

「実のある計画」を 目指して

調査の目的

みのかも市民健康意識調査結果の報告（抜粋）

市では、市民の皆さまが健康でいきいきと暮らしていただくために、生活習慣の改善や生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など）を予防するための行動計画をつくります。

そこで、市民の健康観や生活習慣、生活環境などを把握し、この健康計画づくりの基礎資料とするため、アンケート調査を実施しました。

調査の概要

●調査時期 平成14年2月～3月

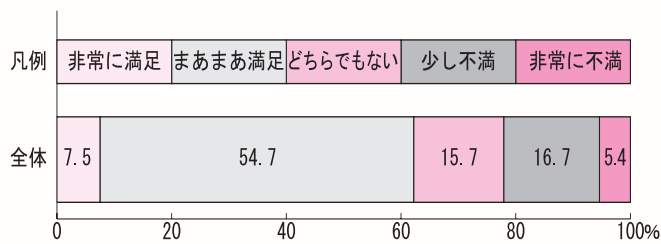
●配布数・回収結果

調査対象者	配布数	回収数	回収率
成人 (20歳～79歳)	2,600件	1,647件	63.3%
中学生・高校生	400件	242件	60.5%

あなたは今自分の健康状態に満足していますか？

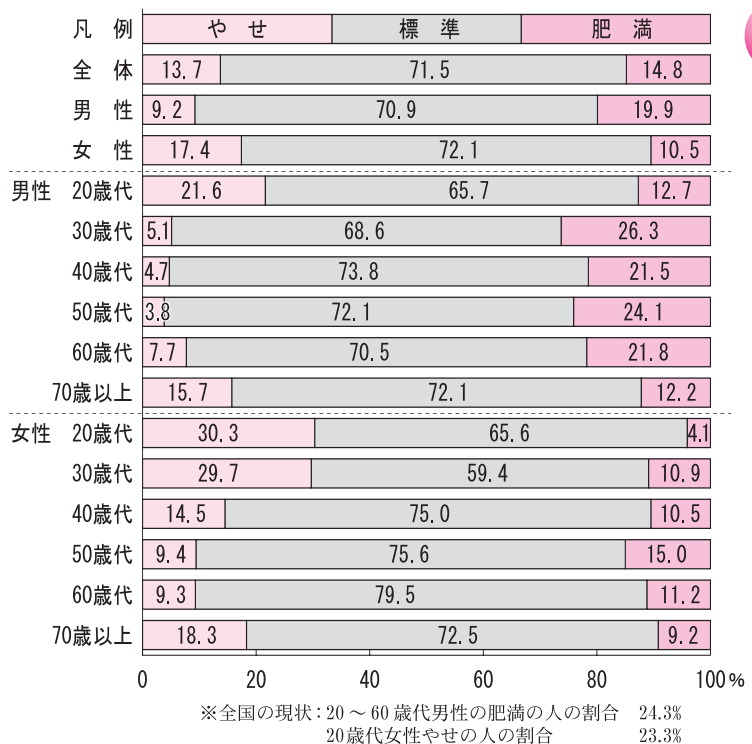
市民の約6割の人が、自分の健康状態に満足しています。

中学生・高校生では、7割弱が自分の健康状態に満足しています。



健康課 内線387

あなたの体重は標準ですか？



●全国の現状と比較して男性30代の肥満の人の割合が高いです。

また、女性20代のやせている人の割合が高いです。

肥満は、糖尿病や高血圧、心臓病などの生活習慣病を引き起こす要因の一つです。

今回の調査結果において

★あなたもチェックしてみたら！

◎適正体重の算出方法

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

◎BMIの算出方法

(これは、肥満を計る目安に使われる体格指数です。)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

BMI = 25以上

..... 肥満

BMI = 18.5以上～25未満

..... 正常域

BMI = 18.5未満

..... やせ