

## 健康おかさき21計画（第2次）意識調査

アンケート実施期間 平成29年12月11日 ~ 平成29年12月20日  
 回答者数 134名 (登録者数 532名 うち配信成功数 438名)

### 性別

男性	81	60%
女性	53	40%
計	134	

### 年齢

20代以下	1	1%
30代	14	10%
40代	23	17%
50代	32	24%
60代	30	22%
70代以上	34	25%
計	134	

### Q1 あなたの職業を教えてください。

管理職	6	5%
専門技術職	13	11%
事務職	10	8%
販売職	0	0%
サービス業	7	6%
保安職	2	2%
農林漁業	1	1%
運輸職・通信職	3	3%
生産工程・労務作業職	4	3%
パート、アルバイト	0	0%
主婦・主夫	23	19%
学生	0	0%
無職	35	29%
その他	15	13%
計	119	

### Q2 あなたの家族構成を教えてください。

一人暮らし	13	10%
夫婦のみ	49	37%
2世代世帯（親と子など）の家族	60	45%
3世代世帯（親子と孫など）の家族	9	7%
その他	3	2%
計	134	

### Q3 あなたは持病がありますか。

高血圧症	30	20%
糖尿病	10	7%
脂質異常症	12	8%
骨粗しょう症	4	3%
ない	70	46%
その他	25	17%
計	151	

### Q4 「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	101	75%
言葉は知っているが意味は知らない	24	18%
知らない	9	7%
計	134	

Q5 自分は何歳まで健康に暮らせるとお思いますか。

～59歳	6	4%
60～64歳	12	9%
65～69歳	17	13%
70～74歳	28	21%
75～79歳	28	21%
80～84歳	24	18%
85～89歳	12	9%
90歳以上	7	5%
計	134	

Q6 健康に暮らすためには何に気を付ける必要があるとお思いますか。

運動	106	28%
食事	120	31%
睡眠	100	26%
ストレス	43	11%
飲酒	6	2%
喫煙	5	1%
その他	3	1%
計	383	

Q7 健康のために体を動かすように心がけていますか。

心がけている	57	43%
どちらかと言えば心がけている	52	39%
どちらかと言えば心がけていない	21	16%
心がけていない	4	3%
計	134	

Q8 一日平均どのくらい歩いていますか。

1,000歩(10分)未満	8	6%
1,000歩(10分)以上3,000歩(30分)未満	37	28%
3,000(30分)以上6,000歩(60分)未満	44	33%
6,000(60歩)以上9,000歩(90分)未満	27	20%
9,000歩(90分)以上	18	13%
計	134	

Q9 歩数計を携帯していますか。

携帯しており、数値も確認をしている	54	40%
携帯しているが、数値は確認していない	17	13%
携帯していない	63	47%
計	134	

Q10 健康のために食事に気を付けていますか。

気を付けている	42	31%
どちらかと言えば気を付けている	71	53%
どちらかと言えば気を付けていない	16	12%
気を付けていない	5	4%
計	134	

Q11 朝食で野菜をどのくらい食べていますか。

まったく食べない	44	33%
付け合せ程度(35g程度)	44	33%
小鉢一つ程度(70g程度)	36	27%
煮物、炒め物一皿程度(140g程度)	9	7%
鍋物程度(210g程度)	1	1%
計	134	

Q12 昼食で野菜をどのくらい食べていますか。

まったく食べない	15	11%
付け合せ程度 (35 g 程度)	66	49%
小鉢一つ程度 (70 g 程度)	42	31%
煮物、炒め物一皿程度 (140 g 程度)	10	7%
鍋物程度 (210 g 程度)	1	1%
計	134	

Q13 夕食で野菜をどのくらい食べていますか。

まったく食べない	3	2%
付け合せ程度 (35 g 程度)	19	14%
小鉢一つ程度 (70 g 程度)	34	25%
煮物、炒め物一皿程度 (140 g 程度)	61	46%
鍋物程度 (210 g 程度)	17	13%
計	134	

Q14 減塩に心がけていますか。

心がけている	44	33%
どちらかと言えば心がけている	52	39%
どちらかと言えば心がけていない	24	18%
心がけていない	14	10%
計	134	

Q15 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	10	7%
知っており、これから取り組むつもり	7	5%
知っているが、取り組むつもりはない	22	16%
知らない	95	71%
計	134	

Q16 スマートウエルネスシティという言葉を知っていますか。

言葉も意味も知っている	3	2%
言葉は知っているが意味は知らない	8	6%
知らない	123	92%
計	134	

## Q 1 重複する内容はまとめてあります

不動産業
大学教員
自由業
自動車開発
コンサルタント
自営業
契約社員
育休中
定年退職
年金受給者

## Q 2

夫婦と妹
自分と息子
夫婦と義理の祖母

## Q 3

うつ病
緑内障
喘息、皮膚炎、鼻炎
舌癌治療中
逆流性食道炎
甲状腺機能低下症
心臓病
肝炎
腎臓病、動脈硬化症、花粉症
十二指腸潰瘍
前立腺肥大
痔
脊柱管狭窄症
膠原病
痛風
悪玉コレステロール、高尿酸値
色々

## Q 6

気の持ち方
添加物が入っているものを使わない 食べない
視野を広げるための読書、旅行、サークル活動を通じての人との接触など

アンケート回答にご協力いただいたみなさまへ

こちらのアンケートは、保健所で作成する啓発用のチラシやポスター等に集計したものを  
使わせていただく場合がある他、市全体として、どのような傾向があるのかを分析させ  
ていただくのに使わせていただきたいと思います。