

令和2年度 健康に関する市民意識調査結果（単純集計）

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」を実施しました。単純集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。詳しくは次のURLを御参照ください。
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/21/ishiki-chousa.html>
今後、区別や年齢別の集計・分析を行い、市ホームページ上で報告書を公表する予定です。

■ 平成28年度の前回調査(第2期計画 中間評価時点)との比較

改善

「意識してからだを動かしたり運動したりしている人は増加」「受動喫煙の機会がなかった人は増加」「睡眠による休養がとれていない人は減少」

悪化

「1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は減少」

運動

意識してからだを動かしたり運動したりしている人は52.9%で、前回調査より5.2ポイント増でした。このうち、この1年間で「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1日30分以上、週に2回以上行っている人は53.0%で、前回調査より1.3ポイント減でした。

食生活

1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は34.3%で、前回調査より8.5ポイント減でした。

飲酒

毎日飲酒する人の割合は16.2%で、前回調査より0.8ポイント減でした。飲酒する日が月に1～3日以上の人について、飲酒する日の量が1合以上となる人の割合は63.2%で、前回調査より3.1ポイント減でした。

喫煙

喫煙習慣がある人の割合は20.0%で、前回調査より2.5ポイント減でした。1か月間の受動喫煙の機会について、機会がなかったと回答した人の割合が43.0%で、最も多く、前回調査より17.3ポイント増でした。

睡眠

睡眠による休養があまりとれていない人、まったくとれていない人を合わせた割合は28.5%で、前回調査より9.7ポイント減でした。

歯科

60歳代の人について、なんでも噛んで食べることができる人の割合は90.8%で、前回調査より2.9ポイント増でした。

がん検診

がん検診の認知度は79.8%で、前回調査より9.0ポイント増でした。



■ 新型コロナウイルス感染拡大による健康への影響

健康維持を妨げる日常生活の変化について、運動する機会や運動量、歩数が減ったと回答した人の割合は44.3%でした。新型コロナウイルス感染拡大を機に、健康への意識は高まったと回答した人の割合は、48.0%でした。

調査対象	調査方法・時期等	回答者数	(参考)過去の調査 回答者数	
			前回 H28年度 (中間評価時点)	前々回 H25年度 (計画スタート時点)
市内に居住する 20歳～59歳の男女	インターネット調査 1/15～1/25 回収想定数 10,000人	10,981人	11,656人	15,519人
市内に居住する 60歳～69歳の男女	郵送調査 1/15～1/31 送付数 2,700人	1,493人 回収率 55.3%	1,323人 回収率 49.0%	1,284人 回収率 47.5%
(参考)新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 1/8～3/21		計 12,474人	計 12,979人	計 16,803人

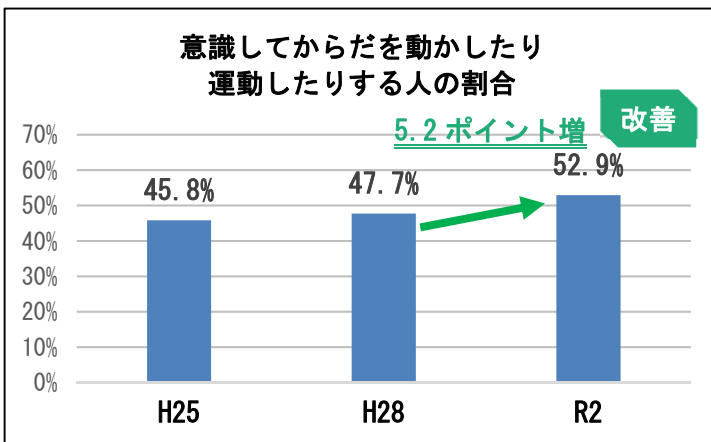
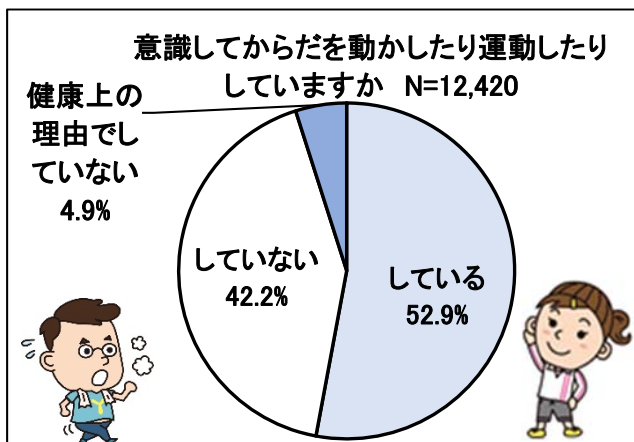
お問合せ先

健康福祉局保健事業課健康づくり担当課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376

■ 主な調査結果の概要

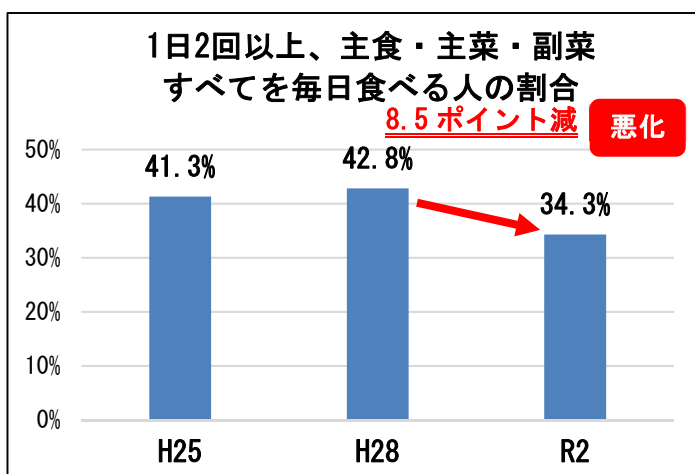
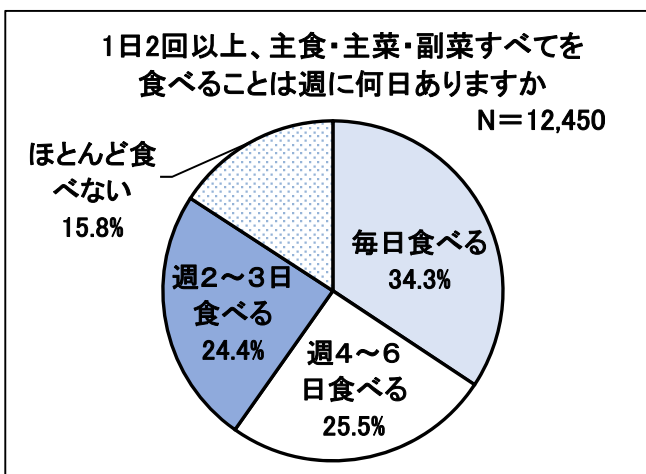
運動

- ・意識してからだを動かしたり運動したりしている人は52.9%で、前回調査より5.2ポイント増でした。このうち、この1年間で「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1日30分以上、週に2回以上行っている人は53.0%で、前回調査より1.3ポイント減でした。



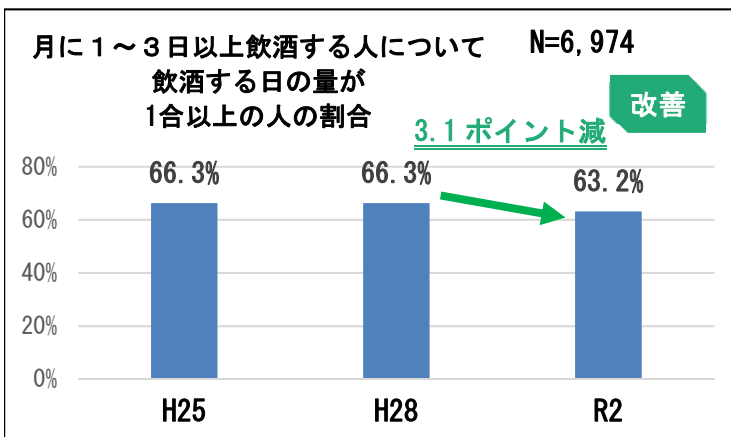
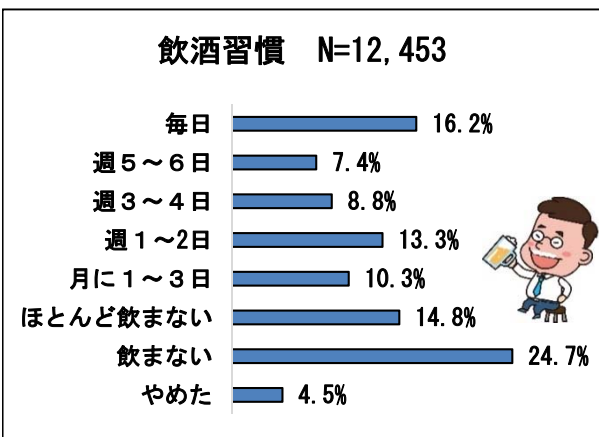
食生活

- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は34.3%で、前回調査より8.5ポイント減でした。



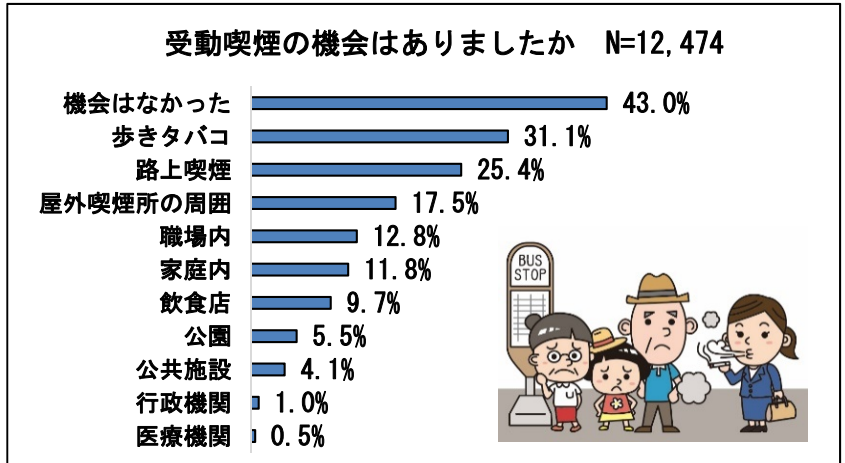
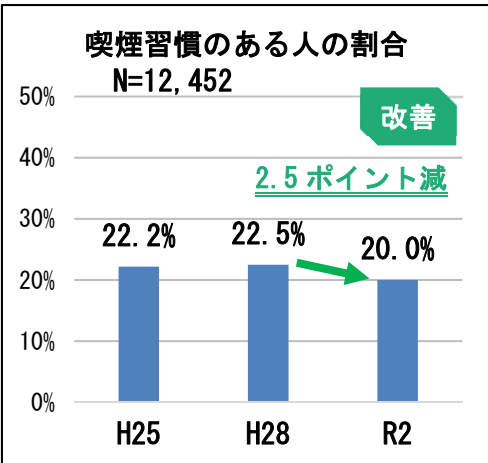
飲酒

- ・毎日飲酒する人の割合は16.2%で、前回調査より0.8ポイント減でした。
- ・飲酒する日が月に1~3日以上の人について、飲酒する日の量が1合以上となる人の割合は63.2%で、前回調査より3.1ポイント減でした。



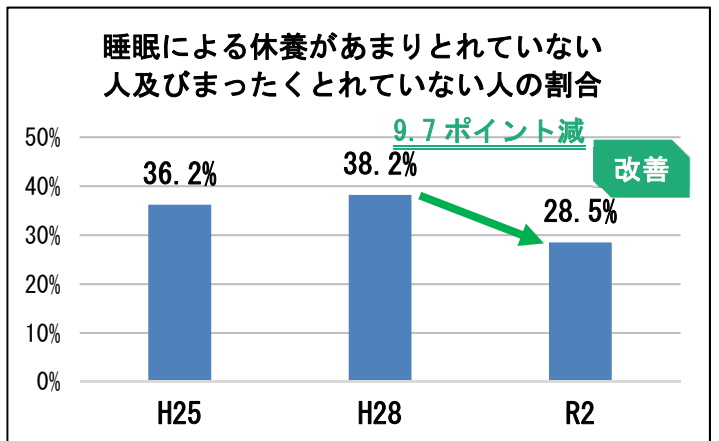
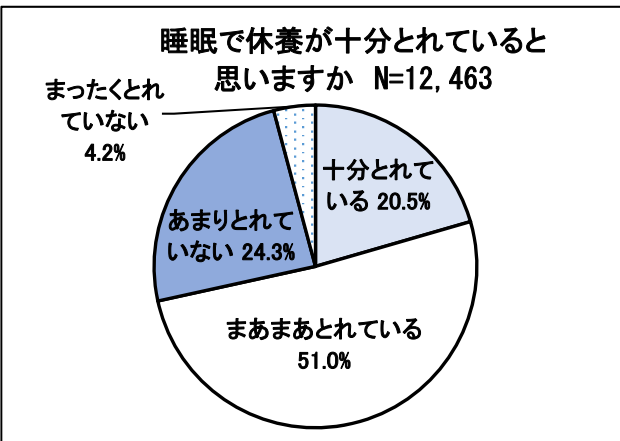
タバコ

- ・喫煙習慣がある人の割合は20.0%、前回調査より2.5ポイント減でした。
- ・受動喫煙の機会については、機会がなかった(43.0%)が最も多く、前回調査より17.3ポイント増でした。飲食店については9.7%で、前回調査より26.0ポイント減でした。



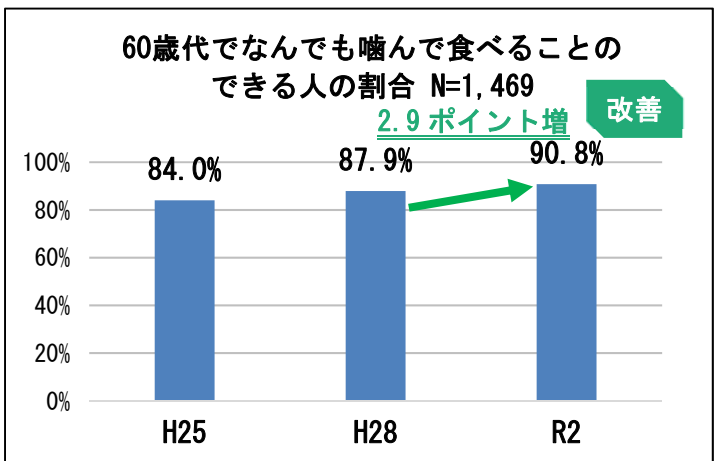
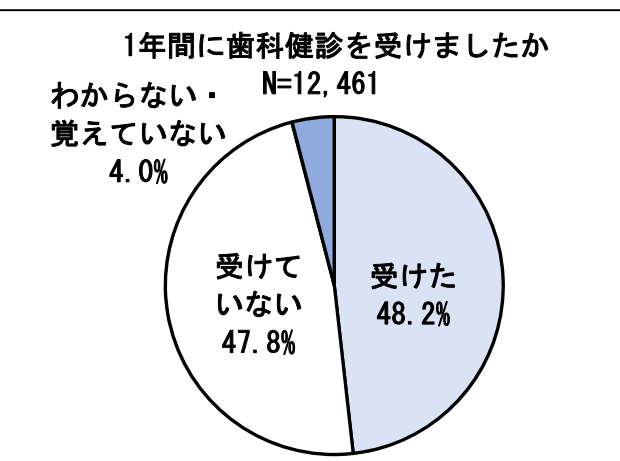
睡眠

- ・睡眠による休養があまりとれていない人、まったくとれていない人を合わせた割合は28.5%で、前回調査より9.7ポイント減でした。



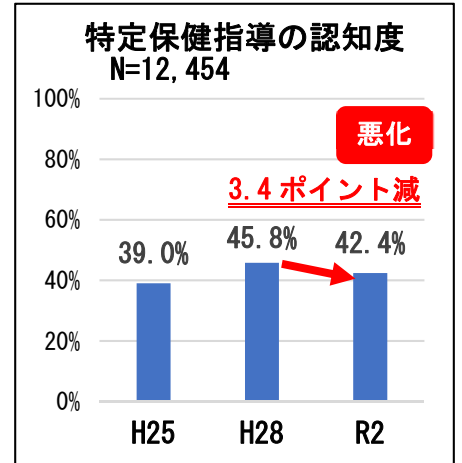
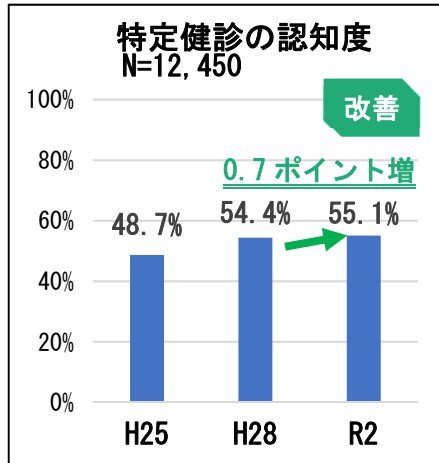
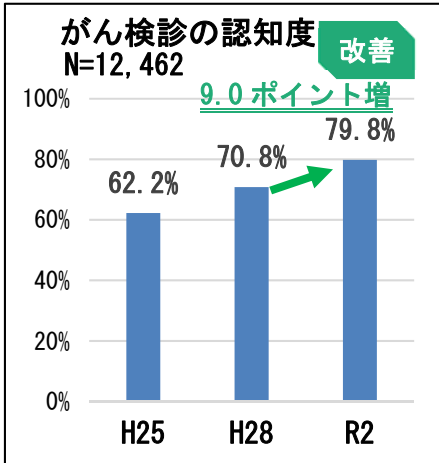
歯科

- ・この1年間に歯科健診を受診した人の割合は48.2%で、前回調査より2.0ポイント減でした。
- ・60歳代の人について、なんでも噛んで食べることができる人の割合は90.8%で、前回調査より2.9ポイント増でした。



**がん検診
特定健診**

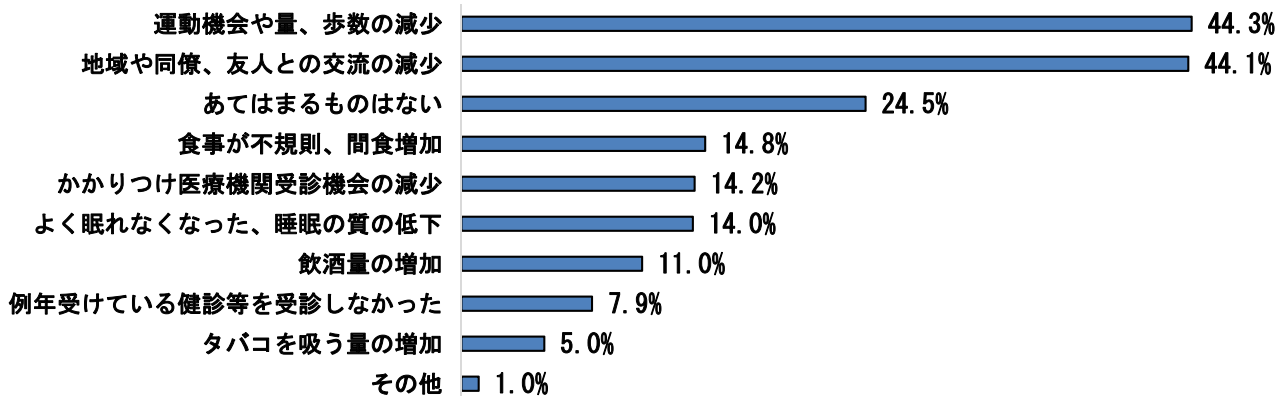
- ・がん検診の認知度は79.8%で、前回調査より9.0ポイント増でした。
- ・特定健診の認知度は55.1%で、前回調査より0.7ポイント増でした。また、特定保健指導の認知度は42.4%で、前回調査から3.4ポイント減でした。



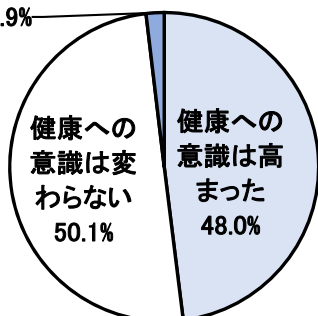
**新型コロナ
ウイルス
感染拡大
による
健康への
影響**

- ・新型コロナウイルスの感染拡大に伴う、健康維持を妨げる日常生活の変化（複数回答）については、運動する機会や運動量、歩数が減った（44.3%）が最も多く、地域や職場の同僚、友達との交流が減った（44.1%）、あてはまるものはない（24.5%）の順でした。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大を機に、健康への意識は高まったと回答した人の割合は48.0%、変わらないと回答した人の割合は50.1%でした。
- ・健康への意識は高まったと回答した人について、どのように高まったかの回答（複数回答）は、食事のバランス（52.5%）が最も多く、次に感染症予防や健康維持に関する情報を積極的に入手（49.8%）、休養や睡眠をとるようにした（45.5%）の順でした。

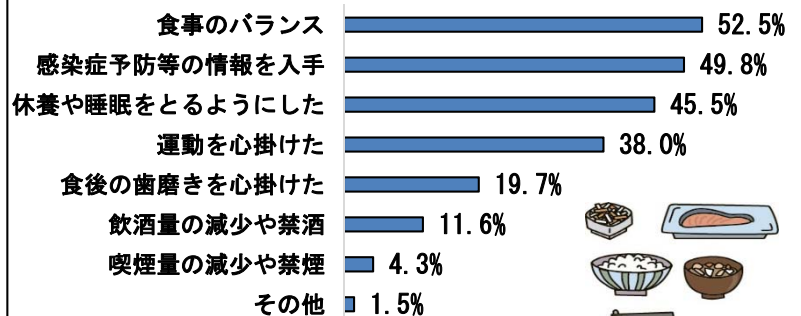
健康維持を妨げる日常生活の変化について（複数回答） N=12,474



健康への意識は低くなった1.9%
健康への意識の変化について N=12,437



健康への意識の高まりについて（複数回答）
「健康への意識は高まった」と回答した方のみ N=5,973



令和2年度 健康に関する市民意識調査
—単純集計結果—

令和3年6月

横浜市健康福祉局

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%)
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

< 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。

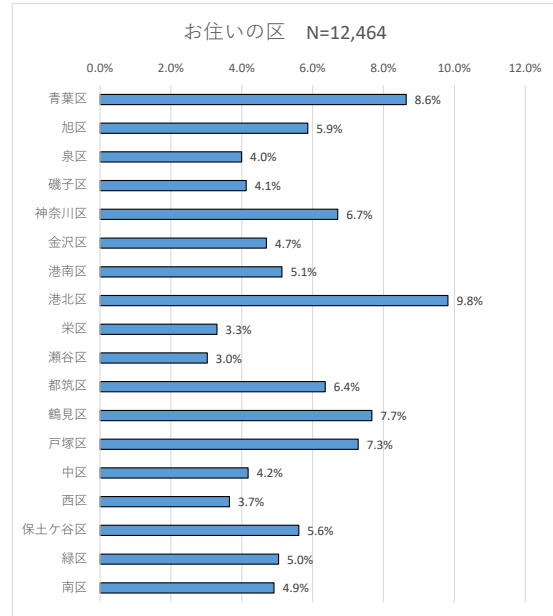
回答者数は、12,474人

■ 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)

	人数	割合
青葉区	1077	8.6%
旭区	731	5.9%
泉区	498	4.0%
磯子区	514	4.1%
神奈川区	836	6.7%
金沢区	585	4.7%
港南区	640	5.1%
港北区	1224	9.8%
栄区	411	3.3%
瀬谷区	377	3.0%
都筑区	792	6.4%
鶴見区	956	7.7%
戸塚区	908	7.3%
中区	521	4.2%
西区	455	3.7%
保土ヶ谷区	699	5.6%
緑区	628	5.0%
南区	612	4.9%
合計	12464	100.0%

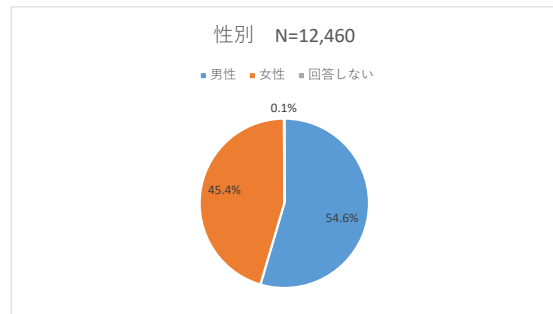
※無回答：10人



属性問2 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

	人数	割合
男性	6798	54.6%
女性	5654	45.4%
回答しない	8	0.1%
合計	12460	100.0%

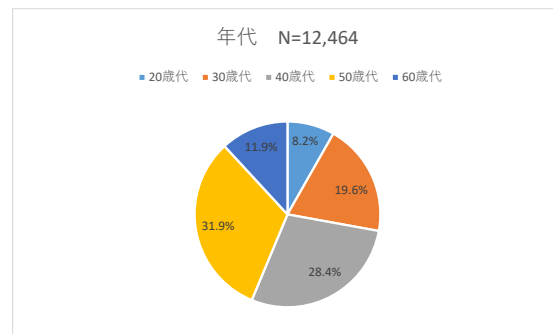
※無回答等：14人



属性問3 あなたの年齢をご記入ください。

	人数	割合
20歳代	1026	8.2%
30歳代	2447	19.6%
40歳代	3543	28.4%
50歳代	3970	31.9%
60歳代	1478	11.9%
合計	12464	100.0%

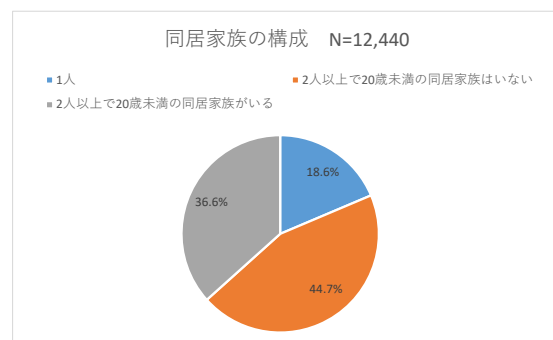
※無回答：10人



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)

	人数	割合
1人	2317	18.6%
2人以上で20歳未満の同居家族はいない	5564	44.7%
2人以上で20歳未満の同居家族がいる	4559	36.6%
合計	12440	100.0%

※無回答：34人

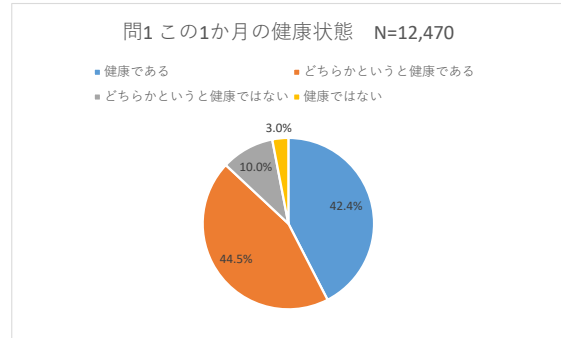


回答者数は、12,474人

■ 健康管理

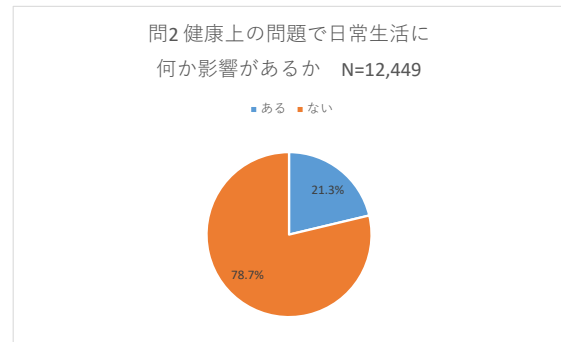
問1 あなたのこの1か月の健康状態はいかがですか。最も近いと思うものをお選びください。(〇はひとつ)

	人数	割合
健康である	5292	42.4%
どちらかという健康である	5553	44.5%
どちらかという健康ではない	1248	10.0%
健康ではない	377	3.0%
合計	12470	100.0%



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。(〇はひとつ)

	人数	割合
ある	2648	21.3%
ない	9801	78.7%
合計	12449	100.0%



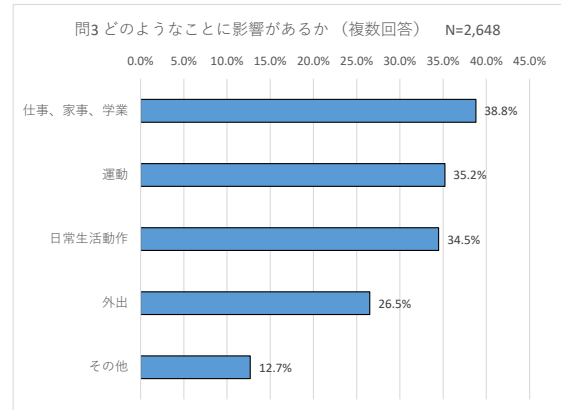
問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。それはどのようなことに影響がありますか。(〇はいくつでも)

N=2,648

	人数	割合
日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）	913	34.5%
外出（時間や作業量などが制限される）	702	26.5%
仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）	1027	38.8%
運動（スポーツを含む）	932	35.2%
その他	336	12.7%

<回答数が多い順>

	人数	割合
仕事、家事、学業	1027	38.8%
運動	932	35.2%
日常生活動作	913	34.5%
外出	702	26.5%
その他	336	12.7%



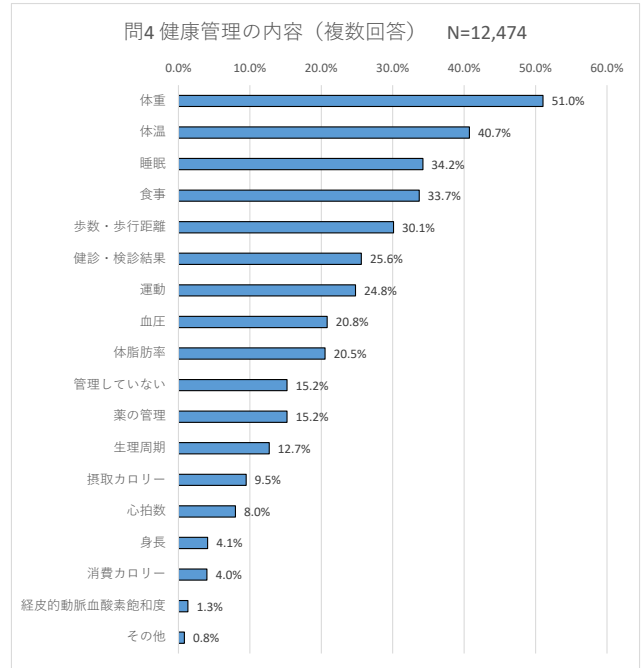
問4 あなたはどのような内容について健康管理をしていますか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
管理していない	1897	15.2%
体温	5081	40.7%
血圧	2596	20.8%
心拍数	995	8.0%
体重	6367	51.0%
体脂肪率	2559	20.5%
身長	509	4.1%
歩数・歩行距離	3755	30.1%
運動	3092	24.8%
睡眠	4269	34.2%
経皮的動脈血酸素飽和度	166	1.3%
食事	4205	33.7%
摂取カロリー	1182	9.5%
消費カロリー	498	4.0%
生理周期	1584	12.7%
薬の管理	1897	15.2%
健診・検診結果	3193	25.6%
その他	104	0.8%

<回答数が多い順>

	人数	割合
体重	6367	51.0%
体温	5081	40.7%
睡眠	4269	34.2%
食事	4205	33.7%
歩数・歩行距離	3755	30.1%
健診・検診結果	3193	25.6%
運動	3092	24.8%
血圧	2596	20.8%
体脂肪率	2559	20.5%
管理していない	1897	15.2%
薬の管理	1897	15.2%
生理周期	1584	12.7%
摂取カロリー	1182	9.5%
心拍数	995	8.0%
身長	509	4.1%
消費カロリー	498	4.0%
経皮的動脈血酸素飽和度	166	1.3%
その他	104	0.8%



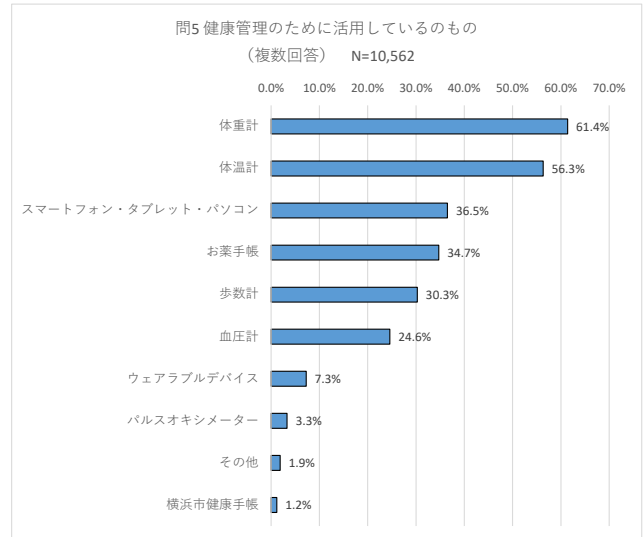
問5 問4で「管理していない」以外を選択した方のみお答えください。
あなたは現在、ご自身の健康を管理するために活用しているものはありますか。
(〇はいくつでも)

N=10,562

	人数	割合
体温計	5951	56.3%
血圧計	2597	24.6%
体重計	6484	61.4%
歩数計	3197	30.3%
パルスオキシメーター	347	3.3%
横浜市健康手帳	125	1.2%
お薬手帳	3665	34.7%
スマートフォン・タブレット・パソコン	3857	36.5%
ウェアラブルデバイス	767	7.3%
その他	197	1.9%

<回答数が多い順>

	人数	割合
体重計	6484	61.4%
体温計	5951	56.3%
スマートフォン・タブレット・パソコン	3857	36.5%
お薬手帳	3665	34.7%
歩数計	3197	30.3%
血圧計	2597	24.6%
ウェアラブルデバイス	767	7.3%
パルスオキシメーター	347	3.3%
その他	197	1.9%
横浜市健康手帳	125	1.2%



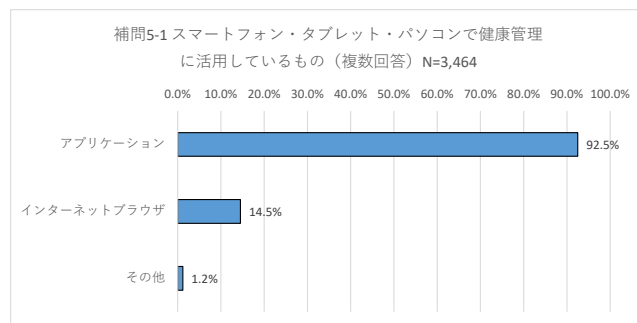
補問5-1 問5で「8 スマートフォン・タブレット・パソコン」と選択した方のみお答えください

(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)

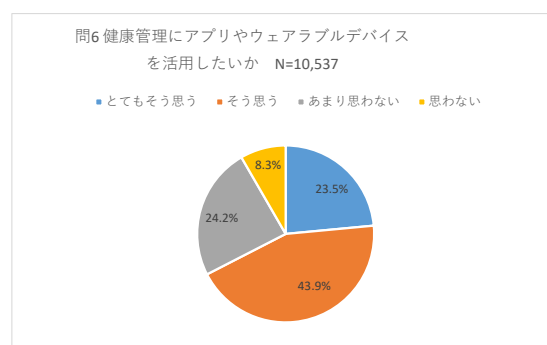
N=3,464

	人数	割合
アプリケーション	3204	92.5%
インターネットブラウザ	502	14.5%
その他	42	1.2%



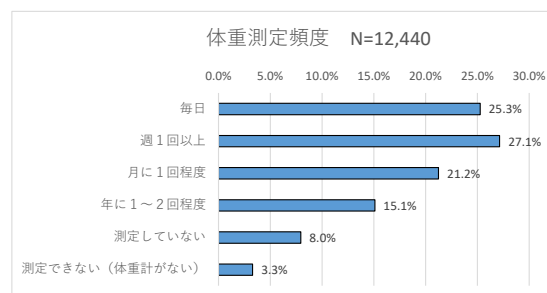
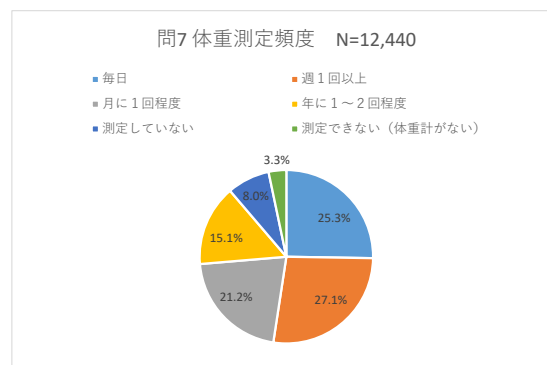
問6 現在活用している方も含め、今後、ご自身の健康を管理するためスマートフォン・タブレットのアプリケーションやウェアラブルデバイスを活用したいと思いますか。(〇はひとつ)

	人数	割合
とてもそう思う	2477	23.5%
そう思う	4630	43.9%
あまり思わない	2551	24.2%
思わない	879	8.3%
合計	10537	100.0%



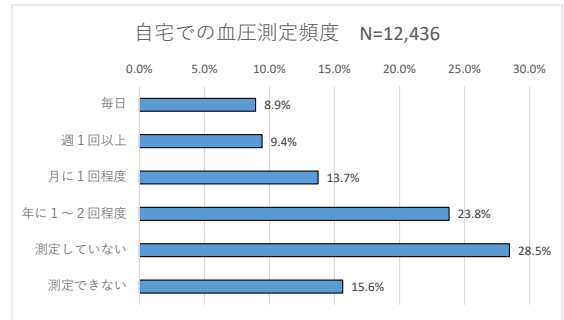
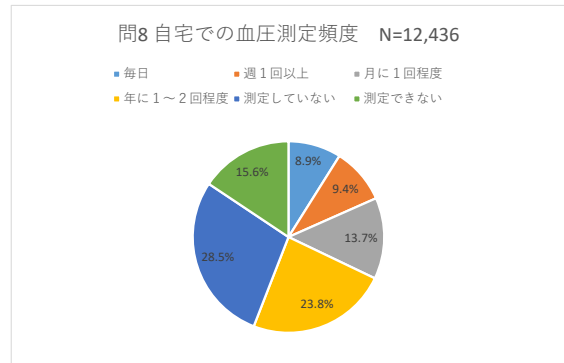
問7 この1年間、あなたはどのくらいの頻度で体重を測定していますか。(〇はひとつ)

	人数	割合
毎日	3143	25.3%
週1回以上	3377	27.1%
月に1回程度	2643	21.2%
年に1～2回程度	1878	15.1%
測定していない	989	8.0%
測定できない (体重計がない)	410	3.3%
合計	12440	100.0%



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)

	人数	割合
毎日	1111	8.9%
週1回以上	1173	9.4%
月に1回程度	1708	13.7%
年に1～2回程度	2961	23.8%
測定していない	3539	28.5%
測定できない	1944	15.6%
合計	12436	100.0%



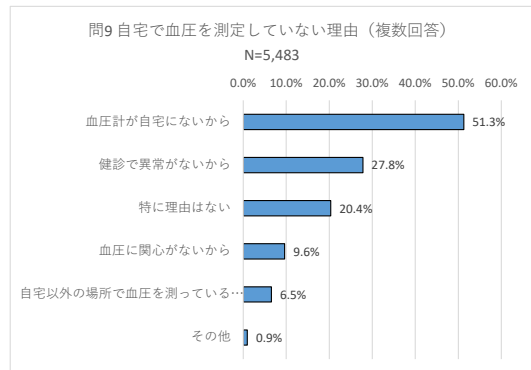
問9 問8で、自宅で血圧を「5. 測定していない」「6. 測定できない」と選択した方のみお答えください。理由を以下からお選びください。(〇はいくつでも)

N=5,483

	人数	割合
健診で異常がないから	1525	27.8%
血圧に関心がないから	528	9.6%
血圧計が自宅にないから	2811	51.3%
自宅以外の場所で血圧を測っているから	358	6.5%
特に理由はない	1116	20.4%
その他	52	0.9%

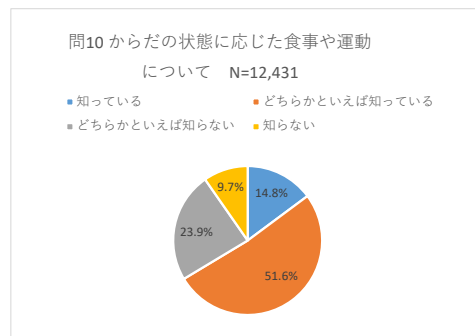
<回答数が多い順>

	人数	割合
血圧計が自宅にないから	2811	51.3%
健診で異常がないから	1525	27.8%
特に理由はない	1116	20.4%
血圧に関心がないから	528	9.6%
自宅以外の場所で血圧を測っているから	358	6.5%
その他	52	0.9%



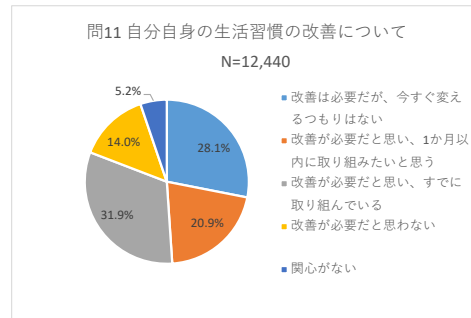
問10 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。(〇はひとつ)

	人数	割合
知っている	1843	14.8%
どちらかといえば知っている	6409	51.6%
どちらかといえば知らない	2974	23.9%
知らない	1205	9.7%
合計	12431	100.0%



問11 あなたはご自身の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(〇はひとつ)

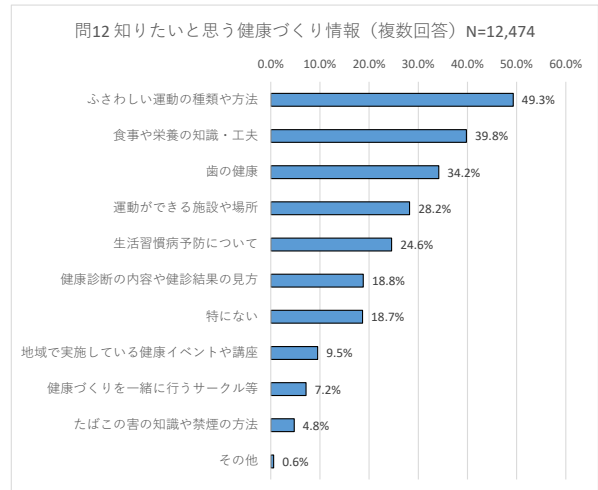
	人数	割合
改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない	3493	28.1%
改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う	2595	20.9%
改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる	3967	31.9%
改善が必要だと思わない	1737	14.0%
関心がない	648	5.2%
合計	12440	100.0%



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)

N=12,474

	人数	割合
ふさわしい運動の種類や方法	6150	49.3%
運動ができる施設や場所	3521	28.2%
食事や栄養の知識・工夫	4965	39.8%
歯の健康	4262	34.2%
たばこの害の知識や禁煙の方法	594	4.8%
生活習慣病予防について	3065	24.6%
健康診断の内容や健診結果の見方	2347	18.8%
地域で実施している健康イベントや講座	1188	9.5%
健康づくりを一緒に行うサークル等	893	7.2%
その他	74	0.6%
特になし	2327	18.7%



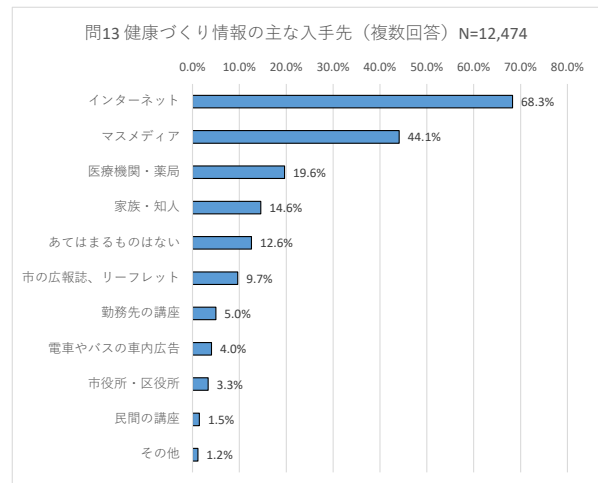
<回答数が多い順>

	人数	割合
ふさわしい運動の種類や方法	6150	49.3%
食事や栄養の知識・工夫	4965	39.8%
歯の健康	4262	34.2%
運動ができる施設や場所	3521	28.2%
生活習慣病予防について	3065	24.6%
健康診断の内容や健診結果の見方	2347	18.8%
特になし	2327	18.7%
地域で実施している健康イベントや講座	1188	9.5%
健康づくりを一緒に行うサークル等	893	7.2%
たばこの害の知識や禁煙の方法	594	4.8%
その他	74	0.6%

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)

N=12,474

	人数	割合
マスメディア	5502	44.1%
インターネット	8519	68.3%
市の広報誌、リーフレット	1205	9.7%
市役所・区役所	417	3.3%
医療機関・薬局	2449	19.6%
勤務先の講座	623	5.0%
民間の講座	182	1.5%
電車やバスの車内広告	505	4.0%
家族・知人	1819	14.6%
その他	144	1.2%
あてはまるものはない	1571	12.6%



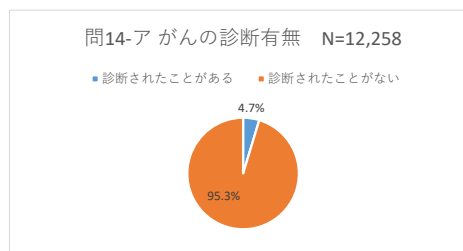
<回答数が多い順>

	人数	割合
インターネット	8519	68.3%
マスメディア	5502	44.1%
医療機関・薬局	2449	19.6%
家族・知人	1819	14.6%
あてはまるものはない	1571	12.6%
市の広報誌、リーフレット	1205	9.7%
勤務先の講座	623	5.0%
電車やバスの車内広告	505	4.0%
市役所・区役所	417	3.3%
民間の講座	182	1.5%
その他	144	1.2%

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)

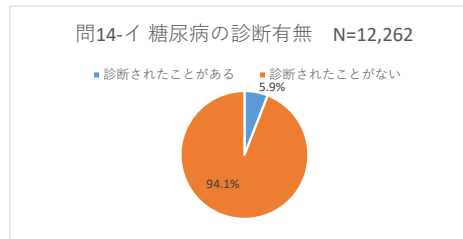
ア. がん

	人数	割合
診断されたことがある	575	4.7%
診断されたことがない	11683	95.3%
合計	12258	100.0%



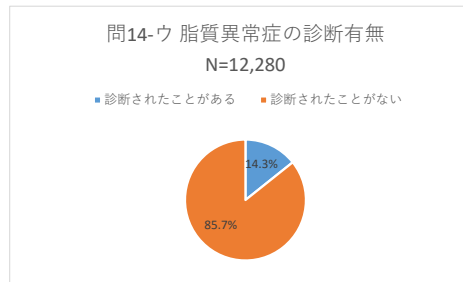
イ. 糖尿病

	人数	割合
診断されたことがある	727	5.9%
診断されたことがない	11535	94.1%
合計	12262	100.0%



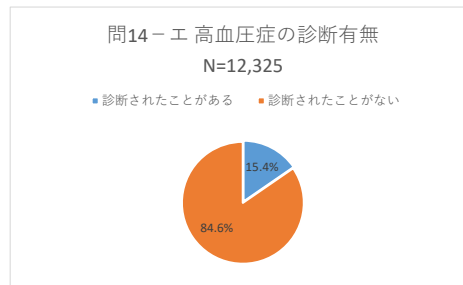
ウ. 脂質異常症

	人数	割合
診断されたことがある	1754	14.3%
診断されたことがない	10526	85.7%
合計	12280	100.0%



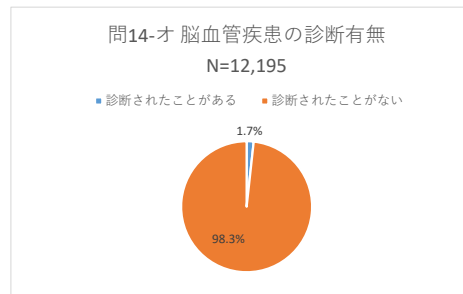
エ. 高血圧症

	人数	割合
診断されたことがある	1899	15.4%
診断されたことがない	10426	84.6%
合計	12325	100.0%



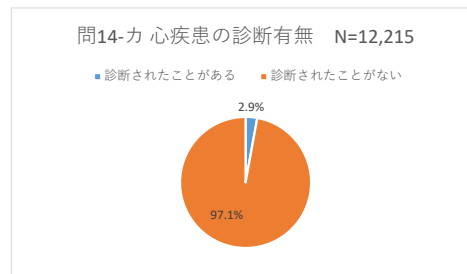
オ. 脳血管疾患

	人数	割合
診断されたことがある	211	1.7%
診断されたことがない	11984	98.3%
合計	12195	100.0%



カ. 心疾患

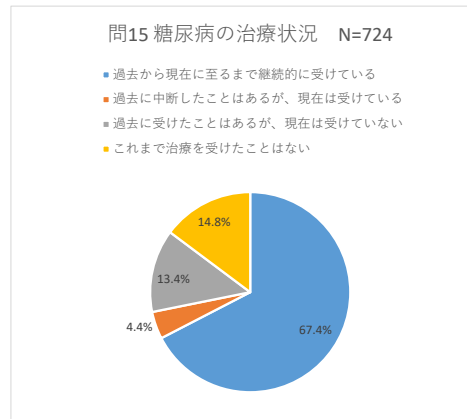
	人数	割合
診断されたことがある	350	2.9%
診断されたことがない	11865	97.1%
合計	12215	100.0%



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）

N=724

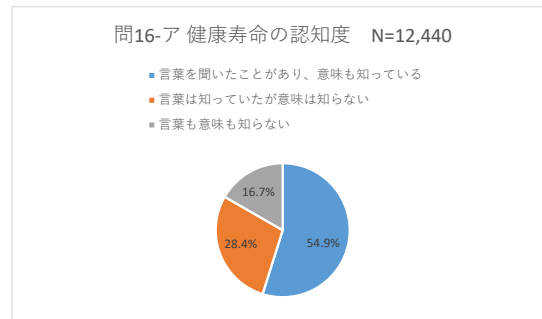
	人数	割合
過去から現在に至るまで継続的に受けている	488	67.4%
過去に中断したことはあるが、現在は受けている	32	4.4%
過去に受けたことはあるが、現在は受けていない	97	13.4%
これまで治療を受けたことはない	107	14.8%
合計	724	100.0%



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）

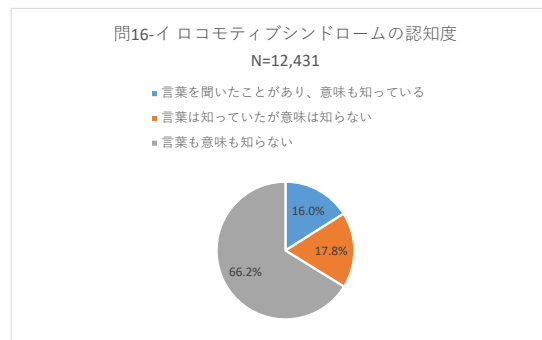
ア. 健康寿命

	人数	割合
言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	6826	54.9%
言葉は知っていたが意味は知らない	3539	28.4%
言葉も意味も知らない	2075	16.7%
合計	12440	100.0%



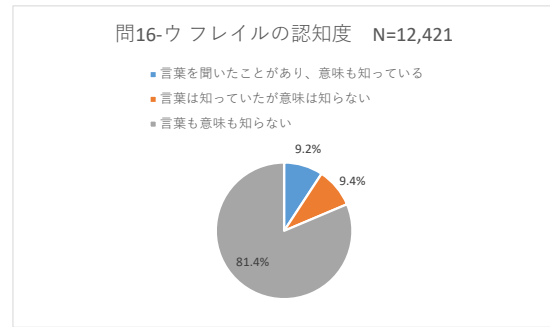
イ. ロコモティブシンドローム

	人数	割合
言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	1990	16.0%
言葉は知っていたが意味は知らない	2211	17.8%
言葉も意味も知らない	8230	66.2%
合計	12431	100.0%



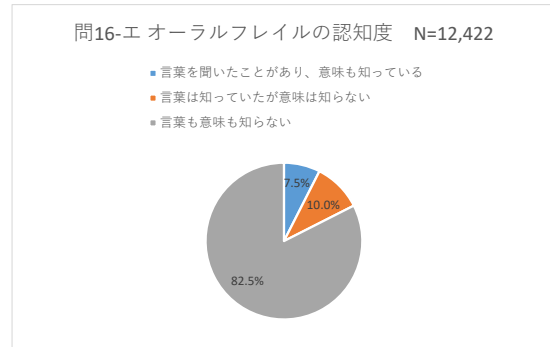
ウ. フレイル

	人数	割合
言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	1148	9.2%
言葉は知っていたが意味は知らない	1167	9.4%
言葉も意味も知らない	10106	81.4%
合計	12421	100.0%



エ. オーラルフレイル

	人数	割合
言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	930	7.5%
言葉は知っていたが意味は知らない	1247	10.0%
言葉も意味も知らない	10245	82.5%
合計	12422	100.0%

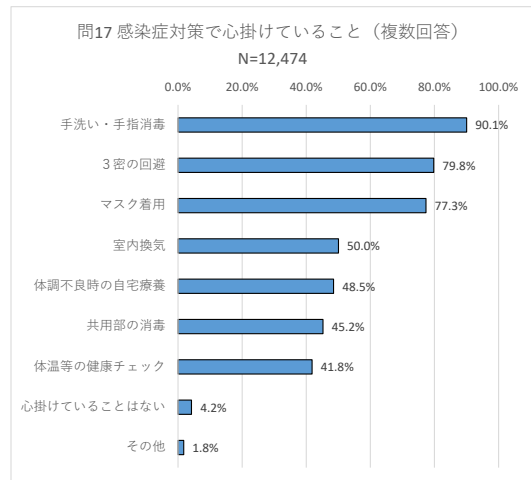


■ 新型コロナウイルス感染症の関連

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)

N=12,474

	人数	割合
手洗い・手指消毒	11233	90.1%
共用部の消毒	5638	45.2%
マスク着用	9647	77.3%
室内換気	6241	50.0%
3密の回避	9952	79.8%
体温等の健康チェック	5218	41.8%
体調不良時の自宅療養	6054	48.5%
その他	223	1.8%
心掛けていることはない	526	4.2%



<回答数が多い順>

	人数	割合
手洗い・手指消毒	11233	90.1%
3密の回避	9952	79.8%
マスク着用	9647	77.3%
室内換気	6241	50.0%
体調不良時の自宅療養	6054	48.5%
共用部の消毒	5638	45.2%
体温等の健康チェック	5218	41.8%
心掛けていることはない	526	4.2%
その他	223	1.8%

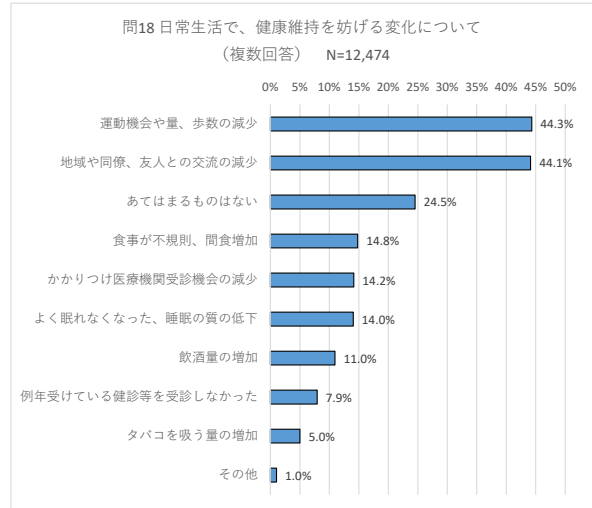
問18 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛などが求められる中で、あなたの日常生活に健康維持を妨げる変化はありましたか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
食事が不規則、間食増加	1846	14.8%
飲酒量の増加	1368	11.0%
タバコを吸う量の増加	627	5.0%
運動機会や量、歩数の減少	5530	44.3%
よく眠れなくなった、睡眠の質の低下	1752	14.0%
かかりつけ医療機関受診機会の減少	1766	14.2%
例年受けている健診等を受診しなかった	989	7.9%
地域や同僚、友人との交流の減少	5504	44.1%
その他	130	1.0%
あてはまるものはない	3060	24.5%

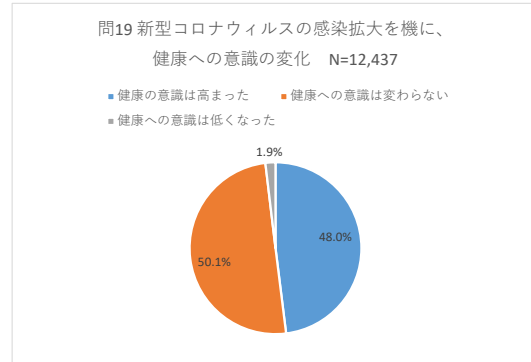
<回答数が多い順>

	人数	割合
運動機会や量、歩数の減少	5530	44.3%
地域や同僚、友人との交流の減少	5504	44.1%
あてはまるものはない	3060	24.5%
食事が不規則、間食増加	1846	14.8%
かかりつけ医療機関受診機会の減少	1766	14.2%
よく眠れなくなった、睡眠の質の低下	1752	14.0%
飲酒量の増加	1368	11.0%
例年受けている健診等を受診しなかった	989	7.9%
タバコを吸う量の増加	627	5.0%
その他	130	1.0%



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)

	人数	割合
健康の意識は高まった	5973	48.0%
健康への意識は変わらない	6229	50.1%
健康への意識は低くなった	235	1.9%
合計	12437	100.0%



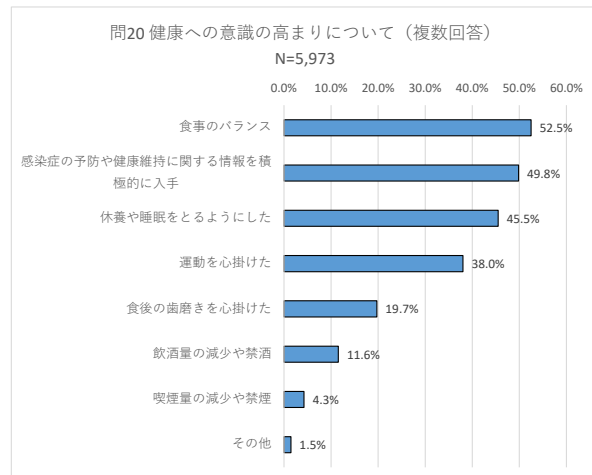
問20 問19で「1. 健康への意識は高まった」と選択した方のみお答えください。どのように健康への意識が高まりましたか。(〇はいくつでも)

N=5,973

	人数	割合
食事のバランス	3135	52.5%
飲酒量の減少や禁酒	690	11.6%
喫煙量の減少や禁煙	254	4.3%
運動を心掛けた	2271	38.0%
休養や睡眠をとるようにした	2717	45.5%
食後の歯磨きを心掛けた	1179	19.7%
感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手	2976	49.8%
その他	88	1.5%

<回答数が多い順>

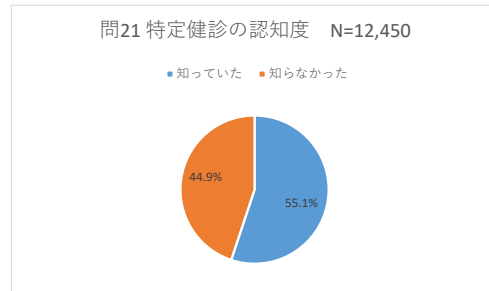
	人数	割合
食事のバランス	3135	52.5%
感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手	2976	49.8%
休養や睡眠をとるようにした	2717	45.5%
運動を心掛けた	2271	38.0%
食後の歯磨きを心掛けた	1179	19.7%
飲酒量の減少や禁酒	690	11.6%
喫煙量の減少や禁煙	254	4.3%
その他	88	1.5%



■ 健診・がん検診

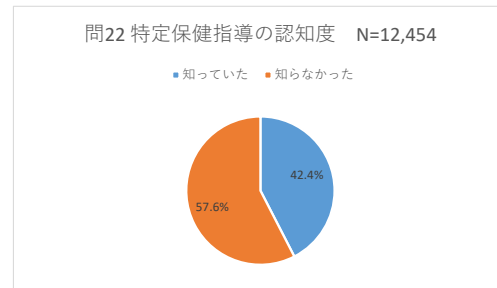
問21 あなたは、40歳以上で健康保険に加入していれば、生活習慣病を早期発見するための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。（〇はひとつ）

	人数	割合
知っていた	6861	55.1%
知らなかった	5589	44.9%
合計	12450	100.0%



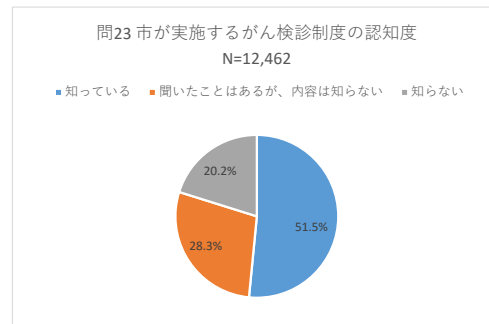
問22 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。（〇はひとつ）

	人数	割合
知っていた	5285	42.4%
知らなかった	7169	57.6%
合計	12454	100.0%



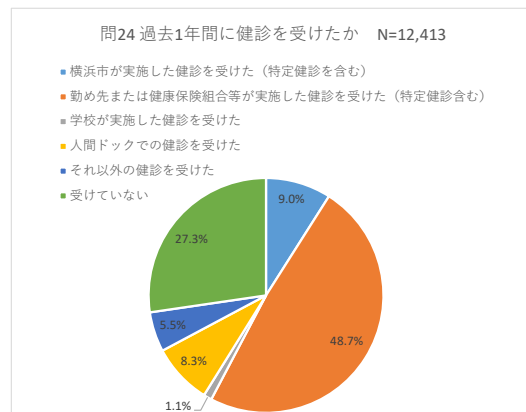
問23 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存知でしたか。（〇はひとつ）

	人数	割合
知っている	6424	51.5%
聞いたことはあるが、内容は知らない	3524	28.3%
知らない	2514	20.2%
合計	12462	100.0%



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。（〇はひとつ）

	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）	1118	9.0%
勤め先また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）	6047	48.7%
学校が実施した健診を受けた	141	1.1%
人間ドックでの健診を受けた	1036	8.3%
それ以外の健診を受けた	681	5.5%
受けていない	3390	27.3%
合計	12413	100.0%



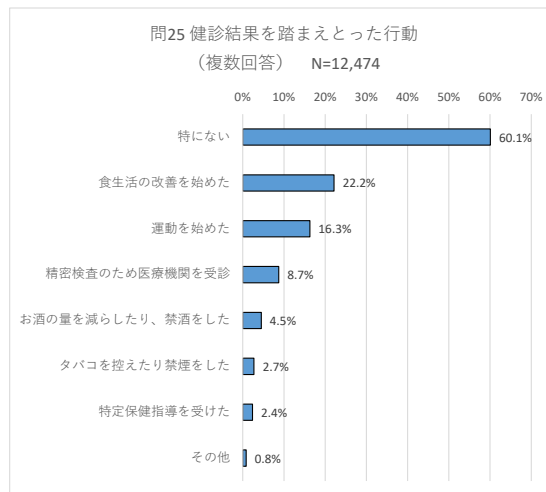
問25 健診結果を踏まえ、あなたがとった行動はありますか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
食生活の改善を始めた	2764	22.2%
運動を始めた	2034	16.3%
タバコを控えたり禁煙をした	341	2.7%
お酒の量を減らしたり、禁酒をした	561	4.5%
精密検査のため医療機関を受診	1088	8.7%
特定保健指導を受けた	298	2.4%
その他	102	0.8%
特になし	7493	60.1%

<回答数が多い順>

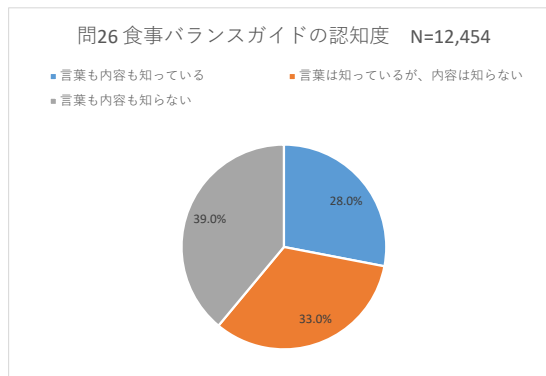
	人数	割合
特になし	7493	60.1%
食生活の改善を始めた	2764	22.2%
運動を始めた	2034	16.3%
精密検査のため医療機関を受診	1088	8.7%
お酒の量を減らしたり、禁酒をした	561	4.5%
タバコを控えたり禁煙をした	341	2.7%
特定保健指導を受けた	298	2.4%
その他	102	0.8%



■ 食生活

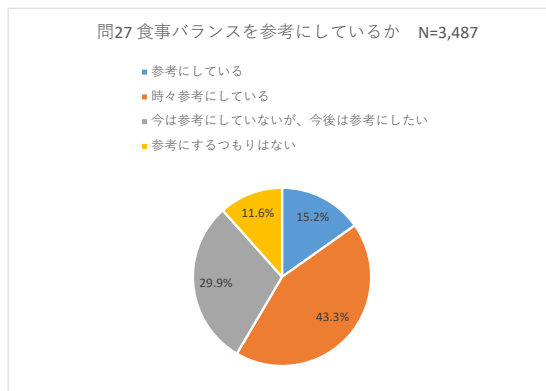
問26 あなたは「食事バランスガイド」をご存知ですか。(〇はひとつ)

	人数	割合
言葉も内容も知っている	3490	28.0%
言葉は知っているが、内容は知らない	4112	33.0%
言葉も内容も知らない	4852	39.0%
合計	12454	100.0%



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)

	人数	割合
参考にしている	530	15.2%
時々参考にしている	1509	43.3%
今は参考にしていないが、今後は参考にしたい	1044	29.9%
参考にするつもりはない	404	11.6%
合計	3487	100.0%

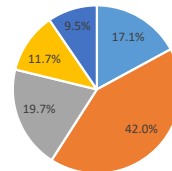


問28 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(〇はひとつ)

	人数	割合
参考にしている	2125	17.1%
時々参考にしている	5225	42.0%
今は参考にしていないが、今後は参考にしたい	2456	19.7%
参考にするつもりはない	1450	11.7%
そのような表示は見たことがない	1187	9.5%
合計	12443	100.0%

問28 加工食品購入時、栄養成分表示を参考にしているか
N=12,443

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

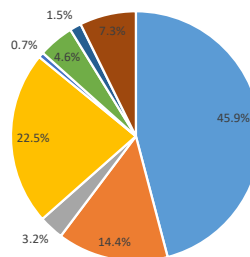


問29 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

	人数	割合
おいしさ	5617	45.9%
栄養バランス	1757	14.4%
量	392	3.2%
価格	2747	22.5%
料理が出てくる時間	84	0.7%
エネルギー (カロリー)	563	4.6%
その他	182	1.5%
重要視していることはない	893	7.3%
合計	12235	100.0%

問29 外食時のメニュー選びで最も重要視していること
N=12,235

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

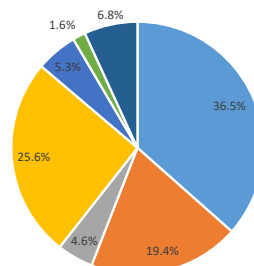


問30 あなたが弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(〇はひとつ)

	人数	割合
おいしさ	4479	36.5%
栄養バランス	2377	19.4%
量	569	4.6%
価格	3141	25.6%
エネルギー (カロリー)	651	5.3%
その他	201	1.6%
重要視していることはない	839	6.8%
合計	12257	100.0%

問30 弁当・惣菜の購入時、最も重要視していること
N=12,257

- おいしさ
- 栄養バランス
- 量
- 価格
- エネルギー (カロリー)
- その他
- 重要視していることはない



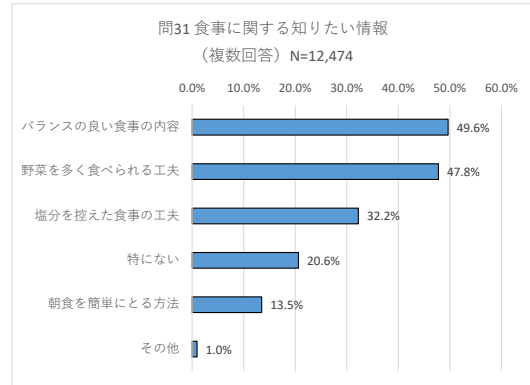
問31 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容がありますか。
(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
野菜を多く食べられる工夫	5960	47.8%
塩分を控えた食事の工夫	4021	32.2%
バランスの良い食事の内容	6192	49.6%
朝食を簡単にとる方法	1682	13.5%
その他	119	1.0%
特になし	2573	20.6%

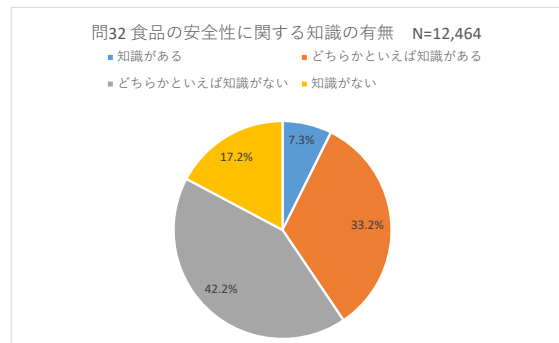
<回答数が多い順>

	人数	割合
バランスの良い食事の内容	6192	49.6%
野菜を多く食べられる工夫	5960	47.8%
塩分を控えた食事の工夫	4021	32.2%
特になし	2573	20.6%
朝食を簡単にとる方法	1682	13.5%
その他	119	1.0%



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 (〇はひとつ)

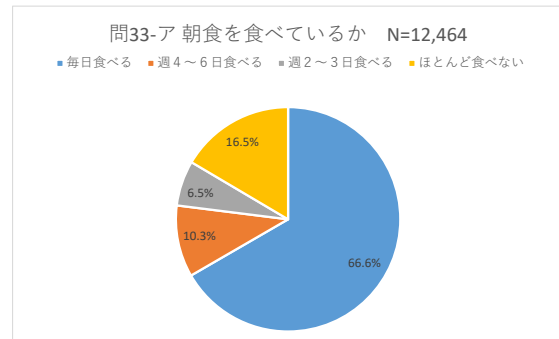
	人数	割合
知識がある	914	7.3%
どちらかといえば知識がある	4140	33.2%
どちらかといえば知識がない	5263	42.2%
知識がない	2147	17.2%
合計	12464	100.0%



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、ひとつずつ〇をしてください)

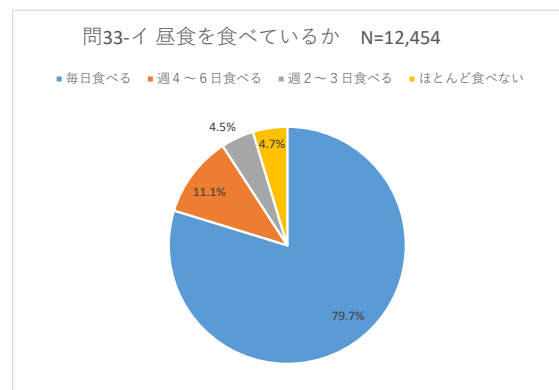
ア. 朝食を食べていますか

	人数	割合
毎日食べる	8307	66.6%
週4～6日食べる	1288	10.3%
週2～3日食べる	812	6.5%
ほとんど食べない	2057	16.5%
合計	12464	100.0%



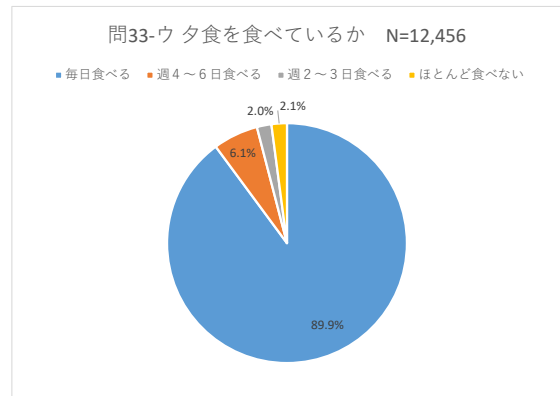
イ. 昼食を食べていますか

	人数	割合
毎日食べる	9931	79.7%
週4～6日食べる	1381	11.1%
週2～3日食べる	558	4.5%
ほとんど食べない	584	4.7%
合計	12454	100.0%



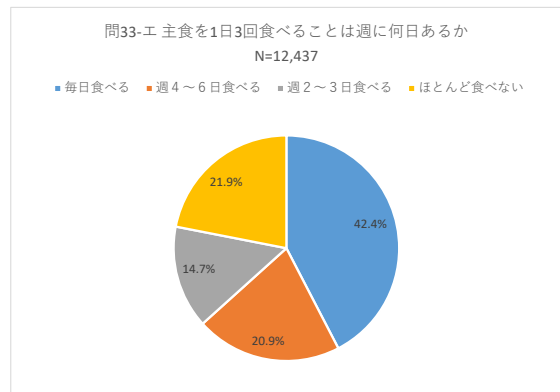
ウ. 夕食を食べていますか

	人数	割合
毎日食べる	11195	89.9%
週4～6日食べる	758	6.1%
週2～3日食べる	244	2.0%
ほとんど食べない	259	2.1%
合計	12456	100.0%



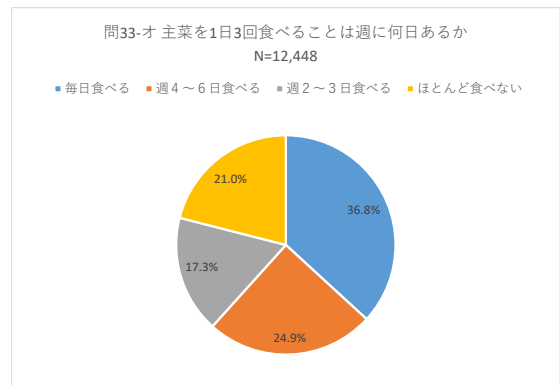
エ. 主食を1日3回食べることは週に何日ありますか

	人数	割合
毎日食べる	5271	42.4%
週4～6日食べる	2605	20.9%
週2～3日食べる	1834	14.7%
ほとんど食べない	2727	21.9%
合計	12437	100.0%



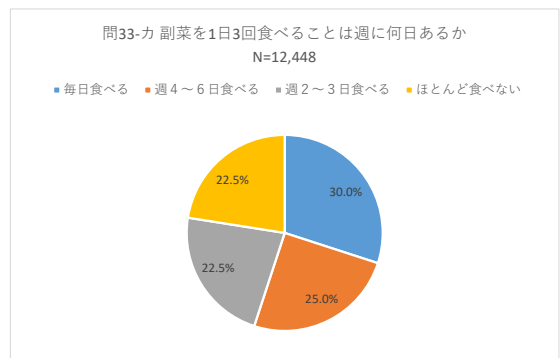
オ. 主菜を1日3回食べることは週に何日ありますか

	人数	割合
毎日食べる	4584	36.8%
週4～6日食べる	3094	24.9%
週2～3日食べる	2154	17.3%
ほとんど食べない	2616	21.0%
合計	12448	100.0%



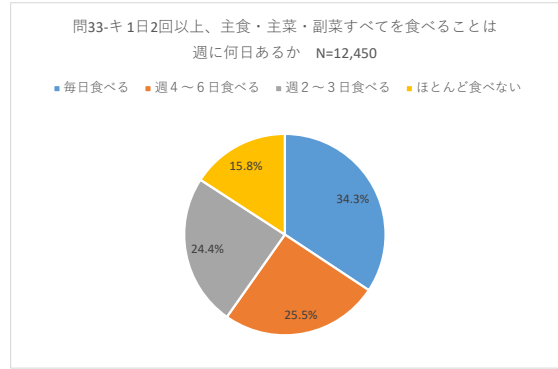
カ. 副菜を1日3回食べることは週に何日ありますか

	人数	割合
毎日食べる	3734	30.0%
週4～6日食べる	3117	25.0%
週2～3日食べる	2795	22.5%
ほとんど食べない	2802	22.5%
合計	12448	100.0%



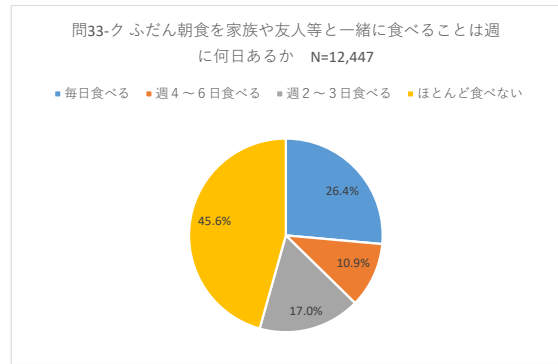
キ. 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べることは、週に何日ありますか

	人数	割合
毎日食べる	4272	34.3%
週4～6日食べる	3170	25.5%
週2～3日食べる	3037	24.4%
ほとんど食べない	1971	15.8%
合計	12450	100.0%



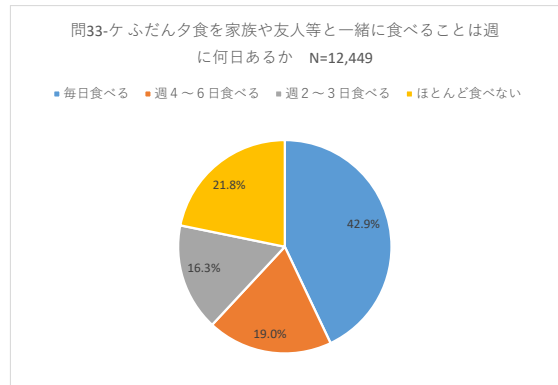
ク. ふだん、朝食を家族やご友人等と一緒に食べることは、週に何日ありますか

	人数	割合
毎日食べる	3290	26.4%
週4～6日食べる	1356	10.9%
週2～3日食べる	2121	17.0%
ほとんど食べない	5680	45.6%
合計	12447	100.0%



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

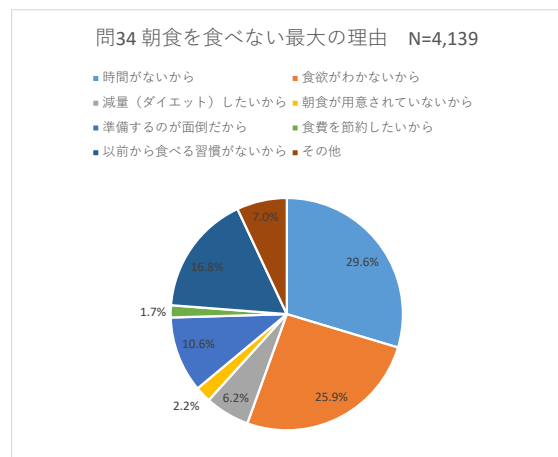
	人数	割合
毎日食べる	5346	42.9%
週4～6日食べる	2364	19.0%
週2～3日食べる	2027	16.3%
ほとんど食べない	2712	21.8%
合計	12449	100.0%



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。(○はひとつ)

N=4,139

	人数	割合
時間がないから	1227	29.6%
食欲がわかないから	1071	25.9%
減量(ダイエット)したいから	257	6.2%
朝食が用意されていないから	92	2.2%
準備するのが面倒だから	438	10.6%
食費を節約したいから	70	1.7%
以前から食べる習慣がないから	695	16.8%
その他	289	7.0%
合計	4139	100.0%



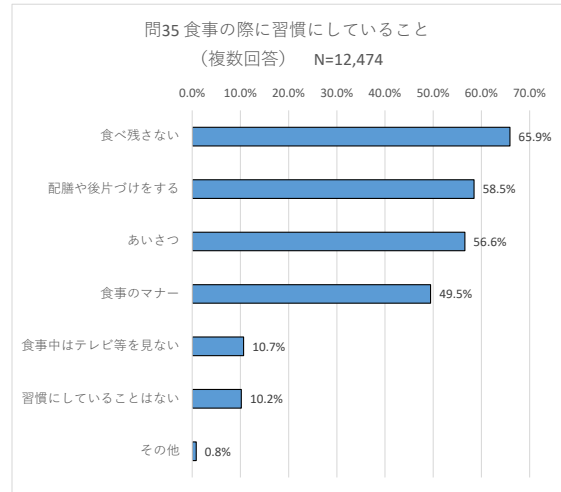
問35 あなたは食事の際に、習慣にしていることはありますか。(〇はいつでも)

N=12,474

	人数	割合
あいさつ	7056	56.6%
食べ残さない	8221	65.9%
食事のマナー	6170	49.5%
食事中はテレビ等を見ない	1331	10.7%
配膳や後片づけをする	7295	58.5%
その他	102	0.8%
習慣にしていることはない	1272	10.2%

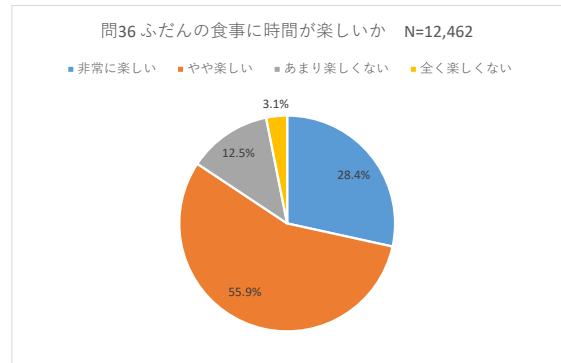
<回答数が多い順>

	人数	割合
食べ残さない	8221	65.9%
配膳や後片づけをする	7295	58.5%
あいさつ	7056	56.6%
食事のマナー	6170	49.5%
食事中はテレビ等を見ない	1331	10.7%
習慣にしていることはない	1272	10.2%
その他	102	0.8%



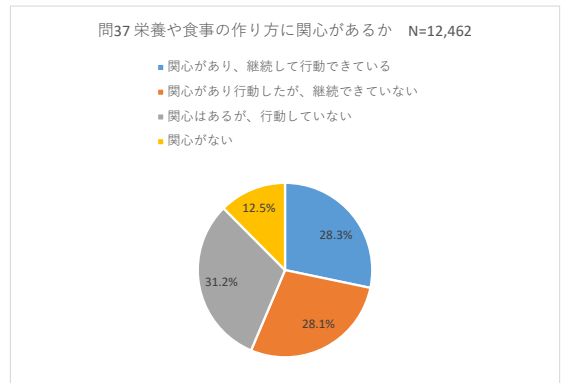
問36 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(〇はひとつ)

	人数	割合
非常に楽しい	3544	28.4%
やや楽しい	6965	55.9%
あまり楽しくない	1563	12.5%
全く楽しくない	390	3.1%
合計	12462	100.0%



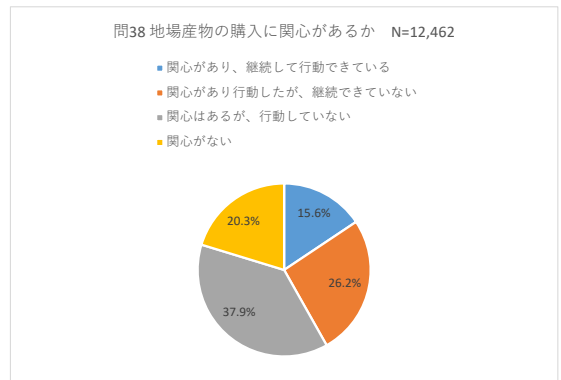
問37 あなたは、栄養や食事の作り方等を知ることに関心がありますか。(〇はひとつ)

	人数	割合
関心があり、継続して行動できている	3524	28.3%
関心があり行動したが、継続できていない	3501	28.1%
関心はあるが、行動していない	3884	31.2%
関心がない	1553	12.5%
合計	12462	100.0%



問38 あなたは、地場産物を購入することに関心がありますか。(〇はひとつ)

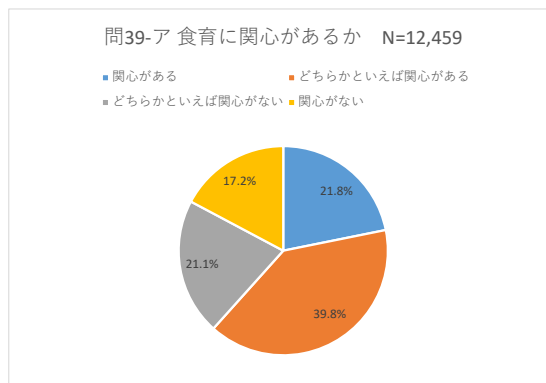
	人数	割合
関心があり、継続して行動できている	1947	15.6%
関心があり行動したが、継続できていない	3265	26.2%
関心はあるが、行動していない	4723	37.9%
関心がない	2527	20.3%
合計	12462	100.0%



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)

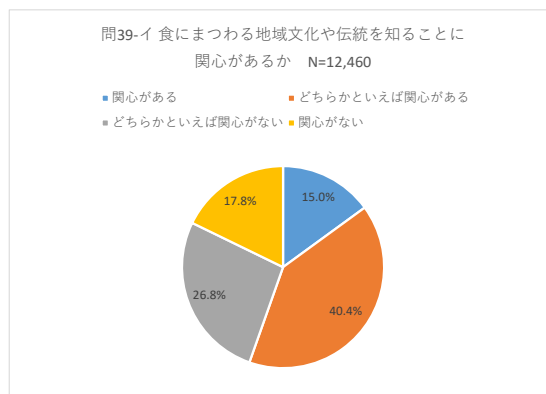
ア. 「食育」について

	人数	割合
関心がある	2720	21.8%
どちらかといえば関心がある	4960	39.8%
どちらかといえば関心がない	2633	21.1%
関心がない	2146	17.2%
合計	12459	100.0%



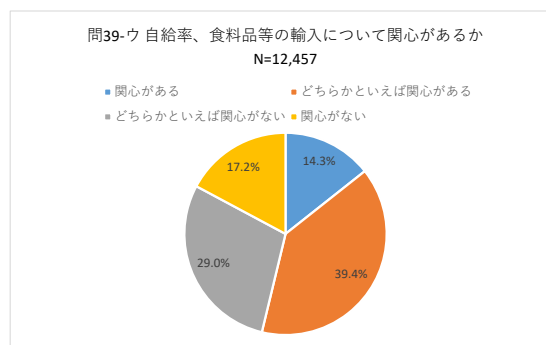
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること

	人数	割合
関心がある	1866	15.0%
どちらかといえば関心がある	5038	40.4%
どちらかといえば関心がない	3339	26.8%
関心がない	2217	17.8%
合計	12460	100.0%



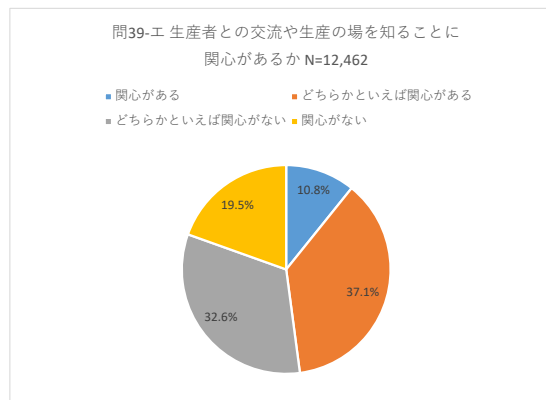
ウ. 自給率、食料品等の輸入について

	人数	割合
関心がある	1787	14.3%
どちらかといえば関心がある	4911	39.4%
どちらかといえば関心がない	3618	29.0%
関心がない	2141	17.2%
合計	12457	100.0%



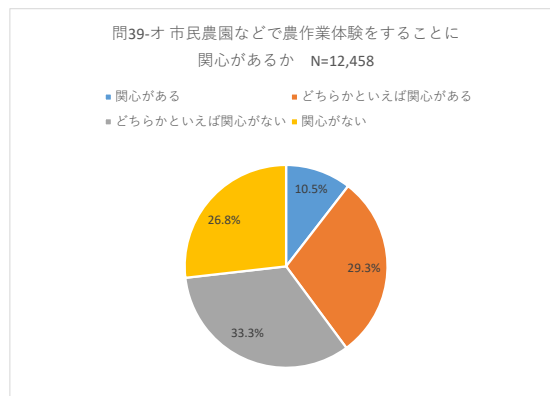
エ. 生産者との交流や生産の場を知ること

	人数	割合
関心がある	1344	10.8%
どちらかといえば関心がある	4625	37.1%
どちらかといえば関心がない	4058	32.6%
関心がない	2435	19.5%
合計	12462	100.0%



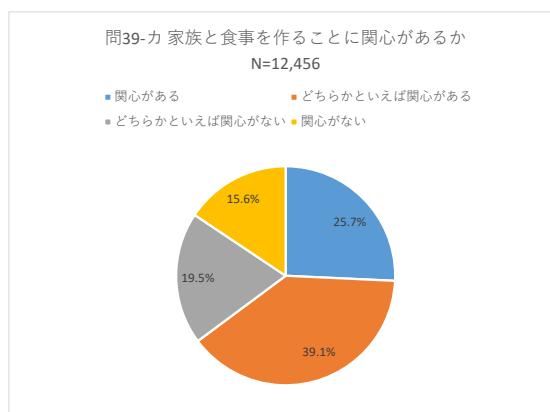
オ. 市民農園などで農作業を体験すること

	人数	割合
関心がある	1305	10.5%
どちらかといえば関心がある	3661	29.3%
どちらかといえば関心がない	4153	33.3%
関心がない	3339	26.8%
合計	12458	99.9%



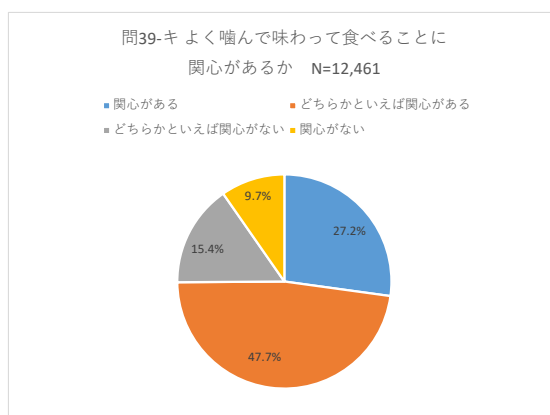
カ. 家族と食事を作ること

	人数	割合
関心がある	3206	25.7%
どちらかといえば関心がある	4869	39.1%
どちらかといえば関心がない	2435	19.5%
関心がない	1946	15.6%
合計	12456	100.0%



キ. よく噛んで味わって食べること

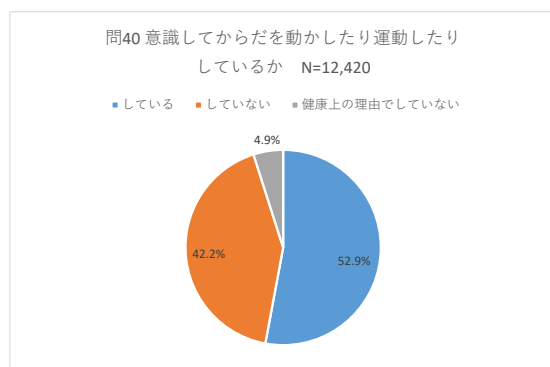
	人数	割合
関心がある	3386	27.2%
どちらかといえば関心がある	5946	47.7%
どちらかといえば関心がない	1922	15.4%
関心がない	1207	9.7%
合計	12461	100.0%



■ 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。(○はひとつ)

	人数	割合
している	6574	52.9%
していない	5236	42.2%
健康上の理由でしていない	610	4.9%
合計	12420	100.0%

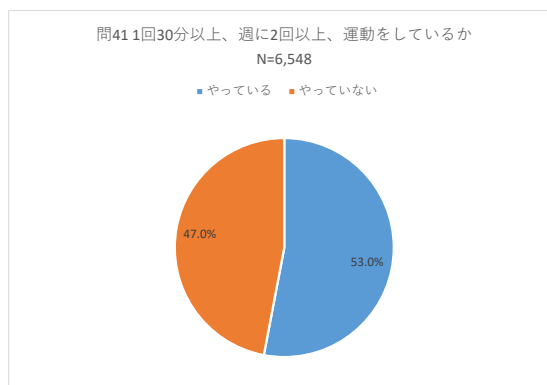


問41 問40で「1. している」と選択した方のみお答えください。

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)

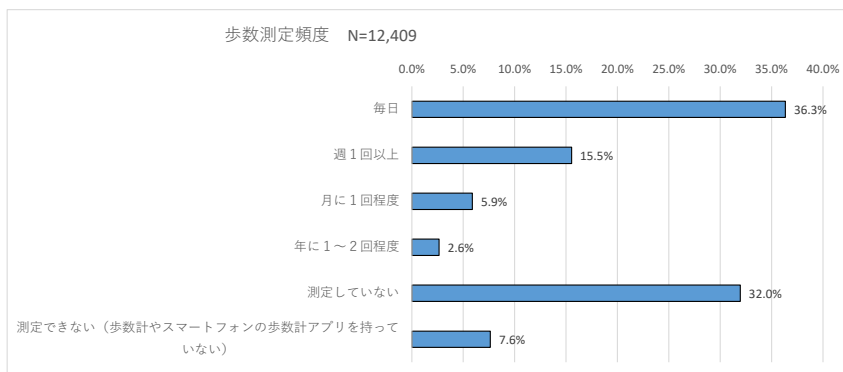
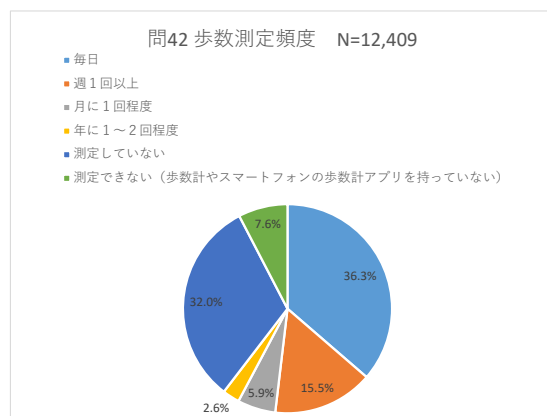
N=6,548

	人数	割合
やっている	3470	53.0%
やっていない	3078	47.0%
合計	6548	100.0%



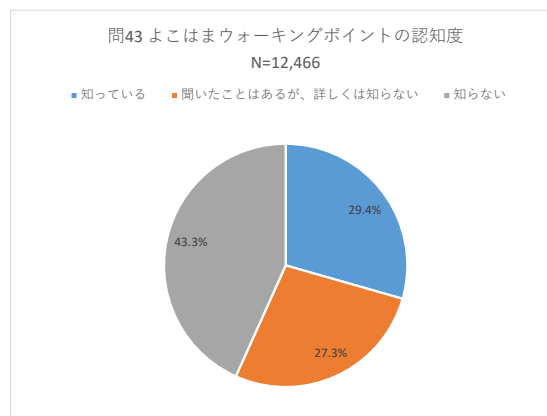
問42 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

	人数	割合
毎日	4510	36.3%
週1回以上	1928	15.5%
月に1回程度	731	5.9%
年に1～2回程度	328	2.6%
測定していない	3965	32.0%
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)	947	7.6%
合計	12409	100.0%



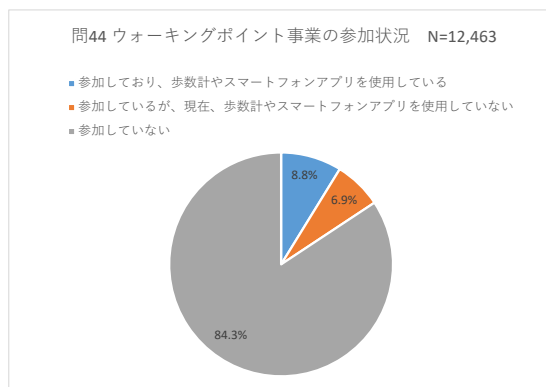
問43 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。(○はひとつ)

	人数	割合
知っている	3668	29.4%
聞いたことはあるが、詳しくは知らない	3403	27.3%
知らない	5395	43.3%
合計	12466	100.0%



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)

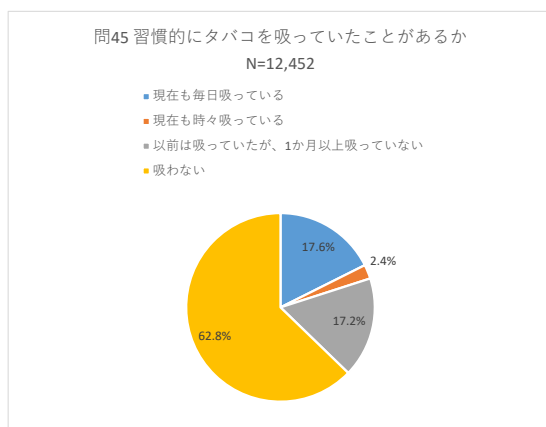
	人数	割合
参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを使用している	1095	8.8%
参加しているが、現在、歩数計やスマートフォンアプリを使用していない	862	6.9%
参加していない	10506	84.3%
合計	12463	100.0%



■ 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)

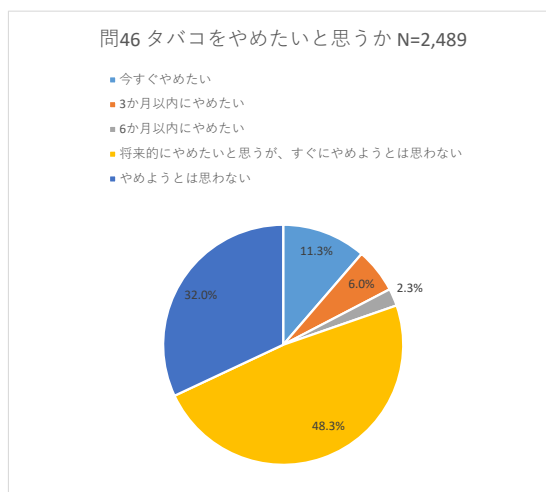
	人数	割合
現在も毎日吸っている	2193	17.6%
現在も時々吸っている	302	2.4%
以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	2142	17.2%
吸わない	7815	62.8%
合計	12452	100.0%



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)

N=2,489

	人数	割合
今すぐやめたい	282	11.3%
3か月以内にやめたい	150	6.0%
6か月以内にやめたい	58	2.3%
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	1203	48.3%
やめようとは思わない	796	32.0%
合計	2489	100.0%



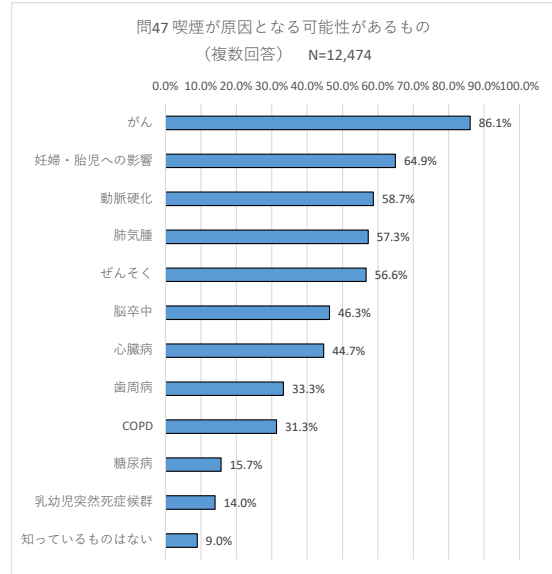
問47 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。知っているものをすべてお選びください。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
がん	10735	86.1%
妊婦・胎児への影響	8100	64.9%
動脈硬化	7325	58.7%
ぜんそく	7066	56.6%
肺気腫	7143	57.3%
心臓病	5576	44.7%
脳卒中	5776	46.3%
歯周病	4156	33.3%
COPD	3909	31.3%
糖尿病	1960	15.7%
乳幼児突然死症候群	1746	14.0%
知っているものはない	1120	9.0%

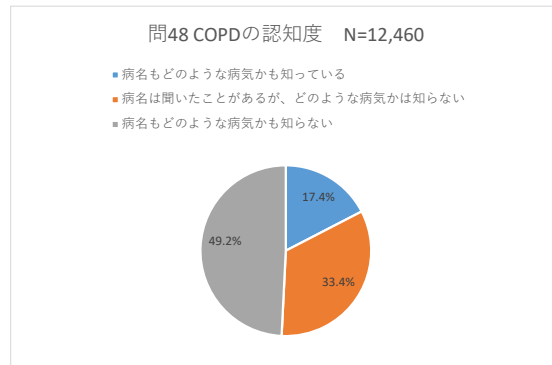
<回答数が多い順>

	人数	割合
がん	10735	86.1%
妊婦・胎児への影響	8100	64.9%
動脈硬化	7325	58.7%
肺気腫	7143	57.3%
ぜんそく	7066	56.6%
脳卒中	5776	46.3%
心臓病	5576	44.7%
歯周病	4156	33.3%
COPD	3909	31.3%
糖尿病	1960	15.7%
乳幼児突然死症候群	1746	14.0%
知っているものはない	1120	9.0%



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)

	人数	割合
病名もどのような病気かも知っている	2169	17.4%
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	4159	33.4%
病名もどのような病気かも知らない	6132	49.2%
合計	12460	100.0%



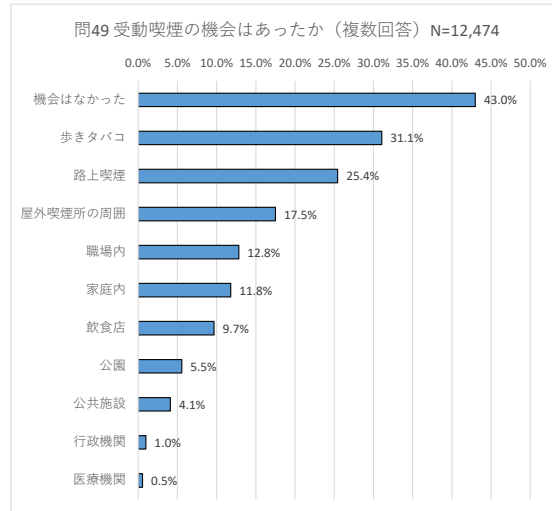
問49 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
家庭内	1470	11.8%
職場内	1599	12.8%
公園	692	5.5%
行政機関	121	1.0%
公共施設	511	4.1%
医療機関	67	0.5%
飲食店	1205	9.7%
歩きタバコ	3875	31.1%
路上喫煙	3172	25.4%
屋外喫煙所の周囲	2182	17.5%
機会はありません	5363	43.0%

<回答数が多い順>

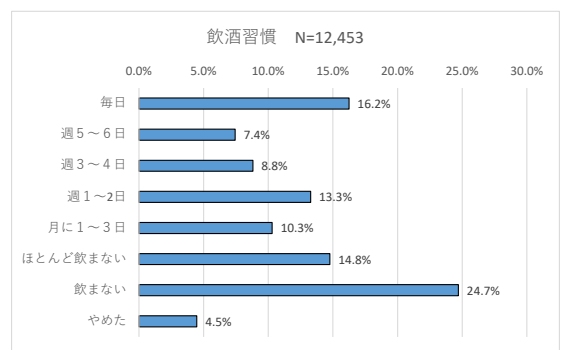
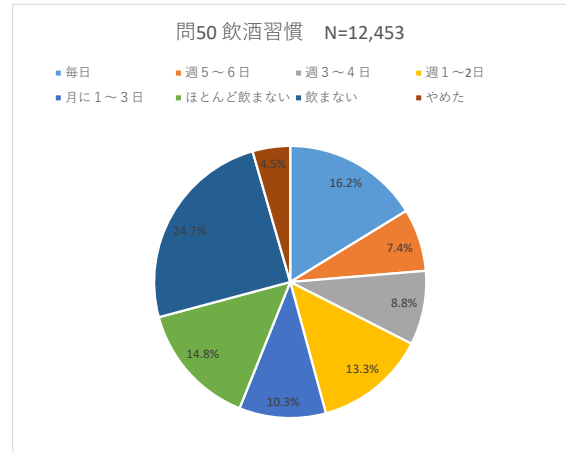
	人数	割合
機会はありません	5363	43.0%
歩きタバコ	3875	31.1%
路上喫煙	3172	25.4%
屋外喫煙所の周囲	2182	17.5%
職場内	1599	12.8%
家庭内	1470	11.8%
飲食店	1205	9.7%
公園	692	5.5%
公共施設	511	4.1%
行政機関	121	1.0%
医療機関	67	0.5%



■ 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)

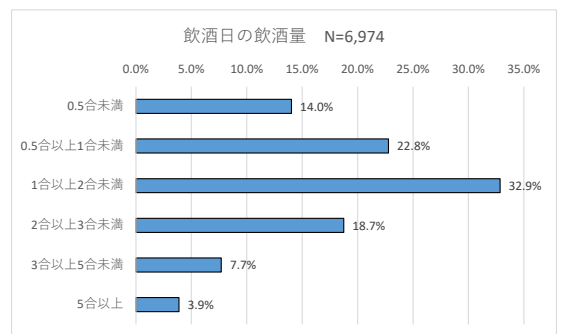
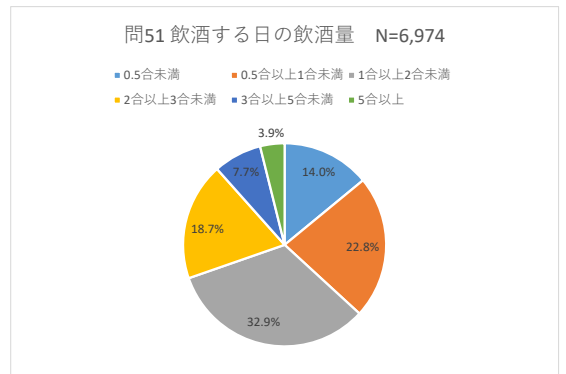
	人数	割合
毎日	2023	16.2%
週5～6日	927	7.4%
週3～4日	1097	8.8%
週1～2日	1653	13.3%
月に1～3日	1283	10.3%
ほとんど飲まない	1838	14.8%
飲まない	3076	24.7%
やめた	556	4.5%
合計	12453	100.0%



問51 問50で飲酒する日が「月に1～3日」以上と回答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)

N=6,974

	人数	割合
0.5合未満	979	14.0%
0.5合以上1合未満	1589	22.8%
1合以上2合未満	2291	32.9%
2合以上3合未満	1307	18.7%
3合以上5合未満	537	7.7%
5合以上	271	3.9%
合計	6974	100.0%



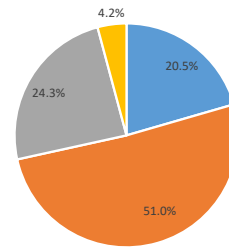
■ 睡眠

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)

	人数	割合
十分とれている	2558	20.5%
まあまあとれている	6360	51.0%
あまりとれていない	3025	24.3%
まったくとれていない	520	4.2%
合計	12463	100.0%

問52 睡眠で休養が十分とれていると思うか N=12,463

■ 十分とれている ■ まあまあとれている
■ あまりとれていない ■まったくとれていない



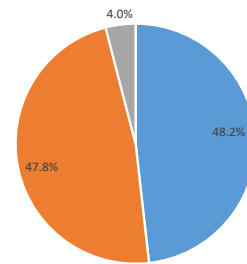
■ 歯・口の健康

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)

	人数	割合
受けた	6008	48.2%
受けていない	5951	47.8%
わからない・覚えていない	502	4.0%
合計	12461	100.0%

問53 この1年間の歯科健診受診状況 N=12,461

■ 受けた ■ 受けていない ■ 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。

0本から32本を有効とする

	人数	割合
20本以上	11688	94.2%
19本以下	714	5.8%
合計	12402	100.0%

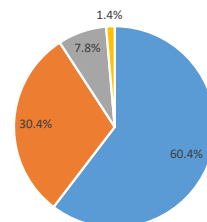
	人数	割合
24本以上	10690	86.2%
23本以下	1712	13.8%
合計	12402	100.0%

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(60歳~69歳))

	人数	割合
できている	887	60.4%
まあまあできている	447	30.4%
あまりできていない	115	7.8%
できていない	20	1.4%
合計	1469	100.0%

補問54-1 なんでも噛んで食べることができるか
N=1,469

■ できている ■ まあまあできている ■ あまりできていない ■ できていない



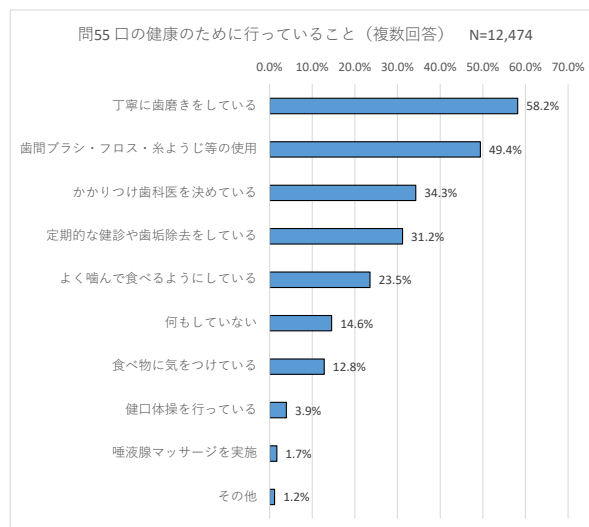
問55 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
丁寧に歯磨きをしている	7259	58.2%
歯間ブラシ・フロス・糸ようじ等の使用	6166	49.4%
食べ物に気をつけている	1596	12.8%
よく噛んで食べるようにしている	2935	23.5%
かかりつけ歯科医を決めている	4275	34.3%
定期的な健診や歯垢除去をしている	3887	31.2%
健口体操を行っている	491	3.9%
唾液腺マッサージを実施	210	1.7%
その他	145	1.2%
何もしていない	1816	14.6%

<回答数が多い順>

	人数	割合
丁寧に歯磨きをしている	7259	58.2%
歯間ブラシ・フロス・糸ようじ等の使用	6166	49.4%
かかりつけ歯科医を決めている	4275	34.3%
定期的な健診や歯垢除去をしている	3887	31.2%
よく噛んで食べるようにしている	2935	23.5%
何もしていない	1816	14.6%
食べ物に気をつけている	1596	12.8%
健口体操を行っている	491	3.9%
唾液腺マッサージを実施	210	1.7%
その他	145	1.2%



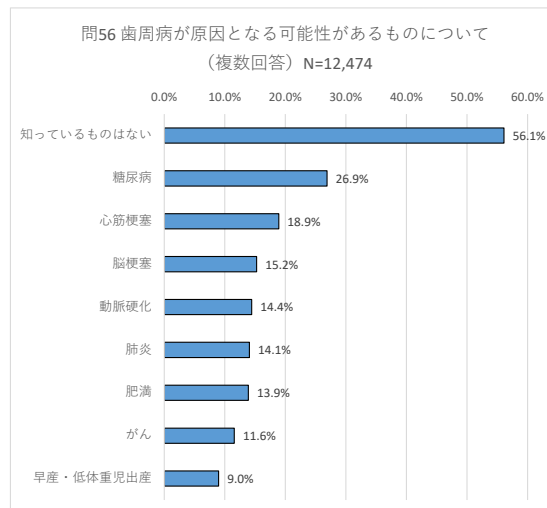
問56 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについて、ご存知ですか。知っているものをすべてお選びください。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
糖尿病	3353	26.9%
肺炎	1753	14.1%
早産・低体重児出産	1118	9.0%
心筋梗塞	2359	18.9%
脳梗塞	1902	15.2%
動脈硬化	1801	14.4%
肥満	1731	13.9%
がん	1443	11.6%
知っているものはない	6998	56.1%

<回答数が多い順>

	人数	割合
知っているものはない	6998	56.1%
糖尿病	3353	26.9%
心筋梗塞	2359	18.9%
脳梗塞	1902	15.2%
動脈硬化	1801	14.4%
肺炎	1753	14.1%
肥満	1731	13.9%
がん	1443	11.6%
早産・低体重児出産	1118	9.0%



健康を維持するための災害時の備え

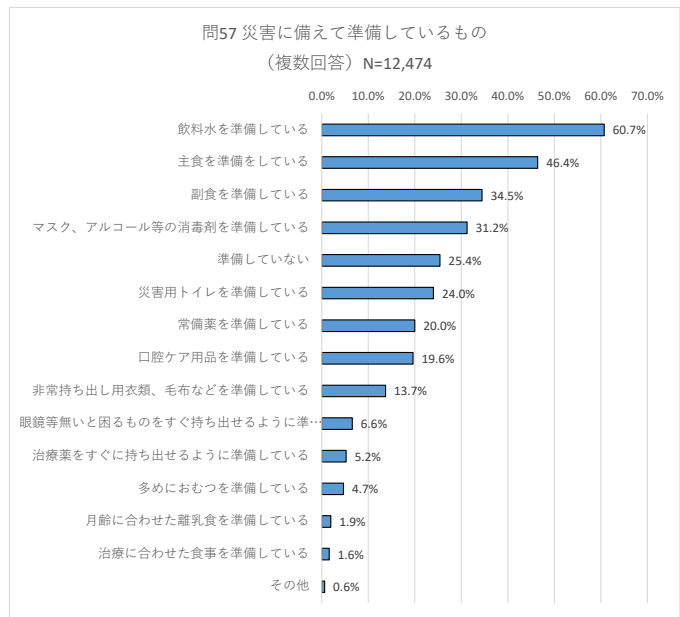
問57 あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
飲料水を準備している	7573	60.7%
主食を準備している	5789	46.4%
副食を準備している	4299	34.5%
治療に合わせた食事を準備している	199	1.6%
月齢に合わせた離乳食を準備している	243	1.9%
口腔ケア用品を準備している	2449	19.6%
災害用トイレを準備している	2993	24.0%
多めにおむつを準備している	584	4.7%
マスク、アルコール等の消毒剤を準備している	3897	31.2%
非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している	1710	13.7%
眼鏡等無いと困るものをすぐ持ち出せるように準備している	818	6.6%
常備薬を準備している	2493	20.0%
治療薬をすぐに持ち出せるように準備している	652	5.2%
その他	76	0.6%
準備していない	3169	25.4%

<回答数が多い順>

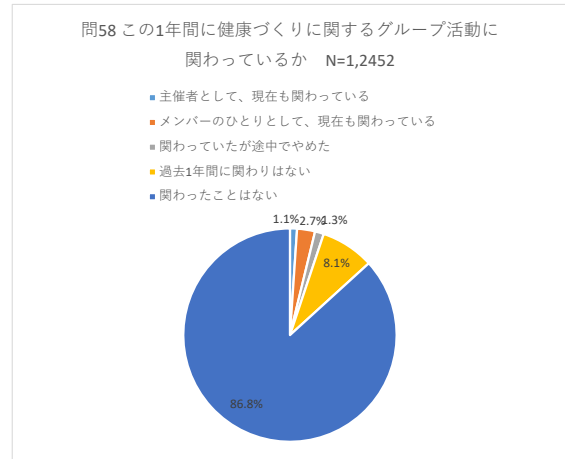
	人数	割合
飲料水を準備している	7573	60.7%
主食を準備している	5789	46.4%
副食を準備している	4299	34.5%
マスク、アルコール等の消毒剤を準備している	3897	31.2%
準備していない	3169	25.4%
災害用トイレを準備している	2993	24.0%
常備薬を準備している	2493	20.0%
口腔ケア用品を準備している	2449	19.6%
非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している	1710	13.7%
眼鏡等無いと困るものをすぐ持ち出せるように準備している	818	6.6%
治療薬をすぐに持ち出せるように準備している	652	5.2%
多めにおむつを準備している	584	4.7%
月齢に合わせた離乳食を準備している	243	1.9%
治療に合わせた食事を準備している	199	1.6%
その他	76	0.6%



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)

	人数	割合
主催者として、現在も関わっている	133	1.1%
メンバーのひとりとして、現在も関わっている	339	2.7%
関わっていたが途中でやめた	167	1.3%
過去1年間に関わりはない	1010	8.1%
関わったことはない	10803	86.8%
合計	12452	100.0%



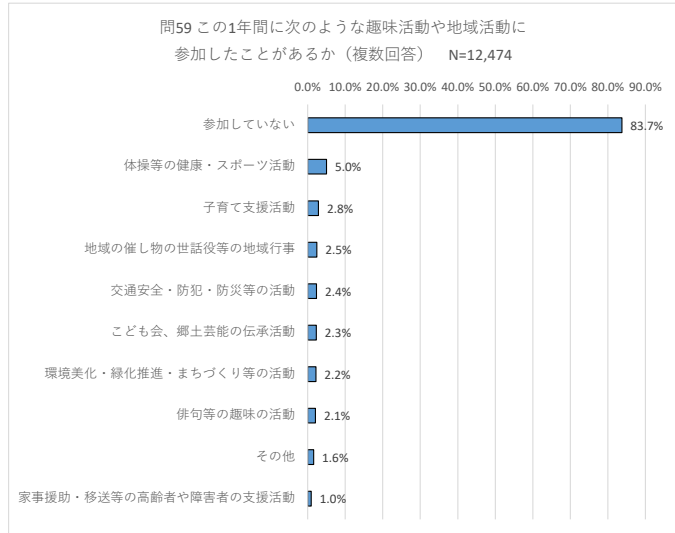
問59 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。(〇はいくつでも)

N=12,474

	人数	割合
俳句等の趣味の活動	257	2.1%
体操等の健康・スポーツ活動	629	5.0%
子ども会、郷土芸能の伝承活動	287	2.3%
環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動	273	2.2%
交通安全・防犯・防災等の活動	295	2.4%
家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動	120	1.0%
子育て支援活動	355	2.8%
地域の催し物の世話役等の地域行事	306	2.5%
その他	198	1.6%
参加していない	10446	83.7%

<回答数が多い順>

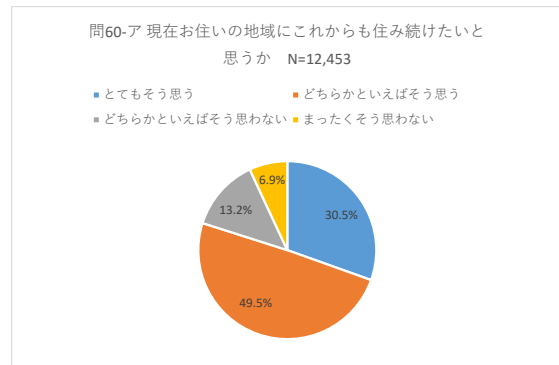
	人数	割合
参加していない	10446	83.7%
体操等の健康・スポーツ活動	629	5.0%
子育て支援活動	355	2.8%
地域の催し物の世話役等の地域行事	306	2.5%
交通安全・防犯・防災等の活動	295	2.4%
子ども会、郷土芸能の伝承活動	287	2.3%
環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動	273	2.2%
俳句等の趣味の活動	257	2.1%
その他	198	1.6%
家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動	120	1.0%



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、ひとつずつ〇をしてください)

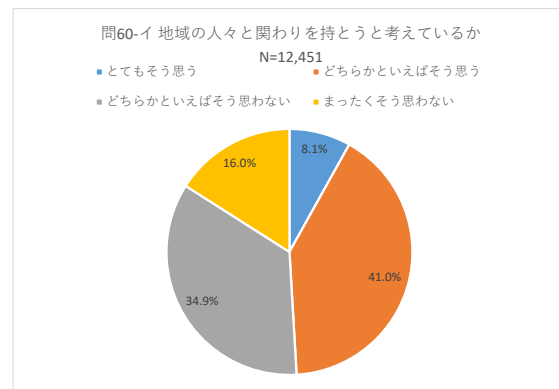
ア. 現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか

	人数	割合
とてもそう思う	3793	30.5%
どちらかといえばそう思う	6159	49.5%
どちらかといえばそう思わない	1638	13.2%
まったくそう思わない	863	6.9%
合計	12453	100.0%



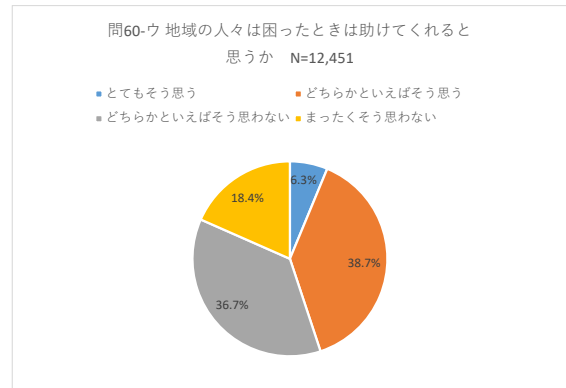
イ. 地域の人々と関わりを持とうと考えていますか

	人数	割合
とてもそう思う	1007	8.1%
どちらかといえばそう思う	5103	41.0%
どちらかといえばそう思わない	4351	34.9%
まったくそう思わない	1990	16.0%
合計	12451	100.0%



ウ、地域の人々は困ったときは助けられると思いますか

	人数	割合
とても思う	779	6.3%
どちらかといえば思う	4813	38.7%
どちらかといえばそう思わない	4568	36.7%
まったくそう思わない	2291	18.4%
合計	12451	100.0%



健康に関する市民意識調査へのご協力をお願い

日頃から、横浜市健康福祉行政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

横浜市では、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）を策定し、健康づくりに関する取組を行っています。

令和4年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施させていただくことにいたしました。

今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきます。質問数が多く大変お手数をおかけしますが、ご回答くださいますようお願い申し上げます。

令和3年1月 横浜市健康福祉局

- ◎ この調査の対象者は、横浜市にお住いの60～69歳の方の中から2,700名を無作為に抽出させていただきました。
- ◎ 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。

ご記入にあたってのお願い

- ◎ あて名のご本人がご回答ください。ご本人自身が記入できない場合は、ご家族などの方がご本人の意思を反映して、ご記入くださるようお願いいたします。
- ◎ 回答は、この調査票に直接ご記入ください。筆記用具は、鉛筆またはボールペン・万年筆等どのようなものでも構いません。
- ◎ 回答には、15分程度かかります。
- ◎ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、令和3年1月31日までにご投函ください(切手は不要です)。封筒に住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
- ◎ ちようさひひょう か むず 調査票を書くことが難しくても、きようりよく ご協力いただけるときは、といあわ さき れんらく 問合せ先にご連絡ください。

調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。

調査の内容や記入方法などについてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

【問合せ先】

よこはましけんこうふくしきよくけんこうあんぜんぶほけんじぎょうか
横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課

でんわ 電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469

e-mail：kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

「健康横浜 21」の概要

「第2期健康横浜 21」とは

生活習慣病の予防に着目した健康づくりの指針を示したもので、国が進める「健康日本21（第2次）」の市町村計画の位置づけです。計画期間は平成25年度～令和4年度の10年間としています。平成29年度には中間評価を行い、健康寿命や健康づくりに関する取組の振り返りを行っています。

基本目標 10年間にわたり健康寿命を延ばします。

乳幼児期から高齢期まで継続して生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に取り組み、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができる市民を増やします。

取組テーマ①生活習慣の改善

健康増進の基本である「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

取組テーマ②生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。



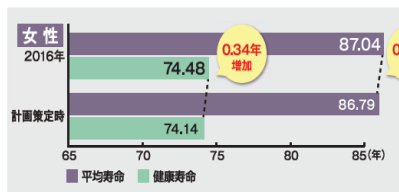
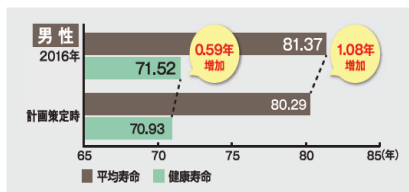
よこはま健康アクション

健康寿命の延伸を目指して、糖尿病等の重症化予防事業、健康経営企業応援事業、よこはまウォーキングポイント事業などに取り組んでいます。



中間評価結果の紹介

健康寿命 「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」



健康寿命は、男性では0.59年、女性では0.34年延びていました。

食生活

- ・子どもの「食生活に関する意識・知識」は改善
- ・子どもも大人も朝食を食べない人が増えている傾向

歯・口腔

- ・子どもも大人も、むし歯数は減少
- ・歯科健診を受けた割合は改善



喫煙・飲酒

- ・喫煙率の変化なし、受動喫煙の機会は減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は変化なし



運動

- ・歩数を測る習慣がある大人の割合は男女とも改善
- ・定期的に運動している大人の割合は男女とも2割にとどまる

休養・こころ

- ・睡眠をとってしっかり休養している人はすべての世代で減少



特定健診・がん検診

- ・がん検診の受診率・認知度はともに向上
- ・特定健診を受けている人の割合は2割にとどまる



「第3期健康横浜 21」策定に向けて

令和3年度から4年度にかけて、第2期健康横浜 21の最終評価を行い、第3期健康横浜 21を策定します。この調査結果も活用させていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

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
2. そう思う
3. あまり思わない
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
2. 週1回以上
3. 月に1回程度
4. 年に1~2回程度
5. 測定していない
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10へ | 5. 測定していない | } → 問9へ |
| 2. 週1回以上 | | 6. 測定できない | |
| 3. 月に1回程度 | | | |
| 4. 年に1~2回程度 | | | |

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
2. 血圧に関心がないから
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
5. 特に理由はない
6. その他 ()

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 ()

■ 健診・がん検診についておうかがいします。

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。（○はひとつ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

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。（○はひとつ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

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）

- | |
|----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない |

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）

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 横浜市が実施した健診を受けた（特定健診を含む） |
| 2. 勤め先または健康保険組合等が実施した健診を受けた（特定健診を含む） |
| 3. 学校が実施した健診を受けた |
| 4. 人間ドックでの健診を受けた |
| 5. それ以外の健診を受けた |
| 6. 受けていない |

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。 （○はいくつでも）

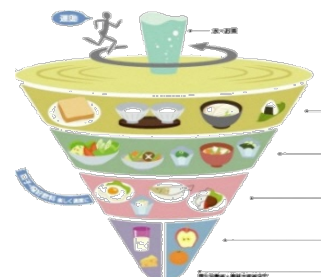
- | |
|--|
| 1. 食生活の改善を始めた |
| 2. 運動を始めた |
| 3. （喫煙する人のみ）タバコを控えたり、禁煙をした |
| 4. （飲酒する人のみ）お酒の量を減らしたり、禁酒をした |
| 5. 精密検査のため、医療機関を受診した |
| 6. 特定保健指導を受けた |
| 7. その他（) |
| 8. 特にない |

■ 食生活についておうかがいします。

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）

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. 言葉も内容も知っている | ⇒ 問 27 へ |
| 2. 言葉は知っているが、内容は知らない | ⇒ 問 28 へ |
| 3. 言葉も内容も知らない | ⇒ 問 28 へ |

<食事バランスガイド>



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

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
2. 塩分を控えた食事の工夫
3. バランスの良い食事の内容
4. 朝食を簡単にとる方法
5. その他 ()
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
2. どちらかといえば知識がある
3. どちらかといえば知識がない
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 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。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 時間がないから | 5. 準備するのが面倒だから |
| 2. 食欲がわからないから | 6. 食費を節約したいから |
| 3. 減量（ダイエット）したいから | 7. 以前から食べる習慣がないから |
| 4. 朝食が用意されていないから | 8. その他 () |

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。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ |
| 2. 食べ残さない |
| 3. 食事のマナー（茶碗、お椀、箸の持ち方、肘をつかない等） |
| 4. 食事中はテレビ、雑誌、スマートフォン等を見ない |
| 5. 配膳や後片付けをする |
| 6. その他 () |
| 7. 習慣にしていることはない |

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)

- | | |
|-----------|-------------|
| 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 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。(○はひとつ)

- | |
|------------------------|
| 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 38 あなたは、地場産物を購入することに関心がありますか。(○はひとつ)

- | |
|------------------------|
| 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 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								
→20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。								
<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。