

健康・食育推進プランよこすか

市民アンケートから読み取れる市民の健康状態について

比較による 健康状態の傾向	アンケート調査結果	
	頁	データ
中学生はやせている。	11 頁	中学生の「やせ」の割合が高い。
成人男性は女性より太っている人が多い。	11 頁	19～59 歳男性の「肥満」の割合が高い。
成人女性は男性よりやせが多い。	11 頁	19 歳以上では、男性より女性の「やせ」の割合が高い。
成人男性は女性に比べて朝食抜きが多い。	16 頁	19～59 歳男性の「(朝食を) ほとんど毎日食べる」の割合が低く、「ほとんど食べない」の割合が高い。
中高生は遅起きで朝食を抜いている。	17 頁	「朝食を食べない理由」について、中学生・高校生は、「食欲がない」「食べる時間がない」「朝起きることができない」の割合が高い。
高齢男性は女性より野菜を食べない人が多い。	22 頁	「(毎日、野菜を) あまり食べない」割合は、60～79 歳男性は女性より高い。
40 歳以上の男性は女性より食事バランスがわかっていない人が多い。	24 頁	「健康維持のための食事量・栄養バランス」について、「あまりわからない」「全くわからない」の割合は、40～79 歳男性は女性より高い。
成人男性は女性より食育への関心が低い。	30 頁	「食育」の関心について、19～79 歳男性は女性より「関心がある」の割合が低く、「関心がない」の割合が高い。
成人は男性女性ともに高齢者より運動していない。 運動量を増やす工夫もしていないが、運動不足は自覚している。	36 頁	「運動やスポーツなど、意識的に身体を動かしているか」について、19～59 歳の男女とも、60～79 歳と比較し、「いつもしている」の割合が低く、「あまりしていない」「していない」の割合が高い。
	37 頁	「日常生活の中で、運動量を増やす工夫をしているか」について、19～59 歳の男女とも、60～79 歳と比較し、「いつもしている」の割合が低い。
	38 頁	「自分が運動不足だと思うか」について、19～59 歳の男女とも、60～79 歳と比較し、「かなり思う」割合が高い。
成人のストレスが高い。 特に仕事と子育て	46 頁	「最近の悩み、ストレスの有無」について、19～59 歳の男女とも「大いにある」の割合が高い。
	47 頁	「悩み、ストレスの主な内容」については、「子育て」と「仕事」が特に高くなっている。
男性は女性より悩みの相談相手がない。	52 頁	「悩みやストレスなどで困った時に相談できる人の有無」について、19～79 歳の男性は女性と比較し、「いない」の割合が高い。
40 代、50 代は毎日の睡眠で休養が取れていない人が他の世代より多い。	59 頁	「いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思うか」について、19～59 歳の男女とも「あまりとれていない」「とれていない」の割合が高い。
男性は女性よりタバコを吸う。	61 頁	「タバコを吸うか」について、19～69 歳の男性が「吸っている (1 日 20 本未満)」「吸っている (1 日 20 本以上)」の割合が高い。
男性は女性より歯をみがかない	80 頁	「1 日の歯みがき回数」について、「3 回以上」の割合は、19～79 歳で男性は女性より低い。
女性は男性より健康診断を受けていない。	86 頁	「年に 1 回は、健康診断を受けているか」について、19～69 歳について、女性の「受けていない」の割合が高い。