

健康と社会生活に関する調査

【ご協力をお願い】

この調査は、暮らしや社会が多様化する中で人びとが健康についてどのように考え、行動しているかを明らかにするものです。

ご回答は厳重に管理され、結果が学術研究や教育以外の目的に使用されることは決してありません。また、ご回答は統計の形にまとめられますので、個人のお名前が公表されてご迷惑をおかけすることも決してありません。どうぞご安心のうえ、ありのままを率直にお答えくださいますようお願い申し上げます。

——ご記入にあたってのお願い——

- で囲まれた部分が回答欄になります。
- 原則として、1つの質問につき、あてはまる番号（1、2、3、…）を1つだけ選んで○で囲んでください。
- 選択肢で「その他」に○をした場合は、空欄に具体的な内容をご記入ください。また、選択肢がない質問は、各質問文の説明にあるとおりにお答えください。
- アンケート用紙は全部で7ページあります。ご記入漏れのないようご注意ください。

【調査主体】 弘前学院大学社会福祉学部 藤岡真之研究室

〒036-8577 青森県弘前市稔町13-1

研究代表者 弘前学院大学社会福祉学部 准教授 藤岡真之
共同研究者 立正大学経営学部 特任講師 本柳亨
第一工業大学工学部 講師 鈴木康治
名古屋学院大学現代社会学部 講師 野尻洋平

【調査実施】 一般社団法人 中央調査社

〒104-0061 東京都中央区銀座6-16-12

<http://www.crs.or.jp/>

調査についての
お問い合わせ先

0120(48)5351 (フリーダイヤル)

03(3549)3125



一般社団法人 中央調査社は、一般財団法人 日本情報経済社会推進協会の「プライバシーマーク」の認定を受けております。ご協力いただきましたご意見等は、個人情報保護方針にしたがい、情報管理を徹底いたします。

あなたの健康状態や健康に対する考え方について教えてください。

Q1 あなたは、自分自身が健康であると思いますか。

1 健康である 36.8%	3 あまり健康ではない 11.9%
2 まあまあ健康である 48.5%	4 健康ではない 2.8%

Q2 あなたは、健康に関して何か不安を感じていますか。

1 不安を感じている 12.4%	3 どちらかといえば不安を感じていない 32.0%
2 どちらかといえば不安を感じている 44.9%	4 不安を感じていない 10.7%

Q3 あなたは、健康のために以下のことを実行することがありますか。

	よく 実行 する	実 行 す る	ま あ ま あ	実 行 し な い	あ ま り し な い
A 規則正しい生活をする	23.0%	56.0%	18.8%	2.2%	
B 十分に睡眠をとる	32.0%	46.7%	18.6%	2.7%	
C 自然食品や、有機野菜、無農薬野菜を食べる	5.8%	23.9%	49.5%	20.8%	
D 放射性物質を含むと思われる食材を食べないようにする	17.7%	33.0%	32.0%	17.3%	
E ビタミン（ビタミンCなど）やミネラル（カルシウムなど）などのサプリメントをとる	9.6%	14.6%	20.6%	55.2%	
F ビタミンやミネラルが多く含まれている飲み物を飲んだり、お菓子を食べる	6.4%	23.6%	34.7%	35.3%	
G 栄養食品（プロポリス、ローヤルゼリー、クロレラ、プルーンなど）をとる	4.9%	10.3%	26.8%	58.0%	
H 栄養ドリンク、栄養剤を飲む	6.6%	15.9%	28.8%	48.6%	
I 遺伝子組み替え食品を食べないようにする	19.0%	27.6%	27.3%	26.1%	
J 食品に使われている保存料、着色料などの添加物をとらないようにする	8.7%	34.6%	35.7%	21.1%	
K 定期的にスポーツをする	17.1%	21.4%	33.7%	27.8%	
L スポーツクラブやジムに通う	7.6%	8.3%	12.5%	71.5%	
M 足もみ、足つぼマッサージに行く	2.5%	8.3%	14.7%	74.5%	
N マッサージや整体に行く	5.8%	12.8%	18.5%	62.9%	
O 栄養のバランスを考えて食事をする	23.0%	48.6%	20.1%	8.3%	

【Q3つづき】

	よく 実行する	実 行す るあ	ま あ しま ないり	実 行し ない
P 野菜を多く食べる	38.4%	43.7%	15.6%	2.4%
Q 食物繊維をとるようにする	28.0%	47.3%	21.4%	3.4%
R ジョギングやウォーキングをする	17.1%	22.5%	35.7%	24.7%
S ストレッチ体操をする	13.0%	28.6%	32.3%	26.1%
T 健康器具を使う	2.5%	8.5%	24.2%	64.8%
U ヨガやピラティスをする	2.7%	5.2%	11.8%	80.2%
V ストレスをためないようにする	13.1%	53.7%	24.7%	8.5%
W 水道水ではなくミネラルウォーターを飲む	22.3%	19.8%	25.0%	32.8%
X 風邪をひいたときには薬に頼らないで自然に治すようにする	14.9%	31.3%	29.9%	23.9%
Y 気功をする	0.5%	1.5%	5.4%	92.5%

社会や生活一般についてうかがいます。

Q4 あなたは、1日あたり平均してどのくらいの時間、日刊の一般新聞(朝日・読売・毎日・産経・日経・東京など)を読みますか。スポーツ新聞・夕刊紙・業界紙などは除きます。

1 15分未満 23.2%	3 30分以上 15.9%
2 15分以上30分未満 24.9%	4 日刊新聞は読まない 36.0%

Q5 あなたは、ふだん1日にどのくらいの時間、(仕事や学校での利用以外で)テレビを利用しますか。平日と休日のそれぞれについて、もっとも近い番号を下の欄にご記入ください。

	平日	休日
1 ほとんど利用しない	(平日) 6.5%	(休日) 4.2%
2 30分未満	(平日) 5.3%	(休日) 1.9%
3 30分以上1時間未満	(平日) 10.7%	(休日) 4.9%
4 1時間以上2時間未満	(平日) 26.7%	(休日) 16.3%
5 2時間以上3時間未満	(平日) 23.9%	(休日) 23.3%
6 3時間以上4時間未満	(平日) 10.9%	(休日) 19.5%
7 4時間以上	(平日) 16.1%	(休日) 29.9%

Q6 あなたは、近所づきあいをどの程度していますか。

1 親しく付き合っている 9.7%	3 あいさつをする程度 46.3%
2 立ち話をする程度 24.7%	4 ほとんど付き合っていない 19.3%

Q7 次に示された生活習慣が、あなたにどのくらいあてはまるかお答えください。

	あてはまる	あやまらな	あまらな	あてはまらない
A 部屋の掃除をこまめにやる	18.1%	35.4%	33.7%	12.7%
B 不特定多数が利用する物（電車のつり革など）には、なるべく触らないようにしている	6.3%	20.0%	32.4%	41.4%
C 家の中が整理整頓されていないと落ち着かない	13.2%	36.0%	34.6%	16.1%
D お金にさわると手が汚くなったように感じる	11.7%	18.8%	25.9%	43.6%

Q8 あなたは外国へ旅行をしたことがありますか。

1 ない 22.5%	2 1回ある 15.4%	3 2回ある 11.7%	4 3回以上ある 50.3%
------------	--------------	--------------	----------------

Q9 結婚や家族、子育てなどについてつぎのような考え方がありません。あなたは、このような考え方をどう思いますか。

	そう思う	やや思う	まあ思わない	そう思わない
A 一生独身でいるより、結婚した方がよい	57.1%	27.8%	10.3%	4.7%
B 結婚しても必ずしも子供は必要ない	9.2%	22.2%	33.6%	35.0%
C 夫は外で働き、妻は家庭を守るべきだ	4.9%	16.8%	41.5%	36.8%
D 母親は、仕事よりも子育てを優先すべきだ	12.7%	42.5%	31.2%	13.6%
E 家族の都合で自分の人生が左右されるのはいやだ	15.6%	33.9%	35.1%	15.4%
F 家族の誰からも邪魔されない自分の時間を持ちたい	36.3%	40.2%	19.2%	4.4%

Q10 あなたは、ふだんの生活の中で次の事柄に不安を感じていますか。

	感 じ る	感 じ る や	感 じ な い あ ま り	感 じ な い
A 自分や家族の収入が減ること	43.6%	36.1%	16.8%	3.6%
B 個人情報が悪用されること	48.6%	33.1%	15.8%	2.5%
C 保存料や着色料などの添加物を含む食品	20.0%	38.8%	30.0%	11.2%
D 放射性物質を含んだ食品	31.0%	33.2%	24.2%	11.5%

Q11 次に示された考え方や行動が、あなたにどのくらいあてはまるかお答えください。

	あ て は ま る	あ て は ま る や	あ て は ま ら な い	あ ま り	あ て は ま ら な い
A もしはっきりした答えにたどり着けない可能性があるなら、問題に取り組むのはいやだ	7.5%	32.2%	42.7%	17.6%	
B 知らない人の多いパーティーやコンパはおもしろくないだろう	32.4%	32.9%	22.5%	12.2%	
C 思い通りにできないような状況だと、かなり不安になる	14.4%	44.9%	33.9%	6.8%	
D 物の豊かさより心の豊かさやゆとりのある生活を重視している	25.1%	55.6%	16.4%	2.9%	

Q12 次に示された考え方や行動について、あなたはどのように思いますか。

	そ う 思 う	そ う 思 う や	そ う 思 わ な い	あ ま り	そ う 思 わ な い
A 高い地位や収入を得る機会は豊富にある	6.3%	16.8%	52.1%	24.8%	
B 高い地位や収入を得るための競争は、納得のいくしかたでなされている	4.6%	22.6%	48.3%	24.5%	
C たいていの人は信用できる	5.7%	43.4%	36.9%	14.1%	
D 子どもにはできるだけ高い教育を受けさせるのがよい	20.2%	49.7%	25.4%	4.7%	
E 男性も育児休暇を積極的に取るべきだ	26.9%	49.0%	20.7%	3.4%	

Q13次に示された考え方や行動が、あなたにどのくらいあてはまるかお答えください。

	あてはまる	あてはまるや	あてはまらない	あてはまらない
A どちらかといえば注目される人間になりたい	5.4%	23.4%	43.9%	27.3%
B 周りの人達より有能な人間である	2.2%	24.4%	42.5%	30.8%
C 自分の意見をはっきり言う人間である	10.0%	37.4%	36.7%	16.0%
D 鏡で自分自身を見るのが好きである	3.2%	13.6%	48.2%	35.0%

Q14あなたは生活全般に満足していますか、それとも不満ですか。

1 満足している 16.2%	3 どちらかといえば不満である 18.4%
2 どちらかといえば満足している 59.0%	4 不満である 6.5%

最後に、あなたご自身やご家族についてうかがいます。

Q15あなたの性別と年齢をお答えください。年齢は、満年齢をご記入ください。

1 男性 45.9%	2 女性 54.1%
---------------	---------------

歳	
20代 : 13.5%	50代 : 17.9%
30代 : 16.9%	60代 : 28.1%
40代 : 23.5%	平均 : 47.6歳

Q16あなたは生まれ育った市区町村と異なる地域で暮らしたことがありますか。

1 はい 82.0%	2 いいえ 17.1%	3 あてはまらない 0.8%
------------	-------------	----------------

Q17あなたは、結婚しておられますか。

1 未婚 25.9%	2 既婚(事実婚を含む) 64.7%	3 離別 6.3%	4 死別 3.1%
------------	--------------------	-----------	-----------

Q18あなたが現在同居されているご家族の世帯構成は、つぎの中のどれにあたりますか。

1 単身世帯(ひとり暮らし) 13.8%
2 夫婦のみ世帯(自分と配偶者) 24.1%
3 夫婦(あるいは親ひとり)と未婚の子のみの世帯 43.2%
4 3世代同居世帯(親と夫婦と子) 9.4%
5 その他 9.6%

Q19 あなたのお子様は何人いらっしゃいますか。別居されている方も含めてお答えください。
 お子様がいらない方は「0」人とお答えください。
 お子様がいいらっしゃる方は、一番下のお子様の年齢を右側の欄にご記入ください。

人

- 0人：36.7%
- 1人：15.8%
- 2人：34.3%
- 3人：11.0%
- 4人：2.1%
- 5人以上：0.2%

一番下の
 子どもは 歳

- 0～10歳：25.0%
- 11～20歳：20.1%
- 21～30歳：25.6%
- 31～40歳：27.1%
- 41歳以上：2.2%

Q20 あなたが最後にいらっしゃった学校(中退も含む)は、つぎの中のどれにあたりますか。
 現在学生の方は、在籍中の学校についてお答えください。

1 中学校 2.6%	4 短大・高専 10.2%	7 その他 1.9%
2 高校 30.2%	5 大学 36.5%	
3 専門学校(高校卒業後) 14.1%	6 大学院 4.6%	

Q21 あなたのお仕事は、大きくわけて次の中のどれにあたりますか。

<p>1 専業主婦・主夫(パートや内職・家族従業をしていない方) 13.4%</p> <p>2 学生(アルバイトをしている方を含む) 3.8%</p> <p>3 無職(専業主婦・主夫や学生以外の方) 8.3%</p> <p style="text-align: center;"> 次ページQ23へ </p>	<p>4 臨時雇用・パート・アルバイト 16.2%</p> <p>5 派遣社員・契約社員・請負業務・委託業務 8.1%</p> <p>6 正規雇用されている一般社員・一般職員(公務員・教員を含む) 38.8%</p> <p>7 自営業主または家族従業者 6.9%</p> <p>8 経営者・会社役員・団体役員 2.8%</p> <p>9 その他 1.7%</p>
--	---

Q22【Q21で「1 専業主婦・主夫」「2 学生」「3 無職」以外の方に】
 あなたのご職業は、大きくわけて次の中のどれにあたりますか。(複数の職業を兼業している方は、最も収入の多い職業をひとつ選んでください。)

<p>1 事務的職業(総務・営業・人事・経理などの事務一般) 17.4%</p> <p>2 専門・技術的職業(医師・看護師・弁護士・教師・保育士・税理士・技術者など) 19.6%</p> <p>3 管理的職業(企業・官公庁における課長職以上・議員や経営者を含む) 4.1%</p> <p>4 販売的職業(小売業・卸し・不動産仲介・保険外交・旅行ガイドなども含む) 9.6%</p> <p>5 サービス的職業(理容師・美容師・調理師など) 6.4%</p>	<p>6 保安的職業(警察官・自衛官・消防署員・警備員など) 1.2%</p> <p>7 技能工・生産工程に関わる職業(工員・建設作業員・大工・自動車整備など) 5.0%</p> <p>8 運輸・通信的職業(運転手・郵便配達・通信士など) 5.2%</p> <p>9 農林的職業(漁業を含む。ただし、農水産物加工は含まない) 0.7%</p> <p>10 その他 3.6%</p>
---	--

【全員の方に】

Q23 昨年1年間(2014年1~12月)の収入は、税・社会保険料込みで次の中のどれに近いですか(臨時収入・副収入・年金収入を含む)。あなたご自身の収入と、同居されているご家族全体の収入について、それぞれあてはまる番号をご記入ください。

あなたご自身 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; width: 2px;"></div> </div> 番号を記入	あなたご自身を含む ご家族全体 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; width: 2px;"></div> </div> 番号を記入
---	---

1	200万円未満 (なしも含む)	(自身) 39.4%	(家族全体) 6.0%
2	200万円以上400万円未満	(自身) 26.6%	(家族全体) 19.2%
3	400万円以上600万円未満	(自身) 16.0%	(家族全体) 22.1%
4	600万円以上800万円未満	(自身) 9.7%	(家族全体) 17.8%
5	800万円以上1000万円未満	(自身) 3.7%	(家族全体) 10.7%
6	1000万円以上1200万円未満	(自身) 1.9%	(家族全体) 11.7%
7	1200万円以上1400万円未満	(自身) 0.9%	(家族全体) 5.0%
8	1400万円以上1600万円未満	(自身) 0.5%	(家族全体) 2.8%
9	1600万円以上1800万円未満	(自身) 0.5%	(家族全体) 1.7%
10	1800万円以上2000万円未満	(自身) 0.3%	(家族全体) 0.9%
11	2000万円以上	(自身) 0.5%	(家族全体) 2.1%

—— 長い間ご協力ありがとうございました ——

【記入確認のお願い】

大変恐縮ですが、はじめに戻ってご記入漏れや書き間違いがないかどうか、ご確認くださいませようお願い申し上げます。あなた様のご協力に一同心から感謝申し上げます。

=====

【調査の概要】

- 調査時期：2015年10月~11月
- 調査対象：新宿駅を起点とする半径40キロ圏に居住する20歳から69歳の男女
- 抽出方法：住民基本台帳を抽出台帳とした層化2段無作為抽出
- 調査法：郵送法
- 計画標本：1700サンプル
- 有効回収数：591サンプル(有効回収率34.8%)
- 調査委託先：社団法人中央調査社

本調査結果は、2014-2016年度科学研究費補助金(課題番号：26380692、研究課題名「健康リスクに対する消費者の意識と行動についての実証研究-震災以降の東日本を中心に」)の助成による研究成果の一部です。