

## 第14章 「未病改善」の取組み【問39～問42】

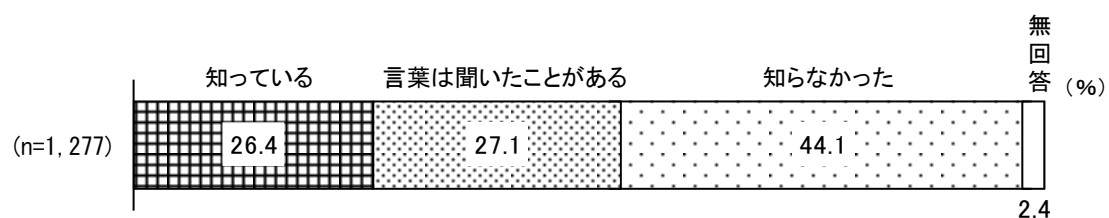
### 1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問39】

#### 【全体の状況】

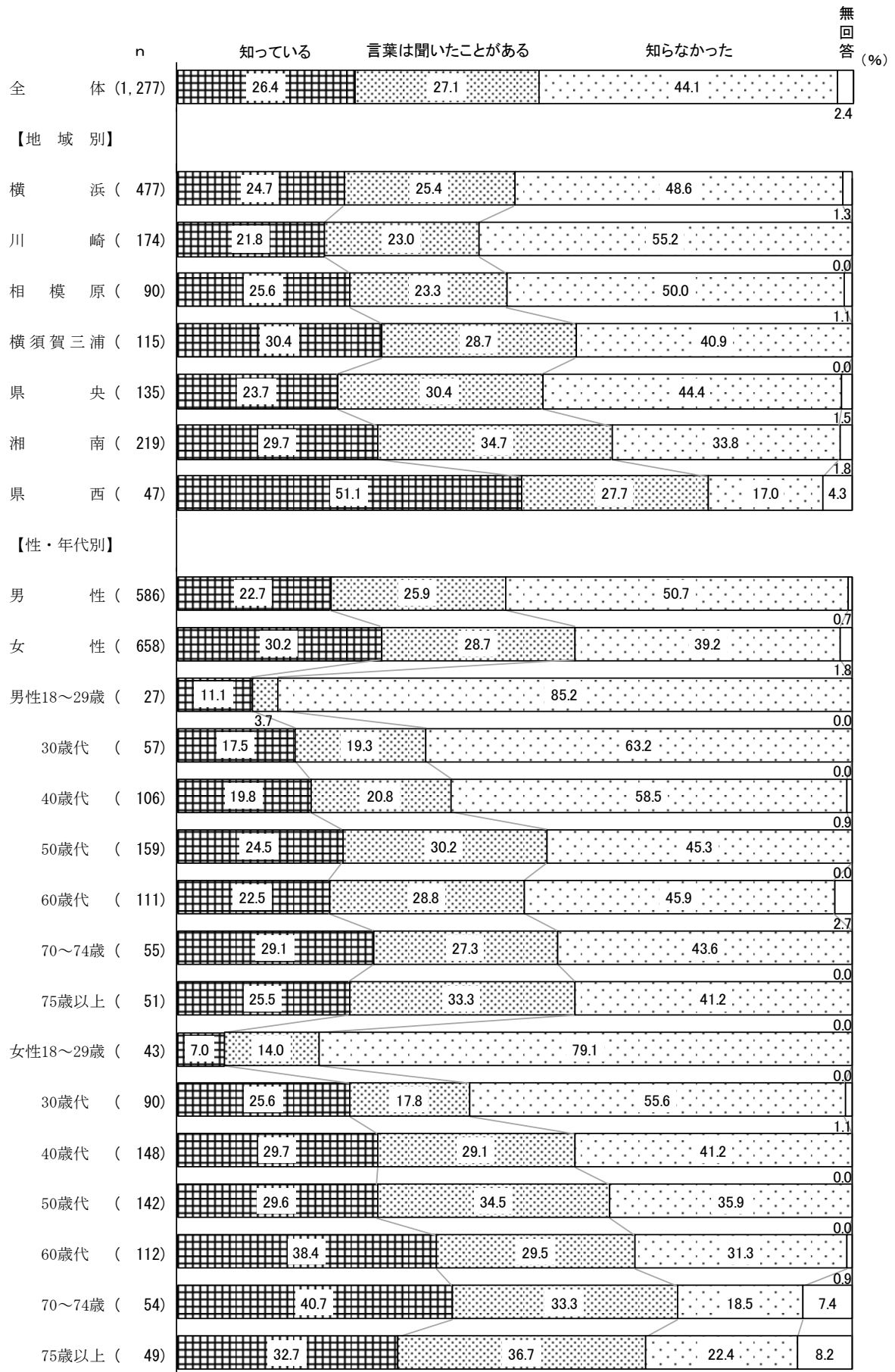
「未病（ME-BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「知っている」が26.4%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が27.1%であった。

一方、「知らなかった」が44.1%であった。（図表14-1-1）

図表14-1-1 「未病（ME-BYO）」の認知度



図表14-1-2 「未病（ME-BYO）」の認知度—地域別、性・年代別

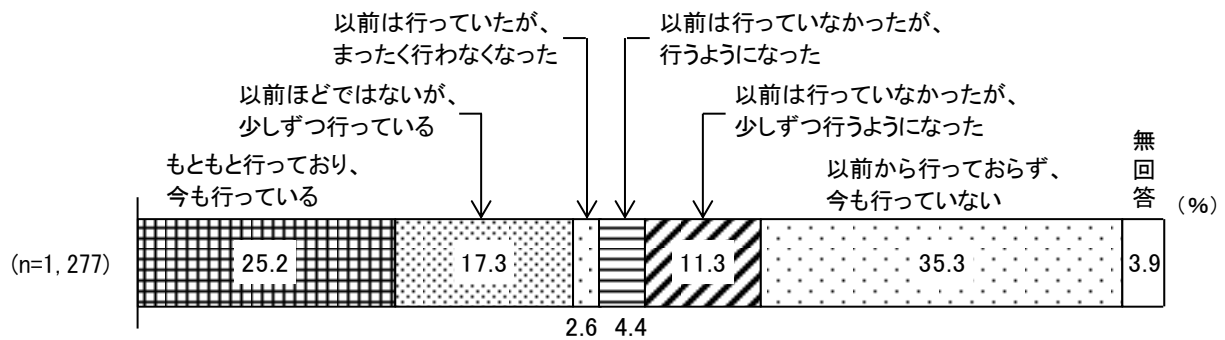


## 2 「未病改善」の取組みの実践【問40】

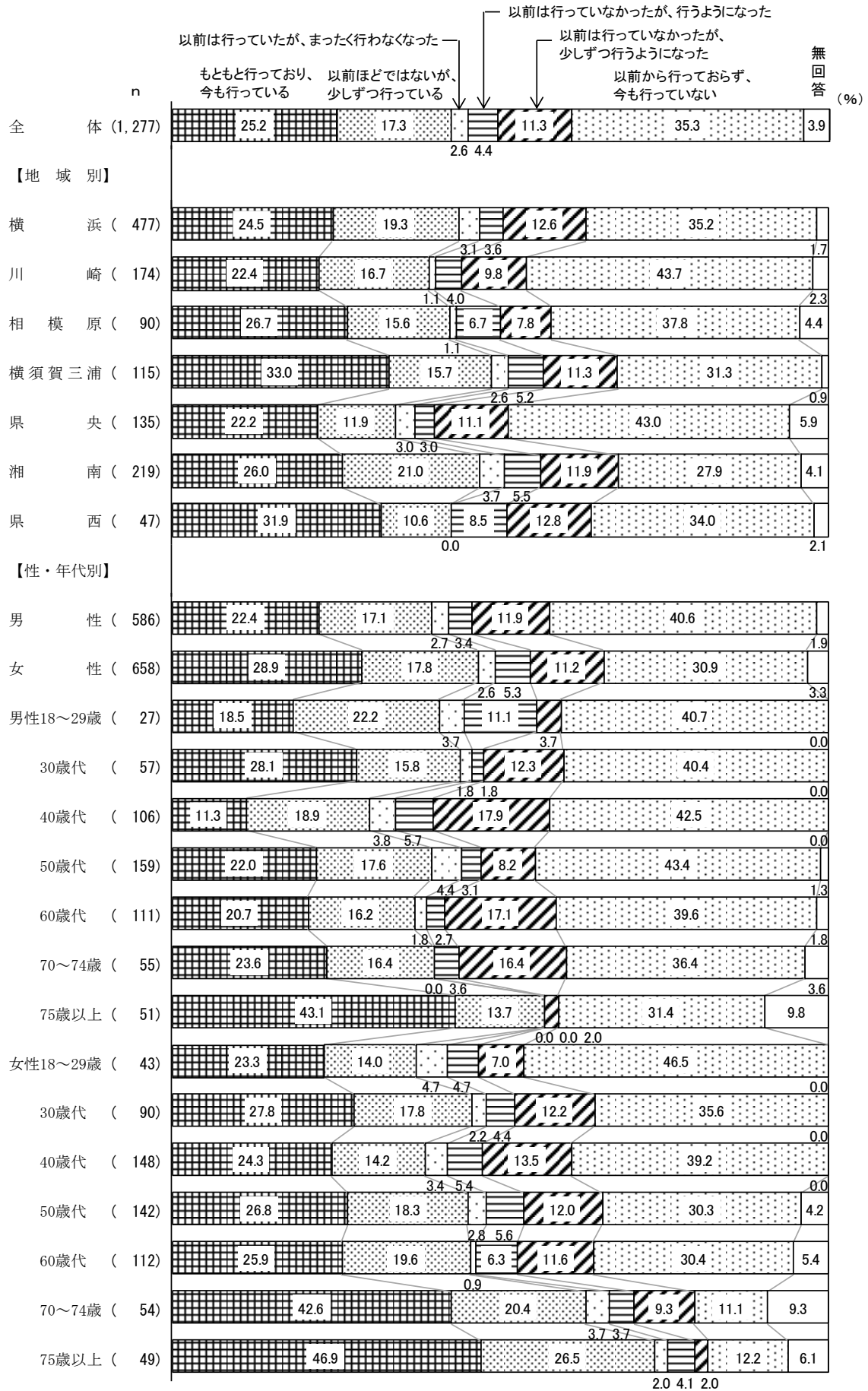
### 【全体の状況】

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35.3%で最も多く、次いで「もともと行っており、今もやっている」が25.2%であった。（図表14-2-1）

図表14-2-1 「未病改善」の取組みの実践



図表14-2-2 「未病改善」の取組みの実践—地域別、性・年代別

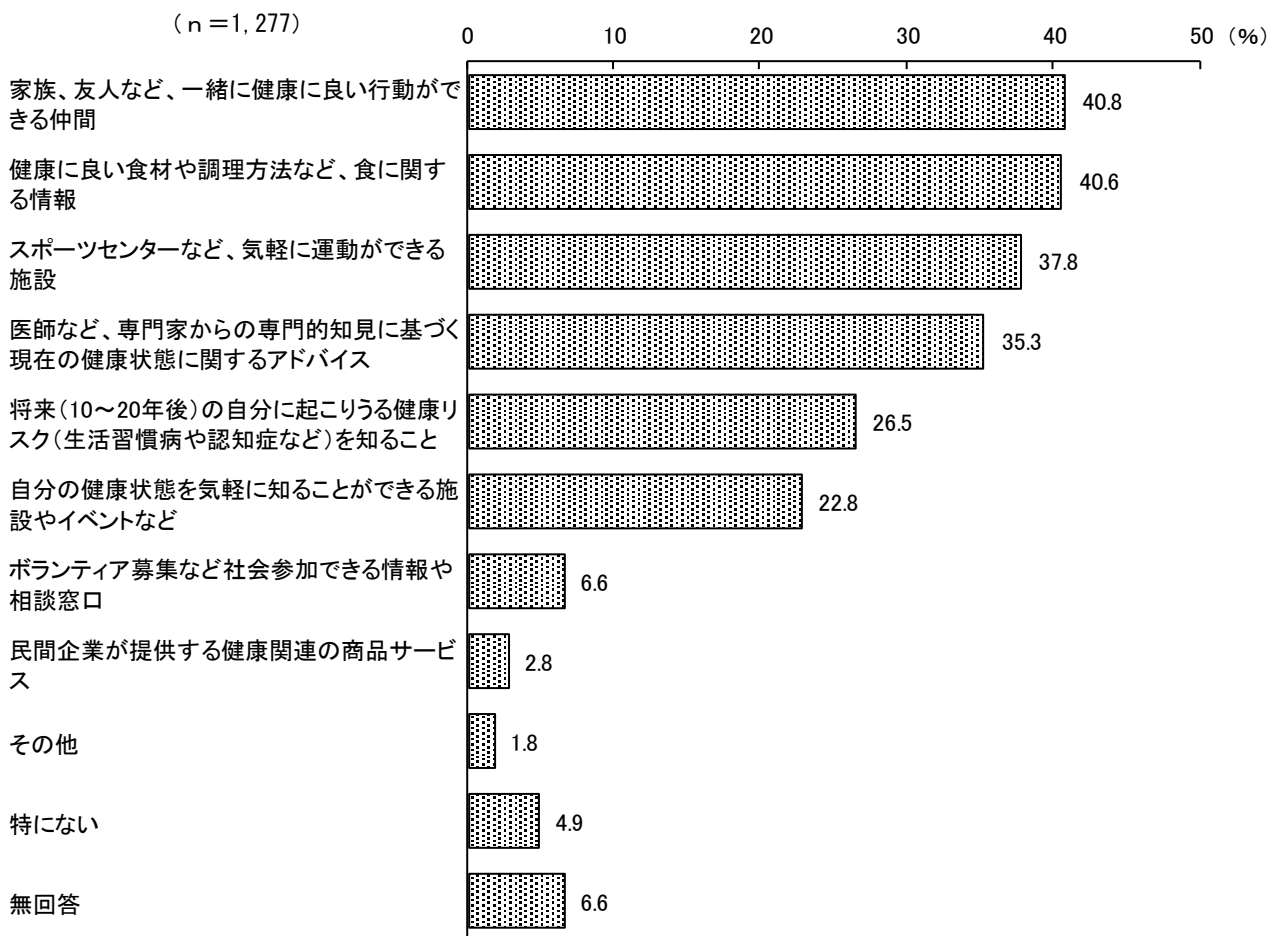


### 3 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの【問41】

#### 【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、「家族、友人など、一緒に健康に良い行動ができる仲間」が40.8%で最も多く、次いで「健康に良い食材や調理方法など、食に関する情報」が40.6%であった。（図表14-3-1）

図表14-3-1 「未病改善」の取組みに必要なと思うもの（複数回答）



図表14-3-2 「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	家族、友人など、一緒に健康に良い行動ができる仲間	健康に良い食材や調理方法など、食に関する情報	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、専門家からの専門的知識に基づき現在の健康状態に関するアドバイス	病や認知症などを知らず、生活習慣	将来（10～20年後）の自分に起こりうる健康リスク（生活習慣	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	ボランティアや相談窓口	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	無回答
全体	1,277	40.8	40.6	37.8	35.3	26.5	22.8	6.6	2.8	1.8	4.9	6.6	
【地域別】													
横浜	477	43.2	37.7	41.1	36.9	24.5	21.0	7.3	3.4	1.7	5.7	6.1	
川崎	174	42.5	37.4	42.5	40.2	25.3	23.0	7.5	2.3	2.3	3.4	6.9	
相模原	90	40.0	36.7	37.8	30.0	30.0	26.7	3.3	3.3	2.2	3.3	5.6	
横須賀三浦	115	35.7	43.5	32.2	30.4	32.2	25.2	4.3	5.2	1.7	5.2	6.1	
県央	135	40.7	43.7	28.9	37.8	31.1	23.0	8.1	1.5	0.0	3.7	5.9	
湘南	219	42.0	48.4	36.5	32.9	27.9	25.6	5.5	2.3	2.7	5.9	3.2	
県西	47	31.9	51.1	44.7	38.3	23.4	21.3	6.4	0.0	2.1	2.1	2.1	
【性・年代別】													
男性	586	38.6	42.2	34.0	41.0	24.9	20.6	6.0	2.6	2.6	6.3	3.4	
女性	658	43.9	40.1	42.7	31.0	29.0	25.2	7.3	3.2	1.2	3.6	7.1	
男性18～29歳	27	55.6	40.7	44.4	22.2	14.8	14.8	7.4	0.0	0.0	11.1	0.0	
30歳代	57	49.1	49.1	36.8	36.8	26.3	22.8	3.5	1.8	7.0	5.3	3.5	
40歳代	106	45.3	35.8	37.7	36.8	28.3	24.5	7.5	3.8	0.9	3.8	1.9	
50歳代	159	39.0	41.5	37.1	39.6	27.0	17.6	5.7	2.5	3.1	6.3	1.9	
60歳代	111	29.7	41.4	23.4	46.8	25.2	25.2	5.4	4.5	3.6	7.2	3.6	
70～74歳	55	34.5	56.4	29.1	47.3	25.5	10.9	7.3	0.0	1.8	7.3	5.5	
75歳以上	51	25.5	33.3	37.3	43.1	17.6	23.5	5.9	2.0	0.0	5.9	11.8	
女性18～29歳	43	55.8	46.5	51.2	30.2	23.3	30.2	14.0	7.0	0.0	0.0	4.7	
30歳代	90	56.7	40.0	46.7	28.9	23.3	25.6	1.1	1.1	2.2	5.6	5.6	
40歳代	148	38.5	37.8	48.6	23.6	31.1	27.7	11.5	3.4	2.7	4.7	4.1	
50歳代	142	45.1	40.1	45.1	26.8	38.7	21.8	6.3	4.2	0.0	2.1	7.7	
60歳代	112	40.2	39.3	42.0	42.0	27.7	24.1	6.3	1.8	0.9	1.8	8.0	
70～74歳	54	46.3	40.7	35.2	29.6	22.2	16.7	7.4	1.9	0.0	3.7	11.1	
75歳以上	49	40.8	42.9	22.4	46.9	24.5	28.6	6.1	4.1	2.0	4.1	10.2	

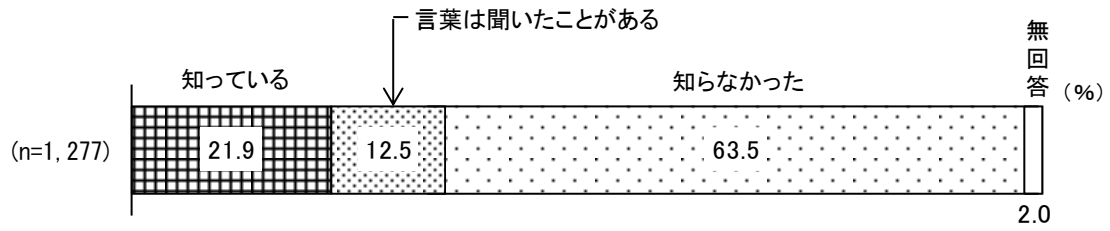
#### 4 「フレイル」の認知度【問42】

##### 【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21.9%であった。また、「言葉は聞いたことがある」が12.5%であった。

一方、「知らなかった」が63.5%であった。(図表14-4-1)

図表14-4-1 「フレイル」の認知度



図表14-4-2 「フレイル」の認知度—地域別、性・年代別

