

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

報告書

令和5年3月

松戸市健康福祉部

目次

調査の概要	1
【あなたご自身について】	2
【質問1】性別	2
【質問2】年齢	2
【質問3】職業	3
【質問4】家族構成	4
【質問5】健康保険の種類	5
【質問6】世帯収入	6
【質問7】もっとも近い市役所・支所	7
【A. 医療機関への受診状況について】	8
【質問8】受診状況	8
【質問8-1】どのような病気で受診したか	9
【B. 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】	10
【質問9】健康のために心がけていること	10
【質問10】身長、体重、腹囲（BMI判定）	11
【質問11】朝食をとるか	14
【質問12】主食、主菜、副菜の3つがそろっているか	16
【質問13】食生活で注意していること	20
【質問14】日ごろから意識的に体を動かしているか	21
【質問14-1】1回30分以上の軽く汗をかく運動の1年以上の継続	23
【質問14-2】歩行などの身体活動を1日1時間以上しているか	25
【C. ロコモティブシンドロームとフレイルについて】	26
【質問15】ロコモティブシンドロームの認知状況	26
【質問16】「フレイル」の認知	28
【質問17】「オーラルフレイル」の認知	29
【D. ストレス、睡眠について】	30
【質問18】悩みやストレスの有無	30
【質問18-1】悩みやストレスの原因	31
【質問18-2】悩みやストレスの相談先	32
【質問19】ストレス解消法の有無	34
【質問20】睡眠による休養が十分にとれているか	36
【質問20-1】睡眠による休養が十分にとれない原因	38
【質問21】眠るために、飲酒をすることがあるか	39
【E. 飲酒について】	40
【質問22】週に何日くらい飲酒するか	40
【質問22-1】1回に平均してどのくらいお酒を飲むか	41
【質問23】1日の適正な飲酒量の認識	44
【F. 喫煙について】	46

【質問 24】 たばこを吸うか.....	46
【質問 24-1】 禁煙についての関心.....	50
【質問 24-2】 禁煙に最も有効だった方法.....	51
【質問 25】 たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気の認識.....	52
【質問 26】 受動喫煙でなりやすくなると思う病気の認識.....	53
【質問 27】 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の認知.....	54
【質問 28】 受動喫煙の機会.....	56
【質問 28-1】 受動喫煙を受けた場所.....	58
【G. 健康診断・がん検診について】	59
【質問 29】 健康診断受診の動向.....	59
【質問 29-1】 受けた健康診断.....	60
【質問 29-2】 健康診断を受けなかった理由.....	61
【質問 30】 がん検診の受診状況.....	62
【質問 31】 乳がん・子宮頸がん検診の受診状況.....	65
【質問 32】 健診・がん検診を受けやすくするにはどうしたら良いか.....	67
【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】	68
【質問 33-1】 「かかりつけ医」の有無.....	68
【質問 33-2】 「かかりつけ歯科医」の有無.....	69
【質問 33-3】 「かかりつけ薬剤師」の有無.....	70
【I. 歯の健康について】	71
【質問 34】 歯の本数.....	71
【質問 35】 歯科健診受診の動向.....	73
【質問 35-1】 受けた歯科健診.....	75
【質問 36】 咀嚼の能力.....	76
【質問 37】 歯ぐきからの出血.....	78
【質問 38】 歯間ブラシまたはデンタルフロスの使用状況.....	79
【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】	80
【質問 39】 松戸市の保健・医療サービスなどの認知.....	80
【質問 39-1】 まつど健康マイレージへの参加状況.....	82
【K. 健康状態について】	83
【質問 40-1】 過去1ヵ月間の健康状態.....	84
【質問 40-2】 過去1ヵ月間の体を使う日常活動への身体的な理由での妨げ.....	85
【質問 40-3】 過去1ヵ月間のいつもの仕事(家事)への身体的な理由での妨げ.....	86
【質問 40-4】 過去1ヵ月間に体の痛みはどのくらいあったか.....	87
【質問 40-5】 過去1ヵ月間、どのくらい元気だったか.....	88
【質問 40-6】 過去1ヵ月間のふだんのつきあいへの身体的・心理的な理由での妨げ.....	89
【質問 40-7】 過去1ヵ月間の心理的な問題での悩み.....	90
【質問 40-8】 過去1ヵ月間の日常行う活動への心理的な理由での妨げ.....	91
【L. 自殺対策について】	92
【質問 41】 自殺対策での松戸市の相談窓口の認知.....	92
【質問 42】 自殺対策について必要だと思うこと.....	93

【質問 43】 自殺念慮の有無.....	94
【質問 43-1】 最近 1 年以内の自殺念慮の有無.....	95
【質問 43-2】 死にたいと思った原因.....	96
【質問 44】 社会の取り組みで自殺に追い込まれる人を減らせると思うか.....	97
【M. 自由記述】	98
【調査票】	105

調査の概要

1 調査の目的

この調査は、松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ」（計画期間：平成 26 年度～令和 6 年度）が最終年を迎え、新たに健康増進計画の策定が予定されていることから、市民の健康についての意識や生活習慣等を把握し、計画の見直しに反映させることを目的に実施しました。

（1）調査対象者

令和 4 年 8 月 1 日現在松戸市在住の、満 20 歳以上の市民 5,000 人を住民基本台帳より無作為抽出しました。

（2）調査方法

郵送配布、郵送回収（無記名、自記式）

（3）調査期間

令和 4 年 10 月 11 日～令和 4 年 10 月 31 日

（4）回収結果

回収数 1,744 票（回収率 34.9%）

性・年齢を明記した回答数 1,711 票（回収率 34.2%）

2 調査結果の見方

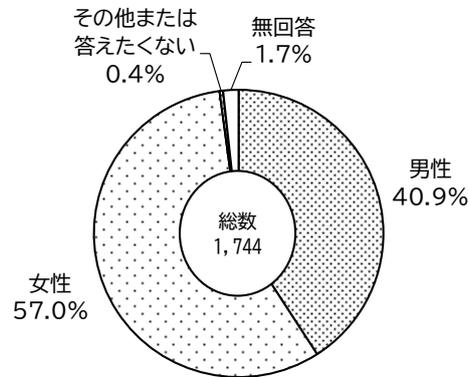
- ① 問 1、2 を除き、無回答を除外して集計・分析しています。そのため、設問により回答者数（「総数」「n」）が異なります。
- ② 性別のクロス集計の「男性全体」及び「女性全体」は年齢無回答の値を含みます。その他のクロス集計も該当する属性にあてはまらない回答を除外して集計・作図しています。そのため、それぞれの属性の合計人数が「全体」の人数と一致しない場合があります。（「全体」 \geq 「男性全体」+「女性全体」）
- ③ 集計した数値（%）は小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで表示しています。そのため、質問に対する回答の選択肢が一つだけの場合、選択肢の数値（%）を全て合計しても、四捨五入の関係で 100.0%にならないことがあります。
- ④ 回答者数を分母として割合（%）を計算しているため、複数回答の場合には、各選択肢の割合を合計すると 100.0%を超えることがあります。
- ⑤ 回答者がまったくなかった選択肢は、図表等で省略することがあります。
- ⑥ 自由記述については、代表的な意見の一部を掲載しています。なお、文意を損なわない範囲で内容を割愛したものや表現を改めたものがあります。
- ⑦ 経年比較における H25 は平成 25 年度、H29 は平成 29 年度、R4 は令和 4 年度を示しています。

【あなたご自身について】

【質問1】 あなたの性別にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「女性」が57.0%、「男性」が40.9%となっています。

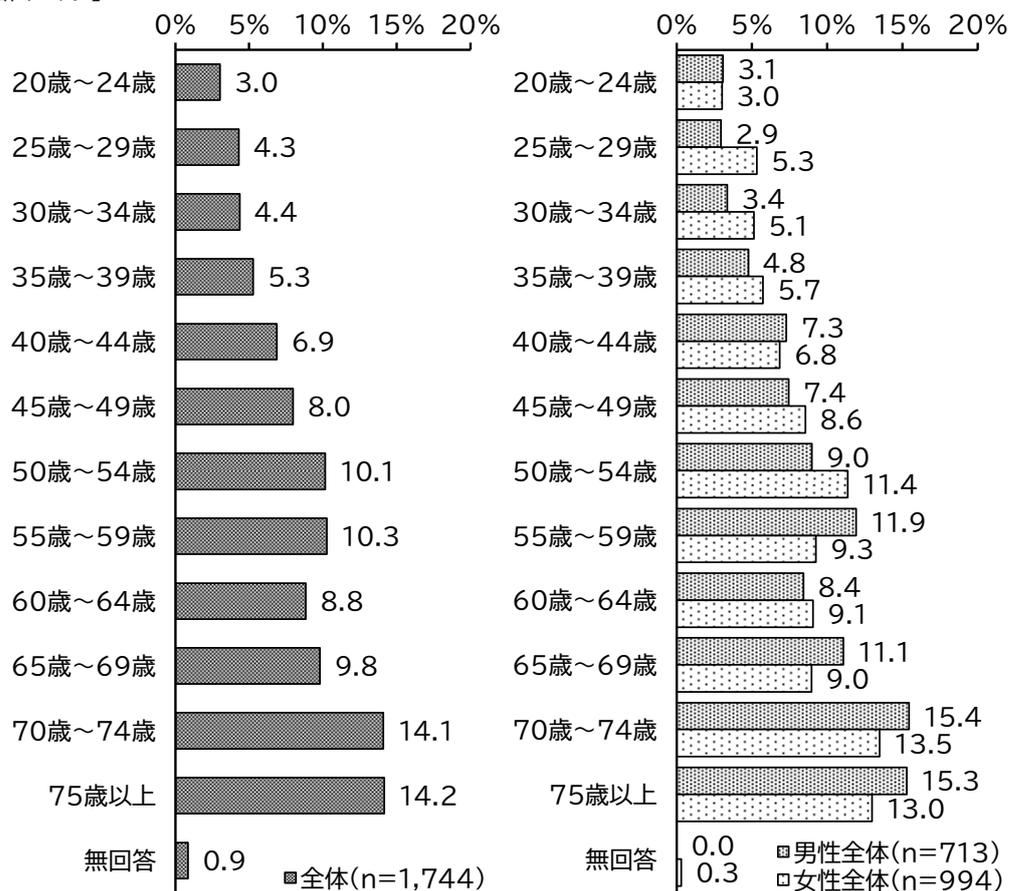
【性別】



【質問2】 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

「75歳以上」が14.2%で最も多く、「70歳～74歳」が14.1%、「55歳～59歳」が10.3%で続きます。

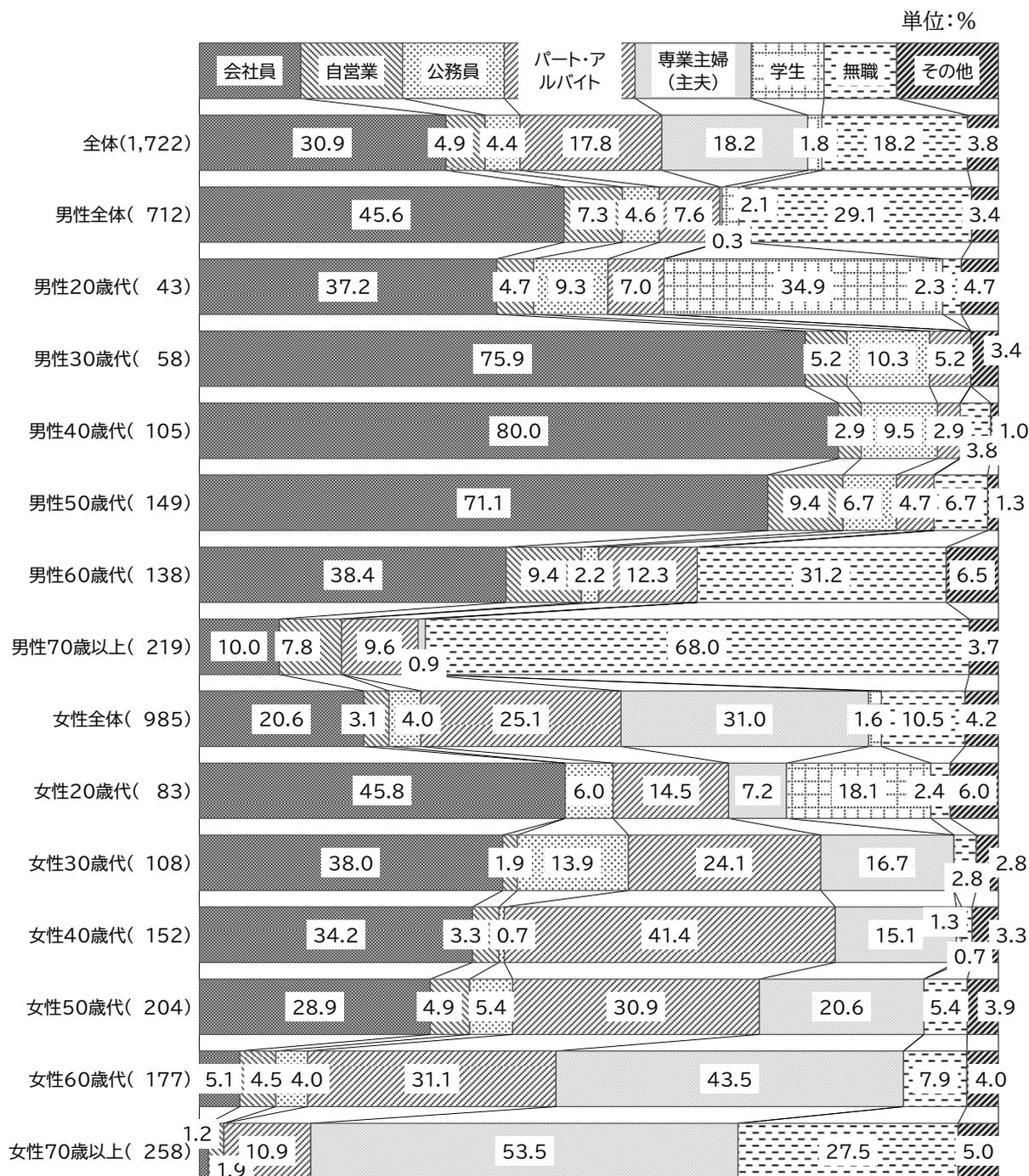
【年齢区分】



【質問3】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。

「会社員」が30.9%で最も多く、「専業主婦（主夫）」、「無職」がともに18.2%、「パート・アルバイト」が17.8%で続きます。

【職業：男女・年代別】



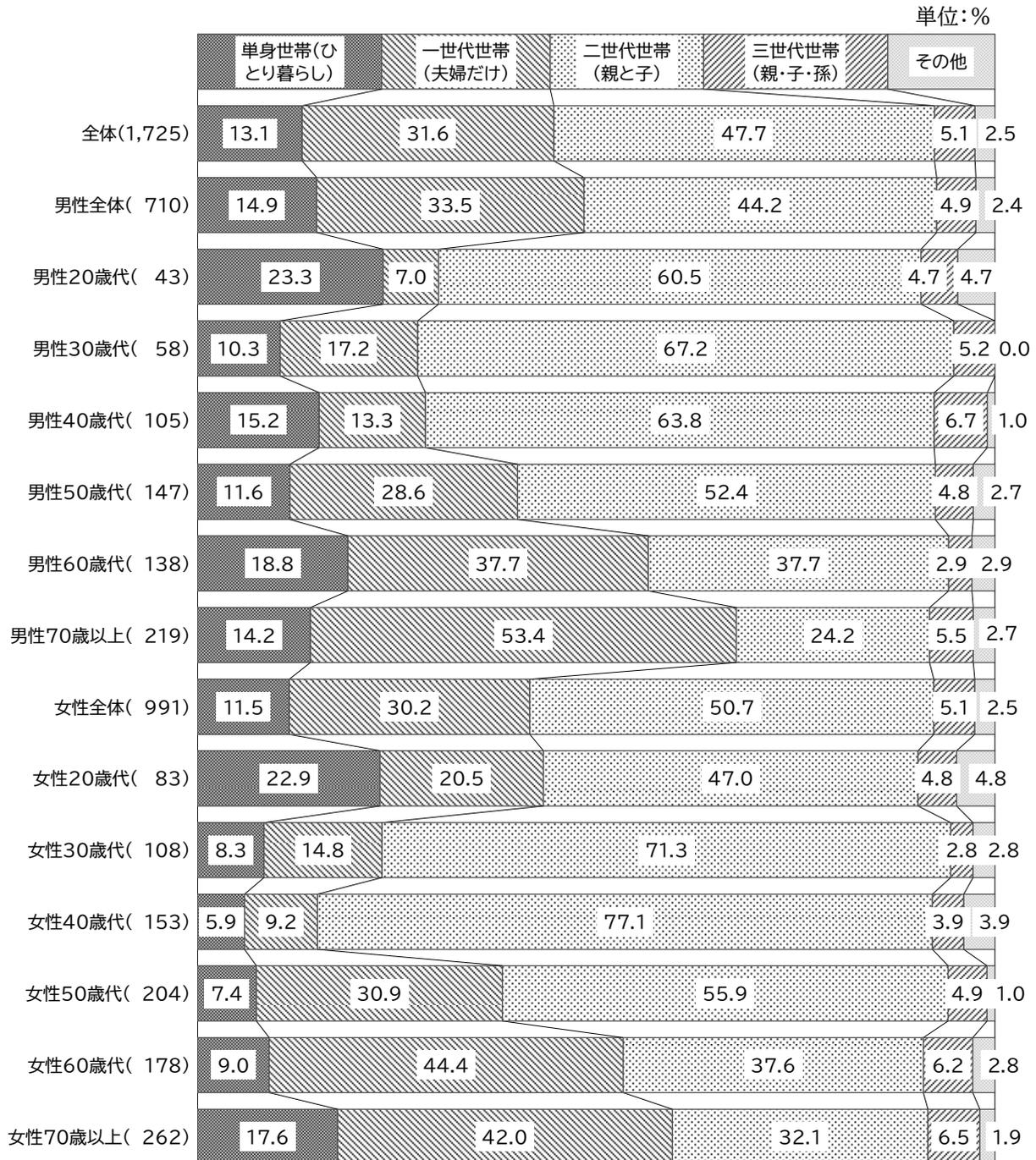
※ 回答数0の選択肢は記載を省略した

【質問4】家族構成

【質問4】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。

「二世世代世帯（親と子）」が47.7%で最も多く、「一世代世帯（夫婦だけ）」が31.6%、「単身世帯（ひとり暮らし）」が13.1%、「三世世代世帯（親・子・孫）」が5.1%となっています。

【家族構成：男女・年代別】

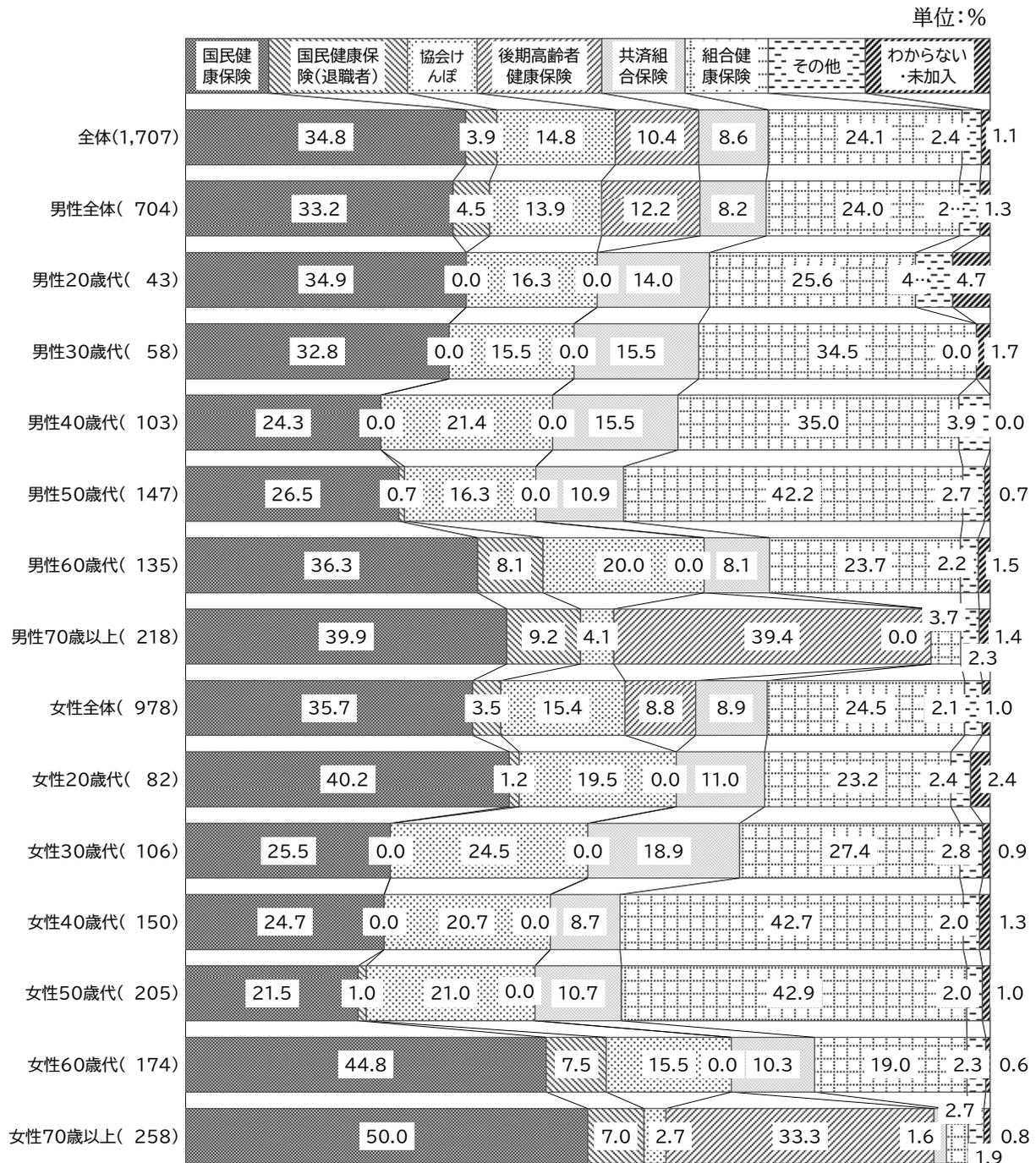


【質問5】健康保険の種類

【質問5】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。

「国民健康保険」が34.8%で最も多く、「組合健康保険」が24.1%、「協会けんぽ」が14.8%、「後期高齢者健康保険」が10.4%で続きます。

【健康保険の種類：男女・年代別】

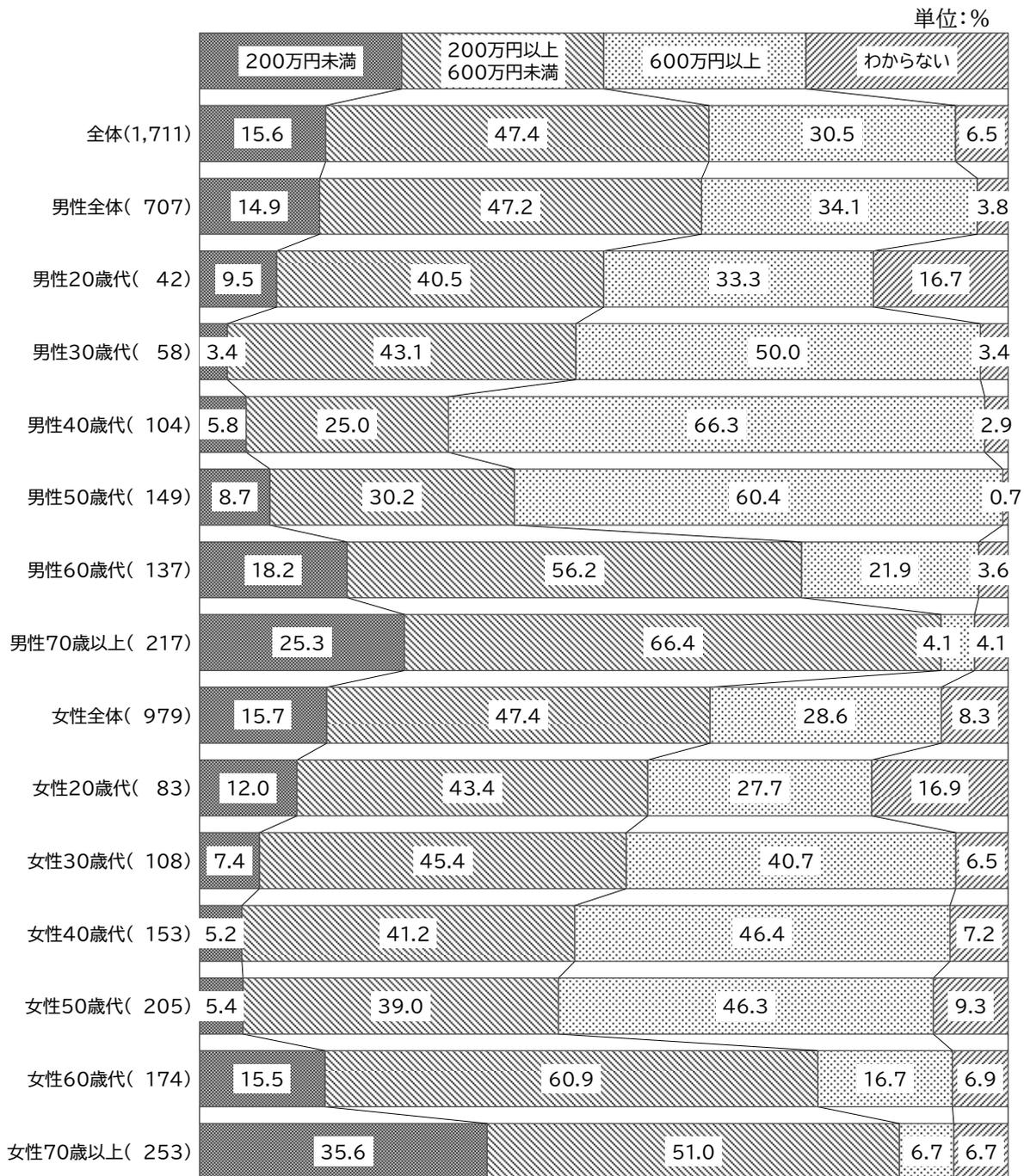


【質問 6】世帯収入

【質問 6】 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。

「200 万円以上 600 万円未満」が 47.4%で最も多く、「600 万円以上」が 30.5%、「200 万円未満」が 15.6%となっています。

【世帯収入：男女・年代別】

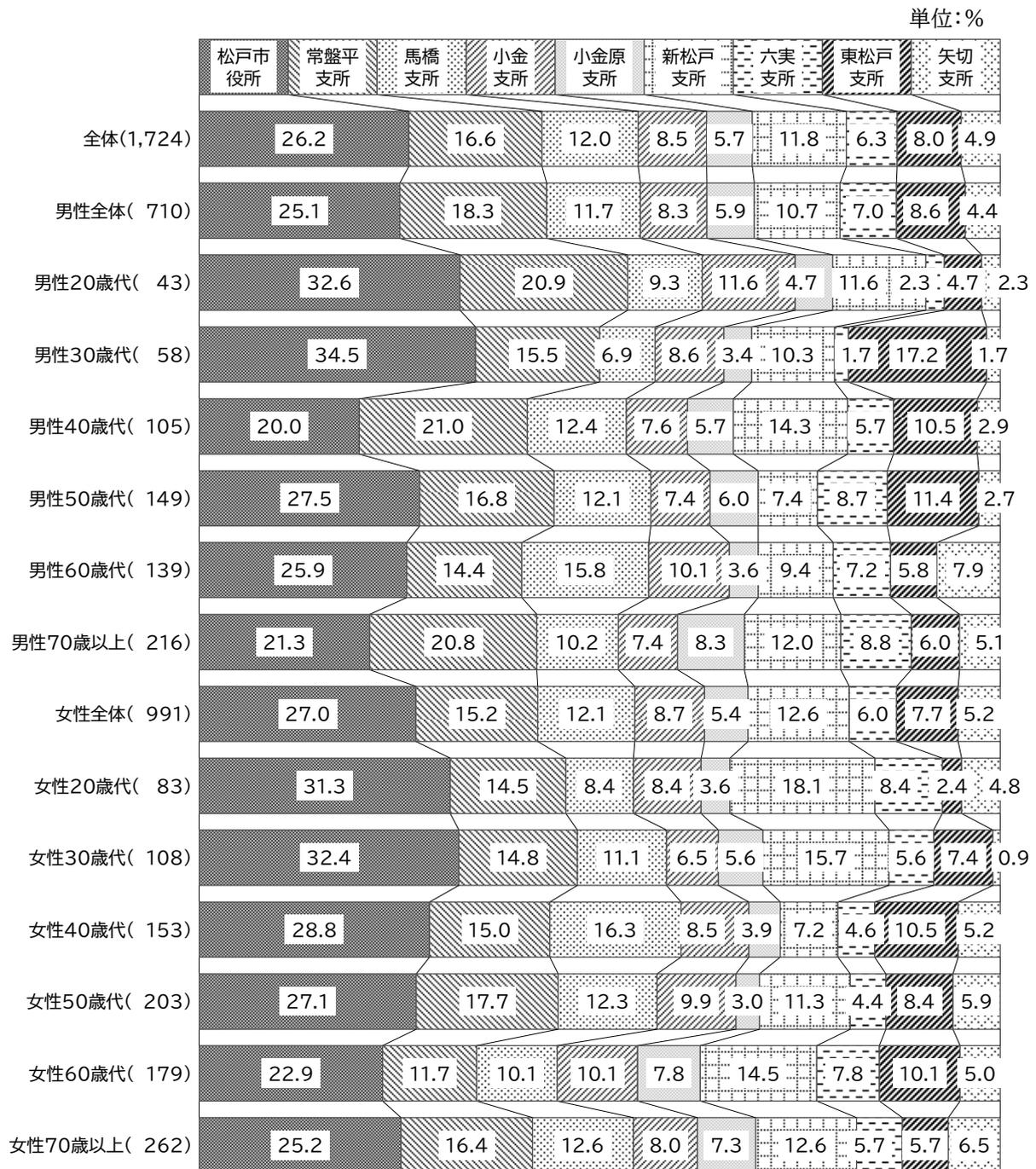


【質問 7】もっとも近い市役所・支所

【質問 7】 現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所を選んで○をつけてください。

「松戸市役所」が 26.2%で最も多く、「常盤平支所」が 16.6%、「馬橋支所」が 12.0%、「新松戸支所」が 11.8%で続きます。

【もっとも近い支所：男女・年代別】



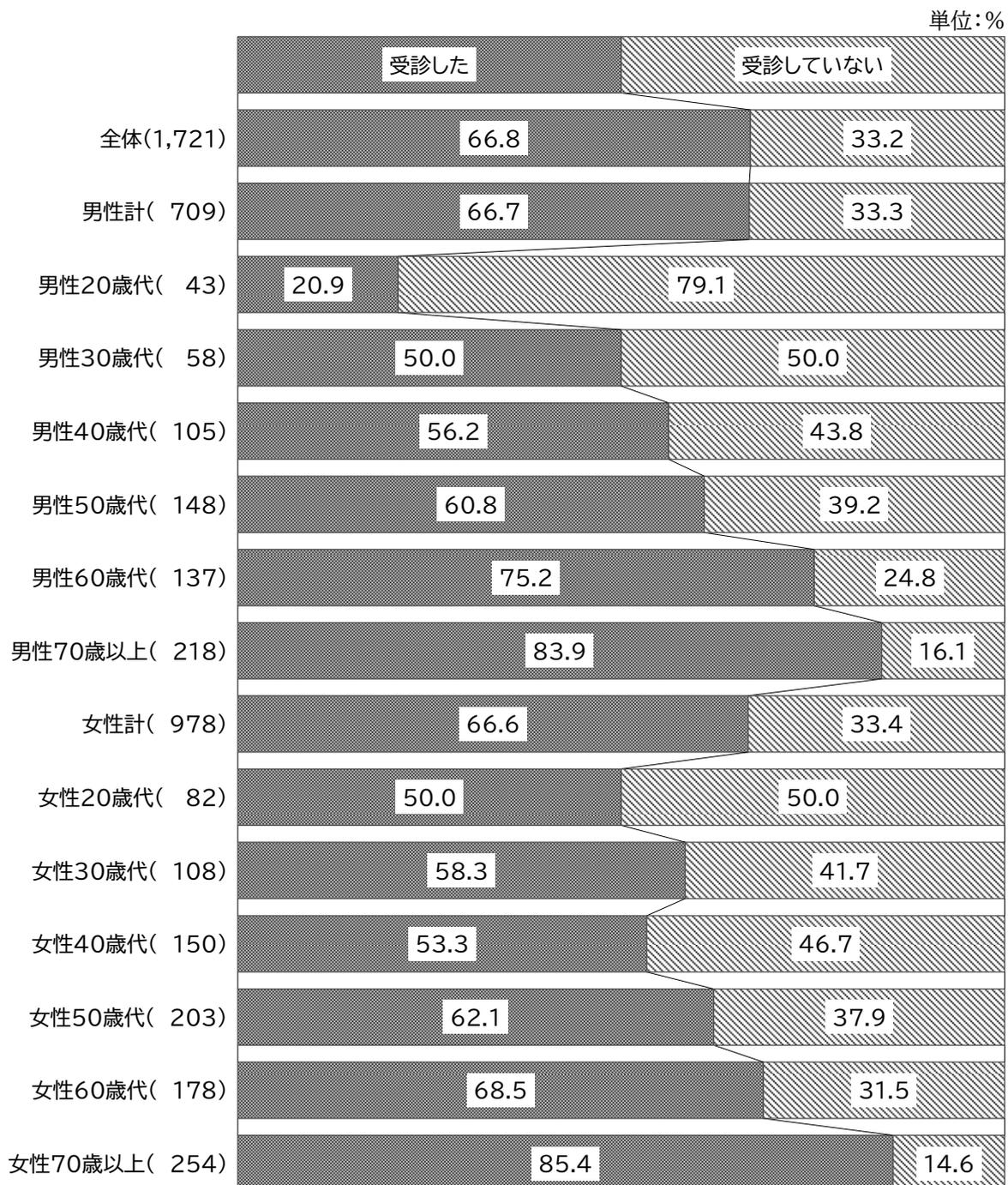
【A. 医療機関への受診状況について】

【質問 8】 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。

過去 1 ヶ月間の医療機関等の受診状況を尋ねたところ、「受診した」は 66.8%、「受診していない」は 33.2%となっています。

男性は年代が上がるにつれて受診率が上昇しています。女性は、40 歳代が 30 歳代よりも受診率が低下し、その後年代とともに受診率が上昇しています。

【過去 1 ヶ月間の受診状況：男女・年代別】

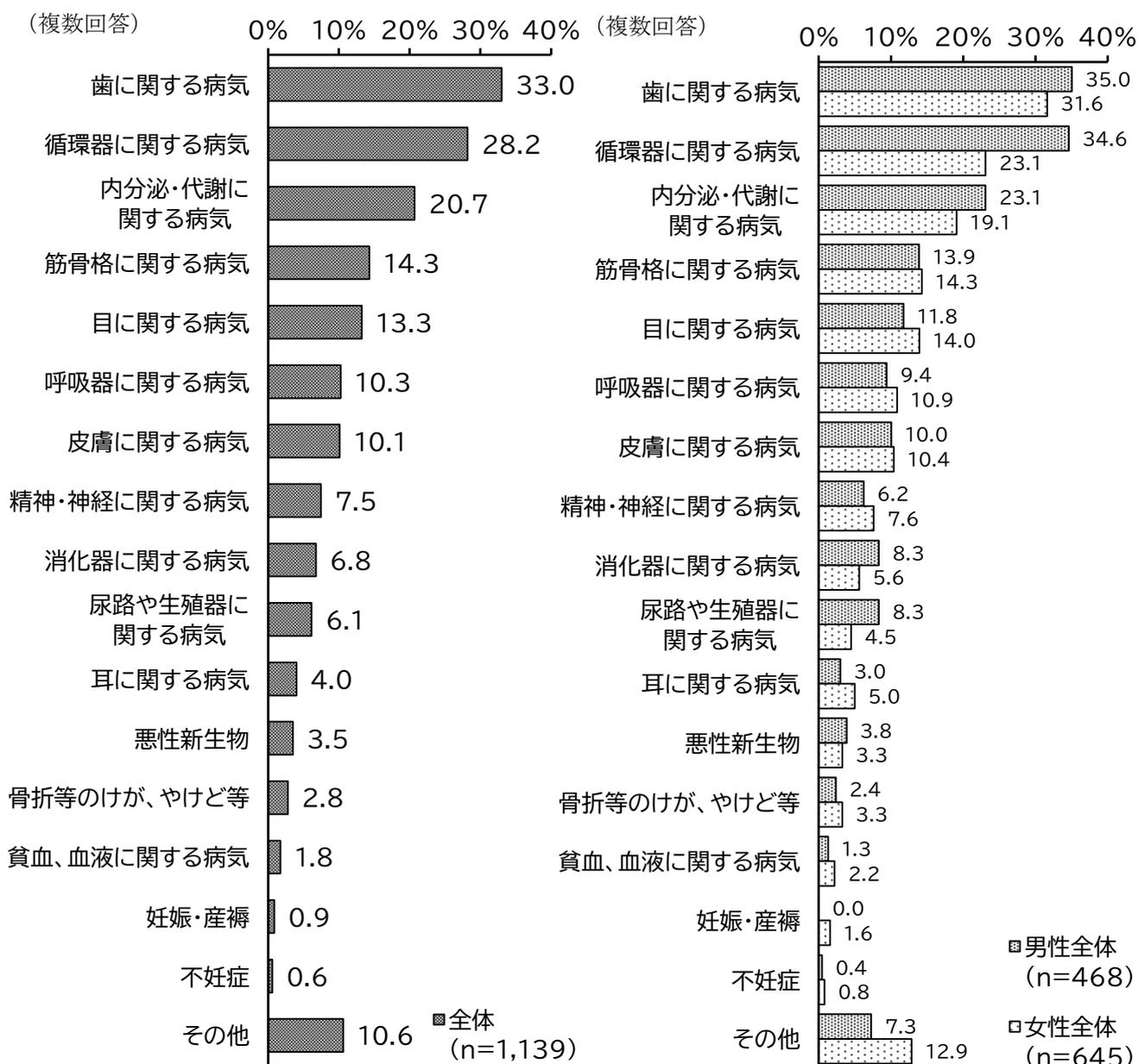


【質問 8-1】 <質問 8 で「1 受診した」と回答した方>

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。

「歯に関する病気」が 33.0% で最も多く、「循環器に関する病気」が 28.2%、「内分泌・代謝に関する病気」が 20.7%、「筋骨格に関する病気」が 14.3% で続きます。

【どのような病気で受診したか：全体】 【どのような病気で受診したか：男女別】



【B. 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9】あなたが健康のために心がけていることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

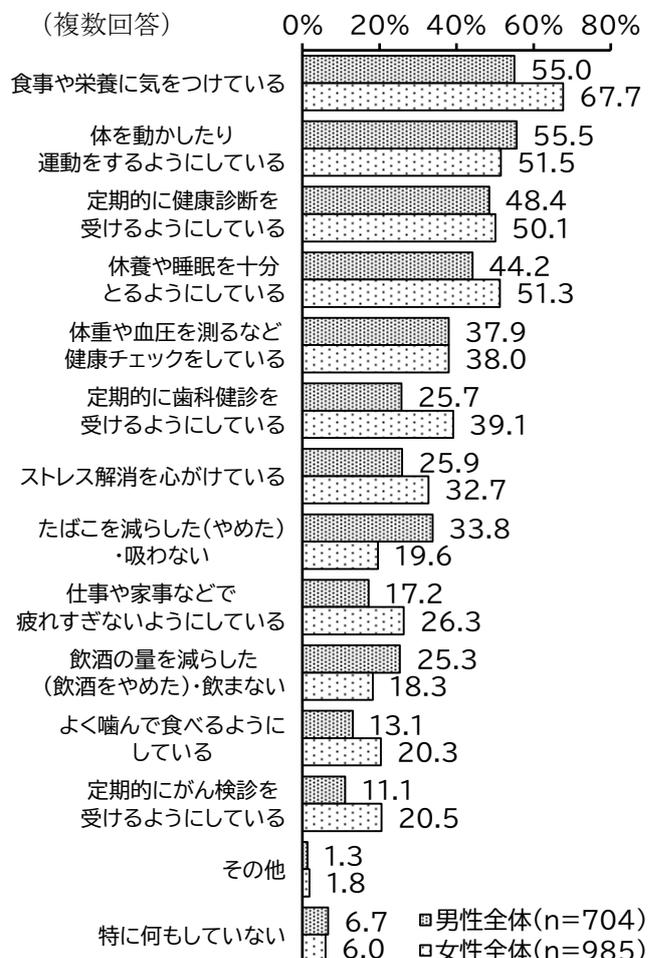
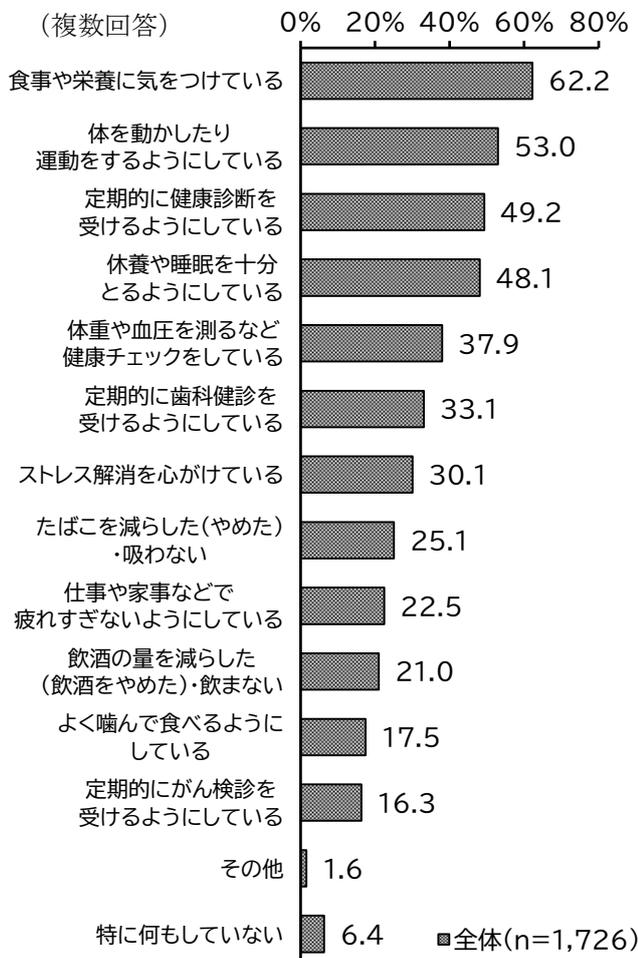
「食事や栄養に気をつけている」が62.2%で最も多く、「体を動かしたり運動をするようにしている」が53.0%、「定期的に健康診断を受けるようにしている」が49.2%、「休養や睡眠を十分とるようにしている」が48.1%で続きます。

男性では「体を動かしたり運動をするようにしている」が55.5%で最も多く、「食事や栄養に気をつけている」が55.0%、「定期的に健康診断を受けるようにしている」が48.4%、「休養や睡眠を十分とるようにしている」が44.2%で続きます。

女性では「食事や栄養に気をつけている」が67.7%で最も多く、「体を動かしたり運動をするようにしている」が51.5%、「休養や睡眠を十分とるようにしている」が51.3%、「定期的に健康診断を受けるようにしている」が50.1%で続きます。

【健康のために心がけていること：全体】

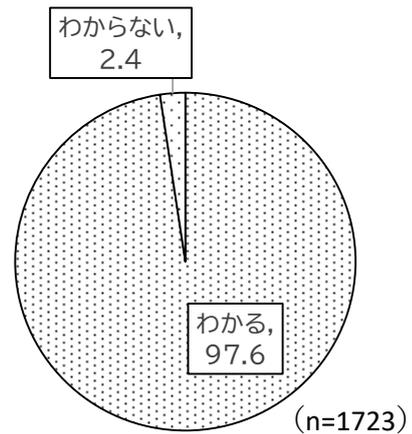
【健康のために心がけていること：男女別】



【質問10】あなたの身長、体重、腹囲（へそまわり）について、数値をご記入ください。

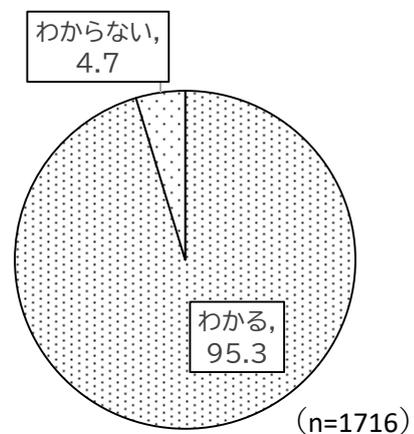
身長は、数値を記入した人（「わかる」）が97.6%、「わからない」が2.4%でした。

【身長の数値】



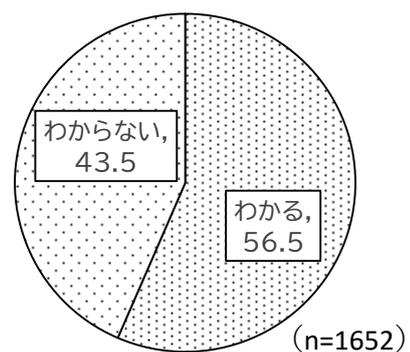
体重は、数値を記入した人（「わかる」）が95.3%、「わからない」が4.7%でした。

【体重の数値】



腹囲は、数値を記入した人（「わかる」）が56.5%、「わからない」が43.5%でした。

【腹囲の数値】



【質問10】身長、体重、腹囲(BMI判定)

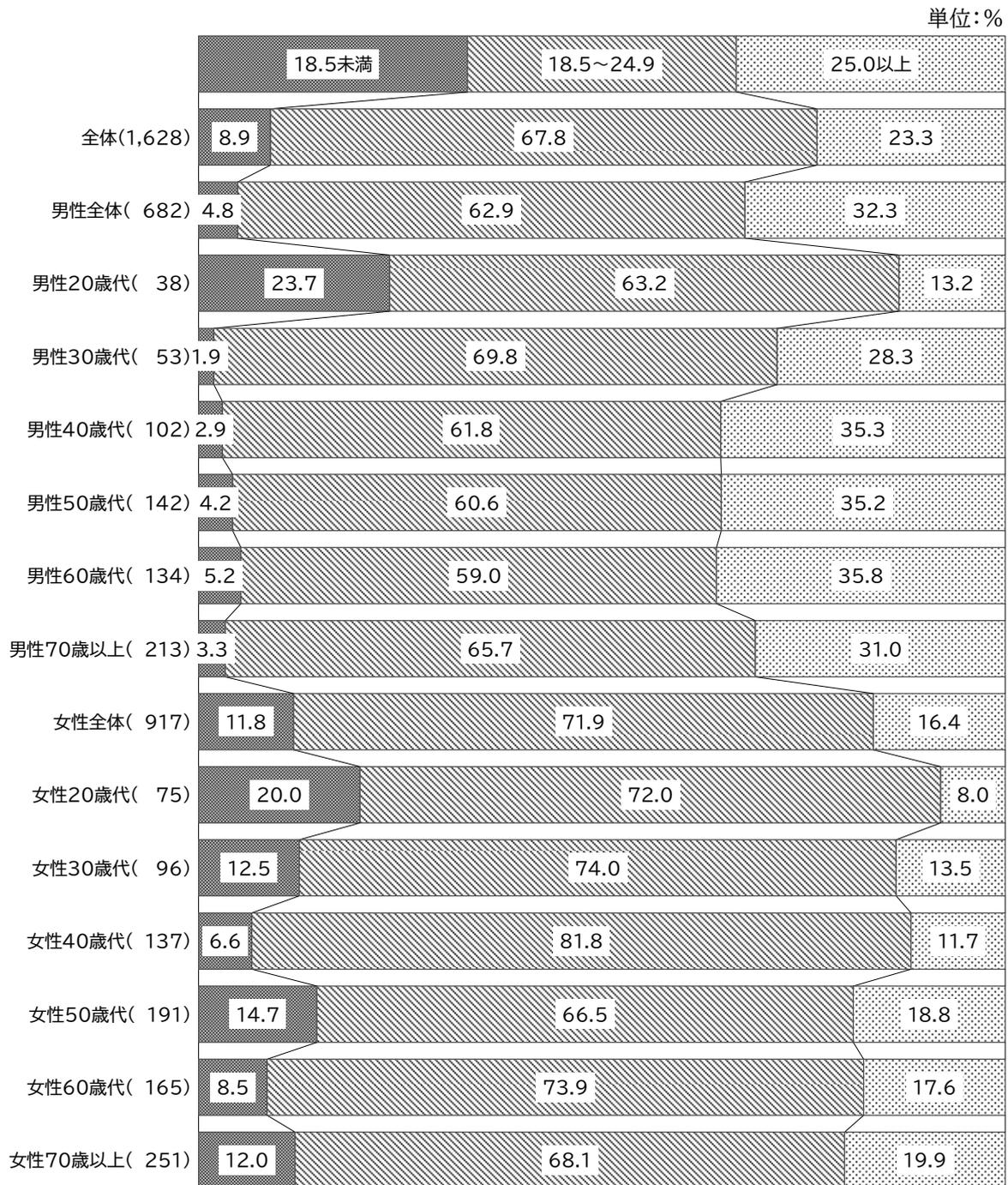
BMIは、「18.5以上25.0未満」が67.8%で最も多く、「25.0以上」が23.3%、「18.5未満」が8.9%となっています。

BMI「25.0以上」は、男性の40歳代～60歳代でいずれも35%以上と、他の年代と比べ多くなっています。

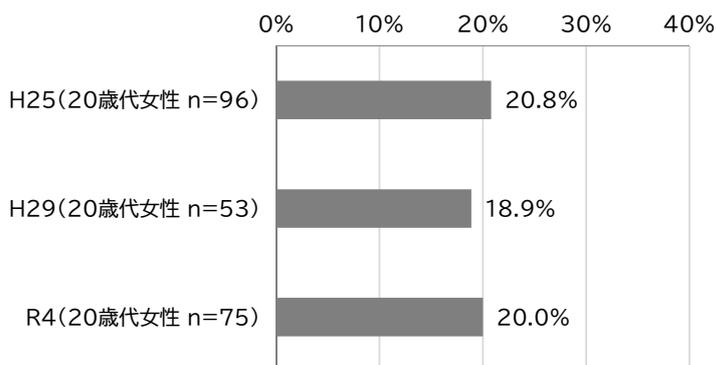
BMI「18.5未満」は、男女とも20歳代で20%以上と、他の年代と比べ多くなっています。

なお、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」による、目標となるBMI範囲は、上限が24.9、下限が18.5～21.5となっており、下限が年代によって違います。この基準は13ページに掲載しています。

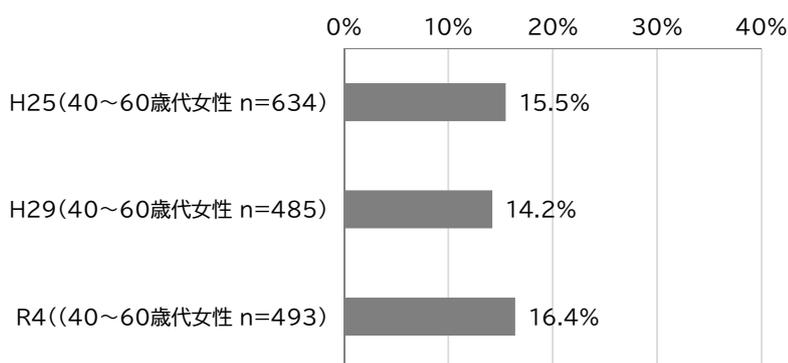
【BMI判定：男女・年代別】



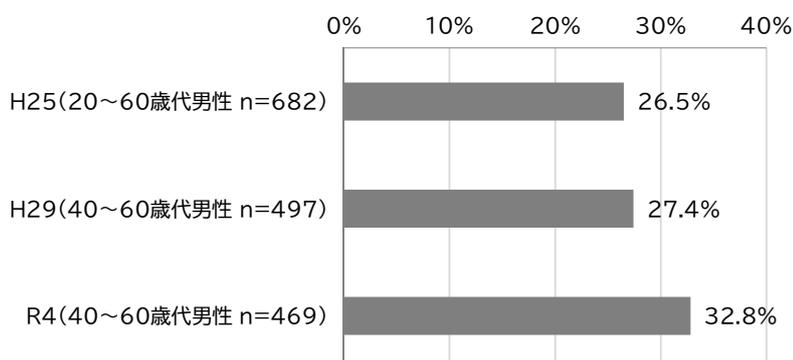
【20歳代女性のやせ判定（BMI 18.5未満）：経年比較】



【40～60歳代女性の肥満判定（BMI 25.0以上）：経年比較】



【20～60歳代男性の肥満判定（BMI 25.0以上）：経年比較】



【BMIとは】

BMI (Body Mass Index)とは、体格指数の一つで、肥満の程度を判定する指標です。
 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) (例)170cm70kgの場合 70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2

【目標とするBMIの範囲（18歳以上）】

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

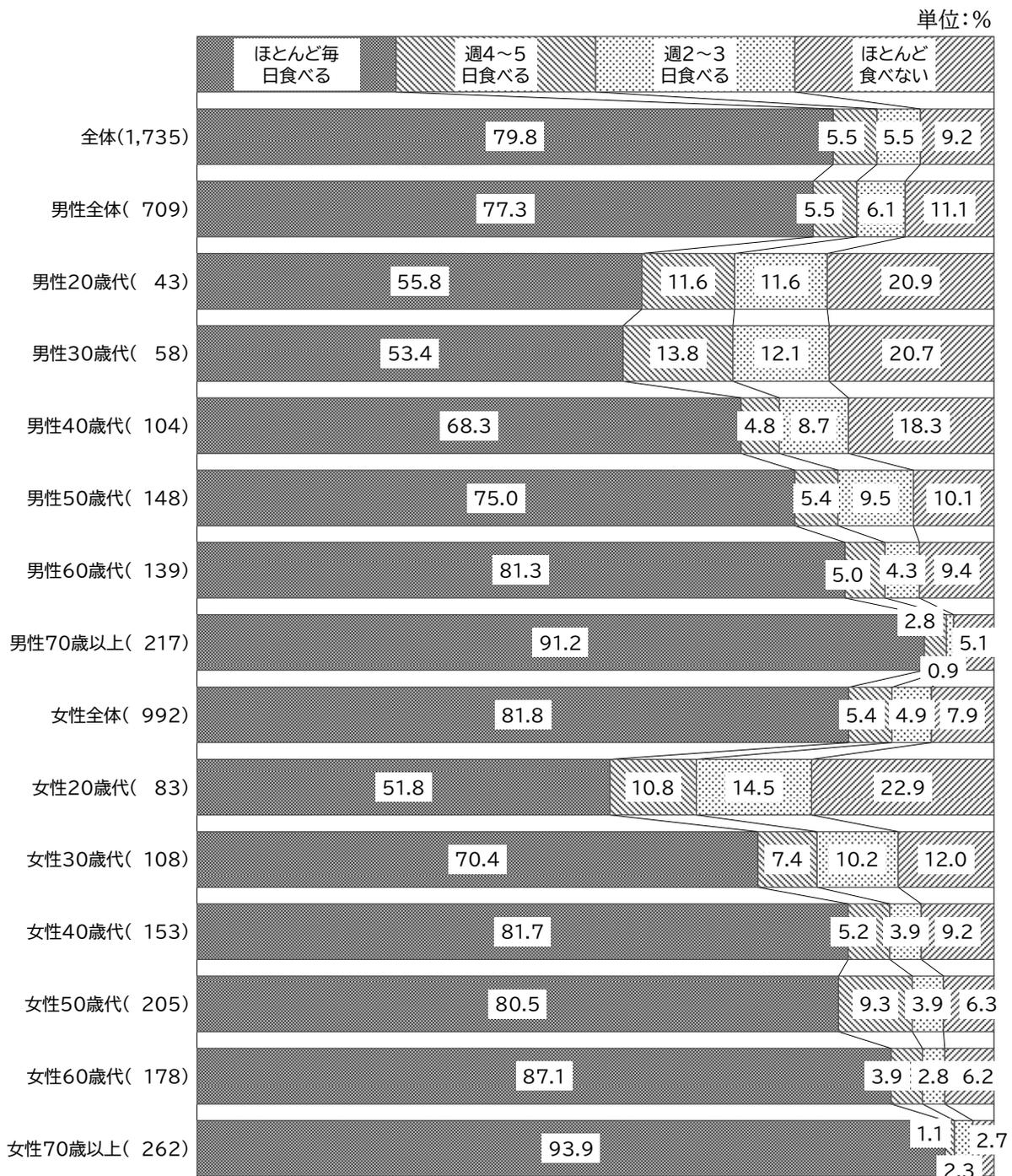
【質問 11】朝食をとるか

【質問 11】あなたは普段、朝食をとりますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

「ほとんど毎日食べる」が 79.8% と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 9.2% となっています。

女性では 20 歳代、男性では 20 歳代、30 歳代、40 歳代で「ほとんど食べない」が約 2 割となっています。

【朝食をとるか：男女・年代別】



【朝食を食べている人の割合（毎日・週 4～5 日）：男女別・20 歳代～40 歳代・経年比較】

	毎日・週 4～5 日
20 歳～40 歳代男性	
H25(n=346)	68.8%
H29(n=255)	67.5%
R4(n=205)	70.2%
20 歳～40 歳代女性	
H25(n=588)	82.6%
H29(n=352)	82.7%
R4(n=344)	78.2%

【質問12】主食、主菜、副菜の3つがそろっているか

【質問 12】 あなたの普段の食事は、主食、主菜、副菜の 3 つがそろっていますか。

朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

主食(ごはん、パン、麺類などの料理)

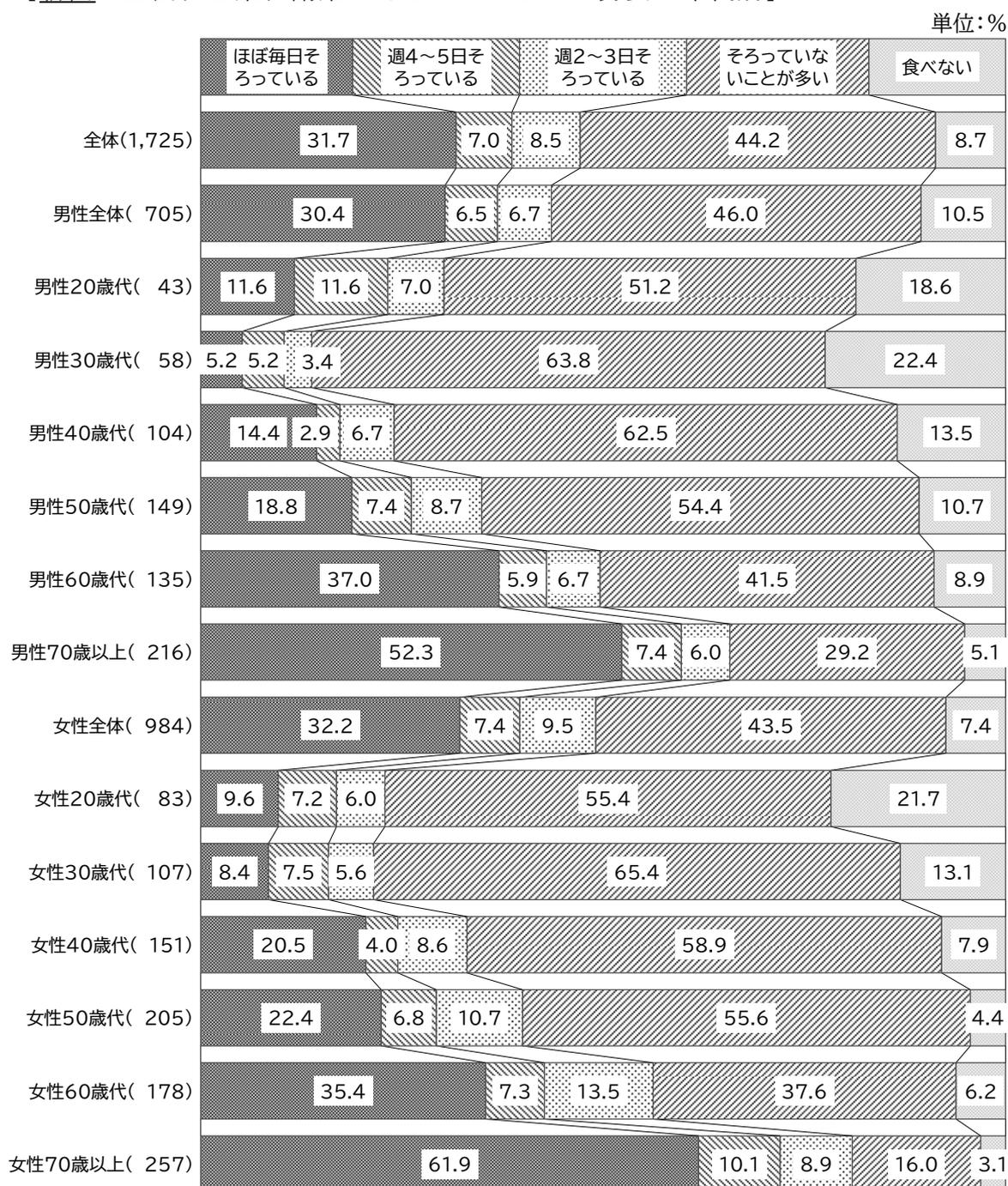
主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)

副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)

朝食は、「そろっていないことが多い」が 44.2% で最も多く、「ほぼ毎日そろっている」が 31.7%、「週 2～3 日そろっている」が 8.5%、「週 4～5 日そろっている」が 7.0% で続きます。

「ほぼ毎日そろっている」という回答は、男女ともに 30 歳代が最も少なく、それぞれ年代が上がるにつれて多くなっていきます。

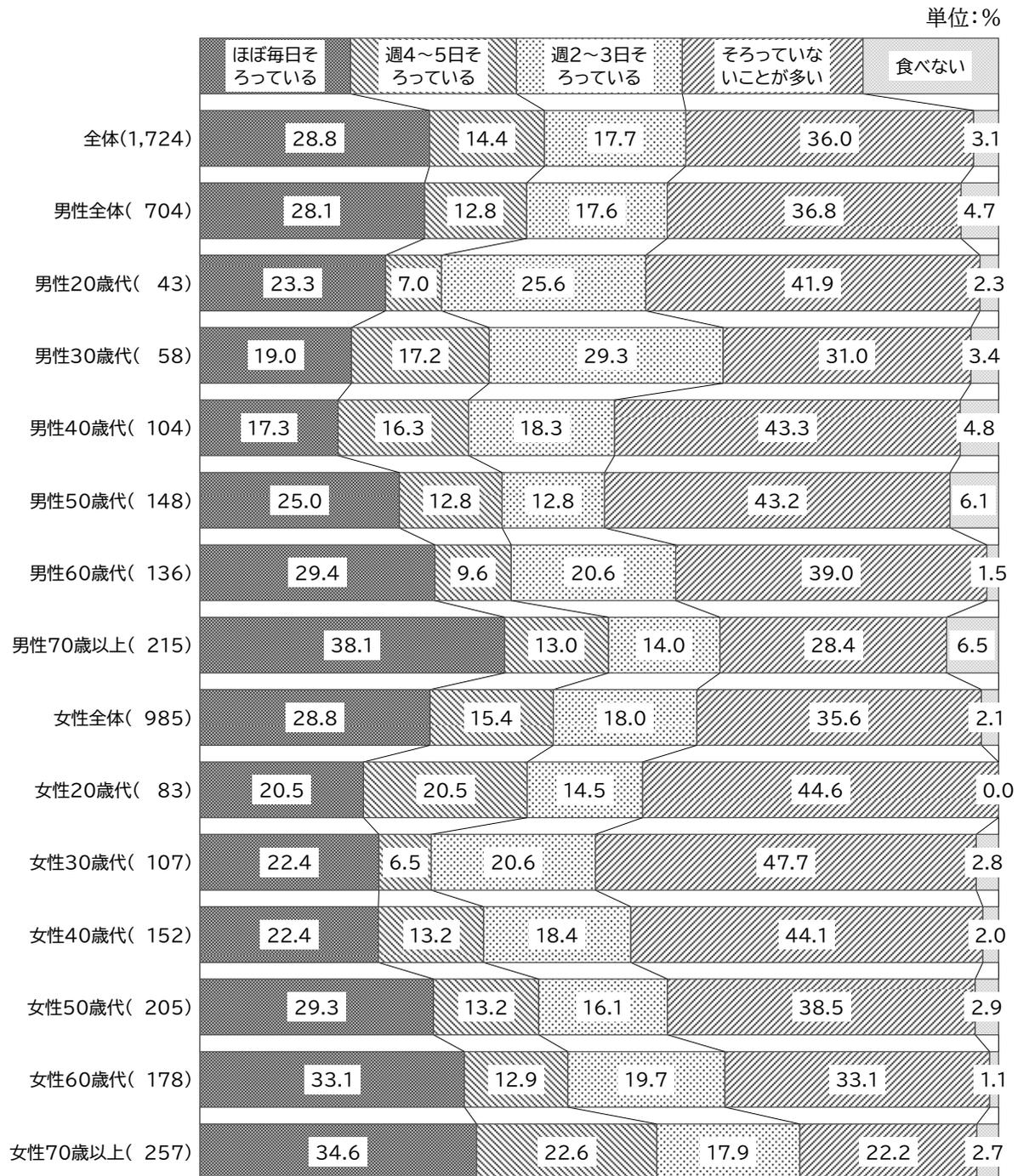
【朝食に主食、主菜、副菜がそろっているか：男女・年代別】



【質問12】主食、主菜、副菜の3つがそろっているか

昼食は、主食・主菜・副菜が「そろっていないことが多い」が36.0%で最も多く、「ほぼ毎日そろっている」が28.8%、「週2～3日そろっている」が17.7%、「週4～5日そろっている」が14.4%で続きます。

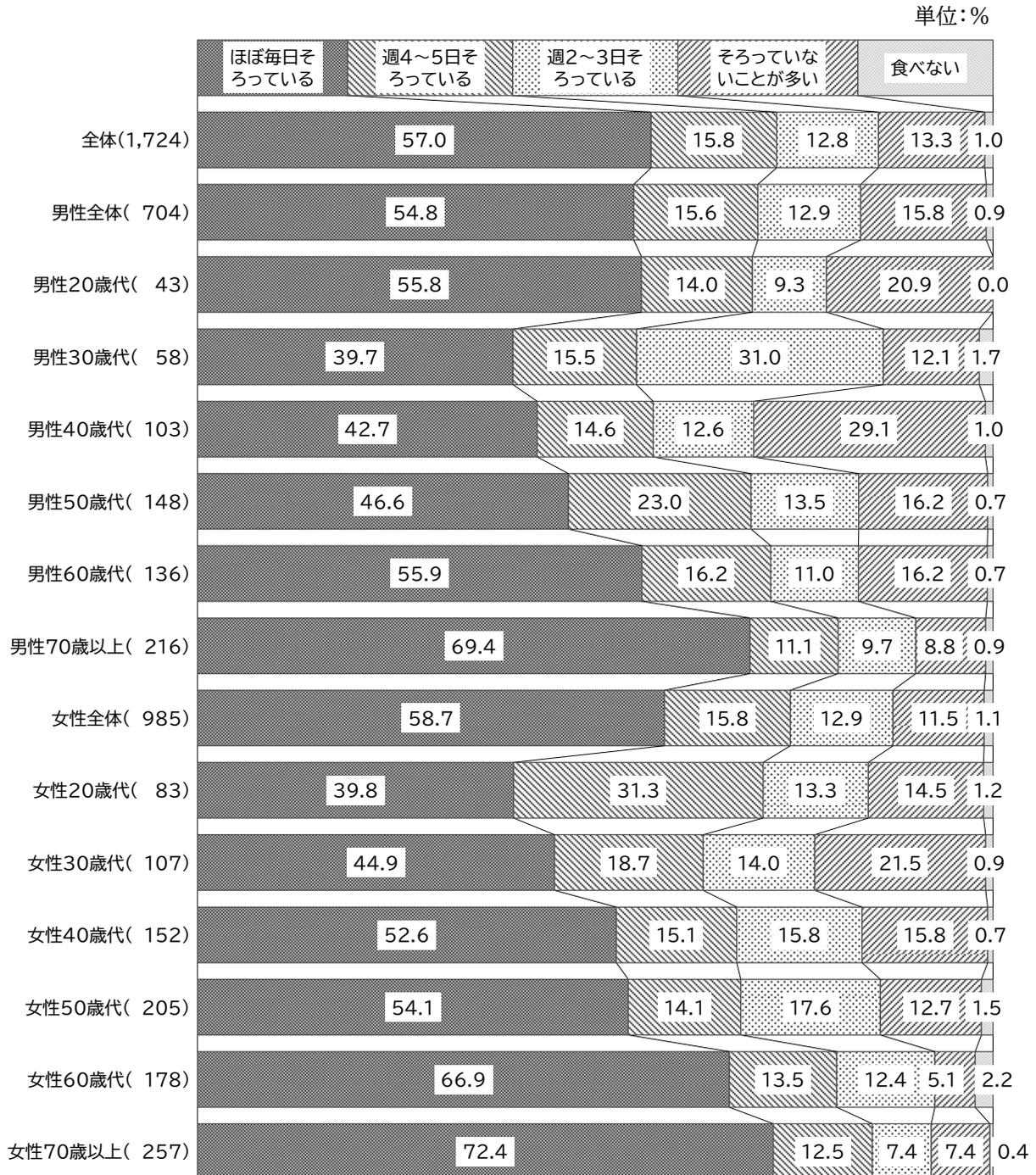
【昼食に主食、主菜、副菜がそろっているか：男女・年代別】



【質問12】主食、主菜、副菜の3つがそろっているか

夕食は、主食・主菜・副菜が「ほぼ毎日そろっている」が57.0%で最も多く、「週4～5日そろっている」が15.8%、「そろっていないことが多い」が13.3%、「週2～3日そろっている」が12.8%で続きます。

【夕食に主食、主菜、副菜がそろっているか：男女・年代別】



【朝昼夕でそろっている回数別：経年比較】

	朝食が そろっている	昼食が そろっている	夕食がそろっ ている	一日二食以上 そろっている	(再掲) 三食ともに そろっている
H25	n=2151 39.2%	n=2187 43.5%	n=2215 79.5%	54.2%	18.3%
H29	n=1823 47.4%	n=1819 46.2%	n=1827 77.0%	54.1%	28.1%
R4	n=1725 38.7%	n=1724 43.2%	n=1724 72.8%	55.8%	25.8%

※「そろっている」とは、「ほぼ毎日そろっている」「週4～5日そろっている」の合計です。
「一日二食以上そろっている」は、3食のうち2食そろっている人+3食ともそろっている人が該当します。

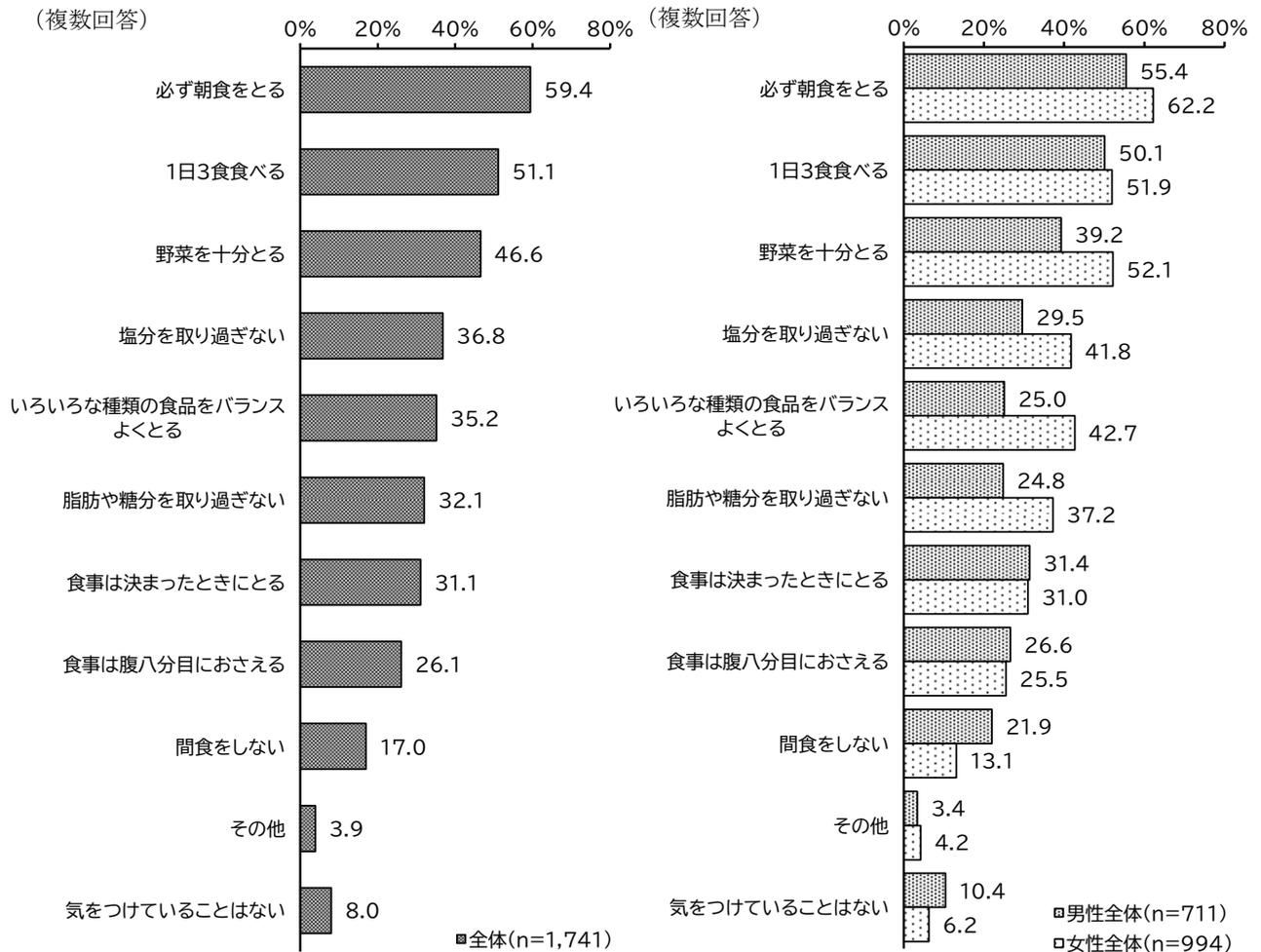
【質問13】食生活で注意していること

【質問13】あなたが食生活で注意していることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

「必ず朝食をとる」が59.4%で最も多く、「1日3食食べる」が51.1%、「野菜を十分とる」が46.6%、「塩分を取り過ぎない」が36.8%で続きます。

【食生活で注意していること：全体】

【食生活で注意していること：男女別】



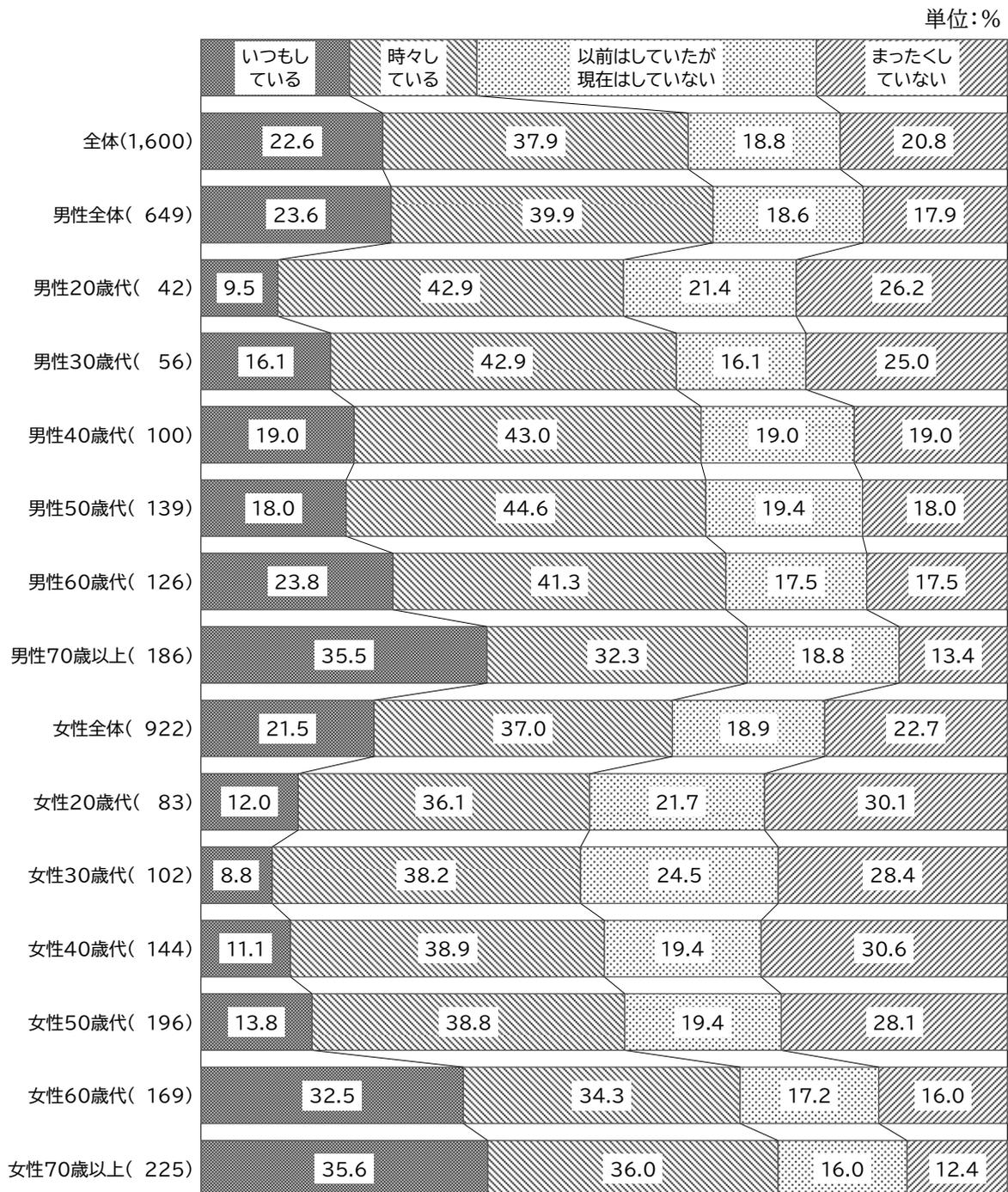
【質問 14】あなたは日ごろから日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「時々している」が37.9%で最も多く、次いで「いつもしている」が22.6%、「まったくしていない」が20.8%、「以前はしていたが現在はしていない」が18.8%となっています。

男女別・年代別では、男性、女性ともに60歳代と70歳代以上で「いつもしている」と「時々している」の合計が多くなっています。

また男性、女性ともに20歳代と30歳代で「以前はしていたが現在はしていない」、「まったくしていない」が多くなっています。

【日ごろから意識的に体を動かしているか：男女・年代別】



【質問 14】日ごろから意識的に体を動かしているか

【意識して体を動かしている人の割合：男女別・経年比較】

「意識して体を動かしている人」とは、質問14に対して「いつもしている」「時々している」と回答した人としています。

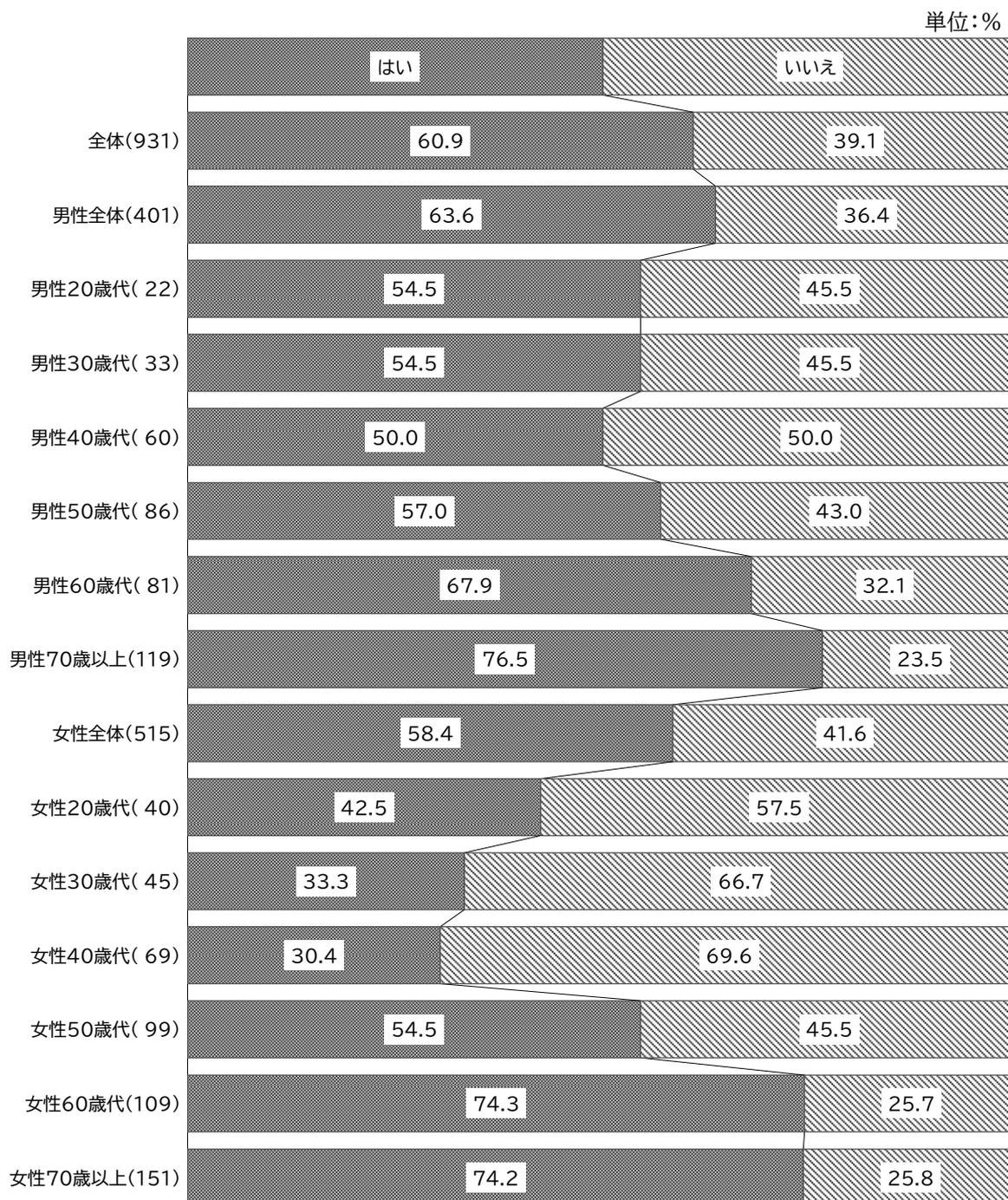
	意識して体を動かしている人の割合		
	全体	男性	女性
H25	61.2%	66.8%	57.0%
H29	66.7%	68.6%	65.3%
R4	60.4%	63.5%	58.5%

<質問 14 で「1 いつもしている」あるいは「2 時々している」と回答した方>

【質問 14-1】**1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動**（ウォーキング、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 回以上実施し、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。

「はい」が 60.9%、「いいえ」が 39.1%となっています。

【1 回 30 分以上の運動を実施・継続しているか：男女・年代別】



【質問 14-1】1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動の 1 年以上の継続

【運動習慣のある人の割合（※）：経年比較】

※「日ごろから意識的に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」と回答した人のうち、「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続しているか」に対して、「はい」と回答した人の割合

	運動習慣のある人の割合
	全体
H25	35.8%
H29	43.2%
R4	36.8%

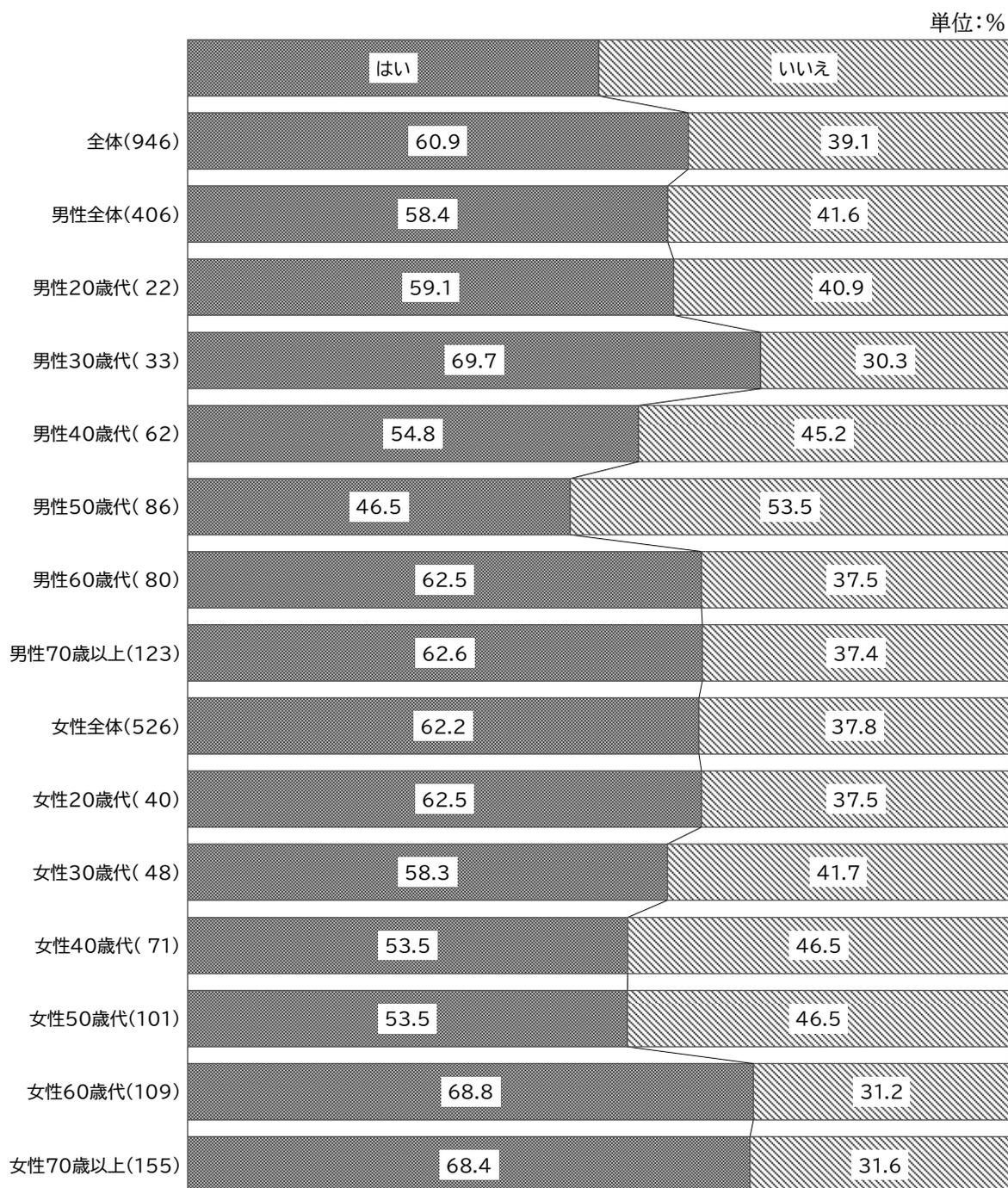
<質問 14 で「1 いつもしている」あるいは「2 時々している」と回答した方>

【質問 14-2】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（1日の合計活動時間）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。

「はい」が 60.9%、「いいえ」が 39.1%となっています。

男女・年代別では、「はい」は男性 30 歳代で 69.7%と最も多く、女性 60 歳代が 68.8%で続きます。

【歩行などの身体活動を 1 日 1 時間以上しているか：男女・年代別】



【C. ロコモティブシンドロームとフレイルについて】

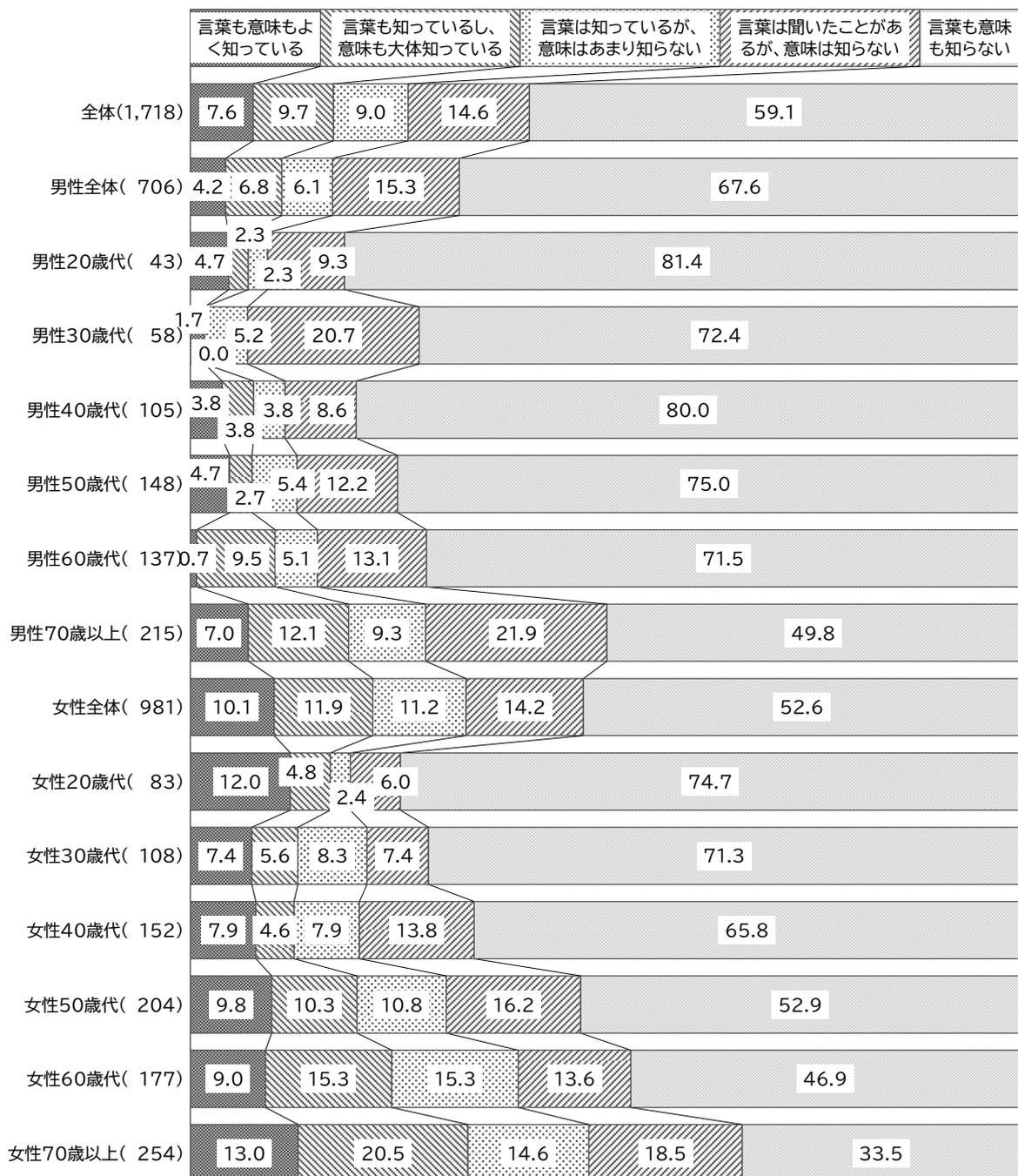
【質問 15】あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「言葉も意味も知らない」が 59.1%で最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 14.6%、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が 9.7%、「言葉は知っているが、意味はあまり知らない」が 9.0%となっています。

男女・年代別では、「言葉も意味もよく知っている」が女性 70 歳以上で 13.0%、女性 20 歳代で 12.0%と、他の年代よりも多くなっています。

【ロコモティブシンドロームの認知状況：男女・年代別】

単位：%



【「ロコモティブシンドロームの認知状況：男女別・経年比較】

「ロコモティブシンドロームを認知している人」とは、質問 15 に対して、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っているし、意味も大体知っている」「言葉は知っているが、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」と回答した人としています。

	ロコモティブシンドロームを認知している人		
	全体	男性	女性
H25	33.0%	31.0%	34.5%
H29	43.0%	33.5%	51.4%
R4	40.9%	32.4%	47.4%

※R4(令和4年度)は当該質問の無回答者を除く。

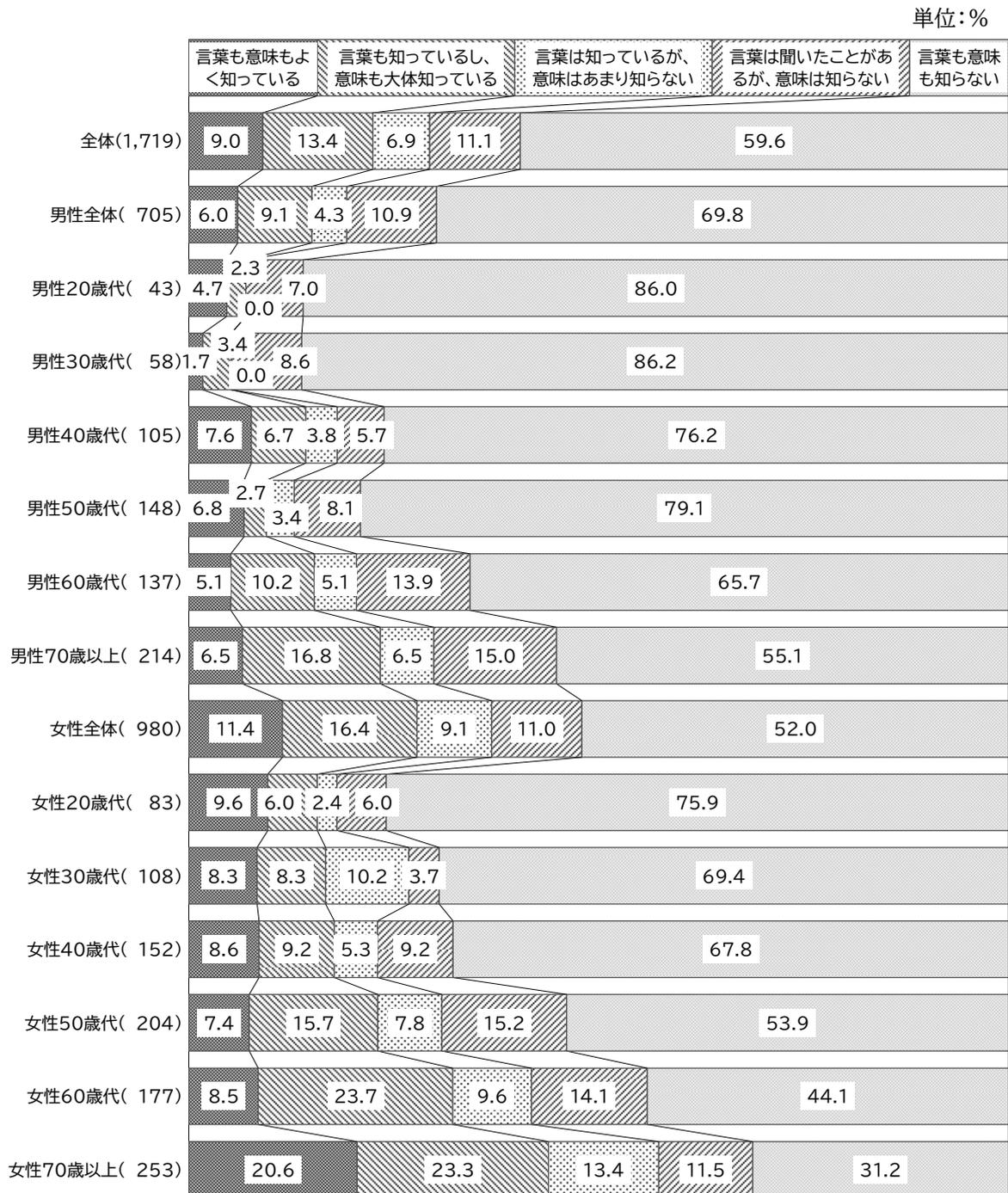
【質問16】「フレイル」の認知

【質問 16】あなたは「フレイル」という言葉や、その意味（加齢により心身が老い衰えた状態）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。

「言葉も意味も知らない」が59.6%で最も多く、次いで「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が13.4%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が11.1%、「言葉も意味もよく知っている」が9.0%となっています。

男女・年代別では、男女ともに70歳以上で「言葉も意味も知らない」が他の年代よりも少なくなっています。

【「フレイル」の認知：男女・年代別】

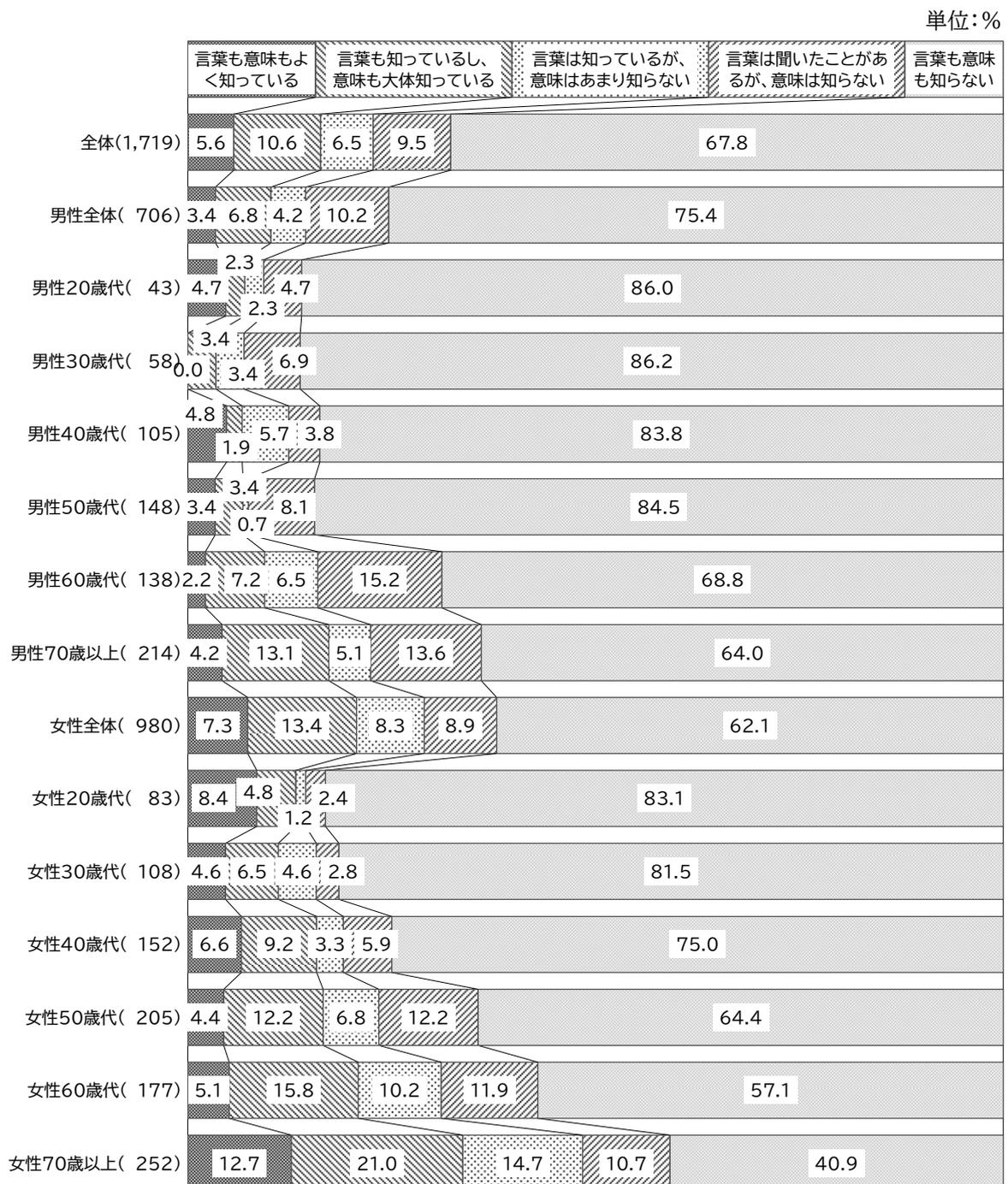


【質問 17】あなたは「オーラルフレイル」という言葉や、その意味（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下）を知っていますか。
 あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

「言葉も意味も知らない」が 67.8% で最も多く、次いで「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が 10.6%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 9.5%、「言葉は知っているが、意味はあまり知らない」が 6.5% となっています。

男女とも 70 歳以上で「言葉も意味も知らない」が他の年代よりも少なくなっています。

【「オーラルフレイル」の認知：男女・年代別】



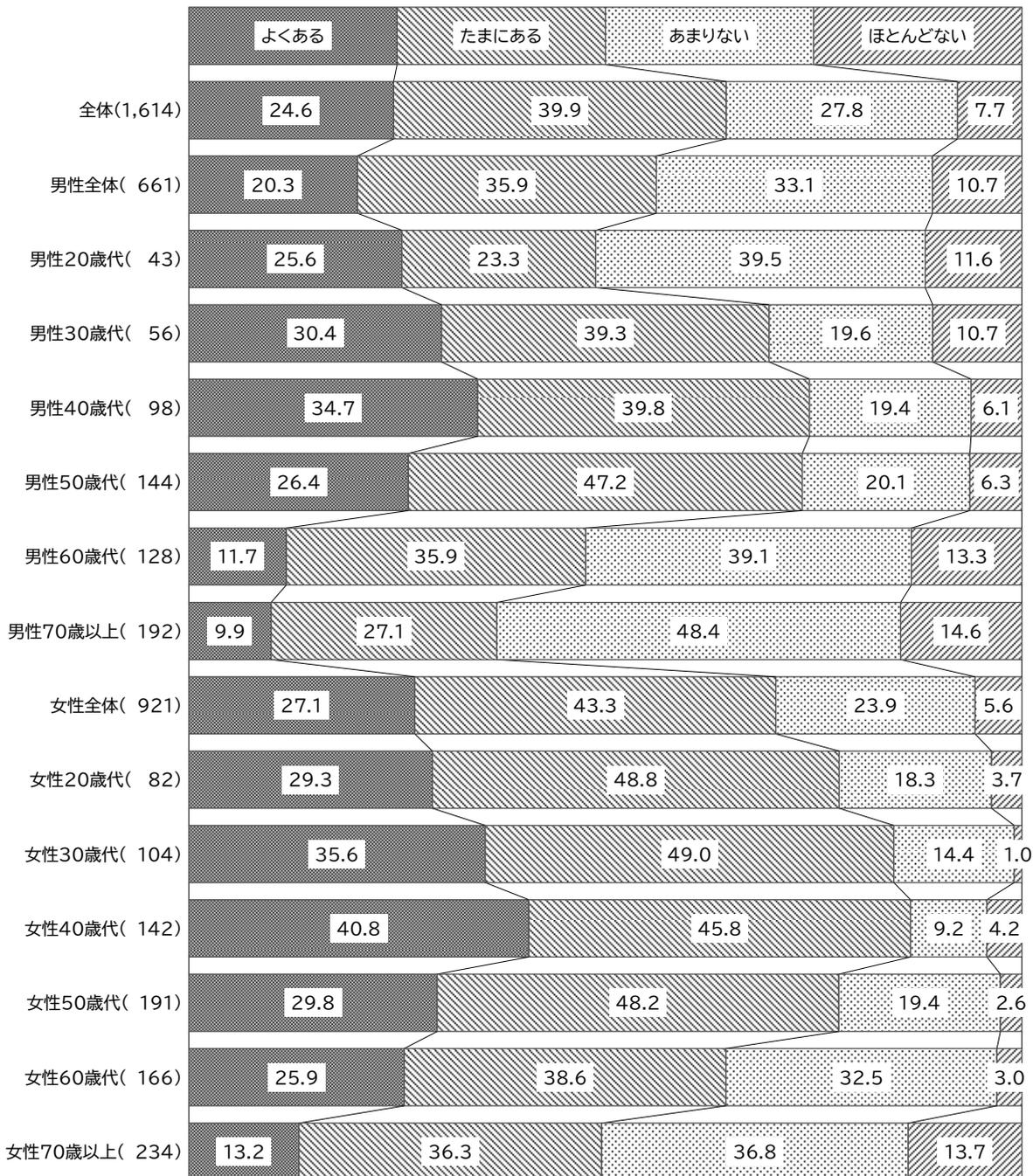
【D. ストレス、睡眠について】

【質問 18】あなたは毎日の生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「たまにある」が 39.9%で最も多く、次いで「あまりない」が 27.8%、「よくある」が 24.6%、「ほとんどない」が 7.7%となっています。

【悩みやストレスの有無：男女・年代別】

単位：%



<質問 18で「1 よくある」あるいは「2 たまにある」と回答した方>

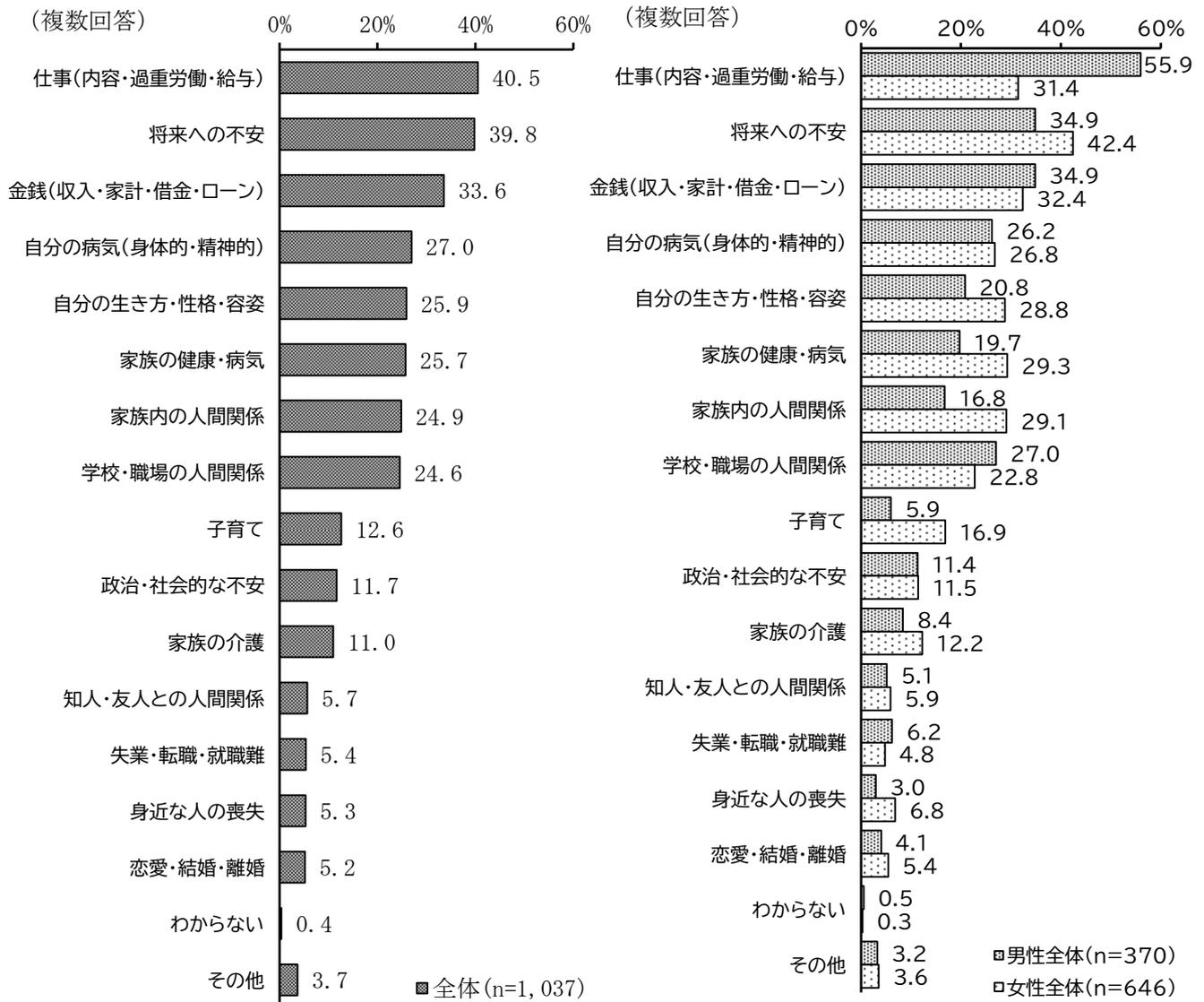
【質問 18-1】悩みやストレスの原因となるものは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

「仕事(内容・過重労働・給与)」が40.5%で最も多く、「将来への不安」が39.8%、「金銭(収入・家計・借金・ローン)」が33.6%で続きます。

男女別では、男性では「仕事(内容・過重労働・給与)」が55.9%で最も多く、女性では「将来への不安」が42.4%で最も多くなっています。

【悩みやストレスの原因：全体】

【悩みやストレスの原因：男女別】



【質問 18-2】悩みやストレスの相談先

<質問 18で「1 よくある」あるいは「2 たまにある」と回答した方>

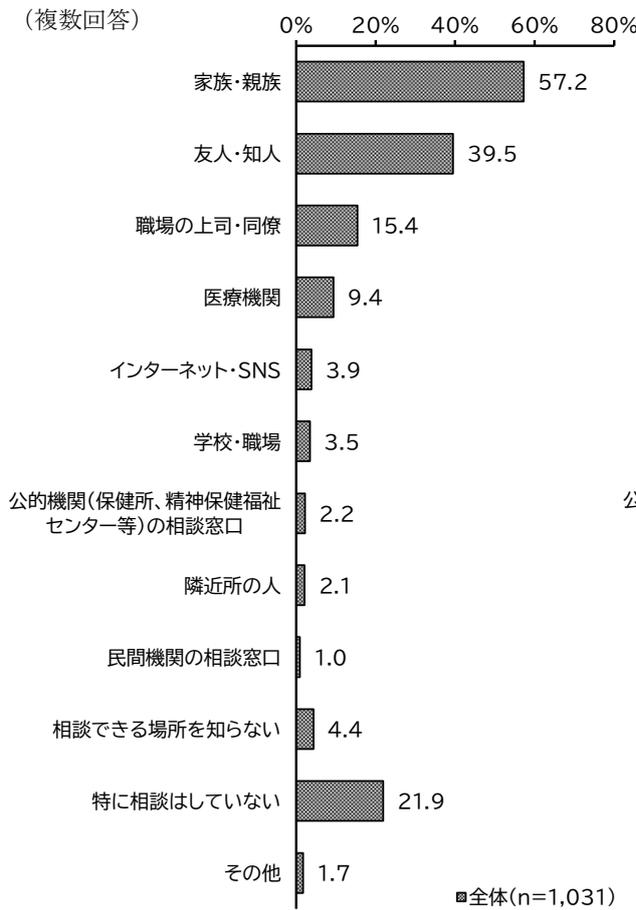
【質問 18-2】悩みやストレスの相談先（相談相手）について、あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

「家族・親族」が 57.2%で最も多く、「友人・知人」が 39.5%、「職場の上司・同僚」が 15.4%、「医療機関」が 9.4%で続きます。

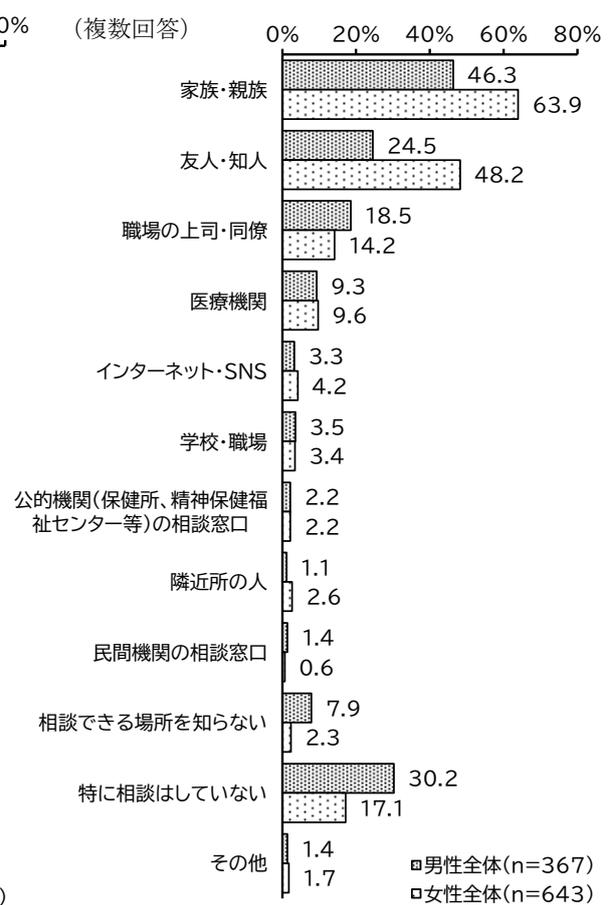
「家族・親族」という回答は女性が男性より 17.6 ポイント多く、「友人」という回答は女性が男性より 23.7 ポイント多くなっています。

「特に相談はしていない」という回答は、男性が女性より 13.1 ポイント多くなっています。

【悩みやストレスの相談先：全体】



【悩みやストレスの相談先：男女別】



【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：男女別・経年比較】

	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		
	全体	男性	女性
H25	3.9%	5.8%	2.8%
H29	3.0%	4.2%	2.0%
R4	4.4%	7.9%	2.3%

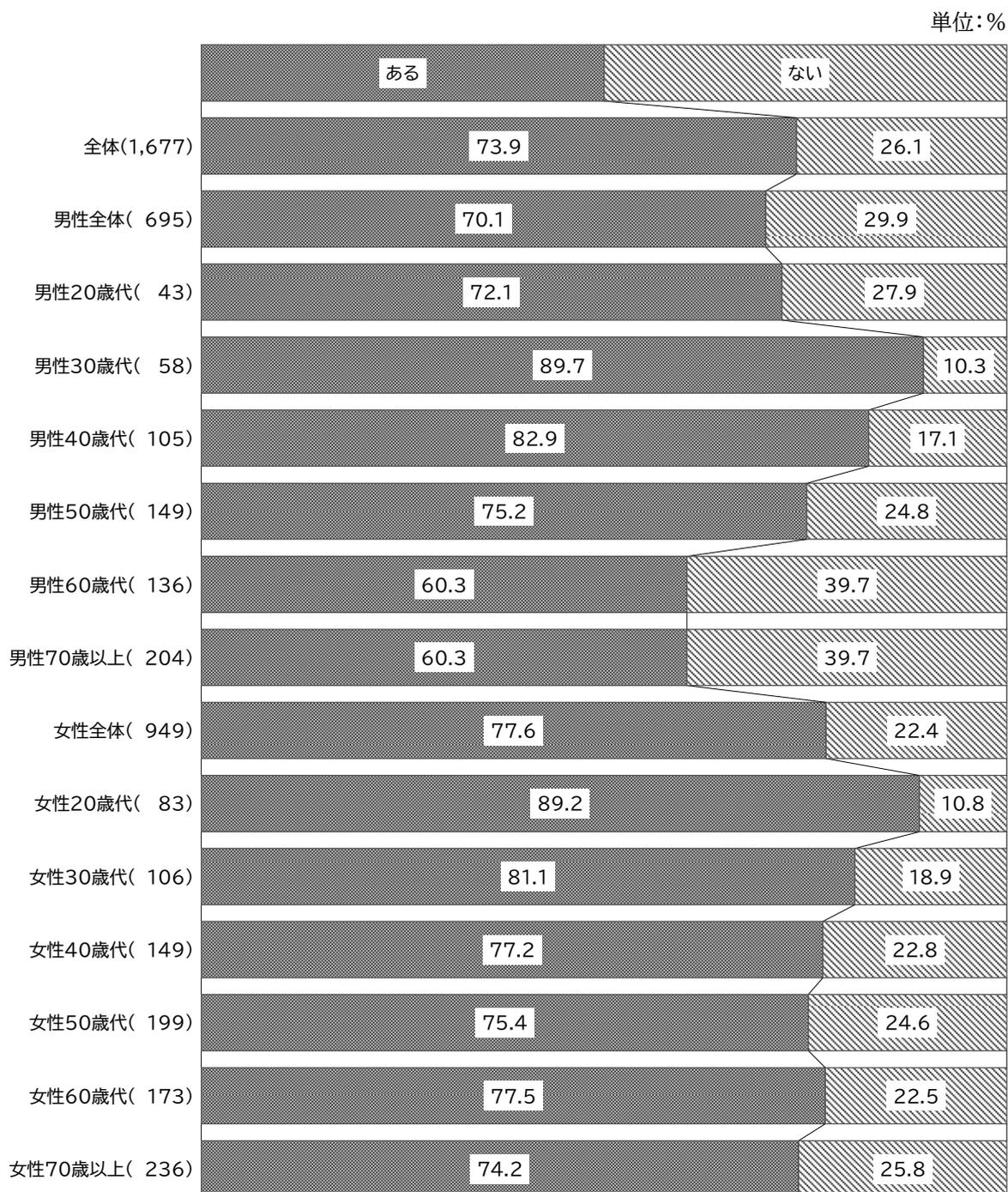
H25(平成 25 年度)、H29(平成 29 年度)は「相談機関をしらない」

【質問 19】ストレス解消法の有無

【質問 19】あなたは自分なりのストレス解消法はありますか。あてはまる番号を 1つ 選んで ○をつけてください。

「ある」は 73.9%、「ない」は 26.1%となっています。

【ストレス解消法の有無：男女・年代別】



【自分なりのストレス解消法がある人の割合：男女別・経年比較】

	自分なりのストレス解消法がある人の割合		
	全体	男性	女性
H25	85.3%	79.5%	89.7%
H29	80.1%	74.3%	85.9%
R4	73.9%	70.1%	77.6%

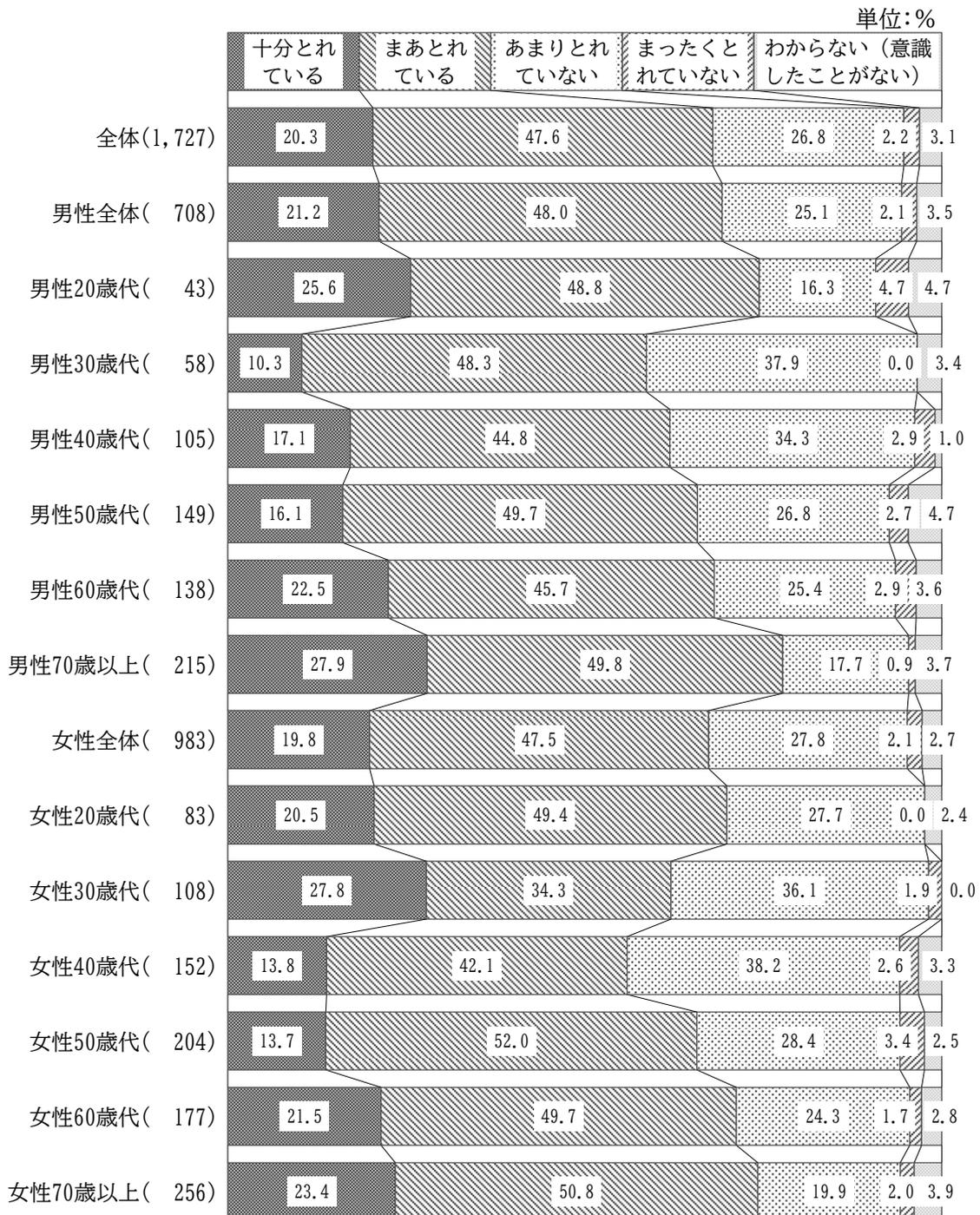
【質問 20】睡眠による休養が十分にとれているか

【質問 20】あなたは睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「まあとれている」が47.6%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が26.8%、「十分とれている」が20.3%、「わからない（意識したことがない）」が3.1%となっています。

男性では30歳代、女性では40歳代で、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計が最も多くなっています。

【睡眠による休養が十分にとれているか：男女・年代別】



【睡眠による休養が十分にとれていない人の割合：男女別・経年比較】

「睡眠による休養が十分にとれていない人」とは、質問 20 に対して、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人としています。

	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合		
	全体	男性	女性
H25	28.0%	26.1%	29.4%
H29	26.0%	25.2%	27.0%
R4	29.0%	27.2%	29.9%

【質問 20-1】睡眠による休養が十分にとれない原因

<質問 20 で「3 あまりとれていない」あるいは「4 まったくとれていない」と回答した方>

【質問 20-1】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。

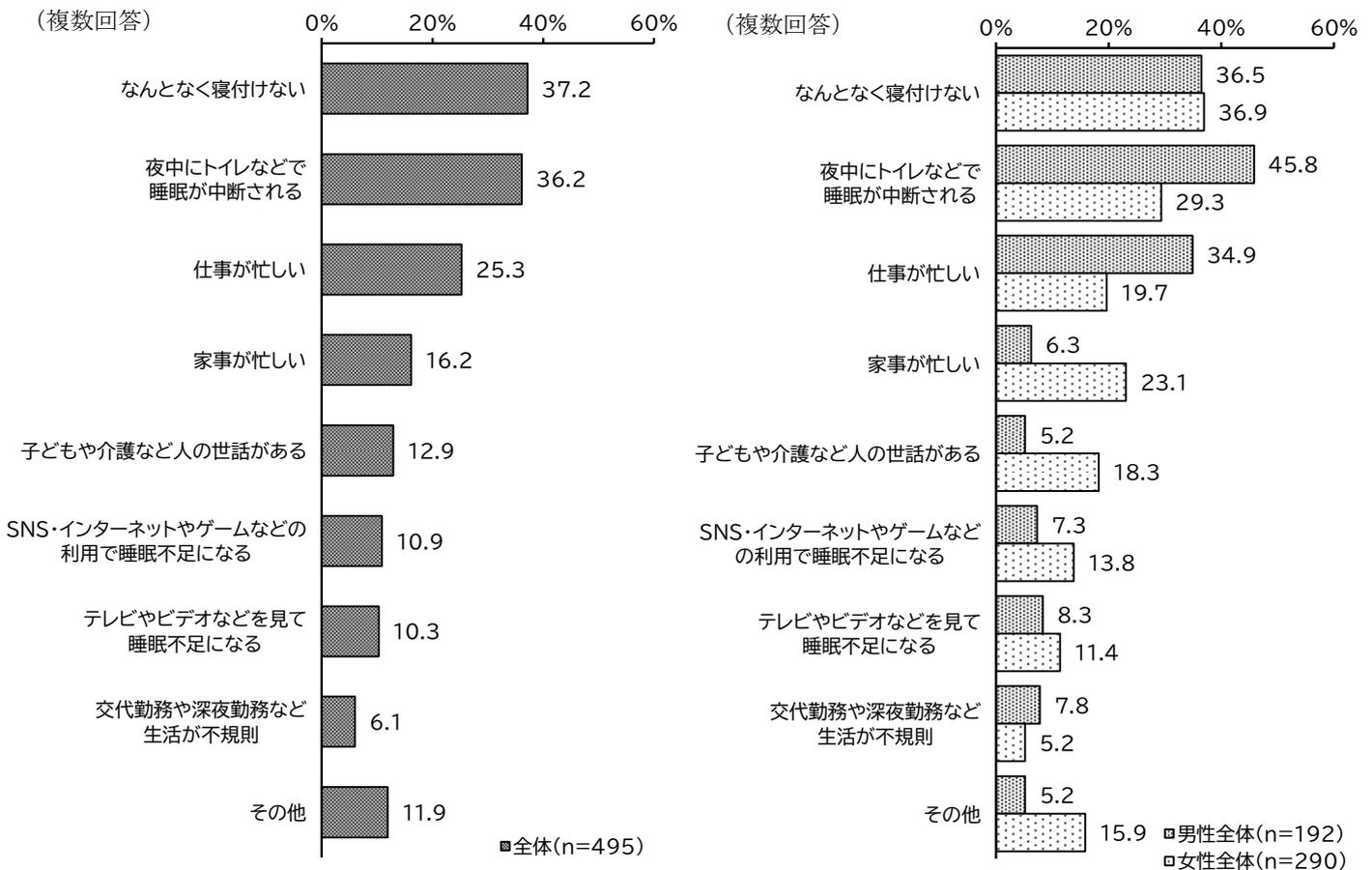
「なんとなく寝付けない」が 37.2% で最も多く、「夜中にトイレなどで睡眠が中断される」が 36.2%、「仕事が忙しい」が 25.3%、「家事が忙しい」が 16.2% で続きます。

「夜中にトイレなどで睡眠が中断される」という回答は 16.5 ポイント、「仕事が忙しい」という回答は 15.2 ポイント、男性が女性より多くなっています。

「家事が忙しい」という回答は 16.8 ポイント、「子どもや介護など人の世話がある」という回答は 13.1 ポイント、女性が男性よりも多くなっています。

【睡眠による休養が十分にとれない原因：全体】

【睡眠による休養が十分にとれない原因：男女別】



【質問 21】あなたは眠るために、飲酒をすることがあります。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください

「ほとんどない」が81.5%で最も多く、次いで「ほぼ毎日」が9.9%、「週に1～2回」が5.1%、「月に1～2回」が3.4%となっています。

男性では、40歳以上の全年代で「ほぼ毎日」という回答が1割以上となっています。女性では、全ての年代で「ほとんどない」が8割以上となっています。

【眠るために、飲酒をすることがあるか：男女・年代別】



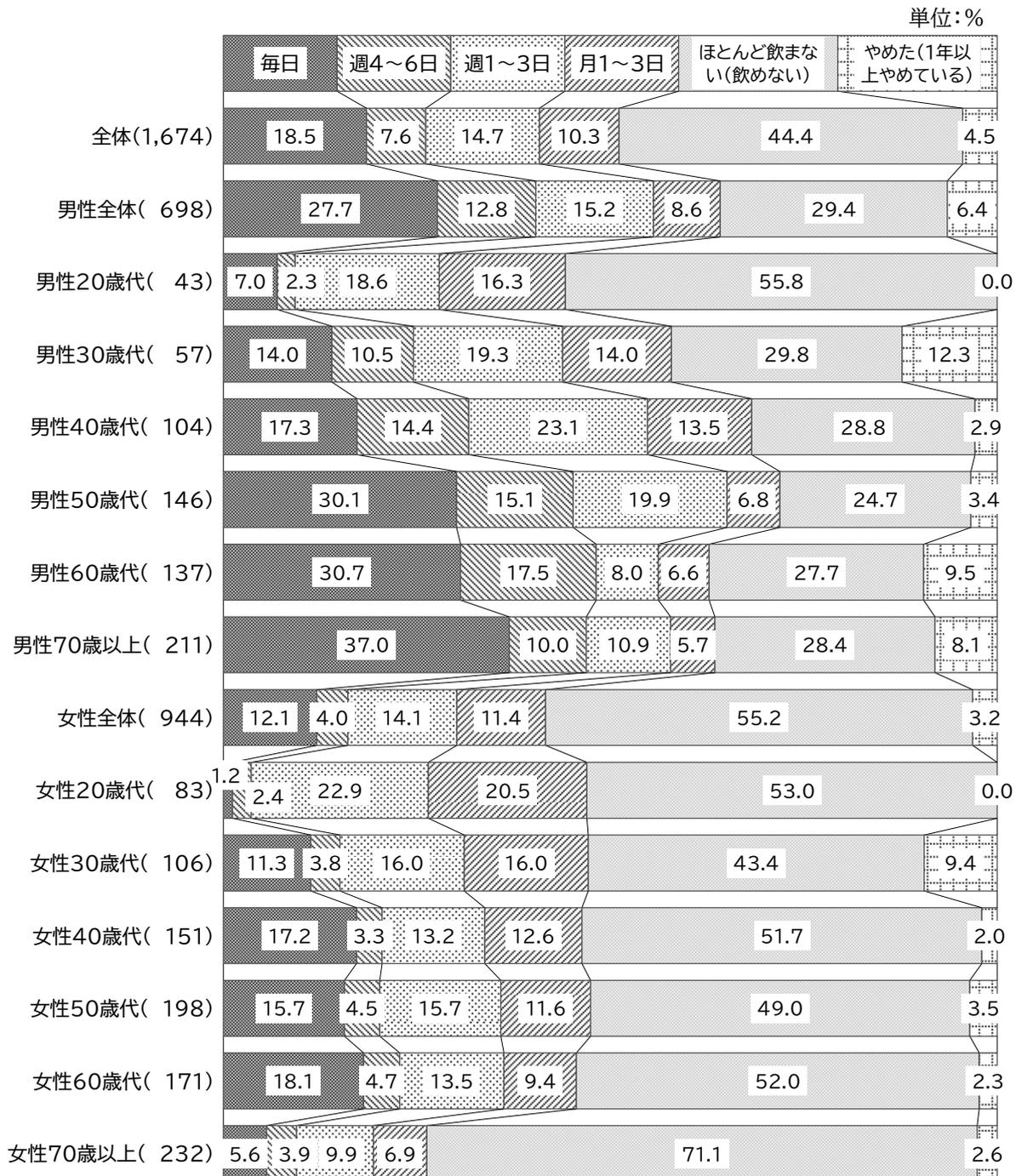
【E. 飲酒について】

【質問 22】あなたは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。

「ほとんど飲まない（飲めない）」が 44.4% で最も多く、「毎日」が 18.5%、「週 1～3 日」が 14.7%、「月 1～3 日」が 10.3% で続きます。

男女・年代別では、「毎日」と答えた人の割合が男性 70 歳以上で 37.0% と最も多くなっています。女性では「ほとんど飲まない（飲めない）」という回答が全ての年代で 4 割以上となっています。

【週に何日くらい飲酒するか：男女・年代別】



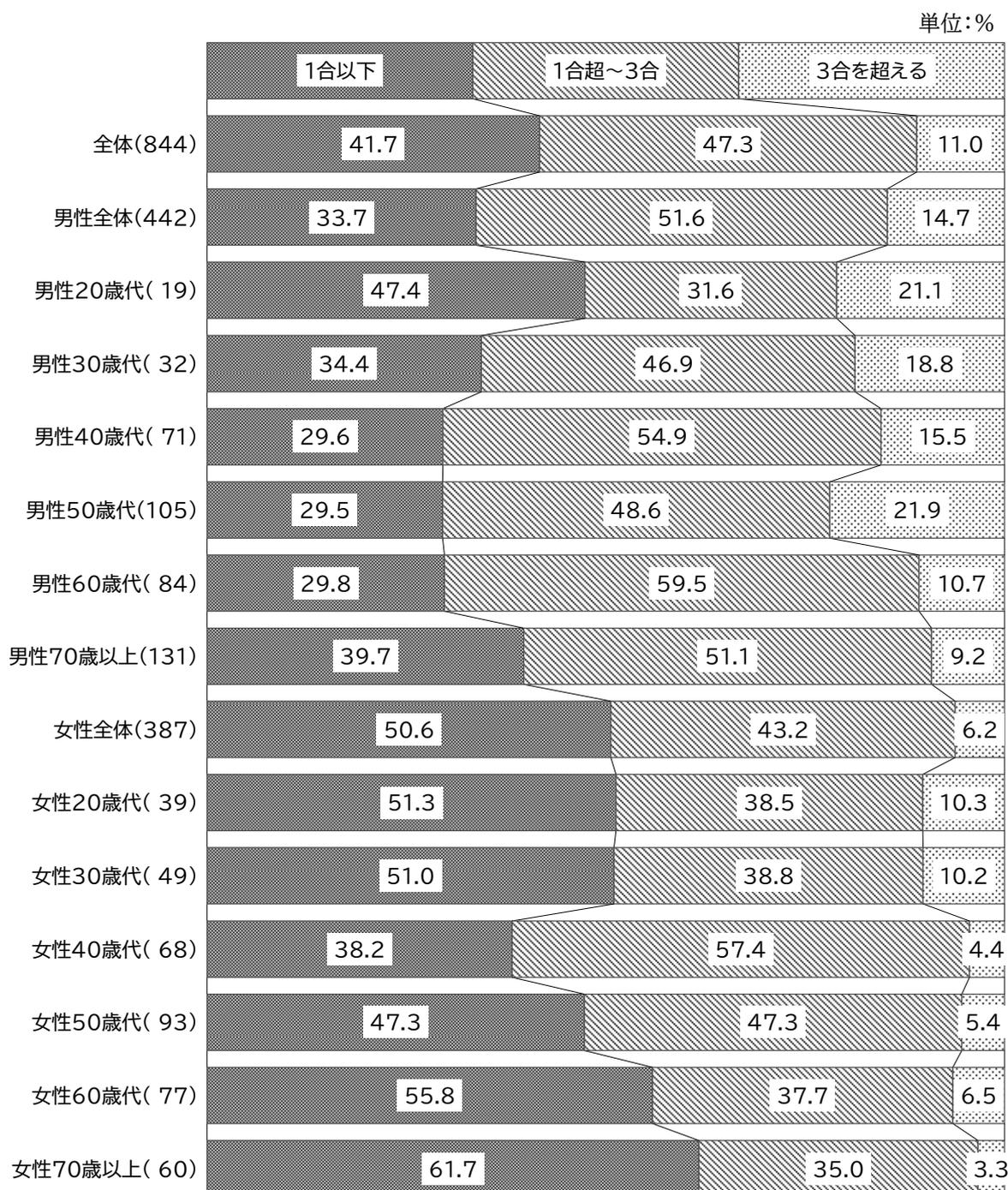
<質問 22 で「1 毎日」「2 週 4~6 日」「3 週 1~3 日」「4 月 1~3 日」のいずれかを回答した方（月に 1 日以上飲酒する方）>

【質問 22-1】1 回に平均してどのくらいお酒を飲みますか。飲むお酒の種類をすべて選んで○をつけ、飲酒の量を記入してください。

全体では「1 合以下」が 41.7%、「1 合超~3 合」が 47.3%、「3 合を超える」が 11.0% でした。

男女・年代別では、「1 合以下」は女性 70 歳以上が 61.7%、「1 合超~3 合」は男性 60 歳代が 59.5%、「3 合を超える」は男性 50 歳代が 21.9%でそれぞれ最も多くなっています。

【1 回に平均してどのくらいお酒を飲むか：男女・年代別】



【質問 22-1】1 回に平均してどのくらいお酒を飲むか

【多量飲酒者の割合】

飲酒頻度と飲酒量（日本酒換算）から多量飲酒者を算出しました。算定式は、健康日本 21 第二次計画に示された飲酒頻度から計算する算定式（※）に準じ、下表にあてはまる回答者の合計としました。

男 性	頻度	飲酒量	女 性	頻度	飲酒量
	毎日	2合以上		毎日	1合以上
週4～6日	3合以上	週4～6日	1合以上		
週1～3日	5合以上	週1～3日	3合以上		
月1～3日	5合以上	月1～3日	5合以上		

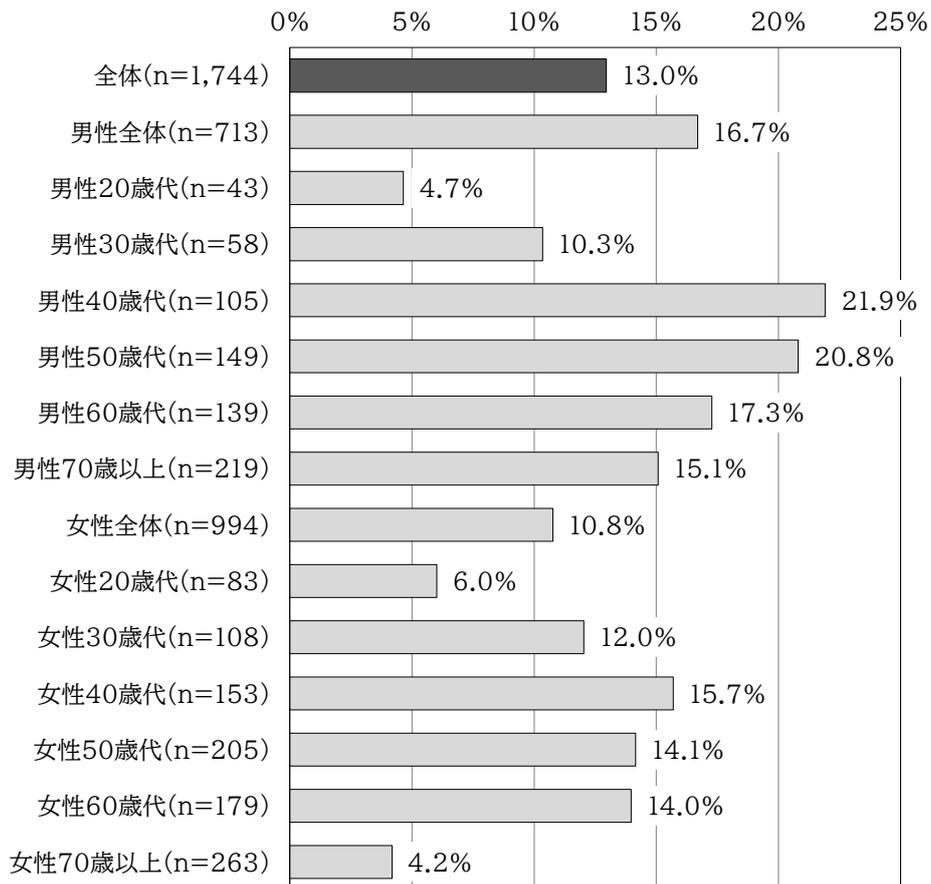
※厚生省科学審議会地域保健健康増進栄養部会 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料 p.119、平成 24 年 7 月に準じた形で独自の式を用いて算出

多量飲酒者の割合は、全体の 13.0%でした。

男女・年代別では、男性 40 歳代が 21.9%と最も多く、男性 50 歳代が 20.8%で続きます。

同年代で男女別を比較すると、男性 70 歳以上で 15.1%、女性 70 歳以上で 4.2%と、70 歳以上では男女で 10.9 ポイントの差がみられます。

【多量飲酒者：男女・年代別】



【多量飲酒者：男女別・経年比較】

	多量飲酒者の割合		
	全体	男性	女性
H25	13.5%	18.0%	10.1%
H29	13.9%	21.2%	8.9%
R4	13.0%	16.7%	10.8%

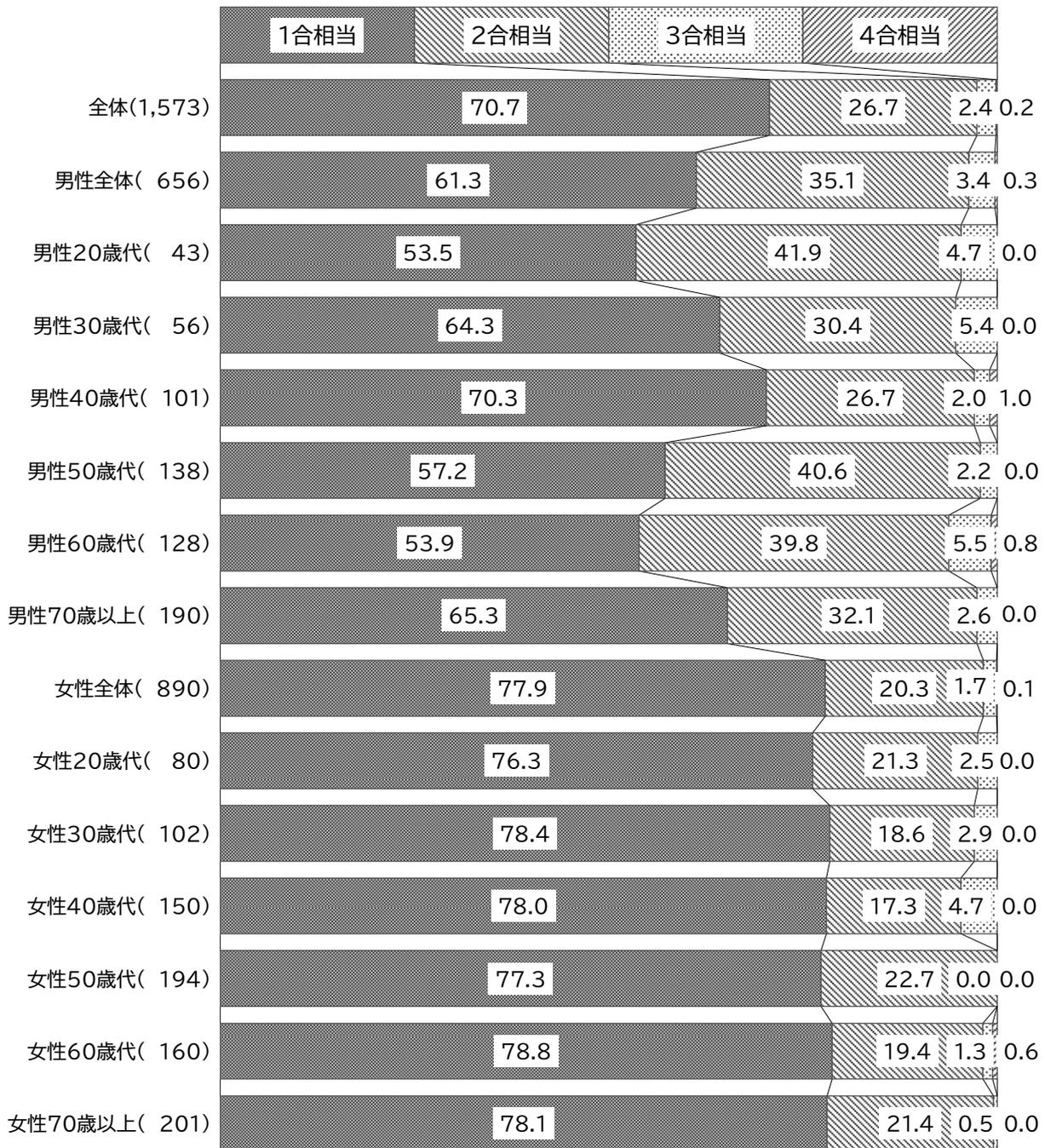
【質問 23】1 日の適正な飲酒量の認識

【質問 23】あなたは、一般的な日本人の 1 日の適正な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記入してください。

「1 合相当」が 70.7%、「2 合相当」が 26.7%となっています。

【1 日の適正な飲酒量の認識：男女・年代別】

単位：%



<換算表：日本酒（アルコール度数 15 度）一合（180ml）相当の量>

- ビール・発泡酒（5 度）500ml
- 酎ハイ（5 度）約 520ml
- 焼酎（25 度）約 110ml
- ウイスキーダブル 1 杯（43 度）60ml
- ワイン 1.5 杯（14 度）約 180ml

【1 合相当以内と回答した人：男女別・経年比較】

	「1合以内・1合相当」と答えた人の割合		
	全体	男性	女性
H25	50.8%	48.8%	52.5%
H29	70.9%	61.9%	80.2%
R4	70.7%	61.3%	77.9%

※H25・H30 の選択肢は「1合以内」、R4の選択肢は「1合相当」

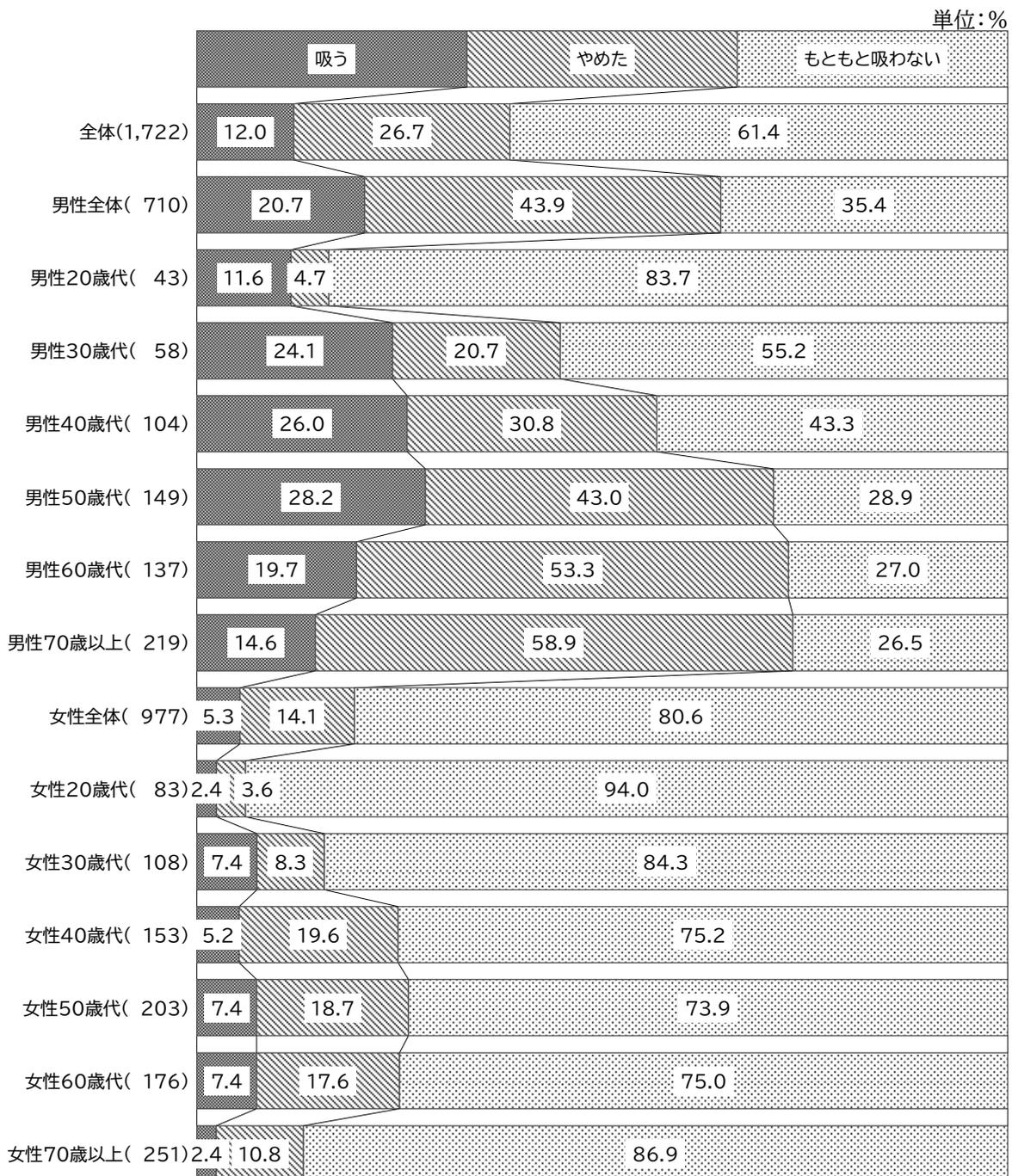
【F.喫煙について】

【質問 24】あなたは現在、たばこ（加熱式タバコを含む）を吸いますか。あてはまる番号を 1つ選んで○をつけ、“1 吸う”方は喫煙開始年齢を、“2 やめた”方は喫煙年数をご記入ください。

「もともと吸わない」が 61.4%で最も多く、次いで「やめた」が 26.7%、「吸う」が 12.0%となっています。

男女・年代別では、男性の 50 歳代で「吸う」と回答した人が 28.2%で、他の年代と比べて多くなっています。

【たばこを吸うか：男女・年代別】



【喫煙率：男女別・経年比較】

※喫煙率とは、質問 24 に対して、「吸う」と回答した人の割合としています。

	喫煙率		
	全体	男性	女性
H25	17.4%	27.6%	9.8%
H29	13.4%	23.0%	6.0%
R4	12.0%	20.7%	5.3%

【質問 24】 “1 吸う” 人の喫煙開始年齢

「吸う」と回答した人の喫煙開始年齢は、全体では「15 歳以下」が 3.6%、「16～19 歳」が 17.3%、「20 歳以上」が 79.2%となっています。

男性では「15 歳以下」が 4.9%、「16～19 歳」が 20.8%、「20 歳以上」が 74.3%となっています。

女性では「15 歳以下」が 0.0%、「16～19 歳」が 6.4%、「20 歳以上」が 93.6%となっています。

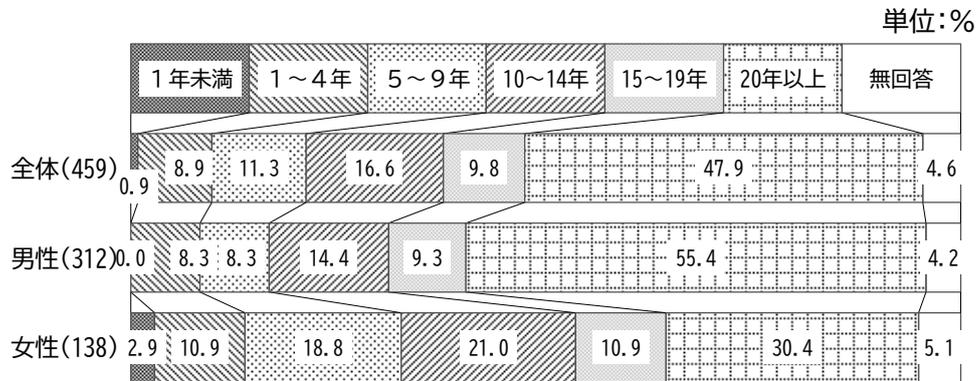
【「吸う」人の喫煙開始年齢：男女・年代別】



【質問 24】 “2 やめた” 人の喫煙年数

「やめた」と回答した人の喫煙年数は、「20年以上」が47.9%で最も多く、次いで「10～14年」が16.6%、「5～9年」が11.3%となっています。

【「やめた」人の喫煙年数：男女別】

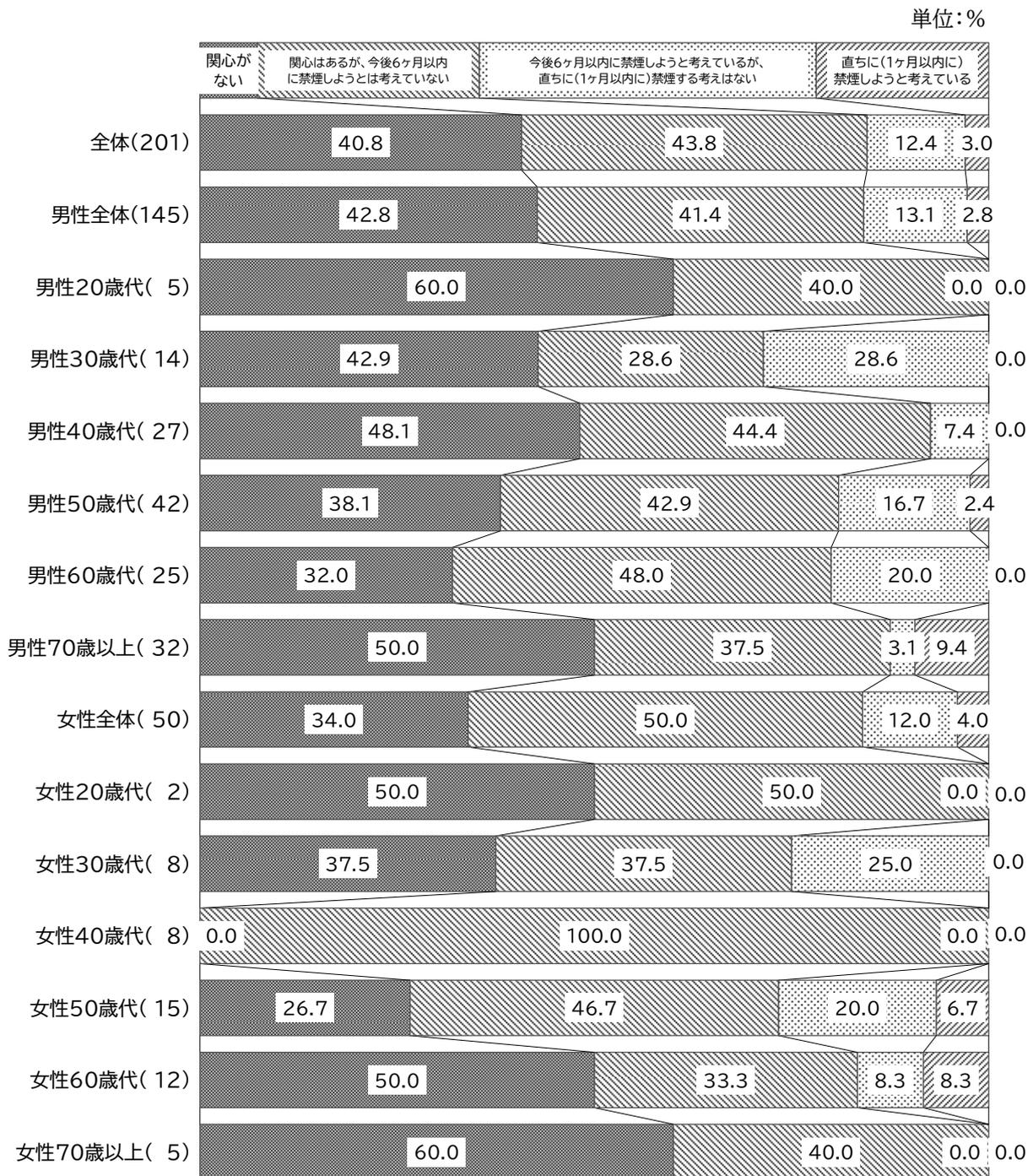


<質問 24 で「1 吸う」と回答した方>

【質問 24-1】禁煙について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。

「関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない」が43.8%で最も多く、次いで「関心がない」が40.8%、「今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに（1ヶ月以内に）禁煙する考えはない」が12.4%、「直ちに（1ヶ月以内に）禁煙しようと考えている」が3.0%となっています。

【禁煙についての関心：男女・年代別】



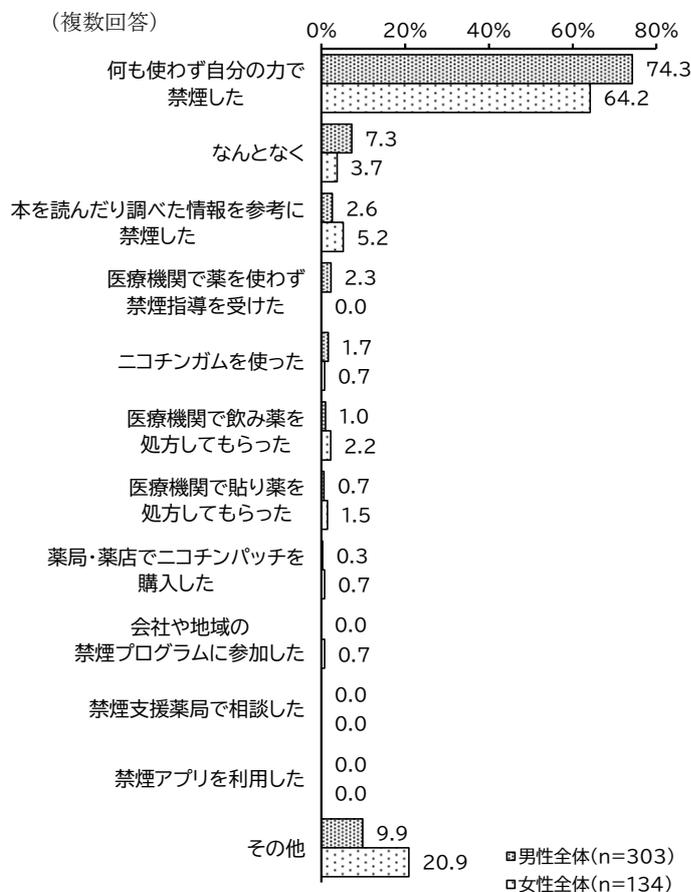
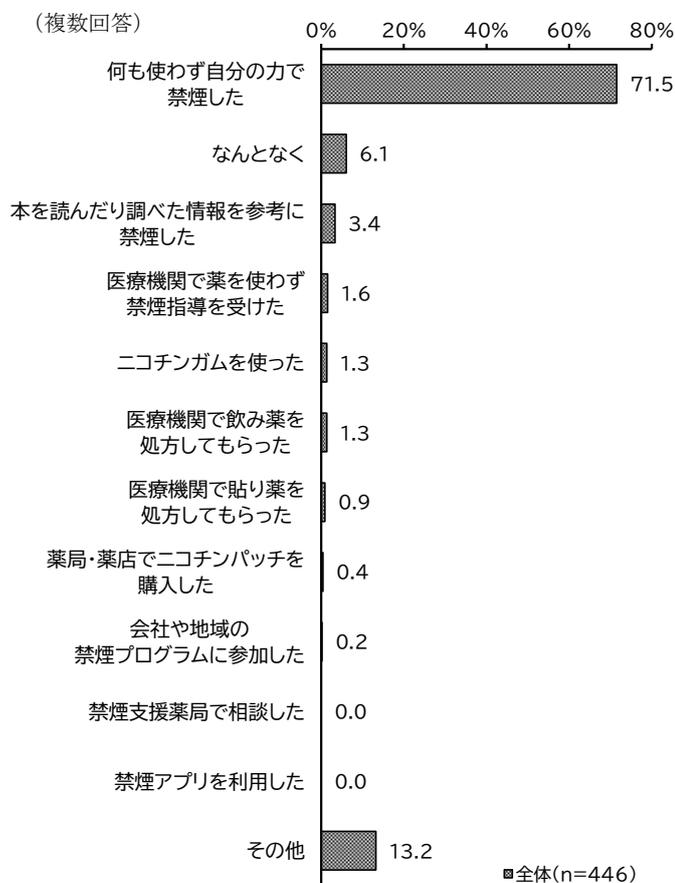
<質問 24 で「2 やめた」と回答した方>

【質問 24-2】禁煙に最も有効だった方法を 1 つ選んで、番号に○をつけてください。

全体、男性、女性ともに「何も使わず自分の力で禁煙した」が最も多くなっています。

【禁煙に最も有効だった方法：全体】

【禁煙に最も有効だった方法：男女別】



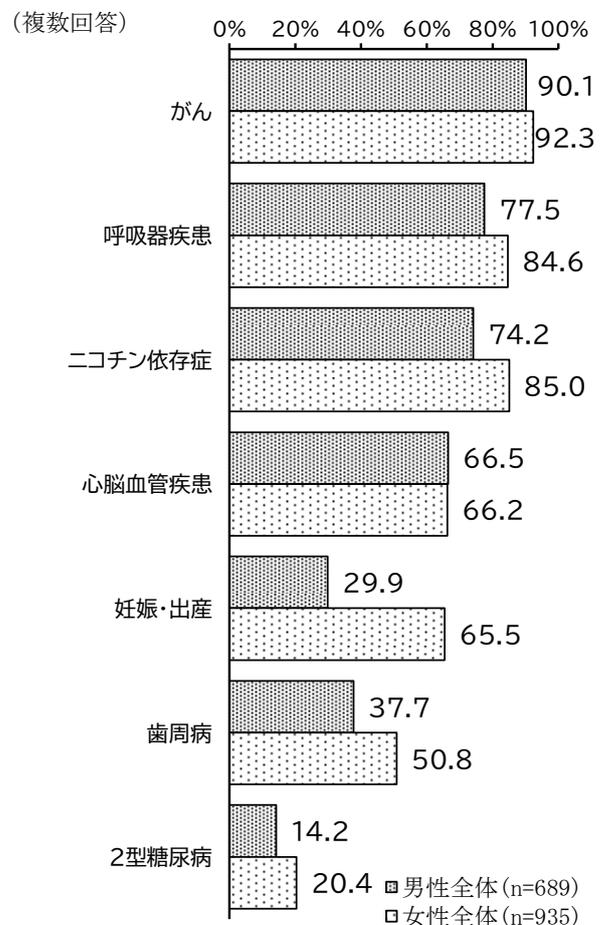
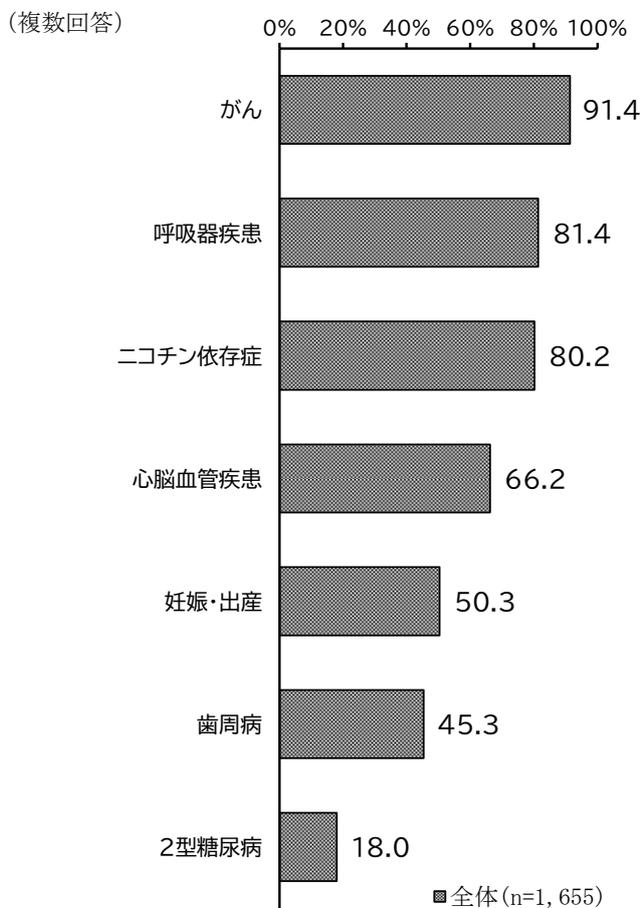
【質問 25】たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気等の番号を、すべて選んで○をつけてください。（「喫煙と健康」（国立がん研究センター、2020年4月）において、「科学的根拠は、因果関係を推定するのに十分である」（レベル1）と判定された病気に限ります）

「がん（鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、喉頭、食道、肺、肝臓、胃、膵臓、膀胱、子宮頸部）」が91.4%で最も多く、「呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核（死亡）」が81.4%、「ニコチン依存症」が80.2%で続きます。

男女別では、女性で「妊娠・出産（早産、低出生体重・胎児発育遅延）」、「歯周病」の割合が多くなっています。

【たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気の認識：全体】

【たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気の認識：男女別】

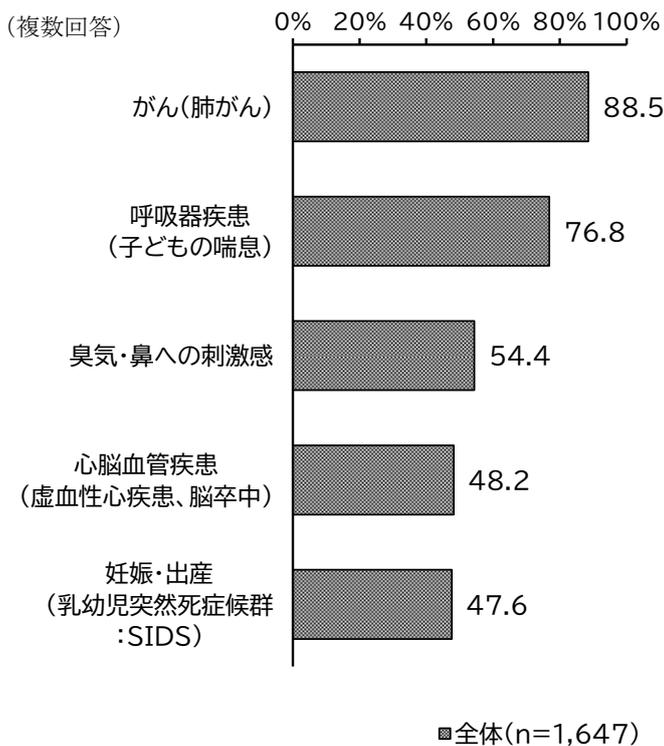


【質問 26】受動喫煙（喫煙者の呼気に含まれる呼出煙を含む）によって、なりやすくなると思う病気等の番号を、**すべて選んで○をつけてください。**

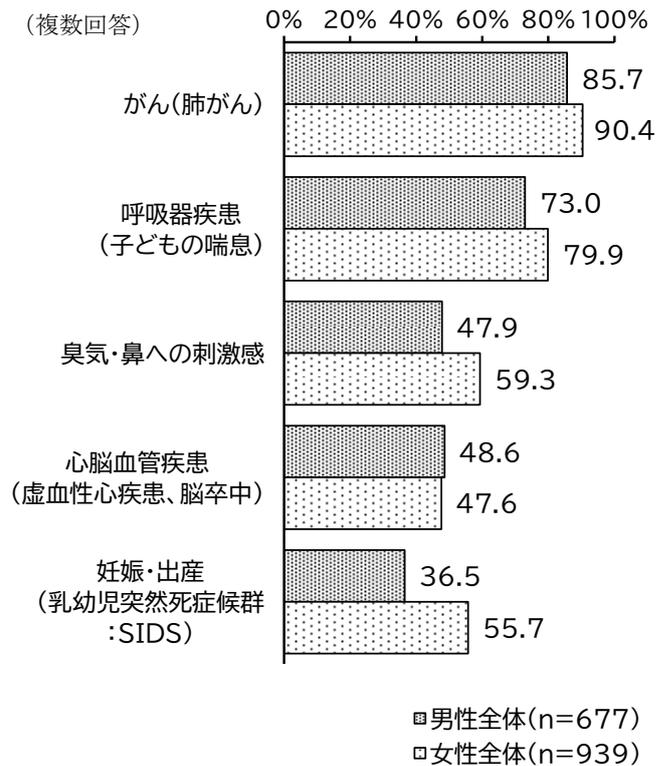
「がん（肺がん）」が 88.5%で最も多く、「呼吸器疾患（子どもの喘息）」が 76.8%、「臭気・鼻への刺激感」が 54.4%で続きます。

男女別では、女性で、「臭気・鼻への刺激感」、「妊娠・出産（乳幼児突然死症候群：SIDS）」の割合が多くなっています。

【受動喫煙でなりやすくなると思う病気の認識：全体】



【受動喫煙でなりやすくなると思う病気の認識：男女別】

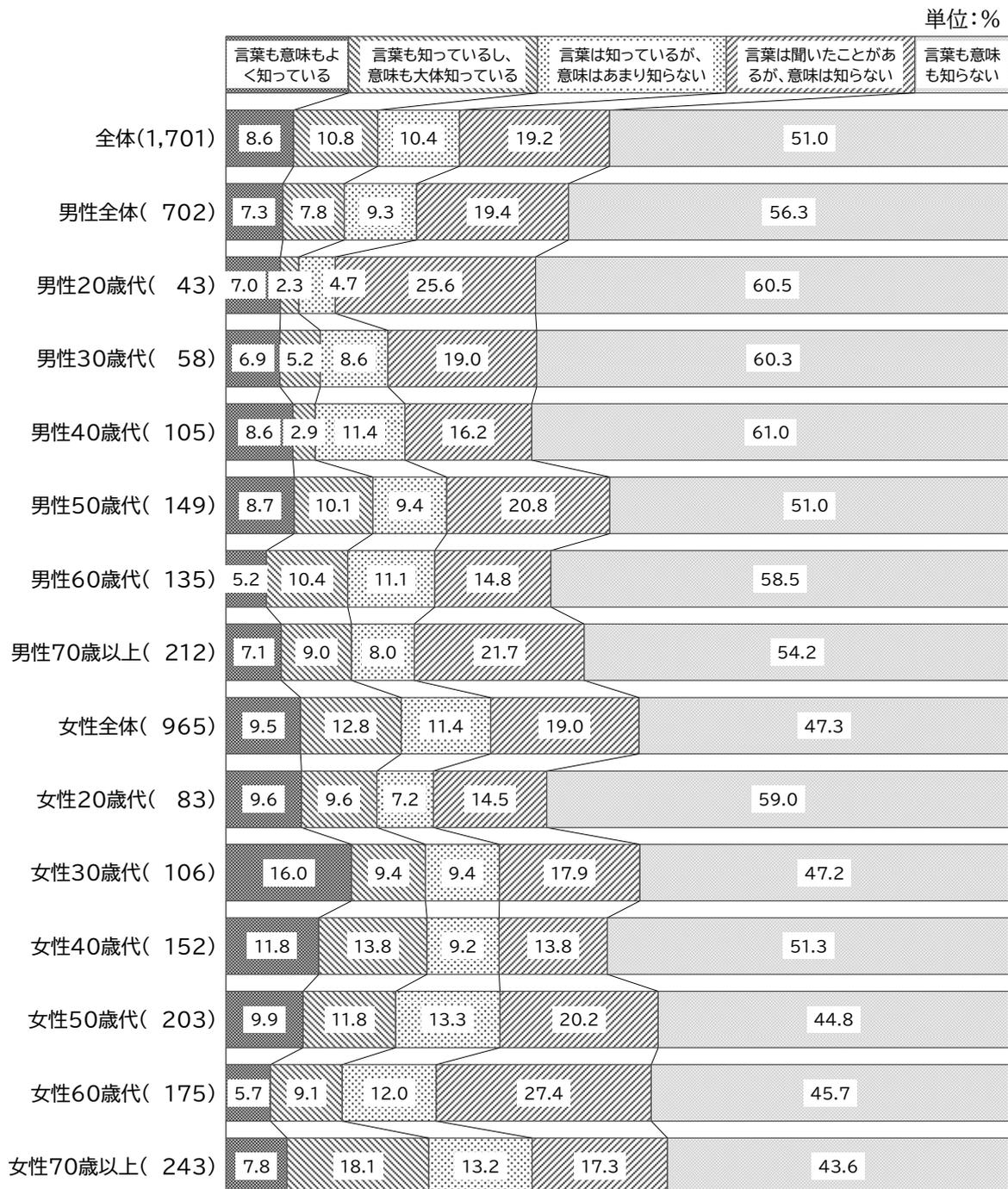


【質問 27】あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「言葉も意味も知らない」が 51.0%で最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 19.2%、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が 10.8%、「言葉は知っているが、意味はあまり知らない」が 10.4%となっています。

男女・年代別では、女性の 30 歳代では「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が 16.0%で、他の年代よりも多くなっています。

【「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知：男女・年代別】



【COPDを知っている人の割合：男女別・経年比較】

※COPDについて知っている人とは、質問 27 に対して、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っているし、意味も大体知ってる」「言葉は知っているが、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」のいずれかに回答した人としてします。

	COPDを知っている人の割合		
	全体	男性	女性
H25	42.7%	38.2%	46.1%
H29	41.3%	35.0%	46.2%
R4	49.0%	43.8%	52.7%

【質問 28】受動喫煙の機会

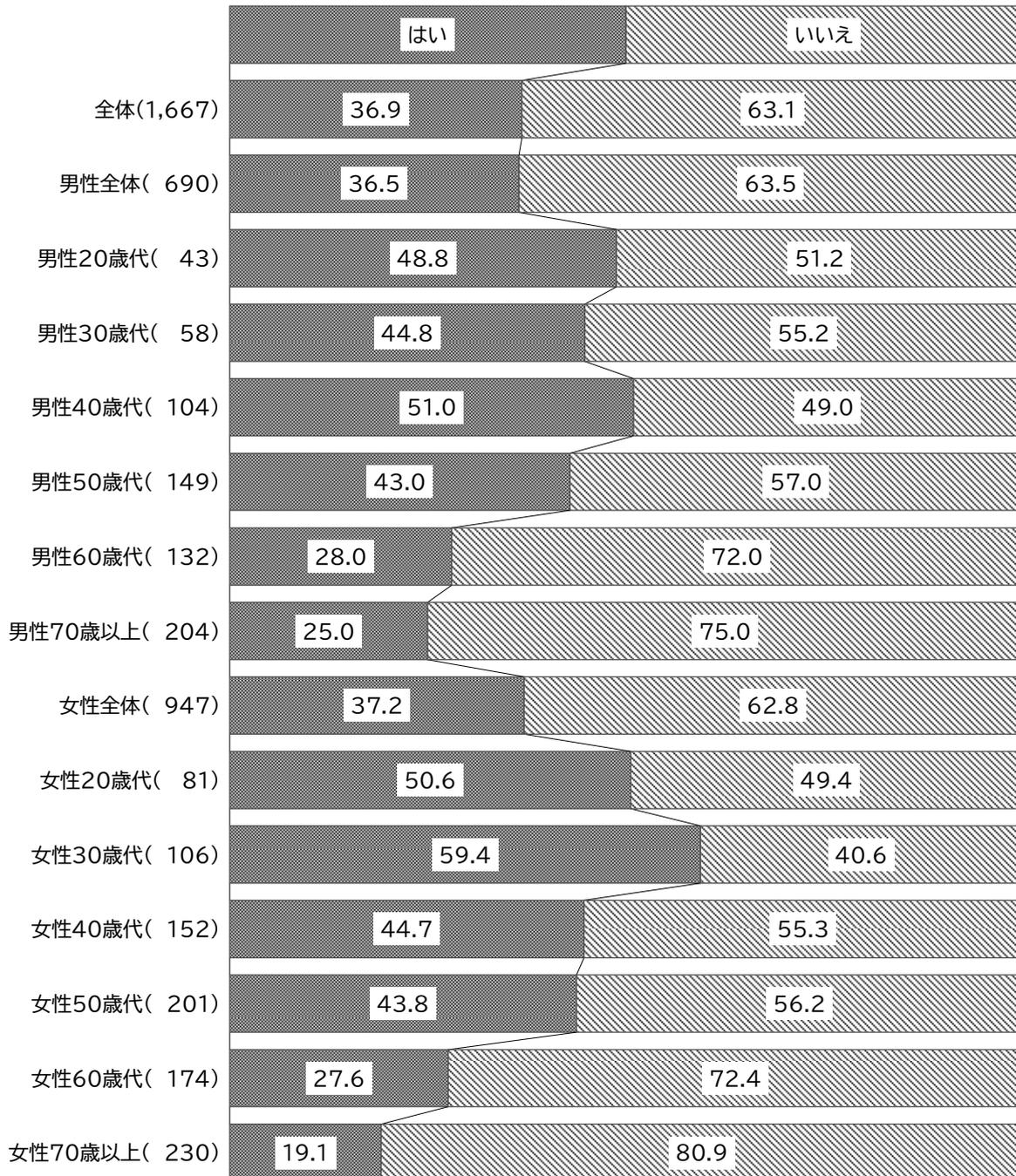
【質問 28】あなたは過去1ヶ月間に受動喫煙の機会がありましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

「はい」は36.9%、「いいえ」は63.1%となっています。

男女・年代別では、「はい」は女性の30歳代で59.4%と他の年代と比べて多くなっています。

【受動喫煙の機会：男女・年代別】

単位：%



【受動喫煙の機会のある人の割合：男女別・経年比較】

	受動喫煙の機会のある人の割合		
	全体	男性	女性
H25	51.1%	51.5%	50.8%
H29	47.9%	53.4%	44.3%
R4	36.9%	36.5%	37.2%

【質問 28-1】受動喫煙を受けた場所

<質問 28 で「1 はい」と回答した方>

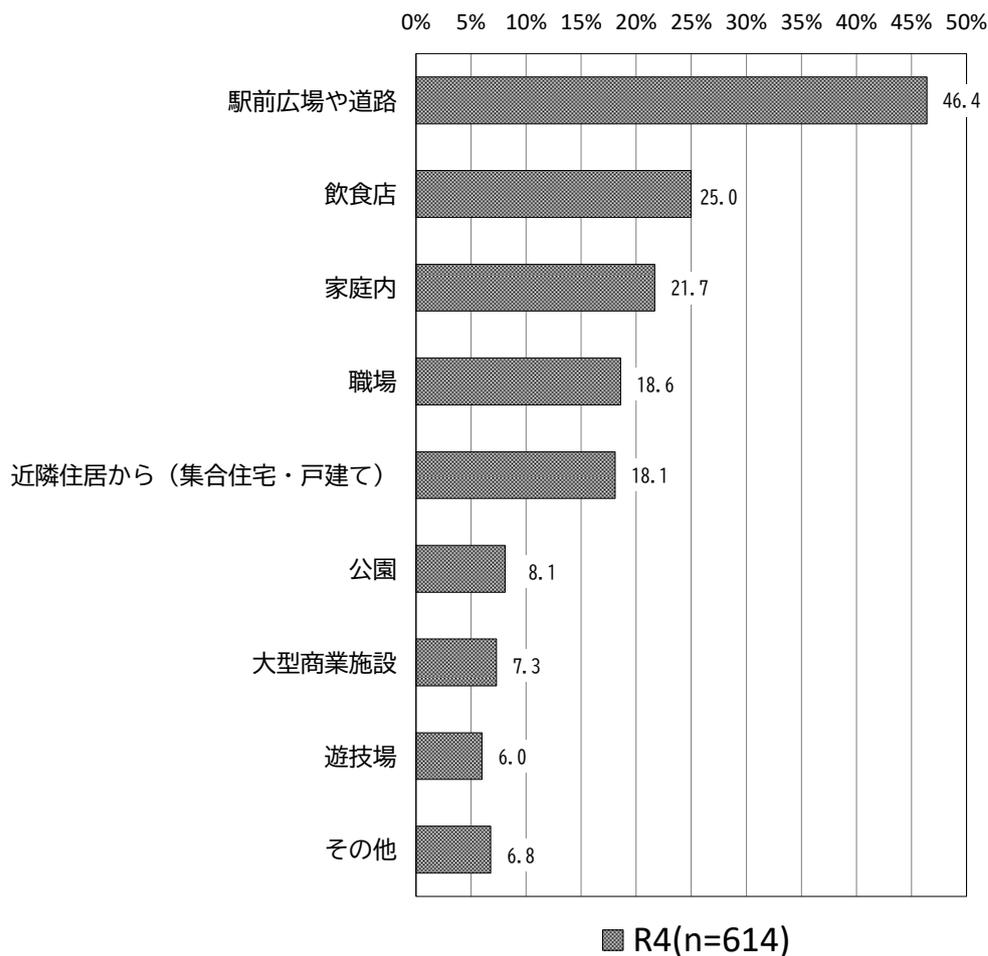
【質問 28-1】受動喫煙を受けたのはどこでしたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

「駅前広場や道路」が 46.4% で最も多く、「飲食店」が 25.0%、「家庭内」が 21.7%、「職場」が 18.6% で続きます。

H29 調査と比較すると「飲食店」、「遊技場」が大幅に少なくなっています。また「職場」も減少傾向にあります。

「駅前広場や道路」、「近隣住居から（集合住宅・戸建て）」は増加傾向にあります。

【受動喫煙を受けた場所：全体】



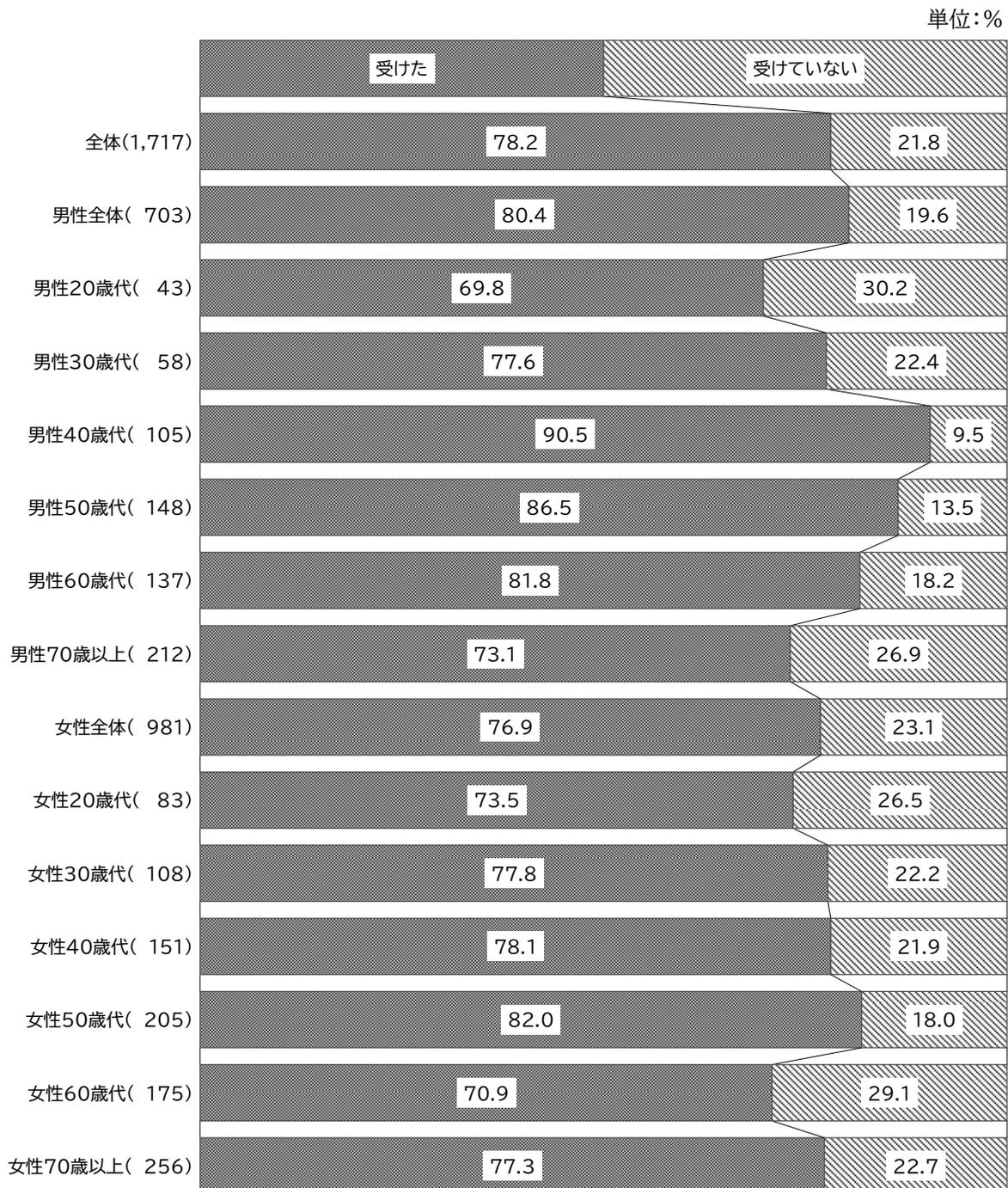
【G. 健康診断・がん検診について】

【質問 29】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

「受けた」は78.2%、「受けていない」は21.8%となっています。

男女・年代別では、男性の40歳代で「受けた」と回答した人が90.5%と最も多くなっています。

【健康診断受診の動向：男女・年代別】



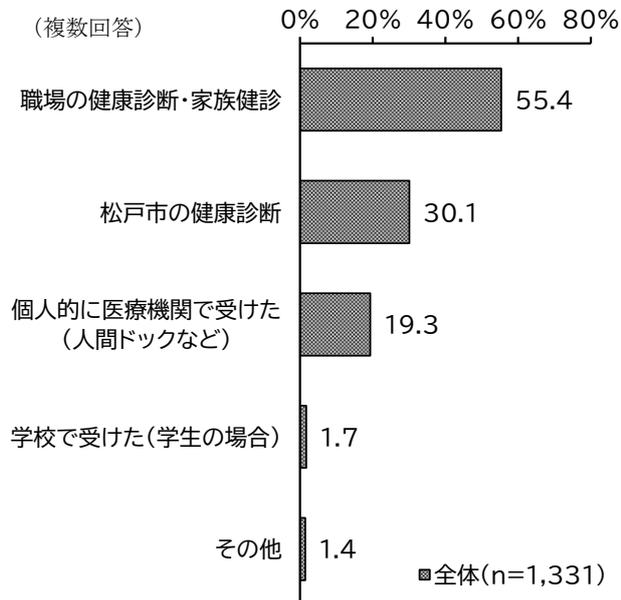
【質問 29-1】受けた健康診断

【質問 29-1】受けた健康診断について、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

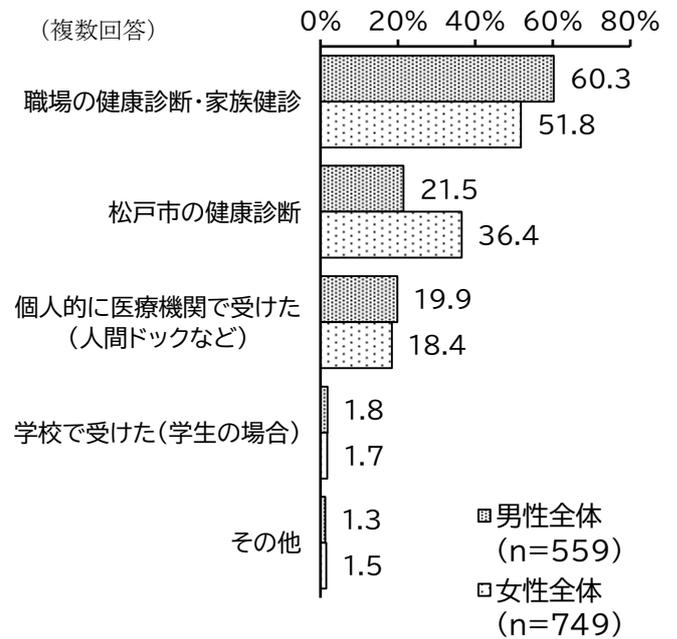
「職場の健康診断・家族健診」が 55.4%で最も多く、「松戸市の健康診断」が 30.1%、「個人的に医療機関で受けた（人間ドックなど）」が 19.3%、「学校で受けた（学生の場合）」が 1.7%で続きます。

男女とも「職場の健康診断・家族健診」に 50%以上が回答しています。

【受けた健康診断：全体】



【受けた健康診断：男女別】



<質問 29 で「2 受けていない」と回答した方>

【質問 29-2】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選んで○をつけてください。

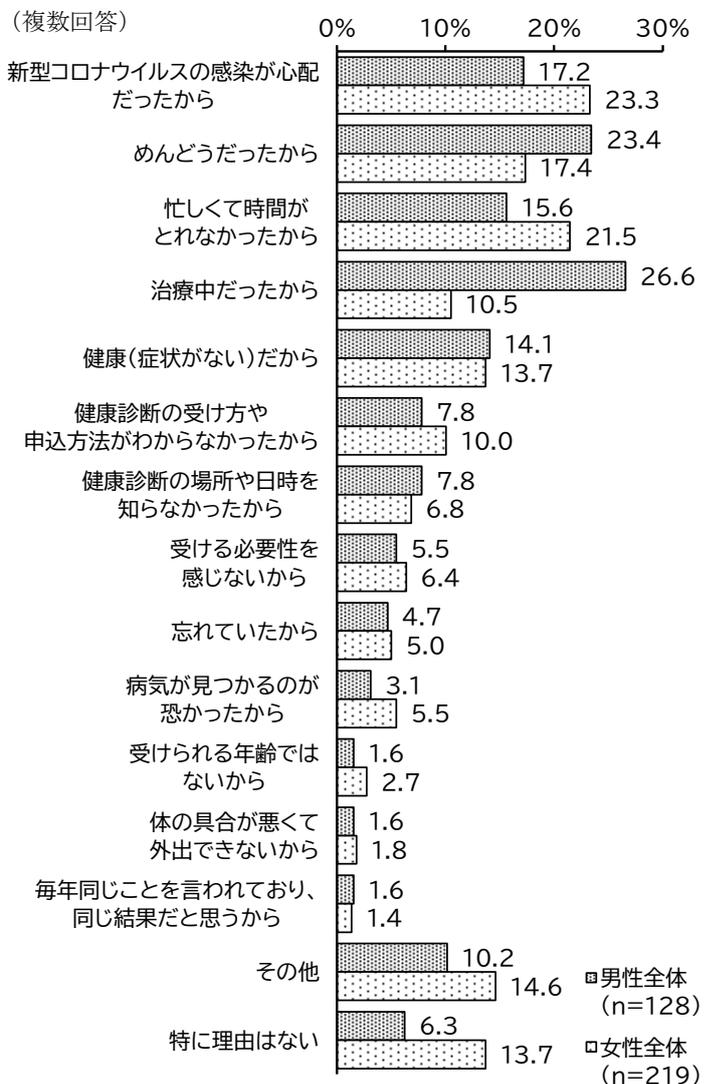
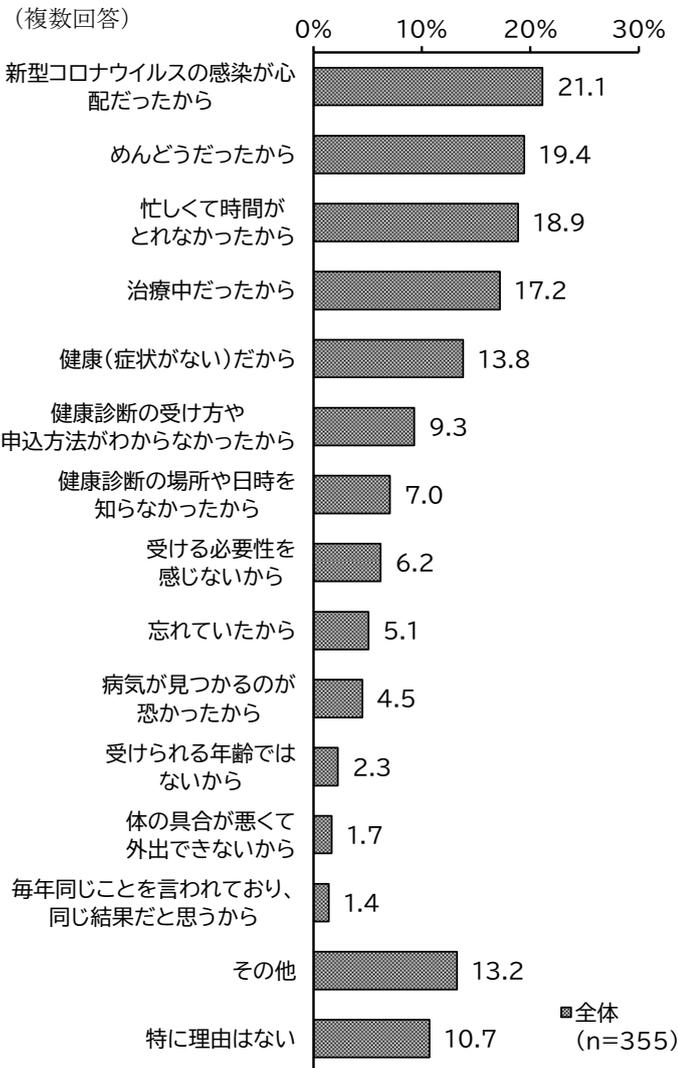
「新型コロナウイルスの感染が心配だったから」が21.1%で最も多く、「めんどろだったから」が19.4%、「忙しくて時間がとれなかったから」が18.9%、「治療中だったから」が17.2%で続きます。

男性では「治療中だったから」が26.6%で最も多く、「めんどろだったから」が23.4%、「新型コロナウイルスの感染が心配だったから」が17.2%で続きます。

女性では「新型コロナウイルスの感染が心配だったから」が23.3%で最も多く、「忙しくて時間がとれなかったから」が21.5%、「めんどろだったから」が17.4%で続きます。

【健康診断を受けなかった理由：全体】

【健康診断を受けなかった理由：男女別】



【質問 30】がん検診の受診状況

【質問 30】あなたは、この 1 年間（胃がん内視鏡検査は、2 年間）に次のがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・口腔がん）を受けましたか。それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、次ページの表 A や、表 B をご覧いただき、該当する番号を記入してください。

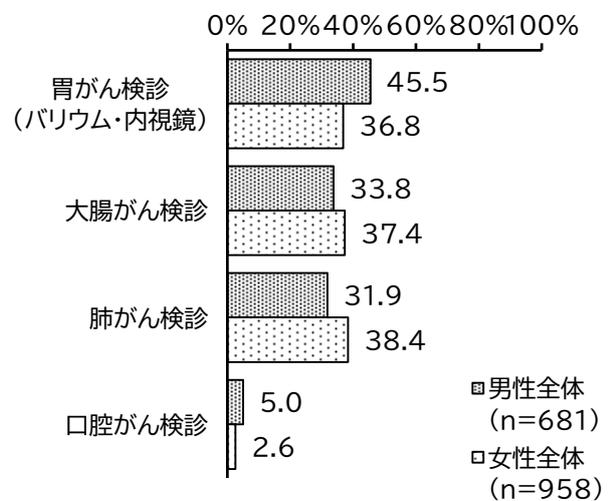
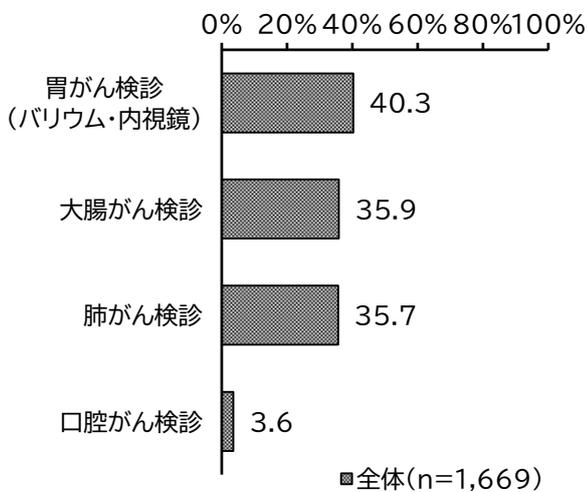
全体では「胃がん検診（バリウム・内視鏡）」が 40.3%で最も多く、「大腸がん検診」が 35.9%、「肺がん検診」が 35.7%で続きます。

男性は、「胃がん検診（バリウム・内視鏡）」が 45.5%で最も多く、「大腸がん検診」が 33.8%で続きます。

女性は、「肺がん検診」が 38.4%で最も多く、「大腸がん検診」が 37.4%で続きます。

【各がん検診の受診状況：全体】

【各がん検診の受診状況：男女別】



【胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診状況：40～69 歳全体】

	回答数 (n)	(バリウム・内視鏡) 胃がん検診 (%)	肺がん検診 (%)	大腸がん検診 (%)
40歳～69歳全体	924	465 (50.3)	367 (39.7)	374 (40.5)

【男女・年代別】

上段 = 回答数(人)

下段 = 当該項目回答割合(%)

		回答数 (n)	胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	肺がん検診	大腸がん検診	口腔がん検診
全体		1,669 100.0	673 40.3	595 35.7	599 35.9	60 3.6
性別・年代別	男性全体	681 100.0	310 45.5	217 31.9	230 33.8	34 5.0
	男性20歳代	41 100.0	1 2.4	- -	- -	- -
	男性30歳代	55 100.0	16 29.1	5 9.1	8 14.5	3 5.5
	男性40歳代	103 100.0	66 64.1	30 29.1	33 32.0	3 2.9
	男性50歳代	147 100.0	83 56.5	51 34.7	46 31.3	8 5.4
	男性60歳代	132 100.0	65 49.2	52 39.4	52 39.4	10 7.6
	男性70歳以上	203 100.0	79 38.9	79 38.9	91 44.8	10 4.9
	女性全体	958 100.0	353 36.8	368 38.4	358 37.4	25 2.6
	女性20歳代	82 100.0	2 2.4	- -	1 1.2	1 1.2
	女性30歳代	107 100.0	17 15.9	6 5.6	5 4.7	1 0.9
	女性40歳代	149 100.0	63 42.3	56 37.6	54 36.2	- -
	女性50歳代	204 100.0	113 55.4	95 46.6	104 51.0	6 2.9
	女性60歳代	175 100.0	72 41.1	80 45.7	79 45.1	5 2.9
	女性70歳以上	238 100.0	85 35.7	130 54.6	115 48.3	12 5.0
	女性年齢無回答	3 100.0	1 33.3	1 33.3	- -	- -
	無回答	30 100.0	10 33.3	10 33.3	11 36.7	1 3.3

【質問 30】がん検診の受診状況

【質問 30】にて「2 受けていない」と回答したがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・口腔がん）の選択肢「受けなかった理由」で最もあてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

いずれの検診でも「特に理由はない」、「健康（症状がない）だから」がそれぞれ2割前後を占めますが、口腔がん検診では「健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから」の割合も多くなっています。

上段＝回答数(人)
下段＝当該項目回答割合(%)

	回答数 (n)	めんどうだったから	治療中だったから	病気が見つかるのが恐かったから	体の具合が悪くて外出できないから	健康（症状がない）だから	忘れていたから	忙しくて時間がとれなかったから	健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	健康診断の場所や日時を知らなかったから	毎年同じことを言われており、同じ結果だと思っから	受ける必要性を感じないから	新型コロナウイルスの感染が心配だったから	受けられる年齢ではないから	その他	特に理由はない
胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	678	64 9.4	20 2.9	7 1.0	5 0.7	118 17.4	9 1.3	50 7.4	45 6.6	12 1.8	7 1.0	57 8.4	38 5.6	69 10.2	60 8.8	117 17.3
肺がん検診	710	50 7.0	21 3.0	5 0.7	3 0.4	122 17.2	6 0.8	48 6.8	68 9.6	14 2.0	1 0.1	76 10.7	30 4.2	65 9.2	41 5.8	160 22.5
大腸がん検診	728	63 8.7	19 2.6	8 1.1	6 0.8	121 16.6	7 1.0	43 5.9	60 8.2	10 1.4	3 0.4	80 11.0	35 4.8	67 9.2	57 7.8	149 20.5
口腔がん検診	1,114	63 5.7	21 1.9	6 0.5	8 0.7	175 15.7	11 1.0	50 4.5	192 17.2	33 3.0	1 0.1	99 8.9	39 3.5	65 5.8	68 6.1	283 25.4

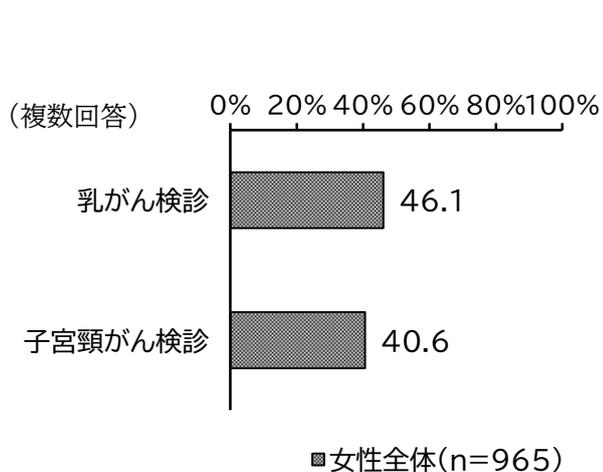
【質問 31】女性におうかがいします。あなたは、この 2 年間に次のがん検診（乳がん・子宮頸がん）を受けましたか。

それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、上記の表 A や、表 B をご覧いただき、該当する番号を記入してください。

女性全体では「乳がん検診」46.1%、「子宮頸がん検診」40.6%となっています。

年代別では、「乳がん検診」では女性 50 歳代が、「子宮頸がん検診」では女性 30 歳代が最も多くなっています。

【乳がん・子宮頸がん検診の受診状況：女性】 【乳がん・子宮頸がん検診の受診状況：女性・年代別】



上段 = 回答数(人)
下段 = 当該項目回答割合(%)

		回答数 (n)	乳がん	子宮頸がん
女性	女性計	965	445 46.1	392 40.6
	女性20歳代	81	12 14.8	23 28.4
	女性30歳代	108	55 50.9	66 61.1
	女性40歳代	151	92 60.9	88 58.3
	女性50歳代	203	140 69.0	119 58.6
	女性60歳代	174	73 42.0	52 29.9
	女性70歳以上	245	72 29.4	42 17.1
	女性年齢無回答	3	1 33.3	2 66.7

【乳がん検診の受診状況：女性 40～69 歳】

	回答数 (n)	乳がん検診を受けた
女性40～69歳	528	305 57.8

【子宮頸がん検診の受診状況：女性 20～69 歳】

	回答数 (n)	子宮頸がん検診を受けた
女性20～69歳	717	348 48.5

【質問 31】乳がん・子宮頸がん検診の受診状況

【質問 31 にて「2 受けていない」と回答したがん検診（乳がん・子宮頸がん）の選択肢「受けなかった理由」で最もあてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

乳がん検診では、「特に理由はない」が 21.0%で最も多く、「健康（症状がない）だから」が 14.4%、「受ける必要性を感じないから」が 10.4%で続きます。

子宮頸がん検診では、「特に理由はない」が 20.7%で最も多く、「健康（症状がない）だから」が 13.0%、「受ける必要性を感じないから」が 12.5%で続きます。

【乳がん・子宮頸がん検診を受けなかった理由：女性】

上段＝回答数(人)

下段＝当該項目回答割合(%)

	全体	めんどうだったから	治療中だったから	病気が見つかるのが恐かったから	体の具合が悪くて外出できないから	健康（症状がない）だから	忘れていたから	忙しくて時間がとれなかったから	健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	健康診断の場所や日時を知らなかったから	毎年同じことを言われており、同じ結果だと思っから	受ける必要性を感じないから	新型コロナウイルスの感染が心配だったから	受けられる年齢ではないから	その他	特に理由はない
乳がん検診	395 100.0	35 8.9	6 1.5	8 2.0	3 0.8	57 14.4	7 1.8	37 9.4	25 6.3	7 1.8	2 0.5	41 10.4	27 6.8	27 6.8	30 7.6	83 21.0
子宮頸がん検診	440 100.0	47 10.7	3 0.7	8 1.8	5 1.1	57 13.0	13 3.0	44 10.0	19 4.3	9 2.0	2 0.5	55 12.5	26 5.9	13 3.0	48 10.9	91 20.7

【質問 32】あなたは市の健康診断・がん検診をより受けやすくするには、どのようにすれば良いと考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

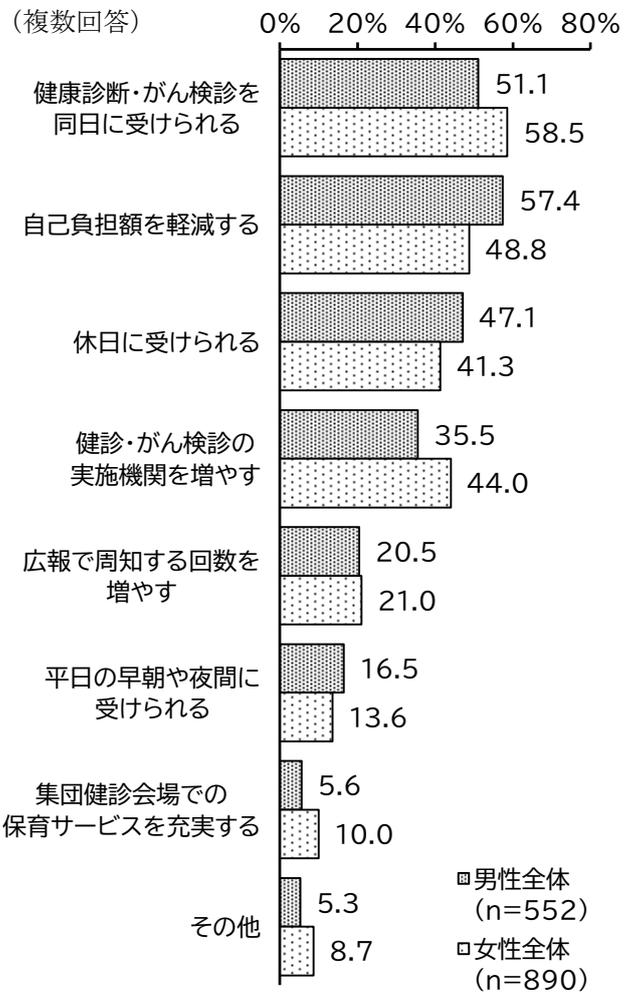
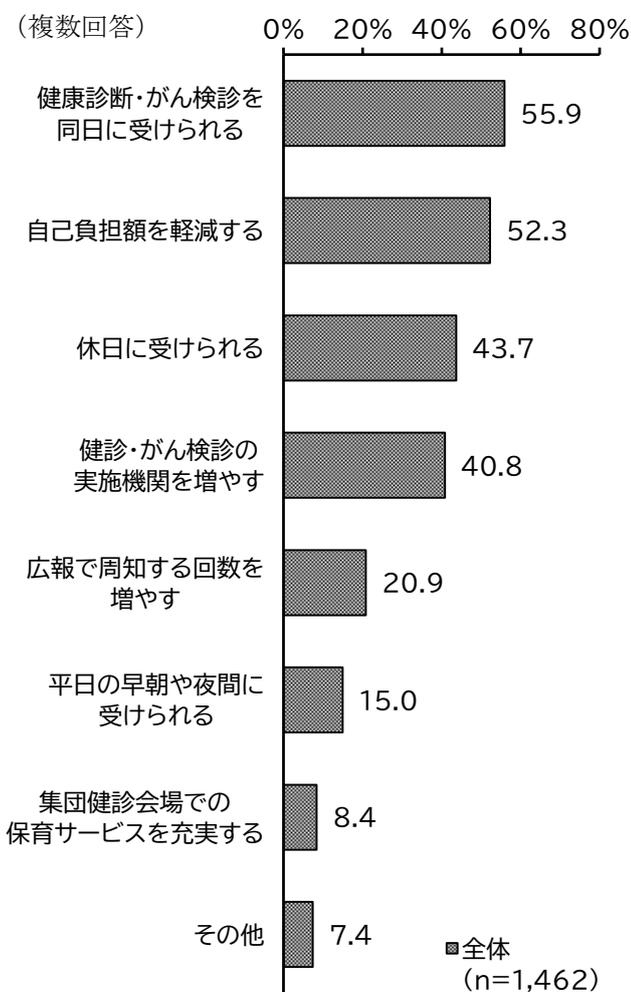
「健康診断・がん検診を同日に受けられる」が 55.9%で最も多く、「自己負担額を軽減する」が 52.3%、「休日に受けられる」が 43.7%、「健診・がん検診の実施機関を増やす」が 40.8%で続きます。

男性では、「自己負担額を軽減する」が 57.4%で最も多く、次いで「健康診断・がん検診を同日に受けられる」が 51.1%となっています。

女性では、「健康診断・がん検診を同日に受けられる」が 58.5%で最も多く、次いで「自己負担額を軽減する」が 48.8%となっています。

【健診・がん検診を受けやすくするにはどうしたら良いか：全体】

【健診・がん検診を受けやすくするにはどうしたら良いか：男女別】



【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】

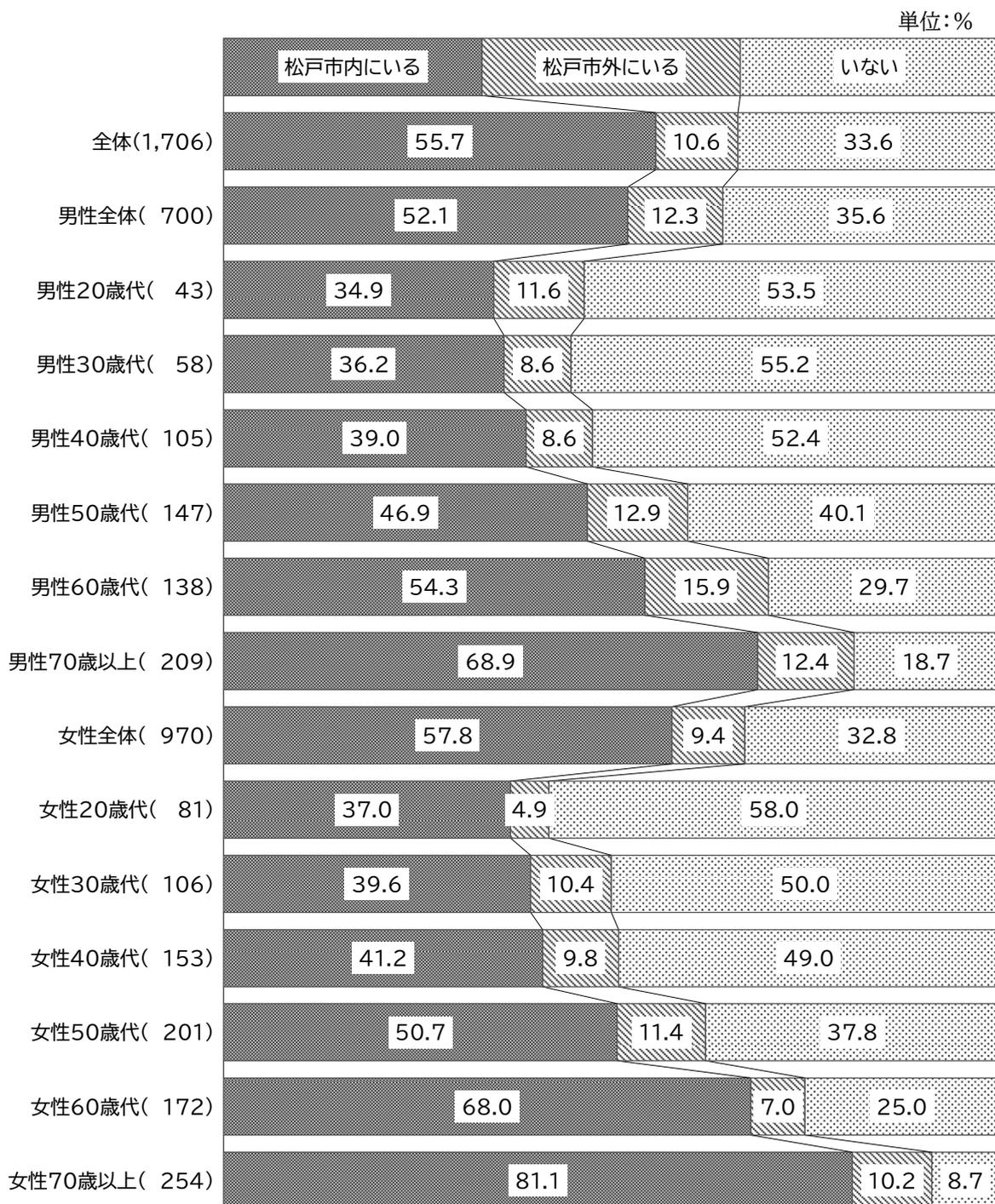
【質問 33】 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問 33-1】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。

かかりつけ医の有無は、「松戸市内にいる」が55.7%で最も多く、次いで「いない」が33.6%、「松戸市外にいる」が10.6%となっています。

男女とも、40歳代以下では「いない」という回答が最も多く、それ以上の年代では、年代が上がるにつれて「いない」という回答が減少します。

【「かかりつけ医」の有無：男女・年代別】

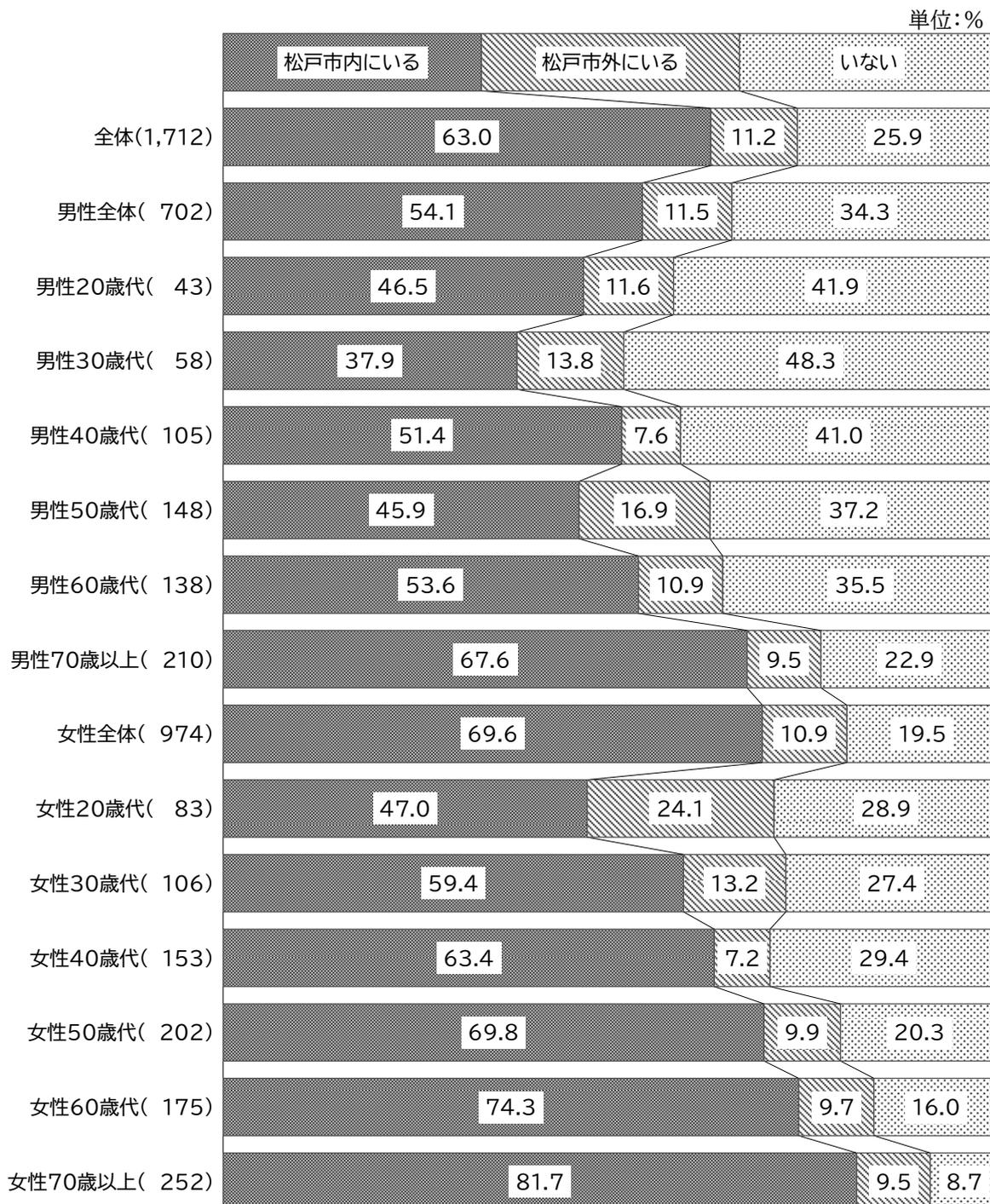


【質問 33-2】あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。

かかりつけ歯科医の有無は、「松戸市内にいる」が 63.0%で最も多く、次いで「いない」が 25.9%、「松戸市外にいる」が 11.2%となっています。

男性では 30 歳代、女性では 40 歳代で「いない」という回答が最も多く、それ以上の年代では、年代が上がるにつれて「いない」人が減少します。

【「かかりつけ歯科医」の有無：男女・年代別】

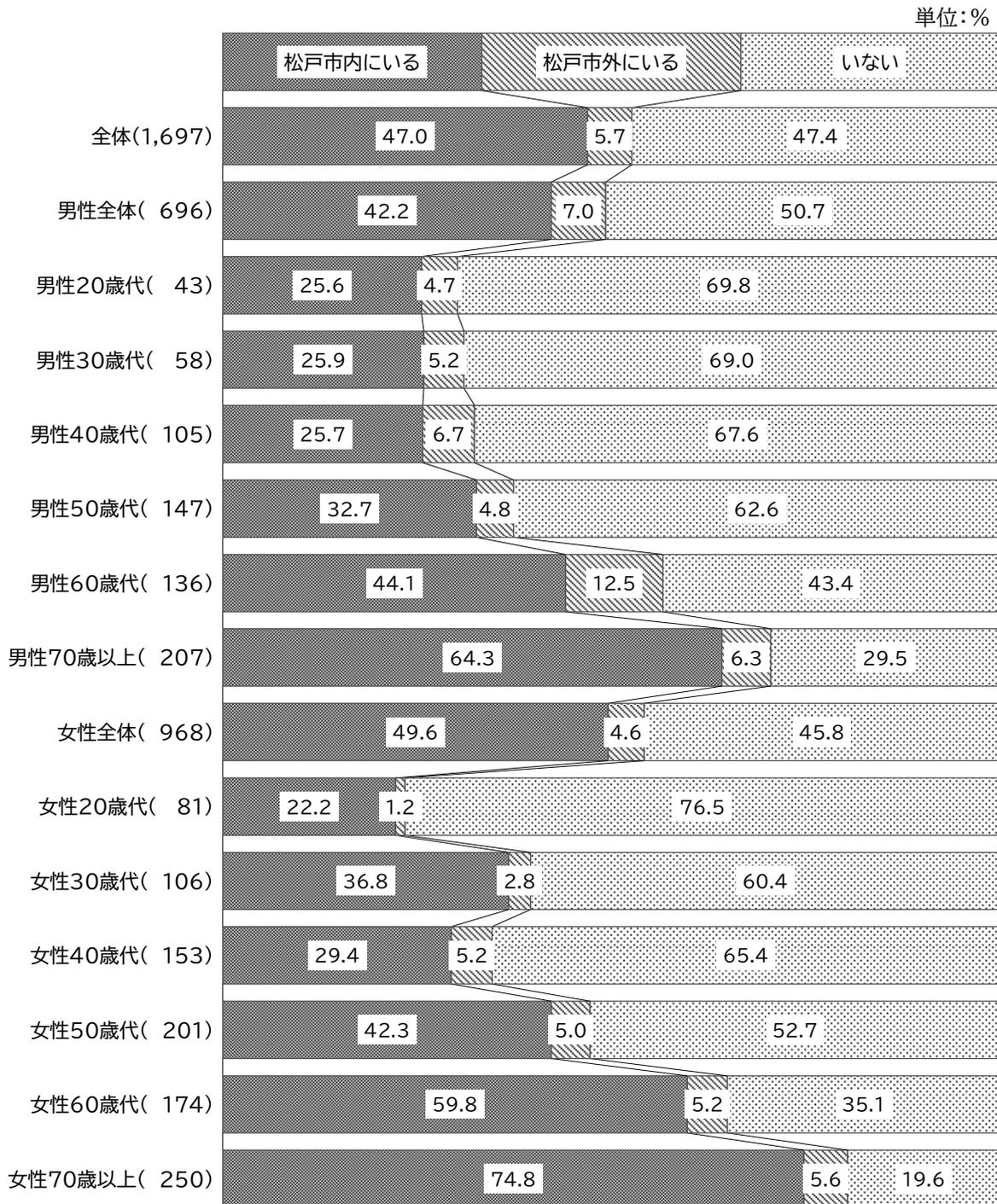


【質問 33-3】あなたには「かかりつけ薬剤師（いつも利用する調剤薬局）」がいますか

かかりつけ薬剤師の有無は、「いない」と「松戸市内にいる」が、それぞれほぼ5割ずつを占めています。

男性、女性ともに50歳代までは「いない」が過半数を占め、70歳代以上では「松戸市内にいる」が7割以上を占めます。

【「かかりつけ薬剤師」の有無：男女・年代別】



【I. 歯の健康について】

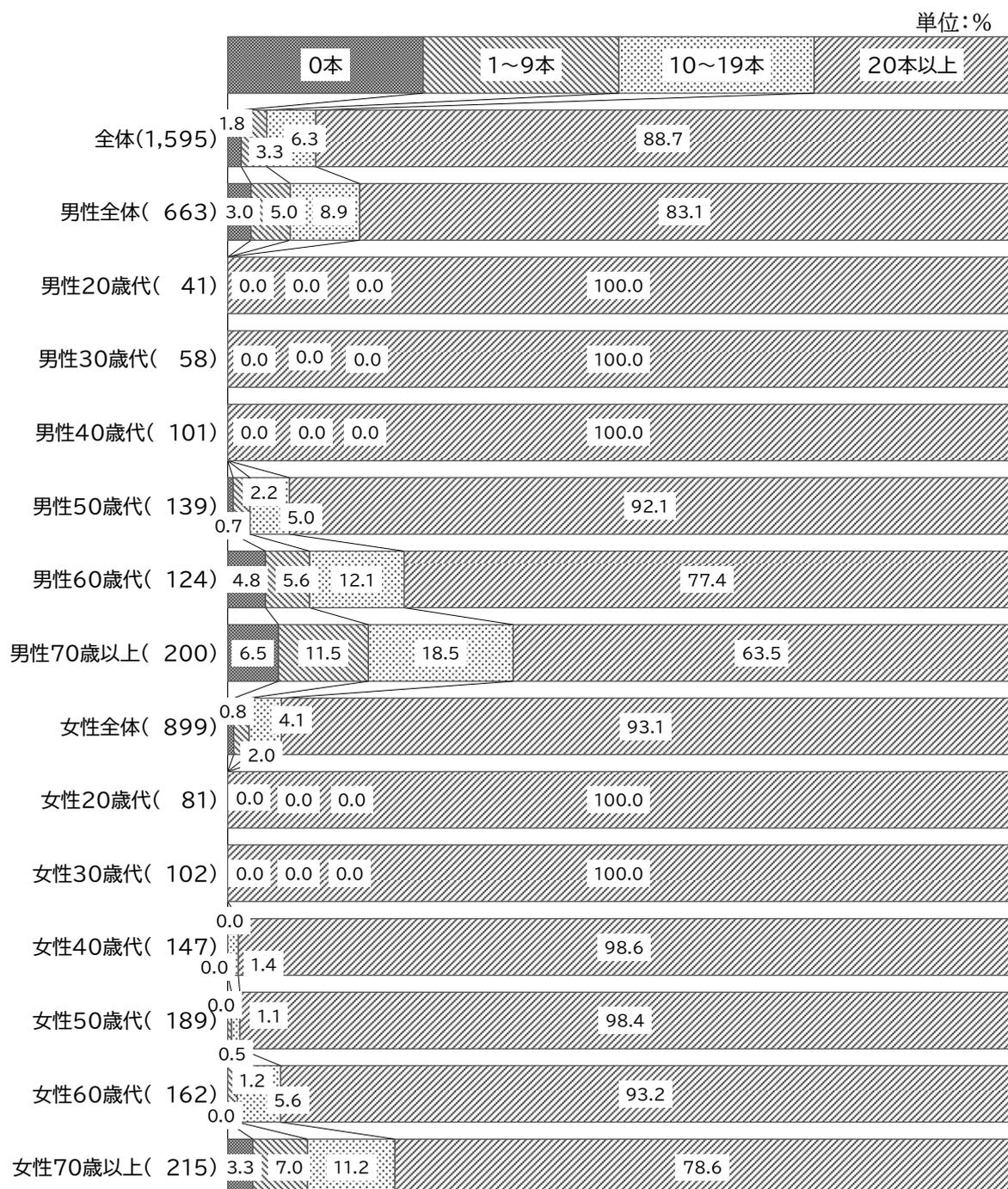
【質問 34】あなたの歯の数は現在何本ですか。

※成人の歯は、親知らずが 4 本はえている人は全部で 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。

「20 本以上」が 88.7%で最も多く、「10～19 本」が 6.3%、「1～9 本」が 3.3%、「0 本」が 1.8%となっています。

男性では 60 歳代と 70 歳以上で、女性では 70 歳以上で、「20 本以上」と答えた人が他の年代に比べて少なくなっています。

【歯の本数：男女別】



【質問34】歯の本数

【60歳における24歯以上自分の歯を有する人の割合：全体・経年比較】

	60歳における 24歯以上自分の歯を有する人の割合
	全体
H25	74.9%
H29	77.6%
R4	83.3%

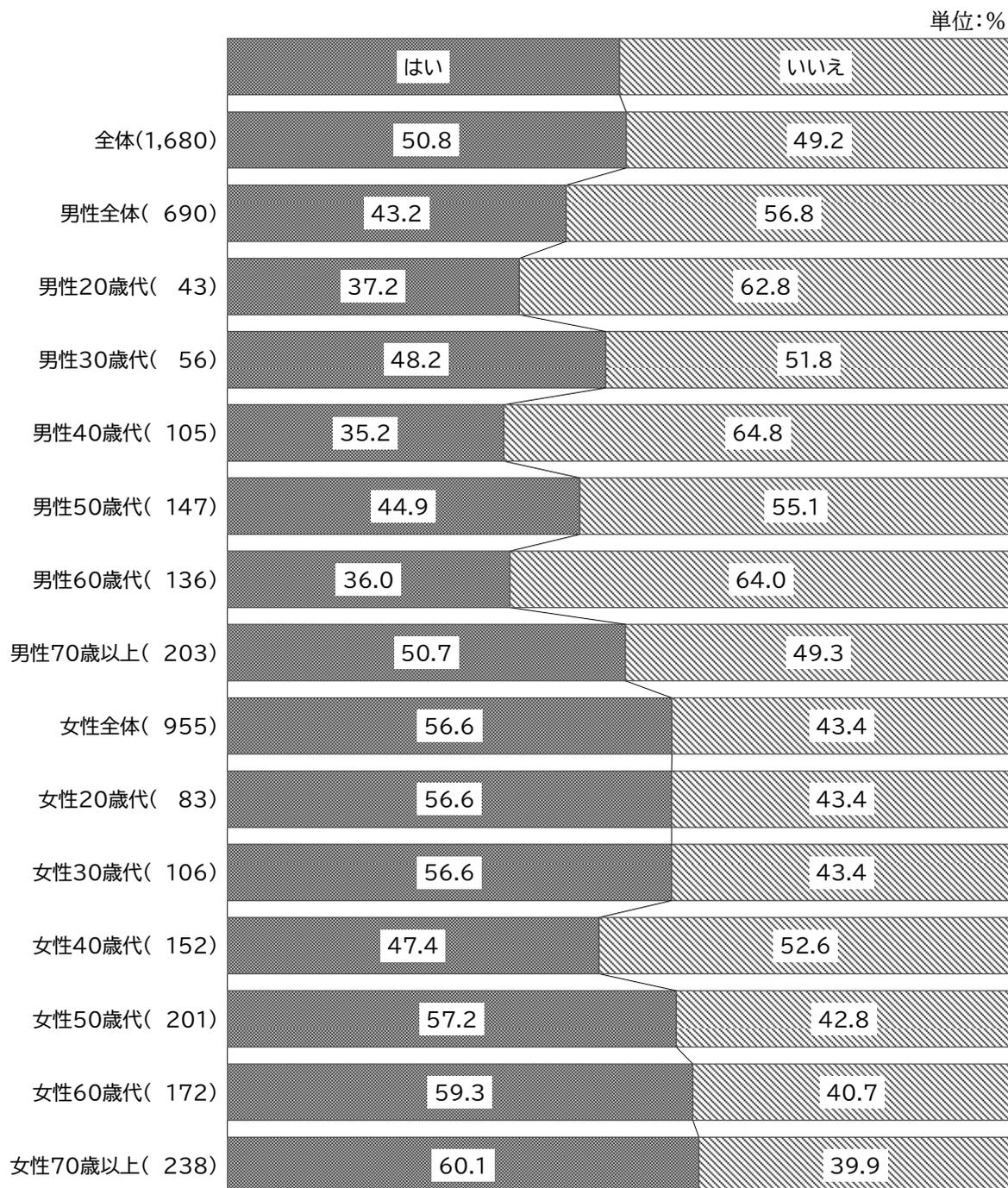
※本指標は55～64歳で算出している。

【質問 35】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。

「はい」は50.8%、「いいえ」は49.2%となっています。

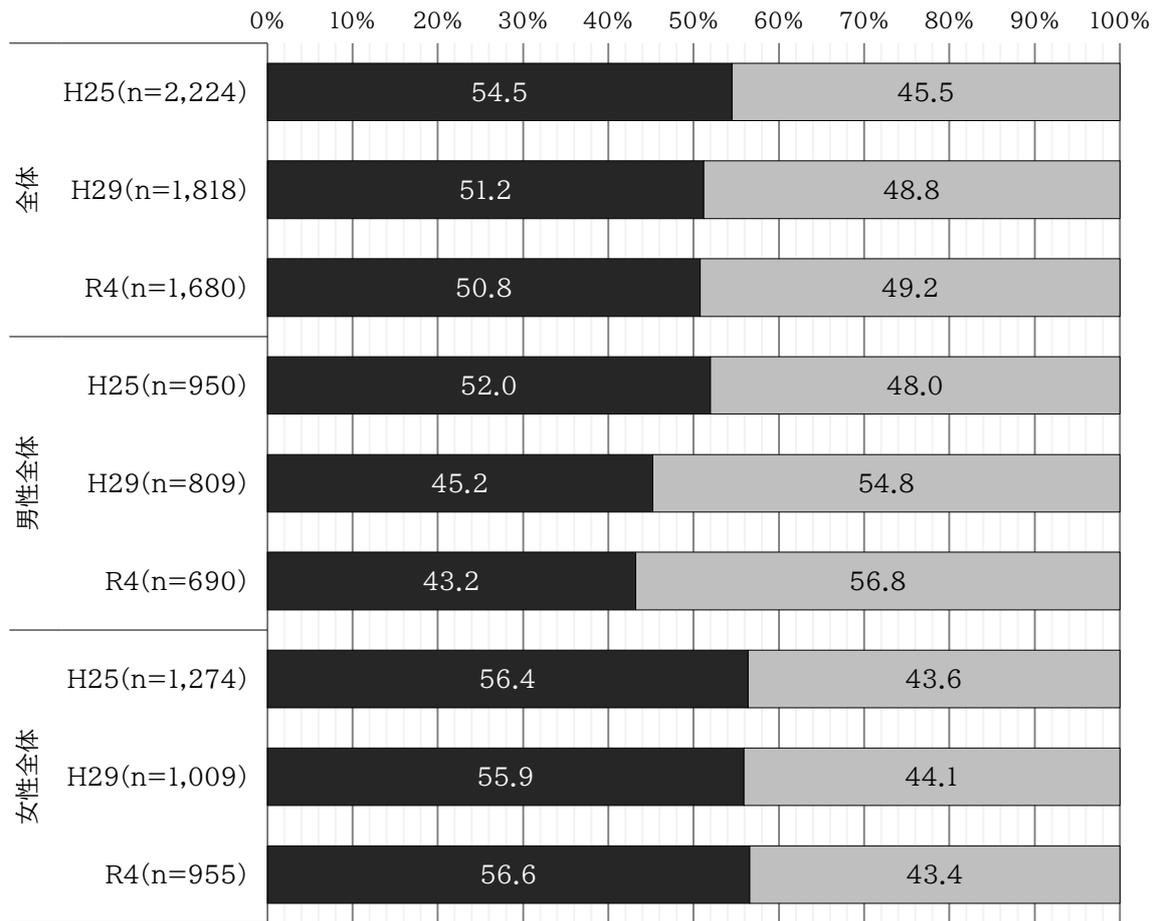
「はい」という回答は、男性の40歳代が35.2%で最も少なくなっています。どの年代も、男性より女性のほうが、歯科健診を受けた割合が高くなっています。

【歯科健診受診の動向：男女・年代別】



【質問 35】歯科健診受診の動向

【歯科健診受診の動向：男女別・経年比較】



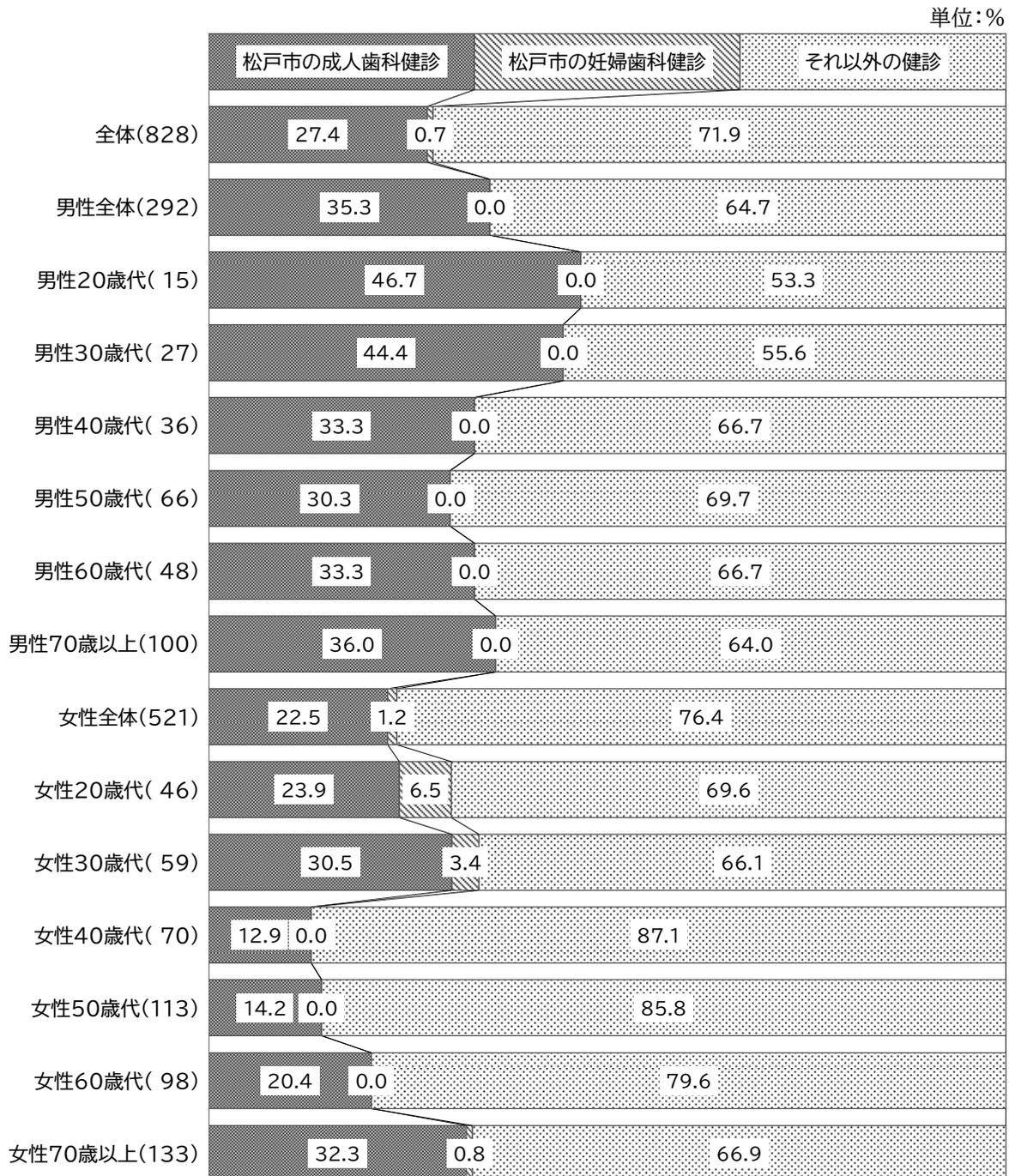
■はい (この1年間に歯科健診を受けたことがある) □いいえ (この1年間に歯科健診を受けたことがない)

<質問 35 で「1 はい」と回答した方>

【質問 35-1】それは、どの歯科健診ですか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

「それ以外の健診」が 71.9%で最も多く、次いで「松戸市の成人歯科健診」が 27.4%、「松戸市の妊婦歯科健診」が 0.7%となっています。

【受けた歯科健診：男女・年代別】

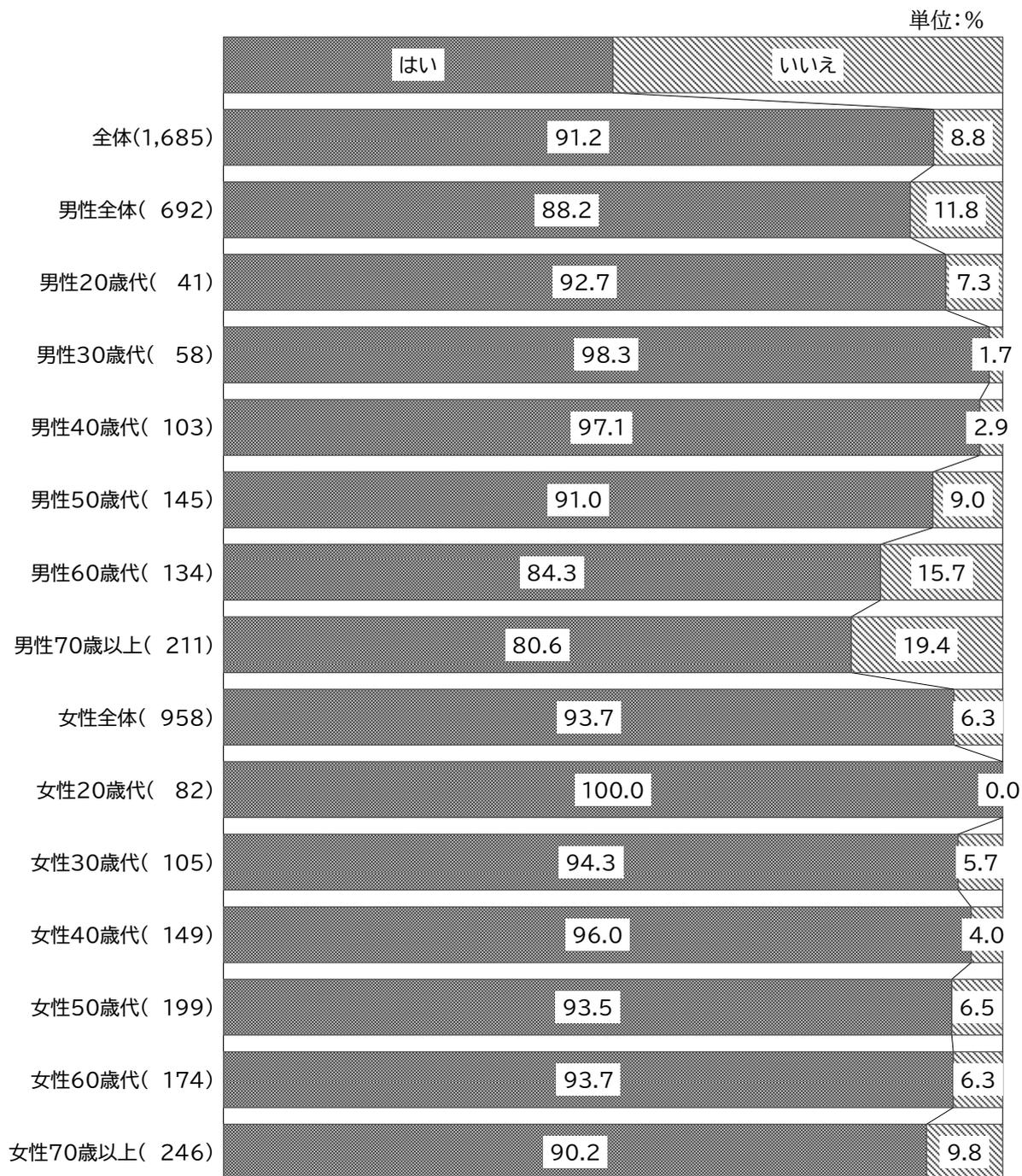


【質問 36】咀嚼の能力

【質問 36】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 1 つ選んで○をつけてください。

「はい」は 91.2%、「いいえ」は 8.8%となっています。

【咀嚼の能力：男女・年代別】



【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：経年比較】

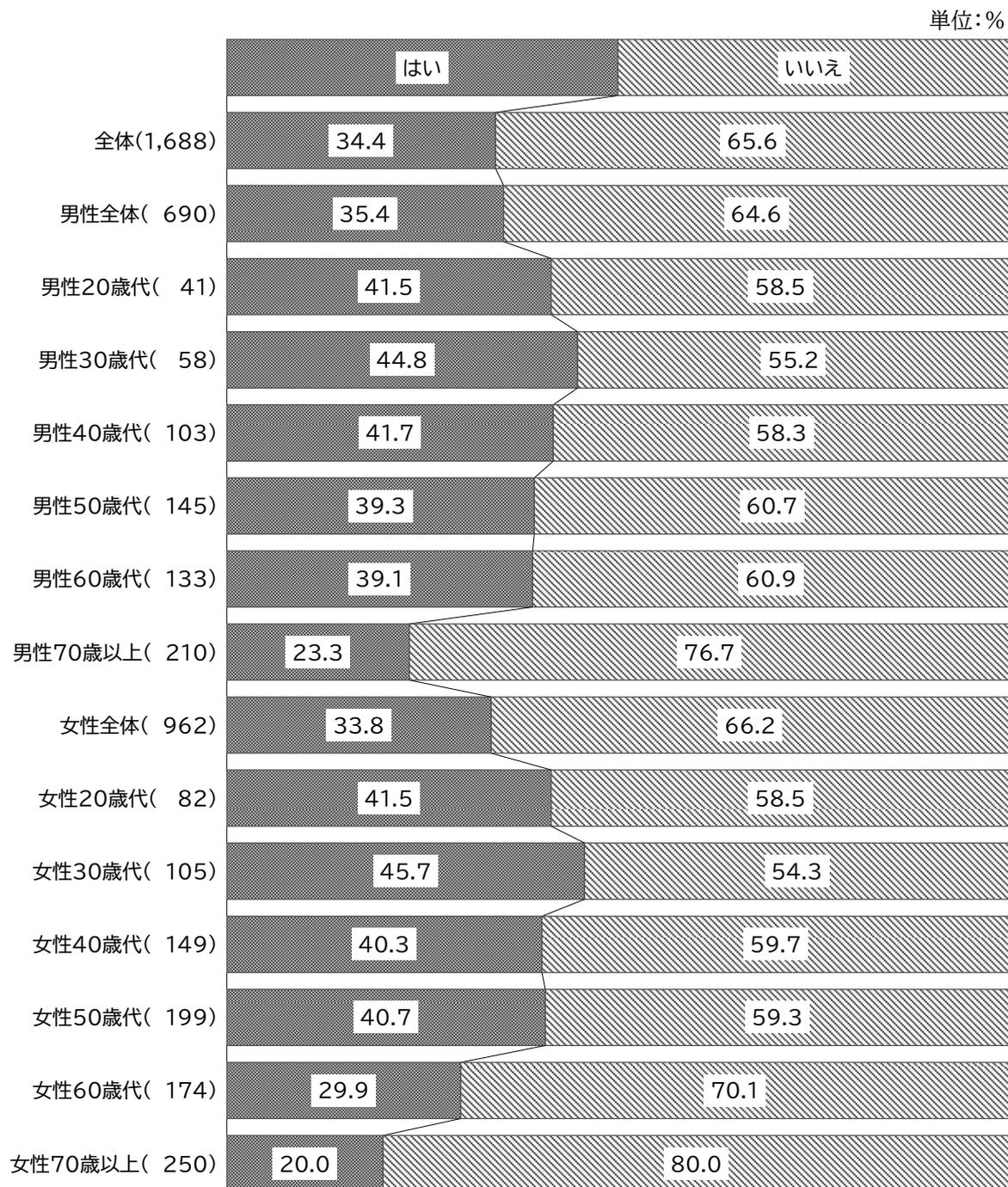
	60歳代における 何でも噛んで食べることができる人の割合
	全体
H25	83.2%
H29	87.4%
R4	89.5%

【質問37】歯ぐきからの出血

【質問37】あなたは歯ぐきから血が出ることはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

「はい」は34.4%、「いいえ」は65.6%となっています。

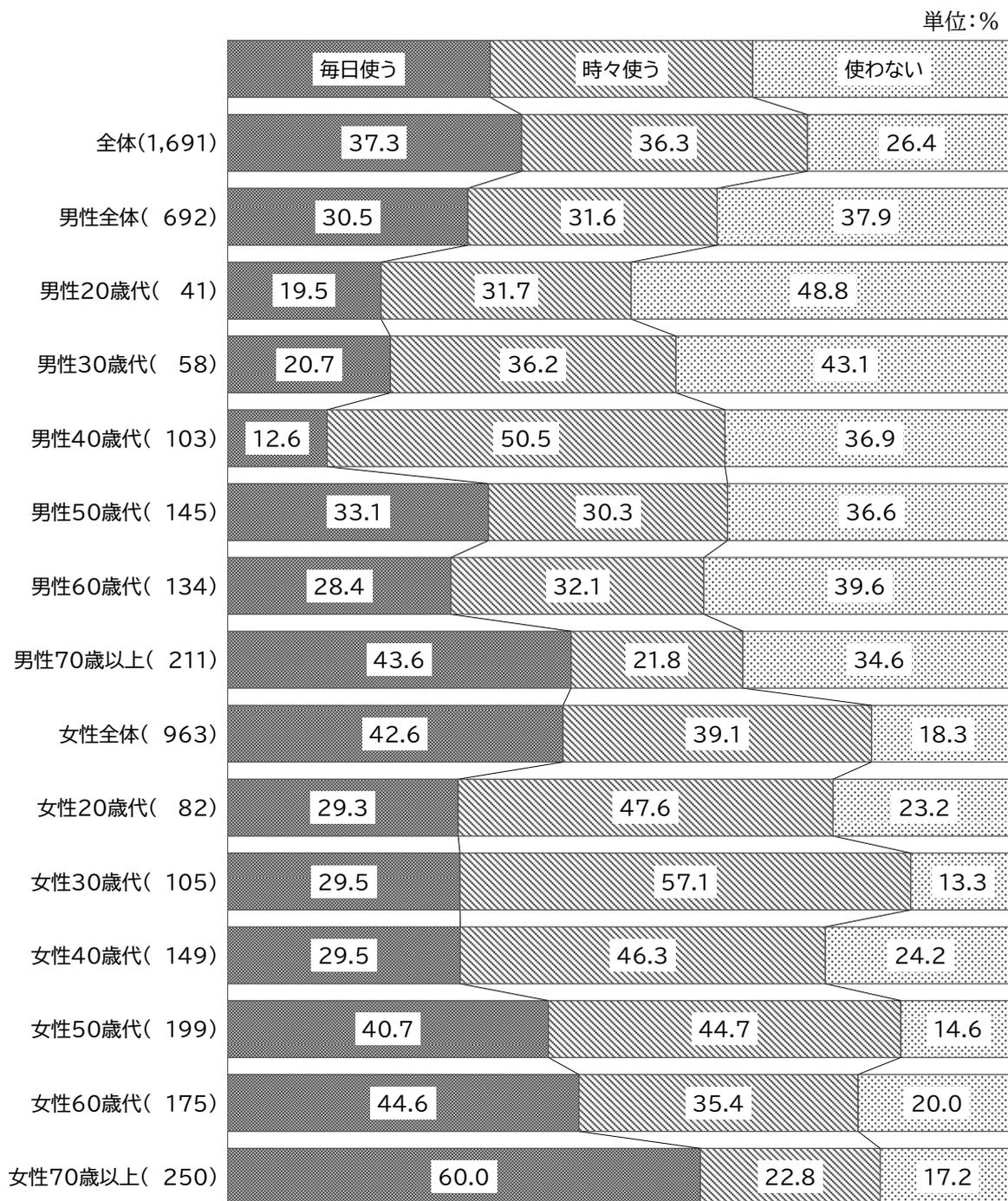
【歯ぐきからの出血の有無：男女・年代別】



【質問 38】 歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

「毎日使う」が 37.3%、「時々使う」が 36.3%、「使わない」が 26.4%となっています。

【歯間ブラシまたはデンタルフロスの使用状況：男女・年代別】



【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】

【質問 39】松戸市の保健・医療サービスなどで、あなたが知っているものをすべて選んで番号に○をつけてください。

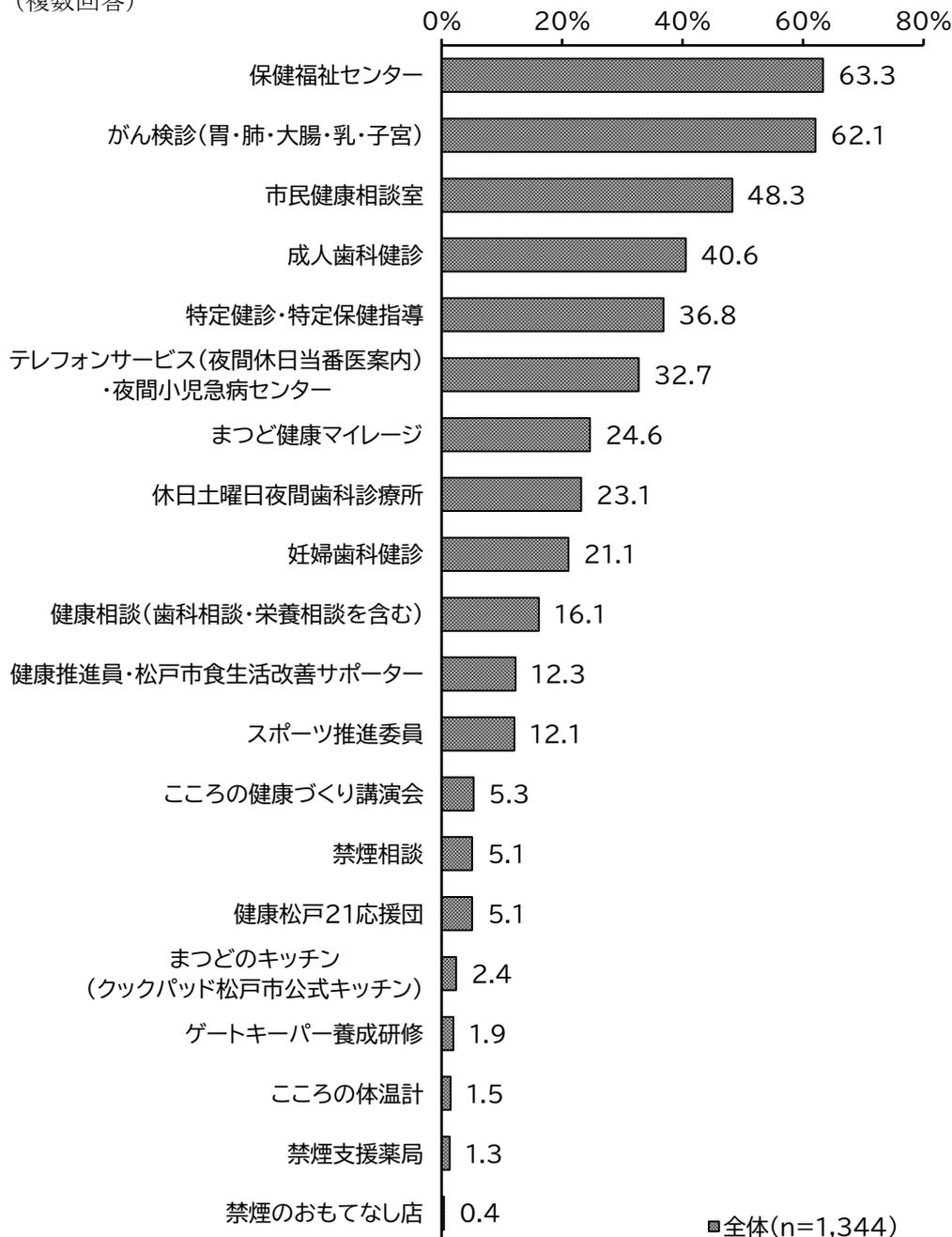
「保健福祉センター」が 63.3%で最も多く、「がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）」が 62.1%、「市民健康相談室」が 48.3%で続きます。

男性では、「保健福祉センター」が 56.2%で最も多く、「市民健康相談室」が 47.4%、「がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）」が 45.7%、「特定健診・特定保健指導」が 34.8%で続きます。

女性では、「がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）」が 71.4%で最も多く、「保健福祉センター」が 67.4%、「成人歯科健診」が 52.0%、「市民健康相談室」が 48.4%で続きます。

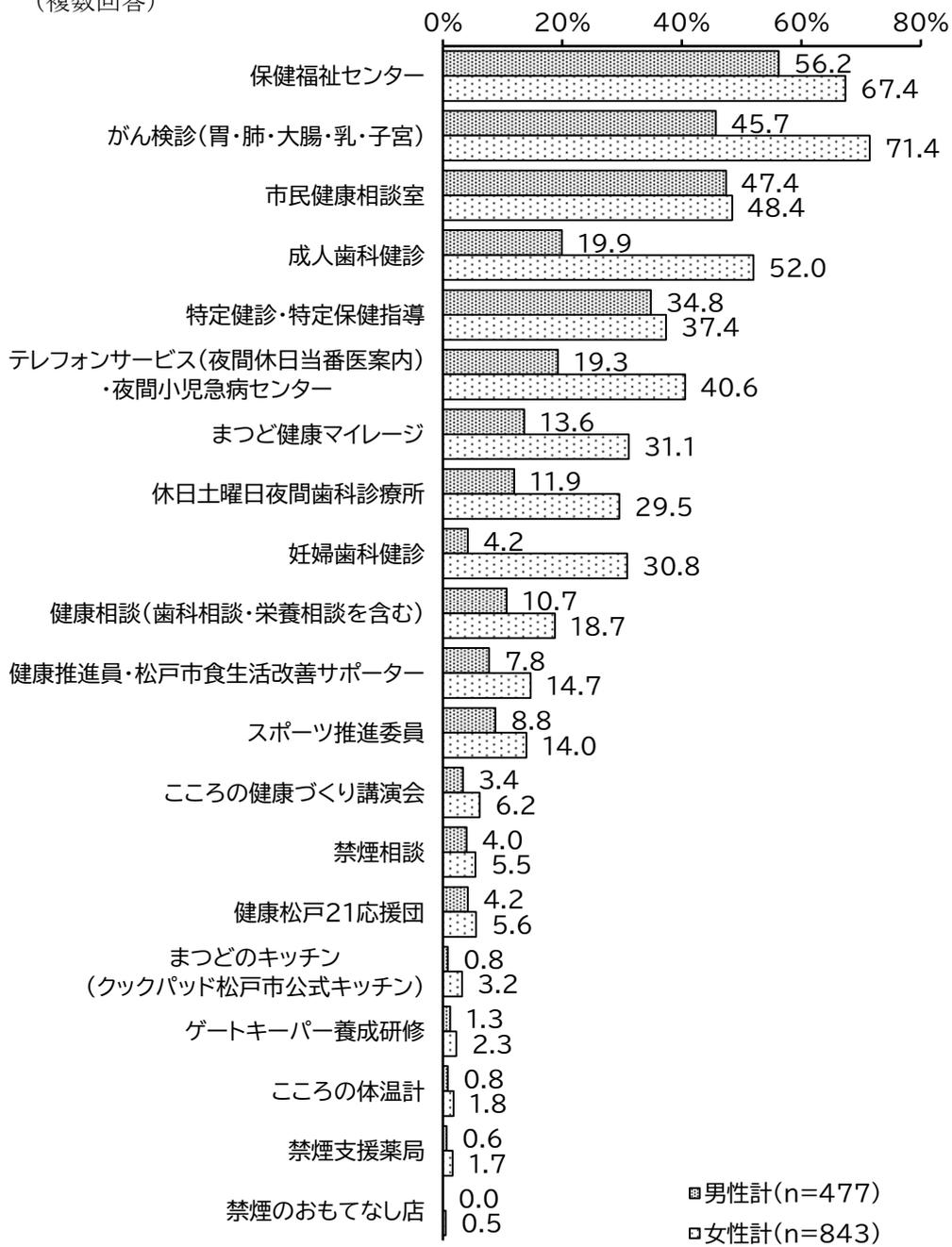
【松戸市の保健・医療サービスの認知：全体】

(複数回答)



【松戸市の保健・医療サービスの認知：男女別】

(複数回答)



【質問 39-1】まつど健康マイレージへの参加状況

【質問 39-1】まつど健康マイレージに参加していますか。

まつど健康マイレージを知っている人のうち、「参加している」は11.0%、「参加したことがある」は14.9%、「参加したことはない」は74.1%となっています。

【まつど健康マイレージへの参加状況：男女・年代別】



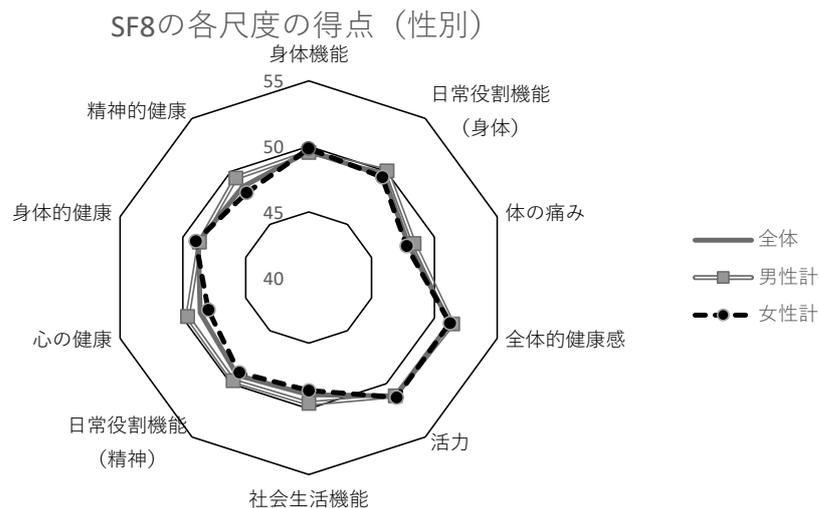
【K. 健康状態について】

【質問 40】 過去 1 カ月間のあなたの健康状態についておうかがいします。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

質問 40-1 から 40-8 は、健康関連 QOL (Health Related Quality of Life) を測定するための、科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度である「SF 8」を用いて質問しています。

SF 8 には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じになるようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF 8 の平均値である国民標準値が 50 点として設定されています。

本調査回答者の SF 8 の平均値を国民標準値と比較した場合、下図のような結果となっており、「全体的な健康感」及び「活力」については標準値よりも高くなっています。



尺度名	得点の解釈(高い)	得点の解釈(低い)	該当質問
身体機能	激しい活動を含むあらゆるタイプの活動を行うことが可能である	入浴または着替えなどの活動を自力で行うことが、とてもむずかしい	【質問 40-2】
日常役割機能(身体)	過去 1 カ月間に仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で問題がなかった	過去 1 カ月間に仕事やふだんの活動をした時に身体的な理由で問題があった	【質問 40-3】
体の痛み	過去 1 カ月間に体の痛みはぜんぜんなく、体の痛みのためにいつもの仕事がさまたげられることはぜんぜんなかった	過去 1 カ月間に非常に激しい体の痛みのためにいつもの仕事が非常にさまたげられた	【質問 40-4】
全体的健康感	健康状態は非常に良い	健康状態が良くなく、徐々に悪くなっていく	【質問 40-1】
活力	過去 1 カ月間、いつでも活力にあふれていた	過去 1 カ月間、いつでも疲れを感じ、疲れはてていた	【質問 40-5】
社会生活機能	過去 1 カ月間に家族、友人、近所の人、その他の仲間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さまたげられることはぜんぜんなかった	過去 1 カ月間に家族、友人、近所の人、その他の仲間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非常にさまたげられた	【質問 40-6】
日常役割機能(精神)	過去 1 カ月間、仕事やふだんの活動をした時に心理的な理由で問題がなかった	過去 1 カ月間、仕事やふだんの活動をした時に心理的な理由で問題があった	【質問 40-8】
心の健康	過去 1 カ月間、おちついていて、楽しく、おだやかな気分であった	過去 1 カ月間、いつも神経質でゆううつな気分であった	【質問 40-7】

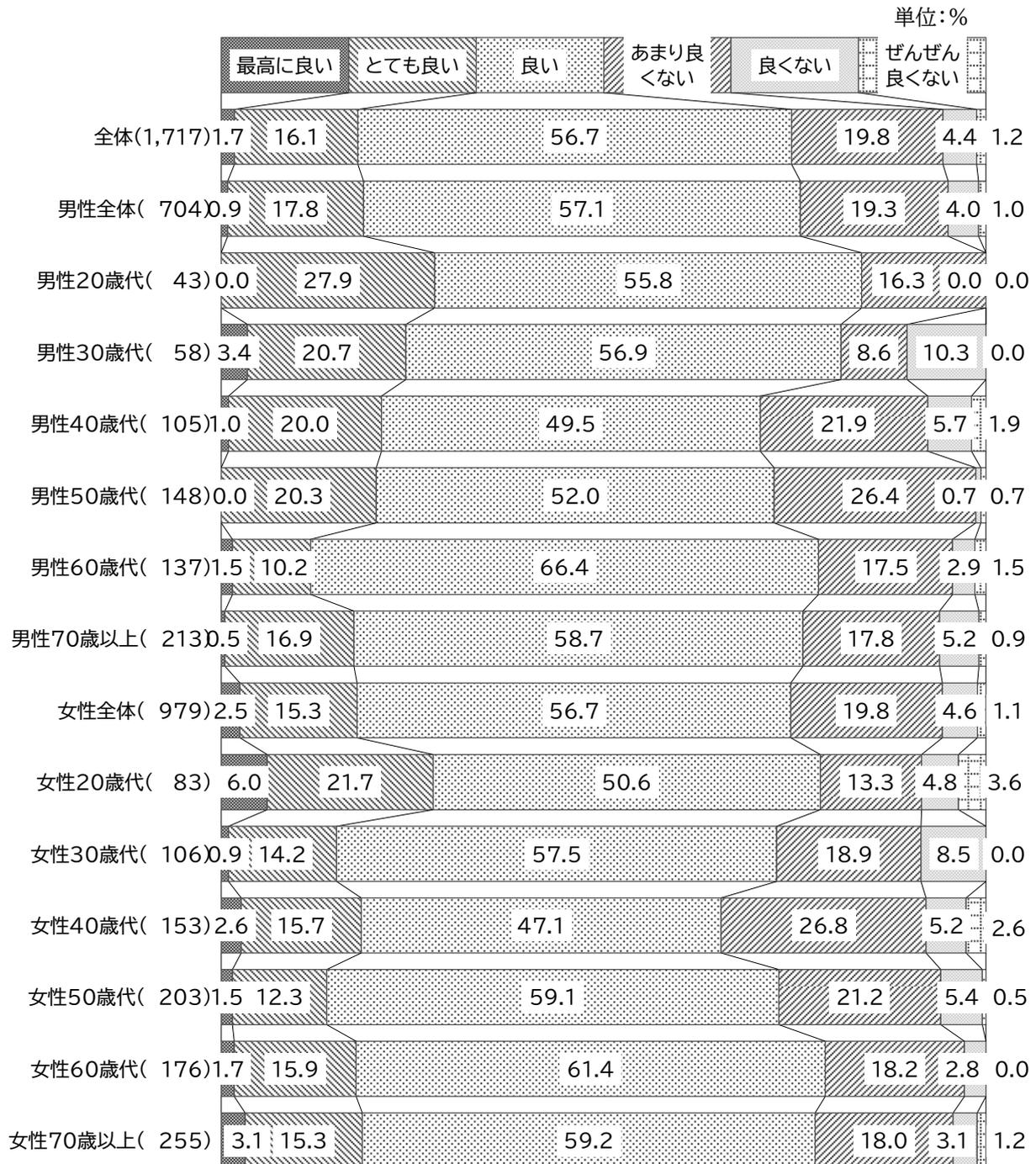
※身体的健康、精神的健康は上記の8つの尺度をもとに算出しています。

【質問 40-1】全体的にみて、過去 1 ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

過去 1 ヶ月間の健康状態は、「良い」が 56.7%で最も多く、「あまり良くない」が 19.8%、「とても良い」が 16.1%で続きます。

「あまり良くない」「良くない」「ぜんぜん良くない」と回答した人は、男女ともに 40 歳代が他の年代に比べ多くなっています。

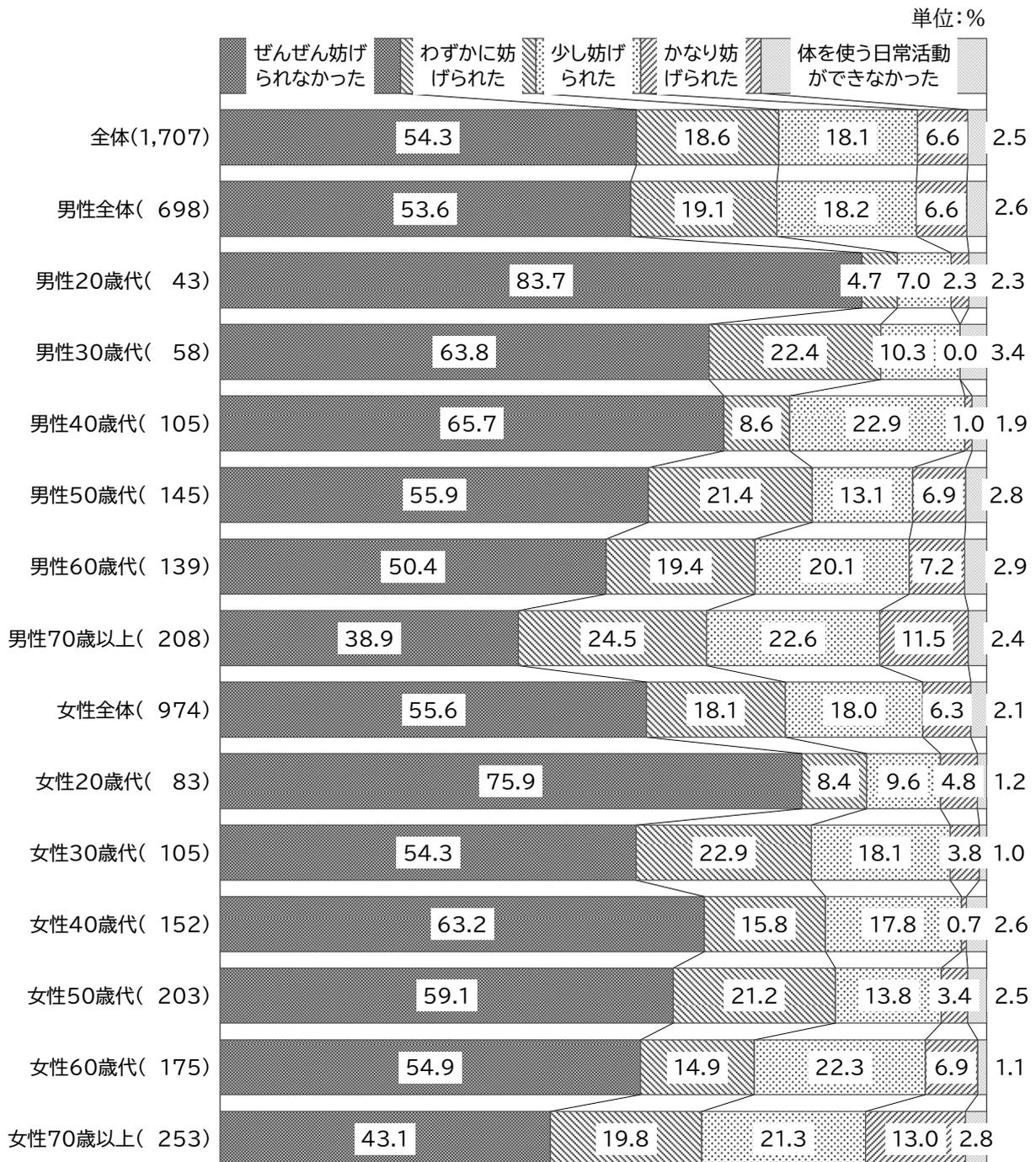
【過去 1 ヶ月間の健康状態：男女・年代別】



【質問 40-2】過去 1 ヶ月間に、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。

「ぜんぜん妨げられなかった」が 54.3%で最も多く、次いで「わずかに妨げられた」が 18.6%、「少し妨げられた」が 18.1%、「かなり妨げられた」が 6.6%となっています。

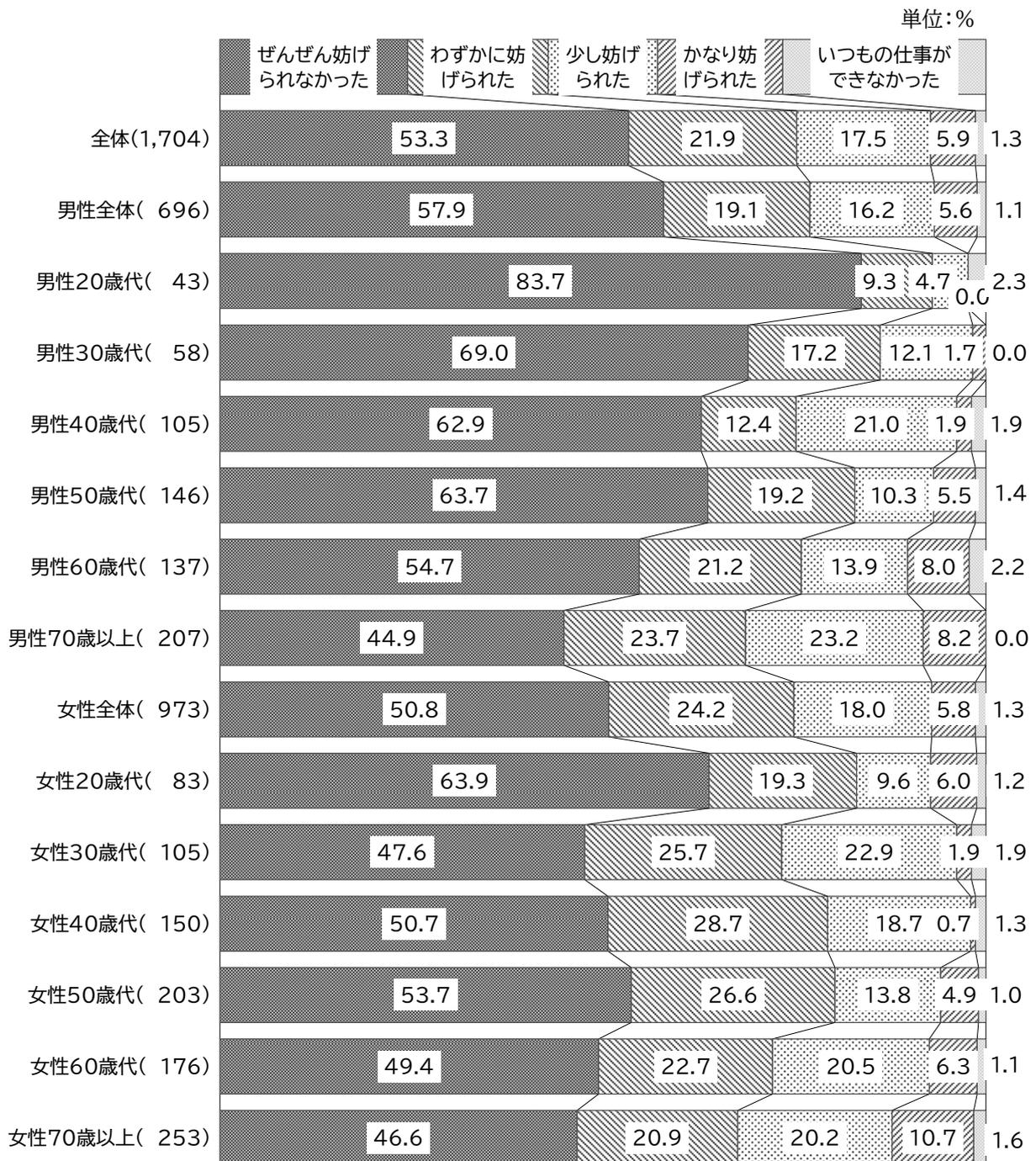
【過去 1 ヶ月間の体を使う日常活動への身体的理由での妨げ：男女・年代別】



【質問 40-3】 過去 1 ヶ月間に、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。

「ぜんぜん妨げられなかった」が 53.3%で最も多く、次いで「わずかに妨げられた」が 21.9%、「少し妨げられた」が 17.5%、「かなり妨げられた」が 5.9%となっています。

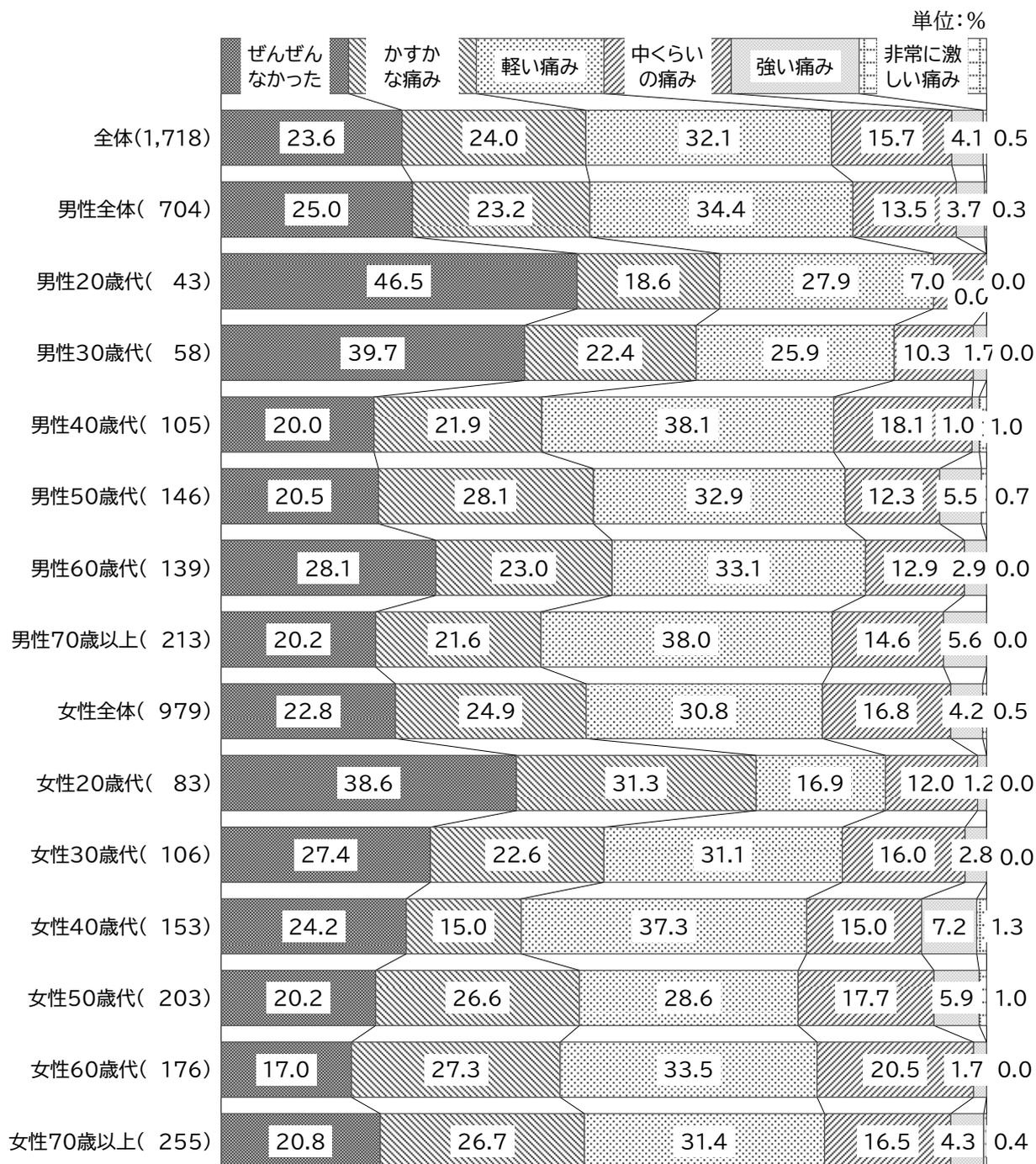
【過去 1 ヶ月間のいつもの仕事(家事) への身体的な理由での妨げ：男女・年代別】



【質問 40-4】過去 1 ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

「軽い痛み」が 32.1%で最も多く、「かすかな痛み」が 24.0%、「ぜんぜんなかった」が 23.6%、「中くらいの痛み」が 15.7%で続きます。

【過去 1 ヶ月間の体の痛み：男女・年代別】

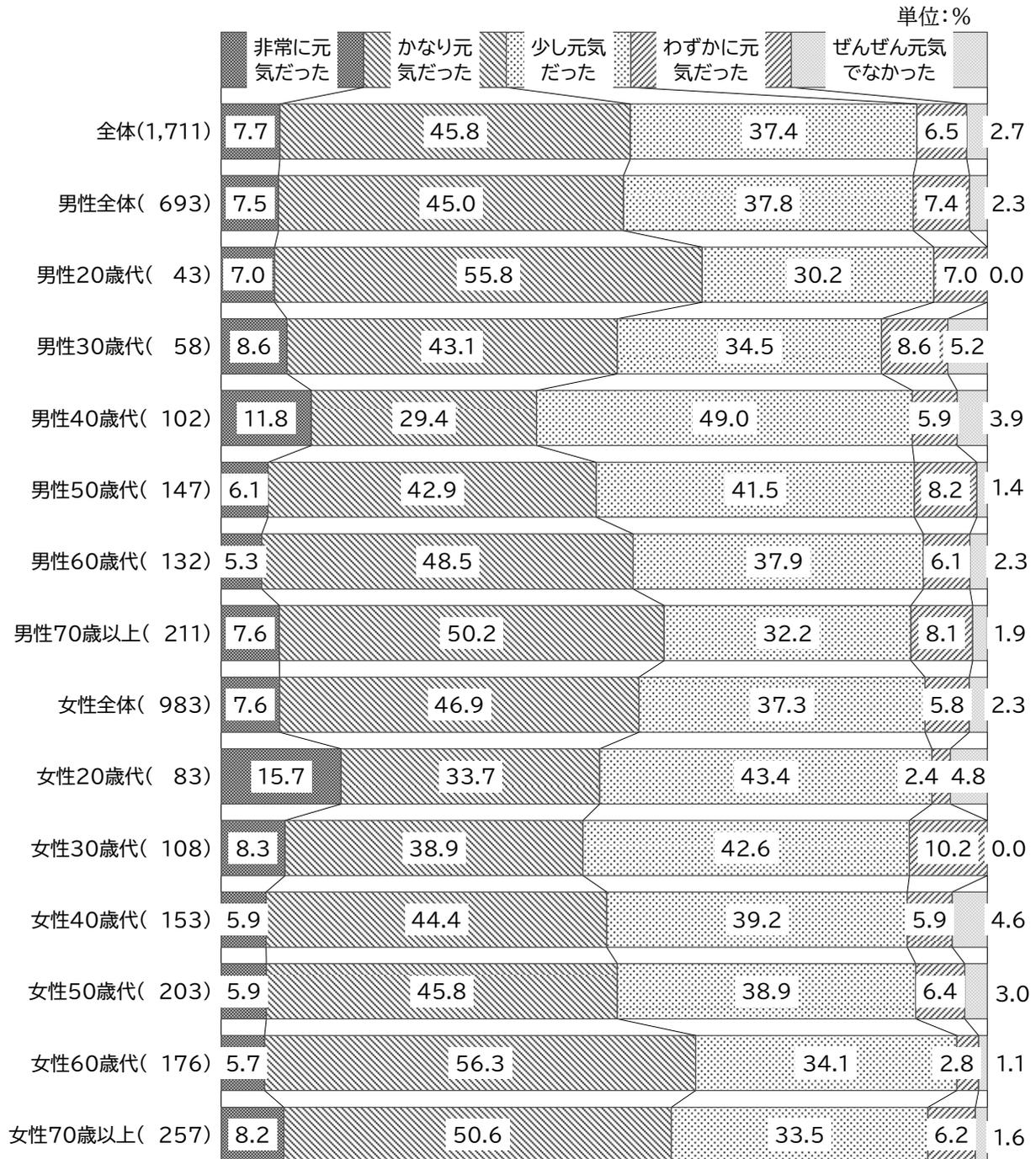


【質問 40-5】過去 1 ヶ月間、どのくらい元気だったか

【質問 40-5】 過去 1 ヶ月間、どのくらい元気でしたか

「かなり元気だった」が 45.8%で最も多く、次いで「少し元気だった」が 37.4%、「非常に元気だった」が 7.7%、「わずかに元気だった」が 6.5%となっています。

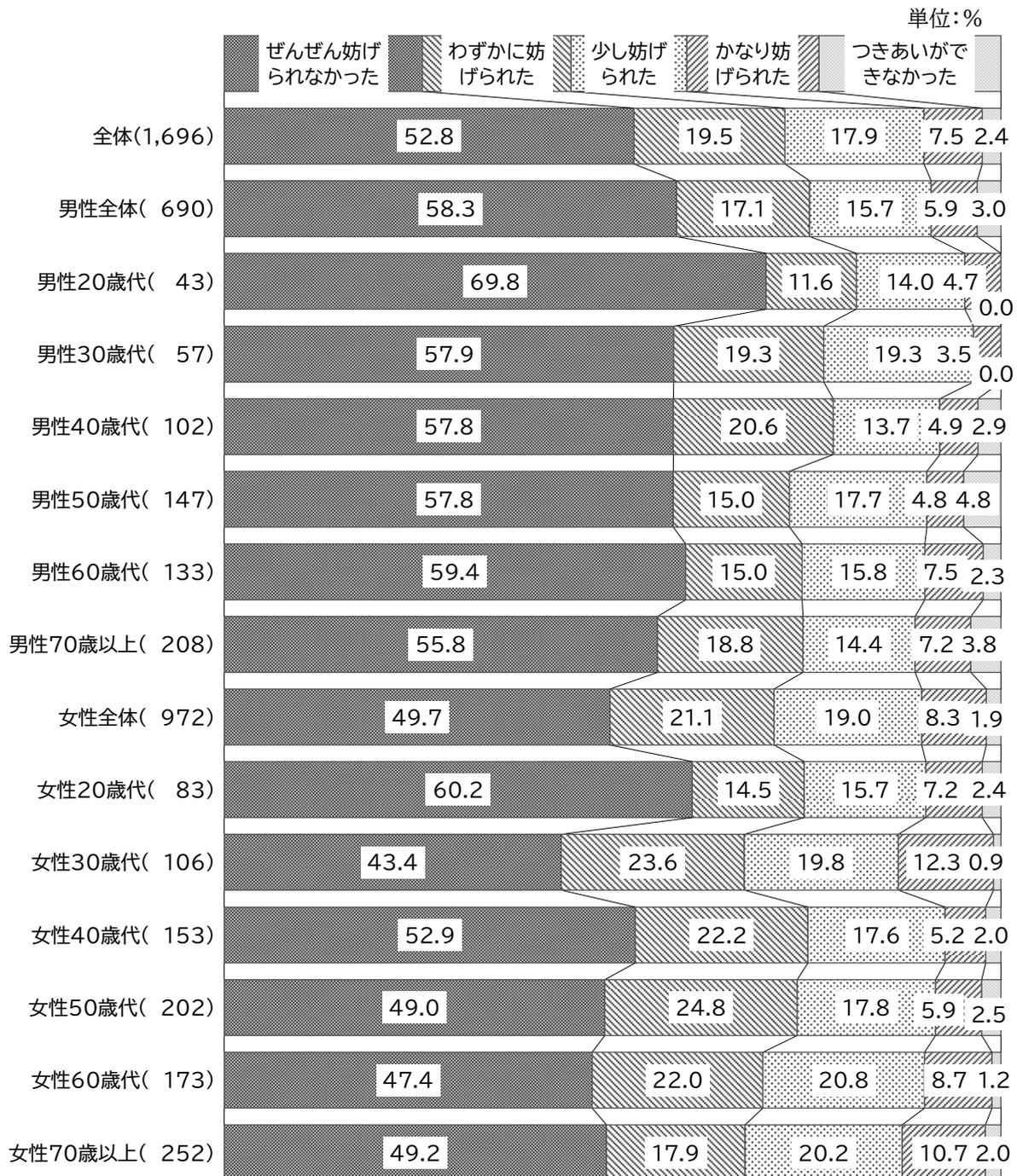
【過去 1 ヶ月間、どのくらい元気だったか：男女・年代別】



【質問 40-6】過去 1 ヶ月間に、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。

「ぜんぜん妨げられなかった」が 52.8%で最も多く、次いで「わずかに妨げられた」が 19.5%、「少し妨げられた」が 17.9%、「かなり妨げられた」が 7.5%となっています。

【過去 1 ヶ月間のふだんのつきあいへの身体的・心理的な理由での妨げ：男女・年代別】

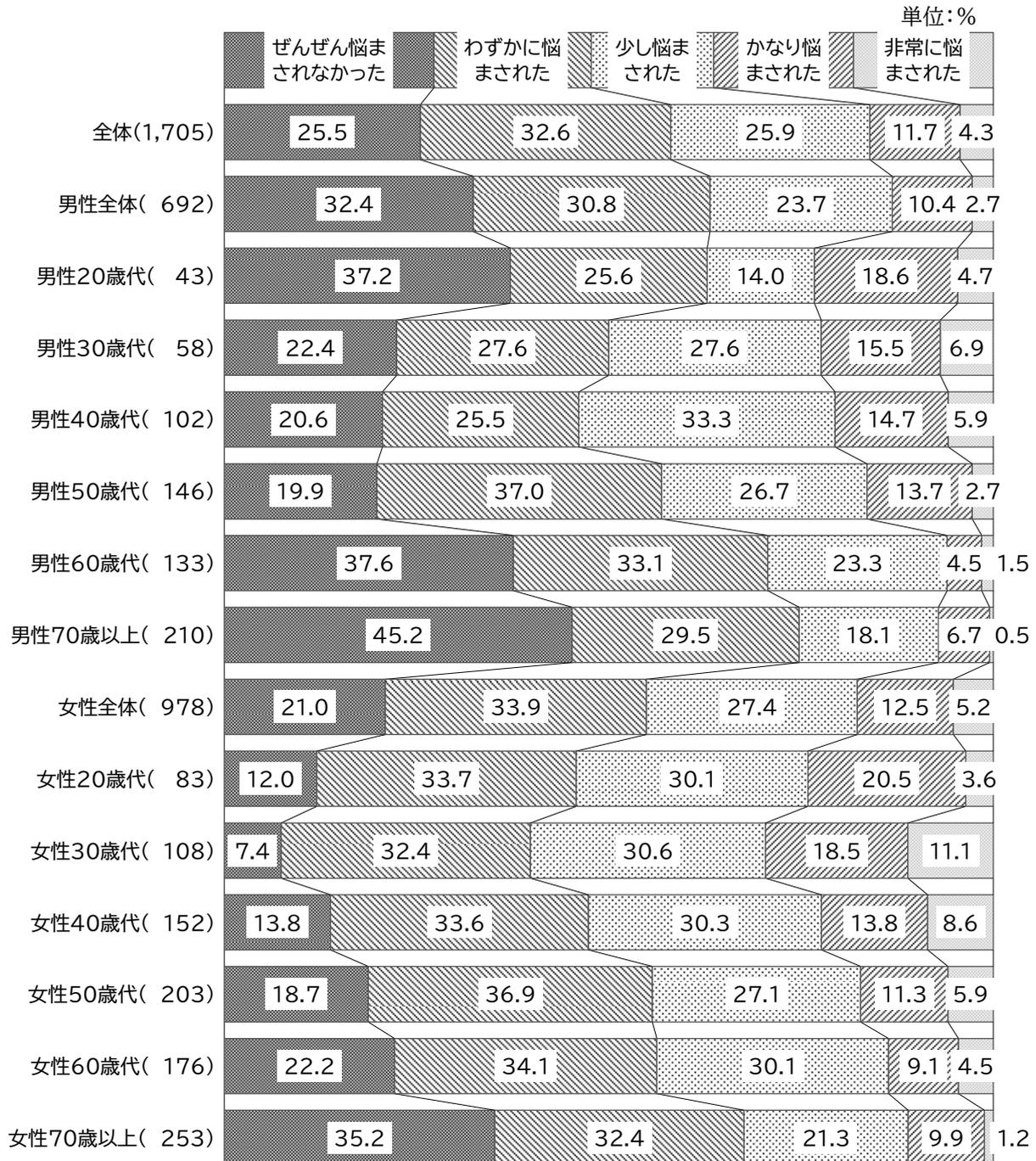


【質問 40-7】過去 1 ヶ月間の心理的な問題での悩み

【質問 40-7】過去 1 ヶ月間に、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。

「わずかに悩まされた」が 32.6%で最も多く、次いで「少し悩まされた」が 25.9%、「ぜんぜん悩まされなかった」が 25.5%、「かなり悩まされた」が 11.7%となっています。

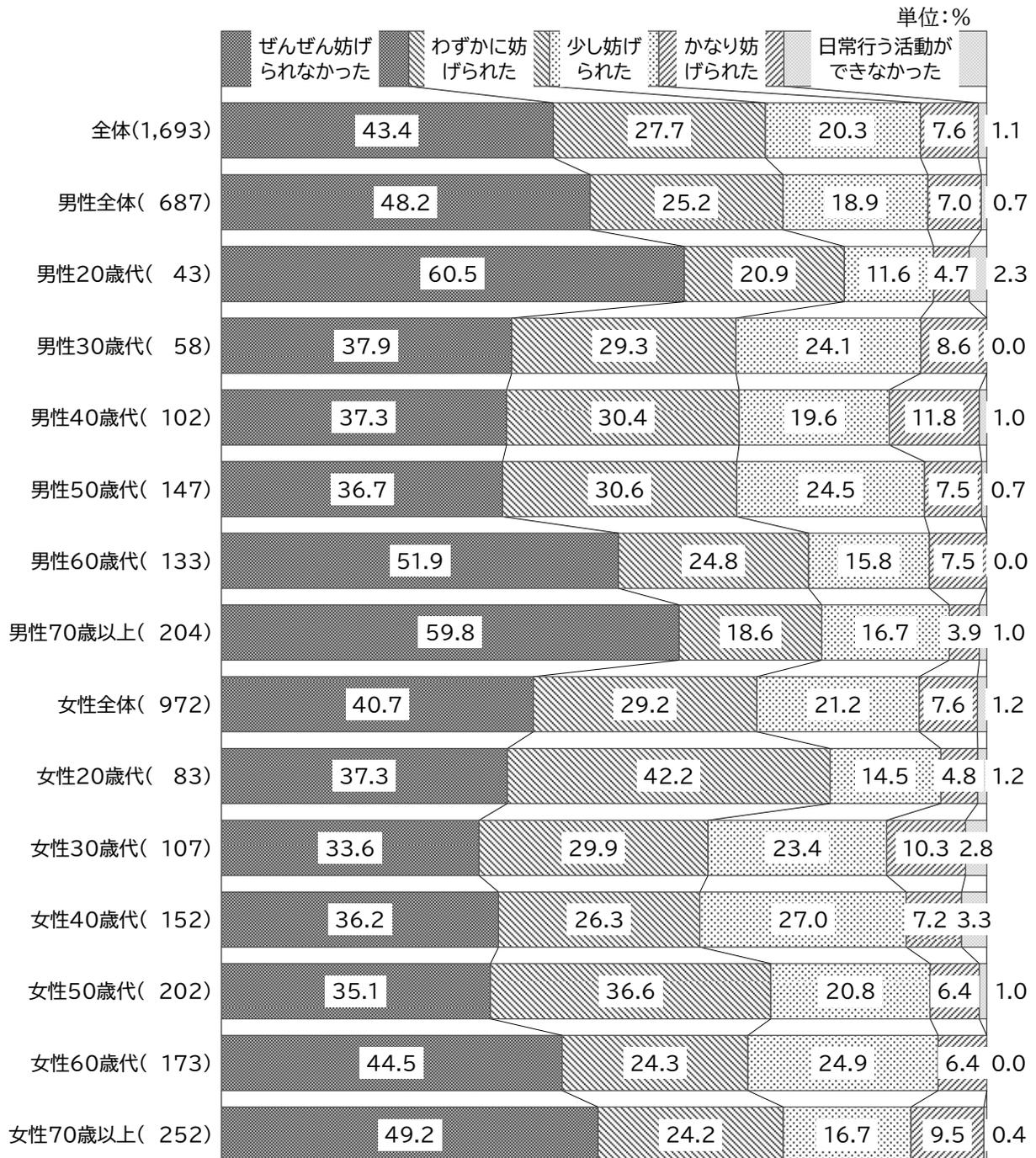
【過去 1 ヶ月間の心理的な問題での悩み：男女・年代別】



【質問 40-8】 過去 1 ヶ月間に、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。

「ぜんぜん妨げられなかった」が 43.4%で最も多く、次いで「わずかに妨げられた」が 27.7%、「少し妨げられた」が 20.3%、「かなり妨げられた」が 7.6%となっています。

【過去 1 ヶ月間の日常行う活動への心理的な理由での妨げ：男女・年代別】



【L.自殺対策について】

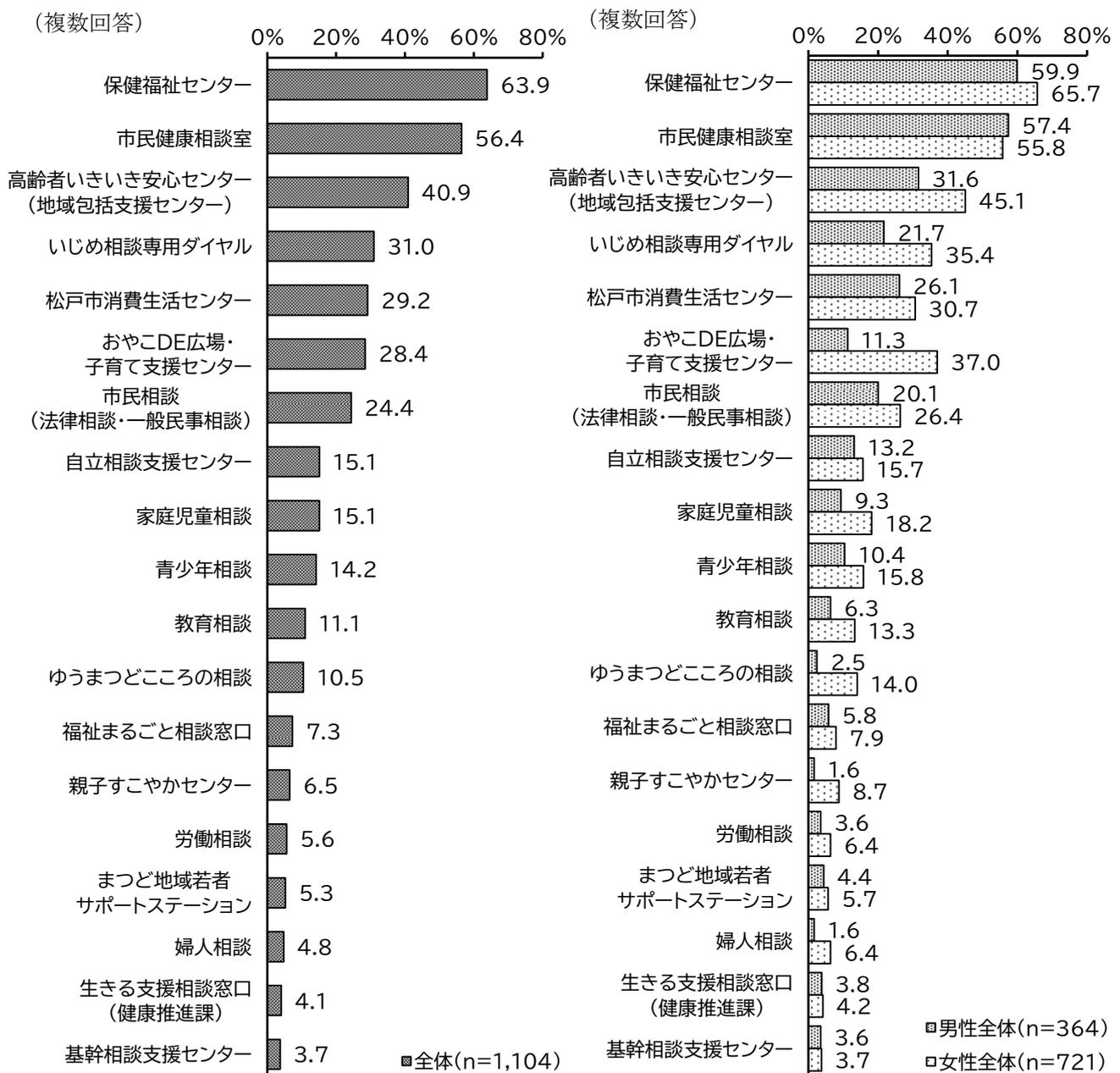
松戸市では、自殺対策計画を推進しています。ついては、以下の質問にお答えください。なお、質問に負担を感じる方は、質問にお答えいただかなくてもかまいません。

【質問 41】松戸市の相談窓口で、あなたが知っているものすべてに○をつけてください。

相談窓口の認知は、「保健福祉センター」が63.9%で最も多く、「市民健康相談室」が56.4%、「高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）」が40.9%で続きます。

男女別では、女性の認知は概ね男性より多くなっています。

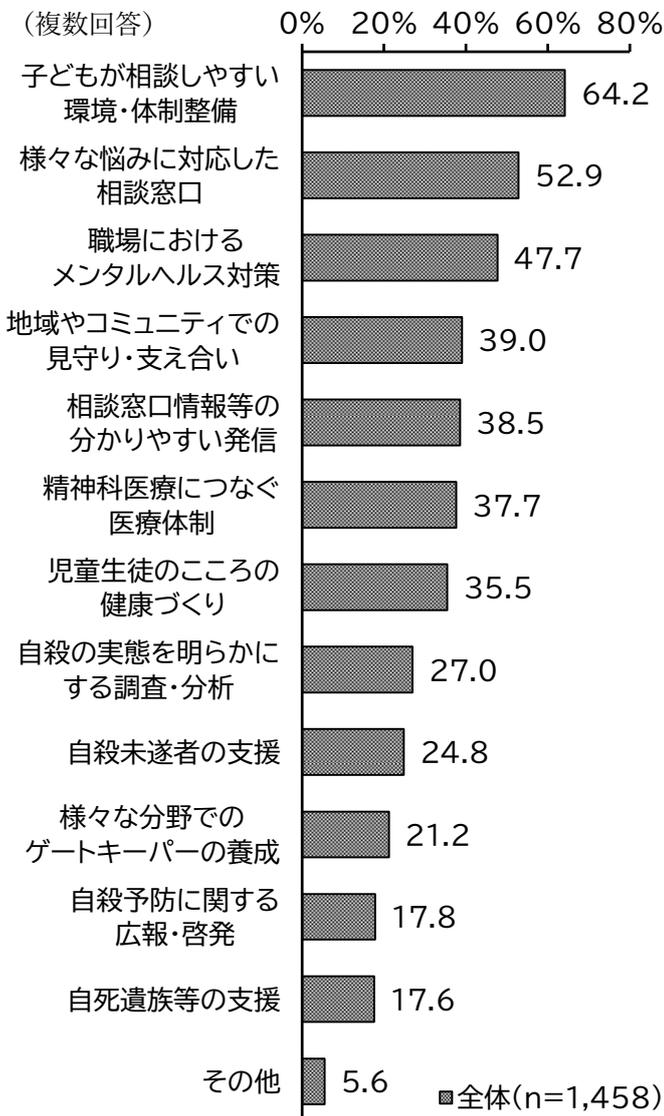
【自殺対策での松戸市の相談窓口の認知：全体】 【自殺対策での松戸市の相談窓口の認知：男女別】



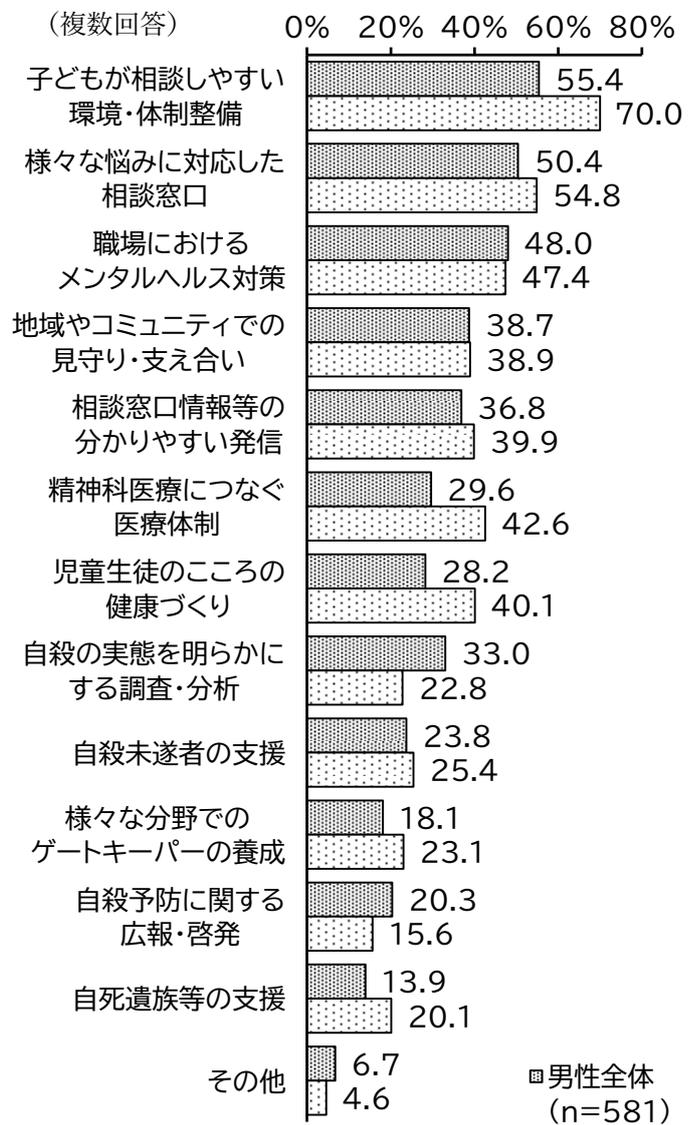
【質問 42】あなたが自殺対策について必要だと思うことはどんなことですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「子どもが相談しやすい環境・体制整備」が64.2%で最も多く、「様々な悩みに対応した相談窓口」が52.9%、「職場におけるメンタルヘルス対策」が47.7%で続きます。

【自殺対策について必要だと思うこと：全体】



【自殺対策について必要だと思うこと：男女別】

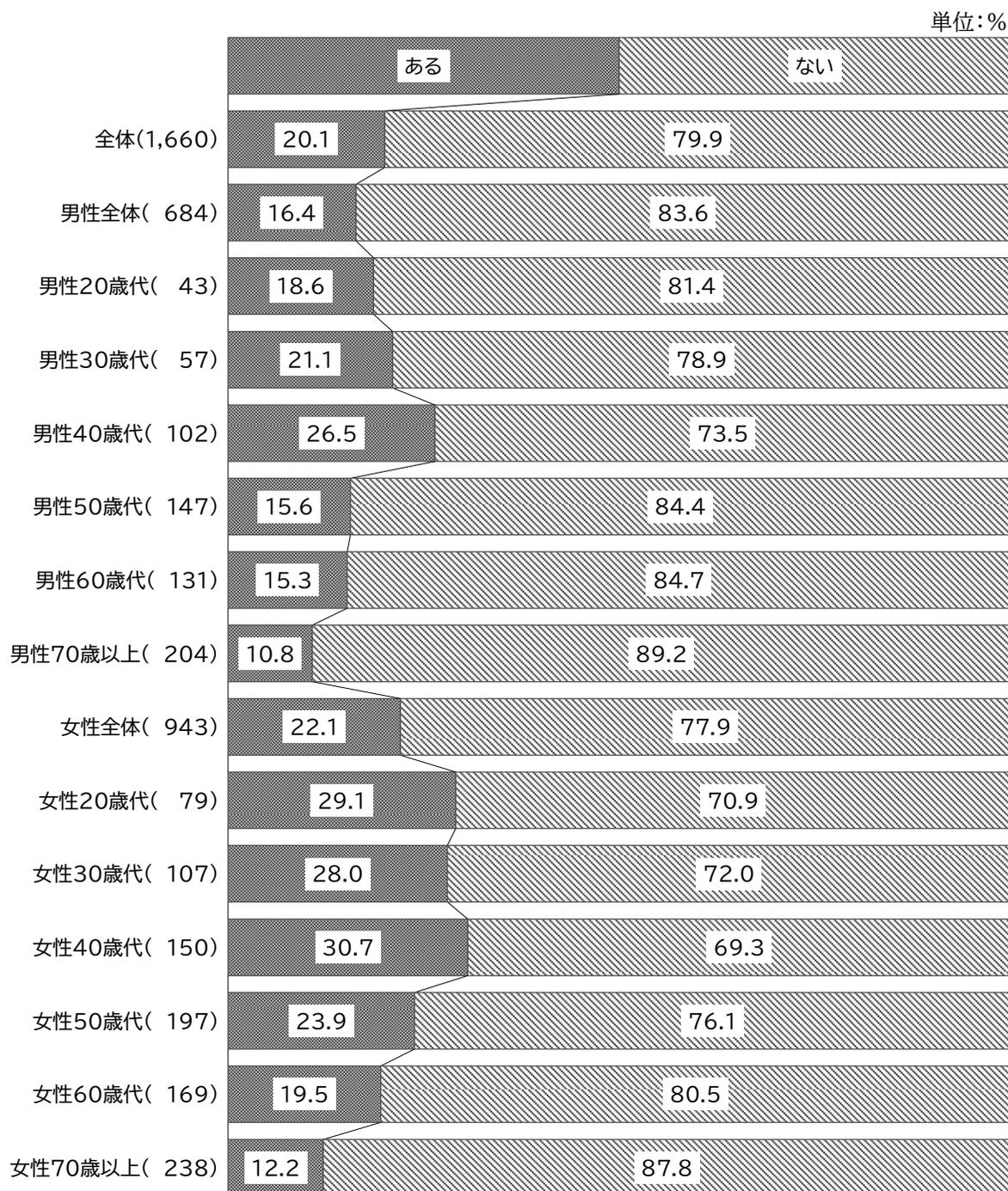


【質問 43】自殺念慮の有無

【質問 43】あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

「ある」は 20.1%、「ない」は 79.9%となっています。

【自殺念慮の有無：男女・年代別】

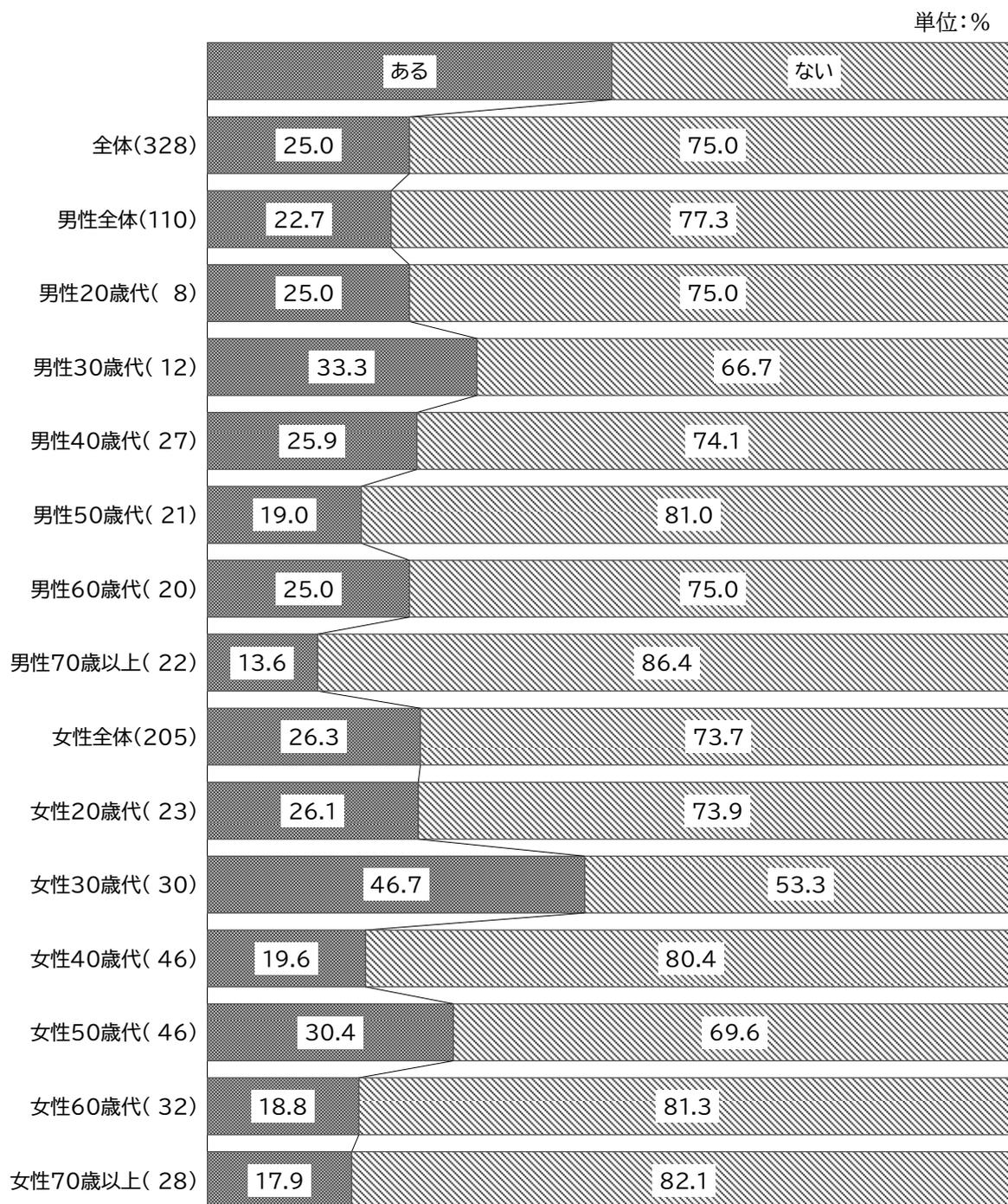


＜質問43で「1 ある」と回答した方＞

【質問 43-1】最近 1 年以内にそう考えたことがありますか。

「ある」は 25.0%、「ない」は 75.0%となっています。

【最近 1 年以内の自殺念慮の有無：男女・年代別】



<質問 43 で「1 ある」と回答した方>

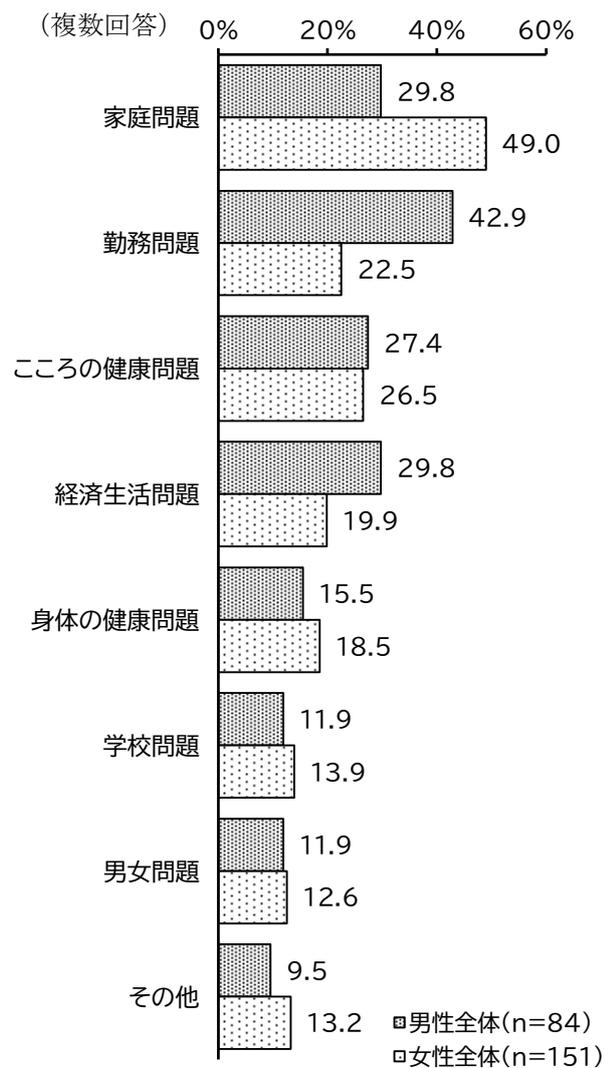
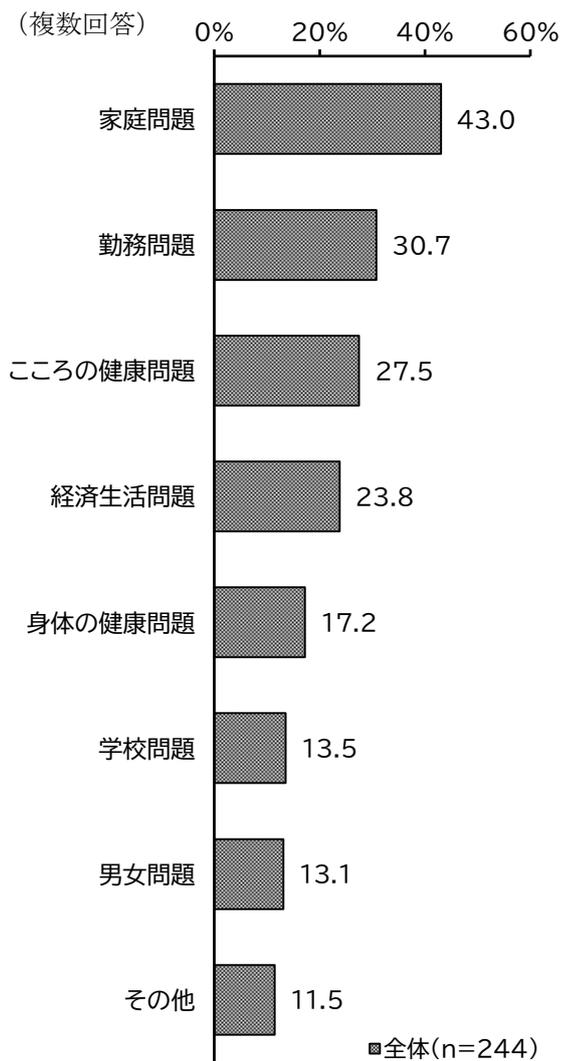
【質問 43-2】死にたいと思った原因は何ですか。あてはまるものをすべて選んで○をつけてください。

「家庭問題」が 43.0%で最も多く、「勤務問題」が 30.7%、「こころの健康問題」が 27.5%、「経済生活問題」が 23.8%で続きます。

男性では「勤務問題」が、女性では「家庭問題」が最も多くなっています。

【死にたいと思った原因：全体】

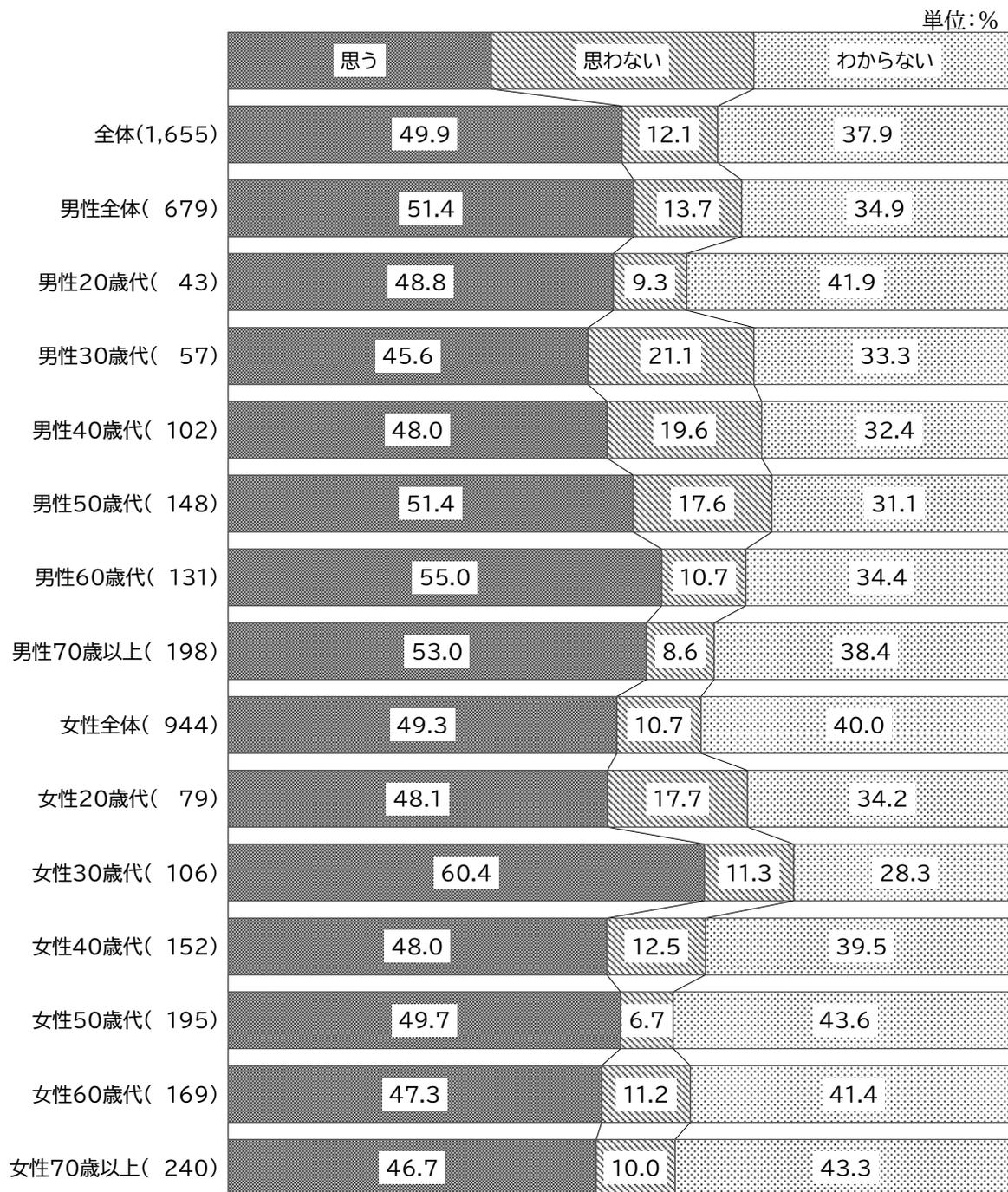
【死にたいと思った原因：男女別】



【質問 44】あなたは社会の取り組みで自殺に追い込まれる人を減らすことができますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

「思う」が 49.9%、「思わない」が 12.1%「わからない」が 37.9%となっています。

【社会の取り組みで自殺に追い込まれる人を減らせると思うか：男女・年代別】



【M.自由記述】

本調査および松戸市の保健や医療に関して、ご意見・ご要望などをご自由に記載してください。

自由回答を記入した回答者は 307 名です。

年齢	男性	女性	その他または 無回答
20 歳～29 歳	4	12	0
30 歳～39 歳	10	27	0
40 歳～49 歳	24	26	0
50 歳～59 歳	16	45	1
60 歳～69 歳	18	34	2
70 歳以上	34	49	1
無 回 答	0	1	3

回答内容を分類すると、以下のとおりとなっています。なお、一人で複数の内容を書かれている場合もあるため、合計件数は回答者数を上回ります。

分類	件数	割合
健康づくり施策	26	8.5%
健康診査・がん検診・保健指導	38	12.4%
喫煙対策	5	1.6%
自身や家族の健康	10	3.3%
自殺	16	5.2%
医療・医療機関・医療費	74	24.1%
市政・市の方針	3	1.0%
高齢者施策	15	4.9%
母子保健・子育て支援施策	17	5.5%
障害者施策	2	0.7%
情報発信・啓発	36	11.7%
市のサービスや職員の対応	23	7.5%
調査について	55	17.9%
その他	44	14.3%

以下に、主な意見を掲載します。ここに掲載したものは回答の一部であり、市の施策や見解と異なる場合があります。なお、大意を変えずに一部を省略・要約している場合があります。

【健康づくり施策について】

- ・ 土日にリーズナブルに受診できるがん検診。
- ・ 健康マイレージ、アプリがあると楽でいいです。
- ・ マイルをためることが高齢者には複雑で、とても実行しにくく、誰にでも出来る方法や、特典の仕組みだと良いと思います。
- ・ 食事、睡眠、運動など健康でいることに欠かせない要素について。一緒に考えたり、取り組める仲間を作れる機会があればお互いにとって良い刺激になり、より健康意識を高め、日々の習慣に出来る市民が増えるのではないかと思います。
- ・ 子供がいなくても参加しやすいスポーツ企画（ウォーキング、サイクリング・テニス・バレー等）。たまに見かけるイベントは、対象が子供やお年寄の場合が多いので参加できない。特にやってみたいのはモルック。
- ・ 働き盛りの世代の健康に寄りそってもらえると安心できると思う。時間もお金も余裕がない中、積極的に健康について考えられる環境が欲しい。
- ・ マイナンバーカードとマイレージとの連携、検討をしてはどうか。
- ・ 市民の為のウォーキングのイベントを定期的で開催して欲しい。
- ・ まつど健康マイレージの応募用紙を、健診の案内、受診者と一緒の封筒に入れて送ったらどうか。
- ・ 運動施設が足りない、少ないと思う。
- ・ 居住区の近くに運動の出来る場所が少ない。人とのコミュニケーションがとれる場所が近くに欲しい。年々体がおとろえてきているので、今は自転車や車で行けても将来的にその場所へ行けなくなる不安がある。スポーツセンターや老人センターが近くにないのが不満（市立病院の跡地にあれば良い）。
- ・ 松戸市営温水プールの利用をしたいのに、駐車場代や利用料金が高すぎる。シャワー室もシャンプーが使えない等、利用しにくい。健康維持のためにもっと考えてほしい。
- ・ 運動をしたいと思うのですが、韓国のように公園に運動遊具（大人向け）が設置されていればいいと願っています。
- ・ 歩道整備や緑化など歩きやすい環境があると嬉しい。

【健康診査・がん検診・保健指導について】

- ・ 検診ではコロナになってから時間指定の予約になったので、以前よりも待ち時間が少なくなったことが良かった点です。
- ・ 胃がん、乳がん検診が隔年になり不安です。本当に隔年で大丈夫でしょうか？
- ・ 集団検診の日数を増やして頂きたい。
- ・ どの歯医者でも歯科検診が出来るようにしてもらいたいと思いました。
- ・ がん検診、予約制になっていますが、コロナ前のように予約なしでも受診できる様にお願ひしたいです。
- ・ 数年前まで行なわれていた口腔がん検診を復活させて欲しい。
- ・ 胃カメラを希望していたが、近くの病院がすぐ予約でいっぱいになってしまい、今年をあきらめました。胃カメラをやりたい人にもハガキで優先予約をしてもらえると嬉しいです。

- ・健康診断などは土日をもっと多くしてもらいたい。
- ・婦人系がん検診の年齢制限を引き下げてほしいです。AYA世代のがんはちょうどキャリアプランを考える時に発覚して色々な影響があるため、早期発見の方が望ましいと思うからです。ウィッグ助成金もあれば嬉しいです。
- ・職場での健診は受けても詳しいがん健診を受けられなかったり、健診の項目に無い場合があるので、行政（市など）で補ってもらえるとありがたいです。
- ・人間ドックの補助費が上がってほしいです。検診を受けようと思っても、最低限の検査しか対象ではなかったり、オプションもすごく高かったり、受ける回数が減る原因になっています。

【喫煙対策について】

- ・駅前や道端での喫煙者が多くて迷惑している。本気でやめさせてほしい。
- ・禁煙について。禁煙だと思って入った店（飲食店）で、入口すぐの座席に通され、入口外で吸ってる人の煙が辛かった。道路で吸いながら歩く人もいる。受動喫煙がなくなしてほしい。
- ・健康と関係あるかはわかりませんが、歩きたばこ道へのポイ捨てを罰するルール、市内全体に適用していただきたい。主要駅ではあるようですが、全体ではまだまだだと思えます。
- ・全ての飲食店で喫煙禁止するか、喫煙 OK の飲食店はその旨を分かりやすく示すよう、条例で定めてほしい。

【自身や家族の健康について】

- ・今、現在、仕事もできないし、収入もない、どうすればいいのでしょうか。すぐ訪問していただき、1件1件聞いて下さい。仕事、収入…毎日…。どうにかして下さい。まず全ての人の現状を確認してください。
- ・8月にコロナに感染し、後遺症に悩んでいます。仕事も休んでおり、子育てにも支障が出ています。先が見えず不安です。
- ・最近治療で病院に行くと、先生に年だからと言われると辛いです。

【自殺について】

- ・学校や職場でも、一定期間同じ人間と行動を共にしなければならない状態になるため、人間関係が原因で死を選択する人が出てしまうように思います。どのタイミングでも人間の移動（異動）が可能になっているのが問題を軽減できるのではないかと思います。学校なら、希望すれば、別クラスへ別学校へなど、会社であれば、他の部署や他の店などスムーズで自然に変更できるのがよいのではと思います。
- ・近年、自殺者が増えていること（コロナ禍も原因していますが）に心を痛めています。松戸市が（公共の場）どのように関わっていけば減らせるのでしょうか。娘が小学生の時、名刺の大きさと、電話相談の番号が書いてあるカードを持って帰って来ました。自殺等に関するカードだった記憶があります。小さな子供が相談できる。このような所があるのはとても良いと思いました。
- ・命は何よりも大切なので今後も自殺対策に力を入れてほしいと思います。
- ・若者、子供の自殺（成人も含めて）は心が痛みます。個人的には家族の支援が大きいかなと思います。

- ・ 夏に仕事のあるマンションの最上階で、若い女性の自殺未遂事件がありました。リフトームがあり、そのあとセキュリティロックがされ防犯ビデオも充実しましたが、セキュリティの厳しくなった空間で、一人暮らしの人などは、連休が続くと心がふさぐようです。
- ・ 相談窓口等々初めて耳にするものがあまりにも沢山あり、我ながらびっくりしている。もっと身近に感じられるシステム作りをしてもらいたい。「すぐやる課」の様な大きなメイン課の入り口的なものを作り、リアルタイムで動けることが望ましいと思う。
- ・ 相談できる場の周知、不安を抱える人をどうひろいあげられるか、学校や職場などコミュニティ内での専門家に配置や研修などがあると、多くの人が周りの人の気持ちや対応を考えることができると思います。

【医療・医療機関・医療費について】

- ・ 会社員として働いていると市の保健や医療に関して知らない事が多い（職場でほとんど全て行っている）。
- ・ コロナウイルスのワクチン接種時、他自治体に比べ明確で素早く、素晴らしいと思いました。アンケートで知った内容（様々な相談窓口や健診）も多く、Twitterでももっと発信して頂けると有難いです。
- ・ 家族がうつになり大変な時期がありました。うつは本人だけでなくその周りの家族もとても大変です。どこが相談窓口なのか分からなかった。分かりやすくしてほしい。
- ・ 松戸市は身近な病院が沢山あり、また市立病院という大きな病院もあるので、非常にありがたく思っています。
- ・ 現在、諸事情により生活保護を受給しています。医療機関を受診できる、当然その権利があることは承知の上なのですが、以前病院に行き、受付で「ああ、また生保の人？ お金かからないからってさー（笑）」と事務（？）の方たちが話しているのを聞いてしまってから怖くてなかなか受診ができません。歯に痛みが出ても、薬を飲んでがまんしてしまっています。絶対によくないことも分かっています。生保に対する差別や偏見が少しでもなくなってほしい気持ちです。
- ・ 新型コロナウイルスの第8波が懸念される中、症状が出た時に誰もがスムーズに検査、受診できる体制の構築を望みます。
- ・ 松戸市にも入院の出来る児童精神科を作ってほしいです。よろしくお願い致します。
- ・ 流山市と隣接の町内なので、保健センター等が遠くてあまり利用できていないし、病院も市外になってしまっていていろいろ不便さを感じています。

【高齢者施策について】

- ・ 今後、増々少子高齢化が進みます。高齢者に早目早目の支援が必要になると思います。特に最近、災害が多いのでとり残しのない様にしてほしいです。病院通いします。運転免許返納後、タクシー券等の発行をお願いしたいです。他市にある様な「おさんぽバス」を運行してほしいです。
- ・ 老人のスポーツ大会実施して下さい。
- ・ 現在老老介護の状態です。介護する方の健康について、何か市や国で助けになる事を増やしてほしい。
- ・ 高齢者が孤独にならないよう、交流できる場をもっと積極的に推進すべきと思う。勤

務地の流山市では進んでいると思う。

- ・ 老人が気軽に「ジム」へ通う！→シニアの交流場、明るい感じの場→これからはと思う。今のジムは元気な人が通うというイメージ。→誰でも通える。宜しく願います。元気な人、ダメージのある人も一緒。

【母子保健・子育て支援施策について】

- ・ 小さい子どもを育てています。松戸市は、バリアフリーがとてもすくなく感じます。ベビーカー1つ、子どもを乗せていますがとても不便だなと感じます。小さい子どもの遊び場はたくさんあるので、その点は満足しています。
- ・ 小学生の子どもがいますが、夜間救急など充実していると思います。
- ・ 小さい子供がいる母親が健康診断を受診する時に、子連れでも安心して受診出来る施設があると大変助かります。以前、健康診断を受けた際、まだ子供が小さく、そばに置いておかないと安心できなくて、クリニックの方に迷惑を掛けてしまった事がありました。
- ・ 子ども食堂、子供ランドのような場所をもっと多く作る必要がある。
- ・ 今年、第1子を出産しました。産後の自分の体がこんなにも疲れやすく、体力が落ちるなんて思っていませんでした。市の保健師さん訪問では、赤ちゃんや私の体のことを相談できて助かりました。コロナがまだ終息がみえない中、大変だと思いますが、産後のお母さんが元気になるようなサービスが周知されると嬉しいです。
- ・ 子供に対する医療、手当てでは充実していると思う。子供同士ならまだしも大人が関わったら表現がいじめにはしてほしくない。ゆるくなる。いじめについてはしっかり調査して犯罪に近い認識を持たせるべき。

【障害者施策について】

- ・ 社会全般（職場も含む）、精神疾患に対し理解が無い。面接の時点で採用されなかったり、職に就けても若い方と同様に仕事が出来なければ解雇されたり繰り返して、身体も心も疲れ切り、障害者手帳を所持している立場の私にとっては、「元気」とか「自殺」という項目は辛いものがありました。
- ・ 障害者専用の健診を行ってほしい（体が不自由なため一般の健診に行きづらい）。

【情報発信・啓発について】

- ・ 松戸市の保健・医療の取り組みについて。もう少し市民に対しての情報をこまかく発信してほしい。新聞をとってなくPCで探すことも多いのですが、困ったりしたときにどこに相談できるか情報ツールがあればうれしいです。
- ・ 松戸市の保健医療サービスについて「一覧表」にまとめて、具体的な内容を市民に知らしめれば住民の方々が助かるかと思います。是非よろしく願います。
- ・ 市の施設に行けば、いろいろな情報に触れられますが、普通に生活しているだけでは、何をやっているかあまり知る機会がありません。また、スマホを利用した取組みがあると中年層がとりくみやすいかなと思います。
- ・ 自分から医療や介護を求めようとしてない人にも何かアクションがあれば頼ってみようと思うのでは？と感じます。昔の民生委員のようなシステムが現代的にできればいいかと思いますが、難しいことも理解できます。

【市のサービスや職員の対応について】

- ・ 加齢にともない、文字が見づらくなってきました。役所からの文書は、文字が小さいと、それだけで「見ることさえ面倒」と思ってしまいます。
- ・ 様々なシーンにおいて、対面方式と同時にインターネットによる対応を設けてほしい。
- ・ サービスが行き届きにくい方へのフォローに予算や人員を充てていただければと思います。
- ・ 相談者の目線で事務的でなく、思いやりを持って取り組んでいただければと思います。
- ・ 私は病気のため自動車の免許がとれません。とはいっても障害者にもあてはまらないので、移動が非常に困難です。そういう支援をしていただきたいです。
- ・ 生きづらさを感じている人が増えているのではと思っております。第三の居場所（地域や学校内など）作りをお願いしたいです。

【調査について】

- ・ 最初はアンケートなんて面倒だと思いましたが長年住んでいて、松戸市の医療サービス等を全く知らないことが分かったのでこのような機会があって良かったです。
- ・ 質問事項が多過ぎて、途中で挫折する人が多いと思います。
- ・ とても有意義なアンケートだと思います。Webから回答できるとスマホを使える世代の回答率が上がると思います。ご検討下さい。
- ・ 調査することは大切だと思うが、封書やハガキなどの経費を使ってする以外の方法の方がよいのではないのでしょうか？ デジタルのポイントをつけるとかした方が、回答率は上がると思う。それ以外の方々には書面でなどでどうでしょうか？ デジタルがむずかしいなら、松戸市で使えるクーポンとか？
- ・ 市内に在住していても、生活の実態や悩みなどを市に相談する機会はなかなかないので、有意義なアンケートだと感じました。ぜひ、市民の声を市政に活かしていただければと思います。アンケートの集計が大変そうだなと思いました。マークシート式やオンライン回答ができれば、回答、集計ともに効率化できるのでは、と思いました。

【その他】

- ・ 交通事故、特に子供が犠牲になる事は社会全体で無くしていきたい。予兆があった、なんて事故が起きた後のニュースでよく聞くが、地域での情報共有が防げる事がたくさんあると思います。

調 査 票

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

ご協力をお願い

日頃より、市民の皆様には松戸市政にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

さて、松戸市では、「市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり」を基本理念とする松戸市健康増進計画「健康松戸21Ⅲ」を推進し、市民の皆様がより健康になることを目指してまいりました。

このたび、本計画の最終評価を行うとともに、次期計画の策定に向けた資料とするため、市民の皆様健康についての意識や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

なお、調査実施にあたっては住民基本台帳をもとに市内全域の20歳以上の市民5,000人を無作為に抽出し、送付させていただいております。

回答はコンピュータにより全て統計的に処理されますので、個人が特定されることはありません。

また、結果は松戸市健康増進計画の評価と策定、および学術目的に利用させていただき、他の用途には使用いたしません。

以上の趣旨をご理解いただき、市民の皆様には本調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年10月 松戸市長 本郷谷 健次

ご記入にあたって

1. この調査は匿名式調査ですので、お名前を記入する必要はありません。
 2. 質問には、必ずご本人(封筒の宛名の方)がお答えください。
 3. 回答は、記述いただくもののほか、選択肢から1つだけ選ぶもの、あるいは複数選ぶものがあります。また、質問によっては、選択した番号により次の質問をお聞きするものがありますので、矢印や説明文に従ってお答えください。
 4. 市のサービスの利用状況などについて、地域別の傾向を分析するため「質問7」にてお近くの支所等を伺っておりますが、統計的に処理されますので個人が特定されることはありません。
- ◎ ご記入いただいた調査票は**10月31日(月)**までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにご返送ください。差出人の記入も不要です。

※この調査についてのご不明な点、お問い合わせは下記までお願いいたします。

《問合せ先》

松戸市健康福祉部健康推進課

電話:047-366-7486/FAX:047-363-9766

Eメール:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

切り取って、同封したパンフレットのBマールに貼り、マイレージにご応募ください。



ご回答
ありがとうございます



健康づくりアンケート

「健康づくり」に関する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お答えください。
- ・質問には、回答の番号に1つだけ○をつける場合、指定された数だけ○をつける場合、あてはまるものすべてに○をつける場合があります。各質問の説明を読んでご記入ください。
- ・ご記入の際は、黒色のえんぴつまたはボールペンをご使用ください。

【あなたご自身についておうかがいします】

【質問1】 あなたの性別にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女 3 その他または答えたくない

【質問2】 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
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歳以上

【質問3】 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 3 公務員 5 専業主婦(主夫) 7 無職
2 自営業 4 パート・アルバイト 6 学生 8 その他
(具体的に:)

【質問4】 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 二世帯世帯(親と子) 5 その他(具体的に:)
2 一世帯世帯(夫婦だけ) 4 三世帯世帯(親・子・孫)

【質問5】 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 協会けんぽ 5 共済組合保険 7 その他
2 国民健康保険(退職者) 4 後期高齢者健康保険 6 組合健康保険 8 わからない・未加入

【質問6】 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7】 現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所はどこですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

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

【質問11】あなたは普段、朝食をとりますか。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12】あなたの普段の食事は、主食、主菜、副菜の3つがそろっていますか。

朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

主食(ごはん、パン、麺類などの料理)

主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)

副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)

朝食について	昼食について	夕食について
1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている
2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている
3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている
4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い
5 食べない	5 食べない	5 食べない

【質問13】あなたが食生活で注意していることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

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

【質問14】あなたは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 | 3 前はしていたが現在はしていない |
| 2 時々している | 4 まったくしていない |

＜質問14で「1あるいは2」と回答した方＞

【質問14-1】1回30分以上の軽く汗をかく運動(ウォーキング、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回以上実施し、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14-2】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(1日の合計活動時間)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

【C. ロコモティブシンドロームとフレイルについて（質問 15～17）】

【質問 15】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 | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問 16】あなたは「フレイル」という言葉や、その意味（加齢により心身が老い衰えた状態）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 | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問 17】あなたは「オーラルフレイル」という言葉や、その意味（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下）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 | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【D. ストレス、睡眠について（質問18～21）】

【質問18】あなたは毎日の生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 よくある 2 たまにある 3 あまりない 4 ほとんどない

↓
<質問 18 で「1 あるいは 2」と回答した方>

【質問 18-1】悩みやストレスの原因となるものは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 家族内の人間関係 | 10 自分の生き方・性格・容姿 |
| 2 学校・職場の人間関係 | 11 家族の健康・病気 |
| 3 知人・友人との人間関係 | 12 家族の介護 |
| 4 恋愛・結婚・離婚 | 13 子育て |
| 5 身近な人の喪失 | 14 将来への不安 |
| 6 仕事(内容・過重労働・給与) | 15 政治・社会的な不安 |
| 7 失業・転職・就職難 | 16 わからない |
| 8 金銭(収入・家計・借金・ローン) | 17 その他() |
| 9 自分の病気(身体的・精神的) | |

【質問 18-2】悩みやストレスの相談先（相談相手）について、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・親族 | 7 学校・職場 |
| 2 友人・知人 | 8 公的機関(保健所、精神保健福祉センター等)の相談窓口 |
| 3 職場の上司・同僚 | 9 民間機関の相談窓口 |
| 4 隣近所の人 | 10 相談できる場所を知らない |
| 5 医療機関 | 11 特に相談はしていない |
| 6 インターネット・SNS | 12 その他() |

【質問19】あなたは自分なりのストレス解消法はありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ある 2 ない

【質問20】あなたは睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。
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20で「3あるいは4」と回答した方＞

【質問20-1】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 | 6 交代勤務や深夜勤務など生活が不規則 |
| 2 家事が忙しい | 7 SNS・インターネットやゲームなどの利用で睡眠不足になる |
| 3 子どもや介護など人の世話がある | 8 テレビやビデオなどを見て睡眠不足になる |
| 4なんとなく寝付けない | 9 その他(具体的に:) |
| 5 夜中にトイレなどで睡眠が中断される | |

【質問21】あなたは眠るために、飲酒をすることがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんどない 2 月に1~2回 3 週に1~2回 4 ほぼ毎日

【E. 飲酒について(質問22~23)】

【質問22】あなたは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 | 3 週1~3日 | 5 ほとんど飲まない(飲めない) |
| 2 週4~6日 | 4 月1~3日 | 6 やめた(1年以上やめている) |



＜質問22で「1から4」のいずれかに回答した方(月に1日以上飲酒する方)＞

【質問22-1】1回に平均してどのくらいお酒を飲みますか。
飲むお酒の種類をすべて選んで○をつけ、飲酒の量を記入してください。

- | | | |
|-----------|--|----------------------|
| 1 日本酒 | (合) | 一合=180ml |
| 2 ビール・発泡酒 | (ml) | 普通缶=350ml、ロング缶=500ml |
| 3 焼酎 | (合) | 一合=180ml |
| 4 酎ハイ | (ml) | 普通缶=350ml、ロング缶=500ml |
| 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23】あなたは、一般的な日本人の1日の適正な飲酒量はどのくらいだと思いますか。
日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 一合相当 2 二合相当 3 三合相当 4 四合相当 5 五合相当

＜換算表：日本酒（アルコール度数15度）一合（180ml）相当の量＞

- ビール・発泡酒(5度)500ml
- 酎ハイ(5度)約520ml
- 焼酎(25度)約110ml
- ウイスキーダブル1杯(43度)60ml
- ワイン1.5杯(14度)約180ml

【F. 喫煙について（質問 24～28）】

【質問24】あなたは現在、たばこ（加熱式タバコを含む）を吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけ、“1 吸う”方は喫煙開始年齢を、“2 やめた”方は喫煙年数をご記入ください。

- 1 吸う→(_____ 歳から) 2 やめた→(喫煙年数 _____ 年) 3 もともと吸わない

＜質問24で「1 吸う」と回答した方＞

【質問24-1】禁煙について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ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヶ月以内に)禁煙する考えはない
- 4 直ちに(1ヶ月以内に)禁煙しようと考えている

＜質問24で「2 やめた」と回答した方＞

【質問24-2】禁煙に最も有効だった方法を1つ選んで、番号に○をつけてください。

- 1 何も使わず自分の力で禁煙した
- 2 本を読んだり調べた情報を参考に禁煙した
- 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 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた
- 6 医療機関で飲み薬を処方してもらった
- 7 医療機関で貼り薬を処方してもらった
- 8 薬局・薬店でニコチンパッチを購入した
- 9 禁煙支援薬局で相談した
- 10 禁煙アプリを利用した
- 11 なんとなく
- 12 その他(_____)

【G. 健康診断・がん検診について（質問29～32）】

【質問29】 あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 受けた ⇒

【質問29-1】 受けた健康診断について、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1 松戸市の健康診断 | 4 学校で受けた(学生の場合) |
| 2 職場の健康診断・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
(人間ドックなど) | |

2 受けていない

【質問29-2】 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 | 8 健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康(症状がない)だから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 受けられる年齢ではないから |
| 7 忙しくて時間がとれなかったから | 14 その他(具体的に) |
| | 15 特に理由はない |

【質問30】 あなたは、この1年間(胃がん内視鏡検査は、2年間)に次のがん検診を受けましたか。それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、次ページの表A や、表B をご覧いただき、該当する番号を記入してください。

検診種別	受診状況	受けた場所	受けなかった理由
胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
肺がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
大腸がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
口腔がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()

< 表 A >

【質問30および31】にて「1 受けた」と回答したがん検診の選択肢
あてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

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

< 表 B >

【質問30および31】にて「2 受けていない」と回答したがん検診の選択肢
最もあてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 8 健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康(症状がない)だから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 受けられる年齢ではないから |
| 7 忙しくて時間がとれなかったから | 14 その他(具体的に) |
| | 15 特に理由はない |

【質問31】女性におうかがいします。あなたは、この2年間に次のがん検診を受けましたか。
それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、上記の表A や、表B をご覧
いただき、該当する番号を記入してください。

検診種別	受診状況	受けた場所	受けなかった理由
乳がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
子宮頸がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()

【質問32】あなたは市の健康診断・がん検診をより受けやすくするには、どのようにすれば良いと
考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 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 平日の早朝や夜間に受けられる | 6 広報で周知する回数を増やす |
| 3 休日に受けられる | 7 健診・がん検診の実施機関を増やす |
| 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33）】

【質問33】 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問33-1】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問33-2】 あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問33-3】 あなたには「かかりつけ薬剤師（いつも利用する調剤薬局）」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【G. 歯の健康について（質問34～38）】

【質問34】 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本はえている人は全部で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歯は除きます。

【質問35】 あなたはこの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35で「1 はい」と回答した方＞

【質問35-1】 それは、どの歯科健診ですか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 松戸市の成人歯科健診 2 松戸市の妊婦歯科健診 3 それ以外の健診

【質問36】 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1つ選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問37】 あなたは歯ぐきから血が出ることはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問38】 あなたは歯間ブラシまたはデンタルフロス（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

【I. 松戸市の保健・医療サービスについて（質問39）】

【質問39】松戸市の保健・医療サービスなどで、あなたが知っているものをすべて選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|----------------------|--|
| 1 市民健康相談室 | 11 特定健診・特定保健指導 |
| 2 保健福祉センター | 12 健康推進員・松戸市食生活改善サポーター |
| 3 禁煙支援薬局 | 13 スポーツ推進委員 |
| 4 禁煙相談 | 14 健康松戸21応援団 |
| 5 健康相談(歯科相談・栄養相談を含む) | 15 <u>まつど健康マイレージ</u> |
| 6 こころの健康づくり講演会 | 16 禁煙のおもてなし店 |
| 7 ゲートキーパー養成研修* | 17 まつどのキッチン(クックパッド松戸市公式キッチン) |
| 8 がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮) | 18 こころの体温計 |
| 9 成人歯科健診 | 19 休日土曜日夜間歯科診療所 |
| 10 妊婦歯科健診 | 20 テレフォンサービス(夜間休日当番医案内)
・夜間小児急病センター |

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことを言います。



まつどのキッチン

【質問39-1】まつど健康マイレージに参加していますか。

- 1 参加している 2 参加したことがある 3 参加したことはない



まつど健康マイレージ

【J. 健康状態について（質問40）】

【質問40】過去1ヵ月間のあなたの健康状態についておうかがいします。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問40-1】全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- | | | | | | |
|-------|-------|----|---------|------|----------|
| 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40-2】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。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | 体を使う日常活動ができなかった |

【質問40-3】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。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | いつもの仕事ができなかった |

【質問40-4】過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

- | | | | | | |
|----------|--------|------|---------|------|----------|
| 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40-5】 過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。

- | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 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 40-6】 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。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|----------------------|
| 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 40-7】 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。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 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 40-8】 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。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------------|
| 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 |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------------|

【K. 自殺対策について (質問41~44)】

松戸市では、自殺対策計画を推進しています。ついては、以下の質問にお答えください。
なお、質問に負担を感じる方は、質問にお答えいただくなくてもかまいません。

【質問41】 松戸市の相談窓口で、あなたが知っているものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1 市民健康相談室 | 10 福祉まるごと相談窓口 |
| 2 保健福祉センター | 11 婦人相談 |
| 3 基幹相談支援センター | 12 家庭児童相談 |
| 4 高齢者いきいき安心センター
(地域包括支援センター) | 13 青少年相談 |
| 5 自立相談支援センター | 14 教育相談 |
| 6 松戸市消費生活センター | 15 いじめ相談専用ダイヤル |
| 7 おやこDE広場・子育て支援センター | 16 市民相談(法律相談・一般民事相談) |
| 8 親子すこやかセンター | 17 労働相談 |
| 9 まつど地域若者サポートステーション | 18 ゆうまつどこころの相談 |
| | 19 生きる支援相談窓口(健康推進課) |

【質問42】 あなたが自殺対策について必要だと思うことはどんなことですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 自殺の実態を明らかにする調査・分析 | 8 職場におけるメンタルヘルス対策 |
| 2 様々な分野でのゲートキーパーの養成 | 9 子どもが相談しやすい環境・体制整備 |
| 3 地域やコミュニティでの見守り・支え合い | 10 児童生徒のこころの健康づくり |
| 4 様々な悩みに対応した相談窓口 | 11 自死遺族等の支援 |
| 5 相談窓口情報等の分かりやすい発信 | 12 精神科医療につなぐ医療体制 |
| 6 自殺未遂者の支援 | 13 その他() |
| 7 自殺予防に関する広報・啓発 | |

「健康づくり」に関する 市民アンケート調査報告書

令和5年3月 発行

松戸市健康福祉部健康推進課

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花 74-3

中央保健福祉センター 3階

電話 047-366-7486

