

2007年4月10日

青森県むつ市・長野県上田市・福井県福井市・沖縄県嘉手納町 比較調査

# 女性の健康と ライフスタイルⅢ 報告書

(2006年6月～10月調査)

I	調査の設計	1
II	質問ごとの内容	8
IV	上田市・むつ市の比較	31
V	調査票	42

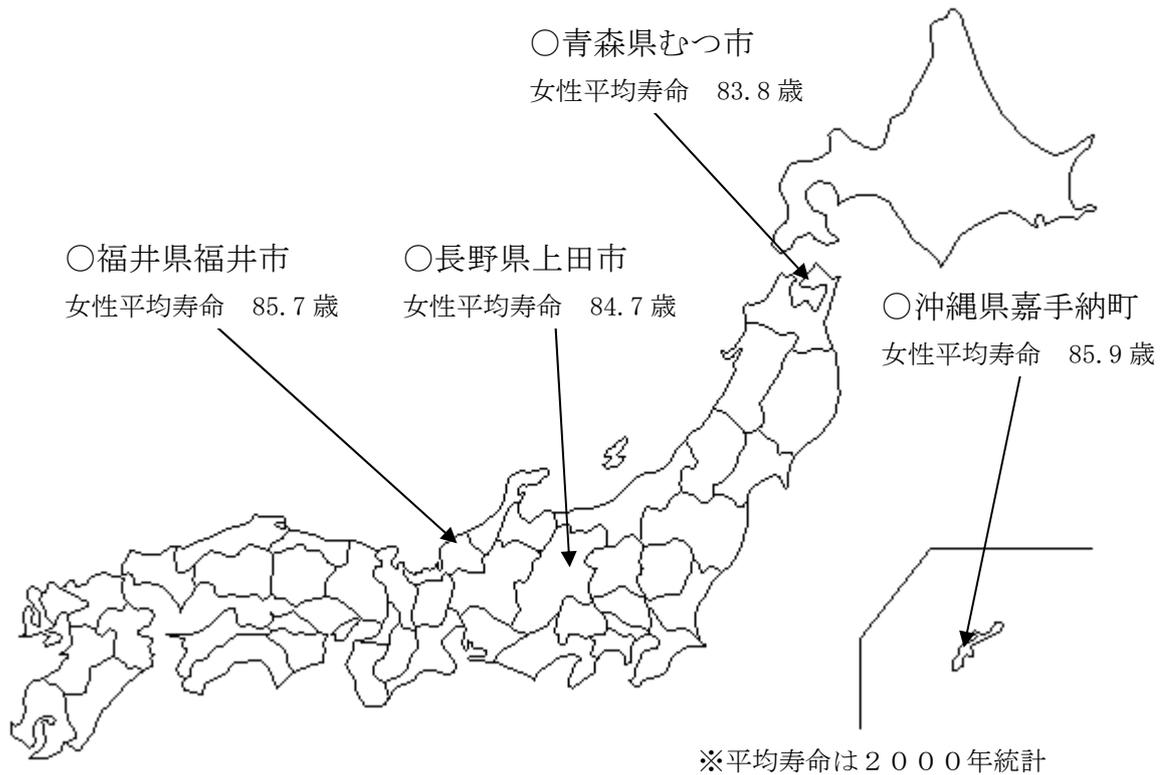


社団法人 長野県世論調査協会

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

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

◆むつ市・上田市・福井市・嘉手納町の概要



★福井県福井市

まちづくりの目標	人、街、自然、文化の「交・響・楽・彩 ふくい」
位置	福井県北部にあり、西から日本海、丹生山地、福井平野、両白山地と並ぶ
面積	536.17km <sup>2</sup>
世帯数	約93,800世帯
人口	約271,000人(男性131,000人 女性140,000人)
市制施行	1889(明治22)年 2006年2月清水町、越廼村、足羽郡美山町が編入
製造品出荷額	3,013億円
農業産出額	101億円
商品販売額	1,899億円
老年人口(65歳以上)割合	18.6%
年少人口(14歳以下)割合	15.2%

★青森県むつ市

まちづくりの目標	人と自然が輝く やすらぎと活力の大地 陸奥の国
位置	青森県北東部にあり、陸奥湾と津軽海峡に面する
面積	863.78km <sup>2</sup>
世帯数	約24,400世帯
人口	約65,700人(男性31,800人 女性33,800人)
市制施行	1959(昭和34)年9月 2005年3月川内町・大畑町・脇野沢村が編入
製造品出荷額	181億円
農業産出額	34億円
商品販売額	1,437億円
老年人口(65歳以上)割合	18.9%
年少人口(14歳以下)割合	15.8%

★沖縄県嘉手納町

まちづくりの目標	安らぎと生き甲斐にみちたまち・嘉手納
位置	沖縄本島の中部に位置し、東シナ海に面する海岸沿い
面積	15.04km <sup>2</sup>
世帯数	約4,400世帯
人口	約13,800人(男性6,800人 女性7,000人)
町制施行	1976(昭和51)年1月
製造品出荷額	9億円
農業産出額	158億円
商品販売額	150億円
老年人口(65歳以上)割合	17.2%
年少人口(14歳以下)割合	19.3%

★長野県上田市

まちづくりの目標	日本のまん中 人がまん中 生活快適都市 ～水跳ね 緑かがやき 空 ころろ 晴れわたるまち～
位置	長野県の東部にあり、菅平高原・美ヶ原高原に囲まれ千曲川が流れる
面積	552km <sup>2</sup>
世帯数	59,900世帯
人口	約164,000人(男性79,500人 女性83,700人)
市制施行	1919(大正8)年5月 2006年3月丸子町・真田町・武石村と合併
製造品出荷額	5,925億円
農業産出額	93億円
商品販売額	4,224億円
老年人口(65歳以上)割合	24.0%
年少人口(14歳以下)割合	14.2%

# I 調査の設計

◆ **調査の目的** 本調査は、長寿地域と短命地域のライフスタイルの基本的な比較を行い、平均寿命に貢献する要因を探ることを第1の目的とする。また、長寿地域（上田市、福井市、嘉手納町）間のライフスタイルの比較を行い、要因の普遍性や特殊性の確認を行うことを第2の目的とする。そして、地域ごとのライフスタイルの年代差、つまり、世代間継承の側面を把握することを第3の目的とする。

## ◆ 調査の設計

▽ **調査対象** 青森県むつ市、長野県上田市、福井県福井市、沖縄県嘉手納町在住の20～69歳の女性各1000人（回収時の70代含む）

▽ **抽出方法**

- ・むつ市 住民基本台帳から地域の性・年代別割り当ての有意抽出
- ・上田市 選挙人名簿から無作為抽出
- ・福井市 住民基本台帳から無作為抽出
- ・嘉手納町 住民基本台帳から無作為抽出

▽ **調査時期** 2006年6～10月

▽ **調査方法**

- ・むつ市 調査員配布・回収
- ・上田市 郵送 配布・回収
- ・福井市 郵送 配布・回収
- ・嘉手納町 郵送 配布・回収

▽ **有効回収（率）**

- ・むつ市 953人（95.3%）
- ・上田市 643人（64.3%）
- ・福井市 543人（54.3%）
- ・嘉手納町 459人（45.9%）

▽ **合同調査主体** 埼玉県立大学、長野県世論調査協会

▽ **調査協力** 青森県むつ市、長野県上田市、福井県福井市、沖縄県嘉手納町

### ◇ 過去4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
- ・比較調査 秋田県の全県1021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

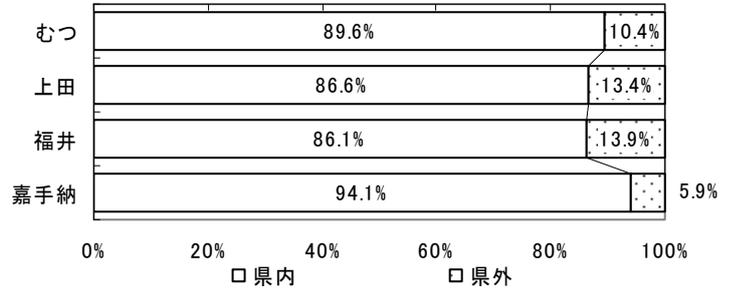
▽ 2005年

- ・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
- ・青森県十和田市、長野県岡谷市の成人女性各1000人

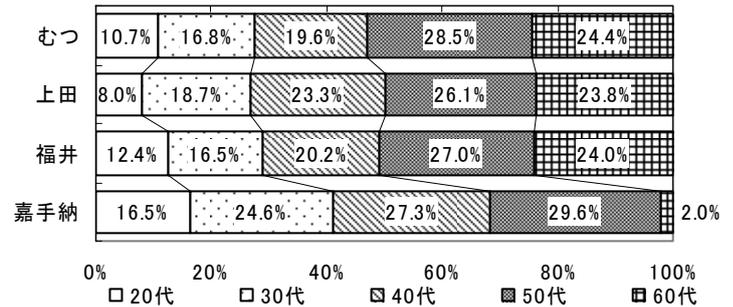
<注> 報告書のパーセント数字は小数点第2位を四捨五入。合計が100にならない場合がある。

## 回収サンプルの内訳

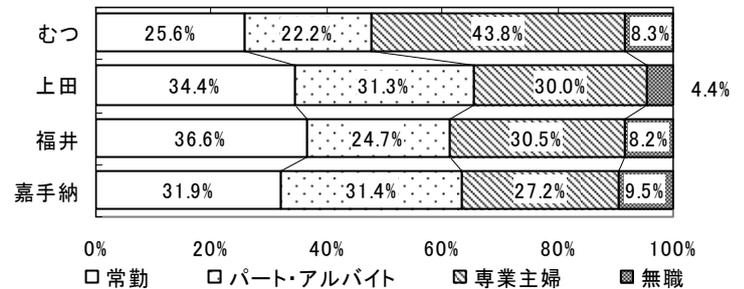
F1 出身	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
県内	2301	88.9%	849	89.6%	555	86.6%	466	86.1%	431	94.1%
県外	287	11.1%	99	10.4%	86	13.4%	75	13.9%	27	5.9%



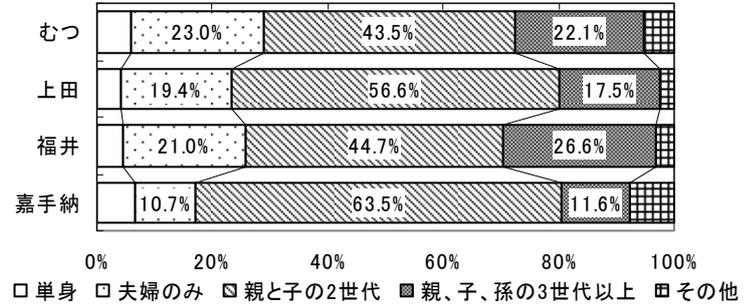
F2 年齢	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
20代	290	11.4%	100	10.7%	51	8.0%	66	12.4%	73	16.5%
30代	473	18.6%	157	16.8%	119	18.7%	88	16.5%	109	24.6%
40代	560	22.0%	183	19.6%	148	23.3%	108	20.2%	121	27.3%
50代	707	27.8%	266	28.5%	166	26.1%	144	27.0%	131	29.6%
60代	516	20.3%	228	24.4%	151	23.8%	128	24.0%	9	2.0%



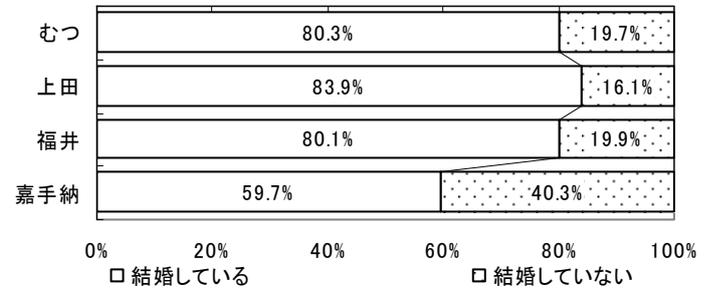
F3 職業	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
常勤	801	31.2%	241	25.6%	220	34.4%	196	36.6%	144	31.9%
パート・アルバイト	683	26.6%	209	22.2%	200	31.3%	132	24.7%	142	31.4%
専業主婦	890	34.7%	412	43.8%	192	30.0%	163	30.5%	123	27.2%
無職	193	7.5%	78	8.3%	28	4.4%	44	8.2%	43	9.5%



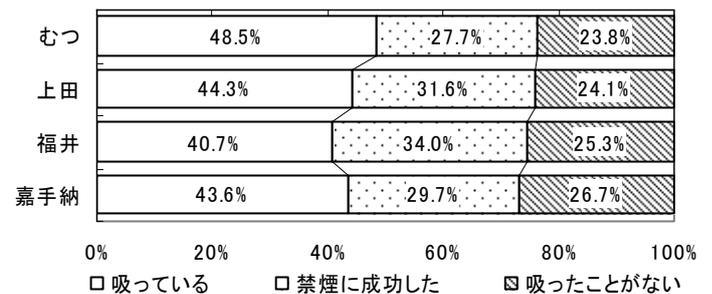
F4 同居家族の構成	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
単身	136	5.3%	56	6.0%	26	4.1%	25	4.7%	29	6.5%
夫婦のみ	500	19.5%	215	23.0%	124	19.4%	113	21.0%	48	10.7%
親と子の2世代	1294	50.5%	407	43.5%	362	56.6%	240	44.7%	285	63.5%
親、子、孫の3世代以上	514	20.1%	207	22.1%	112	17.5%	143	26.6%	52	11.6%
その他	117	4.6%	50	5.3%	16	2.5%	16	3.0%	35	7.8%



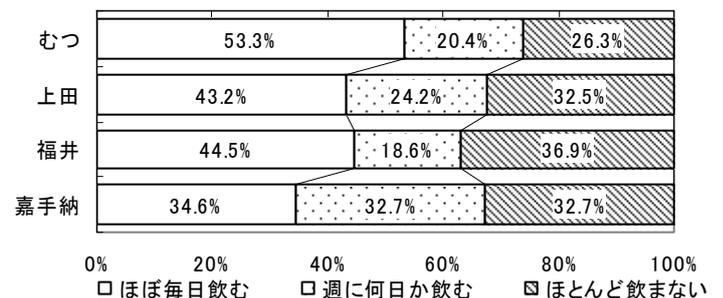
F5 現在の結婚の有無	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
結婚している	1981	77.5%	745	80.3%	537	83.9%	428	80.1%	271	59.7%
結婚していない	575	22.5%	183	19.7%	103	16.1%	106	19.9%	183	40.3%



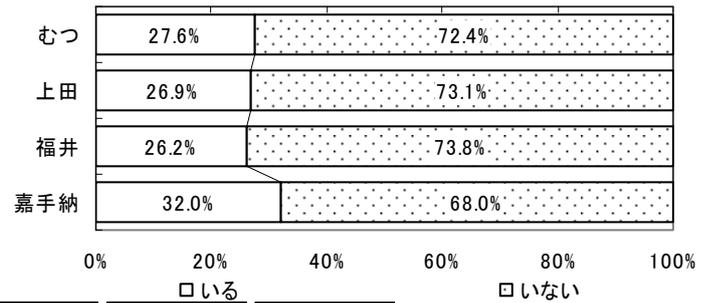
F6 配偶者の方はたばこを吸いますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
吸っている	880	45.0%	357	48.5%	235	44.3%	172	40.7%	116	43.6%
禁煙に成功した	595	30.4%	204	27.7%	168	31.6%	144	34.0%	79	29.7%
吸ったことがない	481	24.6%	175	23.8%	128	24.1%	107	25.3%	71	26.7%



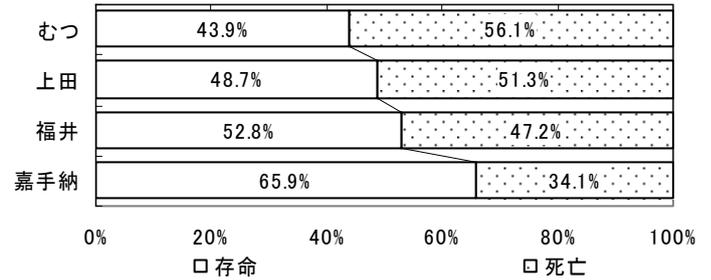
F7 配偶者の方は飲酒をしますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
ほぼ毎日飲む	906	46.1%	394	53.3%	230	43.2%	189	44.5%	93	34.6%
週に何日か飲む	447	22.7%	151	20.4%	129	24.2%	79	18.6%	88	32.7%
ほとんど飲まない	612	31.1%	194	26.3%	173	32.5%	157	36.9%	88	32.7%



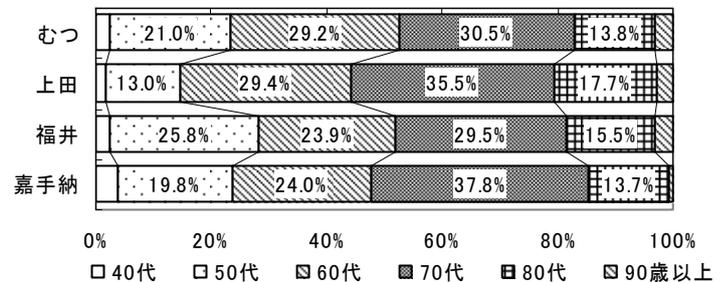
F8 小学生(12歳)以下のお子さんの有無	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
いる	706	27.9%	255	27.6%	170	26.9%	139	26.2%	142	32.0%
いない	1825	72.1%	670	72.4%	462	73.1%	391	73.8%	302	68.0%



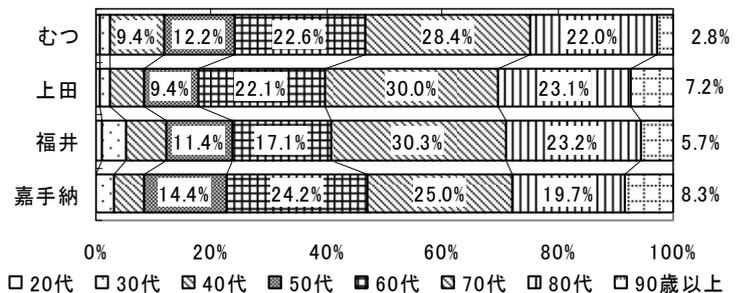
F9-A 父親	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
存命	1225	50.8%	382	43.9%	300	48.7%	269	52.8%	274	65.9%
死亡	1187	49.2%	489	56.1%	316	51.3%	240	47.2%	142	34.1%



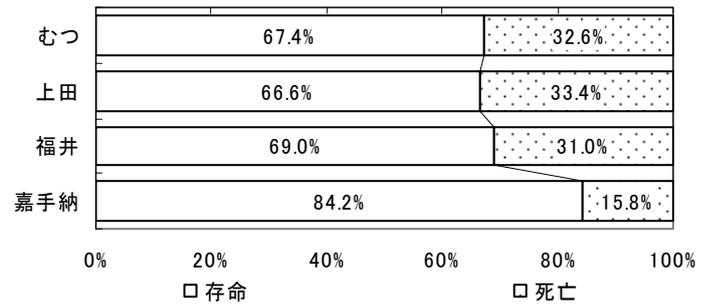
(存命の方)現在の年齢	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
40代	30	2.5%	9	2.4%	5	1.7%	6	2.3%	10	3.8%
50代	238	19.8%	79	21.0%	39	13.0%	68	25.8%	52	19.8%
60代	324	27.0%	110	29.2%	88	29.4%	63	23.9%	63	24.0%
70代	398	33.1%	115	30.5%	106	35.5%	78	29.5%	99	37.8%
80代	182	15.1%	52	13.8%	53	17.7%	41	15.5%	36	13.7%
90歳以上	30	2.5%	12	3.2%	8	2.7%	8	3.0%	2	0.8%



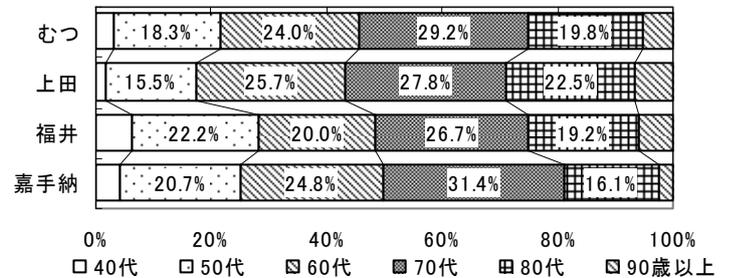
(死亡の方)当時の年齢	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
20代	7	0.6%	3	0.6%	2	0.7%	2	0.9%	0	0.0%
30代	28	2.5%	9	1.9%	5	1.6%	10	4.4%	4	3.0%
40代	85	7.5%	44	9.4%	18	5.9%	16	7.0%	7	5.3%
50代	131	11.5%	57	12.2%	29	9.4%	26	11.4%	19	14.4%
60代	245	21.6%	106	22.6%	68	22.1%	39	17.1%	32	24.2%
70代	327	28.8%	133	28.4%	92	30.0%	69	30.3%	33	25.0%
80代	253	22.3%	103	22.0%	71	23.1%	53	23.2%	26	19.7%
90歳以上	59	5.2%	13	2.8%	22	7.2%	13	5.7%	11	8.3%



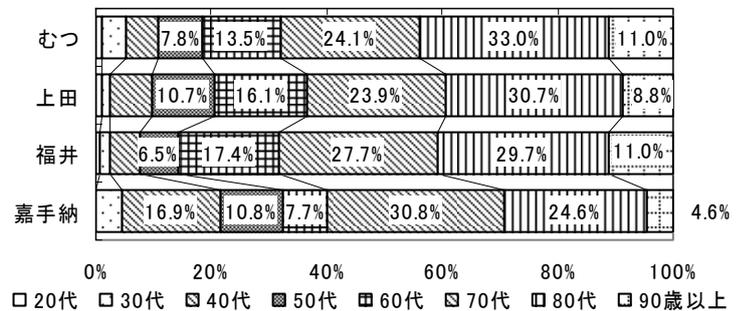
F9-B 母親	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
存命	1745	70.4%	608	67.4%	414	66.6%	365	69.0%	358	84.2%
死亡	733	29.6%	294	32.6%	208	33.4%	164	31.0%	67	15.8%



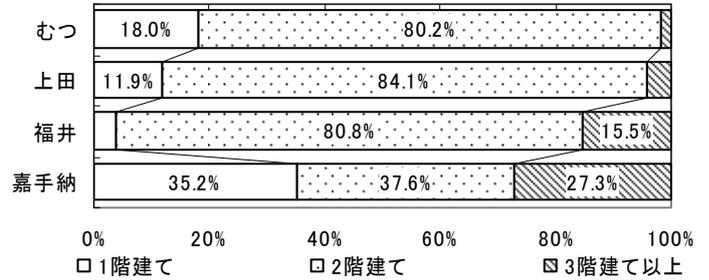
(存命の方)現在の年齢	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
40代	65	3.8%	20	3.3%	8	1.9%	22	6.1%	15	4.3%
50代	326	19.0%	110	18.3%	64	15.5%	80	22.2%	72	20.7%
60代	408	23.7%	144	24.0%	106	25.7%	72	20.0%	86	24.8%
70代	495	28.8%	175	29.2%	115	27.8%	96	26.7%	109	31.4%
80代	337	19.6%	119	19.8%	93	22.5%	69	19.2%	56	16.1%
90歳以上	89	5.2%	32	5.3%	27	6.5%	21	5.8%	9	2.6%



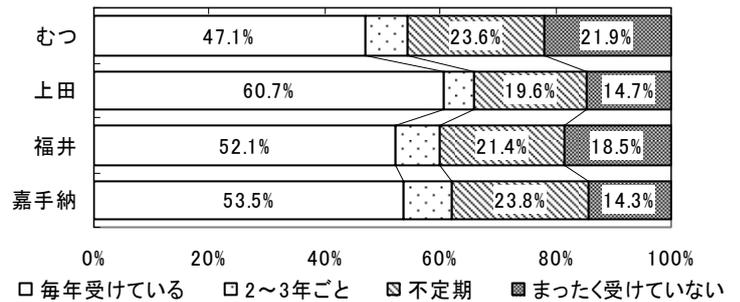
(死亡の方)当時の年齢	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
20代	6	0.8%	3	1.1%	2	1.0%	1	0.6%	0	0.0%
30代	21	3.0%	12	4.3%	3	1.5%	3	1.9%	3	4.6%
40代	49	6.9%	15	5.3%	15	7.3%	8	5.2%	11	16.9%
50代	61	8.6%	22	7.8%	22	10.7%	10	6.5%	7	10.8%
60代	103	14.6%	38	13.5%	33	16.1%	27	17.4%	5	7.7%
70代	180	25.5%	68	24.1%	49	23.9%	43	27.7%	20	30.8%
80代	218	30.8%	93	33.0%	63	30.7%	46	29.7%	16	24.6%
90歳以上	69	9.8%	31	11.0%	18	8.8%	17	11.0%	3	4.6%



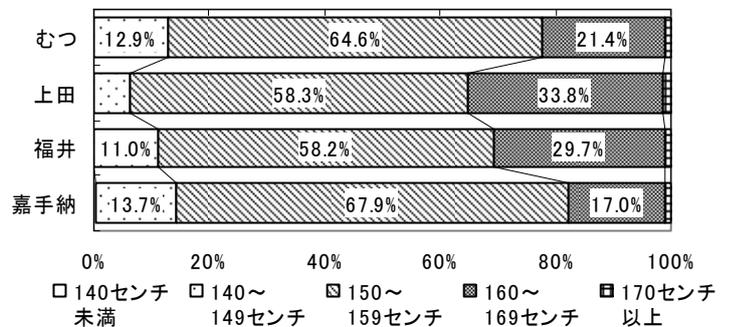
F10 あなたの住んでいらっしゃる建物の階数	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
1階建て	427	16.5%	170	18.0%	76	11.9%	20	3.7%	161	35.2%
2階建て	1908	73.8%	759	80.2%	538	84.1%	439	80.8%	172	37.6%
3階建て以上	252	9.7%	17	1.8%	26	4.1%	84	15.5%	125	27.3%



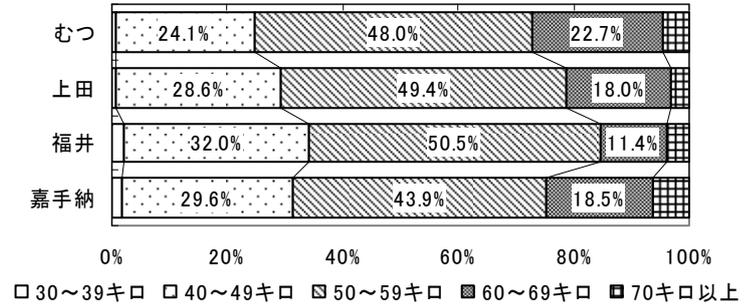
F11 健康診断を定期的に受けていますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
毎年受けている	1356	52.7%	443	47.1%	388	60.7%	282	52.1%	243	53.5%
2～3年ごと	182	7.1%	69	7.3%	32	5.0%	43	7.9%	38	8.4%
不定期	571	22.2%	222	23.6%	125	19.6%	116	21.4%	108	23.8%
まったく受けていない	465	18.1%	206	21.9%	94	14.7%	100	18.5%	65	14.3%



F12-1 身長	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
140センチ未満	3	0.1%	1	0.1%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.5%
140～149センチ	277	11.0%	119	12.9%	41	6.4%	58	11.0%	59	13.7%
150～159センチ	1566	62.2%	595	64.6%	371	58.3%	308	58.2%	292	67.9%
160～169センチ	642	25.5%	197	21.4%	215	33.8%	157	29.7%	73	17.0%
170センチ以上	28	1.1%	9	1.0%	9	1.4%	6	1.1%	4	0.9%



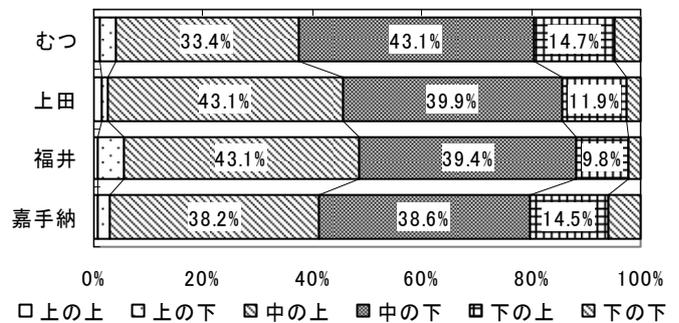
F12-2 体重	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
30～39キロ	30	1.2%	7	0.8%	4	0.6%	11	2.1%	8	1.9%
40～49キロ	688	27.9%	214	24.1%	180	28.6%	168	32.0%	126	29.6%
50～59キロ	1189	48.2%	426	48.0%	311	49.4%	265	50.5%	187	43.9%
60～69キロ	453	18.4%	201	22.7%	113	18.0%	60	11.4%	79	18.5%
70キロ以上	107	4.3%	39	4.4%	21	3.3%	21	4.0%	26	6.1%



F13 きき腕	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
右きき	2461	95.6%	903	96.1%	609	95.8%	509	94.3%	440	96.1%
左きき	113	4.4%	37	3.9%	27	4.2%	31	5.7%	18	3.9%



F14 世間一般の暮らしぶりを6つに分類すると、あなたのお宅はどの辺りにあてはまると思いますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
上の上	26	1.0%	11	1.2%	8	1.3%	3	0.6%	4	0.9%
上の下	68	2.7%	25	2.8%	8	1.3%	26	5.0%	9	2.0%
中の上	966	38.7%	302	33.4%	272	43.1%	224	43.1%	168	38.2%
中の下	1017	40.7%	390	43.1%	252	39.9%	205	39.4%	170	38.6%
下の上	323	12.9%	133	14.7%	75	11.9%	51	9.8%	64	14.5%
下の下	96	3.8%	44	4.9%	16	2.5%	11	2.1%	25	5.7%



## II 質問ごとの内容

### ◆健康状態「よい」全体で上田、福井、むつ、嘉手納の順

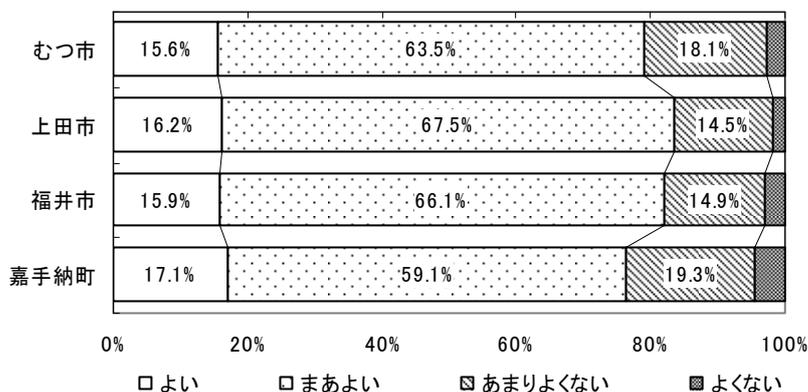
問1 あなたはご自分の健康をどのように感じていますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
よい	416	16.1%	148	15.6%	104	16.2%	86	15.9%	78	17.1%
まあよい	1663	64.3%	602	63.5%	434	67.5%	358	66.1%	269	59.1%
あまりよくない	434	16.8%	172	18.1%	93	14.5%	81	14.9%	88	19.3%
よくない	75	2.9%	26	2.7%	12	1.9%	17	3.1%	20	4.4%

**むつ** 20代で「よい」高めの約30%

**上田** 「よい」無職層が最も高く約30% 「よくない」も高め

**福井** 単身者で「よくない」30%に迫る

**嘉手納** 60代で「よい」86% 最高レベル



#### [むつ市]

		標本数	よい	まあよい	あまりよくない	よくない
年齢	20代	100	29.0	49.0	20.0	2.0
	30代	156	15.4	63.5	17.9	3.2
	40代	183	17.5	65.0	17.5	-
	50代	266	13.2	65.4	17.3	4.1
	60代	224	11.2	65.6	20.1	3.1

#### [上田市]

		標本数	よい	まあよい	あまりよくない	よくない
年齢	20代	51	25.5	54.9	17.6	2.0
	30代	119	13.4	68.1	17.6	0.8
	40代	148	17.6	68.2	12.8	1.4
	50代	166	14.5	70.5	13.3	1.8
	60代	151	15.9	67.5	13.2	3.3

#### [福井市]

		標本数	よい	まあよい	あまりよくない	よくない
年齢	20代	66	19.7	65.2	10.6	4.5
	30代	88	22.7	64.8	12.5	-
	40代	108	18.5	63.0	18.5	-
	50代	143	13.3	67.8	16.8	2.1
	60代	128	10.2	67.2	14.8	7.8

#### [嘉手納町]

		標本数	よい	まあよい	あまりよくない	よくない
年齢	20代	73	19.2	67.1	11.0	2.7
	30代	108	21.3	63.0	13.0	2.8
	40代	121	16.5	54.5	23.1	5.8
	50代	130	13.8	55.4	24.6	6.2
	60代	7	14.3	71.4	14.3	-

◆ 日常的「たばこ」「飲酒」むつ高め 「歯磨き1日3回」嘉手納トップ

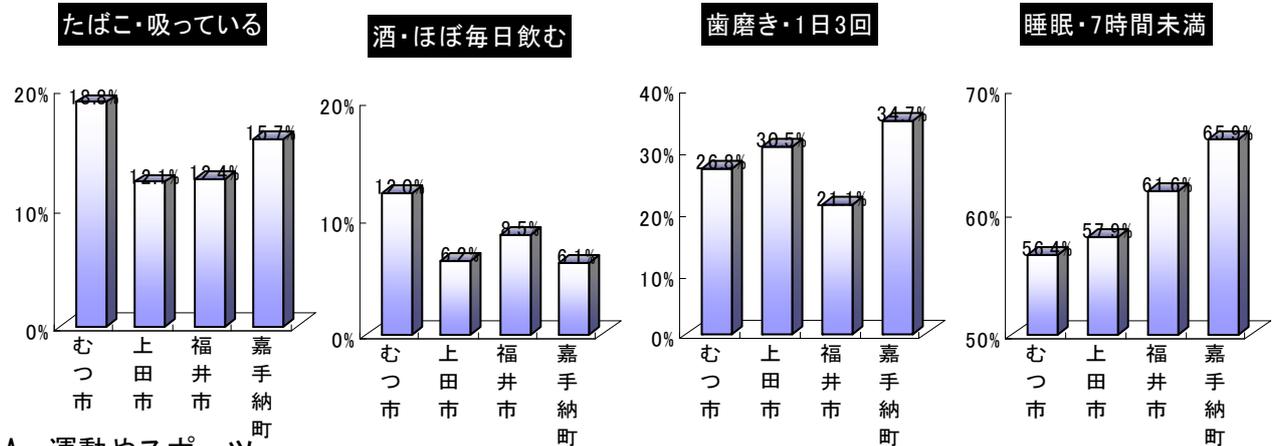
問2 あなたは次の生活行動に対してどのようにしていますか						
<b>A 運動やスポーツ</b>		全体	むつ	上田	福井	嘉手納
よくしている		203 7.9%	80 8.5%	53 8.3%	45 8.3%	25 5.5%
ふつう		665 25.7%	244 25.8%	179 27.9%	134 24.9%	108 23.6%
あまりしていない		1716 66.4%	622 65.8%	409 63.8%	360 66.8%	325 71.0%
<b>B たばこ</b>		全体	むつ	上田	福井	嘉手納
吸っている		395 15.3%	179 18.8%	78 12.1%	67 12.4%	71 15.7%
禁煙に成功した		261 10.1%	101 10.6%	65 10.1%	42 7.8%	53 11.7%
吸ったことがない		1930 74.6%	670 70.5%	500 77.8%	432 79.9%	328 72.6%
<b>C 酒</b>		全体	むつ	上田	福井	嘉手納
ほぼ毎日飲む		228 8.8%	114 12.0%	40 6.2%	46 8.5%	28 6.1%
週に何日か飲む		489 18.9%	175 18.5%	131 20.4%	96 17.7%	87 19.0%
ほとんど飲まない		1872 72.3%	658 69.5%	472 73.4%	400 73.8%	342 74.8%
<b>D 歯磨き</b>		全体	むつ	上田	福井	嘉手納
1日1回		409 15.8%	146 15.4%	92 14.3%	111 20.6%	60 13.2%
1日2回		1453 56.2%	547 57.8%	354 55.1%	315 58.3%	237 52.1%
1日3回		722 27.9%	254 26.8%	196 30.5%	114 21.1%	158 34.7%
<b>E 平均睡眠時間</b>		全体	むつ	上田	福井	嘉手納
7時間未満		1542 59.6%	534 56.4%	372 57.9%	334 61.6%	302 65.9%
7時間以上8時間未満		899 34.7%	350 37.0%	237 36.9%	180 33.2%	132 28.8%
8時間以上		148 5.7%	62 6.6%	34 5.3%	28 5.2%	24 5.2%

**むつ** 20～30代「たばこ吸っている」30%占める

**上田** 「運動よくする」60代が活発

**福井** 全年代層で「たばこは経験ない」70%以上クリア

**嘉手納** 「歯みがき1日3回」30代43%－50代26%の差



**A 運動やスポーツ**

**[むつ市]**

年齢	標本数	よくしている	ふつう	あまりしていない
20代	100	11.0	25.0	64.0
30代	156	5.1	15.4	79.5
40代	183	11.5	19.7	68.9
50代	265	7.2	26.4	66.4
60代	223	9.0	36.8	54.3

**[福井市]**

年齢	標本数	よくしている	ふつう	あまりしていない
20代	66	7.6	22.7	69.7
30代	88	5.7	19.3	75.0
40代	107	7.5	20.6	72.0
50代	143	10.5	18.9	70.6
60代	126	7.9	41.3	50.8

**[上田市]**

年齢	標本数	よくしている	ふつう	あまりしていない
20代	51	7.8	17.6	74.5
30代	119	5.0	12.6	82.4
40代	147	6.1	23.8	70.1
50代	166	7.2	30.1	62.7
60代	150	14.7	45.3	40.0

**[嘉手納町]**

年齢	標本数	よくしている	ふつう	あまりしていない
20代	73	5.5	17.8	76.7
30代	108	5.6	20.4	74.1
40代	121	5.0	15.7	79.3
50代	131	6.1	34.4	59.5
60代	9	11.1	44.4	44.4

B たばこ

[むつ市]

		標本数	吸っている	禁煙に成功した	吸ったことがない
年齢	20代	99	29.3	18.2	52.5
	30代	156	30.1	17.9	51.9
	40代	183	22.4	10.4	67.2
	50代	266	16.2	7.9	75.9
	60代	227	7.0	5.7	87.2

[上田市]

		標本数	吸っている	禁煙に成功した	吸ったことがない
年齢	20代	51	13.7	21.6	64.7
	30代	119	18.5	14.3	67.2
	40代	148	11.5	10.1	78.4
	50代	166	13.3	7.2	79.5
	60代	151	5.3	5.3	89.4

[福井市]

		標本数	吸っている	禁煙に成功した	吸ったことがない
年齢	20代	66	16.7	10.6	72.7
	30代	88	11.4	10.2	78.4
	40代	108	17.6	6.5	75.9
	50代	142	13.4	7.7	78.9
	60代	128	5.5	5.5	89.1

[嘉手納町]

		標本数	吸っている	禁煙に成功した	吸ったことがない
年齢	20代	72	13.9	15.3	70.8
	30代	106	17.9	14.2	67.9
	40代	120	18.3	12.5	69.2
	50代	130	11.5	8.5	80.0
	60代	9	-	-	100.0

C 酒

[むつ市]

		標本数	ほぼ毎日飲む	週に何日か飲む	ほとんど飲まない
年齢	20代	100	9.0	27.0	64.0
	30代	156	17.9	21.8	60.3
	40代	182	11.5	25.3	63.2
	50代	265	16.6	12.8	70.6
	60代	225	4.9	14.2	80.9

[上田市]

		標本数	ほぼ毎日飲む	週に何日か飲む	ほとんど飲まない
年齢	20代	51	2.0	17.6	80.4
	30代	119	6.7	22.7	70.6
	40代	148	6.8	25.7	67.6
	50代	166	7.8	18.7	73.5
	60代	151	4.6	15.2	80.1

[福井市]

		標本数	ほぼ毎日飲む	週に何日か飲む	ほとんど飲まない
年齢	20代	66	7.6	18.2	74.2
	30代	88	4.5	18.2	77.3
	40代	108	9.3	16.7	74.1
	50代	143	13.3	20.3	66.4
	60代	128	4.7	16.4	78.9

[嘉手納町]

		標本数	ほぼ毎日飲む	週に何日か飲む	ほとんど飲まない
年齢	20代	73	9.6	27.4	63.0
	30代	107	8.4	25.2	66.4
	40代	121	4.1	19.0	76.9
	50代	131	3.8	10.7	85.5
	60代	9	-	-	100.0

D 歯磨き

[むつ市]

		標本数	1日1回	1日2回	1日3回
年齢	20代	100	8.0	46.0	46.0
	30代	156	10.9	62.2	26.9
	40代	183	13.7	62.3	24.0
	50代	265	15.5	63.4	21.1
	60代	224	23.2	50.4	26.3

[上田市]

		標本数	1日1回	1日2回	1日3回
年齢	20代	51	11.8	54.9	33.3
	30代	119	13.4	58.0	28.6
	40代	147	11.6	53.7	34.7
	50代	166	13.9	55.4	30.7
	60代	151	19.9	55.6	24.5

[福井市]

		標本数	1日1回	1日2回	1日3回
年齢	20代	66	16.7	65.2	18.2
	30代	88	15.9	67.0	17.0
	40代	108	19.4	62.0	18.5
	50代	143	24.5	50.3	25.2
	60代	126	22.2	54.8	23.0

[嘉手納町]

		標本数	1日1回	1日2回	1日3回
年齢	20代	72	15.3	51.4	33.3
	30代	108	10.2	47.2	42.6
	40代	119	12.6	48.7	38.7
	50代	131	14.5	59.5	26.0
	60代	9	33.3	55.6	11.1

E 睡眠時間

[むつ市]

		標本数	7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上
年齢	20代	100	55.0	34.0	11.0
	30代	156	60.9	29.5	9.6
	40代	181	64.1	32.0	3.9
	50代	266	59.4	38.3	2.3
	60代	224	45.1	45.5	9.4

[上田市]

		標本数	7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上
年齢	20代	51	49.0	35.3	15.7
	30代	119	52.1	37.8	10.1
	40代	148	64.2	33.8	2.0
	50代	166	63.3	33.7	3.0
	60代	151	53.6	42.4	4.0

[福井市]

		標本数	7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上
年齢	20代	66	57.6	36.4	6.1
	30代	88	55.7	36.4	8.0
	40代	108	72.2	25.0	2.8
	50代	143	64.3	28.0	7.7
	60代	128	57.0	40.6	2.3

[嘉手納町]

		標本数	7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上
年齢	20代	73	65.8	30.1	4.1
	30代	108	54.6	39.8	5.6
	40代	121	69.4	24.8	5.8
	50代	131	74.8	22.1	3.1
	60代	9	22.2	55.6	22.2

◆上田「食の心がけ」上位の項目でトップ独占

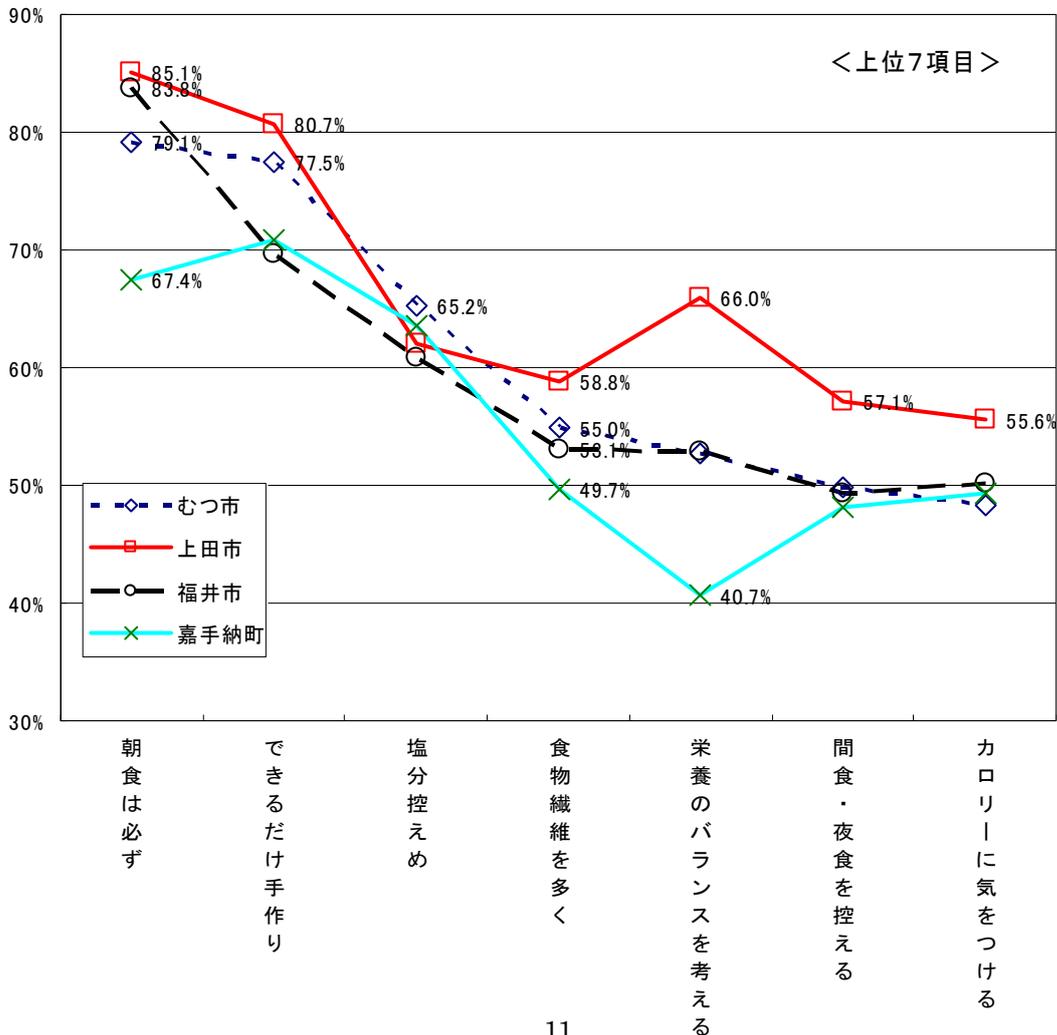
問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか(いくつでも)	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
朝食は必ずとるようにしている	2033	79.6%	740	79.1%	543	85.1%	450	83.8%	300	67.4%
できるだけ手作りを心がけている	1929	75.5%	725	77.5%	515	80.7%	374	69.6%	315	70.8%
塩分を控えめにしている	1616	63.2%	610	65.2%	396	62.1%	327	60.9%	283	63.6%
食物繊維を多くとるようにしている	1395	54.6%	514	55.0%	375	58.8%	285	53.1%	221	49.7%
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	1379	54.0%	493	52.7%	421	66.0%	284	52.9%	181	40.7%
間食・夜食を控えるようにしている	1309	51.2%	466	49.8%	364	57.1%	265	49.3%	214	48.1%
カロリーに取りすぎに気をつけている	1296	50.7%	452	48.3%	355	55.6%	269	50.1%	220	49.4%
糖분을控えめにしている	1256	49.2%	470	50.3%	314	49.2%	241	44.9%	231	51.9%
食事時間を規則正しくしている	1208	47.3%	454	48.6%	319	50.0%	278	51.8%	157	35.3%
なるべく外食しないようにしている	1199	46.9%	479	51.2%	299	46.9%	228	42.5%	193	43.4%
動物性脂肪分を控えめにしている	1160	45.4%	420	44.9%	309	48.4%	249	46.4%	182	40.9%
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	1045	40.9%	335	35.8%	313	49.1%	223	41.5%	174	39.1%
食事は腹八分目を心がけている	1017	39.8%	375	40.1%	261	40.9%	197	36.7%	184	41.3%

**むつ** 「塩分控えめ」4市町でトップの65%

**上田** 専業主婦が全体の高さをけん引

**福井** 「手づくり」「塩分」の取りくみ振るわず

**嘉手納** 「栄養バランス」4市町で最低の40%台



[むつ市]

	標本数	朝食は必ず	りできるだけ手作	塩分控えめ	食物繊維を多く	栄養のバランス	なるべく外食しない	糖分控えめ	え間食・夜食を控	正しく食事時間を規則	つけるカロリーに気を	え動物性脂肪分控えめ	なるべく外食しない	腹八分目を心がけて	食品添加物などを控える
年齢	20代	93	62.4	53.8	32.3	46.2	33.3	35.5	31.2	52.7	33.3	50.5	21.5	29.0	17.2
	30代	150	70.7	66.0	55.3	43.3	40.0	40.0	41.3	44.7	39.3	45.3	29.3	34.7	28.7
	40代	181	80.1	72.9	61.3	45.9	48.1	39.8	46.4	39.2	37.0	38.1	33.7	34.3	25.4
	50代	265	80.8	83.4	69.4	55.8	57.7	54.0	52.5	48.7	49.1	48.7	51.7	37.4	37.7
	60代	227	89.9	92.1	82.8	72.7	67.8	70.9	64.8	62.1	70.0	55.5	66.5	55.5	53.7

[上田市]

	標本数	朝食は必ず	りできるだけ手作	栄養のバランス	塩分控えめ	食物繊維を多く	え間食・夜食を控	つけるカロリーに気を	正しく食事時間を規則	糖分控えめ	を食品添加物などを控える	え動物性脂肪分控えめ	なるべく外食しない	腹八分目を心がけて	
年齢	20代	50	62.0	64.0	40.0	46.0	42.0	54.0	38.0	32.0	28.0	18.0	18.0	14.0	
	30代	118	80.5	66.1	50.8	44.1	39.8	39.8	44.1	39.0	33.9	35.6	24.6	28.0	
	40代	147	83.7	76.2	63.9	56.5	47.6	51.0	57.1	43.5	44.9	44.9	41.5	41.5	
	50代	166	88.6	86.1	74.7	66.9	68.1	62.7	58.4	48.8	54.2	53.6	59.0	50.0	42.2
	60代	151	94.0	96.0	80.1	82.1	79.5	72.2	66.2	72.2	66.9	66.2	74.2	71.5	58.3

[福井市]

	標本数	朝食は必ず	りできるだけ手作	塩分控えめ	食物繊維を多く	栄養のバランス	正しく食事時間を規則	つけるカロリーに気を	え間食・夜食を控	正しく食事時間を規則	糖分控えめ	え動物性脂肪分控えめ	なるべく外食しない	腹八分目を心がけて
年齢	20代	63	69.8	55.6	27.0	28.6	44.4	33.3	49.2	39.7	22.2	27.0	22.2	17.5
	30代	87	87.4	62.1	43.7	39.1	54.0	49.4	47.1	48.3	28.7	32.2	24.1	21.8
	40代	108	78.7	66.7	65.7	45.4	47.2	41.7	48.1	45.4	35.2	38.9	36.1	37.0
	50代	143	85.3	67.1	66.4	58.7	53.8	51.7	50.3	42.7	53.8	51.7	44.8	30.1
	60代	127	90.6	89.8	79.5	77.2	63.0	72.4	55.9	66.9	73.2	61.4	68.5	64.6

[嘉手納町]

	標本数	りできるだけ手作	朝食は必ず	塩分控えめ	糖分控えめ	食物繊維を多く	つけるカロリーに気を	え間食・夜食を控	なるべく外食しない	腹八分目を心がけて	え動物性脂肪分控えめ	栄養のバランス	を食品添加物などを控える	正しく食事時間を規則
年齢	20代	70	55.7	57.1	32.9	35.7	32.9	47.1	45.7	22.9	31.4	18.6	24.3	25.7
	30代	103	69.9	63.1	50.5	42.7	49.5	44.7	44.7	33.0	23.3	24.3	31.1	37.9
	40代	117	71.8	67.5	69.2	54.7	46.2	43.6	48.7	49.6	46.2	41.0	45.3	34.2
	50代	130	78.5	76.9	84.6	65.4	62.3	61.5	52.3	56.2	56.9	66.2	52.3	41.5
	60代	9	88.9	88.9	88.9	77.8	55.6	55.6	66.7	66.7	44.4	55.6	33.3	22.2

◆ 「ビタミン剤」「健康食品」で引き離す嘉手納 「徹夜」も多く

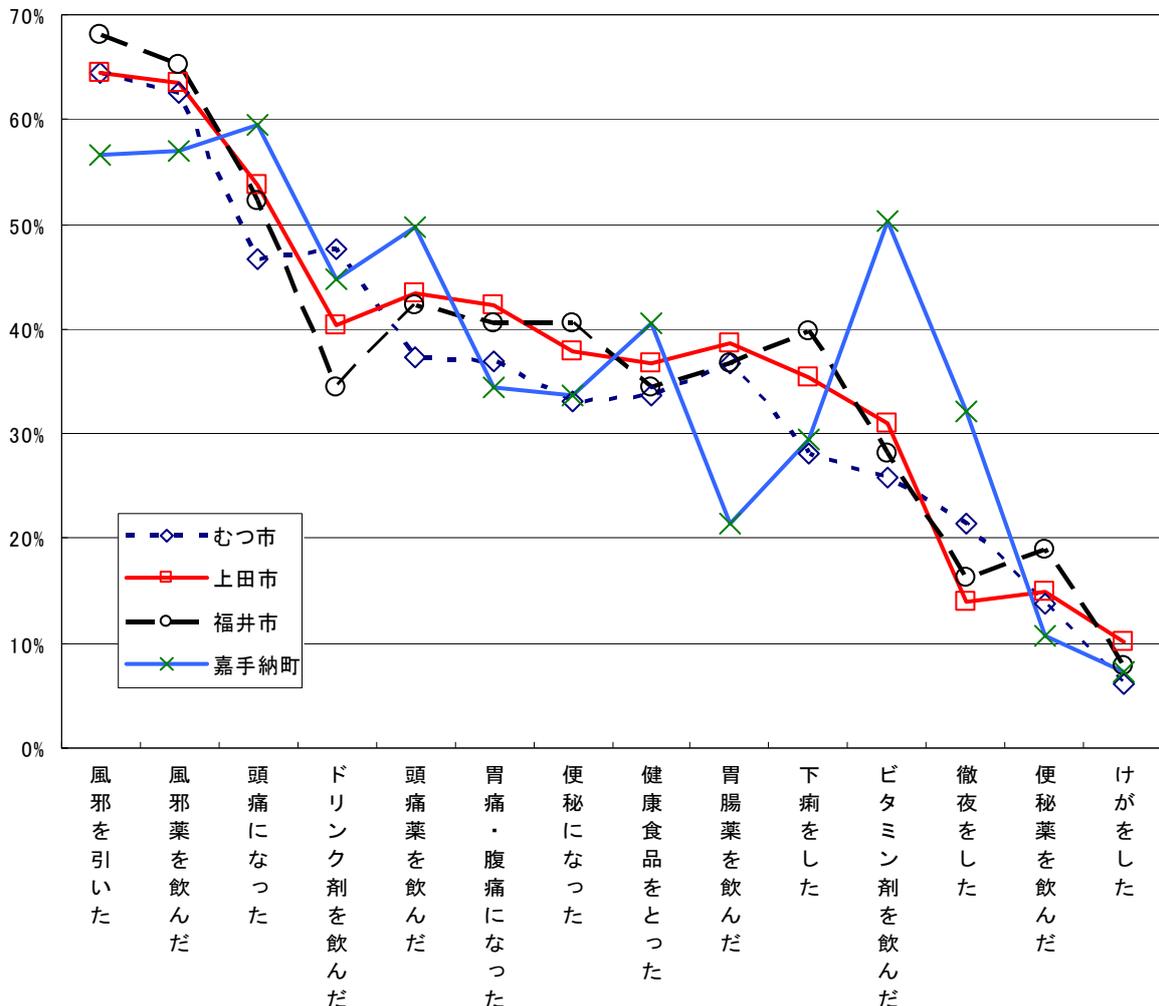
問4 あなたはこの1年間に次のことを経験しましたか(いくつでも)	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
風邪を引いた	1581 63.9%	582 64.5%	399 64.5%	357 68.1%	243 56.6%
風邪薬を飲んだ	1544 62.4%	565 62.6%	393 63.5%	342 65.3%	244 56.9%
頭痛になった	1284 51.9%	422 46.7%	333 53.8%	274 52.3%	255 59.4%
ドリンク剤を飲んだ	1053 42.5%	430 47.6%	250 40.4%	181 34.5%	192 44.8%
頭痛薬を飲んだ	1039 42.0%	336 37.2%	269 43.5%	221 42.2%	213 49.7%
胃痛・腹痛になった	955 38.6%	334 37.0%	261 42.2%	212 40.5%	148 34.5%
便秘になった	888 35.9%	298 33.0%	234 37.8%	212 40.5%	144 33.6%
健康食品をとった	886 35.8%	304 33.7%	228 36.8%	180 34.4%	174 40.6%
胃腸薬を飲んだ	856 34.6%	332 36.8%	239 38.6%	193 36.8%	92 21.4%
下痢をした	808 32.6%	255 28.2%	219 35.4%	208 39.7%	126 29.4%
ビタミン剤を飲んだ	788 31.8%	234 25.9%	191 30.9%	147 28.1%	216 50.3%
徹夜をした	502 20.3%	193 21.4%	86 13.9%	85 16.2%	138 32.2%
便秘薬を飲んだ	362 14.6%	125 13.8%	92 14.9%	99 18.9%	46 10.7%
けがをした	191 7.7%	56 6.2%	63 10.2%	41 7.8%	31 7.2%

**むつ** 「ドリンク剤のんだ」30～40代は半数突破

**上田** 常勤者と単身者「胃腸薬のんだ」高め

**福井** 「風邪ひいた・薬のんだ」トップランク

**嘉手納** 「ビタミン剤のんだ」突出 常勤者は半数



[むつ市]

	標本数	風邪を引いた	風邪薬を飲んだ	ドリンク剤を飲んだ	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	健康食品をとった	便秘になった	下痢をした	ビタミン剤を飲んだ	徹夜をした	便秘薬を飲んだ	けがをした	
年齢	20代	97	87.6	79.4	47.4	60.8	55.7	61.9	39.2	35.1	51.5	49.5	39.2	38.1	17.5	10.3
	30代	153	72.5	69.3	54.2	60.8	47.1	44.4	37.3	30.1	32.7	43.1	28.1	25.5	10.5	7.2
	40代	172	62.2	62.8	53.5	58.1	46.5	39.0	36.6	30.2	33.7	24.4	26.2	22.1	13.4	4.1
	50代	252	57.5	56.3	39.3	38.9	31.3	31.0	37.3	32.1	31.7	24.2	21.4	19.4	12.7	5.2
	60代	210	56.7	56.7	49.0	30.0	21.4	26.7	35.2	41.0	27.1	16.2	23.8	11.9	16.7	7.1

[上田市]

	標本数	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	ドリンク剤を飲んだ	胃腸薬を飲んだ	便秘になった	健康食品をとった	下痢をした	ビタミン剤を飲んだ	徹夜をした	便秘薬を飲んだ	けがをした	
年齢	20代	49	83.7	75.5	67.3	44.9	46.9	38.8	20.4	55.1	30.6	61.2	36.7	14.3	26.5	10.2
	30代	116	72.4	68.1	74.1	53.4	53.4	44.0	44.0	42.2	33.6	44.0	26.7	13.8	20.7	9.5
	40代	143	58.7	60.8	65.7	60.8	51.7	49.0	44.1	37.1	44.1	43.4	39.2	16.1	14.0	9.1
	50代	161	62.1	61.5	45.3	37.3	32.3	36.6	34.8	35.4	38.5	26.7	26.1	15.5	13.0	11.2
	60代	142	58.5	59.9	28.9	22.5	33.8	32.4	38.7	31.7	32.4	22.5	28.2	13.4	4.9	9.9

[福井市]

	標本数	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	便秘になった	下痢をした	胃腸薬を飲んだ	ドリンク剤を飲んだ	健康食品をとった	ビタミン剤を飲んだ	徹夜をした	便秘薬を飲んだ	けがをした	
年齢	20代	64	76.6	71.9	62.5	45.3	59.4	57.8	57.8	31.3	32.8	31.3	31.3	25.0	34.4	12.5
	30代	87	72.4	64.4	65.5	48.3	42.5	43.7	44.8	29.9	42.5	34.5	32.2	18.4	16.1	9.2
	40代	106	70.8	71.7	68.9	58.5	47.2	40.6	41.5	40.6	29.2	40.6	33.0	17.9	17.9	5.7
	50代	138	65.2	63.0	50.7	42.8	31.2	37.7	37.0	34.1	34.1	34.1	25.4	15.9	14.5	5.8
	60代	120	62.5	59.2	24.2	19.2	32.5	32.5	26.7	42.5	33.3	30.0	21.7	20.0	7.5	9.2

[嘉手納町]

	標本数	頭痛になった	風邪を引いた	風邪薬を飲んだ	ビタミン剤を飲んだ	頭痛薬を飲んだ	ドリンク剤を飲んだ	健康食品をとった	胃痛・腹痛になった	便秘になった	徹夜をした	下痢をした	胃腸薬を飲んだ	便秘薬を飲んだ	けがをした	
年齢	20代	73	69.9	79.5	69.9	61.6	52.1	54.8	42.5	47.9	43.8	45.2	49.3	24.7	12.3	12.3
	30代	104	65.4	64.4	59.6	56.7	56.7	51.9	30.8	34.6	41.3	36.5	28.8	23.1	10.6	7.7
	40代	112	61.6	47.3	54.5	47.3	57.1	42.0	44.6	33.0	22.3	29.5	23.2	22.3	8.9	4.5
	50代	120	47.5	47.5	50.8	41.7	36.7	35.8	44.2	28.3	32.5	24.2	23.3	18.3	10.8	7.5
	60代	7	42.9	28.6	28.6	28.6	42.9	14.3	57.1	42.9	14.3	14.3	42.9	14.3	28.6	-

◆ 「かかりつけの医師」 上田と福井高め 「服薬」「通院」 嘉手納で低く

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						
	全体	むつ	上田	福井	嘉手納	
<b>A 現在、定期的に薬を飲んでいますか</b>						
はい	780 31.5%	313 35.1%	188 30.1%	166 31.7%	113 25.8%	
いいえ	1696 68.5%	578 64.9%	436 69.9%	357 68.3%	325 74.2%	
<b>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</b>						
はい	761 31.1%	299 33.9%	192 31.2%	163 31.7%	107 24.8%	
いいえ	1683 68.9%	583 66.1%	423 68.8%	352 68.3%	325 75.2%	
<b>C かかりつけの医師がいますか</b>						
はい	1168 48.1%	388 44.6%	357 58.0%	282 55.1%	141 32.8%	
いいえ	1260 51.9%	482 55.4%	259 42.0%	230 44.9%	289 67.2%	
<b>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</b>						
はい	249 10.3%	91 10.5%	66 10.6%	60 11.7%	32 7.5%	
いいえ	2178 89.7%	776 89.5%	554 89.4%	455 88.3%	393 92.5%	
<b>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</b>						
はい	920 37.5%	366 41.7%	223 35.9%	205 39.5%	126 29.1%	
いいえ	1531 62.5%	512 58.3%	398 64.1%	314 60.5%	307 70.9%	
<b>F 家に薬箱や置き薬がありますか</b>						
はい	2109 85.8%	737 83.3%	564 90.7%	475 91.0%	333 77.4%	
いいえ	350 14.2%	148 16.7%	58 9.3%	47 9.0%	97 22.6%	
<b>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</b>						
はい	1589 64.5%	542 61.4%	464 74.5%	340 65.0%	243 56.1%	
いいえ	873 35.5%	341 38.6%	159 25.5%	183 35.0%	190 43.9%	
<b>H 自分なりの健康法をお持ちですか</b>						
はい	1208 49.5%	389 44.4%	350 56.3%	263 51.3%	206 47.9%	
いいえ	1233 50.5%	487 55.6%	272 43.7%	250 48.7%	224 52.1%	
<b>I 家族の健康管理に積極的な方ですか</b>						
はい	1436 59.3%	475 54.7%	419 67.9%	287 56.5%	255 59.7%	
いいえ	984 40.7%	393 45.3%	198 32.1%	221 43.5%	172 40.3%	
<b>J 新しい健康情報や知識を暮らしで試してみ方ですか</b>						
はい	1180 48.7%	384 44.2%	323 52.1%	241 47.3%	232 54.6%	
いいえ	1242 51.3%	484 55.8%	297 47.9%	268 52.7%	193 45.4%	
<b>K インターネットで健康や病気の情報を得ていますか</b>						
はい	478 19.8%	142 16.4%	119 19.3%	111 21.9%	106 25.0%	
いいえ	1936 80.2%	724 83.6%	497 80.7%	397 78.1%	318 75.0%	

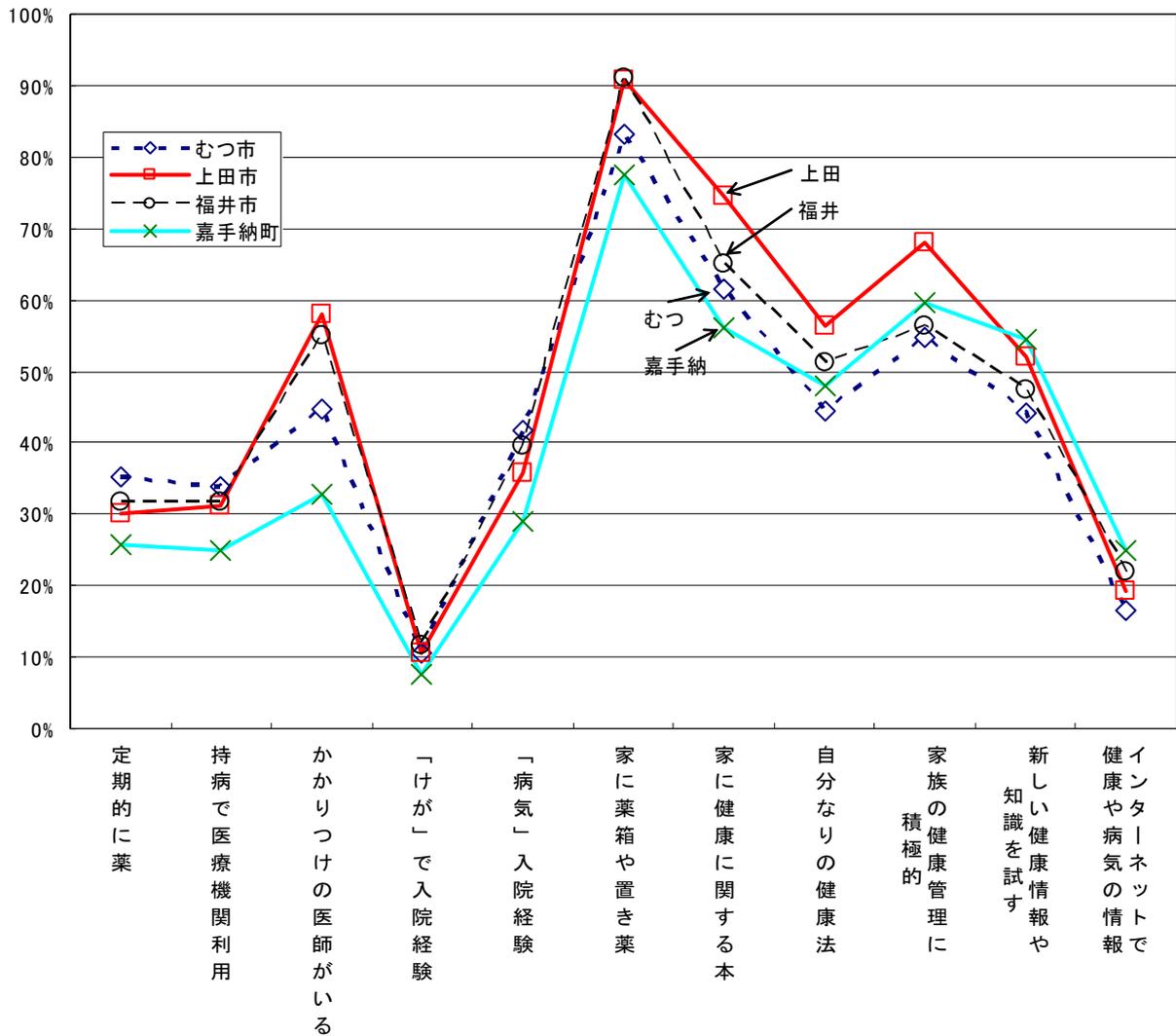
- むつ** 単身者のみ「家に薬箱・置き薬」 落ち込み
- 上田** 「健康管理に積極的」 夫婦世帯で突出 80%台
- 福井** 「自分なりの健康法ある」 60代68% 20代に「30」差
- 嘉手納** 「新しい健康知識を試す」 全年代層で半数超す積極さ

A 定期的に薬を飲んでいますか

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]			
年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ
20代	99	17.2	82.8	20代	51	11.8	88.2	20代	65	15.4	84.6	20代	70	11.4	88.6
30代	149	10.7	89.3	30代	119	17.6	82.4	30代	86	9.3	90.7	30代	106	15.1	84.9
40代	172	26.7	73.3	40代	146	20.5	79.5	40代	105	19.0	81.0	40代	116	20.7	79.3
50代	243	37.9	62.1	50代	160	31.3	68.8	50代	139	37.4	62.6	50代	121	44.6	55.4
60代	209	66.0	34.0	60代	140	56.4	43.6	60代	119	63.0	37.0	60代	9	88.9	11.1

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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]			
年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ
20代	98	9.2	90.8	20代	51	7.8	92.2	20代	62	16.1	83.9	20代	70	7.1	92.9
30代	148	13.5	86.5	30代	118	17.8	82.2	30代	86	9.3	90.7	30代	106	17.9	82.1
40代	173	31.2	68.8	40代	146	25.3	74.7	40代	105	19.0	81.0	40代	111	18.0	82.0
50代	240	36.3	63.8	50代	157	36.9	63.1	50代	140	35.7	64.3	50代	121	44.6	55.4
60代	205	61.5	38.5	60代	135	52.6	47.4	60代	113	63.7	36.3	60代	8	87.5	12.5



C かかりつけの医師がいますか

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]			
年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ
20代	96	17.7	82.3	20代	51	17.6	82.4	20代	65	32.3	67.7	20代	69	10.1	89.9
30代	146	24.0	76.0	30代	119	42.0	58.0	30代	84	39.3	60.7	30代	106	25.5	74.5
40代	170	40.6	59.4	40代	145	60.0	40.0	40代	104	47.1	52.9	40代	114	29.8	70.2
50代	239	48.1	51.9	50代	156	62.8	37.2	50代	136	61.8	38.2	50代	118	51.7	48.3
60代	200	72.0	28.0	60代	138	79.7	20.3	60代	115	78.3	21.7	60代	8	100.0	-

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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]			
年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ
20代	97	6.2	93.8	20代	51	7.8	92.2	20代	64	4.7	95.3	20代	70	5.7	94.3
30代	148	10.8	89.2	30代	119	7.6	92.4	30代	85	3.5	96.5	30代	107	5.6	94.4
40代	172	6.4	93.6	40代	146	6.2	93.8	40代	104	17.3	82.7	40代	111	4.5	95.5
50代	243	10.7	89.3	50代	158	10.1	89.9	50代	140	9.3	90.7	50代	115	12.2	87.8
60代	189	15.9	84.1	60代	138	19.6	80.4	60代	113	19.5	80.5	60代	7	14.3	85.7

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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]			
年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ	年齢	標本数	はい	いいえ
20代	98	17.3	82.7	20代	51	17.6	82.4	20代	64	23.4	76.6	20代	69	17.4	82.6
30代	146	32.2	67.8	30代	118	26.3	73.7	30代	85	29.4	70.6	30代	106	25.5	74.5
40代	171	37.4	62.6	40代	146	28.8	71.2	40代	105	24.8	75.2	40代	115	29.6	70.4
50代	241	49.8	50.2	50代	159	40.3	59.7	50代	141	53.9	46.1	50代	120	35.8	64.2
60代	205	56.6	43.4	60代	139	54.7	45.3	60代	115	53.0	47.0	60代	7	57.1	42.9

F 家に薬箱や置き薬がありますか

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	99	82.8	17.2	年齢	20代	51	84.3	15.7	年齢	20代	65	96.9	3.1	年齢	20代	70	91.4	8.6
	30代	145	80.0	20.0		30代	119	95.8	4.2		30代	86	94.2	5.8		30代	106	78.3	21.7
	40代	174	87.4	12.6		40代	146	92.5	7.5		40代	104	94.2	5.8		40代	114	78.1	21.9
	50代	239	80.3	19.7		50代	159	90.6	9.4		50代	139	89.9	10.1		50代	116	66.4	33.6
	60代	209	85.2	14.8		60代	139	87.8	12.2		60代	119	83.2	16.8		60代	8	100.0	-

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

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	97	48.5	51.5	年齢	20代	51	49.0	51.0	年齢	20代	64	45.3	54.7	年齢	20代	70	45.7	54.3
	30代	149	49.0	51.0		30代	119	58.0	42.0		30代	85	49.4	50.6		30代	106	52.8	47.2
	40代	173	61.3	38.7		40代	146	76.0	24.0		40代	105	69.5	30.5		40代	114	55.3	44.7
	50代	243	70.4	29.6		50代	160	84.4	15.6		50代	140	72.9	27.1		50代	119	67.2	32.8
	60代	203	66.5	33.5		60代	140	85.7	14.3		60代	120	74.2	25.8		60代	8	62.5	37.5

H 自分なりの健康法をお持ちですか

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	96	32.3	67.7	年齢	20代	51	39.2	60.8	年齢	20代	65	36.9	63.1	年齢	20代	69	46.4	53.6
	30代	146	28.8	71.2		30代	119	37.8	62.2		30代	85	42.4	57.6		30代	105	40.0	60.0
	40代	174	36.2	63.8		40代	146	51.4	48.6		40代	105	44.8	55.2		40代	115	47.8	52.2
	50代	240	47.1	52.9		50代	160	65.6	34.4		50代	139	56.8	43.2		50代	118	57.6	42.4
	60代	202	65.8	34.2		60代	138	75.4	24.6		60代	111	67.6	32.4		60代	7	57.1	42.9

I 家族の健康管理に積極的な方ですか

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	95	30.5	69.5	年齢	20代	51	35.3	64.7	年齢	20代	64	29.7	70.3	年齢	20代	68	42.6	57.4
	30代	145	46.2	53.8		30代	119	54.6	45.4		30代	85	57.6	42.4		30代	105	59.0	41.0
	40代	173	51.4	48.6		40代	145	66.2	33.8		40代	105	54.3	45.7		40代	114	62.3	37.7
	50代	241	60.6	39.4		50代	160	76.3	23.8		50代	133	63.2	36.8		50代	118	70.3	29.7
	60代	196	69.4	30.6		60代	134	85.8	14.2		60代	112	66.1	33.9		60代	7	57.1	42.9

J 新しい健康情報や知識を暮らしで試してみる方ですか

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	96	37.5	62.5	年齢	20代	51	37.3	62.7	年齢	20代	64	32.8	67.2	年齢	20代	70	52.9	47.1
	30代	147	37.4	62.6		30代	119	42.0	58.0		30代	85	45.9	54.1		30代	106	51.9	48.1
	40代	173	45.7	54.3		40代	143	46.9	53.1		40代	105	44.8	55.2		40代	112	58.0	42.0
	50代	236	50.0	50.0		50代	158	60.1	39.9		50代	138	50.0	50.0		50代	116	56.9	43.1
	60代	198	44.9	55.1		60代	141	62.4	37.6		60代	108	56.5	43.5		60代	6	50.0	50.0

K インターネットで健康や病気の情報を得ていますか

[むつ市]					[上田市]					[福井市]					[嘉手納町]				
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	97	34.0	66.0	年齢	20代	51	29.4	70.6	年齢	20代	64	21.9	78.1	年齢	20代	70	31.4	68.6
	30代	147	27.2	72.8		30代	119	33.6	66.4		30代	85	40.0	60.0		30代	106	34.9	65.1
	40代	173	17.9	82.1		40代	143	21.0	79.0		40代	105	26.7	73.3		40代	113	22.1	77.9
	50代	231	10.0	90.0		50代	159	14.5	85.5		50代	137	19.0	81.0		50代	114	16.7	83.3
	60代	200	5.0	95.0		60代	136	5.9	94.1		60代	108	7.4	92.6		60代	6	-	100.0

◆ 「近隣に頼れる人」むつトップ80%突破

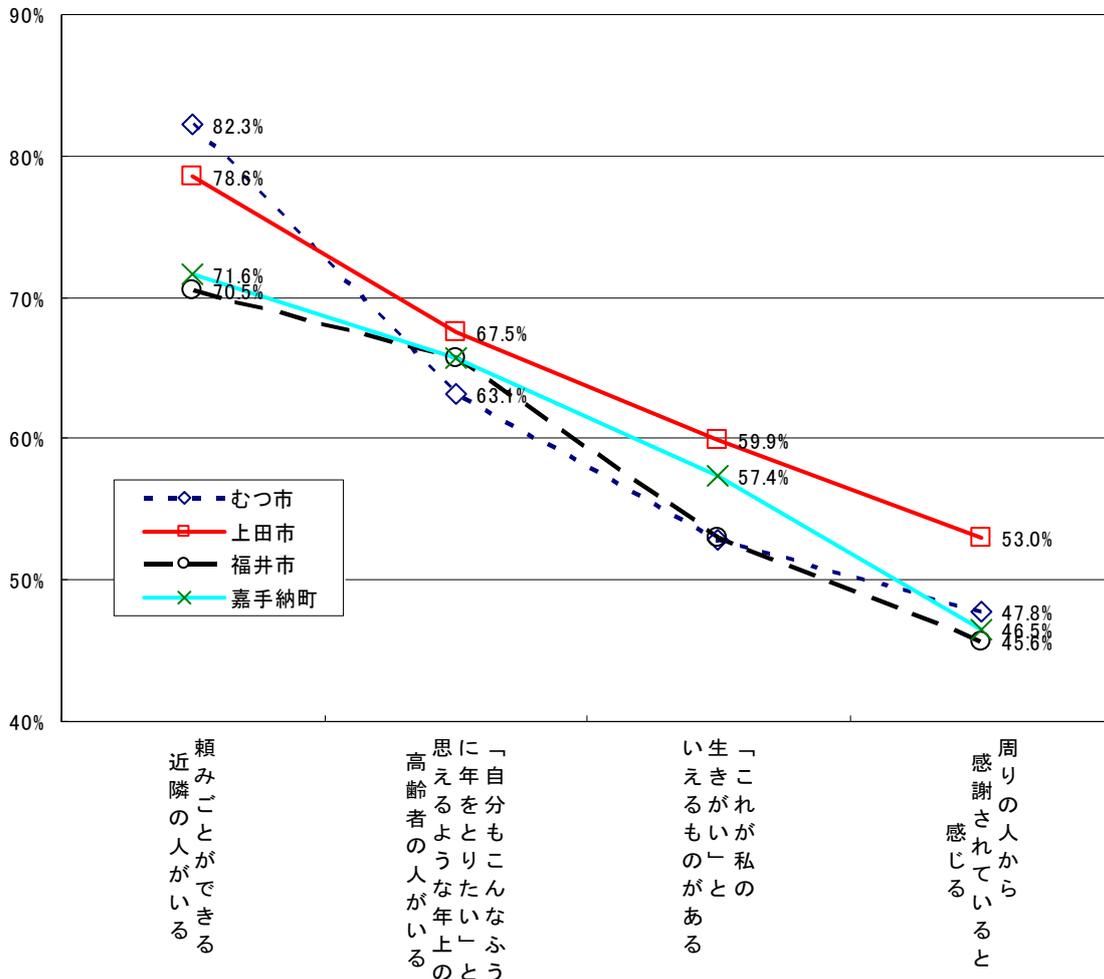
問6 あなたと周りの人との関係についてうかがいます					
A 困ったことがあったときに頼みごとができる近隣に住む人がいますか	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
はい	1900 77.0%	735 82.3%	491 78.6%	364 70.5%	310 71.6%
いいえ	567 23.0%	158 17.7%	134 21.4%	152 29.5%	123 28.4%
B 「自分もこんなふうにならないうちをとりたい」と思えるような年上の高齢者がいますか	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
はい	1590 65.2%	558 63.1%	420 67.5%	334 65.7%	278 65.7%
いいえ	848 34.8%	327 36.9%	202 32.5%	174 34.3%	145 34.3%
C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
はい	1347 55.5%	461 52.9%	373 59.9%	269 53.0%	244 57.4%
いいえ	1081 44.5%	411 47.1%	250 40.1%	239 47.0%	181 42.6%
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	むつ	上田	福井	嘉手納
はい	1148 48.4%	412 47.8%	322 53.0%	224 45.6%	190 46.5%
いいえ	1222 51.6%	450 52.2%	286 47.0%	267 54.4%	219 53.5%

**むつ** 「生きがいがある」60代で70%近く 30~50代は40%台

**上田** 「模範にしたい高齢者いる」50代で77%の高率

**福井** 「周りから感謝されている」全年代層が半数に届かず

**嘉手納** 「近隣に頼みごとができる人」30~40代では高め



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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]							
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	98	77.6	22.4	年齢	20代	50	58.0	42.0	年齢	20代	63	58.7	41.3	年齢	20代	70	65.7	34.3
	30代	148	77.7	22.3		30代	119	71.4	28.6		30代	86	67.4	32.6		30代	105	79.0	21.0
	40代	175	81.1	18.9		40代	145	84.8	15.2		40代	105	72.4	27.6		40代	114	73.7	26.3
	50代	243	82.7	17.3		50代	161	78.9	21.1		50代	137	72.3	27.7		50代	121	70.2	29.8
	60代	211	88.2	11.8		60代	142	85.2	14.8		60代	116	74.1	25.9		60代	9	66.7	33.3

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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]							
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	96	64.6	35.4	年齢	20代	51	54.9	45.1	年齢	20代	64	62.5	37.5	年齢	20代	69	58.0	42.0
	30代	148	56.8	43.2		30代	119	55.5	44.5		30代	85	57.6	42.4		30代	101	70.3	29.7
	40代	172	64.0	36.0		40代	145	71.0	29.0		40代	104	67.3	32.7		40代	112	67.9	32.1
	50代	247	61.5	38.5		50代	160	76.9	23.1		50代	135	71.1	28.9		50代	118	68.6	31.4
	60代	204	69.6	30.4		60代	139	68.3	31.7		60代	111	67.6	32.4		60代	9	55.6	44.4

C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]							
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	95	54.7	45.3	年齢	20代	51	47.1	52.9	年齢	20代	65	52.3	47.7	年齢	20代	69	59.4	40.6
	30代	147	46.9	53.1		30代	118	55.9	44.1		30代	84	45.2	54.8		30代	102	56.9	43.1
	40代	170	43.5	56.5		40代	145	59.3	40.7		40代	106	44.3	55.7		40代	113	56.6	43.4
	50代	241	48.5	51.5		50代	160	60.6	39.4		50代	134	55.2	44.8		50代	117	63.2	36.8
	60代	201	68.7	31.3		60代	141	69.5	30.5		60代	110	66.4	33.6		60代	9	33.3	66.7

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

[むつ市]				[上田市]				[福井市]				[嘉手納町]							
		標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ			標本数	はい	いいえ
年齢	20代	96	41.7	58.3	年齢	20代	51	31.4	68.6	年齢	20代	62	46.8	53.2	年齢	20代	67	38.8	61.2
	30代	146	37.0	63.0		30代	118	42.4	57.6		30代	84	39.3	60.7		30代	100	44.0	56.0
	40代	171	38.0	62.0		40代	141	53.2	46.8		40代	102	45.1	54.9		40代	107	51.4	48.6
	50代	235	50.6	49.4		50代	152	59.2	40.8		50代	129	46.5	53.5		50代	115	53.9	46.1
	60代	198	64.1	35.9		60代	138	63.0	37.0		60代	106	49.1	50.9		60代	8	37.5	62.5

◆ 「友人・知人とのつき合い」 4市町ヨコ並びの高水準

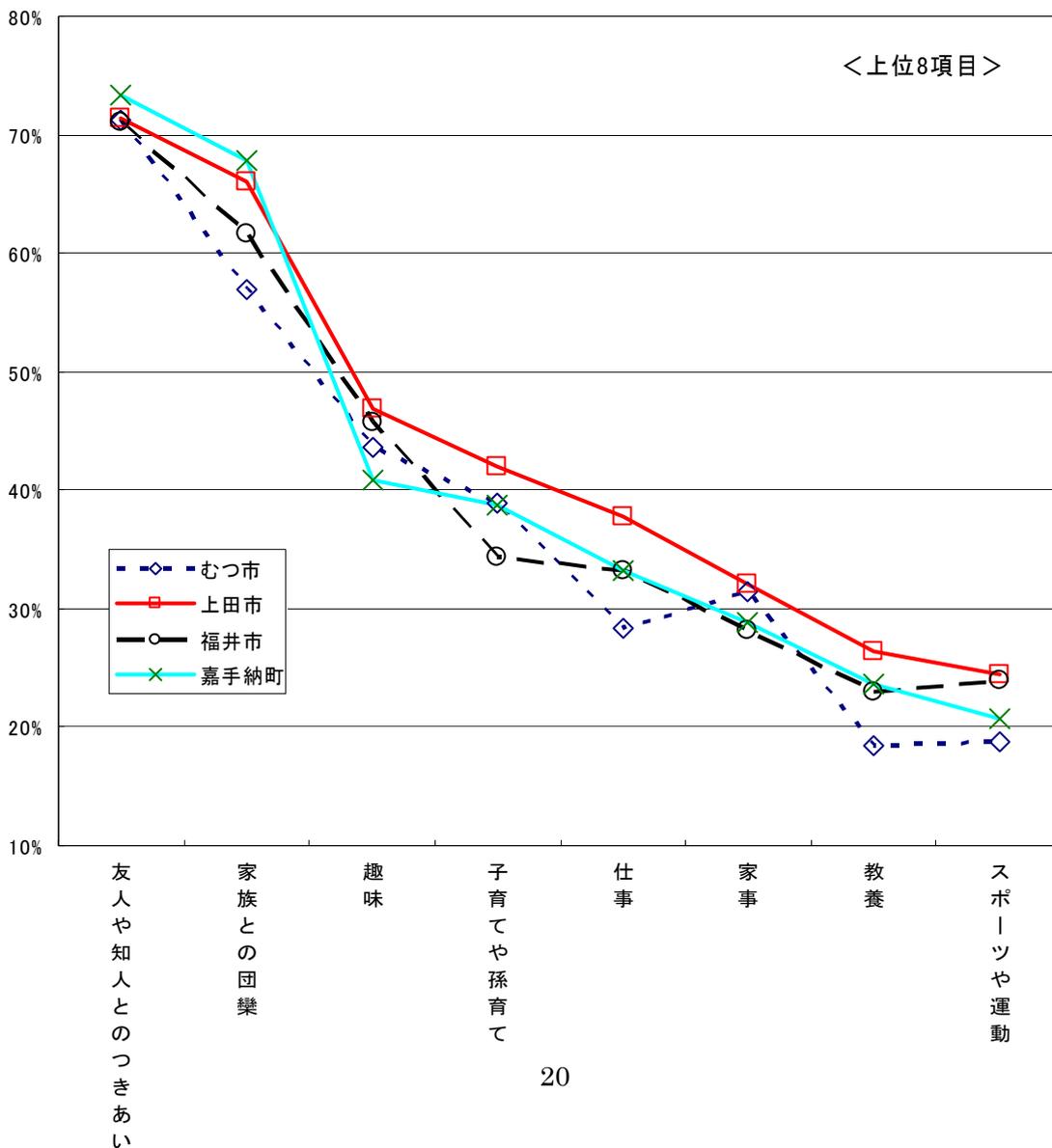
問7 あなたは、次のようなことに生きがいや喜びを感じていますか(いくつでも)	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
友人や知人とのつきあい	1778	71.6%	636	71.2%	447	71.4%	373	71.0%	322	73.3%
家族との団欒	1545	62.2%	509	57.0%	414	66.1%	324	61.7%	298	67.9%
趣味(スポーツや運動を除く)	1101	44.3%	389	43.6%	293	46.8%	240	45.7%	179	40.8%
子育てや孫育て	960	38.7%	347	38.9%	263	42.0%	180	34.3%	170	38.7%
仕事	811	32.7%	254	28.4%	236	37.7%	175	33.3%	146	33.3%
家事	756	30.4%	280	31.4%	201	32.1%	148	28.2%	127	28.9%
教養のための勉強や学習	554	22.3%	164	18.4%	165	26.4%	121	23.0%	104	23.7%
スポーツや運動	537	21.6%	167	18.7%	153	24.4%	126	24.0%	91	20.7%
地域活動	275	11.1%	131	14.7%	70	11.2%	45	8.6%	29	6.6%
ボランティア活動	251	10.1%	112	12.5%	57	9.1%	41	7.8%	41	9.3%
特にない	160	6.4%	71	8.0%	30	4.8%	30	5.7%	29	6.6%

**むつ** 「だんらん」「仕事」「教養」「スポーツ」で最下位

**上田** 「仕事」常勤者で半数超える

**福井** 「子育て・孫育て」30～40代では半数クリア

**嘉手納** 「付きあい」20代で突出80%台に到達



[むつ市]

	標本数	つきあいや友人や知人との	家族との団樂	や趣味(スポーツや運動を除く)	子育てや孫育て	家事	仕事	スポーツや運動	強教養のための勉強や学習	地域活動	動ボランティア活	特にない	
年齢	20代	98	65.3	58.2	38.8	30.6	15.3	32.7	25.5	20.4	3.1	2.0	5.1
	30代	148	63.5	62.8	33.1	56.8	18.2	29.7	12.2	13.5	4.1	2.7	11.5
	40代	171	71.9	59.6	37.4	37.4	22.8	28.7	15.8	17.0	6.4	7.0	7.0
	50代	245	66.9	51.8	44.5	31.0	33.9	29.0	20.0	18.0	17.1	11.8	11.4
	60代	213	83.6	54.9	58.2	39.4	50.7	25.8	20.7	22.1	31.9	29.6	4.2

[上田市]

	標本数	つきあいや友人や知人との	家族との団樂	や趣味(スポーツや運動を除く)	子育てや孫育て	仕事	家事	強教養のための勉強や学習	スポーツや運動	地域活動	動ボランティア活	特にない	
年齢	20代	51	74.5	58.8	52.9	29.4	23.5	19.6	17.6	27.5	-	-	3.9
	30代	117	60.7	73.5	40.2	47.9	33.3	24.8	14.5	17.9	3.4	1.7	5.1
	40代	146	70.5	69.2	43.2	56.2	41.1	26.0	28.8	23.3	6.8	3.4	5.5
	50代	161	71.4	61.5	44.1	35.4	45.3	31.7	29.2	22.4	11.2	14.3	5.0
	60代	143	80.4	64.3	56.6	37.1	35.7	50.3	35.0	32.9	26.6	18.9	4.2

[福井市]

	標本数	つきあいや友人や知人との	家族との団樂	や趣味(スポーツや運動を除く)	子育てや孫育て	仕事	家事	強教養のための勉強や学習	スポーツや運動	地域活動	動ボランティア活	特にない	
年齢	20代	63	85.7	61.9	49.2	17.5	30.2	19.0	23.8	23.8	4.8	4.8	3.2
	30代	86	70.9	62.8	43.0	53.5	27.9	17.4	16.3	20.9	3.5	4.7	7.0
	40代	105	61.0	74.3	35.2	51.4	36.2	21.0	26.7	24.8	4.8	5.7	3.8
	50代	141	65.2	56.7	47.5	24.8	35.5	29.1	20.6	21.3	11.3	7.8	9.2
	60代	121	78.5	55.4	54.5	24.0	35.5	47.1	31.4	24.8	14.0	14.0	3.3

[嘉手納町]

	標本数	つきあいや友人や知人との	家族との団樂	や趣味(スポーツや運動を除く)	子育てや孫育て	仕事	家事	強教養のための勉強や学習	スポーツや運動	動ボランティア活	地域活動	特にない	
年齢	20代	70	80.0	62.9	44.3	31.4	31.4	15.7	20.0	21.4	7.1	1.4	4.3
	30代	107	72.0	71.0	32.7	44.9	30.8	21.5	22.4	20.6	1.9	0.9	5.6
	40代	117	72.6	73.5	40.2	44.4	35.9	32.5	24.8	21.4	9.4	7.7	5.1
	50代	121	73.6	65.3	47.1	34.7	38.0	42.1	26.4	19.8	17.4	14.9	9.1
	60代	9	66.7	55.6	33.3	33.3	-	22.2	33.3	44.4	11.1	-	11.1

◆ 「食生活に問題」そろって過半数 嘉手納は60%突破

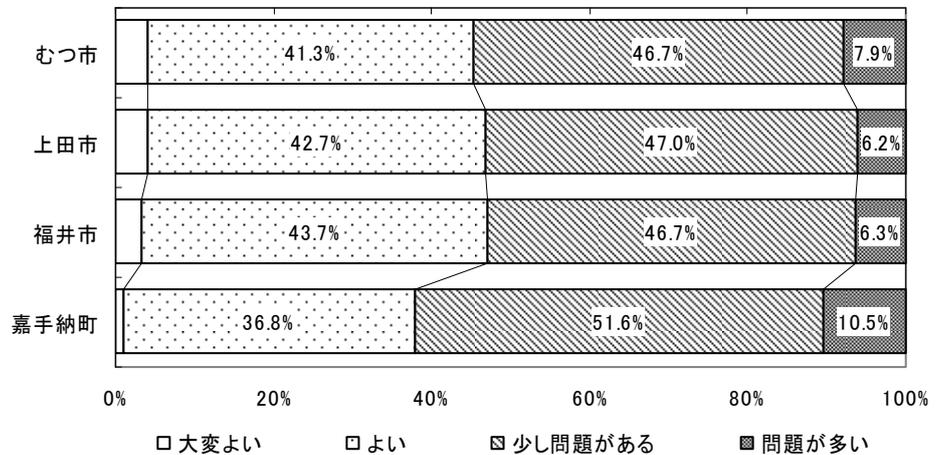
問8 あなたはふだんのご自分の食生活をどのように感じていますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
大変よい	85	3.4%	37	4.1%	26	4.2%	17	3.3%	5	1.1%
よい	1028	41.4%	372	41.3%	267	42.7%	228	43.7%	161	36.8%
少し問題がある	1184	47.6%	420	46.7%	294	47.0%	244	46.7%	226	51.6%
問題が多い	189	7.6%	71	7.9%	39	6.2%	33	6.3%	46	10.5%

**むつ** 専業主婦層「よい」全体で半数超える

**上田** 60代「よい」全体で60%突破

**福井** 単身者「問題が多い」だけで20%台の高さ

**嘉手納** 20代「問題」全体で4人に3人



[むつ市]

		標本数	大変よい	よい	少し問題がある	問題が多い
年齢	20代	99	6.1	29.3	47.5	17.2
	30代	147	2.0	27.9	53.7	16.3
	40代	175	2.3	32.6	60.0	5.1
	50代	250	4.4	50.0	40.8	4.8
	60代	211	6.2	53.1	36.5	4.3

[上田市]

		標本数	大変よい	よい	少し問題がある	問題が多い
年齢	20代	51	-	37.3	52.9	9.8
	30代	118	3.4	37.3	51.7	7.6
	40代	146	2.7	40.4	52.1	4.8
	50代	160	4.4	41.9	49.4	4.4
	60代	143	7.0	54.5	32.9	5.6

[福井市]

		標本数	大変よい	よい	少し問題がある	問題が多い
年齢	20代	64	3.1	31.3	46.9	18.8
	30代	86	3.5	45.3	44.2	7.0
	40代	106	3.8	41.5	50.9	3.8
	50代	139	5.0	38.8	51.1	5.0
	60代	119	0.8	57.1	39.5	2.5

[嘉手納町]

		標本数	大変よい	よい	少し問題がある	問題が多い
年齢	20代	70	-	25.7	55.7	18.6
	30代	107	1.9	36.4	52.3	9.3
	40代	116	0.9	36.2	51.7	11.2
	50代	120	1.7	46.7	45.0	6.7
	60代	9	-	22.2	66.7	11.1

◆歯は「全部ある」上田と福井が半数近く むつは4人に1人

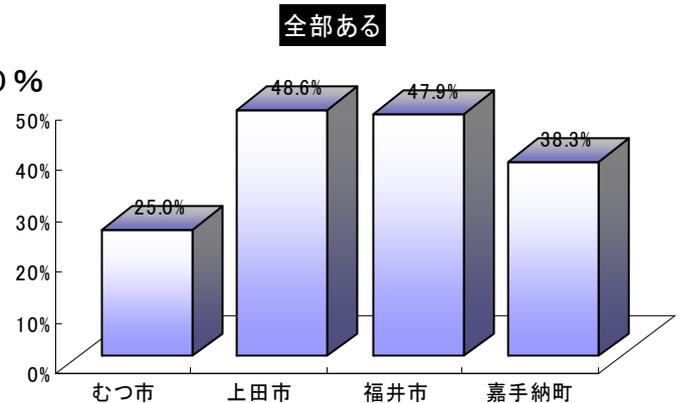
問9 あなたの歯の状態はいかがですか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
全部ある	950	38.1%	226	25.0%	304	48.6%	252	47.9%	168	38.3%
ほとんどある(20~27本)	911	36.5%	306	33.9%	226	36.1%	182	34.6%	197	44.9%
半分くらいある(10~19本)	381	15.3%	203	22.5%	66	10.5%	61	11.6%	51	11.6%
ほとんどない(1~9本)	167	6.7%	105	11.6%	19	3.0%	23	4.4%	20	4.6%
まったくない	85	3.4%	63	7.0%	11	1.8%	8	1.5%	3	0.7%

**むつ** 60代「ゼロ」「ほとんどない」40%超す

**上田** 20代「全部ある」90%に迫る高率

**福井** 「全部」「ほとんどある」60代で60%

**嘉手納** 「全部」は20代で最低の70%



[むつ市]

	標本数	全部ある	ほとんどある (20~27本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない
年齢	20代	99	76.8	20.2	2.0	1.0
	30代	149	49.7	43.0	6.0	1.3
	40代	175	24.0	49.7	20.0	6.3
	50代	249	7.6	32.9	34.5	18.1
	60代	213	5.2	21.6	31.9	20.7

[上田市]

	標本数	全部ある	ほとんどある (20~27本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない
年齢	20代	51	88.2	9.8	2.0	-
	30代	119	78.2	21.0	0.8	-
	40代	146	54.1	37.7	6.8	1.4
	50代	159	32.1	47.8	17.0	2.5
	60代	143	23.8	41.3	18.9	9.1

[福井市]

	標本数	全部ある	ほとんどある (20~27本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない
年齢	20代	65	76.9	21.5	1.5	-
	30代	86	75.6	19.8	3.5	1.2
	40代	105	54.3	35.2	8.6	1.9
	50代	141	31.9	48.2	14.2	5.7
	60代	120	26.7	33.3	23.3	10.0

[嘉手納町]

	標本数	全部ある	ほとんどある (20~27本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない
年齢	20代	69	69.6	27.5	-	1.4
	30代	107	54.2	36.4	5.6	3.7
	40代	115	31.3	56.5	10.4	1.7
	50代	123	14.6	53.7	21.1	8.9
	60代	9	11.1	44.4	44.4	-

◆ 「ふだんの運動」 むつ高め26% 60代そろって高く

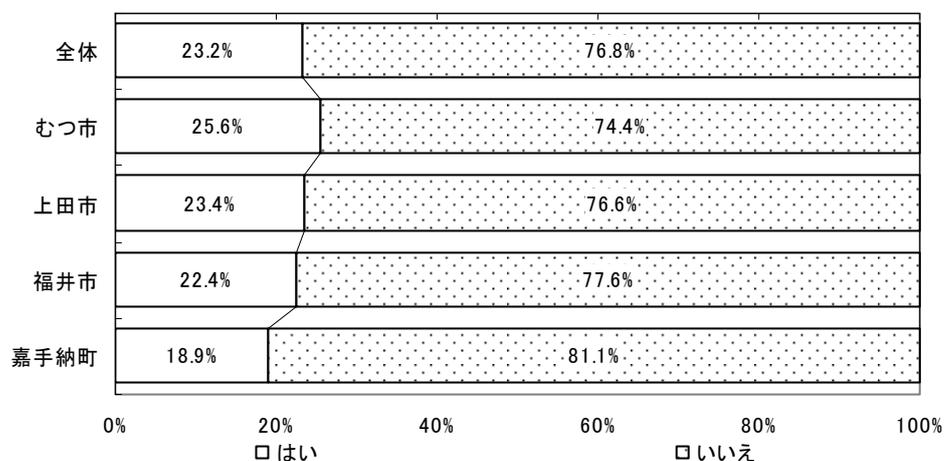
問10 あなたは、ふだん運動をしていますか	全体		むつ		上田		福井		嘉手納	
はい	578	23.2%	231	25.6%	146	23.4%	118	22.4%	83	18.9%
いいえ	1916	76.8%	673	74.4%	479	76.6%	408	77.6%	356	81.1%

**むつ** 夫婦のみ世帯「はい」40%近くの高さ

**上田** 60代「はい」46% 20代「いいえ」94%

**福井** 未婚層が敬遠ぎみ「いいえ」80%超える

**嘉手納** 親と子2世代「いいえ」85% 4市町で最高



[むつ市]

	標本数	はい (%)	いいえ (%)
20代	99	25.3	74.7
30代	149	12.8	87.2
40代	174	17.8	82.2
50代	251	26.7	73.3
60代	212	40.6	59.4

[上田市]

	標本数	はい (%)	いいえ (%)
20代	51	5.9	94.1
30代	119	10.1	89.9
40代	145	17.9	82.1
50代	159	23.9	76.1
60代	143	46.2	53.8

[福井市]

	標本数	はい (%)	いいえ (%)
20代	65	12.3	87.7
30代	85	9.4	90.6
40代	105	16.2	83.8
50代	141	25.5	74.5
60代	121	38.8	61.2

[嘉手納町]

	標本数	はい (%)	いいえ (%)
20代	70	11.4	88.6
30代	107	16.8	83.2
40代	114	17.5	82.5
50代	123	26.0	74.0
60代	9	44.4	55.6

◆健康食品、環境マインド商品「高額でも」福井、上田高く

問11 あなたは次の事柄についてどのようにしていますか。これまでの経験でより近いほうを教えてください						
<b>A 健康食品</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
健康によい食品は、多少高額でも利用している		724 29.9%	211 24.2%	213 34.6%	183 36.2%	117 27.6%
健康によくても、高額な場合には利用していない		1694 70.1%	662 75.8%	403 65.4%	322 63.8%	307 72.4%
<b>B 環境に配慮した商品</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
環境に配慮した商品は、多少高額でも利用している		620 26.1%	156 18.4%	210 34.2%	151 30.6%	103 24.8%
環境に配慮していても、高額な場合には利用していない		1751 73.9%	691 81.6%	404 65.8%	343 69.4%	313 75.2%

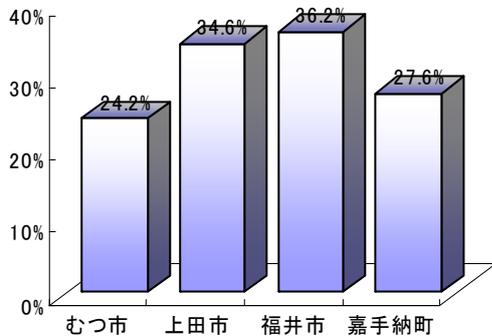
**むつ** 20～40代「環境商品」10%台に低迷

**上田** 50～60代「環境食品」40%台の高さ

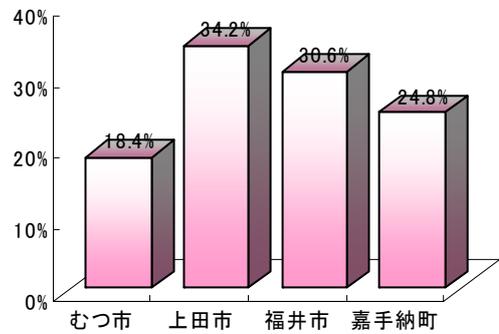
**福井** 全年代層「健康商品」で平均的に高め

**嘉手納** 若い年代層「健康食品」志向が高め

健康によい食品は、多少高額でも利用している



環境に配慮した商品は、多少高額でも利用している



[むつ市]

年齢	標本数	健康によい食品は、多少高額でも利用している	
		健康によくても、高額な場合には利用していない	
20代	97	13.4	86.6
30代	146	15.8	84.2
40代	171	21.1	78.9
50代	237	24.1	75.9
60代	205	38.0	62.0

[むつ市]

年齢	標本数	環境に配慮した商品は、多少高額でも利用している	
		環境に配慮していても、高額な場合には利用していない	
20代	95	10.5	89.5
30代	142	12.0	88.0
40代	170	14.7	85.3
50代	229	21.4	78.6
60代	195	26.2	73.8

[上田市]

年齢	標本数	高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	51	19.6	80.4
30代	119	23.5	76.5
40代	146	28.8	71.2
50代	157	40.1	59.9
60代	136	48.5	51.5

[上田市]

年齢	標本数	多少高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	51	23.5	76.5
30代	118	17.8	82.2
40代	146	27.4	72.6
50代	156	43.6	56.4
60代	136	47.8	52.2

[福井市]

年齢	標本数	高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	65	24.6	75.4
30代	85	30.6	69.4
40代	105	35.2	64.8
50代	134	39.6	60.4
60代	107	44.9	55.1

[福井市]

年齢	標本数	多少高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	65	15.4	84.6
30代	85	28.2	71.8
40代	104	32.7	67.3
50代	129	31.8	68.2
60代	102	40.2	59.8

[嘉手納町]

年齢	標本数	高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	70	30.0	70.0
30代	102	28.4	71.6
40代	112	27.7	72.3
50代	116	29.3	70.7
60代	9	11.1	88.9

[嘉手納町]

年齢	標本数	多少高額でも利用している	
		高額な場合には利用していない	
20代	70	27.1	72.9
30代	99	27.3	72.7
40代	111	22.5	77.5
50代	114	26.3	73.7
60代	8	25.0	75.0

◆「気分が悲観的」全般的にごくわずか

問12 あなたの過去1か月の間の気分についてうかがいます						
<b>A 神経過敏に感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	115 4.8%	39 4.5%	31 5.0%	23 4.5%	22 5.2%	
たいてい	157 6.5%	57 6.6%	34 5.5%	32 6.3%	34 8.1%	
ときどき	683 28.4%	245 28.5%	165 26.7%	150 29.6%	123 29.3%	
少しだけ	691 28.7%	256 29.8%	185 29.9%	147 29.0%	103 24.5%	
まったくない	759 31.6%	262 30.5%	204 33.0%	155 30.6%	138 32.9%	
<b>B 絶望的だと感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	35 1.5%	17 2.0%	6 1.0%	4 0.8%	8 1.9%	
たいてい	42 1.8%	18 2.1%	7 1.1%	7 1.4%	10 2.4%	
ときどき	259 10.9%	98 11.6%	64 10.4%	49 9.7%	48 11.5%	
少しだけ	493 20.7%	176 20.8%	128 20.8%	98 19.4%	91 21.8%	
まったくない	1555 65.2%	537 63.5%	409 66.6%	348 68.8%	261 62.4%	
<b>C そろそろ、落ちつかなく感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	28 1.2%	11 1.3%	5 0.8%	7 1.4%	5 1.2%	
たいてい	53 2.2%	27 3.2%	7 1.1%	5 1.0%	14 3.3%	
ときどき	330 13.8%	138 16.3%	78 12.7%	58 11.5%	56 13.4%	
少しだけ	705 29.6%	243 28.7%	175 28.5%	161 31.8%	126 30.1%	
まったくない	1268 53.2%	427 50.5%	349 56.8%	275 54.3%	217 51.9%	
<b>D 気分が沈みこんで、何が起ころとも気が晴れないように感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	47 2.0%	22 2.6%	8 1.3%	8 1.6%	9 2.2%	
たいてい	85 3.6%	28 3.3%	21 3.4%	16 3.1%	20 4.8%	
ときどき	420 17.6%	159 18.7%	105 17.0%	86 16.9%	70 16.8%	
少しだけ	750 31.4%	259 30.5%	187 30.3%	182 35.8%	122 29.3%	
まったくない	1090 45.6%	382 44.9%	296 48.0%	216 42.5%	196 47.0%	
<b>E 何をするのも骨折りだと感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	33 1.4%	14 1.6%	3 0.5%	8 1.6%	8 1.9%	
たいてい	77 3.2%	31 3.6%	15 2.4%	12 2.4%	19 4.6%	
ときどき	312 13.0%	121 14.1%	81 13.1%	62 12.3%	48 11.7%	
少しだけ	764 32.0%	266 31.0%	198 32.0%	176 34.9%	124 30.1%	
まったくない	1205 50.4%	425 49.6%	321 51.9%	246 48.8%	213 51.7%	
<b>F 自分は価値のない人間だと感じましたか</b>		<b>全体</b>	<b>むつ</b>	<b>上田</b>	<b>福井</b>	<b>嘉手納</b>
いつも	46 1.9%	21 2.4%	10 1.6%	5 1.0%	10 2.4%	
たいてい	46 1.9%	23 2.7%	7 1.1%	7 1.4%	9 2.2%	
ときどき	262 11.0%	97 11.3%	69 11.2%	45 8.9%	51 12.3%	
少しだけ	487 20.4%	161 18.7%	121 19.6%	129 25.6%	76 18.4%	
まったくない	1551 64.8%	557 64.8%	409 66.4%	317 63.0%	268 64.7%	

**A 神経過敏に感じましたか**

[むつ市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	98	7.1	8.2	28.6	26.5	29.6
30代	146	6.2	8.9	35.6	23.3	26.0
40代	167	4.2	10.2	28.1	28.1	29.3
50代	239	4.2	5.0	24.7	33.5	32.6
60代	193	2.6	3.1	28.5	33.2	32.6

[福井市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	64	7.8	7.8	37.5	21.9	25.0
30代	84	-	8.3	40.5	25.0	26.2
40代	105	5.7	2.9	33.3	33.3	24.8
50代	131	1.5	6.1	25.2	29.8	37.4
60代	114	8.8	7.0	21.1	28.9	34.2

[上田市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	51	3.9	9.8	39.2	21.6	25.5
30代	119	5.0	9.2	35.3	29.4	21.0
40代	145	5.5	4.8	24.8	28.3	36.6
50代	159	4.4	2.5	25.2	35.8	32.1
60代	137	5.8	3.6	18.2	27.7	44.5

[嘉手納町]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	70	5.7	10.0	32.9	22.9	28.6
30代	101	5.9	7.9	33.7	20.8	31.7
40代	114	4.4	10.5	28.1	27.2	29.8
50代	114	4.4	6.1	20.2	28.1	41.2
60代	8	-	-	62.5	25.0	12.5

**B 絶望的だと感じましたか**

[むつ市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	95	5.3	4.2	12.6	21.1	56.8
30代	145	2.8	2.8	17.9	22.1	54.5
40代	166	1.2	2.4	14.5	25.3	56.6
50代	240	1.3	1.7	10.4	21.3	65.4
60代	184	1.1	1.1	4.9	15.8	77.2

[福井市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	63	1.6	1.6	22.2	14.3	60.3
30代	84	1.2	-	6.0	26.2	66.7
40代	104	1.0	1.9	8.7	22.1	66.3
50代	134	-	0.7	9.0	19.4	70.9
60代	112	0.9	2.7	8.0	15.2	73.2

[上田市]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	51	-	2.0	21.6	23.5	52.9
30代	118	0.8	3.4	12.7	24.6	58.5
40代	144	0.7	0.7	9.0	20.1	69.4
50代	159	1.3	-	10.1	17.6	71.1
60代	134	1.5	0.7	6.0	20.9	70.9

[嘉手納町]

年齢	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
20代	70	-	2.9	14.3	25.7	57.1
30代	101	2.0	2.0	11.9	16.8	67.3
40代	111	0.9	1.8	12.6	19.8	64.9
50代	115	3.5	2.6	7.0	22.6	64.3
60代	8	-	-	12.5	75.0	12.5

C そわそわ、落ちつかなく感じましたか

[むつ市]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	95	5.3	8.4	22.1	30.5	33.7
	30代	145	0.7	4.8	14.5	34.5	45.5
	40代	167	0.6	4.2	19.8	28.7	46.7
	50代	236	0.8	1.3	15.3	25.8	56.8
	60代	189	0.5	1.1	14.3	25.9	58.2

[福井市]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	63	3.2	1.6	20.6	34.9	39.7
	30代	82	1.2	-	14.6	31.7	52.4
	40代	104	1.9	1.0	14.4	31.7	51.0
	50代	133	-	0.8	5.3	37.6	56.4
	60代	115	1.7	1.7	9.6	20.9	66.1

[上田市]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	51	2.0	2.0	21.6	25.5	49.0
	30代	119	1.7	2.5	16.8	29.4	49.6
	40代	144	0.7	-	16.7	27.8	54.9
	50代	156	0.6	1.3	6.4	34.6	57.1
	60代	136	-	0.7	9.6	21.3	68.4

[嘉手納町]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	69	-	4.3	21.7	33.3	40.6
	30代	102	2.9	2.9	10.8	32.4	51.0
	40代	113	-	3.5	11.5	29.2	55.8
	50代	113	1.8	3.5	9.7	26.5	58.4
	60代	8	-	-	25.0	50.0	25.0

D 気分が沈みこんで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか

[むつ市]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	97	5.2	8.2	21.6	32.0	33.0
	30代	146	4.1	6.2	21.2	28.8	39.7
	40代	167	2.4	4.8	22.8	31.7	38.3
	50代	239	2.1	0.8	15.5	28.0	53.6
	60代	186	1.1	-	16.7	31.2	51.1

[福井市]

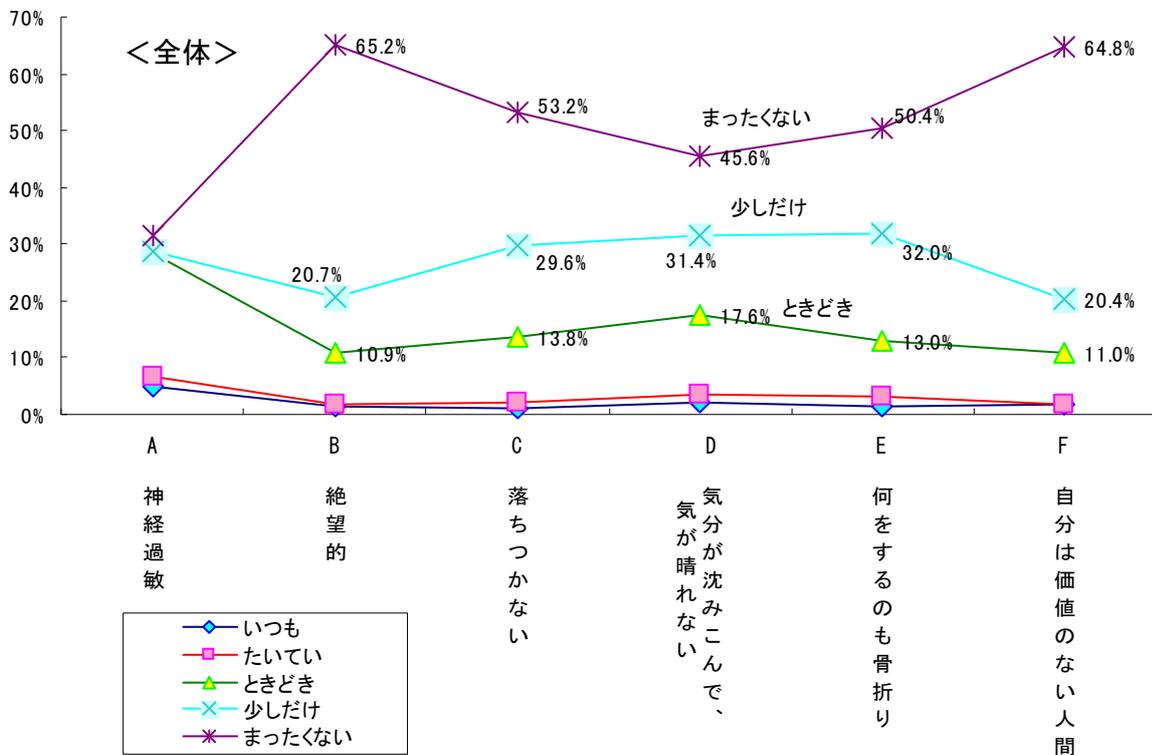
		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	63	3.2	4.8	22.2	30.2	39.7
	30代	83	-	3.6	21.7	33.7	41.0
	40代	106	2.8	3.8	23.6	30.2	39.6
	50代	134	-	1.5	13.4	43.3	41.8
	60代	113	2.7	3.5	9.7	35.4	48.7

[上田市]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	51	2.0	11.8	25.5	31.4	29.4
	30代	118	3.4	5.9	22.0	33.1	35.6
	40代	145	0.7	1.4	20.0	29.0	49.0
	50代	157	0.6	1.9	14.6	33.1	49.7
	60代	138	0.7	2.2	8.0	26.1	63.0

[嘉手納町]

		標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
年齢	20代	70	1.4	7.1	27.1	25.7	38.6
	30代	101	4.0	3.0	16.8	25.7	50.5
	40代	111	0.9	5.4	9.0	34.2	50.5
	50代	113	2.7	5.3	13.3	28.3	50.4
	60代	9	-	-	22.2	66.7	11.1



E 何をするのも骨折りだと感じましたか

[むつ市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	96	4.2	8.3	10.4	31.3	45.8
	30代	146	0.7	6.8	17.8	30.8	43.8
	40代	169	1.8	3.6	16.6	34.9	43.2
	50代	240	1.3	1.3	12.5	31.7	53.3
	60代	189	1.1	2.1	11.6	29.1	56.1

[福井市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	62	3.2	1.6	11.3	33.9	50.0
	30代	83	1.2	1.2	12.0	32.5	53.0
	40代	106	1.9	1.9	16.0	42.5	37.7
	50代	130	1.5	1.5	13.8	33.8	49.2
	60代	114	0.9	5.3	7.9	31.6	54.4

[上田市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	51	-	-	11.8	39.2	49.0
	30代	119	-	5.9	14.3	37.0	42.9
	40代	145	0.7	2.8	15.9	30.3	50.3
	50代	158	0.6	1.3	15.2	32.3	50.6
	60代	137	0.7	1.5	6.6	25.5	65.7

[嘉手納町]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	70	2.9	7.1	7.1	27.1	55.7
	30代	102	3.9	3.9	9.8	27.5	54.9
	40代	111	0.9	4.5	7.2	39.6	47.7
	50代	109	0.9	3.7	20.2	22.0	53.2
	60代	7	-	-	-	85.7	14.3

F 自分は価値のない人間だと感じましたか

[むつ市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	96	5.2	8.3	10.4	17.7	58.3
	30代	145	5.5	3.4	12.4	20.7	57.9
	40代	167	0.6	2.4	15.0	17.4	64.7
	50代	241	0.8	0.8	11.2	17.4	69.7
	60代	194	2.1	2.1	8.8	20.1	67.0

[福井市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	64	3.1	3.1	9.4	25.0	59.4
	30代	83	1.2	-	8.4	31.3	59.0
	40代	105	1.0	1.0	10.5	32.4	55.2
	50代	132	-	0.8	6.8	22.0	70.5
	60代	110	0.9	2.7	10.0	20.0	66.4

[上田市]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	51	2.0	3.9	23.5	21.6	49.0
	30代	119	2.5	2.5	12.6	25.2	57.1
	40代	145	1.4	0.7	9.0	17.9	71.0
	50代	156	1.3	-	9.0	16.7	73.1
	60代	137	1.5	0.7	8.8	19.0	70.1

[嘉手納町]

	標本数	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	
年齢	20代	70	1.4	2.9	10.0	17.1	68.6
	30代	103	1.9	2.9	18.4	13.6	63.1
	40代	110	0.9	1.8	8.2	27.3	61.8
	50代	110	4.5	1.8	9.1	12.7	71.8
	60代	8	-	-	25.0	37.5	37.5

◆ 「自分は太っている」 むつと嘉手納が多め約30%

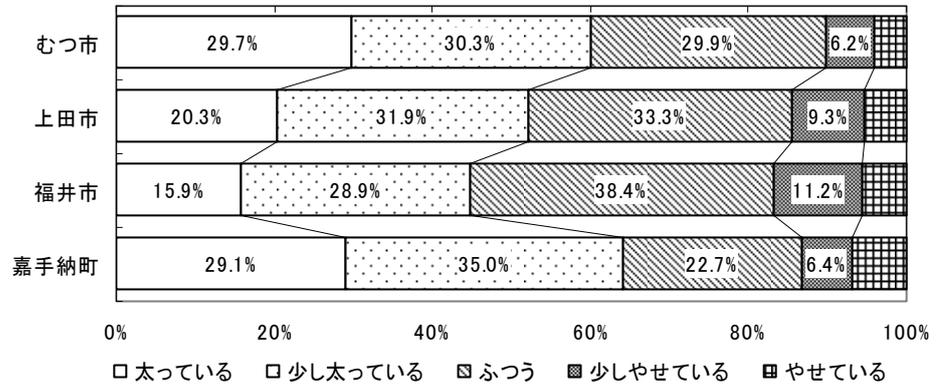
問13 あなたは、自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
太っている	609 24.3%	270 29.7%	127 20.3%	84 15.9%	128 29.1%
少し太っている	783 31.2%	276 30.3%	200 31.9%	153 28.9%	154 35.0%
ふつう	784 31.3%	272 29.9%	209 33.3%	203 38.4%	100 22.7%
少しやせている	201 8.0%	56 6.2%	58 9.3%	59 11.2%	28 6.4%
やせている	129 5.1%	36 4.0%	33 5.3%	30 5.7%	30 6.8%

**むつ** 20～30代も「太っている」だけで4人に1人

**上田** 40～60代「太っている」自覚が半数超

**福井** 全年代層「太っている」総体でも半数割る

**嘉手納** 60代「太っている」だけで40%突破



[むつ市]

	標本数	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている
20代	99	25.3	24.2	38.4	8.1	4.0
30代	149	24.2	32.9	30.2	8.1	4.7
40代	174	32.8	29.3	29.3	5.2	3.4
50代	251	30.7	31.5	28.7	5.6	3.6
60代	218	31.7	30.3	28.4	5.5	4.1

[上田市]

	標本数	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている
20代	51	13.7	37.3	33.3	9.8	5.9
30代	119	15.1	29.4	38.7	10.1	6.7
40代	146	22.6	30.8	32.9	11.0	2.7
50代	160	21.3	35.0	27.5	11.3	5.0
60代	143	23.1	30.1	35.7	4.9	6.3

[福井市]

	標本数	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている
20代	65	12.3	27.7	40.0	12.3	7.7
30代	86	8.1	31.4	39.5	12.8	8.1
40代	106	12.3	34.0	36.8	14.2	2.8
50代	141	24.1	25.5	39.0	7.1	4.3
60代	122	17.2	27.9	36.1	11.5	7.4

[嘉手納町]

	標本数	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている
20代	70	18.6	38.6	27.1	5.7	10.0
30代	107	29.9	36.4	20.6	6.5	6.5
40代	116	32.8	34.5	18.1	8.6	6.0
50代	122	28.7	32.0	28.7	4.1	6.6
60代	9	44.4	33.3	11.1	-	11.1

◆「理想の体重への心がけ」上田と嘉手納で80%を超える

問14 あなたは、現在、理想の体重に近づけるよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか	全体	むつ	上田	福井	嘉手納
はい	1944 77.9%	667 73.5%	506 80.8%	410 78.4%	361 82.4%
いいえ	551 22.1%	241 26.5%	120 19.2%	113 21.6%	77 17.6%

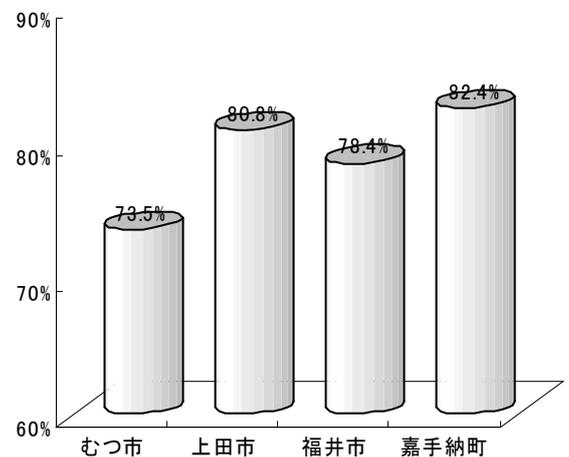
**むつ** 常勤者「はい」低く70%に届かず

**上田** 20~30代「はい」落ち込む

**福井** 無職層「はい」抜きん出て90%

**嘉手納** 「はい」20代で高め 30代に「10」差

理想の体重に近づけるよう心がけている



[むつ市]

	標本数	はい	いいえ
20代	99	70.7	29.3
30代	149	62.4	37.6
40代	175	70.9	29.1
50代	249	79.5	20.5
60代	217	78.3	21.7

[上田市]

	標本数	はい	いいえ
20代	51	72.5	27.5
30代	119	73.1	26.9
40代	146	80.8	19.2
50代	160	83.1	16.9
60代	142	86.6	13.4

[福井市]

	標本数	はい	いいえ
20代	65	76.9	23.1
30代	85	76.5	23.5
40代	105	79.0	21.0
50代	141	74.5	25.5
60代	118	84.7	15.3

[嘉手納町]

	標本数	はい	いいえ
20代	69	87.0	13.0
30代	107	77.6	22.4
40代	116	82.8	17.2
50代	121	84.3	15.7
60代	9	88.9	11.1

### Ⅲ むつ市と上田市の比較

#### 年代層にみる「健康とライフスタイル」の落差

2003年に始まった「健康とライフスタイル」調査は青森、長野両県に軸足を置き、通算第4回を数える。全国的にみて、平均寿命が男女ともトップクラスを維持する長野県と、下位に低迷する青森県の開きには、健康にかかわる意識とライフスタイルの落差が反映されていることが明らかになってきた。

今回の調査データにあらわれた青森県むつ市と長野県上田市の地域性、とりわけ同一の年代層（若年層＝30代、中高年齢層＝60代に特化した）にみられる差異の意味合いを考察する。

#### 両市の女性層の属性

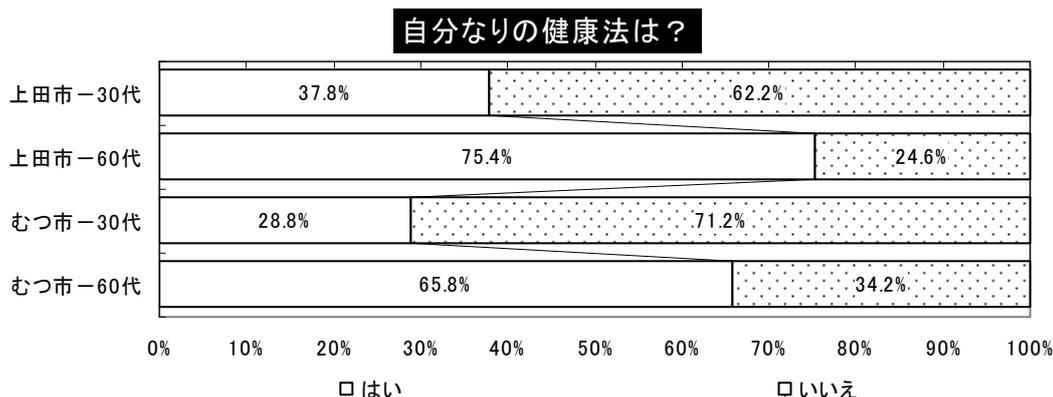
		むつ	上田
職業	常勤	26%	34%
	専業主婦	44%	30%
同居家族	夫婦のみ	23%	19%
	親子2世代	44%	57%
	親・子・孫3世代	22%	18%
配偶者のたばこ	吸っている	49%	44%
	禁煙に成功	28%	32%
配偶者の飲酒	ほぼ毎日	53%	43%
	週に何日	20%	24%
	飲まない	26%	33%
親の存命	父親	44%	49%
	母親	67%	67%
定期健診	毎年	47%	61%
	不定期	24%	20%
	受けていない	22%	15%
暮らし向き	上の上・下	4%	3%
	中の上	33%	43%
	中の下	43%	40%
	下の上・下	20%	14%

## 自分の健康状態

**健康法** 60代「ある」～むつ66%—上田75% 30代でも開き

自分の健康状態について、全体として「よい」は、むつ市の79%に対して上田市がやや上回る程度の84%。30代、60代にもめだつた開きはみられない。

「自分なりの健康法がある」では、むつの60代66%を示すが、上田では70%台に伸びて10ポイントほど上回る。30代はかなり落ち込む中で、上田が40%に迫るが、むつは30%を割り込む。

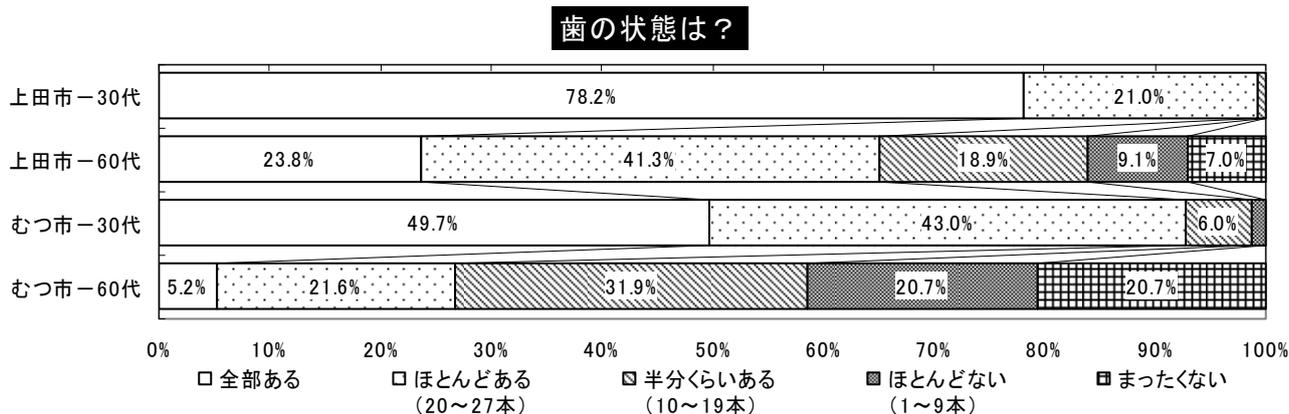


**歯の状態** 30代「全部ある」～上田80%近く むつは半数程度

自分の歯が「全部ある」は全体として地域差が大きく現れ、むつの25%に対して、上田は半数近くを占める。「ほとんどある」では30%台でほぼ並ぶ状態だが「半分くらいある」ではむつが23%で上田を大幅に上回る。

年代層でも隔たりが大きく、30代の「全部ある」がむつで半数なのに対して上田は78%に跳ね上がる。60代では「全部ある」と「ほとんどある」の合計で、むつ27%—上田65%の大差が生じた。

歯みがきが「1日3回以上」は、上田の30代が30%近くで高めになっているものの、全般的に地域差、年代差は大きくない。



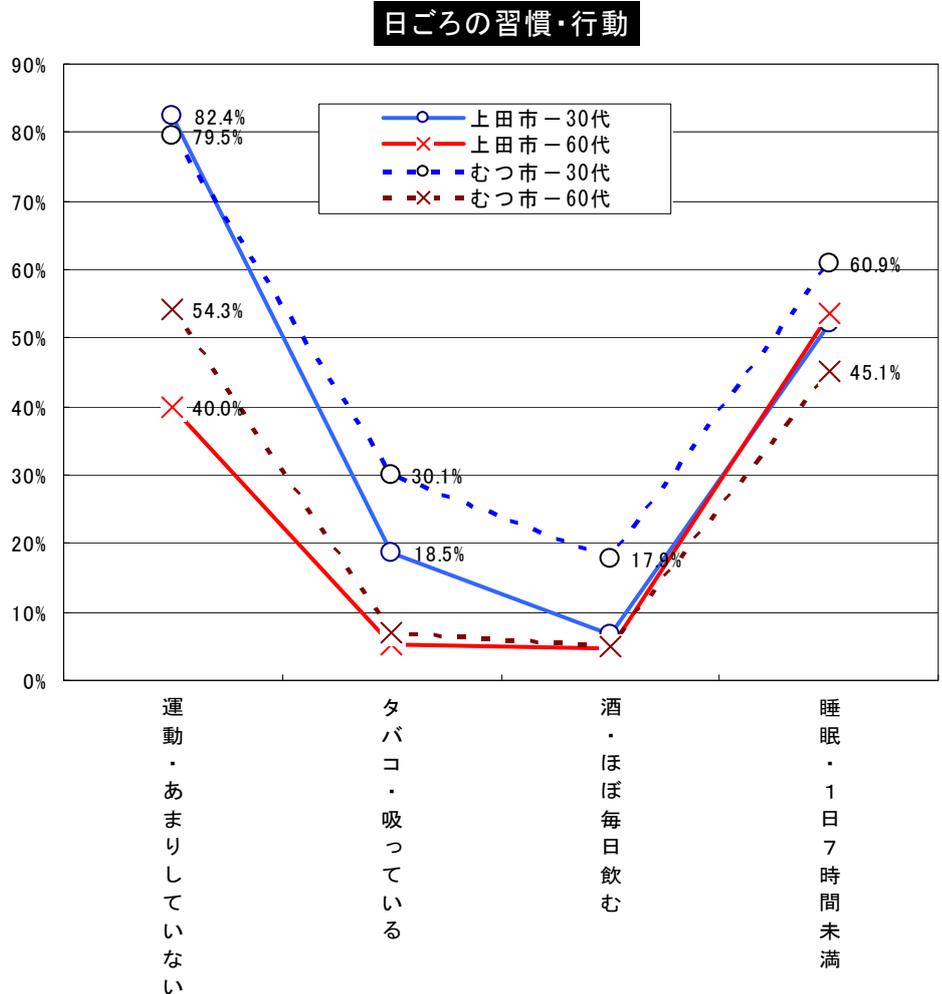
## 日常生活・行動

### 好ましくない習慣 30代「運動せず」～むつ・上田とも80%前後

日ごろの生活習慣を好ましくない面から点検すると、総じて30代が高めの傾向があり「運動をしていない」では、30代は80%前後に達する高率で、むつ、上田に開きはみられない。

30代は「たばこを吸う」でも高めで、むつは30%に達する。「酒を毎日飲む」も20%近くにのぼり、同じ30代の上田との開きがめだつ。

また「睡眠7時間未満」でもトップになっており、上田の60代が2番目に高い。

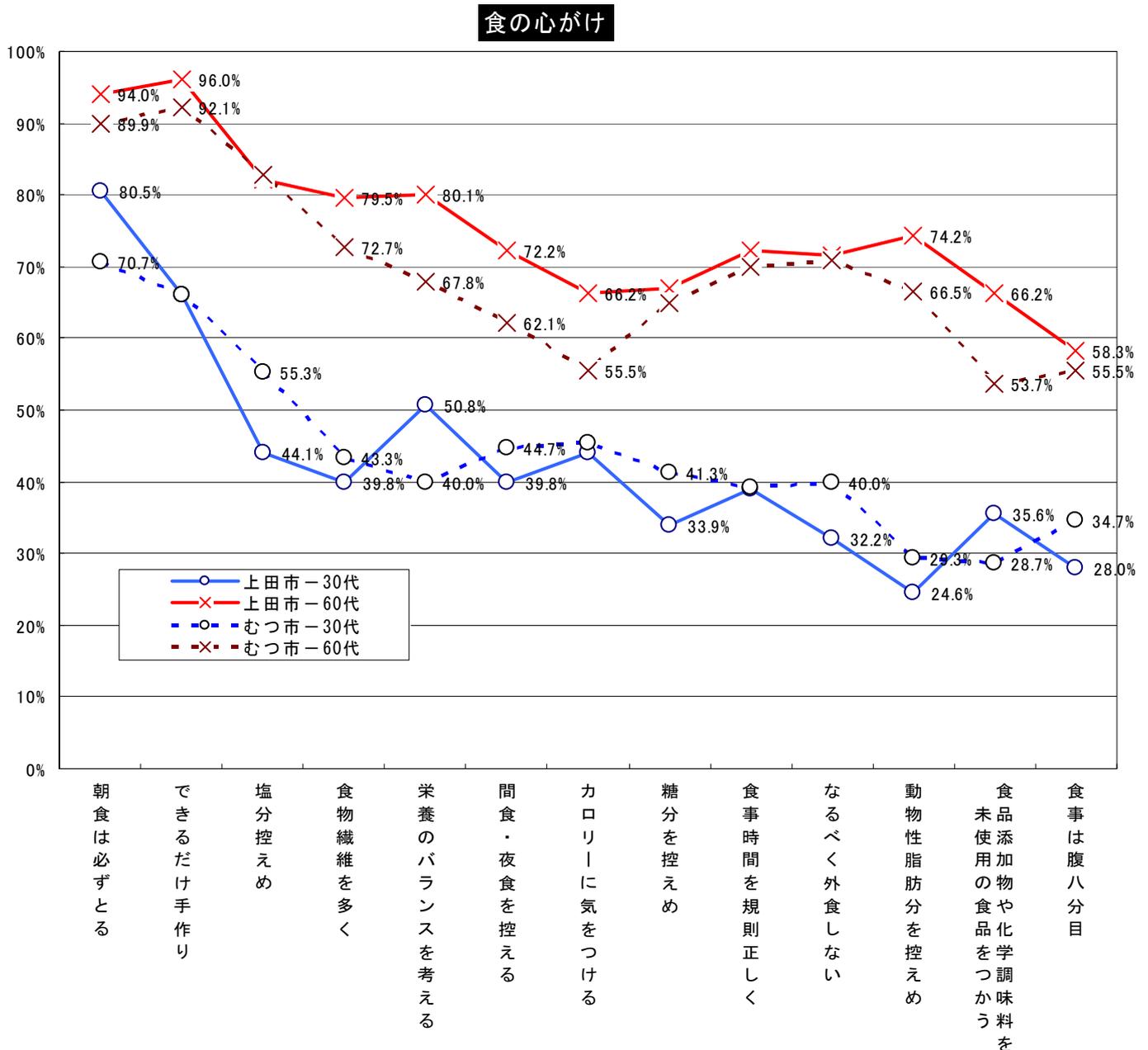


# 食の心がけ

朝食を必ず・できるだけ手づくり 60代は地域差なく 30代もハイレベル

食の心がけでむつ、上田ともに総体として多いのは「朝食を必ずとる」と「できるだけ手づくり」。3位は上田が「栄養のバランスを考え品数を多く」だが、むつは「塩分を控えめ」が入った。また、13項目挙げたうち上田が5項目でむつにはっきり差をつけている。むつが多少とも上田を上回るのは「塩分控えめ」と「なるべく外食をしない」の2つ。

このうち、60代でみると上田が「塩分を控えめ」を除く大半の項目の心がけでむつを上回るが、30代では逆にむつが優位に立っている



## 病気・医療の心がけ

風邪・頭痛・腹痛・下痢…

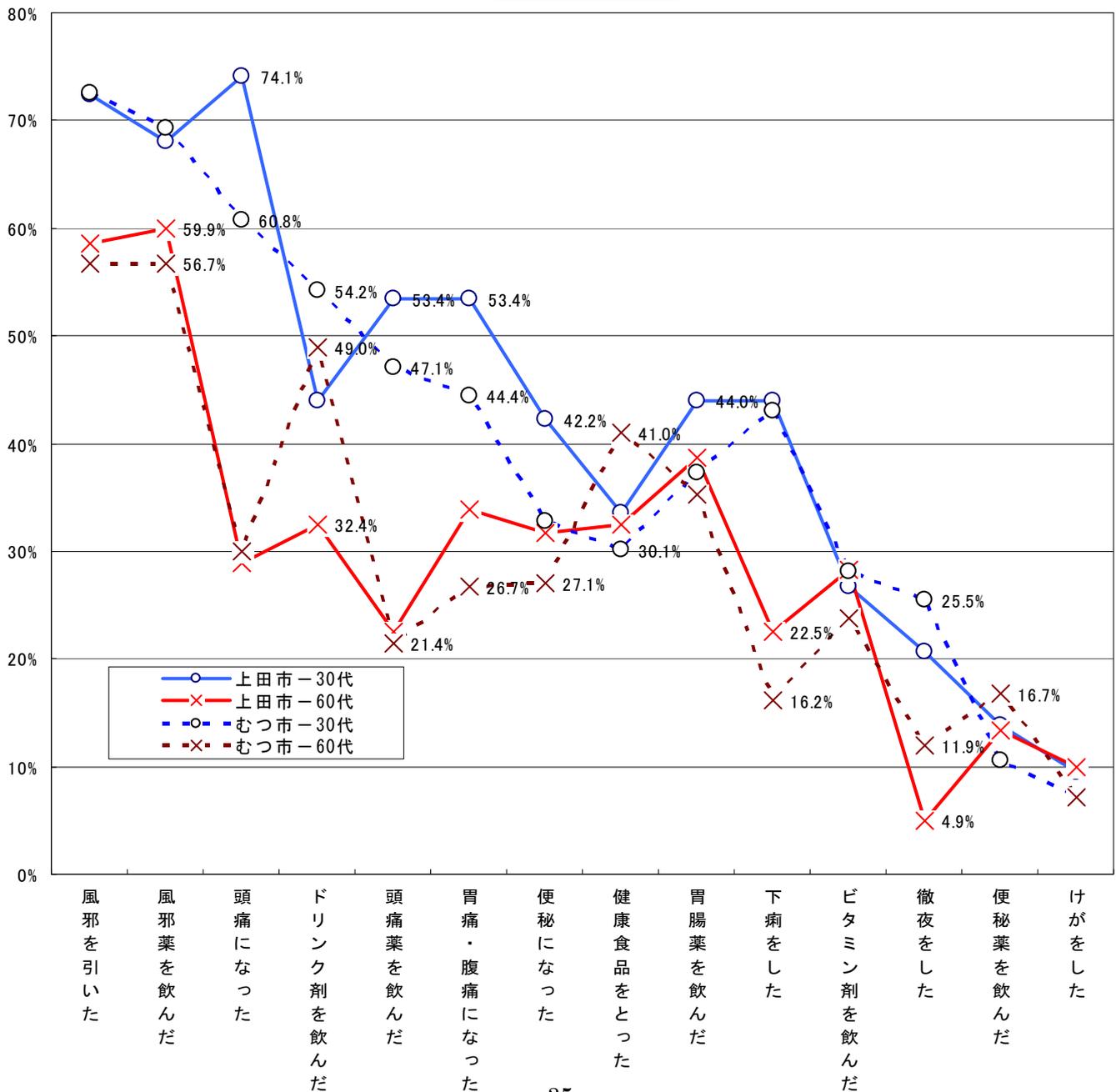
30代が軒並み 60代を上回る

日ごろの病気やその対応の心がけでは、むつ、上田とも「風邪をひいた」がトップ。しかし、地域、年代ともに乱高下がめだち、二番手はむつが「かぜ薬を飲んだ」だが、上田は「頭痛になった」が挙げられた。3位もむつが「ドリンク剤を飲んだ」、上田は「頭痛薬を飲んだ」と食い違った。

全般的に30代が60代を上回っており、とくに上田の30代は「頭痛になった」が突出しており、14項目挙げたうち「頭痛薬を飲んだ」「胃痛・腹痛になった」「便秘になった」など6つの項目でむつを上回る。むつは「ドリンク剤を飲んだ」と「徹夜をした」で高くなっている。

60代でも「ドリンク剤を飲んだ」でむつが上田を大幅に上回り「健康食品を取った」では、最も高くなっている。上田は「頭痛になった」で大きく引き離す。

病気とその対応

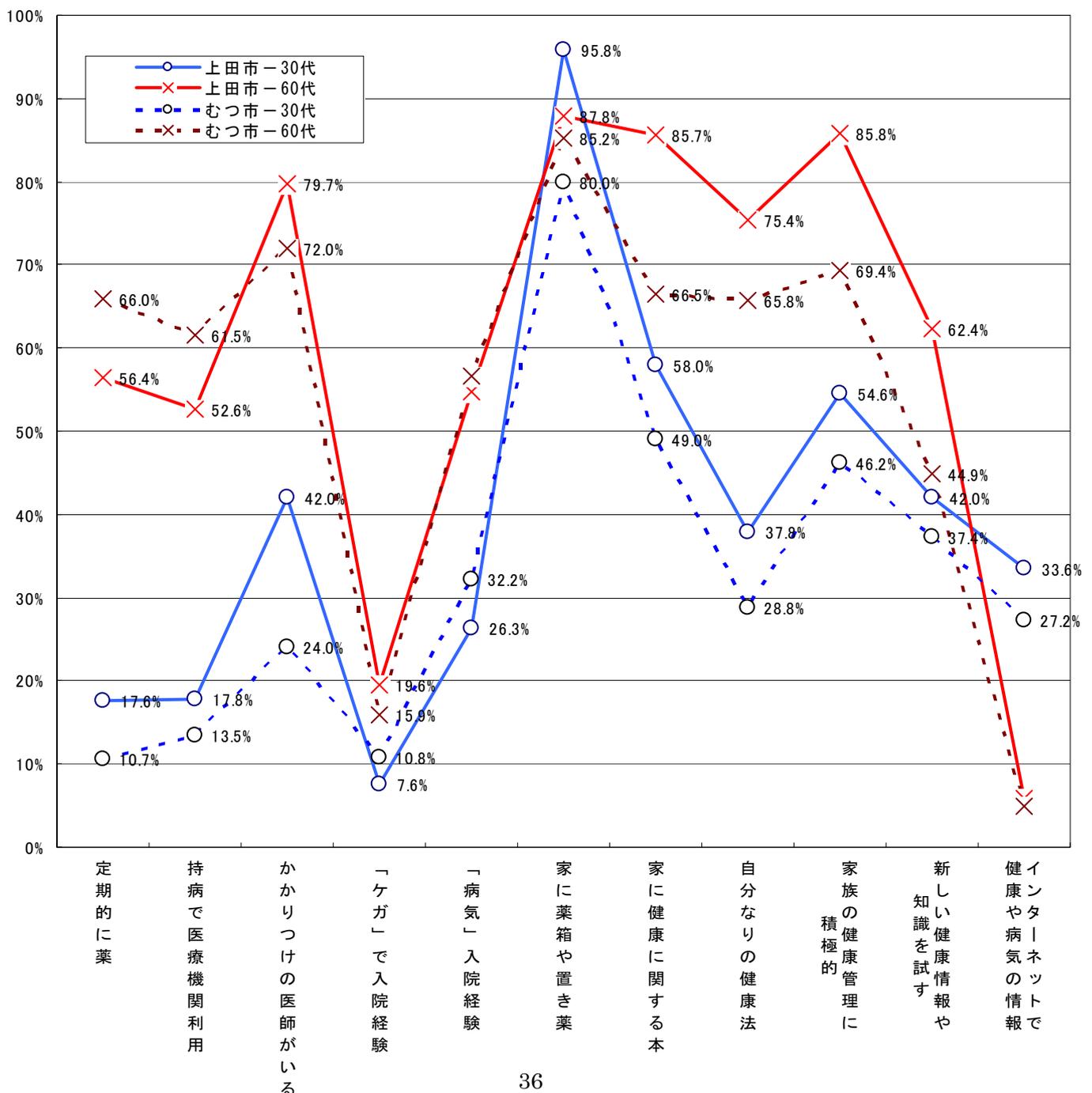


通院や病気の予防、健康管理の面では、全般的にむつ、上田とも60代が上回る傾向がある。このうち、医療の世話を受ける項目で、むつが「定期的に薬をのんでいる」や「持病で通院」で上回るのに対して「かかりつけの医師がいる」は上田の方が上回る。

病気に対する心がけの面で、上田は「家族の健康管理に積極的」と「家に健康に関する本がある」が86%の高率で、むつとの開きが際立つ。「家に薬箱や置き薬がある」は地域、年代を越えて多くなっているのが特徴的。

「インターネットで健康や病気の情報を得ている」で、30代がむつ、上田とも30%前後と高めで60代を超える。また「かかりつけの医師がいる」では、上田が40%を突破しているのに対して、むつは20%余にとどまる。

治療と健康管理



## 健康づくり

### 体重管理の取りくみ

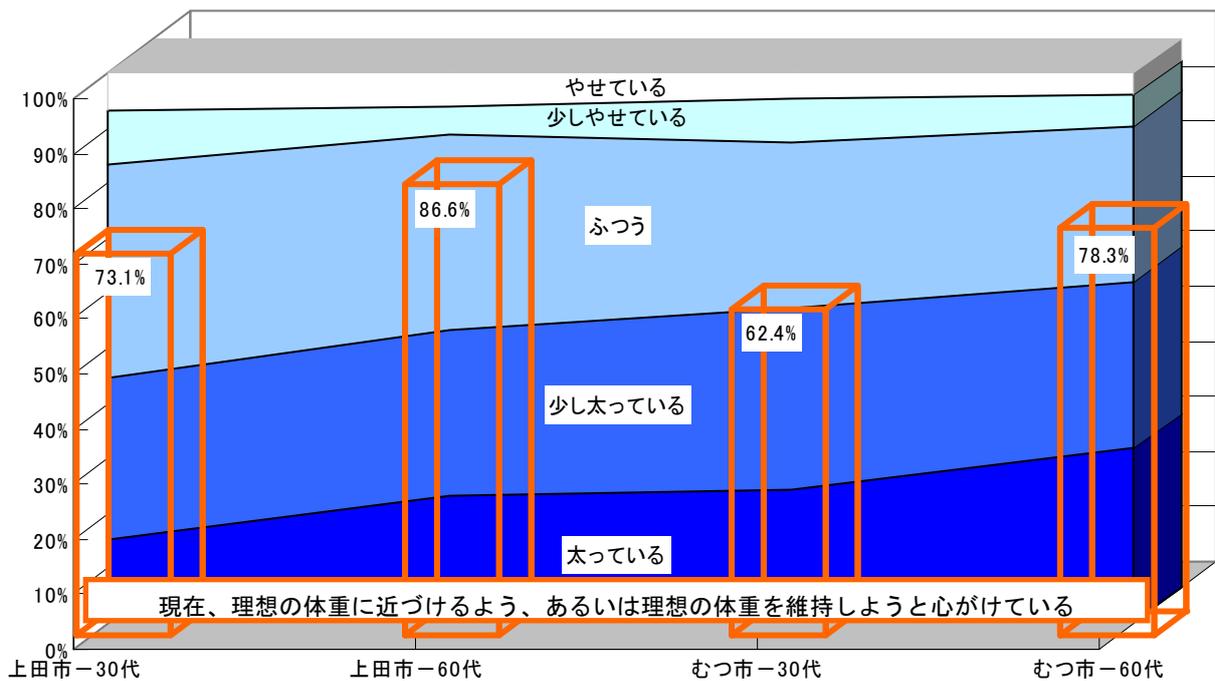
### 「肥満の自覚」むつ高め 心がけは低め

体重について、自分が「太っている」「少し太っている」の合計で、むつの60代が最高で60%を突破。むつの30代、上田の60代が50%台で続き、上田の30代が40%半ばの最低。しかし「理想の体重を心がける」では、上田の60代が87%の高さでトップ。次いで、むつの60代、上田の30代が70%台で迫り、むつの30代が60%余で最も低くなっている。

「ふだん運動している」は総じて60代が優位にあり、上田の60代は半数に迫る。それに対して、30代はむつ、上田ともに10%余に低迷する。

健康食品や環境に配慮した商品は「多少高額でも利用している」のは、上田の60代が半数近くで最も高い半面、30代はむつ、上田ともにかなり落ち込む。

### 肥満と体重管理



## 周りの人との結びつき

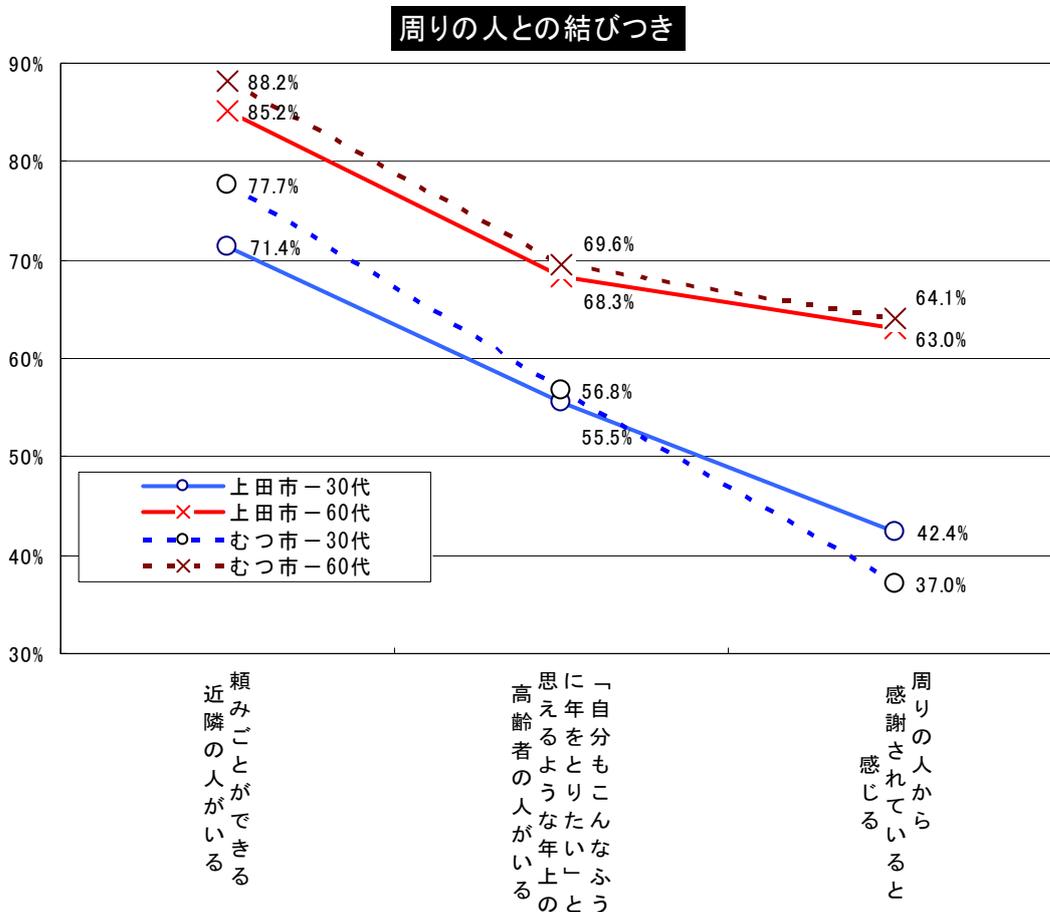
### 近隣に頼み事ができる人がいる

むつ・60代で88%の最高 最低は上田・30代の71%

自分の周りとの人間関係では、全般的に60代の方が30代よりも結びつきが強めだ。「近隣に頼みごとができる人がいる」でむつが88%の最高。上田も80%台に達する高さになっている。

自分の模範にしたい「年上の高齢者がいる」や自分が「周りの人から感謝されていると感じる」でも、ほとんど開きが見られない。

対照的に、30代では違いが生じており「頼みごとができる人」でむつが高めで、上田は70%強にとどまり最低。「年上の高齢者」ではほぼ並び「周りから感謝」は上田が優位に立つ。



## 生きがいとその内容

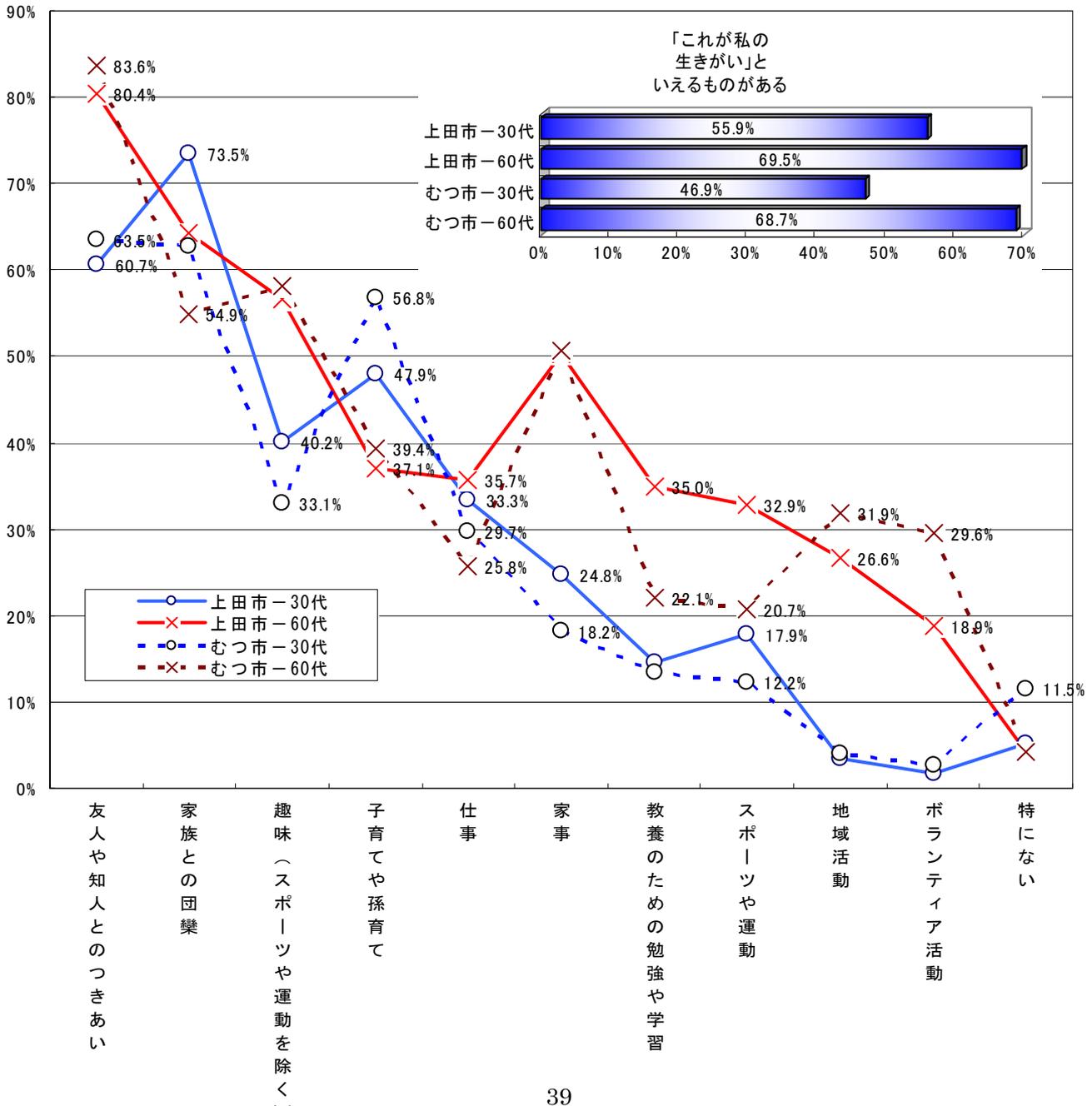
### 60代「つきあい」抜きん出る 30代は「だんらん」「子育て」

「生きがいがある」は今回調査した4市町のなかで、総体で上田が60%の最高で、むつは53%で最も低い。60代はむつ、上田ともに平均値(56%)を上回ったが、30代では上田が平均値に沿うものの、むつは47%に落ち込む。

生きがいや喜びを感じることは、トップの「友人や知人とのつきあい」は、むつ、上田が70%台で並ぶ。2番目の「家族とのだんらん」では、上田が全体で66%の高さを示すが、むつでは10ポイントほど下回る。しかし「子育て・孫育て」では、むつの30代が突出する高さを示す。

30代では、上田で「だんらん」が70%台に達してトップに挙げられているが、60%台にとどまるむつとの隔たりが大きい。60代でもむつが55%の最低に低迷し、上田よりも10ポイント程度落ち込む。

### 生きがいを感じること



## まとめ

むつ、上田両市のデータの比較では、全般的に地域的な落差が大きく、それを加速するかたちで年代層の落差が鮮明になっている。

今回の結果を ▽むつ・30代 ▽むつ・60代 ▽上田・30代 ▽上田・60代の4つの層に大別して、データを整理する。

### ◆上田・60代 健康の情報や知識の活用にも意欲的

健康状態は地域、年代ともに大きな違いはみられないが、食の心がけでは「高い60代」「低い30代」にはっきり分かれる。その中で、上田・60代がほぼ全項目で優位にあり、それは「自分なりの健康法がある」度合いの高さに直結する。

60代はむつ、上田ともに「定期的な服薬」「持病で受診」「かかりつけの医師」では、30代に比べて格段に高く「家族の健康管理に積極的」や「自分なりの健康法がある」といった予防面でも、30代を大きく引き離す。とくに、上田は健康管理のほかに「家に健康に関する本がある」や「新しい健康情報や知識を試す」など情報の活用に熱心さがめだつ。

### ◆むつ・60代 付き合いや地域活動に生きがい感強く

食の心がけは、トップの「朝食は必ず」ほか「手づくり」「塩分控えめ」の上位ではほとんど上田・60代と同ハイレベルをキープ。間食やカロリー、添加物にはやや感度の低さが目につくものの、地方の伝統的な食生活の反映がみられる。

歯が「全部ある」がわずか5%余で「全くない」「ほとんどない」のよくない状態の合計が40%に達し「健康法がある」でも上田の同年代より10ポイントも低い。その一方で、病気にかかることでは、全般的に上田・60代を下回り、ドリンク剤や健康食品をとる積極性が強いという面もみられる。

「頼みにする人」や「模範とする高齢者」が身近にいる度合いが上田・60代を僅かながらリードし、付き合いや子育て・孫育て、地域活動、ボランティア活動に生きがいを感じ、周りとの結びつきの良さが特徴的だ。

### ◆むつ・30代 酒、たばこ、肥満…生活習慣に好ましくない面

日ごろ「あまり運動をしない」が80%台の高率を示したほか、たばこ常習、毎日の飲酒、短い睡眠など、好ましくない習慣・行動がめだち、健康法を持つ度合いも30%に届かず最低。病気の治療やかかりつけの医師は最も低い半面、家族の健康管理や新しい健康情報を試したりすることには消極的なスタンスがみえる。また、自分の肥満の自覚が多い半面で、理想の体重に務める心がけは最も低い。

しかし、生きがいを感じることで、むつ・60代と並んで「付き合い」で高率を示し「子育て」では最も高いという面もみられる。

### ◆上田・30代 食の心がけは最低クラス、病気の度合いも高く

歯の状態のよさが飛びぬけており「全部ある」が80%に手が届きそうな高率。自分が太っていると思う度合いも最低の半面、理想体重に努める姿勢は高めになっている。毎日の飲酒も60代並みに低めだ。

その一方で「運動しない」が80%に達する高さを示す。また、食の心がけでは13項目中10項目で最低クラスにランクされており、塩分、糖分、動物性脂肪分などの抑制に消極的な姿勢が目につく。

病気にかかる度合いも高く、頭痛は70%を突破し胃・腹痛と便秘も高く、風邪や下痢ではむつ・30代と並んで高くなっている。その一方で、服薬や受診のレベルは低く「家に薬箱や置き薬がある」では100%に迫る高率のほか、インターネットで健康情報をとるスタンスは最も高いという面もみられる。

生きがいを感じることで「付きあい」が最も低く「家族とのだんらん」では最も高いが、全般的に低めに推移している中で「勉強や学習」「地域活動」「ボランティア活動」は、むつ・30代と同様にふるわない。

### ◆地域の「受け皿づくり」と年代間の「受け継ぎ」

#### 持続的な底上げ課題…むつ 長寿の先行き“黄信号”…上田

むつと上田の比較で、中高年齢層の60代にみられる違いには、両県の地域性がほぼ反映されているのに対して、若年層の30代の比較では優劣の入れ替わりがひんぱんで、数値も乱高下していて一様ではない。

日常生活習慣、食生活の心がけ、健康の取りくみに関して、地域的にはむつが全般に「受け身的」であるのに対して、上田は「攻め」の姿勢がみられる。また、年代的には30代が生活習慣や病気とその対応で好ましくない傾向が強めなのに対して、60代は食生活の心がけや健康への備えに前向きな姿勢が強く出ている。

下位にある平均寿命の向上に努める青森県にあつて、黒石、十和田で行われた過去2回の調査で、健康に結び付けていくライフスタイルの「受け皿づくり」の重要性が浮きぼりになったが、それは今回のむつ市にも通じる持続的な全県課題であろう。

今回の調査で、むつは30代、60代に共通して、付きあいや子育て、地域活動を大事にするという、周りの環境との結びつきの深さが明らかになった。今後、そうした地域的特性が有力な足がかりとして期待される。

上田の調査では、これまでの中野、岡谷両市の結果と同様に、長寿を裏付ける生活習慣や食、健康の心がけの安定的なレベルが示された。しかし、それは60代などの中高年齢層に限定される特性である。

今回調査の30代は、病気にかかる度合いが高めで、日ごろ運動をあまりせず、食生活の心がけは低く、塩分、糖分、カロリー抑制には消極的な傾向が明らかになった。そのデータは、長寿地域の若年層の現代生活に示された“黄シグナル”であり今後、親の年代までの暮らしの伝統や手法をどう生かすか、世代間の「受け継ぎ」がひとつの課題となろう。

## IV 調査票

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。

- 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 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

E 平均睡眠時間

- ① 7時間未満 ② 7時間以上8時間未満 ③ 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。あてはまるものをすべてお選びください。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- ① できるだけ手作りを心がけている
- 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
- ③ 塩分を控えめにしている
- ④ 糖分を控えめにしている
- ⑤ 動物性脂肪分を控えめにしている
- ⑥ 朝食は必ずとるようにしている
- ⑦ 食事は腹八分目を心がけている
- ⑧ 間食・夜食を控えるようにしている
- ⑨ 食事時間を規則正しくしている
- ⑩ カロリーの取りすぎに気をつけている
- 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
- ⑫ なるべく外食しないようにしている
- ⑬ 食物繊維を多くとるようにしている

問4 あなたはこの1年間(昨年11月～現在)に次のことを経験しましたか。あてはまるものをすべてお選びください。(該当する番号の左側に○をお付けください)

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

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～D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に住む人がいますか	①	②
B	「自分もこんなふうになをとりたい」と思えるような年上の高齢者の人がいますか	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
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	①	②

問7 あなたは、次のようなことに生きがいや喜びを感じていますか。感じているものをすべてお選びください。（該当する番号の左側に○をお付けください）

- |                  |                          |               |
|------------------|--------------------------|---------------|
| ① 友人や知人とのつきあい    | <input type="checkbox"/> | ⑦ 家事          |
| ② スポーツや運動        | <input type="checkbox"/> | ⑧ 教養のための勉強や学習 |
| ③ 趣味（スポーツや運動を除く） | <input type="checkbox"/> | ⑨ 地域活動        |
| ④ 家族との団欒         | <input type="checkbox"/> | ⑩ ボランティア活動    |
| ⑤ 仕事             | <input type="checkbox"/> | ⑪ 特にない        |
| ⑥ 子育てや孫育て        | <input type="checkbox"/> |               |

問8 あなたはふだんのご自分の食生活をどのように感じていますか。

- |        |           |
|--------|-----------|
| ① 大変よい | ③ 少し問題がある |
| ② よい   | ④ 問題が多い   |

問9 あなたの歯の状態はいかがですか。(親知らずは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます)

- ① 全部ある
- ② ほとんどある(20~27本)
- ③ 半分くらいある(10~19本)
- ④ ほとんどない(1~9本)
- ⑤ まったくない

問10 あなたは、ふだん運動をしていますか。(この質問で「運動」とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している状態をさします)

- ① はい
- ② いいえ

問11 あなたは次の事柄についてどのようにしていますか。これまでの経験でより近い方を教えてください。

**A 健康食品**

- ① 健康によい食品は、多少高額でも利用している
- ② 健康に良くても、高額な場合には利用していない

**B 環境に配慮した商品**

- ① 環境に配慮した商品は、多少高額でも利用している
- ② 環境に配慮していても、高額な場合には利用していない

問12 あなたの過去1か月の間の気分についてうかがいます。

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。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
A 神経過敏に感じましたか	①	②	③	④	⑤
B 絶望的だと感じましたか	①	②	③	④	⑤
C そわそわ、落ち着かなく感じましたか	①	②	③	④	⑤
D 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	①	②	③	④	⑤
E 何をやるのも骨折りだと感じましたか	①	②	③	④	⑤
F 自分は価値のない人間だと感じましたか	①	②	③	④	⑤

問13 あなたは、自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。

- ① 太っている
- ② 少し太っている
- ③ ふつう
- ④ すこしやせている
- ⑤ やせている

問14 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。

- ① はい
- ② いいえ

<フェイスシート>

- F 1 出身 ① 県内 ② 県外
- F 2 年齢 ( ) 歳
- F 3 職業 ① 常勤 ③ 専業主婦  
② パート・アルバイト ④ 無職 (学生含む)
- F 4 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
- F 5 現在の結婚の有無 ① 結婚している → F 6、7、8へ  
② 結婚していない → F 8へ
- F 6 (F 5で「① 結婚している」とお答えの方へ) 配偶者の方はたばこを吸いますか。  
① 吸っている ③ 吸ったことがない  
② 禁煙に成功した
- F 7 (F 5で「① 結婚している」とお答えの方へ) 配偶者の方は飲酒をしますか。  
① ほぼ毎日飲む ③ ほとんど飲まない  
② 週に何日か飲む
- (全員の方へ)
- F 8 小学生(12歳)以下のお子さんの有無  
① いる ② いない
- F 9 あなたのご両親について  
A 父親 ① 存命(現在 )歳 ② 死亡(当時 )歳  
B 母親 ① 存命(現在 )歳 ② 死亡(当時 )歳
- F 10 あなたが住んでいらっしゃる建物の階数  
① 1階建て ③ 3階建て以上  
② 2階建て
- F 11 健康診断を定期的に受けていますか  
① 毎年受けている ③ 不定期  
② 2～3年毎 ④ まったく受けていない
- F 12 身長・体重 ① 身長 ( ) cm ② 体重 ( ) kg
- F 13 きき腕 ① 右きき ② 左きき
- F 14 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 ④ 中の下  
② 上の下 ⑤ 下の上  
③ 中の上 ⑥ 下の下