

## 県民健康意識調査

### 実施概要

担当部局	実施期間	対象者数	回答者数	回答率
健康推進課	2011年03月03日から 2011年03月15日まで	1354	749	55%

三重県では、平成13年に県民の健康づくりを支援する総合計画「ヘルシーピープルみえ・21」を策定いたしました。計画の次期改訂に向けて、県民の皆様の健康づくりの取組状況や、健康に対する意識についてアンケートを実施するものです。

### ■ Q1 家族構成について

あなたの家族構成は次のどれですか。ひとつ選んでください。

合計	749	
一人暮らし	28	3.7%
夫婦のみ	156	20.8%
2世代（例：子どもと夫婦）	380	50.7%
3世代（例：子どもと夫婦とその両親）	156	20.8%
その他	29	3.9%

### ■ Q2 健康状態について

あなたは、現在のご自分の健康状態についてどのように感じていますか。ひとつ選んでください。

合計	749	
とてもよい	75	10.0%
よい	184	24.6%
普通	377	50.3%
あまりよくない	101	13.5%
悪い	12	1.6%

### ■ Q3 メタボリックシンドロームについて

あなたは、「メタボリックシンドローム」を知っていますか。ひとつ選んでください。

合計	749	
言葉は知っているが内容は知らない	78	10.4%
内容を知っている	429	57.3%
診断する基準も知っている	242	32.3%
全く知らない	0	0.0%

## ■ Q4 食事バランスガイドについて

あなたは、「食事バランスガイド（コマの絵）」を知っていますか。ひとつ選んでください。  
 (参考) [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/kakudaizu.html?mode=preview](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/kakudaizu.html?mode=preview)

合計	749	
言葉（絵）は知っているが内容は知らない	186	24.8%
内容を知っている	248	33.1%
自分の食事に役立てている	27	3.6%
全く知らない	288	38.5%

## ■ Q5 食事について（1）

あなたは栄養バランスや量を考えて食事ができていると思いますか。

合計	749	
はい	388	51.8%
いいえ	361	48.2%

## ■ Q6 食事について（2）

問5で「いいえ」と答えた方にお尋ねします。その理由について、あてはまるものすべてを選んでください。

合計	361	
野菜を食べる量が少ない	207	57.3%
外食が多い	60	16.6%
スーパーや、コンビニ等の弁当や惣菜を買うことが多い	71	19.7%
朝食を食べないなど、欠食することがある	80	22.2%
塩分を摂りすぎている	154	42.7%
揚げ物など油分を多く含む食事が多い	154	42.7%
夕食を食べる時間が遅い	123	34.1%
その他	42	11.6%

## ■ Q7 運動について（1）

あなたは、日ごろから運動（ウォーキング、水泳、ジョギングなど）をしていますか。ひとつ選んでください。

合計	749	
ほとんど毎日	96	12.8%
週に3～4回	98	13.1%
週に1～2回	167	22.3%

ほとんど運動していない	388	51.8%
-------------	-----	-------

### ■ Q8 運動について (2)

問7で「ほとんど毎日、週に3～4回、週に1～2回」と回答した方のみにお尋ねします。どのくらいの期間継続していますか。ひとつ選んでください。

合計	361	
1年以上	297	82.3%
6か月から1年未満	31	8.6%
3か月から6か月未満	9	2.5%
1か月から3か月未満	17	4.7%
1か月未満	7	1.9%

### ■ Q9 運動について (3)

問7で「ほとんど（まったく）していない」と回答した方のみにお尋ねします。その理由について、あてはまるものすべてを選んでください。

合計	388	
運動をしたいが、施設、場所がない	55	14.2%
運動をしたいが、忙しくて時間がない	219	56.4%
何をどのようにやったらよいのかわからない	66	17.0%
運動をしたいが、一緒にする人がいない	58	14.9%
必要と思わない	13	3.4%
面倒である	150	38.7%
身体を動かすのが苦手	72	18.6%
主治医から運動を制限するよういわれている	4	1.0%
腰や膝等が痛くてできない	38	9.8%
その他	31	8.0%

### ■ Q10 健康診断について (1)

過去1年間に健康診断を受けましたか。あてはまるものすべてを選んでください。

合計	749	
学校の健康診断で受けた	6	0.8%
職場の健康診断で受けた	355	47.4%
市町の健康診断で受けた	90	12.0%
かかりつけ医で受けた	63	8.4%
人間ドックで受けた	103	13.8%

受けていない	132	17.6%
--------	-----	-------

### ■ Q11 健康診断について（2）

問10で「受けていない」と回答した方のみにお尋ねします。  
健康診断を受けない理由で、あてはまるものすべてを選んでください。

合計	132	
受けたいが、時間がない	28	21.2%
受けたいが、経済的な理由で受けない	30	22.7%
受けたいが、受け方を知らない	16	12.1%
必要性を感じない	22	16.7%
めんどうだから	42	31.8%
検査がこわい	13	9.8%
結果を知るのが怖い	13	9.8%
受診中	2	1.5%
その他	16	12.1%

### ■ Q12 睡眠について

この1ヶ月の睡眠状態で、あてはまるものすべてを選んでください。

合計	749	
よく眠れたと感じる	309	41.3%
朝起きたときに疲れがとれない	221	29.5%
予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	111	14.8%
寝付けない	35	4.7%
寝ている間に呼吸が止まっている（周囲に言われるのも含む）	15	2.0%
睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む	14	1.9%
睡眠を保つために、アルコールを飲む	16	2.1%
その他	28	3.7%

### ■ Q13 生活の様子について

この1ヶ月の生活の様子で、あてはまるものすべてを選んでください。

合計	749	
充実している	138	18.4%
適度に暮らしている	516	68.9%

楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	50	6.7%
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	117	15.6%
自分は役に立つ人だと考えられない	44	5.9%
わけもなく疲れたように感じる	111	14.8%
その他	14	1.9%

## ■ Q14 アルコールについて

アルコールの飲み方で、あてはまるものにすべてを選んでください。

<b>合計</b>	<b>749</b>	
アルコールは飲まない	310	41.4%
適度に飲んでいる	356	47.5%
アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	69	9.2%
他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	9	1.2%
自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	19	2.5%
神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	11	1.5%
どれにもあてはまらない	26	3.5%
その他	11	1.5%

## ■ Q15 BMIについて

BMI（ボディ・マス・インデックス）は体重と身長の関係から計算で割り出した、肥満度の判定基準です。ご協力いただける方のみで結構ですので、以下の計算結果のうちあてはまるものを1つを選んでください。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長 (m)

<b>合計</b>	<b>723</b>	
18.5未満	78	10.8%
18.5～25未満	497	68.7%
25～30未満	125	17.3%
30以上	23	3.2%

各ページの記載記事、写真の無断転載を禁じます。  
All Rights Reserved, Copyright(C)2006.Mie Prefecture