

第9章 「未病改善」の取組【問31～問33】

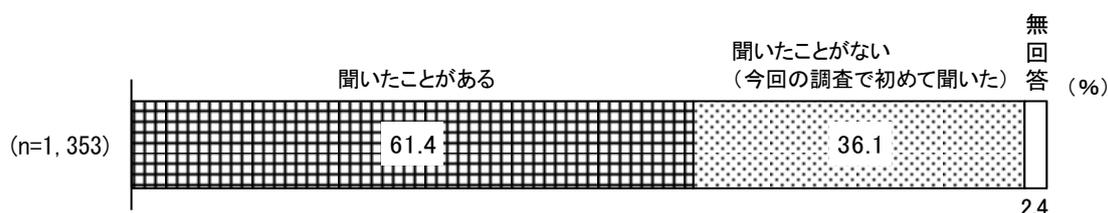
1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問31】

【全体の状況】

「未病（ME-BYO）」という言葉を知ったことがあるか尋ねたところ、「聞いたことがある」が61.4%であった。

一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は、36.1%であった。（図表9-1-1）

図表9-1-1 「未病（ME-BYO）」の認知度



【地域別の状況】

地域別にみると、「聞いたことがある」は、県西が84.6%で最も多く、横須賀三浦（65.0%）と湘南（63.2%）が続いた。

一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は、川崎が39.5%で最も多く、次いで県央が39.3%であった。（図表9-1-2）

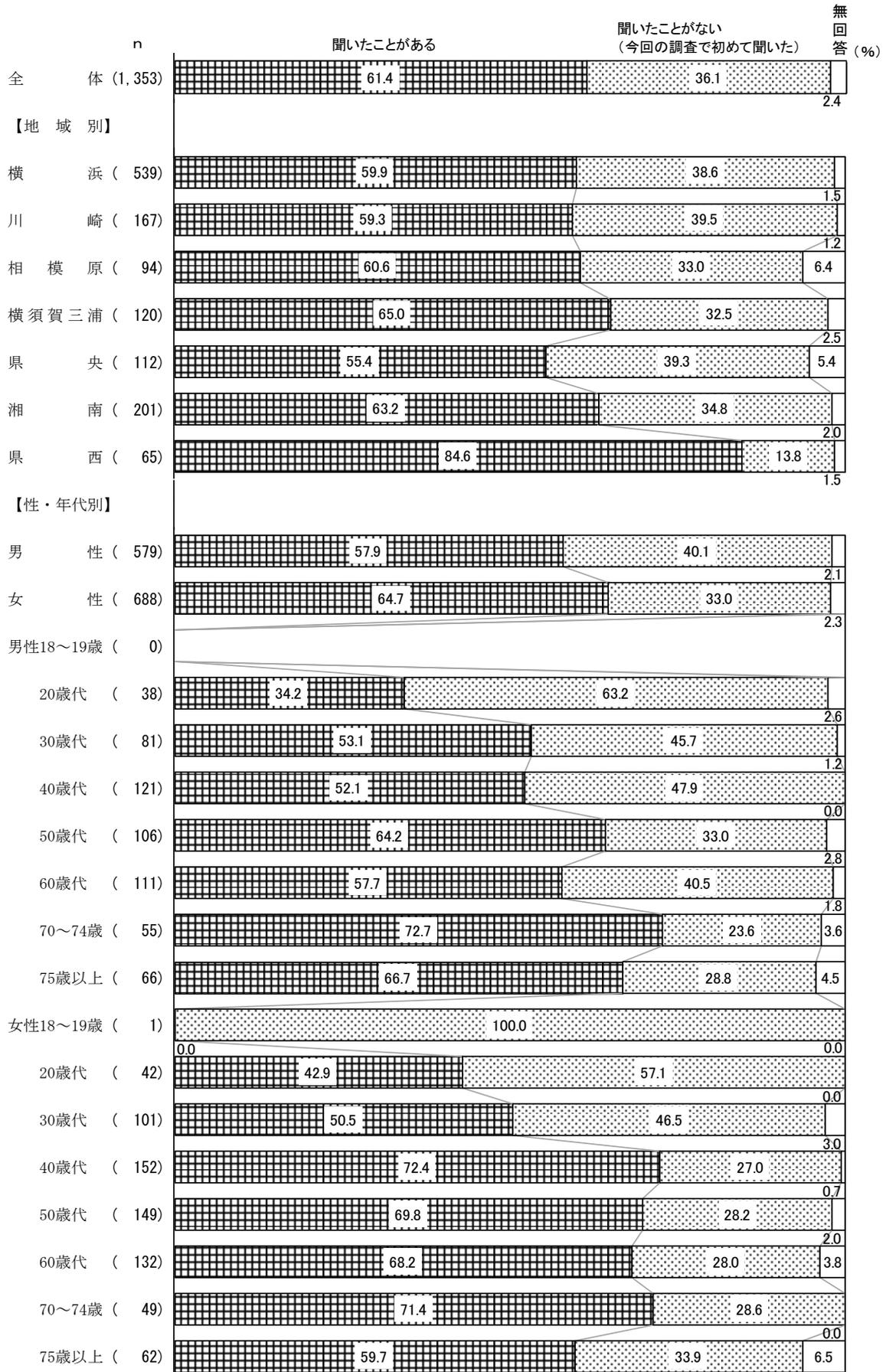
【性・年代別の状況】

性別にみると、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は、男性（40.1%）が女性（33.0%）を7.1ポイント上回った。

性・年代別にみると、「聞いたことがある」は、男性の70～74歳（72.7%）、女性の40歳代（72.4%）・70～74歳（71.4%）がそれぞれ7割を超えた。

一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は、サンプル数の少ない女性の18～19歳を除くと、男女ともに20歳代（男性63.2%、女性57.1%）が最も多かった。（図表9-1-2）

図表9-1-2 「未病（ME-BYO）」の認知度—地域別、性・年代別



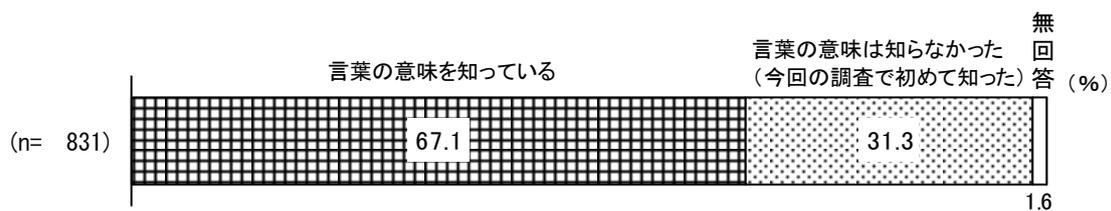
2 「未病（ME－BYO）」の意味の認知度【問31-1】

【全体の状況】

「未病（ME－BYO）」の認知度（問31）で、「聞いたことがある」と回答した831人に、「未病（ME－BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「言葉の意味を知っている」が67.1%であった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は、31.3%であった。（図表9-2-1）

図表9-2-1 「未病（ME－BYO）」の意味の認知度



【地域別の状況】

地域別にみると、「言葉の意味を知っている」は、県西（76.4%）と横須賀三浦（75.6%）がともに7割台であった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は、相模原が43.9%で最も多く、次いで県央が41.9%であった。（図表9-2-2）

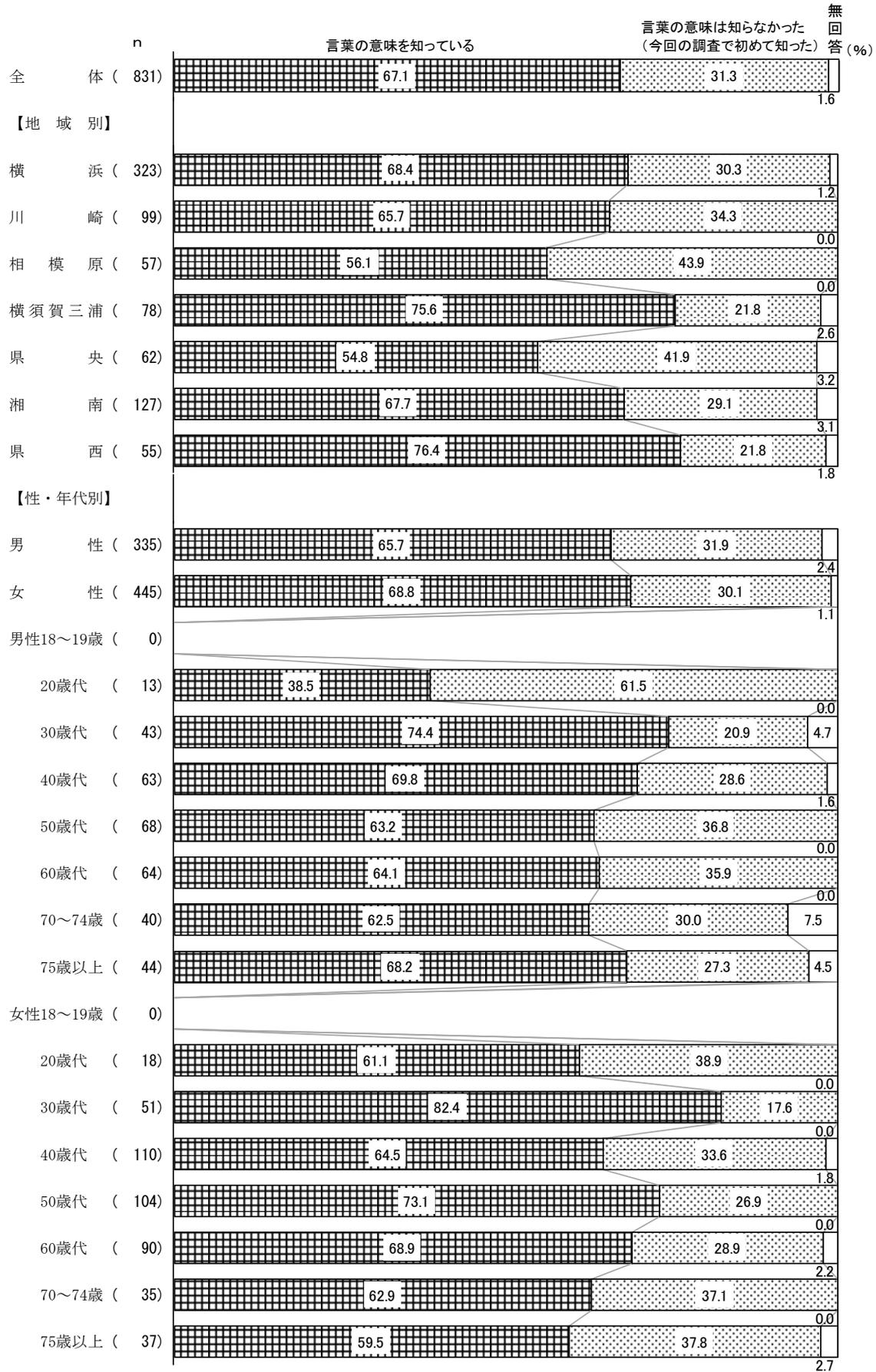
【性・年代別の状況】

性・年代別にみると、「言葉の意味を知っている」は、男女ともに30歳代（男性74.4%、女性82.4%）が最も多かった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は、サンプル数の少ない男女の20歳代を除くと、女性の75歳以上が37.8%で最も多く、次いで女性の70～74歳が37.1%であった。

（図表9-2-2）

図表9-2-2 「未病 (ME-BYO)」の意味の認知度—地域別、性・年代別

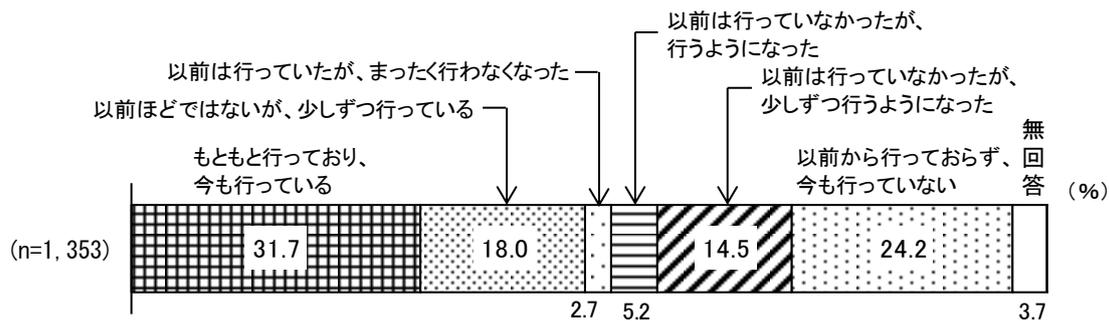


3 「未病改善」の取組の実践【問32】

【全体の状況】

過去の1年間で「未病改善」の取組（バランスの良い食事、運動、人との交流等）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31.7%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24.2%であった。（図表9-3-1）

図表9-3-1 「未病改善」の取組の実践



【地域別の状況】

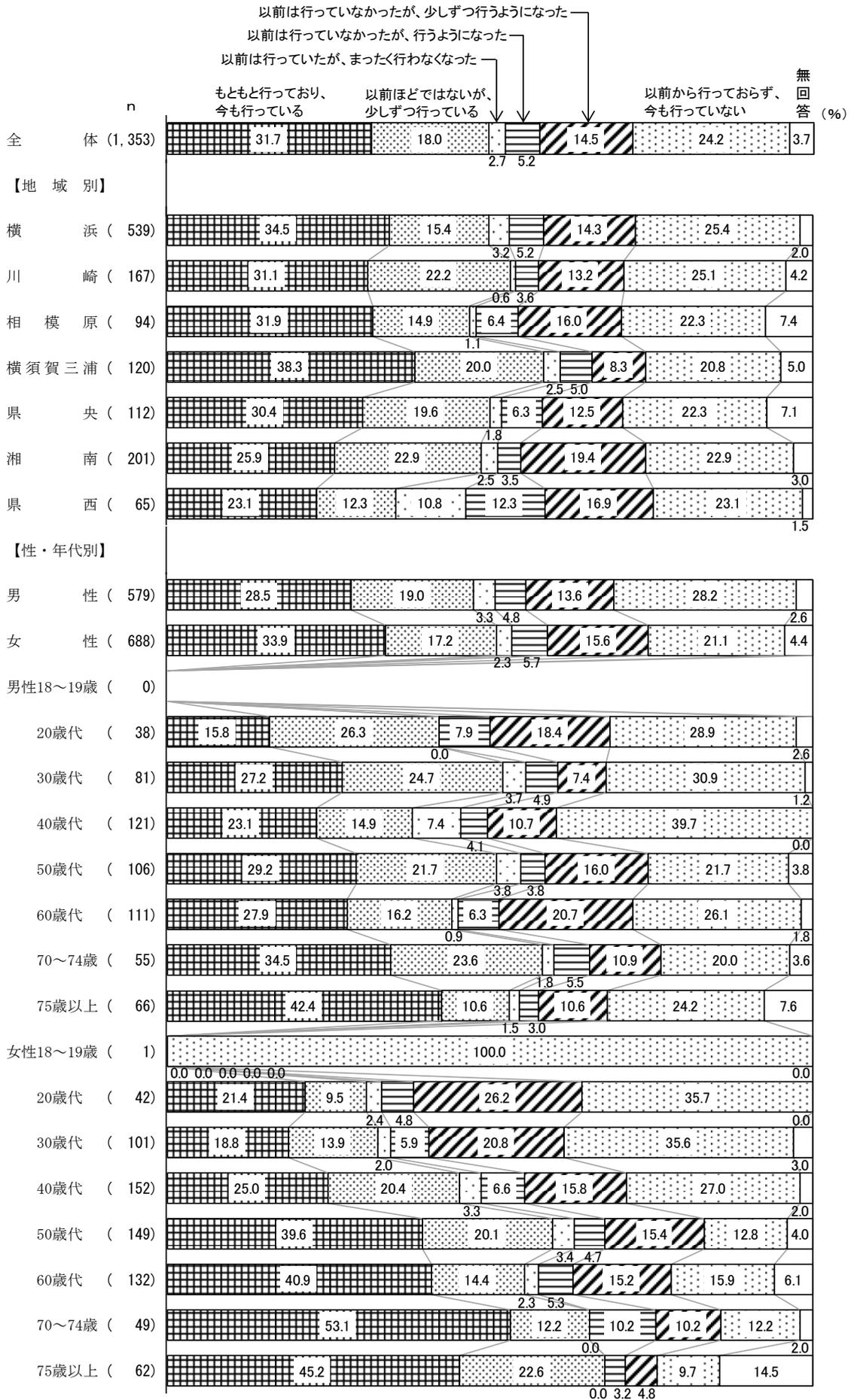
地域別にみると、「もともと行っており、今も行っている」は、横須賀三浦が38.3%で最も多く、次いで横浜が34.5%であった。また、「以前から行っておらず、今も行っていない」は、横浜が25.4%で最も多く、次いで川崎が25.1%であった。（図表9-3-2）

【性・年代別の状況】

性別にみると、「以前から行っておらず、今も行っていない」は、男性（28.2%）が女性（21.1%）を7.1ポイント上回った。

性・年代別にみると、「もともと行っており、今も行っている」は、女性の70～74歳が53.1%で最も多く、男女の75歳以上（男性42.4%、女性45.2%）が続いた。また、「以前から行っておらず、今も行っていない」は、サンプル数の少ない女性の18～19歳を除くと、男性の40歳代が39.7%で最も多く、女性の20歳代（35.7%）・30歳代（35.6%）が続いた。（図表9-3-2）

図表9-3-2 「未病改善」の取組の実践—地域別、性・年代別

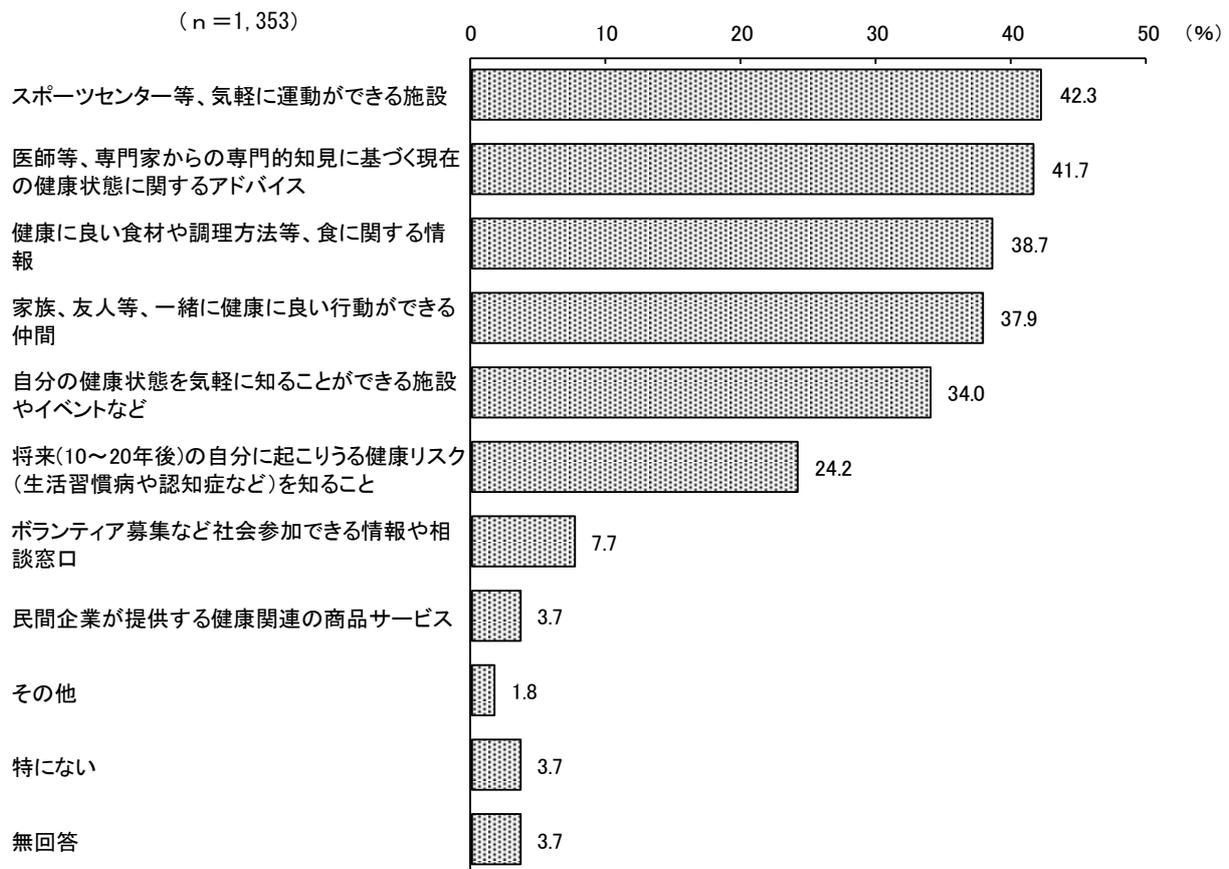


4 「未病改善」の取組に必要だと思うもの【問33】

【全体の状況】

「未病改善」の取組（バランスの良い食事、運動、人との交流等）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、「スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設」が42.3%で最も多く、「医師等、専門家からの専門的知見に基づく現在の健康状態に関するアドバイス」（41.7%）と「健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報」（38.7%）が約4割で続いた。（図表9-4-1）

図表9-4-1 「未病改善」の取組に必要だと思うもの（複数回答）



【地域別の状況】

地域別にみると、「スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設」は、川崎が48.5%で最も多かった。また、「健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報」は、湘南が45.3%で最も多かった。

（図表9-4-2）

【性・年代別の状況】

性別にみると、「将来（10～20年後）の自分に起こりうる健康リスク（生活習慣病や認知症など）を知ること」は、女性（28.1%）が男性（20.0%）を8.1ポイント上回った。

性・年代別にみると、「医師等、専門家からの専門的知見に基づく現在の健康状態に関するアドバイス」は、男性の70～74歳（50.9%）・75歳以上（57.6%）がともに5割を超えた。また、「スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設」は、男性の30歳代（54.3%）・50歳代（50.9%）がともに5割を超えた。（図表9-4-2）

図表9-4-2 「未病改善」の取組に必要なと思うもの（複数回答）－地域別、性・年代別

		(%)																			
	n	できる施設	スポーツセンター等、気軽に運動ができる	医師等、専門家からの専門的知見に	基づく現在の健康状態に関するアド	バイス	健康に良い食材や調理方法等、食に	関する情報	家族、友人等、一緒に健康に良い行動ができる仲間	自分の健康状態を気軽に知ることが	できる施設やイベントなど	認知症など）を知ること	こりうる健康リスク（生活習慣病や	将来（10～20年後）の自分に起	る情報や相談窓口	ボランティア募集など社会参加でき	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	無回答
全 体	1,353	42.3	41.7	38.7	37.9	34.0	24.2	7.7	3.7	1.8	3.7	3.7									
【地 域 別】																					
横 浜	539	39.7	44.2	38.8	39.1	34.3	23.9	7.1	4.8	1.9	3.9	2.6									
川 崎	167	48.5	38.9	33.5	39.5	36.5	22.2	10.8	3.6	1.2	3.0	4.2									
相 模 原	94	44.7	41.5	41.5	30.9	27.7	20.2	13.8	2.1	2.1	4.3	7.4									
横 須 賀 三 浦	120	40.0	42.5	41.7	32.5	33.3	25.8	4.2	3.3	0.8	3.3	6.7									
県 央	112	45.5	32.1	32.1	34.8	32.1	24.1	7.1	6.3	2.7	4.5	5.4									
湘 南	201	45.3	38.3	45.3	42.3	33.8	27.4	7.0	1.5	2.0	2.5	2.5									
県 西	65	36.9	46.2	40.0	43.1	33.8	27.7	7.7	3.1	1.5	4.6	-									
【性・年代別】																					
男 性	579	42.5	45.1	37.7	35.8	32.3	20.0	6.7	3.6	1.9	4.7	4.0									
女 性	688	42.6	37.8	40.6	40.8	34.6	28.1	8.7	4.1	1.7	2.8	3.2									
男性 18～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-									
20 歳 代	38	47.4	47.4	34.2	36.8	23.7	10.5	5.3	7.9	5.3	2.6	5.3									
30 歳 代	81	54.3	33.3	30.9	39.5	32.1	22.2	6.2	6.2	3.7	8.6	3.7									
40 歳 代	121	47.9	39.7	33.1	42.1	34.7	14.0	6.6	4.1	2.5	5.0	0.8									
50 歳 代	106	50.9	47.2	37.7	34.0	31.1	16.0	8.5	4.7	0.9	3.8	5.7									
60 歳 代	111	36.0	46.8	42.3	32.4	38.7	24.3	8.1	2.7	0.9	1.8	4.5									
70～74歳	55	27.3	50.9	40.0	23.6	29.1	30.9	7.3	-	-	5.5	5.5									
75歳以上	66	24.2	57.6	45.5	36.4	27.3	24.2	3.0	-	1.5	6.1	4.5									
女性 18～19歳	1	-	-	-	-	-	-	100.0	-	-	-	-									
20 歳 代	42	45.2	28.6	50.0	42.9	23.8	16.7	7.1	4.8	2.4	4.8	2.4									
30 歳 代	101	45.5	36.6	41.6	40.6	40.6	17.8	4.0	6.9	4.0	2.0	3.0									
40 歳 代	152	44.1	36.2	34.9	44.1	40.1	32.9	8.6	5.9	3.3	0.7	2.0									
50 歳 代	149	49.7	37.6	36.2	38.3	34.9	31.5	9.4	1.3	1.3	3.4	2.7									
60 歳 代	132	40.2	38.6	43.2	36.4	35.6	28.0	9.8	3.8	-	5.3	3.0									
70～74歳	49	42.9	40.8	36.7	30.6	26.5	42.9	18.4	6.1	-	2.0	2.0									
75歳以上	62	21.0	46.8	54.8	56.5	22.6	21.0	4.8	-	-	1.6	9.7									