

令和5年度 健康に関する市民意識調査  
—単純集計結果—

令和6年7月

横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市衛生研究所

## 調査概要

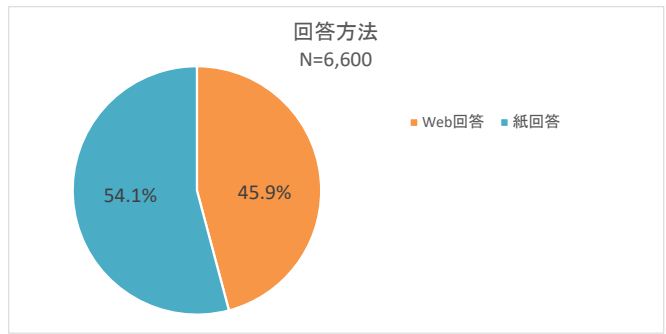
調査目的	令和6年度から計画期間を開始する第3期健康横浜21の策定時 値として、市民の健康に対する意識、運動や喫煙習慣の状況等を 明らかにするため、健康に関する市民意識調査を実施する。
調査対象	横浜市に居住している20～69歳の男女
抽出方法	住民基本台帳からの無作為抽出（20,000人）
調査方法	調査票を郵送し、郵送回答又はインターネット回答により回収
回収数	6,600人（回収率 33%）
調査期間	令和6年1月15日～令和6年1月31日
設問分野	健康管理、食生活、歯と口の健康、タバコ、飲酒、運動、睡眠、 地域とのつながり、健康を維持する暮らしの備え、健診

### < 単純集計結果を見る際の注意点 >

- 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 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計は100%を上回る。

## ■ 回答方法

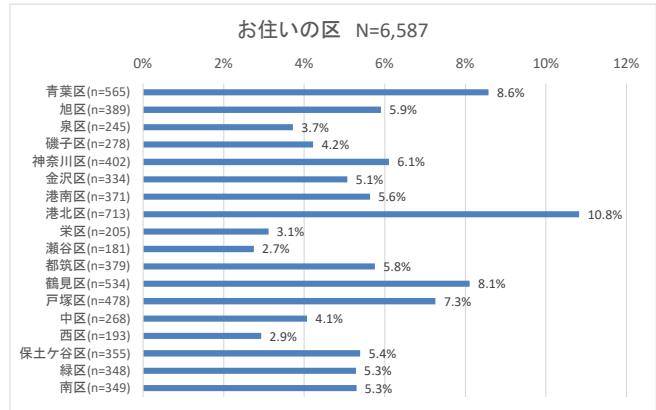
	人数	割合 (%)
WEB回答	3027	45.9%
紙回答	3573	54.1%
合計	6600	100.0%



## ■ ご自身(調査票の宛名の方)についてお伺いします。

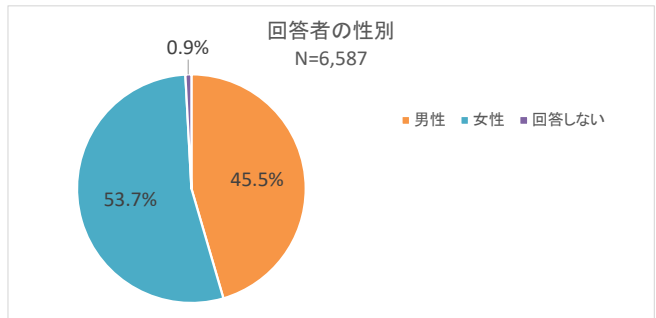
問1 あなたがお住まいの区をお選びください。

	人数	割合 (%)
青葉区	565	8.6%
旭区	389	5.9%
泉区	245	3.7%
磯子区	278	4.2%
神奈川区	402	6.1%
金沢区	334	5.1%
港南区	371	5.6%
港北区	713	10.8%
栄区	205	3.1%
瀬谷区	181	2.7%
都筑区	379	5.8%
鶴見区	534	8.1%
戸塚区	478	7.3%
中区	268	4.1%
西区	193	2.9%
保土ヶ谷区	355	5.4%
緑区	348	5.3%
南区	349	5.3%
合計	6587	100.0%



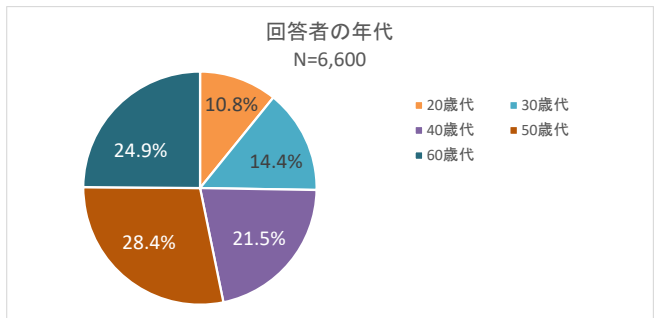
問2 あなたの性別をお選びください。

	人数	割合 (%)
男性	2995	45.5%
女性	3536	53.7%
回答しない	56	0.9%
合計	6587	100.0%



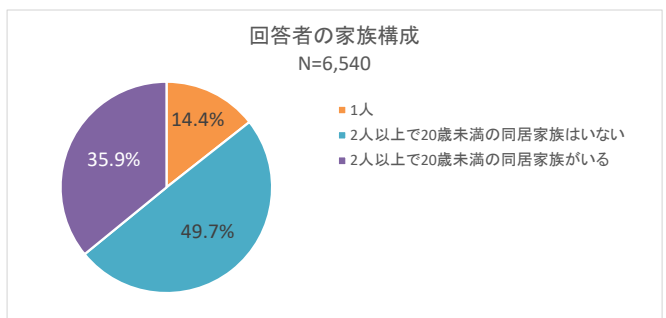
問3 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年12月1日時点)

	人数	割合 (%)
20-29歳 (20歳代)	716	10.8%
30-39歳 (30歳代)	952	14.4%
40-49歳 (40歳代)	1418	21.5%
50-59歳 (50歳代)	1873	28.4%
60-69歳 (60歳代)	1641	24.9%
合計	6600	100.0%



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。

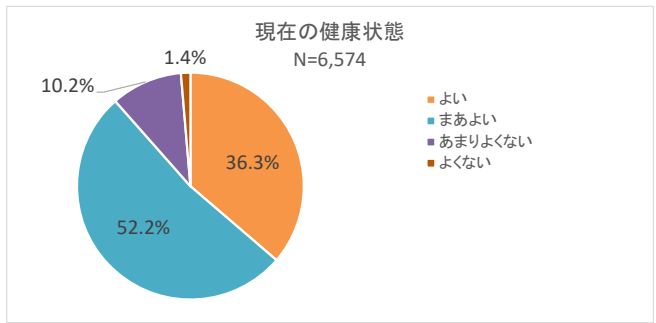
	人数	割合 (%)
1人	942	14.4%
2人以上で20歳未満の同居家族はいない	3251	49.7%
2人以上で20歳未満の同居家族がいる	2347	35.9%
合計	6540	100.0%



■ 健康管理についてお伺いします。

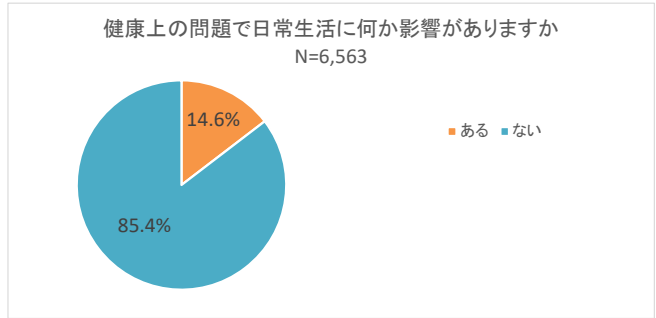
問5 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

	人数	割合 (%)
よい	2387	36.3%
まあよい	3430	52.2%
あまりよくない	668	10.2%
よくない	89	1.4%
合計	6574	100.0%



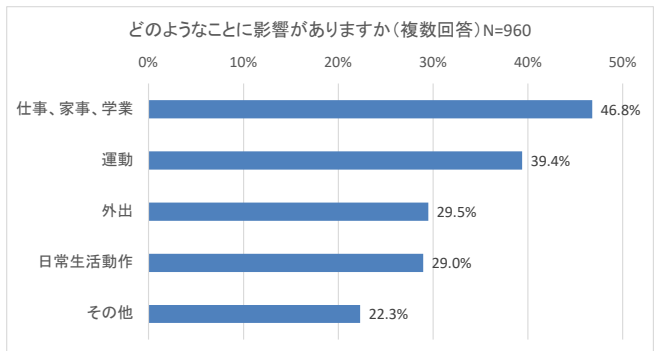
問6 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

	人数	割合 (%)
ある	960	14.6%
ない	5603	85.4%
合計	6563	100.0%



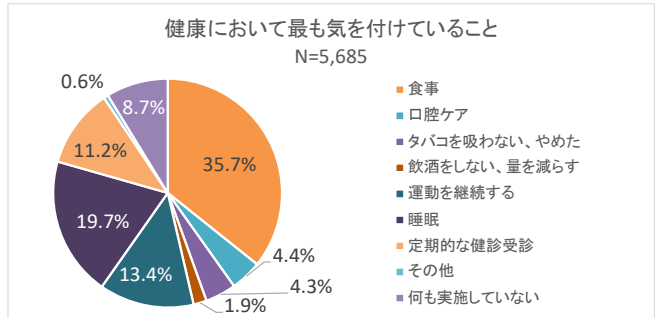
問7 問6で「1. ある」と選択した方のみお答えください。それはどのようなことに影響がありますか。

	人数	割合 (%)
仕事、家事、学業 (時間や作業量などが制限される)	449	46.8%
運動 (スポーツを含む)	378	39.4%
外出 (時間や作業量などが制限される)	283	29.5%
日常生活動作 (起床、衣服着脱、食事、入浴など)	278	29.0%
その他	214	22.3%



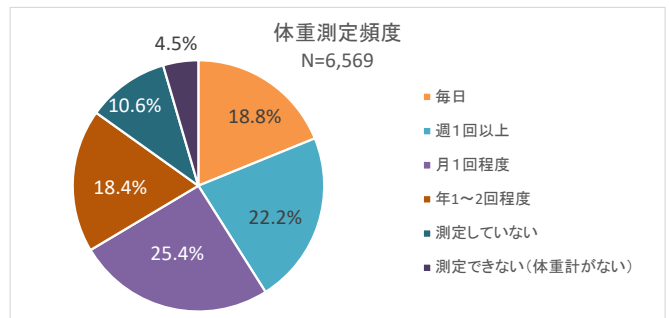
問8 あなたが健康において、最も気を付けていることは何ですか。

	人数	割合 (%)
食事 (バランス、野菜摂取、塩分を減らす等)	2031	35.7%
口腔ケア (定期的な歯科受診、セルフケア等)	251	4.4%
タバコを吸わない、やめた	246	4.3%
飲酒をしない、量を減らす	108	1.9%
運動を継続する	760	13.4%
睡眠 (睡眠時間の確保、睡眠の質の向上等)	1120	19.7%
定期的な健診受診	637	11.2%
その他	35	0.6%
何も実施していない	497	8.7%
合計	5685	100.0%



問9 あなたはこの1年間、自宅でどのくらいの頻度で体重を測定していますか。

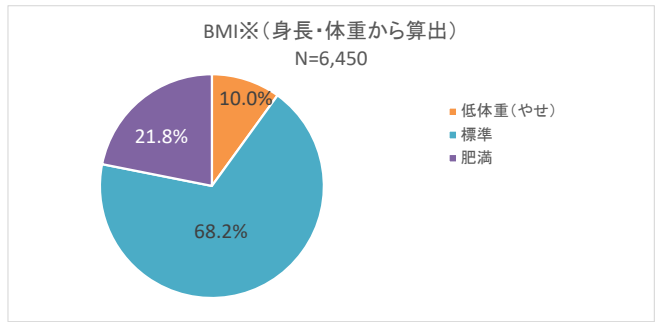
	人数	割合 (%)
毎日	1237	18.8%
週1回以上	1457	22.2%
月1回程度	1671	25.4%
年1~2回程度	1211	18.4%
測定していない	696	10.6%
測定できない (体重計がない)	297	4.5%
合計	6569	100.0%



問10 あなたの現在の身長、体重を教えてください。

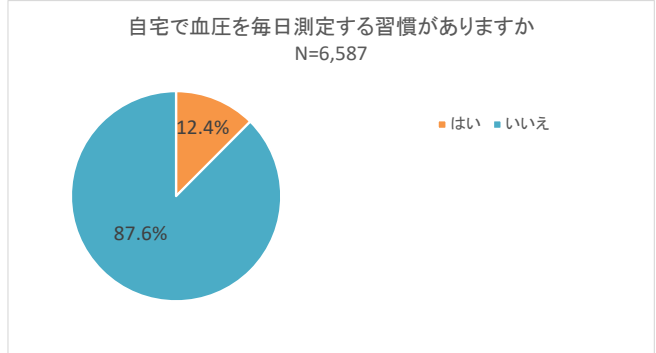
	人数	割合 (%)
低体重(やせ)	642	10.0%
標準	4399	68.2%
肥満	1409	21.8%
合計	6450	100.0%

※BMI  
 身長(m) × 身長(m) ÷ 体重(kg)  
 低体重(やせ) : 18.5未満  
 標準 : 18.5~25  
 肥満 : 25以上



問11 あなたは自宅で血圧を毎日測定する習慣がありますか。

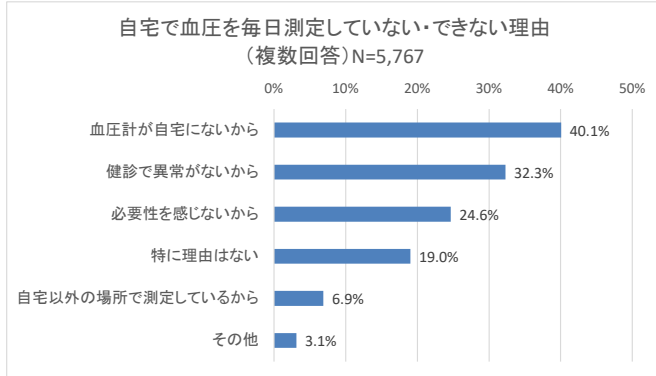
	人数	割合 (%)
はい	820	12.4%
いいえ	5767	87.6%
合計	6587	100.0%



問12 問11で「2. いいえ」を選択した方のみお答えください。自宅で血圧を毎日測定していない/できない理由は何ですか。

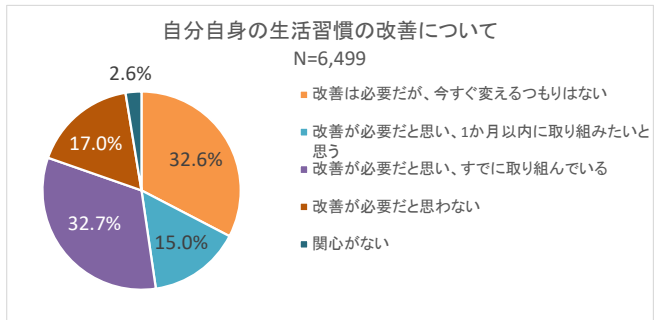
N=5,767

	人数	割合 (%)
血圧計が自宅にないから	2310	40.1%
健診で異常がないから	1862	32.3%
必要性を感じないから	1421	24.6%
特に理由はない	1097	19.0%
自宅以外の場所で測定しているから	396	6.9%
その他	179	3.1%



問13 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。

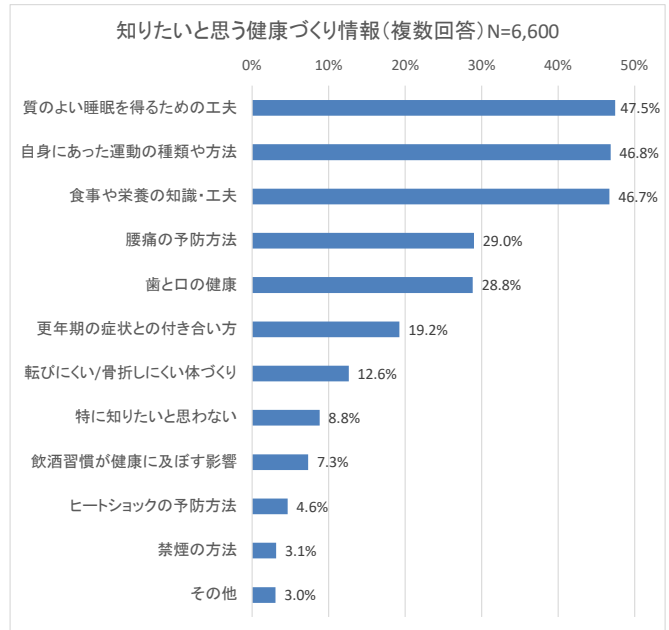
	人数	割合 (%)
改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない	2121	32.6%
改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う	978	15.0%
改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる	2124	32.7%
改善が必要だと思わない	1108	17.0%
関心がない	168	2.6%
合計	6499	100.0%



問14 次にあげる健康づくりに関する情報のうち、あなたが知りたいと思う情報は何か。

N=6,600

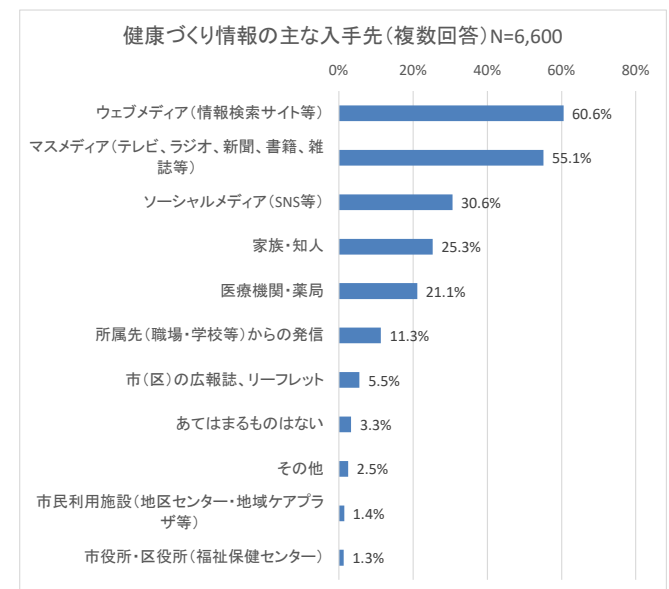
	人数	割合 (%)
質のよい睡眠を得るための工夫	3132	47.5%
自身にあった運動の種類や方法	3092	46.8%
食事や栄養の知識・工夫	3082	46.7%
腰痛の予防方法	1914	29.0%
歯と口の健康	1902	28.8%
更年期の症状との付き合い方	1270	19.2%
転びにくい/骨折しにくい体づくり	832	12.6%
特に知りたいと思わない	581	8.8%
飲酒習慣が健康に及ぼす影響	482	7.3%
ヒートショックの予防方法	305	4.6%
禁煙の方法	205	3.1%
その他	200	3.0%



問15 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。

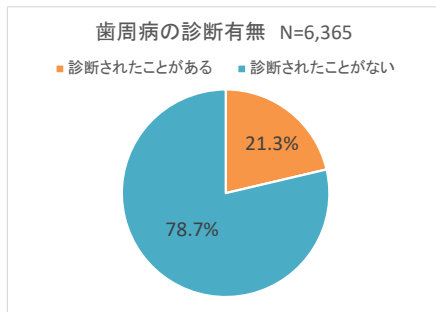
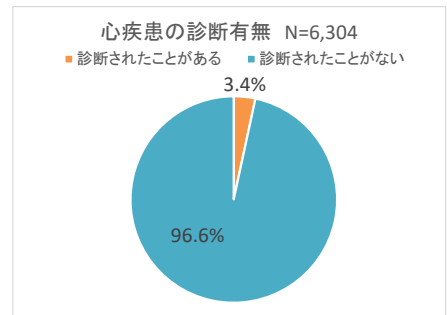
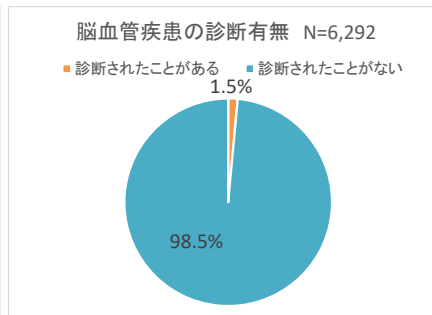
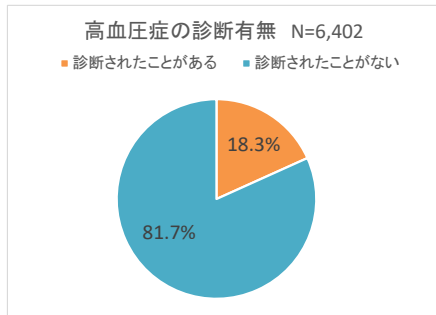
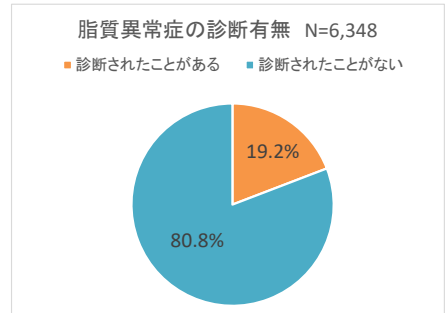
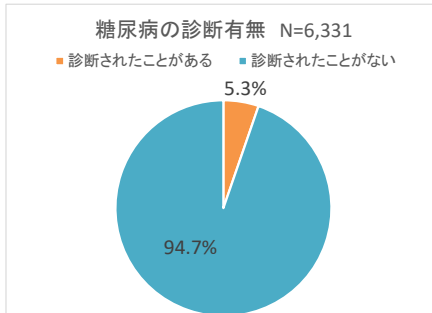
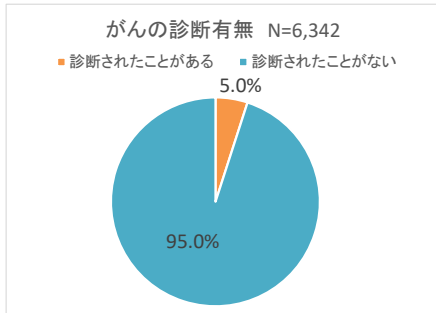
N=6,600

	人数	割合 (%)
ウェブメディア(情報検索サイト等)	3997	60.6%
マスメディア(テレビ、ラジオ、新聞、書籍、雑誌等)	3636	55.1%
ソーシャルメディア(SNS等)	2020	30.6%
家族・知人	1667	25.3%
医療機関・薬局	1392	21.1%
所属先(職場・学校等)からの発信	747	11.3%
市(区)の広報誌、リーフレット	366	5.5%
あてはまるものはない	215	3.3%
その他	163	2.5%
市民利用施設(地区センター・地域ケアプラザ等)	94	1.4%
市役所・区役所(福祉保健センター)	86	1.3%



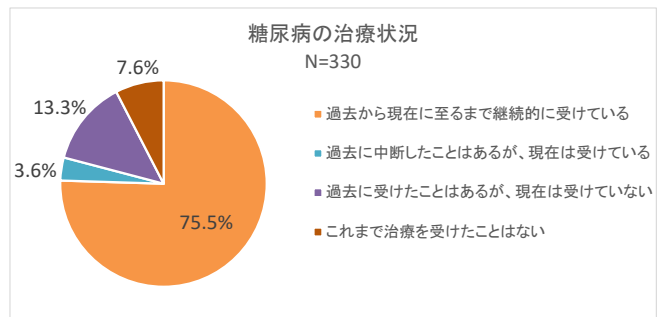
問16 あなたはこれまでに、次の病気と診断されたことがありますか。

		合計	診断された ことがある	診断された ことがない
問16ア がん	人数	6342	314	6028
	割合 (%)	100.0	5.0%	95.0%
問16イ 糖尿病	人数	6331	334	5997
	割合 (%)	100.0	5.3%	94.7%
問16ウ 脂質異常症	人数	6348	1216	5132
	割合 (%)	100.0	19.2%	80.8%
問16エ 高血圧症	人数	6402	1170	5232
	割合 (%)	100.0	18.3%	81.7%
問16オ 脳血管疾患 (脳出血、脳梗塞等)	人数	6292	92	6200
	割合 (%)	100.0	1.5%	98.5%
問16カ 心疾患 (狭心症、心筋梗塞等)	人数	6304	212	6092
	割合 (%)	100.0	3.4%	96.6%
問16キ 歯周病	人数	6365	1358	5007
	割合 (%)	100.0	21.3%	78.7%



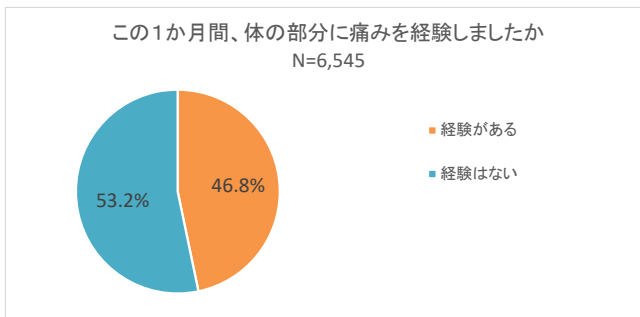
問17 問16「イ. 糖尿病」で「1. 診断されたことがある」を選択した方のみお答えください。  
糖尿病の治療(定期的な検査、食事指導や運動指導等の生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。

	人数	割合 (%)
過去から現在に至るまで継続的に受けている	249	75.5%
過去に中断したことはあるが、現在は受けている	12	3.6%
過去に受けたことはあるが、現在は受けていない	44	13.3%
これまで治療を受けたことはない	25	7.6%
合計	330	100.0%



問18 あなたはこの1か月間ほとんどの日において、体の部分に痛みを経験しましたか。

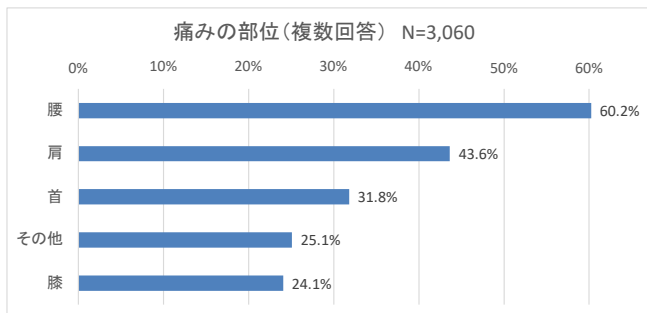
	人数	割合 (%)
経験がある	3060	46.8%
経験はない	3485	53.2%
合計	6545	100.0%



問19 問18で「1. 経験がある」と回答した方にお尋ねします。痛みの部位についてご回答ください。

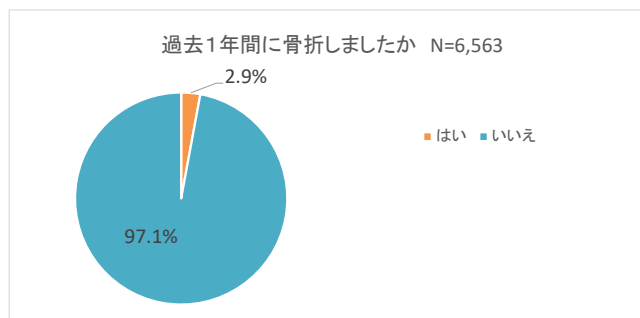
N=3,060

	人数	割合 (%)
腰	1843	60.2%
肩	1335	43.6%
首	973	31.8%
その他	768	25.1%
膝	736	24.1%



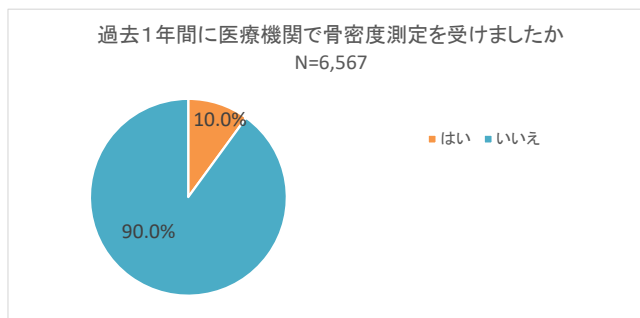
問20 あなたは過去1年間に骨折をしましたか。

	人数	割合 (%)
はい	190	2.9%
いいえ	6373	97.1%
合計	6563	100.0%



問21 あなたは過去1年間に医療機関で骨密度測定を受けましたか。

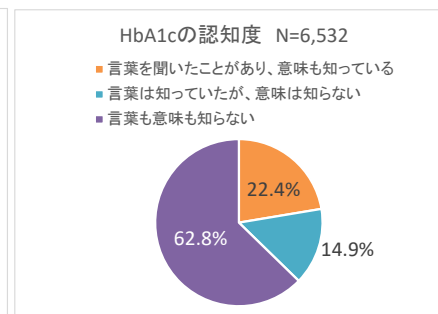
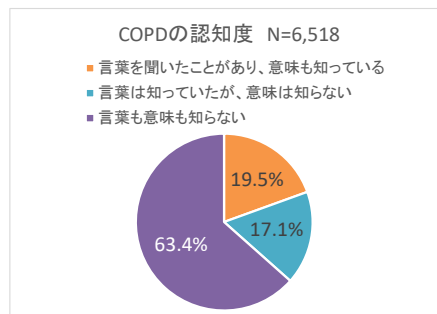
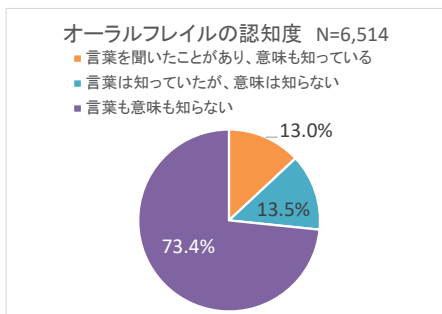
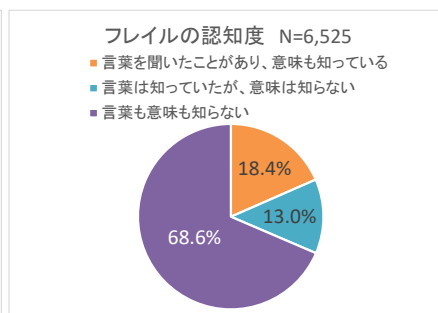
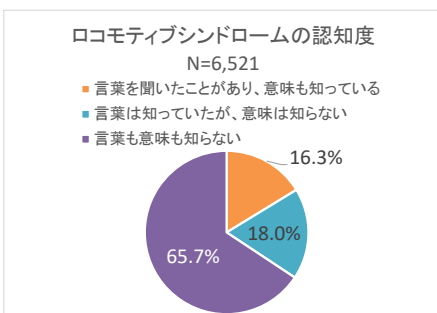
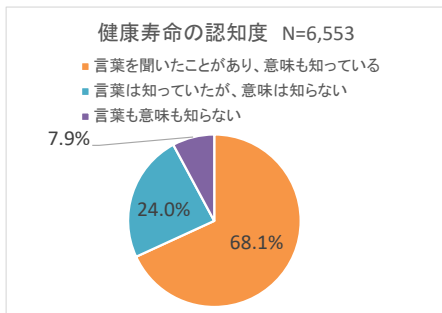
	人数	割合 (%)
はい	658	10.0%
いいえ	5909	90.0%
合計	6567	100.0%





問22 あなたは次の言葉を聞いたことがありますか。

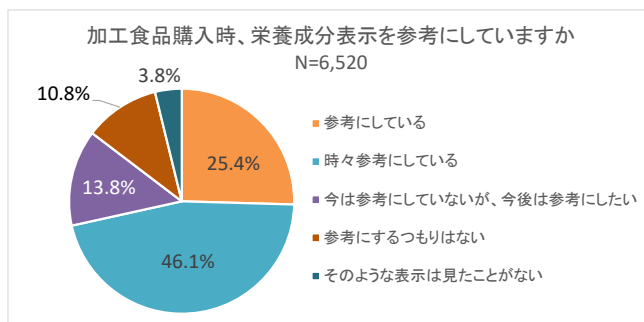
		合計	言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	言葉は知っていたが、意味は知らない	言葉も意味も知らない
問22ア 健康寿命	人数	6553	4465	1572	516
	割合 (%)	100.0%	68.1%	24.0%	7.9%
問22イ ロコモティブシンドローム	人数	6521	1063	1176	4282
	割合 (%)	100.0%	16.3%	18.0%	65.7%
問22ウ フレイル	人数	6525	1202	849	4474
	割合 (%)	100.0%	18.4%	13.0%	68.6%
問22エ オーラルフレイル	人数	6514	850	882	4782
	割合 (%)	100.0%	13.0%	13.5%	73.4%
問22オ COPD (慢性閉塞性肺疾患)	人数	6518	1270	1114	4134
	割合 (%)	100.0%	19.5%	17.1%	63.4%
問22カ ヘモグロビンエワンシー (HbA1c)	人数	6532	1460	973	4099
	割合 (%)	100.0%	22.4%	14.9%	62.8%



■ 食生活についてお伺いします。

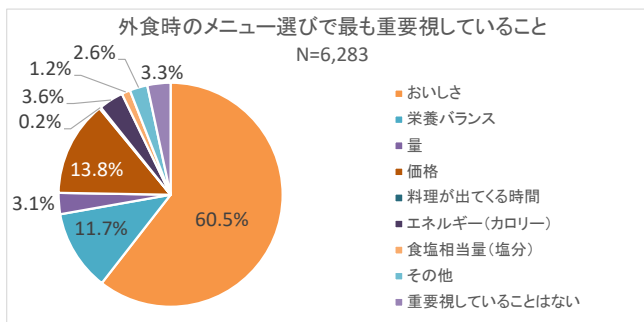
問23 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。

	人数	割合 (%)
参考にしている	1659	25.4%
時々参考にしている	3004	46.1%
今は参考にしていないが、今後は参考にしたい	901	13.8%
参考にするつもりはない	706	10.8%
そのような表示は見たことがない	250	3.8%
合計	6520	100.0%



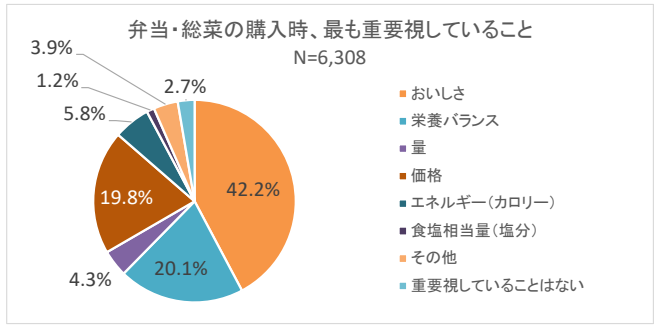
問24 あなたが外食するときのメニュー選んで、最も重要視することは何ですか。

	人数	割合 (%)
おいしさ	3804	60.5%
栄養バランス	733	11.7%
量	192	3.1%
価格	866	13.8%
料理が出てくる時間	14	0.2%
エネルギー(カロリー)	224	3.6%
食塩相当量(塩分)	78	1.2%
その他	162	2.6%
重要視していることはない	210	3.3%
合計	6283	100.0%



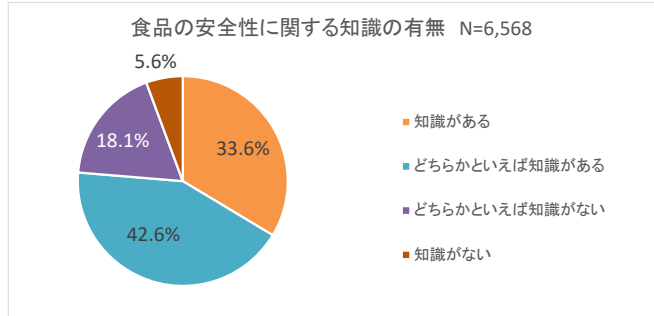
問25 あなたが弁当・総菜を買うとき、最も重要視することは何ですか。

	人数	割合 (%)
おいしさ	2662	42.2%
栄養バランス	1269	20.1%
量	269	4.3%
価格	1252	19.8%
エネルギー(カロリー)	366	5.8%
食塩相当量(塩分)	77	1.2%
その他	244	3.9%
重要視していることはない	169	2.7%
合計	6308	100.0%



問26 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。

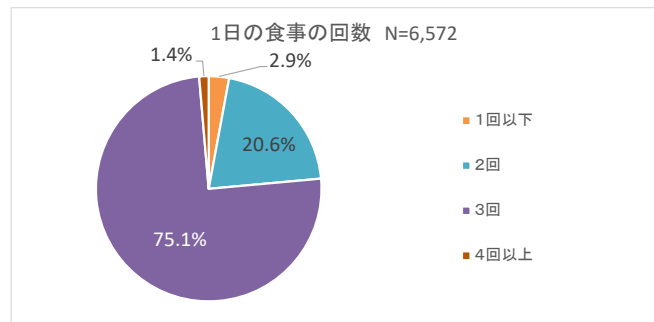
	人数	割合 (%)
知識がある	2210	33.6%
どちらかといえば知識がある	2801	42.6%
どちらかといえば知識がない	1186	18.1%
知識がない	371	5.6%
合計	6568	100.0%



問27 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。あなたの1日の食事(間食を除く)の回数は何回ですか。

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合は含みません。

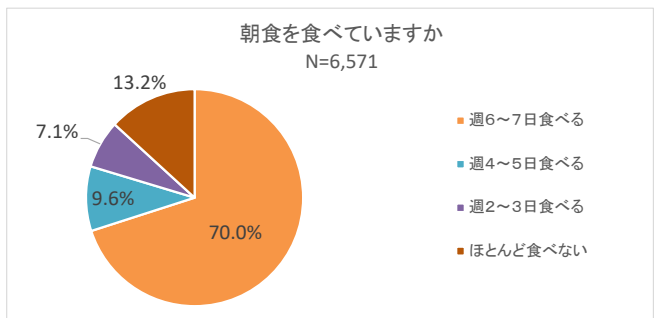
	人数	割合 (%)
1回以下	190	2.9%
2回	1357	20.6%
3回	4935	75.1%
4回以上	90	1.4%
合計	6572	100.0%



問28 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。朝食を食べていますか。

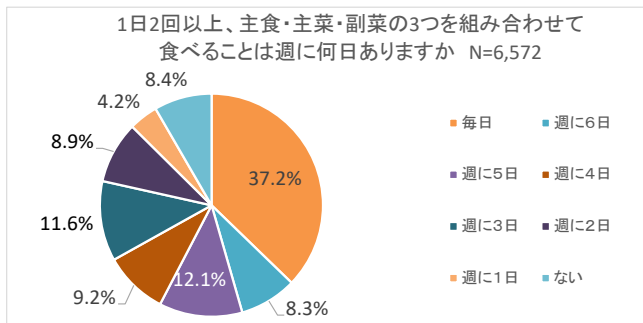
食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合は含みません。

	人数	割合 (%)
週6~7日食べる	4602	70.0%
週4~5日食べる	634	9.6%
週2~3日食べる	469	7.1%
ほとんど食べない	866	13.2%
合計	6571	100.0%



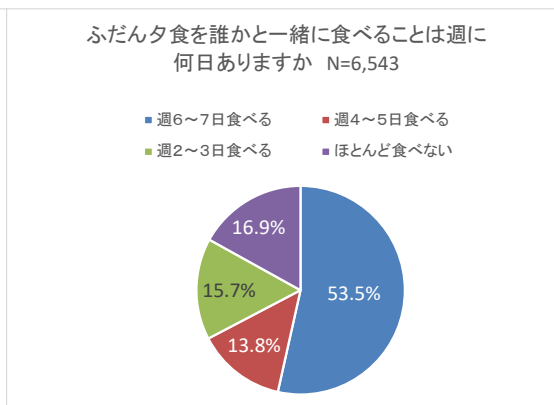
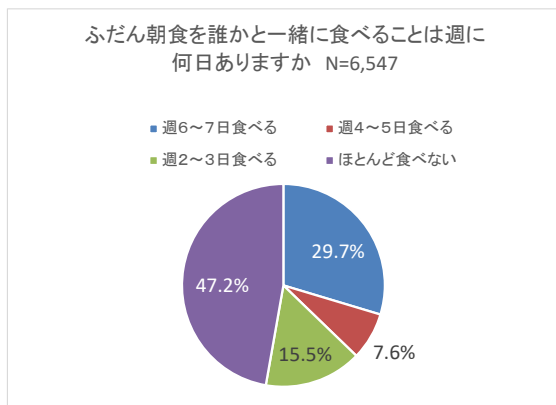
問29 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。主食、主菜、副菜の3つを組み合わせずて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

	人数	割合 (%)
毎日	2447	37.2%
週に6日	547	8.3%
週に5日	793	12.1%
週に4日	607	9.2%
週に3日	764	11.6%
週に2日	588	8.9%
週に1日	276	4.2%
ない	550	8.4%
合計	6572	100.0%



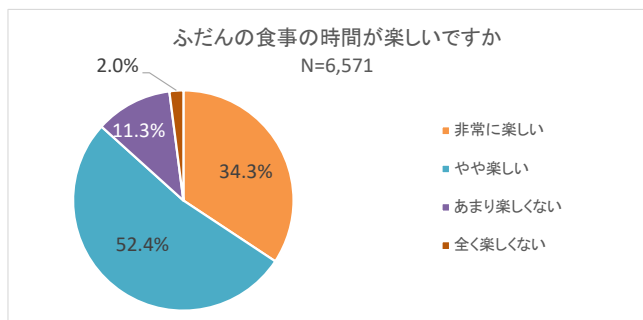
問30 ふだん、朝食や夕食を誰かと一緒に食べることは、週に何日ありますか。  
(各項目について、1つずつ○をつける)

		合計	週6～7日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない
問30ア 朝食	人数	6547	1942	495	1017	3093
	割合 (%)	100%	29.7%	7.6%	15.5%	47.2%
問30イ 夕食	人数	6543	3503	903	1028	1109
	割合 (%)	100%	53.5%	13.8%	15.7%	16.9%



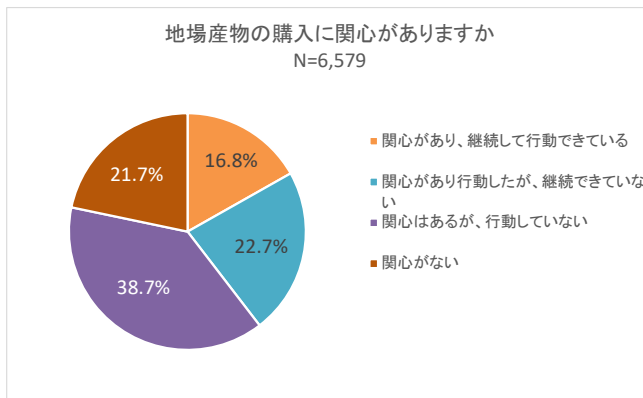
問31 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。

	人数	割合 (%)
非常に楽しい	2253	34.3%
やや楽しい	3444	52.4%
あまり楽しくない	741	11.3%
全く楽しくない	133	2.0%
合計	6571	100.0%



問32 あなたは、神奈川県産や横浜産などの地場産物を購入することに関心がありますか。

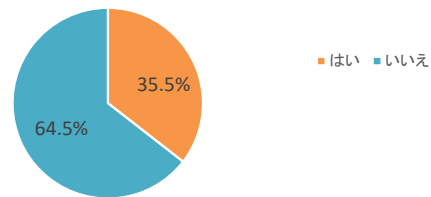
	人数	割合 (%)
関心があり、継続して行動できている	1108	16.8%
関心があり行動したが、継続できていない	1494	22.7%
関心はあるが、行動していない	2548	38.7%
関心がない	1429	21.7%
合計	6579	100.0%



問33 これまで、あなた又はあなたの家族の中で、農林漁業体験に参加したことがある人はいいますか。

	人数	割合 (%)
はい	2339	35.5%
いいえ	4246	64.5%
合計	6585	100.0%

あなた又はあなたの家族の中で、農林漁業体験に参加したことがある人はいいますか N=6,585

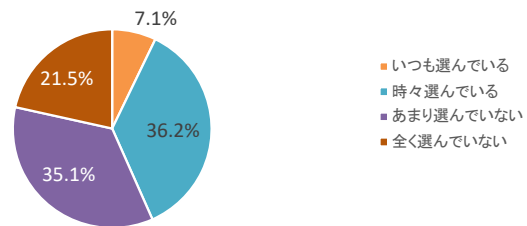


問34 あなたは、日頃から「環境に配慮した農林水産物・食品」を選んでいきますか。

※「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

	人数	割合 (%)
いつも選んでいる	470	7.1%
時々選んでいる	2383	36.2%
あまり選んでいない	2311	35.1%
全く選んでいない	1414	21.5%
合計	6578	100.0%

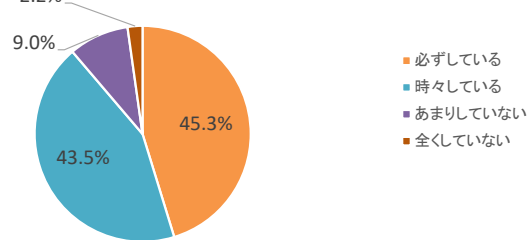
日頃から「環境に配慮した農林水産物・食品」を選んでいきますか N=6,578



問35 あなたは、食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らす努力をしていますか。

	人数	割合 (%)
必ずしている	2979	45.3%
時々している	2864	43.5%
あまりしていない	593	9.0%
全くしていない	146	2.2%
合計	6582	100.0%

食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らす努力をしていますか N=6,582



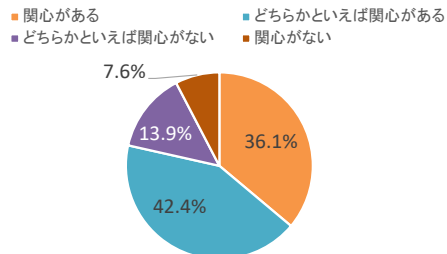
問36 あなたは、次の項目について関心がありますか。

(各項目について、1つずつ○をつける)

	合計	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない
問36ア 食育について	人数 6578 割合 (%) 100.0%	2376 (36.1%)	2787 (42.4%)	912 (13.9%)	503 (7.6%)
問36イ 食にまつわる地域文化や伝統を知ること	人数 6565 割合 (%) 100.0%	1789 (27.3%)	2828 (43.1%)	1361 (20.7%)	587 (8.9%)

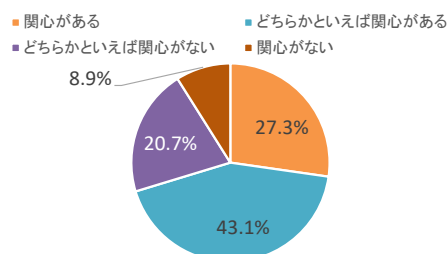
食育について関心がありますか

N=6,578



食にまつわる地域文化や伝統を知ることに関心がありますか

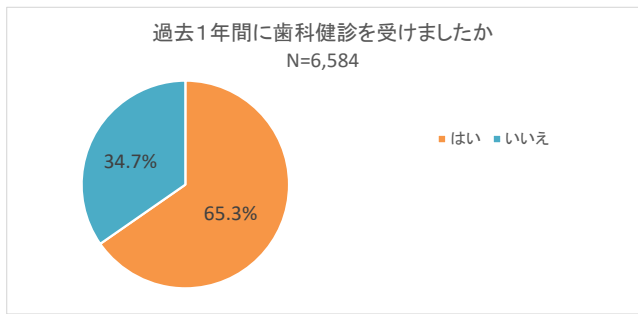
N=6,565



■ 歯と口の健康についてお伺いします。

問37 あなたは過去1年間に歯科健診を受けましたか。

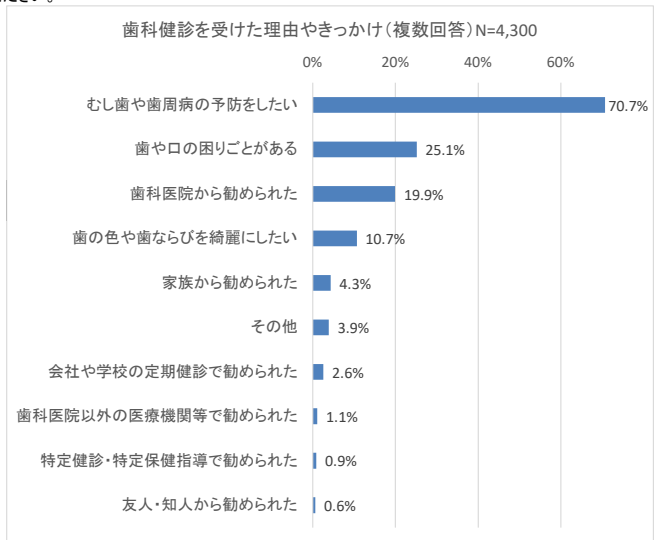
	人数	割合 (%)
はい	4300	65.3%
いいえ	2284	34.7%
合計	6584	100.0%



問38 問37で「1. はい」を選択した方のみお答えください。歯科健診を受けた理由やきっかけを教えてください。

N=4,300

	人数	割合 (%)
むし歯や歯周病の予防をしたい	3040	70.7%
歯や口の困りごとがある	1081	25.1%
歯科医院から勧められた	857	19.9%
歯の色や歯ならびを綺麗にしたい	459	10.7%
家族から勧められた	187	4.3%
その他	168	3.9%
会社や学校の定期健診で勧められた	111	2.6%
歯科医院以外の医療機関等で勧められた	46	1.1%
特定健診・特定保健指導で勧められた	37	0.9%
友人・知人から勧められた	27	0.6%



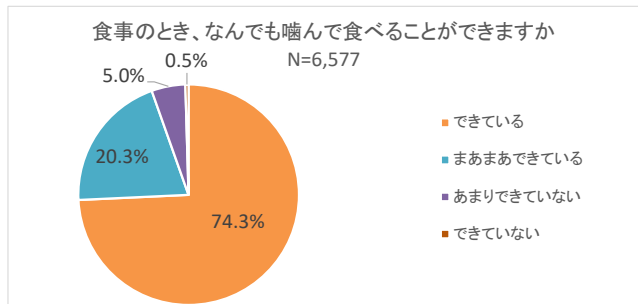
問39 「自分の歯」は何本ありますか。※0本から32本を有効とする。

	人数	割合 (%)
20本以上	6069	93.9%
19本以下	392	6.1%
合計	6461	100.0%

	人数	割合 (%)
24本以上	5640	87.3%
23本以下	821	12.7%
合計	6461	100.0%

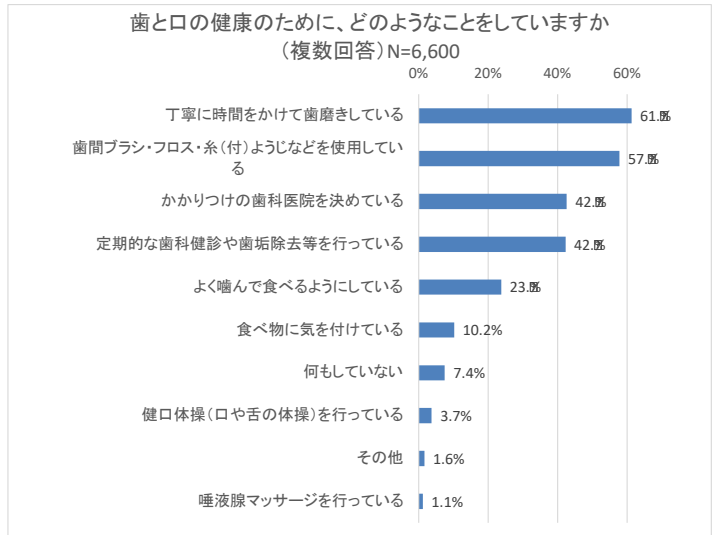
問40 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることができますか。

	人数	割合 (%)
できている	4884	74.3%
まあまあできている	1336	20.3%
あまりできていない	326	5.0%
できていない	31	0.5%
合計	6577	100.0%



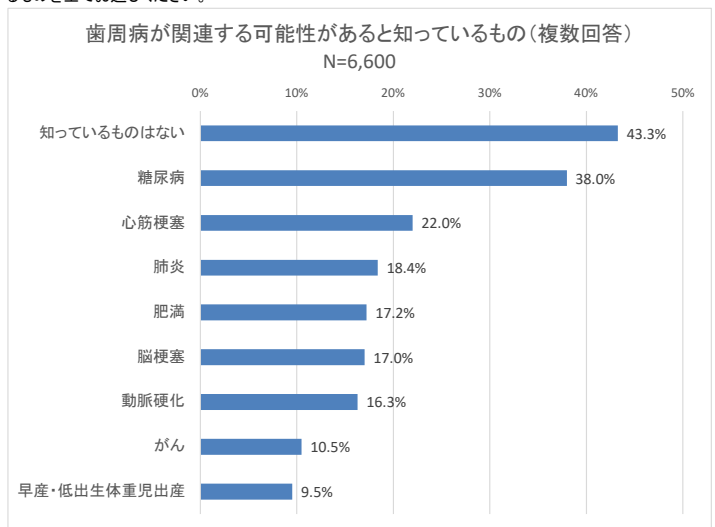
問41 あなたは歯と口の健康のために、どのようなことをしていますか。

	N=6,600	
	人数	割合
丁寧に時間をかけて歯磨きしている	4044	61.3%
歯間ブラシ・フロス・糸(付) ようじなどを使用している	3813	57.8%
かかりつけの歯科医院を決めている	2813	42.6%
定期的な歯科健診や歯垢除去等を行っている	2790	42.3%
よく噛んで食べるようにしている	1566	23.7%
食べ物に気を付けている	672	10.2%
何もしていない	490	7.4%
健口体操(口や舌の体操)を行っている	242	3.7%
その他	106	1.6%
唾液腺マッサージを行っている	75	1.1%



問42 あなたは次のうち、歯周病が関連する可能性があるものについてご存知ですか。知っているものを全てお選びください。

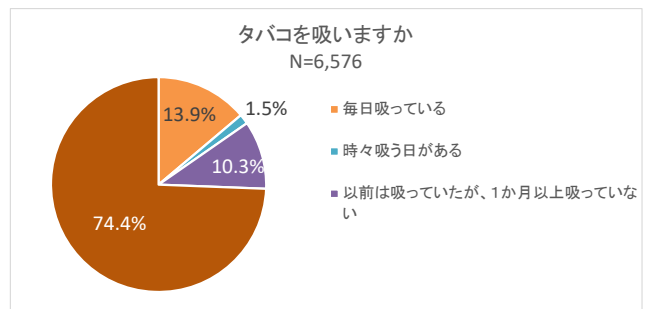
	N=6,600	
	人数	割合
知っているものはない	2855	43.3%
糖尿病	2506	38.0%
心筋梗塞	1452	22.0%
肺炎	1214	18.4%
肥満	1137	17.2%
脳梗塞	1124	17.0%
動脈硬化	1076	16.3%
がん	693	10.5%
早産・低出生体重児出産	629	9.5%



■ タバコについてお伺いします。

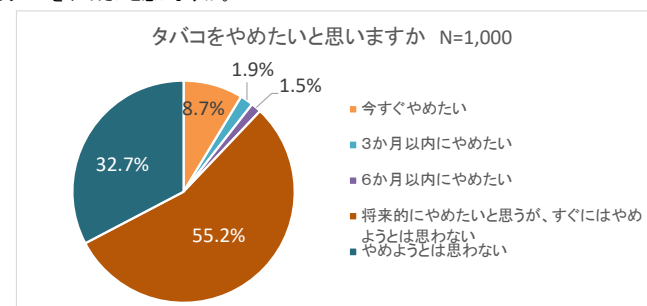
問43 あなたはタバコ(加熱式タバコも含む)を吸いますか。

	人数	割合 (%)
毎日吸っている	912	13.9%
時々吸う日がある	98	1.5%
以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	676	10.3%
吸わない	4890	74.4%
合計	6576	100.0%



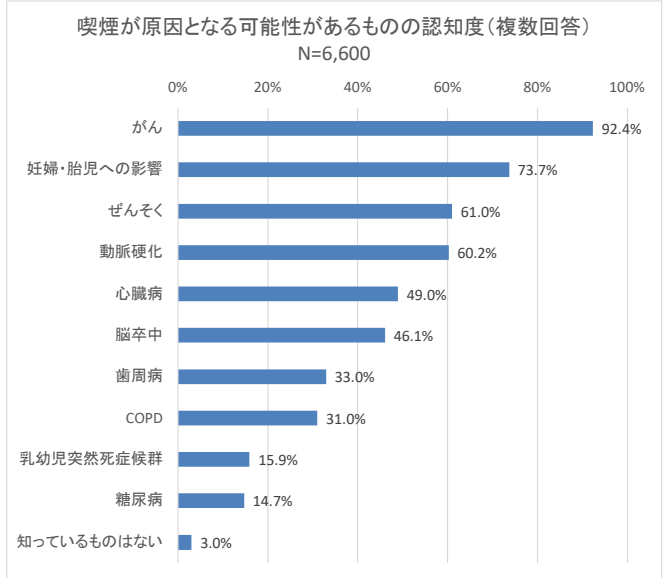
問44 問43で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。

	人数	割合 (%)
今すぐやめたい	87	8.7%
3か月以内にやめたい	19	1.9%
6か月以内にやめたい	15	1.5%
将来的にやめたいと思うが、すぐにはやめようとは思わない	552	55.2%
やめようとは思わない	327	32.7%
全体	1000	100.0%



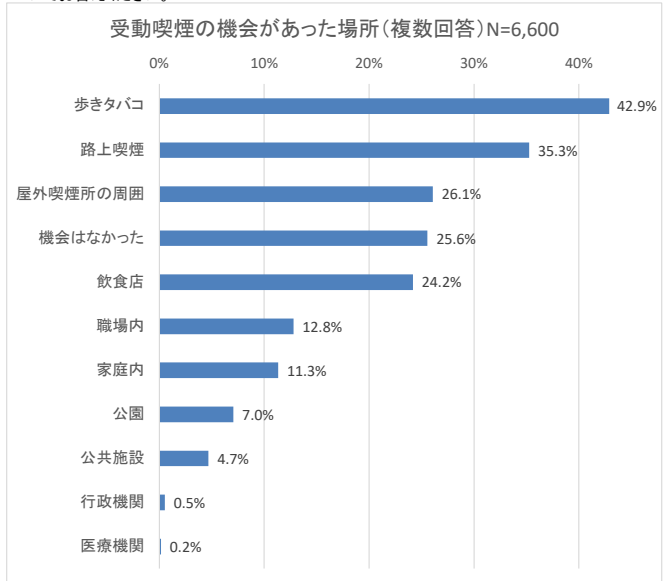
問45 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。知っているものを全てお選びください。

N=6,600		
	人数	割合 (%)
がん	6096	92.4%
妊婦・胎児への影響	4865	73.7%
ぜんそく	4027	61.0%
動脈硬化	3976	60.2%
心臓病	3231	49.0%
脳卒中	3040	46.1%
歯周病	2175	33.0%
COPD	2047	31.0%
乳幼児突然死症候群	1049	15.9%
糖尿病	971	14.7%
知っているものはない	199	3.0%



問46 過去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)の機会があった場所についてお答えください。

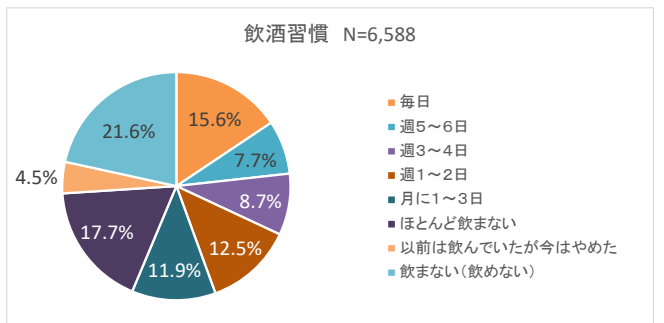
N=6,600		
	人数	割合 (%)
歩きタバコ	2830	42.9%
路上喫煙	2327	35.3%
屋外喫煙所の周囲	1721	26.1%
機会はなかった	1687	25.6%
飲食店	1596	24.2%
職場内	845	12.8%
家庭内	748	11.3%
公園	465	7.0%
公共施設	308	4.7%
行政機関	34	0.5%
医療機関	11	0.2%



■ 飲酒習慣についてお伺いします。

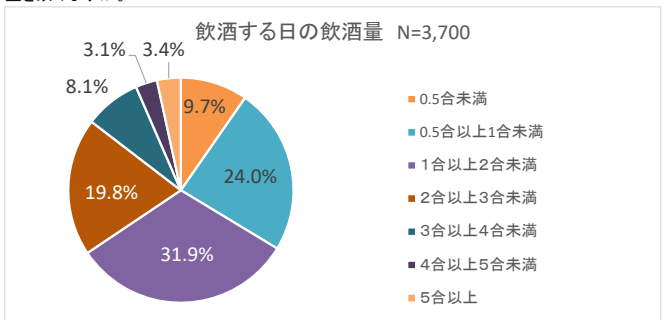
問47 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。

	人数	割合 (%)
毎日	1027	15.6%
週5~6日	504	7.7%
週3~4日	573	8.7%
週1~2日	825	12.5%
月に1~3日	781	11.9%
ほとんど飲まない	1163	17.7%
以前は飲んでいましたが今はやめた	295	4.5%
飲まない(飲めない)	1420	21.6%
合計	6588	100.0%



問48 飲酒する日が月に1~3日以上の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。

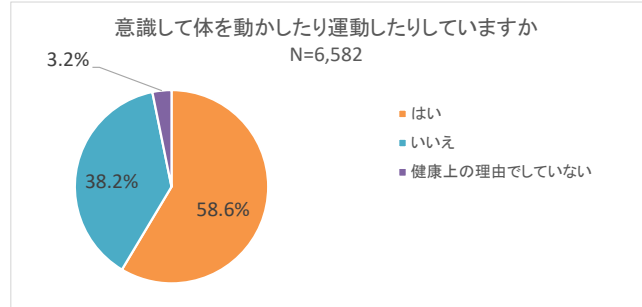
	人数	割合 (%)
0.5合(90ml)未満	359	9.7%
0.5合以上1合(180ml)未満	887	24.0%
1合以上2合(360ml)未満	1180	31.9%
2合以上3合(540ml)未満	734	19.8%
3合以上4合(720ml)未満	299	8.1%
4合以上5合(900ml)未満	115	3.1%
5合(900ml)以上	126	3.4%
合計	3700	100.0%



■ 運動習慣についてお伺いします。

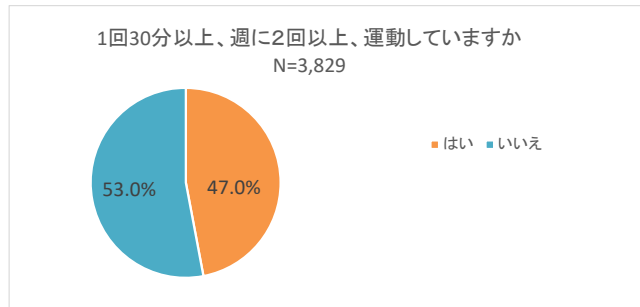
問49 あなたは現在、ご自身の健康のために、意識して体を動かしたり運動したりしていますか。

	人数	割合 (%)
はい	3856	58.6%
いいえ	2516	38.2%
健康上の理由でしていない	210	3.2%
合計	6582	100.0%



問50 問49で「1. はい」を選択した方のみお答えください。  
この1年間、息が弾み汗をかく程度の運動を、1回30分以上、週に2回以上実施していますか。

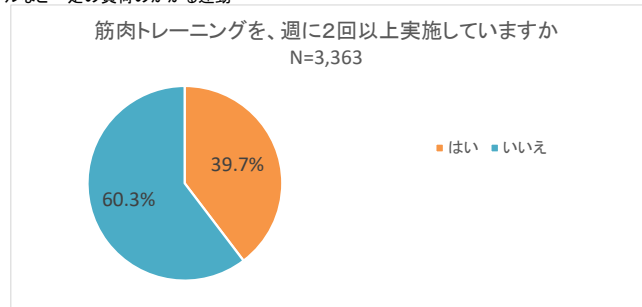
	人数	割合 (%)
はい	1800	47.0%
いいえ	2029	53.0%
合計	3829	100.0%



問51 問49で「1. はい」を選択した方のみお答えください。  
この1年間、筋力トレーニング※をご自身の状態に応じた強度で週に2回以上実施していますか。

※負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

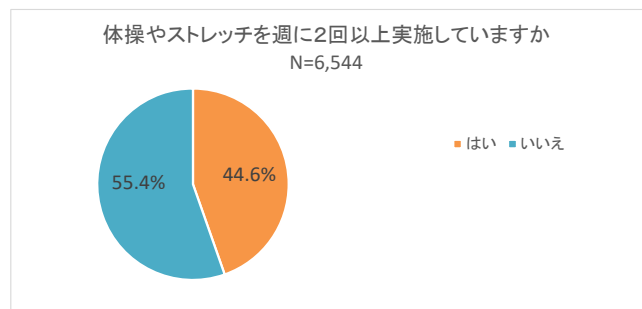
	人数	割合 (%)
はい	1334	39.7%
いいえ	2029	60.3%
合計	3363	100.0%



問52 あなたはこの1年間、いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ※を週2回以上実施していますか。

※「いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ」は、災害時やコロナ禍のような状況であっても、特別な器具等を必要とせずにひとりで実施できるものを指します。

	人数	割合 (%)
はい	2921	44.6%
いいえ	3623	55.4%
合計	6544	100.0%

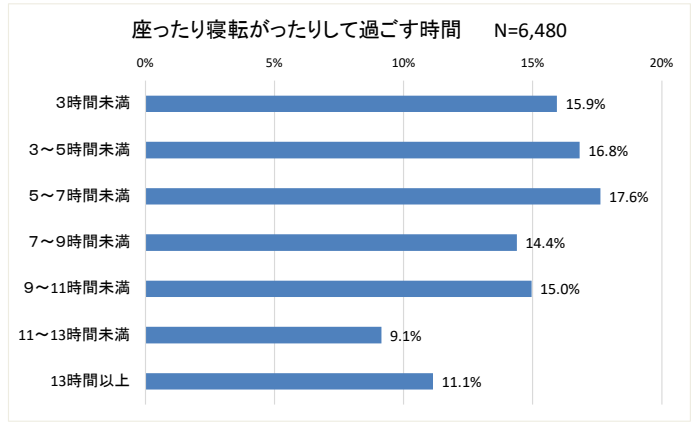




問53 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。特別な予定がない、普段の平日について教えてください。

※毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間(工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など)についてです。  
すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。  
なお、睡眠時間は含めないでください。

	人数	割合 (%)
1時間未満	137	2.1%
1～2時間未満	345	5.3%
2～3時間未満	551	8.5%
3～4時間未満	627	9.7%
4～5時間未満	463	7.1%
5～6時間未満	588	9.1%
6～7時間未満	554	8.5%
7～8時間未満	300	4.6%
8～9時間未満	632	9.8%
9～10時間未満	187	2.9%
10～11時間未満	782	12.1%
11～12時間未満	102	1.6%
12～13時間未満	490	7.6%
13～14時間未満	114	1.8%
14～15時間未満	168	2.6%
15～16時間未満	177	2.7%
16～17時間未満	92	1.4%
17～18時間未満	41	0.6%
18～19時間未満	54	0.8%
19～20時間未満	11	0.2%
20～21時間未満	44	0.7%
21～22時間未満	6	0.1%
22～23時間未満	12	0.2%
23～24時間	3	0.0%
合計	6480	100.0%



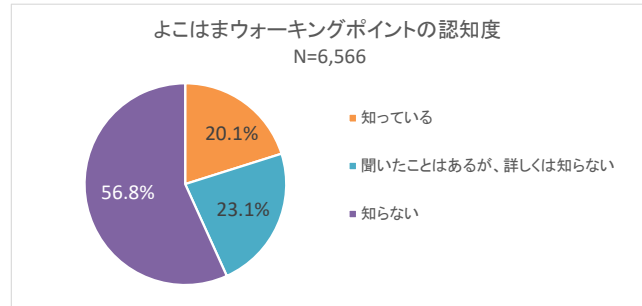
(カテゴリー別)

	人数	割合 (%)
3時間未満	1033	15.9%
3～5時間未満	1090	16.8%
5～7時間未満	1142	17.6%
7～9時間未満	932	14.4%
9～11時間未満	969	15.0%
11～13時間未満	592	9.1%
13時間以上	722	11.1%
合計	6480	100.0%

平均座位時間	7.2時間
--------	-------

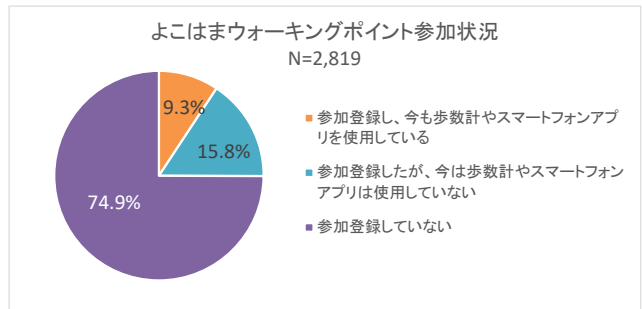
問54 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。

	人数	割合 (%)
知っている	1320	20.1%
聞いたことはあるが、詳しくは知らない	1518	23.1%
知らない	3728	56.8%
合計	6566	100.0%



問55 問54で「1～2」を選択した方のみお答えください。あなたは「よこはまウォーキングポイント」に参加していますか。

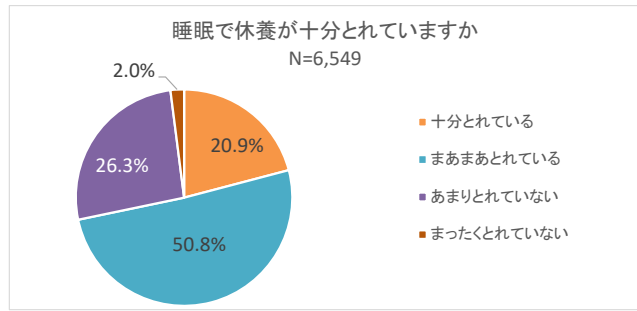
	人数	割合 (%)
参加登録し、今も歩数計やスマートフォンアプリを使用している	262	9.3%
参加登録したが、今は歩数計やスマートフォンアプリは使用していない	445	15.8%
参加登録していない	2112	74.9%
合計	2819	100.0%



■ 睡眠についてお伺いします。

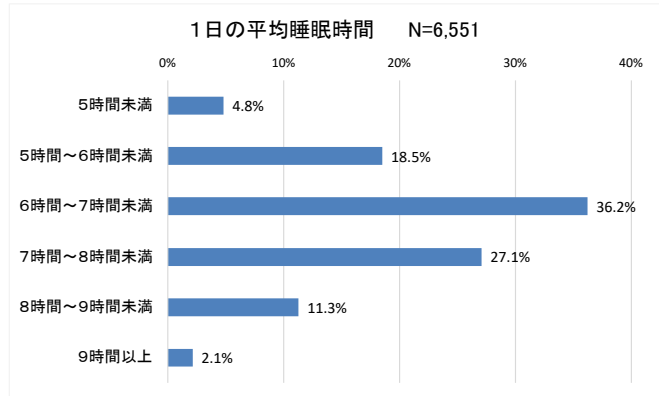
問56 あなたは過去1か月間、睡眠によって休養が十分にとれていますか。

	人数	割合 (%)
十分とれている	1369	20.9%
まあまあとれている	3327	50.8%
あまりとれていない	1720	26.3%
まったくとれていない	133	2.0%
合計	6549	100.0%



問57 あなたは過去1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

	人数	割合 (%)
1時間未満	0	0.0%
1～2時間未満	0	0.0%
2～3時間未満	1	0.0%
3～4時間未満	44	0.7%
4～5時間未満	270	4.1%
5～6時間未満	1212	18.5%
6～7時間未満	2372	36.2%
7～8時間未満	1773	27.1%
8～9時間未満	739	11.3%
9～10時間未満	86	1.3%
10～11時間未満	39	0.6%
11～12時間未満	2	0.0%
12～13時間未満	9	0.1%
13～14時間未満	2	0.0%
14～15時間未満	1	0.0%
15～16時間未満	0	0.0%
16～17時間未満	0	0.0%
17～18時間未満	0	0.0%
18～19時間未満	1	0.0%
19～20時間未満	0	0.0%
20～21時間未満	0	0.0%
21～22時間未満	0	0.0%
22～23時間未満	0	0.0%
23～24時間	0	0.0%
合計	6551	100.0%



(カテゴリー別)

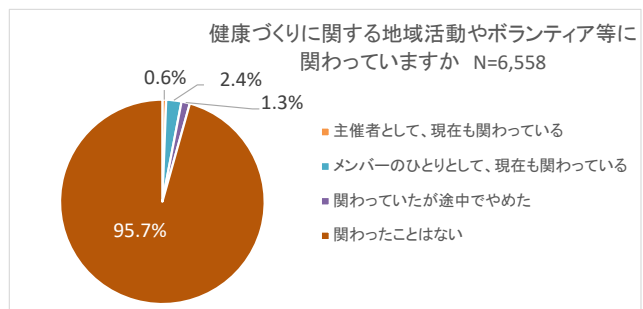
	人数	割合 (%)
5時間未満	315	4.8%
5時間～6時間未満	1212	18.5%
6時間～7時間未満	2372	36.2%
7時間～8時間未満	1773	27.1%
8時間～9時間未満	739	11.3%
9時間以上	140	2.1%
合計	6551	100%

平均睡眠時間	6.4時間
--------	-------

■ 地域とのつながりについてお伺いします。

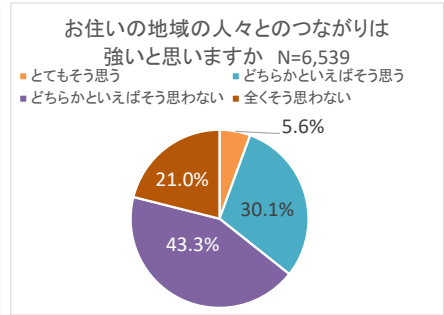
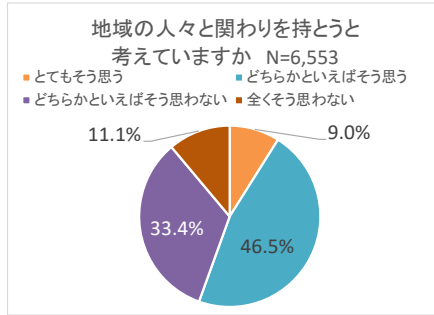
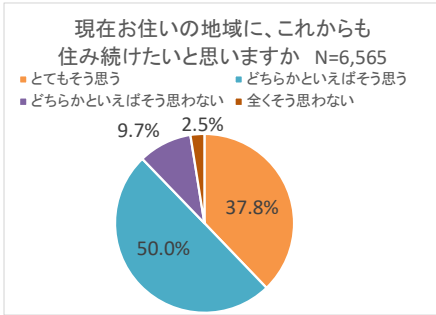
問58 あなたは過去1年間に、健康づくりに関する地域活動やボランティア等に関わっていますか。

	人数	割合 (%)
主催者として、現在も関わっている	40	0.6%
メンバーのひとりとして、現在も関わっている	158	2.4%
関わっていたが途中でやめた	85	1.3%
関わったことはない	6275	95.7%
合計	6558	100.0%



問59 あなたは、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。

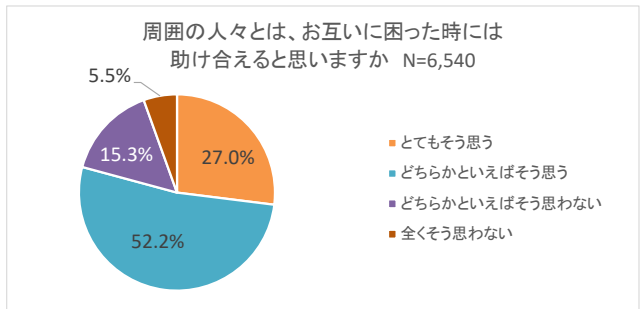
		合計	とてもそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえばそう思わない	全くそう思わない
問59ア 現在住まいの地域に、これからも住み続けたいか	人数	6565	2482	3282	636	165
	割合 (%)	100.0%	37.8%	50.0%	9.7%	2.5%
問59イ 地域の人々と関わりを持とうと考えているか	人数	6553	589	3048	2189	727
	割合 (%)	100.0%	9.0%	46.5%	33.4%	11.1%
問59ウ 住まいの地域の人々とのつながりは強いと思うか	人数	6539	366	1965	2833	1375
	割合 (%)	100.0%	5.6%	30.1%	43.3%	21.0%



問60 あなたと周囲の人々とは、お互い困った時には助け合えると思いますか。

※ ここでの「周囲の人々」は、身近にいる家族・友人・知人・同僚等を指します。

	人数	割合 (%)
とてもそう思う	1766	27.0%
どちらかといえばそう思う	3414	52.2%
どちらかといえばそう思わない	1000	15.3%
全くそう思わない	360	5.5%
合計	6540	100.0%

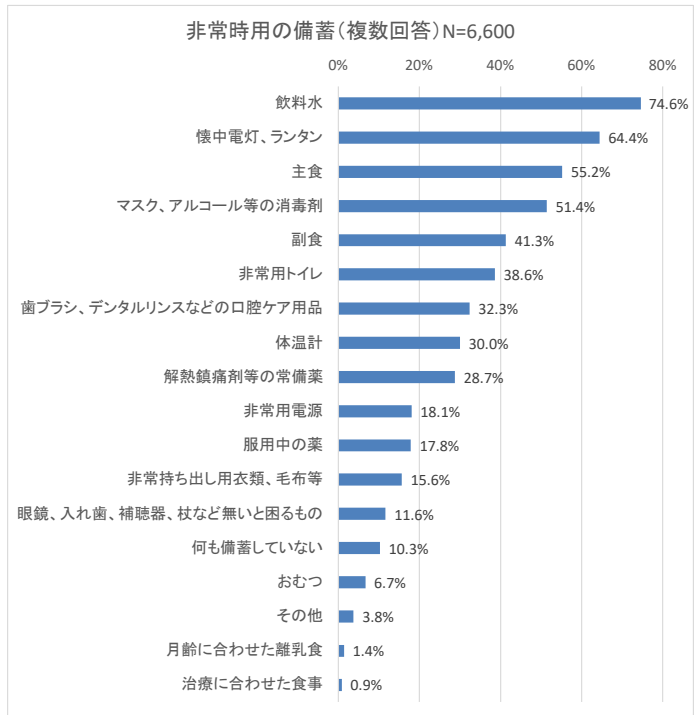


■ 健康を維持するための暮らしの備えについてお伺いします。

問61 あなたは、非常時に備えて次のような備蓄を行っていますか。

N=6,600

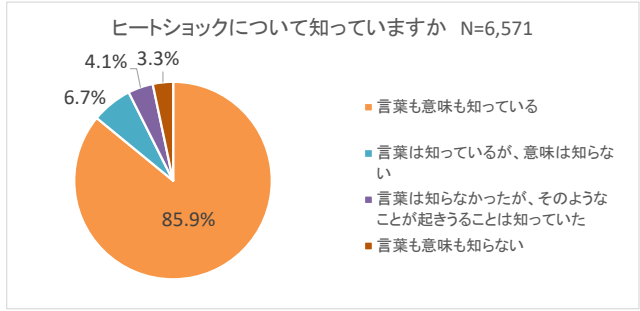
	人数	割合
飲料水	4923	74.6%
懐中電灯、ランタン	4250	64.4%
主食	3643	55.2%
マスク、アルコール等の消毒剤	3394	51.4%
副食	2727	41.3%
非常用トイレ	2550	38.6%
歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品	2135	32.3%
体温計	1981	30.0%
解熱鎮痛剤等の常備薬	1895	28.7%
非常用電源	1196	18.1%
服用中の薬	1178	17.8%
非常持ち出し用衣類、毛布等	1032	15.6%
眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るもの	767	11.6%
何も備蓄していない	681	10.3%
おむつ	442	6.7%
その他	248	3.8%
月齢に合わせた離乳食	93	1.4%
治療に合わせた食事	58	0.9%



問62 あなたは、「ヒートショック」についてご存知ですか。下記の文章を読んだうえでお答えください。

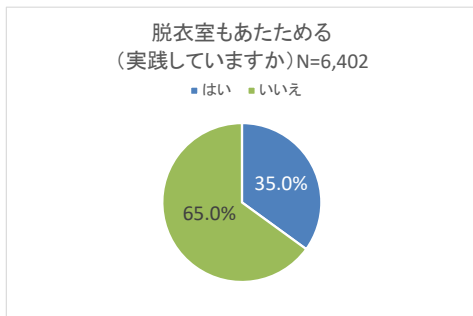
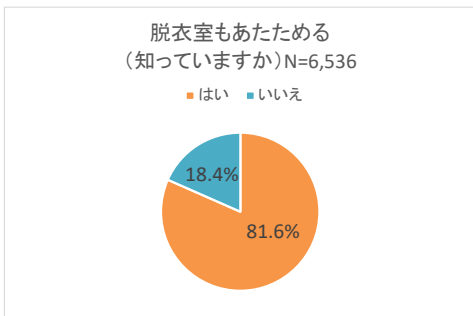
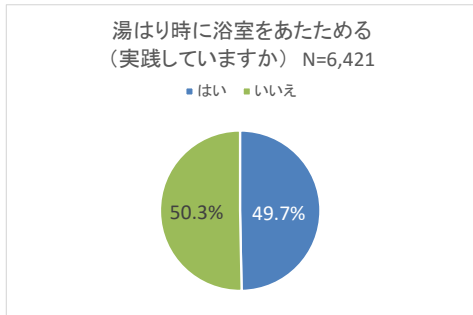
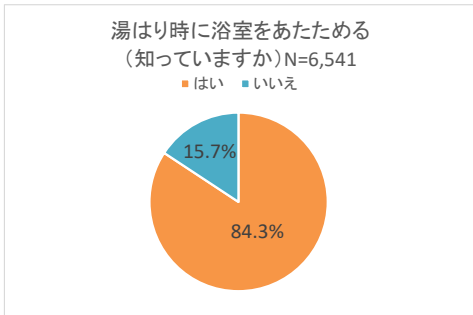
〔「ヒートショック」とは〕  
 急激な温度の変化で身体がダメージを受けることをいいます。暖かい居間等から寒い脱衣室・浴室、トイレ等へ移動すると、急激な気温変化によって血圧が乱高下し、脳出血や心筋梗塞等の原因になる場合があります。

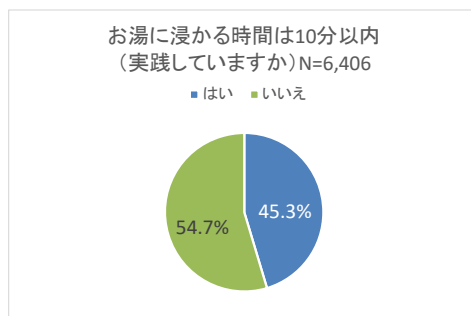
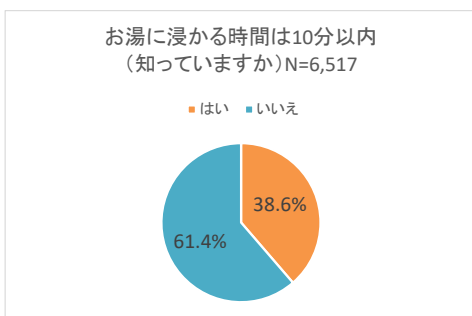
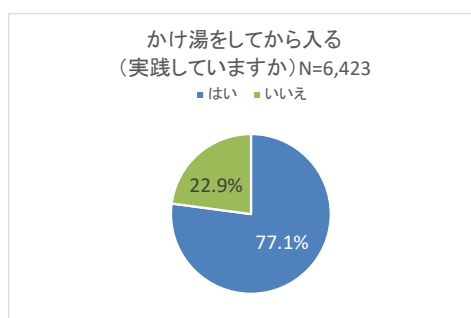
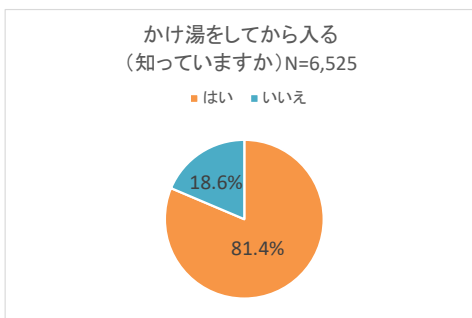
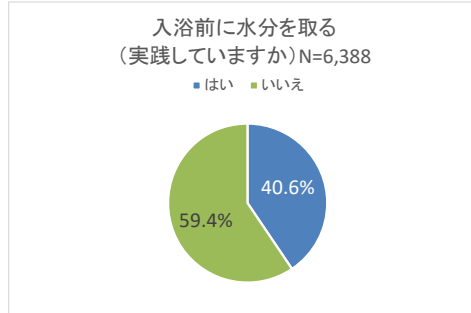
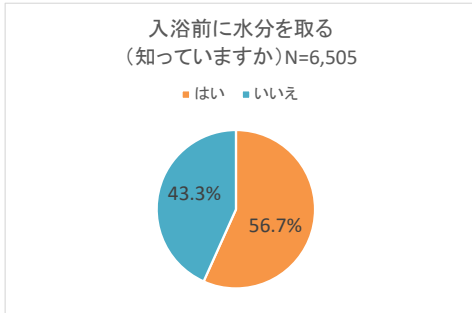
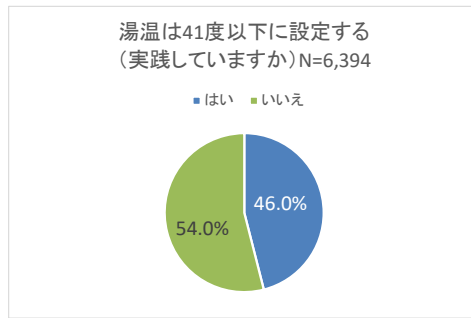
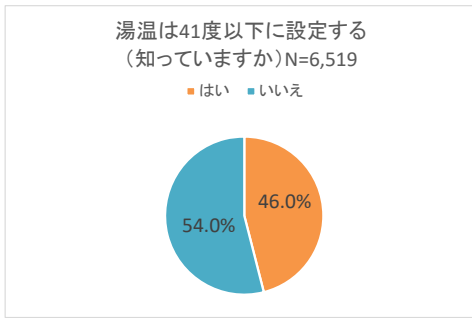
	人数	割合 (%)
言葉も意味も知っている	5647	85.9%
言葉は知っているが、意味は知らない	437	6.7%
言葉は知らなかったが、そのようなことが起きうることは知っていた	270	4.1%
言葉も意味も知らない	217	3.3%
合計	6571	100.0%



問63 ヒートショックの予防方法には以下のものがあり、高齢者や高血圧・糖尿病等の人は特に注意が必要です。ヒートショックの予防方法として、あなたが知っているものと、冬場の入浴時に実践しているものを、それぞれお選びください。

		知っている (各項目に○は1つ)			冬場の入浴時に 実践している (各項目に○は1つ)		
		合計	1. はい	2. いいえ	合計	1. はい	2. いいえ
ア. 湯はり時に浴室をあたためる	人数	6541	5512	1029	6421	3192	3229
	割合 (%)	100.0%	84.3%	15.7%	100.0%	49.7%	50.3%
イ. 脱衣室もあたためる	人数	6536	5335	1201	6402	2239	4163
	割合 (%)	100.0%	81.6%	18.4%	100.0%	35.0%	65.0%
ウ. 湯温は41度以下に設定する	人数	6519	2999	3520	6394	2943	3451
	割合 (%)	100.0%	46.0%	54.0%	100.0%	46.0%	54.0%
エ. 入浴前に水分を取る	人数	6505	3690	2815	6388	2591	3797
	割合 (%)	100.0%	56.7%	43.3%	100.0%	40.6%	59.4%
オ. かけ湯をしてから入る	人数	6525	5309	1216	6423	4950	1473
	割合 (%)	100.0%	81.4%	18.6%	100.0%	77.1%	22.9%
カ. お湯に浸かる時間は10分以内	人数	6517	2517	4000	6406	2904	3502
	割合 (%)	100.0%	38.6%	61.4%	100.0%	45.3%	54.7%

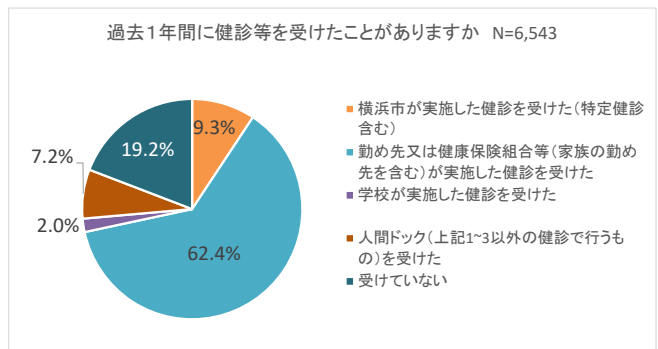




■ 健診についてお伺いします。

問64 あなたは過去1年間に健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

	人数	割合 (%)
横浜市が実施した健診を受けた(特定健診を含む)	606	9.3%
勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診を受けた	4083	62.4%
学校が実施した健診を受けた	129	2.0%
人間ドック(上記1~3以外の健診で行うもの)を受けた	469	7.2%
受けていない	1256	19.2%
合計	6543	100.0%



# 令和5年度 健康に関する市民意識調査(横浜市)

## ■ ご自身(調査票の宛名の方)についてお伺いします。

問1 あなたがお住まいの区をお選びください。

(○は1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2 あなたの性別をお選びください。

(○は1つ)

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

問3 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年12月1日時点)

--

歳

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1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 ➡20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。					
<table border="1"><tbody><tr><td style="text-align: center;"> </td></tr></tbody></table> 歳		<table border="1"><tbody><tr><td style="text-align: center;"> </td></tr></tbody></table> 歳		<table border="1"><tbody><tr><td style="text-align: center;"> </td></tr></tbody></table> 歳	

※欄が不足する場合は下記にご記入ください

## ■ 健康管理についてお伺いします。

問5 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

(○は1つ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. よい   | 3. あまりよくない |
| 2. まあよい | 4. よくない    |

問6 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1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ある → 問7へ | 2. ない → 問8へ |
|-------------|-------------|

問7 問6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8 あなたが健康において、最も気を付けていることは何ですか。

(○は1つ)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 食事（バランス、野菜摂取、塩分を減らす等） |
| 2. 口腔ケア（定期的な歯科受診、セルフケア等） |
| 3. タバコを吸わない、やめた          |
| 4. 飲酒をしない、量を減らす          |
| 5. 運動を継続する               |
| 6. 睡眠（睡眠時間の確保、睡眠の質の向上等）  |
| 7. 定期的な健診受診              |
| 8. その他                   |
| 9. 何も実施していない             |

問9 あなたはこの1年間、自宅でどのくらいの頻度で体重を測定していますか。

(○は1つ)

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

問10 あなたの現在の身長、体重を教えてください。

ア. 身長

イ. 体重

.  cm       .  kg

問11 あなたは自宅で血圧を毎日測定する習慣がありますか。

(○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. はい → 問13へ | 2. いいえ → 問12へ |
|--------------|---------------|

問12 問11で「2. いいえ」を選択した方のみお答えください。

自宅で血圧を毎日測定していない/できない理由は何ですか。

(○はいくつでも)

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1. 健診で異常がないから  | 4. 自宅以外の場所で測定しているから |
| 2. 必要性を感じないから  | 5. 特に理由はない          |
| 3. 血圧計が自宅にないから | 6. その他              |

問13 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1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14 次にあげる健康づくりに関する情報のうち、あなたが知りたいと思う情報は何か。

(○はいくつでも)

1. 食事や栄養の知識・工夫
2. 歯と口の健康
3. 禁煙の方法
4. 飲酒習慣が健康に及ぼす影響
5. 自身にあった運動の種類や方法
6. 質のよい睡眠を得るための工夫
7. 腰痛の予防方法
8. 転びにくい/骨折しにくい体づくり
9. ヒートショックの予防方法
10. 更年期の症状との付き合い方
11. その他
12. 特に知りたいと思わない

問15 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、書籍、雑誌等)
2. ウェブメディア (情報検索サイト等)
3. ソーシャルメディア (SNS等)
4. 市(区)の広報誌、リーフレット
5. 市役所・区役所 (福祉保健センター)
6. 医療機関・薬局
7. 所属先 (職場・学校等) からの発信
8. 家族・知人
9. 市民利用施設 (地区センター・地域ケアプラザ等)
10. その他
11. あてはまるものはない

問16 あなたはこれまでに、次の病気と診断されたことがありますか。

(各項目について、1つずつ○をつける)

	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
キ. 歯周病	1	2





問24 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視することは何ですか。

(○は1つ)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. おいしさ      | 6. エネルギー (カロリー) |
| 2. 栄養バランス    | 7. 食塩相当量 (塩分)   |
| 3. 量         | 8. その他          |
| 4. 価格        | 9. 重要視していることはない |
| 5. 料理が出てくる時間 |                 |

問25 あなたが弁当・総菜を買うとき、最も重要視することは何ですか。

(○は1つ)

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. おいしさ   | 5. エネルギー (カロリー) |
| 2. 栄養バランス | 6. 食塩相当量 (塩分)   |
| 3. 量      | 7. その他          |
| 4. 価格     | 8. 重要視していることはない |

問26 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1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         |

例えば、次のことを心がけている・知っている方は「知識がある」に当てはまります。

- ・食品を買うときや食べるときは「消費期限」「アレルギー」などの表示を確認する
- ・料理は長時間室温で放置せずに、すぐに食べるか冷蔵庫で保管する
- ・生や加熱不十分な肉は食べない
- ・食中毒予防のため、効果的な手洗いや調理器具の洗浄・消毒(熱湯や次亜塩素酸ナトリウム等)方法を知っている

問27 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。あなたの1日の食事(間食を除く)の回数は何回ですか。

(○は1つ)

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合は含みません。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 1回以下 | 3. 3回   |
| 2. 2回   | 4. 4回以上 |

問28 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。朝食を食べていますか。

(○は1つ)

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合は含みません。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 週6～7日食べる | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない |

問29 ここ1か月間の様子についてお尋ねします。主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

(○は1つ)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 毎日   | 5. 週に3日 |
| 2. 週に6日 | 6. 週に2日 |
| 3. 週に5日 | 7. 週に1日 |
| 4. 週に4日 | 8. ない   |

<主食・主菜・副菜の説明>

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインの料理



**副菜**

野菜、いも、きのこ、海藻類中心の料理

**主食**

ごはん、パン、めん類等の料理

問30 ふだん、朝食や夕食を 誰かと一緒に食べる ことは、週に何日ありますか。

(各項目について、1つずつ○をつける)

	1. 週6～7日 食べる	2. 週4～5日 食べる	3. 週2～3日 食べる	4. ほとんど 食べない
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 夕食	1	2	3	4

問31 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。

(○は1つ)

1. 非常に楽しい	3. あまり楽しくない
2. やや楽しい	4. 全く楽しくない

問32 あなたは、神奈川県産や横浜産などの地場産物を購入することに関心がありますか。

(○は1つ)

1. 関心があり、継続して行動できている
2. 関心があり行動したが、継続できていない
3. 関心はあるが、行動していない
4. 関心がない

問33 これまで、あなた又はあなたの家族の中で、農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。

(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

<「農林漁業体験」の例 >

- ・ 田植え、栽培管理、稲刈りなどの米に関する体験
- ・ 種まき・苗植え、栽培管理、収穫などの野菜に関する体験
- ・ 搾乳、エサやり、ミルクやり、畜舎の管理などの酪農体験、その他の畜産体験
- ・ 植林、下草刈り、枝打ち、除伐・間伐などの林業体験
- ・ 釣り、地引網、稚魚の放流などの漁業体験

問34 あなたは、日頃から「環境に配慮した農林水産物・食品」を選んでいませんか。

(○は1つ)

※「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

1. いつも選んでいる	3. あまり選んでいない
2. 時々選んでいる	4. 全く選んでいない

問35 あなたは、食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らす努力をしていますか。

(○は1つ)

1. 必ずしている	3. あまりしていない
2. 時々している	4. 全くしていない

問36 あなたは、次の項目について関心がありますか。

(各項目について、1つずつ○をつける)

	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

<「食育」とは>

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

- ・規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践すること
- ・食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けること
- ・自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることなどが含まれます

## ■ 歯と口の健康についてお伺いします。

問37 あなたは過去1年間に歯科健診を受けましたか。

(○は1つ)

1. はい ➡ 問38へ

2. いいえ ➡ 問39へ

問38 問37で「1. はい」を選択した方のみお答えください。歯科健診を受けた理由やきっかけを教えてください。

(○はいくつでも)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. むし歯や歯周病の予防をしたい     | 6. 家族から勧められた         |
| 2. 歯や口の困りごとがある        | 7. 友人・知人から勧められた      |
| 3. 歯の色や歯ならびを綺麗にしたい    | 8. 会社や学校の定期健診で勧められた  |
| 4. 歯科医院から勧められた        | 9. 特定健診・特定保健指導で勧められた |
| 5. 歯科医院以外の医療機関等で勧められた | 10. その他              |

問39 「自分の歯」は何本ありますか。

「自分の歯」は

--	--

本である

0本の場合は00と書いてください。

※「自分の歯」には、親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯とブリッジを支えている土台の歯は含みます。成人の歯は親知らずを除くと28本です。

問40 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1つ)

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41 あなたは歯と口の健康のために、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(付)ようじなどを使用している
3. 食べ物に気を付けている
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42 あなたは次のうち、歯周病が関連する可能性があるものについてご存知ですか。

知っているものを全てお選びください。

(○はいくつでも)

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

## ■ タバコについてお伺いします。

問43 あなたはタバコ(加熱式タバコも含む)を吸いますか。

(○は1つ)

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. 毎日吸っている               | } 問44へ |
| 2. 時々吸う日がある              |        |
| 3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | } 問45へ |
| 4. 吸わない                  |        |

問44 問43で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」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1つ)

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

問45 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。

知っているものを全てお選びください。

(○はいくつでも)

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

問46 過去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)の機会があった場所についてお答えください。

(○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 |              |

## ■ 飲酒習慣についてお伺いします。

問47 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。

(○は1つ)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 月に1～3日	→問48へ	6. ほとんど飲まない 7. 以前は飲んでいたが今はやめた 8. 飲まない(飲めない)	→問49へ
--	-------	---	-------

問48 問47で「1～5」を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。

(○は1つ)

※ 清酒に換算してあてはまるもの1つをお選びください。

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4合(720ml)未満 6. 4合以上5合(900ml)未満 7. 5合(900ml)以上
---	--

<お酒の換算量の説明>

清酒1合は次の量にほぼ相当します。なお、清酒1合の純アルコール量は約20gです。

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	缶チューハイ(強)
度数(%)	15	5	25	14	43	5	7
1合相当量	180ml 1合	500ml 中瓶1本	約110ml 0.6合	約180ml 1/4本	60ml ダブル1杯	約520ml 1.5缶	約350ml 1缶

## ■ 運動習慣についてお伺いします。

問49 あなたは現在、ご自身の健康のために、意識して体を動かしたり運動したりしていますか。

(○は1つ)

1. はい →問50へ	2. いいえ 3. 健康上の理由でしていない	→問52
-------------	---------------------------	------

問50 問49で「1. はい」を選択した方のみお答えください。

この1年間、息が弾み汗をかく程度の運動を、1回30分以上、週に2回以上実施していますか。

(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問51 問49で「1. はい」を選択した方のみお答えください。

この1年間、筋カトレーニング※をご自身の状態に応じた強度で週に2回以上実施していますか。

(○は1つ)

※負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問52 あなたはこの1年間、いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ※を週2回以上実施していますか。

(○は1つ)

※「いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ」は、災害時やコロナ禍のような状況であっても、特別な器具等を必要とせずひとりでも実施できるものを指します。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問53 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。  
特別な予定がない、普段の平日について教えてください。

※毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間(工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など)についてです。  
すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、  
といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は含めないでください。

約 

--	--

 時間 

--	--

 分

問54 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1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	} 問55へ	3. 知らない	} 問56へ
-----------------------------------	--------	---------	--------

問55 問54で「1～2」を選択した方のみお答えください。

あなたは「よこはまウォーキングポイント」に参加していますか。  
(○は1つ)

1. 参加登録し、今も歩数計やスマートフォンアプリを使用している 2. 参加登録したが、今は歩数計やスマートフォンアプリは使用していない 3. 参加登録していない
---

**■ 睡眠についてお伺いします。**

問56 あなたは過去1か月間、睡眠によって休養が十分にとれていますか。  
(○は1つ)

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

問57 あなたは過去1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

約 

--	--

 時間 

--	--

 分

**■ 地域とのつながりについてお伺いします。**

問58 あなたは過去1年間に、健康づくりに関する地域活動やボランティア等に関わっていますか。  
(○は1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. 関わったことはない
---

問59 あなたは、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、1つずつ○をつける)

	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. 全く 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. あなたのお住まいの地域 の人々とのつながりは 強いと思いますか	1	2	3	4

問60 あなたと周囲の人々※とは、お互い困った時には助け合えると思いますか。  
(○は1つ)

※ ここでの「周囲の人々」は、身近にいる家族・友人・知人・同僚等を指します。

1. とてもそう思う	3. どちらかといえばそう思わない
2. どちらかといえばそう思う	4. 全くそう思わない

## 健康を維持するための暮らしの備えについてお伺いします。

問61 あなたは、非常時に備えて次のような備蓄を行っていますか。  
(○はいくつでも)

1. 飲料水
2. 主食 (レトルトご飯、加工米、乾パン等の穀類)
3. 副食 (肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)
4. 治療に合わせた食事 (食事療法している方)
5. 月齢に合わせた離乳食 (離乳食期のお子さんのいる方)
6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品
7. 非常用トイレ
8. おむつ (家庭に使用者がいる方)
9. マスク、アルコール等の消毒剤
10. 非常持ち出し用衣類、毛布等
11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るもの
12. 解熱鎮痛剤等の常備薬
13. 体温計
14. 服薬中の薬
15. 懐中電灯、ランタン
16. 非常用電源
17. その他
18. 何も備蓄していない

問62 あなたは、「ヒートショック」についてご存知ですか。下記の文章を読んだうえでお答えください。  
(○は1つ)

<p>〈「ヒートショック」とは〉 急激な温度の変化で身体がダメージを受けることをいいます。 暖かい居間等から寒い脱衣室・浴室、トイレ等へ移動すると、急激な気温変化によって血圧が乱高下し、 脳出血や心筋梗塞等の原因になる場合があります。</p>
---

<p>1. 言葉も意味も知っている</p> <p>2. 言葉は知っているが、意味は知らない</p> <p>3. 言葉は知らなかったが、そのようなことが起きうることは知っていた</p> <p>4. 言葉も意味も知らない</p>
--



問63 ヒートショックの予防方法には以下のものがあり、高齢者や高血圧・糖尿病等の人は特に注意が必要です。ヒートショックの予防方法として、あなたが知っているものと、冬場の入浴時に実践しているものを、それぞれお選びください。  
(各項目について、1つずつ○をつける)

	知っている (各項目に○は1つ)		冬場の入浴時に 実践している (各項目に○は1つ)	
	1. はい	2. いいえ	1. はい	2. いいえ
ア. 湯はり時に浴室をあたためる	1	2	1	2
イ. 脱衣室もあたためる	1	2	1	2
ウ. 湯温は41度以下に設定する	1	2	1	2
エ. 入浴前に水分を取る	1	2	1	2
オ. かけ湯をしてから入る	1	2	1	2
カ. お湯に浸かる時間は10分以内	1	2	1	2

## ■ 健診についてお伺いします。

問64 あなたは過去1年間に健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。  
(○は1つ)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 横浜市が実施した健診を受けた(特定健診を含む)</li> <li>2. 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診を受けた</li> <li>3. 学校が実施した健診を受けた</li> <li>4. 人間ドック(上記1～3以外の健診で行うもの)を受けた</li> <li>5. 受けていない</li> </ol>
---

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。  
令和6年1月31日(水)までにご回答ください。