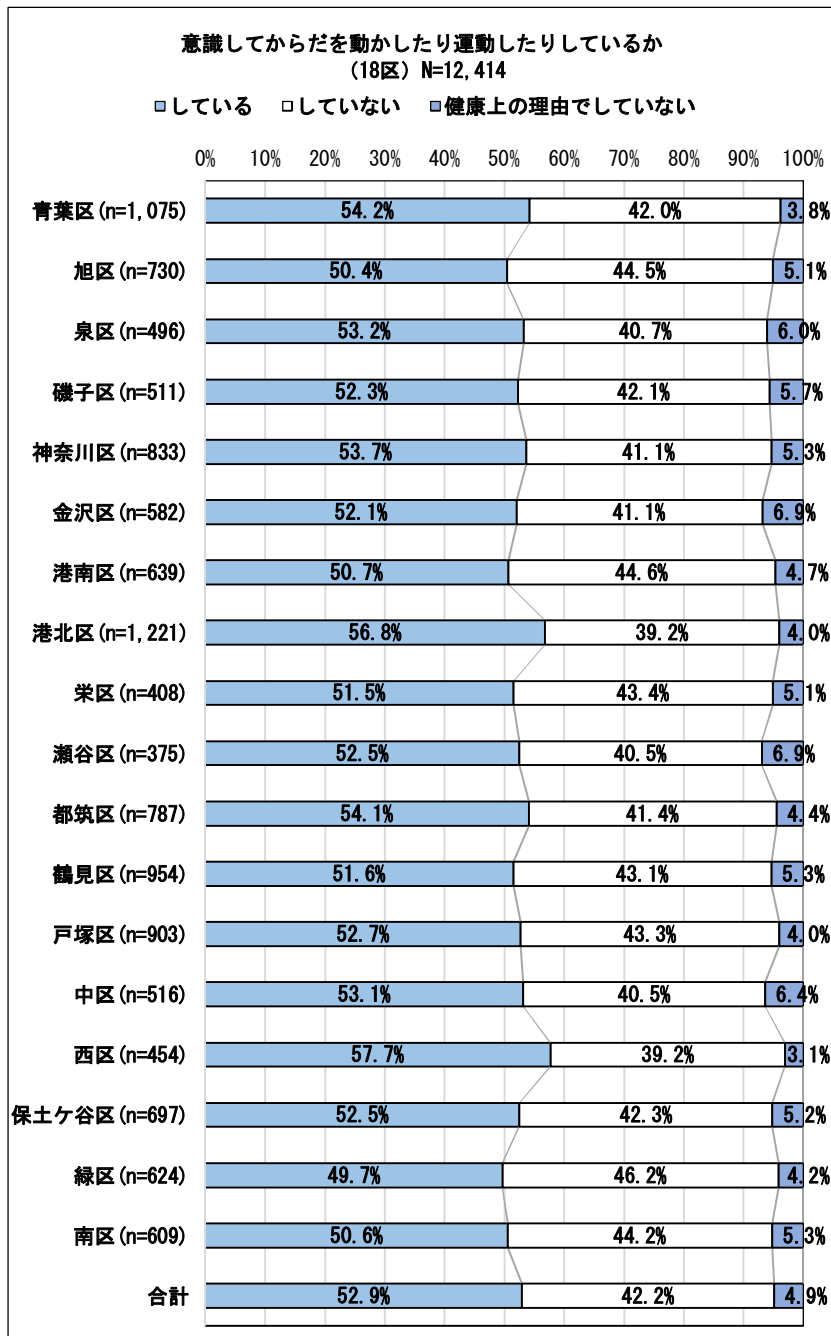
「健康のために運動している」と回答した人の割合は、男女とも60歳代が最も多かった。



なお、男女間で見比べたところ、20歳代から40歳代は、運動している割合は女性より男性が多いが、50歳代以降は女性が男性を上回っていた。

18区比較

区によって有意な違いはなかった。

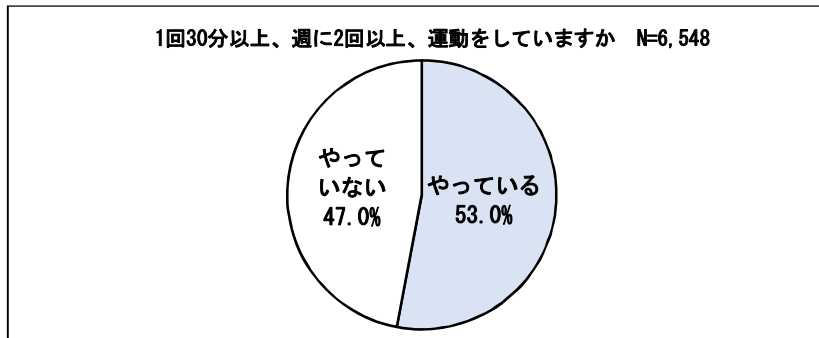


p=0.129

問41 問40で「1. している」と選択した方のみお答えください。

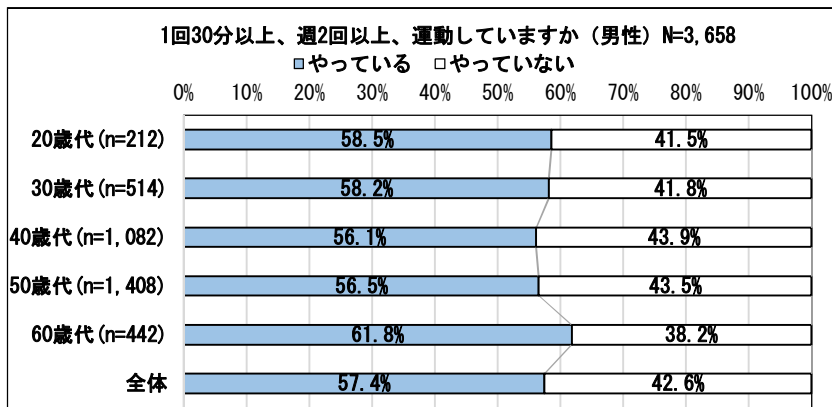
この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(〇はひとつ)

「自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしている」と回答した人のうち、「この1年間で息がはずみ汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に2回以上やっている」と回答した人の割合は、53.0%であった。

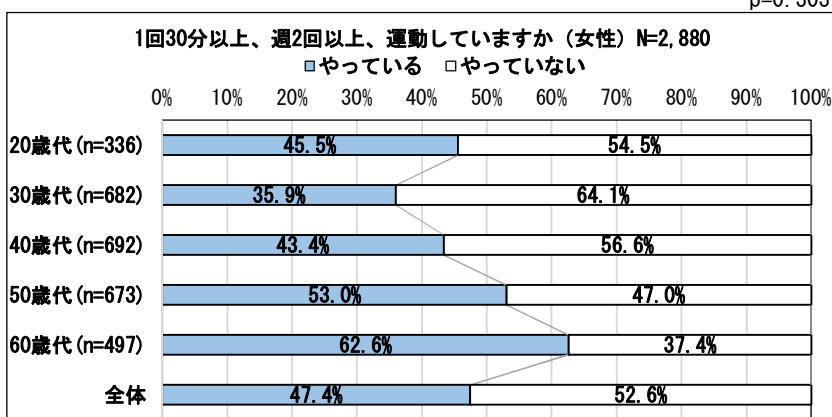


性別・年代別比較

「1回30分以上、週に2回以上やっている」と回答した人の割合は、男性は年代別による有意な違いはみられなかった。女性は有意な違いがみられ、20歳代から30歳代にかけて減少し、その後60歳代にかけて増加していた。



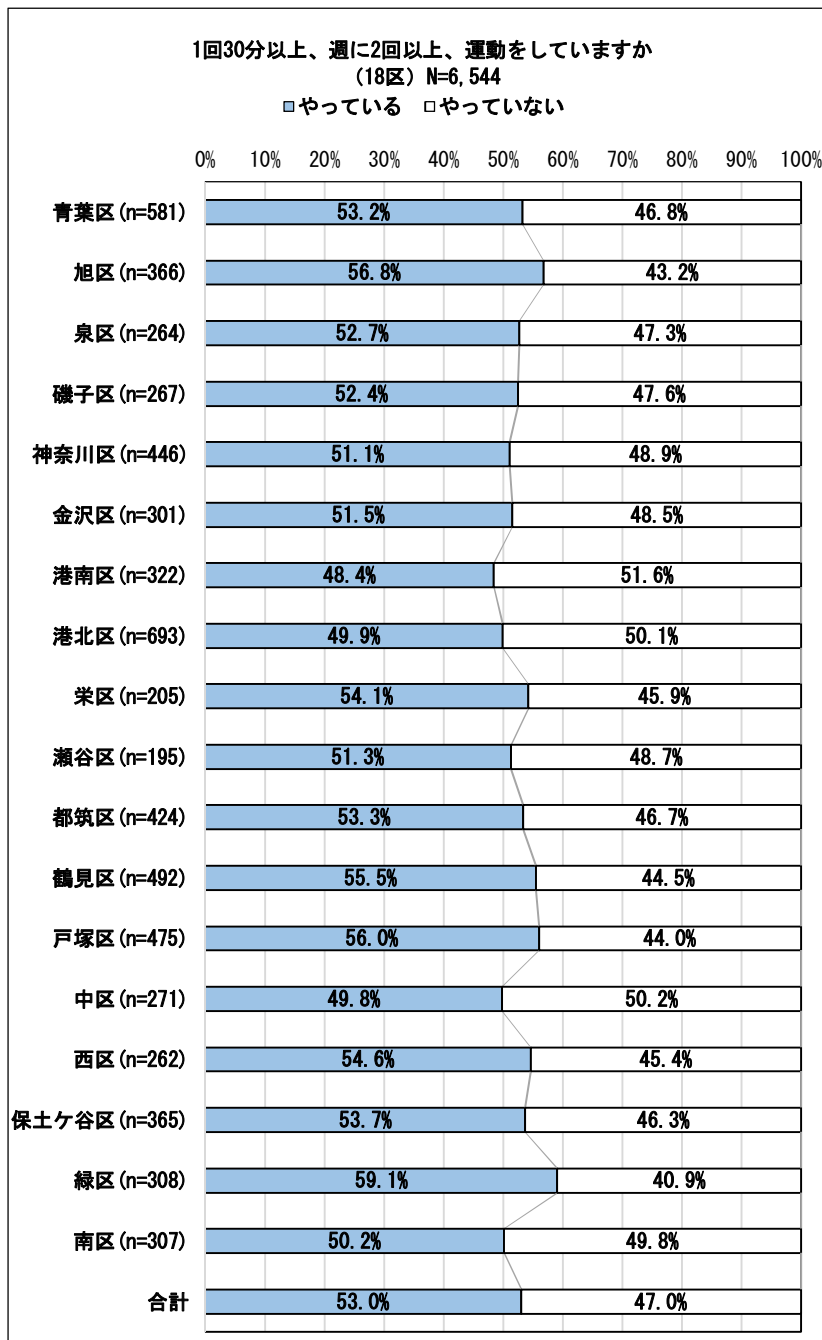
p=0.303



p<0.05

18区比較

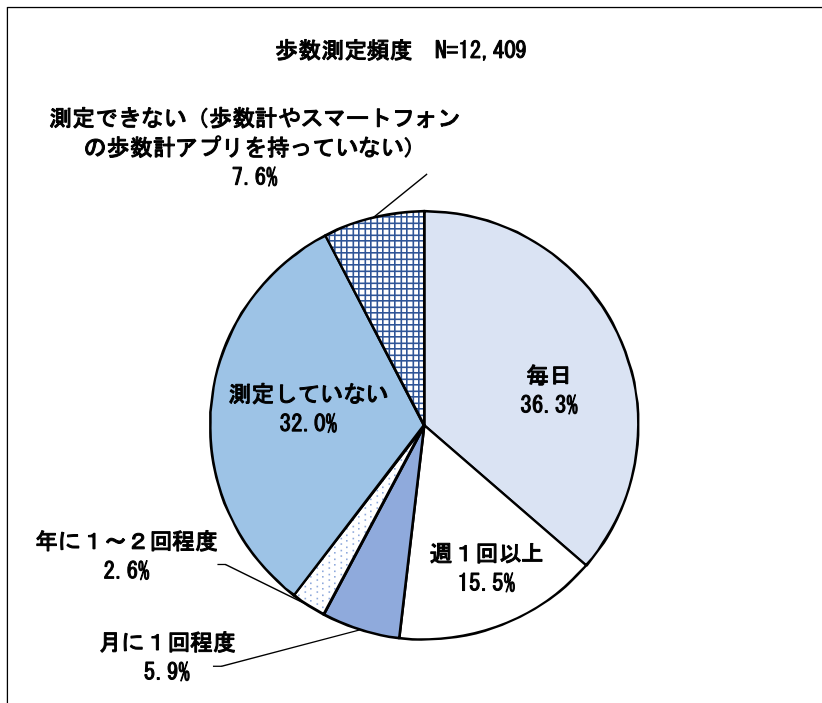
区によって有意な違いはなかった。



p=0.344

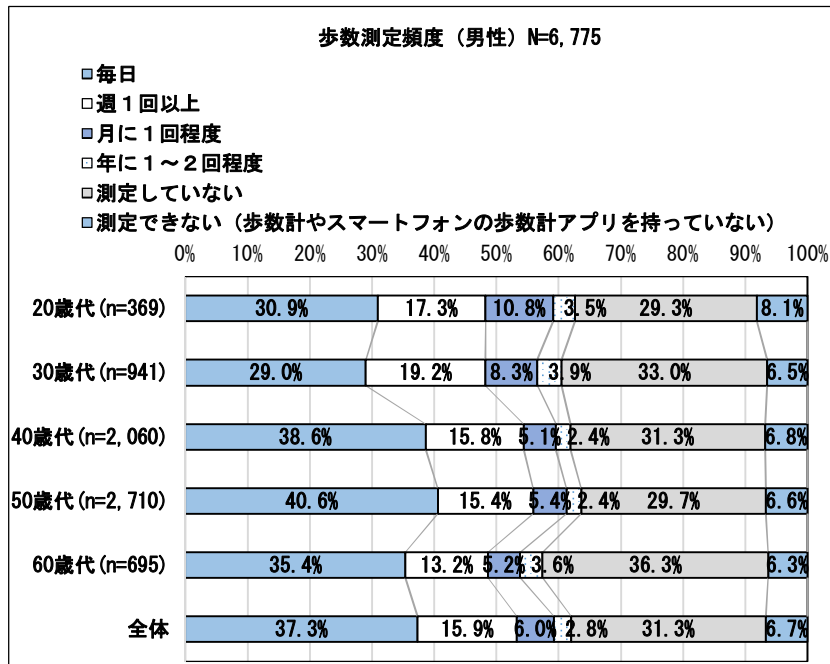
問42 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。
(〇はひとつ)

「毎日」または「週に1回以上」と回答した人の割合は、51.8%であった。「測定していない」または「測定できない」と回答した人の割合は、39.6%であった。

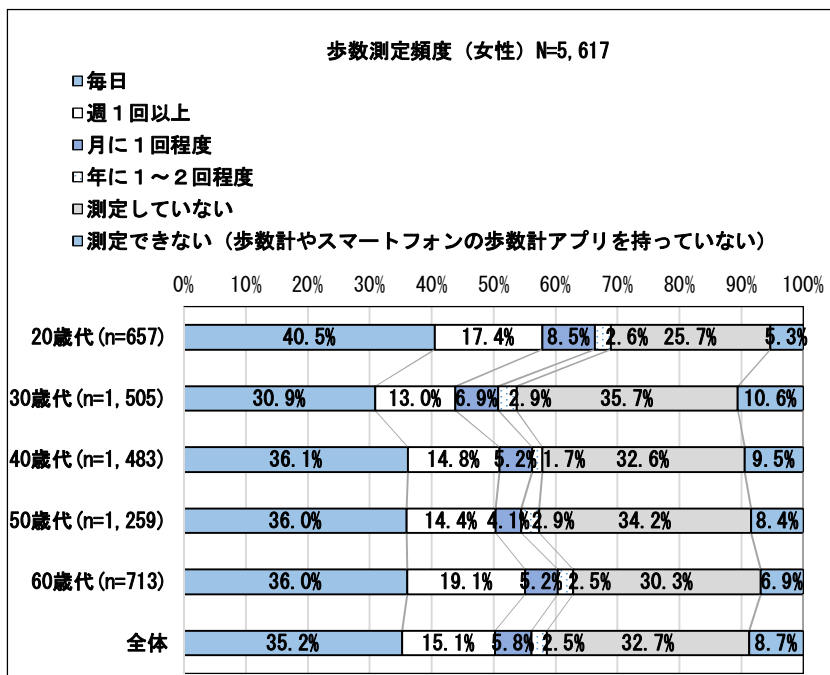


性別・年代別比較

「毎日」または「週に1回以上」と回答した人の割合は、男性は50歳代、女性は20歳代が最も多かった。



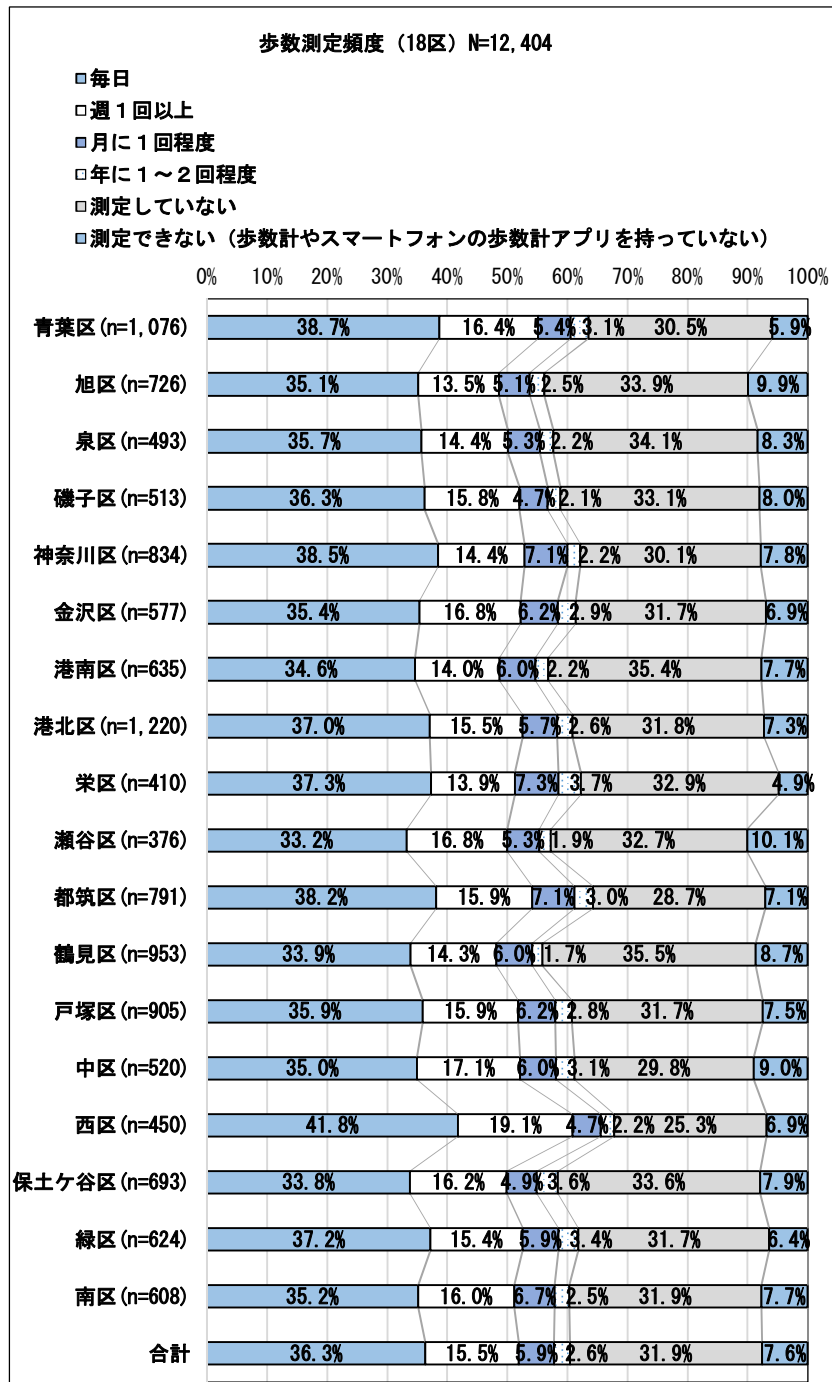
p<0.05



p<0.05

18区比較

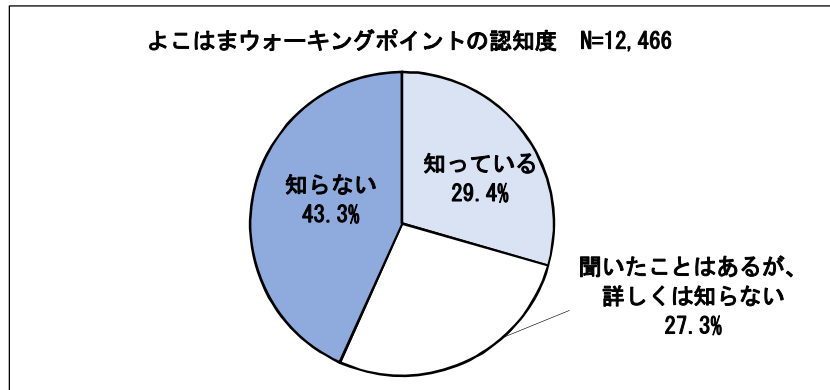
区によって有意な違いはなかった。



p=0.280

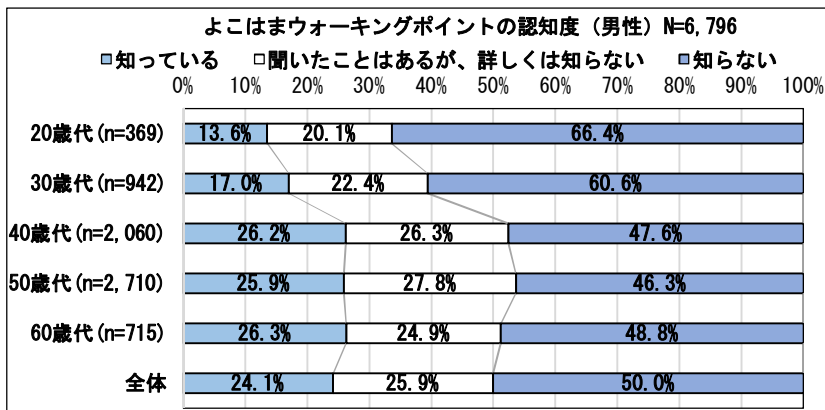
問43 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。
(〇はひとつ)

「知っている」または「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答した人の割合は56.7%であった。

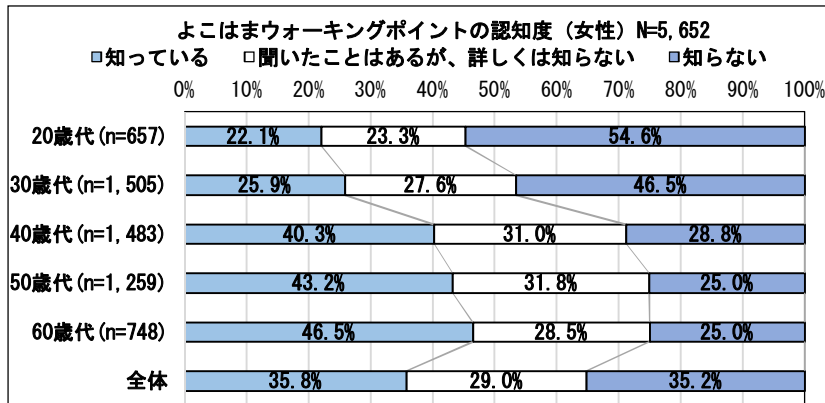


性別・年代別比較

「知っている」または「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答した人の割合は、男性は50歳代、女性は50歳代、60歳代が最も多かった。



p<0.05

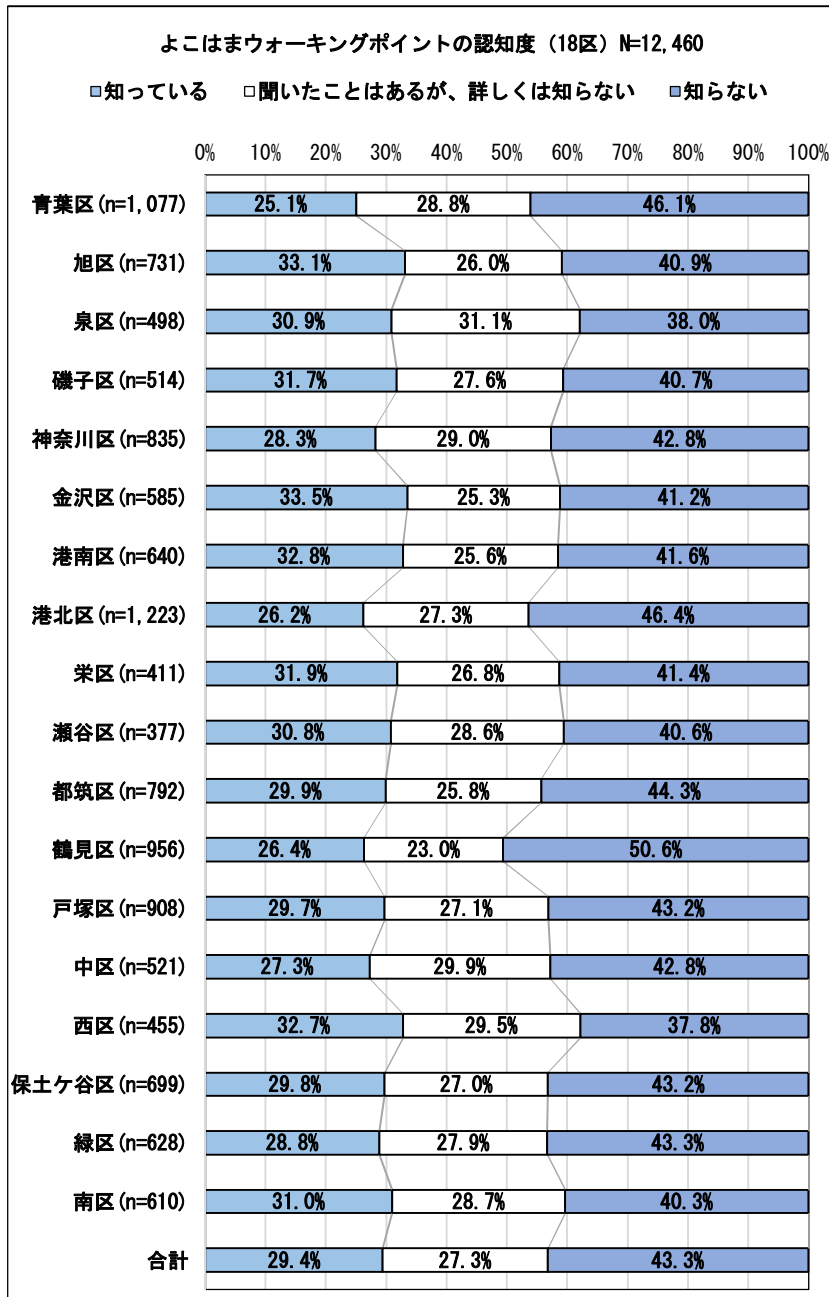


p<0.05

なお、男女間で見比べると、認知度はどの年代も男性より女性が多くなり、特に60歳代では23.8ポイント上回っていた。

18区比較

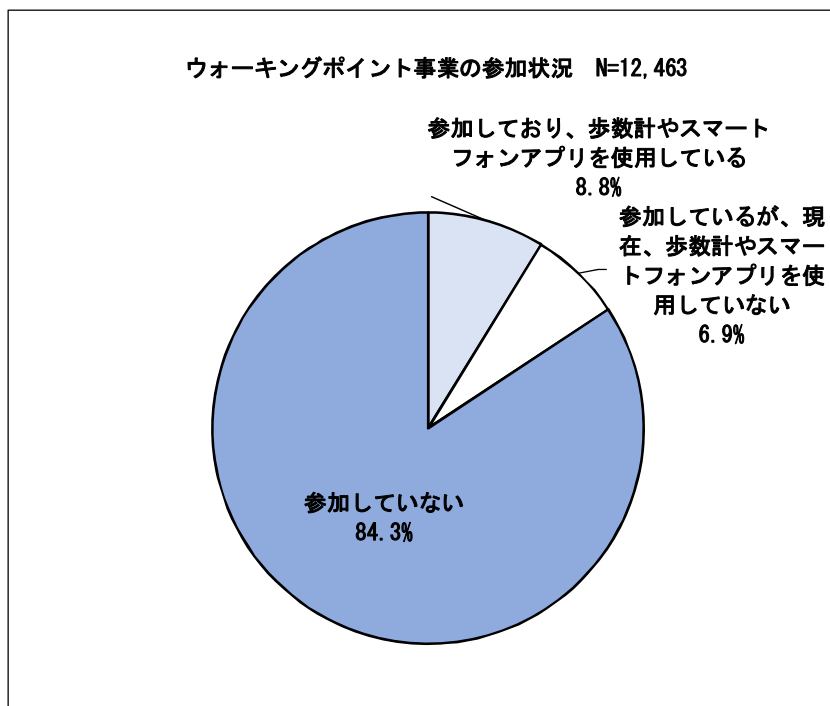
「知っている」または「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答した人の割合は西区(62.2%)が最も多かった。「知らない」と回答した人の割合は鶴見区(50.6%)が最も多かった。



p<0.05

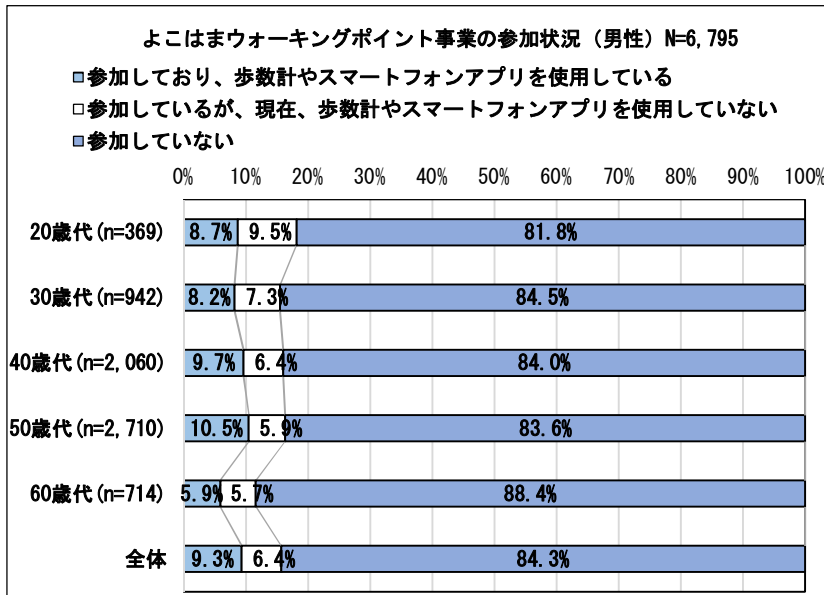
問44 あなたは「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか。
(〇はひとつ)

「参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを活用している」と回答した人の割合は8.8%であった。

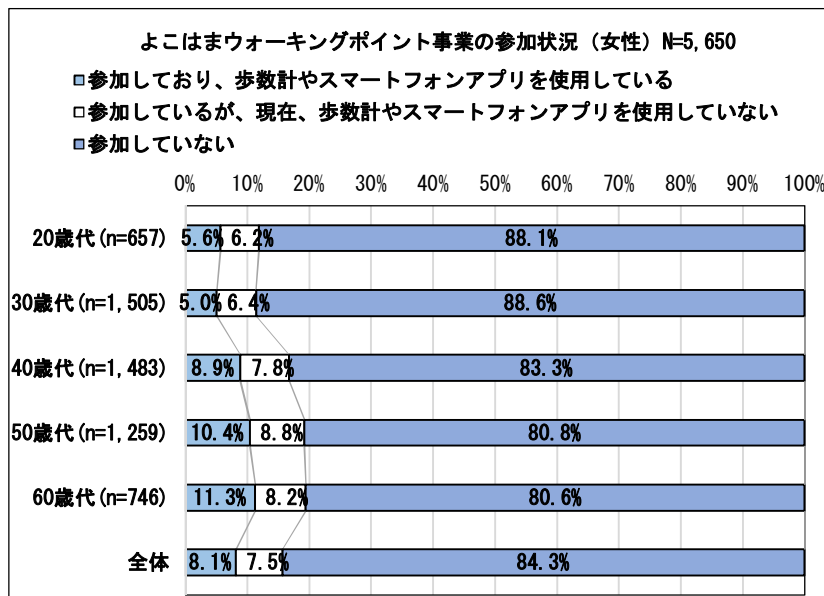


性別・年代別比較

「参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを活用している」と回答した人の割合は、男女とも20歳代から30歳代にかけて減少したが、男性は40歳代、50歳代と増加し、60歳代で減少した。女性は40歳代以降、年代が上がるにつれて増加した。



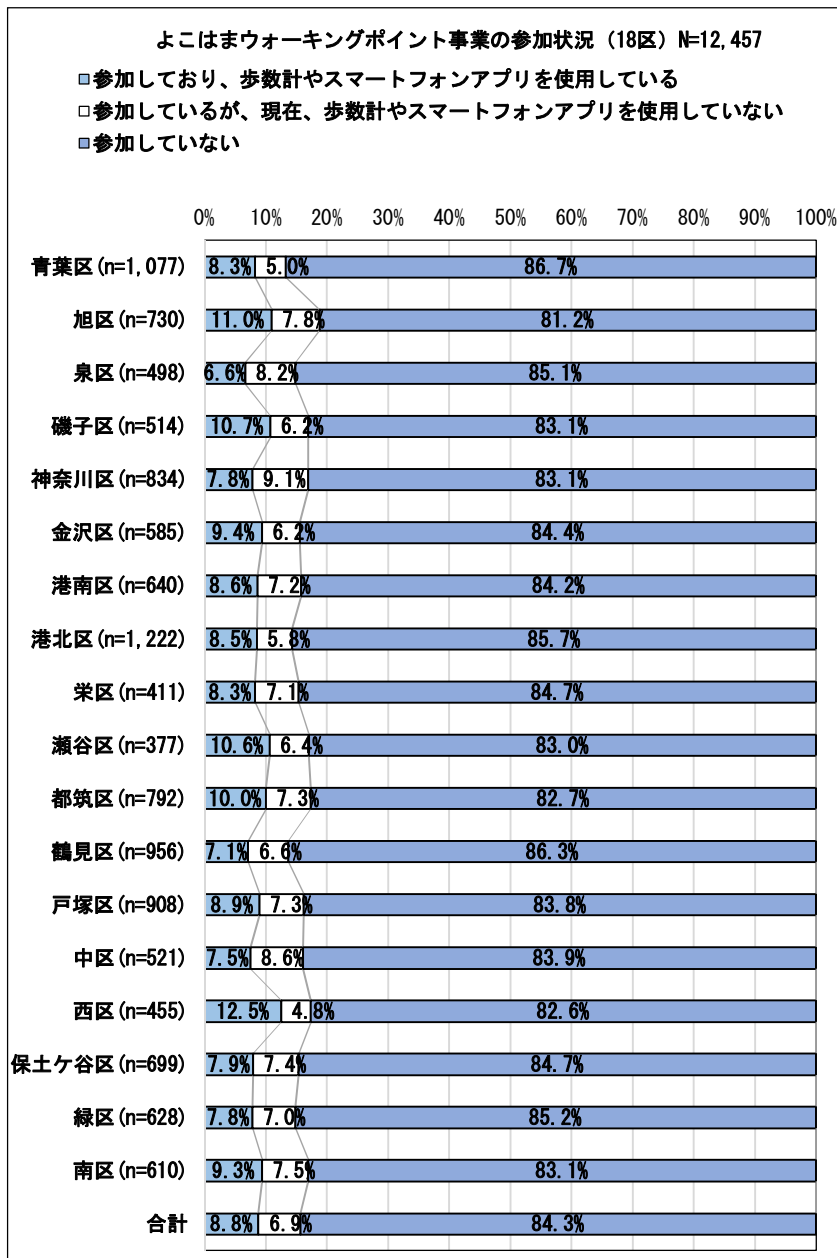
p<0.05



p<0.05

18区比較

「参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを活用している」と回答した人の割合は、西区（12.5%）が最も多かった。

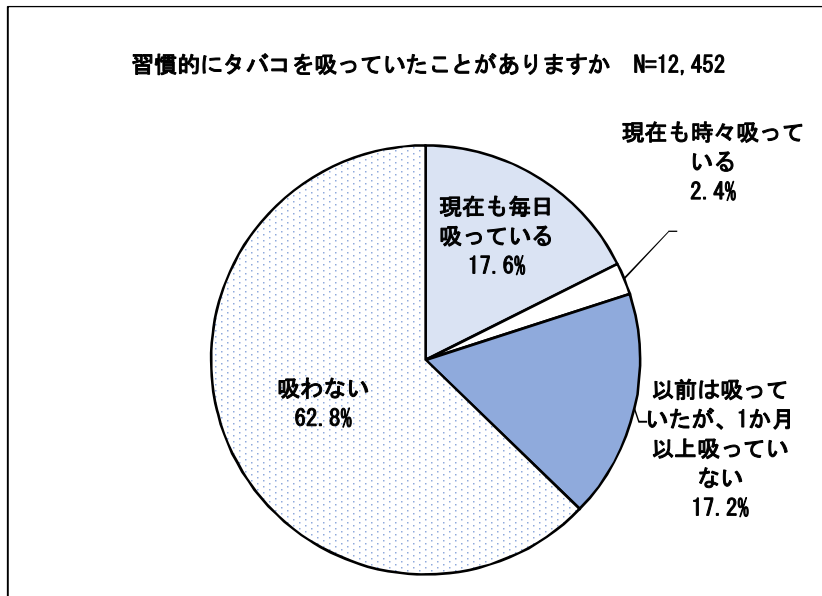


p<0.05

6. タバコ

問45 あなたはこれまでに習慣的にタバコ(加熱式タバコも含む)を吸っていたことがありますか。タバコを吸わない方もお答えください。
(〇はひとつ)

「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人は、20.0%であった。

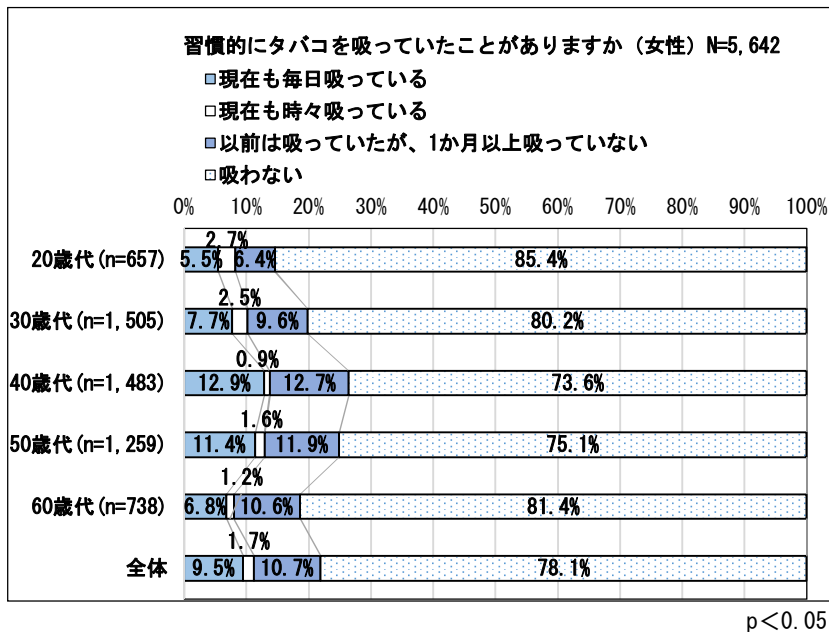
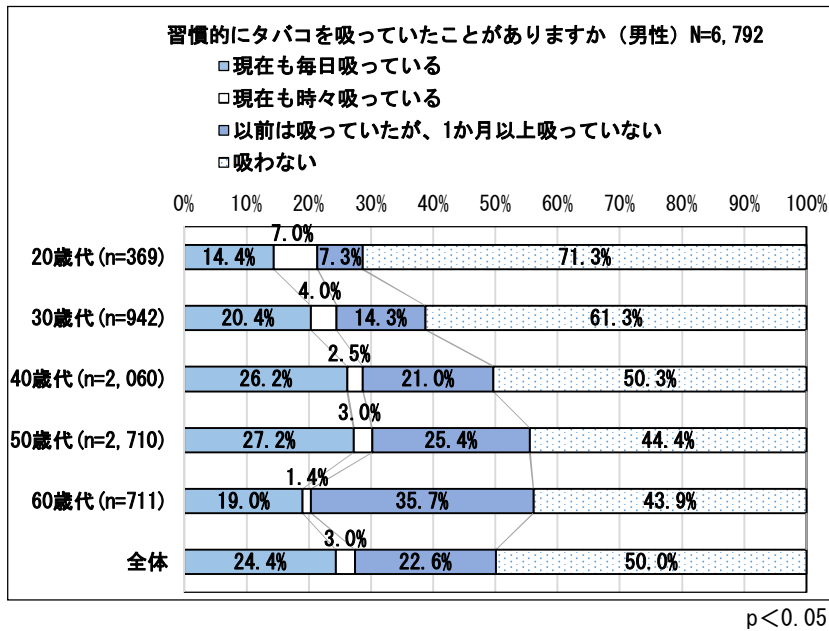


※健康横浜21の指標

「喫煙習慣がある人」とは、「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した者。

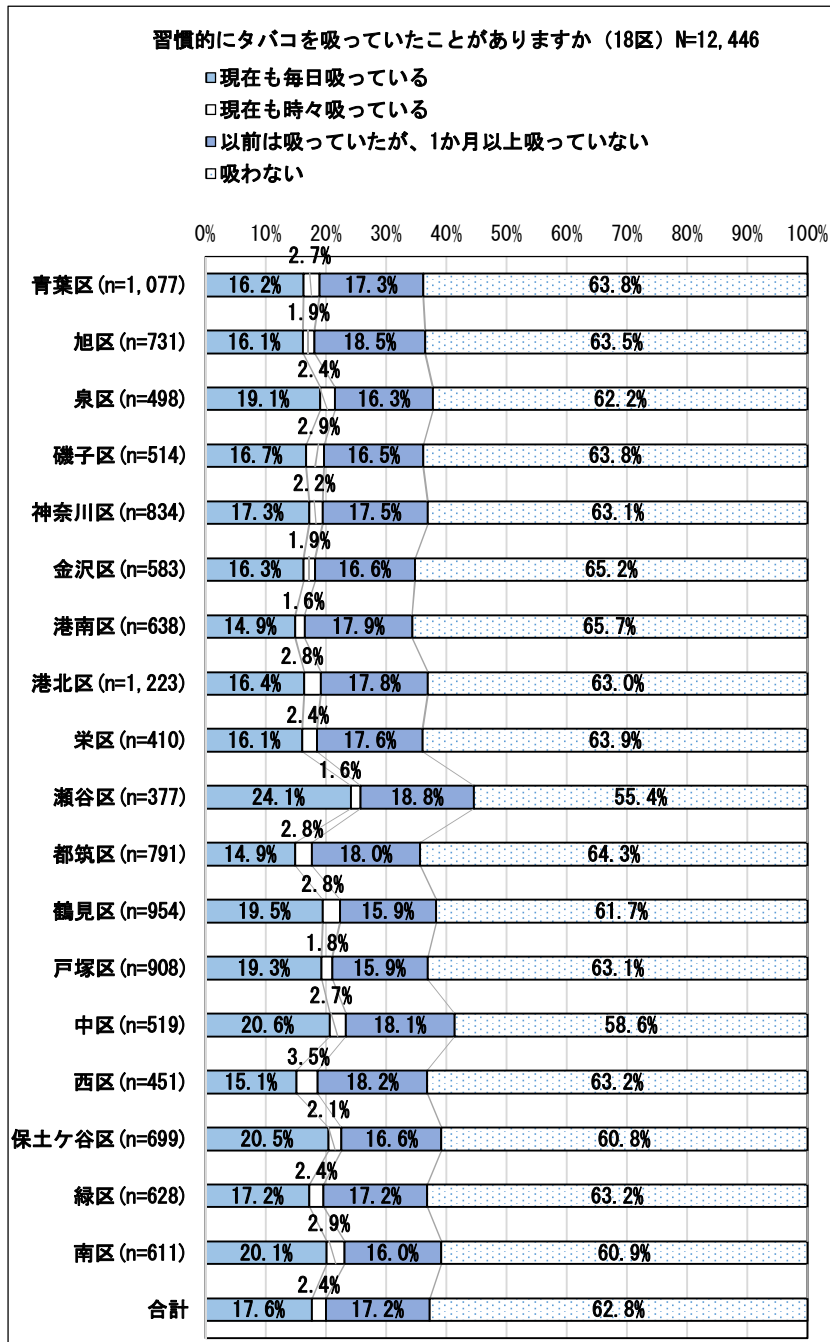
性別・年代別比較

「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人の割合は、男性は50歳代、女性は40歳代が最も多かった。



18区比較

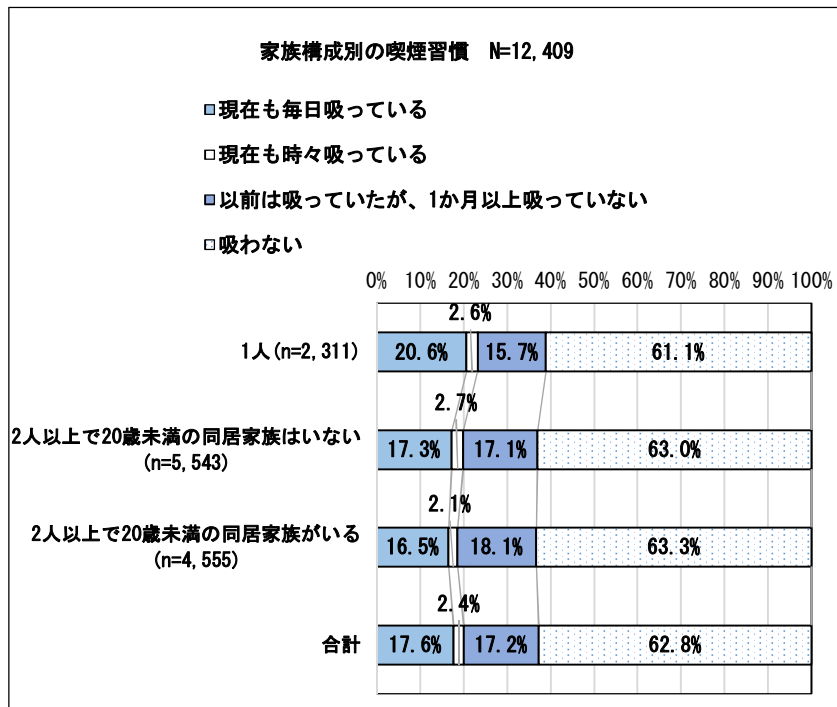
区によって有意な違いはなかった。



p=0.207

家族構成と喫煙習慣

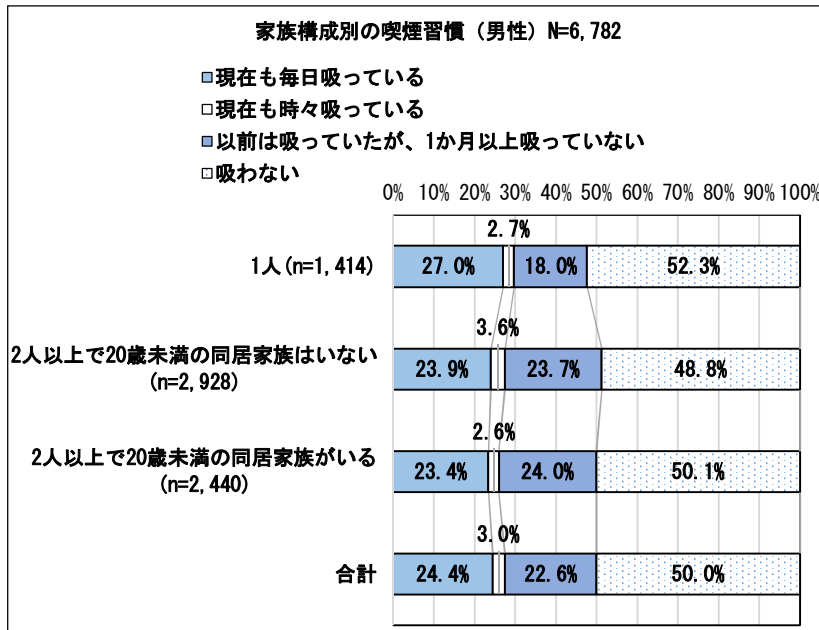
全回答者でみると、「喫煙習慣」と「家族構成」との間に有意な違いがみられ、「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人の割合は、「一人暮らし」が最も多く、「2人以上で20歳未満の同居家族がいる」が最も少なかった。



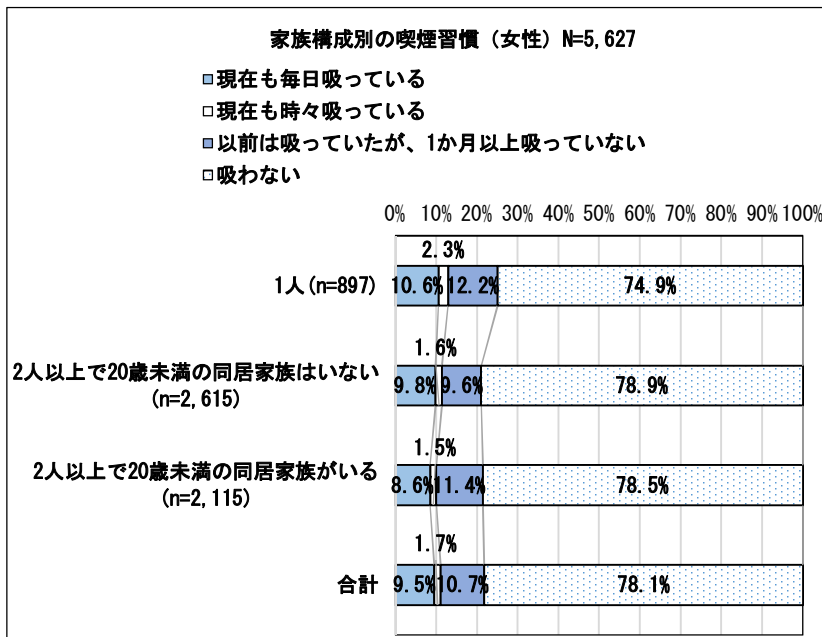
p < 0.05

性別比較

「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人の割合は、男性は「一人暮らし」が最も多く、「2人以上で20歳未満の同居家族がいる」が最も少なかった。女性は「一人暮らし」で最も多く、「2人以上で20歳未満の同居家族がいる」が最も少なかった。



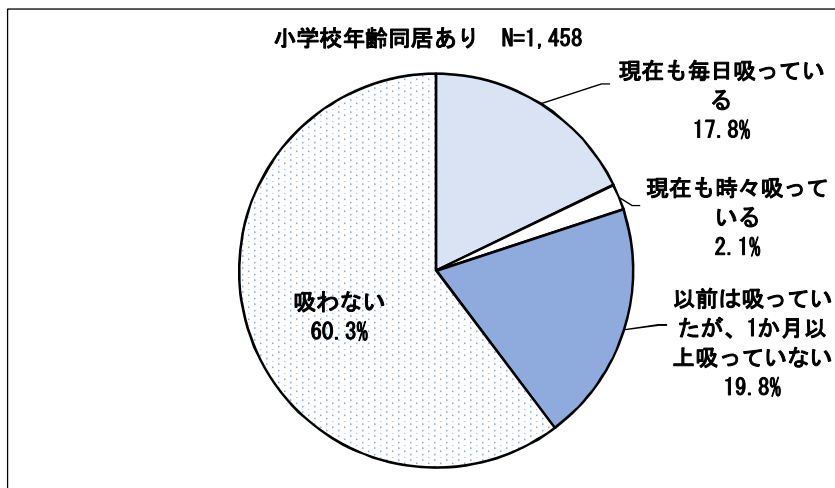
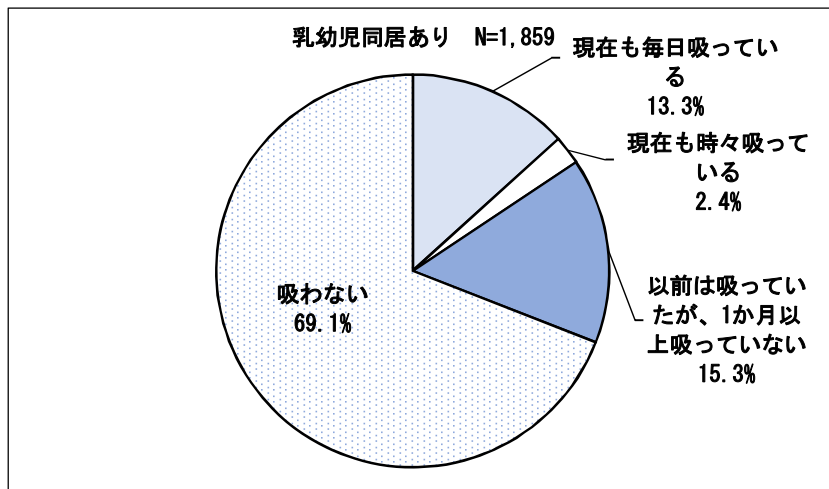
p < 0.05

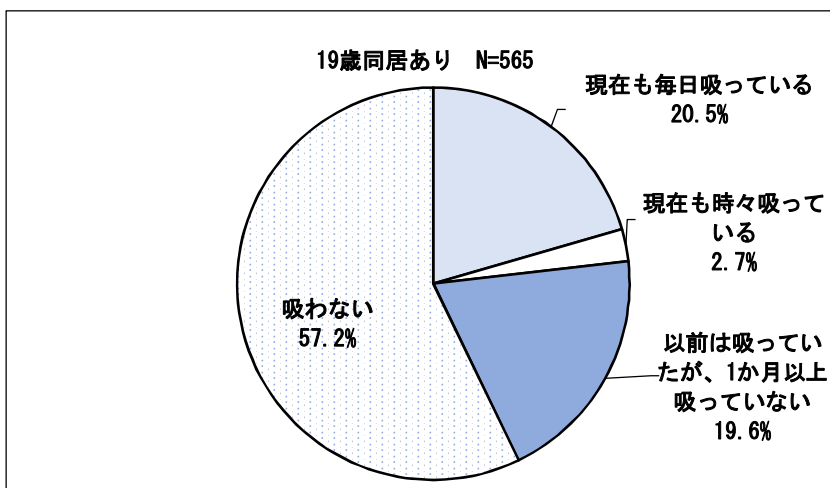
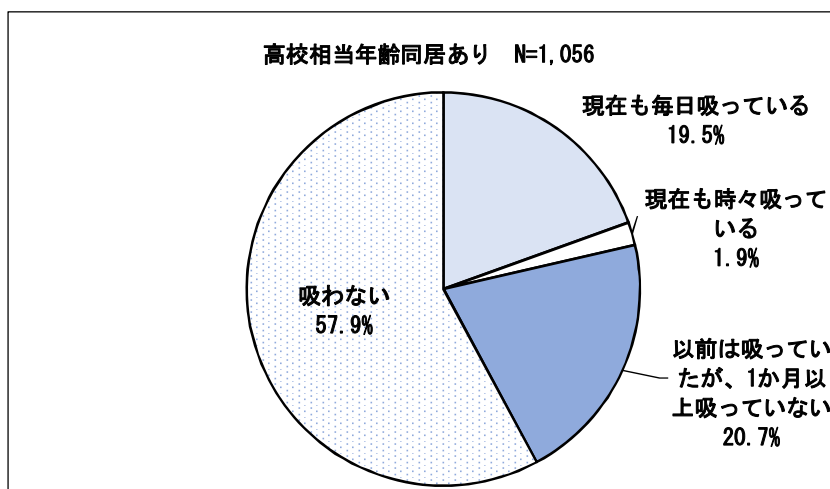
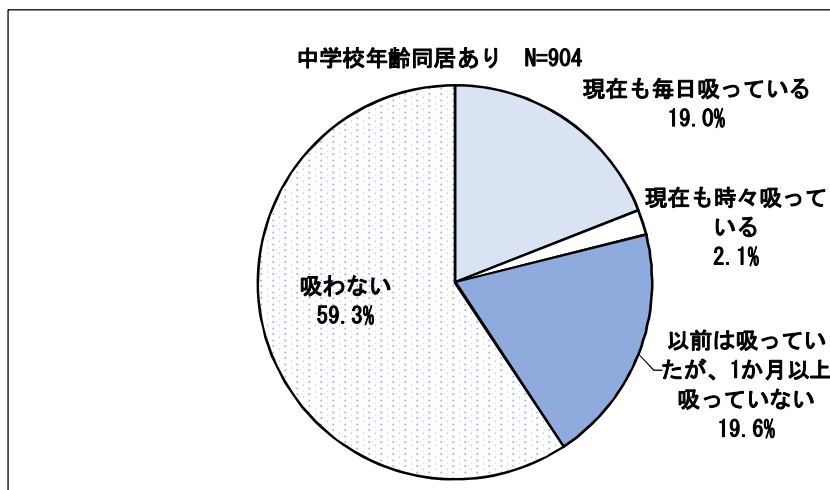


p < 0.05

同居年齢層比較

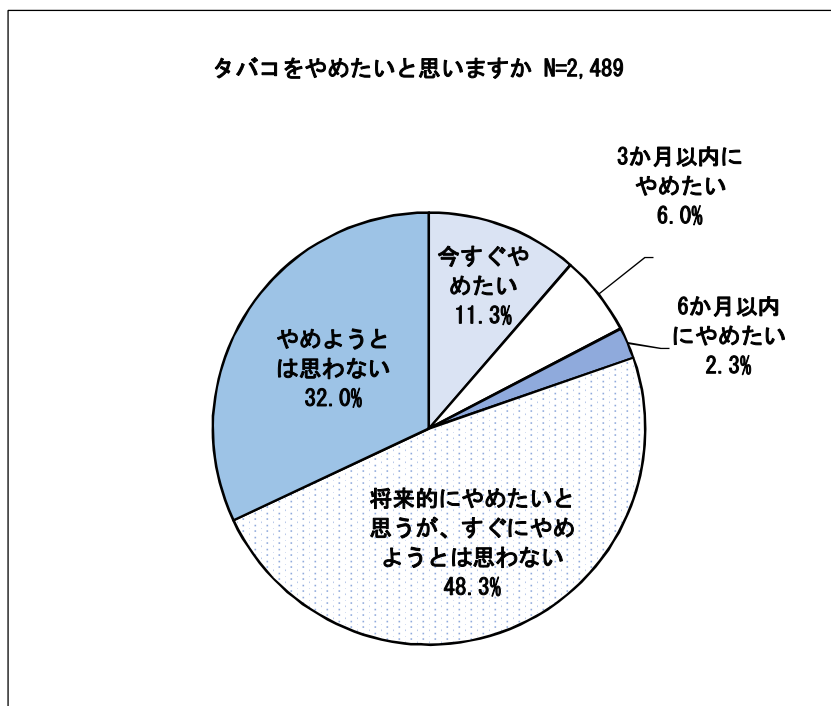
「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人と同居している20歳未満の年齢層は、「乳幼児」は15.7%、「小学校年齢」は19.9%、「中学校年齢」は23.2%、「高校年齢」は21.4%、「19歳」は23.2%であった。





問46 問45で「1. 現在も毎日吸っている」「2. 現在も時々吸っている」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。(〇はひとつ)

「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人のうち、「今すぐやめたい」と回答した人の割合は11.3%、「3か月以内にやめたい」は6.0%、「6か月以内にやめたい」は2.3%であった。「将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない」または「やめようとは思わない」と回答した人の割合は80.3%であった。

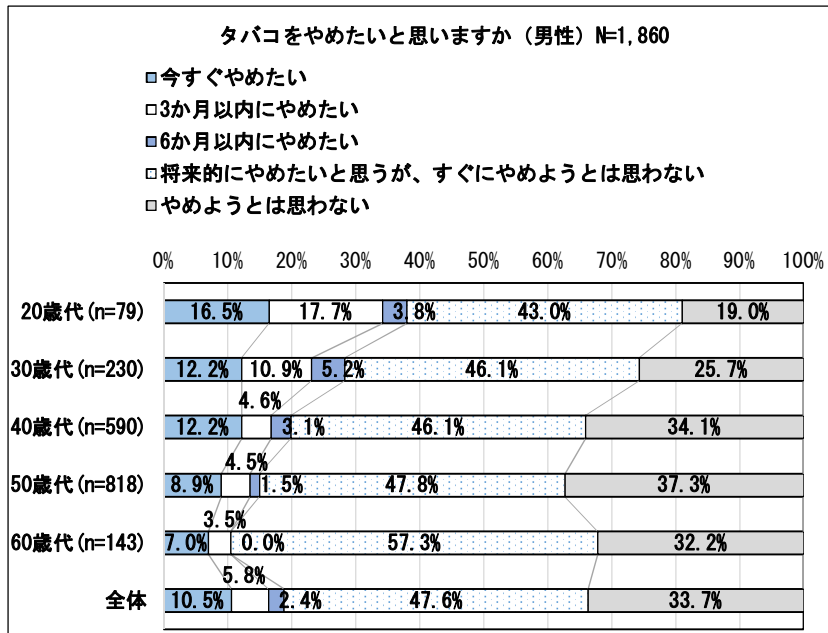


※健康横浜21の指標

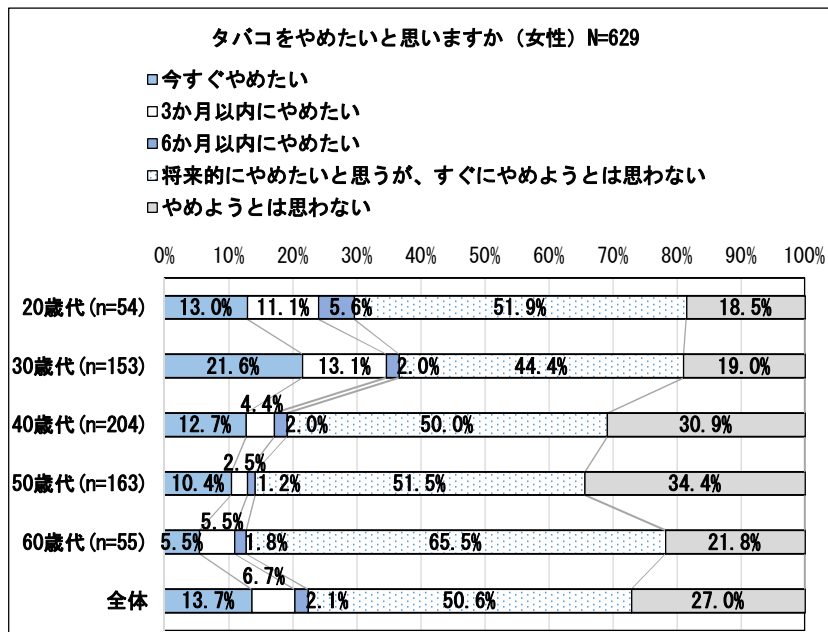
「タバコをやめたいと思う者」とは、「今すぐやめたい」、「3か月以内にやめたい」、「6か月以内にやめたい」と回答した者。

性別・年代別比較

「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人のうち、「今すぐやめたい」、「3か月以内にやめたい」、「6か月以内にやめたい」と回答した人の割合は、男性は20歳代で最も多く、年代が上がるにつれて減少していた。女性は30歳代が最も多く、年代が上がるにつれて減少していた。



p<0.05

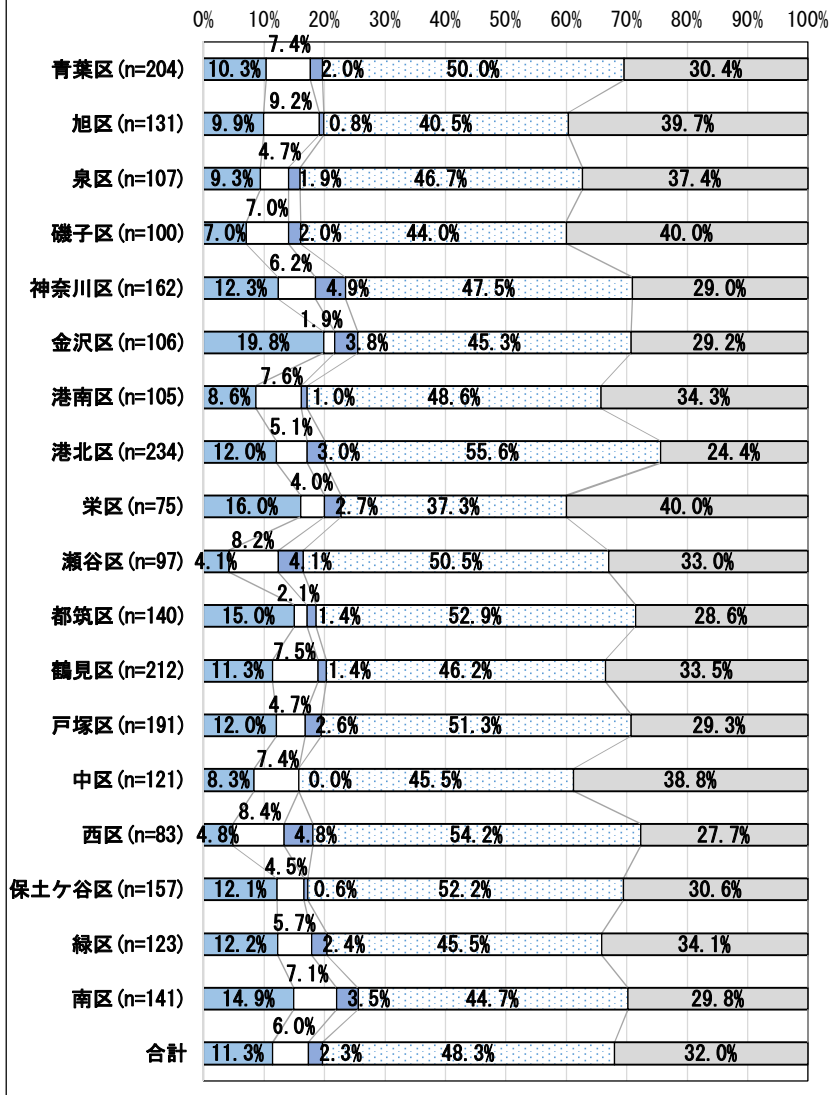


p<0.05

18区比較

タバコをやめたいと思いますか（18区）N=2,489

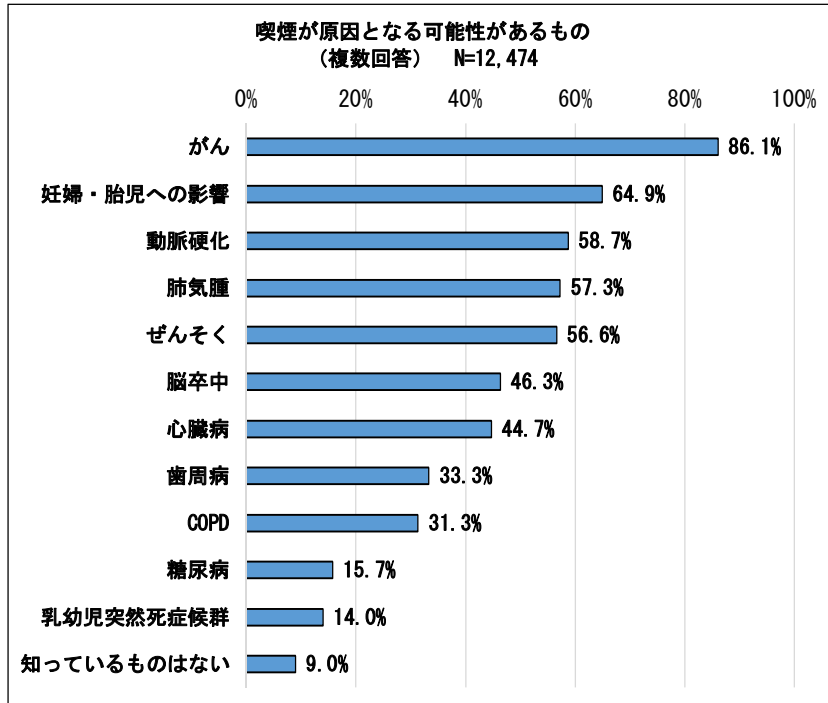
- 今すぐやめたい
- 3か月以内にやめたい
- ▨6か月以内にやめたい
- ▩将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない
- やめようとは思わない



検定不能

問47 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。知っているものをすべてお選びください。（〇はいくつでも）

「がん」と回答した人の割合が最も多く、次に「妊婦・胎児への影響」、「動脈硬化」であった。



性別・年代別比較

男女のどの年代も「がん」と回答した人の割合が最も多かった。次に男性は、20歳代は「ぜんそく」、30歳代は「妊婦・胎児への影響」、40歳代以降は「動脈硬化」、女性は何の年代も「妊婦・胎児への影響」が多かった。

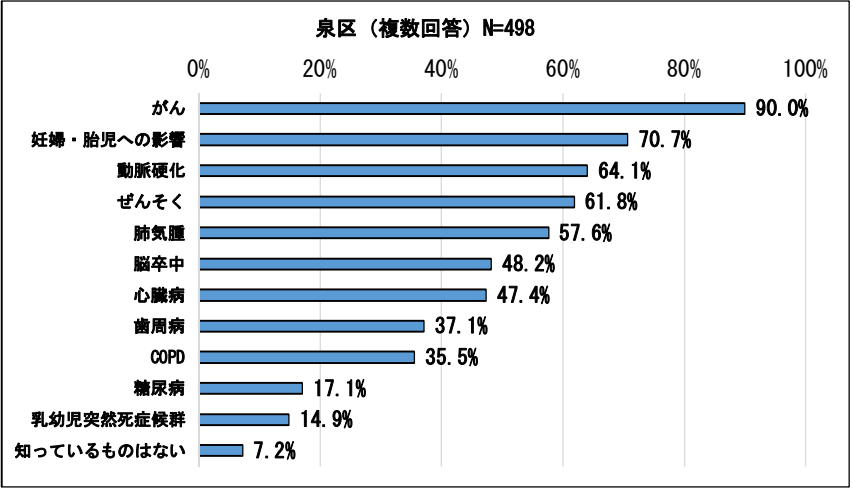
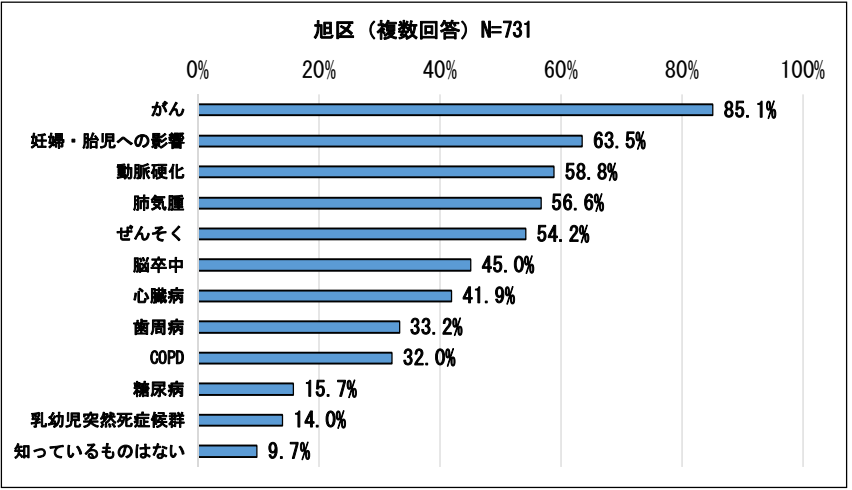
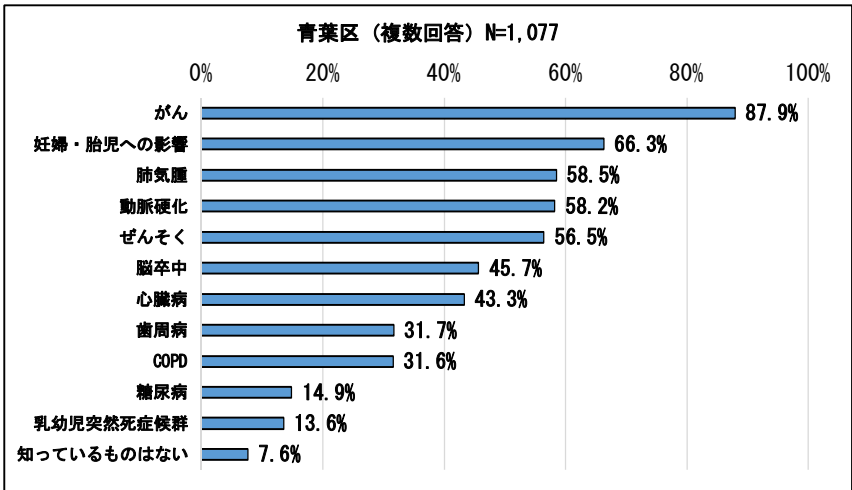
喫煙が原因となる可能性があるもの（複数回答）

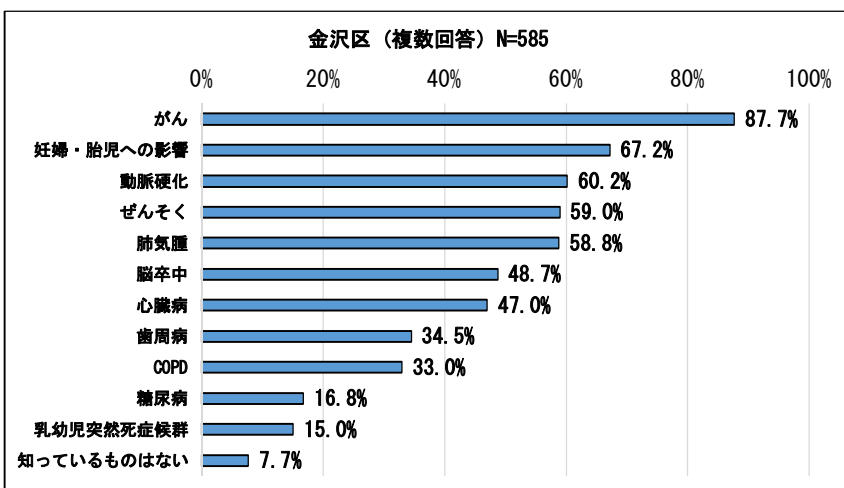
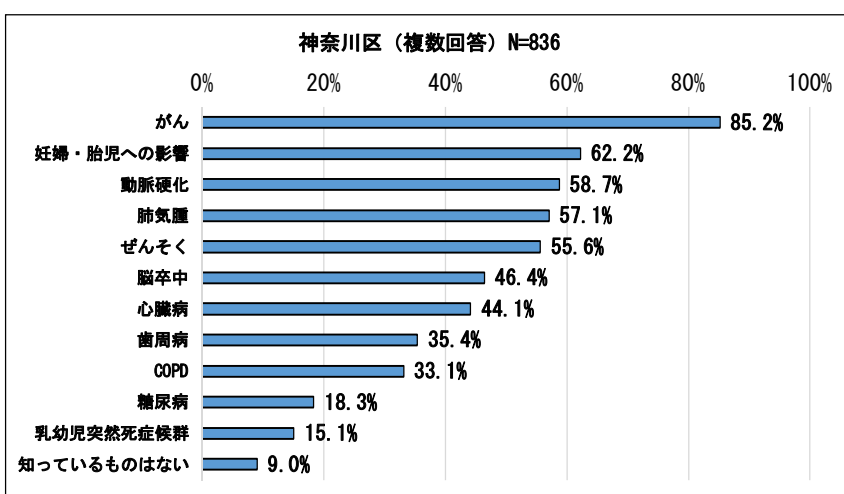
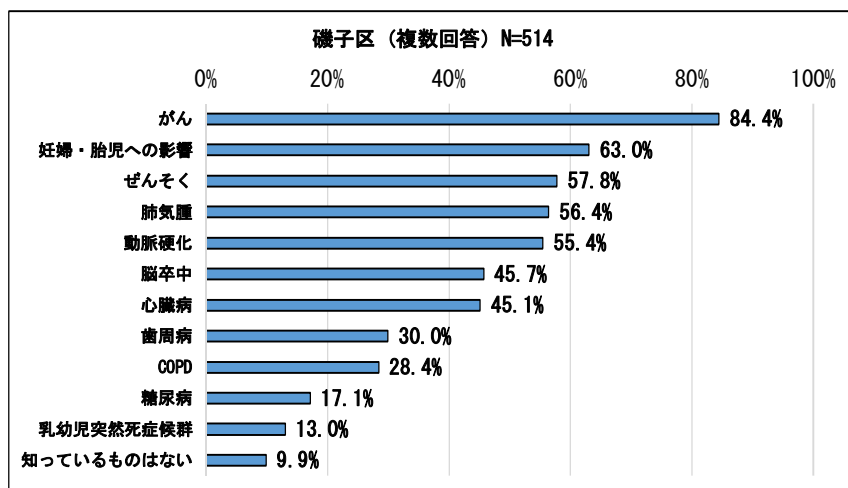
| | 全体 | がん | 妊婦・胎児への影響 | 動脈硬化 | ぜんそく | 肺気腫 | 心臓病 |
|------|-------|--------------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 84.3% | 54.1% | 58.5% | 52.5% | 55.1% | 44.1% |
| 20歳代 | 369 | 74.0% | 49.9% | 44.4% | 51.2% | 44.2% | 36.9% |
| 30歳代 | 942 | 79.2% | 53.0% | 51.5% | 49.6% | 47.7% | 39.1% |
| 40歳代 | 2060 | 83.6% | 52.5% | 56.6% | 49.6% | 52.7% | 39.1% |
| 50歳代 | 2710 | 86.1% | 53.8% | 60.8% | 52.3% | 57.4% | 46.8% |
| 60歳代 | 717 | 92.1% | 63.0% | 71.4% | 66.0% | 68.8% | 58.9% |
| 女性全体 | 5654 | 88.2% | 78.0% | 59.1% | 61.7% | 59.9% | 45.5% |
| 20歳代 | 657 | 87.7% | 77.9% | 51.4% | 59.5% | 48.7% | 41.4% |
| 30歳代 | 1505 | 87.6% | 81.0% | 55.8% | 59.5% | 54.0% | 42.4% |
| 40歳代 | 1483 | 85.5% | 73.0% | 54.6% | 56.9% | 57.2% | 42.3% |
| 50歳代 | 1259 | 87.9% | 75.6% | 65.7% | 63.9% | 66.7% | 49.0% |
| 60歳代 | 750 | 95.3% | 85.9% | 70.0% | 73.5% | 75.6% | 55.5% |

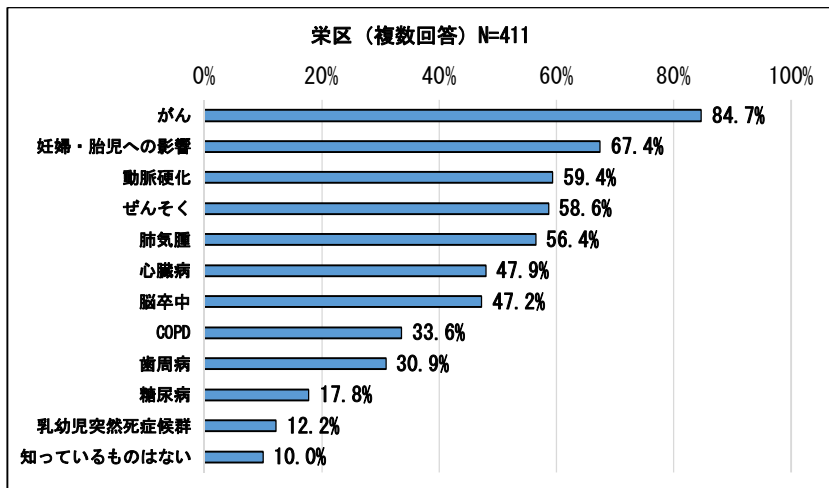
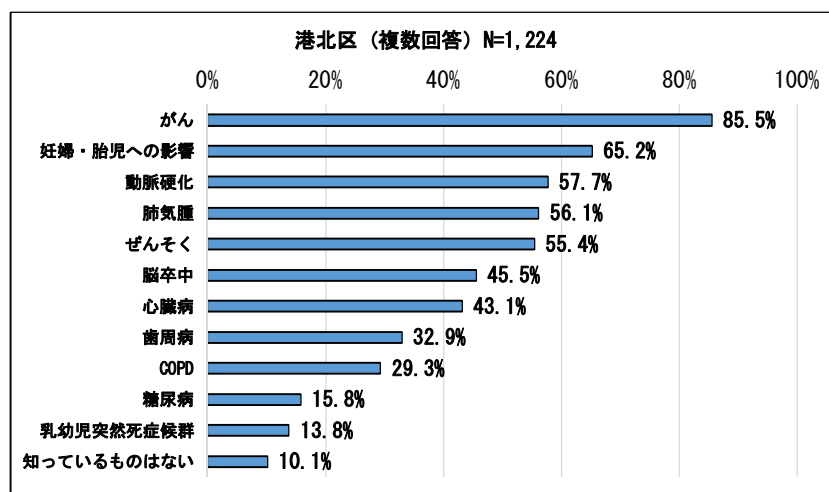
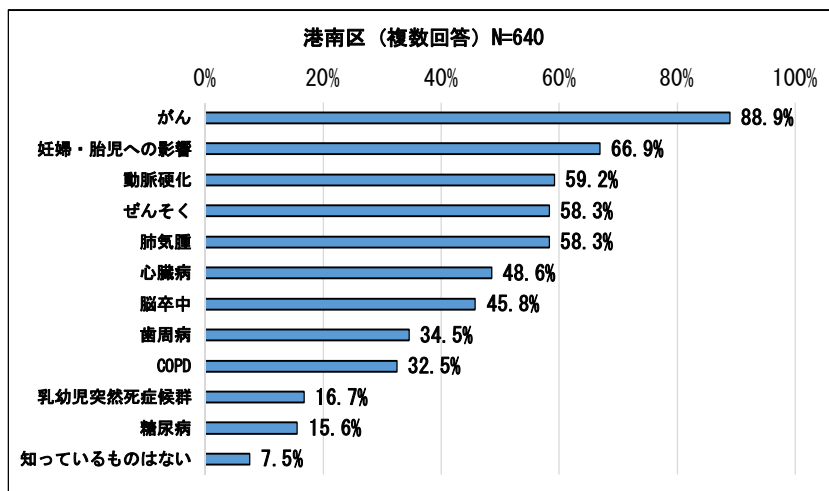
| | 脳卒中 | 菌周病 | COPD | 糖尿病 | 乳幼児突然死症候群 | 知っているものはない |
|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------------|
| 男性全体 | 47.4% | 31.4% | 27.1% | 13.7% | 8.4% | 10.5% |
| 20歳代 | 38.5% | 35.8% | 19.5% | 15.2% | 9.2% | 13.8% |
| 30歳代 | 43.3% | 31.2% | 25.6% | 13.0% | 9.2% | 14.6% |
| 40歳代 | 46.2% | 30.6% | 26.2% | 13.1% | 9.0% | 11.9% |
| 50歳代 | 48.2% | 31.5% | 29.6% | 14.2% | 8.2% | 9.7% |
| 60歳代 | 57.9% | 31.4% | 26.4% | 13.1% | 6.1% | 2.2% |
| 女性全体 | 45.0% | 35.6% | 36.5% | 18.2% | 20.7% | 7.2% |
| 20歳代 | 39.3% | 40.3% | 30.0% | 16.1% | 21.5% | 8.4% |
| 30歳代 | 44.3% | 36.1% | 33.0% | 17.6% | 28.3% | 8.0% |
| 40歳代 | 43.8% | 34.4% | 35.9% | 17.5% | 20.7% | 9.2% |
| 50歳代 | 47.5% | 34.8% | 42.2% | 20.6% | 16.1% | 7.1% |
| 60歳代 | 50.0% | 34.3% | 40.7% | 18.7% | 12.5% | 0.5% |

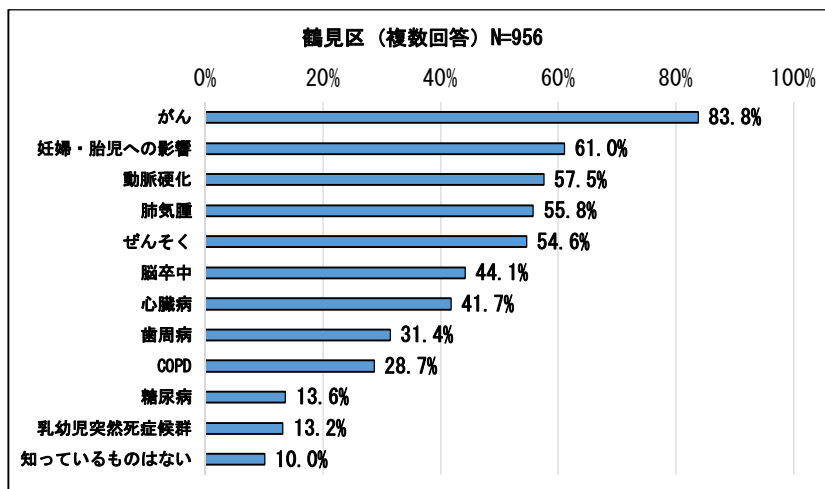
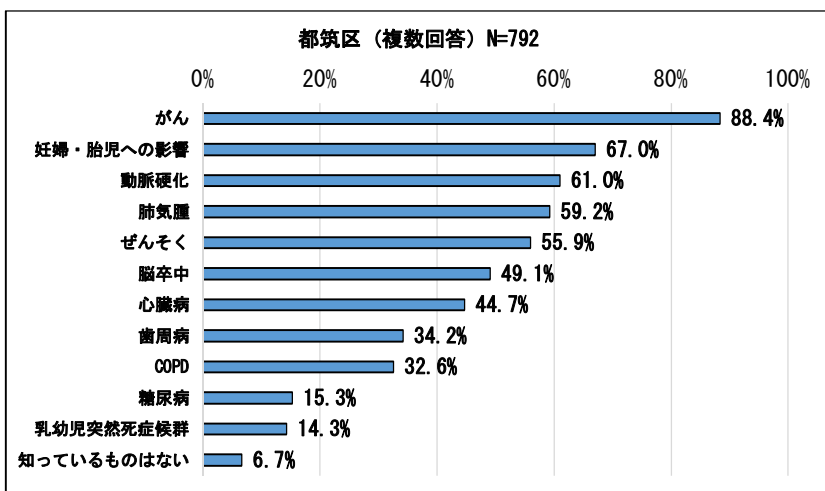
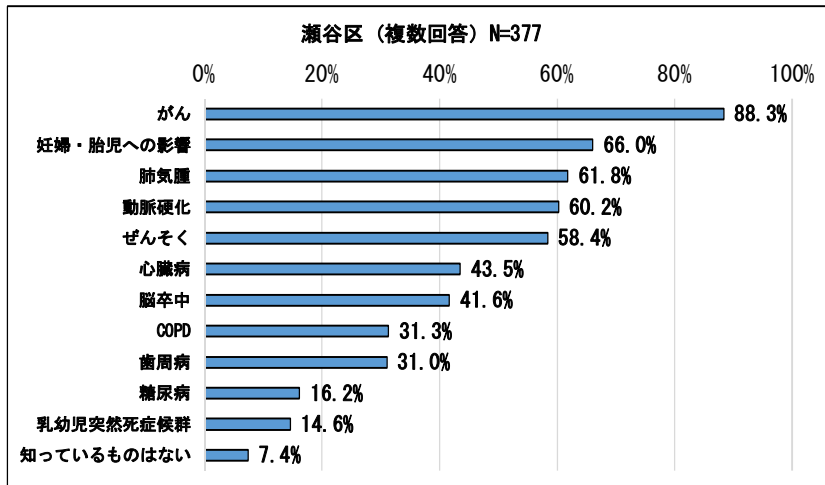
18区比較

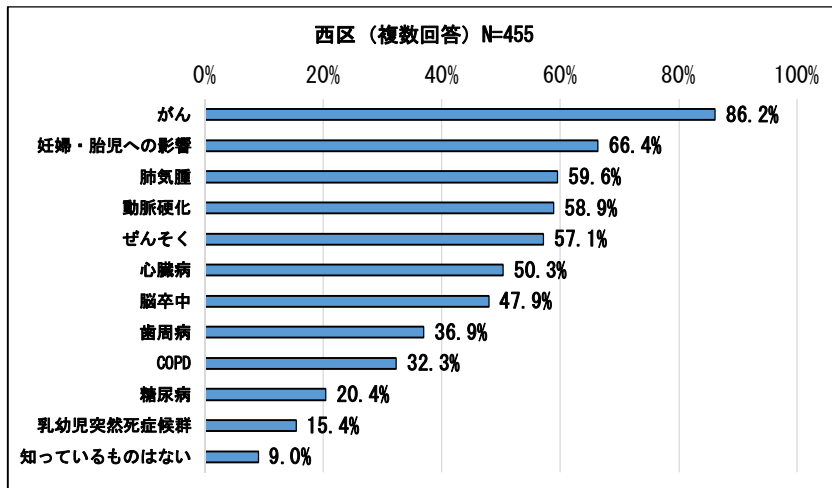
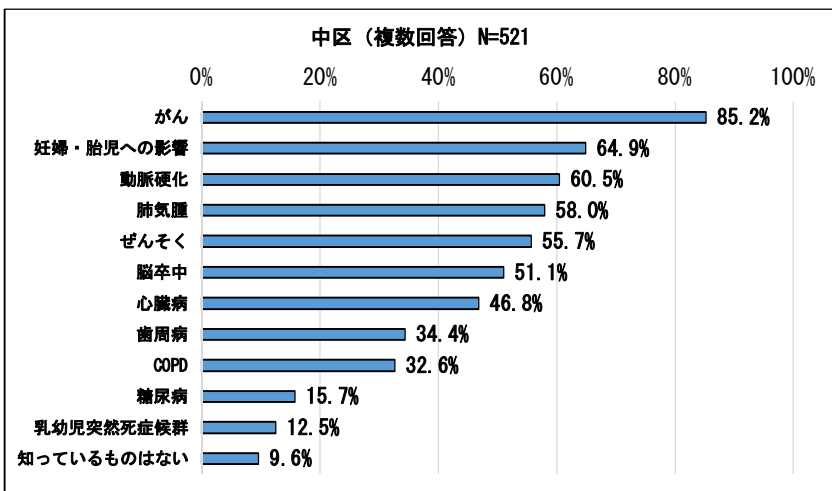
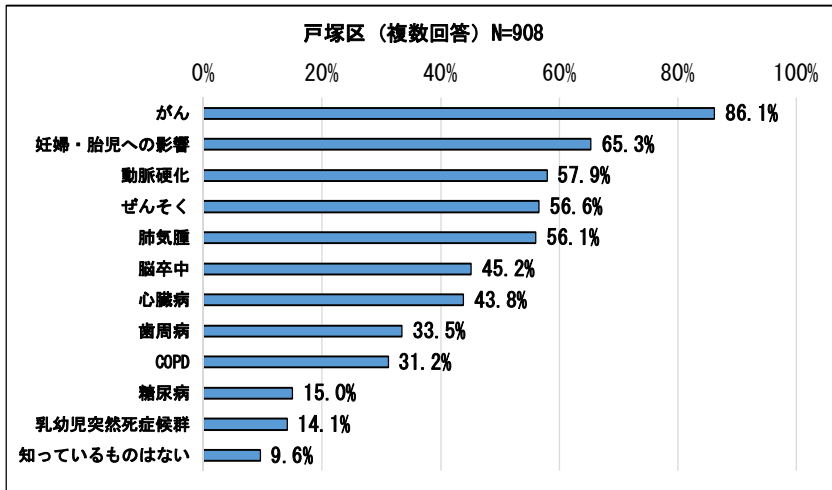
どの区も「がん」と回答した人の割合が最も多かった。

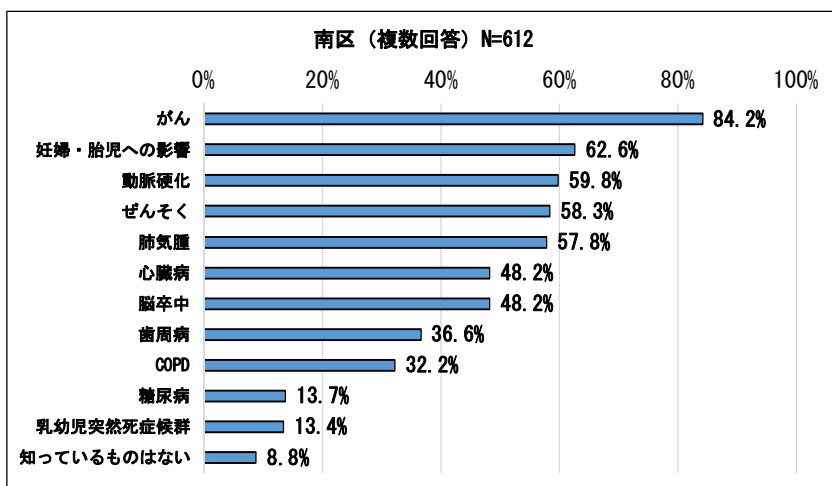
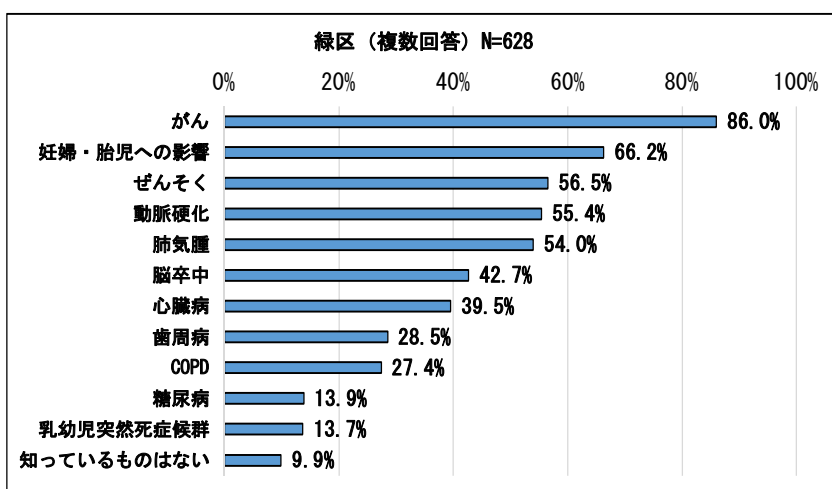
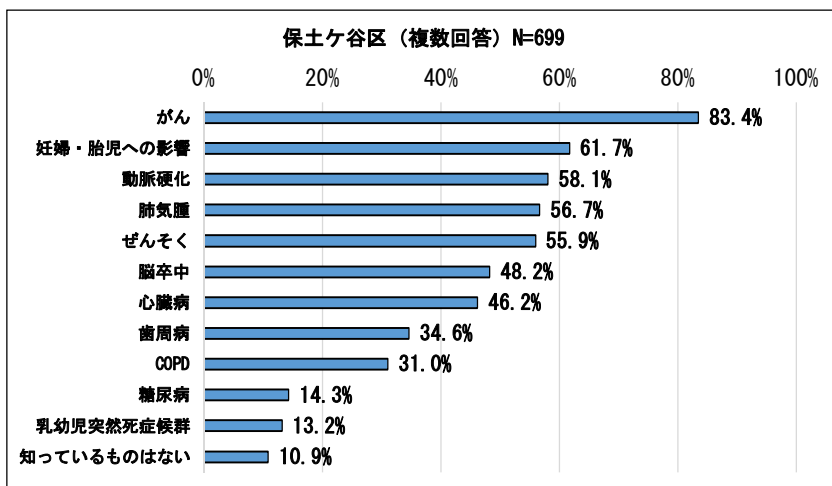






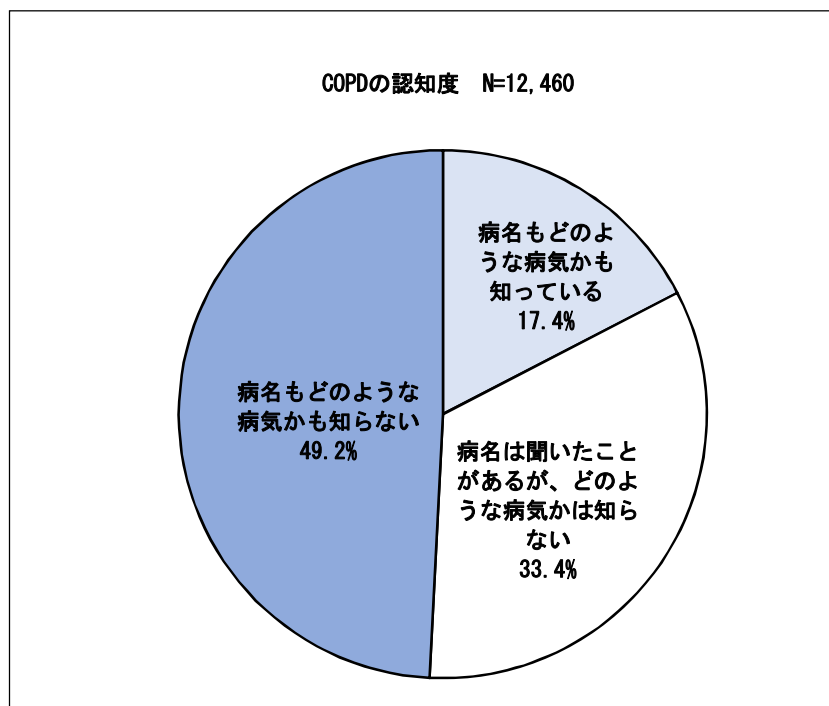






問48 あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気をご存知ですか。
（〇はひとつ）

「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人は、50.8%であった。

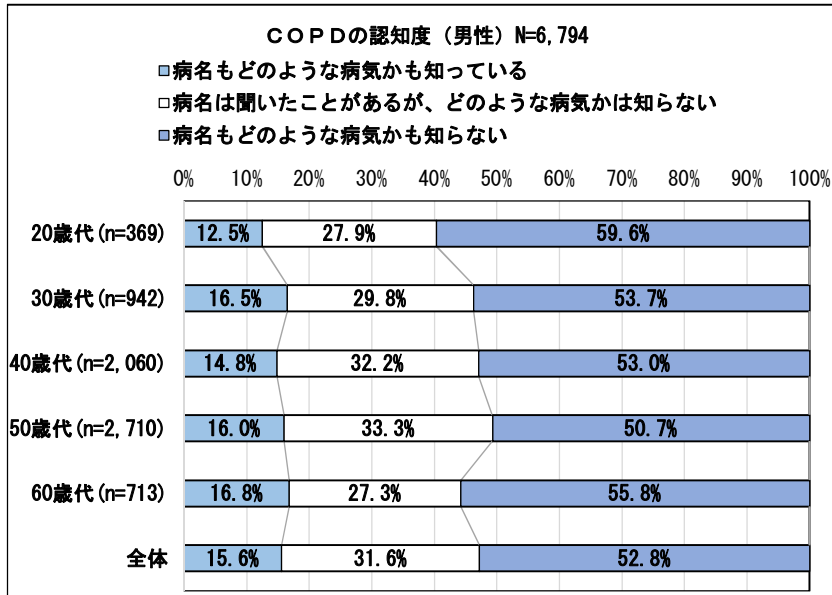


※健康横浜21の指標

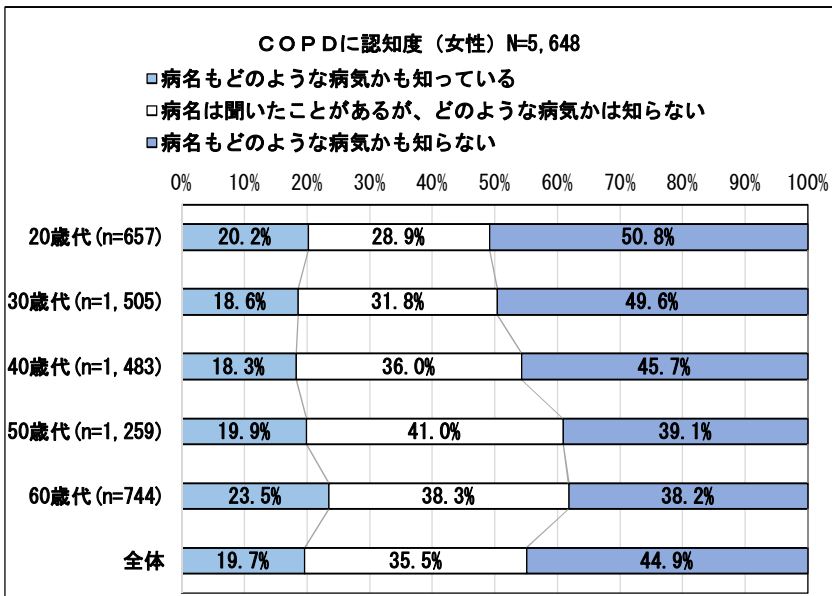
「COPDの認知度」とは、「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した者。

性別・年代別比較

「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人の割合は、男性は20歳代から50歳代にかけて増加し60歳代で減少、女性は20歳代が最も少なく年代が上がるにつれて増加していた。



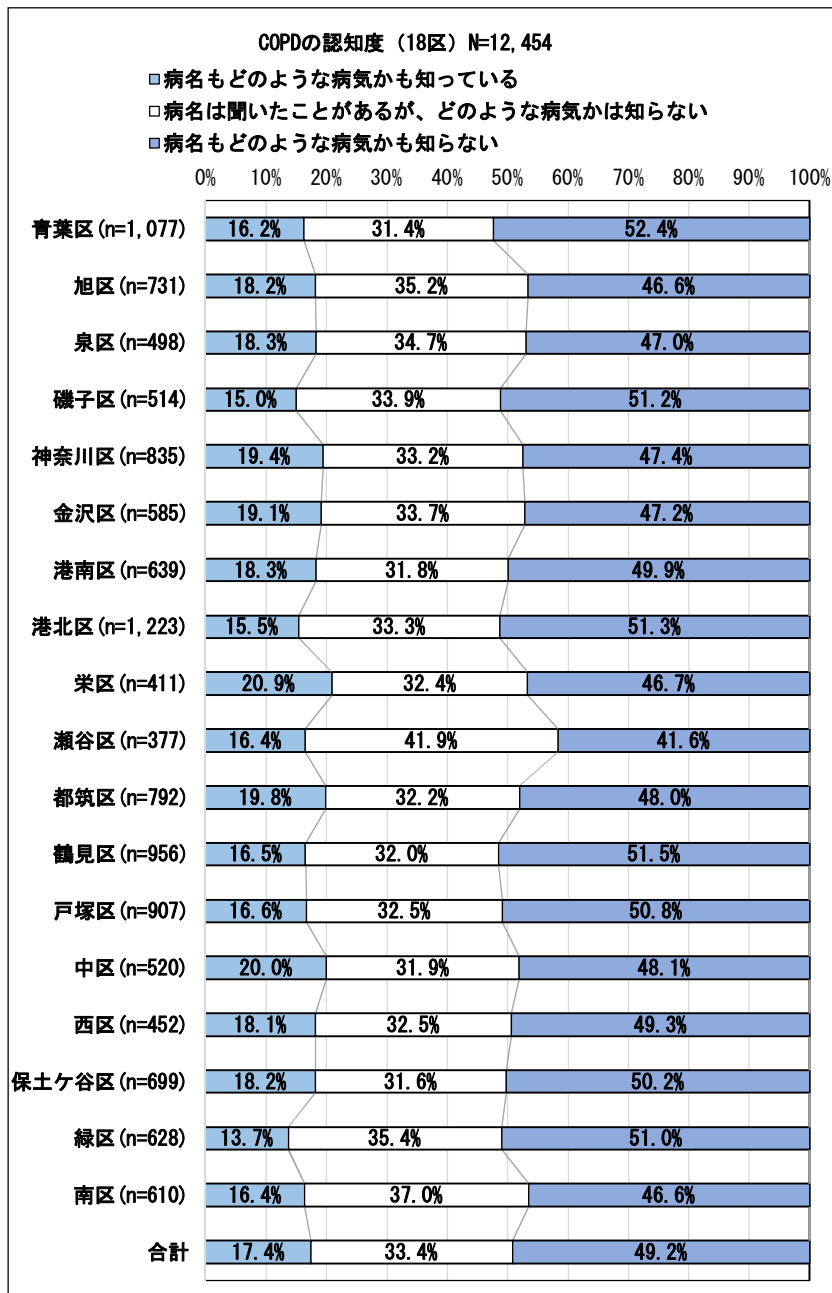
p<0.05



p<0.05

18区比較

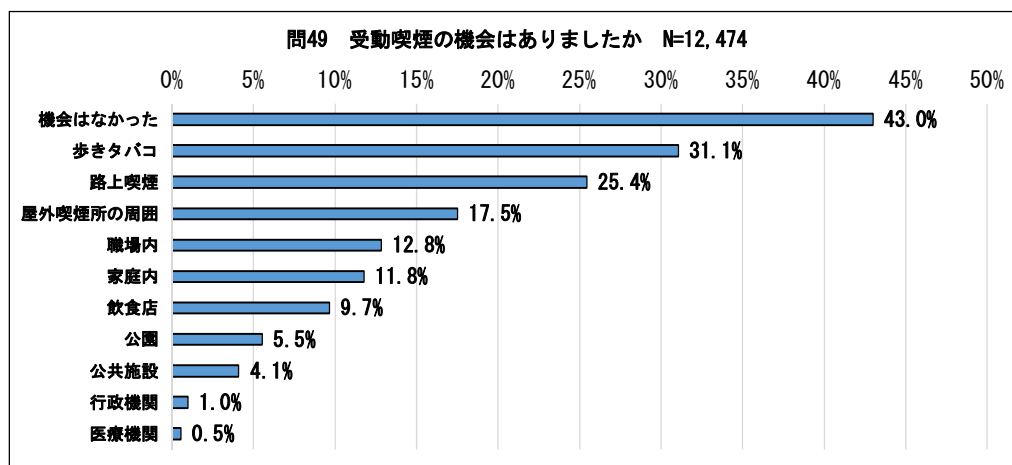
「病名もどんな病気かも知っている」または「病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない」と回答した人の割合は、瀬谷区 (58.3%) が最も多く、青葉区 (47.6%) が最も少なかった。



p<0.05

問49 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。(〇はいくつでも)

「機会はありません」と回答した人の割合が最も多く、次に「歩きタバコ」、「路上喫煙」となった。



性別・年代別比較

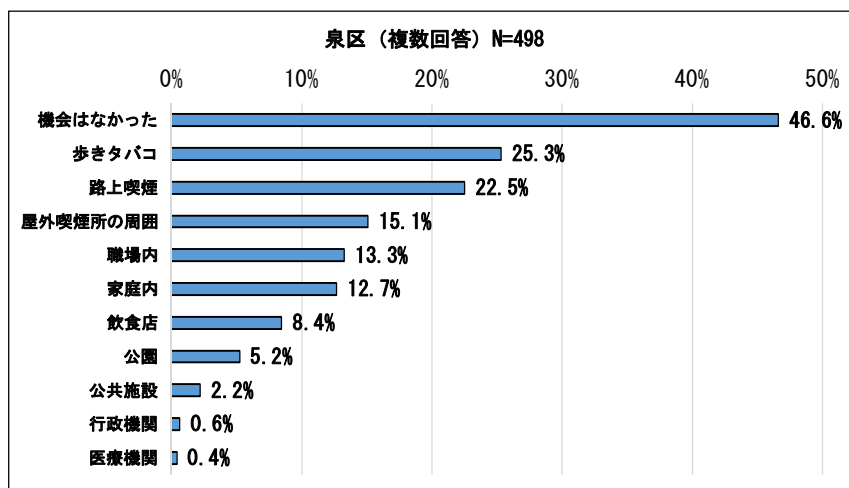
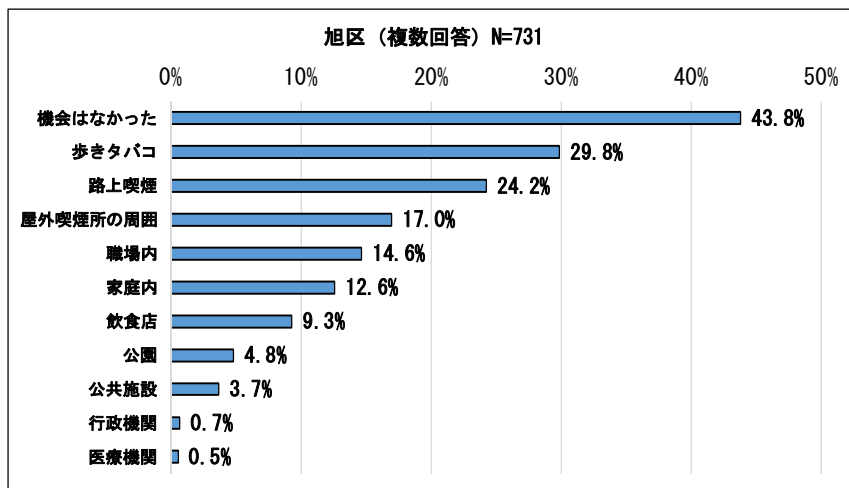
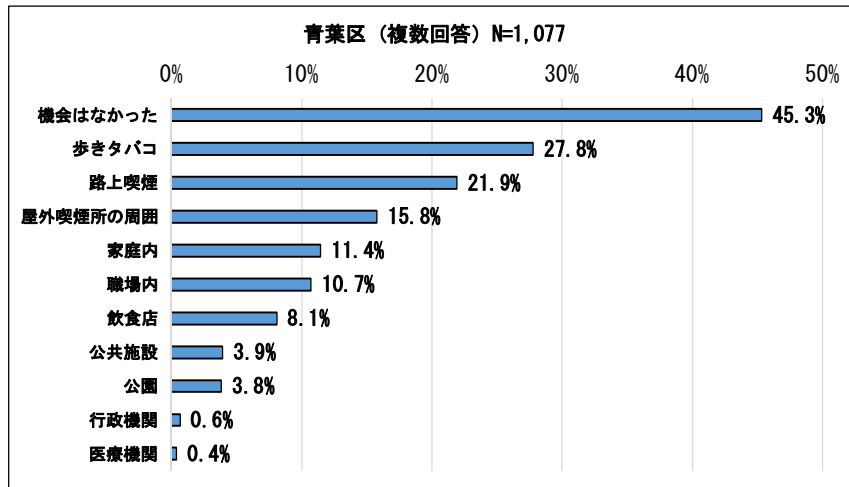
男女のどの年代も「機会はありません」と回答した人の割合が最も多く、次に「歩きタバコ」、「路上喫煙」であった。

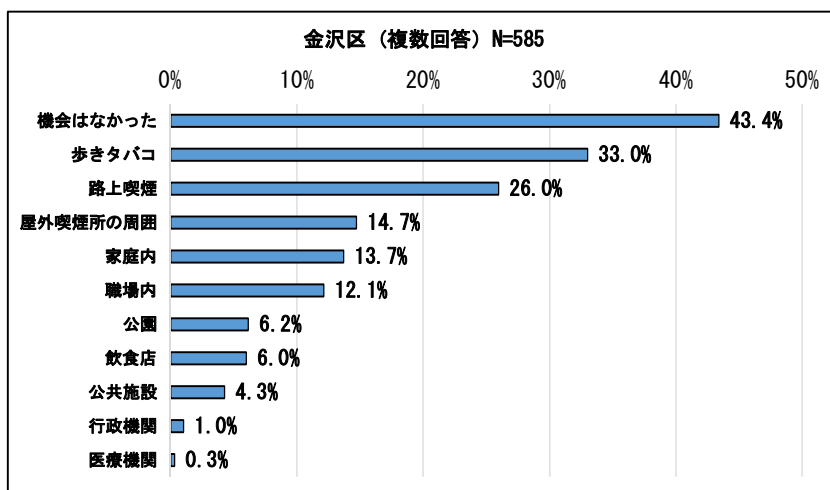
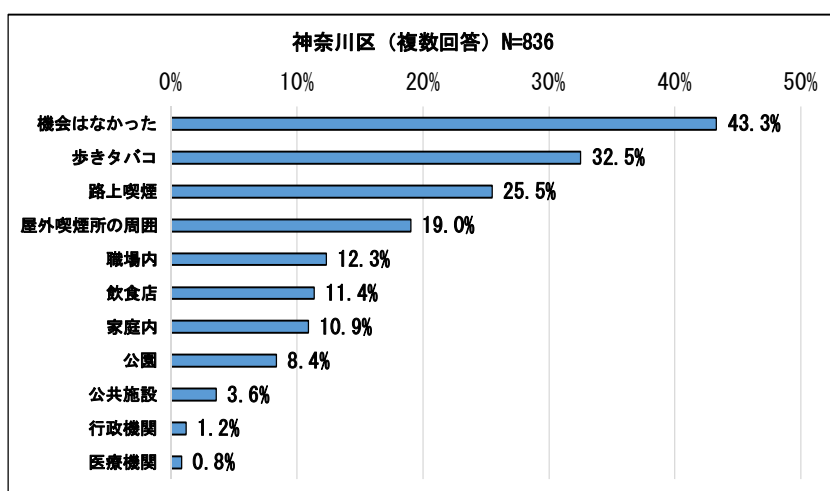
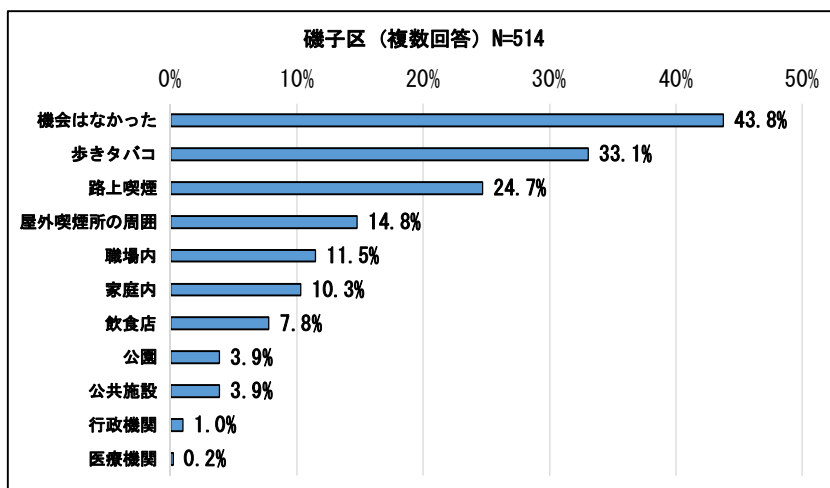
受動喫煙の機会があった場所(複数回答)

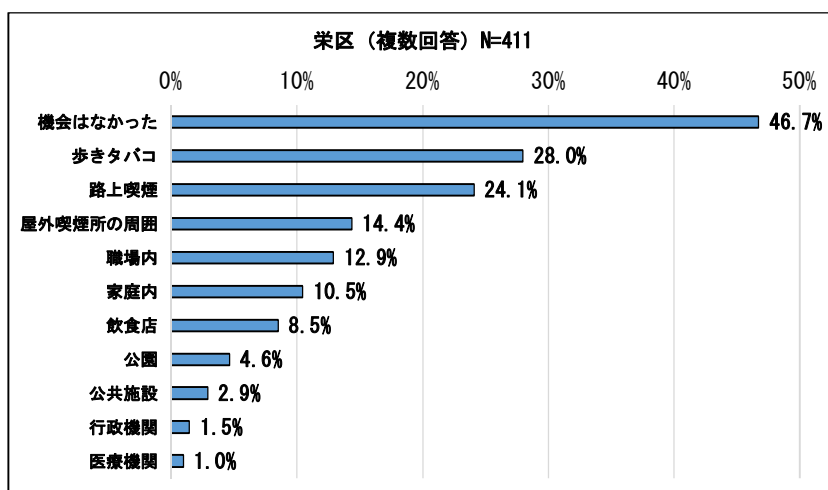
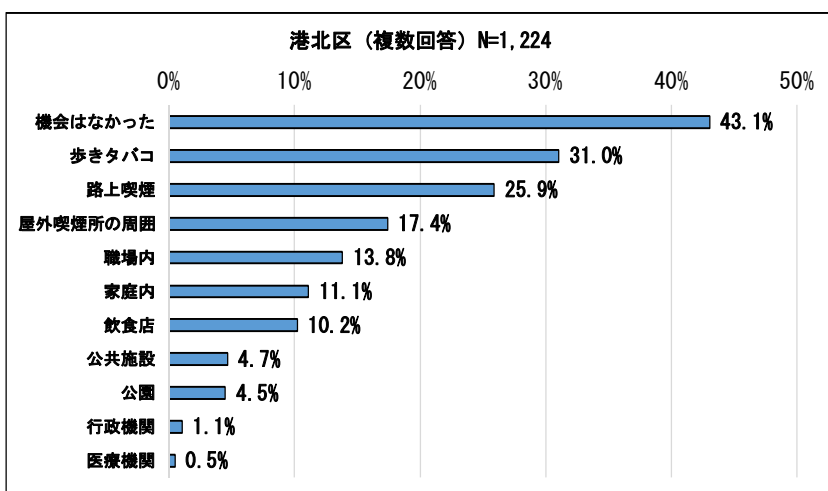
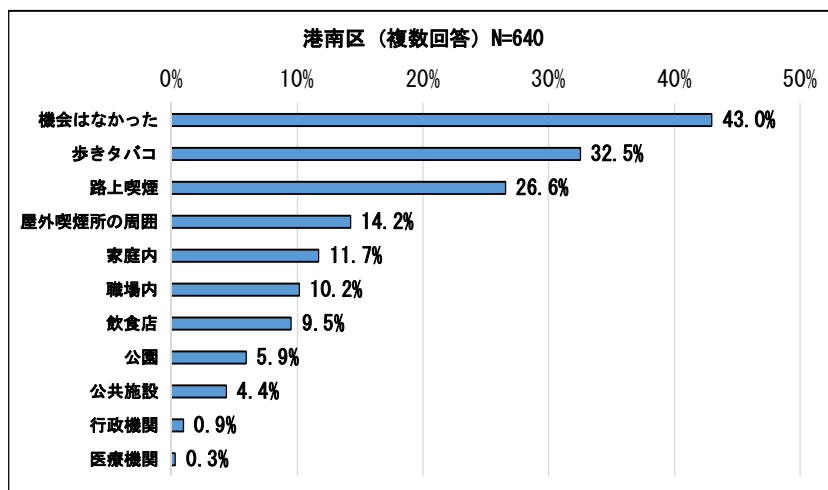
| | 全体 | 家庭内 | 職場内 | 公園 | 行政機関 | 公共施設 | 医療機関 | 飲食店 | 歩きタバコ | 路上喫煙 | 屋外喫煙所の周囲 | 機会はありません |
|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|----------|----------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 7.9% | 17.3% | 6.2% | 1.2% | 4.2% | 0.7% | 11.3% | 29.3% | 25.2% | 20.2% | 43.4% |
| 20歳代 | 369 | 8.7% | 23.0% | 9.2% | 5.4% | 7.6% | 2.2% | 16.3% | 27.1% | 23.3% | 14.6% | 39.6% |
| 30歳代 | 942 | 10.0% | 22.2% | 8.6% | 2.0% | 5.9% | 1.1% | 13.5% | 31.6% | 28.0% | 19.1% | 40.4% |
| 40歳代 | 2060 | 7.3% | 19.2% | 6.7% | 1.0% | 4.4% | 0.7% | 10.0% | 30.2% | 26.0% | 20.5% | 42.4% |
| 50歳代 | 2710 | 8.0% | 14.9% | 5.3% | 0.8% | 3.8% | 0.5% | 10.4% | 28.3% | 24.4% | 21.1% | 45.3% |
| 60歳代 | 717 | 5.7% | 11.2% | 3.3% | 0.3% | 1.1% | 0.1% | 12.6% | 28.6% | 23.6% | 20.4% | 44.8% |
| 女性全体 | 5654 | 16.5% | 7.5% | 4.8% | 0.7% | 4.0% | 0.4% | 7.7% | 33.2% | 25.7% | 14.3% | 42.6% |
| 20歳代 | 657 | 20.4% | 10.8% | 5.6% | 1.4% | 6.2% | 0.6% | 14.5% | 33.6% | 25.4% | 13.4% | 37.0% |
| 30歳代 | 1505 | 17.3% | 8.1% | 7.3% | 0.9% | 5.2% | 0.6% | 7.6% | 38.0% | 29.9% | 15.5% | 39.1% |
| 40歳代 | 1483 | 16.7% | 7.4% | 3.9% | 0.3% | 3.4% | 0.3% | 5.3% | 32.7% | 25.2% | 14.6% | 44.0% |
| 50歳代 | 1259 | 14.7% | 7.7% | 4.2% | 0.7% | 3.6% | 0.2% | 8.5% | 30.0% | 23.8% | 14.2% | 45.8% |
| 60歳代 | 750 | 14.1% | 3.1% | 1.7% | 0.0% | 1.1% | 0.1% | 5.7% | 29.3% | 21.6% | 11.9% | 46.3% |

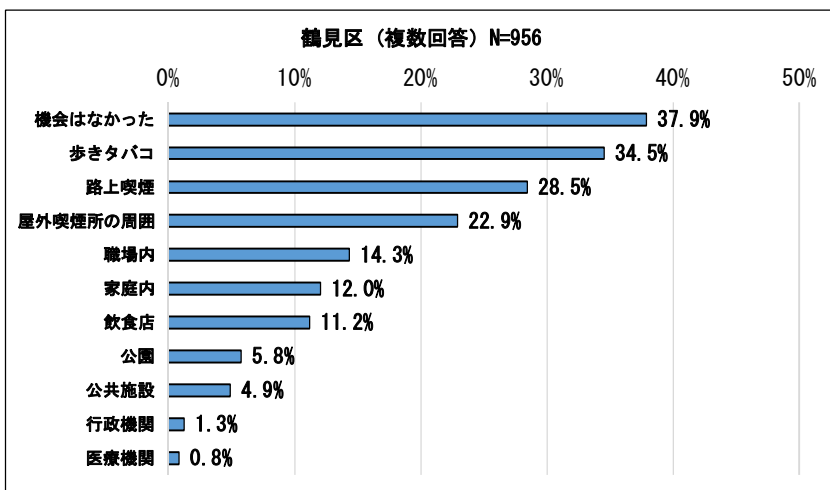
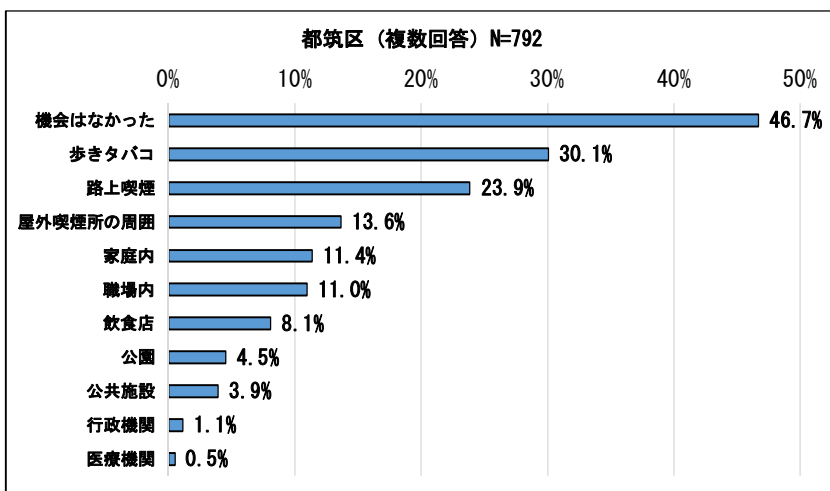
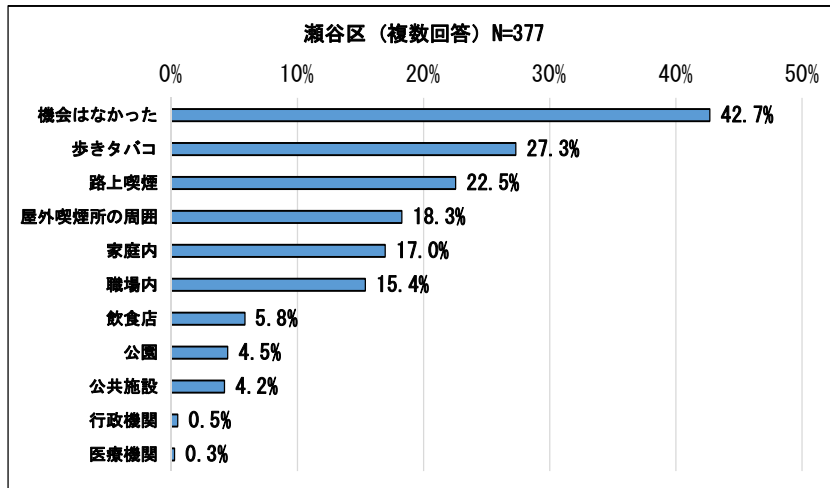
18区比較

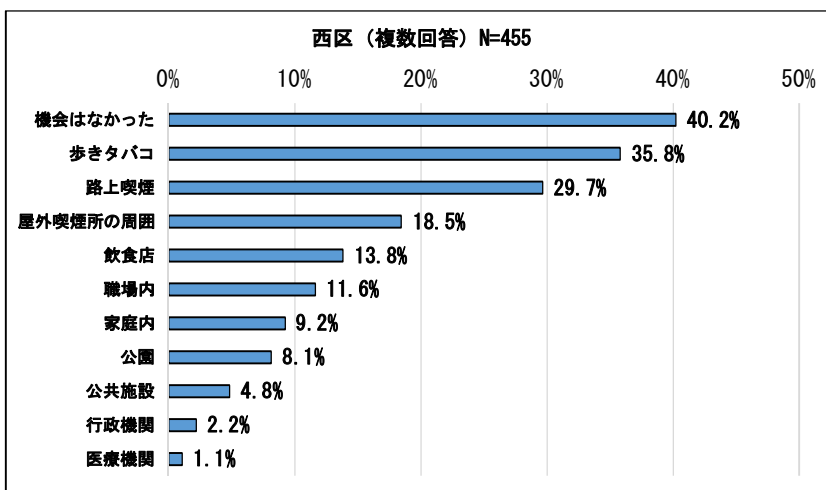
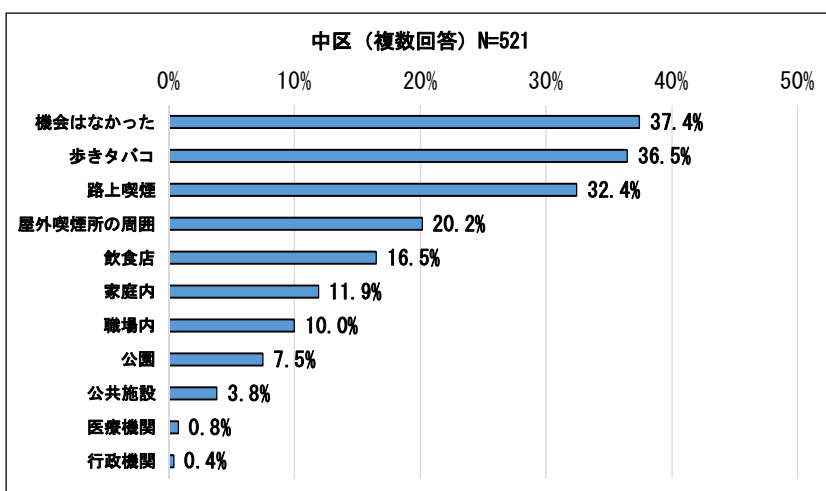
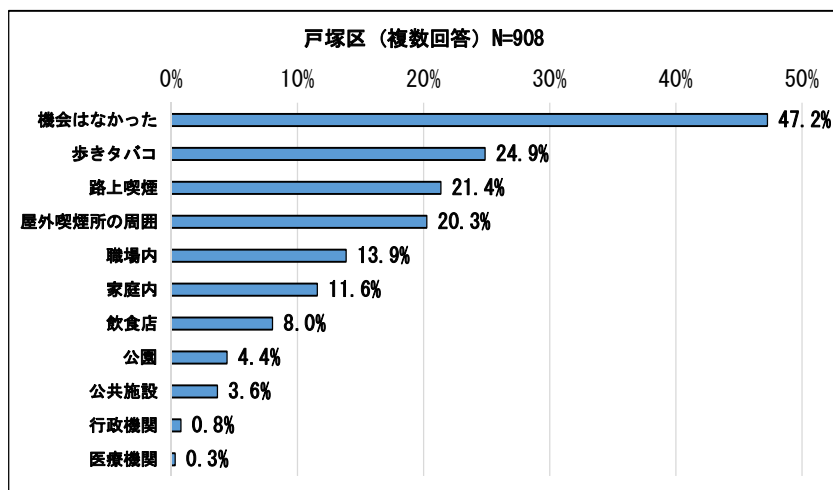
南区は「歩きタバコ」、他の区は「機会はなかった」と回答した人の割合が最も多かった。

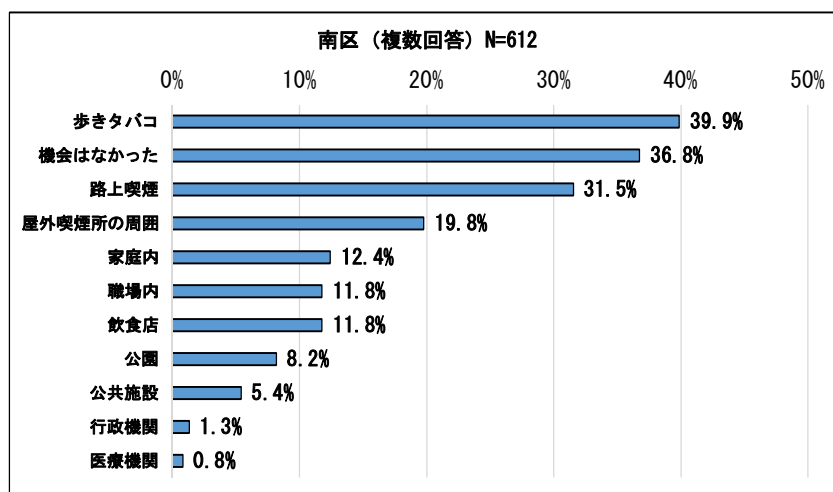
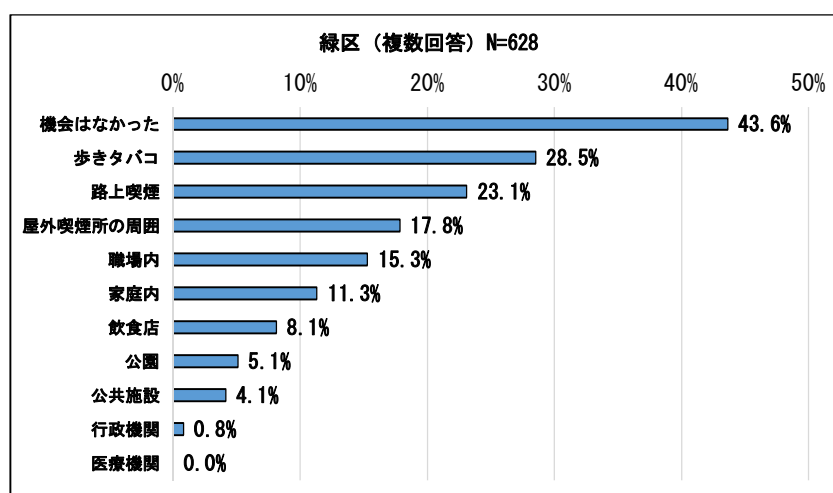
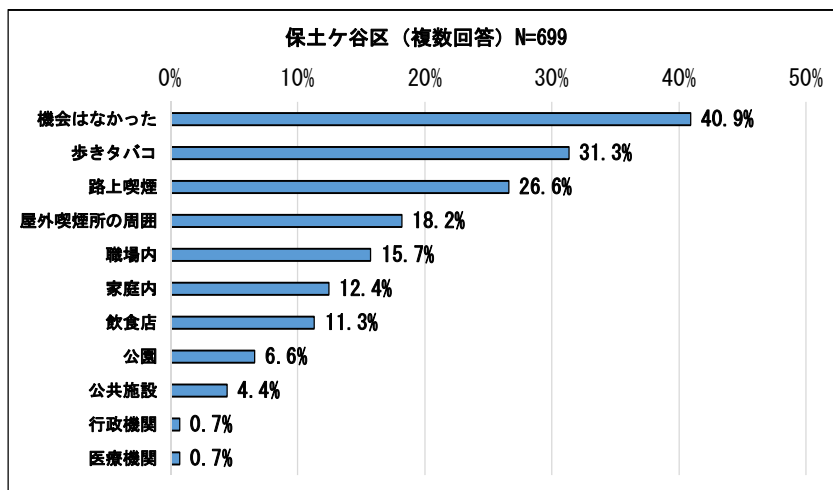








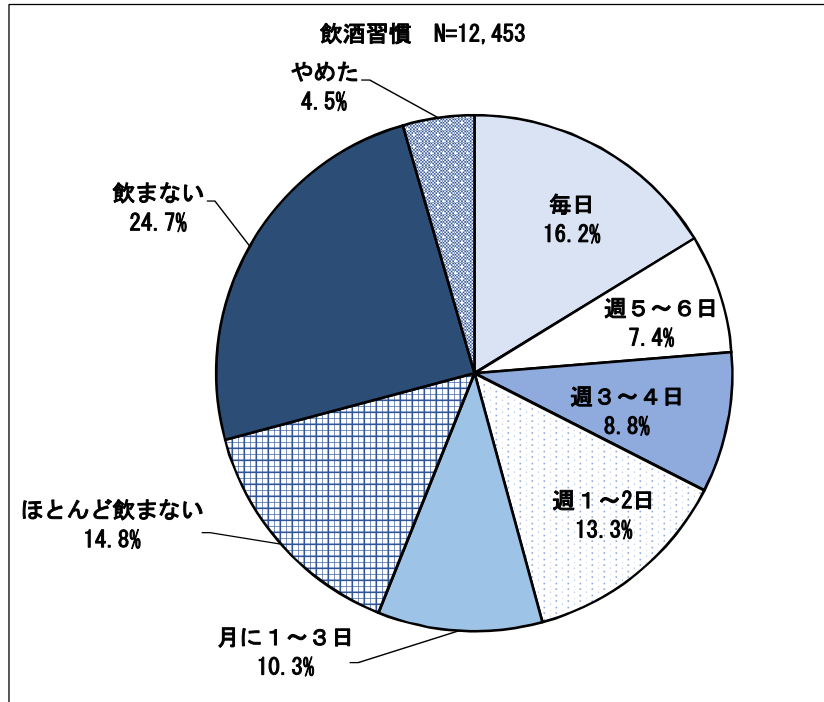




7. 飲酒

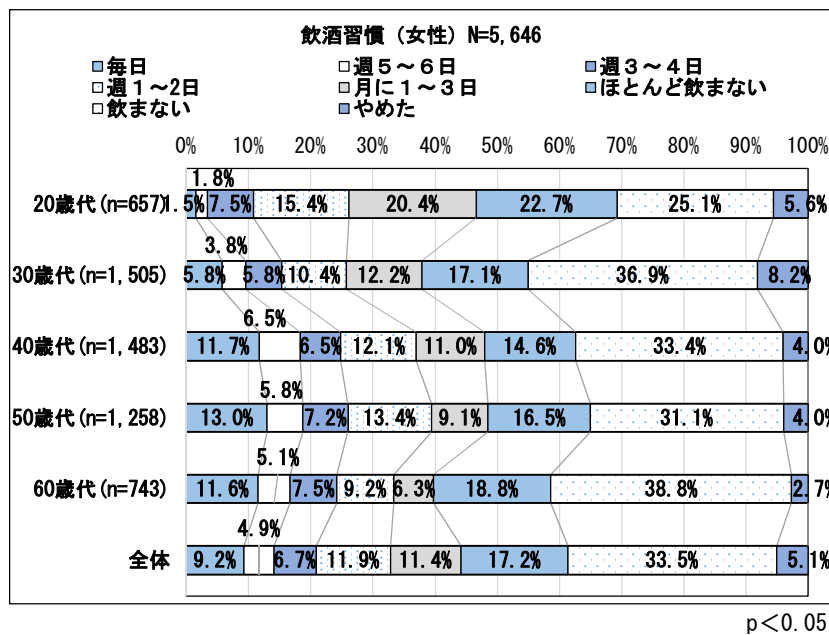
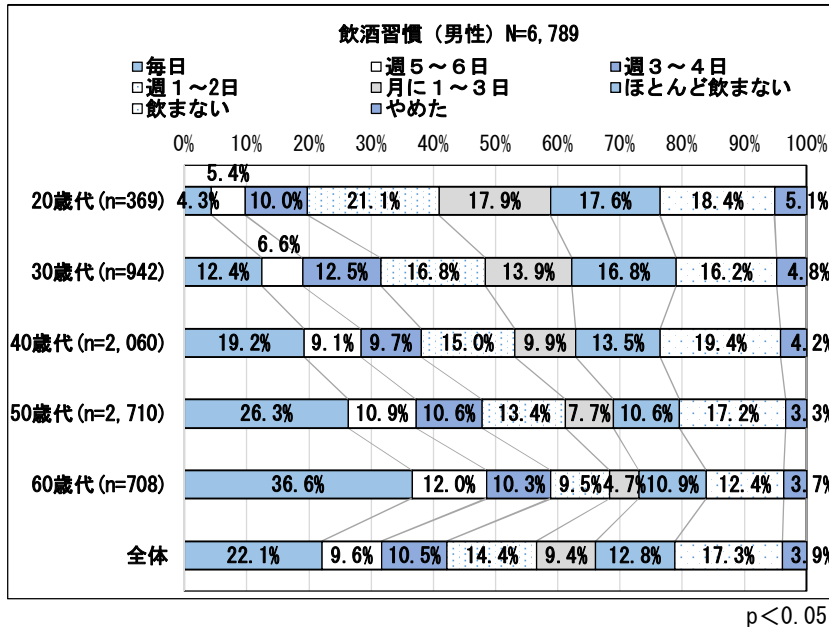
問50 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。(〇はひとつ)

飲む人の頻度は、「毎日」(16.2%)と回答した人の割合が最も多く、次に「週1~2日」(13.3%)、「月に1~3日」(10.3%)であった。また「飲まない」または「やめた」と回答した人の割合は29.2%であった。



性別・年代別比較

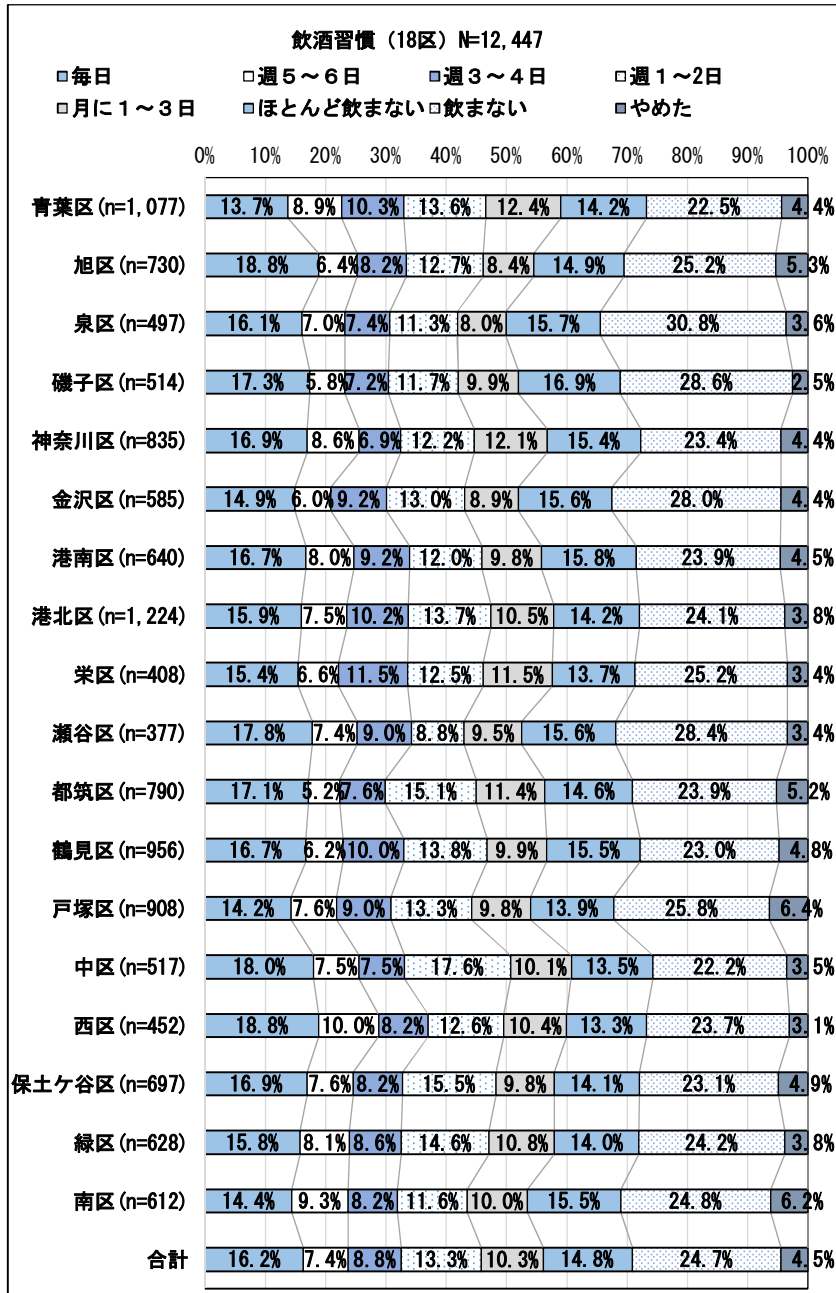
「毎日」と回答した人の割合は、男性は年代が上がるにつれ増加していたが、女性は、20歳代から50歳代にかけて増加、60歳代で減少していた。



なお、男女間で見比べると、「毎日」と回答した人は、どの年代も女性より男性の方が多く、特に60歳代は25ポイント上回っていた。

18区比較

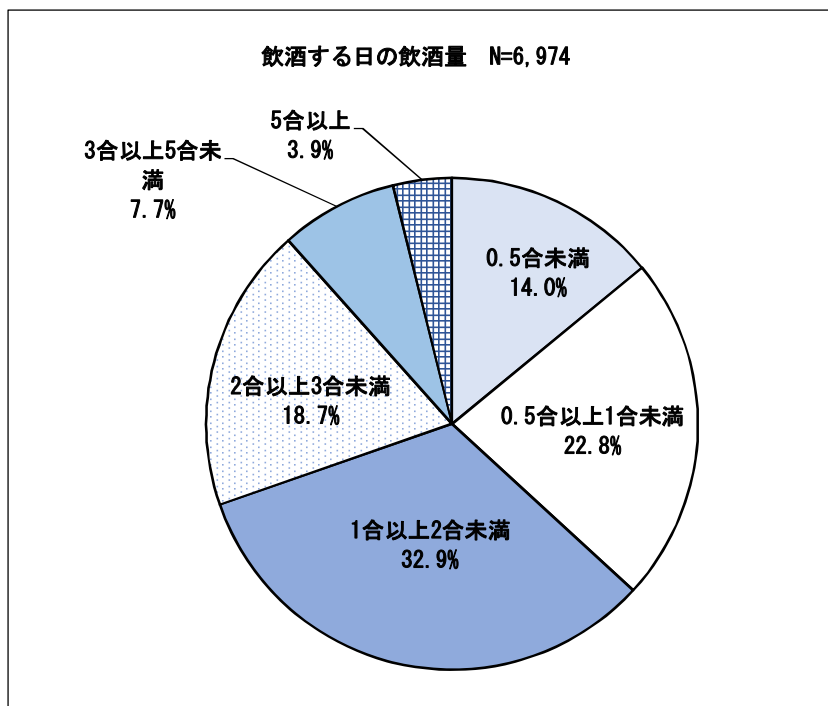
「毎日」と回答した人の割合は西区と旭区（18.8%）が最も多く、青葉区（13.7%）が最も少なかった。



p<0.05

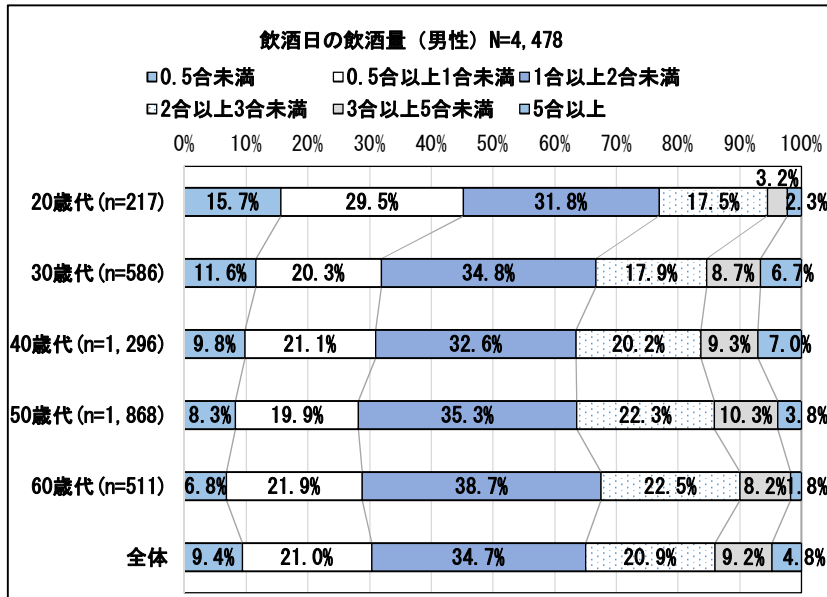
問51 問50で「1.～5.」と選択した方のみお答えください。お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してあてはまるものひとつをお選びください。(〇はひとつ)

飲酒日の飲酒量は「1合以上2合未満」(32.9%)と回答した人の割合が最も多く、次に「0.5合以上1合未満」(22.8%)、「2合以上3合未満」(18.7%)であった。

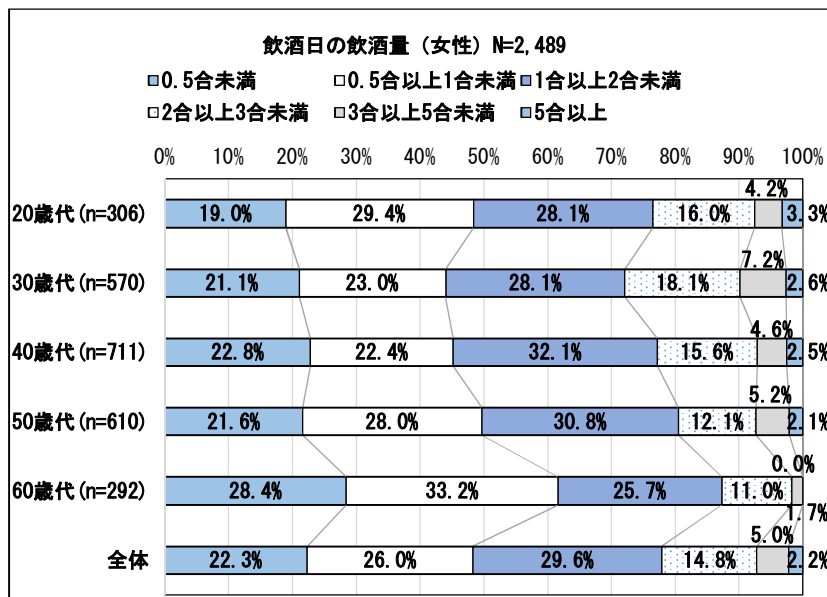


性別・年代別比較

「0.5合未満」または「0.5合以上1合未満」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。「5合以上」と回答した人の割合は、男性は40歳代、女性は20歳代が最も多かった。



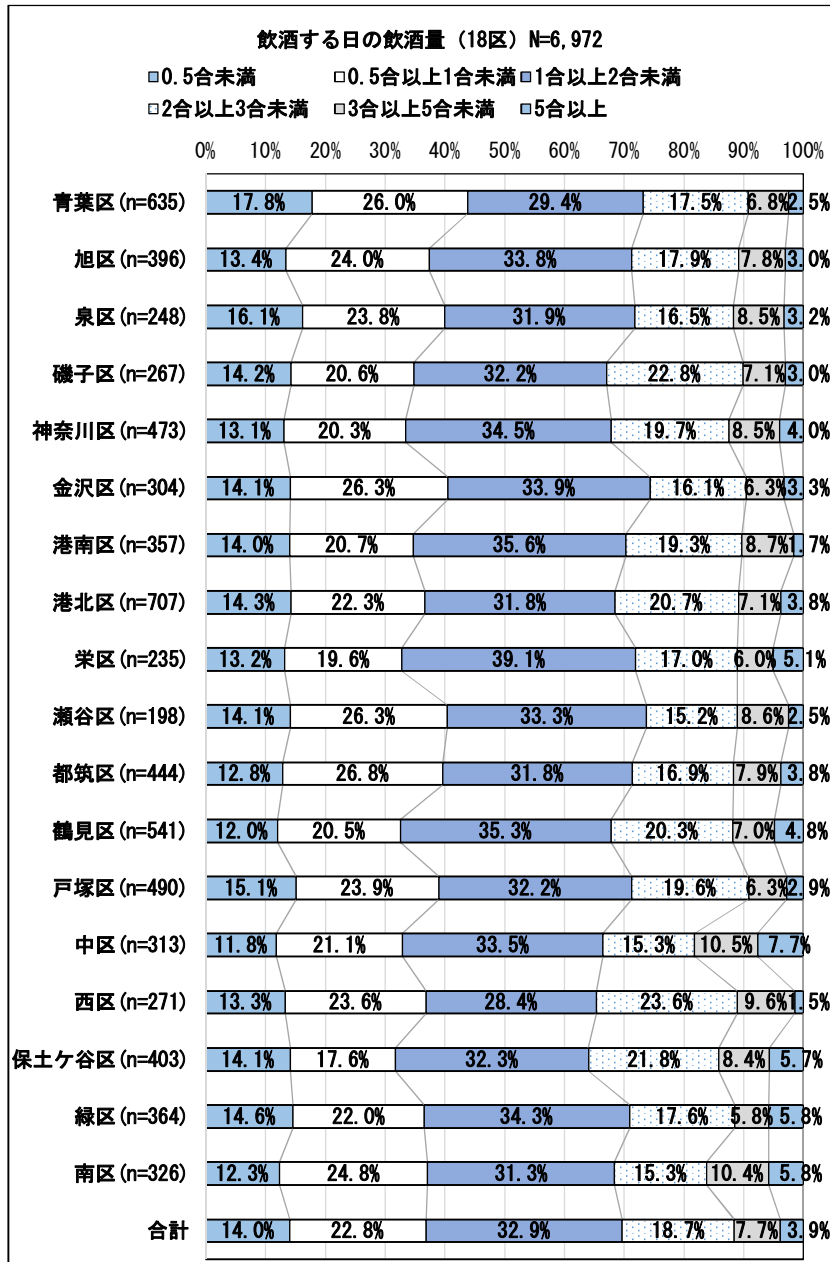
p < 0.05



p < 0.05

18区比較

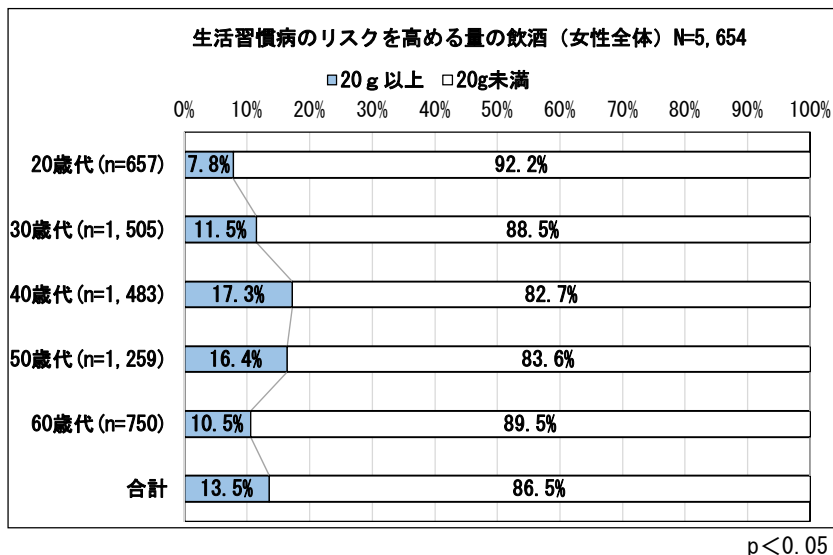
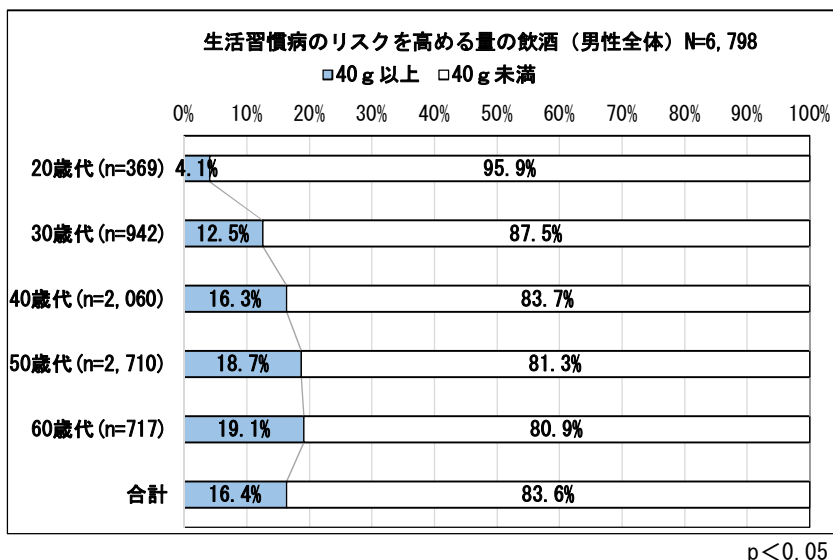
「0.5合未満」または「0.5合以上1合未満」と回答した人の割合は青葉区(43.8%)が最も多く、保土ヶ谷区(31.7%)が最も少なかった。「5合以上」と回答した人の割合は、中区(7.7%)が最も多く、西区(1.5%)が最も少なかった。



p < 0.05

生活習慣病のリスクを高めるアルコール量の摂取

男性は、年齢が上がるにつれて増加していた。女性は、20歳代から40歳代にかけて増加したのち、50歳代以降は減少していた。



※健康横浜21の指標

「生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を摂取している者」とは、1日あたりの純アルコール量が男性40グラム以上、女性20グラム以上に相当する者。

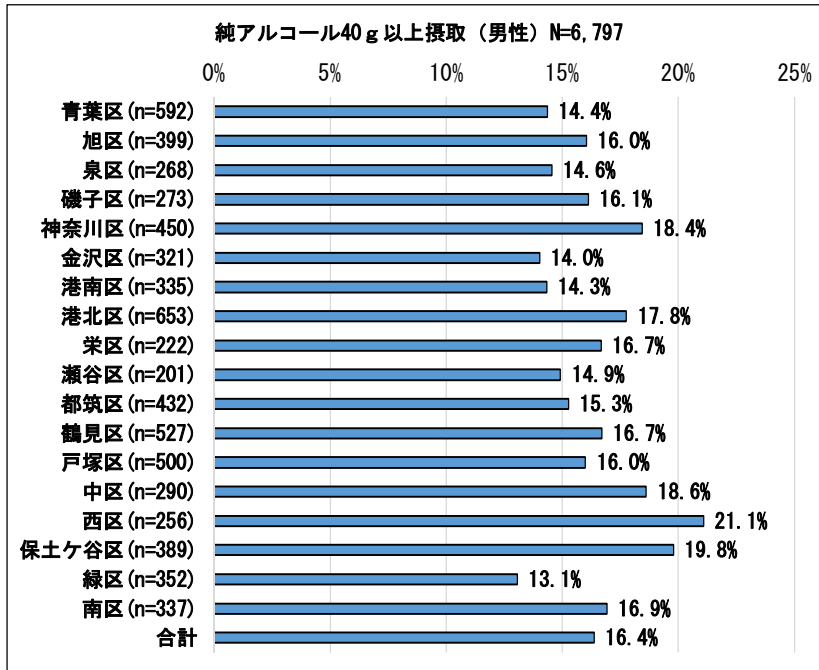
「国民（県民）健康栄養調査における飲酒の頻度と飲酒日の1日あたりの飲酒量」の計算方法と同様に算出。飲酒習慣と飲酒量を利用。

男性：（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数

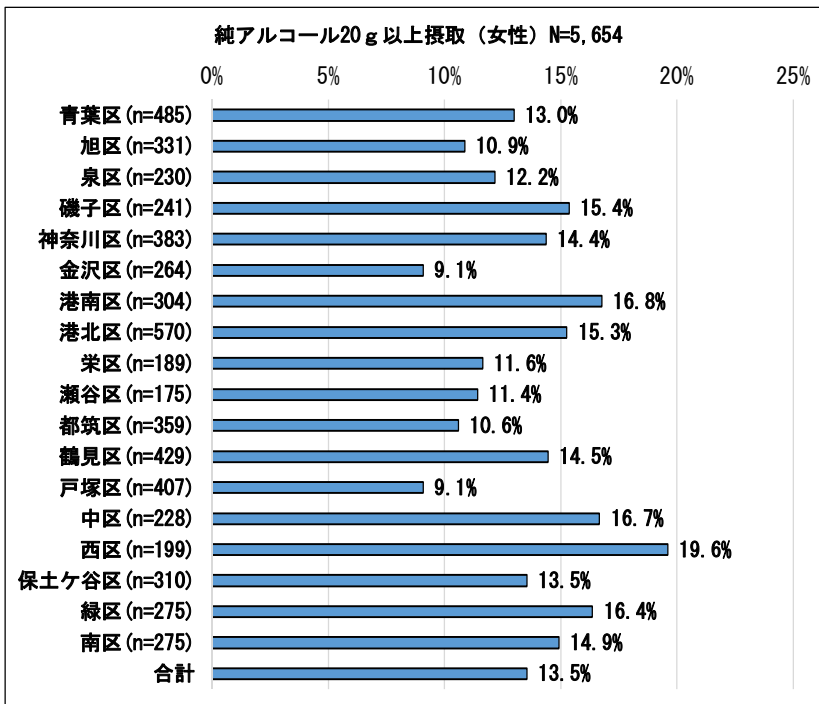
女性：（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数

18区比較

日常的に生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性は有意な違いがみられなかったが、女性は有意な違いがみられ、西区(19.6%)が最も多く、金沢区と戸塚区(9.1%)が最も少なかった。



p=0.31

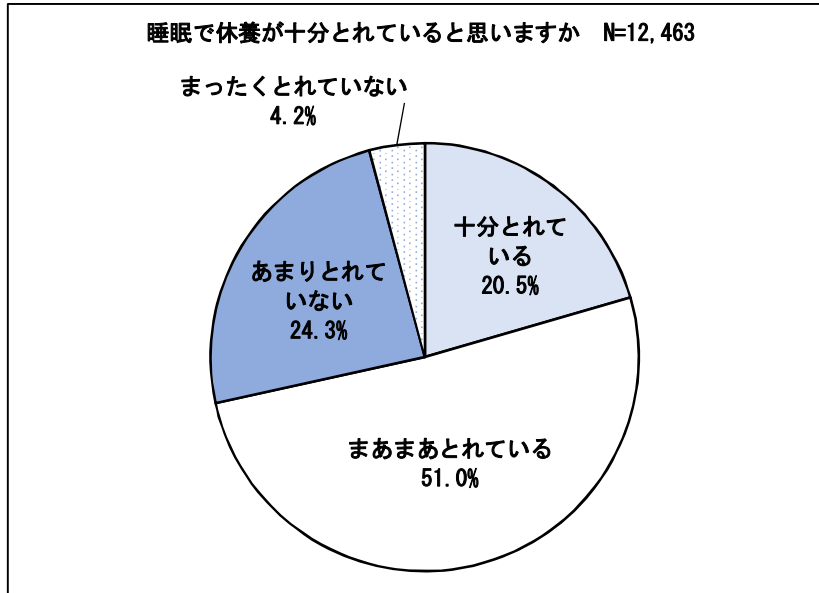


p<0.05

8. 睡眠

問52 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人の割合は、28.5%であった。

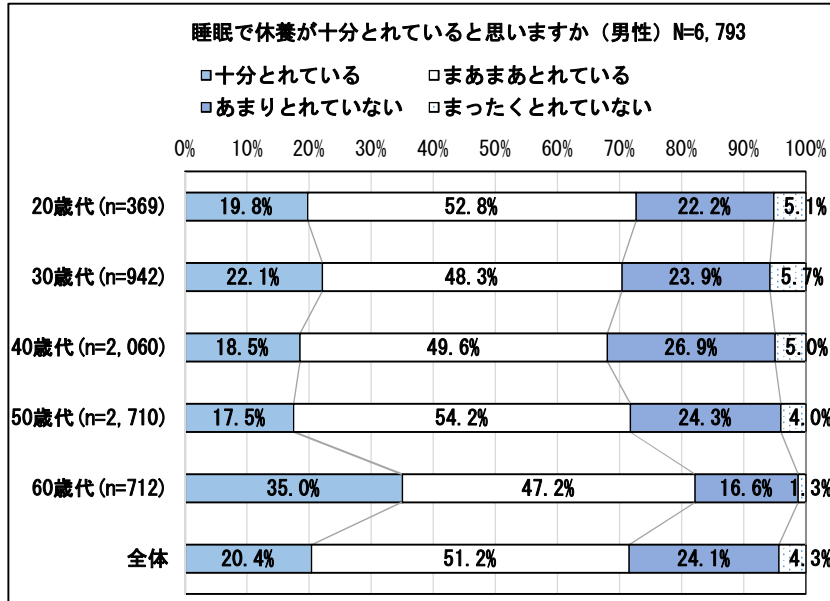


※健康横浜21の指標

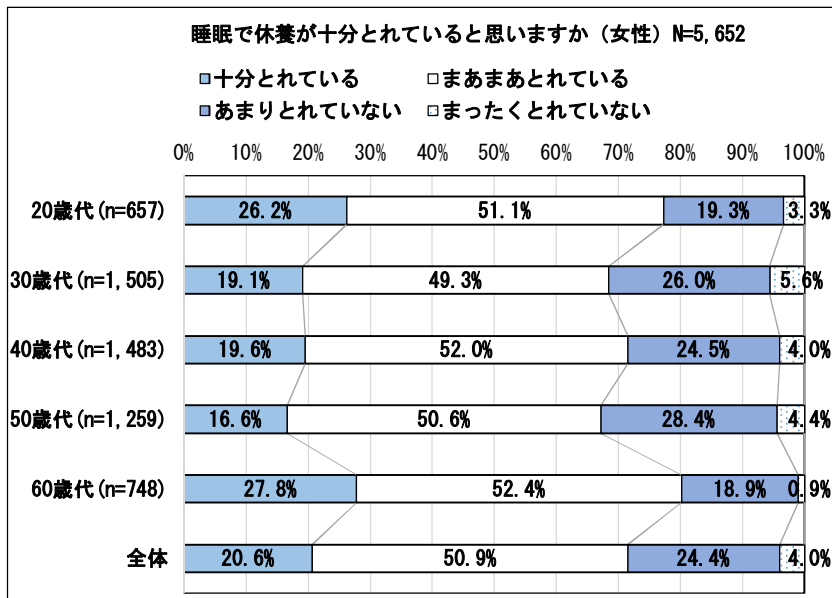
「睡眠によって休養がとれていない者」とは、「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した者。

性別・年代別比較

「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人の割合は、男性は40歳代が最も多く、次に50歳代であった。女性は、50歳代が最も多く、次に30歳代であった。



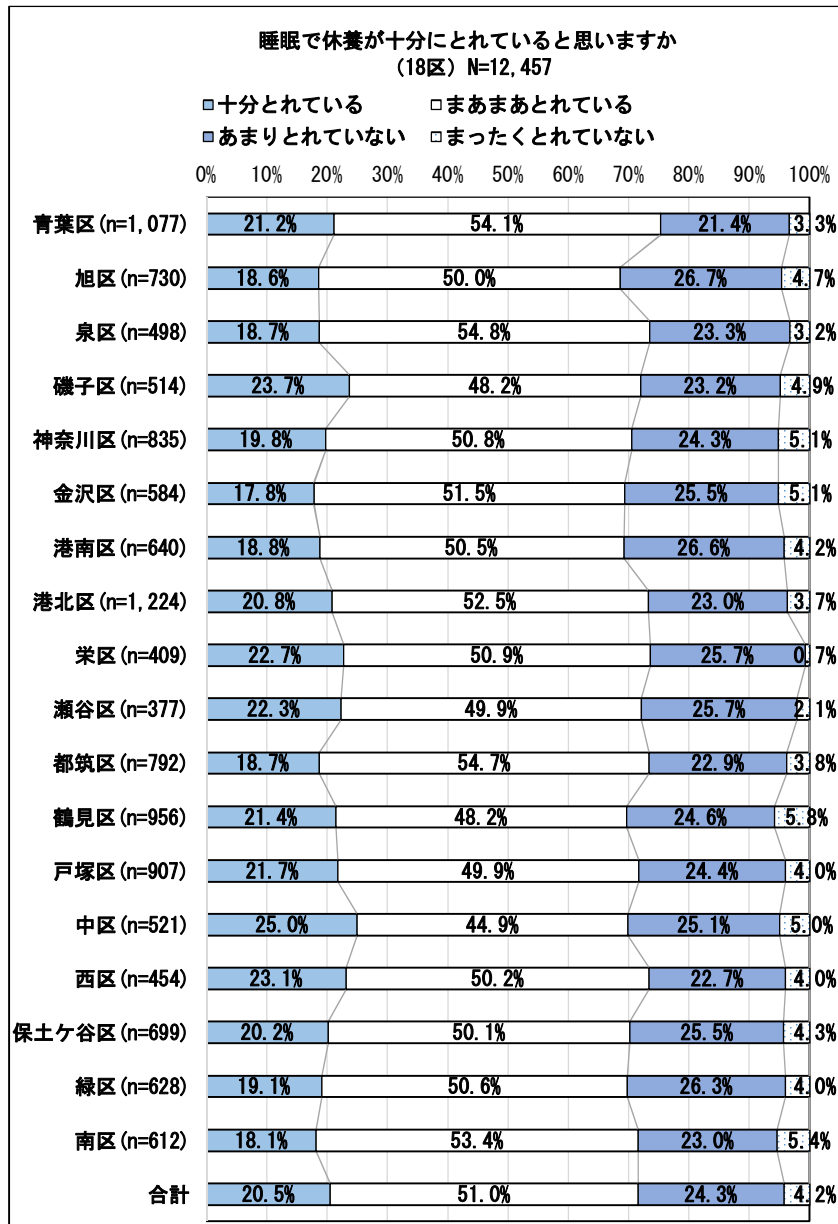
p<0.05



p<0.05

18区比較

「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人の割合は、旭区（31.4%）が最も多く、青葉区（24.7%）が最も少なかった。

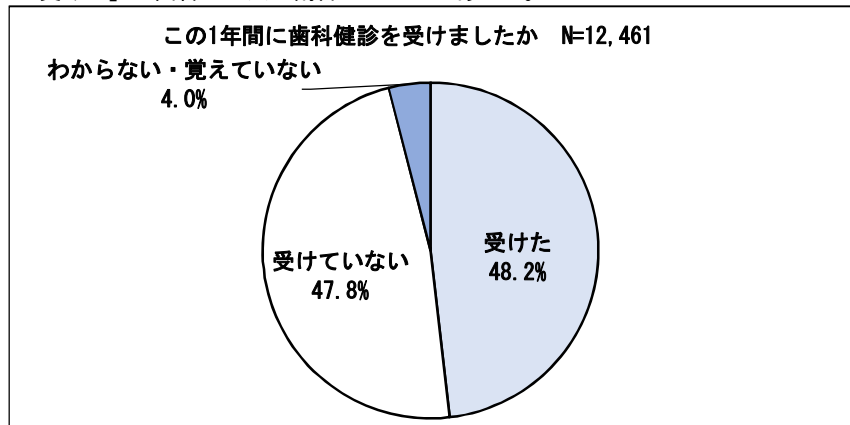


p<0.05

9. 歯・口の健康

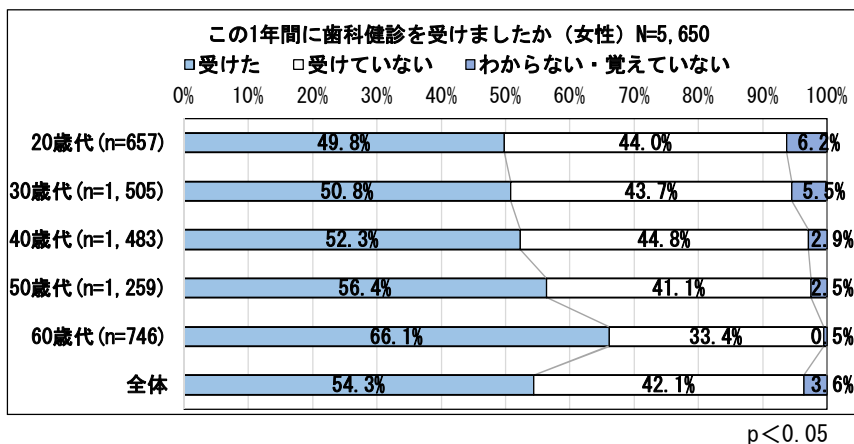
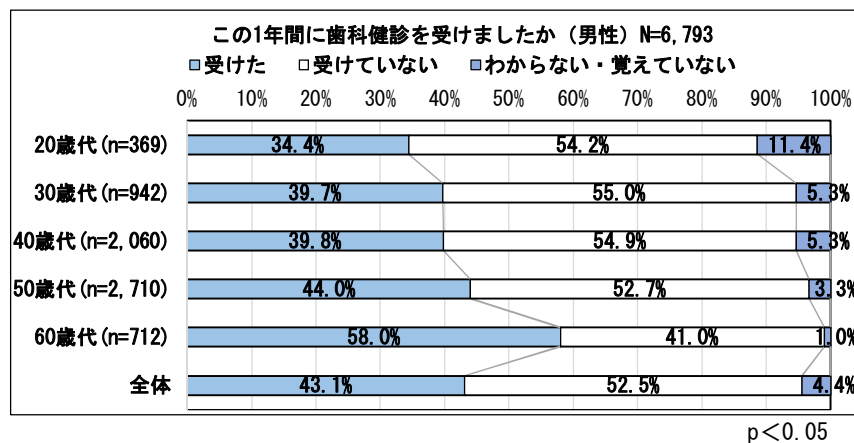
問53 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

「受けた」と回答した人の割合は48.2%であった。



性別・年代別比較

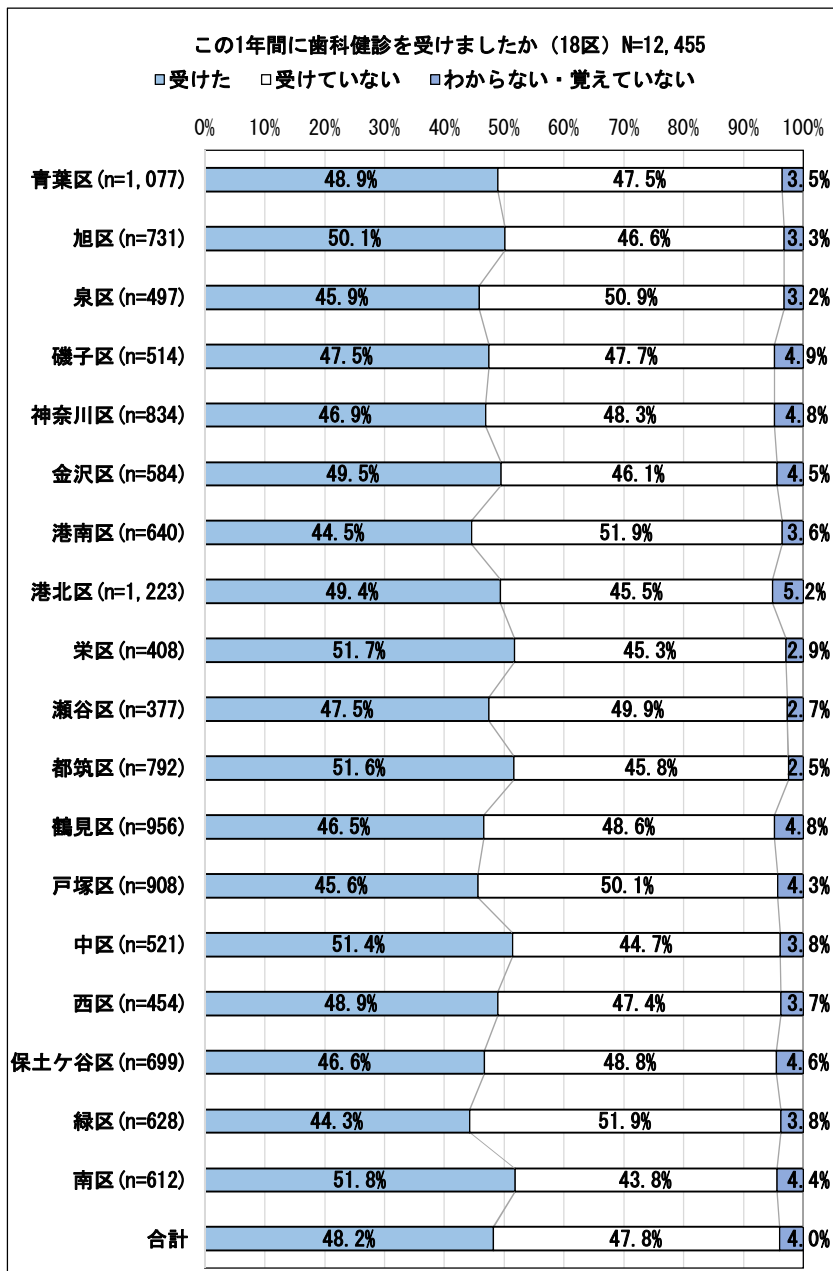
男女とも「受けた」と回答した人の割合が年代が上がるにつれ増加していた。



なお、男女間で見比べると、どの年代も女性が男性より多く「受けた」と回答しており、特に20歳代では15.4ポイント上回っていた。

18区比較

区によって有意な違いはみられなかった。



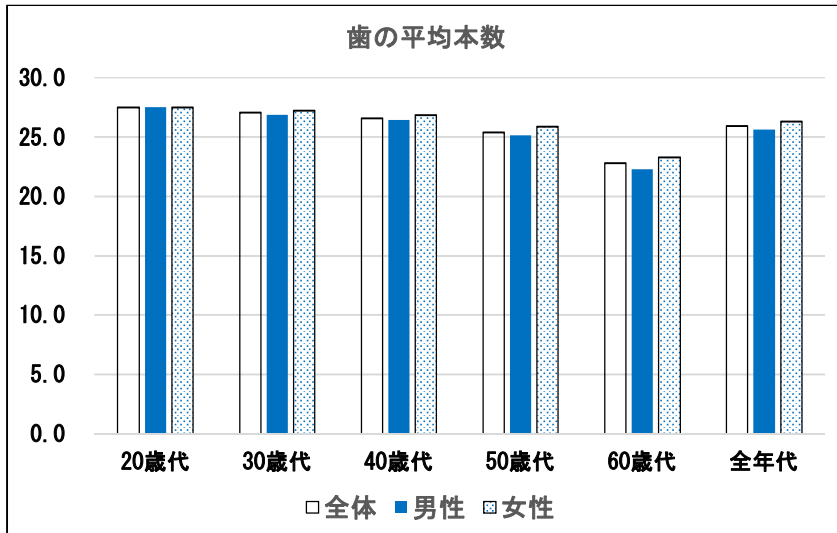
p=0.078

問54 自分の歯は何本ありますか。(〇はひとつ)

0本から32本を有効とする 有効回答数は、12,402

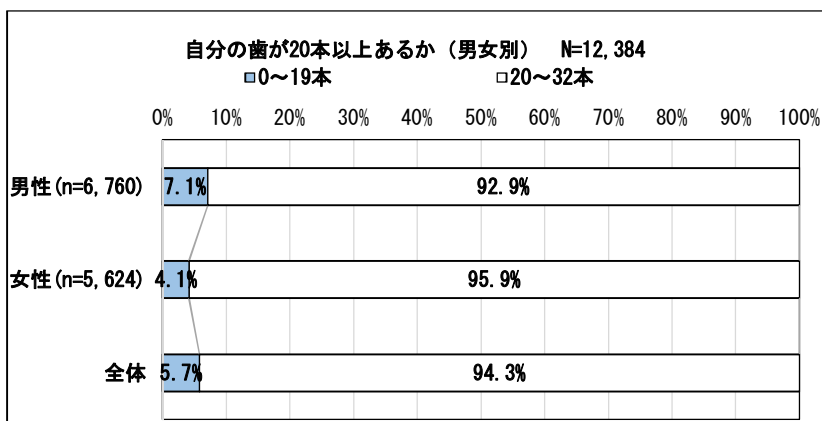
| | 度数 | % |
|-------|-------|--------|
| 20本以上 | 11688 | 94.2% |
| 19本以下 | 714 | 5.8% |
| 合計 | 12402 | 100.0% |

| | 歯の平均本数 | | |
|------|--------|------|------|
| | 全体 | 男性 | 女性 |
| 20歳代 | 27.5 | 27.5 | 27.5 |
| 30歳代 | 27.1 | 26.9 | 27.2 |
| 40歳代 | 26.6 | 26.4 | 26.8 |
| 50歳代 | 25.4 | 25.1 | 25.9 |
| 60歳代 | 22.8 | 22.3 | 23.3 |
| 全年代 | 25.9 | 25.6 | 26.3 |

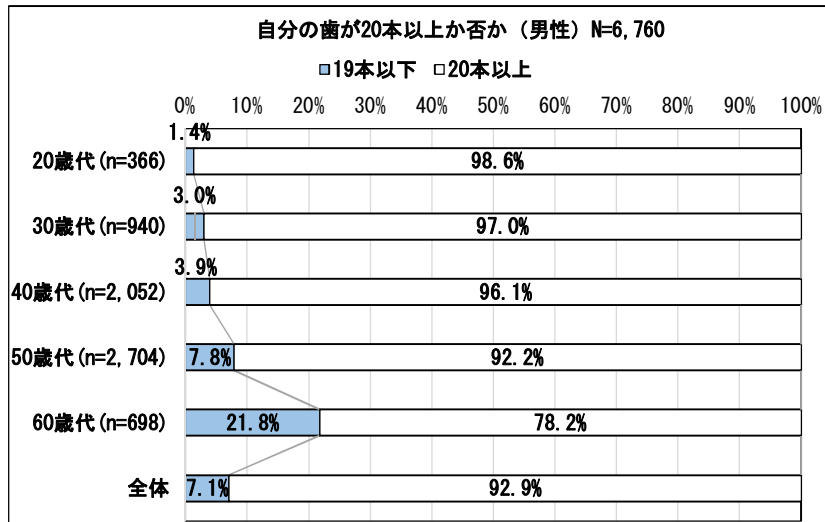


性別・年代別比較

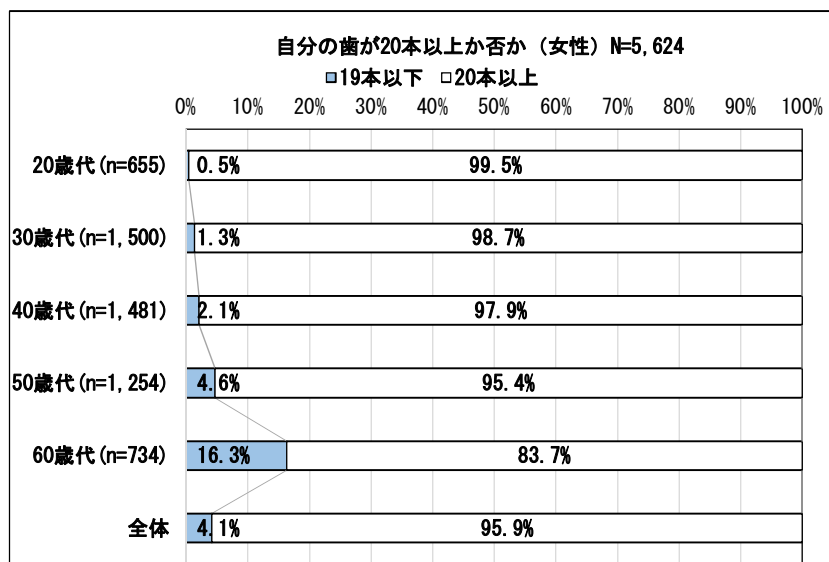
自分の歯が20本以上ある人の割合は、男性より女性の方が多かった。また年代が上がるにつれて減少し、男女とも20歳代が最も多く、60歳代が最も少なかった。



p<0.05



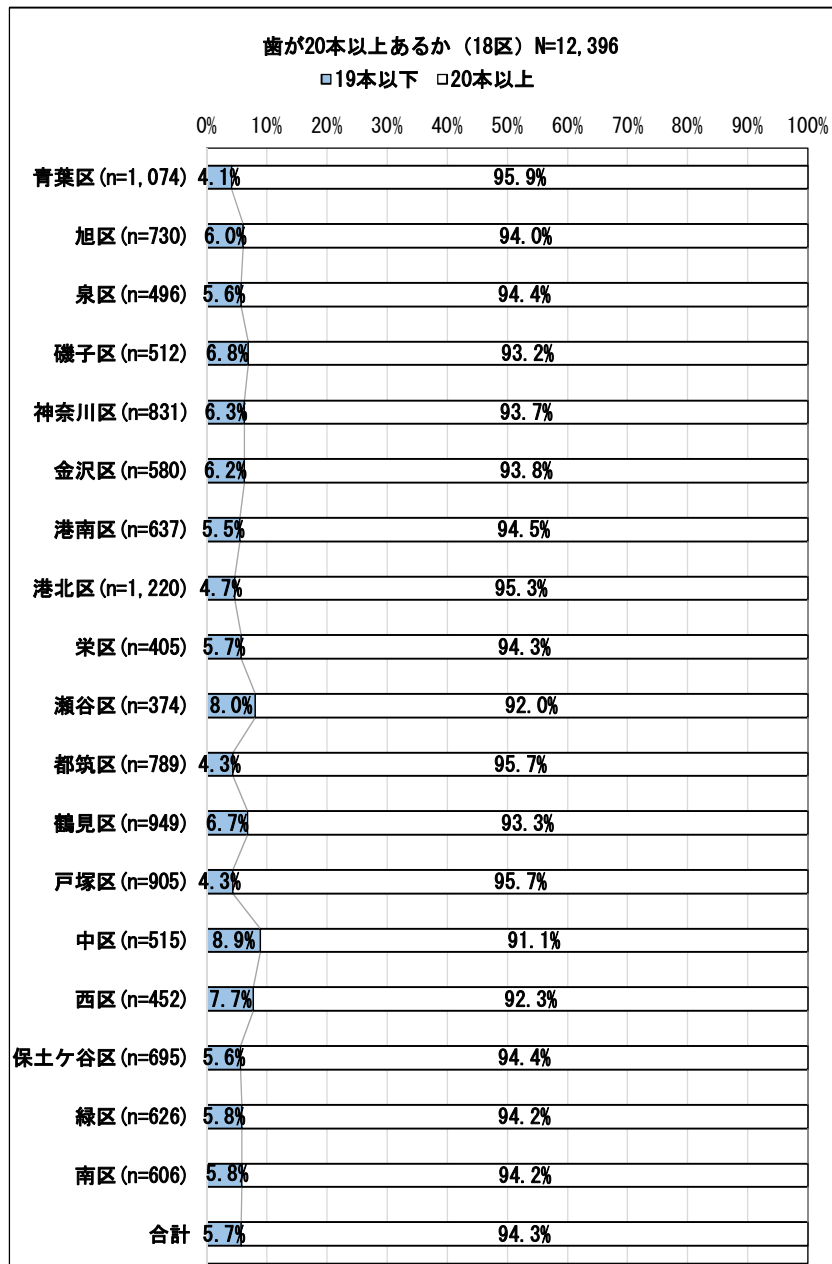
p<0.05



p<0.05

18区比較

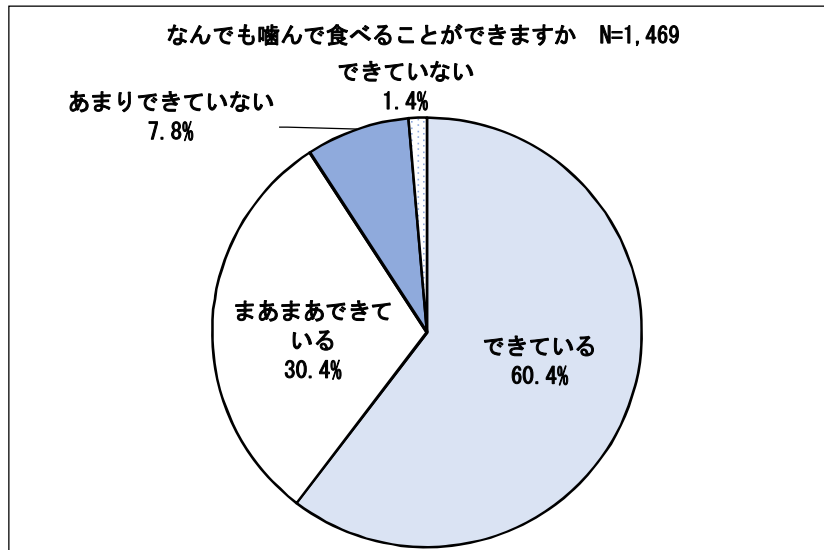
自分の歯が20本以上ある人の割合は、青葉区（95.9%）が最も多く、中区（91.1%）が最も少なかった。



p<0.05

補問54-1 (60歳以上対象) あなたは食事のとき、なんでも嚙んで食べることができますか。(〇はひとつ) (郵送調査のみ (60歳~69歳))

「食事のとき、なんでも嚙んで食べることができる」または「まあまあできている」と回答していた人の割合は、90.8%であった。

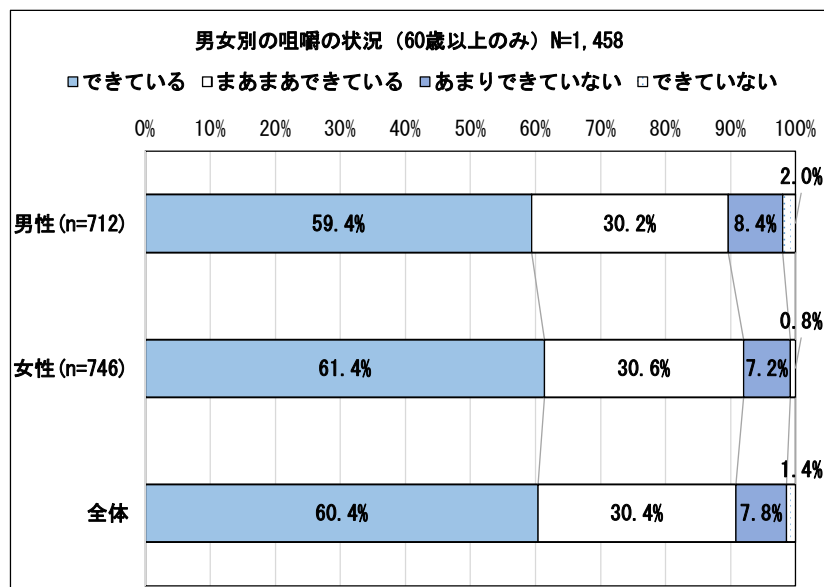


※健康横浜21の指標

「60歳代でなんでも嚙んで食べることのできる者」とは、「できる」または「まあまあできている」と回答した者。

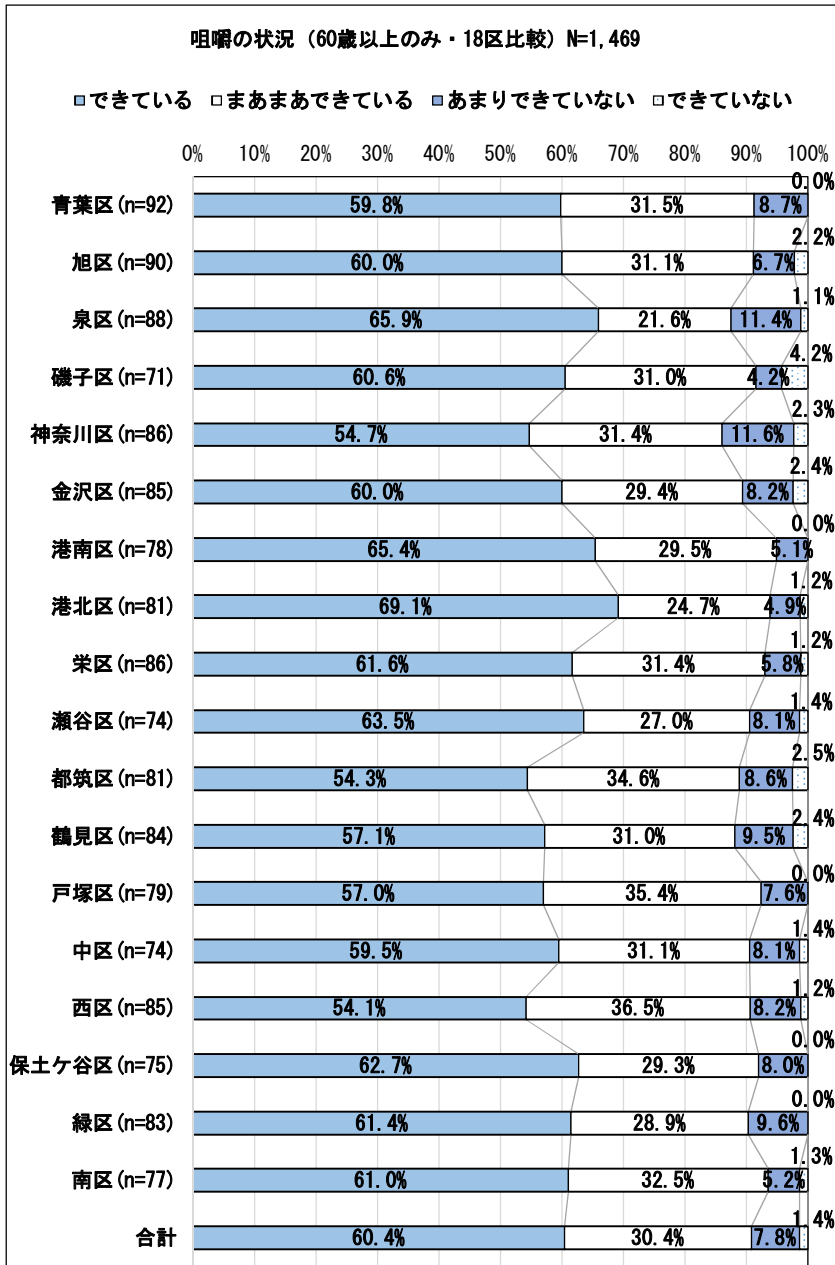
性別比較

男女によって有意な違いはなかった。



p=0.213

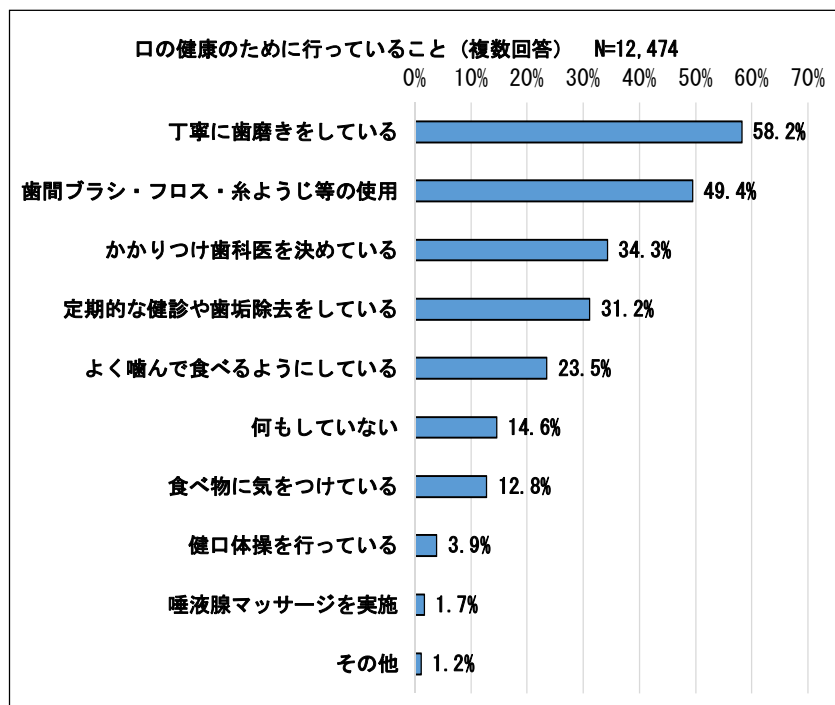
18区比較



検定不能

問55 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。
(〇はいくつでも)

「丁寧に歯磨きをしている」と回答した人の割合が最も多く、次に「歯間ブラシ・フロス・糸ようじ等を使用している」、「かかりつけの歯科医院を決めている」であった。



性別・年代別比較

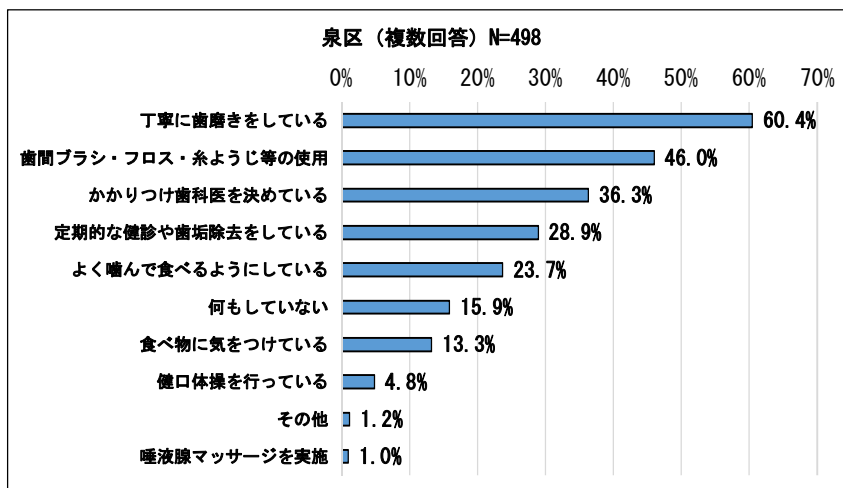
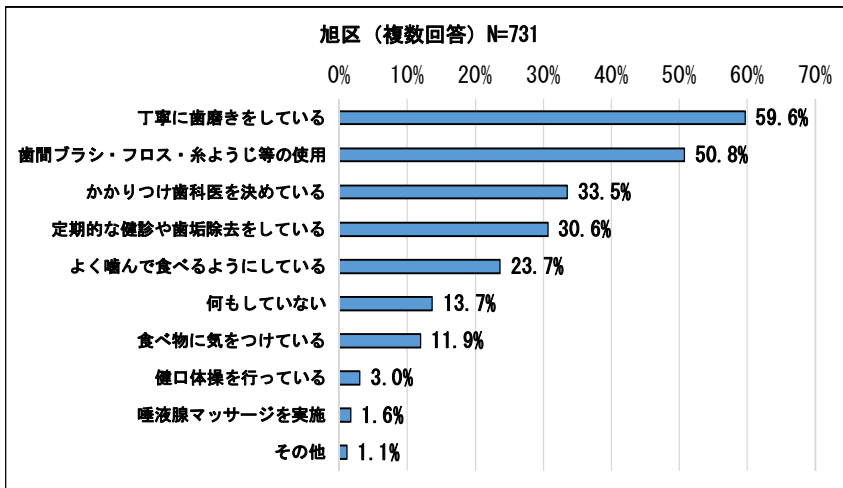
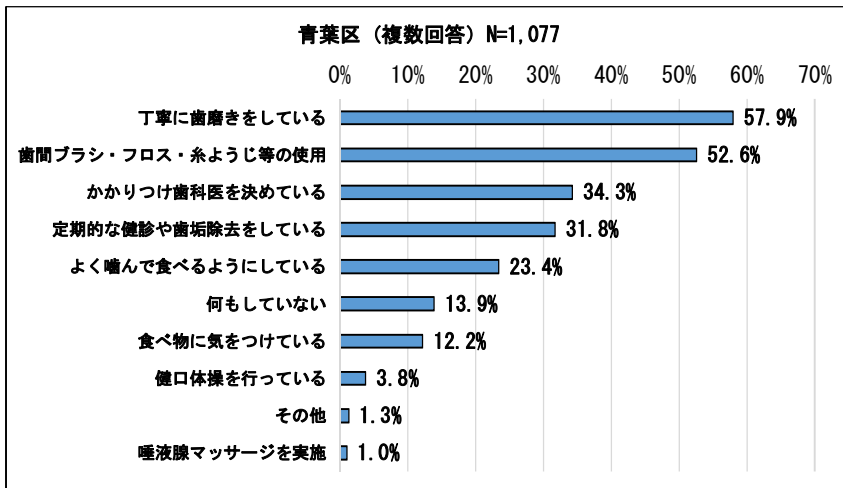
男性は「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」と回答した人の割合が、どの年代も最も多かった。女性は20歳代から40歳代までは「歯磨きを丁寧に時間をかけてしている」と回答した人の割合が最も多く、50歳代以降は「歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している」であった。

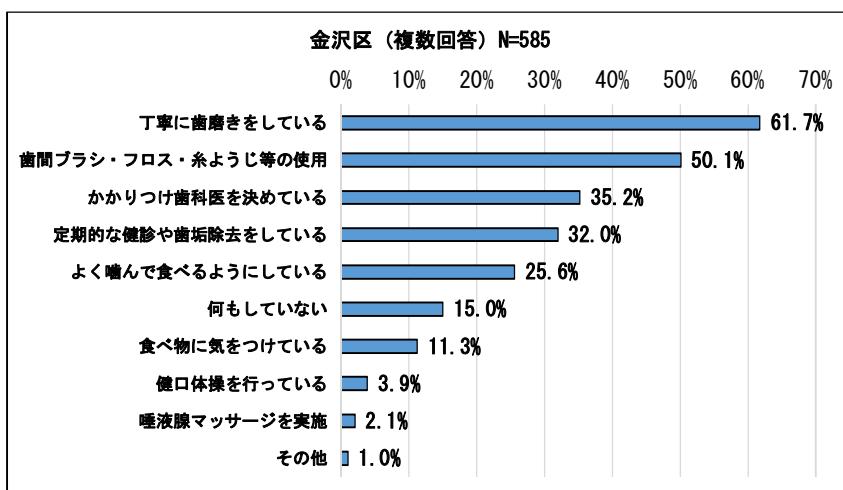
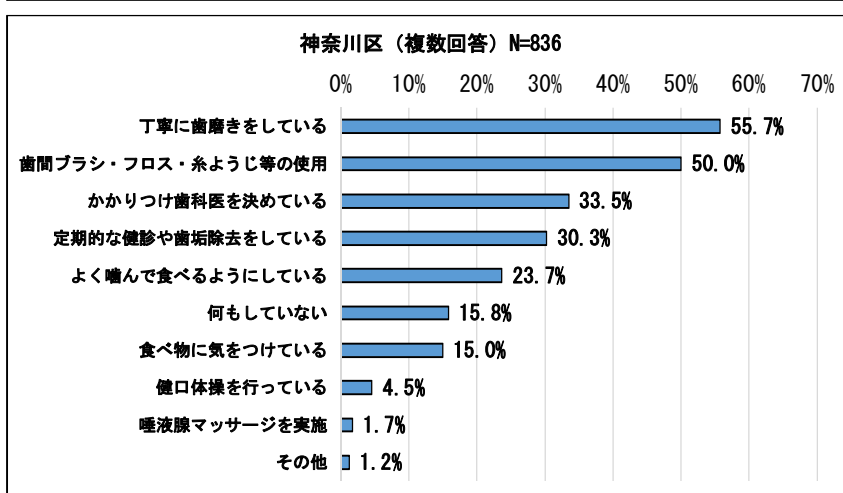
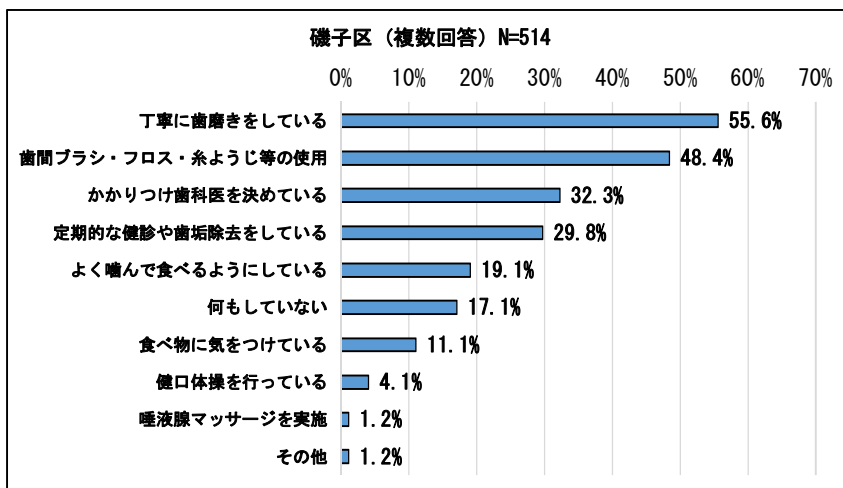
口の健康のために行っていること（複数回答）

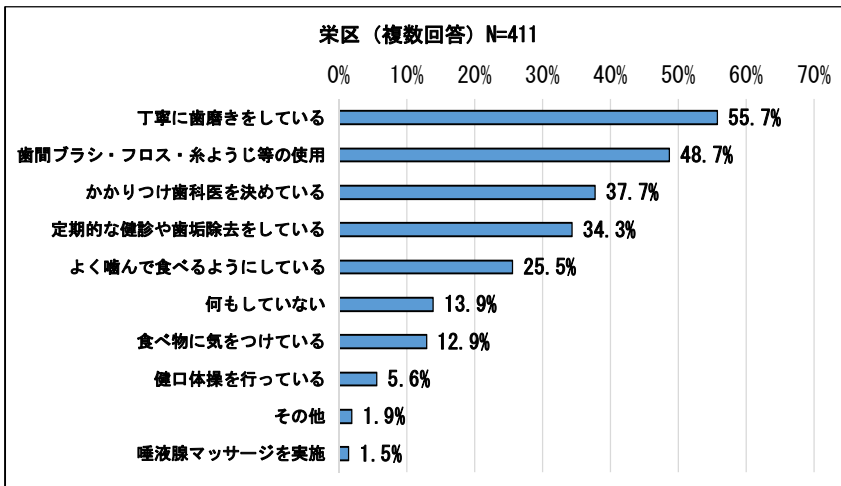
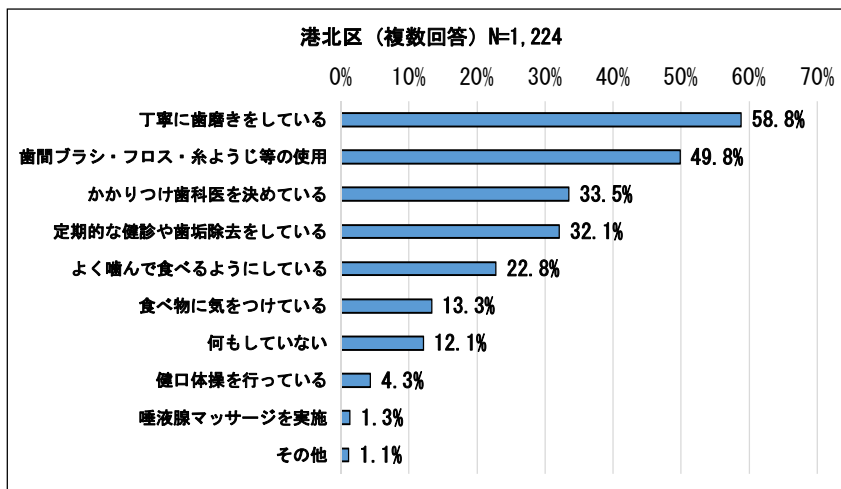
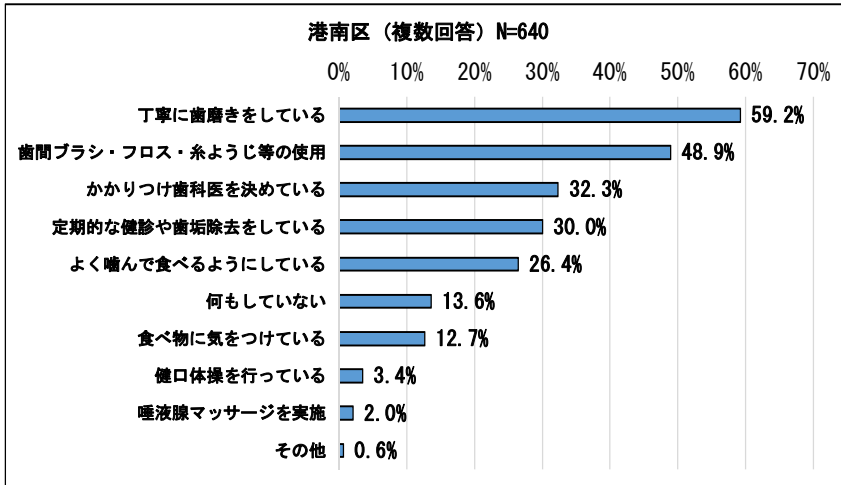
| | 全体 | 丁寧に歯磨きをしている | 歯間ブラシ・フロス・糸ようじ等を使用している | 食べ物に気をつけている | よく噛んで食べるようにしている | かかりつけ歯科医を決めている | 定期的な歯科健診や歯石除去等を行っている | 健口体操を行っている | 唾液腺マッサージを行っている | その他 | 何もしていない |
|------|-------|--------------|------------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------------|------------|----------------|------|---------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 53.5% | 41.4% | 11.2% | 19.9% | 27.6% | 24.3% | 2.3% | 0.9% | 1.3% | 18.6% |
| 20歳代 | 369 | 54.5% | 28.7% | 14.9% | 24.4% | 14.9% | 14.1% | 3.3% | 1.1% | 0.8% | 21.1% |
| 30歳代 | 942 | 55.7% | 37.9% | 13.2% | 19.9% | 18.9% | 20.6% | 3.1% | 1.7% | 1.2% | 20.2% |
| 40歳代 | 2060 | 54.7% | 39.4% | 11.0% | 17.4% | 23.7% | 21.5% | 1.8% | 0.9% | 0.9% | 20.1% |
| 50歳代 | 2710 | 50.2% | 44.1% | 10.1% | 19.2% | 30.1% | 26.0% | 2.3% | 0.8% | 1.2% | 19.3% |
| 60歳代 | 717 | 59.0% | 48.3% | 11.4% | 27.6% | 47.4% | 36.1% | 2.0% | 0.4% | 3.2% | 8.4% |
| 女性全体 | 5654 | 64.0% | 59.1% | 14.7% | 27.8% | 42.3% | 39.4% | 5.9% | 2.6% | 1.0% | 9.7% |
| 20歳代 | 657 | 62.7% | 43.1% | 17.5% | 29.8% | 26.6% | 30.0% | 3.5% | 0.8% | 0.3% | 13.1% |
| 30歳代 | 1505 | 61.3% | 51.6% | 14.0% | 25.3% | 32.4% | 32.1% | 3.9% | 2.3% | 0.7% | 13.6% |
| 40歳代 | 1483 | 64.4% | 59.7% | 14.2% | 25.3% | 40.4% | 39.0% | 5.5% | 2.2% | 0.5% | 9.2% |
| 50歳代 | 1259 | 64.2% | 68.0% | 12.1% | 26.8% | 49.5% | 44.3% | 7.2% | 3.3% | 1.2% | 8.2% |
| 60歳代 | 750 | 69.1% | 71.7% | 19.2% | 37.9% | 67.6% | 54.5% | 10.4% | 4.5% | 2.8% | 2.9% |

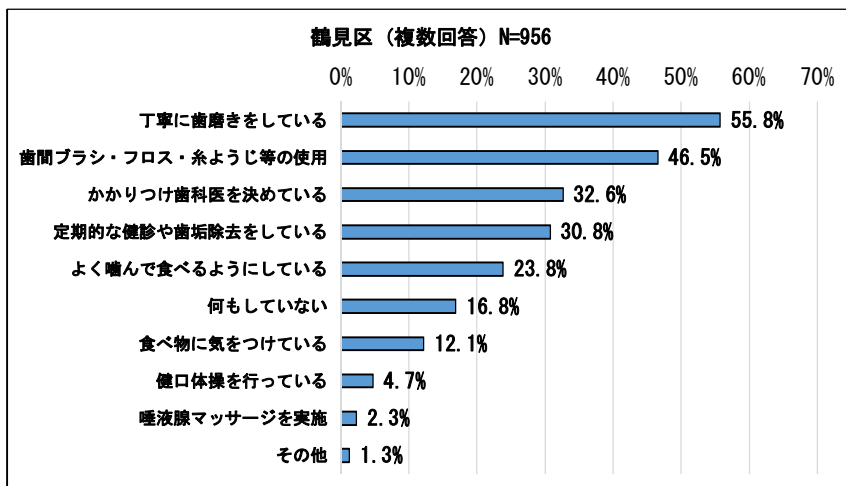
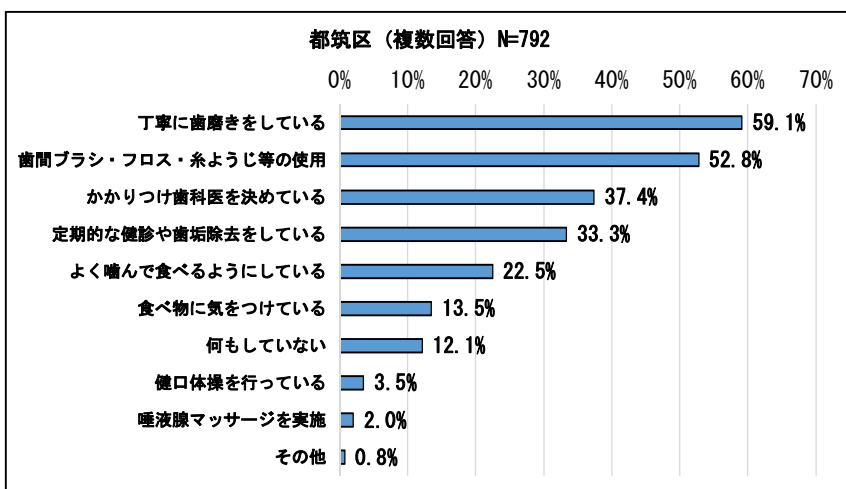
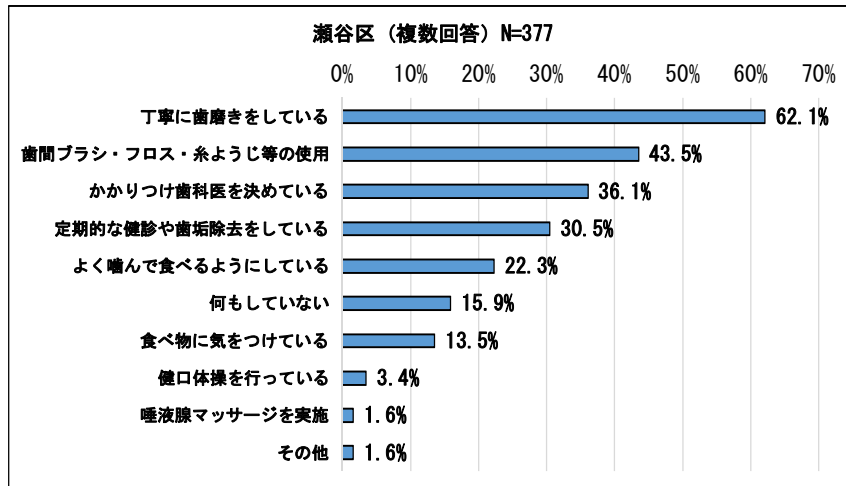
18区比較

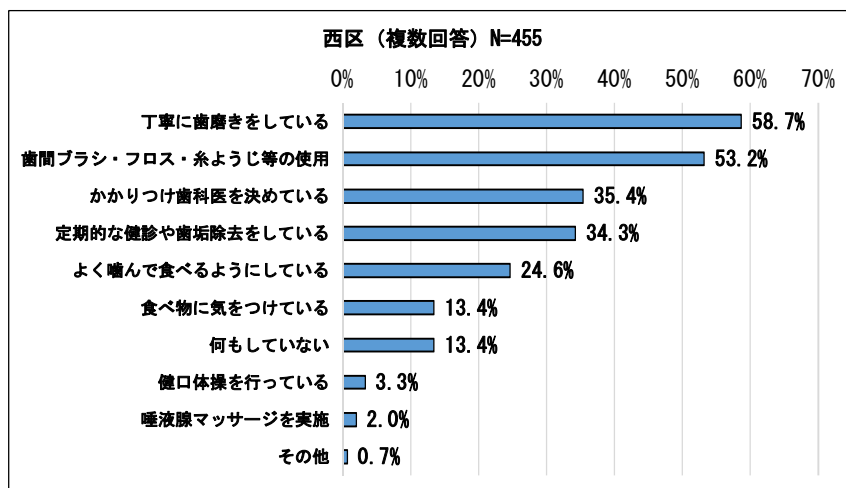
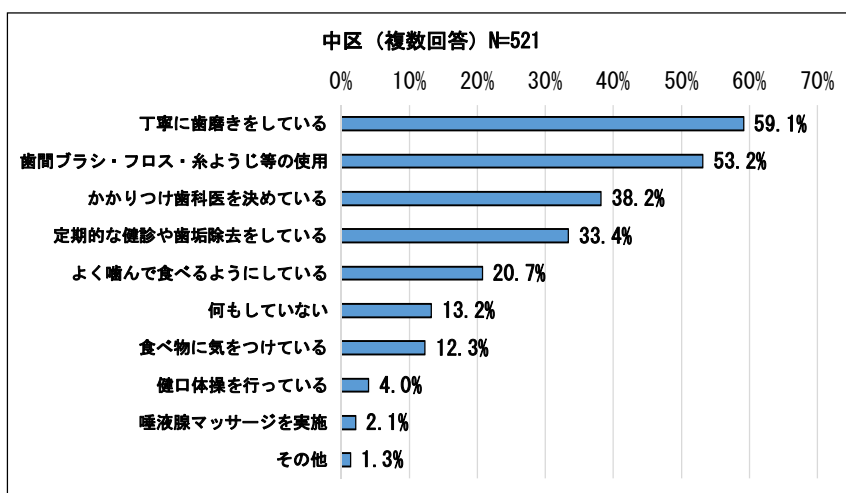
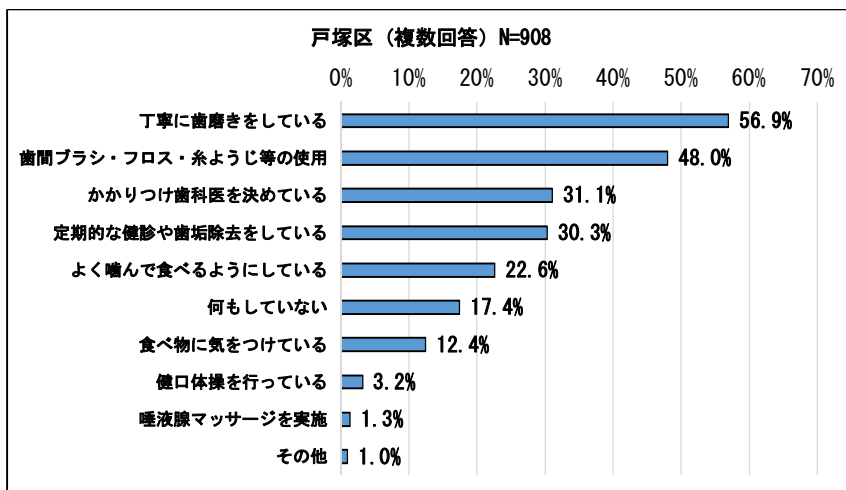
どの区も「丁寧に歯磨きをしている」と回答した人の割合が最も多かった。

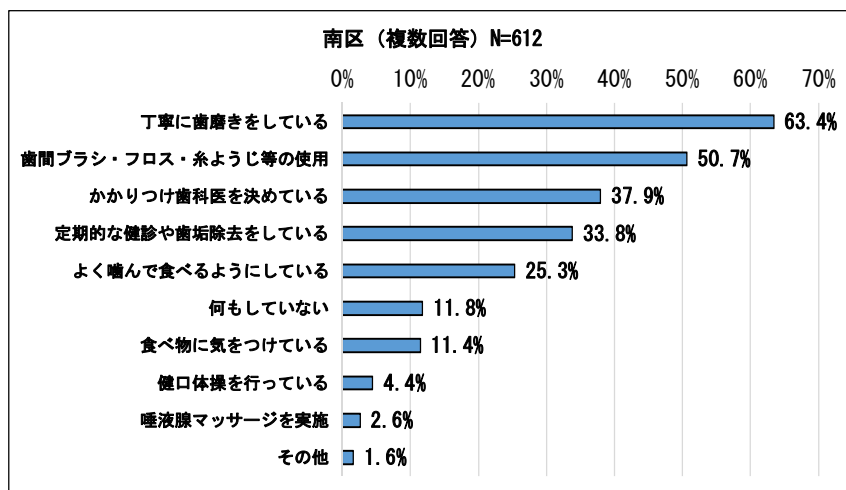
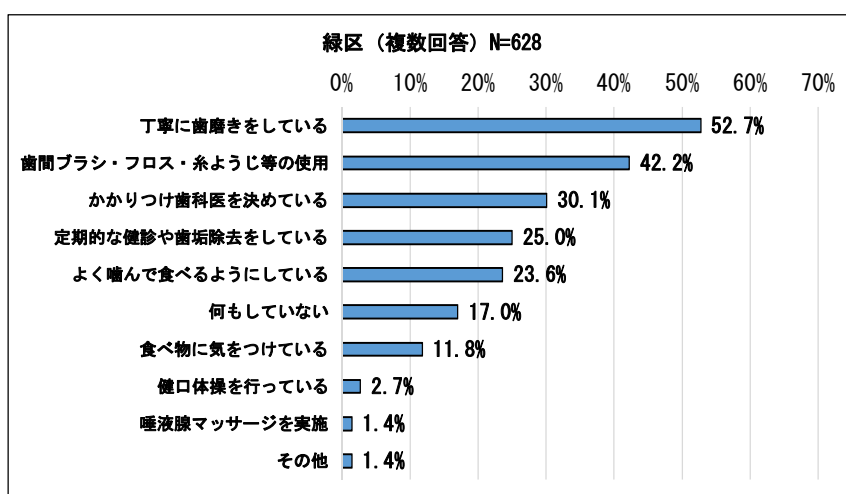
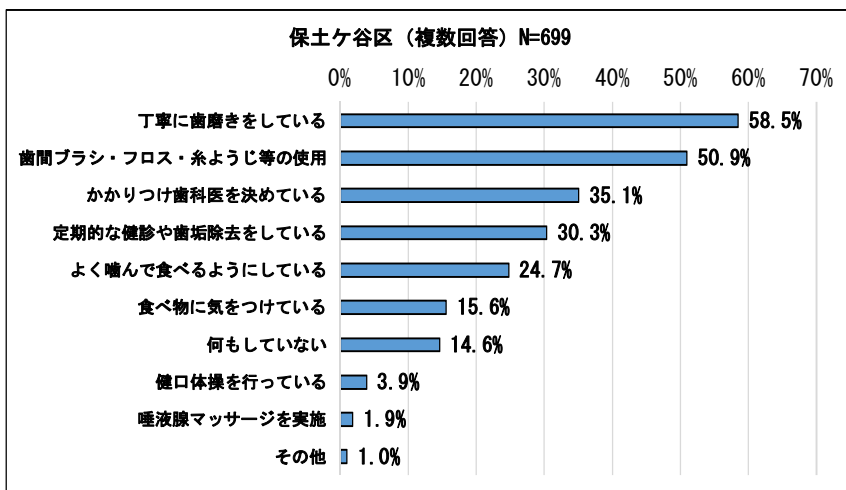






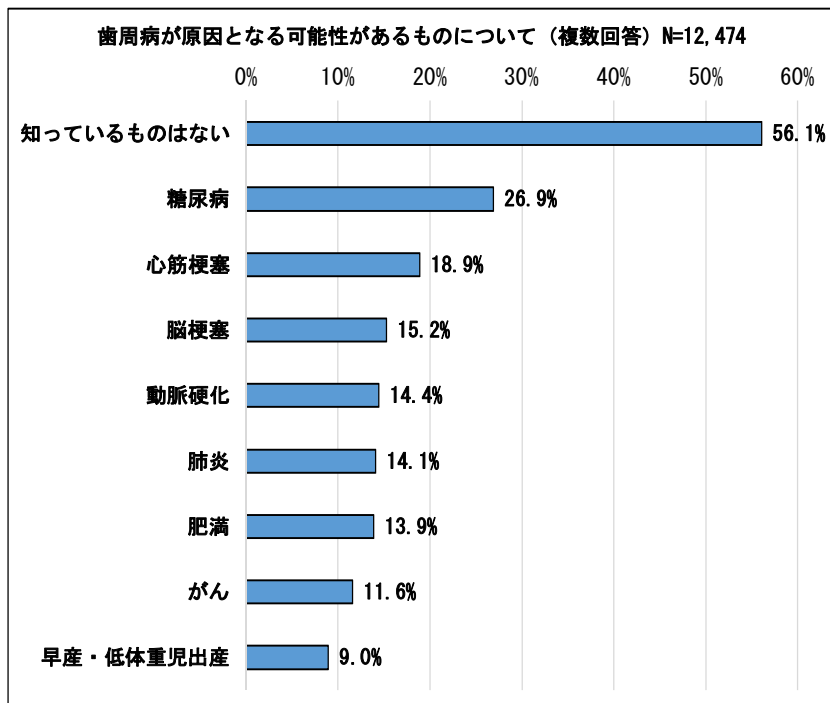






問56 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについて、ご存知ですか。知っているものをすべてお選びください。（〇はいくつでも）

「知っているものはない」と回答した人の割合が最も多く、次に「糖尿病」、「心筋梗塞」であった。



性別・年代別比較

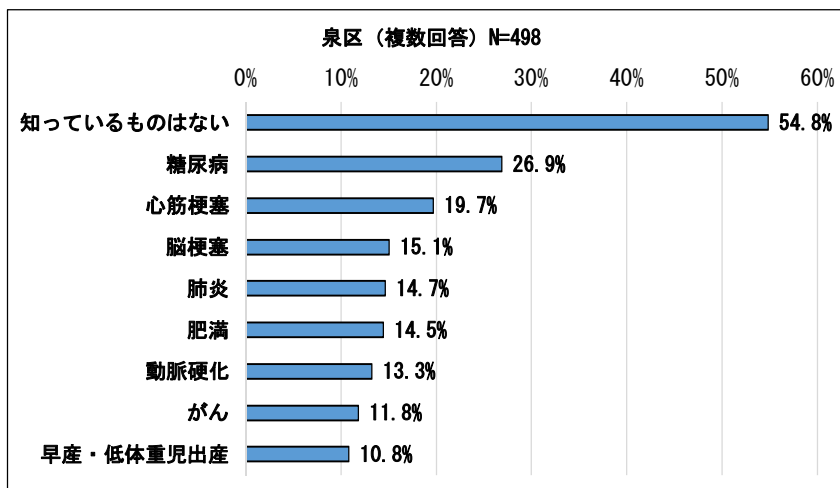
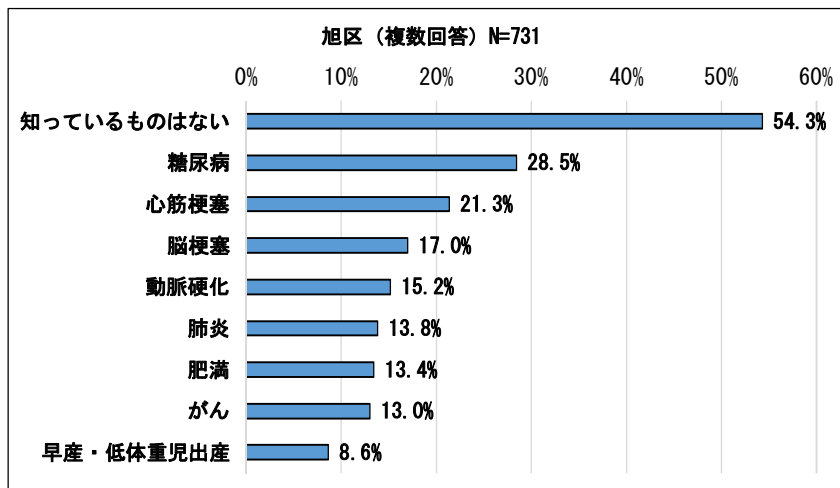
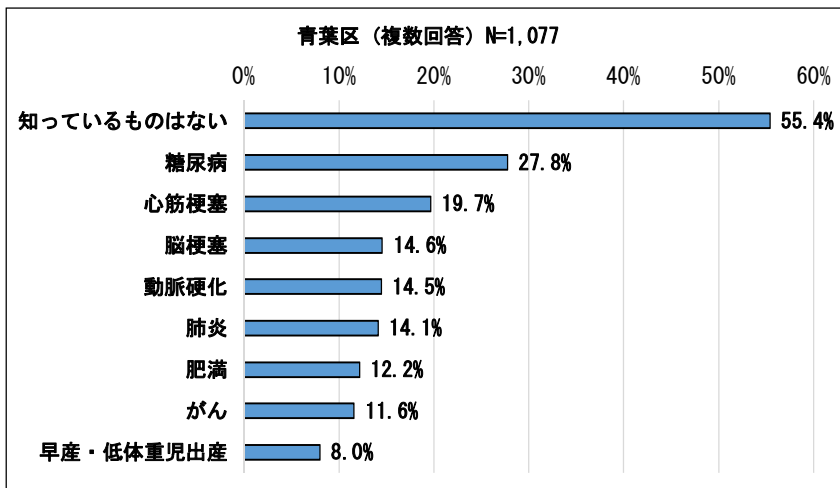
男性はどの年代も「知っているものはない」と回答した人の割合が最も多く、女性は20歳代から50歳代は「知ってるものはない」、60歳代は「糖尿病」であった。

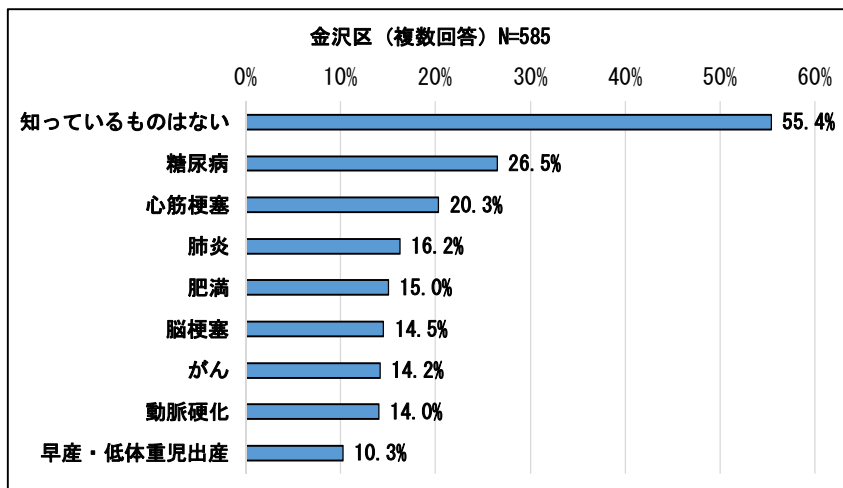
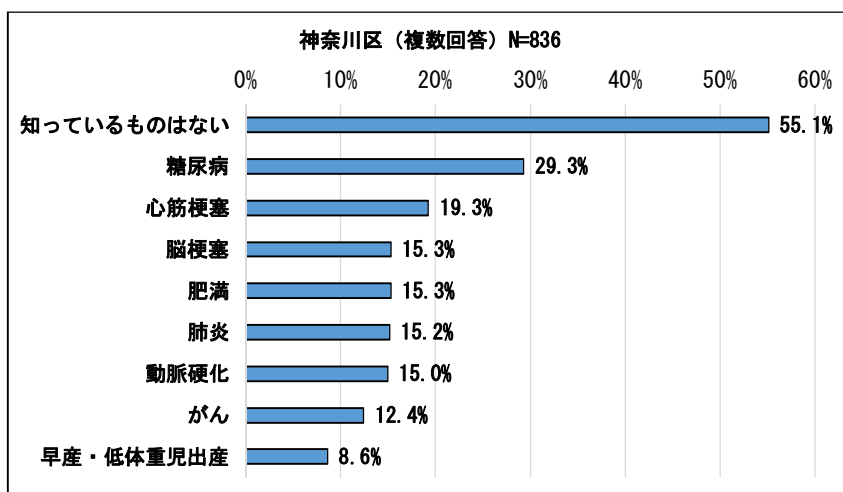
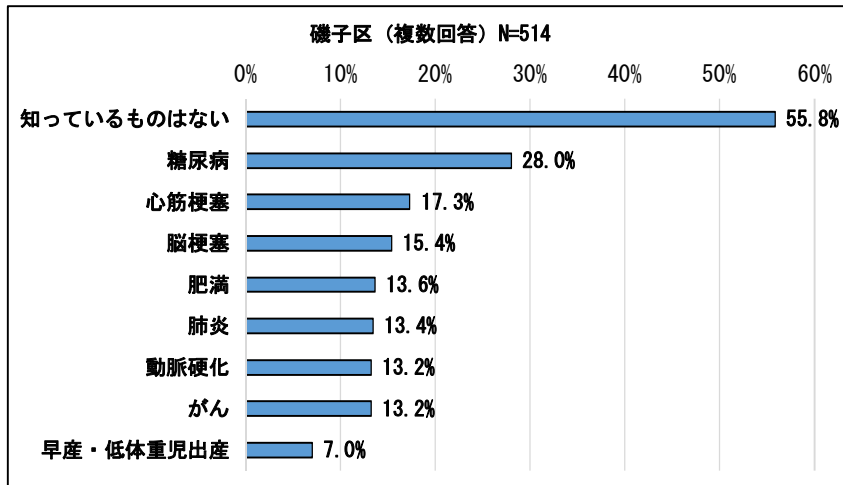
歯周病が原因となる可能性があるものについて（複数回答）

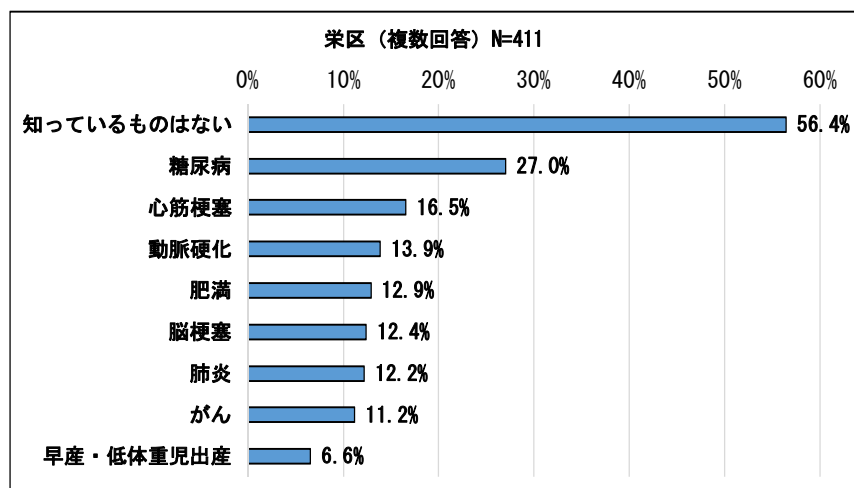
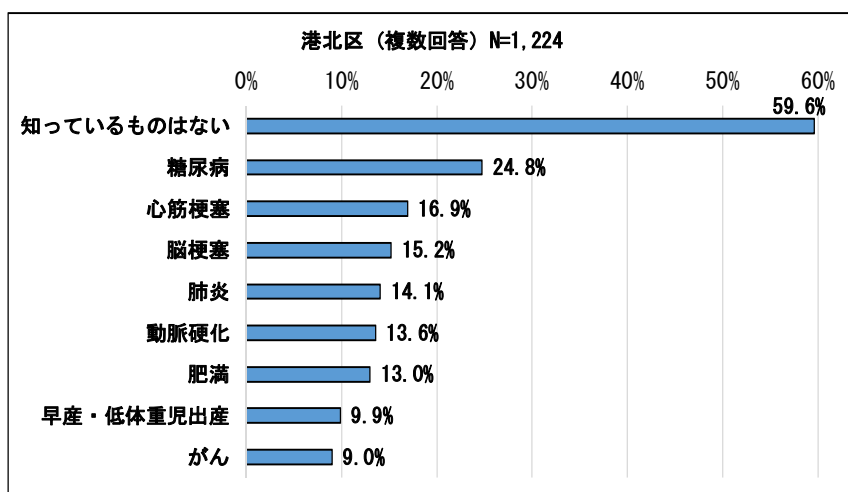
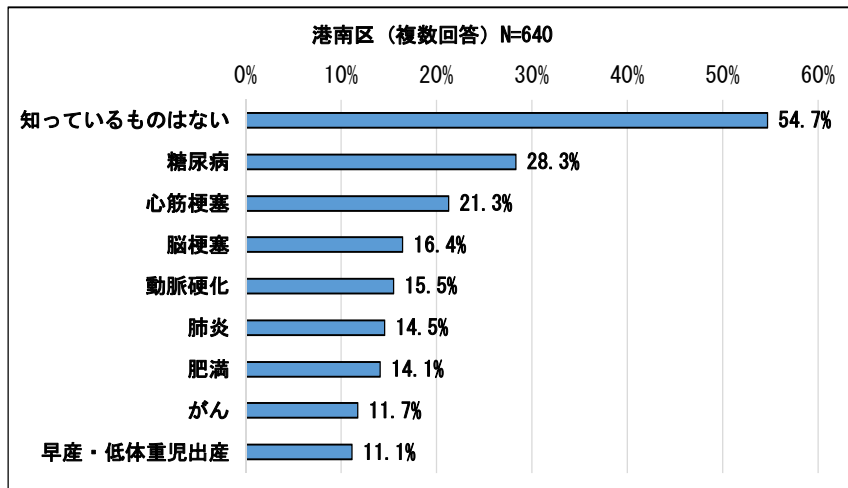
| | 全体 | 糖尿病 | 肺炎 | 早産・低体重児出産 | 心筋梗塞 | 脳梗塞 | 動脈硬化 | 肥満 | がん | 知っているものはない |
|------|-------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 23.5% | 11.1% | 4.3% | 16.8% | 13.4% | 13.0% | 13.0% | 10.0% | 62.0% |
| 20歳代 | 369 | 19.2% | 9.5% | 7.6% | 13.6% | 12.5% | 8.7% | 8.7% | 6.5% | 63.7% |
| 30歳代 | 942 | 19.7% | 10.9% | 6.1% | 15.0% | 13.0% | 11.4% | 12.4% | 10.2% | 66.2% |
| 40歳代 | 2060 | 21.4% | 10.2% | 3.8% | 14.2% | 11.8% | 11.5% | 12.8% | 9.9% | 65.1% |
| 50歳代 | 2710 | 25.3% | 11.2% | 4.1% | 18.3% | 14.4% | 13.8% | 14.2% | 9.9% | 61.0% |
| 60歳代 | 717 | 29.7% | 13.9% | 2.2% | 22.3% | 15.3% | 18.8% | 12.6% | 11.7% | 50.9% |
| 女性全体 | 5654 | 31.0% | 17.7% | 14.6% | 21.5% | 17.5% | 16.2% | 14.9% | 13.5% | 49.0% |
| 20歳代 | 657 | 23.7% | 13.7% | 15.7% | 11.6% | 12.5% | 9.7% | 15.4% | 12.2% | 59.7% |
| 30歳代 | 1505 | 25.2% | 13.0% | 22.6% | 16.1% | 13.4% | 11.3% | 13.4% | 10.8% | 54.0% |
| 40歳代 | 1483 | 30.6% | 15.0% | 13.8% | 23.5% | 17.1% | 16.7% | 13.5% | 12.7% | 51.2% |
| 50歳代 | 1259 | 36.0% | 22.7% | 9.7% | 26.8% | 22.3% | 20.3% | 16.5% | 16.7% | 45.5% |
| 60歳代 | 750 | 41.7% | 27.3% | 7.7% | 28.0% | 22.8% | 23.6% | 17.5% | 16.7% | 31.1% |

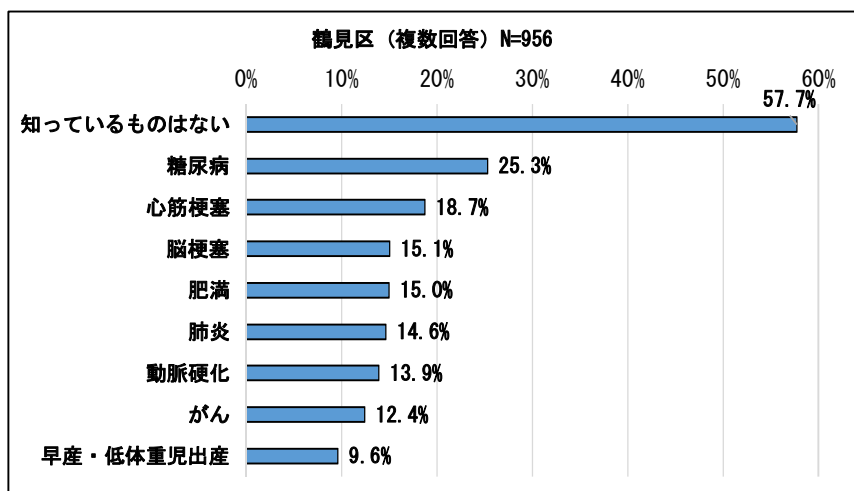
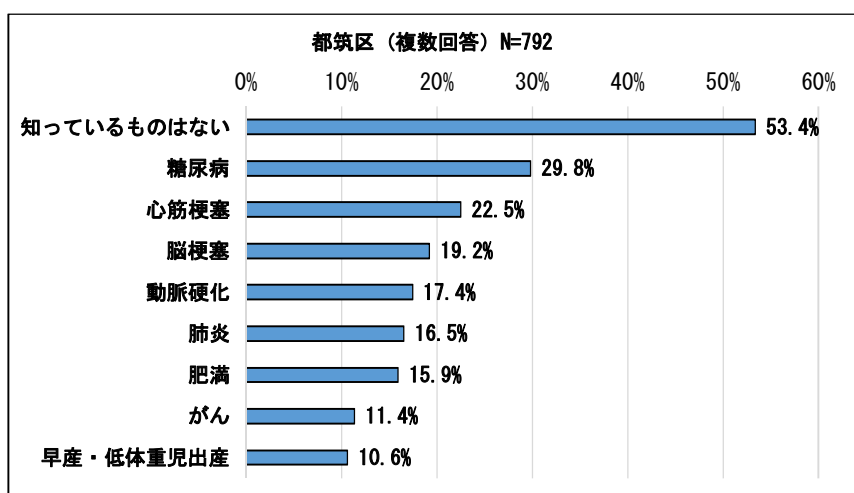
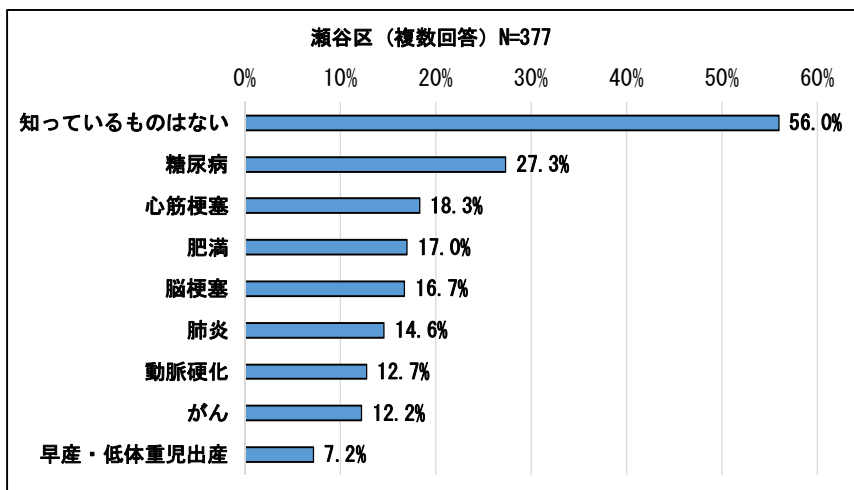
18区比較

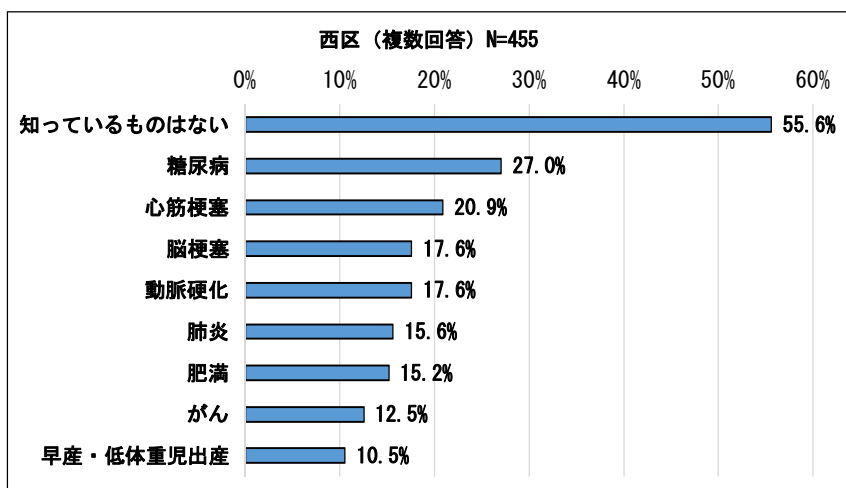
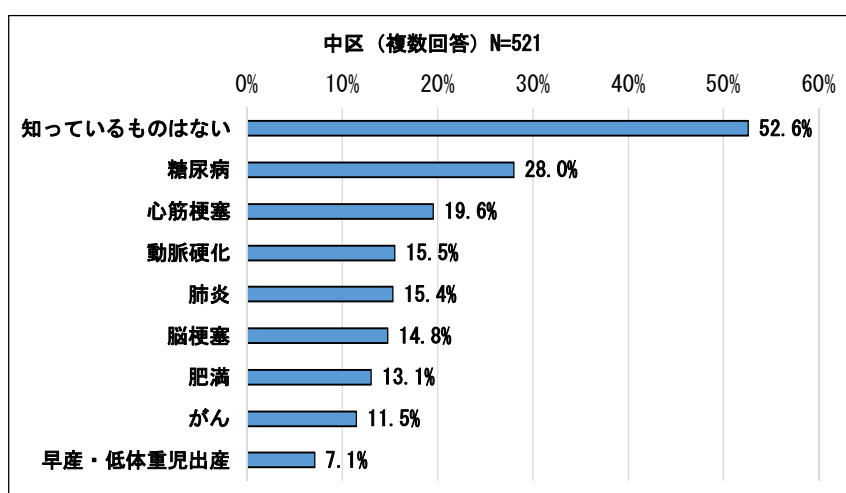
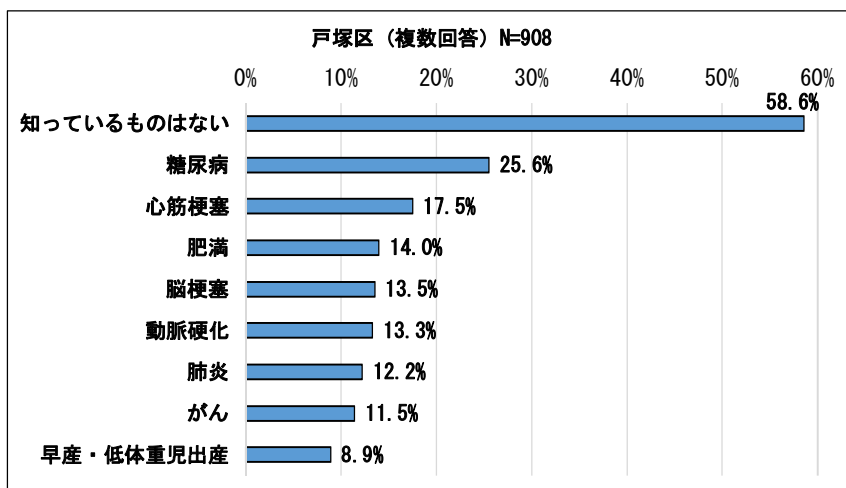
どの区も「知っているものはない」と回答した人の割合が最も多かった。

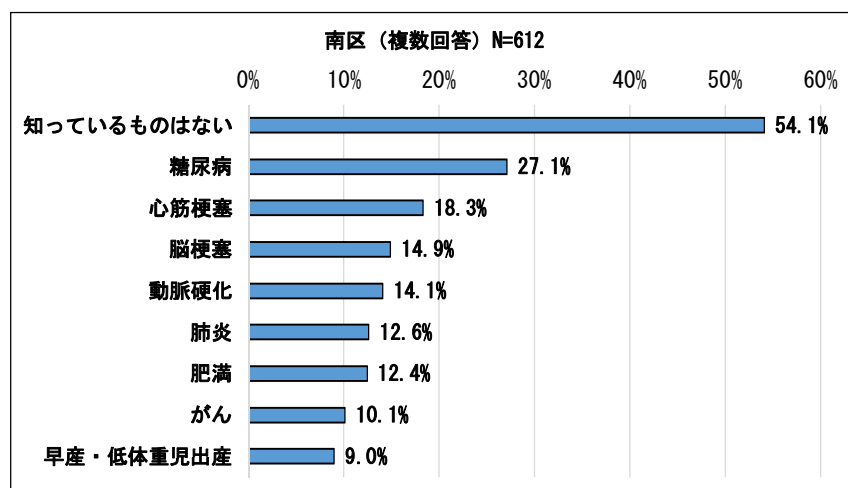
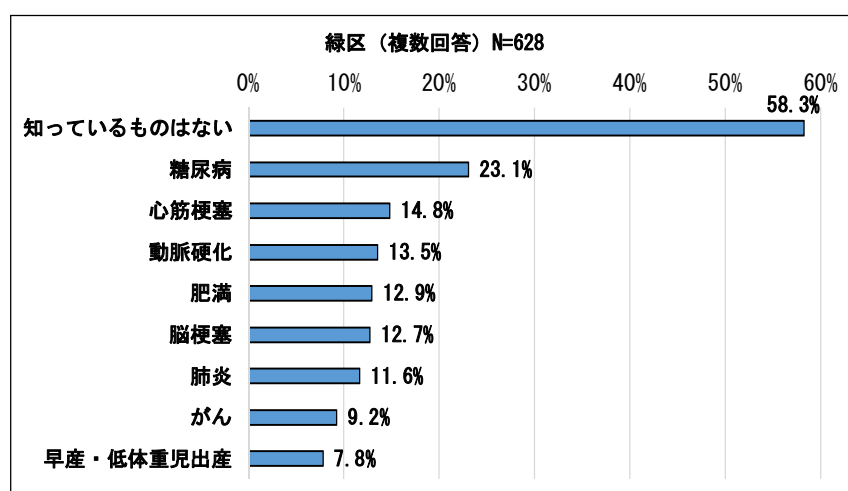
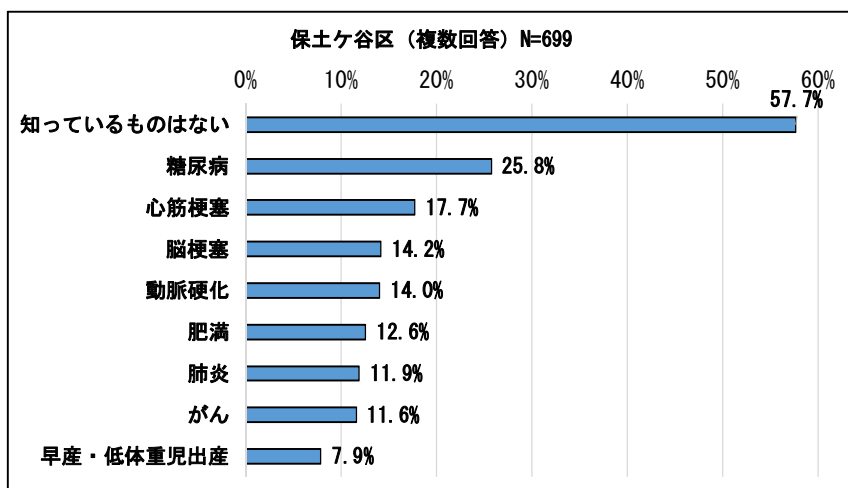










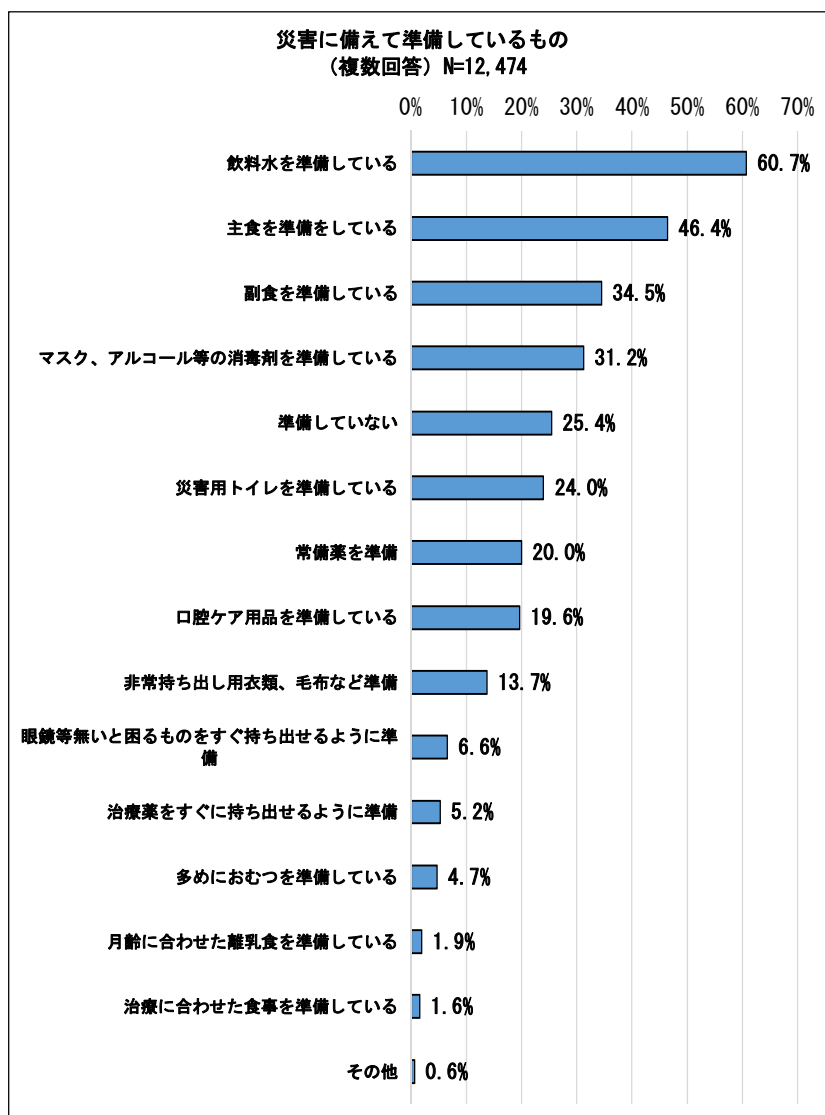


10. 健康を維持するための災害時の備え

問57 あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。

(〇はいくつでも)

「飲料水を準備している」と回答した人の割合が最も多く、次に「主食を準備している」、「副食を準備している」であった。



性別・年代別比較

男女とも「飲料水を準備している」と回答した人の割合が最も多かった。

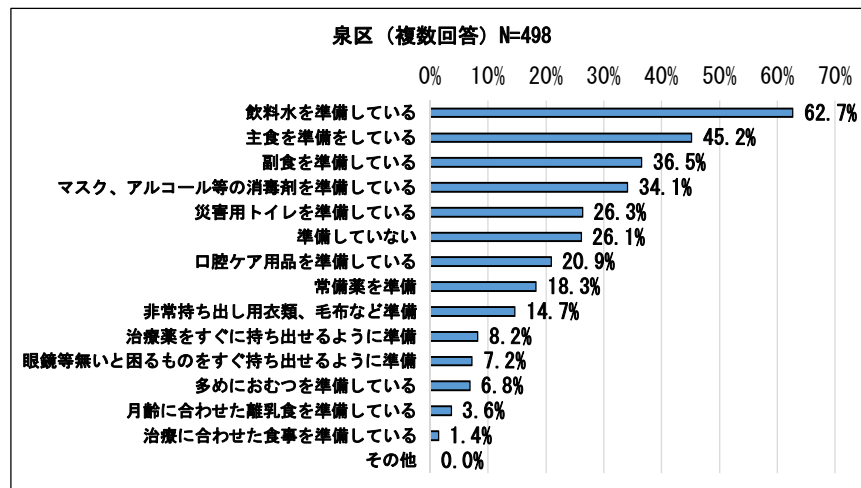
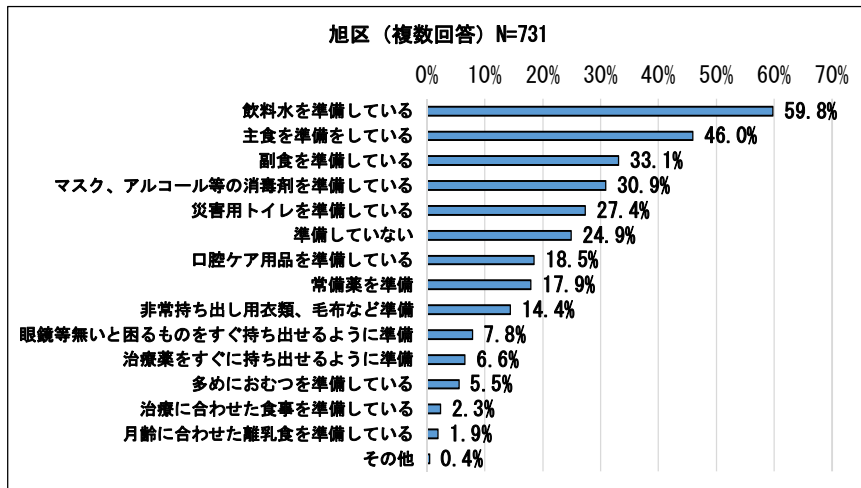
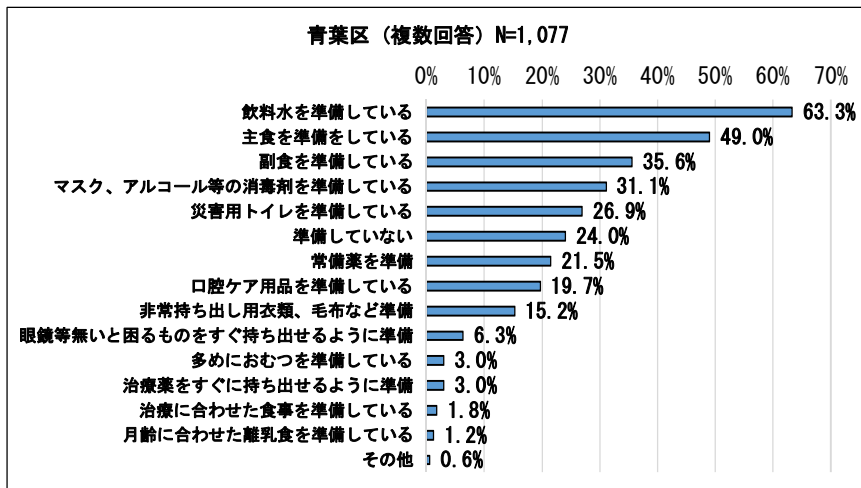
災害に備えて準備しているもの（複数回答）

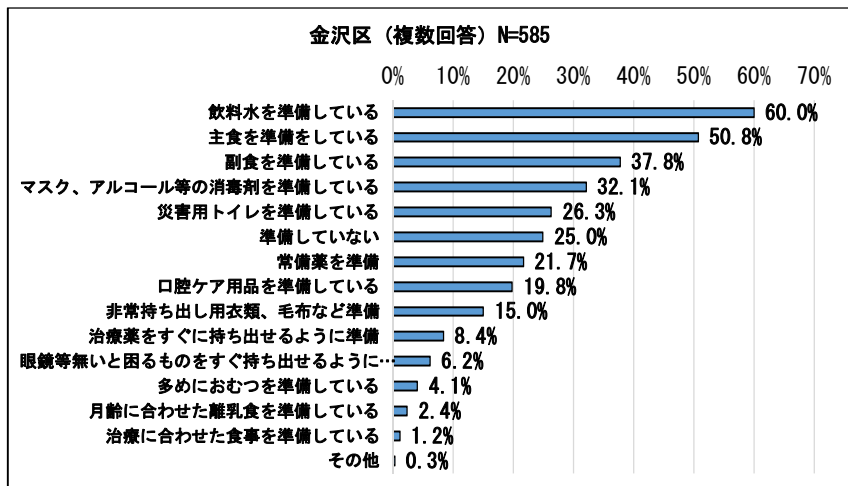
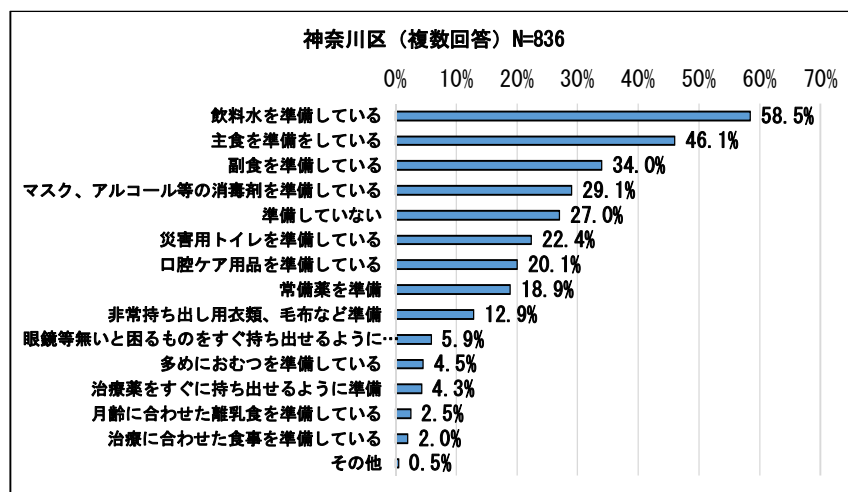
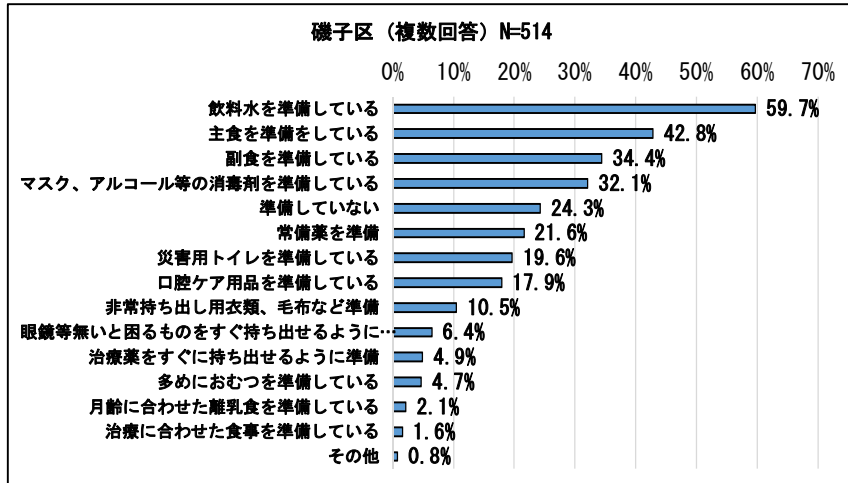
| | 全体 | 飲料水を準備している | 主食を準備している | 副食を準備している | 治療に合わせた食事を準備している | 月齢に合わせた離乳食を準備している | 口腔ケア用品を準備している | 災害用トイレを準備している |
|------|-------|------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|---------------|---------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 57.5% | 43.9% | 30.7% | 1.9% | 1.4% | 15.5% | 18.3% |
| 20歳代 | 369 | 46.3% | 31.4% | 19.8% | 4.3% | 4.1% | 12.7% | 9.8% |
| 30歳代 | 942 | 53.0% | 39.9% | 24.1% | 4.0% | 3.4% | 14.0% | 17.5% |
| 40歳代 | 2060 | 57.1% | 42.8% | 27.3% | 1.7% | 1.2% | 14.3% | 18.4% |
| 50歳代 | 2710 | 58.2% | 45.6% | 33.6% | 1.5% | 0.9% | 15.9% | 18.0% |
| 60歳代 | 717 | 68.2% | 52.4% | 44.1% | 0.1% | 0.0% | 21.5% | 24.8% |
| 女性全体 | 5654 | 64.5% | 49.4% | 38.9% | 1.2% | 2.6% | 24.5% | 30.8% |
| 20歳代 | 657 | 50.2% | 36.4% | 22.2% | 1.4% | 4.6% | 14.2% | 18.0% |
| 30歳代 | 1505 | 58.9% | 46.0% | 31.4% | 1.5% | 6.1% | 20.5% | 27.4% |
| 40歳代 | 1483 | 66.9% | 51.3% | 39.6% | 1.1% | 1.4% | 25.6% | 31.1% |
| 50歳代 | 1259 | 68.8% | 51.5% | 44.2% | 1.1% | 0.2% | 28.2% | 33.0% |
| 60歳代 | 750 | 76.4% | 60.3% | 58.4% | 1.1% | 0.3% | 32.9% | 44.3% |

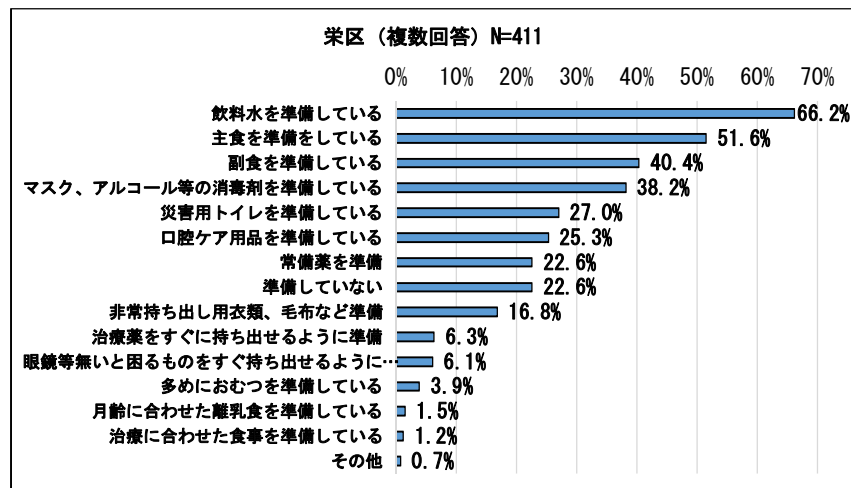
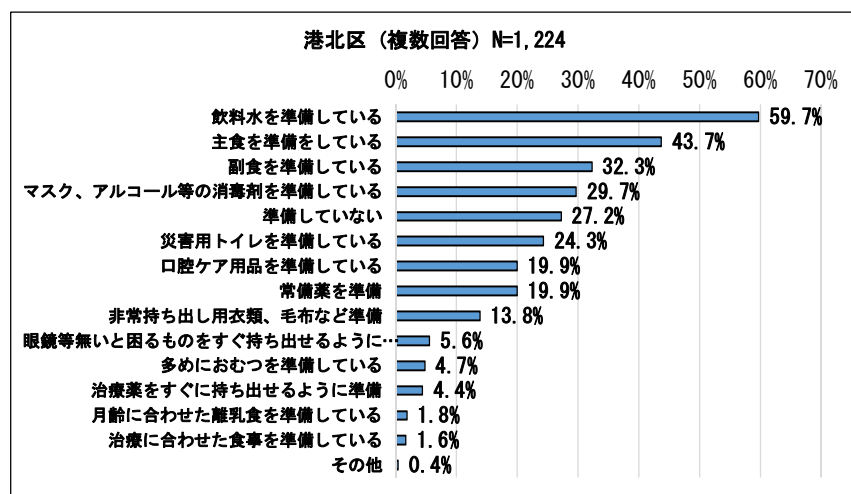
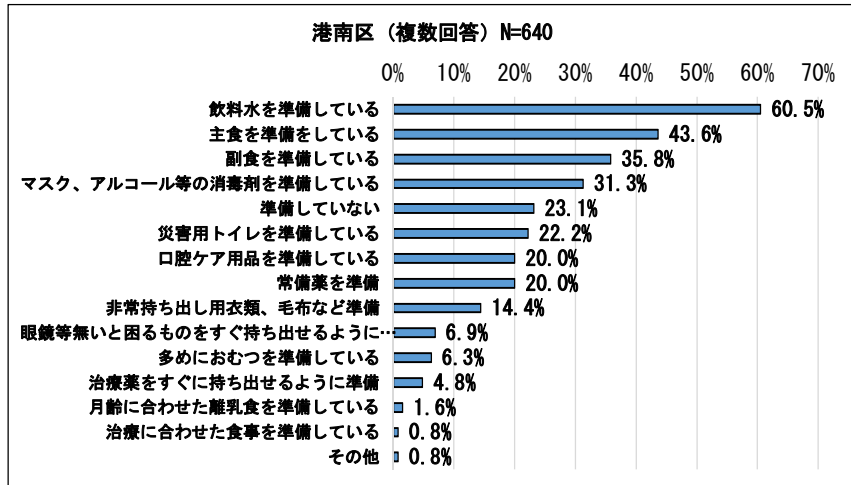
| | 多めにおむつを準備している | マスク、アルコール等の消毒剤を準備している | 非常持ち出し用衣類・毛布などを準備している | 眼鏡等無いとすぐ困るものをすぐに持ち出せるように準備している | 常備薬を準備している | 治療薬をすぐに持ち出せるように準備している | その他 | 準備していない |
|------|---------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|-----------------------|------|---------|
| 全体 | % | | | | | | | |
| 男性全体 | 2.6% | 25.0% | 13.0% | 5.9% | 17.6% | 4.6% | 0.5% | 29.3% |
| 20歳代 | 2.4% | 11.9% | 6.5% | 7.0% | 11.9% | 1.9% | 0.8% | 38.5% |
| 30歳代 | 7.9% | 21.3% | 13.9% | 5.2% | 14.4% | 2.5% | 0.4% | 32.9% |
| 40歳代 | 2.7% | 22.3% | 12.8% | 5.6% | 17.0% | 3.2% | 0.4% | 30.4% |
| 50歳代 | 1.1% | 25.1% | 13.4% | 5.7% | 18.9% | 4.4% | 0.3% | 28.9% |
| 60歳代 | 1.3% | 44.2% | 13.9% | 8.1% | 21.5% | 13.7% | 1.7% | 17.9% |
| 女性全体 | 7.2% | 38.7% | 14.6% | 7.3% | 22.9% | 5.9% | 0.7% | 20.9% |
| 20歳代 | 8.5% | 23.6% | 11.0% | 6.5% | 18.0% | 2.9% | 0.6% | 32.9% |
| 30歳代 | 16.1% | 35.0% | 12.2% | 6.4% | 21.7% | 3.4% | 0.7% | 25.1% |
| 40歳代 | 4.5% | 38.5% | 15.8% | 6.9% | 24.8% | 5.0% | 0.3% | 18.9% |
| 50歳代 | 2.2% | 40.3% | 17.6% | 8.2% | 23.2% | 6.0% | 0.5% | 18.7% |
| 60歳代 | 1.7% | 56.9% | 15.2% | 9.1% | 25.2% | 15.5% | 1.9% | 9.2% |

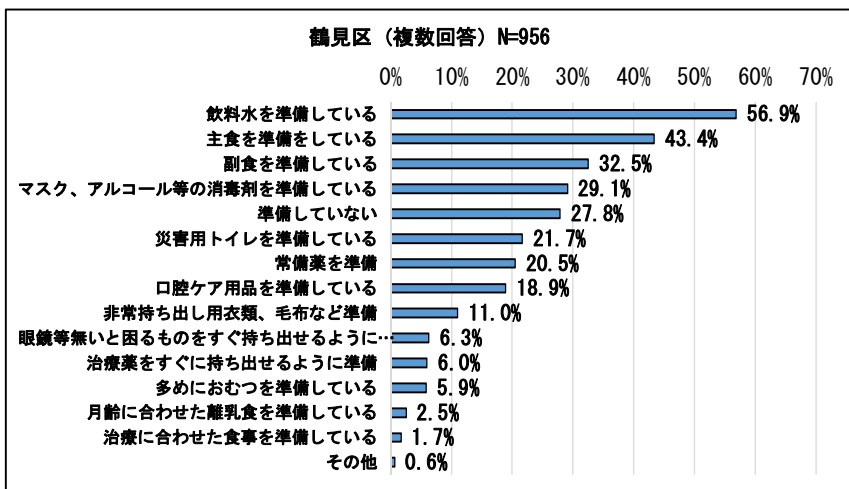
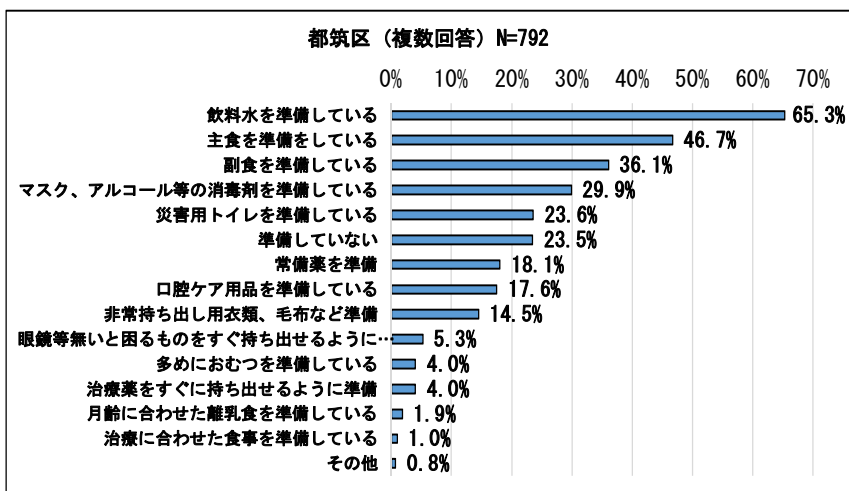
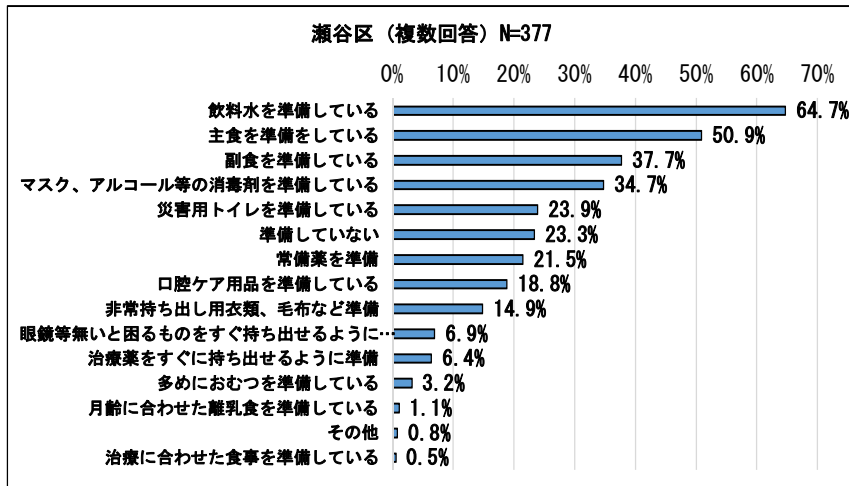
18区比較

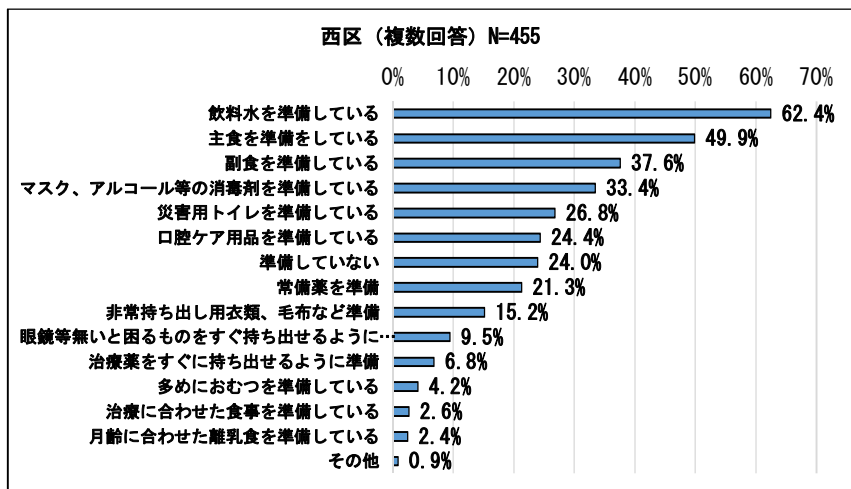
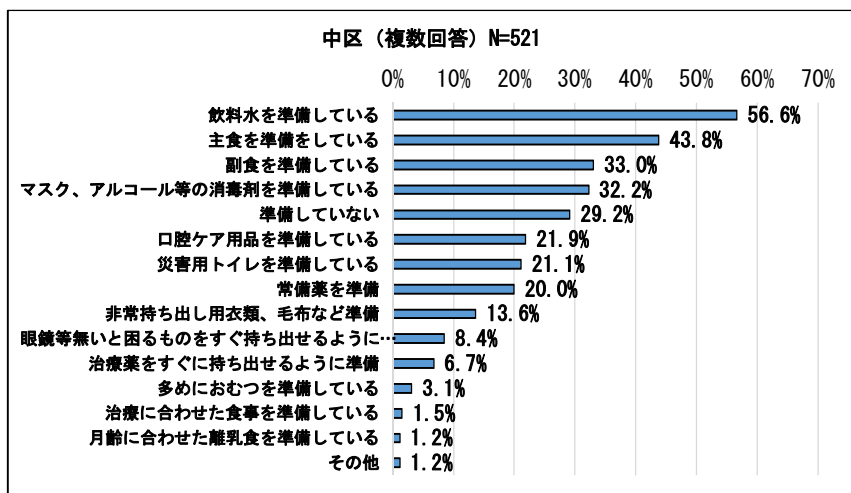
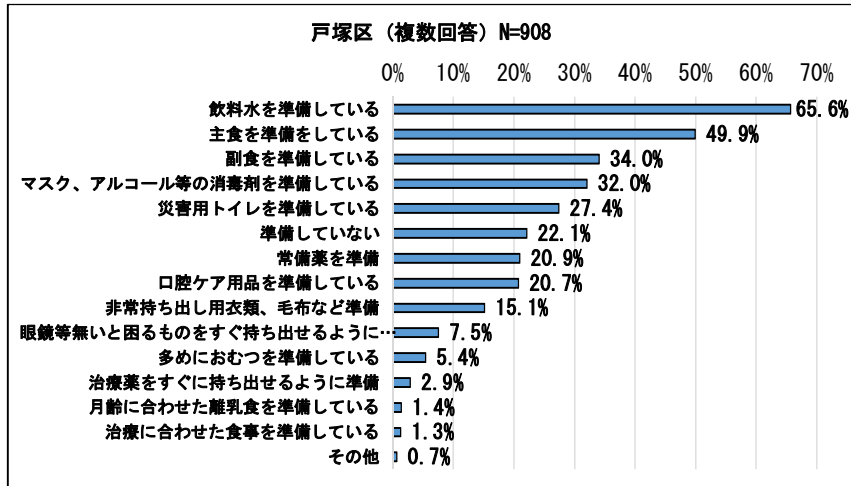
どの区も「飲料水を準備している」と回答した人の割合が最も多かった。

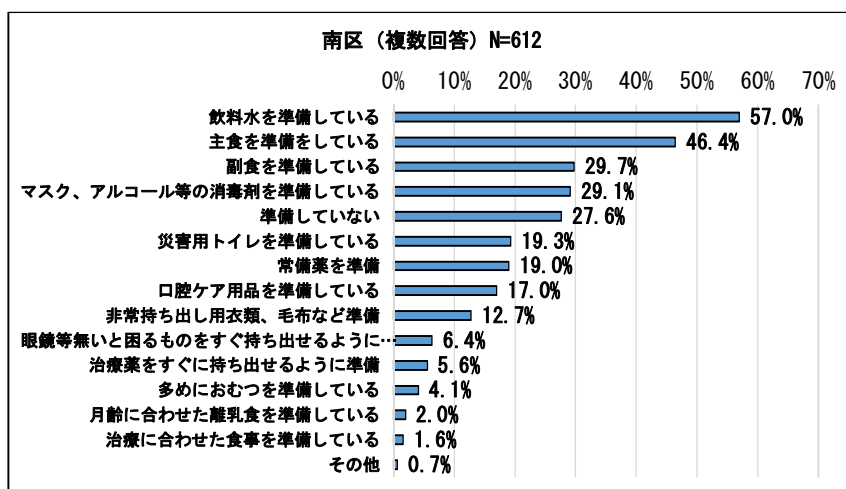
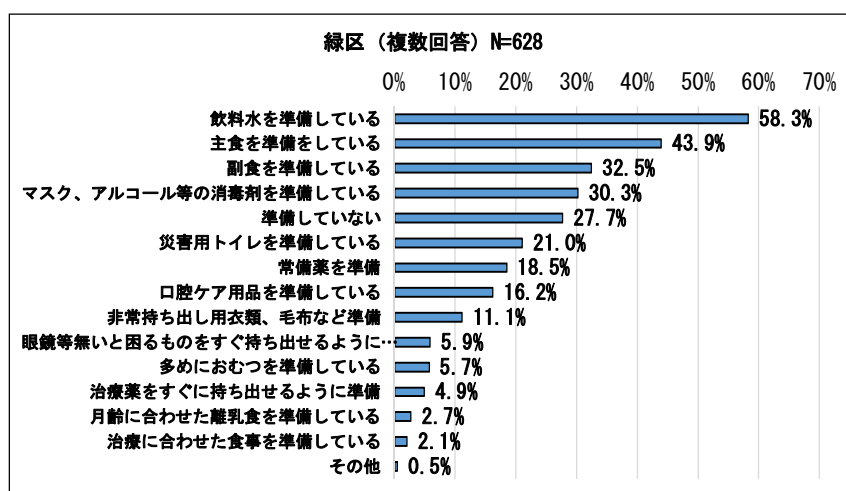
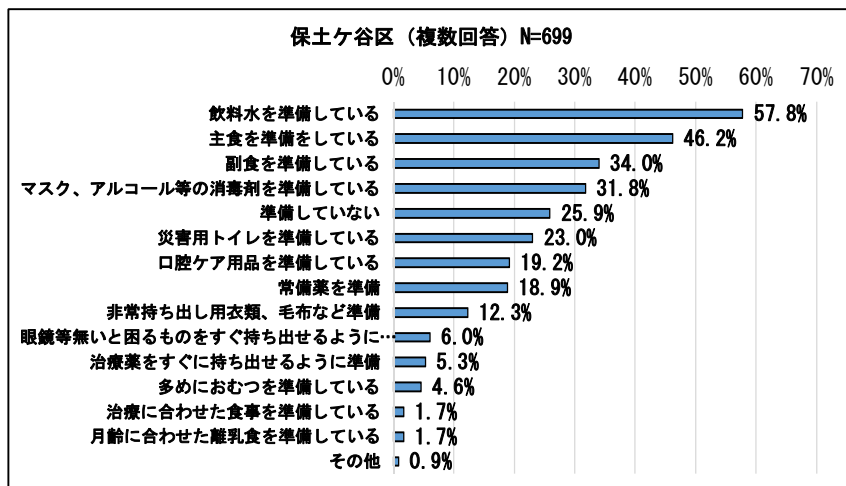








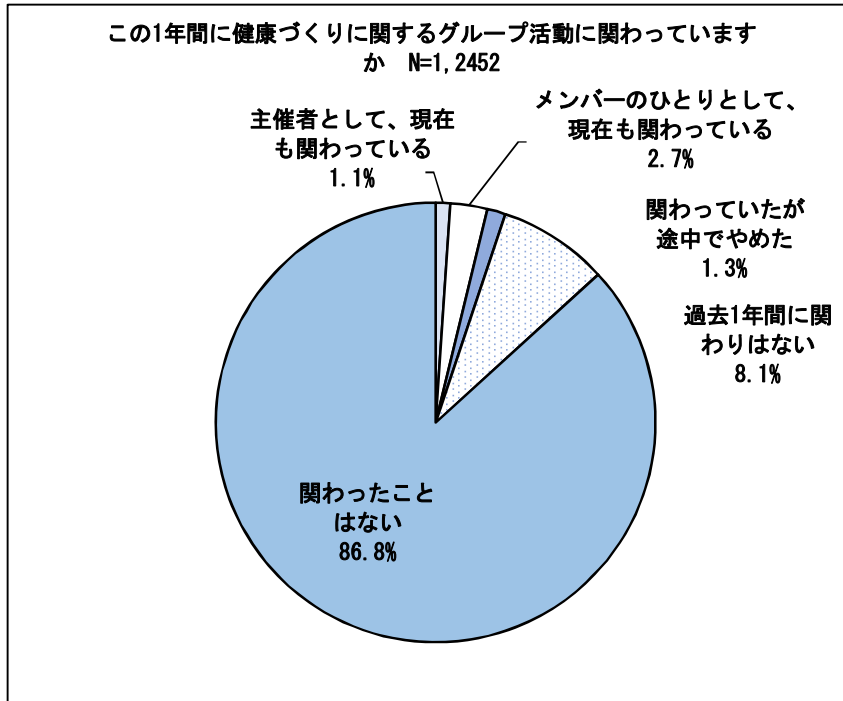




11. 地域とのつながり

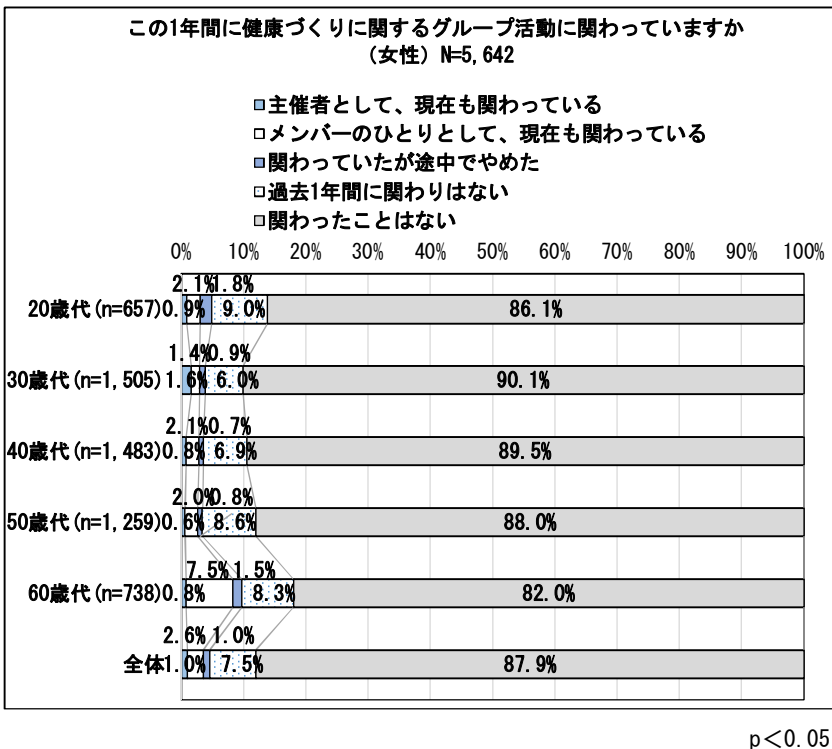
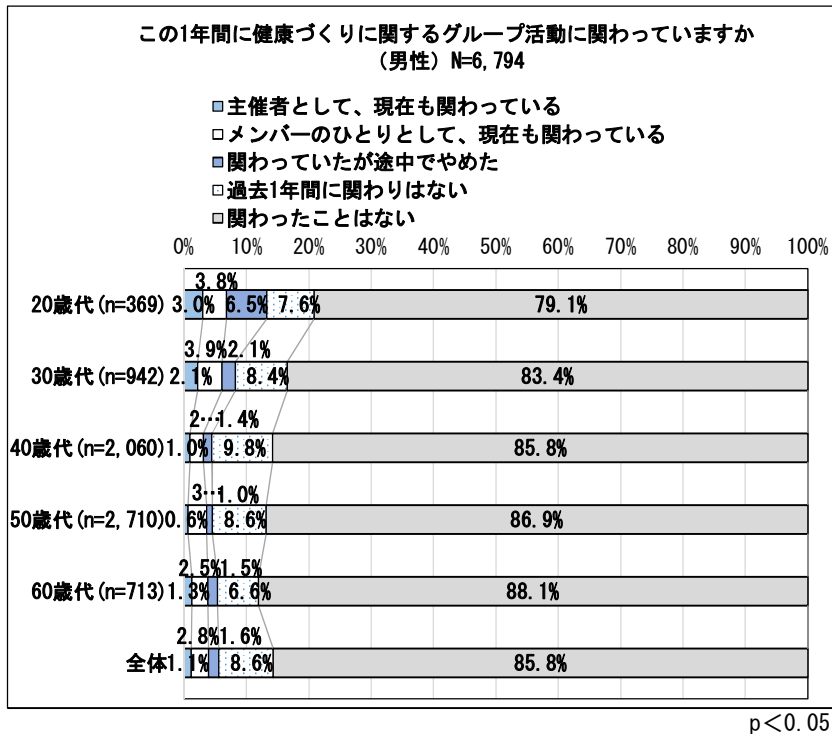
問58 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。(〇はひとつ)

「関わったことはない」と回答した人の割合は、86.8%であった。



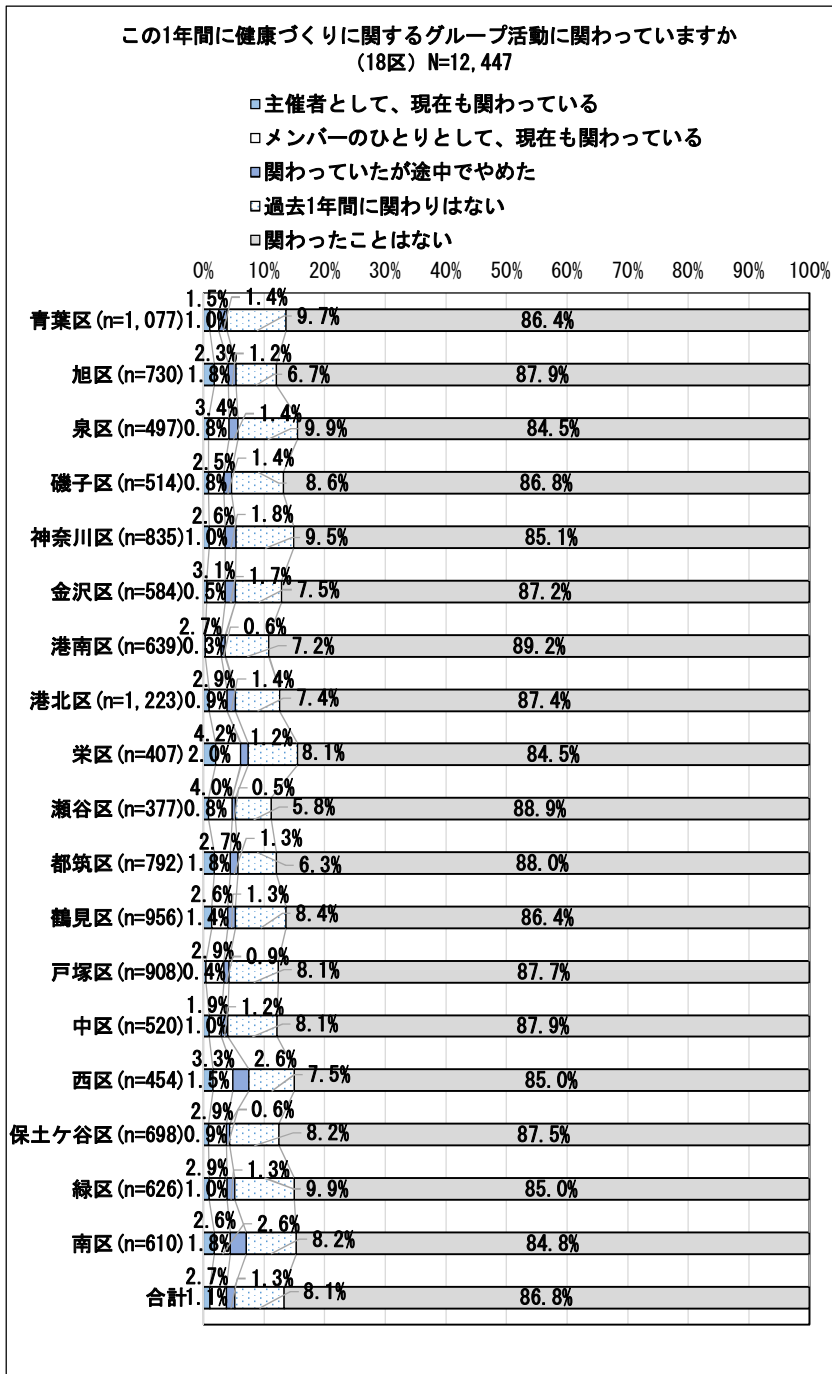
性別・年代別比較

「関わったことはない」と回答した人の割合は、男性は60歳代、女性は30歳代が最も多かった。



18区比較

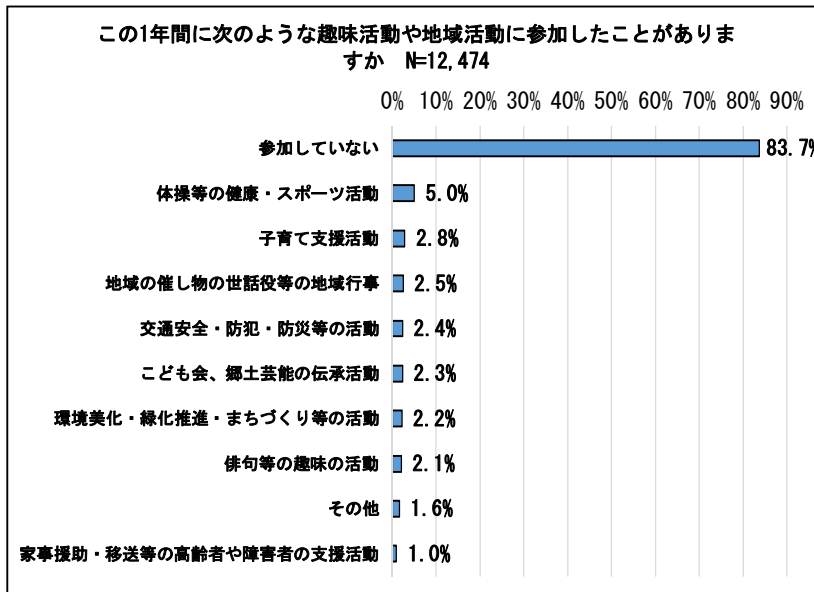
区によって有意な違いはなかった。



p=0.062

問59 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。(〇はいくつでも)

「趣味や地域の活動などには参加していない」と回答した人の割合は、83.7%であった。



性別・年代別比較

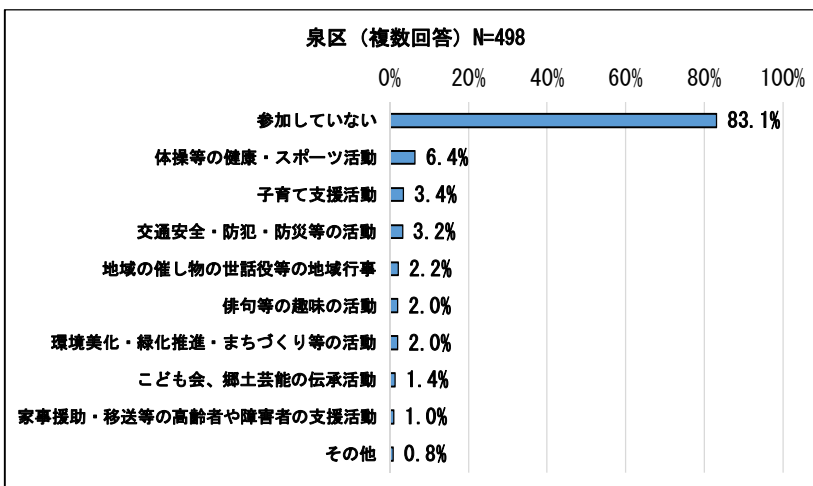
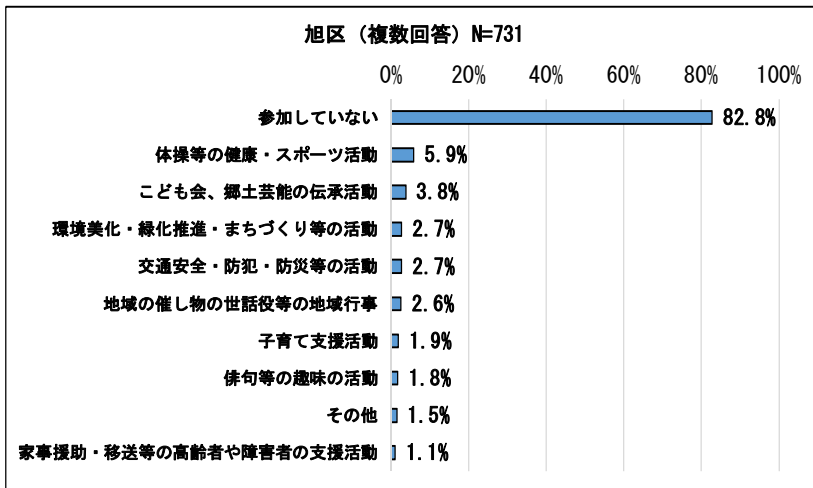
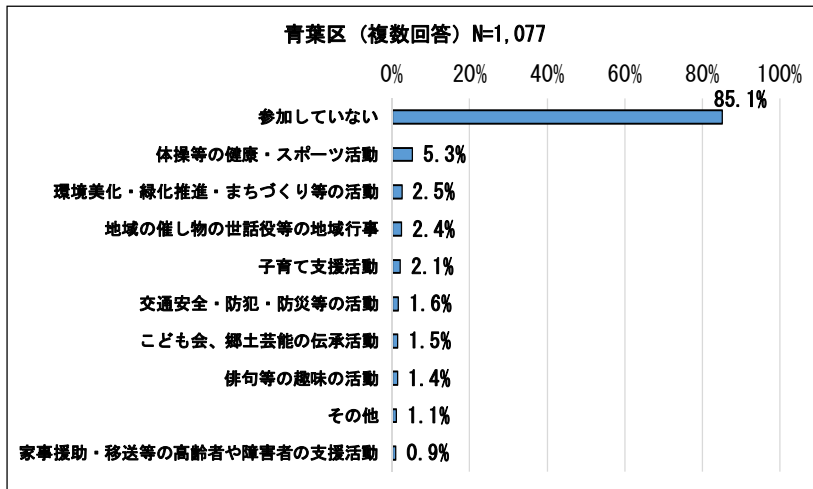
男女ともに、「趣味や地域の活動などには参加していない」と回答した人の割合が最も多く、次に、男性はどの年代も「体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動」、女性は20歳代と30歳代は「子育て支援活動」、40歳代は「子ども会、郷土芸能の伝承等の活動」、50歳代以降は「体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動」であった。

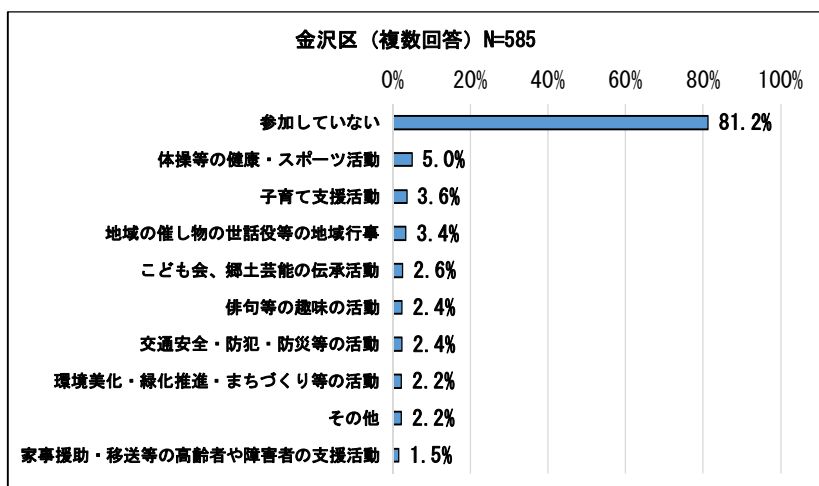
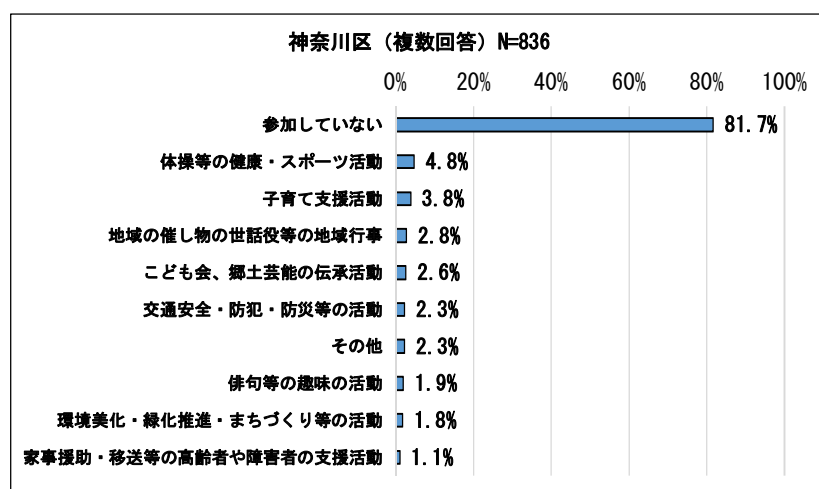
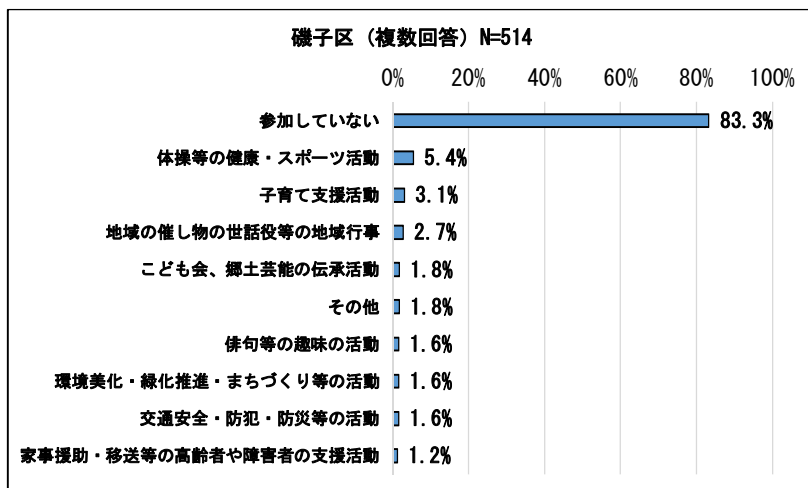
この1年間に次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか
(複数回答)

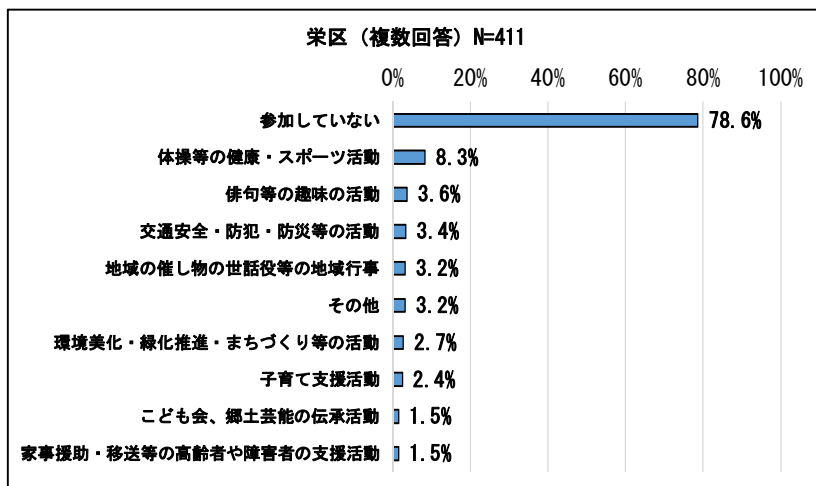
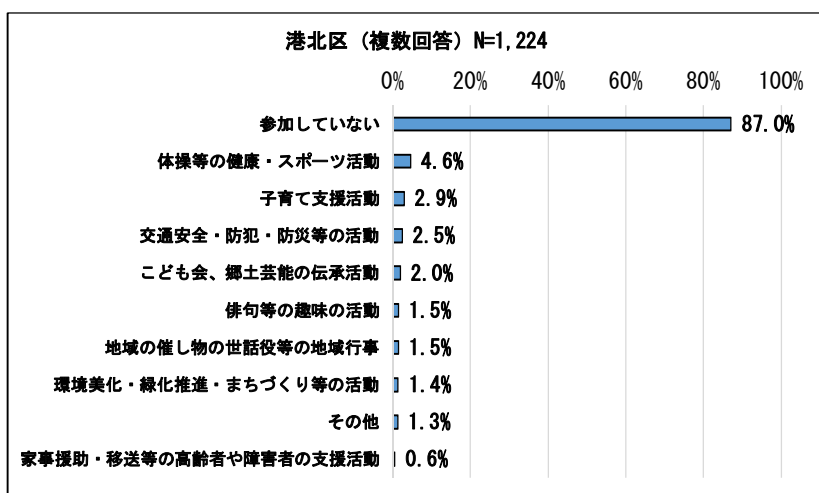
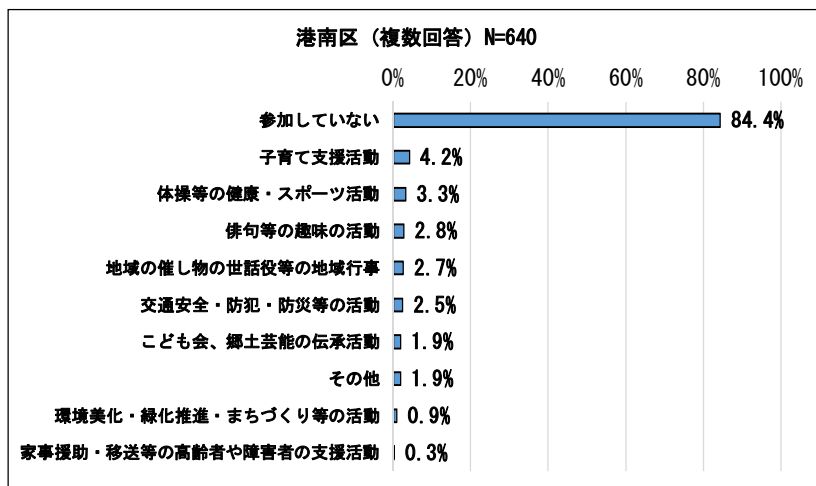
| | 全体 | 俳句等の趣味の活動 | 体操等の健康・スポーツ活動 | 子ども会、郷土芸能等の伝承活動 | 環境美化・緑化促進・まちづくり等の活動 | 交通安全・防犯・防災等の活動 | 家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動 | 子育て支援活動 | 地域の催し物の世話役等の地域行事 | その他 | 参加していない |
|------|-------|-----------|---------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|---------|------------------|------|--------------|
| 全体 | 12452 | % | | | | | | | | | |
| 男性全体 | 6798 | 1.5% | 5.2% | 2.2% | 2.8% | 2.9% | 1.0% | 1.6% | 2.8% | 1.4% | 84.7% |
| 20歳代 | 369 | 1.6% | 5.4% | 3.3% | 5.4% | 2.4% | 2.4% | 2.2% | 1.1% | 0.5% | 83.2% |
| 30歳代 | 942 | 2.4% | 5.6% | 3.7% | 3.6% | 3.0% | 2.0% | 4.5% | 3.0% | 0.5% | 82.8% |
| 40歳代 | 2060 | 1.1% | 3.9% | 2.4% | 2.3% | 2.9% | 1.0% | 1.7% | 2.7% | 0.8% | 86.5% |
| 50歳代 | 2710 | 1.1% | 4.8% | 1.7% | 2.4% | 2.6% | 0.7% | 0.8% | 2.7% | 1.3% | 86.8% |
| 60歳代 | 717 | 2.5% | 9.5% | 0.8% | 3.5% | 4.3% | 0.0% | 0.4% | 4.0% | 4.7% | 75.2% |
| 女性全体 | 5654 | 2.7% | 4.8% | 2.5% | 1.4% | 1.7% | 0.9% | 4.3% | 2.1% | 1.9% | 82.7% |
| 20歳代 | 657 | 0.9% | 2.4% | 2.6% | 1.7% | 1.2% | 1.4% | 7.2% | 1.4% | 0.8% | 85.1% |
| 30歳代 | 1505 | 1.7% | 1.6% | 3.0% | 0.7% | 1.6% | 0.5% | 7.8% | 1.1% | 0.3% | 85.3% |
| 40歳代 | 1483 | 1.1% | 3.4% | 4.0% | 1.1% | 1.8% | 0.8% | 3.0% | 1.6% | 1.1% | 86.7% |
| 50歳代 | 1259 | 2.5% | 4.8% | 1.2% | 1.4% | 1.4% | 0.7% | 1.5% | 2.3% | 2.2% | 87.1% |
| 60歳代 | 750 | 9.9% | 16.1% | 0.5% | 3.3% | 2.8% | 1.9% | 2.1% | 5.2% | 6.9% | 60.1% |

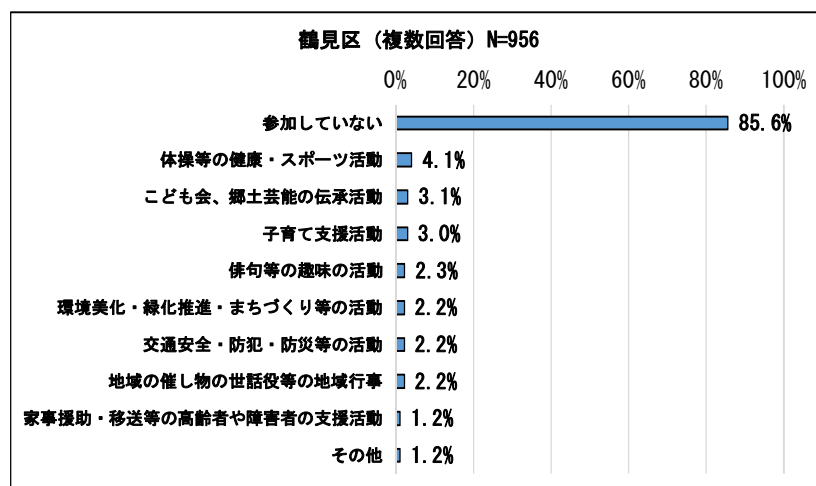
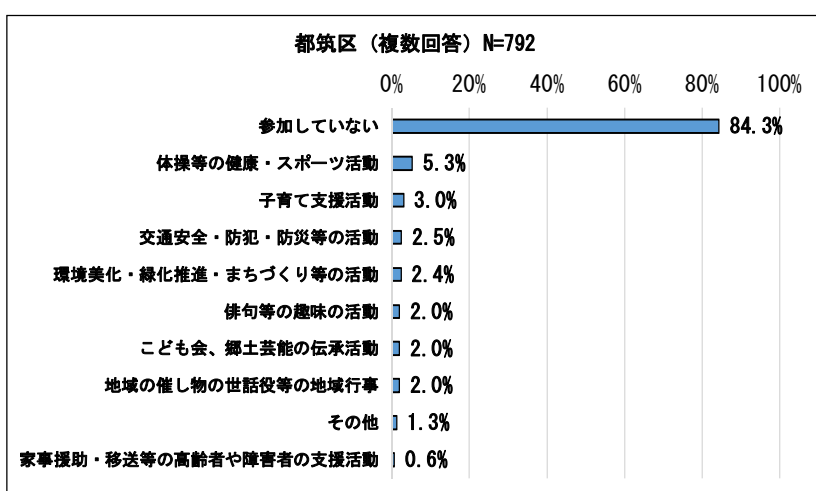
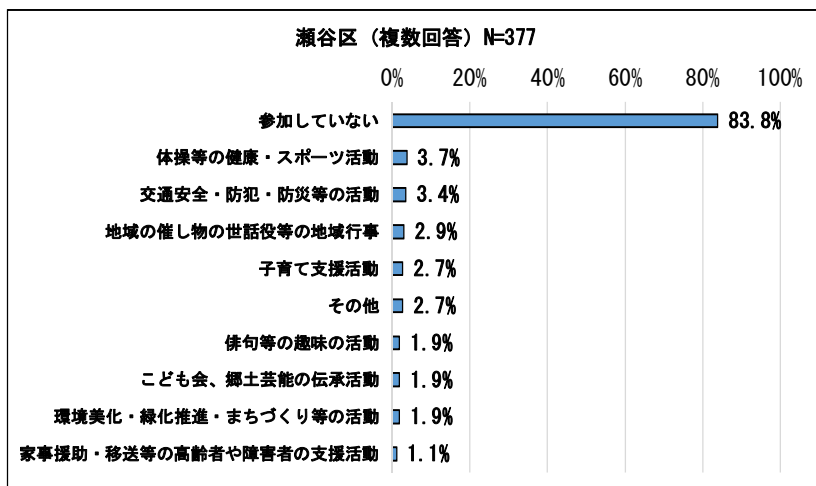
18区比較

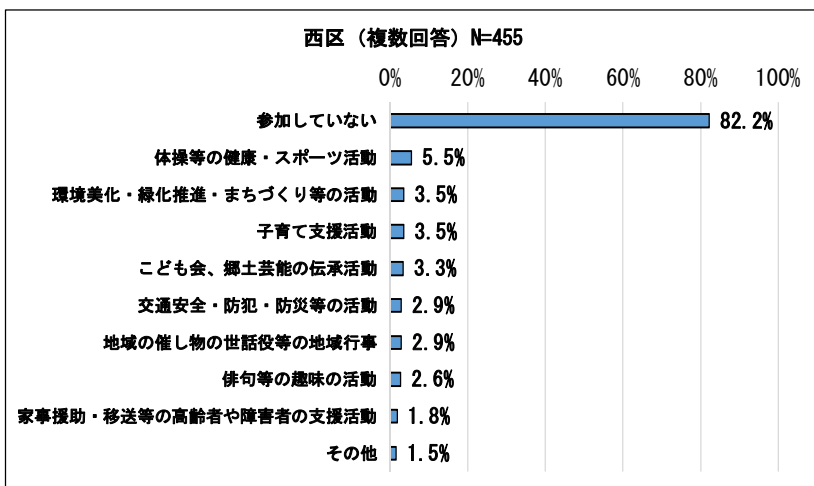
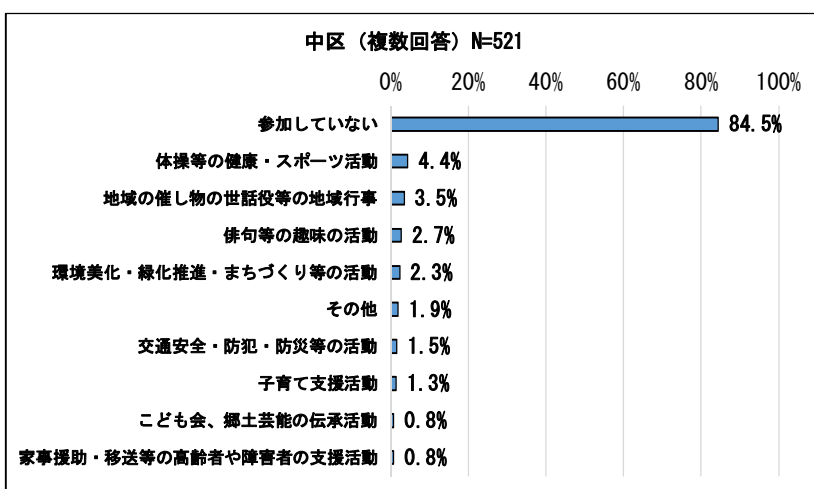
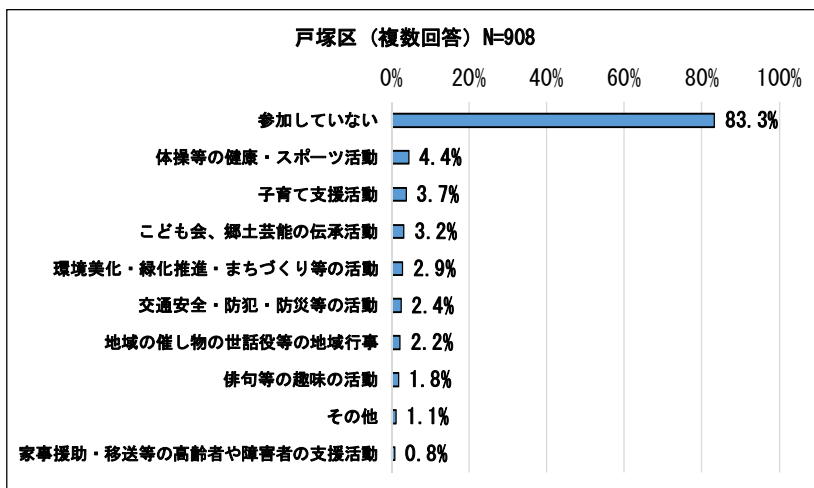
どの区も「趣味や地域の活動などには参加していない」と回答した人の割合が最も多かった。

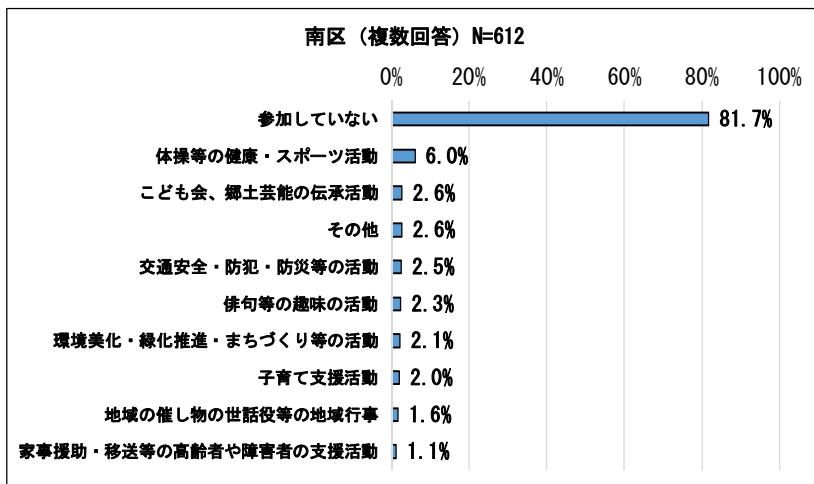
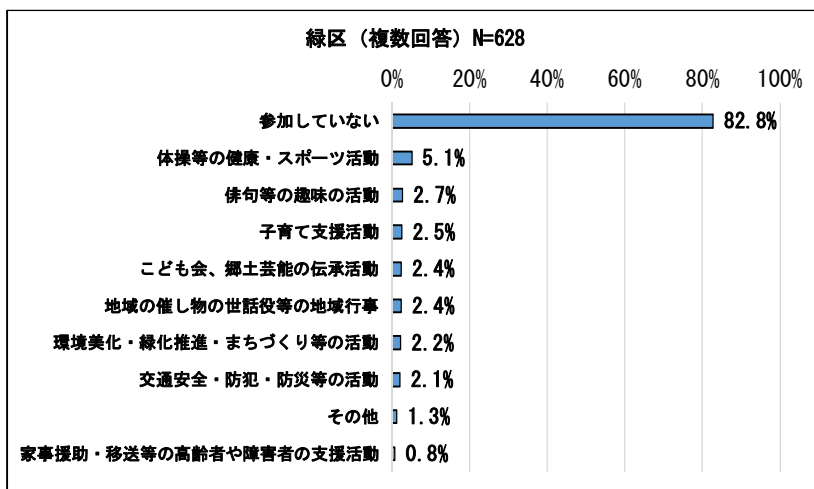
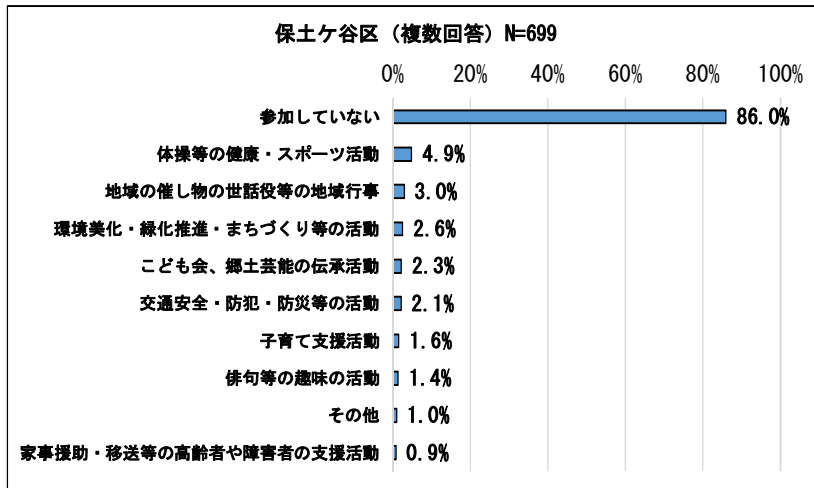








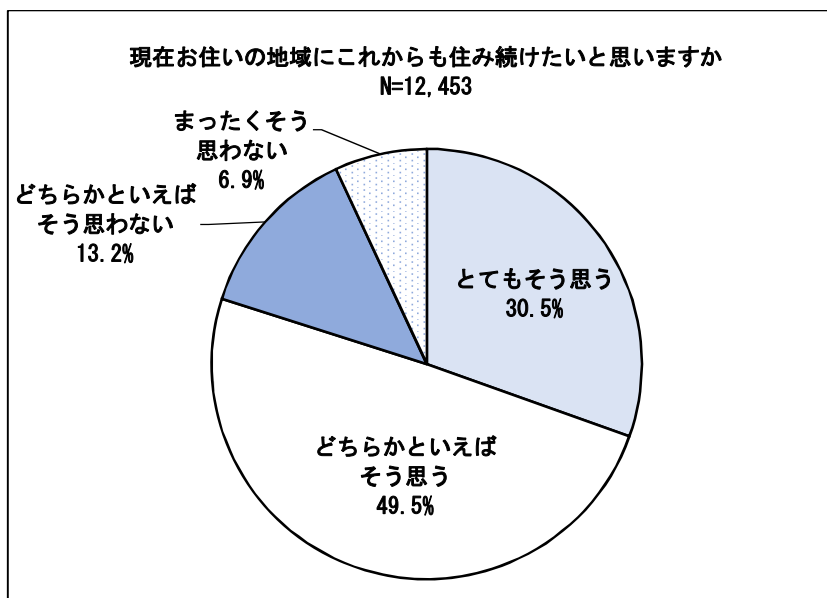




問60 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。（各項目について、ひとつずつ○をしてください）

ア. 現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、80.0%であった。

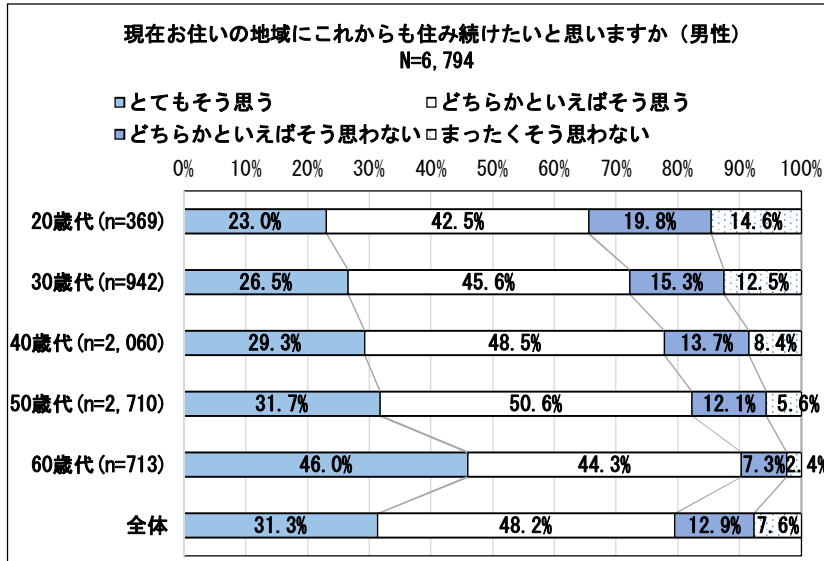


※健康横浜21の指標

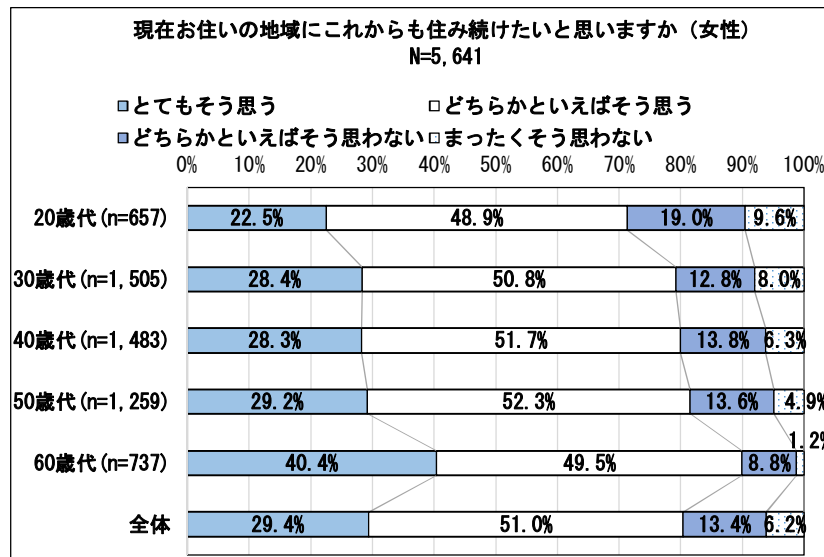
「現在住んでいる地域にこれからも住み続けたい者」とは、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した者。

性別・年代別比較

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加していた。



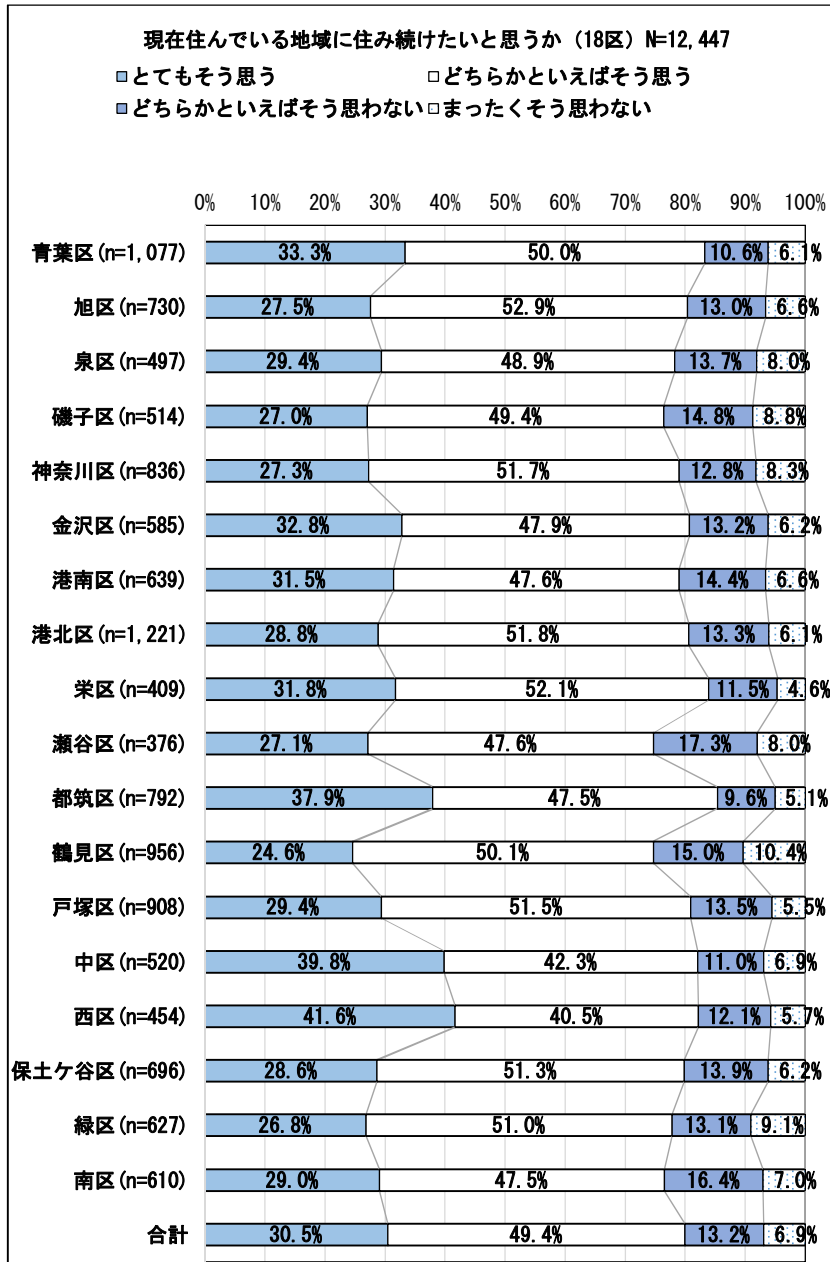
p<0.05



p<0.05

18区比較

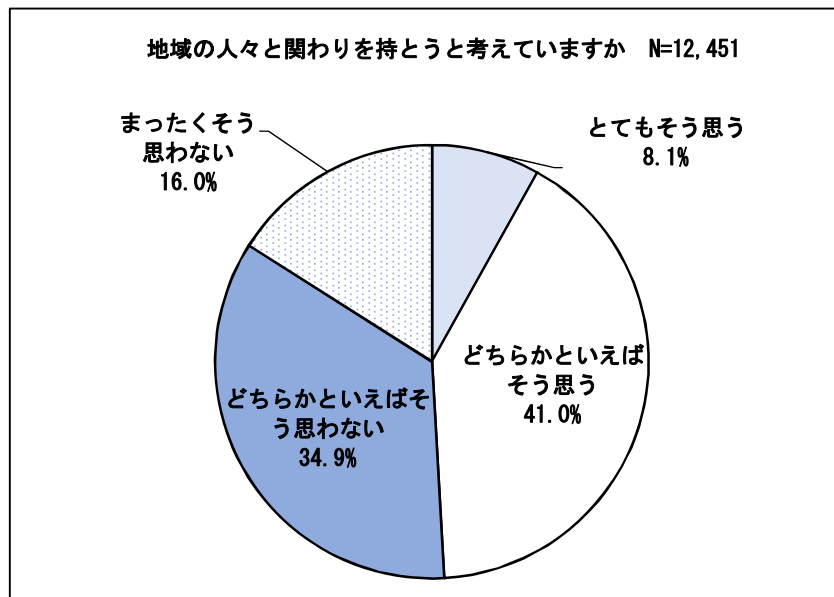
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、都筑区（85.4%）が最も多く、鶴見区と瀬谷区（74.7%）が最も少なかった。



p < 0.05

イ. 地域の人々と関わりを持とうと考えていますか

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、49.1%であった。

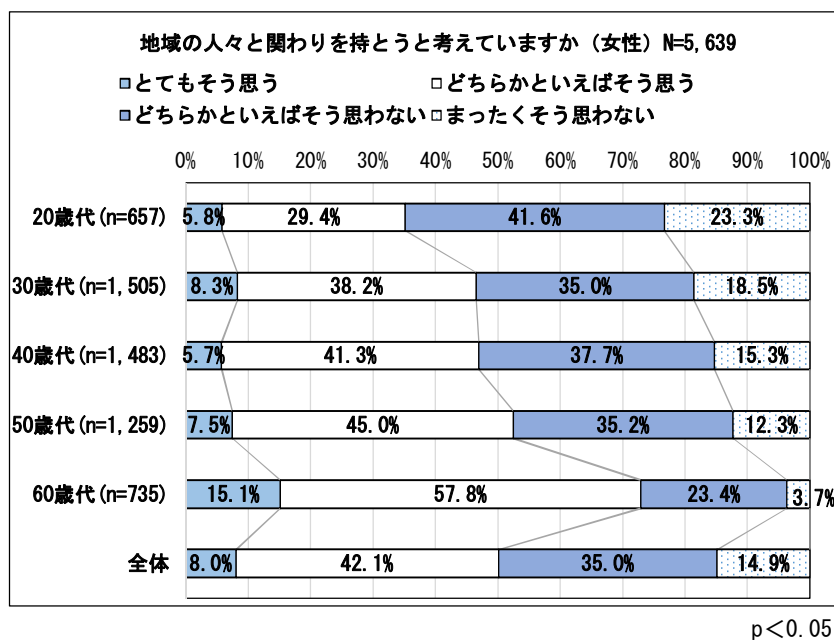
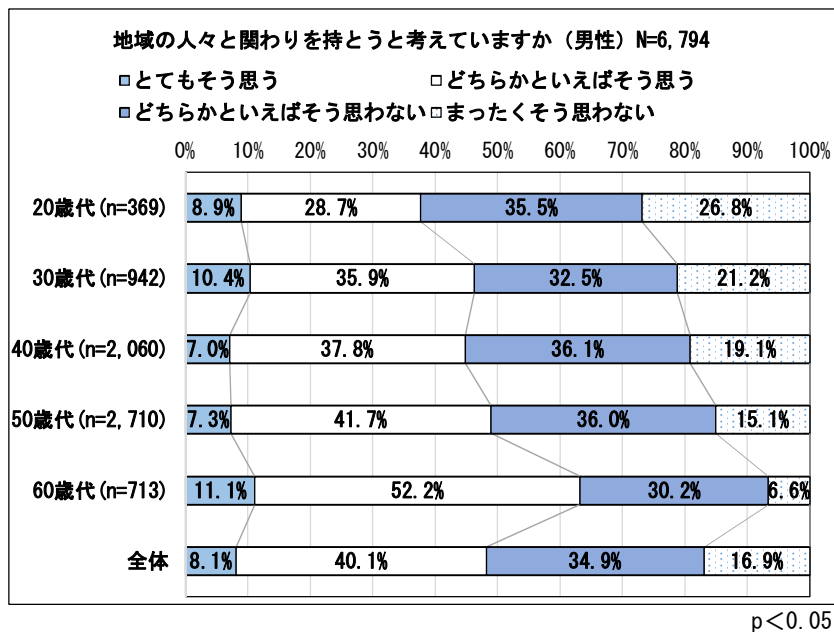


※健康横浜21の指標

「地域の人々との関わりを持とうと思う者」とは、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した者。

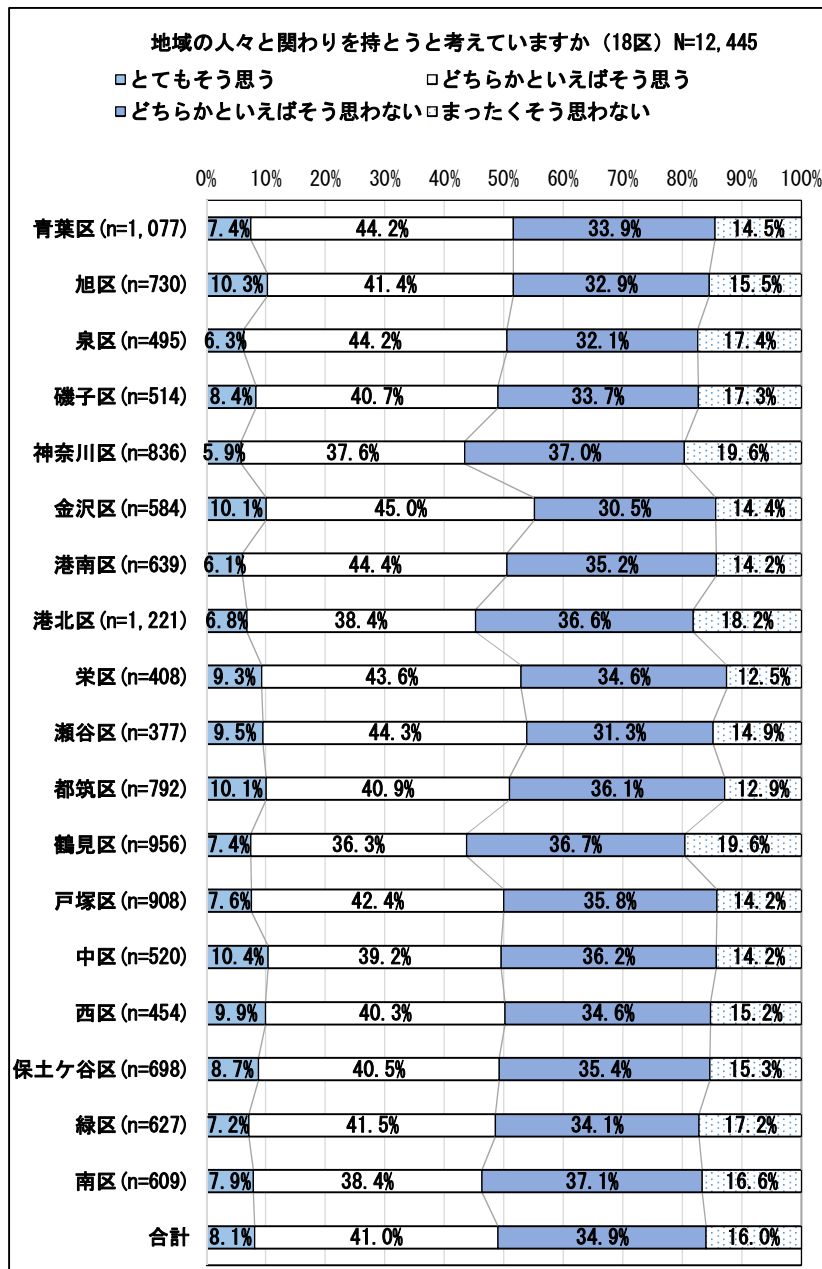
性別・年代別比較

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけて増加するも40歳代で減少、50歳代から再び増加していた。女性は年代が上がるにつれて増加していた。



18区比較

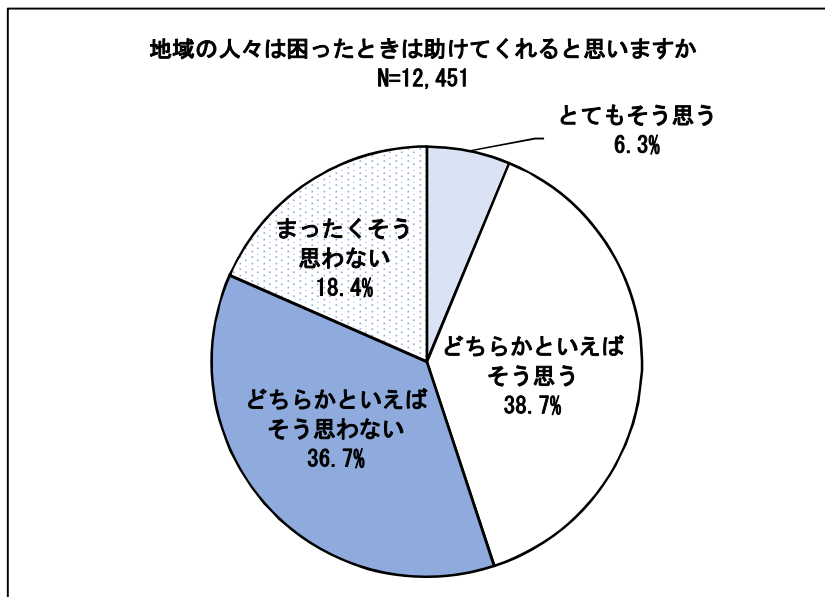
「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は金沢区（55.1%）が最も多く、神奈川区（43.5%）が最も少なかった。



p<0.05

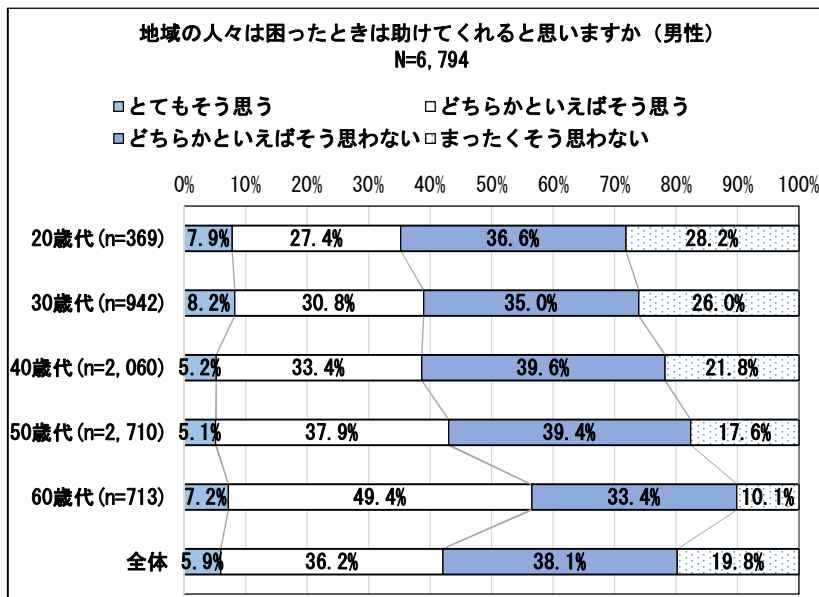
ウ. 地域の人々は困ったときは助けてくれると思いますか

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、45.0%であった。

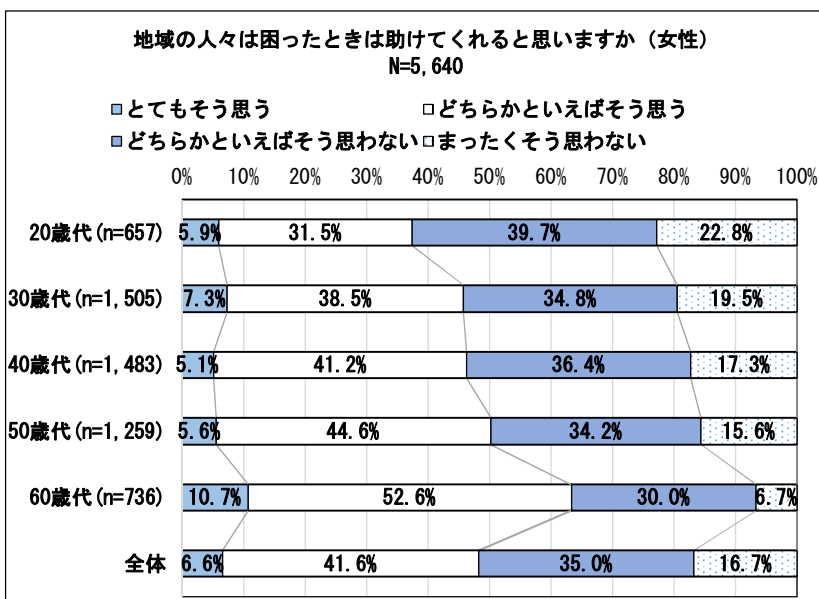


性別・年代別比較

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、男性は30代までは増加し、40代で微減。50代以降は再び増加していた。女性は年代が上がるにつれて増加していた。



p<0.05

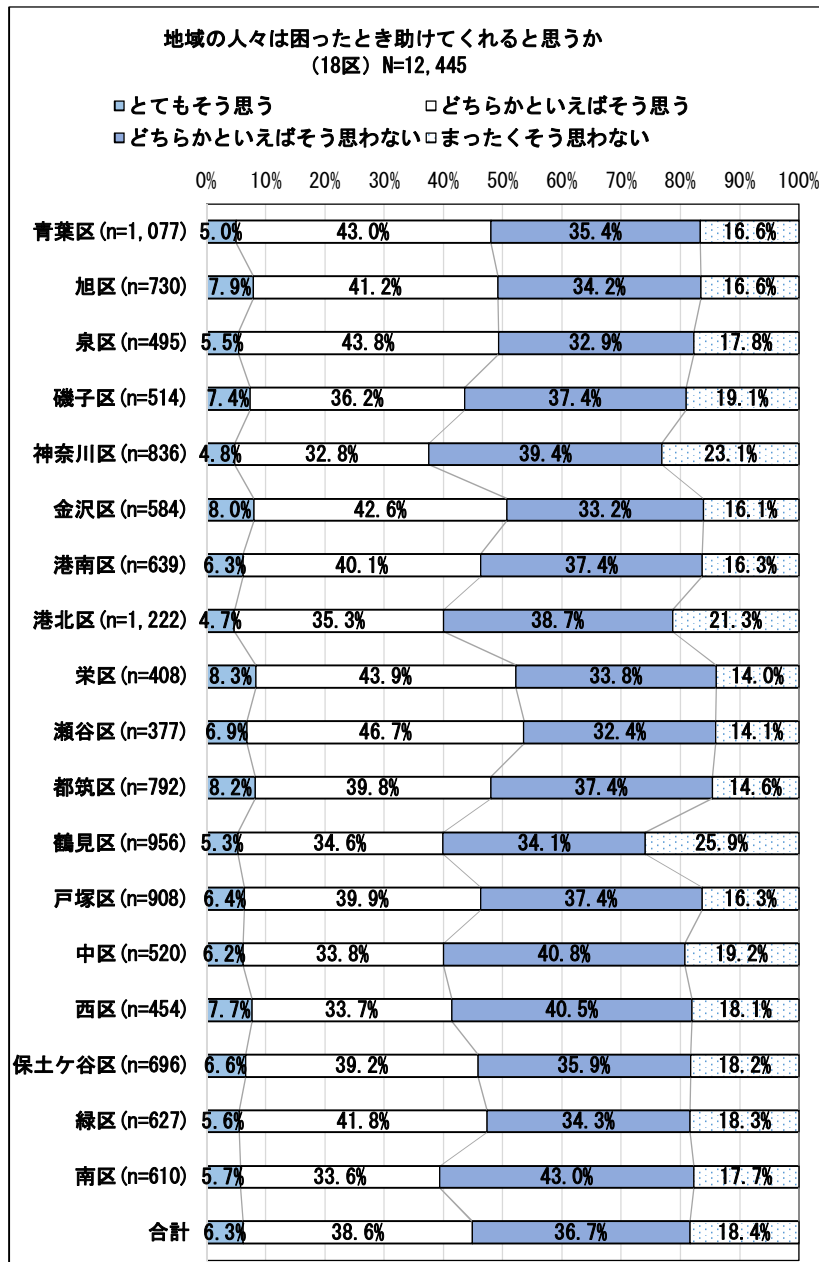


p<0.05

なお、男女間で見比べると、「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は、どの年代も男性より女性の方が多く、特に40歳代では7.7ポイント上回っていた。

18区比較

「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は瀬谷区（53.6%）が最も多く、神奈川区（37.6%）が最も少なかった。



p<0.05

IV. 調査票

健康に関する市民意識調査 調査票

■ 健康管理についておうかがいします。

問1 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。最も近いと思うものをお選びください。
(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 健康である | 3. どちらかという健康ではない |
| 2. どちらかという健康である | 4. 健康ではない |

問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ある ⇒ 問3へ | 2. ない ⇒ 問4へ |
|-------------|-------------|

問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。

それはどのようなことに影響がありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など) |) |
| 2. 外出(時間や作業量などが制限される) | |
| 3. 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される) | |
| 4. 運動(スポーツを含む) | |
| 5. その他(| |

問4 あなたはどのような内容について健康管理をしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 管理していない ⇒ 問7へ | |
| 2. 体温 | 11. 経皮的動脈血酸素飽和度(SPO2) |
| 3. 血圧 | 12. 食事 |
| 4. 心拍数 | 13. 摂取カロリー(エネルギー) |
| 5. 体重 | 14. 消費カロリー(エネルギー) |
| 6. 体脂肪率 | 15. 生理周期 |
| 7. 身長 | 16. 薬の管理 |
| 8. 歩数・歩行距離 | 17. 健診・検診結果 |
| 9. 運動 | 18. その他(|
| 10. 睡眠 |) |

問5 問4で「2.~18.」を選択した方のみお答えください。

あなたは現在、ご自身の健康を管理するために活用しているものはありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 体温計 | 6. 横浜市健康手帳 |
| 2. 血圧計 | 7. お薬手帳 |
| 3. 体重計 | 8. スマートフォン・タブレット・パソコン |
| 4. 歩数計 | 9. ウェアラブルデバイス* |
| 5. パルスオキシメーター* | 10. その他(|
| |) |

パルスオキシメーター*

指先や耳たぶなどにつけて
脈拍数と経皮的動脈血酸素飽和度 (SP02) を測定する機器



ウェアラブルデバイス*

腕や頭部など、身体に装着して健康を管理する機器



補問5-1 問5で「8. スマートフォン・タブレット・パソコン」と選択した方のみお答えください。(インターネット調査のみ)

「スマートフォン・タブレット・パソコン」を用いて、ご自身の健康を管理する際に活用しているものは、どのようなものがありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. アプリケーション | |
| 2. インターネットブラウザ (企業が提供する専用サイト等) | |
| 3. その他 (|) |

問6 現在活用している方も含め、今後、ご自身の健康を管理するためスマートフォン・タブレットのアプリケーションやウェアラブルデバイスを活用したいと思いますか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. とてもそう思う | 3. あまり思わない |
| 2. そう思う | 4. 思わない |

問7 この1年間、あなたはどのくらいの頻度で **体重** を測定していますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. 毎日 | 4. 年に1~2回程度 |
| 2. 週1回以上 | 5. 測定していない |
| 3. 月に1回程度 | 6. 測定できない (体重計がない) |

問8 この1年間、あなたは **自宅** でどのくらいの頻度で **血圧** を測定していますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 毎日 | } → 問9へ |
| 2. 週1回以上 | |
| 3. 月に1回程度 | } → 問10へ |
| 4. 年に1~2回程度 | |
| 5. 測定していない | } → 問9へ |
| 6. 測定できない | |

問9 問8で、自宅で血圧を「5. 測定していない」「6. 測定できない」と選択した方のみお答えください。理由を以下からお選びください。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. 健診で異常がないから | 5. 特に理由はない |
| 2. 血圧に関心がないから | 6. その他 (|
| 3. 血圧計が自宅にないから |) |
| 4. 自宅以外の場所で血圧を測っているから | |

問 10 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。

(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 知っている | 3. どちらかといえば知らない |
| 2. どちらかといえば知っている | 4. 知らない |

問 11 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

- | |
|------------------------------|
| 1. 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない |
| 2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う |
| 3. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる |
| 4. 改善が必要だと思わない |
| 5. 関心がない |

問 12 次にあげた健康づくり情報のうち、あなたが知りたいと思う情報はありますか。

(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. 年齢や自分のからだにふさわしい運動の種類や方法 |
| 2. 運動ができる施設や場所 |
| 3. 食事や栄養の知識・工夫 |
| 4. 歯の健康 |
| 5. たばこの害の知識や禁煙の方法 |
| 6. 生活習慣病予防について |
| 7. 健康診断の内容や健診結果の見方 |
| 8. 地域で実施している健康イベントや講座 |
| 9. 健康づくりを一緒に行うサークル等 |
| 10. その他 () |
| 11. 特にない |

問 13 あなたは健康づくりに関する情報を主にどこから入手していますか。(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. マスメディア (テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等) |
| 2. インターネット |
| 3. 市の広報誌、リーフレット |
| 4. 市役所・区役所 (福祉保健センター) |
| 5. 医療機関・薬局 |
| 6. 勤め先が実施する講座 |
| 7. 民間企業等が一般向けに実施する講座 |
| 8. 電車やバスの車内広告 |
| 9. 家族・知人 |
| 10. その他 () |
| 11. あてはまるものはない |

問 14 あなたはこれまでに、生活習慣病*といわれる病気と診断されたことはありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

生活習慣病*

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称です。がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）、心疾患（狭心症、心筋梗塞等）などは生活習慣病であるとされています。

| | 1. 診断されたことがある | 2. 診断されたことがない |
|--------------------|---------------|---------------|
| ア. がん | 1 | 2 |
| イ. 糖尿病 | 1 | 2 |
| ウ. 脂質異常症 | 1 | 2 |
| エ. 高血圧症 | 1 | 2 |
| オ. 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等） | 1 | 2 |
| カ. 心疾患（狭心症、心筋梗塞等） | 1 | 2 |

問 15 問 14 で「イ. 糖尿病」に「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。

糖尿病の治療（定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。

（○はひとつ）

1. 過去から現在に至るまで継続的に受けている
2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない
4. これまで治療を受けたことはない

問 16 あなたは以下の言葉を聞いたことがありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

| | 1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている | 2. 言葉は知っていたが意味は知らない | 3. 言葉も意味も知らない |
|---------------------|----------------------------|------------------------|------------------|
| ア. 健康寿命 | 1 | 2 | 3 |
| イ. ロコモティブ シンドローム | 1 | 2 | 3 |
| ウ. フレイル | 1 | 2 | 3 |
| エ. オーラルフレイル | 1 | 2 | 3 |

■ **新型コロナウイルス感染症の関連についておうかがいします。**

問 17 あなたが感染症対策のために心掛けていることはありますか。 (○はいくつでも)

1. 手洗いや手指消毒をこまめに行う
2. 共用部をアルコール等で消毒する
3. 人との距離が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをする
4. 室内はこまめに換気をする
5. 「3密」(密集、密接、密閉) を避ける
6. 体温測定や健康チェックを毎日行う
7. 発熱又は風邪の症状がある場合は無理をせずに自宅で療養する
8. その他 ()
9. 心掛けていることはない

問 18 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛などが求められる中で、あなたの日常生活に健康維持を妨げる変化はありましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事が不規則になった、間食が増えた
2. (飲酒する人のみ) お酒を飲む量が増えた
3. (喫煙する人のみ) タバコを吸う量が増えた
4. 運動する機会や運動量、歩数が減った
5. よく眠れなくなった、睡眠の質が下がった
6. かかりつけ医やかかりつけ歯科医を受診する機会が減った
7. 例年受診している健康診断や検診(がん検診など)を受診しなかった
8. 地域や職場の同僚、友達との交流が減った
9. その他 ()
10. あてはまるものはない

問 19 新型コロナウイルスの感染拡大を機に、あなたの健康への意識は高まったと思いますか。あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. 健康への意識は高まった ➡ 問 20 へ
2. 健康への意識は変わらない ➡ 問 21 へ
3. 健康への意識は低くなった ➡ 問 21 へ

問 20 問 19 で「1. 健康への意識は高まった」と選択した方のみお答えください。

どのように健康への意識が高まりましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事のバランスに気を配るようになった
2. (飲酒する人のみ) お酒の量を減らしたり、禁酒をした
3. (喫煙する人のみ) タバコを控えたり、禁煙をした
4. 運動を心掛けるようになった
5. 休養や睡眠を意識して取るようになった
6. 食後の歯磨きを心掛けるようになった
7. 感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手するようになった
8. その他 ()

問 27 問 26 で「1. 言葉も内容も知っている」と選択した方のみお答えください。


あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない

問 28 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない
5. そのような表示は見たことがない

<栄養成分表示>



| 栄養成分表示 1食当たり | |
|-----------------|---------|
| エネルギー | 702kcal |
| たんぱく質 | 18.5 g |
| 脂質 | 18.4 g |
| 炭水化物 | 115.6 g |
| 食塩相当量 | 3.3 g |
| ○○○○○ | ○ g |

問 29 あなたが 外食するときのメニュー選び で、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. おいしさ | 5. 料理が出てくる時間 |
| 2. 栄養バランス | 6. エネルギー (カロリー) |
| 3. 量 | 7. その他 () |
| 4. 価格 | 8. 重要視していることはない |

問 30 あなたが 弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. おいしさ | 5. エネルギー (カロリー) |
| 2. 栄養バランス | 6. その他 () |
| 3. 量 | 7. 重要視していることはない |
| 4. 価格 | |

問 31 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容がありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 野菜を多く食べられる工夫 | 4. 朝食を簡単にとる方法 |
| 2. 塩分を控えた食事の工夫 | 5. その他 () |
| 3. バランスの良い食事の内容 | 6. 特にない |

問 32 あなたは、食品の安全性に関する知識 (食品の表示の見方や食中毒菌について等) がありますか
(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 知識がある | 3. どちらかといえば知識がない |
| 2. どちらかといえば知識がある | 4. 知識がない |

問 33 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものをお選びください。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

<主食・主菜・副菜の説明>

※飲み物やサプリメント等だけを
 った場合は、「食べる」に含みません。



| | 1. 毎日食べる | 2. 週4～6日 食べる | 3. 週2～3日 食べる | 4. ほとんど 食べない |
|---|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ア. <u>朝食</u> を食べていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| イ. <u>昼食</u> を食べていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ウ. <u>夕食</u> を食べていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| エ. <u>主食</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| オ. <u>主菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| カ. <u>副菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| キ. <u>1日2回以上</u> 、 <u>主食・主菜・副菜</u> すべてを食べることは、 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ク. ふだん、 <u>朝食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ケ. ふだん、 <u>夕食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |

→ 問 34 へ

問 39 あなたは、次にあげる食育に関する項目に関心がありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

| | 1. 関心がある | 2. どちらか といえば 関心がある | 3. どちらか といえば 関心がない | 4. 関心がない |
|-----------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|
| ア. 「食育」について | 1 | 2 | 3 | 4 |
| イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ウ. 自給率、食料品等の輸入について | 1 | 2 | 3 | 4 |
| エ. 生産者との交流や生産の場を知ること | 1 | 2 | 3 | 4 |
| オ. 市民農園などで農作業を体験すること | 1 | 2 | 3 | 4 |
| カ. 家族と食事を作ること | 1 | 2 | 3 | 4 |
| キ. よく噛んで味わって食べること | 1 | 2 | 3 | 4 |

■ **運動習慣についておうかがいします。**

問 40 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。
(○はひとつ)

- | |
|---|
| 1. している ➡ 問 41 へ 2. していない ➡ 問 42 へ 3. 健康上の理由でしていない ➡ 問 42 へ |
|---|

問 41 問 40 で「1. している」と選択した方のみお答えください。

この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. やっている | 2. やっていない |
|----------|-----------|

問 42 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. 毎日 | 4. 年に1～2回程度 |
| 2. 週1回以上 | 5. 測定していない |
| 3. 月に1回程度 | 6. 測定できない |
| (歩数計やスマートフォンの歩数計アプリを持っていない) | |

問 43 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
3. 知らない

問 44 あなたは「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか。(○はひとつ)

1. 参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを使用している
2. 参加しているが、現在、歩数計やスマートフォンアプリを使用していない
3. 参加していない

■ タバコについておうかがいします。

問 45 あなたはこれまでに習慣的にタバコ(加熱式タバコも含む)を吸っていたことがありますか。
タバコを吸わない方もお答えください。(○はひとつ)

1. 現在も毎日吸っている → 問 46 へ
2. 現在も時々吸っている → 問 46 へ
3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない → 問 47 へ
4. 吸わない → 問 47 へ

問 46 問 45 で「1. 現在も毎日吸っている」「2. 現在も時々吸っている」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

1. 今すぐやめたい
2. 3か月以内にやめたい
3. 6か月以内にやめたい
4. 将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない
5. やめようとは思わない

問 47 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。
知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. がん(肺、口腔・咽頭、食道等) | 7. 脳卒中 |
| 2. 妊婦・胎児への影響 | 8. 歯周病 |
| 3. 動脈硬化 | 9. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 4. ぜんそく | 10. 糖尿病 |
| 5. 肺気腫 | 11. 乳幼児突然死症候群 |
| 6. 心臓病(狭心症等) | 12. 知っているものはない |

問 48 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 病名もどのような病気かも知っている
2. 病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない
3. 病名もどのような病気かも知らない

問 49 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 家庭内 | 7. 飲食店 |
| 2. 職場内 | 8. 歩きタバコ |
| 3. 公園 | 9. 路上喫煙 |
| 4. 行政機関 | 10. 屋外喫煙所の周囲 |
| 5. 公共施設 | 11. 機会はなかった |
| 6. 医療機関 | |

■ 飲酒についておうかがいします。

問 50 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 毎日 | } → 問51へ |
| 2. 週5～6日 | |
| 3. 週3～4日 | |
| 4. 週1～2日 | |
| 5. 月に1～3日 | } → 問52へ |
| 6. ほとんど飲まない | |
| 7. 飲まない | |
| 8. やめた | |

問 51 問50で「1.～5.」と選択した方のみお答えください。

お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

清酒に換算してあてはまるものひとつをお選びください。(〇はひとつ)

＜お酒の換算量の説明＞ 清酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

| 酒の種類 | 清酒 | ビール | 焼酎 | ワイン | ウイスキー | 缶チューハイ |
|------|-------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | | | | | |
| 度数 | 15度 | 5度 | 25度 | 14度 | 43度 | 5度 |
| 適量 | 180ml 1合 | 500ml 中瓶1本 | 約110ml 0.6合 | 約180ml ワイン1/4本 | 60ml ダブル1杯 | 約520ml 1.5缶 |

- | |
|----------------------|
| 1. 0.5合(90ml)未満 |
| 2. 0.5合以上1合(180ml)未満 |
| 3. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 4. 2合以上3合(540ml)未満 |
| 5. 3合以上5合(900ml)未満 |
| 6. 5合(900ml)以上 |

■ 睡眠についておうかがいします。

問 52 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. まあまあとれている | 4. まったくとれていない |

■ 歯・口の健康についておうかがいします。

問 53 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

- | |
|-----------------|
| 1. 受けた |
| 2. 受けていない |
| 3. わからない・覚えていない |

問 54 自分の歯は何本ありますか。(○はひとつ)

自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを抜くと **全部で28本が正常** ですが、28本より多かたり少なかつたりすることもあります。0本の場合は00と書いてください。

自分の歯は

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

 本である。

補問 54-1 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることができますか。(○はひとつ)

(郵送調査のみ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. できている | 3. あまりできていない |
| 2. まあまあできている | 4. できていない |

問 55 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. 丁寧に時間をかけて歯磨きしている |
| 2. 歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している |
| 3. 食べ物に気をつけている |
| 4. よく噛んで食べるようにしている |
| 5. かかりつけの歯科医院を決めている |
| 6. 定期的な歯科健診や歯垢除去等を行っている |
| 7. 健口体操(口や舌の体操)を行っている |
| 8. 唾液腺マッサージを行っている |
| 9. その他 () |
| 10. 何もしていない |

問 56 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについて、ご存知ですか。

知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 糖尿病 | 6. 動脈硬化 |
| 2. 肺炎 | 7. 肥満 |
| 3. 早産・低体重児出産 | 8. がん |
| 4. 心筋梗塞 | 9. 知っているものはない |
| 5. 脳梗塞 | |

■ **健康を維持するための災害時の備えについておうかがいします。**

問 57 あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 飲料水を準備している |
| 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等）を準備している |
| 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等）を準備している |
| 4. （食事療法している方のみ）治療に合わせた食事を準備している |
| 5. （離乳食期のお子さんのいる方のみ）月齢に合わせた離乳食を準備している |
| 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品を準備している |
| 7. 災害用トイレを準備している |
| 8. （おむつを使用している方がご家庭にいる方のみ）多めにおむつを準備している |
| 9. 感染予防のため、マスク、アルコール等の消毒剤を準備している |
| 10. 非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している |
| 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るものをすぐに持ち出せるように準備している |
| 12. 常備薬（風邪薬、胃薬等）を準備している |
| 13. （治療している方のみ）治療に必要な薬をすぐに持ち出せるように準備している |
| 14. その他（) |
| 15. 準備していない |

■ **地域とのつながりについておうかがいします。**

問 58 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。(○はひとつ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 主催者として、現在も関わっている |
| 2. メンバーのひとりとして、現在も関わっている |
| 3. 関わっていたが途中でやめた |
| 4. 過去1年間に関わりはない |
| 5. 関わったことはない |

問 59 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1. 俳句・詩吟・陶芸等の趣味の活動 2. 体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動 3. こども会、郷土芸能の伝承等の活動 4. 環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動 5. 交通安全・防犯・防災等の活動 6. 家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動 7. 子育て支援活動 8. 地域の催し物の世話役等の地域行事 9. その他 () 10. 趣味や地域の活動などには参加していない |
|--|

問 60 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

| | 1. とてもそう 思う | 2. どちらか といえば そう思う | 3. どちらか といえば そう思わない | 4. まったく そう 思わない |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ア. 現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| イ. 地域の人々と関わりを持とうと考えていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ウ. 地域の人々は困ったときは助けてくれると思いますか | 1 | 2 | 3 | 4 |

■ ご自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問 61 あなたがお住まいの区をお選びください。（○はひとつ）

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

問 62 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）（郵送調査のみ）

※選択することに違和感のある場合は回答不要です

| | | |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問 63 あなたの年齢をご記入ください。（郵送調査のみ）

| | | |
|---|--|--|
| <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 | | |
| | | |

問 64 あなた自身を含めた同居している家族構成をお選びください。（○はひとつ）

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. 1人 | | | | | | | | |
| 2. 2人以上で20歳未満の同居家族はいない | | | | | | | | |
| 3. 2人以上で20歳未満の同居家族がいる | | | | | | | | |
| → <u>20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。</u> | | | | | | | | |
| <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| * 欄が不足する場合は下記にご記入ください | | | | | | | | |

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

1月31日（日）までにご投函ください。