

令和7年度 市民健康意識調査の結果

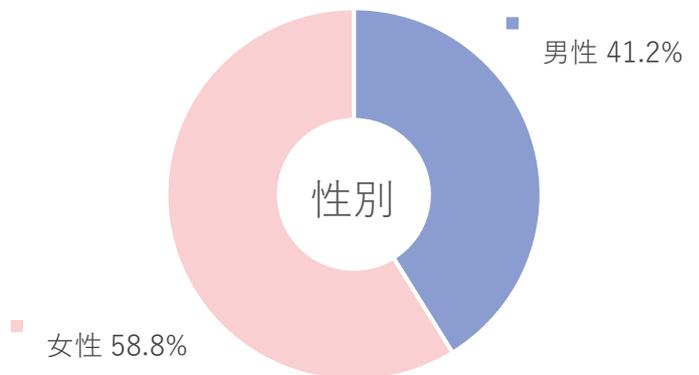
【市民健康意識調査の実施概要】

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、毎年実施。		
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7年7月～令和7年9月		
7 回答状況	回答者数	有効回答者数	有効回答率
	1025人	1015人	29.9%

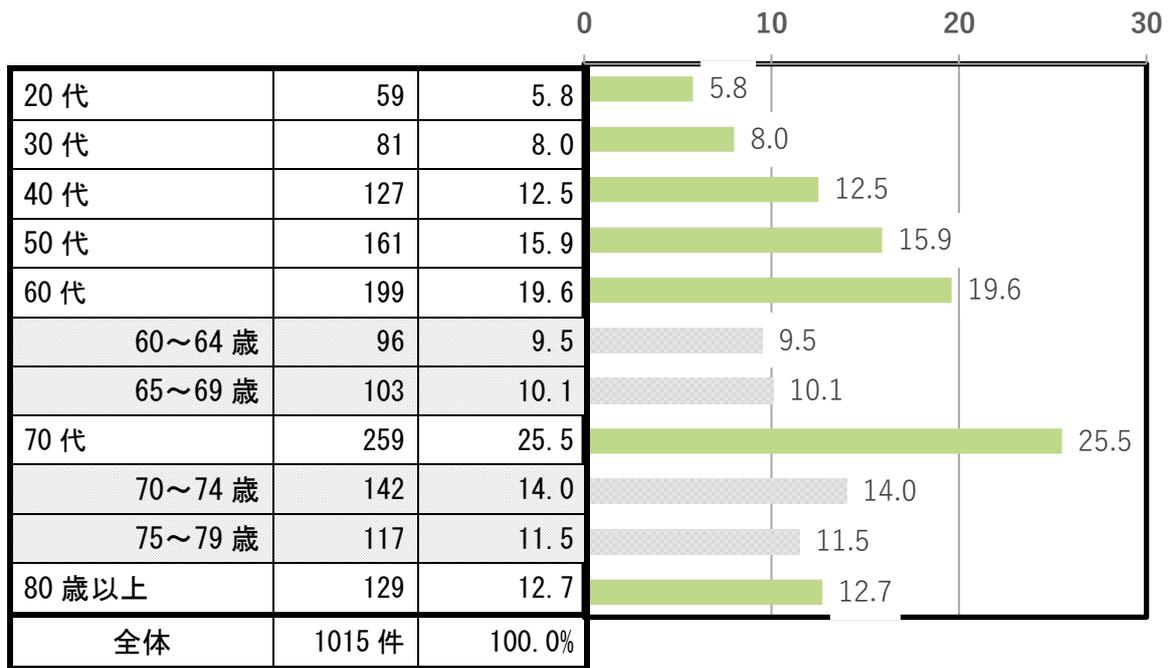
百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。

問1 性別

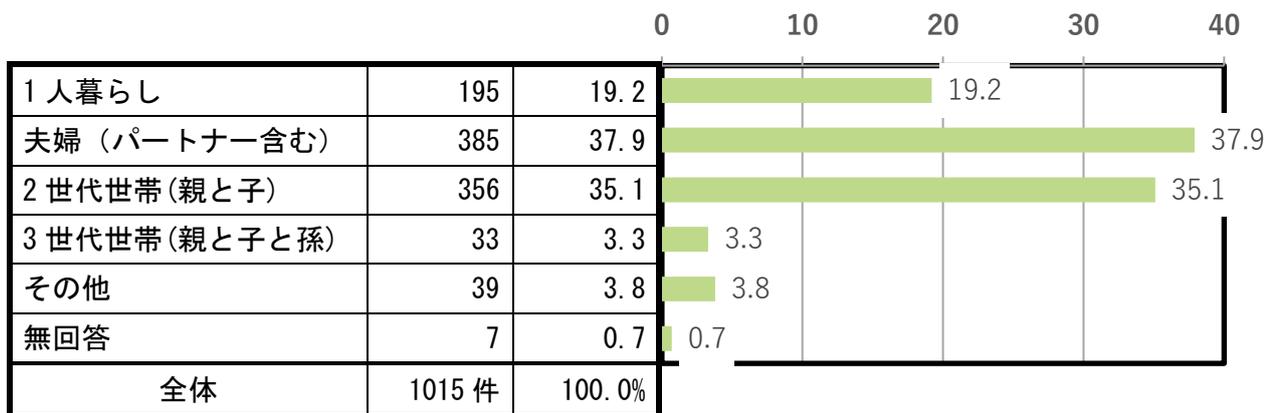
男性	418	41.2
女性	597	58.8
全体	1015件	100.0%



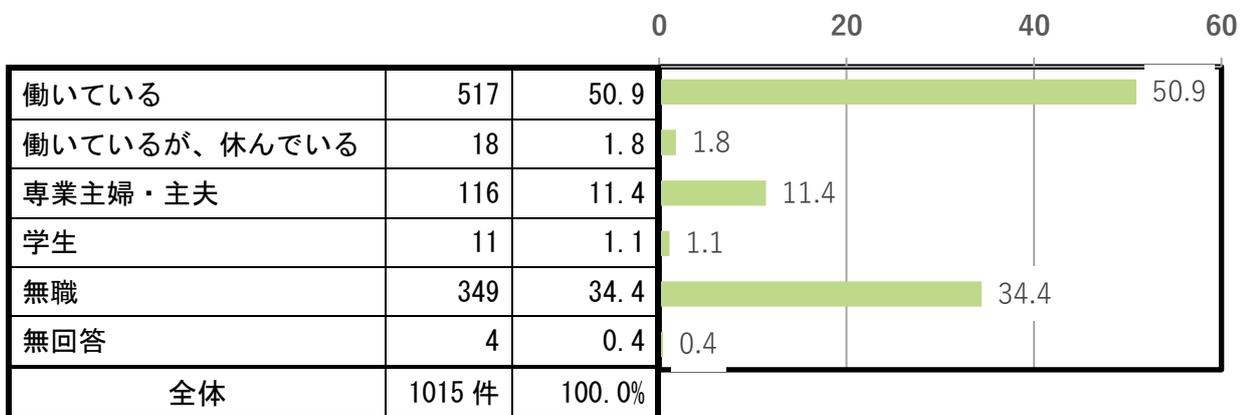
問2 年齢（令和7年6月末現在）



問3 家族構成



問4 就労



問4-1 職業

(問4で、「働いている」「働いているが、休んでいる」に○をつけた方 535人対象)



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

$$\boxed{\text{体重 (Kg)}} \div \boxed{\text{身長 (m)}} \div \boxed{\text{身長 (m)}}$$

高度肥満
30以上



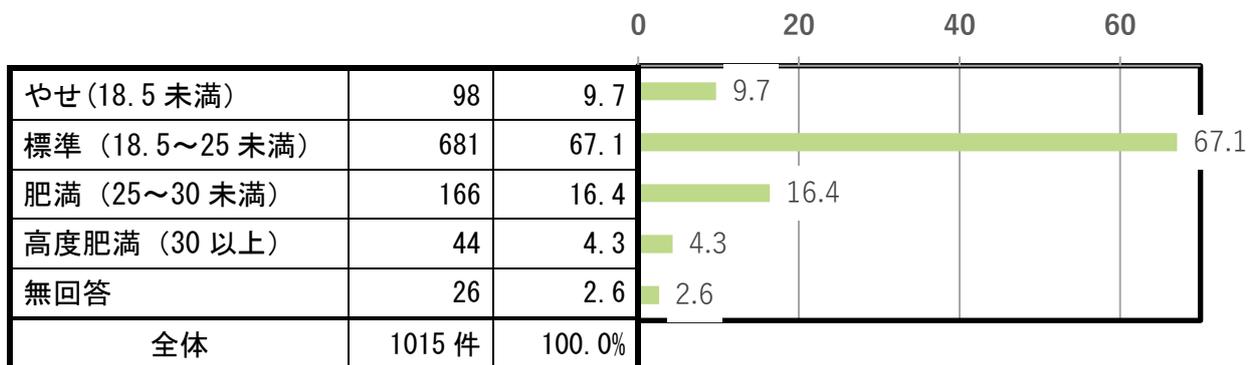
肥満
25以上



適正体重
18.5~25未満



やせ
18.5未満

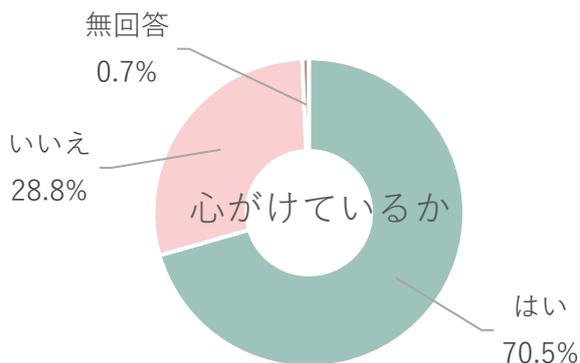


・問5の有効回答者のBMI平均値 22.6 (※無回答を除いた人数で算出)

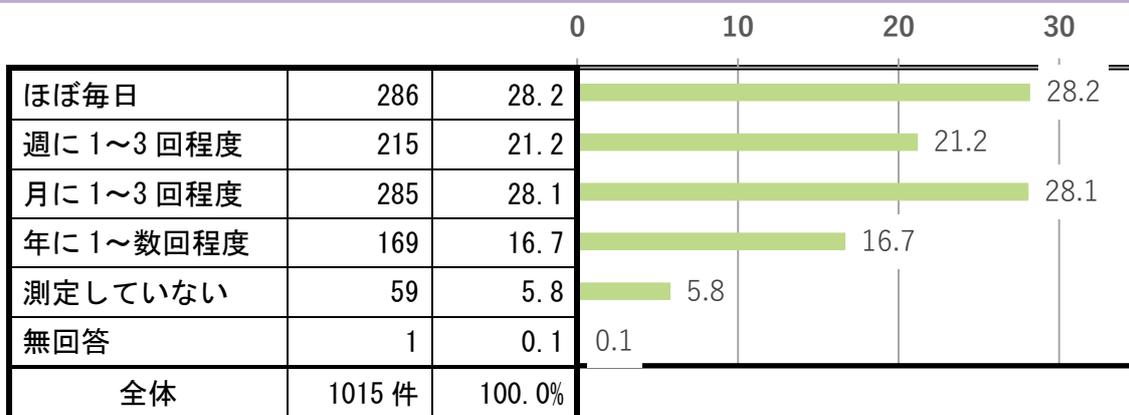
問6 普段から適正体重^{※2}を保つよう心がけて生活していますか。

※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とされています）

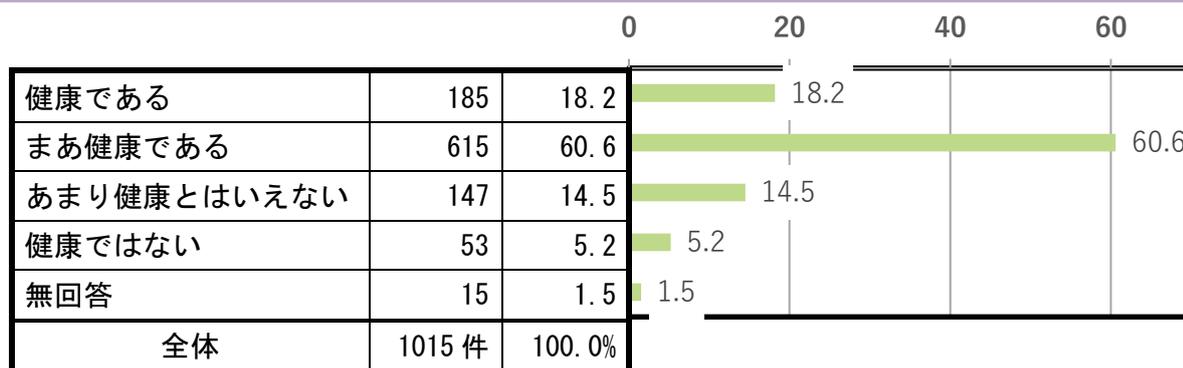
はい	716	70.5
いいえ	292	28.8
無回答	7	0.7
全体	1015件	100.0%



問7 どのくらいの頻度で体重を測定していますか。

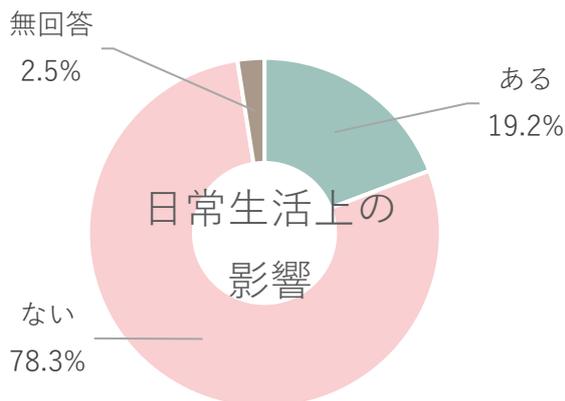


問8 自身の健康状態についてどのように感じていますか。



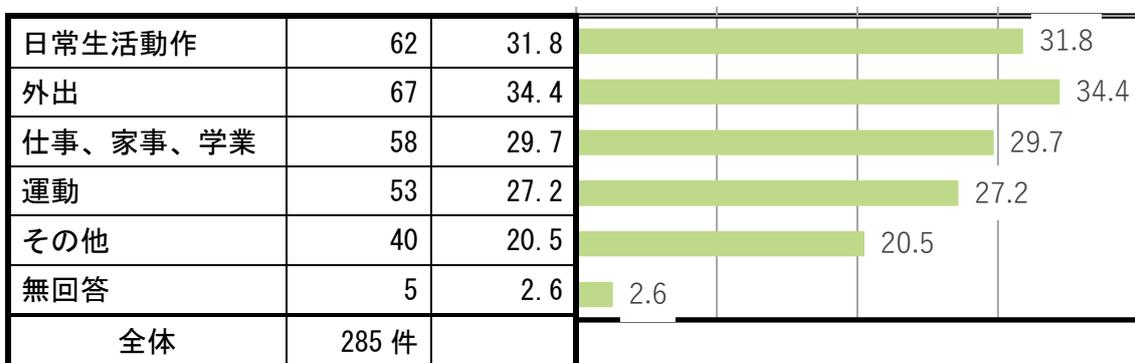
問9 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

ある	195	19.2
ない	795	78.3
無回答	25	2.5
全体	1015件	100.0%



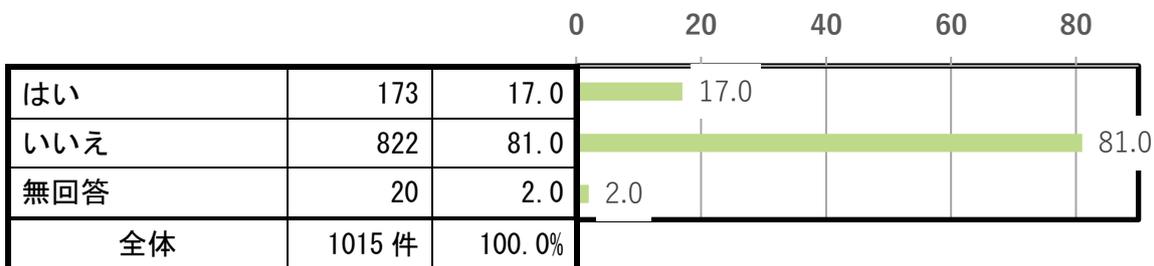
問9-1 日常生活で、どのようなことに影響がありますか(複数回答)

(問9で、「ある」に○をつけた方 195人対象)



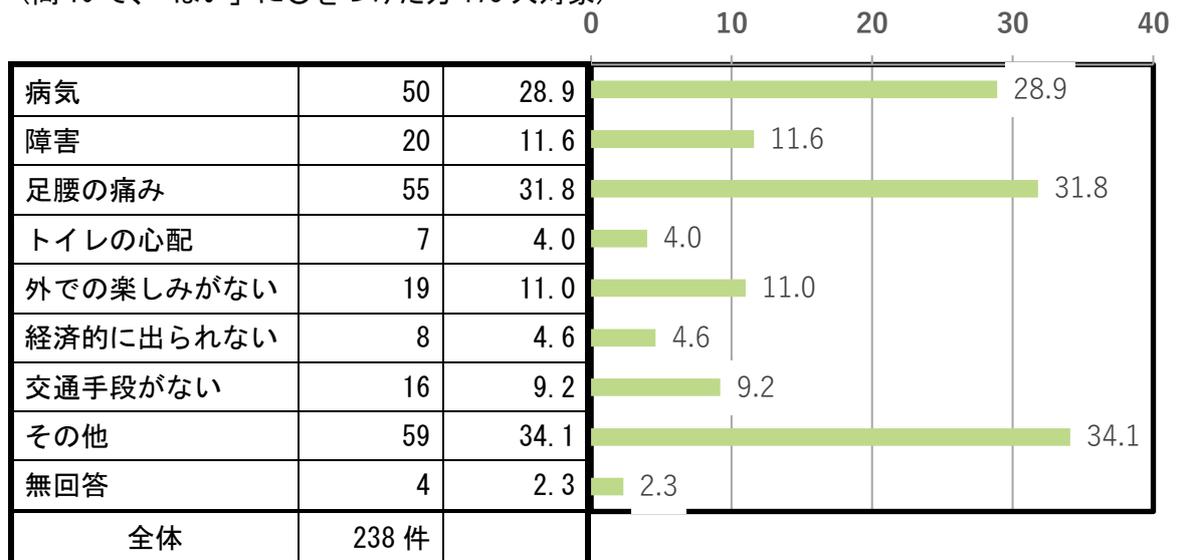
- ・日常生活動作・・・起床、衣服着脱、食事、入浴など
- ・外出・・・時間や作業量などが制限
- ・仕事、家事、学業・・・時間や作業量などが制限
- ・運動・・・スポーツを含む

問10 外出を控えていますか。



問 10-1 外出を控えている理由は何ですか（複数回答）

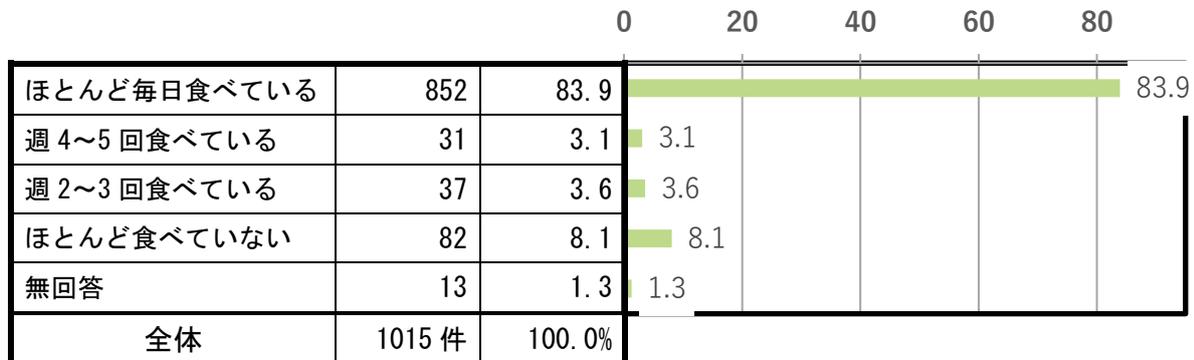
（問 10 で、「はい」に○をつけた方 173 人対象）



- ・ 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

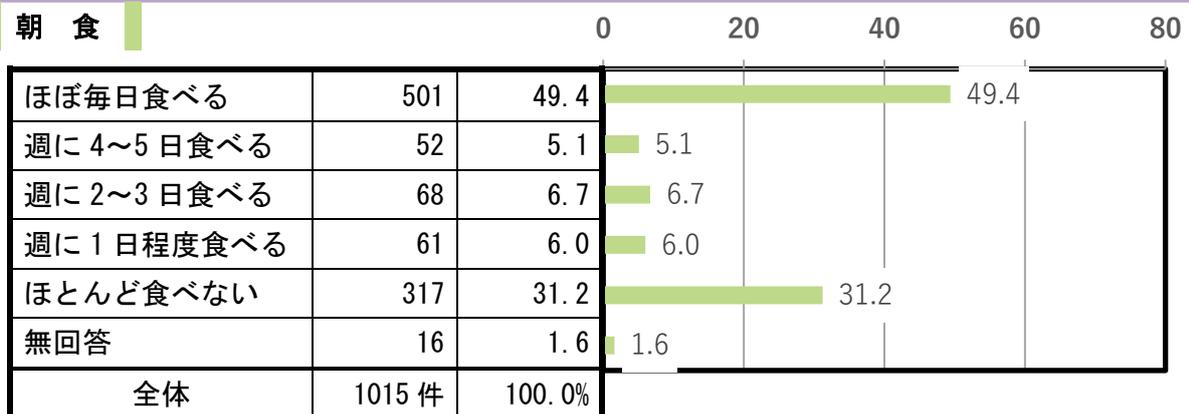
栄養・食生活について

問 1 1 普段の朝食摂取状況

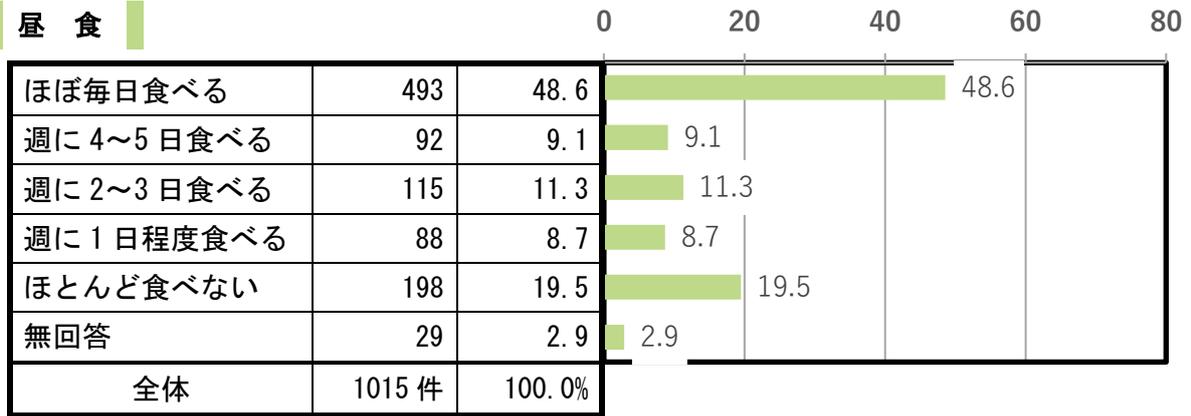


問 1 2 誰かと一緒に食事をとる頻度

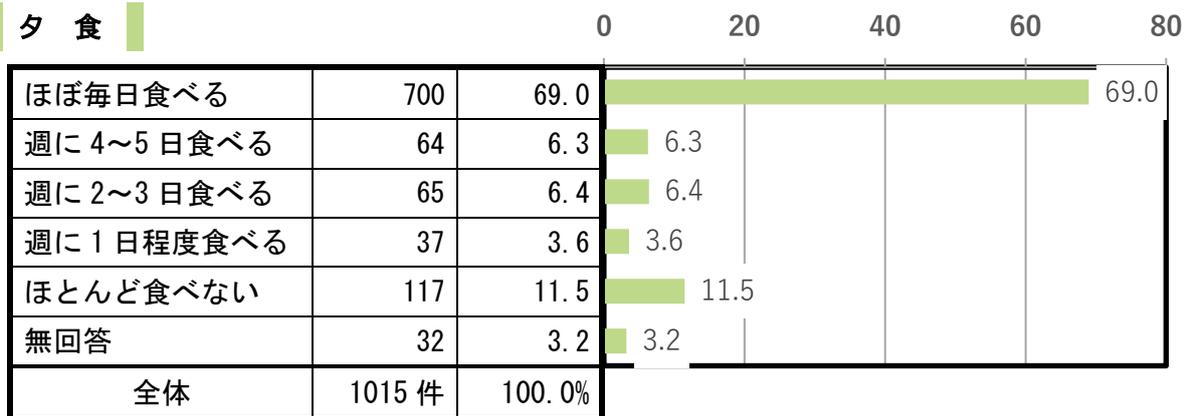
朝食



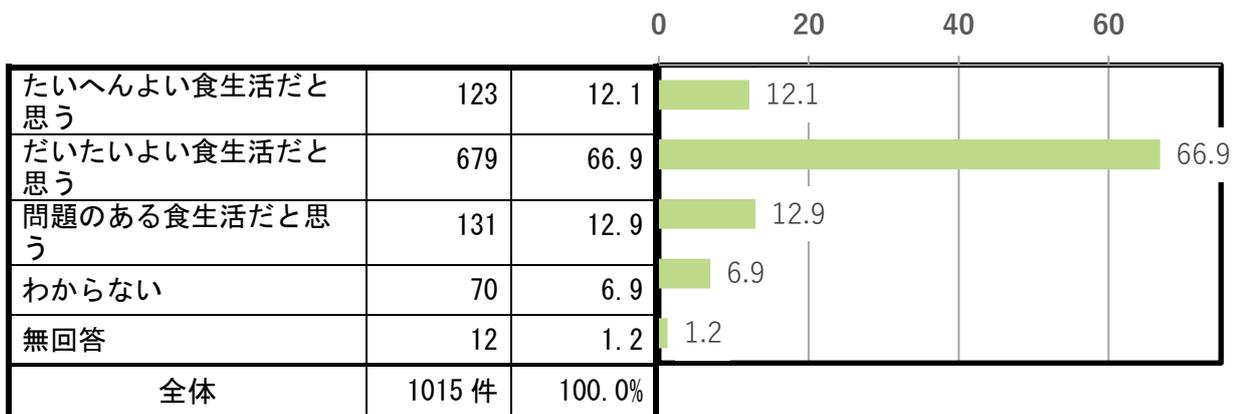
昼食



夕食

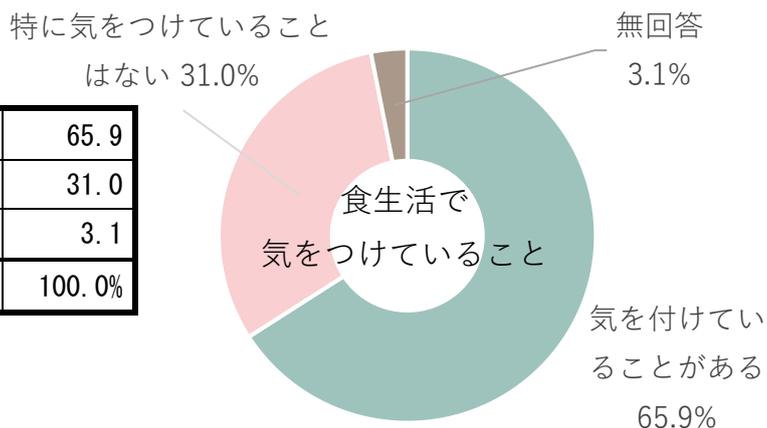


問13 自身の現在の食生活をどのように思いますか。



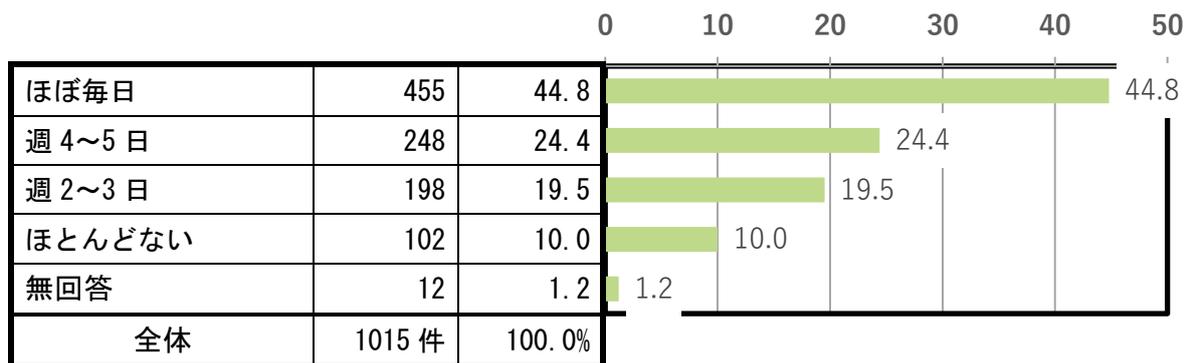
問14 自身の食生活で気をつけていることはありますか。

気をつけていることがある	669	65.9
特に気をつけていることはない	315	31.0
無回答	31	3.1
全体	1015件	100.0%



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。

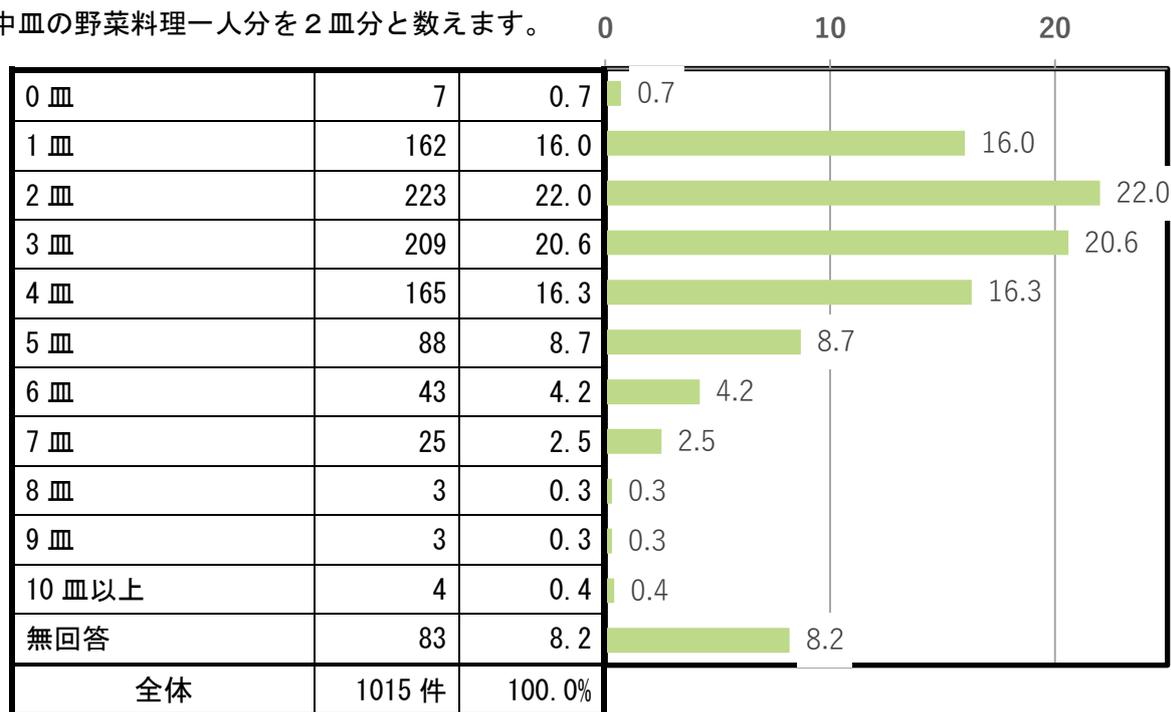
- ・主食・・・ごはん・パン・めん類など
- ・主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品が主体のおかず
- ・副菜・・・野菜、海藻、いも等が主体のおかず



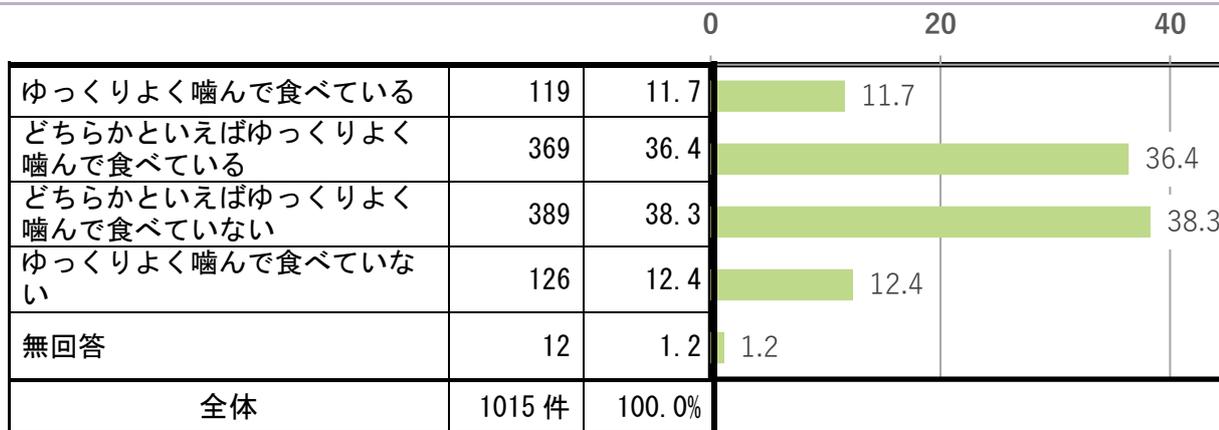
問16 1日に何皿分の野菜料理を食べていますか。

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。

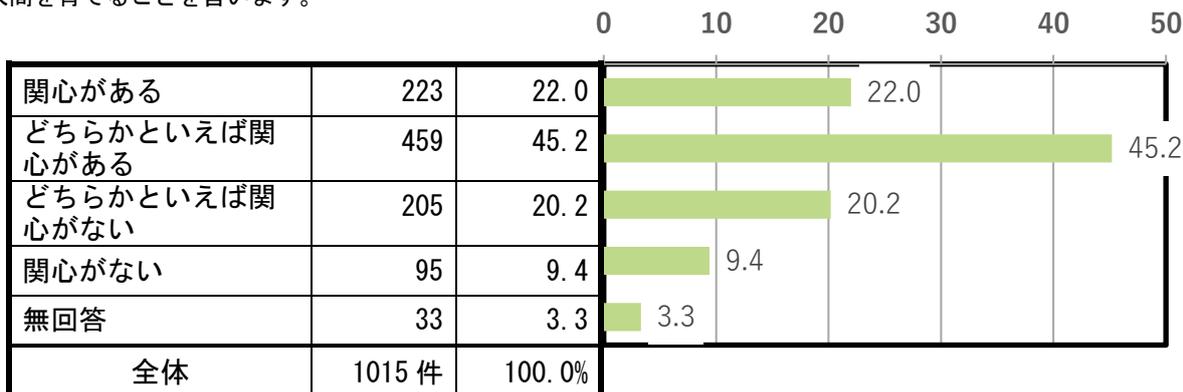


問17 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。



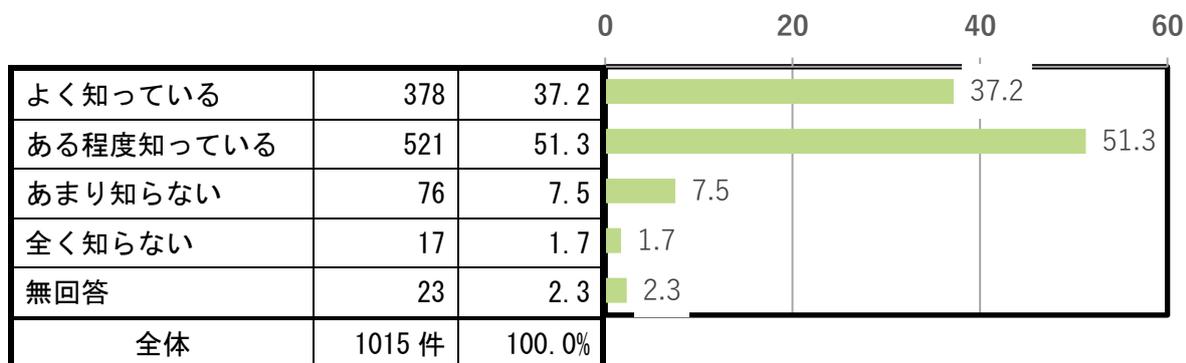
問18 「食育^{※3}」についての関心がありますか。

※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。

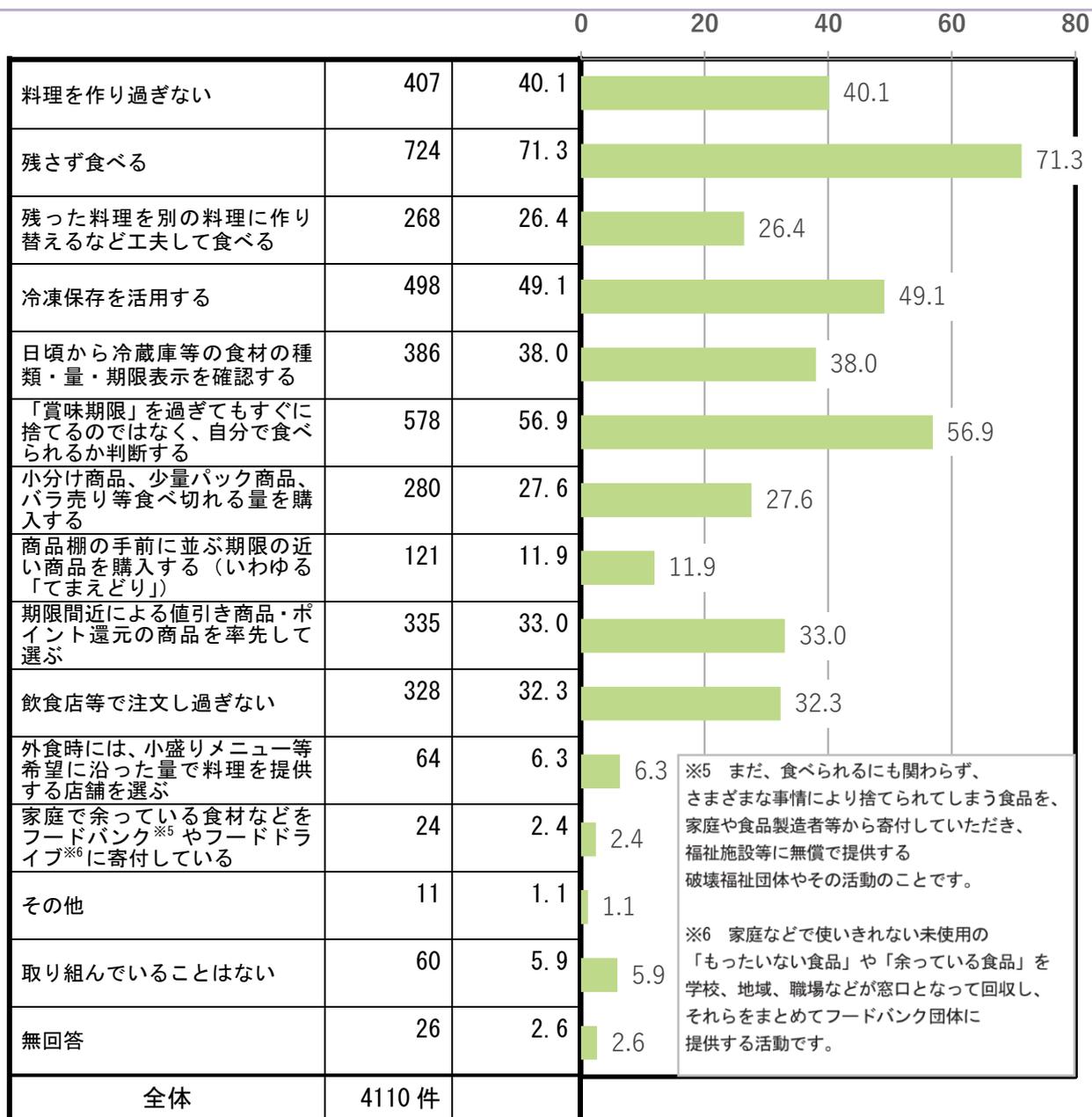


問19. 「食品ロス※4」が問題になっていることを知っていますか。

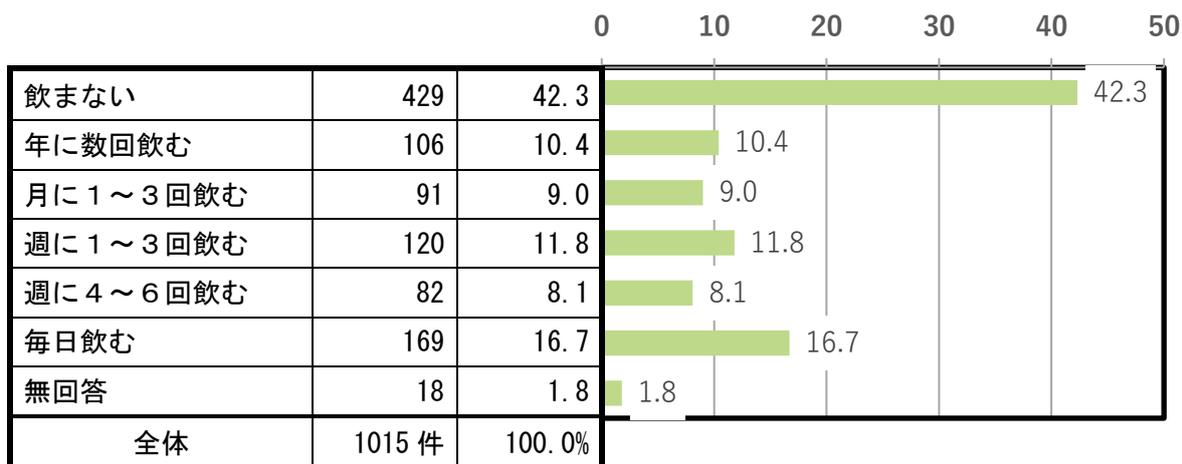
※4 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、我が国では、推計で年間464万トンに上る「食品ロス」が発生しています（令和5年度推計 農林水産省・環境省）。「食品ロス」は、食料資源の浪費や環境への負荷などの観点から問題となっており、その削減が重要となっています。



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）



問 2 1 飲酒の習慣がありますか。

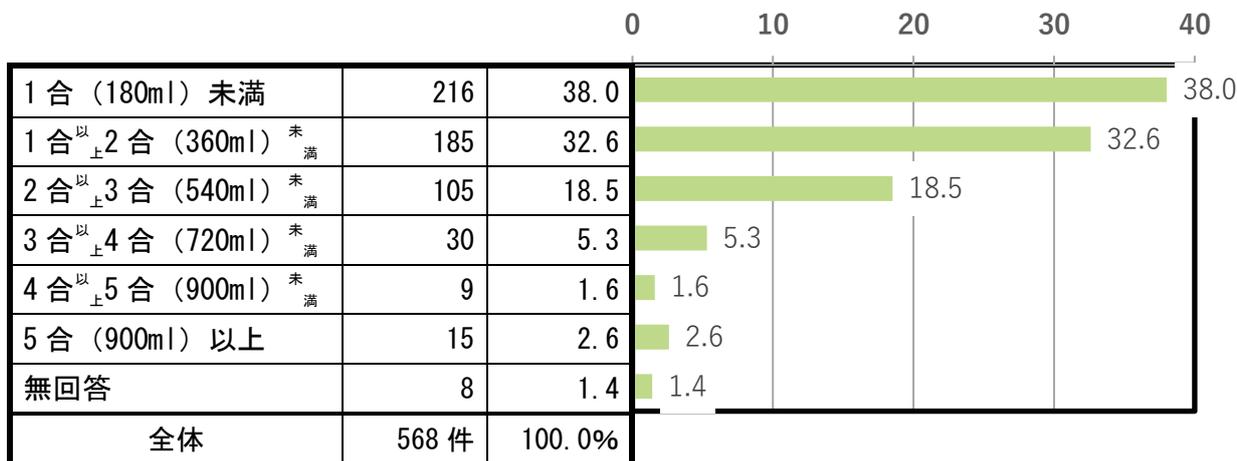


問 2 1 - 1 1 回に飲む平均的なお酒の量（日本酒に換算）

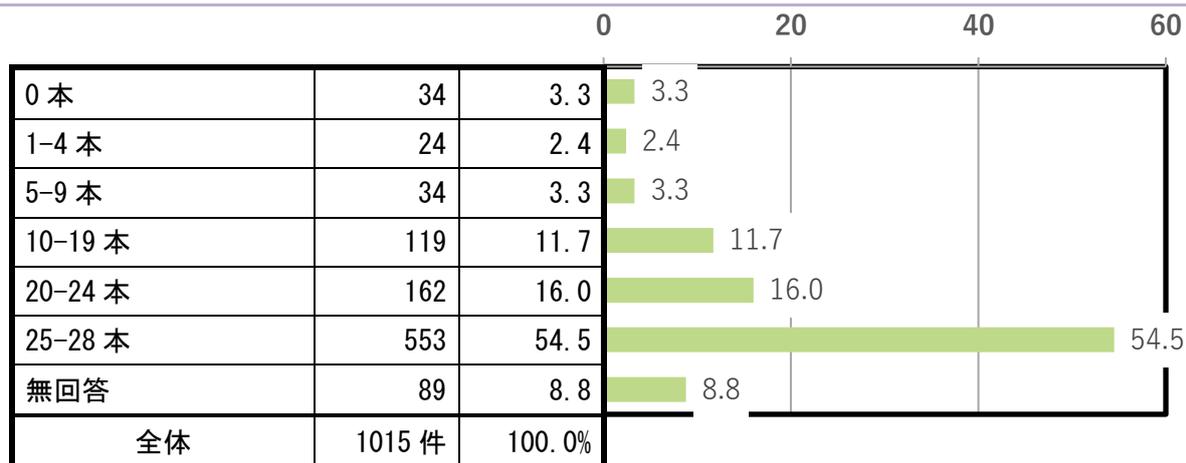
（問 21 で、「飲まない」以外に○をつけた方 568 人対象）

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）
ウイスキー（度数 40 度の場合）	ダブル水割り 1 杯（原酒 60ml）

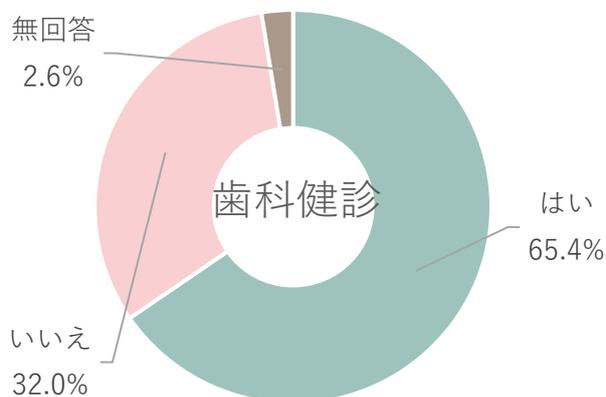


問22 現在の歯の本数（歯の根っこがある歯のみ。ブリッジの一部・インプラントを除く）

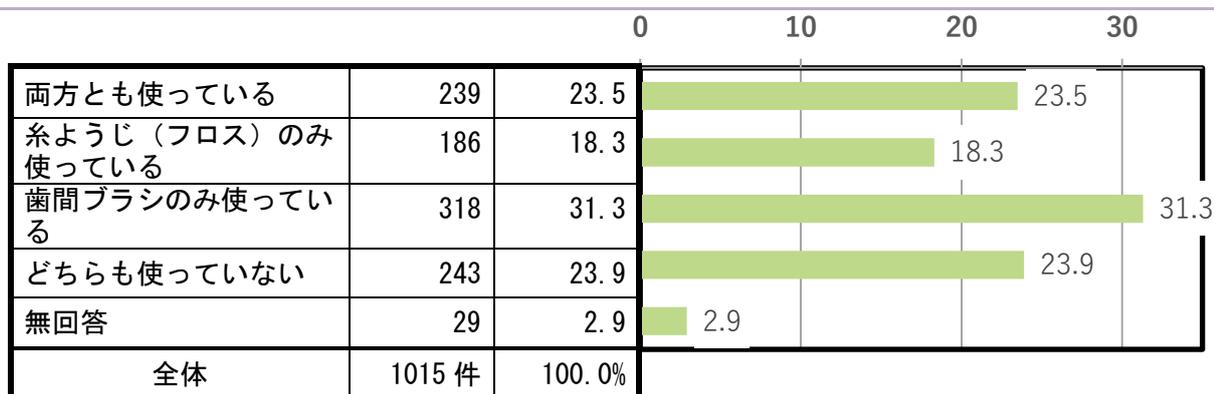


問23 歯科医院で定期的（過去1年間に1回以上）に歯科健診を受けていますか。

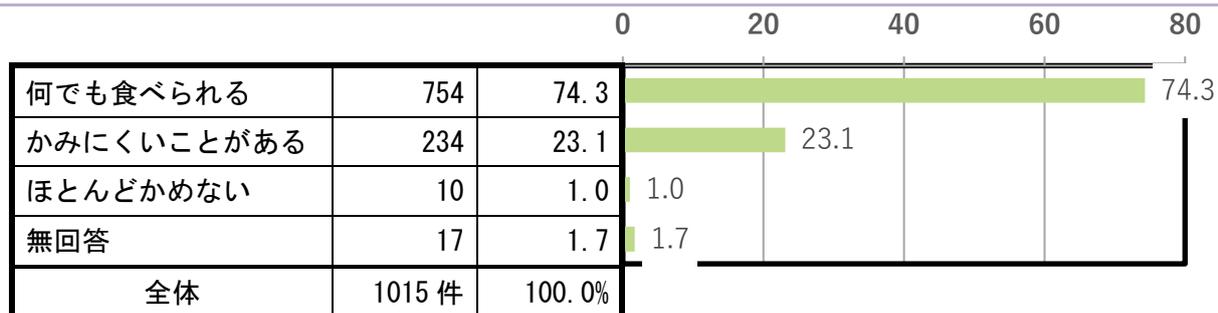
はい	664	65.4
いいえ	325	32.0
無回答	26	2.6
全体	1015件	100.0%



問24 糸ようじ（フロス）や歯間ブラシをつけていますか。

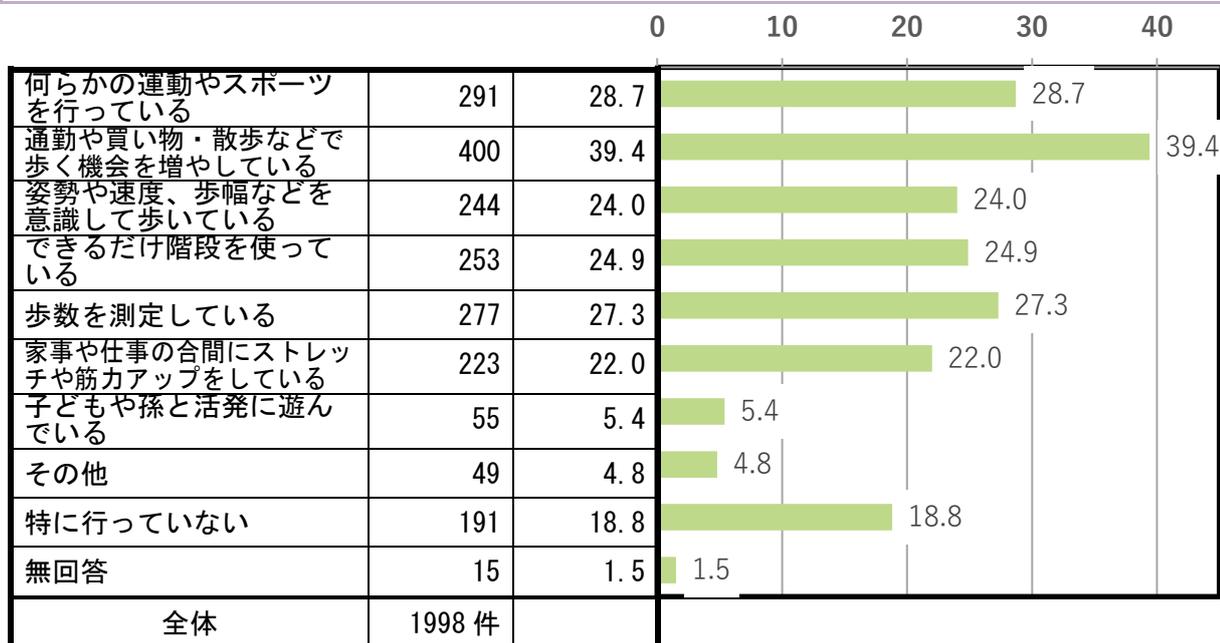


問 2 5 食べる時の状態はどれにあてはまりますか。



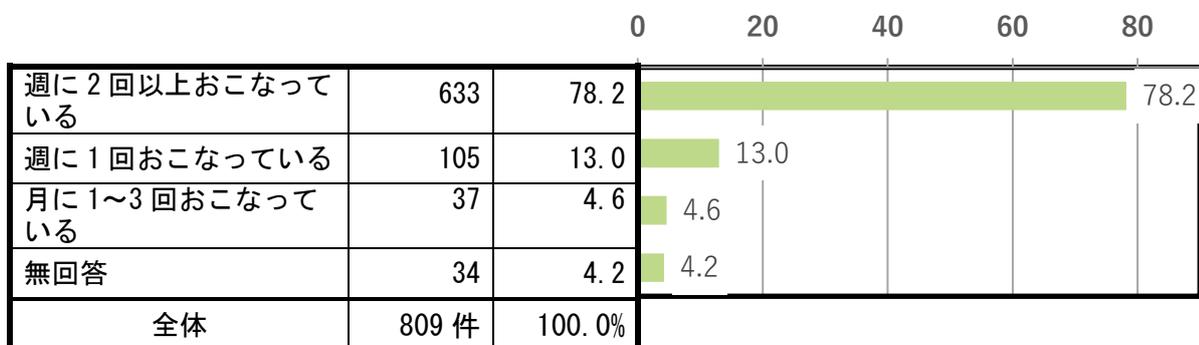
身体活動・運動について

問 2 6 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)



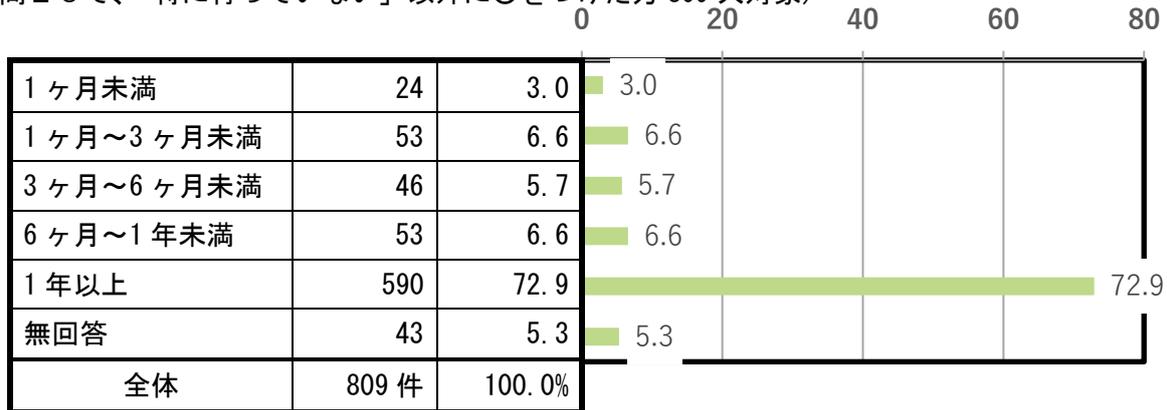
問 2 6 - 1 どのくらいの頻度でおこなっていますか。

(問 2 6 で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 809 人対象)



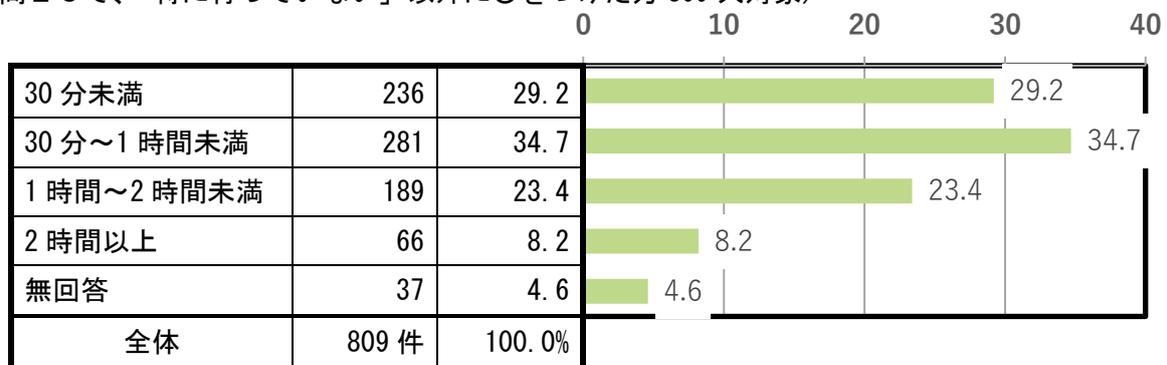
問26-2 どのくらい運動を継続していますか。

(問26で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 809人対象)



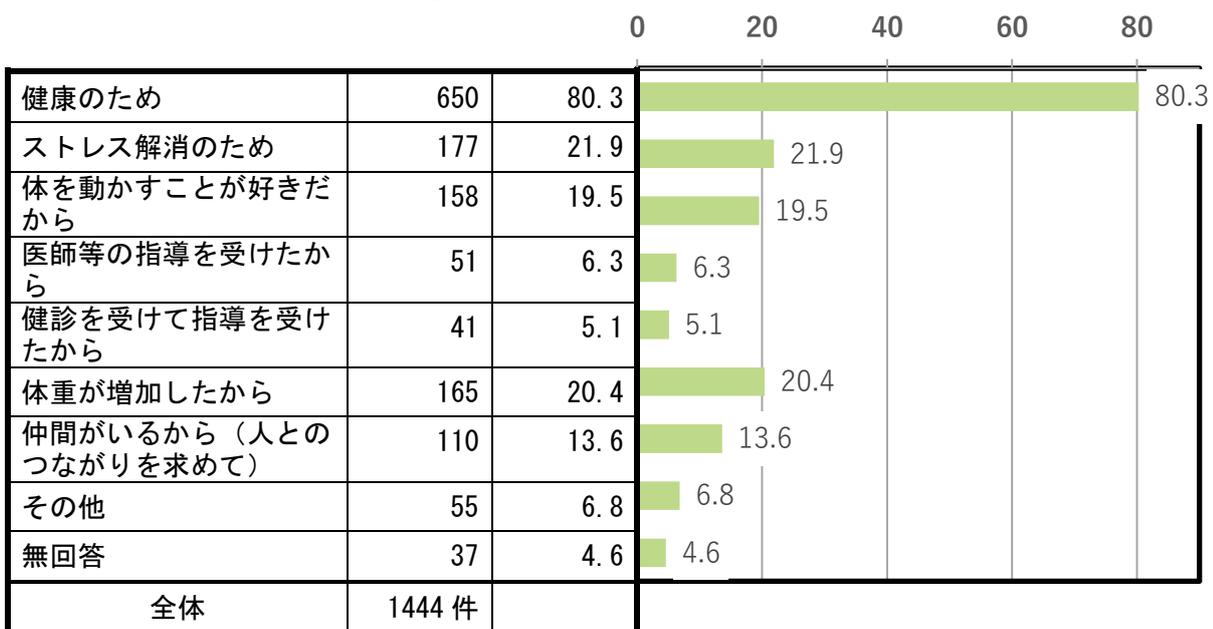
問26-3 1日平均何時間ぐらい運動をおこないますか。

(問26で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 809人対象)



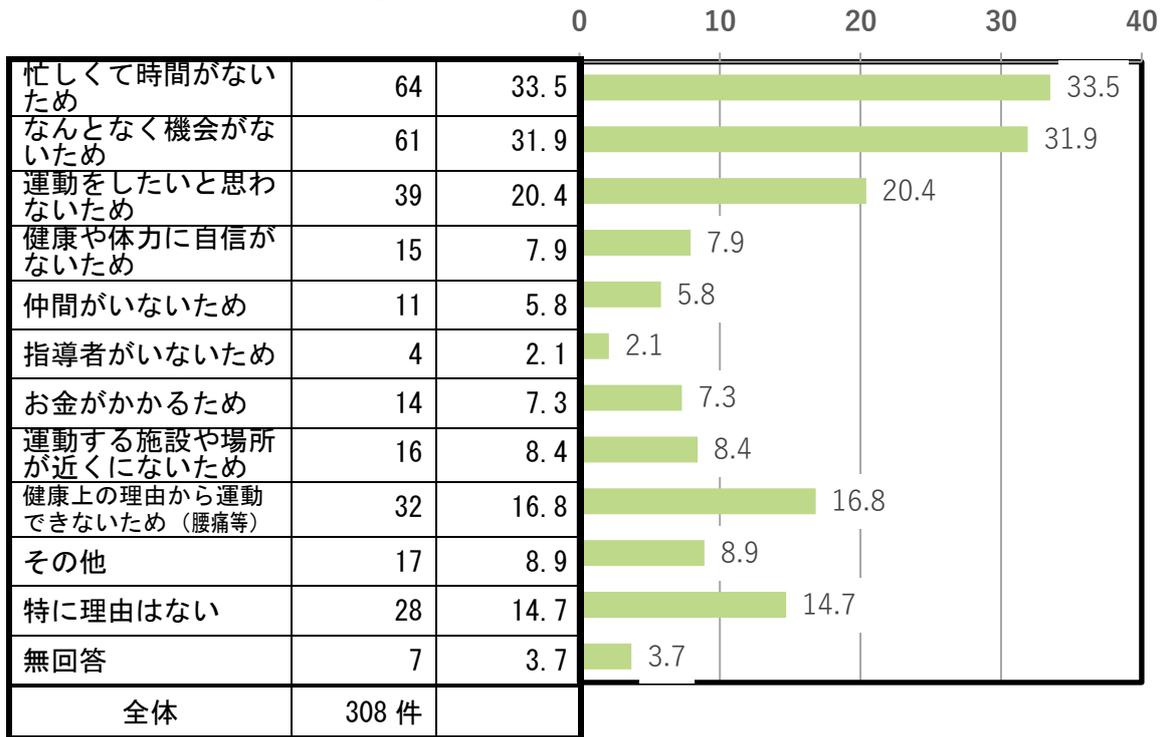
問26-4 運動をおこなう理由は何ですか。(複数回答)

(問26で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 809人対象)



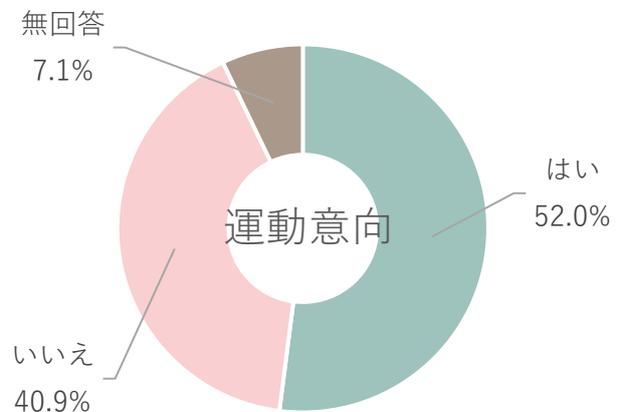
問26-5 ふだんの生活で意識的にからだを動かしていない(できない)理由。(複数回答)

(問26で、「特に行っていない」に○をつけた方191人対象)



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。

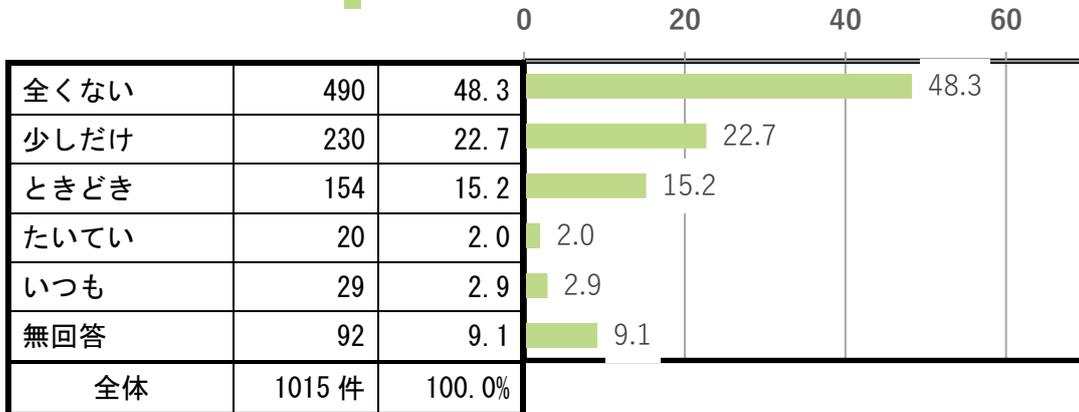
はい	528	52.0
いいえ	415	40.9
無回答	72	7.1
全体	1015件	100.0%



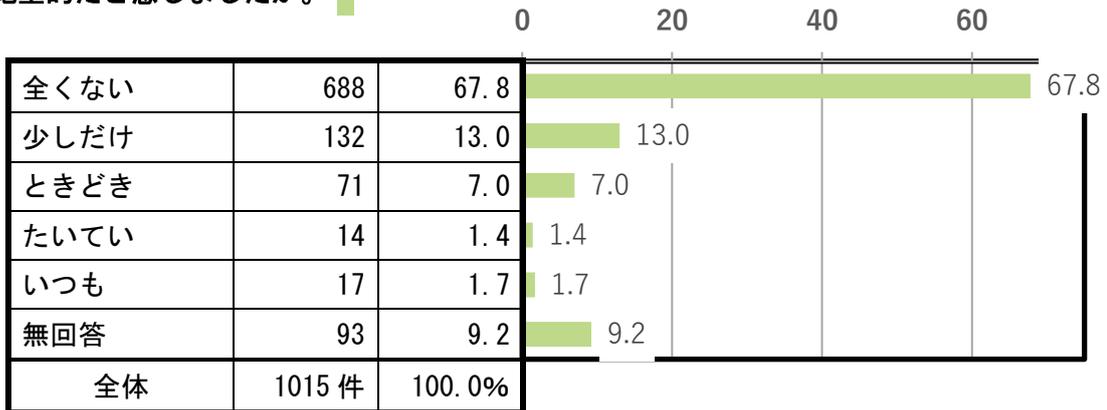
こころの健康について

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。

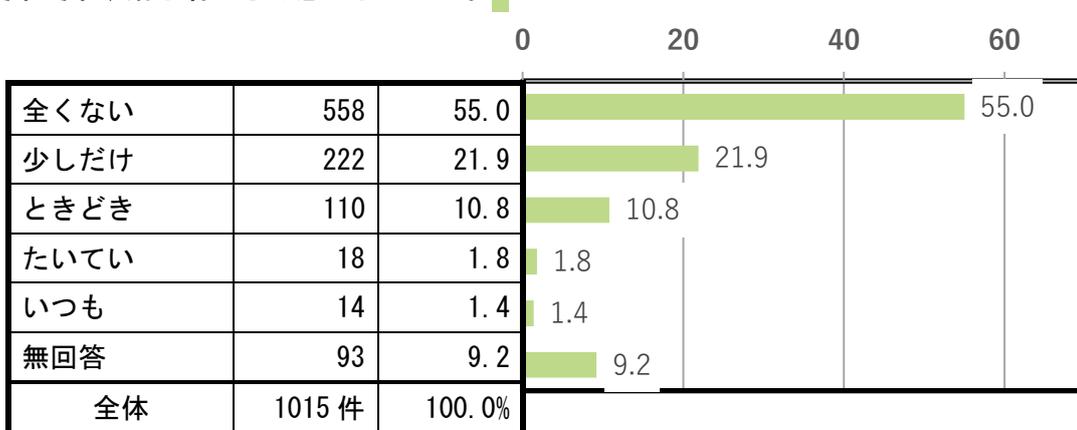
1 神経過敏に感じましたか。



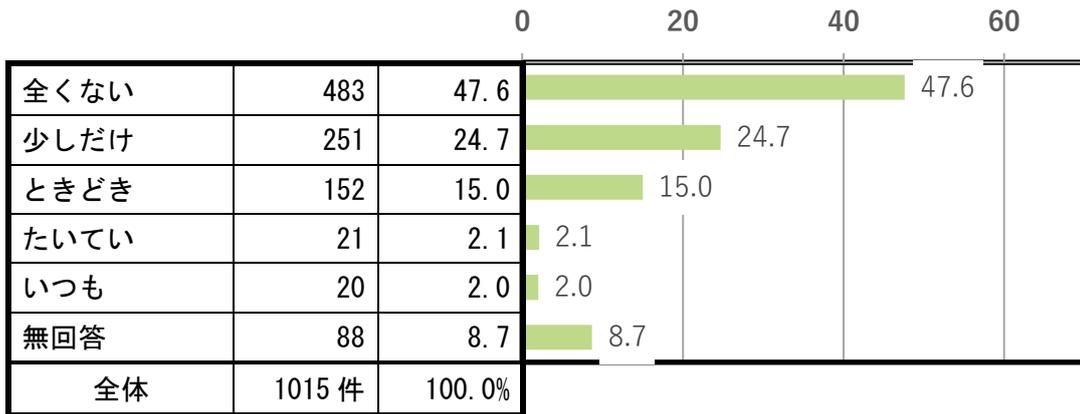
2 絶望的だと感じましたか。



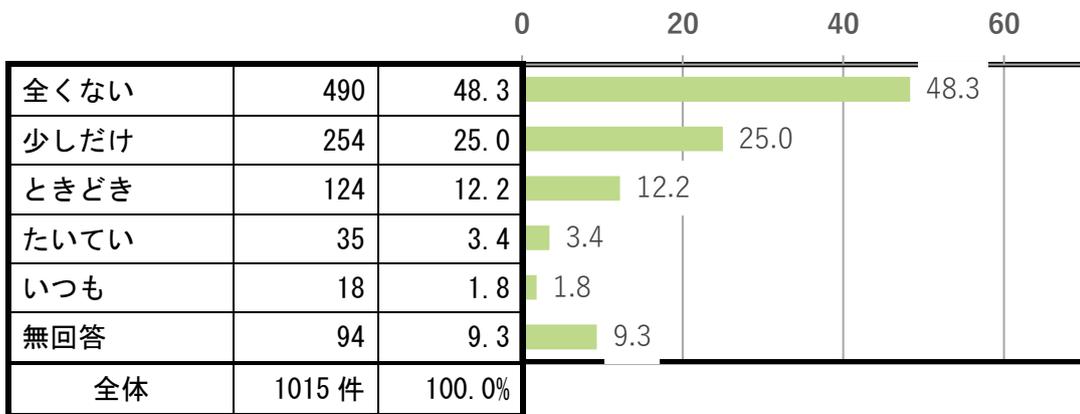
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。



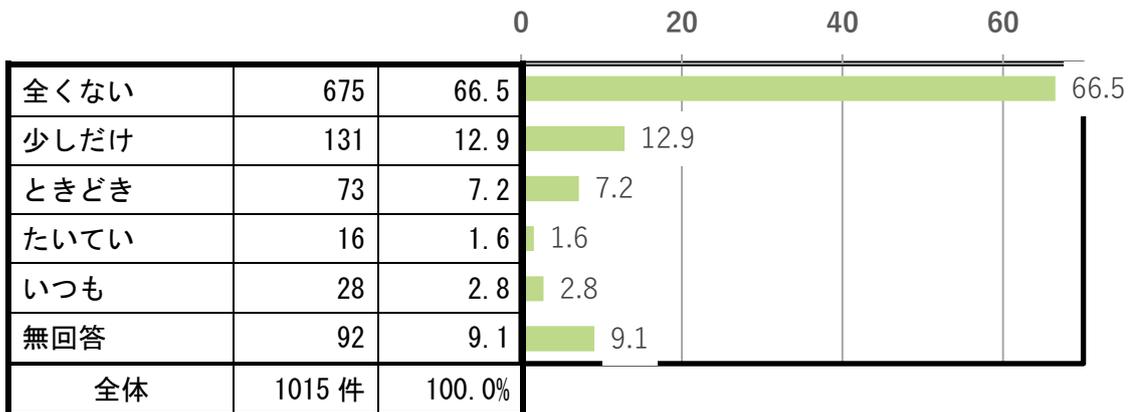
4 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか。



5 何をするのも骨折りだと感じましたか。

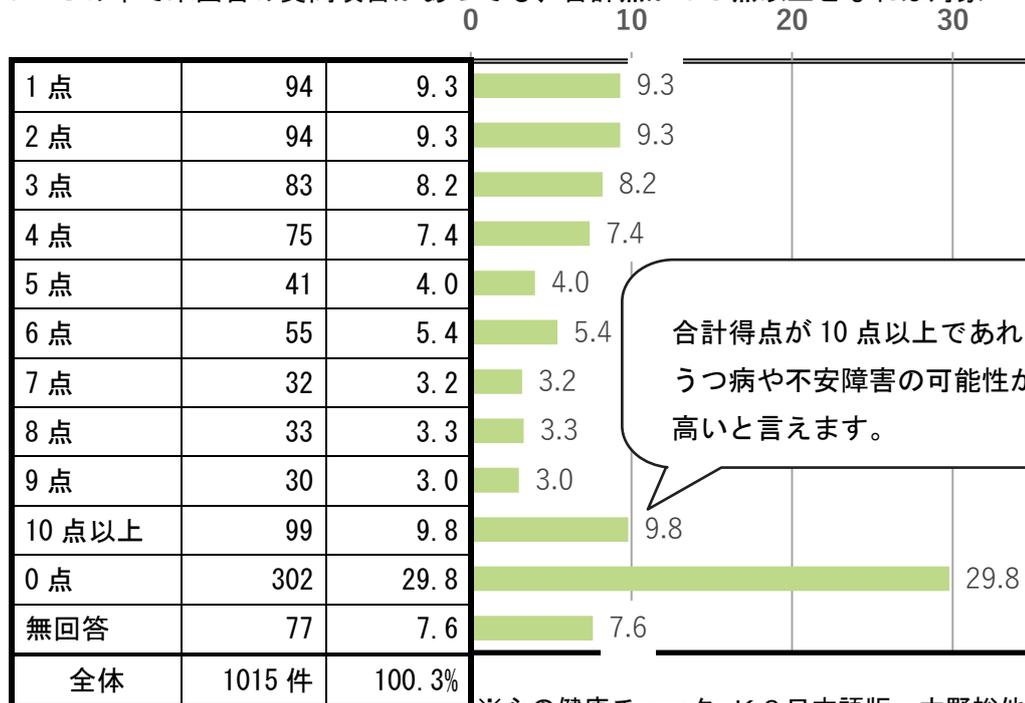


6 自分は価値のない人間だと感じましたか。



7 過去30日の間に起った頻度の合計点（問28の1～6）

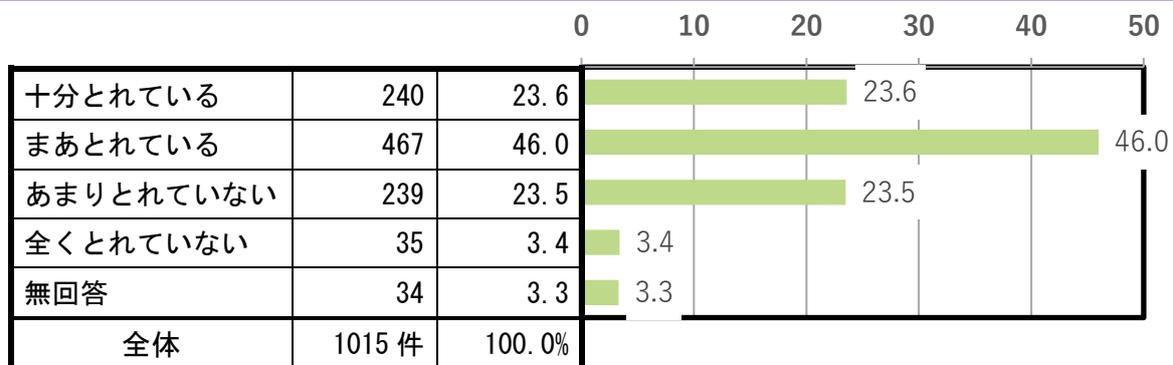
全くない→0点、少しだけ→1点、ときどき→2点、たいてい→3点、いつも→4点とし、問27の1～6の中で未回答の質問項目があっても、合計点が10点以上となれば対象



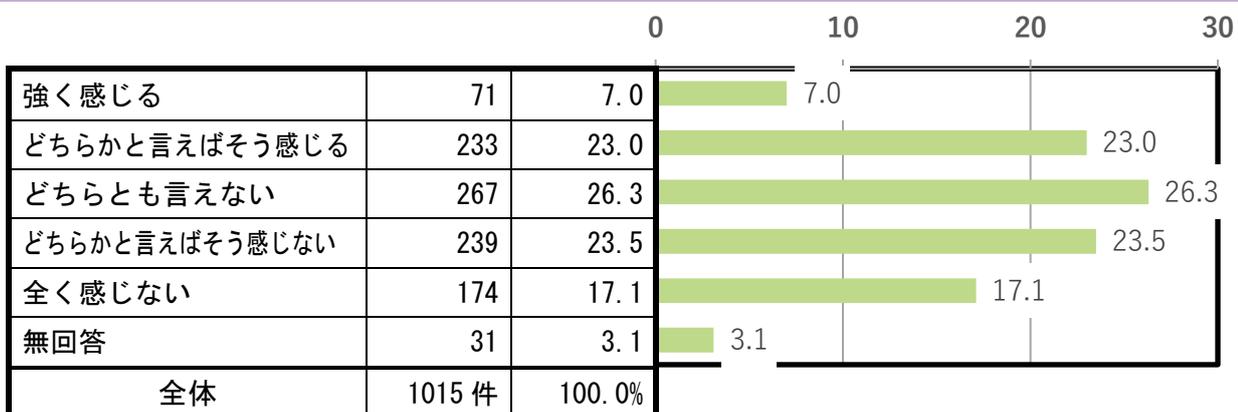
※心の健康チェック K6日本語版：大野裕他

「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。

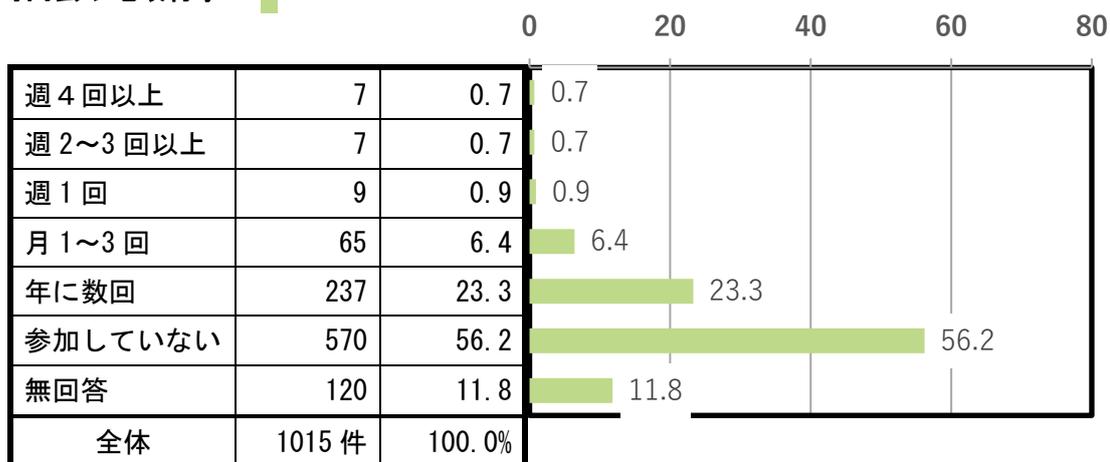


問30 お住いの地域の人々とのつながりが強いと感じていますか。

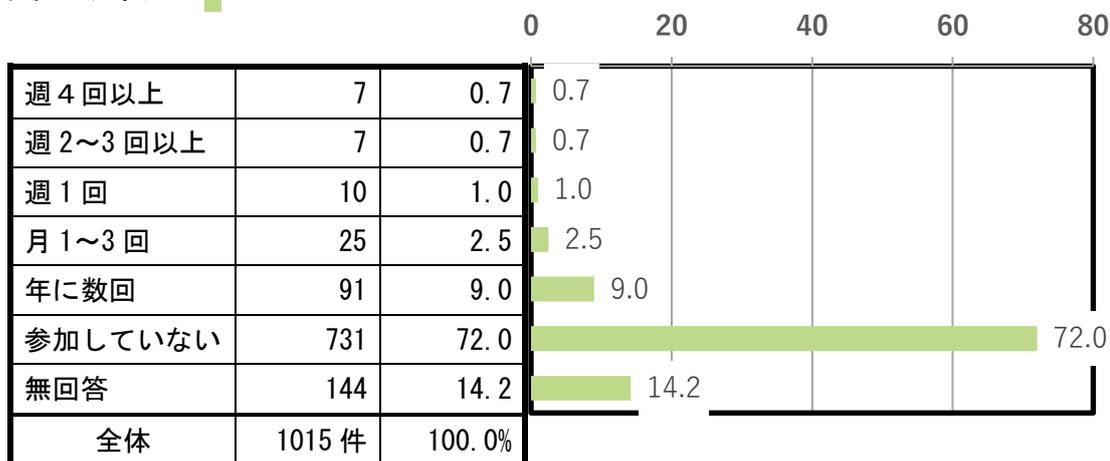


問3 1 現在、地域社会活動にどのくらいの頻度で参加していますか。

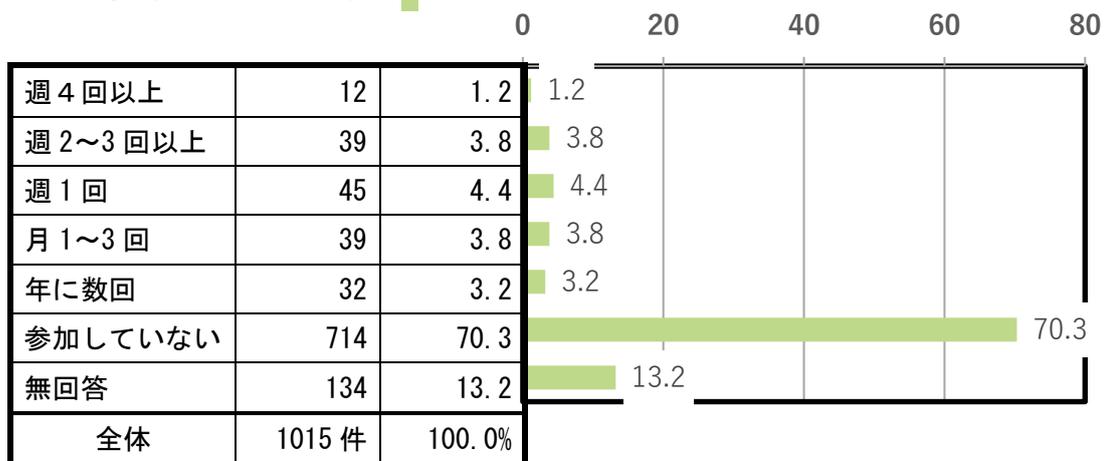
1 町内会や地域行事



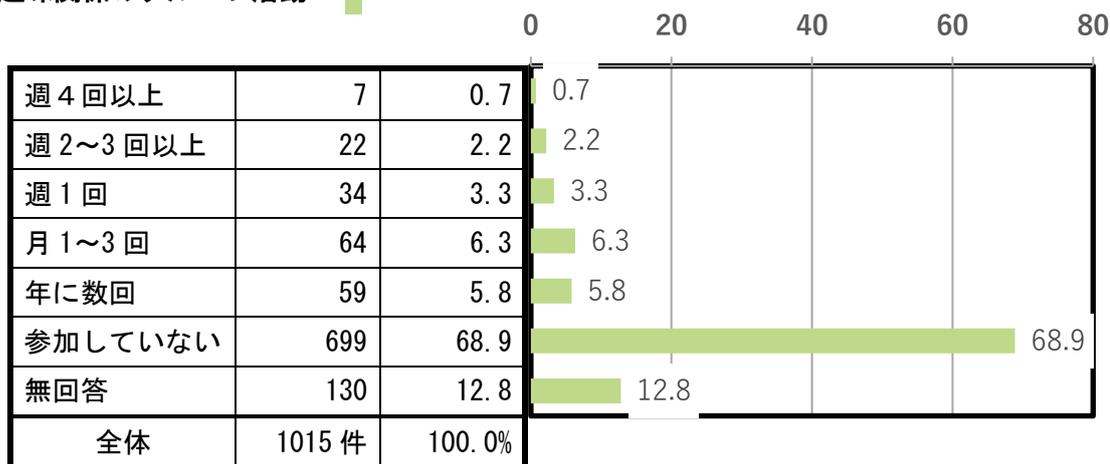
2 ボランティア



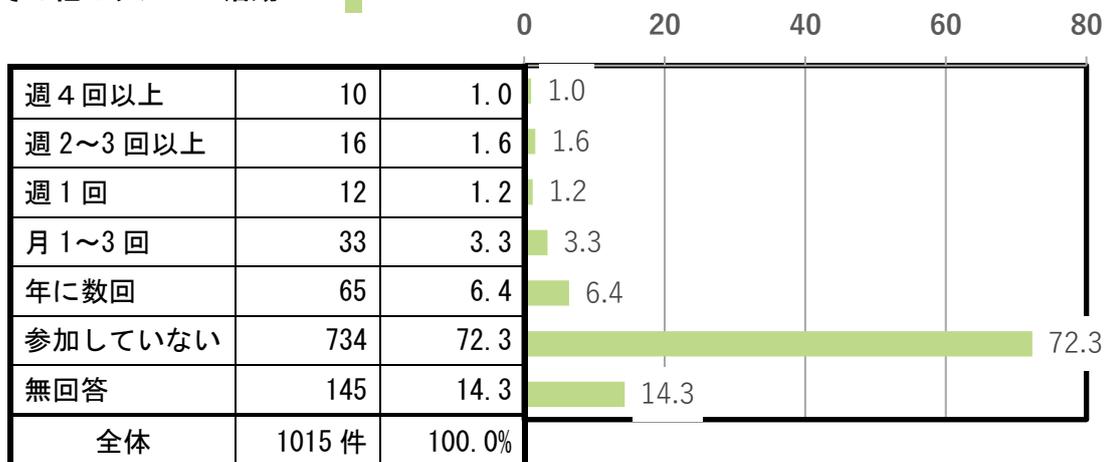
3 スポーツ関係のグループ活動



4 趣味関係のグループ活動



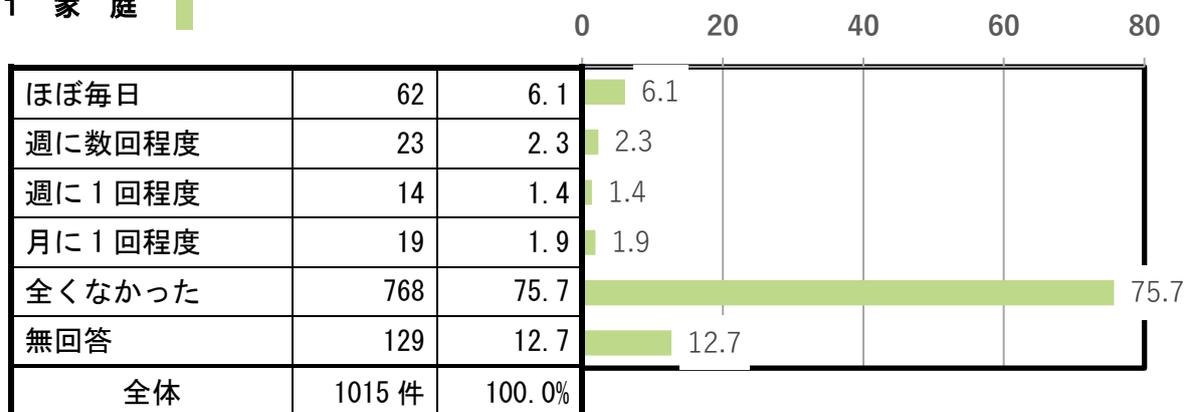
5 その他のグループ活動



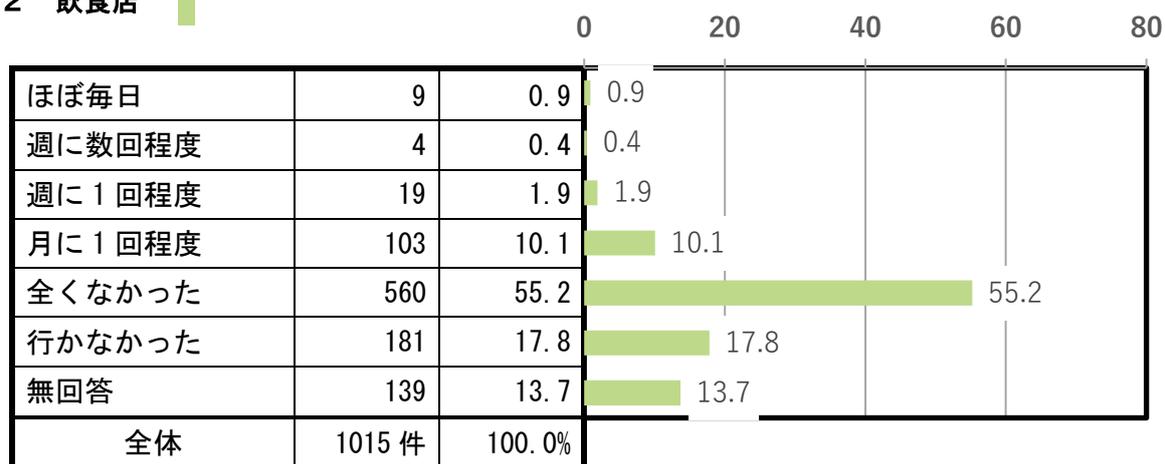
禁煙について

問32 この1ヶ月に自分以外の方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。

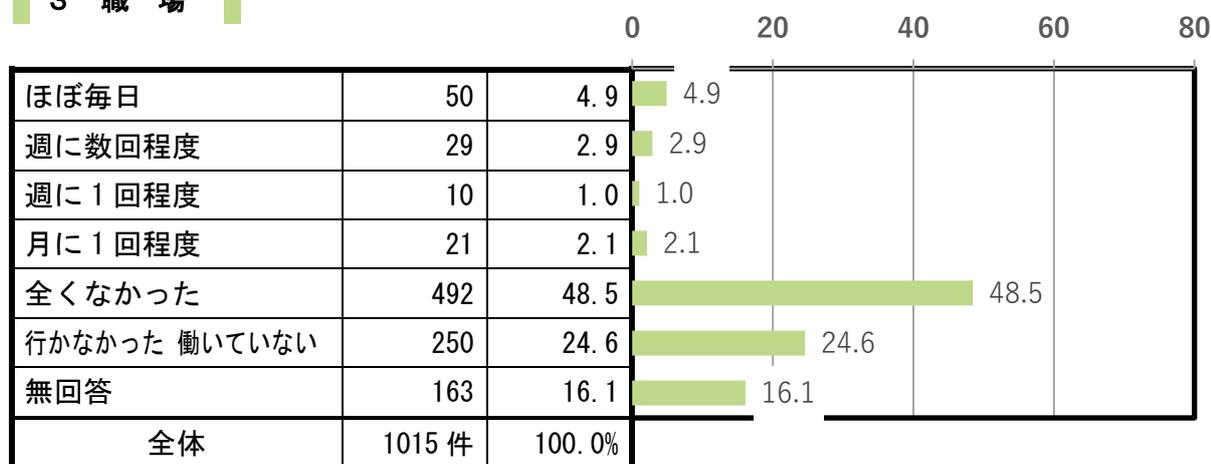
1 家庭



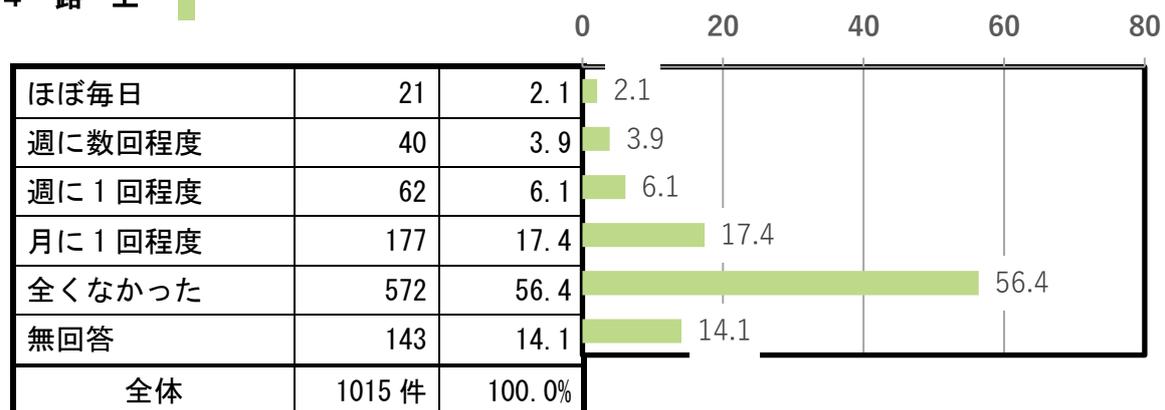
2 飲食店



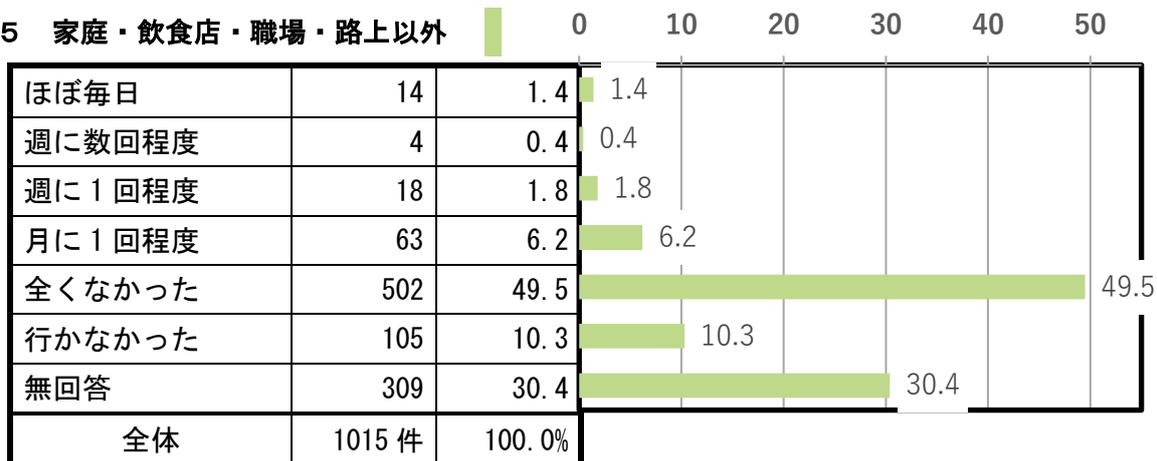
3 職場



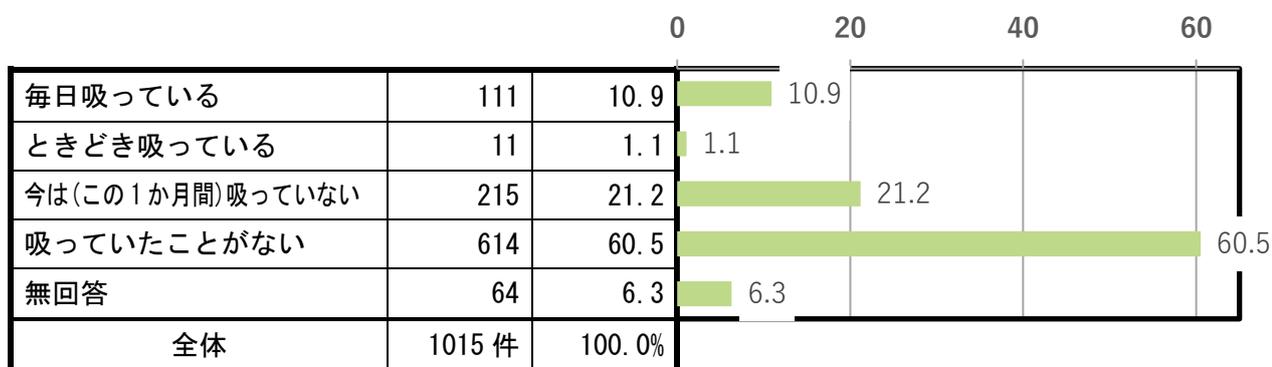
4 路上



5 家庭・飲食店・職場・路上以外

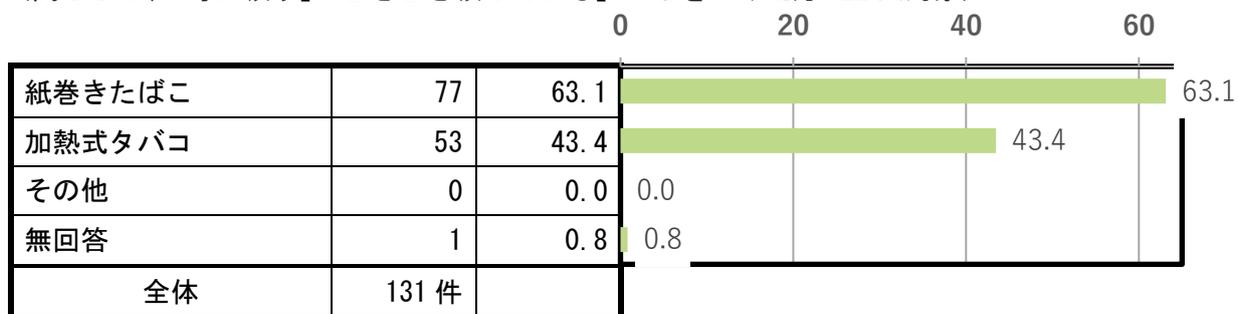


問33 たばこを吸っていますか。



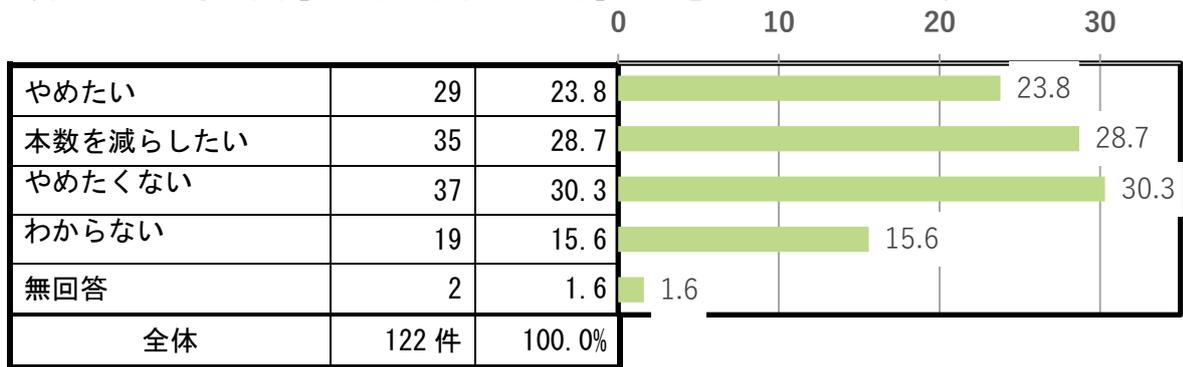
問33-1 あなたが吸っているたばこの種類は何ですか。(複数回答)

(問33で、「毎日吸う」「ときどき吸っている」に○をつけた方122人対象)



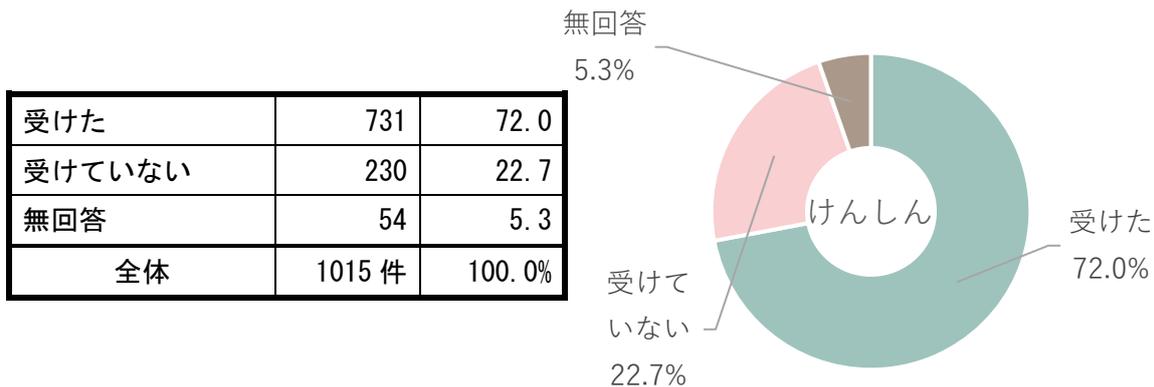
問33-2 あなたはたばこをやめたいと思いますか。

(問33で、「毎日吸う」「ときどき吸っている」に○をつけた方122人対象)



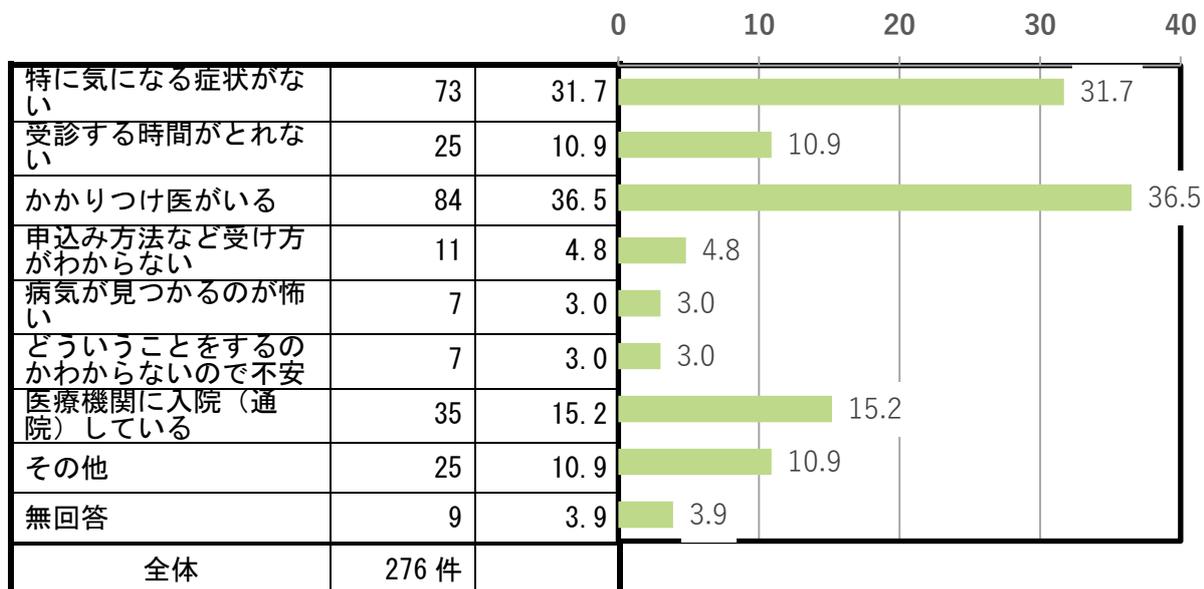
健康チェックについて

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。



問34-1 受けていない理由はなんですか。(複数回答)

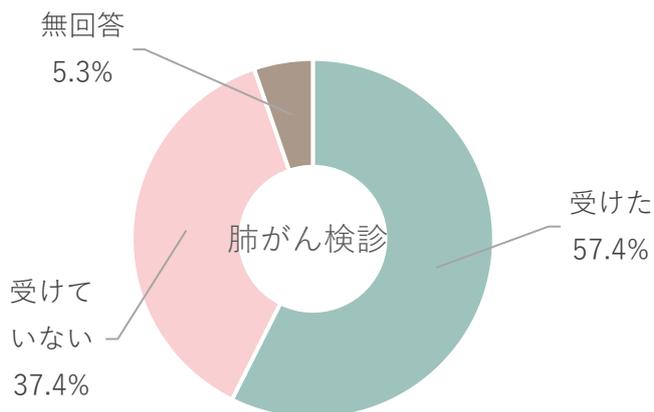
(問34で、「受けていない」と答えた方230人対象)



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 875人対象）

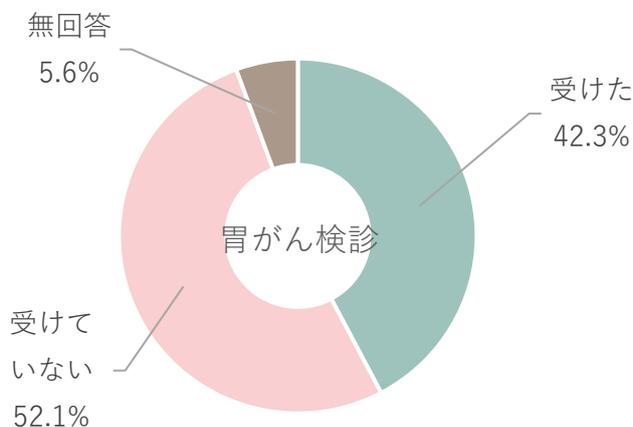
受けた	502	57.4
受けていない	327	37.4
無回答	46	5.3
全体	875件	100.0%



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 875人対象）

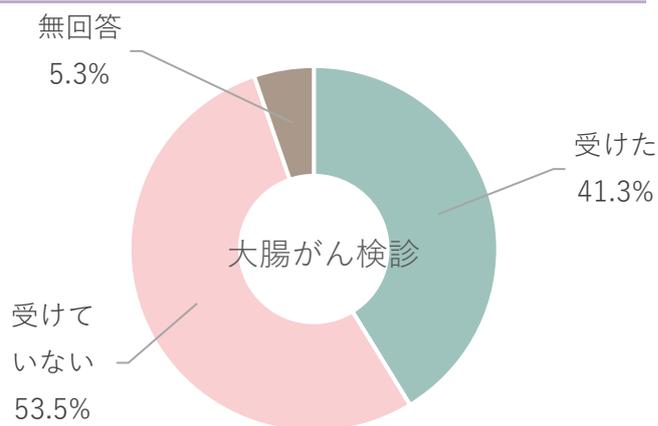
受けた	370	42.3
受けていない	456	52.1
無回答	49	5.6
全体	875件	100.0%



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 875人対象）

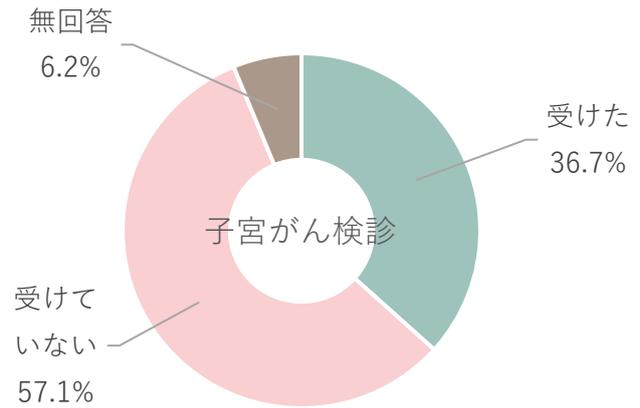
受けた	361	41.3
受けていない	468	53.5
無回答	46	5.3
全体	875件	100.0%



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 597 人対象)

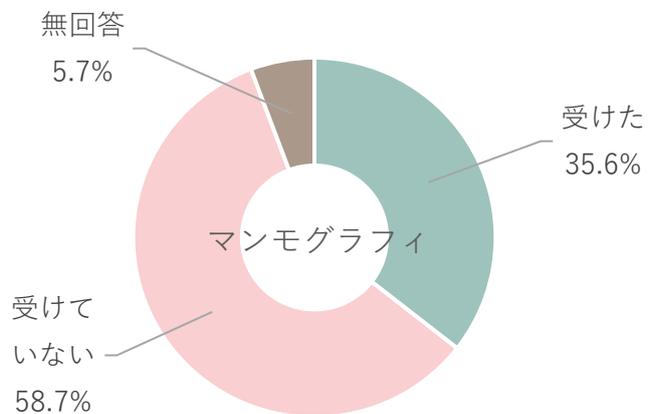
受けた	219	36.7
受けていない	341	57.1
無回答	37	6.2
全体	597 件	100.0%



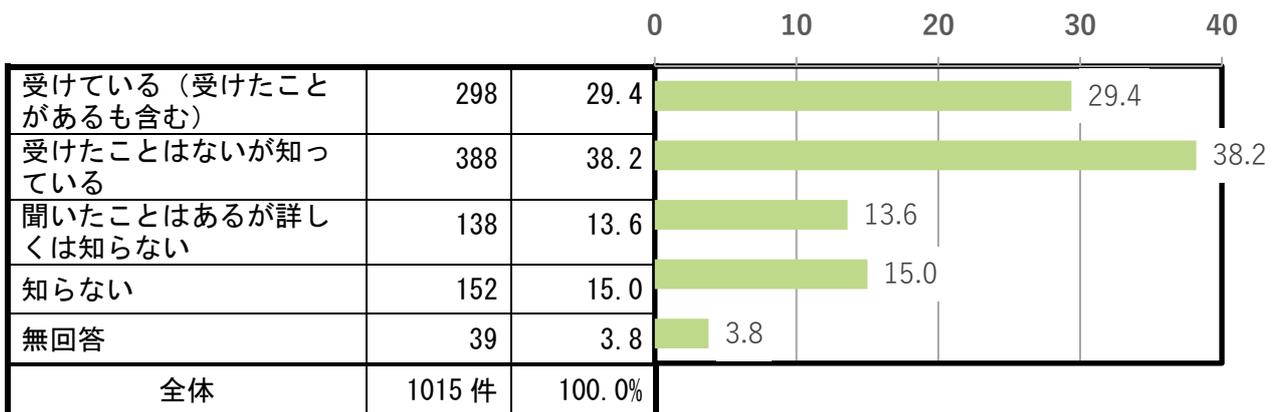
問39 過去2年間に乳がん検診（マンモグラフィ<乳房エックス線>検査）を受けましたか

(40歳以上の女性の方 509 人対象)

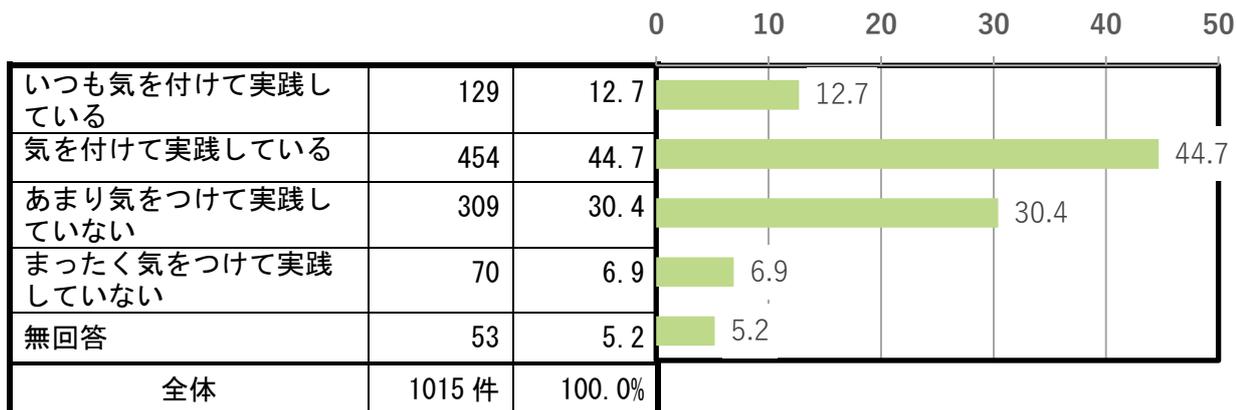
受けた	181	35.6
受けていない	299	58.7
無回答	29	5.7
全体	509 件	100.0%



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。

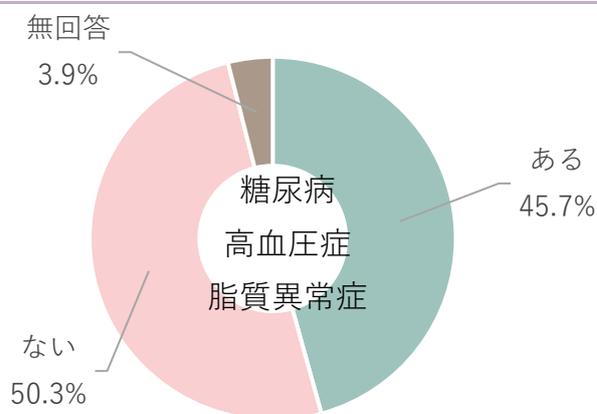


問 4 1 生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事や定期的な運動を継続的に実践していますか。



問 4 2 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。

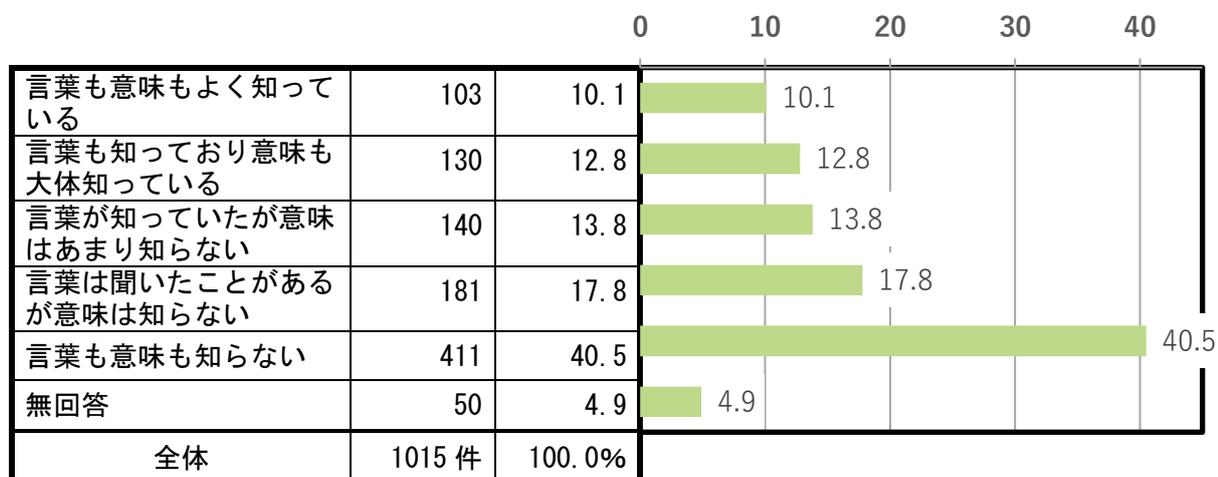
ある	464	45.7
ない	511	50.3
無回答	40	3.9
全体	1015 件	100.0%



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

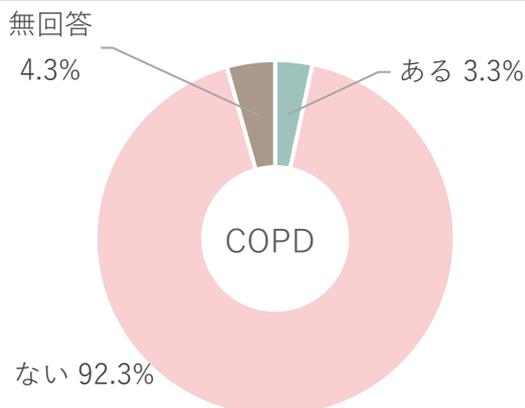
問 4 3 慢性閉塞性肺疾患（COPD）※7 という病気を知っていますか。



※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	34	3.3
ない	937	92.3
無回答	44	4.3
全体	1015件	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。

	0	10	20	30
言葉も意味もよく知っている	134	13.2	13.2	
言葉も知っており意味も大体知っている	160	15.8	15.8	
言葉が知っていたが意味はあまり知らない	175	17.2	17.2	
言葉は聞いたことがあるが意味は知らない	200	19.7	19.7	
言葉も意味も知らない	302	29.8	29.8	29.8
無回答	44	4.3	4.3	
全体	1015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	25	2.5
ない	952	93.8
無回答	38	3.7
全体	1015件	100.0%

