

# 市民の健康・生活習慣についてのアンケート

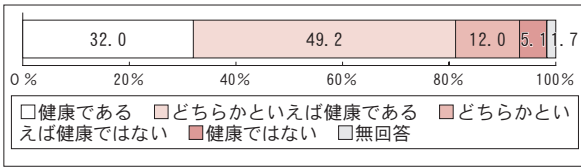
市では、皆さんがより健康に過ごすには今後どのような保健活動が必要かと考え、千葉県衛生研究所の協力を得て、皆さんの健康状態や生活習慣についてのアンケートを実施しました。

アンケートの概要を見ると、健診については約7割の方がなんらかの健診を受けており、健診については関心の高いことが伺えました。また、食習慣では塩分、エネルギー、野菜の取り方について心掛けていると回答しているものの、実際には塩分の取り過ぎや、野菜の取り方が少ないなどの傾向がありました。

今後も、より健康に過ごすため、「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」を実践していきましょう。  
問い合わせ先／健康管理課 ☎63-8766

## 1 現在の健康状態をどう思いますか

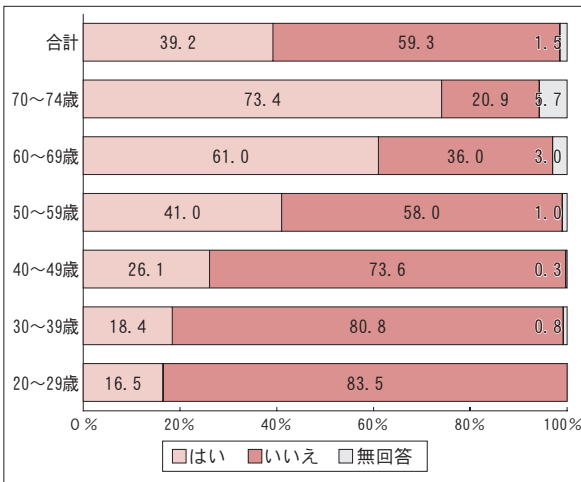
- 健康である、どちらかといえば健康であると答えた人が約8割みられました。



## 2 現在、治療中の病気がありますか

- 60歳以上では約7割弱の人が治療をしています。高血圧、高脂血症は40歳代から、糖尿病・高血糖は50歳代以上の方が、むし歯・歯周膿ろうは20歳代の方の治療が多くなっています。

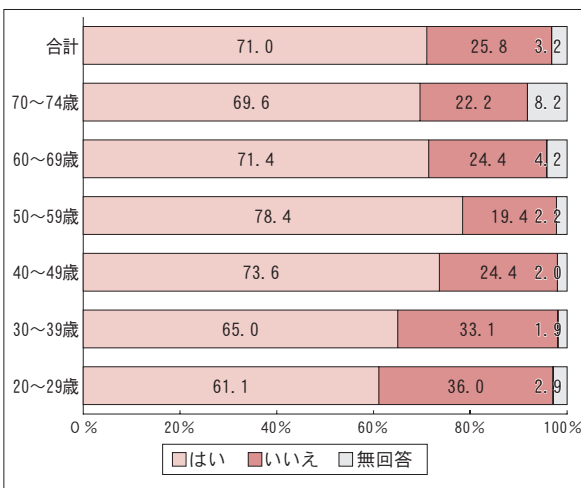
**コメント** 高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は40歳前からの予防が大切です。



## 3 この1年間に健康診断を受けましたか

- 約7割の人が健診を受けています。40歳代以上からは受診率が上がっています。

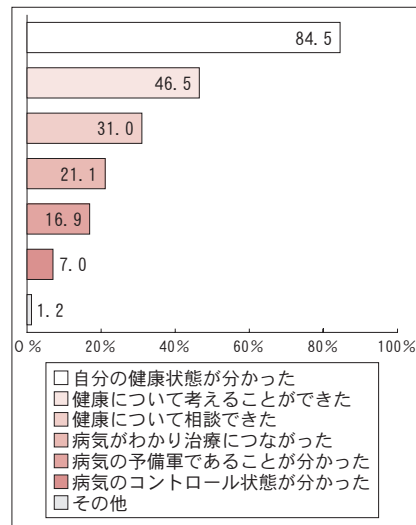
**コメント** 健診を受けて体のチェック！毎年の習慣にしたいですね。



## 4 健康診断やがん検診を受けて良かったと思うことは

- 8割以上の方が自分の健康状態が分かって良かったと答えています。また、病気が分かり治療につながったという人も2割強見られ、病気の予備軍であるという認識ができたという人も見られました。

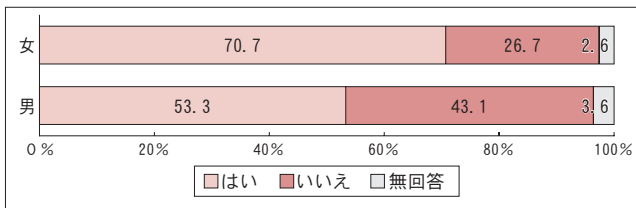
**コメント** 健診はあなたの体の健康管理につながります。



◎調査について  
調査対象人数 20歳以上75歳未満の男女4,000人(男性2,030人・女性1,970人)  
調査時期 平成19年11月  
有効回答数 1,830(男839・女991)  
回答率 45.8%

## 5 塩分を控えるよう心掛けていますか

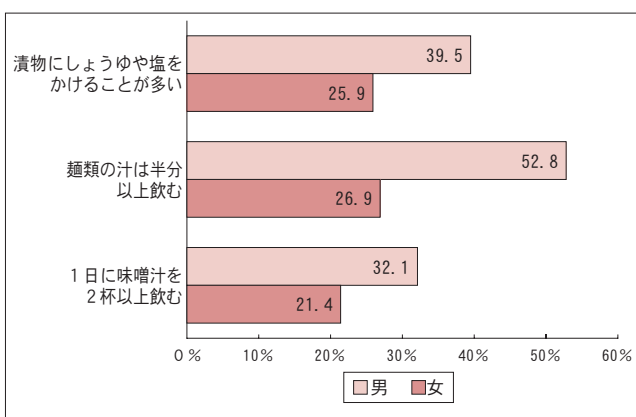
●女性では7割以上の方が心掛けています。



## 6 塩分を控えることを心掛けていると答えた人の塩分の取り方

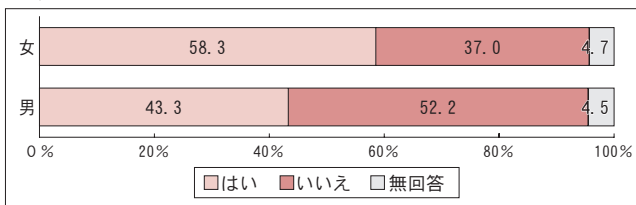
●心掛けてはいるが、実際には麺類のつゆを飲んだり漬物にしょうゆをかけたりしている人は、特に男性に多くなっています。

●コメント 心掛けてはいるが、実際には「塩分を多く取ってしまう」という現実。塩分の取り過ぎは高血圧・胃がんの原因の一つ！目標は1日10グラム以内。



## 7 カロリー(エネルギー)の取り方に気を付けていますか

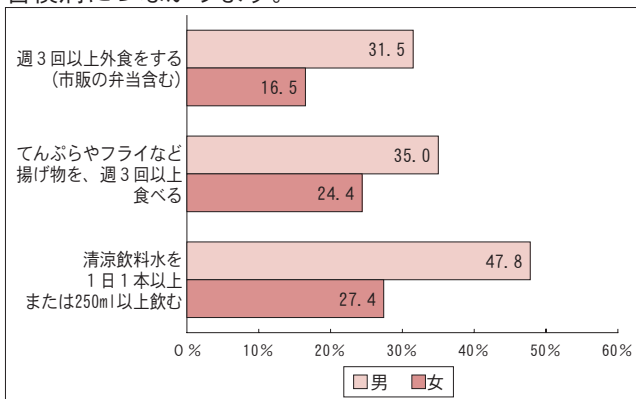
●約半数の人がカロリーの取り過ぎに注意しています。



## 8 カロリー(エネルギー)の取り方に気を付けていると答えた人の食習慣

●気を付けていると答えているが、毎日の生活で清涼飲料水を飲む人は、男性では5割弱見られました。

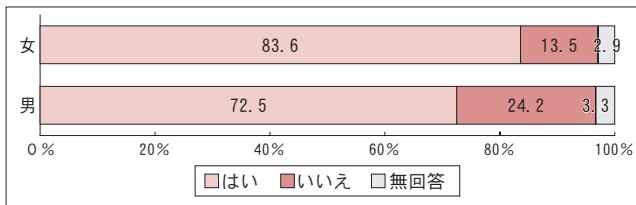
●コメント 食べ過ぎ・飲み過ぎは肥満のもと。生活習慣病につながります。



## 9 野菜を取るよう心掛けていますか

●男性では7割強、女性では8割強の人が野菜を取るよう心掛けています。

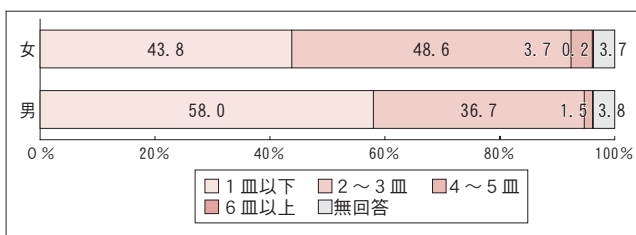
●コメント 野菜は食品の優等生、たくさん食べて疾病予防！



## 10 1日に野菜を食べる量

●1日に必要な野菜量は緑黄色野菜とその他の野菜合わせて350グラム(4~5皿または6皿以上)ですが、その量を超えている人の割合は1割になっていません。

●コメント 「1日の食事で、生野菜なら両手一杯・火を通した野菜なら片手一杯」が目標です。具たくさん味噌汁やおひたしなどの簡単調理でいかが？



## 11 1回30分以上の運動を週2回・1年以上していますか

●運動習慣がある割合は60歳・70歳代と年齢が高くなるほど高くなっています。

●コメント 生活習慣病予防に運動は欠かせません。家事で動いたり、軽い筋トレ、1日10分の速歩からでもOKです。

