

## 資料編

- 1、市民健康調査 調査概要
- 2、市民健康調査 調査票
- 3、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）  
（平成30年3月9日 第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より  
抜粋 表1-1、表1-2、表1-3）
- 4、COPD（肺気腫・慢性気管支炎）質問票（平成29年度版）  
（肺がん検診を受けられる方へ・COPD（肺気腫・慢性気管支炎）質問票）

## 市民健康調査 調査概要

- 1、実施主体 村山市
- 2、調査対象 住民基本台帳より無作為抽出した 20～70 歳代までの市民約 1,300 人  
(施設入所を除く)
- 3、調査時期 平成 30 年 2 月
- 4、調査方法 アンケート調査  
各種検診調査票と合わせて行政委員が配布し、保健委員が回収(一部郵送)

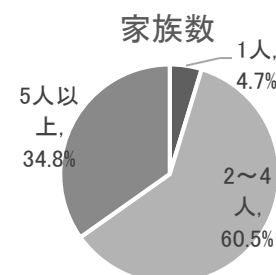
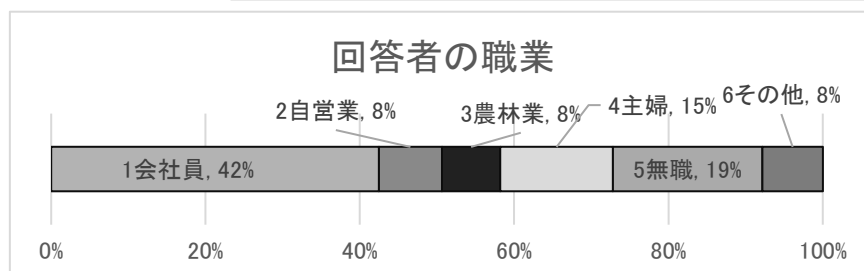
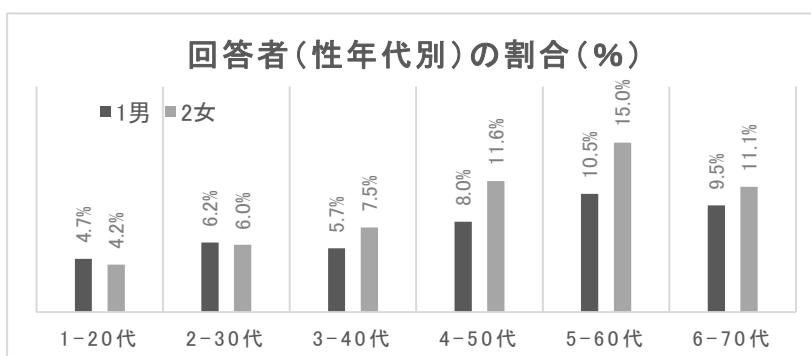
### 5、配布数および回収数及び有効回答数

配布数:1,298

回収数:995(回収率 76.7%)

有効回答数:972(有効回答率 74.9%)

内訳	年代	配布数	有効回答数(%)
	20 歳代	146	87(59.6%)
	30 歳代	173	118(68.2%)
	40 歳代	198	128(64.6%)
	50 歳代	234	191(81.6%)
	60 歳代	326	248(76.01%)
	70 歳代	221	200(90.5%)
	計	1,298	972(男 433 女 539)



問1  
あなたはふだん、自分で健康だ  
と思っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1非常に健康だと思う	17	10	12	8	10	6	63
2まあ健康だと思う	60	86	96	148	179	129	698
3あまり健康でない	9	17	18	30	42	46	162
4健康ではない	1	3	2	5	13	17	41
総計	87	116	128	191	244	198	964

問2  
あなたはふだん朝食を食べます  
か

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日食べる	38	77	98	145	225	190	773
2食べないこともある	30	17	22	31	13	7	120
3ほとんど食べない	19	24	8	15	10	3	79
総計	87	118	128	191	248	200	972

問2-2  
2食べないこともある、3ほとんど  
食べない と答えた方へ

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1時間がない	32	23	19	24	4	2	104
2準備されていない	5	2		2	4		13
3面倒	8	5	1	2	3	1	20
4食べたくない	14	11	10	18	10	5	68
5その他	1	7	2	6	2	2	20

食べない理由は何ですか  
(複数回答)

問3  
あなたは一日2回以上、主食・主  
菜・副菜を組み合わせた、いわ  
ゆる定食型の食事を食べていま  
すか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1食べている	44	75	93	135	203	163	713
2食べない時もある	34	33	29	49	37	33	215
3ほとんど食べない	9	10	6	6	8	4	43
総計	87	118	128	190	248	200	971

問4  
あなたは日ごろからうす味料理  
を実行していますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1している	20	35	38	63	118	105	379
2時々している	30	42	47	77	82	60	338
3していない	37	41	43	50	48	31	250
総計	87	118	128	190	248	196	967

問5  
あなたは次の食品をどのくらい  
の割合で食べていますか  
1) 野菜

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日	37	74	85	115	159	128	598
2週3~4回	30	28	27	48	54	54	241
3週1~2回	17	15	15	24	30	14	115
4ほとんど食べない	3	1	1	2	3	2	12
総計	87	118	128	189	246	198	966

2) 果物

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日	16	20	17	34	78	101	266
2週3~4回	13	18	30	45	80	63	249
3週1~2回	29	42	45	70	68	20	274
4ほとんど食べない	29	37	35	39	22	13	175
総計	87	117	127	188	248	197	964

3) 牛乳

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日	15	22	27	54	79	78	275
2週3~4回	11	15	18	27	42	42	155
3週1~2回	17	25	28	31	52	37	190
4ほとんど食べない	44	56	55	76	73	39	343
総計	87	118	128	188	246	196	963

4) 乳製品(チーズ・ヨーグルトな  
ど)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日	12	32	27	45	70	63	249
2週3~4回	23	24	30	42	69	64	252
3週1~2回	32	41	51	69	73	46	312
4ほとんど食べない	19	21	20	34	35	23	152
総計	86	118	128	190	247	196	965

5) 大豆や豆腐・納豆などの大豆  
製品

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日	18	38	31	64	102	95	348
2週3~4回	25	40	46	67	95	79	352
3週1~2回	37	39	46	54	47	21	244
4ほとんど食べない	7	1	5	4	4	5	26
総計	87	118	128	189	248	200	970

問6  
あなたは「食事バランスガイド」を  
知っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1内容を含めて知っている	14	21	21	26	50	41	173
2聞いたことがある	36	52	65	91	117	100	461
3知らない	37	45	42	70	81	54	329
総計	87	118	128	187	248	195	963

問7	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたはふだん、外食や食品を購入する時、栄養成分の表示を参考にしていますか	1している	19	27	38	53	62	58	257
	2していない	68	90	90	136	186	134	704
	総計	87	117	128	189	248	192	961

問8	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか	1内容も含めて知っている	13	9	16	21	29	15	103
	2聞いたことはあるが内容は知らない	14	42	36	66	91	90	339
	3知らない	60	67	76	101	128	85	517
	総計	87	118	128	188	248	190	959

問9	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは自分で運動不足だと思いますか	1大いに運動不足だと思う	20	34	37	41	38	22	192
	2運動不足だと思う	43	62	79	123	157	117	581
	3運動不足だと思わない	24	22	12	25	51	56	190
	総計	87	118	128	189	246	195	963

問10	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは自分の健康のために、日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動(通勤での歩きを含む)を週2回以上行っていますか	1はい	36	38	39	54	117	121	405
	2いいえ	50	77	87	124	120	59	517
	3理由があって運動できない		2	2	10	10	15	39
	総計	86	117	128	188	247	195	961

問10-2	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
1. はいと答えた方へ 運動している時間は、一日当たりどのくらいですか	1-20分未満	4	13	16	17	37	46	133
	2-20~30分未満	8	10	8	13	27	23	89
	3-30分以上	24	15	15	23	53	52	182
	総計	36	38	39	53	117	121	404

問11	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは自分の健康のために、しっかり食べて積極的に体を動かすことを心がけていますか	1はい	33	34	46	64	132	130	439
	2いいえ	52	81	79	114	98	50	474
	3理由があって運動できない	2	3	1	8	11	14	39
	総計	87	118	126	186	241	194	952

問12	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは、健康づくりのために運動しようと思うとき、何が足りない(何が不足している)と思いますか	運動に関する知識	23	25	40	55	60	26	229
	身近に運動のできる施設	43	52	73	89	84	39	380
	運動を教える指導者	13	14	23	37	51	21	159
	運動に関する資料	6	4	5	8	20	13	56
	一緒に運動してくれる仲間・サークル	25	35	35	57	53	29	234
	その他	8	15	13	16	14	15	81

問13	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか	1内容も含めて知っている	10	12	18	20	32	15	107
	2聞いたことはあるが内容は知らない	15	27	32	58	75	73	280
	3知らない	60	79	78	109	139	105	570
	総計	85	118	128	187	246	193	957

問14	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
たばこを吸う方へ								
吸っている本数等とたばこに対する気持ちを教えてください(複数回答)	「たばこを吸う方へ」の質問に回答(喫煙者)	22	36	38	41	37	15	189
	「たばこを吸う方へ」の質問に未回答(非喫煙者)	65	82	90	150	211	185	783
	喫煙率	25.3%	30.5%	29.7%	21.5%	14.9%	7.5%	19.4%
	たばこをやめたいとは思わない		48		吸っている本数(平均 本/日)		14.5本	
	本数を減らしたいと思っている		63		過去の禁煙経験(平均)		3.1回	
	やめたいと思っているがなかなかやめられない		75					
	やめる方法をぜひ知りたい		5					
	※性別・年齢不明の回答者も含む							

問15	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計	
たばこを以前吸っていたが、今は吸わない方へ								
たばこをやめた理由は何ですか(複数回答)	「たばこを以前吸っていたが、今は吸わない方へ」の質問に回答	4	17	33	44	57	64	219
	健康のため		169					
	家族のため		43					
	経済的な理由		21					
	吸いにくい環境になったから		26					
	その他		24					

問16

たばこの煙が気になると感じる場所はどこですか(複数回答)

	1喫煙者	2やめた	3元から吸わない	総計
1職場	19	23	56	98
2家庭	31	23	68	122
3公共施設	43	56	125	224
4飲食店	38	99	208	345
5その他	24	24	0	24
6気になるところはない	58	58	106	222

問17

あなたの職場(自営を含む)では、禁煙・分煙対策を実施していますか

	1会社員	2自営業	3農林業	4主婦	5無職	6その他・無回答	総計
1実施している	294	22	12	14	4	91	437
2実施していない	51	34	17	8	10	29	149
3仕事をしていない	6	1	11	59	75	21	173
総計	351	57	40	81	89	141	759

問18

あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほとんど毎日飲む	8	20	29	52	62	40	211
2週に3~4日程度飲む	7	10	14	20	22	13	86
3週に1~2日程度飲む	24	29	17	30	17	21	138
4ほとんど飲まない	48	59	64	77	139	108	495
総計	87	118	124	179	240	182	930

問18-2

「問18で1.2.3.」に○をつけた方へ 一日に飲むアルコールの量は、日本酒に換算してどれくらいですか

	1ほとんど毎日飲む	2週に3~4日程度飲む	3週に1~2日程度飲む	総計
1-1合まで	70	46	89	205
2-1~2合未満	84	31	34	149
3-2~3合未満	42	7	12	61
4-3合以上	10	2	3	15
総計	206	86	137	430

問19

あなたにとって、「節度ある適度な飲酒」とは、一日どれくらいだと思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1-1合まで	48	59	74	79	116	63	439
2-1~2合未満	29	37	37	66	59	42	270
3-2~3合未満	1	10	8	4	10	3	36
4-3合以上	1	3		1			5
その他		1				1	2
総計	79	110	119	150	185	109	752

問20

あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1十分とれている	15	22	15	31	58	80	221
2まあまあ	49	52	64	89	135	85	474
3あまりとれていない	16	35	40	55	42	19	207
4まったくとれていない	4	7	5	4	5	1	26
5わからない	3	2	1	2	3	3	14
総計	87	118	125	181	243	188	942

問21

この1カ月を振り返り、あなたはストレスを処理できていると思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1十分できている	11	12	13	17	27	38	118
2何とか処理できている	34	52	44	79	128	100	437
3あまりできていない	21	31	53	61	54	22	242
4まったくできていない	10	17	11	9	11	6	64
5わからない	11	6	4	14	23	18	76
総計	87	118	125	180	243	184	937

問22

あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人はいますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1いる	70	86	99	118	157	119	649
2いない	17	31	26	58	82	59	273
3その他					1		1
総計	87	117	125	176	240	178	923

問23

あなたは、市民のためのがん予防6か条を知っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1内容も含めて知っている		1	3	5	9	11	29
2聞いたことはあるが内容は知らない	12	16	20	44	76	71	239
3知らない	75	100	102	128	150	97	652
総計	87	117	125	177	235	179	920

問24

あなたは、歯科医院にはどのような場合に行きますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1気になるところがなくても、定期的に行く	8	20	31	38	88	59	244
2気になるところがあったら、早目に行く	20	21	26	40	41	57	205
3痛いなど、症状があった時に行く	44	59	57	81	84	55	380
4痛いなど、症状があつてがまんできなくなったら行く	15	17	10	22	25	11	100
その他				1		1	2
総計	87	117	124	182	238	183	931

問25

あなたは、夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎ等をしていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほぼ毎日している	63	90	102	127	192	148	722
2時々している(週2~3回)	11	20	13	28	32	13	117
3たまにしている(月2~3回)	7	5	3	14	5	12	46
4ほとんどしない	6	2	8	11	13	12	52
総計	87	117	126	180	242	185	937

問26

歯みがきのとき、歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1ほぼ毎日使う	4	14	23	39	63	49	192
2時々使う(週2~3回)	17	18	27	37	45	45	189
3たまに使う(月2~3回)	15	26	29	38	46	20	174
4まったく使わない	51	58	47	65	86	69	376
総計	87	116	126	179	240	183	931

問27

あなたの口の中には、現在何本の歯が残っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
0本	1		1	3	5	13	23
1~21本		2	5	24	76	81	188
22~23本				4	11	9	24
24本以上	78	106	110	133	143	72	642
その他	1	2	2	2	2	1	10

問28

健康づくりやまちづくりを实践するためには、地域のつながりが重要と言われてています。あなたは、地域で行われる健康づくりなどの活動に参加したいと思いませんか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1地域での活動は大切であり参加したい	6	12	22	30	50	42	162
2つきあいであれば参加したい	29	46	34	77	104	74	364
3自分でするから参加しなくてもよい	45	47	59	55	58	38	302
4その他	7	9	10	14	17	14	71
総計	87	114	125	176	229	168	899

問29

普段から近所づきあいは大切だと思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1とても大切だと思う	10	26	28	44	78	74	260
2大切だと思う	64	73	78	119	147	107	588
3あまり大切だとは思わない	6	14	17	16	16	7	76
4大切だとは思わない	6	4	3	2	1	1	17
総計	86	117	126	181	242	189	941

# 市民健康調査 調査票

平成 30 年 2 月

あなた自身のことについておうかがいします。

成人一般

あてはまる番号に○をつけてください。( ) には必要事項をご記入ください。

性別 1. 男 2. 女

年齢 1. 20 歳代 2. 30 歳代 3. 40 歳代 4. 50 歳代 5. 60 歳代 6. 70 歳代

職業 1. 会社員 (公務員含む) 2. 自営業 3. 農林業 4. 主婦 5. 無職  
6. その他

家族数 ご自身を入れて \_\_\_\_\_ 人

問 1 あなたはふだん、自分で健康だと思っていますか。

1. 非常に健康だと思う 2. まあ健康だと思う 3. あまり健康でない  
4. 健康ではない

問 2 あなたはふだん朝食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる 2. 食べないこともある 3. ほとんど食べない

問 2-2 2. 食べないこともある、3. ほとんど食べない と答えた方へ

食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない 2. 準備されていない 3. 面倒 4. 食べたくない  
5. その他 ( )

問 3 あなたは一日 2 回以上、主食 (ごはんやパン等)・主菜 (肉、魚などのおかず)・副菜 (野菜などのおかず) を組み合わせた、いわゆる定食型の食事を食べていますか。

1. 食べている 2. 食べない時もある 3. ほとんど食べない

問 4 あなたは日ごろからうす味料理を実行していますか。

1. している 2. 時々している 3. していない

問 5 あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか。

1) **野菜** (緑黄色野菜・淡色野菜を含む)

1. ほとんど毎日 2. 週 3~4 回 3. 週 1~2 回 4. ほとんど食べない

2) **果物**

1. ほとんど毎日 2. 週 3~4 回 3. 週 1~2 回 4. ほとんど食べない

3) **牛乳**

1. ほとんど毎日 2. 週 3~4 回 3. 週 1~2 回 4. ほとんど食べない

4) **乳製品** (チーズ・ヨーグルトなど)

1. ほとんど毎日 2. 週 3~4 回 3. 週 1~2 回 4. ほとんど食べない

5) **大豆や豆腐・納豆** などの大豆製品

1. ほとんど毎日 2. 週 3~4 回 3. 週 1~2 回 4. ほとんど食べない

問6 あなたは「食事バランスガイド」を知っていますか。

1. 内容を含めて知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない



問7 あなたはふだん、外食や食品を購入する時、栄養成分の表示を参考にしていますか。

1. している
2. していない

栄養成分表示(1個当たり)	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	2.9g
ナトリウム	79mg
(食塩相当量)	0.2g



問8 あなたは「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」を知っていますか。

1. 内容も含めて知っている
2. 聞いたことはあるが内容は知らない
3. 知らない

問9 あなたは自分で運動不足だと思いますか。

1. 大いに運動不足だと思う
2. 運動不足だと思う
3. 運動不足だと思わない

問10 あなたは自分の健康のために、日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動 (通勤での歩きも含む) を週2回以上行っていますか。

1. はい
2. いいえ
3. 理由があって運動できない

問10-2 1. はいと答えた方へ 運動している時間は、一日当たりどのくらいですか。

1. 20分未満
2. 20～30分未満
3. 30分以上

問11 あなたは自分の健康のために、しっかり食べて積極的に体を動かすことを心がけていますか。

1. はい
2. いいえ
3. 理由があって運動できない

問12 あなたは、健康づくりのために運動をしようと思うとき、何が必要だ (何が不足している) と思いますか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 運動に関する知識
2. 身近に運動のできる施設
3. 運動を教えてくれる指導者
4. 運動に関する資料 (書籍・パンフレット等)
5. 一緒に運動してくれる仲間・サークル
6. その他 ( )
7. 特にない

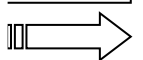
問13 あなたは「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。

1. 内容も含めて知っている
2. 聞いたことはあるが内容は知らない
3. 知らない

問14 たばこを吸う方へ 吸っている本数等とたばこに対する気持ちを教えて下さい。

吸うたばこの本数は一日平均 ( ) 本  
吸い始め ( ) 歳、過去の禁煙経験 ( ) 回

1. たばこをやめたいとは思わない
2. 本数を減らしたいと思っている
3. やめたいと思っているがなかなかやめられない
4. やめる方法をぜひ知りたい





問15 たばこを以前吸っていたが、今は吸わない方へ  
たばこをやめた理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 健康のため      2. 家族のため      3. 経済的な理由  
4. 吸いにくい環境になったから      5. その他 ( )

問16 たばこの煙が気になると感じる場所はどこですか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 職場      2. 家庭      3. 公共施設      4. 飲食店  
5. その他 ( )      6. 気になるところはない

問17 あなたの職場（自営含む）では、禁煙・分煙対策を実施していますか。

1. 実施している      2. 実施していない      3. 仕事をしていない

問18 あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。

1. ほとんど毎日飲む      2. 週に3～4日程度飲む      3. 週に1～2日程度  
4. ほとんど飲まない

問18-2 「1. 2. 3.」に○をつけた方へ 一日に飲むアルコールの量は、日本酒に換算してどれくらいですか。

1. 1合まで      2. 1～2合未満      3. 2～3合未満      4. 3合以上

**日本酒1合換算**

ビール（発泡酒を含む）中ビン1本（500ml）  
ウイスキー 60cc（ダブル1杯 またはシングル2杯）  
焼酎 25度 100cc      ワイン 240cc（グラスワイン2杯）  
缶チューハイ（5%）1.5缶（520ml）

問19 あなたにとって、「節度ある適度な飲酒」とは、一日にどれくらいだと思いますか。

- 日本酒で→ 1. 1合まで      2. 1～2合未満      3. 2～3合未満      4. 3合以上

問20 あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

1. 十分とれている      2. まあまあ      3. あまりとれていない  
4. まったくとれていない      5. わからない

問21 この1カ月を振り返り、あなたはストレスを処理できていると思いますか。

1. 十分できている      2. 何とか処理できている      3. あまりできていない  
4. まったくできていない      5. わからない

問22 あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人はいますか。

1. いる      2. いない

問23 あなたは、市民のためのがん予防6か条を知っていますか。

1. 内容も含めて知っている
2. 聞いたことはあるが内容は知らない
3. 知らない

問24 あなたは、歯科医院にはどのような場合に行きますか。

1. 気になるところがなくても、定期的に行く
2. 気になるところがあったら、早目に行く
3. 痛いなど、症状があった時に行く
4. 痛いなど、症状があつてがまんできなくなったらいく

問25 あなたは、夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎ等をしていますか。

1. ほぼ毎日している
2. 時々している (週2~3回)
3. たまにしている (月2~3回)
4. ほとんどしない

問26 歯みがきのとき、歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロス (糸ようじ) などを使いますか。

1. ほぼ毎日使う
2. 時々使う (週2~3回)
3. たまに使う (月2~3回)
4. まったく使わない

問27 あなたの口の中には、現在何本の歯が残っていますか。

- 本
- ・ かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます
  - ・ 成人の歯の本数は、親知らず4本を含めると32本です

問28 健康づくりやまちづくりを実践するためには、地域のつながりが重要とされています。あなたは、地域で行われる健康づくりなどの活動に参加したいと思いませんか。

1. 地域での活動は大切であり参加したい
2. つきあいであれば参加したい
3. 自分でするから参加しなくてもよい
4. その他 ( )

問29 普段から近所づきあいは大切だと思いますか。

1. とても大切だと思う
2. 大切だと思う
3. あまり大切だとは思わない
4. 大切だとは思わない

問30 市民の健康づくりのために取り組んだほうが良いと思われる考えやアイデアがあればご記入ください。

以上で質問は終わりです。貴重な時間をいただき、誠にありがとうございました。

**恐れ入りますが、回収用封筒(茶色)に入れ、2月21日(水)までご提出願います。**

「日常生活に制限のない期間の平均」と「日常生活に制限のある期間の平均」

表1-1

: 2010・2013・2016年における全国の推定値と信頼区間

性別	年次	日常生活に制限のない期間の平均(年)		日常生活に制限のある期間の平均(年)		前2者の合計: 平均寿命(年)		
		推定値	95%信頼区間	推定値	95%信頼区間	推定値	95%信頼区間	
男性	2010	70.42	70.28	70.55	9.22	9.08	79.64	79.67
	2013	71.19	71.07	71.32	9.01	8.89	80.21	80.24
	2016	72.14	72.01	72.27	8.84	8.71	80.98	81.01
女性	2010	73.62	73.46	73.77	12.77	12.62	86.39	86.42
	2013	74.21	74.07	74.35	12.40	12.27	86.61	86.64
	2016	74.79	74.65	74.94	12.34	12.20	87.14	87.16

基礎資料として、健康情報は国民生活基礎調査を、死亡情報は人口動態統計を用いた。

2016年の健康情報は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県を除く全国のものを用いた。

表2-1-1 「日常生活に制限のない期間の平均」、男性  
 : 2010・2013・2016年における都道府県の推定値と信頼区間

表1-2

都道府県 番号	都道府県	2010年			2013年			2016年			2010, 2013, 2016年の平均		
		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間	
1	北海道	70.03	69.23	70.82	71.11	70.45	71.78	71.98	71.29	72.68	71.04	70.62	71.46
2	青森	68.95	68.22	69.68	70.29	69.68	70.90	71.64	71.00	72.27	70.29	69.91	70.67
3	岩手	69.43	68.70	70.16	70.68	70.00	71.36	71.85	71.16	72.54	70.65	70.25	71.06
4	宮城	70.40	69.71	71.08	71.99	71.40	72.57	72.39	71.79	72.99	71.59	71.23	71.95
5	秋田	70.46	69.75	71.17	70.71	70.06	71.36	71.21	70.54	71.87	70.79	70.40	71.18
6	山形	70.78	70.10	71.47	71.34	70.69	71.98	72.61	71.93	73.29	71.58	71.19	71.96
7	福島	69.97	69.25	70.68	70.67	70.03	71.30	71.54	70.89	72.19	70.73	70.34	71.11
8	茨城	71.32	70.63	72.00	71.66	71.03	72.29	72.50	71.85	73.15	71.83	71.45	72.21
9	栃木	70.73	70.04	71.42	71.17	70.53	71.82	72.12	71.45	72.79	71.34	70.95	71.73
10	群馬	71.07	70.37	71.78	71.64	71.00	72.29	72.07	71.40	72.73	71.59	71.21	71.98
11	埼玉	70.67	69.91	71.42	71.39	70.71	72.07	73.10	72.44	73.75	71.72	71.32	72.12
12	千葉	71.62	70.73	72.51	71.80	71.04	72.56	72.37	71.59	73.14	71.93	71.46	72.40
13	東京	69.99	69.34	70.64	70.76	70.14	71.39	72.00	71.38	72.62	70.92	70.55	71.28
14	神奈川	70.90	70.23	71.57	71.57	70.97	72.18	72.30	71.72	72.88	71.59	71.23	71.95
15	新潟	69.91	69.25	70.57	71.47	70.90	72.03	72.45	71.88	73.03	71.28	70.93	71.62
16	富山	70.63	69.91	71.34	70.95	70.25	71.65	72.58	71.91	73.24	71.39	70.99	71.79
17	石川	71.10	70.29	71.92	72.02	71.29	72.75	72.67	71.98	73.36	71.93	71.50	72.36
18	福井	71.11	70.33	71.88	71.97	71.26	72.68	72.45	71.76	73.14	71.84	71.42	72.26
19	山梨	71.20	70.46	71.93	72.52	71.79	73.26	73.21	72.46	73.96	72.31	71.88	72.74
20	長野	71.17	70.45	71.90	71.45	70.75	72.16	72.11	71.40	72.82	71.58	71.16	71.99
21	岐阜	70.89	70.17	71.60	71.44	70.78	72.10	72.89	72.26	73.53	71.74	71.35	72.13
22	静岡	71.68	71.09	72.28	72.13	71.61	72.66	72.63	72.07	73.19	72.15	71.82	72.47
23	愛知	71.74	71.11	72.37	71.65	71.05	72.25	73.06	72.45	73.66	72.15	71.80	72.50
24	三重	70.73	69.98	71.48	71.68	71.00	72.37	71.79	71.06	72.51	71.40	70.98	71.82
25	滋賀	70.67	69.87	71.48	70.95	70.20	71.71	72.30	71.54	73.05	71.31	70.86	71.75
26	京都	70.40	69.57	71.23	70.21	69.45	70.98	71.85	71.02	72.67	70.82	70.35	71.29
27	大阪	69.39	68.71	70.07	70.46	69.84	71.08	71.50	70.93	72.08	70.45	70.09	70.81
28	兵庫	69.95	69.24	70.67	70.62	69.97	71.27	72.08	71.47	72.68	70.88	70.50	71.26
29	奈良	70.38	69.53	71.23	71.04	70.25	71.83	71.39	70.56	72.23	70.94	70.46	71.41
30	和歌山	70.41	69.66	71.16	71.43	70.66	72.19	71.36	70.61	72.11	71.07	70.63	71.50
31	鳥取	70.04	69.24	70.85	70.87	70.11	71.62	71.69	70.95	72.43	70.87	70.42	71.31
32	島根	70.45	69.69	71.21	70.97	70.25	71.68	71.71	70.95	72.47	71.04	70.61	71.47
33	岡山	69.66	68.91	70.40	71.10	70.42	71.79	71.54	70.88	72.20	70.77	70.36	71.17
34	広島	70.22	69.44	71.01	70.93	70.25	71.61	71.97	71.26	72.68	71.04	70.62	71.46
35	山口	70.47	69.71	71.24	71.09	70.35	71.82	72.18	71.47	72.88	71.25	70.82	71.67
36	徳島	69.90	69.10	70.71	69.85	69.04	70.65	71.34	70.59	72.10	70.36	69.91	70.82
37	香川	69.86	69.09	70.64	70.72	69.99	71.45	72.37	71.69	73.05	70.98	70.56	71.40
38	愛媛	69.63	68.88	70.38	70.77	70.08	71.47	71.33	70.60	72.06	70.58	70.16	71.00
39	高知	69.12	68.27	69.97	69.99	69.20	70.78	71.37	70.50	72.24	70.16	69.68	70.64
40	福岡	69.67	69.02	70.32	70.85	70.24	71.47	71.49	70.87	72.11	70.67	70.31	71.03
41	佐賀	70.34	69.61	71.06	71.15	70.42	71.87	71.60	70.88	72.32	71.03	70.61	71.45
42	長崎	69.14	68.38	69.91	71.03	70.36	71.70	71.83	71.14	72.53	70.67	70.26	71.08
43	熊本	70.58	69.82	71.33	71.75	71.08	72.43				71.68	71.16	72.20
44	大分	69.85	69.00	70.70	71.56	70.82	72.30	71.54	70.77	72.30	70.98	70.53	71.44
45	宮崎	71.06	70.25	71.87	71.75	71.07	72.44	72.05	71.37	72.73	71.62	71.20	72.04
46	鹿児島	71.14	70.40	71.89	71.58	70.89	72.27	72.31	71.56	73.07	71.68	71.25	72.10
47	沖縄	70.81	69.96	71.66	72.14	71.43	72.84	71.98	71.20	72.76	71.64	71.19	72.09

基礎資料として、健康情報は国民生活基礎調査を、死亡情報は人口動態統計を用いた。  
 2016年の健康情報は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県が含まれていない。

(2010, 2013, 2016年の平均のために算出した熊本県の2016年の推定値)  
 = (熊本県の2013年の推定値) × (全国の2016年の推定値 : 72.14) / (全国の2013年の推定値 : 71.19)

表2-1-2 「日常生活に制限のない期間の平均」、女性

: 2010・2013・2016年における都道府県の推定値と信頼区間

表1-3

都道府県 番号	都道府県	2010年			2013年			2016年			2010, 2013, 2016年の平均		
		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間		推定値	95%信頼区間	
1	北海道	73.19	72.30	74.09	74.39	73.62	75.16	73.77	72.97	74.57	73.78	73.31	74.26
2	青森	73.34	72.54	74.14	74.64	73.98	75.30	75.14	74.45	75.82	74.37	73.96	74.79
3	岩手	73.25	72.42	74.07	74.46	73.72	75.19	74.46	73.68	75.24	74.06	73.61	74.51
4	宮城	73.78	73.03	74.54	74.25	73.59	74.92	74.43	73.76	75.11	74.15	73.75	74.56
5	秋田	73.99	73.20	74.77	75.43	74.76	76.10	74.53	73.80	75.27	74.65	74.23	75.07
6	山形	73.87	73.09	74.64	74.27	73.57	74.97	75.06	74.34	75.77	74.40	73.98	74.82
7	福島	74.09	73.33	74.85	73.96	73.24	74.67	75.05	74.36	75.74	74.37	73.95	74.78
8	茨城	74.62	73.82	75.43	75.26	74.55	75.96	75.52	74.81	76.24	75.13	74.70	75.56
9	栃木	74.86	74.11	75.61	74.83	74.13	75.53	75.73	75.02	76.43	75.14	74.73	75.55
10	群馬	75.27	74.48	76.06	75.27	74.54	75.99	75.20	74.44	75.95	75.25	74.81	75.68
11	埼玉	73.07	72.19	73.94	74.12	73.36	74.88	74.67	73.89	75.44	73.95	73.49	74.42
12	千葉	73.53	72.45	74.61	74.59	73.68	75.50	75.17	74.24	76.09	74.43	73.87	74.99
13	東京	72.88	72.14	73.61	73.59	72.93	74.24	74.24	73.54	74.93	73.57	73.17	73.97
14	神奈川	74.36	73.57	75.16	74.75	74.06	75.44	74.63	73.94	75.33	74.58	74.16	75.00
15	新潟	73.77	73.01	74.52	74.79	74.16	75.42	75.44	74.81	76.08	74.67	74.28	75.06
16	富山	74.36	73.58	75.15	74.76	74.02	75.49	75.77	75.06	76.49	74.96	74.53	75.39
17	石川	74.54	73.62	75.45	74.66	73.90	75.42	75.18	74.42	75.94	74.79	74.32	75.26
18	福井	74.49	73.68	75.31	75.09	74.36	75.83	75.26	74.52	76.00	74.95	74.51	75.39
19	山梨	74.47	73.61	75.32	75.78	74.97	76.59	76.22	75.39	77.04	75.49	75.01	75.97
20	長野	74.00	73.20	74.81	74.73	73.96	75.50	74.72	73.94	75.50	74.48	74.03	74.94
21	岐阜	74.15	73.38	74.91	74.83	74.12	75.55	75.65	74.95	76.36	74.88	74.46	75.30
22	静岡	75.32	74.62	76.01	75.61	75.00	76.22	75.37	74.74	75.99	75.43	75.06	75.81
23	愛知	74.93	74.18	75.68	74.65	73.98	75.32	76.32	75.63	77.01	75.30	74.89	75.71
24	三重	73.63	72.82	74.44	75.13	74.37	75.88	76.30	75.57	77.04	75.02	74.58	75.46
25	滋賀	72.37	71.44	73.29	73.75	72.93	74.57	74.07	73.19	74.95	73.40	72.89	73.90
26	京都	73.50	72.61	74.40	73.11	72.31	73.92	73.97	73.06	74.88	73.53	73.02	74.03
27	大阪	72.55	71.78	73.33	72.49	71.79	73.20	74.46	73.82	75.09	73.17	72.76	73.58
28	兵庫	73.09	72.32	73.85	73.37	72.66	74.08	74.23	73.54	74.92	73.56	73.15	73.98
29	奈良	72.93	71.99	73.87	74.53	73.71	75.35	74.10	73.21	74.99	73.85	73.34	74.36
30	和歌山	73.41	72.59	74.23	74.33	73.52	75.14	74.42	73.60	75.24	74.05	73.58	74.52
31	鳥取	73.24	72.38	74.09	74.48	73.68	75.27	74.14	73.32	74.96	73.95	73.48	74.43
32	島根	74.64	73.85	75.43	73.80	73.03	74.57	75.74	74.97	76.51	74.73	74.28	75.18
33	岡山	73.48	72.68	74.29	73.83	73.08	74.58	75.09	74.38	75.80	74.13	73.70	74.57
34	広島	72.49	71.59	73.39	72.84	72.04	73.64	73.62	72.83	74.41	72.98	72.50	73.46
35	山口	73.71	72.86	74.55	75.23	74.47	75.99	75.18	74.39	75.96	74.71	74.25	75.17
36	徳島	72.73	71.83	73.64	73.44	72.62	74.27	74.04	73.26	74.83	73.40	72.92	73.89
37	香川	72.76	71.91	73.61	73.62	72.86	74.39	74.83	74.09	75.58	73.74	73.28	74.19
38	愛媛	73.89	73.02	74.75	73.83	73.09	74.58	74.59	73.85	75.33	74.10	73.65	74.56
39	高知	73.11	72.18	74.05	74.31	73.50	75.12	75.17	74.31	76.04	74.20	73.69	74.70
40	福岡	72.72	72.00	73.45	74.15	73.50	74.81	74.66	73.99	75.33	73.84	73.45	74.24
41	佐賀	73.64	72.82	74.46	74.19	73.43	74.96	75.07	74.34	75.80	74.30	73.85	74.75
42	長崎	73.05	72.19	73.91	73.62	72.86	74.38	74.71	73.94	75.48	73.79	73.33	74.25
43	熊本	73.84	73.02	74.66	74.40	73.69	75.11				74.41	73.86	74.96
44	大分	73.19	72.30	74.09	75.01	74.21	75.82	75.38	74.59	76.16	74.53	74.05	75.01
45	宮崎	74.62	73.72	75.51	75.37	74.60	76.13	74.93	74.15	75.71	74.97	74.50	75.44
46	鹿児島	74.51	73.70	75.31	74.52	73.73	75.31	75.51	74.71	76.31	74.85	74.39	75.31
47	沖縄	74.86	73.89	75.82	74.34	73.50	75.17	75.46	74.53	76.39	74.89	74.36	75.41

基礎資料として、健康情報は国民生活基礎調査を、死亡情報は人口動態統計を用いた。

2016年の健康情報は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県が含まれていない。

(2010, 2013, 2016年の平均のために算出した熊本県の2016年の推定値)

= (熊本県の2013年の推定値) × (全国の2016年の推定値 : 74.79) / (全国の2013年の推定値 : 74.21)

## 肺がん検診を受けられる方へ

山形県生活習慣病検診等管理指導協議会より依頼があり、本年も**村山市が調査のモデル地区に選出**されました。お手数ですが、**肺がんの早期発見につなげられるよう、昨年に引き続き調査へご協力いただきますようお願いいたします。**

### 《調査方法》

- ①次の用紙の「COPD（肺気腫・慢性気管支炎）質問票」で、最も当てはまる□にチェックを入れてください。
- ②□の右にある数字が点数です。点数を合計し記入してください。
- ③検診当日、このまま会場にお持ちいただき、受付にご提出ください。

### 《COPDとは》

- ・慢性閉塞性肺疾患という、タバコ煙を主とする有害物質を長期にわたり吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患です。空気の通り道である気管支や肺胞に障害が起こり、**呼吸がしづらくなる病気**です。
- ・40歳以上の成人の約8%が罹患しており、**毎年COPD患者の100人に1人が肺がんを発症する**とされています。

### 《5点以上（60歳未満の方は4点以上）だった方へ》

- ・COPDが疑われますので、医療機関で呼吸機能検査を受けてください。
- ・すでにCOPDと診断されて治療を受けている方は検査不要です。

（検査可能機関は裏面をご覧ください）

担 当：村山市保健課保健係

TEL：55-2111（内線131）

## 呼吸機能検査実施医療機関一覧

市町名	医療機関名	住所	電話番号
村山市	奥山内科循環器科クリニック	駅西 19-15	52-0380
	小野内科胃腸科クリニック	楯岡五日町 14-25	52-5050
	小室医院	本飯田 584	58-2014
	羽根田医院	湯野沢 1921	54-3888
	八鍬医院	楯岡新高田 9-24	55-3425
東根市	宇賀神内科クリニック	中央南 1-6-28	53-6961
	大沼医院	神町中央 1-11-18	48-2830
	金村医院	本丸西 4-1-24	48-6110
	藤田医院	六田 1-1-35	42-0256
	三浦医院	本丸南 1-8-2	43-2311
	山本内科医院	中央 4-5-24	43-0180
河北町	板坂医院	谷地甲 217	0237-71-1200
	工藤内科医院	溝延字西浦 12-1	0237-72-7221
病院	北村山公立病院	東根市温泉町 2-15-1	42-2111
	県立河北病院	河北町谷地字月山堂 111	0237-73-3131

※呼吸機能検査を受けられる場合は、質問票の合計点数を下欄にもご記入いただき、忘れずに医療機関にお持ちください。

点

# COPD（肺気腫・慢性気管支炎）質問票

※統計調査以外の目的外利用はいたしません

氏名 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

性別 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

## 1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

## 2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

## 3. 過去12か月のご自身にも最もあてはまる回答を選んでください。

呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

## 4. これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0

## 5. 年齢はおいくつですか？

～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

質問1から5の合計点を記入してください。

点



## 第2次「健康むらやま21」計画

令和元年 8月

発行 村山市

編集 村山市保健課

山形県村山市中央1-3-6

TEL 0237-55-2111 (代表)

Email [hoken@city.murayama.lg.jp](mailto:hoken@city.murayama.lg.jp)

