

第4章 参考資料

本章は、本計画の策定経過や本文中の用語解説など、計画をより深く理解していただくための参考資料です。

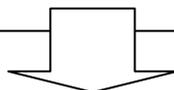
1 国の現計画（健康日本21（第2次）概要）

（1） 10年後を見据えた目指す姿

- 日本における近年の社会経済変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で、10年後の人口動態を見据え、「目指す姿」を明らかにする。

〈背景〉

- 平均寿命、健康寿命ともに、世界のトップクラスを維持。
- 総人口は減少し、急速に高齢化が進行。
- 出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加など、家族形態は変化。
- 経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇。非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。
- 単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。
- 相対的貧困率は16.0%。生活保護受給者数は過去最高の209万人。
- 進学率は向上し、2人に1人が大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。
- がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。
- 自殺者数は3万人程度で推移。過労死など働く世代にみられる深刻な課題。
- 児童虐待相談対応件数は増加の一途を辿り、5万件を超える状況。
- 国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。



10年後に目指す姿

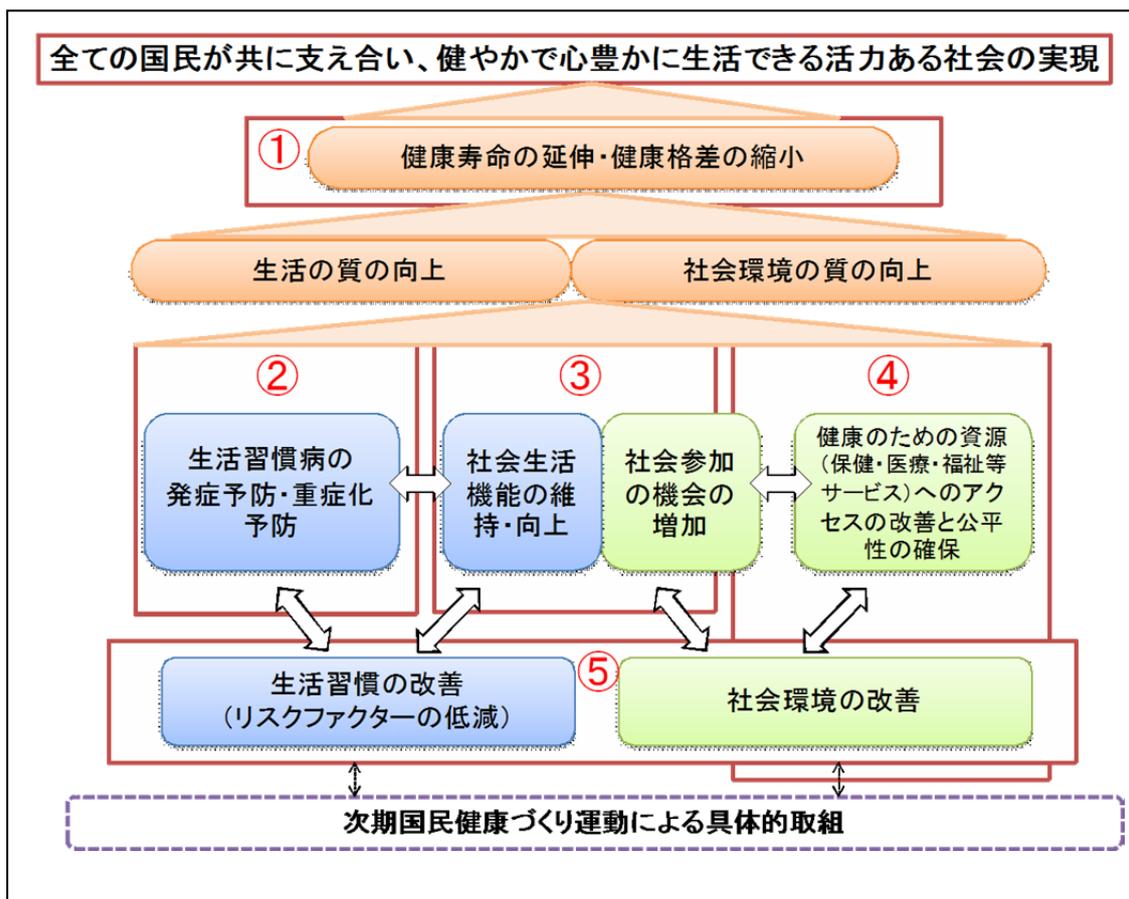
- すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会
 - ・子どもも大人も希望のもてる社会
 - ・高齢者が生きがいをもてる社会
 - ・希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会
 - ・疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会
 - ・地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会
 - ・誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会
 - ・今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会

（2） 基本的な方向について

目指すべき姿を、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とし、健康日本21（第2次）の基本的な方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、の5つを提案するとなっています。

目指すべき社会及び基本的な方向の相関関係は、以下の図のように整理できます。個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善を通じて、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに社会生活機能低下の低減による生活の質の向上を図り、また、健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保を図るとともに、社会参加の機会の増加による社会環境の質の向上を図り、結果として健康寿命の延伸・健康格差の縮小を実現するものと書かれています。

健康日本21（第2次）の概念図



（資料：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料）

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

我が国における高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を実現することが重要です。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防

がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進すべきです。なお、国際的にも、これらの疾患は重要なNCD（非感染性疾患）として対策を講じることが重要視されているところです。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

国民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組むべきです。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備すべきです。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活を確保できない者や、健康づくりに関心のない者も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備すべきです。

⑤食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記①から④までの基本的な方向を実現するため、国民の健康の増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が必要です。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況の違いに着目し、こうした違いに基づき区分された対象集団ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行うべきです。

その上で、その内容に応じて、生活習慣病を発症する危険性の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の成・壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場を通じて国民に対し、健康増進への働きかけを進めるべきであると書かれています。

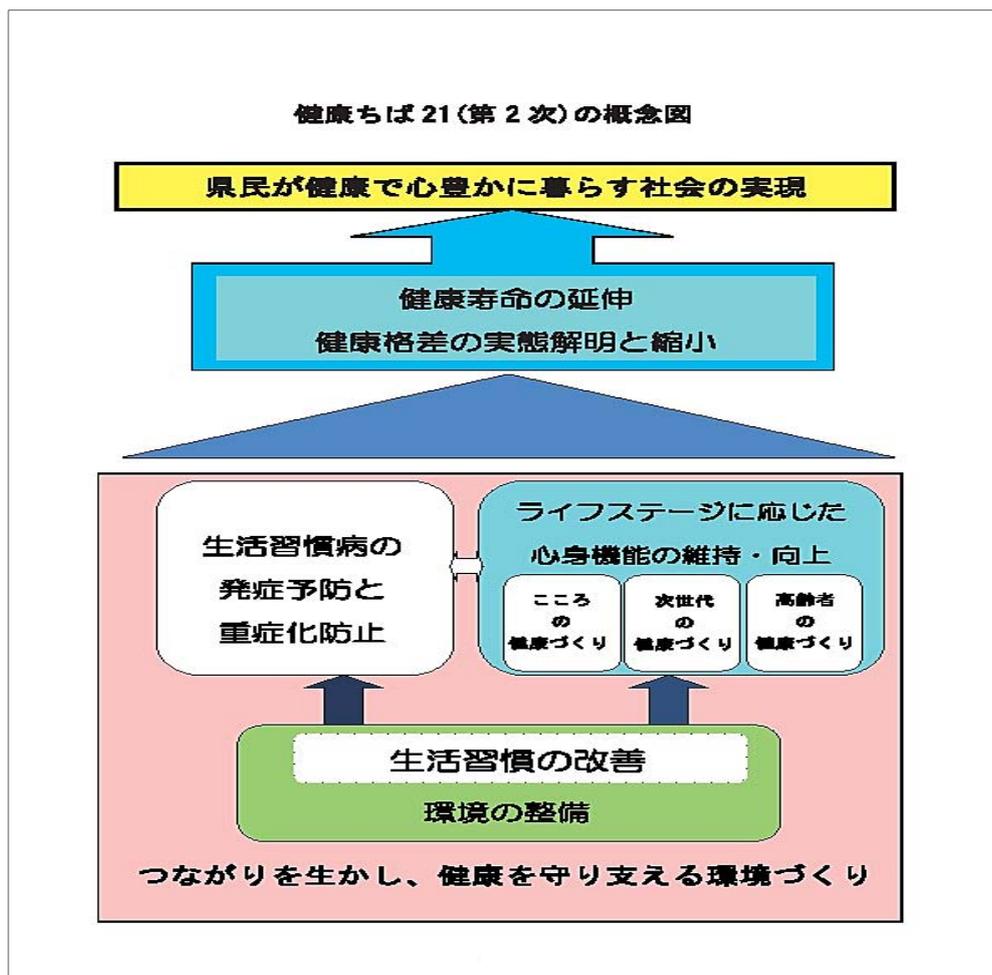
2 県の現計画（健康ちば21（第2次）概要）

（1）基本的な方向について

健康であることは、県民一人ひとりが幸せな人生を送るための基盤です。この計画では、「県民が健康で心豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、子ども達も働く世代も、治療を要する病気を抱える方も介護を要する方も、それぞれの「元気力」を高めるためのものとしています。

元気力とは：ライフステージや持病の状態に応じて身体的機能が良好であることに加え、精神的、社会的にも健全で、気力、体力が充実し、生き生きと生活できる状態をイメージした言葉です。

この基本理念に向け、「健康寿命の延伸」及び健康づくりに関する一人ひとりの主体的な取り組みと併せ、個人だけでは解決が困難な健康に影響する種々の格差に対し「健康格差の実態解明と縮小」を掲げ、この2つを総合目標として健康づくりの取り組みを進めていくと書かれています。



（健康ちば21（第2次）より）

（2）総合目標

①健康寿命の延伸

「健康寿命」とは一生のうち、健康で支障なく日常生活を送れる期間をいいますが、ここでは日常生活が自立的に行える身体の自由のみでなく、抑うつ感や認知能力などのこころの問題を持っていないか、年齢や持てる機能を生かした社会参加の喜びがあるかなどが十分に満たされることが健康寿命の条件です。QOLが保たれた状態でその方の持てる機能を発揮できる生活を送ることこそが、健康であること、長寿であることの喜びに繋がると考えます。個人の生活の質の低下を防ぎ、ライフステージに応じた生き生きとした生活を送れるよう、「健康寿命の延伸」を総合的な目標とします。

②健康格差の実態解明と縮小

健康格差とは、地域や社会経済における健康状態の差と定義されます。近年の経済状況の停滞に伴う雇用基盤の変化、家族形態や地域のつながりの変化等により、経済的格差のみでなく、生活に追われて健康が守れない者、健康のための資源にアクセスすることが困難な者等、集団の健康格差が問題となっています。

地域や集団において、健康寿命にどのような差異が生じているのか、差異が生じている場合、人の健康行動や健康を守るための社会環境がどのように異なっているのか等、格差の要因を把握・分析するとともに、格差を縮小するための施策検討に生かすことが重要であり「健康格差の実態解明と縮小」を総合目標とします。

（3）4つの柱：施策の方向性

①個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

県民の健康増進、疾病予防や心身の機能低下の防止を図る上で、基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要な基盤となります。

生活習慣は、乳幼児期から高齢期までのライフステージや男性と女性の性による違い、置かれている社会経済状況による影響等、対象となる人々ごとに異なってきます。こうした違いに注目し、対象となる集団ごとの生活上の特性やニーズ、健康上のリスクについて十分把握し、背景となる環境も視野に入れて改善に向けて働きかける必要があります。

②ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

今後少子高齢化が進展することが確実な中で、健康寿命の延伸を図るためには、高齢になってもできる限り心身の機能を維持し、広がりを持った社会生活を送ることが重要です。

また、妊娠中（胎児期）や子どもの頃からの一環した健康づくり、すなわち

健やかな成長と健康的な生活習慣の定着は、その後のライフステージ全体にわたる健康の基礎となるものであり、さらに子ども達が成長しやがて次の世代の親となってその子どもたちの生活習慣の形成に関わることから重要な意味があります。

さらに、ライフステージを通じ生き生きと自分らしく生活するためには、身体健康と共に重要なのがこころの健康です。働く世代のストレス対策による自殺等の社会的損失を防止するなど、全ての世代の健やかな心を支える社会づくりを目指す必要があります。

③生活習慣病の発症予防と重症化防止

今後の急速な高齢化を背景に、がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者数は増大することが予測され、これらの発症を予防し、適切に治療や健康管理を続けることで重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

さらに今後死亡原因として急速に増加が予測されている疾患にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）があります。肺機能が衰える高齢者の人口増加が予想される千葉県においては、COPD（慢性閉塞性肺疾患）も重要な課題となることが予想されます。

がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対し、生活習慣の改善や運動習慣の定着、禁煙などの生活習慣の改善を主とする一次予防対策と同時に、症状の進展や合併症を予防しQOLを維持するための重症化の防止を図る必要があります。

④つながりを生かし、健康を支える環境づくり

一人ひとりの健康は、社会経済的環境の影響を受けるため、人々が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、行政機関だけでなく健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的協力を得るなど、社会全体として健康を支える環境を整備することが重要です。

地域や世代間の相互扶助や地域社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的あるいは精神的に健康に配慮した生活の確保が困難な人や健康に関心のない人を含め、社会全体で支えあいながら健康を守るための環境整備に取り組む必要があると書かれています。

3 健康松戸 21Ⅱ 評価報告資料（平成 25 年度末現在）

健康松戸 21Ⅱ の策定時に設定された指標について、市民アンケート調査の結果などに基づく策定時の現状値と評価時の最終値を比較し、下記の 4 段階で評価しました。

※市民アンケート調査：平成 25 年健康づくりに関する松戸市民アンケート調査

最終値がめざそう値を達成している、または 5%以上の改善が見られた指標	：○
最終値が変化していない指標	：△
最終値が 5%以上悪化している指標	：×
アンケートの質問項目の変更などにより最終値が求められない指標	：—

(1) 栄養と食生活

指 標	健康松戸 21Ⅱ 策定時の現状値	めざそう値	最終値	評価	出典
①食事や栄養に気をつけている人の割合	61.9% (平成 19 年度)	80%以上	53.0%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
②BMI18.5 未満 (やせ) の割合 20 代女性	15% (平成 19 年度)	15%以下	20.8%	×	市民アンケート調査
③BMI 25.0 以上 (肥満) の割合 男性 20~60 代 女性 40~60 代	男性：20 代 14.3% 30 代 27.6% 40 代 28.6% 50 代 28.2% 60 代 23.7% 女性：40 代 14.6% 50 代 15.1% 60 代 15.6% (平成 19 年度)	男性 20~60 代 15%以下 女性 40~60 代 15%以下	男性：20 代 16.4% 30 代 22.3% 40 代 29.4% 50 代 32.9% 60 代 25.1% 女性：40 代 12.2% 50 代 16.9% 60 代 16.9%	△ ○ △ △ △ ○ △ △	市民アンケート調査
④朝食を欠食する人の割合 「週 4~5 回食べない」 「ほとんど食べない」と回答した割合	20 代 27.4% 30 代 17.8% 40 代 17.5% (平成 19 年度)	15%以下	20 代 28.6% 30 代 20.5% 40 代 21.6%	△ △ △	市民アンケート調査
⑤朝食を欠食する子どもの割合	小学 2 年生 1.6% 小学 5 年生 3.0% 中学 2 年生 7.7% (平成 20 年度)	小学 2 年生 0% 小学 5 年生 0% 中学 2 年生 0%	1.0% 2.4% 4.8%	△ △ △	食事に関するアンケート 松戸市教育委員会
⑥一日の野菜摂取量	295.3 g (平成 21 年)	350 g 以上	—	—	(国民健康・栄養調査)
⑦カルシウムを多く含む食品の摂取量	牛乳・乳製品 115.4 g 豆類 55.6 g 緑黄色野菜 93.4 g (平成 21 年)	牛乳・乳製品 130 g 以上 豆類 100 g 以上 緑黄色野菜 120 g 以上	—	—	(国民健康・栄養調査)

(2) 身体活動と運動

指 標	健康松戸 21Ⅱ 策定時の現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①意識的に体を動かしている人の割合	「いつもしている・時々している」 55.5% (平成 19 年度)	「いつもしている・時々している」 63%	61.2%	○	市民アンケート調査
②①の人の内運動習慣のある人の割合	33.2% (平成 19 年度)	35%	36.1%	○	市民アンケート調査
③運動が継続できる協力者(家族)、または仲間がいる人	—	52%	45.8%	—	市民アンケート調査

（3）心の健康（自殺対策）

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①メンタルヘルス、自殺予防について普及啓発した人数	220人（平成21年度）	322人	311人	○	講演会参加者数
②ストレスの解消法が特でない人の割合	8.9%（平成19年度）	0%	10.2%	△	市民アンケート調査
③睡眠により休養を取れていると感じている人の割合	68.8%（平成19年度）	79.2%	66.8%	△	市民アンケート調査
④睡眠を助けるためにお酒を飲んでいる人の割合	男性 18.7% （平成19年度）	0%	男性 13.7%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
	女性 4.9% （平成19年度）		女性 4.9%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
⑤こころの健康問題を感じた時、相談先がない人の割合	9.0%（平成19年度）	0%	—	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
⑥ゲートキーパーの人数	（平成23年度より新規事業）	1000人	1,154人 （平成23～25年度）	○	ゲートキーパー養成 講座参加者数累計

（4）歯と歯ぐきの健康

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①3歳児でむし歯のない者の割合	75.6%（平成21年度）	80%以上	80.9%	○	3歳児歯科健康診査
②3歳児までにフッ化物歯面塗布を受けたことがある者の割合	55.2%（平成22年度）	75%以上	61.3%	○	3歳児歯科健康診査
③12歳児の1人平均むし歯数	1.27歯（平成21年度）	1歯以下	1.05歯	○	児童生徒定期健康診査
④歯ぐきに腫脹がある者の割合	32.8%（平成22年度）	30%以下	33.8%	△	食育に関する市民 アンケート調査
⑤歯ぐきから出血がある者の割合	40.0%（平成22年度）	37%以下	37.7%	△	食育に関する市民 アンケート調査
⑥定期的に歯科健診を受けている者の割合	48.4%（平成22年度）	60%以上	54.5%	○	食育に関する市民 アンケート調査
⑦80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合	26.8%（平成21年度）	30%以上	データなし	—	（国民健康・ 栄養調査）

（5）健康診査（成人）

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①特定健康診査受診率	25.0%	65.0% （平成24年度）	29.8%（平成24年度）	△	健康推進課事業概要
②特定保健指導対象者の指導割合	6%	45.0% （平成24年度）	10.5%（平成24年度）	△	健康推進課事業概要

（6）がん対策

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①がんによる死亡率 （人口10万対）	224.5人（平成21年度）	現状値の20.0%減	241.1人（平成24年）	×	千葉県衛生統計年報
②がん検診受診率	肺がん 25.5% 胃がん 12.1% 大腸がん 22.3% 乳がん 31.3% 子宮がん 22.1% （平成21年度）	50.0%	肺がん 28.9% 胃がん 11.2% 大腸がん 25.6% 乳がん 31.9% 子宮がん 23.7% （平成24年度）	△ △ △ △ △	健康推進課事業概要
③がん精密検査対象者の精密 検査受診率	肺がん 80.0% 胃がん 67.6% 大腸がん 11.8% 乳がん 59.4% 子宮がん 22.7% （平成21年度）	100%	肺がん 85.5% 胃がん 82.1% 大腸がん 16.3% 乳がん 67.0% 子宮がん 67.8% （平成24年度）	○ ○ △ ○ ○	健康推進課事業概要

（7）たばこ

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典		
喫煙率	①男 性	32.6%（平成19年度）	26%	27.6%	○	市民アンケート調査	
	②女 性	12.1%（平成19年度）	6%	9.8%	△	市民アンケート調査	
	③妊 婦	避妊時に喫煙 有りの割合	18.8%（平成22年度）	6%	15.9%（平成24年度）	△	妊娠届
		妊娠中に喫煙 有りの割合	3.3%（平成22年度）	0%	3.2%（平成24年度）	△	妊娠届
家族に喫煙者 有りの割合		39.8%（平成22年度）	26%	39.2%（平成24年度）	△	妊娠届	
④喫煙が及ぼす健康への影響 について十分な知識をもつ 人の割合	肺がん 93.5% （平成19年度）	100%	92.8%	△	市民アンケート調査		
	妊婦 63.0% （平成19年度）		60.7%	△	市民アンケート調査		
	気管支炎 60.0% （平成19年度）		68.3%	○	市民アンケート調査		
	喘息 46.6% （平成19年度）		56.0%	○	市民アンケート調査		
	心臓病 45.3% （平成19年度）		43.7%	△	市民アンケート調査		
	脳卒中 40.9% （平成19年度）		42.8%	△	市民アンケート調査		
	胃潰瘍 20.6% （平成19年度）		17.5%	△	市民アンケート調査		
歯周病 26.5% （平成19年度）	27.6%	△	市民アンケート調査				
⑤受動喫煙が身体に及ぼす影 響について知識をもつ人の 割合	76.5%（平成19年）	100%	—	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有		
⑥公共施設で敷地内禁煙を実 施している施設の割合	—	100%	74.3%	—	健康推進課庁内調査		
⑦禁煙相談希望者が禁煙相談 を終了した者の割合（初回面 接実施者）	55.2%（平成22年度）	100%	44.6%（平成24年度）	×	健康推進課事業概要		

（8）飲酒

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
① 適正飲酒を知っている人の割合	男性 69.2% (平成 19 年度)	100%	48.4%	×	市民アンケート調査
	女性 71.7% (平成 19 年度)		52.5%	×	市民アンケート調査
② 1 日の平均飲酒量が 1 合以下の人の割合	14.9% (平成 19 年度)	現状値の 20%増	19.1%	△	市民アンケート調査
③ 毎日飲まない人の割合 (休肝日がある人)	64.5% (平成 19 年度)	80%	67.8%	△	市民アンケート調査
④ 1 日の平均飲酒量が 1 合以下かつ毎日飲まない人の割合	11.8%	現状値の 20%増	14.7%	△	市民アンケート調査
⑤ 1 日 3 合以上飲む人の割合	男性 17.6%	3.2%	17.4%	△	市民アンケート調査
	女性 5.1%	0.2%	5.3%	△	市民アンケート調査

4 取り組みの分野の指標一覧

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
健康診査・がん検診・保健指導	松戸市特定健康診査受診率	平成24年度実績(法定報告) 松戸市健康推進課事業概要	松戸市の特定健康診査等第二期実施計画 ^{※1}
	松戸市特定保健指導実施率	平成24年度実績(法定報告) 松戸市健康推進課事業概要	健康ちば21(第2次)
	肺がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	大腸がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	胃がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	子宮頸がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	乳がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
ロコモティブシンドロームの予防	ロコモティブシンドロームの認知状況	平成25年度 健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※2}	健康日本21(第2次) COPDの認知度にならない独自に設定
	女性の関節疾患、骨折・転倒による新規介護保険認定者割合	平成24年度 介護保険認定審査会会議 (主治医意見書)	(検討中)
栄養・食生活	朝食を食べている(毎日・週4~5日)人の割合 ①20~40歳代女性 ②20~40歳代男性 ③小学2年生・小学5年生・ 中学2年生	①②平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ③平成24年度食事に関するアンケート	①② 健康日本21(第2次) ③第2次松戸市食育推進計画
	一日に二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	適正体重の維持ができていない人の割合 ※身長・体重(自己申告)からBMI算出 ④20歳代女性のやせ ⑤40~60歳代女性の肥満 ⑥20~60歳代男性の肥満	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
身体活動・運動	意識して体を動かしている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
	運動習慣のある人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
休養	睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※3}	健康日本21(第2次)
飲酒	適正飲酒を知っている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	多量飲酒者の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※4}	健康日本21(第2次)

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
	未成年の飲酒経験率	—	健康日本21（第2次）
	妊婦の飲酒率	平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況	健康日本21（第2次）
喫煙	喫煙率 男性・女性 妊婦 妊婦の家族	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況 平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況	健康日本21（第2次） にならい独自に設定 ^{※5} 健康日本21（第2次） 常に目指す値として独自に設定
	公共施設での敷地内禁煙実施率 ^{※6}	松戸市健康増進計画策定に係る公共施設の受動喫煙防止対策実施状況調査（平成25年11月）	健康日本21（第2次） （行政機関での受動喫煙0%）
	受動喫煙の機会のある人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21（第2次） （行政機関・医療機関・職場：0%）
	未成年で喫煙を開始した人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21（第2次）
	COPDについて知っている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※7}	健康日本21（第2次） ^{※8}
	歯・口腔の健康	3歳児でむし歯のない者の割合 ^{※9}	平成25年度3歳児歯科健康診査結果
12歳児の1人平均むし歯数 ^{※9}		平成25年度児童生徒定期健康診査結果	独自に設定
20歳代、30歳代における歯肉出血がある者の割合		平成25年度食育に関する市民アンケート調査	独自に設定
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合		平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21（第2次）
60歳における24歯以上自分の歯を有する者の割合		平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
60歳代における何でも噛んで食べることができる人の割合		平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
こころの健康づくり	悩みやストレスがあったときに相談できる機関を知らない人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	自分なりのストレス解消法がある人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定

- ※1：松戸市の特定健康診査等第二期実施計画（平成25年度～29年度）による目標値
- ※2：「言葉も意味もよく知っている」・「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」・「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」・「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」と回答した人の合計
- ※3：「あまりとれていない」「全くとれていない」人の合計
- ※4：多量飲酒者の定義は、健康日本21（第2次）に示された飲酒頻度と飲酒量から計算する算定式（文献1）に準じた形で、独自に以下のような式を用いた。国の示す算定式より若干少なく見積る計算式となった。
- 男性：「毎日」×「2合以上」＋「週4～6日」×「3合以上」＋「週1～3日」×「5合以上」＋「月1～3日」×「5合以上」
- 女性：「毎日」×「1合以上」＋「週4～6日」×「1合以上」＋「週1～3日」×「3合以上」＋「月1～3日」×「5合以上」
- 文献1：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料 p.119,平成24年7月
- ※5：喫煙率目標値：平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査から算出（禁煙に関心のある人が禁煙したと仮定した値）
- 喫煙率（現状値）×（100%－禁煙へ関心のあるものの割合）
- ・関心あるが6ヶ月以内の禁煙は考えていない
 - ・6ヶ月以内に禁煙しようと考えている
 - ・直ちに（1ヶ月以内）禁煙しようと考えている
- ※6：行政（県、市町村）における禁煙の施設（建物内禁煙の施設。敷地内禁煙の施設も含む）の割合：100%
- ※7：「言葉も意味もよく知っている」・「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」・「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」・「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」と回答した人の合計
- ※8：インターネット調査で「COPDについてどんな病気がよく知っている」・「名前は聞いたことがある」と回答した人の割合
- ※9：国・県では「3歳児でむし歯がない者の割合が80%以上である都道府県（市町村）の増加」「12歳児のひとり平均むし歯数が1.0歯未満である都道府県（市町村）の増加」を目標項目としている。

5 関係法令

(1) 健康増進法（平成15年5月施行）

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針である。

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））を推進するものである。

(2) 高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月施行）

国民の高齢期における適切な医療の確保を図るため、医療費の適正化を推進するための計画の作成及び保険者による健康診査等の実施に関する措置を講ずるとともに、高齢者の医療について国民の共同連帯の理念等に基づき、前期高齢者に係る保険者間の費用負担の調整、後期高齢者に対する適切な医療の給付等を行うために必要な制度を設け、もって国民保健の向上及び高齢者の福祉の増進を図ることを目的とした法律である。

(3) がん対策基本法（平成19年4月施行）

日本人の死因で最も多いがんの対策のための国、地方公共団体等の責務を明確にし基本的施策、対策の推進に関する計画と厚生労働省にがん対策推進協議会を置くことを定めた法律である。

(4) 食育基本法（平成17年7月施行）

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした法律である。また、厚生労働省では、下記の3つの柱で食育を推進している。

- ・国民健康づくり運動の推進（「健康日本21」の推進）
- ・子ども・子育て支援（食育の推進について）
- ・食品の安全に関するリスクコミュニケーションの取り組み

(5) 次世代育成支援対策推進法（平成17年4月施行）

わが国における急速な少子化の進行をふまえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ育成される環境の整備を図るため、次世代育成支援対策について基本理念を定めるとともに、国による行動計画策定指針並びに地方公共団体及び事業者による行動計画の策定等の次世代育成支援対策を迅速かつ重点的に推進するために必要な措置を講ずる法律である。

(6) アルコール健康障害対策基本法（平成26年6月施行）

アルコール健康障害は、本人の健康問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことに鑑み、アルコール健康障害対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体の責務を明らかにするとともに、アルコール健康障害対策の基本となる事項を定めること等により、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止を図りあわせてアルコール健康障害を有する者等に対する支援の充実を図り、もって国民の健康を保護するとともに、安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする法律である。

(7) 歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年8月施行）

口腔保健の向上に寄与するため、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持の推進に関する施策を総合的に推進する。

(8) 母子保健法（昭和41年1月施行）

母性並びに乳児及び幼児の健康の保持及び増進を図るため、母子保健に関する原理を明らかにするとともに、母性並びに乳児及び幼児に対する保健指導、健康診査、医療その他の措置を講じ、もって国民保健の向上に寄与することを目的として制定された法律である。

(9) 介護保険法（平成12年4月施行）

要介護者等について、介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定めることを目的とする法律である。また、2006年の法改正により、介護予防の概念が含まれ介護予防事業を展開している。

6 松戸市健康づくり推進本部

(1) 松戸市健康づくり推進本部設置要綱

(設置)

第1条 本市における市民の総合的な健康づくり対策を推進するため、松戸市健康づくり推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は次に掲げる事務を行うものとする。

- (1) 健康増進計画に関すること
- (2) 健康づくりのための事業の推進に関すること
- (3) 健康づくりのための環境整備に関すること
- (4) その他、市民の健康づくりに関すること

(組織)

第3条 推進本部は推進本部長、推進副本部長及び推進本部員をもって組織する。

- 2 推進本部の長は推進本部長（以下「本部長」という。）とし、健康福祉部長をもって充てる。本部長は、推進本部を代表し、推進本部を総括する。
- 3 推進副本部長（以下「副本部長」という。）は健康推進課長をもって充てる。副本部長は、本部長の職務を助ける。本部長に事故があるとき、又は本部長が欠けたときは、副本部長がその職務を代理する。
- 4 別表に掲げる職員を推進本部員（以下「本部員」という。）とする。

(推進本部の会議)

第4条 本部長は、必要に応じ推進本部構成員を招集し、会議を開くことができる。

- 2 本部長は、必要があると認めるときは、前条に掲げる者以外の者に対し、出席を求めることができる。

(推進会議)

第5条 推進本部は、健康づくりの推進を行うために関係団体及び関係機関の協力が必要であるときは、推進会議を置くことができる。

- 2 委員は次の各号に掲げる20名以内の委員をもって構成する。
 - (1) 保健医療関係団体の代表
 - (2) 学識経験者
 - (3) 関係行政機関の代表
 - (4) 市民団体の代表
 - (5) 本部員
 - (6) その他市長が必要と認める者
- 3 推進会議に属すべき委員は、市長が委嘱する。

(推進会議委員の任期)

第6条 委員の任期は3年以内の市長が定める期間とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(推進会議の会長及び副会長)

第7条 推進会議に会長及び副会長各1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(推進会議の会議)

第8条 会長は、推進会議の会議を招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところとする。

4 推進会議を欠席する委員は、当該会議に付議される事項につき、書面により意見を提出することができる。

5 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

(部会)

第9条 推進会議は、必要に応じて部会を置くことができる。

2 部会に属すべき委員は15名以内とし、会長が指名する推進会議の委員等で構成し、市長が委嘱する。

3 委員の任期は3年以内の市長が定める期間とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 部会に部会長を置き、部会に属する委員の互選によりこれを定める。

5 部会長は、部会の仕事を掌理する。

6 部会長に事故があるとき又は部会長が欠けたときは、部会に属する委員のうちから部会長があらかじめ指名する者がその職務を代理する。

7 部会の会議の運営については、前条の規定の例による。

(庶務)

第10条 推進本部、推進会議の庶務は、健康推進課において処理する。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成25年6月1日から施行する。

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

この要綱は、平成26年9月1日から施行する。

別表（第3条関係）

- (1) 高齢者支援課長
- (2) 国民健康保険課長
- (3) 子ども家庭相談課 母子保健担当室長
- (4) 幼児保育課長
- (5) スポーツ課長
- (6) 保健体育課長
- (7) 財産活用課長

松戸市健康づくり推進会議委員

平成26年10月1日現在

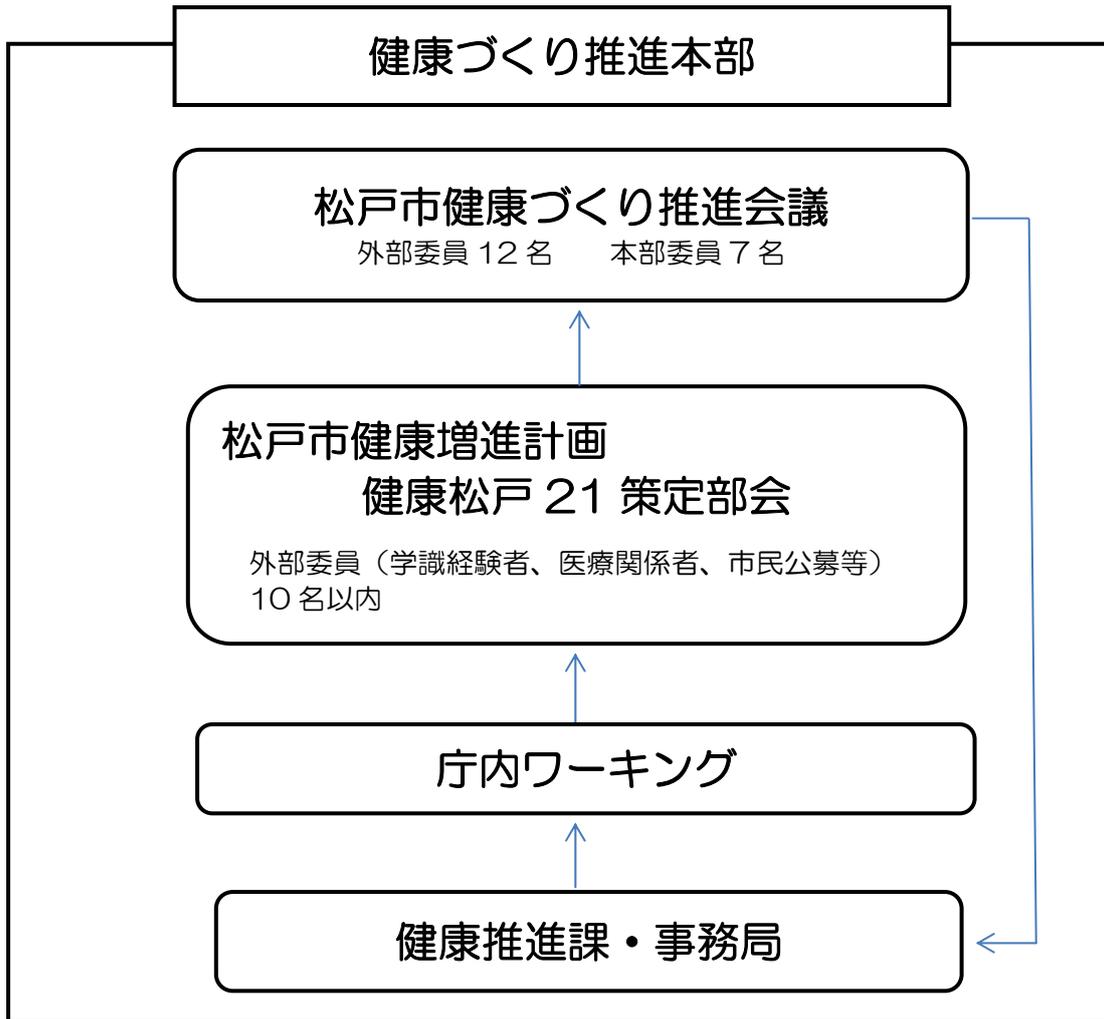
役 職	所 属 等	25 年度	26 年度
会長	横浜市立大学医学部 教授	みずしま 水嶋	しゅんさく 春 朔
副会長	松戸市医師会 副会長	わ ざ かずひろ 和座 一弘	あずま なかのぶ 東 仲宣
委員	松戸歯科医師会 専務理事	とうない 藤内	けいいち 圭一
委員	松戸市薬剤師会 会長	さとう 佐藤	かつみ 勝巳
委員	松戸健康福祉センター 副センター長	なかむら 中村	ともえ 知江
委員	松戸市民生委員児童委員協議会 理事	かじわら 梶原	えいじ 栄治
委員	松戸市社会福祉協議会 副会長	あきやま あつこ 秋山 淳子	たかはし きよし 高橋 清
委員	松戸市PTA連絡協議会 副会長	ほきもと 保木本	はるみ
委員	松戸市はつらつクラブ連合会 会長	しらとり 白鳥	ひさじ
委員	松戸商工会議所 専務理事	うすば 薄葉	ひろじ 博司
委員	松戸市健康推進員協議会 会長	やまがみ れいこ 山上 令子	さとう まゆみ 佐藤 真由美
委員	松戸市食生活改善推進協議会	会長 うの かずみ 卯野 和美	副会長 なみかわ えいこ 浪川 英子
委員	高齢者支援課 課長	よしの みのる 吉野 実	はぎしま けんじ 萩島 賢治
委員	国民健康保険課 課長	はしもと 橋本	かつゆき 勝行
委員	子ども家庭相談課母子保健担当室室長	くぼた よねこ 久保田 米子	みやま えみこ 宮間 恵美子
委員	幼児保育課 課長	かとう かずひこ 加藤 和彦	ささがわ あきひろ 笹川 昭弘
委員	スポーツ課 課長	よねもと 米本	きょうすけ 恭 輔
委員	保健体育課 課長	かとう ひろゆき 加藤 博之	あさい やすまさ 浅井 康正
委員	財産活用課 課長	きうち 木内	ひろかず 博和

松戸市健康増進計画健康松戸 21 策定部会委員

平成 26 年 4 月 1 日現在

役 職	所 属 等	氏 名	分 野
部会長	帝京大学大学院 准教授	たかはし けんぞう 高橋 謙造	学識経験者
職務代理者	横浜市立大学医学部 教授	みずしま しゅんさく 水嶋 春朔	
委員	横浜市立大学医学部 講師	かんだ ひでゆき 神田 秀幸	
委員	和洋女子大学大学院 教授	ふるはた ただし 古畑 公	保健医療関係
委員	松戸市医師会 副会長	わ ざ かずひろ 和座 一弘	
委員	松戸歯科医師会 専務理事	とうない けいいち 藤内 圭一	
委員	松戸市健康推進員協議会 会長	やまがみ れいこ 山上 令子	市民団体
委員	市民公募	みよし ひろみ 三好 浩美	市民公募委員
委員	市民公募	おおくま ちょうこ 大熊 蝶子	

(2) 松戸市健康づくり推進本部体制図



健康増進計画健康松戸 21Ⅲ 庁内ワーキング名簿

平成 26 年 5 月 16 日現在

所属 補職・職制	氏名
高齢者支援課 技師	いしかわ はるか 石川 晴香
国民健康保険課 主幹	はとみ かずこ 羽富 和子
子ども家庭相談課母子保健担当室 副保健師長	なかにし かおる 中西 薫
幼児保育課 主査栄養士	やすかわ よしえ 安川 由江
スポーツ課 主事	わたべ ゆうき 渡部 佑樹
保健体育課 主事	のがみ 野上 さくら
財産活用課 主査	かわしま あきこ 川嶋 亜希子

7 健康松戸 21Ⅲ策定経過等

開催月	松戸市健康づくり推進会議	松戸市健康増進計画 健康松戸 21 策定部会	その他
25年 6月			アンケート調査 項目の抽出
7月	◎第1回推進会議 7/11 (1) 「健康日本 21 (第2次)」について (情報提供) (2) 「健康松戸 21Ⅲ」策定体制について		
8月			アンケート調査 項目(案)の作成
9月		◎第1回策定部会 9/26 (1) 「健康日本 21(第2次)」及び「健康松戸 21」の概要について (2) 「健康松戸 21Ⅲ」について ①計画策定について ②計画の体系について ③アンケート調査について	アンケート調査 項目(案)の修正 (策定部会の意見を受けて)
10月			アンケート調査 票送付 10/7 ⇓ 締め切り 10/28
11月	◎第2回推進会議 11/28 (1) 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査結果経過報告 (2) 健康松戸 21Ⅲ計画の骨子について	◎第2回策定部会 11/21 (1) 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査経過報告 (2) 健康松戸 21Ⅱの評価について (3) 健康松戸 21Ⅲ計画の骨子について	第1回集計報告
12月			第2回集計報告
26年 1月	◎第3回推進会議 1/30 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・松戸市の健康をとりまく状況 ・アンケート調査の結果報告 ・健康松戸 21Ⅱの評価 ・取り組みの方向性について	◎第3回策定部会 1/23 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・松戸市の健康をとりまく状況 ・アンケート調査の結果報告 ・取り組みの方向性について ・キャッチフレーズについて	第3回集計報告
2月			第4回集計報告
3月	◎第4回推進会議 3/27 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)の基本理念について (2) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・計画書(案)の構成について	◎第4回策定部会 3/13 (1) 健康松戸 21Ⅲ(案)の基本理念について (2) 健康松戸 21Ⅲ(案)について ・計画書(案)の構成について (3) キャッチフレーズについて	
4月		◎第5回策定部会 4/28 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について	
5月	◎第5回推進会議 5/29 (1) 計画の素案決定	◎第6回策定部会 5/15 (1) 計画の素案決定	

8 用語解説

	用語	解説
あ 行	医療機関マップ	松戸市内の地図に医療機関名、連絡先等が記載されている冊子。
	NPO (イヌビ-オー) (Not-for-Profit Organization)	特定非営利活動法人のこと。社会貢献活動を行っている市民団体で営利を目的としない。地域の活性化や地域福祉の向上等に大きな役割を果たすものと期待されている。
か 行	9管区	松戸市を本庁と8つの支所の管轄により区分した地区
	禁煙外来	禁煙希望者向けの診療科目。一定の基準の条件を満たす喫煙者には医療保険が適用されている。
	健康推進員	市政協力委員の推薦により、市長が委嘱する。任期は3年。市民の健康づくりの輪を広げる活動をしている。健康に関する情報提供や育児に関するサービスの紹介をしたり、地域の方々に特定健康診査や各種がん検診などの受診勧奨をするなど、地域の方と行政とのパイプ役になっている。
	健口体操 (ケンコウタイソウ)	舌を動かすことで唾液分泌を促したり、表情筋を動かして表情を和やかにしたりする体操。P89 コラム参照
	高齢化率	人口に占める65歳以上の人の割合
	誤嚥性肺炎 (ゴインセイハイエン)	食べ物や唾液などが、誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎。高齢者や脳梗塞の後遺症がある患者など飲食物を飲み込む(嚥下する)機能が衰えている人に起こりやすい。
	国民健康・栄養調査	健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、実施する調査。国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために実施されている。
さ 行	歯周病	細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりする。重症化すると歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなる。
	COPD (シーオーピーデーイー) (慢性閉塞性肺疾患)	有害物質の長期間の吸入、特に喫煙、受動喫煙がきっかけとなる慢性呼吸器疾患。主な症状としては、咳・痰・息切れがあり、徐々に呼吸障害が進行する。喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれており、死亡率は増加傾向にある。また、今後も死亡数の増加が加速すると予想されている。P67 コラム参照

	用 語	解 説
さ 行	市民健康相談室	本庁及び各支所に設置されている市民健康相談室において、保健師が健康相談、保健指導を行う他、健康に関する各種届け出等の受理を行う。
	社会福祉協議会	社会福祉法に基づきすべての都道府県・市町村に設置。地域住民や社会福祉関係者の参加により、地域福祉推進の中核としての役割を担い、さまざまな活動を行っている非営利の民間組織。
	受動喫煙	他人のたばこの煙（副流煙（2次喫煙））および喫煙者の吐き出す呼出煙（3次喫煙）を吸わされること。
	食生活改善推進員	市長の委嘱を受け、2年任期で、市民の食生活改善を図るため、食と健康について学習し、自らがよりよい食生活改善の実践者となり、家庭及び地域へ食生活改善の輪を広げるための活動をしている。
	スポーツ推進委員	スポーツ基本法に基づき、市教育委員会が委嘱する非常勤職員で、任期は2年。スポーツの楽しさを伝え、誰もが気軽にスポーツに親しめる環境をつくるため、各地域でスポーツの推進に努めていくとともに市が企画した各スポーツ事業への協力も行う。市内を11地区に分けて活動している。
	成人歯科健康診査	20歳以上の市民を対象とし、医療機関で個別に口腔診査、歯科相談を実施する。
	生活習慣病	食生活や喫煙、飲酒、運動不足など、生活習慣との関係が大きい病気のこと。従来は「成人病」と呼ばれていた。糖尿病・脂質異常・高血圧・高尿酸血症など生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称。
	ソーシャルキャピタル	社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。抽象的な概念で、定義も様々。ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、相互の信頼や協力が得られるため、他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされている。
た 行	地区社会福祉協議会	地域住民の参加と協力を得て、市内を15地区に分け、地区社会福祉協議会を組織して「住みよい福祉のまちづくり」を目指し、地域に密着した福祉活動を幅広く展開している。
	糖尿病性神経症	糖尿病三大合併症のひとつ。合併症の中で最も早期に見られる。症状の出方は様々だが、手足のしびれ、けがや火傷の痛みに気がつかないなどの神経障害がみられる。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下、胃腸の不調、立ちくらみなどの自律神経症状も現れる。
	糖尿病性腎症	糖尿病三大合併症のひとつ。タンパク尿を初期症状とし、進行すると腎不全となり、人工透析を必要とすることもしばしばある。現在、人工透析を導入する原因の第1位となっている。

	用語	解説
た 行	糖尿病性網膜症	糖尿病三大合併症のひとつ。眼底にある網膜の血管が変化を起し、視力が弱まり、失明する場合もある
	特定健康診査	40～74 歳までの公的医療保険加入者を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断。メタボリックシンドロームの判定を行い、特定保健指導の対象者を抽出する。
	特定保健指導	特定健康診査の結果により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪性症候群）の該当者・予備群に対し、医師、保健師、管理栄養士等が生活習慣の見直しをサポートする。
	内臓脂肪型肥満	肥満には脂肪が蓄積される部位により「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」がある。このうち内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームの原因となる危険が大きい。中年以降の男性に多くみられるが、閉経後の女性にも増加傾向が見られる。
な 行	Ⅱ型糖尿病	インスリンの量が少なくなって起こるものと、インスリンの働きが悪いため起こるものがある。生活習慣である食事や運動が関係している場合が多く、我が国の糖尿病の95%はこのタイプである。
は 行	はつらつクラブ	松戸市のいわゆる老人クラブのこと。概ね60歳以上の高齢者が加入する地域の自主組織。高齢者が地域の重要な一員として生きがいをもって活動できるよう、健康づくり、社会奉仕、教養講座、レクリエーション活動などを通じて地域社会との交流と生活を豊かにする活動に取り組んでいる。
	BMI (ビ-イムアイ) (Body-Mass-Index)	身長と体重から算出する体格指数（肥満度の目安）。 BMIの計算式：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI18.5未満を「やせ」、18.5～25.0未満を「標準」、25.0以上を「肥満」と判定。
	フッ化物洗口	一定濃度のフッ化物ナトリウム溶液（5～10ml）を用いて1分間ブクブクうがいを行うむし歯予防法。

	用 語	解 説
ま 行	慢性閉塞性肺疾患	(COPDの項を参照)
	メタボリックシンドローム	内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態(「内臓脂肪症候群」ともいう)。1つ1つが軽症でも、重複すれば動脈硬化の危険が急速に高まり、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなる。
ら 行	ライフステージ	人間の一生において節目となる出来事(出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等)によって区分される段階。(P40参照)
	ロコモティブシンドローム (運動器症候群)	運動器(身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称)の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態(日本整形外科学会)を表す言葉です。認知症やメタボリックシンドロームとともに健康寿命や介護予防を阻害する。
わ 行	ワーク・ライフ・バランス	国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方を選択・実現できること。

9 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

(1) 調査票

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

- ・このアンケートにはご本人（あて名の方）がご自身の判断によりご回答ください。
- ・質問には、回答の番号に1つだけ○印をつける場合や、指定した数だけ○印をつける場合、さらにあてはまるものすべてに○印をつけてもよい場合がありますので、各質問の説明を読んでご記入ください。
- ・ご記入に際しては、黒色のえんぴつまたはボールペンなどをご使用ください。

【A. 医療機関への受診状況について】

【質問 1】 過去 1 ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 受診した 2 受診していない

【質問 1-1】 <質問 1 で 1 と回答した方>

受診した医療機関等をすべて選んで○をつけて、その際の受診方法と場所についてあてはまる選択肢を選んで○をつけてください。

	受診方法	場所
1 病院(入院ベッドが 20 床以上)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
2 診療所(医院、クリニック)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
3 歯科診療所	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
4 その他(整骨院、鍼灸、あんま、柔道整復師、マッサージほか)		松戸市内・松戸市外

【質問 1-2】 <質問 1 で 1 と回答した方>

どのような病気で受診しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 高血圧症	15 急性鼻咽頭炎(かぜ)	31 骨粗しょう症
2 糖尿病	16 アレルギー性鼻炎	32 腎臓の病気
3 脂質異常症 (高コレステロール、高中性脂肪)	17 喘息	33 前立腺肥大症
4 肥満	18 その他の呼吸器系の病気	34 閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)
5 甲状腺の病気	19 うしょく(むし歯)	35 骨折
6 うつ病やその他のこころの病気	20 歯肉炎及び歯周疾患	36 骨折以外のけが、やけど
7 認知症	21 胃・十二指腸の病気	37 貧血・血液の病気
8 パーキンソン病	22 肝臓・胆のうの病気	38 悪性新生物(がん)
9 その他の神経の病気 (神経痛・麻痺など)	23 その他の消化器系の病気	39 妊娠・産褥(さんじょく) (切迫流産、前置胎盤など)
10 眼の病気	24 アトピー性皮膚炎	40 不妊症
11 耳の病気	25 その他の皮膚の病気	41 その他
12 脳卒中(脳出血、脳梗塞など)	26 痛風	42 不明
13 狭心症・心筋梗塞	27 関節リウマチ	
14 その他の循環器系の病気	28 関節症(肘、膝など)	
	29 肩こり症	
	30 腰痛症	

【B. COPDとロコモティブシンドロームについて】

【質問2】 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、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

【質問3】 あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、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

【C. 健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣（食生活・身体活動）について】

【質問4】 あなたが健康のために行っている(気をつけている) ことのうち、特に行っている(気をつけている) 番号を3つまで選んで○をつけてください。

- 1 食事や栄養に気をつけている
- 2 体を動かしたり、運動をするようにしている
- 3 休養や睡眠を十分とるようにしている
- 4 ストレス解消を心がけている
- 5 定期的に健康診断を受けるようにしている
- 6 定期的にがん検診を受けるようにしている
- 7 歯科健診を受けるようにしている
- 8 仕事や家事などで疲れすぎないようにしている
- 9 たばこを減らした(やめた)・吸わない
- 10 飲酒の量を減らした(飲酒をやめた)・飲まない
- 11 体重や血圧を測るなど自分で健康チェックをしている
- 12 よく噛んで食べる
- 13 その他(具体的: _____)
- 14 特に何もしていない

【質問5】 あなたはご自身の身長、体重、腹囲(へそまわり)を知っていますか。知っている場合は1に○をつけ数値をご記入ください。また、4「定期的に体重測定をしていますか」については、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 身長 1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
- 2 体重 1 知っている(_____ kg) ・ 2 知らない
- 3 腹囲(へそまわり) 1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
- 4 定期的に体重測定をしていますか 1 ほぼ毎日 2 週に1-2回 3 月に1-2回 4 年に1-2回 5 していない

【質問6】 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 太っている 2 少し太っている 3 ふつう 4 少しやせている 5 やせている

【質問7】 ふだん朝食はとりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4~5日食べる 3 週2~3日食べる 4 ほとんど食べない



【質問8】 日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 いつもしている
2 時々している

- 3 以前はしていたが、現在はしていない
4 まったくしていない

<質問8で1あるいは2と回答した方>

【質問8-1】 あなたは1回30分以上の運動（ウォーキング（ゆっくりした歩行を除く）、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ゲートボール、ストレッチ、ヨガなど）を週2回実施し、1年以上継続していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問8-2】 日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問8-3】 運動しようと思うとき、歩ける範囲に運動施設が整っていますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問8-4】 週1回以上、または定期的に利用している施設の番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1 市や学校の体育館・プール | 4 公園やグラウンド |
| 2 民間のスポーツジムやフィットネスクラブ | 5 その他(具体的に) |
| 3 自分が勤めている会社などが保有する施設 | 6 利用している施設はない |

【質問8-5】 運動を継続できるよう支援してくれる協力者はいますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

<質問8-5で1と回答した方>

【質問8-6】 それは誰ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 家族 2 友人・仲間 3 スポーツ指導者 4 その他

<質問8で3あるいは4と回答した方>

【質問8-7】 体を動かしていない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-------------------|---------------|
| 1 めんどうだから | 3 場所、施設がない | 5 体の具合が悪い |
| 2 時間がとれない | 4 協力者(家族や仲間など)がない | 6 その他(具体的に:) |

【質問9】 あなたが食生活で特に注意していることの番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------------|-----------------------|-------------------|
| 1 必ず朝食をとる | 5 食事は腹八分目におさえる | 9 塩分をとりすぎない |
| 2 1日3食食べる | 6 いろいろな種類の食品をバランスよくとる | 10 その他 |
| 3 食事は決まった時間にとる | 7 野菜を十分とる | (具体的に:) |
| 4 間食をしない | 8 脂肪や糖分をとりすぎない | 11 特に気をつけていることはない |

【質問13】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 十分とれている 3 あまりとれていない 5 わからない(意識したことがない)
 2 まあとれている 4 まったくとれていない

↓
 <質問13で3あるいは4と回答した方>

【質問13-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか、あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1 仕事が忙しいから | 6 テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなるから |
| 2 家事が忙しいから | 7 なんとなく寝付けられないから |
| 3 交替勤務や深夜勤務など生活が不規則だから | 8 夜中にトイレなどで睡眠が中断されるから |
| 4 子どもや介護など人の世話があるから | 9 その他(具体的に:) |
| 5 インターネットやゲームなどをしていて寝るのが遅くなるから | |

【質問14】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 めったにない(年に1-2回) 3 時々ある(月に1-2回) 4 しばしばある(週に1-2回) 5 常にある(ほぼ毎日)

【質問15】眠るために、アルコールを飲むことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 めったにない(年に1-2回) 3 時々ある(月に1-2回) 4 しばしばある(週に1-2回) 5 常にある(ほぼ毎日)

【E. 飲酒について】

【質問16】平均して週に何日くらい飲酒しますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 毎日 2 週4-6日 3 週1-3日 4 月に1-3日 5 ほとんど飲まない(飲めない) 6 やめた(1年以上やめている)

↓
 <質問16で1から4のいずれかを回答した方(月に1日以上お酒を飲む方)>

【質問16-1】飲酒する日には、1日に平均してどのくらいの量を飲みますか。飲酒するアルコールの種類の番号をすべて選んで○をつけて、1日に平均して飲む量を記入してください。

- | | |
|-----------|---|
| 1 日本酒 | ()合(1合=180ml) |
| 2 ビール・発泡酒 | ()ml(中ジョッキ=500ml、缶(ロング)=500ml、缶(普通)=350ml) |
| 3 焼酎 | ()合(1合=180ml) |
| 4 酎ハイ | ()ml |
| 5 ワイン | ()ml(グラス1杯=120ml) |
| 6 ウイスキー | ()ml(シングル=30ml) |
| 7 その他 種類 | ()()ml |

【質問17】1日の適正飲酒量はどのくらいだと思いますか。

日本酒に換算した量を数字で記入してください。

<換算表>日本酒1合相当:ビール・発泡酒500ml、ウイスキーダブル1杯、酎ハイ350ml、焼酎お湯割り1杯、ワイン2杯

日本酒で 合相当



【F. 喫煙について】

【質問18】 現在、たばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけて、“1 吸う”もしくは“2 やめた”方はそのときの年齢をご記入ください。

- 1 吸う→(_____ 歳から) 2 やめた→(_____ 歳のとき) 3 もともと吸わない

＜質問18で1と回答した方＞

【質問18-1】 あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 関心がない
- 2 関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヵ月以内に)禁煙する考えはない
- 4 直ちに(1ヵ月以内に)禁煙しようと考えている

＜質問18で2と回答した方＞

【質問18-2】 禁煙したいと思った理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 かかえている健康上の問題のため
- 2 健康に良いから
- 3 喫煙によって起こる病気の危険性が減るから
- 4 医師からやめるように言われたから
- 5 家族や友人からやめるように言われたから
- 6 経済的な理由のため
- 7 妊娠
- 8 自分子どもへの影響を心配して
- 9 喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になったから
- 10 なんとなく
- 11 その他(_____)

【質問18-3】 どのような方法で禁煙しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 何も使わず、自分の力で禁煙した
- 2 本を読んだり自分で調べた情報を参考に自分で禁煙した
- 3 会社や地域の禁煙プログラムに参加した
- 4 ニコチンガムを使った
- 5 薬局・薬店でニコチンパッチ(ニコチンが入った貼り薬)を
購入して使った
- 6 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた
- 7 医療機関でニコチンパッチを処方してもらった
- 8 医療機関で飲み薬(チャンピックス)を処方して
もらった
- 9 わからない
- 10 その他(_____)

【質問19】 たばこを吸うことで、かかりやすくなると思う病気の番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 歯周病 8 妊娠への影響
- 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) 10 高血圧 11 動脈硬化 12 腰痛 13 すべてのがん

【質問20】 受動喫煙（喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと）をすることで、かかりやすくなると思う病気の番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 歯周病 8 妊娠への影響
- 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) 10 高血圧 11 動脈硬化 12 腰痛 13 すべてのがん
- 14 乳幼児突然死症候群(SIDS)

【質問21】過去1カ月間に受動喫煙の機会がありましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1はい 2 いいえ

＜質問21で1と回答した方＞

【質問21-1】受動喫煙を受けたのはどこでしたか。あてはまる番号をすべてを選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 家庭内 | 8 飲食店 |
| 2 職場 | 9 百貨店(大型の商業施設、スーパーも含む) |
| 3 学校・幼稚園などの教育機関 | 10 遊技場(パチンコ、カラオケ、ホウリング場、劇場、展示場など) |
| 4 医療機関 | 11 駅前広場や道路などの公共のスペース |
| 5 官公庁 | 12 公園などの公共のスペース |
| 6 市民センター、運動公園、体育館など市の施設 | 13 集合住宅などの隣の家のベランダなどから |
| 7 町会会館、自治会館など地域の施設 | 14 その他(具体的に:) |

【G. 健康診断・がん検診について】

【質問22】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。受けたものをすべてを選んで○をつけてください。

- | | | |
|--------------------|----------------|----------|
| 1 松戸市の健康診査(受診券を使用) | 4 学生の場合、学校で受けた | 6 受けていない |
| 2 職場の健康診査・家族健診 | 5 その他(具体的に:) | |
| 3 個人的に医療機関で受けた | | |

＜質問22で1から5のいずれかを回答した方＞

【質問22-1】この1年間に健康診断を受けた40～74歳の方に伺います。特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当しましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

(40歳未満、75歳以上の方→質問23へ)

- | |
|--|
| 1 メタボリックシンドロームに該当した
(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが2つ以上。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが3つ以上) |
| 2 メタボリックシンドロームの予備群だった
(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが1つのみ。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが2つまで) |
| 3 メタボリックシンドロームに該当せず、予備群でもなかった |
| 4 わからない |

＜質問22-1で1、2のいずれかを回答した方＞

【質問22-2】特定保健指導を受けましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------|------------|
| 1 積極的支援の指導を受けた | 3 情報提供を受けた |
| 2 動機づけ支援の指導を受けた | 4 受けなかった |

＜質問22で6と回答した方＞

【質問22-3】健康診断を受けなかったのはなぜですか。あてはまる番号をすべてを選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 6 仕事があつて時間がとれなかったから |
| 2 治療中だったから | 7 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気がみつかるのが恐かったから | 8 毎年同じことを言われており、わかりきっているから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 9 その他(具体的に:) |
| 5 健康だったから | |

【質問23】 あなたはこの2年間に次のがん検診を受けましたか。
 受けたがん検診の番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| 1 胃がん検診 | 3 大腸がん検診 | 5 乳がん検診 | 6 受けていない |
| 2 肺がん検診 | 4 子宮がん検診 | | |

＜質問23で1から5のいずれかを回答した方＞

【質問23-1】 検診を受けたのはどこでしたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 松戸市のがん検診(受診券を使用) | 3 個人的に医療機関で受けた |
| 2 職場の検診 | 4 その他(具体的に) |

＜質問23で6と回答した方＞

【質問23-2】 がん検診を受けなかったのはなぜですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 6 仕事があつて時間がとれなかったから |
| 2 治療中だったから | 7 がん検診の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気がみつかるのが恐かったから | 8 毎年同じことを言われており、わかりきっているから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 9 その他(具体的に) |
| 5 健康だったから | |

【質問24】 健康診断・がん検診をより受けやすくするにはどのようにすればいいとお考えでしょうか。
 あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 健康診断・がん検診を同日に受けられる | 5 集団健診会場での保育サービスを充実する |
| 2 平日の時間外(早朝や夜間)に受けられる | 6 広報をもっとする |
| 3 休日に受けられる | 7 健診・がん検診実施機関を増やす |
| 4 自己負担額を軽減する | 8 その他() |

【H. かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について】

【質問25】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない



【質問26】 あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問27】 あなたには「かかりつけ（いつも利用する）薬剤師（調剤薬局）」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【I. 歯の健康について】

【質問28】 あなたの歯の数は現在何本ですか。 _____ 本

※成人の歯は、親知らずが4本はえて全部で32本です。なお、かぶせた歯(金歯、銀歯など)、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない部分は除きます。

【質問29】 この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



【質問30】 あなたは何でも噛んで食べることができますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問31】 歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか。
あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 毎日使う 2 時々使う 3 使わない

【質問32】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操：下図）を知っていますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

＜質問32で1と回答した方＞

【質問32-1】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操）をしていますか。
あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 毎日する 2 時々する 3 やらない

＜健口（けんこう）体操＞



口を閉じて、
頬をふくら
ませたりす
ぼめたりす
る。



舌を出し
て上下左
右に大き
く動かし



口を大き
く開けて
「あっか
んべー」を
をする。

【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】

【質問33】 松戸市の保健・医療サービスで、知っているものの番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1 医療機関マップ | 6 特定健診・特定保健指導（松戸市国保加入者対象） |
| 2 市民健康相談室 | 7 がん検診 |
| 3 健康推進員や食生活改善推進員の活動 | 8 夜間小児急病センター |
| 4 スポーツ推進委員 | 9 休日土曜日夜間歯科診療所 |
| 5 成人歯科健診 | 10 救急医療テレフォンサービス |

【K. 65歳以上の方の地域での活動について】

65歳以上の方におたずねします。（64歳までの方は質問35へ）

【質問34】 あなたは地域で何か活動をしていますか。

あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 している 2 していない

<質問34で1と回答した方>

【質問34-1】 地域でどのような活動に参加していますか。

あてはまる活動の番号をすべてを選んで○をつけてください。

- 1 趣味（俳句、詩吟、陶芸等）
- 2 健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボール等）
- 3 生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等）
- 4 教育関連・文化啓発活動（学習会、子供会の育成、郷土芸能の伝承等）
- 5 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）
- 6 安全管理（交通安全、防犯・防災等）
- 7 高齢者の支援（家事援助、移送等）
- 8 子育て支援（保育への手伝い等）
- 9 地域行事（祭りなどの地域への催しもの等）
- 10 自治組織活動（町会、自治会、老人会、地区社会福祉協議会等）
- 11 その他（具体的に： _____)



【L. 健康状態について】 ※質問に一部わかりにくい部分がありますがご了承ください。

【質問35】 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかかでしたか。

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | | | | | |
|-------|-------|----|---------|------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 最高に良い | とても良い | 良い | あまり良くない | 良くない | ぜんぜん良くない |

【質問36】 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん、
<small>さまた</small> 妨げられなかった | わずかに
<small>さまた</small> 妨げられた | 少し
<small>さまた</small> 妨げられた | かなり、
<small>さまた</small> 妨げられた | 体を使う日常活動が
できなかった |

【質問37】 過去1ヵ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。）

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん、
<small>さまた</small> 妨げられなかった | わずかに
<small>さまた</small> 妨げられた | 少し
<small>さまた</small> 妨げられた | かなり、
<small>さまた</small> 妨げられた | いつもの仕事が
できなかった |

【質問38】 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | | | | | |
|----------|--------|------|---------|------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ぜんぜんなかった | かすかな痛み | 軽い痛み | 中くらいの痛み | 強い痛み | 非常に激しい痛み |

【質問39】過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 1
非常に
元気だった | 2
かなり
元気だった | 3
少し
元気だった | 4
わずかに
元気だった | 5
ぜんぜん
元気でなかった |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|

【質問40】過去1カ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| 1
ぜんぜん、
妨げられなかった | 2
わずかに、
妨げられた | 3
少し、
妨げられた | 4
かなり、
妨げられた | 5
つきあいが
できなかった |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|

【質問41】過去1カ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 1
ぜんぜん
悩まされなかった | 2
わずかに
悩まされた | 3
少し
悩まされた | 4
かなり
悩まされた | 5
非常に
悩まされた |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|

【質問42】過去1カ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| 1
ぜんぜん、
妨げられなかった | 2
わずかに、
妨げられた | 3
少し、
妨げられた | 4
かなり、
妨げられた | 5
日常行う活動が
できなかった |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|------------------------|

【M. あなたの性別や年齢などについて】

【質問43】あなたの性別にあてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女

【質問44】あなたの年齢区分にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| 1 20歳～24歳 | 4 35歳～39歳 | 7 50歳～54歳 | 10 65歳～69歳 | 13 80歳以上 |
| 2 25歳～29歳 | 5 40歳～44歳 | 8 55歳～59歳 | 11 70歳～74歳 | |
| 3 30歳～34歳 | 6 45歳～49歳 | 9 60歳～64歳 | 12 75歳～79歳 | |

【質問45】あなたの職業にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|--------------|-------------|--------|------------------------------------|
| 1 会社員(役員を含む) | 3 公務員 | 5 専業主婦 | 7 その他(具体的に:) |
| 2 自営業 | 4 パート・アルバイト | 6 学生 | 8 無職 |

【質問46】あなたが現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------------|----------------|------------------------------------|
| 1 単身世帯(ひとり暮らし) | 3 2世代世帯(親と子) | 5 その他(具体的に:) |
| 2 1世代世帯(夫婦だけ) | 4 3世代世帯(親と子と孫) | |

【質問47】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。
それぞれ、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 未就学児(幼稚園児まで) (1 いる ・ 2 いない)
小学生 (1 いる ・ 2 いない)
中学生 (1 いる ・ 2 いない)
介護を必要とする人 (1 いる ・ 2 いない)



【質問48】あなたが加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 国民健康保険 3 政府管掌健康保険 5 共済組合保険 7 その他
2 国民健康保険(退職者) 4 組合健康保険 6 後期高齢者健康保険 8 わからない・未加入

【質問49】あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで○をつけてください。

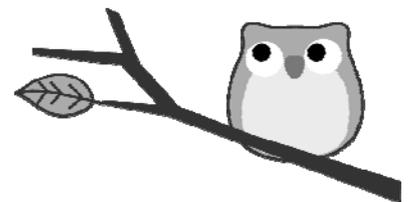
- 1 200万円未満 2 200万円以上～600万円未満 3 600万円以上 4 わからない

【質問50】あなたが現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所。

※あらかじめ住所地（宛名）情報からもっとも近い市役所・支所を選択して○をつけていま
す。

- 1 松戸市役所 3 六実支所 5 小金原支所 7 馬橋支所 9 矢切支所
2 常盤平支所 4 小金支所 6 新松戸支所 8 東部支所

★松戸市の保健や医療のことに関連して、ご意見・ご要望などございましたら、
ご自由に記載してください。



ご協力ありがとうございました。

記入漏れがないか、再度お確かめください。

アンケートを折りたたんで同封の封筒に入れ、封をして郵便ポストにご投函ください。

(2)単純集計

①調査対象者

20歳以上の松戸市民(住民基本台帳より無作為抽出)5,000人

②調査の時期

平成25年10月7日から平成25年10月28日

③有効回答数（ 姓・年齢が判明したもの ）

2,257名（ 男性964、女性1,293名 ）

④有効回答率

45.1 %

⑤集計にあたって

表及びグラフのパーセント表示においては端数処理(小数点第2位)のため、合計が100%にならないことがあります。

各設問においては、無回答や無効回答を含んでいない母数(N)で標記してあるものもあり、場合によっては有効回答数と一致しないものもあります。

⑥平成19年度に実施した市民アンケート調査との比較について

平成19年度に実施された「松戸市地域保健医療計画」中間評価のための市民アンケート調査1において、今年度と全く同じ項目、または多少の差異はあるものの、比較対象となりえるものに関しては数値または欄外に補足として記載した。なお、記載していないものについては、下記の例がある。

例)複数回答か単数回答

例)質問の中で、特定の期間について限定して聞いているもの

A,医療機関への受診状況について

【質問1】過去1ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、受診した	1411	62.5	
2、受診していない	846	37.5	
計	2257	100.0	

【質問1-1】<質問1で1(受診した)と回答した方>
受診した医療機関等をすべて選んでください。（複数回答、N=1411）

項目	受診数	構成比(%)	平成19年度実施
1、病院(入院ベッドが20床以上)	544	38.6	
2、診療所(医院・クリニック)	840	59.5	
3、歯科診療所	463	32.8	
4、その他(整骨院・鍼灸、あんま、柔道整復師、マッサージ他)	214	15.2	

(1)病院と回答した人の受診方法（N=544）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	492	90.4	
2、往診	2	0.4	
3、訪問診療	0	0.0	
4、無回答	50	9.2	
合計	544	100.0	

(1)病院と回答した人の受診場所（N=544）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	338	62.2	
2、松戸市外	141	25.9	
3、無回答	65	11.9	
合計	544	100.0	

(2)診療所と回答した人の受診方法（N=778）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	717	92.1	
2、往診	2	0.2	
3、訪問診療	3	0.4	
4、無回答	56	7.3	
合計	778	100.0	

(2)診療所と回答した人の受診場所（N=778）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	569	73.2	
2、松戸市外	120	15.4	
3、無回答	89	11.4	
合計	778	100.0	

(3) 歯科診療所と回答した人の受診方法（N=463）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	402	86.9	
2、往診	1	0.2	
3、訪問診療	1	0.2	
4、無回答	59	12.7	
合計	463	100.0	

(3) 歯科診療所と回答した人の受診場所（N=463）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	348	75.2	
2、松戸市外	68	14.6	
3、無回答	47	10.2	
合計	463	100.0	

(4) その他と回答した人の受診場所（N=215）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	157	73.1	
2、松戸市外	25	11.6	
3、無回答	33	15.3	
合計	215	100.0	

【質問1-2】どのような病気で受診されましたか。（複数回答）（N=1411）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、高血圧症	368	25.3	
2、糖尿病	124	8.5	
3、脂質異常症 (高コレステロール・高中性脂肪)	173	11.9	
4、肥満	26	1.8	
5、甲状腺の病気	31	2.1	
6、うつ病やその他こころの病気	55	3.8	
7、認知症	6	0.4	
8、パーキンソン病	4	0.3	
9、その他の神経の病気 (神経痛・麻痺など)	17	1.2	
10、眼の病気	157	10.8	
11、耳の病気	48	3.3	
12、脳卒中(脳出血・脳梗塞など)	23	1.6	
13、狭心症・心筋梗塞	51	3.5	
14、その他の循環器系の病気	58	4.0	
15、急性鼻咽頭炎(かぜ)	83	5.7	
16、アレルギー性鼻炎	48	3.3	
17、喘息	33	2.3	
18、その他の呼吸器系の病気	38	2.6	
19、うしよく(むし歯)	131	9.0	
20、歯肉炎および歯周疾患	147	10.1	
21、胃・十二指腸の病気	63	4.3	
22、肝臓、胆のうの病気	29	2.0	
23、その他の消化器系の病気	41	2.8	
24、アトピー性皮膚炎	17	1.2	
25、その他の皮膚の病気	76	5.2	
26、痛風	33	2.3	
27、間接リウマチ	22	1.5	
28、関節症(肘、膝など)	79	5.4	
29、肩こり症	93	6.4	
30、腰痛症	162	11.1	
31、骨粗しょう症	51	3.5	
32、腎臓の病気	23	1.6	
33、前立腺肥大症	38	2.6	
34、閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)	13	0.9	
35、骨折	23	1.6	
36、骨折以外のけが、やけど	25	1.7	
37、貧血・血液の病気	19	1.3	
38、悪性新生物(がん)	26	1.8	
39、妊娠・産褥(さんじょく) (切迫流産、前置胎盤など)	26	1.8	
40、不妊症	1	0.1	
41、その他	208	14.3	
42、不明	9	0.6	

B. COPDとロコモティブシンドロームについて

【質問2】あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
言葉も意味もよく知っている	154	6.8	
言葉も知っていたし、意味も大体知っている	194	8.6	
言葉は知っていたが、意味はあまり知らない	204	9.0	
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	413	18.3	
言葉も意味も知らない	1268	56.2	
無回答	24	1.1	
計	2257	100.0	

【質問3】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
言葉も意味もよく知っている	102	4.5	
言葉も知っていたし、意味も大体知っている	138	6.1	
言葉は知っていたが、意味はあまり知らない	156	6.9	
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	349	15.5	
言葉も意味も知らない	1494	66.2	
無回答	18	0.8	
計	2257	100.0	

C.健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣(食生活・身体活動)について

【質問4】あなたが健康のために行っている(気をつけている)ことのうち、特に行っている(気をつけている)番号を3つまで選んでください。(3つまで回答、N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、食事や栄養に気をつけている	1196	53.1	771	61.9
2、体を動かしたり、運動をするようにしている	1021	45.1	611	49.1
3、休養や睡眠を十分とるようにしている	796	35.0	610	49.0
4、ストレス解消を心がけている	355	15.8	290	23.3
5、定期的に健康診断を受けるようにしている	724	32.0	453	36.4
6、定期的ながん検診を受けるようにしている	161	7.1		
7、歯科健診を受けるようにしている	258	11.5		
8、仕事や家事などで疲れすぎないようにしている	245	10.9	235	18.9
9、たばこを減らした(やめた)・吸わない	315	14.0	134	10.8
10、飲酒の量を減らした(飲酒をやめた)・飲まない	175	8.0	117	9.4
11、体重や血圧を測るなど自分で健康チェックをしている	535	24.0	372	29.9
12、よく噛んで食べる	151	6.8		
13、その他	23	0.9	24	2.0
14、特に何もしていない	218	9.7	93	7.5

※この質問については、H25年度が3つまで回答可、H19年度が複数回答である。
平成19年度「無回答」2.7%(33人)

<13、その他>

- ・家事(特に掃除は毎日して体を動かしている)
- ・通勤に自転車
- ・健康番組を見る。
- ・1日1万歩歩く

【質問5】あなたはご自身の身長、体重、腹囲(へそまわり)を知っていますか。知っている場合には1に○をつけ数値をご記入ください。また、4「定期的に体重測定をしていますか」についてはあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問5-1】自分の身長を知っていますか。(N=2233)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	2166	97.0	
2、知らない	67	3.0	
計	2233	100.0	

【質問5-2】自分の体重を知っていますか。(N=2228)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	2117	95.0	
2、知らない	111	5.0	
計	2228	100.0	

【質問5-3】自分の腹囲を知っていますか。（N=2108）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	1197	56.8	
2、知らない	911	43.2	
計	2108	100.0	

【質問5-4】定期的に体重測定をしていますか。（N=2181）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、ほぼ毎日	551	25.3	
2、週に1-2回	484	22.2	
3、月に1-2回	538	24.7	
4、年に1-2回	348	15.9	
5、していない	260	11.9	
計	2181	100.0	

【質問6】あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。（N=2250）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、太っている	359	16.0	
2、少し太っている	688	30.6	
3、ふつう	853	37.9	
4、少しやせている	213	9.5	
5、やせている	137	6.0	
計	2250	100.0	

【質問7】ふだん朝食はとりますか。（N=2250）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、ほとんど毎日食べる	1831	81.4	1050	84.3
2、週4~5日食べる	105	4.7	60	4.8
3、週2~3日食べる	91	4.0	19	1.5
4、ほとんど食べない	223	9.9	110	8.8
計	2250	100.0	1239	99.4

※平成19年度のアンケート「無回答」0.6%(7人)

※平成19年度のアンケートでは、2が「週2~3回食べない」、3が「週4~5回食べない」という項目になっている。

【質問8】日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。（N=2174）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、いつもしている	578	26.6	279	22.4
2、時々している	753	34.6	412	33.1
3、以前はしていたが、現在はしていない	381	17.5	222	17.8
4、全くしていない	462	21.3	285	22.8
計	2174	100.0	1198	96.1

※平成19年度アンケート「無回答」3.9%(48人)

<以下、質問8-1~質問8-5は、問8「日常生活の中で意識的に身体を動かしているか」に対して「いつもしている」「時々している」と回答した方たちを対象としている>

【質問8-1】あなたは1回30分以上の運動を週2回実施し、1年以上継続していますか。（N=1290）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	761	59.0	414	59.9
2、いいえ	529	41.0	271	39.1
計	1290	100.0	685	99.0

※平成19年度アンケート「無回答」1.0%(6人)

【質問8-2】 日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。（N=1295）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	764	59.0	
2、いいえ	531	41.0	
計	1295	100.0	

【質問8-3】 運動しようと思うとき、歩ける範囲に運動施設が整っていますか。（N=1282）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	584	45.6	230	33.3
2、いいえ	698	54.4	446	64.5
計	1282	100.0	676	97.8

※平成19年度のアンケートでは、「身近に使える運動施設」という聞き方をしている。

※平成19年度アンケート「無回答」2.2%(15人)

【質問8-4】 週1回以上、または定期的に利用している施設をすべて選んでください。
（複数回答、N=1313）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、市や学校の体育館・プール	122	9.3	71	10.3
2、民間のスポーツジムやフィットネスクラブ	197	15.0	96	14.0
3、自分が勤めている会社などが保有する施設	24	1.8	8	1.3
4、公園やグラウンド	192	14.6	105	15.3
5、その他	118	9.0	93	13.4
6、利用している施設はない	660	50.3	315	45.7

※平成19年度の選択の項目には「道場」0.9%(6人)があった。

※平成19年度アンケート「無回答」3.6%(24名)

<H25年度その他>

- ・江戸川河川敷
- ・市民センター
- ・ゴルフ練習場
- ・自転車
- ・ボーリング場
- ・ゴルフ練習場
- ・ゴルフクラブ
- ・市民センターエクササイズ
- ・デイサービス
- ・ダンス教室
- ・富士川の側道等
- ・市の会議室
- ・自宅
- ・フラスタジオ
- ・市営テニスコート
- ・麻雀
- ・農園作業
- ・フットサルコート
- ・小学校校庭
- ・ボルダリング
- ・毎日ストレッチ、ラジオ体操

- ・ホットヨガ
- ・スーパーの階段120段
- ・民間のコート
- ・自宅の近場、ジョギング
- ・体育館
- ・介護施設
- ・アルドール北松戸
- ・さわやかプラザ軽井沢
- ・一般道路
- ・スポーツ教室
- ・舞踊
- ・通所リハビリ(デイケア)
- ・敷地内の管理棟
- ・21世紀の森
- ・マンションの集会所
- ・アミュゼ柏
- ・市民センター練功体操
- ・フラダンス教室
- ・テニス
- ・アイススケート
- ・矢切福祉総合会館内
- ・陸上競技場

【質問8-5】 運動を継続できるよう支援してくれる協力者はいますか。（N=1284）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	588	45.8	
2、いない	696	54.2	
計	1284	100.0	

【質問8-6】 質問8-5で「運動を継続できるよう支援してくれる協力者がいる」と回答した方が対象。

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族	398	67.7	
2、友人・仲間	217	36.9	
3、スポーツ指導者	103	17.5	
4、その他	30	5.1	

<以下、問8-1～問8-5は、問8「日常生活の中で意識的に身体を動かしているか」に対して「以前はしていたが、現在はしていない」あるいは「全くしていない」と回答した方>

【質問8-7】 身体を動かしていない理由は何ですか。（複数回答、N=843）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、めんどうだから	314	37.2	
2、時間が取れない	412	48.9	
3、場所、施設がない	109	12.9	
4、協力者(家族や仲間など)がない	70	8.3	
5、体の具合が悪い	115	13.6	
6、その他	98	11.6	

<その他>

- ・妊娠中の為、安定期に入ったら運動したいと思っている。
- ・子育てのため
- ・過労のため
- ・仕事で体を動かしてる。
- ・ヒザ痛のため
- ・休息優先
- ・なんとなく、日常生活に不安を感じないから。
- ・家事、日用品の買い出し等で毎日運動になっている。
- ・興味が無い。
- ・運動が嫌い。持続しない。
- ・障害者(知的障害)
- ・体重が重いため、膝などへの負荷が心配
- ・ひたたくりにあって以来、外出がこわい。
- ・他にやりたいことがある。
- ・必要性を感じていない。
- ・家族の介護のため。
- ・怪我をしているため
- ・育児が運動になる。
- ・仕事が忙しいため
- ・どう運動するか分からない。
- ・心のゆとりがとれない、遊んでいる気がして行けない。
- ・休日はのんびりして体を休めたい。
- ・普段そこまで体を動かしていないわけではない為
- ・日常生活で無意識にある程度動かしていると思う為
- ・きっかけや機会がない。
- ・特に理由はない
- ・効果が見られない。

【質問9】あなたが食生活で特に注意していることの番号を全て選んで○をつけて下さい。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、必ず朝食をとる	1382	61.2	545	70.8
2、1日3食食べる	1169	51.8		
3、食事は決まった時間にとる	680	30.1	229	29.8
4、間食をしない	410	18.2	104	13.6
5、食事は腹8分目におさえる	608	26.9	145	18.9
6、いろいろな種類の食品をバランスよくとる	892	39.5	315	40.9
7、野菜を十分とる	1252	55.5	480	62.3
8、脂肪や糖分をとりすぎない	806	35.7	229	29.8
9、塩分をとりすぎない	1000	44.3	248	32.2
10、その他	88	3.9	16	2.1
11、特に気をつけていることはない	229	10.1		

※この質問については、H25年度は複数回答、H19年度は3つまで回答となっている。
※なお、H19年度のアンケートでのこの質問は、「健康のために行っていること」で回答した際に「食事や栄養に気をつけている」と答えた771人が対象となる。

<その他>

- ・果物、野菜、乳製品を積極的に食べる
- ・出来るだけ空腹にして食事をとる
- ・国産、地産地消に注目中
- ・添加物の多い物をさける。
- ・食物アレルギーがあるのでその事に気をつけている。
- ・家族の食事の用意等で疲れて自分にまで気が回らない。
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・家族が気づかっている
- ・外食は避け、家庭料理をとるようにしている
- ・出来るだけインスタントな物は使用しない
- ・よく噛んで食べる
- ・夜9時以降は飲食をしない
- ・20時以降は飲食しない
- ・ごはんを食べすぎない
- ・朝、ヨーグルトと果物を食べる
- ・食品添加物をとらない
- ・野菜は無農薬又は減農薬
- ・就寝2時間前に食べない。
- ・お茶をよく飲む。ジュース類は飲まない。
- ・夕食を抜く
- ・昼食をしっかり食べる
- ・豆乳を飲む
- ・メニューを多くする。
- ・干物を食べないように(尿酸値)
- ・油分を取りすぎない
- ・特に注意しない。なんでも食べる。
- ・サプリメント、エビオス
- ・毎日納豆を食べる
- ・朝食を食べない。夕食を少なくする→太らない
- ・毎回食べた食事をメモして見直している。
- ・アルコールは控えめにしている
- ・楽しく食べること
- ・洋食が好きだが、和食を多く取る様にしている
- ・1日に牛乳チーズ及び肉or魚は必ず摂る。
- ・間食はしない
- ・炭水化物を取り過ぎない
- ・食物繊維を取る。
- ・気をつけたいができていない。
- ・筋肉量を増加させるためにタンパク質の摂取を積極的にする。
- ・肉より魚を食べる。
- ・食べられる時に沢山食べておく。
- ・カロリーを気にするようにしている

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（朝食）（N=2151）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	843	39.2	
2、いいえ	1308	60.8	
計	2151	100.0	

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（昼食）（N=2187）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	952	43.5	
2、いいえ	1235	56.5	
計	2187	100.0	

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（夕食）（N=2215）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1760	79.5	
2、いいえ	455	20.5	
計	2215	100.0	

D、ストレス・睡眠について

【質問11】あなたは毎日の中で、悩みやストレスなどがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、よくある	564	25.0	
2、たまにある	819	36.3	
3、あまりない	666	29.5	
4、ほとんどない	163	7.2	
5、無回答	45	2.0	
計	2257	100.0	

【質問11-1】悩みやストレスをどなたに相談していますか。（複数回答、N=1384）
 <質問11で「よくある」「たまにある」と答えた方が回答した>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族	787	56.9	
2、友人・知人	664	48.0	
3、職場の上司・同僚	273	19.7	
4、公的な機関(保健所、精神保健福祉センター等)の電話や窓口	10	0.7	
5、民間の機関の電話やメール、窓口	7	0.5	
6、病気病院・診療所の医師	98	7.1	
7、テレビ・ラジオ・新聞等の相談コーナー	10	0.7	
8、インターネットを通じた交流の機会	17	1.2	
9、職場の相談窓口等	7	0.5	
10、相談する人がいない	174	12.6	
11、相談機関を知らない	54	3.9	
12、その他	80	5.8	

<その他>

- ・兄弟、姉妹
- ・相談しない
- ・自分で解決
- ・運動をして発散
- ・対人関係恐怖症
- ・悩みをみっともなく話せない
- ・悩みなんかない
- ・フリースクールの先生
- ・趣味で発散している
- ・相談する人がいない
- ・デイサービスの職員の方
- ・我慢する
- ・教会の人
- ・会社の医師
- ・隣人
- ・親
- ・酒類等を飲んで忘れる
- ・公的な機関に相談しようかなと考えている

【質問12】自分なりのストレス解消法がありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、ある	1925	85.3	
2、ない	230	10.2	
3、無回答	102	4.5	
計	2215	100.0	

【質問12-1】どのような解消法ですか。（複数回答、N=1926）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族や友人とおしゃべり	1003	52.1	
2、買い物	772	40.1	
3、散歩	489	25.4	
4、スポーツなどで体を動かす	470	24.4	
5、ドライブをする	229	11.9	
6、旅行に行く	414	21.5	
7、カラオケをする	177	9.2	
8、映画をみる	231	12.0	
9、テレビやビデオなどを見る	657	34.1	
10、音楽鑑賞や読書	499	25.9	
11、仕事に打ち込む	143	7.4	
12、外食をする	302	15.7	
13、お菓子や間食を食べる	299	15.5	
14、アルコールを飲む	428	22.2	
15、タバコを吸う	179	9.3	
16、パチンコや麻雀をする	96	5.0	
17、競輪・競馬・競艦をする	44	2.3	
18、ゲームをする	200	10.4	
19、寝る	559	29.0	
20、その他	158	8.2	

<その他>

- ・エステ、ヨガ、スパ、マッサージ
- ・子どもと遊ぶ
- ・趣味に没頭する
- ・泣く
- ・掃除する
- ・好きなアーティストのライブに行く
- ・楽器を演奏
- ・祈る。聖書を読む。
- ・ペットと遊ぶ
- ・学習、勉強
- ・ゆっくり入浴
- ・好きな場所（開放感を感じれる場所）に出かける
- ・お酒を飲む
- ・パソコン
- ・毎日が忙しくて、どこどころじゃない
- ・料理をする
- ・漫画を読む
- ・デイサービスに行く
- ・ボーっとする
- ・ストレスの原因を除く方法を考え実行する
- ・孫と遊ぶ
- ・資格に挑戦する。
- ・1人の時間をつくる
- ・人の幸せのために行動する。
- ・スポーツ観戦
- ・薬を飲む(安定剤)

【質問13】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、十分とれている	508	22.5	246	19.8
2、まあとれている	999	44.3	610	49.0
3、あまりとれていない	580	25.7	269	21.6
4、まったくとれていない	52	2.3	46	3.7
5、わからない	78	3.5	37	3.0
6、無回答	40	1.7	36	2.9
計	2257	100.0	1246	100.0

【質問13-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか。（複数回答、N=632）
（質問13で「あまりとれていない」「まったくとれていない」と答えた方が回答した）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、仕事が忙しいから	223	35.3	
2、家事が忙しいから	96	15.2	
3、交代勤務や深夜勤務など生活が不規則だから	46	7.3	
4、子どもや介護など人の世話があるから	121	19.1	
5、インターネットやゲームなどをしていて寝るのが遅くなるから	47	7.4	
6、テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなるから	114	18.0	
7、なんとなく寝付けないから	184	29.1	
8、夜中にトイレなどで睡眠が中断されるから	134	21.2	
9、その他	229	11.9	

<その他>

- ・家族の帰りが遅い
- ・ストレスで眠れない
- ・なんとなく寝たくない
- ・2、3時間寝ると目がさめ起きる
- ・大学の課題
- ・生活のために深夜の仕事をしているから
- ・ペットと寝ているから
- ・読書
- ・不安に感じていることがある
- ・不眠症
- ・近隣の音がうるさい
- ・外から光(夜)が入る。夏は網戸だけなので、場所が悪いので、6号線とJRの音で睡眠が中断。
- ・病院で薬を出してもらっている。
- ・すぐ目が覚めてしまうから
- ・勉強のため
- ・病人がいるから
- ・職場が遠いため
- ・家の中がうるさい
- ・体が痛むから
- ・更年期
- ・疲れているため
- ・寝具の寝心地が良くない。
- ・わからない

【質問14】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、まったくない	1864	82.6	
2、めったにない	116	5.1	
3、時々ある	82	3.6	
4、しばしばある	30	1.3	
5、常にある	131	5.8	
6、無回答	34	1.6	
計	2257	100.0	

※平成19年度のアンケートでは、「睡眠を助けるために、何かしていることはありますか」という質問に対し、「薬をのむ」という回答が全体(1246人)の8.2%(102人)となっている。

【質問15】眠るために、アルコールを飲むことがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、まったくない	1617	71.6	
2、めったにない	249	11.0	
3、時々ある	140	6.2	
4、しばしばある	64	2.8	
5、常にある	131	5.8	
6、無回答	56	2.6	
計	2257	100.0	

※平成19年度のアンケートでは、「睡眠を助けるために、何かしていることはありますか」という質問に対し、「お酒をのむ」という回答が全体(1246人)の11.1%(138人)となっている。

E、飲酒状況について

【質問16】平均して週に何日くらい飲酒しますか。（N=2257）

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
男	1、毎日	260	27.0	196	36.3
	2、週4-6日	135	14.0	64	11.9
	3、週1-3日	131	13.6	83	15.4
	4、月に1-3日	102	10.6	66	12.2
	5、ほとんど飲まない	262	27.2	27	5.0
	6、やめた	37	3.8	100	18.5
	7、無回答	37	3.8	4	0.7
	計	964	100.0	540	100.0

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
女	1、毎日	114	8.8	47	7.0
	2、週4-6日	72	5.6	43	6.4
	3、週1-3日	153	11.8	65	9.7
	4、月に1-3日	197	15.2	122	18.2
	5、ほとんど飲まない	653	50.5	17	2.5
	6、やめた	48	3.7	349	52.1
	7、無回答	56	4.4	27	4.1
	計	1293	100.0	670	100.0

【質問16-1】質問16で1から4のいずれかを回答した方が対象。
飲酒する日には、1日に平均してどのくらいの量を飲みますか。

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
男	1合以内	214	34.0	
	1合より多量	416	66.0	

※1から4を選んだ男性(630名)

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
女	1合以内	274	51.0	
	1合より多量	264	49.0	

※1から4を選んだ女性(538名)

【質問17】1日の適正摂取量はどのくらいだと思いますか。（日本酒換算、N=2257）

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、1合以内	1147	50.8	
	2、1合より多量	460	20.4	
	3、無回答	650	28.8	
	計	2257	100.0	

F、喫煙状況について

【質問18】現在、たばこを吸いますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、吸う	393	17.4	265	21.3
2、やめた	603	26.7	234	18.8
3、もともと吸わない	1201	53.2	718	57.6
4、無回答	60	2.7	29	2.3
計	2257	100.0	1246	100.0

＜質問18の喫煙者のみの設問＞喫煙開始は何歳からですか。（N=393）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、12～19歳	73	18.6	
2、20～24歳	278	70.7	
3、25～29歳	15	3.8	
4、30～34歳	4	1.0	
5、35～39歳	5	1.3	
6、40歳～	3	0.8	
7、無回答	15	3.8	
計	393	100.0	

【質問18-1】喫煙者のみの回答：あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。（N=393）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、関心がない	125	31.9	
2、関心はあるが、今後6カ月以内に禁煙しようと考えていない	199	50.6	
3、今後6カ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1カ月以内に)禁煙する考えはない	48	12.2	
4、直ちに(1カ月以内)禁煙しようと考えている	15	3.8	
5、無回答	6	1.5	
計	393	100.0	

【質問18-2】質問18で2と回答した方が対象。禁煙したいと思った理由は何ですか。
（複数回答、N=603）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、かかえている健康上の問題のため	100	16.6	
2、健康にいいから	238	39.5	
3、喫煙によって起こる病気の危険性が減るから	147	24.4	
4、医師からやめるように言われたから	53	8.8	
5、家族や友人からやめるように言われたから	87	14.4	
6、経済的な理由のため	65	10.8	
7、妊娠	46	7.6	
8、自分の子どもへの影響を心配して	75	12.4	
9、喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になったから	61	10.1	
10、なんとなく	76	12.6	
11、その他	68	11.3	

<その他>

- ・体に合わなかったから
- ・食事がまなくなった
- ・のどに影響が出た
- ・金銭的に厳しい
- ・狭心症になった時
- ・お肌のため
- ・会社が定年になったから
- ・家族が病気
- ・家族がやめたから
- ・匂いが気になる
- ・倒れたため
- ・スポーツや運動のため
- ・入院したのをきっかけに
- ・願掛け
- ・喘息
- ・嫌いなため
- ・退職を機会に
- ・勤務先で指摘された
- ・税金を払うのがいやになった。
- ・願掛け
- ・仕事の都合上
- ・おいしく感じられなくなった
- ・値上げに伴い
- ・病気になったため(がん、胃潰瘍、心筋梗塞等)

【質問18-3】質問18で2と回答した方が対象。どのような方法で禁煙しましたか。
（複数回答、N=603）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、何も使わず、自分の力で禁煙	503	83.4	
2、本を読んだり自分で調べた情報で禁煙	18	3.0	
3、会社や地域の禁煙プログラムに参加	0	0.0	
4、ニコチンガムを使った	2	0.3	
5、市販のニコチンパッチを使った	8	1.3	
6、医療機関で薬を使わず禁煙指導	0	0.0	
7、医療機関でニコチンパッチを処方	1	0.2	
8、医療機関で飲み薬(チャンピックス)を処方	2	0.3	
9、わからない	0	0.0	
10、その他	12	2.0	

<その他>

- ・パイプ
- ・自然と吸いたくなくなって
- ・つわり
- ・病気の影響
- ・もともと好きではない
- ・禁煙香油
- ・電子タバコ
- ・口に水を含ませる
- ・ネオシーダを吸っている(のどのくすり)
- ・気持ち的に
- ・肺がんの写真を見た
- ・ガムや飴など
- ・のどを痛めたため
- ・入院して
- ・妻と一緒に
- ・禁煙茶
- ・まなくなった
- ・ニコチン除外フィルター

【質問19】たばこを吸うことで、かかりやすくなると思う病気をすべて選んでください。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、肺がん	2093	92.7	1165	93.5
2、喘息	1262	55.9	618	49.6
3、気管支炎	1539	68.2	748	60.0
4、心臓病	986	43.7	564	45.3
5、脳卒中	967	42.8	510	40.9
6、胃潰瘍	395	17.5	257	20.6
7、歯周病	622	27.6	330	26.5
8、妊娠への影響	1370	60.7	786	63.1
9、COPD(慢性閉塞性肺疾患)	859	38.1		
10、高血圧	733	32.5		
11、動脈硬化	1194	52.9		
12、腰痛	6	0.3		
13、すべてのがん	593	26.3		

【質問20】受動喫煙(喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと)をすることで、かかりやすくなると思う病気は。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、肺がん	1935	85.7	
2、喘息	1266	56.1	
3、気管支炎	1532	67.9	
4、心臓病	670	29.7	
5、脳卒中	610	27.0	
6、胃潰瘍	247	10.9	
7、歯周病	247	10.9	
8、妊娠への影響	1338	59.3	
9、COPD(慢性閉塞性肺疾患)	707	31.3	
10、高血圧	418	18.5	
11、動脈硬化	715	31.7	
12、腰痛	65	2.9	
13、すべてのがん	502	22.2	
14、乳幼児突然死症候群(SIDS)	499	22.1	

【質問21】過去1ヵ月間に受動喫煙の機会がありましたか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1153	51.1	
2、いいえ	955	42.3	
3、無回答	149	6.6	
計	2257	100.0	

【質問21-1】質問21で1(はい)と回答した方が対象。受動喫煙を受けたのはどこでしたか。
(複数回答、N=1153)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家庭内	248	11.0	
2、職場	298	13.2	
3、学校・幼稚園などの教育機関	13	0.6	
4、医療機関	14	0.6	
5、官公庁	7	0.3	
6、市民センター、運動公園、体育館などの市の施設	25	1.1	
7、町会会館、自治会館などの地域の施設	21	0.9	
8、飲食店	680	30.1	
9、百貨店(大型の商業施設、スーパー等)	62	2.7	
10、遊技場(パチンコ、カラオケ、ボウリング場、劇場、展示場など)	140	6.2	
11、駅前広場や道路などの公共のスペース	376	16.7	
12、公園などの公共のスペース	84	3.7	
13、集合住宅などの隣の家のベランダ	103	4.6	
14、その他	91	4.0	

<その他>

- ・道ですれ違い際に
- ・たばこ屋の前で
- ・喫煙所
- ・車内
- ・会合などで
- ・親戚の家で
- ・歩きタバコ
- ・海外で

- ・コンビニの前
- ・ライブハウス
- ・友人の喫煙
- ・隣の家の換気扇

G、健康診断・がん検診について

【質問22】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。 受けたものを選んでください。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、松戸市の健康診断(受診券を使用)	535	23.7	193	15.5
2、職場の健康診断・家族健診	849	37.6	336	27.0
3、個人的に医療機関で受けた	320	14.2	436	35.0
4、学生の場合、学校で受けた	27	1.2		
5、その他	18	0.8		
6、受けていない	612	27.1	298	23.9

※平成19年度のアンケートでは、「人間ドックで受けた」が8.3%(103人)いた。

※平成19年度のアンケート「無回答」1.3%(16人)

<質問22-1、22-2は、質問22でいずれかの健康診断を受診したとの回答者が対象>

【質問22-1】質問22で1～5のいずれかの健康診断を受けた回答者が対象。
この1年間に健康診断を受けた40～74歳の方に伺います。
特定健康診査の結果メタボリックシンドロームに該当しましたか。（N=972）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、該当した	96	9.9	
2、予備群だった	147	15.1	
3、該当せず、予備群でもなかった	642	66.0	
4、わからない	87	9.0	
計	972	100.0	

※該当・・・(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが2つ以上。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが3つ以上。

※予備群・・・(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが1つのみ。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが2つまで。

【質問22-2】質問22-1で「該当」または「予備群」だった回答者が対象。
特定保健指導を受けましたか。（N=219）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、積極的支援の指導を受けた	30	13.6	
2、動機付け支援の指導を受けた	40	18.3	
3、情報提供を受けた	54	24.7	
4、受けなかった	95	43.4	
計	219	100.0	

【質問22-3】質問22で、健康診断を「受けていない」と回答した方が対象。
健康診断を受けなかったのはなぜですか。（複数回答、N=611）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、めんどうだったから	167	27.3	72	24.2
2、治療中だったから	166	27.2	33	11.1
3、病気がみつかるのが恐かったから	133	21.8	22	7.4
4、体の具合が悪くて外出できないから	124	20.3	8	2.7
5、健康だったから	86	14.1	83	27.9
6、仕事があって時間が取れなかったから	76	12.4	67	22.8
7、健康診断の場所や日時を知らなかったから	38	6.2	61	20.5
8、毎年同じことを言われており、わかりきっているから	15	2.5	6	2.3
9、その他	21	3.4	53	18.1

※平成19年度のアンケートでは、項目の2つまで回答可。

※平成19年度のアンケート「無回答」1.7%(5人)

<その他>

- ・会社でやっていたのが無くなってしまった為
- ・子育てや祖母の介護があり
- ・まだ若いから
- ・家事やペットの世話
- ・妊娠
- ・多忙のため
- ・特に身体に問題がないと思ったので
- ・通院しており、血液検査を受けていた
- ・検査が怖い
- ・忘れていた
- ・病院、注射が嫌い
- ・病気になったことがない
- ・デテールを他の医院に振り過ぎるから
- ・なんとなく
- ・通知が来ていない
- ・高い
- ・これから受ける予定
- ・人間ドック受診
- ・お金がない
- ・転職したため
- ・自然体でいたいから
- ・献血をしているため
- ・どの医療機関が良いかわからない
- ・受ける必要がない。
- ・以前のような集団検診がなくなったから。
- ・機会を逃したため
- ・信頼できる医療機関がないから

【質問23】あなたはこの2年間にがん検診を受けましたか。（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、胃がん検診	648	28.7	
2、大腸がん検診	636	28.2	
3、乳がん検診(女性のみ)	925	41.0	
4、肺がん検診	555	24.6	
5、子宮がん検診(女性のみ)	876	38.8	
6、受けていない	1000	44.3	

【質問23-1】質問23でいずれかの検診を受けた回答者が対象。検診を受けたのはどこでしたか。
（複数回答、N=1197）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市のがん検診(受診券を使用)	530	44.3	
2、職場の検診	334	27.9	
3、個人的に医療機関で受けた	462	38.6	
4、その他	47	3.9	

<その他>

- ・通信病院
- ・東松戸病院
- ・息子の会社の検診
- ・東京共済病院
- ・ガンオプション
- ・家族検診
- ・特待健保検診
- ・人間ドック
- ・国立ガンセンターにて
- ・千葉県厚生農業協同組合連合会
- ・特別退職者健保検診
- ・妊婦健診
- ・順天堂大学
- ・他府県の病院
- ・松戸市立病院
- ・前に住んでいた市で受けた
- ・千葉西病院
- ・子どもの学校で

【質問23-2】質問23で「受けていない」と回答した方が対象。がん診断を受けなかったのはなぜですか。
（複数回答、N=1000）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、めんどうだったから	252	25.2	
2、治療中だったから	44	4.4	
3、病気がみつかるのが恐かったから	68	6.8	
4、体の具合が悪くて外出できないから	10	1.0	
5、健康だったから	371	37.1	
6、仕事があって時間が取れなかったから	224	22.4	
7、がん診断の場所や日時を知らなかったから	184	18.4	
8、毎年同じことを言われており、わかりきっているから	32	3.2	
9、その他	130	13.0	

<その他>

- ・考えていなかった
- ・興味がない
- ・受け方が分からなかった
- ・費用の問題
- ・子育て
- ・介護
- ・なる可能性がないと判断
- ・機会がない
- ・人間ドックを受けたから
- ・これから受けます。
- ・一人で行くのが嫌
- ・対象年齢に達していない
- ・親戚にがん発病者がいなかったから
- ・自然体でいく
- ・理由はない
- ・職場健診に項目がなかった
- ・毎年出なくてもいいと思っている
- ・痛そうで恐いから
- ・受診券が出なかった
- ・時間がとれない
- ・休日にやっていない
- ・治療中なため
- ・予定が入っていて検診日に行けない
- ・若いから
- ・病院が嫌い
- ・PETを受診した為
- ・受ける必要がない

【質問24】健康診断・がん検診をよりよく受けやすくするにはどのようにすればいいとお考えでしょうか。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、健康診断・がん検診を同日に受けられる	1223	54.2	
2、平日の時間外（早朝や夜間）に受けられる	402	17.8	
3、休日に受けられる	797	35.3	
4、自己負担額を軽減する	1090	48.3	
5、集団健診会場での保育サービスを充実する	165	7.3	
6、広報をもっとする	354	15.7	
7、健診・がん検診実施機関を増やす	636	28.2	
8、その他	90	4.0	

＜その他＞

- ・面倒くさくないようにする
- ・市健診を社保でも受けられるようにしてほしい。（ガン検診だけではなく特定も。）
女性の健診だと項目が少なすぎる。
- ・興味を持つことから
- ・会社に結果が分かる!健康でないトリストラ的手段に使用される!
- ・学校や職場で強制的に受ける機会をつくる
- ・分かりにくいので分かりやすく広告をする。
- ・待ち時間が長すぎる
- ・受けた人は必至に出かけるでしょうから、今のままでよい。
- ・健診、検診受診しない人には医療費負担を上げる。
- ・自己負担額や内容を明記する。どれくらいかかるか時間や内容がわかれば具体的に考えられる。
- ・受診可能(市が補助する)年齢を下げる。乳がん検診車増やす
- ・申込み期間を長くする
- ・イメージが良くなるようなわかりやすい説明紹介がほしい。昔ながらの集団イメージが怖い。
- ・胃がん、大腸がん検査はきついのが嫌です。もっと楽な方法があれば
- ・受けられる医療機関を増やす
- ・健診機会を増やして欲しい。マンモの希望日がなかなか合わない。
- ・受けられる日数を増やす
- ・ハガキで通知して欲しい。期限付きなら行動しやすい。
- ・居住2km圏内の医療機関は何処も患者数多く、待ち時間が長すぎる(1時間～2.5時間)
そこに検診を組み込むことは避け、市の検診場、又は比較的患者数少なく余裕のある医療機関と組んで未検者に具体的に知らせる方法を考慮する。
- ・胃カメラの項目追加
- ・労働環境を改善する
- ・具合が悪くなったとき自分から検診する、人間には自分で治す力があると思うから。
健康体をいじくるのはどうか?
- ・医師の技術の向上を望む
- ・胃レントゲンをもっと楽にして欲しい。
- ・体の負担を楽にする
- ・無料にする
- ・予約しなくてもすぐ受けれる
- ・女性ドクターの増員
- ・職場の健康診断でがん検診も受けられる
- ・病院によっては、市から決められた以上の検査をプラスされ、思ったより高額な費用を請求されたことがある。
- ・結果を聞くのは注意すべき人に限って欲しい。他の人は郵送にしてほしい。
- ・検診は混雑してて時間がかかりすぎる。人数を決めてストレスなく受けられるべき。
- ・受けに行くまでの手続き、手順を簡単にする
- ・保育サービスがある。時間の融通がきく。
- ・年齢、職業に関係なく受診できるようにする
- ・若年層の負担を0にする。高齢者ばかり受診しているから。
- ・患者に親身になって対応してくれる医師の養生
- ・乳癌・子宮癌検診の際、医師や放射線技師は女性であれば受け易いと思う。
- ・わからない

H.かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について

【質問25】あなたには「かかりつけ医」がいますか。（N=2216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	1180	53.3	
2、松戸市外にいる	216	9.7	
3、いない	820	37.0	
計	2216	100.0	

※平成19年度の「かかりつけ医」に関する質問において、「かかりつけ医」とは身近で安心して何でも相談に応じ、病状によっては適切な医療機関を紹介してくれる医師・歯科医師を指す。「いる」と回答した人は703人(56.5%)で、「いない」と回答した人は529人(42.5%)であった。下記の表は、「いる」と回答した方に聞いた「かかりつけ医」の市内外の集計である。(N=704)

項目	平成19年回答数	平成19年構成比
1、松戸市内にいる	579	82.3
2、松戸市外にいる	115	16.3
3、無回答	10	1.4
計	704	100.0

【質問26】あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。（N=2216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	1334	59.6	
2、松戸市外にいる	253	11.3	
3、いない	651	29.1	
計	2238	100.0	

【質問27】あなたには「かかりつけ(いつも利用する)薬剤師(調剤薬局)」がいますか。（N=2238）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	900	40.7	
2、松戸市外にいる	131	5.9	
3、いない	1181	53.4	
計	2212	100.0	

I, 歯の健康について

【質問28】あなたの歯の数は何本ですか。（N=2092）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、24本未満	424	20.3	
2、24本以上28本未満	396	18.9	
3、28本以上	1272	60.8	
計	2092	100.0	

【質問29】この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。（N=2224）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	1212	54.5	722	58.1
2、いいえ	1012	45.5	503	40.4
計	2224	100.0	1228	98.5

※平成19年度のアンケート「無回答」1.5%(18人)

【質問30】あなたは何でも噛んで食べることができますか。（N=2230）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1985	89.0	
2、いいえ	245	11.0	
計	2230	100.0	

【質問31】歯間ブラシ、またはフロス(糸ようじ)を使っていますか。（N=2229）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、毎日使う	614	27.6	
2、時々使う	721	32.3	
3、使わない	894	40.1	
計	2229	100.0	

【質問32】健口(けんこう)体操(口や舌の体操)を知っていますか。（N=2196）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	596	27.1	
2、いいえ	1600	72.9	
計	2196	100.0	

【質問32-1】質問32で1の「はい」と答えた回答者が対象。
健口(けんこう)体操(口や舌の体操)をしていますか。（N=596）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、毎日する	43	7.2	
2、時々する	320	53.7	
3、やらない	233	39.1	
計	596	100.0	

J.松戸市の保健・医療サービスについて

【質問33】松戸市の保健・医療サービスで、知っているものはどれですか。（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、医療機関マップ	1011	44.8	<input type="checkbox"/>
2、市民健康相談室	603	26.7	<input type="checkbox"/>
3、健康推進員や食生活改善推進員の活動	248	11.0	<input type="checkbox"/>
4、スポーツ推進委員	199	8.8	<input type="checkbox"/>
5、成人歯科健診	580	25.7	<input type="checkbox"/>
6、特定健診・特定保健指導(松戸市国保加入者対象)	673	29.8	<input type="checkbox"/>
7、がん検診	1063	47.1	<input type="checkbox"/>
8、夜間小児急病センター	882	39.1	<input type="checkbox"/>
9、休日土曜日夜間歯科診療所	646	28.6	<input type="checkbox"/>
10、救急医療テレフォンサービス	533	23.6	<input type="checkbox"/>

K、65歳以上の地域活動

【質問34】あなたの地域で何か活動をしていますか。（N=738）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、している	216	29.3	
2、していない	475	64.4	
3、無回答	47	6.3	
計	738	100.0	

【質問34-1】質問34で1の「している」と回答した方が対象。地域でどのような活動に参加していますか。（複数回答、N=216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、趣味	50	23.1	
2、健康・スポーツ	87	40.3	
3、生産、就職	22	10.2	
4、教育関連・文化啓発活動	13	6.0	
5、生活環境改善	13	6.0	
6、安全管理	21	9.7	
7、高齢者の支援	12	5.6	
8、子育て支援	8	3.7	
9、地域行事	58	26.9	
10、自治組織活動	92	42.6	
11、その他	33	15.3	

<その他>

- ・ふれあい22でボランティア
- ・地球温暖化防止
- ・社会的活動、環境～食育、学校教育関係
- ・茶道茶会等に参加
- ・週2回(月・金)見廻り巡回(平成25年10月～26年9月)
- ・学校落葉清掃(11～12月)
- ・旅行、スポーツ、各見学
- ・商工会議所、法人会
- ・ボランティア音楽演奏
- ・ヘルパー
- ・自分で体力増進の為の日記自己管理をしている
- ・市民センター管理
- ・里山ボランティア
- ・宗教に頼っている
- ・松戸競輪開催時に行って予想して頭の訓練(ボケ防止)
- ・通所リハビリへの参加、基礎学力面履修講座への参加
- ・市シルバーセンターで登録して働いている。
- ・団地管理組合
- ・スクールガード<帰宅時間の見守り>
- ・年2回町会ゴルフコンペ
- ・デイサービスを週に3～4回ぐらい利用させていただいています
- ・カルチャー講師(絵手紙、日本画)
- ・農業支援ボランティア
- ・旅行、食べ歩き
- ・ハワイアン演奏での老人ホーム等への慰問演奏
- ・週5日都内に通勤、ゴミ集積所の清掃管理
- ・マンション管理組合役員
- ・松戸市の親睦団体活動
- ・町内のごみ拾い、又行動の範囲内どこでも。
- ・老人にお茶のボランティア
- ・草野球チームに入っている

L.健康状態について

【質問35】全体的にみて、過去1カ月のあなたの健康状態はいかがでしたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、最高に良い	27	2.9	
2、とても良い	136	14.6		
3、良い	531	56.9		
4、あまり良くない	181	19.4		
5、良くない	42	4.5		
6、ぜんぜん良くない	16	1.7		
	計	933	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、最高に良い	28	2.3	
2、とても良い	174	14.0		
3、良い	683	55.0		
4、あまり良くない	285	22.9		
5、良くない	50	4.0		
6、ぜんぜん良くない	22	1.8		
	計	1242	100.0	

【質問36】過去1カ月に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	599	64.4	
2、わずかに妨げられた	148	15.9		
3、少し妨げられた	128	13.7		
4、かなり妨げられた	38	4.1		
5、体を使う日常活動ができなかった	18	1.9		
	計	931	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	776	62.6	
2、わずかに妨げられた	188	15.2		
3、少し妨げられた	196	15.8		
4、かなり妨げられた	63	5.1		
5、体を使う日常活動ができなかった	17	1.3		
	計	1240	100.0	

【質問37】過去1ヵ月に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	586	63.5	
2、わずかに妨げられた	161	17.4		
3、少し妨げられた	128	13.9		
4、かなり妨げられた	38	4.1		
5、体を使う日常活動ができなかった	10	1.1		
計	923	100.0		

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	684	54.9	
2、わずかに妨げられた	281	22.6		
3、少し妨げられた	199	16.0		
4、かなり妨げられた	65	5.2		
5、いつもの仕事ができなかった	16	1.3		
計	1245	100.0		

【質問38】過去1ヵ月に、体の痛みはどのくらいありましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜんなかった	310	33.2	
2、かすかな痛み	212	22.7		
3、軽い痛み	277	29.7		
4、中くらいの痛み	95	10.2		
5、強い痛み	36	3.9		
6、非常に激しい痛み	3	0.3		
計	933	100.0		

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜんなかった	324	26.0	
2、かすかな痛み	269	21.5		
3、軽い痛み	375	30.0		
4、中くらいの痛み	212	17.0		
5、強い痛み	61	4.9		
6、非常に激しい痛み	8	0.6		
計	1249	100.0		

【質問39】過去に1ヵ月、どのくらい元気でしたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、非常に元気だった	586	63.5	
2、かなり元気だった	161	17.4		
3、少し元気だった	128	13.9		
4、わずかに元気だった	38	4.1		
5、ぜんぜん元気でなかった	10	1.1		
計	923	100.0		

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	684	54.9	
2、わずかに妨げられた	281	22.6		
3、少し妨げられた	199	16.0		
4、かなり妨げられた	65	5.2		
5、いつもの仕事ができなかった	16	1.3		
計	1245	100.0		

【質問40】過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	610	65.7	
2、わずかに妨げられた	136	14.6		
3、少し妨げられた	127	13.7		
4、かなり妨げられた	40	4.3		
5、体を使う日常活動ができなかった	16	1.7		
	計	929	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	723	57.9	
2、わずかに妨げられた	236	18.9		
3、少し妨げられた	192	15.4		
4、かなり妨げられた	70	5.6		
5、いつもの仕事ができなかった	27	2.2		
	計	1248	100.0	

【質問41】過去1ヵ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん悩まされなかった	331	35.4	
2、わずかに悩まされた	263	28.1		
3、少し悩まされた	211	22.5		
4、かなり悩まされた	89	9.5		
5、非常に悩まされた	42	4.5		
	計	936	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	328	26.2	
2、わずかに妨げられた	364	29.0		
3、少し妨げられた	325	25.9		
4、かなり妨げられた	162	12.9		
5、いつもの仕事ができなかった	75	6.0		
	計	1254	100.0	

【質問42】過去1ヵ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	487	52.5	
2、わずかに妨げられた	223	24.1		
3、少し妨げられた	151	16.3		
4、かなり妨げられた	54	5.8		
5、日常行う活動ができなかった	12	1.3		
	計	927	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	586	47.0	
2、わずかに妨げられた	323	25.9		
3、少し妨げられた	230	18.5		
4、かなり妨げられた	92	7.4		
5、日常行う活動ができなかった	15	1.2		
	計	1246	100.0	

M.性別や年齢などについて

【質問43】あなたの性別にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、男	964	42.7	
2、女	1293	57.3	
計	2257	100.0	

【質問44】あなたの年齢区分にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、20歳代	185	8.2	
2、30歳代	327	14.5	
3、40歳代	402	17.8	
4、50歳代	352	15.6	
5、60歳代	524	23.2	
6、70歳以上	467	20.7	
計	2257	100.0	

【質問45】あなたの職業にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、会社員(役員を含む)	650	28.8	
2、自営業	120	5.3	
3、公務員	88	3.9	
4、パート・アルバイト	352	15.6	
5、専業主婦	490	21.7	
6、学生	32	1.4	
7、その他	90	4.0	
8、無職	420	18.6	
9、無回答	16	0.7	
計	2257	100.0	

<その他>

- ・契約社員
- ・派遣
- ・町会役員
- ・休職中
- ・準社員
- ・看護師
- ・団体職員
- ・介護職
- ・NPO法人理事
- ・(公財)外部委員
- ・水泳コーチ
- ・年金受給者
- ・育休中
- ・医療法人役員
- ・陶芸家
- ・生活保護
- ・ショップ店員
- ・職人
- ・夫の仕事を少し手伝う程度
- ・看護師
- ・タクシー運転手
- ・栄養士
- ・美容師
- ・ミュージシャン
- ・書道の教授
- ・内職
- ・専門学校講師
- ・舞踊教師
- ・保育士
- ・主婦
- ・農業
- ・カルチャー講師
- ・自営業
- ・税理士
- ・シルバー人材の仕事

【質問46】あなたが現在同居しているご家族の構成はどれにあたりますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、単身世帯(ひとり暮らし)	257	11.4	
2、1世代世帯(夫婦だけ)	616	27.3	
3、2世代世帯(親と子)	1162	51.5	
4、3世代世帯(親と子と孫)	117	5.2	
5、その他	88	3.9	
6、無回答	16	0.7	
計	2257	100.0	

<その他>

- ・兄弟
- ・叔母夫婦

【質問47】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。（N=2257）

<未就学児>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	239	10.6	
2、いない	1537	68.1	
3、無回答	481	21.3	
計	2257	100.0	

<小学生>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	253	11.2	
2、いない	1539	68.2	
3、無回答	465	20.6	
計	2257	100.0	

<中学生>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	151	6.7	
2、いない	1584	70.2	
3、無回答	521	23.1	
計	2257	100.0	

<介護が必要な人>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	144	6.4	
2、いない	1648	73.0	
3、無回答	465	20.6	
計	2257	100.0	

【質問48】あなたが加入している健康保険の種類はどれですか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、国民健康保険	903	40.0	
2、国民健康保険(退職者)	102	4.5	
3、政府管掌健康保険	108	4.8	
4、組合健康保険	677	30.0	
5、共済組合保険	169	7.5	
6、後期高齢者健康保険	147	6.5	
7、その他	61	2.7	
8、わからない・未加入	38	1.7	
9、無回答	52	2.3	
計	2257	100.0	

【質問49】あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、200万円未満	318	14.1	
2、200万円以上～600万円未満	1201	53.2	
3、600万円以上	564	25.0	
4、わからない	108	4.8	
5、無回答	65	2.9	
計	2257	100.0	

【質問50】あなたが現在お住まいの家から、距離が最も近い市役所・支所はどこですか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市役所	582	25.8	
2、常盤平支所	402	17.8	
3、六実支所	147	6.5	
4、小金支所	167	7.4	
5、小金原支所	147	6.5	
6、新松戸支所	282	12.5	
7、馬橋支所	167	7.4	
8、東部支所	144	6.4	
9、矢切支所	147	6.5	
10、無回答	72	3.2	
計	2257	100.0	

