

**市民健康づくり生活習慣調査
報告書**

**平成 29 年 12 月
広島市**

目 次

I	調査の概要	
1	調査目的	1
2	調査内容	1
3	調査の方法	1
4	調査結果の見方	2
5	調査票	4
II	調査結果	
1	属性	13
2	健康状態について	16
3	栄養・食生活について	22
4	運動について	42
5	飲酒について	63
6	たばこについて	69
7	ストレス・休養について	81
8	歯の健康について	85
9	健診状況等について	99
10	その他について	112
III	自由記述（抜粋）	122

I 調査の概要

1 調査目的

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」(計画期間：平成25年度～平成34年度)に掲げている目標の進捗状況及び市民の健康状態や生活習慣を把握することにより、計画の中間評価を行うとともに、今後の計画を推進するための基礎資料とする。

2 調査内容

- 栄養・食生活
- 運動
- 飲酒
- たばこ
- ストレス・休養
- 歯の健康
- 健診状況等

3 調査の方法

(1) 市民健康づくり生活習慣調査

- ① 調査地域 広島市全域
- ② 調査対象 平成29年5月末現在住民基本台帳に記載及び外国人登録されている15歳以上の男女
- ③ 標本数 5,200人
- ④ 抽出法 層化無作為抽出
- ⑤ 調査方法 郵送配付一郵送回収
- ⑥ 調査期間 平成29年7月25日(火)～平成29年8月10日(木)
- ⑦ 回収結果 回収数 2,914(56.0%)
有効数 2,876(55.3%)

※性・年齢未記入の回答は、無効回答として処理

□ 市民健康づくり生活習慣調査 回収結果

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
男性	配布数	200	400	400	400	400	400	400	2,600
	有効回収数	101	115	149	197	211	263	281	1,317
	有効回収率	50.5	28.8	37.3	49.3	52.8	65.8	70.3	50.7
女性	配布数	200	400	400	400	400	400	400	2,600
	有効回収数	105	176	220	249	248	282	279	1,559
	有効回収率	52.5	44.0	55.0	62.3	62.0	70.5	69.8	60.0
合計	配布数	400	800	800	800	800	800	800	5,200
	有効回収数	206	291	369	446	459	545	560	2,876
	有効回収率	51.5	36.4	46.1	55.8	57.4	68.1	70.0	55.3

(2) 歩数調査

- ① 調査地域 広島市全域
- ② 調査対象 平成29年5月末現在住民基本台帳に記載及び外国人登録されている20歳以上の男女
- ③ 標本数 700人（「健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査」の対象者5,200人の中から抽出）
- ④ 抽出法 層化無作為抽出
- ⑤ 調査方法 郵送配付一郵送回収
- ⑥ 調査期間 平成29年7月25日（火）～平成29年8月10日（木）
- ⑦ 回収結果 回収数 416（59.4%）
有効数 393（56.1%）

※性・年齢未記入の回答は、無効回答として処理

□ 歩数調査 回収結果

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
男性	配布数	50	50	50	50	50	100	350
	有効回収数	8	22	28	21	36	69	184
	有効回収率	16.0	44.0	56.0	42.0	72.0	69.0	52.6
女性	配布数	50	50	50	50	50	100	350
	有効回収数	16	31	32	32	36	62	209
	有効回収率	32.0	62.0	64.0	64.0	72.0	62.0	59.7
合計	配布数	100	100	100	100	100	200	700
	有効回収数	24	53	60	53	72	131	393
	有効回収率	24.0	53.0	60.0	53.0	72.0	65.5	56.1

4 調査結果の見方

- (1) 本文及び図中に示した調査結果の数値は百分比（%）で示してある。これらの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合がある。
- (2) 複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- (3) 報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。
- (4) 選択肢の中から回答可能数（「○印は1つ」、「○印は3つまで」等）を超えている場合は、「無回答」として集計した。

(5) 市民健康づくり生活習慣調査結果(1 属性を除く。)の回答者数は、各性年齢区分の人口構成の差を調整するため、女性15～19歳の母集団に占める有効回収率(=有効回収数/母集団数)を基準として次の方式によって算出した係数を有効回収数に乗じた加重数値である。

$$\text{男性15～19歳の係数} \quad \dots \quad \frac{\text{女性15～19歳の有効回収数 (105)}}{\text{女性15～19歳の母集団数 (28,565)}} \times \frac{\text{男性15～19歳の母集団数 (30,060)}}{\text{男性15～19歳の有効回収数 (101)}} = 1.094$$

$$\text{男性20～29歳の係数} \quad \dots \quad \frac{\text{女性15～19歳の有効回収数 (105)}}{\text{女性15～19歳の母集団数 (28,565)}} \times \frac{\text{男性20～29歳の母集団数 (63,494)}}{\text{男性20～29歳の有効回収数 (115)}} = 2.030$$

⋮

$$\text{女性15～19歳の係数} \quad \dots \quad 1.000$$

□ 市民健康づくり生活習慣調査 加重係数

	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	1.094	2.030	1.863	1.784	1.223	1.045	1.094
女性	1.000	1.314	1.271	1.422	1.060	1.045	1.559

健康づくり・生活習慣に関する調査

～ご協力のお願い～

日頃から、広島市の保健衛生行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、平均寿命が伸びている中で、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、すなわち、「健康寿命」を長く保つことが重要となっています。

このため、広島市では、平成 25 年度から平成 34 年度までを計画期間とした広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21（第2次）」を策定し、取組を推進しているところです。

この計画は、生活習慣病の発症予防と重症化予防に重点を置き、次世代から高齢世代まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりや、社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備をすすめることにより、「市民一人ひとりが健康で自立した生活を送ることができる『まち』の実現」を目指しています。

今回の「健康づくり・生活習慣に関する調査」は、市民の皆様の健康状態や生活習慣をお聞きし、その結果等をもとに、計画に掲げている目標の進捗状況やこれまでの取り組みの効果を評価し、今後の計画の推進に向けた基礎資料とするため、実施するものです。

調査票をお送りさせていただく方は、市内にお住まいの 15 歳以上の方（平成 29 年 5 月 31 日現在）の中から無作為に選ばせていただいた 5,200 人の方です。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理いたします。ご記入いただいた個人情報、この調査の目的以外には使用いたしません。

ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成 29 年（2017 年）7 月

広島市長 松井 一實

<ご記入にあたってのお願い>

- 1 原則として宛名のご本人がお答えください。もし、ご本人自身で記入できない場合は、ご家族または代理の方がご本人の考えを聞きながら記入してください。
- 2 えんぴつ、ボールペンなどではっきりと記入してください。
- 3 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に〇をつけるか、または、あてはまる数字を記入してください。〇をつける数は、質問中の【 】の指示にしたがってください。
- 4 回答の中で、「その他」に〇をつけた場合は、()内に具体的な内容を記入してください。
- 5 一部の方にだけお答えいただく質問もありますが、質問の前の指示にしたがってお答えください。指示のない質問については全員がお答えください。
- 6 記入されましたら、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて 平成29年8月10日(木)までにポストに投函してください。
- 7 返信用封筒の右下へ番号が入っています。この番号は、返送いただいたかどうかを確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。気になる方は、番号を消して返送してください。
なお、8月7日までにご返送いただいていない方へ、「健康づくり・生活習慣に関する調査へのご協力のお願い」のはがきをお送りする予定です。何卒ご了承いただきますようお願いいたします。
- 8 この調査に関するお問い合わせは下記までお願い申し上げます。

〒730-8586 広島市中区国泰寺町1丁目6-34
広島市健康福祉局保健部保健医療課保健指導係 担当：濱井、北洲
TEL：082-504-2290（直通）、FAX：082-504-2258

はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

問1 性別

1 男性 2 女性

問2 年齢（平成29年5月31日現在）

（ ）歳

問3 現在の身長と体重

身長 cm 体重 kg

問4 お住まいの区【〇は1つ】

1 中区 2 東区 3 南区 4 西区
5 安佐南区 6 安佐北区 7 安芸区 8 佐伯区

問5 現在の就業状況【〇は1つ】

1 勤め人（会社員・公務員） 2 自営業
3 パート・アルバイト 4 家事従事者
5 学生（中学生、高校生、大学・短大・専門学校生）
6 その他（ ） 7 無職

問6 あなた以外で同居する家族【〇はいくつでも】

1 配偶者（夫・妻） 2 子ども 3 親（配偶者の親も含む）
4 祖父・祖母 5 孫 6 兄弟・姉妹
7 その他（ ） 8 なし（一人暮らし）

問7 現在の健康状態をどのように感じていますか。【〇は1つ】

1 よい 2 まあよい
3 あまりよくない 4 よくない

問8 健康状態について、将来、不安に思うことはありますか。【〇は1つ】

1 大いに不安である 2 やや不安である
3 ほとんど不安はない 4 まったく不安はない

栄養・食生活についておたずねします。

問9 ふだんの食生活の状況をお答えください。【〇はいくつでも】

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 食事は決まった時間に食べている | 2 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている |
| 3 食べ物の好き嫌が多い | 4 朝食を食べないことが多い |
| 5 間食をすることが多い | 6 食べるのが早いと思う |
| 7 ダイエットをしている | 8 食品添加物や食品の安全が気になる |
| 9 衛生面に気をつけている | 10 食塩を控えている |
| 11 野菜を多くとるようにしている | 12 果物をとるようにしている |
| 13 脂肪の多い食べ物を控えている | |
| 14 アレルギー物質を含む食品に気をつけるようにしている | |

問10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

自分の適正体重は（ ）Kgくらいだと思う

問11 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|------------|
| 1 気をつけている | 2 気をつけていない |
|-----------|------------|

問12 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問13 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【〇は1つ】

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

〈問13で「1 ある」と答えた方におうかがいします。〉

問13-1 その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。【〇は1つ】

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1 いつも参考にして選ぶ | 2 時々参考にして選ぶ | 3 ほとんど参考にしない |
|--------------|-------------|--------------|

問14 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんどが提供していると思う | 2 半分くらいが提供していると思う |
| 3 提供しているところは少ないと思う | 4 わからない |

問15 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|---------|
| 1 大変よい | 2 よい |
| 3 少し問題がある | 4 問題が多い |

問16 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【〇は1つ】

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1 今より良くしたい | 2 今のままでよい | 3 特に考えていない |
|------------|-----------|------------|

運動についておたずねします。

問 17 健康のために、1日合計何分くらい歩いていますか。【Oは1つ】

- 1 15分以下 2 30分程度 3 1時間程度 4 2時間以上

問 18 1日30分以上の運動を、どのくらいの頻度で行っていますか。(学校の授業は除きます。)【Oは1つ】

- 1 週に2日以上 2 週に1日程度 3 月に2~3回
4 月に1回以下 5 まったくしない

<問 18で「1、2、3、4」と回答した方におうかがいします。>

問 18-1 運動の継続期間についてお答えください。【Oは1つ】

- 1 1年以上 2 1年未満

問 19 週1回以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。)

【Oはいくつでも】

- 1 ウォーキング
2 ジョギング、サイクリング
3 ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操
4 腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル
5 スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動
6 エアロビクス、アクアビクス、水泳
7 気功、ヨガ、太極拳
8 バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ
9 社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊
10 その他()
11 以前はしていたが、現在はしていない
12 ほとんどしていない

<問 19で「11、12」と回答した方におうかがいします。>

問 19-1 運動していない理由は何ですか。【Oは1つ】

- 1 必要ないと思うから 2 時間に余裕がないから
3 費用がかかるから 4 身体を動かすことが好きではないから
5 効果があるとは思えないから 6 病気など健康上の理由のため
7 運動する施設がないから
8 その他()

<問 19で「1~10」のいずれかに回答した方におうかがいします。>

問 19-2 運動を続けている理由は何ですか。【Oはいくつでも】

- 1 病気の治療のため 2 病気の予防のため
3 体力をつけたいから 4 体重を減らしたいまたは維持したいから
5 好きだから 6 上手になりたいから
7 ストレス解消のため 8 手軽にできるから
9 仲間がいるから
10 運動施設や指導者に恵まれているから
11 その他()

ストレス・休養についておたずねします。

問 23 仕事や日常生活の中で、最近1ヶ月間で不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。【Oは1つ】

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1 いつもある | 2 しばしばある | 3 ときどきある |
| 4 まれにある | 5 全くない | |

問 24 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【O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 ほとんどとれていない | 5 わからない | |

歯の健康についておたずねします。

問 25 現在の自分の歯の本数について、あてはまるのはどれですか。【Oは1つ】
（「親知らず」は含みません。削って詰めた歯や「さし歯」も自分の歯とします。）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 全部ある（28本） | 2 ほとんどある（27～20本） |
| 3 半分以上ある（19～10本） | 4 ほとんどない（9～1本） |
| 5 まったくない（0本） | |

問 26 定期的に歯石除去を受けていますか。【Oは1つ】

- | | | |
|----------|--------|-----------------|
| 1 年2回以上 | 2 年1回 | 3 虫歯などで歯科を受診した時 |
| 4 受けていない | 5 その他（ | ） |

問 27 フッ素入りの歯磨き剤を使用していますか。【Oは1つ】

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1 使用している | 2 使用していない | 3 わからない |
|----------|-----------|---------|

問 28 フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることを知っていますか。
【Oは1つ】

- | | | |
|-----------|------------|--------|
| 1 よく知っている | 2 少しは知っている | 3 知らない |
|-----------|------------|--------|

問 29 食べ物をかんで食べることができますか。【Oは1つ】

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い | 4 かんで食べることはできない |

問 30 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用していますか。【Oは1つ】

- | | |
|----------|-----------|
| 1 使用している | 2 使用していない |
|----------|-----------|

健診状況等についておたずねします。

問 31 この1年間に健診等を受けましたか。次の(1)～(7)のそれぞれについてお答えください。【〇はそれぞれ1つずつ】

	た 先 で 受 け	学 校 ・ 勤 務	け た 療 機 関 で 受	個 人 的 に 医	受 け た る 健 診 等 を	市 が 実 施 す	受 け た そ の 他 で	な い 受 け て い
(1) 健康診断（糖尿病や高血圧など）	1		2		3		4	5
がん 検 診	(2) 胃がん	1		2		3	4	5
	(3) 肺がん（胸部レントゲン撮影）	1		2		3	4	5
	(4) 大腸がん（便の潜血反応）	1		2		3	4	5
	(5) 乳がん（女性のみ）	1		2		3	4	5
	(6) 子宮がん（女性のみ）	1		2		3	4	5
(7) 歯科健診	1		2		3		4	5

その他

問 32 広島市での生活全般について、現在どの程度満足されていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に満足している | 2 やや満足している |
| 3 やや不満である | 4 非常に不満である |

<60歳以上の方におうかがいします。>

問 33 この1年間に、自主的に行われている活動に参加されましたか。【〇は1つ】

- | | |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

<問 33 で「1 参加した」と回答した方におうかがいします。>

問 33-1 どのような活動に参加されましたか。【〇はいくつでも】

- 1 趣味（俳句、詩吟、陶芸など）
- 2 健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）
- 3 生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センターなど）
- 4 教育・文化（学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承など）
- 5 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくりなど）
- 6 安全管理（交通安全、防犯・防災など）
- 7 福祉・保健（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問、食生活の改善など）
- 8 地域行事（祭りなど地域の催し物の世話など）
- 9 その他（ ）

歩数計による歩数調査

「元気じゃけんひろしま21（第2次）」では、健康ウォーキングを推進しており、「日常生活における歩数の増加」を目標として掲げています。

この調査は、皆様が普段どれくらい歩いておられるかを把握するために実施します。

調査にご協力いただく方は、「健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査」の対象者5,200人から、無作為で選ばれた700人の方です。

歩行が難しい方、医師から歩行に関して制限がある方など、歩数調査が難しい方へ歩数計をお送りした場合もあると存じますが、なにとぞご容赦ください。

ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、歩数調査にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、お送りした歩数計は、返却の必要はございません。今後の健康づくりにご活用ください。

【調査方法・歩数計装着時の注意点】

- 1 お送りした歩数計を 朝起きてから夜寝るまでつけて、1日に歩いた歩数を記入してください。（普段の生活とあまり変わらない日が望ましいです。）
- 2 朝起きてすぐにベルト（ベルトがない時はベルトレススラックス、スカート、トレーニングパンツ）などにクリップをしっかりとはさんでください。
- 3 位置は、左右のスラックス折り目線上を目安にしてください。
- 4 クリップは、差し込んで止まるまで、深くまっすぐにセットしてください。（セットが浅かったり、ケースが傾いていたりすると、はずれるなどして正確な測定ができない場合があります。）

回答欄（どちらかに○をしてください。）

- 1 歩数調査を実施した。

実施月日	月	日（	曜日）
歩 数			歩

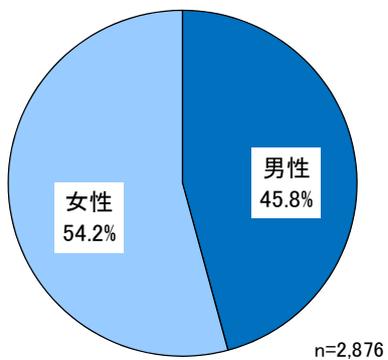
- 2 歩数調査は実施できなかった。

★ご協力ありがとうございました。記入後、「健康づくり・生活習慣に関するアンケート」と一緒に返送用封筒に入れて、平成29年8月7日(月)までに投函してください。

II 調査結果

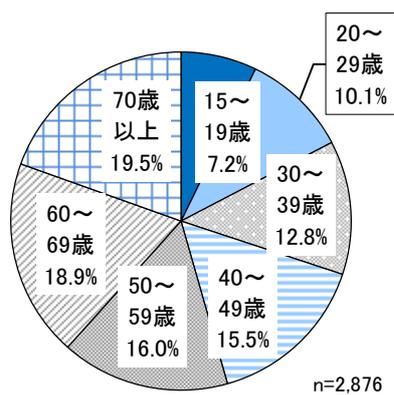
1 属性

(1) 性別



	回答数	割合
男性	1,317	45.8%
女性	1,559	54.2%
全体	2,876	100.0%

(2) 年齢



	回答数	割合
15~19歳	206	7.2%
20~29歳	291	10.1%
30~39歳	369	12.8%
40~49歳	446	15.5%
50~59歳	459	16.0%
60~69歳	545	18.9%
70歳以上	560	19.5%
全体	2,876	100.0%

(3) 身長

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	100	115	149	197	211	262	275	1,309
平均	170.1	171.5	170.5	171.7	169.8	167.8	163.7	168.6
標準偏差	7.1	7.4	6.2	5.8	5.9	5.6	6.4	6.8

	女性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	104	175	219	249	247	278	270	1,542
平均	156.9	157.7	158.0	157.5	156.5	155.0	150.5	155.7
標準偏差	4.7	5.2	5.4	5.4	5.3	5.1	6.2	6.0

(4) 体重

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	98	115	149	195	206	259	271	1,293
平均	58.7	65.6	65.4	69.5	67.6	65.1	61.1	64.9
標準偏差	8.9	12.3	9.7	10.5	9.7	9.1	9.7	10.4

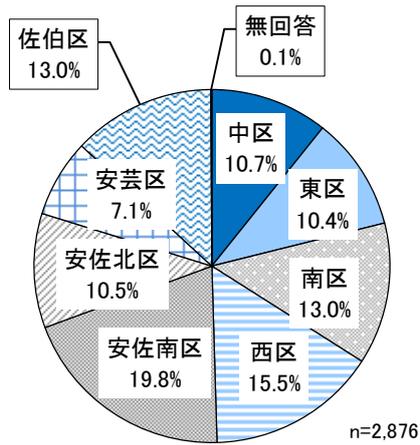
	女性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	103	173	212	243	244	273	271	1,519
平均	50.6	50.7	52.3	53.6	53.0	53.0	50.2	52.1
標準偏差	5.9	7.1	9.0	9.0	8.1	8.1	9.6	8.5

(5) BMI (※BMI = 体重 (Kg) / (身長 (m))²)

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	98	115	149	195	206	259	271	1,293
平均	20.3	22.3	22.5	23.5	23.4	23.1	22.8	22.8
標準偏差	2.4	3.6	3.0	3.2	3.0	3.0	3.1	3.2

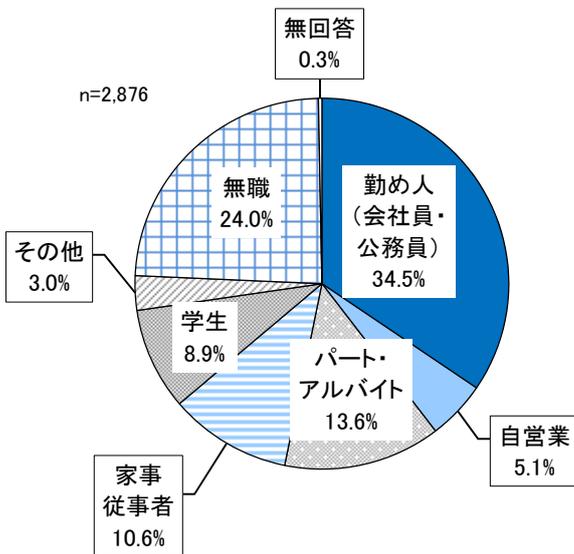
	女性								全体
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計	
回答数	102	173	212	243	244	273	269	1,516	2,809
平均	20.6	20.4	21.0	21.6	21.7	22.1	22.1	21.5	22.1
標準偏差	2.5	2.6	3.4	3.4	3.2	3.2	3.7	3.3	3.3

(6) 居住区



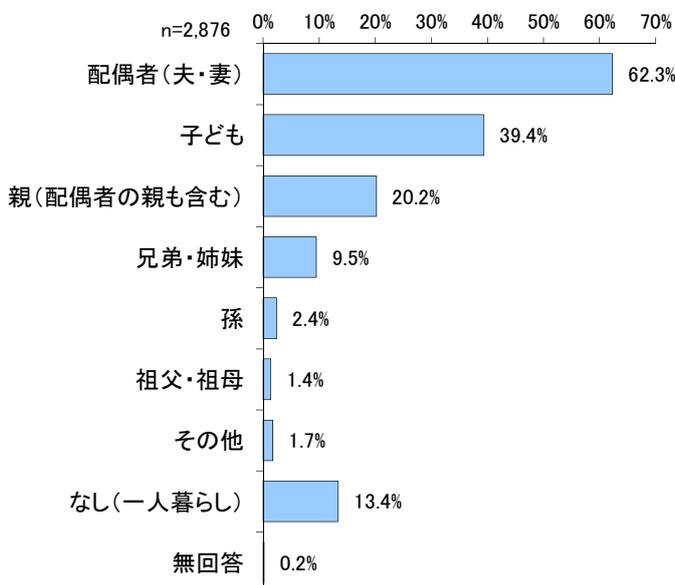
	回答数	割合
中区	307	10.7%
東区	299	10.4%
南区	373	13.0%
西区	446	15.5%
安佐南区	570	19.8%
安佐北区	302	10.5%
安芸区	203	7.1%
佐伯区	374	13.0%
無回答	2	0.1%
全体	2,876	100.0%

(7) 就業状況



	回答数	割合
勤め人(会社員・公務員)	993	34.5%
自営業	146	5.1%
パート・アルバイト	392	13.6%
家事従事者	304	10.6%
学生(中学生、高校生、大学・短大・専門学校生)	255	8.9%
その他	85	3.0%
無職	691	24.0%
無回答	10	0.3%
全体	2,876	100.0%

(8) 同居家族



	回答数	割合
配偶者(夫・妻)	1,793	62.3%
子ども	1,134	39.4%
親(配偶者の親も含む)	581	20.2%
兄弟・姉妹	273	9.5%
孫	70	2.4%
祖父・祖母	39	1.4%
その他	50	1.7%
なし(一人暮らし)	385	13.4%
無回答	5	0.2%

2 健康状態について

問3 現在の身長と体重

<肥満の判定>

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。BMI = 体重 (kg) / (身長 (m))²

肥満の判定基準は下記のとおり

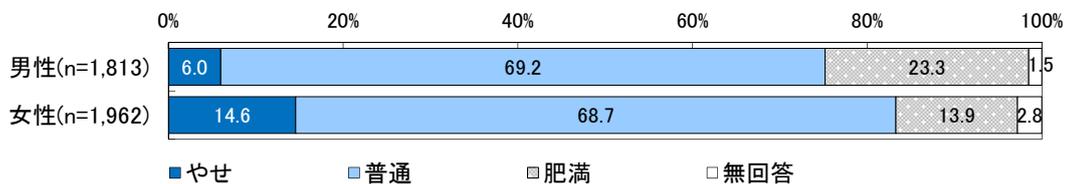
判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

【肥満及びやせの状況】



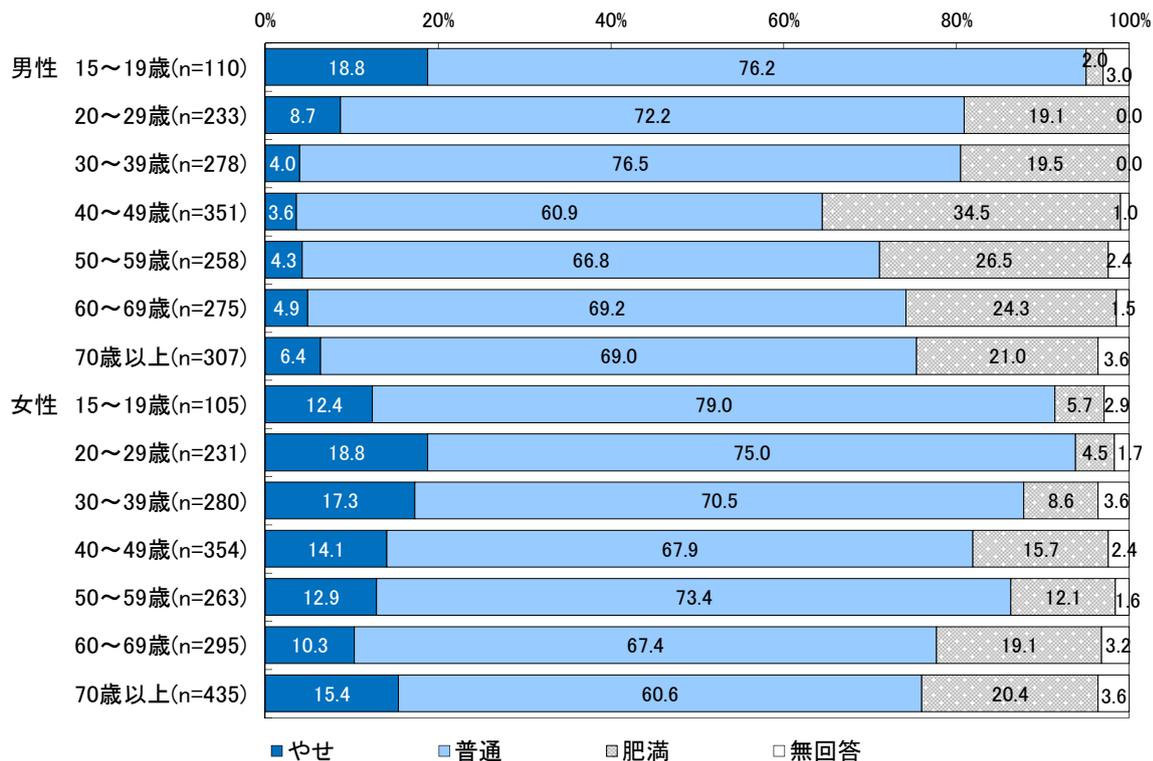
「やせ」に該当する人の割合が 10.5%、「普通」に該当する人の割合が 68.9%、「肥満」に該当する人の割合が 18.4%となっている。

【肥満及びやせの状況 (性別)】



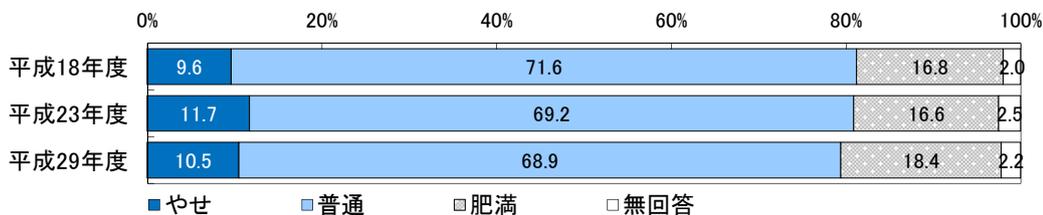
性別にみると、「肥満」に該当する人の割合は男性が女性よりも高くなっており、「やせ」に該当する人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【肥満及びやせの状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「肥満」に該当する人の割合は男性 40～49 歳で高くなっている。

【肥満及びやせの状況（経年比較）】

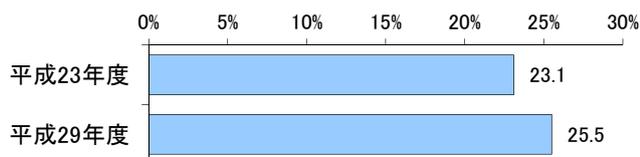


経年比較すると、大きな変化はみられない。

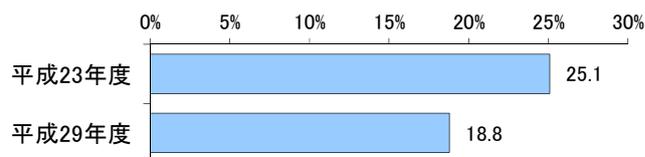
《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度
成人男性の肥満者（BMI ≥25.0）の割合	23.1%	25.5%
20 歳代女性のやせ（BMI <18.5）の者の割合	25.1%	18.8%

【成人（20～60歳代）男性肥満者】



【20歳代女性のやせの者】

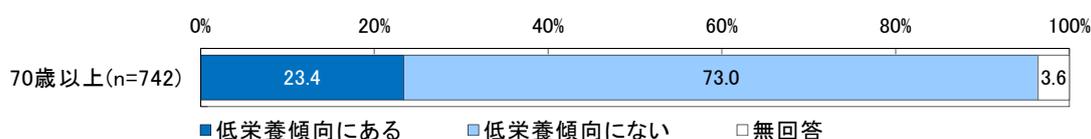


「元気じゃけんひろしま21（第2次）」の目標

適正体重を維持している者の増加

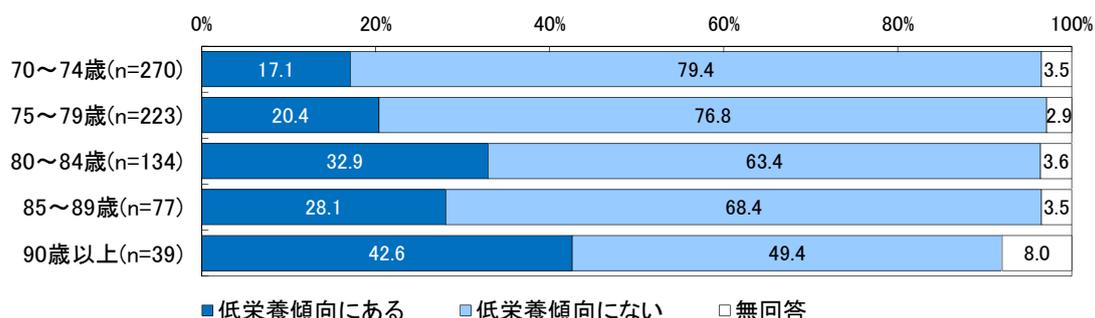
- ア 成人男性肥満者の割合の減少（BMI25以上） 目標値：20～60歳代 男性 20%（平成34年度）
- イ 20歳代女性のやせの者の割合の減少（BMI18.5未満） 目標値：20%（平成34年度）

【低栄養傾向（BMI ≤ 20）の高齢者（70歳以上）の割合】



低栄養傾向の高齢者の割合は、23.4%となっている。

【低栄養傾向の高齢者（70歳以上（5歳区分））の割合】

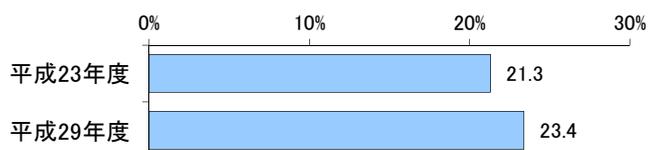


低栄養傾向の高齢者の割合は、90歳以上で高くなっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成23年度	平成29年度
低栄養傾向（BMI ≤ 20）の高齢者の割合	21.3%	23.4%

【低栄養傾向の70歳以上の者】



「元気じゃけんひろしま21（第2次）」の目標

低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 目標値：70歳以上 22%（平成34年度）

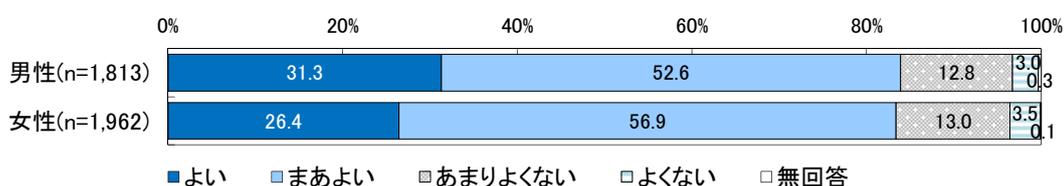
問7 現在の健康状態をどのように感じていますか。【〇は1つ】

【現在の健康状態】



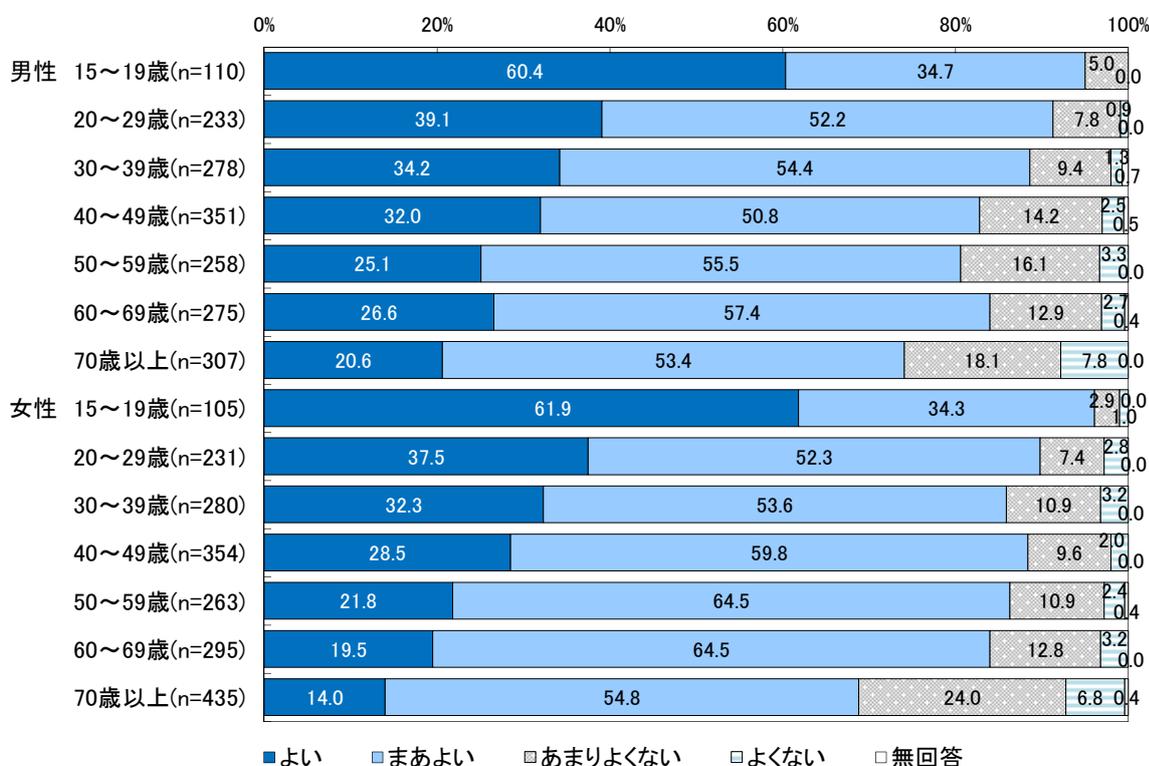
現在の健康状態について、『よい』（「よい」＋「まあよい」）と回答した人の割合が 83.6%、『よくない』（「あまりよくない」＋「よくない」）と回答した人の割合が 16.2%となっている。

【現在の健康状態（性別）】



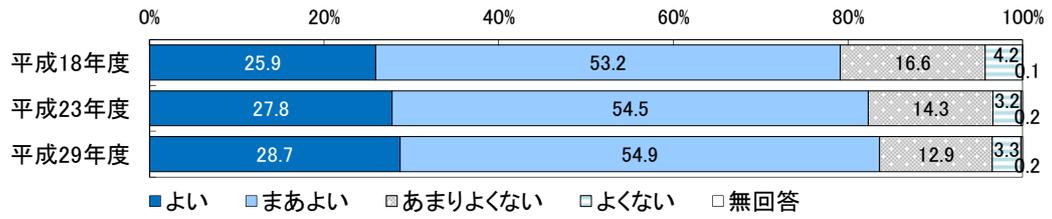
性別にみると、大きな差はみられない。

【現在の健康状態（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『よい』と回答した人の割合は男女ともに 15～19 歳で高くなっている。

【現在の健康状態（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

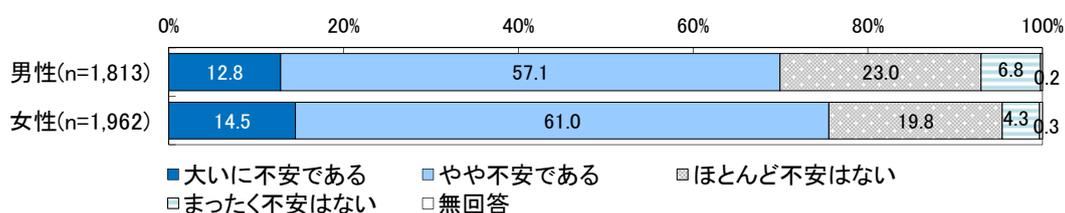
問8 健康状態について、将来、不安に思うことはありますか。【〇は1つ】

【健康状態に対する将来の不安の有無】



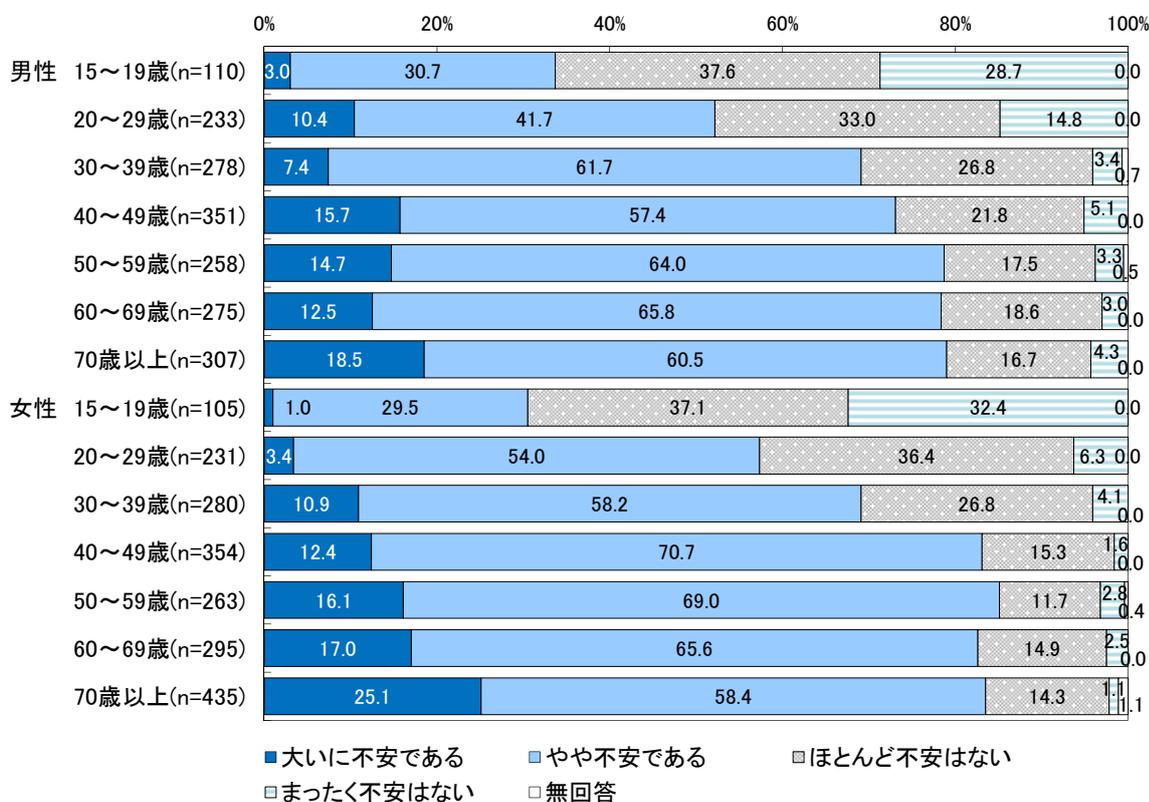
健康状態に対する将来の不安の有無について、『不安である』（「大いに不安である」＋「やや不安である」）と回答した人の割合が72.9%となっている。

【健康状態に対する将来の不安の有無（性別）】



性別にみると、『不安である』と回答した人の割合は女性が男性よりもやや高くなっている。

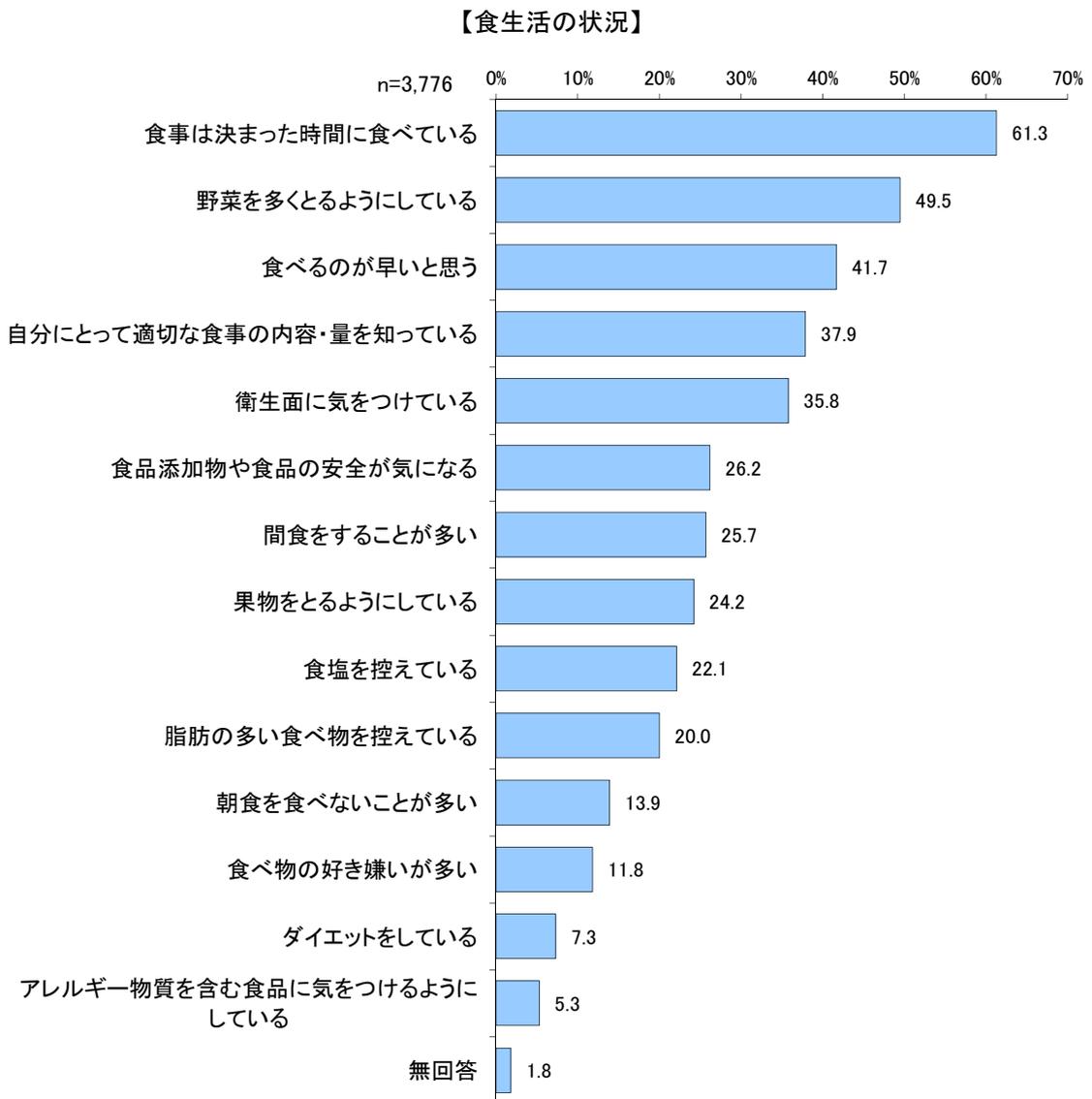
【健康状態に対する将来の不安の有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『不安である』と回答した人の割合は男性 50～59 歳・60～69 歳・70 歳以上、女性 40～49 歳・50～59 歳・60～69 歳・70 歳以上で高くなっている。

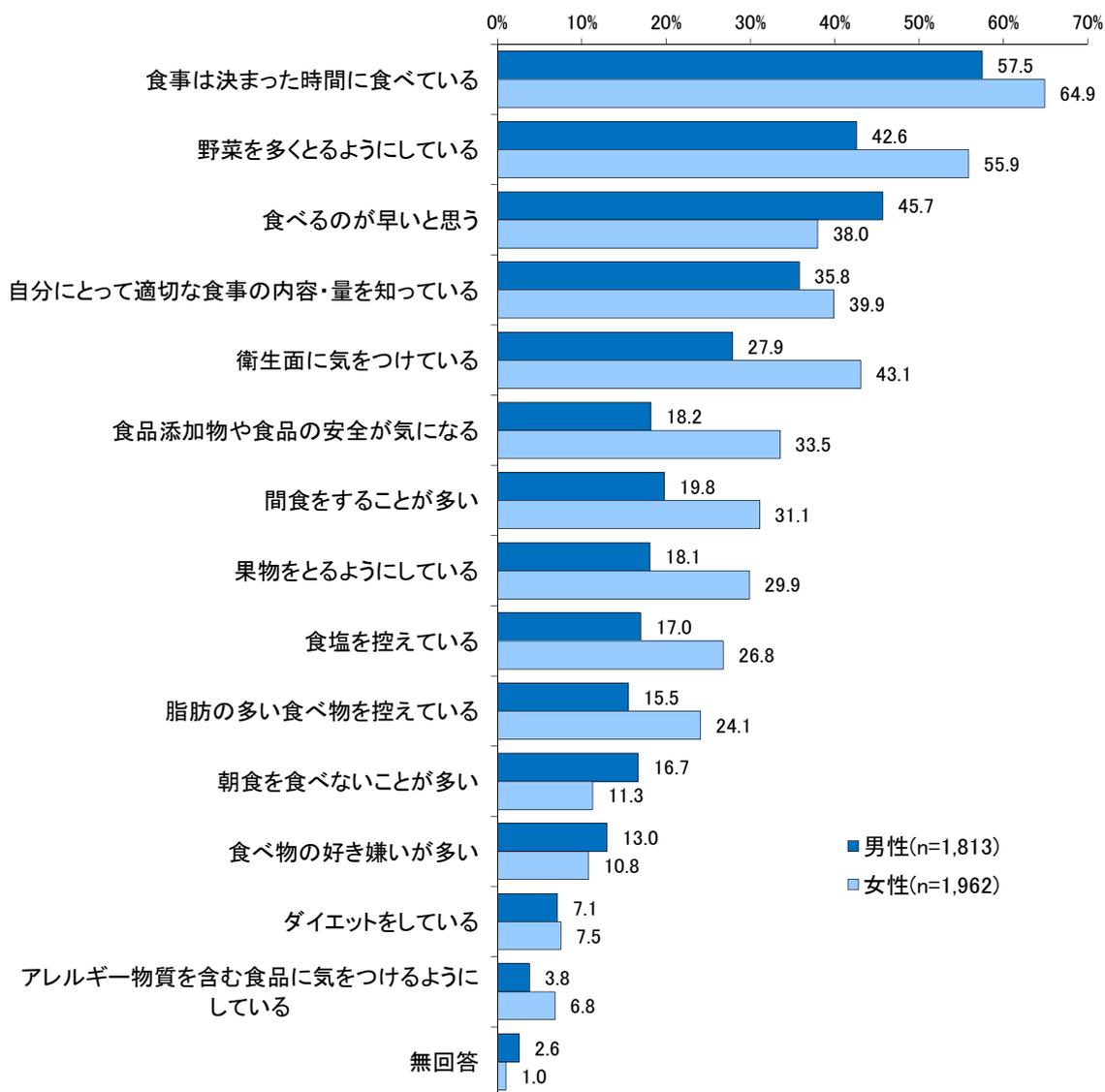
3 栄養・食生活について

問9 ふだんの食生活の状況をお答えください。【〇はいくつでも】



食生活の状況について、「食事は決まった時間に食べている」と回答した人の割合が 61.3% と最も高く、「野菜を多くとるようにしている」(49.5%)、「食べるのが早いと思う」(41.7%)、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」(37.9%)、「衛生面に気をつけている」(35.8%)が続いている。

【食生活の状況（性別）】



性別にみると、「食べるのが早いと思う」、「朝食を食べないことが多い」、「食べ物の好き嫌いが多い」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【食生活の状況（性・年齢別）】

	回答数	食事は決まった時間に食べている	野菜を多くとるようにしている	食べるのが早いと思う	自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	衛生面に気をつけている	食品添加物や食品の安全が気になる	間食をすることが多い	果物をとるようにしている
男性 15～19歳	110	49.5%	29.7%	25.7%	36.6%	27.7%	14.9%	29.7%	10.9%
20～29歳	233	40.0%	26.1%	45.2%	25.2%	22.6%	14.8%	26.1%	11.3%
30～39歳	278	38.9%	36.9%	49.0%	30.2%	25.5%	16.1%	29.5%	8.7%
40～49歳	351	41.6%	35.0%	59.4%	24.4%	22.3%	16.2%	16.8%	10.2%
50～59歳	258	57.3%	45.0%	48.8%	37.0%	23.2%	19.0%	19.4%	13.7%
60～69歳	275	82.1%	54.4%	43.3%	47.5%	34.2%	23.2%	11.0%	27.0%
70歳以上	307	86.5%	61.2%	34.2%	50.2%	38.8%	21.0%	14.6%	39.1%
女性 15～19歳	105	57.1%	29.5%	30.5%	18.1%	31.4%	11.4%	47.6%	21.0%
20～29歳	231	39.8%	38.6%	39.8%	30.1%	33.5%	19.3%	42.6%	21.0%
30～39歳	280	55.0%	44.5%	40.9%	30.5%	32.7%	29.5%	40.0%	18.2%
40～49歳	354	56.6%	53.0%	43.4%	32.5%	35.3%	33.7%	33.7%	19.3%
50～59歳	263	66.5%	64.5%	37.1%	41.1%	46.4%	37.9%	29.8%	31.9%
60～69歳	295	79.1%	67.7%	42.2%	50.4%	56.0%	46.1%	24.8%	38.7%
70歳以上	435	82.4%	67.7%	30.1%	54.5%	53.4%	37.6%	17.9%	45.9%

	回答数	食塩を控えている	脂肪の多い食べ物を控えている	朝食を食べないことが多い	食べ物の好き嫌いが多く	ダイエットをしている	アレルギー物質を含む食品に気をつけるようにしている	無回答
男性 15～19歳	110	3.0%	5.9%	12.9%	21.8%	4.0%	2.0%	5.9%
20～29歳	233	5.2%	9.6%	29.6%	13.0%	7.0%	3.5%	2.6%
30～39歳	278	5.4%	4.0%	24.2%	15.4%	9.4%	6.0%	1.3%
40～49歳	351	8.1%	10.7%	20.3%	13.7%	8.1%	3.6%	4.1%
50～59歳	258	15.6%	14.7%	17.5%	10.0%	7.6%	2.4%	2.8%
60～69歳	275	30.8%	25.9%	7.2%	11.8%	4.9%	3.8%	1.1%
70歳以上	307	40.2%	31.0%	5.3%	10.3%	6.4%	3.9%	1.8%
女性 15～19歳	105	1.9%	9.5%	11.4%	25.7%	11.4%	1.0%	3.8%
20～29歳	231	6.8%	11.4%	25.6%	18.8%	14.2%	5.1%	-
30～39歳	280	10.9%	8.6%	15.9%	10.0%	11.8%	4.5%	1.4%
40～49歳	354	19.7%	14.5%	13.7%	7.6%	7.2%	3.2%	0.8%
50～59歳	263	25.8%	29.0%	10.1%	10.5%	7.7%	10.1%	-
60～69歳	295	43.6%	40.8%	5.7%	8.2%	4.3%	6.4%	0.7%
70歳以上	435	48.7%	38.0%	3.2%	7.9%	2.5%	11.8%	1.8%

性・年齢別にみると、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」と回答した人の割合は男女ともに60～69歳・70歳以上で高くなっている。

「食塩を控えている」と回答した人の割合は、男女ともに年齢が上がるにつれて高くなっている。

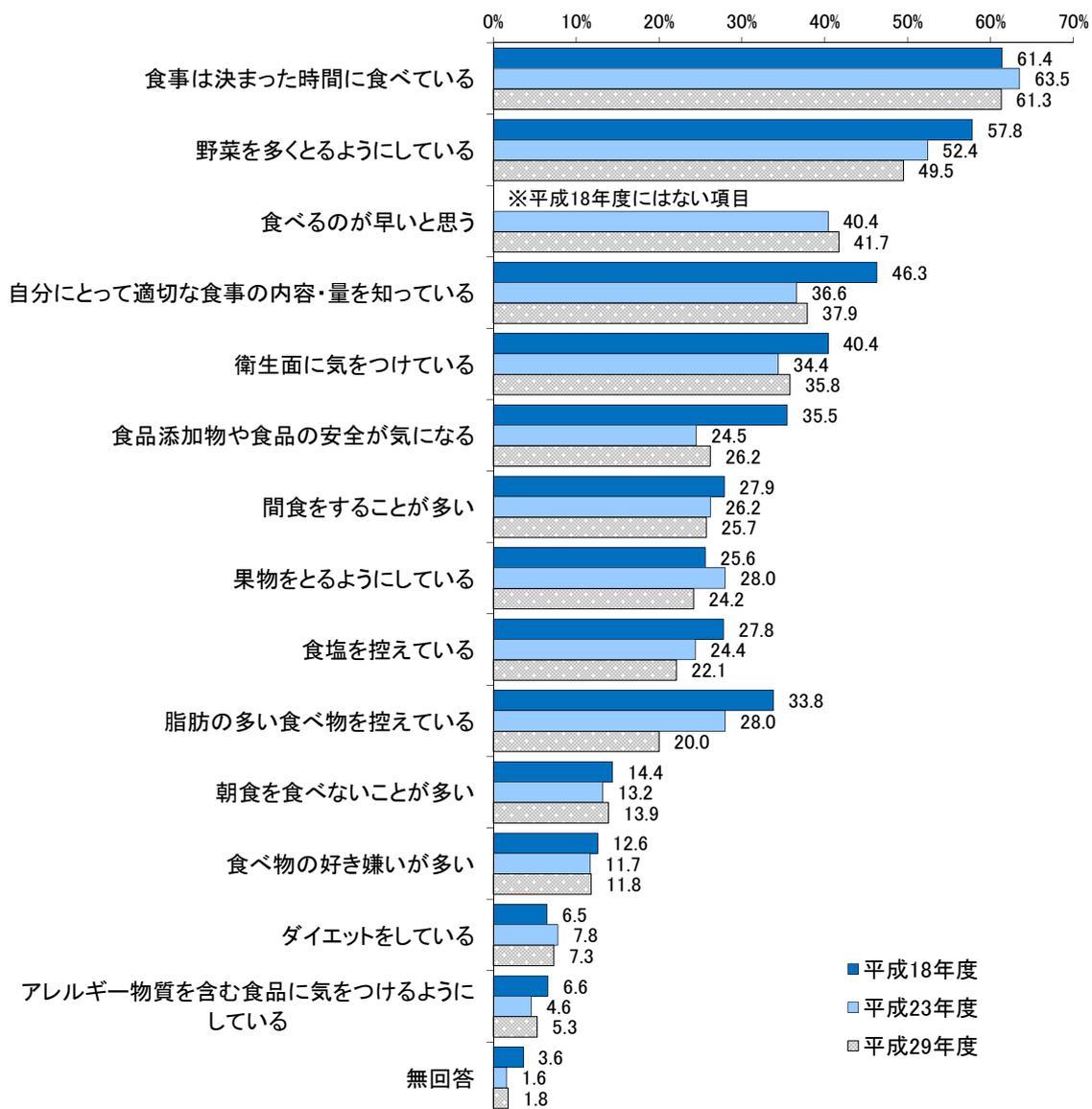
「食べるのが早いと思う」と回答した人の割合は、男女ともに40～49歳で最も高く、次いで30～39歳で高い。

「脂肪の多い食べ物を控えている」と回答した人の割合は、男女ともに60歳以上で高くな

っている。

「朝食を食べないことが多い」と回答した人の割合は、男女ともに20～29歳で最も高く、次いで30～39歳で高い。

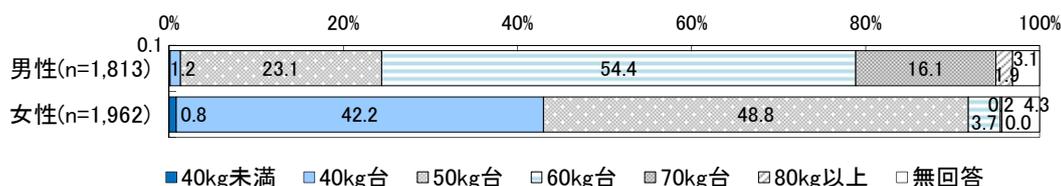
【食生活の状況（経年比較）】



経年比較すると、「脂肪の多い食べ物を控えている」、「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合が低下している。

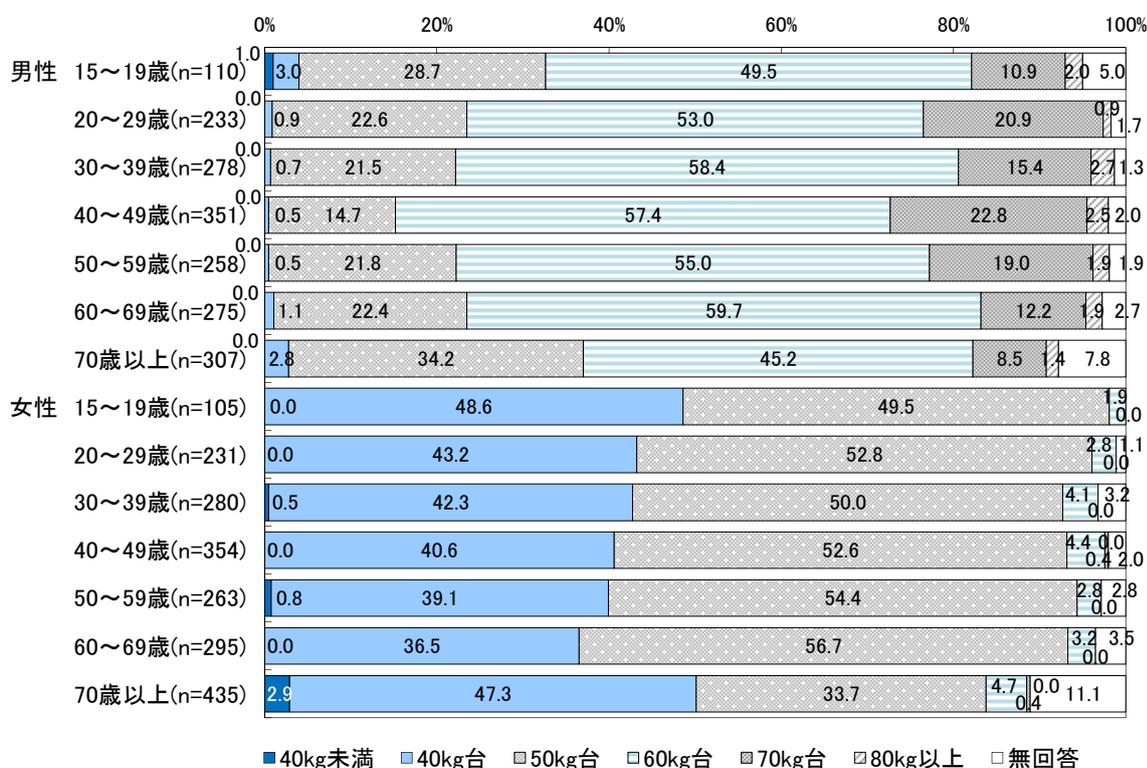
問 10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

【適正と考える体重（性別）】



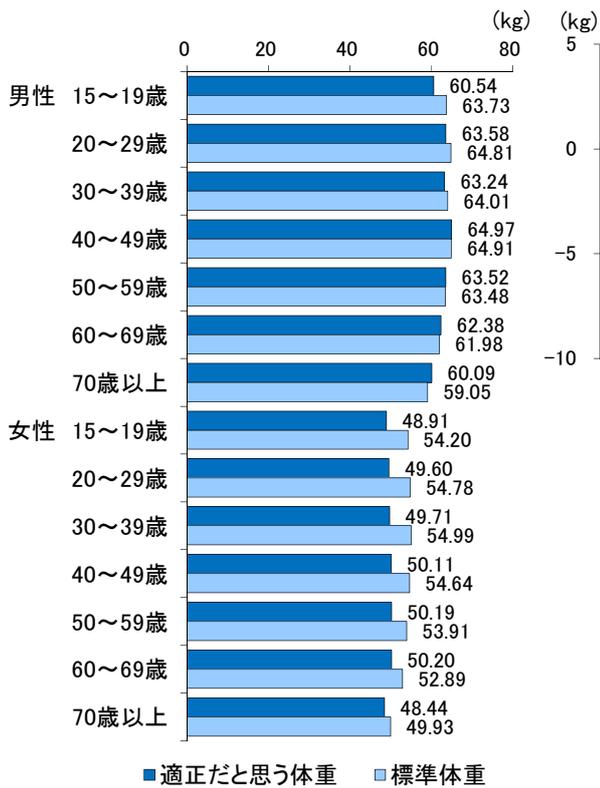
性別にみると、男性は「60kg 台」と回答した人の割合が高く、女性は「50kg 台」と回答した人の割合が高くなっている。

【適正と考える体重（性・年齢別）】

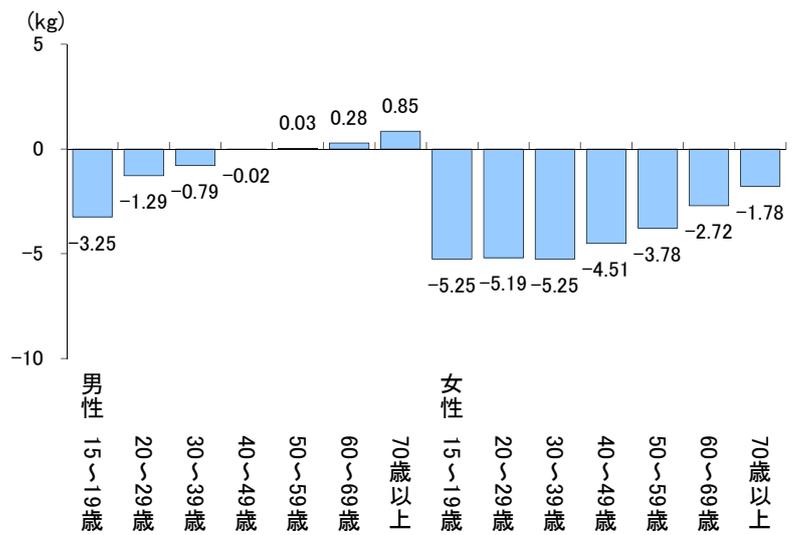


性・年齢別にみると、男性はすべての年齢で「60kg 台」と回答をした人の割合が高く、女性は「50kg 台」と回答した人の割合が 10 歳代～60 歳代で高くなっている。

【「適正と考える体重（平均）」と身長から算出する「標準体重」（平均）（性・年齢別）】



【適正と考える体重と標準体重の差（性・年齢別）】

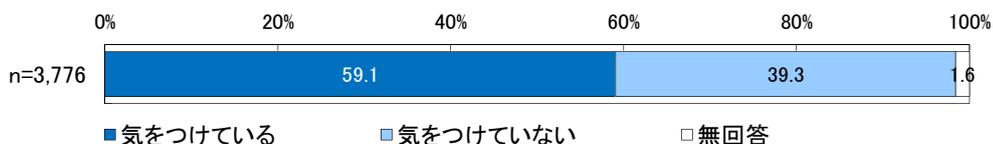


「適正と考える体重」と身長から算出する「標準体重」について、性・年齢別にみると、女性ではすべての年齢で適正と考える体重が標準体重より軽くなっている。

また、適正と考える体重と標準体重の差について、性・年齢別にみると、女性 15～19 歳・20～29 歳・30～39 歳では 5 kg 以上の差がみられる。

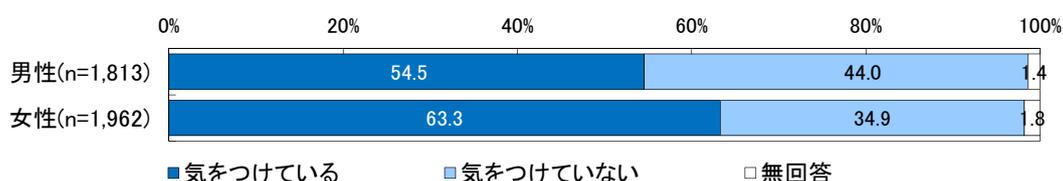
問 11 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけて食べていますか。【〇は1つ】

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無】



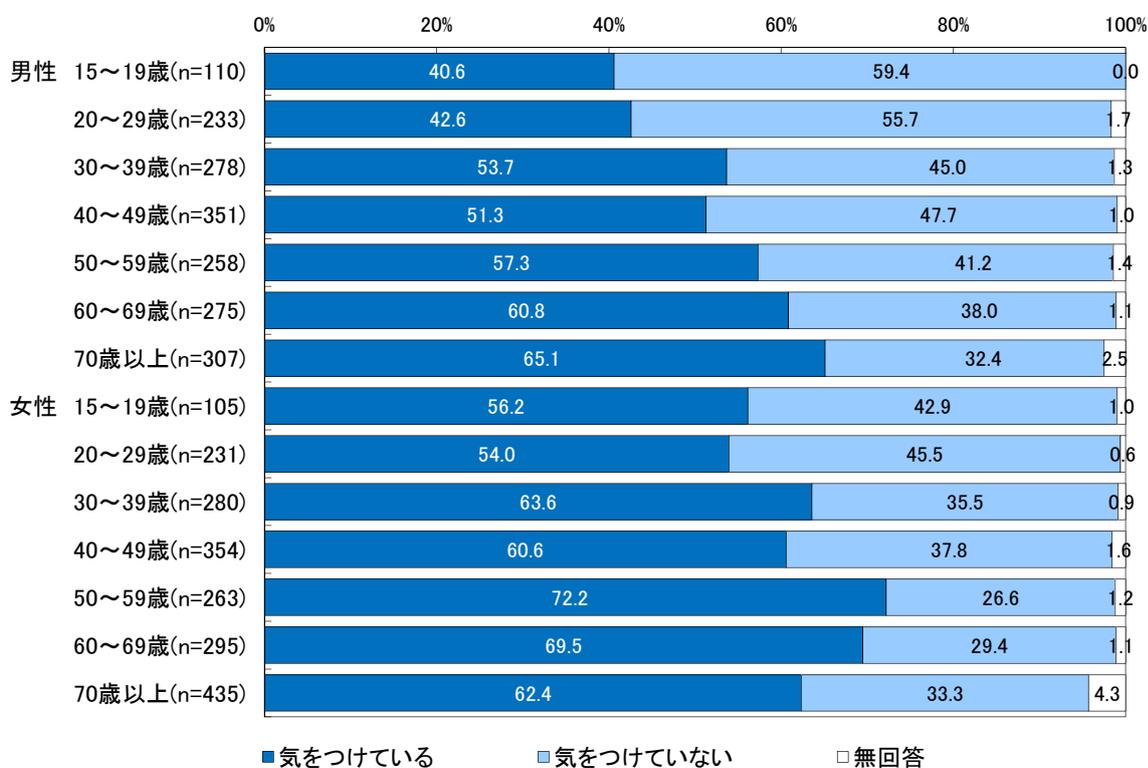
体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無について、「気をつけている」と回答した人の割合が 59.1%、「気をつけていない」と回答した人の割合が 39.3%となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性別）】



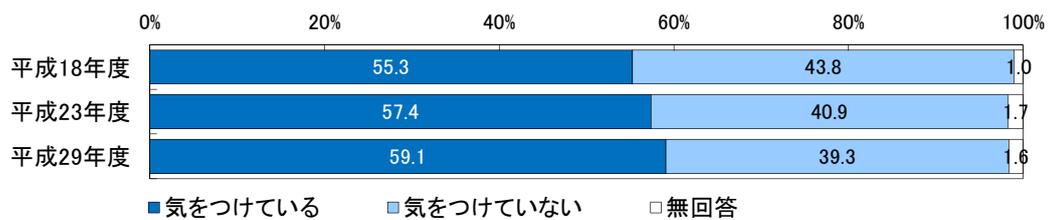
性別にみると、「気をつけている」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「気をつけている」と回答した人の割合は女性 50～59 歳で最も高くなっている。

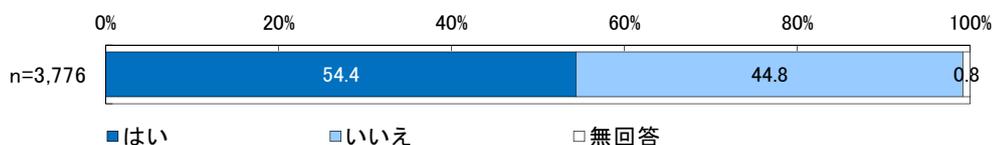
【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

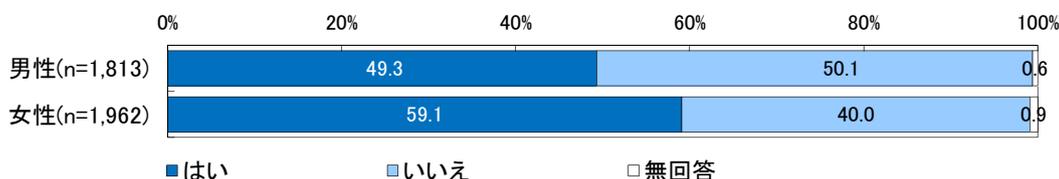
問 12 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。【〇は1つ】

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか】



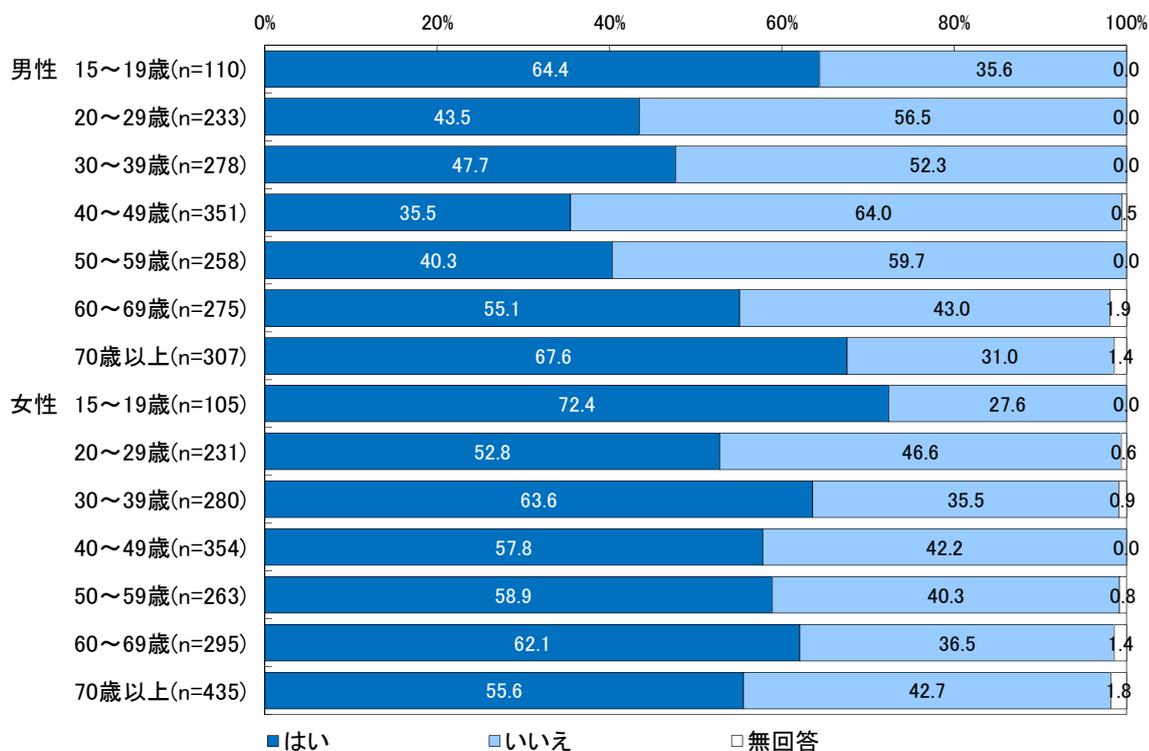
1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているかについて、「はい」と回答した人の割合が54.4%、「いいえ」と回答した人の割合が44.8%となっている。

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（性別）】



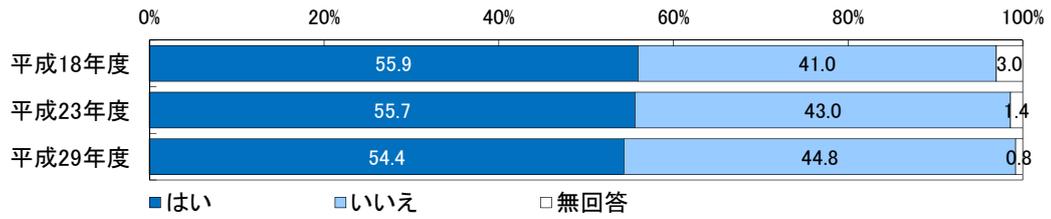
性別にみると、「はい」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、男性で「はい」と回答した人の割合が50%を超えているのは、15~19歳・60~69歳・70歳以上のみであり、働く世代で低くなっている。

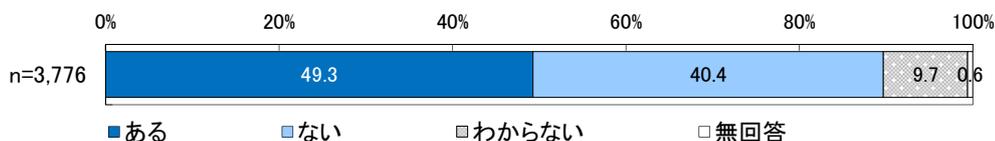
【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

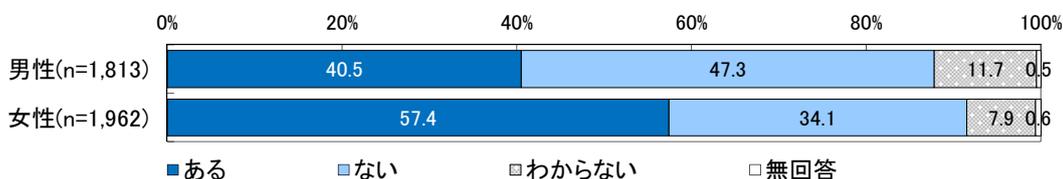
問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【〇は1つ】

【飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるか】



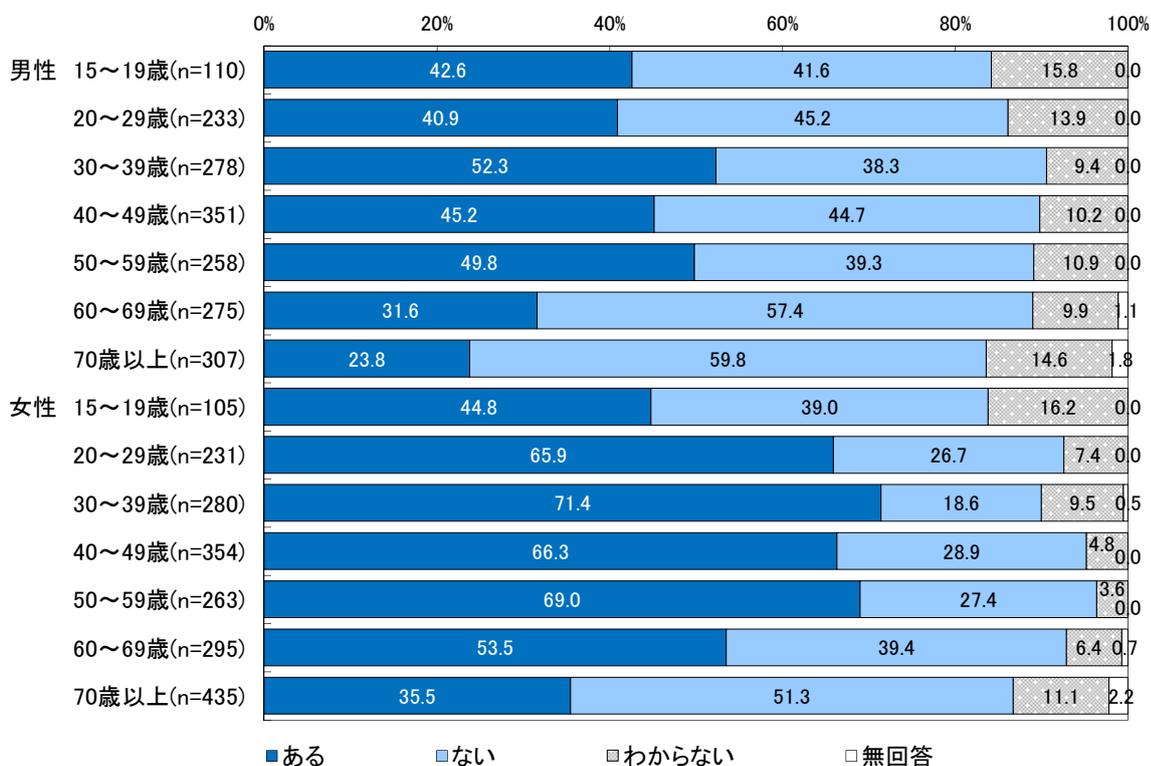
飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるかについて、「ある」と回答した人の割合が 49.3%、「ない」と回答した人の割合が 40.4%となっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるか（性別）】



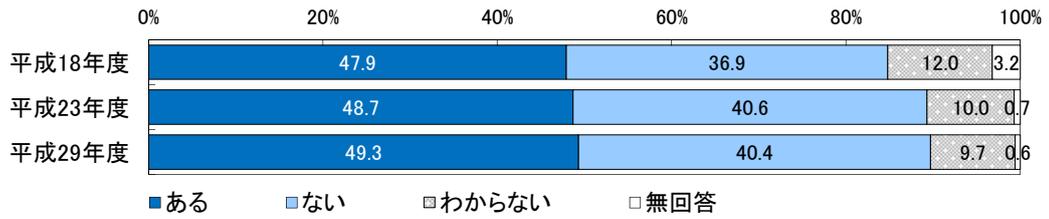
性別にみると、「ある」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「ある」と回答した人の割合は女性 20～29 歳・30～39 歳・40～49 歳・50～59 歳で高く、男性 60～69 歳・70 歳以上、女性 70 歳以上で低くなっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるか（経年比較）】

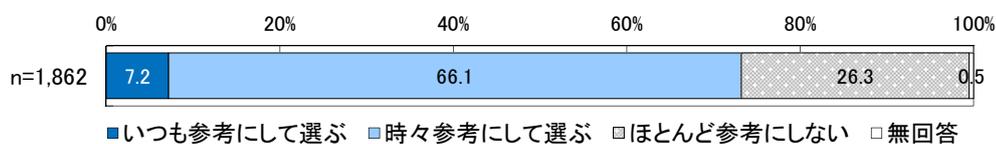


経年比較すると、大きな変化はみられない。

問 13 で「1 ある」と回答した人のみが回答

問 13-1 その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。【〇は1つ】

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか】



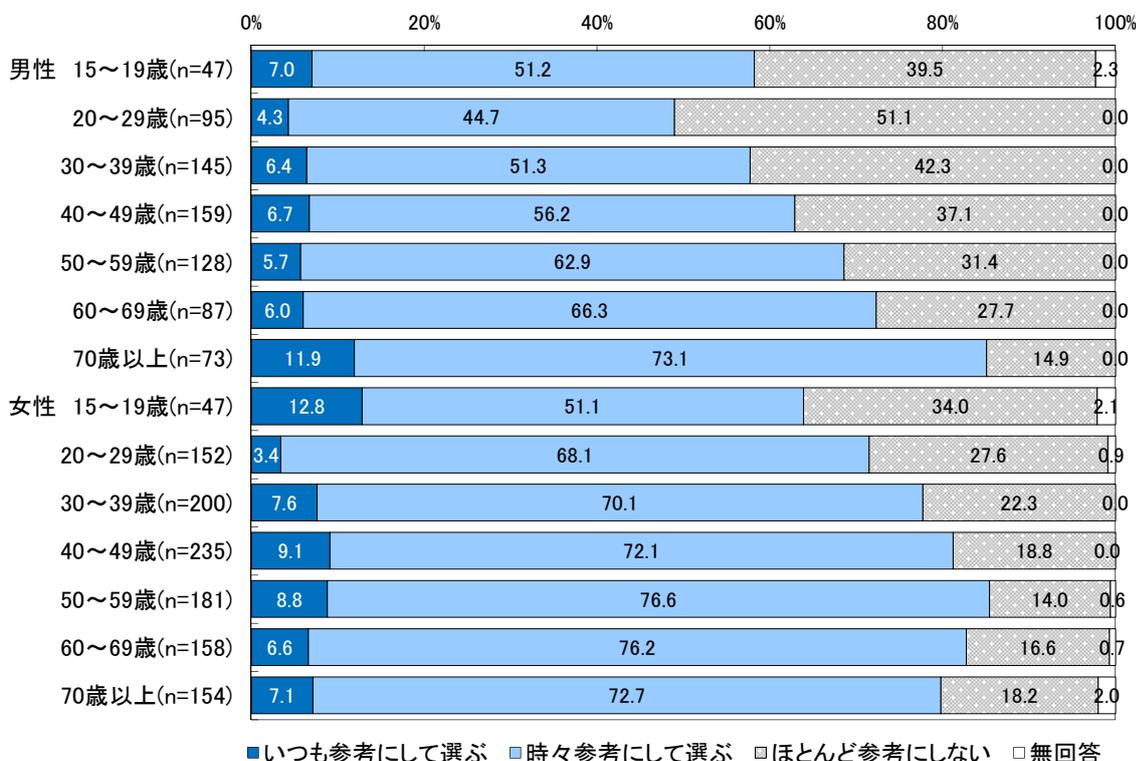
栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶかについて、『参考にして選ぶ』（「いつも参考にして選ぶ」+「時々参考にして選ぶ」）と回答した人の割合が 73.3%、「ほとんど参考にしない」と回答した人の割合が 26.3%となっている。

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（性別）】



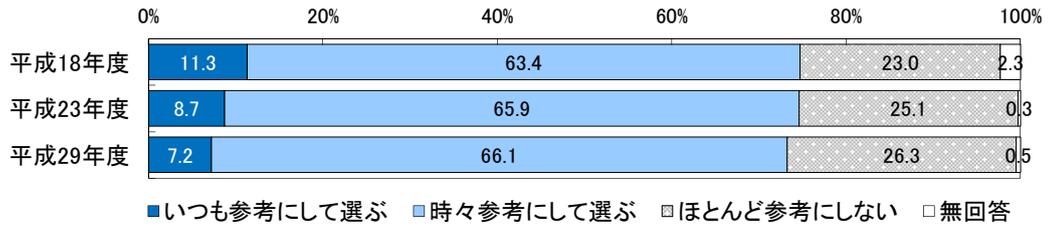
性別にみると、『参考にして選ぶ』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『参考にして選ぶ』と回答した人の割合は男性 70 歳以上、女性 50～59 歳で最も高くなっている。

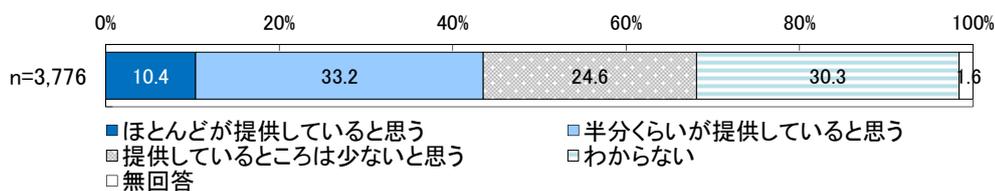
【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

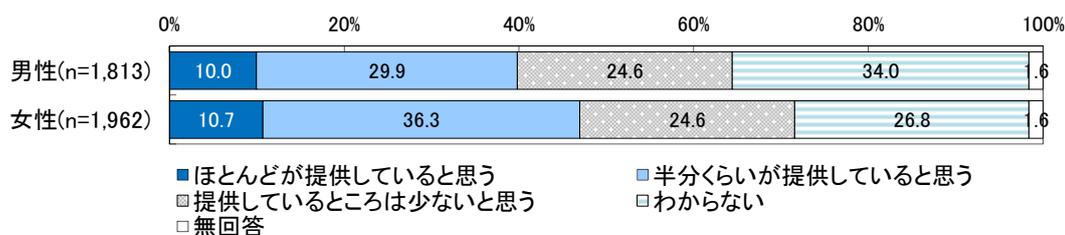
問 14 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【〇は1つ】

【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか】



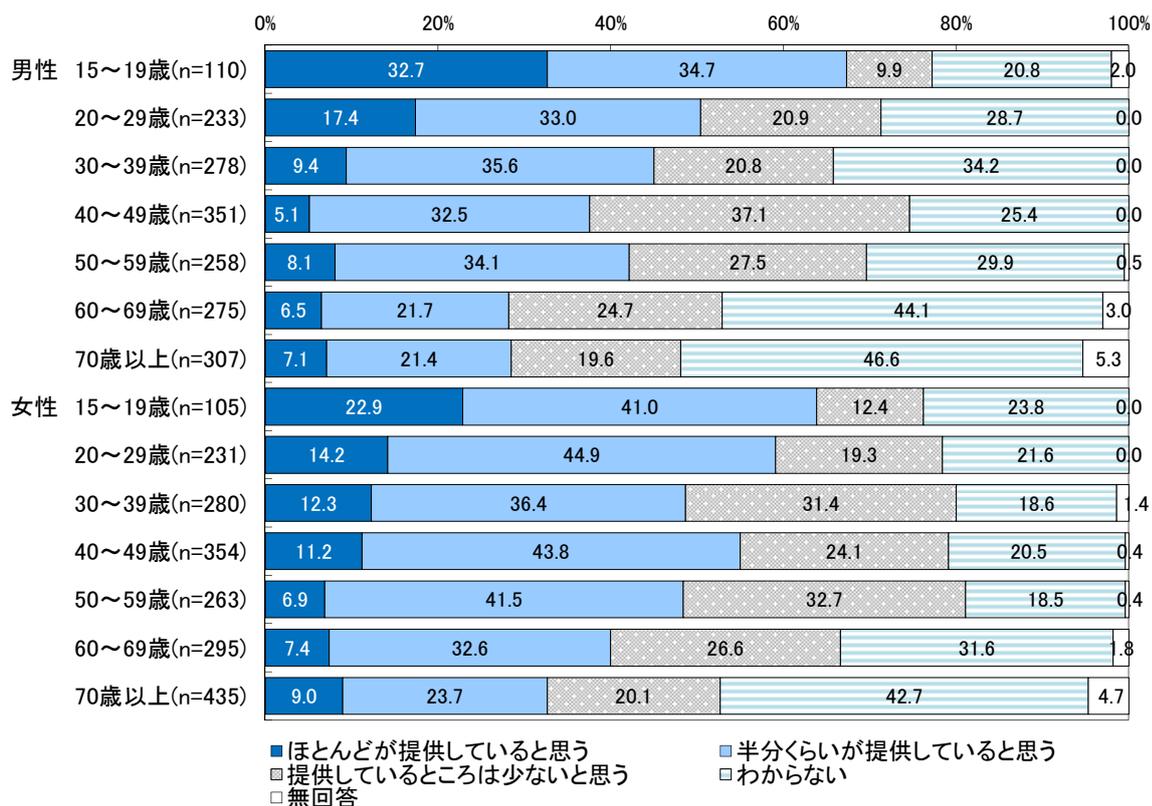
飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うかについて、『提供していると思う』（「ほとんどが提供していると思う」＋「半分くらいが提供していると思う」）と回答した人の割合が43.6%、「提供しているところは少ないと思う」と回答した人の割合が24.6%となっている。

【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか（性別）】



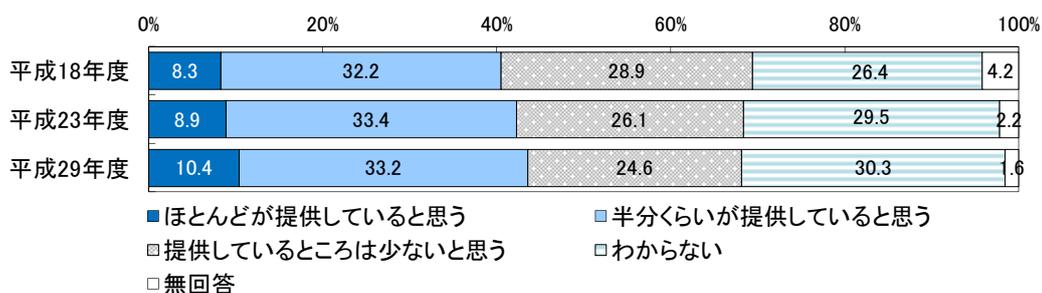
性別にみると、『提供していると思う』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。男性は「わからない」と回答した人の割合が最も高い。

【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『提供していると思う』と回答した人の割合は男女ともに15～19歳で高くなっている。

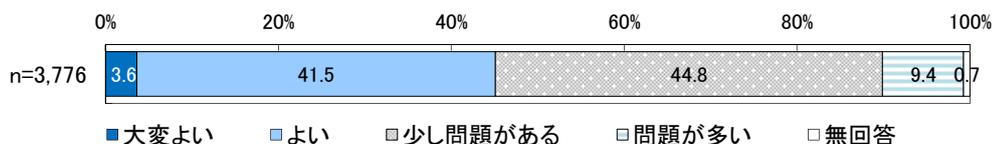
【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

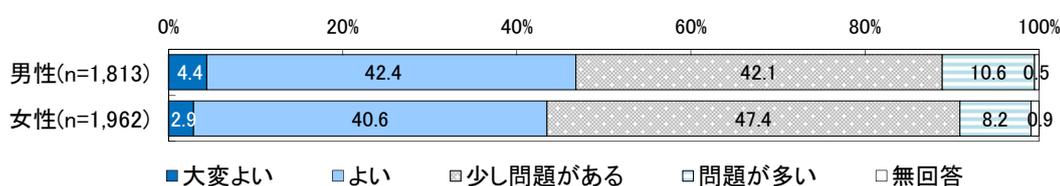
問 15 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【〇は1つ】

【現在の食生活の状況】



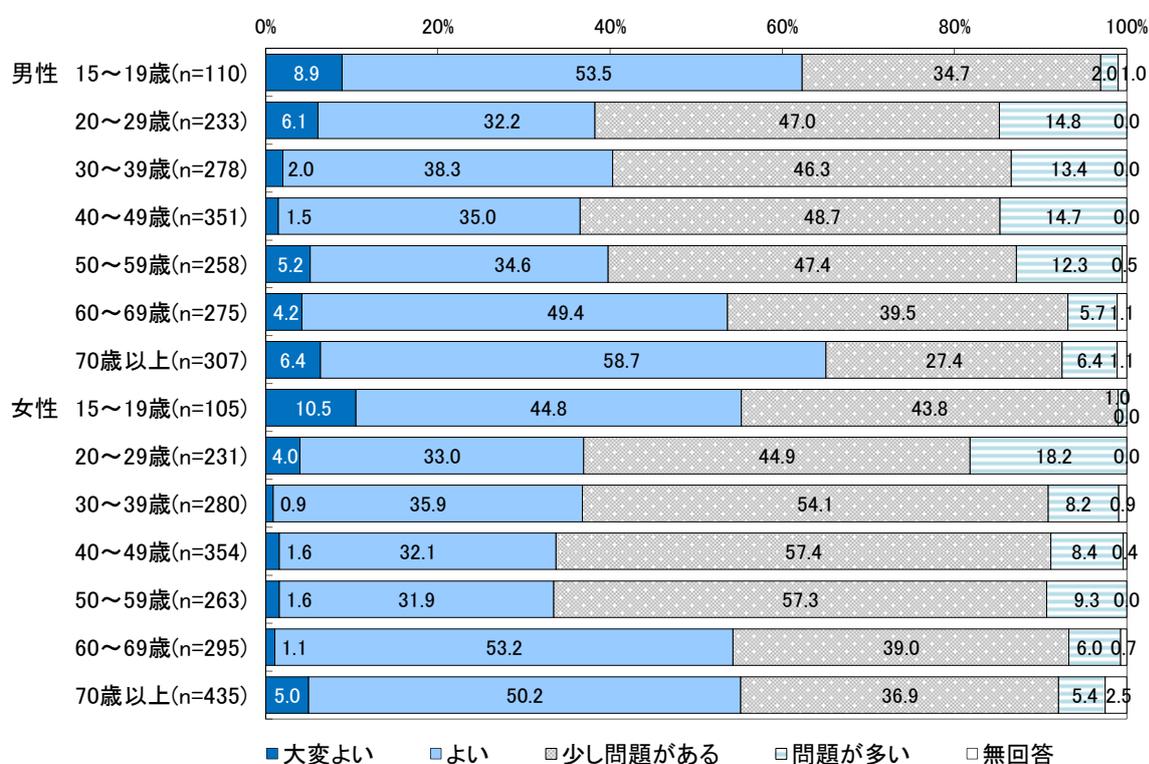
現在の食生活の状況について、『よい』（「大変よい」＋「よい」）と回答した人の割合が 45.1%、『問題がある』（「問題が多い」＋「少し問題がある」）と回答した人の割合が 54.2%となっている。

【現在の食生活の状況（性別）】



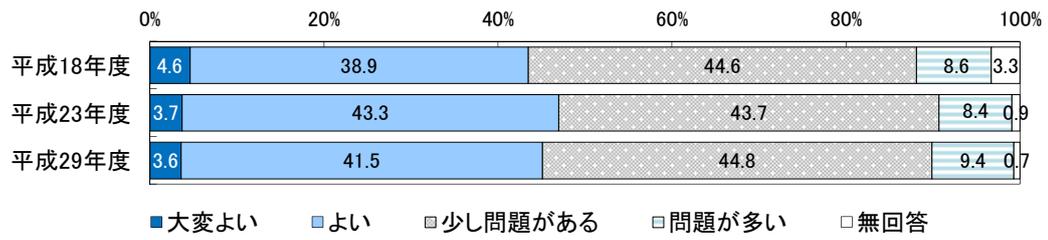
性別にみると、大きな差はみられない。

【現在の食生活の状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『問題がある』と回答した人の割合は男女ともに 20～59 歳で高くなっている。

【現在の食生活の状況（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

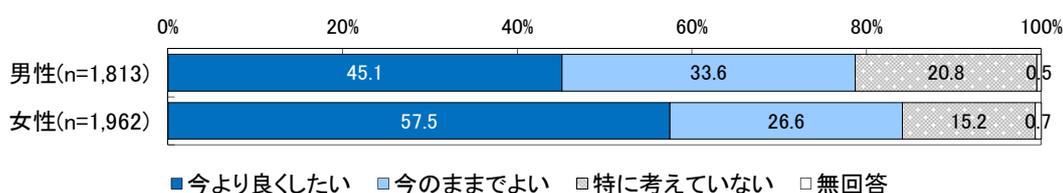
問 16 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【〇は1つ】

【食生活を今後どのようにしたいか】



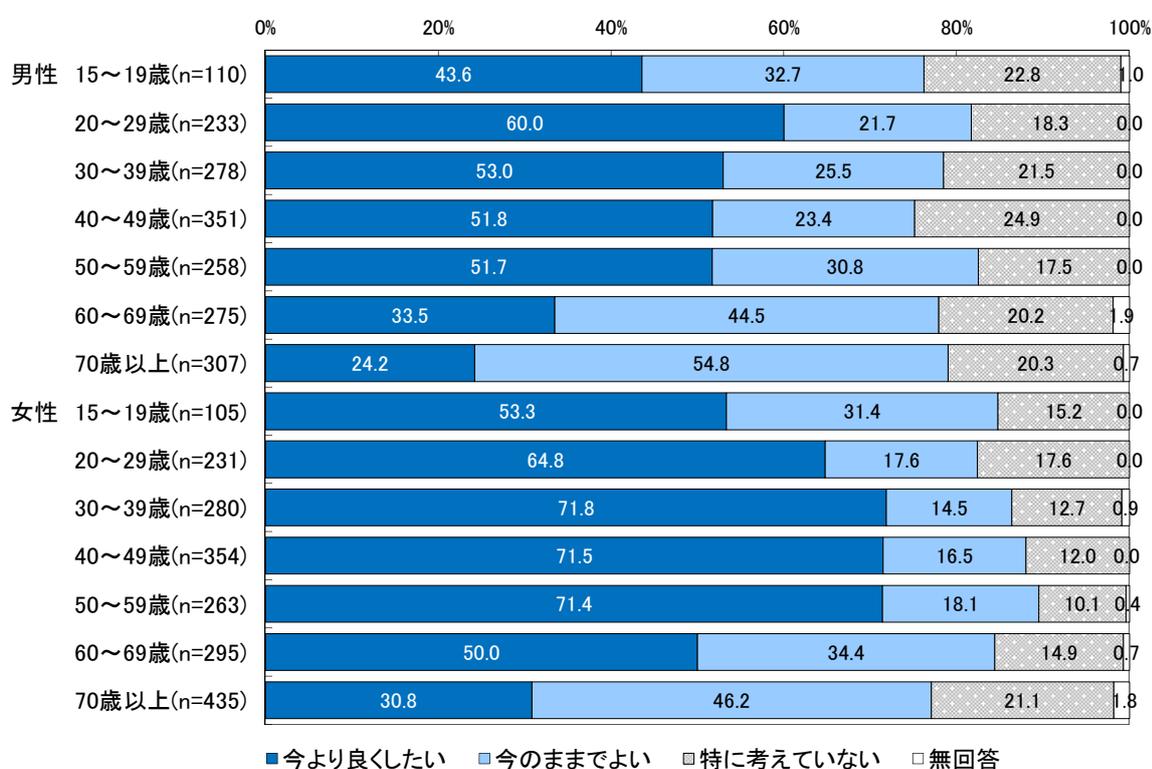
食生活を今後どのようにしたいかについて、「今より良くしたい」と回答した人の割合が51.5%、「今のままでよい」と回答した人の割合が30.0%、「特に考えていない」と回答した人の割合が17.9%となっている。

【食生活を今後どのようにしたいか（性別）】



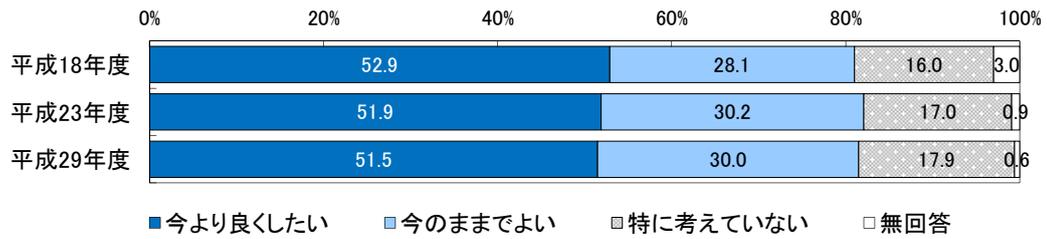
性別にみると、「今より良くしたい」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【食生活を今後どのようにしたいか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「今より良くしたい」と回答した人の割合は男女ともに20～59歳で高くなっている。

【食生活を今後どのようにしたいか（経年比較）】

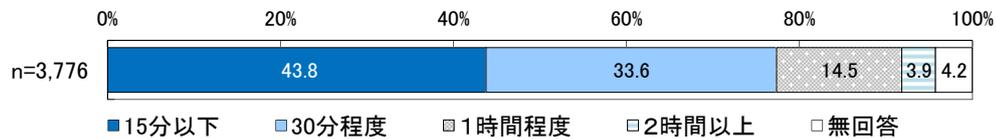


経年比較すると、大きな変化はみられない。

4 運動について

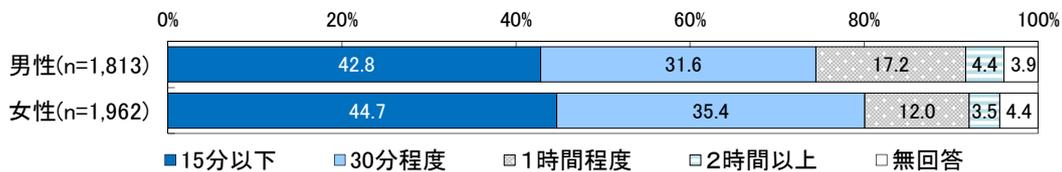
問 17 健康のために、1日合計何分くらい歩いていますか。【〇は1つ】

【1日の歩行時間】



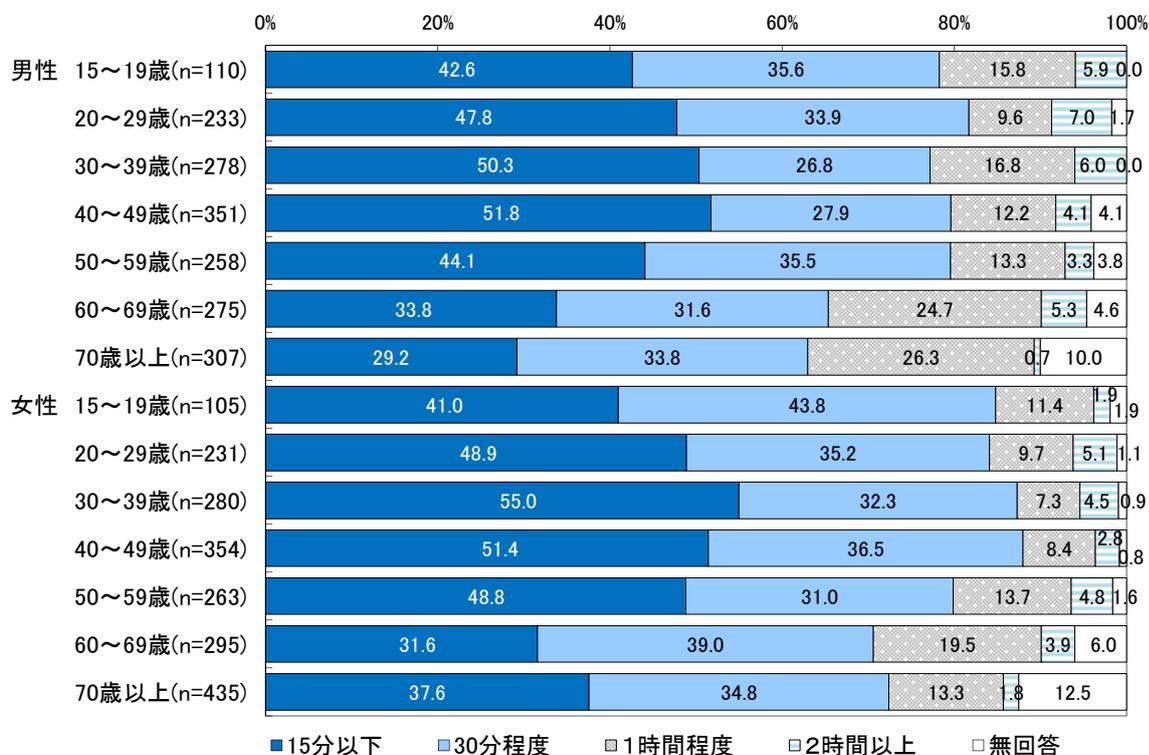
1日の歩行時間について、「15分以下」と回答した人の割合が43.8%、『30分以上』（「30分程度」+「1時間程度」+「2時間以上」）と回答した人の割合が52.0%となっている。

【1日の歩行時間（性別）】



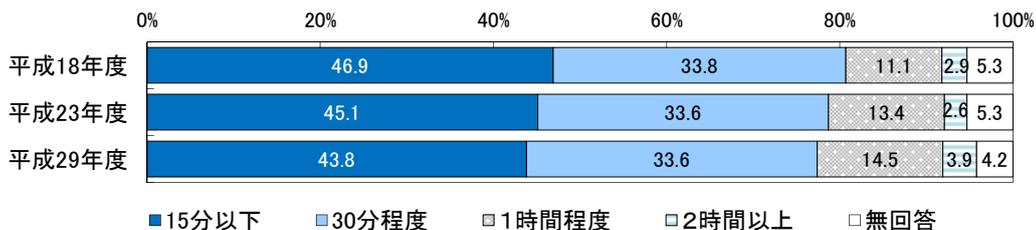
性別にみると、大きな差はみられない。

【1日の歩行時間（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『30分以上』と回答した人の割合は男性 60～69歳・70歳以上、女性 60～69歳で高くなっている。15分以下と回答した人の割合は男女ともに 30～39歳・40～49歳で50%を超えている。

【1日の歩行時間（経年比較）】

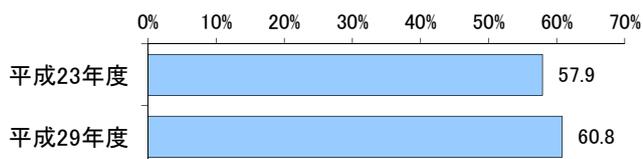


経年比較すると、大きな変化はみられない。

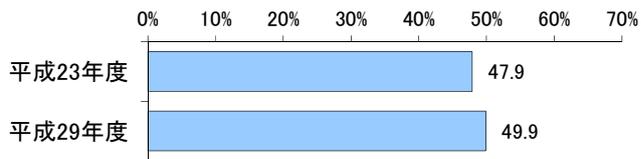
《目標値の達成状況》

指標		平成23年度	平成29年度
30分以上健康のために歩く者の割合	70歳以上男性	57.9%	60.8%
	70歳以上女性	47.9%	49.9%

【70歳以上男性】



【70歳以上女性】



「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

30分以上健康のために歩く者の割合の増加

目標値：70歳以上男性 68%

70歳以上女性 58%（平成34年度）

歩数調査

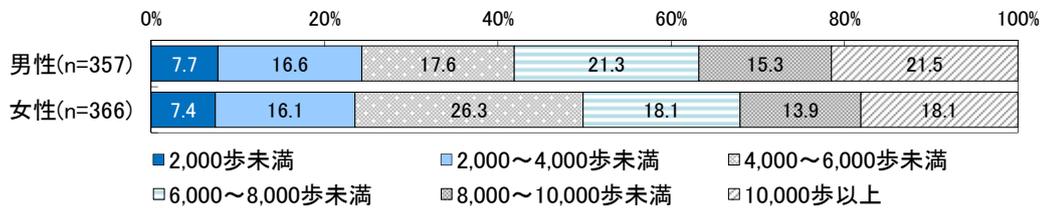
歩数計を朝起きてから夜寝るまでつけて、1日に歩いた歩数

【1日に歩いた歩数】



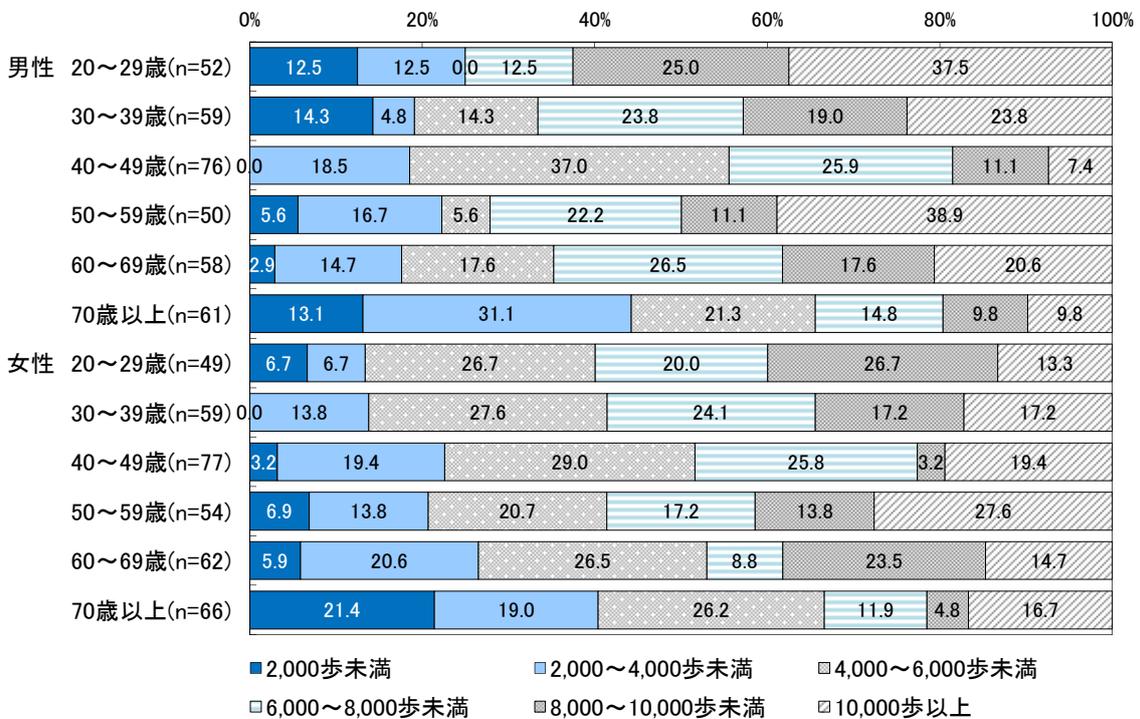
1日に歩いた歩数について、「4,000～6,000歩未満」と回答した人の割合が22.0%と最も高くなっている。

【1日に歩いた歩数（性別）】



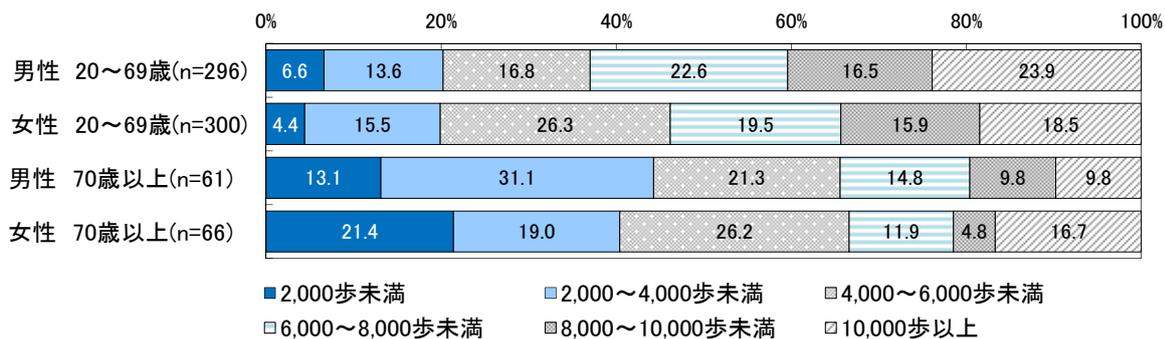
性別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



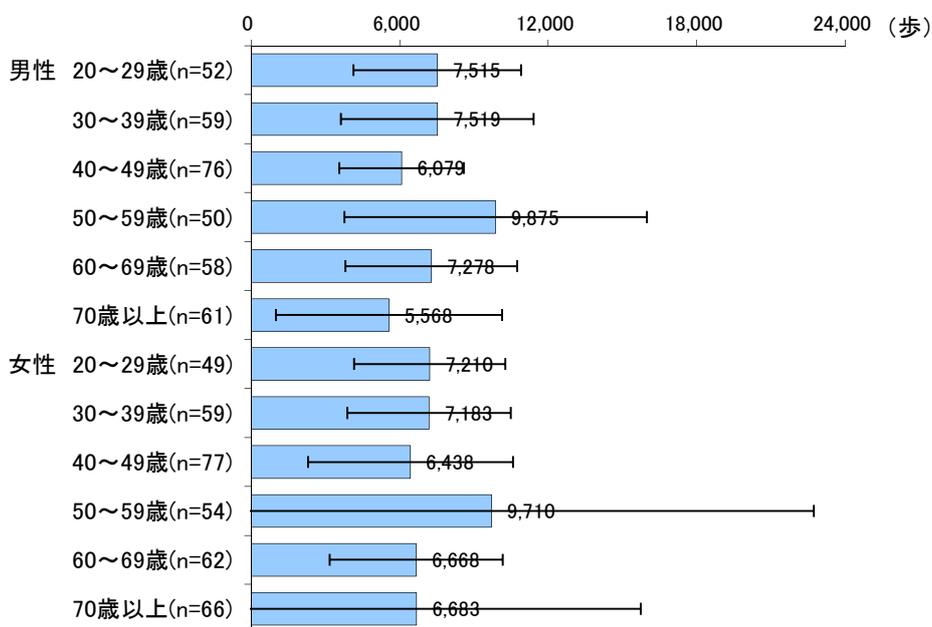
性・年齢別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は男女ともに70歳以上で高くなっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は男女ともに70歳以上で高くなっている。

【1日に歩いた歩数の平均及び標準偏差（性・年齢別）】



1日に歩いた歩数の平均について、性・年齢別にみると、男女ともに50～59歳で多く、40～49歳で少なくなっている。

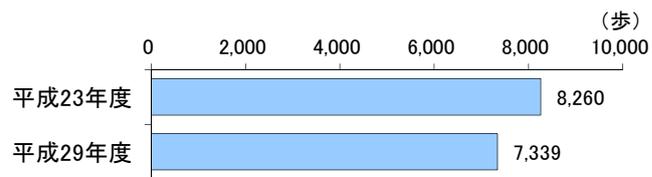
《目標値の達成状況》

指標		平成23年度	平成29年度
20歳以上の者の歩数	20～69歳男性	8,598歩	7,496歩
	20～69歳女性	8,260歩	7,339歩
	70歳以上男性	5,626歩	5,568歩
	70歳以上女性	5,797歩	6,683歩

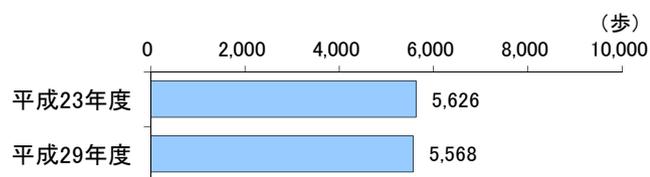
【20～69 歳男性】



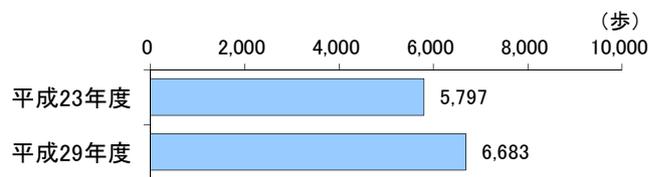
【20～69 歳女性】



【70 歳以上男性】



【70 歳以上女性】



「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値：20～69 歳

男性 9,000 歩

女性 8,500 歩

70 歳以上

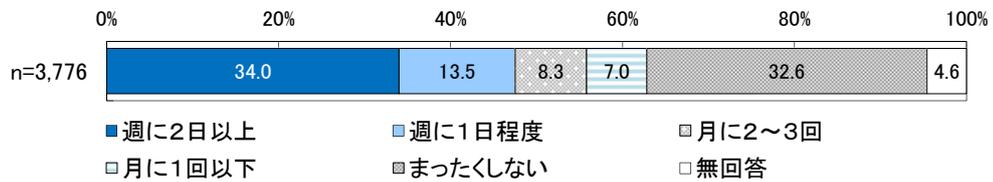
男性 7,000 歩

女性 6,000 歩 (平成 34 年度)

問 18 1日30分以上の運動を、どのくらいの頻度で行っていますか。(学校の授業は除きます。)

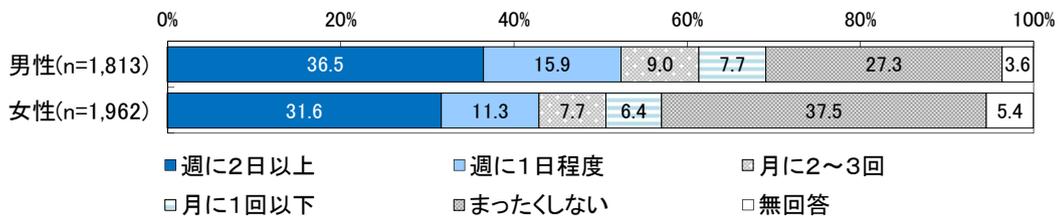
【〇は1つ】

【運動を行う頻度】



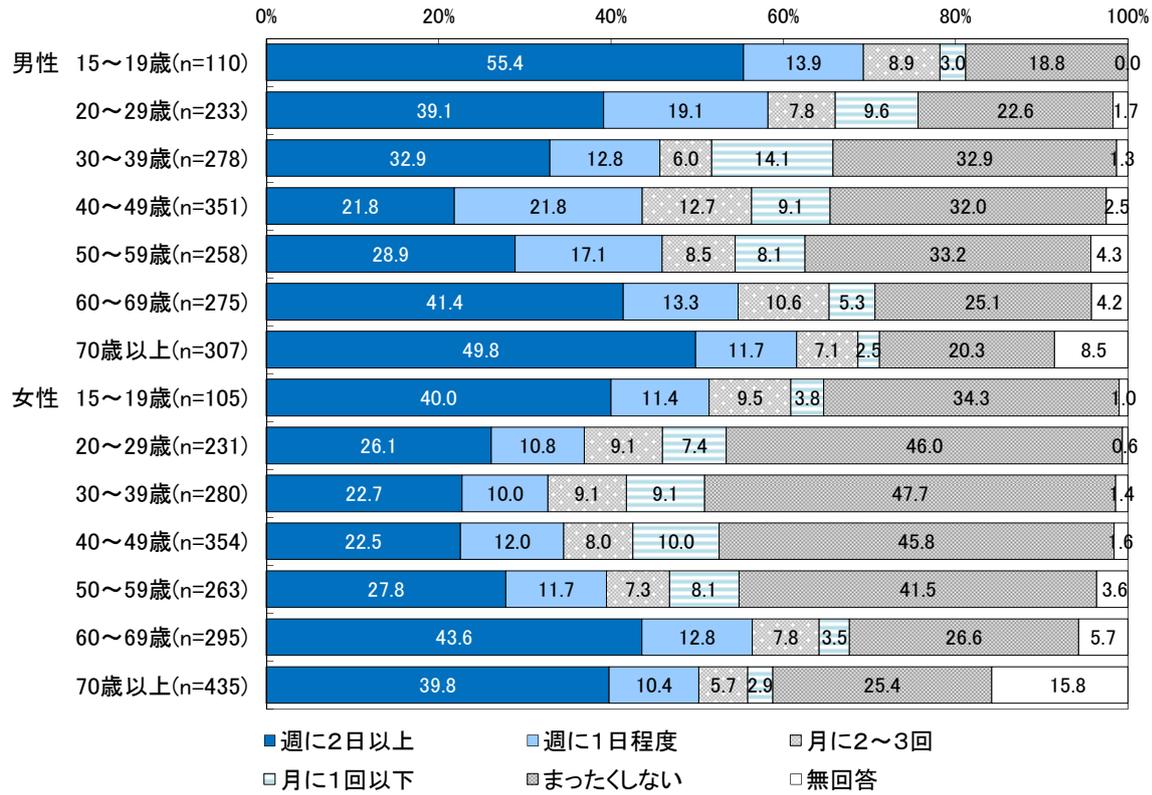
運動を行う頻度について、『週に1日以上』（「週に2日以上」＋「週に1日程度」）と回答した人の割合が47.5%、「まったくしない」と回答した人の割合が32.6%となっている。

【運動を行う頻度（性別）】



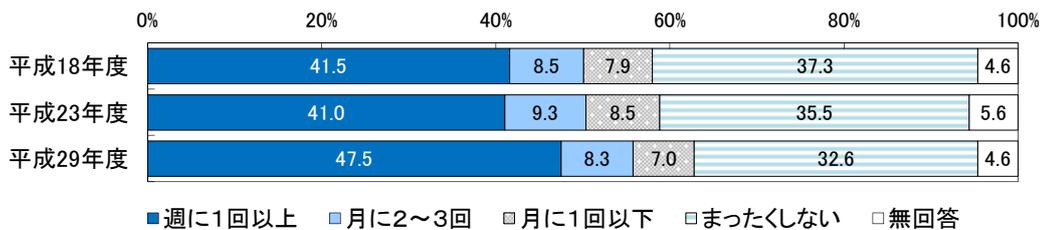
性別にみると、『週に1日以上』と回答した人の割合は男性が女性よりも高く、「まったくしない」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【運動を行う頻度（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「週に2日以上」と回答した人の割合は男性15~19歳で高くなっている。

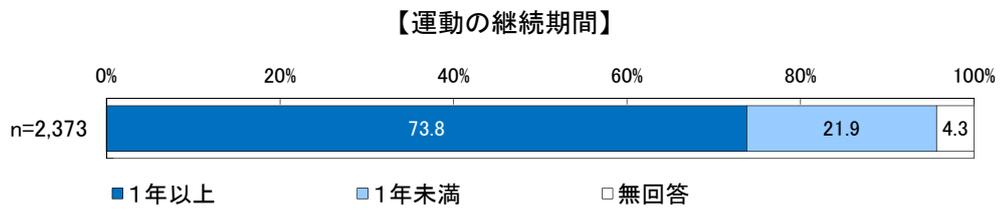
【運動を行う頻度（経年比較）】



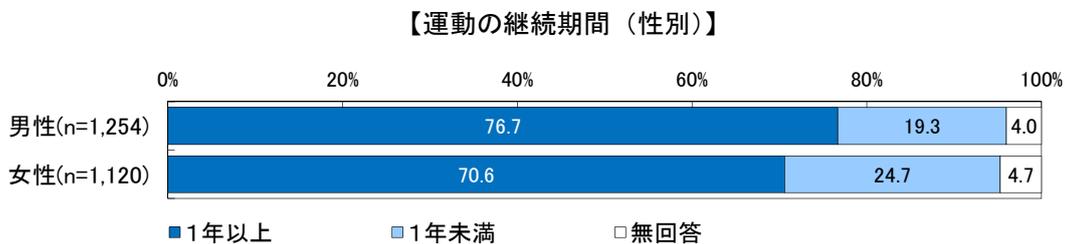
前回調査(平成23年度)と比較すると、『週に1回以上』と回答した人の割合は増えている。

問 18 で「1 週に2日以上」、「2 週に1日程度」、「3 月に2～3回」、「4 月に1回以下」と回答した人のみが回答

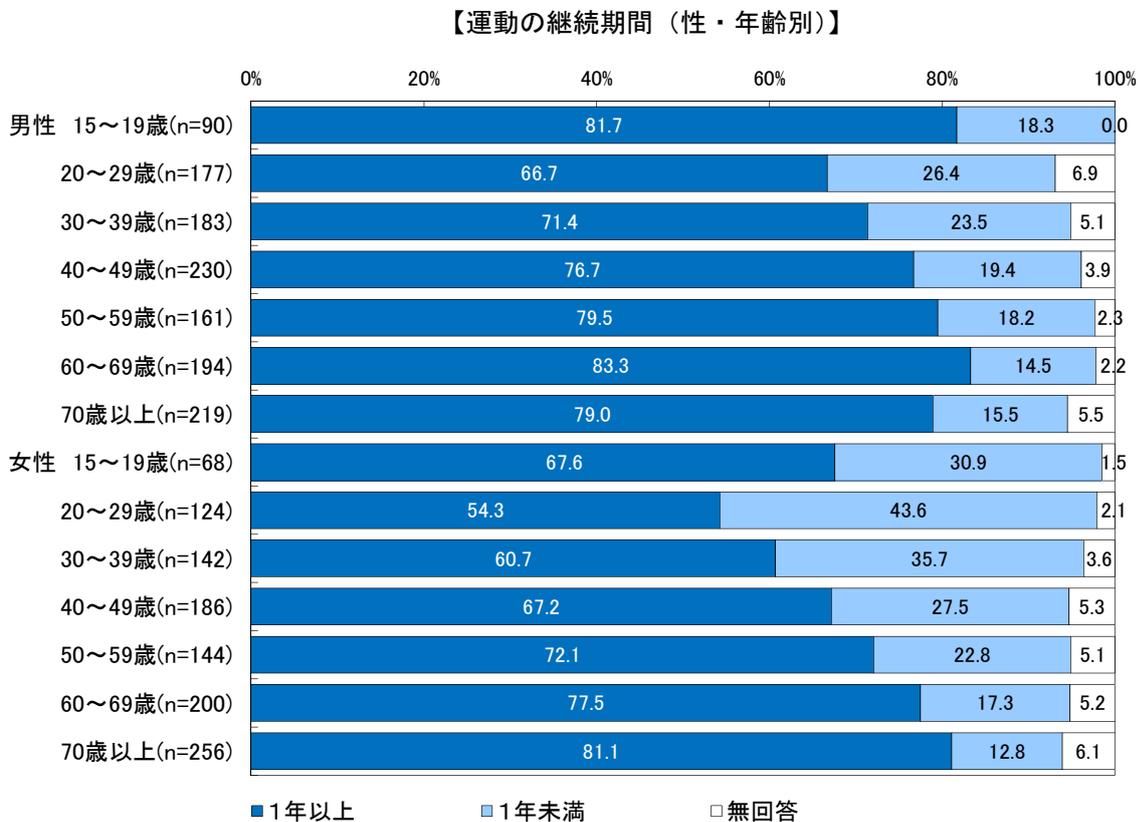
問 18- 1 運動の継続期間についてお答えください。【〇は1つ】



運動の継続期間について、「1年以上」と回答した人の割合が73.8%、「1年未満」と回答した人の割合が21.9%となっている。

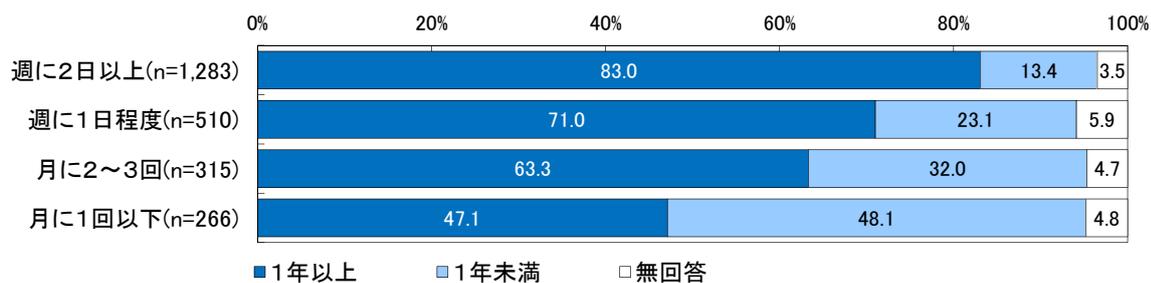


性別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。



性・年齢別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は男性60～69歳で最も高くなっている。

【運動の継続期間（運動を行う頻度別）】



運動を行う頻度別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は頻度が多いほど高くなっている。

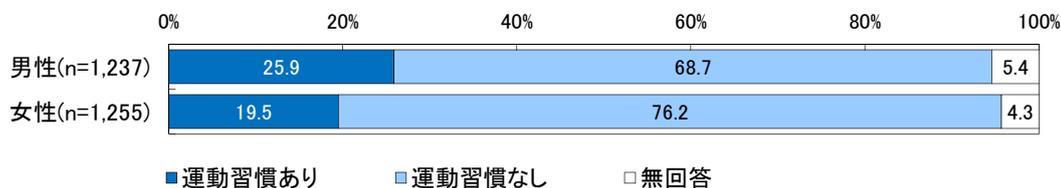
* 本調査における「運動習慣あり」とは、1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者のこと

【運動習慣の有無（※20~64歳）】



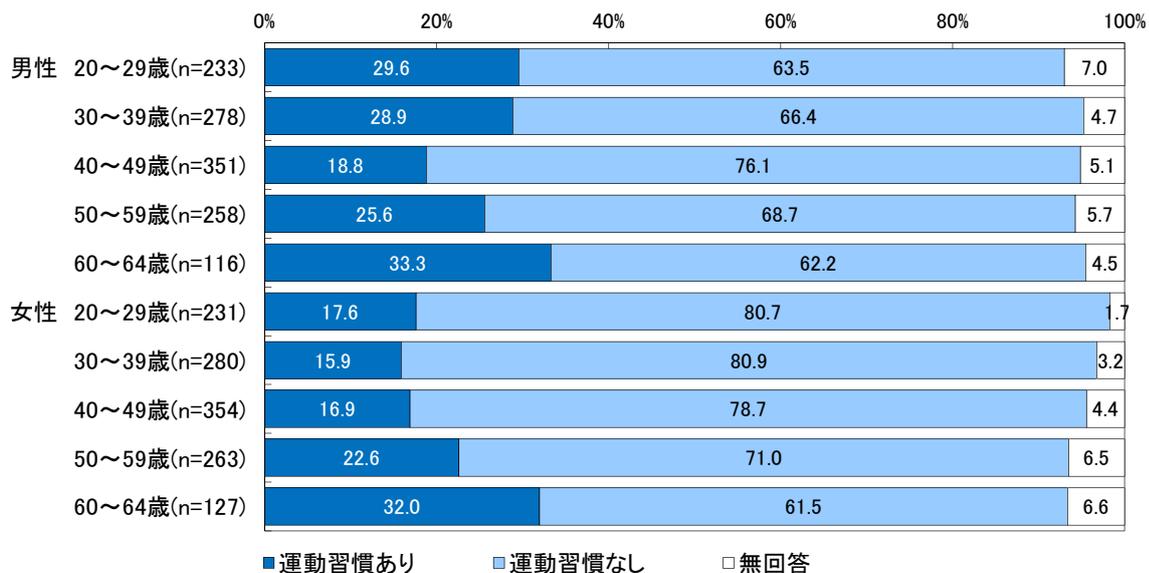
「運動習慣あり」の者の割合は22.7%となっている。

【運動習慣の有無（性別）（※20~64歳）】



性別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【運動習慣の有無（性・年齢別）（※20～64歳）】



性・年齢別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は男女ともに60～64歳で高くなっている。

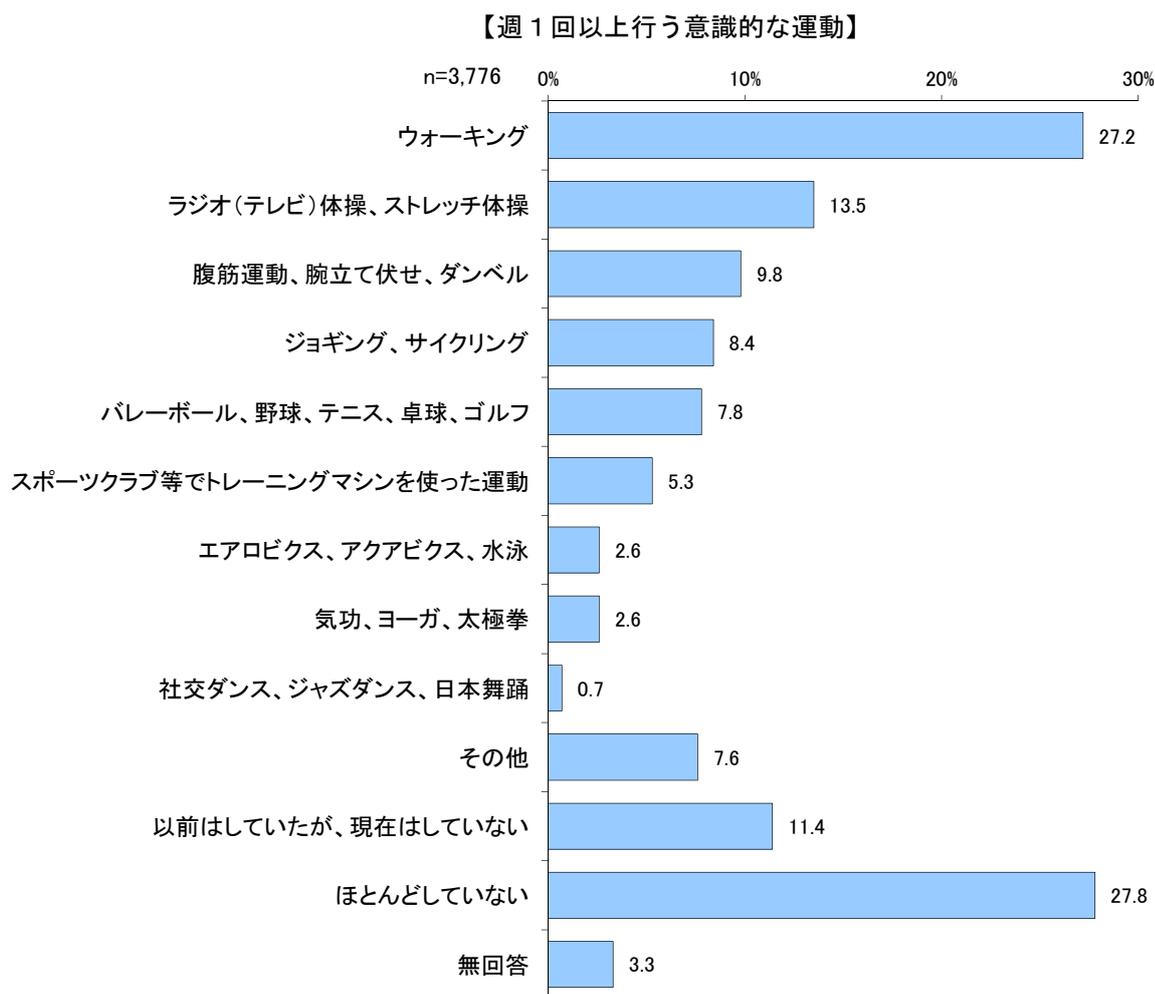
「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

運動習慣者の割合の増加（1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者）

目標値：20歳～64歳 男性 36%

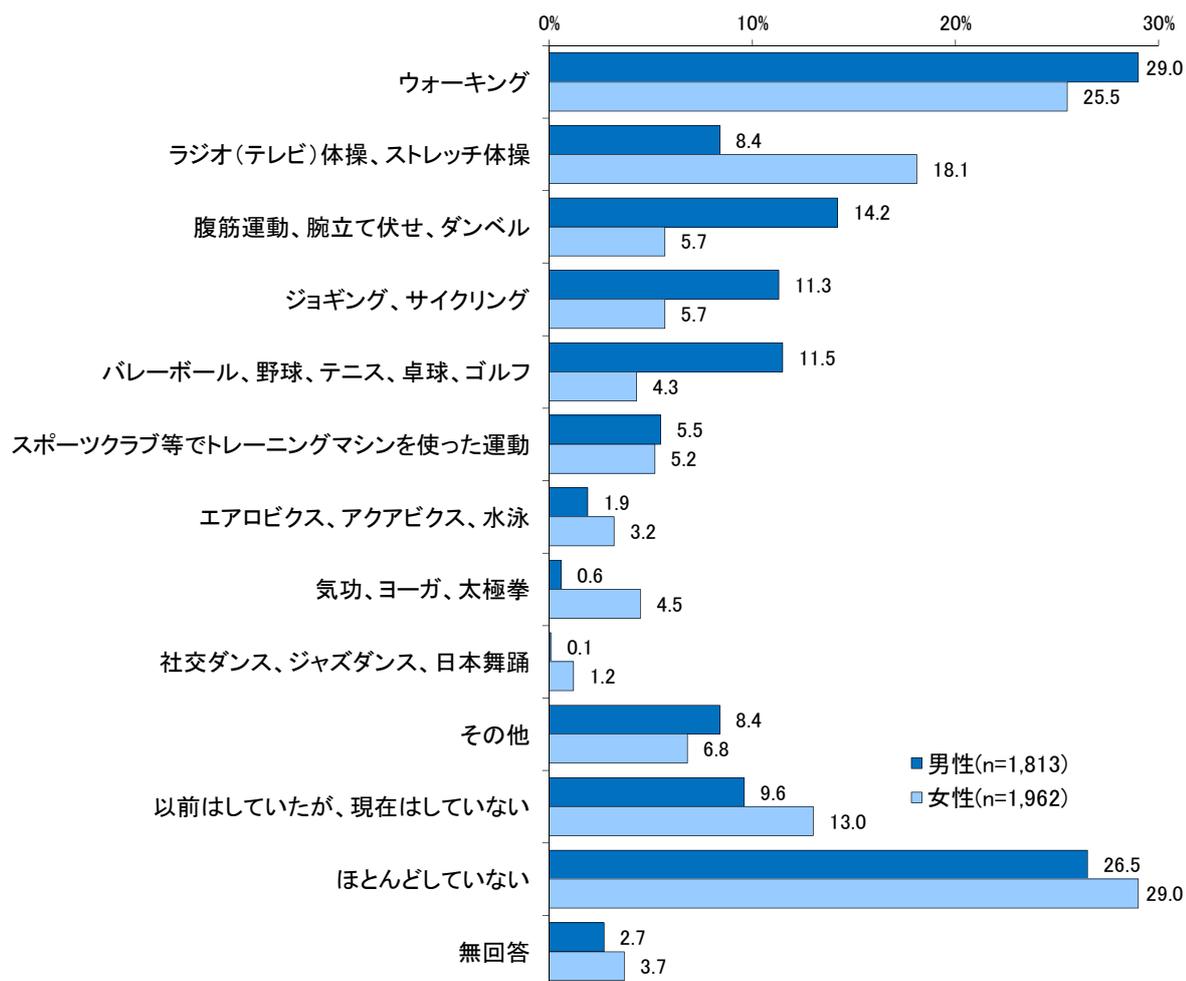
女性 33%（平成34年度）

問 19 週 1 回以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。)【〇はいくつでも】



週 1 回以上行う意識的な運動について、「ウォーキング」と回答した人の割合が 27.2%と最も高く、次いで「ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操」(13.5%)となっている。
また、「ほとんどしていない」と回答した人の割合も 27.8%と高くなっている。

【週1回以上行う意識的な運動（性別）】



性別にみると、「腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル」、「ジョギング、サイクリング」、「バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ」と回答した人の割合は男性が女性よりも高く、「ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

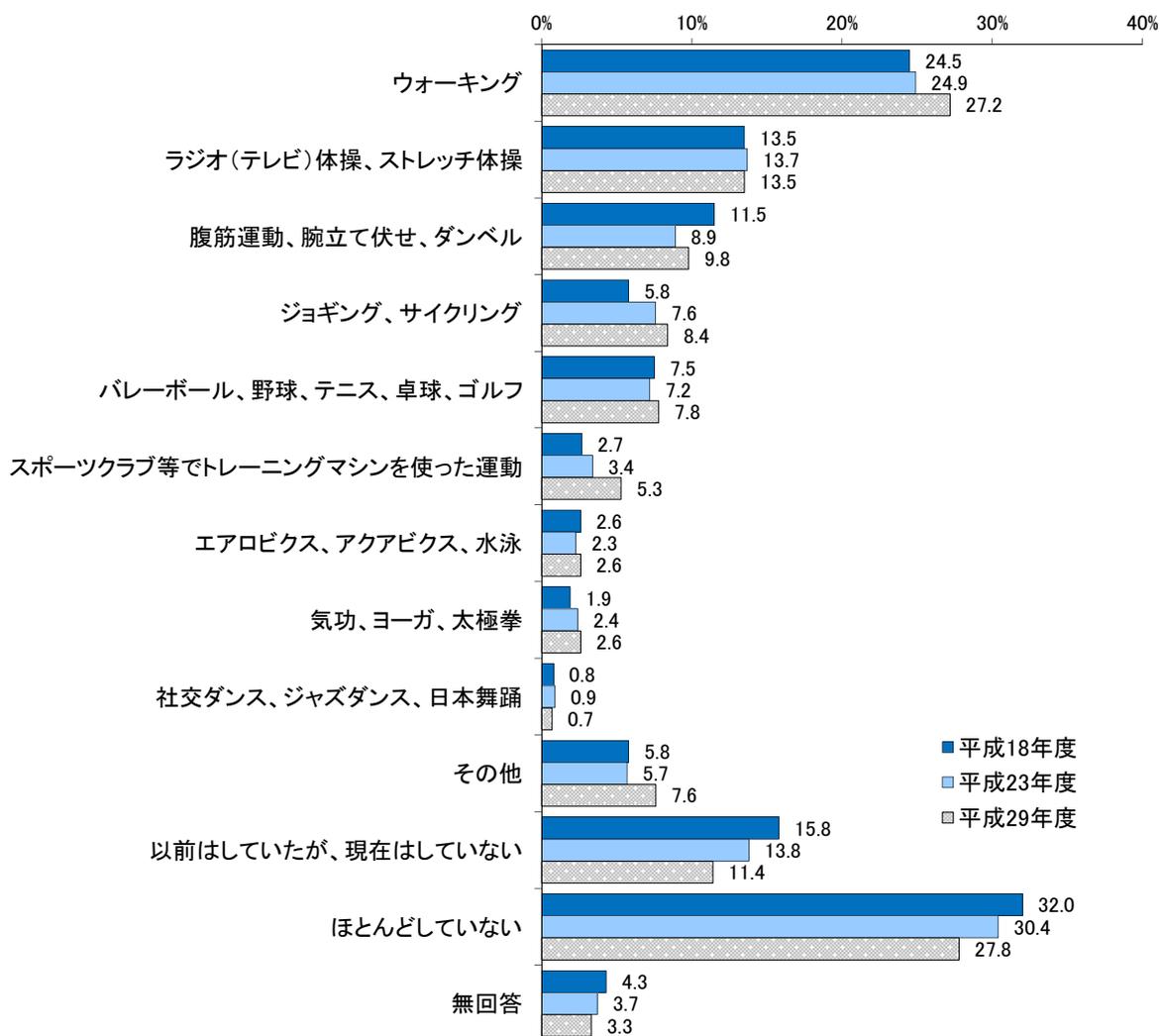
【週1回以上行う意識的な運動（性・年齢別）】

	回答数	ウォーキング	ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操	腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル	ジョギング、サイクリング	バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ	スポーツクラブ等でトレーニングを使った運動	エアロビクス、アクアビクス、水泳	気功、ヨーガ、太極拳
男性 15～19歳	110	9.9%	2.0%	26.7%	11.9%	29.7%	6.9%	1.0%	-
20～29歳	233	25.2%	4.3%	13.0%	13.0%	13.0%	7.8%	0.9%	0.9%
30～39歳	278	19.5%	4.7%	14.1%	17.4%	7.4%	6.0%	4.0%	1.3%
40～49歳	351	22.3%	7.6%	15.7%	15.2%	11.2%	3.6%	1.5%	-
50～59歳	258	28.0%	7.1%	10.4%	12.8%	10.9%	6.2%	1.9%	0.9%
60～69歳	275	43.0%	12.9%	15.2%	4.6%	10.3%	4.2%	1.1%	0.8%
70歳以上	307	43.4%	15.3%	11.4%	4.3%	9.6%	5.7%	2.5%	0.4%
女性 15～19歳	105	16.2%	12.4%	18.1%	19.0%	8.6%	2.9%	1.0%	-
20～29歳	231	21.6%	8.0%	6.8%	10.2%	5.1%	5.1%	1.7%	2.8%
30～39歳	280	18.6%	10.5%	8.2%	6.8%	1.4%	2.7%	2.7%	5.9%
40～49歳	354	24.5%	12.0%	4.8%	6.8%	4.4%	3.6%	3.2%	4.8%
50～59歳	263	21.4%	17.3%	5.6%	4.0%	2.8%	7.3%	6.9%	6.5%
60～69歳	295	37.9%	25.9%	4.3%	3.5%	6.4%	7.4%	3.9%	6.4%
70歳以上	435	29.0%	30.1%	2.2%	1.1%	4.3%	5.7%	2.2%	2.9%

	回答数	社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊	その他	以前はしていたが、現在はしていない	ほとんどしていない	無回答
男性 15～19歳	110	-	14.9%	6.9%	21.8%	2.0%
20～29歳	233	-	13.0%	9.6%	26.1%	0.9%
30～39歳	278	-	6.0%	14.1%	32.9%	2.7%
40～49歳	351	-	5.6%	10.2%	33.5%	1.5%
50～59歳	258	-	3.8%	10.0%	30.3%	1.9%
60～69歳	275	-	8.4%	5.3%	20.9%	4.6%
70歳以上	307	0.4%	12.1%	9.3%	16.7%	5.0%
女性 15～19歳	105	2.9%	13.3%	12.4%	30.5%	1.0%
20～29歳	231	0.6%	5.1%	14.2%	42.0%	1.1%
30～39歳	280	1.4%	5.0%	19.5%	33.6%	2.7%
40～49歳	354	0.8%	2.8%	13.7%	35.3%	3.2%
50～59歳	263	0.4%	5.6%	15.3%	27.8%	2.4%
60～69歳	295	1.1%	8.5%	6.0%	22.3%	2.8%
70歳以上	435	2.2%	10.0%	11.1%	18.6%	8.2%

性・年齢別にみると、「ウォーキング」と回答した人の割合は男性 60～69 歳・70 歳以上、女性 60～69 歳、「ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操」と回答した人の割合は女性 60～69 歳・70 歳以上で高くなっている。

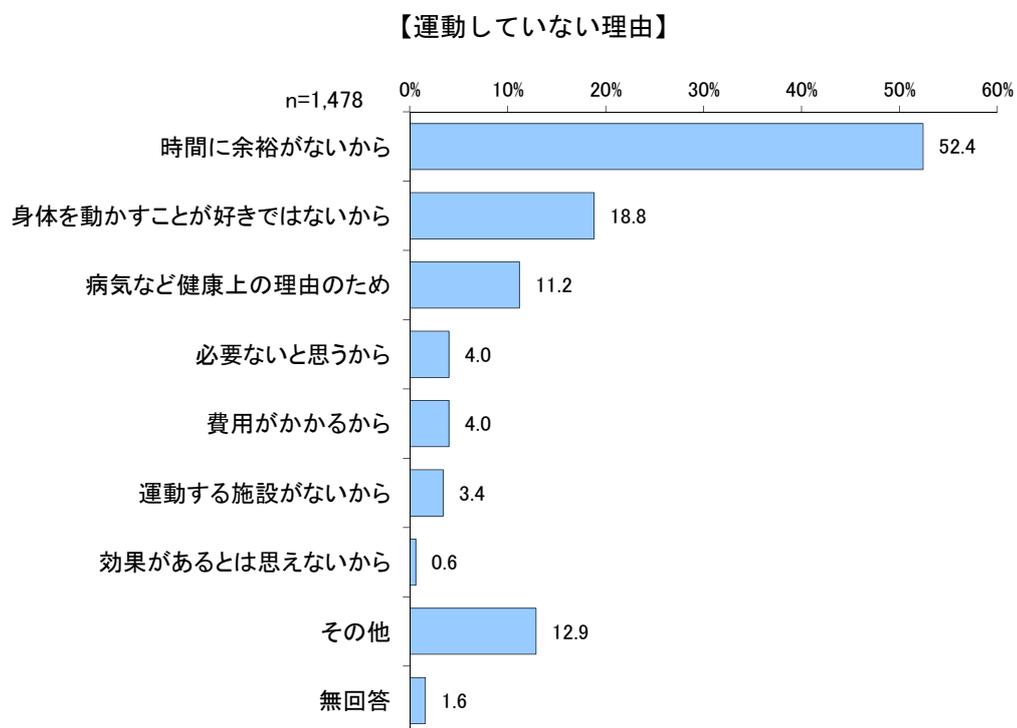
【週1回以上行う意識的な運動（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

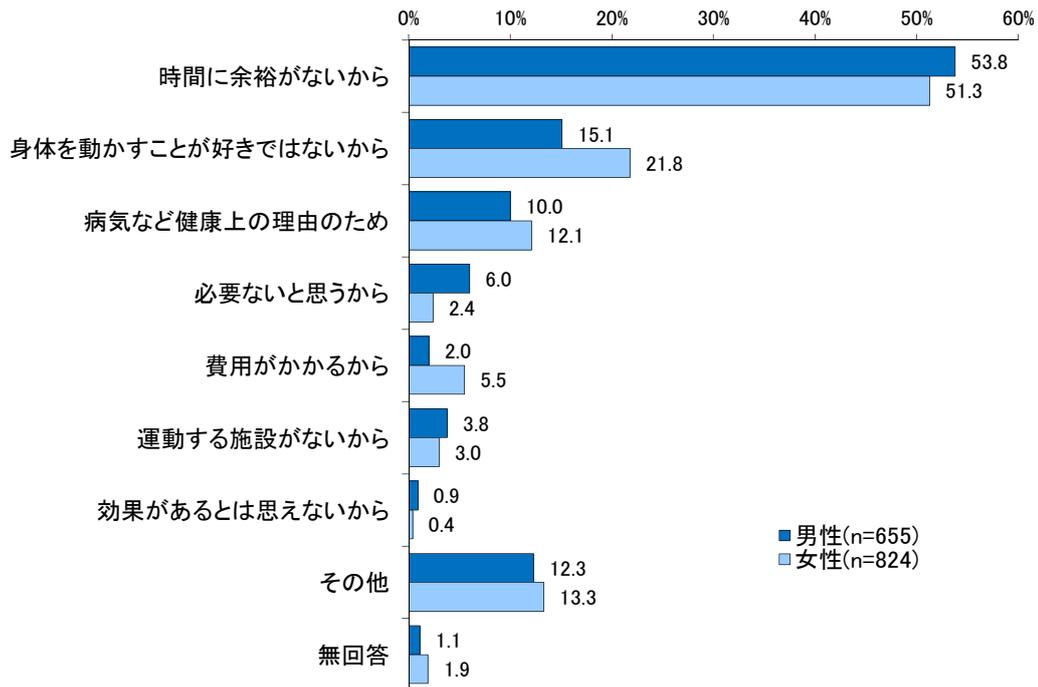
問 19 で「11 以前はしていたが、現在はしていない」、「12 ほとんどしていない」と回答した人のみが回答

問 19-1 運動していない理由は何ですか。【○は1つ】



運動していない理由について、「時間に余裕がないから」と回答した人の割合が 52.4%と最も高く、「身体を動かすことが好きではないから」(18.8%)、「病気など健康上の理由のため」(11.2%)が続いている。

【運動していない理由（性別）】



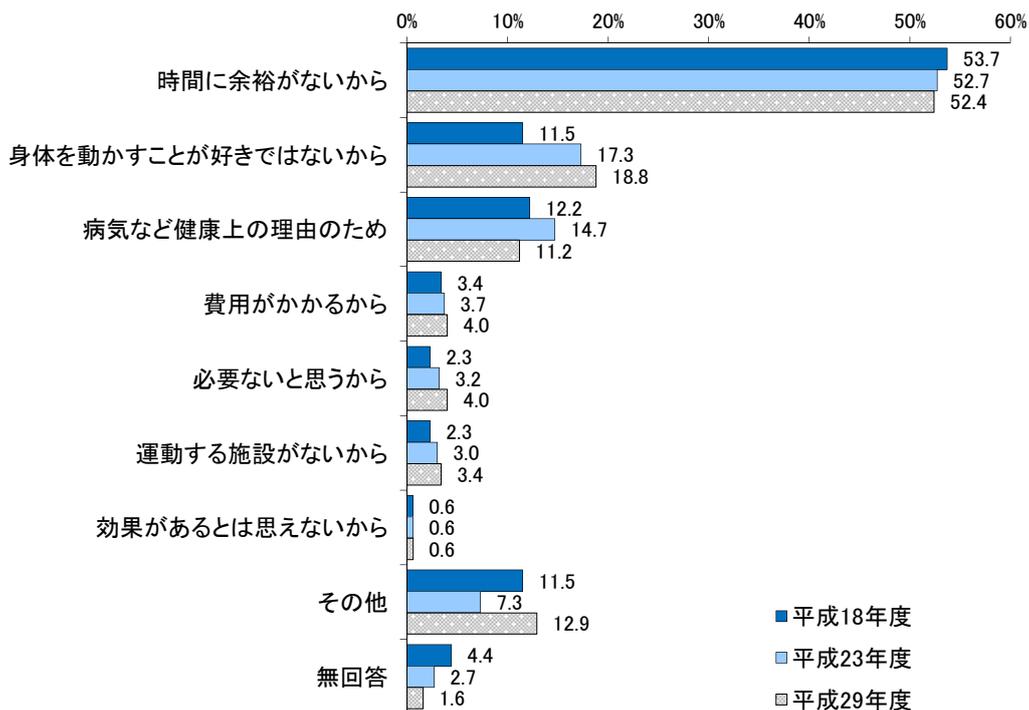
性別にみると、「身体を動かすことが好きではないから」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【運動していない理由（性・年齢別）】

	回答数	時間に余裕がないから	身体を動かすことが好きではないから	病気など健康上の理由のため	必要ないと思うから	費用がかかるから	運動する施設がないから	効果があるとは思えないから	その他	無回答
男性 15～19歳	32	65.5%	13.8%	3.4%	13.8%	-	-	-	3.4%	-
20～29歳	83	68.3%	14.6%	2.4%	2.4%	4.9%	-	-	12.2%	-
30～39歳	130	67.1%	15.7%	1.4%	1.4%	4.3%	2.9%	1.4%	11.4%	1.4%
40～49歳	153	65.1%	15.1%	-	8.1%	2.3%	5.8%	1.2%	10.5%	-
50～59歳	104	56.5%	9.4%	10.6%	4.7%	-	4.7%	-	15.3%	2.4%
60～69歳	72	27.5%	20.3%	21.7%	14.5%	-	1.4%	-	11.6%	2.9%
70歳以上	80	11.0%	17.8%	42.5%	4.1%	-	8.2%	2.7%	17.8%	1.4%
女性 15～19歳	45	48.9%	33.3%	-	11.1%	-	2.2%	-	13.3%	-
20～29歳	130	58.6%	21.2%	4.0%	3.0%	5.1%	4.0%	-	16.2%	-
30～39歳	149	72.6%	19.7%	5.1%	0.9%	9.4%	2.6%	0.9%	6.0%	-
40～49歳	173	64.8%	25.4%	4.1%	1.6%	4.1%	1.6%	-	10.7%	0.8%
50～59歳	113	57.9%	19.6%	9.3%	-	8.4%	4.7%	-	12.1%	0.9%
60～69歳	84	32.5%	25.0%	13.8%	2.5%	6.3%	2.5%	2.5%	21.3%	2.5%
70歳以上	129	8.4%	15.7%	44.6%	3.6%	2.4%	3.6%	-	18.1%	8.4%

性・年齢別にみると、「時間に余裕がないから」と回答した人の割合は男性 15～19 歳・20～29 歳・30～39 歳・40～49 歳、女性 30～39 歳・40～49 歳で高くなっている。

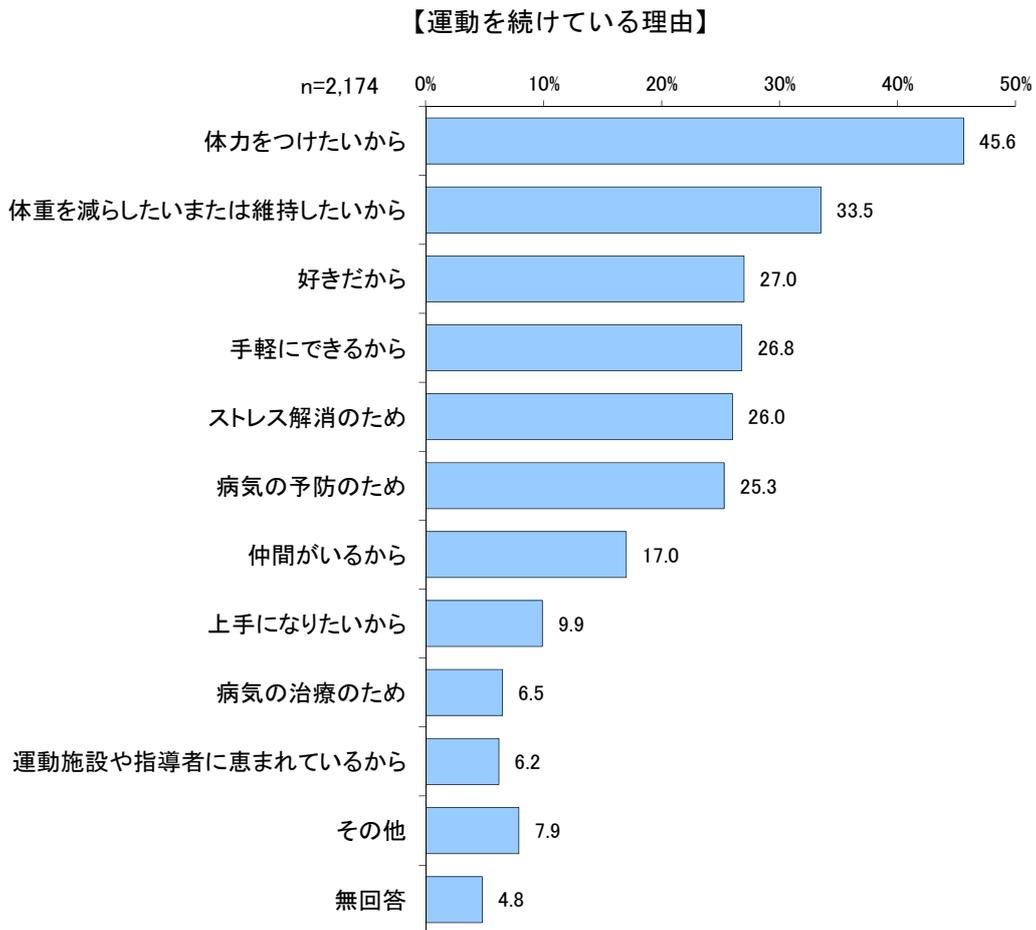
【運動していない理由（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

問 19 で「1 ウォーキング」～「10 その他」と回答した人のみが回答

問 19-2 運動を続けている理由は何ですか。【〇はいくつでも】

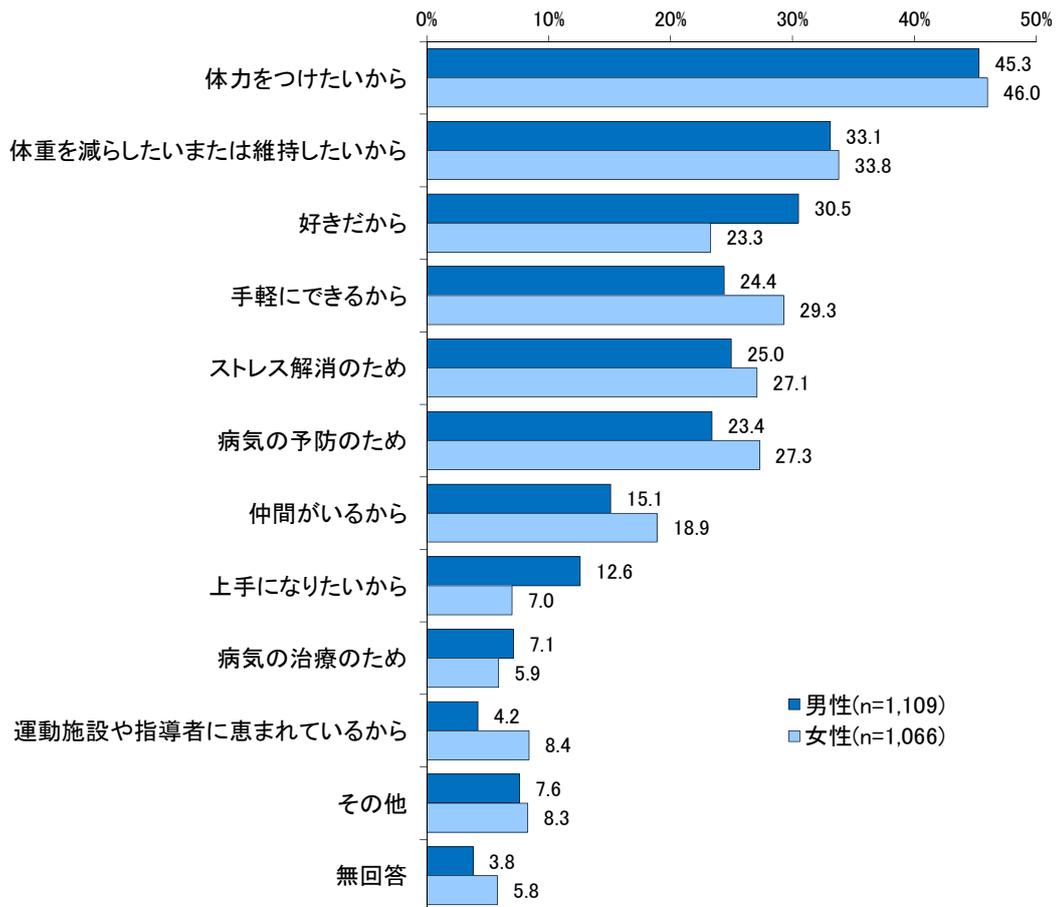


運動を続けている理由について、「体力をつけたいから」と回答した人の割合が 45.6%と最も高く、「体重を減らしたいまたは維持したいから」(33.5%)、「好きだから」(27.0%)、「手軽にできるから」(26.8%)、「ストレス解消のため」(26.0%)、「病気の予防のため」(25.3%)が続いている。

<参考>問 19 週 1 回以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。) 【〇はいくつでも】

- 1 ウォーキング
- 2 ジョギング、サイクリング
- 3 ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操
- 4 腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル
- 5 スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動
- 6 エアロビクス、アクアビクス、水泳
- 7 気功、ヨーガ、太極拳
- 8 バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ
- 9 社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊
- 10 その他()
- 11 以前はしていたが、現在はしていない
- 12 ほとんどしていない

【運動を続けている理由（性別）】



性別にみると、「好きだから」、「上手になりたいから」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

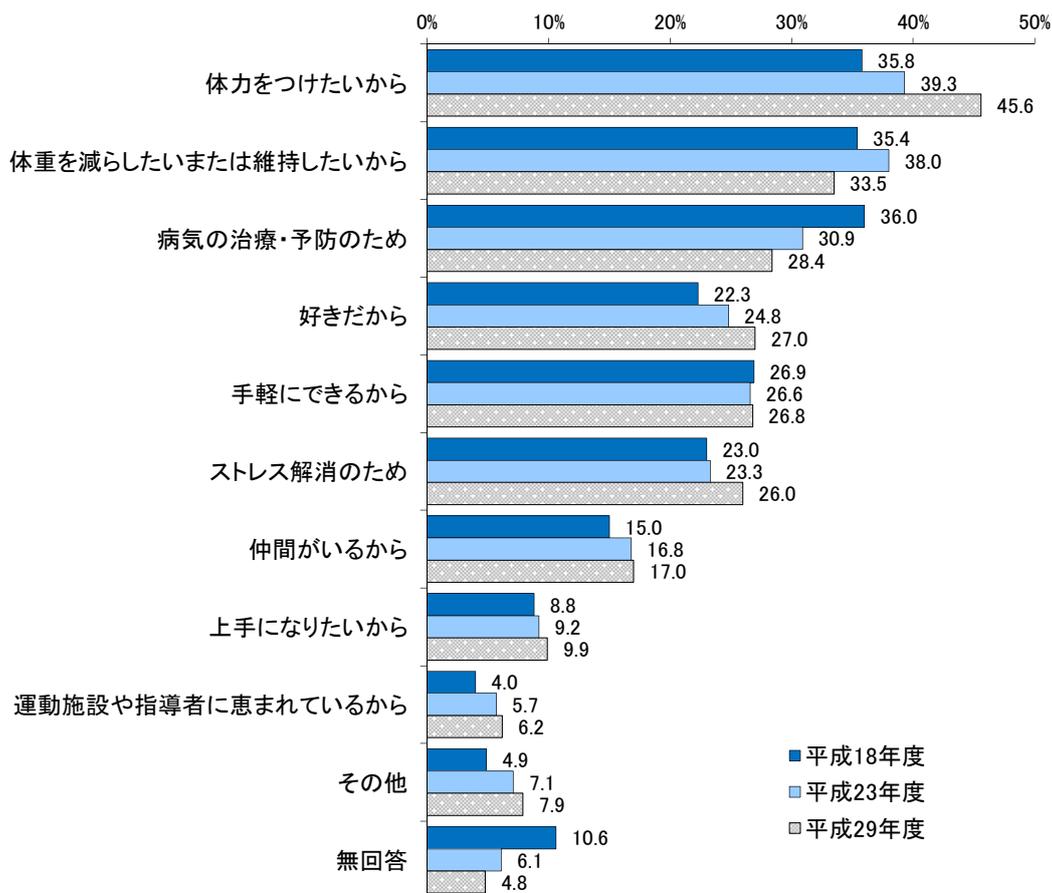
【運動を続けている理由（性・年齢別）】

	回答数	体力をつけた いから	体重を減らした いまは維持 したいから	好きだ から	手軽に できるか ら	ストレス 解消の ため	病気の 予防の ため	仲間が いるから	上手に なりた いから
男性 15～19歳	77	35.7%	8.6%	61.4%	5.7%	24.3%	2.9%	38.6%	31.4%
20～29歳	148	35.6%	24.7%	53.4%	23.3%	27.4%	6.8%	21.9%	20.5%
30～39歳	140	53.3%	40.0%	29.3%	14.7%	26.7%	18.7%	13.3%	8.0%
40～49歳	193	46.3%	43.5%	29.6%	18.5%	35.2%	26.9%	12.0%	13.0%
50～59歳	149	41.0%	41.8%	26.2%	23.8%	26.2%	21.3%	10.7%	13.1%
60～69歳	190	47.3%	34.6%	20.9%	36.3%	25.3%	29.7%	11.5%	10.4%
70歳以上	212	50.5%	26.3%	16.5%	33.5%	12.4%	38.1%	12.4%	4.6%
女性 15～19歳	59	32.2%	33.9%	44.1%	13.6%	15.3%	6.8%	27.1%	22.0%
20～29歳	99	45.3%	42.7%	25.3%	24.0%	36.0%	8.0%	17.3%	9.3%
30～39歳	123	35.1%	37.1%	16.5%	23.7%	32.0%	16.5%	7.2%	4.1%
40～49歳	169	40.3%	45.4%	26.9%	26.1%	31.9%	21.0%	13.4%	5.9%
50～59歳	143	45.2%	37.8%	24.4%	29.6%	34.8%	33.3%	15.6%	8.1%
60～69歳	203	53.6%	35.6%	20.6%	43.8%	27.3%	36.6%	19.6%	8.2%
70歳以上	270	52.6%	18.5%	20.2%	28.3%	16.8%	37.6%	27.7%	3.5%

	回答数	病気の 治療の ため	運動施 設や指 導者に 恵まれ ている から	その他	無回答
男性 15～19歳	77	-	10.0%	5.7%	1.4%
20～29歳	148	2.7%	5.5%	8.2%	6.8%
30～39歳	140	2.7%	5.3%	14.7%	1.3%
40～49歳	193	7.4%	3.7%	4.6%	2.8%
50～59歳	149	8.2%	0.8%	8.2%	3.3%
60～69歳	190	7.7%	2.2%	4.9%	4.4%
70歳以上	212	13.9%	5.2%	7.7%	5.2%
女性 15～19歳	59	-	1.7%	15.3%	5.1%
20～29歳	99	1.3%	5.3%	13.3%	4.0%
30～39歳	123	3.1%	2.1%	12.4%	8.2%
40～49歳	169	0.8%	3.4%	7.6%	2.5%
50～59歳	143	10.4%	9.6%	7.4%	6.7%
60～69歳	203	6.7%	10.8%	5.2%	4.6%
70歳以上	270	10.4%	14.5%	6.4%	8.1%

性・年齢別にみると、「手軽にできるから」と回答した人の割合は女性 60～69 歳、「好きだから」、「上手になりたいから」と回答した人の割合は男性 15～19 歳・20～29 歳、女性 15～19 歳、「仲間がいるから」と回答した人の割合は男性 15～19 歳で高くなっている。

【運動を続けている理由（経年比較）】

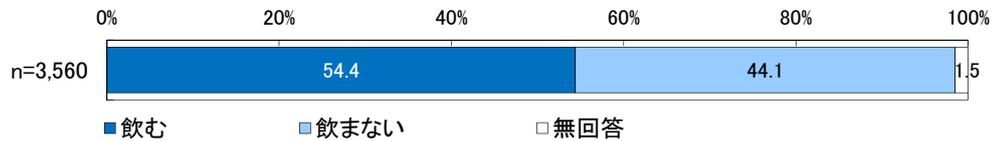


経年比較すると、「体力をつけたいから」と回答した人の割合が増えている。

5 飲酒について

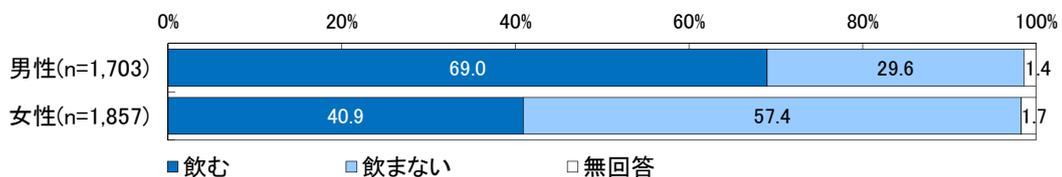
問 20 ビール、日本酒、ウィスキーなどのお酒類を飲みますか。【○は1つ】

【飲酒状況（※20歳以上）】



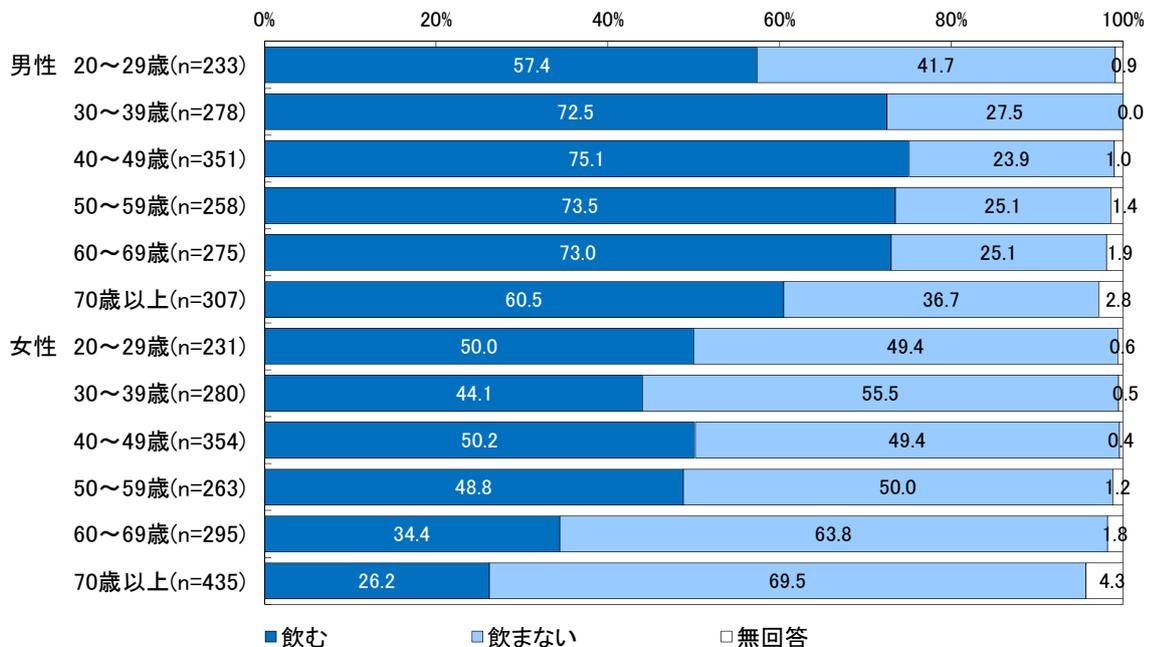
飲酒状況について、「飲む」と回答した人の割合が54.4%、「飲まない」と回答した人の割合が44.1%となっている。

【飲酒状況（性別）（※20歳以上）】



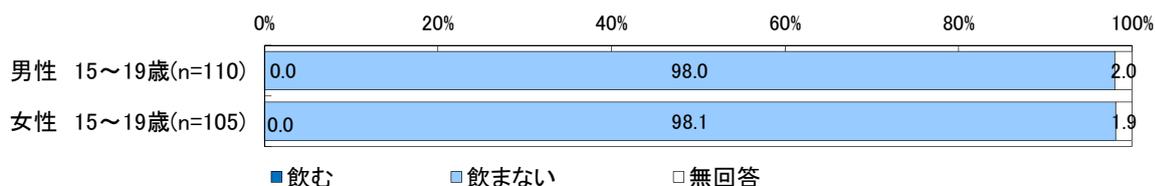
性別にみると、「飲む」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【飲酒状況（性・年齢別）（※20歳以上）】

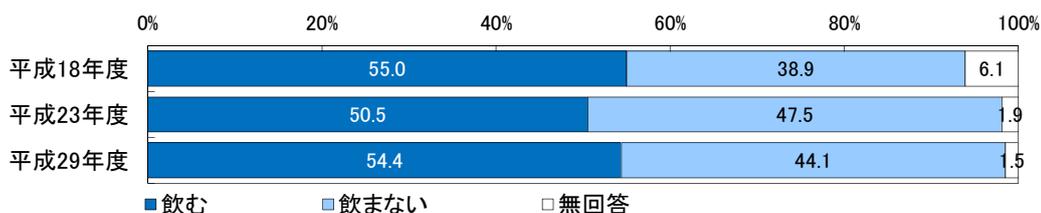


性・年齢別にみると、「飲む」と回答した人の割合は男性30～39歳・40～49歳・50～59歳・60～69歳で高くなっている。

【飲酒状況（性別）（※15～19歳）】



【飲酒状況（経年比較）（※20歳以上）】

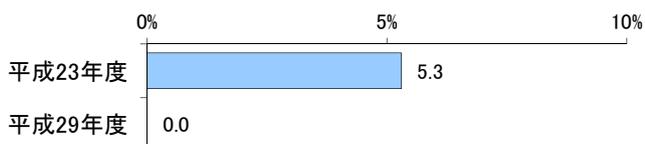


経年比較すると、大きな変化はみられない。

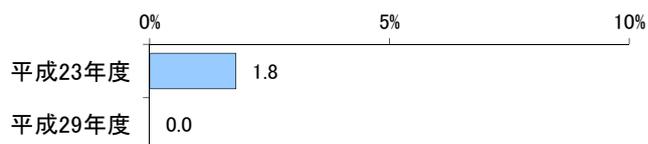
《目標値の達成状況》

指標		平成23年度	平成29年度
未成年者の飲酒率	男性	5.3%	0%
	女性	1.8%	0%

【男性】



【女性】



「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

未成年者の飲酒をなくす

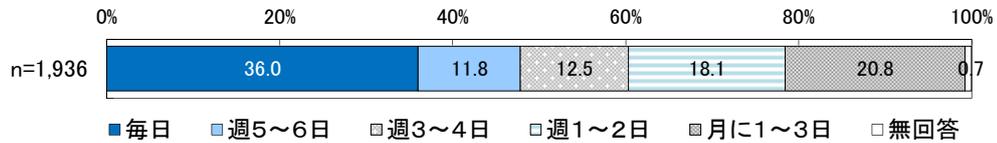
目標値：男子 0%

女子 0% (平成34年度)

問 20 で「1 飲む」と回答した人のみが回答

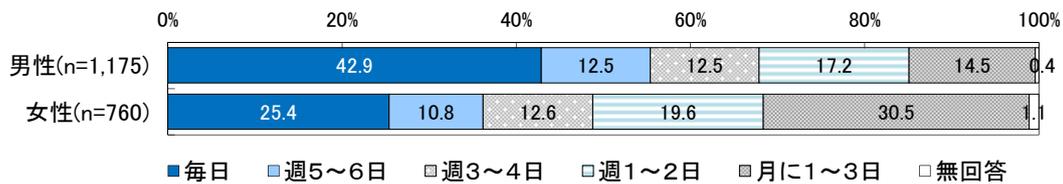
問 20-1 お酒類を飲む回数は週にどの程度ですか。【〇は1つ】

【飲酒頻度（※20歳以上）】



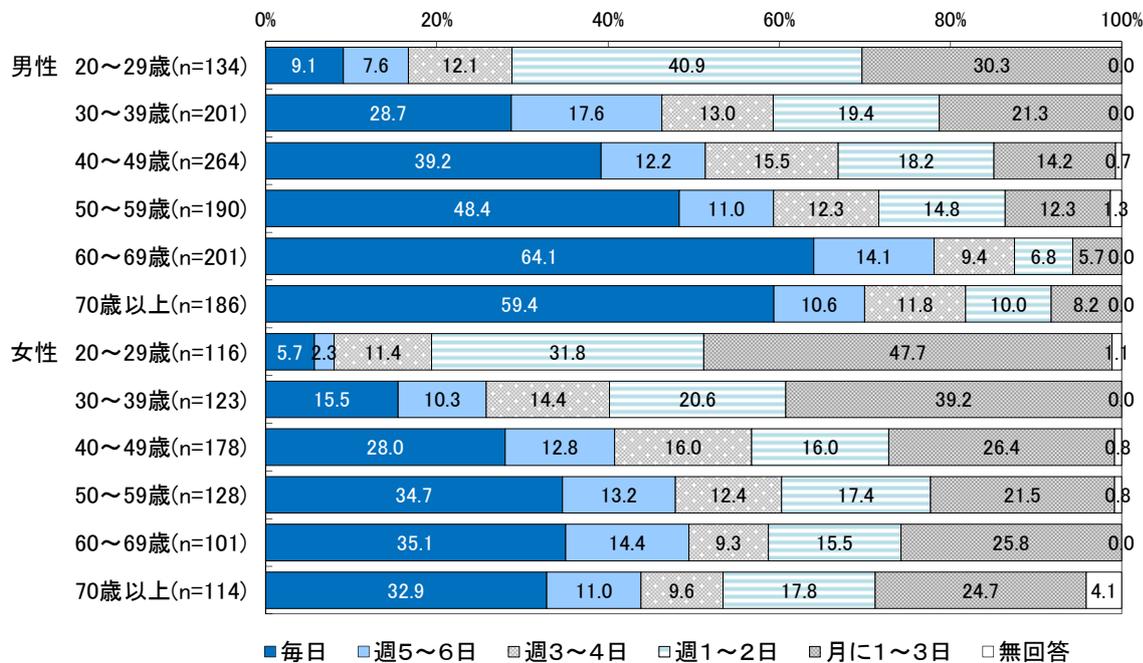
飲酒頻度について、「毎日」と回答した人の割合が 36.0%と最も高くなっている。

【飲酒頻度（性別）（※20歳以上）】



性別にみると、「毎日」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

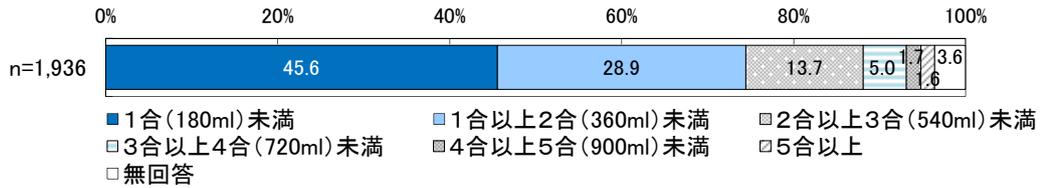
【飲酒頻度（性・年齢別）（※20歳以上）】



性・年齢別にみると、「毎日」と回答した人の割合は男性 60~69歳・70歳以上で高くなっている。

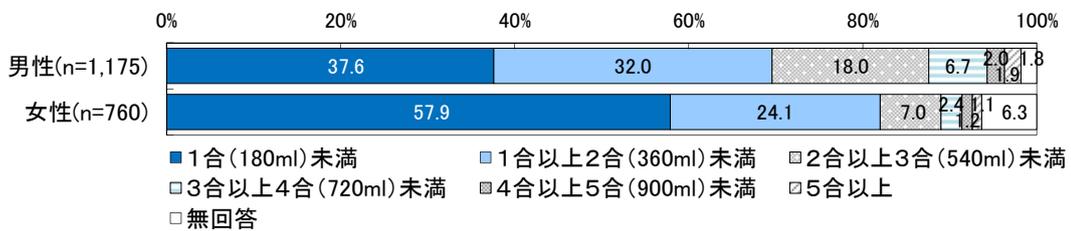
問 20-2 日本酒に換算して1日平均してどのくらい飲んでいきますか。【〇は1つ】

【1日の飲酒量（※20歳以上）】



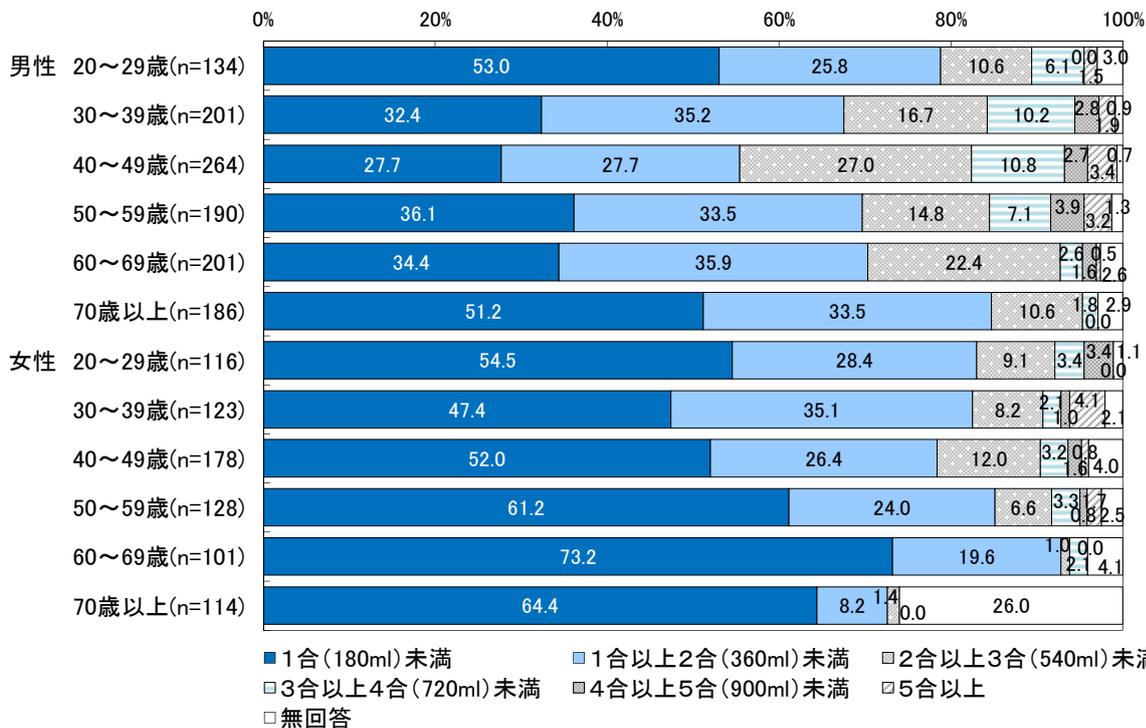
1日の飲酒量について、「1合（180ml）未満」と回答した人の割合が45.6%、『1合以上』（「1合以上2合（360ml）未満」+「2合以上3合（540ml）未満」+「3合以上4合（720ml）未満」+「4合以上5合（900ml）未満」+「5合以上」）と回答した人の割合が50.9%となっている。

【1日の飲酒量（性別）（※20歳以上）】



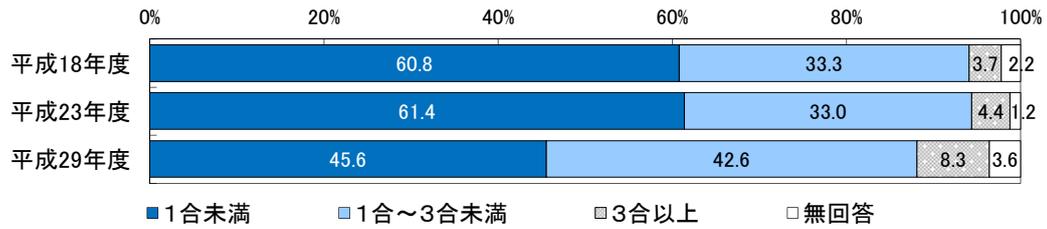
性別にみると、『1合以上』と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【1日の飲酒量（性・年齢別）（※20歳以上）】



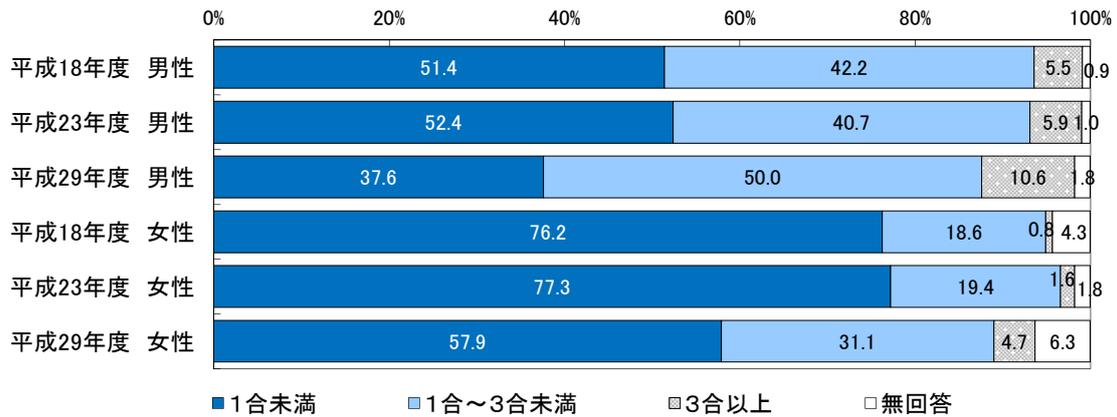
性・年齢別にみると、『1合以上』と回答した人の割合は男性40~49歳で高くなっている。

【1日の飲酒量（経年比較）（※20歳以上）】



前回調査(平成23年度)と比較すると、『1合以上』と回答した人の割合は増えている。

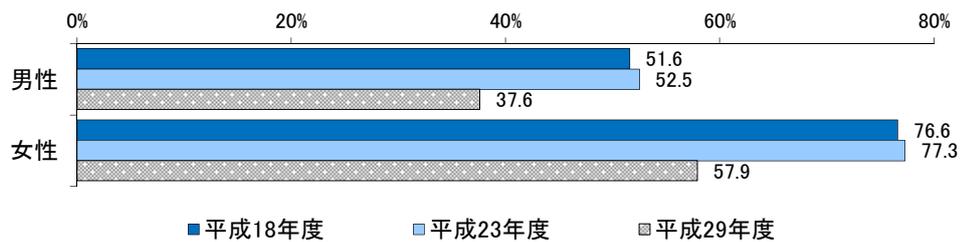
【1日の飲酒量（性別・経年比較）（※20歳以上）】



前回調査(平成23年度)と比較すると、『1合以上』と回答した人の割合は男女ともに増えている。

※節度ある適度な飲酒とは、1日1合以下の飲酒のこと。

【節度ある適度な飲酒を理解している人（経年比較）】



節度ある適度な飲酒を理解している人の割合は、男女ともに低下している。

《目標値の達成状況》

指標		平成 23 年度	平成 29 年度
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者)	男性	—	14.5%
	女性	—	8.9%

* 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者とし、以下の方法で算出。(国民健康栄養調査の算出方法に同じ)

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

(注) 日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール中びん1本(約500ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン1/4本(約180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、缶チューハイ1.5缶(約520ml)

「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少

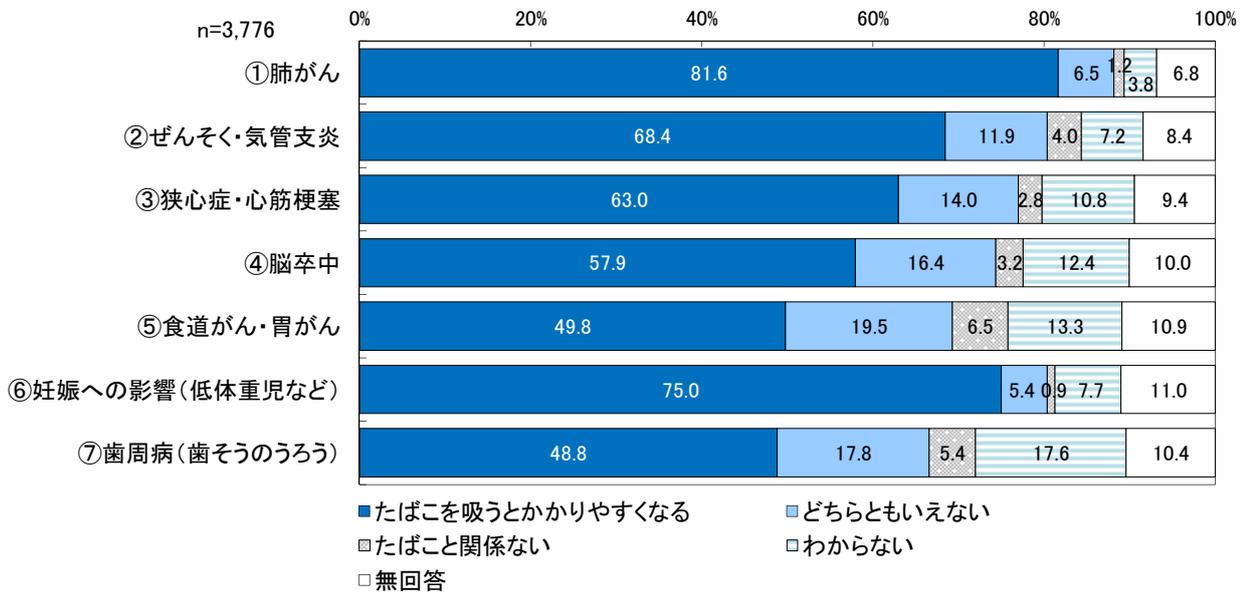
目標値: 男性 17.4%

女性 12.9%(平成34年度)

6 たばこについて

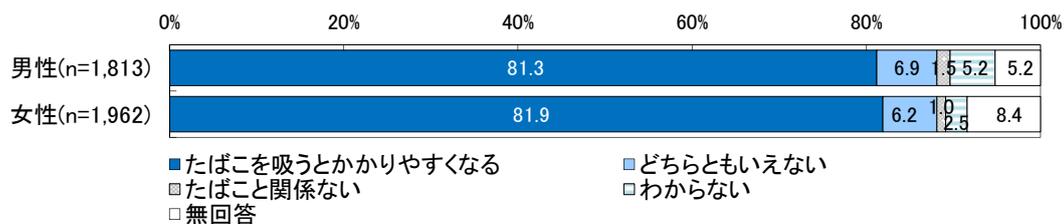
問 21 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。次の(1)～(7)のそれぞれの病気等についてお答えください。【〇はそれぞれ1つずつ】

【たばこによる影響だと考えられる病気等】



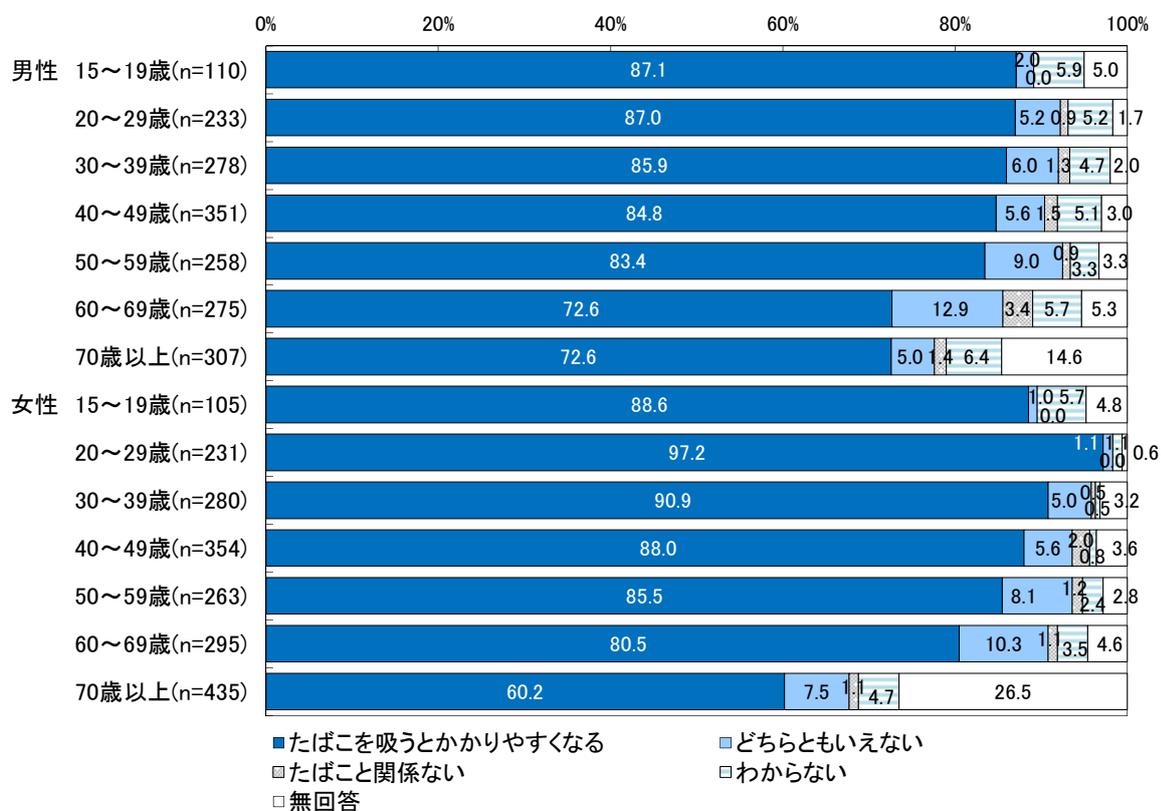
たばこによる影響だと考えられる病気等について、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は「肺がん」、「妊娠への影響（低体重児など）」の項目で高くなっている。

【①肺がん（性別）】



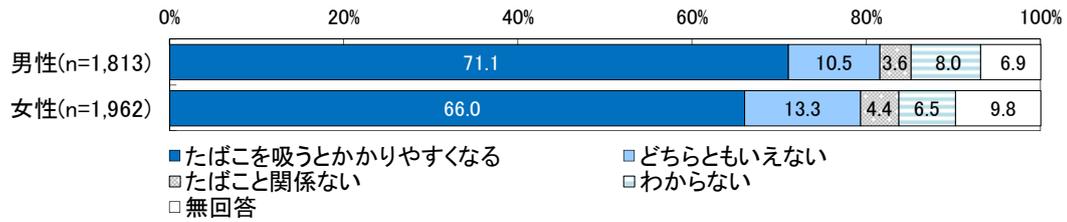
性別にみると、大きな差はみられない。

【①肺がん（性・年齢別）】



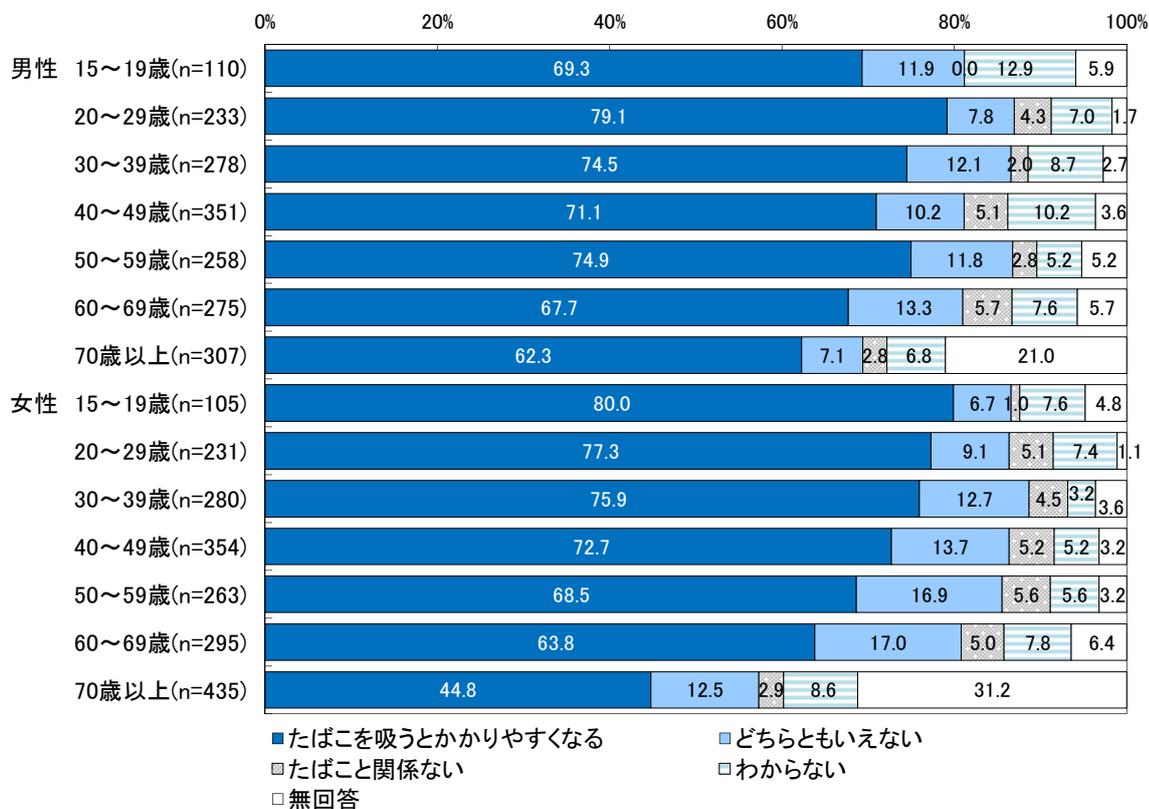
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は女性 20～29歳で高くなっている。

【②ぜんそく・気管支炎（性別）】



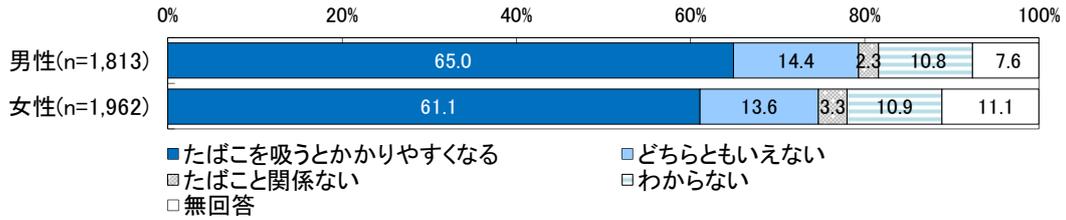
性別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【②ぜんそく・気管支炎（性・年齢別）】



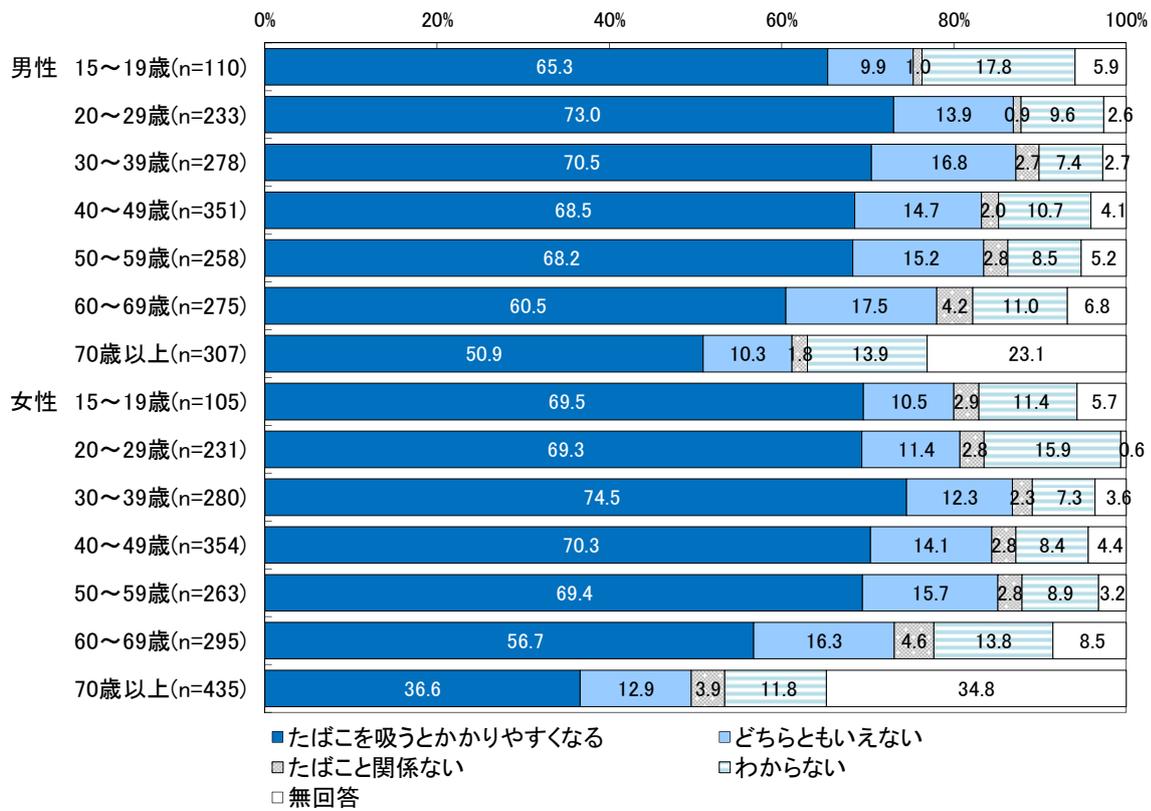
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は女性70歳以上で低くなっている。

【③狭心症・心筋梗塞（性別）】



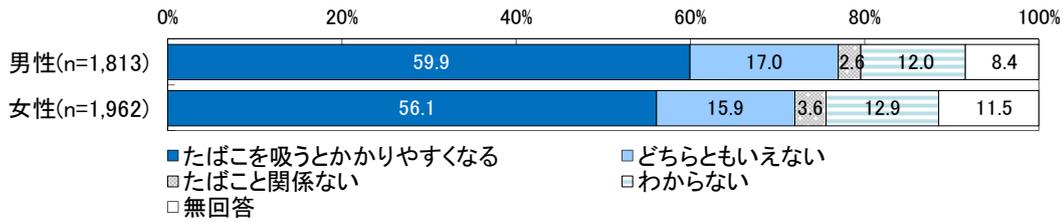
性別にみると、大きな差はみられない。

【③狭心症・心筋梗塞（性・年齢別）】



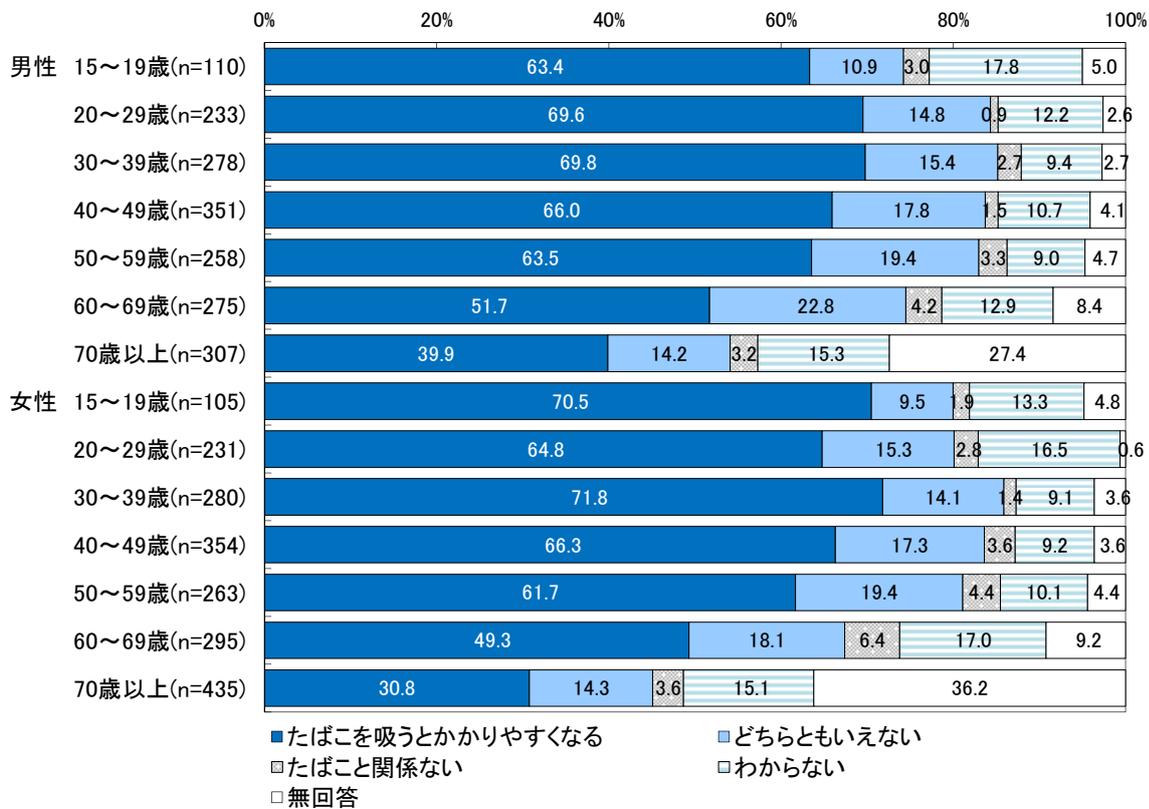
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかがりやすくなる」と回答した人の割合は女性70歳以上で低くなっている。

【④脳卒中（性別）】



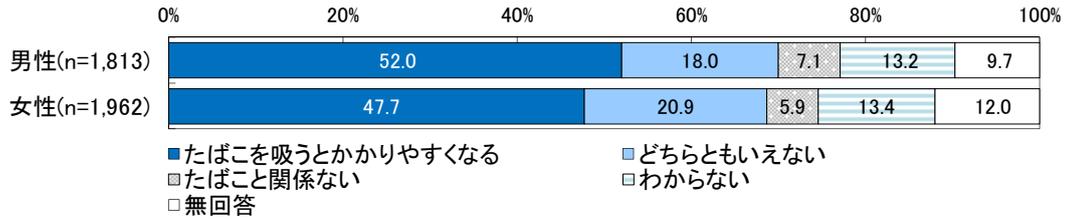
性別にみると、大きな差はみられない。

【④脳卒中（性・年齢別）】



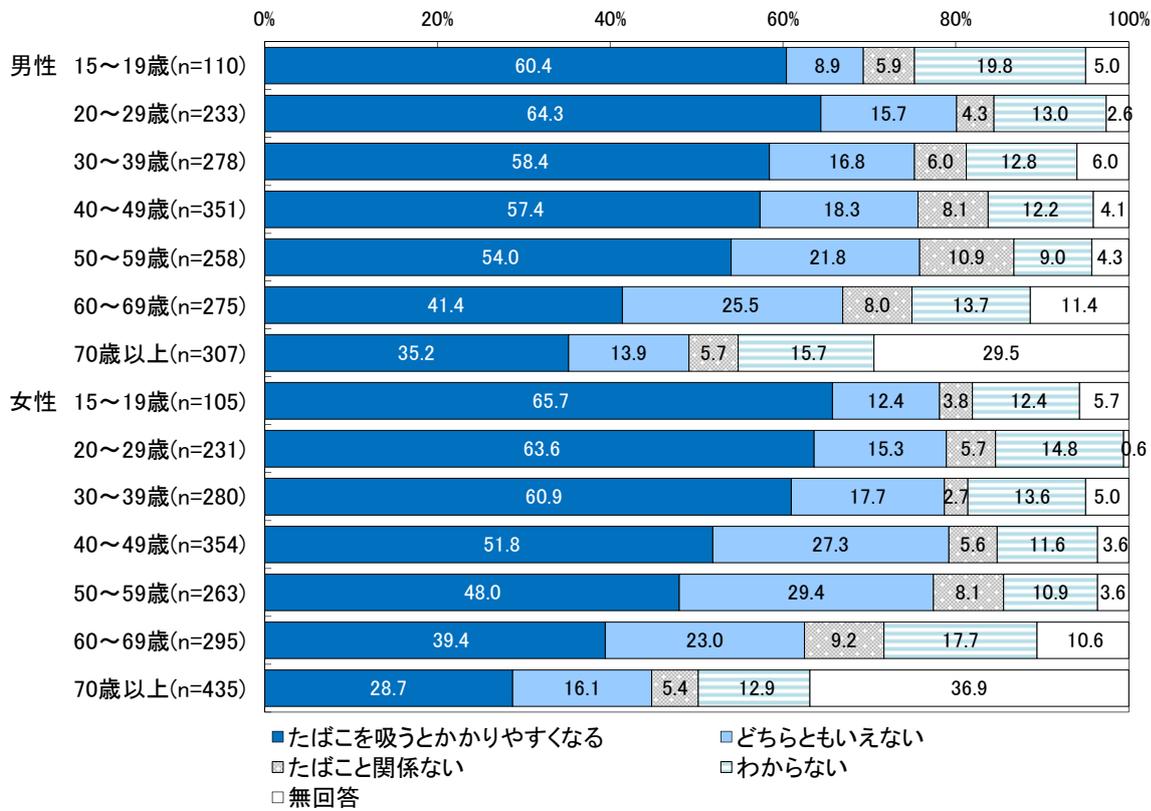
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は男女ともに60～69歳・70歳以上で低くなっている。

【⑤食道がん・胃がん（性別）】



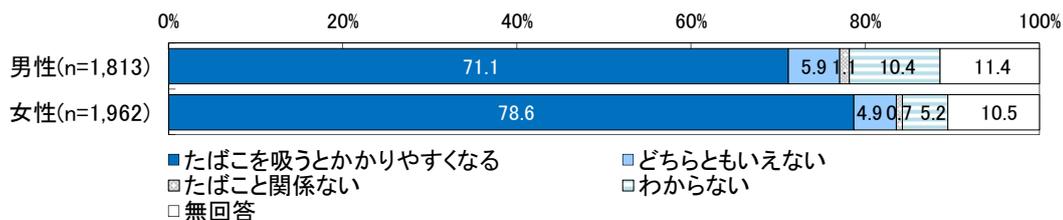
性別にみると、大きな差はみられない。

【⑤食道がん・胃がん（性・年齢別）】



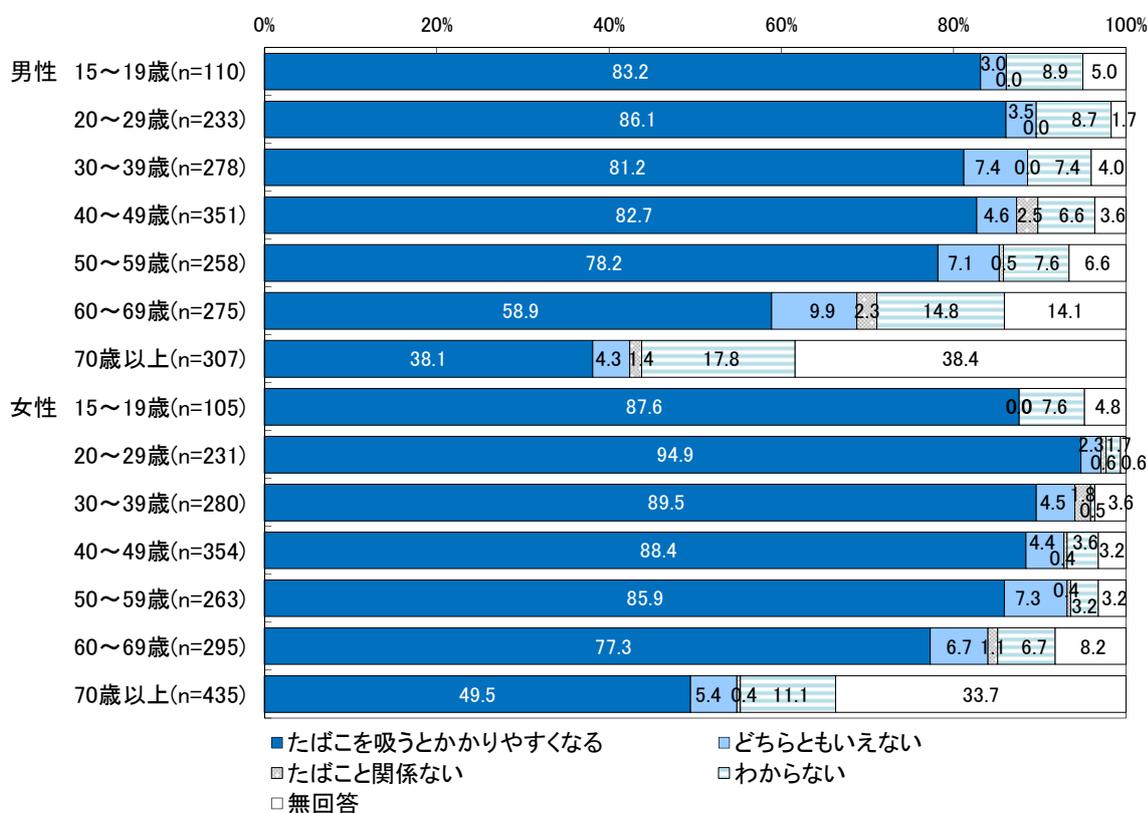
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は男女ともに60～69歳・70歳以上で低くなっている。

【⑥妊娠への影響（低体重児など）（性別）】



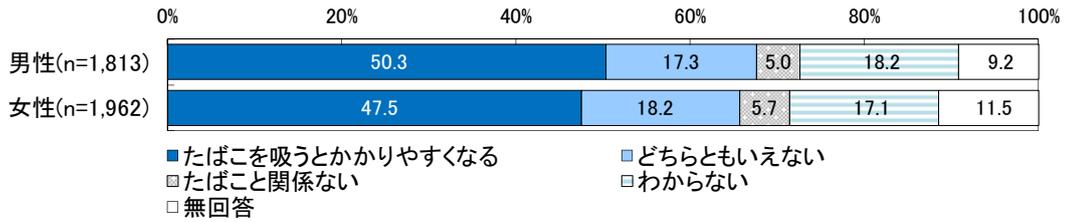
性別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【⑥妊娠への影響（低体重児など）（性・年齢別）】



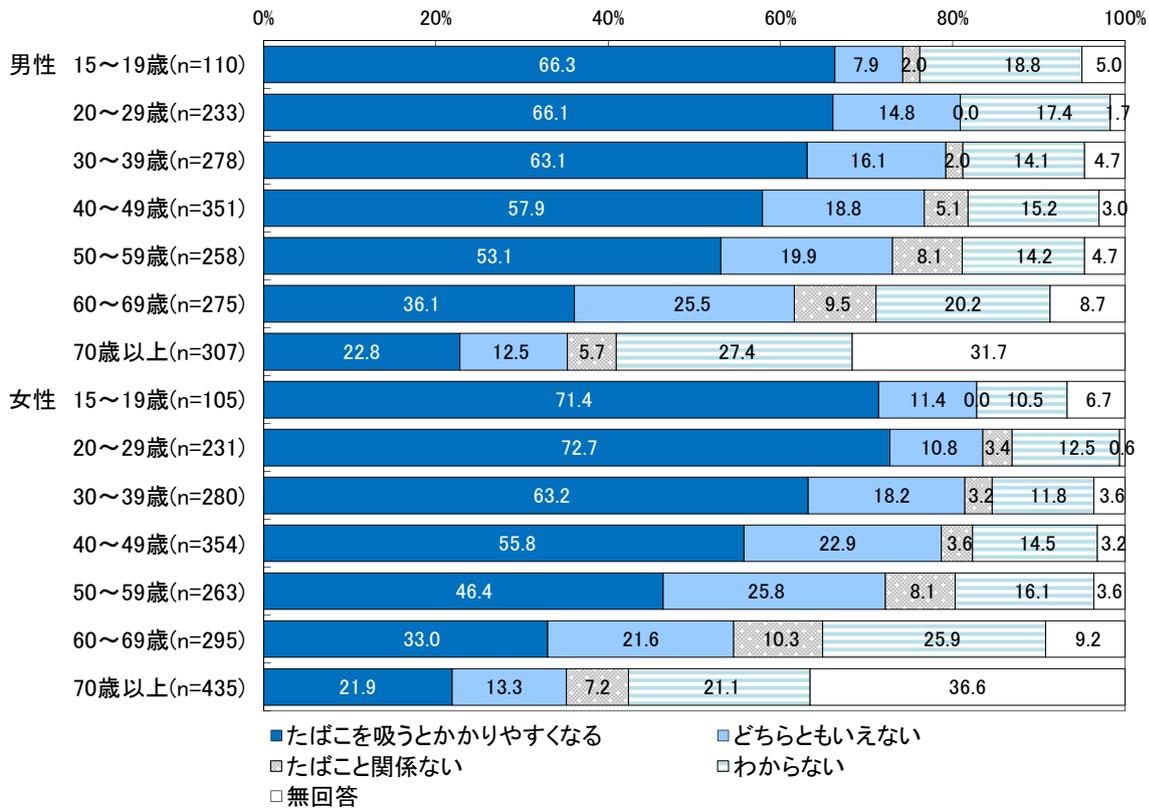
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は男女ともに60～69歳・70歳以上で低くなっている。

【⑦歯周病（歯そのうろう）（性別）】



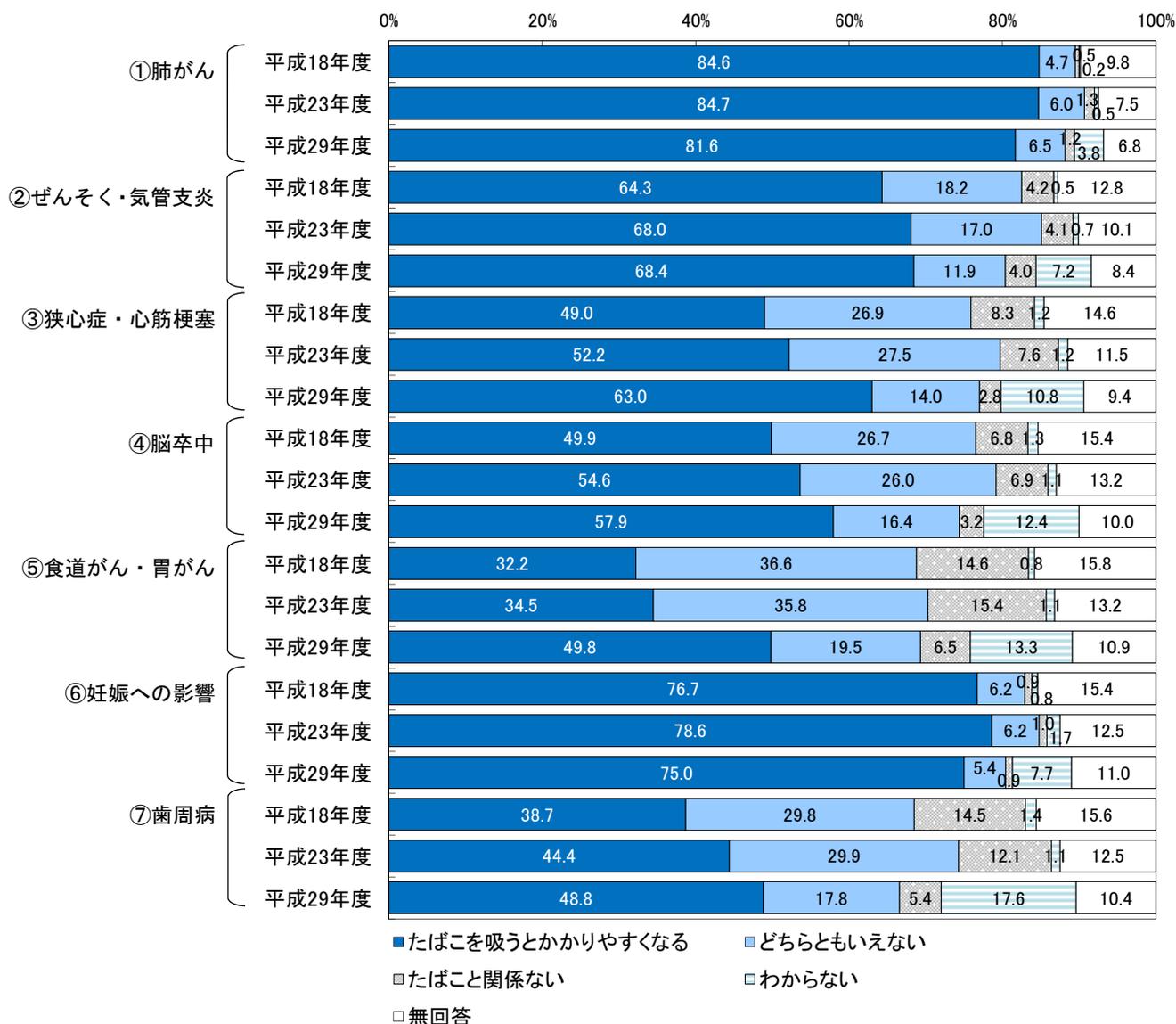
性別にみると、大きな差はみられない。

【⑦歯周病（歯そのうろう）（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は男女ともに60～69歳・70歳以上で低くなっている。

【たばこによる影響だと考えられる病気等（経年比較）】



経年比較すると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は「③狭心症・心筋梗塞」、「⑤食道がん・胃がん」の項目で増えている。

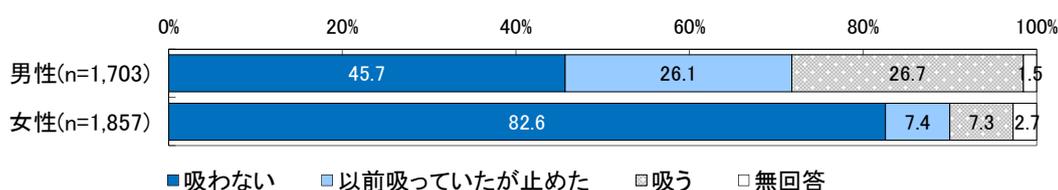
問 22 あなたは、たばこを吸いますか。【○は1つ】

【喫煙状況（※20歳以上）】



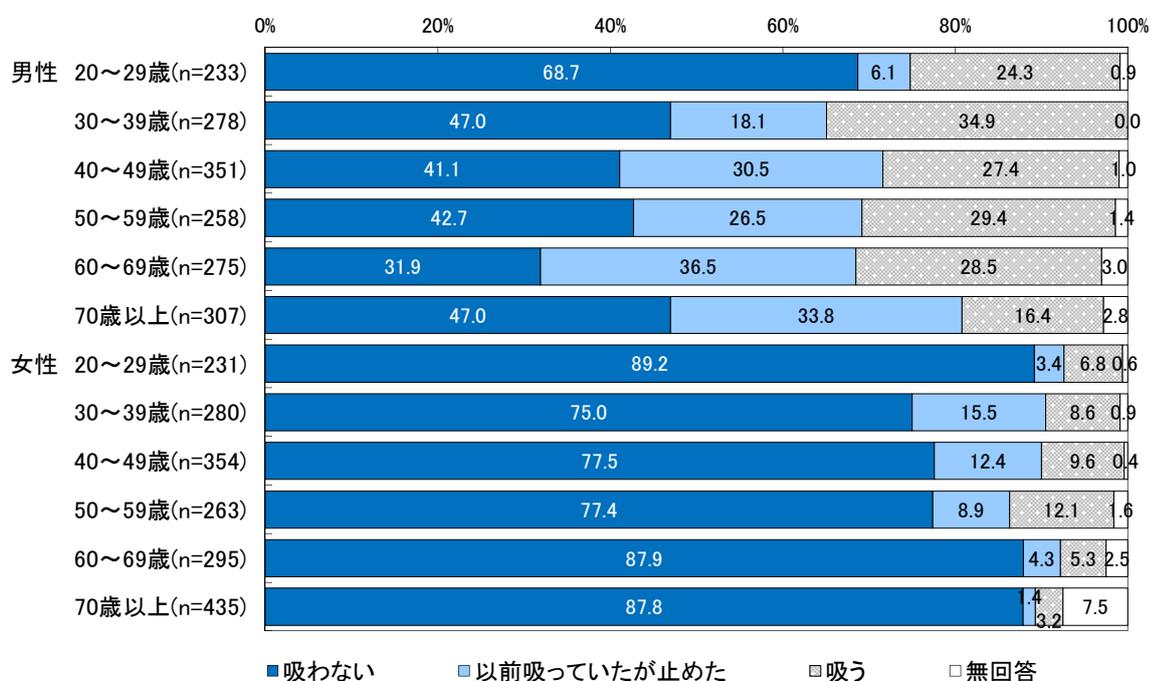
喫煙状況について、「吸わない」と回答した人の割合が 65.0%、「以前吸っていたが止めた」と回答した人の割合が 16.3%、「吸う」と回答した人の割合が 16.6%となっている。

【喫煙状況（性別）（※20歳以上）】



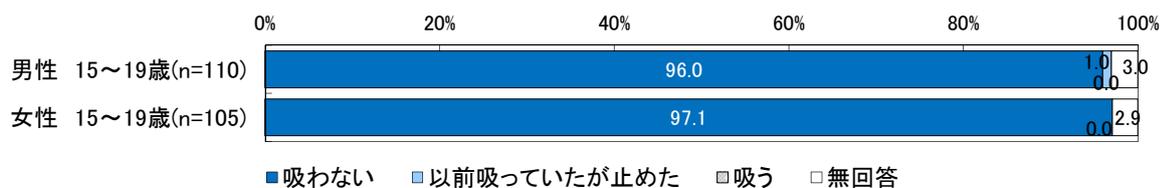
性別にみると、「吸う」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【喫煙状況（性・年齢別）（※20歳以上）】

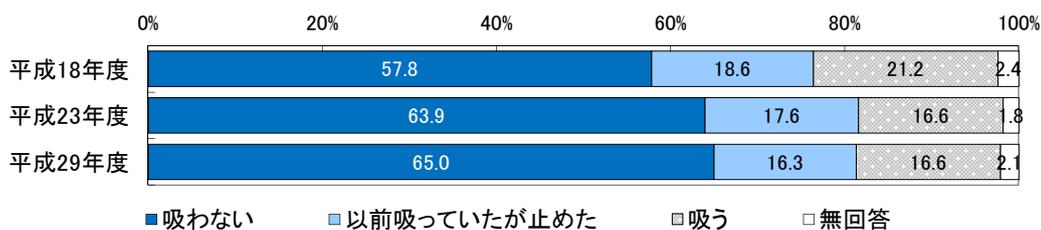


性・年齢別にみると、「吸う」と回答した人の割合は男性 30～39 歳で高く、60～69 歳・70 歳以上は「以前吸っていたが止めた」と回答した人の割合が高くなっている。

【喫煙状況（性別）（※15～19歳）】



【喫煙状況（経年比較）（※20歳以上）】



≪目標値の達成状況≫

指標	平成23年度	平成29年度
成人の喫煙率	16.6%	16.6%

【成人の喫煙率】

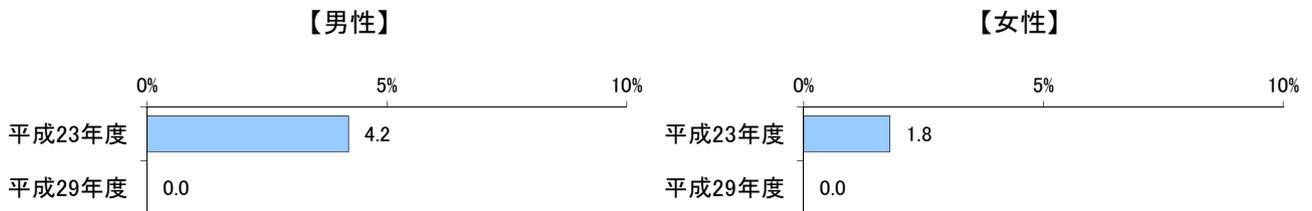


「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

成人の喫煙率の減少

目標値：10.8%（平成34年度）

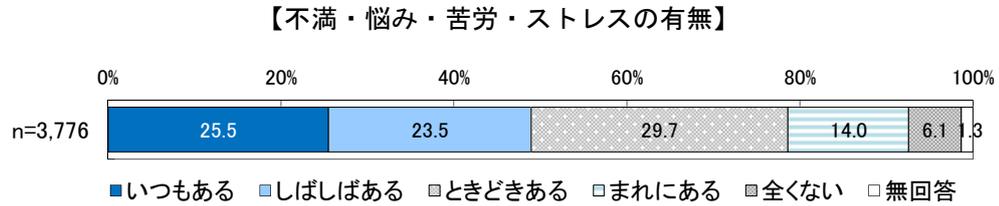
指標		平成 23 年度	平成 29 年度
未成年者の喫煙率	男性	4.2%	0%
	女性	1.8%	0%



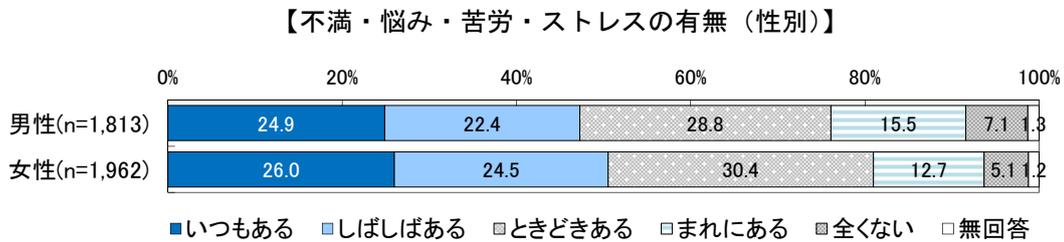
「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標
 未成年者の喫煙をなくす
 目標値：男子 0%
 女子 0% (平成 34 年度)

7 ストレス・休養について

問 23 仕事や日常生活の中で、最近1ヶ月間で不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。【〇は1つ】

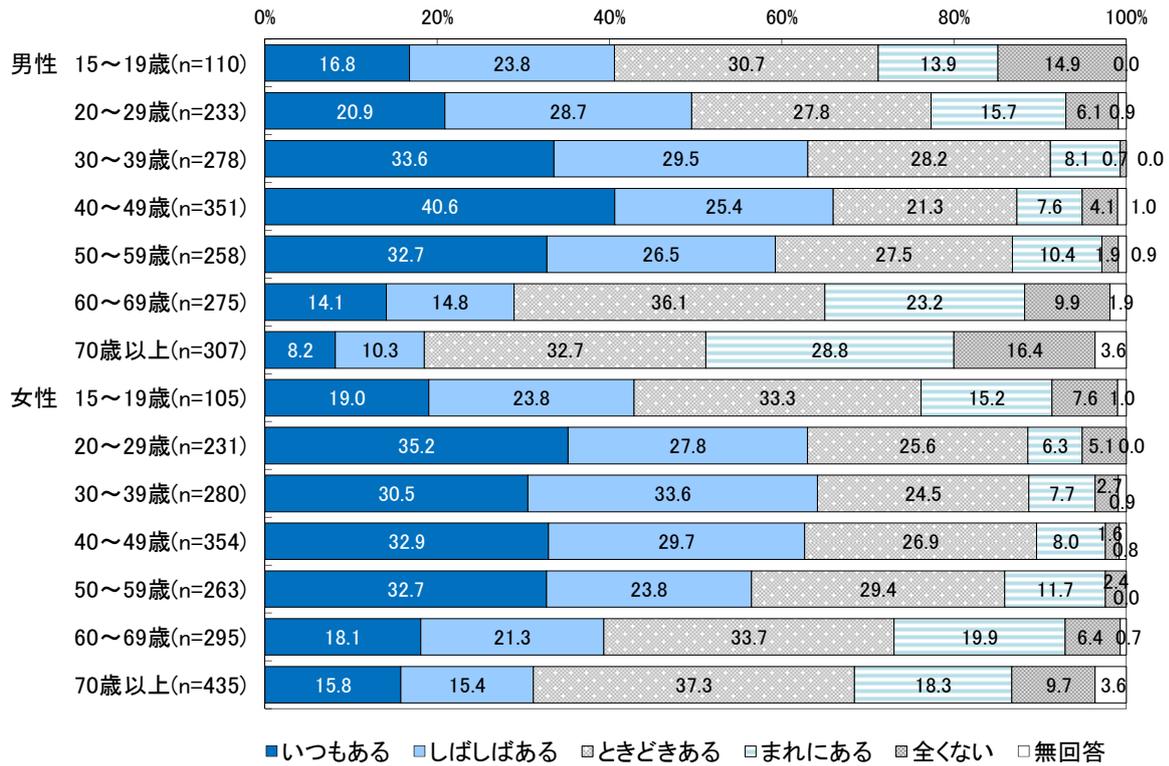


不満・悩み・苦勞・ストレスの有無について、『ある』（「いつもある」＋「しばしばある」＋「ときどきある」＋「まれにある」）と回答した人の割合が92.7%となっている。



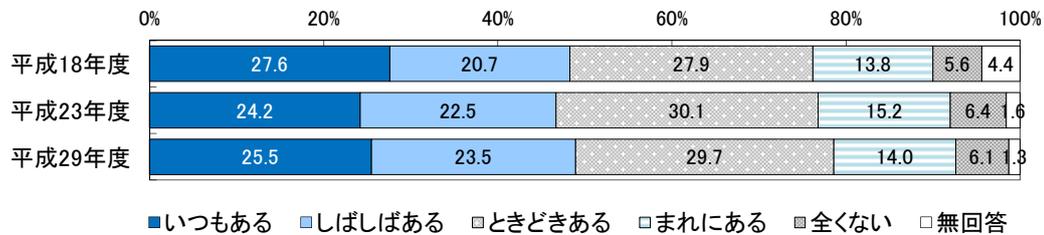
性別にみると、大きな差はみられない。

【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「いつもある」と回答した人の割合は男性 40～49 歳で高くなっている。

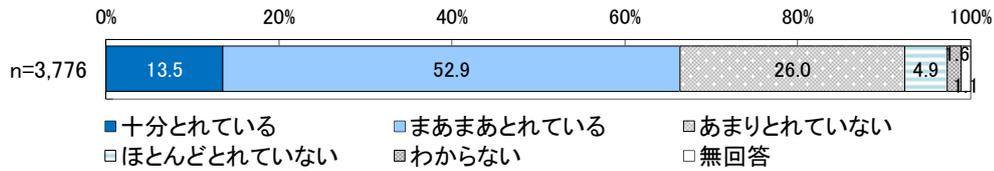
【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

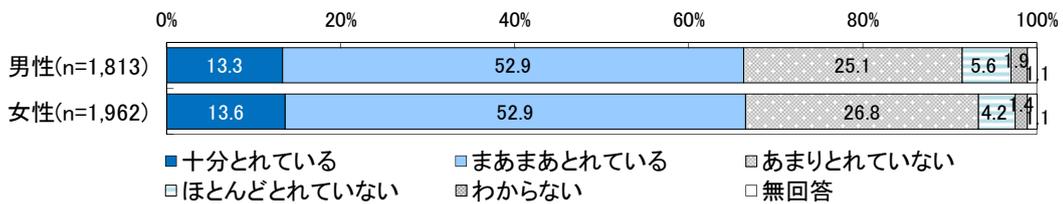
問 24 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【〇は1つ】

【睡眠で休養が十分とれているか】



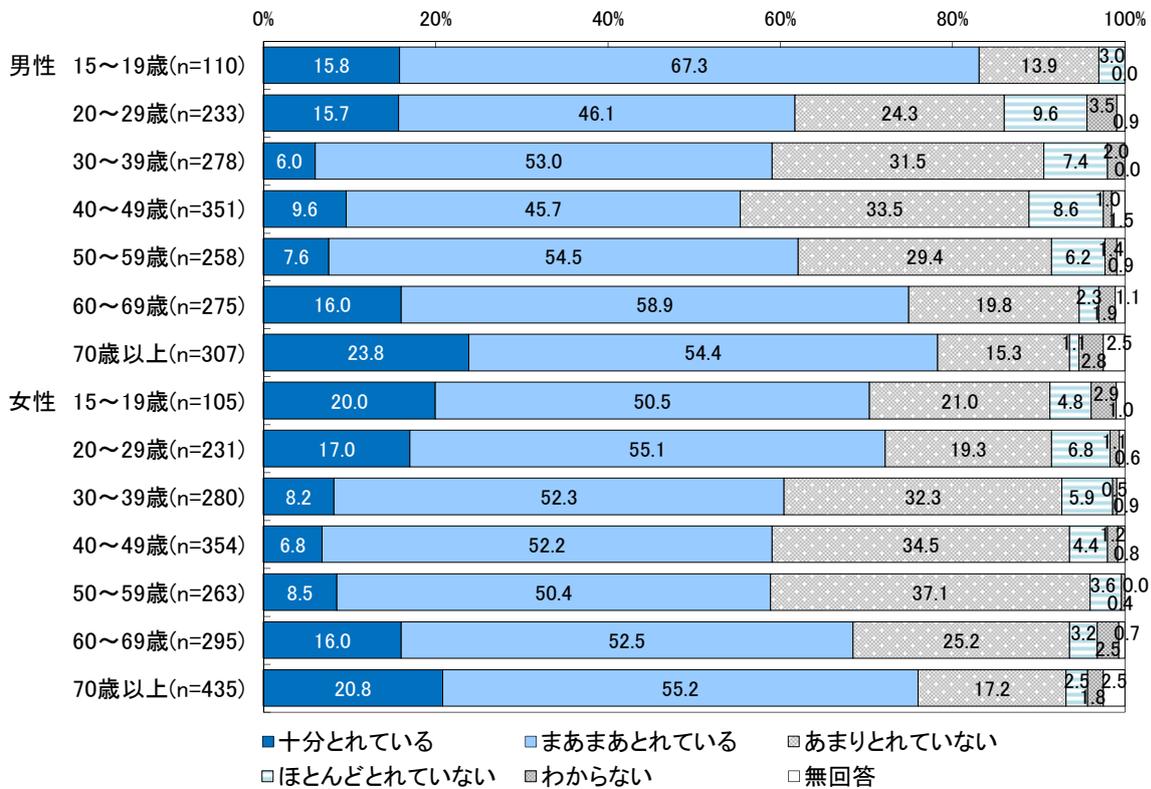
睡眠で休養が十分とれているかについて、『とれている』（「十分とれている」＋「まあまあとれている」）と回答した人の割合が 66.4%、『とれていない』（「ほとんどとれていない」＋「あまりとれていない」）と回答した人の割合が 30.9%となっている。

【睡眠で休養が十分とれているか（性別）】



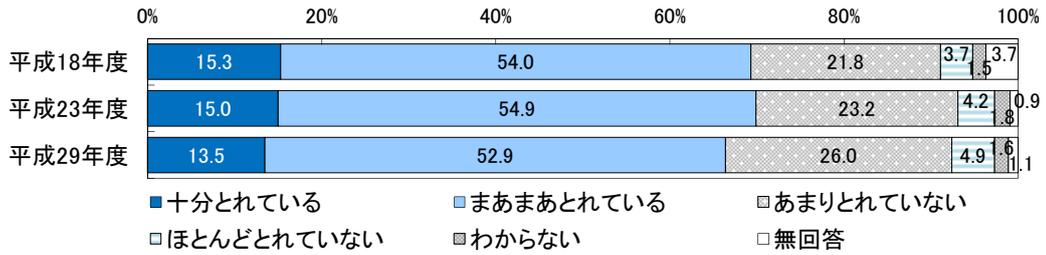
性別にみると、大きな差はみられない。

【睡眠で休養が十分とれているか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『とれている』と回答した人の割合は男性 15～19 歳で高くなっている。『とれていない』と回答した人の割合は男性 40～49 歳、女性 50～59 歳で高くなっている。

【睡眠で休養が十分とれているか（経年比較）】

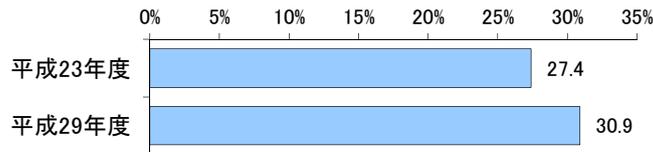


経年比較すると、大きな変化はみられない。

《目標値の達成状況》

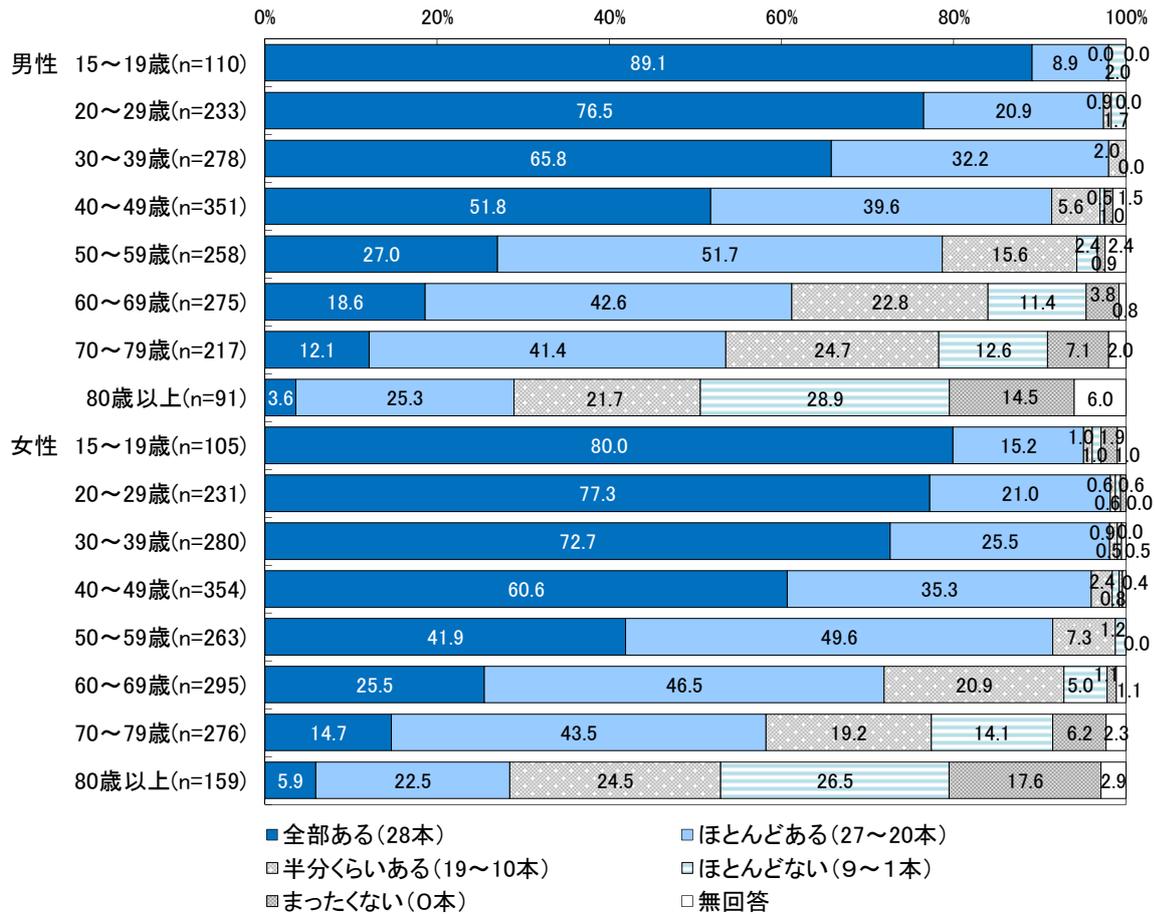
指標	平成 23 年度	平成 29 年度
睡眠による休養を十分とれていない者の割合	27.4%	30.9%

【睡眠による休養が十分とれていない者】



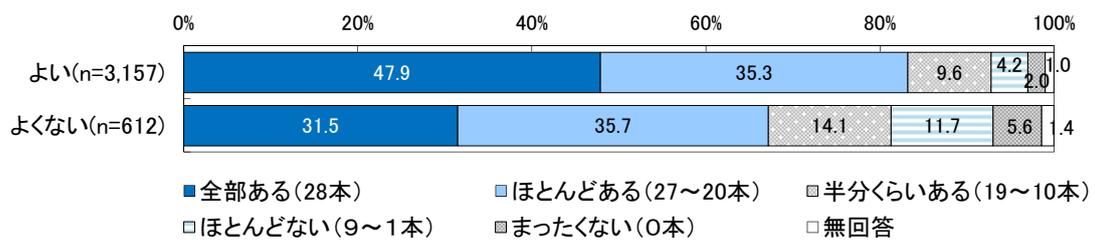
【参考】「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標
 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
 目標値：22%（平成 34 年度）

【現在の歯の本数（性・年齢別）】



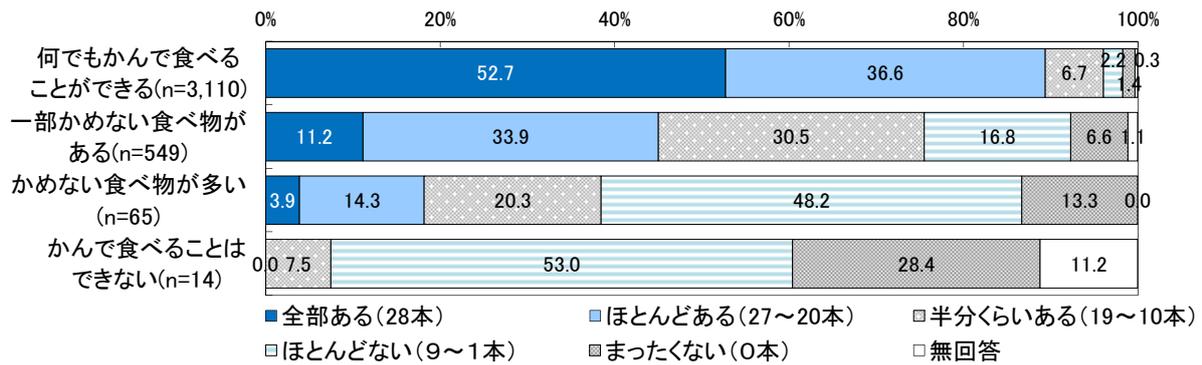
性・年齢別にみると、80歳以上で『20本以上ある』（「全部ある（28本）」＋「ほとんどある（27～20本）」）と回答した人の割合は男性で28.9%、女性で28.4%となっている。

【現在の歯の本数（現在の健康状態別）】



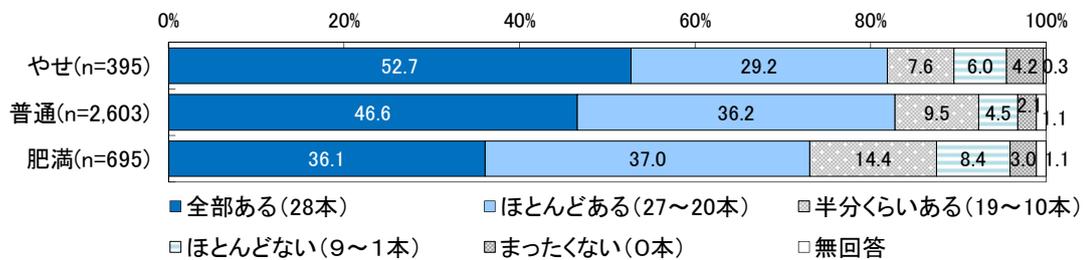
現在の健康状態別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は健康状態が『よい』人が『よくない』人より高くなっている。

【現在の歯の本数（咀嚼状況別）】



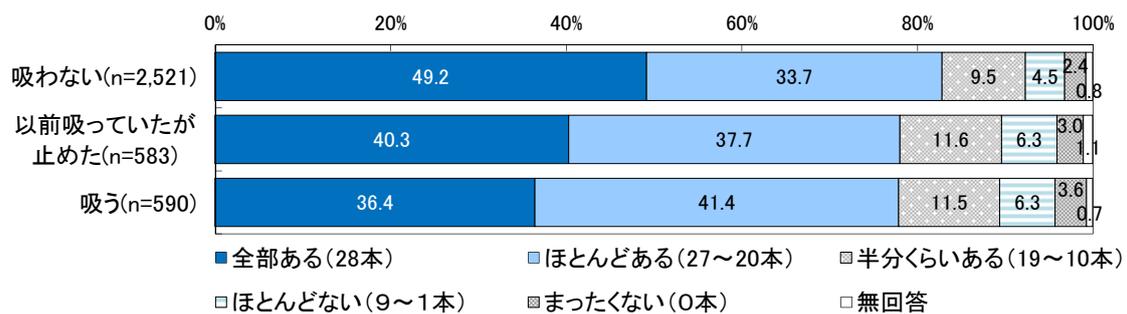
咀嚼状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は何でも噛んで食べることができる人で高くなっている。

【現在の歯の本数（肥満及びやせの状況別）】



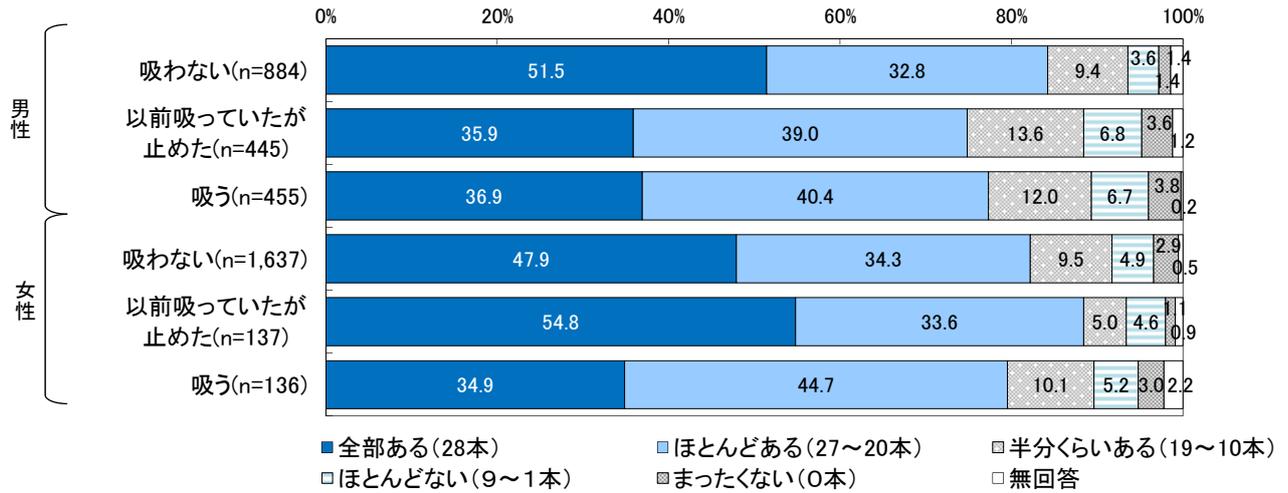
肥満及びやせの状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は「肥満」に該当する人が「普通」に該当する人に比べ低くなっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況別）】



喫煙状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合はたばこを「吸う」人が、「吸わない」人に比べ低くなっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況・性別）】

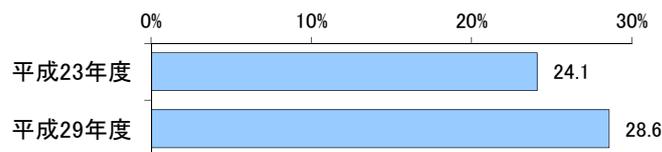


喫煙状況を性別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は男女ともにたばこを「吸う」人が、「吸わない」人に比べ低くなっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度
80 歳以上で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合	24.1%	28.6%

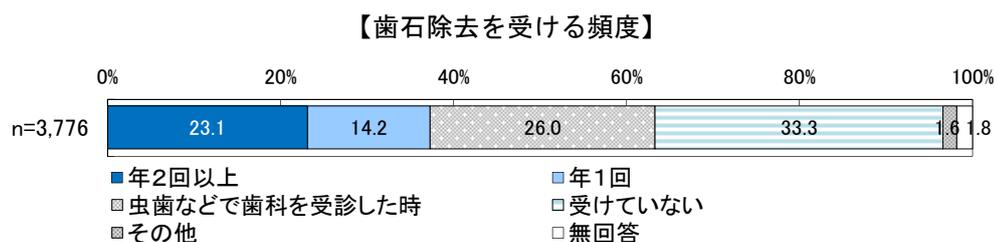
【80 歳以上で 20 歯以上の自分の歯を有する者】



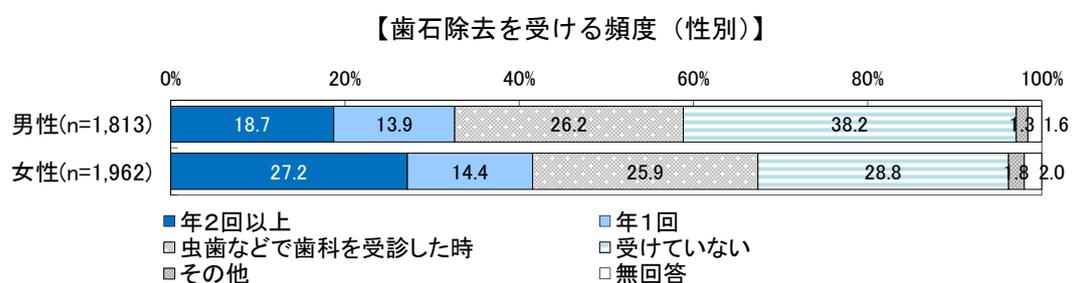
「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

80 歳以上で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
目標値：50%（平成 34 年度）

問 26 定期的に歯石除去を受けていますか。【〇は1つ】

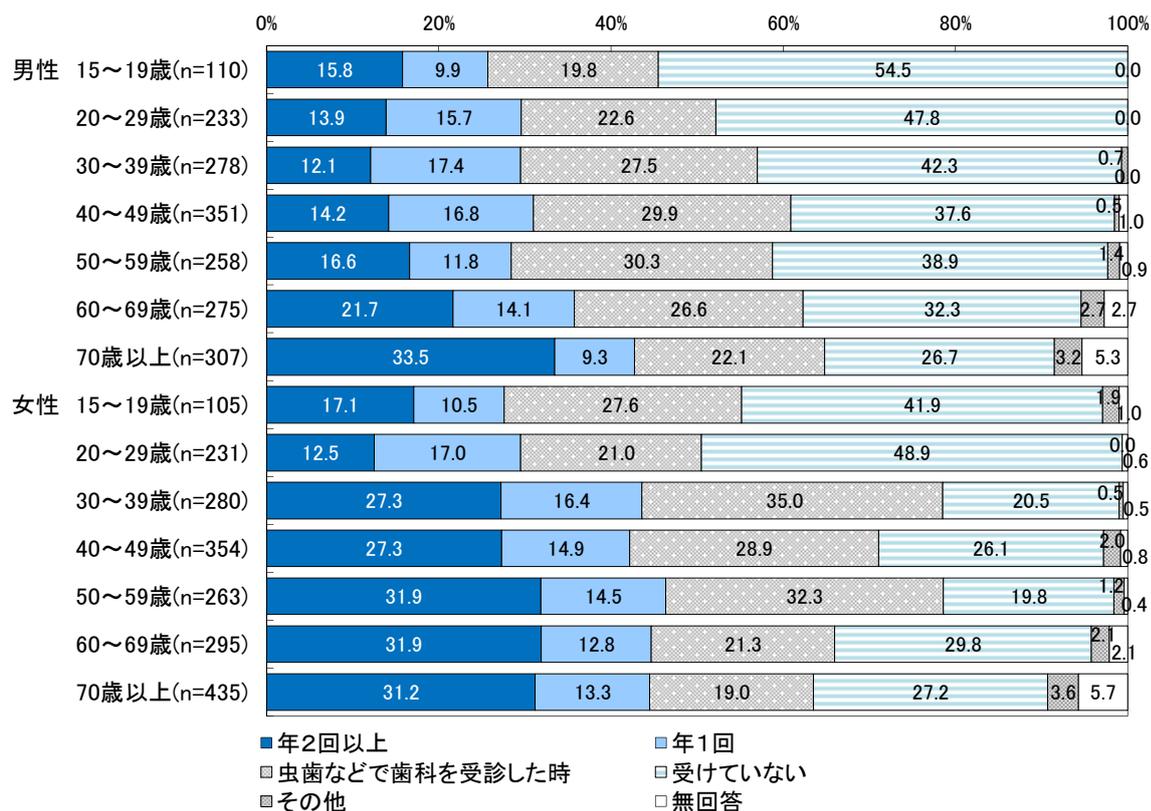


歯石除去を受ける頻度について、『年1回以上』（「年2回以上」＋「年1回」）と回答した人の割合が37.3%、「受けていない」と回答した人の割合が33.3%となっている。



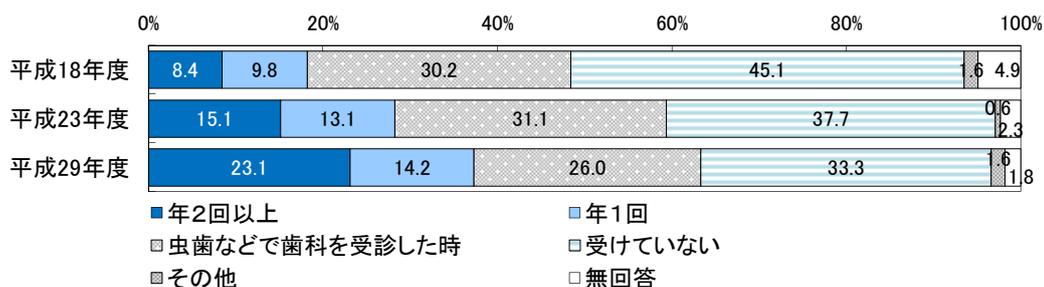
性別にみると、『年1回以上』と回答した人の割合は女性が男性より高く、「受けていない」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【歯石除去を受ける頻度（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『年1回以上』と回答した人の割合は男性 70 歳以上、女性 50～59 歳で高くなっている。

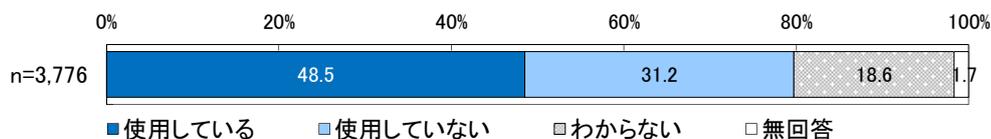
【歯石除去を受ける頻度（経年比較）】



前回調査(平成 23 年度)と比較すると、『年1回以上』と回答した人の割合が増えている。

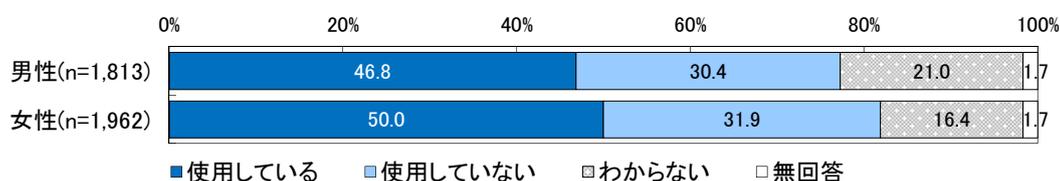
問 27 フッ素入りの歯磨き剤を使用していますか。【〇は1つ】

【フッ素入りの歯磨き剤の使用状況】

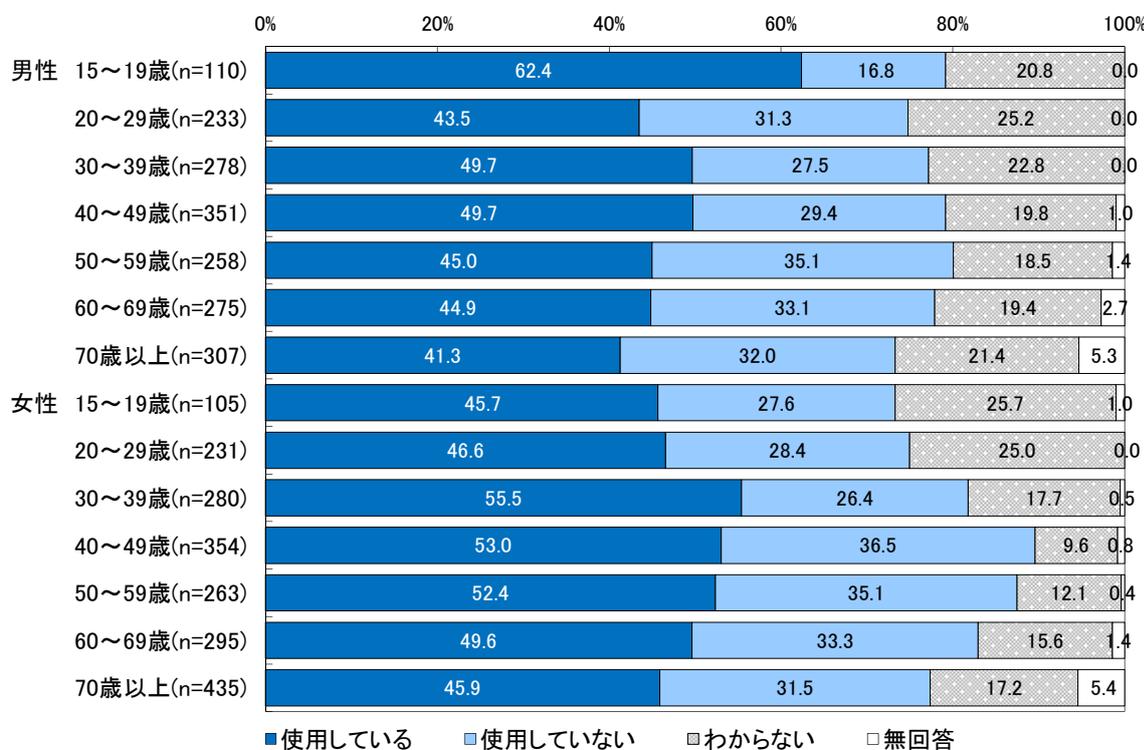


フッ素入りの歯磨き剤の使用状況について、「使用している」と回答した人の割合が 48.5% となっている。

【フッ素入りの歯磨き剤の使用状況（性別）】

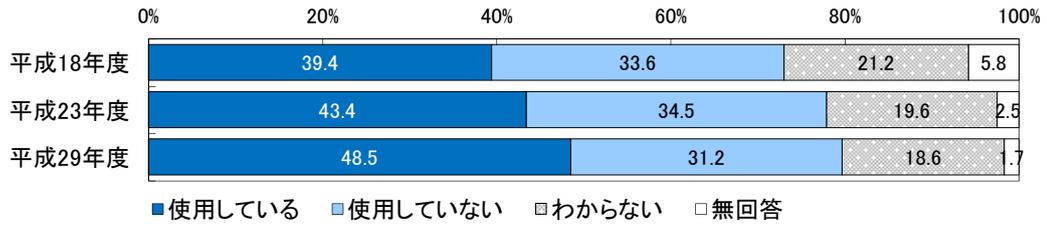


【フッ素入りの歯磨き剤の使用状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「使用している」と回答した人の割合は男性 15～19 歳で高くなっている。

【フッ素入りの歯磨き剤の使用状況（経年比較）】



経年比較すると、「使用している」と回答した人の割合は増えている。

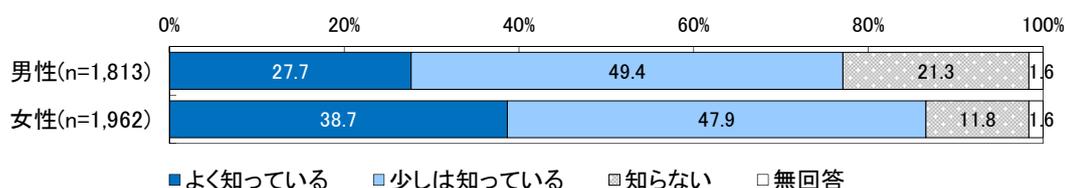
問 28 フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることを知っていますか。【〇は1つ】

【フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることの認知度】



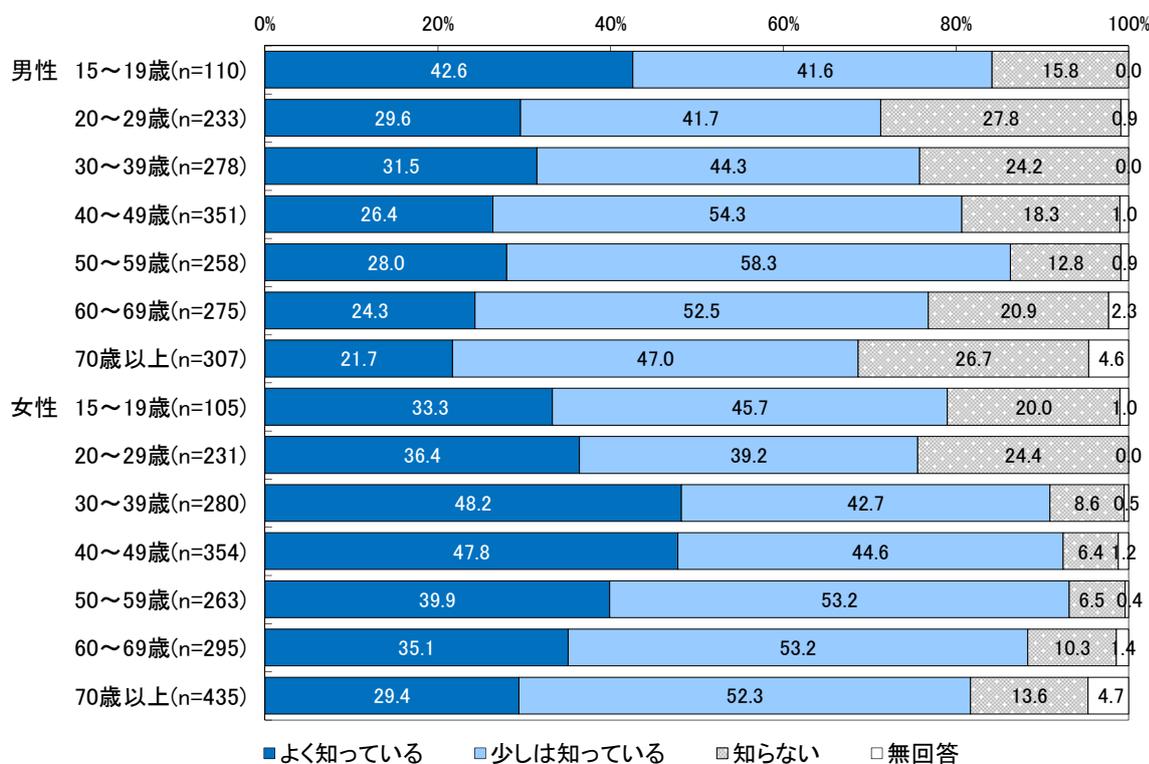
フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることの認知度について、『知っている』（「よく知っている」＋「少しは知っている」）と回答した人の割合が 82.0% となっている。

【フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることの認知度（性別）】



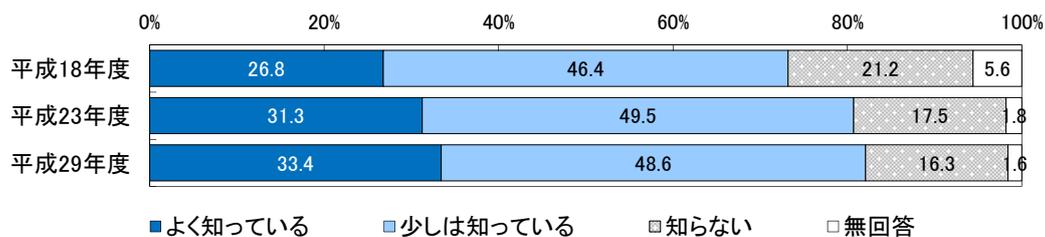
性別にみると、『知っている』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることの認知度（性・年齢別）】



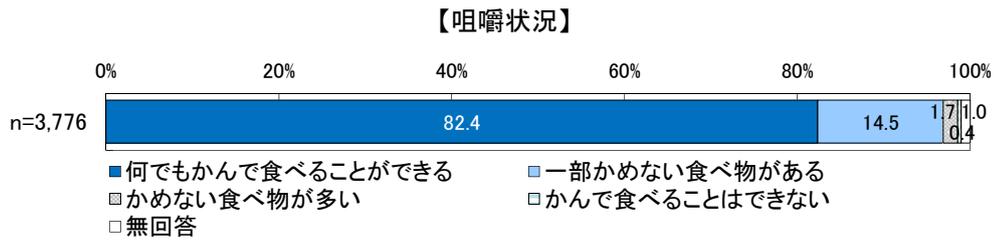
性・年齢別にみると、「知らない」と回答した人の割合は男女ともに 20～29 歳が高くなっている。

【フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることの認知度（経年比較）】

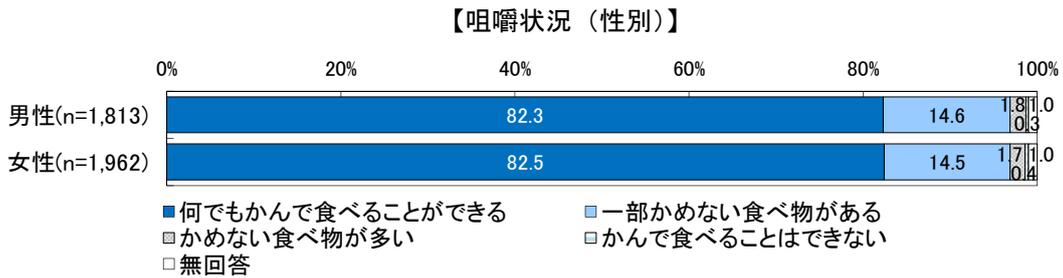


経年比較すると、大きな変化はみられない。

問 29 食べ物をかんで食べることができますか。【○は1つ】

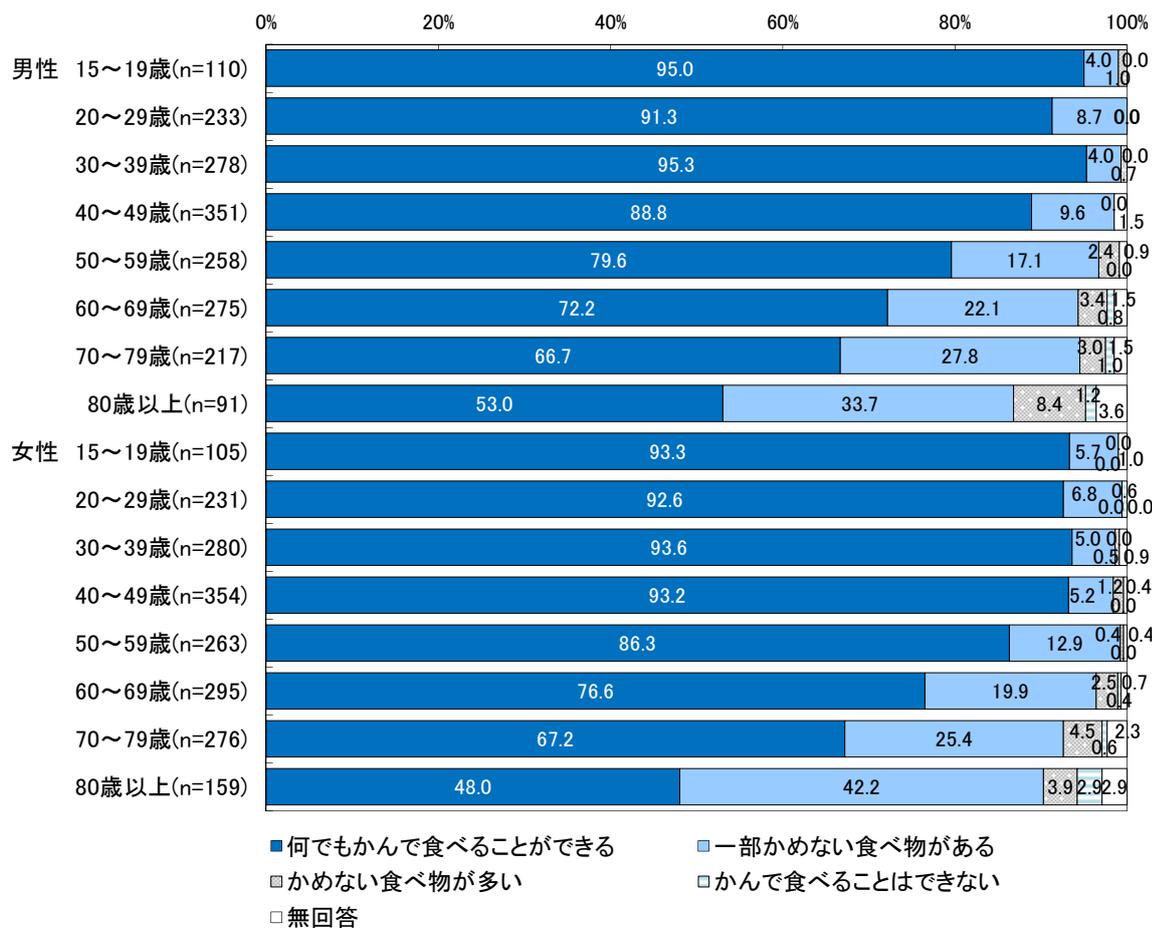


咀嚼状況について、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合が82.4%、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合が14.5%となっている。



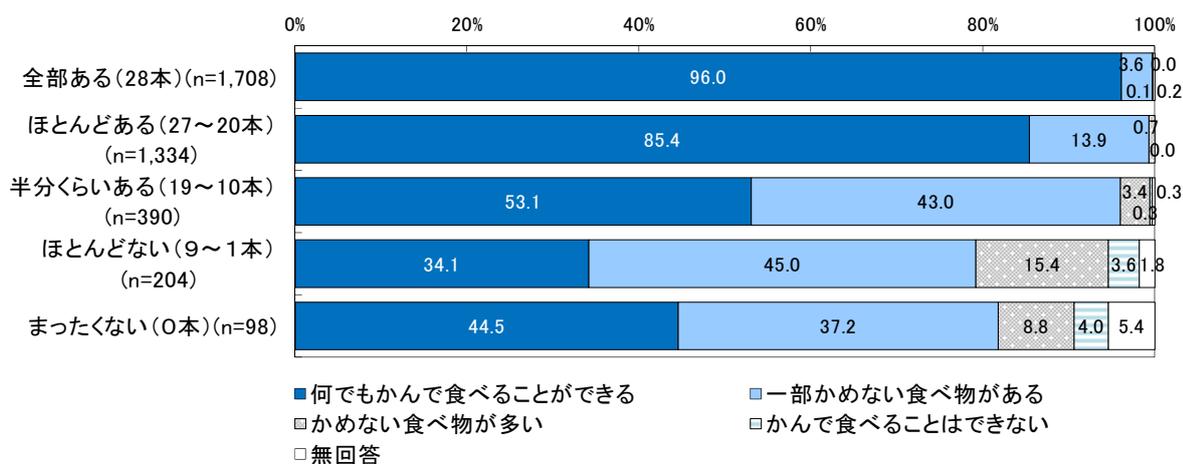
性別にみると、大きな差はみられない。

【咀嚼状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合は男女ともに80歳以上で高くなっている。

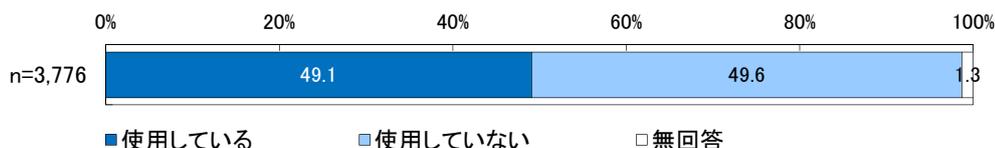
【咀嚼状況（現在の歯の本数別）】



現在の歯の本数別にみると、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合は歯が半分くらいある人、ほとんどない人で高くなっている。

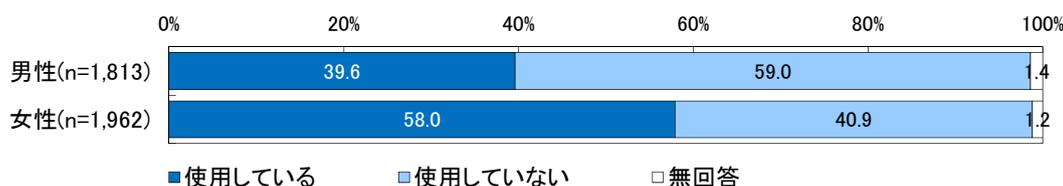
問 30 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用していますか。【〇は1つ】

【歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況】



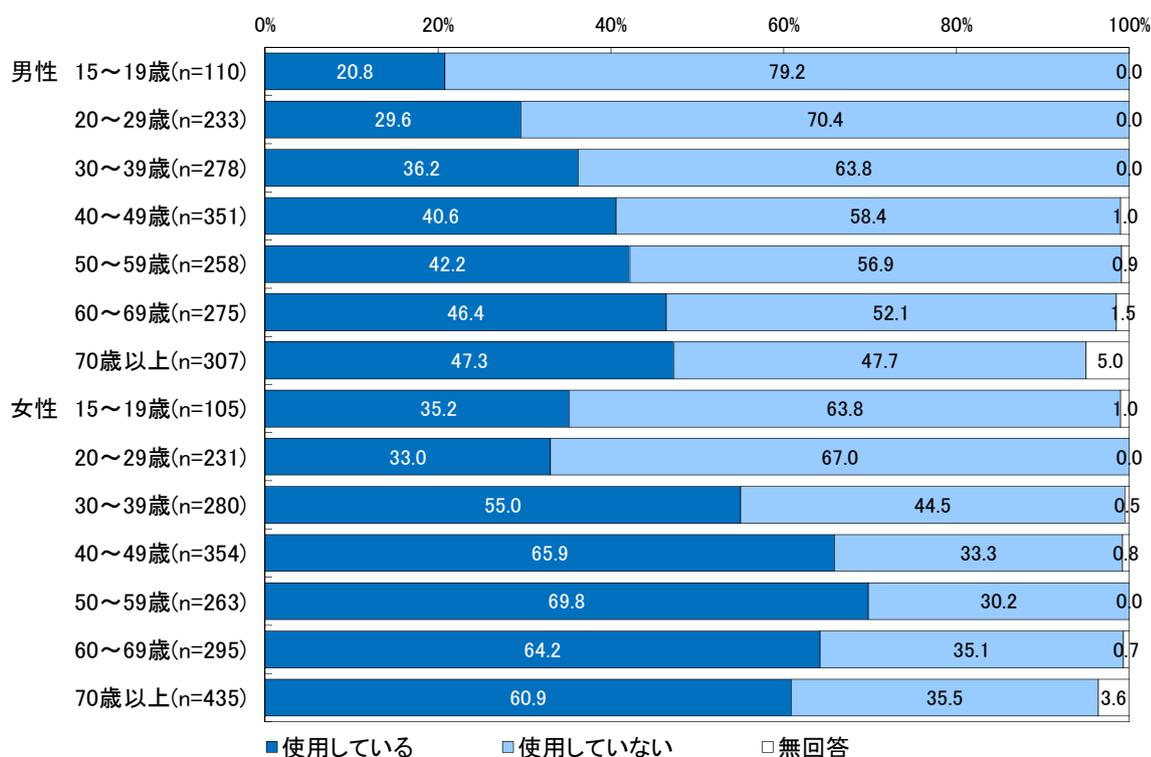
歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況について、「使用している」と回答した人の割合が49.1%となっている。

【歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況（性別）】



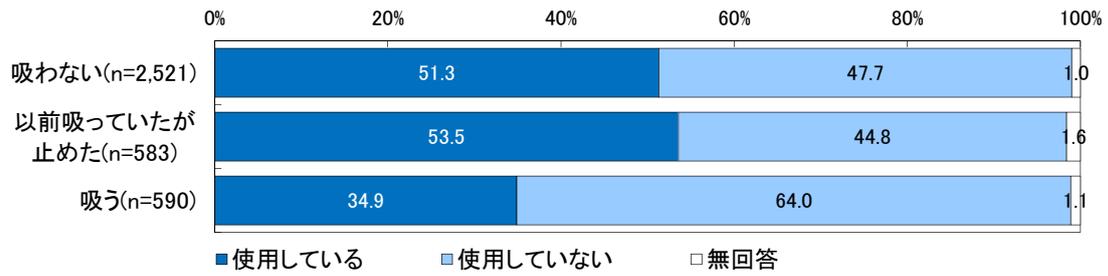
性別にみると、「使用している」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況（性・年齢別）】



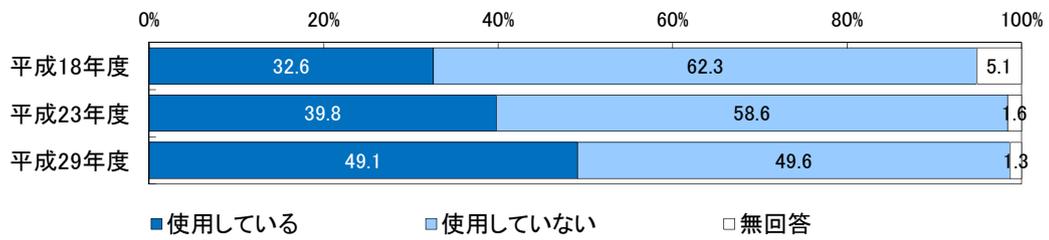
性・年齢別にみると、「使用している」と回答した人の割合は女性50歳～59歳が高くなっている。

【歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況（喫煙状況別）】



喫煙状況別にみると、「使用していない」と回答した人の割合はたばこを「吸う」人で高くなっている。

【歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況（経年比較）】

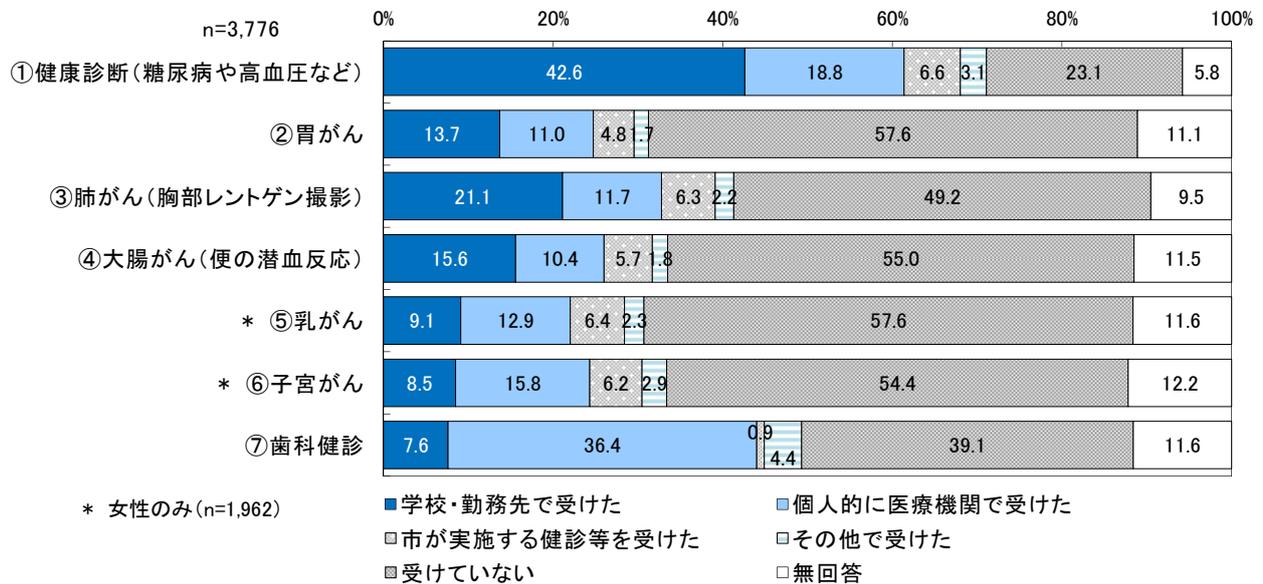


経年比較すると、「使用している」と回答した人の割合が増えている。

9 健診状況等について

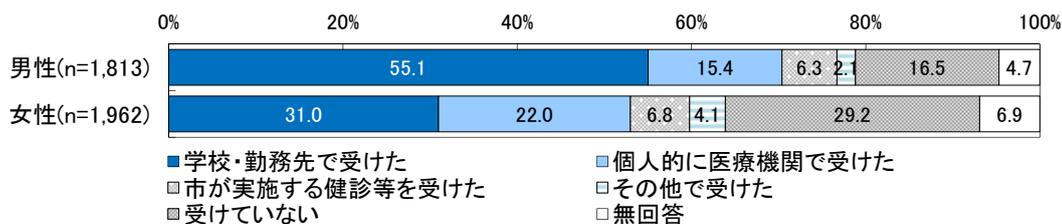
問 31 この1年間に健診等を受けましたか。次の(1)～(7)のそれぞれについてお答えください。【〇はそれぞれ1つつ】

【1年間の健診等の受診状況】



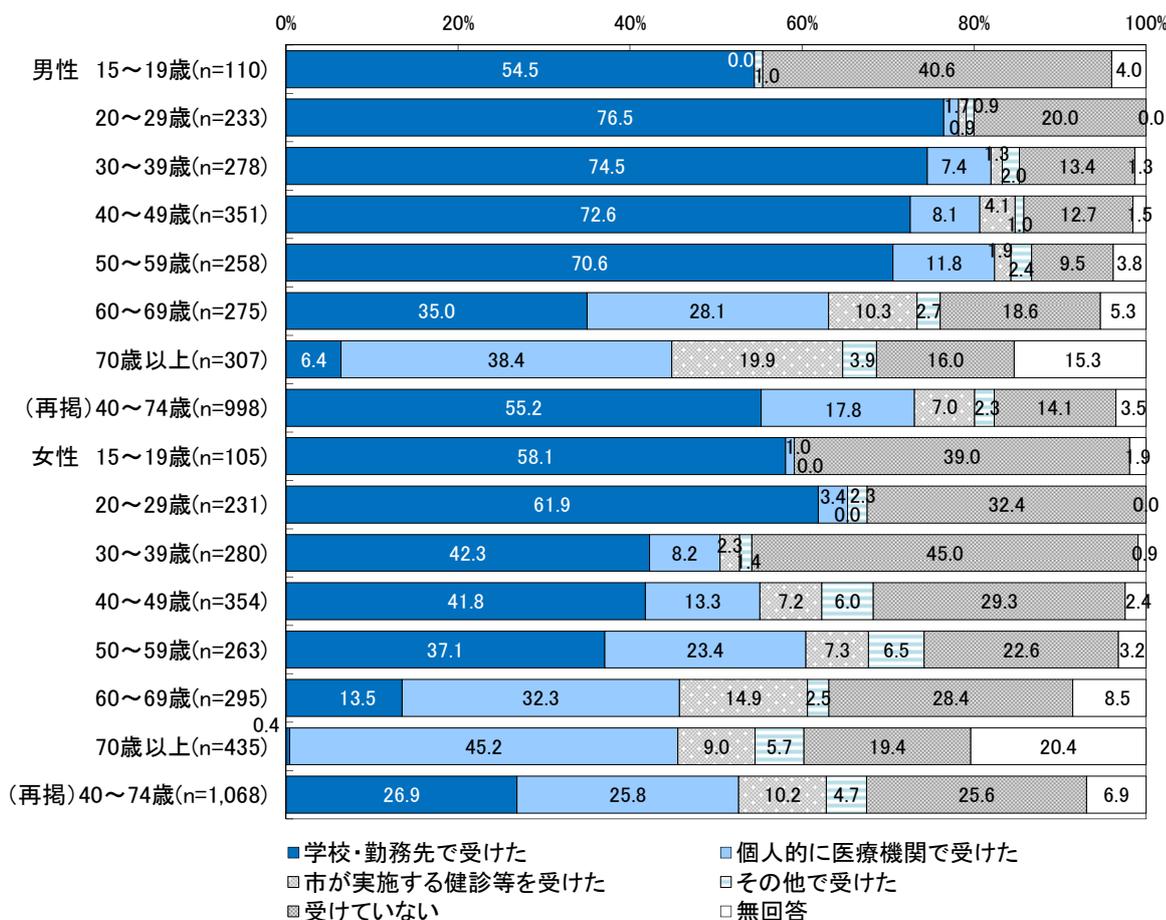
1年間の健診等の受診状況について、『受けた』（「学校・勤務先で受けた」＋「個人的に医療機関で受けた」＋「市が実施する健診等を受けた」＋「その他で受けた」）と回答した人の割合が「健康診断（糖尿病や高血圧など）」、「歯科健診」の項目で高くなっている。

【①健康診断（糖尿病や高血圧など）（性別）】



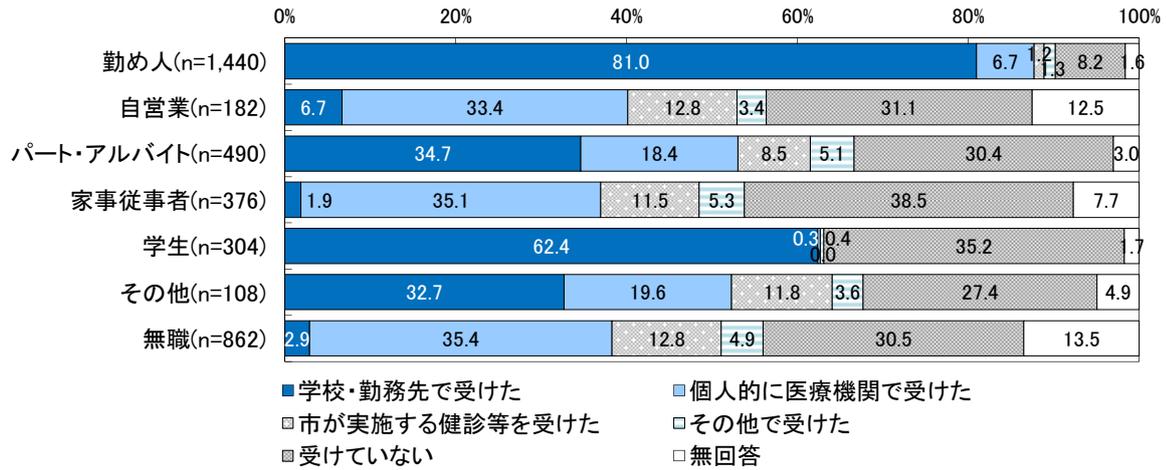
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【①健康診断（糖尿病や高血圧など）（性・年齢別）】



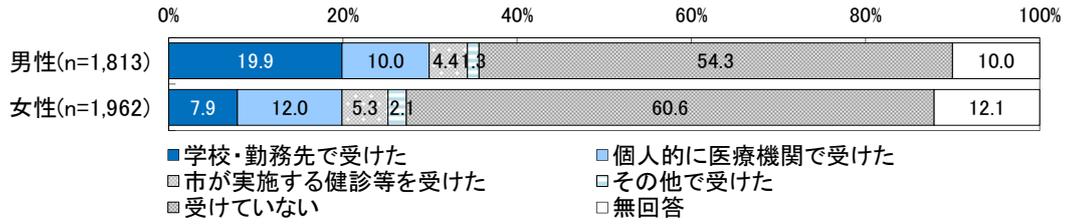
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性 30～39 歳・40～49 歳・50～59 歳で高くなっており、『受けていない』と回答した人の割合は女性 30～39 歳で高くなっている。

【①健康診断（糖尿病や高血圧など）（職業別）】



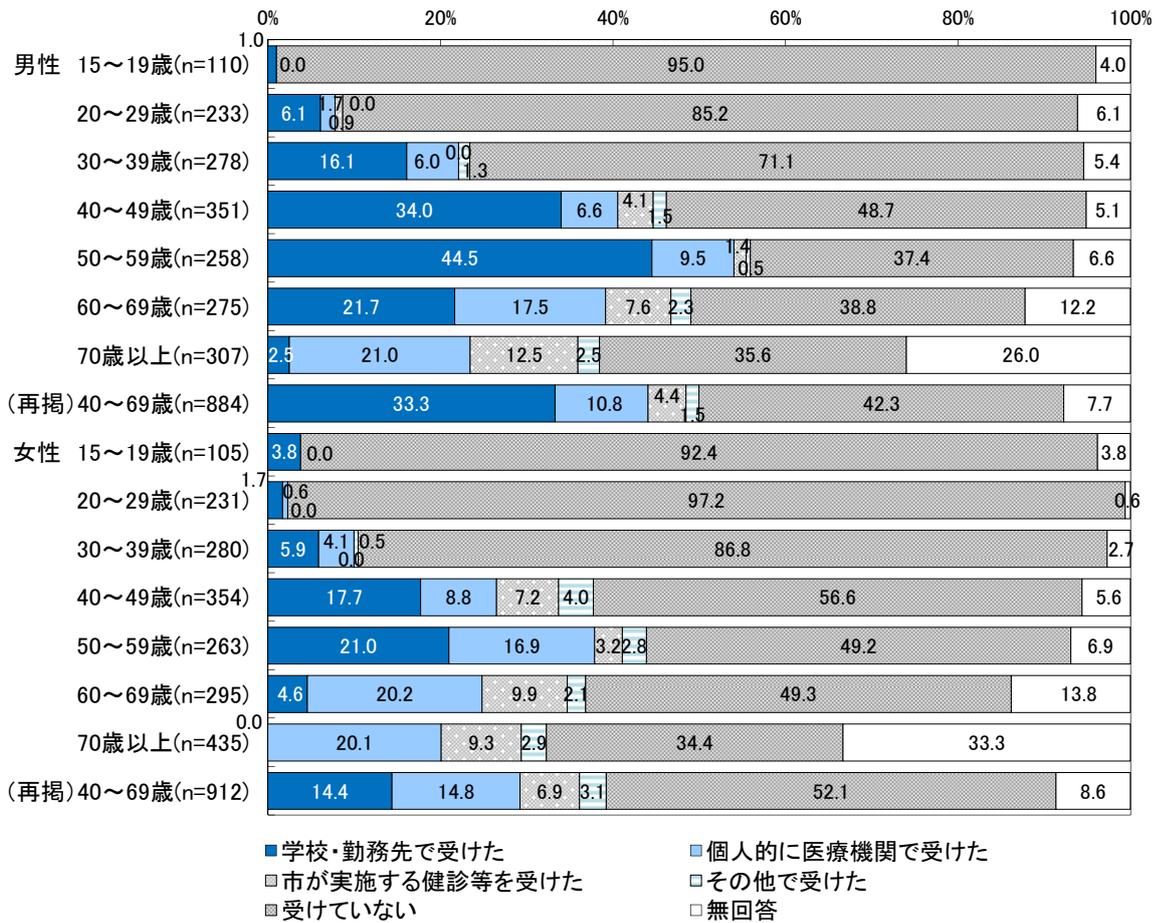
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人で高くなっている。

【②胃がん（性別）】



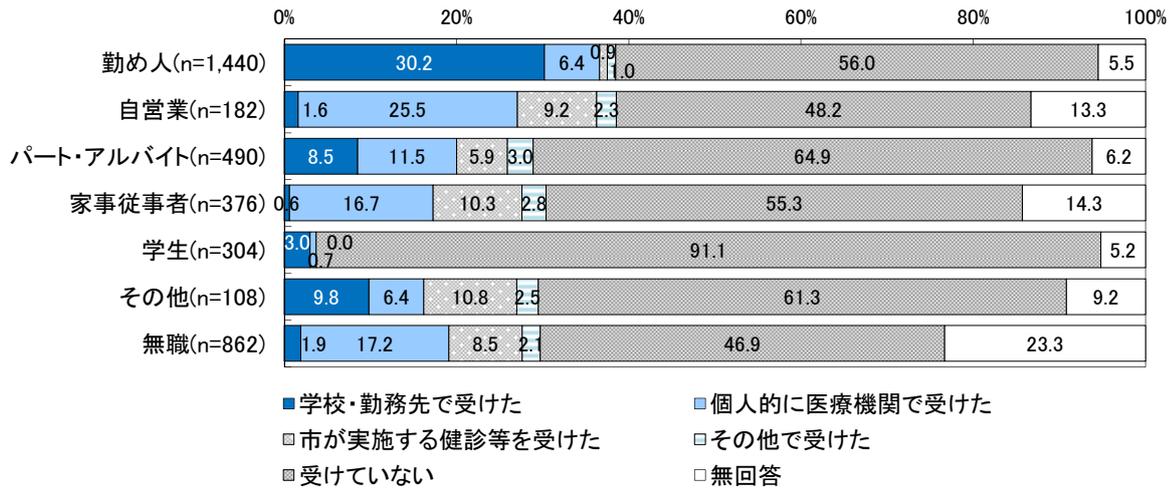
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【②胃がん（性・年齢別）】



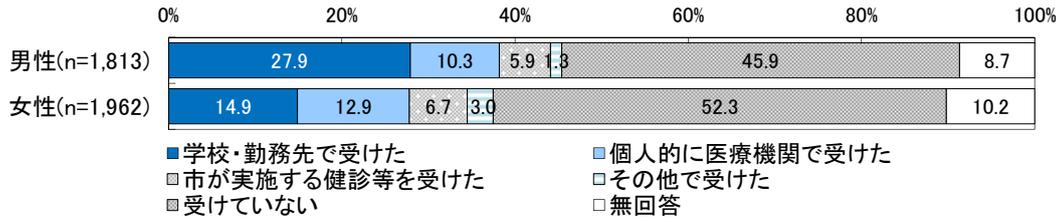
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性 50～59 歳で高くなっている。

【②胃がん（職業別）】



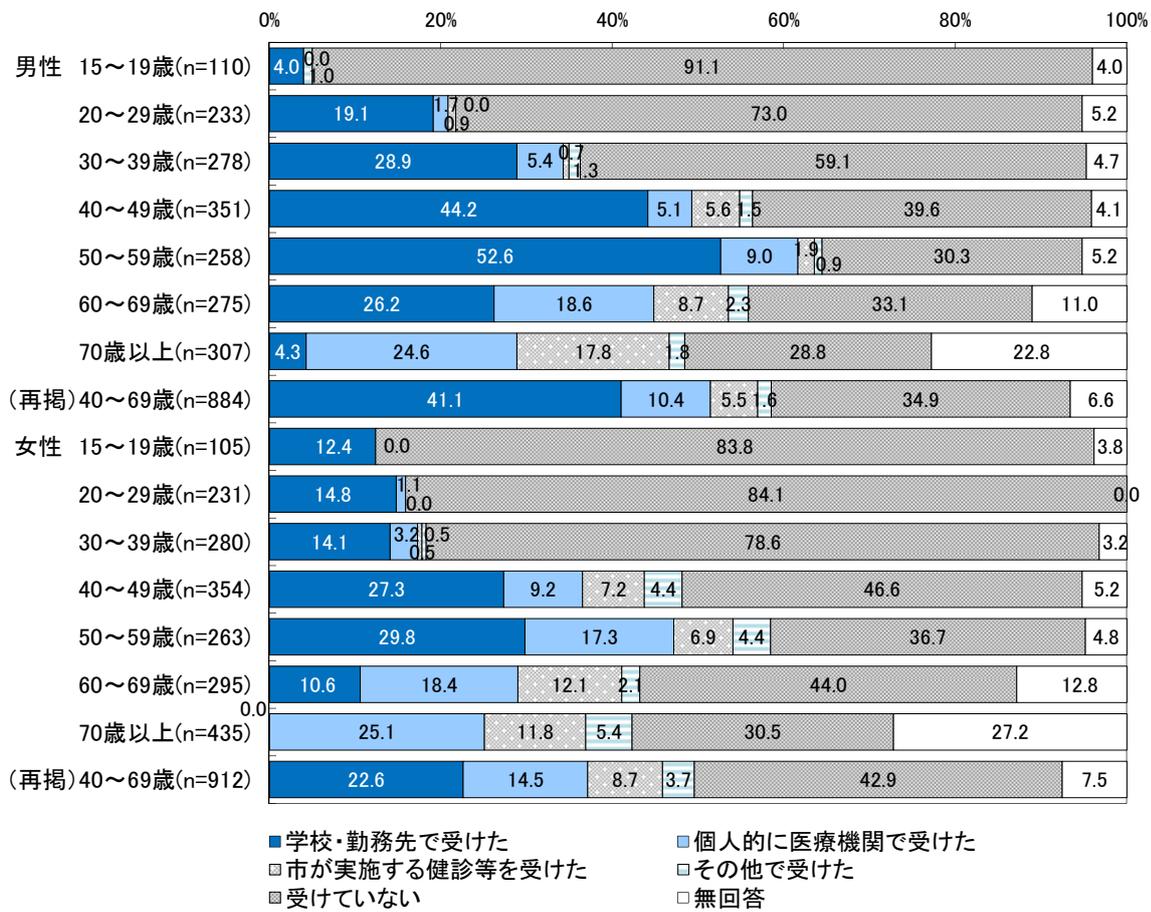
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人、自営業で高くなっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性別）】



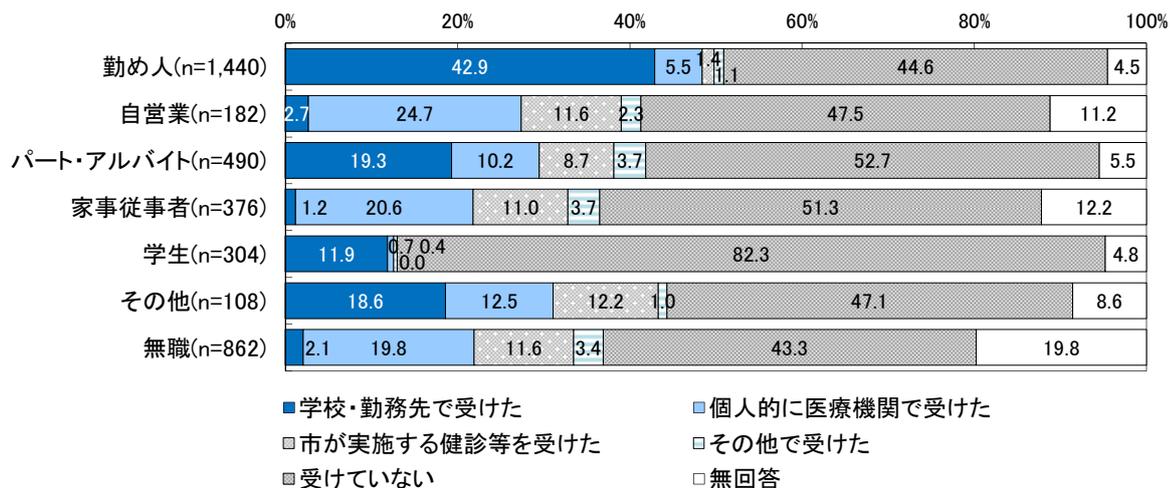
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性・年齢別）】



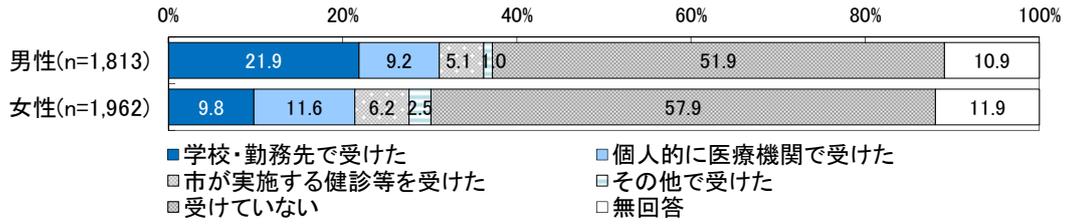
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性 50~59 歳で高くなっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（職業別）】



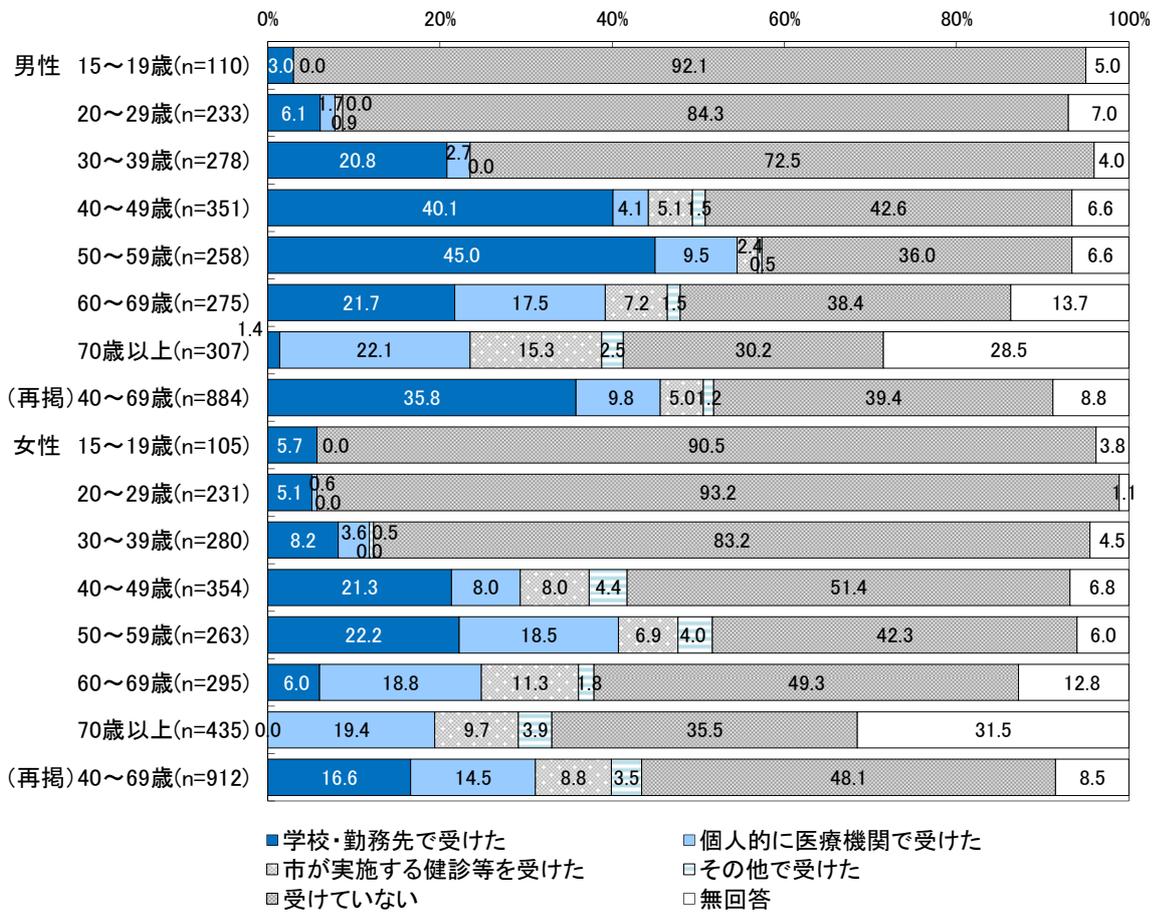
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人で高くなっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性別）】



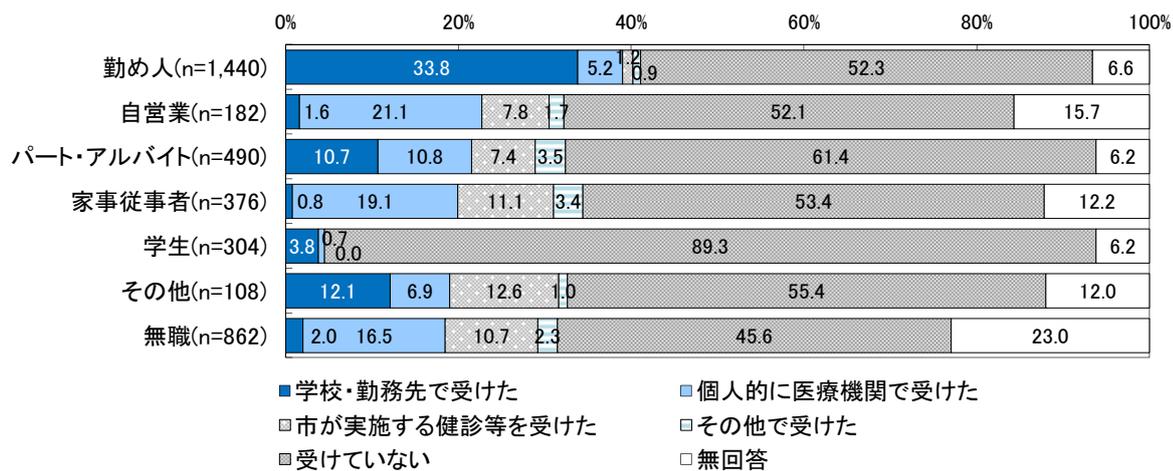
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性・年齢別）】



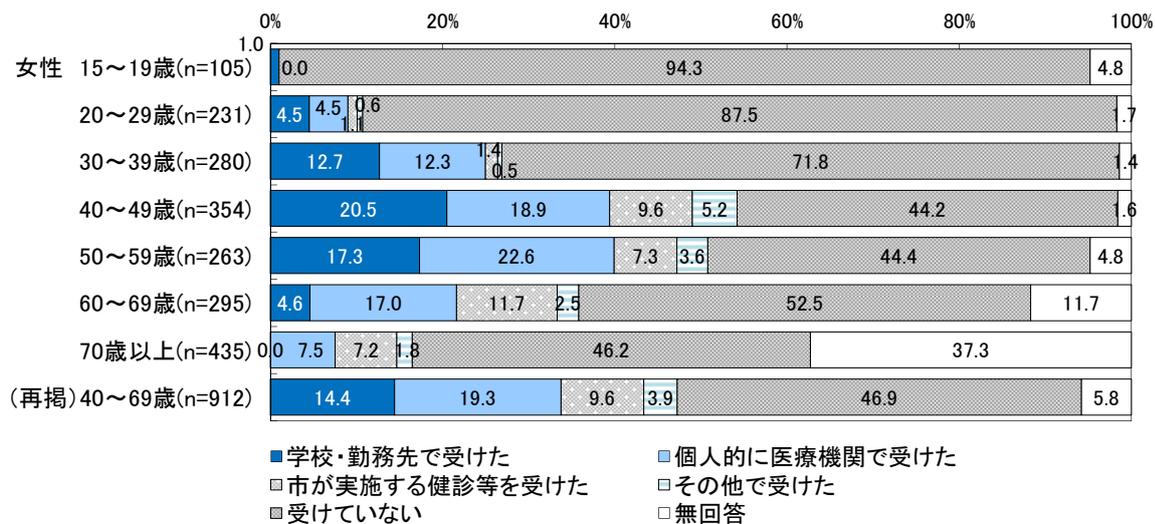
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男性 50～59 歳で高くなっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（職業別）】



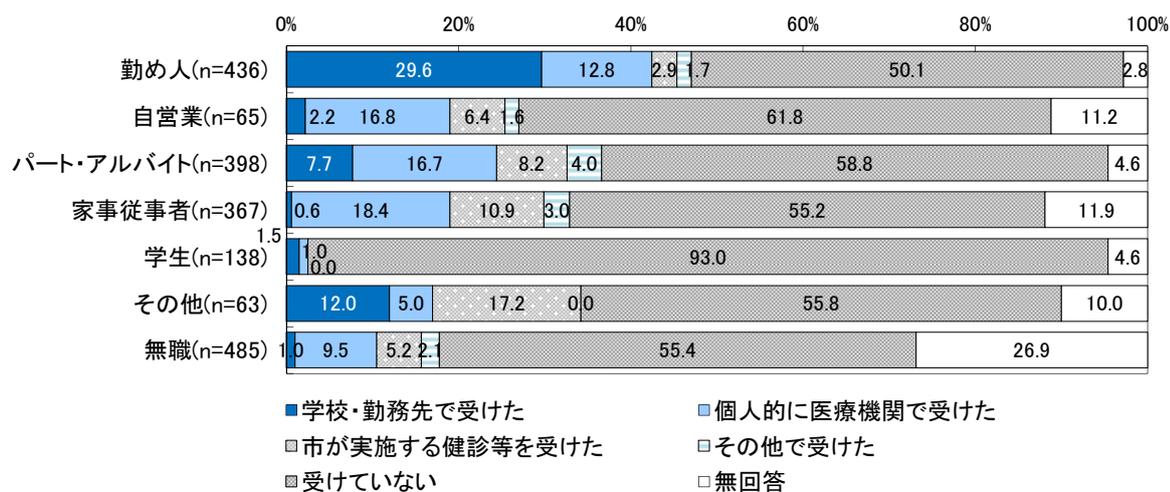
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人で高くなっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（年齢別）】



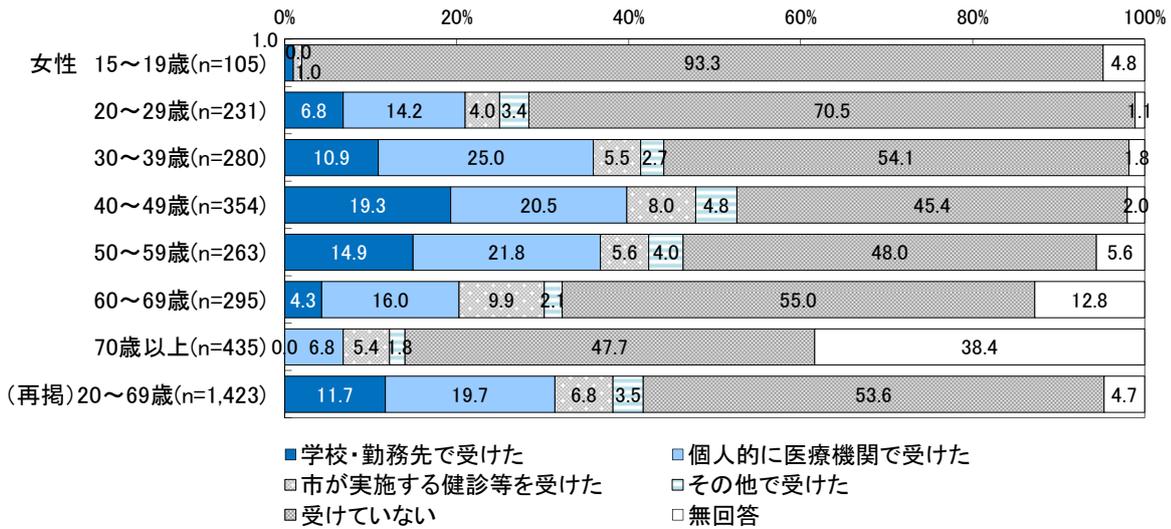
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は40～49歳・50～59歳で高くなっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（職業別）】



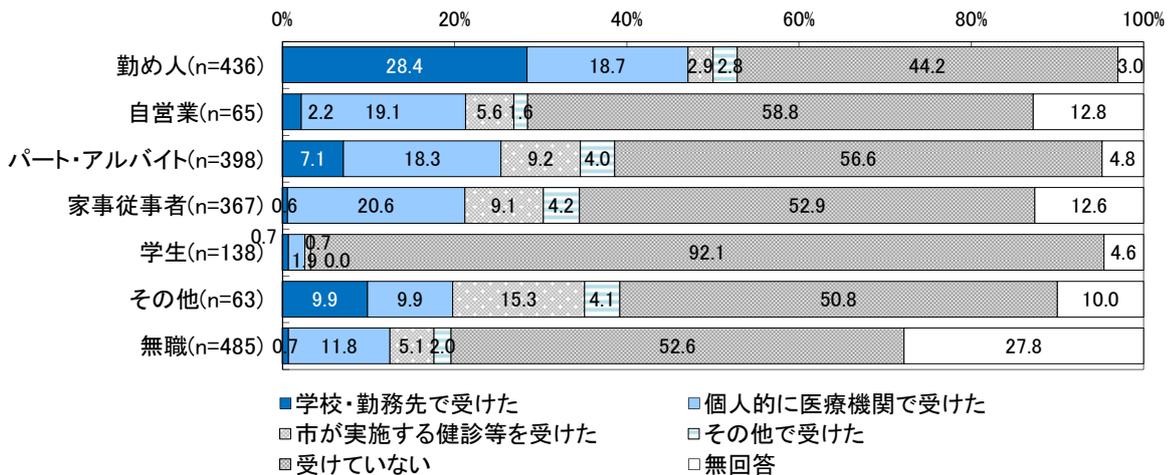
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人で高くなっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（年齢別）】



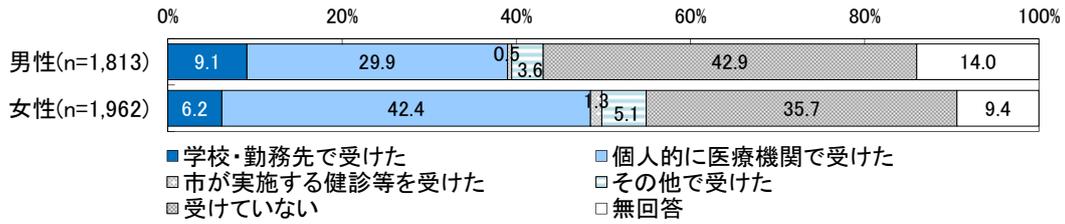
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は40～49歳で高くなっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（職業別）】



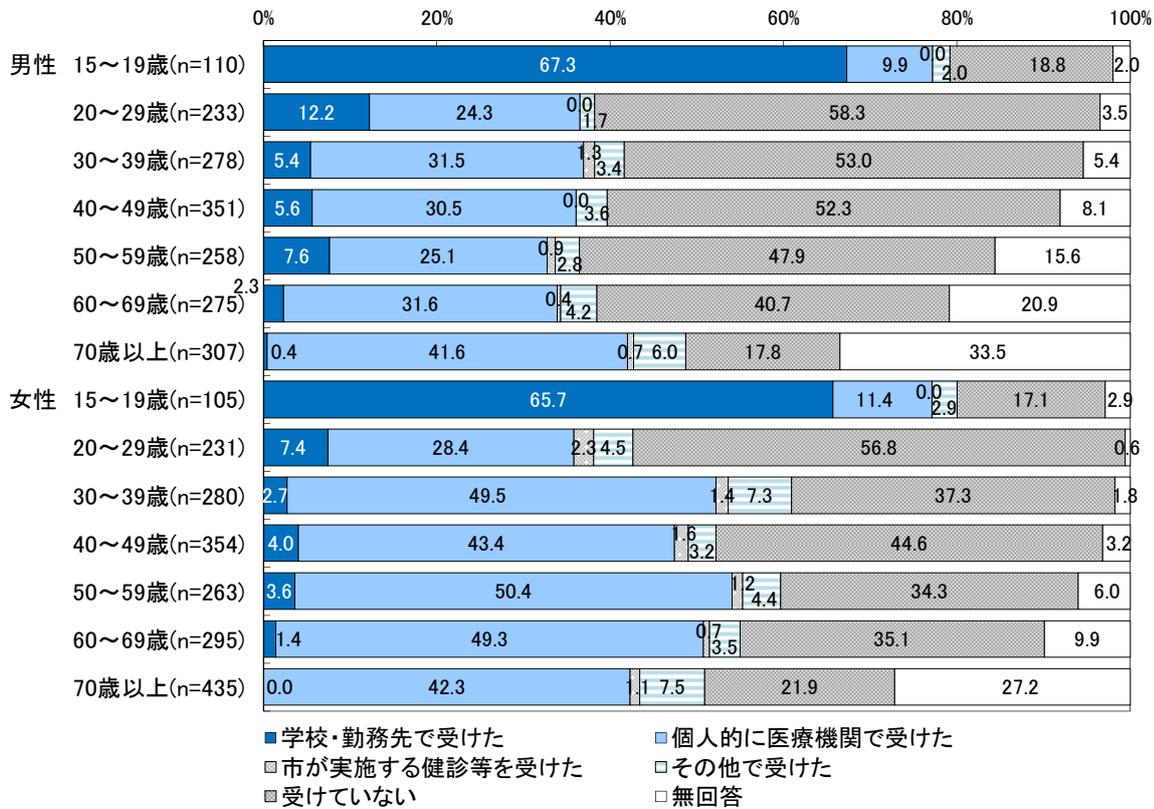
職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は勤め人で高くなっている。

【⑦歯科健診（性別）】



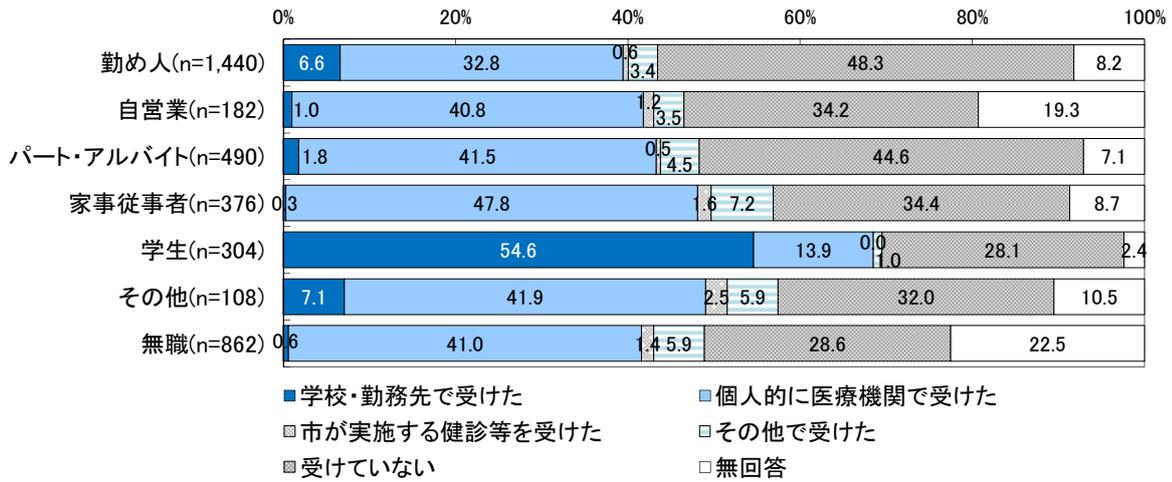
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっている。

【⑦歯科健診（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は男女ともに15～19歳で高くなっている。『受けていない』と回答した人の割合は男女ともに20～29歳で高くなっている。

【⑦歯科健診（職業別）】

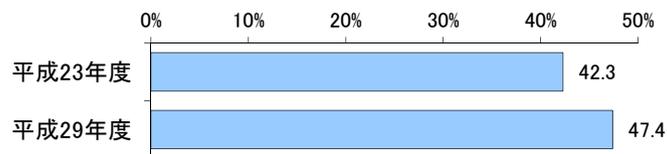


職業別にみると、『受けた』と回答した人の割合は学生で高くなっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度
過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合 (20 歳以上)	42.3%	47.4%

【過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

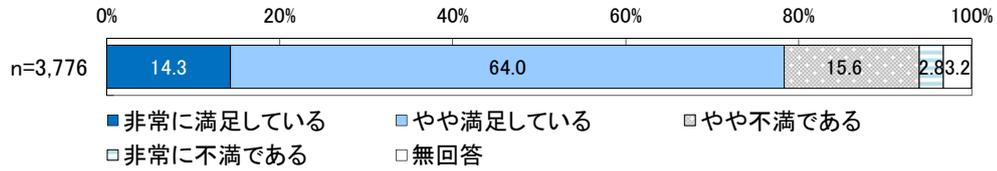
過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加

目標値：65% (平成 34 年度)

10 その他について

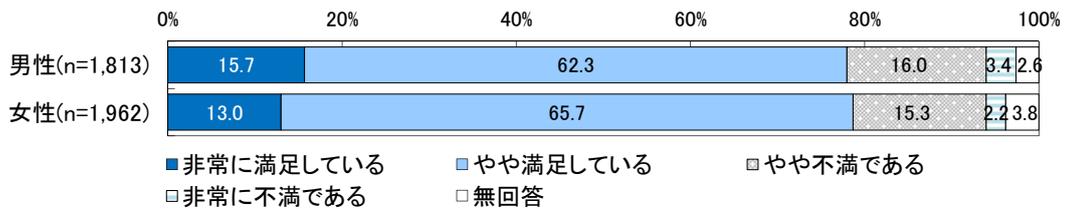
問 32 広島市での生活全般について、現在どの程度満足されていますか。【〇は1つ】

【広島市での生活全般の満足度】



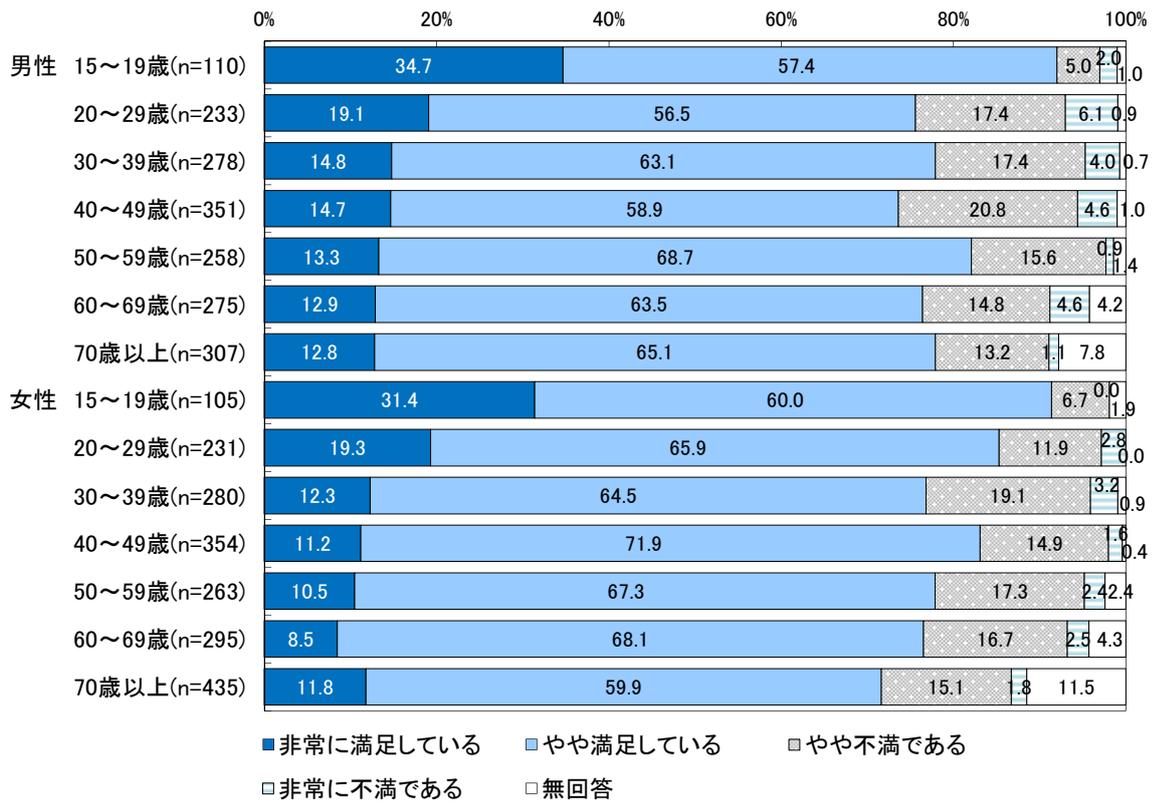
広島市での生活全般の満足度について、『満足している』（「非常に満足している」＋「やや満足している」）と回答した人の割合が 78.3%、『不満である』（「非常に不満である」＋「やや不満である」）と回答した人の割合が 18.4%となっている。

【広島市での生活全般の満足度（性別）】



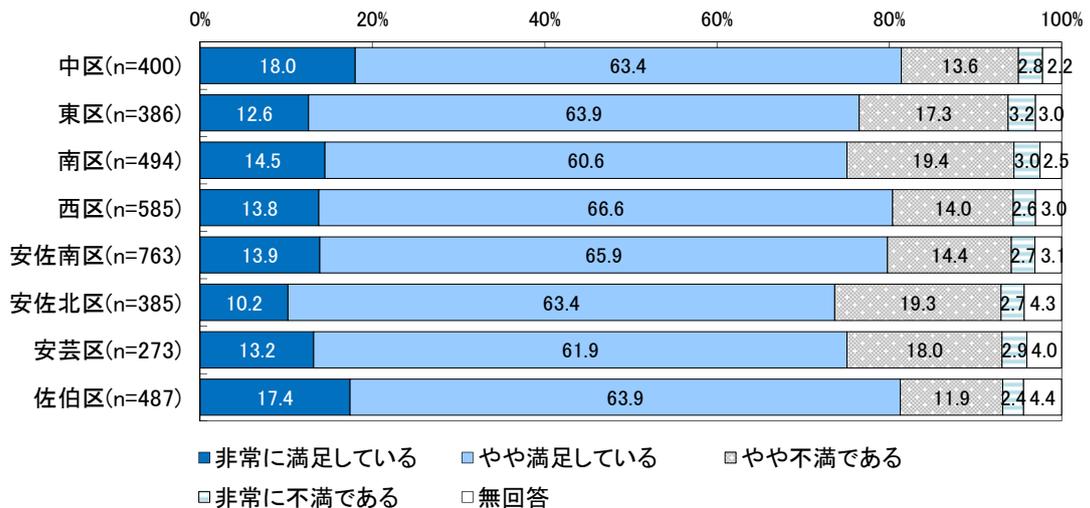
性別にみると、大きな差はみられない。

【広島市での生活全般の満足度（性・年齢別）】



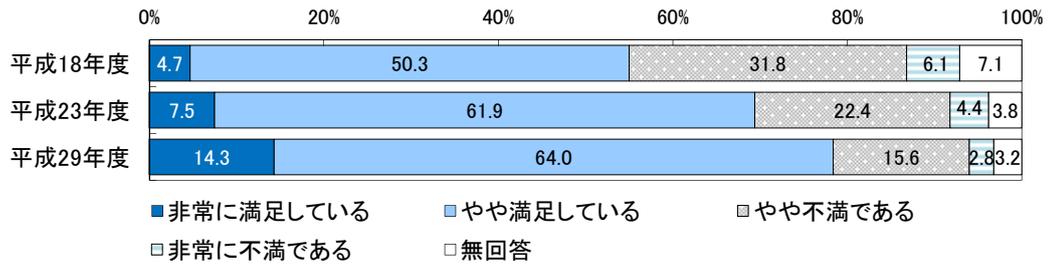
性・年齢別にみると、『満足している』と回答した人の割合は男女ともに15～19歳で高くなっている。

【広島市での生活全般の満足度（居住区別）】



居住区別にみると、『満足している』と回答した人の割合は中区、西区、安佐南区、佐伯区で高くなっている。

【広島市での生活全般の満足度（経年比較）】

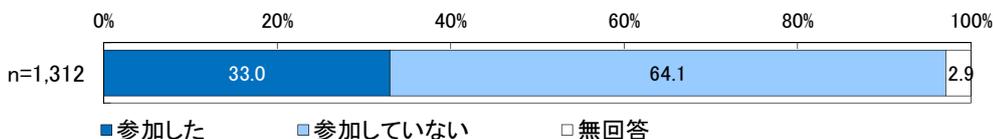


前回調査(平成23年度)と比較すると、『満足している』と回答した人の割合が増えている。

60 歳以上の人のみが回答

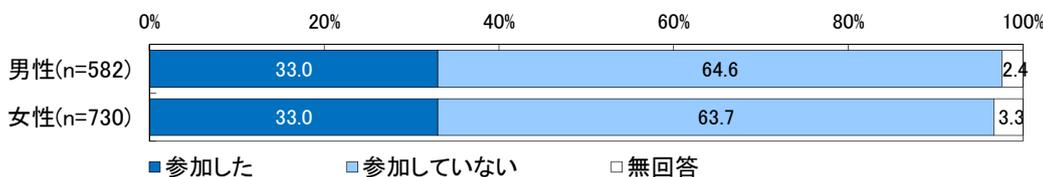
問 33 この 1 年間に、自主的に行われている活動に参加されましたか。【○は 1 つ】

【自主的に行われている活動への参加状況】



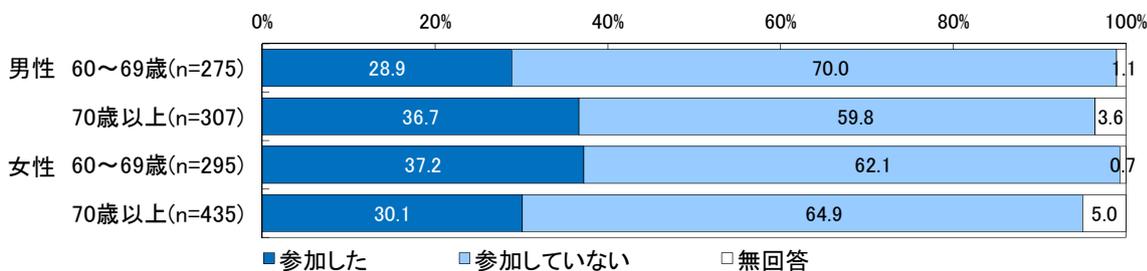
自主的に行われている活動への参加状況について、「参加した」と回答した人の割合が 33.0%、「参加していない」と回答した人の割合が 64.1%となっている。

【自主的に行われている活動への参加状況（性別）】



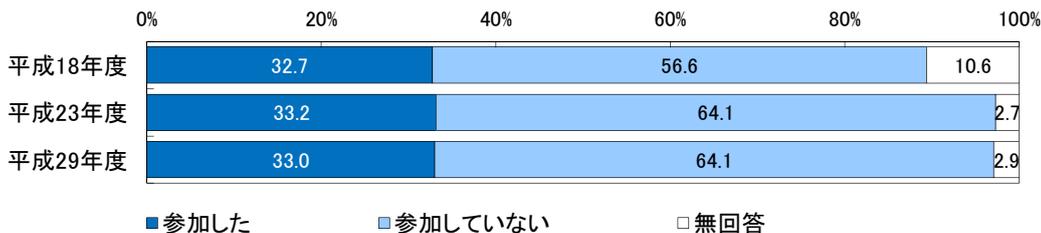
性別にみると、大きな差はみられない。

【自主的に行われている活動への参加状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「参加した」と回答した人の割合は男性 70 歳以上、女性 60～69 歳で高くなっている。

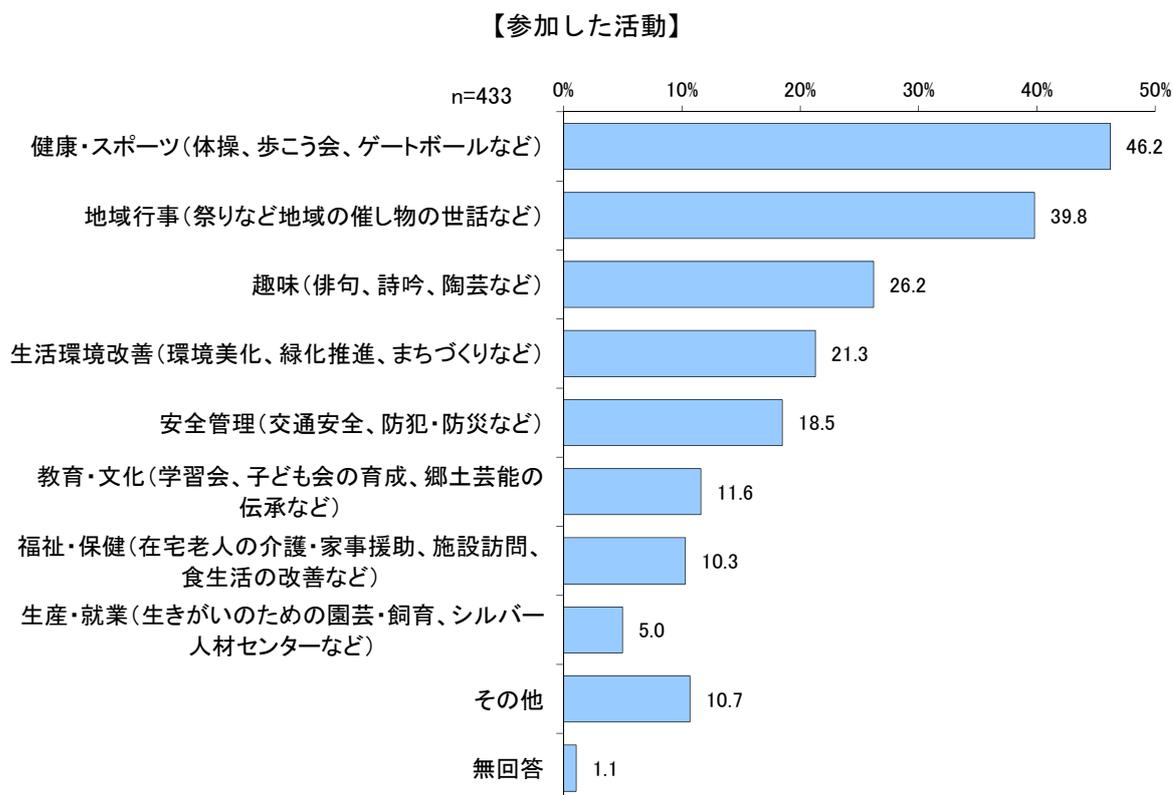
【自主的に行われている活動への参加状況（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

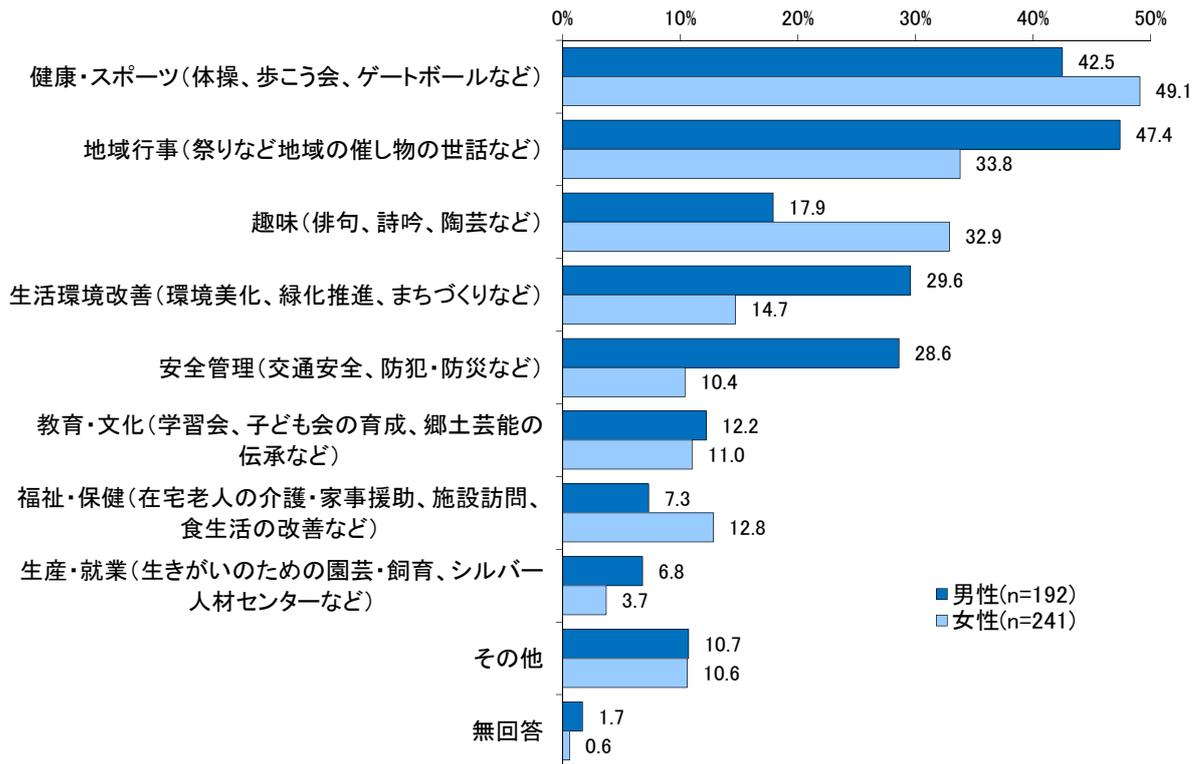
問 33 で「1 参加した」と回答した人のみが回答

問 33-1 どのような活動に参加されましたか。【〇はいくつでも】



参加した活動について、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」と回答した人の割合が 46.2%と最も高く、次いで「地域行事（祭りなど地域の催し物の世話など）」と回答した人の割合が 39.8%となっている。

【参加した活動（性別）】



性別にみると、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」、「趣味（俳句、詩吟、陶芸など）」、「福祉・保健（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問、食生活の改善など）」と回答した人の割合は女性が男性よりも高く、「地域行事（祭りなど地域の催し物の世話など）」、「生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくりなど）」、「安全管理（交通安全、防犯・防災など）」と回答した人の割合は男性が女性よりも高くなっている。

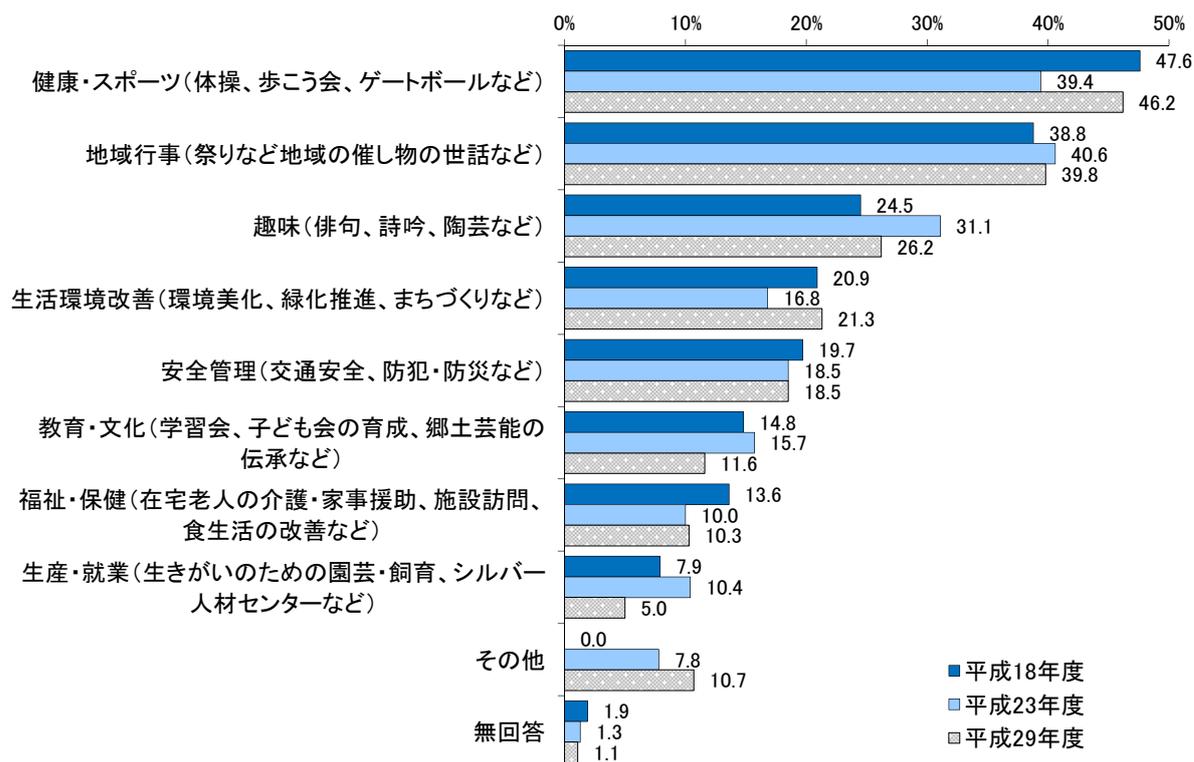
【参加した活動（性・年齢別）】

	回答数	健康・スポーツ (体操、歩こう会、ゲートボールなど)	地域行事(祭りなど地域の催し物の世話など)	趣味(俳句、詩吟、陶芸など)	生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくりなど)	安全管理(交通安全、防犯・防災など)	教育・文化(学習会、子ども会、郷土芸能の伝承など)	福祉・保健(在宅老人の介護・家事援助、施設訪問、食生活の改善など)	生産・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センターなど)
男性 60～69歳	79	40.8%	51.3%	18.4%	30.3%	25.0%	14.5%	7.9%	3.9%
70歳以上	113	43.7%	44.7%	17.5%	29.1%	31.1%	10.7%	6.8%	8.7%
女性 60～69歳	110	38.1%	37.1%	35.2%	15.2%	8.6%	8.6%	12.4%	3.8%
70歳以上	131	58.3%	31.0%	31.0%	14.3%	11.9%	13.1%	13.1%	3.6%

	回答数	その他	無回答
男性 60～69歳	79	5.3%	-
70歳以上	113	14.6%	2.9%
女性 60～69歳	110	7.6%	-
70歳以上	131	13.1%	1.2%

性・年齢別にみると、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」と回答した人の割合は女性 70 歳以上、「地域行事（祭りなど地域の催し物の世話など）」と回答した人の割合は男性 60～69 歳で高くなっている。

【参加した活動（経年比較）】



経年比較すると、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」と回答した人の割合が増えている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度
60 歳以上で健康・スポーツの地域活動に参加する者の割合	13.1%	15.6%

【60 歳以上で健康・スポーツの地域活動に参加する者】



「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の目標

健康・スポーツの地域活動に参加する者の割合の増加

目標値：23%（平成34年度）

全員が回答

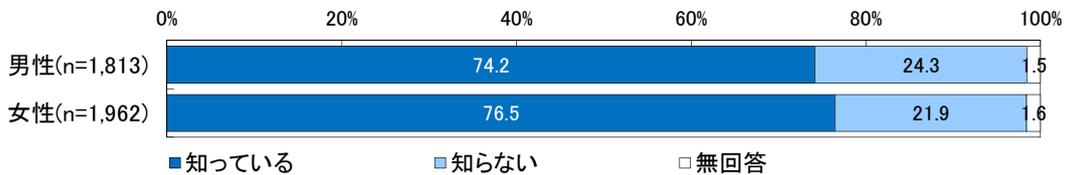
問 34 「メタボリックシンドローム」とは、具体的にどのようなものであるか知っていますか。
 【○は1つ】

【メタボリックシンドロームの認知度】



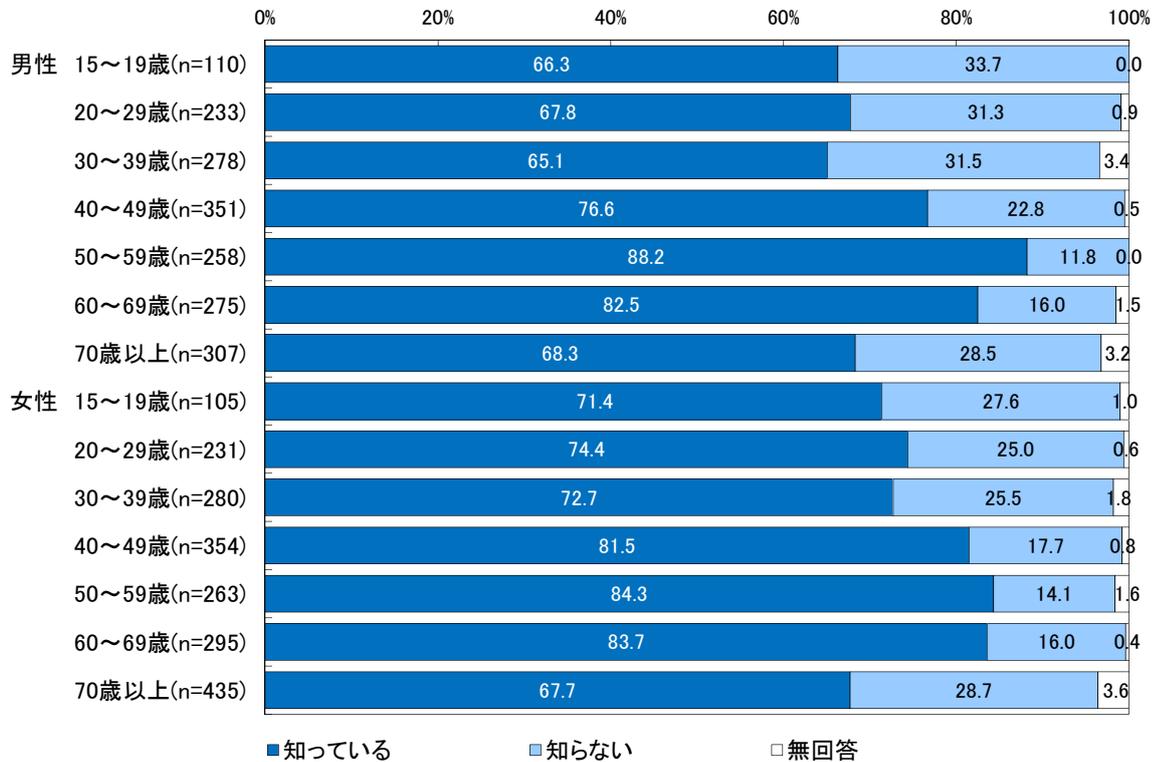
メタボリックシンドロームの認知度について、「知っている」と回答した人の割合が 75.4%、「知らない」と回答した人の割合が 23.0%となっている。

【メタボリックシンドロームの認知度（性別）】



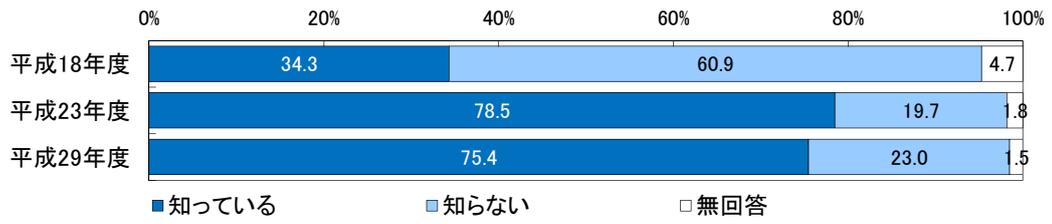
性別にみると、大きな差はみられない。

【メタボリックシンドロームの認知度（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「知っている」と回答した人の割合は男性 50～59 歳で高くなっている。

【メタボリックシンドロームの認知度（経年比較）】



経年比較すると、「知っている」と回答した人の割合は平成18年度調査よりも増えている。

III 自由記述(抜粋)

1 栄養・食生活について

- ・私は80才です。約数十年前に首のガンを全部取り今は米類は食べる事ができません。
- ・一日の献立表が、病院の待ち合室や、美容院、ホーム等公共機関のさまざまなシーンで問いかけるように、ポスターとして貼り出してあれば、記憶に残ると思う。タウン誌の裏等、目につきやすい掲示、啓蒙活動を望みます。
- ・毎朝起きたら水をコップに1~1.5杯飲んでいきます。食事は塩分を少なめで食しています。野菜を作っているのでも野菜を多く食しています。
- ・私は生活習慣病があります。かれこれ10年になりますので、その間随分、セミナー等で食生活の講座を受講しました。病院での食事療法についても指導を受けました。何が良くて何が悪いのかもよくわかっているつもりですが、残念なことに守る事ができません。意志の弱さに自分に対してストレスが溜まります。どうしたら本気で食生活を守ることができるのか、どのように努力したら精神力を維持できるのか、悩むところです。
- ・健康的な「食」を食べられる場所を官民一体で作ってほしい。また、それがすでに存在するのであれば、その情報を市民に伝わるように努めてほしい。
- ・90才。居宅サービスを利用しながら夕食は給食弁当で暮らしております。デイサービス利用とクリニック経過観察で何とか一人暮らしをしています。最近手も不自由になり、箸も持ちにくくなってきています。押し車で歩いている状況です。自分で朝食は作っています。このことが生活上、一番自分でできていて大切なことと思います。
- ・バランスのとれた食事や休養など、気を付けていきたい。
- ・主人を2年前に亡くしました。その時本人はあまり健康について関心がなかったため、はがゆい面を見ていました。そのため、これからは子どもに迷惑をかけないように『自分の体は自分で守る』と言い聞かせ、少しでも悪いところがあれば早めに治療、食事にも気を遣い、穏やかに生活することを心がけています。
- ・食生活で塩分・油分を控え、肉食を避けるように注意しています。
- ・タニタ食堂のような、バランスの良い食事を提供してくれる食堂が広島市内にあれば良いと思います。一人暮らしだとそういう所があればありがたいです。
- ・メタボとわかってはいるが、仕事上(バスの乗務員)時間が不規則なので、食べる時間、食べる量もまちまちなので改善したいと思うが、難しいです。
- ・年金が少なく月の食費は9,000円~10,000円なので週17食はカップ麺だけです。
- ・体に良い食材(野菜、魚、果物など)が安く買えて、体によくない(健康のためによくない)ものが高かったらいいのにといつも思います。
- ・糖尿病のため、目もあまり見えなくなり、自分で食事に気を付けています。もう終活に入っており、頑張ります。老人をいじめないで下さい。
- ・野菜を多く摂取できる生活を強調したい。
- ・自分の中で目標体重を決めて、食事の内容、量等を意識して減量をしているが、なかなか減らない。自分の健康のために、今後も生活習慣の見直し、今まで以上に意識して減量(目標体重)に近づけていきたいと思えます。次の健康診断が楽しみと思えるように減量できればと思う。減量は永遠のテーマだと思え、常に意識していきたい。

- ・朝食はパンが多く、納豆、チーズ、牛乳、ヨーグルト、果物が中心。昼、夜は米を中心にして、野菜も自家製で少し補って、小豆、黒豆も冬場は多く食べます。主人が便秘気味なので気をつけています。(例 アロエを育てて)
- ・健康で長生きできるように、食事、運動を考えておりますが、100%まではいかなくても、自分自身で努力していきたいと思っています。
- ・献立を考える時間のない方向けに、年代や季節に応じたオススメの献立の例を作成し、スマホのアプリ等で配信することで周知するような取組があればいいと思います。
- ・毎日三度の食事は素材から自分で作り食べています。外食はせず自分が作ったものは安心して食べられ、健康は食生活からと常に考えております。
- ・糖質制限を広めた方が良くと思います。女性は鉄分が足りていません。食事では取りきれないので、サプリメントを飲みましょう。
- ・食べることは一番の楽しみで、朝起きると今日は何を食べようかと考えるのが一番で食事も自分で作って時々友人を呼んで一緒に食べて会話をしています。なので、自分なりにこれで良いと思っています。
- ・栄養指導。気になることを電話等で軽く聞いてみたり、簡単に聞けるのであればいい。
- ・日々の体調と共に生活している。食生活では野菜好きが功を成しているの、自分なりの管理を行うようにしている。食事・間食は好きな時、好きな物を食べる。主治医から20kg体重を減らすように言われています。
- ・一日3度の食事とし、1Lの水分補給、蛋白質・野菜を多く多くと言われ、少しは体重が増えたものの、お腹がしんどくて元の一日2度の食事に戻そうかと考えています。
- ・子どもが食べても安心(無添加・うす味)で、野菜がたっぷりな、飲食店やお惣菜があれば助かります。
- ・ごぼう茶がブームです。広島は地産地消など地物の野菜、魚などがありスーパーで広島産のものや新鮮な生鮮食品を買うことができます。比較的選択肢が多いので健康づくりに役立っていると思います。放射能汚染されたものは買わない、いらぬものをついつい買って食べない、熱中症に気をつける、手洗いうがいなど自己防衛して生き残るしかないと思います。
- ・食べても健康になる広島レモンラーメンを開発して、安価で提供してください。
- ・野菜を中心に料理しています。夕食にサラダは必ず作り、米は控えて(夕食に米を抜いている)、発酵食品を多く摂るようにしています。(ぬか漬(自作)、みそ汁(毎日)、納豆、キムチ、ヨーグルト(毎朝))
- ・小魚を積極的に食べるようにしています。いりこ…フライパンでいるーそのままお茶で頂く。整形外科に入院している老人は転んで同じような場所を骨折しています。転んでも折れない骨づくりをしたらと思います。
- ・最近、家内が認知症と診断され息子が食事の担当係ですが、ほとんどが出来合物になって何事も余裕がなくなりました。
- ・栄養成分表示が小さく見えにくい。
- ・どうにか筋肉を鍛えることを目的として食べ物も気をつけています。
- ・同世代の人と比べ、自分は病気もなく健康でありがたく思っていますが、年齢的にもいつ病気になってもおかしくありません。毎日の食生活に気をつけ、少しでも運動を続け十分健康には注意して過ごしたいと思っています。

- ・日々の食生活などが生活習慣病に直結していると日々自覚しています。
- ・御飯は食べられる範囲を炊いて、御飯の温かいうちはお握り3個作って冷凍にして残りは無理せず食べて、後は清潔なビニール袋に入れ冷蔵庫に入れ、食べ終わった袋は1回ずつ廃棄しています。おかずは炊いた日のうちは食べて、夜は「タッパー」に取って冷蔵庫に入れて食べています。
- ・自分で有機無農薬野菜を作っており、体を動かし健康野菜を食べ、料理はほとんど手料理（添加物なし）病気もほとんど自分で注意して治し、治らない時は病院に行きますが、ほとんど行くことはありません。野菜もほとんど買うことはありません。子ども達にも安心野菜をずっと続けて送っており、家族全員元気です。皆さんにも勧めますが、好きでないと続きませんから…。私は健康作りには一番と思います！！
- ・子ども会などで子どもに接する機会が多いのですが、食に対する知識（栄養や安全など）があまりない親世代が多いように思います。なんでも有難くきちんと食べるということなど言われたい世の中ですが、小さい頃の食生活は一生の健康状態を左右する影響があると思います。もう少し丁寧な食に対する指導を子どもに対して行うべきだと思います。
- ・地元の食材がもっと身近になってほしいです。
- ・食事は腹8分で1日3食にしています。食事は良く噛んでゆっくり時間をかけます。間食はなるべく食べません。
- ・栄養指導等を教わり、ウォーキング、食事制限などを現在がんばっています。薬を服用しながらがんばっています。数値もかなり下がり、安全値を続けています。今後も続けて行こうと思っています。
- ・私は自分が病気をしたので、食べ物に気を付けるようになりましたが、それが無い人は、安くて楽に食べられる物を取り入れると思います。世の中には不必要なものがお金もうけのために沢山売られ、何も知らない人は簡単に買ってしまいます。もっともっと小さな頃から習慣づけて、自分で判断していくことを身に付けるようになることを願うばかりです。
- ・健康に関心を持ち、過剰な気遣いはどうかと思います。テレビなどでも情報がありすぎて、一時的に流行するような食品もあり、何が良いのか分からなくなります。ある程度は情報にも頼りますが、その先は自己責任と思います。
- ・生活習慣病の改善は塩分量を減らすことだと思います。料理教室などで塩分を減らす方法を紹介しては如何ですか？広島のスーパースタさんでしたら、フレスタさんが取り組まれています。他のスーパースタさんも塩分控えめなお弁当やお惣菜を作るお店には市から助成金を出すとか。
- ・旅行中に感じたこと。長野県は健康寿命に取り組まれ（長野県はリンゴを食べる。）、秋田県の地元スーパースタさんでは店内で減塩呼びかけの録音が流れていました。減塩のための食材などの紹介でした。※出汁をしっかりとの味つけ頑張っています。（いりこ、かつお、昆布）白砂糖を控えています。
- ・健康診断（定められた）は必ず行く努力と食生活に個人が努力していくこと。これ以外にありません。
- ・先日、佐伯区役所別館で子育てママが参加できる七夕メニューの料理教室のようなものがありました。子どもを託児してもらえて、リフレッシュすることもでき、尚且つヘルシーで健康的なメニューを教えてもらいとても楽しかったです。私自身が知らないだけかもしれませんが、そういったイベントのようなものがあると嬉しいです。
- ・配食サービスについて。現在、ひろしま駅弁の配食サービスを月水金と週三日一食受けている

が、受け渡しの時間、方法及び容器（ビニールカバーの不足）、味噌汁の量等不備が多い。広島市としても補助金やら業者の指定選考など業者への支援を実施しているのだから、時には実態調査ぐらいはしたらどうでしょうか。

- ・歯科医師です。皆様におかれましてはいつも広島市の保健を推進してくださり、ありがとうございます。当院でも健康であるために生活指導や食事指導など行っておりますが、患者さんはそもそも「どういった食事が健康に結びつくのか。」をご存知ないことが多いと感じております。野菜をしっかり摂ったり、バランスよく食べたりといった基本的な事柄を、具体的な案で周知していただければ嬉しいですし、健康寿命を長く保つという目標に向かって、一緒に取り組んでいけるように感じております。広島市、ひいては日本がより健康になっていけるよう、私たちもがんばっていこうと思います。
- ・食の安全について気になります。市場のもので安全に食べられるものが少なく、子育て世代にとっては子どもに食べさせてやりたいものが高価（無農薬のもの e t c）であること。選択肢やレパートリーが増えるような講座があったらいいなと思います。
- ・食事制限だけでも上手に痩せて、健康維持ができることを知りたい。
- ・市内のレストランなどでのカロリー表示を多くしてほしい。
- ・一人暮らしの方に食事を提供できるサロンが高齢者の方には、今後とても必要になると実感しています。
- ・夕食を取る時間が遅い（10時近くになる）。サラリーマンが一人でゆっくり夕食を取れるお店があるとうれしいです。（バランス良く）コンビニ以外のお弁当（レストラン、お弁当など）があれば買いたいです。
- ・食生活見直しのセミナーやイベント。

2 身体活動・運動について

- ・体作りとしては、ラジオ体操に心掛け、ヒザ、腰痛のための適度な歩行にとどめています。施設で健康体操やリハビリ訓練が行われる時は参加して楽しく過ごしております。
- ・8000～1万歩／日をめどにウォーキングを行っております。（毎日10年位継続しています。）新聞等で健康ポイントについて見たことがあるのですが、具体的にはどういうものなのか知りたいです。
- ・今回送っていただいた万歩計をつけて、1日分の歩数を見て少ないのに驚きました。体重が増加してジムに週3回1年くらい行っていますが、もう少しウォーキングをしなくてはと思うようになりました。できればウォーキングする何か行事があればいいなと思いました。
- ・健康については、常に意識して生活しています。ウォーキングは毎日、1時間程度でしたが、行っていました。それは、涼しい時期のことで、この頃は35℃前後の気温では、運動などできません。どうしたらいいのでしょうか。
- ・選んでいただいてありがとうございます。一年前に仕事始めて歩いていなかったもので、そろそろウォーキングを始めようと思ういい機会となりました。20分～30分毎日歩けたらと思っています。
- ・86才になったので、ある程度の運動や人間関係に気を遣っています。
- ・家の内でちょっとした段差につまずいて転倒し、骨折による寝たきりにならないよう筋肉を年令と相談しながら日々過ごし、内臓の治療は医師に頼り生きます。

- ・健康づくりの番組はビデオを録って見ているが、市の保健関係などが個人的に指導していただければもっと身近に努力するかなと思うことがあります。
- ・買物、通勤等、外出は一人では無理なので、外出、健康づくりの運動、その他食事面等の支援をお願いします。
- ・障害1級で車椅子のため歩くことができません。一步でも歩けるようリハビリをがんばっております。万歩計はその日のためにいただいております。ありがとうございます。
- ・昨年4月に松山より広島へ転居し、駅前という便利さもあり、すぐに慣れることができました。これからかかりつけ病院や運動の仕方を考えていこうと思います。
- ・ウォーキング大会など簡単に参加できるイベントなどあればいい。
- ・ラジオ体操の音楽を定時に流し、自宅でやれるようにしたり…。とにかく、ながら運動をめざしてほしいです。
- ・万歩計うれしかったです。ありがとうございます。もっとほしい方もいると思いますよ。プレゼント企画してください。
- ・お金を掛けずに楽しめる運動（ランニング等）をやっていきたいと思います。
- ・公民館等で安く運動できるようになれば市民の交流にもなるしいと思います。
- ・健康のための運動を実施した場合にポイントを受けとれ、それをためると何かと交換できるような制度をもっと広める。平均寿命は全国上位ですが健康寿命は下位です。学校での健康教育と、それぞれの年代で気軽にできる運動の方法や場の開発をしてほしいです。
- ・スポーツで強くなるのを目指すのもよいですが、市民全員がそうではない。応援するにも元気でほしい。いろいろアイデアを考えて下さい。
- ・毎日仕事でパソコンに向かっているので運動不足な生活を送っています。小さなスペースでできる運動があれば教えて頂きたいです。
- ・この度歩数計をいただきありがとうございます。5年くらい前の市の健康検査で中性脂肪の数値が高かったのが、安佐北区の保健師さんの指導を受けました。「毎日でなくてよいので1日に20分歩くことで数値が改善されますよ。」と指導され、スロージョギングを1日20分程度（週4日くらい）してすぐに数値が良くなりました。気を良くして続けています。有難い指導でした。ピンピンコロリをめざして健康に気を付けたいものです。歩数計を活用させていただきます。
- ・運動が健康の身体を作る第一条件。
- ・時間の許す限り、いろいろな運動をしてみたいなと思っています。少しひざが悪いので、なかなかうまくいきませんが、できる範囲でやっていきたいです。
- ・夏は暑いので外出するのも控えているので、テレビなどで気軽にできる体操などを放送されてはどうでしょうか。
- ・年齢とともに、体のおとろえや体力低下のため、運動を週に最低1回は1時間、有酸素運動＋筋トレを12年続けています。そのおかげで、お酒のすきな私は人間ドックも毎年クリアしています。粋な運動をして、ストレスをためず、臓器の健康も維持しています。
- ・体に良いからと運動を勧める国家の方針を国民全てに押しつけるのはやめてもらいたい。それぞれがそれぞれの主義を持ち、その人のやり方で生きているのだから。全体主義を進める国に違和感を覚える昨今です。
- ・子どもが4才、2才なので健康づくりでヨガなどをしたいと思っても時間がなくてできない。市が子どもを連れてでもできるイベントを定期的に行ってほしいです。

- ・する気のある人のみ（希望者）だけでも、スポーツ系やジム、ダンスなどの習い事の補助金のよ
うなものがあったら良いと思います。
- ・健康に関するイベントがあれば参加してみたいです。（体力作り、ウォーキング、ヨガ、健康相
談など。）健康に良い食材を使った料理で健康ランチセミナーなど。
- ・他県出身者だが、広島市は川沿いに広い遊歩道があるので、ウォーキングやジョギングがし易い
環境にあると思う。だが、行政主導でも民間主導でも、ウォーキング、ジョギングイベントが少
ないように感じます。
- ・ジムに通っている。公共施設に低料金でレベルの高いスタジオが近くにあれば良いと思います。
- ・楽しみながらする運動はよいことだと思いますが、嫌々する運動は本当に健康づくりに役に立っ
ているのでしょうか。嫌々ながらも運動した方がよいのでしょうか。
- ・市や区のイベントで運動×育児がほしい。ママ&ベビー（キッズ）ヨガはどこかで見たことある
けど、ダンスとかエアロビ、ウォーキングとか。
- ・町内会組織がなく、社協にも加入していないため、健康、スポーツ関係の活動が身近にない。公
民館活動も75才と高齢になったため参加しづらい。
- ・車で10分程度、10km以内に、プールがあるといいですね。水中ウォーキングを日常的に行い
たいです。中学校がありますが、夜間開放等を行わないのですか？
- ・働いていると時間がとれないので、簡単で少しの時間でなおかつ継続しやすい運動を教えてほし
い。
- ・“30分以上の運動”を毎日…など実行不可能な定説はやめてほしいです。いろいろな状況の人が
いて、それぞれに30分以下でも5分でも10分でも体を動かそうと頑張っている人も多くいる。
30分以上運動しなければ運動の効果が無いという風に思わせてしまう。“短い時間でも体を動か
す習慣を”というようにゆるやかな表現に変えられないものか。
- ・年令別の講習会や運動の教室等あれば受けてみたいです。スポーツセンター等でも他でも高齢の
方達は場所とりや器具を独占されて自分達のグループだけが利用されたりして行きにくいし、居
づらいです。40代、50代、60代と区切ってあれば参加しやすいです。もうすぐ高齢者に近いの
ですが…元気すぎる高齢者のマナーの悪さが中高年の健康作りは少々困っています。
- ・自分の健康は、第一義的には、自分自身で確立するものだと思います。
- ・年令的に、健康を意識して運動をしなくてはいいませんが、なかなか実践できません…。家でス
トレッチなど簡単にできることから始めようと思います。
- ・高齢につき、朝のラジオ体操を公園などでできるだけ大勢でやったら良いと思う。世間話など花
が咲きさらに健康に良いと思います。
- ・先日、本人が属している女性会で行っている女性学級の勉強会で健康体操を教えていただきまし
た。去年まで朝ウォーキングをしていましたが、最近全くしていないので、大変参考になり、少
しの時間でも運動をしていこうと思っているところです。
- ・スポーツは健康のためはもちろんですが地域のコミュニケーション、世代間の交流にも役立ちま
す。35～36年地域のスポーツ活動をしています。最近若い方の参加が著しく少なくなっていま
す。生活習慣や健康づくりのために行政から若者参加をもっと呼びかけて下さい。
- ・なかなか継続して（健康に関する）活動する、行うというのは難しいですね。例えば、健康器具
を買っても一体どれ位の人達が長く継続できているのか？と思っています。又（例ライザップも）
お金がない、時間がなければできないと思います。

- ・車の生活をしているので足腰が弱ってきて、歩くように努力しようと思えますけどなかなか思うようにできないので筋肉トレーニングに通っています。
- ・高齢になっても運動をして外出し、家に閉じこもらないことが大事だと思います。
- ・就活中ですが、アルバイト先が決定次第、通勤はできるだけジョギングをして健康維持を確保したいと思います。
- ・運動を週二回 43 年前から続けています。何事も継続することが一番だと実感しておりますし、ストレス解消にも役立ちます。体を動かす楽しさを早くから始められるよう将来の子ども達にも教えられたら…と願っております。
- ・歩く距離等の目安になるような設置物が身近にあるとウォーキングに楽しみができると思います。
- ・年を取ると自分に合った運動を積極的に取るようにします。人に頼るのは駄目だと思います。
- ・運動をしないと、たちまち筋力が低下するのを自覚しているため、継続して運動するよう心がけています。膝関節症、座骨神経痛などのため、無理のない範囲で楽しむことを心がけています。
- ・中高年が積極的に参加できる、運動の場を与えてほしいと思います。民間はお金がかかりすぎます。各地域に担当者を置いていろんな種目で集めればいいと思います。
- ・私自身は二十年余り 1 時間のウォーキングは続けています。今では毎日続けないとスッキリないと思うこともあり習慣づいてきていると思います。スポーツジムは週 3 回を目標としています。その中でも筋肉を付けることは大切なことだと実感しています。膝が痛いという人を身近に知っていますが筋肉を付けることで痛みも軽減されたようです。一人ひとりが運動、体を動かすことを意識できるような健康づくりができれば良いと思います。
- ・ウォーキングをしています、足の状態が悪くなったときに、どのようにケアをしたらいいのかわかりません。整形外科に行かなければいけないのでしょうか。1 日に 1 時間ぐらいウォーキングをしていますが多いのでしょうか。1 週間に何日くらい続けたらいいのでしょうか。
- ・ダイエットはしたいと思っていますが、腰痛、両膝痛の治療の経験があります。ストレッチなどもしますが、時々痛みが出ます。時々訳のわからない痛みもあるので（足の裏、上半身）長続きしません。余裕のある生活ではないので、光熱費や保険などの税金はきっちり払いますが、病院には行きません。長生きしたいとも思いません。今後はできれば認知症にならないよう、骨折しないよう子どもに面倒かけないように願っています。
- ・生活習慣、健康づくりについて、今回主人や親の介護を通して大切なことを実感した。これからの取り組みに期待はしています。しかし、病気になってしまったので、介護保険などを利用していただいで、嚙下訓練、リハビリ体操などやっています。地域でやっていたラジオ体操、カラオケ、グランドゴルフも良かったのだなと思っています。
- ・私は心臓と足が悪く車の移動ができません。何かがしたいといつも思っているのですが、役に立つことが見当たりません。杖と車があれば体を動かすことは好きです。
- ・健康という言葉をしばしば耳にします。自分とて体操教室に通ったり、好きなもの、習い事、余すことなく動いています。すばらしいアンケートを受けさせて頂き、ありがとうございました。健康でいられることをうれしく、続けられたらと願うところです。
- ・年を取っても健康が一番だと思って散歩運動には心掛けております。又食べ物には特に注意しております。
- ・私は現在 83 才となり毎日家事を行いながら歩行したり、又、月 2 回のオールラウンド鈴張のウォーキングサークルに参加して健康を保っております。妻の応援もあり。妻は脊椎を 2 度も手術

しており、歩行困難のため病院に連れて行くことも多く、介護士みたいなことをしながら家庭を守っているのが現状です。

- ・夫が2年前に亡くなり、家庭菜園ですが二人分の仕事が目の前にあり、スポーツクラブに行くつもりで頑張っていました。股関節を片方痛めました。
- ・これからは身体の使い方を先生にお聞きし（リハビリには行くことになりました。）、手術はなるべくしたくないので上手に生活するように指導して頂き、実行したいと思っています。
- ・若い頃からスポーツを継続していれば良かったと思います。今急に運動をするとどうなるかわからないので不安です。骨折、転倒が怖いので何もできません。でもメタボリックにならないために少しずつ体を動かしたいと思います。
- ・広島市でのフルマラソン大会をぜひお願いします。健康指導での体重ばかり気にする内容は、ストレスにつながりかねません。体脂肪、筋肉量などで体重が個人差でも生じるので、体重、体重と考える今の日本では気になります。5年前まで、外国に住んでいたため健康意識違いを感じました。
- ・只今腰痛治療中でウォーキングを取りやめ、スクワットをリハビリで1日40回しています。
- ・特に運動との意識はなく、気晴らしに買い物ついでに少し遠回りしたり、荷物が少なくてすむと思った時は自転車はやめたりその程度です。
- ・自転車通勤、片道40分に変えたら、中性脂肪の数値が下がりました。
- ・体操は毎日します。
- ・自分なりの運動・健康管理はしていますが、フルタイムでの仕事で、休みも決まっておらず（シフト制）、現在は市や地域の活動に参加することは難しいが、いずれはいろいろな活動に参加したいと思っています。
- ・運動が大嫌いな私でしたが、毎年受ける人間ドックで血液データ等徐々にボーダーラインになってきたため、どうしても運動の必要性を強く感じてしまい、女性専用のフィットネスクラブを始めました。階段の昇降も楽になり気に入っていますが、この先年金生活になるとどうしても有料のクラブ等の料金が気になってしまいます。このまま継続はしたいと思っていますがー。整形外科の先生から「ウォーキングでは筋力は作れないので筋力upは筋トレしかありません。」とも言われました。年金生活者のためにいくばくかの補助制度があると嬉しいのですが。高齢者に市からの交通費援助制度がありますが、それよりも運動・健康作りに頑張るための援助がほしいです。
- ・食事のバランス、少しでも運動の時間を生活の中に取り入れています。
- ・夏は暑いので畑仕事は早朝だけとなり、少し運動不足になっています。
- ・この時期は日が照る時間が長いため外出時は帽子を着用しています。熱中症と脱水症状に気をつけ、水分摂取を心がけるようにしています。
- ・女性が行きやすいスポーツクラブが増えたらいい。昔カーブスに行っていたが、一人暮らしになったことや仕事が昼から夜のため、時間や日にちが合わなくなり行けなくなりました。
- ・高齢者など時間のある方のために、毎朝近くの公園で集まって体操やダンスなど自治体で進めてほしい。（中国などで朝公園で散歩したり太極拳やダンスをするような感じ。）高齢者の集う場所ができたらいと思います。（健康促進をかねた社交場）山梨？長野のように健康体操を作ったらどうでしょうか。広島県は女性の健康寿命が低いので、その予防として下肢強化できるようにダンス、体そう、散歩など。

- ・吉島公民館で仲間作り、生きがい、健康作りを目標にフォークダンスの指導をしています。サークル活動の他に介護施設にボランティアにも行っています。フォークダンスのよさ、頭を使い、体を動かし、音楽に合わせ笑顔で踊ることをもっと広めたいと思っています。最高齢は79才で11名の小さいサークルです。エアロビ、水泳などは市報にも載せてもらって大々的にやっているようですが…フォークダンスもお願いします。指導します！
- ・ウォーキング、登山（山歩き）できる環境を整備して情報を発信してほしい。県市として取り組みで「日本一」となるよう、数値目標を職員に提示すべきと思う。「なんとなく」の雰囲気では駄目だと思います。
- ・運動したい、やせたいと思うだけで時間に余裕もなく、動くのもしんどい。
- ・近隣の公民館で土日、平日夜にスポーツができれば行きたい。通常は平日昼間しかなくて仕事をしていると行けない。ヨガとか年令を問わず皆ができるものを企画してほしいです。
- ・スポーツセンター（区）の受講プログラムをもっと多くしてほしいです。（時間帯も含めて）
- ・健康維持するための適切な運動方法を教えてほしいです。
- ・なかなか継続した運動ができない。市民が参加できる運動できる場がもっとわかるとよいと思います。
- ・運動を定期的にしたいが、子育て、仕事あり、外部で行うのが難しい。自宅で気軽にできる運動（できれば短時間5～10分程度）があれば教えてほしいです。
- ・運動について無料の企画があれば参加したいです。
- ・地域の公園（住宅地の中にある近所の公園）の中に、大人でも利用できる健康器具が設置していると散歩と一緒に運動もできて良いと思います。
- ・スポーツセンターの利用料をもっと安くしてほしいです。
- ・ボール遊びができる公園やアスレチックなど子どもが体を使って遊べる場所が少ないので増やしてほしいです。
- ・市民プールを増やしてほしいです。
- ・小さな団体でもできるスポーツ環境があると助かります。
- ・健康づくりの施設が不足している。（本格的な施設利用は遠すぎる。近い人だけが使用しているのが現状では？）空家を利用してサロン兼ウォーキングマシン等軽スポーツの体操ができる程度として丁番地に1ヶ所位が良いのでは。講師は互選、その他も地域内のボランティアとする。
- ・広島市は水が豊富な都市。無料プールを多く作ってほしいです。
- ・最近、神戸に行った時、公園にシルバー用の遊具？（ストレッチ等の）があり、早朝大変にぎわっていた。広島でもシルバー用の公園作りを…の新聞記事を見たけど大変良いことだと思う。私自身もストレッチができる遊具があれば良いと思います。
- ・テニス（ソフトテニス）が好きなので、テニスコートがたくさんほしいです。
- ・個人でも団体でも、気軽に運動ができる公園、広場川辺の歩道等、あまりお金をかけなくても施設の整備に取り組んでほしいです。
- ・自発的にウォーキングなどすれば良いのですが、なかなか1人ではする気になれません。こんな場所なら歩いてみたいというような所もありません。また、歩いてみようよ！と声を掛けてくれる人も、掛けてみようと思う人も近所にいません。今の世の中は誰も個人の生活に文句は言わないし、アドバイスもしません。当保健指導係が呼び掛けをしていることにありがたく思っています。

- ・子どもと一緒に体を動かせる大きな公園や施設がもっと増えれば体力づくりもできるしストレスも減らせると思います。
- ・川沿いなど歩いていると、ちょっとした運動ができるよう設備されており、とてもいいなと思います。今後も、そういった場所が増えることを期待しています。
- ・気軽にに行け、低価格のスポーツジムが多数あればいいなと思います。がん検診を低価格で受けられればいいと思います。また、そういった情報がもっと知りたいと思います。
- ・スポーツ施設と、その駐車場などもっと充実してほしいです。
- ・いろんなジャンルの運動を市の施設で安く運営してほしいです。民間は高いので子育て中は安価で行ける場所があれば、ストレス解消で行きたい！
- ・最近高齢者向けの器具を揃えた公園が注目を集め、その施設が健康作りに役立っているとのテレビ放映がありました。高齢者は筋力が落ちるので筋力アップの施設を児童公園の中に一部でも作ってほしい。(香港では健康寿命がのびているのは気功と筋力アップの公園の設置で近年非常に改善できるとのことです。) 広島市長が今年道路整備方針を出しているが、その一環として健康施設改善にも予算を使ってほしいです。
- ・日々忙しいこともあり(面倒くさいことも)なかなか思ったような健康づくりができていません。もっと運動しなくてはいけないと思いますが…。市から公共施設を利用できる無料券などの配布があると(プール、ジム、各種運動教室等)、“もったいない”という気持ちも湧いて、行こうという気になるかもしれません。本人の意志が弱いだけだとは思いますが、近くに施設が無いので、区のスポーツセンターなども気軽に利用しにくい現状です。
- ・60才になったら、公共の運動施設の料金を安くしてほしい。(今なっているかどうか知りませんが、定年後65才までは年金がないし、65才になっても年金だけでは苦しいから)。町内の集会所で簡単な運動をするのに巡回でも良いのでインストラクターを付けてほしいです。健康器具を設備してほしいです。
- ・スポーツジムの市の運営で設けてほしいです。(筋トレ、ヨガ、ダンス、水泳、入浴施設のあるジム。)
- ・もし可能であれば、現在の若者がより、運動しやすくなるような運動場(無料)の開放や、食生活改善プロジェクトがあれば良いかなと思います。
- ・市営のスポーツジムが通いやすい所にあるといいな。
- ・白木地区に運動施設があったらよいと思います。
- ・整備された公園、スポーツセンターなど物理的環境が整っていると感じます。
- ・大田川沿いに住んでいますが、ランニング、歩行、たくさんの方がされておられます。大田川にストレッチのできるものが設置されていればありがたいです。
- ・硬式テニスコートの増設 緑化センター、森林公園等に。
- ・高齢で96才迄命あることに感謝。子どもの頃学校へひと山越えて通学したが、それが基礎体力となり丈夫な身体になったと思います。
- ・8月28日で私は88才になります。健康面で特にこうしようとはあまり思っていないですが、なるべく人様に迷惑は掛けたくないで、自分なりに朝と夜に軽い体操をしています。
- ・歩数計については少しの動きでカウントするので実働は1/3程度かと思っています。
- ・運動する習慣がないので、このまま年をとると体を動かせなくなる可能性が高いので不安に思います。

- ・畑仕事があるので別にしなくてもよい？
- ・仕事で体を動かしているのに、あまり運動をする気になれない。市のスポーツセンターの利用料金がもう少し安ければ（せめて市民・区民だけでも）利用する気になるかもしれません。

3 休養・心の健康について

- ・早起きして夜は 10 時迄には床に付くようにして、昼はなるべく動くように、また、歩くようにしています。
- ・睡眠時間をきちんととる。一般の人間ならこれくらいしかないと思います。
- ・仕事をしている仕事をしていないでも生活習慣は大きく変化があると思いますが、最近「プレミアムフライデー」で時間にゆとりができ、体が休まり、家族との時間を過ごせる会社もあると思います。私はサービス業なので公休も決まっていて、有給も風邪の時に取れるくらいでゆとりはありません。これは「会社」の営業方針の問題と分かってはいますが、36 協定や、過剰労働について、働いている方、そうでない方もしっかり知るようにするべきかもしれません。心の健康も大切だと思います。
- ・月に 3 回スーパー銭湯に行き、いい汗を流すようしている。
- ・ゆっくりのんびりと何事もするよう心掛けています。健康作りのために！
- ・早寝早起きが大事でしょうか？
- ・体が「だるい」と思った時は昼寝をするように仮眠しています。
- ・身体だけの計画だけではなく、心身共に取り組むと嬉しく思います。自分自身を大切に生きることが必要なように思います。
- ・睡眠時間は普通にとれていたのに、ストレスが原因だと思われる耳が詰まったような感じ、乗り物酔いしている感じの症状が今年の 6 月頃にあった。自炊をして、体にいいものをとるように気を付けたりしていても、疲れがたまったり、ストレスがたまると体に不良が現れることが多いと思うので、そうならないような環境づくりを考えることが大切だと感じる。
- ・自分の体だから労ってあげたいが、歳を重ねれば何をやるにもむずかしい。会社にいるとストレスが溜まる。又、長生きできたとしても、伯父や伯母や親などみていても、少ない年金でよくやっていると。そんな状況を見ていると、自分にはできる気がしない。だから、生活習慣とか健康づくりなど気にすることなく何か有ったとしても、これも運命と腹を括りたいと思います。
- ・自分が病気をして、一番の原因はストレスだと実感しました。なぜならタバコ、酒、どれもせず運動はしている自分がある日病気になったからです。仕事や学校で、禁止事項も多く、ネットなどでの個人情報流出。すぐに相手の責任にすりかえる。周囲に気を配ることばかりです。もつとのびのびした生活が送れればと思います。「まっいいか！」の気持ちが一番の健康づくりだと思いつつ生活しています。
- ・なるべく毎日ストレスを残さない。やらなきゃいけないことは、今実行する。言葉より行動をする。
- ・健康で元気に過ごしたいが何をやるにも面倒で、家で TV を見て 1 日が終わる。外出するのも面倒。どうすればいいのか不安。自分自身にいやげがさす毎日。
- ・労働時間を減らしたい。（ストレスを減らし、運動時間を増やすため）
- ・健康を継続する上で運動はジムやウォーキング等しやすいけど、精神的なケアは相談する場が少なく、抱え込んでしまいがちで深刻化してしまう。体の健康に心の状態がとても影響すると思

ます。今からは行政も、もう少し具体的に取り組む時代に来てると思います。(要望)

- ・最近疲れていて眠たいし、寝たいのになかなか寝付けなくて、毎日しんどくて、それですごくストレスもたまっていて悩んでいます。よく眠れるようになる方法があれば、何かの方法で教えていただけるとありがたいです。
- ・お金がないということは精神的にも肉体的にも、豊かな生活はできません。私は外食はしない、旅行もできない、エアコンもなるべく我慢、洋服もほとんど買わない、つまらない生活を送っています。
- ・お家では花を多くさん植えておりますので楽しんでます。でも人との会話がなないので。
- ・疲れやストレスがたまると間食したくなります。
- ・過労死しそうなので、労働環境を改善してほしいです。
- ・ストレスの多い現代だからこそ、心身の健康のため、食生活・運動・睡眠は重要なので、意識して過ごしたいと思っています。
- ・気持ちを明るく持ちたいです。

4 喫煙について

- ・粗食と運動が第一と分かっていますが…。酒、たばこはやめた方が良いと分かっていますが…。たばこは百害あるが心の病から私を助けてくれました。ほんの1～2%メリットあります。
- ・禁煙推進運動
- ・煙草は吸わない。
- ・夜の飲食で分煙が全くできていない。市県として条例で規制すべきである。私としては行きたくない。よって景気も良くならない。
- ・タバコは害があることを明確に打ち出すべき。日本は中国・韓国と同じでは困る。先進国並に厳しくすべき！！
- ・タバコをやめたいけど意志が弱い。
- ・たばこの受動喫煙について、もっと周知してほしいです。家の中にいても、入ってくることもあり、どうしようもなく困っています。
- ・40年働き、その半分20年、ヘビースモーカーにかこまれて働いた。私は女性でもあり、家族にも夫にもたばこを吸う人はいなかった。
退職後あまりのしんどさにPETを受けたところ、膀胱がんであった。定期的に受診し、もう3度も膀胱がんの手術を受けた。一緒に仲良く働いた仲間が皆ヘビースモーカーだったことを残念に思う。日本が生産すること、そして輸出することにも、恥じる。
- ・受動喫煙について。受動喫煙のリスクを減らすために、飲食店等での禁煙を積極的に行ってほしいです。
- ・煙草について。これは、体にとっても有害なものであって、何一つ良いことはないのに、何故吸う側のマナーが統一されないのか、吸わない側からしたら非常に辛い。某交番のOB(相談員)は、煙草が売っている限り、どうにもならないと言います。(その人は喫煙者です。)相談になりません。本当、煙草被害問題を早急に取り組んでほしいです。屋外や歩きタバコ、店前、施設周辺での喫煙を厳しく取り締まってほしい。もしくはタバコを無くすか。タバコ大嫌いです！どうしても吸う人は個人BOXに入って周囲に害がないように、1人で煙害にあって、ことの深刻さを知れば良いと思う。

- ・お酒は個人の楽しみもあると思いますが、たばこはその煙が不快だという人もいるし、本人にとっても体には悪いので、1日の本数に制限を入れるか、たばこの値段を上げるしかないと思います。それでもたばこを吸う人はいるでしょうが、本数は減っていくのではないのでしょうか？
- ・禁煙強化に向けて、歩きタバコの罰金強化。

5 飲酒について

- ・ビールを1日も欠かさず毎日飲むことによってどのような健康被害になるのか分からず1日も欠かさず飲んでいきます。週に1日は休肝日を作った方がいいと聞いていますが、実際どうなのか少し不安があります。たばこと酒は中毒だと言い切って、毎日飲んだり吸ったりしていますが、やめるといいなと内心思っています。意志が弱いのでとてもむずかしいです。
- ・休肝日を設けたおかげで、血糖値が下がりました。継続したいです。
- ・お酒はほどほどに…。飲まない日を作る。

6 歯と口の健康について

- ・1日に3回歯ブラシしている。
- ・歯科健診が気軽に受けられるようになったらいいなと思います。
- ・歯なのですが、私のように、毎朝晩歯磨きをしていても元々黒くて弱い歯は大変なことになります。今年になって虫歯が14本も見つかり、今になってフロス歯間をしています。もっともっと歯の大切さを当り前のように伝えていくことが必要だと思います！！
- ・30歳など、定期的に歯の健診等の促す通知がきましたが、これからも短いスパンでしてほしいです。「行かなければ」という気持ちになったので。実際に健診にも行きました。
- ・歯の矯正を保険適用にしてほしいです。
- ・歯の磨き方を知りたいです。白くなる方法。
- ・歯学生の者です。定期的な歯科健診によって、全身疾患の悪化を防いだり、誤えん性肺炎を防止でき、さらに医療費のかさむ胃瘦をしなくてもよくなるということをもっとメディアなどで広報し、予防医学に力を注いでほしいです。
- ・「がん」や「生活習慣病」の健診葉書きより、歯科健診の無料葉書を送ってもらう方が、より健康増進のためになると思います。食物を自分の健康的な歯で食べることは、生きる力につながると思うからです。そのための無料歯科健診を要望します。
- ・人間ドック、職場検診等受けています。項目の中に歯科健診は入ってないし、市の方でも歯科健診を受ける機会がほとんどない気がします。口腔内が不潔になると肺炎等のリスクが高まります。この先超高齢化社会をむかえるに当たり、口腔内衛生を保つことは、高齢者がかかりやすい肺炎等の発生リスクも下げることに繋がると思います。若いうちから口腔ケアに関心をもてるよう、市の方で取り組みをしてほしいです。
そして一人でも多くの方が歯科受診できるように、無料クーポン等を用意して頂けるとうれしいです。(山口県に住んでいた時にはありました！！)
- ・歯石除去のため歯医者に行きたいが1回通ったらまたくるように言われるのでないかと思いきにくい。友達がそのようなことを言われたと話で聞いたからです。歯石除去の予約をしたいと電話で言にくい。信頼できる歯医者はどこにあるかわからないです。
- ・歯科健診は65才以上毎年あるのですが、わかりませんので知らせて頂ければと思います。