

## 第5章 「未病改善」の取組み【問13～問16】

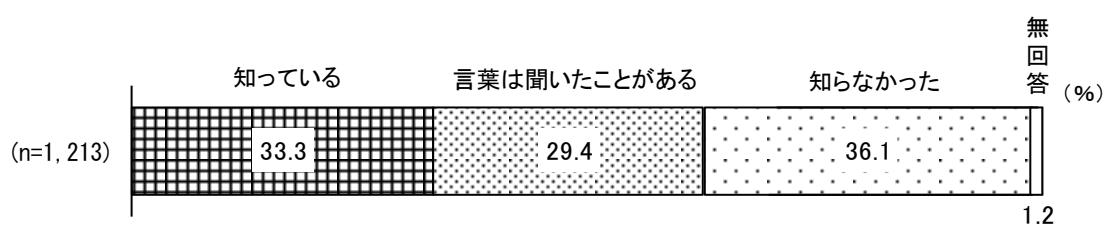
### 1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問13】

#### 【全体の状況】

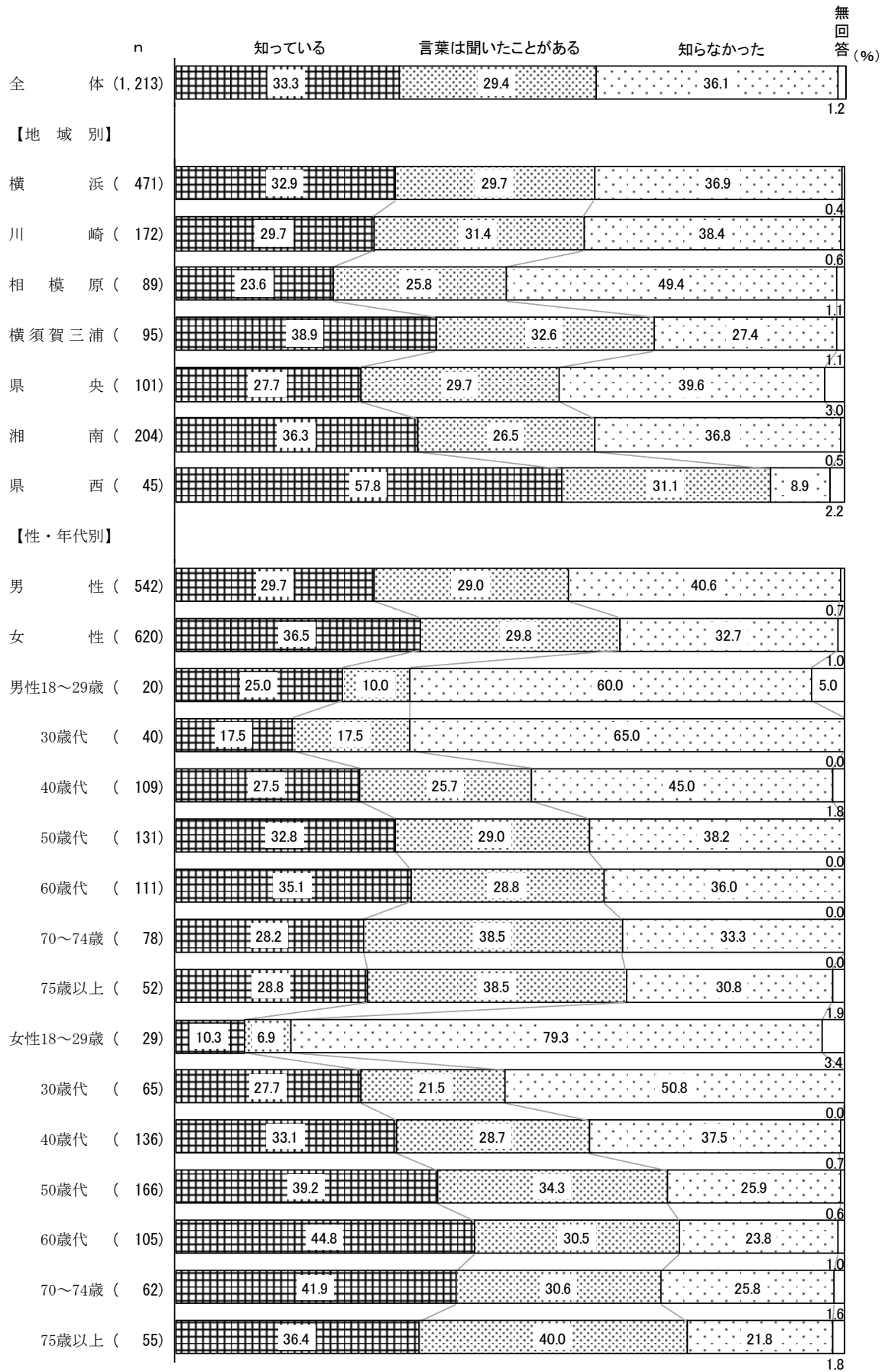
「未病（ME-BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「知っている」が33.3%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が29.4%であった。

一方、「知らなかった」が36.1%であった。（図表5-1-1）

図表5-1-1 「未病（ME-BYO）」の認知度



図表5-1-2 「未病（ME-BYO）」の認知度—地域別、性・年代別

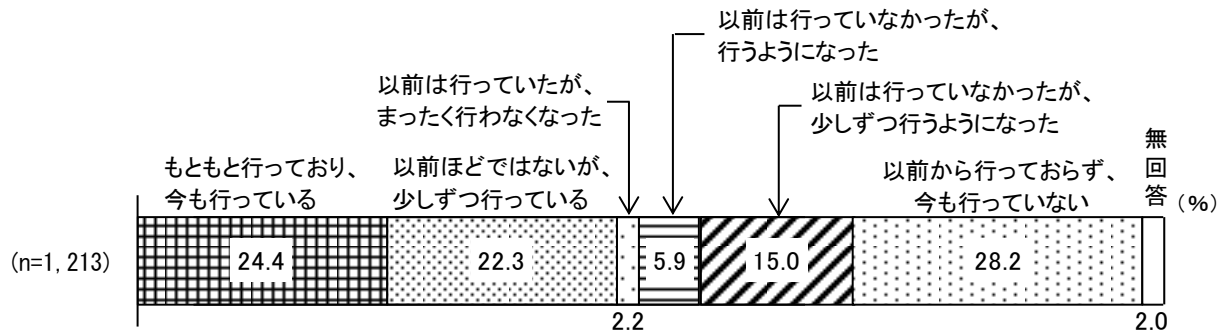


## 2 過去1年間の「未病改善」の取組状況【問14】

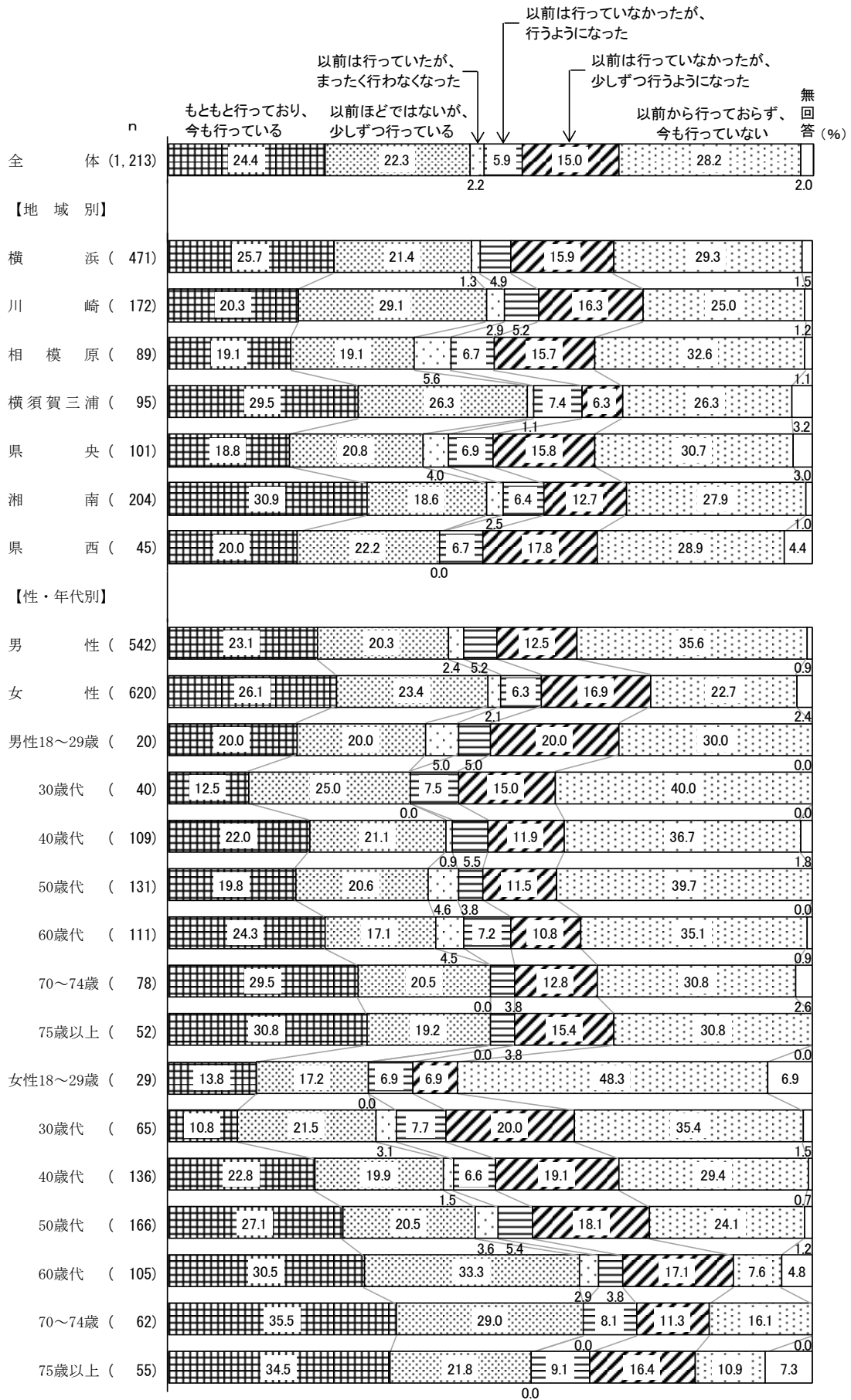
### 【全体の状況】

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、「以前から行っておらず、今も行っていない」が28.2%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24.4%であった。（図表5-2-1）

図表5-2-1 過去1年間の「未病改善」の取組状況



図表5-2-2 過去1年間の「未病改善」の取組状況—地域別、性・年代別

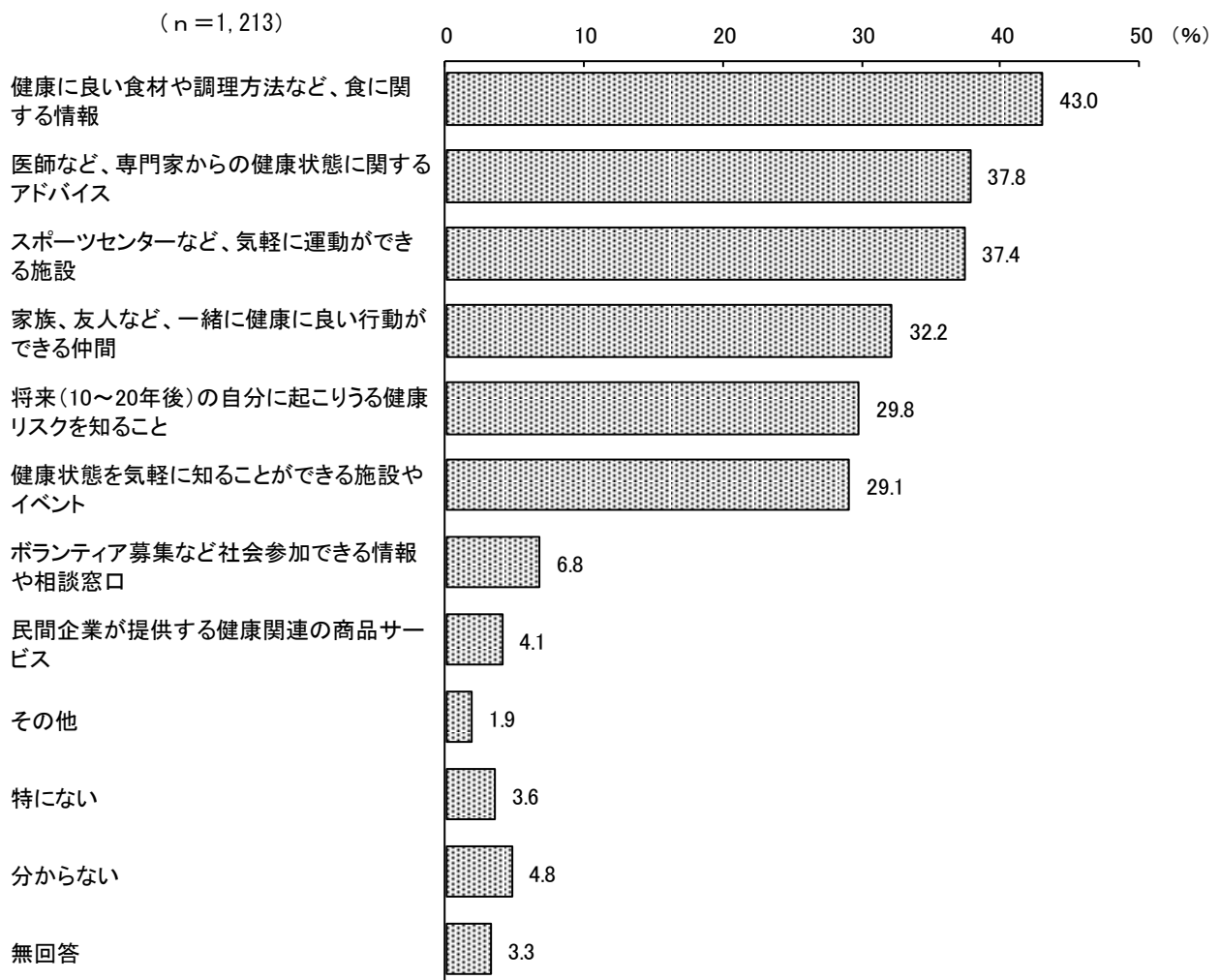


### 3 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの【問15】

#### 【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43.0%で最も多く、次いで「医師など、専門家からの健康状態に関するアドバイス」が37.8%であった。（図表5-3-1）

図表5-3-1 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの（複数回答）



図表5-3-2 「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	食健康に関する情報	健康に良い食材や調理方法など、	医師など、専門家からの健康状態に関するアドバイス	スポーツセンターなど、気軽に運動ができる施設	家族、友人など、一緒に健康に良い行動ができる仲間	将来（10～20年後）の自分にとって起こりうる健康リスクを知ること	健康状態を気軽に知ることができ、施設やイベント	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	特にない	分からない	無回答
全体	1,213	43.0	37.8	37.4	32.2	29.8	29.1	6.8	4.1	1.9	3.6	4.8	3.3	
【地域別】														
横浜	471	42.9	42.0	40.3	31.8	29.1	30.6	6.8	3.6	1.7	3.4	5.5	1.5	
川崎	172	46.5	34.3	33.7	40.1	35.5	31.4	3.5	8.7	0.6	1.7	4.1	4.1	
相模原	89	38.2	33.7	42.7	18.0	28.1	25.8	7.9	3.4	3.4	4.5	10.1	3.4	
横須賀三浦	95	45.3	36.8	35.8	37.9	31.6	23.2	6.3	2.1	2.1	5.3	2.1	2.1	
県央	101	43.6	37.6	37.6	27.7	32.7	30.7	7.9	3.0	-	3.0	5.0	4.0	
湘南	204	42.2	32.8	35.8	33.8	26.0	27.5	8.8	3.4	2.9	3.9	2.9	4.4	
県西	45	42.2	46.7	35.6	24.4	33.3	26.7	6.7	2.2	6.7	2.2	2.2	6.7	
【性・年代別】														
男性	542	39.1	45.4	37.6	27.3	29.7	26.2	6.6	4.1	1.8	4.4	5.9	2.0	
女性	620	46.5	31.1	38.5	36.8	30.3	31.9	7.1	4.0	2.1	2.6	3.9	3.7	
男性18～29歳	20	25.0	25.0	55.0	45.0	10.0	35.0	-	5.0	-	-	20.0	-	
30歳代	40	50.0	45.0	42.5	32.5	35.0	10.0	7.5	12.5	-	2.5	5.0	2.5	
40歳代	109	38.5	32.1	46.8	33.0	27.5	26.6	5.5	2.8	2.8	4.6	5.5	4.6	
50歳代	131	36.6	49.6	31.3	27.5	35.9	22.9	5.3	3.1	3.1	3.8	3.8	-	
60歳代	111	38.7	42.3	37.8	24.3	28.8	29.7	11.7	4.5	1.8	7.2	6.3	1.8	
70～74歳	78	38.5	60.3	28.2	24.4	29.5	28.2	9.0	3.8	1.3	3.8	6.4	-	
75歳以上	52	46.2	55.8	38.5	15.4	25.0	32.7	-	1.9	-	3.8	5.8	3.8	
女性18～29歳	29	37.9	34.5	44.8	37.9	27.6	20.7	3.4	6.9	10.3	6.9	3.4	3.4	
30歳代	65	49.2	23.1	47.7	47.7	41.5	24.6	1.5	7.7	-	-	4.6	3.1	
40歳代	136	44.1	30.9	37.5	36.0	26.5	30.1	5.9	6.6	2.2	2.9	7.4	3.7	
50歳代	166	37.3	28.3	40.4	34.9	34.9	34.9	6.0	2.4	3.0	2.4	3.0	3.6	
60歳代	105	49.5	37.1	34.3	34.3	33.3	37.1	13.3	1.9	1.9	1.9	1.9	3.8	
70～74歳	62	56.5	30.6	33.9	30.6	17.7	38.7	8.1	4.8	-	4.8	4.8	3.2	
75歳以上	55	63.6	38.2	34.5	40.0	21.8	25.5	7.3	-	-	1.8	-	5.5	

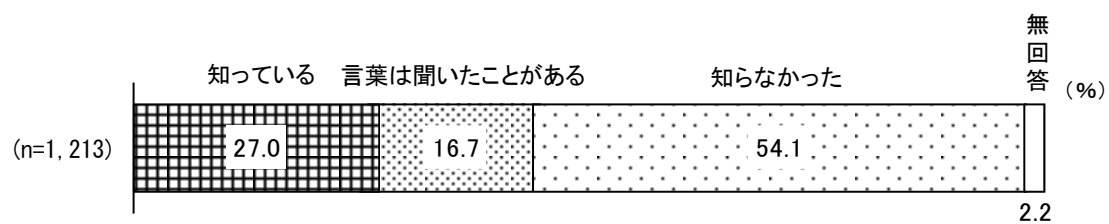
#### 4 「フレイル」の認知度【問16】

##### 【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27.0%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が16.7%であった。

一方、「知らなかった」が54.1%であった。(図表5-4-1)

図表5-4-1 「フレイル」の認知度



図表5-4-2 「フレイル」の認知度—地域別、性・年代別

