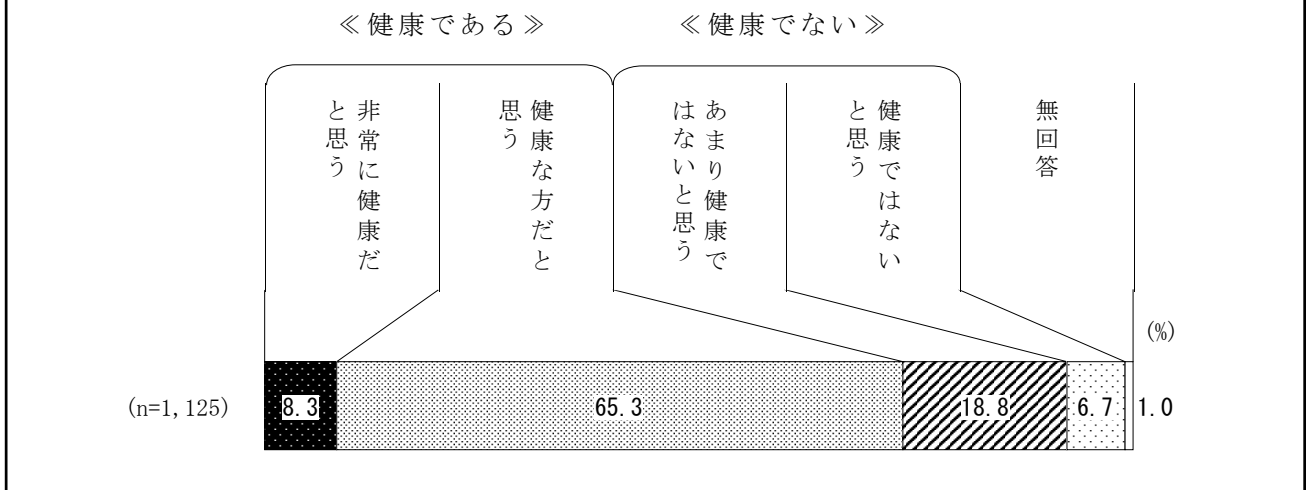


## 2. 健康や生活に関して

### 2-1 健康状態

問4 現在のあなたの健康状態をお聞かせください。(○は1つ)

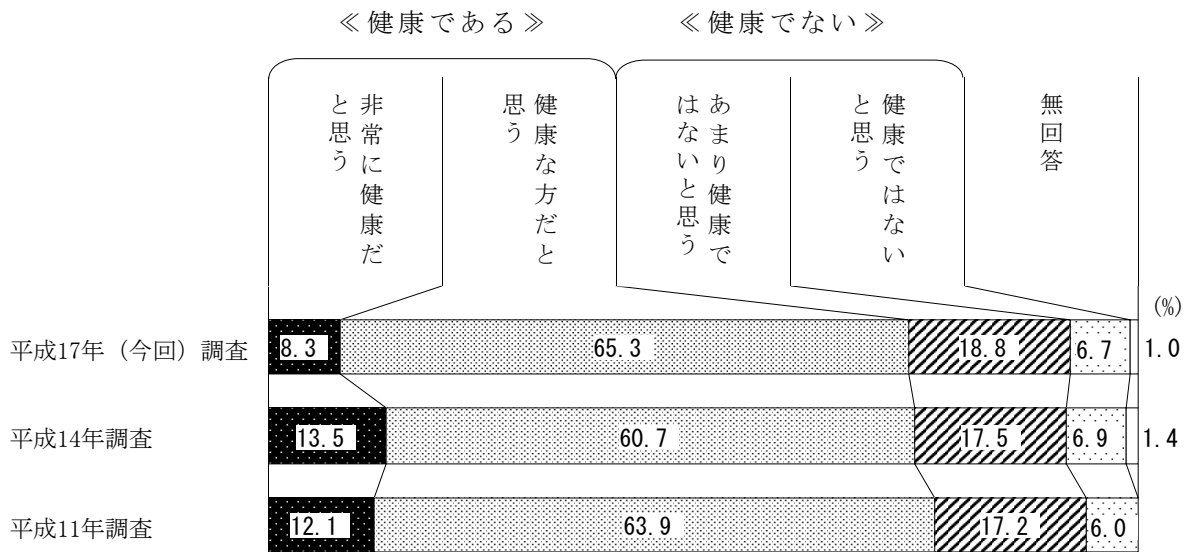
図2-1 健康状態



現在の健康状態は、「非常に健康だと思ふ」は8.3%、「健康な方だと思ふ」は65.3%となり、両者を合わせた《健康である》は7割を超えている。一方、「あまり健康ではないと思ふ」(18.8%)と「健康ではないと思ふ」(6.7%)を合わせた《健康ではない》は25.5%と4人に1人となっている(図2-1)。

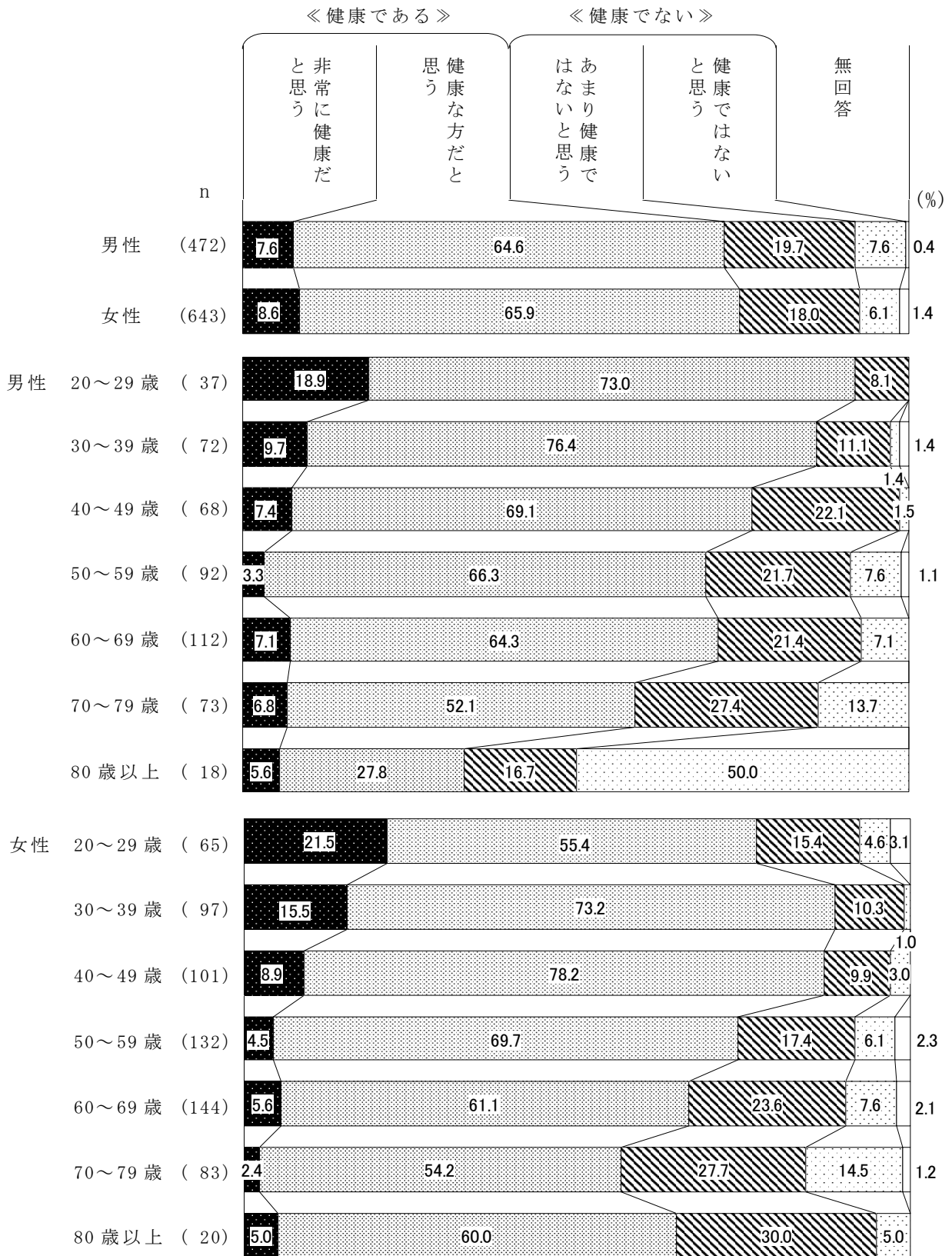
経年比較でみると、《健康である》は平成11年から7割台を維持しているが、年を追うごとに漸減している傾向がみられる(図2-2)。

図2-2 経年比較 健康状態



性別では大きな差はみられないが、性・年齢別にみると、男性では、20・30歳代、女性では、30・40歳代で8割を超える人が《健康である》としているが、男女とも年齢が高くなるにつれて、《健康である》人が減少する傾向があり、70歳代では5割台となっている（図2-3）。

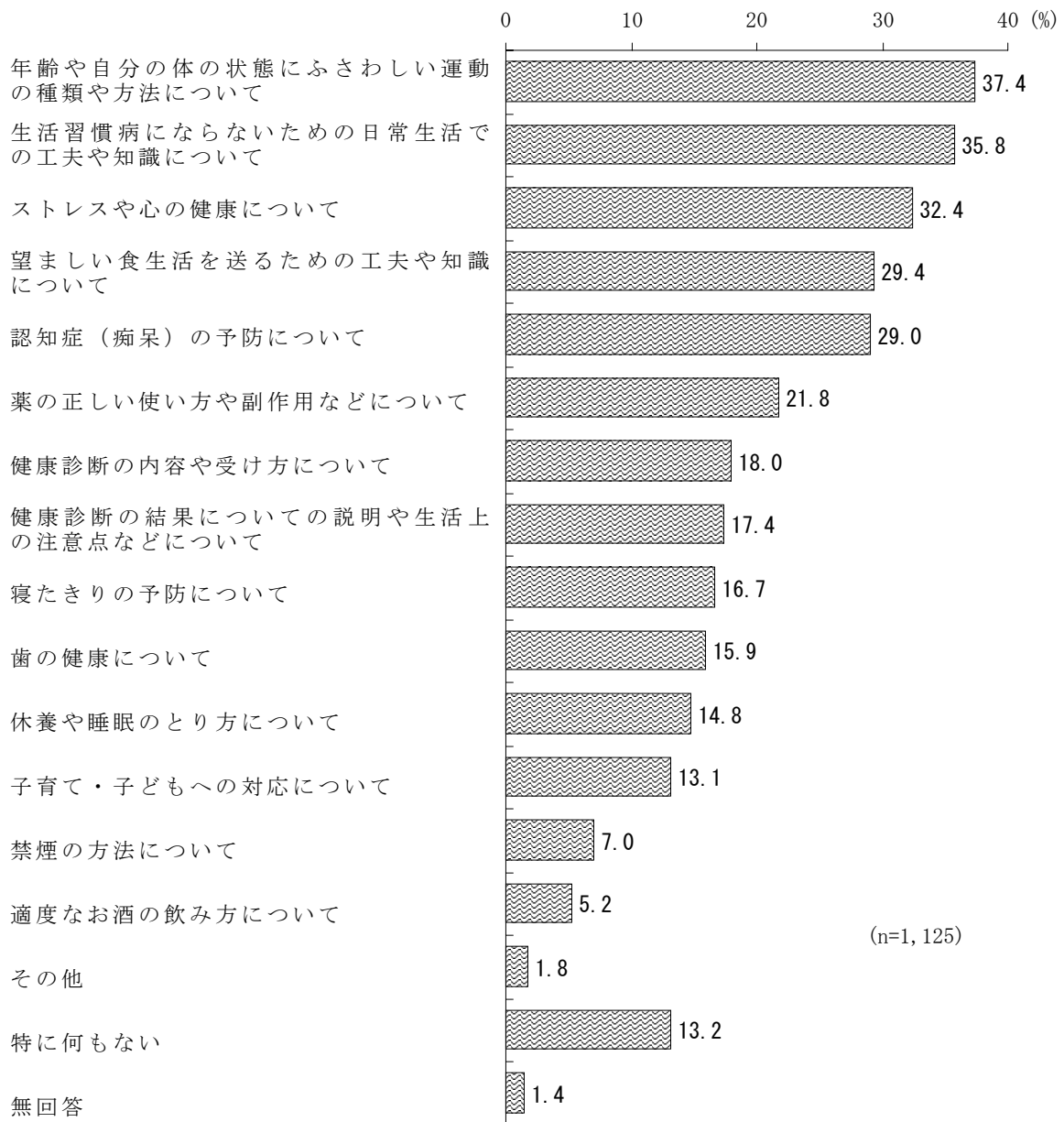
図 2-3 性別、性・年齢別 健康状態



2-2 健康や生活に関して知りたいと思うこと

問5 次にあげた項目のうち、知りたいと思うことは何ですか。  
 (あてはまるものすべてに○)

図2-4 健康や生活に関して知りたいと思うこと



健康や生活に関して知りたいと思うことは、「年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について」が37.4%、「生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について」が35.8%と比較的多く、以下「ストレスや心の健康について」(32.4%)、「望ましい食生活を送るための工夫や知識について」(29.4%)、「認知症（痴呆）の予防について」(29.0%)と続いている。この他、「薬の正しい使い方や副作用などについて」(21.8%)や「健康診断の内容や受け方について」(18.0%)が2割前後となっている（図2-4）。

性・年齢別に健康や生活に関して知りたいことをみると、「年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について」、あるいは「生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について」が上位にあげられており、世代を超えた関心となっていることがうかがえる。世代による違いとしては、男女とも30歳代で「子育て・子どもへの対応について」が上位となっている点があげられる。また、男性では50歳代、女性では40歳代までは、「ストレスや心の健康について」が上位となっている。一方、男性の60歳代以降、女性の50歳代以降では、「認知症（痴呆）の予防について」が上位にあげられており、特に女性の60・70歳代では4割を超え、第1位となっている（表2-1）。

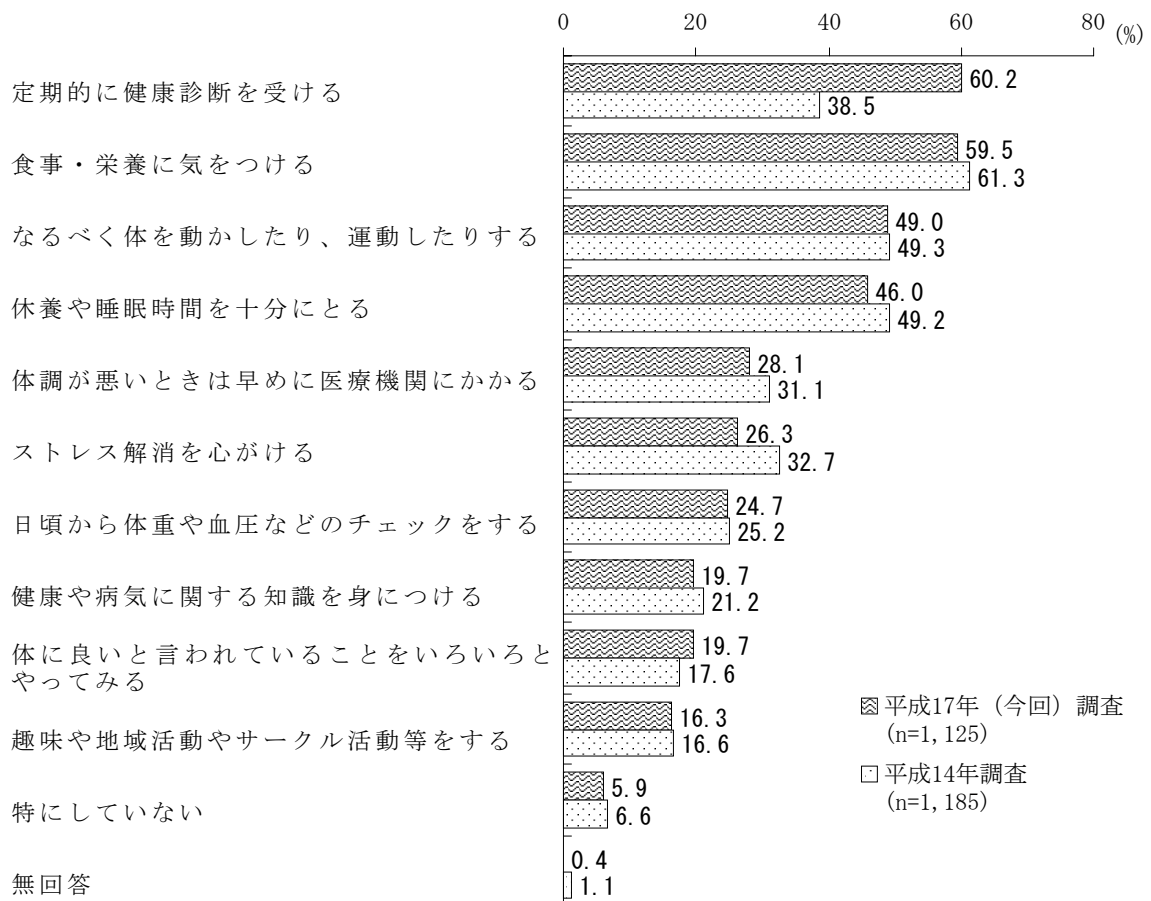
表2-1 性・年齢別 健康や生活に関して知りたいと思うこと（上位3項目）  
(%)

		n	第1位	第2位	第3位
男性	20～29歳	37	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (40.5)	ストレスや心の健康について (35.1)	望ましい食生活を送るための工夫や知識について (32.4)
	30～39歳	72	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (50.0)	子育て・子どもへの対応について (45.8)	ストレスや心の健康について (41.7)
	40～49歳	68	ストレスや心の健康について (47.1)	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (35.3)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (29.4)
	50～59歳	92	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (37.0)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (35.9)	ストレスや心の健康について (26.1)
	60～69歳	112	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (38.4)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (37.5)	認知症（痴呆）の予防について (27.7)
	70～79歳	73	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (42.5)	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (39.7)	認知症（痴呆）の予防について (28.8)
	80歳以上	18	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (44.4)	薬の正しい使い方や副作用などについて／認知症（痴呆）の予防について (38.9)	
女性	20～29歳	65	ストレスや心の健康について (52.3)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について／年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (33.8)	
	30～39歳	97	子育て・子どもへの対応について (41.2)	ストレスや心の健康について (40.2)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (37.1)
	40～49歳	101	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について／ストレスや心の健康について (44.6)	望ましい食生活を送るための工夫や知識について (31.7)	
	50～59歳	132	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (40.9)	認知症（痴呆）の予防について (39.4)	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (38.6)
	60～69歳	144	認知症（痴呆）の予防について (45.8)	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (40.3)	望ましい食生活を送るための工夫や知識について (38.2)
	70～79歳	83	認知症（痴呆）の予防について (42.2)	年齢や自分の体の状態にふさわしい運動の種類や方法について (38.6)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について (34.9)
	80歳以上	20	望ましい食生活を送るための工夫や知識について (50.0)	生活習慣病にならないための日常生活での工夫や知識について／寝たきりの予防について／認知症（痴呆）の予防について (40.0)	

2-3 健康のために行っていること

問6 あなたは、健康のために、どのようなことを行っていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

図2-5 経年比較 健康のために行っていること

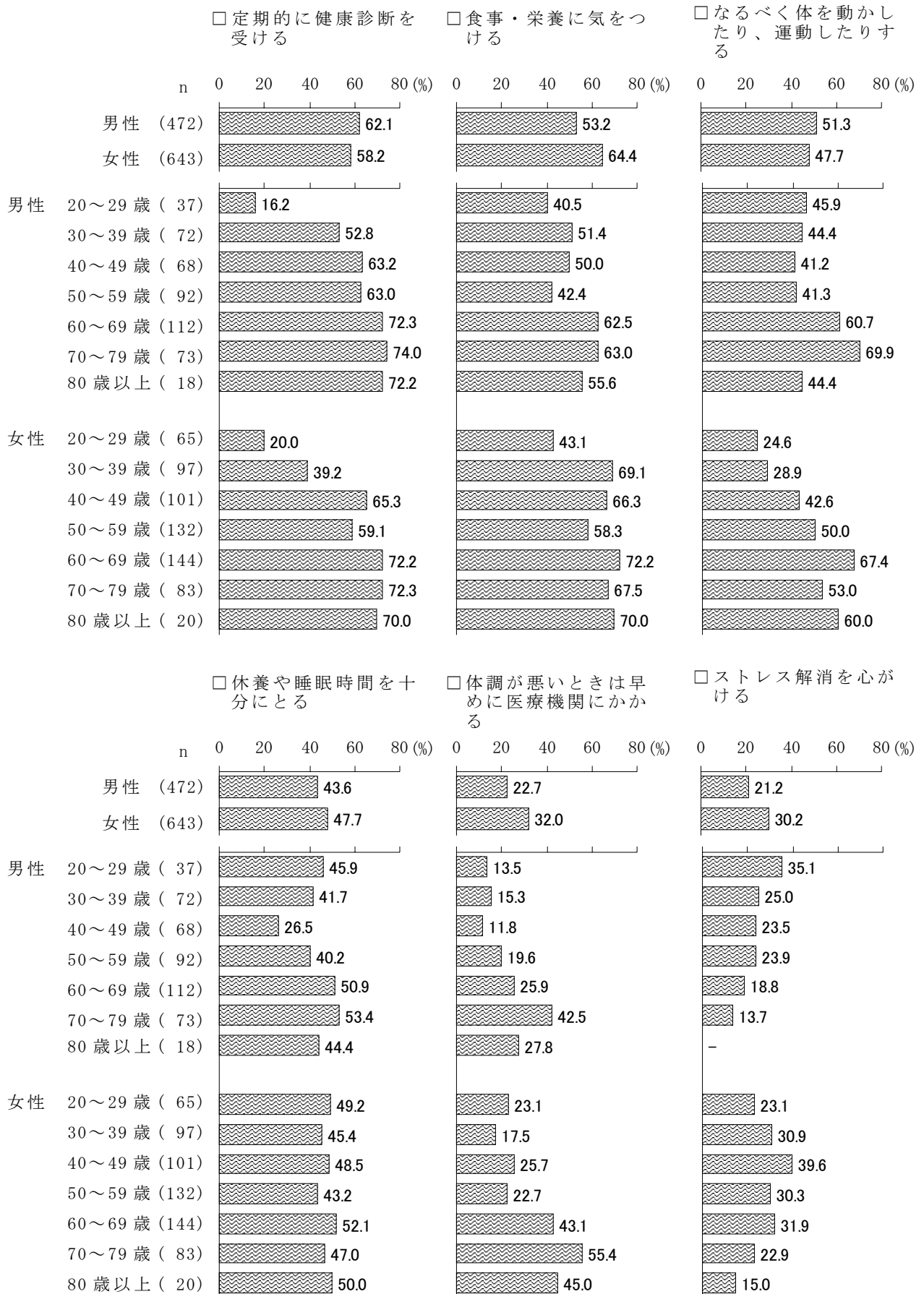


健康のために行っていることでは、「定期的健康診断を受ける」(60.2%)、「食事・栄養に気をつける」(59.5%)の2項目が6割前後と高い。また、「なるべく体を動かしたり、運動したりする」(49.0%)や「休養や睡眠時間を十分にとる」(46.0%)も4割台となっている(図2-5)。

経年比較でみると、前回38.5%で4位だった「定期的健康診断を受ける」が、21.7ポイント上昇して、今回の調査では1位となっており、健康診断を受診することへの意識が高まっている傾向がみられる(図2-5)。

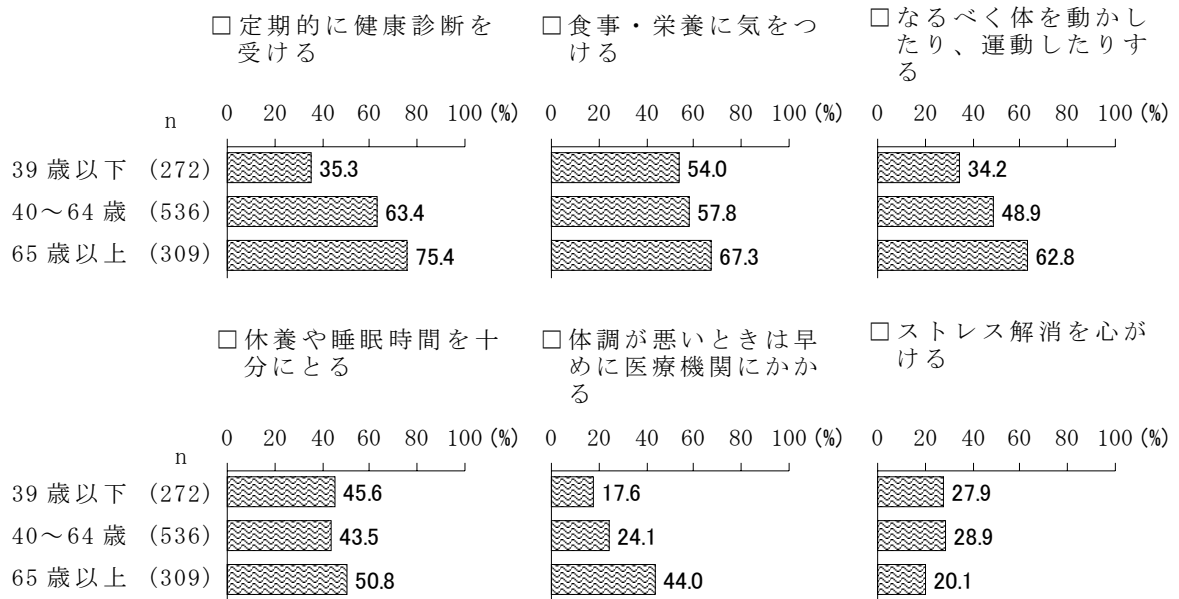
性別、年齢別にみると「定期的健康診断を受ける」は男女で違いはみられない。「食事・栄養に気をつける」は女性が男性を11.2ポイント上回っている。定期的健康診断を受ける」、「食事・栄養に気をつける」、「なるべく体を動かしたり、運動したりする」は男女とも60歳を境に高くなっており、高齢者ほど健康に配慮した行動が多くなっている(図2-6)。

図 2-6 性別、性・年齢別 健康のために行っていること（上位6項目）



年齢別（3段階）で見ると、「定期的に健康診断を受ける」、「食事・栄養に気をつける」、「なるべく体を動かしたり、運動したりする」、「休養や睡眠時間を十分にとる」、「体調が悪いときは早めに医療機関にかかる」はいずれも65歳以上で特に多くあげられており、高齢者層ほど健康に配慮した行動が多いことが確認できる。「ストレス解消を心がける」は64歳以下の層で3割弱と比較的多くなっている（図2-7）。

図2-7 年齢別（3段階） 健康のために行っていること（上位6項目）





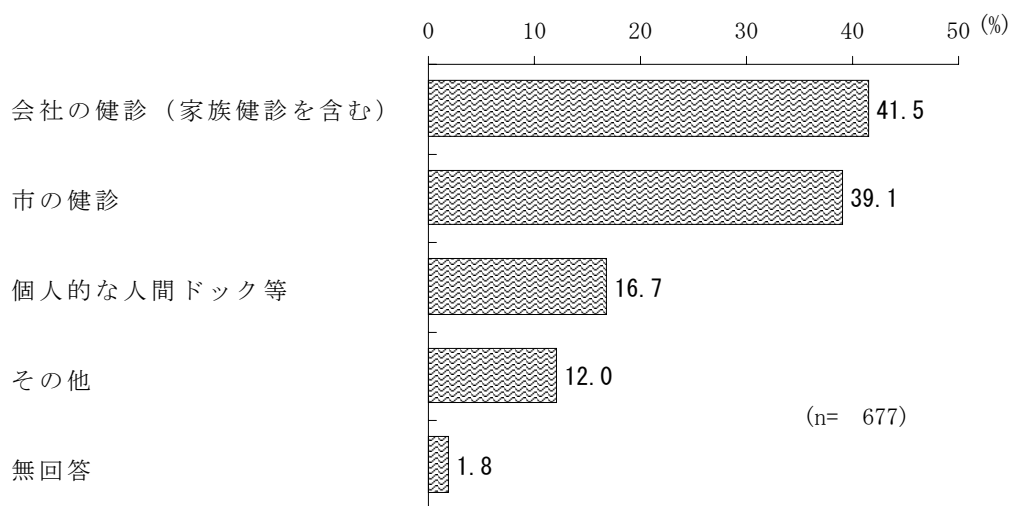
2-4 健康診断の受診場所

【問6で「定期的に健康診断を受ける」を選んだ方におたずねします。】

問6-1 過去1年間にどこで健康診断を受けましたか。

(あてはまるものすべてに○)

図2-8 健康診断の受診場所

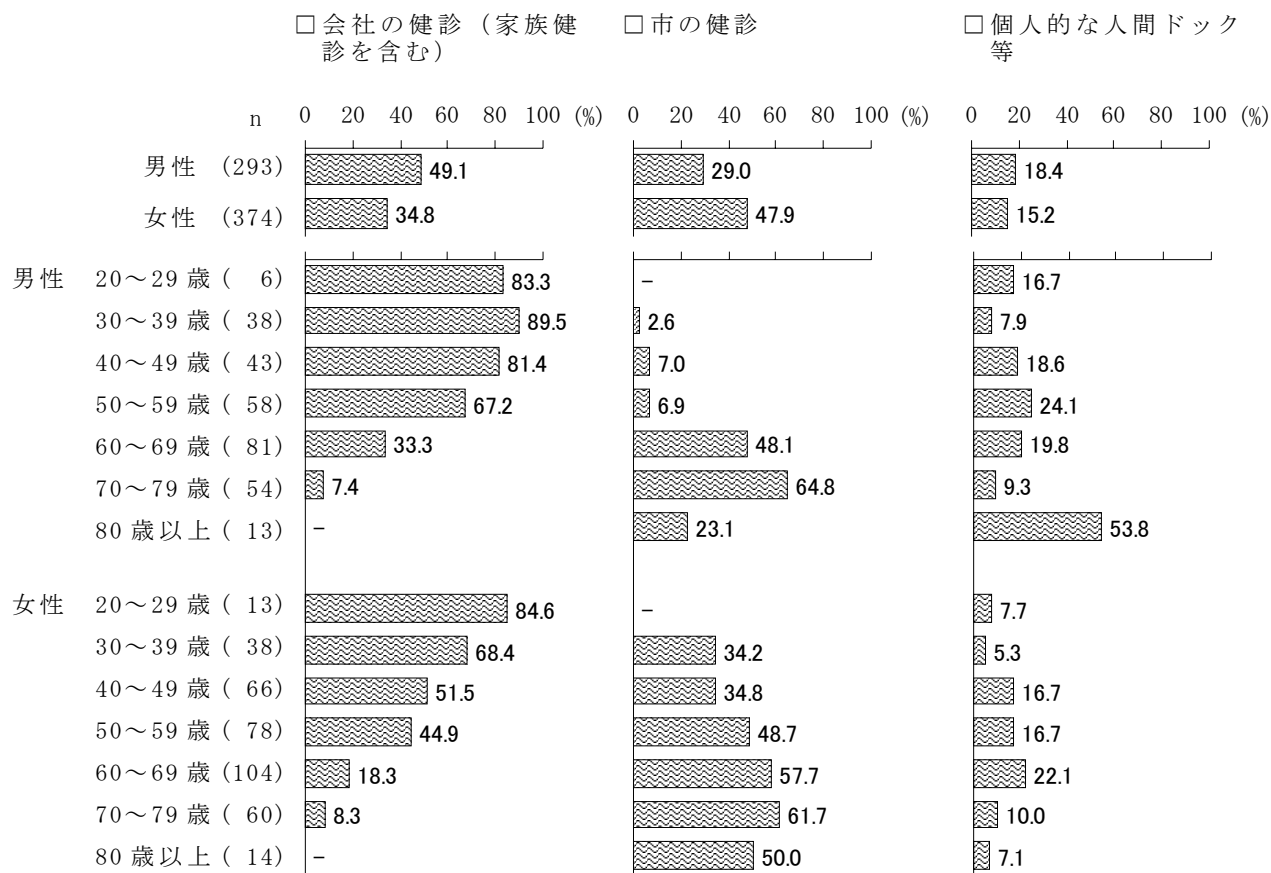


定期的に健康診断を受けると回答した方の過去1年間での受診場所は、「会社の健診 (家族健診を含む)」が41.5%、「市の健診」が39.1%となり、この2項目が4割前後で高くなっている (図2-8)。

性別にみると、男性は「会社の健診 (家族健診を含む)」、女性は「市の健診」を受診場所としており、「個人的な人間ドック等」は男女とも2割に満たない (図2-9)。

性・年齢別にみると、男性は50歳代までは「会社の健診 (家族健診を含む)」、60歳以上は「市の健診」が中心、女性でも50歳代を境に「市の健診」が多くなっている (図2-9)。

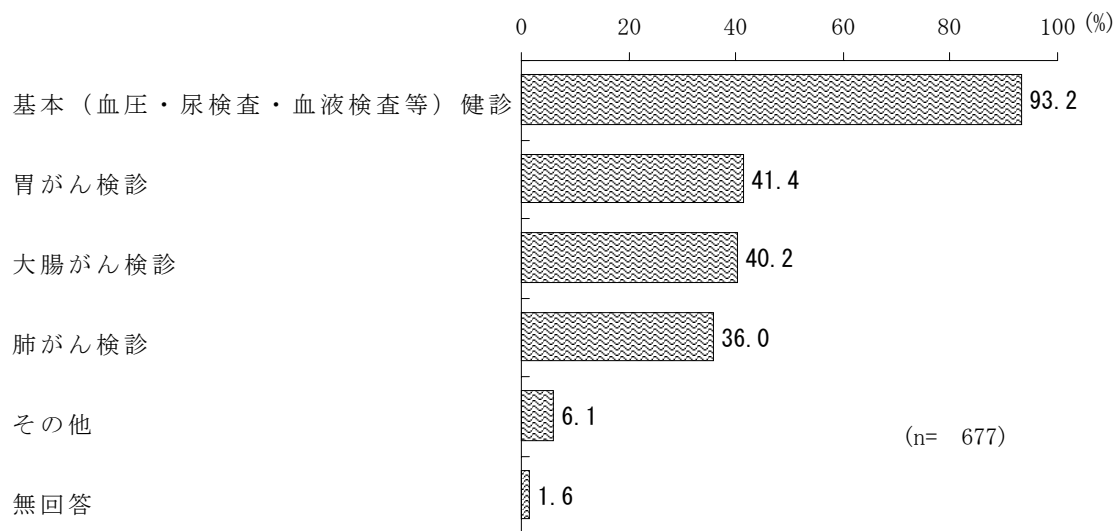
図2-9 性別、性・年齢別 健康診断の受診場所



2-5 受けた健診の種類

問6-2 受けた健診はどのようなものですか。  
(あてはまるものすべてに○)

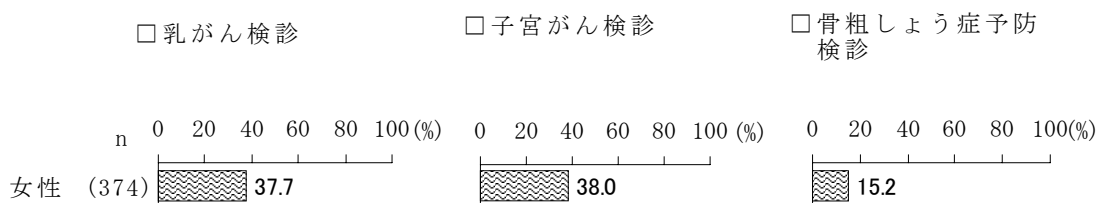
図2-10 受けた健診の種類



受けた健診の種類では、「基本（血圧・尿検査・血液検査等）健診」が93.2%と9割を超え突出しており、「胃がん検診」（41.4%）と「大腸がん検診」（40.2%）が4割台でこれに続く（図2-10）。

女性では「乳がん検診」や「子宮がん検診」は4割弱、「骨粗しょう症予防検診」は15.2%となっている（図2-11）。

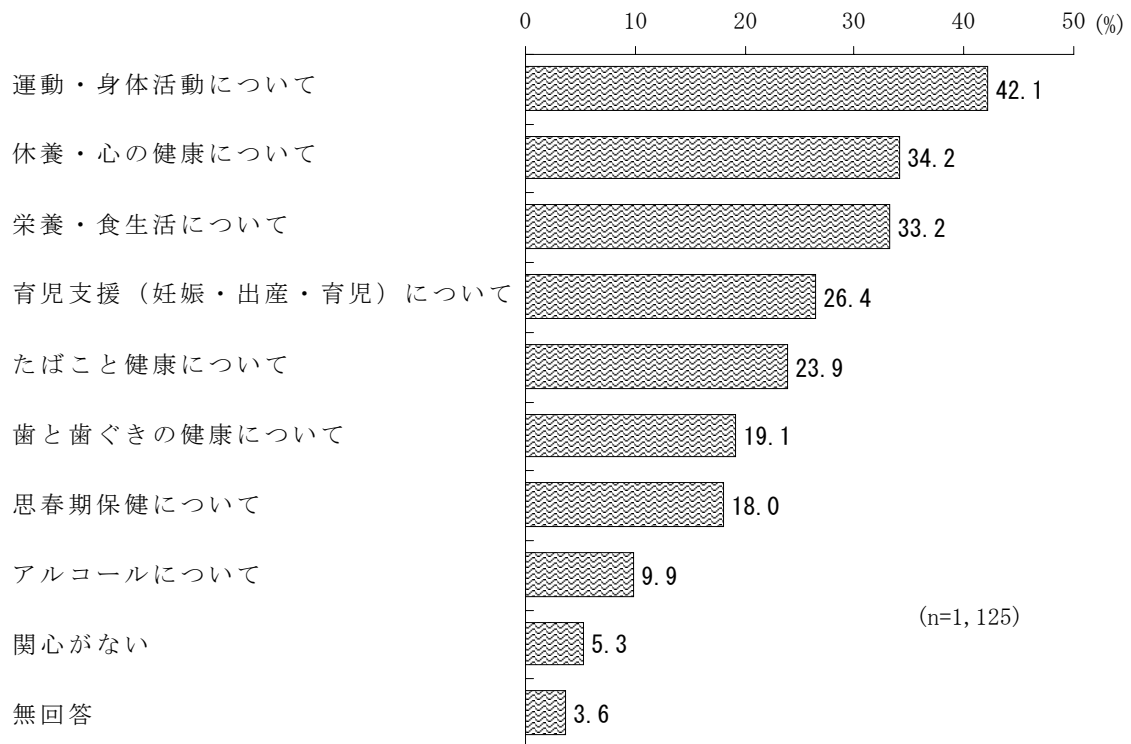
図2-11 性別（女性） 受けた健診の種類



2-6 「健康松戸21」で積極的に推進して欲しいこと

問7 松戸市では、平成14年に健康づくりを推進する地域社会の実現のために「健康松戸21」を策定していますが、あなたが、積極的に推進して欲しいと思うものはどれですか。(〇は3つまで)

図2-12 「健康松戸21」で積極的に推進して欲しいこと

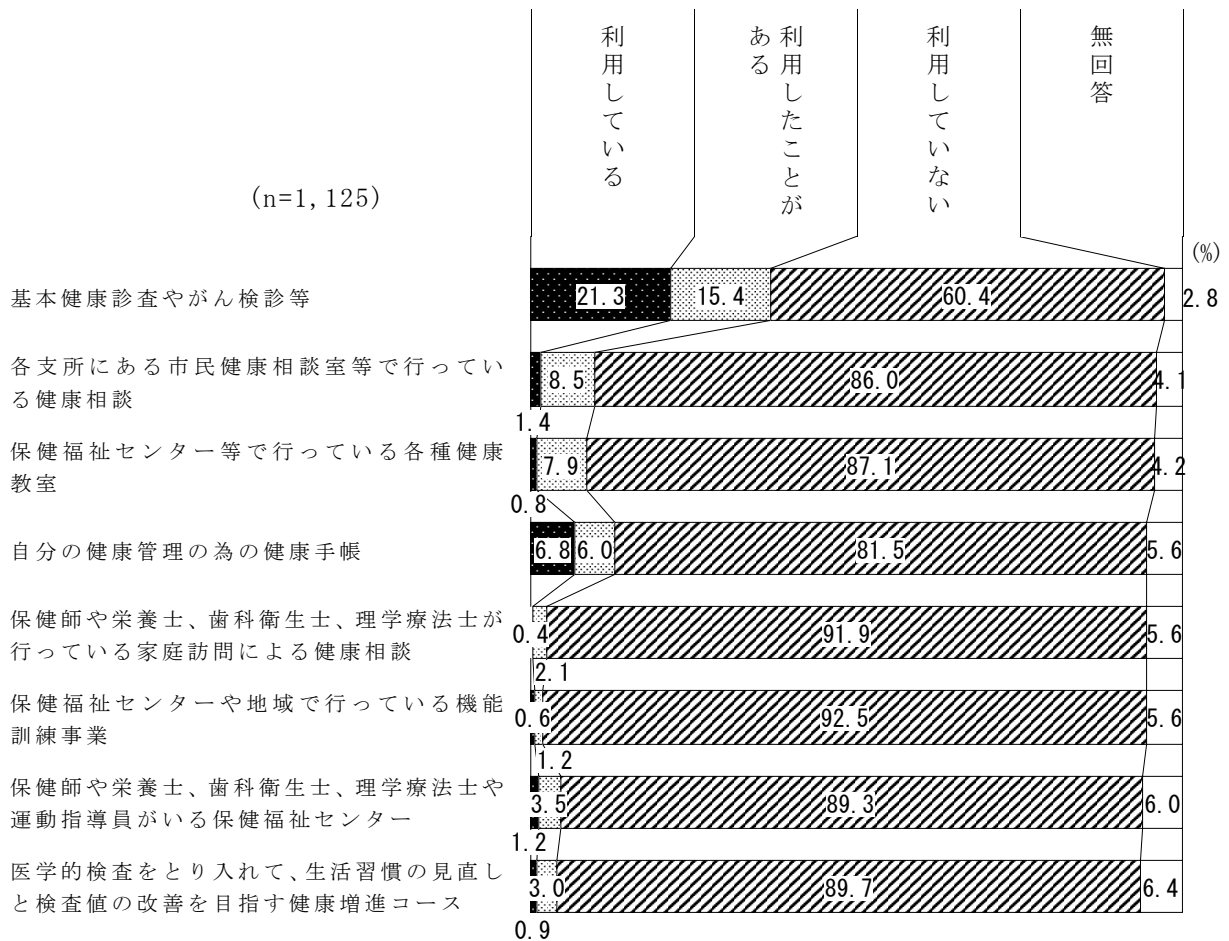


「健康松戸21」で積極的に推進して欲しいことでは、「運動・身体活動について」が42.1%で最も多く、これに「休養・心の健康について」(34.2%)と「栄養・食生活について」(33.2%)が3割台が続いている。また、「育児支援(妊娠・出産・育児)について」(26.4%)や「たばこと健康について」(23.9%)が2割台となっている(図2-12)。

2-7 保健福祉センター事業の利用状況

問8 市では、保健福祉センター等で様々な健康づくり事業を実施しています。また、家庭訪問による健康相談や機能訓練事業を行っています。あなたは、次の事業を利用していますか。また、利用していない方は、その理由と今後の利用意向について、それぞれ○をつけてください。

図2-13 保健福祉センター事業の利用状況



保健福祉センター事業の利用状況について、「利用している」の回答は、“基本健康診査やがん検診等”が21.3%で最も多く、他のサービスは1割未満となっている（図2-13）。

年齢別（3段階）にみると、「利用している」は、【基本健康診査やがん検診等】と【自分の健康管理の為の健康手帳】で、年齢が高いほど多くなっている。特に【基本健康診査やがん検診等】は65歳以上で41.1%となっている（図2-14）。

図 2-14 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業の利用状況

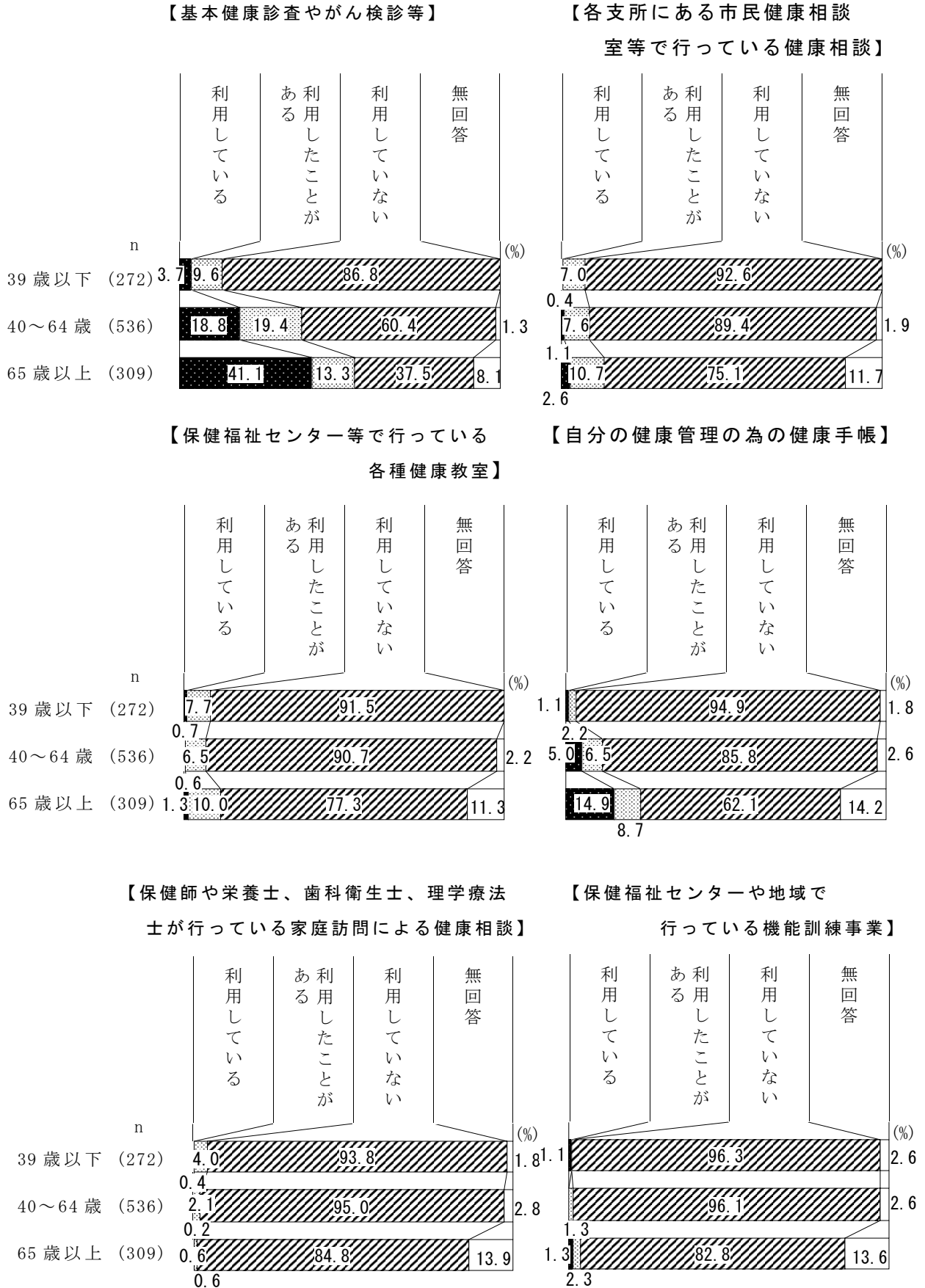
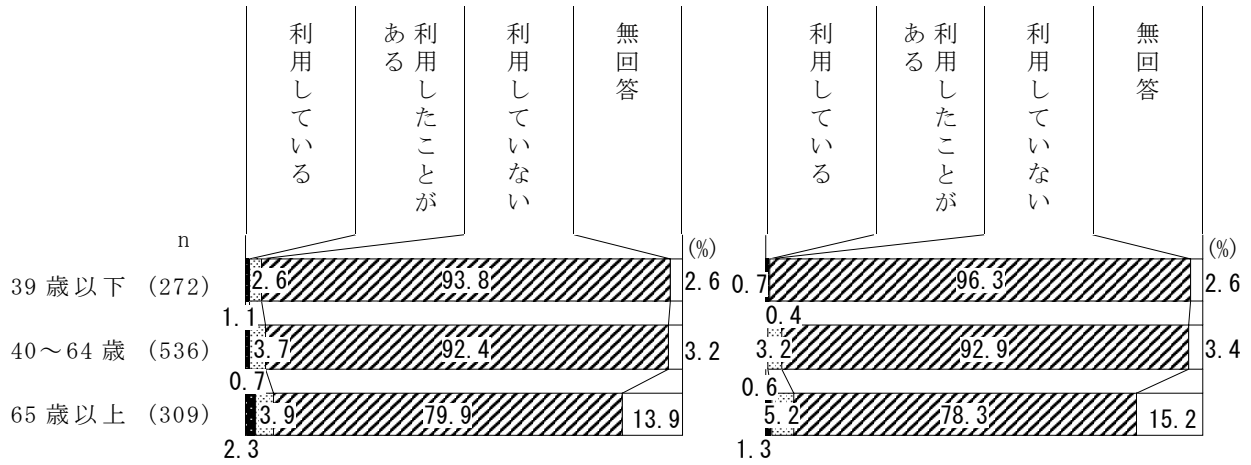


図2-14 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業の利用状況（つづき）

【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士  
や運動指導員がいる保健福祉センター】

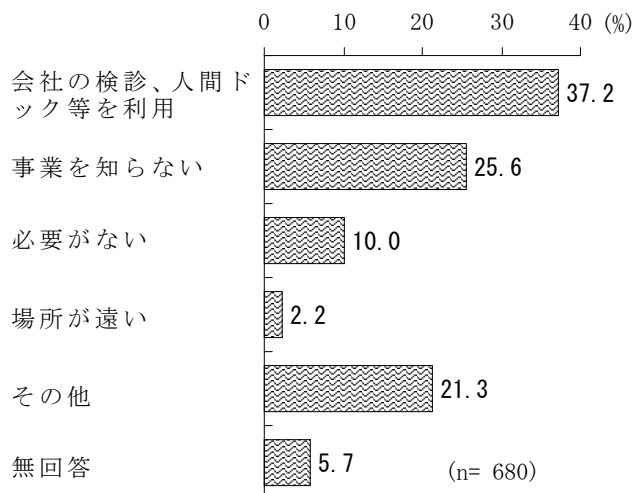
【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し  
検査値の改善を目指す健康増進コース】



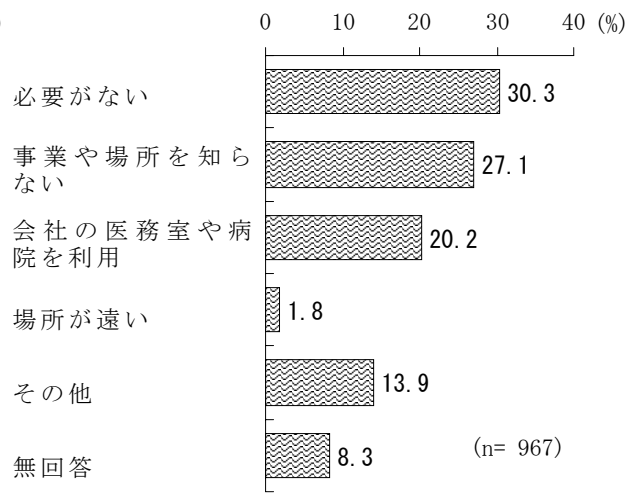
2-8 保健福祉センター事業を利用していない理由

図2-15 保健福祉センター事業を利用していない理由

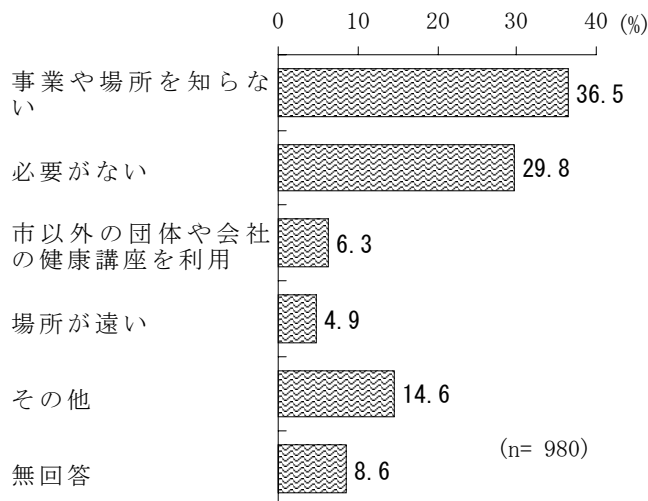
【基本健康診査やがん検診等】



【各支所にある市民健康相談室等で行っている健康相談】



【保健福祉センター等で行っている各種健康教室】



【自分の健康管理の為の健康手帳】

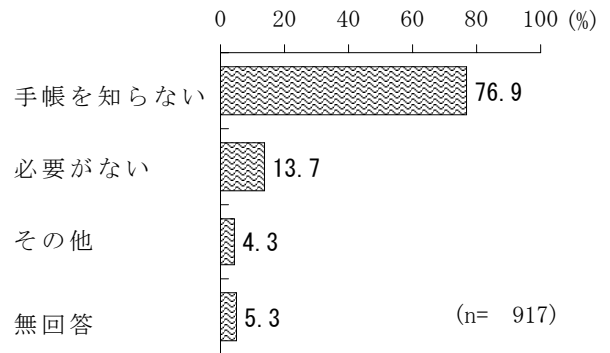
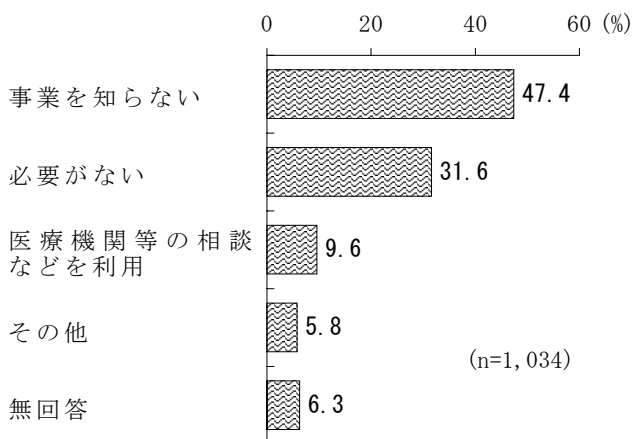


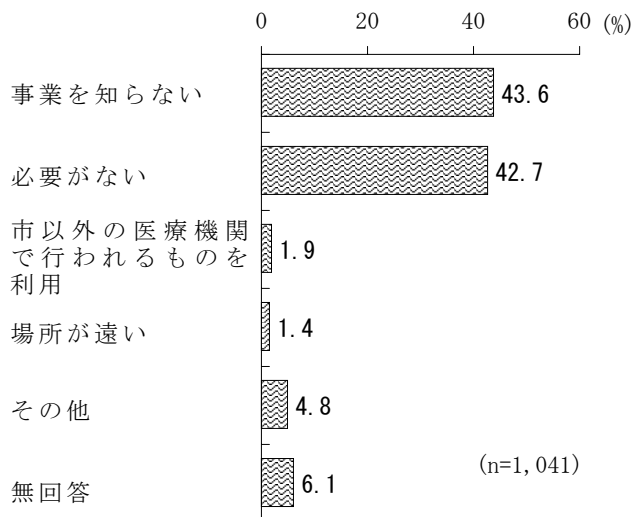


図 2-15 保健福祉センター事業を利用していない理由（つづき）

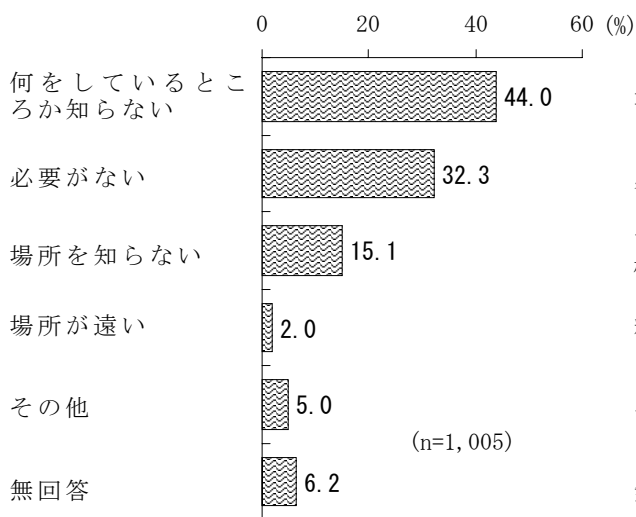
【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士  
が行っている家庭訪問による健康相談】



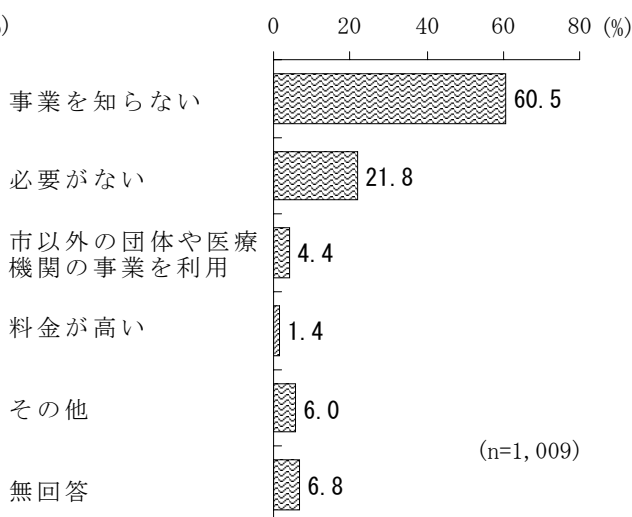
【保健福祉センターや地域で  
行っている機能訓練事業】



【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士  
や運動指導員がいる保健福祉センター】



【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し  
検査値の改善を目指す健康増進コース】



保健福祉センター事業を利用していない理由では、【基本健康診査やがん検診等】では「会社の検診、人間ドック等を利用」が37.2%となっている。他の項目では「事業（や場所）を知らない」や「何をしているところか知らない」、あるいは「必要がない」が多くなっている（図 2-15）。

市民アンケート調査結果

年齢別（3段階）にみると、各項目の39歳以下で、「事業（や場所）を知らない」や「何をしているところか知らない」という意見が多くなっている。【基本健康審査やがん検診等】では、「会社の検診、人間ドック等を利用」が40～64歳で52.8%と他の年齢より多くなっている（表2-2）。

表2-2 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業を利用していない理由

【基本健康診査やがん検診等】

【各支所にある市民健康相談室等で行っている健康相談】

(%)

	調査数	会社の検診、人間ドック等を利用	事業を知らない	必要がない	場所が遠い	その他	無回答
全体	680	37.2	25.6	10.0	2.2	21.3	5.7
39歳以下	236	26.7	41.9	11.4	1.3	21.2	0.4
40～64歳	324	52.8	16.0	8.6	1.5	18.2	3.7
65歳以上	116	14.7	19.0	11.2	6.0	30.2	22.4

(%)

	調査数	必要がない	い事業や場所を知らない	会社の医務室や病院を利用	場所が遠い	その他	無回答
全体	967	30.3	27.1	20.2	1.8	13.9	8.3
39歳以下	252	34.9	42.9	12.7	1.6	9.5	0.4
40～64歳	479	31.3	25.1	25.1	1.3	12.9	5.6
65歳以上	232	23.3	13.8	18.1	3.0	20.7	22.4

【保健福祉センター等で行っている各種健康教室】

【自分の健康管理の為の健康手帳】

(%)

	調査数	い事業や場所を知らない	必要がない	市以外の団体や会社の健康講座を利用	場所が遠い	その他	無回答
全体	980	36.5	29.8	6.3	4.9	14.6	8.6
39歳以下	249	53.0	32.5	3.2	2.8	8.0	0.8
40～64歳	486	36.0	29.6	8.4	5.3	15.6	5.3
65歳以上	239	19.7	28.0	4.6	6.3	19.7	23.4

(%)

	調査数	手帳を知らない	必要がない	その他	無回答
全体	917	76.9	13.7	4.3	5.3
39歳以下	258	89.5	8.1	1.6	0.8
40～64歳	460	78.9	14.1	3.5	3.7
65歳以上	192	54.2	20.8	9.9	15.6

表 2-2 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業を利用していない理由  
（つづき）

【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士  
が行っている家庭訪問による健康相談】

(%)

	調査数	事業を知らない	必要がない	医療機関等の相談などを利用	その他	無回答
全体	1,034	47.4	31.6	9.6	5.8	6.3
39歳以下	255	62.4	31.0	3.1	3.1	0.8
40～64歳	509	49.9	32.6	8.8	4.9	4.5
65歳以上	262	27.1	30.9	17.2	10.3	15.3

【保健福祉センターや地域で  
行っている機能訓練事業】

(%)

	調査数	事業を知らない	必要がない	市以外の医療機関で行われるものを利用	場所が遠い	その他	無回答
全体	1,041	43.6	42.7	1.9	1.4	4.8	6.1
39歳以下	262	61.8	34.4	1.1	0.8	1.9	0.8
40～64歳	515	41.9	46.4	1.4	1.4	4.5	4.7
65歳以上	256	27.0	44.9	3.9	2.3	8.6	14.5

【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士  
や運動指導員がいる保健福祉センター】

(%)

	調査数	何を知らないか知らないと か知らないと か知らないと か知らないと	必要がない	場所を知らない	場所が遠い	その他	無回答
全体	1,005	44.0	32.3	15.1	2.0	5.0	6.2
39歳以下	255	62.0	25.1	14.1	0.4	2.0	1.2
40～64歳	495	42.2	35.4	16.8	1.6	5.1	4.2
65歳以上	247	28.3	34.4	13.0	4.5	8.1	15.0

【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し  
検査値の改善を目指す健康増進コース】

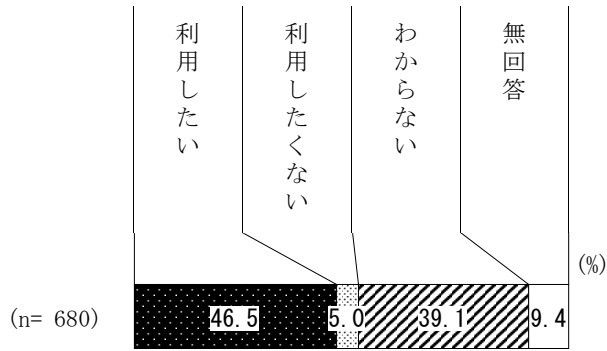
(%)

	調査数	事業を知らない	必要がない	市以外の団体や医療機関の事業を利用	料金が 高い	その他	無回答
全体	1,009	60.5	21.8	4.4	1.4	6.0	6.8
39歳以下	262	75.6	19.5	2.3	1.9	1.1	0.8
40～64歳	498	61.4	22.7	4.4	0.8	6.6	4.8
65歳以上	242	41.3	23.1	6.2	2.1	10.3	17.8

2-9 保健福祉センター事業の今後の利用意向

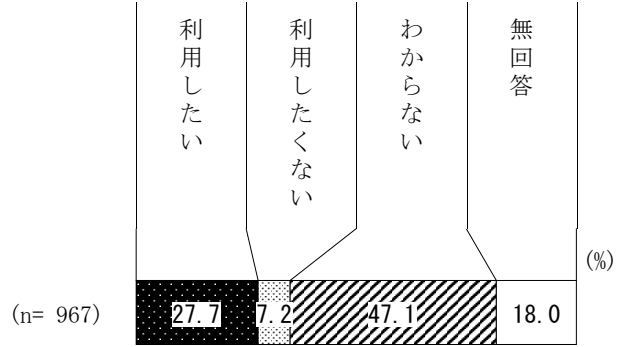
図 2-16 保健福祉センター事業の今後の利用意向

【基本健康診査やがん検診等】

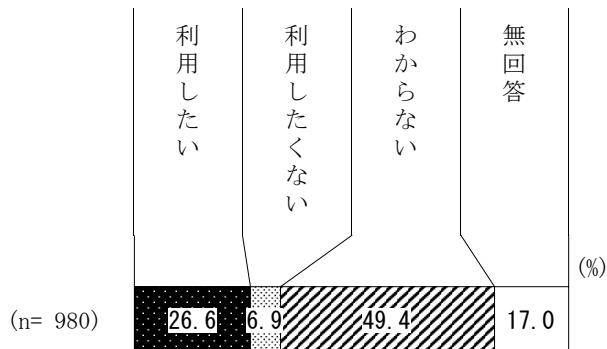


【各支所にある市民健康相談

室等で行っている健康相談】



【保健福祉センター等で行っている各種健康教室】



【自分の健康管理の為の健康手帳】

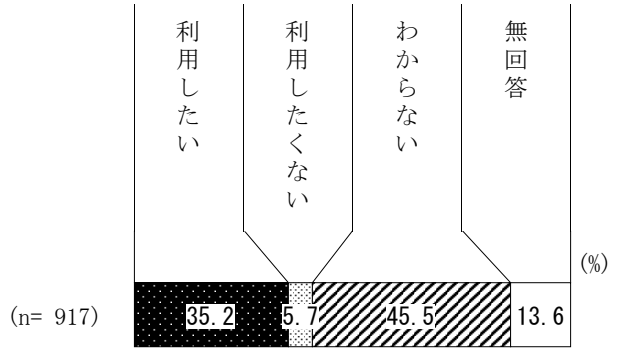
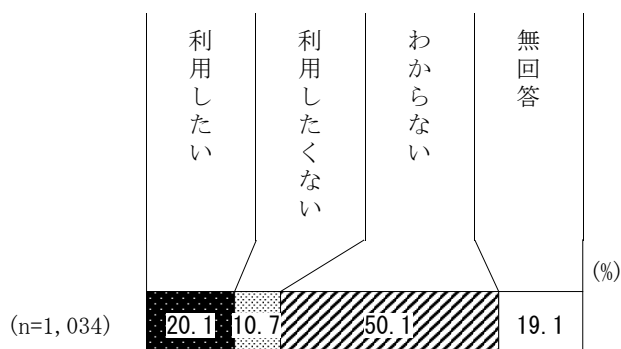


図2-16 保健福祉センター事業の今後の利用意向（つづき）

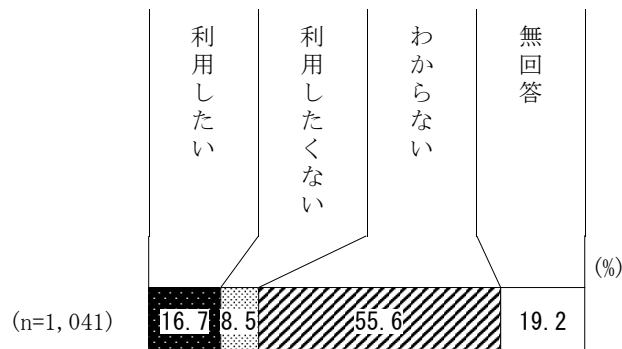
【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士

が行っている家庭訪問による健康相談】



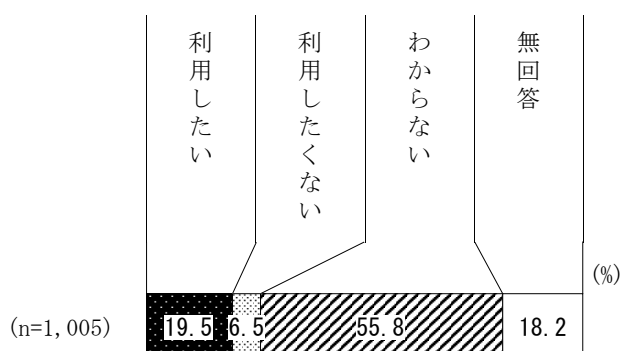
【保健福祉センターや地域で

行っている機能訓練事業】



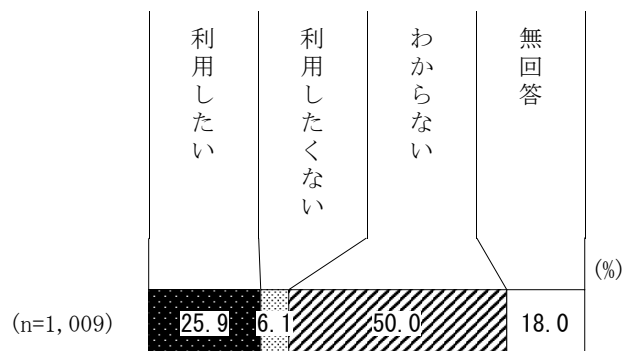
【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士

や運動指導員がいる保健福祉センター】



【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し

検査値の改善を目指す健康増進コース】

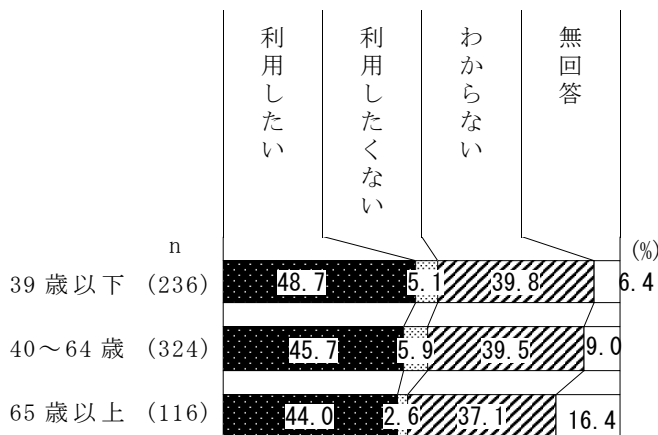


保健福祉センター事業で、今後の利用意向が高いものをみると、【基本健康診査やがん検診等】が46.5%と最も高くなっている。また、【自分の健康管理の為の健康手帳】が35.2%と3割半ばを超え、【各支所にある市民健康相談室等で行っている健康相談】（27.7%）や【保健福祉センター等で行っている各種健康教室】（26.6%）、【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し検査値の改善を目指す健康増進コース】（25.9%）がそれぞれ2割半ばを超える（図2-16）。

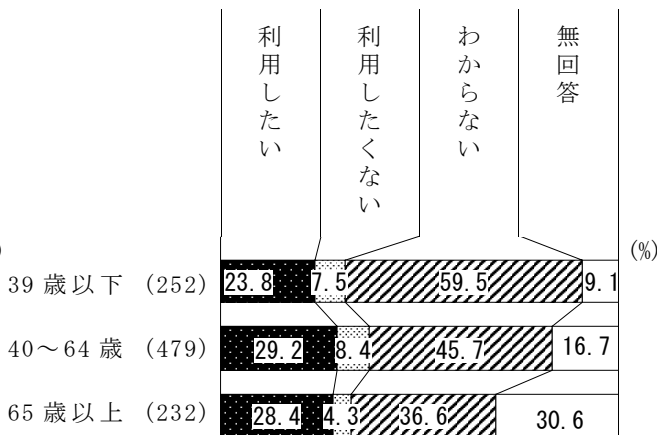
年齢別（3段階）では、大きな違いはみられない（図2-17）。

図2-17 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業の今後の利用意向

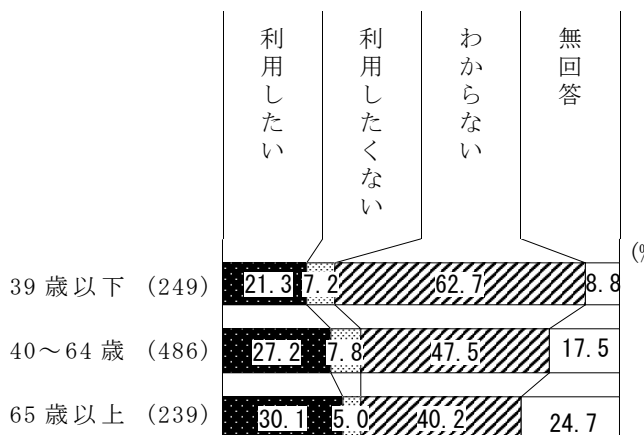
【基本健康診査やがん検診等】



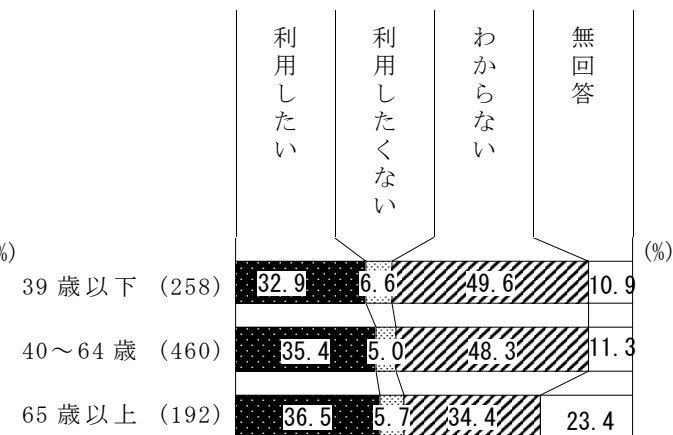
【各支所にある市民健康相談室等で行っている健康相談】



【保健福祉センター等で行っている各種健康教室】

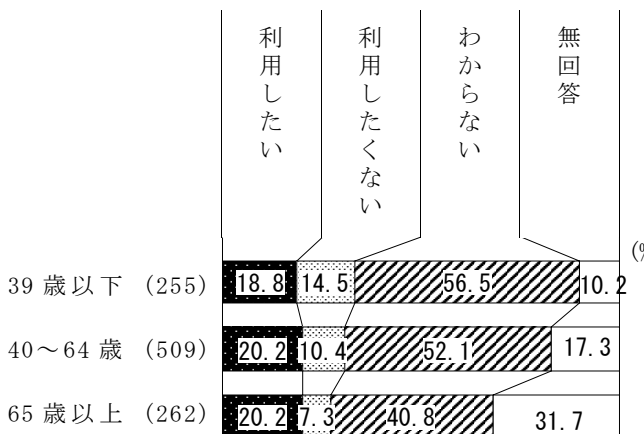


【自分の健康管理の為の健康手帳】



【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士

が行っている家庭訪問による健康相談】



【保健福祉センターや地域で

行っている機能訓練事業】

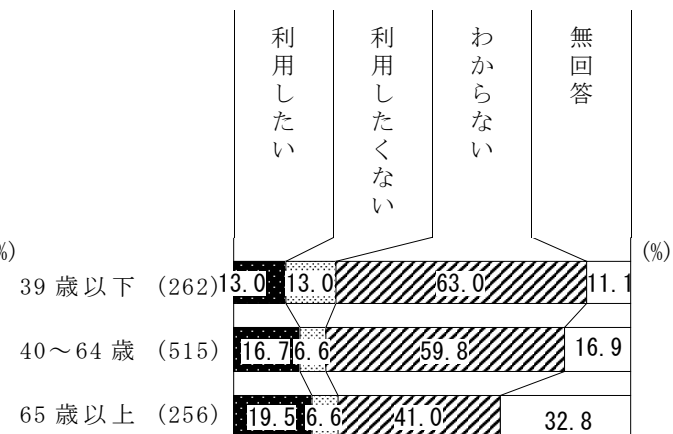


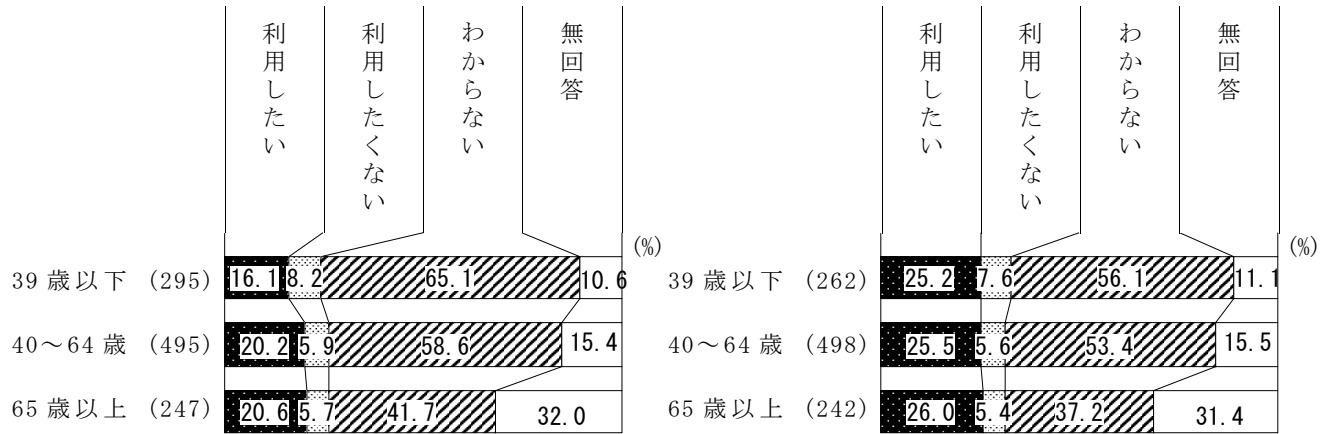
図2-17 年齢別（3段階） 保健福祉センター事業の今後の利用意向（つづき）

【保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士

や運動指導員がいる保健福祉センター】

【医学的検査をとり入れて、生活習慣の見直し

検査値の改善を目指す健康増進コース】



市民アンケート調査結果

各項目を利用していない理由別に今後の利用意向をみると、“事業（や場所）を知らない”、“場所が遠い”という理由で利用していない人では、今後の利用意向は高く、特に【基本健康診査やがん検診等】ではこの傾向が顕著である。また、会社や他の機関を利用しているために現在利用していないという人でも、今後は「利用したい」という意向が高くなっている（表2-3）。

表2-3 利用していない理由別 保健福祉センター事業の今後の利用意向

		調査数	利用したい	利用したくない	わからない	無回答
【基本健康診査やがん検診等】	全体	680	46.5	5.0	39.1	9.4
	事業を知らない	174	59.8	2.3	34.5	3.4
	場所が遠い	15	66.7	6.7	20.0	6.7
	会社の検診、人間ドック等を利用	253	39.1	5.5	43.9	11.5
	必要がない	68	23.5	13.2	52.9	10.3
	その他	145	57.9	4.1	30.3	7.6
【各支所にある市民健康相談室等で行っている健康相談】	全体	967	27.7	7.2	47.1	18.0
	事業や場所を知らない	262	40.8	3.8	48.1	7.3
	場所が遠い	17	29.4	17.6	35.3	17.6
	会社の医務室や病院を利用	195	31.3	7.2	40.5	21.0
	必要がない	293	14.3	11.6	51.5	22.5
	その他	134	31.3	6.7	51.5	10.4
【保健福祉センターで行っている各種健康教室】	全体	980	26.6	6.9	49.4	17.0
	事業や場所知らない	358	37.2	3.9	51.4	7.5
	場所が遠い	48	33.3	6.3	39.6	20.8
	市以外の団体や会社の健康講座を利用	62	33.9	6.5	30.6	29.0
	必要がない	292	11.0	12.7	54.5	21.9
	その他	143	30.8	5.6	53.1	10.5
【自分の健康管理のための健康手帳】	全体	917	35.2	5.7	45.5	13.6
	手帳を知らない	705	39.7	3.8	47.4	9.1
	必要がない	126	20.6	18.3	39.7	21.4
	その他	39	33.3	-	48.7	17.9
【保健師や栄養士等が行っている健康相談】	全体	1,034	20.1	10.7	50.1	19.1
	事業を知らない	490	29.2	6.9	53.5	10.4
	医療機関等の相談などを利用	99	27.3	10.1	39.4	23.2
	必要がない	327	7.0	19.3	51.7	22.0
	その他	60	23.3	5.0	50.0	21.7



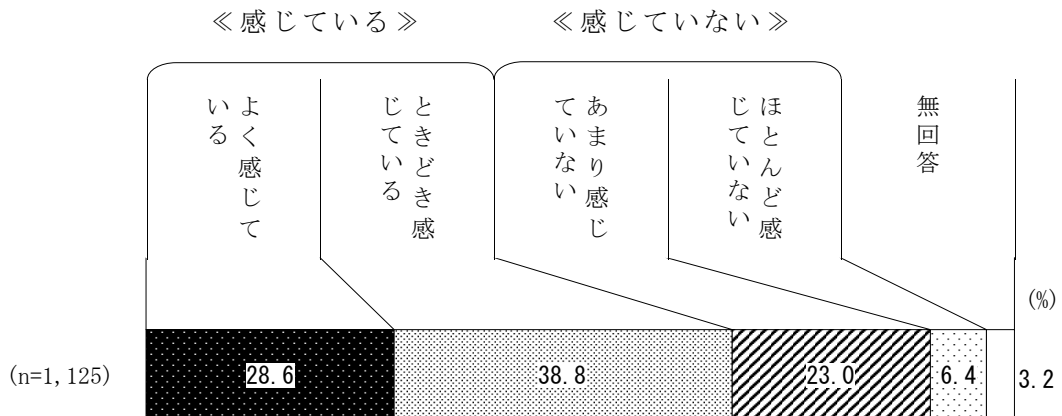
表2-3 利用していない理由別 保健福祉センター事業の今後の利用意向  
(つづき)

		調査数	利用したい	利用したくない	わからない	無回答
機や【保健 能地健 訓域福 練で祉 事業セ 行っ って いる ター ー	全 体	1,041	16.7	8.5	55.6	19.2
	事業を知らない	454	23.6	4.6	61.0	10.8
	場所が遠い	15	26.7	6.7	40.0	26.7
	市以外の医療機関で行われるものを利用	20	30.0	15.0	30.0	25.0
	必要がない	445	9.2	14.2	55.1	21.6
	その他	50	22.0	-	64.0	14.0
ター【保健 ーが健 いる師 保健 保師 健や 福栄 祉養 セ士 ン等	全 体	1,005	19.5	6.5	55.8	18.2
	何をしているところか知らない	442	23.1	4.5	61.5	10.9
	場所を知らない	152	32.2	2.0	57.2	8.6
	場所が遠い	20	30.0	10.0	30.0	30.0
	必要がない	325	10.2	12.9	56.3	20.6
	その他	50	26.0	2.0	58.0	14.0
増査【医 進値、 の生 コ学的 ーの活 改習 善的 を慣 目検 指査 すを 直と 健見 しり 入料 健し 入金 康し 検入 れれ	全 体	1,009	25.9	6.1	50.0	18.0
	事業を知らない	610	33.0	3.9	52.1	11.0
	市以外の団体や医療機関の事業を利用	44	40.9	13.6	29.5	15.9
	必要がない	220	8.6	14.5	53.2	23.6
	料金が高い	14	35.7	7.1	50.0	7.1
	その他	61	26.2	-	59.0	14.8

2-10 日常生活上での『こころのハリ』や『生きがい』

問9 現在、日常生活を送る中で「こころのハリ」や「生きがい」を感じていますか。(〇は1つ)

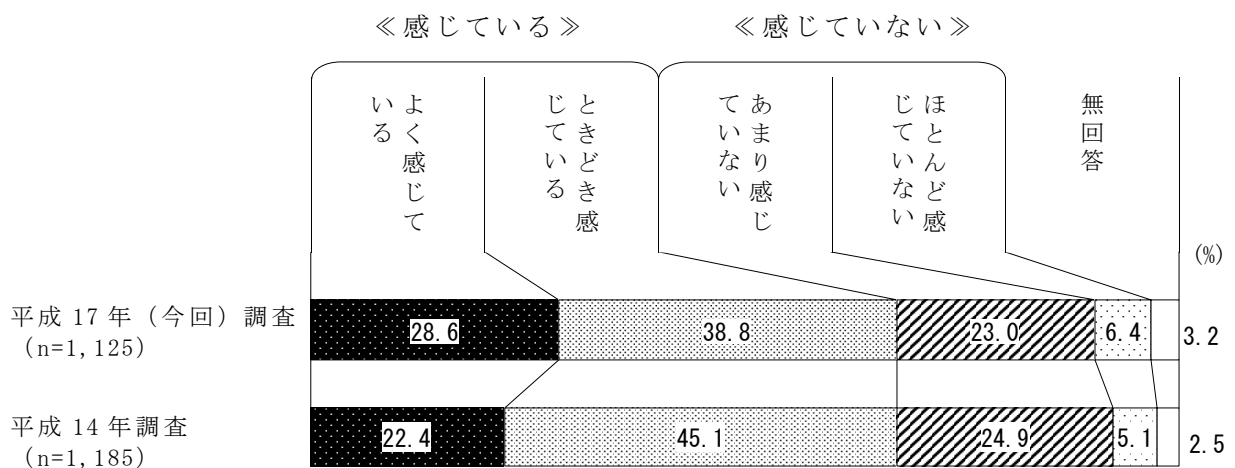
図2-18 日常生活上での『こころのハリ』や『生きがい』



日常生活上での『こころのハリ』や『生きがい』では、「ときどき感じている」が38.8%と最も多く、これに「よく感じている」(28.6%)を合わせた《感じている》は7割に近い。一方、「あまり感じていない」(23.0%)と「ほとんど感じていない」(6.4%)を合わせた《感じていない》は3割弱となっている(図2-18)。

経年比較でみると、前回調査より「よく感じている」は6.2ポイント増加、「ときどき感じている」では、6.3ポイント減少している。《感じている》、《感じていない》としてみると、大きな違いはみられない(図2-19)。

図2-19 経年比較 日常生活上での『こころのハリ』や『生きがい』



性別にみると、「《感じている》」は、男性（64.4%）よりも女性（69.5%）で多くなっている（図2-20）。

性・年齢別にみると、男性の30歳代、80歳以上、女性の40歳代、60・70歳代で7割以上が《感じている》としている。一方、「《感じていない》」は、男性の50歳代（39.1%）、女性の20歳代（44.6%）がそれぞれの年代で最も高くなっている（図2-20）。

図2-20 性別、性・年齢別 日常生活上での『こころのハリ』や『生きがい』

