

IV 休養・こころの健康づくり

1 ストレス

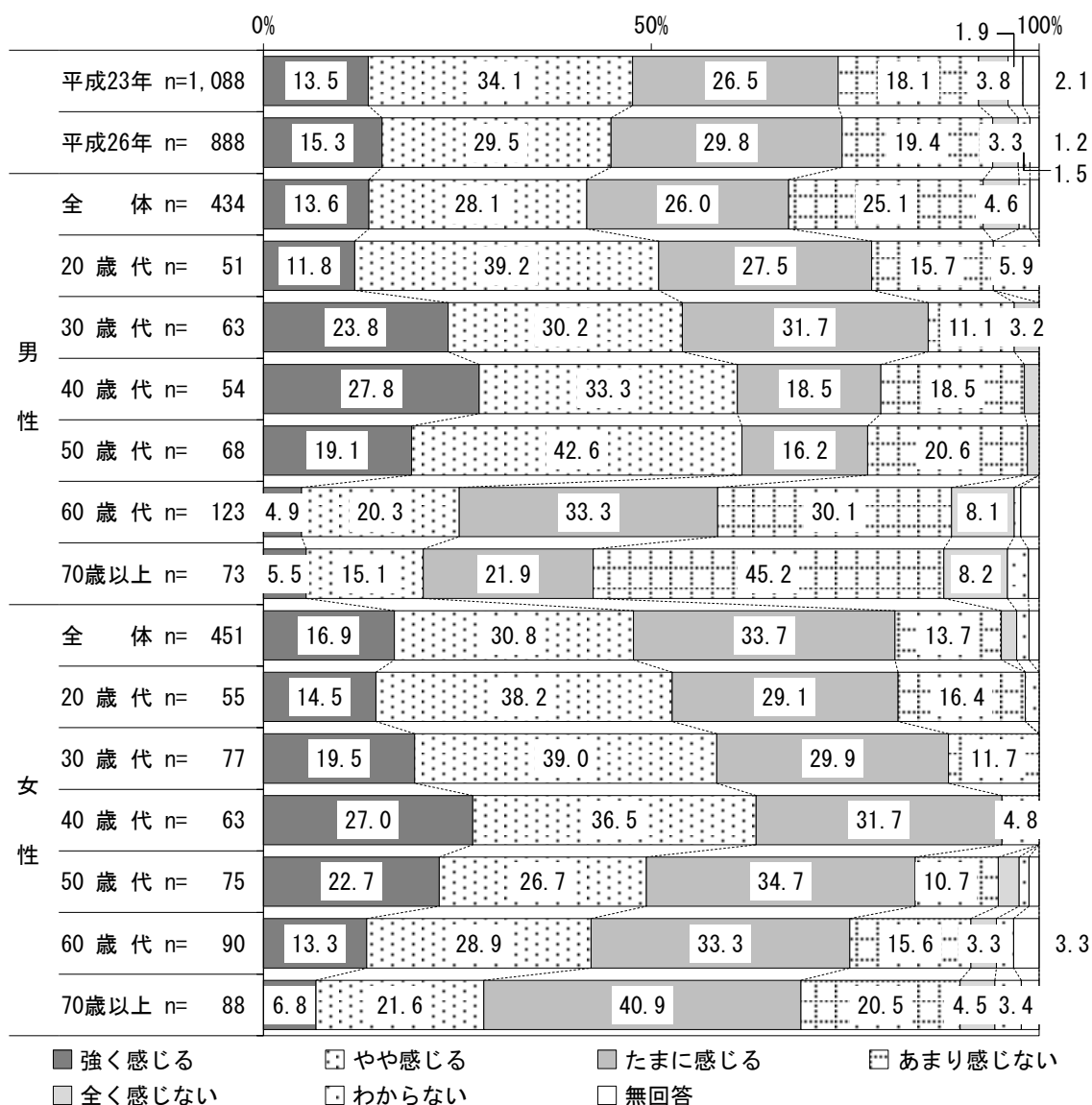
(1) ストレスを感じるか

問 24 あなたは日頃、ストレスを感じますか。(ひとつに〇)

「たまに感じる」が29.8%と最も高く、これに「やや感じる」(29.5%)と「強く感じる」(15.3%)を合計した「感じる」は74.6%となり、前回調査結果から0.5ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、「感じる」は、男性に比べて全般的に女性が高く、男性は30歳代を、女性は40歳代をピークに、加齢とともに低下しています。

図表4-1 ストレスを感じるか



(注) 全体以外は3%未満の値は表記を省略。

他の設問の回答区分によって分析すると、運動習慣別では体を動かす習慣がないほど、ストレス対処法の有無別では「ある」、相談相手の有無別では「いない」、健康状態別では健康でないほど「感じる」が高くなっています。

図表 4-2 ストレスを感じるか（運動習慣別、ストレス対処法の有無別、相談相手の有無別、健康状態別）

区 分		n	強く感じる	やや感じる	たまに感じる	あまり感じない	全く感じない	わからない	無回答	〈感じる〉	〈感じない〉
運動習慣	日ごろから運動している	210	9.0	30.0	31.9	19.0	7.1	1.9	1.0	70.9	26.1
	日ごろは運動していないが意識して体を動かしている	331	13.9	27.8	32.6	22.1	1.5	0.6	1.5	74.3	23.6
	特に意識して体を動かしてはいない	331	21.1	32.0	25.7	15.7	2.4	2.1	0.9	78.8	18.1
ストレス対処法	ある	629	15.3	32.0	33.5	14.8	2.4	1.1	1.0	80.8	17.2
	ない	225	17.3	25.8	20.4	30.2	4.0	2.2	-	63.5	34.2
相談相手	いる	663	13.7	28.8	31.7	19.6	3.6	1.5	1.1	74.2	23.2
	いない	205	22.0	32.7	25.4	16.1	2.0	1.5	0.5	80.1	18.1
健康状態	非常に健康だと思う	43	7.0	23.3	16.3	41.9	7.0	2.3	2.3	46.6	48.9
	まあまあ健康だと思う	609	11.2	29.4	33.5	20.0	3.1	1.5	1.3	74.1	23.1
	あまり健康ではない	152	25.0	30.3	23.0	15.8	3.9	1.3	0.7	78.3	19.7
	健康ではない	61	41.0	24.6	21.3	9.8	1.6	1.6	-	86.9	11.4

※ 〈感じる〉 = 「強く感じる」 + 「やや感じる」 + 「たまに感じる」、〈感じない〉 = 「あまり感じない」 + 「全く感じない」

(2) ストレスの原因

問 25 問 24 で「1. 強く感じる」「2. やや感じる」「3. たまに感じる」と回答した方は以下の質問にお答えください。
 あなたが感じているストレスは、何によるものだと思いますか。
 (あてはまるものすべてに○)

「家事や仕事の負担について」が 50.7%と最も高く、次いで「人間関係について」が 38.3%、「自分の生きがいや将来について」が 30.6%などの順となっています。前回調査結果と比較して、項目、率ともに大きな変化はありません。

性・年齢別にみると、「自分や家族の健康・病気について」は男女ともに年齢が上がるにしたがい高くなる傾向にありますが、これ以外は、有意な傾向は読み取りにくくなっています。性別により 10 ポイント以上の差があるのは、男性が高い「経済的な問題（収入・家計・借金等）について」、女性が高い「育児や子どもの教育について」です。

図表 4-3 ストレスの原因（複数回答）

単位：nは人、他は%

区 分	n	家事や仕事の負担について	人間関係について	自分の生きがいや将来に対する不安について	自分や家族の健康・病気について	育児や子どもの教育について	経済的な問題（収入・家計・借金等）について	その他	無回答
平成 23 年	806	48.1	38.8	31.6	25.9	9.4	29.5	5.0	3.7
平成 26 年	663	50.7	38.3	30.6	26.2	9.4	28.1	4.8	2.1
男 性	294	55.1	35.0	32.0	24.5	2.7	35.7	3.7	1.7
20 歳代	40	57.5	37.5	37.5	15.0	-	30.0	5.0	-
30 歳代	54	74.1	25.9	38.9	13.0	5.6	46.3	-	-
40 歳代	43	58.1	41.9	41.9	18.6	4.7	37.2	-	7.0
50 歳代	53	75.5	45.3	22.6	17.0	3.8	30.2	3.8	-
60 歳代	72	33.3	31.9	26.4	36.1	1.4	36.1	6.9	1.4
70 歳以上	31	32.3	29.0	29.0	48.4	-	29.0	6.5	3.2
女 性	367	47.1	40.9	29.7	27.8	14.7	22.1	5.7	2.5
20 歳代	45	46.7	51.1	48.9	17.8	4.4	26.7	13.3	-
30 歳代	68	58.8	35.3	29.4	10.3	42.6	30.9	2.9	-
40 歳代	60	56.7	41.7	18.3	31.7	28.3	28.3	5.0	1.7
50 歳代	63	63.5	46.0	36.5	34.9	7.9	28.6	4.8	-
60 歳代	68	32.4	39.7	16.2	35.3	-	10.3	4.4	7.4
70 歳以上	61	26.2	32.8	36.1	36.1	1.6	9.8	6.6	4.9

(3) ストレス対処法の有無

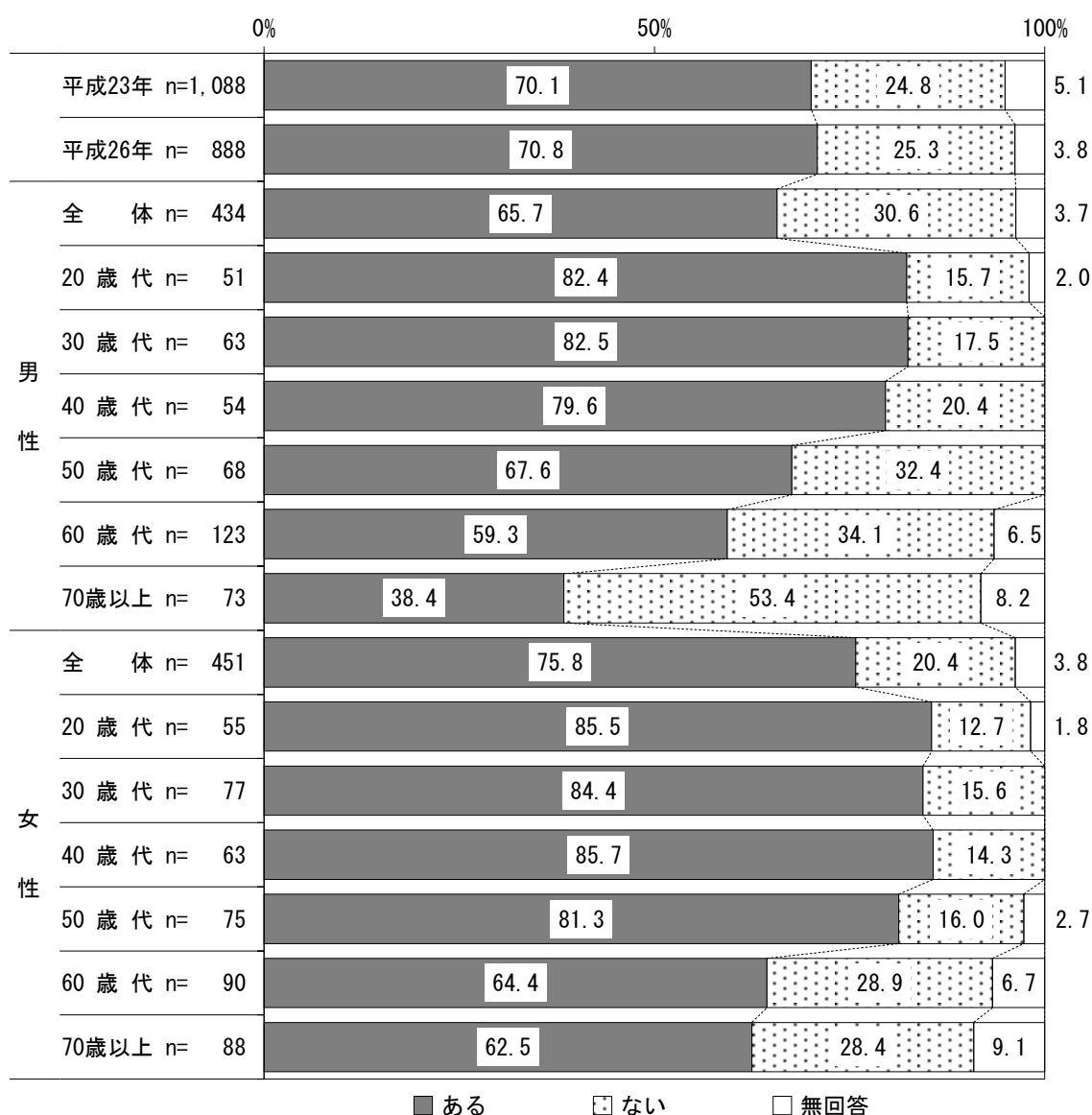
問 26 あなたは自分のストレス対処法がありますか。(ひとつに○)

「ある」が70.8%、「ない」が25.3%です。

性別にみると、「ある」は女性が男性を約10ポイント上回っています。

性・年齢別にみると、「ある」は、男性は50歳代から、女性は60歳代から低下する傾向にありますが、特に男性は加速度的に低下し、70歳以上になると40%を下回っています。

図表4-4 ストレス対処法の有無



(4) ストレス対処法

問 27 問 26 で「1. ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
それはどのような対処法ですか。(あてはまるものすべてに○)

「趣味を楽しむ」が 47.7%と最も高く、次いで「話す」が 40.5%、「買い物をする」が 34.7%、「寝る」が 31.0%、「食べる」が 29.7%などの順となっています。

性別にみた上位3項目は、男性が「趣味を楽しむ」「お酒を飲む」「寝る」、女性が「話す」「買い物をする」「趣味を楽しむ」の順となります。また、女性は「食べる」も 40%以上と高くなっています。

なお、「無回答」以外の合計は、男性が 255.4、女性が 304.7 となり、男性に比べて女性は多様な方法でストレスに対処していることとなります。

図表 4-5 ストレス対処法 (複数回答)

単位：nは人、他は%

区 分	n	食 べ る	歌 う	買 い 物 を す る	話 す	運 動 を す る	旅 行 す る	趣 味 を 楽 し む	寝 る	お 酒 を 飲 む	タ バ コ を 吸 う	そ の 他	無 回 答
平成 23 年	763	31.8	14.3	29.6	41.5	18.9	15.9	41.8	26.7	18.2	9.3	6.6	0.4
平成 26 年	629	29.7	16.7	34.7	40.5	22.6	19.2	47.7	31.0	22.6	8.7	8.3	0.2
男 性	285	17.2	14.0	17.9	18.9	25.3	16.1	56.5	30.2	35.8	16.5	7.0	0.4
20 歳代	42	26.2	38.1	31.0	28.6	31.0	16.7	50.0	47.6	35.7	9.5	2.4	-
30 歳代	52	25.0	15.4	32.7	23.1	23.1	11.5	67.3	51.9	28.8	19.2	9.6	-
40 歳代	43	20.9	2.3	18.6	11.6	27.9	7.0	67.4	23.3	20.9	16.3	7.0	-
50 歳代	46	4.3	8.7	10.9	10.9	26.1	17.4	56.5	28.3	45.7	13.0	8.7	2.2
60 歳代	73	11.0	9.6	5.5	15.1	19.2	19.2	45.2	15.1	42.5	23.3	9.6	-
70 歳以上	28	21.4	14.3	14.3	32.1	32.1	25.0	57.1	17.9	39.3	10.7	-	-
女 性	342	40.4	19.0	48.5	58.8	20.2	21.9	40.6	31.9	11.7	2.3	9.4	-
20 歳代	47	57.4	34.0	68.1	66.0	25.5	27.7	46.8	51.1	21.3	-	2.1	-
30 歳代	65	49.2	23.1	50.8	64.6	16.9	23.1	38.5	38.5	18.5	9.2	9.2	-
40 歳代	54	55.6	11.1	55.6	53.7	11.1	16.7	38.9	44.4	14.8	1.9	13.0	-
50 歳代	61	41.0	13.1	44.3	55.7	29.5	24.6	36.1	36.1	14.8	-	11.5	-
60 歳代	58	24.1	12.1	37.9	63.8	10.3	15.5	43.1	13.8	1.7	-	10.3	-
70 歳以上	55	18.2	23.6	38.2	50.9	29.1	25.5	41.8	10.9	-	1.8	9.1	-
B M I													
や せ	66	27.3	16.7	48.5	54.5	16.7	22.7	28.8	36.4	21.2	4.5	12.1	-
標 準	422	30.1	14.7	33.2	38.2	25.1	19.4	49.5	30.6	22.3	8.5	7.8	0.2
肥 満	115	30.4	24.3	30.4	37.4	16.5	16.5	51.3	29.6	27.0	12.2	7.8	-

2 相談相手

(1) 相談相手の有無

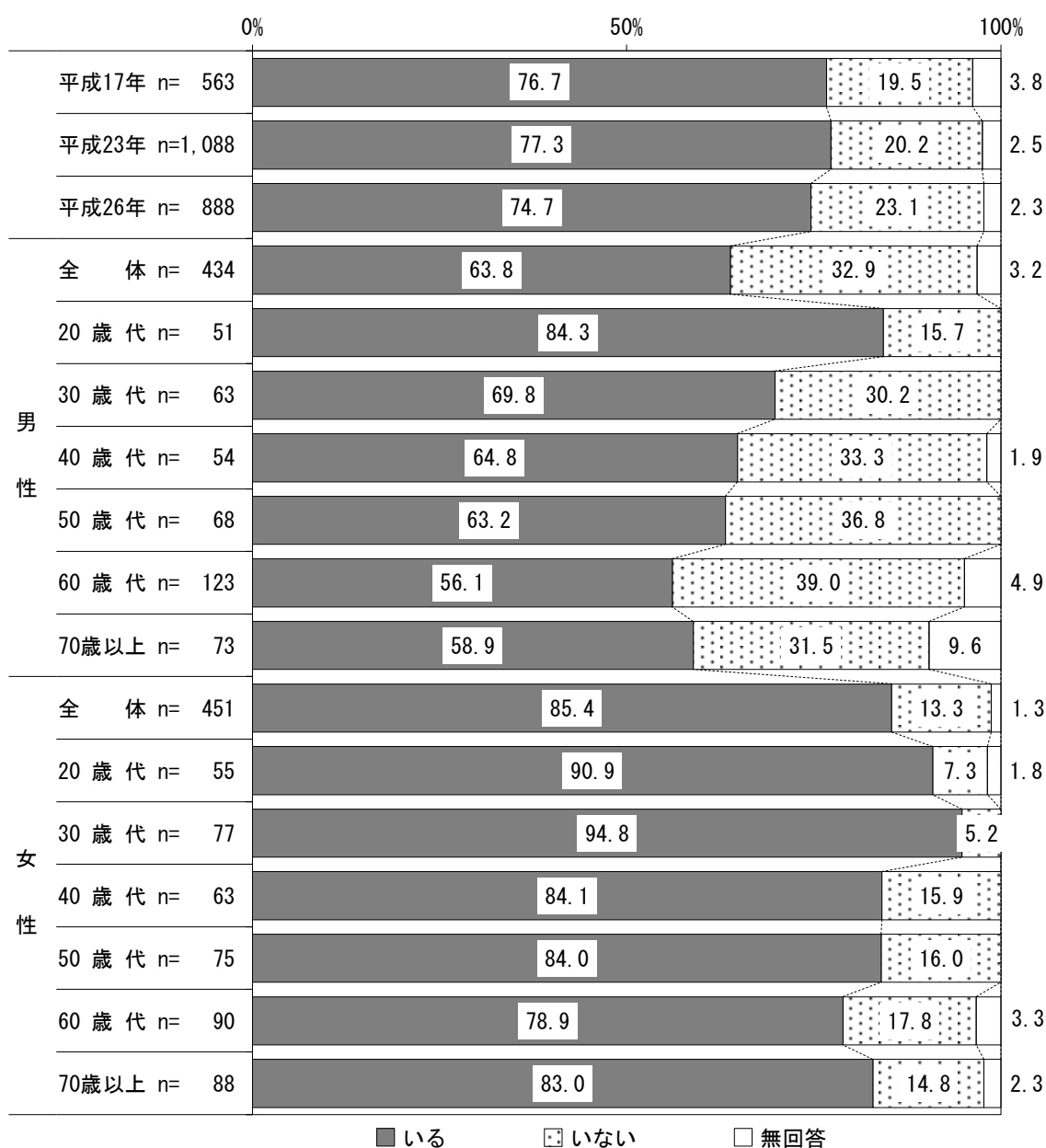
問 28 悩みなどを相談する人はいますか。(ひとつに〇)

相談相手が「いる」が74.7%を占めており、過去2回の調査結果からわずかに低下しています。

性別にみると、男性の「いる」は女性に比べて20ポイント以上低くなっています。

性・年齢別にみると、男女ともに「いる」は年齢が上がるにしたがい低下する傾向にありますが、女性に比べて男性に強く表れています。

図表4-6 相談相手の有無



(2) 相談相手

問 29 問 28 で「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 悩みがある場合、誰（どこ）に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

「家族」が78.1%と最も高く、次いで「友人、知人」が65.3%となっており、この2項目以外はいずれも10%未満です。

性・年齢別にみると、「家族」は、男性の場合は年齢が上がるにしたがい高くなる傾向にあります。女性の場合は低下する傾向にあります。性別により大きな差がみられるのは、女性が高い「友人、知人」であり、男性を10ポイント以上上回っています。

図表4-7 相談相手（複数回答）

単位：nは人、他は%

区 分	n	家族	友人、知人	区長や民生委員	市役所・保健センター、保健所、学校などの公的機関	民間の相談窓口（社会福祉協議会の無料相談など）	インターネットやメール相談	医師	その他	無回答
平成23年	841	75.4	65.0	1.0	1.1	1.3	1.2	4.5	2.6	0.1
平成26年	663	78.1	65.3	0.5	1.2	0.5	1.5	5.6	1.4	0.2
男 性	277	79.8	57.8	0.4	0.4	-	1.8	6.5	2.2	0.4
20歳代	43	55.8	74.4	-	2.3	-	2.3	2.3	2.3	2.3
30歳代	44	79.5	63.6	-	-	-	4.5	2.3	4.5	-
40歳代	35	88.6	71.4	-	-	-	2.9	5.7	-	-
50歳代	43	83.7	53.5	-	-	-	-	9.3	4.7	-
60歳代	69	84.1	47.8	1.4	-	-	1.4	11.6	1.4	-
70歳以上	43	86.0	44.2	-	-	-	-	4.7	-	-
女 性	385	77.1	70.6	0.5	1.8	0.8	1.3	4.9	0.8	-
20歳代	50	84.0	88.0	-	2.0	-	4.0	4.0	-	-
30歳代	73	82.2	80.8	-	5.5	1.4	2.7	4.1	-	-
40歳代	53	75.5	81.1	-	1.9	1.9	-	7.5	-	-
50歳代	63	76.2	69.8	-	1.6	-	1.6	4.8	-	-
60歳代	71	73.2	66.2	-	-	-	-	4.2	2.8	-
70歳以上	73	74.0	46.6	2.7	-	1.4	-	5.5	1.4	-

(3) 悩みがあるときにどうするか

問 30 問 28 で「2. いない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 悩みがあるときにはどうしますか。(あてはまるものすべてに○)

「自分で我慢する」が 60.0%、「考えないようにする」が 39.0%などとなっています。

図表 4-8 悩みがあるときにどうするか (複数回答) 単位：n は人、他は%

区 分	n	考えないようにする	自分で我慢する	相談したいが窓口がわからない	その他	無回答
平成 23 年	220	39.5	60.5	6.4	8.2	3.2
平成 26 年	205	39.0	60.0	4.4	8.8	2.9
男 性	143	40.6	58.0	3.5	8.4	4.2
20 歳代	8	25.0	62.5	-	12.5	-
30 歳代	19	52.6	73.7	10.5	10.5	-
40 歳代	18	50.0	61.1	-	-	5.6
50 歳代	25	44.0	52.0	-	12.0	4.0
60 歳代	48	31.3	56.3	2.1	12.5	4.2
70 歳以上	23	47.8	47.8	8.7	-	8.7
女 性	60	36.7	65.0	6.7	8.3	-
20 歳代	4	25.0	75.0	-	25.0	-
30 歳代	4	25.0	75.0	-	-	-
40 歳代	10	20.0	60.0	10.0	20.0	-
50 歳代	12	41.7	75.0	-	16.7	-
60 歳代	16	50.0	68.8	6.3	-	-
70 歳以上	13	38.5	46.2	15.4	-	-

3 睡眠

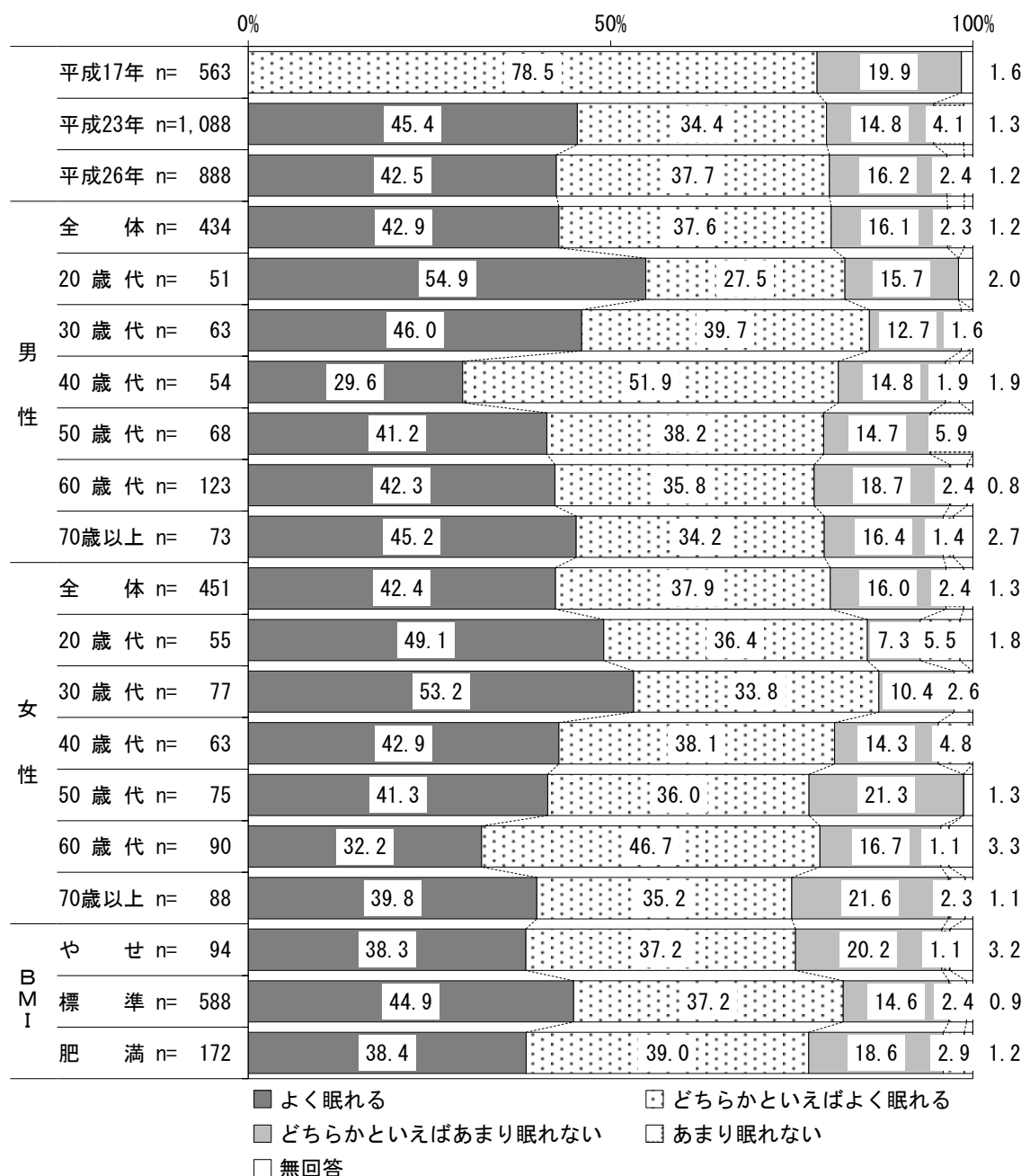
(1) よく眠れるか

問 30 あなたは、よく眠れますか。(ひとつに〇)

「よく眠れる」が42.5%と最も高く、これに「どちらかといえばよく眠れる」(37.7%)を合計した<眠れる>は80.2%となります。「どちらかといえばあまり眠れない」と「あまり眠れない」の合計<眠れない>は18.6%です。

性・年齢別にみると、<眠れる>はいずれの区分においても80%前後ですが、「よく眠れる」の率には差があり、最も低い男性の40歳代は30%を下回っています。

図表4-9 よく眠れるか



※平成17年は「よく眠れる」「あまり眠れない」の選択肢なし

他の設問の回答区分によって分析すると、ストレスを強く感じている人ほど、健康状態が良くない人ほど「眠れない」が高い傾向にあることがわかります。

図表4-10 よく眠れるか（ストレスの有無別、健康状態別）

区 分		n	よく眠れる	よく眠れる どちらかといえば	どちらかといえば あまり眠れない	あまり眠れない	無回答	〈眠れる〉	〈眠れない〉
ストレスを感じるか	強く感じる	136	22.8	34.6	31.6	11.0	-	57.4	42.6
	やや感じる	262	38.5	39.7	20.2	0.8	0.8	78.2	21.0
	たまに感じる	265	46.4	39.6	10.9	1.5	1.5	86.0	12.4
	あまり感じない	172	53.5	37.8	7.6	-	1.2	91.3	7.6
	全く感じない	29	65.5	24.1	10.3	-	-	89.6	10.3
	わからない	13	53.8	30.8	15.4	-	-	84.6	15.4
健康状態	非常に健康だと思う	43	65.1	30.2	4.7	-	-	95.3	4.7
	まあまあ健康だと思う	609	46.8	38.3	12.5	1.1	1.3	85.1	13.6
	あまり健康ではない	152	24.3	40.8	27.6	5.9	1.3	65.1	33.5
	健康ではない	61	34.4	29.5	27.9	8.2	-	63.9	36.1

※ 〈眠れる〉 = 「よく眠れる」 + 「どちらかといえばよく眠れる」、〈眠れない〉 = 「あまり眠れない」 + 「どちらかといえばあまり眠れない」

(2) 睡眠薬の服用

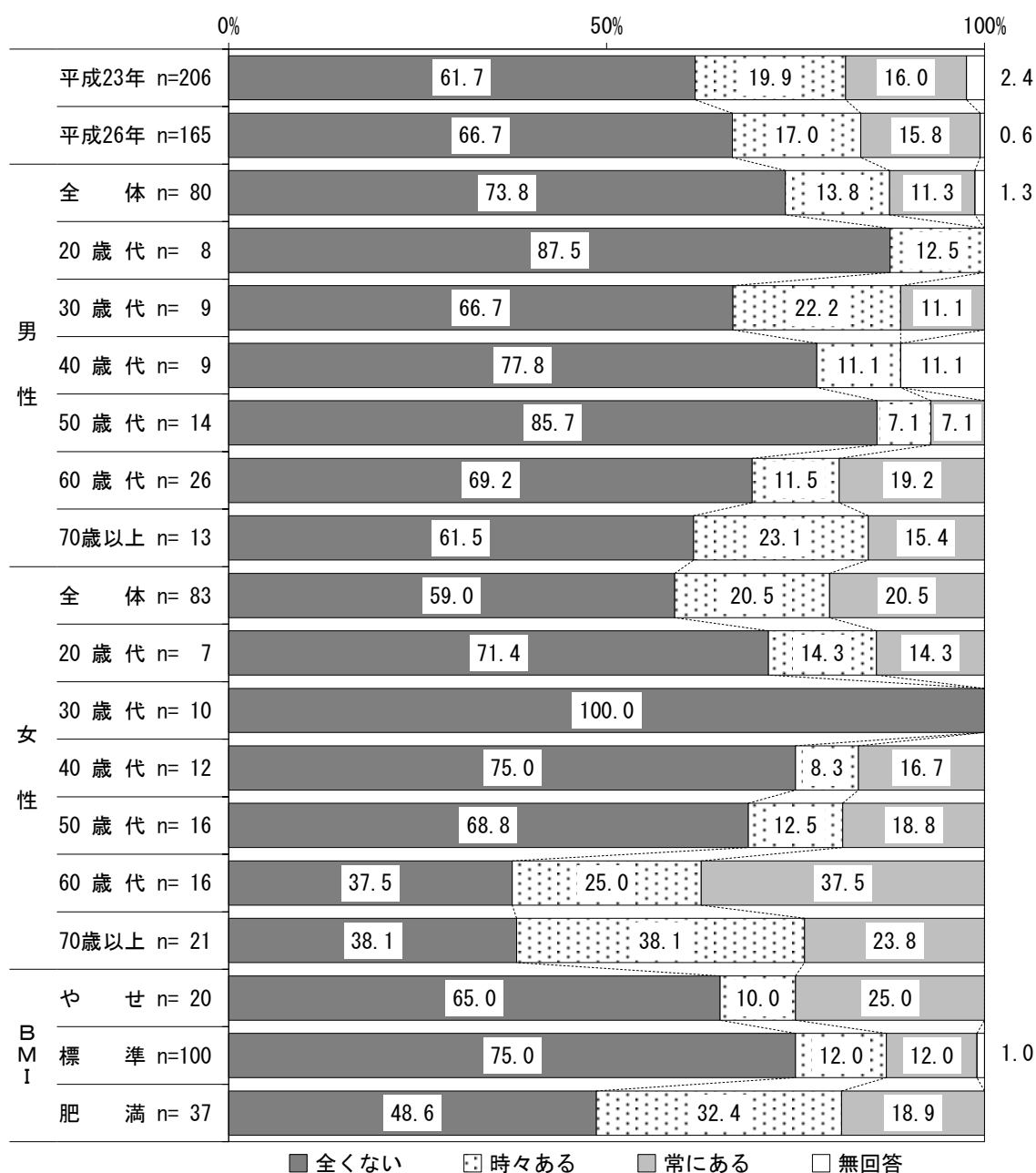
問 32 問 31 で「3. どちらかといえばあまり眠れない」「4. あまり眠れない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 眠れないときに睡眠薬を服用することがありますか。(ひとつに○)

「常にある」が 15.8%、「時々ある」が 17.0%あり、これらの合計〈ある〉は 32.8%です。

性・年齢別にみると、〈ある〉は男性に比べて女性が 10 ポイント以上高く、特に女性の 60 歳代以上では 60%以上を占めています。

BMI 別では、肥満の〈ある〉が高くなっています。

図表 4-11 睡眠薬の服用



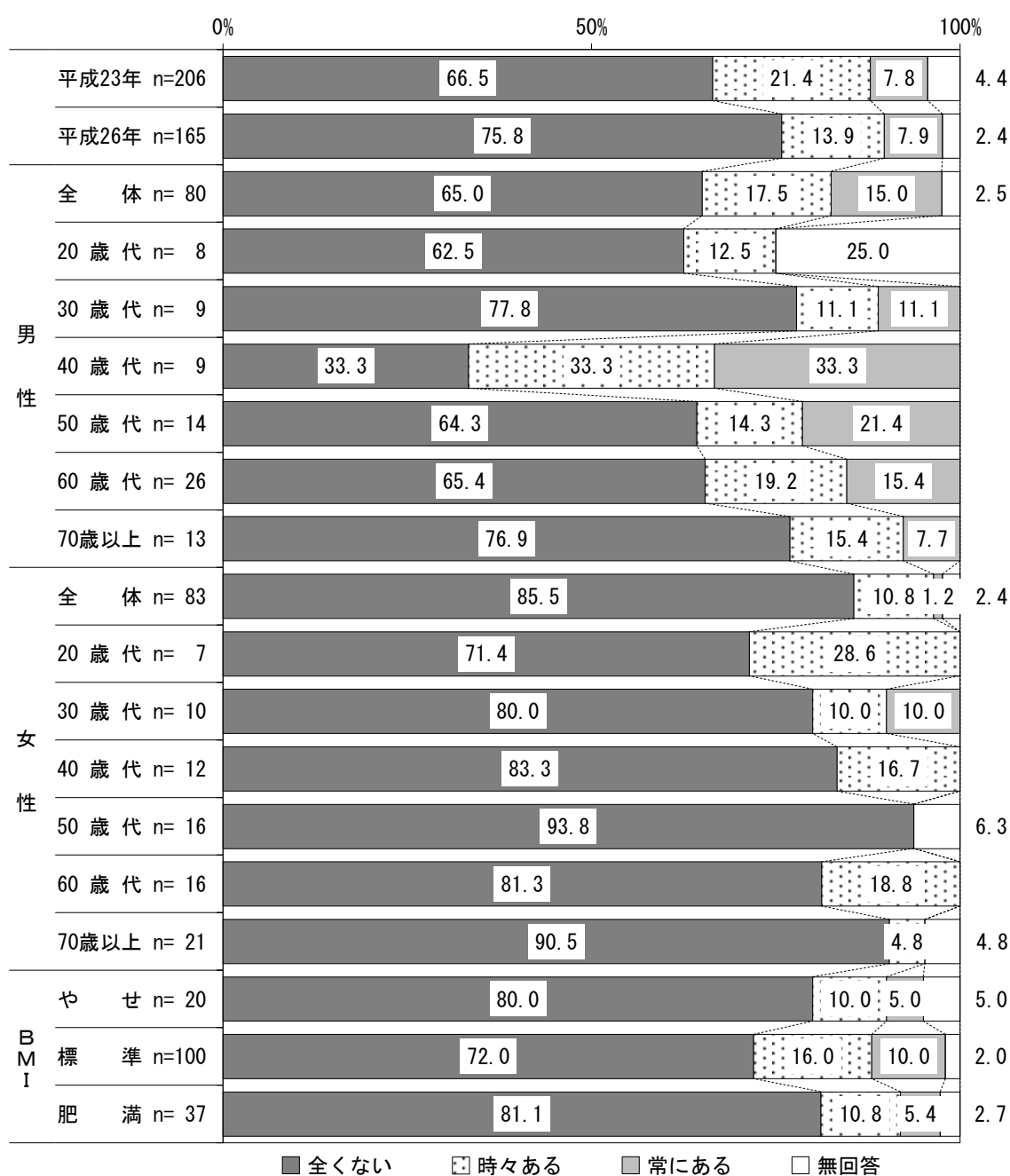
(3) アルコールの飲用

問 33 問 31 で「3. どちらかといえばあまり眠れない」「4. あまり眠れない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 あなたは、眠れないときにアルコールを飲用することがありますか。(ひとつに○)

「常にある」が7.9%、「時々ある」が13.9%あり、これらの合計〈ある〉は21.8%です。

性・年齢別にみると、〈ある〉は女性に比べて男性が20ポイント以上高くなっています。

図表4-12 アルコールの飲用



(4) 起床時の疲労感

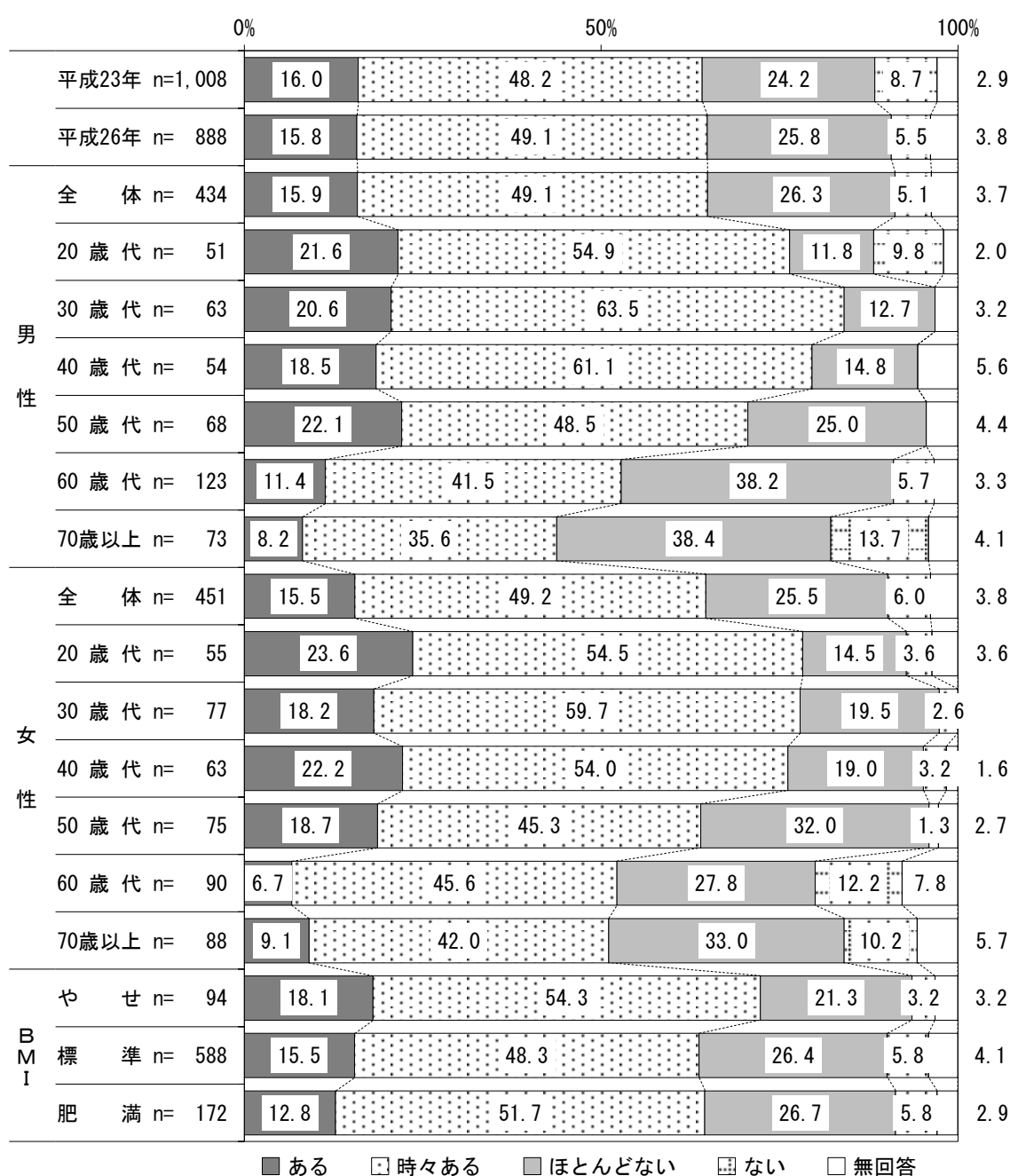
問 34 あなたは、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはありますか。
(ひとつに○)

「時々ある」が49.1%と最も高く、これに「ある」(15.8%)を合計した〈ある〉が64.9%を占めています。

性・年齢別にみると、性別による差はほとんどなく、男女ともに若年齢層ほど〈ある〉が高く、加齢にともない低下する傾向にあります。

BMI別にみると、〈ある〉はやせが比較的高くなっています。

図表4-13 起床時の疲労感



他の設問の回答区分によって分析すると、体を動かす習慣がない人ほど、ストレスを強く感じている人ほど〈ある〉が高くなっています。また、健康状態が良くない人ほど〈ある〉が高い傾向にあることがわかります。

図表 4-14 起床時の疲労感（運動習慣別、ストレスの有無別、健康状態別）

区 分		n	ある	時々ある	ほとんどない	ない	無回答	〈ある〉	〈ない〉
運動習慣	日ごろから運動している	210	11.0	44.3	34.3	5.7	4.8	55.3	40.0
	日ごろは運動していないが意識して体を動かしている	331	14.8	48.0	27.2	5.4	4.5	62.8	32.6
	特に意識して体を動かしてはいない	331	19.9	53.5	18.7	5.1	2.7	73.4	23.8
ストレスを感じるか	強く感じる	136	45.6	43.4	7.4	1.5	2.2	89.0	8.9
	やや感じる	262	19.5	58.8	14.9	3.1	3.8	78.3	18.0
	たまに感じる	265	4.9	54.3	31.7	4.2	4.9	59.2	35.9
	あまり感じない	172	5.8	37.2	44.8	9.3	2.9	43.0	54.1
	全く感じない	29	10.3	27.6	37.9	20.7	3.4	37.9	58.6
	わからない	13	7.7	23.1	38.5	23.1	7.7	30.8	61.6
健康状態	非常に健康だと思う	43	7.0	46.5	27.9	14.0	4.7	53.5	41.9
	まあまあ健康だと思う	609	11.2	51.4	28.2	5.3	3.9	62.6	33.5
	あまり健康ではない	152	30.3	46.1	18.4	4.6	0.7	76.4	23.0
	健康ではない	61	31.1	36.1	19.7	4.9	8.2	67.2	24.6

※ 〈ある〉 = 「ある」 + 「時々ある」、〈ない〉 = 「ない」 + 「ほとんどない」

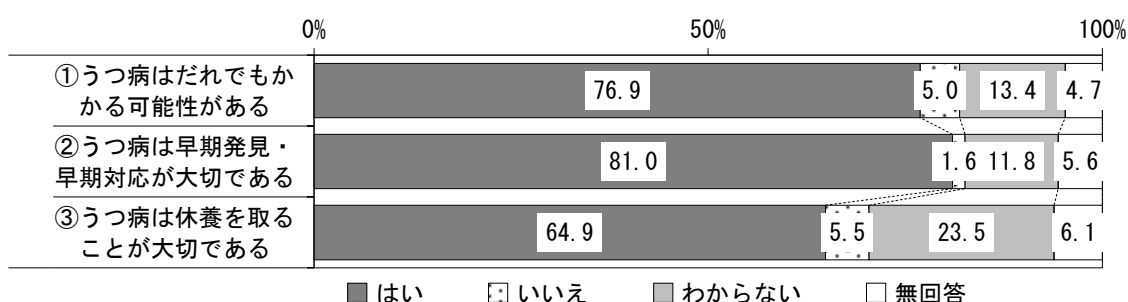
4 うつ病のイメージ

問 35 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。
(それぞれの項目に○は1つ)

②うつ病は早期発見・早期対応が大切である(81.0%) および①うつ病はだれでもかかる可能性がある(76.9%)に比べて、③うつ病は休養を取ることが大切である(64.9%)はあまり浸透していないことがわかります(図表4-15)。

性・年齢別にみると、いずれの項目も若年齢層ほど「はい」が高くなっています(図表4-16)。

図表4-15 うつ病のイメージ



図表4-16 うつ病のイメージ(性・年齢別)

区分	n	①うつ病はだれでもかかる可能性がある			②うつ病は早期発見・早期対応が大切である			③うつ病は休養を取ることが大切である		
		はい	いいえ	わからない	はい	いいえ	わからない	はい	いいえ	わからない
全体	888	76.9	5.0	13.4	81.0	1.6	11.8	64.9	5.5	23.5
男性	434	73.7	6.2	15.7	78.6	1.8	14.5	60.1	7.1	27.4
20歳代	51	86.3	7.8	5.9	90.2	2.0	7.8	66.7	9.8	23.5
30歳代	63	88.9	6.3	4.8	87.3	3.2	9.5	71.4	6.3	22.2
40歳代	54	77.8	9.3	11.1	81.5	3.7	11.1	66.7	9.3	24.1
50歳代	68	88.2	5.9	4.4	89.7	-	7.4	73.5	5.9	17.6
60歳代	123	66.7	5.7	24.4	71.5	1.6	22.8	51.2	7.3	36.6
70歳以上	73	46.6	4.1	31.5	61.6	1.4	19.2	43.8	4.1	31.5
女性	451	80.0	3.8	11.1	83.1	1.3	9.3	69.6	3.8	19.7
20歳代	55	81.8	3.6	10.9	85.5	-	10.9	83.6	1.8	10.9
30歳代	77	88.3	3.9	7.8	92.2	1.3	6.5	84.4	2.6	13.0
40歳代	63	96.8	-	3.2	93.7	1.6	4.8	77.8	4.8	17.5
50歳代	75	88.0	4.0	6.7	85.3	2.7	10.7	77.3	1.3	20.0
60歳代	90	71.1	6.7	16.7	78.9	1.1	14.4	56.7	5.6	31.1
70歳以上	88	61.4	3.4	18.2	69.3	1.1	8.0	50.0	5.7	20.5

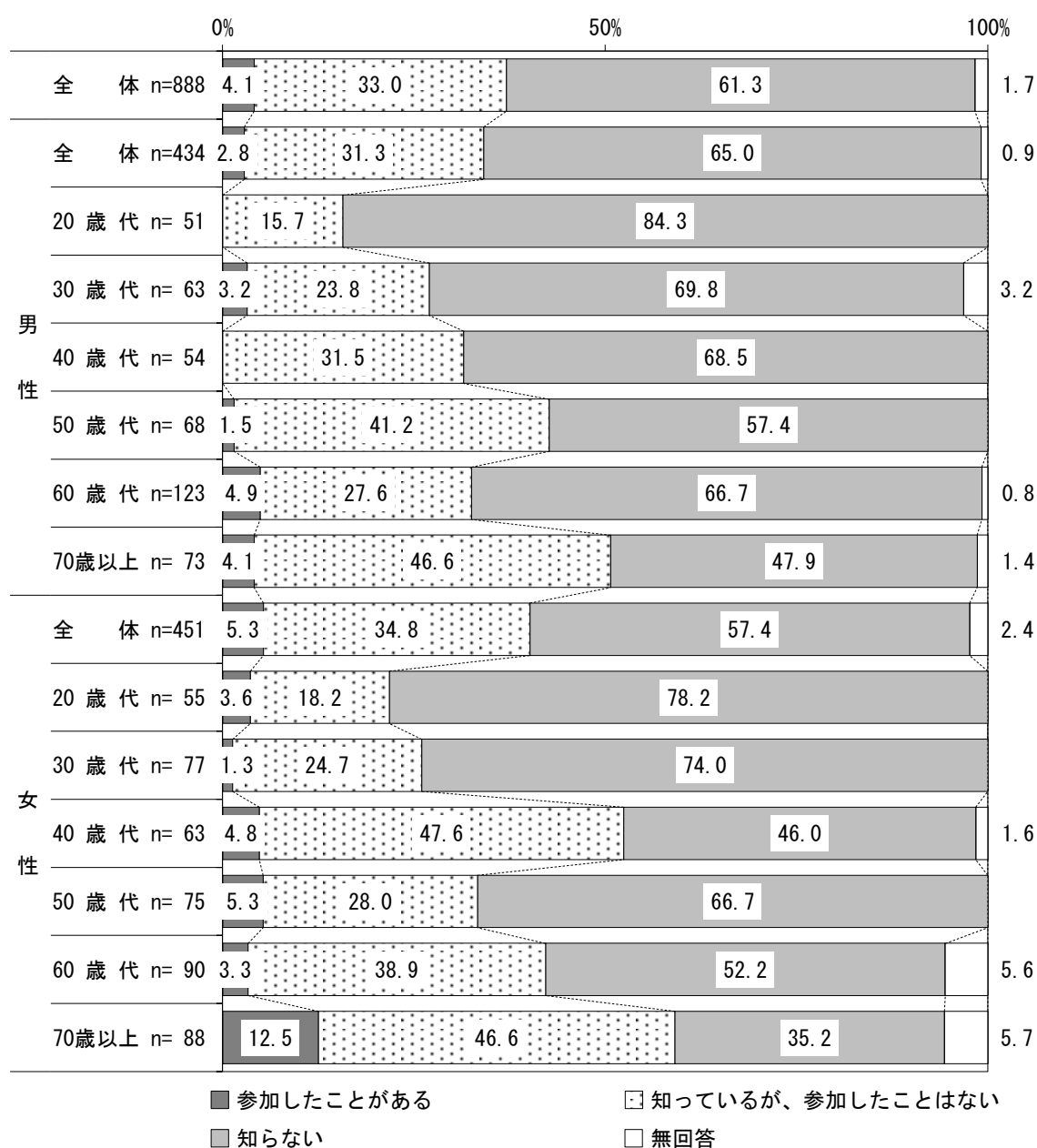
5 こころの健康に関する市の取組みの認知度

問 36 市が実施しているこころの健康についての取組み（教室、講演会等）をご存知ですか。（ひとつに〇）

「知らない」が61.3%を占めています。「知っているが、参加したことはない」(33.0%)と「参加したことがある」(4.1%)を合計した〈認知度〉は37.1%です。

性・年齢別にみると、「参加したことがある」は女性の70歳以上が12.5%と突出して高くなっています。〈認知度〉は男女ともに年齢が上がるにしたがい高くなる傾向にあります。

図表4-17 こころの健康に関する市の取組みの認知度



V たばこ

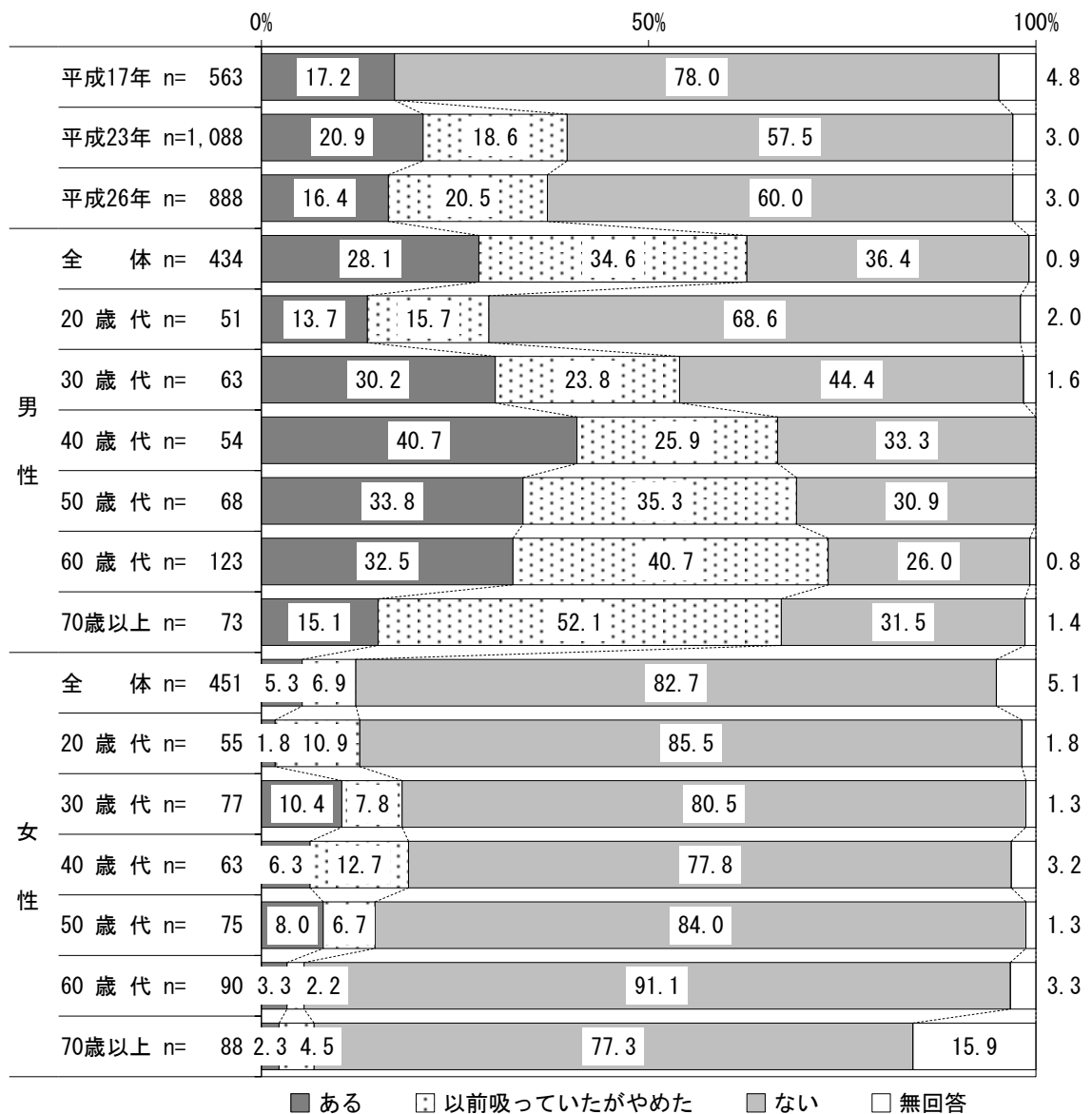
1 喫煙

(1) 喫煙の習慣

問 37 あなたは、喫煙の習慣がありますか。(ひとつに〇)

本調査による喫煙率は16.4%です。前回調査結果から4.5ポイント低下しています。性・年齢別にみると、女性に比べて男性の喫煙率が高くなっています。男性の喫煙率のピークは40歳代の40.7%であり、加齢に伴い「以前吸っていたがやめた」が上昇します。「ない」が最も高いのは20歳代の68.6%です。女性は、すべての年齢区分で「ない」が70%以上を占めますが、喫煙率が最も高いのは30歳代の10.4%です。

図表 5-1 喫煙の習慣



注：平成17年は「以前吸っていたがやめた」の選択肢なし

ストレスの有無別にみた喫煙の習慣は図表5-2のとおりです。

なお、ストレス対処法として「タバコを吸う」人は8.7%であり、これは回答として用意した選択肢の中で最も低いものです（37頁参照）。

図表5-2 喫煙の習慣（ストレスの有無別）

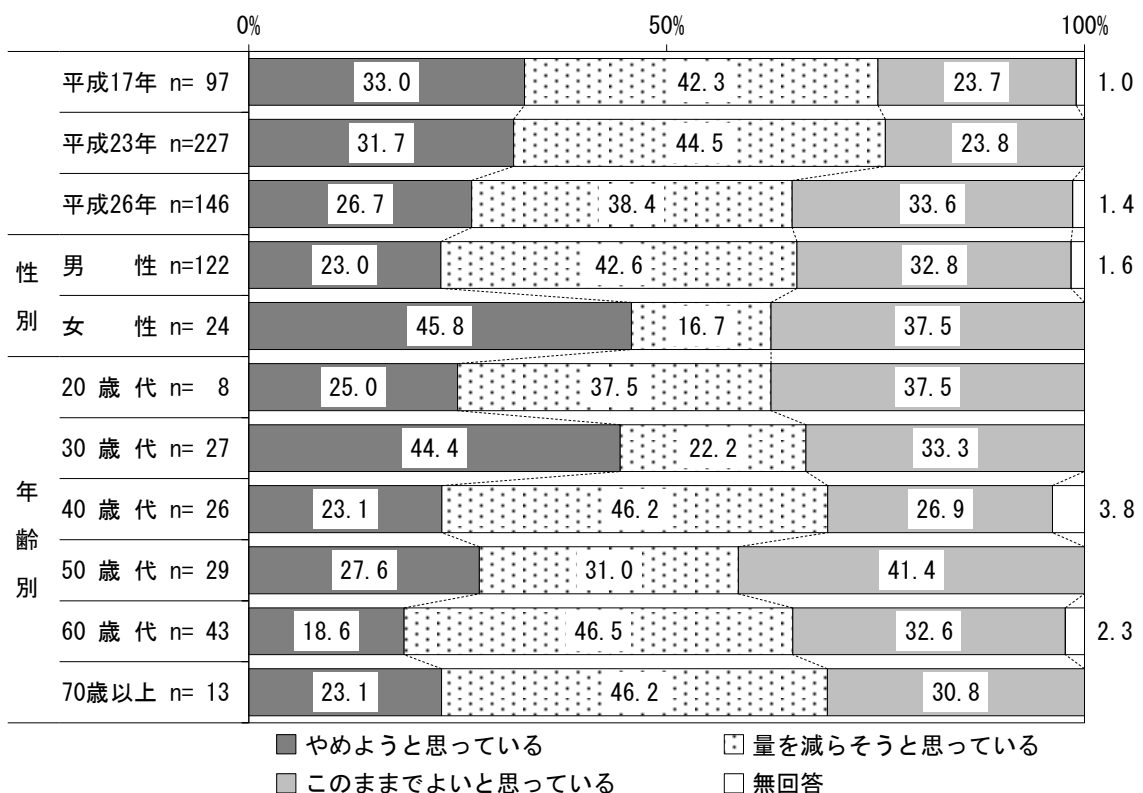
区 分		n	ある	た い 以 た が 前 や め て	な い	無 回 答
ス ト レ ス を 感 じ る か	強く感じる	136	15.4	22.1	59.6	2.9
	やや感じる	262	18.7	16.8	63.7	0.8
	たまに感じる	265	15.8	18.5	61.9	3.8
	あまり感じない	172	14.0	27.9	54.7	3.5
	全く感じない	29	31.0	20.7	48.3	-
	わからない	13	-	15.4	61.5	23.1

(2) 喫煙に対する考え方

問 39 問 38 で「1. ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
今後の喫煙に対する考え方はいかがですか。（ひとつに〇）

「量を減らそうと思っている」が38.4%と最も高く、次いで「このままでよいと思っている」が33.6%、「やめようと思っている」が26.7%となっています。過去2回の調査結果と比較して、「このままでよいと思っている」が約10ポイント上昇しています。「やめようと思っている」は、性別では女性、年齢別では30歳代が高くなっています。

図表5-3 喫煙に対する考え方



ストレスの有無別にみた喫煙に対する考え方は図表5-4のとおりです。ストレスを感じていない人ほど「このままでよいと思っている」が高くなっています。

図表5-4 喫煙に対する考え方（ストレスの有無別）

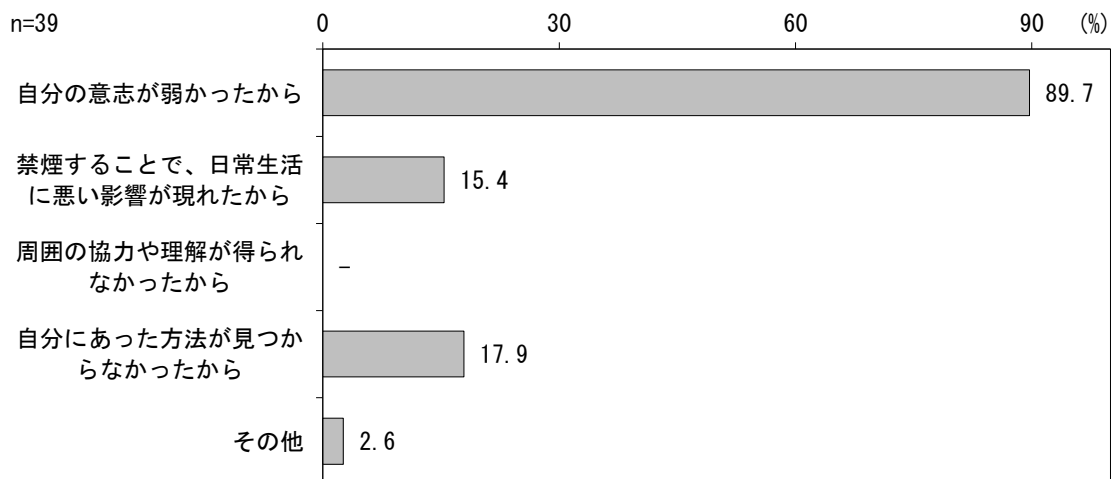
区分		n	やめようと思っている	量を減らそうと思っ ている	このままでよい と思っている	無回答
ストレスを感じるか	強く感じる	21	33.3	42.9	23.8	-
	やや感じる	49	34.7	36.7	28.6	-
	たまに感じる	42	21.4	40.5	38.1	-
	あまり感じない	24	16.7	37.5	41.7	4.2
	全く感じない	9	22.2	33.3	44.4	-

(3) 禁煙できなかった理由

問39 問38で「1. やめようと思っている」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 禁煙をしたいと考えているのに、これまでできなかったのどうしてですか。
 （あてはまるものすべてに○）

「自分の意志が弱かったから」が89.7%と圧倒的に高くなっています。

図表5-5 禁煙できなかった理由（複数回答）



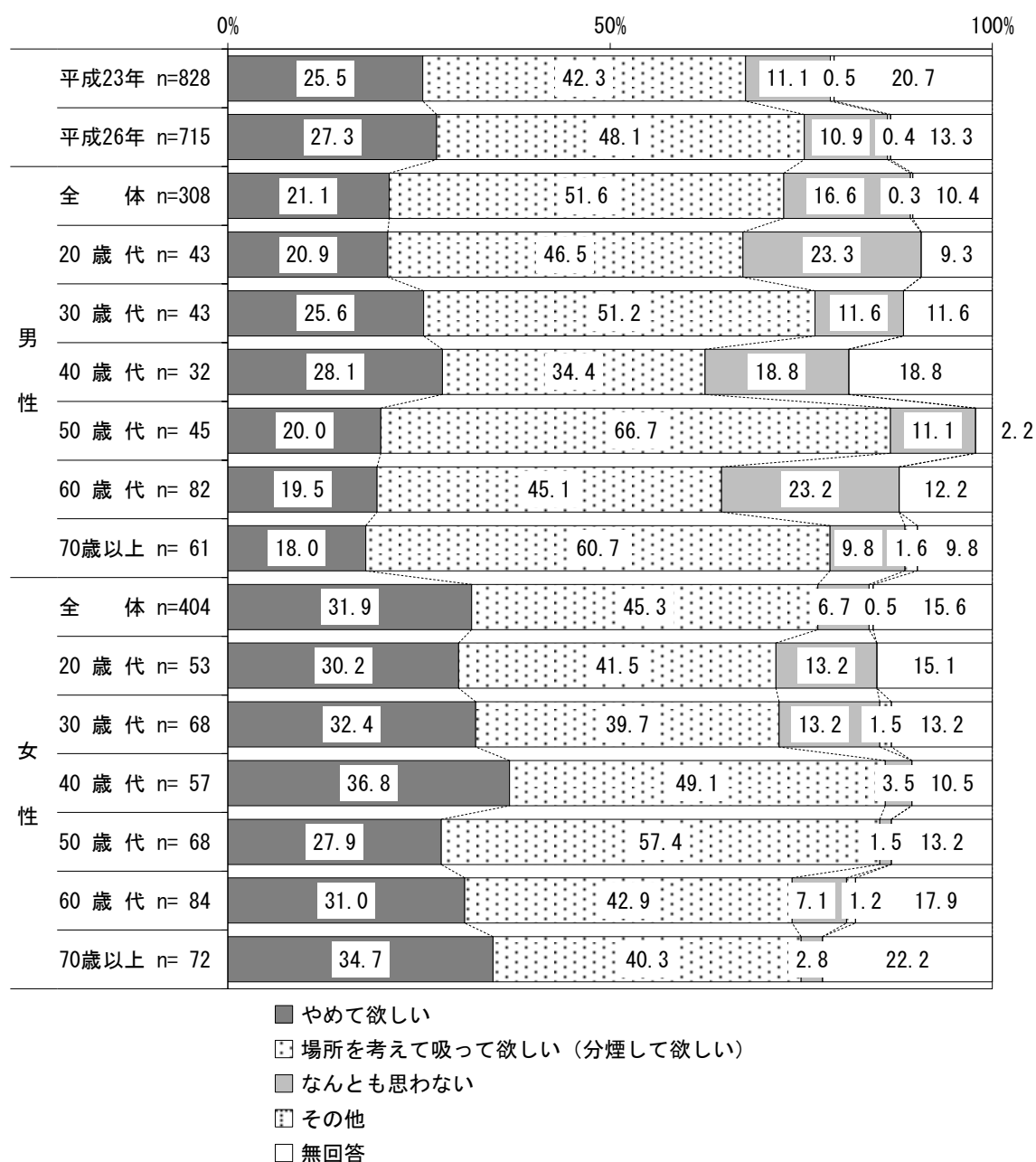
(4) 人の吸っているたばこの煙について

問 40 問 37 で「2. 以前吸っていたがやめた」「3. ない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 人の吸っているたばこの煙についてどう思いますか。(ひとつに○)

「場所を考慮して吸ってほしい(分煙してほしい)」が48.1%と最も高く、次いで「やめて欲しい」が27.3%、「なんとも思わない」が10.9%の順となっています。

性・年齢別にみると、「やめて欲しい」は男性に比べて女性が高く、「場所を考慮して吸ってほしい(分煙してほしい)」および「なんとも思わない」は女性に比べて男性が高くなっています。

図表5-6 人の吸っているたばこの煙について



(5) 禁煙した理由

問 41 問 37 で「2. 以前吸っていたがやめた」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

「やめた」理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「たばこが体に悪いと思ったから」が 53.3%と突出して高く、次いで「家族や周りの人にやめるようにすすめられたから」が 21.4%、「体の調子が悪くなったから」が 20.9%、「たばこが周りの人に迷惑をかけるから」が 20.3%などの順となっています。

図表 5-7 禁煙した理由（複数回答）

単位：nは人、他は%

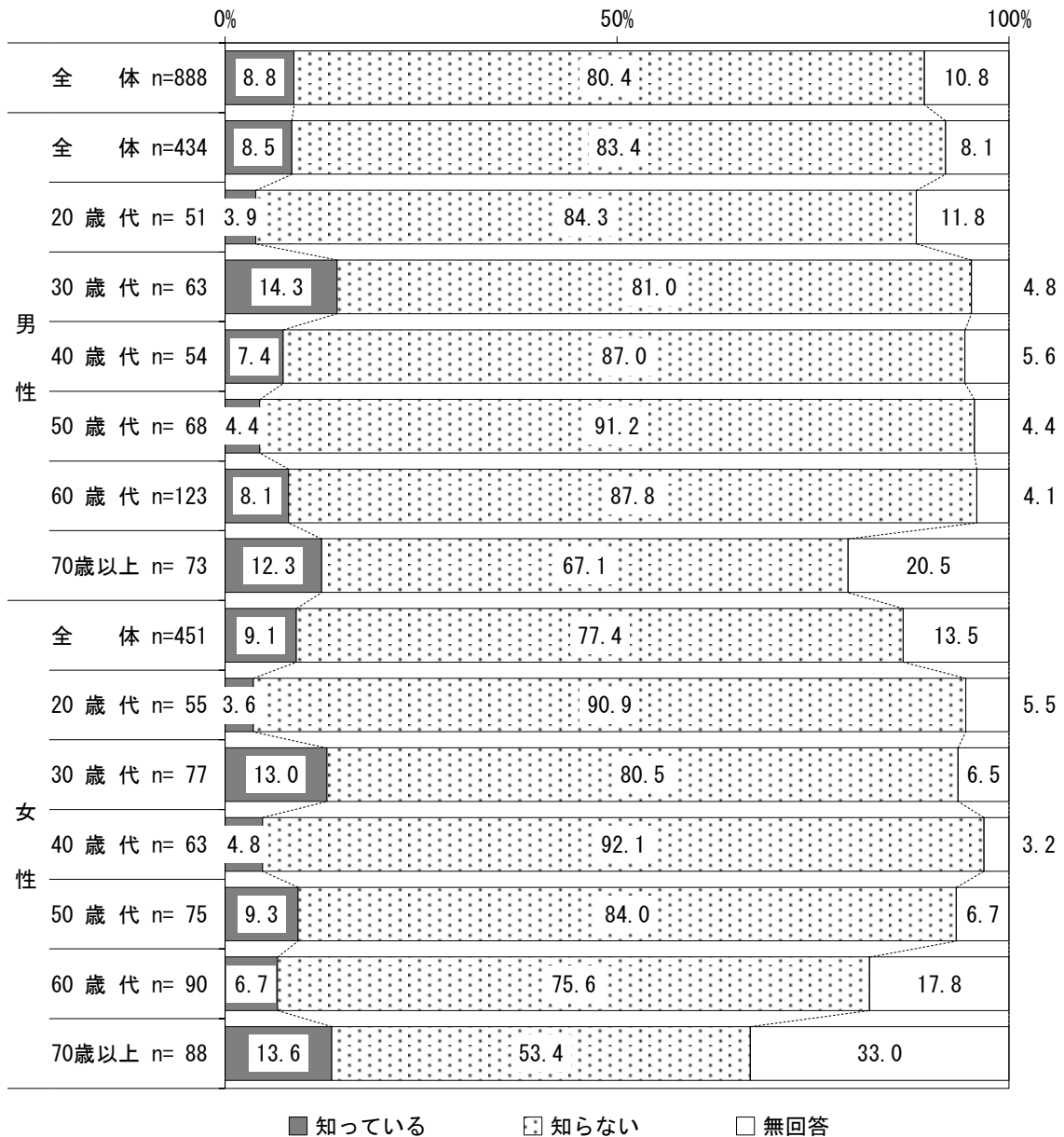
区 分	n	か ら 体 の 調 子 が 悪 く な っ た	た ば こ が 体 に 悪 い と 思 っ た か ら	た ば こ が 周 り の 人 に 迷 惑 を か け る か ら	家 族 や 周 り の 人 に や め る よ う に す す め ら れ た か ら	医 師 に や め る よ う に す め ら れ た か ら	ら 経 済 的 負 担 が 大 き い か	そ の 他	無 回 答
平成 23 年	202	23.3	42.1	23.3	20.8	15.8	18.8	16.8	1.5
平成 26 年	182	20.9	53.3	20.3	21.4	11.0	14.8	13.2	1.1
男 性	150	21.3	51.3	22.0	24.7	12.7	14.0	12.7	-
20 歳代	8	12.5	50.0	25.0	25.0	12.5	50.0	12.5	-
30 歳代	15	20.0	53.3	13.3	40.0	6.7	13.3	26.7	-
40 歳代	14	7.1	57.1	28.6	42.9	7.1	50.0	14.3	-
50 歳代	24	20.8	54.2	8.3	29.2	-	8.3	12.5	-
60 歳代	50	28.0	46.0	22.0	18.0	18.0	8.0	10.0	-
70 歳以上	38	21.1	55.3	31.6	18.4	18.4	5.3	7.9	-
女 性	31	19.4	61.3	12.9	6.5	3.2	19.4	16.1	6.5
20 歳代	6	33.3	66.7	16.7	16.7	-	50.0	16.7	-
30 歳代	6	33.3	66.7	-	-	-	16.7	33.3	-
40 歳代	8	-	62.5	25.0	-	-	12.5	12.5	25.0
50 歳代	5	20.0	60.0	-	20.0	-	-	20.0	-
60 歳代	2	50.0	50.0	50.0	-	-	-	-	-
70 歳以上	4	-	50.0	-	-	25.0	25.0	-	-

2 禁煙に関する市の取組みの認知度

問 42 市が実施している禁煙の取組み（禁煙相談など）をご存知ですか。（ひとつに○）

「知らない」が80.4%を占めています。「知っている」はわずか8.8%です。

図表5-8 禁煙に関する市の取組みの認知度



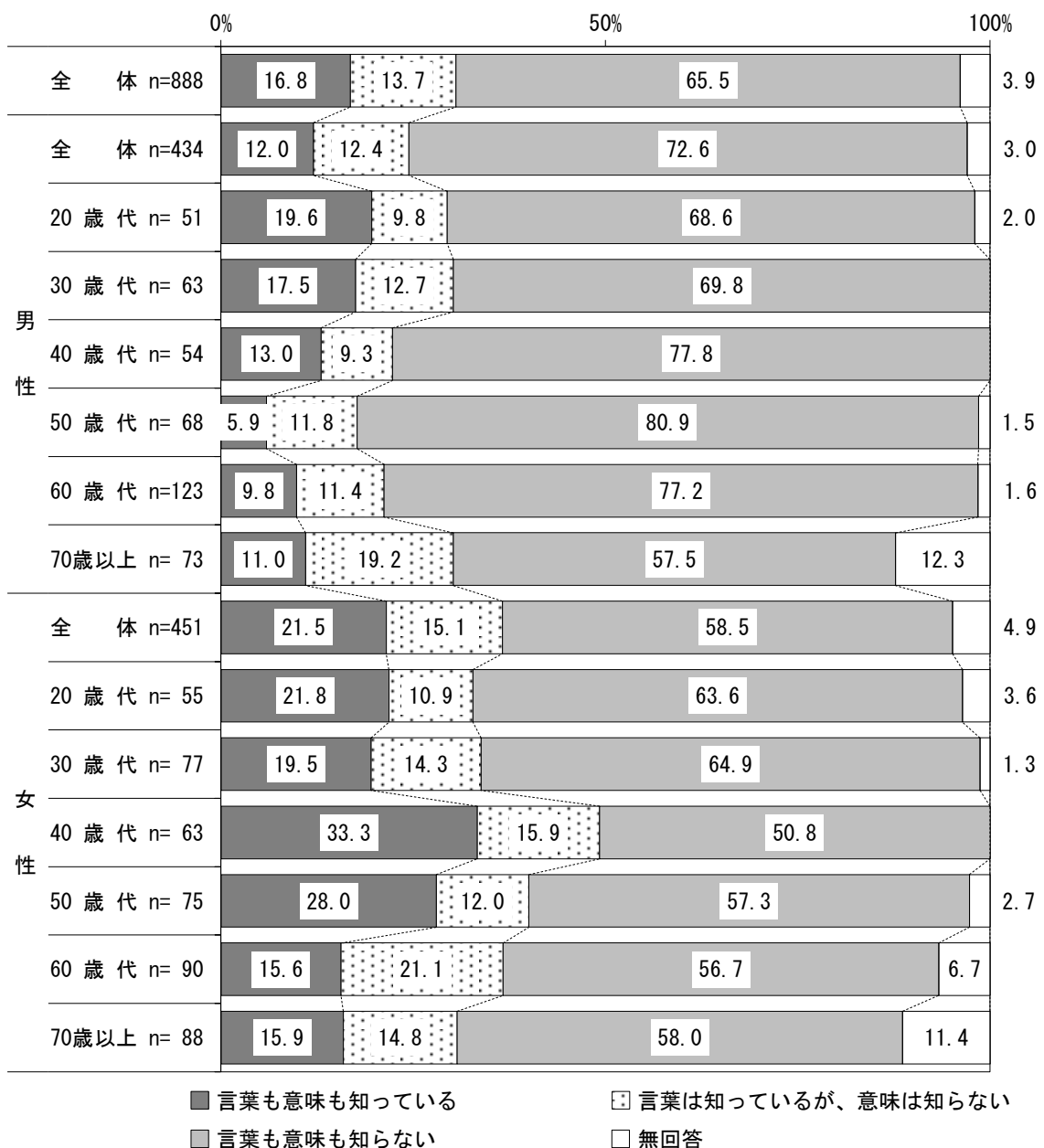
3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

問 43 あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味をご存じですか。
（ひとつに〇）

「言葉も意味も知らない」が65.5%を占めています。「言葉も意味も知っている」（16.8%）と「言葉は知っているが、意味は知らない」（13.7%）を合計した〈認知度〉は30.5%となります。性別にみると、男性に比べて女性における認知度が高く、特に「言葉も意味も知っている」は男性を約10ポイント上回っています。

なお、国の「健康日本21（第二次）」計画では、「COPDの認知度の向上」を目標項目に掲げており、平成34年度に80%を達成することとしています。

図表5-9 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度



VI アルコール

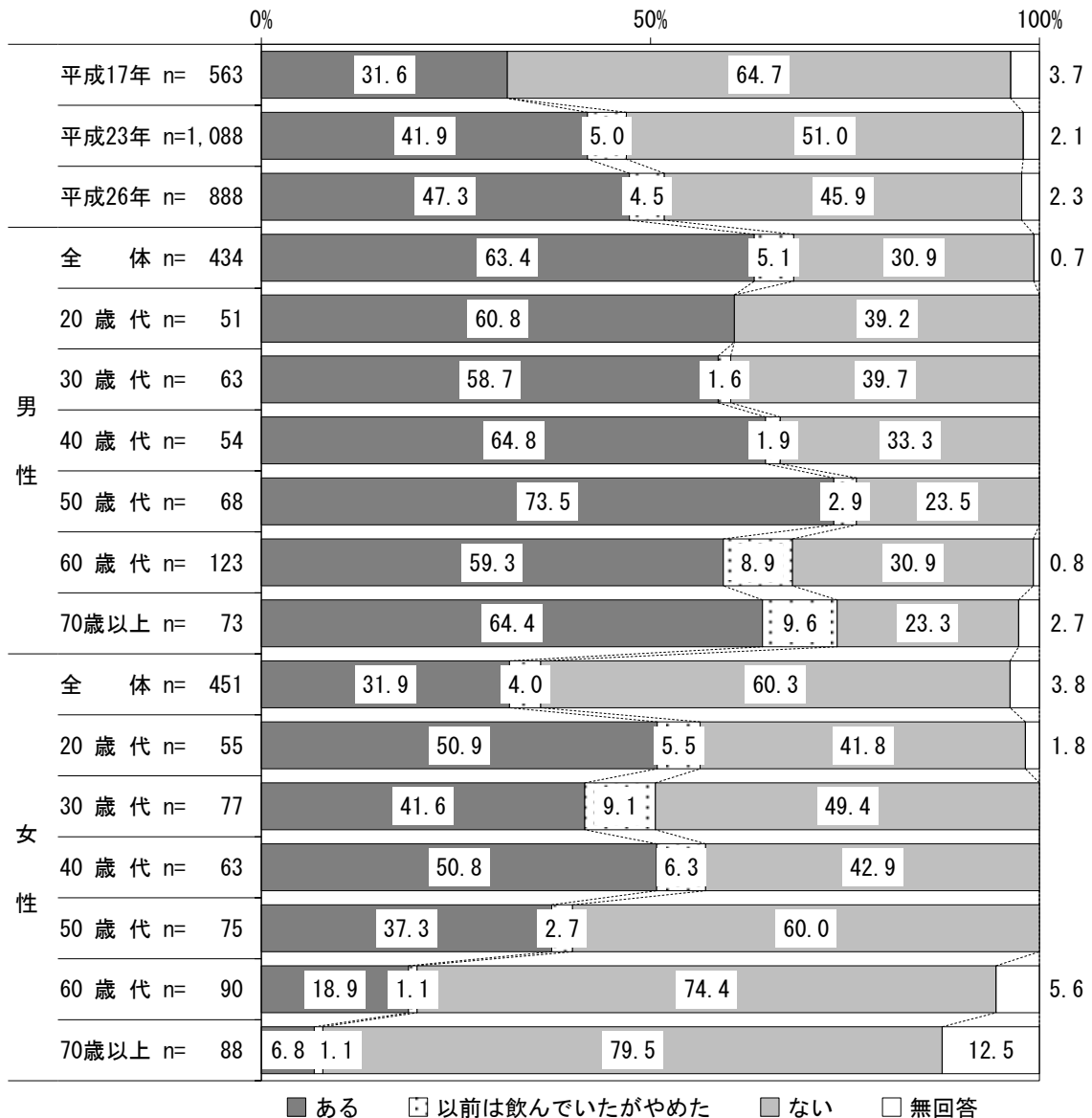
1 飲酒

(1) 飲酒の習慣

問 44 あなたは飲酒の習慣はありますか。(ひとつに○)

「ある」は47.3%です。過去2回の調査結果と比べて最も高く、平成17年から15ポイント以上上昇しています。性・年齢別にみると、男性の「ある」は全体では63.4%を占めており、年代別にみてもあまり差がないのが特徴です。一方、女性の「ある」は全体では男性の約半数の31.9%ですが、20歳代および40歳代では50%を超えているのに対し、70歳以上では6.8%と世代によってかなりの差がみられます。

図表6-1 飲酒の習慣



注：平成17年は「以前は飲んでいましたがやめた」の選択肢なし

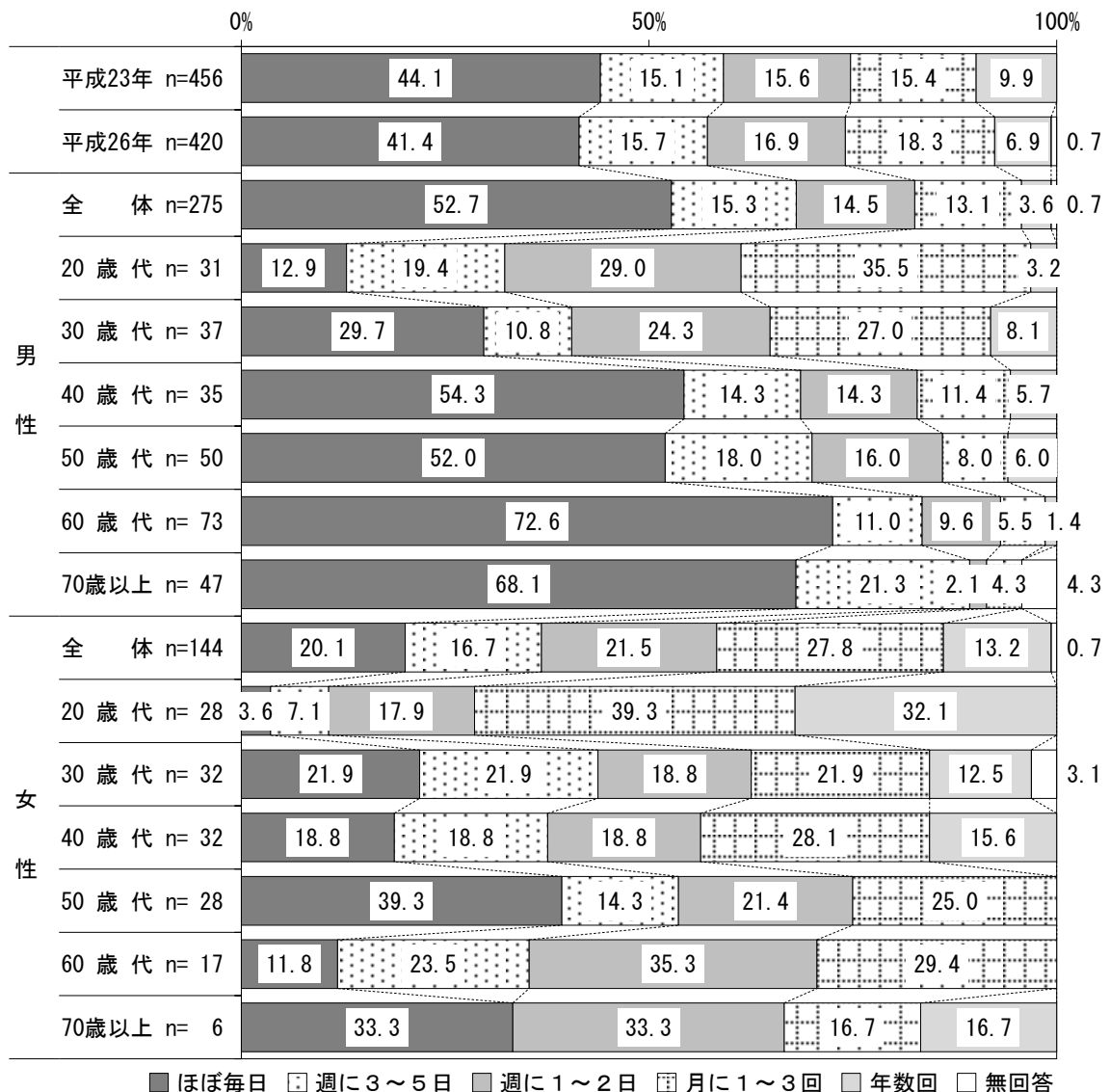
(2) 飲酒の頻度

問 45 問 44 で「1. ある」と答えた方は、以下の質問にお答えください。
 あなたがお酒を飲む日数はどのくらいですか。(ひとつに〇)

「ほぼ毎日」が41.4%と最も高く、次いで「月に1～3回」が18.3%、「週に1～2日」が16.9%などの順となっており、前回調査結果と比較して飲酒の頻度は低下しています。

性・年齢別にみると、男性は、全体では「ほぼ毎日」が半数以上を占めていますが、20歳代は10%台、60歳以上で70%前後と年代によって大きな差があり、加齢に伴い上昇する傾向にあるのが特徴です。女性は、全体では「月に1～3回」が27.8%と最も高く、次いで「週に1～2日」が21.5%、「ほぼ毎日」が20.1%などの順となっており、男性に比べて飲酒の頻度は低くなっていますが、加齢に伴い上昇する傾向にあるのは同じです。

図表 6-2 飲酒の頻度



(3) 1日の飲酒量

問 46 問 44 で「1. ある」と答えた方は、以下の質問にお答えください。
 一日に飲む量はどれくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(ひとつに〇)

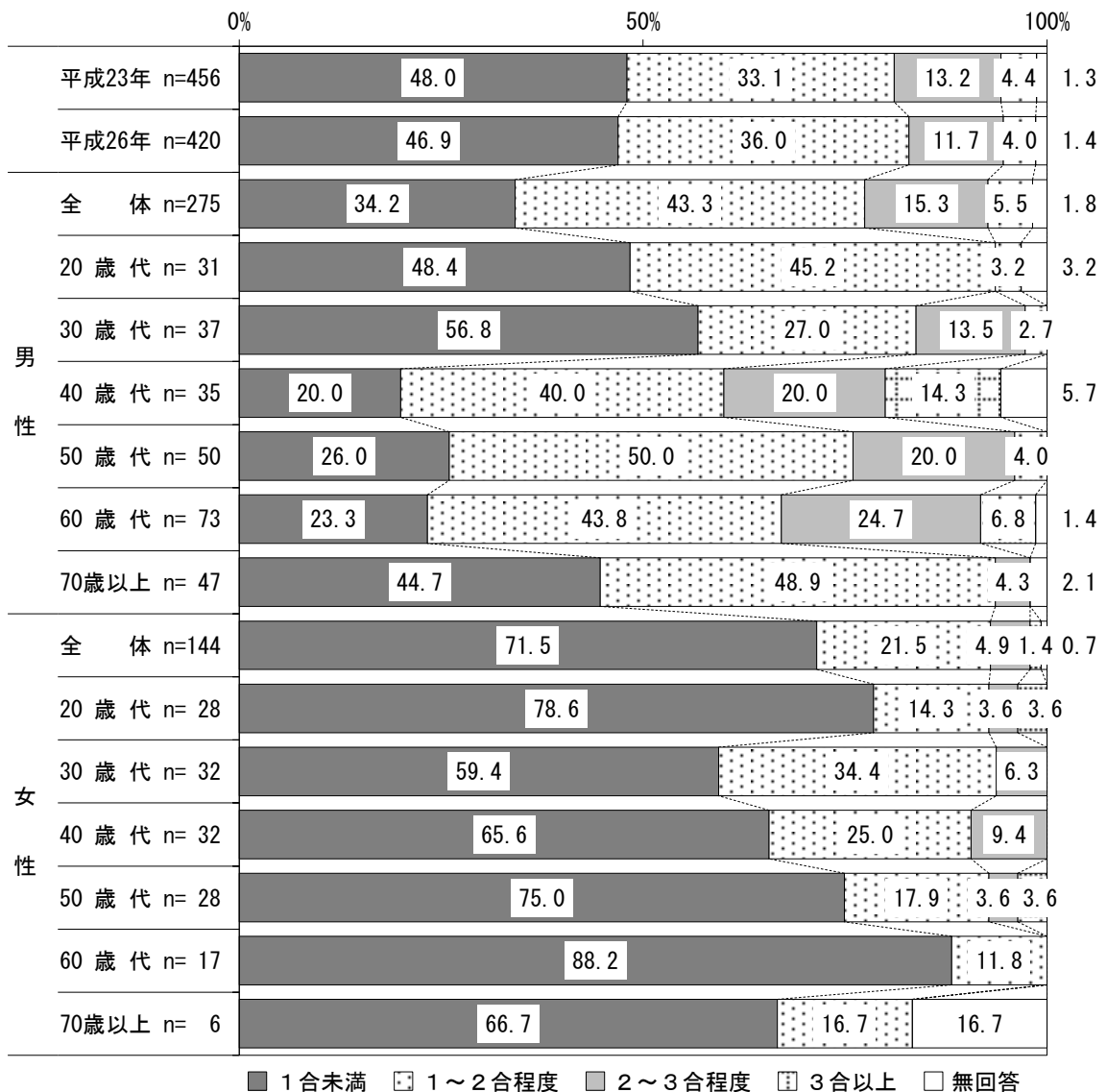
「1合未満」が46.9%と最も高く、次いで「1～2合程度」が36.0%、「2～3合程度」が11.7%などとなっています。

性・年齢別にみると、男性は、全体では「1～2合程度」が43.3%と最も高く、60歳代までは加齢に伴い飲酒量が多くなる傾向にあります。女性は、全体では「1合未満」が71.5%を占めており、男性とは逆に加齢に伴い飲酒量は減る傾向にあります。

<参考>日本酒1合(180ml)に相当する酒量

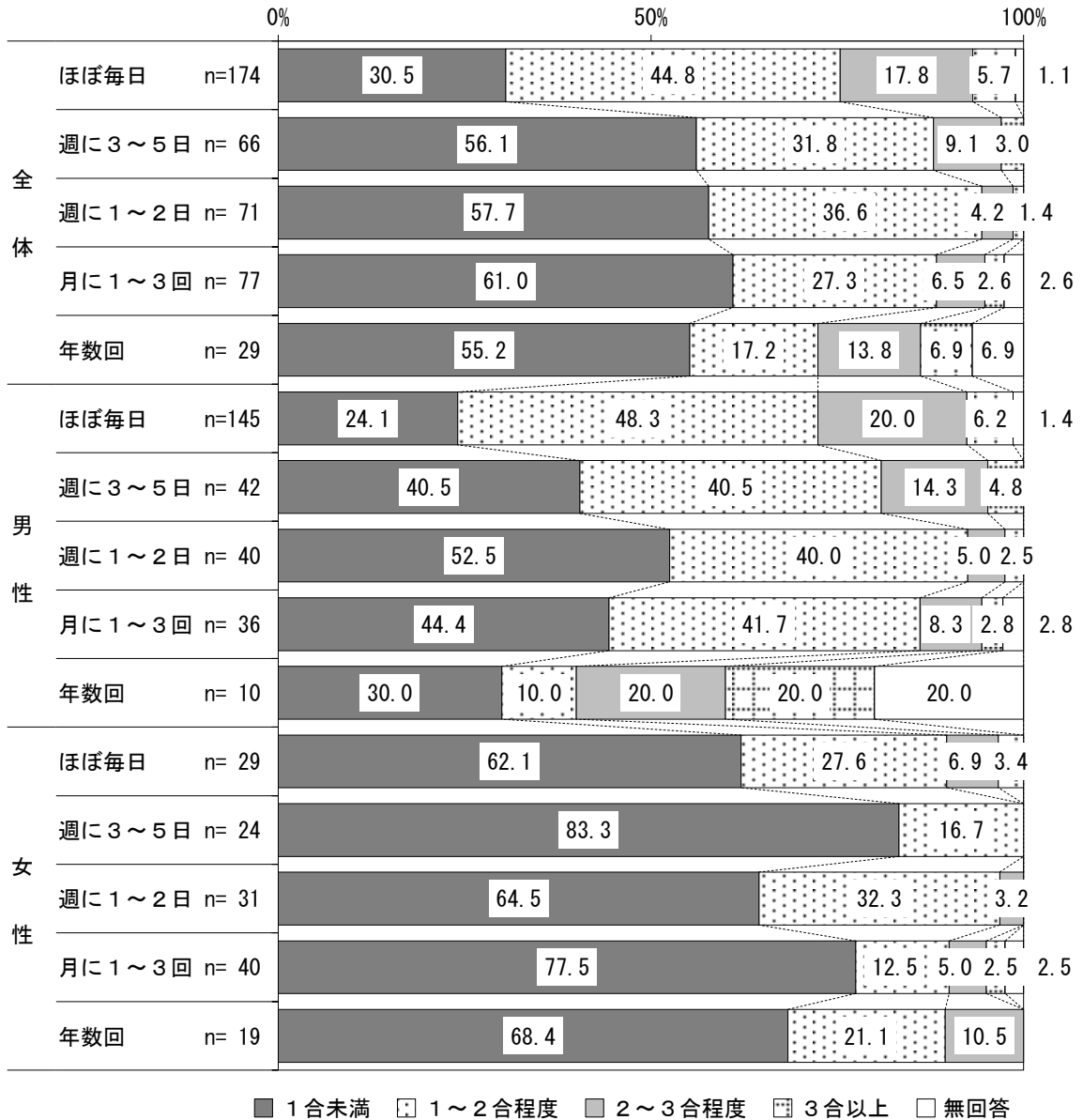
種類	ビール	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
量	中ビン1本 500ml	ダブル1杯 (または水割り2杯)	0.5合	240ml

図表 6-3 1日の飲酒量



1日の飲酒量を飲酒の頻度別にみると、飲酒頻度が高いほど1日の飲酒量が高い傾向にありますが、年数回の人でも「2～3合程度」「3合以上」があります。

図表6-4 1日の飲酒量（飲酒の頻度別）



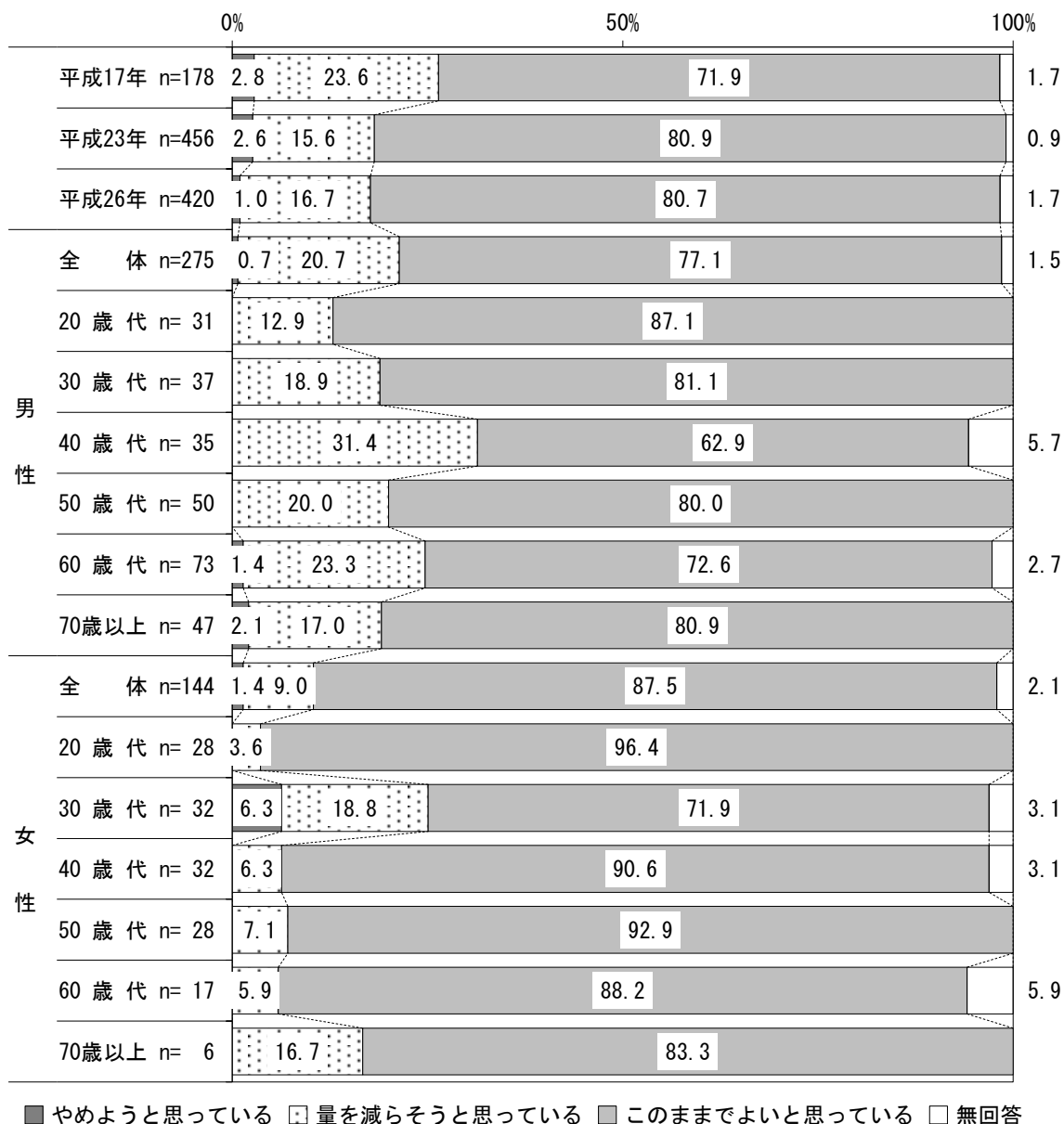
(4) 飲酒に対する考え方

問 47 問 44 で「1. ある」と答えた方は、以下の質問にお答えください。
 今後の飲酒に対する考え方はいかがですか。(ひとつに○)

「このままでよいと思っている」が80.7%を占めており、前回調査結果と比べてほとんど変化はみられません。

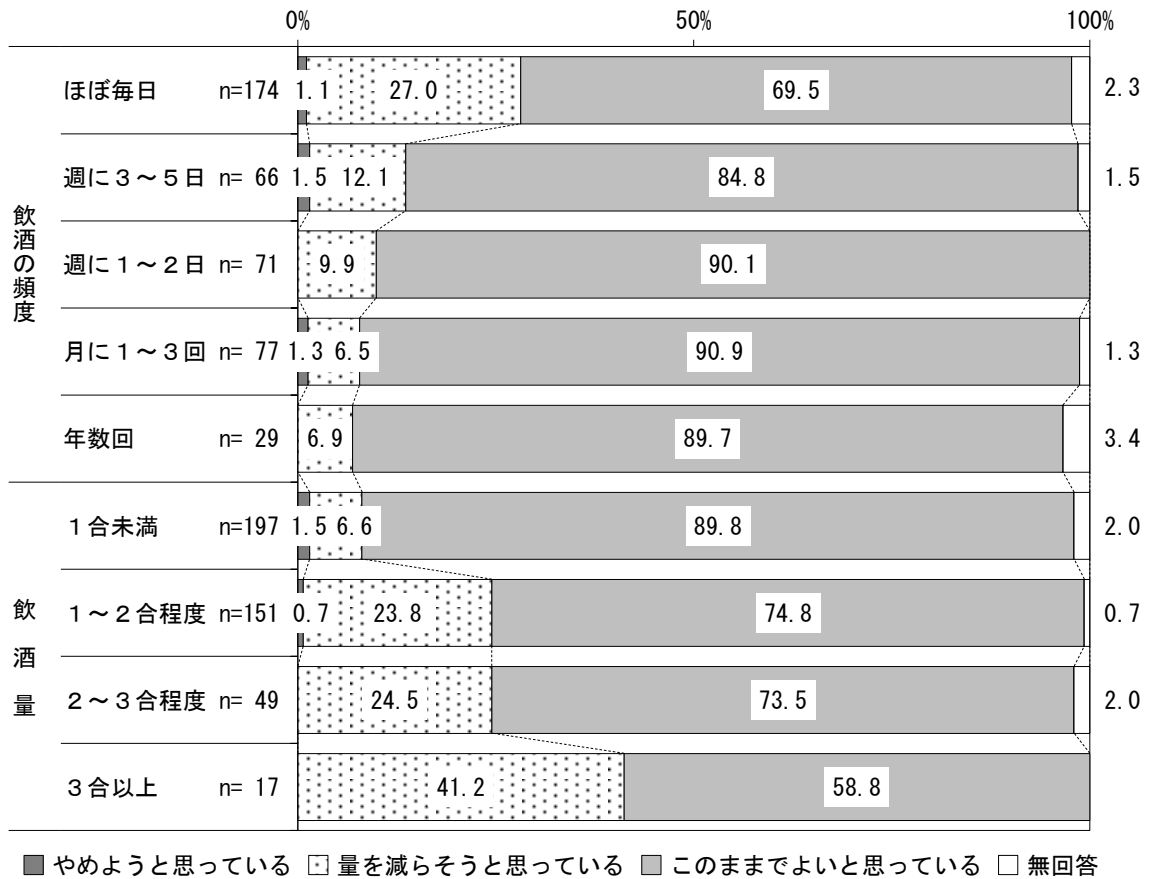
性・年齢別にみると、「このままでよいと思っている」が大半を占めているのは男女同様ですが、女性が男性を10ポイント以上上回っています。これは、男性に比べて女性は飲酒頻度が低く、飲酒量も少ないことによるものと推察されます。男性は、全体では「量を減らそうと思っている」が20.7%あり、いずれの年代においても10%を超えています。「やめようと思っている」があるのは、男性の60歳以上および女性の30歳代です。

図表 6-5 飲酒に対する考え方

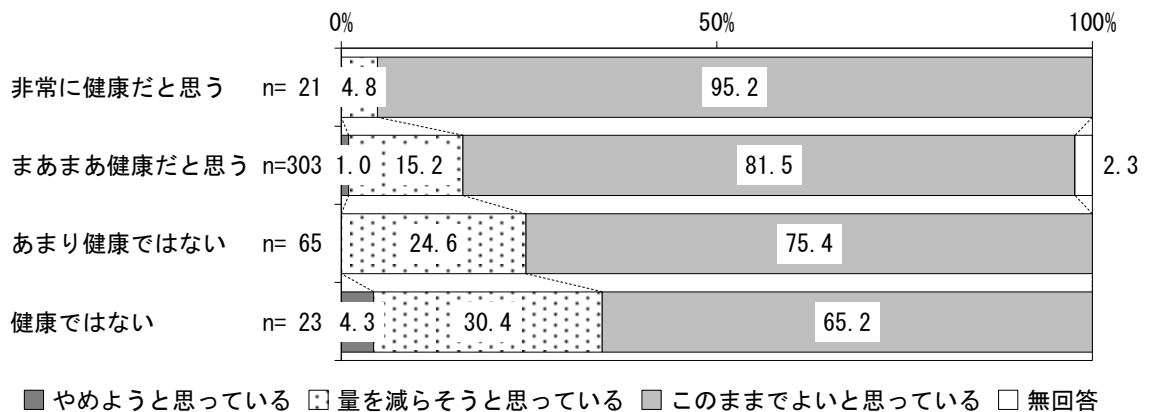


飲酒の頻度別にみると頻度が高いほど、飲酒量別にみると量が多いほど、健康状態別にみると健康でないほど、「量を減らそうと思っている」が高い傾向にあることがわかります。

図表 6-6 飲酒に対する考え方（飲酒の頻度別、1日の飲酒量別）



図表 6-7 飲酒に対する考え方（健康状態別）

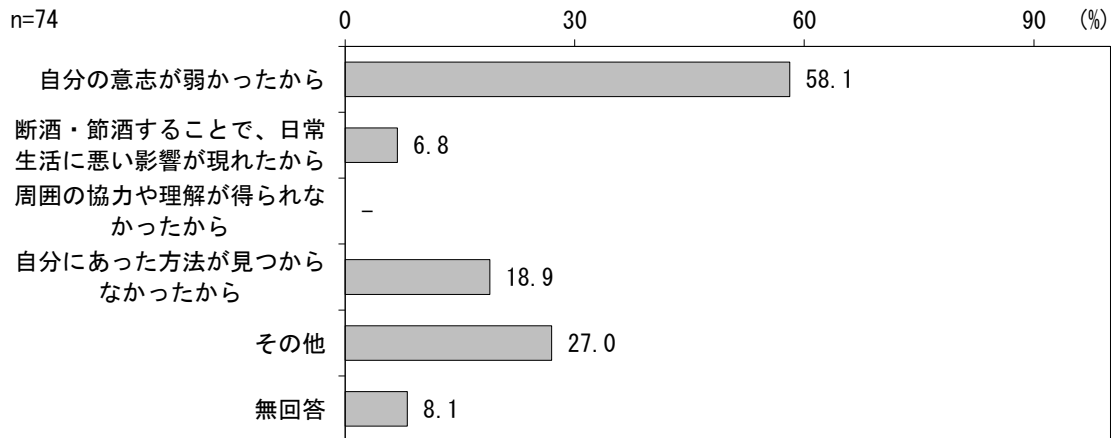


(5) 断酒・節酒ができなかった理由

問 48 問 47 で「1. やめようと思っている」「2. 量を減らそうと思っている」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 断酒・節酒をしたいと考えているのに、これまでできなかったのはどうしてですか。
 (あてはまるものすべてに○)

「自分の意志が弱かったから」が 58.1%と最も高くなっています。

図表 6-8 断酒・節酒ができなかった理由 (複数回答)



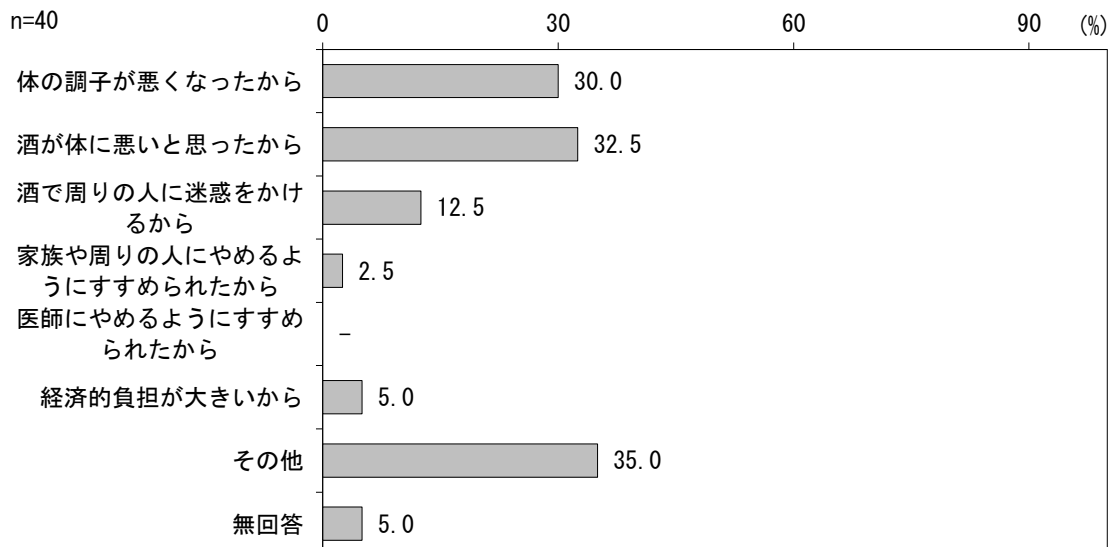
(6) 断酒した理由

問 49 問 44 で「2. 以前は飲んでいたがやめた」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 「やめた」きっかけや理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

自身の体調に関する2項目が 30%台と高くなっています。

「その他」として、「妊娠した(子どもができた)」(3件)、「飲む機会がなくなった」(2件)などの記載がありました。

図表 6-9 断酒した理由 (複数回答)



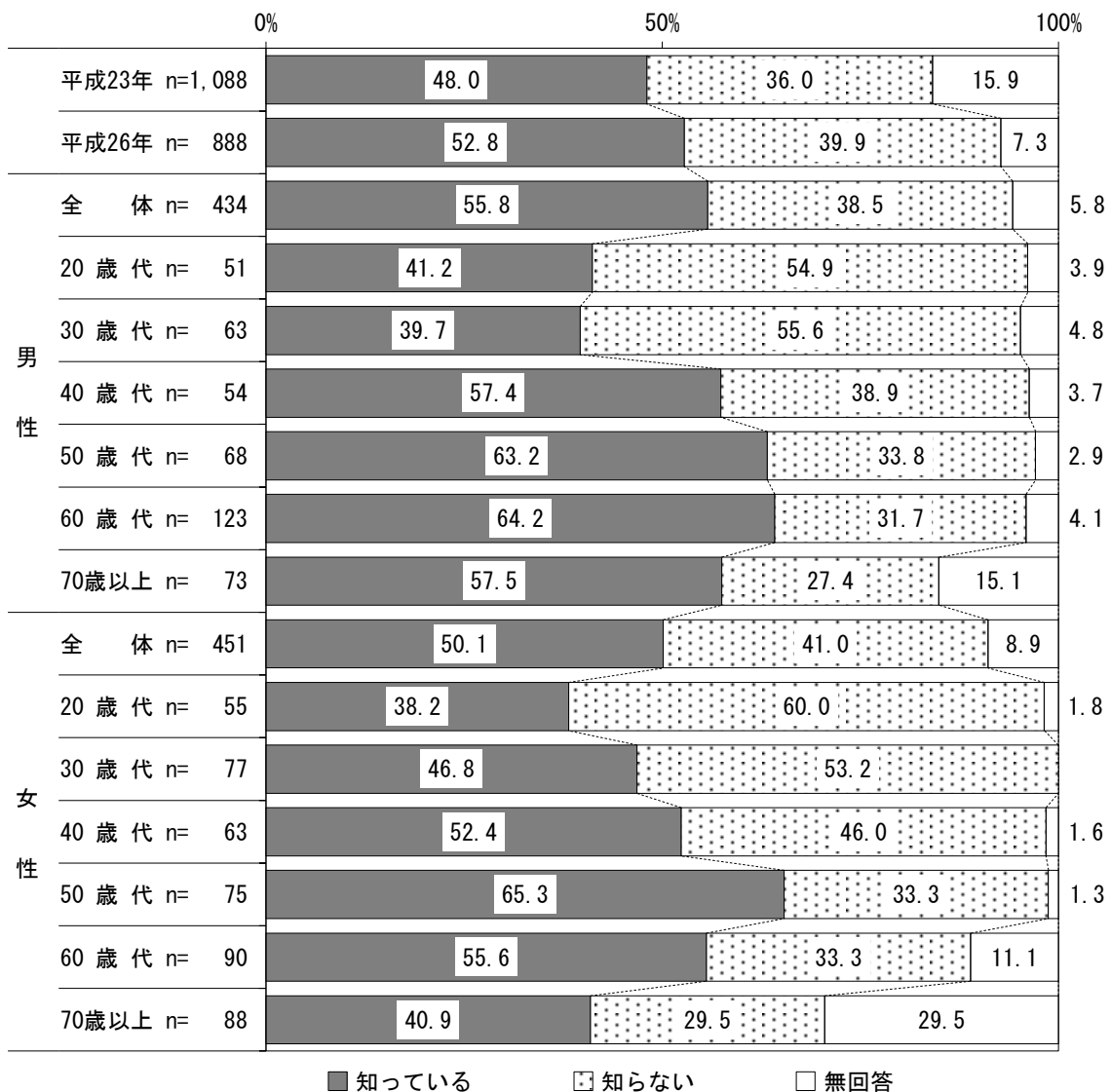
2 節度ある適切な飲酒

問 50 「節度ある適切な飲酒」として1日平均日本酒で1合とされていますが、あなたはこのことをご存知ですか。(どちらかに○)

52.8%が「知っている」と答えており、前回調査結果から4.8ポイント上昇しています。

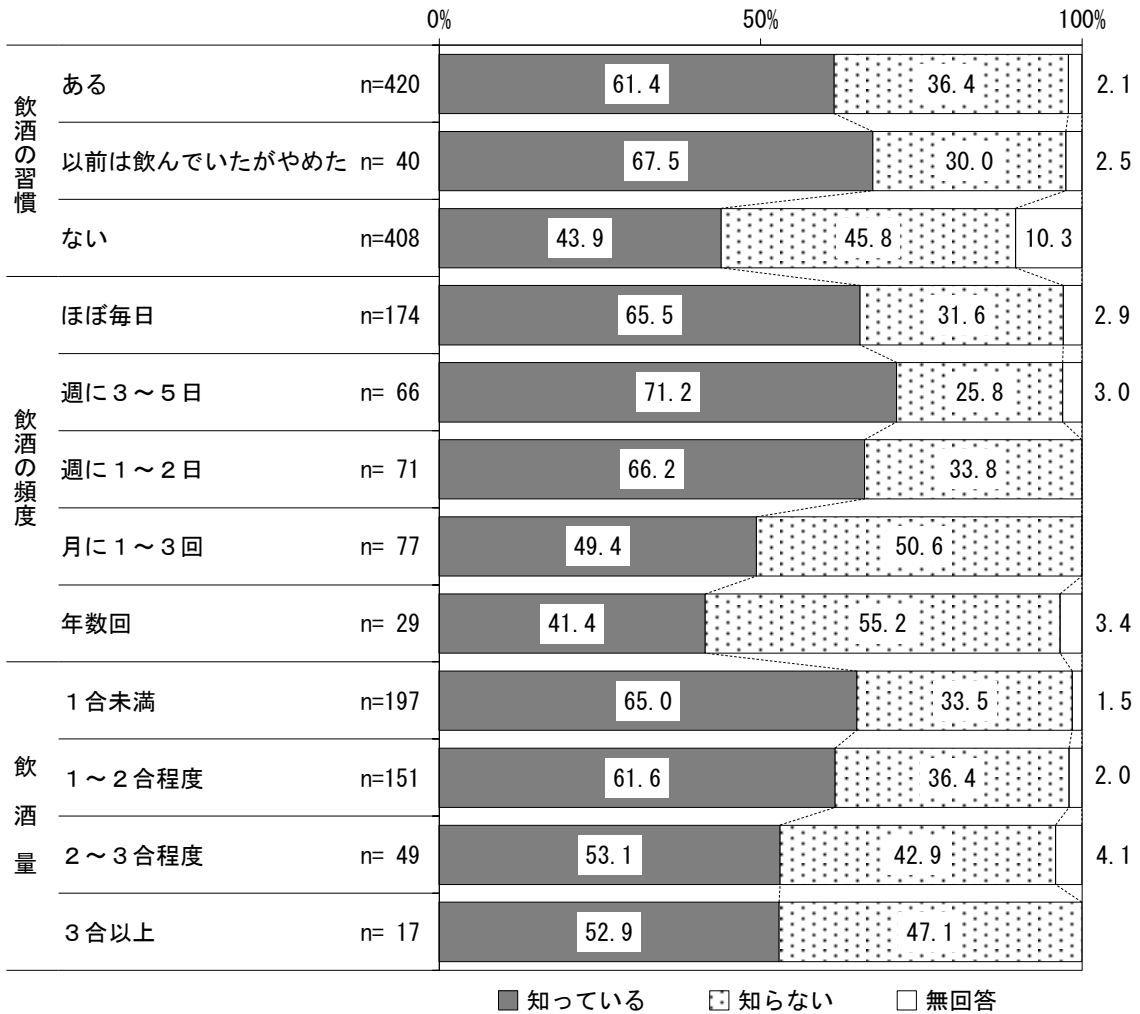
性・年齢別にみると、「知っている」が50%を下回っているのは、男性の20歳代および30歳代、女性の20歳代、30歳代および70歳以上です。

図表6-10 節度ある適切な飲酒



飲酒の習慣別にみると「ない」、飲酒の頻度別にみると頻度が低いほど、飲酒量別にみると量が少ないほど、「知っている」が低い傾向にあります。

図表 6-11 節度ある適切な飲酒（飲酒の習慣別、飲酒の頻度別、1日の飲酒量別）



VII 歯の健康

1 歯みがき

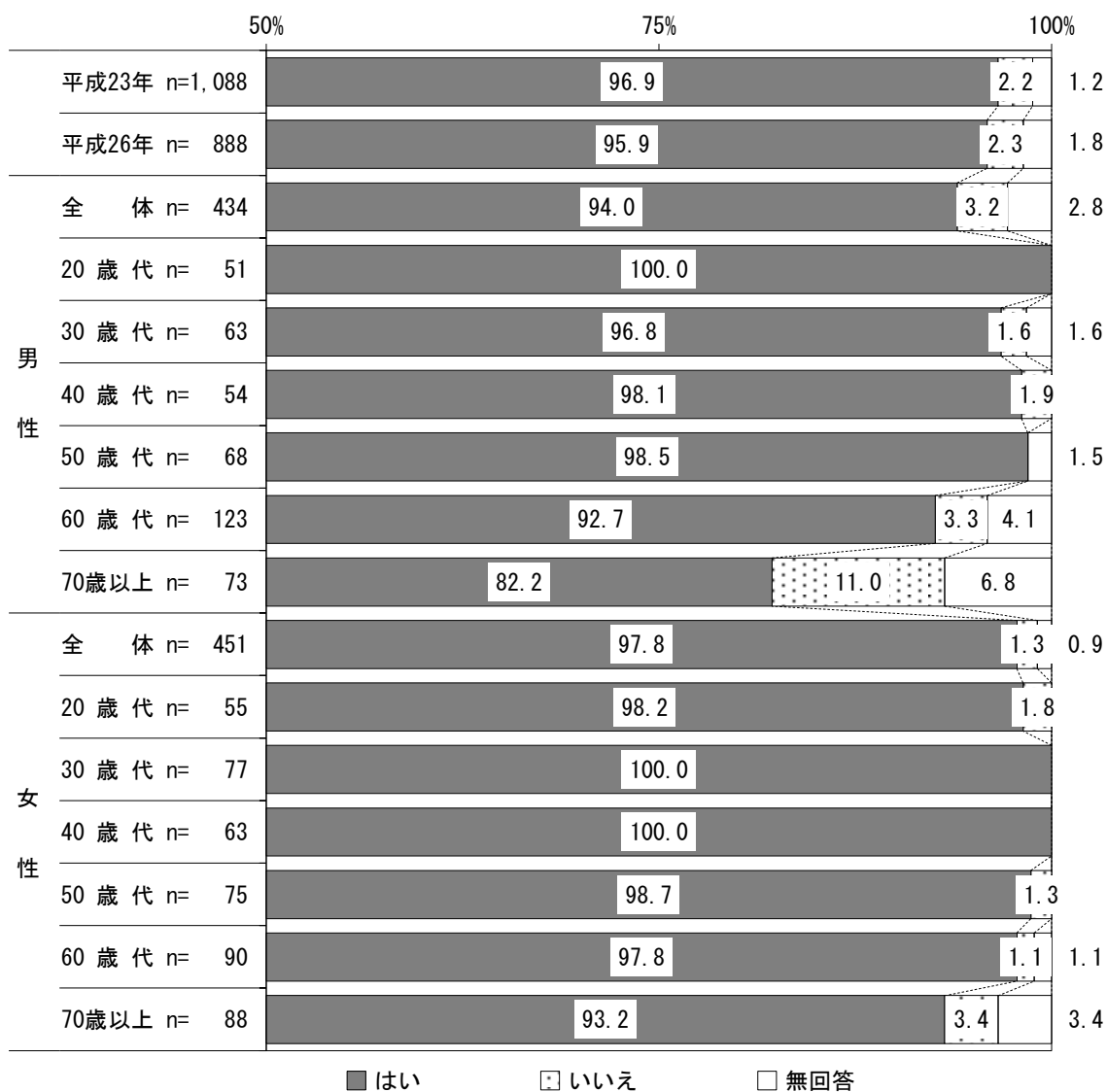
(1) 歯みがきをするか

問 51 歯みがきはしますか。(どちらかに○)

「はい」が95.9%を占めています。前回調査結果から1ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、男性の70歳以上では「いいえ」が10%以上あります。

図表7-1 歯みがきをするか



(2) いつ歯みがきをするか

問 52 問 51 で「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 あなたは、いつ歯磨きをしますか。(あてはまるものすべてに○)

「就寝前」(60.1%)と「朝食後」(58.1%)の2項目が高く、次いで「朝食前」(37.7%)、「夕食後」(21.1%)、「昼食後」(17.5%)などの順となっています。

図表 7-2 いつ歯みがきをするか (複数回答)

単位：nは人、他は%

区 分	n	朝 食 前	朝 食 後	昼 食 後	間 食 後	夕 食 後	就 寝 前	そ の 他	無 回 答
平成 23 年	1,051	35.1	56.2	15.5	2.0	22.1	57.2	3.5	0.2
平成 26 年	852	37.7	58.1	17.5	2.3	21.1	60.1	2.3	0.4
男 性	408	39.7	49.0	10.0	1.5	19.4	53.7	2.5	0.2
20 歳代	51	37.3	49.0	7.8	2.0	17.6	74.5	2.0	-
30 歳代	61	26.2	47.5	9.8	3.3	14.8	73.8	-	-
40 歳代	53	49.1	41.5	9.4	1.9	26.4	56.6	-	-
50 歳代	67	44.8	49.3	7.5	1.5	10.4	55.2	4.5	-
60 歳代	114	39.5	53.5	12.3	0.9	23.7	36.8	2.6	-
70 歳以上	60	40.0	48.3	11.7	-	21.7	43.3	5.0	1.7
女 性	441	35.8	66.7	24.5	3.2	22.7	66.0	2.3	0.5
20 歳代	54	38.9	64.8	22.2	-	29.6	63.0	-	-
30 歳代	77	27.3	77.9	29.9	3.9	27.3	66.2	1.3	-
40 歳代	63	25.4	81.0	36.5	3.2	22.2	76.2	3.2	-
50 歳代	74	36.5	74.3	33.8	8.1	28.4	66.2	2.7	1.4
60 歳代	88	38.6	59.1	18.2	1.1	13.6	69.3	2.3	1.1
70 歳以上	82	47.6	46.3	8.5	2.4	18.3	56.1	3.7	-

2 歯科受診

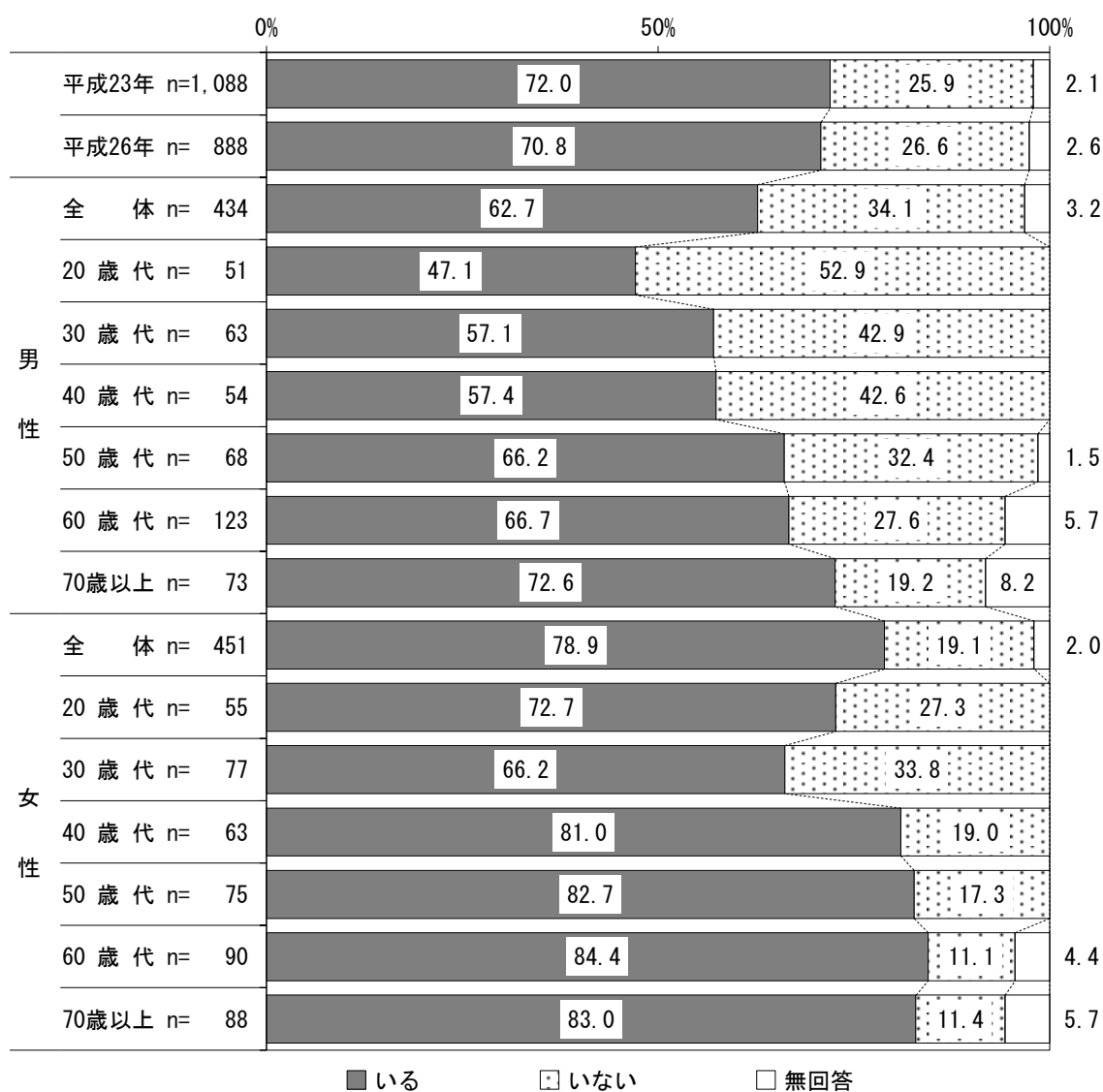
(1) かかりつけ歯科医師の有無

問 53 かかりつけ歯科医師がいますか。(どちらかに○)

「いる」は70.8%です。前回調査結果からわずかに低下しています。

性・年齢別にみると、男性(62.7%)に比べて女性(78.9%)が高く、その差は15ポイント以上あります。加齢に伴い「いる」が上昇する傾向は男女同様です。

図表7-3 かかりつけ歯科医師の有無



(2) 過去1年間の歯科受診の有無

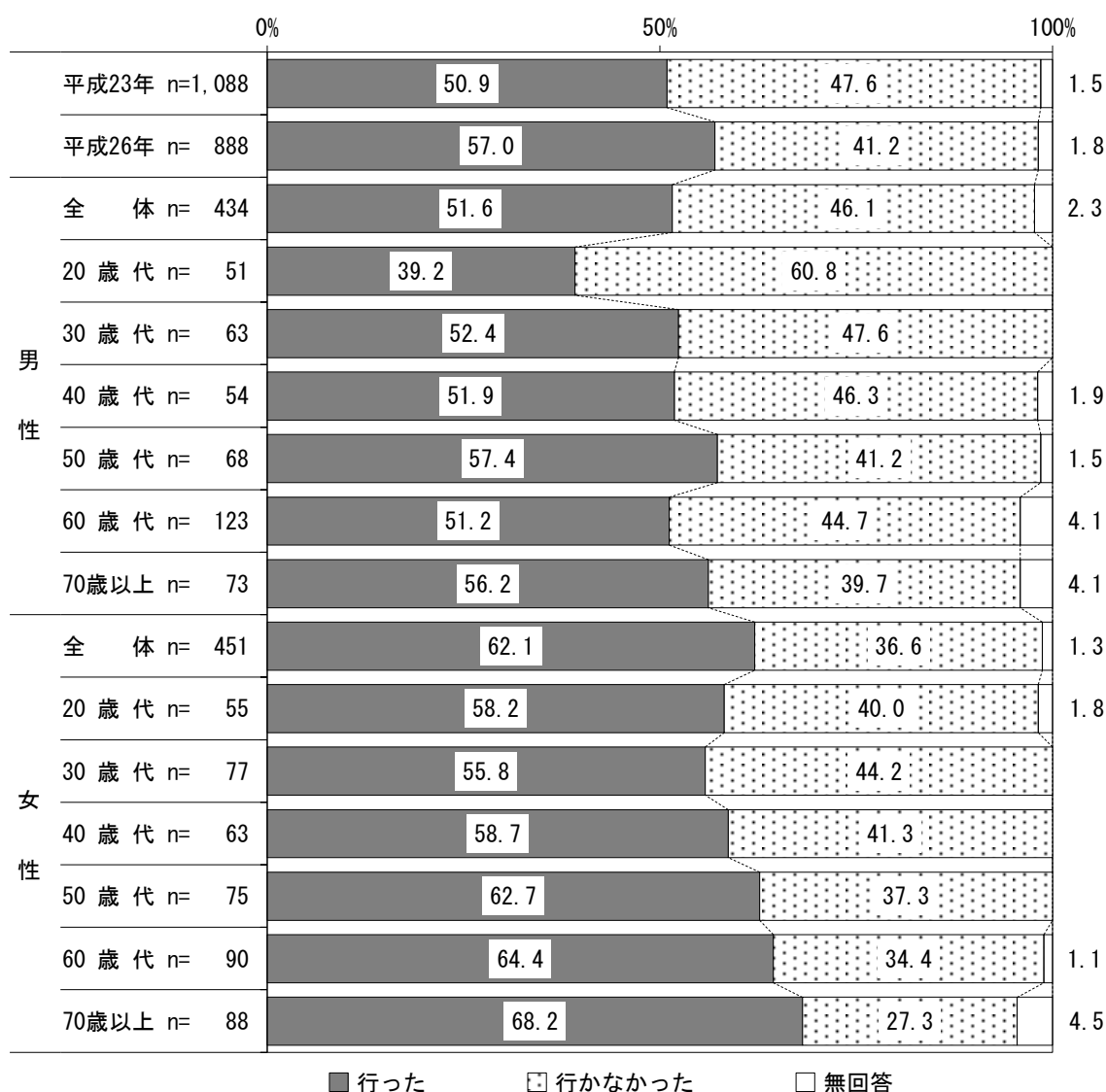
問 54 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。(どちらかに○)

「行った」は57.0%です。前回調査結果から6.1ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、男性に比べて女性が高く、男女ともに加齢に伴い上昇する傾向にあるのは(1)かかりつけ歯科医師の有無と同じですが、(1)に比べて5～20ポイント程度低くなっています。

なお、国の「健康日本21(第二次)」計画では、「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加(20歳以上)」を目標項目に掲げており、平成34年度に65%を達成することとしています。

図表7-4 過去1年間の歯科受診の有無



(3) 歯科受診の目的

問 55 問 54 で「1. 行った」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
 どのようなことで行きましたか。(あてはまるものすべてに○)

「むし歯や歯周病の治療」(54.3%) および「歯石の除去や清掃」(50.4%) の2項目が高くなっています。

性・年齢別にみると、男女ともに加齢に伴い、「歯科の健康診断」は低下し、「入れ歯の調整」は上昇する傾向にあります。

図表 7-5 歯科受診の目的 (複数回答)

単位：nは人、他は%

区 分	n	療 むし 歯や 歯周病の 治	歯 科の 健康 診 断	歯 石の 除 去 や 清 掃	矯 正	入 れ 歯 の 調 整	そ の 他	無 回 答
平成 23 年	554	59.7	20.0	43.3	2.3	20.4	3.8	0.2
平成 26 年	506	54.3	20.4	50.4	1.2	15.2	3.6	0.4
男 性	224	58.0	15.2	48.7	-	17.9	4.5	-
20 歳代	20	60.0	20.0	45.0	-	-	15.0	-
30 歳代	33	66.7	21.2	54.5	-	-	6.1	-
40 歳代	28	53.6	21.4	57.1	-	-	-	-
50 歳代	39	61.5	20.5	51.3	-	2.6	2.6	-
60 歳代	63	63.5	7.9	47.6	-	25.4	6.3	-
70 歳以上	41	41.5	9.8	39.0	-	56.1	-	-
女 性	280	51.1	24.6	51.8	2.1	13.2	2.9	0.7
20 歳代	32	56.3	34.4	46.9	12.5	-	9.4	-
30 歳代	43	60.5	23.3	51.2	-	-	2.3	-
40 歳代	37	64.9	32.4	56.8	5.4	8.1	-	-
50 歳代	47	46.8	25.5	61.7	-	4.3	4.3	-
60 歳代	58	51.7	19.0	51.7	-	13.8	-	3.4
70 歳以上	60	36.7	18.3	45.0	-	40.0	3.3	-

3 市の歯科検診の認知度

問 56 市が実施している歯科検診について知っていますか。(ひとつに○)

「受けている」は3.4%と非常に低く、「知っているが、受けたことがない」(25.0%)と合計した〈認知度〉は28.4%となります。

性・年齢別にみると、「受けている」は男女ともに40歳代が最も高くなっていますが、いずれの年代も10%未満です。〈認知度〉は加齢に伴い上昇する傾向にあります。

図表7-6 市の歯科検診の認知度

