

健康おかざき21計画（第2次）意識調査

アンケート実施期間 平成28年11月30日 ～ 平成28年12月9日
 回答者数 188名 (登録者数 475名) うち配信成功数 398名)

●性別

男性	134	71%
女性	54	29%
計	188	

●年齢

20代以下	1	1%
30代	15	8%
40代	40	21%
50代	38	20%
60代	60	32%
70代以上	34	18%
計	188	

Q1 あなたの職業を教えてください。

管理職	11	6%
専門技術職	25	13%
事務職	19	10%
販売職	4	2%
サービス業	10	5%
保安職	3	2%
農林漁業	1	1%
運輸職・通信職	2	1%
生産工程・労務作業職	4	2%
主婦	31	16%
学生	0	0%
その他	78	41%
計	188	

Q2 あなたの家族構成を教えてください。

一人暮らし	16	9%
夫婦のみ	62	33%
2世代世帯（親と子など）の家族	84	45%
3世代世帯（親子と孫など）の家族	25	13%
その他	1	1%
計	188	

Q3 あなたは健康だと思いますか。

そう思う	48	26%
どちらかと言えばそう思う	96	51%
どちらかと言えばそう思わない	29	15%
そう思わない	15	8%
計	188	

Q4 あなたは何歳まで健康に暮らせると思いますか。

～59歳	23	12%
60～64歳	10	5%
65～69歳	30	16%
70～74歳	31	16%
75～79歳	49	26%
80～84歳	29	15%
85～89歳	9	5%
90歳以上	7	4%
計	188	

Q 5 あなたの健康のために改善する必要があると思われるものは何ですか。（複数可）

運動不足	120	28%
食生活	78	18%
睡眠不足	61	14%
ストレス	71	17%
飲酒	27	6%
喫煙	20	5%
歯みがき	20	5%
その他	7	2%
特になし	18	4%
計	422	

Q 6 健康に暮らせなくなる原因となる主な病気は何だと思えますか。（3つまで）

がん	112	21%
脳血管疾患（脳卒中等）	76	15%
心疾患（心筋梗塞等）	50	10%
高血圧症	32	6%
糖尿病	41	8%
脂質異常症	16	3%
動脈硬化	19	4%
骨粗しょう症・骨折	15	3%
腰やひざの痛み、障がい	54	10%
目の病気（白内障など）	25	5%
認知症	76	15%
その他	5	1%
計	521	

Q 7 健康に暮らすために食生活で心がけていることは何ですか。（3つまで）

バランスよく食べる	99	20%
3食きちんと食べる	98	20%
毎食野菜を食べる	43	9%
腹八分目	44	9%
間食をしない	27	5%
よく噛む	26	5%
野菜を多く食べる	57	11%
ゆっくり食べる	20	4%
好き嫌いなく食べる	31	6%
野菜から食べる	40	8%
その他	5	1%
特になし	9	2%
計	499	

Q 8 日常的に体を動かすように心がけていますか。

心がけている	55	29%
どちらかと言えば心がけている	83	44%
どちらかと言えば心がけていない	38	20%
心がけていない	12	6%
計	188	

Q 9 一日平均どのくらい歩きますか。

1,000歩（約10分）未満	24	13%
1,000歩（10分）以上3,000歩（30分）未満	44	23%
3,000歩（30分）以上6,000歩（60分）未満	63	34%
6,000歩（60分）以上9,000歩（90分）未満	39	21%
9,000歩（90分）以上	18	10%
計	188	

Q 10 歩数計を携帯していますか。（携帯電話に内蔵されている歩数計も含む）

携帯しており、数値も確認をしている	59	31%
携帯しているが、数値は確認していない	31	16%
携帯していない	98	52%
計	188	

Q 1 1 睡眠による休養は十分にとれていますか。

十分とれている	34	18%
ほほとれている	82	44%
やや不足している	61	32%
とても不足している	11	6%
計	188	

Q 1 2 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

3時間以下	2	1%
4時間	10	5%
5時間	40	21%
6時間	77	41%
7時間	41	22%
8時間	18	10%
9時間以上	0	0%
計	188	

Q 1 3 「健康寿命」という言葉を知っていますか。

言葉も意味も知っている	128	68%
言葉は知っているが意味は知らない	39	21%
知らない	21	11%
計	188	

Q 1 4 おかざき健康“まめ”チャレンジを知っていますか。

知っており、取り組んでいる	3	2%
知っており、これから取り組むつもり	20	11%
知っているが、取り組むつもりはない	34	18%
知らない	131	70%
計	188	

● Q 1 ☆重複する内容はまとめてあります

無職
地域貢献活動
不動産賃貸
自由業
自営
個人事業主
大学教員
保育士
看護師
僧職
駐車場管理のアルバイト
パート勤務
インストラクターパート
市民公益活動家
派遣 金融業
内装業
軽作業

● Q 2

恋人

● Q 5

よくわかりません
お金
仲間作り
声出し、人との会話、笑う
健康診断（早期異常発見による慢性化の予防）
規則正しい生活
骨密度年齢100歳対策

● Q 6

老化に伴う あちこちの痛み、持病。
自閉症、自律神経の異常
生きがい
不慮の病い
前立腺肥大

● Q 7

よく勉強すること。自分にとって最適な食べ方を考えること
たくさん栄養を摂る
楽しむこと
揚げ物、糖分の多いものを控える
肉よりも魚を食べる