

戸田市健康づくりに関する 市民アンケート調査

結果報告書

平成30年3月
戸田市

目 次

I 調査の概要

1 調査の目的	2
2 調査方法	2
3 調査内容	2
4 回収結果	2
5 報告書を見る際の注意点	2
6 標本誤差	2
7 回答者の属性	3
8 目標指標の結果	6

II 調査結果

1 食生活について	10
2 運動について	21
3 こころの健康・休養について	24
4 歯の健康について	34
5 アルコールについて	40
6 たばこについて	43
7 あなた自身の健康について	48

III レポート（アドバイザーより）

1 健康の指標としての笑い（埼玉県立大学 坂井博通教授）	54
2 歯の健康にはなにが関わるか？（埼玉県立大学 伊藤奏助教）	63

資料

・ 戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査	69
-------------------------	----

I 調査の概要

1 調査の目的

市民の健康づくりに関する意識や実践状況を把握し、市のこれまでの取り組みを評価するとともに、今後の事業展開のための資料とする。

2 調査方法

この調査の方法は次のとおりである。

- | | |
|----------|-----------------------------|
| (1) 調査地域 | 戸田市全域 |
| (2) 調査対象 | 平成29年6月1日現在、市内在住の満20歳～79歳の方 |
| (3) 標本数 | 3,300 |
| (4) 抽出方法 | 住民基本台帳による等間隔無作為抽出法 |
| (5) 調査方法 | 郵送によるアンケート調査 |
| (6) 調査時期 | 平成29年7月1日～7月14日 |

3 調査内容

この調査の内容は次のとおりである。

- (1) あなた自身のことについて
- (2) 食生活について
- (3) 運動について
- (4) こころの健康・休養について
- (5) 歯の健康について
- (6) アルコール
- (7) たばこについて
- (8) あなた自身の健康について

4 回収結果

有効回答数(率)は1,573(47.6%)である。

5 報告書を見る際の注意

比率はすべて百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。したがって、合計が100%を上下する場合もある。また、項目の合算で示される割合は合算後に四捨五入したもので、図表で示される項目ごとの割合の合算とは一致しない場合がある。

6 標本誤差

集計した数値(%)は、市民の一部を抽出して調査を行っている為、満20歳～79歳の全市民を調査した結果にそのまま置き換えることはできない。95%の信頼区間を求めるために、統計学的には、次式で標本誤差を計算して、回答を推測する。

$$b = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

b=標本誤差、n=比率算出の基数(有効回答数1,573票)、P=回答、
N=母集団数(平成29年6月1日現在、市内在住の満20歳～79歳104,912人)

[標本誤差早見表]

回答の比率	標本誤差
10%または90%	±1.5%
20%または80%	±2.0%
30%または70%	±2.3%
40%または60%	±2.4%
50%	±2.5%

例：「問8 あなたは朝食をどの程度食べていますか」の集計結果について、満20歳～79歳の市民の回答を推測してみる。

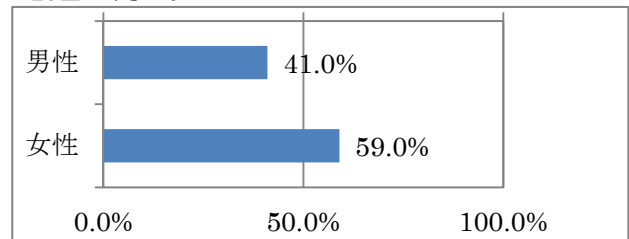
「毎日食べている」と回答した人は77.9%であった。この回答の比率を80%とみると、その標本誤差は「±2.0%」である。その結果、満20歳～79歳の市民の中で「毎日食べている」と回答する人の割合は、77.9%±2.0%（75.9%～79.9%）の範囲内に存在すると考えられる。

7 回答者の属性

(1) 性別

「男性」41%、「女性」59%で、女性の回答者の割合が高い。

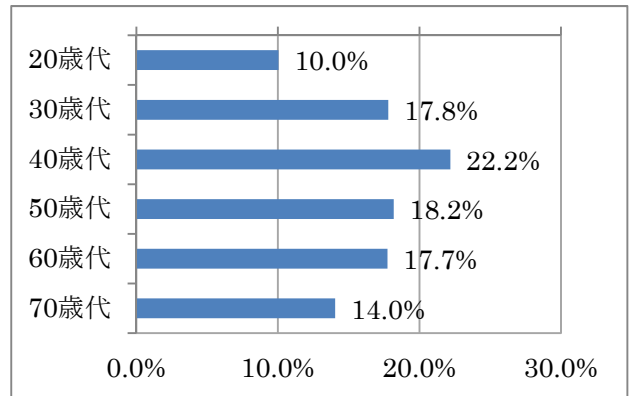
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
男性	645	41.0
女性	928	59.0



(2) 年齢

「40歳代」と回答した人の割合が22.2%で最も高い。

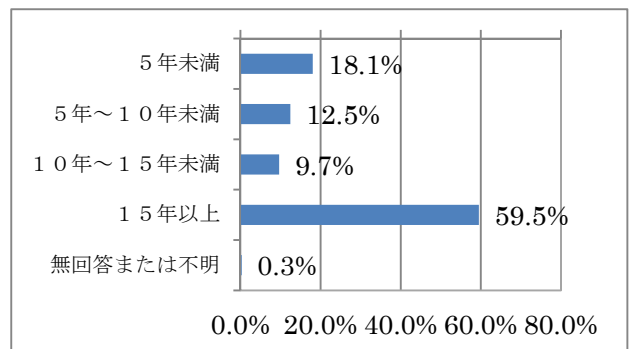
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
20歳代	158	10.0
30歳代	280	17.8
40歳代	349	22.2
50歳代	286	18.2
60歳代	279	17.7
70歳代	221	14.0



(3) 戸田市に住んでいる年数

「15年以上」と回答した人の割合が59.5%で最も高い。最も短い「5年未満」と回答した人の割合が18.1%で2番目に高い。

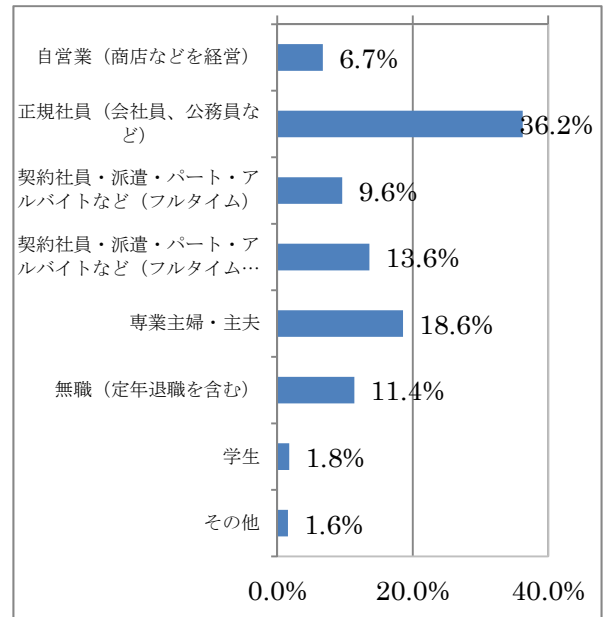
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
5年未満	284	18.1
5年～10年未満	196	12.5
10年～15年未満	152	9.7
15年以上	936	59.5
無回答または不明	5	0.3



(4) 職業

「正規社員（会社員、公務員）」と回答した人の割合が36.2%と最も高い。働いていると回答した人は合計で1,041人（66.2%）である。

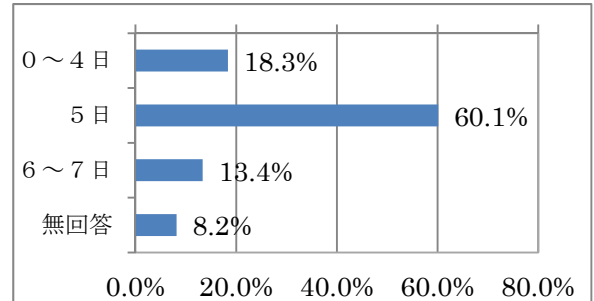
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
自営業 （商店などを経営）	106	6.7
正規社員 （会社員、公務員）	570	36.2
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム）	151	9.6
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム以外）	214	13.6
専業主婦・主夫	292	18.6
無職 （定年退職を含む）	179	11.4
学生	28	1.8
その他	25	1.6
無回答または不明	8	0.5



(5) 就労日数

「(4) 職業」において働いていると回答した1,041人のうち、週の就労日数は「5日」と回答した人の割合が60.1%で最も高い。

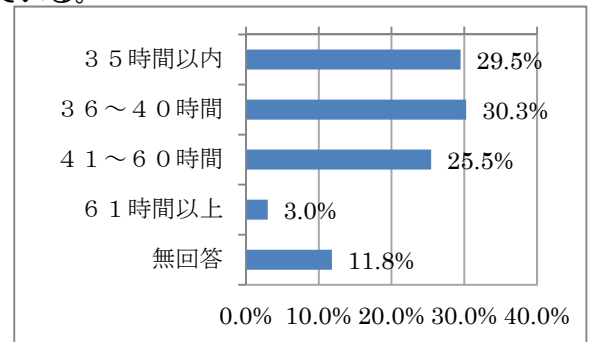
就労日数	人	%
回答者総数	1,041	100.0
0～4日	191	18.3
5日	626	60.1
6～7日	139	13.4
無回答	85	8.2



(6) 就労時間

「(4) 職業」において働いていると回答した1,041人のうち、就労時間は週に「35時間以内」と「36～40時間」と回答した人がほぼ同程度となっている。

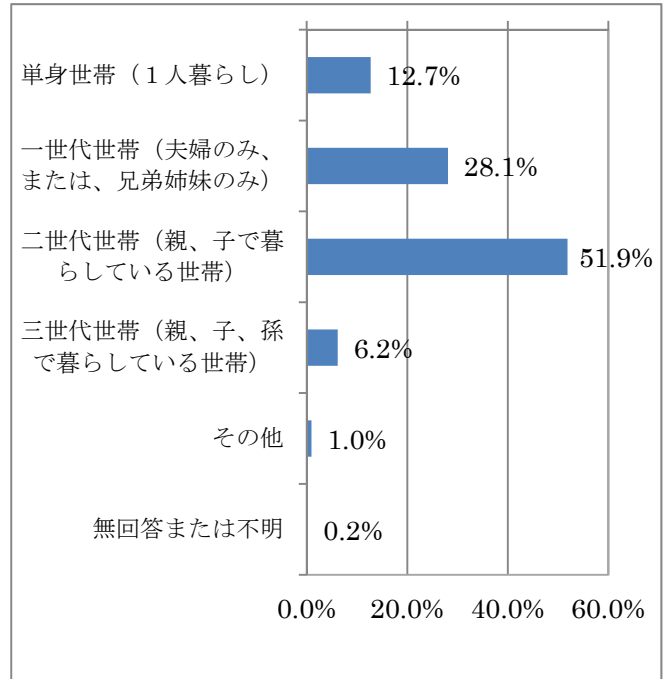
就労時間	人	%
回答者総数	1,041	100.0
35時間以内	307	29.5
36～40時間	315	30.3
41～60時間	265	25.5
61時間以上	31	3.0
無回答	123	11.8



(7) 家族構成

二世世代世帯と回答した人が過半数を占め、子育て世代や核家族が多い構成となっている。

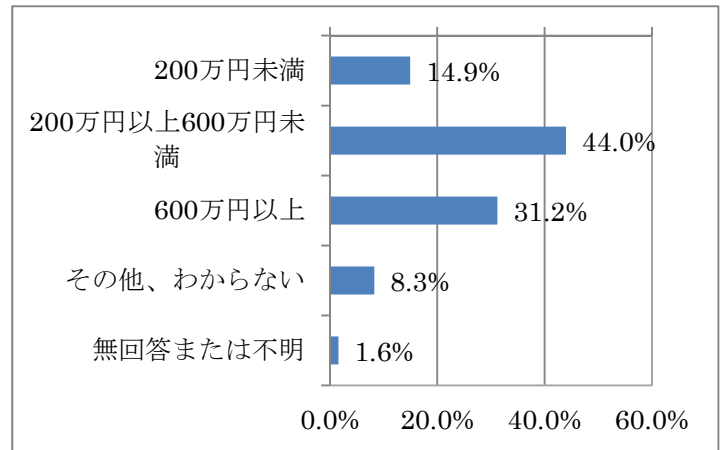
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
単身世帯（1人暮らし）	200	12.7
一世代世帯（夫婦のみ、 兄弟姉妹のみ）	442	28.1
二世世代世帯（親、子で 暮らしている）	816	51.9
三世代世帯（親、子、 孫で暮らしている）	97	6.2
その他	15	1.0
無回答または不明	3	0.2



(8) 世帯収入

世帯収入は「200万円以上600万円未満」と回答した人が44.0%で最も多い。

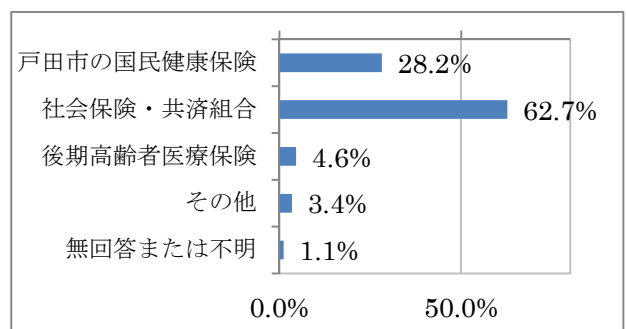
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
200万円未満	235	14.9
200万円以上 600万円未満	692	44.0
600万円以上	491	31.2
その他、わからない	130	8.3
無回答または不明	25	1.6



(9) 加入している健康保険

健康保険は「社会保険・共済組合」と回答した人が62.7%で最も多い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
戸田市の国民健康保険	443	28.2
社会保険・共済組合	986	62.7
後期高齢者医療保険	72	4.6
その他	54	3.4
無回答または不明	18	1.1



8 目標指標の結果

第2次戸田市健康増進計画（平成25年度策定）・戸田市食育推進計画（平成23年度策定・平成27年度中間評価）で設定した目標指標の目標値に対する今回のアンケート結果は次の通りである。

[第2次戸田市健康増進計画]

分野	目標指標	対象	現状値% (平成25年)	目標値% (平成30年)	結果% (平成29年)	アンケート 問番号
運動	歩くことを心がけている人の割合の増加	全体	66.1	75.0	68.9	22
	通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加	全体	67.6	75.0	71.7	23
	ロコモティブシンドロームという言葉も内容も知っている人の割合の増加	全体	9.2	16.0	10.9	43
休養 こころの健康	睡眠による休養がとれていると感じている人の割合の増加	全体	72.3	80.0	67.5	24
	自分のこころの状態が健康だと感じている人の割合の増加	全体	76.8	80.0	78.2	25
	こころの相談機関を知っている人割合の増加	全体	31.6	45.0	31.1	29
歯の健康	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳児	82.0	85.0	※	
	よく噛んで食事をしている人の割合の増加	全体	48.5	73.5	47.1	9
	自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加	50歳代	68.8	73.0	89.2	31
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	全体	27.7	40.3	40.9	33
アルコール	ほぼ、毎日飲酒する人の割合の減少	全体 男性	25.7 41.3	22.0 36.0	23.6 37.8	35
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	全体	28.6	24.0	27.9	35-1
たばこ	受動喫煙が毎日ある人の割合の減少	全体	19.6	7.0	19.8	36
	喫煙者の割合の減少	全体	17.9	15.0	19.6	37
	COPDという言葉も内容も知っている人の割合の増加	全体	14.0	50.0	12.1	38
健康意識	健康だと感じている人の割合の増加	全体	76.4	85.0	78.6	39
	BMIが25以上の人の割合の減少	全体 男性	18.6 24.7	15.0 22.0	21.2 29.1	40
	健康診査の受診率の向上	全体 特定健診	71.6 34.0	80.0 60.0	76.6 ※	41
	胃がん検診の受診率の向上	40歳以上	34.4	50.0	41.6	41

※ 今回のアンケート調査では対象外

[第2次戸田市健康増進計画（食生活）]

分野	目標指標	対象	現状値% (平成25年)	目標値% (平成30年)	結果% (平成29年)	アンケート 問番号
食生活	自分にあった食事内容、量を知っている人の割合の増加	全体	17.1	20.0	13.2	11
	1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合の増加	全体	80.8	90.0	61.3	12
	※ ¹ 「食育」という言葉も内容も知っている人の割合の増加	全体	/	/	/	/
	※ ¹ 朝食を食べない人の割合の減少	全体	/	/	/	/
	※ ¹ 朝食を食べない児童・生徒の割合の減少	小学生 中学生	/	/	/	/

[戸田市食育推進計画]

目標指標		現状値% (平成27年)	目標値% (平成30年)	結果% (平成29年)	アンケート 問番号	
食に対する意識	食育に関心を持っている人の割合	73.9	90.0	68.8	17	
	※ ¹ 「食育」の言葉も意味も知っている人の割合	63.5	50.0	59.2	16	
健康を支える「食」	※ ¹ 毎日は朝食を食べない人の割合	小学生	9.2	5.0	※ ²	/
		中学生	12.4	9.0		
		大人	20.4	14.0	22.0	
	副菜（野菜料理）を毎日食べている人の割合	62.9	73.0	60.9	13	
	一口30回程度噛んで食べている人の割合	5.5	30.0	3.9	10	
心を つなぐ 「食」	週の半分以上親しい人と楽しい（団らんの）食事をしている人の割合	71.9	67.0	71.6	15	
	「食」に関する体験を1つでもしている幼児の割合	90.7	80.0	※ ²	/	
	「いただきます」「ごちそうさま」など食事のときに挨拶を毎日している人の割合	53.3	80.0	52.1	14	
循環する「食」	地産地消の言葉も意味も知っている人の割合	69.4	75.0	65.0	21	
	食品を購入するときに食品表示を見て購入する人の割合（全般的に見る人）	62.0	50.0	64.5	19	
	生ごみを出さない工夫を1つでもしている人の割合	81.9	70.0	82.2	20	

※¹ 第2次戸田市健康増進計画及び戸田市食育推進計画で共通の目標指標については、戸田市食育推進計画へ記載する

※² 今回のアンケート調査では対象外

II 調査結果

1 食生活について

問8～問21

1. 食生活について

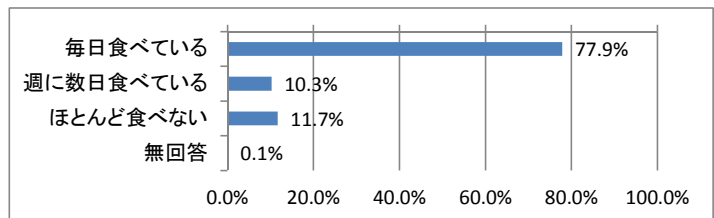
(1) 朝食の頻度

問8 あなたは朝食をどの程度食べていますか。(○は1つ)

★目標指標 (毎日は朝食を食べない人の割合の減少: 平成27年現状値20.4%→平成30年目標値14.0%)

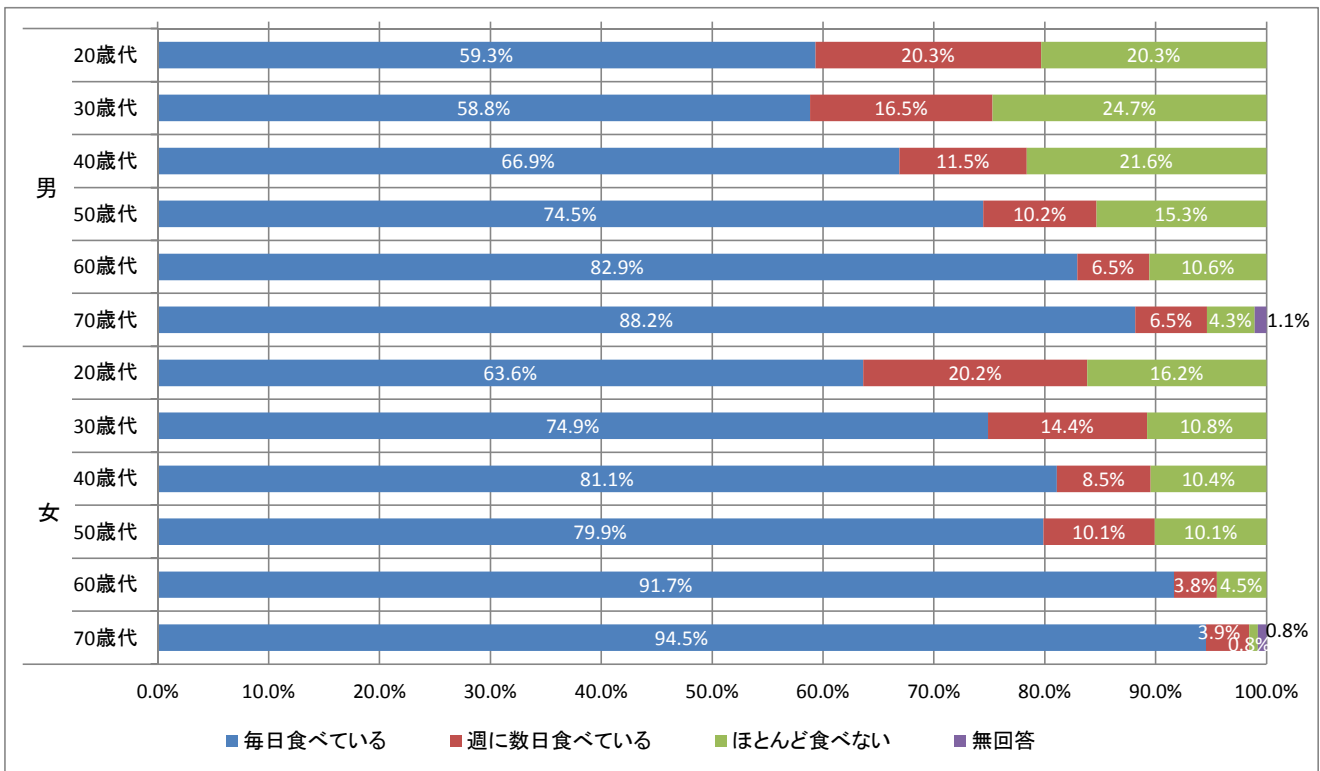
「週に数日食べている」「ほとんど食べない」 (=朝食を食べない) と回答した人の割合は22.0%である。すべての年代において、女性より男性の方が、朝食を食べないと回答した人の割合が高い。性年齢別でみると、30歳代男性41.2%、20歳代男性40.6%が高く、70歳代女性4.7%、60歳代女性8.3%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
毎日食べている	1,225	77.9
週に数日食べている	162	10.3
ほとんど食べない	184	11.7
無回答	2	0.1



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
毎日食べている	35	63	50	146	99	163	102	119	102	143	82	121
週に数日食べている	12	20	14	28	17	17	14	15	8	6	6	5
ほとんど食べない	12	16	21	21	32	21	21	15	13	7	4	1
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1



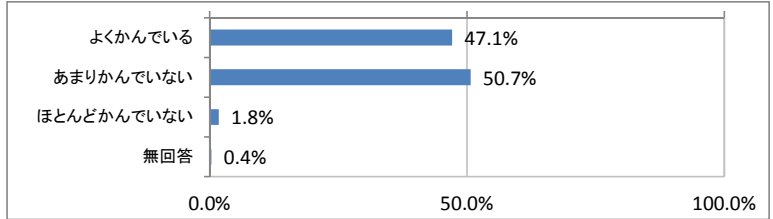
(2) 咀嚼

問9 あなたはよくかんで食事をとっていますか。(○は1つ)

★目標指標(よく噛んで食事をしている人の割合の増加:平成25年現状値48.5%→平成30年目標値73.5%)

食事をとる際、「よくかんでいる」と回答した人の割合は47.1%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
よくかんでいる	741	47.1
あまりかんでいない	798	50.7
ほとんどかんでいない	28	1.8
無回答	6	0.4



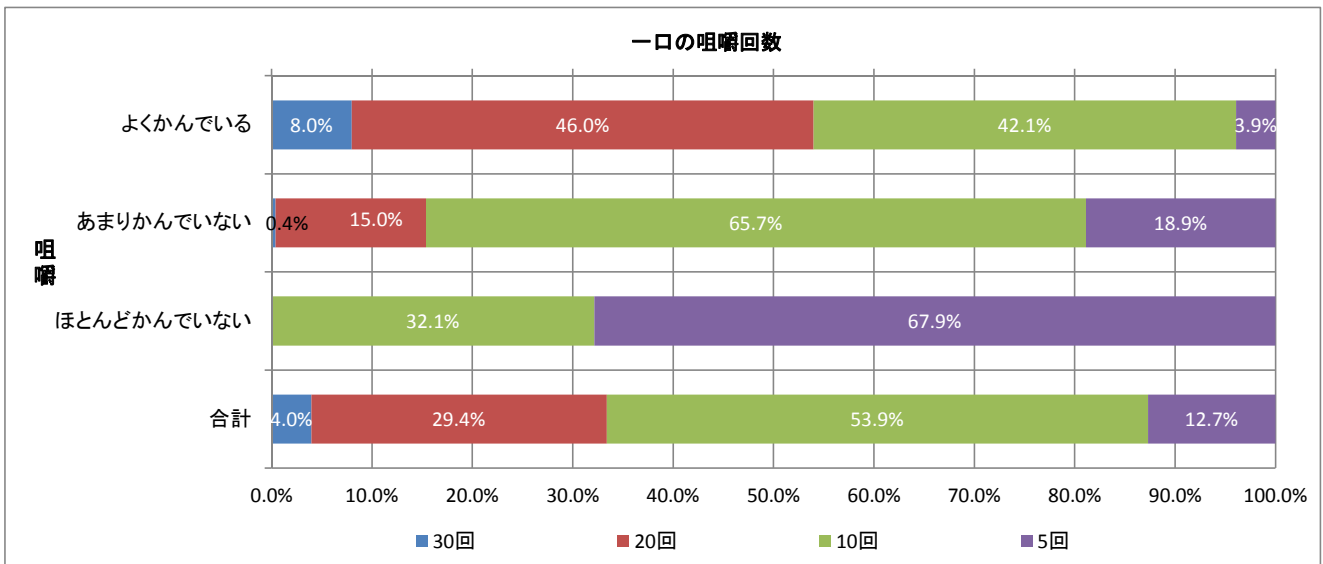
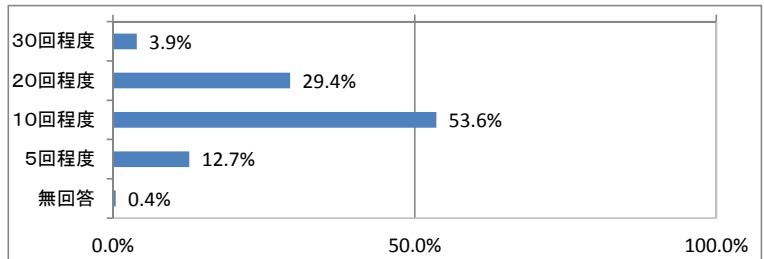
(3) 一口の咀嚼回数

問10 あなたは一口に何回程度かんで食べていますか。(○は1つ)

★目標指標(一口30回程度噛んで食べる人の割合の増加:平成27年現状値5.5%→平成30年目標値30.0%)

一口のかむ回数について、「30回程度」と回答した人の割合は3.9%である。最も高いのは「10回程度」53.6%である。「よくかんでいる」と回答した人の割合の内訳は、「20回程度」46.0%が最も高く、次いで「10回程度」42.1%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
30回程度	62	3.9
20回程度	462	29.4
10回程度	843	53.6
5回程度	199	12.7
無回答	7	0.4



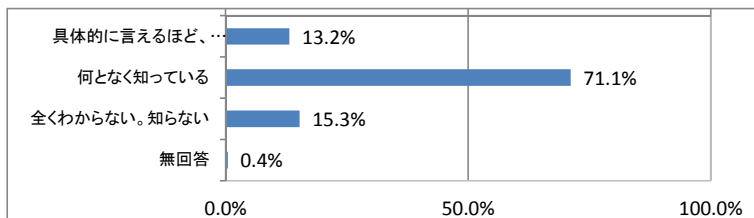
(4) 自分に合った食事量

問 1 1 あなたは自分に合った食事内容、量を知っていますか。(○は1つ)

★目標指標 (自分に合った食事内容、量を知っている人の割合の増加：平成25年現状値17.1%→平成30年目標値20.0%)

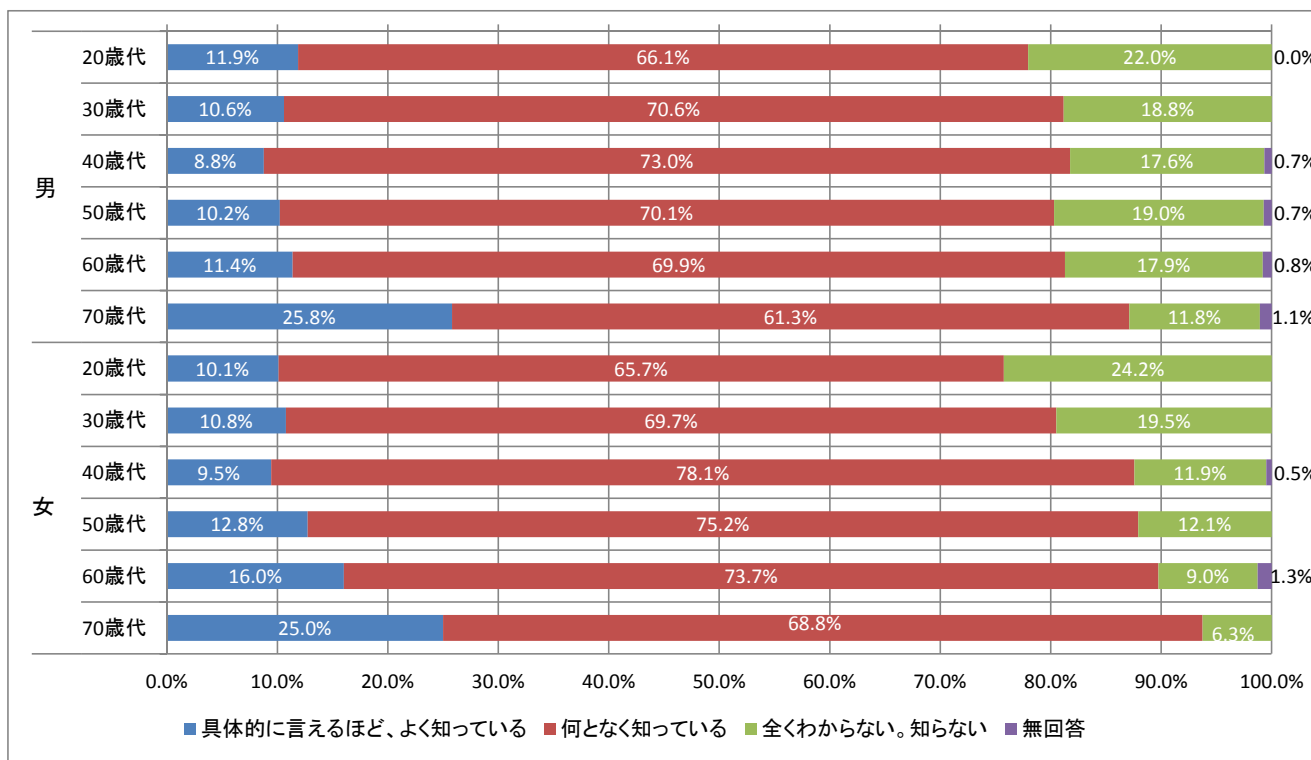
自分に合った食事内容、量を「具体的に言えるほど、よく知っている」と回答した人の割合は13.2%である。
 性年齢別にみると、70歳代男性25.8%・70歳代女性25.0%で高く、4人に1人が「具体的に言えるほど、よく知っている」と回答している。反対に、40歳代男性8.8%・40歳代女性9.5%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
具体的に言えるほど、よく知っている	207	13.2
何となく知っている	1,119	71.1
全くわからない。知らない	240	15.3
無回答	7	0.4



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
具体的に言えるほど、よく知っている	7	10	9	21	13	19	14	19	14	25	24	32
何となく知っている	39	65	60	136	108	157	96	112	86	115	57	88
全くわからない。知らない	13	24	16	38	26	24	26	18	22	14	11	8
無回答	0	0	0	0	1	1	1	0	1	2	1	0



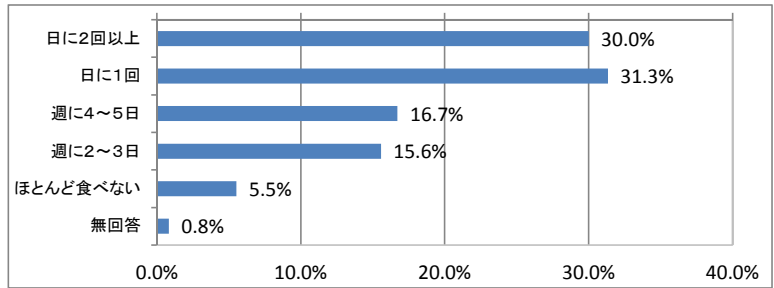
(5) 主食・主菜・副菜の頻度

問12 あなたは主食・主菜・副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。(○は1つ)

★目標指標 (1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合の増加：平成25年現状値80.8%→平成30年目標値90.0%)

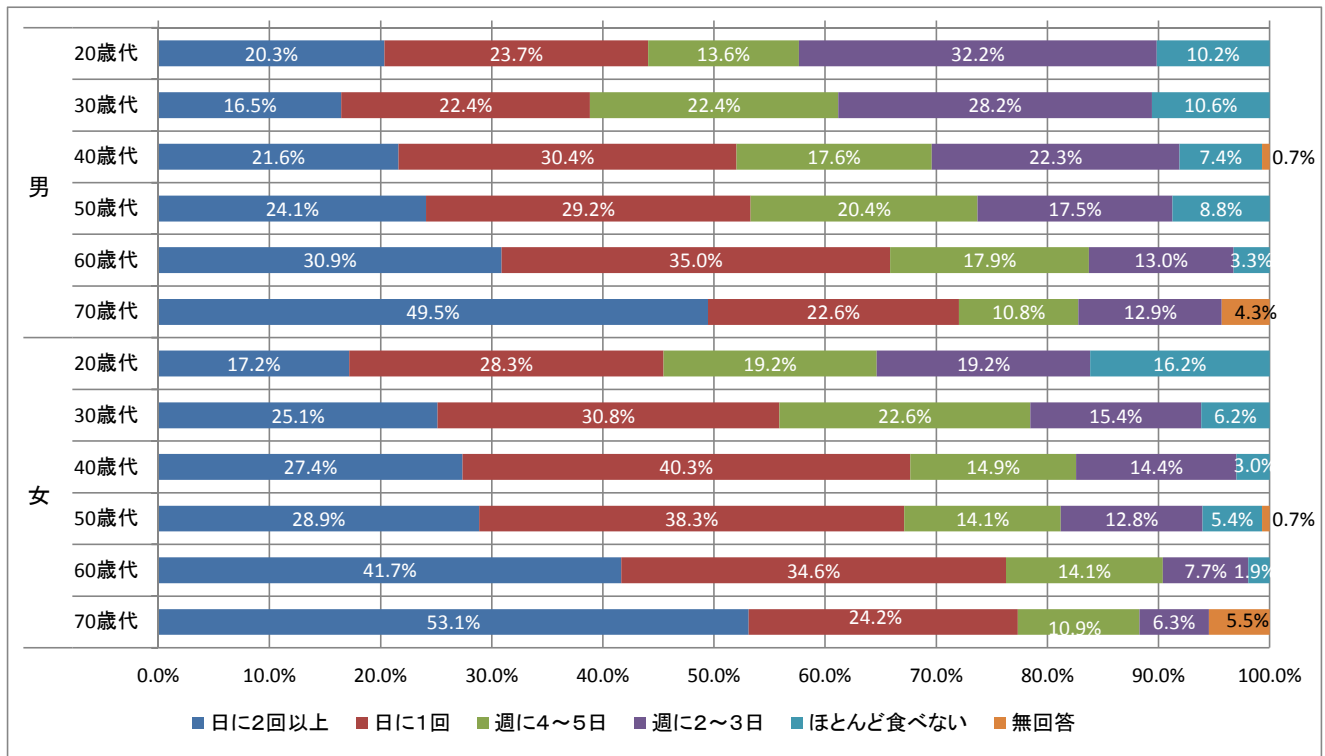
主食・主菜・副菜のそろった食事を「日に2回以上」「日に1回」食べていると回答した人の割合は61.3%である。
 性年齢別でみると、70歳代女性77.3%・60歳代76.3%が高く、30歳代男性38.9%・20歳代男性44.1%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
日に2回以上	472	30.0
日に1回	493	31.3
週に4~5日	263	16.7
週に2~3日	245	15.6
ほとんど食べない	87	5.5
無回答	13	0.8



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
日に2回以上	12	17	14	49	32	55	33	43	38	65	46	68
日に1回	14	28	19	60	45	81	40	57	43	54	21	31
週に4~5日	8	19	19	44	26	30	28	21	22	22	10	14
週に2~3日	19	19	24	30	33	29	24	19	16	12	12	8
ほとんど食べない	6	16	9	12	11	6	12	8	4	3	0	0
無回答	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	4	7



(6) 野菜料理の頻度

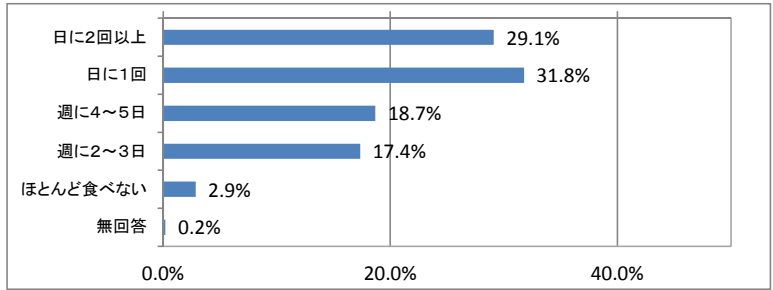
問13 あなたはどのくらいの頻度で野菜料理（漬物は除く）を食べますか。（○は1つ）

★目標指標（野菜料理を毎日食べている人の割合の増加：平成27年現状値62.9%→平成30年目標値73.0%）

野菜料理を「日に2回以上」「日に1回」食べる人回答した人の割合は60.9%である。

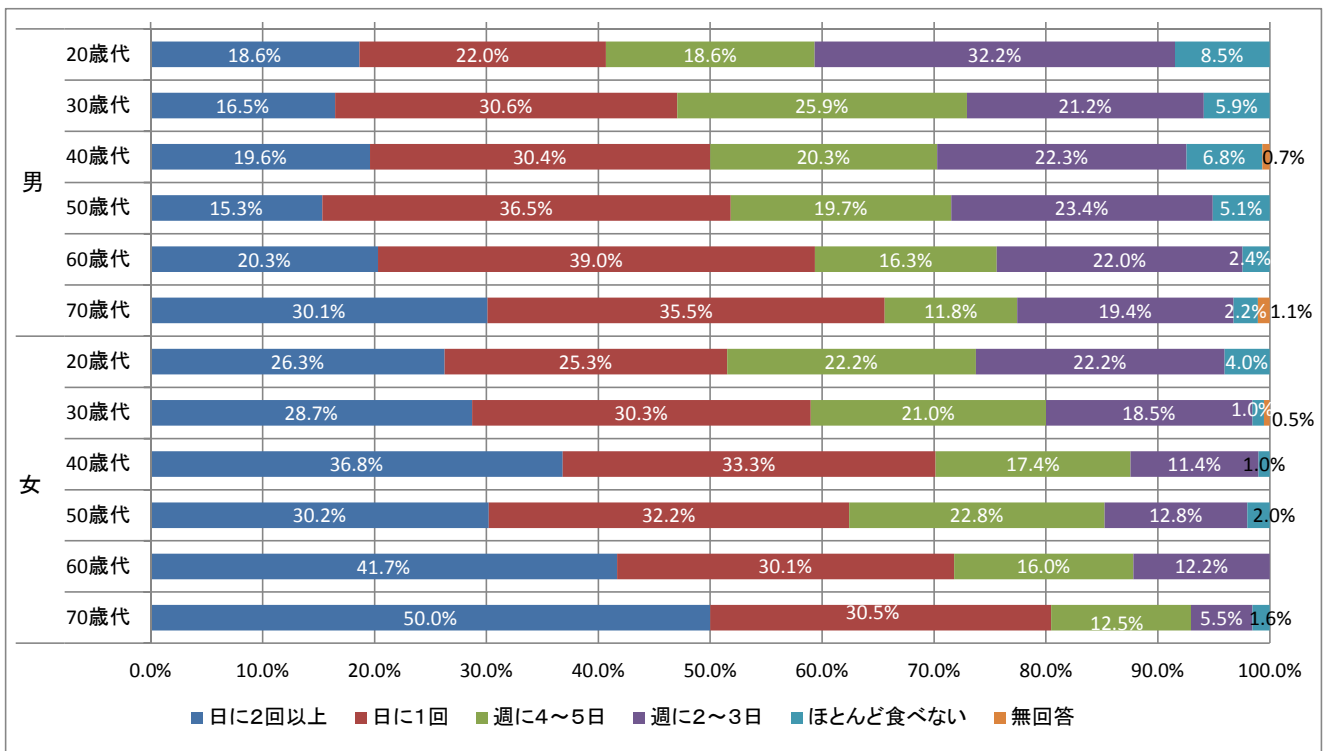
性年齢別でみると、70歳代女性80.5%・60歳代女性71.8%で高く、20歳代男性40.6%・30歳代男性47.1%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
日に2回以上	458	29.1
日に1回	500	31.8
週に4～5日	294	18.7
週に2～3日	273	17.4
ほとんど食べない	45	2.9
無回答	3	0.2



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
日に2回以上	11	26	14	56	29	74	21	45	25	65	28	64
日に1回	13	25	26	59	45	67	50	48	48	47	33	39
週に4～5日	11	22	22	41	30	35	27	34	20	25	11	16
週に2～3日	19	22	18	36	33	23	32	19	27	19	18	7
ほとんど食べない	5	4	5	2	10	2	7	3	3	0	2	2
無回答	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0



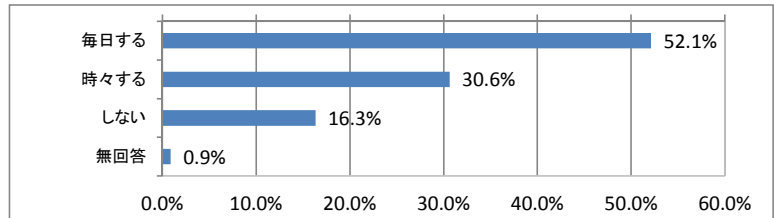
(7) 食事の挨拶

問14 あなたは食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」など、挨拶(あいさつ)をしていますか。(○は1つ)

★目標指標(「いただきます」「ごちそうさま」など食事の時に挨拶を毎日している人の割合の増加:平成27年現状値53.3%→平成30年目標値80.0%)

食事の挨拶を「毎日する」と回答した人の割合は52.1%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
毎日する	820	52.1
時々する	482	30.6
しない	257	16.3
無回答	14	0.9



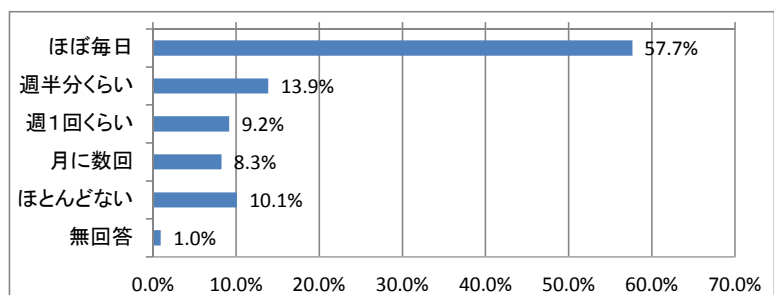
(8) 団らんの頻度

問15 あなたは家族や友人・職場の同僚などの親しい人と団らんしながら食事する機会がどのくらいありますか。(○は1つ)

★目標指標(週の半分以上親しい人と楽しい(団らん)食事をしている人の割合の増加:平成27年現状値71.9%→平成30年目標値67.0%)

親しい人と団らんしながら食事する機会が「ほぼ毎日」「週半分くらい」と回答した人の割合は71.6%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
ほぼ毎日	907	57.7
週半分くらい	218	13.9
週1回くらい	144	9.2
月に数回	130	8.3
ほとんどない	159	10.1
無回答	15	1.0



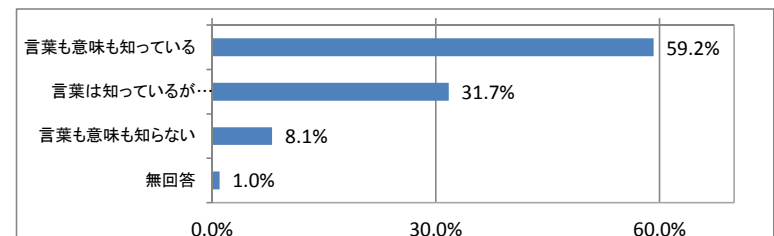
(9) 食育の認知度

問16 あなたは『食育』という言葉を知っていますか。(○は1つ)

★目標指標(「食育」の言葉も意味も知っている人の割合の増加:平成27年現状値63.5%→平成30年目標値50.0%)

『食育』という言葉について、「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は59.2%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
言葉も意味も知っている	931	59.2
言葉は知っているが意味は知らない	499	31.7
言葉も意味も知らない	127	8.1
無回答	16	1.0



(10) 食育の関心度

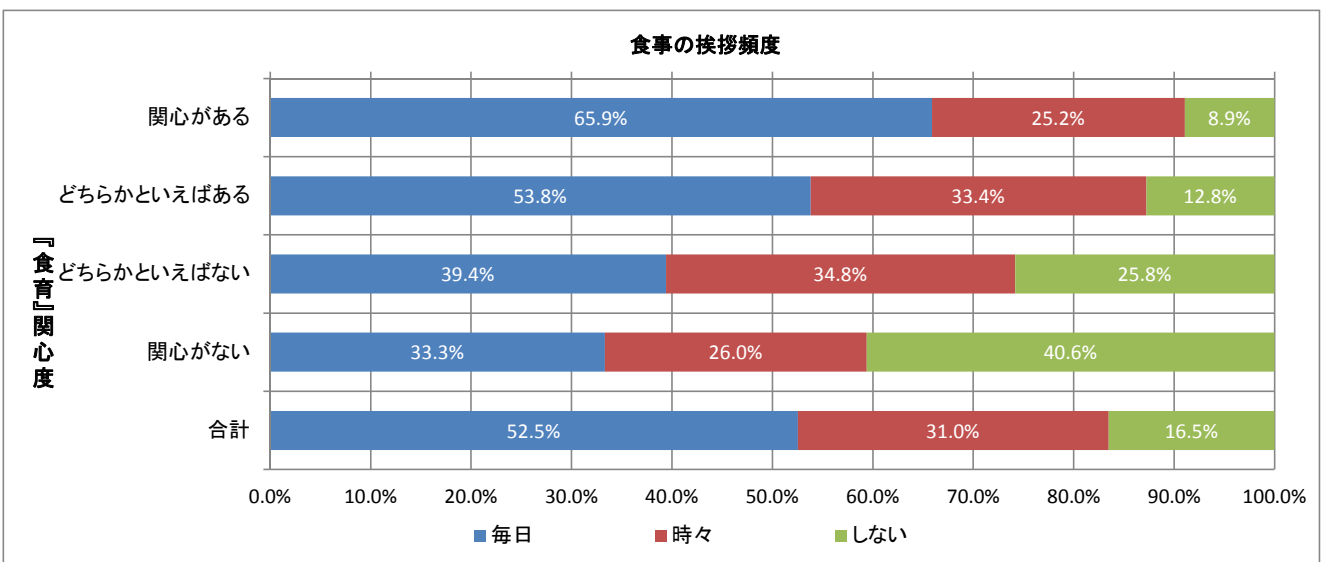
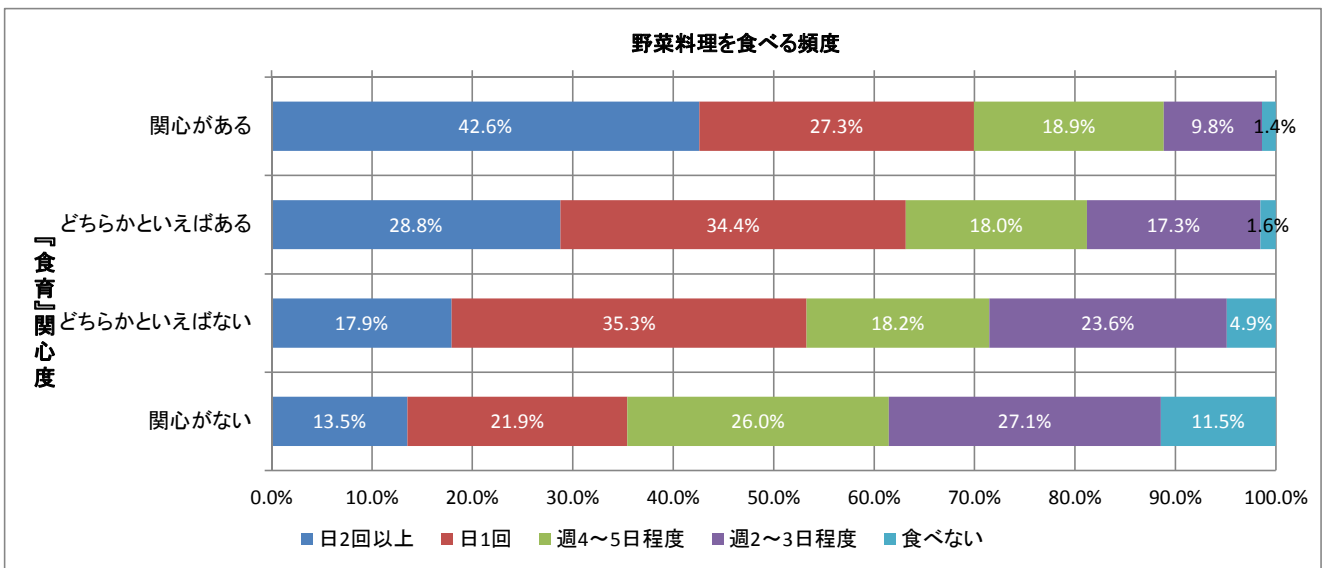
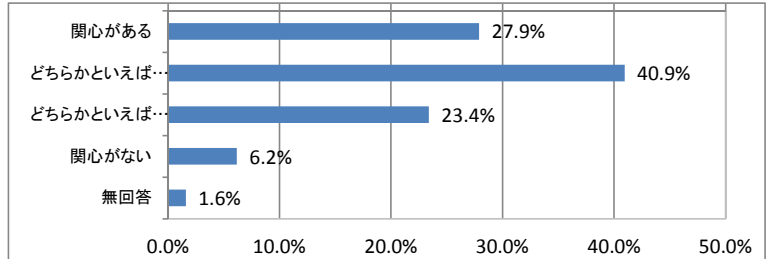
問17 あなたは『食育』に関心がありますか。(○は1つ)

★目標指標(食育に関心を持っている人の割合の増加:平成27年現状値73.9%→平成30年目標値90.0%以上)

『食育』に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は68.8%である。

食育関心度別でみると、「関心がある」人は、「日に1回以上」野菜料理を食べる頻度が高く、食事の挨拶をする頻度も高い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
関心がある	439	27.9
どちらかといえば関心がある	644	40.9
どちらかといえば関心がない	368	23.4
関心がない	97	6.2
無回答	25	1.6



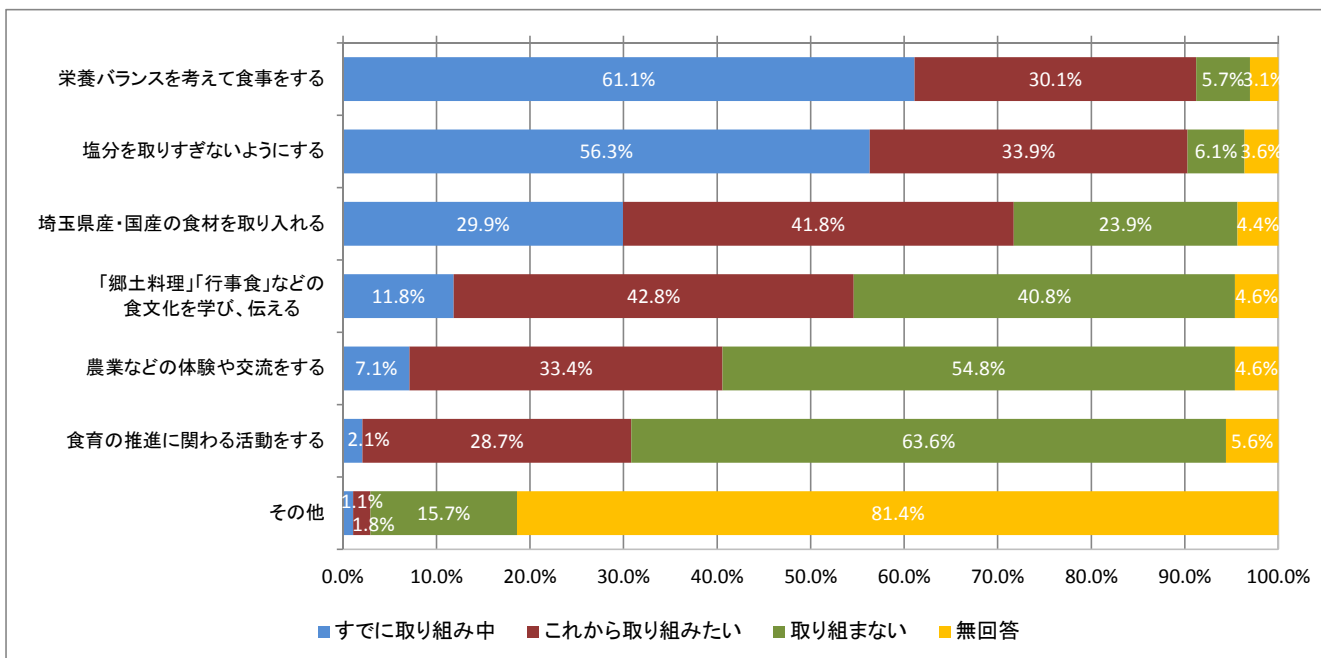
(11) 食育の取り組み

問18 あなたの『食育』に対する取り組みについてうかがいます。(各質問に対し○は1つ)

『食育』に対する取り組みについて、「すでに取り組み中」と回答した人が多い項目は、「栄養バランスを考えて食事をする」61.1%が最も多く、次いで「塩分を取りすぎないようにする」56.3%である。「これから取り組みたい」と回答した人が多い項目は、「『郷土料理』『行事食』などの食文化を学び、伝える」42.8%が最も多く、次いで「埼玉県産・国産の食材を取り入れる」41.8%である。

(人)

	すでに	これから	取り組まない	無回答	合計
栄養バランスを考えて食事をする	961	474	90	48	1,573
塩分を取りすぎないようにする	886	534	96	57	1,573
埼玉県産・国産の食材を取り入れる	471	657	376	69	1,573
「郷土料理」「行事食」などの食文化を学び、伝える	186	673	641	73	1,573
農業などの体験や交流をする	112	526	862	73	1,573
食育の推進に関わる活動をする	33	452	1,000	88	1,573
その他	17	29	247	1,280	1,573



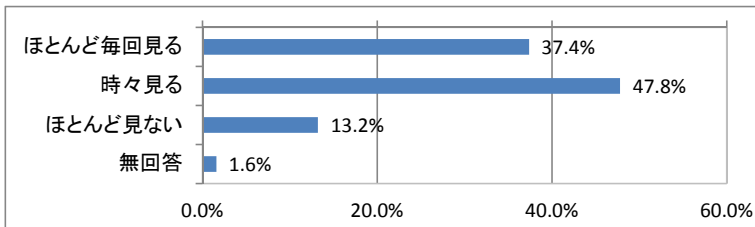
(12) 食品表示の確認

問19 あなたは食品を購入するときに食品表示を見ますか。(○は1つ)

★目標指標 (食品を購入するときに食品表示を見て購入する人の割合：平成27年現状値62.0%→平成30年目標値50.0%)

食品表示を「ほとんど毎回見る」「時々見る」と回答した人の割合は85.2%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
ほとんど毎回見る	588	37.4
時々見る	752	47.8
ほとんど見ない	208	13.2
無回答	25	1.6

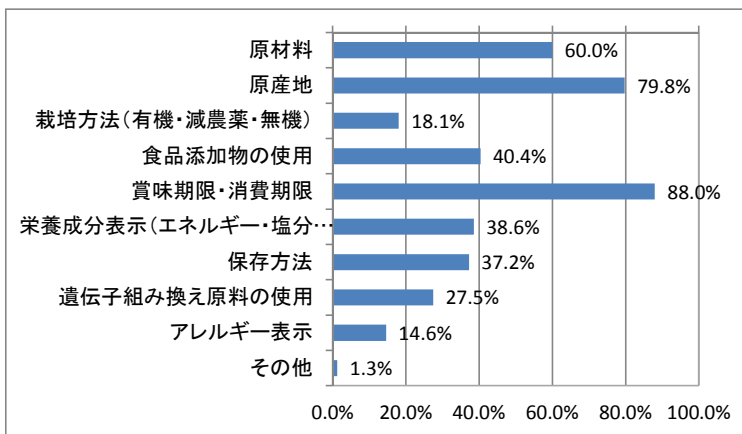


(13) 食品購入時の確認事項

**問19-1 [問19で「ほとんど毎回見る」「時々見る」に○を付けた方にうかがいます]
食品を購入するときにどのようなことを確認していますか。(あてはまるものすべてに○)**

食品を購入するときに確認すると回答した項目の割合は、「賞味期限・消費期限」88.0%が最も高く、次いで「原産地」79.8%である。

	人	%
回答者総数	1,340	100.0
原材料	804	60.0
原産地	1,069	79.8
栽培方法(有機・減農薬・無機)	242	18.1
食品添加物の使用	541	40.4
賞味期限・消費期限	1,179	88.0
栄養成分表示(エネルギー・塩分等)	517	38.6
保存方法	499	37.2
遺伝子組み換え原料の使用	368	27.5
アレルギー表示	196	14.6
その他	17	1.3



(14) 生ごみを出さない工夫

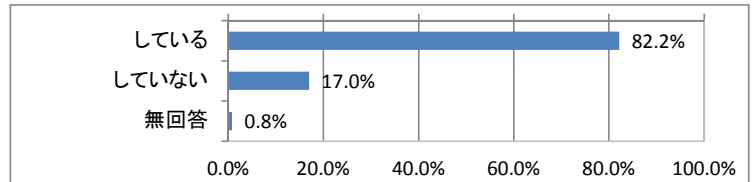
問20 あなたは生ごみを出さない工夫をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

★目標指標(生ごみを出さない工夫を1つでもしている人の割合の増加:平成27年現状値81.9%→平成30年目標値70.0%)

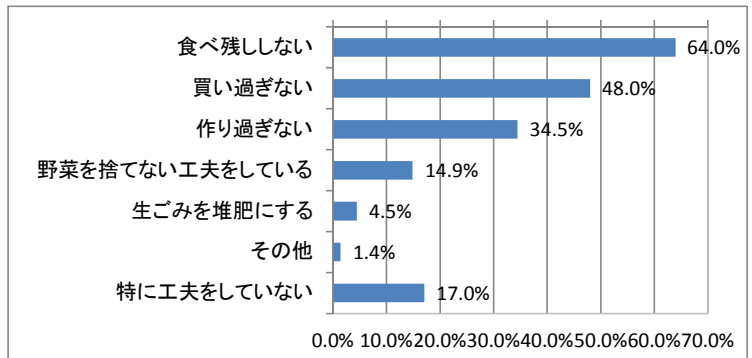
生ごみを出さない工夫を1つでもしている人の割合は82.2%である。

最も多い項目の割合は「食べ残ししない」64.0%、次いで「買い過ぎない」48.0%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
している	1,293	82.2
していない	268	17.0
無回答	12	0.8



	人	%
回答者総数	1,573	100.0
食べ残ししない	1,006	64.0
買い過ぎない	755	48.0
作り過ぎない	542	34.5
野菜を捨てない工夫をしている	234	14.9
生ごみを堆肥にする	70	4.5
その他	22	1.4
特に工夫をしていない	268	17.0
無回答	12	0.8



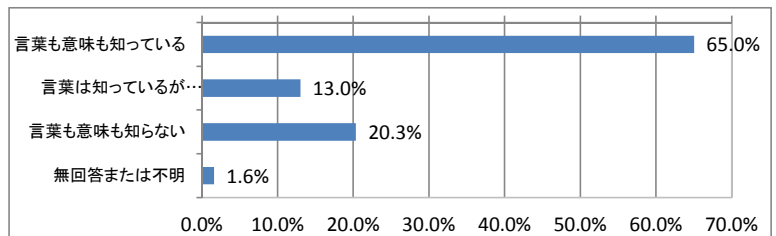
(15) 地産地消の認知度

問21 あなたは『地産地消』という言葉を知っていますか。

★目標指標(地産地消の言葉も意味も知っている人の割合の増加:平成27年現状値69.4%→平成30年目標値75.0%)

『地産地消』という言葉について、「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は65.0%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
言葉も意味も知っている	1,023	65.0
言葉は知っているが意味は知らない	205	13.0
言葉も意味も知らない	320	20.3
無回答または不明	25	1.6



2 運動について

問22～問23

2. 運動について

(1) 歩行意識

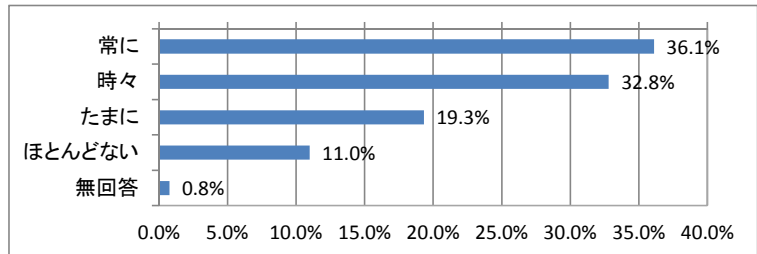
問22 あなたは日ごろ、歩くことを心がけていますか。(○は1つ)

★目標指標 (歩くことを心がけている人の割合の増加：平成25年現状値66.1%→平成30年目標値75.0%)

歩くことを「常に」「時々」心がけていると回答した人の割合は68.9%である。

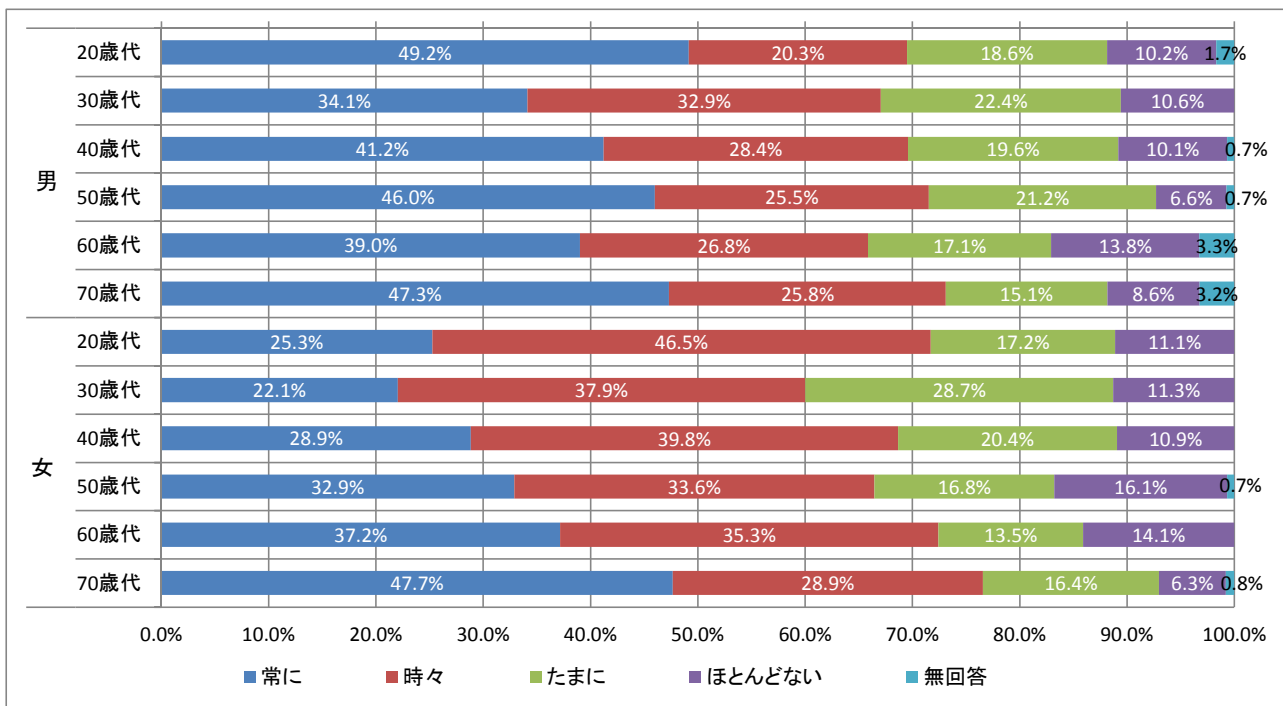
性年齢別で見ると、70歳代女性76.6%・70歳代男性73.1%が高く、30歳代女性60.0%・60歳代男性65.9%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
常に	568	36.1
時々	516	32.8
たまに	304	19.3
ほとんどない	173	11.0
無回答	12	0.8



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
常に	29	25	29	43	61	58	63	49	48	58	44	61
時々	12	46	28	74	42	80	35	50	33	55	24	37
たまに	11	17	19	56	29	41	29	25	21	21	14	21
ほとんどない	6	11	9	22	15	22	9	24	17	22	8	8
無回答	1	0	0	0	1	0	1	1	4	0	3	1



(2) 歩行頻度

問23 あなたは通勤・通学・買い物等も含めて、1日合計30分以上、どのくらいの頻度で体を動かしていますか。

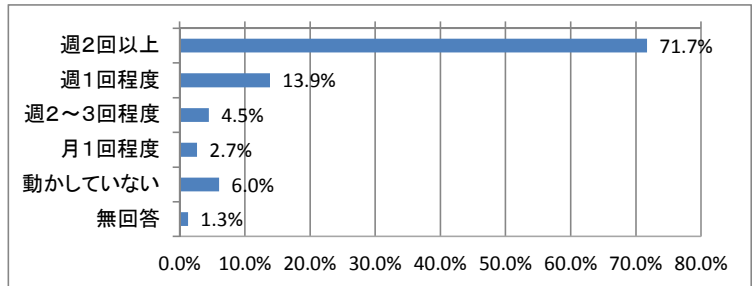
(○は1つ)

★目標指標 (通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加：平成25年現状値67.6%→平成30年目標値75.0%)

体を動かす頻度が「週2回以上」と回答した人の割合は71.7%である。

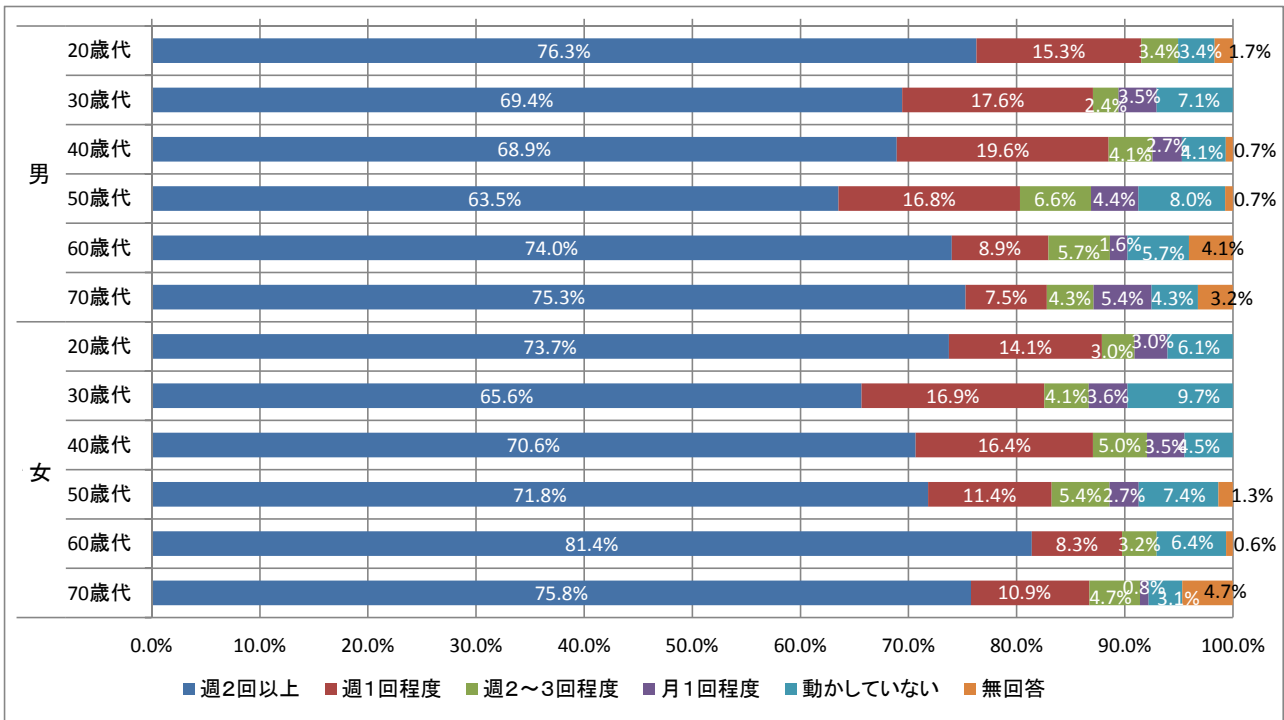
性年齢別で見ると、60歳代女性81.4%・20歳代男性76.3%が高く、50歳代男性63.5%・30歳代女性65.6%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
週2回以上	1,128	71.7
週1回程度	218	13.9
月2～3回程度	70	4.5
月1回程度	42	2.7
動かしていない	95	6.0
無回答	20	1.3



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
週2回以上	45	73	59	128	102	142	87	107	91	127	70	97
週1回程度	9	14	15	33	29	33	23	17	11	13	7	14
月2～3回程度	2	3	2	8	6	10	9	8	7	5	4	6
月1回程度	0	3	3	7	4	7	6	4	2	0	5	1
動かしていない	2	6	6	19	6	9	11	11	7	10	4	4
無回答	1	0	0	0	1	0	1	2	5	1	3	6



3 こころの健康・休養について

問24～問30

3. こころの健康・休養について

(1) 休養

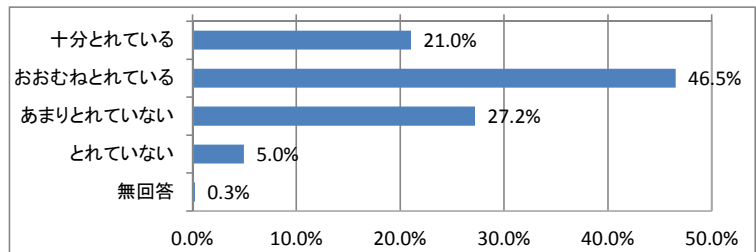
問 2 4 あなたは睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

★目標指標（睡眠による休養がとれていると感じている人の割合の増加：平成25年現状値72.3%→平成30年目標値80.0%）

睡眠による休養が「十分とれている」「おおむねとれている」と回答した人の割合は67.5%である。

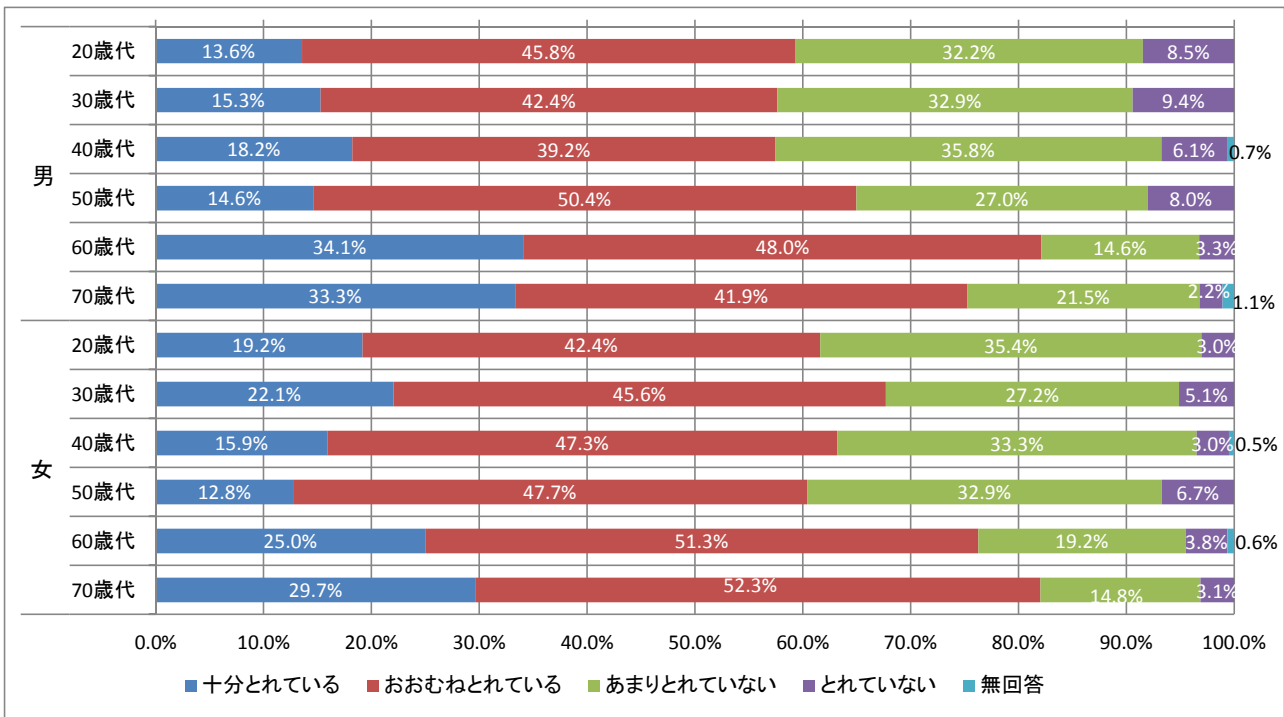
性年齢別で見ると、60歳代男性82.1%・70歳代女性82.0%で高く、40歳代男性57.4%・30歳代男性57.7%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
十分とれている	331	21.0
おおむねとれている	732	46.5
あまりとれていない	428	27.2
とれていない	78	5.0
無回答	4	0.3



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
十分とれている	8	19	13	43	27	32	20	19	42	39	31	38
おおむねとれている	27	42	36	89	58	95	69	71	59	80	39	67
あまりとれていない	19	35	28	53	53	67	37	49	18	30	20	19
とれていない	5	3	8	10	9	6	11	10	4	6	2	4
無回答	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0



(2) こころの状態

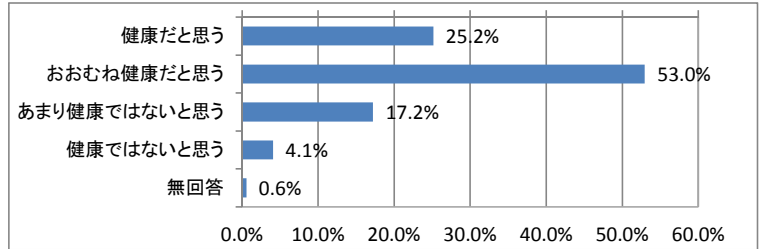
問25 あなたは自分のこころの状態をどう思いますか。(○は1つ)

★目標指標(自分のこころの状態が健康だと感じている人の割合の増加:平成25年現状値76.8%→平成30年目標値80.0%)

こころが「健康だと思う」「おおむね健康だと思う」と回答した人の割合は78.2%である。

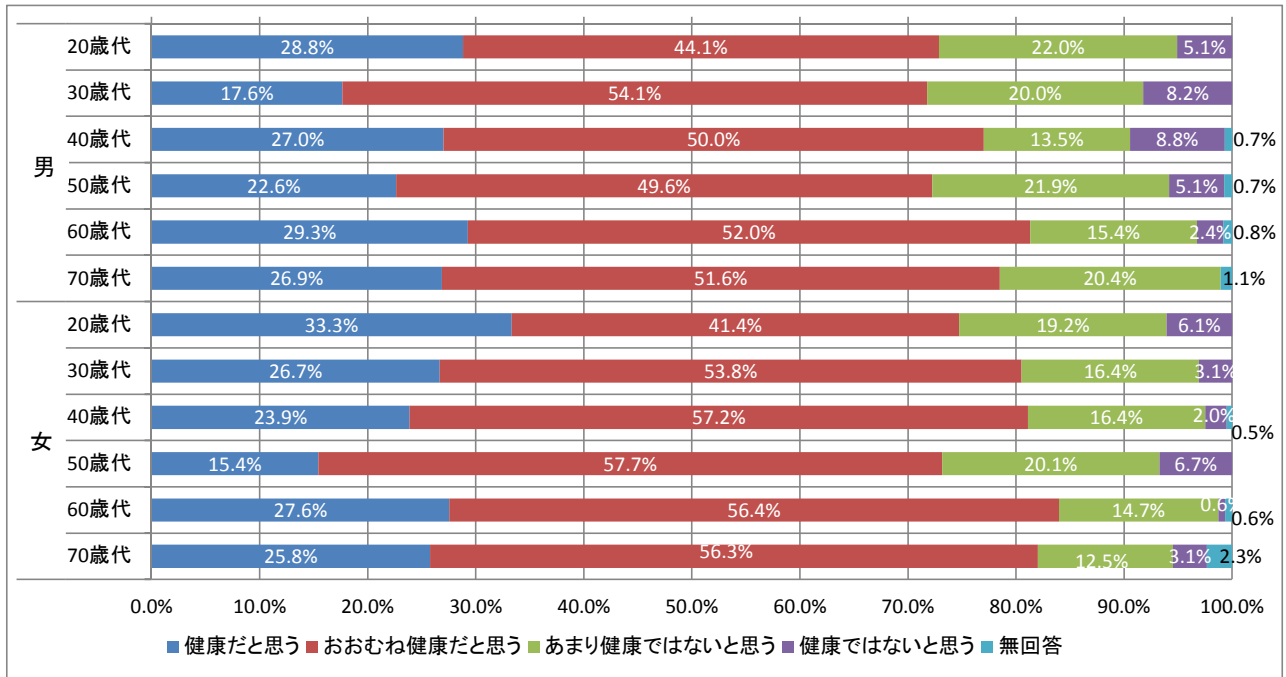
性年齢別にみると、60歳代女性84.0%・70歳代女性82.0%が高く、30歳代男性71.7%・50歳代男性72.2%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
健康だと思う	396	25.2
おおむね健康だと思う	833	53.0
あまり健康ではないと思う	271	17.2
健康ではないと思う	64	4.1
無回答	9	0.6



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
健康だと思う	17	33	15	52	40	48	31	23	36	43	25	33
おおむね健康だと思う	26	41	46	105	74	115	68	86	64	88	48	72
あまり健康ではないと思う	13	19	17	32	20	33	30	30	19	23	19	16
健康ではないと思う	3	6	7	6	13	4	7	10	3	1	0	4
無回答	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	3



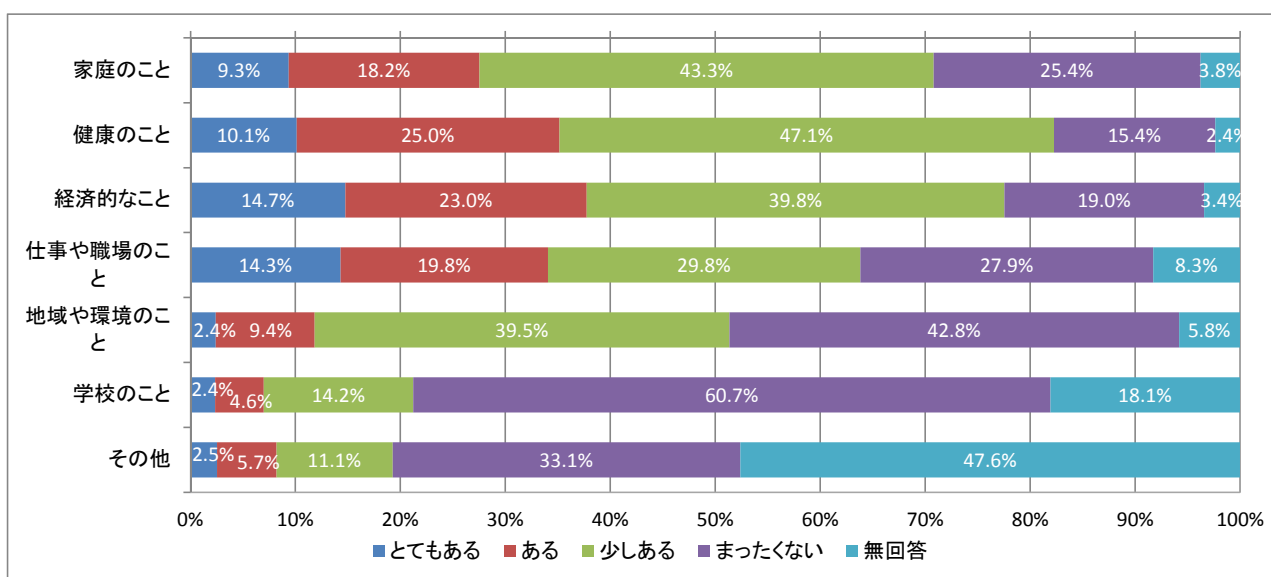
(3) ストレスの有無

問26 あなたは悩み、ストレスがありますか。(各質問に対し○は1つ)

悩み、ストレスが「とてもある」「ある」と回答した人の割合が高い項目は、「経済的なこと」37.7%・「健康のこと」35.1%・「仕事や職場のこと」34.1%である。

(人)

	とてもある	ある	少しある	まったくない	無回答
家庭のこと	147	286	681	400	59
健康のこと	159	394	741	242	37
経済的なこと	232	362	626	299	54
仕事や職場のこと	225	311	468	439	130
地域や環境のこと	38	148	622	674	91
学校のこと	37	73	224	955	284
その他	40	89	174	521	749



(4) 笑いの様子

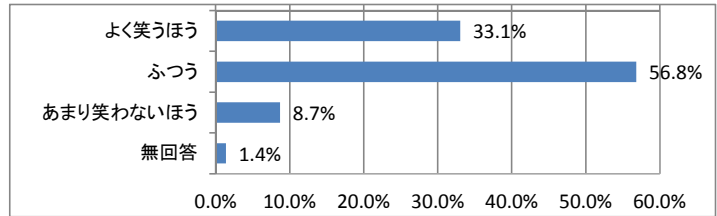
問27 あなたの「笑い」の様子についてうかがいます。(各質問に対し○は1つ)

笑いの程度について「よく笑うほう」「ふつう」と回答した人の割合は89.9%である。

性年齢別でみると、20歳代女性96.0%・40歳代女性95.5%で高く、70歳代男性77.4%・60歳代男性78.9%で低い。

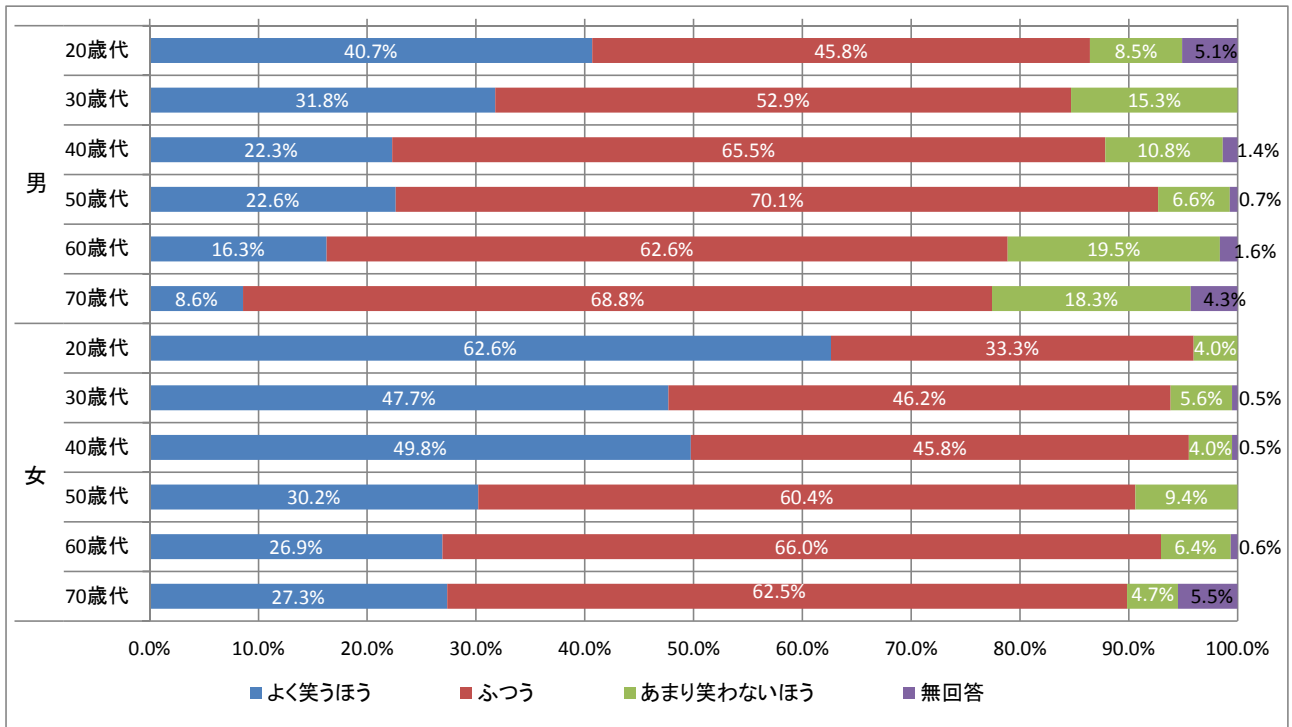
笑いの程度

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
よく笑うほう	520	33.1
ふつう	894	56.8
あまり笑わないほう	137	8.7
無回答	22	1.4



(人)

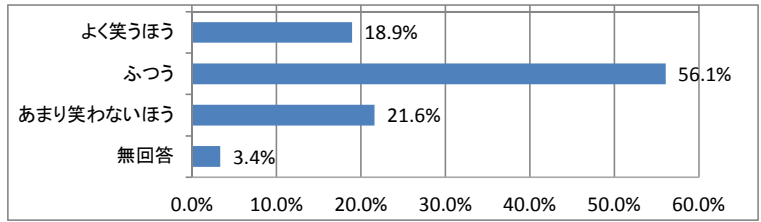
	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
よく笑うほう	24	62	27	93	33	100	31	45	20	42	8	35
ふつう	27	33	45	90	97	92	96	90	77	103	64	80
あまり笑わないほう	5	4	13	11	16	8	9	14	24	10	17	6
無回答	3	0	0	1	2	1	1	0	2	1	4	7



愛想笑いについて「よく笑うほう」と回答した人の割合は18.9%である。
 性年齢別でみると、20歳代女性44.4%・30歳代男性35.3%で高く、70歳代男性2.2%・70歳代女性3.1%で低い。

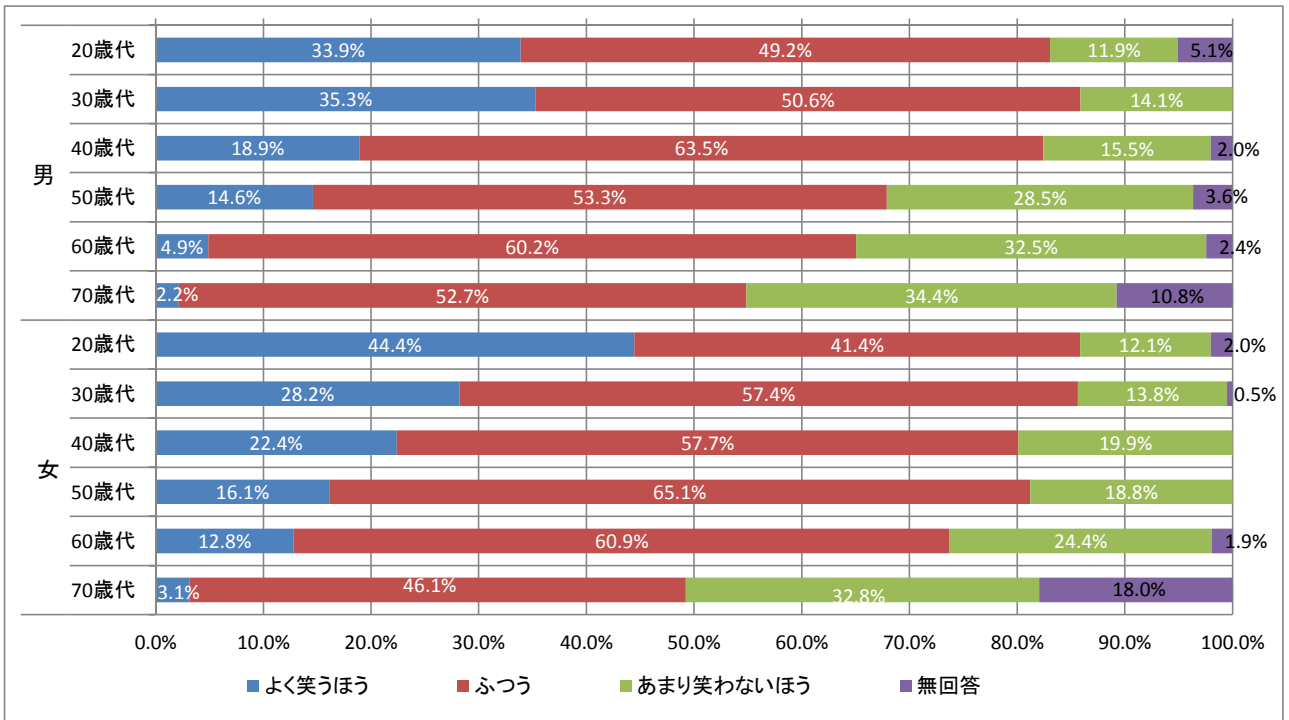
愛想笑い

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
よく笑うほう	298	18.9
ふつう	882	56.1
あまり笑わないほう	340	21.6
無回答	53	3.4



(人)

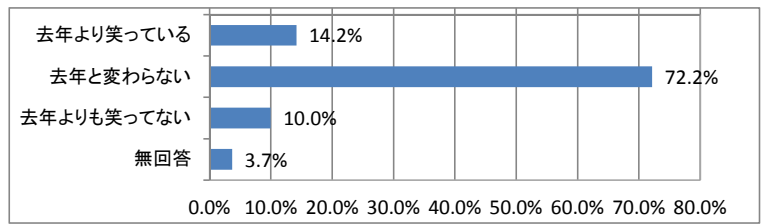
	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
よく笑うほう	20	44	30	55	28	45	20	24	6	20	2	4
ふつう	29	41	43	112	94	116	73	97	74	95	49	59
あまり笑わないほう	7	12	12	27	23	40	39	28	40	38	32	42
無回答	3	2	0	1	3	0	5	0	3	3	10	23



最近の笑いについて「去年より笑っている」「去年と変わらない」と回答した人の割合は86.4%である。
 性年齢別でみると、40歳代女性91.5%・30歳代男性90.6%と高く、70歳代男性76.3%・70歳代女性77.3%で低い。

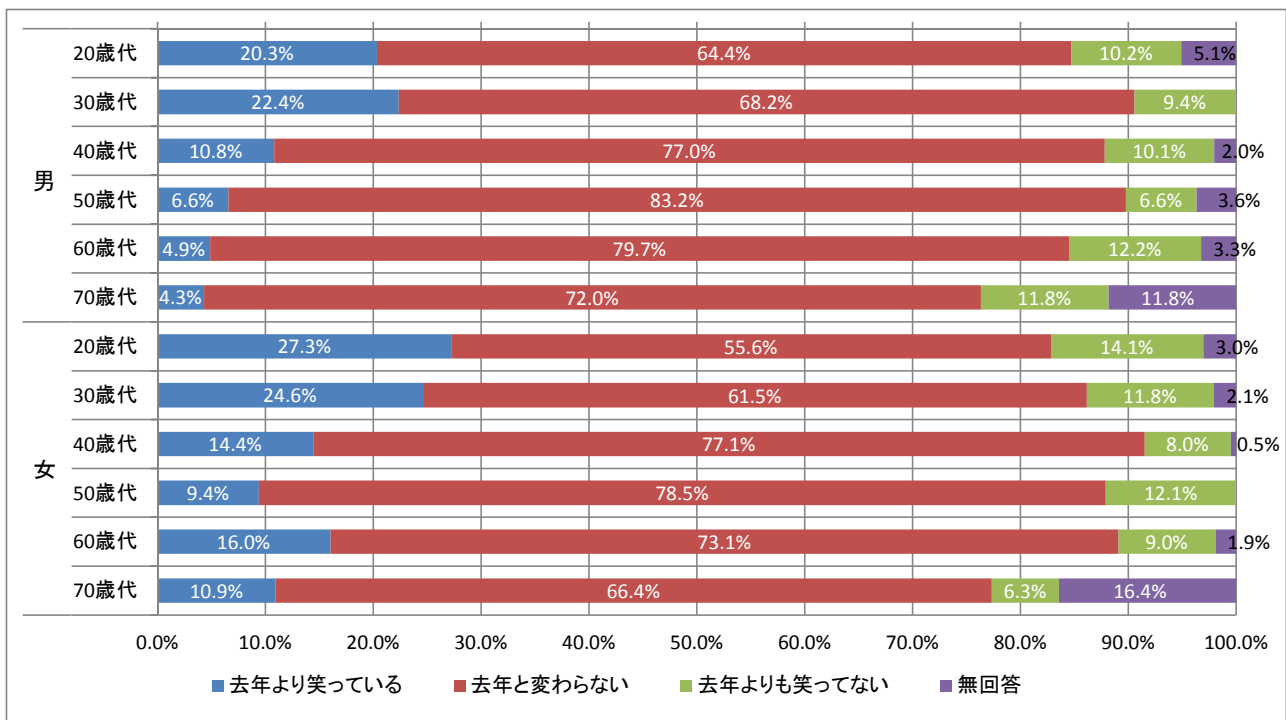
最近の笑い

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
去年より笑っている	223	14.2
去年と変わらない	1,135	72.2
去年よりも笑ってない	157	10.0
無回答	58	3.7



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
去年より笑っている	12	27	19	48	16	29	9	14	6	25	4	14
去年と変わらない	38	55	58	120	114	155	114	117	98	114	67	85
去年よりも笑ってない	6	14	8	23	15	16	9	18	15	14	11	8
無回答	3	3	0	4	3	1	5	0	4	3	11	21



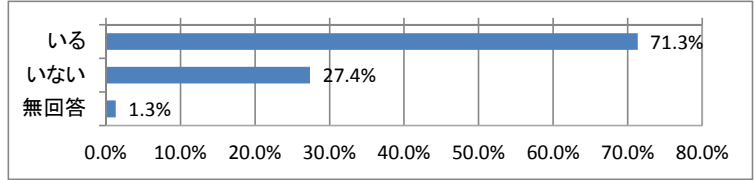
(5) 相談相手の有無

問28 あなたはこころの健康の問題について、相談できる人が身近にいますか。(○は1つ)

こころの健康状態について相談できる人が「いる」と回答した人の割合は71.3%である。

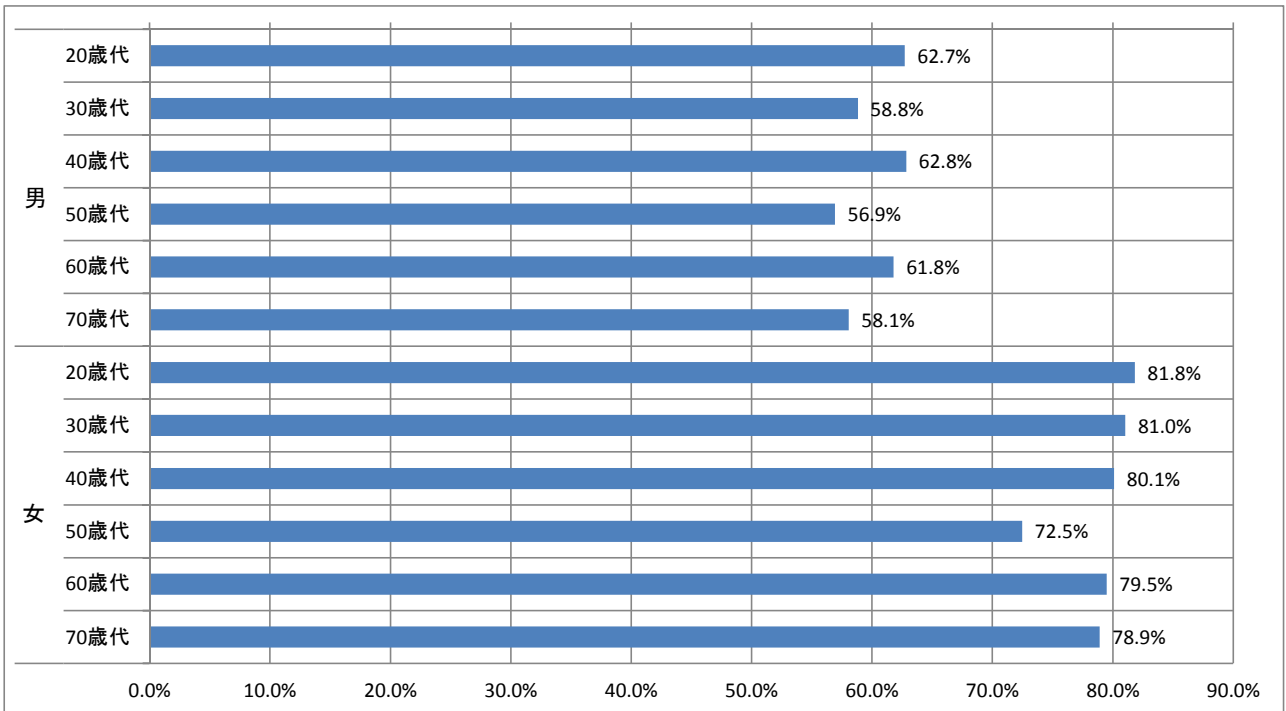
性年齢別で見ると、20歳代女性81.8%・30歳代女性81.0%と高く、50歳代男性56.9%・70歳代男性58.1%で低い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
いる	1,121	71.3
いない	431	27.4
無回答	21	1.3



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
いる	37	81	50	158	93	161	78	108	76	124	54	101
いない	19	18	35	37	54	40	58	38	45	28	38	21
無回答	3	0	0	0	1	0	1	3	2	4	1	6



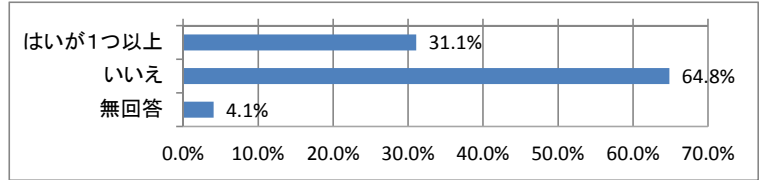
(6) 相談機関の認知度

問29 あなたはこころの健康の問題について、相談できる機関を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

★目標指標(こころの相談機関を知っている人の割合の増加:平成25年現状値31.6%→平成30年目標値45.0%)

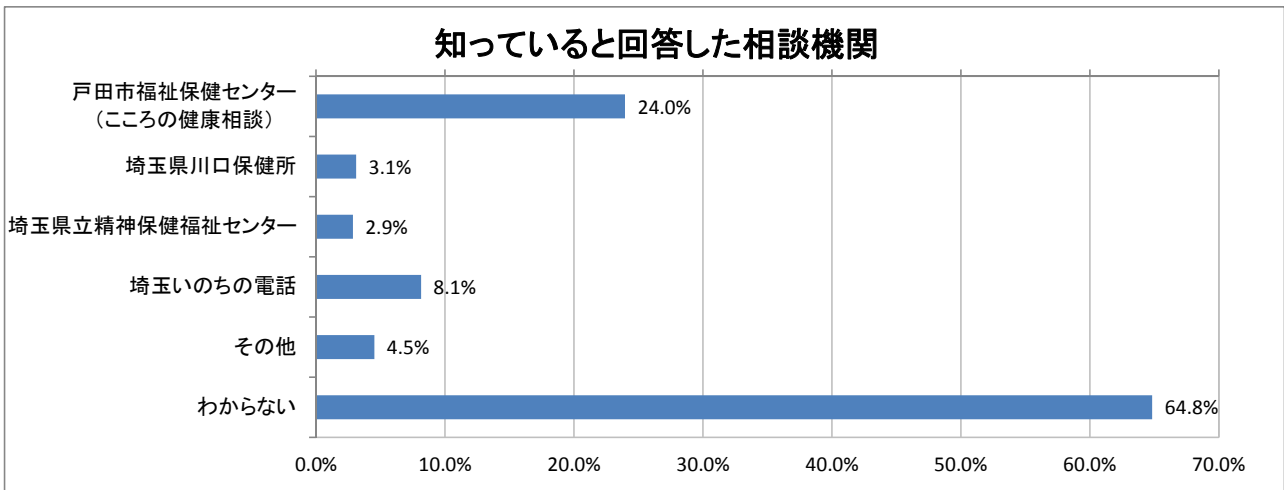
こころの健康の問題について相談できる機関を1つ以上知っている人の割合は31.1%である。
知っている相談機関は「戸田市福祉保健センター」24.0%・「埼玉いのちの電話」8.1%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
はいが1つ以上	489	31.1
いいえ	1,020	64.8
無回答	64	4.1



(人)

	はい	いいえ	無回答
戸田市福祉保健センター(こころの健康相談)	377	1132	64
埼玉県川口保健所	49	1460	64
埼玉県立精神保健福祉センター	45	1464	64
埼玉いのちの電話	128	1381	64
その他	71	1438	64
わからない	1020	489	64

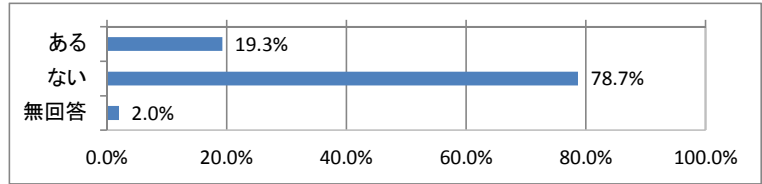


(7) 自殺念慮の有無

問30 あなたはこれまで自殺を考えたことがありますか。(○は1つ)

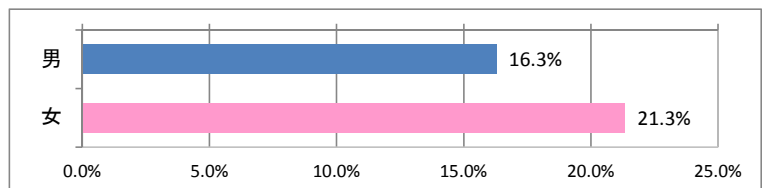
これまで自殺を考えたことが「ある」と回答した人の割合は19.3%である。
男女別では、男性16.3%・女性21.3%で、女性の割合が高い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
ある	303	19.3
ない	1,238	78.7
無回答	32	2.0



(人)

	男	女
回答者総数	645	928
ある	105	198
ない	527	711
無回答	13	19



4 歯の健康について

問31～問34

4. 歯の健康について

(1) 歯の本数

問3 1 あなたの歯は何本ありますか。(数字を記入)

※歯の本数については「さし歯」は数えますが「入れ歯」「インプラント」は除きます。

※「親知らず」を含めると成人の歯は32本です。

★目標指標（50歳代で自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加：平成25年現状値68.8%→平成30年目標値73.0%）

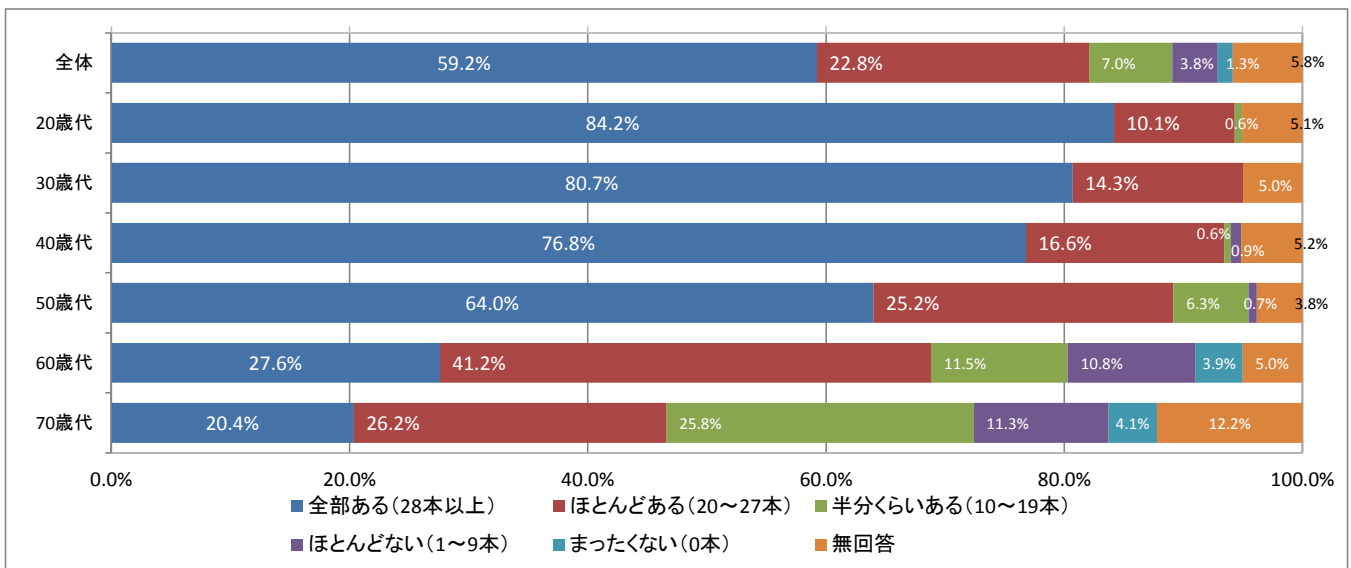
歯の本数は「全部ある（28本以上）」と回答した人の割合が59.2%で最も高く、次いで「ほとんどある（20～27本）」22.8%である。

年齢別にみると、「全部ある」と回答した人の割合は年齢が上がるにつれ減少するが、特に50歳代64.0%から60歳代27.6%で急激に減少する。また「全部ある」「ほとんどある」と回答した人の割合（歯が20本以上ある人）も、50歳代89.1%から60歳代68.8%で急激に減少する。

歯の平均本数は20歳代29.65本が最大で、年齢が上がるにつれ減少する。

(人)

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
全部ある(28本以上)	932	133	226	268	183	77	45
ほとんどある(20～27本)	359	16	40	58	72	115	58
半分くらいある(10～19本)	110	1	0	2	18	32	57
ほとんどない(1～9本)	60	0	0	3	2	30	25
まったくない(0本)	20	0	0	0	0	11	9
無回答	92	8	14	18	11	14	27
回答者総数	1573	158	280	349	286	279	221



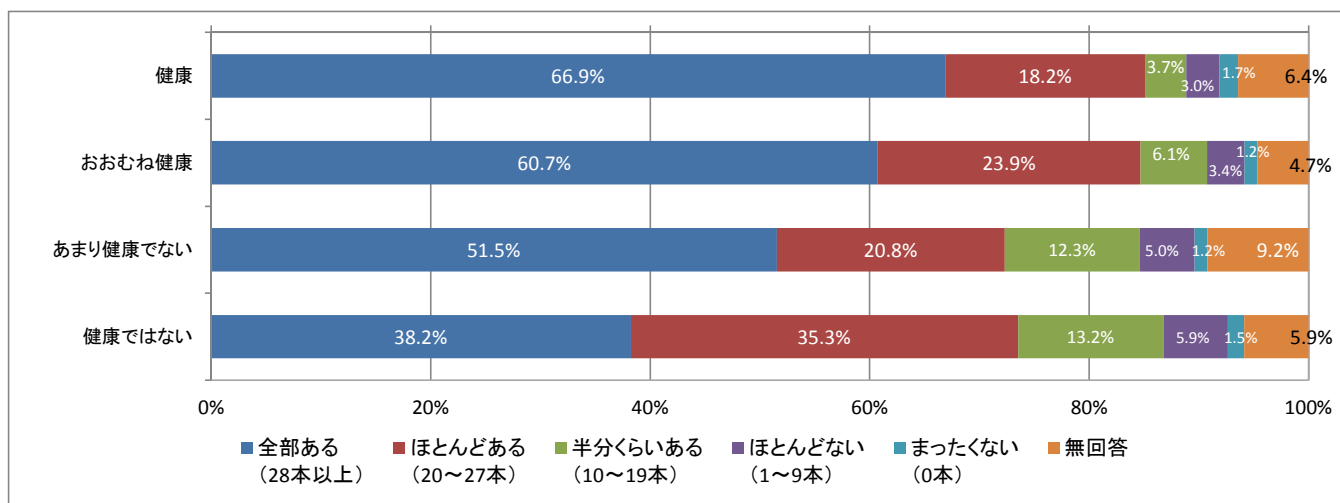
	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
20本以上ある人	1,291(82.0%)	149(94.3%)	266(95.0%)	326(93.4%)	255(89.1%)	192(68.8%)	103(46.6%)
歯の平均本数	26.0本	29.7本	29.4本	28.7本	27.1本	21.2本	18.8本

問31-2

問31「歯の本数」と問39「あなたは自分の健康状態をどう思いますか」を比較すると、問39「健康だと思う」「おおむね健康だと思う」と回答する人ほど、問31歯の本数が「全部ある」と回答する人の割合が高い。

(人)

問39回答別	全部ある (28本以上)	ほとんどある (20~27本)	半分開らいある (10~19)	ほとんどない (1~9本)	まったくない (0本)	無回答	合計
健康だと思う	198	54	11	9	5	19	296
おおむね健康だと思う	571	225	57	32	11	44	940
あまり健康でないと思う	134	54	32	13	3	24	260
健康ではないと思う	26	24	9	4	1	4	68
無回答	3	2	1	2	0	1	9



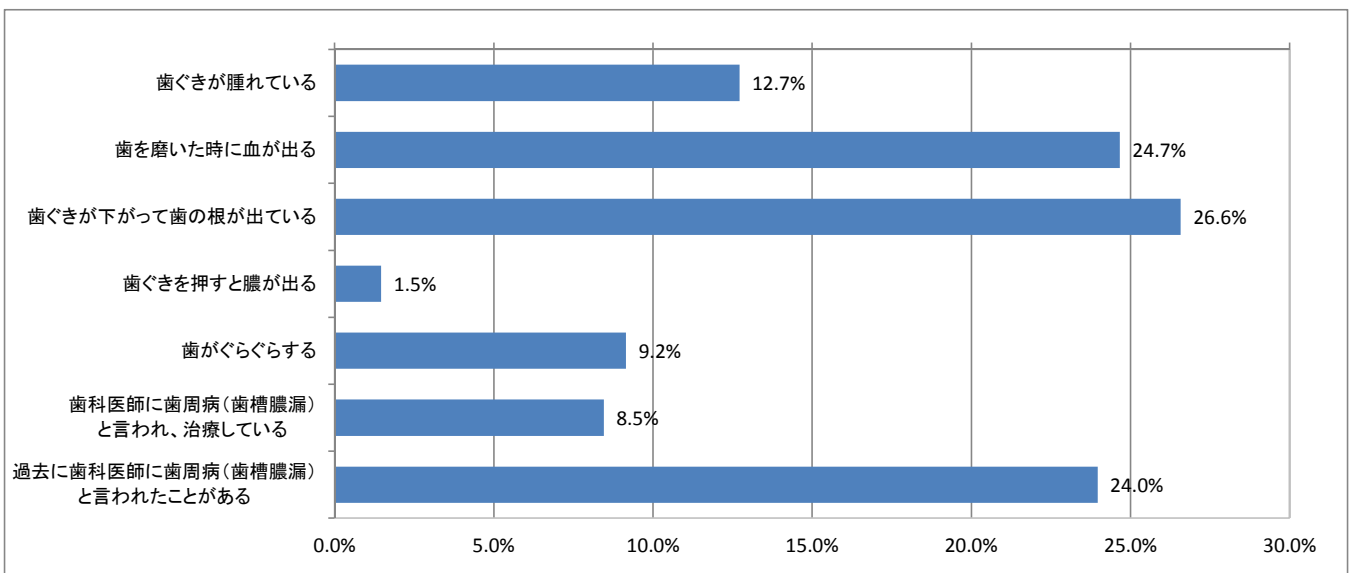
(2) 歯ぐきの状態

問3 2 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。(はい いいえどちらか1つに○)

歯ぐきの状態について「はい」と回答した人の割合が高い項目は、「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」26.6%、次いで「歯を磨いた時に血が出る」24.7%である。

(人)

	はい	いいえ	無回答	合計
歯ぐきが腫れている	200	1,293	80	1,573
歯を磨いた時に血が出る	388	1,114	71	1,573
歯ぐきが下がって歯の根が出ている	418	1,086	69	1,573
歯ぐきを押しと膿が出る	23	1,469	81	1,573
歯がぐらぐらする	144	1,354	75	1,573
歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している	133	1,359	81	1,573
過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある	377	1,129	67	1,573



		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
歯ぐきが腫れている	はい	16 (10.1%)	44 (15.7%)	32 (9.2%)	54 (18.9%)	35 (12.5%)	19 (8.6%)
	いいえ	139 (88.0%)	234 (83.6%)	309 (88.5%)	225 (78.7%)	221 (79.2%)	165 (74.7%)
歯を磨いた時に血が出る	はい	61 (38.6%)	85 (30.4%)	86 (24.6%)	71 (24.8%)	56 (20.1%)	29 (13.1%)
	いいえ	95 (60.1%)	193 (68.9%)	256 (73.4%)	209 (73.1%)	202 (72.4%)	159 (71.9%)
歯ぐきが下がって歯の根が出ている	はい	11 (7.0%)	53 (18.9%)	87 (24.9%)	96 (33.6%)	96 (34.4%)	75 (33.9%)
	いいえ	144 (91.1%)	227 (81.1%)	256 (73.4%)	187 (65.4%)	163 (58.4%)	109 (49.3%)
歯ぐきを押しと膿が出る	はい	0 (0.0%)	4 (1.4%)	6 (1.7%)	4 (1.4%)	5 (1.8%)	4 (1.8%)
	いいえ	155 (98.1%)	274 (97.9%)	335 (96.0%)	275 (96.2%)	254 (91.0%)	176 (79.6%)
歯がぐらぐらする	はい	6 (3.8%)	10 (3.6%)	16 (4.6%)	21 (7.3%)	52 (18.6%)	39 (17.6%)
	いいえ	148 (93.7%)	267 (95.4%)	326 (93.4%)	258 (90.2%)	209 (74.9%)	146 (66.1%)
歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している	はい	0 (0.0%)	13 (4.6%)	12 (3.4%)	27 (9.4%)	50 (17.9%)	31 (14.0%)
	いいえ	155 (98.1%)	265 (94.6%)	328 (94.0%)	253 (88.5%)	213 (76.3%)	145 (65.6%)
過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある	はい	11 (7.0%)	41 (14.6%)	53 (15.2%)	88 (30.8%)	105 (37.6%)	79 (35.7%)
	いいえ	144 (91.1%)	237 (84.6%)	288 (82.5%)	193 (67.5%)	158 (56.6%)	109 (49.3%)

(3) 歯や歯ぐきの健康のためにしていること

問3 3 あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

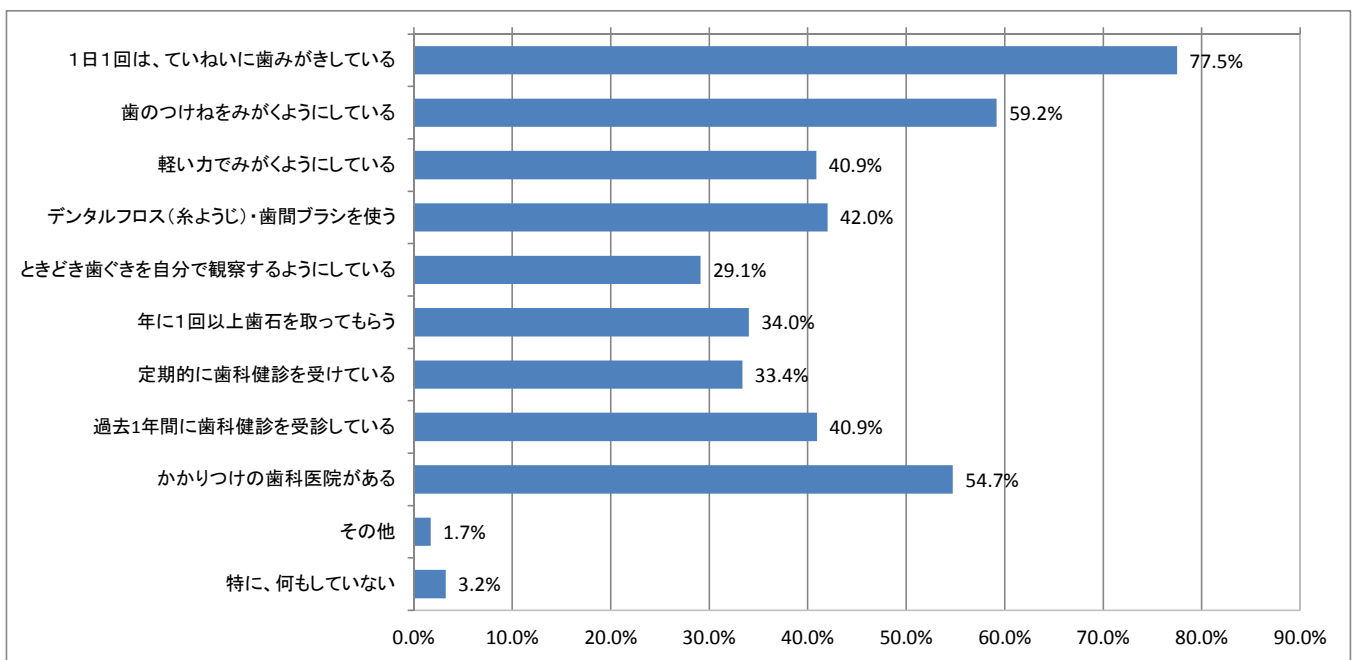
★目標指標 (過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加：平成25年現状値27.7%→平成30年目標値40.3%)

歯や歯ぐきの健康のためにしていることについて「はい」と回答した人の割合が高い項目は、「1日1回は、ていねいに歯みがきしている」77.5%、次いで「歯のつけねをみがくようにしている」59.2%である。

「過去1年間に歯科健診を受診している」と回答した人の割合は40.9%である。

(人)

	はい	いいえ	無回答	合計
1日1回は、ていねいに歯みがきしている	1,219	336	18	1,573
歯のつけねをみがくようにしている	931	624	18	1,573
軽い力でみがくようにしている	643	912	18	1,573
デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシを使う	661	894	18	1,573
ときどき歯ぐきを自分で観察するようにしている	458	1,097	18	1,573
年に1回以上歯石を取ってもらう	535	1,020	18	1,573
定期的に歯科健診を受けている	525	1,030	18	1,573
過去1年間に歯科健診を受診している	644	911	18	1,573
かかりつけの歯科医院がある	861	694	18	1,573
その他	27	1,529	17	1,573
特に、何もしていない	51	1,504	18	1,573

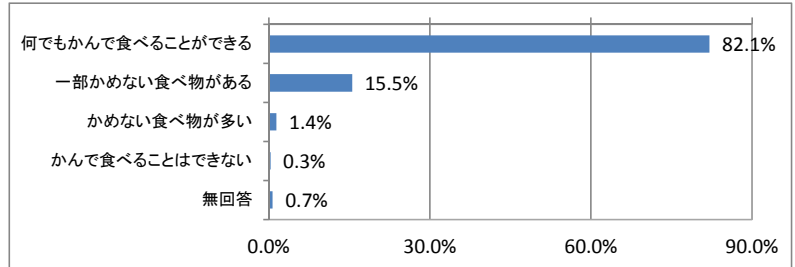


(4) 食べる時の状態

問34 あなたの食べる時の状態についてお答えください。(○は1つ)

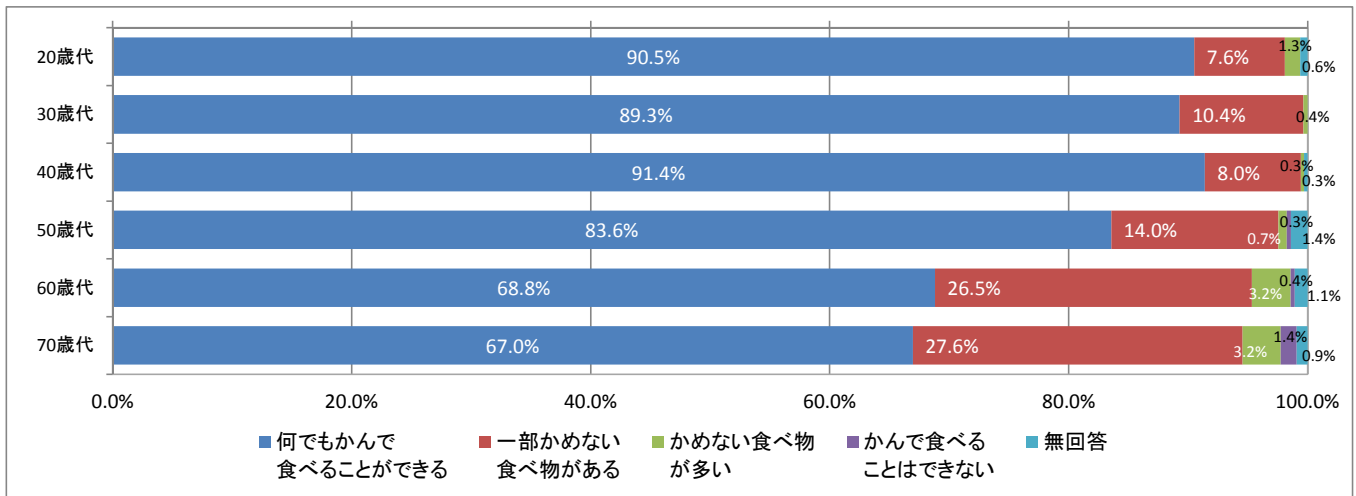
食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合は82.1%である。年齢別にみると、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合は年齢が上がるにつれ減少する。特に50歳代83.6%から60歳代68.8%で急激に減少する。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
何でもかんで食べることができる	1,291	82.1
一部かめない食べ物がある	244	15.5
かめない食べ物が多い	22	1.4
かんで食べることはできない	5	0.3
無回答	11	0.7



(人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
何でもかんで食べることができる	143	250	319	239	192	148
一部かめない食べ物がある	12	29	28	40	74	61
かめない食べ物が多い	2	1	1	2	9	7
かんで食べることはできない	0	0	0	1	1	3
無回答	1	0	1	4	3	2



5 アルコール

問 3 5

5. アルコールについて

(1) 飲酒の頻度

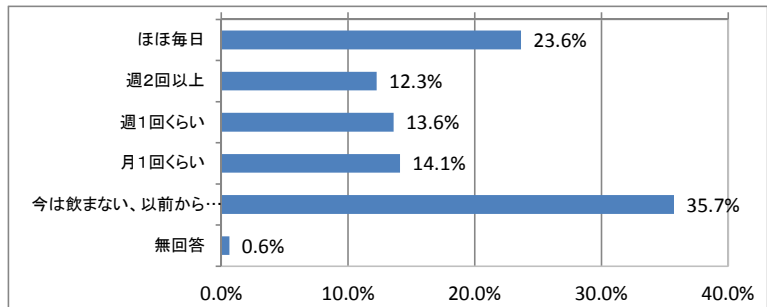
問35 あなたは酒やビール、ワインなどのアルコール類を、どのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

★目標指標（ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少：平成25年現状値全体25.7%・男性41.3%→平成30年目標値全体22.0%・男性36.0%）

アルコール類の飲酒頻度が「ほぼ毎日」と回答した人の割合は23.6%である。

男女別でみると、男性37.8%・女性13.8%で、男性の方が割合が高い。性年齢別でみると、男性は60歳代48.0%・70歳代45.2%で高く、女性は60歳代19.9%・50歳代17.4%で高い。男女ともに20歳代～60歳代まで、年齢が上がるにつれて「ほぼ毎日」と回答する人の割合が増加する。

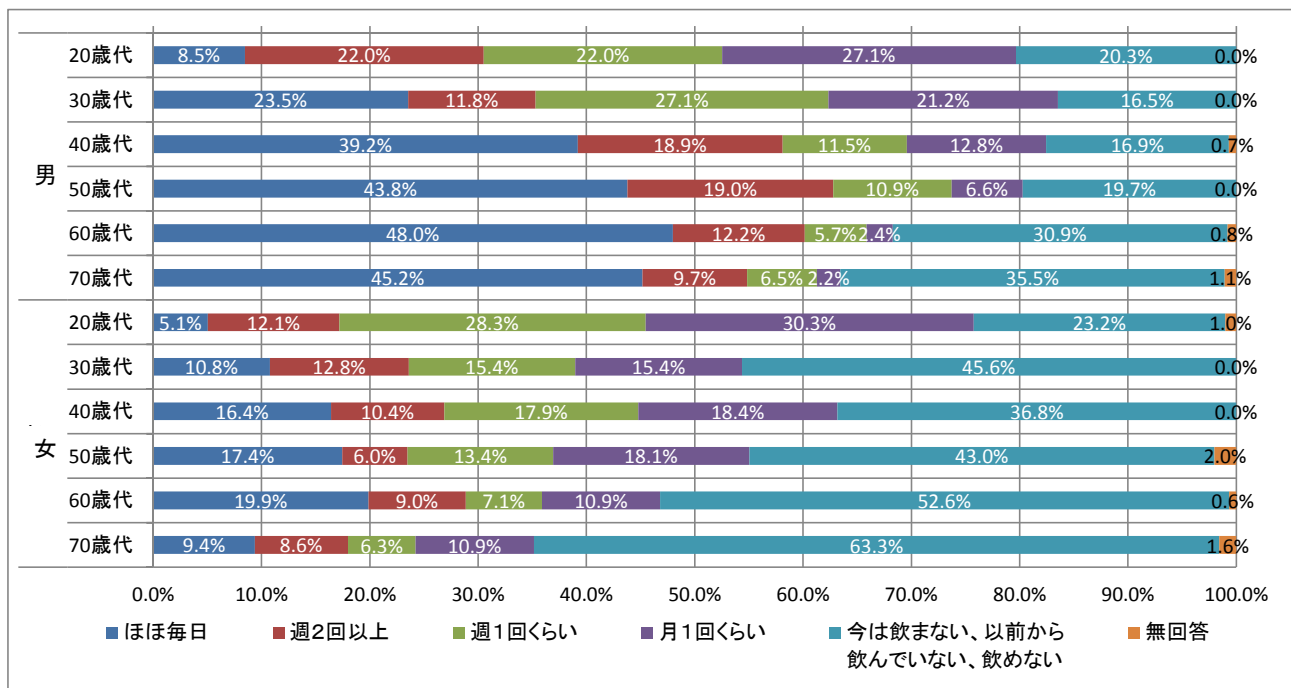
	人	%
回答者総数	1,573	100.0
ほぼ毎日	372	23.6
週2回以上	193	12.3
週1回くらい	214	13.6
月1回くらい	222	14.1
今は飲まない、以前から飲んでいない、飲めない	562	35.7
無回答	10	0.6



	ほぼ毎日	週2回以上	週1回	月1回	飲まない	無回答	合計
男	244(37.8%)	101(15.7%)	81(12.6%)	67(10.4%)	149(23.1%)	3(0.5%)	645
女	128(13.8%)	92(9.9%)	133(14.3%)	155(16.7%)	413(44.5%)	7(0.8%)	928

(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
ほぼ毎日	5	5	20	21	58	33	60	26	59	31	42	12
週2回以上	13	12	10	25	28	21	26	9	15	14	9	11
週1回くらい	13	28	23	30	17	36	15	20	7	11	6	8
月1回くらい	16	30	18	30	19	37	9	27	3	17	2	14
今は飲まない、以前から飲んでいない、飲めない	12	23	14	89	25	74	27	64	38	82	33	81
無回答	0	1	0	0	1	0	0	3	1	1	1	2



飲酒の量

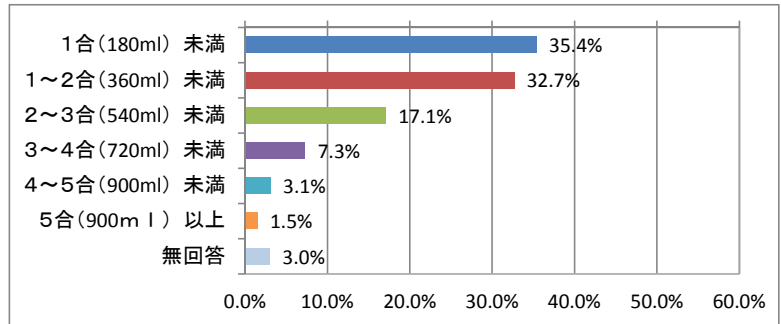
問35-1【問35で「1」～「4」に○をつけた方にかがいます。】
あなたは1日あたり、どのくらい飲みますか。(○は1つ)

★目標指標（生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少：平成25年現状値28.6%→平成30年目標値24.0%）

1日あたりの飲酒量は、男女別にみると、男性は「1～2合（360ml）未満」と回答した人が36.1%と最も高く、女性は「1合（180ml）未満」と回答した人が48.0%と最も高い。

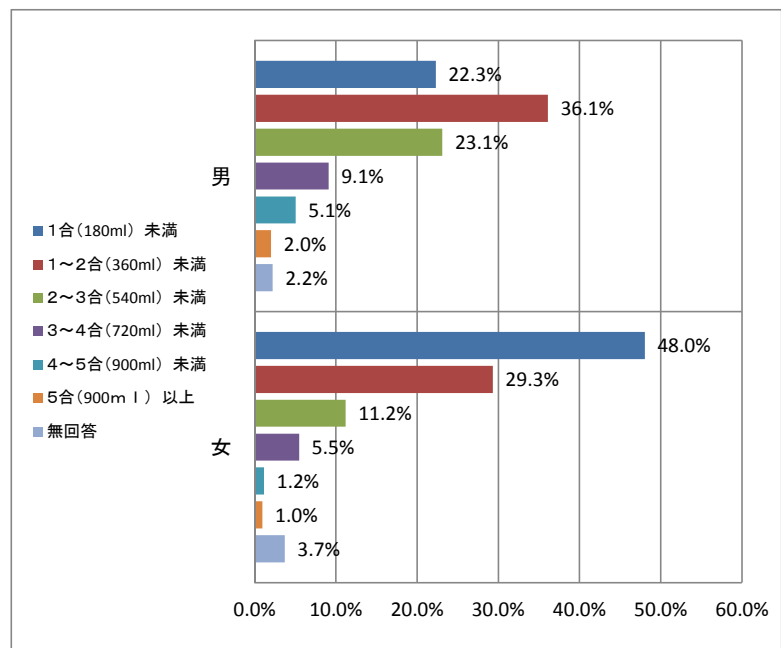
アンケート回答者全体のうち生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人は27.9%である。男女別にみると男性30.1%・女性26.4%である。

	人	%
回答者総数	1,001	100.0
1合(180ml)未満	354	35.4
1～2合(360ml)未満	327	32.7
2～3合(540ml)未満	171	17.1
3～4合(720ml)未満	73	7.3
4～5合(900ml)未満	31	3.1
5合(900ml)以上	15	1.5
無回答	30	3.0



(人)

	男	女
回答者総数	493	508
1合(180ml)未満	110	244
1～2合(360ml)未満	178	149
2～3合(540ml)未満	114	57
3～4合(720ml)未満	45	28
4～5合(900ml)未満	25	6
5合(900ml)以上	10	5
無回答	11	19



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人※	男(n=645)	女(n=928)	合計(n=1573)
	194(30.1%)	245(26.4%)	439(27.9%)

※ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は1日あたり純アルコール摂取量が男性40g(日本酒2合)以上、女性20g(日本酒1合)以上飲酒している人

6 たばこについて

問36～問38

6. たばこについて

(1) 受動喫煙の有無

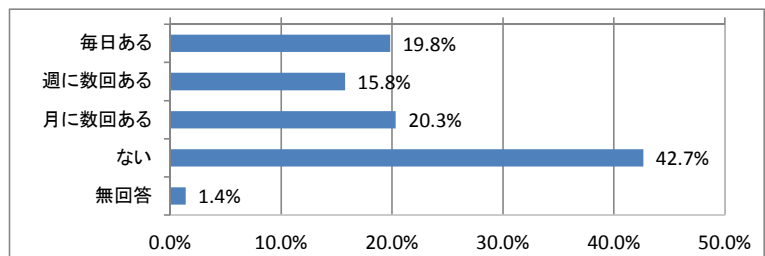
問36 あなたは自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸ってしまうこと(受動喫煙)がありますか。(○は1つ)

★目標指標(受動喫煙が毎日ある人の割合の減少:平成25年現状値19.6%→平成30年目標値7.0%)

受動喫煙が「毎日ある」と回答した人の割合は19.8%である。性年齢別でみると、40歳代男性31.8%・50歳代男性29.2%が高い。

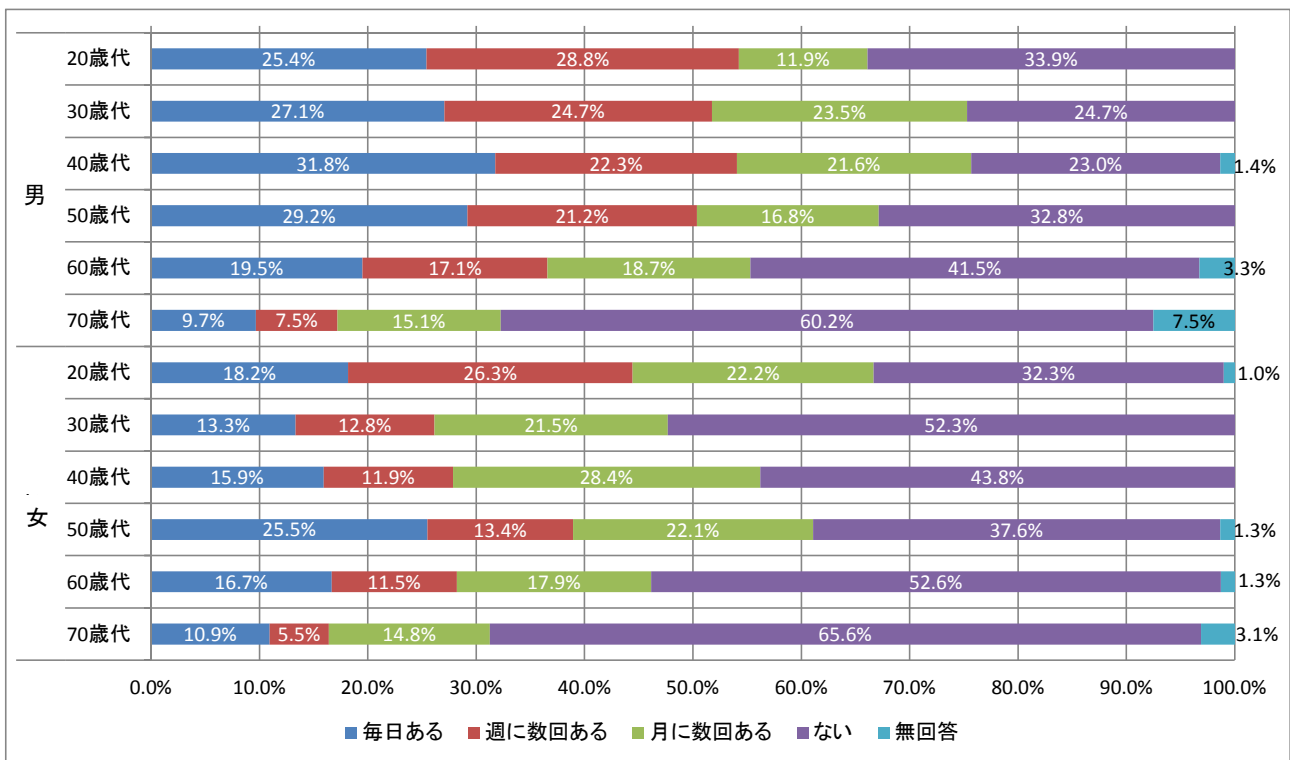
受動喫煙が「毎日ある」「週に数回ある」「月に数回ある」と回答した人について男女別にみると、男性62.8%・女性51.2%で男性の方が割合が高い。性年齢別にみると、40歳代男性75.7%・30歳代男性75.3%が高い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
毎日ある	312	19.8
週に数回ある	248	15.8
月に数回ある	320	20.3
ない	671	42.7
無回答	22	1.4



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
毎日ある	15	18	23	26	47	32	40	38	24	26	9	14
週に数回ある	17	26	21	25	33	24	29	20	21	18	7	7
月に数回ある	7	22	20	42	32	57	23	33	23	28	14	19
ない	20	32	21	102	34	88	45	56	51	82	56	84
無回答	0	1	0	0	2	0	0	2	4	2	7	4



	男(n=645)	女(n=928)	合計(n=1573)
受動喫煙がある人※	405(62.8%)	475(51.2%)	880(55.9%)

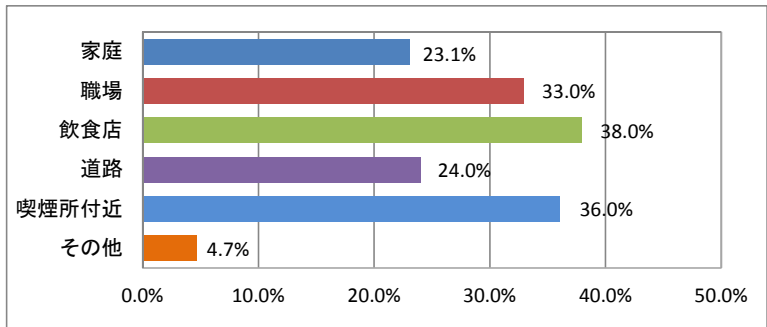
※ 受動喫煙がある人は「毎日ある」「週に数回ある」「月に数回ある」と回答した人

受動喫煙の場所

問36-1 【問36で「1」「2」「3」に○をつけた方にうかがいます。】
 どこで受動喫煙がありますか。（おもなものに○を2つ）

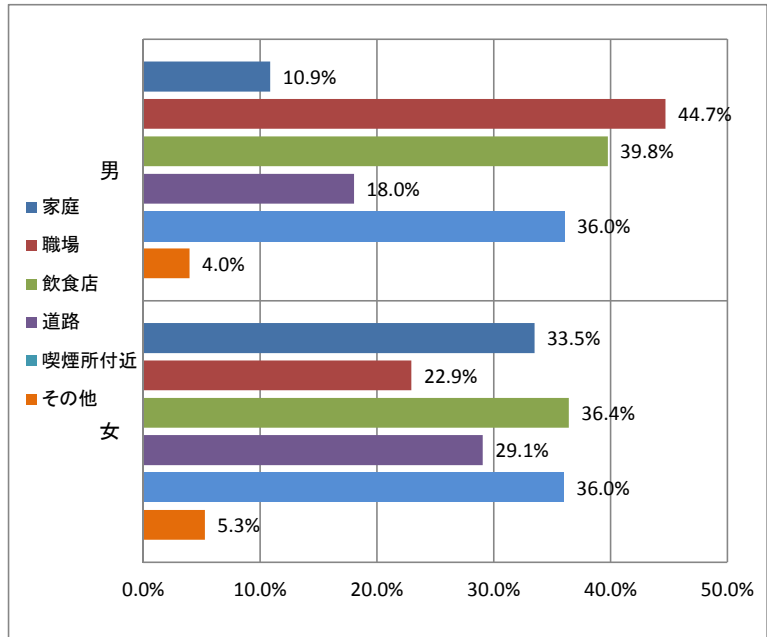
受動喫煙の場所については「飲食店」と回答した人が38.0%、「喫煙所付近」と回答した人が36.0%、「職場」と回答した人が33.0%であった。
 男女別にみると、男性は「職場」44.7%・「飲食店」39.8%・「喫煙所付近」36.0%で高く、女性は「飲食店」36.4%・「喫煙所付近」36.0%・「家庭」33.5%で高い。

n=880	人	%
家庭	203	23.1
職場	290	33.0
飲食店	334	38.0
道路	211	24.0
喫煙所付近	317	36.0
その他	41	4.7



(人)

男 n=405 女 n=475	男	女
家庭	44	159
職場	181	109
飲食店	161	173
道路	73	138
喫煙所付近	146	171
その他	16	25



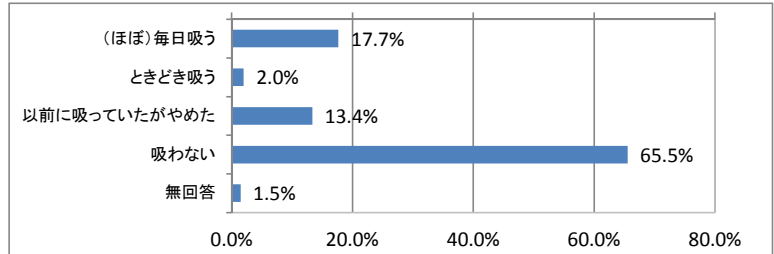
(2) 喫煙の有無

問37 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

★目標指標(喫煙者の割合の減少:平成25年現状値17.9%→平成30年目標値15.0%)

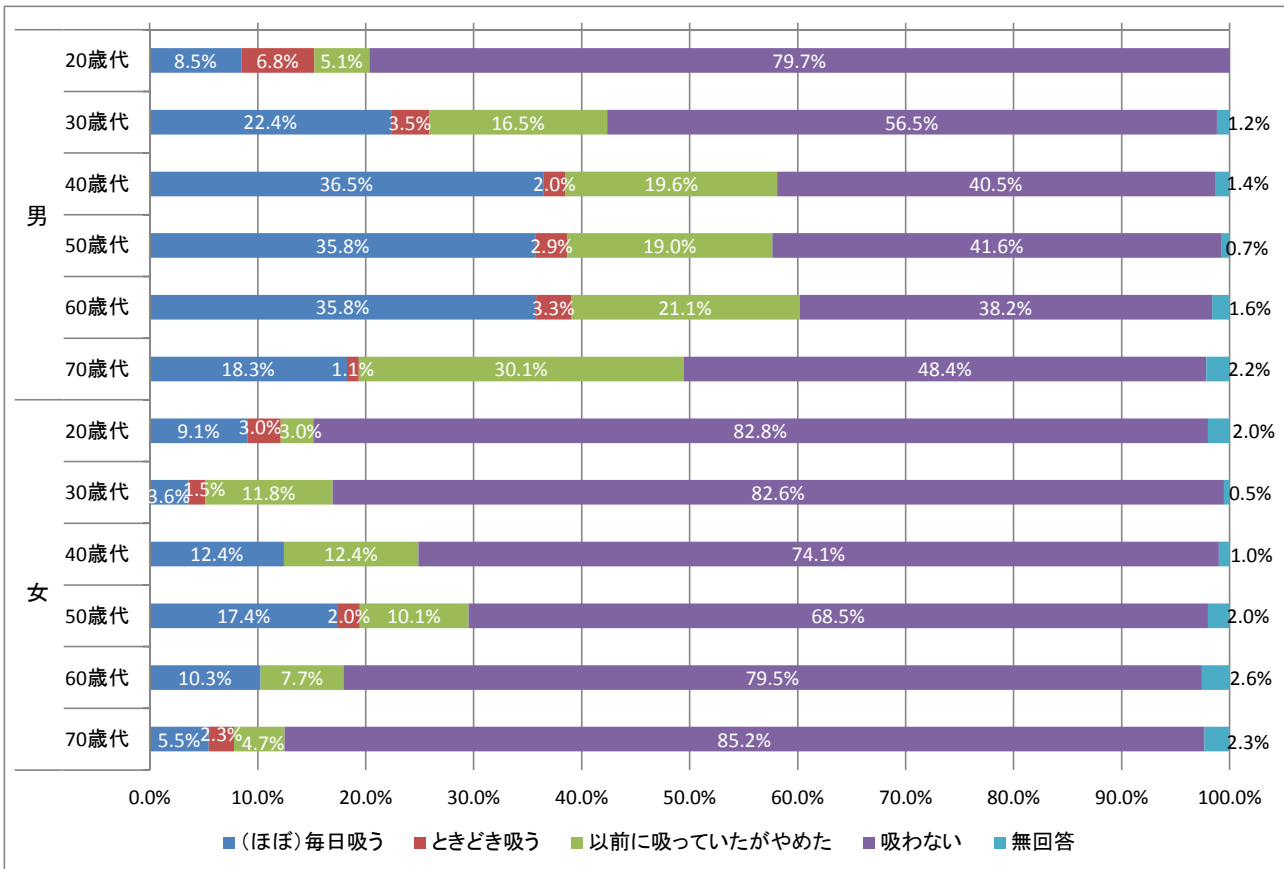
たばこを「(ほぼ)毎日吸う」「ときどき吸う」と回答した人は19.6%である。
 男女別にみると、男性32.1%・女性11.0%であり、男性の方が割合が高い。
 性年齢別にみると、男性は60歳代39.0%・50歳代38.7%が高く、女性は50歳代19.5%・40歳代12.4%が高い。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
(ほぼ)毎日吸う	278	17.7
ときどき吸う	31	2.0
以前に吸っていたがやめた	210	13.4
吸わない	1,031	65.5
無回答	23	1.5



(人)

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
(ほぼ)毎日吸う	5	9	19	7	54	25	49	26	44	16	17	7
ときどき吸う	4	3	3	3	3	0	4	3	4	0	1	3
以前に吸っていたがやめた	3	3	14	23	29	25	26	15	26	12	28	6
吸わない	47	82	48	161	60	149	57	102	47	124	45	109
無回答	0	2	1	1	2	2	1	3	2	4	2	3



喫煙者	男(n=645)	女(n=928)	合計(n=1573)
		207(32.1%)	102(11.0%)

※喫煙者は「(ほぼ)毎日吸う」「ときどき吸う」と回答した人

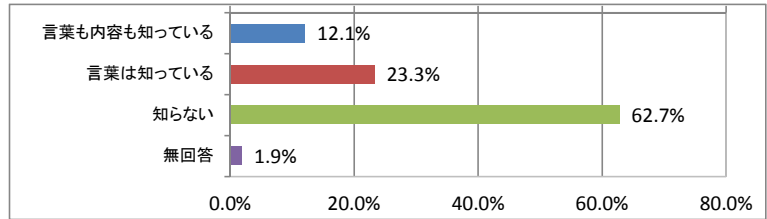
(3) COPDの認知度

問38 あなたは『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』について知っていますか。（○は1つ）

★目標指標（COPDという言葉も内容も知っている人の割合の増加：平成25年現状値14.0%→平成30年目標値50.0%）

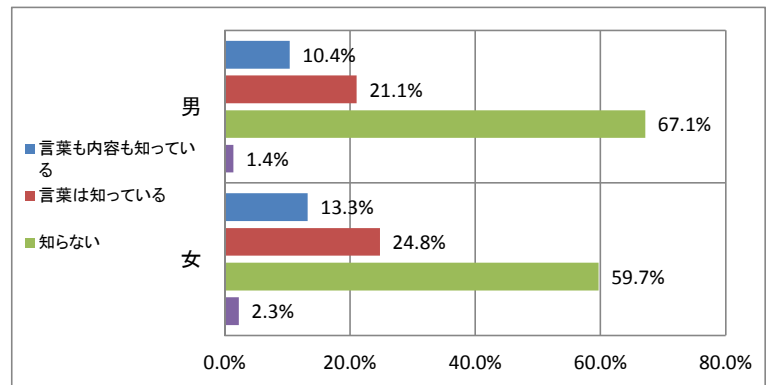
COPDについて「言葉も内容も知っている」と回答した人は12.1%である。
男女別にみると、男性10.4%・女性13.3%であった。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
言葉も内容も知っている	190	12.1
言葉は知っている	366	23.3
知らない	987	62.7
無回答	30	1.9



(人)

	男	女
回答者総数	645	928
言葉も内容も知っている	67	123
言葉は知っている	136	230
知らない	433	554
無回答	9	21



7 あなた自身の健康について

問39～問43

7. あなた自身の健康について

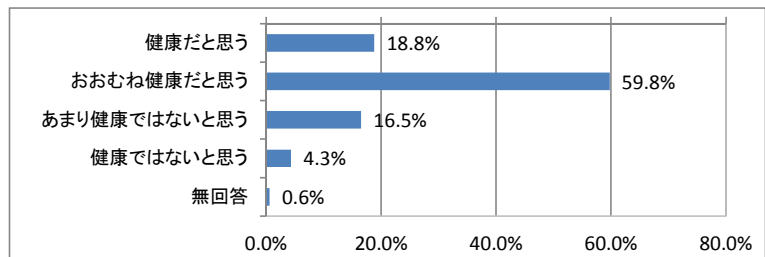
(1) 健康状態

問39 あなたは自分の健康状態をどう思いますか。(○は1つ)

★目標指標（健康だと感じている人の割合の増加：平成25年現状値76.4%→平成30年目標値85.0%）

健康状態が「健康だと思う」「おおむね健康だと思う」と回答した人の割合は、78.6%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
健康だと思う	296	18.8
おおむね健康だと思う	940	59.8
あまり健康ではないと思う	260	16.5
健康ではないと思う	68	4.3
無回答	9	0.6



(2) 身長と体重

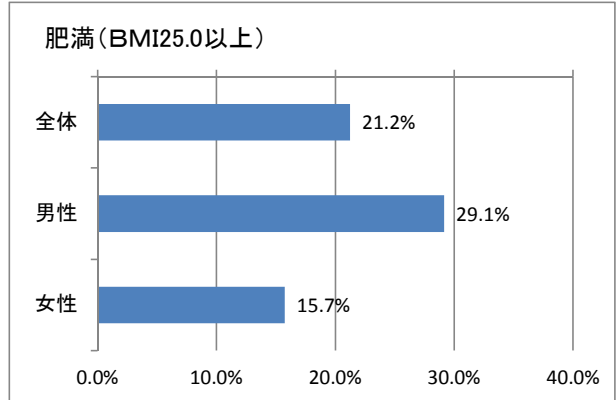
問40 あなたの身長と体重についてうかがいます。

★目標指標 (BMIが25以上の人の割合の減少：平成25年現状値 全体18.6%・男性24.7%→平成30年目標値全体15.0%・男性22.0%)

身長は平均値は男性170.1cm・女性156.9cm、体重の平均値は男性68.3kg・女性53.9kgである。
 肥満 (BMI25以上) の人の割合は21.2%であり、性別で見ると男性29.1%・女性15.7%である。
 性年齢別で見ると、男性は50歳代37.2%・女性は70歳代24.2%が高い。一方やせ (BMI18.5未満) の人は20歳代女性18.2%で高い。

平均値	男性(n=640)	女性(n=920)	平均値	男性(n=639)	女性(n=914)
身長(cm)	170.1	156.9	体重(kg)	68.3	53.9

BMI	人	%
やせ(18.5未満)	149	9.5
普通(18.5~24.9)	1,068	67.9
肥満(25.0以上)	334	21.2
無回答	22	1.4
回答者総数	1,573	100.0

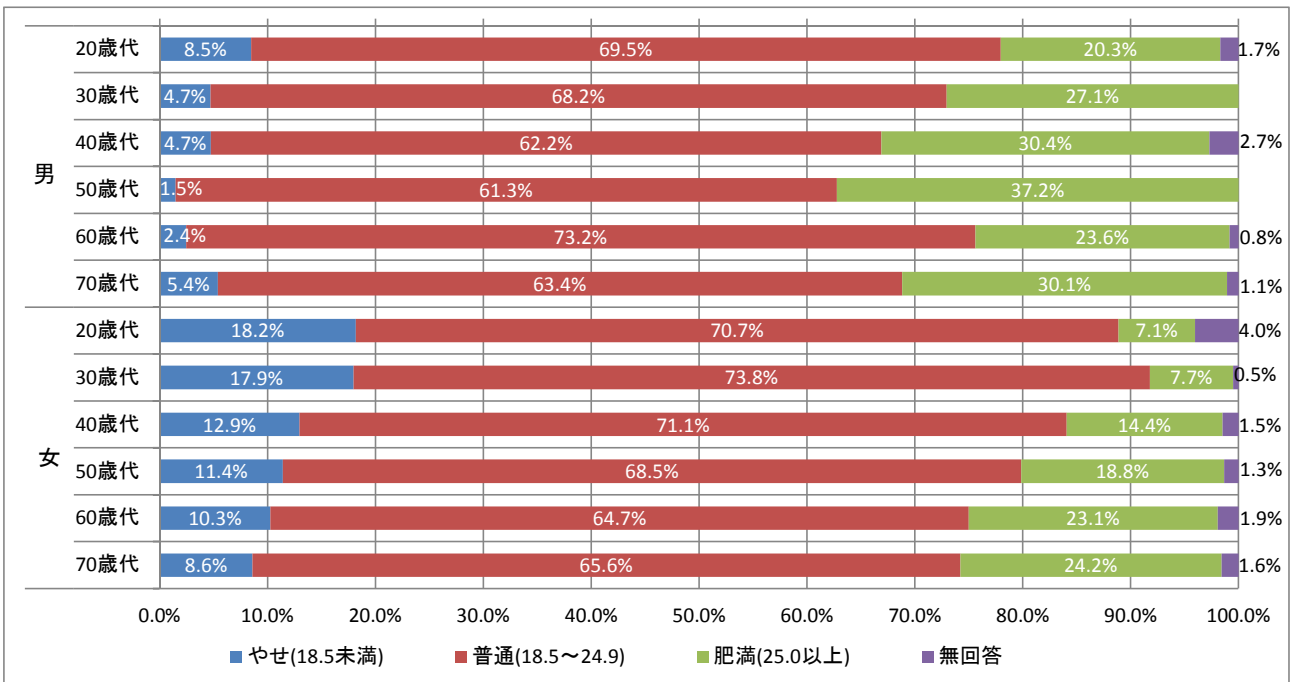


(人)

BMI (25.0以上)	男性	女性
肥満(25.0以上)	188	146
回答者総数	645	928

(人)

BMI	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
やせ(18.5未満)	5	18	4	35	7	26	2	17	3	16	5	11
普通(18.5~24.9)	41	70	58	144	92	143	84	102	90	101	59	84
肥満(25.0以上)	12	7	23	15	45	29	51	28	29	36	28	31
無回答	1	4	0	1	4	3	0	2	1	3	1	2
回答者総数	59	99	85	195	148	201	137	149	123	156	93	128



(3) 健診(検診)の受診状況

問4 1 あなたはこの1年で健康診査(血圧・尿検査など)、がん検診(胃・肺・大)を受けましたか。

(女性のみ) あなたはこの2年でがん検診(乳・子)を受けましたか。

(各質問に対し○は1つ)

★目標指標(健康診査受診率・胃がん検診受診率の向上:平成25年現状値健診71.6%胃40歳以上34.4%→平成30年目標値健80.0%胃40歳以上50.0%)

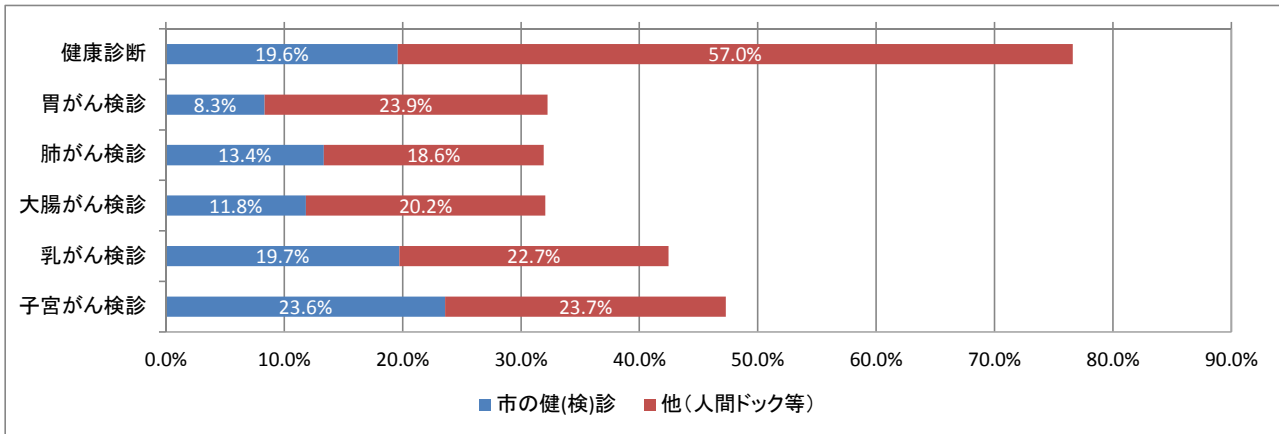
この1年で、市または他で健康診査を受診したと回答した人の割合は76.6%である。

がん検診は、胃がん検診32.2%・肺がん検診32.0%・大腸がん検診32.0%・乳がん検診(2年に1回)42.5%・子宮がん検診(2年に1回)47.3%である。

健康診査・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診は40歳以上男女、乳がん検診は40歳以上女性、子宮がん検診は20歳以上女性でみると、健康診査79.1%・胃がん検診41.6%・肺がん検診42.0%・大腸がん検診42.0%・乳がん検診50.2%・子宮がん検診47.3%である。

(人)

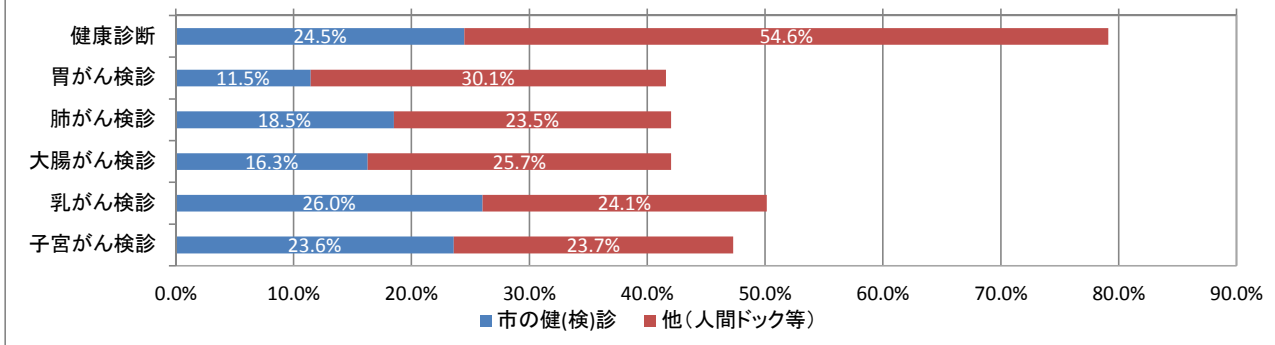
全年齢	市の健(検)診	他(人間ドック等)	受けなかった	無回答	合計
健康診査	308	897	316	52	1,573
胃がん検診	131	376	949	117	1,573
肺がん検診	210	292	961	110	1,573
大腸がん検診	186	318	959	110	1,573
乳がん検診	183	211	478	56	928
子宮がん検診	219	220	427	62	928



(人)

	市の健(検)診	他(人間ドック等)	受けなかった	無回答	合計
健康診査(40歳以上男女)	278	620	190	47	1,135
胃がん検診(40歳以上男女)	130	342	559	104	1,135
肺がん検診(40歳以上男女)	210	267	562	96	1,135
大腸がん検診(40歳以上男女)	185	292	563	95	1,135
乳がん検診(40歳以上女性)	165	153	264	52	634
子宮がん検診(20歳以上女性)	219	220	427	62	928

健康診査・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診:40歳以上(年1回)
乳がん検診:40歳以上女性(2年に1回) 子宮がん検診:20歳以上女性(2年に1回)

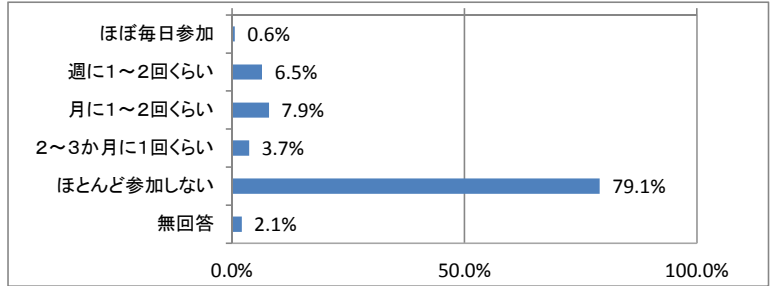


(4) 地域活動への参加状況

問4 2 あなたは地域活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加していますか。（○は1つ）

地域活動の参加を「ほぼ毎日」していると回答した人の割合は0.6%である。
最も割合の高かった回答は「ほとんど参加していない」79.1%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
ほぼ毎日参加	10	0.6
週に1～2回くらい	102	6.5
月に1～2回くらい	125	7.9
2～3か月に1回くらい	58	3.7
ほとんど参加しない	1,245	79.1
無回答	33	2.1



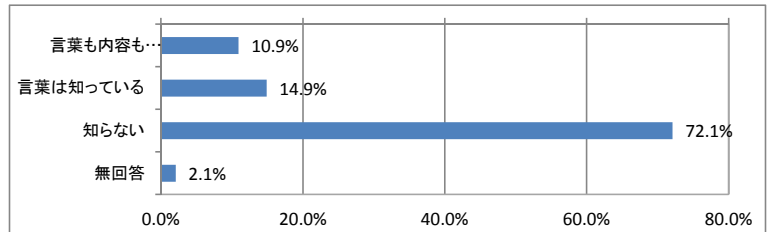
(5) ロコモティブシンドロームの認知度

問4 3 あなたは『ロコモティブシンドローム』について知っていますか。（○は1つ）

★目標指標（ロコモティブシンドロームという言葉も内容も知っている人の割合の増加：平成25年現状値9.2%→平成30年目標値16.0%）

ロコモティブシンドロームの「言葉も内容も知っている」と回答した人の割合は10.9%である。

	人	%
回答者総数	1,573	100.0
言葉も内容も知っている	172	10.9
言葉は知っている	234	14.9
知らない	1,134	72.1
無回答	33	2.1



Ⅲ レポート（アドバイザーより）

1. 健康の指標としての笑い

埼玉県立大学 坂井博通教授

健康の指標としての笑い

埼玉県立大学 坂井博通

はじめに

笑いのない時代は寂しいが、笑いを必要としている時代は不幸だ、というような寸言をよく耳にする。現在メディアにおいては笑いの露出が目につく。「笑い学会」も作られ、笑い与健康の関係が最も関心が深いテーマになっている。このテーマは高齢社会のニーズを反映しているとも考えられる。

そのような状況の中で、実際に人々と笑い与健康の諸側面はどのような関係になっているのか？ 個人の健康を推定するための指標としての笑いの可能性を少しく探る。

男女年齢別の笑いの頻度

まず、人々にどの程度の笑いが見られるか。自分の笑いの程度を尋ねた質問を見てみよう（表1）。すると、男女とも「ふつう」と回答する者が過半数を超える。しかし、「よく笑う方」に関しては、女性は40%、男性は20%程度と大きな開きがある。年齢別による違いも顕著であり、年をとるほどに笑う割合が少なくなる。今後、豊かな時代に育った20、30歳代に関して、笑いが少なくなるのか、このままスタイルを貫いていくのか興味深い。

表1 男女年齢別、笑い程度

男女	年齢 (n)	笑い程度		
		よく笑う方	ふつう	あまり笑わない方
男	20歳代(56)	42.9%	48.2%	8.9%
	30歳代(85)	31.8%	52.9%	15.3%
	40歳代(146)	22.6%	66.4%	11.0%
	50歳代(136)	22.8%	70.6%	6.6%
	60歳代(121)	16.5%	63.6%	19.8%
	70歳代(89)	9.0%	71.9%	19.1%
	合計(633)	22.6%	64.1%	13.3%
女	20歳代(99)	62.6%	33.3%	4.0%
	30歳代(194)	47.9%	46.4%	5.7%
	40歳代(200)	50.0%	46.0%	4.0%
	50歳代(149)	30.2%	60.4%	9.4%
	60歳代(155)	27.1%	66.5%	6.5%
	70歳代(121)	28.9%	66.1%	5.0%
	合計(918)	41.1%	53.2%	5.8%
合計	合計(1551)	33.5%	57.6%	8.8%

「愛想笑い」についても「ふつつ」が過半数を上回る程度（表 2）。女性の方がやや愛想笑いを多くする傾向があるが、「笑い」ほどの違いは見られない。また、若い方が愛想笑いをしている割合が大きい。

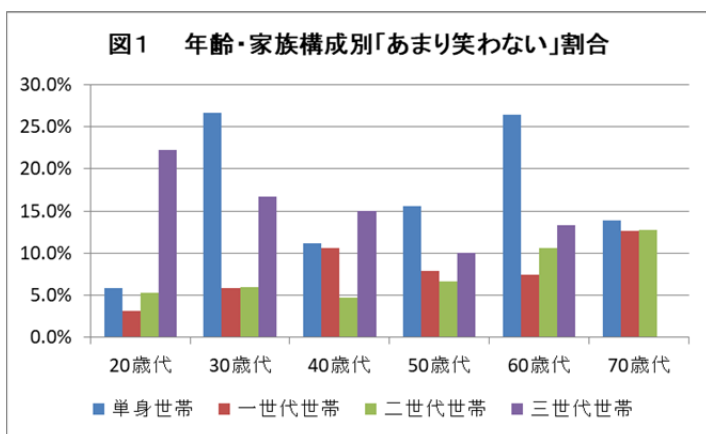
表2 男女年齢別、愛想笑いの程度

男女	年齢(n)	愛想笑い程度		
		よくする方	ふつつ	あまりしない方
男	20歳代(56)	35.7%	51.8%	12.5%
	30歳代(85)	35.3%	50.6%	14.1%
	40歳代(145)	19.3%	64.8%	15.9%
	50歳代(132)	15.2%	55.3%	29.5%
	60歳代(120)	5.0%	61.7%	33.3%
	70歳代(83)	2.4%	59.0%	38.6%
	合計(621)	17.1%	58.3%	24.6%
女	20歳代(97)	45.4%	42.3%	12.4%
	30歳代(194)	28.4%	57.7%	13.9%
	40歳代(201)	22.4%	57.7%	19.9%
	50歳代(149)	16.1%	65.1%	18.8%
	60歳代(153)	13.1%	62.1%	24.8%
	70歳代(105)	3.8%	56.2%	40.0%
	合計(899)	21.4%	57.8%	20.8%
合計	合計(1520)	19.6%	58.0%	22.4%

家族構成と笑い

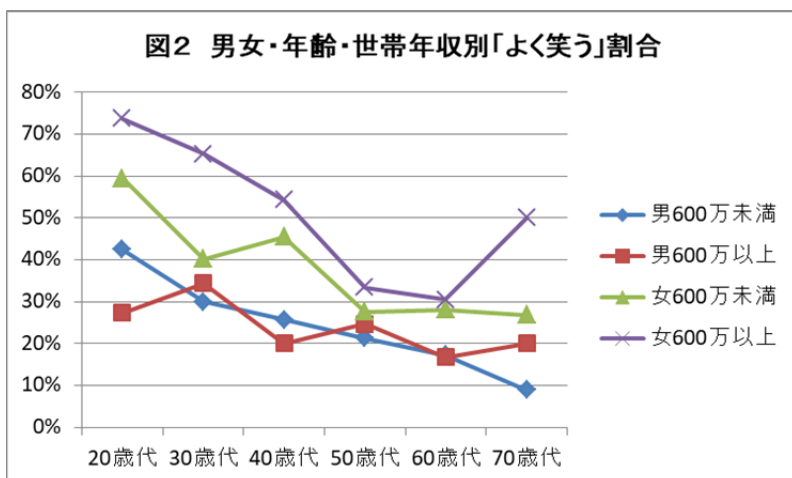
常識的な判断であろうが、1人であるよりも2人、3人という方が笑うだろう。人が笑うのは必ずしもおかしい時ではなく、コミュニケーションのちょっとしたはずみであるからである。

ここではむしろ「あまり笑わない」についてとりあげると、50~70代にかけては「単身世帯」が最も笑わない割合が多い（図 1）。これは、家庭内に話す相手がないので笑いも少ないためだと思われる。興味深いのは、20~40代である。「三世代世帯」に「あまり笑わない」割合が多いことである。常識とはきわめて反する傾向である。



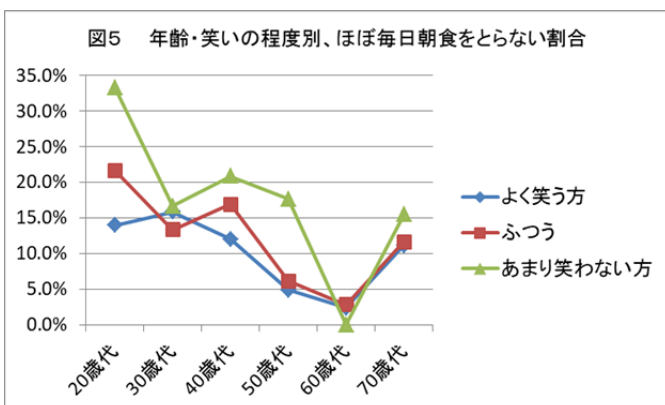
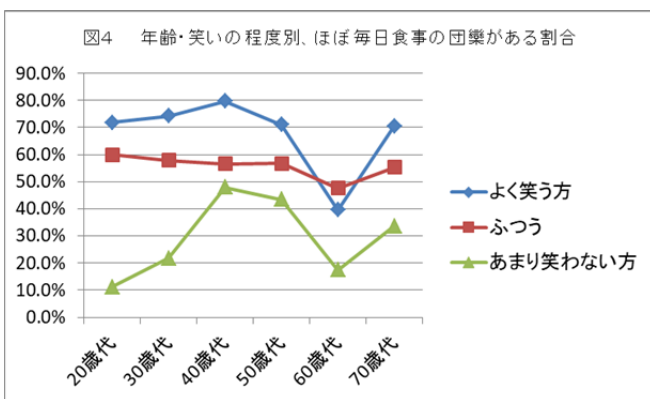
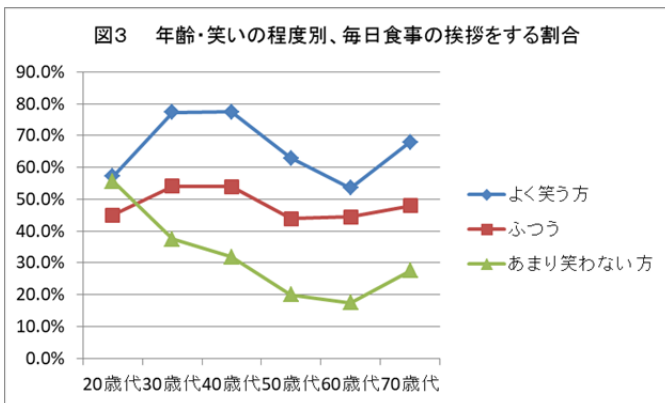
世帯年収と笑いの関係の不思議

世帯年収を600万円で分けて、男女年齢別に「よく笑う」割合を見たものが図2である。なぜ笑うかの説の1つに優越を感じる方が笑うというものがあるが、この説にしたがうと世帯年収が高い方がよく笑うと考えられる。結果は、男の場合は、年収による違いが見られないが、女の場合には年齢を問わず、一貫して600万以上が600万未満よりもよく笑う傾向が見られる。この性差の違いの理由は不明。



笑っている人は食事態度が良い

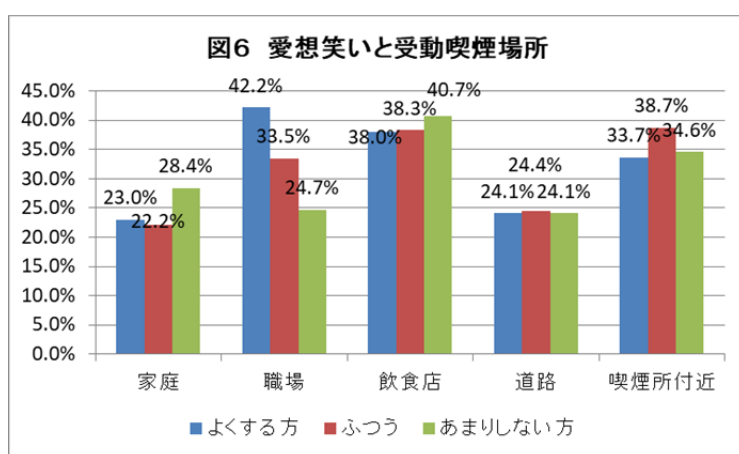
笑いの程度により、食事のとり方に実際に差があるかはわからないが、食事のときの挨拶、また、食事の団欒には関係があることが示唆された(図3、4)。「よく笑う方」のひとは毎日食事の挨拶をする割合が年齢と関係なく高い。食事の団欒がある割合も同様である。楽しい食事を体験することでさらに食事への意欲も増すと思われる。また、それほど明瞭ではないが、「あまり笑わない方」に朝食をきちんととらない可能性も見られた(図5)。



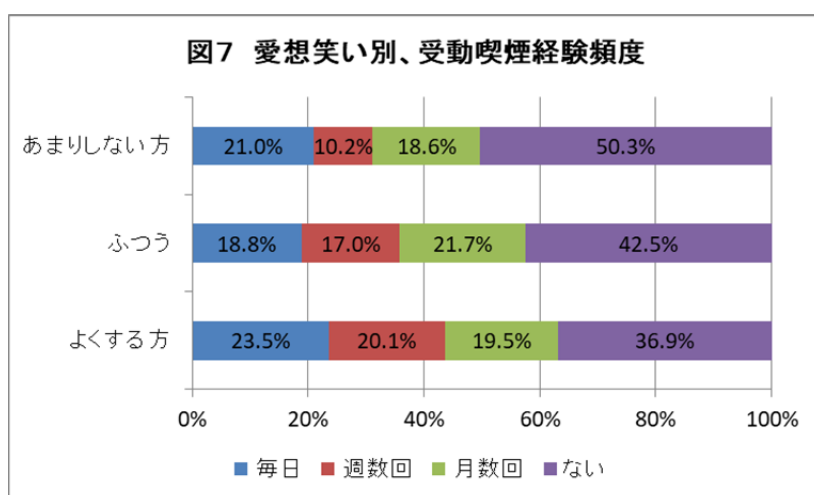
人生の幸せの大事な場面である食事の楽しさについても、「笑う、笑わない」は有効な指標になるのではないかと考えられる。現実には他の人と食べると楽しくなる、よく笑うチャンスが増えるという事実がこの集計に反映しているのだろう。

愛想笑いとう動喫煙場所

次に、「愛想笑いの程度」別にどの場所で受動喫煙の状態になっているかを見た。愛想笑いは、心に過度の無理があると「スマイル仮面症候群」にいたる可能性も指摘されている。つまり、この集計をしたのは、愛想笑いをしている人は、受動喫煙を我慢している可能性があると考えたためである。その結果、大きな差が見られたのが「職場」である。受動喫煙の笑いに関しては、愛想笑いを「よくする」は 42.2%、「ふつう」33.5%、「あまりしない」が 24.7%と、愛想笑いを「よくする」人は、笑みを浮かべながら人の煙草を我慢している様子がうかがえる。

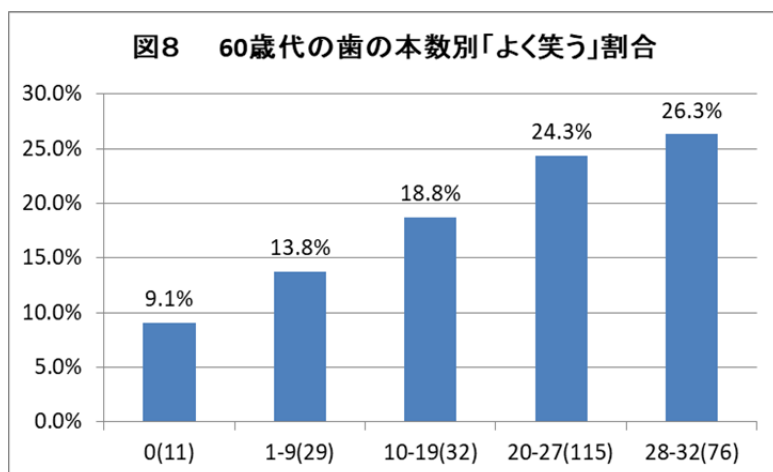


また、受動喫煙の頻度で見ても愛想笑いをする人はしない人よりも経験する頻度が高くなっている（図7）。しかし、愛想笑いとう本人の喫煙にはあまり関係が見られなかった。



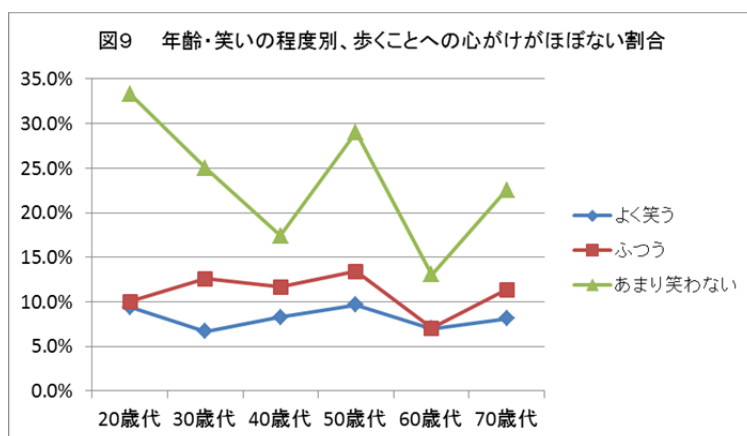
60代は歯の本数が少ないと笑わない

歯並びが極端に悪いと笑顔表出が少ないことが知られている。そのため、自分の歯の本数が多いほど「よく笑う」割合が高いと考え、クロス集計をとってみたが、必ずしも明確な関係が見られなかった。しかし、60歳代に関しては、歯の本数が多いほど「よく笑う」割合が高い、という結果が得られた（図8）。



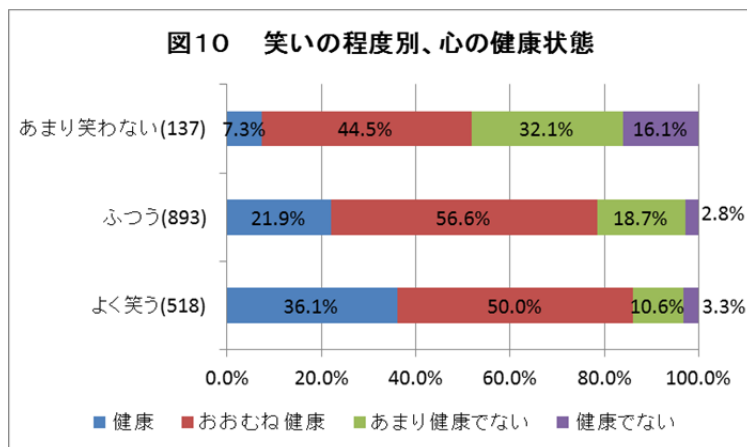
あまり笑わない人は、歩くことへの意識づけが弱い

次に、笑いと「歩くこと」の心がけ意識との関係について見てみた。歩くことの意識は「常に」「時々」「たまに」「ほとんどない」の4つの選択肢で尋ねられている。「常に」「時々」ではあまり差が見られないが、「ほとんどない」に注目すると「あまり笑わない」人は、歩行意識が弱いことがうかがえる。



笑っている人は心が健康な人が多い

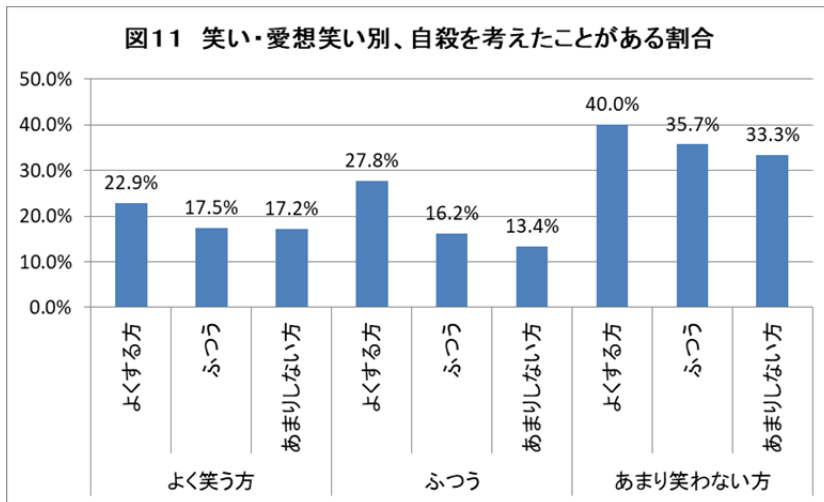
笑いの程度と自分の健康に対する認識である主観的健康感との正の強い関係はこれまでの調査でも多く示されているが、ここでは、本調査で用いられている「心の健康」との関係を見てみる。そうすると、図 10 に示されるように、主観的健康感と同様に心理的健康との関係が深いことがわかる。



「あまり笑わない」と回答する人の 16.1%が心が「健康でない」と回答している。心の健康を見極める際には笑いは大切な指標となるだろう。

笑わない人、愛想笑いをする人は自殺を考えたことがある人が多い

最後に、「笑い」と「愛想笑い」を組み合わせると自殺を考えたことの有無との関係を見た(図 11)。まずは、「笑い」に関して全体的に見てみると、自殺を考えたことのある割合は「よく笑う」<「ふつう」<「あまり笑わない」であることがうかがえる。そして、それぞれの笑いの程度の中で、「愛想笑い」については「あまりしない」<「ふつう」<「よくする」と一貫した傾向が見られる。つまり、自分では笑わず、愛想笑いをする人に自殺予防の呼びかけが届くようにすればよいということになる。



まとめにかえて

必ずしもシステマティックではないが、比較的多様なライフスタイルと笑いの関係を見てみたが、笑いとおだんの健康にかかわる生活習慣・態度とは強い関係が示唆された。特に心の健康に関しては笑う、笑わないが重要な識別指標になるようであった。

また、男女別では、笑わない男性に注目する必要がある。それは健康指導だけでなく、医師の診断においても重要な役割を果たすだろうし、実際に果たしているかも知れない。診察項目の一つとして取り入れてもよいだろう。

さらに、日本に多く見られる「愛想笑い」に関しては、心の健康のために、少し注意を促して、あまり無理をして笑顔をつくる必要がないように促すことがあってもよいかも知れない。

ただ、本調査で示される笑いの程度や愛想笑いの質問は、あくまで笑いに関する主観的な意識である。それはそれで重要な心理であるが、客観的な行動を測定して笑いとおだんの健康との関係を見ていくことが今後の課題であろう。

2. 口の健康にはなにが関わるか？

埼玉県立大学 伊藤奏助教

口の健康にはなにが関わるか？

埼玉県立大学 伊藤奏

はじめに

歯の本数が少ないことにより、咬合機能が不十分となり、栄養状態が悪くなることや、認知症や死亡などと関連することが近年の研究により示されている。身体的及び精神的に健康な生活を送るためには、出来るだけ歯を多く残すことが重要で、歯が全くない状態（無歯顎）にならないようにと、国を挙げて8020運動（80歳まで20本の歯を保つことを目標とする）を掲げ、歯を残すことを推進している。また、口の健康には様々な社会的な要因が関連していることが報告されており、個人を取り巻く環境が口の健康格差を作ると言われている。そこで、今回は、戸田市においてどのような要因が口の健康へ関連するのかを検証した。

男女年齢別の歯の本数、歯のぐらつき、歯科定期健診の有無

男女ともに、年齢が高くなるほど、歯の本数は減る傾向が見られる（表1）。歯は皮膚などと異なり、一度削ると再生が出来ないため、年齢とともにある程度本数が減ることは当たり前のことである。十分に噛んで食事が出るためには、20本以上の歯が必要であると言われているため、高齢になっても20本以上歯を残せることが望ましい。歯が20本以上である割合は、全体的に男性よりも女性の方がわずかに多い結果であったが、平成26年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」による歯が20本以上である者の全国平均は72.8%であるため、男女ともに平均を上回る結果となっている。

表1 男女年齢別歯の本数

性別	年齢	人数	歯の本数			
			0本	1~9本	10~19本	20本以上
男性	20歳代	54	0.0%	0.0%	1.9%	98.1%
	30歳代	82	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	40歳代	134	0.0%	0.7%	0.7%	98.5%
	50歳代	120	0.0%	1.5%	7.6%	90.9%
	60歳代	78	5.0%	17.6%	11.8%	65.5%
	70歳代	41	8.2%	11.8%	31.8%	48.2%
	合計	508	2.1%	5.6%	8.7%	83.6%
女性	20歳代	96	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	30歳代	184	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	40歳代	195	0.0%	1.0%	0.5%	98.5%
	50歳代	143	0.0%	0.0%	5.6%	94.4%
	60歳代	146	3.4%	6.2%	12.3%	78.1%
	70歳代	109	1.8%	13.8%	27.5%	56.9%
	合計	873	0.8%	3.0%	6.5%	89.7%

歯のぐらつきを自覚している割合を表2に示す。歯周病の罹患率は年齢とともに上がるため、歯の本数同様、歯のぐらつきを自覚する割合も年齢とともに増える傾向にある。戸

田市では、女性よりも男性の歯のぐらつき自覚症状が多い傾向にある。通常、女性の方が男性よりも歯周病である割合が高いと言われているが、戸田市では女性の方が歯周病の割合が低い可能性が示されている。

表2 男女年齢別歯のぐらつき自覚症状

性別	年齢	人数	歯のぐらつき自覚症状	
			あり	なし
男性	20歳代	54	5.3%	94.7%
	30歳代	82	7.1%	92.9%
	40歳代	134	6.9%	93.1%
	50歳代	120	8.3%	91.7%
	60歳代	78	23.7%	76.3%
	70歳代	41	23.8%	76.3%
	合計	508	12.4%	87.6%
女性	20歳代	96	3.1%	96.9%
	30歳代	184	2.1%	97.9%
	40歳代	195	3.0%	97.0%
	50歳代	143	6.8%	93.2%
	60歳代	146	17.0%	83.0%
	70歳代	109	19.0%	81.0%
	合計	873	7.7%	92.3%

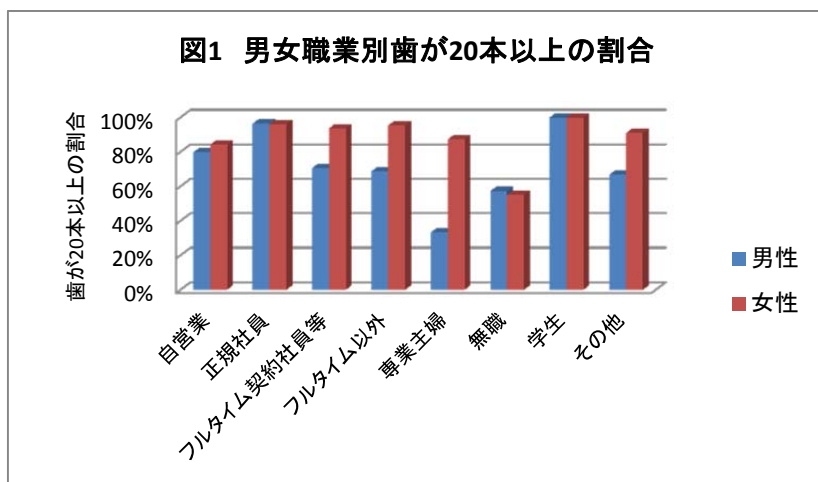
歯科定期健診については、男女ともに「あり」の割合が半数以下であった(表3)。特に、男性の20~40歳代での受診率が低い傾向が見られる。一方、女性では20~60歳代まで受診率がほぼ一定の約4割であるため、戸田市の女性に歯のぐらつき自覚症状が少ないことと関連している可能性がある。しかし、平成28年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」による歯科健診受診率全国平均52.9%に比べると低いことが伺える。

表3 男女年齢別過去1年間の歯科定期健診の有無

性別	年齢	人数	歯科定期健診の有無	
			あり	なし
男性	20歳代	54	29.8%	70.2%
	30歳代	82	34.1%	65.9%
	40歳代	134	28.8%	71.2%
	50歳代	120	42.3%	57.7%
	60歳代	78	38.7%	61.3%
	70歳代	41	43.7%	56.3%
	合計	508	36.5%	63.5%
女性	20歳代	96	44.9%	55.1%
	30歳代	184	43.1%	56.9%
	40歳代	195	44.8%	55.2%
	50歳代	143	42.3%	57.7%
	60歳代	146	43.9%	56.1%
	70歳代	109	51.6%	48.4%
	合計	873	44.8%	55.2%

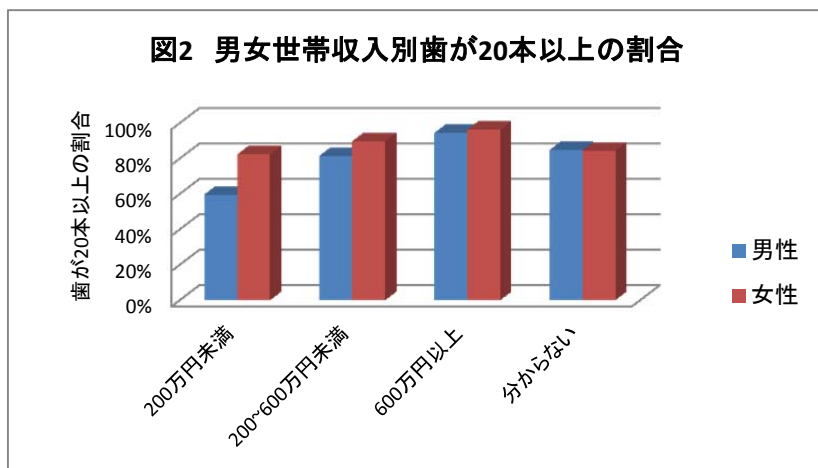
職業と歯の本数

男女ともに、「正規社員」及び「学生」で歯が20本以上である割合が多い傾向がある（図1）。学生については、年齢の若さから本数が多いと考えられるため、正規社員が職業の中では最も歯の本数が多いことが伺える。実は、このような職業による健康格差はたくさんの研究によって示されており、非正規職員や無職よりも正規社員の健康が良いという傾向がある。ただ、戸田市の場合、女性においては男性よりも職業間での格差は少ない。これは、女性の方が男性に比べて結婚などの事情により非正規雇用であることが多い可能性が考えられる。ただ、ここで着目したいのが、いずれにせよ無職の場合、有職に比べて歯が20本以上である割合が大きく減少していることである。



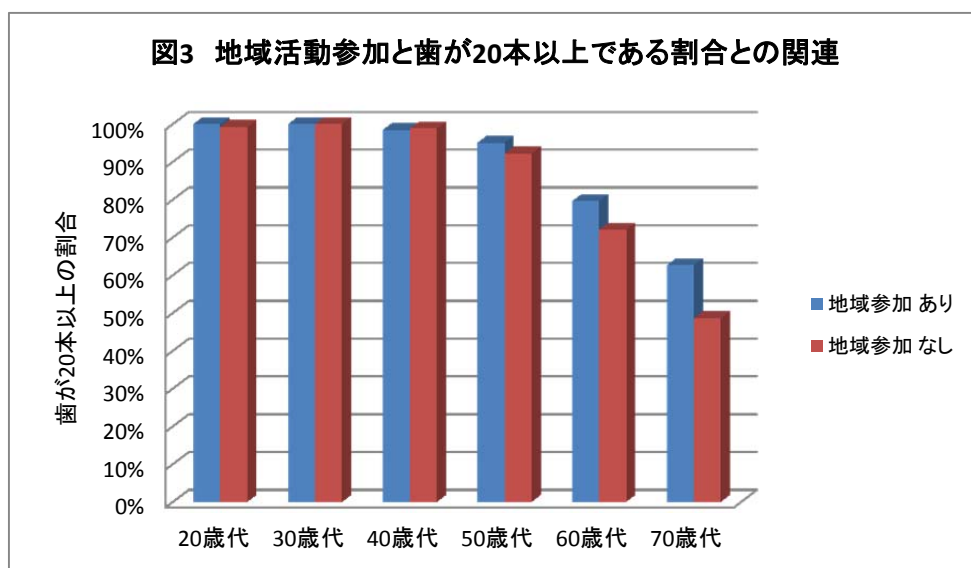
世帯年収と歯の本数

今度は世帯収入と歯の本数との関連について見てみよう。男女ともに、世帯収入が高くなるほど、歯が20本以上である割合が多い傾向が見られる（図2）。これも職業と同様、たくさんの研究において、収入が高いほど健康が良いという結果が示されている。社会的経済的に優位であると、知らず知らずのうちに、健康にとって良い行動を取りやすいことが考えられている。では、どうすれば良いのか？打開策を探っていこう。



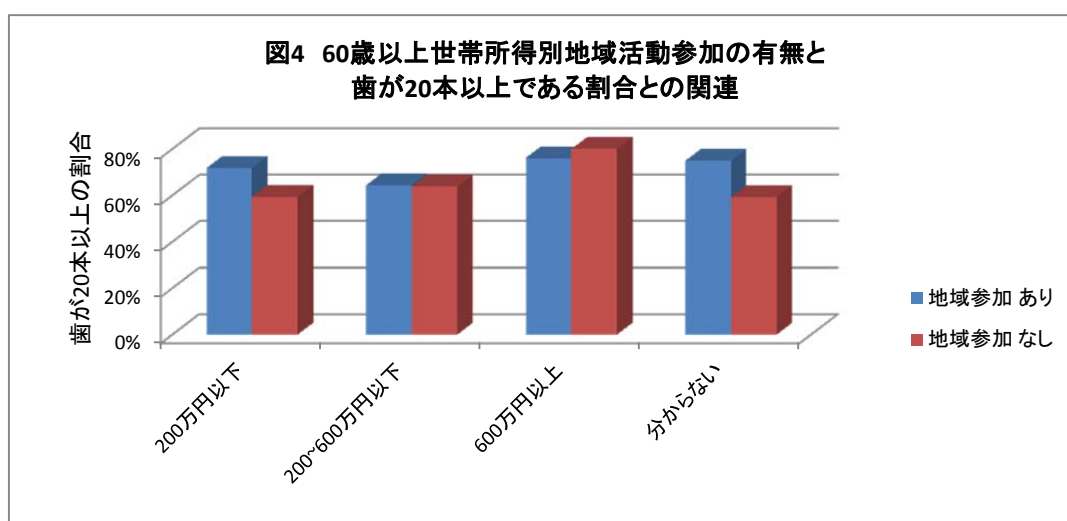
地域活動参加と歯の本数

地域活動（ボランティア、自治会活動、趣味サークルなど）への参加がある人と、ほとんどない人とを比較したところ、50歳代以降では、地域活動への参加がある人の方が、ない人に比べて歯が20本以上である割合が高くなっている（図3）。高齢者において地域活動などの社会参加が健康に良い影響を与えることが近年注目されており、今回の調査からも、その効果が伺える結果となった。働き世代にとっては、仕事のために地域活動へ参加する割合が少ないことが考えられるため、地域活動参加はあまり影響しないのであろう。



60歳以上の世帯所得別の地域活動参加と歯の本数

先ほど、世帯所得により歯の本数に格差があることを示した。60歳以上の人々を対象とし、地域活動参加がある人とない人を比べたところ、最も歯の本数が少ない傾向がある200万円以下の群において、地域参加がある人の方が、歯が20本以上である割合が高いという結果が得られた（図4）。



まとめ

今回の報告では、口の健康が職業や所得などの社会的経済的要因と関連していることが示された。口の健康を良くするためには、定期的に歯科健診を受けることや歯を磨くことが思い浮かぶと思う。しかし、果たして口の健康が悪い人々は、健康になる方法を知らないだろうか？恐らく、ほとんどが“知っているが、なかなかできない”という状況なのではないだろうか。

実は、この“知っているが、なかなかできない”というのが大変重要なポイントなのである。今回の職業や所得を例に挙げると、所得や就業状態によっては、日々の生活のため、毎日朝から晩まで休まず必死に働くこともあるだろう。そのような人々に、歯科医院へ健診に行かないことを自己責任だと責めるのは、いわば「健康を犠牲にしなくてはならなかった人々をさらに非難する＝犠牲者非難」となってしまうのである。もちろん、健康づくりには個人の努力も必要であるが、「個人が努力しやすい」環境を整備し、知らず知らずのうちに健康な行動を取っていた、という流れが望ましい。

今回の結果より、所得が低い高齢者において、地域活動参加があると歯が多い傾向が示された。つまり、自分だけではどうすることも出来ない社会的経済的状态による口の健康への影響を、地域活動に参加することでカバーできる可能性が期待できるのである。本報告では単純な比較のみ実施したため、因果関係などは明らかではないが、口の健康を向上させるために、個人の自助努力を促すだけでなく、地域の力を高め、「健康になりやすい地域づくり」を推進することも今後必要な一側面となることが考えられる。

資料

戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査

日ごろより市政へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

市では「第2次戸田市健康増進計画」及び「戸田市食育推進計画」に基づき、笑顔と健康 元気なまち とだ を目指してまいりました。

今回の調査は市民の皆様健康づくりに関する意識や実践状況をおうかがいし、市のこれまでの取り組みを評価するとともに、今後の事業展開に役立てることを目的としています。

調査にあたっては、平成29年 6月 1日現在で、市内に居住する20歳～79歳の方を対象とし、3,300人を無作為に選ばせていただきました。

この調査は、無記名であり、統計的に処理しますので個人が特定されることは一切ありません。また、集計後は戸田市ホームページ上で結果を公開してまいります。より多くの皆様にご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成29年7月

戸田市長 神保 国男

ご記入にあたってのお願い

1. あて名のご本人がご自身でお答えください。なお、ご本人が記入できない場合、可能な範囲でご家族の方などがご本人の様子を見ながらご記入ください。
2. 回答については、設問ごとに「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」などと指定されていますので、あてはまるものを○で囲んでください。
3. 回答の中で「その他」を選んだときは、その内容を（ ）内にご記入ください。
4. ご記入いただきました調査票は、7月14日（金）までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにそのままご返送ください。（氏名を記入する必要はありません）

問い合わせ 戸田市福祉保健センター 成人保健担当 TEL 048-446-6453

問7 あなたの加入している健康保険は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 戸田市の国民健康保険 | 3. 後期高齢者医療保険 |
| 2. 社会保険・共済組合 | 4. その他 |

食生活について

問8 あなたは朝食をどの程度食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 1. 毎日食べている | 2. 週に数日食べている | 3. ほとんど食べない |
|------------|--------------|-------------|

問9 あなたはよくかんで食事をとっていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 1. よくかんでいる | 2. あまりかんでいない | 3. ほとんどかんでいない |
|------------|--------------|---------------|

問10 あなたは一口に何回程度かんで食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 30回程度 | 3. 10回程度 |
| 2. 20回程度 | 4. 5回程度 |

問11 あなたは自分に合った食事内容、量を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 具体的に言えるほど、よく知っている | 3. 全くわからない。知らない |
| 2. 何となく知っている | |

問12 あなたは主食・主菜・副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 日に2回以上 | 4. 週に2~3日 |
| 2. 日に1回 | 5. ほとんど食べない |
| 3. 週に4~5日 | |

「主食」… ごはん、パン、麺の料理
「主菜」… 肉・魚・卵・大豆製品が中心の料理
「副菜」… 野菜・いも・海藻・きのこが中心の料理

問13 あなたはどのくらいの頻度で野菜料理(漬物は除く)を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 日に2回以上 | 4. 週に2~3日 |
| 2. 日に1回 | 5. ほとんど食べない |
| 3. 週に4~5日 | |

野菜料理とは…
野菜を主な材料とした料理
例) お浸し、野菜炒め、煮物、サラダなど

問 1 4 あなたは食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」など、挨拶(あいさつ)をしていますか。(○は1つ)

1. 毎日する	2. 時々する	3. しない
---------	---------	--------

問 1 5 あなたは家族や友人・職場の同僚などの親しい人と団らんしながら食事をする機会がどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	3. 週1回くらい	5. ほとんどない
2. 週半分くらい	4. 月に数回	

問 1 6 あなたは『^{しょくいく}食育』という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている	3. 言葉も意味も知らない
2. 言葉は知っているが意味は知らない	

問 1 7 あなたは『食育』に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある	3. どちらかといえば関心がない
2. どちらかといえば関心がある	4. 関心がない

問 1 8 あなたの『食育』に対する取り組みについてうかがいます。(各質問に対し○は1つ)

	すでに 取り組み中	これから 取り組みたい	取り組まない
ア. 栄養バランスを考えて食事をする	1	2	3
イ. 塩分を取りすぎないようにする	1	2	3
ウ. 埼玉県産・国産の食材を取り入れる	1	2	3
エ. 「郷土料理」「行事食」などの食文化を学び、伝える	1	2	3
オ. 農業などの体験や交流をする	1	2	3
カ. 食育の推進に関わる活動をする	1	2	3
キ. その他()	1	2	3

問19 あなたは食品を購入するときに食品表示を見ますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|---------|------------|
| 1. ほとんど毎回見る | 2. 時々見る | 3. ほとんど見ない |
|-------------|---------|------------|

問19-1にお答えください。

問19-1 【問19で「1」「2」に○をつけた方にうかがいます】

食品を購入するときにどのようなことを確認していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 原材料 | 6. 栄養成分表示(エネルギー・塩分等) |
| 2. 原産地 | 7. 保存方法 |
| 3. 栽培方法(有機・減農薬・無機) | 8. 遺伝子組み換え原料の使用 |
| 4. 食品添加物の使用 | 9. アレルギー表示 |
| 5. 賞味期限・消費期限 | 10. その他() |

問20 あなたは生ごみを出さない工夫をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|---------------|
| 1. 食べ残さない | 5. 生ごみを堆肥にする |
| 2. 買い過ぎない | 6. その他() |
| 3. 作り過ぎない | 7. 特に工夫をしていない |
| 4. 野菜を捨てない工夫をしている
(捨ててしまいがちな野菜の葉、皮、茎等も調理して食べる) | |

問21 あなたは『地産地消』という言葉を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 3. 言葉も意味も知らない |
| 2. 言葉は知っているが意味は知らない | |

運動について

問22 あなたは日ごろ、歩くことを心がけていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|-------|--------|-----------|
| 1. 常に | 2. 時々 | 3. たまに | 4. ほとんどない |
|-------|-------|--------|-----------|

問23 あなたは通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上、どのくらいの頻度で体を動かしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 週に2回以上 | 4. 月に1回程度 |
| 2. 週に1回程度 | 5. 動かしていない |
| 3. 月に2~3回程度 | |

こころの健康・休養について

問24 あなたは睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. おおむねとれている | 4. とれていない |

問25 あなたは自分のこころの状態をどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 健康だと思う | 3. あまり健康ではないと思う |
| 2. おおむね健康だと思う | 4. 健康ではないと思う |

問26 あなたは悩み、ストレスがありますか。(各質問に対し○は1つ)

	とてもある	ある	少しある	まったくない
ア. 家庭のこと	1	2	3	4
イ. 健康のこと	1	2	3	4
ウ. 経済的なこと	1	2	3	4
エ. 仕事や職場のこと	1	2	3	4
オ. 地域や環境のこと	1	2	3	4
カ. 学校のこと	1	2	3	4
キ. その他	1	2	3	4

問27 あなたの「笑い」の様子についてうかがいます。(各質問に対し○は1つ)

ア. 笑いの程度	1. よく笑うほう	2. ふつう	3. あまり笑わないほう
イ. 愛想笑い	1. よくするほう	2. ふつう	3. あまりしないほう
ウ. 最近の笑い	1. 去年より笑っている	2. 去年と変わらない	3. 去年よりも笑っていない

問28 あなたはこころの健康の問題について、相談できる人が身近にいますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問29 あなたはこころの健康の問題について、相談できる機関を知っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1. 戸田市福祉保健センター(こころの健康相談) | 4. 埼玉いのちの電話 |
| 2. 埼玉県川口保健所 | 5. その他() |
| 3. 埼玉県立精神保健福祉センター | 6. わからない |

問30 あなたはこれまでに自殺を考えたことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

歯の健康について

問31 あなたの歯は何本ありますか。

※歯の本数については、「さし歯」は数えますが「入れ歯」や「インプラント」は除きます。

※「親しらず」を含めると成人の歯は32本です。

自分の歯は

--	--

本ある

問32 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。(はい いいえどちらか1つに○)

- | | | |
|--------------------------------|----|-----|
| 1. 歯ぐきが腫れている | はい | いいえ |
| 2. 歯を磨いた時に血が出る | はい | いいえ |
| 3. 歯ぐきが下がって歯の根が出ている | はい | いいえ |
| 4. 歯ぐきを押しと膿が出る | はい | いいえ |
| 5. 歯がぐらぐらする | はい | いいえ |
| 6. 歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している | はい | いいえ |
| 7. 過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある | はい | いいえ |

問33 あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------|
| 1. 1日1回は、ていねいに歯みがきしている |
| 2. 歯のつけねをみがくようにしている |
| 3. 軽い力でみがくようにしている |
| 4. デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシを使う |
| 5. ときどき歯ぐきを自分で観察するようにしている |
| 6. 年に1回以上歯石を取ってもらう |
| 7. 定期的に歯科健診を受けている |
| 8. 過去1年間に歯科健診を受診している |
| 9. かかりつけの歯科医院がある |
| 10. その他() |
| 11. 特に、何もしていない |

問34 あなたの食べる時の状態についてお答えください。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる | 3. かめない食べ物が多い |
| 2. 一部かめない食べ物がある | 4. かんで食べることはできない |

アルコール

問35 あなたは酒やビール、ワインなどのアルコール類を、どのくらいの頻度で飲みますか。

(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|---------------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週1回くらい | 5. 今は飲まない、以前から飲んでいない、飲めない |
| 2. 週2回以上 | 4. 月1回くらい | |

↓
問35-1にお答えください。

問35-1 【問35で「1」～「4」に○をつけた方にうかがいます。】

あなたは1日あたり、どのくらい飲みますか。(○は1つ)

※<換算表>を参考に日本酒に換算してお答えください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 4. 3～4合(720ml)未満 |
| 2. 1～2合(360ml)未満 | 5. 4～5合(900ml)未満 |
| 3. 2～3合(540ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

<換算表>

*日本酒1合(180ml)を換算すると…

○ビール・発泡酒・チューハイ⇒(500ml缶1本)

○焼酎⇒150ml(コップ半分程度)

○ウイスキー⇒60ml(ダブル1杯程度)

○ワイン⇒240ml(グラス2杯程度)

たばこについて

問36 あなたは自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸ってしまうこと（受動喫煙）がありますか。（○は1つ）

1. 毎日ある	4. ない
2. 週に数回ある	
3. 月に数回ある	

問36-1 【問36で「1」「2」「3」に○をつけた方にうかがいます。】

どこで受動喫煙がありますか。（おもなものに○を2つ）

1. 家庭	3. 飲食店	5. 喫煙所付近(駅・店舗や前等)
2. 職場	4. 道路	6. その他()

問37 あなたはたばこを吸いますか。（○は1つ）

1. (ほぼ)毎日吸う	3. 以前に吸っていたがやめた
2. ときどき吸う	4. 吸わない

問38 あなたは『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』について知っていますか。（○は1つ）

1. 言葉も内容も知っている	2. 言葉は知っている	3. 知らない
----------------	-------------	---------

あなた自身の健康について

問39 あなたは自分の健康状態をどう思いますか。（○は1つ）

1. 健康だと思う	3. あまり健康ではないと思う
2. おおむね健康だと思う	4. 健康ではないと思う

問40 あなたの身長と体重についてうかがいます。

ア) 身長（例：154cm）

イ) 体重（例：54kg）

ア) 身長は <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	イ) 体重は <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Kg
--	--

問4 1 あなたはこの1年で健康診断、がん検診を受けましたか。(各質問に対し○は1つ)

	市の健(検)診 を受けた	他で受けた (人間ドック、 職場、学校など)	受けなかった
ア. 健康診断(血圧、尿検査など)	1	2	3
イ. 胃がん検診	1	2	3
ウ. 肺がん検診	1	2	3
エ. 大腸がん検診	1	2	3

(女性のみ) あなたは以下のがん検診を、この2年で受けましたか。

オ. 乳がん検診	1	2	3
カ. 子宮がん検診	1	2	3

問4 2 あなたは地域活動(ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど)に参加していますか。
(○は1つ)

1. ほぼ毎日参加	4. 2~3か月に1回くらい
2. 週に1~2回くらい	5. ほとんど参加しない
3. 月に1~2回くらい	

問4 3 あなたは『ロコモティブシンドローム』について知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている	2. 言葉は知っている	3. 知らない
----------------	-------------	---------

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

本アンケートを返信用封筒に入れ、投函をお願いいたします。

切手を貼る必要はありません。

