

令和3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】

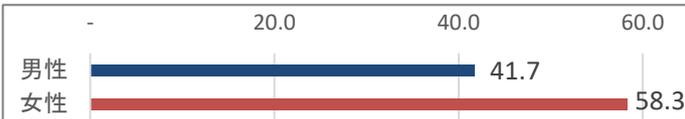
- 1 目的:
市民の健康に関する関心度や取り組み方など現状と課題を把握し、「第2次健康長崎市民21」及び「第2次長崎市食育推進計画」等、市民の健康づくりを推進する計画の進捗状況の確認や、状況に応じた適切な事業を実施していくための指標とするため、毎年実施。
- 2 対象者: 20歳から84歳までの3,500人
- 3 抽出方法: 対象者を年齢別(5歳きざみ)、男女別に層化無作為抽出
- 4 調査方法: 郵便にて配布。郵送及び市ホームページにて回答
- 5 調査内容: 健康、食事、運動、こころ、たばこ、歯、検診等について(全50問)
- 6 調査期間: 令和3年7月～令和3年9月
- 7 回答状況: 回答者数 994人中 有効回答者数 972人(有効回答率 27.8%)

対象者	対象者数 (人)	対象者 構成 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者 構成 (%)
青年期 (20～39歳)	882	(25.2)	204	(23.1)	(21.0)
壮年期 (40～64歳)	1,492	(42.6)	371	(24.9)	(38.2)
高齢期 (65～84歳)	1,126	(32.2)	397	(35.3)	(40.8)
計	3,500	(100)	972	(27.8)	(100)

・表の上段の数の単位: 人、下段の数の単位: %
 ・グラフの数の単位: %

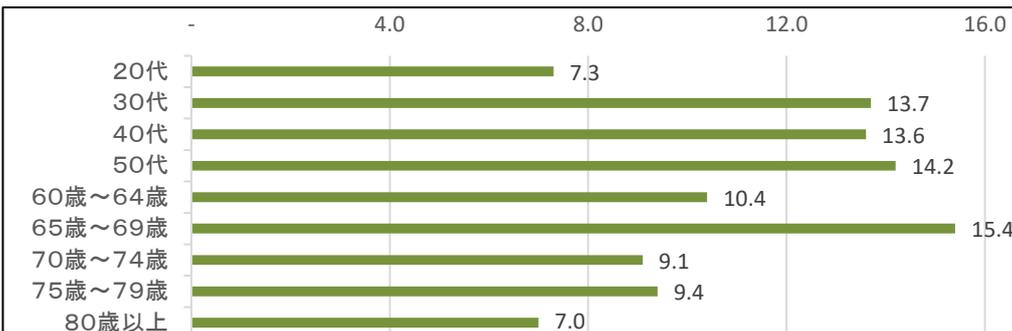
問1 性別

全 体	男 性	女 性
972	405	567
100.0	41.7	58.3



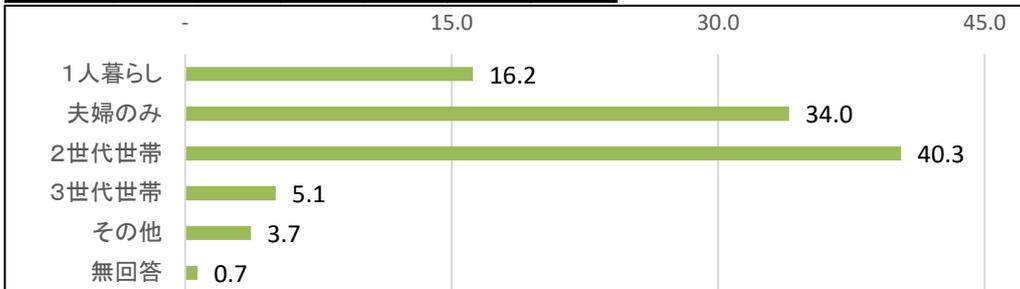
問2 年齢(令和3年6月末現在)

全 体	2 0 代	3 0 代	4 0 代	5 0 代	6 0 歳 ～ 6 4 歳	6 5 歳 ～ 6 9 歳	7 0 歳 ～ 7 4 歳	7 5 歳 ～ 7 9 歳	8 0 歳 以上
972	71	133	132	138	101	150	88	91	68
100.0	7.3	13.7	13.6	14.2	10.4	15.4	9.1	9.4	7.0



問3 家族構成

全体	1人暮らし	夫婦のみ	2世代世帯 (親と子)	3世代世帯 (親と子と孫)	その他	無回答
972	157	330	392	50	36	7
100.0	16.2	34.0	40.3	5.1	3.7	0.7



問4 職業 (あてはまるもの1つに○)

全体	常勤	非常勤	パート	営業・自由業・自営業	学生	専業主婦・主夫	その他の職業	無職	無回答
972	344	24	120	73	13	133	18	241	6
100.0	35.4	2.5	12.3	7.5	1.3	13.7	1.9	24.8	0.6

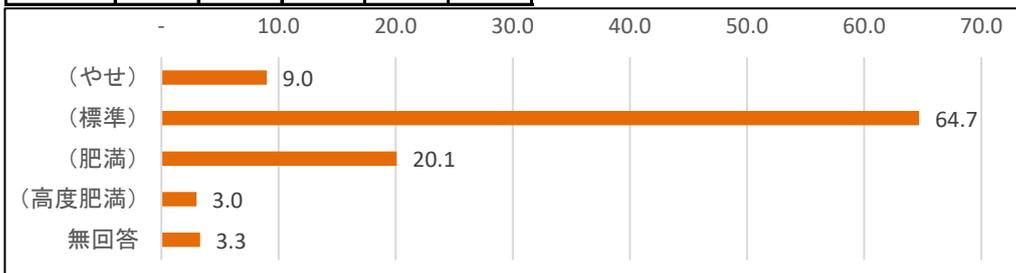


問5 あなたの身長・体重を教えてください。

全体	1 (やせ)	1 (標準)	2 (肥満)	3 (高度肥満)	無回答
972	87	629	195	29	32
100.0	9.0	64.7	20.1	3.0	3.3

BMI判定 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

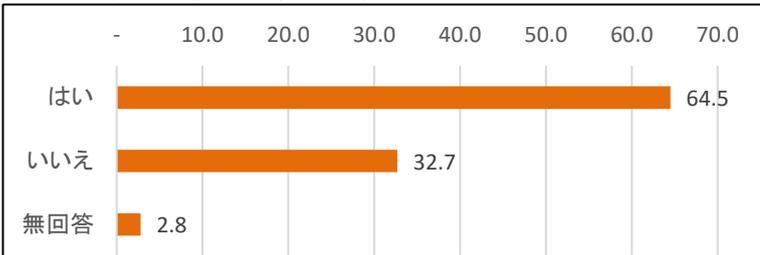
(BMIとは、体格指数。やせが18.5未満、適正体重が18.5~25未満、肥満が25以上)



問6 あなたは普段から適正体重(※)を保つよう心がけて生活していますか。

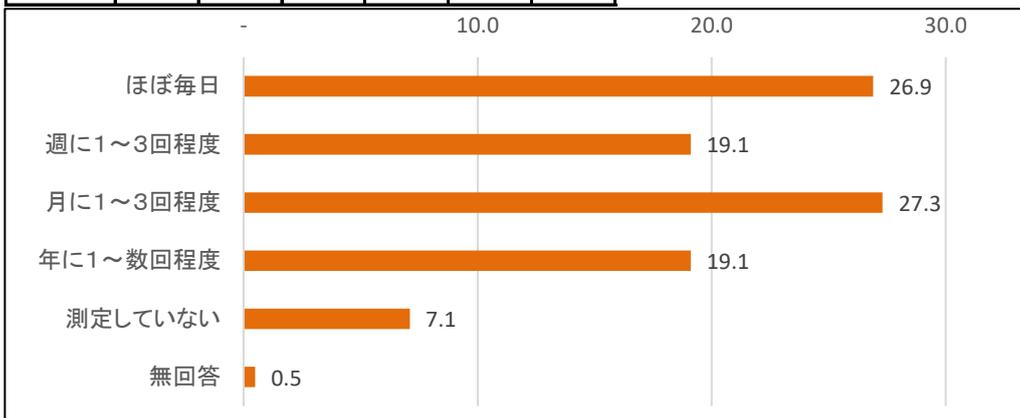
全 体	はい	いいえ	無 回 答
972	627	318	27
100.0	64.5	32.7	2.8

(※)適正体重とは、BMIの値が18.5～25未満をいい、生活習慣病の発症率が最も低い値は22といわれています



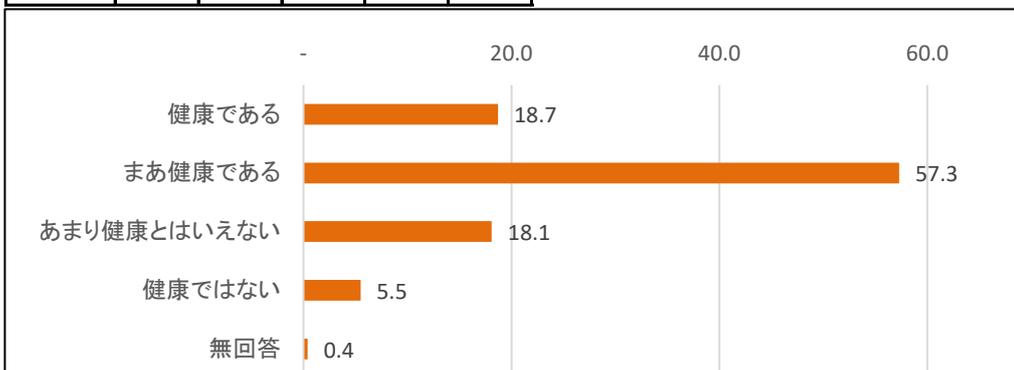
問7 あなたはどのくらいの頻度で体重を測定していますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	ほ ぼ 毎 日	3 週 回 に 程 1 度	3 月 回 に 程 1 度	数 年 回 に 程 1 度	い 測 定 し て い な い	無 回 答
972	261	186	265	186	69	5
100.0	26.9	19.1	27.3	19.1	7.1	0.5



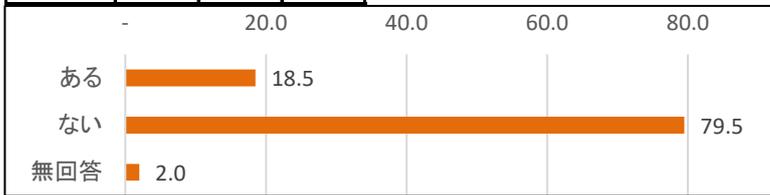
問8 あなたはご自身の健康状態について、どのように感じていますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	健 康 で あ る	ま あ 健 康 で あ る	は あ ま り 健 康 と い え な い	健 康 で は な い	無 回 答
972	182	557	176	53	4
100.0	18.7	57.3	18.1	5.5	0.4



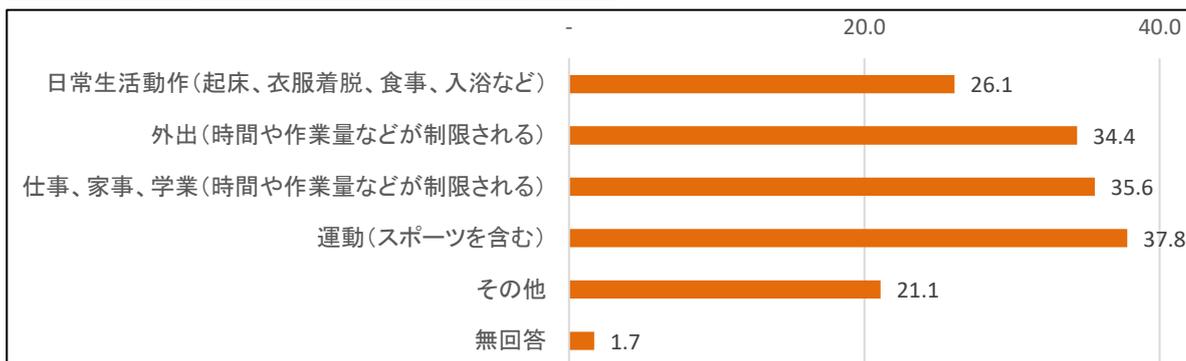
問9 現在、あなたは健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

全体	ある	ない	無回答
972	180	773	19
100.0	18.5	79.5	2.0



問9-1 問9で、「ある」に○をつけた方にお聞きします。それはどのようなことに影響がありますか。(あてはまるものすべてに○)

全体	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される)	仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)	運動(スポーツを含む)	その他	無回答
180	47	62	64	68	38	3
100.0	26.1	34.4	35.6	37.8	21.1	1.7

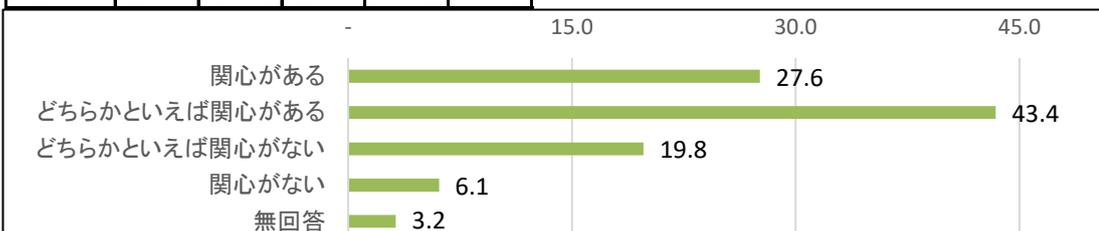


栄養・食生活について

問10 あなたは食育(※2)について関心がありますか。(あてはまるもの1つに○)

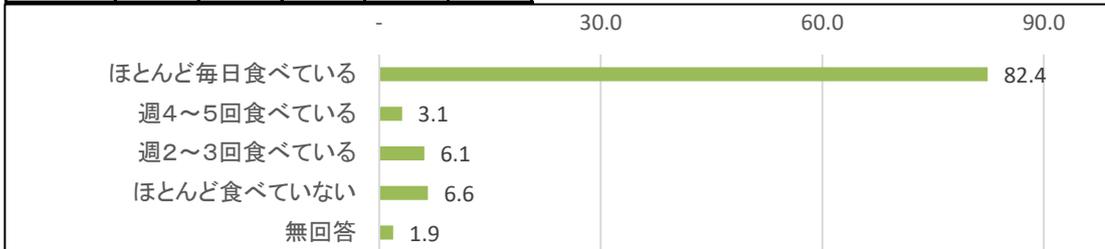
全体	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答
972	268	422	192	59	31
100.0	27.6	43.4	19.8	6.1	3.2

(※2)「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することができる人間を育てることです。



問11 あなたは普段朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

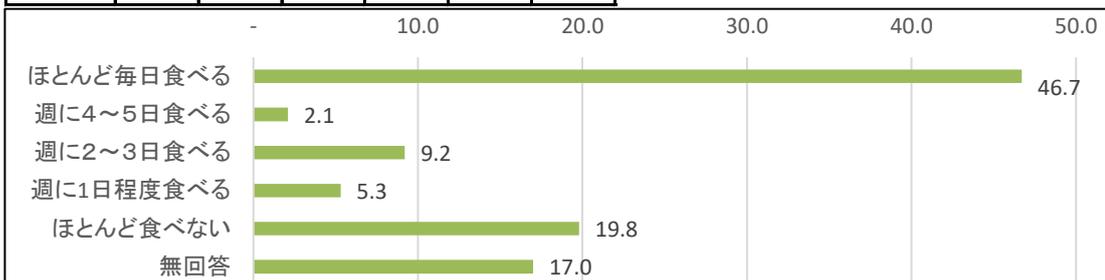
全 体	食ほと べとん でん いど る毎 日	食週 べ4 て5 い5 る回	食週 べ2 て3 い3 る回	てほ いと ん な い ど 食 べ	無 回 答
972 100.0	801 82.4	30 3.1	59 6.1	64 6.6	18 1.9



問12 1人暮らし以外の方にお聞きします。

あなたは朝食を家族と一緒に食べることは、どのくらいありますか。(あてはまるもの1つに○)

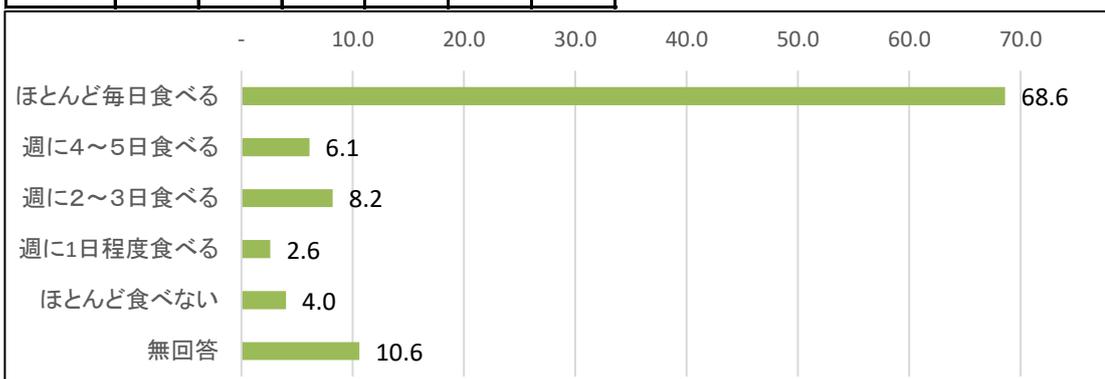
全 体	食ほと べる んど 毎日	食週 べに る4 5 日	食週 べに る2 3 日	食週 べに る1 日 程度	なほ いと ん ど 食 べ	無 回 答
808 100.0	377 46.7	17 2.1	74 9.2	43 5.3	160 19.8	137 17.0



問13 1人暮らし以外の方にお聞きします。

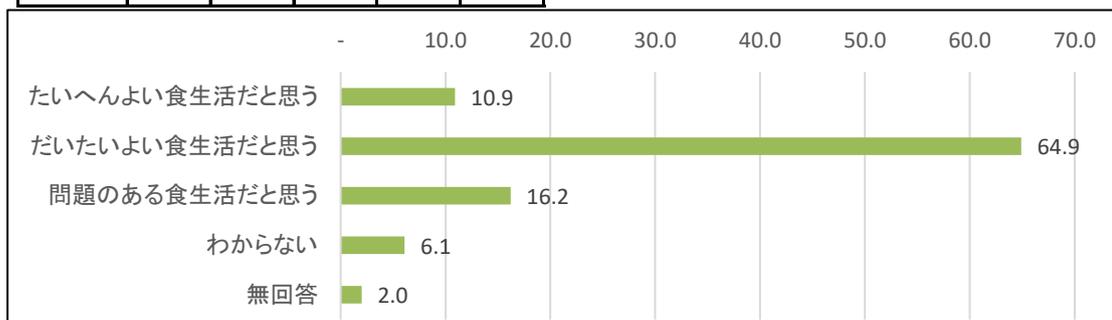
あなたは夕食を家族と一緒に食べることは、どのくらいありますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	食ほと べる んど 毎日	食週 べに る4 5 日	食週 べに る2 3 日	食週 べに る1 日 程度	なほ いと ん ど 食 べ	無 回 答
808 100.0	554 68.6	49 6.1	66 8.2	21 2.6	32 4.0	86 10.6



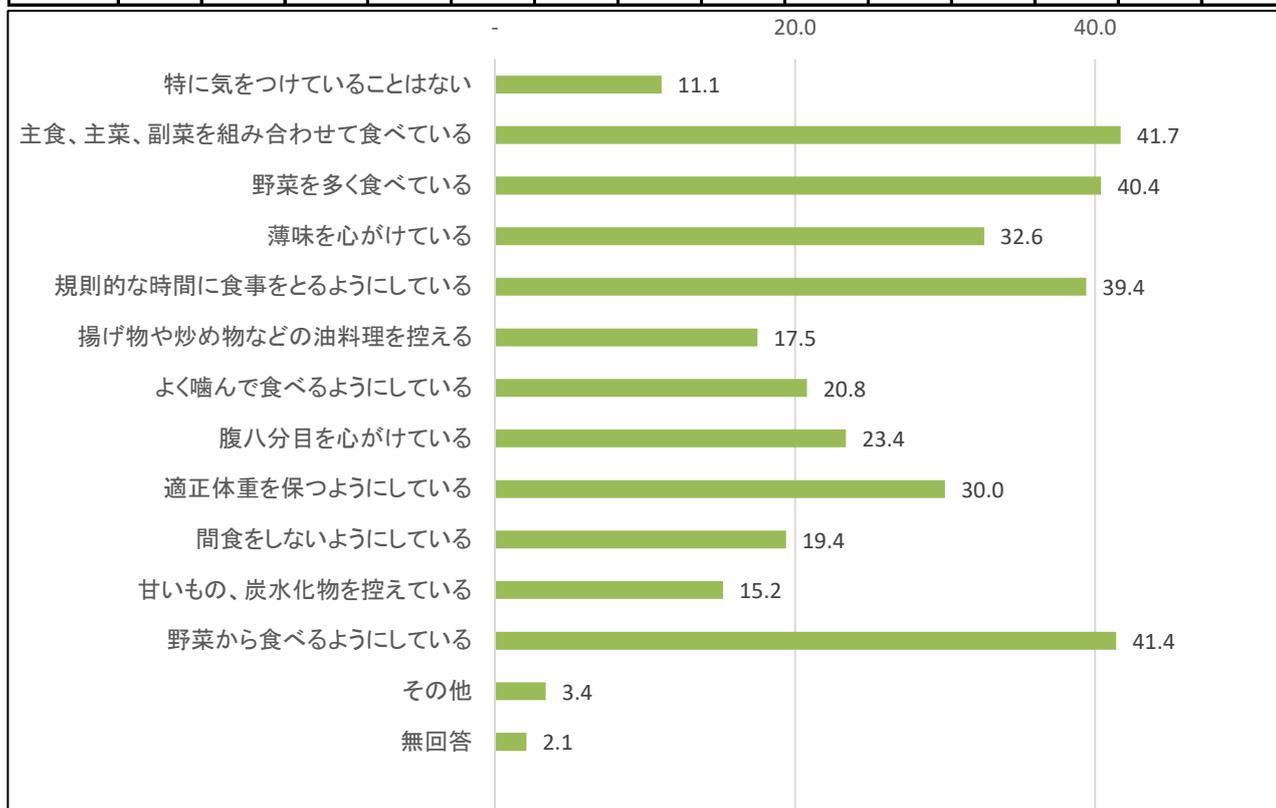
問14 あなたはご自身の現在の食生活をどのように思いますか。(あてはまるもの1つに○)

全体	たいへんよい食生活	だいたいよい食生活	問題のある食生活だ	わからない	無回答
972	106	631	157	59	19
100.0	10.9	64.9	16.2	6.1	2.0



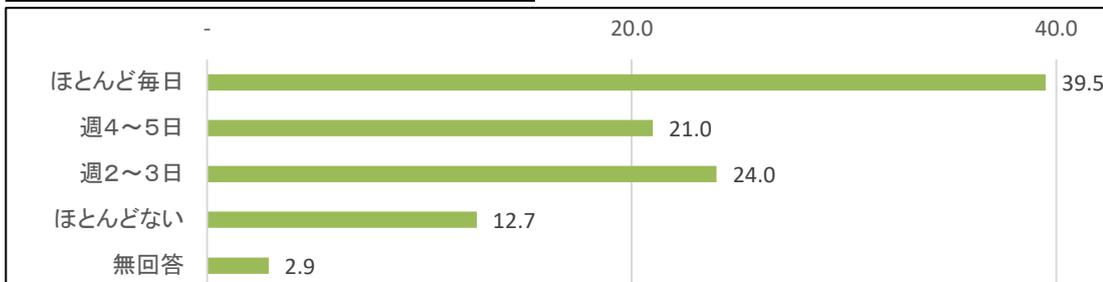
問15 あなたがご自身の食生活で気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

全体	特に気をつけている	主食、主菜、副菜を組み合わせる	野菜を多く食べている	薄味を心がけている	規則的な時間に食事をする	揚げ物や炒め物などの油料理を控える	よく噛んで食べるようにしている	腹八分目を心がけている	適正体重を保つようにしている	間食をしないようにしている	甘いもの、炭水化物を控えている	野菜から食べるようにしている	その他	無回答
972	108	405	393	317	383	170	202	227	292	189	148	402	33	20
100	11.1	41.7	40.4	32.6	39.4	17.5	20.8	23.4	30	19.4	15.2	41.4	3.4	2.1



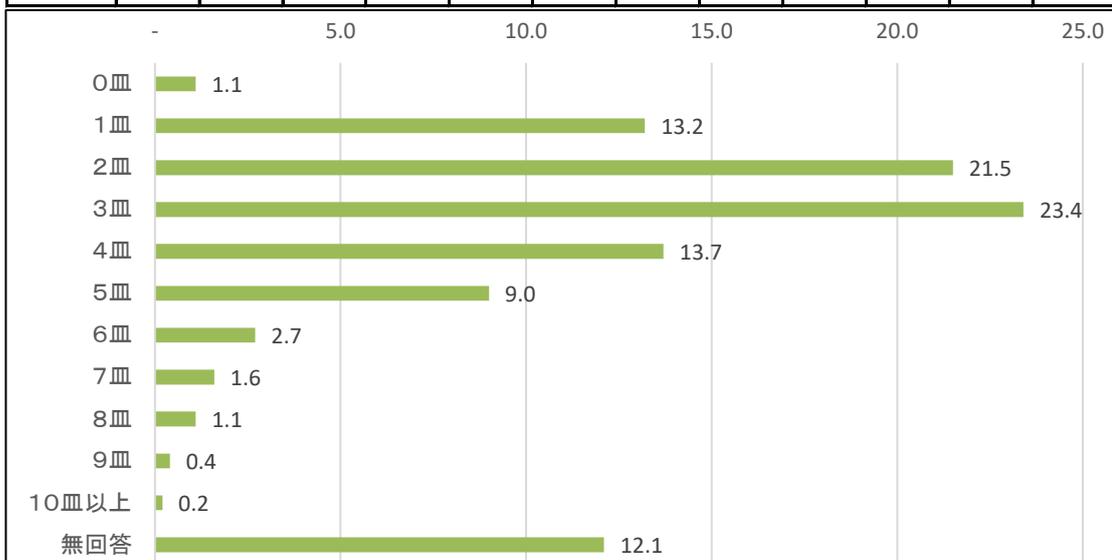
問16 主食(ごはん・パン・めん類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品が主体のおかず)、副菜(野菜、海そう、いも等が主体のおかず)を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	毎 日 と ん ど	日 週 4 〜 5	日 週 2 〜 3	な ほ い と ん ど	無 回 答
972	384	204	233	123	28
100.0	39.5	21.0	24.0	12.7	2.9



問17 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。

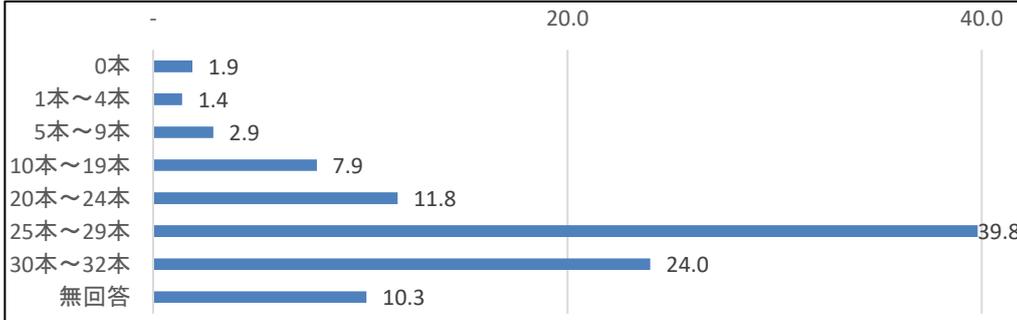
全 体	0 皿	1 皿	2 皿	3 皿	4 皿	5 皿	6 皿	7 皿	8 皿	9 皿	以 上 0 皿	無 回 答
972	11	128	209	227	133	87	26	16	11	4	2	118
100.0	1.1	13.2	21.5	23.4	13.7	9.0	2.7	1.6	1.1	0.4	0.2	12.1



歯・口腔の健康について

問18 あなたは、現在何本の歯がありますか。
 (自分の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)

全体	0本	1本 4本	5本 9本	10本 9本	11本 0本	20本 4本	22本 0本	29本 5本	33本 0本	無回答
972	18	14	28	77	115	387	233	100		
100.0	1.9	1.4	2.9	7.9	11.8	39.8	24.0	10.3		



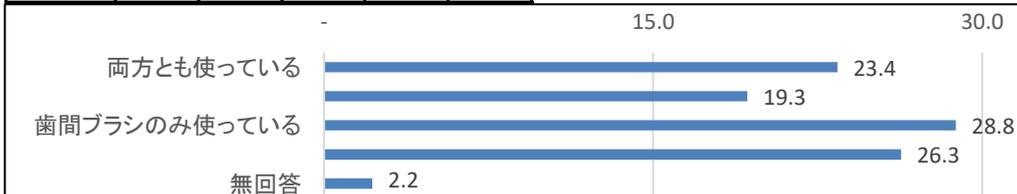
問19 歯科医院で定期的(1年に1回以上)に歯科健診を受けていますか。

全体	はい	いいえ	無回答
972	581	370	21
100.0	59.8	38.1	2.2



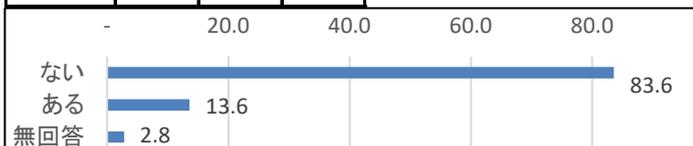
問20 糸ようじ(フロス)や歯間ブラシを使っていますか。(あてはまるもの1つに○)

全体	両方とも使っている	糸ようじのみ使っている	歯間ブラシのみ使っている	どちらにも使っていない	無回答
972	227	188	280	256	21
100.0	23.4	19.3	28.8	26.3	2.2



問21 噛(か)むことに問題はありますか。

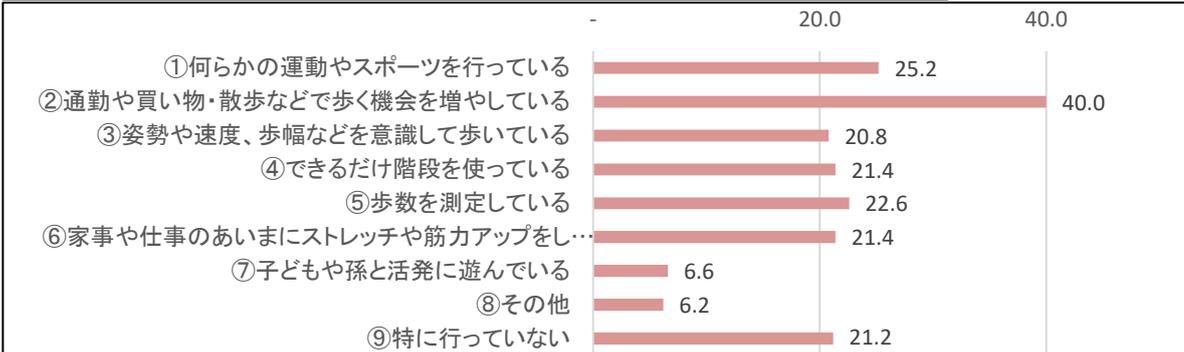
全体	ない	ある	無回答
972	813	132	27
100.0	83.6	13.6	2.8



運動・生活活動について

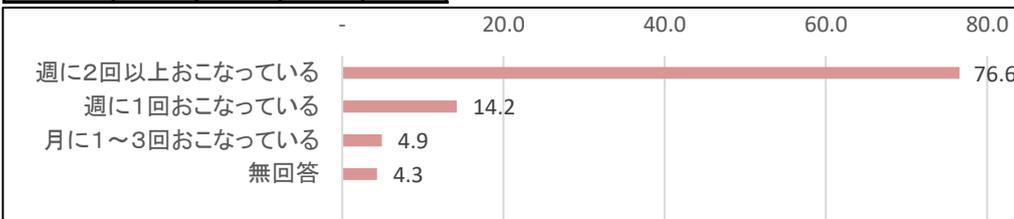
問22 あなたは、ふだんの生活で意識的にからだを動かしていますか。(あてはまるものすべてに○)

全 体	① 何 ら か の 運 動 や ス ポ ー ツ を か 行 っ て い る	② 通 勤 や 買 い 物 ・ 散 歩 な ど で 歩 く 機 会 を 増 や し て い る	③ 姿 勢 や 速 度 、 歩 幅 な ど を 意 識 し て 歩 い て い る	④ ど の よ う な 階 段 を 使 っ て い る	⑤ 歩 数 を 測 定 し て い る	⑥ 家 事 や 仕 事 の あ い ま に ス ト レ ッ チ や 筋 力 ア ッ プ を し て い る	⑦ 子 ど も や 孫 と 活 発 に 遊 ん で い る	⑧ そ の 他	⑨ 特 に 行 っ て い な い	無 回 答
972	245	389	202	208	220	208	64	60	206	5
100.0	25.2	40.0	20.8	21.4	22.6	21.4	6.6	6.2	21.2	0.5



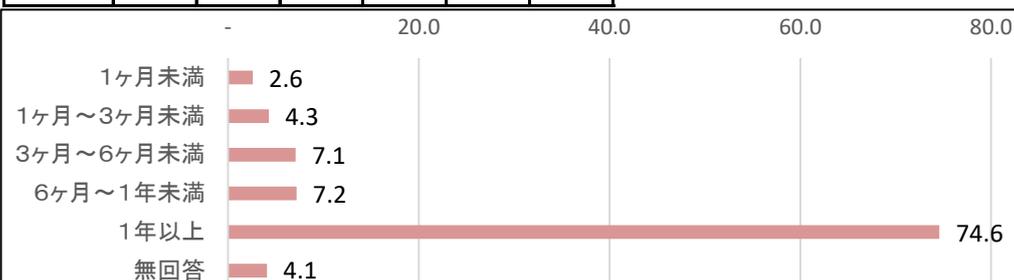
(問22-1)問22で、①～⑧に○をつけた方にお聞きします。どのくらいの頻度でおこなっていますか。(平均的な日常の回数について、あてはまるもの1つに○)

全 体	上 週 お こ な る こ の 回 数 が 2 回 以 上	こ の 週 お こ な る こ の 回 数 が 1 回	こ の 月 お こ な る こ の 回 数 が 1 回 以 上 3 回	無 回 答
761	583	108	37	33
100.0	76.6	14.2	4.9	4.3



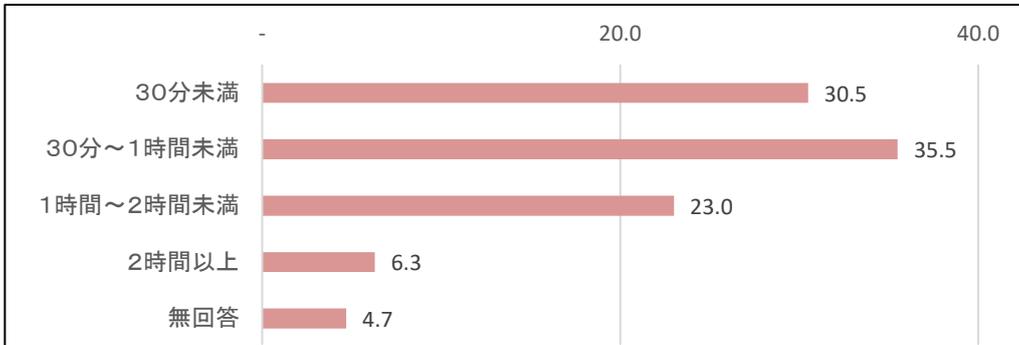
(問22-2)問22で、①～⑧に○をつけた方にお聞きします。どのくらい継続していますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	1 ヶ 月 未 満	3 ヶ 月 未 満	6 ヶ 月 未 満	1 年 未 満	1 年 以 上	無 回 答
761	20	33	54	55	568	31
100.0	2.6	4.3	7.1	7.2	74.6	4.1



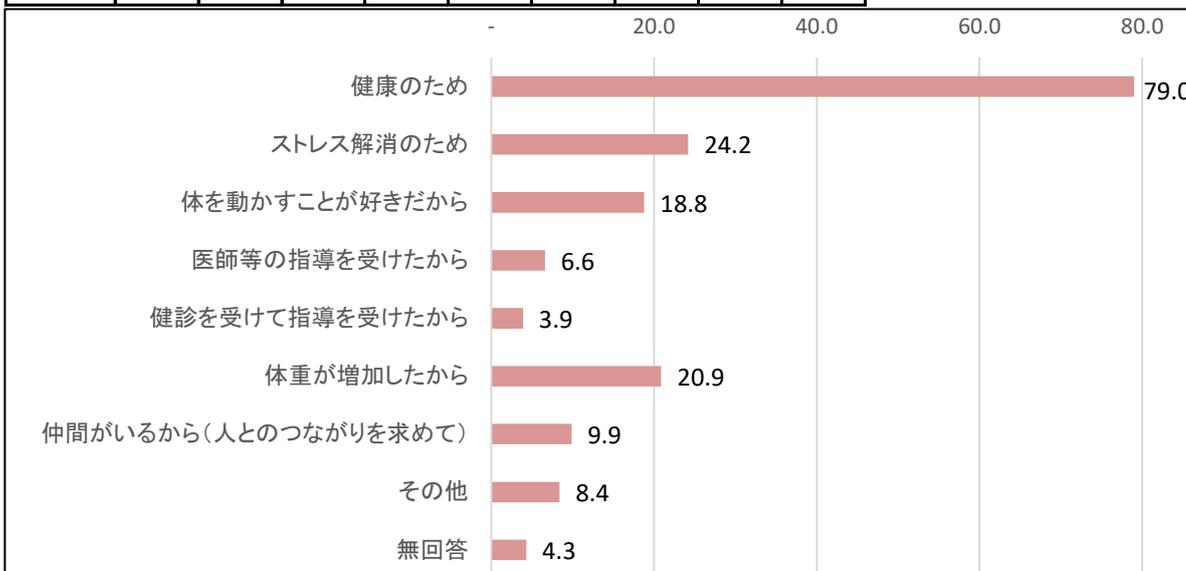
(問22-3)問22で、①～⑧に○をつけた方にお聞きします。1日平均何時間ぐらいおこないますか。
(あてはまるもの1つに○)

全 体	3 0 分 未 満	1 3 時 0 分 未 満	2 1 時 時 間 未 満	2 時 間 以 上	無 回 答
761	232	270	175	48	36
100.0	30.5	35.5	23.0	6.3	4.7



(問22-4)問22で、①～⑧に○をつけた方にお聞きします。おこなう理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

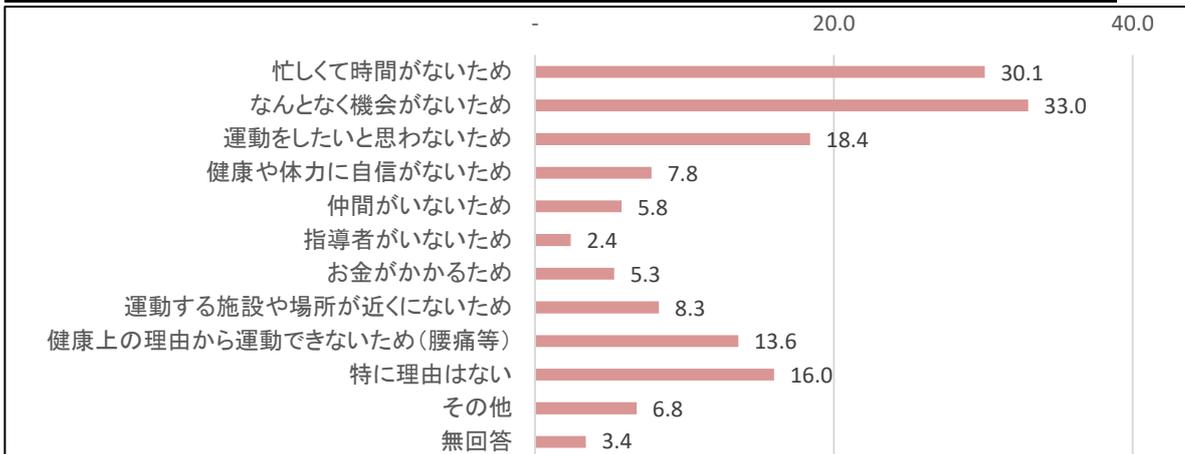
全 体	健 康 の た め	ス ト レ ス 解 消 の た め	だ 体 か ら を 動 か す こ と が 好 き	か ら 医 師 等 の 指 導 を 受 け た	健 診 を 受 け て 指 導 を 受 け た	体 重 が 増 加 し た か ら	の 仲 間 が い る か ら を 求 め て	そ の 他	無 回 答
761	601	184	143	50	30	159	75	64	33
100.0	79.0	24.2	18.8	6.6	3.9	20.9	9.9	8.4	4.3



問23 問22で、⑨に○をつけた方にお聞きします。

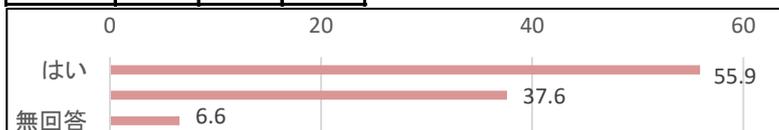
あなたがふだんの生活で意識的にかたを動かしていない(できない)理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

全体	忙しいため時間が	なんとなくたたく機会	運動をしないため	健康や体力に自信がないため	仲間がいないため	指導者がいないため	お金がかかるため	運動する施設や場所が近くにないため	健康上の理由から運動できないため(腰痛等)	特に理由はない	その他	無回答
206	62	68	38	16	12	5	11	17	28	33	14	7
100.0	30.1	33.0	18.4	7.8	5.8	2.4	5.3	8.3	13.6	16.0	6.8	3.4



問24 あなたは、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。

全体	はい	いいえ	無回答
972	543	365	64
100.0	55.9	37.6	6.6

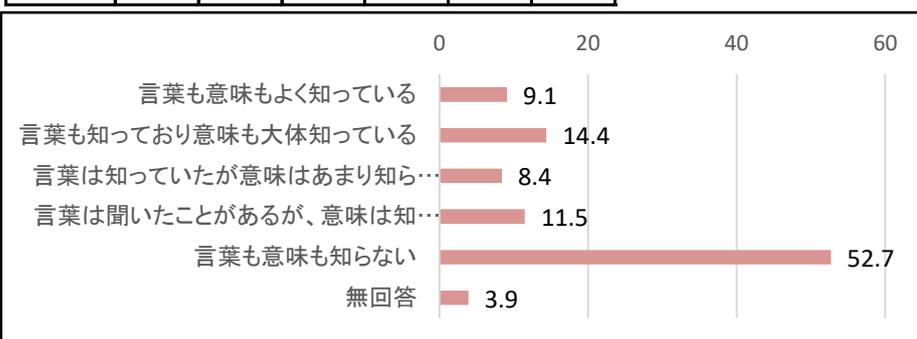


問25 あなたは、ロコモティブシンドローム(※3)という言葉や意味を知っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

全体	言葉も意味もよく知っている	言葉も知っており意味も大体知っている	言葉は知っていたが意味はあまり知らない	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
972	88	140	82	112	512	38
100	9.1	14.4	8.4	11.5	52.7	3.9

(※3) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起り、立つ、歩く、走る、座るなどの移動機能が低下している状態。略称ロコモ。

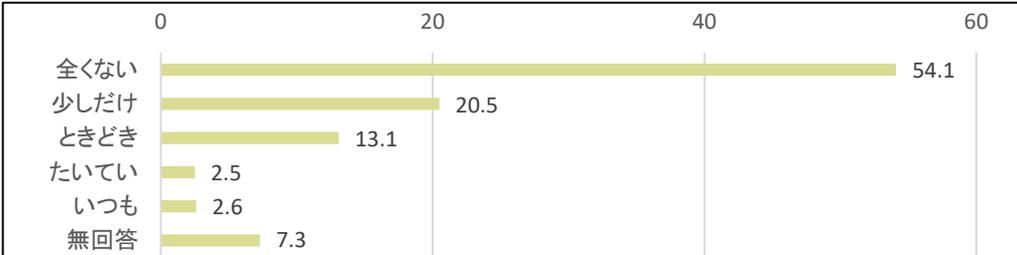


こころの健康について

問26 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。

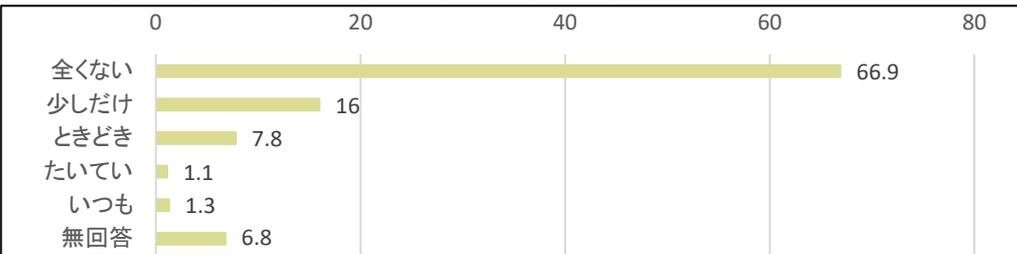
1 神経過敏に感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	526	199	127	24	25	71
100	54.1	20.5	13.1	2.5	2.6	7.3



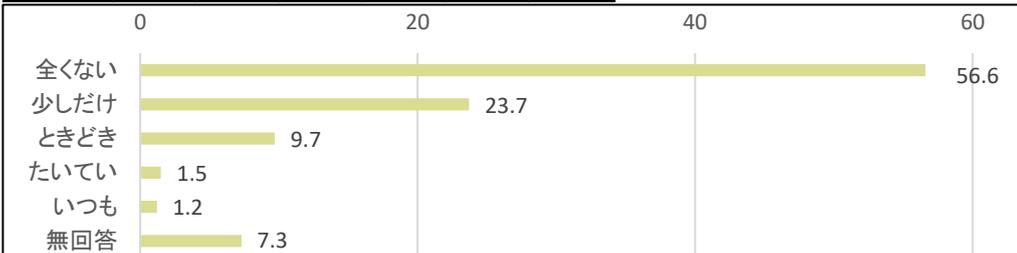
2 絶望的だと感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	650	156	76	11	13	66
100	66.9	16	7.8	1.1	1.3	6.8



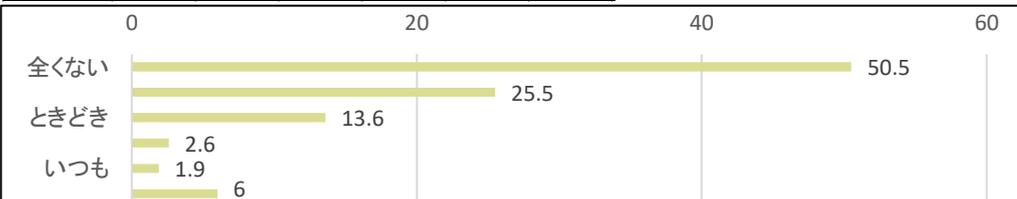
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	550	230	94	15	12	71
100	56.6	23.7	9.7	1.5	1.2	7.3



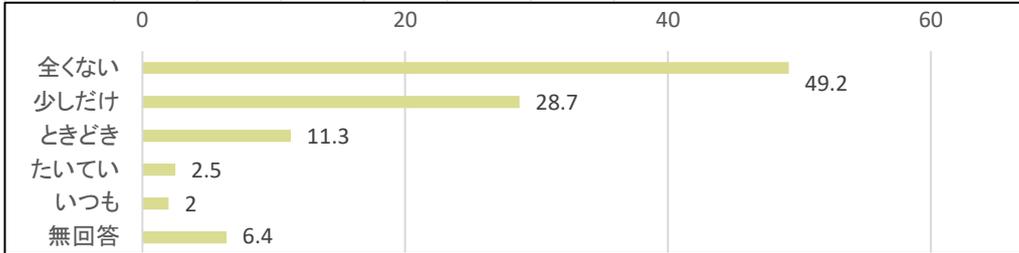
4 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	491	248	132	25	18	58
100	50.5	25.5	13.6	2.6	1.9	6



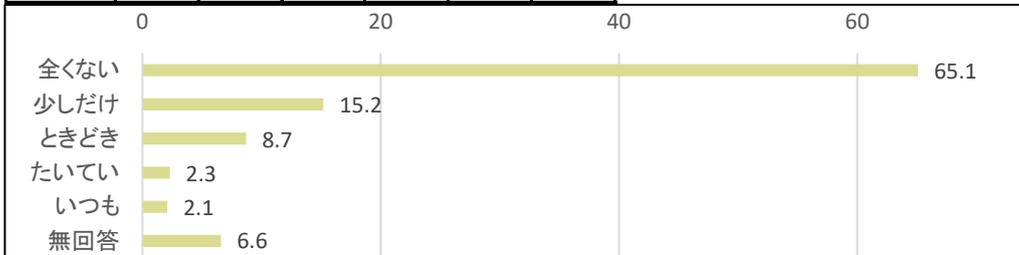
5 何をするのも骨折りだと感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	478	279	110	24	19	62
100	49.2	28.7	11.3	2.5	2	6.4



6 自分は価値のない人間だと感じましたか。(あてはまるもの1つに○)

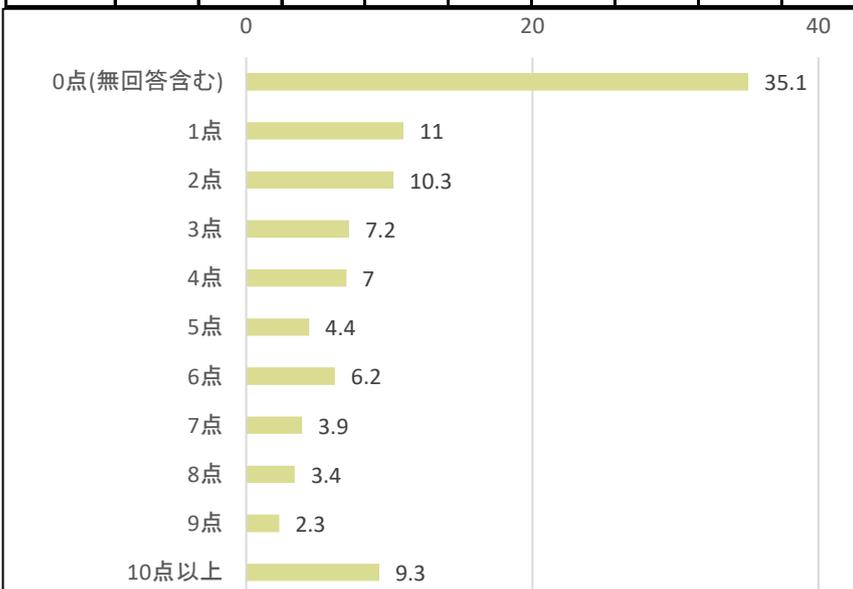
全 体	い 全 く な	け 少 し だ	き と き ど	いた いて	いつ も	無 回 答
972	633	148	85	22	20	64
100	65.1	15.2	8.7	2.3	2.1	6.6



7 過去30日の間に起った頻度の合計得点(問30-1~6)

(1全くない→0点、2少しだけ→1点、3ときどき→2点、4たいてい→3点、5いつも→4点)

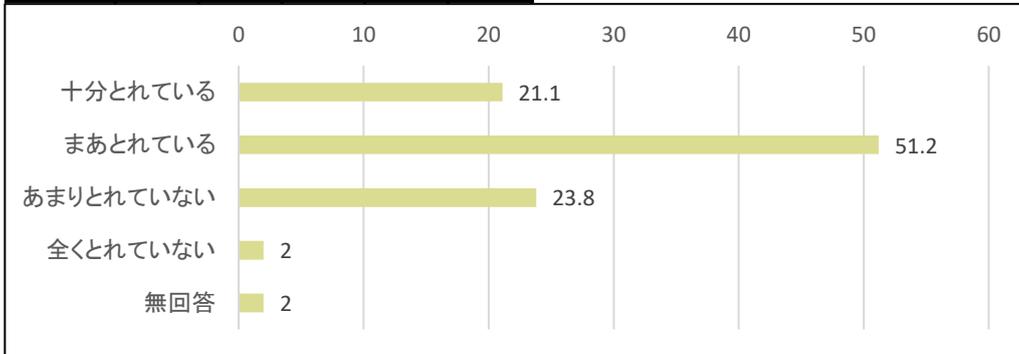
全 体	0 (無 回 答 含 む)	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	1 0 点 以 上
972	341	107	100	70	68	43	60	38	33	22	90
100	35.1	11	10.3	7.2	7	4.4	6.2	3.9	3.4	2.3	9.3



合計得点が10点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。
 ※心の健康チェック(K6日本語版):大野裕也
 「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

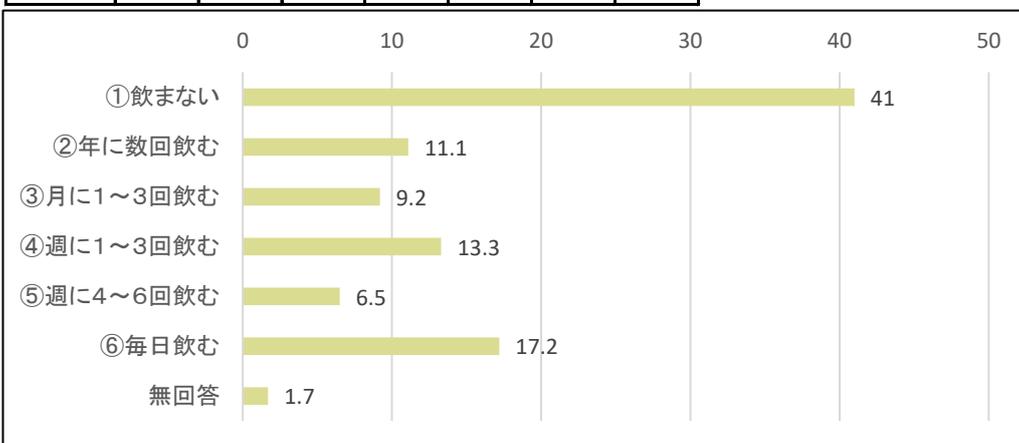
問27 あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分とれていますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	十分 とれ て	いま あ とれ て	あ ま り と れ ない	全 く と れ ない	無 回 答
972	205	498	231	19	19
100	21.1	51.2	23.8	2	2



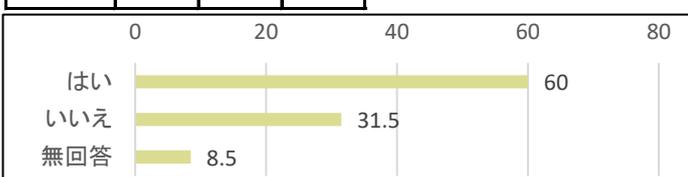
問28 あなたは、飲酒の習慣がありますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	① 飲 ま ない	② 年 に 数 回 飲 む	③ 飲 む 月 に 1 〜 3 回	④ 飲 む 週 に 1 〜 3 回	⑤ 飲 む 週 に 4 〜 6 回	⑥ 毎 日 飲 む	無 回 答
972	399	108	89	129	63	167	17
100	41	11.1	9.2	13.3	6.5	17.2	1.7



問29 あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては1日に平均1合程度(※4日本酒換算)であることを知っていますか。

全 体	は い	い い え	無 回 答
972	583	306	83
100	60	31.5	8.5

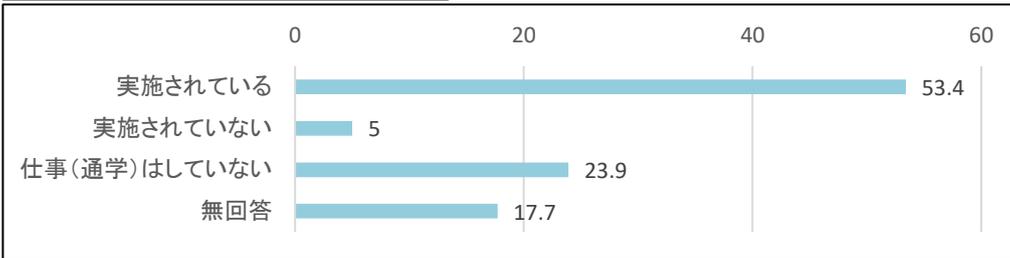


(※4)日本酒1合(180ml)の目安量は、ビール・発泡酒(アルコール度数5度)500ml、チューハイ(7度)350ml、焼酎(25度)110ml、ワイン(14度)180ml、ウイスキー(43度)60ml

禁煙について

問30 あなたの職場(学校)では、禁煙あるいは分煙が実施されていますか。(あてはまるもの1つに○)

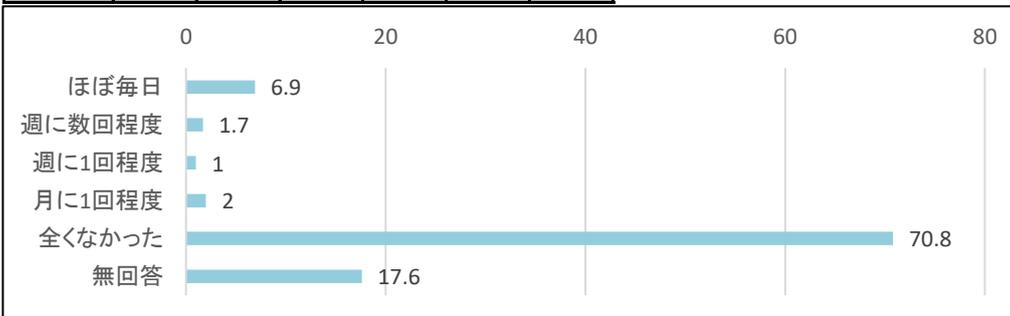
全体	実施されている	実施されていない	仕事(通学)はしていない	無回答
972	519	49	232	172
100	53.4	5	23.9	17.7



問31 あなたは、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。

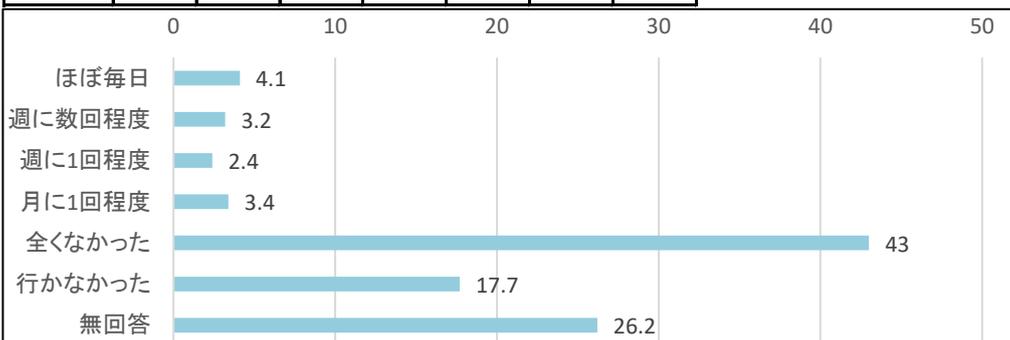
1 家庭(あてはまるもの1つに○)

全体	ほぼ毎日	週度に数回	週度に1回	月に1回	か全くなかった	無回答
972	67	17	10	19	688	171
100	6.9	1.7	1	2	70.8	17.6



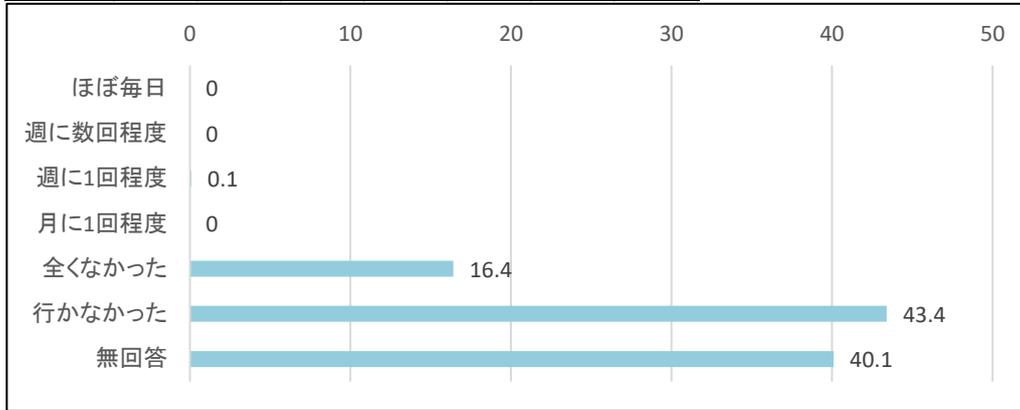
2 職場(あてはまるもの1つに○)

全体	ほぼ毎日	週度に数回	週度に1回	月に1回	か全くなかった	か行かなかった	無回答
972	40	31	23	33	418	172	255
100	4.1	3.2	2.4	3.4	43	17.7	26.2



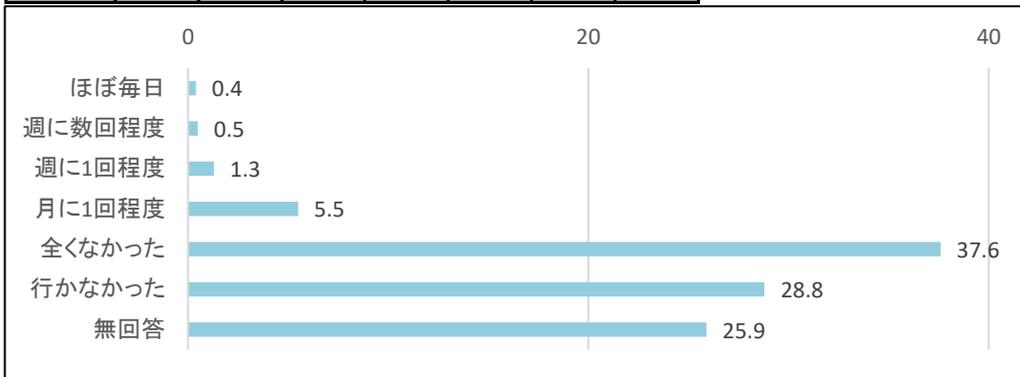
3 学校（あてはまるもの1つに○）

全 体	ほ ぼ 毎 日	程 週 度 に 数 回	程 週 度 に 1 回	程 月 度 に 1 回	か 全 つ く た な	か 行 つ か た な	無 回 答
972	0	0	1	0	159	422	390
100	0	0	0.1	0	16.4	43.4	40.1



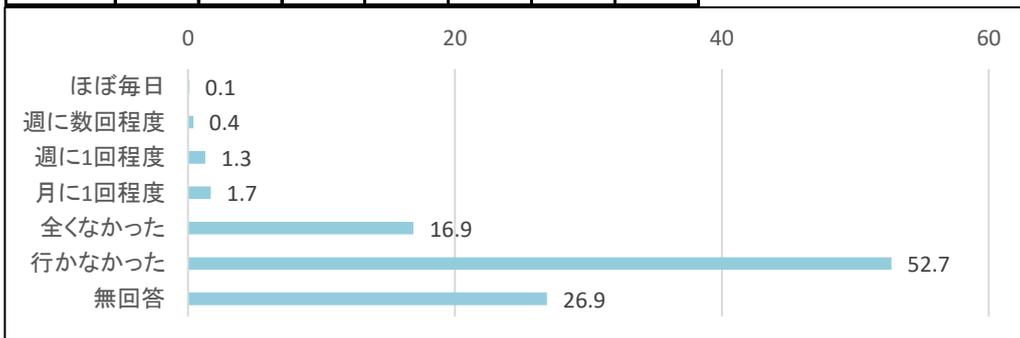
4 飲食店（あてはまるもの1つに○）

全 体	ほ ぼ 毎 日	程 週 度 に 数 回	程 週 度 に 1 回	程 月 度 に 1 回	か 全 つ く た な	か 行 つ か た な	無 回 答
972	4	5	13	53	365	280	252
100	0.4	0.5	1.3	5.5	37.6	28.8	25.9



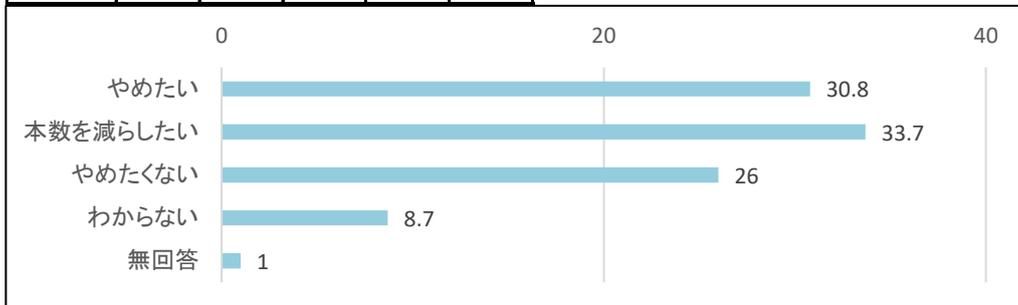
5 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）（あてはまるもの1つに○）

全 体	ほ ぼ 毎 日	程 週 度 に 数 回	程 週 度 に 1 回	程 月 度 に 1 回	か 全 つ く た な	か 行 つ か た な	無 回 答
972	1	4	13	17	164	512	261
100	0.1	0.4	1.3	1.7	16.9	52.7	26.9



問33 (問32-1)で、「毎日吸う」または「ときどき吸っている」と答えた方にお聞きします。
たばこをやめたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	や め た い	ら 本 し 数 た を い 減	な や い め た く	い わ か ら な	無 回 答
104	32	35	27	9	1
100	30.8	33.7	26	8.7	1

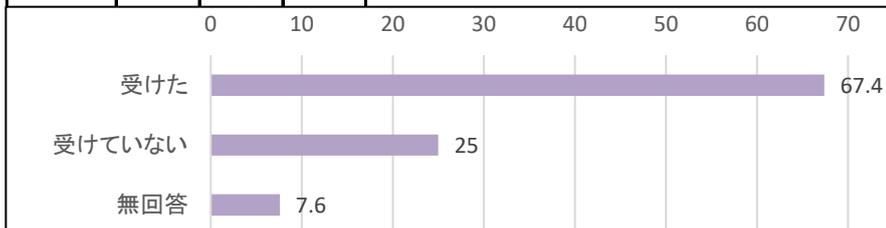


健康チェックについて

問34 40歳以上の方にお聞きします。

あなたは過去1年間に特定健診(メタボ健診)や職場健診・人間ドックなどの健康診断を受けましたか。

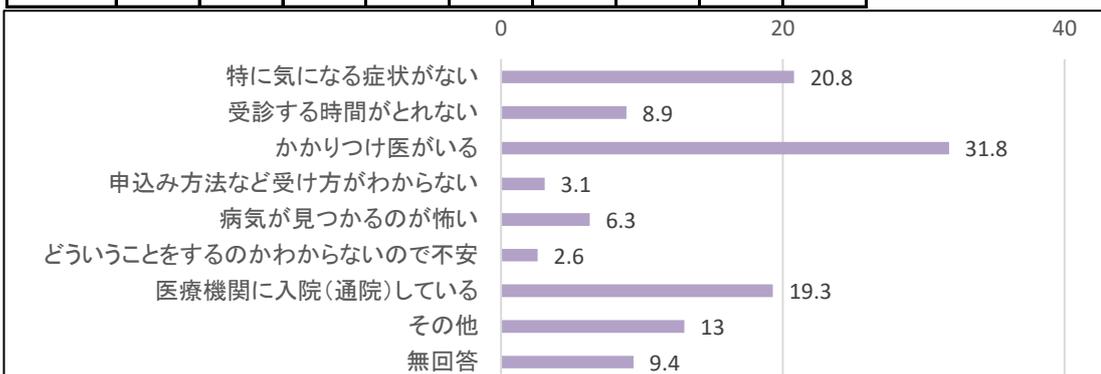
全 体	受 け た	い 受 な け て い て	無 回 答
768	518	192	58
100	67.4	25	7.6



(問34-1)問34で、「受けていない」と答えた方にお聞きします。

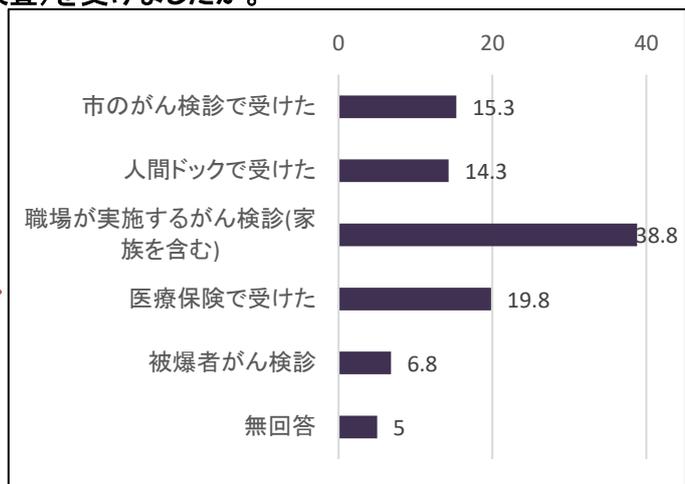
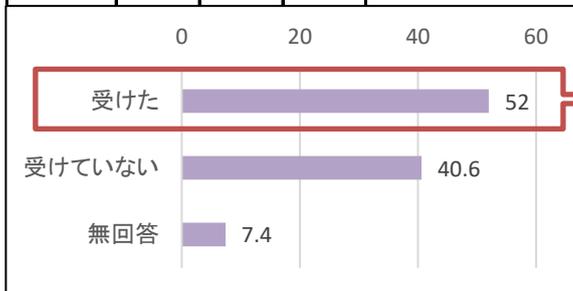
受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

全 体	状 特 が に 気 に な る 症	と 受 れ 診 な す い る 時 間 が	い か か り つ け 医 が	な 受 い け 方 が 方 法 か ら ど	の 病 が 気 怖 い 見 つ か る	な す ど う の の い で か う か ら を	る (医 療 機 関 に 入 院	そ の 他	無 回 答
192	40	17	61	6	12	5	37	25	18
100	20.8	8.9	31.8	3.1	6.3	2.6	19.3	13	9.4



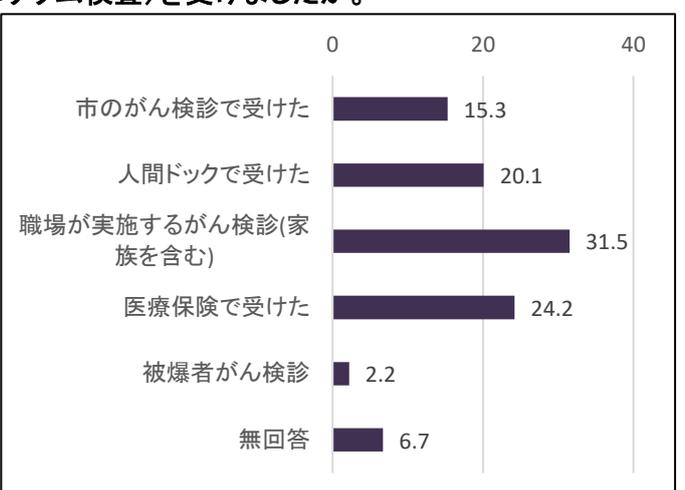
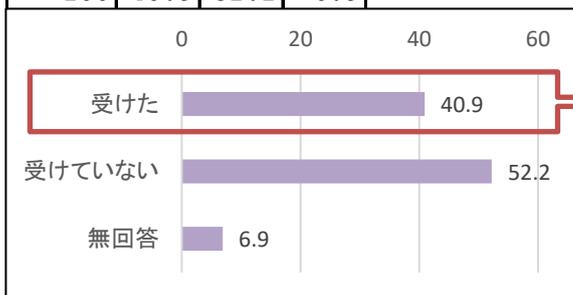
問35 40歳以上の方にお聞きします。
あなたは過去1年間に肺がん検診(胸部エックス線検査)を受けましたか。

全体	受けた	な受 いけて い	無 回 答
768	399	312	57
100	52	40.6	7.4



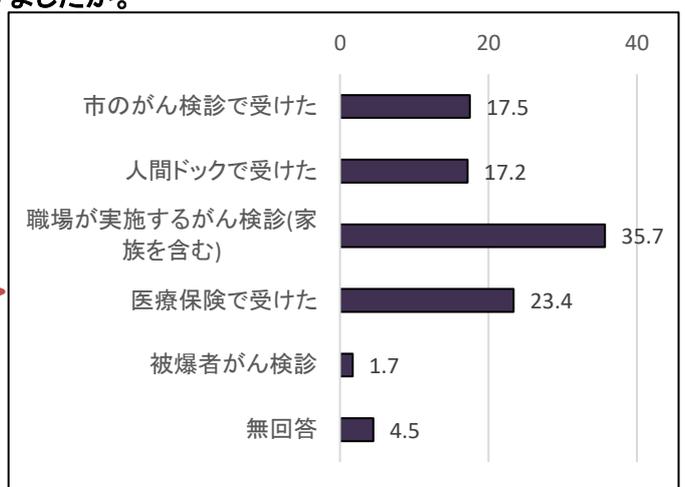
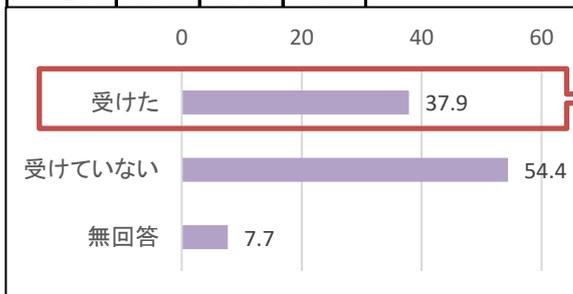
問36 40歳以上の方にお聞きします。
あなたは過去1年間に胃がん検診(胃カメラまたはバリウム検査)を受けましたか。

全体	受けた	な受 いけて い	無 回 答
768	314	401	53
100	40.9	52.2	6.9



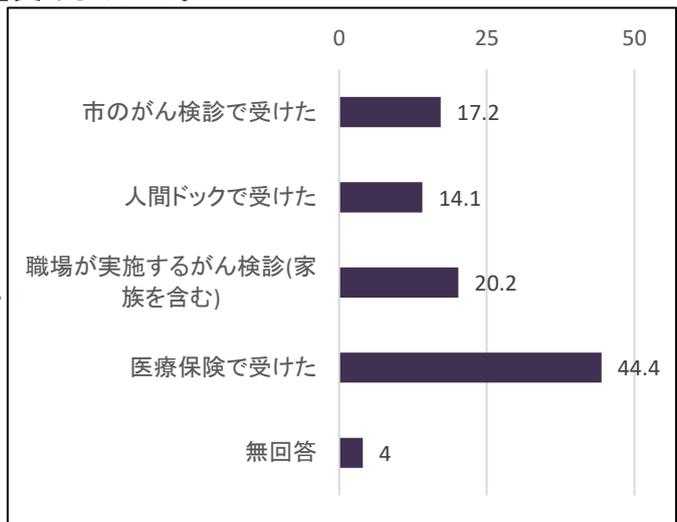
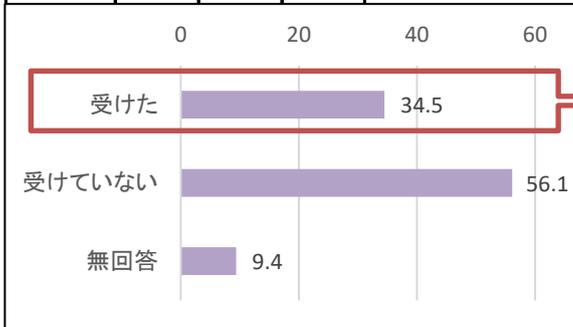
問37 40歳以上の方にお聞きします。
あなたは過去1年間に大腸がん検診(便検査)を受けましたか。

全体	受けた	な受 いけて い	無 回 答
768	291	418	59
100	37.9	54.4	7.7



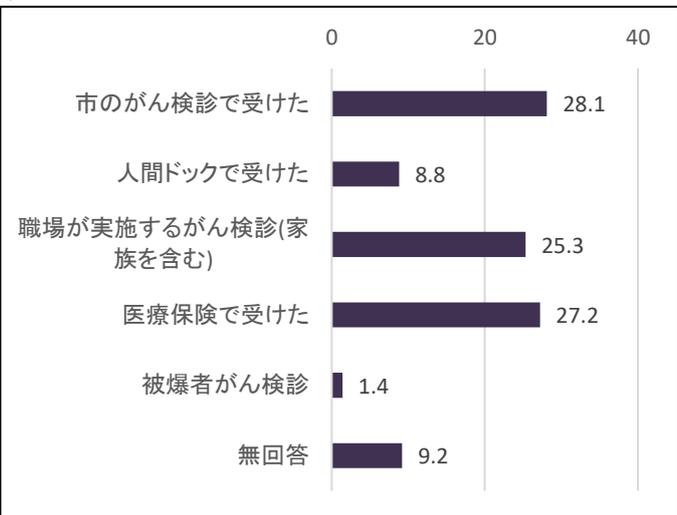
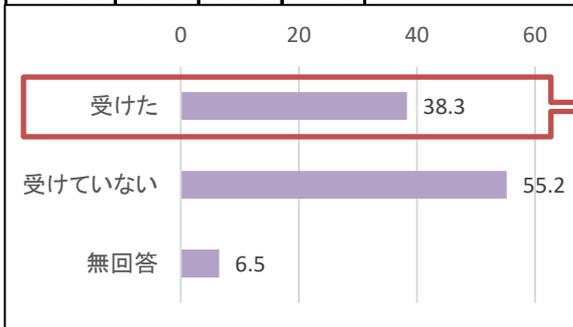
問38 50歳以上の男性の方にお聞きします。
あなたは過去1年間に前立腺がん検診(血液検査)を受けましたか。

全体	受けた	な受 い けて い	無 回 答
287	99	161	27
100	34.5	56.1	9.4



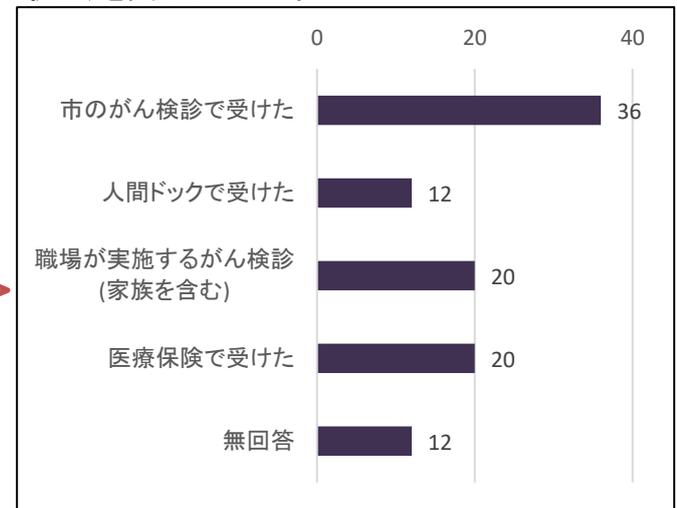
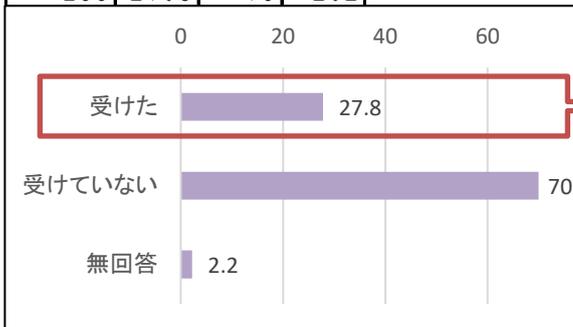
問39 女性の方にお聞きします。
あなたは過去2年間に子宮がん検診を受けましたか。

全体	受けた	な受 い けて い	無 回 答
567	217	313	37
100	38.3	55.2	6.5



問40 30歳から39歳までの女性の方にお聞きします。
あなたは過去1年間に乳がん検診(エコー<超音波>検査)を受けましたか。

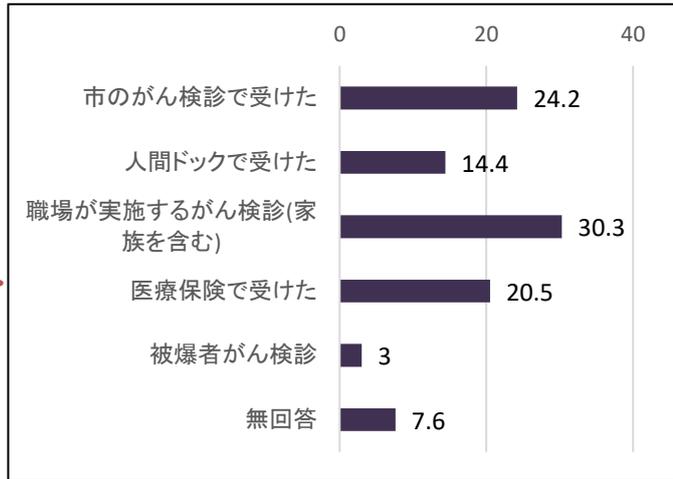
全体	受けた	な受 い けて い	無 回 答
90	25	63	2
100	27.8	70	2.2



問41 40歳以上の女性の方にお聞きします。

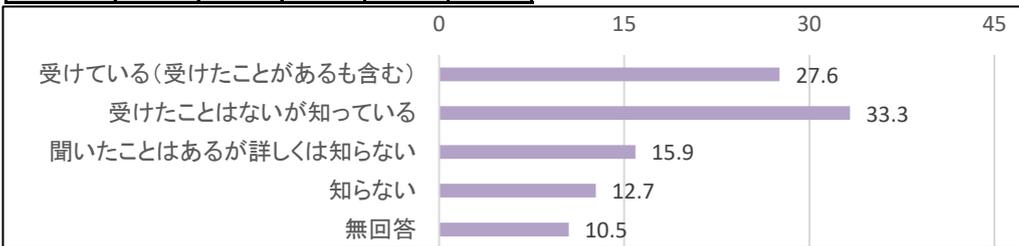
あなたは過去2年間に乳がん検診(マンモグラフィ<乳房エックス線>検査)を受けましたか。

全体	受けた	な受けていない	無回答
429	132	264	33
100	30.8	61.5	7.7



問42 あなたは長崎市がおこなうがん検診について知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

全体	こ受けてがてあるも(含む)	知受つてたこととはないが	詳聞しいくたことは知らないが	知らない	無回答
972	268	324	155	123	102
100	27.6	33.3	15.9	12.7	10.5



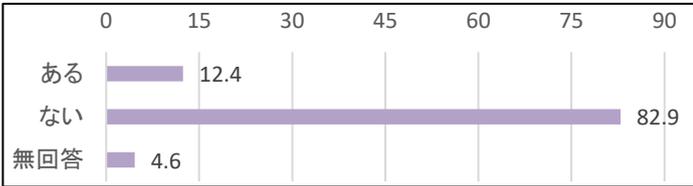
問43 あなたはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続的に実践していますか。(あてはまるもの1つに○)

全体	継続実践している(半年以上)	半実践して未満であるが、	時々気をつけているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようと思っ	現在していないし、しようと思わない	無回答
972	266	29	349	96	134	98
100	27.4	3	35.9	9.9	13.8	10.1



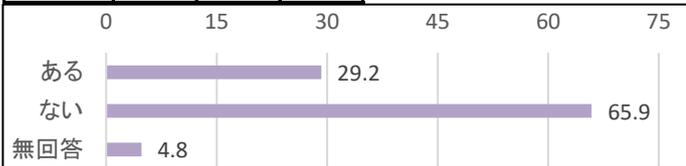
問44 あなたはこれまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。
 (「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」などのように
 言われた方も含みます)

全 体	あ る	な い	無 回 答
972	121	806	45
100	12.4	82.9	4.6



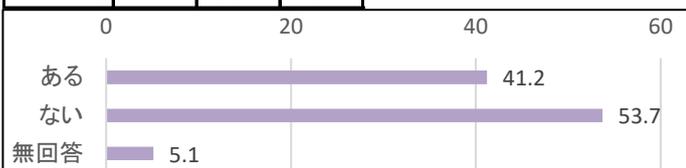
問45 あなたはこれまでに医師から高血圧症といわれたことがありますか。

全 体	あ る	な い	無 回 答
972	284	641	47
100	29.2	65.9	4.8



問46 あなたはこれまでに医師から脂質異常症(「コレステロールが高い」「中性脂肪が高い」など)といわれたことがありますか。

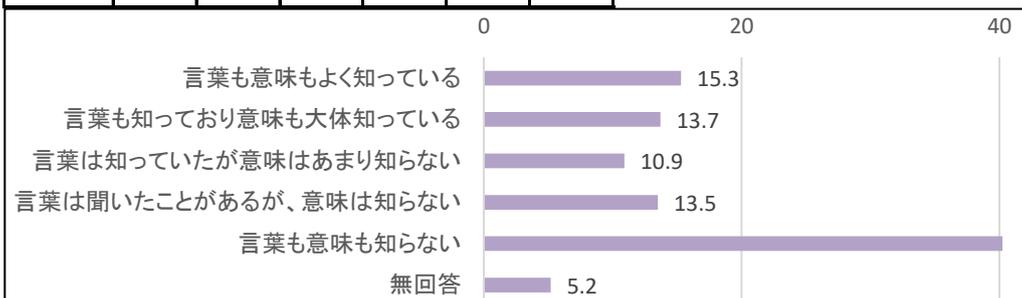
全 体	あ る	な い	無 回 答
972	400	522	50
100	41.2	53.7	5.1



問47 あなたは慢性閉塞性肺疾患(COPD)(※5)という病気を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

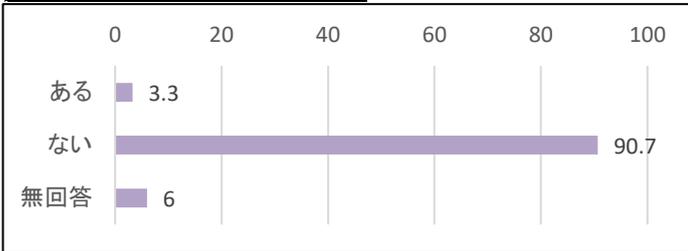
全 体	よ く 知 り ま す	知 り ま す が 意 味 も 大 体 知 り ま す	あ た り ま す が 意 味 は あ ま り 知 り ま さ な い	意 味 は あ ま り 知 り ま さ な い が 知 り ま す	知 り ま さ な い が 知 り ま す	無 回 答
972	149	133	106	131	402	51
100	15.3	13.7	10.9	13.5	41.4	5.2

(※5) COPDとは、従来、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48 あなたはこれまでに医師からCOPD(慢性閉塞性肺疾患:慢性気管支炎、肺気腫)といわれたことがありますか。

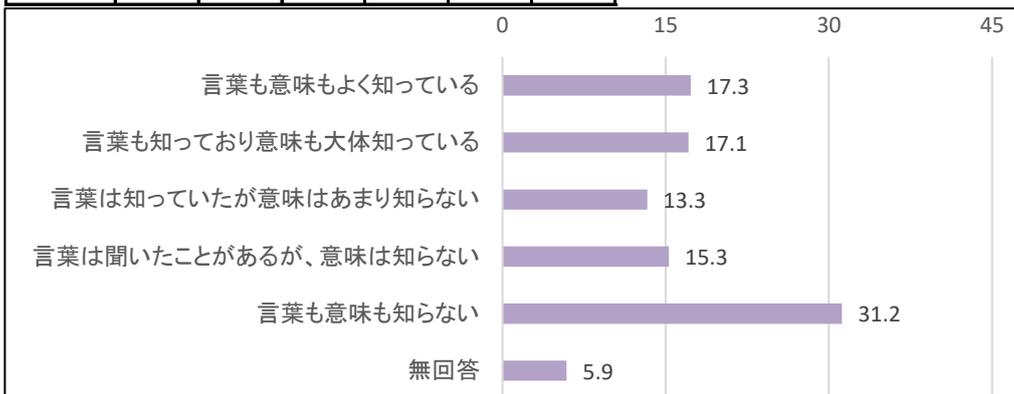
全 体	あ る	な い	無 回 答
972	32	882	58
100	3.3	90.7	6



問49 あなたは慢性腎臓病(CKD)(※6)という病気を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

全 体	よ く 知 も つ 意 味 も 知 っ て お い る	い ま も 大 体 知 っ て お い る	あ ま り 知 ら な い	あ ま り 知 ら な い	あ ま り 知 ら な い	あ ま り 知 ら な い	無 回 答
972	168	166	129	149	303	57	
100	17.3	17.1	13.3	15.3	31.2	5.9	

(※6) 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



問50 あなたはこれまでに医師からCKD(慢性腎臓病)といわれたことはありますか。

全 体	あ る	な い	無 回 答
972	25	902	45
100	2.6	92.8	4.6

