令和６年度　市民健康意識調査の結果

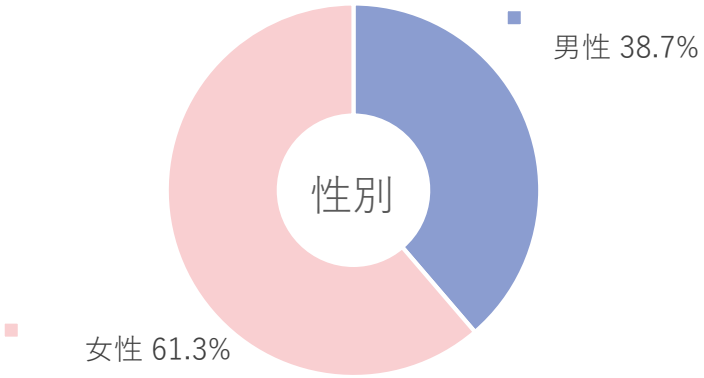
【市民健康意識調査の実施概要】

１　目　　的	市民の健康に関する関心度や取組み方など現状と課題を把握し、「第３次健康長崎市民 21」及び「第４次長崎市食育推進計画」等、市民の健康づくりを推進する計画の進捗状況の確認や、状況に応じた適切な事業を実施していくための指標とするため。		
２　対 象 者	20 歳以上の市民 3,400 人		
３　抽出方法	対象者を年齢別（５歳きざみ）、男女別に層化無作為抽出		
４　調査方法	郵便にて配布。郵送及び長崎市電子申請サービスにて回答		
５　調査内容	健康、食事、運動、こころ、たばこ、歯、検診等について（全 47 問）		
６　調査期間	令和６年７月～令和６年９月		
７　回答状況	回答者数	有効回答者数	有効回答率
	1,189 人	1,187 人	34.9%

百分率は小数点以下第 2 位を四捨五入して算出。このため、百分率の合計が 100%にならないことがあります。

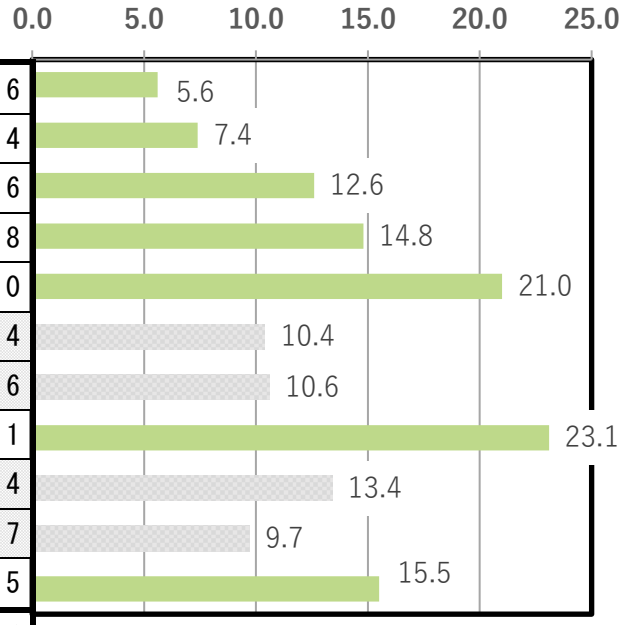
問１　性別

男性	459	38.7
女性	728	61.3
全体	1187 件	100.0%



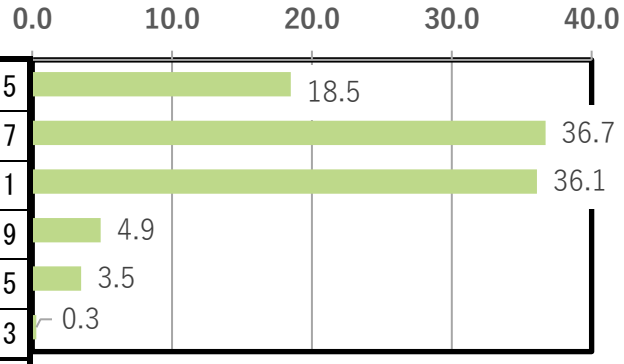
問２　年齢（令和６年６月末現在）

20 代	67	5. 6
30 代	88	7. 4
40 代	149	12. 6
50 代	176	14. 8
60 代	249	21. 0
60～64 歳	123	10. 4
65～69 歳	126	10. 6
70 代	274	23. 1
70～74 歳	159	13. 4
75～79 歳	115	9. 7
80 歳以上	184	15. 5
全体	1187 件	100. 0%



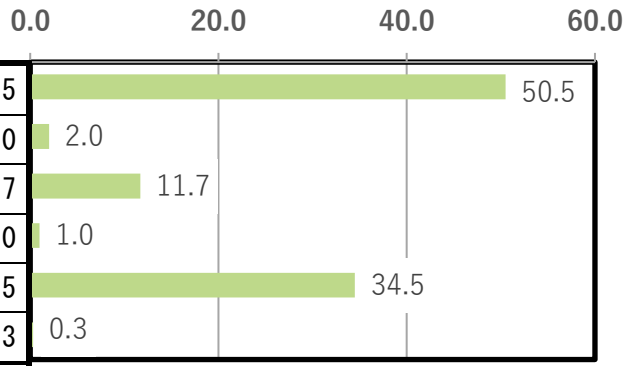
問３　家族構成

1 人暮らし	220	18. 5
夫婦（パートナー含む）	436	36. 7
2 世代世帯(親と子)	428	36. 1
3 世代世帯(親と子と孫)	58	4. 9
その他	41	3. 5
無回答	4	0. 3
全体	1187 件	100. 0%

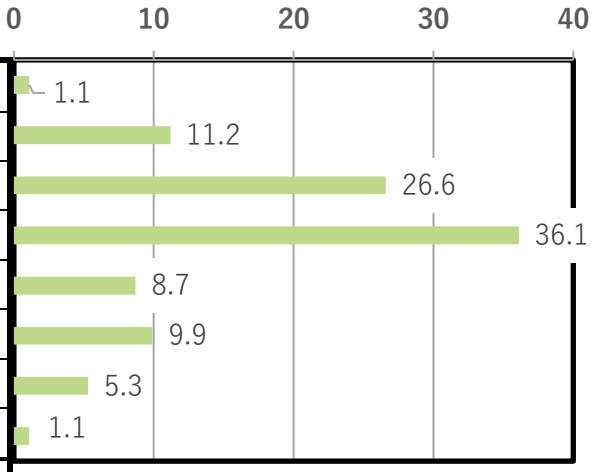


問４　就労

働いている	600	50. 5
働いているが、休んでいる	24	2. 0
専業主婦・主夫	139	11. 7
学生	12	1. 0
無職	409	34. 5
無回答	3	0. 3
全体	1187 件	100. 0%



問４-1　職業



農林漁業	7	1.1
自営業（商工、サービス）	70	11.2
パート、アルバイト	166	26.6
会社員	225	36.1
公務員	54	8.7
専門職（医師・弁護士等）	62	9.9
その他	33	5.3
無回答	7	1.1
全体	624 件	100.0%

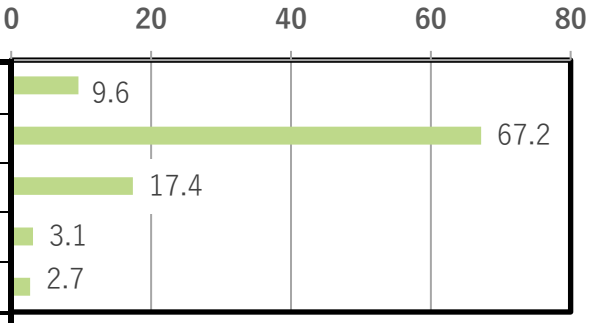
問題５　身長・体重（ＢＭＩ※1判定）

※１　ＢＭＩとは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

ＢＭＩ判定方法

体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

高度肥満 30 以上 ＞ 肥満 25 以上 ＞ 適正体重 18.5～25 未満 ＞ やせ 18.5 未満



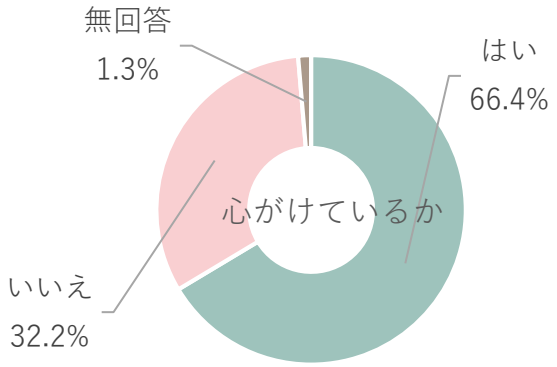
やせ(18.5 未満)	114	9.6
標準（18.5～25 未満）	798	67.2
肥満（25～30 未満）	206	17.4
高度肥満（30 以上）	37	3.1
無回答	32	2.7
全体	1187 件	100.0%

・問 5 の有効回答者のＢＭＩ平均値 22.6（※無回答を除いた人数で算出）

問６　普段から適正体重※2 を保つよう心がけて生活していますか。

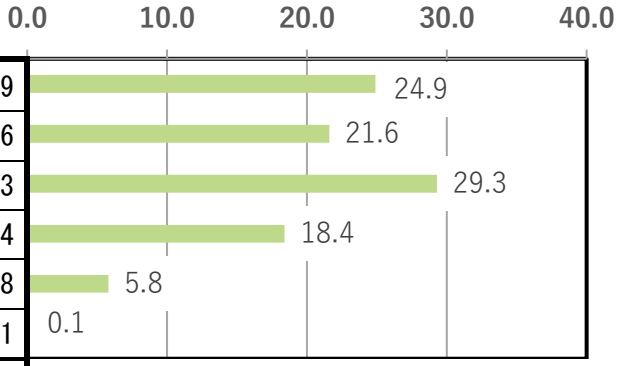
※２　適性体重とはＢＭＩが 18.5～25 未満の値をいいます（生活習慣病の発症率が最も低い値は 22 と言われています）

はい	788	66.4
いいえ	383	32.2
無回答	16	1.3
全体	1187 件	100.0%



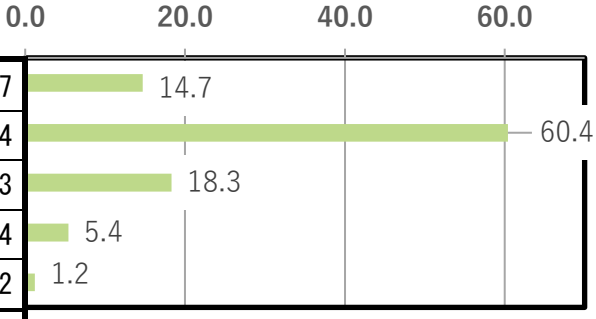
問７　どのくらいの頻度で体重を測定していますか。

ほぼ毎日	295	24.9
週に 1～3 回程度	256	21.6
月に 1～3 回程度	348	29.3
年に 1～数回程度	218	18.4
測定していない	69	5.8
無回答	1	0.1
全体	1187 件	100.0%



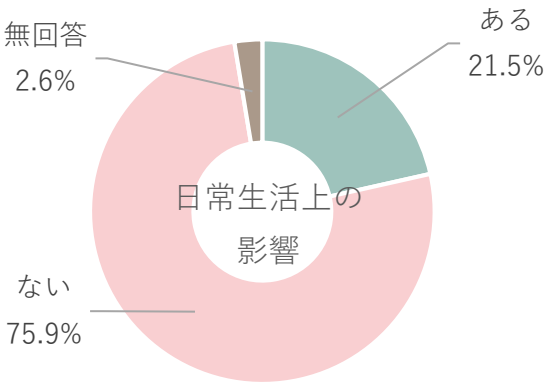
問８　自身の健康状態についてどのように感じていますか。

健康である	175	14.7
まあ健康である	717	60.4
あまり健康とはいえない	217	18.3
健康ではない	64	5.4
無回答	14	1.2
全体	1187 件	100.0%



問９　現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

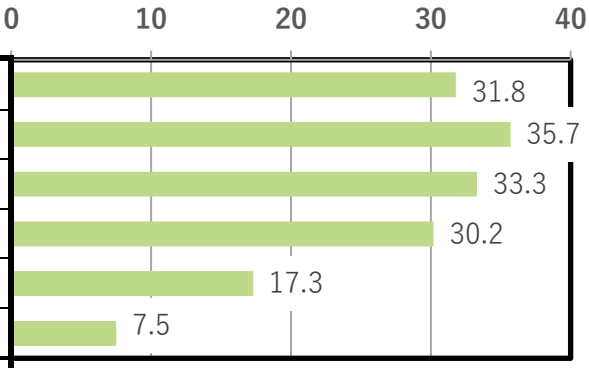
ある	255	21.5
ない	901	75.9
無回答	31	2.6
全体	1187 件	100.0%



問９－１　日常生活で、どのようなことに影響がありますか（複数回答）

（問９で、「ある」に〇をつけた方 255 人対象）

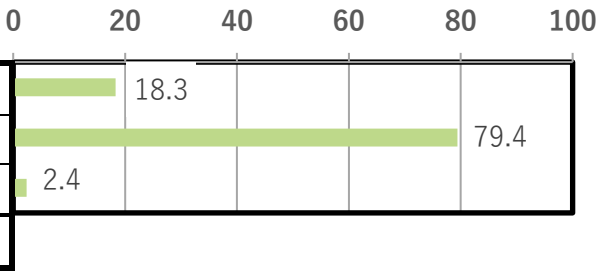
日常生活動作	81	31.8
外出	91	35.7
仕事、家事、学業	85	33.3
運動	77	30.2
その他	44	17.3
無回答	19	7.5
全体	397 件	



・日常生活動作・・・起床、衣服着脱、食事、入浴など
・外出・・・時間や作業量などが制限
・仕事、家事、学業・・・時間や作業量などが制限
・運動・・・スポーツを含む

問１０　外出を控えていますか。

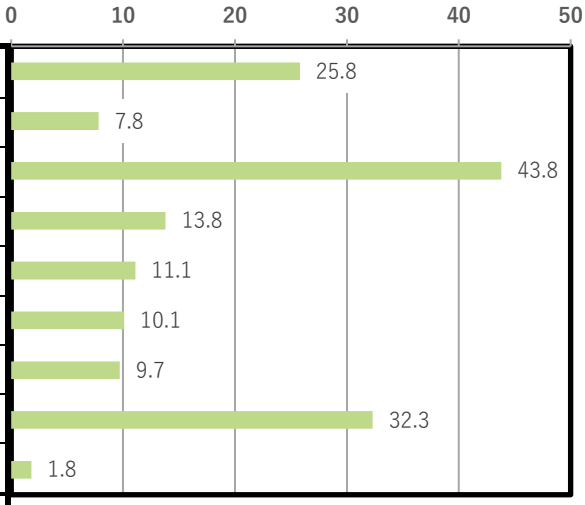
はい	217	18.3
いいえ	942	79.4
無回答	28	2.4
全体	1187 件	100.0%



問 10－１　外出を控えている理由は何ですか（複数回答）

（問 10 で、「はい」に〇をつけた方 217 人対象）

病気	56	25.8
障害	17	7.8
足腰の痛み	95	43.8
トイレの心配	30	13.8
外での楽しみがない	24	11.1
経済的に出られない	22	10.1
交通手段がない	21	9.7
その他	70	32.3
無回答	4	1.8
全体	339 件	



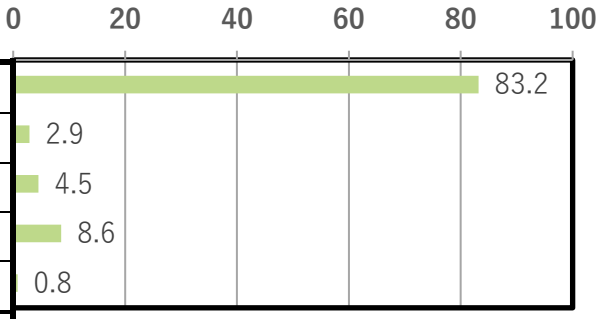
・障害・・・脳卒中の後遺症や目・聞こえの問題など

・トイレの心配・・・失禁など

栄養・食生活について

問１１　普段の朝食摂取状況

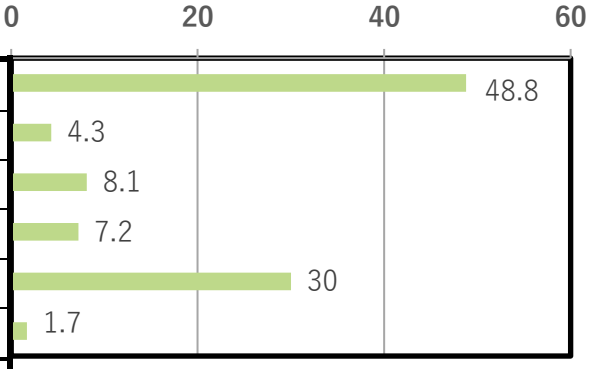
ほとんど毎日食べている	987	83.2
週 4～5 回食べている	35	2.9
週 2～3 回食べている	53	4.5
ほとんど食べていない	102	8.6
無回答	10	0.8
全体	1187 件	100.0%



問１２　誰かと一緒に食事をとる頻度

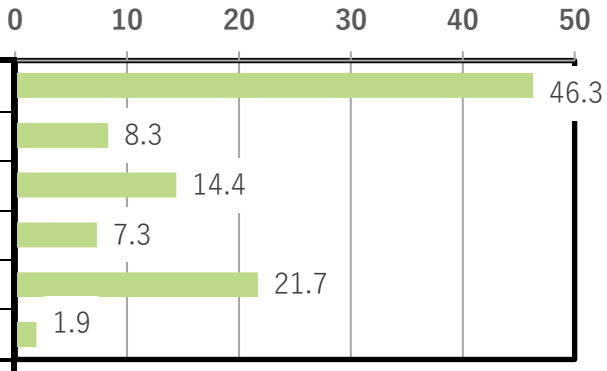
朝　食

ほぼ毎日食べる	579	48.8
週に 4～5 日食べる	51	4.3
週に 2～3 日食べる	96	8.1
週に 1 日程度食べる	85	7.2
ほとんど食べない	356	30
無回答	20	1.7
全体	1187 件	100.0%



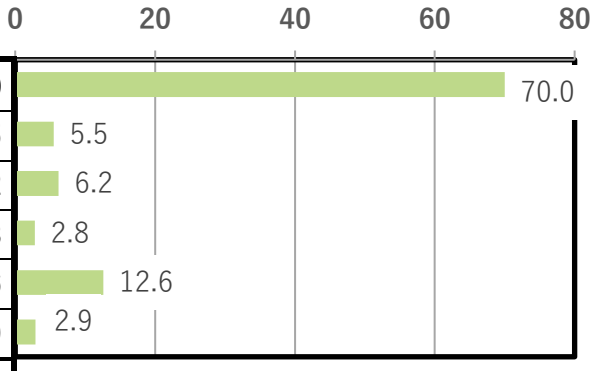
昼　食

ほぼ毎日食べる	550	46.3
週に 4～5 日食べる	99	8.3
週に 2～3 日食べる	171	14.4
週に 1 日程度食べる	87	7.3
ほとんど食べない	257	21.7
無回答	23	1.9
全体	1187 件	100.0%



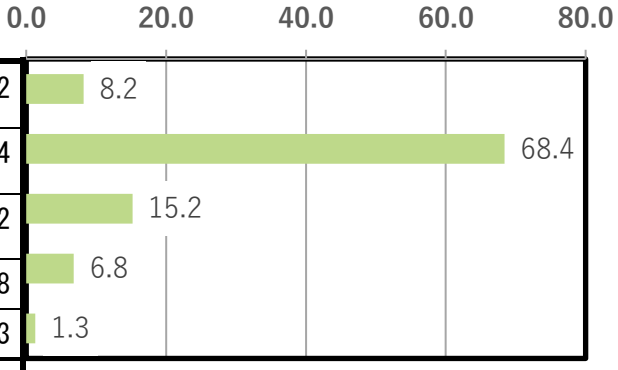
夕　食

ほぼ毎日食べる	831	70.0
週に 4～5 日食べる	65	5.5
週に 2～3 日食べる	74	6.2
週に 1 日程度食べる	33	2.8
ほとんど食べない	150	12.6
無回答	34	2.9
全体	1187 件	100.0%



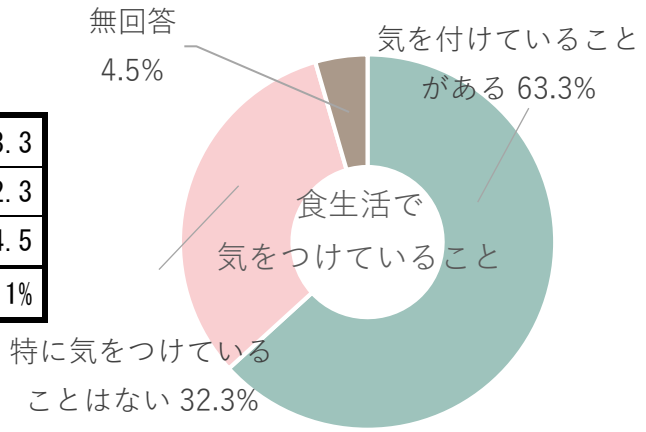
問１３　自身の現在の食生活をどのように思いますか。

たいへんよい食生活だと思う	97	8.2
だいたいよい食生活だと思う	812	68.4
問題のある食生活だと思う	181	15.2
わからない	81	6.8
無回答	16	1.3
全体	1187 件	100.0%



問１４　自身の食生活で気をつけていることはありますか。

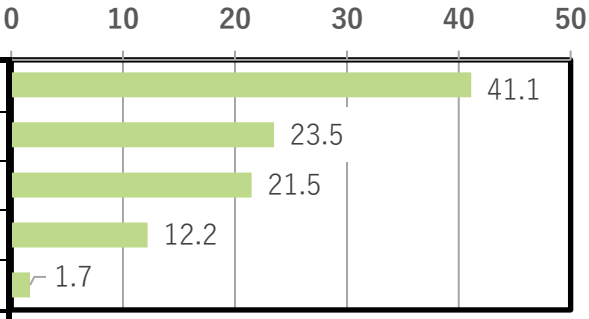
気を付けていることがある	751	63.3
特に気をつけていることはない	383	32.3
無回答	53	4.5
全体	1187 件	100.1%



問１５　主食、主菜、副菜を３つそろえて食べることが１日２回以上あるのは、週に何日ありますか。

・主食・・・ごはん・パン・めん類など
・主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品が主体のおかず
・副菜・・・野菜、海藻、いも等が主体のおかず

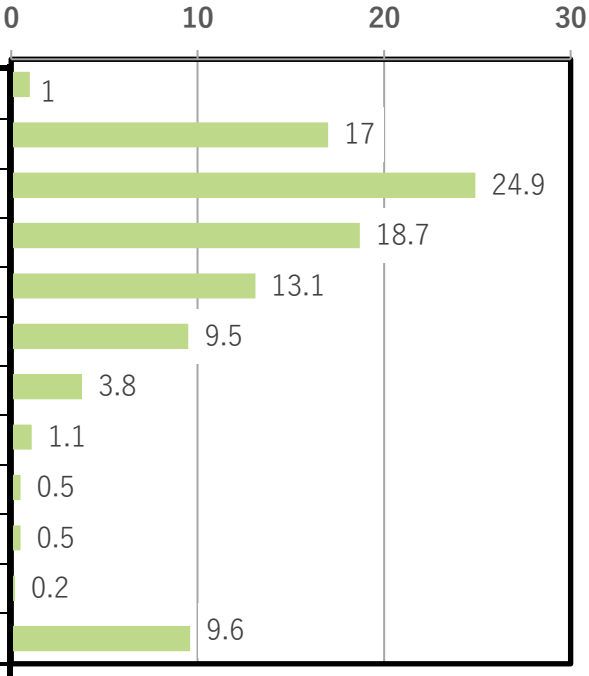
ほぼ毎日	488	41.1
週 4～5 日	279	23.5
週 2～3 日	255	21.5
ほとんどない	145	12.2
無回答	20	1.7
全体	1187 件	100.0%



問１６　１日に何皿分の野菜料理を食べていますか。

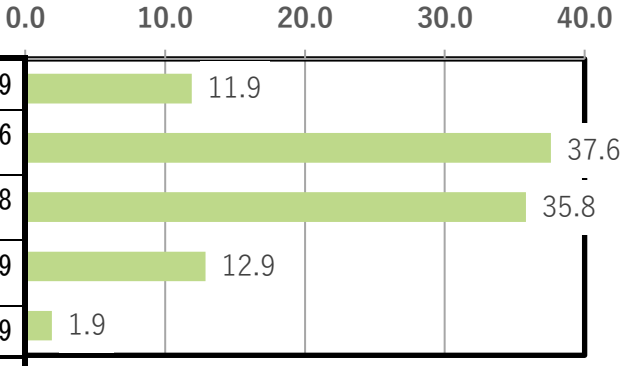
小鉢（小皿）の野菜料理を１皿分（約 70ｇ）
中皿の野菜料理一人分を２皿分と数えます。

0 皿	12	1
1 皿	202	17
2 皿	296	24.9
3 皿	222	18.7
4 皿	156	13.1
5 皿	113	9.5
6 皿	45	3.8
7 皿	13	1.1
8 皿	6	0.5
9 皿	6	0.5
10 皿以上	2	0.2
無回答	114	9.6
全体	1187 件	100.0%



問１７　ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか

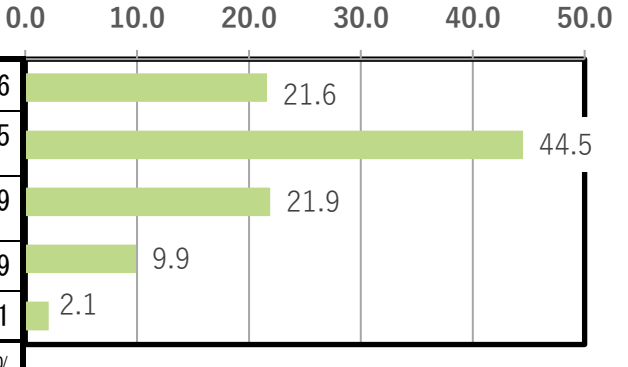
ゆっくりよく噛んでいる	141	11.9
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	446	37.6
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいない	425	35.8
ゆっくりよく噛んでいない	153	12.9
無回答	22	1.9
全体	1187 件	100.0%



問１８.「食育※3」についての関心がありますか。

※3　「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることを言います。

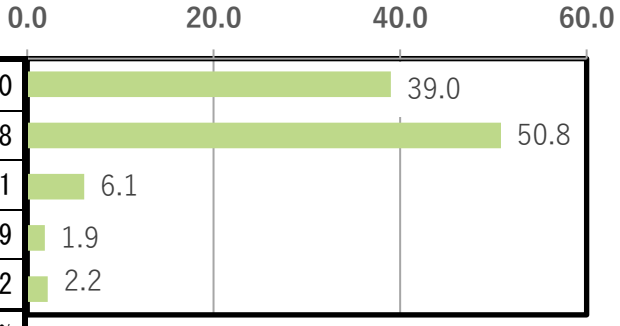
関心がある	256	21.6
どちらかといえば関心がある	528	44.5
どちらかといえば関心がない	260	21.9
関心がない	118	9.9
無回答	25	2.1
全体	1187 件	100.0%



問１９．「食品ロス※4」が問題になっていることを知っていますか。

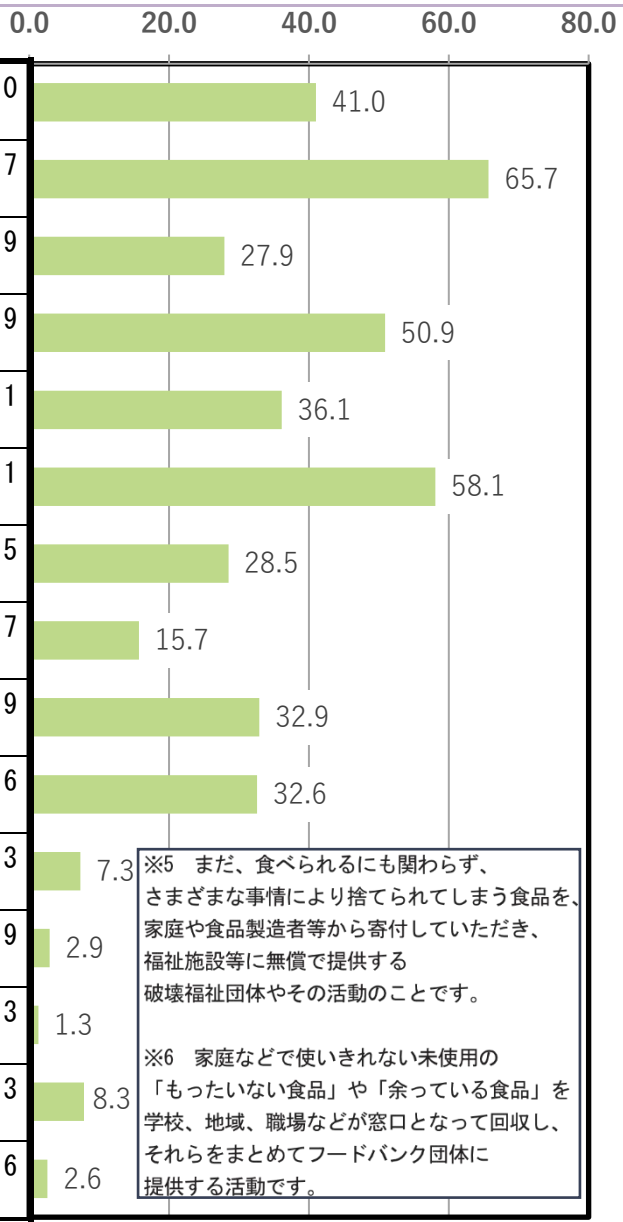
※4　「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、我が国では、推計で年間 472 万トンに上る「食品ロス」が発生しています（令和 4 年度推計 農林水産省・環境省）。「食品ロス」は、食料資源の浪費や環境への負荷などの観点から問題となっており、その削減が重要となっています。

よく知っている	463	39.0
ある程度知っている	603	50.8
あまり知らない	72	6.1
全く知らない	23	1.9
無回答	26	2.2
全体	1187 件	100.0%



問２０．「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。（複数回答）

料理を作り過ぎない	487	41.0
残さず食べる	780	65.7
残った料理を別の料理に作り替えるなど工夫して食べる	331	27.9
冷凍保存を活用する	604	50.9
日頃から冷凍庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	429	36.1
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	690	58.1
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する	338	28.5
商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する（いわゆる「てまえどり」）	186	15.7
期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ	391	32.9
飲食店等で注文し過ぎない	387	32.6
外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	87	7.3
家庭で余っている食材などをフードバンク※5 やフードドライブ※6 に寄付している	34	2.9
その他	16	1.3
取り組んでいることはない	99	8.3
無回答	31	2.6
全体	4890 件	

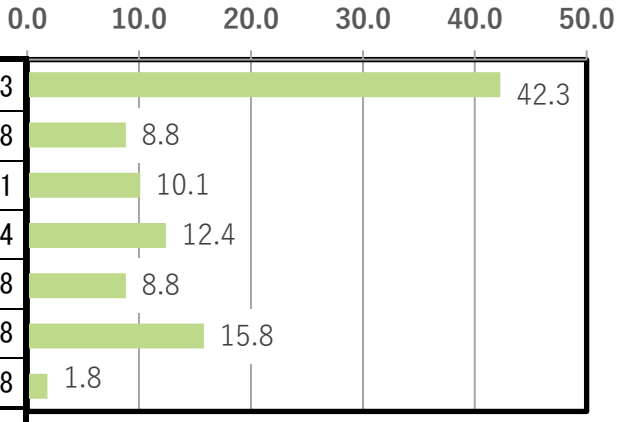


※5　まだ、食べられるにも関わらず、
さまざまな事情により捨てられてしまう食品を、
家庭や食品製造者等から寄付していただき、
福祉施設等に無償で提供する
破壊福祉団体やその活動のことです。

※6　家庭などで使いきれない未使用の
「もったいない食品」や「余っている食品」を
学校、地域、職場などが窓口となって回収し、
それらをまとめてフードバンク団体に
提供する活動です。

問２１　飲酒の習慣がありますか。

飲まない	502	42.3
年に数回飲む	105	8.8
月に１～３回飲む	120	10.1
週に１～３回飲む	147	12.4
週に４～６回飲む	105	8.8
毎日飲む	187	15.8
無回答	21	1.8
全体	1187 件	100.0%



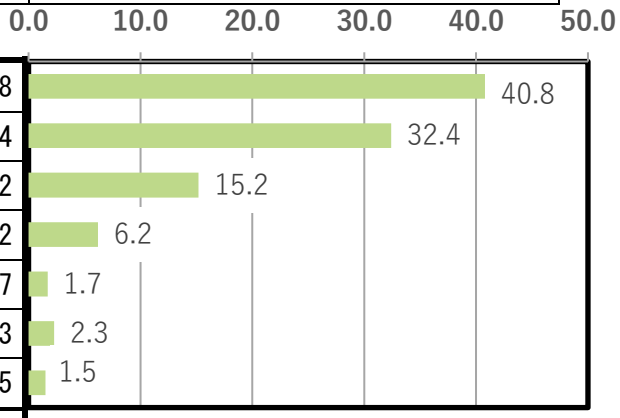
問２１－１１回に飲む平均的なお酒の量（日本酒に換算）

（問 21 で、「飲まない」以外に○をつけた方 664 人対象）

日本酒１合＝180ml

日本酒１合（180ｍｌ）は次の量にほぼ相当します。	
日本酒（度数 15 度の場合）	１合（180ｍｌ）
ビール・発砲酒（度数　5 度の場合）	中ビン１本（500ｍｌ）
チューハイ（度数　7 度の場合）	１缶（約 350ｍｌ）
焼酎（度数　25 度の場合）	0.6 合（約 110ｍｌ）
ワイン（度数　12 の場合）	グラス２杯弱（約 200ｍｌ）
ウィスキー（度数 40 度の場合）	ダブル水割り１杯（原酒 60ｍｌ）

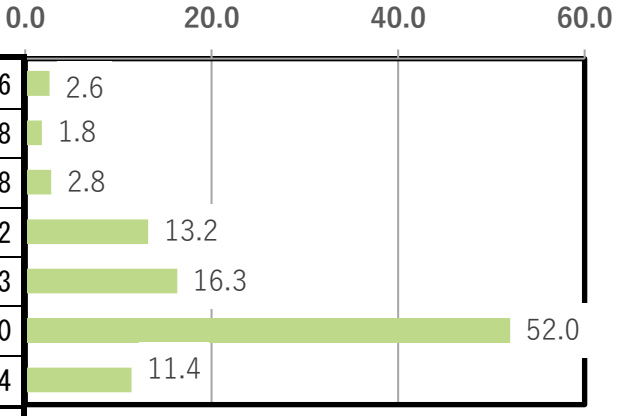
１合（180ml）未満	271	40.8
１合以上２合（360ml）未満	215	32.4
２合以上３合（540ml）未満	101	15.2
３合以上４合（720ml）未満	41	6.2
４合以上５合（900ml）未満	11	1.7
５合（900ml）以上	15	2.3
無回答	10	1.5
全体	664 件	100.0%



歯・口腔の健康について

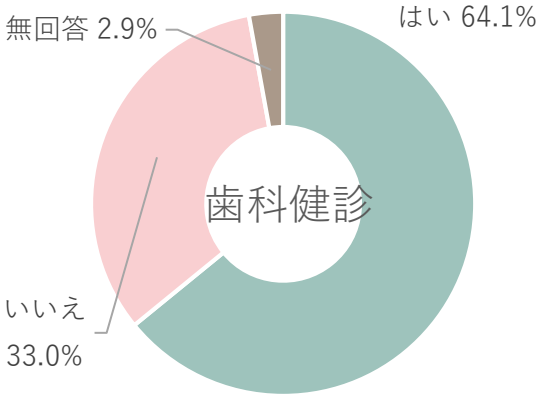
問２２　現在の歯の本数（歯の根っこがある歯のみ。ブリッジの一部・インプラントを除く）

0 本	31	2.6
1-4 本	21	1.8
5-9 本	33	2.8
10-19 本	157	13.2
20-24 本	193	16.3
25-28 本	617	52.0
無回答	135	11.4
全体	1187 件	100.0%



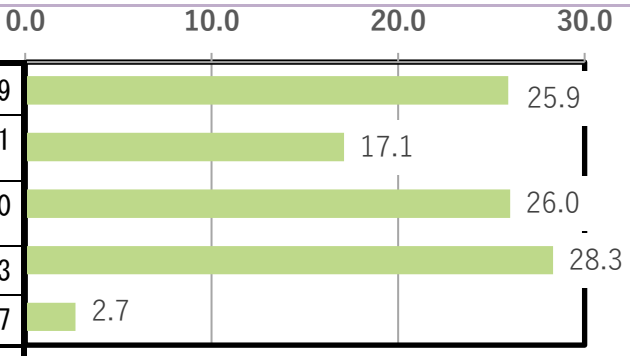
問２３　歯科医院で定期的（過去１年間に１回以上）に歯科健診を受けていますか。

はい	761	64.1
いいえ	392	33
無回答	34	2.9
全体	1187 件	100.0%



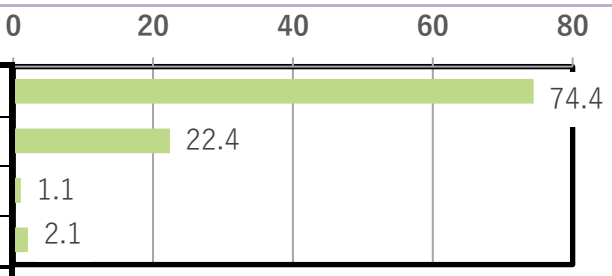
問２４　糸ようじ（フロス）や歯間ブラシをつかっていますか。

両方とも使っている	307	25.9
糸ようじ（フロス）のみ使っている	203	17.1
歯間ブラシのみ使っている	309	26.0
どちらも使っていない	336	28.3
無回答	32	2.7
全体	1187 件	100.0%



問２５　食べるときの状態はどれにあてはまりますか。

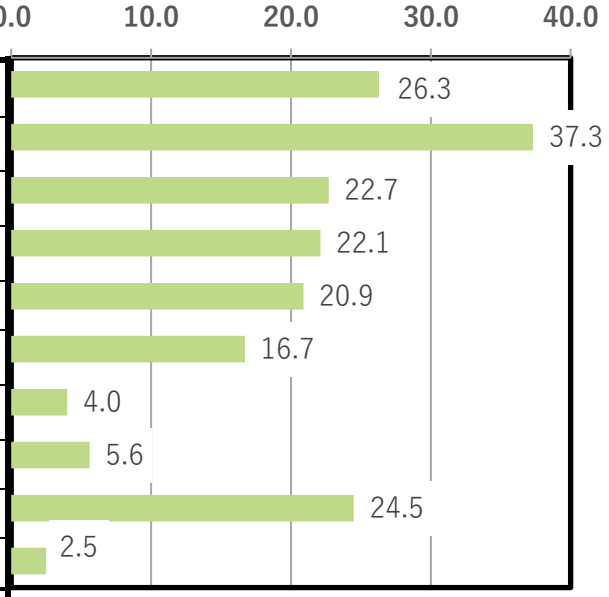
何でも食べられる	883	74.4
かみにくいことがある	266	22.4
ほとんどかめない	13	1.1
無回答	25	2.1
全体	1187 件	100.0%



身体活動・運動について

問２６　ふだんの生活で意識的にからだを動かしていますか。（複数回答）

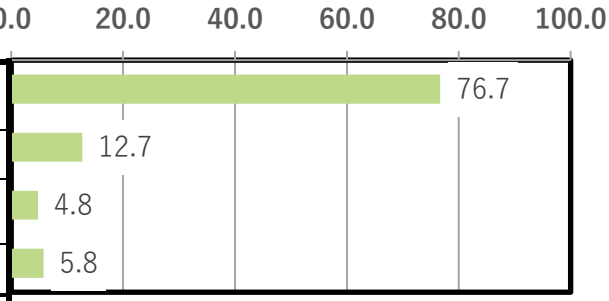
何らかの運動やスポーツを行っている	312	26.3
通勤や買い物・散歩などで歩く機会を増やしている	443	37.3
姿勢や速度、歩幅などを意識して歩いている	270	22.7
できるだけ階段を使っている	262	22.1
歩数を測定している	248	20.9
家事や仕事の合間にストレッチや筋力アップをしている	198	16.7
子どもや孫と活発に遊んでいる	47	4.0
その他	67	5.6
特に行っていない	291	24.5
無回答	30	2.5
全体	2168 件	



問２６－１どのくらいの頻度でおこなっていますか。

（問２６で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 866 人対象）

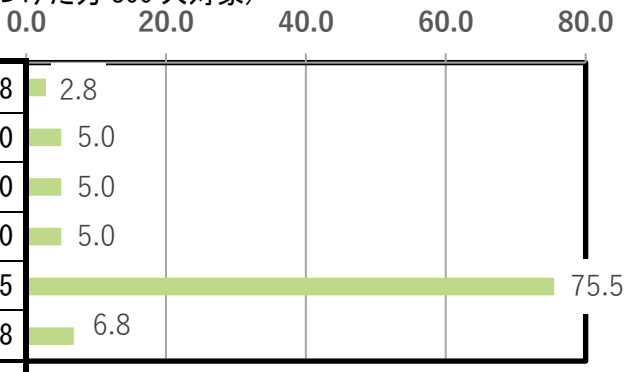
週に 2 回以上おこなっている	664	76.7
週に 1 回行っている	110	12.7
月に 1～3 回おこなっている	42	4.8
無回答	50	5.8
全体	866 件	100.0%



問２６－２　どのくらい継続していますか。

（問２６で、「特に行っていない」以外に〇をつけた方 866 人対象）

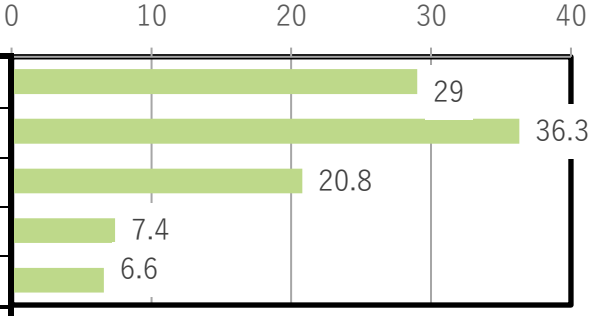
1 ヶ月未満	24	2.8
1 ヶ月～3 ヶ月未満	43	5.0
3 ヶ月～6 ヶ月未満	43	5.0
6 ヶ月～1 年未満	43	5.0
1 年以上	654	75.5
無回答	59	6.8
全体	866 件	100.0%



問２６－３　１日平均何時間ぐらいおこないますか。

（問２６で、「特に行っていない」以外に〇をつけた方 866 人対象）

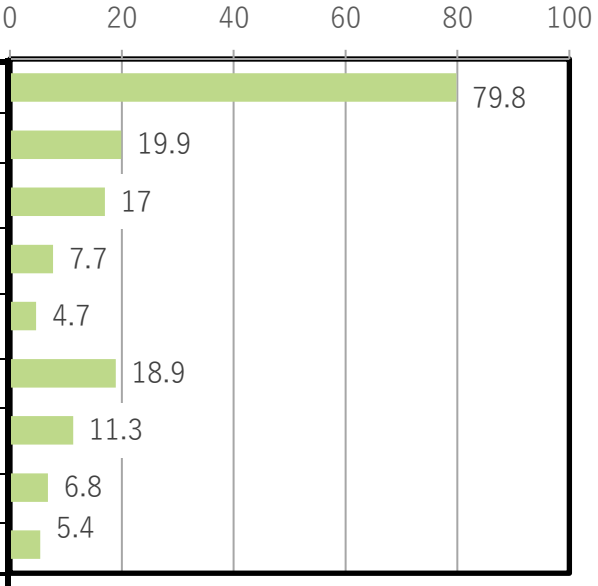
30 分未満	251	29
30 分～1 時間未満	314	36.3
1 時間～2 時間未満	180	20.8
2 時間以上	64	7.4
無回答	57	6.6
全体	866 件	100.0%



問２６－４　おこなう理由は何ですか。（複数回答）

（問２６で、「特に行っていない」以外に〇をつけた方 866 人対象）

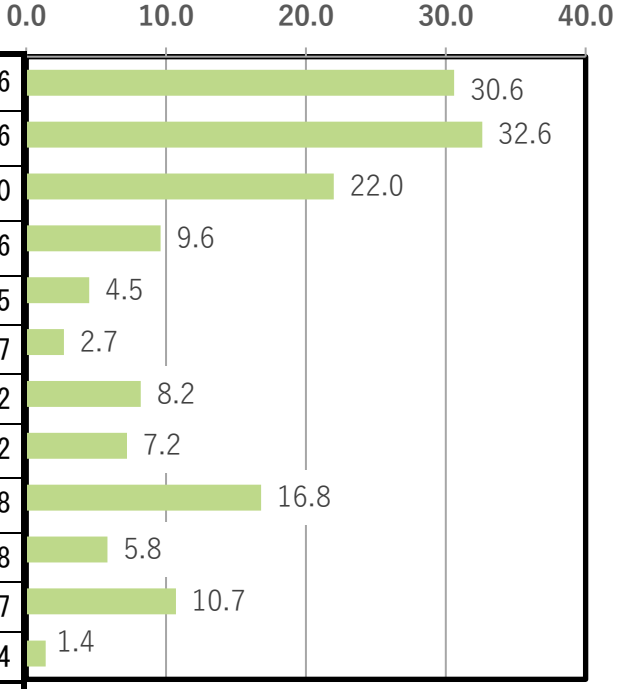
健康のため	691	79.8
ストレス解消のため	172	19.9
体を動かすことが好きだから	147	17
医師等の指導を受けたから	67	7.7
健診を受けて指導を受けたから	41	4.7
体重が増加したから	164	18.9
仲間がいるから（人とのつながりを求めて）	98	11.3
その他	59	6.8
無回答	47	5.4
全体	1486 件	



問２６-５　ふだんの生活で意識的にからだを動かしていない（できない）理由。（複数回答）

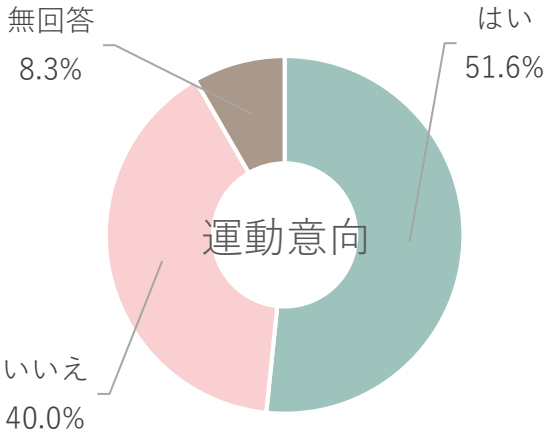
（問２６で、「特に行っていない」に○をつけた方 291 人対象）

忙しくて時間がないため	89	30.6
なんとなく機会がないため	95	32.6
運動をしたいと思わないため	64	22.0
健康や体力に自信がないため	28	9.6
仲間がいないため	13	4.5
指導者がいないため	8	2.7
お金がかかるため	24	8.2
運動する施設や場所が近くにないため	21	7.2
健康上の理由から運動できないため（腰痛等）	49	16.8
その他	17	5.8
特に理由はない	31	10.7
無回答	4	1.4
全体	443 件	



問２７　今よりもっと運動しよう、あるいは、始めようと思いますか。

はい	613	51.6
いいえ	475	40.0
無回答	99	8.3
全体	1187 件	100.0%

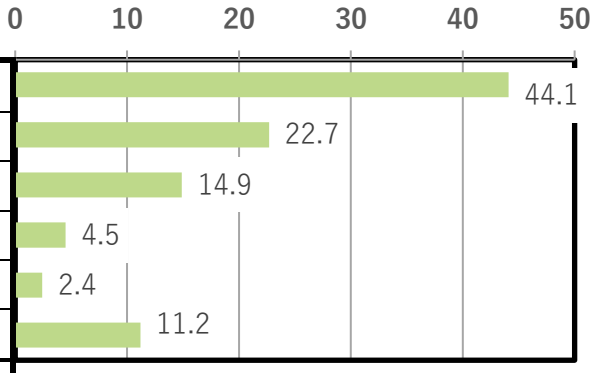


こころの健康について

問２８　あなたは、過去３０日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

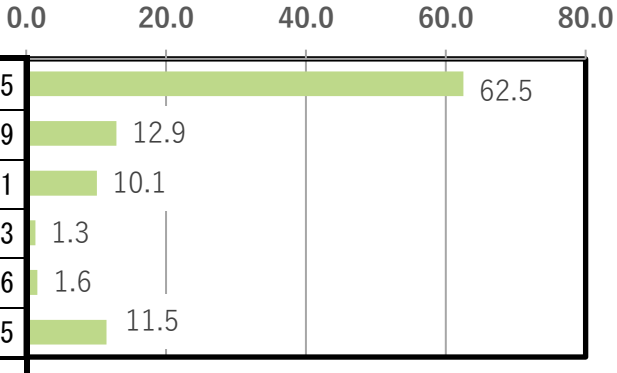
１　神経過敏に感じましたか。

全くない	524	44.1
少しだけ	270	22.7
ときどき	177	14.9
たいてい	54	4.5
いつも	29	2.4
無回答	133	11.2
全体	1187 件	100.0%



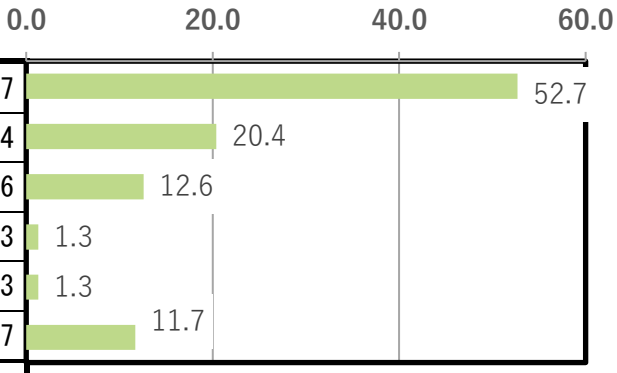
２　絶望的だと感じましたか。

全くない	742	62.5
少しだけ	153	12.9
ときどき	120	10.1
たいてい	16	1.3
いつも	19	1.6
無回答	137	11.5
全体	1187 件	100.0%

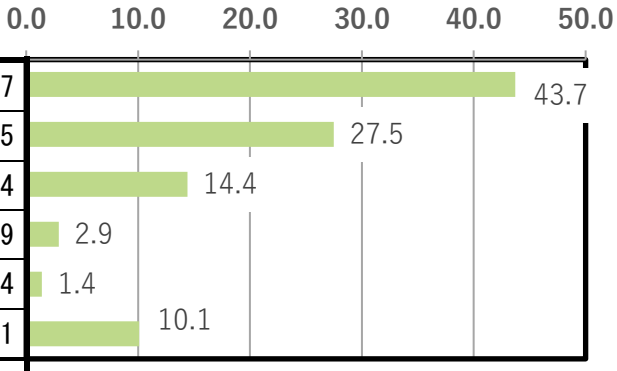


３　そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

全くない	626	52.7
少しだけ	242	20.4
ときどき	150	12.6
たいてい	15	1.3
いつも	15	1.3
無回答	139	11.7
全体	1187 件	100.0%

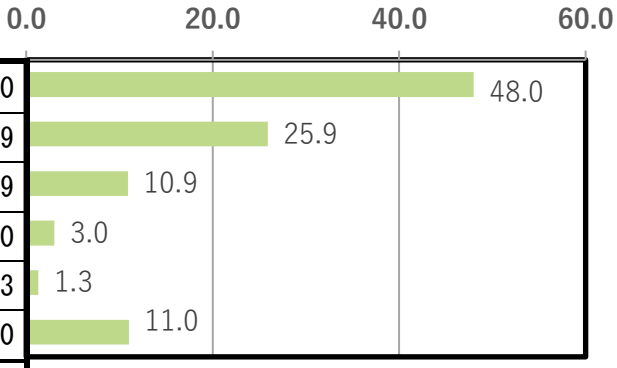


４　気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。



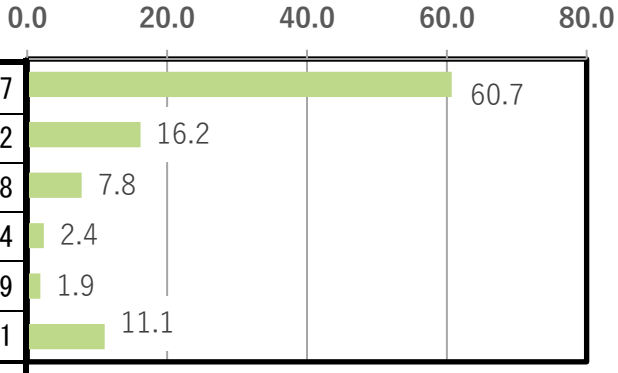
全くない	519	43.7
少しだけ	326	27.5
ときどき	171	14.4
たいてい	34	2.9
いつも	17	1.4
無回答	120	10.1
全体	1187 件	100.0%

５　何をするのも骨折りだと感じましたか。



全くない	570	48.0
少しだけ	307	25.9
ときどき	129	10.9
たいてい	36	3.0
いつも	15	1.3
無回答	130	11.0
全体	1187 件	100.0%

６　自分は価値のない人間だと感じましたか。

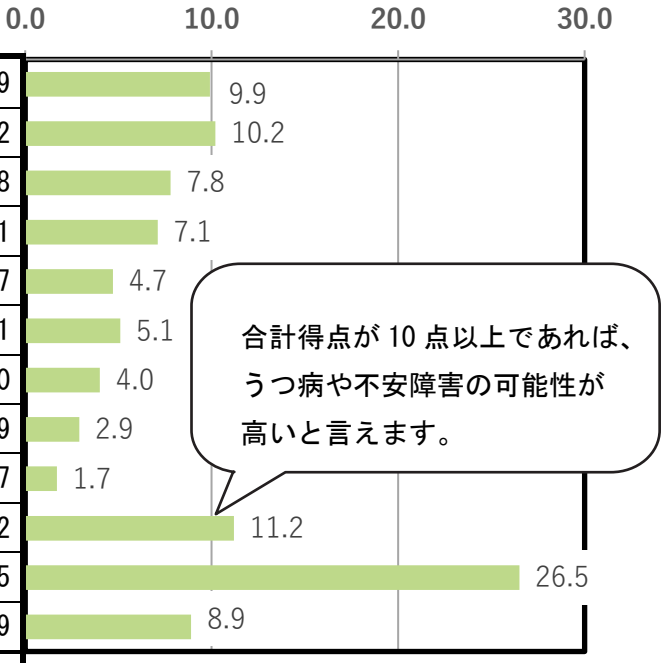


全くない	720	60.7
少しだけ	192	16.2
ときどき	92	7.8
たいてい	29	2.4
いつも	22	1.9
無回答	132	11.1
全体	1187 件	100.0%

７　過去３０日の間に起った頻度の合計点（問２８の１～６）

全くない→０点、少しだけ→１点、ときどき→２点、たいてい→３点、いつも→４点とし、
問２７の１～６の中で未回答の質問項目があっても、合計点が１０点以上となれば対象

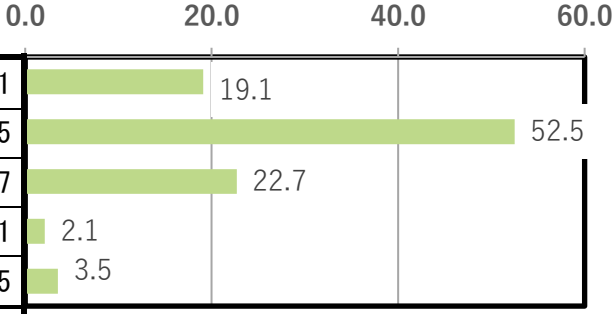
1 点	118	9.9
2 点	121	10.2
3 点	92	7.8
4 点	84	7.1
5 点	56	4.7
6 点	61	5.1
7 点	48	4.0
8 点	34	2.9
9 点	20	1.7
10 点以上	133	11.2
0 点	314	26.5
無回答	106	8.9
全体	1187 件	100.0%



※心の健康チェック　Ｋ６日本語版：大野裕他
「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」より

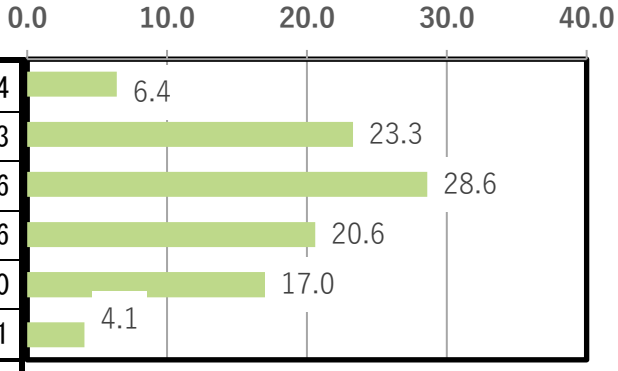
問２９　普段とっている睡眠で休養が十分とれていますか。

十分とれている	227	19.1
まあとれている	623	52.5
あまりとれていない	270	22.7
全くとれていない	25	2.1
無回答	42	3.5
全体	1187 件	100.0%



問３０　お住いの地域の人々とのつながりが強いと感じていますか。

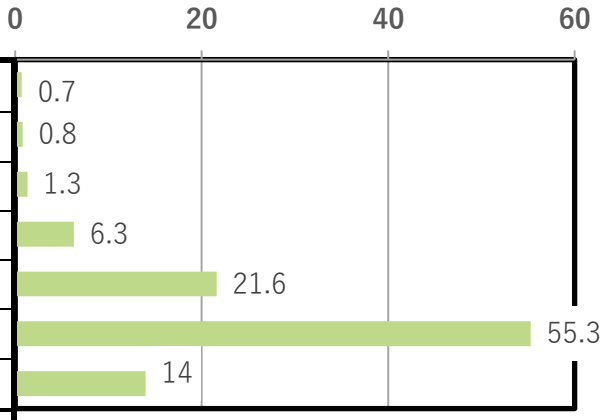
強く感じる	76	6.4
どちらかと言えばそう感じる	276	23.3
どちらとも言えない	339	28.6
どちらかと言えばそう感じない	245	20.6
全く感じない	202	17.0
無回答	49	4.1
全体	1187 件	100.0%



問３１　現在、地域社会活動にどのくらいの頻度で参加していますか。

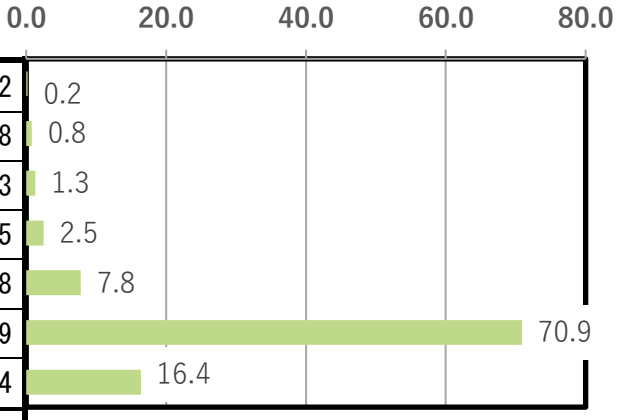
１　町内会や地域行事

週４回以上	8	0.7
週2～3回以上	10	0.8
週１回	15	1.3
月1～3回	75	6.3
年に数回	256	21.6
参加していない	657	55.3
無回答	166	14
全体	1187件	100.0%



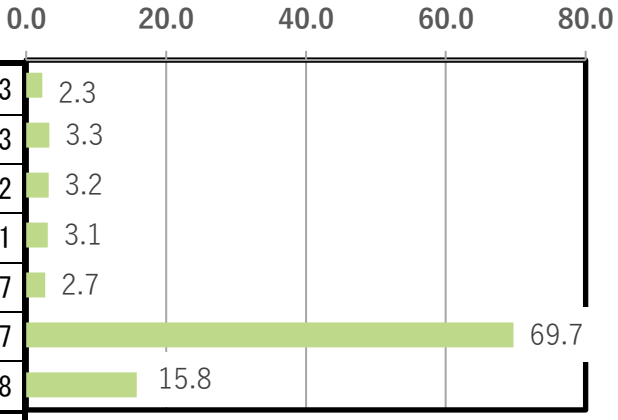
２　ボランティア

週４回以上	2	0.2
週2～3回以上	10	0.8
週１回	15	1.3
月1～3回	30	2.5
年に数回	93	7.8
参加していない	842	70.9
無回答	195	16.4
全体	1187件	100.0%

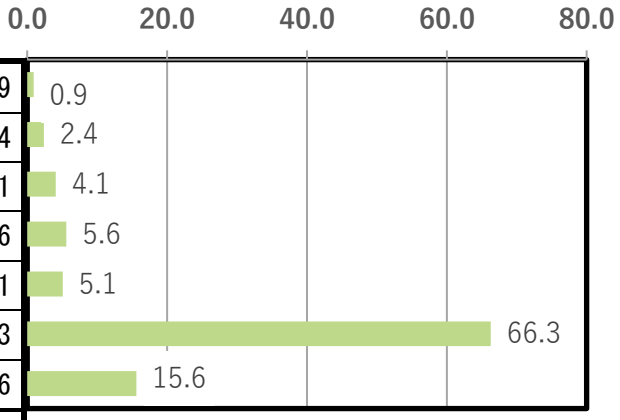


３　スポーツ関係のグループ活動

週４回以上	27	2.3
週2～3回以上	39	3.3
週１回	38	3.2
月1～3回	37	3.1
年に数回	32	2.7
参加していない	827	69.7
無回答	187	15.8
全体	1187件	100.0%

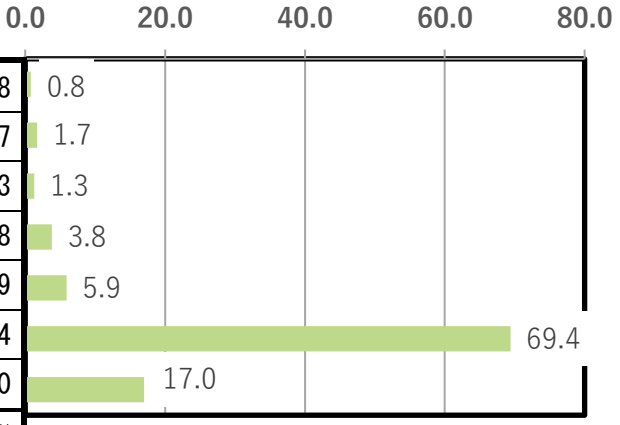


４　趣味関係のグループ活動



週４回以上	11	0.9
週2～3回以上	28	2.4
週１回	49	4.1
月1～3回	66	5.6
年に数回	61	5.1
参加していない	787	66.3
無回答	185	15.6
全体	1187件	100.0%

５　その他のグループ活動

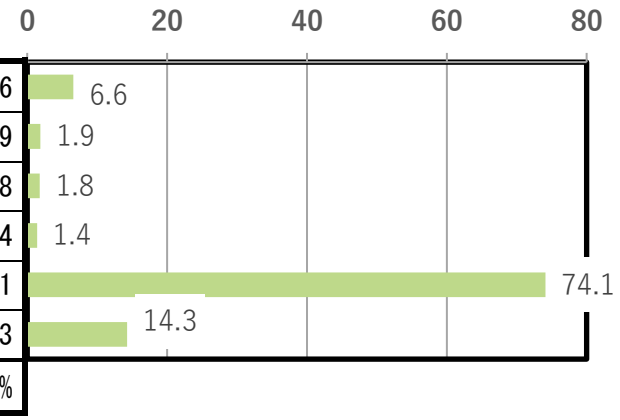


週４回以上	10	0.8
週2～3回以上	20	1.7
週１回	16	1.3
月1～3回	45	3.8
年に数回	70	5.9
参加していない	824	69.4
無回答	202	17.0
全体	1187件	100.0%

禁煙について

問３２　この１ヶ月に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

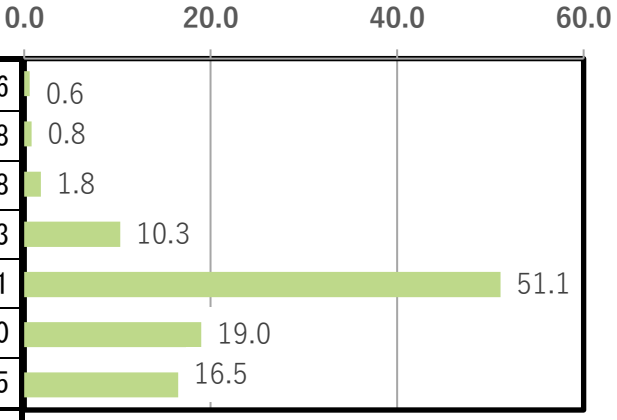
１　家　庭



ほぼ毎日	78	6.6
週に数回程度	22	1.9
週に１回程度	21	1.8
月に１回程度	17	1.4
全くなかった	879	74.1
無回答	170	14.3
全体	1187件	100.0%

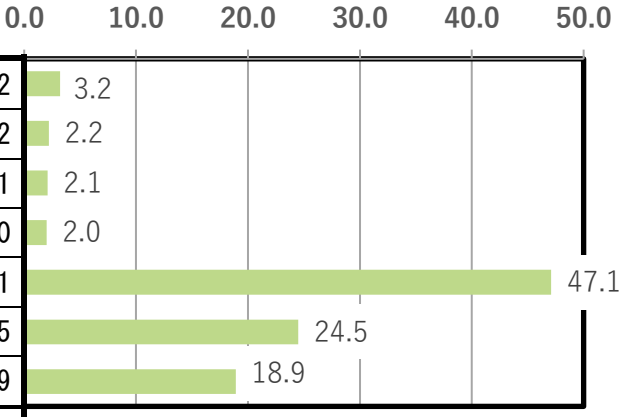
２　飲食店

ほぼ毎日	7	0.6
週に数回程度	10	0.8
週に１回程度	21	1.8
月に１回程度	122	10.3
全くなかった	606	51.1
行かなかった	225	19.0
無回答	196	16.5
全体	1187 件	100.0%



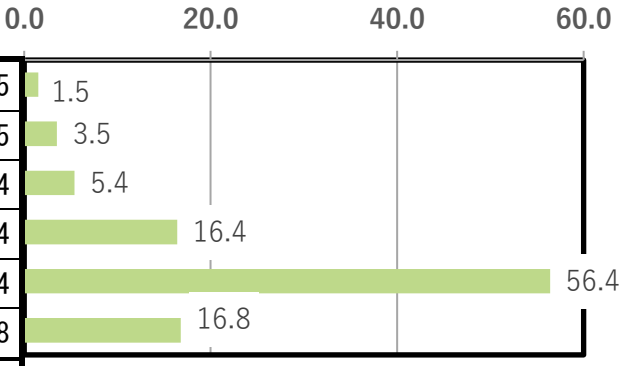
３　職　場

ほぼ毎日	38	3.2
週に数回程度	26	2.2
週に１回程度	25	2.1
月に１回程度	24	2.0
全くなかった	559	47.1
行かなかった 働いていない	291	24.5
無回答	224	18.9
全体	1187 件	100.0%



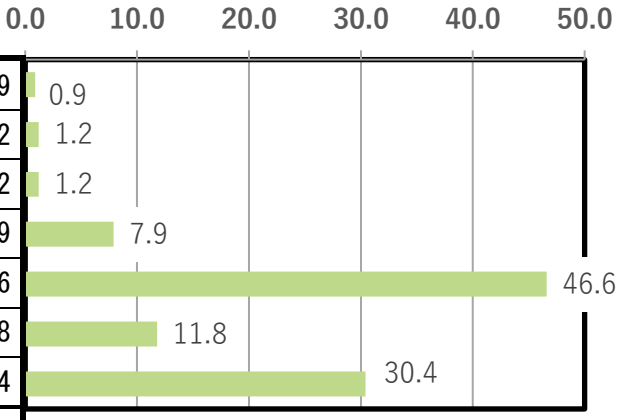
４　路　上

ほぼ毎日	18	1.5
週に数回程度	41	3.5
週に１回程度	64	5.4
月に１回程度	195	16.4
全くなかった	669	56.4
無回答	200	16.8
全体	1187 件	100.0%



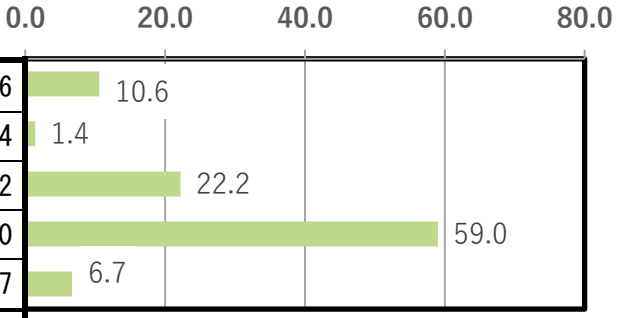
５　家庭・飲食店・職場・路上以外

ほぼ毎日	11	0.9
週に数回程度	14	1.2
週に１回程度	14	1.2
月に１回程度	94	7.9
全くなかった	553	46.6
行かなかった	140	11.8
無回答	361	30.4
全体	1187 件	100.0%



問３３　たばこを吸っていますか。

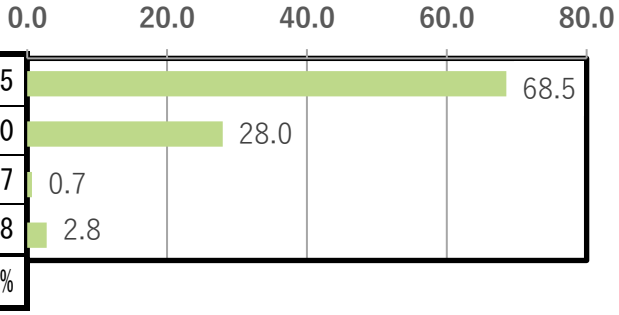
毎日吸っている	126	10.6
ときどき吸っている	17	1.4
今は(この１か月間)吸っていない	264	22.2
吸っていたことがない	700	59.0
無回答	80	6.7
全体	1187 件	100.0%



問３３－１　あなたが吸っているたばこの種類は何ですか。

（問３３で、「毎日吸う」「ときどき吸っている」に○をつけた方 143 人対象）

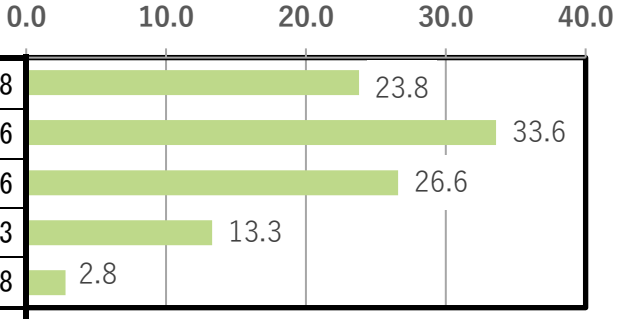
紙巻きたばこ	98	68.5
加熱式タバコ	40	28.0
その他	1	0.7
無回答	4	2.8
全体	143 件	100.0%



問３３－２　あなたはたばこをやめたいと思いますか。

（問３３で、「毎日吸う」「ときどき吸っている」に○をつけた方 143 人対象）

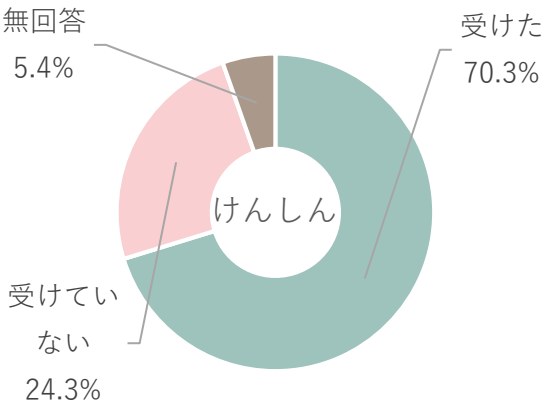
やめたい	34	23.8
本数を減らしたい	48	33.6
やめたくない	38	26.6
わからない	19	13.3
無回答	4	2.8
全体	143 件	100.0%



健康チェックについて

問３４　過去１年間に特定健診（メタボ健診）や後期高齢は健診・職場健診・人間ドックなどの健康診断を受けましたか。

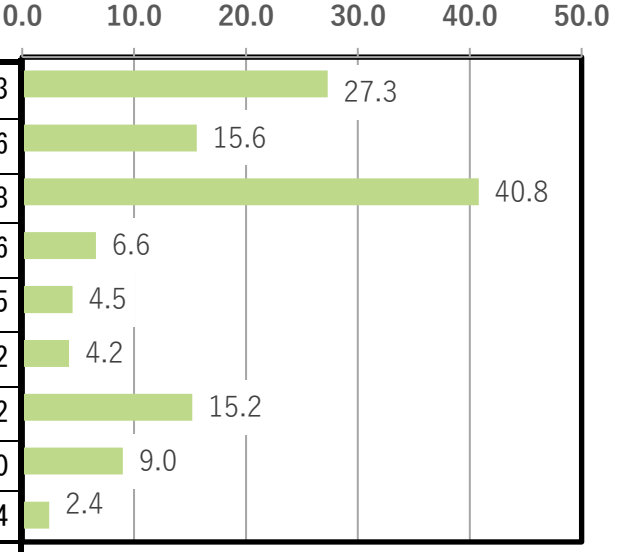
受けた	834	70.3
受けていない	289	24.3
無回答	64	5.4
全体	1187 件	100.0%



（問３４－１）受けていない理由はなんですか。（複数回答）

（問３４で、「受けていない」と答えた方 289 人対象）

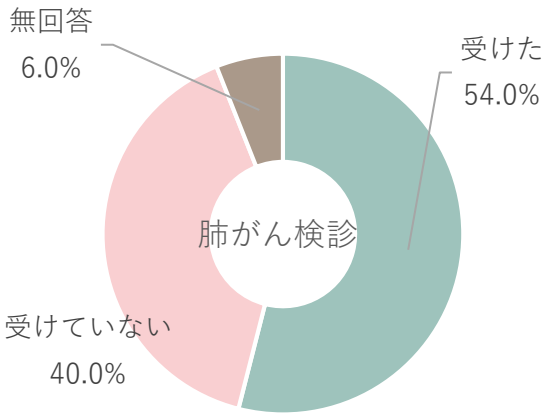
特に気になる症状がない	79	27.3
受診する時間がとれない	45	15.6
かかりつけ医がいる	118	40.8
申込み方法など受け方がわからない	19	6.6
病気が見つかるのが怖い	13	4.5
どういうことをするのかわからないので不安	12	4.2
医療機関に入院（通院）している	44	15.2
その他	26	9.0
無回答	7	2.4
全体	363 件	



問３５　過去１年間に肺がん検診（胸部エックス線検査）を受けましたか。

（４０歳以上の方 1032 人対象）

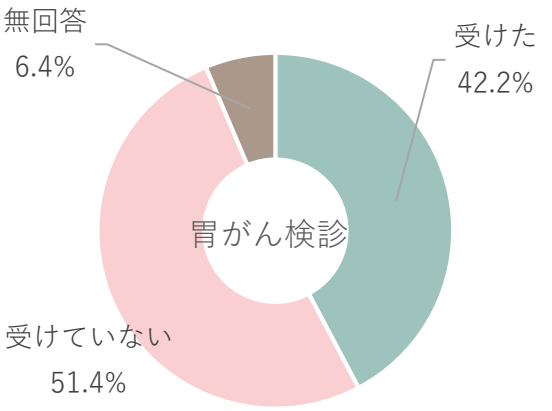
受けた	557	54.0
受けていない	413	40.0
無回答	62	6.0
全体	1032 件	100.0%



問３６　過去１年間に胃がん検診（胃カメラまたはバリウム検査）を受けましたか。

（４０歳以上の方 1032 人対象）

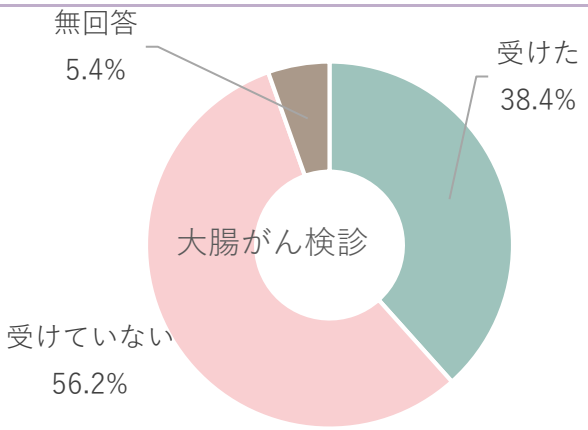
受けた	436	42.2
受けていない	530	51.4
無回答	66	6.4
全体	1032 件	100.0%



問３７　過去１年間に大腸がん検診（便潜血検査）を受けましたか。

（４０歳以上の方 1032 人対象）

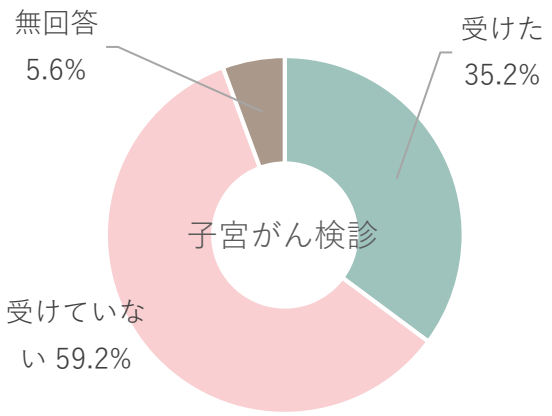
受けた	396	38.4
受けていない	580	56.2
無回答	56	5.4
全体	1032 件	100.0%



問３８　過去２年間に子宮頸がん検診を受けましたか。

（女性の方 728 人対象）

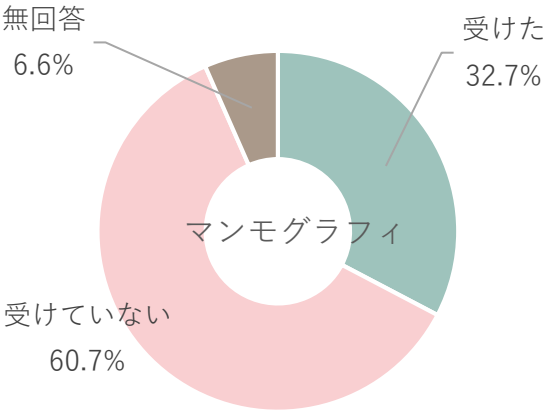
受けた	256	35.2
受けていない	431	59.2
無回答	41	5.6
全体	728 件	100.0%



問３９　過去２年間に乳がん検診（マンモグラフィ＜乳房エックス線＞検査）を受けましたか

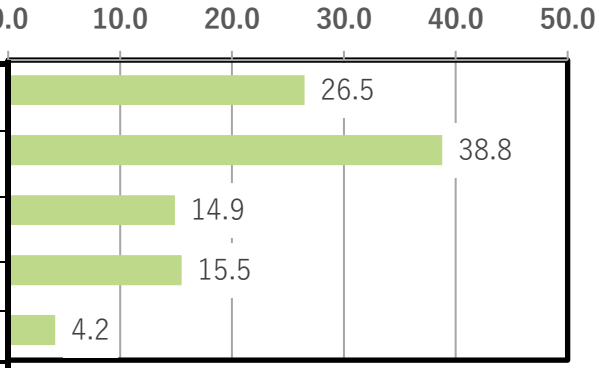
（４０歳以上の女性の方 621 人対象）

受けた	203	32.7
受けていない	377	60.7
無回答	41	6.6
全体	621 件	100.0%



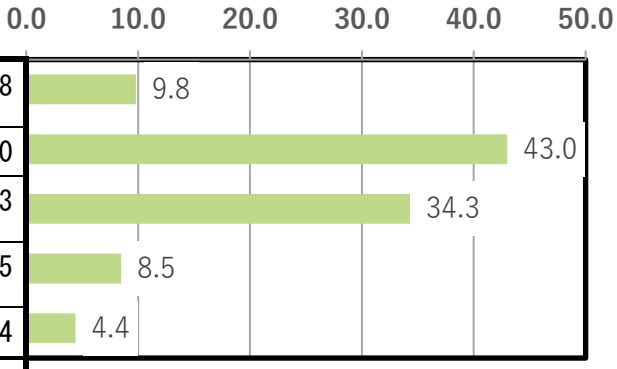
問４０　「長崎市がおこなうがん検診」について知っていますか。

受けている（受けたことがあるも含む）	315	26.5
受けたことはないが知っている	461	38.8
聞いたことはあるが詳しくは知らない	177	14.9
知らない	184	15.5
無回答	50	4.2
全体	1187 件	100.0%



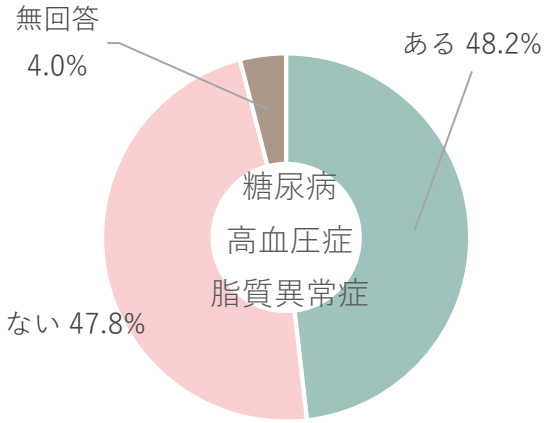
問４１　生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事や定期的な運動を継続的に実践していますか。

いつも気を付けて実践している	116	9.8
気を付けて実践している	511	43.0
あまり気をつけて実践していない	407	34.3
全く気をつけて実践していない	101	8.5
無回答	52	4.4
全体	1187 件	100.0%



問４２　これまでに医師から糖尿病あるいは高血圧症や脂質異常症といわれたことがありますか。

ある	572	48.2
ない	567	47.8
無回答	48	4.0
全体	1187 件	100.0%

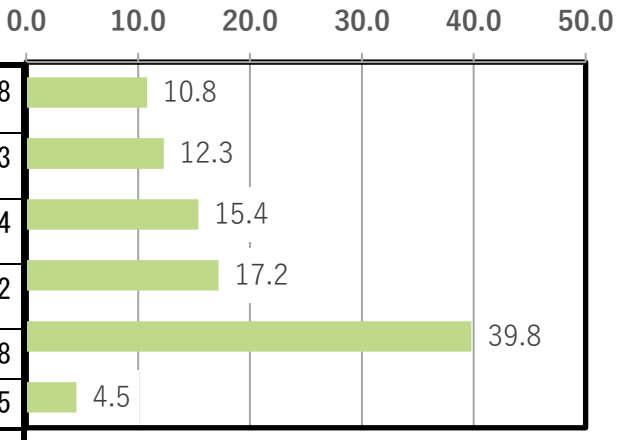


糖尿病・・・「境界型である」、「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含む。

脂質異常症・・・「コレステロールが高い」、「中性脂肪が高い」などの方も含む

問４３　慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）※7という病気を知っていますか。

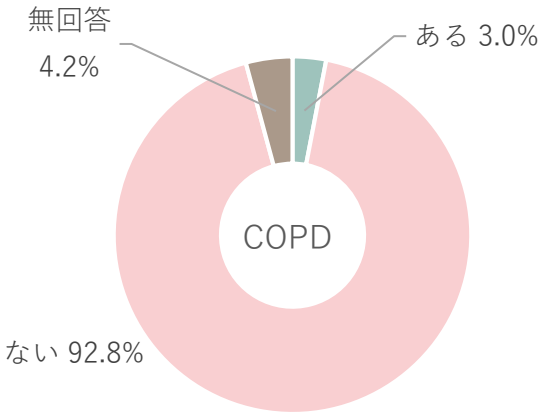
言葉も意味もよく知っている	128	10.8
言葉も知っており意味も大体知っている	146	12.3
言葉が知っていたが意味はあまり知らない	183	15.4
言葉は聞いたことがあるが意味は知らない	204	17.2
言葉も意味も知らない	472	39.8
無回答	54	4.5
全体	1187 件	100.0%



※7　慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。主として長期の喫煙によって起こる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行する。

問４４　これまでに医師からＣＯＰＤといわれたことがありますか。

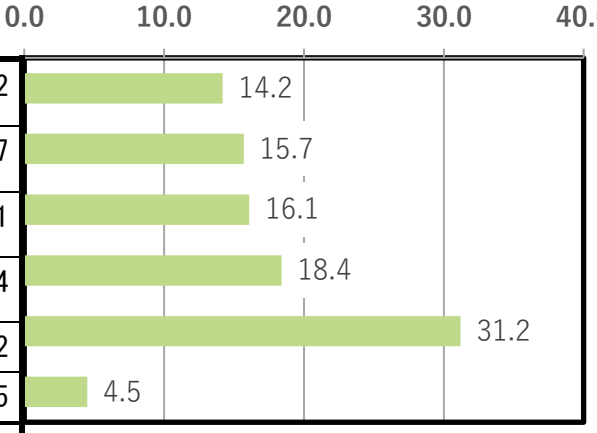
ある	36	3.0
ない	1101	92.8
無回答	50	4.2
全体	1187	100.0

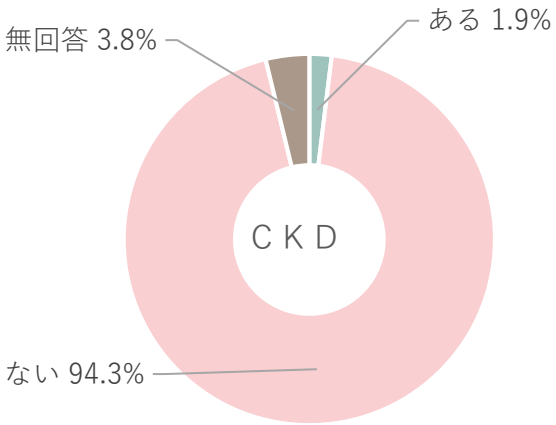


問４５　慢性腎臓病（ＣＫＤ）※8という病気を知っていますか。

※8　慢性腎臓病（ＣＫＤ）：さまざまな原因によって腎臓の働きが低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が３ヶ月以上続く状態。

言葉も意味もよく知っている	168	14.2
言葉も知っており意味も大体知っている	186	15.7
言葉が知っていたが意味はあまり知らない	191	16.1
言葉は聞いたことがあるが意味は知らない	218	18.4
言葉も意味も知らない	370	31.2
無回答	54	4.5
全体	1187 件	100.0%



問４６　これまでに医師からＣＫＤといわれたことはありますか。

ある	23	1.9
ない	1119	94.3
無回答	45	3.8
全体	1187 件	100.0%