

久留米市  
健康に関するアンケート調査  
報告書

令和5年3月  
久留米市

# 目 次

I. 調査の概要 .....	3
1 調査目的 .....	3
2 調査の方法 .....	3
3 報告書利用上の注意 .....	3
II. 調査結果（概要） .....	7
1 身体状況・健康状態について .....	7
2 栄養・食生活について .....	7
3 運動について .....	7
4 休養・こころの健康について .....	8
5 喫煙、飲酒について .....	8
6 歯の健康について .....	8
7 生活習慣病や健康診査、がん検診について .....	9
8 その他 .....	9
III. 調査結果（分野別） .....	13
1 回答者の属性 .....	13
2 身体状況・健康状態について .....	16
(1) 平均的体格 .....	16
(2) 肥満及びやせの状況 .....	17
(3) 20歳の頃からの体重変動 .....	18
(4) 今後の体重意向 .....	20
(5) 日常生活における健康上の問題点 .....	21
(6) 主観的健康感 .....	23
3 栄養・食生活について .....	24
(1) 朝食の摂取について .....	24
(2) 間食の摂取状況 .....	26
(3) 外食状況 .....	27
(4) 平日の夕食開始時刻 .....	28
(5) 朝食を家族ととる頻度 .....	29
(6) 夕食を家族ととる頻度 .....	30
4 運動について .....	32
(1) 1日あたりの歩行時間 .....	32
(2) 身体活動状況 .....	34
5 休養・こころの健康について .....	40
(1) 平均睡眠時間 .....	40
(2) 睡眠状況 .....	41
(3) 眠れない時の対処方法 .....	43
(4) ストレスの状況 .....	44

6	喫煙について	47
	(1) 喫煙状況	47
7	飲酒について	53
	(1) 飲酒状況	53
8	歯の健康について	56
	(1) 現在の歯の本数	56
	(2) 歯の健康について自覚症状があるか	57
	(3) 歯磨きの回数	58
	(4) 歯科健康診査・口腔ケアについて	59
	(5) 歯周病が及ぼす影響について	60
9	生活習慣や健康診査、がん検診について	61
	(1) 生活習慣病予防について	61
	(2) 自分の生活習慣について	62
	(3) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善	64
	(4) 生活習慣病の認知度	65
	(5) 健診・人間ドックの受診状況	68
	(6) がん検診等受診状況	74
10	その他	79
	(1) マタニティマークを知っている人の割合	79
	(2) 発達障害を知っている人の割合	80
	(3) 健康づくりのための地域活動への参加状況	81
	(4) 「健康くるめ21」の認知度	82
	(5) 健康づくりに関する情報源	83
	(6) 健康や病気に関する相談相手	85
	(7) 健康づくりに関して知りたい情報	87
IV.	所得と生活習慣等に関する状況	91
V.	使用した調査票	97