

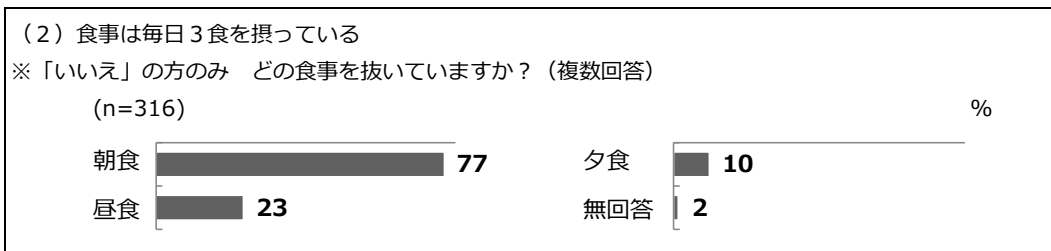
3 健康づくり

(1) 健康のために行っていること

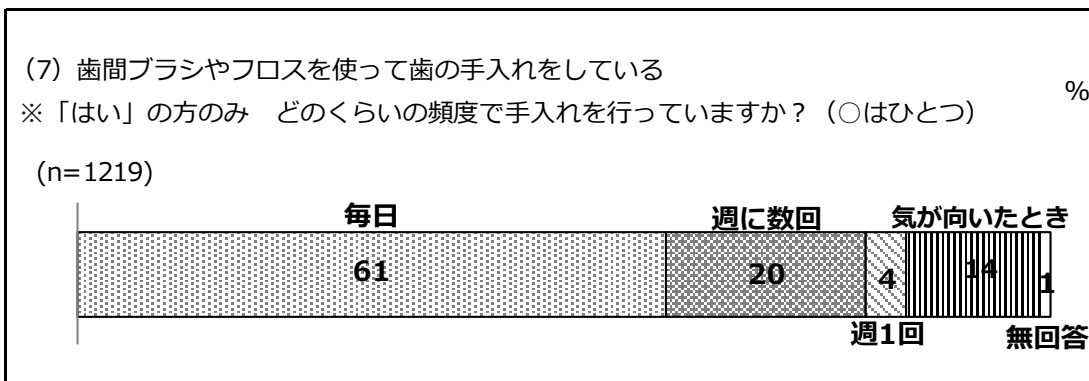
- 健康のために行っていることについては、「毎日、歯ブラシを使って歯を磨いている」(95%)が最も多く、次いで「タバコを吸わない、もしくは、タバコの本数を減らした」(85%)、「野菜を意識して食べている」(83%)、「食事は毎食3食摂っている」(82%)となっています。
- 「特に気をつけていることはない」を除いた、すべての項目で「はい」の回答が「いいえ」を上回っていますが、「定期的に歯科に検診に行っている」は、他の項目と比べて「いいえ」(45%)の割合が高くなっています。

問8 あなたが健康のために行っていることは何ですか？(それぞれ○は1つ)		%		
(n=2009)		はい	いいえ	無回答
(1)	なるべく体を動かしたり、運動をしている	67	29	3
(2)	食事は毎日3食を摂っている	82	16	2
(3)	食事のバランス(主食、主菜、副菜)を意識して食べている	78	18	3
(4)	食事の塩分量に気をつけている	65	30	4
(5)	野菜を意識して食べている	83	13	3
(6)	毎日、歯ブラシを使って歯を磨いている	95	3	2
(7)	歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている	61	33	6
(8)	定期的に歯科に検診に行っている	50	45	5
(9)	タバコを吸わない、もしくは、タバコの本数を減らした	85	11	4
(10)	休養や睡眠を十分にとっている	73	23	4
(11)	ストレスの解消に心がけている	76	18	5
(12)	定期的に健康診断を受けている	74	21	5
(14)	特に気をつけていることはない	31	40	28

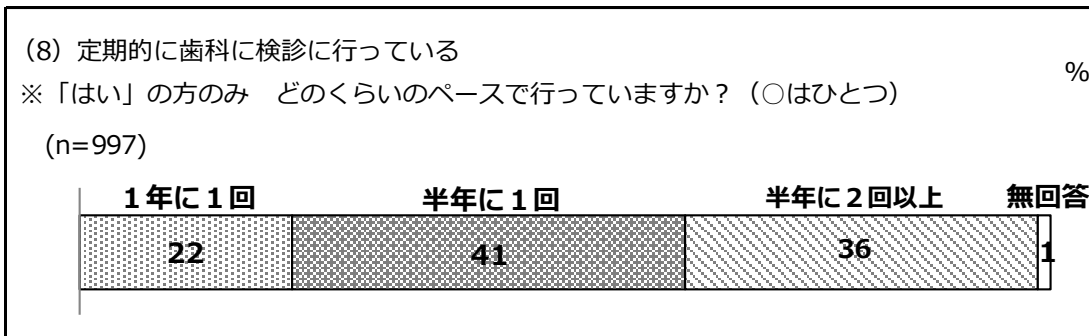
- ・「食事は毎日3食を摂っている」で「いいえ」と答えた人のうち、約8割（77%）の人が「朝食」を抜いています。



- ・「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」で「はい」と答えた人のうち、約6割（61%）の人が「毎日」行っています。



- ・「定期的に歯科に検診に行っている」で「はい」と答えた人のうち、約4割（41%）の人が「半年に1回」行っており、次いで「半年に2回以上」（36%）となっています。



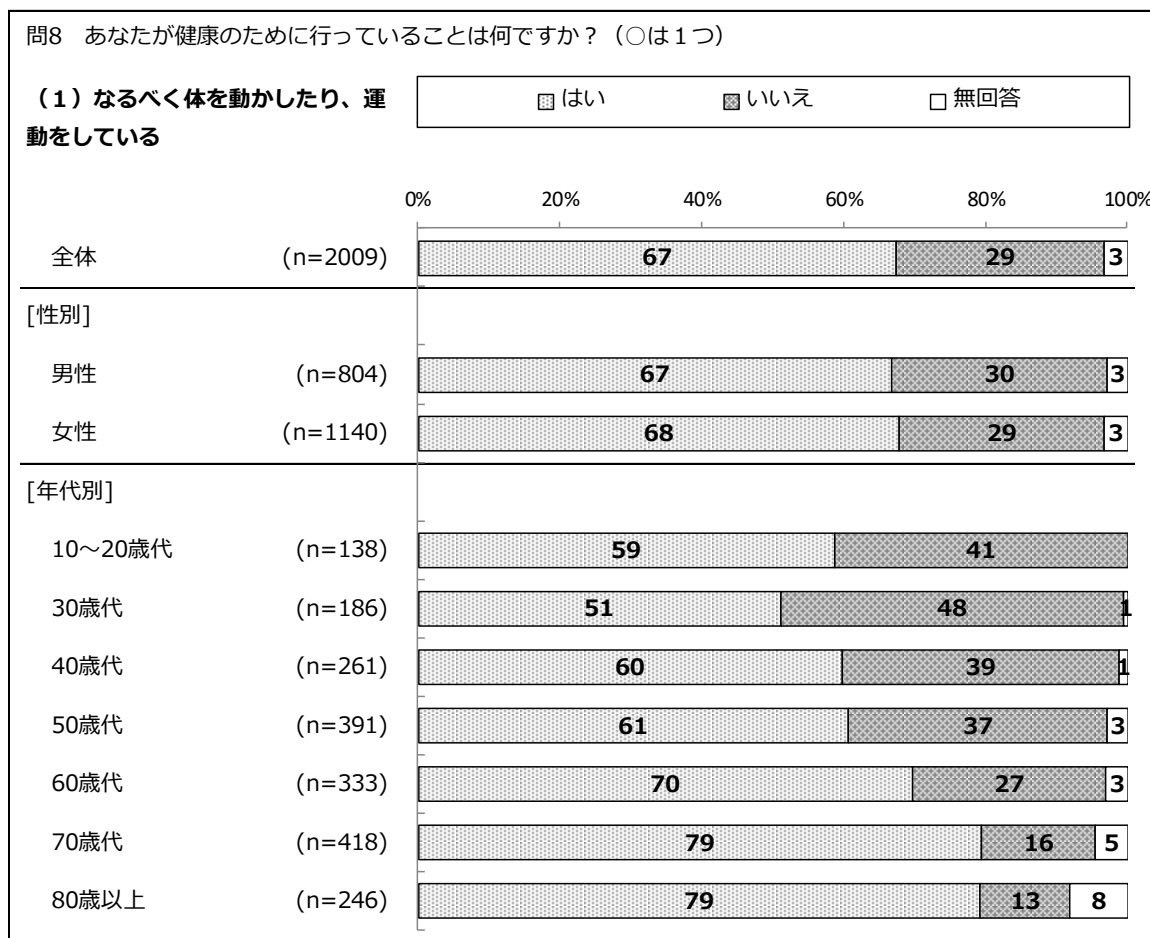
[性別 健康のために行っていること]

- ・性別で見ると、男女で差がみられるのは、「食事のバランスを意識して食べている」（男性71%、女性84%）や「食事の塩分量に気をつけている」（男性58%、女性70%）、「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」（男性49%、女性69%）、「定期的に歯科に検診に行っている」（男性42%、女性56%）などで、いずれも女性の回答の割合が高くなっています。
- ・一方、「休養や睡眠を十分にとっている」（男性75%、女性73%）、「定期的に健康診断を受けている」（男性77%、女性73%）は、男性回答の割合が高くなっています。

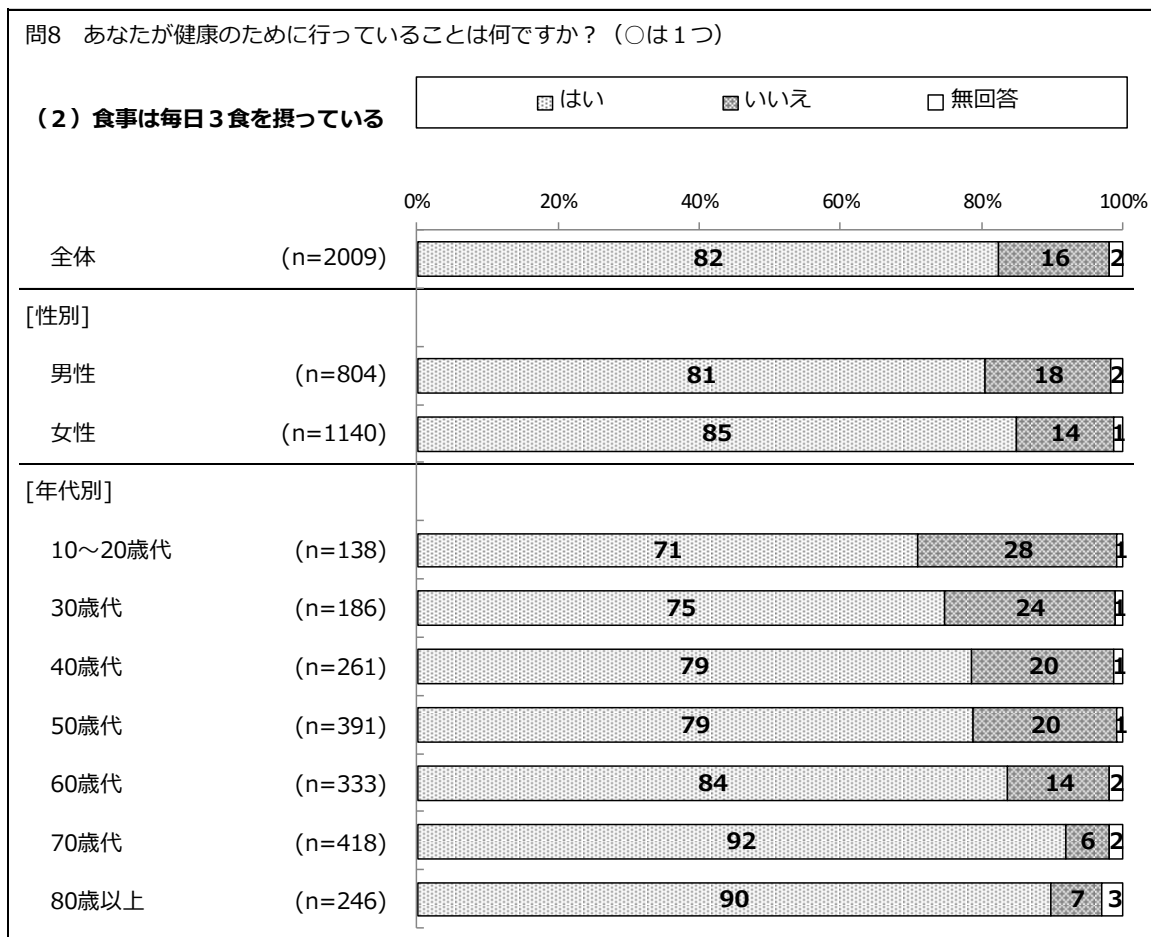
[年代別 健康のために行っていること]

- ・年代別で見ると、「なるべく体を動かしたり、運動をしている」、「食事は毎日3食を摂っている」、「食事のバランスを意識して食べている」は、年齢が高くなるにつれて「はい」と回答した人の割合が多くなる傾向があります。
- ・10～20歳代の特徴として、「いいえ」の割合が他の年代より高い項目は、「食事は毎日3食を摂っている」（28%）、「食事のバランスを意識して食べている」（33%）、「食事の塩分量に気をつけている」（57%）、「野菜を意識して食べている」（26%）、「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」（59%）、「定期的に歯科に検診に行っている」（72%）、「定期的に健康診断を受けている」（34%）です。

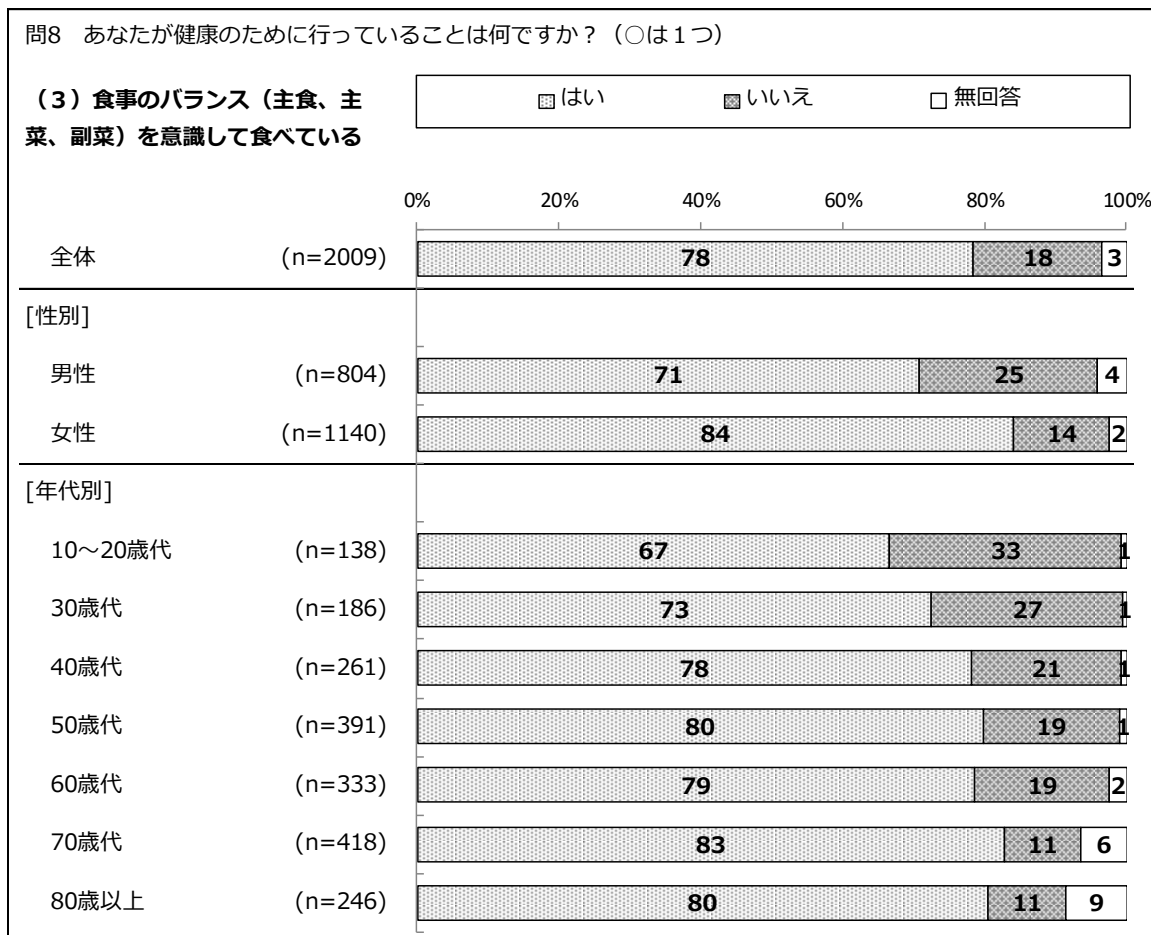
性別・年代別 健康のために行っていること



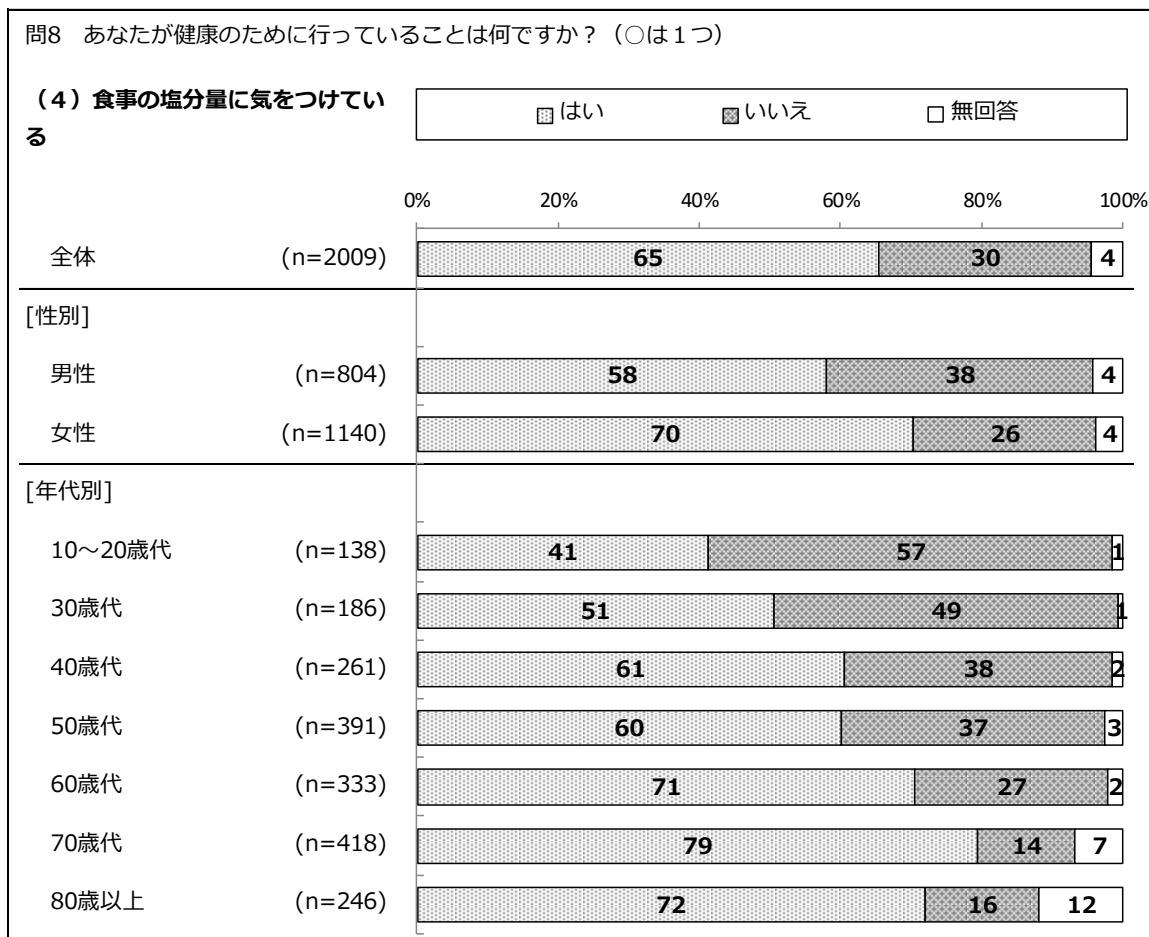
性別・年代別 健康のために行っていること



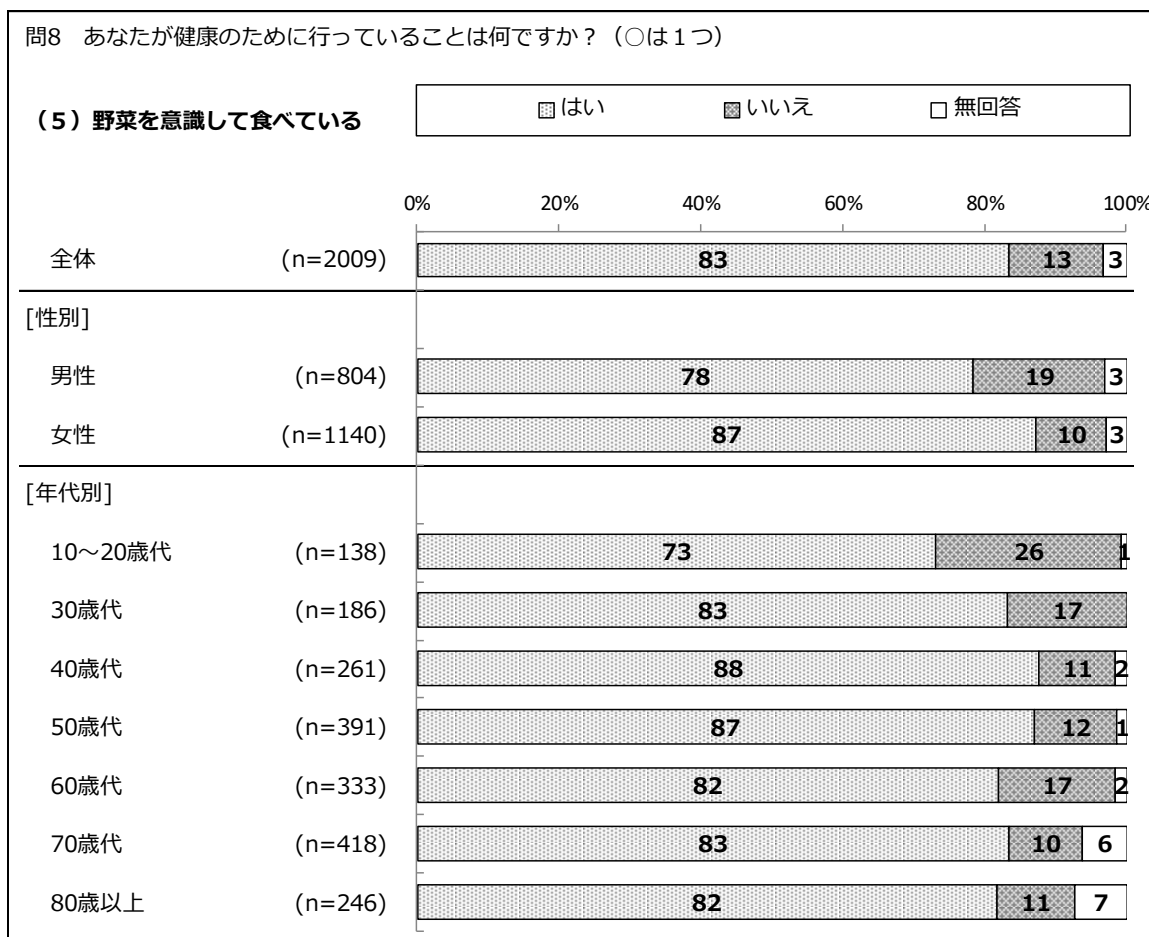
性別・年代別 健康のために行っていること



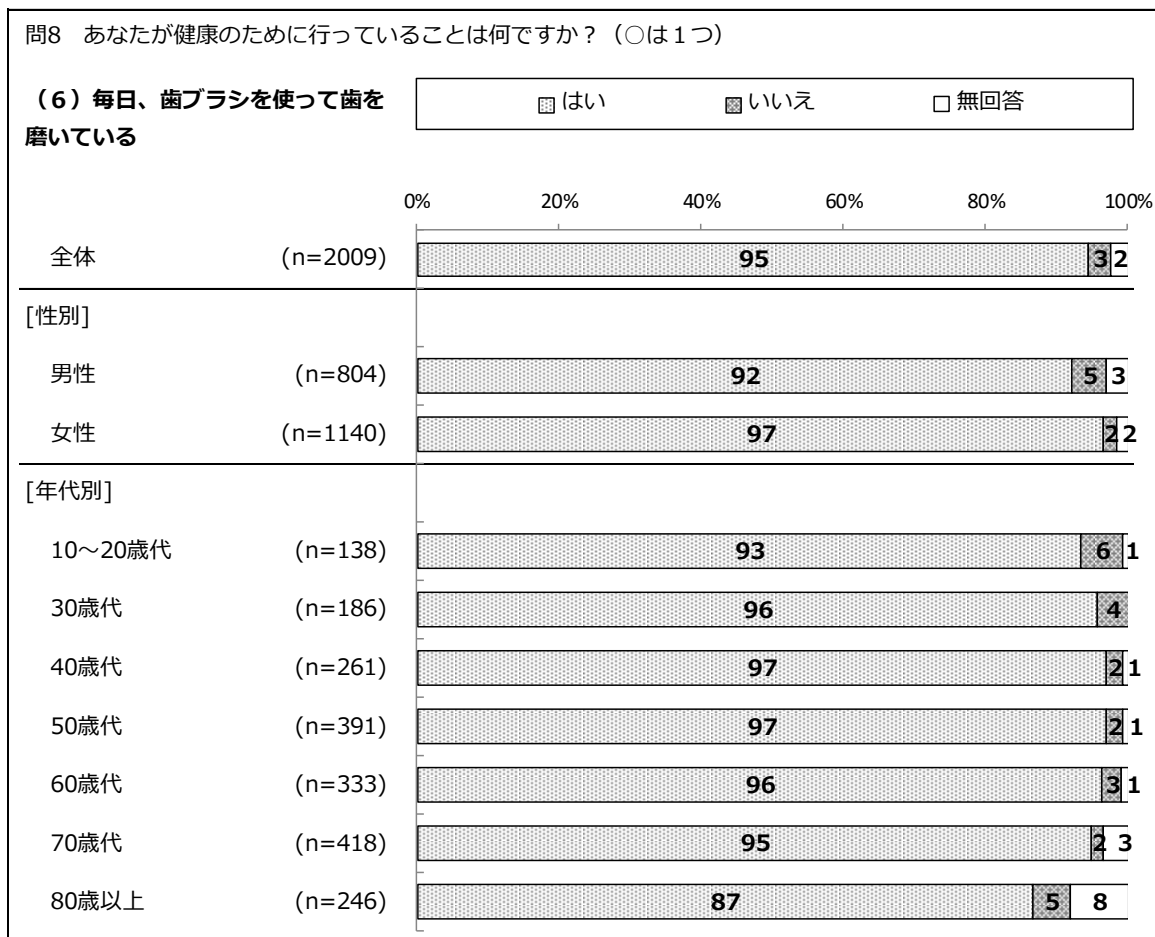
性別・年代別 健康のために行っていること



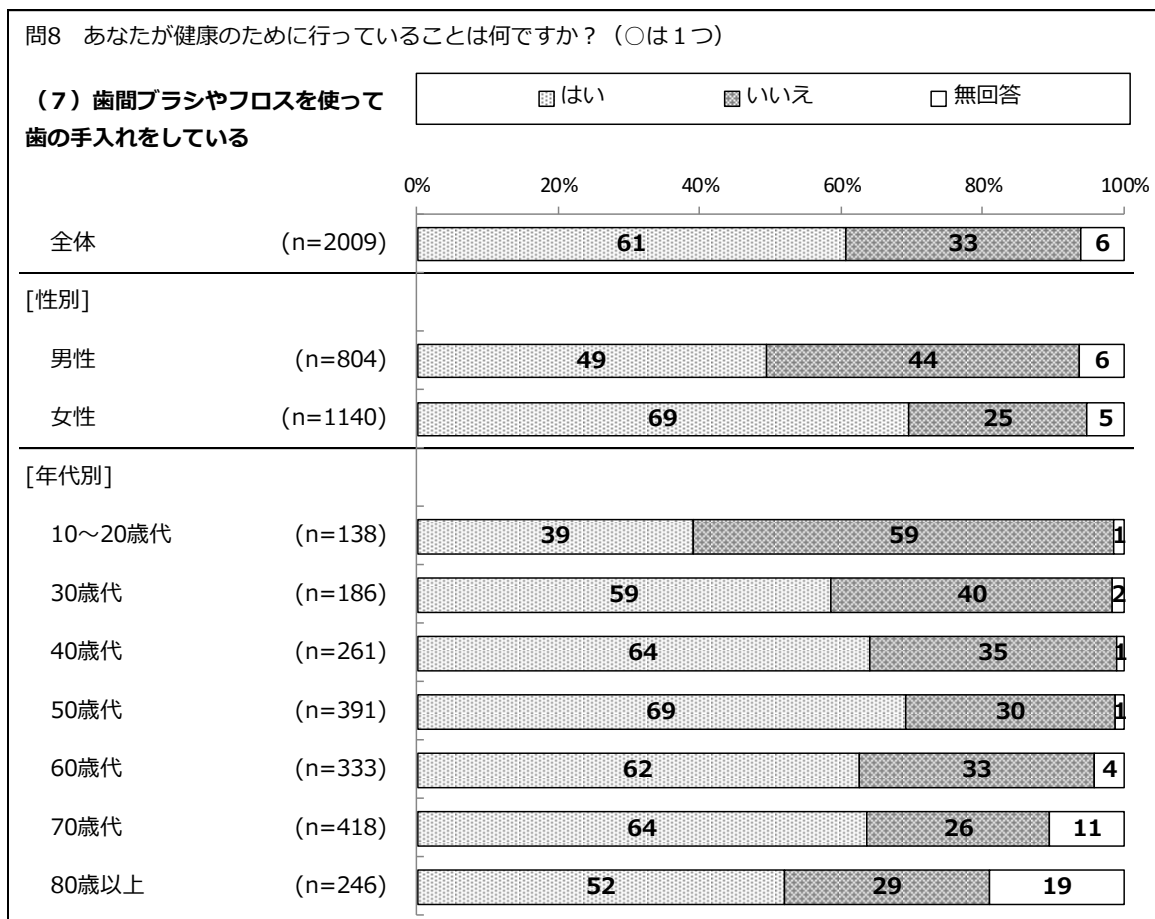
性別・年代別 健康のために行っていること



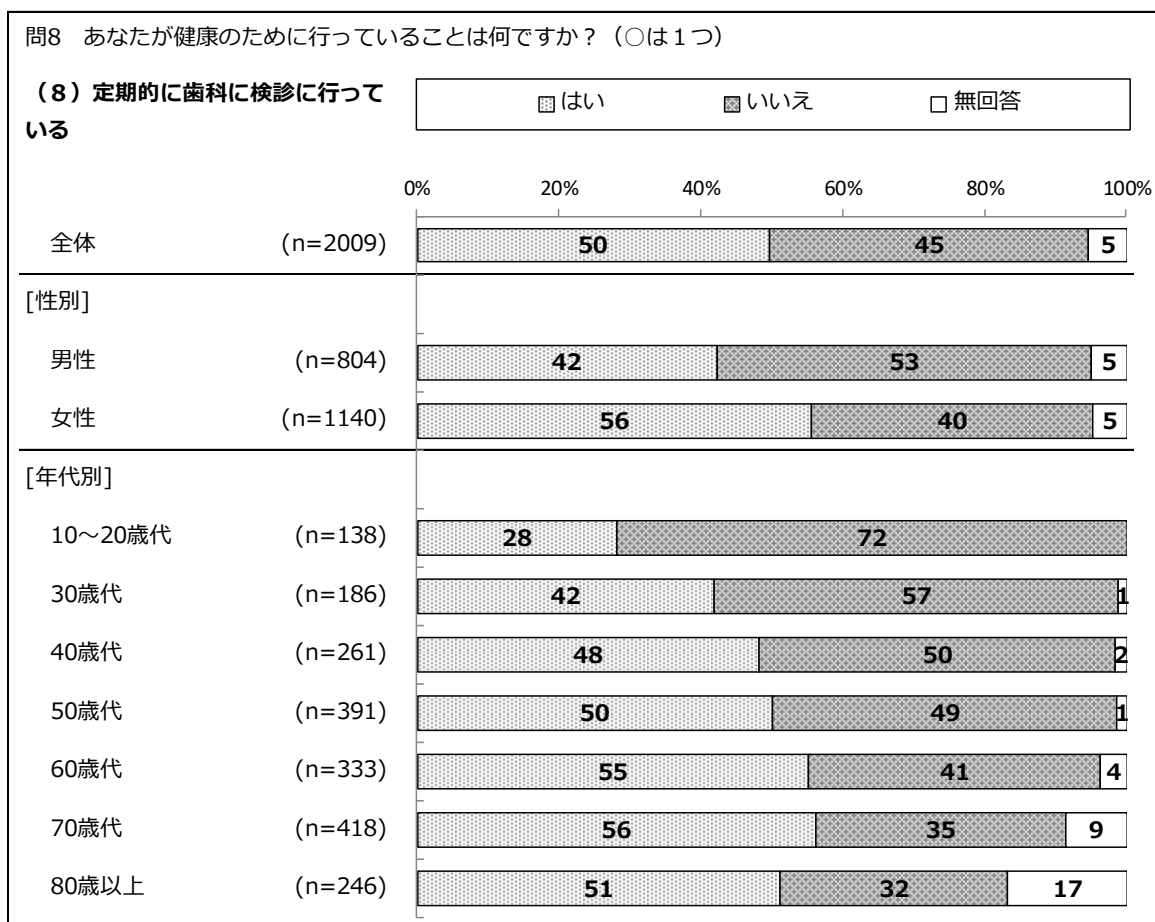
性別・年代別 健康のために行っていること



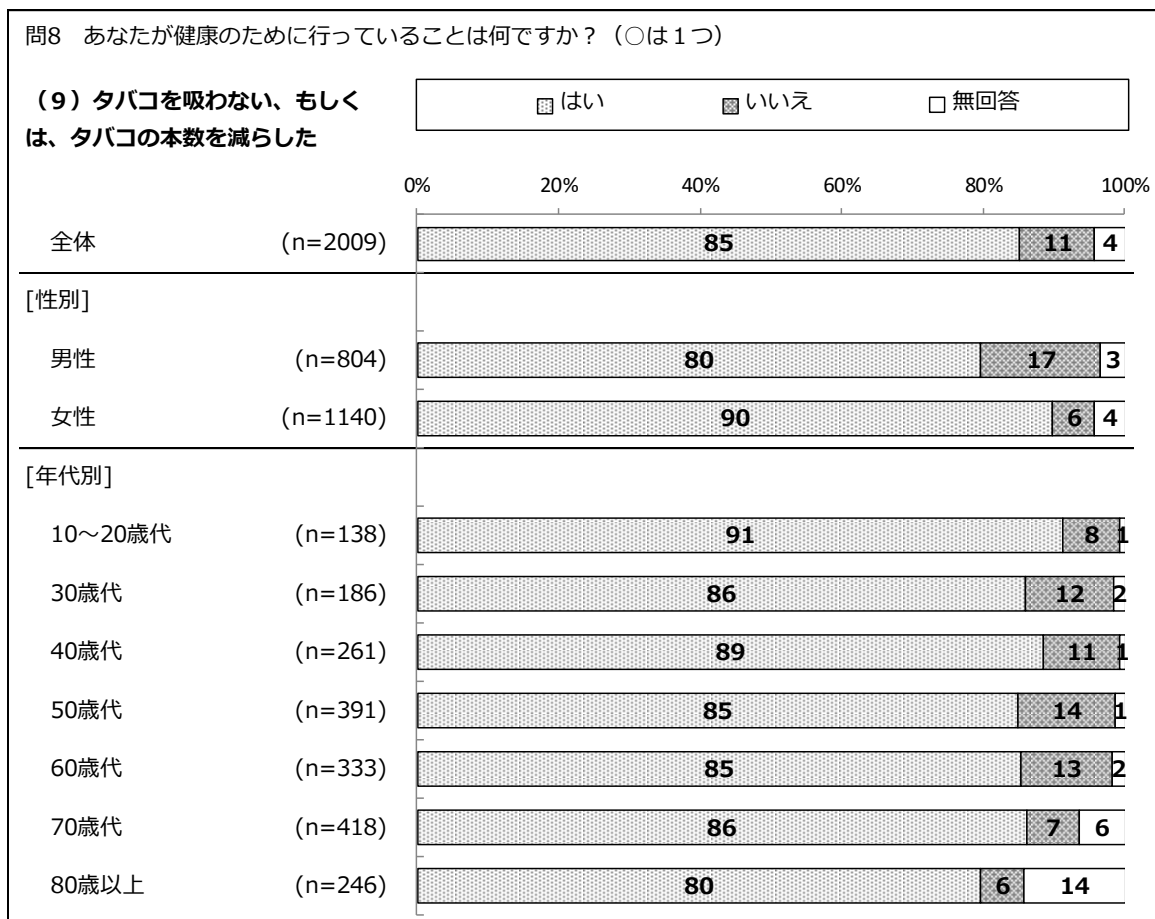
性別・年代別 健康のために行っていること



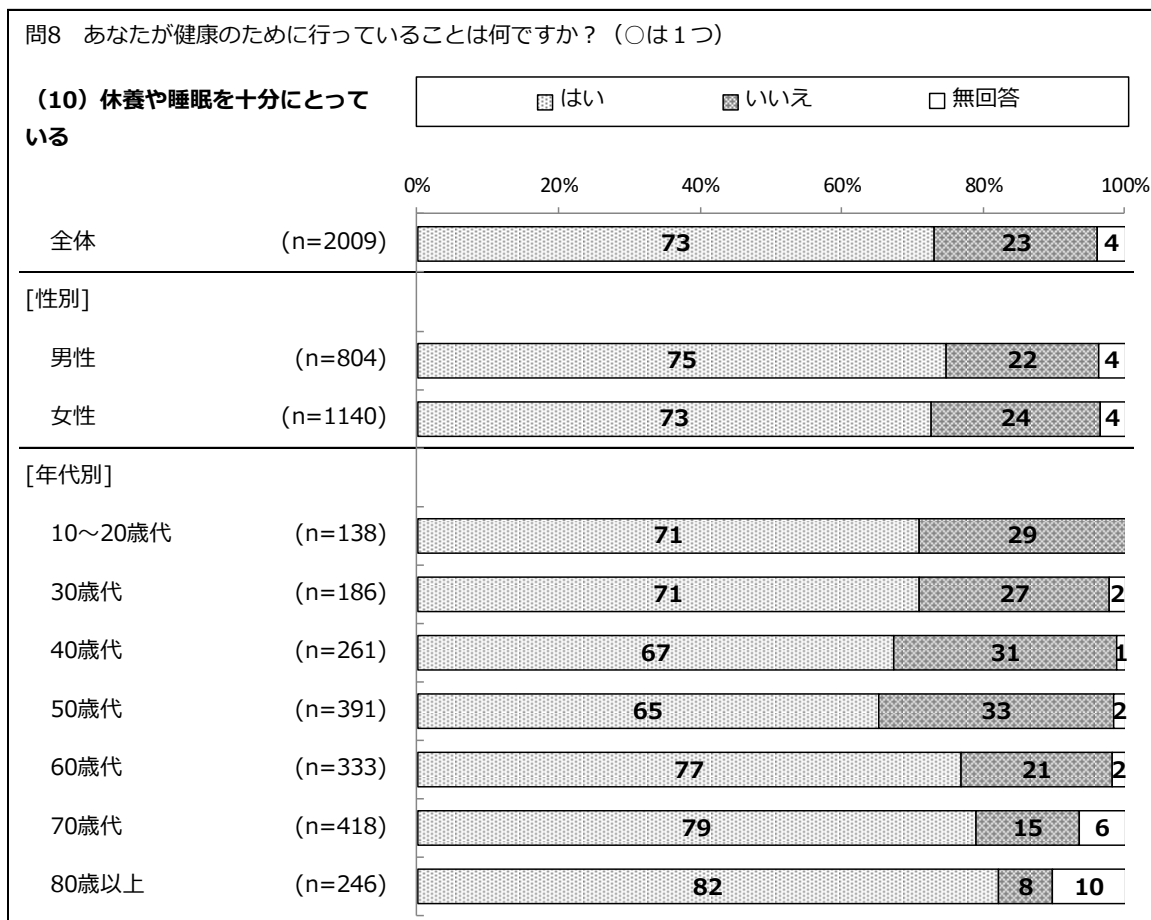
性別・年代別 健康のために行っていること



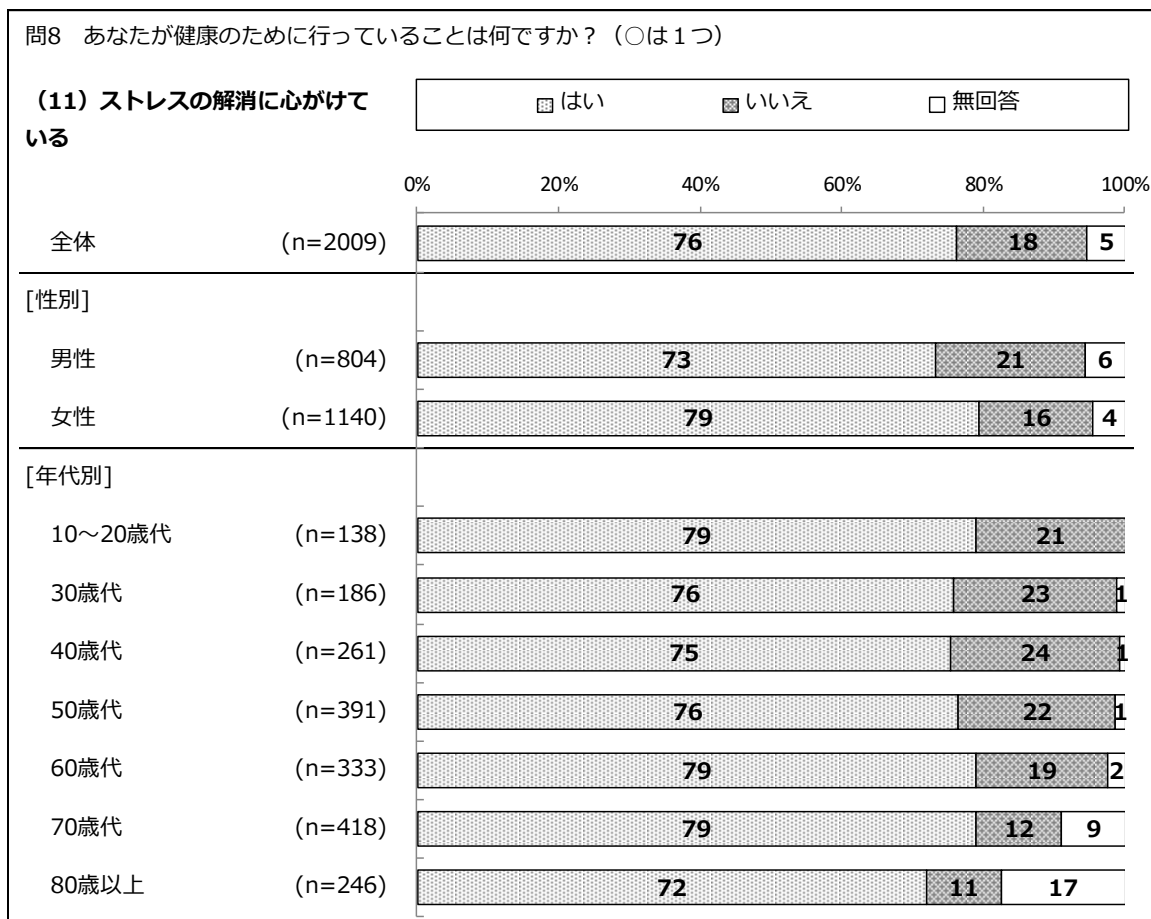
性別・年代別 健康のために行っていること



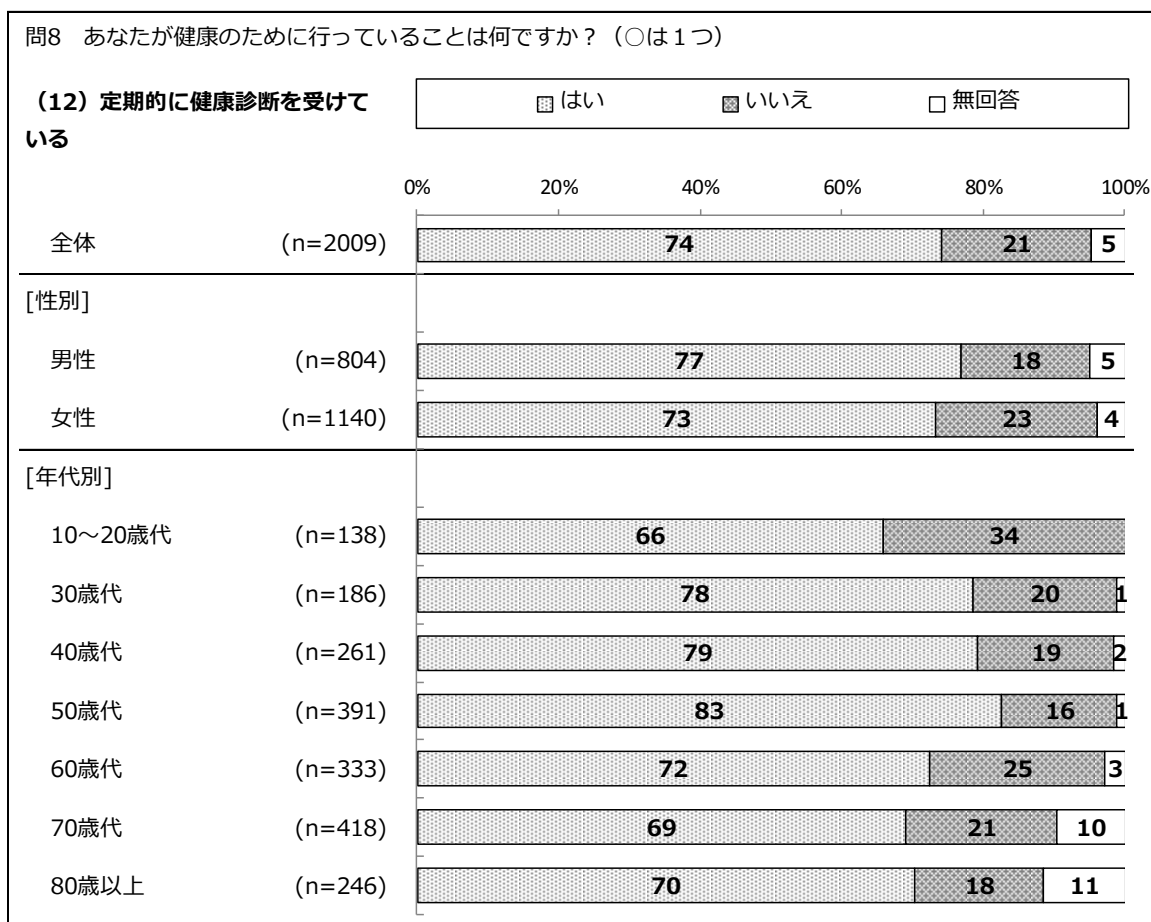
性別・年代別 健康のために行っていること



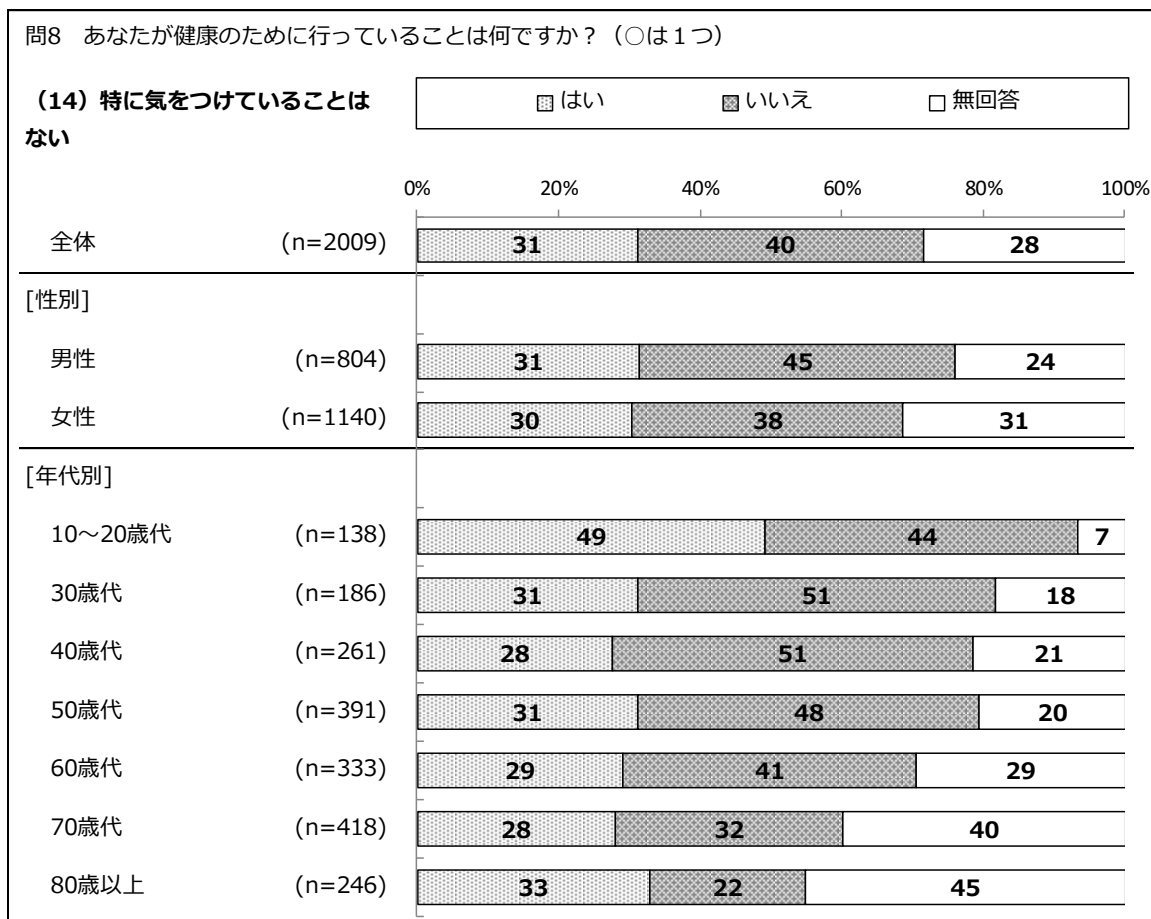
性別・年代別 健康のために行っていること



性別・年代別 健康のために行っていること



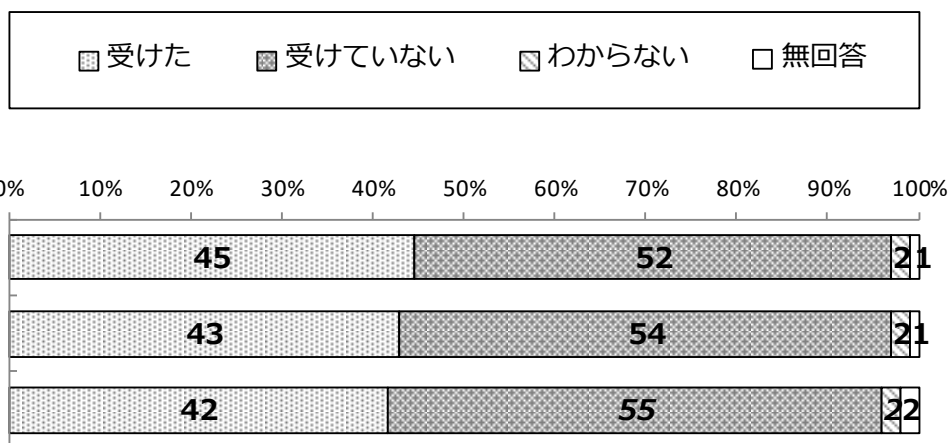
性別・年代別 健康のために行っていること



(2) がん検診の受診有無

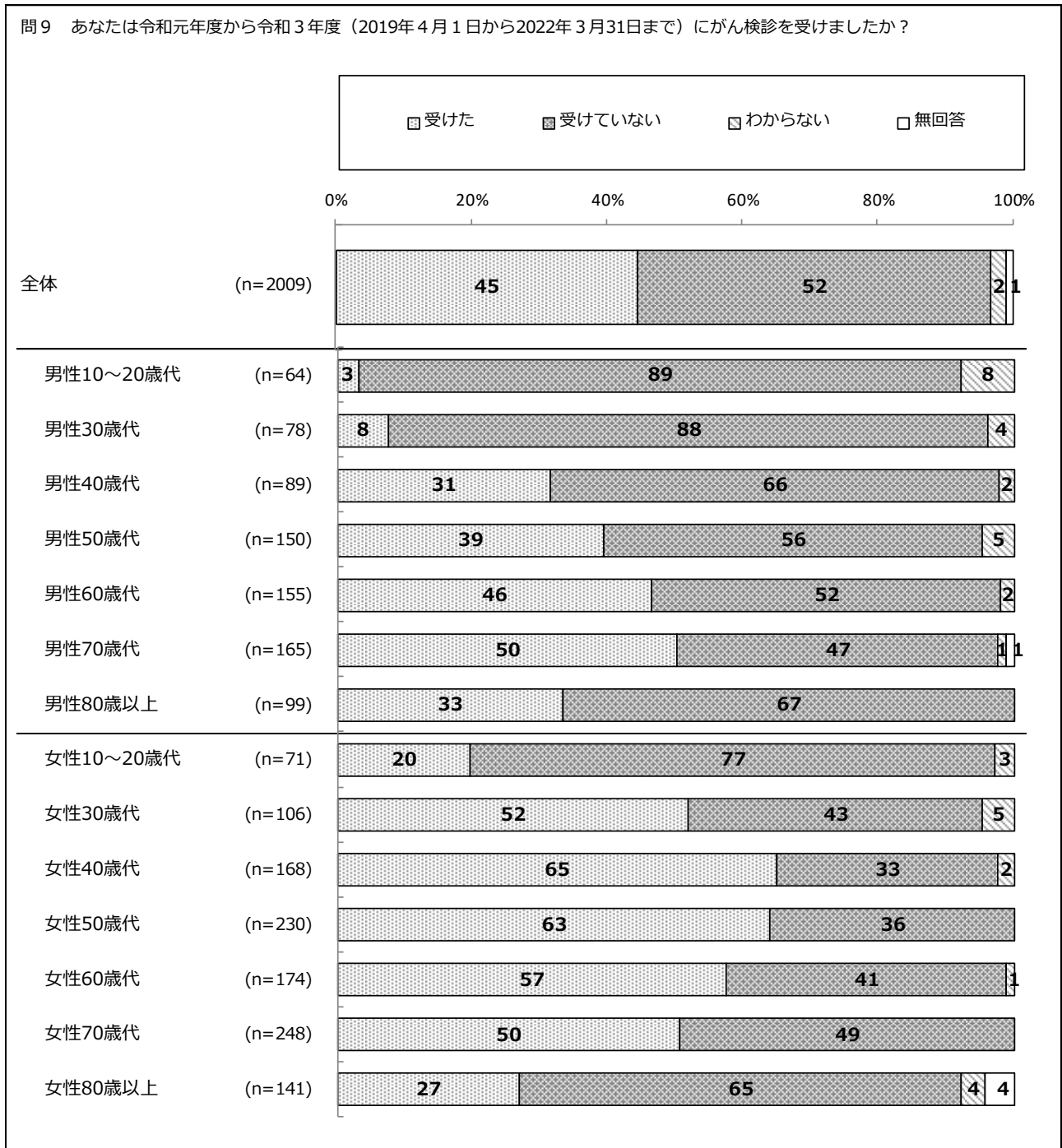
- がん検診の受診有無については、45%が令和元年度から令和3年度の間にごがん検診を「受けた」と回答しています。経年で比較すると、「受けた」と回答した人が徐々に増加しています。

問9 あなたは令和元年度から令和3年度（2019年4月1日から2022年3月31日まで）にごがん検診を受けましたか？



[性年代別 がん検診の受診有無]

- ・性年代別で見ると、男性では、70歳代まで年代とともに受診率が高くなる傾向があり、特に40歳代から増えています。女性は、30歳代から70歳代で受診率が5割を超え、高くなっています。
- ・60歳代までのすべての世代で、男性に比べて女性の受診率が上回っており、女性の方ががん検診への関心が高い傾向にあります。



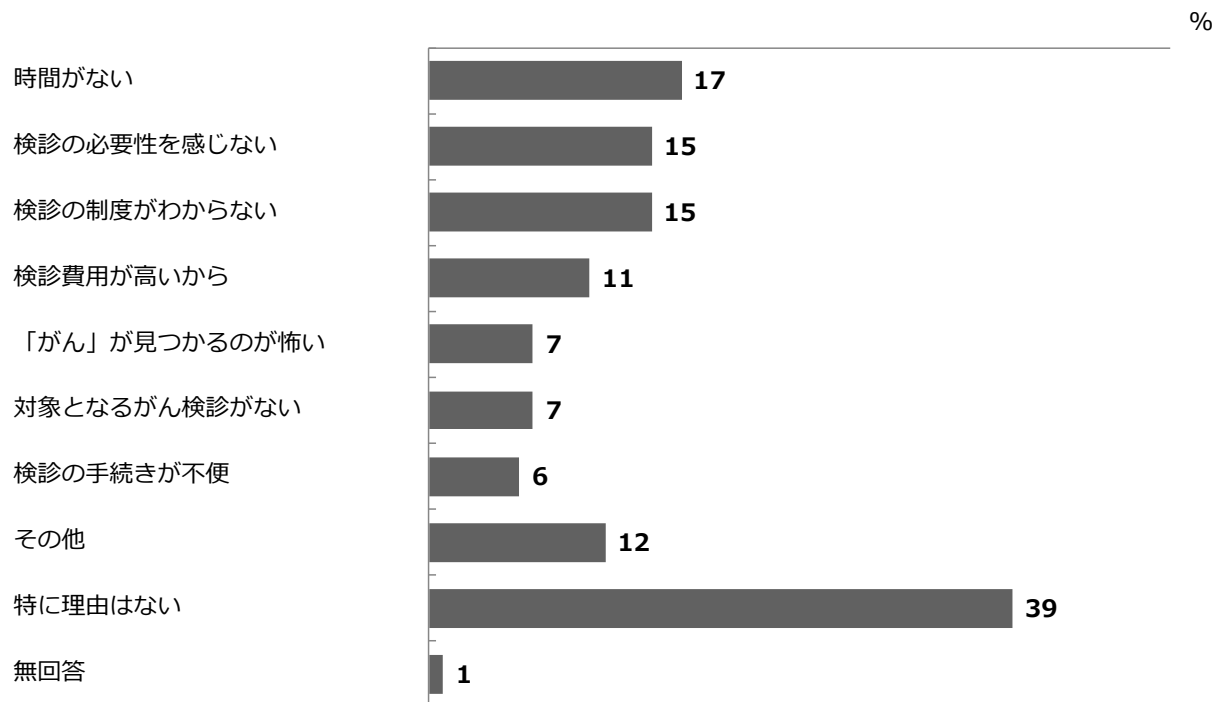
(3) がん検診を受けなかった理由

- ・がん検診を受けなかった理由については、「特に理由はない」(39%)の回答が最も多く、次いで「時間がない」(17%)、「検診の必要性を感じない」(15%)、「検診の制度がわからない」(15%)となっています。

※問9で「受けてない」と回答した方のみ

問9-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか？(複数回答)

(n=1052)

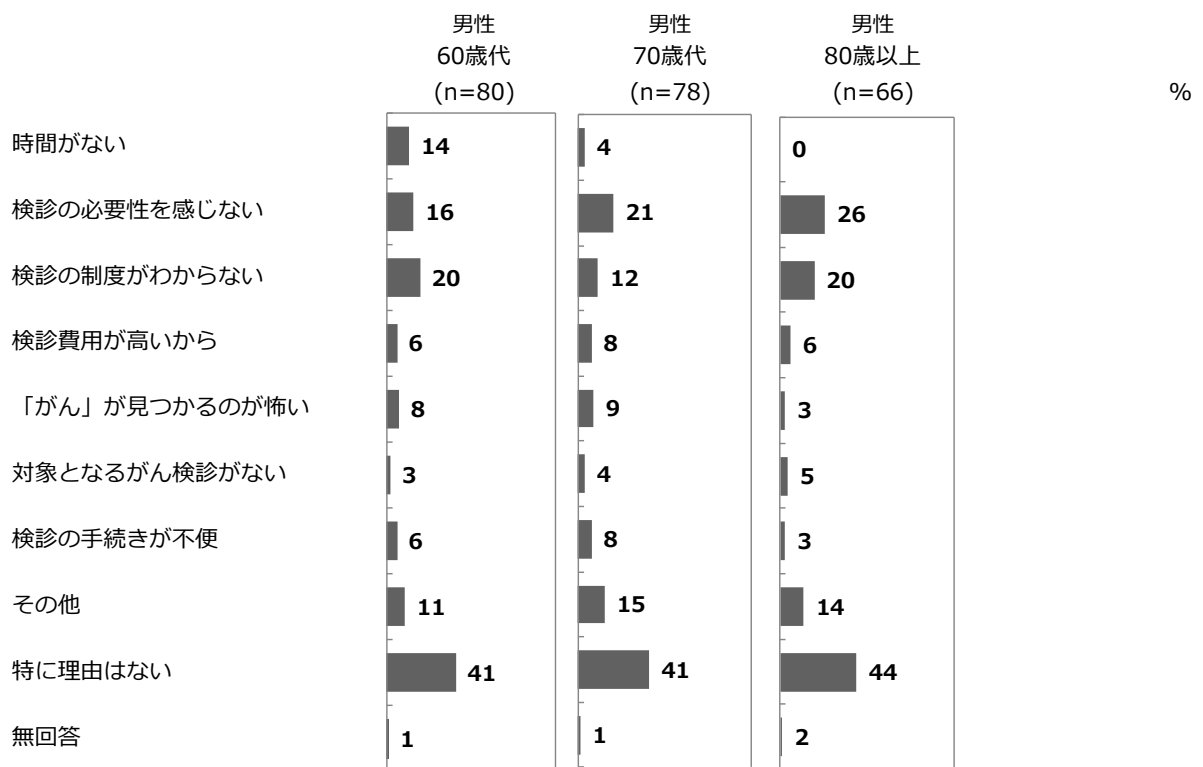
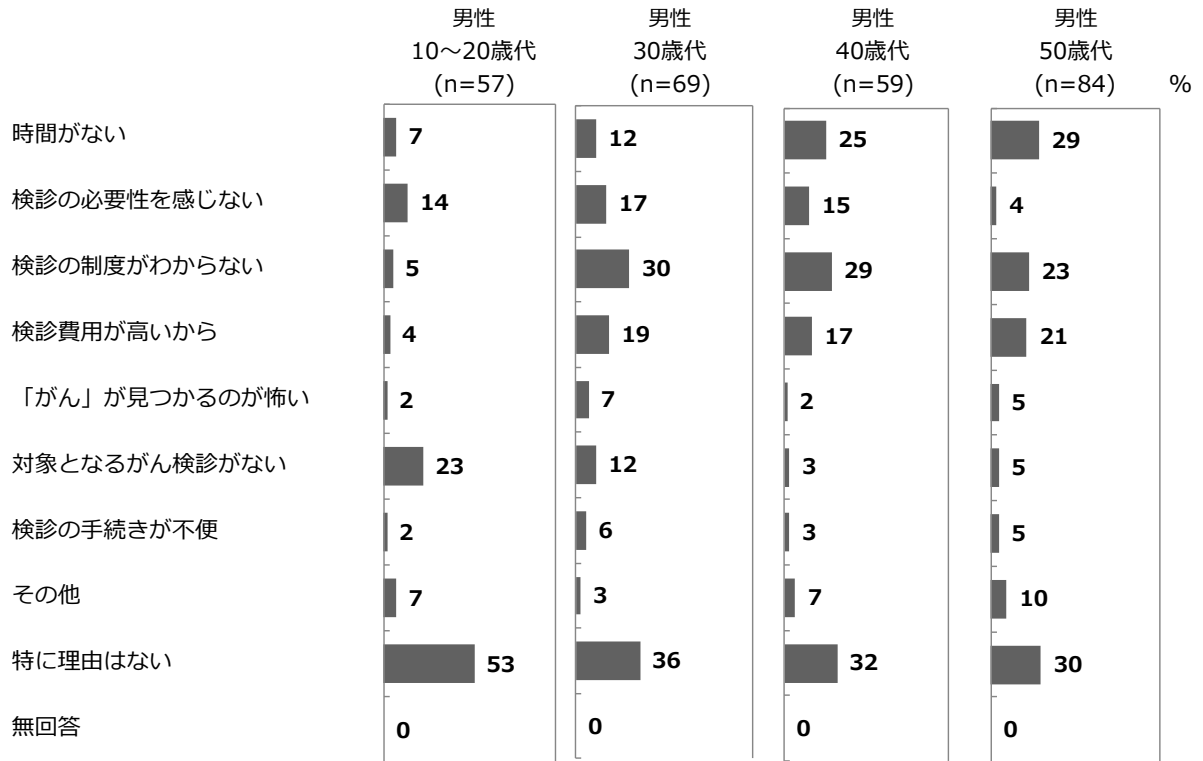


[性年代別 がん検診を受けなかった理由]

- ・性年代別で見ると、男性40～50歳代、女性10～50歳代で「時間がない」という理由が多く、男性30～40歳代では「検診の制度がわからない」、女性40歳代では「検診費用が高いから」という理由が多くなっています。

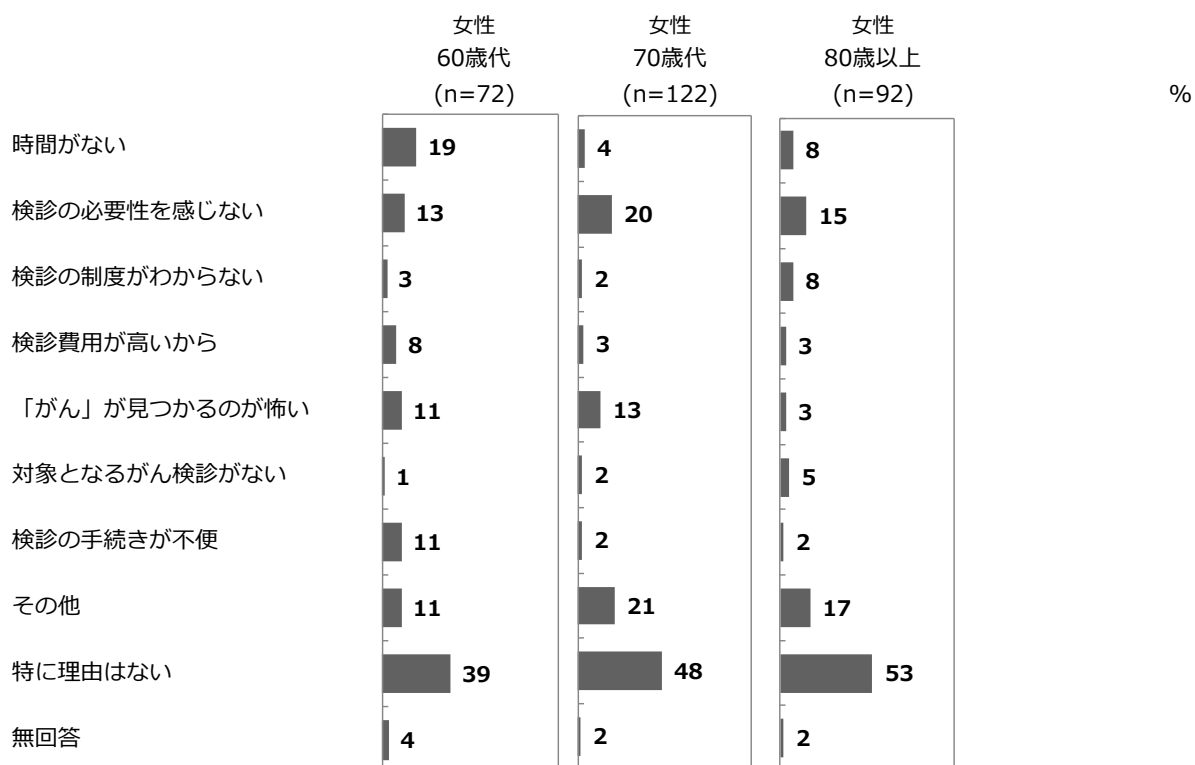
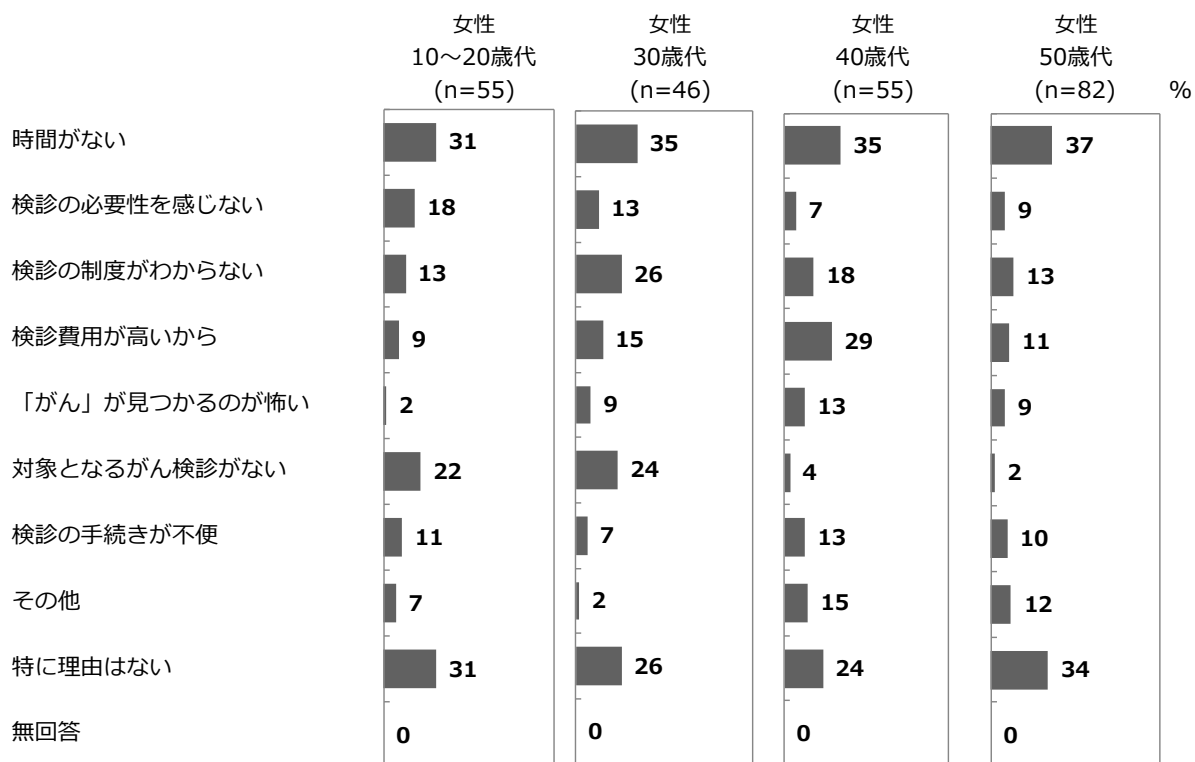
※問9で「受けてない」と回答した方のみ

問9-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか？（複数回答）



※問9で「受けてない」と回答した方のみ

問9-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか？（複数回答）



(4) がん検診の受診場所

- ・がん検診を「受けた」と回答した人に対して、部位別に受診場所を聞いています。前立腺以外のすべての部位で「勤務先、または健康保険組合等が実施する検診」が最も多くなっています。また、前立腺は「横浜市のがん検診」が最も多くなっています。

※問9で「受けた」と回答した方のみ

問9-3 あなたはがん検診をどこで受けましたか？（○は各部位1つ）

- ・前立腺がん ベース：男性回答者
- ・乳がん／子宮がん ベース：女性回答者

