

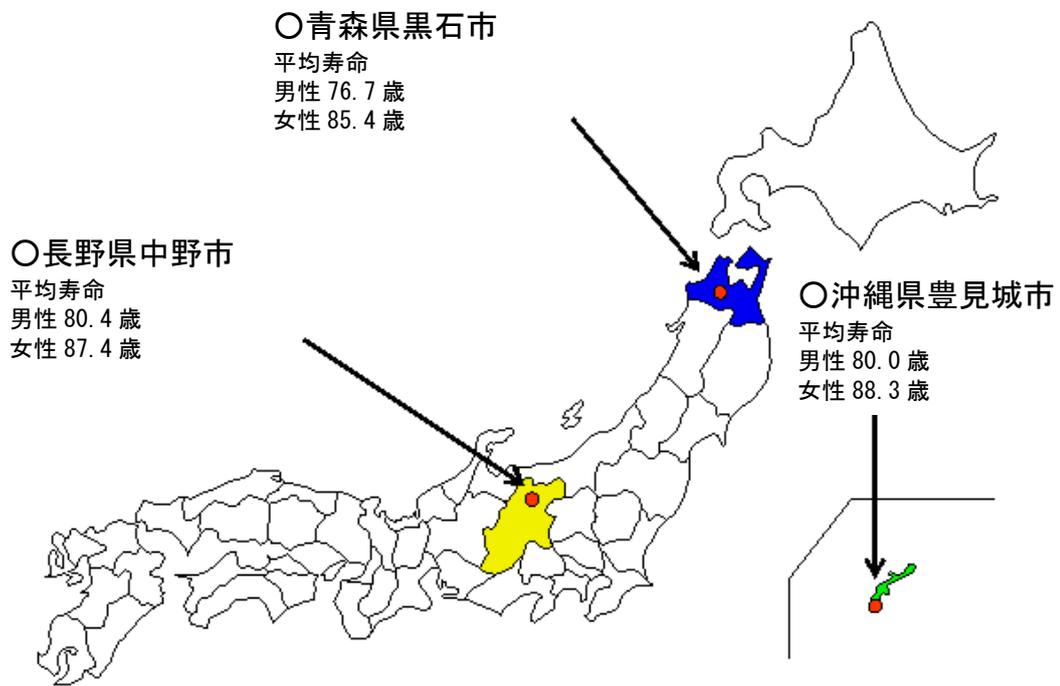
2015年4月

青森県黒石市・長野県中野市・沖縄県豊見城市

健康とライフスタイルに 関する比較調査

I	調査の設計	1
II	調査結果の概要	4
III	質問ごとの内容	18
IV	調査票	28
V	研究レポート	33
	埼玉県立大学 坂井 博通 若林チヒロ	
VI	2015 国際健康ライフスタイル シンポジウム	65
	付表 3市の基礎統計データ一覧	

埼玉県立大学
長野県世論調査協会



平均寿命：平成 22 年市町村別生命表

I 調査の設計

▽調査の目的

私たち研究グループは、2004年に青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の女性を対象に、健康にかかわる基本的なライフスタイルについて比較調査を行った。本調査は、同一地域の10年間の女性のライフスタイルの変化、見られた地域差の変化、併せて、男性に関しても女性と同様なライフスタイルが見られるかを検討し、地域の保健福祉政策や人々の自分のライフスタイルへの気づきに貢献することを目的とする。

▽調査対象

- ・青森県黒石市 1,500人
- ・長野県中野市 1,500人
- ・沖縄県豊見城市 1,500人

▽抽出方法

- ・黒石市 住民基本台帳から無作為抽出
- ・中野市 住民基本台帳から無作為抽出
- ・豊見城市 住民基本台帳から無作為抽出

▽調査時期

2014年9月～10月
各市の事情で2～3週間で実施

▽調査方法

- ・黒石市 郵送
 - ・中野市 郵送
 - ・豊見城市 郵送
- ★集計データは各問の「不明」を除外

▽有効回収数（率）

- ・黒石市 658人（44%）
- ・中野市 679人（45%）
- ・豊見城市 565人（38%）

▽研究主体

埼玉県立大学
文部科学省基盤研究(C)「生活圏単位で健康関連ライフスタイルの変容を把握する方策に関する研究」グループ

▽研究協力

長野県世論調査協会

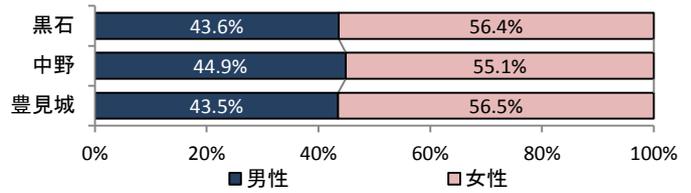
▽注

本調査報告では、分析対象を2004年調査に合わせて厳密に20代～60代としてある。

回収サンプルの内訳

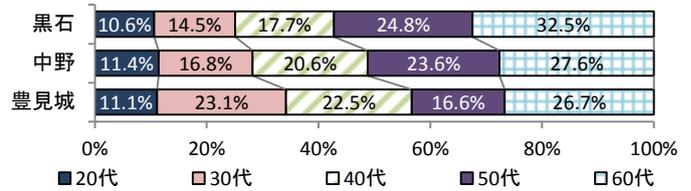
【性別】

	黒石	中野	豊見城
男性	43.6%	44.9%	43.5%
女性	56.4%	55.1%	56.5%



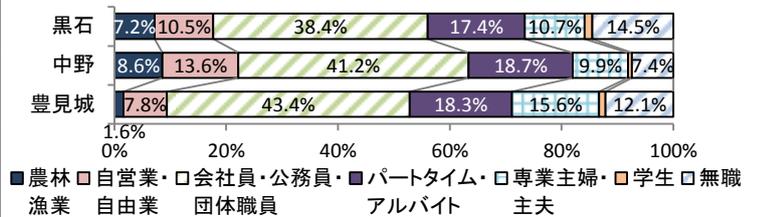
【年代】

	黒石	中野	豊見城
20代	10.6%	11.4%	11.1%
30代	14.5%	16.8%	23.1%
40代	17.7%	20.6%	22.5%
50代	24.8%	23.6%	16.6%
60代	32.5%	27.6%	26.7%



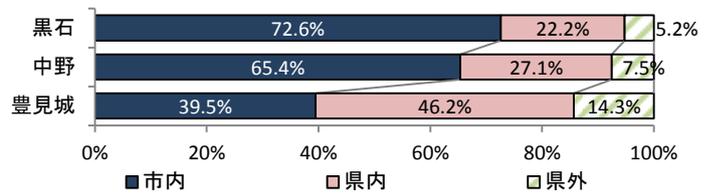
【職業】

	黒石	中野	豊見城
農林漁業	7.2%	8.6%	1.6%
自営業・自由業	10.5%	13.6%	7.8%
会社員・公務員・団体職員	38.4%	41.2%	43.4%
パートタイム・アルバイト	17.4%	18.7%	18.3%
専業主婦・主夫	10.7%	9.9%	15.6%
学生	1.4%	0.7%	1.2%
無職	14.5%	7.4%	12.1%



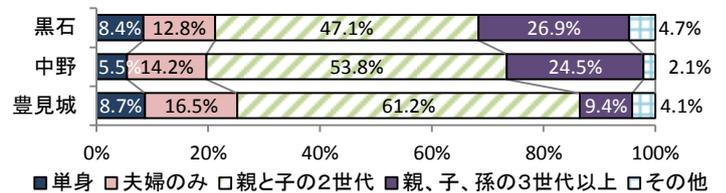
【出身地】

	黒石	中野	豊見城
市内	72.6%	65.4%	39.5%
県内	22.2%	27.1%	46.2%
県外	5.2%	7.5%	14.3%



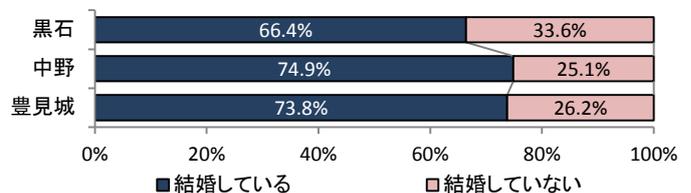
【同居家族構成】

	黒石	中野	豊見城
単身	8.4%	5.5%	8.7%
夫婦のみ	12.8%	14.2%	16.5%
親と子の2世代	47.1%	53.8%	61.2%
親、子、孫の3世代以上	26.9%	24.5%	9.4%
その他	4.7%	2.1%	4.1%



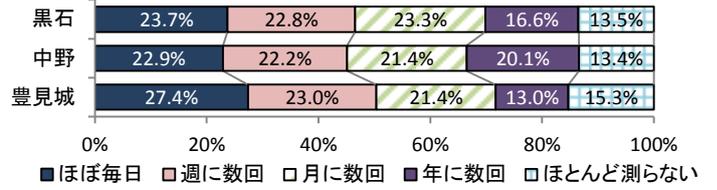
【結婚】

	黒石	中野	豊見城
結婚している	66.4%	74.9%	73.8%
結婚していない	33.6%	25.1%	26.2%



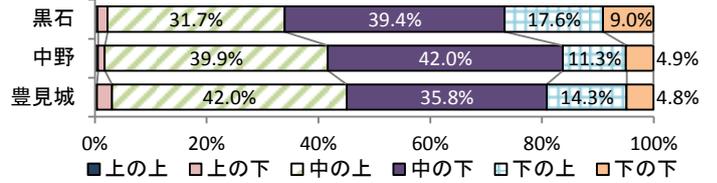
【体重測定の頻度】

	黒石	中野	豊見城
ほぼ毎日	23.7%	22.9%	27.4%
週に数回	22.8%	22.2%	23.0%
月に数回	23.3%	21.4%	21.4%
年に数回	16.6%	20.1%	13.0%
ほとんど測らない	13.5%	13.4%	15.3%



【暮らしぶり】

	黒石	中野	豊見城
上の上	0.5%	0.6%	0.4%
上の下	1.8%	1.2%	2.7%
中の上	31.7%	39.9%	42.0%
中の下	39.4%	42.0%	35.8%
下の上	17.6%	11.3%	14.3%
下の下	9.0%	4.9%	4.8%

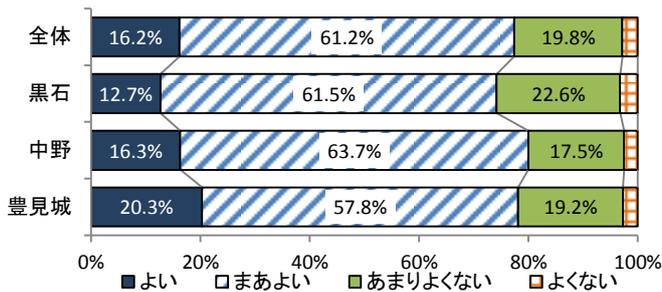


II 調査結果の概要

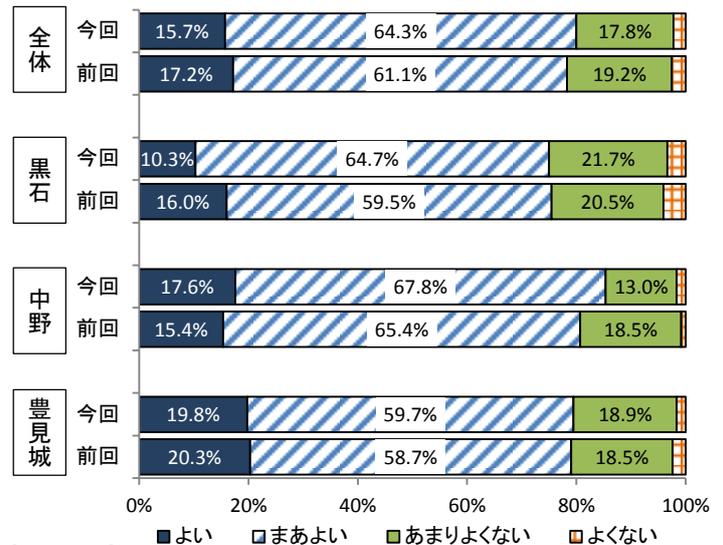
健康感 豊見城市で「よい」高め

健康状態をどのように感じているか尋ねたところ、「よい」は16.2%、「まあよい」は61.2%。「よい」は豊見城市で最も高く20.3%。中野市は「よい」と「まあよい」の合計で80.0%と高い。

2004年の前回調査と比べると「よい」は豊見城市は横ばい、中野市で2.2ポイント増、黒石市で5.7ポイント減と地域間で違いがみられる。

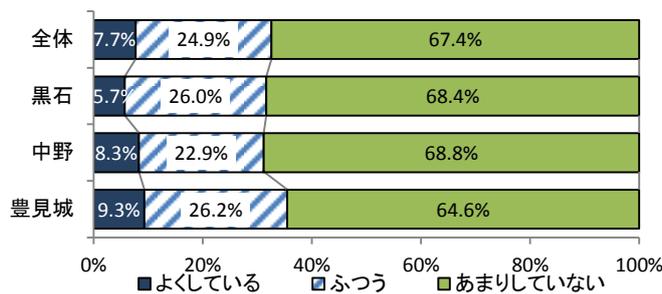


◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

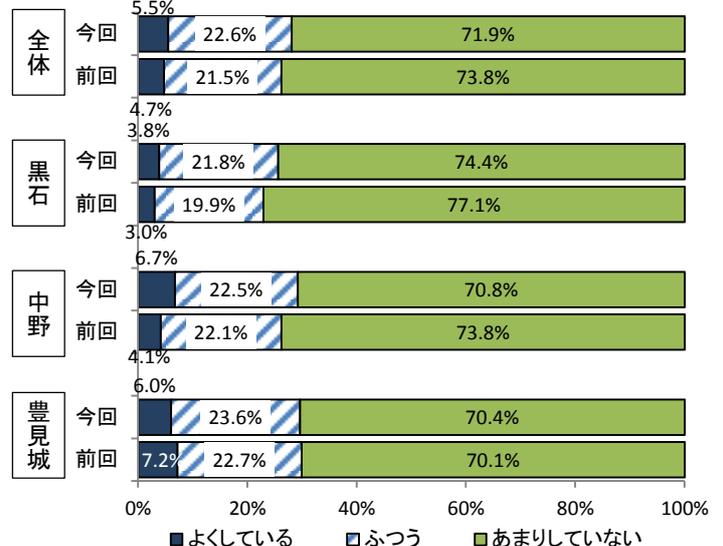


運動やスポーツ 「あまりしていない」3人に2人

運動やスポーツを「よくしている」は7.7%で、「ふつう」は24.9%、「あまりしていない」は67.4%。豊見城市で「よくしている」が9.3%で黒石市より3.6ポイント高い。前回調査と比べると中野市と黒石市で「あまりしていない」が約3ポイント減少し、豊見城市では横ばい。

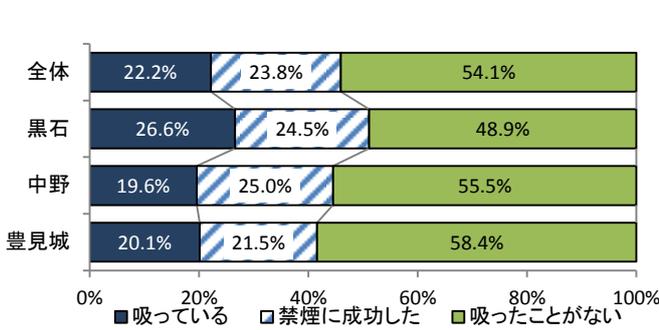


◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

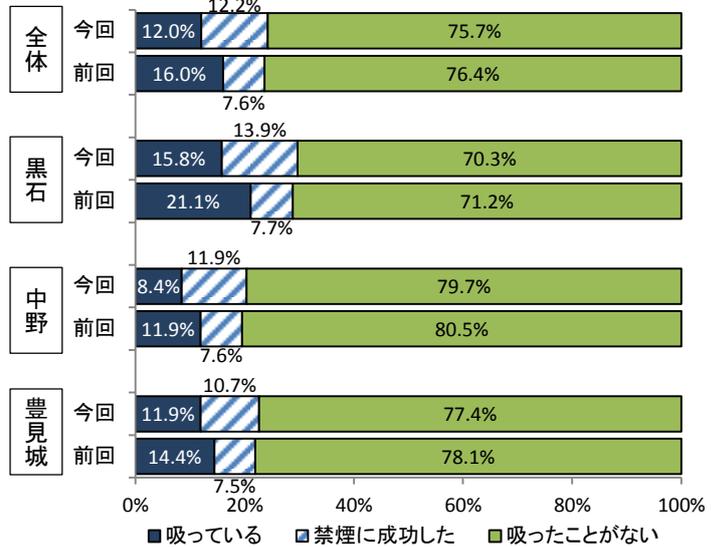


たばこ 黒石市で「吸っている」27%

たばこを「吸っている」と答えたのは22.2%。中野市と豊見城市はともに約20%で、黒石市はやや高めめの26.6%。各市とも前回調査より「吸っている」が減少、女性の「禁煙に成功した」が7%台から3~6ポイント増加している。



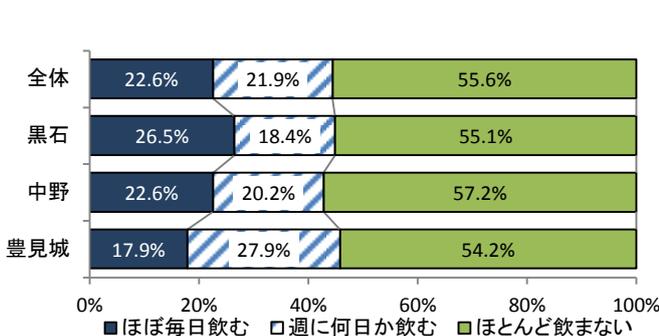
◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



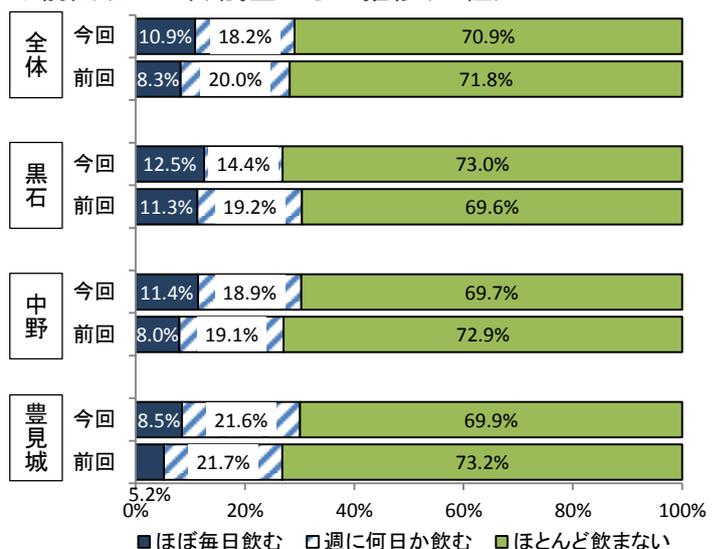
酒 「ほぼ毎日飲む」豊見城市で低め

酒を飲む頻度を聞いたところ「ほぼ毎日飲む」は22.6%で「週に何日か飲む」は21.9%、「ほとんど飲まない」は55.6%。豊見城市で「ほぼ毎日飲む」が17.9%と低く、黒石市の26.5%より8.6ポイント低い。「ほとんど飲まない」は中野市が最も高く57.2%。

前回調査と比べると全地域で「ほぼ毎日飲む」が増加しており、女性の飲酒が増えていく。黒石市で「ほとんど飲まない」が3.4ポイント増加しているのが目立つ。



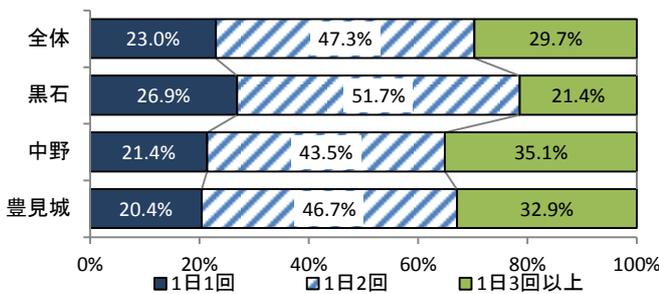
◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



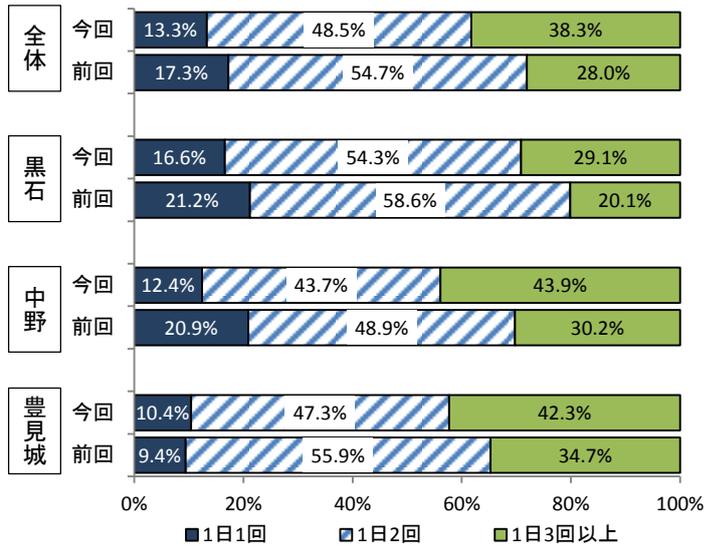
歯磨き 中野市で「1日3回以上」35%

歯磨きの回数で最も多かったのは「1日2回」の47.3%で、「1日3回以上」は29.7%、「1日1回」は23.0%だった。中野市で「1日3回以上」が35.1%と高いが黒石市では21.4%にとどまる。

前回調査と比較すると各地域とも「1日3回以上」が増えており、中野市は13.7ポイント、黒石市は9ポイント、豊見城市は7.6ポイント増加。女性の中に歯磨きの習慣が根付いていることがわかる。

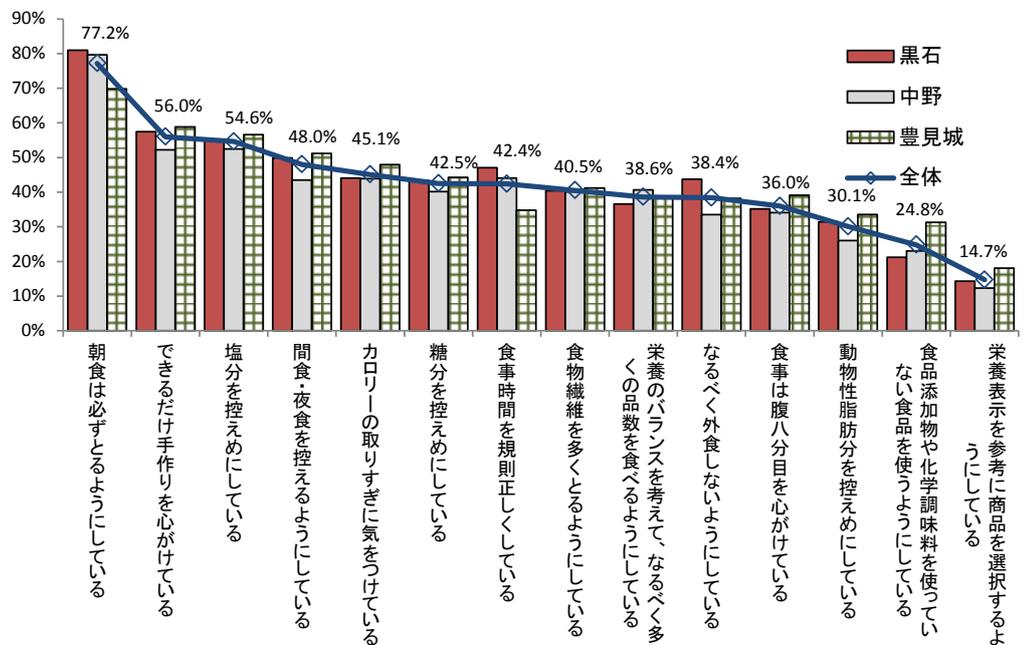


◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



食生活の心がけ 「朝食は必ずとる」77%

食生活で心がけていることを複数回答で聞いた。最も多かったのは「朝食は必ずとるようにしている」の77.2%で、2番手は「できるだけ手作りを心がけている」の56.0%、3番手は「塩分を控えめにしている」の54.6%。以下「間食・夜食を控えるようにしている」(48.0%)、「カロリーを取りすぎに気をつけている」(45.1%)、「糖분을控えめにしている」(42.5%)と続く。

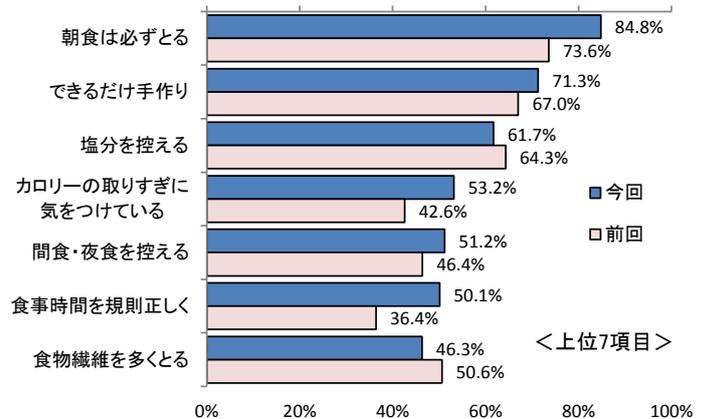


中野市で「栄養のバランスを考えて、多くの品数を食べるようにしている」、黒石市で「なるべく外食しないようにしている」、豊見城市で「カロリーを取りすぎに気をつけている」「食事は腹八分目を心がけている」「食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うよ

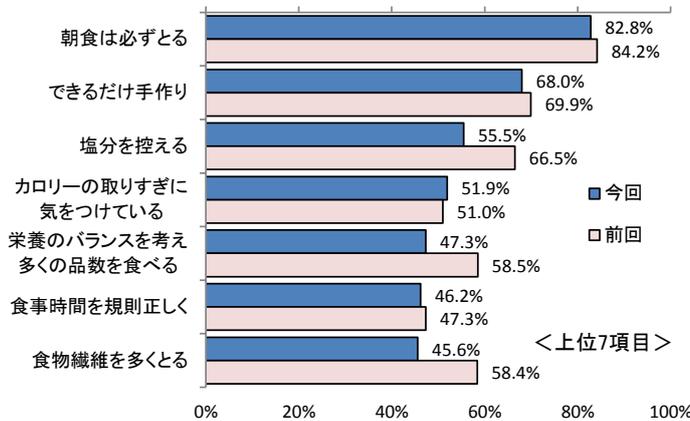
うにしている」が高め。豊見城市で「朝食は必ずとる」や「食事時間を規則正しく」が低いのが目立つ。

前回調査と比べると中野市で「塩分を控えめ」「栄養のバランスを考え多くの品数を食べる」「食物繊維を多くとるようにしている」が10ポイント以上減少しているのが目立つ。黒石市は「朝食は必ずとる」「カロリーの取り過ぎに気をつけている」「食事時間を規則正しく」が10ポイント以上増加、豊見城市では「朝食は必ずとる」が9.4ポイント増加している一方「塩分を控えめ」「食物繊維を多くとる」「糖分を控えめ」が減少している。

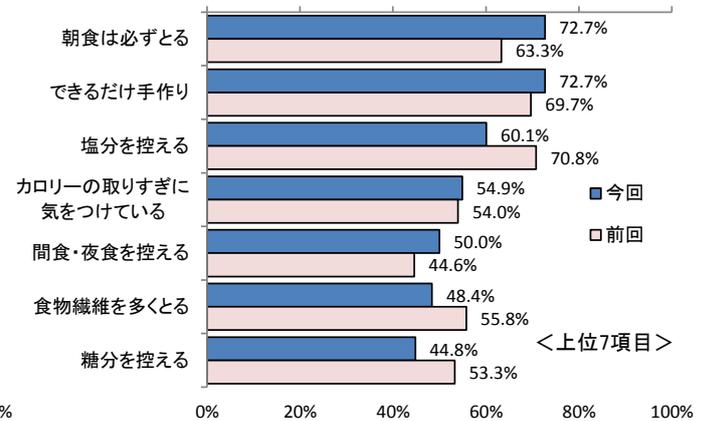
◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



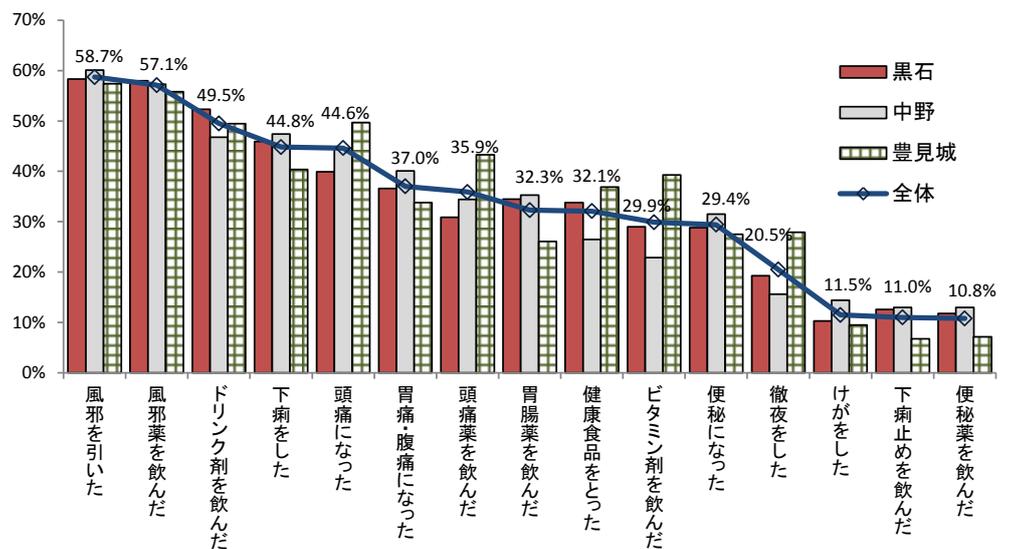
◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



1年間の経験

「風邪を引いた」6割

この1年間に病気や薬等の服用など経験したことを複数回答で挙げてもらった。最も多かったのは「風邪を引いた」の58.7%。2番手は「風邪薬を飲んだ」の57.1%で、3番手は「ドリンク剤を飲んだ」の49.5%。以下「下痢をした」

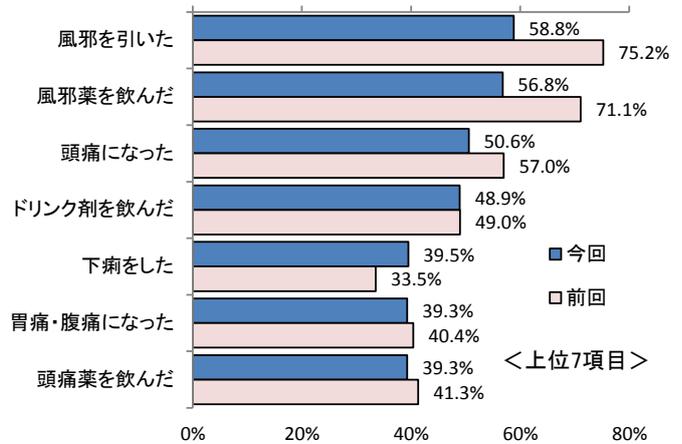


(44.8%)「頭痛になった」(44.6%)、「胃痛・腹痛になった」(37.0%)、「頭痛薬を飲んだ」(35.9%)、「胃腸薬を飲んだ」(32.3%)と続く。

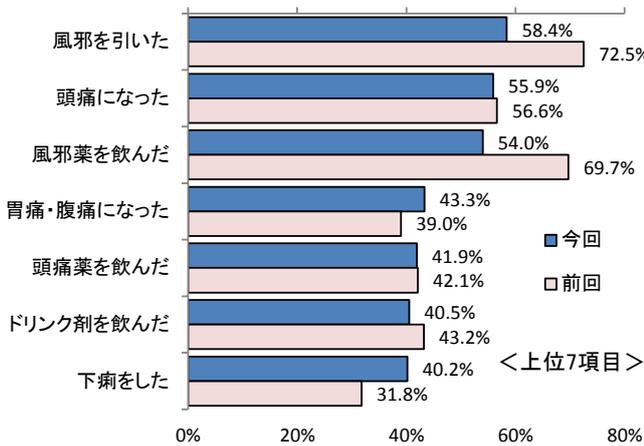
豊見城市で「頭痛になった」、「頭痛薬を飲んだ」、「ビタミン剤を飲んだ」、「徹夜をした」が高い。「ドリンク剤を飲んだ」は中野市と豊見城市では4位だが、黒石市では3位。

前回調査と比べると中野市と黒石市で「風邪を引いた」と「風邪薬を飲んだ」が10ポイント以上減少しているのが目立つ。豊見城市で「頭痛薬を飲んだ」が9.1ポイント増加、「ドリンク剤を飲んだ」、「健康食品をとった」も高め。

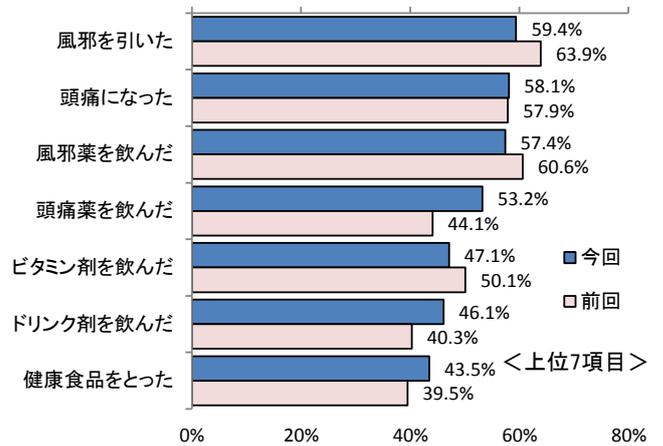
◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)

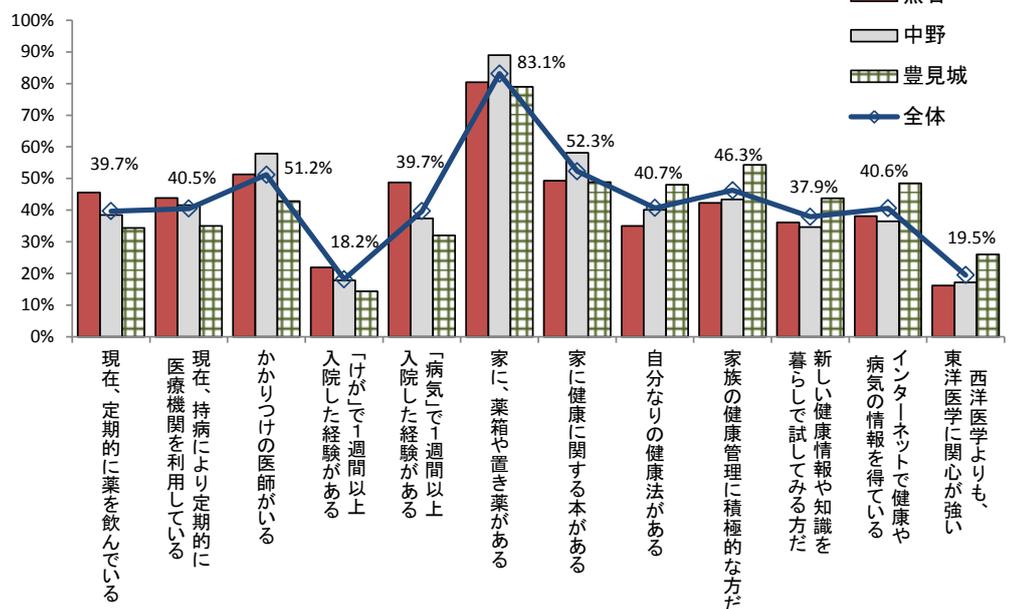


医療や健康に対する経験、態度

「かかりつけの医師がいる」黒石・豊見城で増加

医療や健康に対する経験、態度について12項目にわたり「はい」「いいえ」で尋ねた。最も「はい」が多かったのは「家に、薬箱や置き薬がありますか」の83.1%で、次いで「家に『家庭の医学』や民間療法など、健康に関する本がありますか」52.3%、「かかりつけの医師がいますか」51.2%、「家族の健康管理に積極的な方ですか」

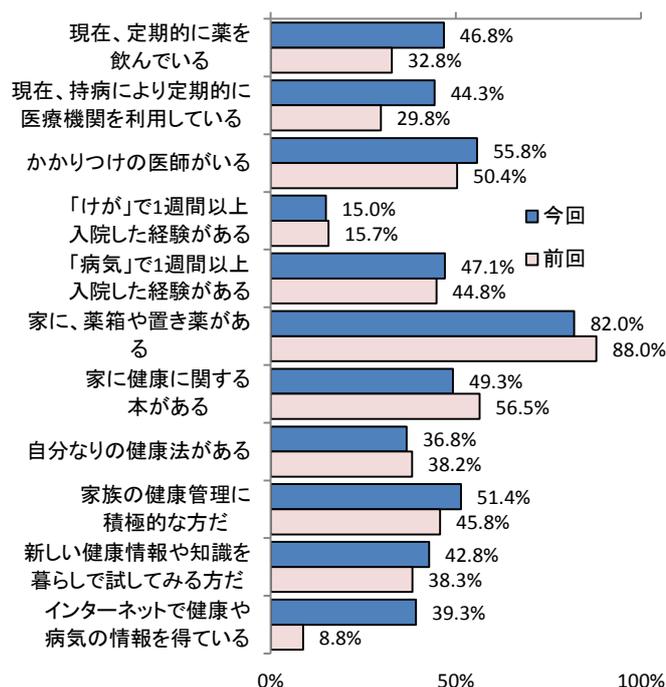
◆「はい」と回答した割合



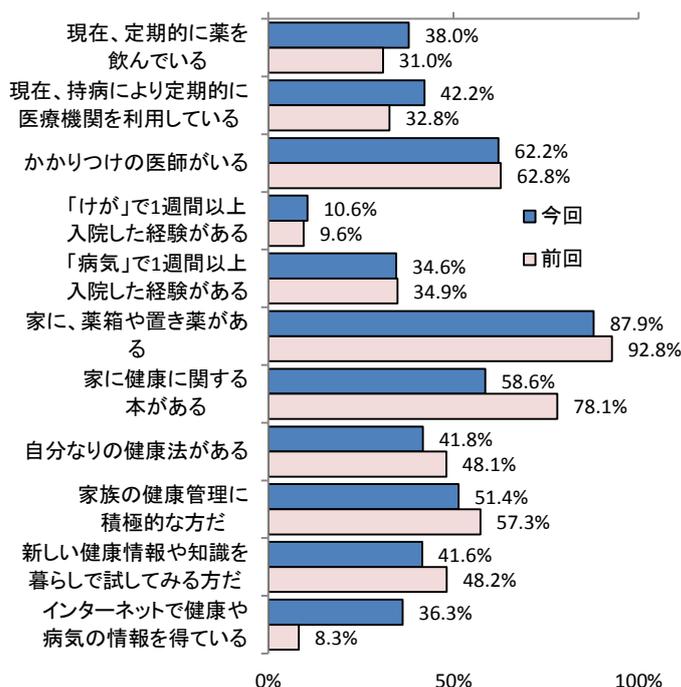
46.3%と続く。中野市で「薬箱や置き薬」、「健康に関する本」、「かかりつけの医師」が高く、黒石市は「けが・病気で1週間以上入院経験がある」人が多め。豊見城市は「家族の健康管理に積極的」、「自分なりの健康法」、「インターネットで情報を得ている」、「新しい健康情報を試してみる方」、「西洋医学よりも、東洋医学に関心が強い」で高い。

前回調査との比較では、各地域とも「定期的に服薬」、「定期的に医療機関利用」、「インターネットで情報を得ている」が高くなっている。黒石市と豊見城市では中野市の水準には届かないものの「かかりつけの医師」が増加しており、かかりつけ医が徐々に根付いていることがわかる。

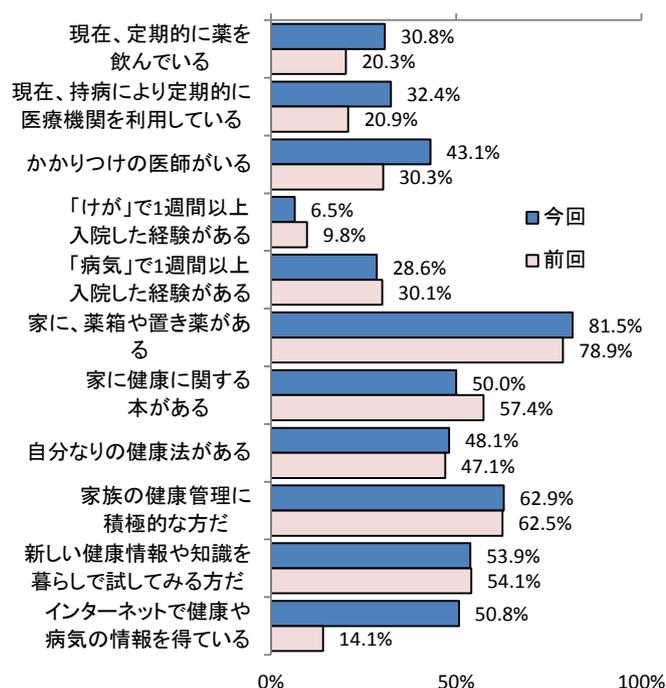
◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)

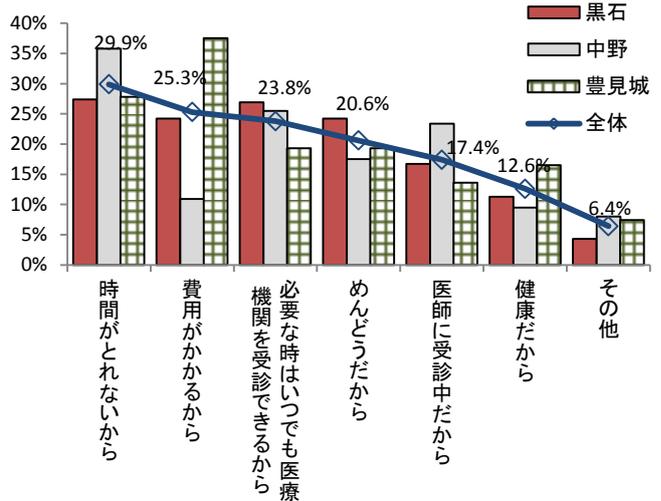
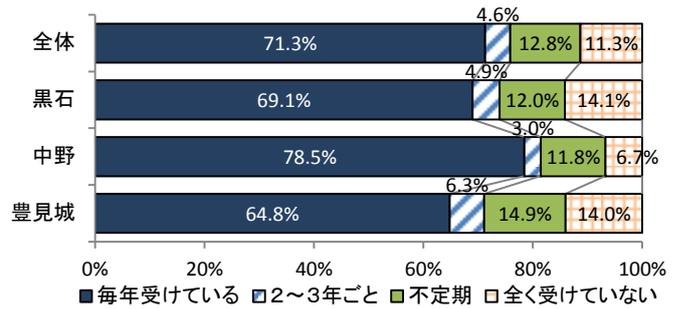


健診 中野市で受診率高め

<健康診断>

健康診断を「毎年受けている」と答えたのは71.3%。「2～3年ごと」は4.6%、「不定期」は12.8%で「全く受けていない」は11.3%だった。中野市で「毎年受けている」が78.5%と高いが、黒石市と豊見城市は7割に届かない。「全く受けていない」が中野市の6.7%に対し黒石市・豊見城市ではともに14%台と高め。

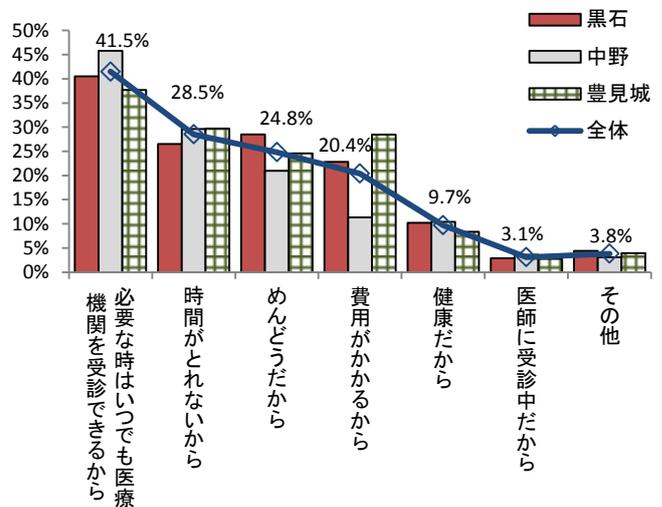
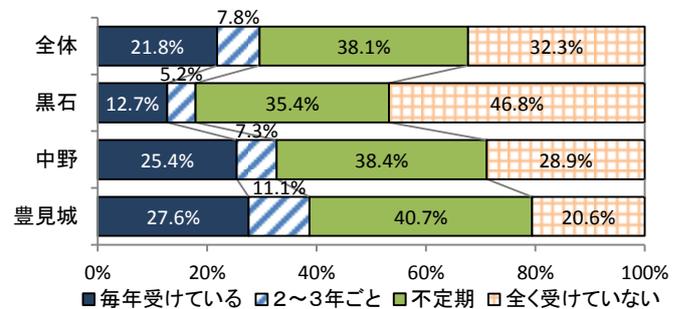
健康診断を受けない理由を複数回答で聞いたところ最も多かったのは「時間がとれないから」の29.9%で、「費用がかかるから」25.3%、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」23.8%と続く。中野市で「時間がとれないから」、豊見城市で「費用がかかるから」と「健康だから」、黒石市で「めんどろうだから」が高い。



<歯科健診>

歯科健診を受ける頻度で最も多かったのは「不定期」の38.1%で、次いで「全く受けていない」の32.3%。「毎年受けている」のは21.8%で、「2～3年ごと」の7.8%と合わせても定期的に健診を受けている人は3割にとどまる。黒石市で「毎年受けている」が12.7%と低いのが目立つ。

歯科健診を受けない理由は「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」の41.5%で最も多く、「時間がとれないから」28.5%、「めんどろうだから」24.8%と続く。中野市で「必要なときはいつでも受診できるから」、黒石市で「めんどろうだから」、豊見城市で「費用がかかるから」が高め。

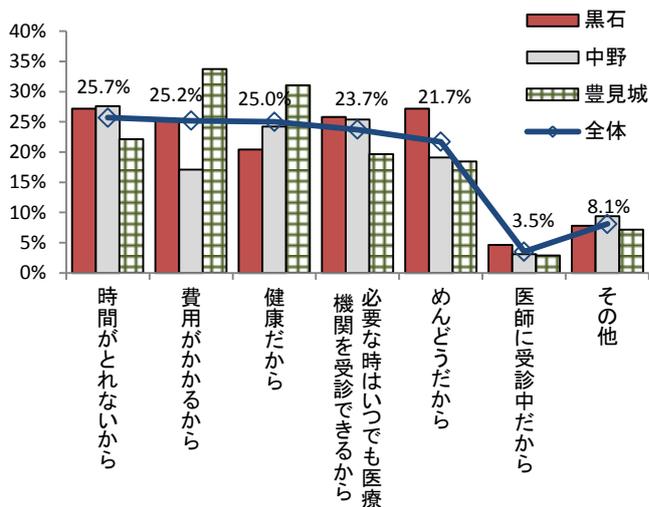
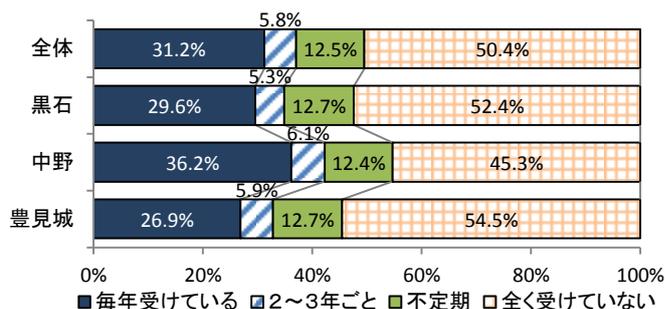


<胃がん検診>

胃がん検診を「毎年受けている」のは31.2%で、「2～3年ごと」の5.8%、「不定期」の12.5%。「全く受けていない」が約半数を占める。

検診を受けない理由の最多は「時間がとれないから」の25.7%だが、「費用がかかるから」(25.2%)、「健康だから」(25.0%)、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」(23.7%)、「めんどうだから」(21.7%)と僅差で続いている。

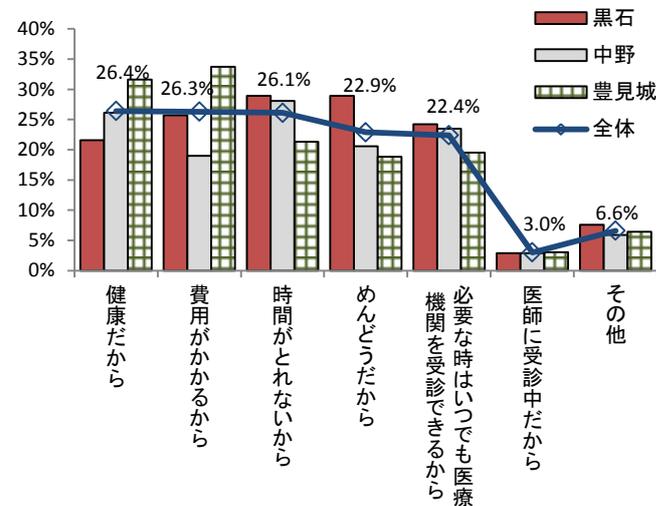
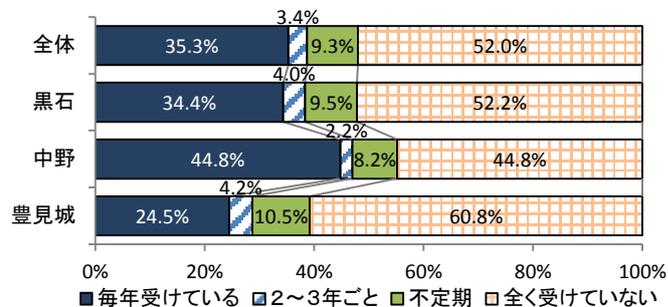
黒石市で「時間がとれないから」と「めんどうだから」が27.2%で並んで最も高く、豊見城市は「費用がかかるから」と「健康だから」が3割を超える。



<肺がん検診>

「毎年受けている」は35.3%で「2～3年ごと」は3.4%、「不定期」9.3%。「全く受けていない」は半数を超える52.0%。地域別では中野市で「毎年受けている」が44.8%と高く、黒石市は34.4%、豊見城市は24.5%。

検診を受けない理由は「健康だから」、「費用がかかるから」、「時間がとれないから」が26%台で並ぶ。豊見城市で「健康だから」と「費用がかかるから」が、黒石市で「めんどうだから」が高い。

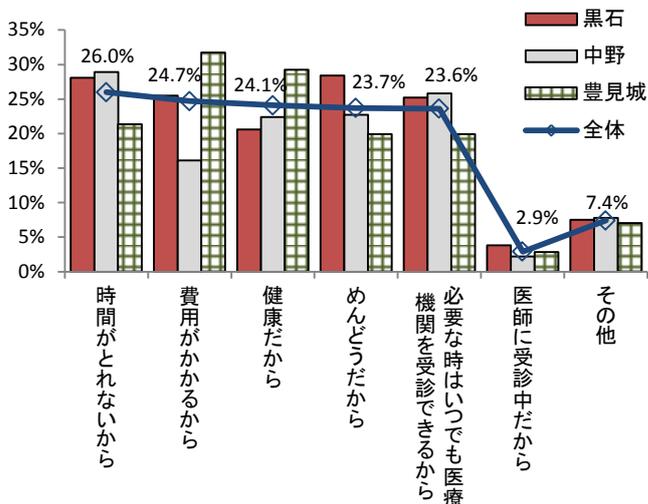
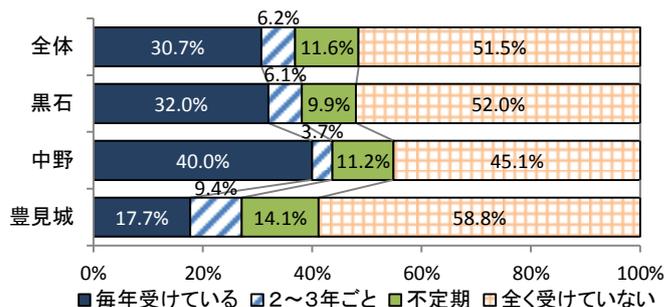


<大腸がん検診>

大腸がん検診を「毎年受けている」は30.7%で他のがん検診と同水準。「全く受けていない」は51.5%に上る。

中野市で「毎年受けている」が40.0%、黒石市は32.0%で、豊見城市は17.7%と低め。

検診を受けない理由は上位5項目がほぼ横並び。



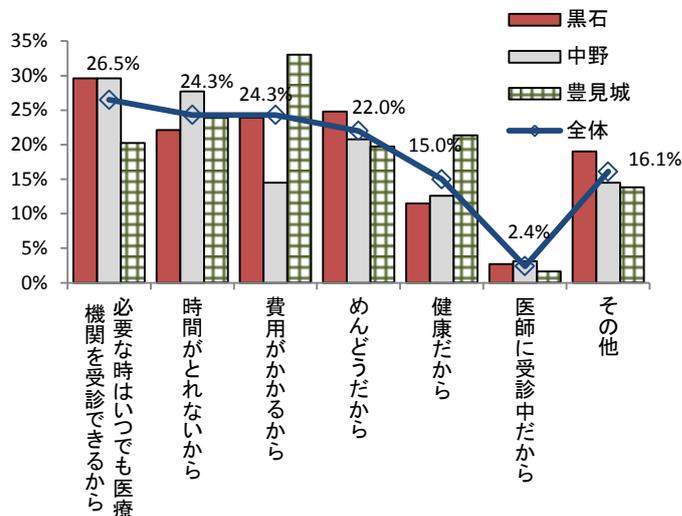
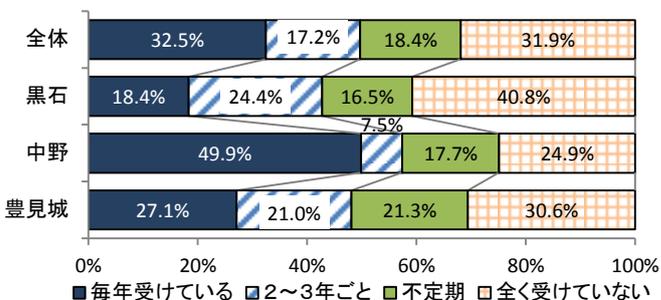
◆以降の3項目は女性のみ質問した。

<子宮頸がん検診>

子宮頸がん検診を「毎年受けている」は32.5%で、「2～3年ごと」17.2%、「不定期」18.4%と合わせて68.1%。

中野市で「毎年受けている」が49.9%と高く、豊見城市27.1%、黒石市18.4%と地域差が大きい。

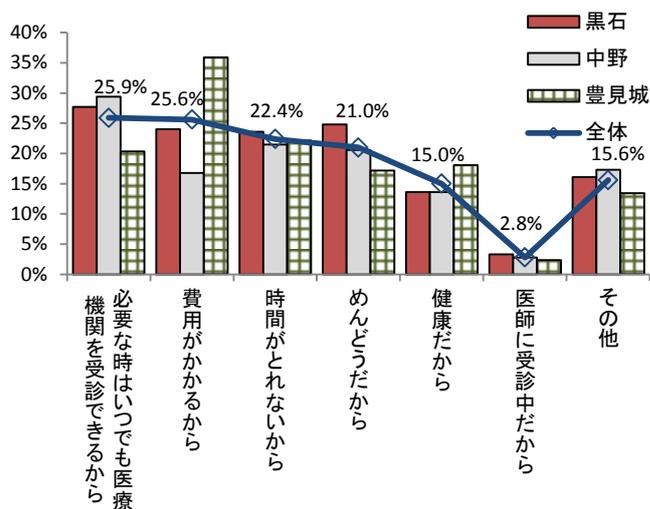
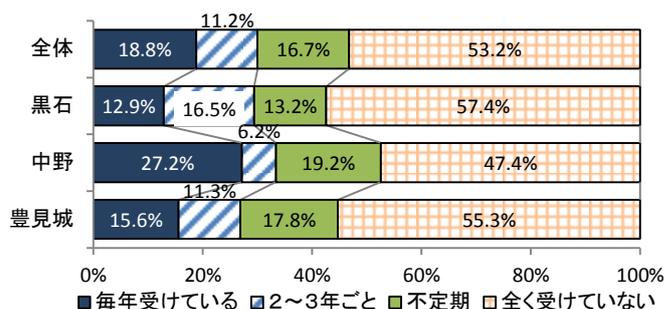
検診を受けない理由は「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が最も多く26.5%。



<子宮体がん検診>

子宮体がん検診を「毎年受けている」は検診全体の中で最も低い18.8%。「全く受けていない」が53.2%と半数を超える。

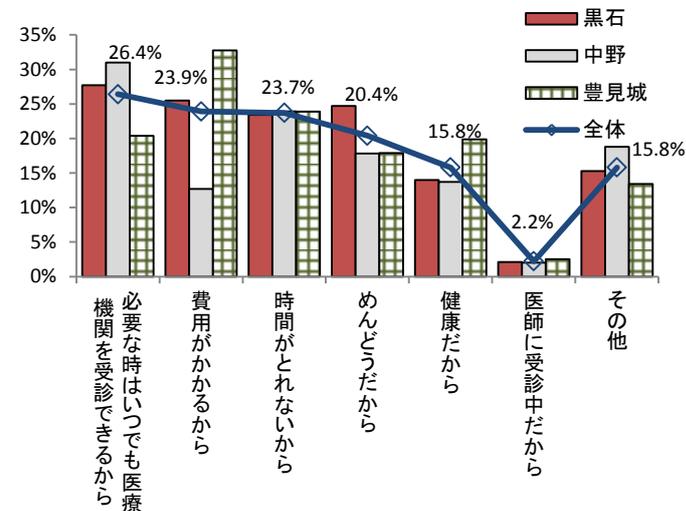
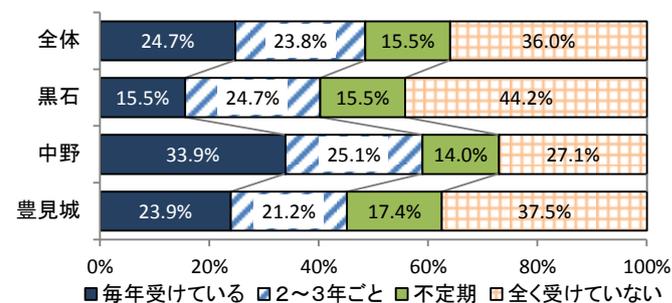
地域別では「毎年受けている」と「2～3年ごと」合計で中野市33.4%、黒石市29.4%、豊見城市26.9%で3割前後。



<乳がん検診>

「毎年受けている」は24.7%で、「2～3年ごと」の23.8%と合わせて約半数の人が定期的に乳がん検診を受けている。中野市で「毎年受けている」が33.9%と高い。

検診を受けない理由では「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が最も高く26.4%で、「費用がかかるから」(23.9%)、「時間がとれないから」(23.7%)、「めんどろだから」(20.4%)と続く。



周囲との関係

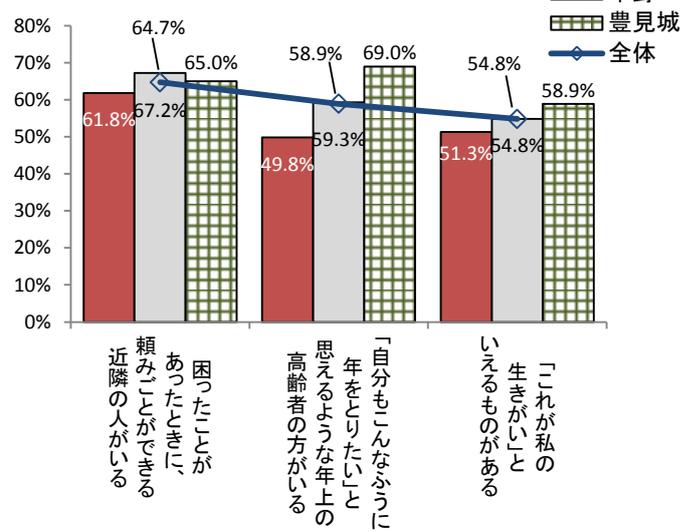
「頼みごとができる近隣の人がいる」65%

周りの人との関係について、3項目にわたって「はい」「いいえ」で聞いた。

「はい」が最も多かったのは「困ったことがあったときに、頼みごとができる近隣の人がありますか」の64.7%、次いで「『自分もこんなふうに年をとりたい』と思えるような年上の高齢者の方がいますか」の58.9%、「『これが私の生きがい』といえるものがありますか」の54.8%。

豊見城市で「『自分もこんなふうに年をとりたい』と思えるような年上の高齢者の方がいますか」が69.0%と高いのが目立つ。

◆「はい」と回答した割合



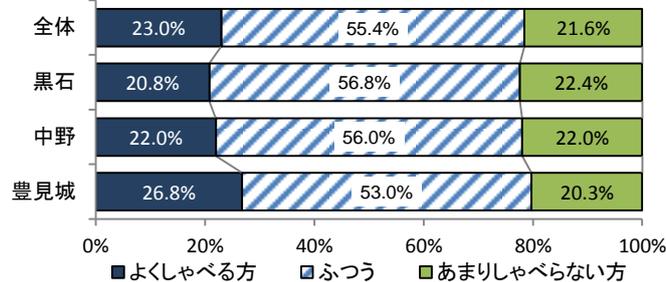
自身をどう評価しているか

豊見城市「よく笑う」「よくしゃべる」「よく泣く」高め

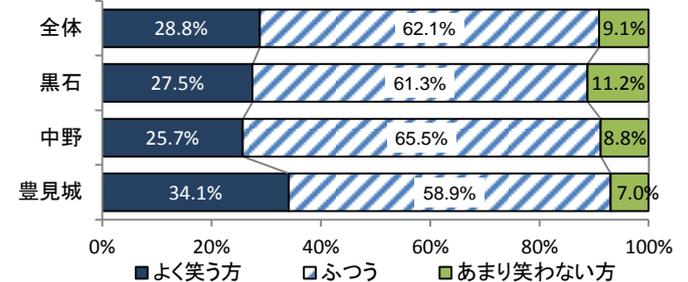
同性や同世代の人と比べて自分のことをどのように思っているか6項目で尋ねた。

地域別にみると豊見城市で会話「よくしゃべる方」、笑い「よく笑う方」、泣き「よく泣く方」がやや高い。一方黒石市では笑い「あまり笑わない方」と泣き「あまり泣かない方」が高め。中野市は体型「太っている方」が25.2%と他地域より少なめ。

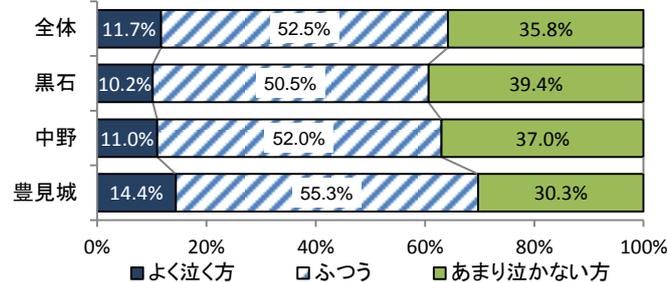
◆会話



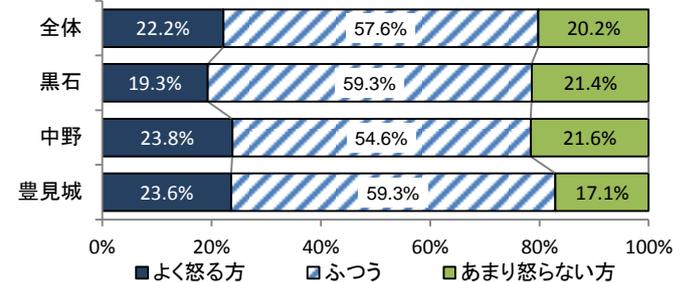
◆笑い



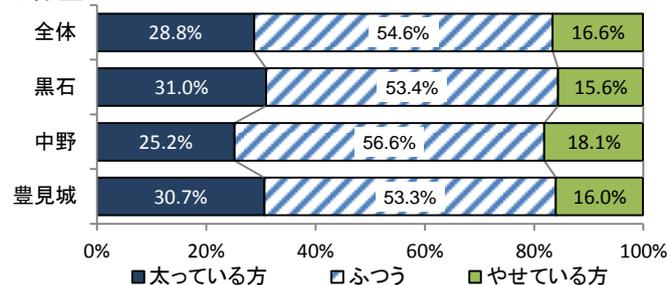
◆泣き



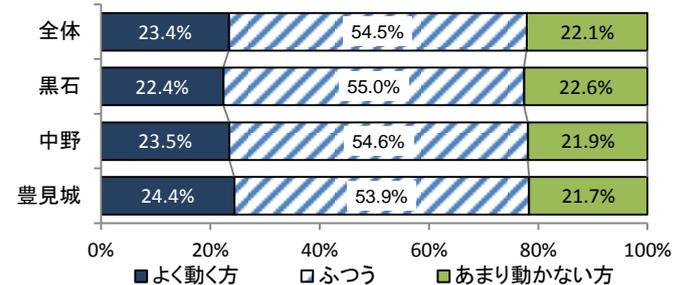
◆怒り



◆体型



◆活動



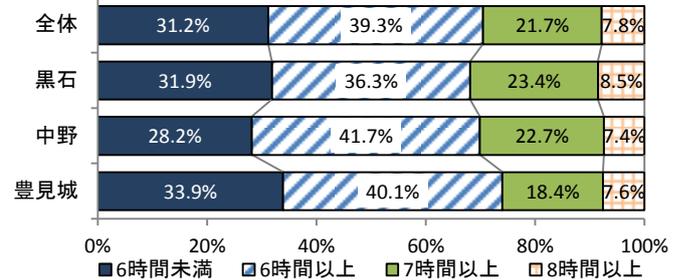
ふだんの行動時間 黒石市で睡眠時間長め

ふだんの日（平日）の行動にどのくらい時間を費やしているか、8項目で聞いた。

<睡眠時間>

中野市で「6時間未満」が28.2%で他地域より低め。黒石市で「7時間以上」と「8時間以上」の合計で31.9%と高い。

◆睡眠時間



<労働時間と通勤時間>

仕事を持っている人に具体的に数字を記入してもらった。

労働時間の平均は8時間0分で、黒石市で8時間10分と長め。中野市と豊見城市は黒石市より15分程度短い。

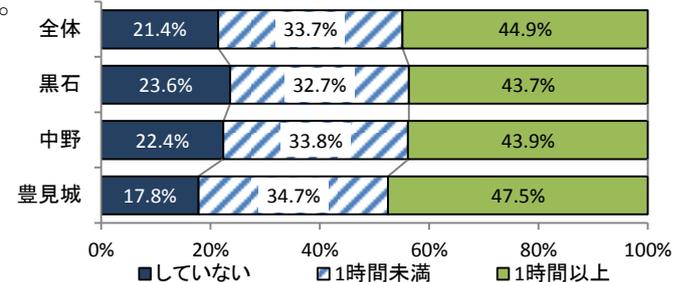
通勤時間は平均31分で、豊見城市で39分とやや長い。黒石市と中野市は28分で並ぶ。

	全体	黒石市	中野市	豊見城市
平均労働時間	8時間00分	8時間10分	7時間55分	7時間56分
平均通勤時間	31分	28分	28分	39分

<家事>

豊見城市で「1時間以上」が47.5%と高め。

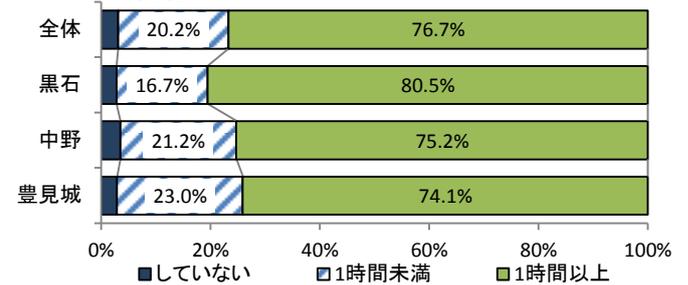
◆家事



<テレビの視聴>

黒石市で「1時間以上」が80.5%と高い。

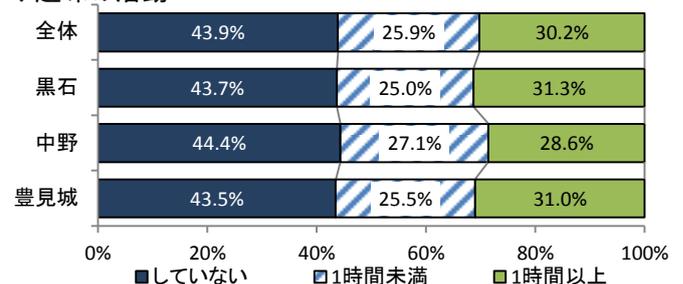
◆テレビの視聴



<趣味の活動>

全体では「していない」が43.9%で最も高く、「1時間以上」は30.2%、「1時間未満」が25.9%。地域間で差はほとんどみられない。

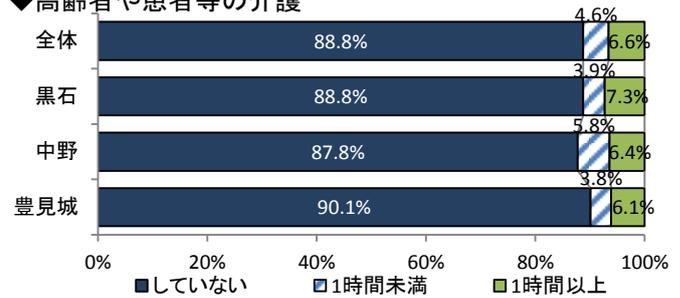
◆趣味の活動



<高齢者や患者等の介護>

各地域とも「していない」が約9割を占める。

◆高齢者や患者等の介護



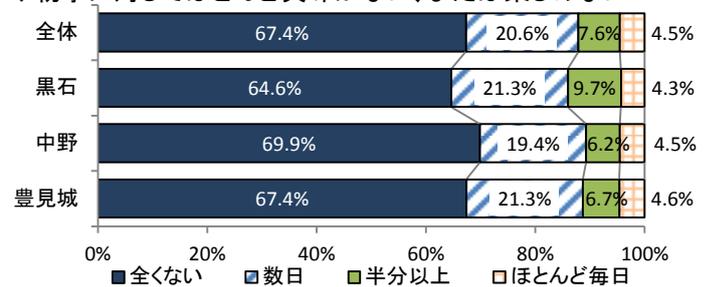
悩み 「疲れた感じ」6割以上

2週間以内で精神面の問題がどの程度の頻度であったか4項目で聞いた。

<物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない>

中野市で「全くない」が69.9%と高い。

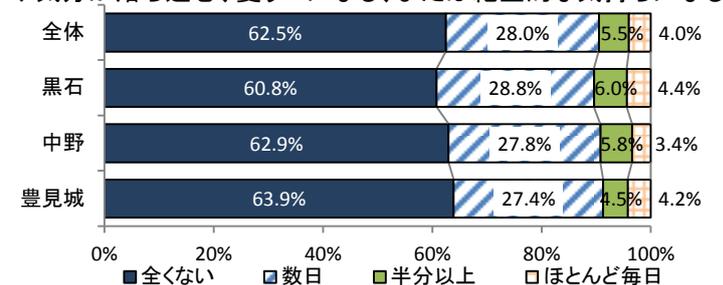
◆物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



<気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる>

黒石市で「全くない」が60.8%と他地域に比べ低め。

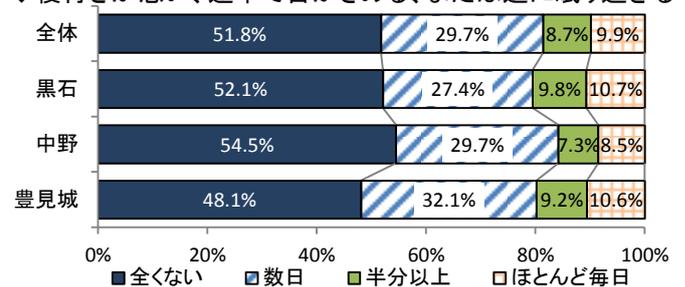
◆気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる



<寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる>

中野市で「全くない」が54.5%と高く、豊見城市は48.1%。

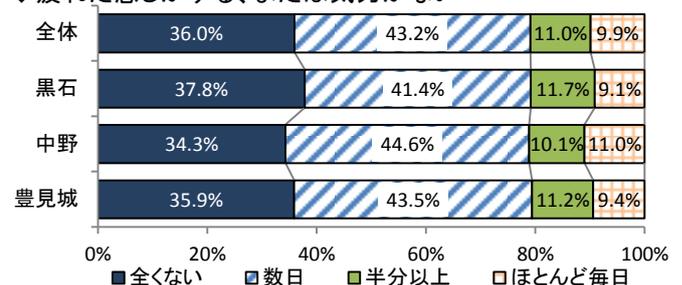
◆寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる



<疲れた感じがする、または気力がない>

黒石市で「全くない」が37.8%と高め。「ほとんど毎日」が中野市で11.0%と他地域より約2ポイント高い。

◆疲れた感じがする、または気力がない

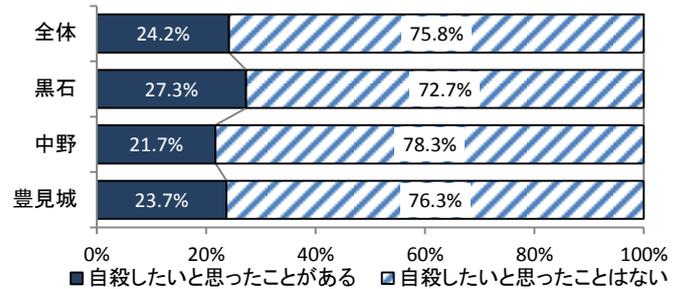


自殺したいと考えたこと 「ある」24%

これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがあるか聞いたところ、「自殺したいと思ったことはない」が大半を占める75.8%。

黒石市で「自殺したいと思ったことがある」が27.3%とやや高い。

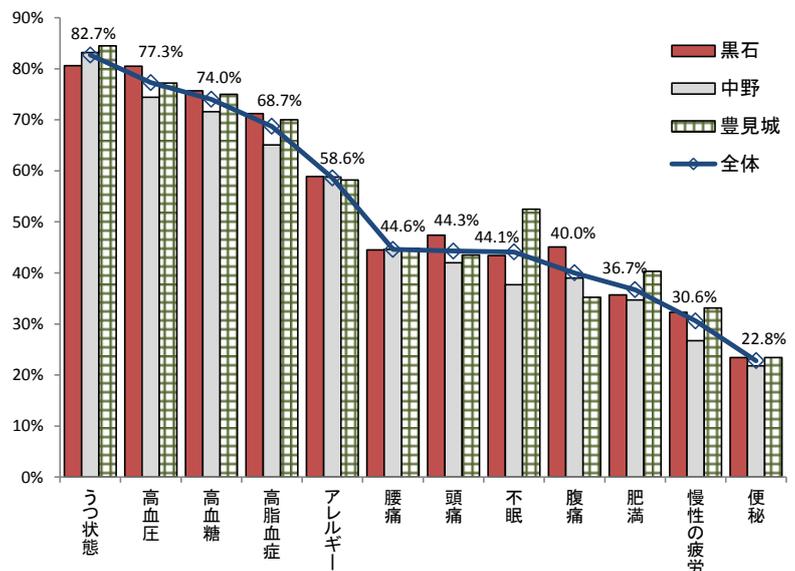
内閣府の「自殺対策に関する意識調査」(平成24年1月実施)によれば、「思ったことがある」が23.4%で、男性19.1%に対し女性は27.1%と高くなっている。本調査でも女性は、黒石市28.9%、豊見城市27.2%、中野市25.2%で男性より3.5~8.0ポイント高い。



「病気」と思うもの 「うつ状態」83% 豊見城で「不眠」高め

「病気」と思う身体の状態を複数回答で挙げてもらった。最も高かったのは「うつ状態」の82.7%で、以下「高血圧」(77.3%)、「高血糖」(74.0%)、「高脂血症」(68.7%)、「アレルギー」(58.6%)と続く。

地域別では黒石市で「高血圧」(80.5%)、「頭痛」(47.4%)、「腹痛」(45.1%)が、豊見城市で「不眠」(52.5%)、「肥満」(40.3%)が高い。

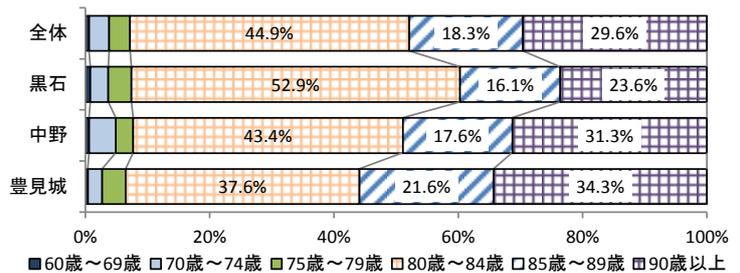


「長寿」は何歳から? 「90歳以上」3割

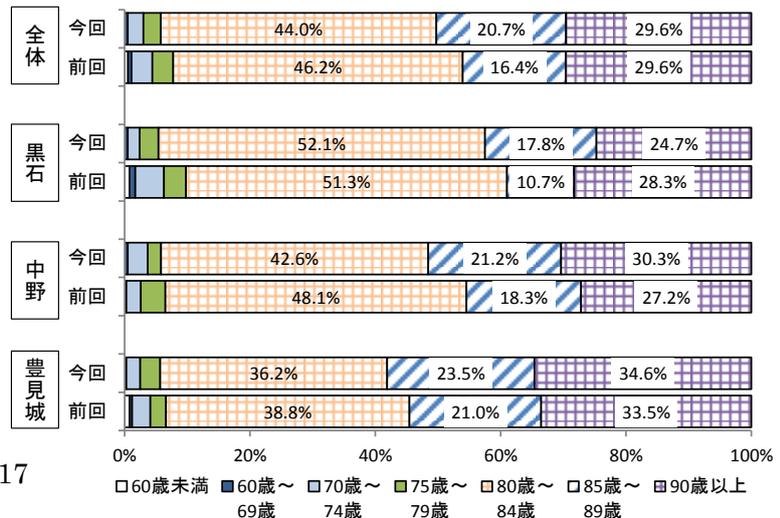
およそ何歳からが「長寿」だと思うか尋ねたところ最も多かったのは「80~84歳」の44.9%。2番手は「90歳以上」の29.6%、3番手は「85歳~90歳」の18.3%だった。

豊見城市と中野市で「90歳以上」が3割を超えるが、黒石市は23.6%にとどまり、半数以上が「80歳~84歳」としている。

各地域とも「長寿」と思う年齢が前回調査よりも上がっている。



◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



Ⅲ 質問ごとの内容(共通項目)

問1 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
よい	16.2%	16.8%	15.7%	17.2%	12.7%	15.7%	10.3%	16.0%	16.3%	14.7%	17.6%	15.4%	20.3%	20.9%	19.8%	20.3%
まあよい	61.2%	57.3%	64.3%	61.1%	61.5%	57.5%	64.7%	59.5%	63.7%	58.7%	67.8%	65.4%	57.8%	55.3%	59.7%	58.7%
あまりよくない	19.8%	22.3%	17.8%	19.2%	22.6%	23.7%	21.7%	20.5%	17.5%	23.0%	13.0%	18.5%	19.2%	19.7%	18.9%	18.5%
よくない	2.8%	3.6%	2.2%	2.5%	3.2%	3.1%	3.3%	4.0%	2.5%	3.7%	1.6%	0.8%	2.7%	4.1%	1.6%	2.4%

問2 あなたは、次の生活行動に対して、どのようにしていますか																
A 運動やスポーツ																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
よくしている	7.7%	10.5%	5.5%	4.7%	5.7%	8.1%	3.8%	3.0%	8.3%	10.2%	6.7%	4.1%	9.3%	13.5%	6.0%	7.2%
ふつう	24.9%	27.9%	22.6%	21.5%	26.0%	31.3%	21.8%	19.9%	22.9%	23.4%	22.5%	22.1%	26.2%	29.5%	23.6%	22.7%
あまりしていない	67.4%	61.6%	71.9%	73.8%	68.4%	60.6%	74.4%	77.1%	68.8%	66.3%	70.8%	73.8%	64.6%	57.0%	70.4%	70.1%
B たばこ																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
吸っている	22.2%	35.1%	12.0%	16.0%	26.6%	40.6%	15.8%	21.1%	19.6%	33.3%	8.4%	11.9%	20.1%	30.7%	11.9%	14.4%
禁煙に成功した	23.8%	38.4%	12.2%	7.6%	24.5%	38.1%	13.9%	7.7%	25.0%	41.0%	11.9%	7.6%	21.5%	35.7%	10.7%	7.5%
吸ったことがない	54.1%	26.5%	75.7%	76.4%	48.9%	21.3%	70.3%	71.2%	55.5%	25.7%	79.7%	80.5%	58.4%	33.6%	77.4%	78.1%
C 酒																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
ほぼ毎日飲む	22.6%	37.4%	10.9%	8.3%	26.5%	44.6%	12.5%	11.3%	22.6%	36.5%	11.4%	8.0%	17.9%	30.3%	8.5%	5.2%
週に何日か飲む	21.9%	26.6%	18.2%	20.0%	18.4%	23.5%	14.4%	19.2%	20.2%	21.7%	18.9%	19.1%	27.9%	36.1%	21.6%	21.7%
ほとんど飲まない	55.6%	36.0%	70.9%	71.8%	55.1%	31.9%	73.0%	69.6%	57.2%	41.8%	69.7%	72.9%	54.2%	33.6%	69.9%	73.2%
D 歯磨き																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
1日1回	23.0%	35.5%	13.3%	17.3%	26.9%	40.4%	16.6%	21.2%	21.4%	32.6%	12.4%	20.9%	20.4%	33.5%	10.4%	9.4%
1日2回	47.3%	45.7%	48.5%	54.7%	51.7%	48.2%	54.3%	58.6%	43.5%	43.3%	43.7%	48.9%	46.7%	45.9%	47.3%	55.9%
1日3回以上	29.7%	18.7%	38.3%	28.0%	21.4%	11.3%	29.1%	20.1%	35.1%	24.2%	43.9%	30.2%	32.9%	20.7%	42.3%	34.7%

問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。あてはまるものを全てお答えください																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
朝食は必ずとるようにしている	77.2%	72.9%	80.5%	73.6%	81.0%	75.7%	84.8%	73.6%	79.7%	75.8%	82.8%	84.2%	69.8%	65.9%	72.7%	63.3%
できるだけ手作りを心がけている	56.0%	36.7%	70.6%	68.8%	57.5%	38.8%	71.3%	67.0%	52.2%	31.9%	68.0%	69.9%	58.8%	40.2%	72.7%	69.7%
塩分を控えている	54.6%	48.7%	59.0%	67.1%	55.0%	45.9%	61.7%	64.3%	52.5%	48.8%	55.5%	66.5%	56.6%	52.0%	60.1%	70.8%
間食・夜食を控えている	48.0%	47.7%	48.2%	46.0%	49.9%	48.1%	51.2%	46.4%	43.5%	43.2%	43.7%	46.9%	51.2%	52.8%	50.0%	44.6%
カロリーの取りすぎに気をつけている	45.1%	34.4%	53.2%	48.9%	44.1%	31.7%	53.2%	42.6%	43.9%	33.7%	51.9%	51.0%	47.9%	38.4%	54.9%	54.0%
糖分を控えている	42.5%	40.2%	44.3%	51.0%	43.3%	39.9%	45.7%	49.3%	40.2%	37.5%	42.3%	50.6%	44.3%	43.7%	44.8%	53.3%
食事時間を規則正しくしている	42.4%	39.3%	44.7%	37.0%	47.1%	42.9%	50.1%	36.4%	44.1%	41.4%	46.2%	47.3%	34.8%	32.3%	36.7%	27.6%
食物繊維を多くとるようにしている	40.5%	32.4%	46.7%	54.7%	40.4%	32.5%	46.3%	50.6%	40.1%	33.0%	45.6%	58.4%	41.2%	31.4%	48.4%	55.8%
栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている	38.6%	32.5%	43.3%	50.8%	36.6%	32.5%	39.7%	46.1%	40.7%	32.3%	47.3%	58.5%	38.5%	32.8%	42.9%	48.5%
なるべく外食しないようにしている	38.4%	34.0%	41.8%	43.6%	43.7%	41.0%	45.7%	42.8%	33.5%	28.4%	37.4%	42.8%	38.2%	32.8%	42.2%	45.3%
食事は腹八分目を心がけている	36.0%	36.2%	35.8%	39.3%	35.2%	36.2%	34.4%	38.0%	34.1%	34.0%	34.2%	41.3%	39.1%	38.9%	39.3%	38.8%
動物性脂肪分を控えている	30.1%	21.1%	36.8%	43.6%	31.4%	20.9%	39.1%	39.9%	26.0%	19.6%	30.9%	45.5%	33.5%	23.1%	41.2%	45.7%
食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている	24.8%	18.3%	29.8%	37.6%	21.2%	14.9%	25.9%	28.5%	23.0%	16.5%	28.1%	42.5%	31.3%	24.5%	36.4%	42.8%
栄養表示を参考に商品を選択するようにしている	14.7%	10.7%	17.6%	/	14.3%	9.7%	17.6%	/	12.3%	9.8%	14.2%	/	18.1%	13.1%	21.8%	/

問4 あなたは、この1年間に次のことを経験しましたか。あてはまるものを全てお答えください																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
風邪を引いた	58.7%	58.5%	58.8%	70.7%	58.3%	57.7%	58.8%	75.2%	60.1%	62.2%	58.4%	72.5%	57.4%	54.9%	59.4%	63.9%
風邪薬を飲んだ	57.1%	58.5%	56.0%	67.3%	58.0%	59.6%	56.8%	71.1%	57.3%	61.5%	54.0%	69.7%	55.8%	53.6%	57.4%	60.6%
ドリンク剤を飲んだ	49.5%	55.2%	45.1%	44.4%	52.3%	56.9%	48.9%	49.0%	46.8%	54.6%	40.5%	43.2%	49.5%	54.0%	46.1%	40.3%
下痢をした	44.8%	53.7%	37.9%	32.0%	45.9%	54.3%	39.5%	33.5%	47.4%	56.4%	40.2%	31.8%	40.4%	49.8%	33.2%	30.7%
頭痛になった	44.6%	31.4%	54.7%	57.1%	39.9%	25.8%	50.6%	57.0%	44.6%	30.6%	55.9%	56.6%	49.7%	38.7%	58.1%	57.9%
胃痛・腹痛になった	37.0%	31.9%	40.9%	37.9%	36.6%	33.0%	39.3%	40.4%	40.1%	36.1%	43.3%	39.0%	33.8%	25.5%	40.0%	34.1%
頭痛薬を飲んだ	35.9%	24.8%	44.4%	42.4%	30.9%	19.9%	39.3%	41.3%	34.4%	25.1%	41.9%	42.1%	43.3%	30.2%	53.2%	44.1%
胃腸薬を飲んだ	32.3%	34.4%	30.6%	31.7%	34.5%	36.7%	32.8%	38.4%	35.3%	37.5%	33.6%	34.7%	26.1%	28.1%	24.5%	21.1%
健康食品をとった	32.1%	26.7%	36.2%	35.3%	33.8%	30.0%	36.7%	31.8%	26.5%	22.7%	29.5%	34.9%	36.9%	28.1%	43.5%	39.5%
ビタミン剤を飲んだ	29.9%	25.1%	33.6%	36.7%	29.0%	25.1%	31.9%	30.5%	22.9%	22.0%	23.7%	30.1%	39.3%	28.9%	47.1%	50.1%
便秘になった	29.4%	20.2%	36.5%	35.3%	28.8%	19.1%	36.2%	37.5%	31.5%	21.6%	39.4%	36.9%	27.5%	19.6%	33.5%	31.1%
徹夜をした	20.5%	24.0%	17.9%	21.5%	19.3%	21.7%	17.5%	20.6%	15.6%	20.3%	11.8%	14.1%	27.9%	31.1%	25.5%	29.9%
けがをした	11.5%	15.8%	8.3%	7.9%	10.3%	13.9%	7.6%	8.8%	14.4%	19.6%	10.2%	8.4%	9.5%	13.2%	6.8%	6.3%
下痢止めを飲んだ	11.0%	14.0%	8.7%	/	12.6%	14.2%	11.3%	/	13.0%	16.8%	9.9%	/	6.8%	10.2%	4.2%	/
便秘薬を飲んだ	10.8%	6.7%	14.0%	15.9%	11.8%	6.0%	16.1%	17.6%	13.0%	8.9%	16.3%	17.6%	7.2%	4.7%	9.0%	12.3%

問5 あなたの、医療や健康に対する経験や態度についてうかがいます																
A 現在、定期的に薬を飲んでいますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	39.7%	40.7%	38.9%	28.2%	45.6%	43.9%	46.8%	32.8%	38.5%	39.1%	38.0%	31.0%	34.4%	39.1%	30.8%	20.3%
いいえ	60.3%	59.3%	61.1%	71.8%	54.4%	56.1%	53.2%	67.2%	61.5%	60.9%	62.0%	69.0%	65.6%	60.9%	69.2%	79.7%
B 現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	40.5%	41.1%	40.0%	27.8%	43.9%	43.5%	44.3%	29.8%	41.6%	41.0%	42.2%	32.8%	35.1%	38.6%	32.4%	20.9%
いいえ	59.5%	58.9%	60.0%	72.2%	56.1%	56.5%	55.7%	70.2%	58.4%	59.0%	57.8%	67.2%	64.9%	61.4%	67.6%	79.1%
C かかりつけの医師がいますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	51.2%	47.2%	54.2%	47.7%	51.3%	45.5%	55.8%	50.4%	57.9%	52.5%	62.2%	62.8%	42.9%	42.7%	43.1%	30.3%
いいえ	48.8%	52.8%	45.8%	52.3%	48.7%	54.5%	44.2%	49.6%	42.1%	47.5%	37.8%	37.2%	57.1%	57.3%	56.9%	69.7%
D 生まれてからこれまで、「けが」で1週間以上入院した経験がありますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	18.2%	27.4%	10.9%	11.9%	21.9%	30.8%	15.0%	15.7%	17.8%	26.5%	10.6%	9.6%	14.4%	24.6%	6.5%	9.8%
いいえ	81.8%	72.6%	89.1%	88.1%	78.1%	69.2%	85.0%	84.3%	82.2%	73.5%	89.4%	90.4%	85.6%	75.4%	93.5%	90.2%
E 生まれてからこれまで、「病気」で1週間以上入院した経験がありますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	39.7%	43.1%	37.2%	36.9%	48.8%	50.9%	47.1%	44.8%	37.4%	40.9%	34.6%	34.9%	32.1%	36.6%	28.6%	30.1%
いいえ	60.3%	56.9%	62.8%	63.1%	51.3%	49.1%	52.9%	55.2%	62.6%	59.1%	65.4%	65.1%	67.9%	63.4%	71.4%	69.9%
F 家に、薬箱や置き薬がありますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	83.1%	82.1%	83.9%	86.6%	80.4%	78.3%	82.0%	88.0%	89.0%	90.5%	87.9%	92.8%	79.0%	75.8%	81.5%	78.9%
いいえ	16.9%	17.9%	16.1%	13.4%	19.6%	21.7%	18.0%	12.0%	11.0%	9.5%	12.1%	7.2%	21.0%	24.2%	18.5%	21.1%
G 家に「家庭の医学」や民間療法など、健康に関する本がありますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	52.3%	51.7%	52.8%	63.6%	49.3%	49.3%	49.3%	56.5%	58.1%	57.4%	58.6%	78.1%	48.9%	47.5%	50.0%	57.4%
いいえ	47.7%	48.3%	47.2%	36.4%	50.7%	50.7%	50.7%	43.5%	41.9%	42.6%	41.4%	21.9%	51.1%	52.5%	50.0%	42.6%
H 自分なりの健康法をお持ちですか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	40.7%	39.2%	41.9%	44.2%	35.0%	32.7%	36.8%	38.2%	40.1%	38.0%	41.8%	48.1%	48.1%	48.1%	47.1%	
いいえ	59.3%	60.8%	58.1%	55.8%	65.0%	67.3%	63.2%	61.8%	59.9%	62.0%	58.2%	51.9%	51.9%	51.9%	52.9%	
I 家族の健康管理に積極的な方ですか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	46.3%	35.4%	54.9%	54.8%	42.3%	30.7%	51.4%	45.8%	43.4%	33.6%	51.4%	57.3%	54.3%	43.1%	62.9%	62.5%
いいえ	53.7%	64.6%	45.1%	45.2%	57.7%	69.3%	48.6%	54.2%	56.6%	66.4%	48.6%	42.7%	45.7%	56.9%	37.1%	37.5%
J 新しい健康情報や知識を暮らして試してみる方ですか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	37.9%	28.0%	45.7%	46.5%	36.1%	27.5%	42.8%	38.3%	34.7%	26.1%	41.6%	48.2%	43.8%	30.7%	53.9%	54.1%
いいえ	62.1%	72.0%	54.3%	53.5%	63.9%	72.5%	57.2%	61.7%	65.3%	73.9%	58.4%	51.8%	56.2%	69.3%	46.1%	45.9%
K インターネットで健康や病気の情報を得ていますか																
	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
はい	40.6%	39.3%	41.7%	10.4%	38.1%	36.6%	39.3%	8.8%	36.5%	36.8%	36.3%	8.3%	48.5%	45.6%	50.8%	14.1%
いいえ	59.4%	60.7%	58.3%	89.6%	61.9%	63.4%	60.7%	91.2%	63.5%	63.2%	63.7%	91.7%	51.5%	54.4%	49.2%	85.9%

L 西洋医学よりも、東洋医学(漢方や鍼灸など)に関心が強い												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
はい	19.5%	14.3%	23.6%	16.2%	15.8%	16.5%	17.2%	11.7%	21.7%	26.1%	15.7%	34.1%
いいえ	80.5%	85.8%	76.4%	83.8%	84.2%	83.5%	82.8%	88.3%	78.3%	73.9%	84.3%	65.9%

問6 あなたは、次の検診を受けていますか												
A 健康診断												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	71.3%	75.3%	68.0%	69.1%	71.0%	67.6%	78.5%	80.9%	76.6%	64.8%	73.2%	58.3%
2～3年ごと	4.6%	3.0%	5.9%	4.9%	4.1%	5.4%	3.0%	2.0%	3.9%	6.3%	3.0%	8.9%
不定期	12.8%	11.7%	13.6%	12.0%	10.4%	13.2%	11.8%	10.7%	12.7%	14.9%	14.5%	15.2%
全く受けていない	11.3%	10.0%	12.4%	14.1%	14.5%	13.8%	6.7%	6.4%	6.9%	14.0%	9.4%	17.5%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
時間がとれないから	29.9%	33.7%	27.6%	27.4%	36.0%	21.6%	35.8%	37.7%	34.5%	27.8%	26.8%	28.3%
費用がかかるから	25.3%	22.3%	27.0%	24.2%	20.0%	27.0%	10.9%	17.0%	7.1%	37.5%	30.4%	40.8%
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	23.8%	20.1%	26.0%	26.9%	20.0%	31.5%	25.5%	18.9%	29.8%	19.3%	21.4%	18.3%
めんどうだから	20.6%	24.5%	18.4%	24.2%	24.0%	24.3%	17.5%	20.8%	15.5%	19.3%	28.6%	15.0%
医師に受診中だから	17.4%	19.6%	16.2%	16.7%	18.7%	15.3%	23.4%	24.5%	22.6%	13.6%	16.1%	12.5%
健康だから	12.6%	13.0%	12.4%	11.3%	10.7%	11.7%	9.5%	11.3%	8.3%	16.5%	17.9%	15.8%
その他	6.4%	4.3%	7.6%	4.3%	2.7%	5.4%	8.0%	5.7%	9.5%	7.4%	5.4%	8.3%

B 歯科健診												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	21.8%	19.7%	23.5%	12.7%	10.9%	14.0%	25.4%	22.8%	27.3%	27.6%	25.2%	29.5%
2～3年ごと	7.8%	6.1%	9.0%	5.2%	4.2%	5.9%	7.3%	4.1%	9.8%	11.1%	10.4%	11.6%
不定期	38.1%	34.5%	40.7%	35.4%	30.3%	39.1%	38.4%	36.0%	40.2%	40.7%	37.4%	43.2%
全く受けていない	32.3%	39.8%	26.7%	46.8%	54.6%	41.0%	28.9%	37.1%	22.7%	20.6%	27.0%	15.8%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	41.5%	35.8%	46.1%	40.5%	38.3%	42.2%	45.8%	35.8%	53.9%	37.7%	32.5%	41.9%
時間がとれないから	28.5%	31.1%	26.4%	26.5%	28.1%	25.4%	29.6%	34.2%	25.9%	29.7%	31.1%	28.5%
めんどうだから	24.8%	28.7%	21.8%	28.5%	30.6%	27.0%	21.0%	24.1%	18.4%	24.6%	31.8%	18.8%
費用がかかるから	20.4%	19.5%	21.2%	22.8%	21.4%	23.8%	11.3%	13.9%	9.2%	28.5%	23.8%	32.3%
健康だから	9.7%	11.6%	8.2%	10.2%	10.7%	9.8%	10.4%	13.9%	7.5%	8.3%	9.9%	7.0%
医師に受診中だから	3.1%	3.2%	3.0%	2.9%	2.6%	3.1%	3.6%	4.8%	2.6%	2.7%	2.0%	3.2%
その他	3.8%	3.0%	4.5%	4.4%	3.1%	5.5%	3.1%	2.7%	3.5%	3.9%	3.3%	4.3%

C がん検診-a 胃がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	31.2%	35.3%	28.2%	29.6%	31.8%	28.0%	36.2%	41.6%	32.0%	26.9%	31.1%	23.9%
2～3年ごと	5.8%	3.6%	7.4%	5.3%	2.9%	7.1%	6.1%	4.8%	7.1%	5.9%	2.9%	8.1%
不定期	12.5%	10.2%	14.3%	12.7%	12.6%	12.7%	12.4%	7.1%	16.6%	12.7%	11.7%	13.4%
全く受けていない	50.4%	50.8%	50.1%	52.4%	52.7%	52.2%	45.3%	46.5%	44.4%	54.5%	54.4%	54.6%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
時間がとれないから	25.7%	27.7%	24.4%	27.2%	30.0%	25.2%	27.6%	28.6%	27.0%	22.1%	24.0%	20.8%
費用がかかるから	25.2%	21.7%	27.5%	25.3%	24.0%	26.1%	17.1%	19.3%	15.6%	33.7%	21.7%	41.6%
健康だから	25.0%	27.7%	23.2%	20.4%	24.0%	18.0%	24.2%	27.1%	22.3%	31.0%	32.6%	29.9%
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	23.7%	21.2%	25.4%	25.8%	20.7%	29.3%	25.4%	21.4%	28.0%	19.6%	21.7%	18.3%
めんどうだから	21.7%	25.1%	19.5%	27.2%	31.3%	24.3%	19.1%	20.0%	18.5%	18.4%	23.3%	15.2%
医師に受診中だから	3.5%	3.6%	3.5%	4.6%	3.3%	5.4%	3.1%	4.3%	2.4%	2.8%	3.1%	2.5%
その他	8.1%	5.3%	10.0%	7.8%	4.0%	10.4%	9.4%	5.0%	12.3%	7.1%	7.0%	7.1%

C-b 肺がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	35.3%	37.2%	33.9%	34.4%	34.3%	34.4%	44.8%	47.0%	43.1%	24.5%	27.5%	22.4%
2～3年ごと	3.4%	2.3%	4.2%	4.0%	2.1%	5.3%	2.2%	1.9%	2.4%	4.2%	3.0%	5.1%
不定期	9.3%	8.8%	9.7%	9.5%	9.3%	9.7%	8.2%	7.5%	8.7%	10.5%	10.0%	10.8%
全く受けていない	52.0%	51.7%	52.2%	52.2%	54.2%	50.6%	44.8%	43.6%	45.8%	60.8%	59.5%	61.7%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
健康だから	26.4%	27.8%	25.4%	21.6%	25.7%	18.6%	26.1%	25.6%	26.6%	31.6%	32.3%	31.2%
費用がかかるから	26.3%	21.8%	29.4%	25.7%	23.6%	27.1%	19.0%	20.2%	18.1%	33.7%	21.5%	41.7%
時間がとれないから	26.1%	28.3%	24.5%	28.9%	30.6%	27.6%	28.1%	30.2%	26.6%	21.3%	23.8%	19.6%
めんどうだから	22.9%	26.6%	20.3%	28.9%	32.6%	26.1%	20.6%	22.5%	19.2%	18.8%	23.8%	15.6%
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	22.4%	20.6%	23.7%	24.2%	17.4%	29.1%	23.5%	22.5%	24.3%	19.5%	22.3%	17.6%
医師に受診中だから	3.0%	4.0%	2.3%	2.9%	4.2%	2.0%	2.9%	4.7%	1.7%	3.0%	3.1%	3.0%
その他	6.6%	4.5%	8.2%	7.6%	6.3%	8.5%	5.9%	1.6%	9.0%	6.4%	5.4%	7.0%

C-c 大腸がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	30.7%	33.6%	28.5%	32.0%	32.8%	31.5%	40.0%	43.2%	37.5%	17.7%	22.1%	14.5%
2～3年ごと	6.2%	5.2%	6.9%	6.1%	4.3%	7.4%	3.7%	3.9%	3.6%	9.4%	8.0%	10.3%
不定期	11.6%	9.2%	13.4%	9.9%	9.5%	10.2%	11.2%	6.6%	14.7%	14.1%	12.1%	15.6%
全く受けていない	51.5%	52.0%	51.1%	52.0%	53.4%	50.9%	45.1%	46.3%	44.1%	58.8%	57.8%	59.6%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
時間がとれないから	26.0%	28.4%	24.4%	28.1%	29.5%	27.2%	28.9%	33.1%	25.9%	21.3%	22.6%	20.5%
費用がかかるから	24.7%	21.8%	26.7%	25.5%	23.7%	26.7%	16.1%	20.3%	13.2%	31.7%	21.2%	38.4%
健康だから	24.1%	27.1%	22.1%	20.6%	24.5%	18.0%	22.4%	25.6%	20.1%	29.2%	31.4%	27.9%
めんどうだから	23.7%	26.2%	22.0%	28.4%	30.9%	26.7%	22.7%	21.8%	23.3%	19.9%	25.5%	16.4%
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	23.6%	22.2%	24.4%	25.2%	21.6%	27.7%	25.8%	21.8%	28.6%	19.9%	23.4%	17.8%
医師に受診中だから	2.9%	3.7%	2.4%	3.8%	4.3%	3.4%	2.2%	3.0%	1.6%	2.8%	3.6%	2.3%
その他	7.4%	4.2%	9.6%	7.5%	4.3%	9.7%	7.8%	3.8%	10.6%	7.0%	4.4%	8.7%

C-d 子宮頸がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	32.5%	-	32.5%	18.4%	-	18.4%	49.9%	-	49.9%	27.1%	-	27.1%
2～3年ごと	17.2%	-	17.2%	24.4%	-	24.4%	7.5%	-	7.5%	21.0%	-	21.0%
不定期	18.4%	-	18.4%	16.5%	-	16.5%	17.7%	-	17.7%	21.3%	-	21.3%
全く受けていない	31.9%	-	31.9%	40.8%	-	40.8%	24.9%	-	24.9%	30.6%	-	30.6%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	26.5%	-	26.5%	29.6%	-	29.6%	29.6%	-	29.6%	20.2%	-	20.2%
時間がとれないから	24.3%	-	24.3%	22.1%	-	22.1%	27.7%	-	27.7%	23.9%	-	23.9%
費用がかかるから	24.3%	-	24.3%	23.9%	-	23.9%	14.5%	-	14.5%	33.0%	-	33.0%
めんどうだから	22.0%	-	22.0%	24.8%	-	24.8%	20.8%	-	20.8%	19.7%	-	19.7%
健康だから	15.0%	-	15.0%	11.5%	-	11.5%	12.6%	-	12.6%	21.3%	-	21.3%
医師に受診中だから	2.4%	-	2.4%	2.7%	-	2.7%	3.1%	-	3.1%	1.6%	-	1.6%
その他	16.1%	-	16.1%	19.0%	-	19.0%	14.5%	-	14.5%	13.8%	-	13.8%

C-e 子宮体がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	18.8%	-	18.8%	12.9%	-	12.9%	27.2%	-	27.2%	15.6%	-	15.6%
2～3年ごと	11.2%	-	11.2%	16.5%	-	16.5%	6.2%	-	6.2%	11.3%	-	11.3%
不定期	16.7%	-	16.7%	13.2%	-	13.2%	19.2%	-	19.2%	17.8%	-	17.8%
全く受けていない	53.2%	-	53.2%	57.4%	-	57.4%	47.4%	-	47.4%	55.3%	-	55.3%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	25.9%	-	25.9%	27.7%	-	27.7%	29.4%	-	29.4%	20.3%	-	20.3%
費用がかかるから	25.6%	-	25.6%	24.0%	-	24.0%	16.8%	-	16.8%	35.9%	-	35.9%
時間がとれないから	22.4%	-	22.4%	23.6%	-	23.6%	21.5%	-	21.5%	22.1%	-	22.1%
めんどうだから	21.0%	-	21.0%	24.8%	-	24.8%	20.6%	-	20.6%	17.1%	-	17.1%
健康だから	15.0%	-	15.0%	13.6%	-	13.6%	13.6%	-	13.6%	18.0%	-	18.0%
医師に受診中だから	2.8%	-	2.8%	3.3%	-	3.3%	2.8%	-	2.8%	2.3%	-	2.3%
その他	15.6%	-	15.6%	16.1%	-	16.1%	17.3%	-	17.3%	13.4%	-	13.4%

C-f 乳がん												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
毎年受けている	24.7%	-	24.7%	15.5%	-	15.5%	33.9%	-	33.9%	23.9%	-	23.9%
2～3年ごと	23.8%	-	23.8%	24.7%	-	24.7%	25.1%	-	25.1%	21.2%	-	21.2%
不定期	15.5%	-	15.5%	15.5%	-	15.5%	14.0%	-	14.0%	17.4%	-	17.4%
全く受けていない	36.0%	-	36.0%	44.2%	-	44.2%	27.1%	-	27.1%	37.5%	-	37.5%
受けない理由												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	26.4%	-	26.4%	27.7%	-	27.7%	31.0%	-	31.0%	20.4%	-	20.4%
費用がかかるから	23.9%	-	23.9%	25.5%	-	25.5%	12.7%	-	12.7%	32.8%	-	32.8%
時間がとれないから	23.7%	-	23.7%	23.4%	-	23.4%	23.9%	-	23.9%	23.9%	-	23.9%
めんどうだから	20.4%	-	20.4%	24.7%	-	24.7%	17.8%	-	17.8%	17.9%	-	17.9%
健康だから	15.8%	-	15.8%	14.0%	-	14.0%	13.7%	-	13.7%	19.9%	-	19.9%
医師に受診中だから	2.2%	-	2.2%	2.1%	-	2.1%	2.0%	-	2.0%	2.5%	-	2.5%
その他	15.8%	-	15.8%	15.3%	-	15.3%	18.8%	-	18.8%	13.4%	-	13.4%

問7 周りの方との関係についてうかがいます												
A 困ったことがあったときに、頼みごとができる近隣の方がいますか												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
はい	64.7%	58.5%	69.6%	61.8%	58.8%	64.1%	67.2%	60.2%	72.8%	65.0%	55.8%	72.1%
いいえ	35.3%	41.5%	30.4%	38.2%	41.2%	35.9%	32.8%	39.8%	27.2%	35.0%	44.2%	27.9%
B 「自分もこんなふうに年をとりたい」と思えるような年上の高齢者の方がいますか												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
はい	58.9%	51.3%	64.9%	49.8%	41.7%	56.1%	59.3%	52.0%	65.1%	69.0%	61.5%	74.8%
いいえ	41.1%	48.7%	35.1%	50.2%	58.3%	43.9%	40.7%	48.0%	34.9%	31.0%	38.5%	25.2%
C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
はい	54.8%	55.6%	54.2%	51.3%	52.5%	50.3%	54.8%	55.2%	54.5%	58.9%	59.6%	58.4%
いいえ	45.2%	44.4%	45.8%	48.7%	47.5%	49.7%	45.2%	44.8%	45.5%	41.1%	40.4%	41.6%

問8 あなたは、同性や同世代の人と比べて、ご自身のことをどのように思いますか												
A 会話												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
よくしゃべる方	23.0%	19.1%	26.1%	20.8%	16.5%	24.2%	22.0%	17.8%	25.4%	26.8%	23.6%	29.2%
ふつう	55.4%	52.8%	57.4%	56.8%	53.8%	59.1%	56.0%	51.8%	59.4%	53.0%	52.9%	53.0%
あまりしゃべらない方	21.6%	28.2%	16.5%	22.4%	29.7%	16.8%	22.0%	30.4%	15.2%	20.3%	23.6%	17.8%
B 笑い												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
よく笑う方	28.8%	21.8%	34.2%	27.5%	20.9%	32.5%	25.7%	19.1%	31.0%	34.1%	26.4%	40.0%
ふつう	62.1%	64.1%	60.6%	61.3%	61.9%	60.9%	65.5%	67.1%	64.2%	58.9%	62.8%	55.9%
あまり笑わない方	9.1%	14.1%	5.2%	11.2%	17.3%	6.6%	8.8%	13.8%	4.8%	7.0%	10.7%	4.1%
C 泣き												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
よく泣く方	11.7%	5.2%	16.8%	10.2%	4.7%	14.3%	11.0%	5.6%	15.4%	14.4%	5.4%	21.3%
ふつう	52.5%	48.7%	55.4%	50.5%	46.2%	53.7%	52.0%	46.4%	56.6%	55.3%	54.5%	55.9%
あまり泣かない方	35.8%	46.1%	27.8%	39.4%	49.1%	32.0%	37.0%	48.0%	28.0%	30.3%	40.1%	22.9%
D 怒り												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
よく怒る方	22.2%	20.5%	23.5%	19.3%	19.8%	19.0%	23.8%	19.4%	27.4%	23.6%	22.8%	24.2%
ふつう	57.6%	55.2%	59.5%	59.3%	52.9%	64.2%	54.6%	54.9%	54.3%	59.3%	58.1%	60.2%
あまり怒らない方	20.2%	24.3%	17.0%	21.4%	27.3%	16.8%	21.6%	25.7%	18.3%	17.1%	19.1%	15.6%
E 体型												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
太っている方	28.8%	27.8%	29.7%	31.0%	29.5%	32.1%	25.2%	24.3%	26.0%	30.7%	30.2%	31.1%
ふつう	54.6%	54.4%	54.7%	53.4%	51.8%	54.7%	56.6%	57.0%	56.3%	53.3%	54.1%	52.7%
やせている方	16.6%	17.8%	15.7%	15.6%	18.7%	13.2%	18.1%	18.7%	17.7%	16.0%	15.7%	16.2%
F 活動												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
よく動く方	23.4%	24.2%	22.8%	22.4%	24.5%	20.9%	23.5%	23.0%	23.9%	24.4%	25.2%	23.8%
ふつう	54.5%	54.5%	54.5%	55.0%	55.0%	54.9%	54.6%	54.9%	54.3%	53.9%	53.3%	54.3%
あまり動かない方	22.1%	21.4%	22.6%	22.6%	20.5%	24.2%	21.9%	22.0%	21.8%	21.7%	21.5%	21.9%

問9 あなたは、ふだんの日(平日)、次の行動にどのくらいの時間を費やしますか

A 睡眠時間

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
6時間未満	31.2%	29.4%	32.5%	31.9%	28.3%	34.6%	28.2%	25.3%	30.6%	33.9%	36.0%	32.4%
6時間以上	39.3%	38.9%	39.7%	36.3%	32.6%	39.1%	41.7%	42.8%	40.8%	40.1%	41.3%	39.1%
7時間以上	21.7%	22.3%	21.2%	23.4%	27.2%	20.5%	22.7%	22.7%	22.8%	18.4%	16.1%	20.2%
8時間以上	7.8%	9.4%	6.6%	8.5%	12.0%	5.8%	7.4%	9.2%	5.9%	7.6%	6.6%	8.3%

B あなたは働いていますか

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
働いている	76.3%	84.4%	70.0%	74.6%	82.6%	68.4%	82.9%	88.1%	78.6%	70.4%	81.8%	61.6%
働いていない	23.7%	15.6%	30.0%	25.4%	17.4%	31.6%	17.1%	11.9%	21.4%	29.6%	18.2%	38.4%

C-a 労働時間

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
5時間未満	7.5%	4.5%	10.3%	5.5%	1.8%	8.9%	10.6%	6.0%	14.7%	5.5%	5.6%	5.3%
5時間台	5.2%	2.5%	7.7%	4.2%	1.3%	6.9%	4.8%	3.0%	6.5%	6.8%	3.1%	10.5%
6時間台	6.9%	4.2%	9.3%	6.6%	3.6%	9.3%	7.0%	4.5%	9.2%	7.0%	4.6%	9.5%
7時間台	9.2%	6.6%	11.6%	10.8%	7.1%	14.2%	8.8%	6.4%	10.9%	7.8%	6.2%	9.5%
8時間台	40.7%	41.6%	39.9%	42.9%	46.0%	40.1%	36.7%	37.2%	36.2%	43.9%	42.6%	45.3%
9時間台	12.1%	13.7%	10.5%	11.5%	11.6%	11.3%	11.3%	13.5%	9.2%	14.0%	16.4%	11.6%
10時間台	10.2%	14.6%	6.2%	8.9%	14.7%	3.6%	12.2%	14.7%	9.9%	9.1%	14.4%	3.7%
11時間以上	8.3%	12.3%	4.5%	9.6%	13.8%	5.7%	8.8%	14.7%	3.4%	6.0%	7.2%	4.7%

C-b 通勤時間

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
30分未満	50.2%	45.1%	54.9%	55.4%	50.7%	59.8%	58.5%	50.8%	65.5%	31.7%	31.1%	32.3%
30分～60分未満	29.7%	29.1%	30.2%	27.1%	28.6%	25.6%	23.3%	23.5%	23.2%	42.1%	37.2%	47.1%
1時間～2時間未満	16.8%	21.0%	12.9%	15.6%	17.6%	13.8%	14.4%	21.2%	8.2%	21.8%	24.5%	19.0%
2時間以上	3.3%	4.8%	1.9%	1.9%	3.1%	0.8%	3.8%	4.5%	3.1%	4.4%	7.1%	1.6%

D 家事

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
していない	21.4%	43.4%	4.5%	23.6%	49.3%	4.4%	22.4%	44.9%	4.3%	17.8%	34.9%	4.8%
1時間未満	33.7%	46.7%	23.6%	32.7%	41.5%	26.1%	33.8%	44.5%	25.1%	34.7%	55.5%	18.9%
1時間以上	44.9%	9.9%	71.9%	43.7%	9.2%	69.5%	43.9%	10.6%	70.6%	47.5%	9.7%	76.3%

E テレビの視聴

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
していない	3.1%	3.3%	2.9%	2.8%	2.2%	3.3%	3.5%	4.3%	2.9%	2.9%	3.3%	2.5%
1時間未満	20.2%	20.6%	19.9%	16.7%	18.4%	15.4%	21.2%	23.4%	19.5%	23.0%	19.5%	25.7%
1時間以上	76.7%	76.2%	77.1%	80.5%	79.4%	81.3%	75.2%	72.4%	77.5%	74.1%	77.2%	71.7%

F 趣味の活動

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
していない	43.9%	39.5%	47.3%	43.7%	38.5%	47.5%	44.4%	42.2%	46.1%	43.5%	37.0%	48.6%
1時間未満	25.9%	27.0%	25.1%	25.0%	26.5%	23.9%	27.1%	26.7%	27.3%	25.5%	27.7%	23.8%
1時間以上	30.2%	33.6%	27.6%	31.3%	34.9%	28.6%	28.6%	31.0%	26.5%	31.0%	35.3%	27.7%

G 高齢者や患者等の介護

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
していない	88.8%	92.8%	85.7%	88.8%	95.3%	83.9%	87.8%	90.0%	86.0%	90.1%	93.3%	87.5%
1時間未満	4.6%	4.7%	4.5%	3.9%	2.6%	5.0%	5.8%	7.0%	4.8%	3.8%	4.2%	3.5%
1時間以上	6.6%	2.6%	9.8%	7.3%	2.2%	11.1%	6.4%	3.0%	9.1%	6.1%	2.5%	8.9%

問10 この2週間のうちで、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか

A 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
全くない	67.4%	66.4%	68.1%	64.6%	67.3%	62.7%	69.9%	66.0%	73.1%	67.4%	65.8%	68.6%
数日	20.6%	19.3%	21.7%	21.3%	19.3%	22.8%	19.4%	19.3%	19.5%	21.3%	19.2%	23.0%
半分以上	7.6%	8.7%	6.7%	9.7%	8.9%	10.3%	6.2%	8.7%	4.1%	6.7%	8.3%	5.5%
ほとんど毎日	4.5%	5.7%	3.5%	4.3%	4.5%	4.2%	4.5%	6.0%	3.3%	4.6%	6.7%	2.9%
B 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
全くない	62.5%	65.6%	60.1%	60.8%	64.6%	57.9%	62.9%	64.7%	61.5%	63.9%	67.8%	60.9%
数日	28.0%	24.2%	31.1%	28.8%	25.2%	31.6%	27.8%	24.8%	30.4%	27.4%	22.3%	31.4%
半分以上	5.5%	5.4%	5.6%	6.0%	5.1%	6.6%	5.8%	5.9%	5.7%	4.5%	5.0%	4.2%
ほとんど毎日	4.0%	4.9%	3.3%	4.4%	5.1%	3.9%	3.4%	4.6%	2.4%	4.2%	5.0%	3.5%
C 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
全くない	51.8%	52.3%	51.4%	52.1%	51.8%	52.2%	54.5%	54.1%	54.9%	48.1%	50.4%	46.3%
数日	29.7%	28.5%	30.6%	27.4%	28.7%	26.5%	29.7%	28.7%	30.5%	32.1%	28.1%	35.2%
半分以上	8.7%	9.4%	8.1%	9.8%	9.6%	9.9%	7.3%	7.9%	6.8%	9.2%	11.2%	7.6%
ほとんど毎日	9.9%	9.8%	9.9%	10.7%	9.9%	11.3%	8.5%	9.2%	7.8%	10.6%	10.3%	10.8%
D 疲れた感じがする、または気力がない												
	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
全くない	36.0%	39.6%	33.1%	37.8%	38.7%	37.1%	34.3%	38.6%	30.7%	35.9%	41.8%	31.3%
数日	43.2%	39.1%	46.4%	41.4%	42.3%	40.7%	44.6%	38.6%	49.5%	43.5%	36.0%	49.2%
半分以上	11.0%	10.7%	11.2%	11.7%	10.2%	12.7%	10.1%	10.9%	9.5%	11.2%	10.9%	11.5%
ほとんど毎日	9.9%	10.7%	9.3%	9.1%	8.8%	9.4%	11.0%	11.9%	10.3%	9.4%	11.3%	8.0%

問11 あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか

	全体			黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性									
自殺したいと思ったことがある	24.2%	20.6%	27.1%	27.3%	25.4%	28.9%	21.7%	17.4%	25.2%	23.7%	19.2%	27.2%
自殺したいと思ったことはない	75.8%	79.4%	72.9%	72.7%	74.6%	71.1%	78.3%	82.6%	74.8%	76.3%	80.8%	72.8%

問12 あなたは、次のような体の状態を「病氣」として受け止めますか。「病氣」と思うものを全てお答えください

	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
うつ状態	82.7%	80.6%	84.3%	82.7%	80.6%	78.7%	82.1%	82.7%	83.2%	82.3%	83.8%	82.7%	84.5%	80.7%	87.5%	84.5%
高血圧	77.3%	75.9%	78.4%	84.9%	80.5%	78.7%	81.8%	85.8%	74.4%	75.3%	73.7%	84.0%	77.2%	73.5%	80.0%	84.9%
高血糖	74.0%	70.2%	76.9%	86.9%	75.7%	71.6%	78.7%	87.3%	71.6%	68.2%	74.2%	87.0%	75.0%	71.0%	78.0%	86.2%
高脂血症	68.7%	64.1%	72.2%	80.3%	71.2%	66.4%	74.8%	80.3%	65.1%	62.2%	67.4%	79.3%	70.0%	63.9%	74.8%	81.3%
アレルギー	58.6%	57.4%	59.6%	80.3%	58.9%	59.3%	58.5%	80.3%	58.8%	58.3%	59.2%	80.3%	58.2%	54.2%	61.3%	80.3%
腰痛	44.6%	46.3%	43.3%	50.7%	44.5%	43.3%	45.4%	52.4%	44.6%	49.1%	41.1%	50.8%	44.8%	46.2%	43.6%	48.5%
頭痛	44.3%	45.8%	43.1%	50.7%	47.4%	46.6%	47.9%	50.7%	42.0%	46.3%	38.6%	50.7%	43.5%	44.1%	43.0%	50.7%
不眠	44.1%	41.3%	46.2%	50.7%	43.4%	39.9%	45.9%	50.7%	37.7%	38.5%	37.0%	50.7%	52.5%	46.2%	57.4%	50.7%
腹痛	40.0%	40.4%	39.6%	50.7%	45.1%	41.8%	47.6%	50.7%	39.0%	44.5%	34.8%	50.7%	35.2%	34.0%	36.1%	50.7%
肥満	36.7%	35.2%	37.9%	43.3%	35.7%	32.8%	37.8%	40.5%	34.7%	36.7%	33.2%	40.1%	40.3%	36.1%	43.6%	49.6%
慢性の疲労	30.6%	30.7%	30.5%	50.7%	32.3%	29.9%	34.2%	50.7%	26.7%	30.7%	23.6%	50.7%	33.1%	31.5%	34.4%	50.7%
便秘	22.8%	22.2%	23.3%	50.7%	23.4%	19.8%	26.1%	50.7%	21.8%	24.7%	19.5%	50.7%	23.4%	21.8%	24.6%	50.7%

問13 「長寿」というのは、およそ何歳位からだとお考えですか

	全体				黒石市				中野市				豊見城市			
	全体	男性	女性	前回												
60歳未満	-	-	-	0.5%	-	-	-	0.8%	-	-	-	-	-	-	-	0.8%
60歳～69歳	0.6%	0.7%	0.5%	0.5%	0.8%	1.1%	0.5%	0.9%	0.6%	0.7%	0.5%	0.3%	0.4%	0.4%	0.3%	0.4%
70歳～74歳	3.2%	4.2%	2.5%	3.3%	2.9%	4.3%	1.9%	4.6%	4.3%	5.6%	3.2%	2.3%	2.3%	2.5%	2.2%	2.9%
75歳～79歳	3.4%	4.2%	2.8%	3.3%	3.7%	4.6%	3.0%	3.5%	2.8%	3.6%	2.1%	3.9%	3.8%	4.5%	3.2%	2.5%
80歳～84歳	44.9%	46.1%	44.0%	46.2%	52.9%	53.9%	52.1%	51.3%	43.4%	44.4%	42.6%	48.1%	37.6%	39.3%	36.2%	38.8%
85歳～89歳	18.3%	15.2%	20.7%	16.4%	16.1%	13.8%	17.8%	10.7%	17.6%	13.2%	21.2%	18.3%	21.6%	19.3%	23.5%	21.0%
90歳以上	29.6%	29.5%	29.6%	29.6%	23.6%	22.3%	24.7%	28.3%	31.3%	32.6%	30.3%	27.2%	34.3%	34.0%	34.6%	33.5%

IV 調査票

健康とライフスタイルに関するアンケート

問1 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか。(右の口に番号をご記入ください)

- ① よい ② まあよい ③ あまりよくない ④ よくない

問2 あなたは、次の生活行動に対して、どのようにしていますか。

(A～Dそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください)

A	運動やスポーツ	① よくしている	② ふつう	③ あまりしていない
B	たばこ	① 吸っている	② 禁煙に成功した	③ 吸ったことがない
C	酒	① ほぼ毎日飲む	② 週に何日か飲む	③ ほとんど飲まない
D	歯磨き	① 1日1回	② 1日2回	③ 1日3回以上

問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。あてはまるものを全てお答えください。(該当する番号の左側に○印をお付けください)

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ① できるだけ手作りを心がけている |
| <input type="checkbox"/> | ② 食品添加物や化学調味料を使っていない食品をつかうようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ③ 塩分を控えめにしている |
| <input type="checkbox"/> | ④ 糖분을控えめにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ 動物性脂肪分を控えめにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑥ 朝食は必ずとるようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑦ 食事は腹八分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> | ⑧ 間食・夜食を控えるようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑨ 食事時間を規則正しくしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑩ カロリーの取りすぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> | ⑪ 栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑫ なるべく外食しないようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑬ 食物繊維を多くとるようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑭ 栄養表示を参考に商品を選択するようにしている |

問4 あなたは、この1年間に次のことを経験しましたか。あてはまるものを全てお答えください。(該当する番号の左側に○印をお付けください)

- | | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | ① 風邪を引いた | <input type="checkbox"/> | ⑧ 風邪薬を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ② 頭痛になった | <input type="checkbox"/> | ⑨ 頭痛薬を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ③ 胃痛・腹痛になった | <input type="checkbox"/> | ⑩ 胃腸薬を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ④ 便秘になった | <input type="checkbox"/> | ⑪ 便秘薬を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ 下痢をした | <input type="checkbox"/> | ⑫ 下痢止めを飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ⑥ けがをした | <input type="checkbox"/> | ⑬ ビタミン剤を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ⑦ 徹夜をした | <input type="checkbox"/> | ⑭ 健康食品をとった |
| | | <input type="checkbox"/> | ⑮ ドリンク剤を飲んだ |

問5 あなたの、医療や健康に対する経験や態度についてうかがいます。

(A～Lそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください)

		はい	いいえ
A	現在、定期的に薬を飲んでいますか	①	②
B	現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか	①	②
C	かかりつけの医師がいますか	①	②
D	生まれてからこれまで、「けが」で1週間以上入院した経験がありますか	①	②
E	生まれてからこれまで、「病気」で1週間以上入院した経験がありますか (妊娠・出産に関連した入院は除きます)	①	②
F	家に、薬箱や置き薬がありますか	①	②
G	家に「家庭の医学」や民間療法など、健康に関する本がありますか	①	②
H	自分なりの健康法をお持ちですか	①	②
I	家族の健康管理に積極的な方ですか	①	②
J	新しい健康情報や知識を暮らして試してみる方ですか	①	②
K	インターネットで健康や病気の情報を得ていますか	①	②
L	西洋医学よりも、東洋医学(漢方や鍼灸など)に関心が強い	①	②

問6 あなたは、次の健診を受けていますか。A～Cそれぞれの健診について、該当する番号に○をお付けください。「毎年受けている」以外の方は、その理由としてあてはまるものを、いくつでも○をお付けください。

		① 毎年受けている	② 2～3年ごと	③ 不定期	④ 全く受けていない	⇒	ア 医師に受診中だから	イ 健康だから	ウ 必要な時はいつでも 医療機関を受診できるから	エ 時間がとれないから	オ めんどろだから	カ 費用がかかるから	キ その他 (理由等)	
A	健康診断	①	②	③	④	⇒							()	
B	歯科健診	①	②	③	④	⇒							()	
C	がん検診	a 胃がん	①	②	③	④	⇒							()
		b 肺がん	①	②	③	④	⇒							()
		c 大腸がん	①	②	③	④	⇒							()

d f は 女 性 の 方 の み	d 子宮頸がん	①	②	③	④	⇒						()
	e 子宮体がん	①	②	③	④	⇒						()
	f 乳がん	①	②	③	④	⇒						()
例	健康診断	①	②	③	④					○	○	()

※健康診断は「不定期」に受けている

理由は、毎日忙しく費用もかかるから

問7 周りの方との関係についてうかがいます。

(A～Cそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください)

		はい	いいえ
A	困ったことがあったときに、頼みごとができる近隣の方がいますか	①	②
B	「自分もこんなふうに年をとりたい」と思えるような年上の高齢者の方がいますか	①	②
C	「これが私の生きがい」といえるものがありますか	①	②

問8 あなたは、同性や同世代の人と比べて、ご自身のことをどのように思いますか。

(A～Fそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください)

A	会 話	① よくしゃべる方	② ふつう	③ あまりしゃべらない方
B	笑 い	① よく笑う方	② ふつう	③ あまり笑わない方
C	泣 き	① よく泣く方	② ふつう	③ あまり泣かない方
D	怒 り	① よく怒る方	② ふつう	③ あまり怒らない方
E	体 型	① 太っている方	② ふつう	③ やせている方
F	活 動	① よく動く方	② ふつう	③ あまり動かない方

問9 あなたは、ふだんの日（平日）、次の行動にどのくらいの時間を費やしますか。

(A～Gそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください)

A	睡眠時間	① 6時間未満	② 6時間以上	③ 7時間以上	④ 8時間以上
B	労働時間	① ()時間()分位			② 働いていない
C	通勤時間(往復)	① ()時間()分位			② 働いていない
D	家事(炊事・掃除・洗濯)	① していない	② 1時間未満	③ 1時間以上	
E	テレビの視聴	① していない	② 1時間未満	③ 1時間以上	
F	趣味の活動	① していない	② 1時間未満	③ 1時間以上	
G	高齢者や患者等の介護	① していない	② 1時間未満	③ 1時間以上	

問10 この2週間のうちで、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんばん）に悩まされていますか。

（A～Dそれぞれについて、該当する番号に○をお付けください）

		全く ない	数日	半分 以上	ほとんど 毎日
A	物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない	①	②	③	④
B	気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	①	②	③	④
C	寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	①	②	③	④
D	疲れた感じがする、または気力がない	①	②	③	④

問11 あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

- ① 自殺したいと思ったことがある ② 自殺したいと思ったことはない

問12 あなたは、次のような体の状態を「病気」として受け止めますか。「病気」と思うものを全てお答えください。（該当する番号の左側に○印をお付けください）

<input type="checkbox"/>	① 高血圧	<input type="checkbox"/>	⑤ うつ状態	<input type="checkbox"/>	⑨ 頭痛
<input type="checkbox"/>	② 肥満	<input type="checkbox"/>	⑥ 慢性の疲労	<input type="checkbox"/>	⑩ 腰痛
<input type="checkbox"/>	③ 高脂血症	<input type="checkbox"/>	⑦ 不眠	<input type="checkbox"/>	⑪ 腹痛
<input type="checkbox"/>	④ 高血糖	<input type="checkbox"/>	⑧ 便秘	<input type="checkbox"/>	⑫ アレルギー

問13 「長寿」というのは、およそ何歳位からだとお考えですか。

（数字を記入してください）

およそ 歳以上

◇ご協力ありがとうございました◇
これからおうかがいする事柄は、結果をまとめる上で必要となります。
お手数ですが、2014年9月1日現在の状況をご記入願います。

F1 性別 ① 男性 ② 女性

F2 年齢 歳

F3 職業 ① 農林漁業 ⑤ 専業主婦・主夫
② 自営業・自由業 ⑥ 学生
③ 会社員・公務員・団体職員 ⑦ 無職
④ パートタイム・アルバイト

F4 出身地 ① 市内 ② 県内 ③ 県外

F5 同居家族の構成 ① 単身 ④ 親、子、孫の3世代以上
② 夫婦のみ ⑤ その他（ ）
③ 親と子の2世代

F6 現在の結婚の有無 ① 結婚している ② 結婚していない

F7 体重測定の頻度 ① ほぼ毎日 ④ 年に数回
② 週に数回 ⑤ ほとんど測らない
③ 月に数回

F8 身長・体重

F9 世間一般の暮らしぶりを6つに区分すると、あなたのお宅はどの辺りにあてはまると思いますか。

① 上の上 ② 上の下 ③ 中の上 ④ 中の下 ⑤ 下の上 ⑥ 下の下

👉 最後までご回答ありがとうございました 👉

V 研究レポート

3 市調査結果の特徴

埼玉県立大学教授 坂井博通

本調査のサンプル構成については、前半の調査の概要を参照のこと。ここでは、最初に前回調査との比較、つまり、女性のデータに制限されるが 20～69 歳のデータに関して、地域差を念頭に入れながら検討する。次に、男性も調べた今回調査で加わった調査項目に関して概観する。

しかし、特徴を紹介する前に、本調査の限界について述べておこう。本調査は現代のサンプル調査としてはかなり高い回収率を誇り、代表性が高い調査と評価できる。しかし、健康にかかわる調査であるが、入院中の者や施設に入っている者、調査に当たったが病に伏している人などは除かれる。調査としては当たり前であるが、ある程度健康な人のみが回答しているというバイアスがある。また、20 歳未満あるいは高齢者のデータはない。

1 前回調査との比較

1-1 大きく変化した項目

① 禁煙者割合の増加

喫煙について尋ねた質問は、たいへん大きく変化した項目である。大勢を占める「吸ったことがない」とする割合は微減しているが、ほとんど変わらない。しかし、現在「吸っている」割合は明らかに低下している。これは「禁煙に成功した」とする割合が高くなっているためである。今後さらに喫煙に対する意識が高くなり、健康上の理由でも美容上の理由でも喫煙割合は低下するだろう。ただ、これほどの禁煙ブームの中でも、吸おうとしている女性が一定数存在している。これからはこの「禁じられた遊び」にこだわる理由こそ解明していくべきかも知れない。

B たばこ								
	黒石市			中野市			豊見城市	
	今回	前回		今回	前回		今回	前回
吸っている	15.8%	21.1%		8.4%	11.9%		11.9%	14.4%
禁煙に成功した	13.9%	7.7%		11.9%	7.6%		10.7%	7.5%
吸ったことがない	70.3%	71.2%		79.7%	80.5%		77.4%	78.1%

② 歯磨き回数の増加

歯磨きの回数が明らかに増加している。口の健康が体全体の健康と強い影響があることがわかったため、あるいは口臭への意識が増しているため、あるいは、美的な理由のためだろう。

D 歯磨き						
	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
1日1回	16.6%	21.2%	12.4%	20.9%	10.4%	9.4%
1日2回	54.3%	58.6%	43.7%	48.9%	47.3%	55.9%
1日3回以上	29.1%	20.1%	43.9%	30.2%	42.3%	34.7%

なお、他の調査によれば小学生も歯磨き回数が若干増加している。(歯磨き習慣に関するアンケート調査 第二報 - 8020 推進財団 (Adobe PDF) www.8020zaidan.or.jp/pdf/jigyo/hamigaki_2.pdf)

③ 食に対する心がけの低下

近年メディアで多く取り上げられる食の番組に接していると、食に対する関心が高まり、健康にかかわっている側面にも関心が高まっているように感じられる。しかし、結果はむしろ逆であり、多くの項目で食に対する心がけが低下している。

問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。 あてはまるものを全てお答えください						
	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
朝食は必ずとるようにしている	84.8%	73.6%	82.8%	84.2%	72.7%	63.3%
できるだけ手作りを心がけている	71.3%	67.0%	68.0%	69.9%	72.7%	69.7%
塩分を控えめにしている	61.7%	64.3%	55.5%	66.5%	60.1%	70.8%
間食・夜食を控えるようにしている	51.2%	46.4%	43.7%	46.9%	50.0%	44.6%
カロリーの取りすぎに気をつけている	53.2%	42.6%	51.9%	51.0%	54.9%	54.0%
糖分を控えめにしている	45.7%	49.3%	42.3%	50.6%	44.8%	53.3%
食事時間を規則正しくしている	50.1%	36.4%	46.2%	47.3%	36.7%	27.6%
食物繊維を多くとるようにしている	46.3%	50.6%	45.6%	58.4%	48.4%	55.8%
栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている	39.7%	46.1%	47.3%	58.5%	42.9%	48.5%
なるべく外食しないようにしている	45.7%	42.8%	37.4%	42.8%	42.2%	45.3%
食事は腹八分目を心がけている	34.4%	38.0%	34.2%	41.3%	39.3%	38.8%
動物性脂肪分を控えめにしている	39.1%	39.9%	30.9%	45.5%	41.2%	45.7%
食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている	25.9%	28.5%	28.1%	42.5%	36.4%	42.8%
栄養表示を参考に商品を選択するよう にしている	17.6%		14.2%		21.8%	

個々の項目について回答割合が高かった項目から見てみよう。

「朝食は必ずとるようにしている」については、黒石 84.8%(73.6%)、豊見城 72.7%(63.3%)と、両

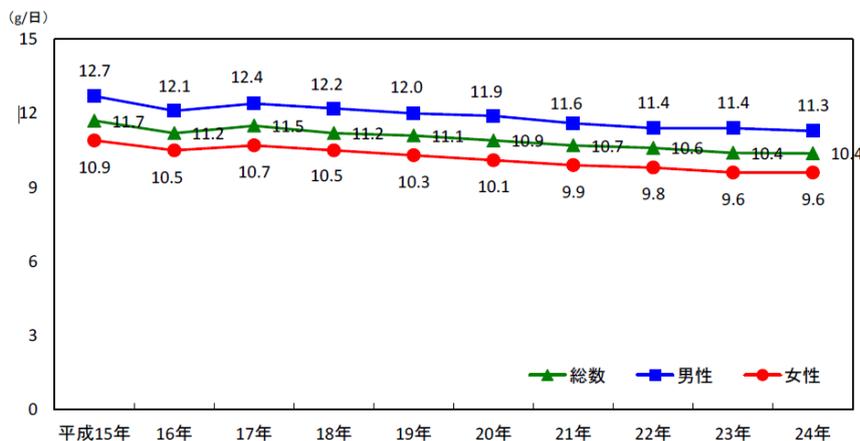
市は10%程度増加したが、中野82.8%(84.2%)は過去と変わらない(表記は今回調査の割合(前回調査の割合)。以下同様)。それでも豊見城は3市の中では低い。

国民健康・栄養調査では、10数年前から欠食率が上昇している。男性よりも女性の方がその傾向が強い。働き方の変化が食生活に影響を落としていると言えないだろうか。ただ、「大人の食育」を通して朝食をとることができるようにすることはよいことであろうが、現実的に夜型の生活となり、朝食を食べる意欲が起きない場合には無理に朝食を食べることはないだろう。数日単位で食事全体を考えての「大人の食育」という視点も必要かも知れない。

「できるだけ手作りを心がけている」については、豊見城72.7%(69.7%)、黒石71.3%(67.0%)、中野68.0%(69.9%)と特に地域差は見られず、10年前ともほとんど変わらず70%程度である。

「塩分を控えめにしている」については、黒石61.7%(64.3%)、豊見城60.1%(70.8%)、中野55.5%(66.5%)とどの地域も減少している。塩分の過剰摂取は健康に有害であるとするキャンペーンが弱くなったためだろうか。

図12-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15~24年)



※平成24年のみ全国補正值。

資料)『国民健康・栄養調査』

ただ、国の調査では実際に食塩摂取量が少なくなっている(上図参照)。食品業界に出回る食品の平均食塩量も少なくなっていれば、本人の自覚とはかかわらず減塩がうまくいっている可能性もある。慎重に解釈したい。

「間食・夜食を控えるようにしている」については、黒石51.2%(46.4%)、豊見城50.0%(44.6%)、中野43.7%(46.9%)と、中野が低下して、黒石と豊見城が増加した。

「カロリーの取りすぎに気をつけている」については、豊見城54.9%(54.0%)、黒石53.2%(42.6%)、中野51.9%(51.0%)、と黒石が10年前と比べて10ポイント増加した。他の2市はほとんど変わらない。

「糖분을控えめにしている」については、黒石45.7%(49.3%)、豊見城44.8%(53.3%)、中野42.3%(50.6%)と3市とも減少した。スイーツブームが近年起きていることもこの率の減少と関係があるかもしれない。また、たとえばカフェやファストフード店では砂糖3gが標準となっている。10年前はもっと量が多く5~8gであった。このように身の回りで「甘くない」食品が増えたのでいやでも摂取する糖分量が減少していて、糖분을控える必要が減少している可能性もある。

「食事時間を規則正しくしている」については、黒石 50.1%(36.4%)、中野 46.2%(47.3%)、豊見城 36.7%(27.6%)と、中野はあまり変わらず、豊見城、特に黒石が飛躍的に増加した。これは、地域に食生活のキャンペーンがありそれが成功しているためかも知れない。あるいは、不規則な生活をせざるを得ない人々が増えて、危機意識からこの態度の強まりがあるのかも知れない。

「食物繊維を多くとるようにしている」については、豊見城 48.4%(55.8%)、黒石 46.3%(50.6%)、中野 45.6%(58.4%)と 3 市とも大きく減少している。

平成 24 年の国民栄養・生活調査によると、実際にとっている野菜は、長野県(365g)、青森県(292g)、沖縄県(246g)と(県単位であるが)、長野県がたたくさんとしている。

「栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている」については、中野 47.3%(58.5%)、豊見城 42.9%(48.5%)、黒石 39.7%(46.1%)と 3 市とも大きく減少した。この項目は食生活の最重要な事柄であると思われるので残念である。食の栄養についての知見は次から次へと新しいものが出てきて、評価が変わっていく。その中で個人としての知恵は「いろいろと食べていく」ということになるからである。

「なるべく外食しないようにしている」については、黒石 45.7%(42.8%)、豊見城 42.2%(45.3%)、中野 37.4%(42.8%)、と中野がやや減少傾向であるが、ほとんど変わらない。また、「外食即悪い食生活」という意味合いやイメージも薄れてきていると思われる。健康を売りにしている外食産業も増えているからである。Heals が主催する国際シンポジウムなどでは台湾やハワイの研究者から質問の意図が問われたことがあった。外食は文化であり、何の問題もないと考えられているからであろう。

「食事は腹八分目を心がけている」については、豊見城 39.3%(38.8%)、黒石 34.4%(38.0%)、中野 34.2%(41.3%)と黒石と中野で減少している。グルメ志向は衰えない中、この態度を保つことは難しいかも知れない。

「動物性脂肪分を控えめにしている」については、豊見城 41.2%(45.7%)、黒石 39.1%(39.9%)、中野 30.9%(45.5%)と中野で 15 ポイント程度大きく減少している。原因について知りたいところである。

「食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている」については、豊見城 36.4%(42.8%)、中野 28.1%(42.5%)、黒石 25.9%(28.5%)と 3 市とも減少している。特に中野の減少が大きい。また、豊見城での意識が高いのは、自然素材ままの食事をよしとする文化と関係があるかも知れない。

また、今回新しく取り入れた調査項目「栄養表示を参考に商品を選択するようにしている」については非常に割合が低いものとなっている。これは、栄養表示を見ても、どのように評価していいのかが、実践していいのかがわからないためだろう。さらに表示法や消費者への伝達方法を変えない限り、この低い割合は続くと思われる。たとえば、スーパーやコンビニにおいては、購入した食料品の合計がレジにて栄養成分表示となり 1 日の必要分のどれくらい(割合)が満たされるのか、というような情報が示されるサービスでもあればもっと注意も喚起されるだろう。

④ 定期的に薬を飲んでいる割合の増加

「定期的に薬を飲んでいる」については、黒石 46.8%(32.8%)、中野 38.0%(31.0%)、豊見城 30.8%(20.3%)と、どの市も 10 ポイント以上増えている。10 年間にも高齢化は進んでいるが、事情をさらに細かく検討してみる必要がある。また、主観的健康意識が変わらない中での薬利用が増しているのはなぜかを問う必要がある。

なお「現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか」についても同様で、黒石 44.3%(29.8%)、

中野 42.2% (32.8%)、豊見城 32.4% (20.9%) と増えている。やはり年代別などで検討すべきものである。

さらに「かかりつけの医師がいますか」については、黒石は 55.8% (50.4%)、中野は 62.2% (62.8%) と変わらず、豊見城は大きく増えて、43.1% (30.3%) となった。

⑤ 病気との受け止めの希薄化

「あなたは、次のような体の状態を「病気」として受け止めますか。「病気」と思うものを全てお答えください」については、すべての市において病気ととらえる割合が減少している。今回は前回よりも多くの項目で尋ねていて、尋ね方の違いがあるが、興味深い。

とくに「肥満」の認識に関していえば、豊見城 43.6% (49.6%)、黒石 37.8% (40.5%)、中野 33.2% (40.1%) とこの減少傾向は気になるところである。

問12 あなたは、次のような体の状態を「病気」として受け止めますか。「病気」と思うものを全てお答えください						
	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
うつ状態	82.1%	82.1%	83.8%	83.8%	87.5%	87.5%
高血圧	81.8%	85.8%	73.7%	84.0%	80.0%	84.9%
高血糖	78.7%	87.3%	74.2%	87.0%	78.0%	86.2%
高脂血症	74.8%	80.3%	67.4%	79.3%	74.8%	81.3%
アレルギー	58.5%	58.5%	59.2%	59.2%	61.3%	61.3%
腰痛	45.4%	52.4%	41.1%	50.8%	43.6%	48.5%
頭痛	47.9%	47.9%	38.6%	38.6%	43.0%	43.0%
不眠	45.9%	45.9%	37.0%	37.0%	57.4%	57.4%
腹痛	47.6%	47.6%	34.8%	34.8%	36.1%	36.1%
肥満	37.8%	40.5%	33.2%	40.1%	43.6%	49.6%
慢性的疲労	34.2%	34.2%	23.6%	23.6%	34.4%	34.4%
便秘	26.1%	26.1%	19.5%	19.5%	24.6%	24.6%

⑥ 「インターネットで健康や病気の情報を得る」割合の大増加

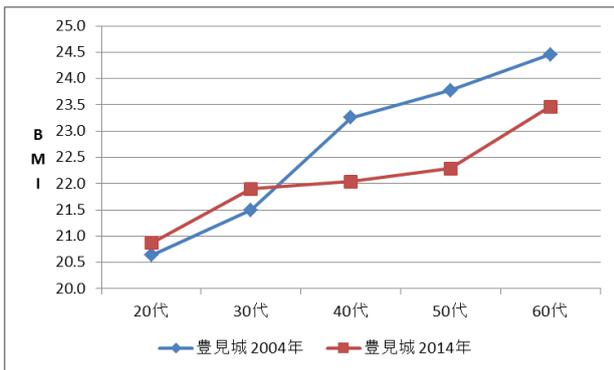
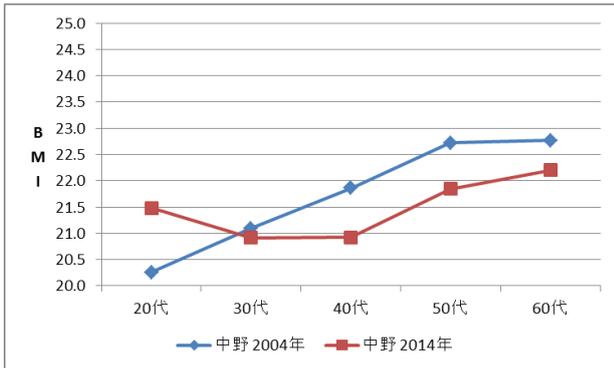
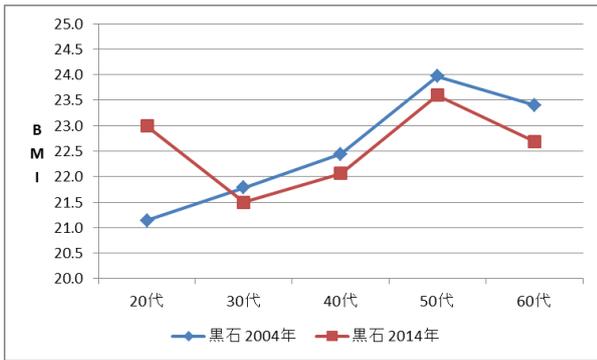
「インターネットで健康や病気の情報を得ていますか」の問いに関しては、豊見城 50.8% (14.1%)、黒石 39.3% (8.8%)、中野 36.3% (8.3%) と非常に大きな増加が見られる。この増加傾向はまだまだ続くだろう。むしろ、これが当たり前になるだろう。保健活動については、この側面に早く取り組むほどに、よい成果が得られるだろう。

なお、「家に「家庭の医学」や民間療法など、健康に関する本がありますか」については、中野 58.6% (78.1%)、豊見城 50.0% (57.4%)、黒石 49.3% (56.5%)、と大きな減少傾向。インターネットが書籍にとって替わっているのであろう。自宅に百科事典や辞書が少なくなっていくのと同じである。

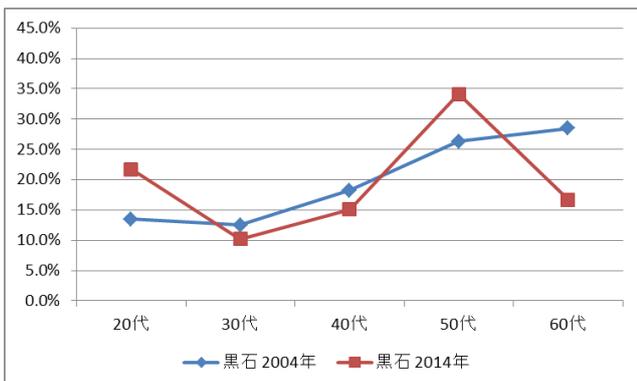
⑦ 地域差を温存しつつ概ね低下した BMI

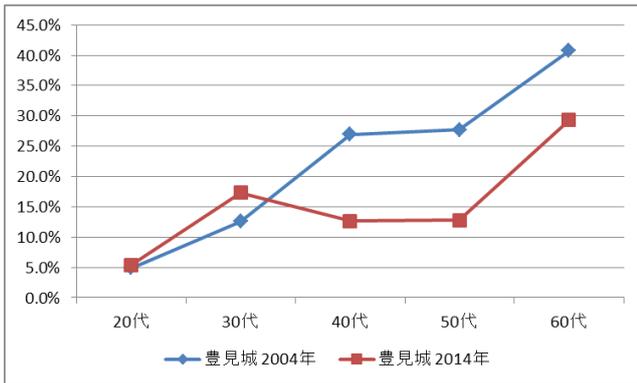
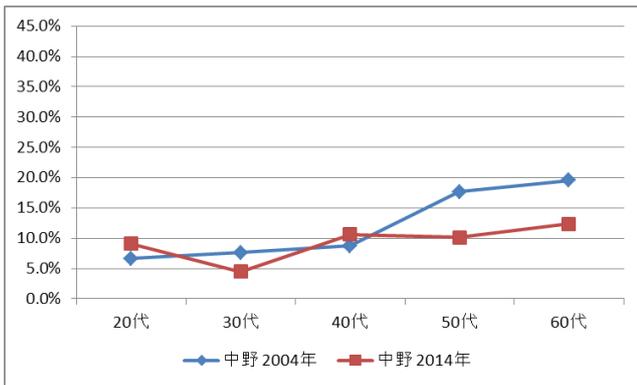
調査では身長・体重を尋ねているので、意識ではなく BMI という実態で健康の 1 面を見てみよう。

現在の BMI と 10 年前の BMI に関して、年代別の平均の分布と比較してみると、地域差はある程度維持されているが、大体 BMI が低下していることがわかる。また、このことは、年代別の BMI の差が減少しているとみることもできる。



次に具体的に肥満割合（BMI>25）を見てみると、どの市も全般的に減少している。特に、豊見城の減少が大きい。しかし、地域差は大きく、あまり変化がない。なお、自分の体型について「太っている方」とする割合は、黒石 31.0%、豊見城 30.7%、中野 25.2%である。





ただ、一方で、一般的に極度の痩せすぎが指摘されたり、なんでも個性と認めようという動きで肥満も個性だと認める傾向が強まれば、健康は低下する可能性もある。短命も個性だと認めるようになる日も来かねない。

2 あまり変化が見られない項目

① 主観的健康感

この項目は、内閣府や東京都でも尋ねられている。本調査と同じ設問ではないが、ほぼ8割が「よい方」となり、その分布は特に20～30年で変化している様子はない。65歳以上の高齢者に限定してみれば、近年の寿命の伸長も特に高齢者が元気であることによりもたらされているので、その部分は健康な人の割合が増加している可能性もある。

ただ、健康かどうかを「不定愁訴」で見ると、女性の方が多いこともわかっている。この主観的健康観は重要な健康の指標となるが、関係のない健康の側面もたくさんあることに注意したい。

そして、3市の傾向はほとんど変わらないが、黒石が「よい」の割合が少ないことが気になる

問1 あなたは、ご自分の健康をどのように感じていますか						
	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
よい	10.3%	16.0%	17.6%	15.4%	19.8%	20.3%
まあよい	64.7%	59.5%	67.8%	65.4%	59.7%	58.7%
あまりよくない	21.7%	20.5%	13.0%	18.5%	18.9%	18.5%
よくない	3.3%	4.0%	1.6%	0.8%	1.6%	2.4%

② アルコール摂取率の微増

飲酒率は微増している。これまでの女性らしさ、女性であることの偏見が薄れてきたこと、女性の社会進出、メーカーの女性ターゲット戦略の成功などがその原因だろう。

ただ、国民健康・栄養調査では「飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者」と定義し、このもとでは、ここ10数年男性が35%を超える程度、女性は7%程度で推移している。

本調査では、ほぼ毎日飲むが微増しているのは、この定義よりも少ない飲酒も含んでいるため、たぶん、その点が現れているのだろう。

また、男性はアルコールをネガティブなウサ晴らしとしているのに対して女性はポジティブなウサ晴らしとしている可能性もかつての調査結果からうかがえる。

C 酒								
	黒石市			中野市			豊見城市	
	今回	前回		今回	前回		今回	前回
ほぼ毎日飲む	12.5%	11.3%		11.4%	8.0%		8.5%	5.2%
週に何日か飲む	14.4%	19.2%		18.9%	19.1%		21.6%	21.7%
ほとんど飲まない	73.0%	69.6%		69.7%	72.9%		69.9%	73.2%

③ 運動やスポーツ実行率

これも10年前とほとんど変わらず70%の者がしていないと回答している。しかし、これは逆に運動やスポーツを行うことによって健康がより改善される可能性がまだ大きくあるということである。本調査では、豊見城が多くなっているが、社会生活基本調査ではそれらの行為者率で沖縄県(13.0%)>長野県(12.2%)>青森県(9.0%)となっている。

A 運動やスポーツ								
	黒石市			中野市			豊見城市	
	今回	前回		今回	前回		今回	前回
よくしている	3.8%	3.0%		6.7%	4.1%		6.0%	7.2%
ふつう	21.8%	19.9%		22.5%	22.1%		23.6%	22.7%
あまりしていない	74.4%	77.1%		70.8%	73.8%		70.4%	70.1%

③ ここ1年間の日常的病気の経験と対応

問4 あなたは、この1年間に次のことを経験しましたか。あてはまるものを全てお答えください						
	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
風邪を引いた	58.8%	75.2%	58.4%	72.5%	59.4%	63.9%
風邪薬を飲んだ	56.8%	71.1%	54.0%	69.7%	57.4%	60.6%
ドリンク剤を飲んだ	48.9%	49.0%	40.5%	43.2%	46.1%	40.3%
下痢をした	39.5%	33.5%	40.2%	31.8%	33.2%	30.7%
頭痛になった	50.6%	57.0%	55.9%	56.6%	58.1%	57.9%
胃痛・腹痛になった	39.3%	40.4%	43.3%	39.0%	40.0%	34.1%
頭痛薬を飲んだ	39.3%	41.3%	41.9%	42.1%	53.2%	44.1%
胃腸薬を飲んだ	32.8%	38.4%	33.6%	34.7%	24.5%	21.1%
健康食品をとった	36.7%	31.8%	29.5%	34.9%	43.5%	39.5%
ビタミン剤を飲んだ	31.9%	30.5%	23.7%	30.1%	47.1%	50.1%
便秘になった	36.2%	37.5%	39.4%	36.9%	33.5%	31.1%
徹夜をした	17.5%	20.6%	11.8%	14.1%	25.5%	29.9%
けがをした	7.6%	8.8%	10.2%	8.4%	6.8%	6.3%
下痢止めを飲んだ	11.3%	17.6%	9.9%	17.6%	4.2%	12.3%
便秘薬を飲んだ	16.1%	17.6%	16.3%	17.6%	9.0%	12.3%

「風邪を引いた」が非常に大きく減少し、その結果「風邪薬を飲んだ」も減少したこと以外は特に大きな変化はない。

これらの日常よく見られる病的症状やその対処のほかには生活の1つの態度を示す「徹夜」についての質問があるが、中野<黒石<豊見城と変わらない傾向が見られた。どのような中身であるかを探り、ライフスタイルの特徴を探りたいものである。

④ けがや病気による入院経験

「生まれてからこれまで、「けが」で1週間以上入院した経験がありますか」については、黒石 15.0% (15.7%)、中野 10.6% (9.6%)、豊見城 6.5% (9.8%) と前回とほとんど変わらない。

「生まれてからこれまで、「病気」で1週間以上入院した経験がありますか」についても、黒石 47.1% (44.8%)、中野 34.6% (34.9%)、豊見城 28.6% (30.1%) と前回と変わらず、割合の順位も同じである。しかし、比較的大きな地域差が縮まっていないことに注目すべきだろう。

⑤ 自分なりの健康法を持つ割合

「自分なりの健康法をお持ちですか」については、豊見城 48.1% (47.1%)、中野 41.8% (48.1%)、黒石 36.8% (38.2%)、と中野が減少している。豊見城は他の市よりも多いが、黒石が低いのが気になる。

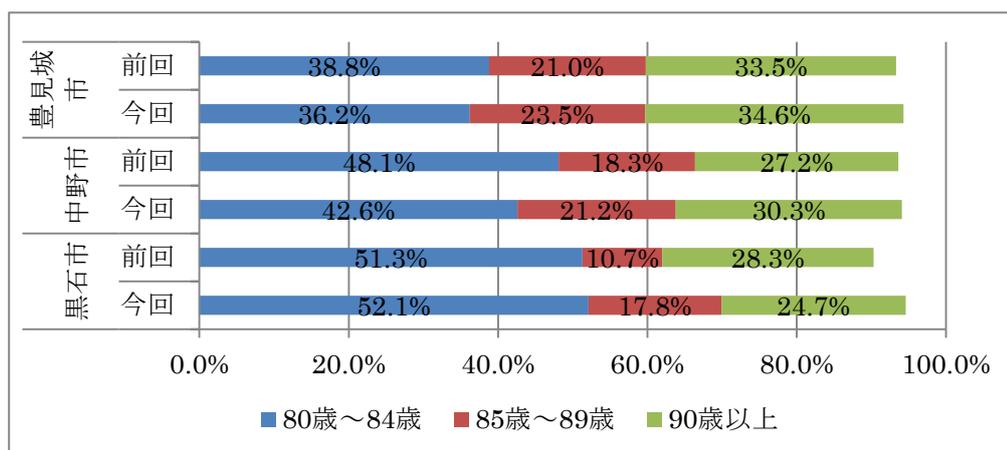
「家に、薬箱や置き薬がありますか」については、中野 87.9% (92.8%)、黒石 82.0% (88.0%)、豊見城 81.5% (78.9%) と所有割合はほとんど変わらない。

それは「J 新しい健康情報や知識を暮らして試してみる方ですか」についても、豊見城 53.9% (54.1%)、黒石 42.8% (38.3%)、中野 41.6% (48.2%) と、同じような順位となっているが、中野がやや減少が大きい。人口流入が大きく、新しい町を形成している豊見城は進取の気性が感じられる。

⑥ 長寿の年齢認識はあまり変わらない

「長寿」というのは、およそ何歳位からだとお考えですか」に関しては、あまり変化が見られない。90歳以上に関して見ると豊見城 34.6%、中野 30.3%、黒石 24.7%と平均寿命の地域差に比例する認識

差が見られる。



2 新規項目に関して比較的大きな地域差が見られる項目

① 中野に高い健康診断受診率

中野 78.5%、黒石 69.1%、豊見城 64.8%と中野で受診率が高い。受診しない理由も大いに地域差が見られる。特に、「費用がかかるから」は、豊見城 37.5%、黒石 24.2%、中野 10.9%という大きな差が見られる。

A 健康診断									
	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
毎年受けている	69.1%	71.0%	67.6%	78.5%	80.9%	76.6%	64.8%	73.2%	58.3%
2～3年ごと	4.9%	4.1%	5.4%	3.0%	2.0%	3.9%	6.3%	3.0%	8.9%
不定期	12.0%	10.4%	13.2%	11.8%	10.7%	12.7%	14.9%	14.5%	15.2%
全く受けていない	14.1%	14.5%	13.8%	6.7%	6.4%	6.9%	14.0%	9.4%	17.5%
受けない理由									
	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
医師に受診中だから	16.7%	18.7%	15.3%	23.4%	24.5%	22.6%	13.6%	16.1%	12.5%
健康だから	11.3%	10.7%	11.7%	9.5%	11.3%	8.3%	16.5%	17.9%	15.8%
必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	26.9%	20.0%	31.5%	25.5%	18.9%	29.8%	19.3%	21.4%	18.3%
時間がとれないから	27.4%	36.0%	21.6%	35.8%	37.7%	34.5%	27.8%	26.8%	28.3%
めんどうだから	24.2%	24.0%	24.3%	17.5%	20.8%	15.5%	19.3%	28.6%	15.0%
費用がかかるから	24.2%	20.0%	27.0%	10.9%	17.0%	7.1%	37.5%	30.4%	40.8%
その他	4.3%	2.7%	5.4%	8.0%	5.7%	9.5%	7.4%	5.4%	8.3%

② 検診項目により目立つ地域差

表 検診に行ったことがない割合

健診の種類	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
歯科健診	46.8	54.6	41	28.9	37.1	22.7	20.6	27	15.8
胃がん	52.4	52.7	52.2	45.3	46.5	44.4	54.5	54.4	54.6
肺がん	52.2	54.2	50.6	44.8	43.6	45.8	60.8	59.5	61.7
大腸がん	52	53.4	50.9	45.1	46.3	44.1	58.8	57.8	59.6
子宮頸がん	40.8	-	40.8	24.9	-	24.9	30.6	-	30.6
子宮体がん	57.4	-	57.4	47.4	-	47.4	55.3	-	55.3
乳がん	44.2	-	44.2	27.1	-	27.1	37.5	-	37.5

豊見城は、歯磨き回数も多く、歯科検診に行ったことがある割合も高い。口腔に対する関心が高いことがわかる。

また、女性固有の検診については、黒石、豊見城、中野の順に成績が悪い。また、胃がん、肺がん、大腸がんの男性の検診については、どれも豊見城が悪く、中野はよい。

③ 豊見城女性に高い東洋医学への関心

東洋医学への関心を尋ねた質問では、豊見城が他の2市よりずいぶんと大きな割合を示している。中国・台湾に近いと言う事情が現れているのだろう。

L 西洋医学よりも、東洋医学(漢方や鍼灸など)に関心が高い									
	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
はい	16.2%	15.8%	16.5%	17.2%	11.7%	21.7%	26.1%	15.7%	34.1%
いいえ	83.8%	84.2%	83.5%	82.8%	88.3%	78.3%	73.9%	84.3%	65.9%

④ 社会的健康にすぐれる豊見城

平均寿命や高齢者割合とも関係があるだろうが、『自分もこんなふうに年をとりたい』と思えるような年上の高齢者の方がいますか』にはいと回答した割合は、豊見城 69.0%、中野 59.3%、黒石 49.8%と大きな差がある。自助努力を尊ぶ風土、共助を大前提とする風土などの影響もあるだろう。『これが私の生きがい』といえるものがありますか』についても、豊見城 58.9%、中野 54.8%、黒石 51.3% と豊見城が高い。

日常の行動で「よく笑う方」については、豊見城 34.1%、黒石 27.5%、中野 25.7%、また、「よくしゃべる方」については、豊見城 26.8%、中野 22.0%、黒石 20.8%である。

交際・つきあいに関しては、次の表にある通りである。

問11 あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか									
	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
自殺したいと思ったことがある	27.3%	25.4%	28.9%	21.7%	17.4%	25.2%	23.7%	19.2%	27.2%
自殺したいと思ったことはない	72.7%	74.6%	71.1%	78.3%	82.6%	74.8%	76.3%	80.8%	72.8%

また、趣味の活動をしていない人は黒石 43.7%、中野 44.4%、豊見城 43.5%と変わらない。

高齢者や患者等の介護をしていない人は、豊見城 90.1%、黒石 88.8%、中野 87.8%。

逆に受動的な時間の過ごし方であると考えられるテレビ視聴について、毎日平均して1時間以上見る割合は、黒石 80.5%、中野 75.2%、豊見城 74.1%となっている。

⑤ 黒石にやや高い自殺念慮

A 困ったことがあったときに、頼みごとができる近隣の人がありますか									
	黒石市			中野市			豊見城市		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
はい	61.8%	58.8%	64.1%	67.2%	60.2%	72.8%	65.0%	55.8%	72.1%
いいえ	38.2%	41.2%	35.9%	32.8%	39.8%	27.2%	35.0%	44.2%	27.9%

自殺を思ったことがある割合はそれほど地域差はない。そして、男性よりも女性の方が「自殺をしたと思ったことがある」と回答している。現実には、男性は女性の2倍程度の自殺率を示しているが、行動とは必ずしも一貫しない。ただし、地域差については、男女とも黒石>豊見城>中野となっている。

以上、第一報として単純集計を中心にレポートした。今後は調査項目の中の社会経済的要因との関連をみてさらに検討を加えたい。また、得られた地域差に関しては、地域の保健福祉に携わる専門家とともにその理由についてさらに深めて考えていきたい。

ただ、単純集計だけでも、10年間の間の社会のインターネット化と食態度の低下はよく知れた。そして、特に中野の食に対する態度の低下と黒石や豊見城のライフスタイルの向上に注目して施策を考えていくのも悪くないと思われた。

付属 3市の人口状況

1 各市の人口

黒石は、2000年に3万9千人、2010年に3万6千人とやや減少、中野は2000年4万3千人、2010年4万千人、豊見城は2000年には市ではなく村であり、その後村から一挙に市になった日本唯一の地域で2000年5万人、2010年に人口が増加して5万7千人となっている（以下国勢調査人口）。

年齢構造を見ると、黒石と中野はよく似ているが、豊見城は年少人口割合が20%と非常に高く、老年人口が10.4%と非常に低いことがよくわかる。

表1 3市の年齢構造

	黒石	中野	豊見城
年少人口割合	12.8	14.4	20.0
生産年齢人口割合	67.7	66.5	69.6
老年人口割合	19.4	19.1	10.4

また、本調査の分析に用いた年代層についてその合計を100%とした割合を見ても随分と地域の違いがある。黒石と中野は類似しているが、豊見城は20~40代の割合が高い。

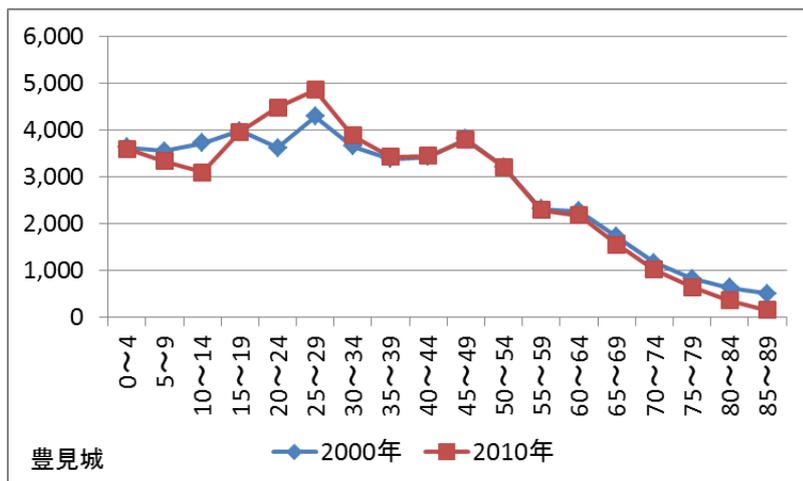
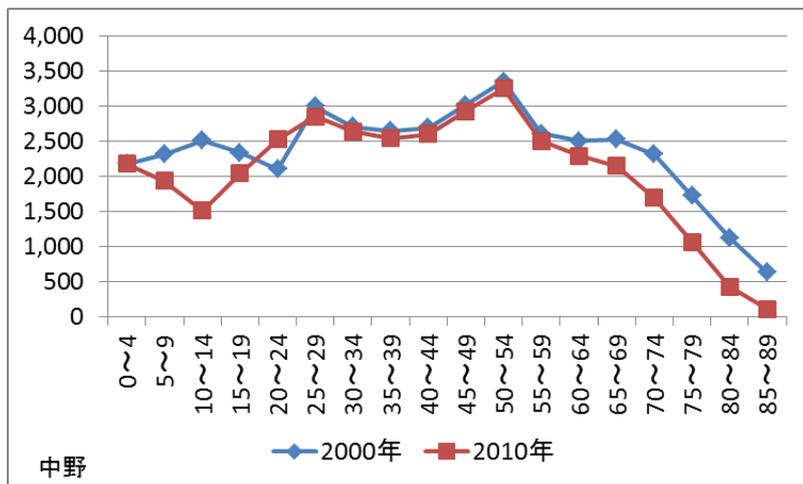
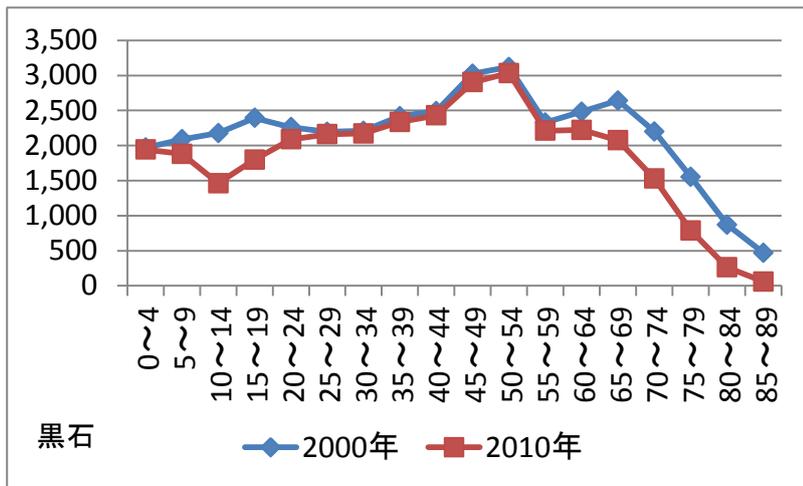
表2 女性の年代別割合

年代	黒石		中野		豊見城	
	2000年	2010年	2000年	2010年	2000年	2010年
20代	17.7	14.4	18.8	14.0	25.0	19.4
30代	18.4	18.8	19.7	21.2	22.2	25.6
40代	21.9	19.9	21.0	20.4	22.8	20.0
50代	21.6	23.6	21.9	21.8	17.4	19.9
60代	20.4	23.2	18.5	22.7	12.6	15.1

さらに年齢別人口に関して、2000年の人口に、その10年後の人口を重ねてみると地域の特徴がよくわかる。

3市とも2000年の10~14歳が、進学・就職で他地域に出ることが多く、2010年に20~24歳になったときにはかなり人口が減少する。また、豊見城の2000年における15~19から30~34歳の人口が、他の2市とは異なり大きく増えていることがわかる。人口の流入が大きなことがよくわかる。

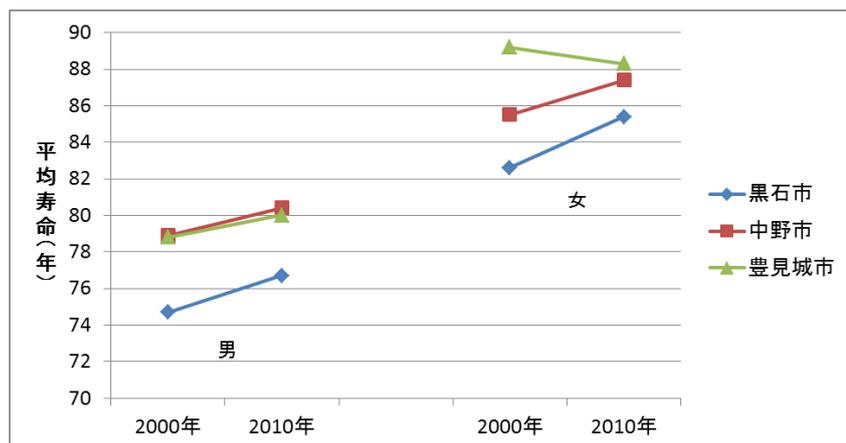
図1 3市の2000年年齢別人口に10年後の加齢した人口を重ねた図



2 各市の平均寿命

2000年から2010年にかけて、豊見城の女を除いて、3市の男女の平均寿命は伸びた。ただし、市町村別平均寿命はそもそも誤差含みの推計値の性格をもつ。したがって単純に伸びた縮んだと断定できない。しかし、これを考慮しても、男については、中野と豊見城がほぼ同じ値をとりつつ寿命を伸ばしているが、黒石は他の2市より4歳ほど短いことは変わらない。女は豊見城が縮んだこともあり、3市の寿命は非常に近いものとなった（以下 estat 市町村別平均余命から算出）。

図2 3市の平均寿命



次に、特定の年齢であるが、少し詳しく死亡率について見てみる。35~39歳は図にあるように黒石が男女とも大きく低下している。中野はほとんど変わらず、豊見城は上昇している。

図3 3市の死亡率：35~39歳

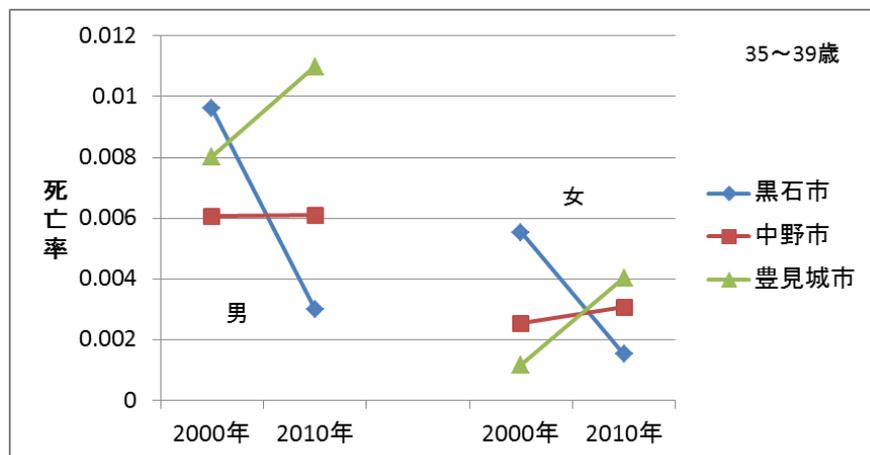
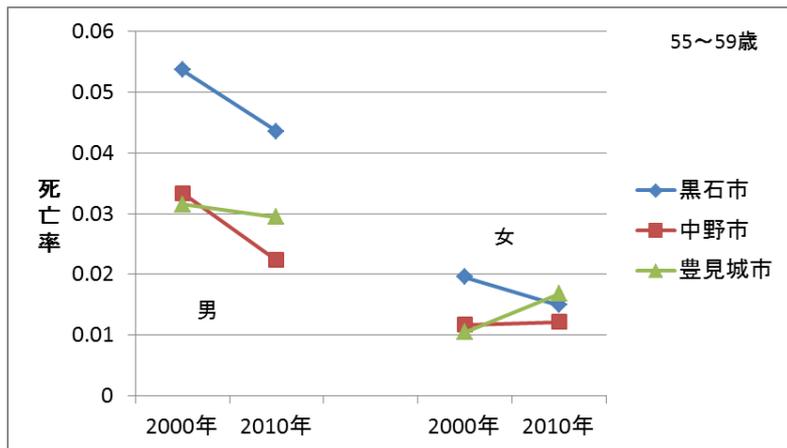
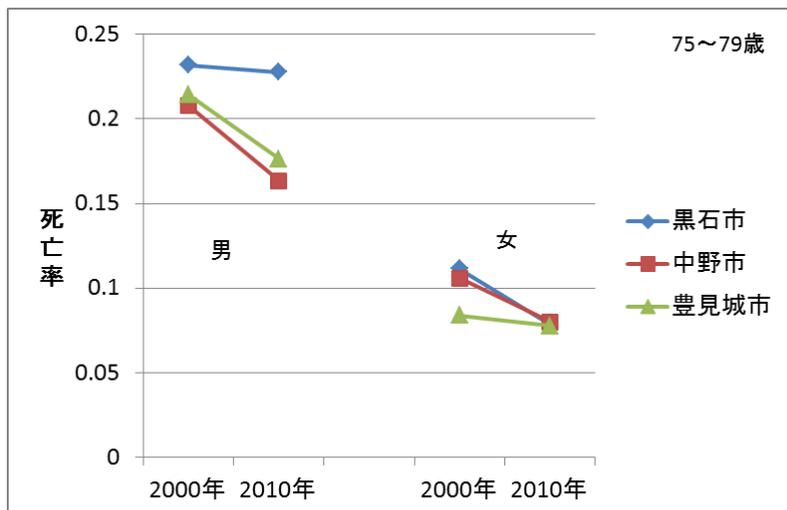


図4 3市の死亡率：55～59歳



55～59歳では、男は女より低下が大きい。女は3市の差がより小さくなった。

図5 3市の死亡率：75～79歳



75～79歳については、男は2000年よりも2010年の方が差が広がるが、女はほとんど同じ死亡率になった。

2 配偶関係

表 2 3市の男女特定年代別配偶関係：2000、2010年

年代	年次	地域	(% (男/女×100))										
			配偶関係(男)					配偶関係(女)					性比
			計	未婚	有配偶	死別	離別	計	未婚	有配偶	死別	離別	
35~39歳	2000年	黒石市	100.0	23.4	72.7	0.1	3.5	100.0	10.6	81.6	1.2	6.6	96.0
		中野市	100.0	24.8	72.9	0.3	1.7	100.0	11.5	82.4	0.9	5.0	100.0
		豊見城市	100.0	22.2	73.7	0.2	2.9	100.0	11.9	78.7	0.9	7.9	98.6
	2010年	黒石市	100.0	37.1	54.8	0.1	8.0	100.0	24.2	61.1	0.3	14.4	98.3
		中野市	100.0	36.4	59.6	0.1	3.6	100.0	21.1	70.6	0.7	7.3	102.2
		豊見城市	100.0	29.0	65.8	0.0	4.2	100.0	20.9	70.0	0.4	7.1	101.9
55~59歳	2000年	黒石市	100.0	4.2	87.1	2.0	6.6	100.0	3.3	77.9	11.7	7.0	80.1
		中野市	100.0	4.3	90.1	2.2	3.2	100.0	2.3	85.1	8.3	4.1	94.4
		豊見城市	100.0	4.9	86.3	1.9	5.3	100.0	3.0	80.1	6.7	9.6	103.4
	2010年	黒石市	100.0	12.6	77.2	2.6	7.6	100.0	4.9	76.9	7.8	10.2	84.9
		中野市	100.0	14.6	78.8	2.0	4.6	100.0	4.3	84.7	5.2	5.7	102.7
		豊見城市	100.0	12.9	77.6	1.5	6.6	100.0	5.4	76.8	4.5	11.3	101.2
75~79歳	2000年	黒石市	100.0	0.6	79.3	18.9	1.0	100.0	1.8	19.4	75.3	3.0	50.6
		中野市	100.0	0.4	79.2	19.9	0.2	100.0	2.1	30.4	65.1	1.8	57.6
		豊見城市	100.0	1.5	68.7	26.7	1.6	100.0	1.5	18.2	74.7	3.7	39.9
	2010年	黒石市	100.0	1.3	78.4	17.7	2.6	100.0	2.5	25.8	68.2	3.3	54.9
		中野市	100.0	1.3	79.2	18.4	0.8	100.0	1.9	36.8	58.5	2.1	64.2
		豊見城市	100.0	2.8	75.7	17.1	2.0	100.0	3.0	30.0	57.0	5.1	54.0

さらに、3市の配偶関係について見てみよう。未婚化の波が75~79歳にも現れている。離別の割合も増加している。特に35~39歳の黒石の女は14.4%という高い離別割合となっている。また、特に男性の平均寿命が短い黒石では、75~79歳に関して、女の死別が黒石(68.2%)で高く、中野(58.5%)、豊見城(57.0%)と比べると10ポイントもの違いとなっている。

一般的には、無配偶人口(未婚、離別、死別)は、有配偶人口と比べると平均寿命が短い。今後未婚・離別人口の増加は、健康にかかわるライフスタイルの悪化を招き、平均寿命の伸びを阻害する要因となりうる。

女性の健康関連ライフスタイル 10 年間の変化

～黒石市、中野市、豊見城市調査の年齢階級別分析～

埼玉県立大学准教授 若林チヒロ

1. はじめに

健康づくり政策として国が 2000 年に「健康日本 21」を、2012 年に「健康日本 21（第二次）」を公表したのを受け、各自治体でも地域の特徴を反映した独自の健康政策が策定されている。本調査の対象市もそれぞれ市独自の健康政策を立案し、様々な事業を実施してきた。この健康政策は、健康関連の行動を変えようとする人々を支援するものであり、人口集団別の特徴を考慮した対策をとること、具体的な行動の実施率等について数値目標を立てること、概ね 10 年間を目途に目標達成度を評価することなどが特徴であった。

健康に関連するような行動や意識の特徴を人口集団別に把握する場合、国によっては民族や宗教などの文化的、社会的背景を考慮する必要があるが、日本では性別と年齢階級による分類で検討することがまずは基本であろう。そこで、本報告では女性の年齢階級別に、2004 年調査の結果と 2014 年調査の結果について健康関連行動の相違を検討する。比較する項目は、健康日本 21 でも取りあげられている食生活、身体活動・運動、心の健康、歯の健康、たばこ、酒に関する項目を用いる。

2. 黒石市・中野市・豊見城市の女性の年齢

3 市の女性の年齢をみると、2014 年調査では 2004 年調査に比べいずれの市でも 60 代の高齢者の割合が高かった。平均値でみると、中野市は両調査間での差は小さいが、黒石市と豊見城市では 2014 年の方が 3.5 歳以上高かった。2014 年調査の 3 市間の相違をみると、平均値は黒石市の方が豊見城市より 4.09 歳も高かった。

健康関連の行動や意識は年齢による違いが大きいため、本調査結果は年齢を考慮して結果をみる必要があることがわかる。また、2014 年調査の各人口集団の対象者数は少ないので、データの誤差も考慮して結果をみて頂きたい。

表 3 市の女性の平均年齢と年齢階級別分布

地域	調査年		合計	年齢階級					平均 標準偏差	
				20代	30代	40代	50代	60代		
黒石	2004年	n	799	118	148	165	197	171	46.42	13.76
		%	100	14.8	18.5	20.7	24.7	21.4		
	2014年	n	368	47	52	53	89	127	50.10	14.19
		%	100	12.8	14.1	14.4	24.2	34.5		
中野	2004年	n	749	67	112	206	229	135	47.85	11.67
		%	100	8.9	15.0	27.5	30.6	18.0		
	2014年	n	374	44	69	70	93	98	48.24	13.61
		%	100	11.8	18.4	18.7	24.9	26.2		
豊見城	2004年	n	745	153	184	150	164	94	42.43	13.38
		%	100	20.5	24.7	20.1	22.0	12.6		
	2014年	n	316	37	81	73	47	78	46.01	13.23
		%	100	11.7	25.6	23.1	14.9	24.7		
合計	2004年	n	2293	338	444	521	590	400	45.59	13.18
		%	100	14.7	19.4	22.7	25.7	17.4		
	2014年	n	1058	128	202	196	229	303	48.22	13.79
		%	100	12.1	19.1	18.5	21.6	28.6		

3. 結果

1) たばこ

3市共に20代の喫煙率の減少が顕著である。黒石市は2014年調査ですべての年齢階級で他の2市より高率であるものの、2004年に20代32.2%、30代37.2%と高率であった喫煙率を2014年には20%弱まで抑えている。中野市は2004年に20代のみが32.8%と高率であったのを2014年には4.5%に抑えている。豊見城市も20代の喫煙率を22.4%から10.8%に半減させている。

女性は妊娠や結婚などを契機に禁煙する人もいるので、20代という早い段階で喫煙率を低く抑えておくと、その後の喫煙率をより低く抑える可能性もある。

図 3市の女性の年齢階級別喫煙率：2004年と2014年

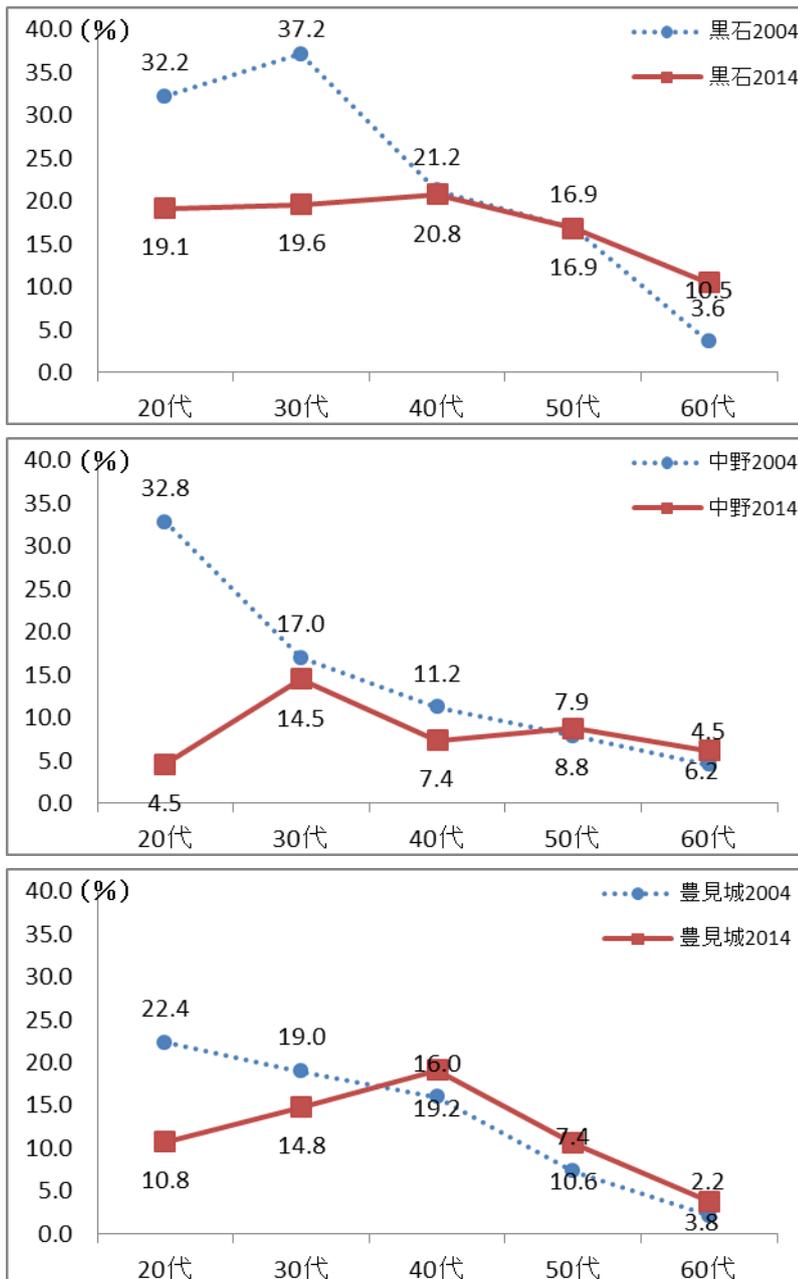
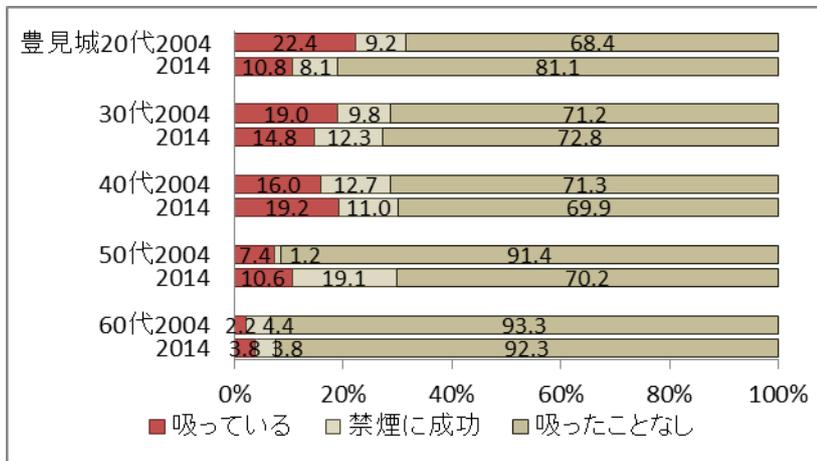
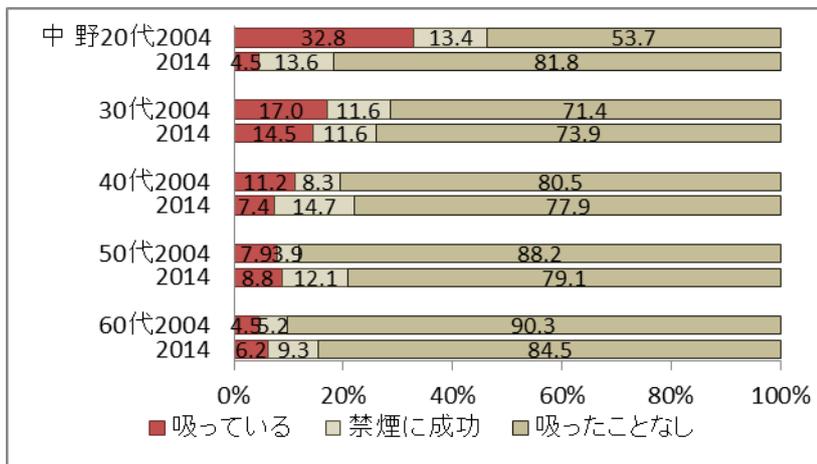
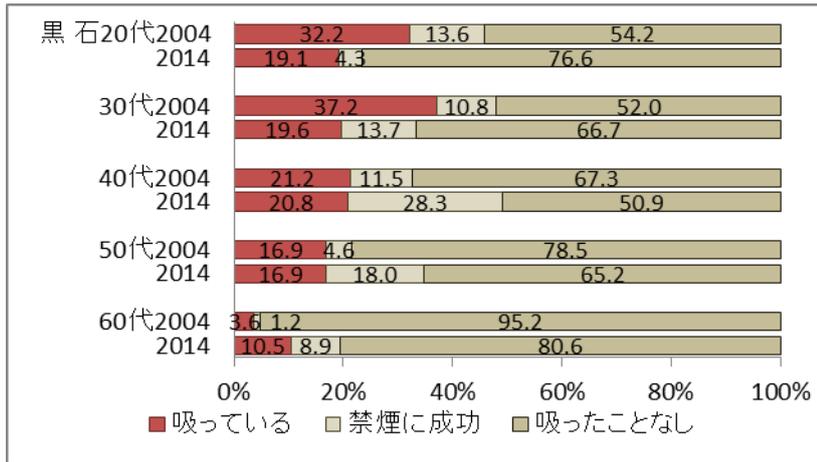


図 3 市の女性の年齢階級別喫煙状況：2004 年と 2014 年



2) 酒

適量飲酒は必ずしも健康に問題がある訳ではないので、本報では「ほぼ毎日飲む」人の割合を検討した。3市共に2014年調査で中高年の「ほぼ毎日飲む」人の割合が高い。とくに黒石市の50代では23.6%と高率であること、中野市と豊見城市では2004年に比べて2014年には40代、50代の飲酒率が高くなっている点に留意する必要がある。

一方、若年層で「ほぼ毎日飲む」人の割合は、黒石市では30代、中野市は20代～30代、豊見城市は20代で低下傾向にある。若者には酒離れの傾向があるのかもしれない。

これら特徴は「週に何日か飲む人」を含めた飲酒率で検討しても類似の傾向である。

図 3市の女性の年齢階級別「ほぼ毎日飲む」人の割合：2004年と2014年

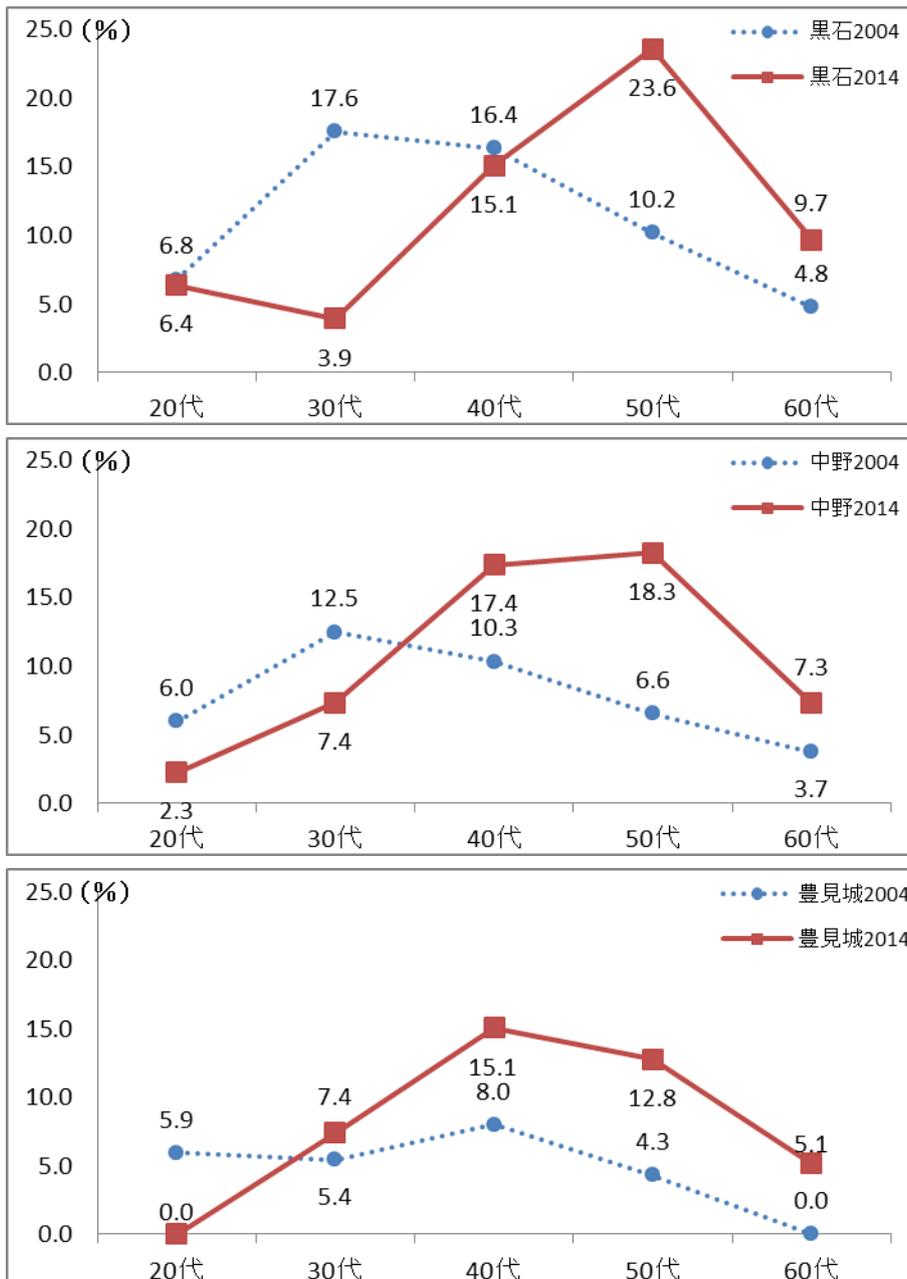
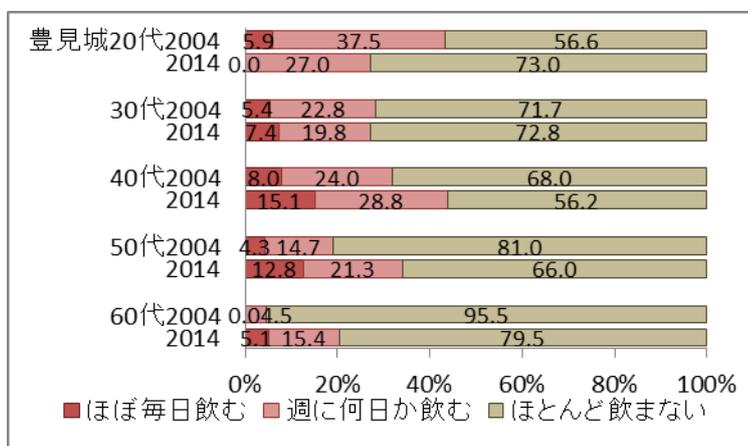
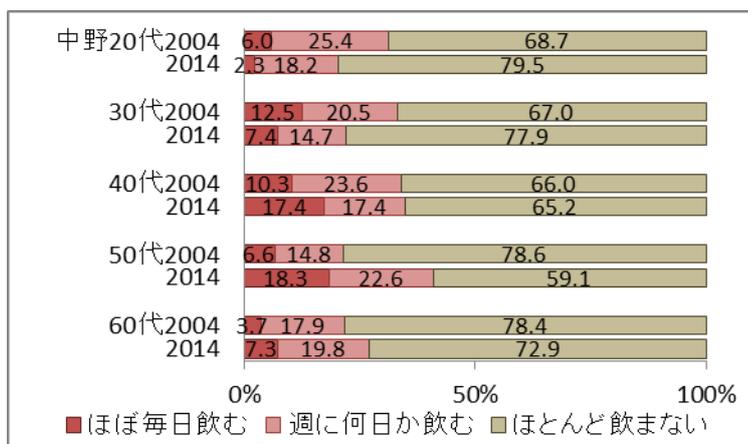
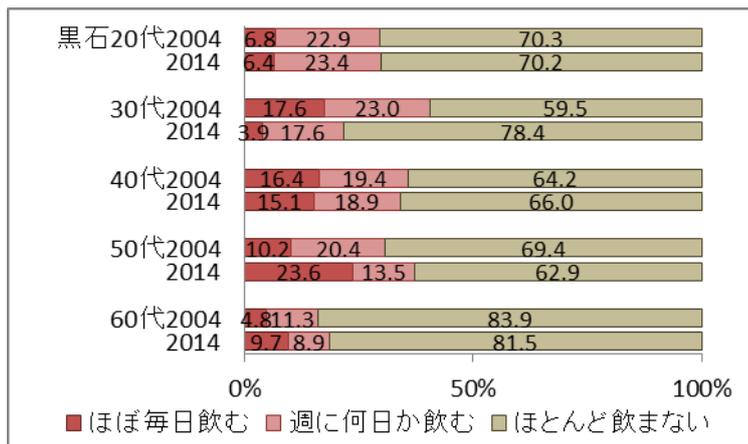


図 3 市の女性の年齢階級別飲酒状況：2004 年と 2014 年

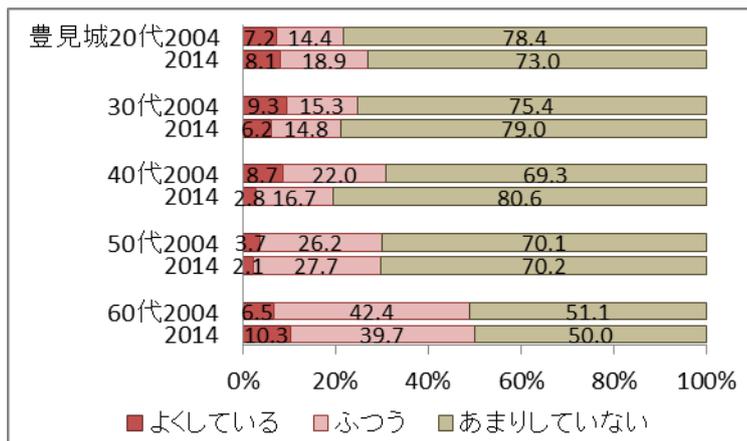
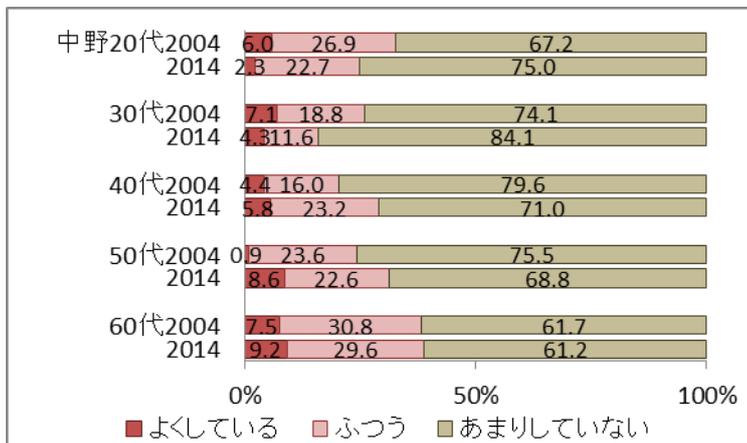
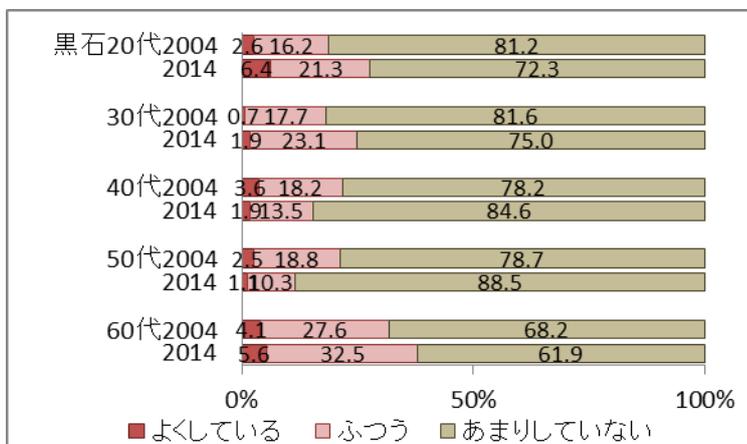


3) 運動

運動習慣をもち身体活動量を増加させることは、これまで多くの健康政策で力をいれてきた。しかし、本調査では2004年、2014年とも、いずれの市でも運動を「よくしている」とした人の割合はすべての年齢階級で約10%以下と少なかった。10年間の変化をみても、中野市の50代で増加が有意にみられるだけで、むしろ低下傾向にある年齢層もあった。本調査では本人の主観を尋ねているので、具体的な行動で尋ねると多少は異なる結果が出る可能性はあるものの、全体に運動習慣をもつ人は少ないといえよう。

運動を習慣とするには、安価で身近な施設や場所、共に運動する人の存在なども必要であろうし、運動をする時間の確保も必要である。本調査では睡眠時間もこの10年間に減少傾向にあることから、労働時間との兼ね合いも考慮して、バランスのよいライフスタイルをとれるよう支援する社会環境が必要かもしれない。

図 3市の女性の年齢階級別運動状況：2004年と2014年

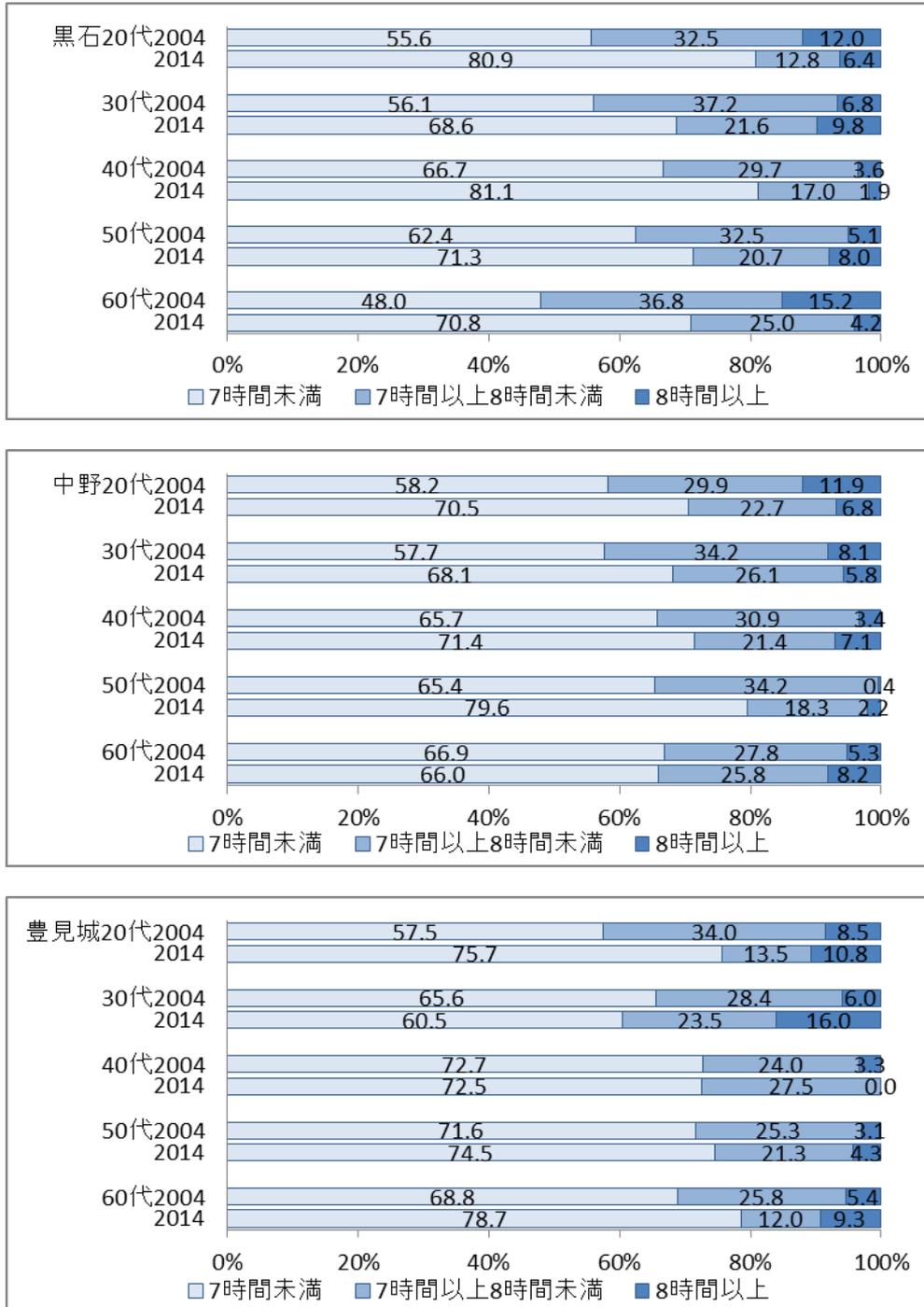


4) 睡眠時間

2004年調査では豊見城市の睡眠時間は他の2市よりも短い傾向があったが、2014年調査では黒石市や中野市で7時間未満の短い時間睡眠の人が増加しており、3市の差がほぼなくなっていた。わずか10年の間に睡眠時間の短い人がこれほど増える背景に何があるのかは、労働などを含めたライフスタイル全体の変化と合わせて分析を深める必要がある。

睡眠時間が短くなる傾向は、国が行っている全国調査でも同様に観察されており、3市だけでなく全国的にみられる傾向である。

図 3市の女性の年齢階級別平均睡眠時間：2004年と2014年



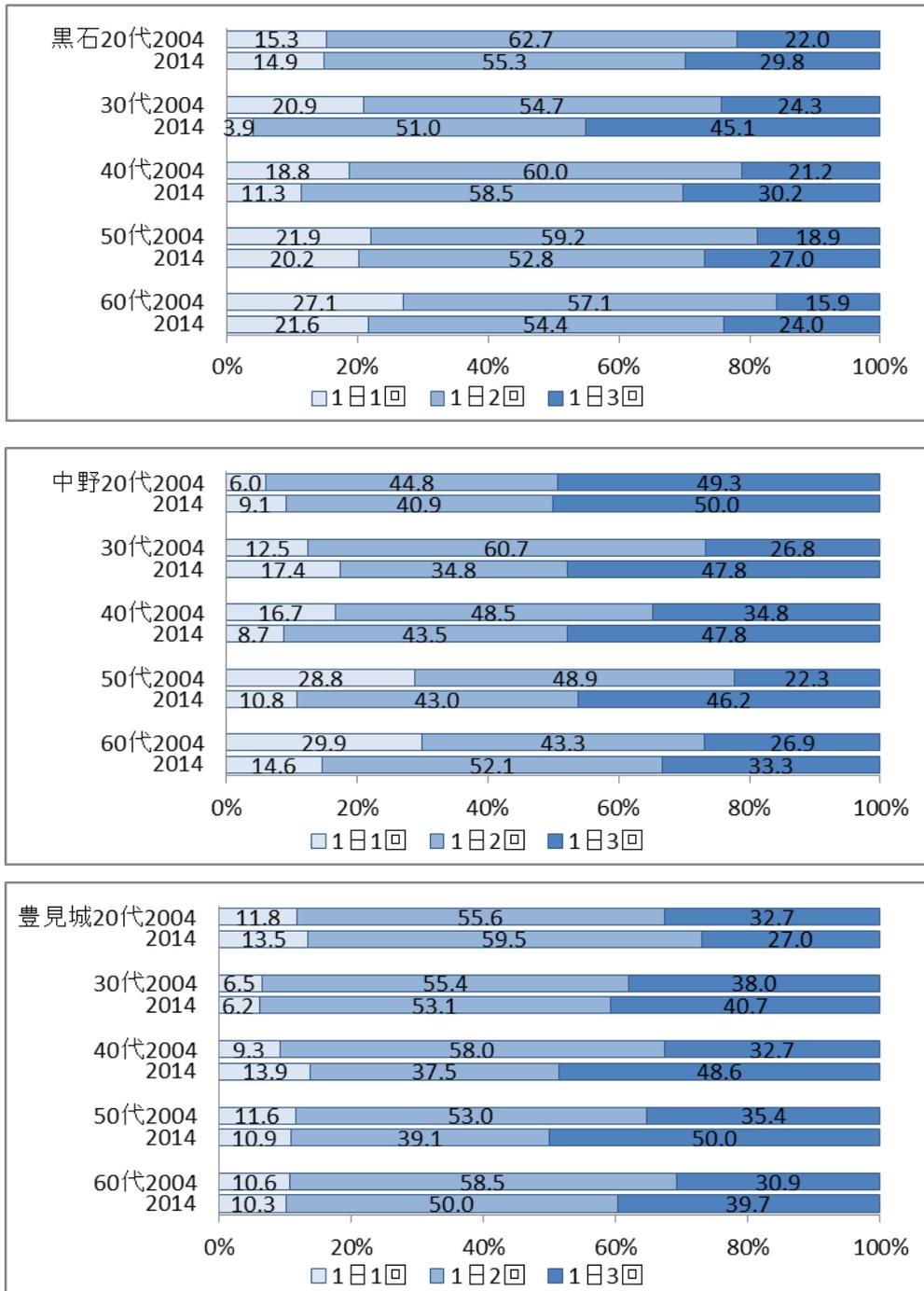
5) 歯みがき

2004年調査では豊見城市が他の2市よりも歯みがき回数が多いことが特徴的であったが、2014年調査では黒石市や中野市でも歯みがき回数が増えて、3市の差が縮小していた。

3市とも20代以外の年齢階級では歯みがきの回数が多くなる傾向がある。とくに黒石市の30代、中野市の30代、50代～60代、豊見城市の40代はこの10年間に顕著に歯みがき回数が増えていた。

歯みがきのこの10年間の変化は他の行動よりも顕著である。歯みがきは比較的容易に習慣化しやすい行動なのかもしれない。

図 3市の女性の年齢階級別歯磨きの頻度：2004年と2014年



6) 食生活

食生活において配慮の有無を尋ねた13項目について配慮していると回答した項目数の分布をみると、中野市では2004年に比べて2014年には明らかに少ない値に分布していた。

「配慮している」とした項目数の平均値で検討すると、最も高い値を示しているのは、20代～30代の若年層では中野市、40代～60代の中老年層では豊見城市であり、黒石市ではいずれの年齢階級でも他の2市より少ない。しかし、中野市と豊見城市ではすべての年齢階級で減少しているが、黒石市では変化が小さいかむしろ増加している年齢階級もあり、今後5年、10年を経ると黒石市の状況はより改善される可能性もある。

個別の13項目について年齢階級別に配慮しているとした人の割合を概観すると、2004年調査よりも低下傾向にある項目が多い。「添加物・化学調味料」「塩分」「糖分」「動物性脂肪分」などの個別の栄養素や成分を“控える”という項目や「食物繊維とる」「栄養バランスをとる」といった食事内容に関する項目で低下傾向があった。「できるだけ手作り」「外食は控える」「食事時間を規則正しく」といった食事形態や「カロリー」「朝食を必ずとる」では顕著な差がみられなかった。

年齢による違いをみると、年齢階級の高い人ほど配慮するとした人の割合が高い傾向があるが、黒石市と中野市では「カロリー」「間食・夜食を控える」「朝食を必ずとる」、豊見城市では「朝食を必ずとる」では若年層でも配慮している人が多かった。

2004年調査で「人の寿命に影響するものは何か」と尋ねた質問では3市ともに食生活をあげた人が最も多く、健康への食の重要性の認識は高い。にもかかわらず、食生活に配慮するという日々の生活での行動には結びついていなかった。近年、食育や食関連の啓発活動が様々行われているが、この10年間の食生活の変化は必ずしも改善の方向に向かっているわけではなさそうである。

図 3市の女性の年齢階級別、食生活で配慮している項目数の平均値

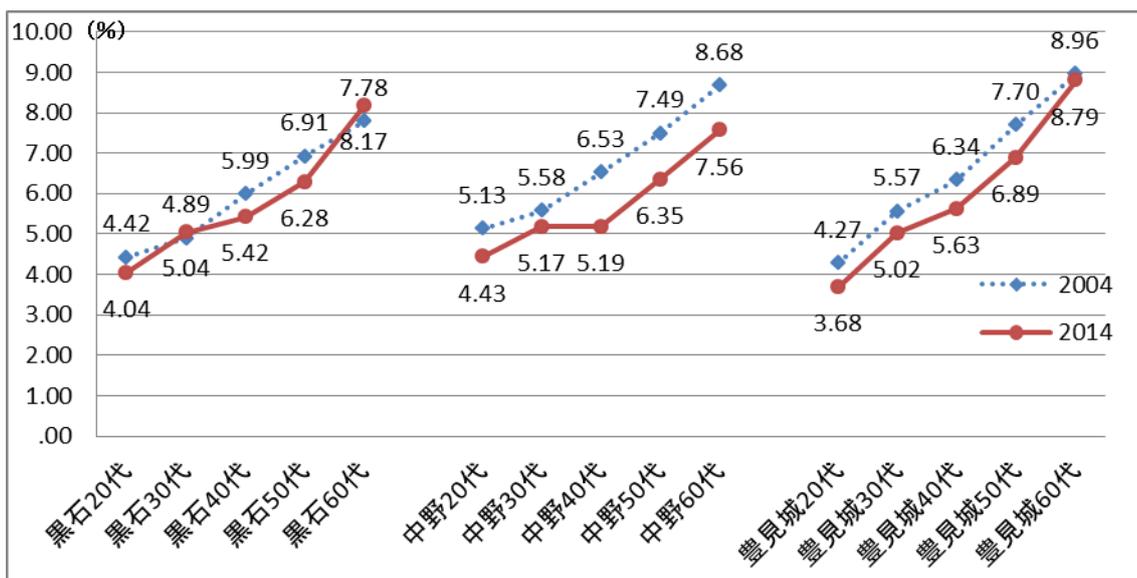


図 3市の女性の年齢階級別、食生活で配慮している回答数の分布

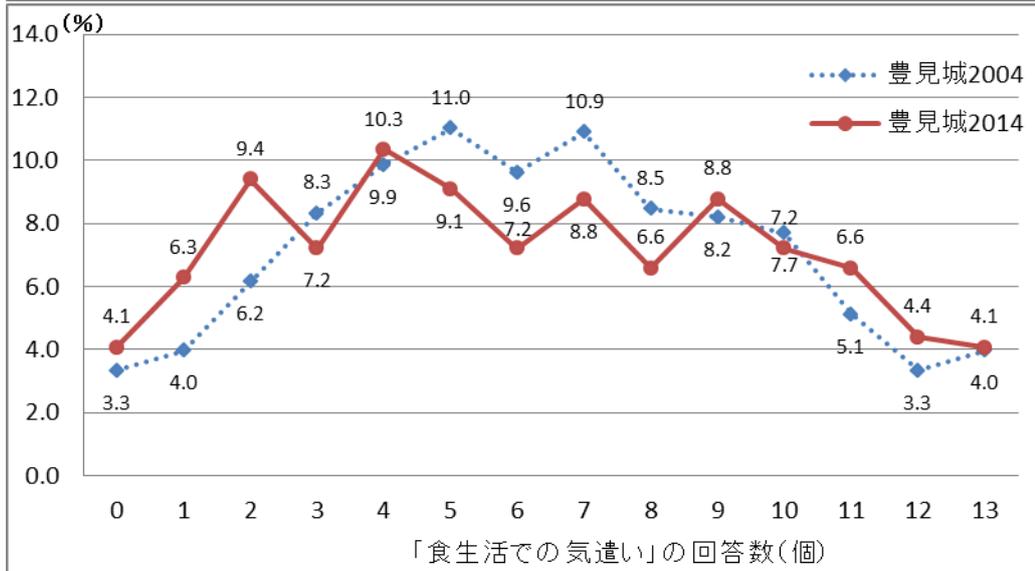
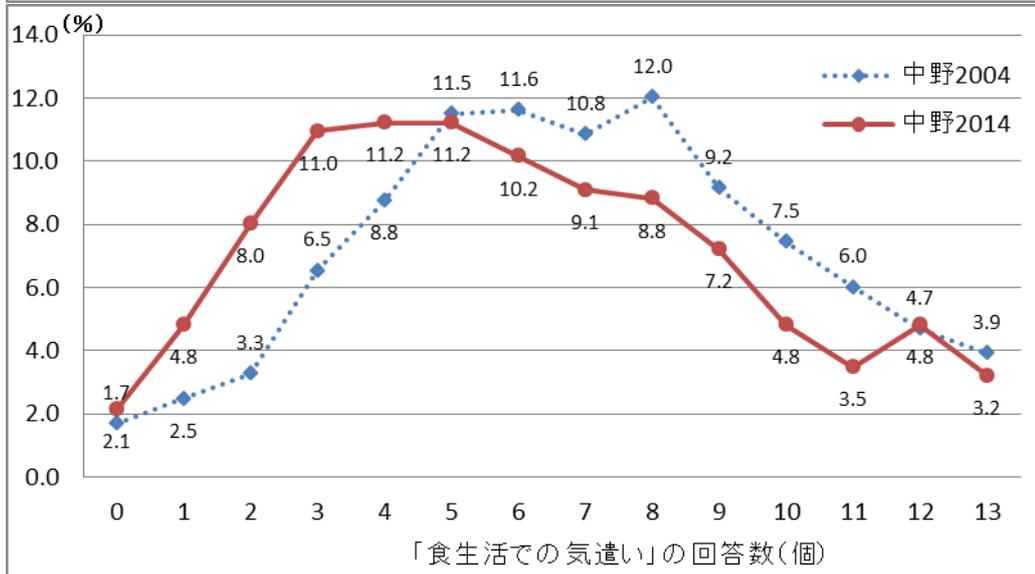
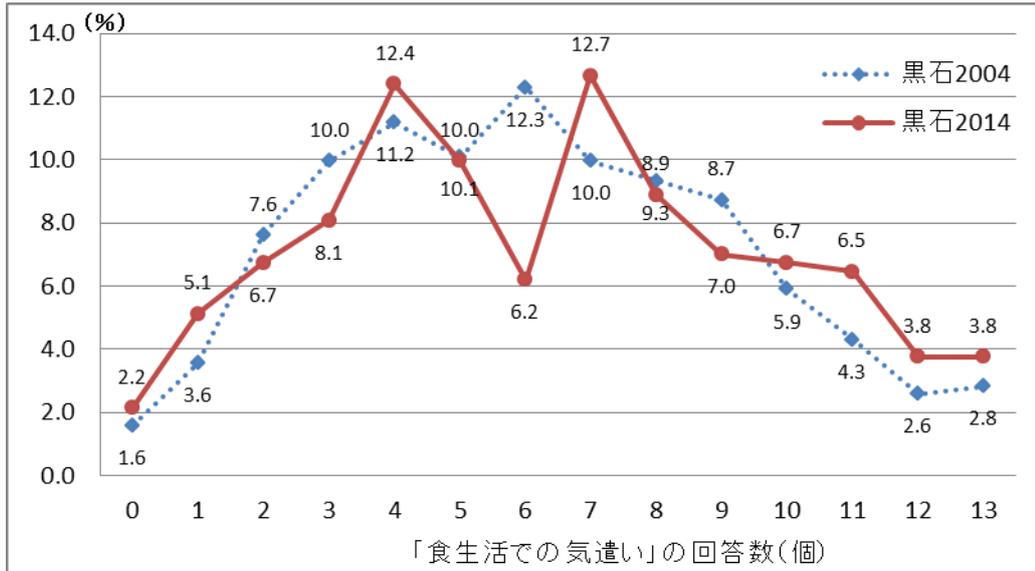


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「できるだけ手作り」：2004年と2014年

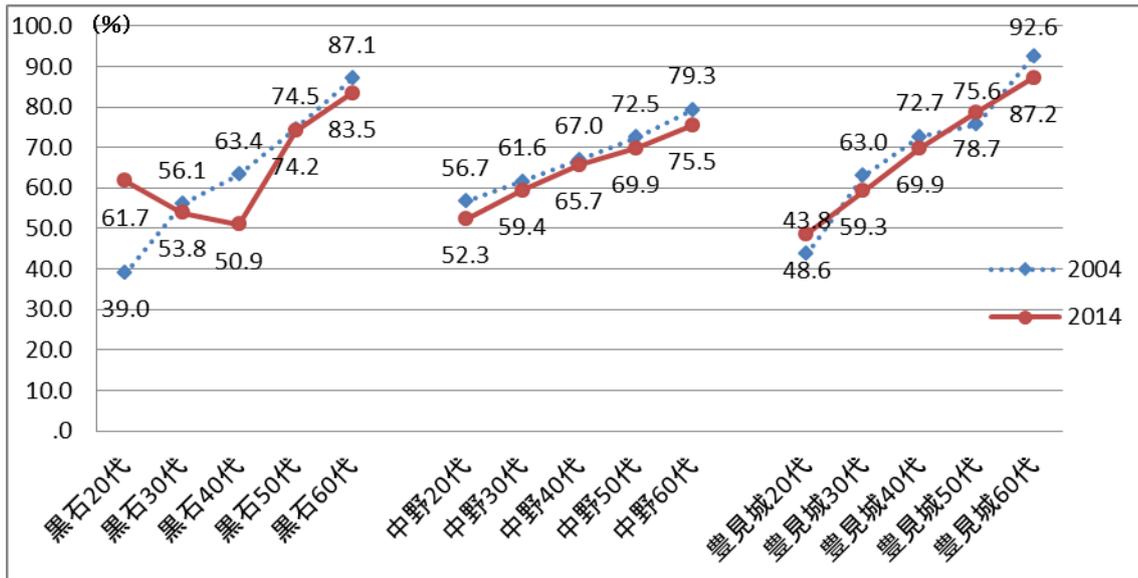


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「添加物/化学調味料不使用」：2004年と2014年

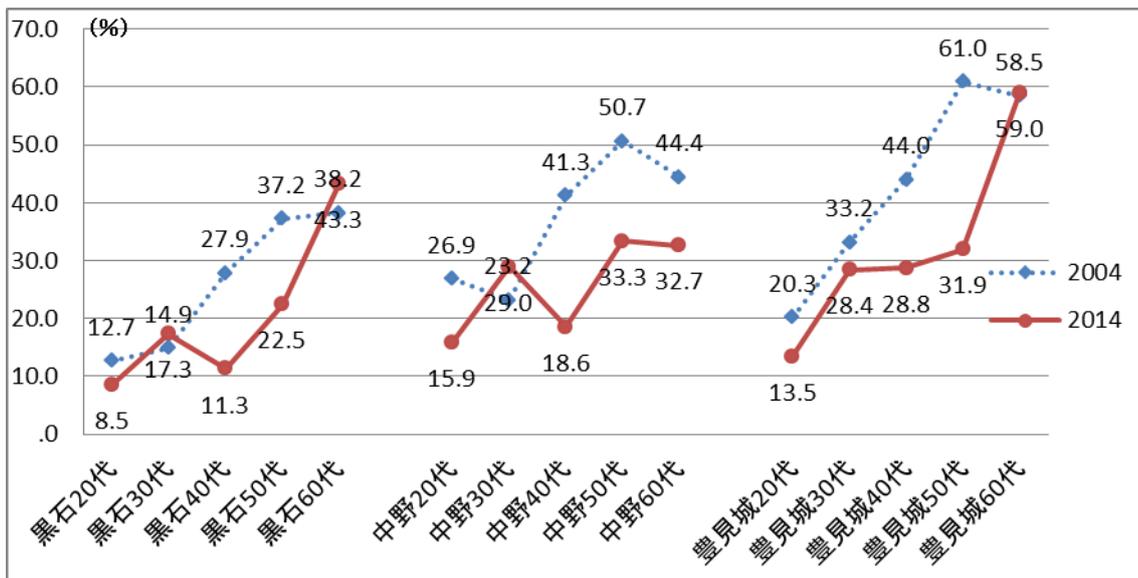


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「塩分控えめ」：2004年と2014年

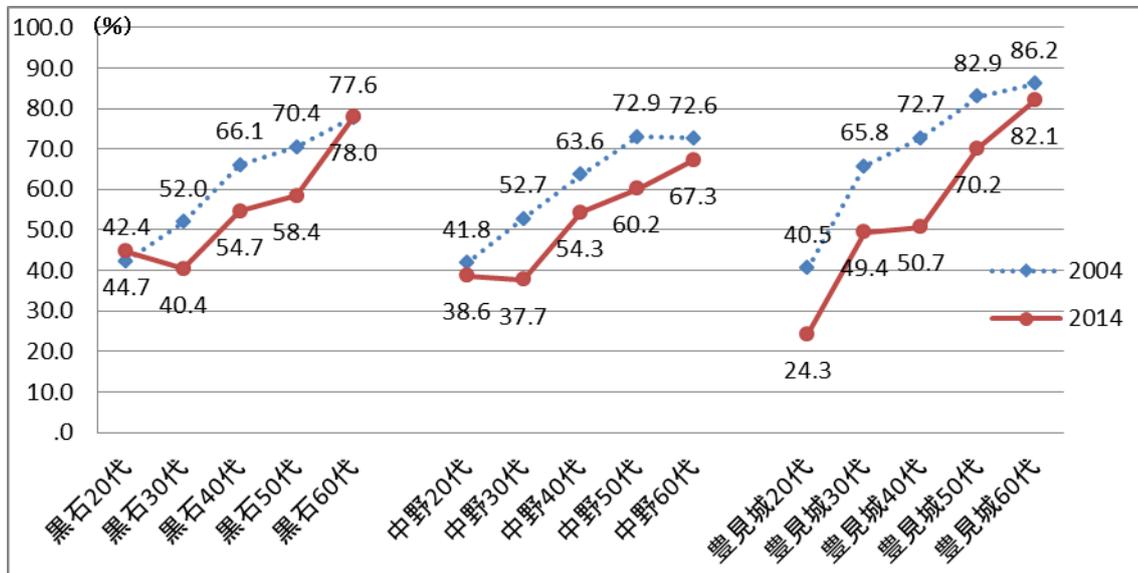


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「糖分控えめ」：2004年と2014年

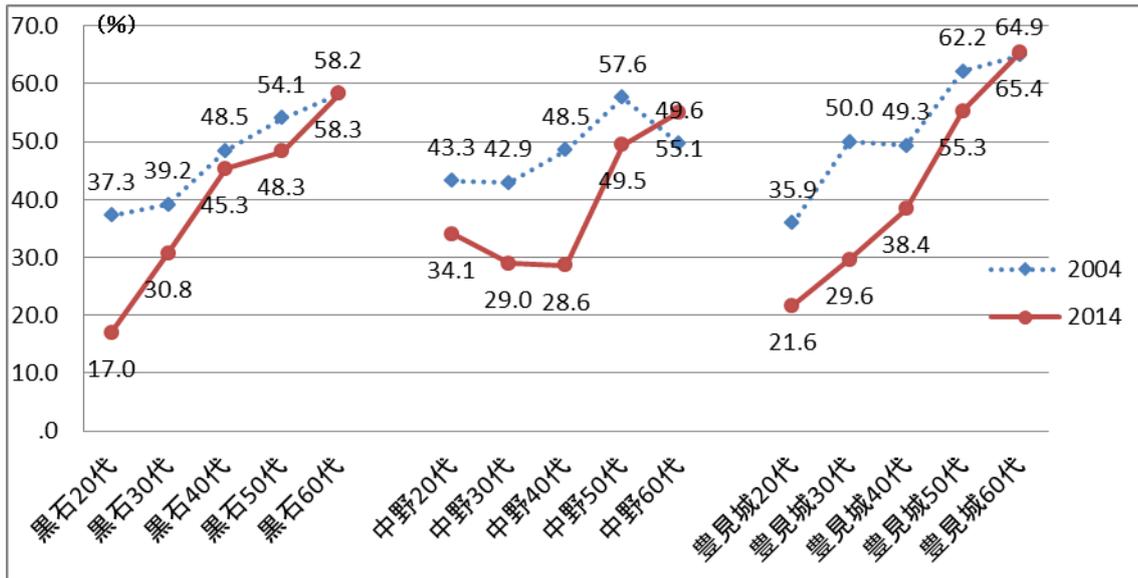


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「腹八分目」：2004年と2014年

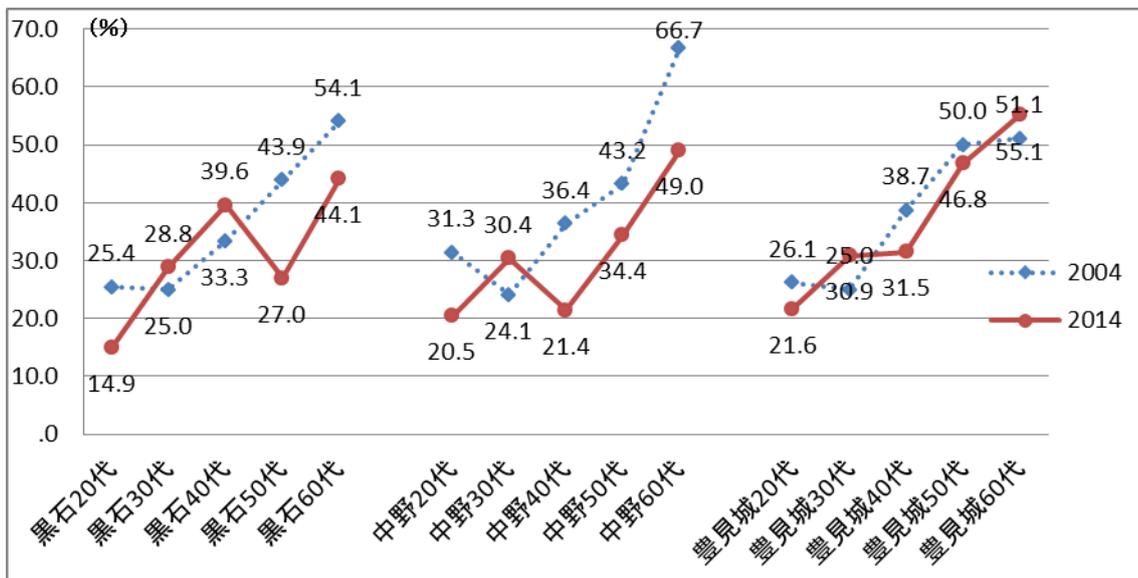


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「間食・夜食を控える」：2004年と2014年

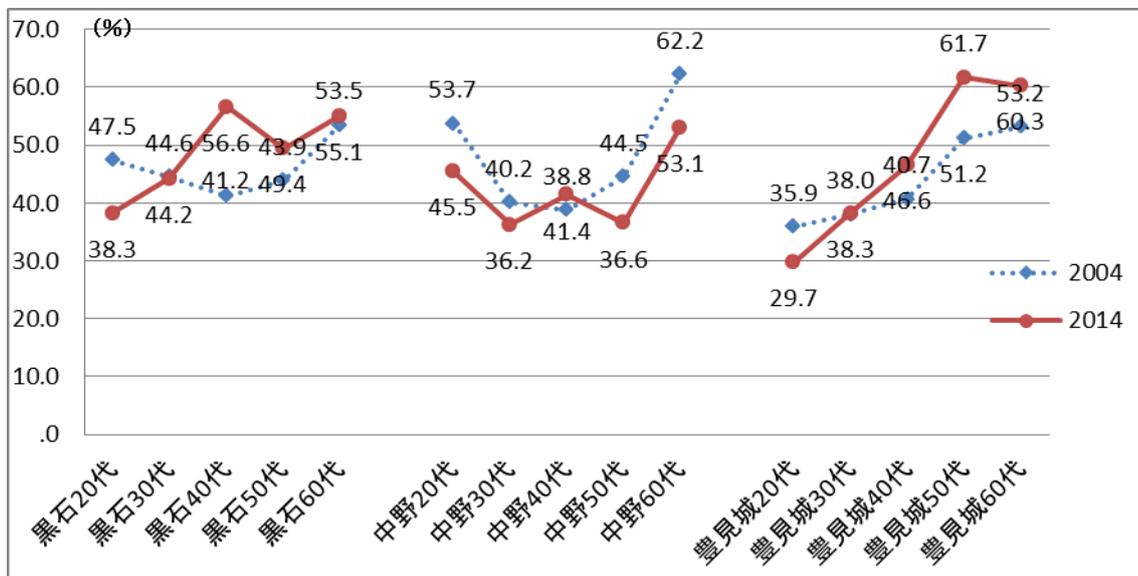


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「食時間を規則正しく」：2004年と2014年

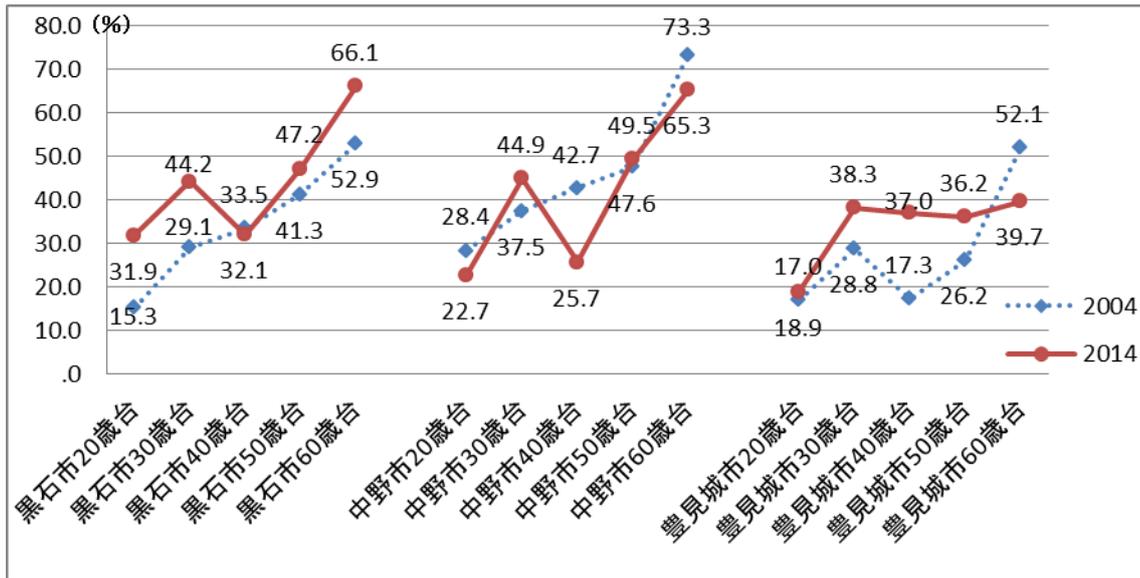


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「カロリー」：2004年と2014年

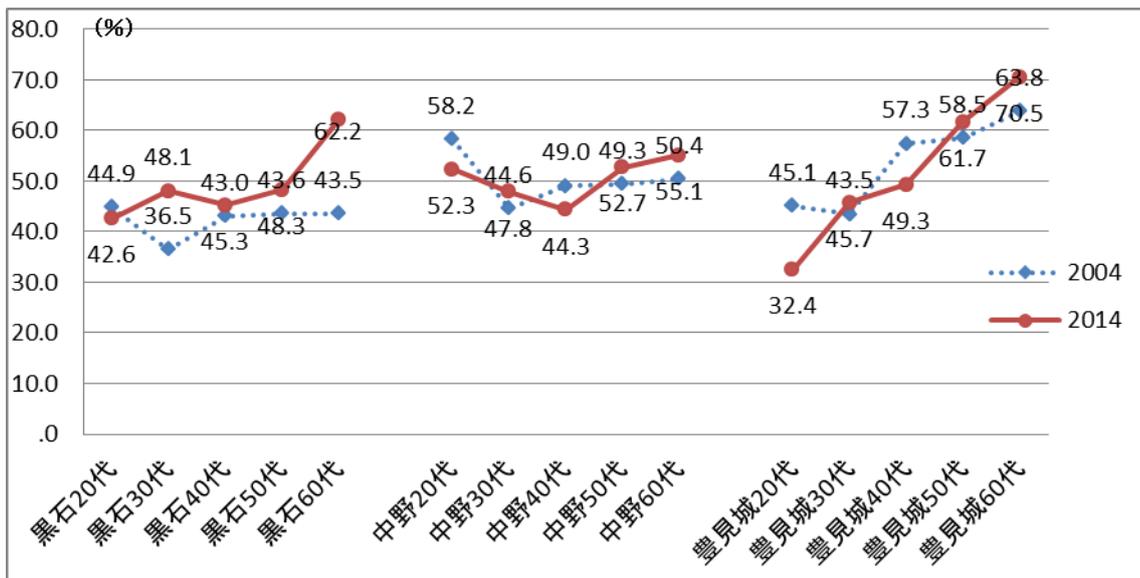


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「動物性脂肪分控えめ」：2004年と2014年

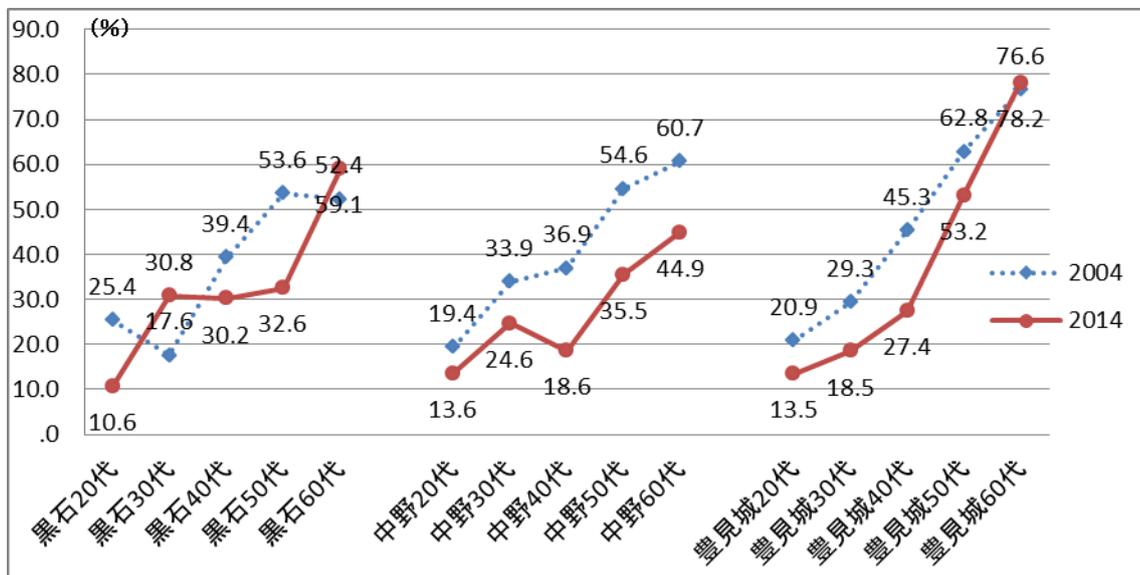


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「朝食を必ずとる」：2004年と2014年

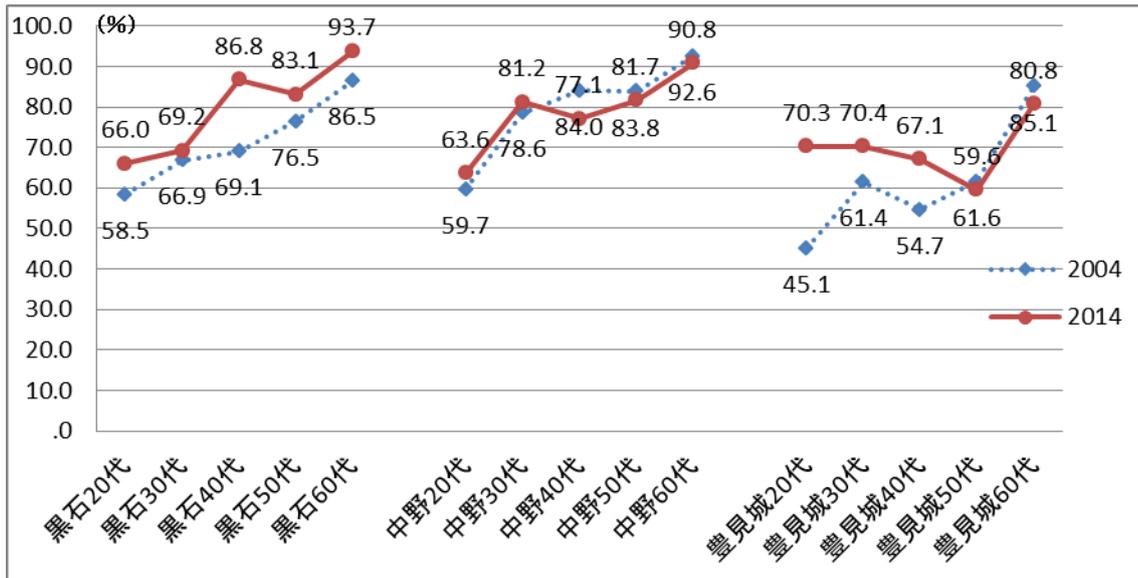


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「栄養バランス」：2004年と2014年

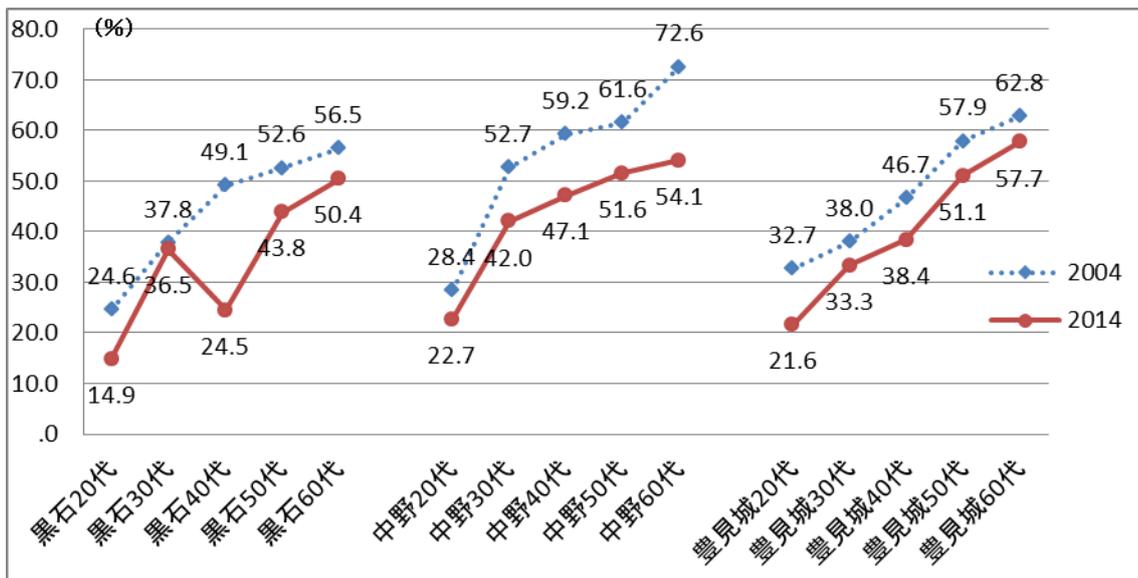


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「外食は控える」：2004年と2014年

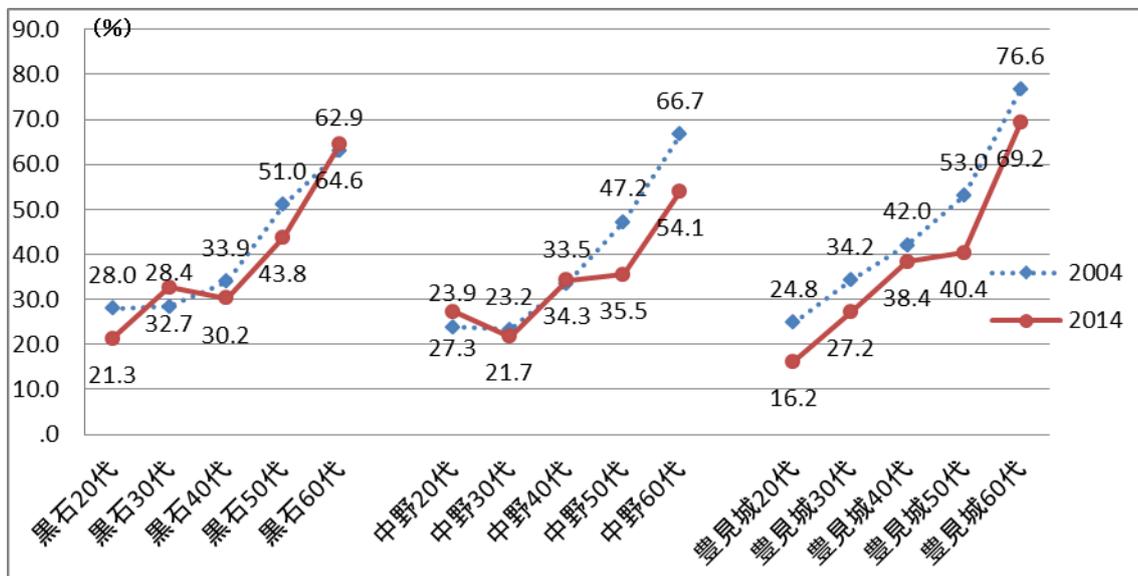
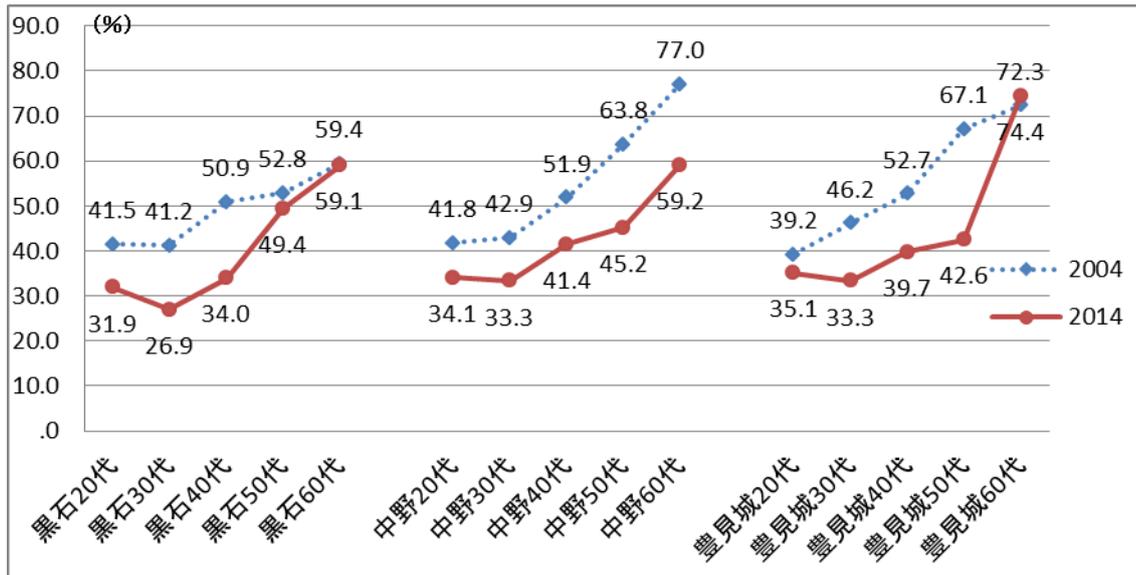


図 3市の女性の年齢階級別食生活での配慮「食物繊維を多くとる」：2004年と2014年



VI 2015 国際健康ライフスタイルシンポジウム

2015年1月30日に埼玉県立大学で「国際健康ライフスタイルシンポジウム」が行われた。その第3部において、本調査結果も踏まえながら、黒石市健康福祉部健康推進課の西澤友英氏、中野市健康福祉部健康づくり課の小林みゆき氏、豊見城市市民健康部健康推進課の桃原智美氏の講演が行われた。シンポジウムと各演者の発表内容は以下の通りである。そして、シンポジウムに参加した学生からは多くの驚きと好意的な感想があったが、その代表的な感想も合わせて示す。

-日本・中国・韓国・ハワイ-

2015

国際健康ライフスタイルシンポジウム

テーマ **【地域の食文化・食行動の変容】** **1/30(金)**
13:00~17:00

《プログラム》 総合司会 中崎啓子

挨拶 本学の国際交流活動 江利川毅 (13:00~13:05)

第1部 国際健康ライフスタイル研究の歩み (13:05~13:20)

坂井博通 (埼玉県立大学)

柴田泰之 (長野県世論調査協会)

第2部 特別講演「ハワイにおける健康ライフスタイル」

Dr. Kathryn L. Braun (ハワイ大学) (13:20~14:10)

座長 延原・本間 質疑応答 (14:10~14:20)

-----休憩 (14:20~14:40)-----

第3部 国内外の食ライフスタイル

◎海外では

中国	張平平	(14:40~14:50)
韓国	西原賢	(14:50~15:00)
ハワイ	富岡倫代	(15:00~15:20)

◎日本では

青森県黒石市	西澤友英	(15:20~15:30)
長野県中野市	小林みゆき	(15:30~15:40)
沖縄県豊見城市	桃原智美	(15:40~15:50)

「埼玉県越谷市・熊谷市-Heals調査から」

新村洋未 (15:50~16:00)

「日本における栄養成分表示-Heals調査から」

内山真理 (16:00~16:10)

座長 新村・廣川 質疑応答 (16:10~16:40)

★レセプション・パーティー 17:00~18:30

場所：埼玉県立大学 南棟333

お問い合わせ
048-973-4114

主催：埼玉県立大学学長指定研究プロジェクト『健康とライフスタイルに関する国際比較研究』グループ

中野市・黒石市・豊見城市の発表内容

◆黒石市



黒石市の概況

- 昭和29年7月1日黒石町のほか4か村が合併し、「黒石市」が誕生
- 青森県のほぼ中心部に位置し、総面積216.96km²で、東部は八甲田連邦に連なり、津軽平野の一部をなす
- 「りんご」と「黒石米」の産地



黒石市の人口動態①

- 人口と世帯数(H26.4.1現在)
人口: **35,693**人
(男:16,684人 女:19,009人)
高齢化率: **27.16%**
世帯数:13,518世帯
- 出生と死亡(H24)
出生数:217人(出生率**6.7**)
死亡数:510人(死亡率**14.6**)



黒石市の人口動態②

- 障害者数(手帳保持者)
身体障害者 1,716人
知的障害者 309人
精神障害者 271人

区分	構成比	総数
第一次産業	16.1%	2,840人
第二次産業	24.1%	4,246人
第三次産業	59.4%	10,486人

H22年 総務省統計局「国勢調査報告」

- 国民健康保険
被保険者数:11,737人
国保加入率: **37.9%**



黒石市の組織体制

健康福祉部 (6課)	※ () は保健師数
国保年金課	国保給付係 国民年金係 高齢医療係
健康推進課	課長補佐 (1) 母子保健係 (4) 成人保健係 (5)
福祉総務課	福祉総務係 障害福祉係 こども未来係
高齢介護課	介護保険係 (1) 高齢者福祉係
地域包括支援センター	包括支援係 (1)
生活福祉課	保護係

- 保健師1人あたりの担当人口
⇒2000人～8000人
- 健康推進課は地区分担制と業務分担制を併用



黒石市の平均寿命

- 男性
【平均寿命】 **76.7**歳
青森県40市町村中 **36**位
全国1898市町村中 **男性はワースト9**位 (1889位)
【健康寿命】 **68.95**歳
- 女性
【平均寿命】 **85.4**歳
16位
【健康寿命】 **73.34**歳



H22年 厚生労働省発表 市町村別生命表より抜粋

※健康寿命とは・・・「自分が健康であると自覚している期間の平均」

黒石市の主要死因

H22年 黒石市の死亡統計

- 悪性新生物(がん)
1位「肺、気管支」 2位「結腸」
 - 心疾患
1位「心不全」 2位「急性心筋梗塞」
 - 脳血管疾患
1位「脳梗塞」 2位「脳内出血」
- 三大生活習慣病

「糖尿病」の死亡率は平成20年から国・県より高率

青森県・黒石市のまちな現状

医療費 黒石市 27位! 1人あたり年間265,982円	特定健診受診率 黒石市 34.1% (2012)	りんご生産量 りんご消費量 青森県 1位!
食塩消費量 青森県 1位! 4,571g (2008)	インスタントラーメン消費量 青森県 1位! 7,426g (2008)	炭酸飲料消費量 青森県 1位! 4,348円 (2009)
ビール消費量 青森県 5位	野菜摂取量 青森県 女性29位 (275g) 男性31位 (292g)	外食費用 青森県 47位 96,346円 (2012)

黒石市民の食生活への意識

項目	H26	H16
朝食を必ずとる	81.0%	73.6%
できるだけ手作り	57.5%	67.0%
塩分控えめ	55.0%	64.3%
カロリーの摂りすぎに気をつけている	44.1%	42.6%
糖分控えめ	43.3%	49.3%
栄養のバランスを考えている	36.3%	46.1%
なるべく外食しないようにしている	43.7%	42.8%
腹八分目を心がけている	35.2%	38.0%

(H26 黒石市健康とライフスタイル調査報告) 9

黒石市における健康づくり対策

- 平成16年
 - 6月 黒石市女性の健康とライフスタイル調査を実施
 - 12月 健康長寿市を目指した指針が出される
- 平成17年
 - 2月 いきいき健康フェスタを開催
⇒健康長寿くろいしへの道10カ条を提唱
 - 「肥満予防」に焦点をおいた保健活動に取り組むことを決定
- 平成18年
 - 4月 健康長寿市を目指して特別活動5か年計画運動方針「健康くろいし腹8分目運動」

10

健康くろいし腹8分目運動①

- 健診での腹囲測定
- 健康アップル教室
- 減量チャレンジャーの募集
- 食育教育の推進
- 肥満予防講演会
- 低カロリーレシピの作成・配布
- 我が家のダイエットなど肥満予防の実践例の紹介
- 階段推進運動(NOエレベーター)
- ウォーキングの推奨



11

健康くろいし腹8分目運動②

「健康長寿くろいし」への道10カ条

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1.みそ汁は具たくさん、つけ物はたくあん3切れ程度で塩分摂取量を減らします | 1.自分と家族のために禁煙します |
| 1.カルシウムを充分とり、丈夫な骨を作ります | 1.週2日はお酒を飲まず、休肝日にします |
| 1.定期的に健康診断を受けます | 1.寝る前の歯みがきは念入りに磨きます |
| 1.自分の適性体重を知り、保持します | 1.生きがいをもち、毎日を大切にします |
| 1.週2回以上、1日30分以上の運動をします | 1.1日1回は大きな声で笑います |

12

黒石市における健康づくり対策

- 平成23年
 - 「健康長寿くろいし」を普及させる運動
- 平成24年
 - 生活習慣病モデル地区活動の開始
- 平成25年
 - 健康くろいし21第2次計画策定
⇒①肥満予防対策 ②がん対策

13

妊娠期

母子手帳交付

全妊婦

- 適切な体重増加等の指導
- バランスガイドを使用した保健指導



パパママスクール

初産の夫婦とその家族

- 正しい食生活・栄養バランス等の健康教育



14

乳幼児期

乳幼児健診

4カ月～3歳6カ月まで

- 栄養相談、歯みがき指導
- 離乳食やおやつのととり方等に関する健康教育



チビッコ相談

5カ月～1歳1カ月対象

- 栄養相談
- 食生活改善推進員による離乳食の試食の提供

食育講座

幼稚園対象

- 月1回の食育講話の実施



15

学童期・思春期

食育出前講座

小学生～中学生対象

- 「朝食の重要性と食事バランスについて」、「おやつの中身について」をテーマにした講話
- 郷土食の調理実習



こどもの健康教室

放課後児童クラブ利用者

- 「食を育む力を育てる」をテーマ
- 食事マナーや栄養のはたらき、噛むことの大切さ、おやつなどの講話や実習を実施。

16

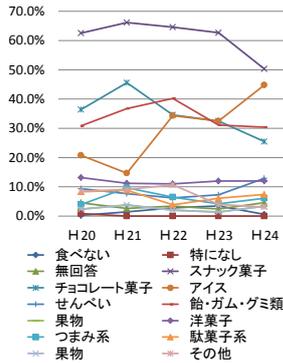


資料編

よく食べるおやつ

順位	内容	割合
第1位	スナック菓子	50.3
第2位	アイスクリーム	44.8
第3位	あめ・ガム・グミ	30.4
第4位	チョコレート	25.5
第5位	洋菓子	12.0

H24 食育アンケート



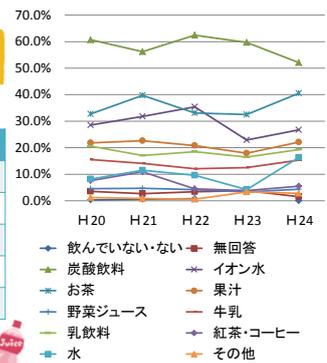
17

資料編

よく飲む飲み物

順位	内容	割合
第1位	炭酸飲料	52.1
第2位	お茶	40.5
第3位	イオン水	26.7
第4位	果汁	22.1
第5位	乳飲料	19.3

H24 食育アンケート



18

短命県返上プロジェクト授業

「長生きの秘訣は小学校から」

- 弘前大学医学部研究科と黒石市立中郷小学校との共同プロジェクト

テーマ	
1	青森は短命県？
2	生活習慣病について知ろう
3	生活習慣病の予防
4	飲酒・喫煙と健康
5	短命県を返上しよう(まとめ)
番外編	健康に生きるために (黒石高校看護科との共同授業)



19

青年期・壮年期

健診

- 特定健康診査
- 各種がん検診



健康教室

- 医師や保健師、管理栄養士等による講話



生活習慣病予防モデル地区活動

- H23年度糖尿病の医療費が最も高額である地区に対し、重点的な保健活動を実施。

20

生活習慣病予防モデル地区活動

知識の普及

糖尿病の早期発見と早期治療

重症化予防

地区組織の強化

21

生活習慣病予防モデル地区活動の実際①

知識の普及

- 健康教室
- 地区センターへへの健康まめ知識の掲載

糖尿病の早期発見と早期治療

- 食生活改善推進員による試食会
- 運動と食生活改善教室
- 健康相談

重症化予防

- 特定健診の結果「要指導」「要医療」「医療継続者」に対する保健指導

22

生活習慣病予防モデル地区活動の実際②

運動と栄養教室

- 対象 特定健診の結果 BMI: 25以上 または 血糖値が要指導以上
- 血管年齢、体脂肪測定、血圧測定
- 午前～栄養に関する講話やゲーム
- 午後～運動
- 教室終了後は血液検査もを行い、効果判定



23

黒石市食生活改善推進員の取り組み

私達の健康は私達の手で

- H4.2.26に発足
- 会員数154人
- 市保健事業への協力はもとより、自主的活動も活発
- H24.11厚生労働大臣表彰



24

黒石市のこれから

健康都市くろいし

健康に関心 身体に検診 心に安心 元気な黒石

<p style="text-align: center;">保健協力員 の組織化</p> 	<p style="text-align: center;">1市民 1スポーツ</p> 	<p style="text-align: center;">こどもの 健康教育</p> 
---	--	--

25



ご清聴ありがとうございました

26

◆中野市

中野市の食ライフスタイル

～塩分と間食に焦点をあてて～

長野県中野市健康福祉部健康づくり課
小林みゆき

豊かな農産物





りんご狩り



巨峰農園

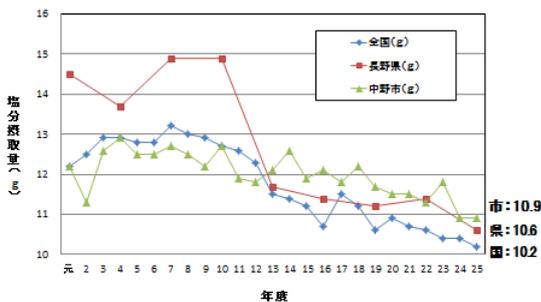


きこの栽培



さくらんぼ狩り

塩分摂取量の年次推移 (全国・長野県・中野市)



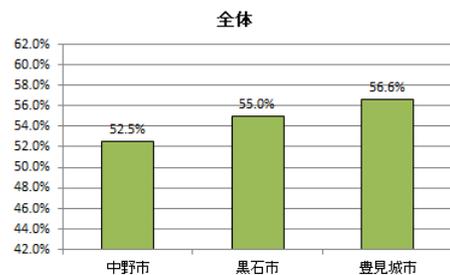
中野市の紹介



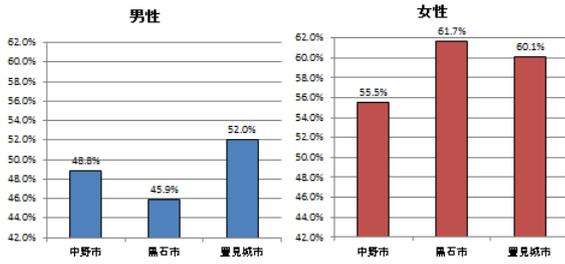
中野市の減塩の取り組み

- 昭和54年度から24時間蓄尿による尿中塩分検査を導入
- 食生活改善推進員(食改さん)による減塩学習、イベントでの啓発、減塩ドレッシングの考案・普及
- 保健補導員が検査を体験 → 塩分と身体の関係を学習 → 実践 → 地区活動として取り組む

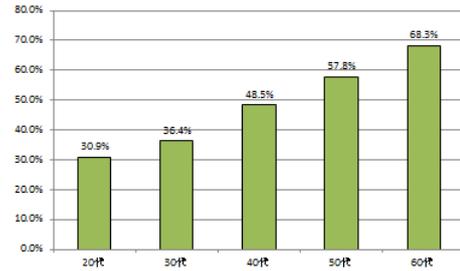
塩分を控えめにしている人の割合



塩分を控えめにしている人の男女別割合



塩分を控えめにしている人の年代別割合 (中野市)



今後の取り組み

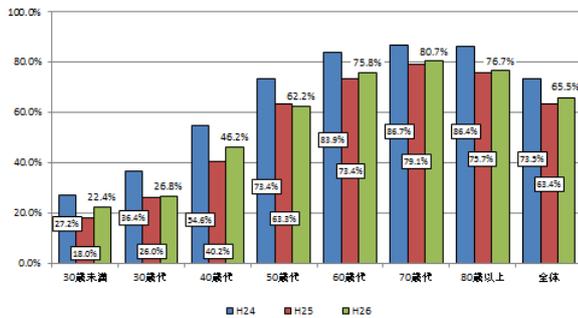
- 「減塩」の啓発を強化
具体的には・・・
- ・まず、今回のアンケート結果を市民に知らせる
- ・地域の健康づくりの要である保健指導員・食生活改善推進員に粘り強く減塩の必要性を伝え意識を高めていく
- ・今まで関わる機会が少なかった企業等への出前講座を開催 ……等

今回の調査に「間食」の設問を追加した理由

- ・中野市は糖尿病予備群が多い。
- ・その原因を探る一つとして「間食」を取り上げた。

糖尿病予備群の割合の年代別年次推移

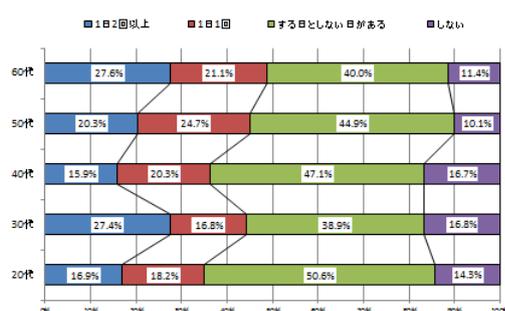
糖尿病予備群: HbA1c JDS5.2%・NGSP5.6%以上



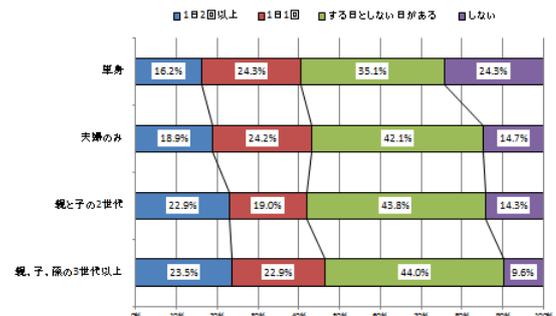
中野市の糖尿病対策

- ① 糖尿病予備群が急激に増加する手前の若年期(39歳以下の年代)にアプローチ・・・
糖負荷試験・インスリン検査の実施及び糖尿病予防教室の開催 など
- ② 学童期からのアプローチ・・・小学4年・中学1年の血液検査にヘモグロビンA1cを追加(H25から)。結果返却時に保護者宛にパンフレットを配布 など

間食をする人の年代別割合

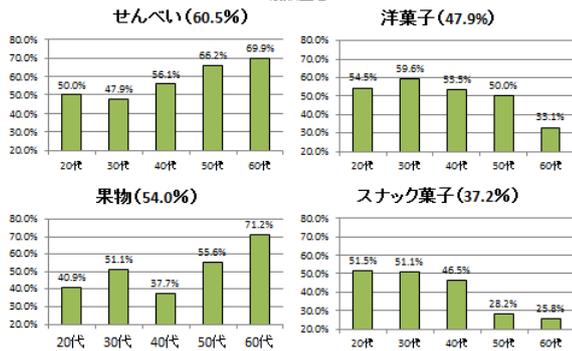


間食をする人の世帯構成別割合

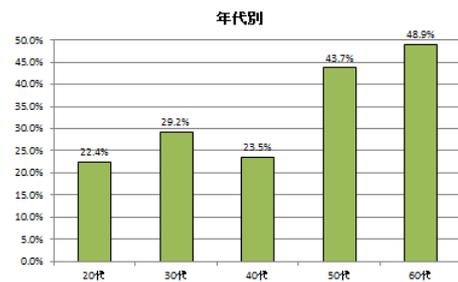


間食によく食べるもの

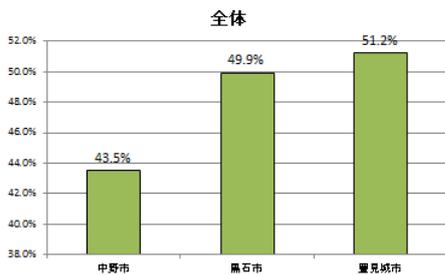
※複数回答



中野市に糖尿病及びその予備群が多いことを知っている人の割合



間食・夜食を控えるようにしている人の割合



今後の取り組み

- 学童期及び若年期への重点的なアプローチを継続する
- 取り組みは、学校・医師会・行政等関係者間で実態及び課題を共有しながら進める
- 間食とヘモグロビンA1c等の関連性を分析し市民に伝える
- さらに、企業・事業所への出前講座など多面的な発信をする

ご清聴ありがとうございました。

兔追いし彼の山
小鮎釣りし彼の川
夢は今も巡りて
忘れ難きふるさと

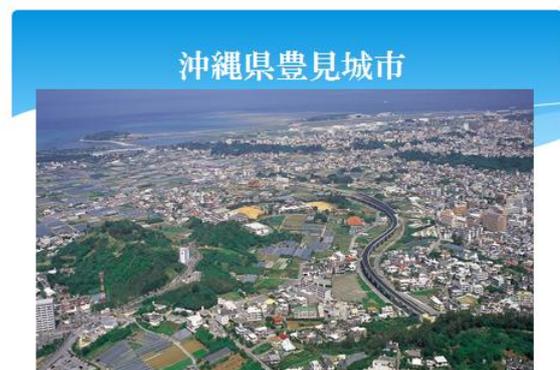
唱歌「故郷」のふるさと 中野市

◆豊見城市

埼玉県立大学
「国際健康ライフスタイルシンポジウム2015」

第3部 国内外の食ライフスタイル
豊見城市

豊見城市 市民健康部 健康推進課
手附保美 健康 啓蒙



沖縄の市販弁当

沖縄弁当	カロリー	脂質	たんぱく質	糖質	塩分
ごはん	230	0	0	57	0.0
梅干し	4	4	0	0	0.7
焼肉焼餅	140	20	10	0	0.2
キャベツ	20	0	0	0	0.7
オムレツ	90	4	10	1	0.0
からし醤油め	30	0	0	0	0.0
みそ汁	20	0	0	0	0.0
合計	1,146	44.1	33.0	150.0	0.6

たんかつ弁当	カロリー	脂質	たんぱく質	糖質	塩分
ごはん	230	0	0	57	0.0
梅干し	4	4	0	0	0.7
焼肉焼餅	140	20	10	0	0.2
キャベツ	20	0	0	0	0.7
オムレツ	90	4	10	1	0.0
からし醤油め	30	0	0	0	0.0
みそ汁	20	0	0	0	0.0
合計	1,279	46.2	34.7	150.0	0.6

白身魚弁当	カロリー	脂質	たんぱく質	糖質	塩分
ごはん	230	0	0	57	0.0
梅干し	4	4	0	0	0.7
焼肉焼餅	140	20	10	0	0.2
キャベツ	20	0	0	0	0.7
オムレツ	90	4	10	1	0.0
からし醤油め	30	0	0	0	0.0
みそ汁	20	0	0	0	0.0
合計	760	26.0	29.5	93.0	0.2

沖縄でよく使われる加工食品



沖縄料理

- * 沖縄そば
- * ゴーヤチャーチャンプルー
- * てびち汁(豚足)



沖縄の行事料理



沖縄の食風景

- * 模合会
- * 同窓生・同期生・友人・サークル等の集まり(飲食会)
- * 月1回間隔で集まる・・・1つ以上
- * ファーストフードの数全国1
- * マック・ロッテリア・ケンタッキー
 - ・日曜日の朝、ドライブスルーに車の列
 - ・クリスマス前のケンタッキー前の人の列



食生活で心がけていること①

※(「健康とライフスタイルに関するアンケート」最新より)

	黒石市		中野市		豊見城市	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
朝食は必ず摂るようにしている	75.7	84.8	75.8	82.8	65.9	72.7
塩分を控えている	45.9	61.7	48.8	55.5	52.0	60.1
間食・夜食を控えるようにしている	48.1	51.2	43.2	43.7	52.8	50.0
カロリーの取りすぎに気を付けている	31.7	53.0	33.7	51.9	38.4	54.9
食事時間を規則正しくしている	42.9	50.1	41.4	46.2	32.3	36.7

食生活で心がけていること②

	黒石市		中野市		豊見城市	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
なるべく外食しないようにしている	41.0	45.7	28.4	37.4	32.8	42.2
食事は腹八分目を心がけている	36.2	34.4	34.0	34.2	39.9	39.9
動物性脂肪分を控えるようにしている	20.9	39.1	19.6	30.9	23.1	41.2
食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている	14.9	25.9	16.5	28.1	24.4	36.4
栄養表示を参考に商品を選択するようにしている	9.7	17.6	9.8	14.2	13.1	21.8

豊見城市の課題

- * 1 早世予防・・・心疾患の増加(死因の1位、2位)
- * 2 肥満予防・・・糖尿病罹患者の増加
- * 3 多量飲酒者の減少・・・肝疾患の増加
- * 4 規則的な食生活のすすめ・・・
- * 5 市民への行動変容(健康に関する知識の普及)

学生の感想

1 黒石市

私は青森県の自殺者が全国で1位というのを、以前課題別演習で調べた。それにはお酒と塩分摂取、失業率が関わっているのではないかという結果で終わった。

青森県は食塩消費量が全国1位、インスタントラーメン消費量が全国1位、炭酸料消費量が全国1位と健康からかけ離れた結果である。青森県黒石市は「健康くろいし腹8分目運動」を健康長寿市を目指して特別活動5ヵ年計画を実施した。いいなと思ったのは、その活動は妊娠期から乳幼児期までにも及んでいるということだ。健康というと青年期や壮年期に目が行きがちだが、妊娠期のパパママスクールから健康教育が行われていることには驚いた。

主に黒石市では、がんと肥満について取り組んでいて、小学校から健康について学ぶ短命県返上プロジェクト授業が行われている。大人になってから健康を意識するのではなく、それ以前から健康を意識させていけば、短命である青森県も将来的にはそのような現状に変化が現れるのではないだろうか。自分が子供の頃どのような物を食べていたのかは覚えていないし、それを自分で選択するというのは難しいことだと思う。その為に、自分達の両親や周囲の人の指導が重要になってくるのだと思う。幼い頃に甘い物や塩分の高い物ばかり食べていたとなると、将来の体に悪影響を及ぼすことになる筈で、成長したときに健康診断などで異常が見つからないようにする為に、行政や様々な指導が必要になってくる。

食べ物を意識しないで、肉でも甘い物でも何でも口にしても良い年齢を過ぎた筈なのだけれど、全く食生活に変化がないという現状に最近焦りを感じている。体型に変化がないから良いと感じている点がある為、そろそろ食生活を変えていかないと、数年後にダメージを受ける気がしている。最近運動を全くしていないので、軽い運動からスタートしていきたいと思っている。運動をして食事をしてという健康的な生活を送りたい。体力もサッカーをしていた時位に戻すことが目標である。

黒石市の施策が非常に興味深かった。まず、黒石市の組織体制で健康、保健に関する部署が六つもあり、市が非常に力を入れているのだなということを感じた。私も将来、市役所か県庁で働きたいと思っているので、私が働く職場もこれだけ多くの部署があればよいなと思った。また、黒石市は「健康くろいし腹8分目運動」といったような具体的な対策に多く取り組んでいる。この運動のように行うべき具体的な内容が明示されていればやる側としても行いやすいと思った。ただ単に健康に気を付けましょうと言われても何をしたらよいのかわからないと思うので、このような具体的内容はありがたい。

黒石市は、「健康都市くろいし」となることを目指している。保健協力員の組織化、1市民1スポーツ、子どもの健康教育などを行う。市が健康に対してこのような取り組みを行うことは、とても良いと思う。個人で健康になりたいと思っても、何をやったらいいのかわからないので、市がいろいろ教えてく

れるのはありがたい。このような市が増加すればいいと思った。

こうしてみると黒石市の政策は一つ一つは別々であっても、一歩引いてみるとニーズに合わせ包括的に行われていることがよく分かった。また、黒石市に関しては短命県という問題から発展してきた政策であったが、他の県や地域、さらには世界中の国々はまた違った問題があるだろう。それゆえ、しっかりとその場所の問題や特性を調査によって明らかにした後、政策の作成に取り組んでいくことが大切なことではないかと感じた。それは、他の地域の取り組みのことにしてもシンポジウムでは取り上げられているが、内容はどれも異なるものが多かったこともこのように考えた一因となっている。

2 中野市

次に、「中野市の食ライフスタイル」について分析する。中野市は昭和54年度から、減塩への取り組みを行っている。それは中野市民に糖尿病予備軍が多いからである。実際、市民へのアンケート結果では塩分を控えている割合は決して高くない。特に年代別の調査では、20代の塩分を控えている人の割合は全体の30.9%と著しく低い。行政は比較的若い年齢層の塩分に対する意識が低い点に注目し対策を講じることになった。具体的には、糖尿病予備軍が急激に増加する手前の若年期（39歳以下の年代）に対するアプローチとして、インスリン検査の実施や糖尿病予防教室の開催などを行った。また学童期へのアプローチも考え、小学4年、中学1年の血液検査にヘモグロビンA1cを追加し、結果返却時に保護者に対しパンフレットを配布した。糖尿病患者とその予備軍にだけ処置を施すのではなく、長い年月を考えた包括的な対策が考えられている。

長野県中野市の現状として、塩分を控えようとする意識が周りより低く、また糖尿病予備軍が多いため、減塩やアンケート結果の周知に取り組んでいこうということがわかった。

塩分を控えめにしている人の割合は年代が上がるにつれて増えていることから、年を重ねるごとに糖尿病などの病気を意識しだし、食事に気をつけるようになることがわかった。

中野市や豊見城市では「食ライフスタイル」に焦点を当てて市民の健康予防に取り組んでいた。中野市は塩分や間食を減らしていくことで糖尿病などの予防に活用していた。豊見城市は、沖縄のファストフード店の状況を問題として考えられていた。また、ただの「長寿」ではなく、「健康長寿」を目指していてQOLを意識しているのだろうと思われた。

3 豊見城

私は沖縄が大好きで、高校受験の年の夏も大学受験の年の夏もためらいなく旅行に出かけている。そして、大学1年の夏にも沖縄に飛び立った。行くとたび行くとたび、心の底から感動と幸福感を味わえる。同時に、リゾート地となった現在の沖縄に至るまでの様々な歴史についてもいろいろな事を感じ、考えさせられるのが沖縄旅行である。

そんな沖縄旅行で、毎回「食」は楽しみのひとつであるが、確かに資料に乗っていたお弁当や沖縄料理は、毎回の旅行でも実際かなりの頻度で見かける。沖縄のコンビニには、スパムとマヨネーズを挟んだとても大きいおにぎりがあったり、見たこともないサイズの菓子パンが並んでいたりした。また、沖縄県には生野菜があまり流通していないと聞いたことがある。暑さゆえに野菜が傷みやすいこと、気候上沖縄で栽培できる野菜が限られるのでそれ以外の野菜を本島から仕入れると高値になってしまうこと、などが挙げられるそうだ。

確かに、ホテルのバイキングでは普通に見かけても、定食屋さんではあまり見かけない気がする。そもそも沖縄そばやてびち汁に野菜はほとんど入っていない。

そして私がもっとも衝撃を受けたのは、夜に沖縄の街を車で走っていたところ、通り過ぎるファストフード店のドライブスルーに必ず長蛇の列ができていくという現実である。

その客たちが地元の人ばかりだったら、沖縄の子どもたちの食習慣にも少なからず影響するだろう。地域独特の食文化や食習慣も大切だが、やはりここは未来の日本を背負う若者のためにも改善していくべき時なのかもしれない。

健康を意識しすぎるあまり、「〇〇は絶対に食べては駄目だ」とか「今日は昨日運動していない分〇時間多く歩かなきゃ」と常に考えている人生は楽しくないと思う。精神の健康を害する気がするし、もし人にまでうるさく言い始めてしまったら鬱陶しがられてしまうかもしれない。

行き着くところとして、食事バランスガイドのコマのひもに「菓子・嗜好飲料 楽しく適度に」とあるように各々が無理せず生き生き暮らしながら健康を保持、増進していくスタイルが望ましいと思う。

まず、沖縄がファストフード店数全国1位ということに驚いた。でも、よく考えると沖縄料理は野菜が少なく油が多いので、偏った食生活になってしまいがちなのかなと思った。

私がシンポジウムの資料を見て最も印象的だったのは、沖縄県豊見城市の食ライフスタイルに関する資料である。まず豊見城市の概況についてだが、人口は年々増加し60642人となっている。その中で高齢化率が14.4%となっており、全国平均と比べると高齢化はそこまで進行していないことがわかる。沖縄県市町村別生命表を見ると、H22年では男性7位、女性2位と、沖縄県内では比較的長寿であることもわかる。

豊見城市死因別死亡数の割合を見ると、1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患というのはほぼ毎年変わらない。5位は毎年変化しているが、H23年では「自殺」となっていたのが気になった。

沖縄の食には、「総エネルギー量（主食・油）が多い」「たんぱく質（肉・魚）の使用料多い」「野菜の量が少ない」「味付けが濃い（食塩・砂糖が多い）」といった特徴がある。沖縄料理である沖縄そばを

例に挙げてみると、麺と肉がほとんどで野菜はネギ等を少し盛り付けるだけである。コンビニ等で売られる弁当も、炭水化物（米）とたんぱく質（肉・魚）の割合が高く、野菜の量は少ない。さらに、沖縄は意外にもファストフードの数が全国一である。日曜日の朝はドライブスルーに車の列ができたり、クリスマス前になるとケンタッキーには長蛇の列ができることも珍しくない。これらの食風景から、健康に与える影響も大きいと考えられる。そのため、規則的な食生活を心がけることも重要になってくる。

豊見城市民の健康長寿を目指して、①疾患早期予防②肥満予防③多量飲酒者の減少④規則的な食生活のすすめ⑤健康に関する知識の普及 が課題となってくる。

付表 3市の基礎統計データ一覧

<人口・世帯>

	人口総数	15歳未満人口	15～64歳人口	65歳以上人口	外国人人口	人口集中地区人口	出生数	死亡数	転入者数	転出者数
	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2012	2012	2012	2012
黒石市	36,132	4,635	22,267	9,150	45	17,094	217	510	728	984
中野市	45,638	6,450	27,381	11,700	504	12,683	375	527	1,069	1,248
豊見城市	57,261	11,475	37,545	8,241	106	37,788	921	326	3,493	3,233

	昼間人口	世帯数	一般世帯数	核家族世帯数	単独世帯数	65歳以上の世帯員のいる核家族世帯数	高齢夫婦世帯数	高齢単身世帯数	婚姻件数	離婚件数
	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2012	2012
黒石市	33,914	11,794	11,772	5,914	2,516	2,343	953	1,151	151	59
中野市	45,148	15,092	15,051	8,303	2,937	3,227	1,416	1,056	213	64
豊見城市	50,740	19,332	19,299	13,488	3,861	3,013	1,128	874	382	143

<自然環境>

	総面積 (km ²)	可住地面積 (km ²)
	2012	2012
黒石市	216.96	74.09
中野市	112.06	67.28
豊見城市	19.45	18.37

<文化・スポーツ>

	公民館数	図書館数
	2011	2011
黒石市	10	0
中野市	78	4
豊見城市	1	1

<安全>

	建物火災 出火件数
	2011
黒石市	14
中野市	13
豊見城市	6

<経済基盤>

	課税対象所得 (百万円)	納税義務者数 (所得割)	事業所数	第2次産業事業所数	第3次産業事業所数	従業者数	第2次産業従業者数
	2012	2012	2009	2009	2009	2009	2009
黒石市	28,281	12,869	1,668	234	1,420	13,428	3,274
中野市	49,491	19,276	2,355	554	1,719	20,082	5,962
豊見城市	54,744	20,659	1,990	338	1,644	18,037	2,661

	第3次産業従業者数	耕地面積 (km ²)	製造品出荷額等 (百万円)	製造業従業者数	商業年間商品販売額 (百万円)	商業事業所数	商業従業者数
	2009	2012	2011	2011	2006	2007	2007
黒石市	9,974	37	35,833	1,657	49,120	449	2,766
中野市	12,965	31	85,132	4,227	82,879	643	4,115
豊見城市	15,304	3	11,479	906	71,905	491	3,818

<行政基盤>

	財政力指数	実質収支比率 (%)	実質公債費比率 (%)	歳入 決算総額 (百万円)	歳出 決算総額 (百万円)	地方税 (百万円)
	2011	2011	2011	2011	2011	2011
黒石市	0.33	4.4	24.5	16,953	16,520	3,001
中野市	0.47	3.7	10.3	20,705	20,240	5,570
豊見城市	0.53	7.1	13.7	20,656	19,691	5,101

<教育>

	幼稚園数	幼稚園 在園者数	小学校数	小学校 教員数	小学校 児童数	中学校数	中学校 教員数	中学校 生徒数	高等 学校数	高等学校 生徒数
	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012
黒石市	3	93	10	141	1,893	4	82	1,093	2	1,194
中野市	2	256	11	193	2,641	4	109	1,379	2	1,532
豊見城市	8	813	7	228	4,503	3	120	2,039	3	2,083

<労働>

	労働力人 口	就業者数	完全 失業者数	第1次産 業 就業者数	第2次産 業 就業者数	第3次産 業 就業者数	雇用者数	役員数
	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010
黒石市	19,379	17,648	1,731	2,840	4,246	10,486	12,786	602
中野市	26,441	25,256	1,185	6,143	5,985	12,607	16,888	1,187
豊見城市	27,197	24,666	2,531	912	3,003	18,439	19,488	819

	雇人のあ る業主数	雇人のな い業主数	家族従業 者数	自市区町 村で従業 している 就業者数	他市区町 村への通 勤者数	従業地に よる就業 者数	他市区町 村からの 通勤者数
	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010
黒石市	536	1,886	1,764	11,259	6,226	15,877	4,455
中野市	726	3,323	2,811	17,513	7,299	25,016	7,059
豊見城市	727	1,493	706	7,764	14,892	18,994	9,220

<居住>

	居住世帯 あり住宅 数	持ち家数	借家数	1住宅当 たり延べ 面積(m ²)	非水洗化 人口	ごみ計画 収集人口	ごみ総排 出量(t)	ごみのリ サイクル 率(%)	小売店数
	2008	2008	2008	2008	2010	2010	2010	2010	2009
黒石市	11,700	9,760	1,930	138.29	3,540	37,334	12,478	13.8	360
中野市	14,470	11,330	2,880	140.59	5,863	45,643	13,862	18.7	549
豊見城市	18,070	8,790	9,230	80.14	1,272	57,696	16,549	15.9	460

	飲食店数	大型小売 店数	百貨店、 総合スー パー数	道路実延 長(km)	道路実延 長(主要 道 路)(km)	道路実延 長(市町 村 道)(km)	舗装道路 実延長 (主要道 路)(km)	郵便局数	都市公園 数
	2009	2009	2009	2011	2011	2011	2011	2012	2011
黒石市	229	8	0	429.9	89.1	340.8	71.9	8	12
中野市	206	9	2	949.2	91.0	858.2	86.8	14	20
豊見城市	166	9	0	167.3	27.2	140.1	27.2	4	29

<健康・医療>

	一般病院 数	一般 診療所数	歯科 診療所数	医師数	歯科医師 数	薬剤師数
	2011	2011	2011	2010	2010	2010
黒石市	2	22	14	64	17	48
中野市	2	26	21	94	27	95
豊見城市	3	30	23	183	31	80

<福祉・社会保障>

	介護老人 福祉施設 数	身体障害 者更生援 護施設数	保育所数	保育所入 所待機児 童数	保育所 在 所児数	国民健康 保険被保 険者数
	2011	2011	2011	2012	2011	2011
黒石市	2	0	15	0	1,132	12,077
中野市	2	0	10	0	981	14,162
豊見城市	2	0	16	112	1,912	17,474

総務省統計局「統計でみる市区町村のすがた 2014」より