

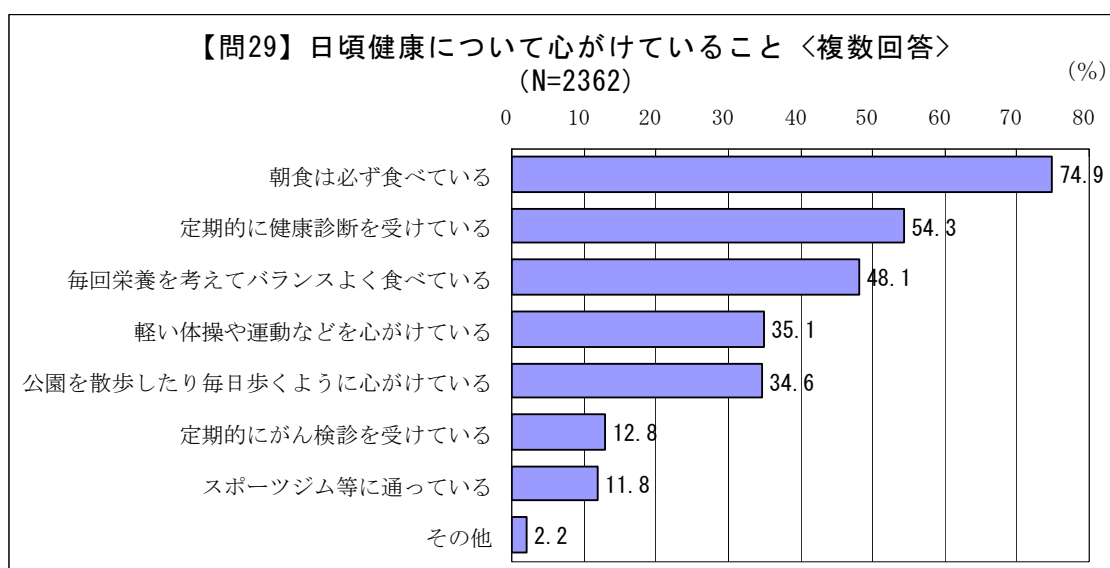
7. 健康について

(1) 「朝食は必ず」「定期健康診断」「栄養バランス」を心がけるが多数

問29では、「健康について心がけていること」について、選択肢を8用意して複数回答をもとめた。多い順に「朝食は必ず食べている」が74.9%、「定期的に健康診断を受けている」が54.3%、「毎回栄養を考えてバランスよく食べている」が48.1%だった。続いて「軽い体操や運動などを心がけている」が35.1%、「公園を散歩したり毎日歩くように心がけている」が34.6%で、30%台で並んでいた。

問29 横浜市では、市民の健康づくりの計画として「健康横浜21」を策定し、重点取組テーマとして生活習慣病予防の推進に取り組んでいます。日頃あなたが健康について心がけていることを、お選びください。(○はいくつでも)

【回答数の多い順に並び替えている】	回答数	率
・ 朝食は必ず食べている	1,769	74.9
・ 定期的に健康診断を受けている	1,282	54.3
・ 毎回栄養を考えてバランスよく食べている	1,135	48.1
・ 軽い体操や運動などを心がけている	828	35.1
・ 公園を散歩したり毎日歩くように心がけている	817	34.6
・ 定期的ながん検診を受けている	303	12.8
・ スポーツジム等に通っている	278	11.8
・ その他	51	2.2
無回答	85	3.6



(2) 高齢者で特に高い「健康についての心がけ」

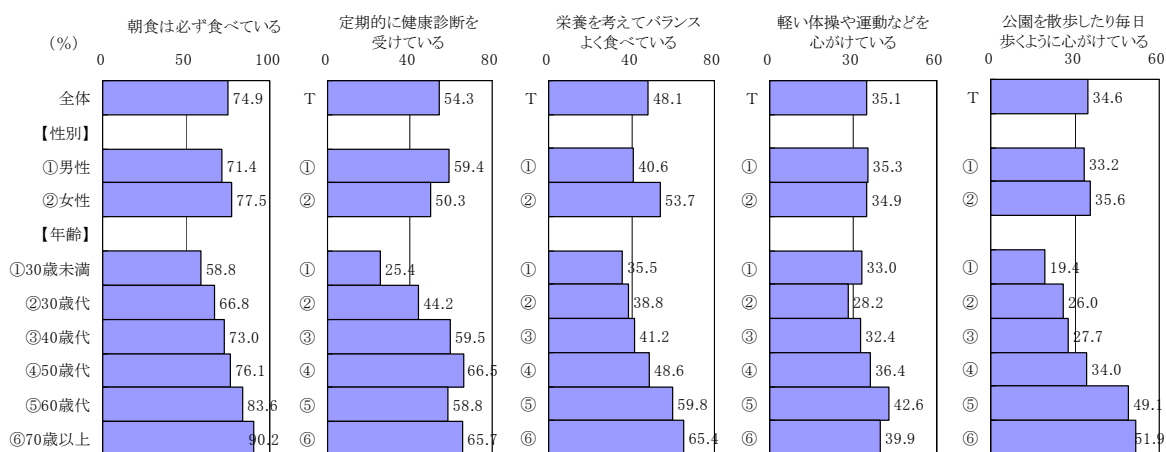
問 29 の「健康について心がけていること」について、回答者の属性別で見た。

性別では、「女性」が「朝食は必ず食べている」、「栄養を考えてバランスよく食べている」について「男性」よりもそれぞれ 6 ポイント、13 ポイント高くなっており、「定期的に健康診断を受けている」は、「男性」が「女性」よりも 9 ポイント高くなっていた。

年齢別で見ると「朝食は必ず食べている」について「30 歳未満」が 58.8% で一番低く、年齢が上がるにつれて高くなっていき、「70 歳以上」が 90.2% で最も高くなっていた。

他の項目についても、ピークの年代層はずれるものの、年齢が上がるにつれて高くなる傾向であった。

【問 1・問 2×問 29】性別・年齢別に見た「健康について心がけていること」



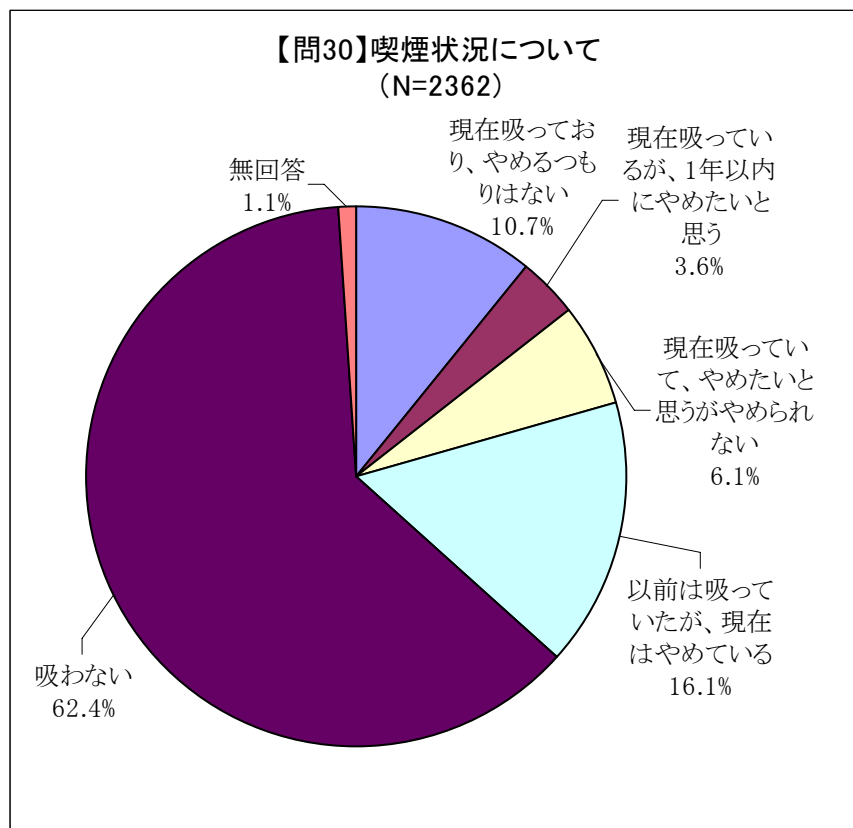
(3) たばこは「吸わない」「やめている」人があわせて8割

問 30 では、「喫煙状況について」聞いた。「吸わない」が 62.4%で、ほぼ 3 分の 2 で最も多くなっていた。「以前は吸っていたが、現在はやめている」が 16.1%で次に多く、この二つを合わせると 78.5%と約 8 割であった。

また、「現在吸っていて、やめたいと思うがやめられない」が 6.1%、「現在吸っているが、1年以内にやめたいと思う」が 3.6%で、やめたいと思う人が合わせて 10%近くあった。これに対して「現在吸っており、やめるつもりはない」が 10.7%で約 1 割が喫煙を継続する意思を示していた。

問30 あなたの喫煙状況についてお選びください。(○は1つ)

	回答数	率
・ 現在吸っており、やめるつもりはない	253	10.7
・ 現在吸っているが、1年以内にやめたいと思う	86	3.6
・ 現在吸っていて、やめたいと思うがやめられない	144	6.1
・ 以前は吸っていたが、現在はやめている	380	16.1
・ 吸わない	1473	62.4
無回答	26	1.1

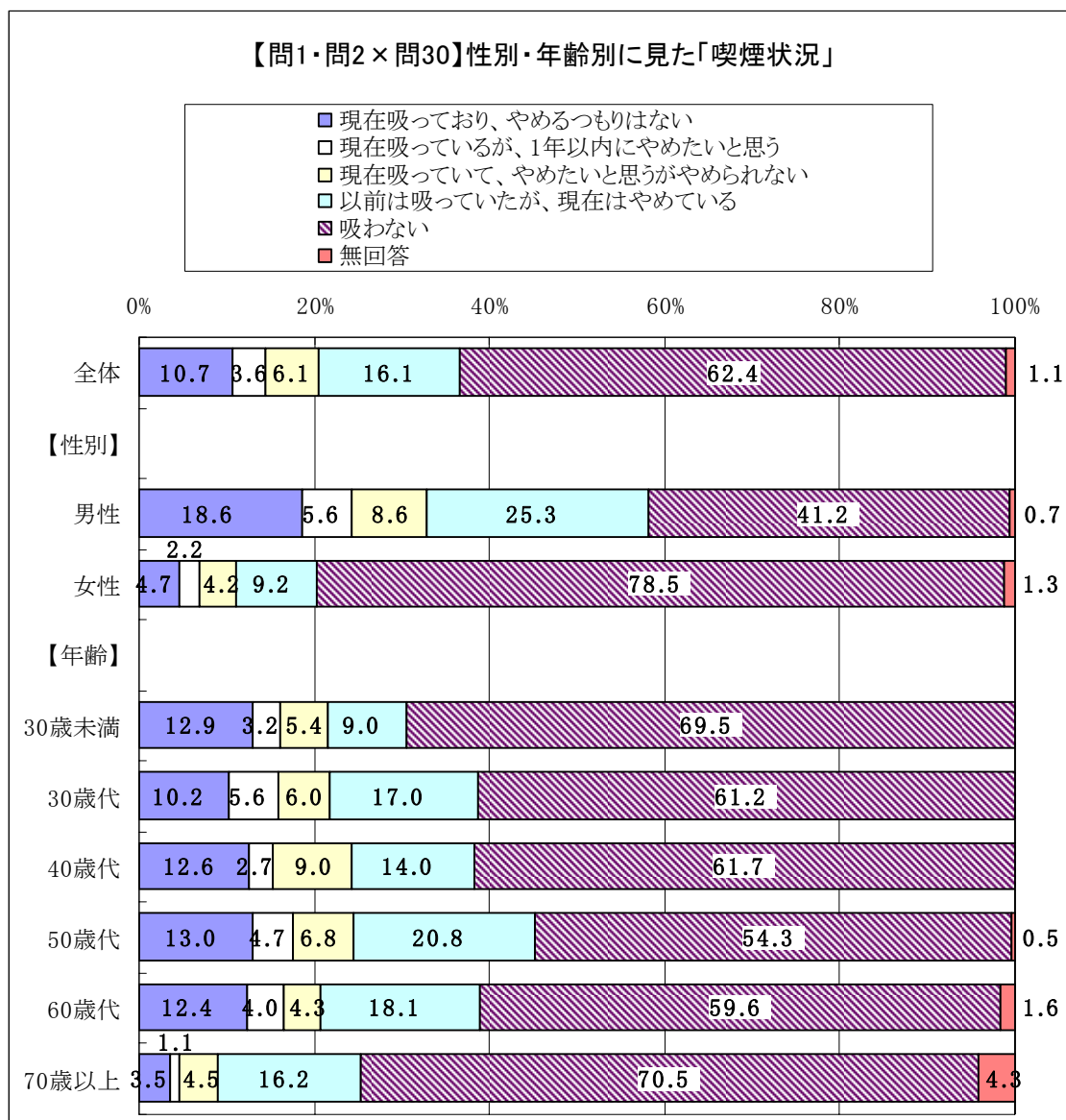


(4) たばこは「吸わない」女性が男性の倍に、高齢者も高い

問30の「喫煙状況について」、回答者の属性別で見た。

性別では、「女性」で「吸わない」が78.5%、「男性」が41.2%で「女性」が「男性」のほぼ倍近くであった。また「吸わない」、「吸っていたが、やめた」を合わせた「吸わない」人は、「男性」で66.5%、「女性」が87.7%であった。

年齢別では、「30歳未満」と「70歳以上」の両端の年齢層で「吸わない」が69.5%、70.5%と全体より高くなっており、「50歳代」が54.3%と最も低かった。



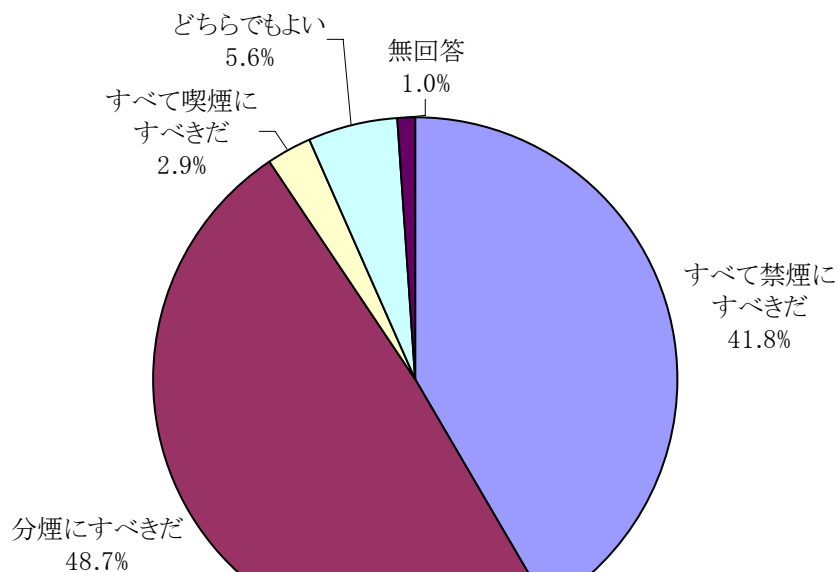
(5) 飲食店での「禁煙」 5 割弱、「分煙」 4 割で意見が分かれる

問 31 では、「飲食店・レストラン内での喫煙について」聞いた。「分煙にすべきだ」が 48.7%でほぼ半数近く、「すべて禁煙にすべきだ」が 41.8%で、分煙と禁煙で意見が分かれていた。分煙にせよ、禁煙にせよ、何らかの制限を加えるべきだとする考えが 90%に達していた。

問31 飲食店・レストラン内での喫煙についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

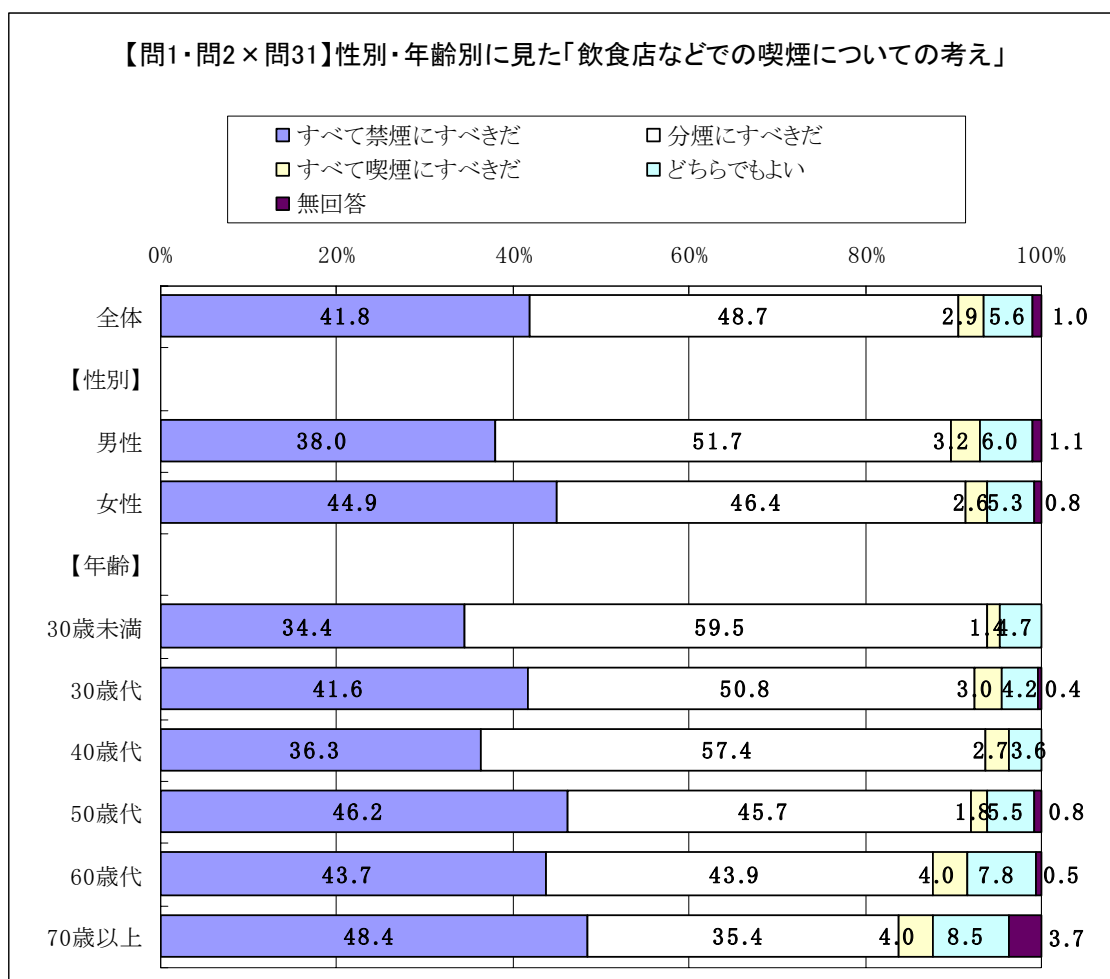
	回答数	率
・ すべて禁煙にすべきだ	987	41.8
・ 分煙にすべきだ	1150	48.7
・ すべて喫煙にすべきだ	68	2.9
・ どちらでもよい	133	5.6
無回答	24	1.0

【問31】飲食店・レストラン内での喫煙についての考え
(N=2362)



(6) 「30 歳未満」「40 歳代」は「分煙」、「70 歳以上」は「禁煙」が多い

問 31 の「飲食店やレストラン内での喫煙について」、回答者の属性別で見た。
性別では、「女性」が「男性」より「すべて禁煙にすべきだ」が 7 ポイント高かった。
年齢別では、「70 歳以上」で「すべて禁煙にすべきだ」が 48.4%と全体より高かった。
「30 歳未満」と「40 歳代」で「分煙にすべきだ」が 59.5%、57.4%と全体より高かった。



(7) たばこを「吸わない」人は「禁煙」を、「やめたい」人は「分煙」をもとめる

喫煙状況別に、「飲食店やレストラン内での喫煙について」の考えを比較するため、クロス集計をした。「吸わない」と答えた人は「すべて禁煙にすべきだ」が51.9%で過半数を超え、「以前は吸っていたが現在はやめている」人は「すべて禁煙」が44.7%、「分煙にすべきだ」が47.6%と分かれた。

「やめたいと思うがやめられない」、「1年以内にやめたい」、「やめるつもりはない」という現在喫煙中の人は「分煙にすべきだ」が7～8割台と高くなっていたのが特徴的であった。

