

資料編

1 計画策定の経過

月 日	会 議 名 等	内 容
平成 25 年(2013 年) 5 月 1 日～17 日	市民アンケート調査の実施	健康たからづか 2 1 後期計画で掲げた目標値の達成状況等について調査
6 月 1 4 日	第 1 回 健康づくり推進協議会開催	計画策定の背景・趣旨、策定スケジュール等説明、本市の現状と課題、市民アンケートの結果概要報告
8 月 6 日	第 1 回 計画策定委員会開催	計画素案の協議 前計画の評価と課題、計画の基本的な考え方、分野別・ライフステージ別計画について
9 月 5 日	第 1 回 健康づくり推進員研修会開催	健康づくり推進員活動状況等の把握
9 月 9 日	第 1 回 計画策定庁内連絡会開催	計画素案の協議 計画策定の背景・趣旨、策定スケジュール等説明、本市の現状と課題、計画の基本的な考え方、分野別・ライフステージ別計画について
10 月 15 日	第 2 回 計画策定委員会開催	計画素案及び概要版についての協議 第 3 章・第 4 章について前回より加筆・修正した内容報告、概要版の素案、キャッチコピーについて
11 月 11 日	第 2 回 健康づくり推進協議会開催	計画素案及び概要版についての協議 計画の進捗状況、計画の基本的な考え方、分野別・ライフステージ別計画について等
12 月 17 日	第 2 回 計画策定庁内連絡会開催	計画素案及び概要版についての協議
平成 26 年(2014 年) 1 月 9 日	第 3 回 健康づくり推進協議会開催	計画素案及び概要版についての協議 前回より加筆・修正した内容報告
1 月 14 日	第 23 回 都市経営会議	計画素案の報告 計画策定の背景・趣旨、計画の基本的な考え方、分野別・ライフステージ別計画について
1 月 20 日	第 2 回 健康づくり推進員研修会開催	計画素案の概要説明、パブリック・コメント実施のお知らせ
2 月 3 日～3 月 4 日	パブリック・コメントの実施	市広報誌、市ホームページにて周知、計画案と意見提出用紙の公共機関窓口への設置
3 月 11 日	健康づくり推進協議会への報告	パブリック・コメントにより出された意見の報告、反映案についての承認

2 健康づくり推進協議会及び策定委員会委員名簿

区 分	氏 名	所 属 団 体	備 考
保健医療機関・ 関係団体	末岡 悟	一般社団法人宝塚市医師会 会長	会長 策定委員会委員
	嶋津 良一	一般社団法人宝塚市医師会 副会長	
	沢 邦夫	一般社団法人宝塚市歯科医師会 副会長	副会長 策定委員会委員
	作田 嗣奈子	一般社団法人宝塚市薬剤師会 理事	
	藪内 悦子	宝塚市助産師会 会長	
	尾崎 久	宝塚市自治会連合会 会長	策定委員会委員
	尾仲 博道	宝塚市環境衛生推進協議会 理事	
	深津 精己	宝塚市民生委員・児童委員連合会 常任理事	
	多田 嘉則	宝塚市老人クラブ連合会 会長	策定委員会委員
	田中 猛	宝塚市社会福祉協議会 副理事長	
	中村 正文	宝塚商工会議所 常議員	
	北山 孝子	宝塚いずみ会 会長	策定委員会委員
	田野 よりこ	宝塚市健康大学OB会すこやか会 会長	策定委員会委員
	野村 毅	宝塚市身体障害者福祉団体連合会 副会長	策定委員会委員
	田中 芙佐子	宝塚市スポーツ推進委員会 会長	
	宮川 久美子	親子育てグループ 「中山台のびっこくらぶ」 代表	
関係行政機関	柳川 拓三	兵庫県阪神北県民局 宝塚健康福祉事務所 所長	策定委員会委員
	妙中 信之	宝塚市立病院 病院事業管理者	
	安井 優顕	宝塚市教育委員会 学校教育部長	策定委員会委員

3 アンケート結果集計及び調査票

(1) 調査の概要

ア 調査の目的

「健康たからづか 2 1（第 2 次）」計画の策定に向け、本市の実状を把握するための調査・分析を行い、その結果をもって計画策定の基礎資料とする。

イ 調査の方法

- 1 調査対象：宝塚市内在住の 20 歳以上の男女 3,000 人
- 2 調査期間：平成 25 年（2013 年）5 月 1 日～5 月 17 日
- 3 調査方法：郵送による調査票の配布・回収

ウ 回収の状況

今回の調査は、3,000 人を対象に調査票を郵送した。返送された調査票のうち、白紙回答などの無効調査票（2 票）を除いた有効回収調査票は 1,244 票であり、有効回収率は 41.5%であった。

発送数	回収数	無効票	有効回収数	有効回収率
3,000	1,246	2	1,244	41.5%

エ 調査の内容

調 査 項 目	質 問 項 目
1 回答者の属性	・ 年齢、性別、身長、体重、適正体重の認知度、体重測定の頻度
2 食生活について	・ バランスのとれた食事の心がけの有無 ・ 外食などでの栄養成分表示の参考 ・ 朝食の摂取状況 ・ 朝食・昼食・夕食における野菜の摂取状況 ・ 減塩の取り組み
3 運動・身体活動について	・ 体を動かす機会の有無 ・ 日常生活における1日の平均歩数 ・ 外出の頻度 ・ 足腰の痛みの有無
4 休養・こころの健康づくりについて	・ ストレスの有無 ・ 睡眠での休養の状況 ・ 悩みなどがあるときの相談先 ・ ストレス解消法の有無
5 喫煙・飲酒について	・ アルコール摂取頻度、アルコール摂取量 ・ 喫煙の状況、同居者中に妊婦や20歳未満の子どもの有無、禁煙意思の有無 ・ 禁煙するために利用できるものの認知状況 ・ 喫煙が影響を及ぼす病気の認知度
6 歯の状態について	・ 歯に関する症状の有無 ・ 歯間清掃用具の使用状況 ・ 歯の本数 ・ 定期的な歯石除去や歯面清掃の有無
7 その他	・ かかりつけ医等の状況 ・ 市のがん検診の認知度 ・ 健康寿命、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの認知度

(2) 調査票

あなたご自身のことについてお聞きします。

問1 あなたの年齢をお書きください。

満 歳

問2 あなたの性別をお聞きします。

1 男性 2 女性

問3 身長と体重をお書きください。

身長 . c m 体重 . k g

問4 あなたは自分の適正体重を知っていますか。

1 はい 2 いいえ

問5 日頃どのくらいの頻度で体重を計りますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

1 毎日 2 週1回程度 3 月1回程度
4 年1回程度 5 量らない

食生活についてお聞きします。

問6 あなたは普段、「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください

1 常に心がけている 2 少し心がけている 3 あまり心がけていない
4 心がけていない

問7 あなたは、外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか。

1 はい 2 いいえ

問 8 あなたは毎日朝食を食べていますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 毎日食べる | 2 1週間に3～4回は食べる |
| 3 1週間に1～2回は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 9 野菜をどれくらい食べますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

朝食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

昼食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

夕食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

問 10 日頃、減塩をこころがけていますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 常に心がけている | 2 まあまあ心がけている |
| 3 あまり心がけていない | 4 心がけていない |

運動・身体活動についてお聞きます。

問 11 1週間に1回以上健康づくりを意識して体を動かす（体操や通勤、買い物時でのウォーキングなど）機会がありますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 12 日常生活における1日の平均歩数、または平均歩行時間、または平均歩行距離いずれかでお書きください。(散歩やウォーキングなどの運動分も含む)

※書きやすい単位でお書きください

1 日の平均歩数 歩 または 平均歩行時間 分 または 平均歩行距離 km

問 13 あなたは、積極的に外出する機会をお持ちですか。**あてはまるもの1つに○をつけてください**

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 ほぼ毎日外出している | 2 1週間に3～4回は外出している |
| 3 1週間に1～2回は外出している | 4 あまり外出しない |

問 14 あなたは、現在足腰に痛みがありますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|---------|----------|

休養・こころの健康づくりについてお聞きします。

問 15 あなたは、最近1か月の間にストレスを感じましたか。

あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 大いに感じた | 2 多少感じた |
| 3 あまり感じなかった | 4 まったく感じなかった |

問 16 あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていますか。**あてはまるもの1つに○をつけてください**

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問 17 悩み・苦労・ストレス・不満などがあつたとき、誰に相談しますか。

あてはまるもの全てに○をつけてください

- | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------------|
| 1 家族（親戚を含む） | 2 友人 | 3 職場の関係者 |
| 4 その他（ ） | 5 相談できる人はいない | |

問 18 自分なりのストレス解消法をお持ちですか。

- | | |
|---------|----------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|---------|----------|

喫煙・飲酒についてお聞きします。

問19 あなたは、アルコールを週に何日飲みますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|------------|------------|
| 1 週6日～7日飲む | 2 週3日～5日飲む |
| 3 週1日～2日飲む | 4 飲まない |
- > 問20へ

--> 問19で、1または2、3とお答えの方へ

1日につき、どれくらいの量を飲みますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください
(※酒1合はビールなら500ml、焼酎なら100ml、ワインなら200ml ウイスキーなら60mlに相当。)

- | | |
|------------|------------|
| 1 酒1合未満 | 2 酒1合～2合未満 |
| 3 酒2合～3合未満 | 4 酒3合以上 |

問20 あなたは、たばこを吸いますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | | |
|---------|----------------|--------|
| 1 吸っている | 2 以前吸っていたが、やめた | 3 吸わない |
|---------|----------------|--------|

--> 問20で「1吸っている」とお答えの方へ
同居者の中に妊婦または20歳未満の子どもはいますか。

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

--> 問20で「1吸っている」とお答えの方へ
あなたは禁煙の意思がありますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください

- | |
|------------------------------------|
| 1 1か月以内に禁煙しようと思っている |
| 2 6か月以内に禁煙しようと思うが、1か月以内に禁煙するつもりはない |
| 3 禁煙に関心はあるが、今すぐ禁煙しようとは思わない |
| 4 禁煙のことはまだ考えていない |

問21 禁煙するために利用できるものとして 知っているもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 医療機関の禁煙外来 | 2 健康センターの禁煙チャレンジセミナー |
| 3 禁煙補助剤(ニコチンガム・ニコチンパッチ) | |
| 4 その他() | |

問22 下記の疾患のうち、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。

ア～コのそれぞれの病気について、あてはまるもの1つに○をつけてください

	1 たばこの影響がある	2 どちらともいえない	3 たばこ関係ない	4 病気を知らない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喉頭がん	1	2	3	4
ウ ぜんそく	1	2	3	4
エ 気管支炎	1	2	3	4
オ 心臓病	1	2	3	4
カ 脳卒中	1	2	3	4
キ 胃潰瘍	1	2	3	4
ク 大腸がん	1	2	3	4
ケ 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
コ 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

歯の状態についてお聞きします。

問23 あなたの現在の歯の状態であてはまるもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------|
| 1 歯茎から出血する | 2 歯茎がはれる | 3 口臭が気になる |
| 4 歯茎をおすと膿がでる | 5 歯と歯のすき間が広がりものがよくつまる | |
| 6 歯がぐらついて硬いものが食べにくい | | |

問24 あなたは日頃、歯間清掃用具（糸ようじ、デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使用していますか。あてはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|--------------|------------|
| 1 ほぼ毎日使用している | 2 時々使用している |
| 3 使用していない | |

問25 現在、ご自分の歯は何本ありますか。具体的な本数を記入してください

() 本

※親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。

問26 あなたは、定期的に（1年間に1回以上）、歯石除去や歯面清掃を受けていますか。

1 はい

2 いいえ

その他

問27 あなたは、かかりつけ医等をお持ちですか。あてはまるもの全てに○をつけてください

1 かかりつけ医がある

2 かかりつけ歯科医がある

3 かかりつけ薬局がある

4 持っていない

問28 あなたは、市ががん検診を実施していることをご存知ですか。

1 はい

2 いいえ

問29 あなたは、次の言葉を知っていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください

① 健康寿命

1 知っている

2 言葉は知っているが意味は知らない

3 知らない

② COPD(慢性閉塞性肺疾患)

1 知っている

2 言葉は知っているが意味は知らない

3 知らない

③ メタボリックシンドローム

1 知っている

2 言葉は知っているが意味は知らない

3 知らない

④ ロコモティブシンドローム

1 知っている

2 言葉は知っているが意味は知らない

3 知らない

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに投函してください。
5月17日（金）までにご返送ください

(3) 集計表

問1 年齢

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	20歳代	79	6.4	79	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2	30歳代	159	12.8	0	0.0	159	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3	40歳代	207	16.6	0	0.0	0	0.0	207	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
4	50歳代	170	13.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	170	100.0	0	0.0	0	0.0
5	60歳代	267	21.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	267	100.0	0	0.0
6	70歳以上	354	28.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	354	100.0
無回答		8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0
平均値→		57.2		25.3		35.4		44.8		54.6		65.0		76.9	

問2 性別

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	男性	562	45.2	25	31.6	63	39.6	88	42.5	76	44.7	131	49.1	177	50.0
2	女性	678	54.5	54	68.4	96	60.4	119	57.5	94	55.3	135	50.6	177	50.0
無回答		4	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

問3 BMI

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	低体重(18.5未満)	100	8.0	14	17.7	16	10.1	16	7.7	13	7.6	12	4.5	28	7.9
2	標準体重(18.5以上～25.0未満)	916	73.6	58	73.4	125	78.6	162	78.3	120	70.6	194	72.7	255	72.0
3	肥満(25.0以上)	199	16.0	4	5.1	18	11.3	28	13.5	35	20.6	56	21.0	56	15.8
無回答		29	2.3	3	3.8	0	0.0	1	0.5	2	1.2	5	1.9	15	4.2
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0
平均値→		22.2		20.7		21.4		22.1		22.3		22.7		22.5	

		男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	低体重(18.5未満)	19	3.4	2	8.0	1	1.6	3	3.4	0	0.0	1	0.8	12	6.8
2	標準体重(18.5以上～25.0未満)	406	72.2	19	76.0	48	76.2	67	76.1	53	69.7	89	67.9	129	72.9
3	肥満(25.0以上)	124	22.1	3	12.0	14	22.2	18	20.5	22	28.9	37	28.2	29	16.4
無回答		13	2.3	1	4.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	4	3.1	7	4.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0
平均値→		23.1		22.2		22.7		23.2		23.3		23.7		22.7	

		女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	低体重(18.5未満)	81	11.9	12	22.2	15	15.6	13	10.9	13	13.8	11	8.1	16	9.0
2	標準体重(18.5以上～25.0未満)	508	74.9	39	72.2	77	80.2	95	79.8	67	71.3	104	77.0	126	71.2
3	肥満(25.0以上)	75	11.1	1	1.9	4	4.2	10	8.4	13	13.8	19	14.1	27	15.3
無回答		14	2.1	2	3.7	0	0.0	1	0.8	1	1.1	1	0.7	8	4.5
n(回答者数)/構成比(%)の合計		678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0
平均値→		21.5		20.0		20.5		21.3		21.6		21.8		22.3	

問4 適正体重の認知度

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	897	72.1	48	60.8	111	69.8	144	69.6	136	80.0	208	77.9	247	69.8
2	いいえ	332	26.7	31	39.2	48	30.2	62	30.0	34	20.0	56	21.0	100	28.2
無回答		15	1.2	0	0.0	0	0.0	1	0.5	0	0.0	3	1.1	7	2.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

		男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	435	77.4	13	52.0	46	73.0	69	78.4	66	86.8	101	77.1	138	78.0
2	いいえ	123	21.9	12	48.0	17	27.0	18	20.5	10	13.2	29	22.1	37	20.9
無回答		4	0.7	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	0.8	2	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計		562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

		女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	462	68.1	35	64.8	65	67.7	75	63.0	70	74.5	107	79.3	109	61.6
2	いいえ	208	30.7	19	35.2	31	32.3	44	37.0	24	25.5	27	20.0	63	35.6
無回答		8	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	5	2.8
n(回答者数)/構成比(%)の合計		678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

問5 体重測定頻度の頻度

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 毎日	327	26.3	17	21.5	33	20.8	47	22.7	55	32.4	99	37.1	73	20.6
2 週1回程度	373	30.0	23	29.1	50	31.4	58	28.0	48	28.2	79	29.6	114	32.2
3 月1回程度	329	26.4	24	30.4	51	32.1	60	29.0	41	24.1	52	19.5	100	28.2
4 年1回程度	133	10.7	11	13.9	15	9.4	26	12.6	15	8.8	24	9.0	41	11.6
5 量らない	65	5.2	4	5.1	10	6.3	14	6.8	10	5.9	10	3.7	17	4.8
無回答	17	1.4	0	0.0	0	0.0	2	1.0	1	0.6	3	1.1	9	2.5
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 毎日	125	22.2	4	16.0	6	9.5	16	18.2	21	27.6	40	30.5	37	20.9
2 週1回程度	171	30.4	6	24.0	23	36.5	21	23.9	21	27.6	38	29.0	61	34.5
3 月1回程度	161	28.6	11	44.0	21	33.3	30	34.1	22	28.9	32	24.4	45	25.4
4 年1回程度	66	11.7	1	4.0	7	11.1	13	14.8	9	11.8	13	9.9	23	13.0
5 量らない	33	5.9	3	12.0	6	9.5	6	6.8	3	3.9	6	4.6	9	5.1
無回答	6	1.1	0	0.0	0	0.0	2	2.3	0	0.0	2	1.5	2	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 毎日	202	29.8	13	24.1	27	28.1	31	26.1	34	36.2	59	43.7	36	20.3
2 週1回程度	202	29.8	17	31.5	27	28.1	37	31.1	27	28.7	41	30.4	53	29.9
3 月1回程度	167	24.6	13	24.1	30	31.3	30	25.2	19	20.2	19	14.1	55	31.1
4 年1回程度	66	9.7	10	18.5	8	8.3	13	10.9	6	6.4	11	8.1	18	10.2
5 量らない	32	4.7	1	1.9	4	4.2	8	6.7	7	7.4	4	3.0	8	4.5
無回答	9	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	0.7	7	4.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

問6 「主食・主菜・副菜」のそろった食事の心がけ

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	455	36.6	20	25.3	32	20.1	64	30.9	58	34.1	112	41.9	166	46.9
2 少し心がけている	613	49.3	41	51.9	93	58.5	111	53.6	83	48.8	127	47.6	155	43.8
3 あまり心がけていない	150	12.1	14	17.7	30	18.9	27	13.0	25	14.7	25	9.4	29	8.2
4 心がけていない	24	1.9	4	5.1	4	2.5	5	2.4	4	2.4	3	1.1	4	1.1
無回答	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	172	30.6	7	28.0	7	11.1	17	19.3	18	23.7	43	32.8	80	45.2
2 少し心がけている	284	50.5	11	44.0	38	60.3	48	54.5	41	53.9	67	51.1	77	43.5
3 あまり心がけていない	90	16.0	4	16.0	15	23.8	20	22.7	15	19.7	19	14.5	17	9.6
4 心がけていない	16	2.8	3	12.0	3	4.8	3	3.4	2	2.6	2	1.5	3	1.7
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	281	41.4	13	24.1	25	26.0	47	39.5	40	42.6	68	50.4	86	48.6
2 少し心がけている	329	48.5	30	55.6	55	57.3	63	52.9	42	44.7	60	44.4	78	44.1
3 あまり心がけていない	60	8.8	10	18.5	15	15.6	7	5.9	10	10.6	6	4.4	12	6.8
4 心がけていない	8	1.2	1	1.9	1	1.0	2	1.7	2	2.1	1	0.7	1	0.6
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

	低体重		標準体重		肥満	
	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	44	44.0	350	38.2	52	26.1
2 少し心がけている	39	39.0	457	49.9	103	51.8
3 あまり心がけていない	13	13.0	93	10.2	41	20.6
4 心がけていない	4	4.0	16	1.7	3	1.5
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	100	100.0	916	100.0	199	100.0

問7 外食などでの栄養成分表示の参考

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	451	36.3	24	30.4	51	32.1	68	32.9	65	38.2	111	41.6	130	36.7
2	いいえ	788	63.3	55	69.6	108	67.9	139	67.1	105	61.8	155	58.1	222	62.7
	無回答	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	2	0.6
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

		男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	157	27.9	4	16.0	20	31.7	20	22.7	23	30.3	38	29.0	51	28.8
2	いいえ	405	72.1	21	84.0	43	68.3	68	77.3	53	69.7	93	71.0	126	71.2
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

		女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	293	43.2	20	37.0	31	32.3	48	40.3	42	44.7	72	53.3	79	44.6
2	いいえ	382	56.3	34	63.0	65	67.7	71	59.7	52	55.3	62	45.9	96	54.2
	無回答	3	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	2	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計		678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

		低体重		標準体重		肥満	
		実数	%	実数	%	実数	%
1	はい	37	37.0	335	36.6	70	35.2
2	いいえ	63	63.0	578	63.1	129	64.8
	無回答	0	0.0	3	0.3	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		100	100.0	916	100.0	199	100.0

問8 朝食の摂取状況

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	毎日食べる	1,094	87.9	55	69.6	127	79.9	168	81.2	153	90.0	248	92.9	337	95.2
2	1週間に3～4回は食べる	59	4.7	11	13.9	11	6.9	14	6.8	5	2.9	10	3.7	8	2.3
3	1週間に1～2回は食べる	29	2.3	4	5.1	4	2.5	11	5.3	3	1.8	3	1.1	4	1.1
4	ほとんど食べない	59	4.7	9	11.4	17	10.7	13	6.3	9	5.3	6	2.2	5	1.4
	無回答	3	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

		男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	毎日食べる	481	85.6	15	60.0	45	71.4	65	73.9	70	92.1	117	89.3	167	94.4
2	1週間に3～4回は食べる	31	5.5	5	20.0	6	9.5	8	9.1	1	1.3	6	4.6	5	2.8
3	1週間に1～2回は食べる	14	2.5	2	8.0	3	4.8	4	4.5	1	1.3	2	1.5	2	1.1
4	ほとんど食べない	35	6.2	3	12.0	9	14.3	10	11.4	4	5.3	6	4.6	3	1.7
	無回答	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

		女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	毎日食べる	611	90.1	40	74.1	82	85.4	103	86.6	83	88.3	130	96.3	170	96.0
2	1週間に3～4回は食べる	28	4.1	6	11.1	5	5.2	6	5.0	4	4.3	4	3.0	3	1.7
3	1週間に1～2回は食べる	15	2.2	2	3.7	1	1.0	7	5.9	2	2.1	1	0.7	2	1.1
4	ほとんど食べない	24	3.5	6	11.1	8	8.3	3	2.5	5	5.3	0	0.0	2	1.1
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

		低体重		標準体重		肥満	
		実数	%	実数	%	実数	%
1	毎日食べる	90	90.0	814	88.9	167	83.9
2	1週間に3～4回は食べる	4	4.0	42	4.6	11	5.5
3	1週間に1～2回は食べる	2	2.0	20	2.2	6	3.0
4	ほとんど食べない	4	4.0	39	4.3	15	7.5
	無回答	0	0.0	1	0.1	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		100	100.0	916	100.0	199	100.0

問9 野菜の摂取量:朝食

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	461	37.1	42	53.2	97	61.0	111	53.6	69	40.6	79	29.6	62	17.5
2 小鉢に半分程度	270	21.7	14	17.7	33	20.8	42	20.3	45	26.5	58	21.7	75	21.2
3 小鉢に1杯程度	352	28.3	18	22.8	24	15.1	44	21.3	42	24.7	89	33.3	135	38.1
4 小鉢に2杯程度	105	8.4	4	5.1	4	2.5	4	1.9	9	5.3	29	10.9	54	15.3
5 小鉢に3杯程度	40	3.2	1	1.3	1	0.6	4	1.9	4	2.4	10	3.7	20	5.6
無回答	16	1.3	0	0.0	0	0.0	2	1.0	1	0.6	2	0.7	8	2.3
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	209	37.2	11	44.0	40	63.5	47	53.4	31	40.8	43	32.8	36	20.3
2 小鉢に半分程度	126	22.4	8	32.0	15	23.8	14	15.9	19	25.0	34	26.0	35	19.8
3 小鉢に1杯程度	166	29.5	4	16.0	7	11.1	20	22.7	22	28.9	41	31.3	72	40.7
4 小鉢に2杯程度	38	6.8	2	8.0	1	1.6	1	1.1	3	3.9	8	6.1	23	13.0
5 小鉢に3杯程度	17	3.0	0	0.0	0	0.0	4	4.5	1	1.3	5	3.8	7	4.0
無回答	6	1.1	0	0.0	0	0.0	2	2.3	0	0.0	0	0.0	4	2.3
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	252	37.2	31	57.4	57	59.4	64	53.8	38	40.4	36	26.7	26	14.7
2 小鉢に半分程度	144	21.2	6	11.1	18	18.8	28	23.5	26	27.7	24	17.8	40	22.6
3 小鉢に1杯程度	185	27.3	14	25.9	17	17.7	24	20.2	20	21.3	47	34.8	63	35.6
4 小鉢に2杯程度	66	9.7	2	3.7	3	3.1	3	2.5	6	6.4	21	15.6	31	17.5
5 小鉢に3杯程度	23	3.4	1	1.9	1	1.0	0	0.0	3	3.2	5	3.7	13	7.3
無回答	8	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	2	1.5	4	2.3
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

	低体重		標準体重		肥満	
	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	40	40.0	342	37.3	73	36.7
2 小鉢に半分程度	14	14.0	194	21.2	51	25.6
3 小鉢に1杯程度	35	35.0	257	28.1	53	26.6
4 小鉢に2杯程度	4	4.0	89	9.7	11	5.5
5 小鉢に3杯程度	6	6.0	24	2.6	8	4.0
無回答	1	1.0	10	1.1	3	1.5
n(回答者数)/構成比(%)の合計	100	100.0	916	100.0	199	100.0

問9 野菜の摂取量:昼食

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	239	19.2	16	20.3	36	22.6	45	21.7	30	17.6	56	21.0	56	15.8
2 小鉢に半分程度	437	35.1	31	39.2	64	40.3	72	34.8	72	42.4	92	34.5	104	29.4
3 小鉢に1杯程度	416	33.4	20	25.3	48	30.2	71	34.3	53	31.2	87	32.6	134	37.9
4 小鉢に2杯程度	115	9.2	9	11.4	10	6.3	17	8.2	12	7.1	24	9.0	42	11.9
5 小鉢に3杯程度	20	1.6	2	2.5	1	0.6	2	1.0	2	1.2	4	1.5	9	2.5
無回答	17	1.4	1	1.3	0	0.0	0	0.0	1	0.6	4	1.5	9	2.5
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	126	22.4	4	16.0	17	27.0	21	23.9	15	19.7	36	27.5	33	18.6
2 小鉢に半分程度	194	34.5	11	44.0	20	31.7	32	36.4	33	43.4	44	33.6	53	29.9
3 小鉢に1杯程度	180	32.0	6	24.0	20	31.7	31	35.2	25	32.9	36	27.5	61	34.5
4 小鉢に2杯程度	47	8.4	4	16.0	6	9.5	3	3.4	3	3.9	12	9.2	19	10.7
5 小鉢に3杯程度	9	1.6	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	3	2.3	5	2.8
無回答	6	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	3.4
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	113	16.7	12	22.2	19	19.8	24	20.2	15	16.0	20	14.8	23	13.0
2 小鉢に半分程度	243	35.8	20	37.0	44	45.8	40	33.6	39	41.5	48	35.6	51	28.8
3 小鉢に1杯程度	234	34.5	14	25.9	28	29.2	40	33.6	28	29.8	50	37.0	73	41.2
4 小鉢に2杯程度	68	10.0	5	9.3	4	4.2	14	11.8	9	9.6	12	8.9	23	13.0
5 小鉢に3杯程度	11	1.6	2	3.7	1	1.0	1	0.8	2	2.1	1	0.7	4	2.3
無回答	9	1.3	1	1.9	0	0.0	0	0.0	1	1.1	4	3.0	3	1.7
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

	低体重		標準体重		肥満	
	実数	%	実数	%	実数	%
1 食べていない	15	15.0	165	18.0	52	26.1
2 小鉢に半分程度	34	34.0	324	35.4	67	33.7
3 小鉢に1杯程度	39	39.0	307	33.5	64	32.2
4 小鉢に2杯程度	10	10.0	91	9.9	13	6.5
5 小鉢に3杯程度	2	2.0	15	1.6	2	1.0
無回答	0	0.0	14	1.5	1	0.5
n(回答者数)/構成比(%)の合計	100	100.0	916	100.0	199	100.0

問9 野菜の摂取量:夕食

		全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	食べていない	21	1.7	2	2.5	3	1.9	1	0.5	3	1.8	8	3.0	4	1.1
2	小鉢に半分程度	153	12.3	8	10.1	19	11.9	23	11.1	27	15.9	29	10.9	47	13.3
3	小鉢に1杯程度	540	43.4	42	53.2	78	49.1	87	42.0	69	40.6	111	41.6	150	42.4
4	小鉢に2杯程度	371	29.8	20	25.3	40	25.2	68	32.9	47	27.6	82	30.7	111	31.4
5	小鉢に3杯程度	153	12.3	7	8.9	19	11.9	28	13.5	24	14.1	36	13.5	39	11.0
	無回答	6	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	3	0.8
n(回答者数)/構成比(%)の合計		1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

		男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	食べていない	15	2.7	2	8.0	2	3.2	0	0.0	3	3.9	8	6.1	0	0.0
2	小鉢に半分程度	91	16.2	2	8.0	9	14.3	14	15.9	16	21.1	20	15.3	30	16.9
3	小鉢に1杯程度	266	47.3	14	56.0	31	49.2	50	56.8	36	47.4	57	43.5	76	42.9
4	小鉢に2杯程度	138	24.6	5	20.0	14	22.2	17	19.3	18	23.7	33	25.2	51	28.8
5	小鉢に3杯程度	50	8.9	2	8.0	7	11.1	7	8.0	3	3.9	13	9.9	18	10.2
	無回答	2	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計		562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

		女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1	食べていない	6	0.9	0	0.0	1	1.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0	4	2.3
2	小鉢に半分程度	62	9.1	6	11.1	10	10.4	9	7.6	11	11.7	9	6.7	17	9.6
3	小鉢に1杯程度	274	40.4	28	51.9	47	49.0	37	31.1	33	35.1	54	40.0	74	41.8
4	小鉢に2杯程度	231	34.1	15	27.8	26	27.1	51	42.9	29	30.9	48	35.6	60	33.9
5	小鉢に3杯程度	103	15.2	5	9.3	12	12.5	21	17.6	21	22.3	23	17.0	21	11.9
	無回答	2	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	1	0.6
n(回答者数)/構成比(%)の合計		678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

		低体重		標準体重		肥満	
		実数	%	実数	%	実数	%
1	食べていない	2	2.0	8	0.9	10	5.0
2	小鉢に半分程度	7	7.0	96	10.5	44	22.1
3	小鉢に1杯程度	42	42.0	411	44.9	75	37.7
4	小鉢に2杯程度	31	31.0	282	30.8	53	26.6
5	小鉢に3杯程度	18	18.0	116	12.7	17	8.5
	無回答	0	0.0	3	0.3	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計		100	100.0	916	100.0	199	100.0

問9 野菜の摂取量:1日の合計

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 まったく食べていない	8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	4	1.5	3	0.8
2 小鉢に1杯程度	157	12.6	13	16.5	26	16.4	28	13.5	20	11.8	30	11.2	40	11.3
3 小鉢に2杯程度	338	27.2	26	32.9	54	34.0	60	29.0	55	32.4	66	24.7	76	21.5
4 小鉢に3杯程度	358	28.8	20	25.3	48	30.2	68	32.9	50	29.4	72	27.0	97	27.4
5 小鉢に4杯程度	184	14.8	8	10.1	22	13.8	30	14.5	23	13.5	47	17.6	54	15.3
6 小鉢に5杯程度	111	8.9	11	13.9	5	3.1	14	6.8	11	6.5	26	9.7	42	11.9
7 それ以上	86	6.9	1	1.3	4	2.5	7	3.4	10	5.9	22	8.2	42	11.9
無回答	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0
平均値→	2.9		2.6		2.4		2.7		2.7		3.0		3.3	

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 まったく食べていない	6	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	4	3.1	1	0.6
2 小鉢に1杯程度	90	16.0	2	8.0	14	22.2	14	15.9	11	14.5	22	16.8	27	15.3
3 小鉢に2杯程度	175	31.1	11	44.0	22	34.9	36	40.9	31	40.8	34	26.0	40	22.6
4 小鉢に3杯程度	145	25.8	6	24.0	14	22.2	26	29.5	21	27.6	33	25.2	44	24.9
5 小鉢に4杯程度	73	13.0	2	8.0	10	15.9	6	6.8	7	9.2	21	16.0	27	15.3
6 小鉢に5杯程度	43	7.7	4	16.0	2	3.2	3	3.4	4	5.3	8	6.1	22	12.4
7 それ以上	30	5.3	0	0.0	1	1.6	3	3.4	1	1.3	9	6.9	16	9.0
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0
平均値→	2.7		2.5		2.3		2.4		2.3		2.7		3.1	

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 まったく食べていない	2	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1
2 小鉢に1杯程度	67	9.9	11	20.4	12	12.5	14	11.8	9	9.6	8	5.9	13	7.3
3 小鉢に2杯程度	163	24.0	15	27.8	32	33.3	24	20.2	24	25.5	32	23.7	36	20.3
4 小鉢に3杯程度	213	31.4	14	25.9	34	35.4	42	35.3	29	30.9	39	28.9	53	29.9
5 小鉢に4杯程度	110	16.2	6	11.1	12	12.5	24	20.2	16	17.0	25	18.5	27	15.3
6 小鉢に5杯程度	67	9.9	7	13.0	3	3.1	11	9.2	7	7.4	18	13.3	20	11.3
7 それ以上	56	8.3	1	1.9	3	3.1	4	3.4	9	9.6	13	9.6	26	14.7
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0
平均値→	3.0		2.6		2.5		2.9		3.0		3.3		3.4	

	低体重		標準体重		肥満	
	実数	%	実数	%	実数	%
1 まったく食べていない	1	1.0	3	0.3	4	2.0
2 小鉢に1杯程度	9	9.0	105	11.5	38	19.1
3 小鉢に2杯程度	25	25.0	244	26.6	60	30.2
4 小鉢に3杯程度	29	29.0	272	29.7	51	25.6
5 小鉢に4杯程度	15	15.0	145	15.8	19	9.5
6 小鉢に5杯程度	10	10.0	83	9.1	17	8.5
7 それ以上	11	11.0	64	7.0	10	5.0
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	100	100.0	916	100.0	199	100.0
平均値→	3.1		2.9		2.6	

問10 減塩の心がけの有無

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	272	21.9	8	10.1	13	8.2	15	7.2	28	16.5	72	27.0	133	37.6
2 まあまあ心がけている	592	47.6	24	30.4	76	47.8	103	49.8	81	47.6	148	55.4	158	44.6
3 あまり心がけていない	297	23.9	38	48.1	48	30.2	70	33.8	47	27.6	39	14.6	54	15.3
4 心がけていない	81	6.5	9	11.4	22	13.8	19	9.2	14	8.2	8	3.0	9	2.5
無回答	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	106	18.9	2	8.0	3	4.8	7	8.0	7	9.2	28	21.4	58	32.8
2 まあまあ心がけている	242	43.1	5	20.0	27	42.9	32	36.4	33	43.4	68	51.9	77	43.5
3 あまり心がけていない	155	27.6	13	52.0	19	30.2	33	37.5	25	32.9	29	22.1	35	19.8
4 心がけていない	59	10.5	5	20.0	14	22.2	16	18.2	11	14.5	6	4.6	7	4.0
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	165	24.3	6	11.1	10	10.4	8	6.7	21	22.3	43	31.9	75	42.4
2 まあまあ心がけている	349	51.5	19	35.2	49	51.0	71	59.7	48	51.1	80	59.3	81	45.8
3 あまり心がけていない	142	20.9	25	46.3	29	30.2	37	31.1	22	23.4	10	7.4	19	10.7
4 心がけていない	22	3.2	4	7.4	8	8.3	3	2.5	3	3.2	2	1.5	2	1.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

	低体重		標準体重		肥満	
	実数	%	実数	%	実数	%
1 常に心がけている	18	18.0	201	21.9	42	21.1
2 まあまあ心がけている	47	47.0	440	48.0	95	47.7
3 あまり心がけていない	26	26.0	219	23.9	47	23.6
4 心がけていない	9	9.0	56	6.1	15	7.5
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	100	100.0	916	100.0	199	100.0

問11 体を動かす機会の有無

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	922	74.1	59	74.7	100	62.9	125	60.4	116	68.2	217	81.3	301	85.0
2 いいえ	319	25.6	20	25.3	59	37.1	82	39.6	54	31.8	50	18.7	53	15.0
無回答	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	430	76.5	21	84.0	45	71.4	56	63.6	52	68.4	102	77.9	152	85.9
2 いいえ	132	23.5	4	16.0	18	28.6	32	36.4	24	31.6	29	22.1	25	14.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	490	72.3	38	70.4	55	57.3	69	58.0	64	68.1	114	84.4	149	84.2
2 いいえ	187	27.6	16	29.6	41	42.7	50	42.0	30	31.9	21	15.6	28	15.8
無回答	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

問12 日常生活における1日の平均歩数(集約)

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 0～1,000歩	108	8.7	4	5.1	16	10.1	15	7.2	13	7.6	24	9.0	35	9.9
2 1,001～2,000歩	140	11.3	10	12.7	18	11.3	22	10.6	26	15.3	25	9.4	39	11.0
3 2,001～3,000歩	254	20.4	19	24.1	35	22.0	44	21.3	32	18.8	49	18.4	75	21.2
4 3,001～4,000歩	84	6.8	8	10.1	15	9.4	9	4.3	10	5.9	18	6.7	23	6.5
5 4,001～5,000歩	117	9.4	5	6.3	5	3.1	17	8.2	22	12.9	33	12.4	35	9.9
6 5,001～10,000歩	306	24.6	17	21.5	47	29.6	62	30.0	41	24.1	72	27.0	65	18.4
7 10,001～20,000歩	59	4.7	6	7.6	7	4.4	10	4.8	11	6.5	15	5.6	10	2.8
8 20,001歩以上	16	1.3	2	2.5	3	1.9	6	2.9	0	0.0	0	0.0	4	1.1
無回答	160	12.9	8	10.1	13	8.2	22	10.6	15	8.8	31	11.6	68	19.2
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0
平均値→	5162.0		5853.5		5357.5		5823.2		4945.2		4980.1		4645.8	

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 0～1,000歩	55	9.8	0	0.0	6	9.5	5	5.7	8	10.5	16	12.2	20	11.3
2 1,001～2,000歩	70	12.5	4	16.0	7	11.1	11	12.5	12	15.8	13	9.9	23	13.0
3 2,001～3,000歩	112	19.9	10	40.0	11	17.5	15	17.0	12	15.8	25	19.1	39	22.0
4 3,001～4,000歩	30	5.3	3	12.0	5	7.9	4	4.5	4	5.3	5	3.8	8	4.5
5 4,001～5,000歩	59	10.5	2	8.0	4	6.3	9	10.2	10	13.2	15	11.5	19	10.7
6 5,001～10,000歩	151	26.9	5	20.0	19	30.2	35	39.8	20	26.3	34	26.0	37	20.9
7 10,001～20,000歩	32	5.7	0	0.0	4	6.3	5	5.7	5	6.6	12	9.2	6	3.4
8 20,001歩以上	5	0.9	0	0.0	3	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1
無回答	48	8.5	1	4.0	4	6.3	4	4.5	5	6.6	11	8.4	23	13.0
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0
平均値→	5126.1		4104.2		6611.9		5351.2		5035.2		5177.5		4597.0	

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 0～1,000歩	52	7.7	4	7.4	10	10.4	10	8.4	5	5.3	8	5.9	15	8.5
2 1,001～2,000歩	70	10.3	6	11.1	11	11.5	11	9.2	14	14.9	12	8.9	16	9.0
3 2,001～3,000歩	142	20.9	9	16.7	24	25.0	29	24.4	20	21.3	24	17.8	36	20.3
4 3,001～4,000歩	53	7.8	5	9.3	10	10.4	5	4.2	6	6.4	12	8.9	15	8.5
5 4,001～5,000歩	58	8.6	3	5.6	1	1.0	8	6.7	12	12.8	18	13.3	16	9.0
6 5,001～10,000歩	154	22.7	12	22.2	28	29.2	27	22.7	21	22.3	38	28.1	28	15.8
7 10,001～20,000歩	27	4.0	6	11.1	3	3.1	5	4.2	6	6.4	3	2.2	4	2.3
8 20,001歩以上	11	1.6	2	3.7	0	0.0	6	5.0	0	0.0	0	0.0	2	1.1
無回答	111	16.4	7	13.0	9	9.4	18	15.1	10	10.6	20	14.8	45	25.4
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0
平均値→	5197.1		6746.8		4506.9		6215.8		4869.1		4782.6		4702.9	

問13 外出の頻度

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 ほぼ毎日外出している	723	58.1	59	74.7	111	69.8	151	72.9	111	65.3	134	50.2	151	42.7
2 1週間に3～4回は外出している	284	22.8	12	15.2	21	13.2	25	12.1	29	17.1	82	30.7	115	32.5
3 1週間に1～2回は外出している	146	11.7	5	6.3	14	8.8	19	9.2	23	13.5	34	12.7	50	14.1
4 あまり外出しない	78	6.3	3	3.8	12	7.5	9	4.3	7	4.1	15	5.6	32	9.0
無回答	13	1.0	0	0.0	1	0.6	3	1.4	0	0.0	2	0.7	6	1.7
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 ほぼ毎日外出している	331	58.9	20	80.0	44	69.8	64	72.7	49	64.5	69	52.7	83	46.9
2 1週間に3～4回は外出している	117	20.8	5	20.0	10	15.9	7	8.0	7	9.2	33	25.2	55	31.1
3 1週間に1～2回は外出している	70	12.5	0	0.0	6	9.5	9	10.2	16	21.1	18	13.7	21	11.9
4 あまり外出しない	39	6.9	0	0.0	2	3.2	7	8.0	4	5.3	10	7.6	16	9.0
無回答	5	0.9	0	0.0	1	1.6	1	1.1	0	0.0	1	0.8	2	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 ほぼ毎日外出している	388	57.2	39	72.2	67	69.8	87	73.1	62	66.0	64	47.4	68	38.4
2 1週間に3～4回は外出している	167	24.6	7	13.0	11	11.5	18	15.1	22	23.4	49	36.3	60	33.9
3 1週間に1～2回は外出している	76	11.2	5	9.3	8	8.3	10	8.4	7	7.4	16	11.9	29	16.4
4 あまり外出しない	39	5.8	3	5.6	10	10.4	2	1.7	3	3.2	5	3.7	16	9.0
無回答	8	1.2	0	0.0	0	0.0	2	1.7	0	0.0	1	0.7	4	2.3
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0

問14 足腰の痛みの有無

	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	550	44.2	21	26.6	51	32.1	79	38.2	82	48.2	131	49.1	183	51.7
2 いいえ	687	55.2	58	73.4	108	67.9	127	61.4	88	51.8	135	50.6	167	47.2
無回答	7	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.5	0	0.0	1	0.4	4	1.1
n(回答者数)/構成比(%)の合計	1,244	100.0	79	100.0	159	100.0	207	100.0	170	100.0	267	100.0	354	100.0

	男性		男性20歳代		男性30歳代		男性40歳代		男性50歳代		男性60歳代		男性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	231	41.1	4	16.0	13	20.6	38	43.2	31	40.8	62	47.3	83	46.9
2 いいえ	328	58.4	21	84.0	50	79.4	50	56.8	45	59.2	69	52.7	91	51.4
無回答	3	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.7
n(回答者数)/構成比(%)の合計	562	100.0	25	100.0	63	100.0	88	100.0	76	100.0	131	100.0	177	100.0

	女性		女性20歳代		女性30歳代		女性40歳代		女性50歳代		女性60歳代		女性70歳以上	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
1 はい	317	46.8	17	31.5	38	39.6	41	34.5	51	54.3	69	51.1	100	56.5
2 いいえ	357	52.7	37	68.5	58	60.4	77	64.7	43	45.7	65	48.1	76	42.9
無回答	4	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	1	0.7	1	0.6
n(回答者数)/構成比(%)の合計	678	100.0	54	100.0	96	100.0	119	100.0	94	100.0	135	100.0	177	100.0