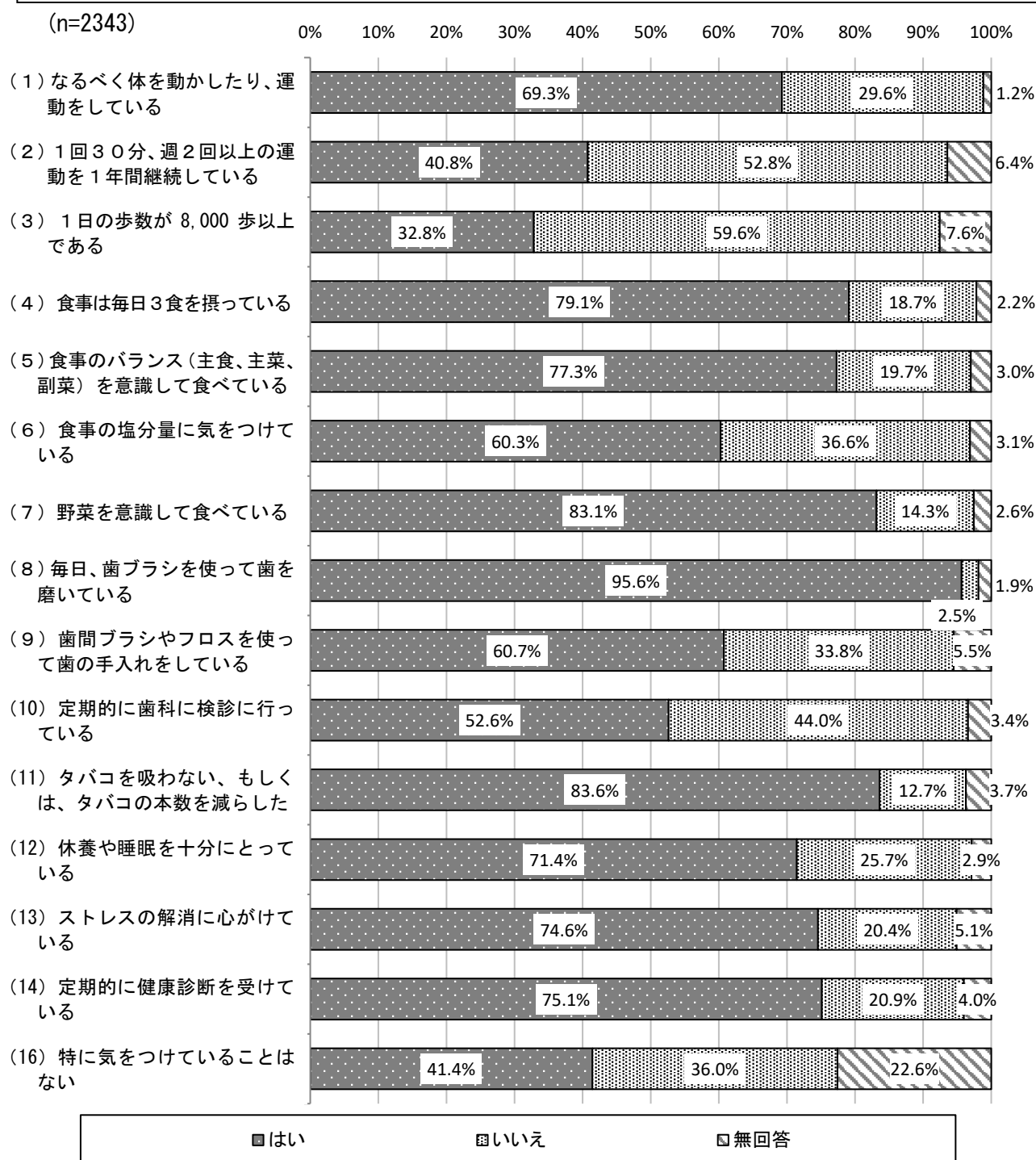


### 3 健康づくり

#### (1) 健康のために行っていること

- 健康のために行っていることについては、「毎日、歯ブラシを使って歯を磨いている」(95.6%)が最も多く、次いで「タバコを吸わない、もしくは、タバコの本数を減らした」(83.6%)、「野菜を意識して食べている」(83.1%)と続いています。
- ほとんどの項目で「はい」が「いいえ」を上回っていますが、「1回30分、週2回以上の運動を1年間継続している」、「1日の歩数が8,000歩以上である」では「いいえ」の割合が高くなっています。

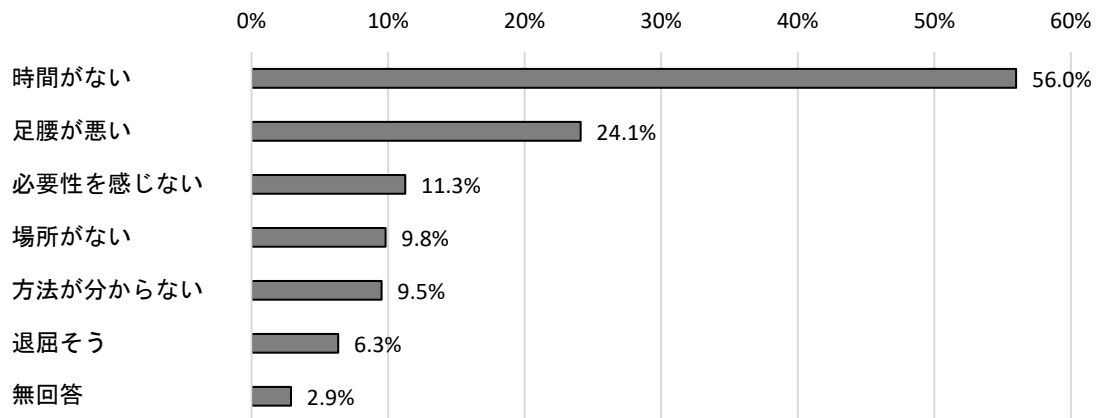
問8 あなたが健康のために行っていることは何ですか？  
次の(1)から(16)について、それぞれ「はい」か「いいえ」に○をつけてください。



- ・「なるべく体を動かしたり、運動をしている」で「いいえ」と答えた人のうち、56.0%の人が「時間がない」と回答しています。

((1)で「いいえ」と答えた方に)  
運動習慣がない理由をお聞かせください(○はいくつでも)

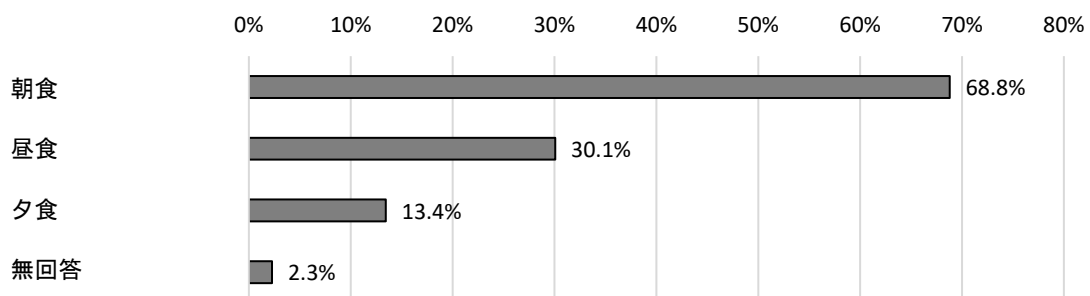
(n=693)



- ・「食事は毎日3食を摂っている」で「いいえ」と答えた人のうち、68.8%の人が「朝食」を抜いています。

((4)で「いいえ」と答えた方に)  
どの食事を抜いていますか?(○はいくつでも)

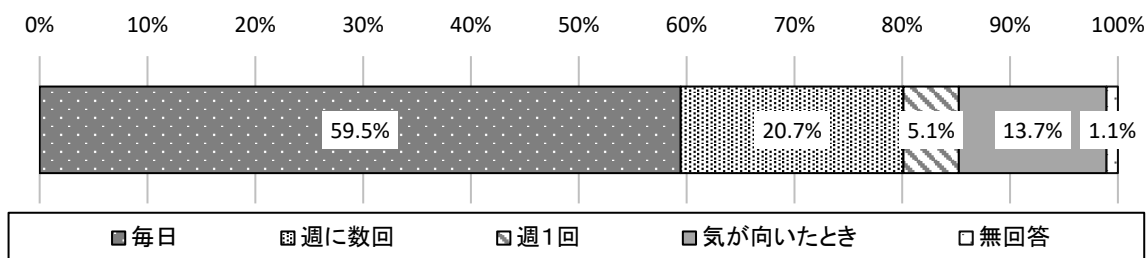
(n=439)



- ・「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」で「はい」と答えた人のうち、59.5%の人が「毎日」行っています。

((9)で「はい」と答えた方に)  
どのくらいの頻度で手入れを行っていますか?(○は1つ)

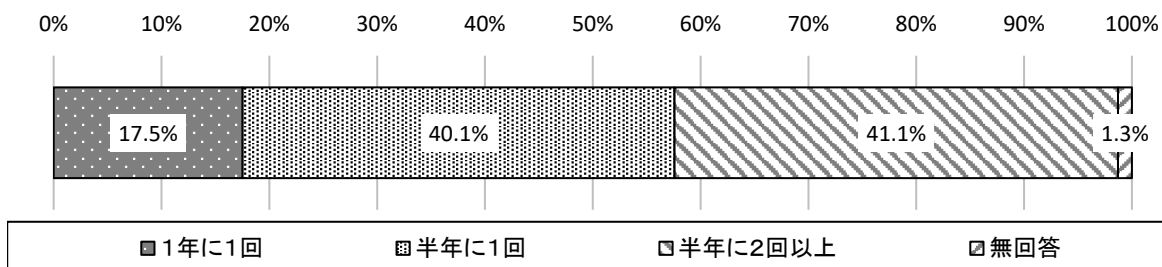
(n=1423)



- ・「定期的に歯科に検診に行っている」で「はい」と答えた人のうち、41.1%の人が「半年に2回以上」行っており、次いで「半年に1回」（40.1%）となっています。

（(10) で「はい」と答えた方に）  
どのくらいのペースで行っていますか？（○は1つ）

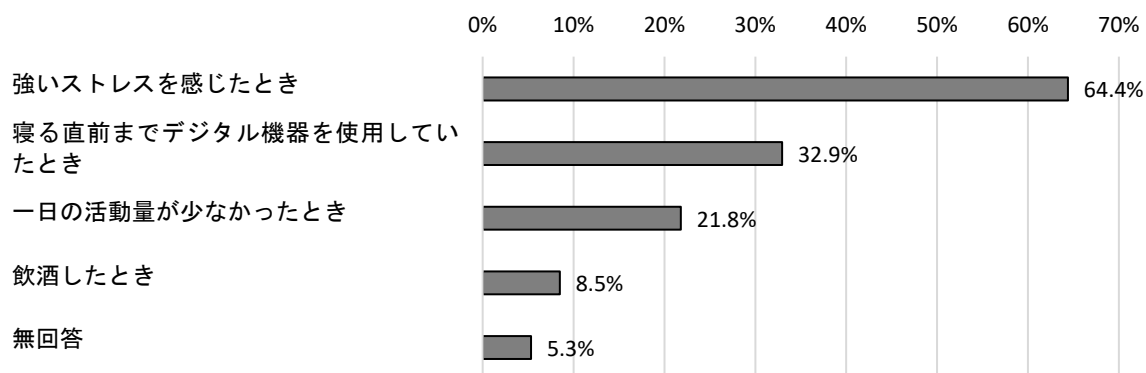
(n=1233)



- ・「休養や睡眠を十分にとっている」で「いいえ」と答えた人のうち、64.4%の人が「強いストレスを感じたとき」となっています。

（(12) で「いいえ」と答えた方に）  
特に休息や睡眠が不足していると感じるときはどのような時ですか？（○はいくつでも）

(n=601)



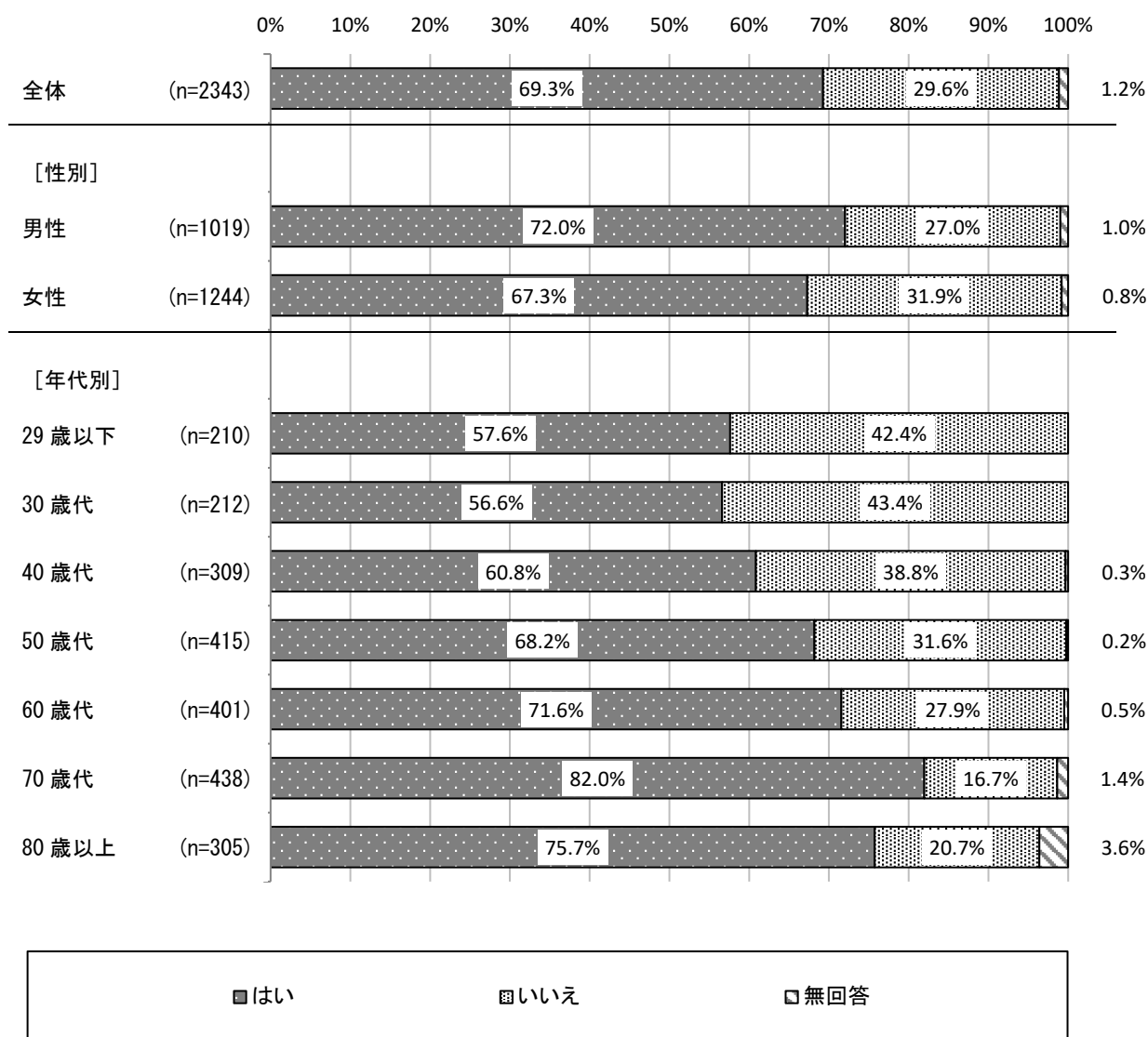
### [性別 健康のため行っていること]

- 性別で見ると、男女で大きく差がみられるのは、「1日の歩数が8,000歩以上である」（男性39.0%、女性28.4%）、「食事の塩分量に気をつけている」（男性54.5%、女性65.4%）、「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」（男性50.5%、女性69.2%）「定期的に歯科に検診に行っている」（男性46.4%、女性58.4%）です。

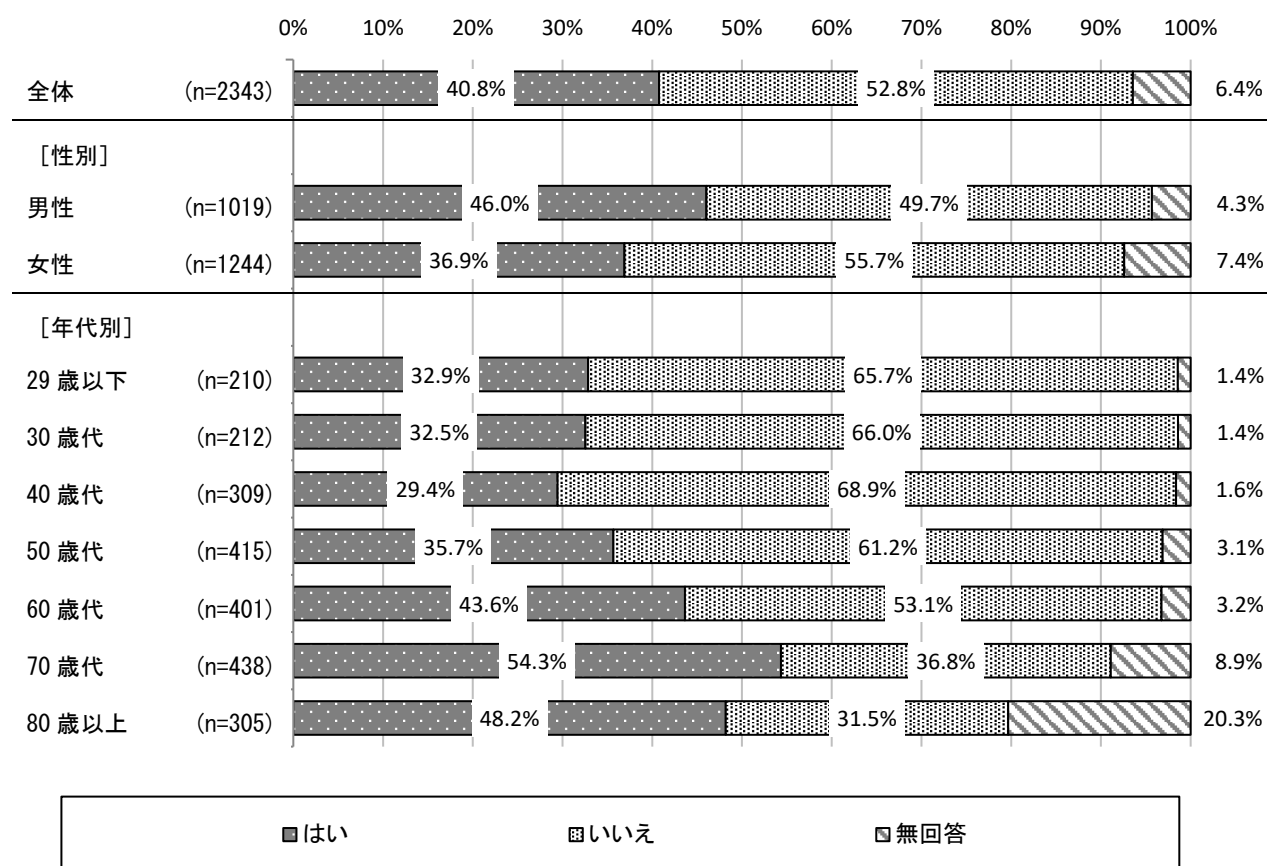
### [年代別 健康のため行っていること]

- 年代別で見ると、「なるべく体を動かしたり、運動をしている」、「食事は毎日3食を摂っている」、「食事のバランスを意識して食べている」、「食事の塩分量に気をつけている」、「野菜を意識して食べている」は、年齢が高くなるにつれて「はい」と回答した人の割合が多くなる傾向があります。
- 「特に気をつけていることはない」の割合は、29歳以下では「はい」と回答した割合が57.6%と半数を超えていますが、年齢が高くなるにつれて減少する傾向にあります。

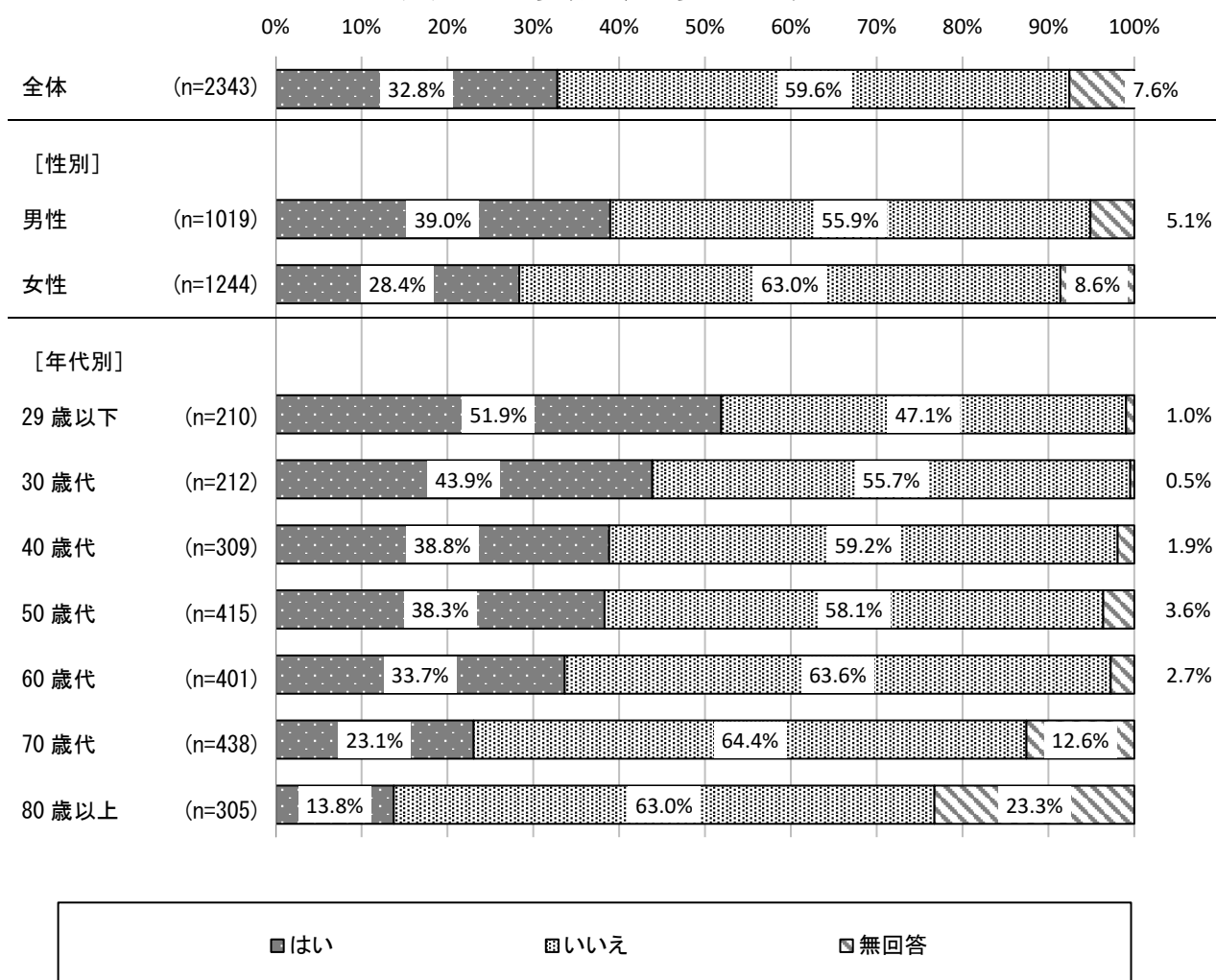
性別・年代別 健康のため行っていること  
(1) なるべく体を動かしたり、運動をしている



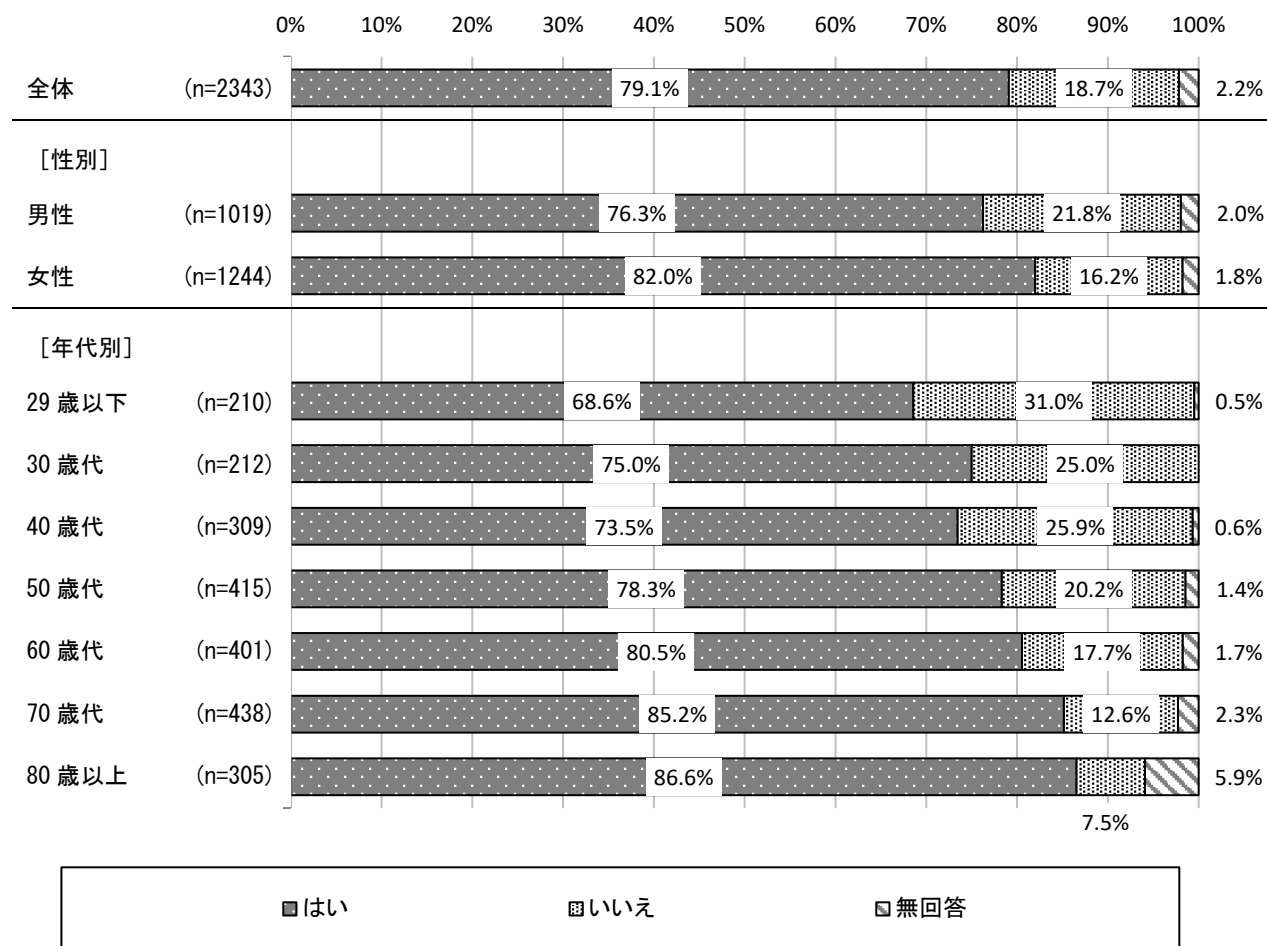
(2) 1回30分、週2回以上の運動を1年間継続している



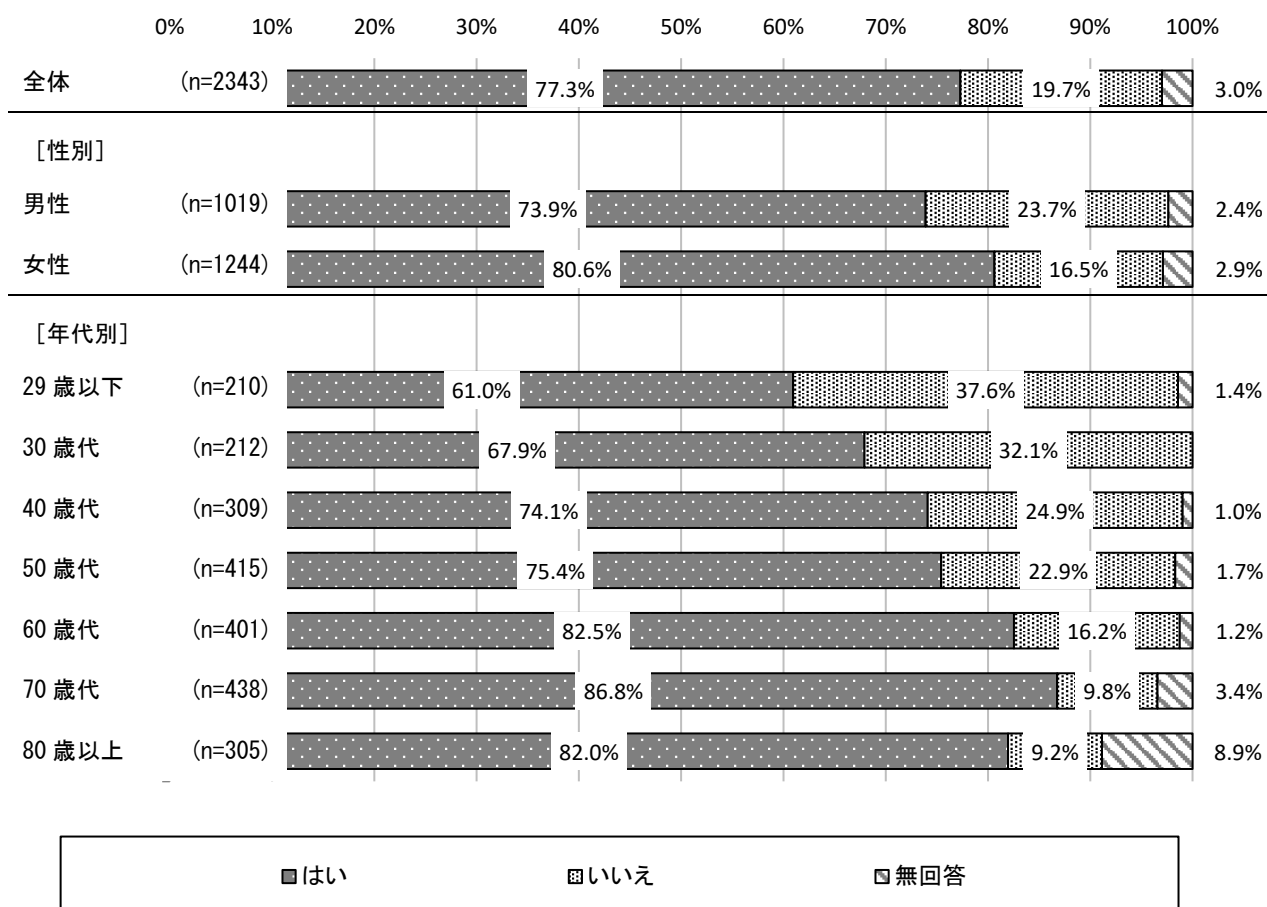
(3) 1日の歩数が8,000歩以上である



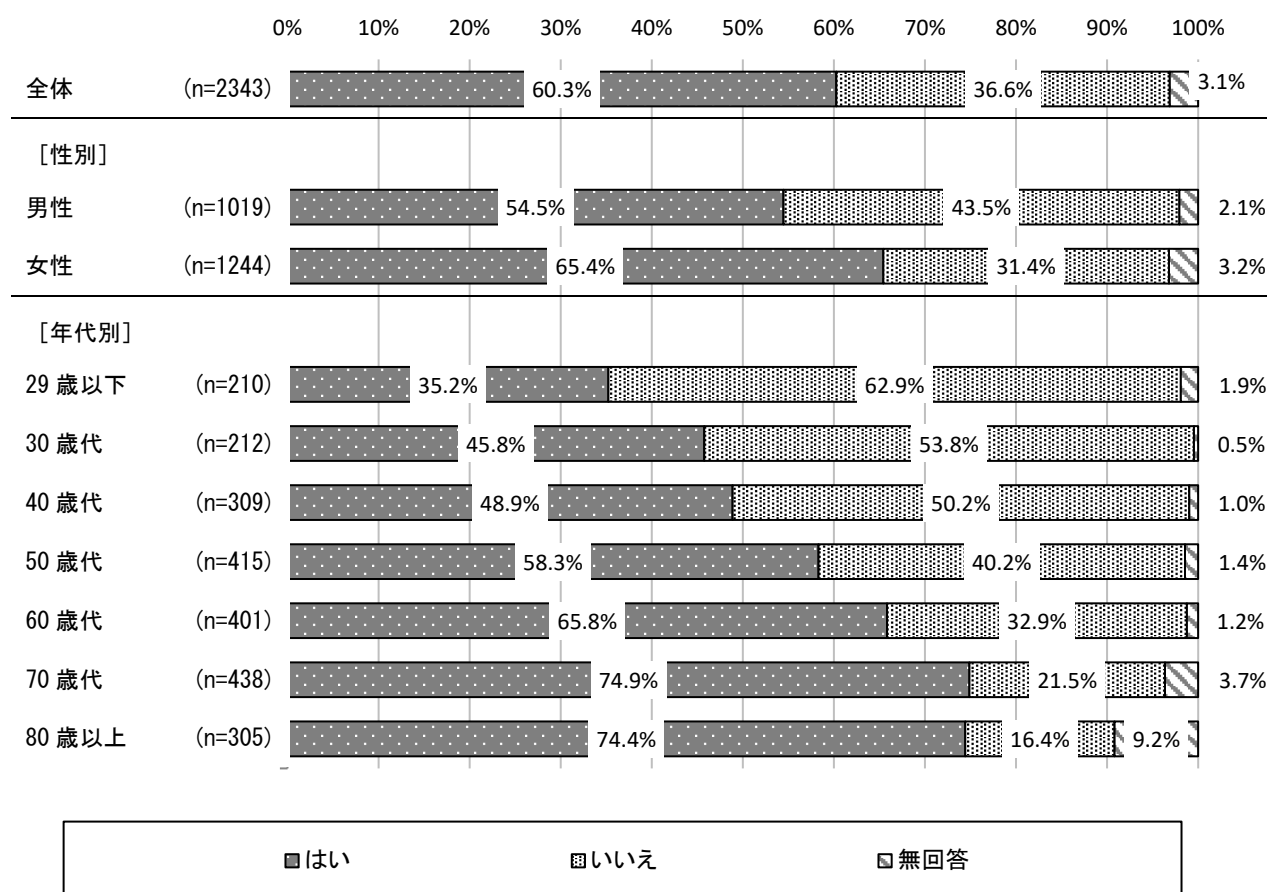
#### (4) 食事は毎日3食を摂っている



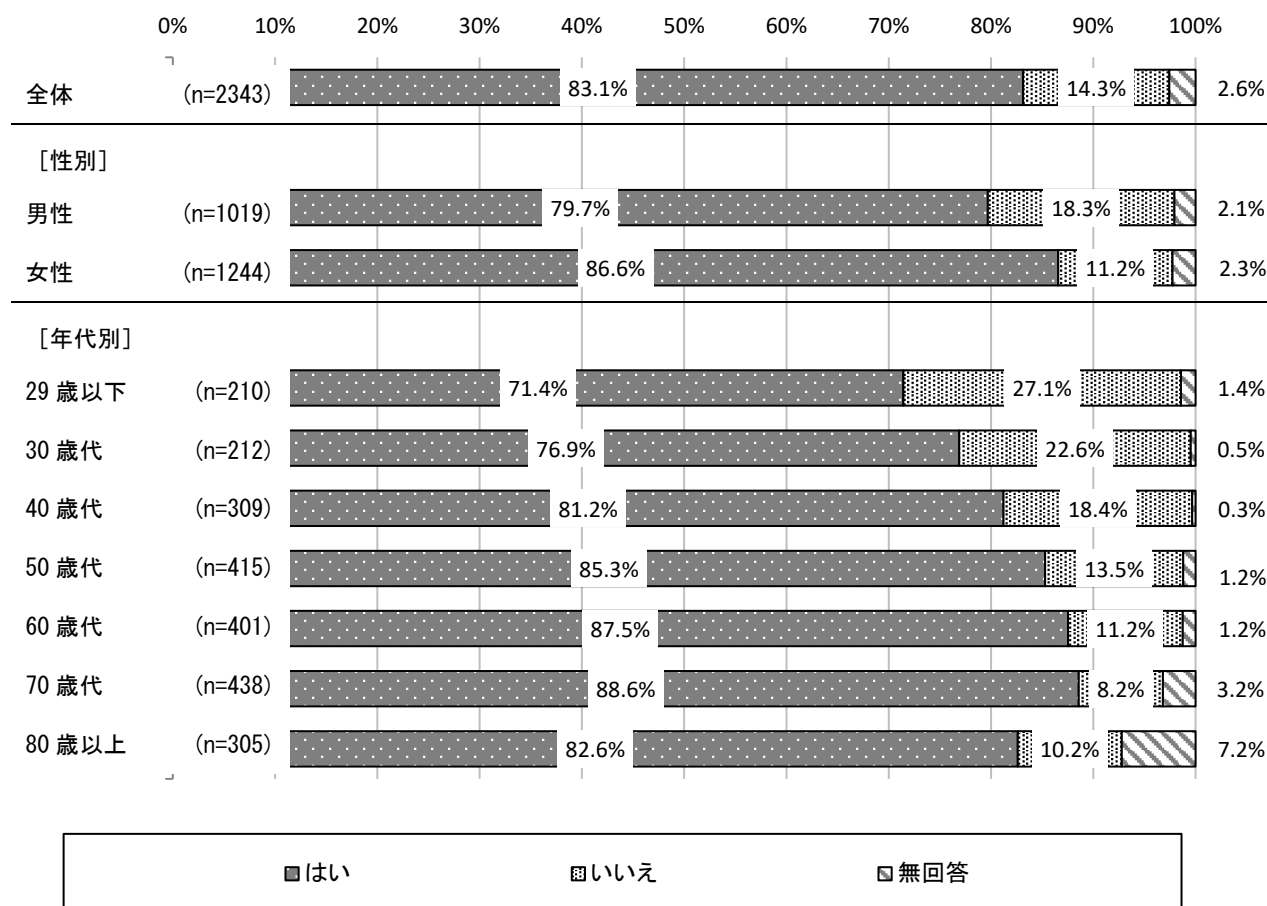
#### (5) 食事のバランス（主食、主菜、副菜）を意識して食べている



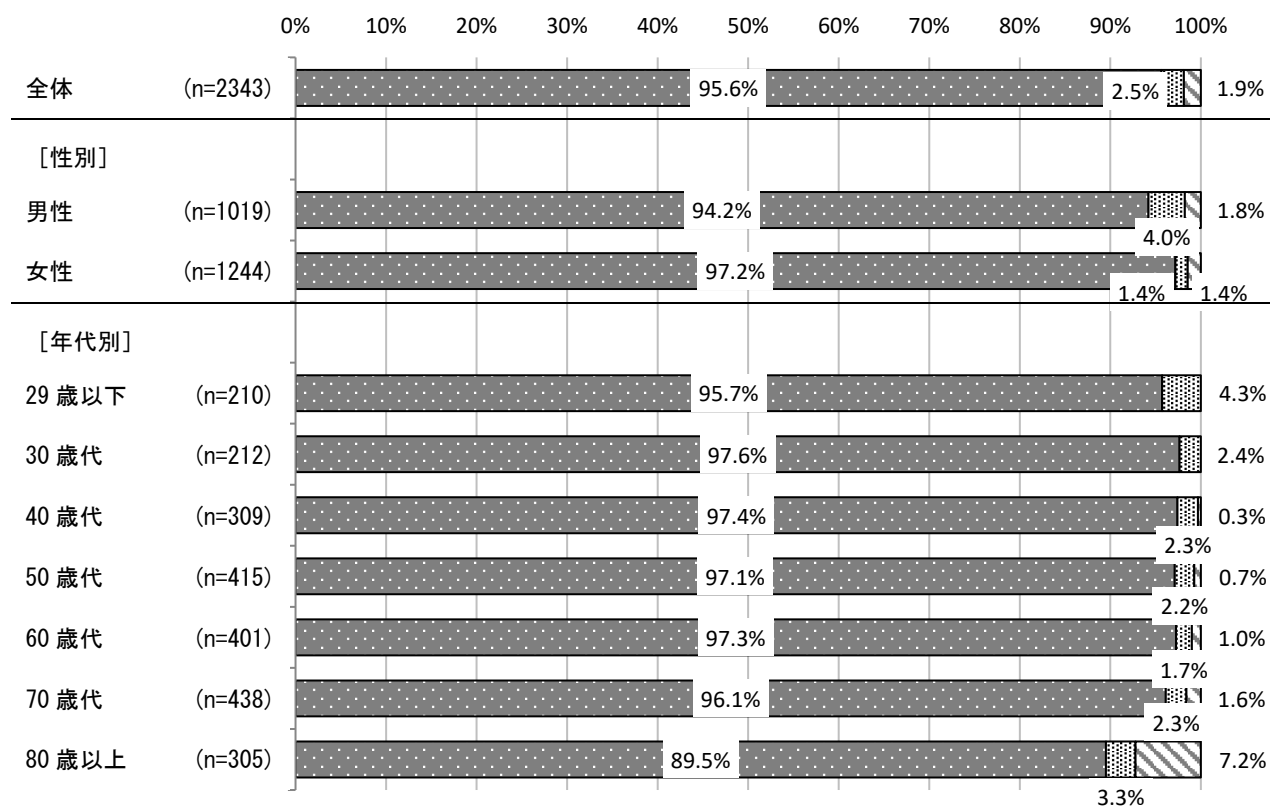
(6) 食事の塩分量に気をつけている



(7) 野菜を意識して食べている



(8) 毎日、歯ブラシを使って歯を磨いている

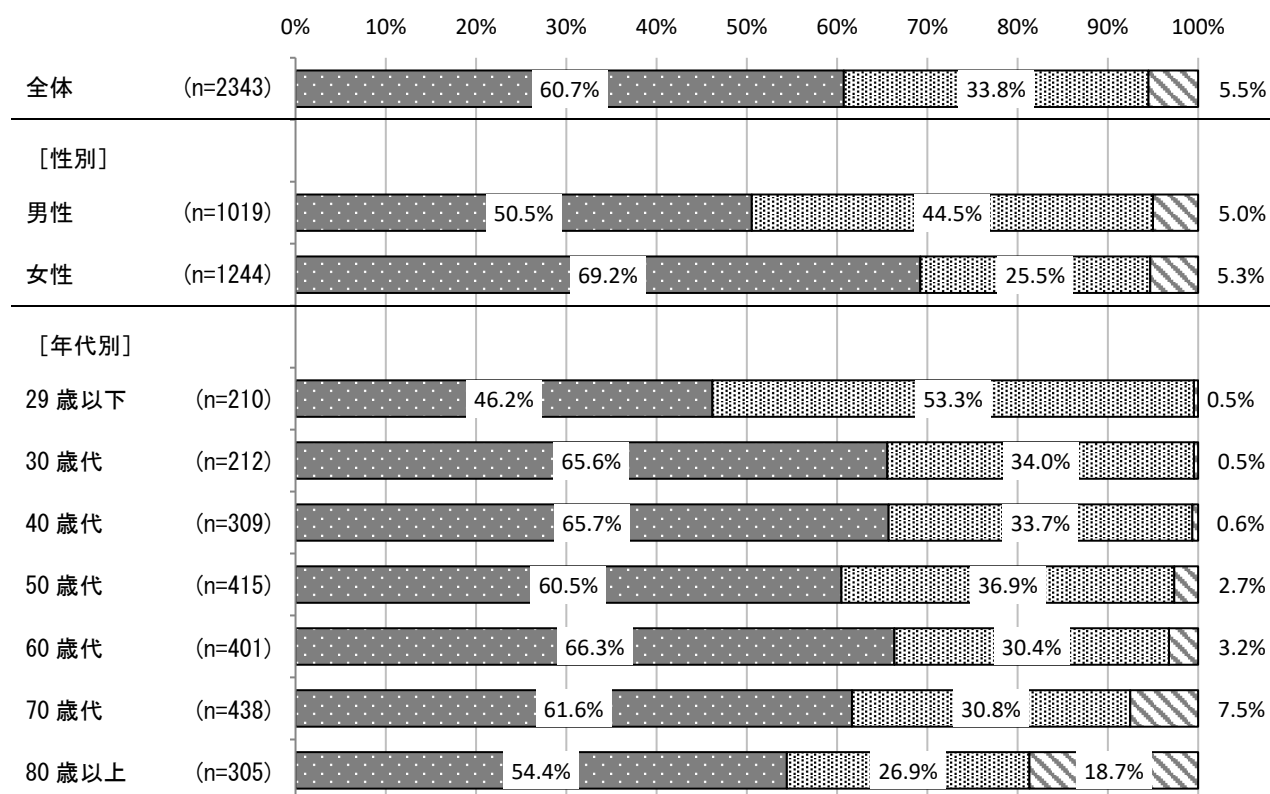


■ はい

■ いいえ

■ 無回答

(9) 歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている



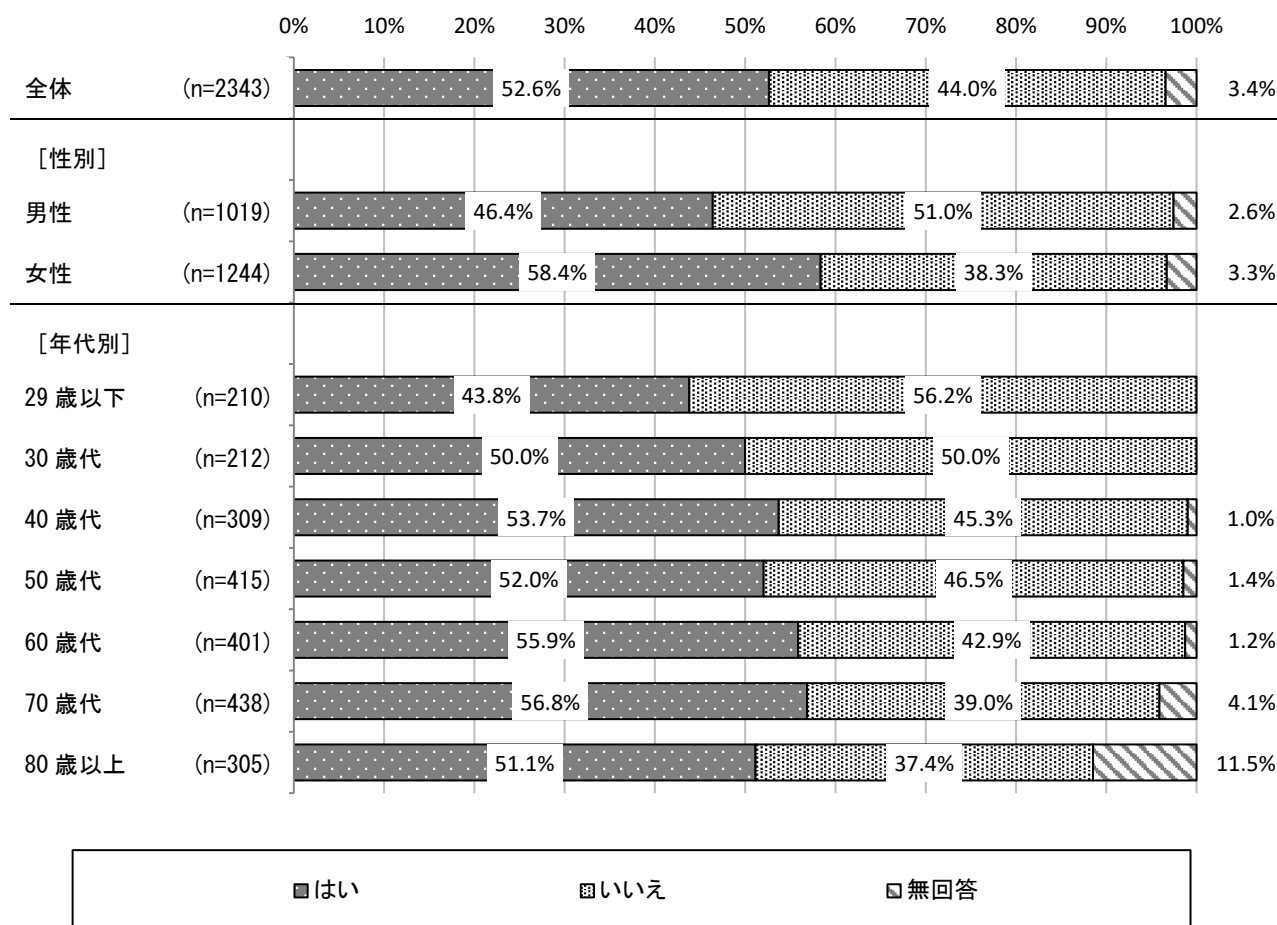
■ はい

■ いいえ

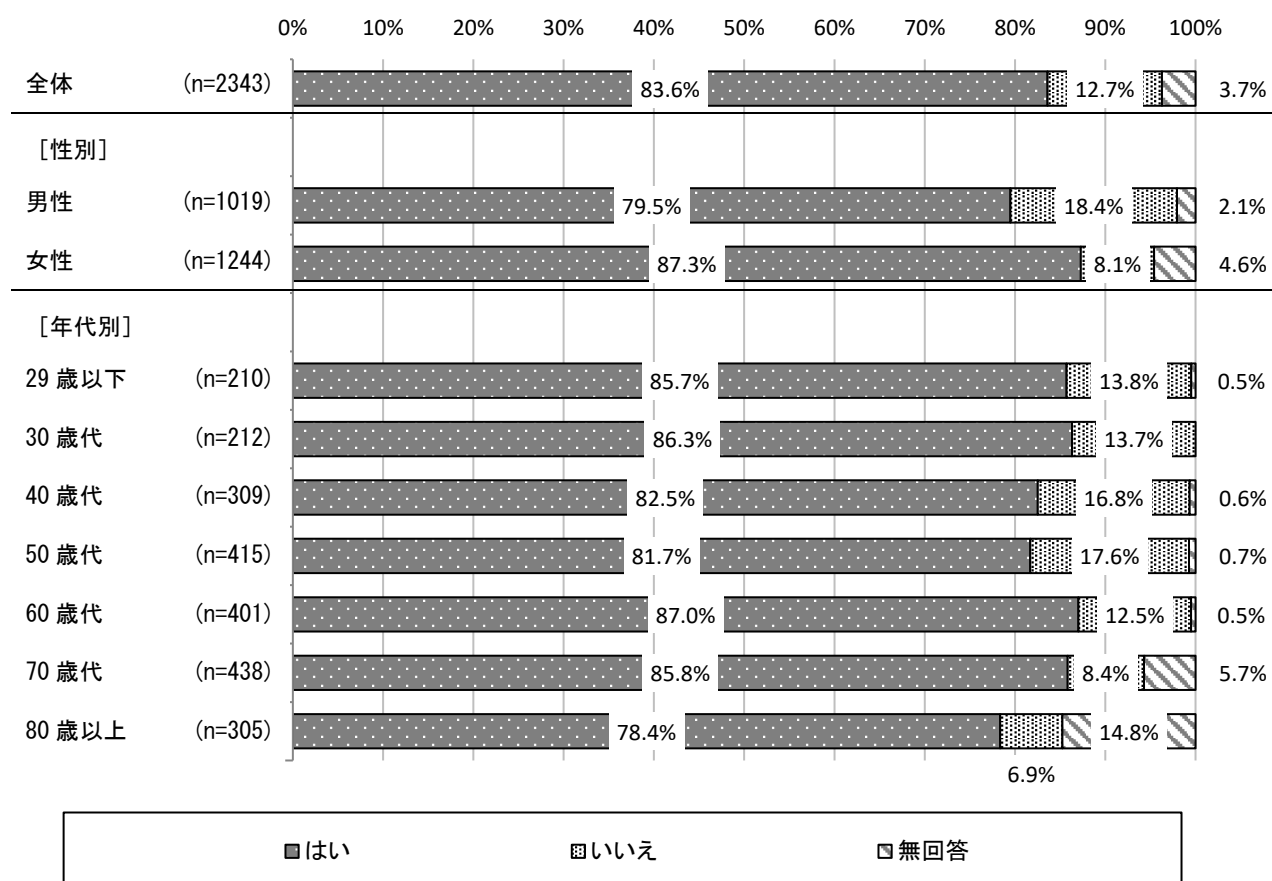
■ 無回答



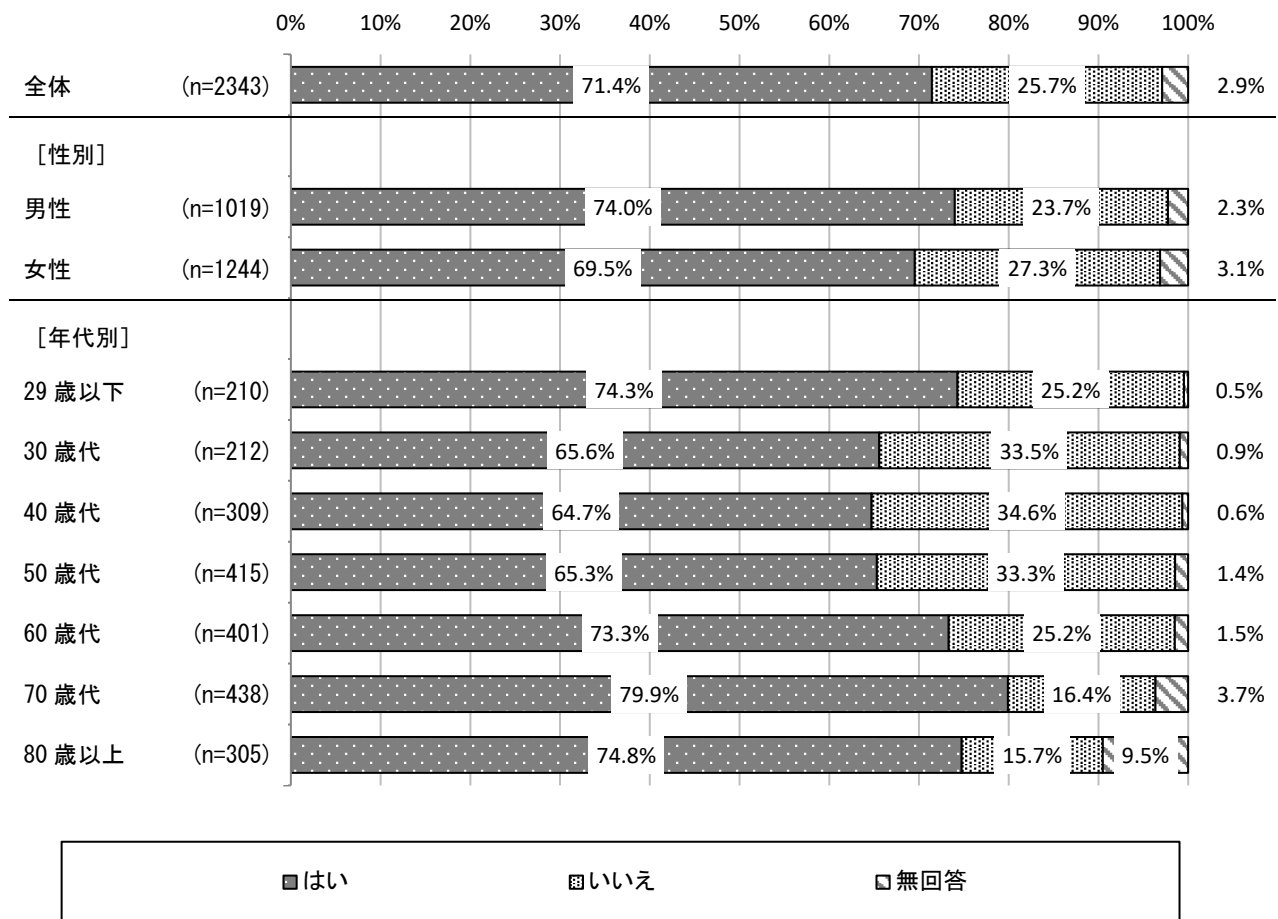
(10) 定期的に歯科に検診に行っている



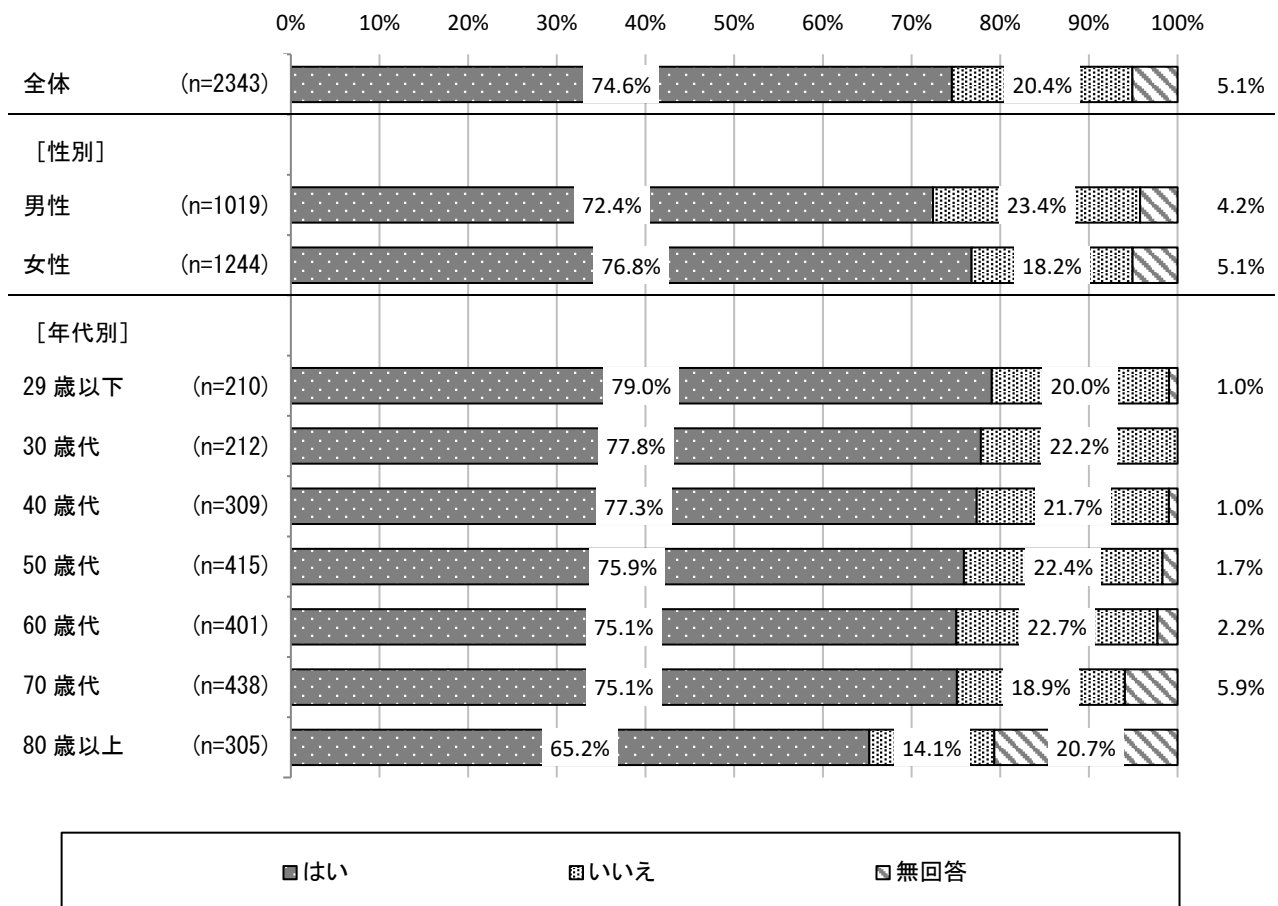
(11) タバコを吸わない、もしくは、タバコの本数を減らした



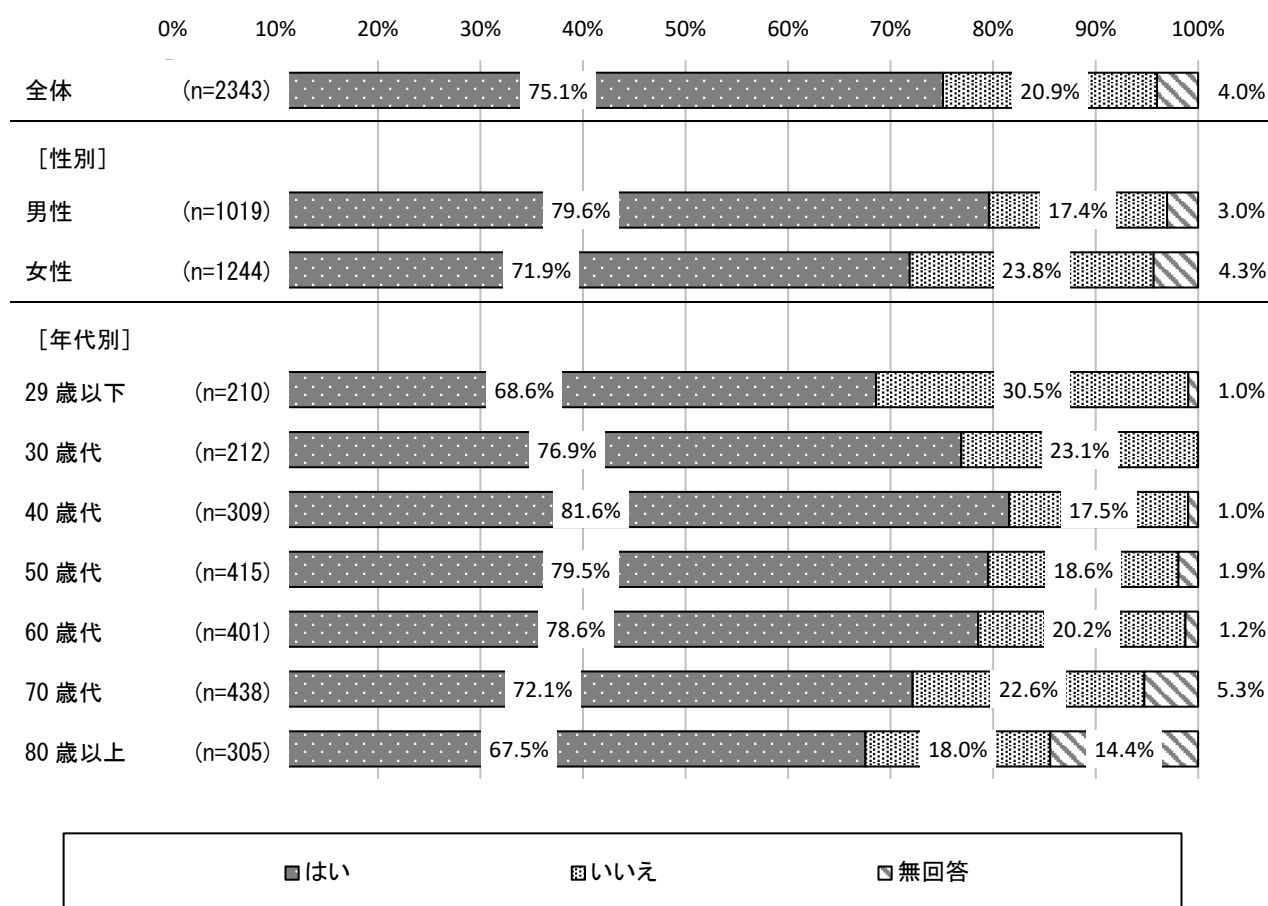
(12) 休養や睡眠を十分にとっている



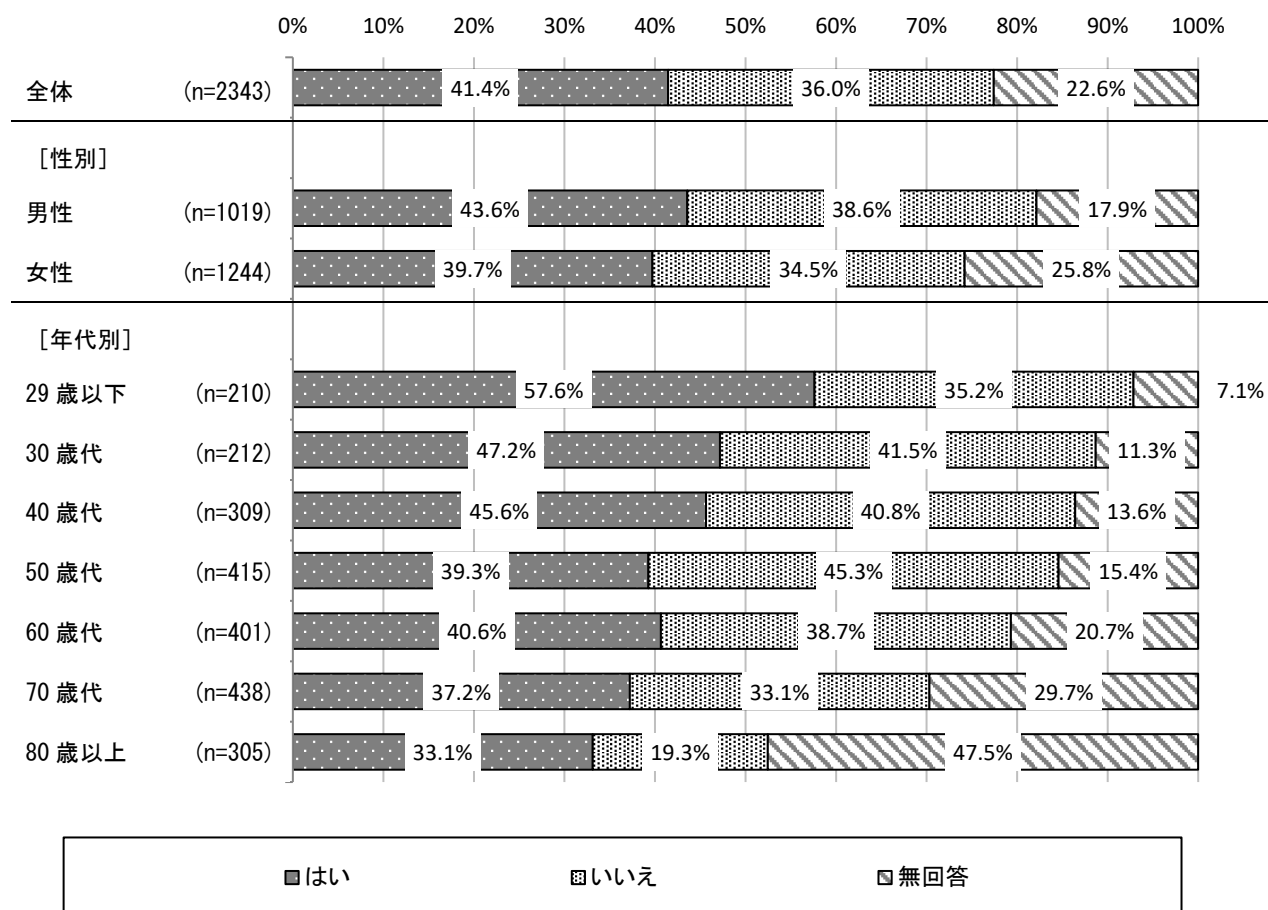
(13) ストレスの解消に心がけている



(14) 定期的に健康診断を受けている



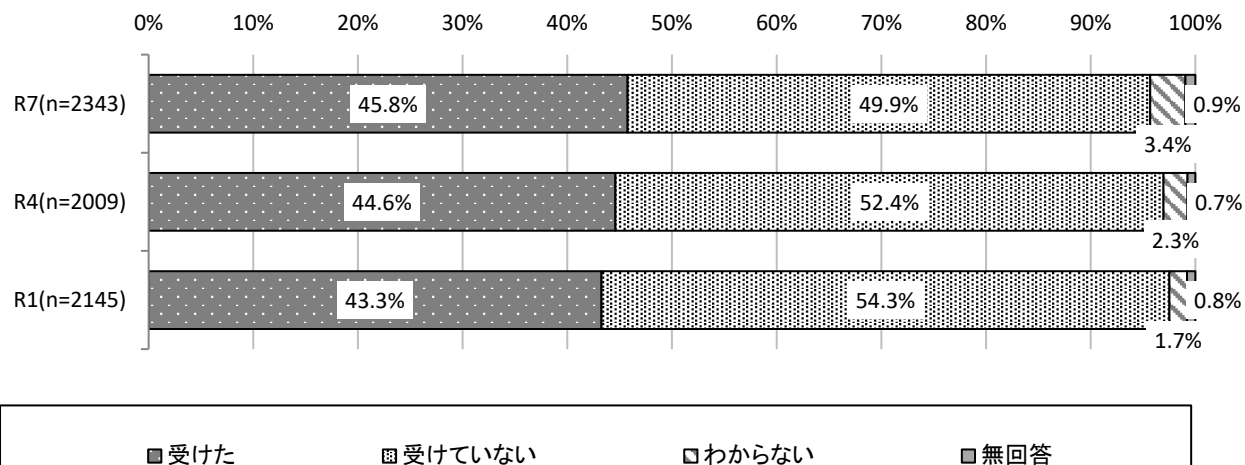
(16) 特に気をつけていることはない



## (2) がん検診の受診有無

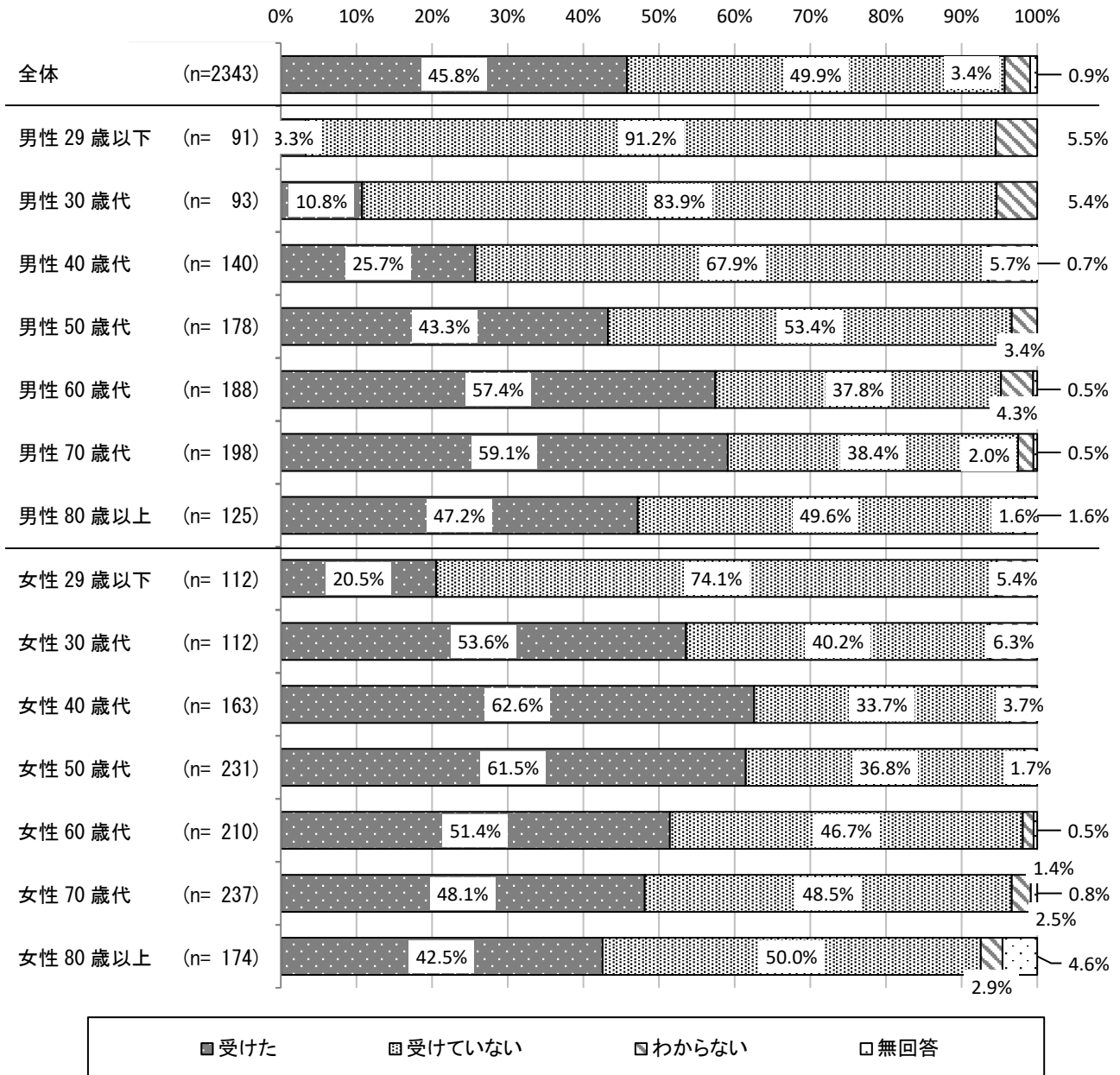
- がん検診の受診有無については、45.8%が概ね過去2年の間にがん検診を「受けた」と回答しています。経年で比較すると、「受けた」と回答した人が徐々に増加しています。

問9 あなたは概ね過去2年間にがん検診を受けましたか？（○は1つ）



### [性年代別 がん検診の受診有無]

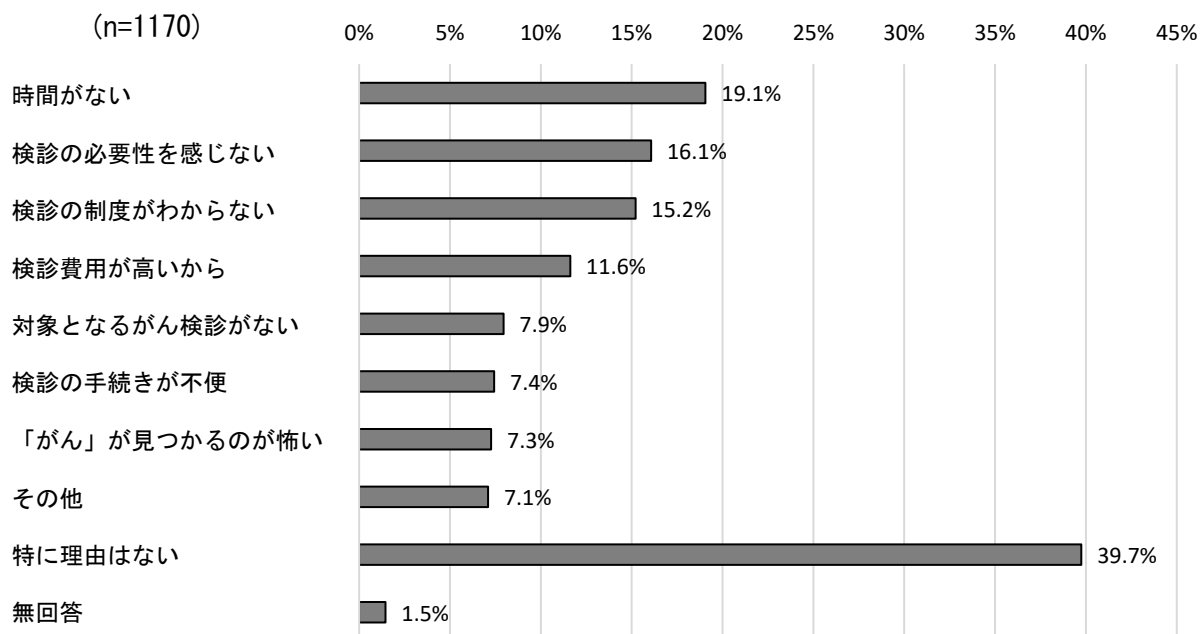
- ・ 性年代別で見ると、男性では、70歳代まで年代とともに受診率が高くなる傾向があり、特に50歳代から増えています。女性は、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代で受診率が5割を超え、高くなっています。
- ・ 50歳代までのすべての世代で、男性に比べて女性の受診率が上回っており、女性の方ががん検診への関心が高い傾向にあります。



### （３）がん検診を受けなかった理由

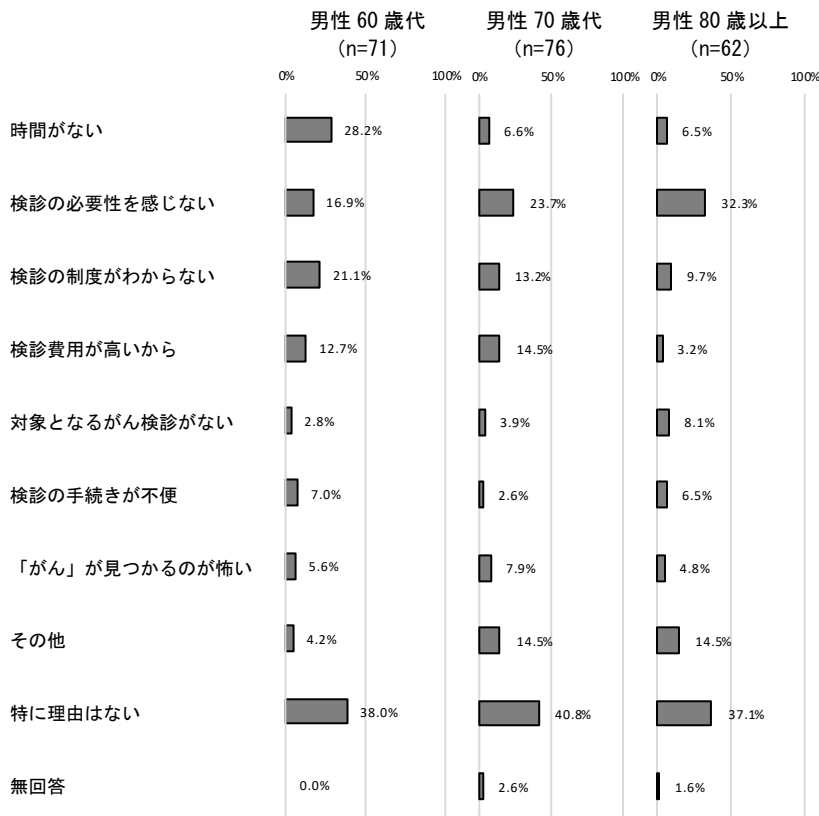
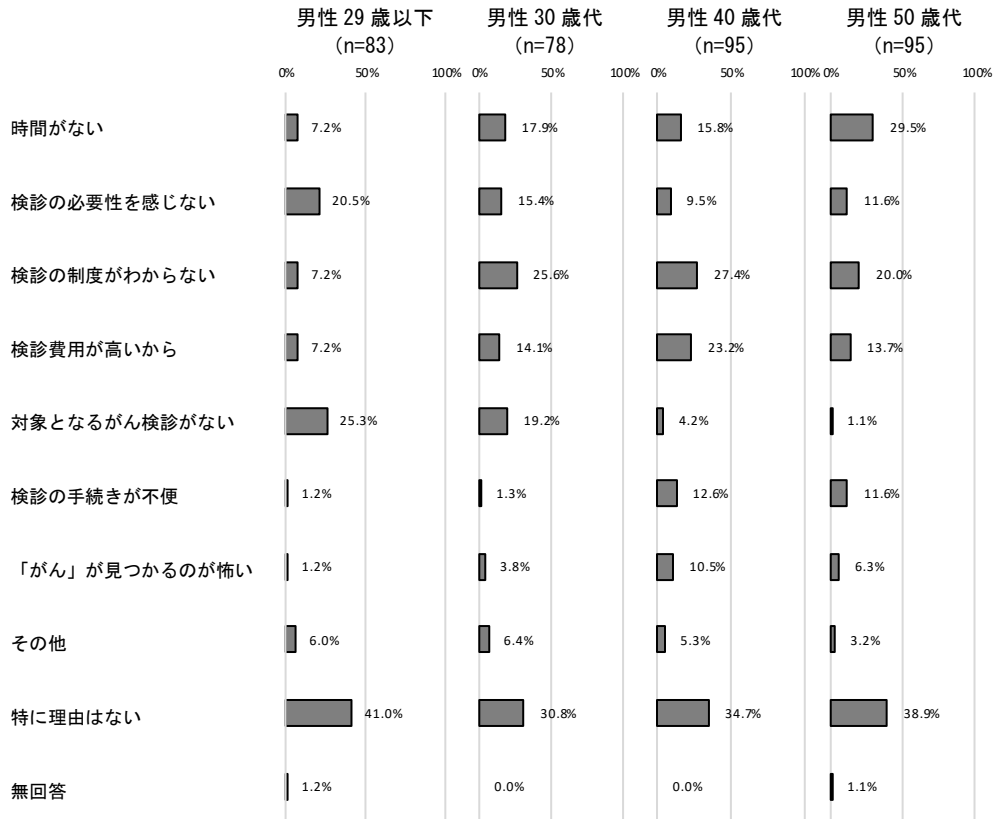
- ・がん検診を受けなかった理由については、「特に理由はない」（39.7％）の回答が最も多く、次いで「時間がない」（19.1％）、「検診の必要性を感じない」（16.1％）、「検診の制度がわからない」（15.2％）となっています。

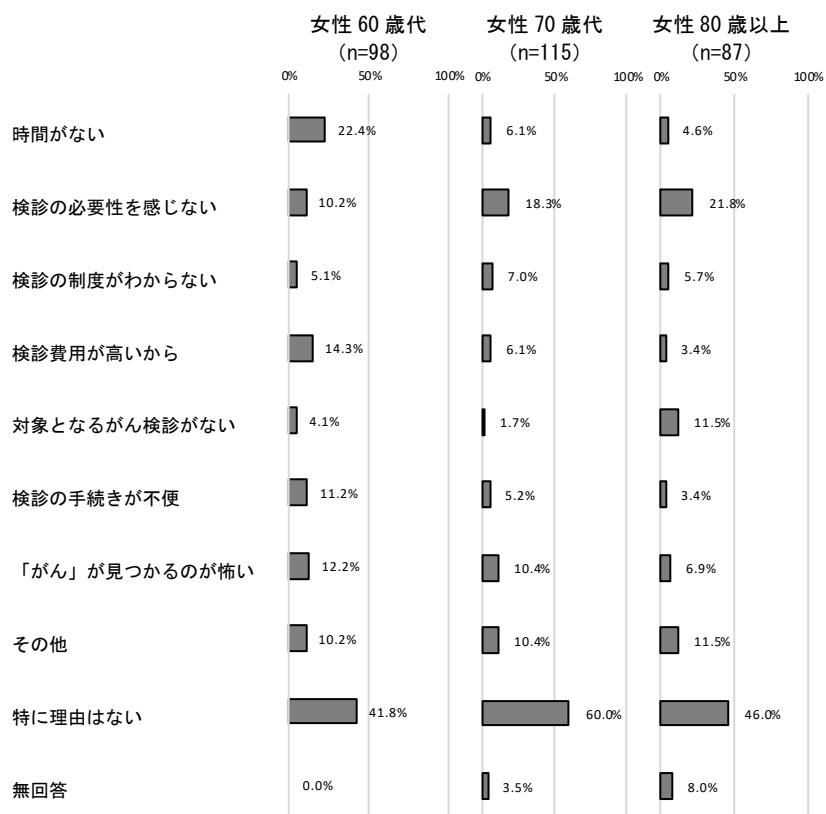
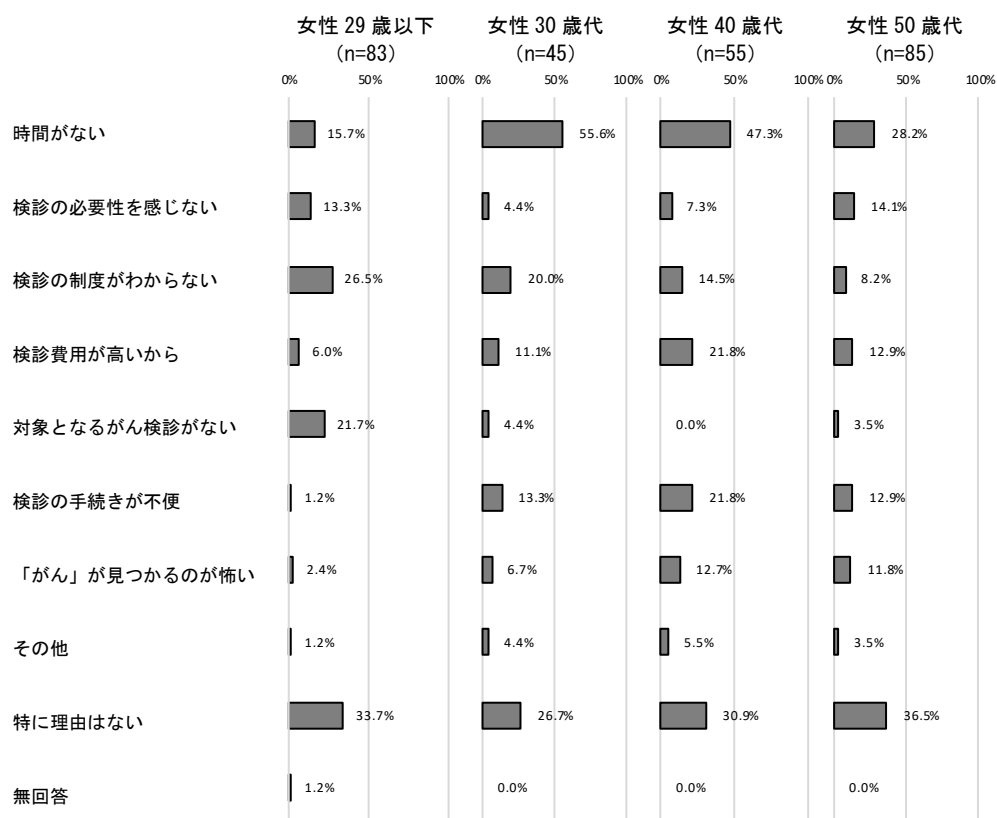
問9-2 問9で「受けていない」と答えた方にお尋ねします。  
がん検診を受けなかった理由は何ですか？（〇はいくつでも）



## [性年代別 がん検診を受けなかった理由]

- ・男性は30歳代、40歳代で「検診の制度がわからない」という理由が多く、50歳代、60歳代では「時間がない」という理由が多くなっています。
- ・女性は30歳代、40歳代、50歳代、60歳代で「時間がない」という理由が多くなっています。



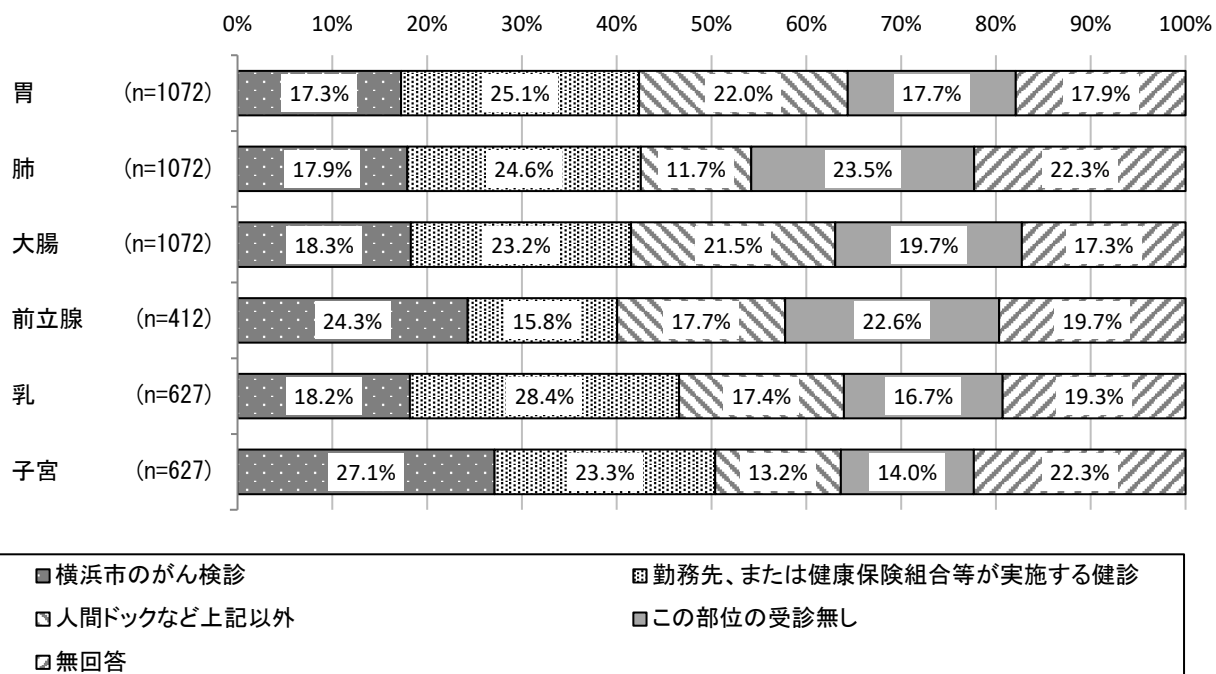




#### (4) がん検診の受診場所

- ・がん検診を「受けた」と回答した人に対して、部位別に受診場所を聞いています。胃、肺、大腸、乳の部位で「勤務先、または健康保険組合等が実施する健診」が最も多くなっています。また、前立腺、子宮は「横浜市のがん検診」が最も多くなっています。

問9-3 問9で「受けた」と答えた方にお尋ねします。  
あなたはがん検診をどこで受けましたか？（○は各部位1つ）



※「前立腺」は男性のみ、「乳」、「子宮」は女性のみ