

2 「前橋市市民健康生活アンケート」調査内容及び集計結果 (n = 4,125)

あなたご自身について、あてはまる番号に を付け()に数字を記入してください。

性 別	1 男性 1,909人(46.3%)	2 女性 2,216人(53.7%)	
年 齢	1 20～24歳 301人(7.3%) 3 30～34歳 424人(10.3%) 5 40～44歳 402人(9.7%) 7 50～54歳 471人(11.4%) 9 60～64歳 455人(11.0%)	2 25～29歳 403人(9.8%) 4 35～39歳 396人(9.6%) 6 45～49歳 449人(10.9%) 8 55～59歳 413人(10.0%) 10 65歳以上 411人(10.0%)	
何地区にお住まいですか	1 岩神 85人(2.1%) 4 城東 92人(2.2%) 7 南部 184人(4.5%) 10 下川淵 128人(3.1%) 13 東 407人(9.9%) 16 南橋 591人(14.3%) 19 城南 324人(7.9%)	2 敷島 87人(2.1%) 5 中部 113人(2.7%) 8 文京 161人(3.9%) 11 芳賀 165人(4.0%) 14 元総社 267人(6.5%) 17 清里 55人(1.3%)	3 若宮 92人(2.2%) 6 中川 79人(1.9%) 9 上川淵 386人(9.4%) 12 桂萱 427人(10.4%) 15 総社 195人(4.7%) 18 永明 287人(7.0%)
現在の所にお住まいになって何年になりますか	1 1年未満 177人(4.3%) 3 6～10年 507人(12.3%) 5 20年以上 1,821人(44.1%)	2 1～5年 788人(19.1%) 4 11～19年 800人(19.4%) 不明 32人(0.8%)	
現在、一緒にお住まいの方は次のうちどなたですか 同居している人すべてに をつけてください。 ご自分から見た続柄でお答えください	1 一人暮らし 4 配偶者 7 兄弟姉妹()人 10 その他()人	2 父 5 子供()人 8 祖父・祖母	3 母 6 子の配偶者 9 孫()人
現在、ご自分を含めて家族は何人ですか	1人 182人(4.4%) 4人 1,122人(27.2%) 7人 116人(2.8%) 12人 1人(0.0%)	2人 796人(19.3%) 5人 533人(12.9%) 8人 13人(0.3%) 不明 88人(2.1%)	3人 974人(23.6%) 6人 297人(7.2%) 9人 3人(0.1%)
職 業	1 自営業 511人(12.4%) 4 団体職員 113人(2.7%) 7 アルバイト 108人(2.6%) 10 無職 392人(9.5%)	2 会社員 1,323人(32.1%) 5 農業 75人(1.8%) 8 主婦 690人(16.7%) 11 その他 133人(3.2%)	3 公務員 267人(6.5%) 6 パート 448人(10.9%) 9 学生 60人(1.5%) 不明 5人(0.1%)

あなたの健康について

質問1 あなたの身長・体重を教えてください。(小数点第1位まで記入)

男性平均 身長168.7cm 体重66.3kg 女性平均 身長156.4cm 体重53.6kg

以下の質問について、あてはまるものにつけてください。

質問2 あなたは現在の自分の体型をどう思いますか。

1 太っている 732人(17.7%)	2 少し太っている 1,331人(32.3%)	3 ふつう 1,454人(35.2%)
4 少しやせている 379人(9.2%)	5 やせている 202人(4.9%)	不明 27人(0.7%)

質問3 体重の変化(「増えている」「減っている」ということ)に関心がありますか。

1 ある 2,725人(66.1%)	2 どちらとも言えない 830人(20.1%)	3 ない 530人(12.8%)	不明 40人(1.0%)
-----------------------	----------------------------	---------------------	-----------------

質問4 現在治療中の病気がありますか。

1 ある 1,269人(30.8%)	2 ない 2,794人(67.7%)	質問6へお進みください	不明 62人(1.5%)
-----------------------	-----------------------	-------------	-----------------

質問5 質問4で「1 ある」と答えた方にお聞きします。

病気について、あてはまるものすべてにをつけてください。

1 高血圧 409人(23.3%)	2 糖尿病 138人(7.9%)	3 心臓病 88人(5.0%)	4 胃腸病 113人(6.4%)
5 肝臓病 58人(3.3%)	6 貧血 51人(2.9%)	7 脳卒中 15人(0.9%)	8 皮膚炎・湿疹 110人(6.3%)
9 歯・歯周病 241人(13.7%)	10 眼の病気 145人(8.3%)	11 その他 387人(22.1%)	

質問6 現在、何か自覚症状がありますか。

1 はい 1,834人(44.5%)	2 いいえ 2,161人(52.4%)	質問8へお進みください	不明 130人(3.2%)
-----------------------	------------------------	-------------	------------------

質問7 質問6で「1 はい」と答えた方にお聞きします。

あてはまるものすべてにをつけてください。

1 頭痛 347人(6.3%)	2 肩こり 768人(13.9%)	3 耳鳴り 220人(4.0%)	4 めまい 158人(2.9%)
5 たちくらみ 212人(3.8%)	6 どうき 138人(2.5%)	7 息切れ 103人(1.9%)	8 眠れない 172人(3.1%)
9 のどのかわき 122人(2.2%)	10 手足のしびれ 189人(3.4%)	11 腰痛 659人(11.9%)	12 膝の痛み 223人(4.0%)
13 胃腸が弱い 315人(5.7%)	14 冷え性 314人(5.7%)	15 便秘ぎみ 331人(6.0%)	16 風邪をひきやすい 198人(3.6%)
17 目の疲れ 659人(11.9%)	18 のぼせ 73人(1.3%)	19 眠気 160人(2.9%)	20 その他 169人(3.1%)

質問8 ふだんストレスを感じますか。

1 大いに感じる 663人(16.1%) 不明 79人(1.9%)	2 ある程度感じる 2,113人(51.2%)	3 あまり感じない 974人(23.6%)	4 ほとんど感じない 296人(7.2%)
--	----------------------------	--------------------------	--------------------------

質問9 ストレスを感じたとき、解消方法がありますか。

1 ある 3,063人(74.3%)	2 ない 863人(20.9%)	質問11へお進みください	不明 199人(4.8%)
-----------------------	---------------------	--------------	------------------

質問10 質問9で「1 ある」と答えた方にお聞きします。

あてはまるストレス解消法すべてに をつけてください。

1 お風呂に入る 722人(7.8%)	2 よく寝る 1,094人(11.9%)	3 食事をする 516人(5.6%)	4 旅行をする 385人(4.2%)
5 読書をする 318人(3.5%)	6 買い物をする 830人(9.0%)	7 趣味の活動をする 678人(7.4%)	
8 アルコールを飲む 849人(9.2%)	9 体を動かす 751人(8.2%)	10 友人や知人とおしゃべりをする 1,121人(12.2%)	
11 カラオケをする 361人(3.9%)	12 テレビ・ビデオをみる 611人(6.6%)	13 ゲーム・パソコンをする 258人(2.8%)	
14 ドライブをする 486人(5.3%)	15 その他 232人(2.5%)		

質問11 今年度(平成14年4月～平成15年度3月)の、健康診断(血圧、血液検査、尿検査など)は受けましたか。

1 受けた 1,352人(32.8%)	2 これから受ける予定 1,557人(37.7%)	3 受けない 1,178人(28.6%)	不明 38人(0.9%)
------------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------

質問12 質問11で「1受けた」「2これから受ける予定」と答えた方にお聞きします。どこで健康診断を受けましたか(これから受けますか)。

1 職場の定期健康診断 1,348人(45.3%)	2 さわやか健診 990人(33.3%)
3 人間ドック 322人(10.8%)	4 学校の健康診断 42人(1.4%)
5 その他 271人(9.1%)	

質問13 健康診断を受けた(受ける)理由はなんですか。

主な理由すべてに をつけてください。

1 自分の健康管理のため 1,911人(52.1%)	2 健診の通知がきたので 377人(10.3%)
3 家族に受けるようにいわれたので 120人(3.3%)	4 友人や知人に誘われたので 19人(0.5%)
5 学校や職場で受けるように決められている 1,173人(32.0%)	6 その他 68人(1.9%)

質問14 質問11で「3 受けない」と答えた方にお聞きします。

健康診断を受けない理由で、あてはまるものすべてに をつけてください。

1 時間がない 464人(25.7%)	2 経済的な理由 120人(6.6%)	3 必要性を感じない 246人(13.6%)	4 受け方を知らない 192人(10.6%)
5 検査がこわい 77人(4.3%)	6 めんどうだから 388人(21.5%)	7 結果を知るのが怖い 96人(5.3%)	
8 交通手段がない 18人(1.0%)	9 受診中 57人(3.2%)	10 その他 147人(8.1%)	

質問15 前年度(平成13年4月～平成14年3月)、健康に関する講習会・学習会(調理実習も含む)などに参加したことがありますか。

1 ある 293人(7.1%)	2 ない → 質問17へお進みください 3,730人(90.4%)	不明 102人(2.5%)
--------------------	--------------------------------------	------------------

質問16 質問15で「1 ある」と答えた方にお聞きします。

どこで受けましたか。あてはまるものすべてに をつけてください。

1 保健センター(朝日町) 51人(16.1%)	2 医療機関 69人(21.8%)
3 保健福祉事務所(国領町) 5人(1.6%)	4 地区の公民館・集会所・公会堂 72人(22.7%)
5 職場 83人(26.2%)	6 その他 37人(11.7%)

質問17 健康に関する講習会・学習会があった場合、どのような内容であれば参加したいと思いますか。

あてはまるものすべてに をつけてください。

1 食生活 1,467人(15.8%)	2 運動 961人(10.3%)	3 高脂血症 480人(5.2%)	4 糖尿病 447人(4.8%)
5 高血圧 460人(4.9%)	6 がん 633人(6.8%)	7 肝臓病 305人(3.3%)	8 寝たきり予防 313人(3.4%)
9 ぼけ予防 626人(6.7%)	10 更年期 512人(5.5%)	11 子育て 376人(4.0%)	12 介護 434人(4.7%)
13 心の健康 746人(8.0%)	14 ダイエットについて 717人(7.7%)	15 性に関すること 72人(0.8%)	16 歯科について 241人(2.6%)
17 たばこについて 306人(3.3%)	18 その他 212人(2.3%)		

質問18 どのような条件であれば、健康に関する講習会や勉強会に参加したいと思いますか。あてはまるものすべてに をつけてください。

1 近所 2,095人(38.1%)	2 土曜日や日曜日の昼間 1,076人(19.6%)	3 平日の昼間 707人(12.9%)
4 平日の夜間 637人(11.6%)	5 託児所がある 216人(3.9%)	6 設備が整っている 484人(8.8%)
7 その他 285人(5.2%)		

食生活の状況について

質問19 朝食を毎日食べていますか。

1 毎日食べている 2,890人(70.1%)	2 だいたい食べている(1週間に6~4日) 465人(11.3%)	
3 たまに食べている(1週間に3~1日) 397人(9.6%)	4 全く食べない 311人(7.5%)	不明 62人(1.5%)

質問20 質問19で「3 たまに食べている」「4 全く食べない」と答えた方にお聞きします。
朝食を食べない理由で、あてはまるものすべてにをつけてください。

1 時間がない 326人(30.4%)	2 食欲がない 242人(22.6%)	3 準備が間に合わない 82人(7.6%)	4 やせたい 41人(3.8%)
5 健康法として 29人(2.7%)	6 習慣だから 327人(30.5%)	6 その他 25人(2.3%)	

質問21 自分の食生活について注意して実行していることがありますか。

1 ある 2,872人(69.6%)	2 ない 1,155人(28.0%)	質問23へお進みください	不明 98人(2.4%)
-----------------------	-----------------------	--------------	-----------------

質問22 質問21で「1 ある」と答えた方にお聞きします。

実行しているもので、あてはまるものすべてにをつけてください。

1 楽しく食べる	900人(6.1%)
2 きまった時間に食べるようにしている	1,178人(8.0%)
3 食事を3回きちんと食べるようにしている	1,703人(11.6%)
4 バランスのよい食事を心がけている	1,761人(12.0%)
5 ごはんなどの穀類をしっかりとっている	1,040人(7.1%)
6 塩分をひかえめにしている	1,399人(9.5%)
7 脂肪をひかえめにしている	1,243人(8.5%)
8 日々の活動にあった食事量をこころがけている	556人(3.8%)
9 地域の産物を活かした料理をこころがけている	212人(1.4%)
10 食べ残しのない適量(買いすぎ・作りすぎのないよう)をこころがけている	706人(4.8%)
11 食事について家族や仲間と話し合っている	434人(3.0%)
12 甘いものをひかえめにしている	855人(5.8%)
13 旬の食材をとり入れた料理をこころがけている	850人(5.8%)
14 外食や、食品を購入するとき、食品成分表、カロリー表等参考になっている	378人(2.6%)
15 テレビで良いと紹介のあった食品・栄養法を取り入れていれる	861人(5.9%)
16 栄養補助食品(サプリメント)を使っている	494人(3.4%)
17 その他	126人(0.9%)

運動習慣について

質問23 日頃運動をしていますか。

1 ほとんど毎日(1週間に5~7日程度)している	499人(12.1%)	
2 時々(1週間に1~4日程度)している	1,009人(24.5%)	
3 たまに(1ヶ月に1~3日程度)している	779人(18.9%)	
4 ほとんど(まったく)していない	1,795人(43.5%)	→ 質問26へお進みください
不明	43人(1.0%)	

質問24 質問23で「1 ほとんど毎日している」「2 時々している」「3 たまにしている」と答えた方にお聞きします。運動を始めた動機・理由で、あてはまるものすべてにをつけてください。

1 病気の予防や治療のため医師から言われたので	295人(8.3%)
2 検査の結果をみて	150人(4.2%)
3 友達に誘われたから	235人(6.6%)
4 家族に誘われたので	141人(4.0%)
5 気分転換のため	1,023人(28.9%)
6 テレビ・新聞・雑誌をみて、健康によいこととわかったので	410人(11.6%)
7 運動がすきだから	660人(18.6%)
8 特にきっかけはない	331人(9.3%)
9 その他	298人(8.4%)

質問25 それは、どのような内容ですか。あてはまるものすべてにをつけてください。

1 歩く	2 体操	3 水泳	4 ジョギング
1,367人(36.9%)	366人(9.9%)	193人(5.2%)	198人(5.3%)
5 野球・ソフトボール	6 ダンス	7 エアロビクス	8 ヨガ
164人(4.4%)	110人(3.0%)	44人(1.2%)	48人(1.3%)
9 スキー・スノーボード	10 ゲートボール	11 グランドゴルフ	12 スポーツジム
169人(4.6%)	7人(0.2%)	37人(1.0%)	126人(3.4%)
13 ゴルフ	14 テニス	15 その他	
268人(7.2%)	105人(2.8%)	502人(13.6%)	

質問26 質問23で「4 ほとんど(まったく)していない」と答えた方にお聞きします。その理由であてはまるものすべてにをつけてください。

1 施設、場所がない	229人(7.3%)	2 忙しくて時間がない	1,002人(32.1%)
3 何をどのようにやったらよいのかわからない	281人(9.0%)	4 必要と思わない	109人(3.5%)
5 めんどくさい	626人(20.0%)	6 身体を動かすのが苦手	262人(8.4%)
7 一緒にする人がいない	284人(9.1%)	8 主治医から運動を制限するよういわれている	36人(1.2%)
9 腰や膝等が痛くてできない	128人(4.1%)	10 その他	167人(5.3%)

生活習慣について

(睡眠) 最近1週間の状況をお答えください

質問27 ふだん何時くらいに寢床に入りますか。

1 午後9時以前 123人(3.0%)	2 午後9時台 309人(7.5%)	3 午後10時台 773人(18.7%)
4 午後11時台 1,428人(34.6%)	5 午前0時台 876人(21.2%)	6 午前1時台 343人(8.3%)
7 午前2時台 149人(3.6%)	8 午前3時以降 79人(1.9%)	不明 45人(1.1%)

質問28 ふだん何時くらいに寢床から起きますか。

1 午前5時以前 212人(5.1%)	2 午前5時台 734人(17.8%)	3 午前6時台 1,815人(44.0%)
4 午前7時台 913人(22.1%)	5 午前8時台 200人(4.8%)	6 午前9時台 89人(2.2%)
7 午前10時台 49人(1.2%)	8 午前11時台 28人(0.7%)	9 午前12時(正午)以降 35人(0.8%)
不明 50人(1.2%)		

質問29 ふだんの睡眠時間はどれくらいですか。

1 5時間未満 136人(3.3%)	2 5時間くらい 443人(10.7%)	3 6時間くらい 1,304人(31.6%)
4 7時間くらい 1,389人(33.7%)	5 8時間くらい 687人(16.7%)	6 9時間くらい 82人(2.0%)
7 10時間くらい 34人(0.8%)	8 11時間くらい 2人(0.0%)	9 12時間以上 4人(0.1%)
不明 44人(1.1%)		

質問30 ふだんぐっすり眠れますか。

1 ぐっすり眠れている 1,536人(37.2%)	2 まあ眠れている 1,794人(43.5%)	3 あまり眠れていない 374人(9.1%)
4 まったく眠れない 14人(0.3%)	5 日によって違う 373人(9.0%)	不明 34人(0.8%)

質問31 よく眠れるように何か使っていますか(例えば、睡眠薬やアルコールなど)。

1 毎日使う 456人(11.1%)	2 時々使う 462人(11.2%)	3 使わない 3,056人(74.1%)
不明 151人(3.7%)		

〔喫煙〕

質問32 現在、たばこを吸っていますか。

1 吸っている 1,392人(33.7%) 不明 83人(2.0%)	2 吸っていたがやめた 380人(9.2%)	3 吸わない → 質問37へ 2,270人(55.0%)
---	---------------------------	---------------------------------

質問32で「1 吸う」「2 吸っていたがやめた」と答えた方にお聞きします。

質問33 一日に何本たばこを吸いますか。(吸っていましたか)

1 1～10本 423人(24.3%)	2 11～20本 834人(47.8%)	3 21本以上 487人(27.9%)
------------------------	-------------------------	------------------------

質問34 何歳からたばこを吸い始めましたか。

1 12歳以下 7人(0.4%)	2 13～15歳 117人(6.6%)	3 16～18歳 400人(22.7%)
4 18～19歳 514人(29.2%)	5 20歳以上 724人(41.1%)	

質問35 喫煙期間は何年ですか

1 5年以下 166人(9.5%)	2 6～10年 272人(15.6%)	3 11～19年 447人(25.6%)
4 20年以上 860人(49.3%)		

質問36 禁煙をしたいと思いますか。

1 はい 874人(52.8%)	2 いいえ 780人(47.2%)
---------------------	----------------------

〔飲酒〕

質問37 現在、お酒を飲む習慣がありますか。

1 はい 1,890人(45.8%)	2 いいえ → 質問44へお進みください 2,152人(52.2%)	不明 83人(2.0%)
-----------------------	---------------------------------------	-----------------

質問37で「1 はい」と答えた方にお聞きします。

質問38 週に何日くらい飲んでいきますか。

1 7日 710人(37.8%)	2 6日 261人(13.9%)	3 5日 193人(10.3%)
4 4日 113人(6.0%)	5 3日 173人(9.2%)	6 2日 221人(11.8%)
7 1日 207人(11.0%)		

質問39 何歳からお酒を飲み始めましたか。

1 12歳以下 13人(0.7%)	2 13～15歳 58人(3.1%)	3 16～18歳 269人(14.3%)
4 18～19歳 568人(30.1%)	5 20歳以上 978人(51.9%)	

質問40 飲酒期間は何年ですか

1 5年以下 137人(7.3%)	2 6～10年 246人(13.2%)	3 11～19年 409人(21.9%)
4 20年以上 1,073人(57.5%)		

質問41 平均すると1日あたりビール中ビン3本以上飲みますか

1 はい 323人(17.2%)	2 いいえ 1,552人(82.2%)
---------------------	------------------------

ビール中ビン3本は

発泡酒 500ml缶3本分
日本酒 3合弱
ワイン ボトル1本(720ml)
焼酎 1合半
ウイスキー ダブル3杯

質問42 現在の飲酒量についてどのように感じていますか。

1 多すぎる 209人(11.1%)	2 適量 1,278人(67.9%)	3 少ない 296人(15.7%)
4 わからない 100人(5.3%)		

質問43 飲酒についてどのように思いますか。

1 やめたいと思う 25人(1.3%)	2 量を減らしたいと思う 359人(19.1%)	3 このままで良い 1,479人(78.5%)
4 量を増やしたいと思う 20人(0.5%)		

歯に関することについて

質問44 現在、自分の歯は何本くらい残っていますか。

1 全部ある(28本) 1,292人(31.3%)	2 ほとんどある(27~24本くらい) 1,277人(31.0%)
3 ほぼある(23~20本くらい) 723人(17.5%)	4 半分ある(19~10本くらい) 472人(11.4%)
5 ほとんどない(9~1本) 191人(4.6%)	6 まったくない 71人(1.7%)
7 わからない 59人(1.4%)	不明 40人(1.0%)

質問45 歯や口の中に関する自覚症状で、あてはまるものすべてに をつけてください。

1 歯が痛んだり、しみたりする	1,289人(13.3%)
2 歯がぐらつく	463人(4.8%)
3 歯ブラシに血がにじむ	1,047人(10.8%)
4 歯に近いところの歯肉が赤い	271人(2.8%)
5 かみあわせがよくない	762人(7.8%)
6 口をあけるとあごの関節の音がする	556人(5.7%)
7 ものがはさまる	2,165人(22.3%)
8 歯肉が下がって、歯が長くなったような気がする	898人(9.2%)
9 口の中が粘る	367人(3.8%)
10 口臭がある	722人(7.4%)
11 歯が浮く感じがする	297人(3.1%)
12 歯並びが気になる	773人(8.0%)
13 その他	112人(1.2%)

質問46 自分自身の歯みがきや歯肉の手入れ等について指導を受けたことがありますか。

1 ある	2 ない	不明
1,890人(45.8%)	2,160人(52.4%)	75人(1.8%)

質問47 定期検診(検診・歯石除去・歯面清掃)を受けていますか

1 受けている	2 受けていない	不明
880人(21.3%)	3,131人(75.9%)	114人(2.8%)

質問48 1日に何回はみがきをしていますか

1 1回	2 2回	3 3回以上	4 していない
1,056人(25.6%)	2,075人(50.3%)	917人(22.2%)	37人(0.9%)
不明			
40人(1.0%)			

地域での活動について

質問49 近所の付き合いについて、どのよう感じますか。

あてはまるものすべてに をつけてください。

1 楽しい	491人(6.4%)	2 いいことだと思う	2,073人(26.8%)
3 いろいろな情報交換が出来て役に立っている	885人(11.4%)		
4 いろいろな年代の人と知り合いになれてうれしい	827人(10.7%)		
5 必要なもの	1,441人(18.6%)	6 わずらわしい	509人(6.6%)
7 必要ない	132人(1.7%)	8 何とも思わない	543人(7.0%)
9 関心がない	688人(8.9%)	10 その他	143人(1.8%)

質問50 現在、地域の活動に参加していますか。

1 はい	2 いいえ	質問52へお進みください	不明
1,142人(27.7%)	2,935人(71.2%)		48人(1.2%)

質問51 質問50で「1 はい」と答えた方にお聞きします。

それはどのような活動ですか。あてはまるものすべてに をつけてください。

1 趣味のサークル(俳句、絵画、陶芸等)	131人(8.8%)
2 健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール、グランドゴルフ等)	319人(21.3%)
3 町内会・自治会・婦人会・育成会	762人(50.9%)
4 福祉・保健活動団体(民生委員、保健推進員、食生活改善推進員、ボランティア等)	116人(7.7%)
5 学習・教養のサークル	44人(2.9%)
6 子育て(育児)サークル	25人(1.7%)
7 その他	100人(6.7%)

質問52 質問50で「2 いいえ」と答えた方にお聞きします。

地域の活動に参加していない理由で、あてはまるものすべてに をつけてください。

1 どのような活動が行われているか分からない	966人(21.5%)
2 健康や体力に自信がない	208人(4.6%)
3 家庭の事情(仕事、家事、病人がいる等)	861人(19.1%)
4 同好の友人や仲間がいない	659人(14.6%)
5 交通機関がない	40人(0.9%)
6 活動場所が近くにない	106人(2.4%)
7 活動場所の段差や階段等の昇り降りが困難	18人(0.4%)
8 経費や手間がかかりすぎる	82人(1.8%)
9 特に理由はない	1,263人(28.1%)
10 その他	298人(6.6%)