

資料編



松本市健康実態調査

策定の経過

松本市健康福祉21市民会議委員名簿

松本市健康福祉21市民会議 事務局：健康・母子専門員名簿

松本市健康実態調査

1. 調査実施の目的

「松本市健康づくり計画・スマイルライフ松本21」の見直しを図るための基礎的な資料を得ることを目標に市民の健康づくりに対する意識や実践状況を把握することを目的としている。特に健康づくりには関心があるが、何らかの理由で健康づくり活動の実践ができていない市民にとっての生活習慣改善へ向けた阻害要因の抽出に留意し、その解決へ向けた示唆を得ることに重点を置いている。

2. 調査の設計

- (1) 調査地域： 松本市全域
- (2) 調査対象： 松本市に在住する20歳以上の男女 4,000人
- (3) 対象者の抽出： 松本市住民基本台帳（平成21年10月1日現在）からの無作為抽出
- (4) 調査方法： 郵送法（郵送による配布と回収）
- (5) 調査期間： 平成21年10月26日（月）～11月6日（金）

3. 調査内容

- (1) 栄養・食生活について
- (2) 運動・身体活動について
- (3) 休養・こころの健康・地域との関わりについて
- (4) がん検診について
- (5) 健康情報の入手源・行政への要望について
- (6) 回答者ご自身について

4. 回収結果

- (1) 回収数： 1,894人
- (2) 回収率： 47.4%

II 調査回答者の属性

1. 個人的な属性

(1) 性

N=1,894

選択肢	度数	割合
男性	842	44.5%
女性	1,006	53.1%
無回答	46	2.4%
合計	1,894	100.0%

(2) 世代

N=1,894

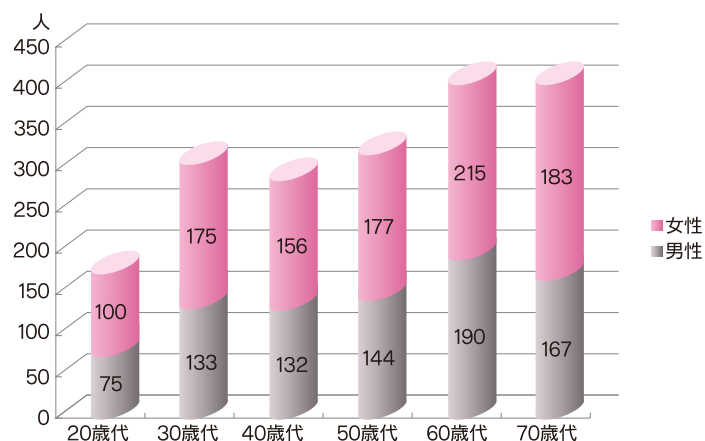
選択肢	度数	割合
20歳代	175	9.2%
30歳代	308	16.3%
40歳代	288	15.2%
50歳代	325	17.2%
60歳代	415	21.9%
70歳以上	367	19.4%
無回答	16	0.8%
合計	1,894	100.0%

(3) 性・世代別

N=1847

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	75	133	132	144	190	167	841
	8.9%	15.8%	15.7%	17.1%	22.6%	19.9%	100.0%
女性	100	175	156	177	215	183	1006
	9.9%	17.4%	15.5%	17.6%	21.4%	18.2%	100.0%
合計	175	308	288	321	405	350	1847
	9.5%	16.7%	15.6%	17.4%	21.9%	18.9%	100.0%

※回答者数は1894名であるが、性別欄に記載のなかった46名と年齢欄に記載のなかった16名（両方とも記載のなかった者も含む）を除くと1847名となる。以下、クロス表の見方は同じ。



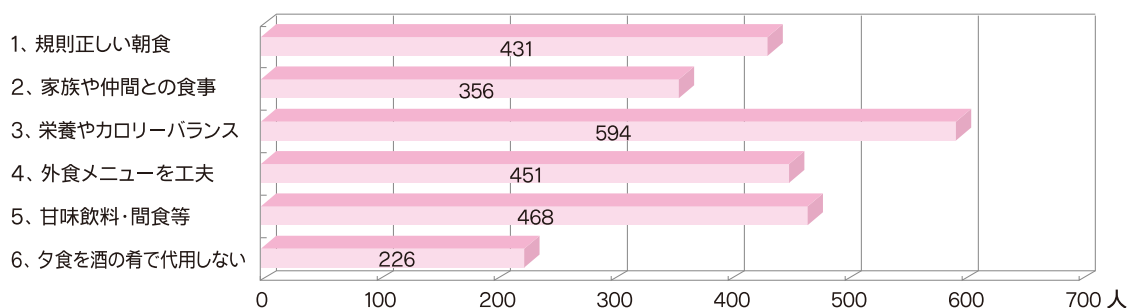
Ⅲ 調査結果

1. 栄養・食生活について

問1 毎日の食生活のなかで、実践できない項目はどれですか？(MA)

N=1,894

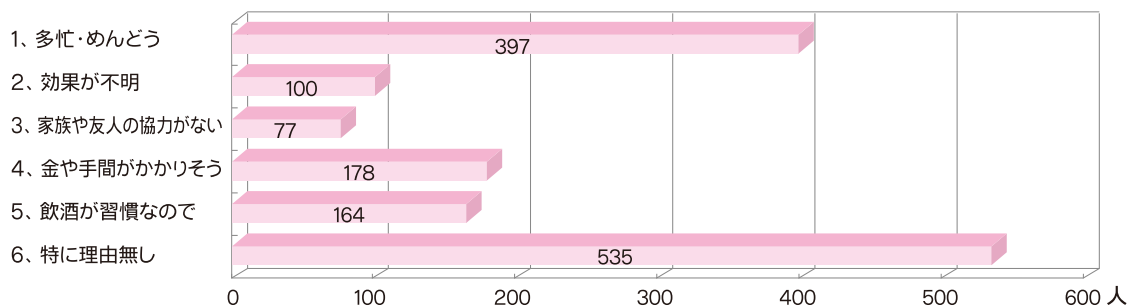
選択肢	度数	割合
1 毎朝、決まった時間に朝食を摂る	431	22.8%
2 最低1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする	356	18.8%
3 栄養やカロリーのバランスを考えてメニューを作る(食事を摂る)	594	31.4%
4 外食時は単品(麺類・丼)よりも、セットメニュー(定食)を選ぶ	451	23.8%
5 甘味飲料や間食・夜食、暴飲・暴食を控える	468	24.7%
6 夕食を酒の肴で済ませない(主食を摂らず、おつまみを食事代わりにする)	226	11.9%



1-1 問1で選んだ項目をできないと感じる理由は何ですか？(MA)

N=1,894

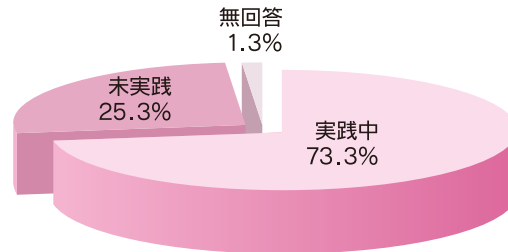
選択肢	度数	割合
1 忙しくて時間がないから、めんどうくさいから	397	21.0%
2 実行した時の効果がよくわからないから	100	5.3%
3 家族や友人の協力や賛同が得られないから	77	4.1%
4 お金や手間が余計にかかりそうだから	178	9.4%
5 毎晩、お酒を飲むのが習慣になっているから	164	8.7%
6 特に理由はない	535	28.2%



問2 朝食を抜かないことや就寝前に飲食しないことは、簡単にできる「肥満予防策」のひとつですが、あなたは実践できていますか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 どちらかと言えば実践できている	1389	73.3%
2 どちらかと言えば実践できていない	480	25.3%
3 無回答	25	1.3%



問2 (規則正しい食事)と性・世代のクロス表

N=1,825

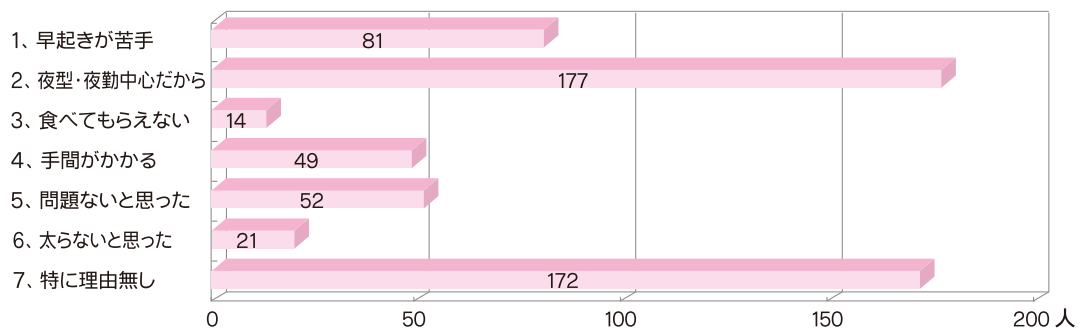
性別	分類		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	実践できている	度数	31	69	64	95	57	146	562
		世代の%	41.9%	51.9%	49.2%	66.4%	83.1%	89.6%	67.5%
	実践できていない	度数	43	64	66	48	32	17	270
		世代の%	58.1%	48.1%	50.8%	33.6%	16.9%	10.4%	32.5%
	計	度数	74	133	130	143	189	163	832
女性	実践できている	度数	64	139	111	140	180	156	790
		世代の%	64.0%	79.9%	72.1%	79.5%	84.5%	88.6%	79.6%
	実践できていない	度数	36	35	43	36	33	20	203
		世代の%	36.0%	20.1%	27.9%	20.5%	15.5%	11.4%	20.4%
	計	度数	100	174	154	176	213	176	993
合計	実践できている	度数	95	208	175	235	337	302	1,352
		世代の%	54.6%	67.8%	61.6%	73.7%	83.8%	89.1%	74.1%
	実践できていない	度数	79	99	109	84	65	37	473
		世代の%	45.4%	32.2%	38.4%	26.3%	16.2%	10.9%	25.9%
	計	度数	174	307	284	319	402	339	1,825

※問2で「2」を選んだ 480名 への質問

2-1 実践が難しいと感じる理由は何ですか？(MA)

N=480

選択肢	度数	割合
1 早起きがつらい、低血圧で朝の活動が苦手だから	81	16.9%
2 夜型の生活、あるいは、夜勤中心の勤務だから	177	36.9%
3 準備しても食べてくれない(適当な時間に食事を作ってもらえないから)	14	2.9%
4 自分や家族の出勤・通学準備等で余計な手間がかかるから	49	10.2%
5 肥満体質ではないので、問題ないと思うから	52	10.8%
6 食事の回数を減らしたほうが、太らないと思っていたから	21	4.4%
7 特に理由はない	172	35.8%



問2-1①(夜型・夜勤中心の生活だから)と性・世代のクロス表

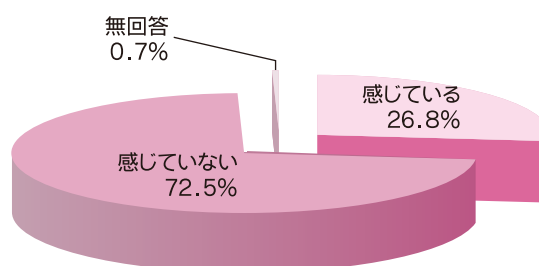
N=1,825

性別		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	度数	24	22	36	18	6	0	106
	世代の%	32.4%	16.5%	27.7%	12.6%	3.2%	0.0%	12.7%
	全体	74	133	130	143	189	163	832
女性	度数	15	14	15	15	10	2	71
	世代の%	15.0%	8.0%	9.7%	8.5%	4.7%	1.1%	7.2%
	全体	100	174	154	176	213	176	993
合計	度数	39	36	51	33	16	2	177
	世代の%	22.4%	11.7%	18.0%	10.3%	4.0%	0.6%	9.7%
	全体	174	307	284	319	402	339	1,825

問3 野菜摂取量が少ない人が多いと言われていますが、あなたの食生活には野菜が不足していると感じますか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 どちらかと言えば感じている	508	26.8%
2 どちらかと言えば感じていない	1,373	72.5%
3 無回答	13	0.7%

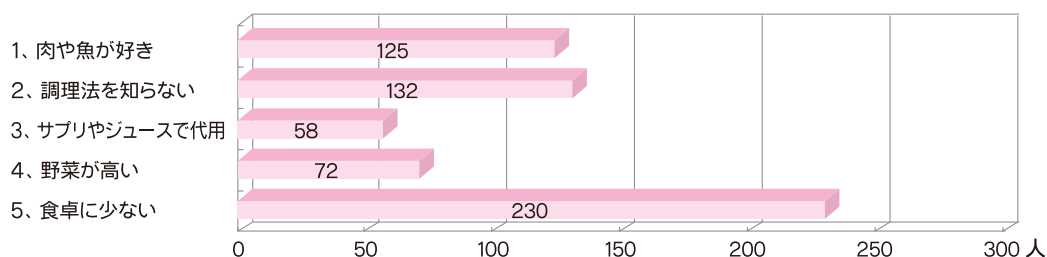


※問3で「1」を選んだ 508名 への質問

3-1 野菜を多く摂らない理由は何ですか？(MA)

N=508

選択肢	度数	割合
1 野菜が嫌い、肉や魚のほうが好きだから	125	24.6%
2 野菜を使った料理は手がかかるし、調理法を知らないから	132	26.0%
3 サプリメント(栄養補助食品)やジュース・青汁で代用できるから	58	11.4%
4 野菜の値段が高いから	72	14.2%
5 自宅の食卓に野菜料理が少ないので	230	45.3%

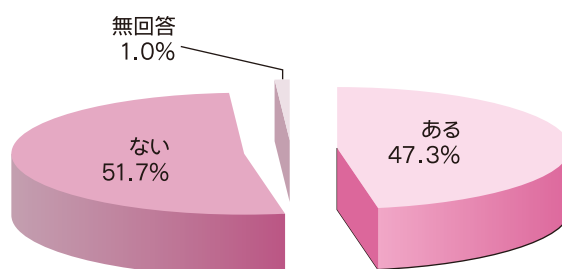


2. 運動・身体活動について

問4 毎日の生活で、運動(身体を動かす)をする習慣がありますか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 ある	895	47.3%
2 ない	980	51.7%
3 無回答	19	1.0%



問4（運動習慣の有無）×性・世代

N=1,825

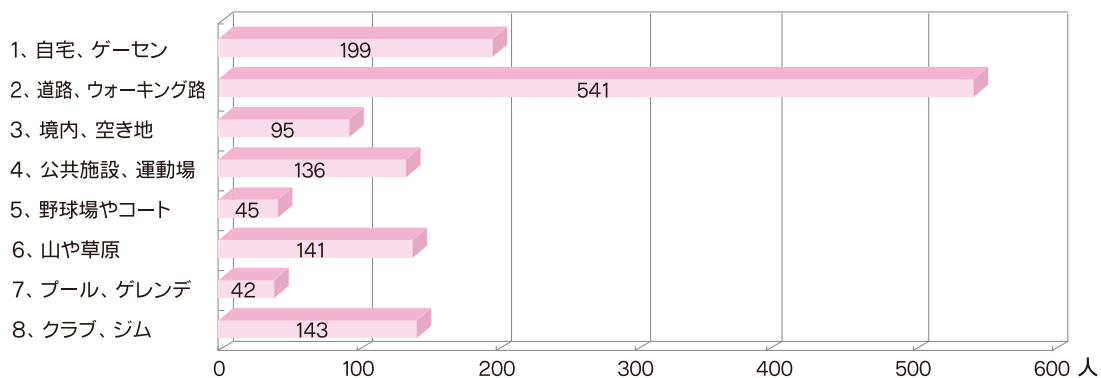
性別	分類		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	習慣あり	度数	36	47	45	57	102	119	406
		世代の%	48.6%	35.3%	34.6%	39.6%	54.5%	72.1%	48.7%
	習慣なし	度数	38	86	85	87	85	46	427
		世代の%	51.4%	64.7%	65.4%	60.4%	45.5%	27.9%	51.3%
	計	度数	74	133	130	144	187	165	833
女性	習慣あり	度数	23	50	53	77	131	129	463
		世代の%	23.0%	28.6%	34.2%	43.8%	61.8%	71.3%	46.3%
	習慣なし	度数	77	125	102	99	81	52	536
		世代の%	77.0%	71.4%	65.8%	56.3%	38.2%	28.7%	53.7%
	計	度数	100	175	155	176	212	181	999
合計	習慣あり	度数	59	97	98	134	233	248	869
		世代の%	33.9%	31.5%	34.4%	41.9%	58.4%	71.7%	47.4%
	習慣なし	度数	115	211	187	186	166	98	963
		世代の%	66.1%	68.5%	65.6%	58.1%	41.6%	28.3%	52.6%
	計	度数	174	308	285	320	399	346	1,832

※問4で「1」を選んだ 895名 への質問

4-1 習慣的に実践している運動の実践場所はどこですか？(MA)

N=895

選択肢	度数	割合
1 自宅・ゲームセンター	199	22.2%
2 近所の道路・ウォーキング路	541	60.4%
3 近所の寺社仏閣（境内）や公園等の広場や空き地	95	10.6%
4 公共施設や学校・企業の開放施設（プールも含む）や運動場	136	15.2%
5 野球場やテニスコート等の専門コート	45	5.0%
6 山や草原等の自然の中	141	15.8%
7 プールやゲレンデ（スキー・スノボ）等の季節限定施設	42	4.7%
8 フィットネスクラブやジム、サークル活動等	143	16.0%

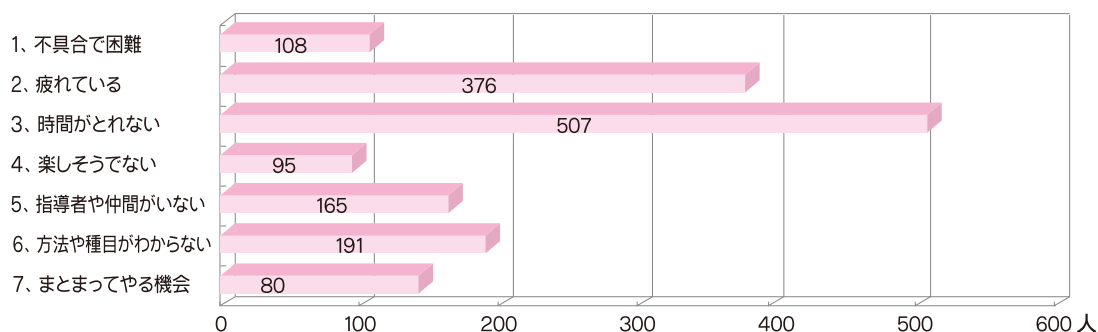


※問4で「2」を選んだ 980名 への質問

4-2 運動（身体を動かすこと）をしていない理由は何ですか？（MA）

N=980

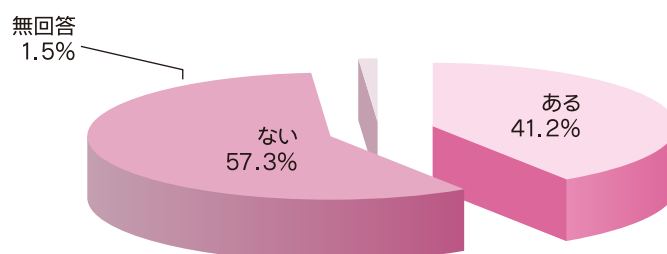
選択肢	度数	割合
1 身体に不具合があって、身体活動が困難だから	108	11.0%
2 日中、仕事や家事、子育て、介護等で身体が疲れているから	376	38.4%
3 忙しくて十分な時間がとれないから	507	51.7%
4 楽しそうではないから	95	9.7%
5 近くに場所や機会がないから、指導者や仲間がないから	165	16.8%
6 自分にあった方法や種目がわからないから	191	19.5%
7 ゴルフや草野球等、毎日ではないがまとまって運動する機会があるから	80	8.2%



問5 ウォーキング（散策や犬の散歩、買い物・通勤・通学手段を含む）は簡単にできる運動不足解消法ですが、ウォーキング習慣はありますか？（SA）

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 ある	780	41.2%
2 ない	1,086	57.3%
3 無回答	28	1.5%



問5（ウォーキング習慣の有無）×性・世代

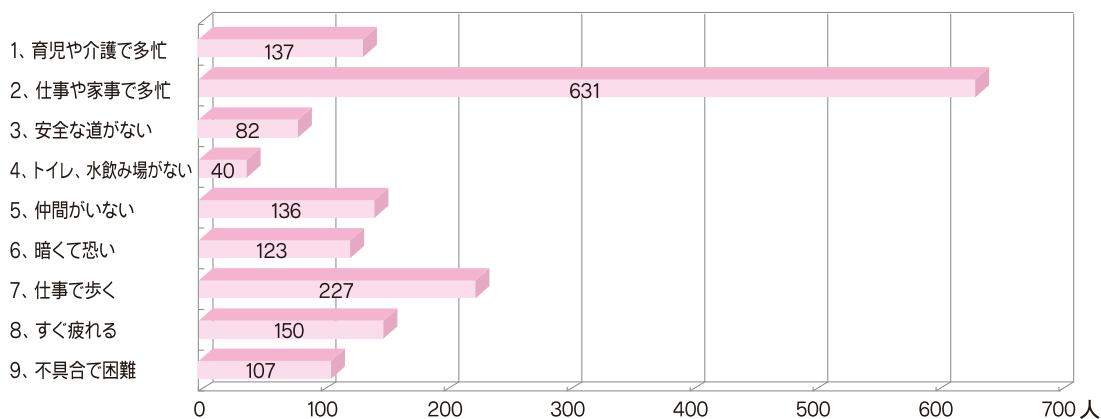
性別	分類		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	習慣あり	度数	21	30	35	57	91	108	342
		世代の%	28.4%	22.9%	26.5%	40.1%	47.9%	66.3%	41.1%
	習慣なし	度数	53	101	97	85	99	55	490
		世代の%	71.6%	77.1%	73.5%	59.9%	52.1%	33.7%	58.9%
	計	度数	74	131	132	142	190	163	832
女性	習慣あり	度数	35	48	47	58	113	112	413
		世代の%	35.0%	27.6%	30.3%	33.1%	53.6%	63.3%	41.6%
	習慣なし	度数	65	126	108	117	98	65	579
		世代の%	65.0%	72.4%	69.7%	66.9%	46.4%	36.7%	58.4%
	計	度数	100	174	155	175	211	177	992
合計	習慣あり	度数	56	78	82	115	204	220	755
		世代の%	32.2%	25.6%	28.6%	36.3%	50.9%	64.7%	41.4%
	習慣なし	度数	118	227	205	202	197	120	1,069
		世代の%	67.8%	74.4%	71.4%	63.7%	49.1%	35.3%	58.6%
	計	度数	174	305	287	317	401	340	1,824

※問5で「2」を選んだ 1,086名 への質問

5-1 ウォーキングをしていない理由は何ですか？(MA)

N=1,086

選択肢	度数	割合
1 子どもの世話や高齢者の介護等で十分な時間がとれないから	137	12.6%
2 仕事や家事が忙しくて十分な時間がとれないから	631	58.1%
3 自動車交通量が多い、歩道が狭いなど安全に歩ける道が無いから	82	7.6%
4 途中で休憩できる場所やトイレ、水飲み場などの設備が無いから	40	3.7%
5 一緒に歩いてくれる仲間がないから	143	13.2%
6 道が暗くて怖い、痴漢が出そう(間違われそう)で心配だから	123	11.3%
7 仕事で歩く機会が多いから	227	20.9%
8 すぐに疲れるから	150	13.8%
9 身体の不具合等で歩くことが困難だから	107	9.9%

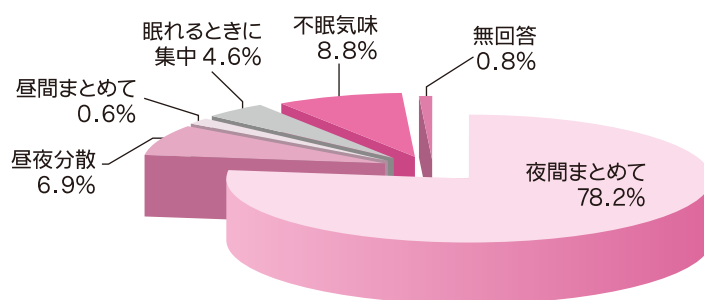


3. 休養・こころの健康・地域との関わりについて

問6 あなたの睡眠スタイルは、どれにもっとも近いですか？(SA)

N=1,894

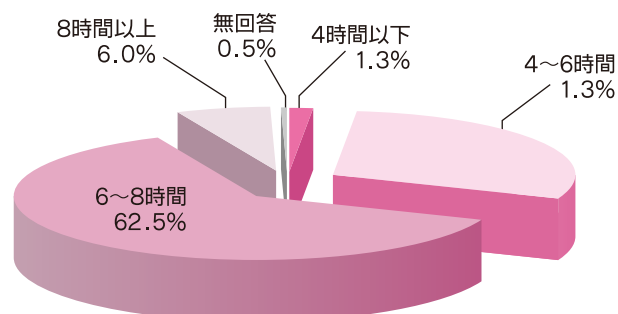
選択肢	度数	割合
1 夜間にまとめて眠る	1481	78.2%
2 昼間と夜間に分散して眠る	131	6.9%
3 昼間にまとめて眠る	12	0.6%
4 眠れる時にまとめて眠る	88	4.6%
5 寝つきが悪い、途中で起きるなど、なかなか眠れない	167	8.8%
6 無回答	15	0.8%



問7 平均すると、平日の睡眠時間の合計値はどれくらいですか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 4時間以下	24	1.3%
2 4~6時間	562	29.7%
3 6~8時間	1184	62.5%
4 8時間以上	114	6.0%
5 無回答	10	0.5%



問7（睡眠時間）×性・世代

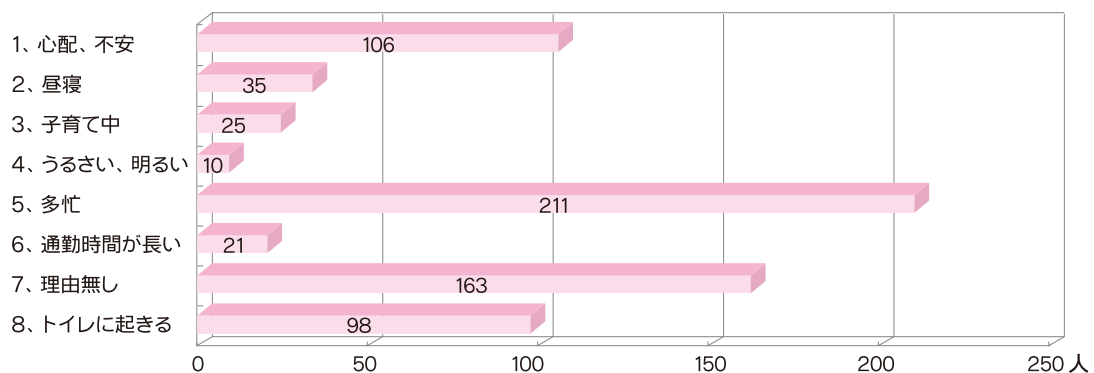
性別	分類		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	4時間以下	度数	1	1	2	2	4	2	12
		世代の%	1.4%	0.8%	1.5%	1.4%	2.1%	1.2%	1.4%
	4時間以上 6時間未満	度数	21	52	58	40	38	40	249
		世代の%	28.4%	39.4%	43.9%	28.0%	20.0%	24.0%	29.7%
	6時間以上 8時間未満	度数	50	77	69	92	136	89	513
		世代の%	67.6%	58.3%	52.3%	64.3%	71.6%	53.3%	61.2%
	8時間以上	度数	2	2	3	9	12	36	64
		世代の%	2.7%	1.5%	2.3%	6.3%	6.3%	21.6%	7.6%
	計	度数	74	132	132	143	190	167	838
	女性	4時間以下	度数	3	0	3	2	1	3
世代の%			3.0%	0.0%	1.9%	1.1%	0.5%	1.7%	1.2%
4時間以上 6時間未満		度数	27	55	52	61	57	47	299
		世代の%	27.0%	31.6%	33.5%	34.7%	26.5%	26.1%	29.9%
6時間以上 8時間未満		度数	59	108	95	108	151	121	642
		世代の%	59.0%	62.1%	61.3%	61.4%	70.2%	67.2%	64.2%
8時間以上		度数	11	11	5	5	6	9	47
		世代の%	11.0%	6.3%	3.2%	2.8%	2.8%	5.0%	4.7%
計		度数	100	174	155	176	215	180	1,000
合計		4時間以下	度数	4	1	5	4	5	5
	世代の%		2.3%	0.3%	1.7%	1.3%	1.2%	1.4%	1.3%
	4時間以上 6時間未満	度数	48	107	110	101	95	87	548
		世代の%	27.6%	35.0%	38.3%	31.7%	23.5%	25.1%	29.8%
	6時間以上 8時間未満	度数	109	185	164	200	287	210	1155
		世代の%	62.6%	60.5%	57.1%	62.7%	70.9%	60.5%	62.8%
	8時間以上	度数	13	13	8	14	18	45	111
		世代の%	7.5%	4.2%	2.8%	4.4%	4.4%	13.0%	6.0%
	計	度数	174	306	287	319	405	347	1,838

※問7で「1」と「2」を選んだ 586名 への質問

7-1 十分な睡眠をとっていない（とれない）理由は何ですか？（MA）

N=586

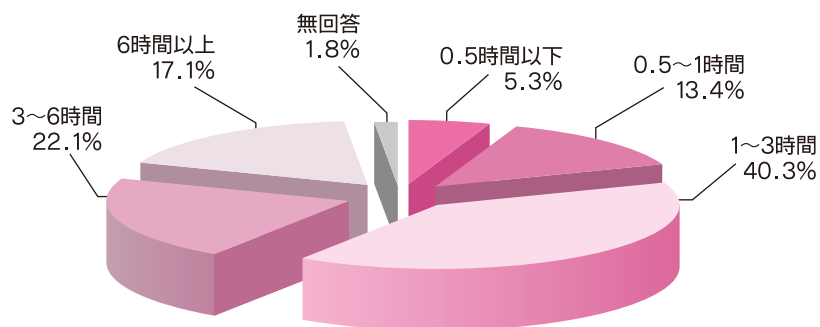
選択肢	度数	割合
1 心配ごとや不安があり、熟睡できないから	106	18.1%
2 日中に昼寝をしたり、あまり活動しないため疲れていないから	35	6.0%
3 子育て中（授乳・夜泣き）だから	25	4.3%
4 近所や外がうるさい、明るいから	10	1.7%
5 忙しくて眠る時間を減らしているから	211	36.0%
6 通勤に時間がかかるから	21	3.6%
7 理由はないが、よく眠れないから	163	27.8%
8 夜間トイレに起きる回数が多いから	98	16.7%



問8 平日、自分のために自由に使える時間は平均どれくらいですか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 30分以下(「無い」も含む)	100	5.3%
2 30分～1時間	254	13.4%
3 1～3時間	764	40.3%
4 3～6時間	418	22.1%
5 6時間以上	324	17.1%
6 無回答	34	1.8%

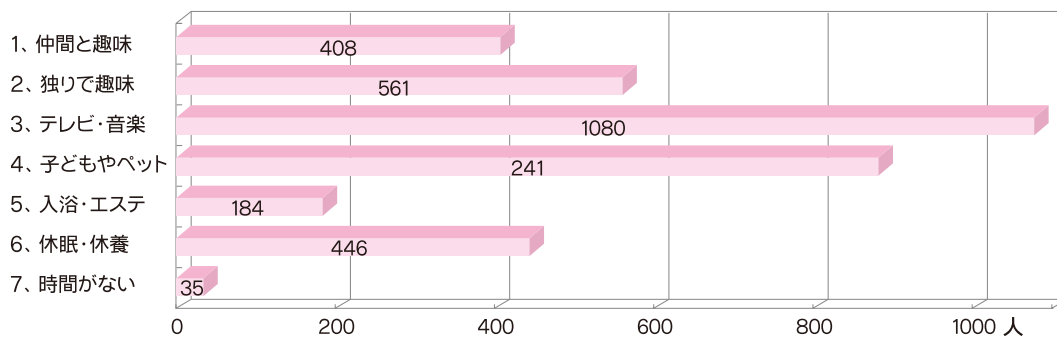


※問8で「2」～「5」を選んだ 1,760名 への質問

8-1 自分の自由な時間の過ごし方はどうしていますか？(MA)

N=1,760

選択肢	度数	割合
1 気の合う仲間と習い事や趣味を楽しんでいる	408	23.2%
2 ひとりで静かに習い事や趣味を楽しんでいる	561	31.9%
3 テレビやゲーム、音楽鑑賞、読書等をしている	1,080	61.4%
4 子どもや孫の相手をしたり、ペットの世話をしている	241	13.7%
5 入浴・エステ・マッサージ等をしている	184	10.5%
6 仮眠したり、何もせず休んでいる	446	25.3%
7 自由な時間がない	35	2.0%



問9 地域のイベントやボランティア活動には参加していますか？(SA)

N=1,894

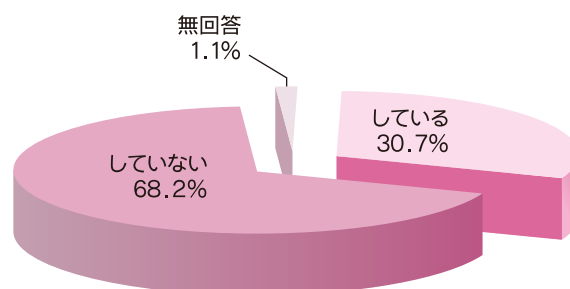
選択肢	度数	割合
1 している	582	30.7%
2 していない	1,292	68.2%
3 無回答	20	1.1%

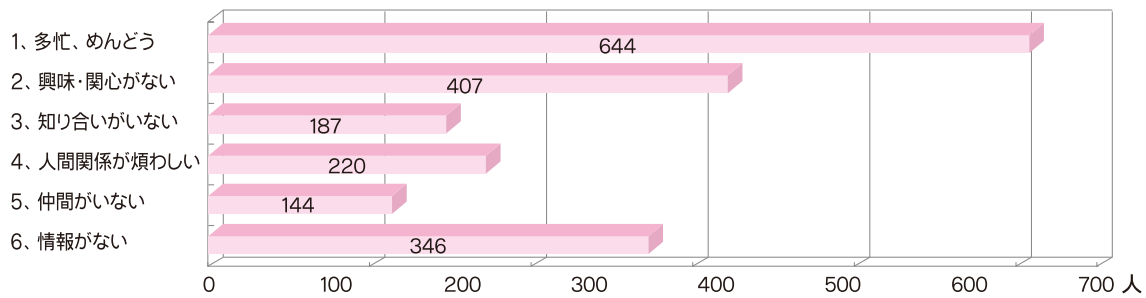
※問9で「2」を選んだ 1,292名 への質問

9-1 イベントやボランティア活動に参加しない理由は何ですか？(MA)

N=1,292

選択肢	度数	割合
1 忙しくて時間がない、めんどうなので	644	49.8%
2 興味・関心がないので	407	31.5%
3 近所に知り合いが少ないので	187	14.5%
4 人間関係が煩わしいので	220	17.0%
5 一緒にやってくれる仲間がないので	144	11.1%
6 どこでやっているか、どうしたら参加できるか等の情報がないので	346	26.8%

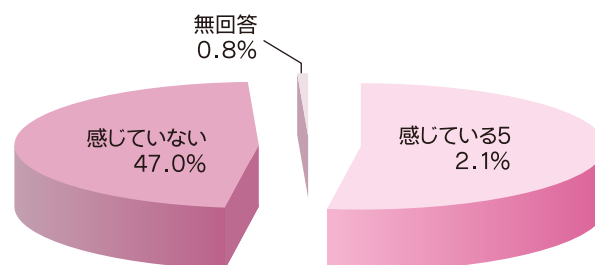




問10 最近、継続的に悩みやストレスを感じていますか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 どちらかと言えば感じている	987	52.1%
2 どちらかと言えば感じていない	891	47.0%
3 無回答	16	0.8%



問10(継続的な悩みやストレスの有無)×性・世代

N=1,825

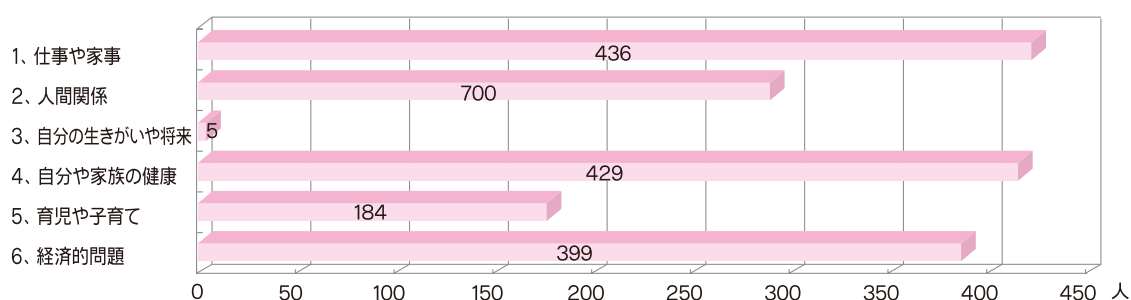
性別	分類		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	男性 あると感じている	度数	43	93	87	86	69	58	436
		世代の%	58.1%	70.5%	66.4%	59.7%	36.5%	35.4%	52.3%
	男性 あると感じてない	度数	31	39	44	58	120	106	398
		世代の%	41.9%	29.5%	33.6%	40.3%	63.5%	64.6%	47.7%
	計	度数	74	132	131	144	189	164	834
女性	女性 あると感じている	度数	60	102	100	99	98	67	526
		世代の%	60.6%	58.6%	64.5%	56.6%	45.6%	37.0%	52.7%
	女性 あると感じてない	度数	39	72	55	76	117	114	473
		世代の%	39.4%	41.4%	35.5%	43.4%	54.4%	63.0%	47.3%
	計	度数	99	174	155	175	215	181	999
合計	合計 あると感じている	度数	103	195	187	185	167	125	962
		世代の%	59.5%	63.7%	65.4%	58.0%	41.3%	36.2%	52.5%
	合計 あると感じてない	度数	70	111	99	134	237	220	871
		世代の%	40.5%	36.3%	34.6%	42.0%	58.7%	63.8%	47.5%
	計	度数	173	306	286	319	404	345	1,833

※問10で「1」を選んだ 987名 への質問

10-1 現在、感じている悩みやストレスの原因・内容は何ですか？(MA)

N=987

選択肢	度数	割合
1 毎日の仕事や家事の負担について	436	44.2%
2 家庭や職場、近所との人間関係について	300	30.4%
3 自分の生きがいや将来に対する不安について	6	0.6%
4 自分や家族の健康(病気)や将来に対する不安について	429	43.5%
5 育児や子どもの教育、親族の介護に対する負担について	184	18.6%
6 経済的な問題(就職・収入・家計・借金等)について	399	40.4%

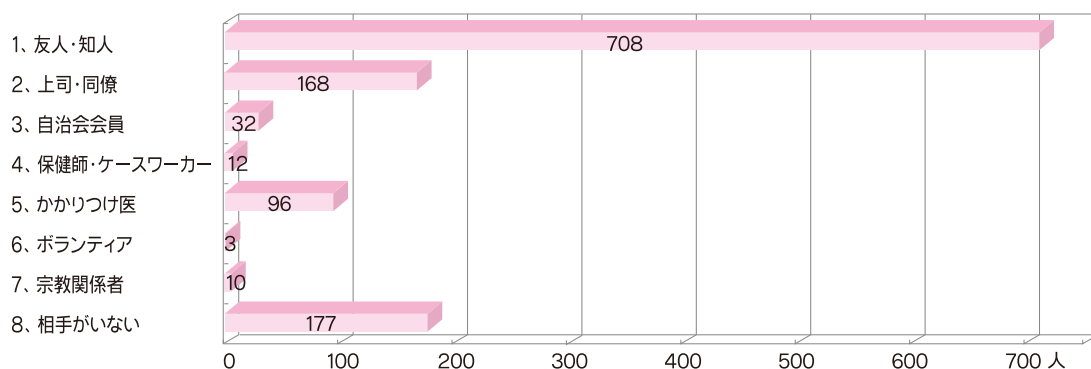


※問10で「1」を選んだ 987名 への質問

10-2 現在、感じている悩みやストレスの相談相手は誰ですか？(MA)

N=987

選択肢	度数	割合
1 家族や友人・知人	708	71.7%
2 職場の上司・同僚	168	17.0%
3 近所の人・自治会役員	32	3.2%
4 市役所の保健師やケースワーカー	12	1.2%
5 かかりつけ医師	96	9.7%
6 ボランティア・NPO	3	0.3%
7 宗教関係者	10	1.0%
8 相談相手がいない	177	17.9%



問10-2(悩みやストレスの相談相手)×世代

男性

N=1,825

選択肢		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
家族や友人・知人	度数	31	61	53	52	40	36	273
	世代の%	72.1%	65.6%	60.9%	60.5%	58.0%	62.1%	62.6%
職場の上司・同僚	度数	13	32	24	14	4	2	89
	世代の%	30.2%	34.4%	27.6%	16.3%	5.8%	3.4%	20.4%
近所の人自治会役員	度数	0	3	1	2	4	4	14
	世代の%	0.0%	3.2%	1.1%	2.3%	5.8%	6.9%	3.2%
保健師 ケースワーカー	度数	0	0	1	3	1	2	7
	世代の%	0.0%	0.0%	1.1%	3.5%	1.4%	3.4%	1.6%
かかりつけ医	度数	1	3	5	13	12	16	50
	世代の%	2.3%	3.2%	5.7%	15.1%	17.4%	27.6%	11.5%
ボランティア NPO	度数	0	0	0	0	1	0	1
	世代の%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.2%
宗教関係者	度数	0	1	0	1	0	0	2
	世代の%	0.0%	1.1%	0.0%	1.2%	0.0%	0.0%	0.5%
相談相手なし	度数	10	19	20	23	17	10	99
	世代の%	23.3%	20.4%	23.0%	26.7%	24.6%	17.2%	22.7%
悩みやストレスのある男性数		43	93	87	86	69	58	436

女性

N=526

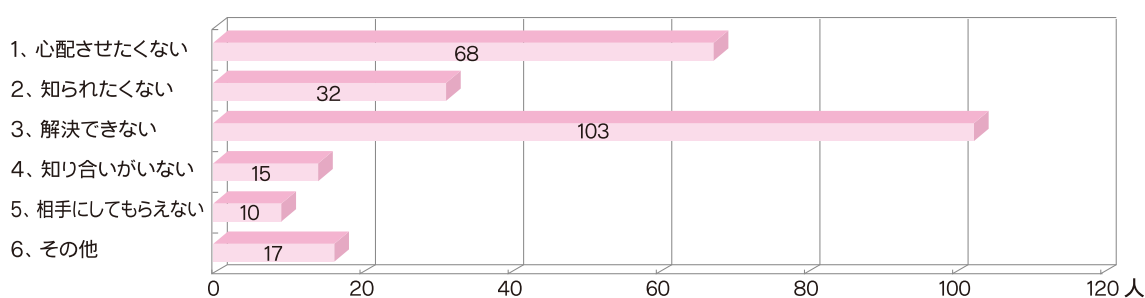
選択肢		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
家族や友人・知人	度数	51	86	81	84	68	52	422
	世代の%	85.0%	84.3%	81.0%	84.8%	69.4%	77.6%	80.2%
職場の上司・同僚	度数	19	20	14	13	9	1	76
	世代の%	31.7%	19.6%	14.0%	13.1%	9.2%	1.5%	14.4%
近所の人自治会役員	度数	0	4	1	1	6	5	17
	世代の%	0.0%	3.9%	1.0%	1.0%	6.1%	7.5%	3.2%
保健師 ケースワーカー	度数	0	0	0	2	0	2	4
	世代の%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	3.0%	0.8%
かかりつけ医	度数	0	7	8	4	10	12	41
	世代の%	0.0%	6.9%	8.0%	4.0%	10.2%	17.9%	7.8%
ボランティア NPO	度数	0	1	0	0	1	0	2
	世代の%	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	1.0%	0.0%	0.4%
宗教関係者	度数	0	1	2	1	3	0	7
	世代の%	0.0%	1.0%	2.0%	1.0%	3.1%	0.0%	1.3%
相談相手なし	度数	6	13	14	9	21	10	73
	世代の%	10.0%	12.7%	14.0%	9.1%	21.4%	14.9%	13.9%
悩みやストレスのある女性数		60	102	100	99	98	67	526

※問10-2で「8」を選んだ 177名 への質問

10-2-1 どうして相談相手がいないのですか？(MA)

N=177

選択肢	度数	割合
1 家族や友人・知人を心配させたくない	68	38.4%
2 近所や会社の関係者であっても、悩みを知られたくない	32	18.1%
3 誰かに相談しても解決できる問題ではない	103	58.2%
4 ひとり暮らしで、周囲に知り合いがいない	15	8.5%
5 相談しても、誰も相手にしてくれない	10	5.6%
6 その他	17	9.6%



問11 毎日の生活に「生きがい」や「張りあい」を感じていますか？(SA)

N=1,894

選択肢	度数	割合
1 どちらかと言えば感じている	1,393	73.5%
2 どちらかと言えば感じていない	474	25.0%
3 無回答	27	1.4%

