

第6章 「未病改善」の取組み【問15～問18】

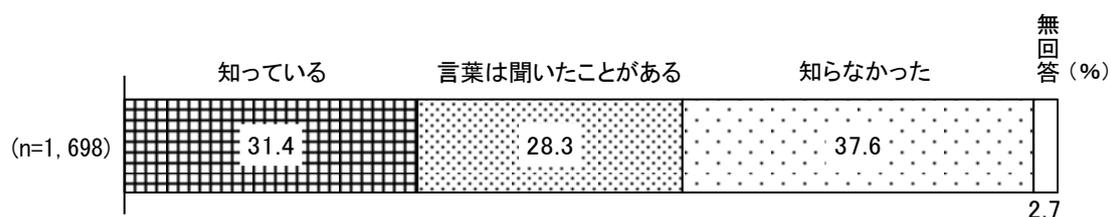
1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問15】

【全体の状況】

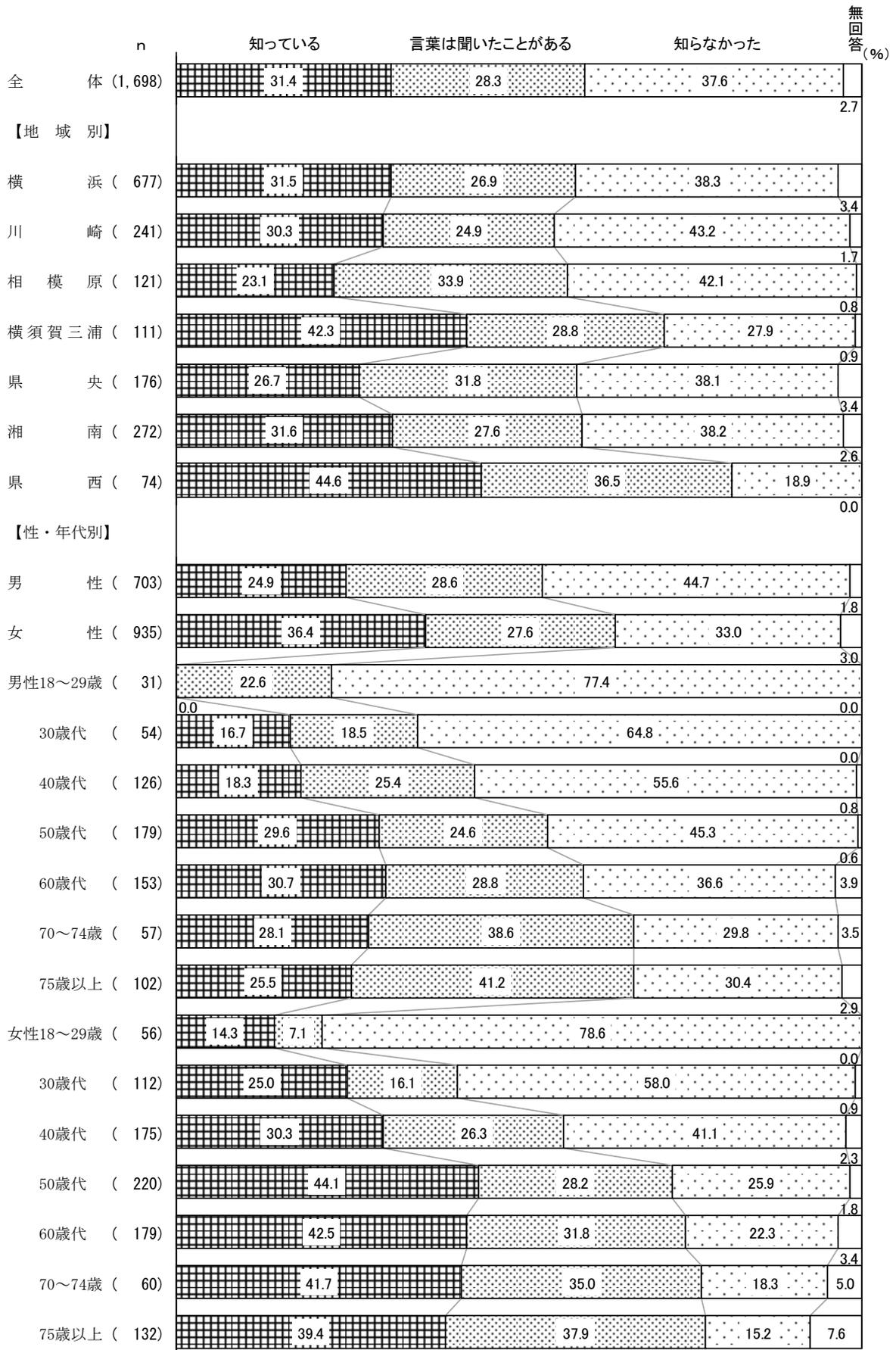
「未病（ME-BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「知っている」が31.4%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が28.3%であった。

一方、「知らなかった」が37.6%であった。（図表6-1-1）

図表6-1-1 「未病（ME-BYO）」の認知度



図表6-1-2 「未病（ME-BYO）」の認知度—地域別、性・年代別

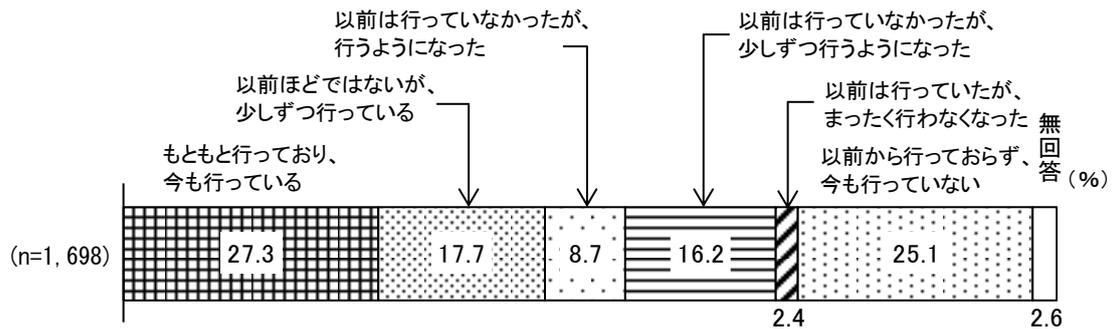


2 過去1年間の「未病改善」の取組状況【問16】

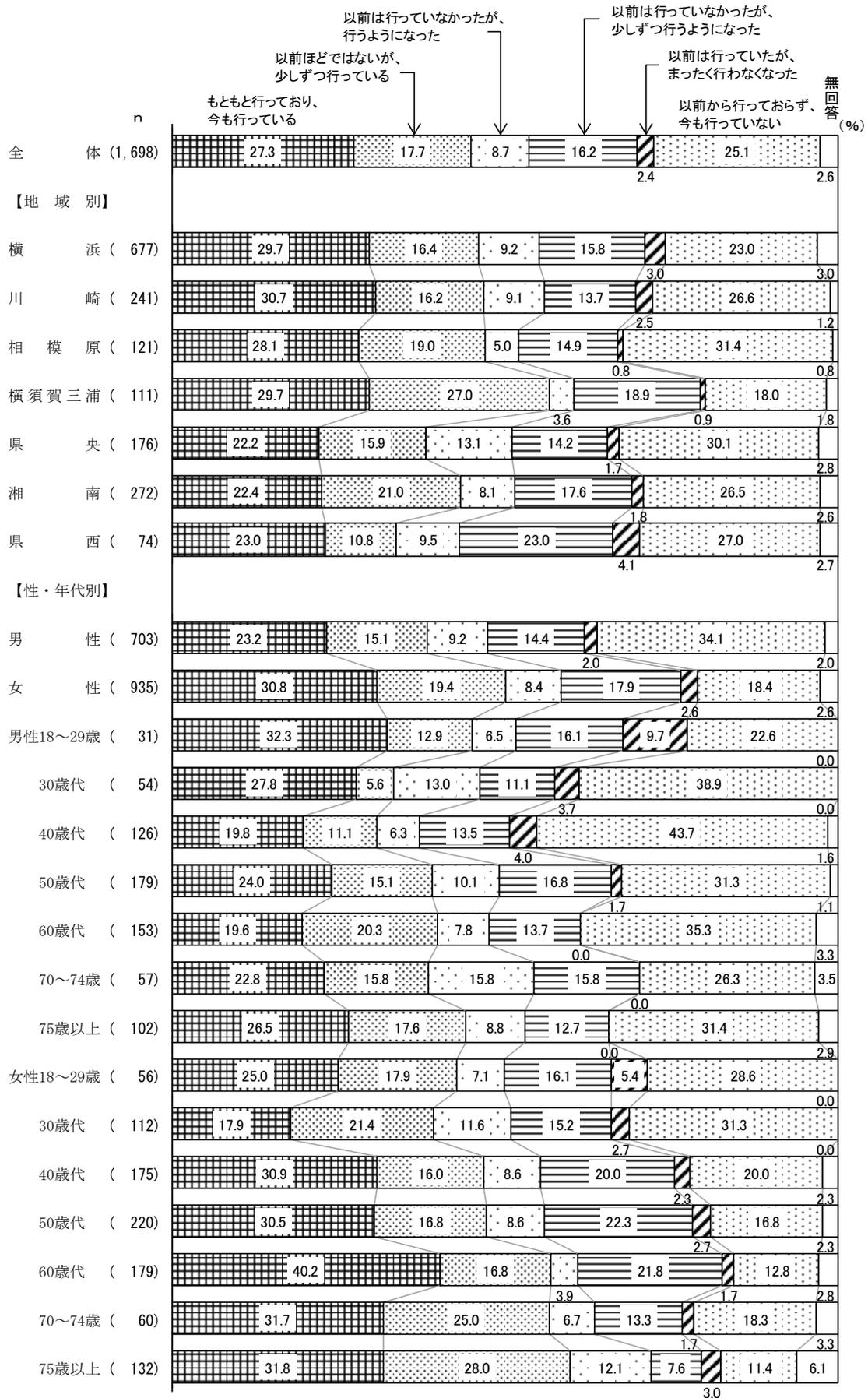
【全体の状況】

過去1年間で「未病改善」の取組み（バランスの良い食事、運動、人との交流など）を以前と比べて行うようになったと思うか尋ねたところ、「もともと行っており、今も行っている」が27.3%で最も多く、次いで「以前から行っておらず、今も行っていない」が25.1%であった。（図表6-2-1）

図表6-2-1 過去1年間の「未病改善」の取組状況



図表6-2-2 過去1年間の「未病改善」の取組状況—地域別、性・年代別

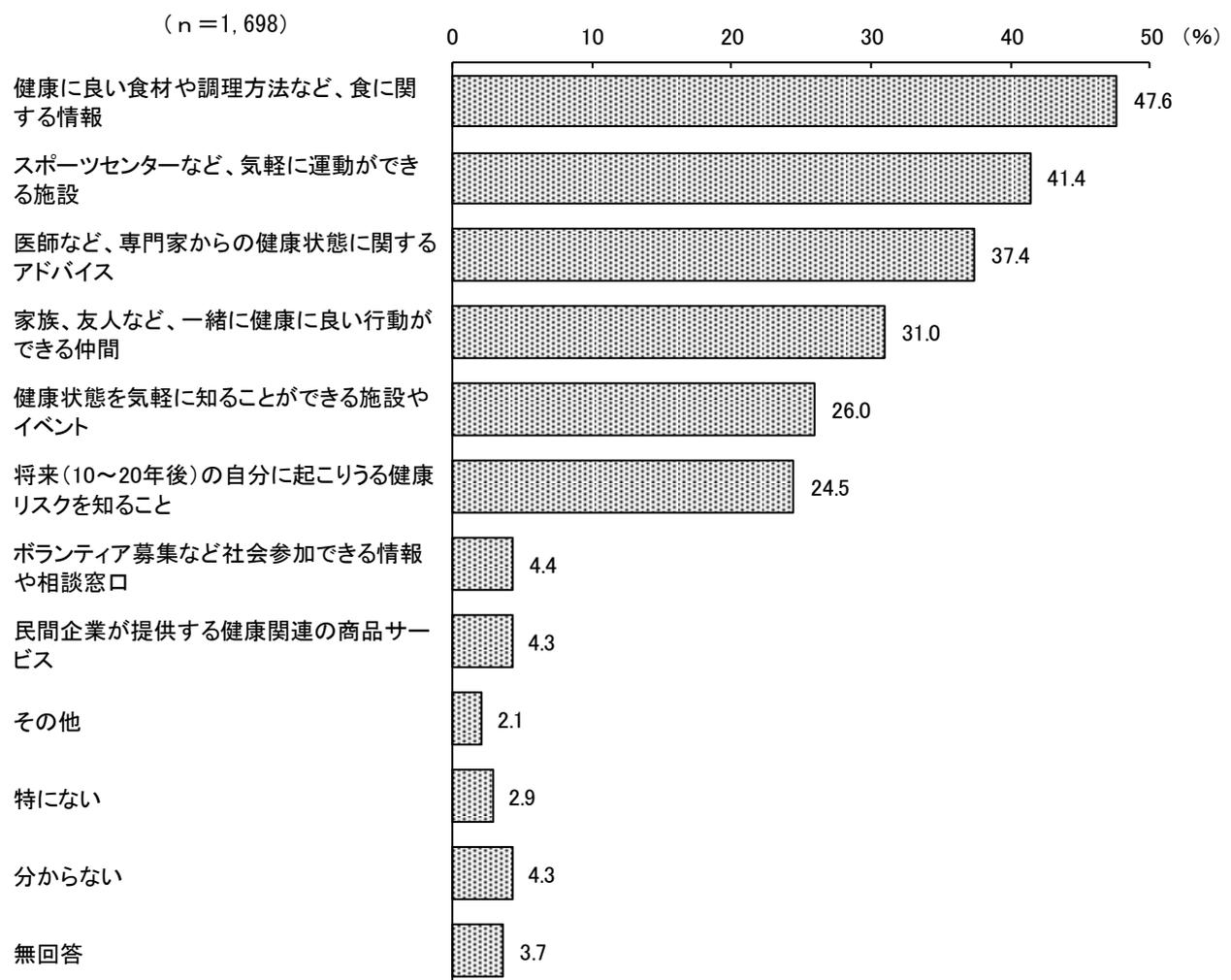


3 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの【問17】

【全体の状況】

「未病改善」の取組み（バランスの良い食事、運動、人との交流など）をするにあたって必要だと思うものを複数回答（3つまで選択可）で尋ねたところ、「健康に良い食材や調理方法など、食に関する情報」が47.6%で最も多く、次いで「スポーツセンターなど、気軽に運動ができる施設」が41.4%であった。（図表6-3-1）

図表6-3-1 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの（複数回答）



図表6-3-2 「未病改善」の取組みに必要だと思うもの（複数回答）－地域別、性・年代別

(%)

	n	健康に関する情報 食に良い食材や調理方法など、	スポーツセンターなど、気軽に運動ができる施設	医師など、専門家からの健康状態に関するアドバイス	家族、友人など、一緒に健康に良い行動ができる仲間	健康状態を気軽に知ることができる施設やイベント	将来（10～20年後）の自分について 起こりうる健康リスクを知ること	ボランティア募集など社会参加できる情報や相談窓口	民間企業が提供する健康関連の商品サービス	その他	特になし	分からない	無回答
全 体	1,698	47.6	41.4	37.4	31.0	26.0	24.5	4.4	4.3	2.1	2.9	4.3	3.7
【地 域 別】													
横 浜	677	49.5	43.4	36.8	31.9	24.4	23.2	4.3	4.0	2.4	3.4	4.1	4.3
川 崎	241	45.6	45.6	33.6	33.6	25.3	25.3	5.8	3.3	2.1	2.9	5.0	2.1
相 模 原	121	43.0	39.7	33.1	28.1	25.6	25.6	3.3	7.4	4.1	3.3	5.0	1.7
横 須 賀 三 浦	111	42.3	41.4	38.7	34.2	22.5	25.2	5.4	3.6	3.6	2.7	2.7	2.7
県 央	176	46.0	32.4	44.9	26.1	31.3	27.3	4.0	5.1	1.1	3.4	4.5	4.5
湘 南	272	49.6	38.6	38.2	28.7	26.5	26.1	3.7	3.7	1.5	2.2	5.1	4.0
県 西	74	48.6	45.9	36.5	36.5	32.4	20.3	6.8	6.8	-	1.4	2.7	1.4
【性・年代別】													
男 性	703	42.2	40.5	41.0	27.3	22.2	21.2	3.6	5.0	2.7	5.4	6.5	2.4
女 性	935	51.6	42.6	34.7	34.1	28.4	26.8	5.2	3.9	1.7	1.3	2.6	4.4
男性18～29歳	31	48.4	48.4	19.4	48.4	22.6	29.0	3.2	3.2	3.2	-	9.7	-
30歳代	54	40.7	46.3	29.6	31.5	20.4	25.9	1.9	7.4	13.0	5.6	3.7	1.9
40歳代	126	34.9	44.4	37.3	35.7	15.9	27.8	3.2	7.9	3.2	2.4	11.1	1.6
50歳代	179	39.1	39.7	39.1	26.8	20.7	26.8	5.0	5.6	1.1	5.6	7.3	0.6
60歳代	153	40.5	37.9	45.1	21.6	26.8	16.3	3.9	2.6	2.0	7.8	6.5	3.9
70～74歳	57	45.6	36.8	52.6	17.5	24.6	17.5	1.8	3.5	1.8	7.0	1.8	3.5
75歳以上	102	56.9	38.2	49.0	23.5	25.5	7.8	2.9	3.9	1.0	4.9	2.9	4.9
女性18～29歳	56	48.2	50.0	23.2	50.0	19.6	26.8	5.4	7.1	-	1.8	1.8	-
30歳代	112	47.3	43.8	31.3	29.5	26.8	28.6	6.3	5.4	1.8	-	6.3	2.7
40歳代	175	48.0	45.7	31.4	35.4	28.0	33.7	5.7	2.9	2.3	0.6	2.3	5.1
50歳代	220	50.5	45.0	31.4	35.0	33.2	26.8	6.4	3.2	1.8	2.3	3.6	2.3
60歳代	179	54.7	45.3	39.1	29.6	29.1	24.0	6.1	4.5	2.2	-	1.1	6.1
70～74歳	60	50.0	30.0	28.3	35.0	26.7	28.3	3.3	-	3.3	6.7	1.7	3.3
75歳以上	132	59.1	32.6	48.5	33.3	26.5	19.7	1.5	4.5	-	0.8	0.8	8.3

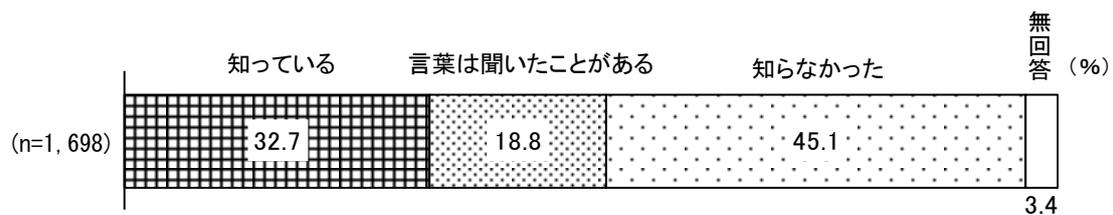
4 「フレイル」の認知度【問18】

【全体の状況】

「フレイル」という言葉を知っているか尋ねたところ、「知っている」が32.7%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が18.8%であった。

一方、「知らなかった」が45.1%であった。(図表6-4-1)

図表6-4-1 「フレイル」の認知度



図表6-4-2 「フレイル」の認知度—地域別、性・年代別

