

2006 年 3 月 15 日

青森県十和田市・長野県岡谷市 比較調査

女性の健康と ライフスタイル 報告書

(2 0 0 5 年 6 月 ~ 1 0 月調査)

調査の設計	1
結果のポイント	5
単純集計	8
質問票	11

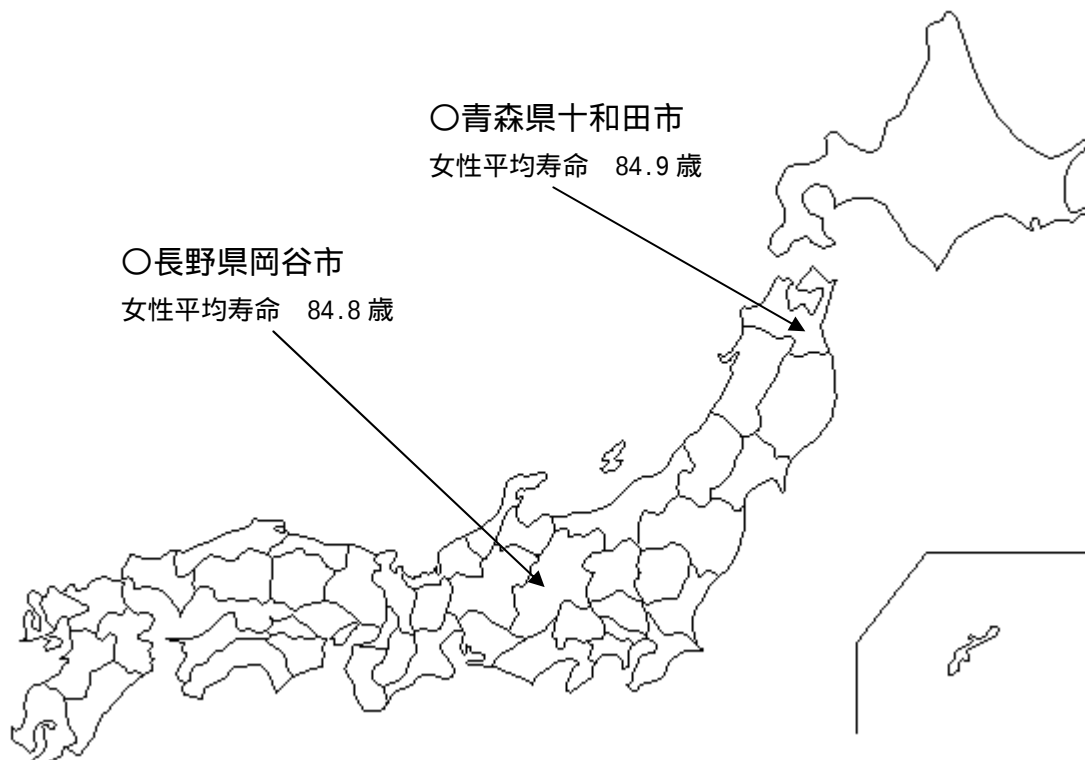


社団法人 長野県世論調査協会

Tel 026-233-3616 Fax 026-233-3610

<http://www.nagano-yoron.or.jp>

十和田市と岡谷市の概要



青森県十和田市

まちづくりの目標	感動創造都市～豊かな水と緑の感動をめざして
位置	青森県南部中央にあり北に八甲田山、南に十和田湖を有する
面積	688.6km ²
世帯数	26,400世帯
人口	約68,900人(男性33,300人 女性35,600人)
市制施行	1955(昭和30)年2月 2005年1月十和田湖町と合併
製造品出荷額	479億円
農業粗生産額	158億円
商品販売額	1,576億円
老年人口(65歳以上)割合	20.9%
年少人口(14歳以下)割合	14.5%

長野県岡谷市

まちづくりの目標	人と自然が共生する健康文化産業都市
位置	長野県中央部にあり、諏訪湖に面し北に松本市と接する
面積	85.2km ²
世帯数	19,700世帯
人口	約54,700人(男性26,700人 女性28,000人)
市制施行	1936(昭和11)年4月
製造品出荷額	2,155億円
農業粗生産額	6.6億円
商品販売額	1,335億円
老年人口(65歳以上)割合	24.2%
年少人口(14歳以下)割合	13.9%

平均寿命は2000年統計

調査の設計

調査の目的

日本人の平均寿命は世界有数の長寿水準が続く中で、国内では地域別の平均寿命の順位に変動が生じている。男性の平均寿命が最下位のレベルで推移する青森、秋田両県で、全県的な底上げに取り組む一方で、沖縄県では男性の平均寿命が一気に26位に落ち込む事態が生じ、長野県でも“長寿神話”の揺らぎが指摘され始めている。こうした地域別平均寿命の背景を探るため、健康とライフスタイルとの関連性に重点を置き、2003年から連続的に青森、秋田、長野、沖縄の4県の比較調査に取り組んでいる。

今回は、成人女性を対象にした2004年の秋田を除く3県調査をもとに、青森県十和田市と長野県岡谷市で更なる継続調査を企画した。これまでの調査で、健康づくりに日ごろの生活習慣、とりわけ食生活と医療の心がけとの密接な関わりがみられたことを踏まえ、習慣的な行動スタイル、身だしなみ、時間のかけ方などの側面から掘り下げてみようというねらいである。調査の結果は、地域間の比較を中心にまとめ、健康づくりの中長期的な取りくみとして、より良きライフスタイルの構築のために、住民の自覚と行政の施策の方向性を考えていきたい。

調査の設計

調査対象 青森県十和田市、長野県岡谷市在住の20～69歳の女性各1000人
(回収時の70代含む)

抽出方法	・十和田市	住民基本台帳から無作為抽出
	・岡谷市	選挙人名簿から無作為抽出
調査時期	2005年6～10月	
調査方法	・十和田市	調査員配布・回収
	・岡谷市	郵送 配布・回収
有効回収(率)	・十和田市	803人(80.3%)
	・岡谷市	503人(50.3%)
合同調査主体	埼玉県立大学、青森県立保健大学、長野県世論調査協会	
調査協力	長野県岡谷市、青森県十和田市	

過去2回の「健康とライフスタイル」調査

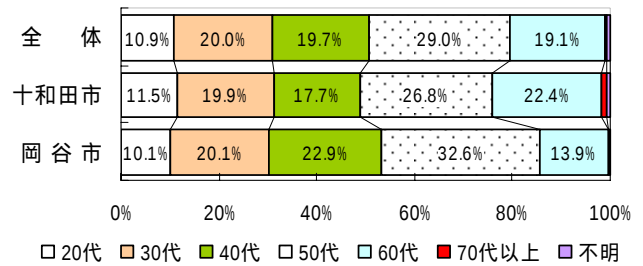
2003年	・メイン調査	青森、長野両県の成人男女各1000人
	・サブ調査	秋田県の全県2000人、 沖縄県南風原町の50代女性293人
2004年	青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の成人女性各1000人	
2005年	青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の 中学2年生全員1265人	

<注> 報告書のパーセント数字は小数点第2位を四捨五入。合計が100にならない場合がある。

回収サンプルの内訳

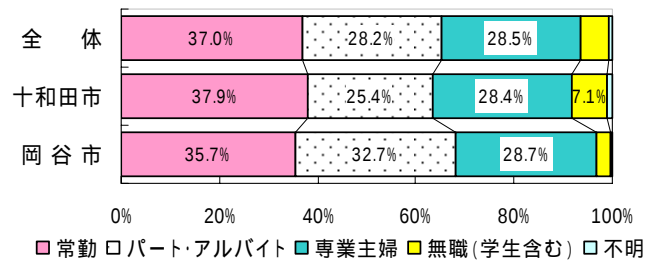
【年代】

	全体		十和田市		岡谷市	
20代	143	10.9%	92	11.5%	51	10.1%
30代	261	20.0%	160	19.9%	101	20.1%
40代	257	19.7%	142	17.7%	115	22.9%
50代	379	29.0%	215	26.8%	164	32.6%
60代	250	19.1%	180	22.4%	70	13.9%
70代以上	8	0.6%	8	1.0%	0	0.0%
不明	8	0.6%	6	0.7%	2	0.4%
合計	1306	100.0%	803	100.0%	503	100.0%



【職業】

	全体		十和田市		岡谷市	
常勤	483	37.0%	304	37.9%	179	35.7%
パート・アルバイト	368	28.2%	204	25.4%	164	32.7%
専業主婦	372	28.5%	228	28.4%	144	28.7%
無職(学生含む)	72	5.5%	57	7.1%	15	3.0%
不明	11	0.8%	10	1.2%	1	0.2%

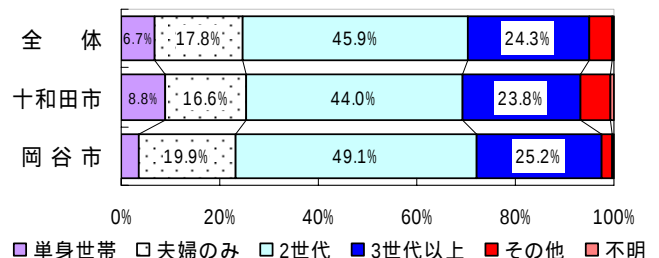


回答者の年代層は 20～30 代が 30%余で共通するが、40～50 代は岡谷 56% - 十和田 45%と大きく開く、その分十和田は 60 代以上が 20%台に増える。

就業は常勤者が 37%前後、専業主婦は 28%台でほぼ同じ構成だが、パート・アルバイトは岡谷の 33% に対して、十和田は 25%と低くなっている。

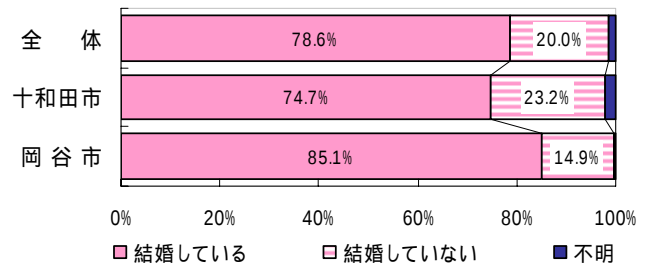
【家族構成】

	全体		十和田市		岡谷市	
単身世帯	88	6.7%	71	8.8%	17	3.4%
夫婦のみ	233	17.8%	133	16.6%	100	19.9%
親と子の2世代	600	45.9%	353	44.0%	247	49.1%
親、子、孫の3世代以上	318	24.3%	191	23.8%	127	25.2%
その他	61	4.7%	49	6.1%	12	2.4%
不明	6	0.5%	6	0.7%	0	0.2%



【現在の結婚の有無】

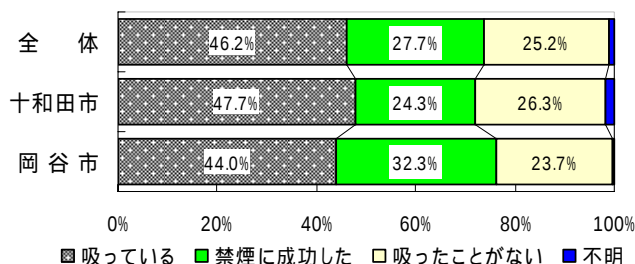
	全体		十和田市		岡谷市	
結婚している	1027	78.6%	600	74.7%	427	85.1%
結婚していない	261	20.0%	186	23.2%	75	14.9%
不明	18	1.4%	17	2.1%	1	0.2%



結婚は岡谷で 85%にのぼるが、十和田は 10ポイント下回る。家族は、岡谷で 2 世代がほぼ半数を占め、3 世代も全体の 4 分の 1。十和田は単身が多めになっている。

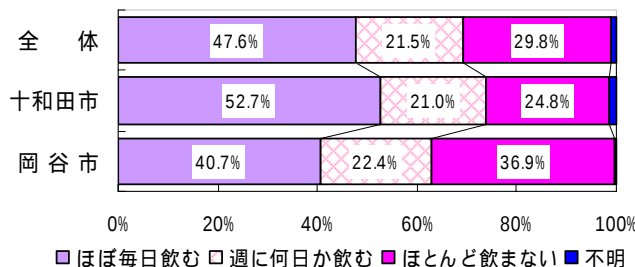
【配偶者の喫煙】

	全体		十和田市		岡谷市	
吸っている	474	46.2%	286	47.7%	188	44.0%
禁煙に成功した	284	27.7%	146	24.3%	138	32.3%
吸ったことがない	259	25.2%	158	26.3%	101	23.7%
不明	10	1.0%	10	1.7%	0	0.2%



【配偶者の飲酒】

	全体		十和田市		岡谷市	
ほぼ毎日飲む	489	47.6%	316	52.7%	173	40.7%
週に何日か飲む	221	21.5%	126	21.0%	95	22.4%
ほとんど飲まない	306	29.8%	149	24.8%	157	36.9%
不明	11	1.1%	9	1.5%	2	0.2%

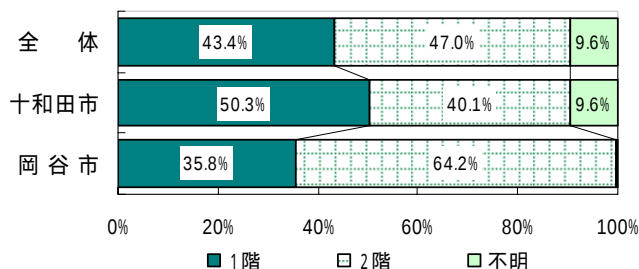


配偶者（今回調査では夫）の喫煙は、十和田で半数に迫る高さで、岡谷も40%台。「吸ったことがない」は、両市とも全体の4分の1程度だが「禁煙」では岡谷32% - 十和田24%の開きがめだつ。

配偶者の飲酒は「毎日飲む」が十和田で半数を突破し、岡谷とは10ポイント以上の差が出た。逆に「飲まない」では岡谷で37%にのぼり、十和田を10ポイント以上上回る。

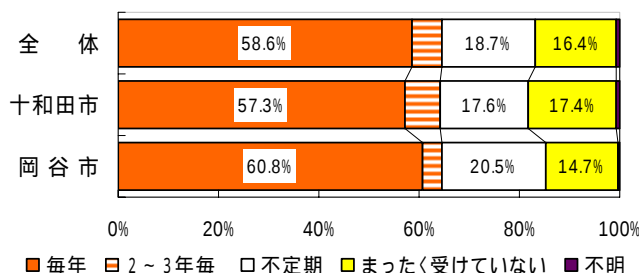
【寝室の階数】

	全体		十和田市		岡谷市	
1階	567	43.4%	404	50.3%	163	35.8%
2階	614	47.0%	322	40.1%	292	64.2%
不明	125	9.6%	77	9.6%	48	0.2%



【健康診断】

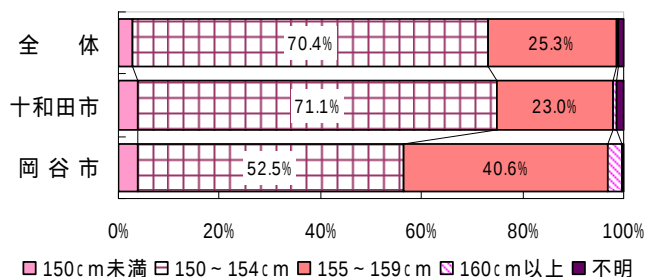
	全体		十和田市		岡谷市	
毎年受けている	765	58.6%	460	57.3%	305	60.8%
2～3年毎	76	5.8%	56	7.0%	20	4.0%
不定期	244	18.7%	141	17.6%	103	20.5%
まったく受けていない	214	16.4%	140	17.4%	74	14.7%
不明	7	0.5%	6	0.7%	1	0.2%



健康診断を受けるのは「毎年」が両市とも60%前後にのぼり「不定期」と「全く受けていない」の合計でも35%程度で、めだつた違いはみられない。

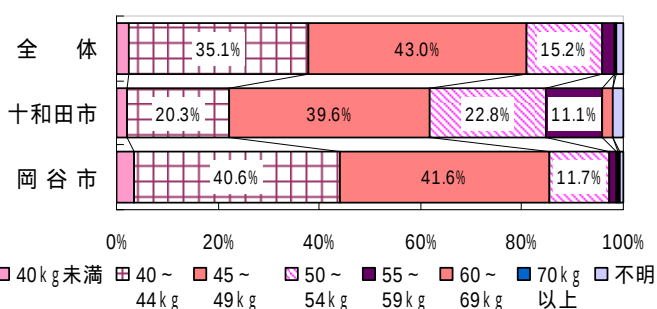
【身長】

	全体		十和田市		岡谷市	
150cm未満	37	2.8%	31	3.9%	20	4.0%
150～154cm	920	70.4%	571	71.1%	264	52.5%
155～159cm	331	25.3%	185	23.0%	204	40.6%
160cm以上	4	0.3%	4	0.5%	13	2.6%
不明	14	1.1%	12	1.5%	2	0.4%



【体重】

	全体		十和田市		岡谷市	
40kg未満	33	2.5%	16	2.0%	17	3.4%
40～44kg	459	35.1%	163	20.3%	204	40.6%
45～49kg	562	43.0%	318	39.6%	209	41.6%
50～54kg	199	15.2%	183	22.8%	59	11.7%
55～59kg	28	2.1%	89	11.1%	7	1.4%
60～69kg	4	0.3%	16	2.0%	2	0.4%
70kg以上	1	0.1%	2	0.2%	1	0.2%
不明	20	1.5%	16	2.0%	4	0.8%

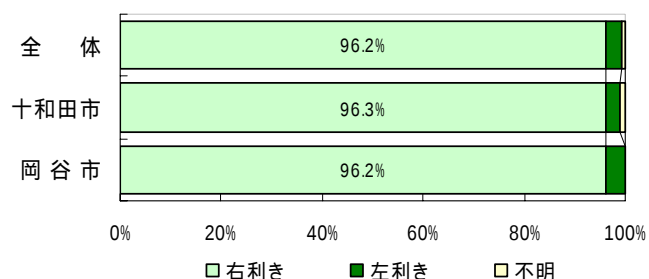


身長が155センチ未満は、岡谷57% - 十和田75%、155センチ以上では岡谷43% - 十和田24%と対照的。体重は50キロ台で岡谷13% - 十和田34%、50キロ未満で岡谷86% - 十和田62%とコントラストが鮮明だ。

大まかに比較すると、岡谷は「背高・やせ型」、十和田は「背低・小太り型」のタイプが多め。

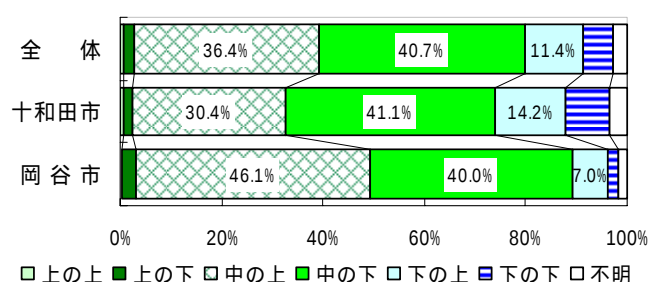
【利き手】

	全体		十和田市		岡谷市	
右利き	1257	96.2%	773	96.3%	484	96.2%
左利き	41	3.1%	22	2.7%	19	3.8%
不明	8	0.6%	8	1.0%	0	0.0%



【暮らしぶり】

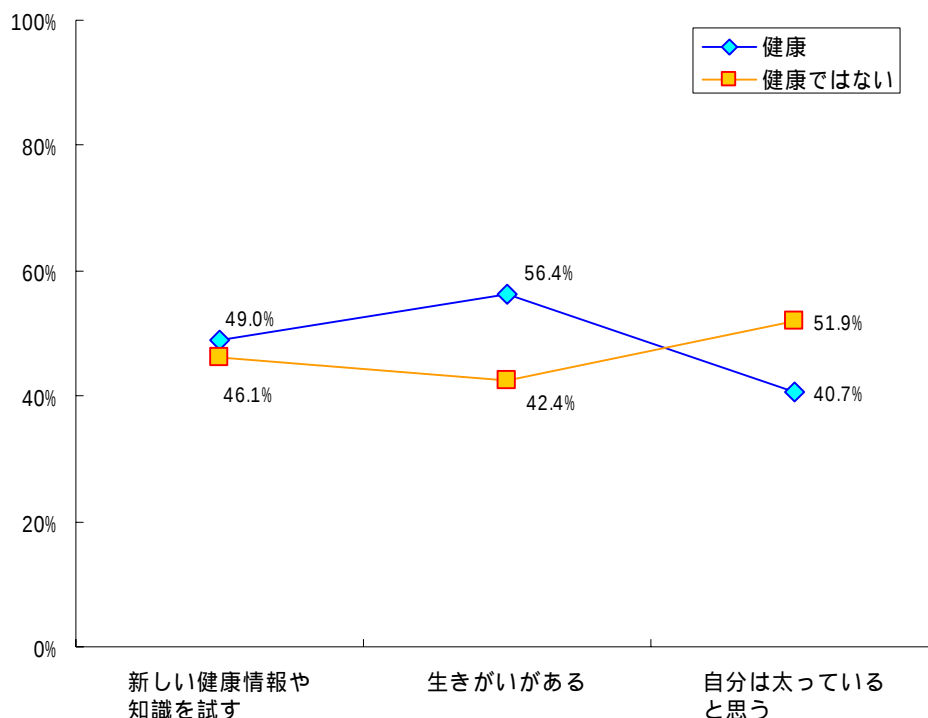
	全体		十和田市		岡谷市	
上の上	8	0.6%	6	0.7%	2	0.4%
上の下	27	2.1%	13	1.6%	14	2.8%
中の上	476	36.4%	244	30.4%	232	46.1%
中の下	531	40.7%	330	41.1%	201	40.0%
下の上	149	11.4%	114	14.2%	35	7.0%
下の下	79	6.0%	68	8.5%	11	2.2%
不明	36	2.8%	28	3.5%	8	1.6%



暮らしぶりの意識は「中の上」で岡谷46% - 十和田30%の落差が際立つ。「中の下」では40%余で並ぶが「下」合計で十和田で20%台に乗り、岡谷は10%に届かない。

結果のポイント

心身の心がけと日常生活・行動の関わり



自分の健康、生きがいなど心身の心がけと、日ごろの生活習慣や行動スタイルがどのような関連があるのか。以下の4つの心身の心がけ・自覚を指標にして探ってみた。

自分が健康であるかどうか

生きがいがあるかどうか

新しい健康情報や知識を生かすタイプかどうか

太っていると思うかどうか

健康と生きがいの相乗効果 肥満の度合いとも密接

まず「健康」を軸に各指標との関連をみると、健康状態が良い層は生きがい「ある」が56%で、良くない層を10ポイント以上もリード。健康が「良くない」層で、自分は太っているのが半数を突破するのに対して「良い」では10ポイント余低い。「健康情報や知識を試す」は、健康の良し悪しによる違いは現れていない。

自分の健康状態が良いタイプは？

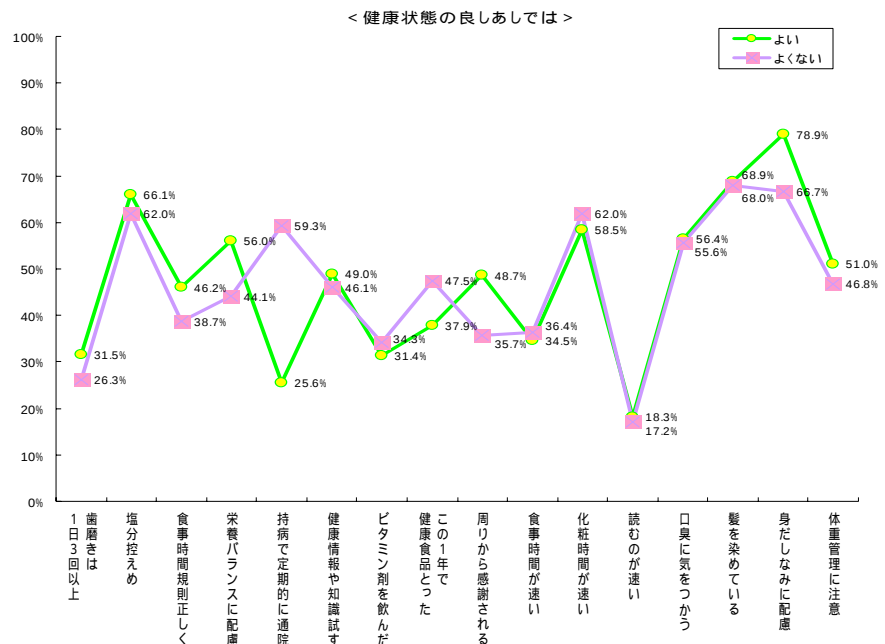
連関する「身だしなみ - 栄養バランス - 周りからの感謝」

生活・行動面の16項目を挙げて、健康状態との結びつきを探ったところ、健康の良い層は、まず「持病による定時通院」で26%と低く、良くない層では56%に跳ね上がり、30ポイント以上の開きが生じる。

また「周りから感謝されている」や「身だしなみに配慮」といった対人、周辺環境での前向きさでも、健康の良い層が10ポイント以上の差をつける。

「栄養バランスに配慮」や「食事時間は規則を正しく」「歯磨きは1日3回以上」など、食の配慮や健康マインドでも良い層が上回る。「塩分控えめ」は健康状態にかかわらず高い度合いになっていて、めだった違いはみられない。

良くない層が優位にあるのは「健康食品をとった」で半数近くにのぼる。

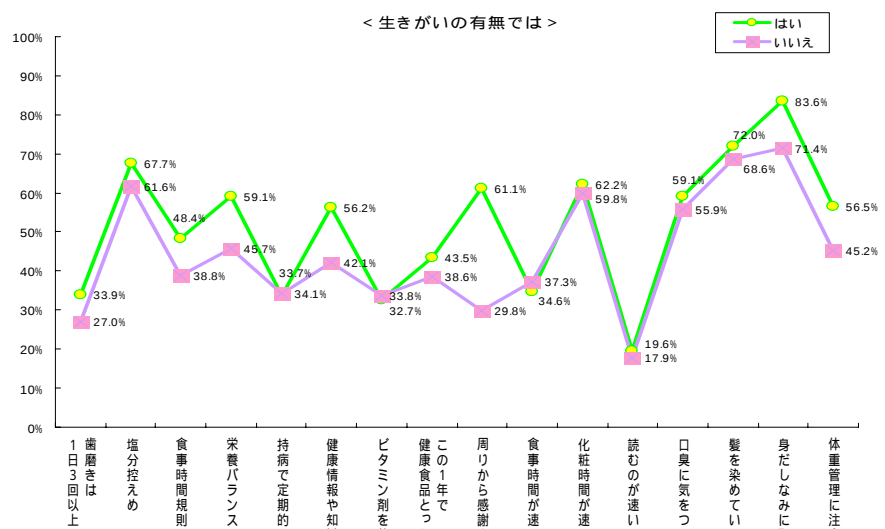


生きがいがあるタイプは？

「身だしなみに配慮」80%の高さで連動

すべての項目で生きがいがある層が上回った。最も高いのは「身だしなみに配慮」の84%。次いで「髪を染めている」や「化粧時間が長い」も高めだが生きがいの有無の違いはない。

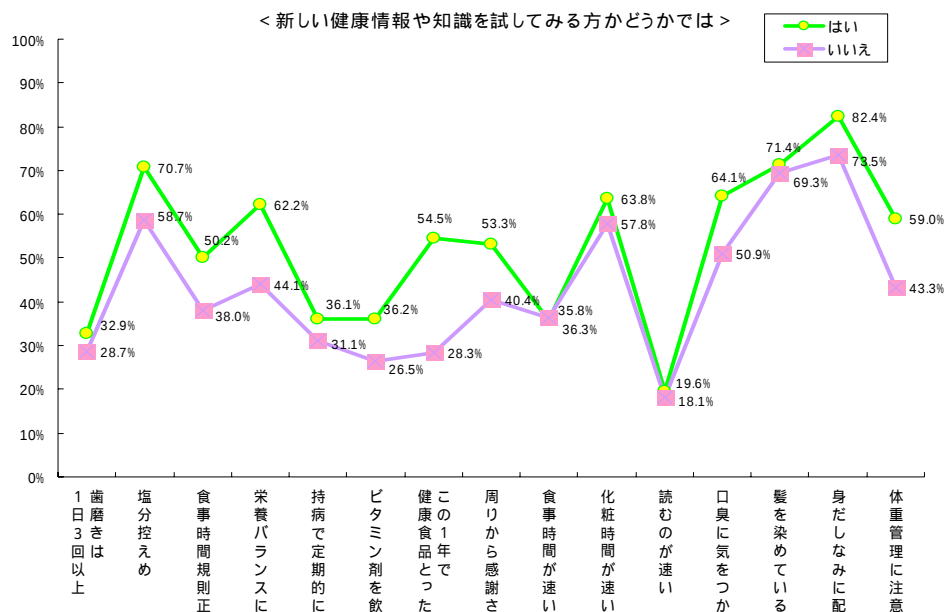
生きがいがある層が最も大きく水をあけるのは「周りからの感謝」の31ポイント差。「健康情報や知識を試す」「栄養バランス」でも違いがめだつ。対照的に「読むのが速い」「食事が速い」「持病の通院」ではめだった違いはみられない。



健康情報、知識を試すタイプは？

「健康食品の摂取」「体重管理」の積極さと結びつき

積極的に健康知識を試すタイプは「健康食品の摂取」が半数を超え、消極的なタイプはその半分程度にとどまる。「ビタミン剤を飲んだ」でも違いが現われた。ほかに開きがめだつのは「栄養バランス」「体重管理」や「口臭に気をを使う」「塩分控えめ」。



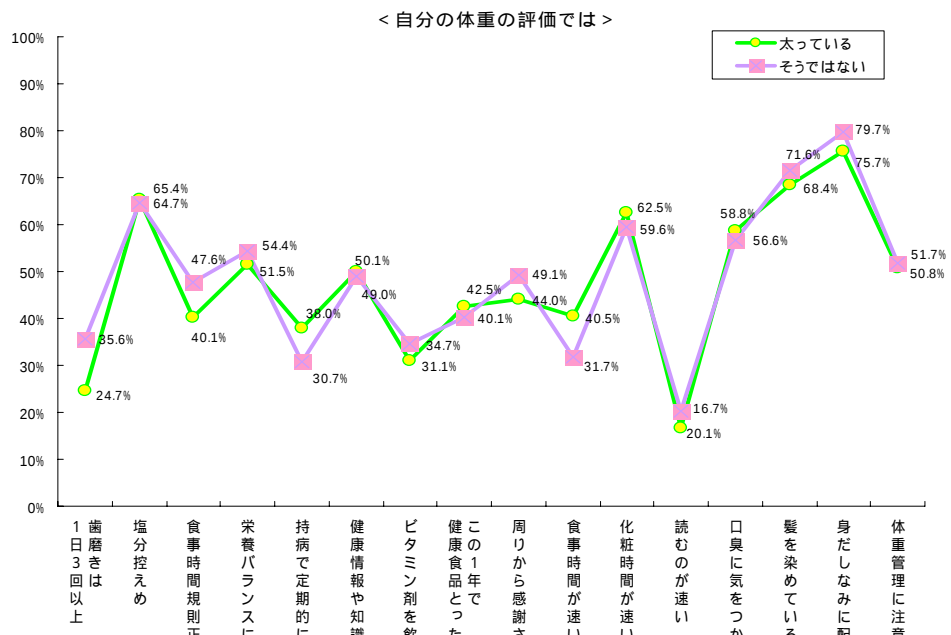
太っているタイプは？

「食事の速さ・持病の通院」との関連が濃厚

自分が太っていると思っている層は「持病で通院」と「食事時間が速い」で度合いが高く、太っていない層との開きが大きい。逆に「歯磨き1日3回以上」と「食事の規則正しさ」では下回る。

自分の体重の自覚と「体重管理」はほとんど連動しないことが注目される。また、「身だし

なみに配慮」や「髪を染めている」「塩分控えめ」「化粧時間」は60%以上の高さで上位に並ぶが、肥満の自覚の有無による開きは大きくない。



単純集計

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]	[十和田]	[岡谷]
よい	17.6%	16.3%	19.7%
まあよい	59.1%	57.8%	61.2%
あまりよくない	19.0%	21.2%	15.5%
よくない	3.8%	4.4%	2.8%
不明	0.5%	0.4%	0.8%

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]	[十和田]	[岡谷]
よくしている	6.2%	5.6%	7.2%
ふつう	22.6%	23.8%	20.7%
あまりしていない	70.7%	70.5%	71.0%
不明	0.5%	0.1%	1.2%

B たばこ

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
吸っている	13.4%	16.9%	7.8%
禁煙に成功した	9.7%	10.5%	8.5%
吸ったことがない	76.0%	71.7%	82.9%
不明	0.8%	0.9%	0.8%

C 酒

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
ほぼ毎日飲む	11.6%	14.2%	7.4%
週に何日か飲む	20.3%	23.3%	15.5%
ほとんど飲まない	67.7%	62.1%	76.5%
不明	0.5%	0.4%	0.6%

D 歯磨き

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
1日1回	12.9%	15.2%	9.3%
1日2回	56.5%	59.5%	51.7%
1日3回以上	30.4%	25.2%	38.8%
不明	0.2%	0.1%	0.2%

E 平均睡眠時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
7時間未満	61.2%	58.3%	65.8%
7時間以上8時間未満	32.2%	34.0%	29.4%
8時間以上	5.9%	7.1%	4.0%
不明	0.7%	0.6%	0.8%

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

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
朝食は必ずとるよう	80.3%	77.7%	84.5%
にしている			
できるだけ手作りを	73.9%	72.7%	75.7%
心がけている			
豆や豆料理(豆腐	72.8%	74.0%	71.0%
など)を食べるよう			
にしている			
牛乳やヨーグルトを	70.4%	70.4%	70.6%
食べるようにしている			
塩分を控えめにし	65.0%	68.0%	60.2%
ている			
緑黄色野菜を食べ	63.0%	63.1%	62.8%
ようにしている			
好き嫌いなく食べ	56.7%	59.8%	51.9%
ようにしている			
栄養のバランスを考	53.1%	48.6%	60.4%
えて、なるべく品数			
を食べるようにしている			

間食・夜食を控える	52.5%	53.8%	50.5%
ようにしている			
食物繊維を多くとる	52.1%	51.8%	52.7%
ようにしている			
糖분을控えめにし	51.6%	54.9%	46.3%
ている			
カロリーの取りすぎ	50.5%	48.1%	54.5%
に気をつけている			
動物性脂肪分を控え	46.6%	48.3%	43.7%
めにしている			
なるべく外食しない	45.3%	50.4%	37.0%
ようにしている			
食事時間を規則正し	44.4%	42.5%	47.5%
くしている			
食事は腹八文目を心	42.5%	43.6%	40.8%
がけている			
食品添加物や化学調	39.6%	38.7%	41.0%
味料を使っていない			
食品をつかうように			
している			
不明	1.5%	1.9%	1.0%

問 4 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、持病により定期的に医療機関を利用していますか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	33.2%	35.2%	29.8%
いいえ	63.2%	61.1%	66.6%
不明	3.6%	3.6%	3.6%

B 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]	[十和田]	[岡谷]
はい	58.6%	49.8%	72.6%
いいえ	38.0%	46.9%	23.7%
不明	3.4%	3.2%	3.8%

C 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]	[十和田]	[岡谷]
はい	48.2%	44.6%	53.9%
いいえ	47.7%	51.4%	41.7%
不明	4.1%	4.0%	4.4%

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]	[十和田]	[岡谷]
はい	16.8%	20.7%	10.7%
いいえ	79.7%	76.1%	85.5%
不明	3.4%	3.2%	3.8%

D-1 身体の中のどの部位に関する入院ですか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
頭や顔	12.7%	12.7%	13.0%
手	11.4%	13.3%	5.6%
足	39.1%	39.8%	37.0%
他の部位	48.6%	50.6%	42.6%
不明	11.4%	11.4%	11.1%

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・出産関連除く)

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	39.7%	41.6%	36.6%
いいえ	54.4%	52.6%	57.5%
不明	5.9%	5.9%	6.0%

問5 あなたはこの1年間(昨年6月～現在)に次のことを経験しましたか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
風邪を引いた	68.9%	68.5%	69.6%
風邪薬を飲んだ	66.8%	65.9%	68.2%
頭痛になった	49.5%	47.1%	53.3%
ドリンク剤を飲んだ	44.6%	43.5%	46.3%
胃痛・腹痛になった	40.6%	37.0%	46.3%
健康食品をとった	40.0%	37.4%	44.1%
頭痛薬を飲んだ	39.4%	36.7%	43.5%
胃腸薬を飲んだ	36.8%	34.1%	41.0%
下痢をした	34.4%	29.8%	41.7%
ビタミン剤を飲んだ	32.1%	31.4%	33.2%
便秘になった	31.7%	30.9%	33.0%
徹夜をした	18.5%	19.8%	16.5%
便秘薬を飲んだ	15.8%	16.1%	15.5%
けがをした	8.7%	7.7%	10.1%
不明	6.8%	7.6%	5.6%

問6 あなたの周りの人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に住む人がいますか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	72.4%	70.7%	75.1%
いいえ	24.4%	26.3%	21.5%
不明	3.1%	3.0%	3.4%

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人がいますか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	63.1%	60.1%	67.8%
いいえ	33.2%	36.0%	28.6%
不明	3.8%	3.9%	3.6%

C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	53.1%	49.9%	58.3%
いいえ	42.9%	46.0%	38.0%
不明	4.0%	4.1%	3.8%

D あなたは周りの人から感謝されていると感じることがよくありますか

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	45.6%	41.8%	51.5%
いいえ	49.4%	52.7%	44.1%
不明	5.1%	5.5%	4.4%

問7 あなたの生活行動のスピードについてうかがいます

A 食事をとる時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	34.8%	34.9%	34.8%
ふつう	51.1%	51.3%	50.7%
遅い方	11.0%	11.2%	10.7%
不明	3.1%	2.6%	3.8%

B 床に着いてから寝るまでの時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	39.7%	37.5%	43.1%
ふつう	38.4%	40.8%	34.4%
遅い方	18.9%	19.2%	18.5%
不明	3.1%	2.5%	4.0%

C 化粧をする時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	59.1%	56.9%	62.6%
ふつう	33.2%	35.1%	30.2%
遅い方	3.0%	3.2%	2.6%
不明	4.7%	4.7%	4.6%

D 歩く速さ

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	26.0%	24.2%	28.8%
ふつう	56.9%	56.8%	57.1%
遅い方	14.2%	16.6%	10.3%
不明	3.0%	2.5%	3.8%

E 新聞や本を読む速さ

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	18.1%	15.4%	22.3%
ふつう	59.6%	60.3%	58.6%
遅い方	19.4%	21.7%	15.7%
不明	2.9%	2.6%	3.4%

F 買い物の時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	21.8%	20.8%	23.5%
ふつう	56.5%	56.4%	56.7%
遅い方	18.5%	19.9%	16.3%
不明	3.1%	2.9%	3.6%

G トイレで用を足す時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速い方	28.1%	28.9%	26.8%
ふつう	60.3%	58.8%	62.6%
遅い方	8.9%	10.0%	7.2%
不明	2.8%	2.4%	3.4%

問8 あなたの時間に対する感覚や態度についてうかがいます

A 1日の時間の流れ

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速く感じる事が多い	62.7%	60.6%	66.0%
ふつう	30.9%	32.6%	28.0%
遅いと感じることが多い	3.4%	4.0%	2.6%
不明	3.0%	2.7%	3.4%

B 時間管理の方法

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
主に手帳で管理	13.7%	11.7%	16.9%
主にカレンダーで管理	43.9%	40.3%	49.5%
特に管理していない	39.1%	45.0%	29.6%
不明	3.4%	3.0%	4.0%

C 人との約束時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
早めに行く事が多い	44.3%	48.2%	38.2%
大体ちょうどに行く	42.9%	39.5%	48.3%
遅れることが多い	9.5%	9.3%	9.7%
不明	3.3%	3.0%	3.8%

D 着る服について

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
前日に準備しておくことが多い	38.5%	38.7%	38.2%
当日に準備することが多い	58.4%	58.5%	58.3%
不明	3.1%	2.7%	3.6%

E よく利用する時計の時間

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
早めに合わせておく	45.9%	46.2%	45.3%
ちょうどに合わせておく	50.6%	50.7%	50.5%
不明	3.5%	3.1%	4.2%

F 日々の行動			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
曜日を中心に生活している	63.6%	60.1%	69.2%
日にちを中心に生活している	32.1%	35.4%	26.8%
不明	4.3%	4.5%	4.0%

G 世の中のスピード			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
速く感じる人が多い	62.6%	63.6%	60.8%
ふつう	32.7%	31.6%	34.4%
遅いと感じることが多い	1.3%	1.6%	0.8%
不明	3.4%	3.1%	4.0%

問9 あなたの現在の「口」の健康についてうかがいます A 歯茎の色

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
健康的	21.1%	17.9%	26.0%
ふつう	63.9%	63.9%	63.8%
健康的でない	11.3%	14.6%	6.2%
不明	3.8%	3.6%	4.0%

B 歯磨き粉			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
たくさんつける方	6.0%	7.2%	4.2%
ふつう	78.2%	81.3%	73.2%
ほとんどつけない方	12.9%	9.0%	19.1%
不明	2.9%	2.5%	3.6%

C 口臭			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
気をつかう方	56.0%	55.2%	57.3%
ふつう	35.6%	36.7%	33.8%
あまり気をつかわない方	5.4%	5.5%	5.4%
不明	3.0%	2.6%	3.6%

D 虫歯			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
多い方	20.2%	19.3%	21.7%
ふつう	40.7%	40.3%	41.4%
少ない方	34.0%	34.7%	32.8%
不明	5.1%	5.6%	4.2%

問10 あなたのふだんの生活や身の回りのケアについてうかがいます

A 洗顔には、洗顔用の石鹸を使っている

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	82.5%	82.3%	82.7%
いいえ	14.5%	15.2%	13.3%
不明	3.1%	2.5%	4.0%

B パーマをかけている			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	36.8%	41.1%	30.0%
いいえ	60.5%	56.7%	66.6%
不明	2.7%	2.2%	3.4%

C 髪を染めている			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	68.3%	68.9%	67.4%
いいえ	28.4%	28.6%	28.0%
不明	3.3%	2.5%	4.6%

D 洗髪用シャンプーは質の良い物を使っている			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	66.8%	64.6%	70.2%
いいえ	30.3%	32.9%	26.2%
不明	2.9%	2.5%	3.6%

E 髪型や衣服は清潔を第一にしている			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	90.8%	89.8%	92.4%
いいえ	6.2%	7.7%	3.8%
不明	3.0%	2.5%	3.8%

F 身だしなみには特に気をつけている			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
はい	75.9%	74.7%	77.7%
いいえ	21.1%	22.8%	18.5%
不明	3.0%	2.5%	3.8%

G 毎日平均して何分くらい鏡に向かいますか			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
10分未満	49.2%	53.3%	42.5%
10～30分	40.8%	37.0%	46.9%
30分以上	6.8%	6.6%	7.2%
不明	3.2%	3.1%	3.4%

問11 あなたの体重についての考えをうかがいます A 自分の体重評価

	[全体]	[十和田]	[岡谷]
太っている方	43.1%	46.6%	37.6%
ちょうどよい	42.1%	40.2%	45.1%
やせている方	11.5%	10.5%	13.1%
不明	3.3%	2.7%	4.2%

B ふだんの体重管理			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
よく気をつけている	49.8%	50.9%	48.1%
あまり気をつけていない	46.8%	46.2%	47.7%
不明	3.4%	2.9%	4.2%

C この1年の体重変化			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
あまり変わらない（+ - 3kg未満）	75.3%	74.1%	77.1%
3kg以上増えた	11.9%	13.9%	8.7%
3kg以上やせた	9.3%	8.7%	10.1%
不明	3.5%	3.2%	4.0%

D 自分が理想とする体重			
	[全体]	[十和田]	[岡谷]
35～39kg	0.5%	1.7%	0.4%
40～44kg	9.0%	15.4%	5.6%
45～49kg	29.4%	39.5%	16.5%
50～54kg	34.5%	24.0%	17.9%
55～59kg	15.7%	11.8%	26.6%
60～64kg	4.6%	1.1%	11.5%
65～69kg	0.6%	0.1%	9.9%
70～74kg	0.1%	0.0%	6.4%
75～79kg	0.0%	0.0%	0.2%
80kg以上	0.1%	0.1%	0.4%
不明	5.5%	6.1%	4.6%

質問票

女性の健康とライフスタイルに関する意識・行動調査(2005)

ご回答は右端の枠の中に、該当の数字をご記入ください。

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。

よい まあよい あまりよくない 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 運動やスポーツ
よくしている ふう あまりしていない

B たばこ
吸っている 禁煙に成功した 吸ったことがない

C 酒
ほぼ毎日飲む 週に何日か飲む ほとんど飲まない

D 歯磨き
1日1回 1日2回 1日3回以上

E 平均睡眠時間
7時間未満 7時間以上8時間未満 8時間以上

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。
(あてはまるものすべての番号をお書きください)

できるだけ手作りを心がけている
食品添加物や化学調味料を使っていない食品をつかうようにしている
塩分を控えめにしている
糖分を控えめにしている
動物性脂肪分を控えめにしている
朝食は必ずとるようにしている
食事は腹八分目を心がけている
間食・夜食を控えるようにしている
食事時間を規則正しくしている
カロリーの取りすぎに気をつけている
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
なるべく外食しないようにしている
食物繊維を多くとるようにしている
好き嫌いなく食べるようにしている
緑黄色野菜を食べるようにしている
牛乳やヨーグルトを食べるようにしている
豆や豆料理(豆腐など)を食べるようにしている

問 4 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、持病により定期的に医療機関を利用していますか	はい	いいえ	☐
B	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	はい	いいえ	☐
C	新しい健康情報や知識を暮らして試してみる方ですか	はい	いいえ	☐
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	はい	いいえ	☐
D-1 「はい」とお答えの方 身体の中の部位に関する入院ですか(いくつでも)				
	頭や顔	手	足	他の部位
	☐	☐	☐	☐
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)	はい	いいえ	☐

問 5 あなたはこの1年間(昨年6月～現在)に次のことを経験しましたか。(あてはまるものをいくつでも)

風邪を引いた	風邪薬を飲んだ	☐	☐	☐
頭痛になった	頭痛薬を飲んだ	☐	☐	☐
胃痛・腹痛になった	胃腸薬を飲んだ	☐	☐	☐
便秘になった	便秘薬を飲んだ	☐	☐	☐
下痢をした	ビタミン剤を飲んだ	☐	☐	☐
けがをした	健康食品をとった	☐	☐	☐
徹夜をした	ドリンク剤を飲んだ	☐	☐	☐

問 6 あなたの周りの人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に住む人がいますか	はい	いいえ	☐
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人がいますか	はい	いいえ	☐
C	「これが私の生きがい」といえるものがありますか	はい	いいえ	☐
D	あなたは周りの人から感謝されていると感じることがよくありますか	はい	いいえ	☐

問 7 あなたの生活行動のスピードについてうかがいます。

A	食事をとる時間	速い方	ふつう	遅い方	☐
B	床に着いてから眠るまでの時間	速い方	ふつう	遅い方	☐
C	化粧をする時間	速い方	ふつう	遅い方	☐
D	歩く速さ	速い方	ふつう	遅い方	☐
E	新聞や本を読む速さ	速い方	ふつう	遅い方	☐
F	買い物の時間	速い方	ふつう	遅い方	☐
G	トイレで用を足す時間	速い方	ふつう	遅い方	☐

問 8 あなたの時間に対する感覚や態度についてうかがいます。

A 1日の時間の流れ	速く感じるが多い	ふつう	遅いと感じることが多い	☐
B 時間管理の方法	主に手帳で管理	主にカレンダーで管理	特に管理していない	☐
C 人との約束時間	早めに行くことが多い	大体ちょうど行く	遅れることが多い	☐
D 着る服について	前日に準備しておくことが多い	当日に準備することが多い		☐
E よく利用する時計の時間	早めに合わせておく	ちょうどに合わせておく		☐
F 日々の行動	曜日を中心に生活している	日にちを中心に生活している		☐
G 世の中のスピード	速く感じるが多い	ふつう	遅いと感じることが多い	☐

問 9 あなたの現在の「口」の健康についてうかがいます。

A 歯茎の色	健康的	ふつう	健康的でない	☐
B 歯磨き粉	たくさんつける方	ふつう	ほとんどつけ ない方	☐
C 口臭	気をつかう方	ふつう	あまり気をつか わない方	☐
D 虫歯	多い方	ふつう	少ない方	☐

問 10 あなたのふだんの生活や身の回りのケアについてうかがいます。

A 洗顔には、洗顔用の石 鹸を使っている	はい	いいえ		☐
B パーマをかけている	はい	いいえ		☐
C 髪を染めている	はい	いいえ		☐
D 洗髪用シャンプーは質の 良い物を使っている	はい	いいえ		☐
E 髪型や衣服は清潔を第 一にしている	はい	いいえ		☐
F 身だしなみには特に気を つけている	はい	いいえ		☐
G 毎日平均して何分くらい 鏡に向かいますか	10分未満	10～30分	30分以上	☐

問 11 あなたの体重についての考えをうかがいます。

A 自分の体重評価	太っている方	ちょうどよい	やせている方	☐
B ふだんの体重管理	よく気をつけている	あまり気をつけて いない		☐
C この1年の体重変化	あまり変わらない (±3kg未満)	3kg以上増えた	3kg以上やせた	☐
D 自分が理想とする体重			kgくらい	

これからお聞きする事柄は、結果をまとめる上で必要となります。
恐れ入りますが、2005年6月1日現在の事実に関して教えてください。

F 1 年齢 歳

F 2 就労の有無
常勤 専業主婦
パート・アルバイト 無職(学生含む)

F 3 同居家族の構成
単身世帯 親、子、孫の3世代以上
夫婦のみ その他()
親と子の2世代

F 4 現在の結婚の有無
結婚している → F 4 - 1 へ
結婚していない → F 5 へ

F 4 - 1 「結婚している」と答えた方へ ←

配偶者の方の喫煙
吸っている 禁煙に成功した 吸ったことがない
配偶者の方の飲酒
ほぼ毎日飲む 週に何日か飲む ほとんど飲まない

F 5 寝室の階数(以下全員の方) 階

F 6 健康診断を定期的に受けていますか
毎年受けている 不定期
2～3年毎 まったく受けていない

F 7 身長・体重
身長 cm 体重 kg

F 8 利き手
右利き 左利き

F 9 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。
上の上 中の下
上の下 下の上
中の上 下の下

< ご協力ありがとうございました >