

令和4年度
「健康づくりに関する県民意識調査」
報告書

令和5年3月

山口県健康福祉部健康増進課

<目 次>

1	調査概要	1
2	調査結果	7
	(1) 健康状況について	8
	(2) 栄養・食生活について	9
	(3) 生活習慣病について	22
	(4) 身体活動・運動について	24
	(5) 休養・こころの健康について	29
	(6) 喫煙について	33
	(7) 飲酒について	40
	(8) 歯・口腔の健康について	44
	(9) 健康を支え、守るための社会環境の整備について	46
	(10) 健康づくりについて	49
	(11) 健診（検診）の受診について	53
3	調査票	71

1 調 査 概 要

(1) 調査の目的

「健康やまぐち21計画（第2次）」の推進に向けて、地域間の健康に関する実態の差を明らかにし、「健康格差の縮小」を図るため、各市町間で比較のできる県民の意識及び行動の実態に関する調査・分析を行い、県、市町をはじめ、関係団体等が効果的な施策を展開するための基礎資料とする。

(2) 調査内容

- ① 健康状況について
- ② 栄養・食生活について
- ③ 生活習慣病について
- ④ 身体活動・運動について
- ⑤ 休養・こころの健康について
- ⑥ 喫煙について
- ⑦ 飲酒について
- ⑧ 歯・口腔の健康について
- ⑨ 健康を支え、守るための社会環境の整備について
- ⑩ 健康づくりについて
- ⑪ 健診（検診）の受診について

(3) 調査方法

- ① 調査対象 山口県内に在住する20歳～79歳の男女
- ② 調査方法 郵送調査法（郵送配布、郵送回収）
※調査期間中に協力依頼状を1回発送
- ③ 抽出方法 層化無作為抽出法
山口県全域を母集団とし、市町別(19市町)、年代別(20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代の6区分に分割)、性別(男女)に対象を下表のとおり無作為抽出した。
- ④ 調査期間 令和4年8月1日～8月31日

【一市町あたりの抽出人数】

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
男	84	84	83	83	83	83	500
女	84	84	83	83	83	83	500
計	168	168	166	166	166	166	1,000

※各年代の人口が抽出人数に満たない場合等は全数調査とした。

上関町：20歳代男性57人、20歳代女性31人、30歳代男性75人、30歳代女性66人、
40歳代女性64人

阿武町：20歳代男性58人、20歳代女性72人、

(4) 回収結果

発 送 数 18,836 人 (男性 9,438 人、女性 9,398 人)

有効回収数 8,932 人 (有効回収率：47.4%)

※性別、年齢、市町、職業のいずれかが無回答のものを除いた回答数を有効回収数とした。

【性別・年代別・市町別の有効回収数】

○性別 (人)

	男	女	計
人数	3,899	5,033	8,932
%	43.7%	56.3%	100.0%

○市町別・年代別 (人)

市町	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	計
下関市	39	65	59	66	93	108	430
宇部市	40	79	78	83	99	120	499
山口市	49	73	69	106	117	105	519
萩市	44	51	63	77	94	113	442
防府市	44	76	75	83	107	101	486
下松市	50	75	82	91	105	119	522
岩国市	44	50	63	81	93	113	444
光市	39	61	78	73	100	116	467
長門市	38	54	72	70	109	106	449
柳井市	54	65	63	78	116	109	485
美祢市	45	57	67	82	110	110	471
周南市	42	68	70	96	100	106	482
山陽小野田市	44	54	62	73	87	98	418
周防大島町	56	74	64	80	98	102	474
和木町	48	54	80	70	98	114	464
上関町	24	52	52	83	99	103	413
田布施町	61	58	77	90	102	112	500
平生町	49	64	83	78	108	118	500
阿武町	48	46	72	86	96	119	467
計	858	1,176	1,329	1,546	1,931	2,092	8,932
%	9.6%	13.2%	14.9%	17.3%	21.6%	23.4%	100.0%

【性別・市町別・年代別有効回収数及び対象人口（令和４年６月１日現在）】

○男 性

(人)

市町		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	合計
下関市	有効回収数	16	24	22	25	40	45	172
	対象人口	10,561	11,598	15,940	15,197	15,981	17,949	87,226
宇部市	有効回収数	15	30	30	36	45	56	212
	対象人口	7,645	7,943	10,868	9,869	9,791	11,393	57,509
山口市	有効回収数	24	34	30	45	60	49	242
	対象人口	8,691	9,981	13,061	11,910	11,422	11,523	66,588
萩市	有効回収数	22	21	26	31	39	52	191
	対象人口	1,367	1,613	2,607	2,561	3,392	3,860	15,400
防府市	有効回収数	14	33	32	31	51	53	214
	対象人口	5,765	6,416	8,022	7,091	6,655	7,436	41,385
下松市	有効回収数	24	35	31	38	45	64	237
	対象人口	2,943	3,544	4,145	3,522	2,944	3,621	20,719
岩国市	有効回収数	19	19	29	31	43	56	197
	対象人口	5,512	5,811	8,172	8,148	8,588	9,355	45,586
光市	有効回収数	15	25	32	28	46	55	201
	対象人口	2,195	2,274	3,190	3,133	2,881	3,773	17,446
長門市	有効回収数	16	25	30	29	56	57	213
	対象人口	984	1,207	1,874	1,707	2,480	2,769	11,021
柳井市	有効回収数	26	33	23	24	49	56	211
	対象人口	1,080	1,269	1,841	1,842	2,063	2,415	10,510
美祢市	有効回収数	24	22	26	32	51	55	210
	対象人口	782	833	1,287	1,408	1,704	2,031	8,045
周南市	有効回収数	19	24	24	41	45	48	201
	対象人口	6,822	7,075	9,243	9,151	8,545	9,769	50,605
山陽小野田市	有効回収数	19	22	23	30	40	49	183
	対象人口	2,783	2,958	3,925	3,509	3,830	4,404	21,409
周防大島町	有効回収数	21	30	24	28	43	46	192
	対象人口	316	390	660	772	1,156	1,549	4,843
和木町	有効回収数	22	20	32	29	44	53	200
	対象人口	317	344	387	342	363	343	2,096
上関町	有効回収数	14	27	24	35	43	48	191
	対象人口	57	75	111	141	213	257	854
田布施町	有効回収数	23	14	36	42	48	55	218
	対象人口	522	655	1,039	936	967	1,119	5,238
平生町	有効回収数	18	31	31	29	55	56	220
	対象人口	419	461	715	698	783	871	3,947
阿武町	有効回収数	11	17	30	35	43	58	194
	対象人口	58	107	155	155	255	304	1,034
合計		362	486	535	619	886	1,011	3,899
		58,819	64,554	87,242	82,092	84,013	94,741	471,461

○女 性

(人)

市町		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	合計
下関市	有効回収数	23	41	37	41	53	63	258
	対象人口	10,204	11,257	15,858	16,642	17,798	22,675	94,434
宇部市	有効回収数	25	49	48	47	54	64	287
	対象人口	6,899	7,738	10,403	10,324	10,574	13,411	59,349
山口市	有効回収数	25	39	39	61	57	56	277
	対象人口	8,535	9,685	13,095	12,373	12,312	13,607	69,607
萩市	有効回収数	22	30	37	46	55	61	251
	対象人口	1,231	1,536	2,464	2,682	3,666	4,667	16,246
防府市	有効回収数	30	43	43	52	56	48	272
	対象人口	5,260	5,951	7,376	7,106	7,118	8,853	41,664
下松市	有効回収数	26	40	51	53	60	55	285
	対象人口	2,359	3,092	3,961	3,443	3,182	4,307	20,344
岩国市	有効回収数	25	31	34	50	50	57	247
	対象人口	5,137	5,605	7,959	8,418	8,772	10,894	46,785
光市	有効回収数	24	36	46	45	54	61	266
	対象人口	1,845	2,109	3,171	3,284	3,171	4,742	18,322
長門市	有効回収数	22	29	42	41	53	49	236
	対象人口	916	1,178	1,704	1,924	2,709	3,341	11,772
柳井市	有効回収数	28	32	40	54	67	53	274
	対象人口	1,084	1,200	1,813	1,986	2,178	2,887	11,148
美祢市	有効回収数	21	35	41	50	59	55	261
	対象人口	732	726	1,181	1,430	1,854	2,311	8,234
周南市	有効回収数	23	44	46	55	55	58	281
	対象人口	5,338	6,206	8,978	9,210	8,998	11,726	50,456
山陽小野田市	有効回収数	25	32	39	43	47	49	235
	対象人口	2,338	2,785	3,862	3,707	4,226	5,122	22,040
周防大島町	有効回収数	35	44	40	52	55	56	282
	対象人口	299	374	597	764	1,134	1,763	4,931
和木町	有効回収数	26	34	48	41	54	61	264
	対象人口	261	346	403	321	373	385	2,089
上関町	有効回収数	10	25	28	48	56	55	222
	対象人口	31	66	64	106	180	296	743
田布施町	有効回収数	38	44	41	48	54	57	282
	対象人口	488	537	972	972	1,055	1,369	5,393
平生町	有効回収数	31	33	52	49	53	62	280
	対象人口	378	398	690	729	829	1,108	4,132
阿武町	有効回収数	37	29	42	51	53	61	273
	対象人口	72	89	161	163	266	349	1,100
合計		496	690	794	927	1,045	1,081	5,033
		53,407	60,878	84,712	85,584	90,395	113,813	488,789

（５）集計方法

各設問において、回答の記載がないものは無回答として集計した。

（６）解析方法

- ① 実態把握できるように **Taylors** 線形推定法を用いて割合とその誤差を推定した。回答の重みは層ごとの対象人口にした有限母集団として求めた。未回答、矛盾した回答は置換せずに空白として扱った。市町の比較には山口県人口に事後層化を行い標準化した。推定には **R** の **survey** パッケージを用い、質問の該当・非該当を 2 値変量として、推定値を割合として平均値を求めた。推定には誤差があり、平均の標準偏差（推定誤差）あるいは 95%信頼区間を表示した。
- ② 平成 29 年度の調査結果との比較には今回の調査結果との割合の差で判断した。今回の調査結果の割合の推定信頼区間の 1.4 倍の範囲から外れているときに変化があったとした。

（７）報告書の見方

比率（％）はすべて百分率で表し、小数点以下第二位を四捨五入したため、百分率の合計が 100%にならないことがある。

※参考として、別冊「数値表」に市町ごとの数値を掲載している。

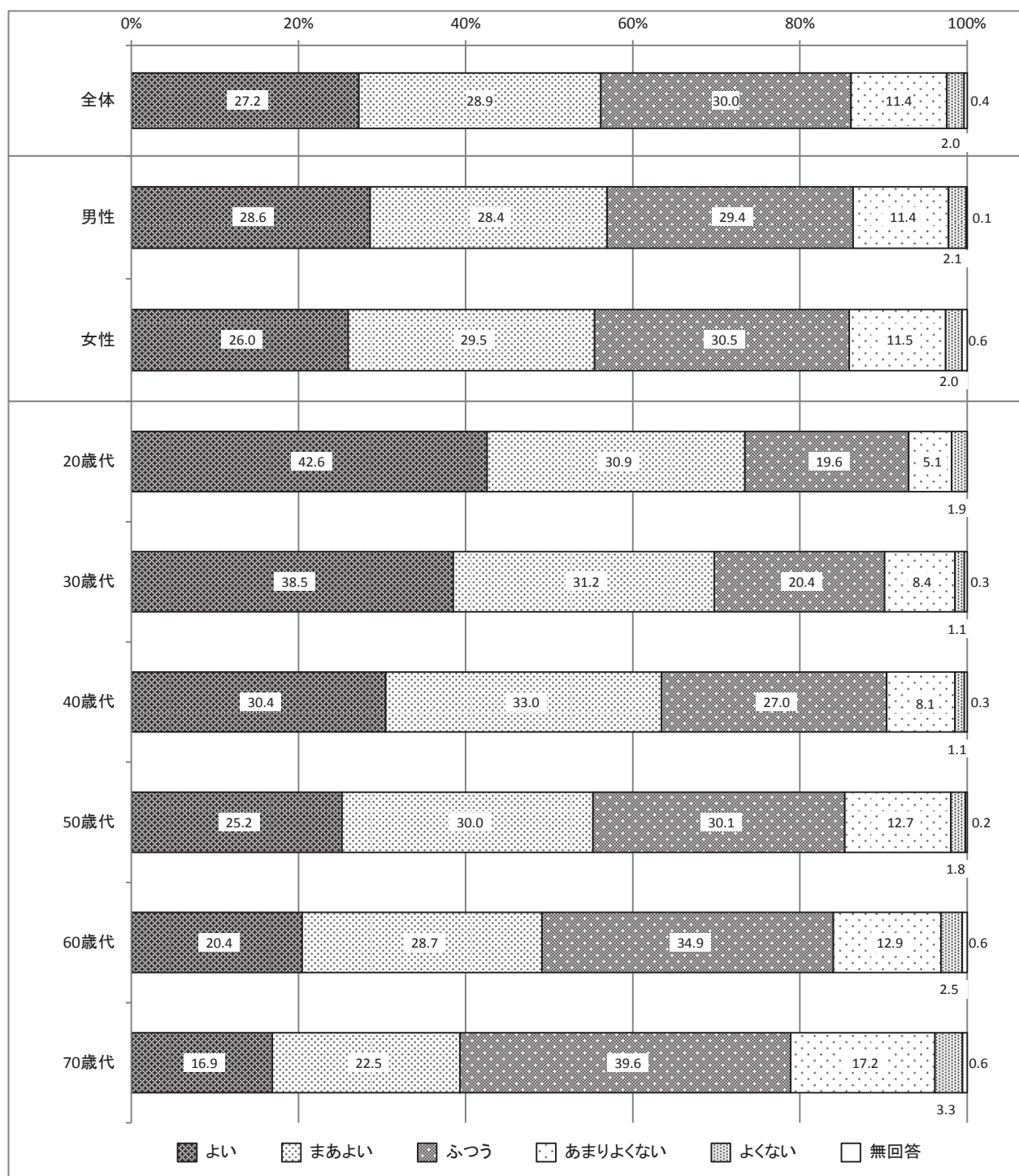
（８）集計上の重み付け

すべての集計において、代表性がある結果として扱えるようにするため、各市町の性別・年代人口を考慮し、重み付けを行っている。

2 調 査 結 果

(1) 健康状況について

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)



「よい」あるいは「まあよい」という回答は全体の56.1%であり、「あまりよくない」あるいは「よくない」という回答は全体の13.4%であった。

性別では、違いがみられず、年代別では、年代が低いほど「よい」あるいは「まあよい」という割合が高かった。

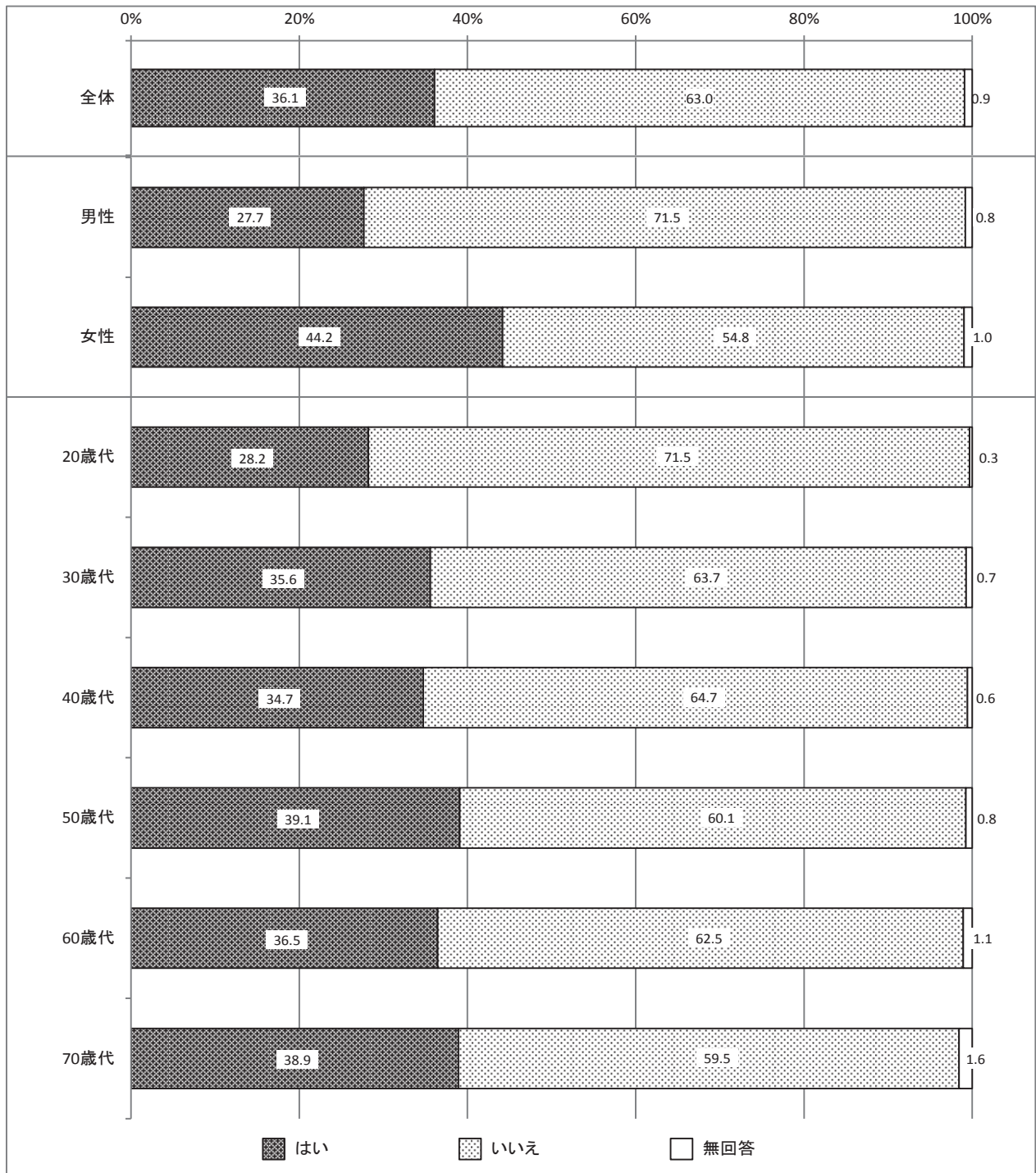
平成29年度の調査結果と比較すると、健康状態のよい人の割合は増えた。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「よい」「まあよい」 計49.1%

(2) 栄養・食生活について

問2 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。(〇は1つ)



「参考にする（はい）」と回答した割合は全体の36.1%、「参考にしない（いいえ）」と回答した割合は全体の63.0%であり、栄養成分表示を「参考にする」と回答した割合が低い結果であった。

性別では、男性より女性において「参考にする」と回答した割合が高い結果であった。

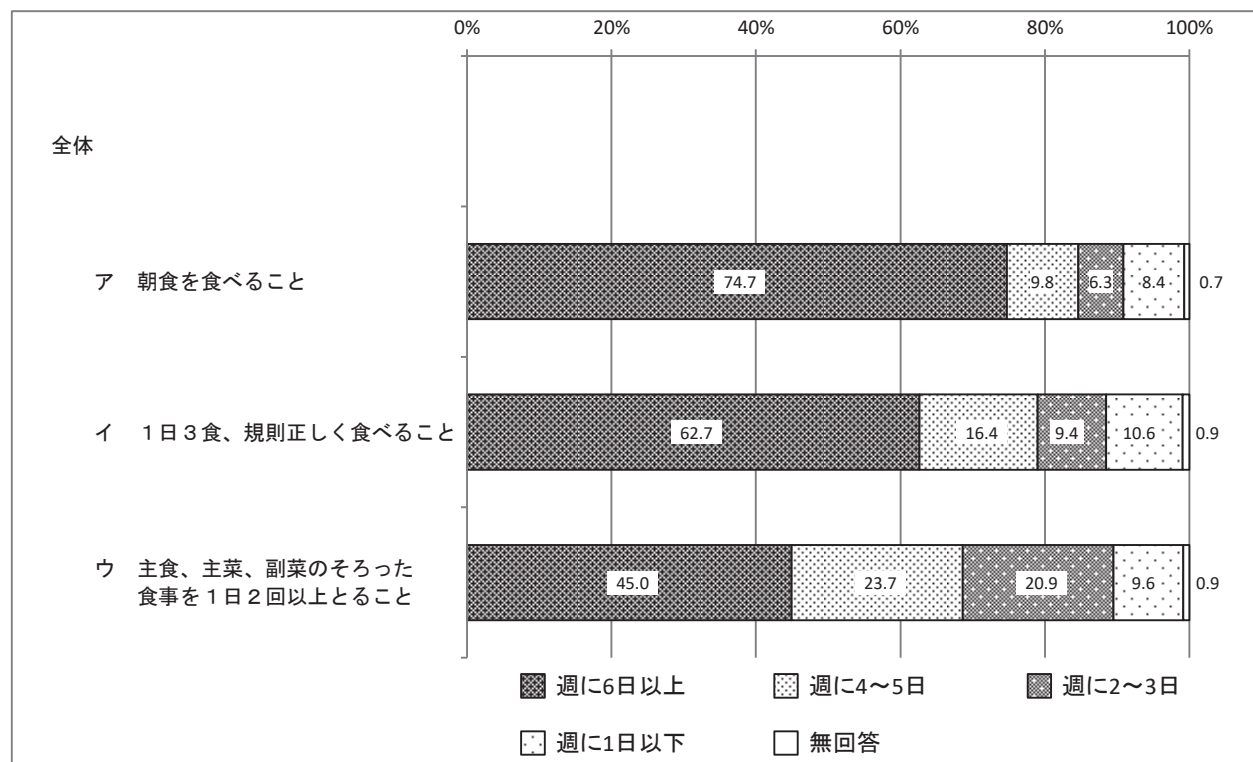
年代別では、各年代に大きな違いは見られなかった。

平成29年度の調査結果と比較すると、栄養成分表示を確認する人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 36.2%

問3 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。（各項目につき、○は1つ）



「週に6日以上」実践していると回答した全体の割合は、多い順に「朝食を食べること」74.7%、「1日3食、規則正しく食べること」62.7%、「主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とること」45.0%であり、性別、年代別においても、同様な傾向がみられた。

年代別では、年代が高くなるほど、どの項目も「週に6日以上」実践していると回答した割合が高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、どの項目も「週に6日以上」実践している人の割合は減った。

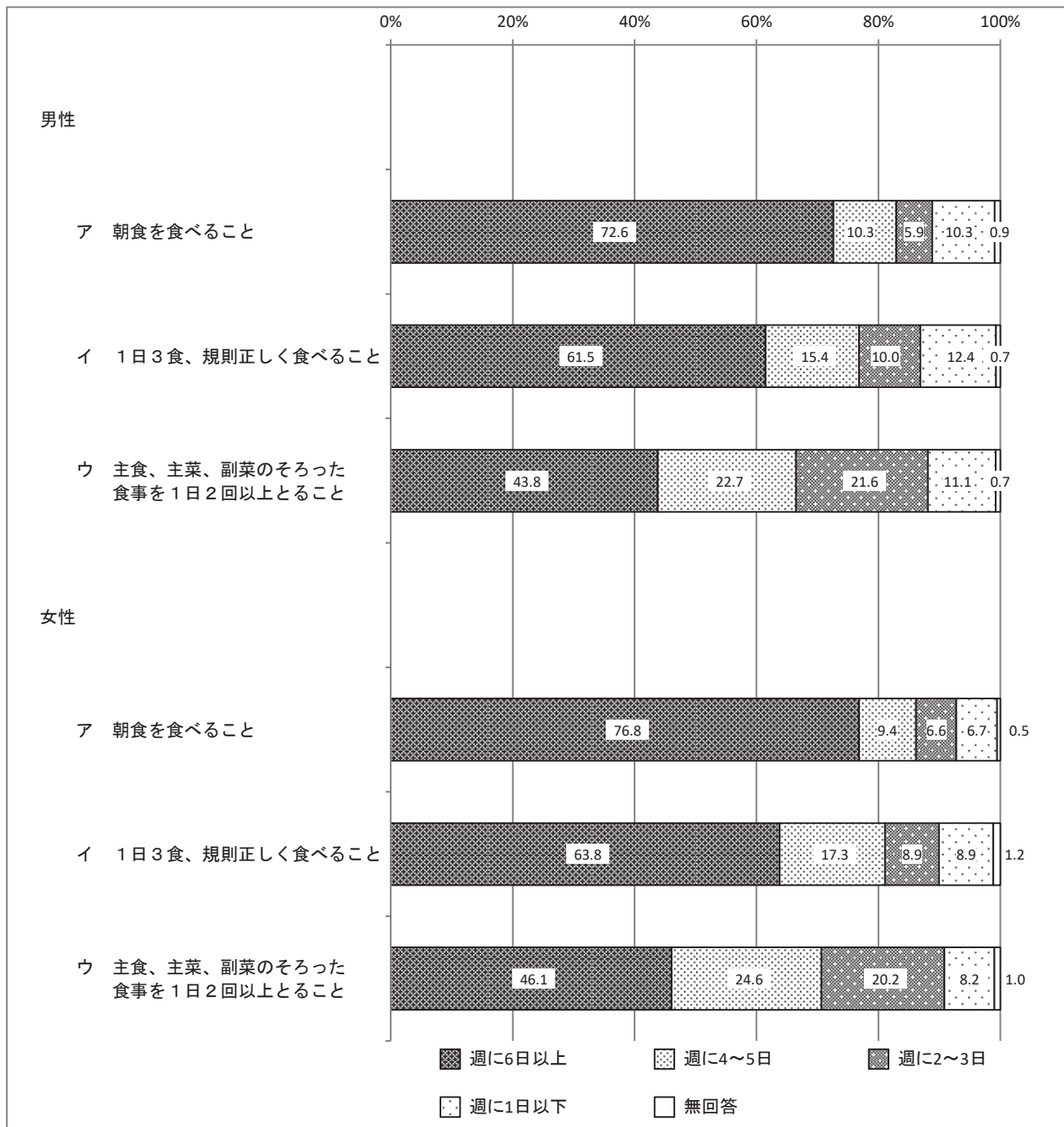
【参考値】

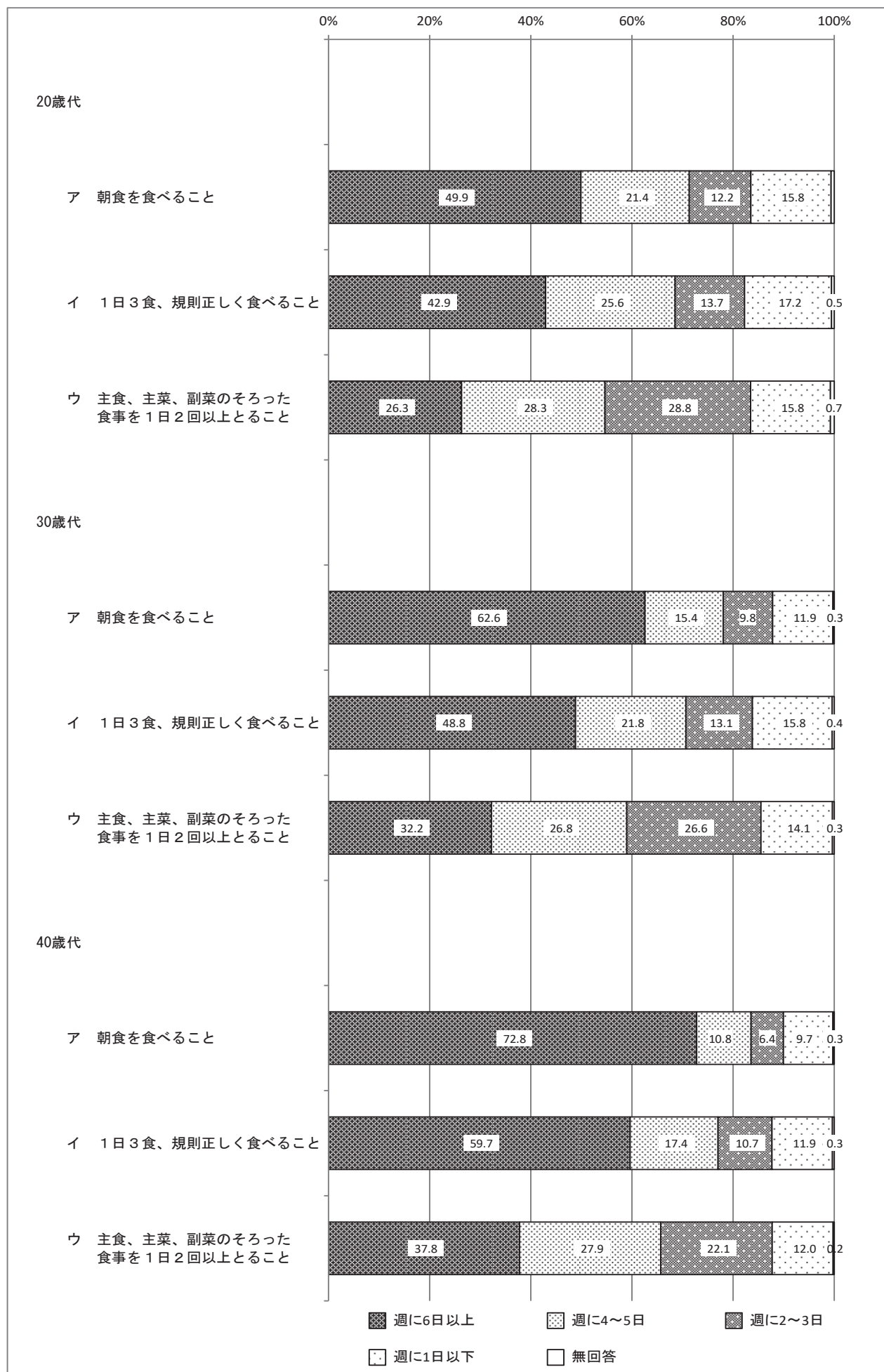
平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

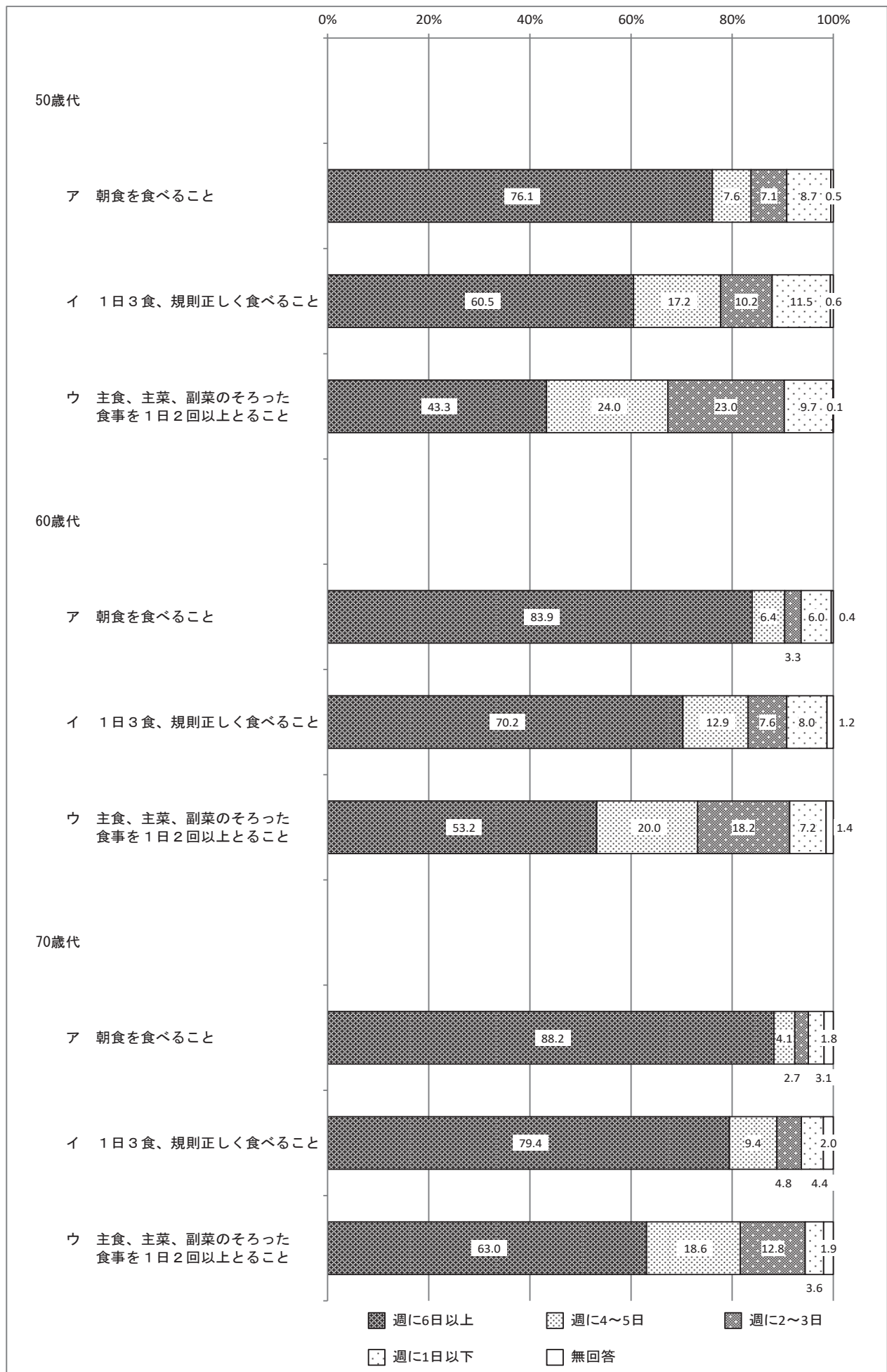
朝食を食べることを「週に6日以上」実践している 78.0%

1日3食、規則正しく食べることを「週に6日以上」実践している 66.4%

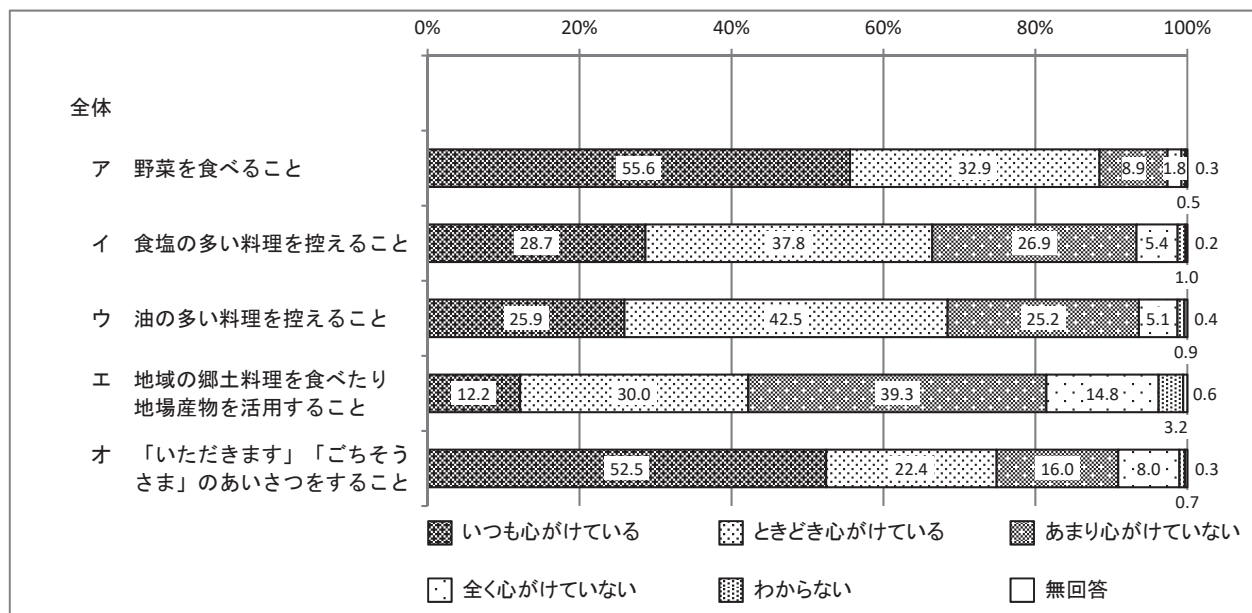
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とることを「週に6日以上」実践している 50.2%







問4 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)



「心がけている（「いつも心がけている」、「ときどき心がけている」の合計）」と回答した全体の割合は、「野菜を食べること」88.5%、「食塩の多い料理を控えること」66.5%、「油の多い料理を控えること」68.4%、「地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること」42.2%、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること」74.9%であり、これらの項目のうち「野菜を食べること」を「心がけている」と回答する割合が一番高かった。

性別では、どの項目においても男性より女性において「心がけている」と回答する割合が高かった。

年代別では、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること以外において、年代が高くなるほど「心がけている」と回答した割合が高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、どの項目も「心がけている」と回答する割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「心がけている（「いつも心がけている」、「ときどき心がけている」の合計）」

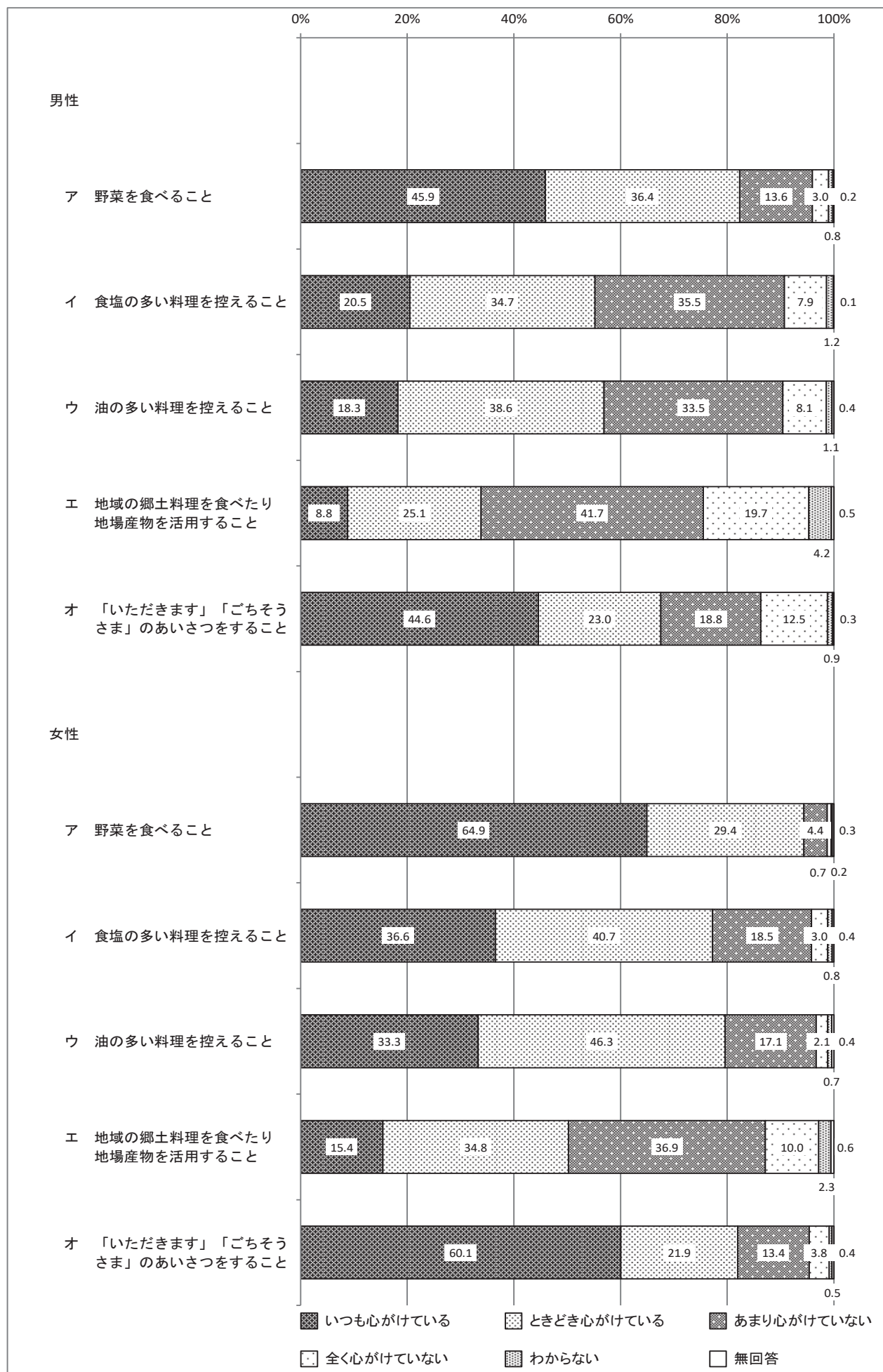
野菜を食べることを「心がけている」 89.1%

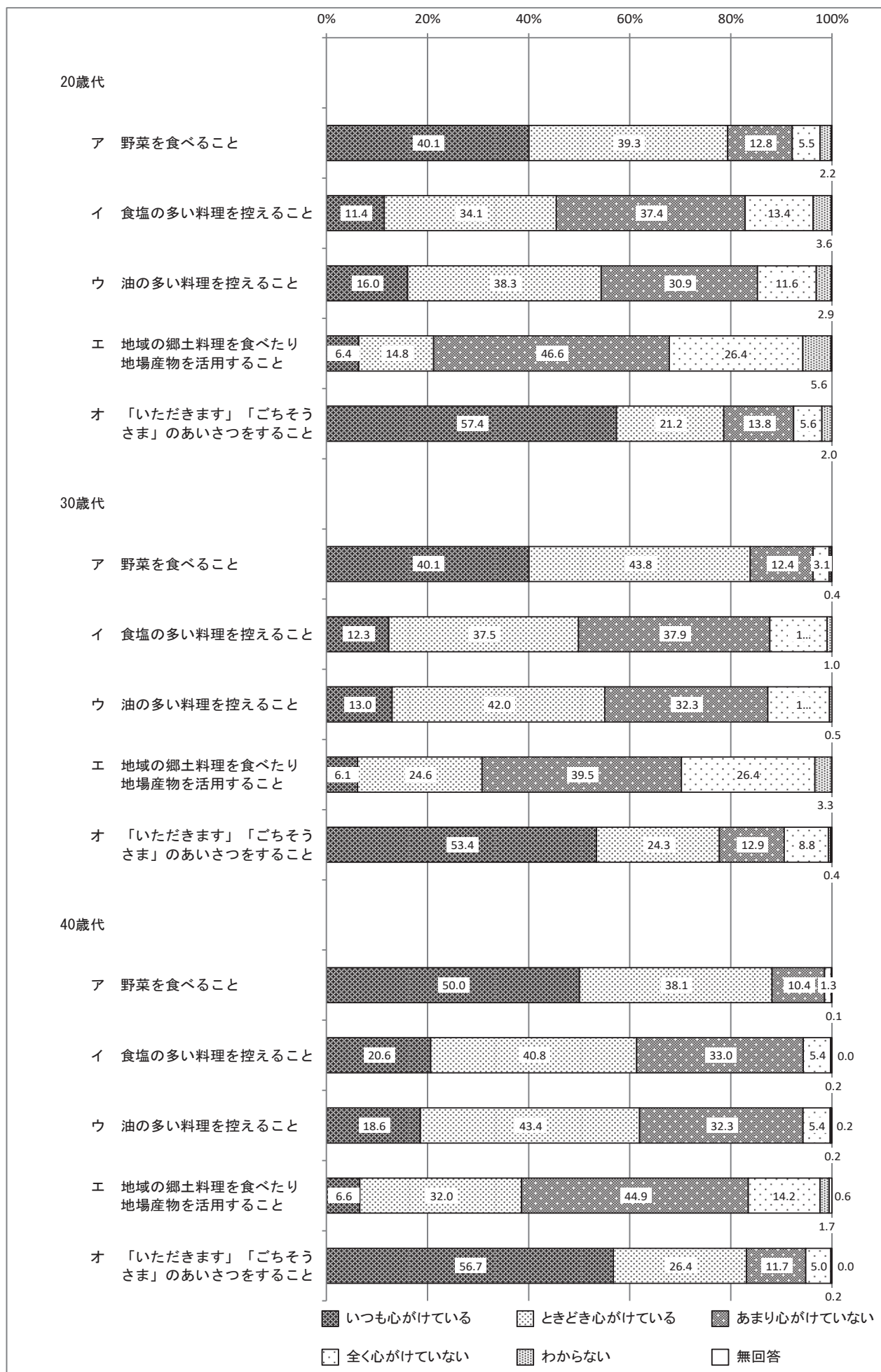
食塩の多い料理を控えることを「心がけている」 67.0%

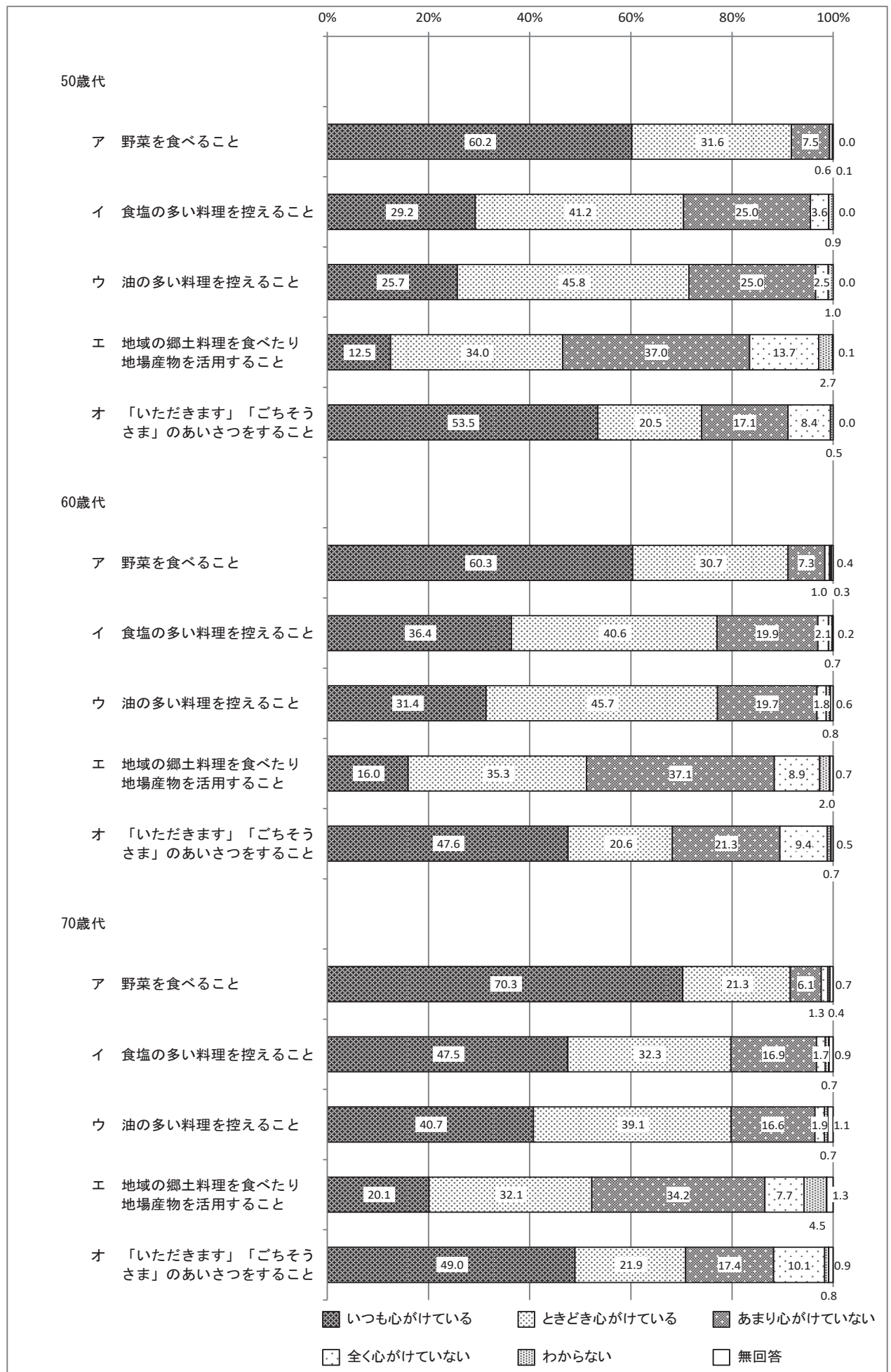
油の多い料理を控えることを「心がけている」 69.3%

地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用することを「心がけている」 43.0%

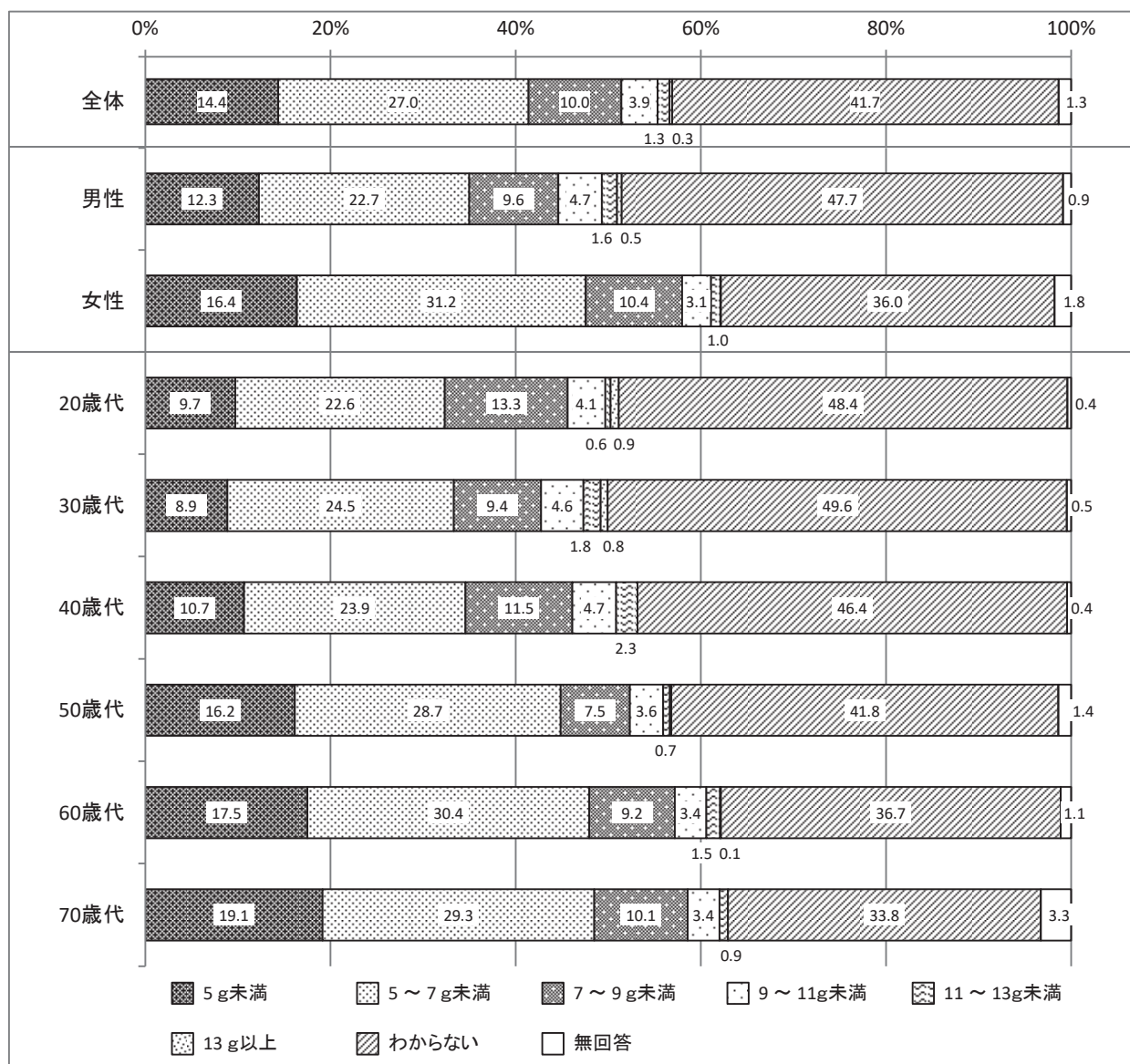
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることを「心がけている」 73.2%







問5 あなたは、自分にとって、ちょうどよい食塩摂取量はどのくらいだと思いますか。(○は1つ)



「9g未満（「5g未満」、「5～7g未満」、「7～9g未満」の合計）」と回答した全体の割合は51.4%であった。また、全体の41.7%が、自分にとってちょうどよい食塩摂取量がわからないという回答であった。

性別では、男性に比べ女性において、自分にとってちょうどよい食塩摂取量が「9g未満」と回答した割合が高かった。

年代別では、年代が高くなるほど「9g未満」と回答した割合が高い傾向であり、特に50歳代から70歳代において「9g未満」と回答した割合が高かった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「9g未満」と回答した人の割合は増えた。

【参考値】

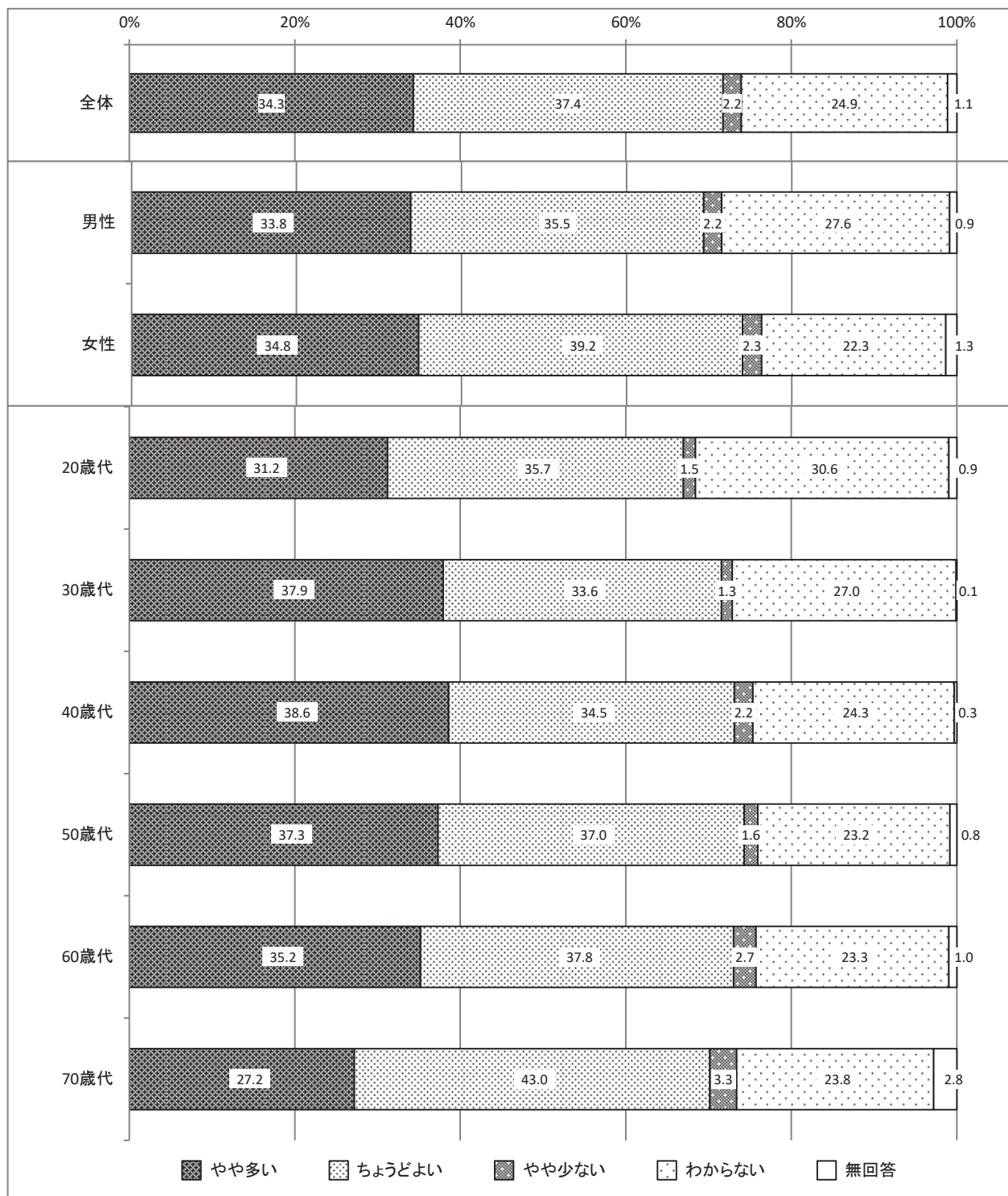
平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「9g未満（「5g未満」、「5～7g未満」、「7～9g未満」の合計）」 49.2%

※日本人の食事摂取基準（2020年版）

食塩摂取目標量 成人男性：7.5g未満/日 成人女性：6.5g未満/日

問6 あなたは、自分の食塩摂取量が、自分の健康にちょうどよいと思いますか。(〇は1つ)



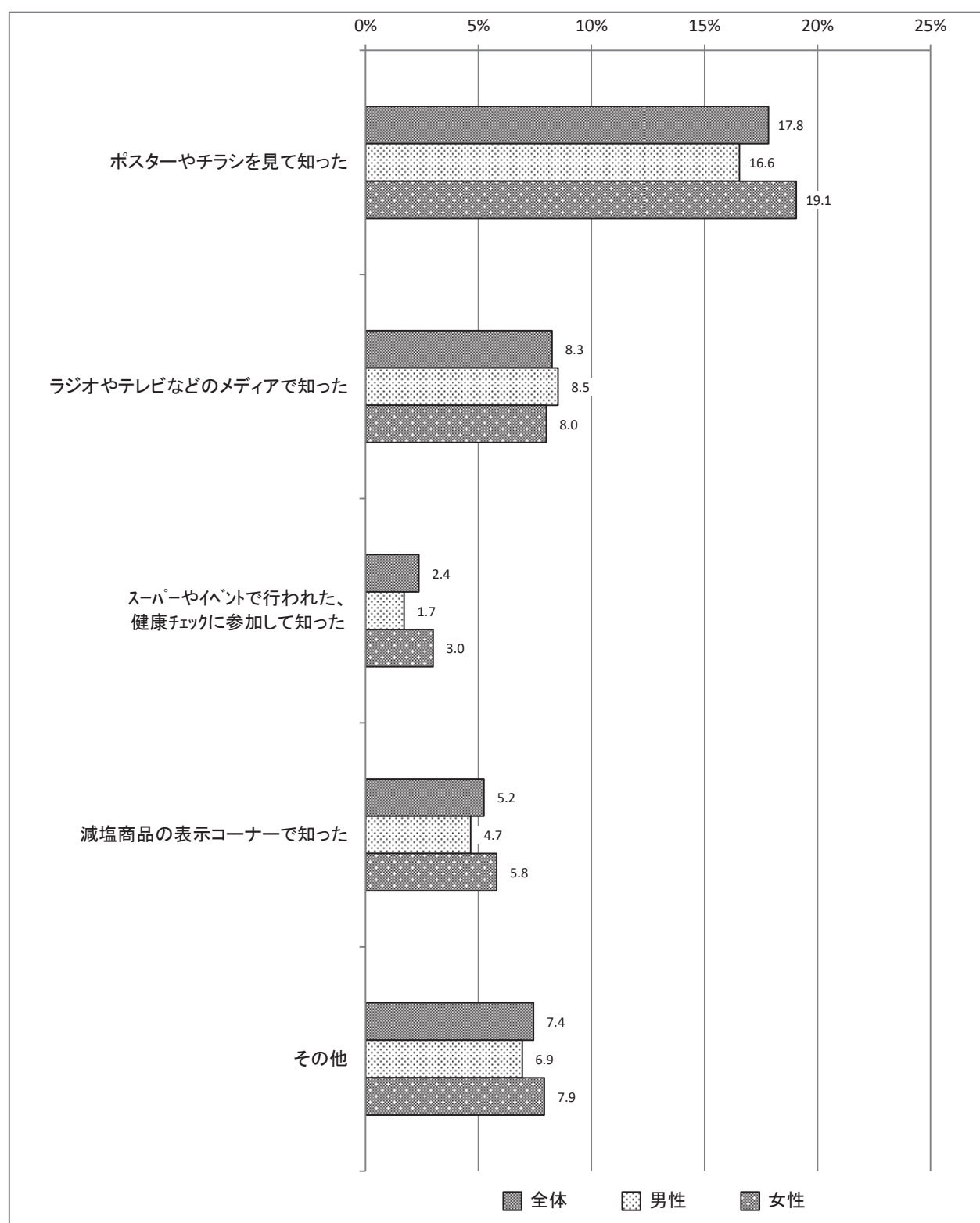
「やや多い」と回答した割合は全体の34.3%、「ちょうどよい」と回答した割合は全体の37.4%であった。性別では、男女差はあまりなく、年代別では、年代が高いほど「ちょうどよい」と回答した割合は高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「ちょうどよい」と回答した人の割合は増えた。

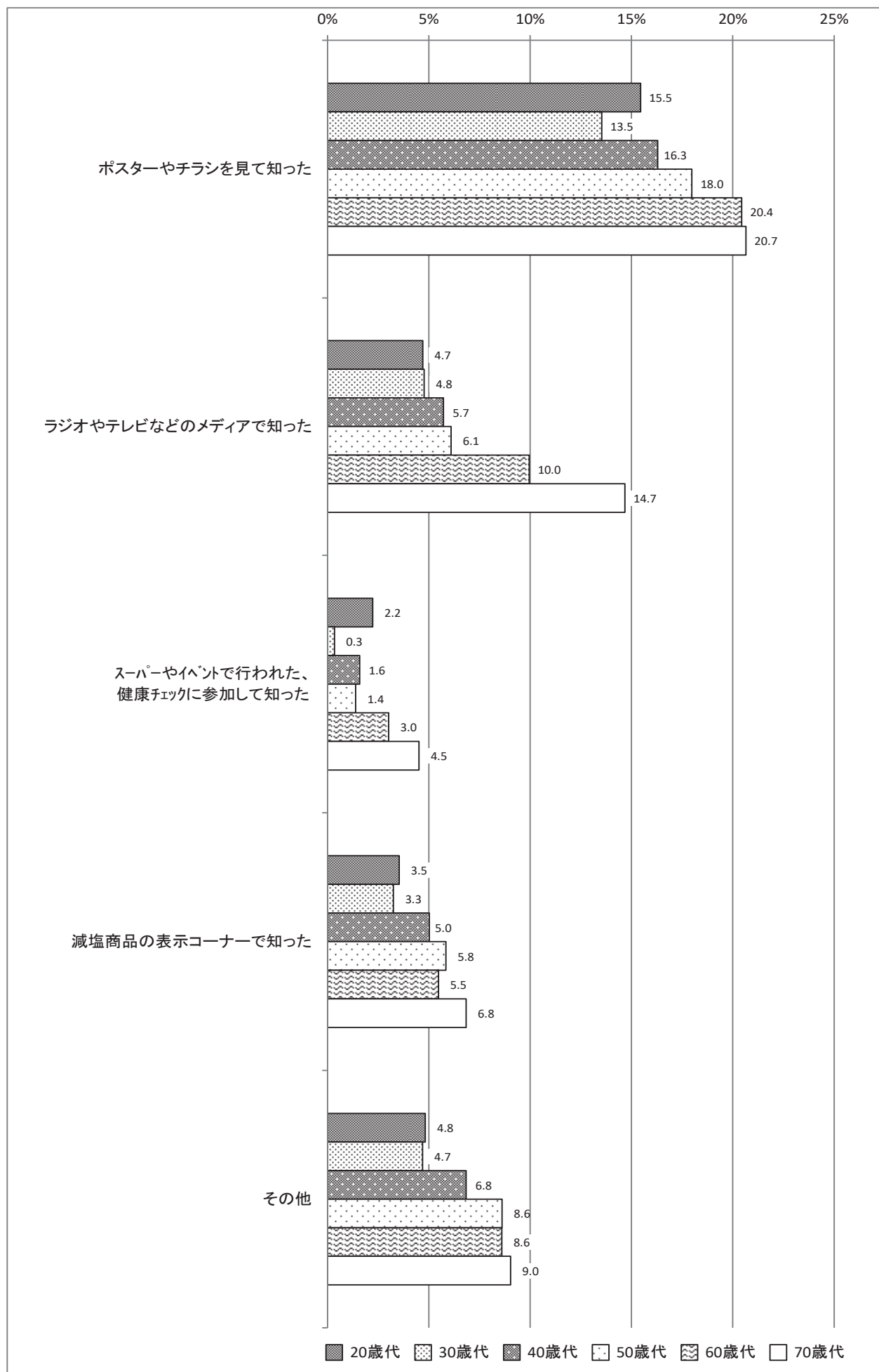
【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ちょうどよい」 34.5%

問7 山口県では、現在、減塩に向けた取組を行っています。あなたは、「元気っちゃ!やまぐち減塩ライフ」(県の取り組み)を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

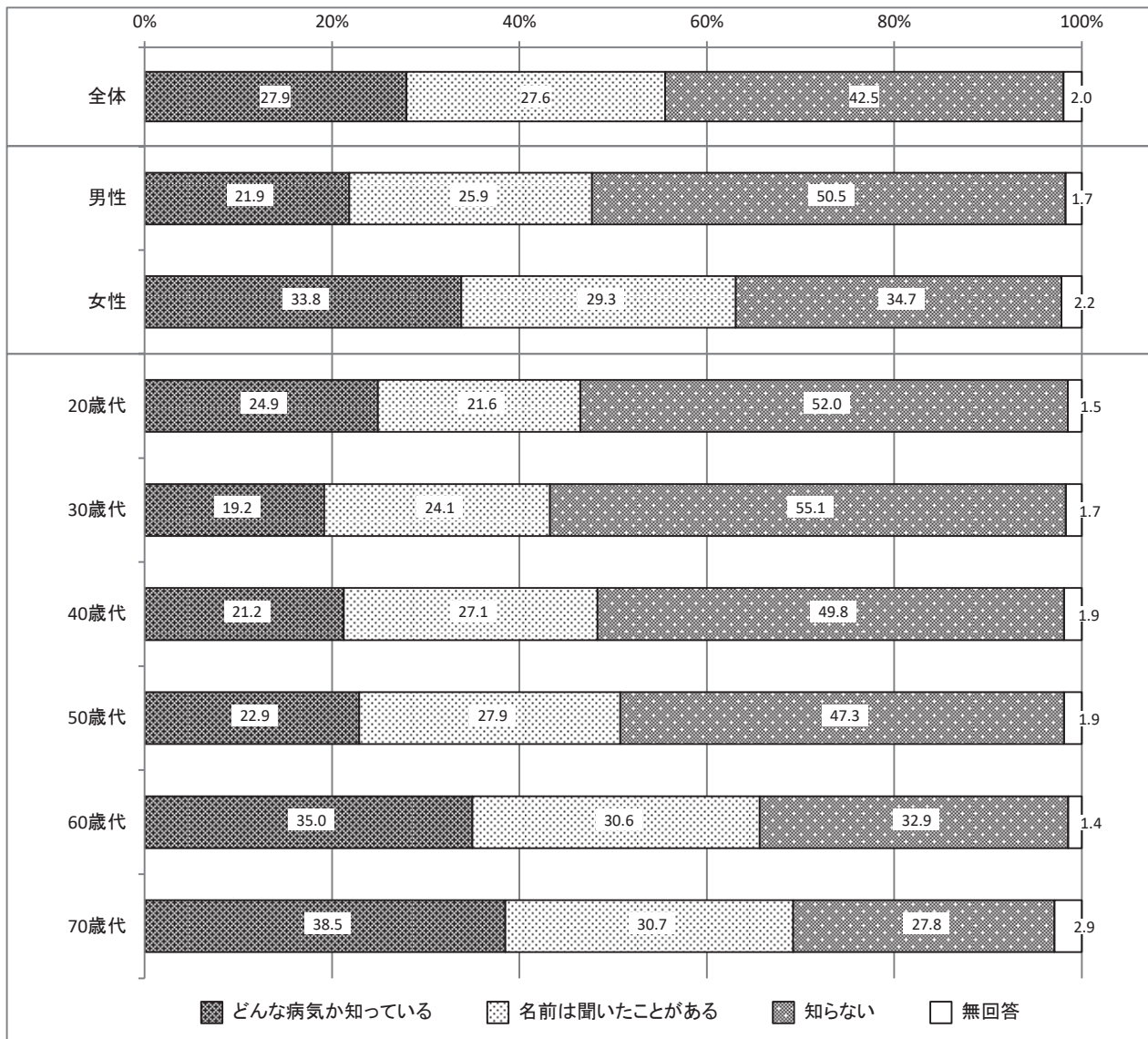


「元気っちゃ!やまぐち減塩ライフ」を知った手段の全体の回答割合は、「ポスターやチラシを見て知った」17.8%、「ラジオやテレビなどのメディアで知った」8.3%、「スーパーやイベントで行われた健康チェックに参加して知った」2.4%、「減塩商品の表示コーナーで知った」5.2%、「その他」7.4%であった。「その他」の回答(自由記載)の多くは「知らなかった」という回答であった。知った手段としては「ポスターやチラシ」が一番多く、性別、年代別においても同様であった。



(3) 生活習慣病について

問8 慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていましたか。(〇は1つ)



「どんな病気か知っている」と回答した割合は全体の 27.9%、「名前は聞いたことがある」と回答した割合は全体の 27.6%、「知らない」と回答した割合は全体の 42.5%であった。

性別では、男性より女性において「どんな病気か知っている」と回答した割合が高かった。

年代別では、30歳代より年代が高くなるほど「どんな病気か知っている」と回答した割合が高かった。

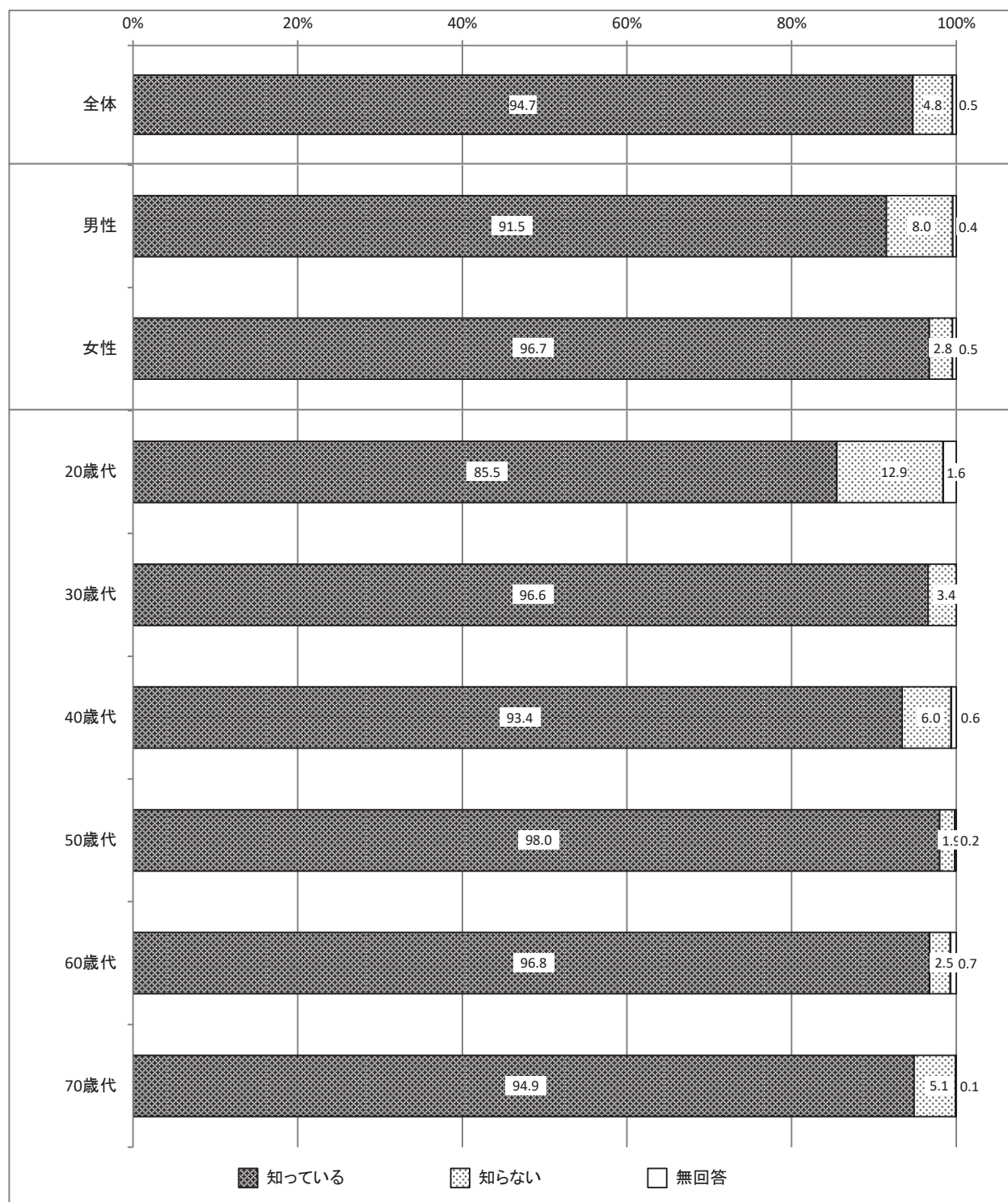
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「どんな病気か知っている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査	「どんな病気か知っている」	28.2%
	「名前は聞いたことがある」	24.7%
	「知らない」	45.0%

問 8-1 重症化すると人工透析治療や腎移植が必要になることを知っていましたか。(○は1つ)

※ 問 8 の選択肢『どんな病気か知っている』を選択した人のみ回答



問 8 において、慢性腎臓病(CKD)が「どんな病気か知っている」と回答した者のうち、CKD が重症化すると人工透析治療や腎移植が必要になることを「知っている」と回答した割合は 94.7%であり、性別、年代別において差は見られなかった。

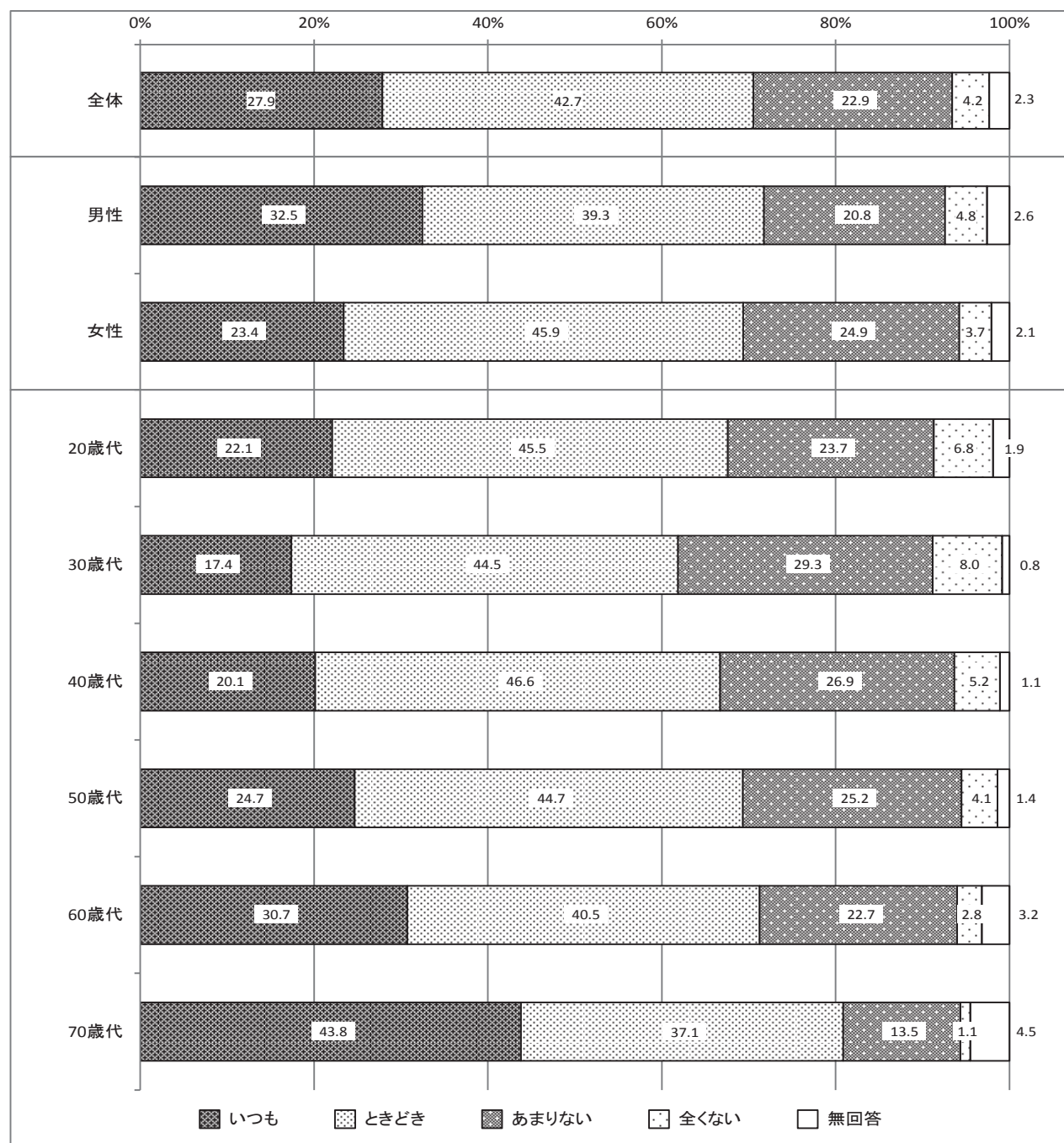
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「知っている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「知っている」 94.9% 「知らない」 4.1%

(4) 身体活動・運動について

問9 あなたは、日常生活において、健康維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(○は1つ)



「いつも」心がけていると回答した割合は全体の 27.9%、「ときどき」心がけていると回答した割合は全体の 42.7%であった。

性別では、女性に比べ男性において、「いつも」心がけていると回答した割合が高かった。

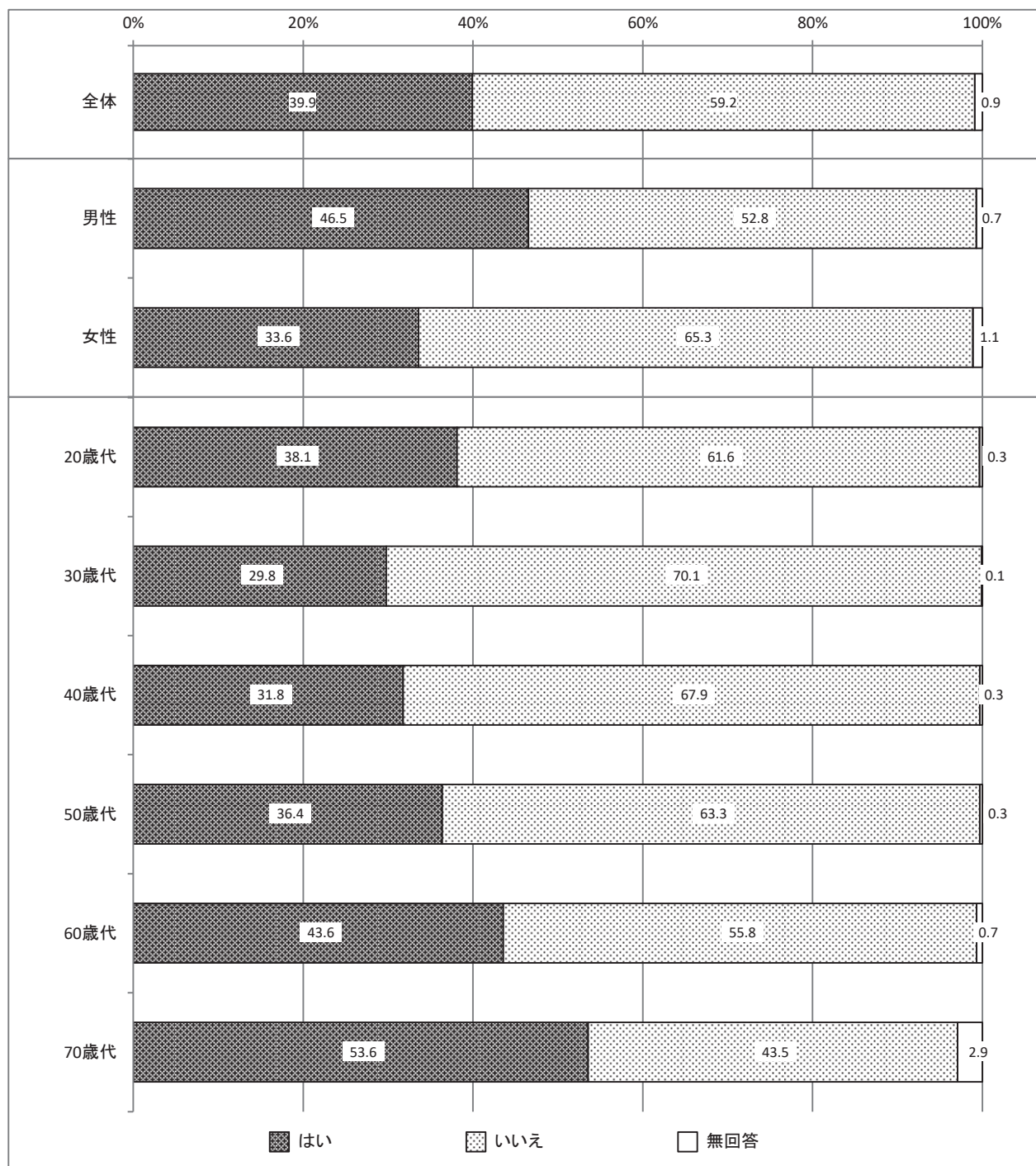
年代別では、30 歳代より年代が高くなるほど「いつも」心がけていると回答した割合が高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「いつも」心がけている人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「いつも」 28.3%

問 10 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。
(○は1つ)



「実施している（はい）」と回答した割合は全体の 39.9%であった。

性別では、女性より男性において「実施している」と回答した割合が高かった。

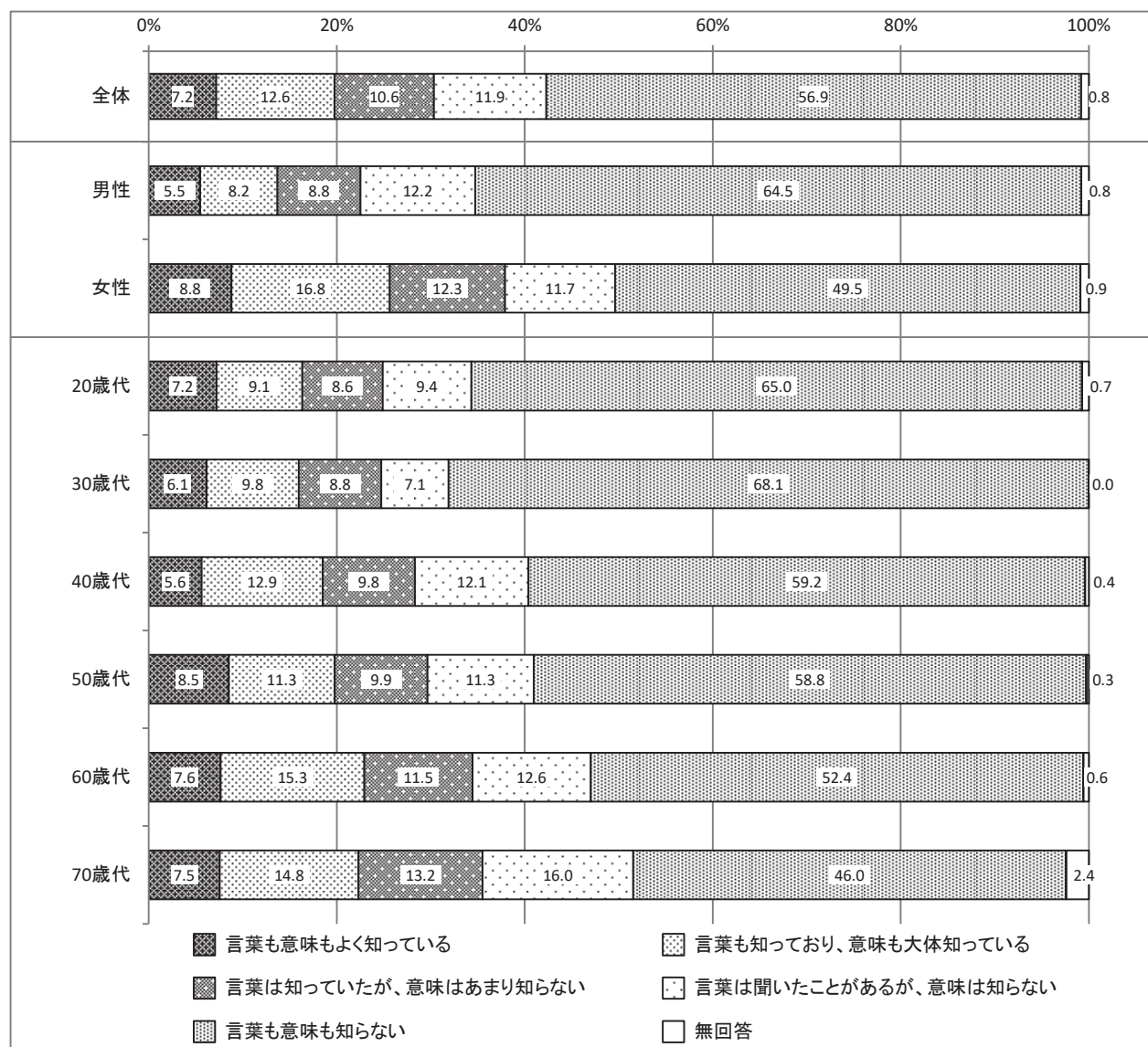
年代別では、30 歳代、40 歳代において「実施している」と回答した割合が低く、30 歳代より年代が高くなるほど「実施している」と回答した割合が高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「実施している」人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 38.2%

問 11 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉や意味を知っていましたか。
(○は1つ)



「言葉や意味を知っている（「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」の合計）」と回答した割合は全体の 19.8%、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は全体の 56.9%であった。

性別では、男性より女性において「言葉や意味を知っている」と回答した割合が高かった。

年代別では、20 歳代、30 歳代において「言葉や意味を知っている」と回答した割合が他の年代より低かった。

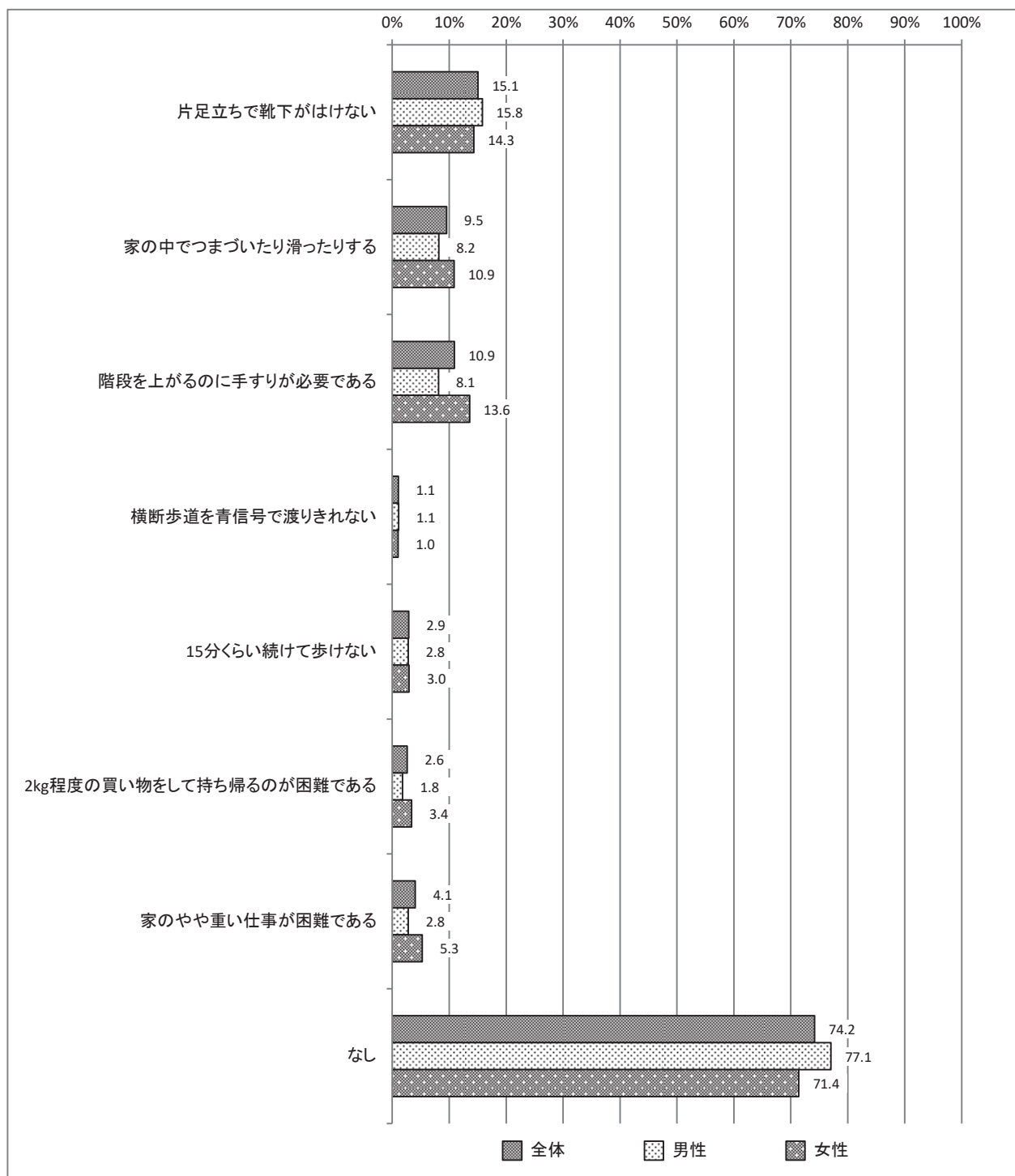
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「言葉や意味を知っている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

「言葉や意味を知っている（「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」の合計）」 18.4%

問 12 あなたは、以下の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のチェック項目に該当するものがありますか。(あてはまるものすべてに○。該当がない場合は8に○)



該当するものが「なし」と回答した割合は全体の 74.2%であった。

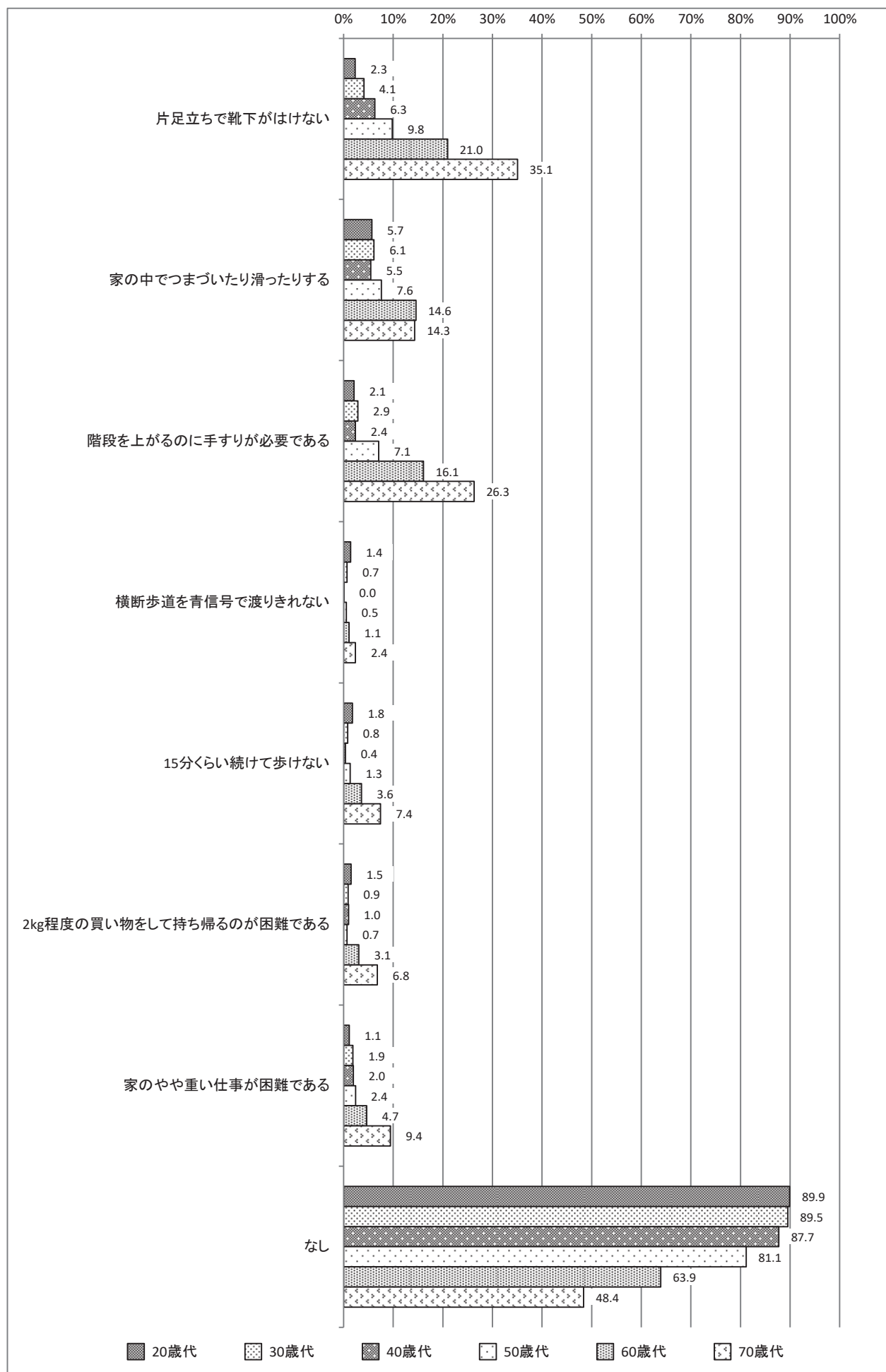
性別では、女性より男性において「なし」と回答した割合が高かった。

年代別では、年代が高くなるほど「なし」と回答した割合が低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「なし」と回答した人の割合は変わらなかった。

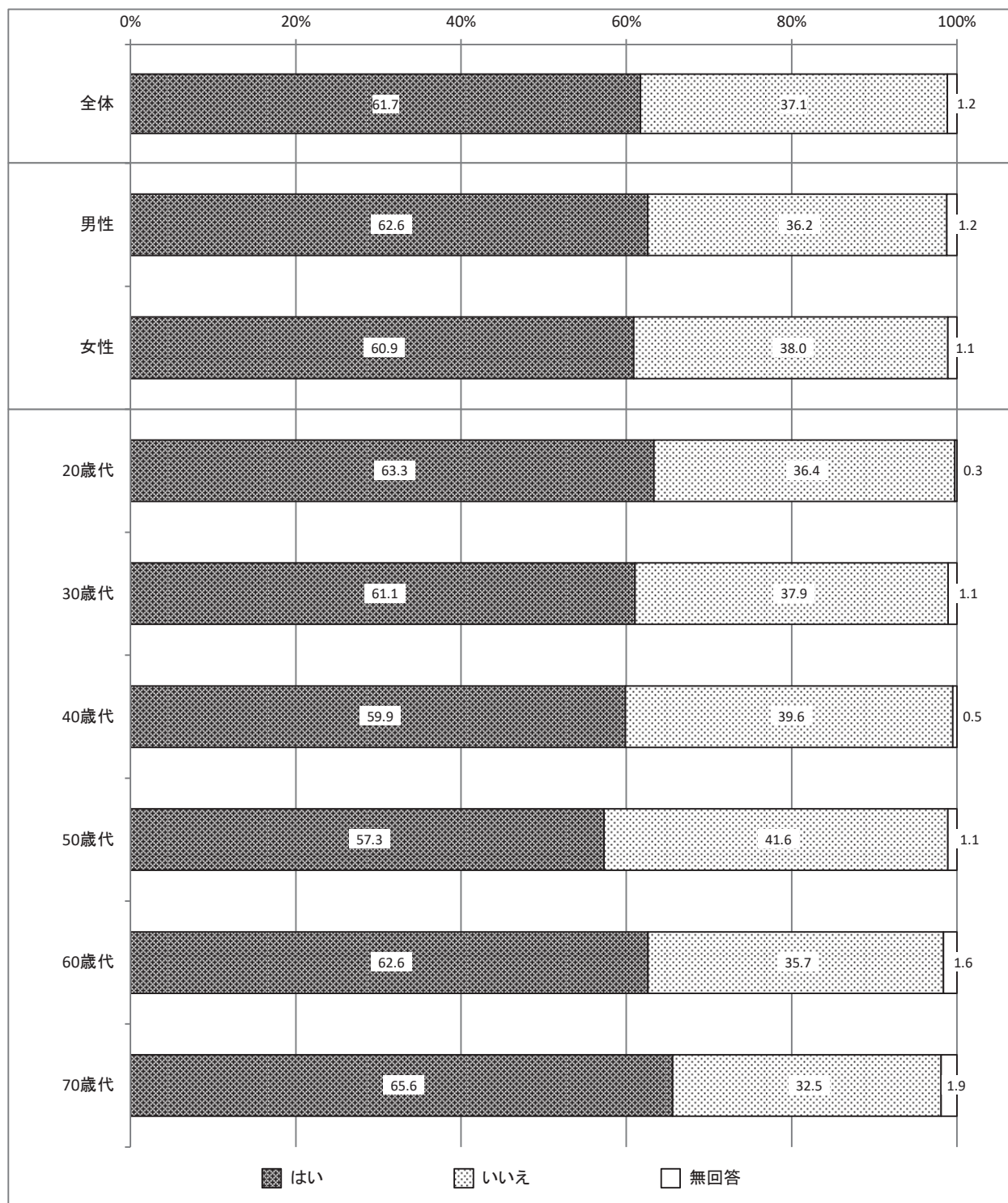
【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「なし」 72.8%



(5) 休養・こころの健康について

問 13 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。(○は1つ)



「とれている(はい)」と回答した割合は全体の 61.7%であった。

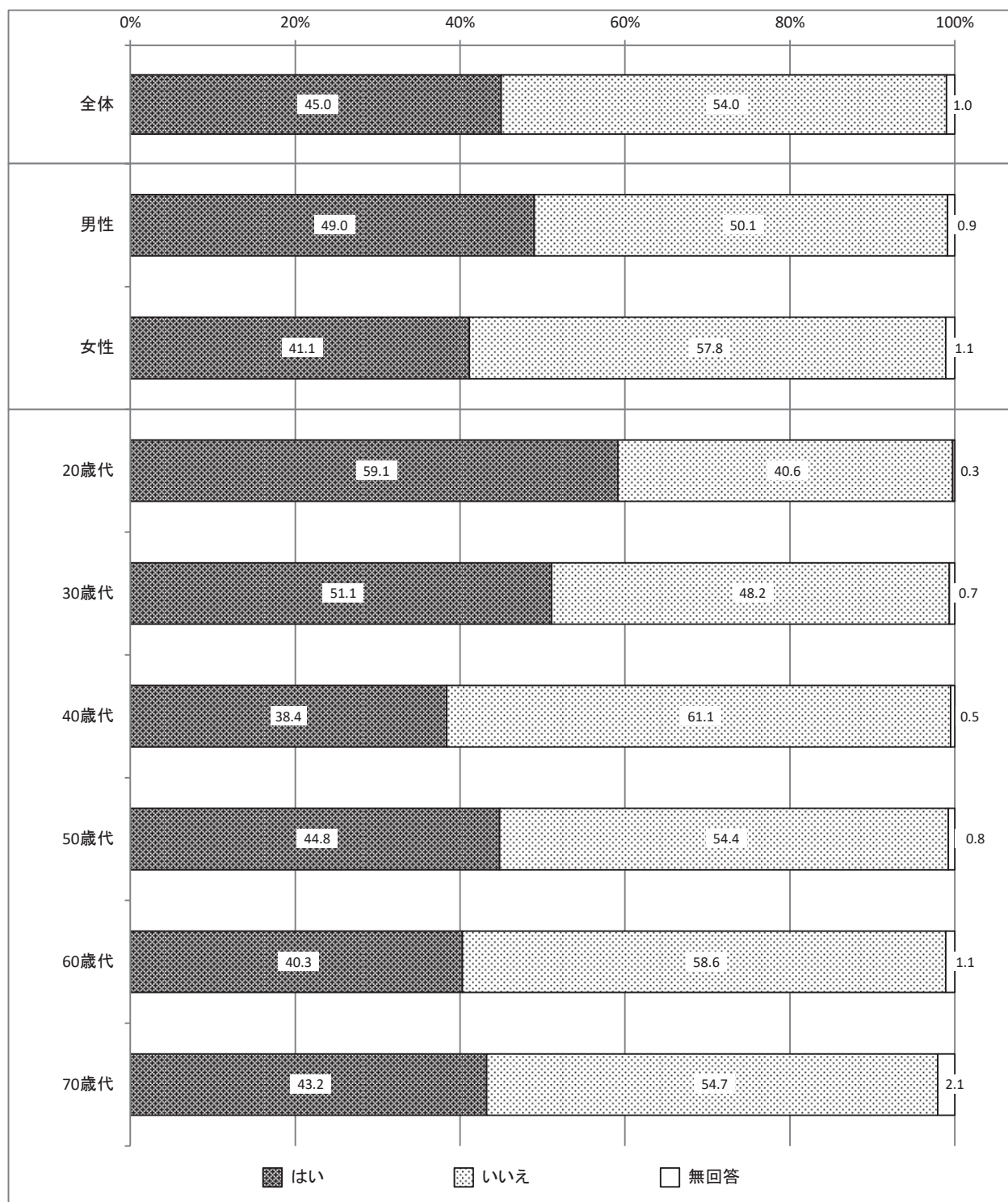
性別、年代別では、大きな違いは見られなかった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「とれている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 63.0%

問 14 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど積極的な休養に取り組んでいますか。
(○は1つ)

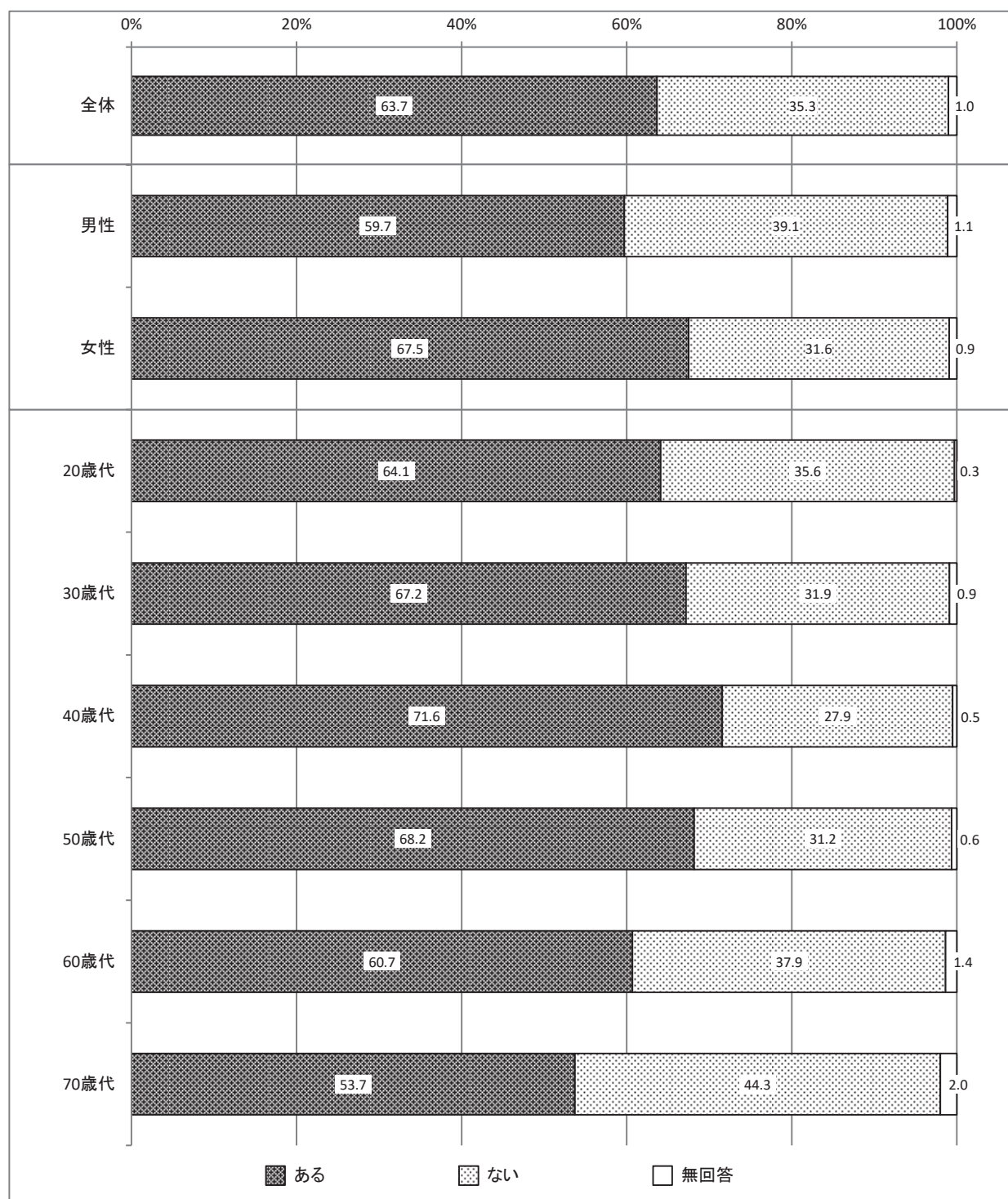


「取り組んでいる（はい）」と回答した割合は全体の 45.0%であった。
性別では、女性より男性において「取り組んでいる」と回答した割合が高かった。
年代別では、20 歳代から 30 歳代において他の年代より「取り組んでいる」と回答した割合が高かった。
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「取り組んでいる」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 45.5%

問 15 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(〇は1つ)



「ある」と回答した割合は全体の 63.7%であった。

性別では、男性より女性において「ある」と回答した割合が高かった。

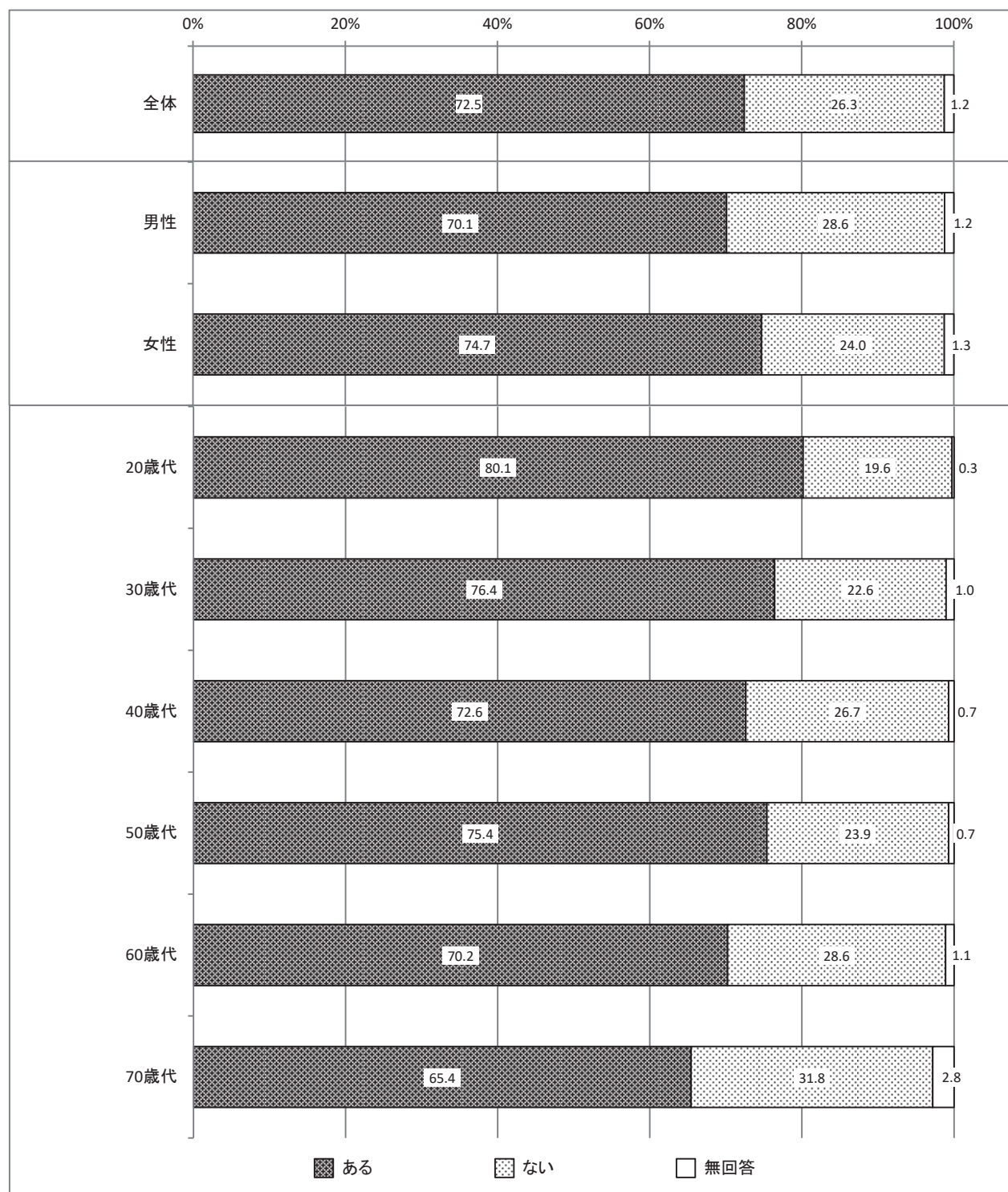
年代別では、40 歳代より年代が高くなるほど「ある」と回答した割合が低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「ある」と回答した人の割合は増加した。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 61.4%

問 16 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)



「ある」と回答した割合は全体の 72.5%であった。

性別では、違いは見られず、年代別では、年代が高くなるほど「ある」と回答した割合が低い傾向であった。

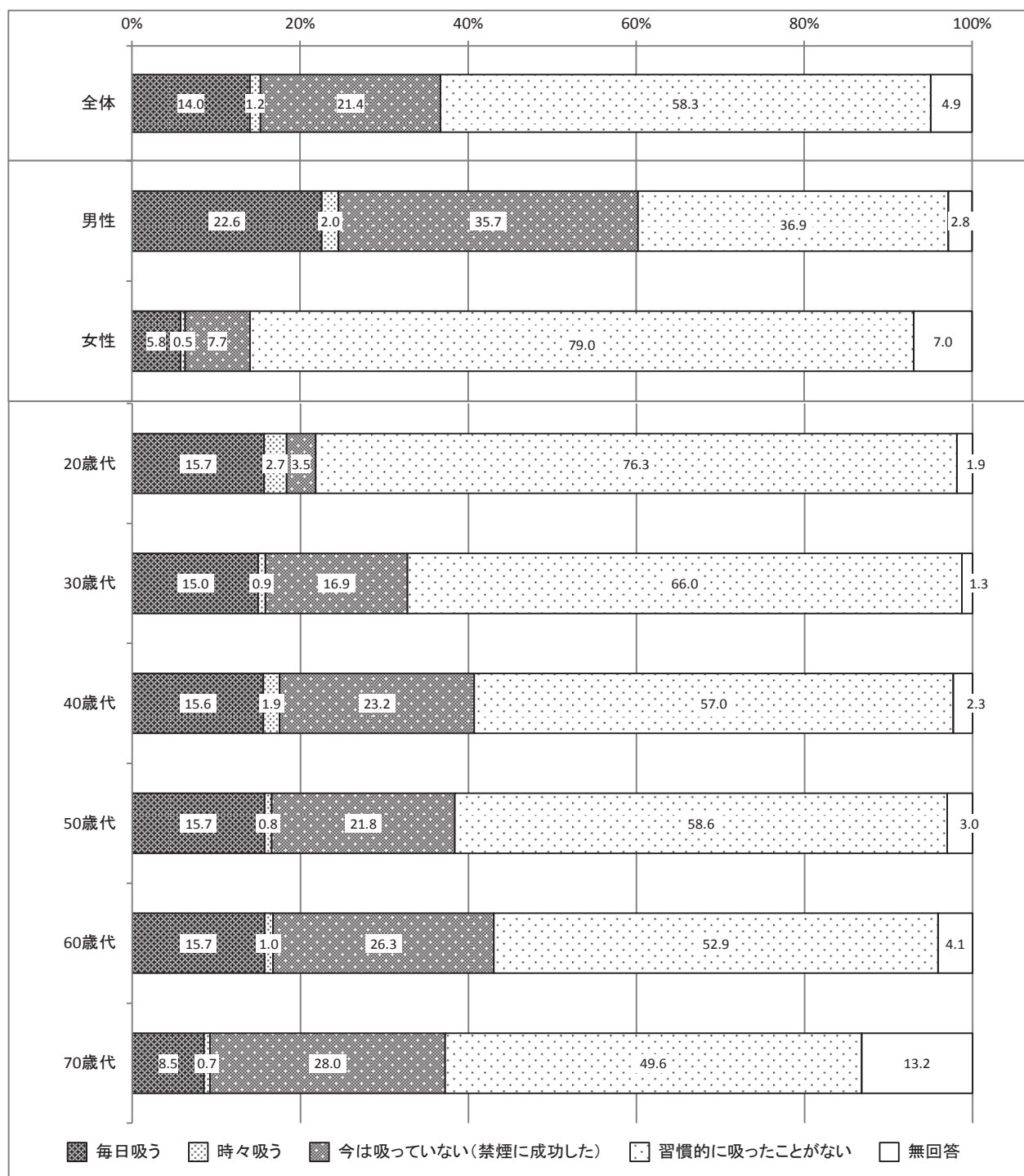
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「ある」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 73.4%

(6) 喫煙について

問 17 あなたは、現在(この1か月間)たばこを吸っていますか。(〇は1つ)



「吸っている（「毎日吸う」「時々吸う」の合計）」と回答した割合は全体の 15.2%であった。
 性別では、「吸っている」と回答した割合は男性 24.6%、女性 6.3%であった。
 年代別では、「吸っている」と回答した割合は 70 歳代が 9.2%と最も低かった。
 平成 29 年度の調査結果と比較すると、「吸っている」と回答した人の割合は減少した。

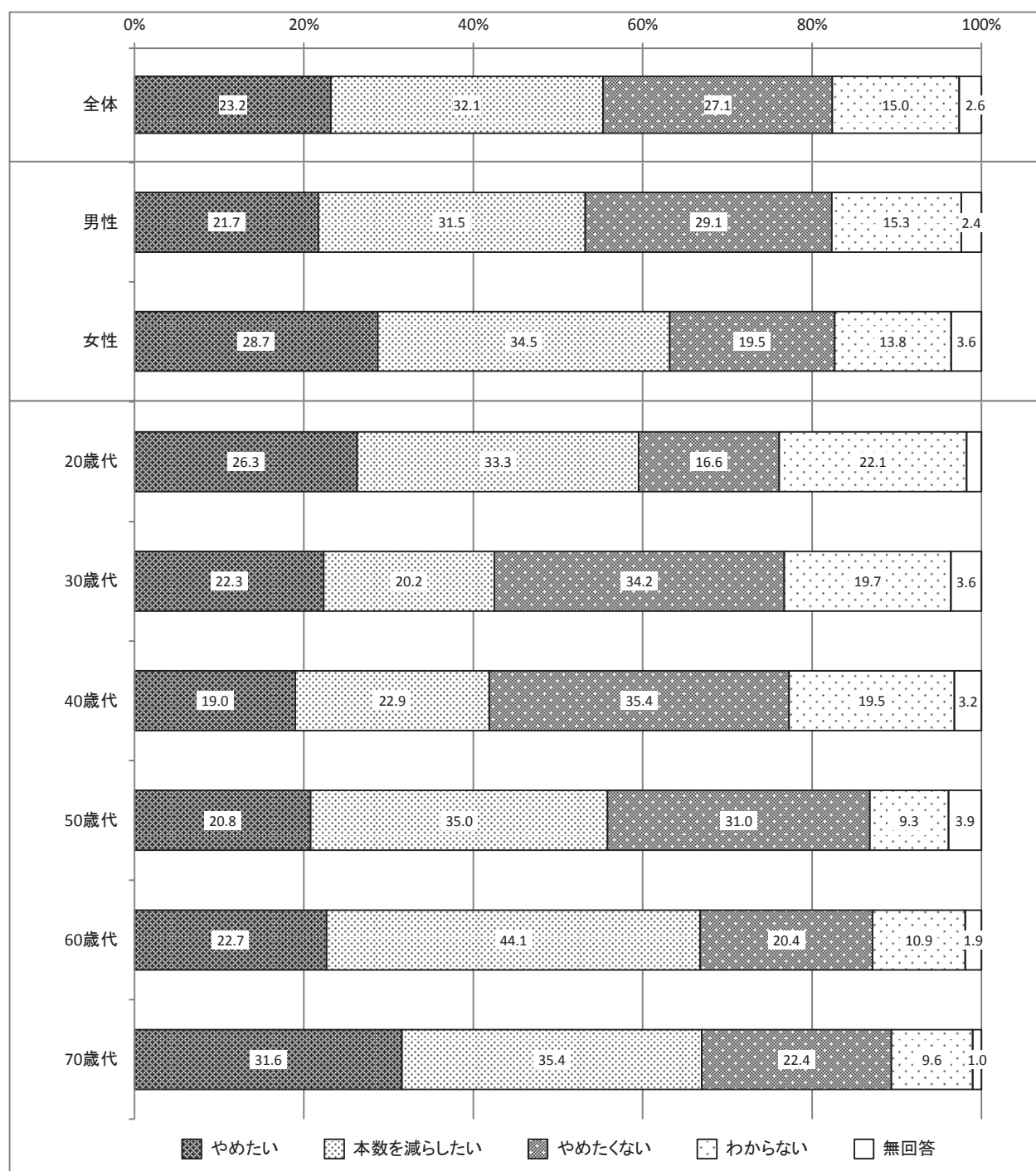
【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

「吸っている（「毎日吸う」「時々吸う」の合計）」 17.4%

問 17-1 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

※ 問 17 の選択肢『毎日吸う』『時々吸う』を選択した人のみ回答



問 17 において、現在、たばこを「吸っている」と回答した者のうち、たばこを「やめたい」と回答した割合は全体の 23.2%であった。

性別では、「やめたい」と回答した割合は男性 21.7%、女性 28.7%であり、男性より女性において「やめたい」と回答した割合が高かった。

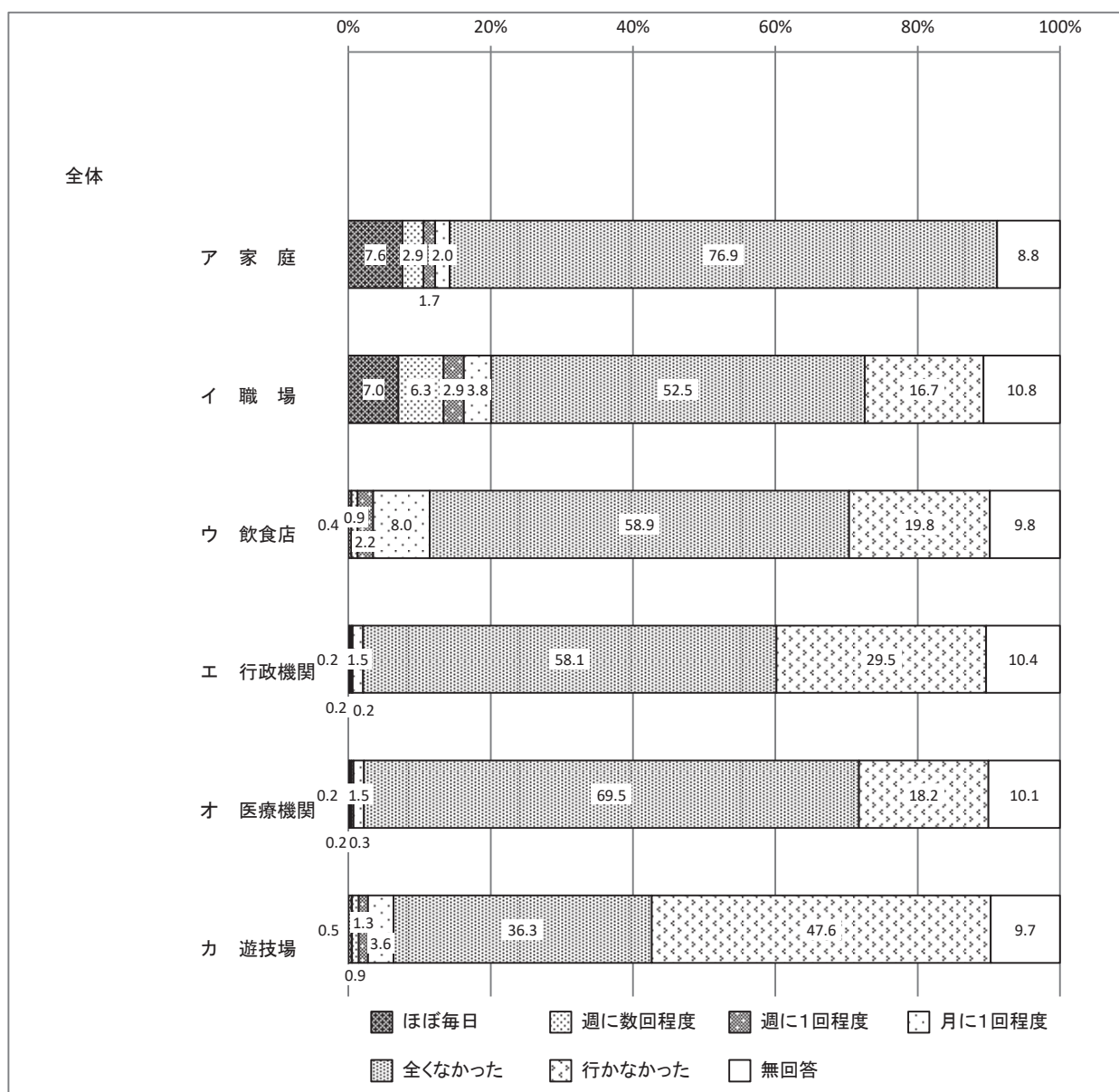
年代別では、「やめたい」と回答した割合は 40 歳代で 19.0%と最も低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「やめたい」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「やめたい」 28.3%

問 18 あなたは、この 1 か月間に、自分以外の人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。(各項目につき、○は 1 つ)



「ほぼ毎日」あったと回答した全体の割合は「家庭」7.6%、「職場」7.0%であり、他の項目より高かった。

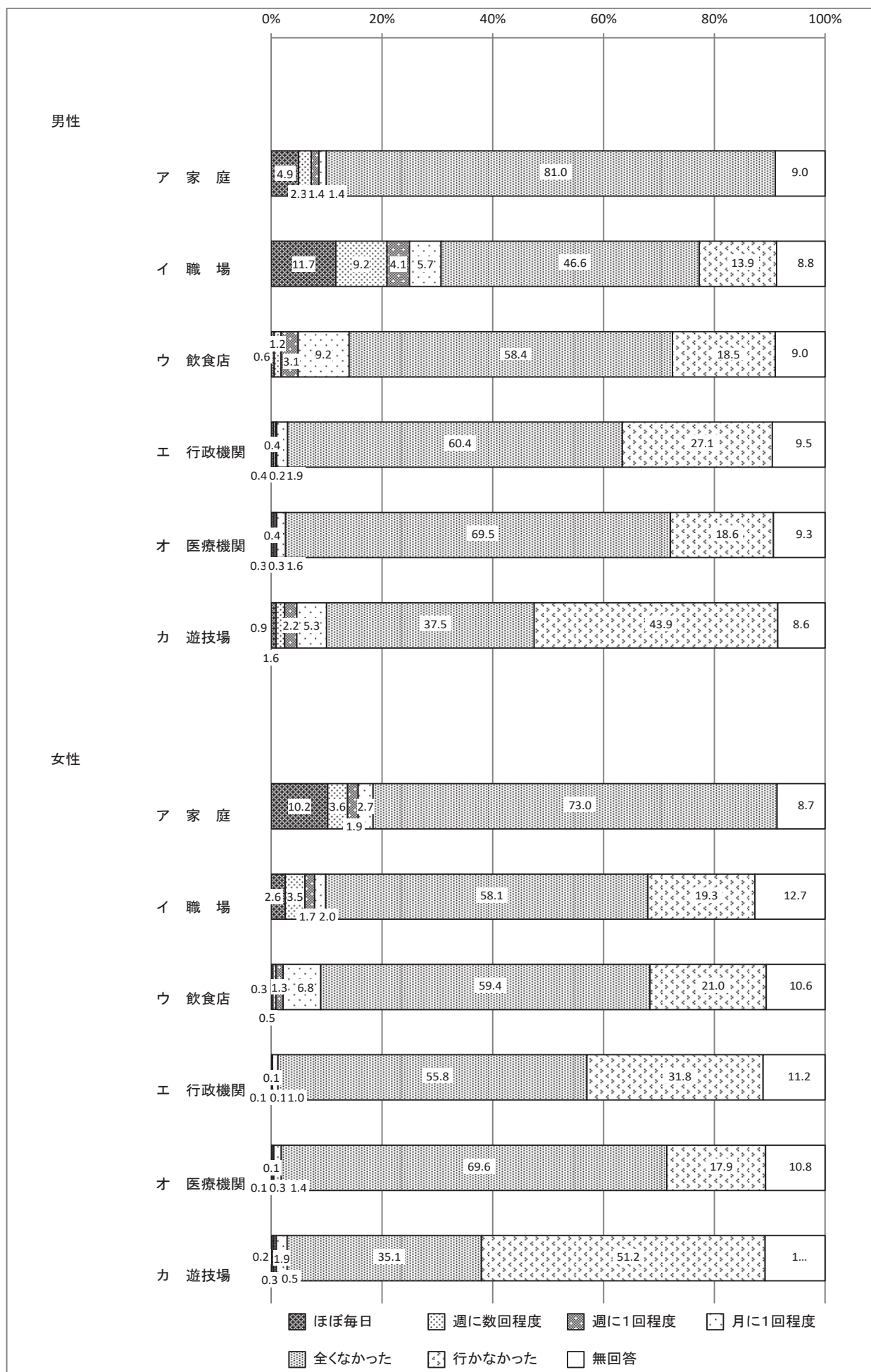
性別では、男性は「職場」、女性は「家庭」における受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あったと回答した割合が高かった。

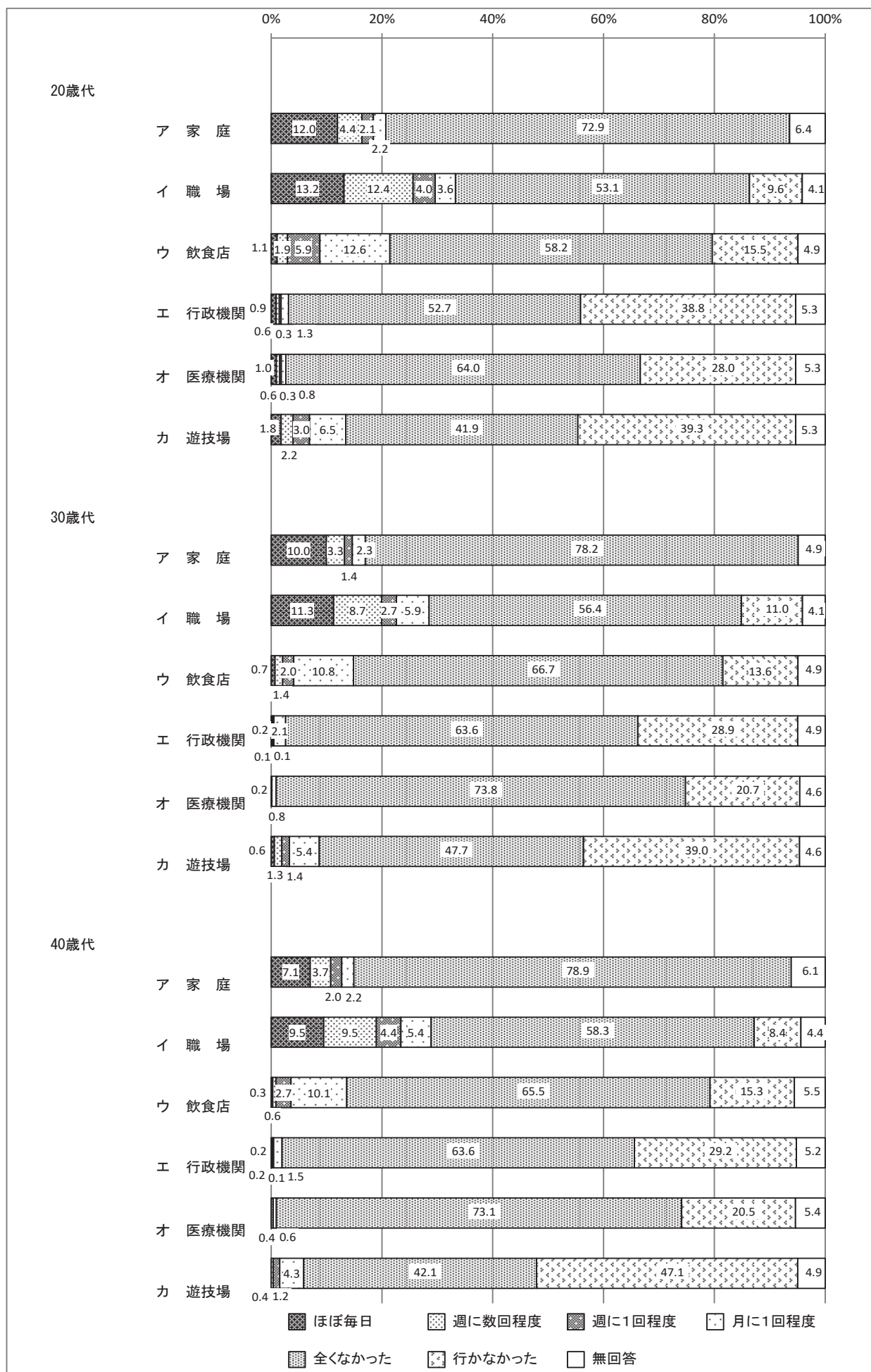
年代別では、20 歳代、30 歳代において「家庭」や「職場」における受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あったと回答した割合が高かった。

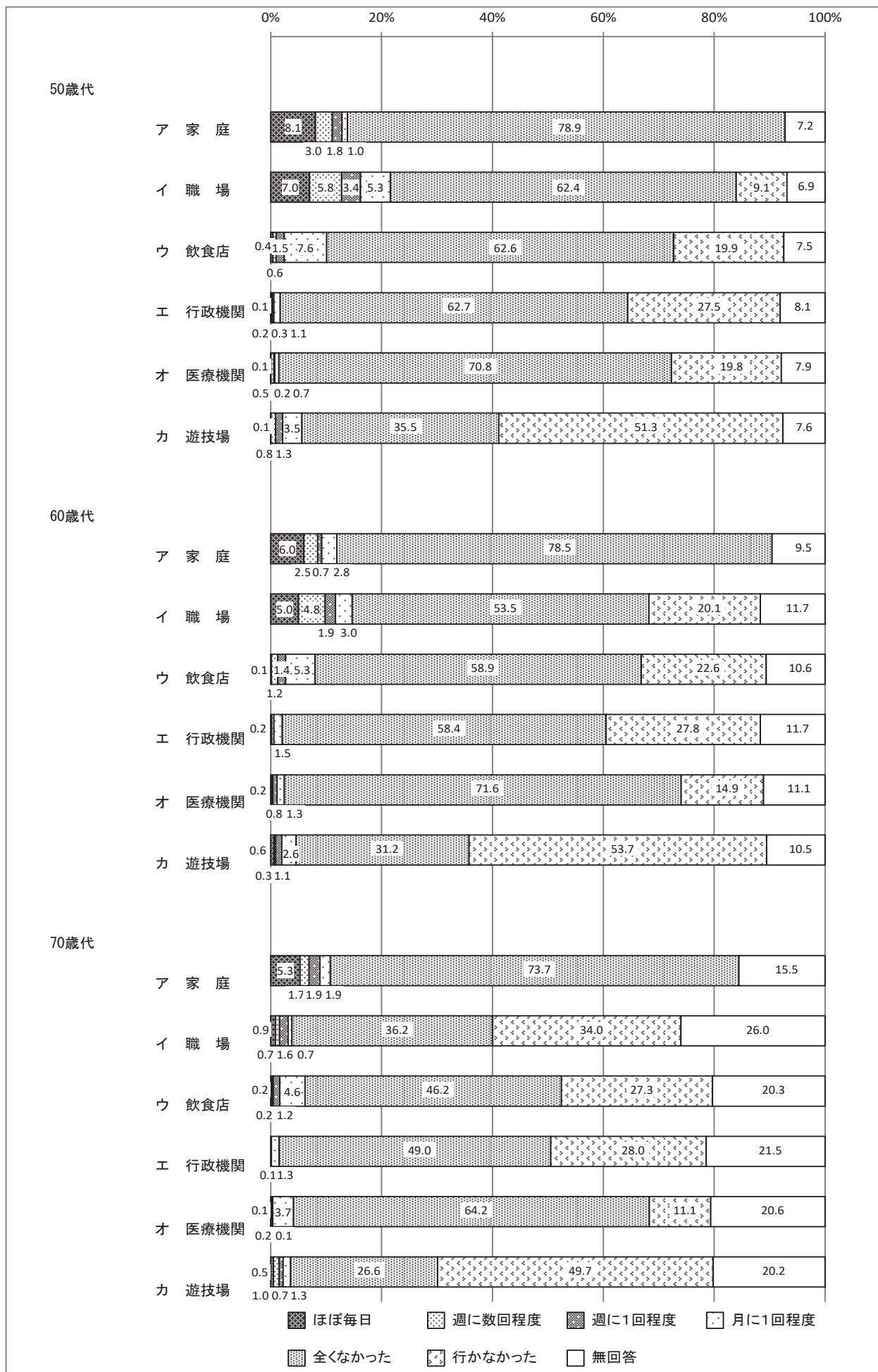
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「家庭」や「職場」における受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」と回答した人の割合は減少した。

【参考値】

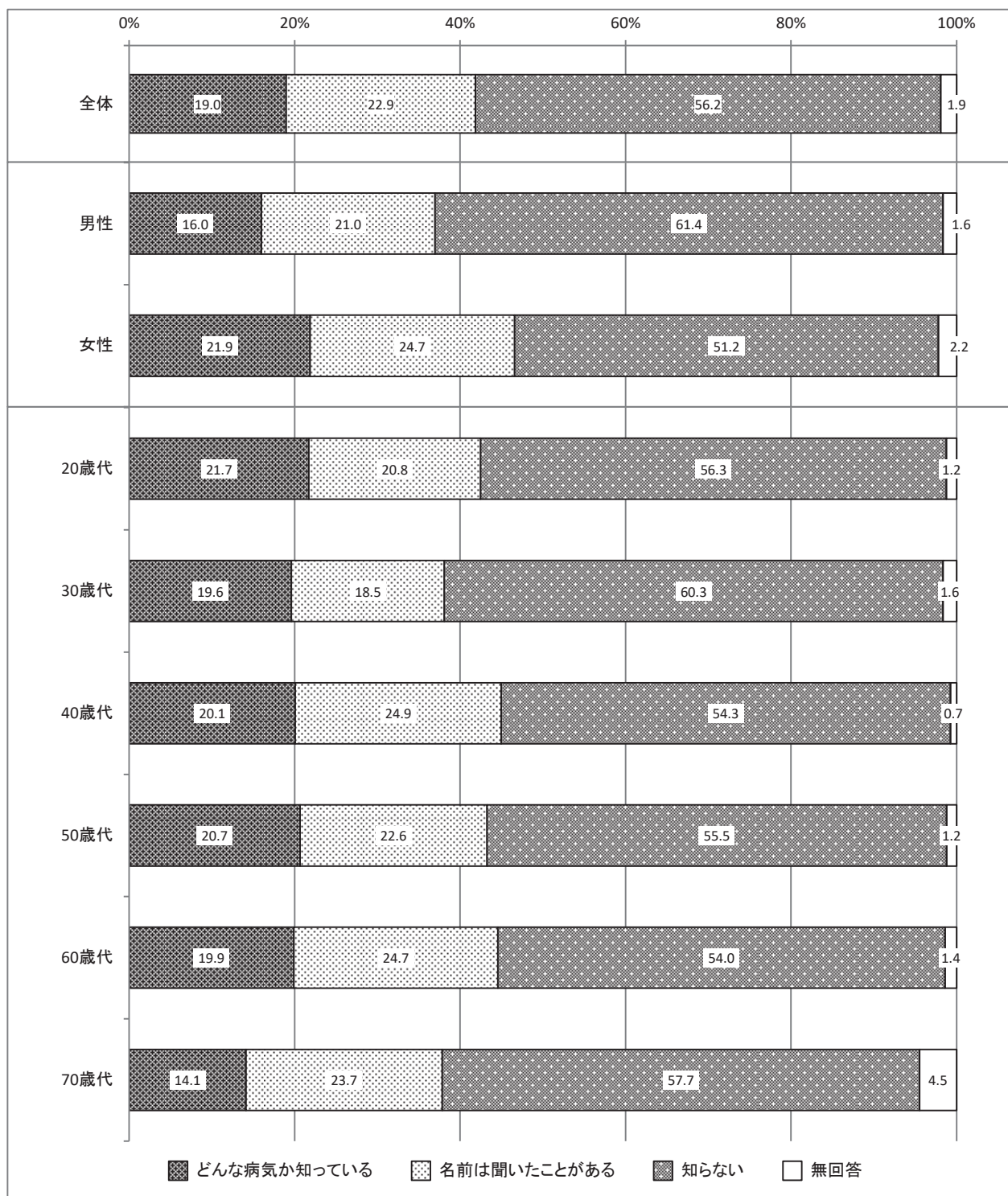
平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「家庭」9.5% 「職場」11.8%







問 19 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていましたか。（〇は1つ）



「どんな病気か知っている」と回答した割合は全体の 19.0%であり、「知らない」と回答した割合は 56.2%であった。

性別では、男性より女性において「どんな病気か知っている」と回答した割合が高かった。

年代別では、「どんな病気か知っている」と回答した割合は 70 歳代で 14.1%と最も低かった。

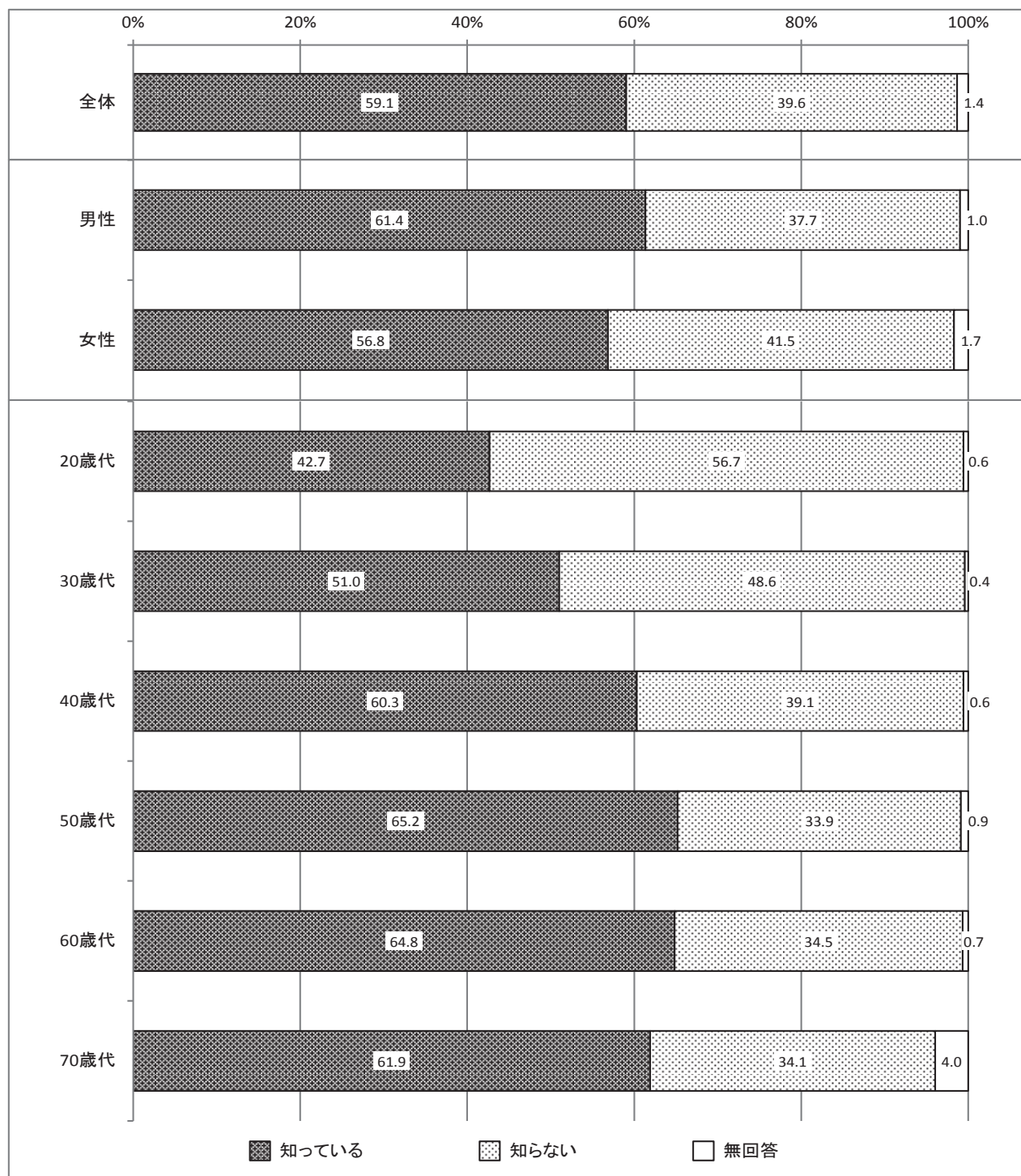
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「どんな病気か知っている」と回答した人の割合は増加した。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「どんな病気か知っている」 16.8%

(7) 飲酒について

問 20 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均1合程度(清酒換算)であることを知っていますか。
(○は1つ)

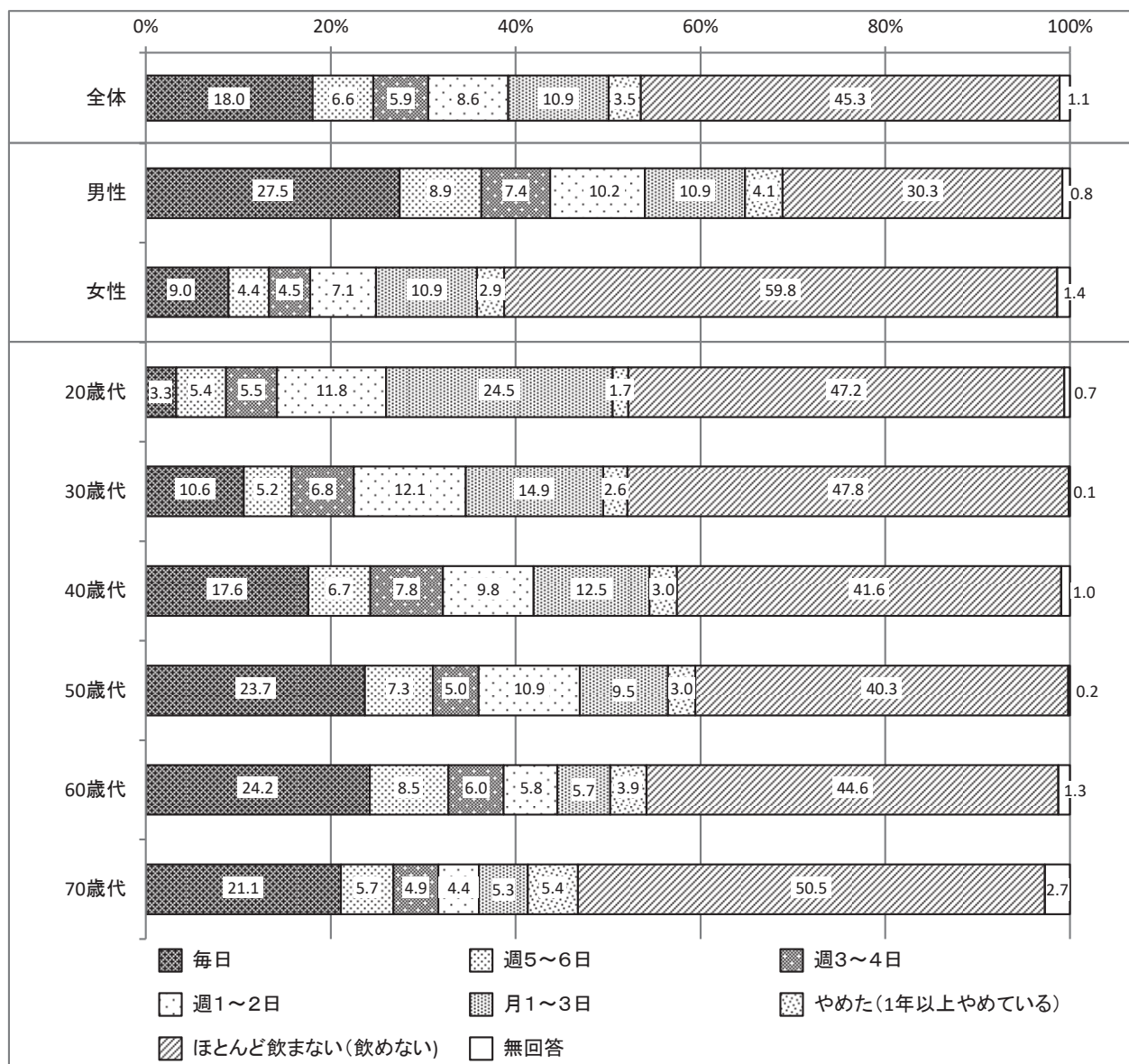


「知っている」と回答した割合は全体の 59.1%、「知らない」と回答した割合は全体の 39.6%であった。
性別では、女性より男性において「知っている」と回答した割合が高かった。
年代別では、年代が高いほど「知っている」と回答した割合が高い傾向であった。
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「知っている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「知っている」 58.6%

問 21 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ)



「週3日以上（「毎日」「週5～6日」「週3～4日」の合計）飲むと回答した割合は全体の30.5%であった。

性別では、女性より男性において「週3日以上」飲むと回答した割合が高かった。

年代別では、20歳代から60歳代にかけて年代が高いほど「週3日以上」飲むと回答した割合が高かった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「週3日以上」飲むと回答した人の割合は減少した。

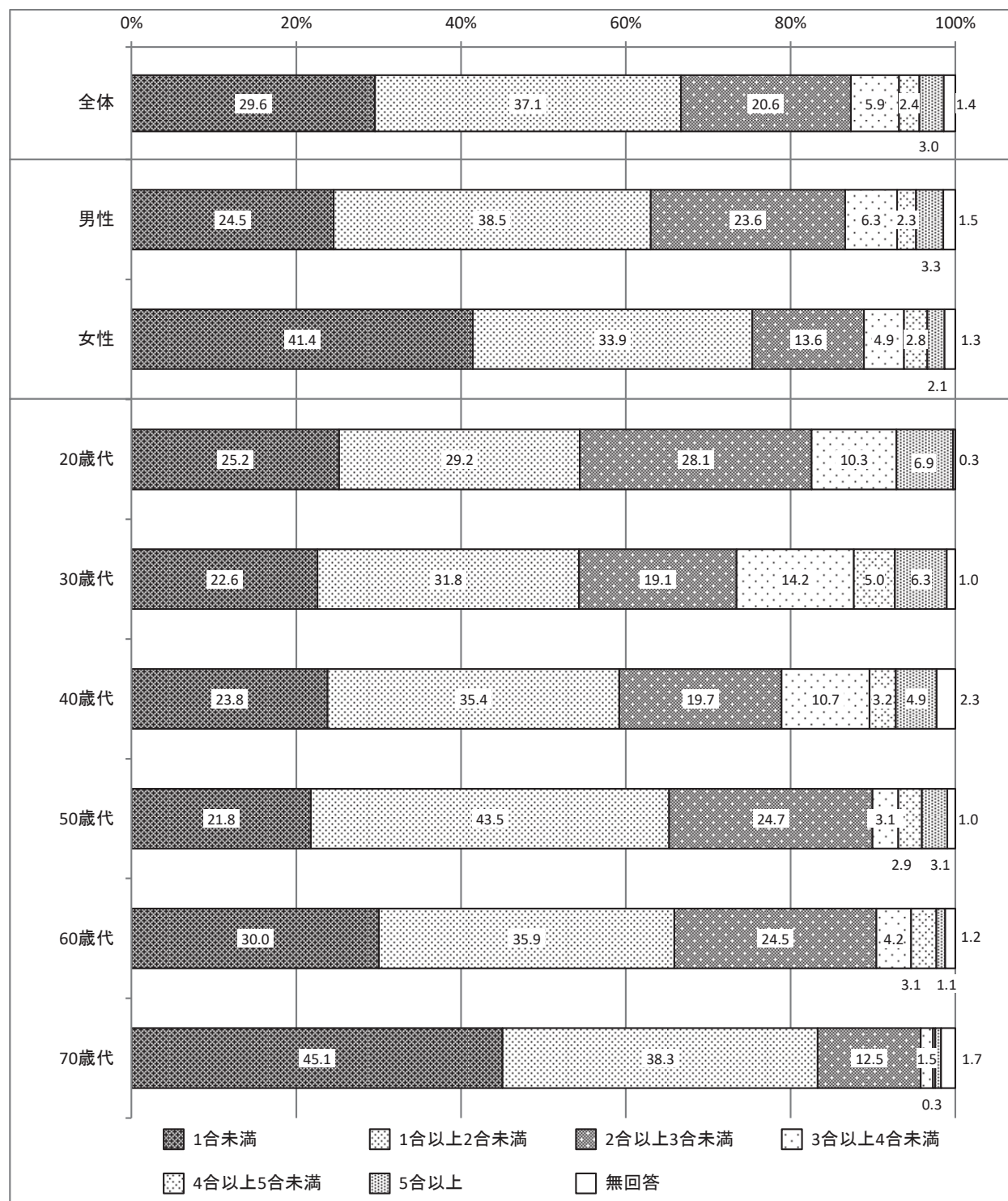
【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「週3日以上（「毎日」「週5～6日」「週3～4日」の合計）」 33.1%

問 21-1 お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)

※ 問 21 の選択肢『毎日』『週5～6日』『週3～4日』を選択した人のみ回答



問 21 において、お酒を「週3日以上」飲むと回答した者のうち、1日あたり「1合以上」（「1合以上2合未満」「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計）飲むと回答した割合は69.0%であった。

性別では、女性より男性において「1合以上」飲むと回答した割合が高かった。

年代別では、年代が高いほど「1合以上」飲むと回答した割合が低い傾向であった。

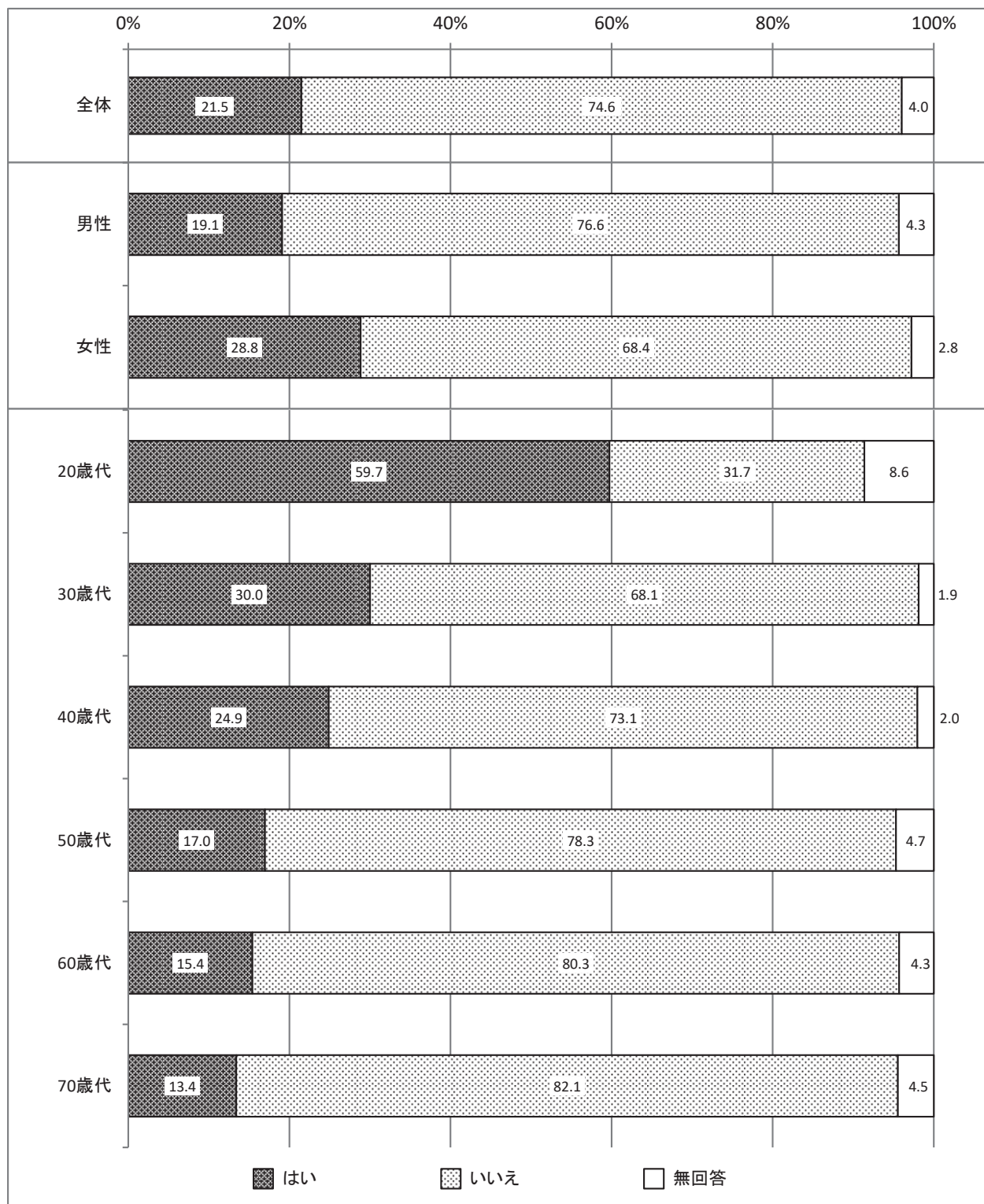
【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「1合以上（「1合以上2合未満」「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「4合以上5合未満」「5合以上」の合計）」 67.0%

問 21-2 あなたは、週 2 日の休肝日を設けていますか。(○は 1 つ)

※ 問 21-1 の選択肢『1 合未満』以外のいずれかを選択した人のみ回答



問 21-1 において、1 日あたり「1 合以上」お酒を飲むと回答した者のうち、週 2 日の休肝日を「設けている（はい）」と回答した割合は 21.5%であった。

性別では、男性より女性において週 2 日の休肝日を「設けている」と回答した割合が高かった。

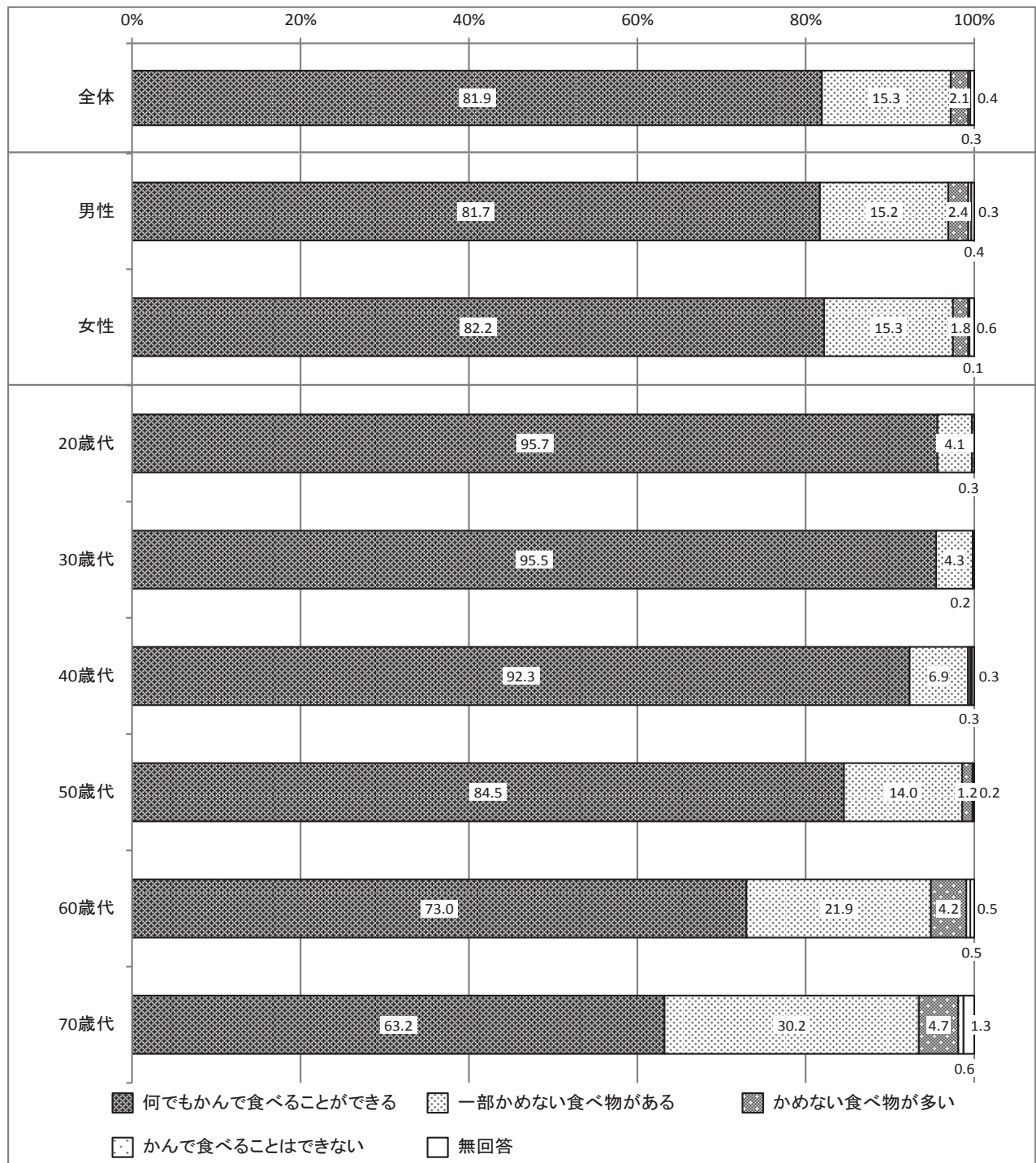
年代別では、年代が高いほど週 2 日の休肝日を「設けている」と回答した割合が低かった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「設けている（はい）」24.4%

(8) 歯・口腔の健康について

問 22 あなたが、食べ物をかむ状態は、どれですか。(○は1つ)



「何でもかんで食べることができる」と回答した割合は全体の 81.9%であった。

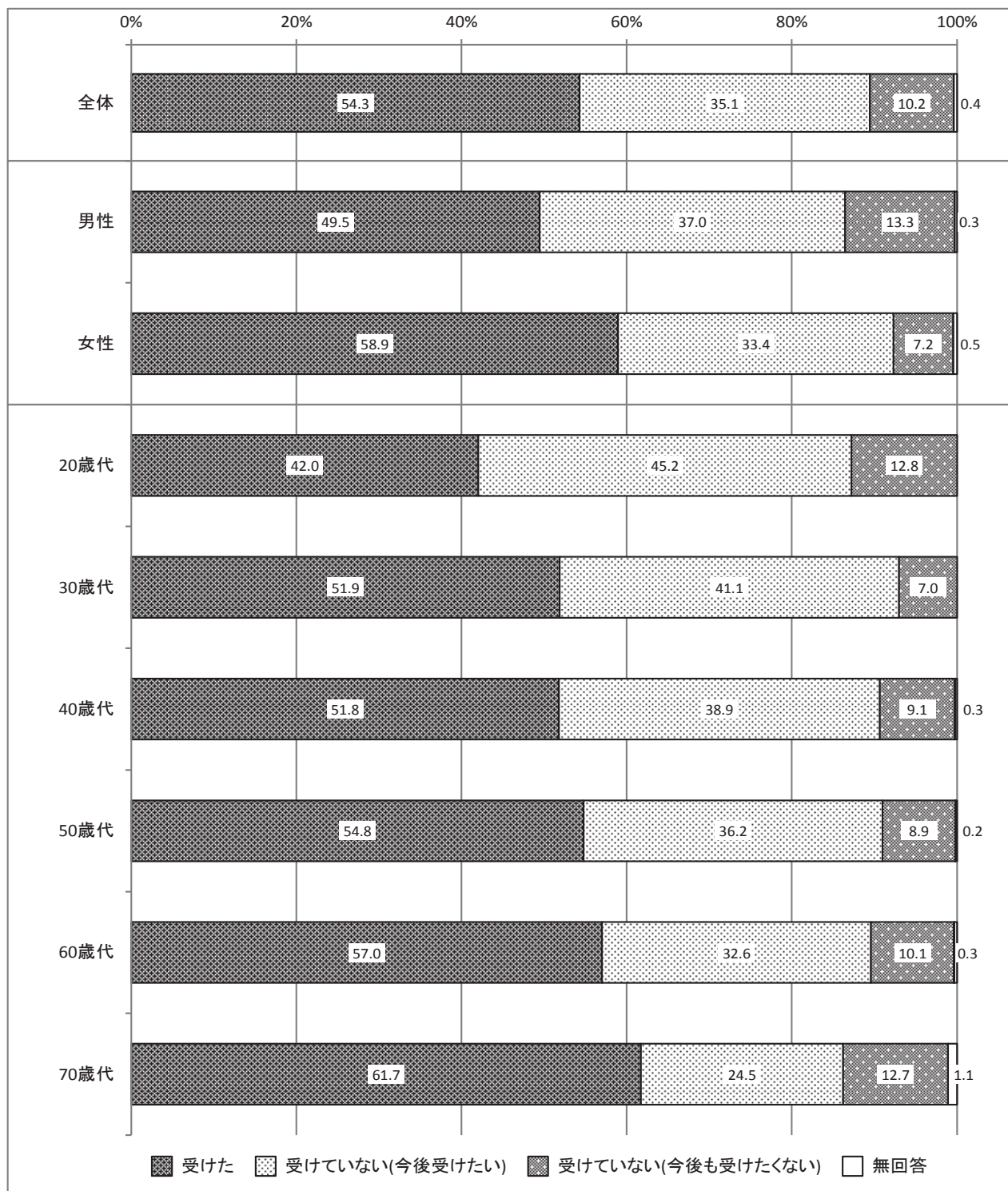
性別では、男女差はあまりなく、年代別では、年代が高いほど「何でもかんで食べることができる」と回答した割合は低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「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変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「何でもかんで食べることができる」 81.9%

問 23 あなたは、この 1 年間に、歯科検診を受けましたか。(○は 1 つ)



「受けた」と回答した割合は全体の 54.3%であり、「受けていない（今後受けたい）」という回答は全体の 35.1%であった。

性別では、男性より女性において「受けた」と回答した割合は高かった。

年代別では、年代が高いほど「受けた」と回答した割合が高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「受けた」と回答した人の割合は増加した。

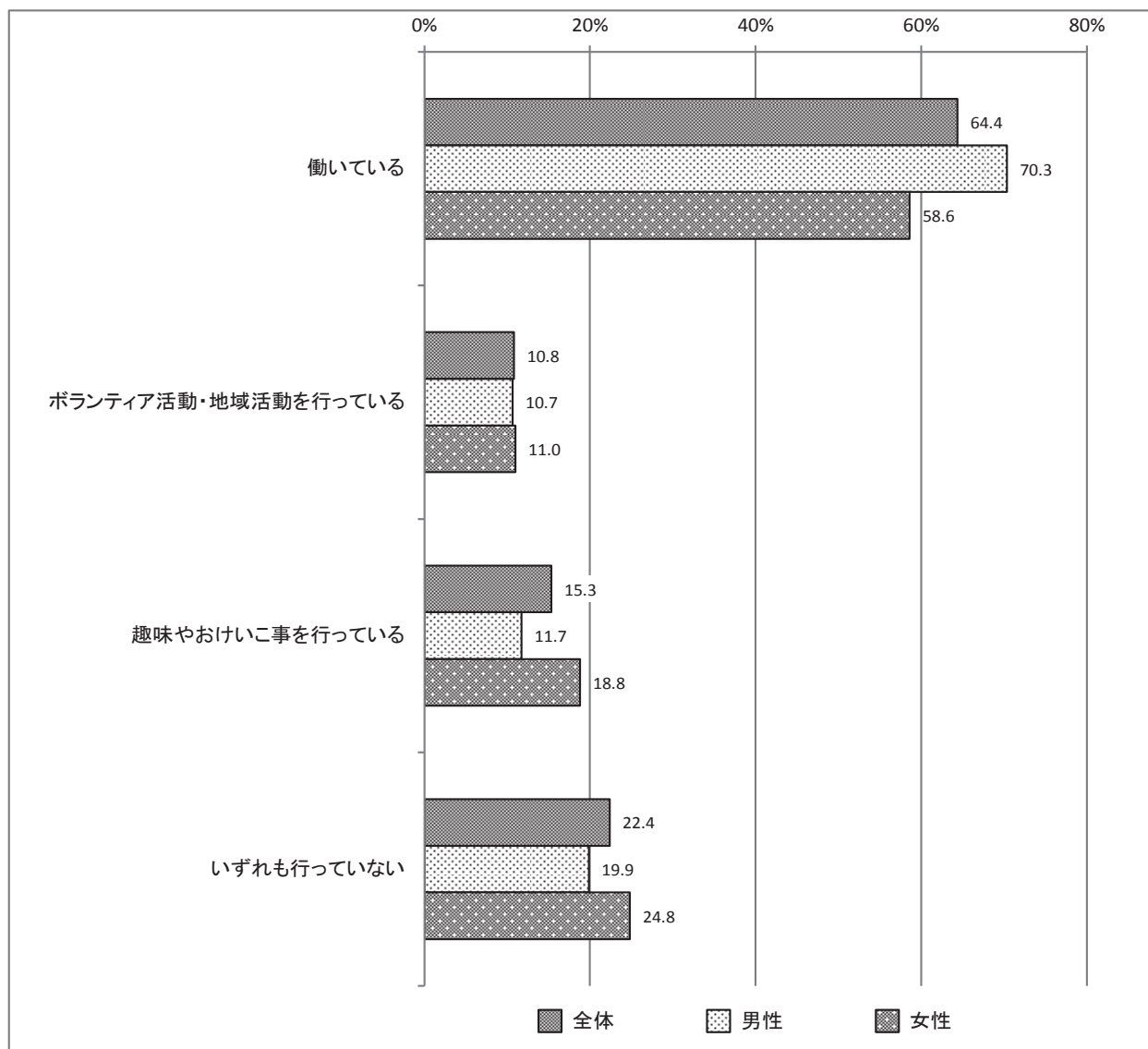
【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「受けた」 51.6%

「受けていない（今後受けたい）」 35.3%

(9) 健康を支え、守るための社会環境の整備について

問 24 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動(町内会、地域行事等)、趣味やおけいこ事をしていますか。(あてはまるものすべてに○)



「働いている」と回答した割合は全体の 64.4%、「ボランティア活動・地域活動を行っている」と回答した割合は全体の 10.8%、「趣味やおけいこ事をしている」と回答した割合は全体の 15.3%であった。

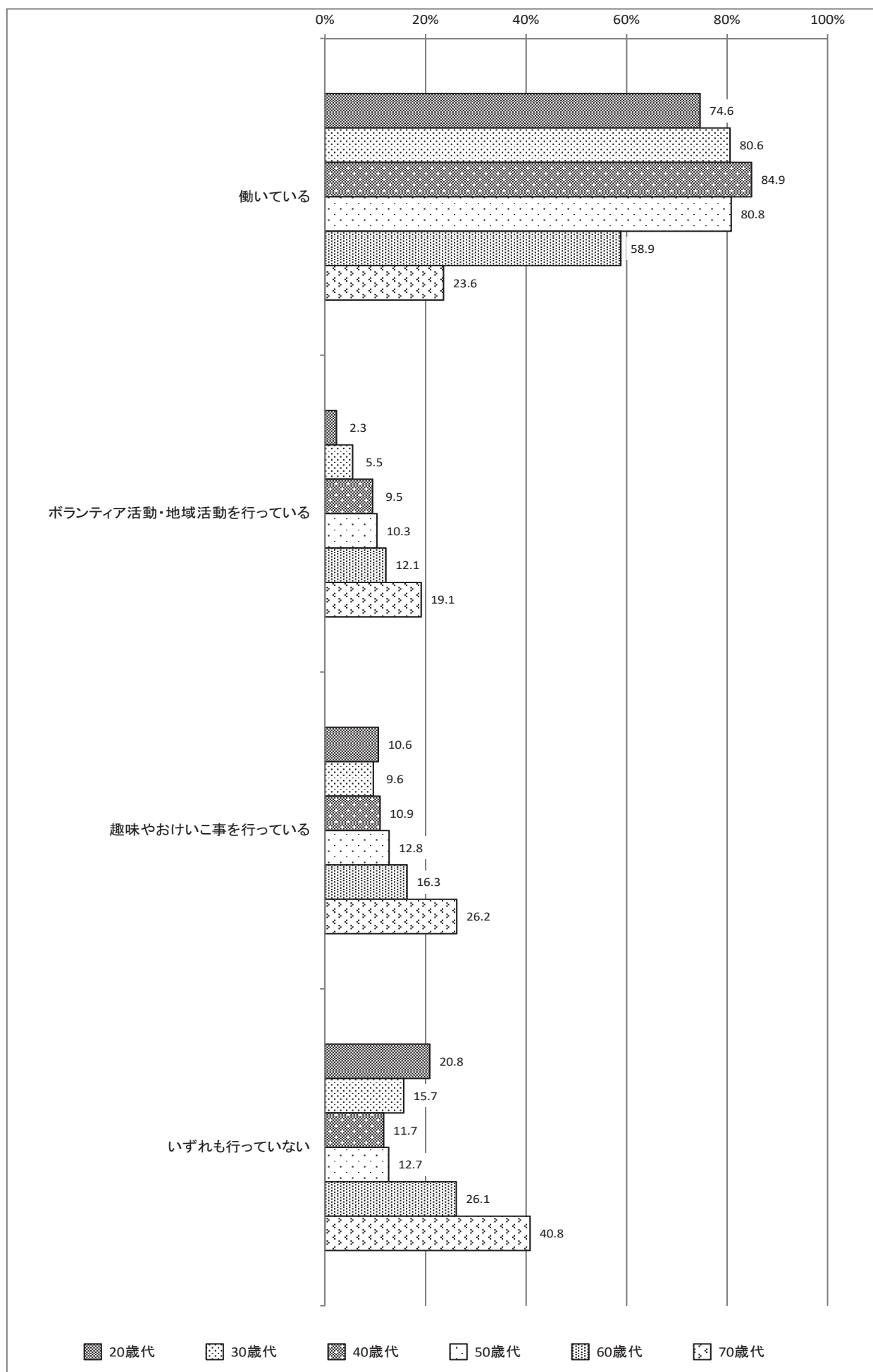
性別では、「働いている」と回答した割合は女性より男性において高く、「趣味やおけいこ事をしている」と回答した割合は男性より女性において高かった。

年代別では、「働いている」と回答した割合は 60 歳代、70 歳代において低く、「ボランティア活動・地域活動を行っている」「趣味やおけいこ事をしている」と回答した割合は年代が高いほど高い傾向であった。

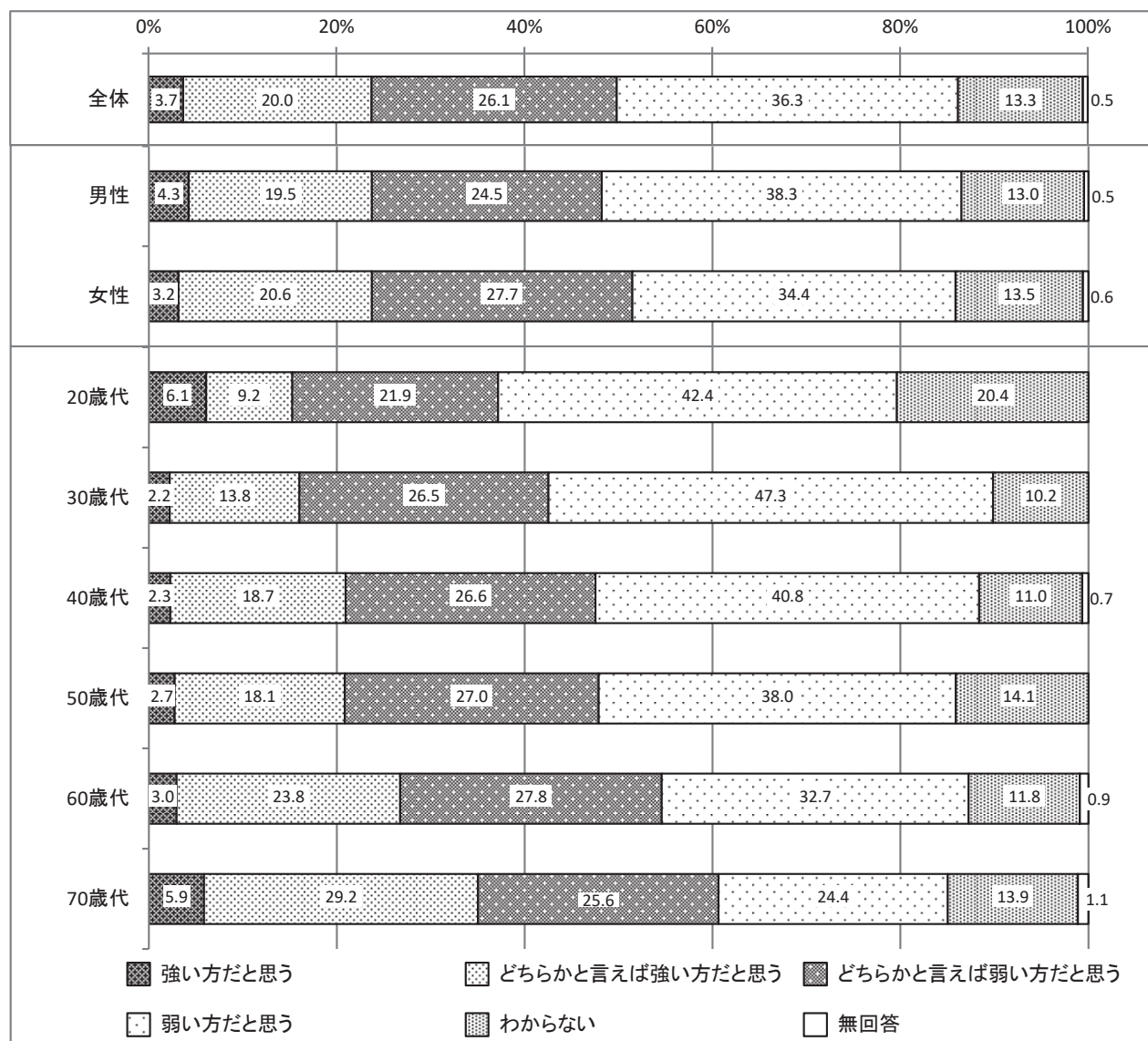
平成 29 年度の調査結果と比較すると、「ボランティア活動・地域活動を行っている」「趣味やおけいこ事をしている」と回答した割合は減少し、「いずれも行っていない」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査	「ボランティア活動・地域活動を行っている」	14.2%
	「趣味やおけいこ事をしている」	21.0%
	「いずれも行っていない」	22.5%



問 25 あなたは、自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。(〇は1つ)



「強い方だと思う」あるいは「どちらかと言えば強い方だと思う」と回答した割合は全体の 23.7%であった。

性別では、違いがみられず、年代別では、「強い方だと思う」あるいは「どちらかと言えば強い方だと思う」と回答した割合は年代が高いほど高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「強い方だと思う」「どちらかと言えば強い方だと思う」と回答した人の割合は減少した。

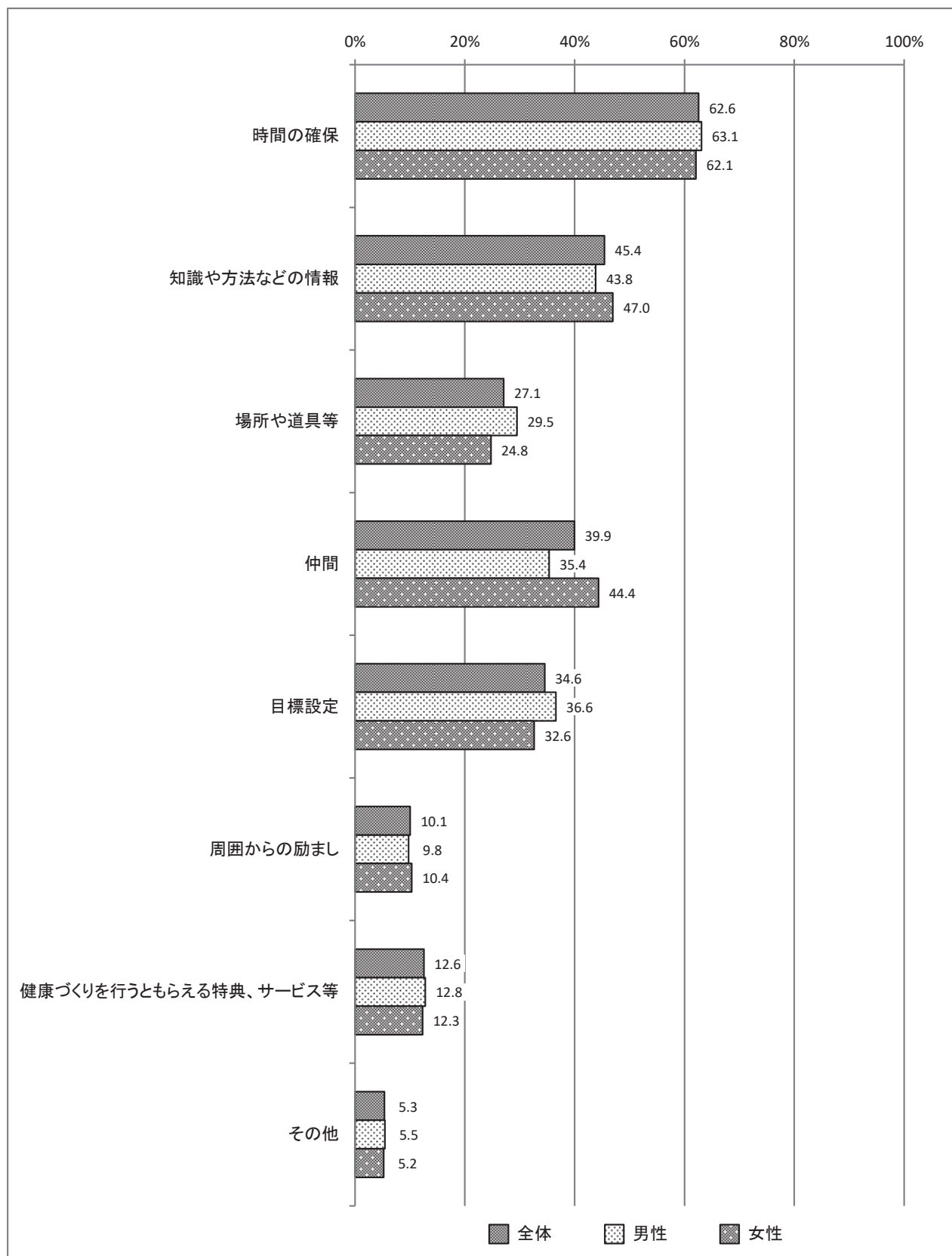
【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

「強い方だと思う」「どちらかと言えば強い方だと思う」 計 28.1%

(10) 健康づくりについて

問 26 健康でいるための取組を継続するために必要なものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)



回答の多い上位 3 項目は「時間の確保」62.6%、「知識や方法などの情報」45.4%、「仲間」39.9%であった。

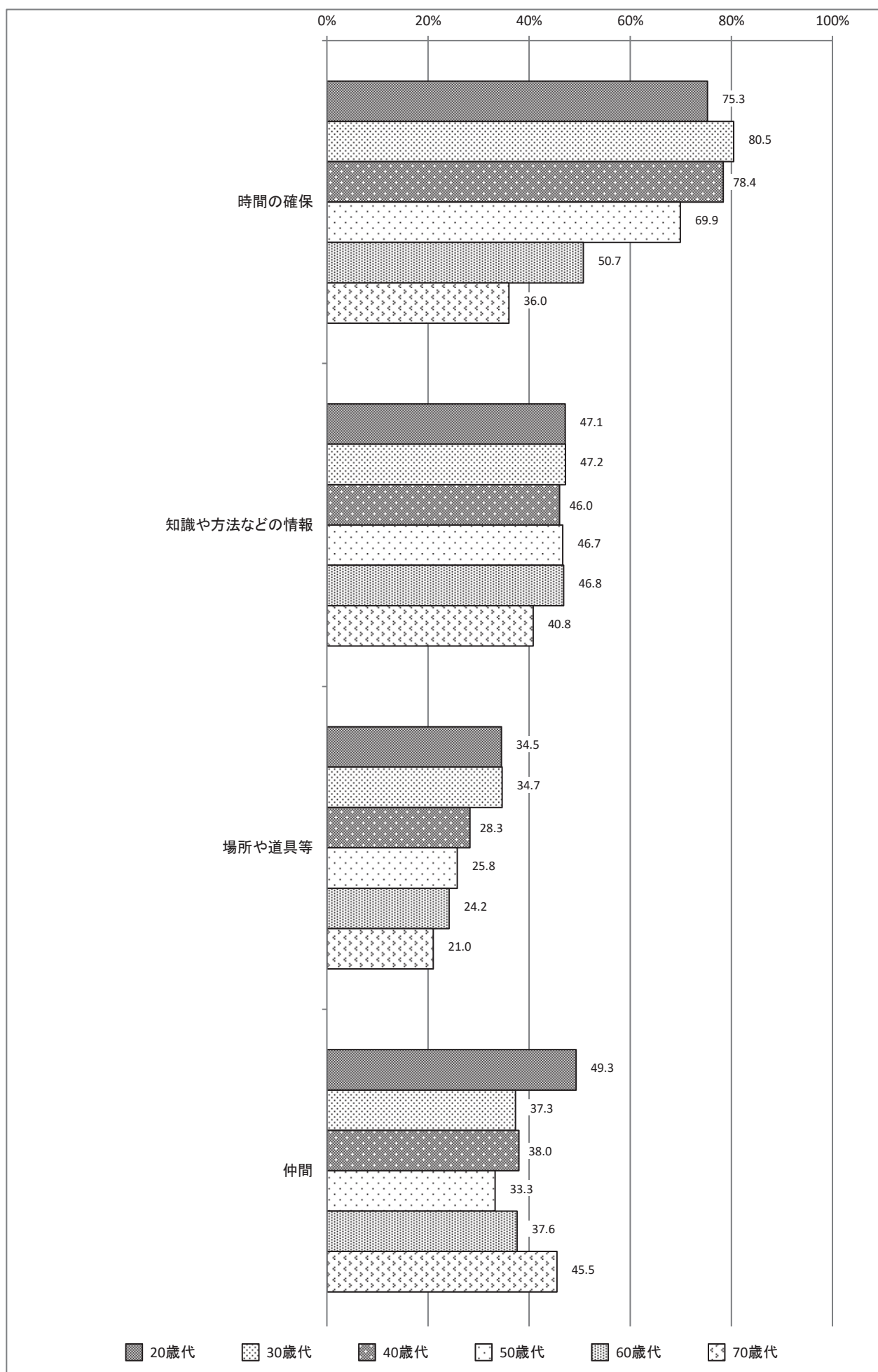
性別では、回答の多い上位 3 項目は、男性が「時間の確保」「知識や方法などの情報」「目標設定」の順に高く、女性が「時間の確保」「知識や方法などの情報」「仲間」の順に高かった。

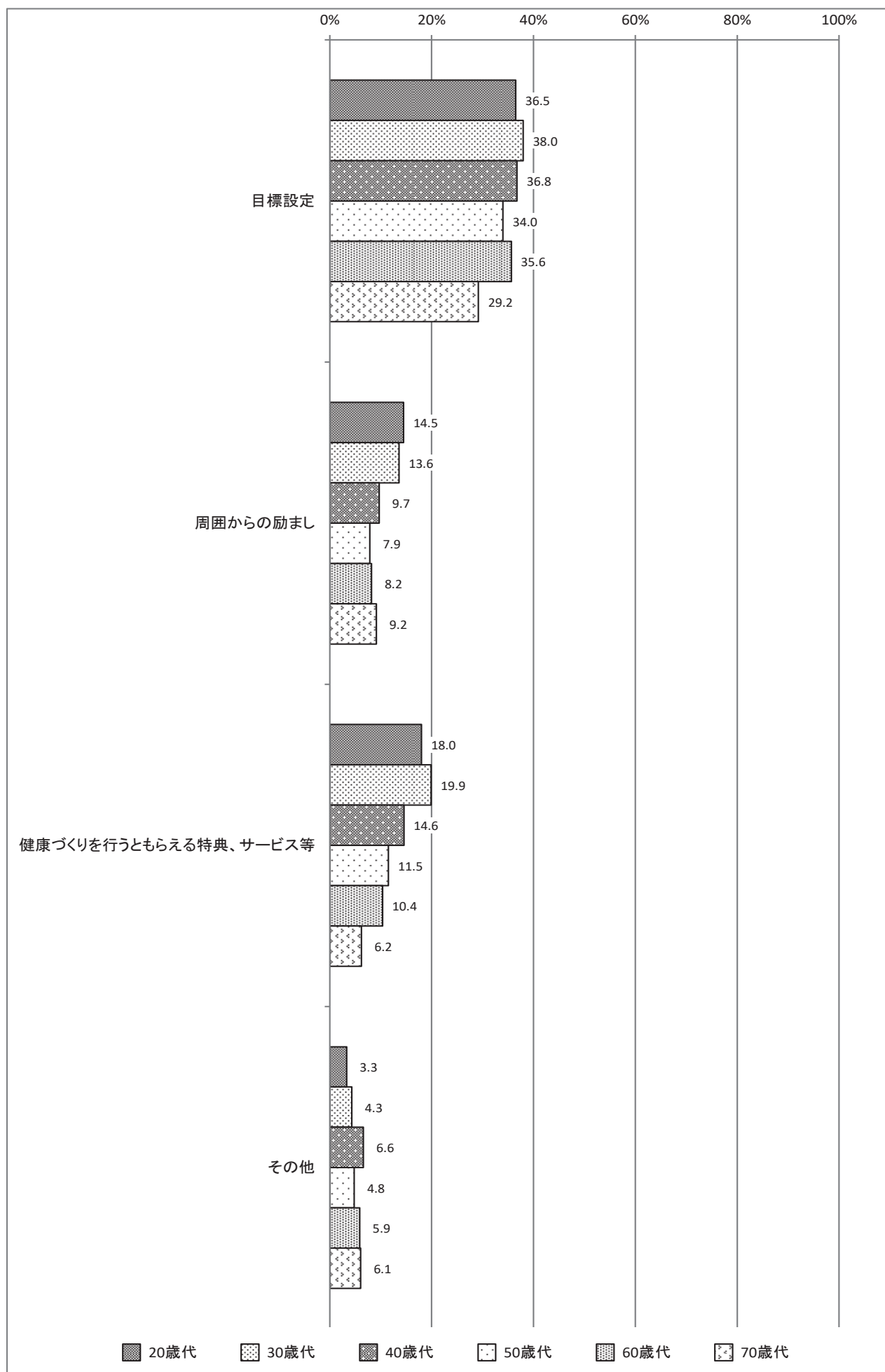
年代別では、年代が低いほど「時間の確保」が必要と回答した割合が高い傾向であった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

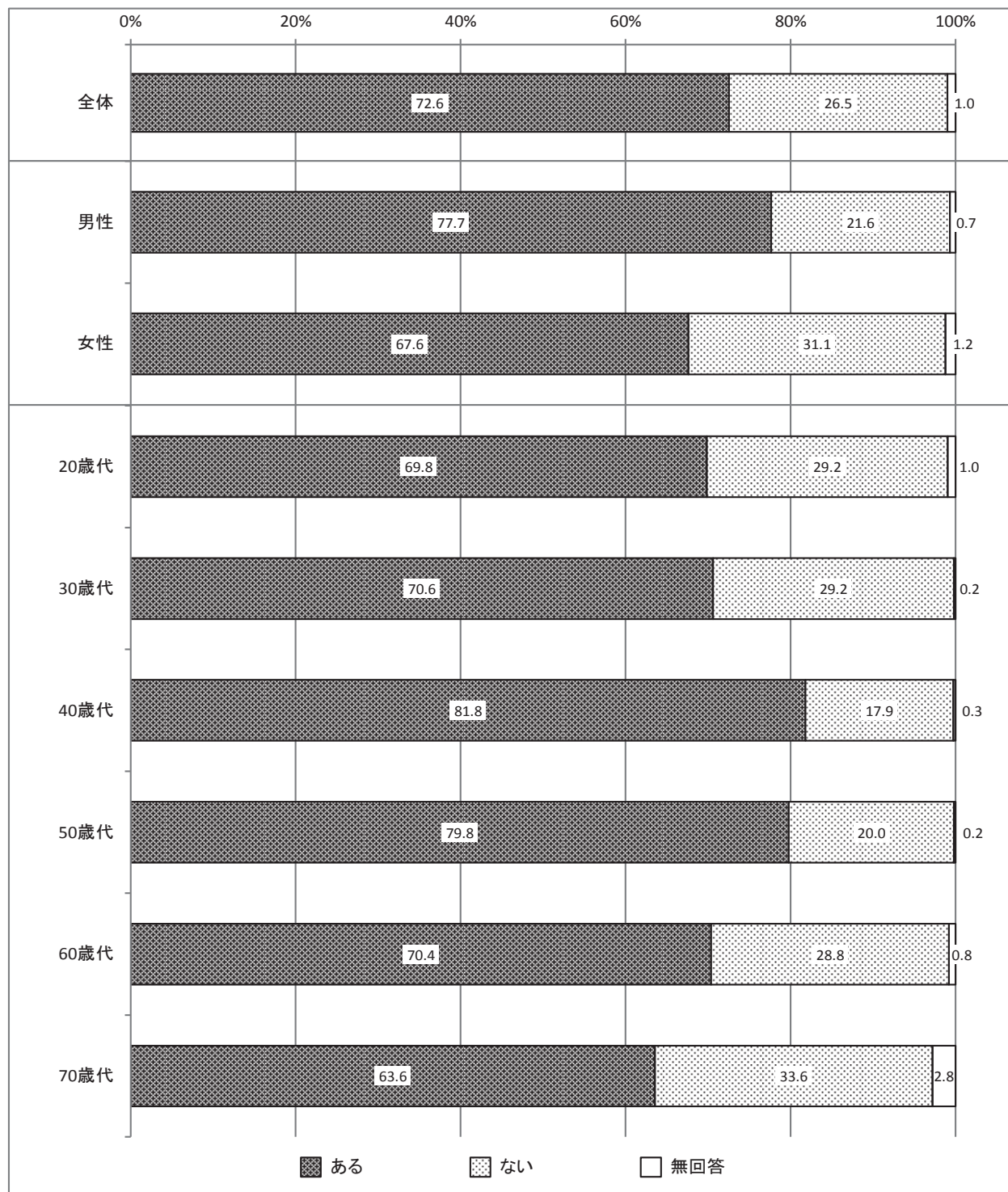
上位 3 項目 「時間の確保」61.3% 「知識や方法などの情報」48.1% 「仲間」45.3%





(11) 健診(検診)の受診について

問 27 あなたは過去 1 年間に、健診等(健康診断、健康診査および人間ドック)を受けたことがありますか。
(○は 1 つ)



「受けた(ある)」と回答した割合は全体の 72.6%、「受けていない(ない)」と回答した割合は全体の 26.5%であった。

性別では、女性より男性において「受けた」と回答した割合が高かった。

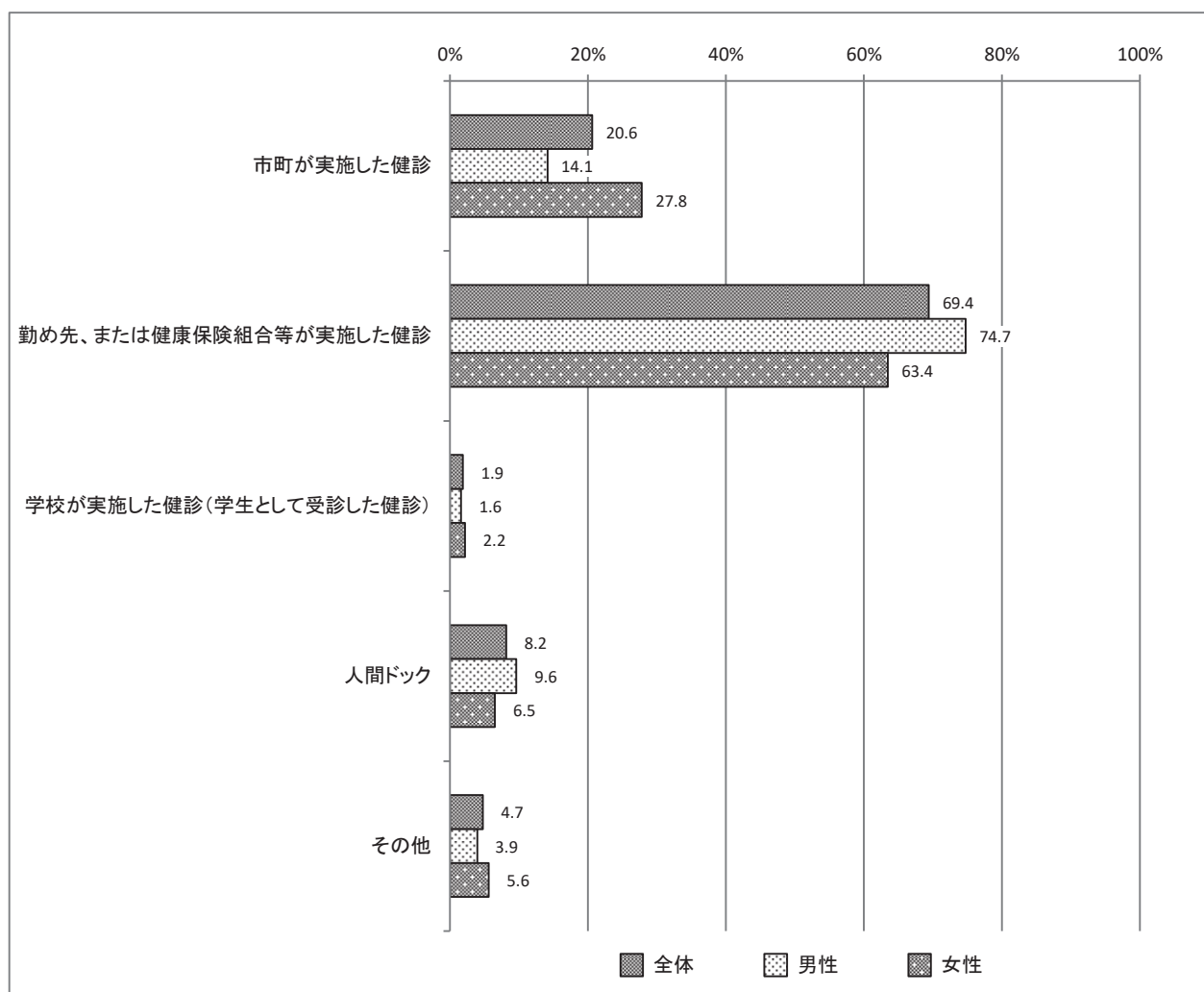
年代別では、40 歳代、50 歳代において他の年代より「受けた」と回答した割合が高かった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 71.7%

問 27-1 どのような機会に健診等を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

※ 問 27 の選択肢『ある』を選択した人のみ回答



問 27 で健診等を「受けた (ある)」と回答した者の健診機会の上位は「勤め先、または健康保険組合等が実施した健診」69.4%、「市町が実施した健診」20.6%であった。

性別においても健診機会の上位は同様の傾向であった。

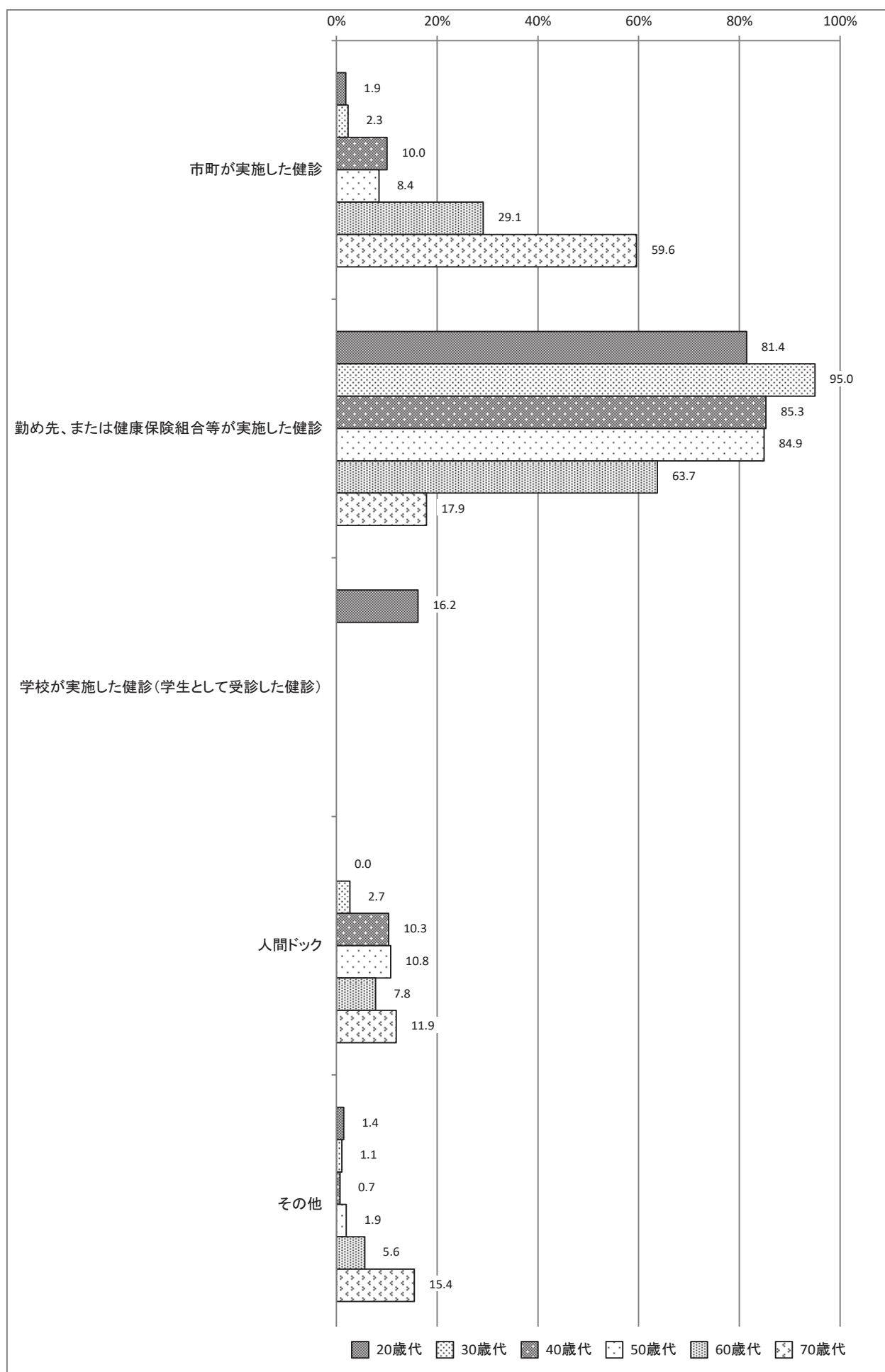
年代別では、年代が高いほど「市町が実施した健診」と回答した割合が高い傾向であった。

【参考値】

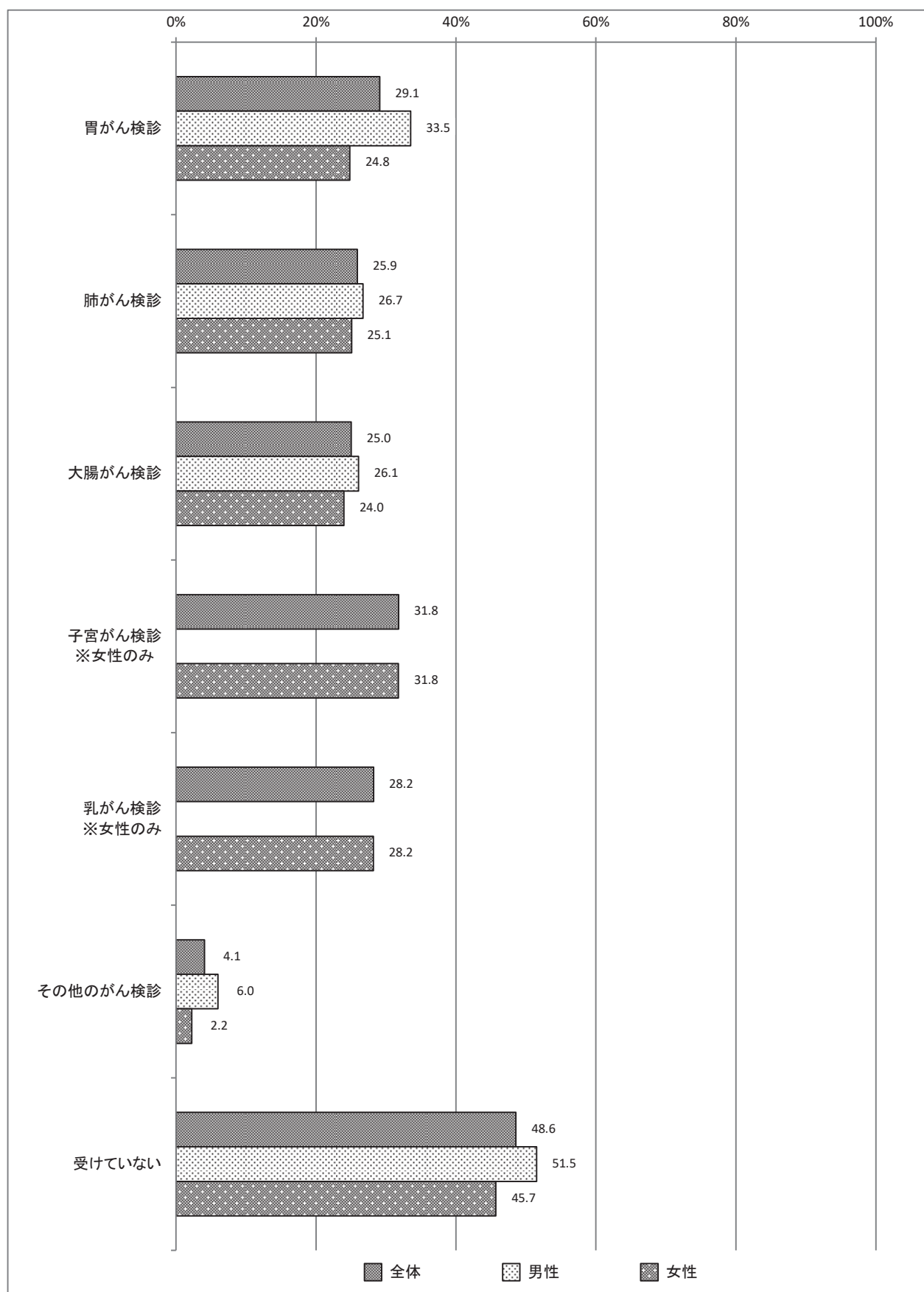
平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

「市町が実施した健診」21.6% 「勤め先、または健康保険組合等が実施した健診」65.6%

「学校が実施した健診」1.9% 「人間ドック」7.5%



問 28 あなたは過去 1 年間(子宮がん検診(子宮頸がん検診)、乳がん検診は過去 2 年間)に、以下のがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)



受診したがん検診の割合は「胃がん検診」29.1%、「肺がん検診」25.9%、「大腸がん検診」25.0%、「子宮がん検診（女性のみ）」31.8%、「乳がん検診（女性のみ）」28.2%であり、「受けていない」という回答は全体の48.6%であった。

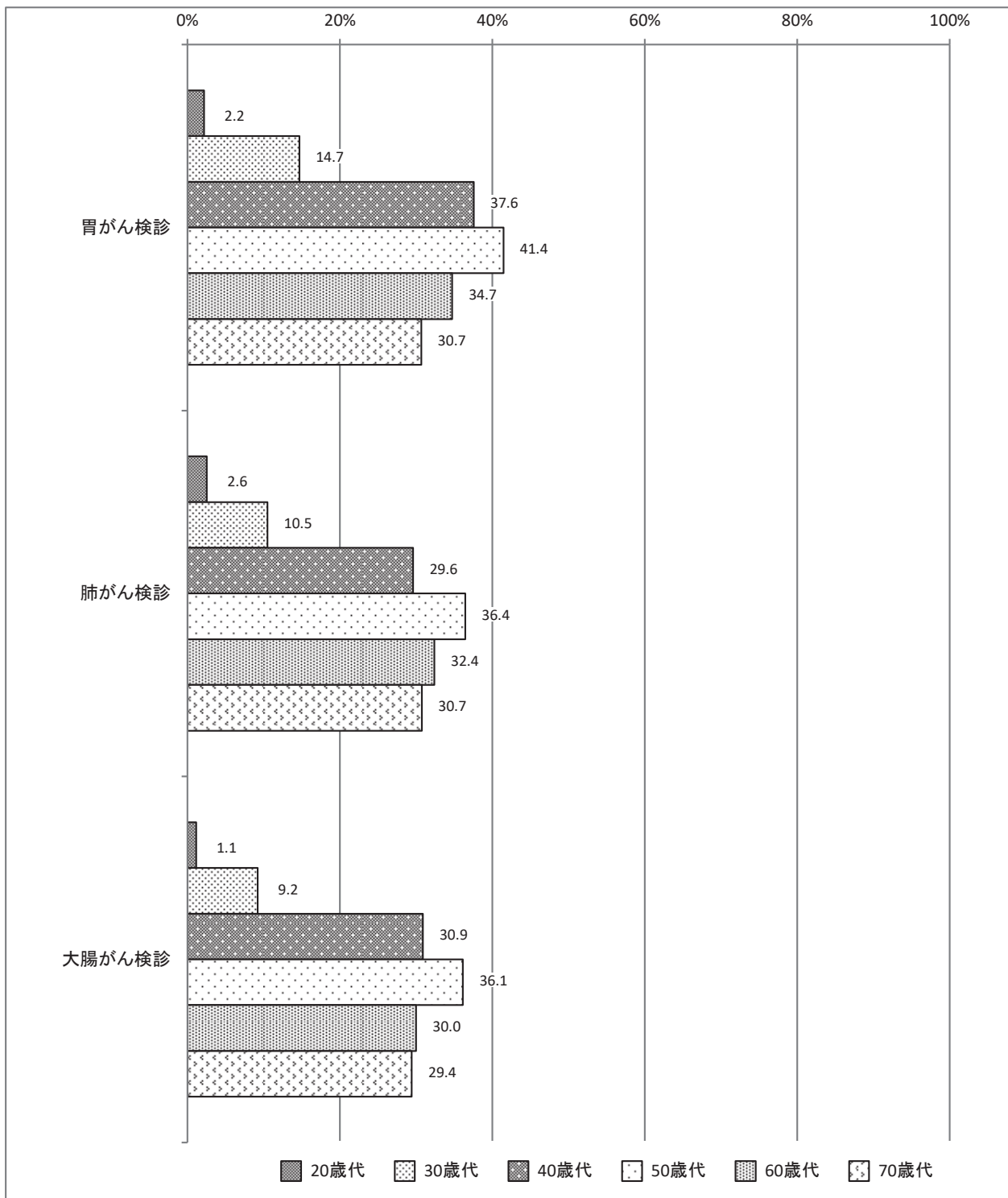
性別では、女性より男性において「胃がん検診」、「大腸がん検診」を受診したと回答した割合が高かった。

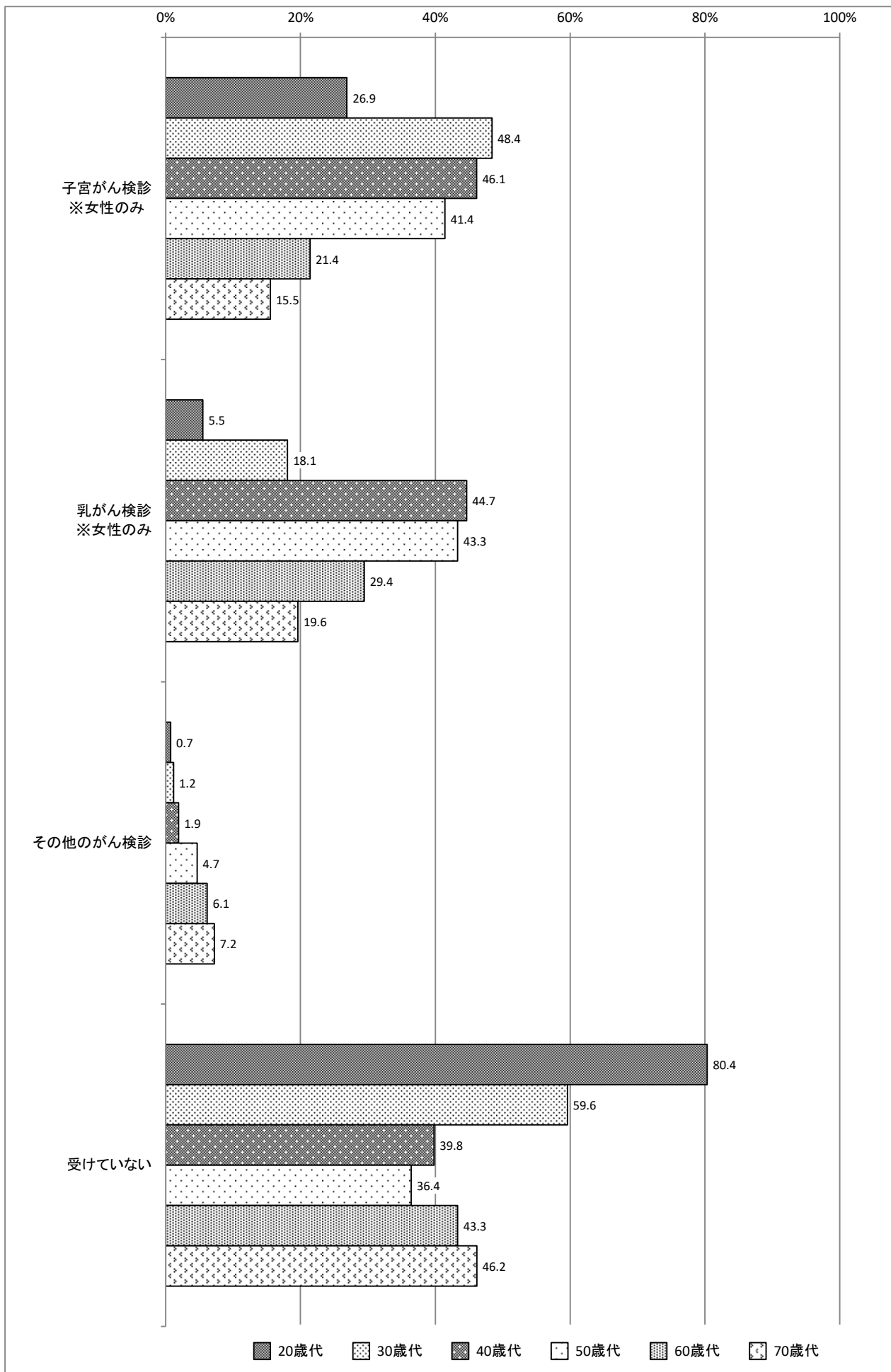
年代別では、20 歳代、30 歳代において他の年代より「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」を受診したと回答した割合が低かった。

女性を対象とした「子宮がん検診」は30 歳代、40 歳代、50 歳代において、また、「乳がん検診」は40 歳代、50 歳代において受診したと回答した割合が他の年代より高かった。

【参考値】

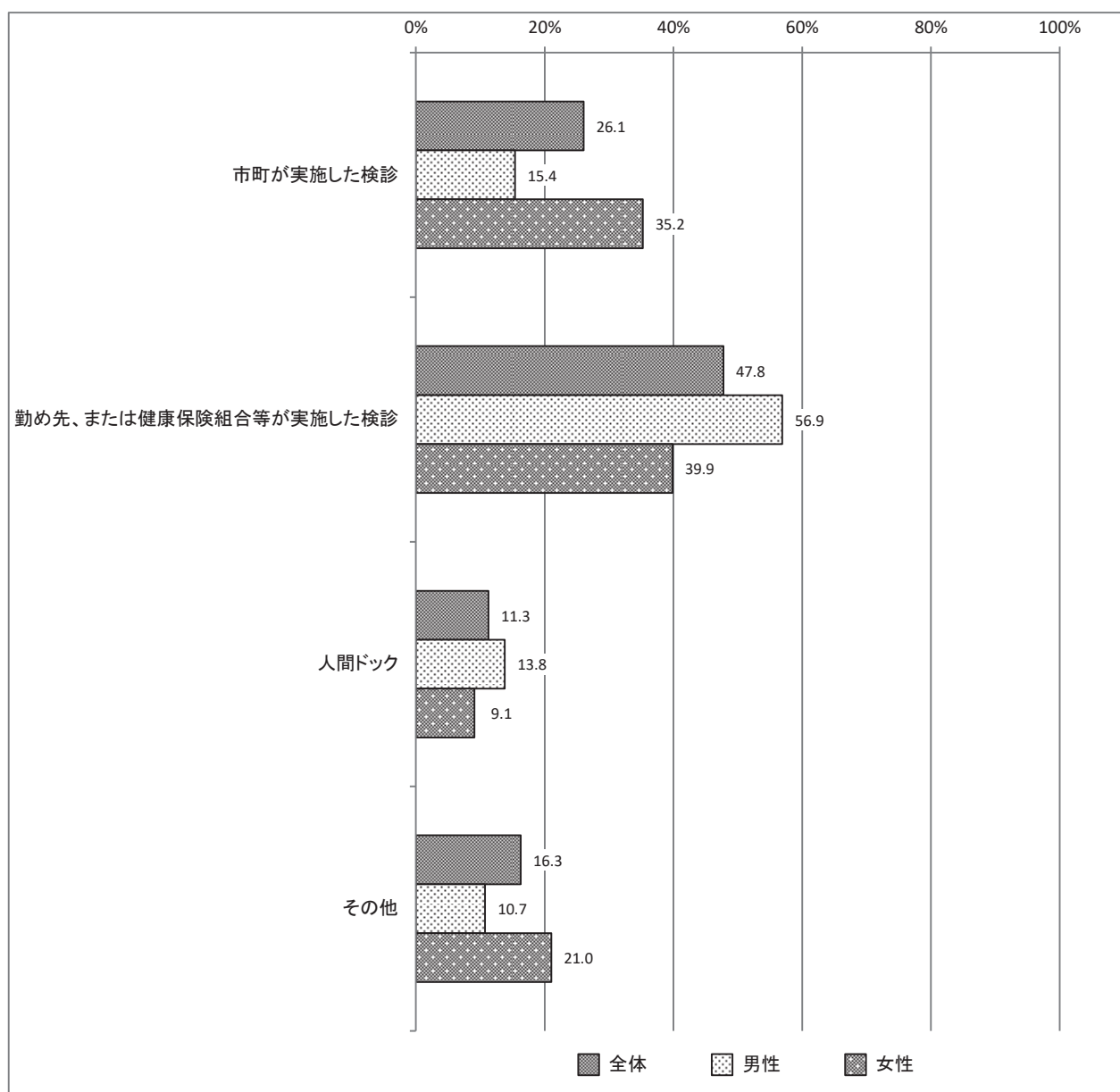
平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「受けていない」46.9%





問 28-1 どのような機会にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

※ 問 28 の選択肢にいずれかのがん検診を選択した人のみ回答



問 28 において、がん検診を受診したと回答した者の受診機会の上位は「勤め先、または健康保険組合等が実施した検診」47.8%、「市町が実施した検診」26.1%、「その他」16.3%であった。

性別では、男性より女性において「市町が実施した検診」と回答した割合が高く、女性より男性において「勤め先、または健康保険組合等が実施した検診」と回答した割合が高かった。

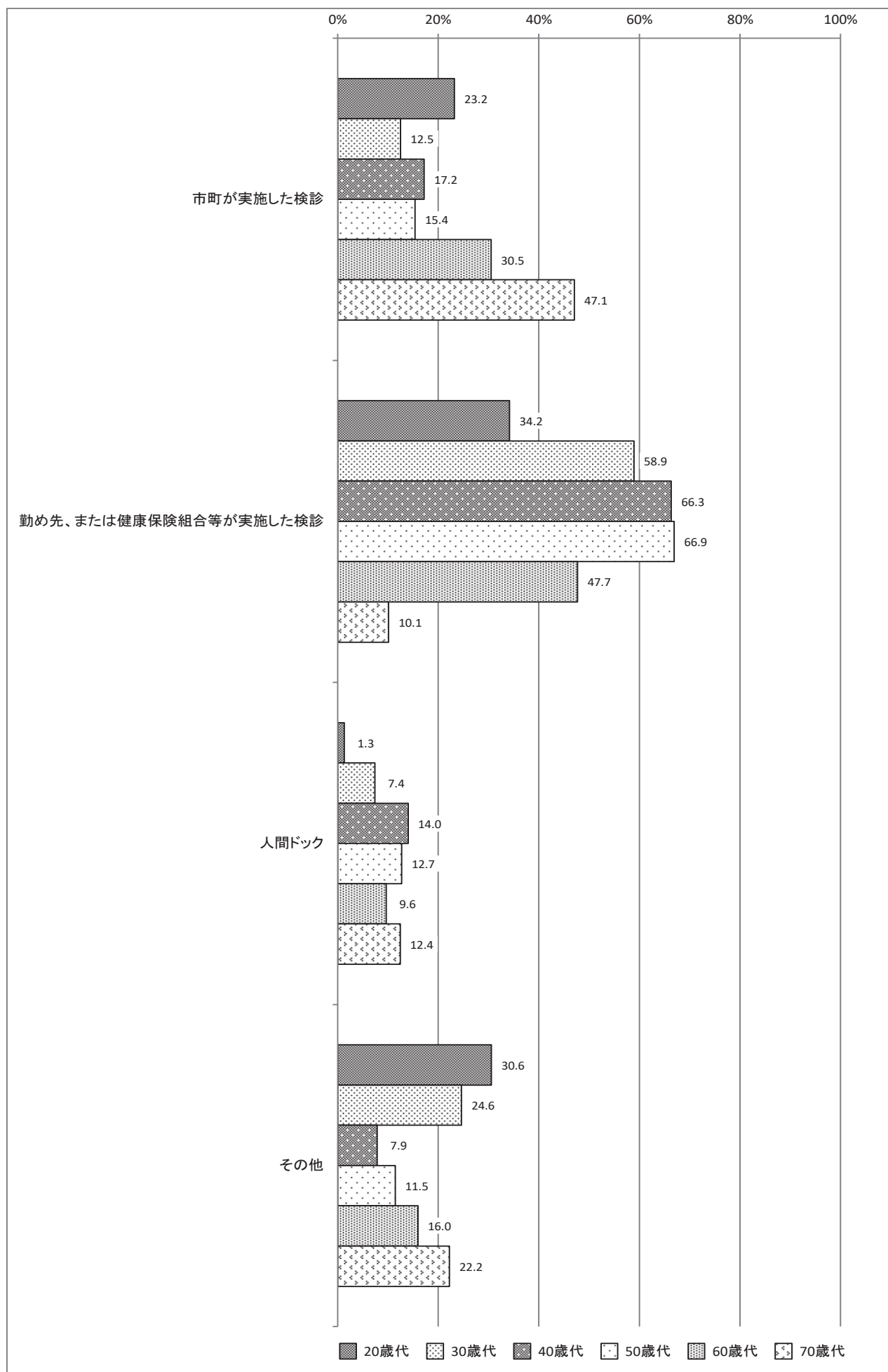
年代別では、60 歳代、70 歳代において他の年代より「市町が実施した検診」と回答した割合が高く、40 歳代、50 歳代において他の年代より「勤め先、または健康保険組合等が実施した検診」と回答した割合が高かった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

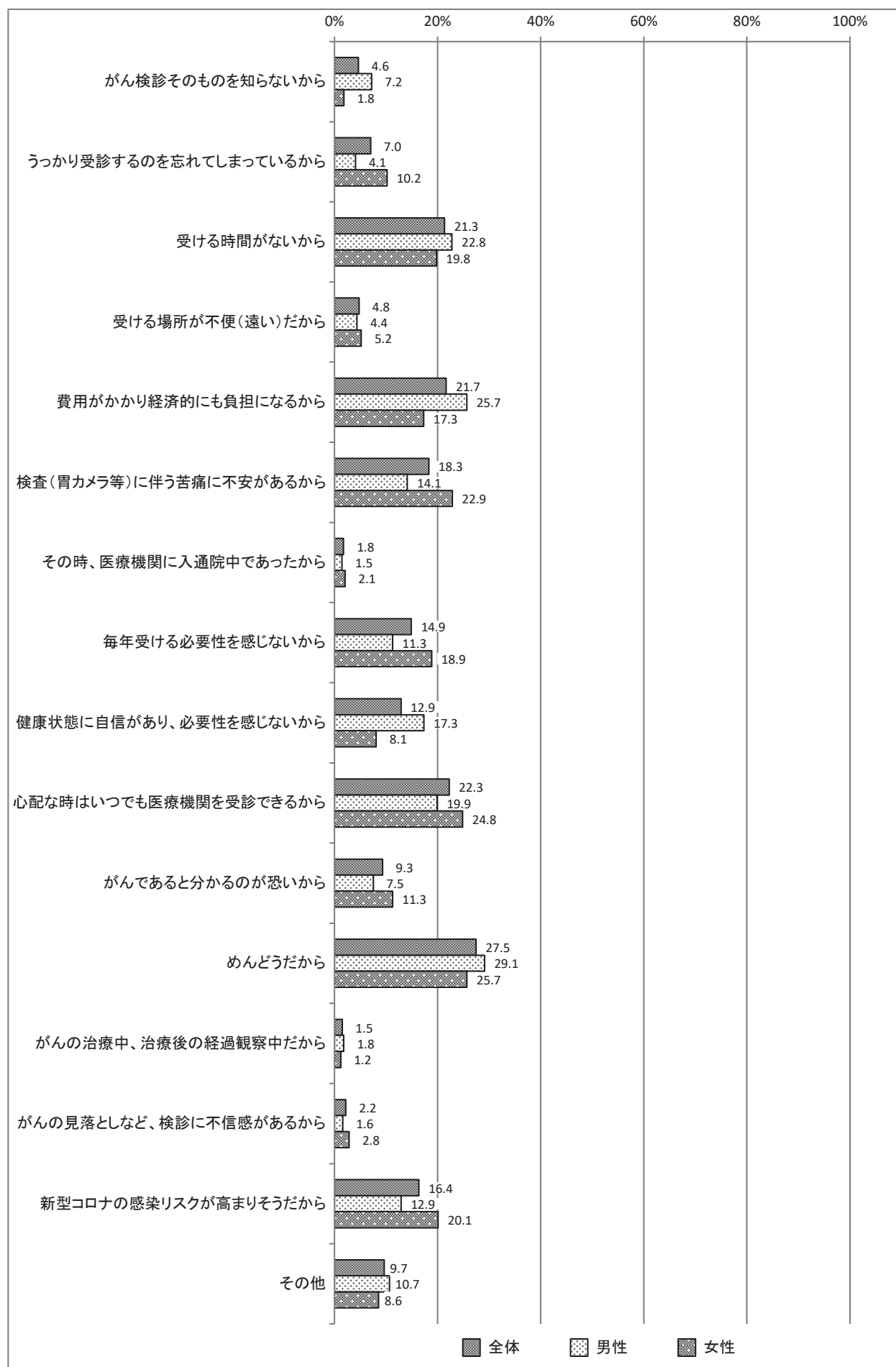
「勤め先、または健康保険組合等が実施した検診」45.3%

「市町が実施した検診」29.6%



問 28-2 あなたが、がん検診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

※ 問 28 の選択肢『を受けていない』を選択した人のみ回答



問 28 において、がん検診を「受けていない」と回答した者の理由の上位は、「めんどうだから」27.5%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」22.3%、「費用がかかり経済的にも負担になるから」21.7%、「受ける時間がないから」21.3%、「検査（胃カメラ等）に伴う苦痛に不安があるから」18.3%であった。

理由の上位のうち、性別では、「めんどうだから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「受ける時間がないから」と回答した割合は女性より男性において高く、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」、「検査（胃カメラ等）に伴う苦痛に不安があるから」と回答した割合は男性より女性において高かった。

年代別では、「受ける時間がないから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「めんどうだから」と回答した割合は 20 歳代から 50 歳代において他の年代より高かった。また、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」と回答した割合は 60 歳代、70 歳代において他の年代より高かった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

がん検診を「受けていない」と回答した者の理由の上位

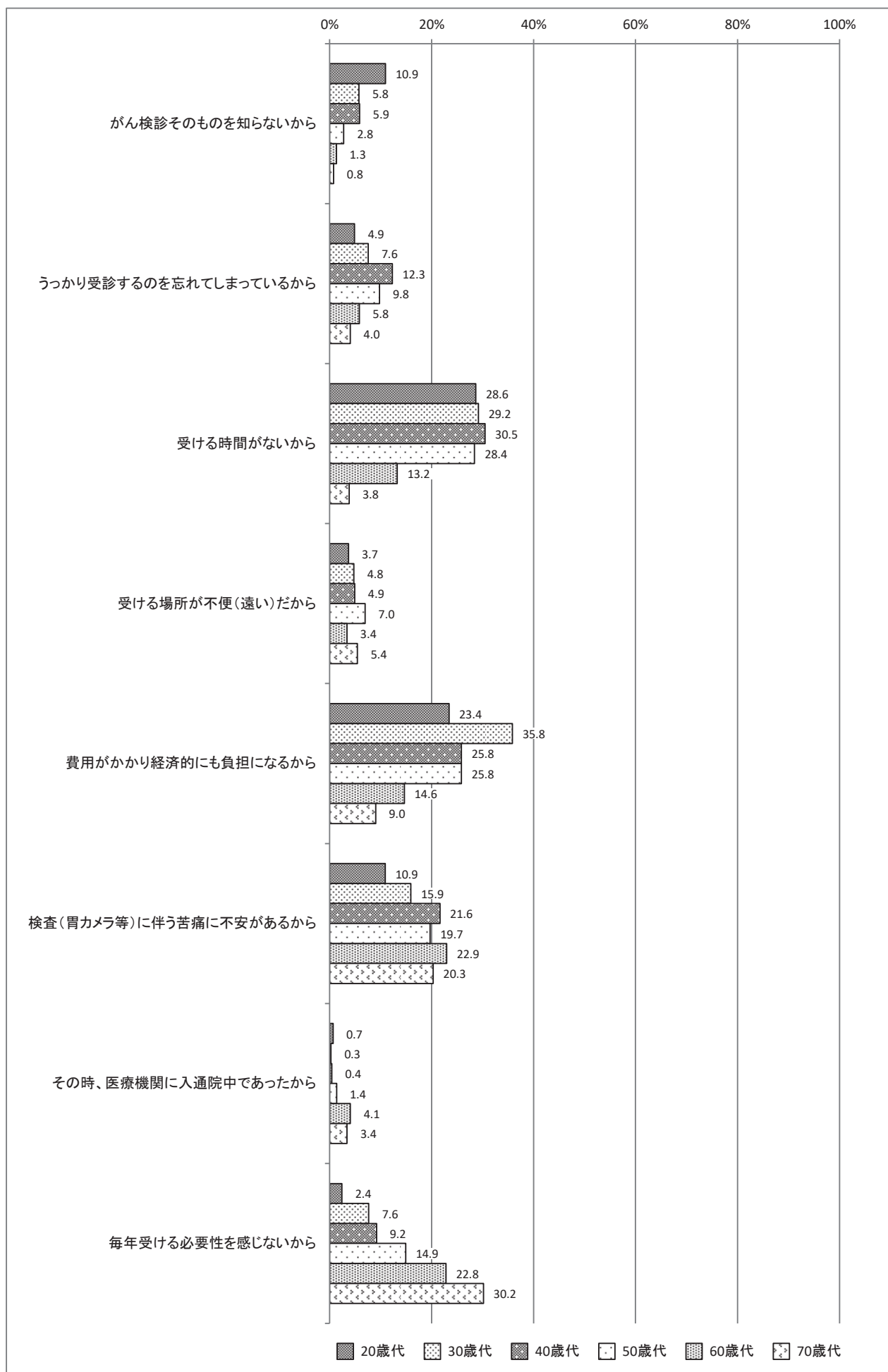
「めんどうだから」30.0%

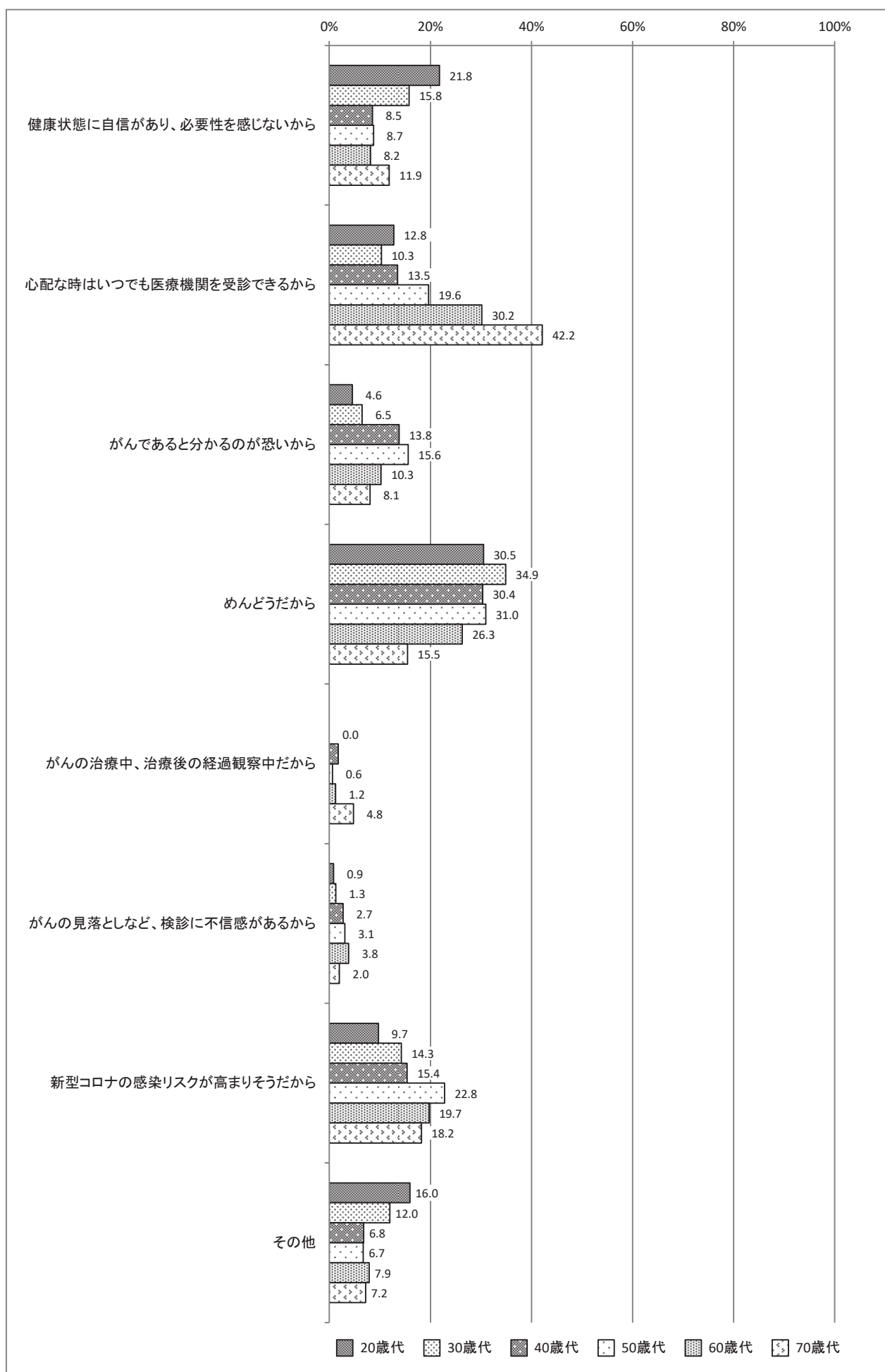
「費用がかかり経済的にも負担になるから」29.6%

「受ける時間がないから」24.4%

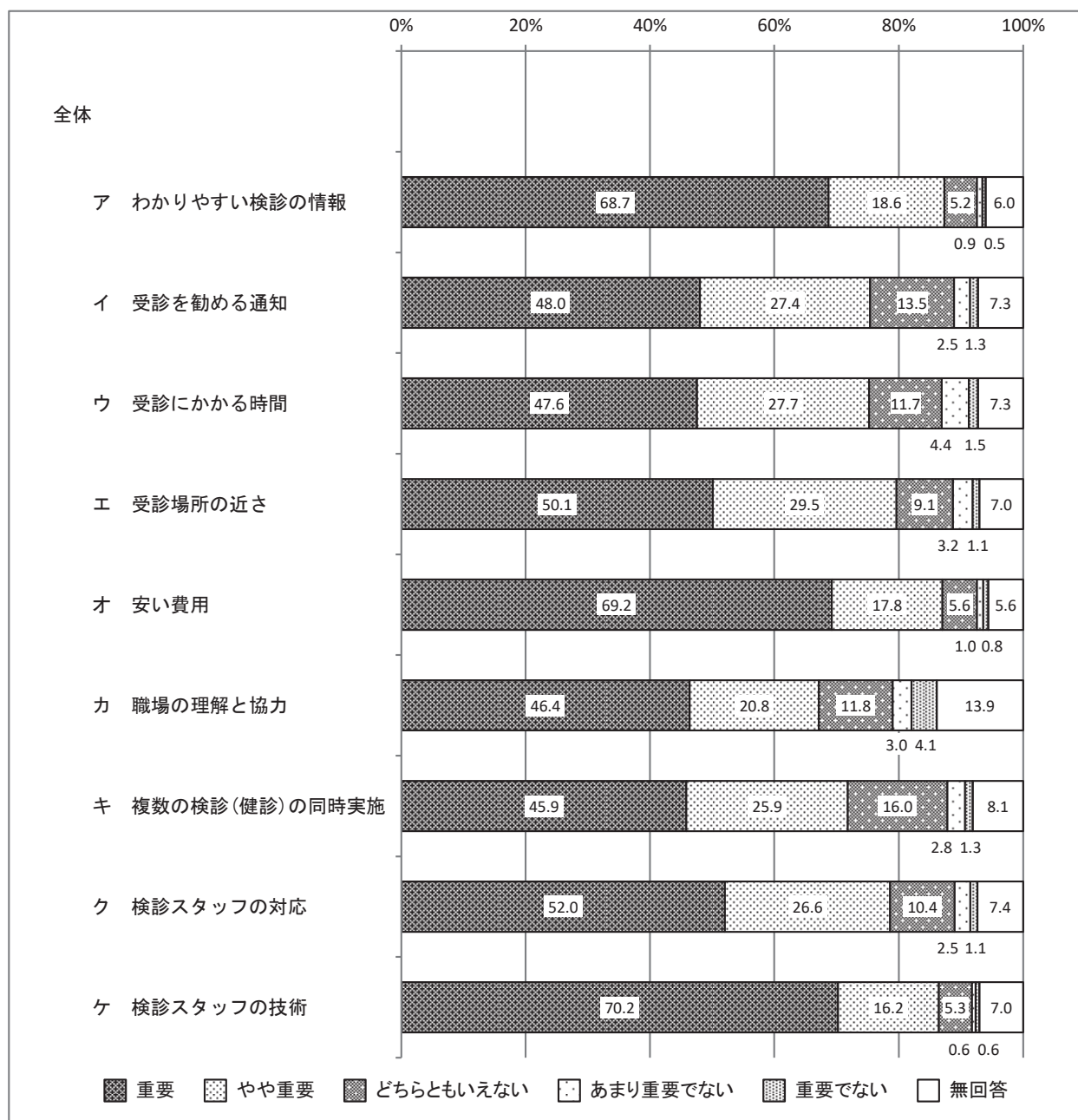
「検査（胃カメラ等）に伴う苦痛に不安があるから」23.6%

「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」22.3%





問 29 がん検診を受けるときに、次の項目はどのくらい重要だと思いますか。(各項目につき○は1つ)



「重要」だと思う項目の上位は「検診スタッフの技術」70.2%、「安い費用」69.2%、「わかりやすい検診の情報」68.7%であった。

性別、年代別においても上位項目は同様の傾向であった。

【参考値】

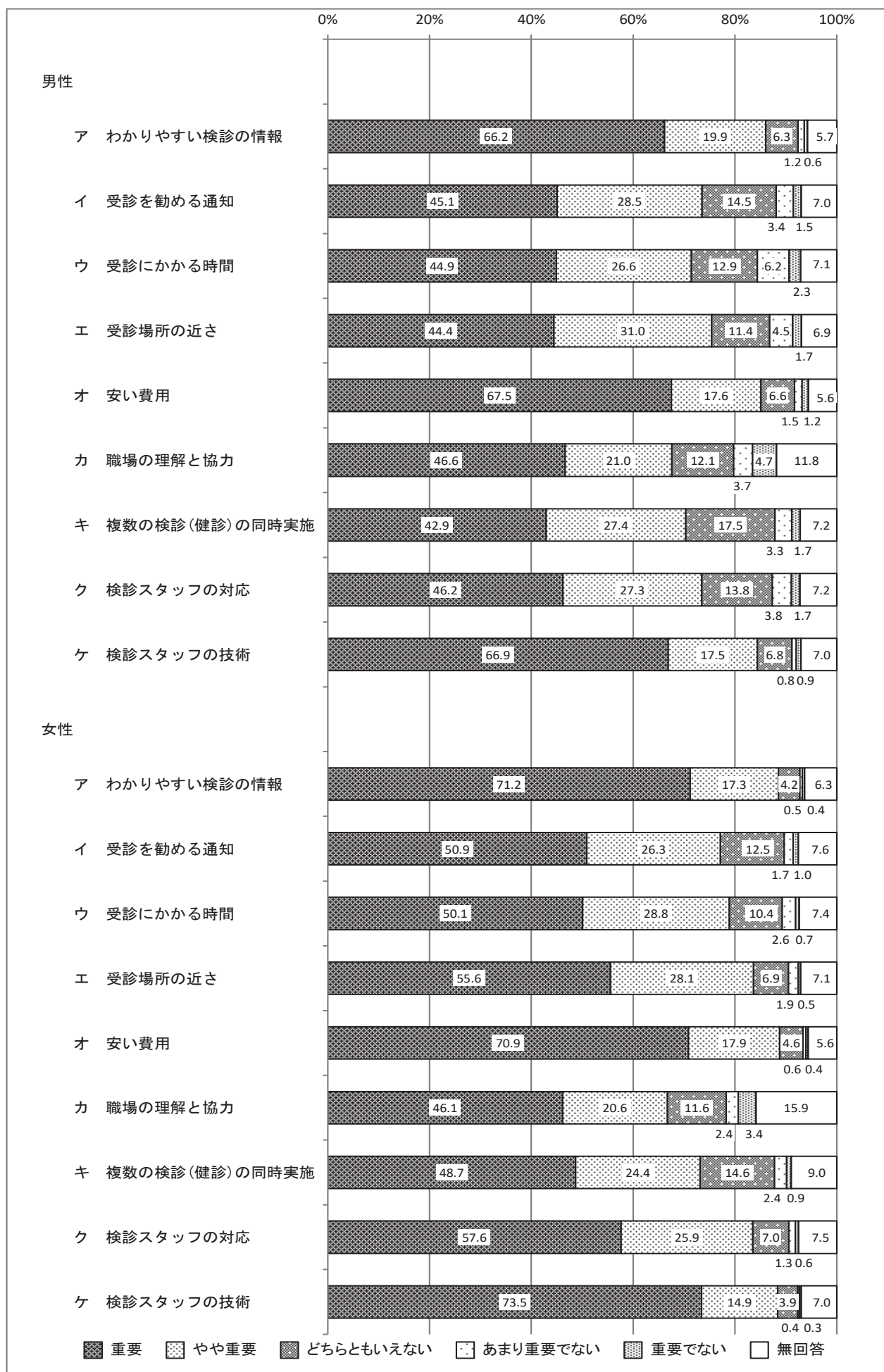
平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査

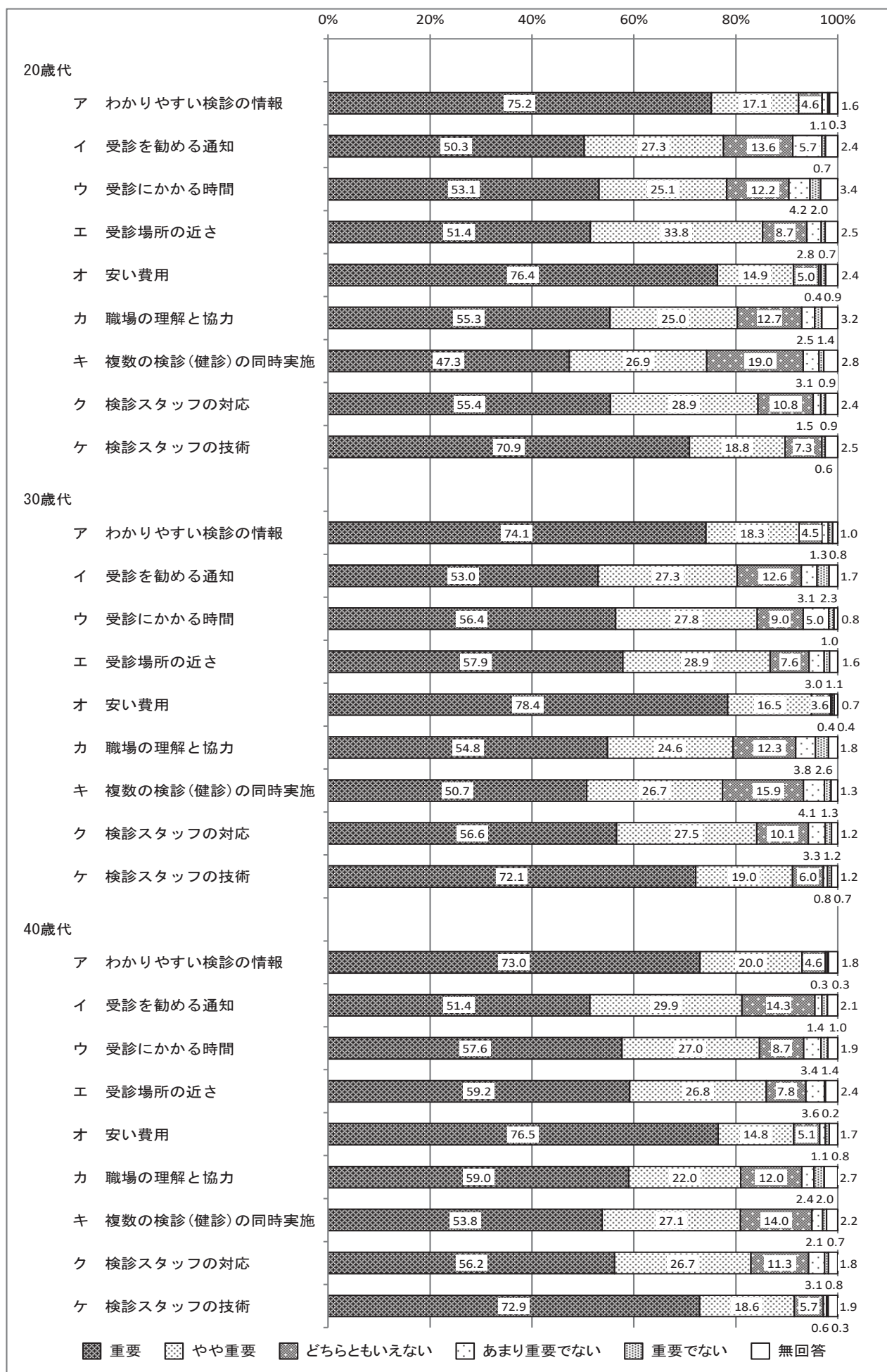
重要だと思う項目の上位

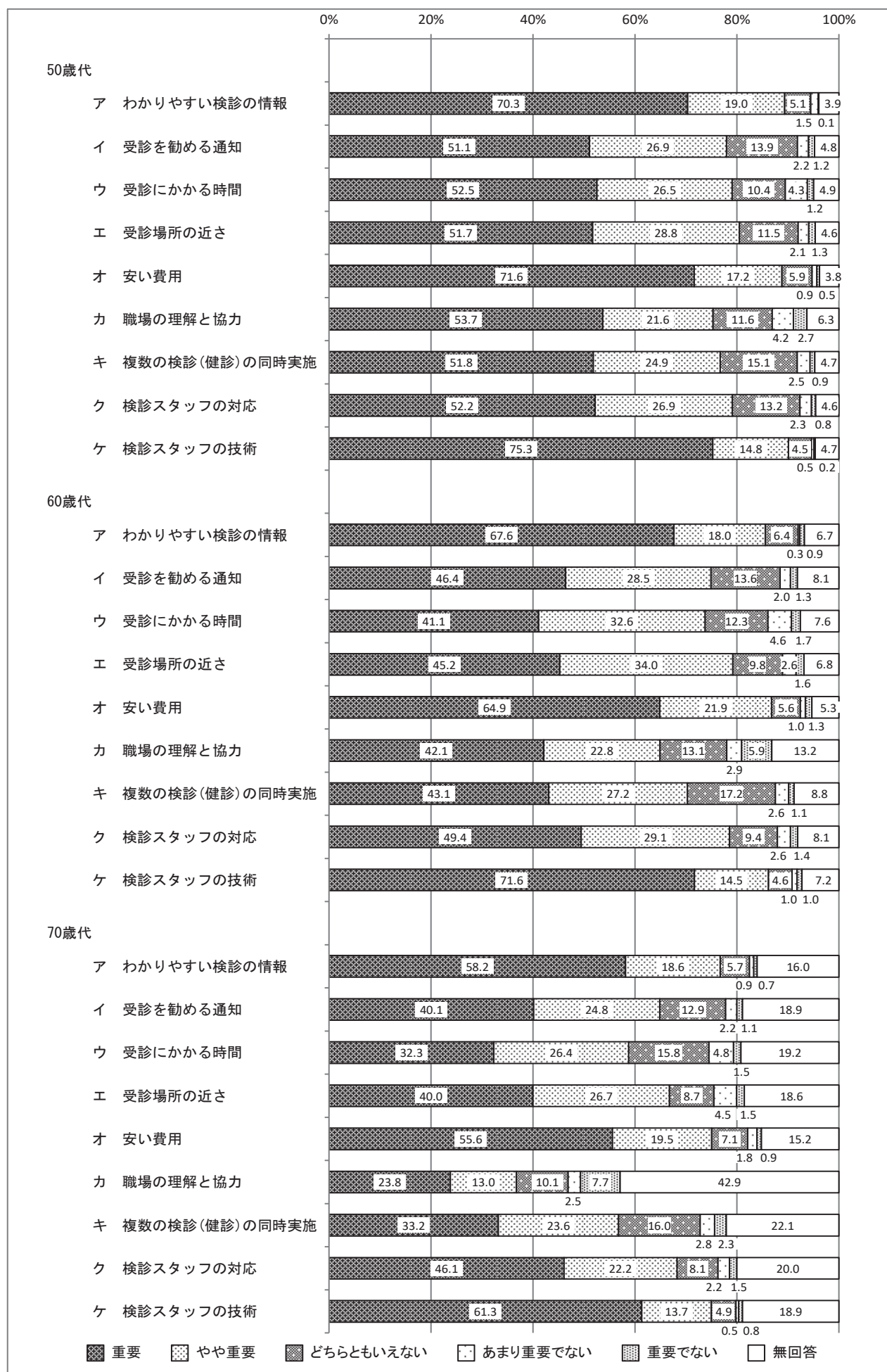
「わかりやすい検診の情報」70.5%

「安い費用」69.5%

「検診スタッフの技術」68.0%







3 調 査 票

令和4年度健康づくりに関する県民意識調査 ～調査協力をお願い～

すべての県民の皆さんが、生涯を通じて健康でいきいきと活躍できる社会を実現するため、山口県と県内市町では、「健康寿命の延伸」を目標に、地域や関係団体等と連携し、ここから健康づくりに取り組んでいます。

このたび、県と市町では、健康に関する課題を明らかにし、より効果的に健康づくり事業を進めていくため、意識調査を実施することとし、1市町あたり、20歳から79歳までの1,000人の方々を無作為に選ばせていただきました。

つきましては、あなた様を選ばせていただきましたので、お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、なにとぞ、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答にあたっては、無記名としており、お答えいただいた内容については、すべて統計的に処理し、皆様の個人データが外部に出ることはありません。

令和4年7月

＜調査実施主体＞

山口県

＜調査実施協力＞

山口県内のすべての市町（19市町）

＜調査実施機関＞

（公財）山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター

【調査についてのお問い合わせ】

ご不明な点や疑問点などありましたら、お問い合わせください。

山口県健康福祉部健康増進課（〒753-8501 山口市滝町1番1号）

電 話 083-933-2950（平日の8:30～17:00）

ファックス 083-933-2969

ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、8月31日（水）までにポストに投かんしてください。

ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、お送りした封筒のあて名の方ご本人が記入してください。ただし、ご本人のご記入が難しい場合は、ご本人の意向を確認いただき、ご家族の方がご記入ください。
- ・質問ごとに、あてはまる番号を○で囲んでください。質問によって○印をつける数が異なりますので、ご注意ください。
- ・調査票にお名前を記入される必要はありません。
- ・現在、送付先にお住まいでない方のご回答は不要です。
(例) 単身赴任している方、入院中の方、施設に入所中の方等

○ここから記入をお願いします。

あなたがお住まいの 市 町 名	1 下 関 市 4 萩 市 7 岩 国 市 10 柳 井 市 13 山陽小野田市 16 上 関 町 19 阿 武 町	2 宇 部 市 5 防 府 市 8 光 市 11 美 祢 市 14 周防大島町 17 田布施町	3 山 口 市 6 下 松 市 9 長 門 市 12 周 南 市 15 和 木 町 18 平 生 町
性 別	1 男 2 女		
年 齢	1 20歳代 2 30歳代 3 40歳代 4 50歳代 5 60歳代 6 70歳代		
職 業	1 常用労働者（会社員、公務員など） 2 パート・アルバイト 3 自営業（家族従事者含む） 4 学生（浪人を含む） 5 無職 6 その他（ ）		

※この項目は、集計上必要なもので、個人を特定するものではありません。

【健康状況について】

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう
4 あまりよくない 5 よくない

【栄養・食生活について】

問2 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問3 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。
(各項目につき、○は1つ)

	週に6日以上	週に4～5日	週に2～3日	週に1日以下
朝食を食べること(※1)	1	2	3	4
1日3食、規則正しく食べること	1	2	3	4
主食、主菜、副菜(※2)のそろった食事を1日2回以上とること	1	2	3	4

(※1) 朝食については、飲み物だけや水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

(※2) 主食…ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理
主菜…肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理
副菜…野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

問4 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)

	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	全く心がけていない	わからない
野菜を食べること	1	2	3	4	5
食塩の多い料理を控えること	1	2	3	4	5
油の多い料理を控えること	1	2	3	4	5
地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること	1	2	3	4	5
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること	1	2	3	4	5

問5 あなたは、自分にとって、ちょうどよい食塩摂取量はどのくらいだと思いますか。
(○は1つ)

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1 5g未満 | 2 5～7g未満 | 3 7～9g未満 |
| 4 9～11g未満 | 5 11～13g未満 | 6 13g以上 |
| 7 わからない | | |

問6 あなたは、自分の食塩摂取量が、自分の健康にちょうどよいと思いますか。
(○は1つ)

- | | | | |
|--------|----------|---------|---------|
| 1 やや多い | 2 ちょうどよい | 3 やや少ない | 4 わからない |
|--------|----------|---------|---------|

問7 山口県では、現在、減塩に向けた取組を行っていますが、あなたは、「元気っちゃ！やまぐち減塩ライフ」(県の取り組み)を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)



- 1 ポスターやチラシを見て知った
- 2 ラジオやテレビなどのメディアで知った
- 3 スーパーやイベントで行われた、血圧や血管年齢などの健康チェックに参加して知った
- 4 減塩商品の表示コーナーで知った
- 5 その他 ()

【生活習慣病について】

問8 慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 どんな病気か知っている▶ <問8-1へ>
- 2 名前は聞いたことがある▶ <問9へ>
- 3 知らない▶ <問9へ>

CKD (慢性腎臓病)

腎機能が慢性的に低下したり、尿たんぱくが継続して出る状態。CKDが進行すると末期腎不全となって人工透析や腎移植が必要となってくるばかりか、動脈硬化の危険因子としても重要で脳卒中や心筋梗塞を発症させることもある。

問8-1 重症化すると人工透析治療や腎移植が必要になることを知っていましたか。
(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

【身体活動・運動について】

問9 あなたは、日常生活において、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(○は1つ)

- 1 いつも 2 ときどき 3 あまりない 4 全くない

問10 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問11 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉や意味を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味もよく知っている
2 言葉も知っており、意味も大体知っている
3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5 言葉も意味も知らない

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨や関節、筋肉などの運動器のおとろえや障がいなどで介護を必要とする状態、または必要となる可能性の高い状態をロコモティブシンドロームと呼びます。

問12 あなたは、以下の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のチェック項目に該当するものがありますか。(あてはまるものすべてに○。該当がない場合は8に○)

- 1 片足立ちで靴下がはけない
2 家の中でつまづいたり滑ったりする
3 階段を上がるのに手すりが必要である
4 横断歩道を青信号で渡りきれない
5 15分くらい続けて歩けない
6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
→ (1ℓの牛乳パック2個程度)
7 家のやや重い仕事が困難である
→ (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
8 な し

【休養・こころの健康について】

問13 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問14 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど積極的な休養に取り組んでいますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問15 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

問16 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

【喫煙について】

問17 あなたは、現在(この1ヶ月間)たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- 1 毎日吸う
2 時々吸う
3 今は吸っていない(禁煙に成功した)> <問18へ>
4 習慣的に吸ったことがない

→ 問17-1 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 やめたい
2 本数を減らしたい
3 やめたくない
4 わからない

問18 あなたは、この1か月間に、自分以外の人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。(各項目につき、○は1つ)

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
家 庭	1	2	3	4	5	
職 場	1	2	3	4	5	6
飲 食 店	1	2	3	4	5	6
行政機関(※)	1	2	3	4	5	6
医療機関(※)	1	2	3	4	5	6
遊 技 場(※)	1	2	3	4	5	6

(※) 場所の説明 行政機関／市役所、町役場、公民館など
医療機関／病院、クリニックなど
遊 技 場／パチンコ、ゲームセンター、競艇場、競輪場など

問19 あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 どんな病気か知っている 2 名前は聞いたことがある 3 知らない

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

空気の通り道である肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症が続き、気管支が狭くなったり、肺胞の壁が壊れる病気です。この病気にかかると、肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、息切れや、せき・たんが多く出たりします。原因の90%はたばこによるもので、喫煙者の20%が発症するとされています。

【飲酒について】

問20 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均1合程度(清酒換算)であることを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

【清酒1合(180ml)の目安量】

- ・ビール、発泡酒(アルコール度数：5度)／500ml
- ・焼酎(25度)／110ml
- ・ウィスキー(43度)／60ml
- ・チューハイ(7度)／350ml
- ・ワイン(14度)／180ml

問21 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ)

- 1 毎日
 - 2 週5～6日
 - 3 週3～4日
 - 4 週1～2日
 - 5 月1～3日
 - 6 やめた(1年以上やめている)
 - 7 ほとんど飲まない(飲めない)
- >>> <問22へ>

問21-1 お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。
清酒に換算して選んでください。(○は1つ)
※清酒換算量は、問20を参考にしてください。

- 1 1合(180ml)未満
 - 2 1合以上2合(360ml)未満
 - 3 2合以上3合(540ml)未満
 - 4 3合以上4合(720ml)未満
 - 5 4合以上5合(900ml)未満
 - 6 5合(900ml)以上
- >>> <問22へ>

問21-2 あなたは、週2日の休肝日を設けていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

【歯・口腔の健康について】

問22 あなたが、食べ物をかむ状態は、どれですか。(○は1つ)

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

問23 あなたは、この1年間に、歯科検診を受けましたか。(○は1つ)

- 1 受けた
- 2 受けていない(今後受けたい)
- 3 受けていない(今後も受けたくない)

【健康を支え、守るための社会環境の整備について】

問24 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動(町内会、地域行事等)、趣味やおけいこ事を行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 働いている 2 ボランティア活動・地域活動を行っている
- 3 趣味やおけいこ事を行っている 4 いずれも行っていない

問25 あなたは、自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 強い方だと思う 2 どちらかと言えば強い方だと思う
3 どちらかと言えば弱い方だと思う 4 弱い方だと思う
5 わからない

【健康づくりについて】

問26 健康でいるための取組を継続するために必要なものは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間の確保 2 知識や方法などの情報 3 場所や道具等
4 仲間 5 目標設定 6 周囲からの励まし
7 健康づくりを行うともらえる特典、サービス等
8 その他（ ）

【健診(検診)の受診について】

問27 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査および人間ドック）を受けたことがありますか。（○は1つ）

- 1 あ る 2 な い ➡ <問 28 へ>

※ここでは、次のようなものは健診等には含まれません。

- ・がんのみの検診
- ・妊産婦健診
- ・歯の検診
- ・病院や診療所で行う診療としての検査

問27-1 どのような機会に健診等を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 市町が実施した健診
- 2 勤め先、または健康保険組合等が実施した健診
- 3 学校が実施した健診（学生として受診した健診）
- 4 人間ドック（１～３以外の健診で行うもの）
- 5 その他（ ）

問28 あなたは過去 1 年間(子宮がん検診(子宮頸がん検診)、乳がん検診は過去 2 年間)に、
以下のがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 胃がん検診 (造影剤(バリウム)によるエックス線撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による検査等)
- 2 肺がん検診 (胸のエックス線撮影や^{かくたん}喀痰検査など)
- 3 大腸がん検診 (便潜血反応検査(検便)、大腸内視鏡検査など)
- 4 子宮がん(子宮頸がん)検診 (子宮の細胞診検査など)
- 5 乳がん検診 (マンモグラフィや乳房超音波エコーによる検査など)
- 6 その他のがん検診
- 7 受けていない→ <問 28-2 へ>

→ 問28-1 どのような機会にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 市町が実施した検診
 - 2 勤め先、または健康保険組合等が実施した検診
 - 3 人間ドック (1～2 以外の検診で行うもの)
 - 4 その他 ()
- <問 29 へ>

問28-2 あなたが、がん検診を受けていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 がん検診そのものを知らないから
- 2 うっかり受診するのを忘れてしまっているから
- 3 受ける時間がないから
- 4 受ける場所が不便(遠い)だから
- 5 費用がかかり経済的にも負担になるから
- 6 検査(胃カメラ等)に伴う苦痛に不安があるから
- 7 その時、医療機関に入通院中であつたから
- 8 過去に受けたが、毎年受ける必要性を感じないから
- 9 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 10 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 11 がんであると分かるのが怖いから
- 12 めんどうだから
- 13 がんの治療中、治療後の経過観察中だから
- 14 がんの見落としなど、検診に不信感があるから
- 15 新型コロナの感染リスクが高まりそうだから
- 16 その他 ()

問29 がん検診を受けるときに、次の項目はどのくらい重要だと思いますか。

(各項目につき○は1つ)

	重 要	やや重要	どちらとも いえない	あまり重要 でない	重要でない
わかりやすい検診の情報	1	2	3	4	5
受診を勧める通知	1	2	3	4	5
受診にかかる時間	1	2	3	4	5
受診場所の近さ	1	2	3	4	5
安い費用	1	2	3	4	5
職場の理解と協力	1	2	3	4	5
複数の検診(健診)の同時実施	1	2	3	4	5
検診スタッフの対応	1	2	3	4	5
検診スタッフの技術	1	2	3	4	5

以上で終了です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、

8月31日(水)までにポストに投かんしてください。

