

第6章 「未病改善」の取組み【問18～問20】

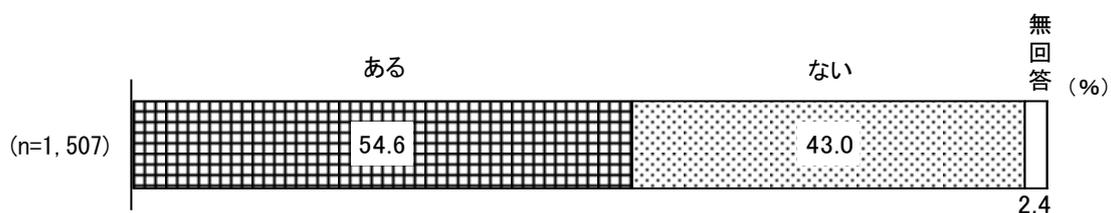
1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問18】

【全体の状況】

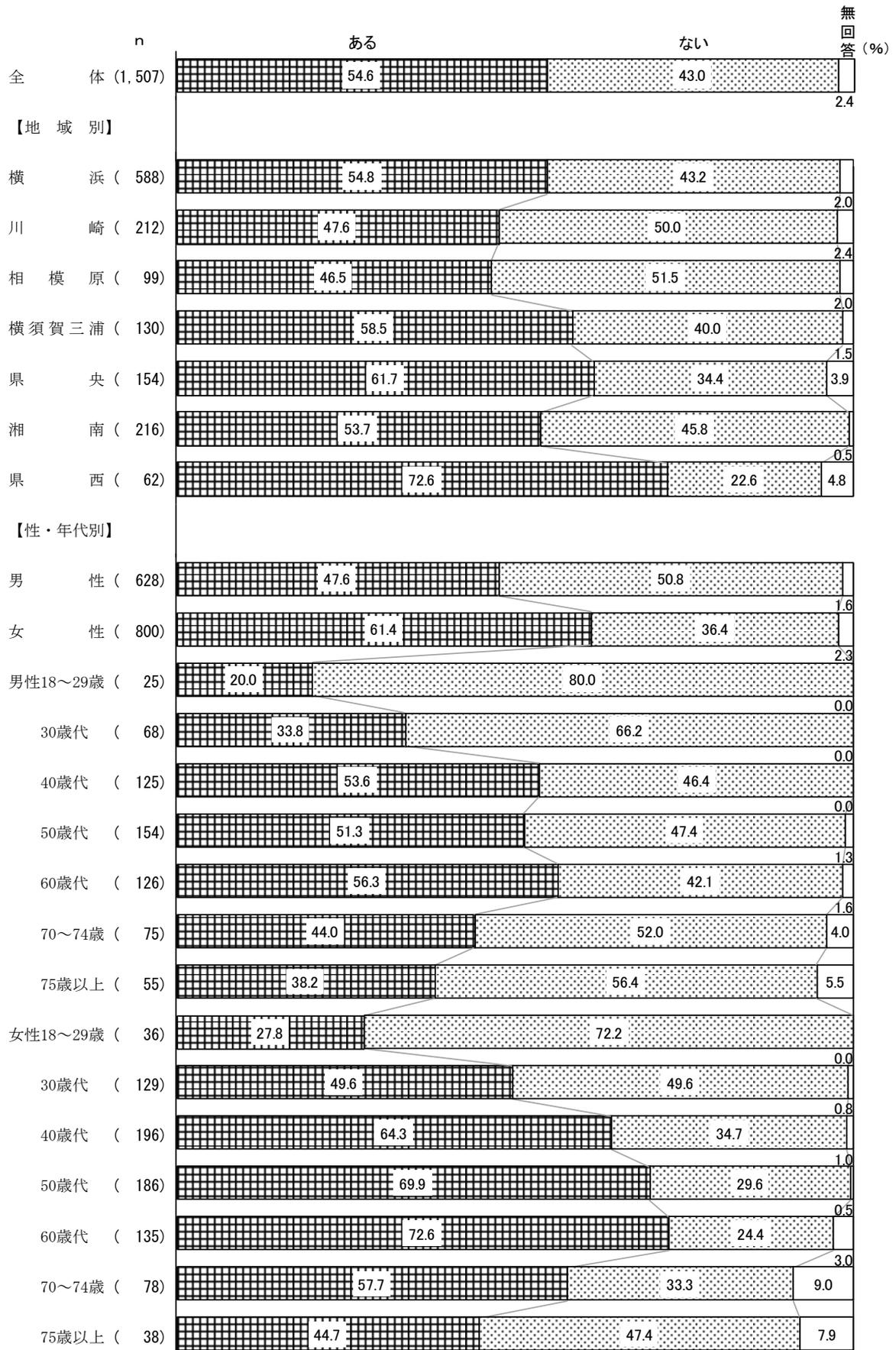
「未病（ME-BYO）」という言葉を知ったことがあるか尋ねたところ、「ある」が54.6%であった。

一方、「ない」が43.0%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



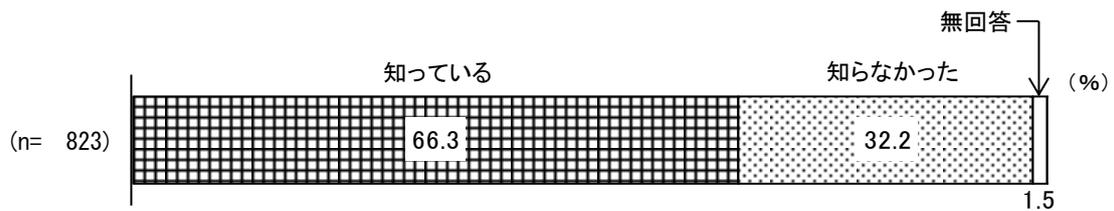
2 「未病（ME－BYO）」の意味の認知度【問18-1】

【全体の状況】

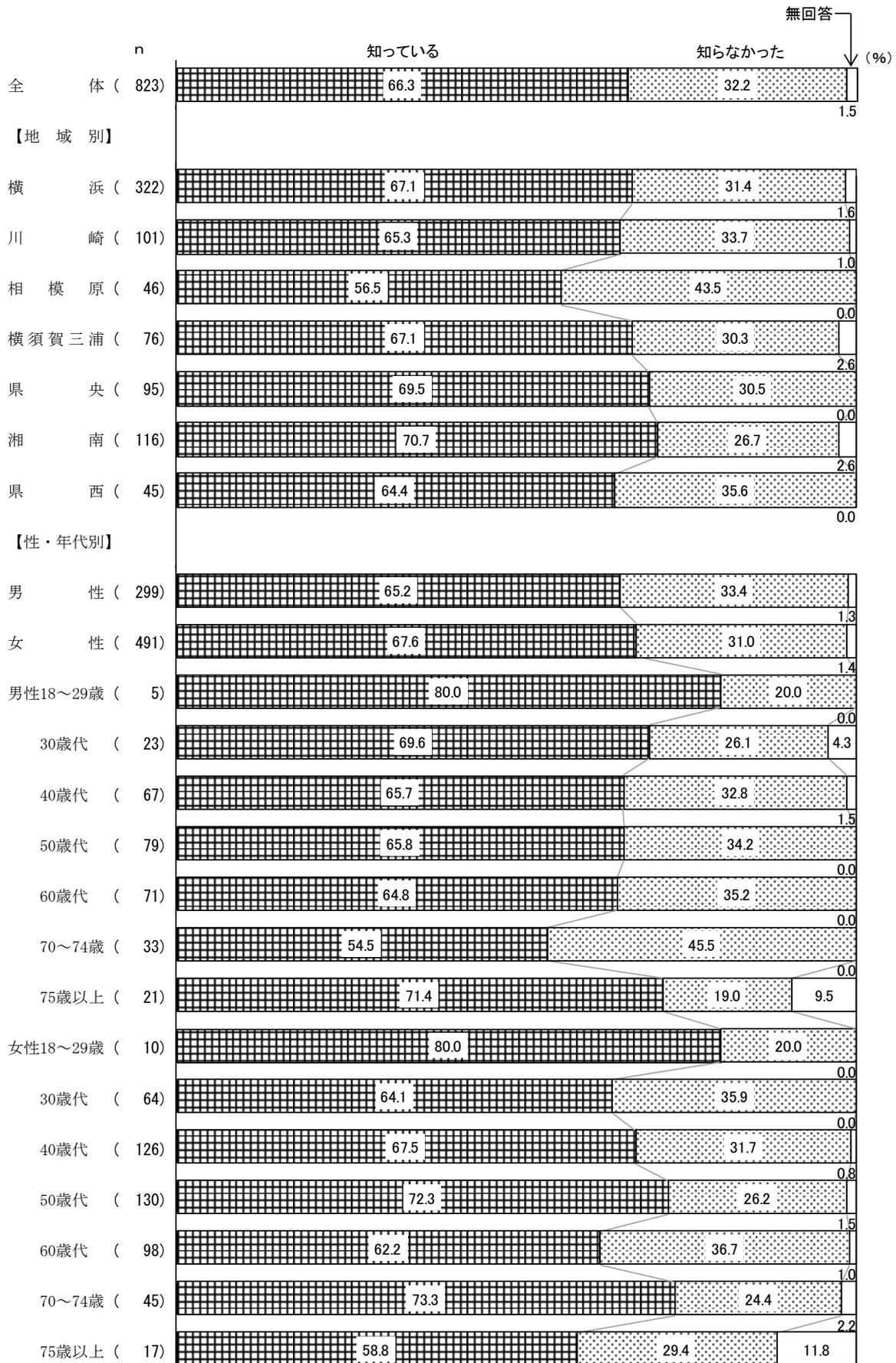
「未病（ME－BYO）」の認知度（問18）で、「ある」と回答した823人に、「未病（ME－BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「知っている」は66.3%であった。

一方、「知らなかった」が32.2%であった。（図表6-2-1）

図表6-2-1 「未病（ME－BYO）」の意味の認知度



図表6-2-2 「未病（ME-BYO）」の意味の認知度—地域別、性・年代別

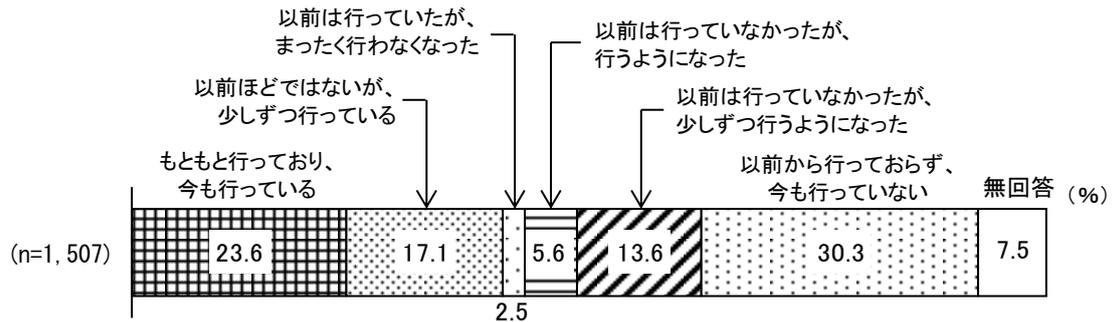


3 「未病改善」の取組みの実践【問19】

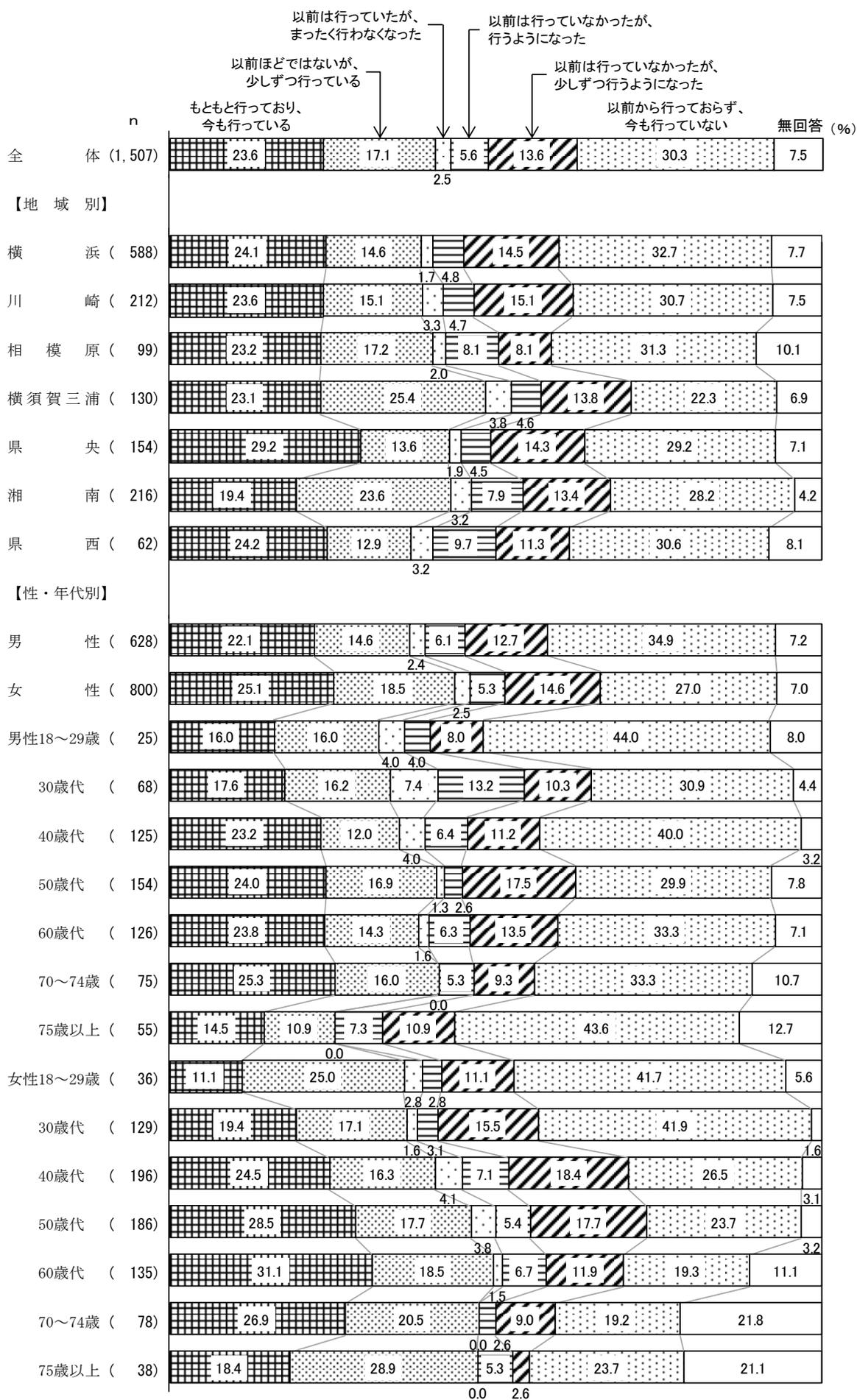
【全体の状況】

過去の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、「以前から行っておらず、今も行っていない」が30.3%で最も多く、次いで「もともと行っており、今も行っている」が23.6%であった。（図表6-3-1）

図表6-3-1 「未病改善」の取組みの実践



図表6-3-2 「未病改善」の取組みの実践—地域別、性・年代別

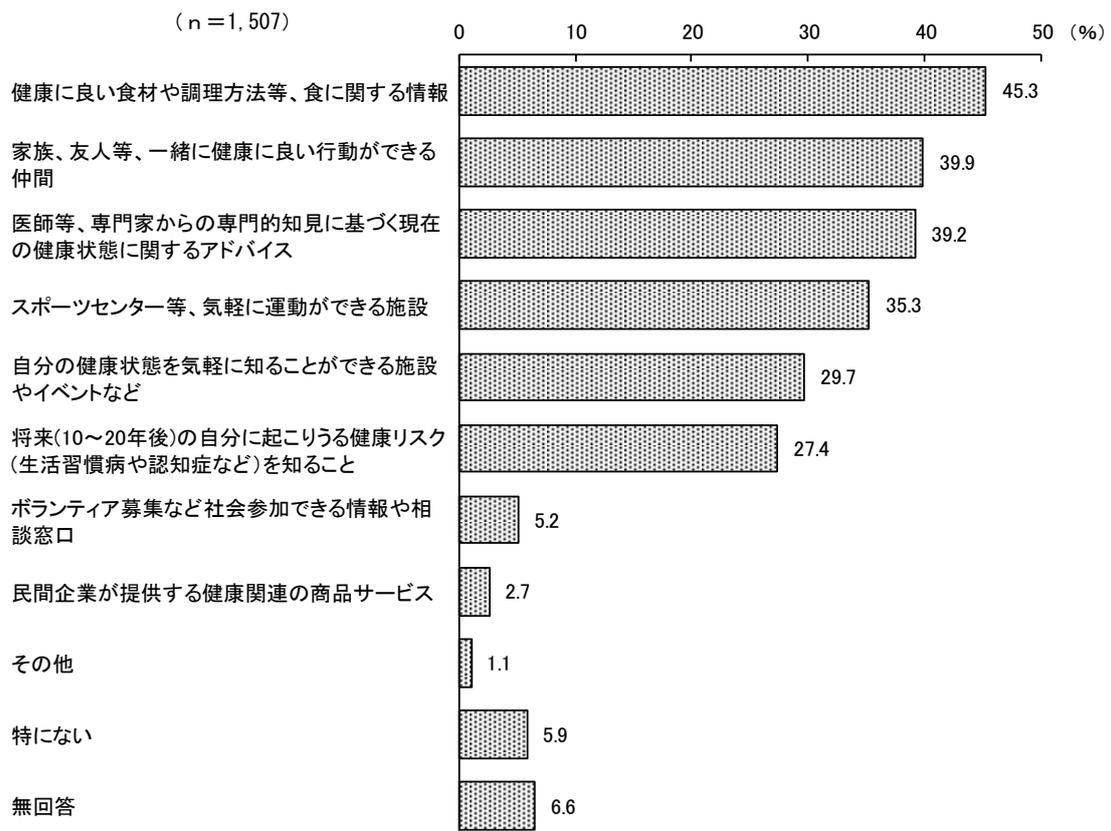


4 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの【問20】

【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、「健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報」が45.3%で最も多く、次いで「家族、友人等、一緒に健康に良い行動ができる仲間」が39.9%であった。（図表6-4-1）

図表6-4-1 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの（複数回答）



図表6-4-2 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの（複数回答）－地域別、性・年代別

(%)

	n	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	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	スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設	自分の健康状態を気軽に知ることが出来る施設やイベントなど	将来（10～20年後）の自分に関する健康リスク（生活習慣病や認知症など）を知ること	ポ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	特にない	無回答
全体	1,507	45.3	39.9	39.2	35.3	29.7	27.4	5.2	2.7	1.1	5.9	6.6
【地域別】												
横浜	588	46.3	40.8	37.4	33.3	26.9	28.1	5.1	3.4	1.4	5.8	7.7
川崎	212	46.7	38.2	39.2	34.0	32.5	28.3	5.7	3.3	1.4	8.5	4.7
相模原	99	42.4	40.4	43.4	38.4	29.3	30.3	6.1	2.0	3.0	6.1	7.1
横須賀三浦	130	50.0	46.2	37.7	37.7	38.5	20.0	9.2	2.3	0.8	1.5	4.6
県央	154	46.8	36.4	46.8	37.7	25.3	30.5	5.2	0.6	0.6	5.2	5.2
湘南	216	43.1	40.3	37.5	39.4	33.8	25.9	3.2	1.9	-	7.4	5.1
県西	62	37.1	33.9	38.7	33.9	22.6	27.4	4.8	4.8	1.6	1.6	9.7
【性・年代別】												
男性	628	41.6	36.0	41.7	36.8	26.1	24.4	4.0	2.5	1.6	8.1	7.0
女性	800	48.6	43.4	36.9	34.8	33.0	30.6	6.6	2.9	0.9	3.6	5.6
男性18～29歳	25	28.0	40.0	52.0	56.0	24.0	20.0	-	-	-	12.0	12.0
30歳代	68	38.2	50.0	38.2	50.0	23.5	30.9	5.9	1.5	4.4	5.9	2.9
40歳代	125	47.2	42.4	38.4	48.8	20.8	17.6	4.8	3.2	2.4	7.2	2.4
50歳代	154	40.3	31.2	39.0	35.7	30.5	29.9	3.9	2.6	1.3	7.1	6.5
60歳代	126	41.3	38.1	42.9	31.0	32.5	23.8	6.3	4.0	0.8	6.3	7.9
70～74歳	75	41.3	29.3	49.3	24.0	21.3	21.3	-	1.3	1.3	10.7	10.7
75歳以上	55	43.6	20.0	43.6	18.2	21.8	23.6	1.8	1.8	-	14.5	14.5
女性18～29歳	36	38.9	63.9	27.8	38.9	16.7	5.6	8.3	8.3	5.6	16.7	-
30歳代	129	52.7	48.8	36.4	34.1	31.8	31.8	3.9	3.9	0.8	3.9	3.1
40歳代	196	51.0	45.4	33.2	39.3	40.3	31.6	6.6	2.0	1.0	2.6	3.6
50歳代	186	45.7	38.7	38.2	33.9	33.9	39.8	6.5	2.2	1.1	4.8	1.6
60歳代	135	45.2	37.8	40.7	38.5	36.3	28.9	7.4	2.2	-	1.5	9.6
70～74歳	78	53.8	39.7	38.5	25.6	21.8	26.9	7.7	3.8	-	2.6	12.8
75歳以上	38	50.0	44.7	39.5	18.4	23.7	15.8	10.5	2.6	-	-	21.1