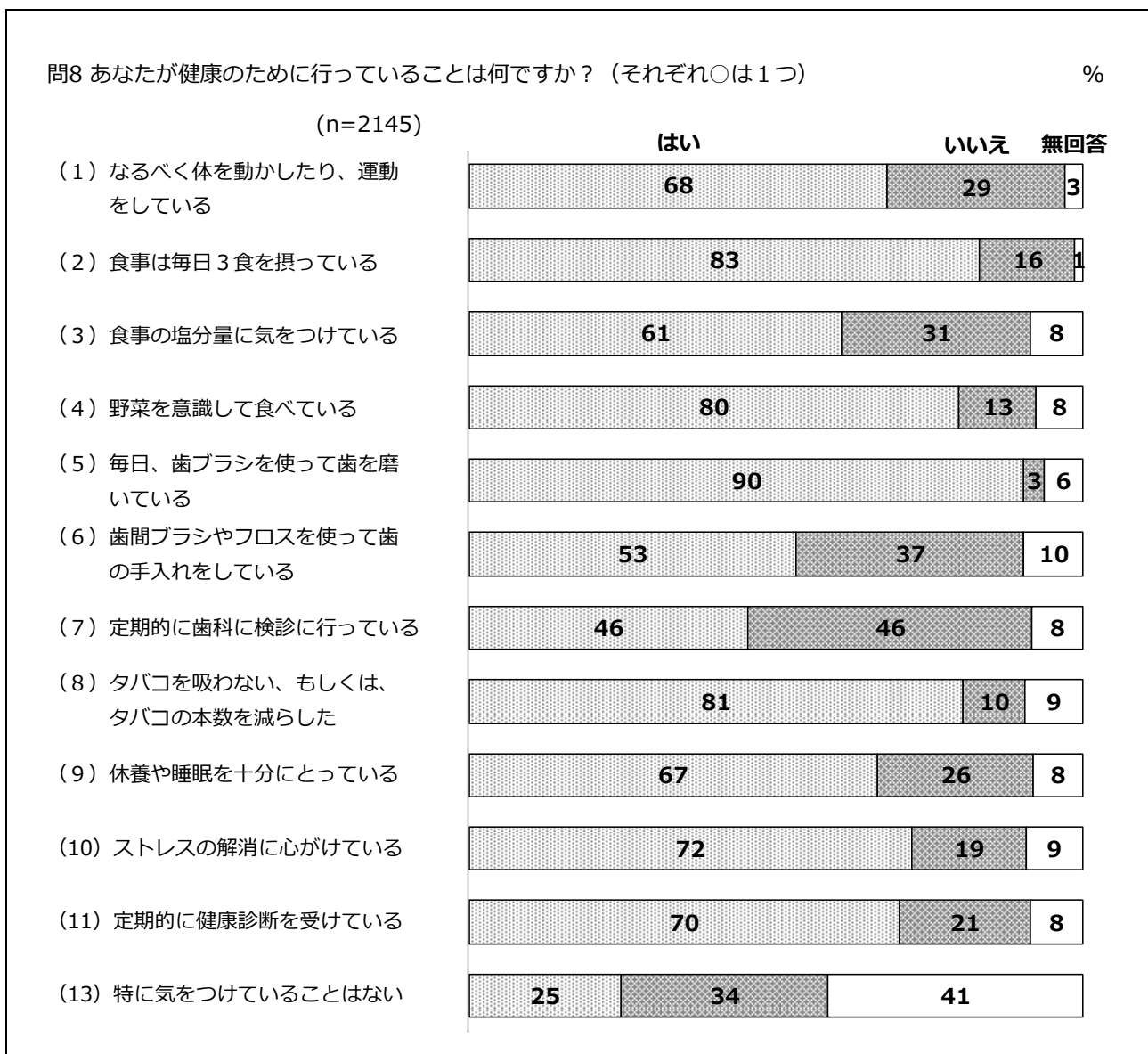


3 健康づくり

(1) 健康のために行っていること

- 健康のために行っていることで、最も多いのは「毎日、歯ブラシを使って歯を磨いている」(90%)で、次いで、「食事は毎食3食摂っている」(83%)、「タバコを吸わない、もしくはタバコの本数を減らした」(81%)、「野菜を意識して食べている」(80%)と続いています。
- ほとんどの項目で健康のための行動を行っている「はい」の回答が「いいえ」を上回っていますが、「定期的に歯科に検診に行っている」のみは、「いいえ」(46%)と「はい」(46%)が同率となっています。
- 「食事は毎日3食を摂っている」で「いいえ」と答えた人のうち、約6割(63%)の人が、「朝食」を抜いています。



(2) 食事は毎日3食を摂っている

※「いいえ」の方のみ どの食事を抜かしていますか？（複数回答） %

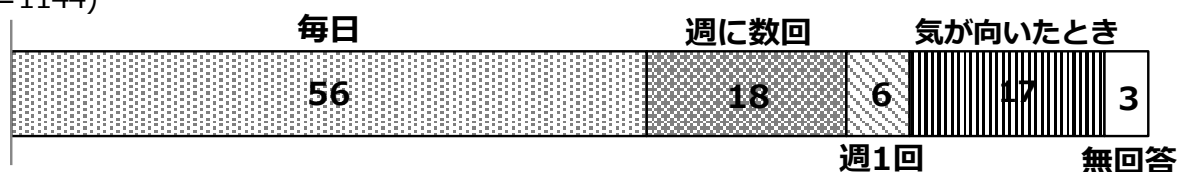
(n=333)



(6) 歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている

※「はい」の方のみ どのくらいの頻度で手入れを行っていますか？（○はひとつ） %

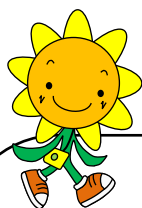
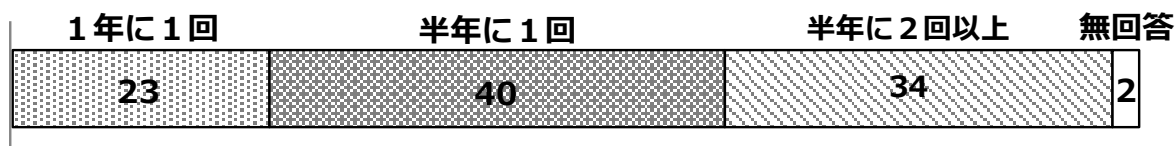
(n=1144)



(7) 定期的に歯科に検診に行っている

※「はい」の方のみ どのくらいのペースで行っていますか？（○はひとつ） %

(n=976)



港南区ウォーキング
推進キャラクター
ひまわりくん

けんこう
健康アクションこうなん

～ふだんのくらしをけんこうに～

ファイブ

5

- あるこう！毎日 ご近所さんと あいさつかわし 地域とつながり 介護予防
- たべよう！野菜 野菜たくさん 塩分ひかえめ だしの旨味をたっぷりと
- まもろう！歯 口から美味しく食べるため 定期的に歯のチェック
- なくそう！たばこの煙 一人ひとりが意識を高め たばこの害のない港南へ
- やすもう！しっかり 睡眠と 気分転換で 明日の元気の源に

一人ひとりが気軽に実践
できる行動を健康づくりの
合言葉にした「健康アクシ
ョンこうなん5」を広め、健康
づくりに取り組んでいます。
ひとつずつ、できることから
始めてみませんか。

そして

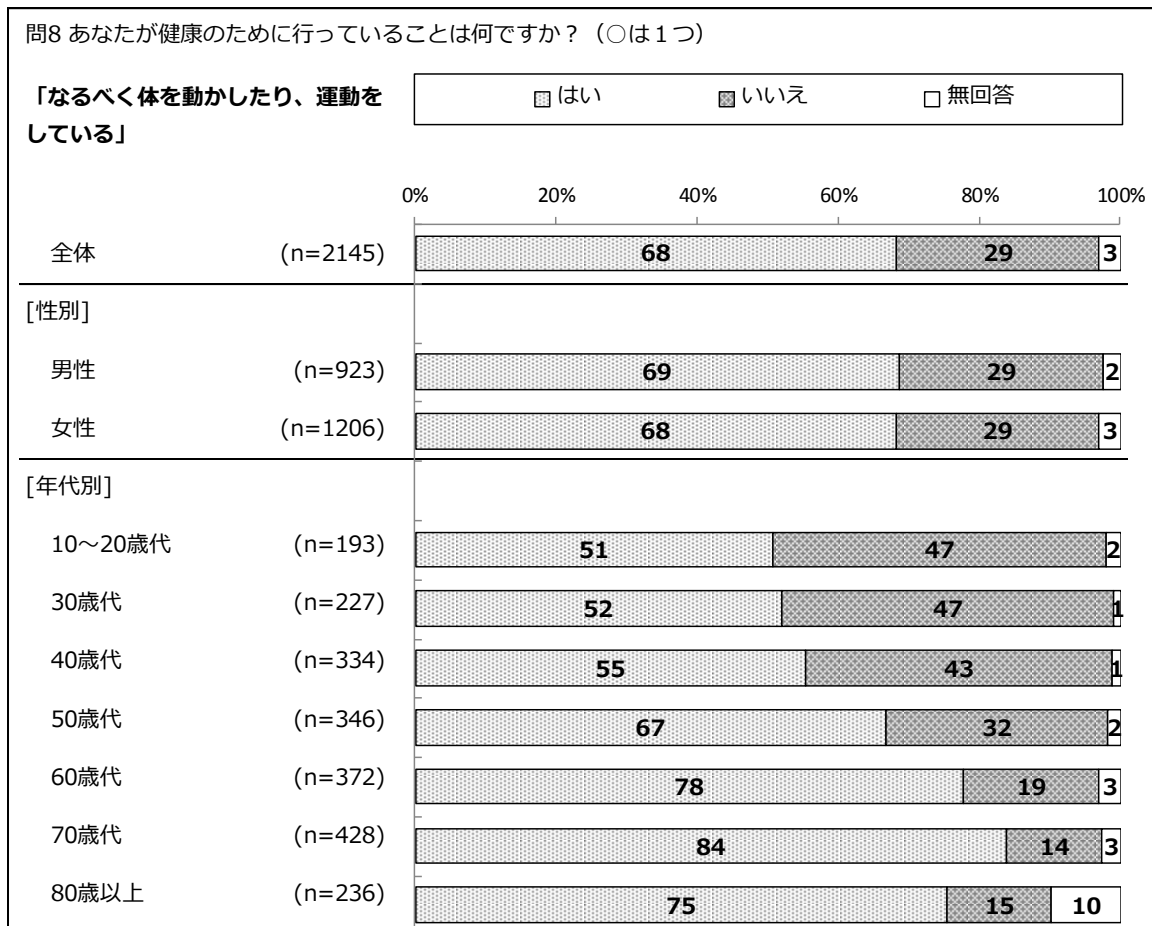
受けよう！がん検診と健康診断 “けんしん”は、あなたに贈られる「からだ通信簿」

[性別 健康のために行っていること]

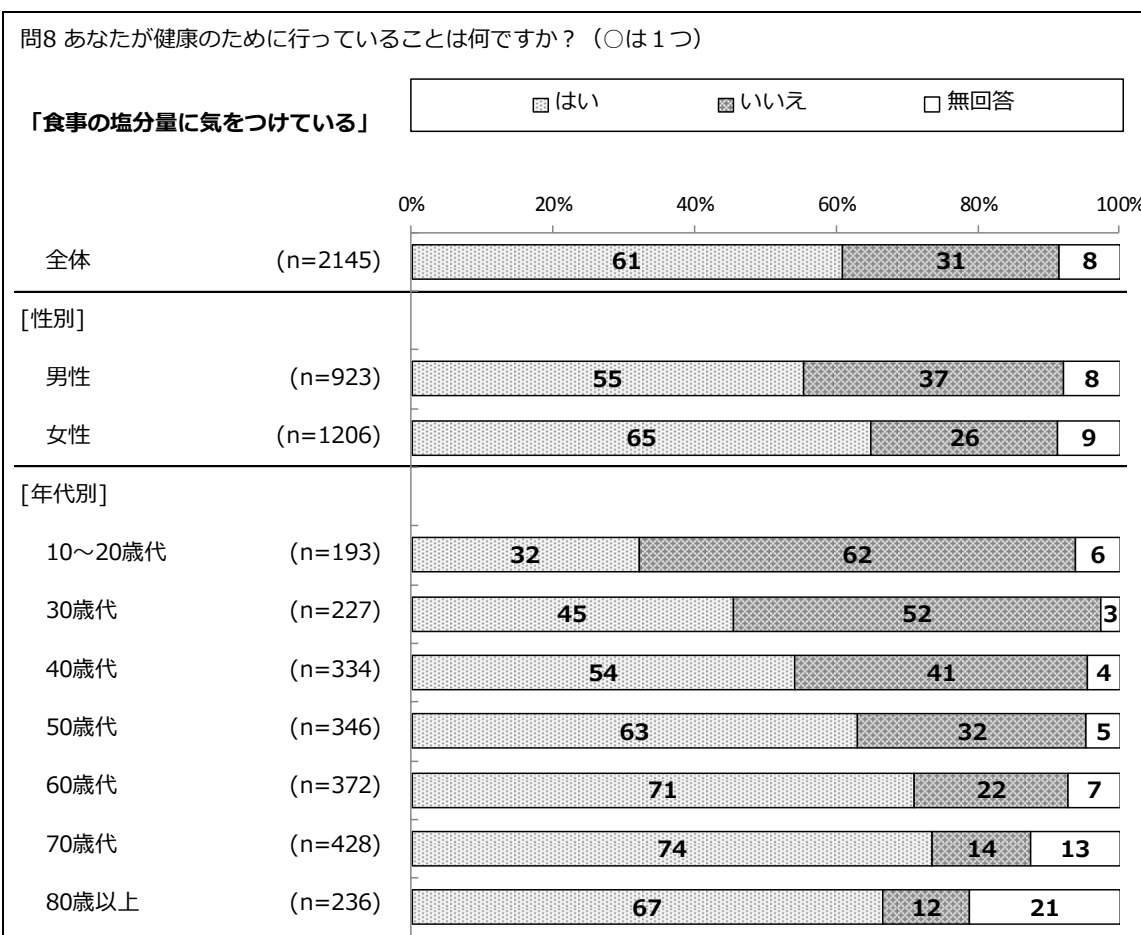
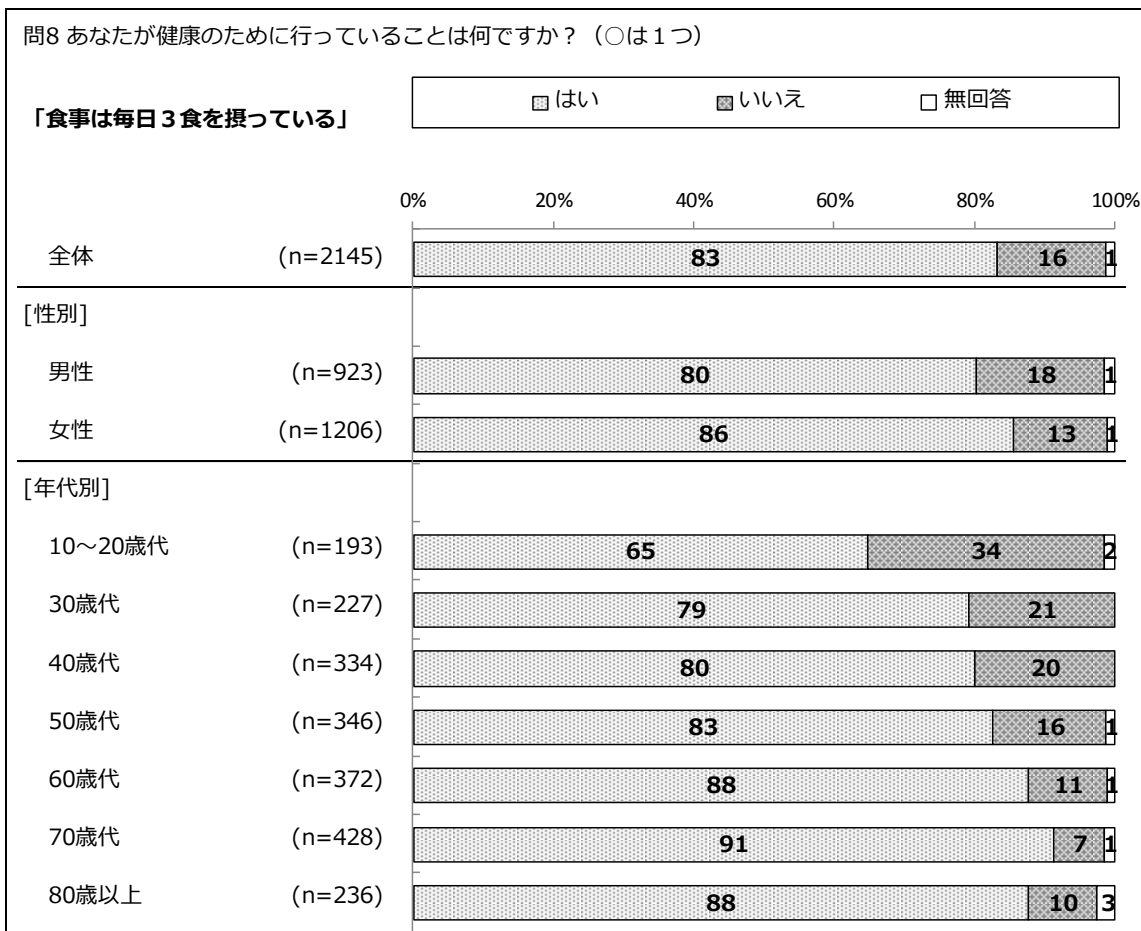
- ・性別で見ると、男女で差がみられるのは、「食事の塩分量に気をつけている」（男性55%、女性65%）や、「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」（男性44%、女性60%）、「定期的に歯科に検診に行っている」（男性40%、女性49%）など歯の健康に関すること、「タバコを吸わない、もしくはタバコの本数を減らした」（男性76%、女性84%）で、いずれも女性の方が回答が多くなっています。
- ・一方、「なるべく体を動かしたり、運動をしている」（男性69%、女性68%）や「休養や睡眠を十分にとっている」（男性68%、女性65%）、「定期的に健康診断を受けている」（男性72%、女性69%）は、男性の方が、回答が多くなっています。

[年代別 健康のために行っていること]

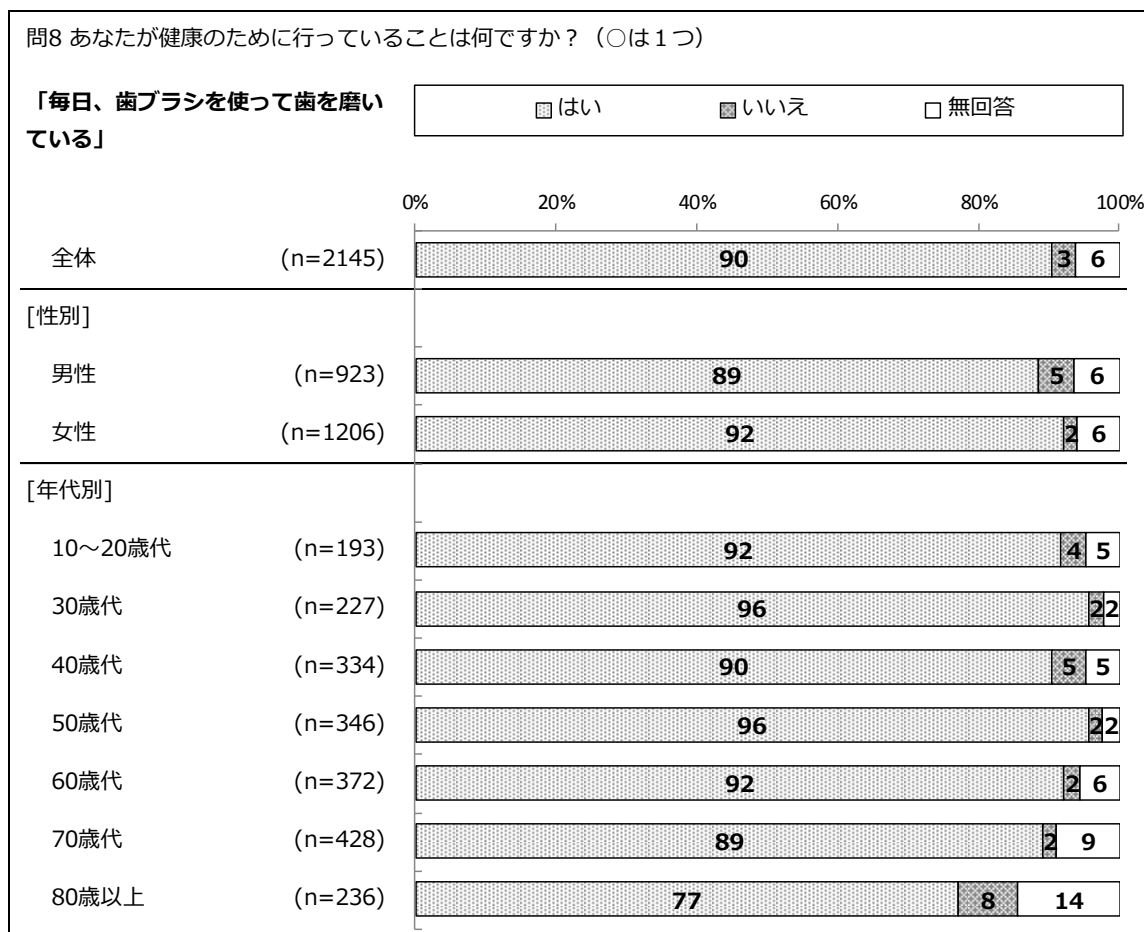
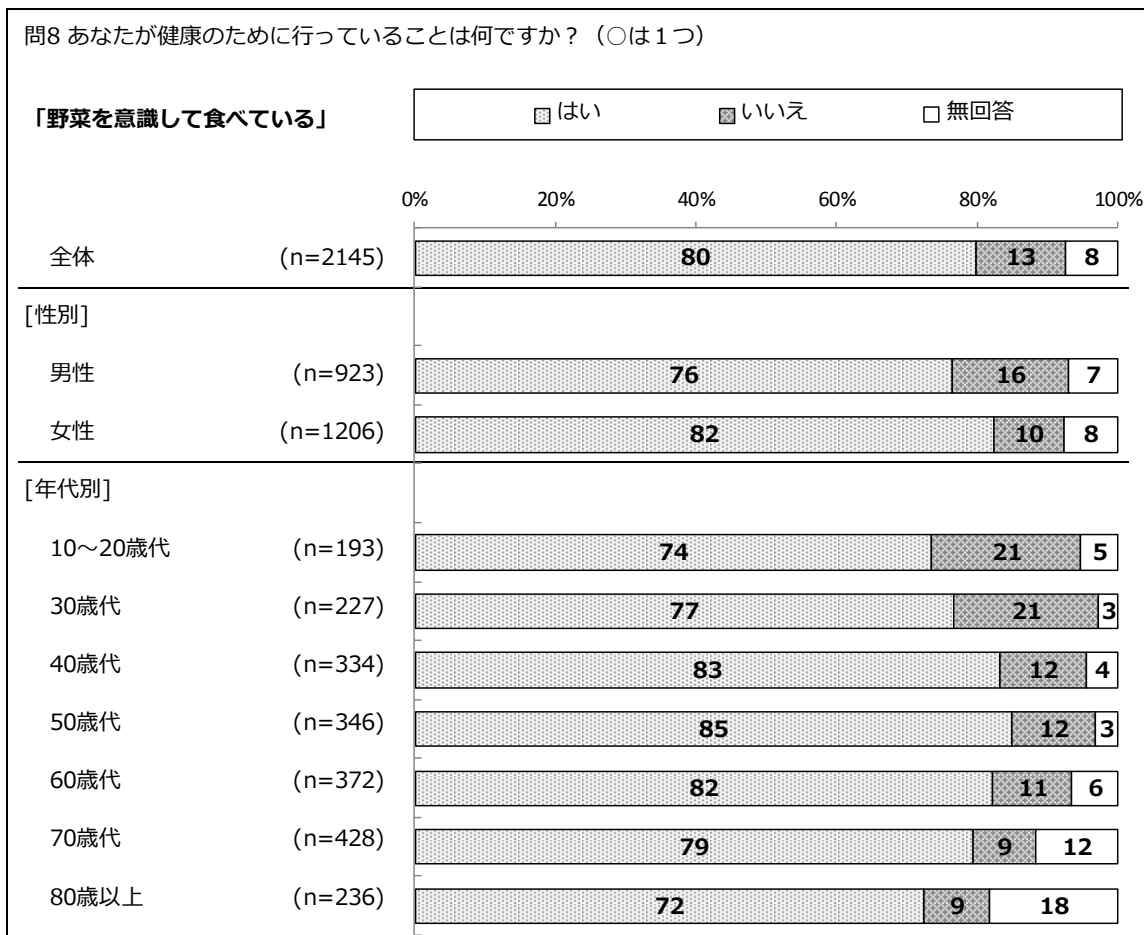
- ・年代別で見ると、「なるべく体を動かしたり、運動をしている」、「食事の塩分量に気をつけている」、「休養や睡眠を十分にとっている」などで、年齢が高くなるにつれて回答が多くなる傾向があります。
- ・「休養や睡眠を十分にとっている」は、「はい」が30歳代(56%)や40歳代(58%)で低くなっており、働き盛りの世代で、十分な休養が難しいことがわかります。
- ・「定期的に健康診断を受けている」は、40歳代から60歳代で7割以上が「はい」と回答しており、職場での健康診断を受ける機会も影響していると考えられます。
- ・10～20歳代の特徴としては、「食事は毎日3食を摂っている」（34%）や「食事の塩分量に気をつけている」（62%）、「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」（60%）、「定期的に歯科に検診に行っている」（67%）、「定期的に健康診断を受けている」（39%）で「いいえ」が他の年代より多いことが挙げられます。



性別・年代別 健康のために行っていること



性別・年代別 健康のために行っていること

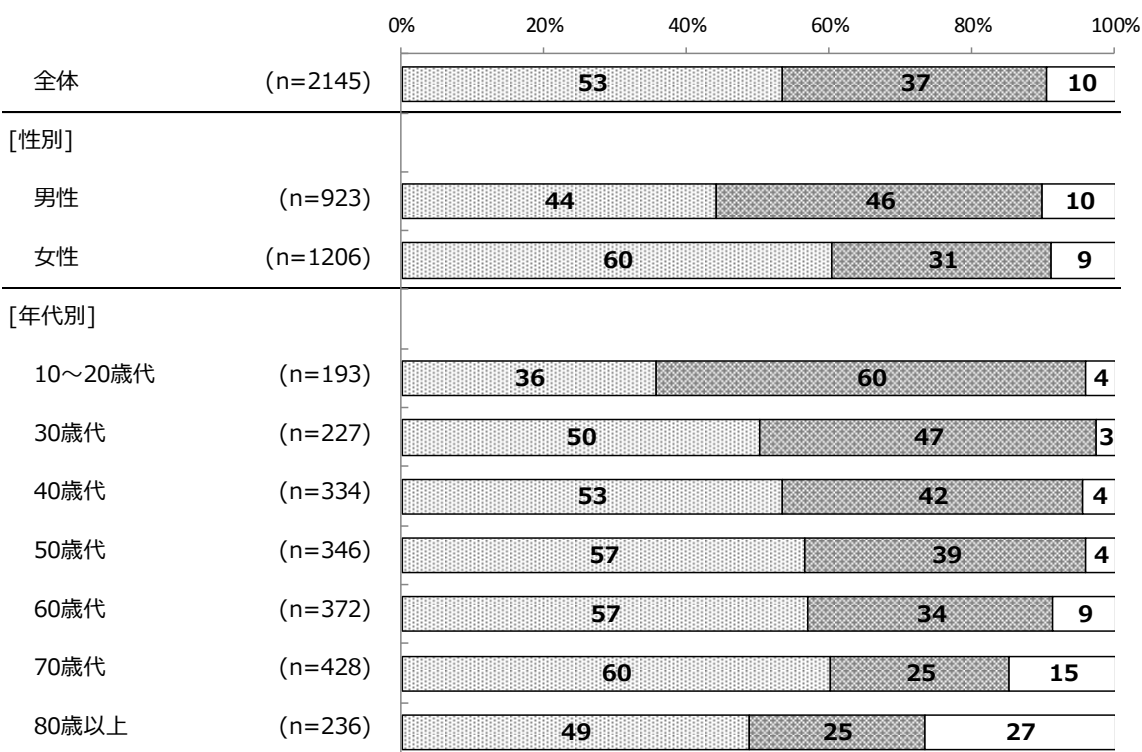


性別・年代別 健康のために行っていること

問8 あなたが健康のために行っていることは何ですか？（○は1つ）

「歯間ブラシやフロスを使って歯の手入れをしている」

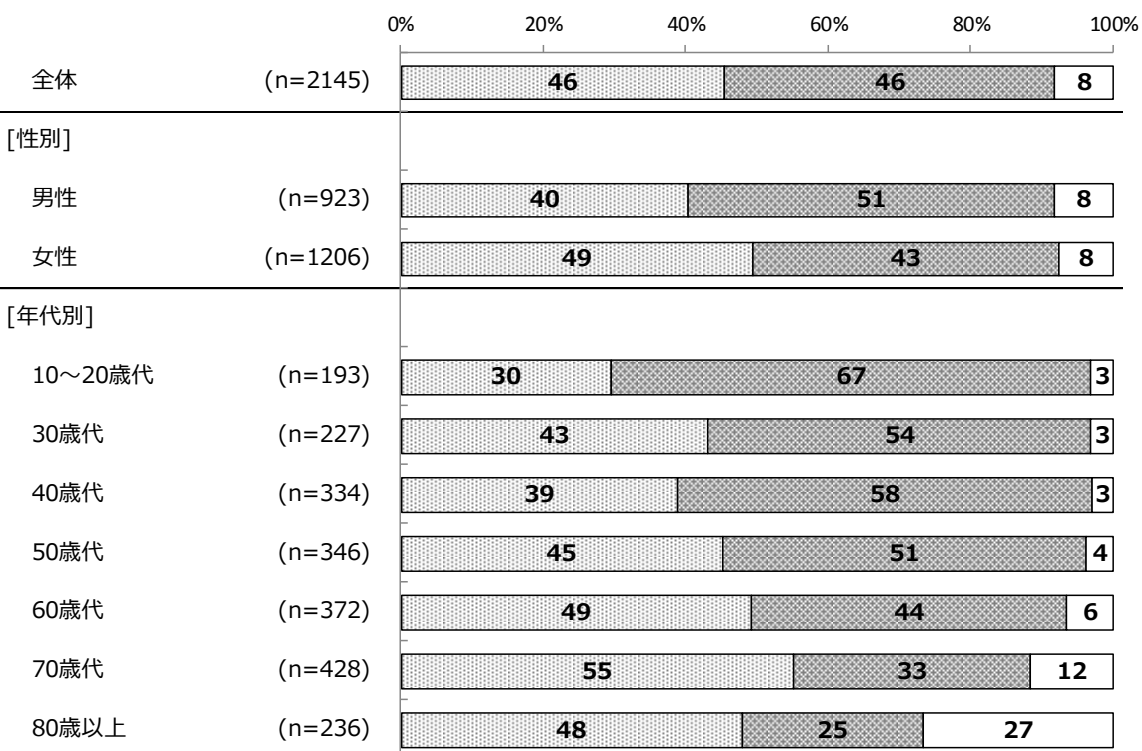
はい いいえ 無回答



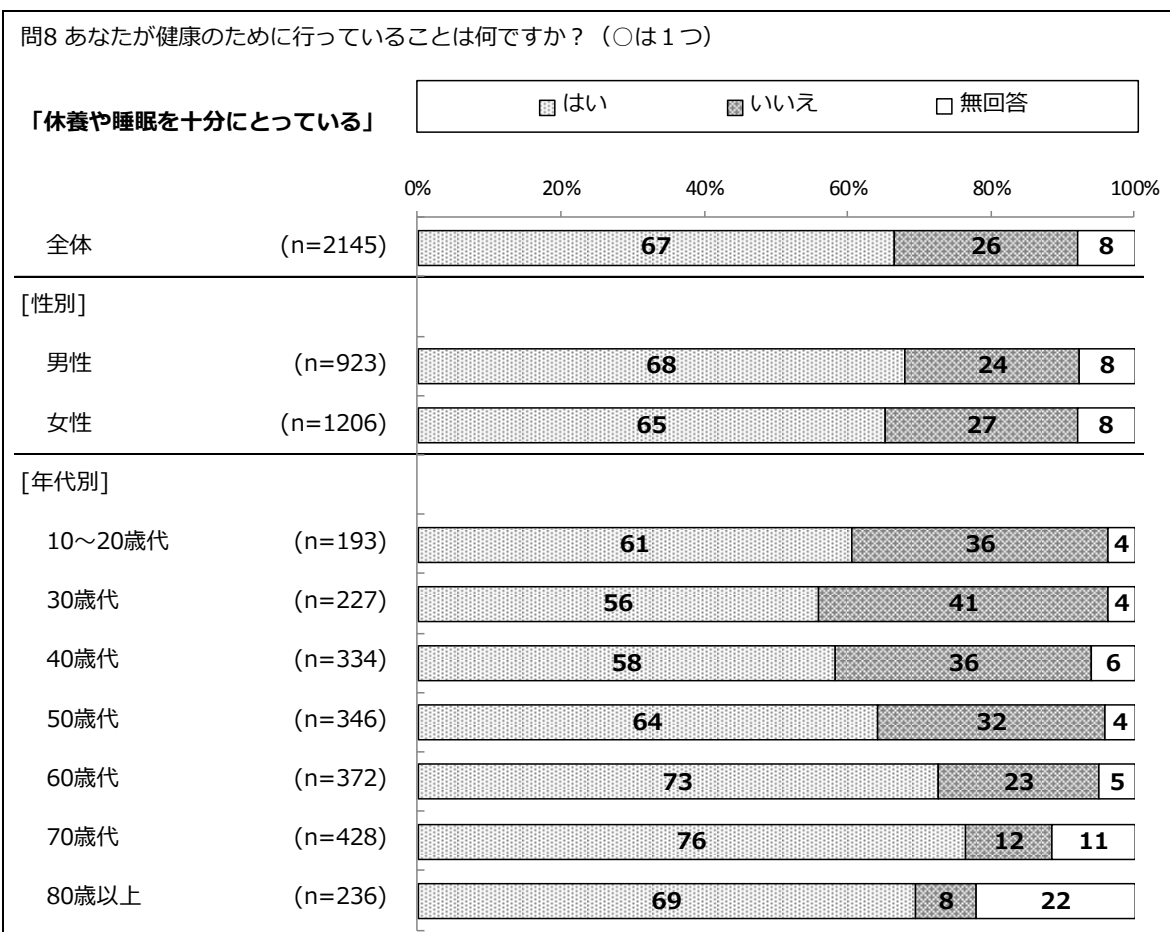
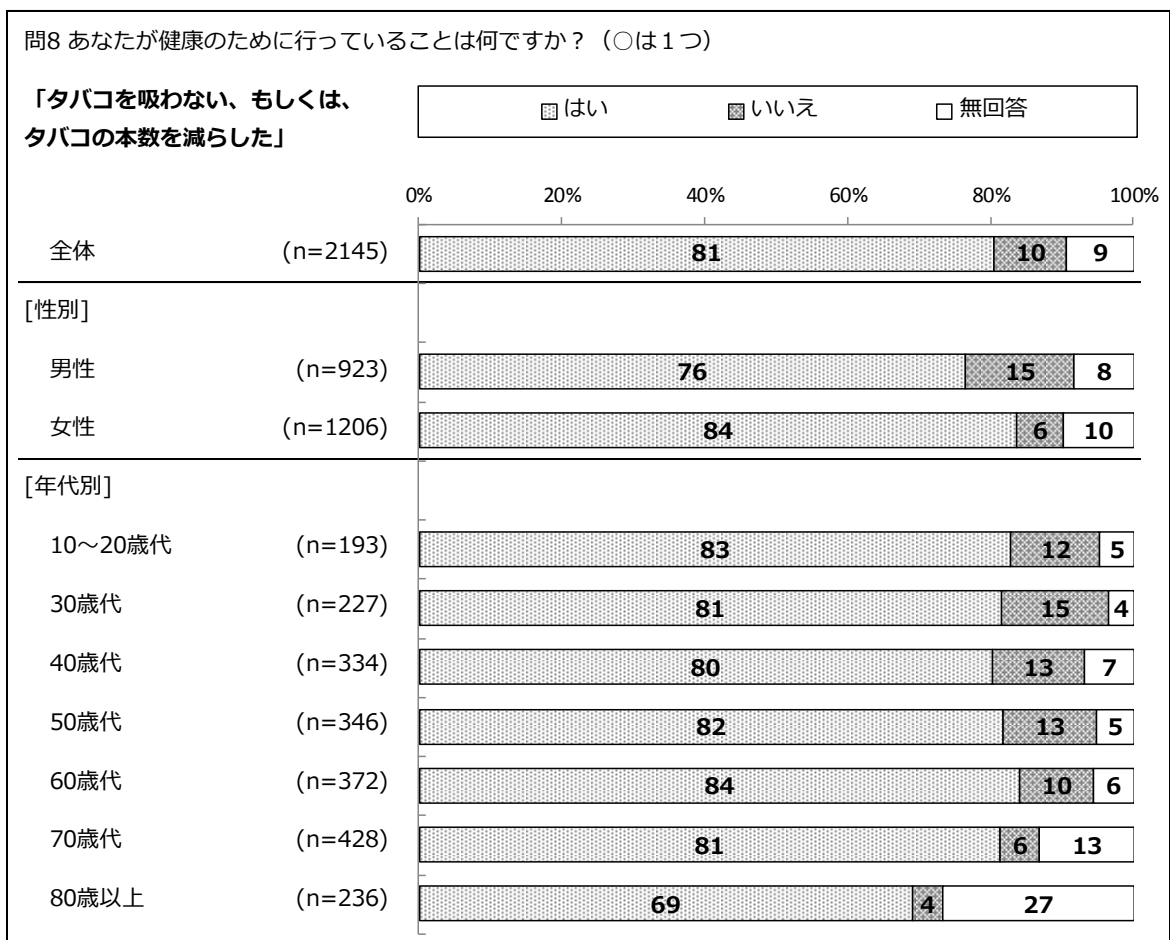
問8 あなたが健康のために行っていることは何ですか？（○は1つ）

「定期的に歯科に検診に行っている」

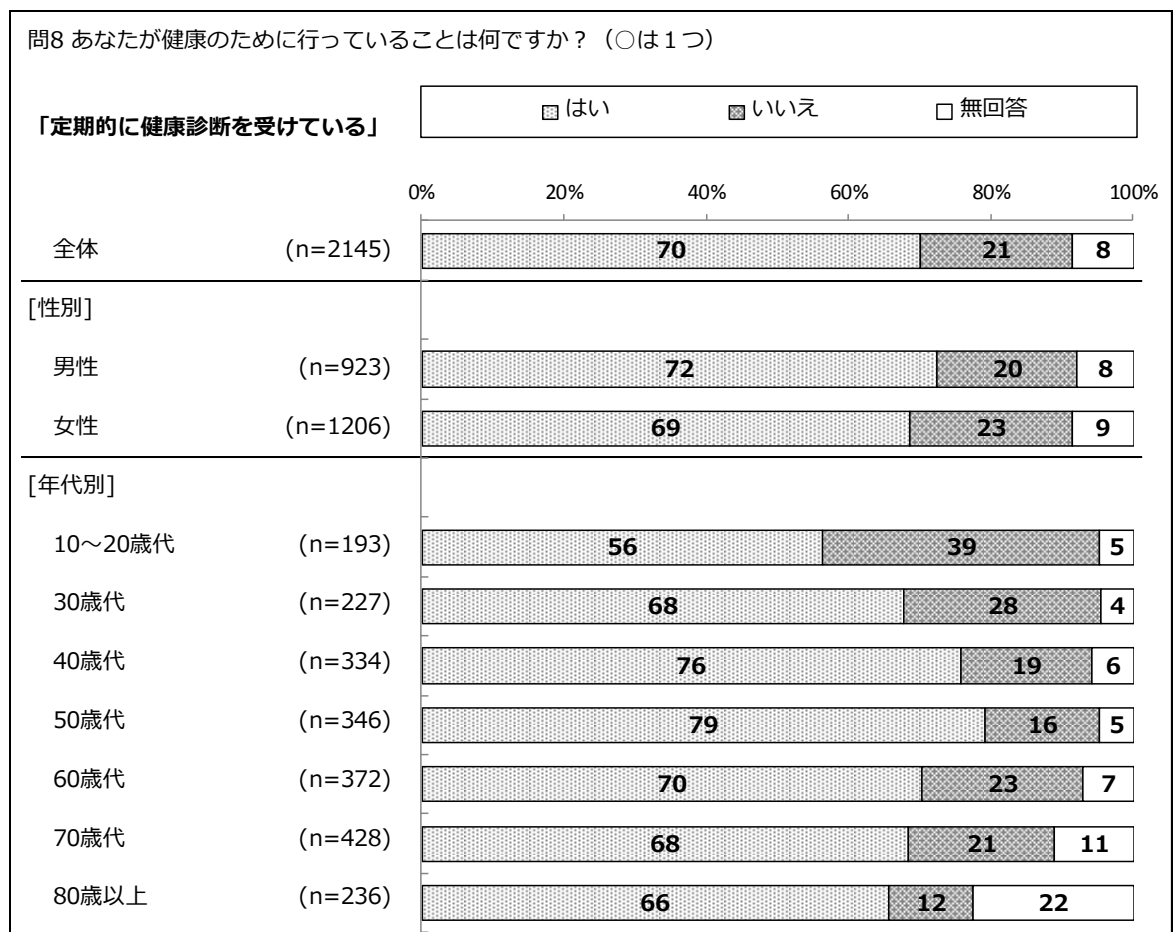
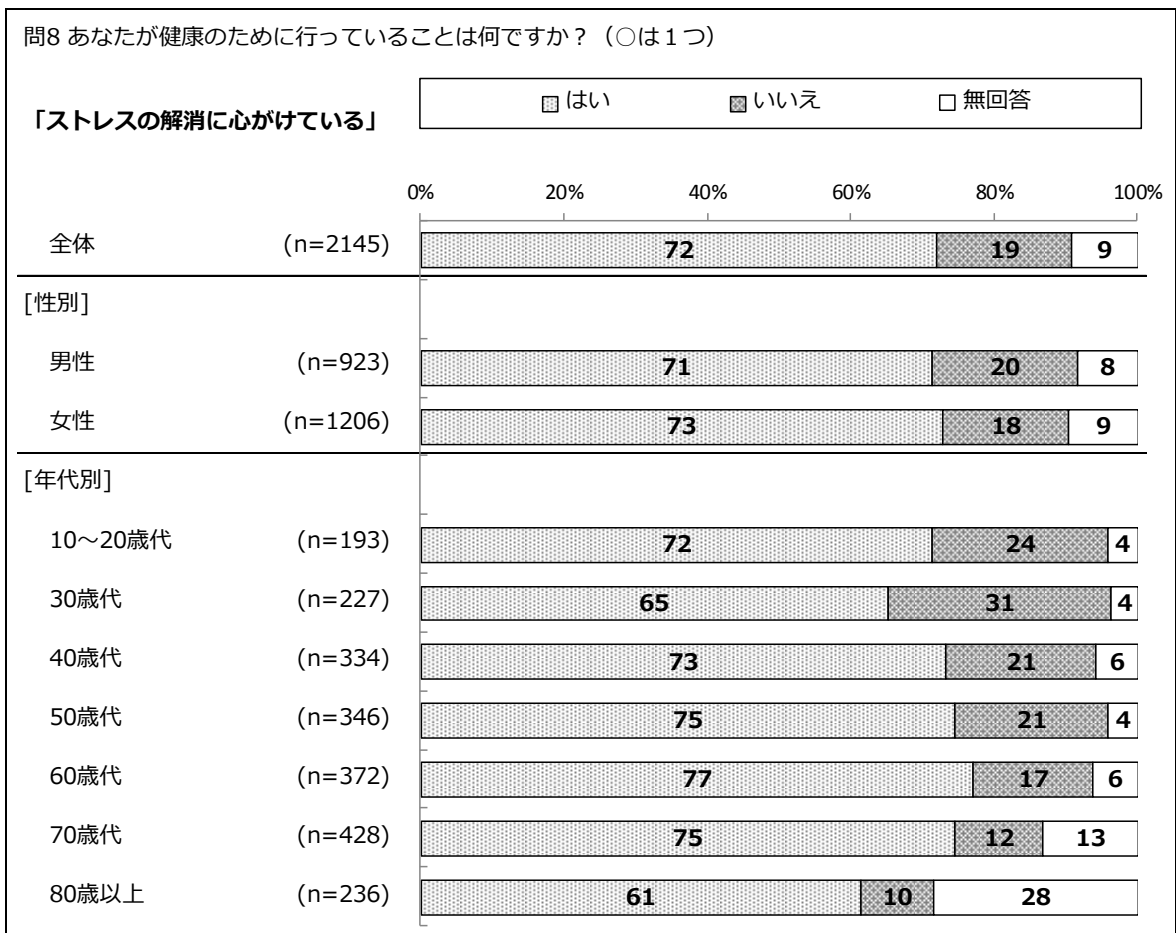
はい いいえ 無回答



性別・年代別 健康のために行っていること

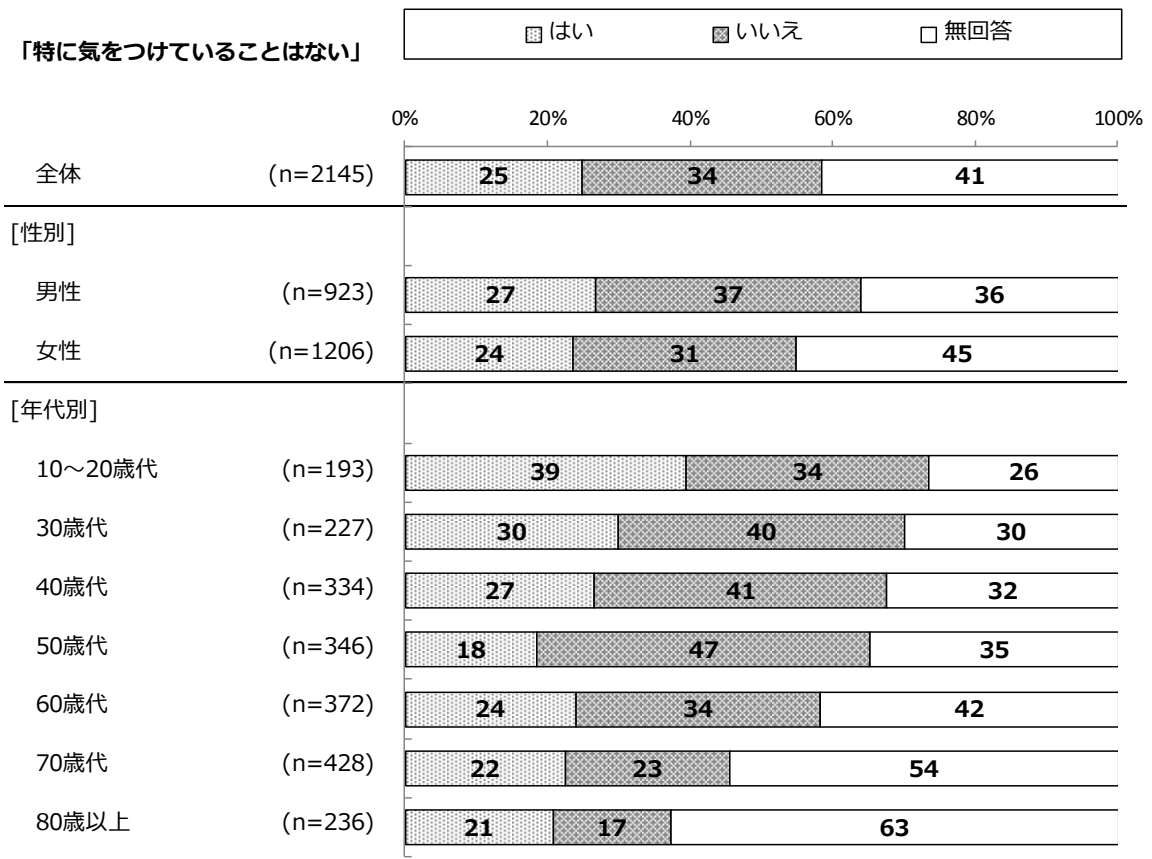


性別・年代別 健康のために行っていること



性別・年代別 健康のために行っていること

問8 あなたが健康のために行っていることは何ですか？（○は1つ）

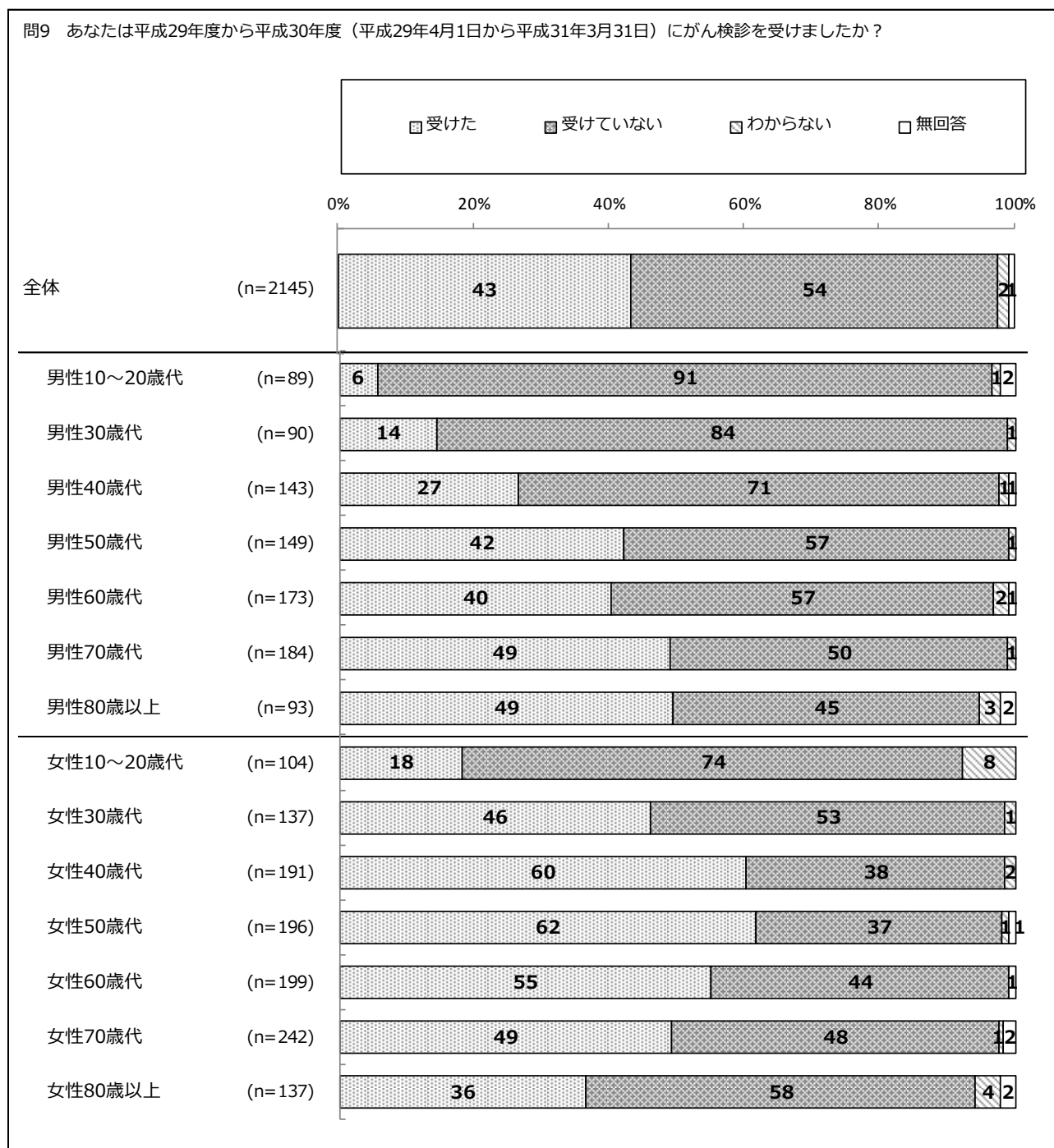


(2) がん検診の受診有無

- 全体の43%が、平成29年度から平成30年度の間にごがん検診を「受けた」と回答していません。前回調査では、「受けた」と回答した人が42%で平成29年度からあまり変化はありません。

[性年代別 がん検診の受信有無]

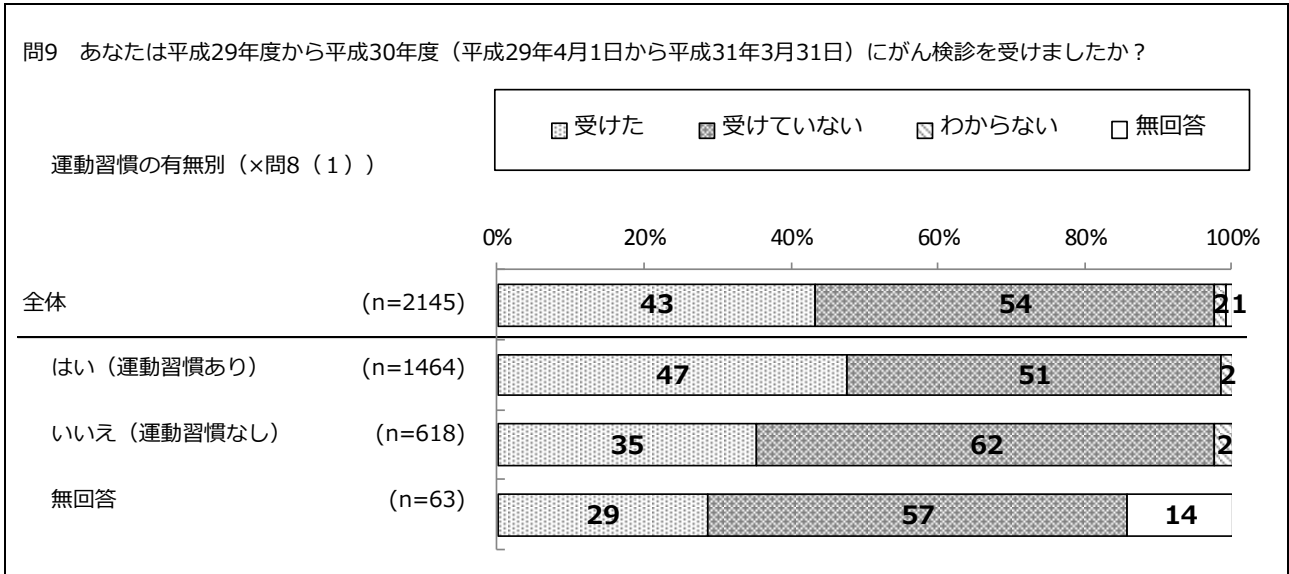
- 性年代別にみると、男性では、70歳代まで年代とともに受診率が高くなる傾向があり、特に50歳代から増えています。女性は、40歳代から60歳代で受診率が5割を超え、高くなっています。一方で男性10～20歳代、30歳代、40歳代、女性10～20歳代は、他の年代と比較して受診率が低くなっています。
- 60歳代までの全ての世代で、男性に比べて女性の受診率が上回っており、女性の方ががん検診への関心が高い傾向にあります。



[運動習慣の有無別 がん検診の受診有無]

- ・運動習慣の有無*との関係を見ると、運動習慣のある人では47%ががん検診を「受けた」と回答しているのに対し、運動習慣のない人は「受けた」が35%で、運動習慣のある人の方が健診の受診率が高くなっています。

*問8（1）なるべく体を動かしたり、運動しているで「はい」と回答の有無



がん検診を受けましょう！

横浜市では、翌年度4月1日時点で20歳以上の方が子宮、40歳以上の方が乳・肺・大腸、50歳以上の方が胃・前立腺のがん検診を受けることができます。

年齢のほか、受診間隔など一定の要件がありますので、詳しくは横浜市ウェブサイト、または専用ダイヤルまでお問い合わせください。

横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606、FAX 664-2828

（月曜～土曜 8時30分～17時15分）

※祝休日、年末年始を除く



横浜市のがん検診

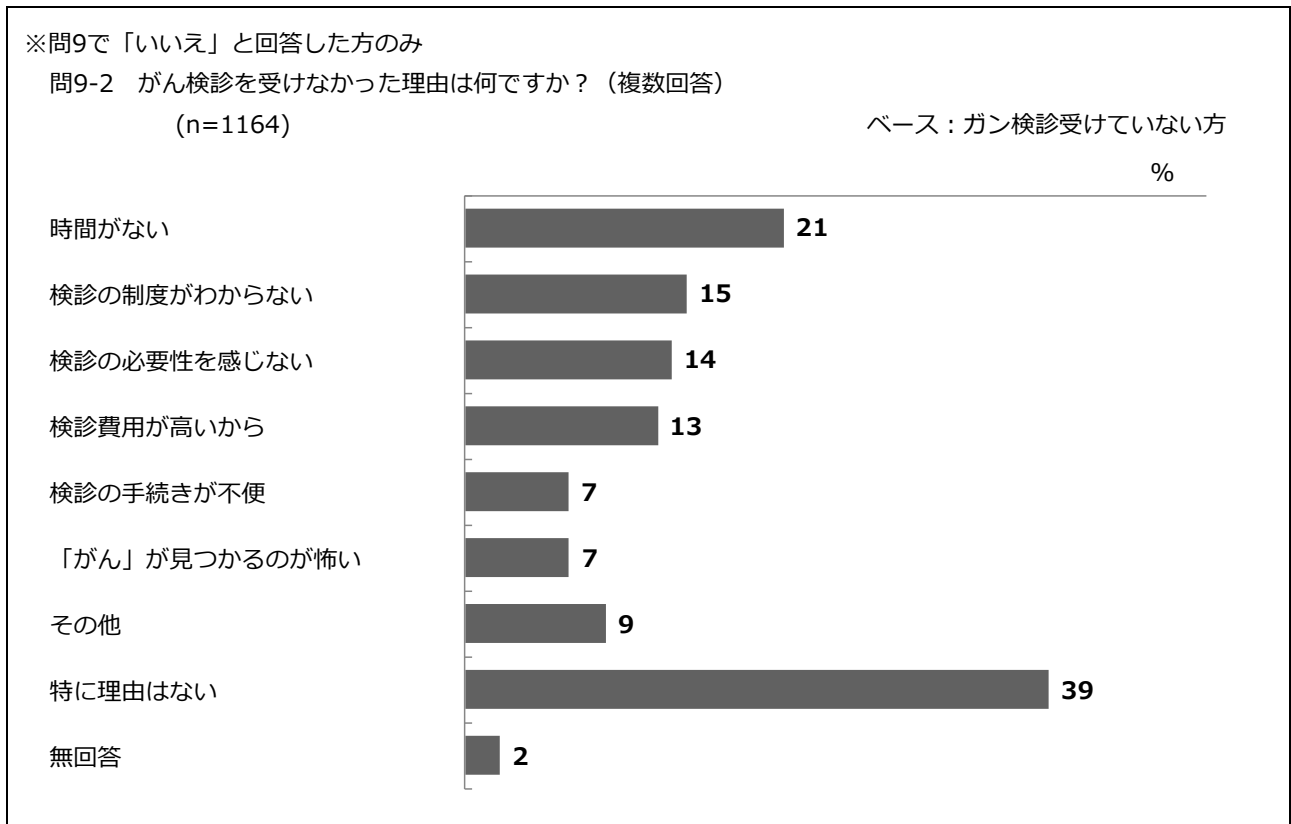
港南区医師会と福祉保健センターによる啓発リーフレット

「健診へ行こう！」は、区内の健診実施医療機関で配布中♪



(3) がん検診を受けなかった理由

- ・がん検診を「受けていない」と回答した人に対して理由を聞いてみると、「特に理由はない」(39%)という回答が最も多く、次いで「時間がない」(21%)、「検診の制度がわからない」(15%)となっています。



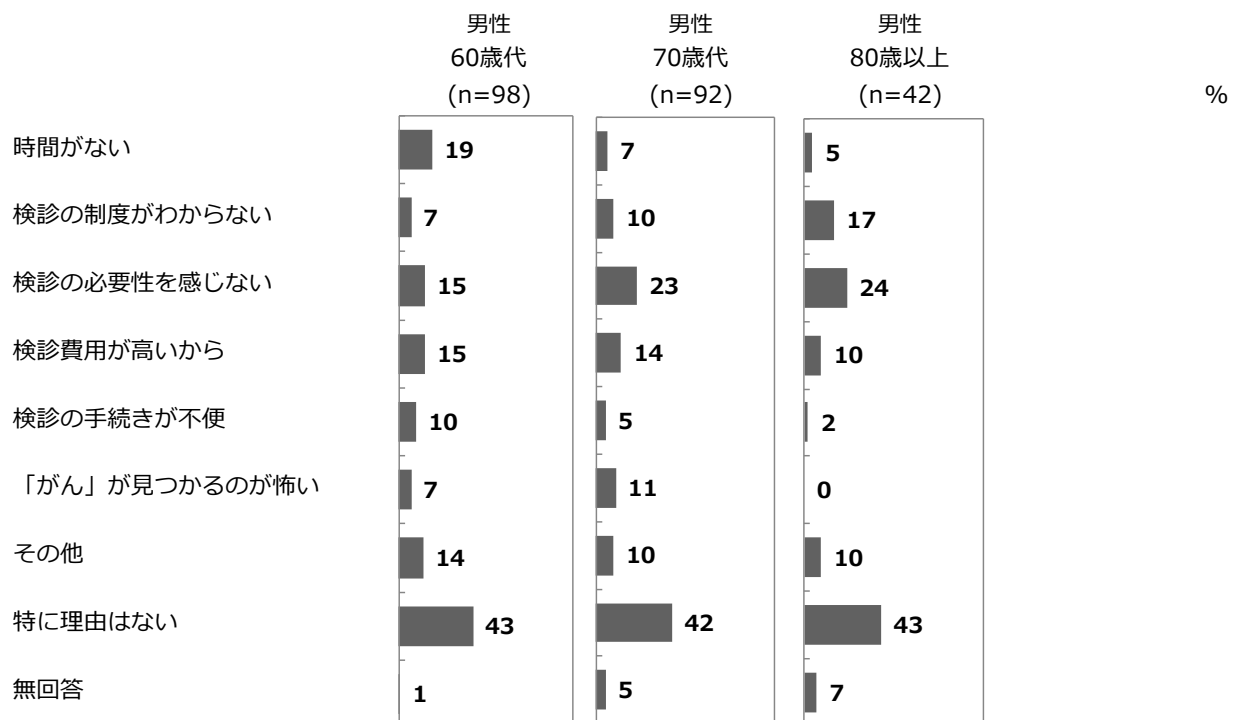
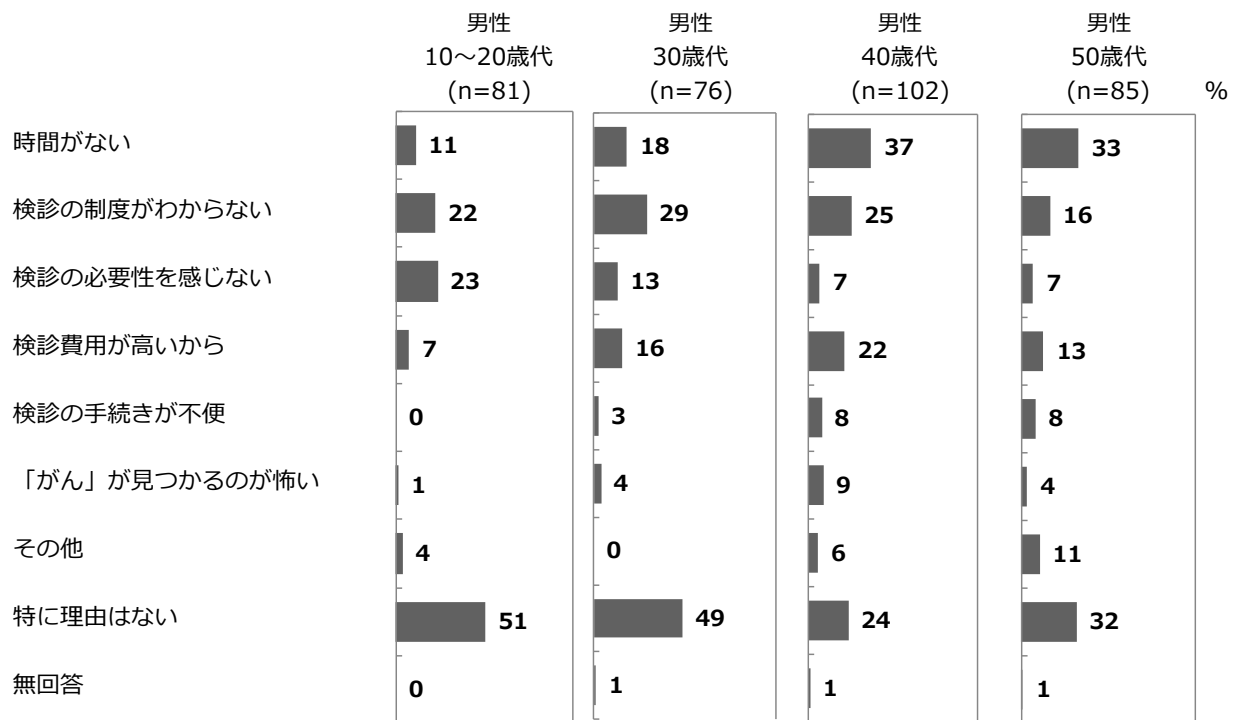
[性年代別 がん検診を受けなかった理由]

- ・性年代別にみると、男性40歳代～50歳代、女性30歳代～50歳代で「時間がない」という理由が多く、男性10～40歳代、女性10～30歳代では「検診の制度がわからない」という理由が多くなっています。

※問9で「いいえ」と回答した方のみ

問9-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか？（複数回答）

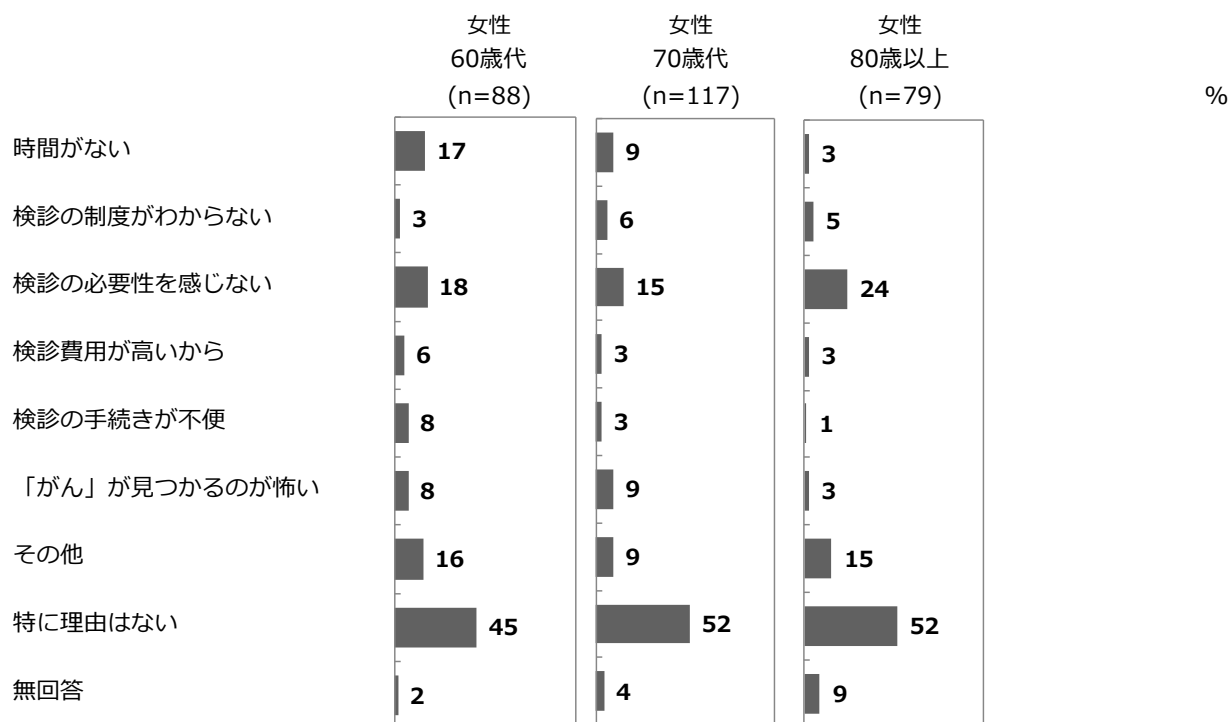
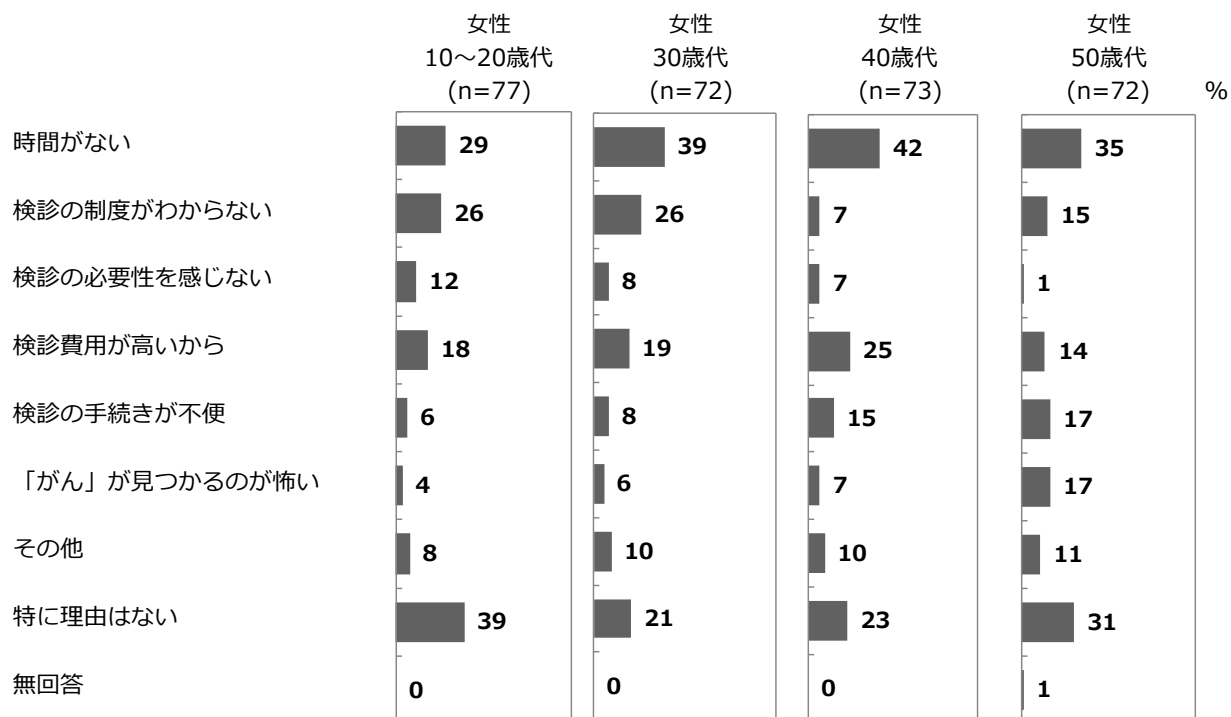
ベース：ガン検診受けていない方



※問9で「いいえ」と回答した方のみ

問9-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか？（複数回答）

ベース：がん検診受けていない方



(4) がん検診の受診場所

- ・がん検診を「受けた」と回答した人に対して、部位別に受診場所を聞いています。胃・肺ではいずれも「勤務先、または健康保険組合等が実施する検診」（胃22%・肺21%）が最も多くなっています。また、大腸・前立腺は「横浜市のがん検診」（大腸21%・前立腺27%）が最も多くなっています。
- ・乳がん、子宮がんともに「勤務先、または健康保険組合等が実施する検診」（乳25%・子宮24%）が最も多くなっています。

