

須坂市
健康意識に関するアンケート調査
調査結果報告書

（2022 年1月 27 日～2 月 14 日）

須坂市健康づくり課

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
I	回答者属性	2
II	健康状態・健康管理について	5
III	歯・口腔の健康について	28
IV	栄養・食生活について	37
V	身体活動・運動について	51
VI	アルコールについて	58
VII	たばこについて	63
VIII	休養・こころの健康について	68
IX	新型コロナウイルス感染症の影響について	84

I 調査の概要

1 調査の目的

今後策定予定である健康に関する計画策定の基礎資料として、市民の健康意識に関する調査を実施するものです。

2 調査対象

須坂市在住の 18 歳以上 69 歳までの方を無作為抽出

3 調査期間

2022 年（令和 4 年）1 月 27 日から 2 月 14 日

4 調査方法

郵送による配布・回収
インターネットでの回答

5 回収状況

	配 布 数	有効回答数	有効回答率
郵送	2,000 通	928 通	46.4%

6 調査結果の表示方法

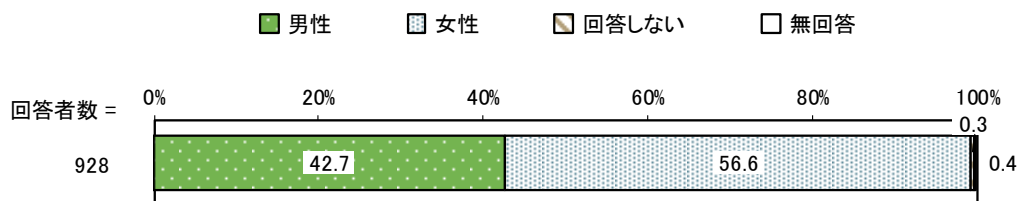
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）

Ⅱ 調査結果

Ⅰ 回答者属性

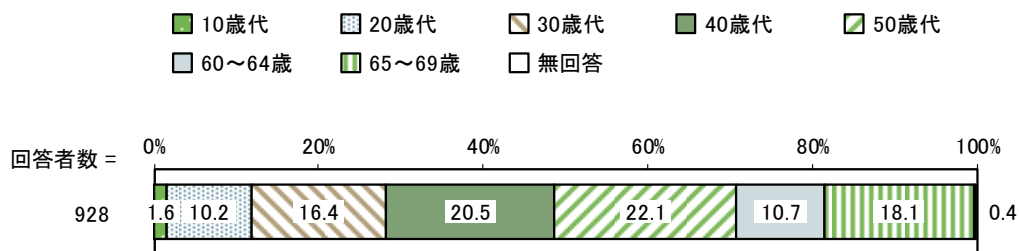
問 1－1 あなたの性別を教えてください。(1つに○)

「女性」の割合が 56.6%と最も高く、次いで「男性」の割合が 42.7%となっています。



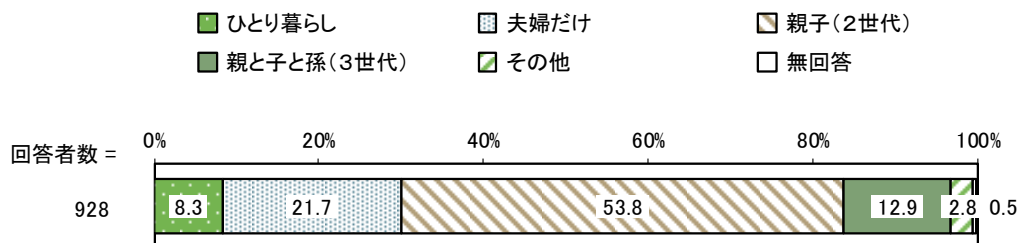
問 1－2 あなたの年齢を教えてください。(1つに○)

「50 歳代」の割合が 22.1%と最も高く、次いで「40 歳代」の割合が 20.5%、「65～69 歳」の割合が 18.1%となっています。



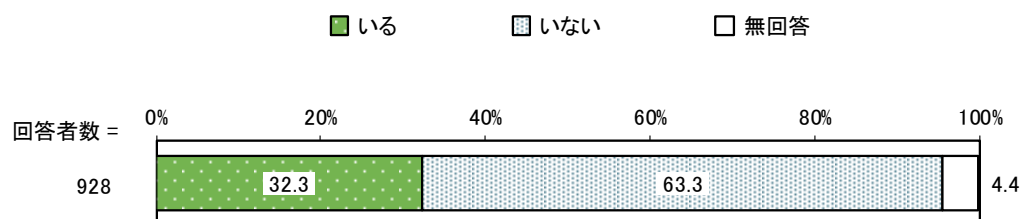
問 1－3 同居しているご家族の構成について教えてください。(1つに○)

「親子（2世代）」の割合が 53.8%と最も高く、次いで「夫婦だけ」の割合が 21.7%、「親と子と孫（3世代）」の割合が 12.9%となっています。



問 1－4 同居しているご家族の中に 18 歳未満の方はいますか。

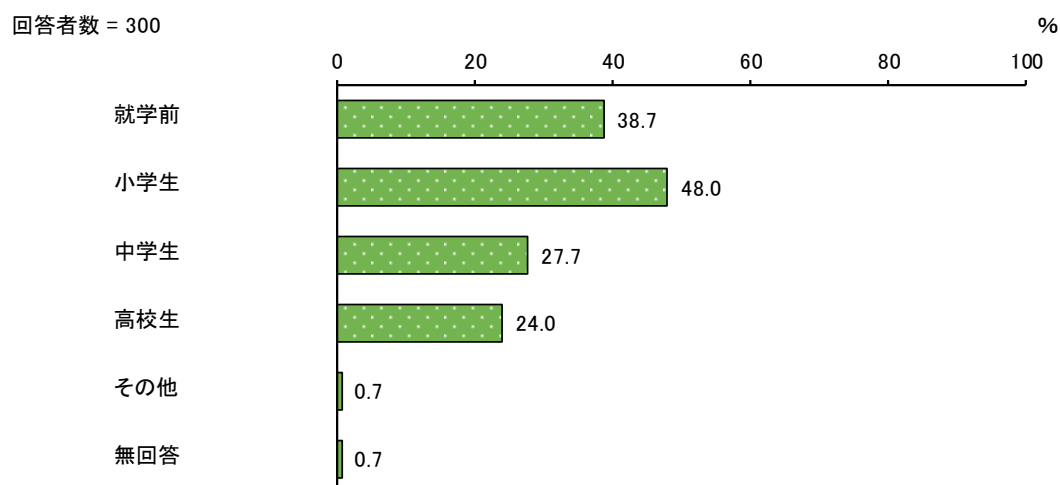
「いる」の割合が 32.3%、「いない」の割合が 63.3%となっています。



問 1－4 で「1 いる」と回答した方のみ

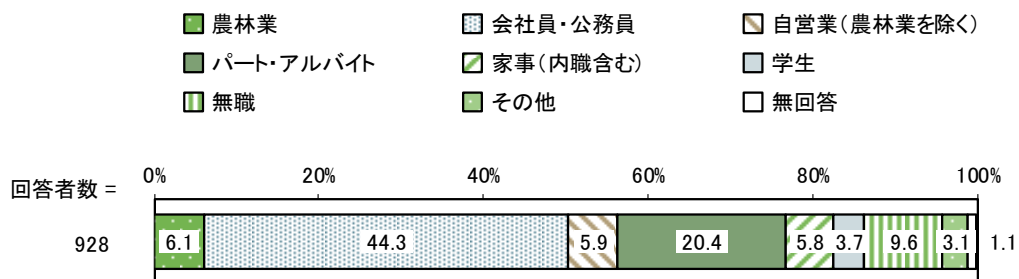
問 1－4 ① 18 歳未満の方は以下のどれにあてはまりますか。(すべてに○)

「小学生」の割合が 48.0%と最も高く、次いで「就学前」の割合が 38.7%、「中学生」の割合が 27.7%となっています。



問 1－5 主に従事している職業等を教えてください。(1つに○)

「会社員・公務員」の割合が 44.3%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」の割合が 20.4%となっています。

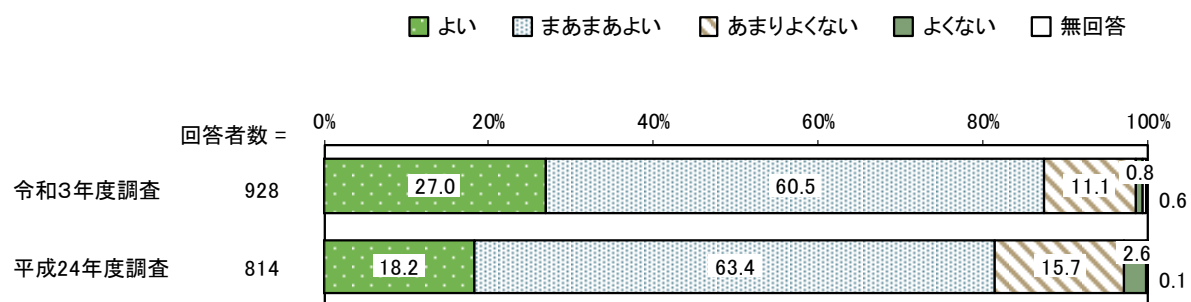


Ⅱ 健康状態・健康管理について

問 2－1 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つに○)

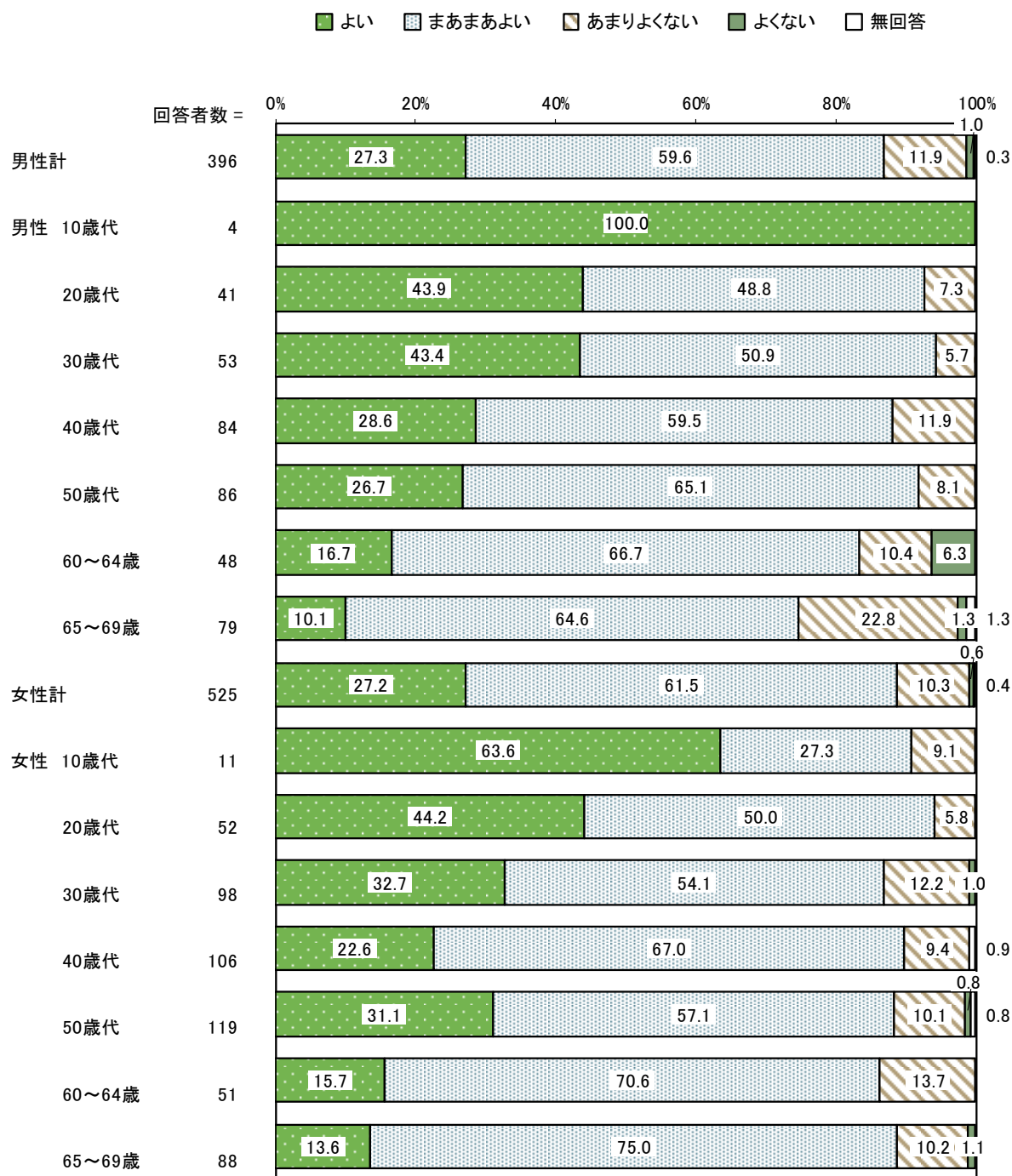
「よい」と「まあまあよい」を合わせた“よい”の割合が 87.5%、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた“よくない”の割合が 11.9%となっています。

平成 24 年度調査と比較すると、“よい”の割合が増加しています。



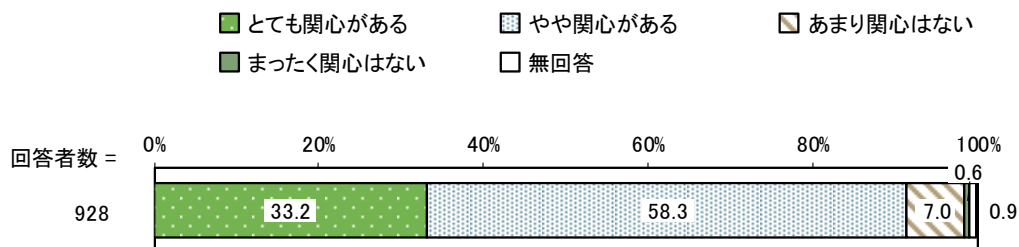
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の年齢が低くなるほど“よい”の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性の年齢が高くなるにつれて“よくない”の割合が高くなる傾向がみられます。



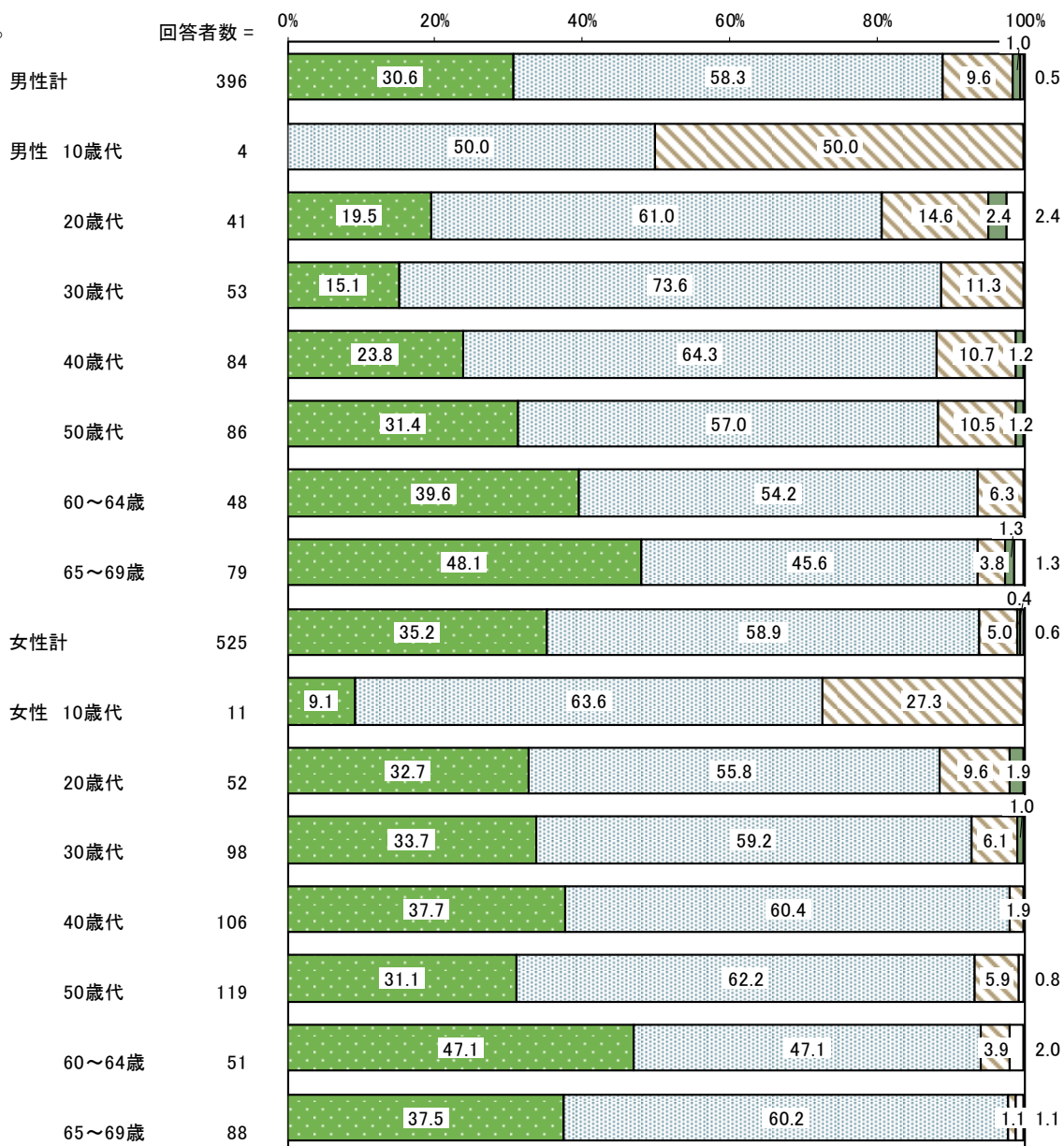
問 2－2 健康について関心がありますか。(1つに○)

「とても関心がある」と「やや関心がある」を合わせた「関心がある」の割合が 91.5%、「あまり関心はない」と「まったく関心はない」を合わせた「関心はない」割合が 7.6%となっています。



【性・年齢別】

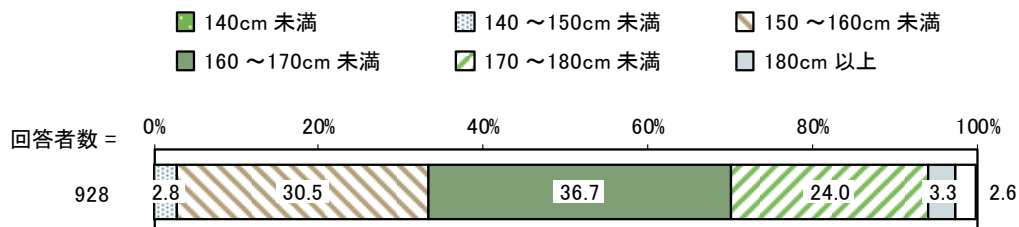
性・年齢別でみると、他に比べ、女性の 40 歳代で「関心がある」の割合が高くなっています。また、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど「関心はない」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 2－3 身長と体重を教えてください。

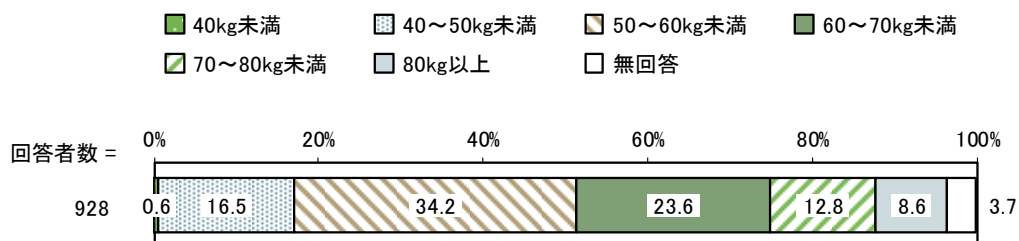
身長

「160 ～170cm 未満」の割合が 36.7%と最も高く、次いで「150 ～160cm 未満」の割合が 30.5%、「170 ～180cm 未満」の割合が 24.0%となっています。



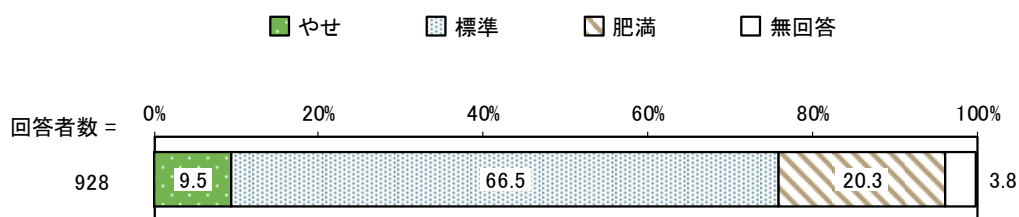
体重

「50～60kg 未満」の割合が 34.2%と最も高く、次いで「60～70kg 未満」の割合が 23.6%、「40～50kg 未満」の割合が 16.5%となっています。



BMI

「標準」の割合が 66.5%と最も高く、次いで「肥満」の割合が 20.3%となっています。



BMI とは、身長からみた体重の程度を示す体格指数

$$\text{BMI} (\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重} (\text{kg}) \div \text{身長} (\text{m}) \div \text{身長} (\text{m})$$

BMI 18.5 未満 「やせ」

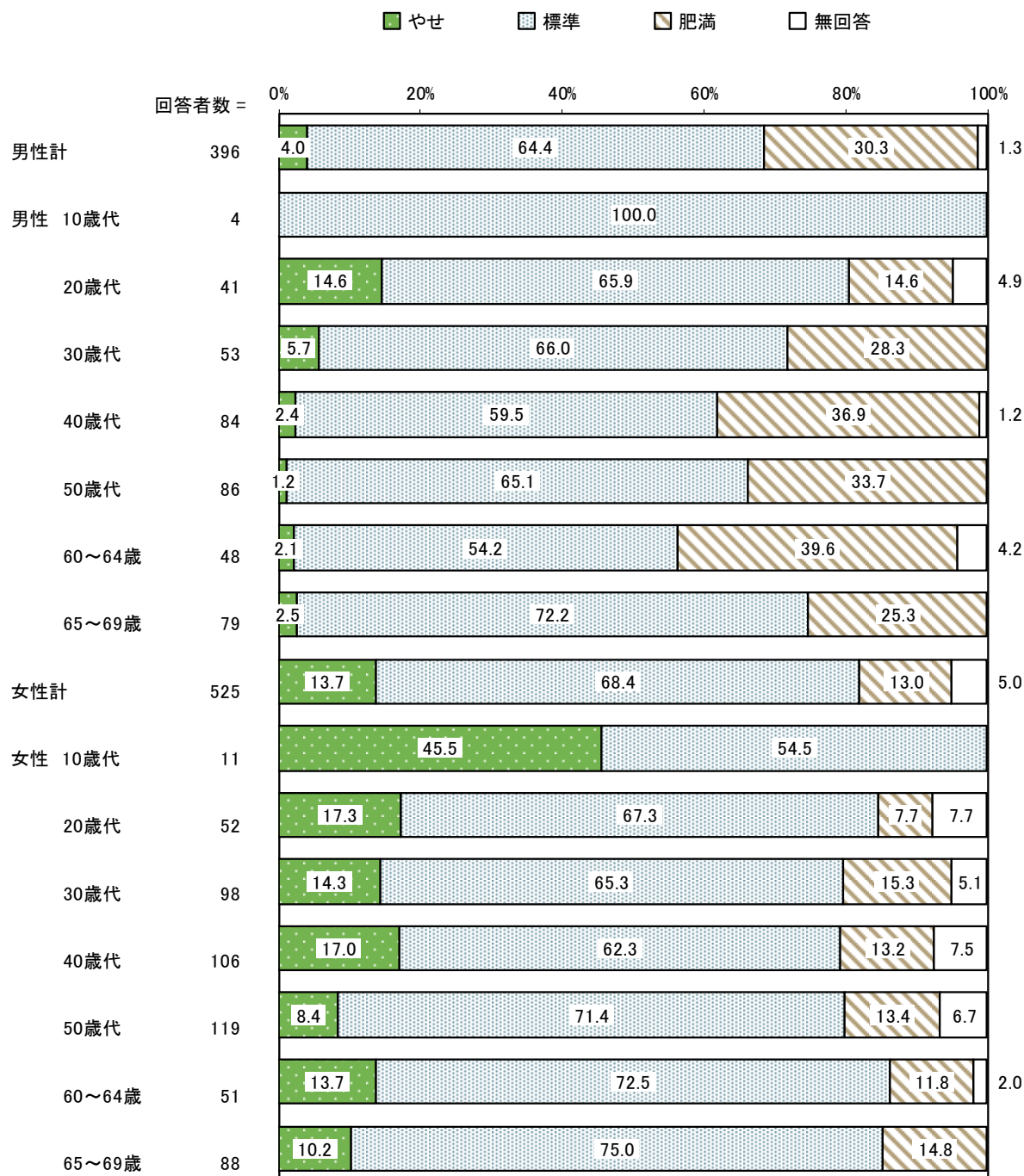
18.5～24.9 「標準」

25.0～29.9 「肥満」

【性・年齢別】

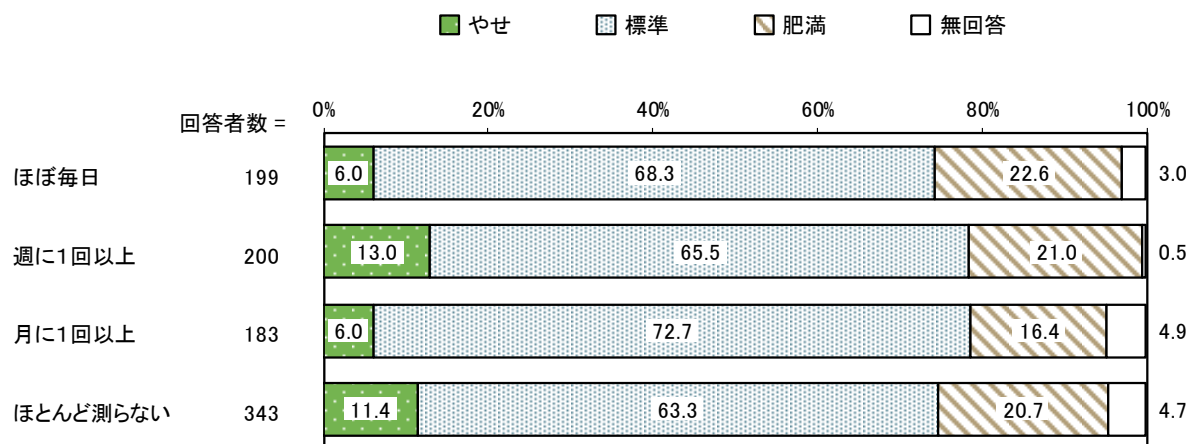
性・年齢別でみると、男性に比べ、女性で「やせ」の割合が高く、女性の年齢が低くなるほど「やせ」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、女性に比べ、男性で「肥満」の割合が高く、男性の年齢が高くなるにつれて「肥満」の割合が高くなる傾向がみられます。

男性 20 歳代から肥満が増え、60～64 歳は約 4 割が肥満となっています。女性は 10 歳代をはじめ全世代でやせが多いが、65～69 歳で肥満の割合が 30 歳代の次に多くなっています。



【体重測定の種類別】

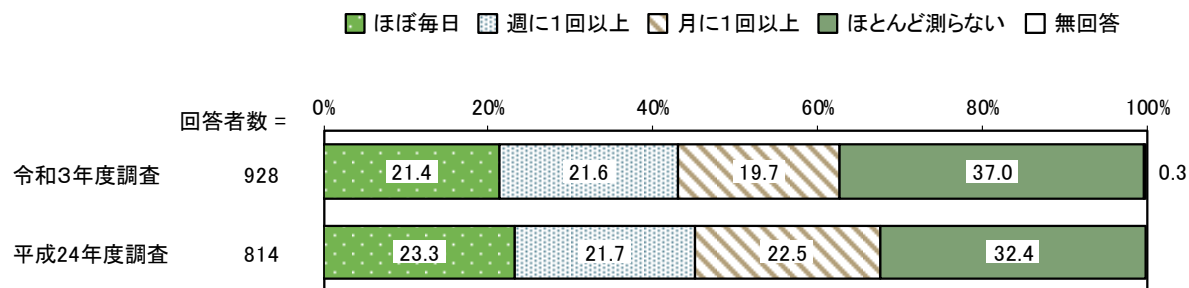
体重測定の種類別でみると、他に比べ、週に1回以上で「やせ」の割合が、月に1回以上で「標準」の割合が高くなっています。また、他に比べ、ほぼ毎日で「肥満」の割合が高くなっています。



問2-4 体重測定の種類を教えてください。(1つに○)

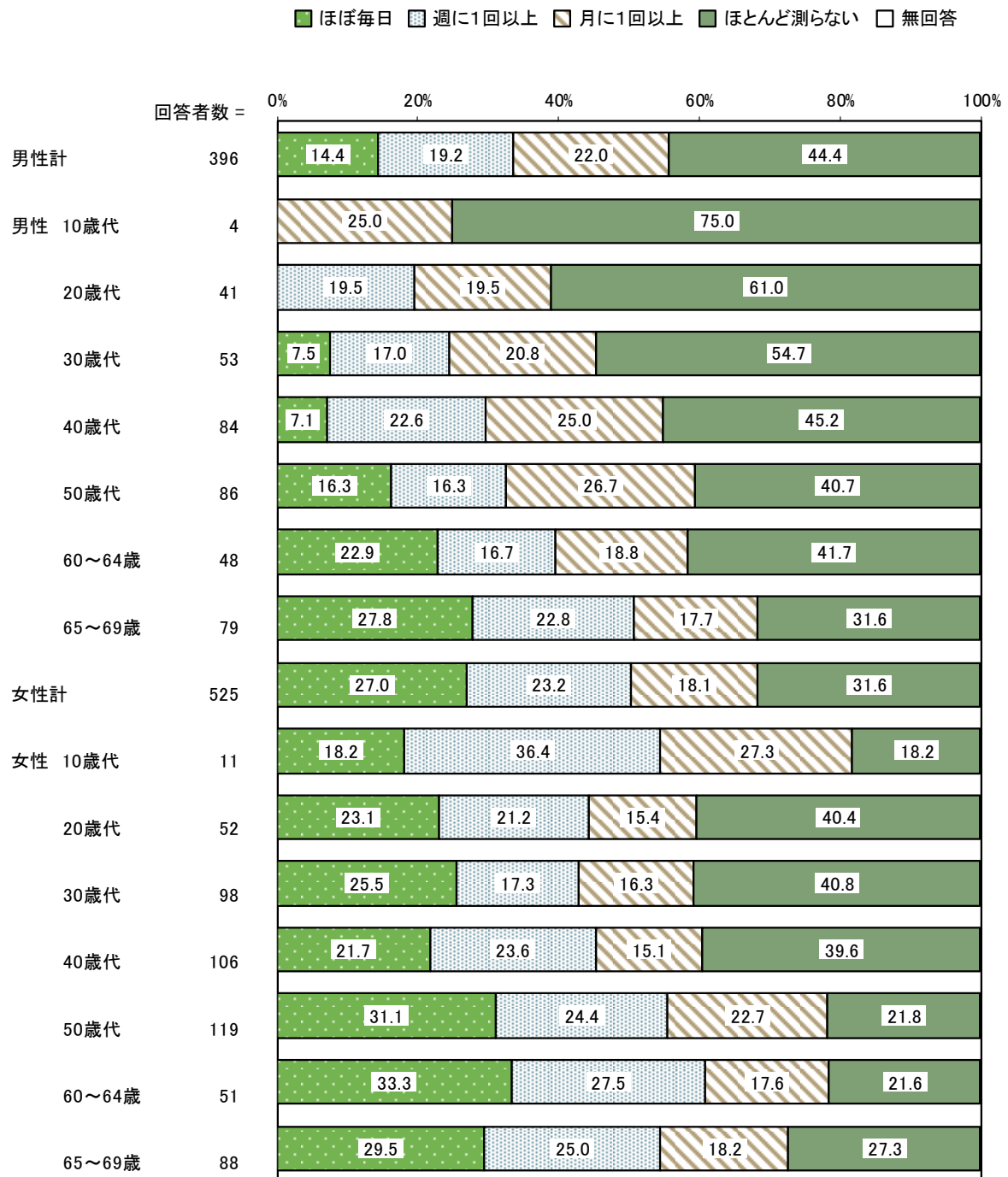
「ほとんど測らない」の割合が37.0%と最も高く、次いで「週に1回以上」の割合が21.6%、「ほぼ毎日」の割合が21.4%となっています。

平成24年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

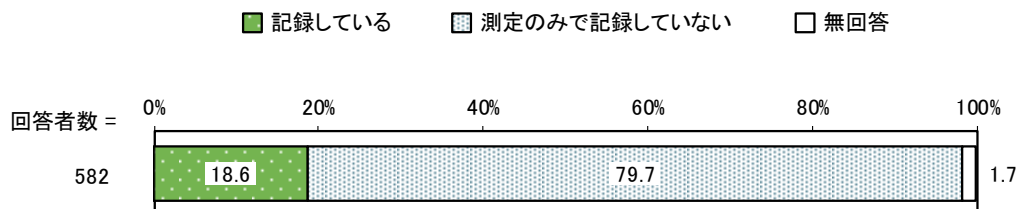
性・年齢別でみると、男性、女性ともに、年齢が高くなるにつれて「ほぼ毎日」「週に1回以上」「月に1回以上」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性の年齢が低くなるほど「ほとんど測らない」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 2－4 で「1 ほぼ毎日」「2 週に1回以上」「3 月に1回以上」と回答した方のみ

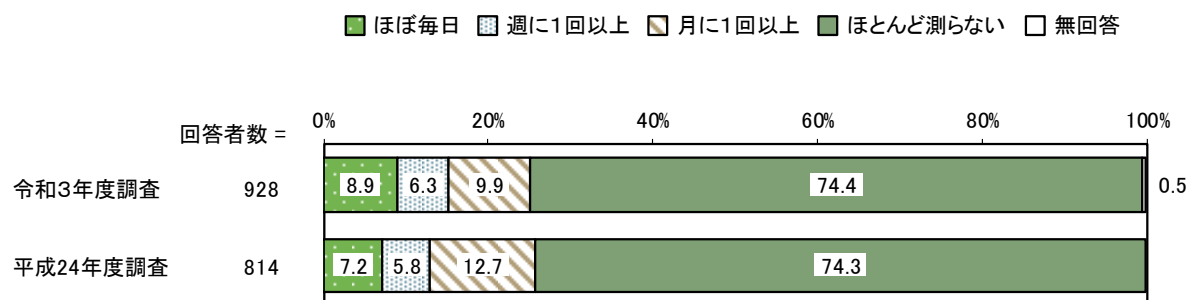
問 2－4 ① 体重測定した結果は記録していますか。

「記録している」の割合が 18.6%、「測定のみで記録していない」の割合が 79.7%となっています。



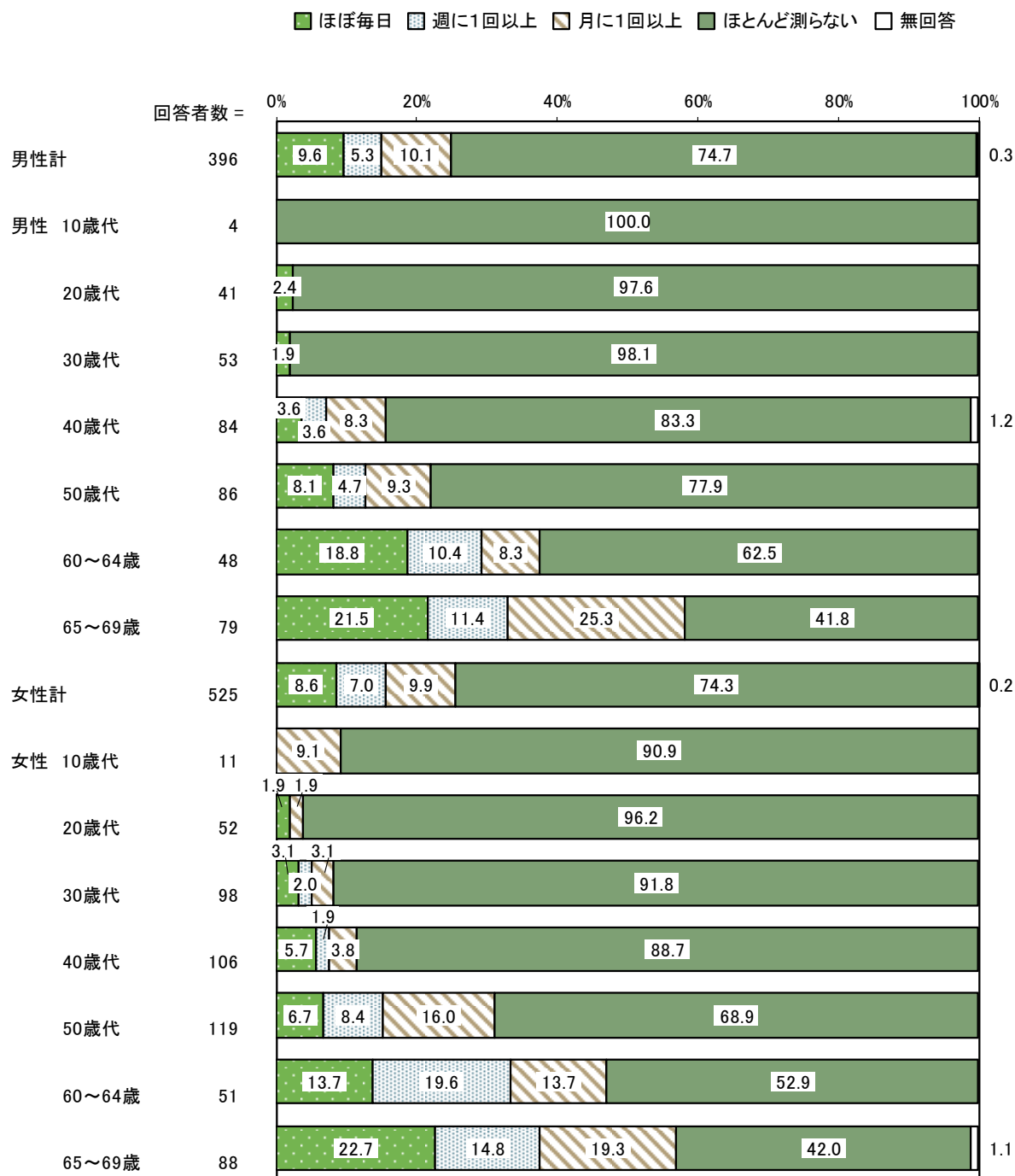
問 2－5 家庭での血圧測定の頻度を教えてください。（1つに○）

「ほとんど測らない」の割合が 74.4%と最も高くなっています。
平成 24 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



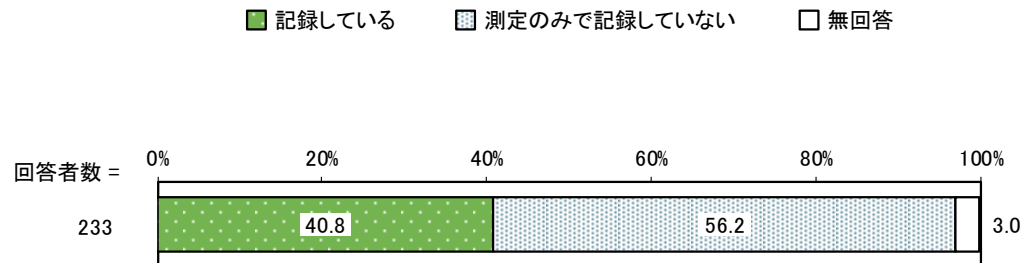
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに、年齢が高くなるにつれて「ほぼ毎日」「週に1回以上」「月に1回以上」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど「ほとんど測らない」の割合が高くなる傾向がみられます。



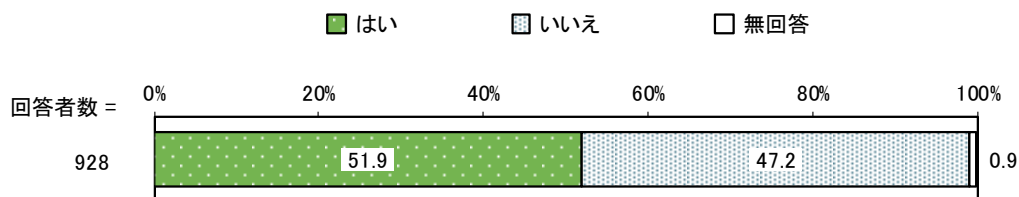
問 2－5で「1 ほぼ毎日」「2 週に1回以上」「3 月に1回以上」と回答した方のみ
問 2－5① 血圧測定した結果は記録していますか。

「記録している」の割合が 40.8%、「測定のみで記録していない」の割合が 56.2%となっています。



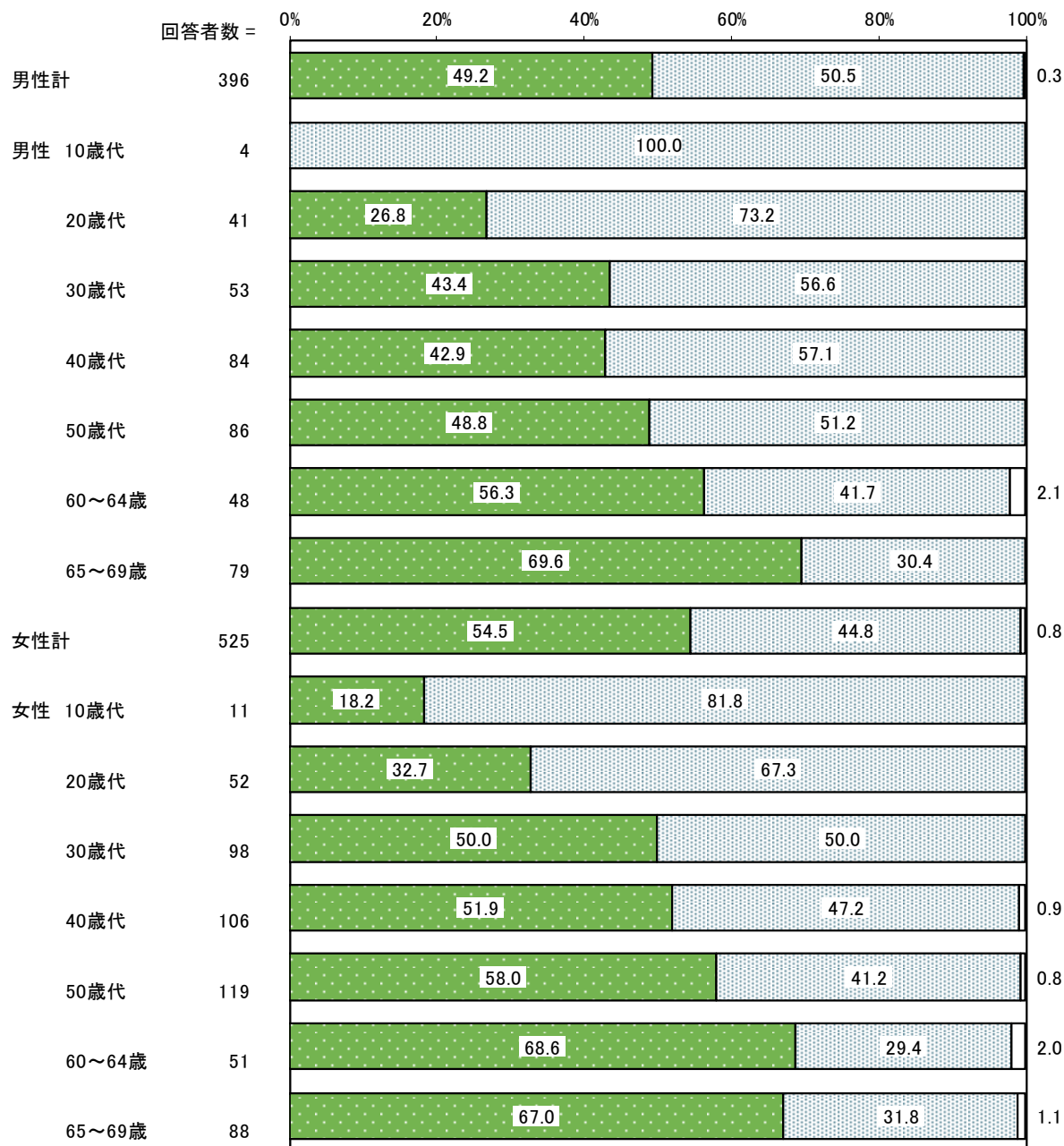
問 2－6 家庭での血圧の正常値を知っていますか。(1つに○)

「はい」の割合が 51.9%、「いいえ」の割合が 47.2%となっています。



【性・年齢別】

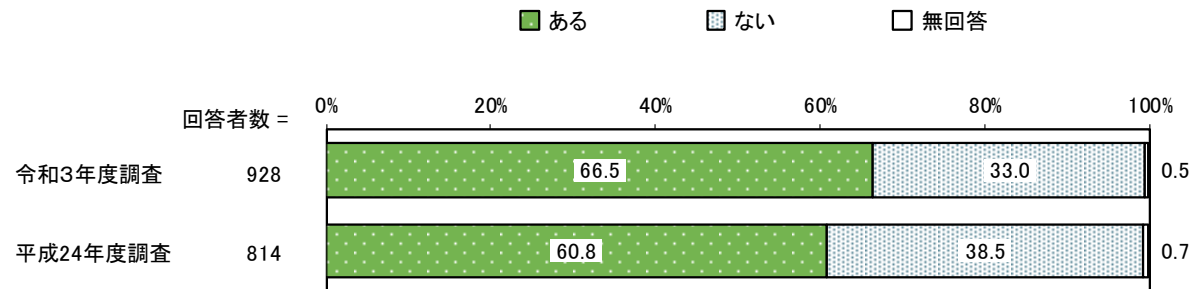
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 2－7 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

かかりつけ医

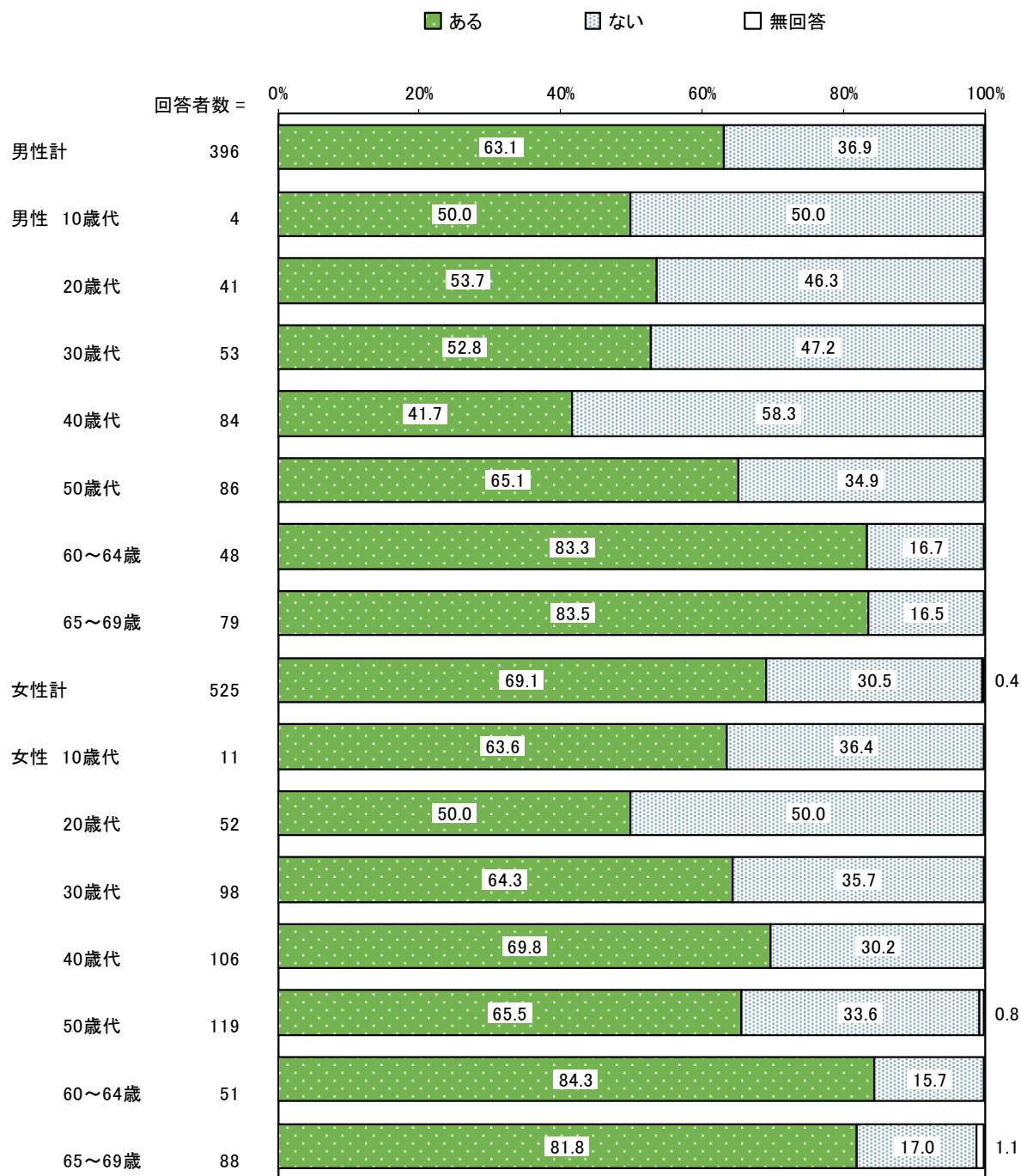
「ある」の割合が 66.5%、「ない」の割合が 33.0%となっています。
平成 24 年度調査と比較すると、「ある」の割合が増加しています。



※平成 24 年度調査では「ある」の選択肢は『はい』、「ない」の選択肢は『いいえ』と表現されています。

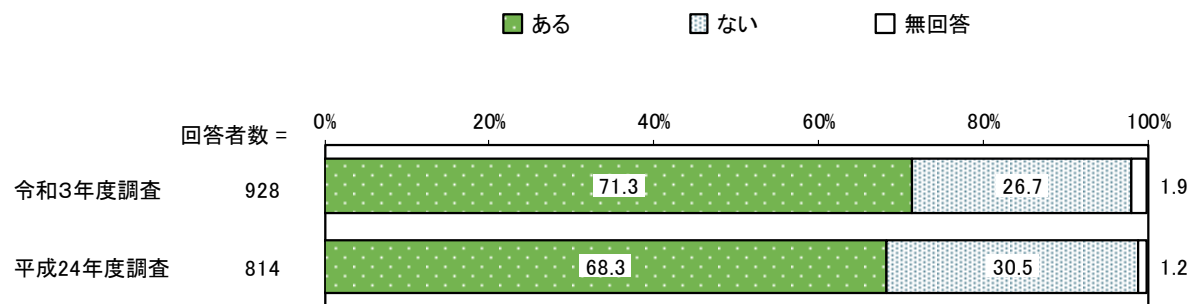
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の40歳代で「ない」の割合が高くなっています。



かかりつけ歯科医

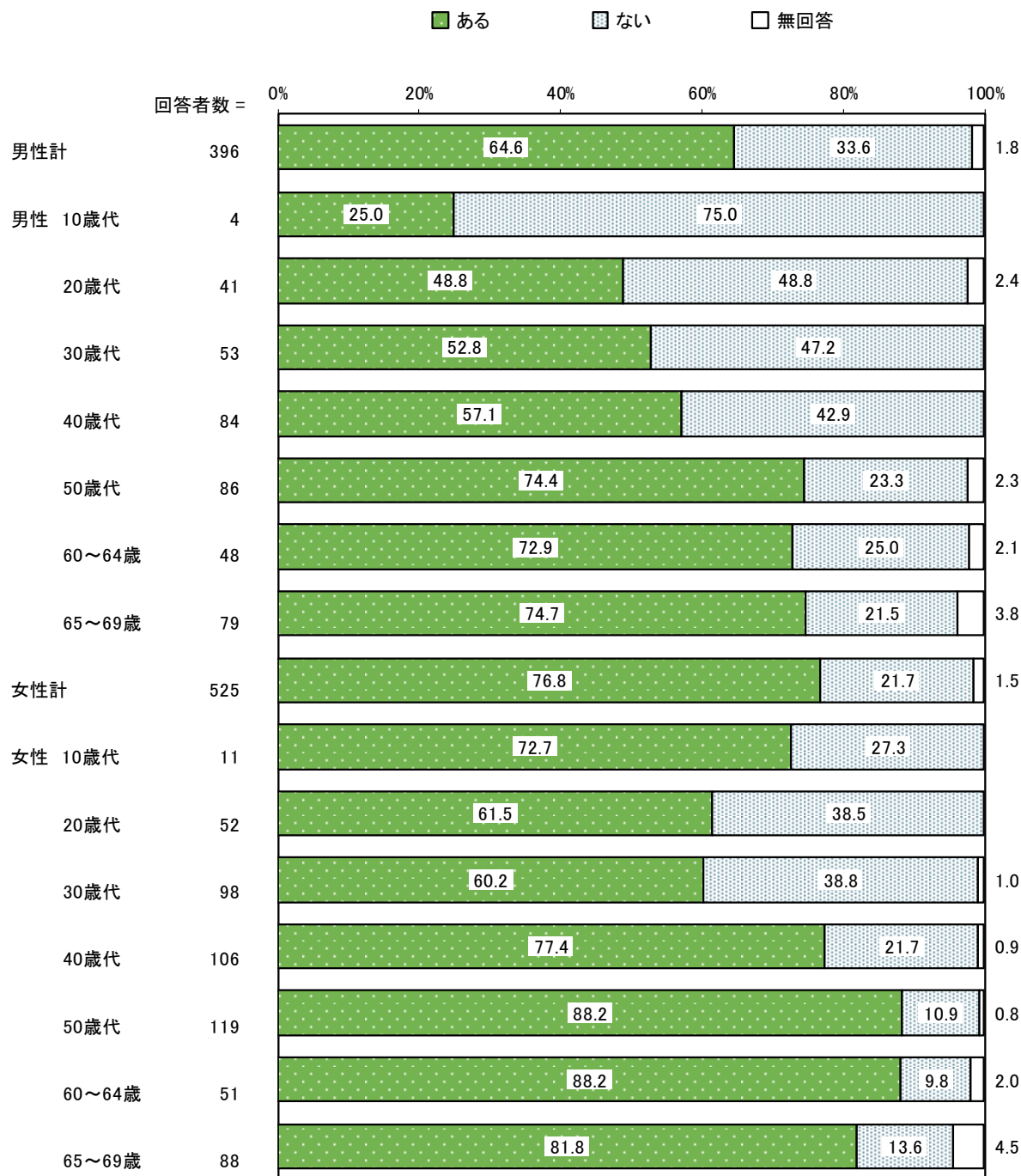
「ある」の割合が 71.3%、「ない」の割合が 26.7%となっています。
平成 24 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※平成 24 年度調査では「ある」の選択肢は『はい』、「ない」の選択肢は『いいえ』と表現されています。

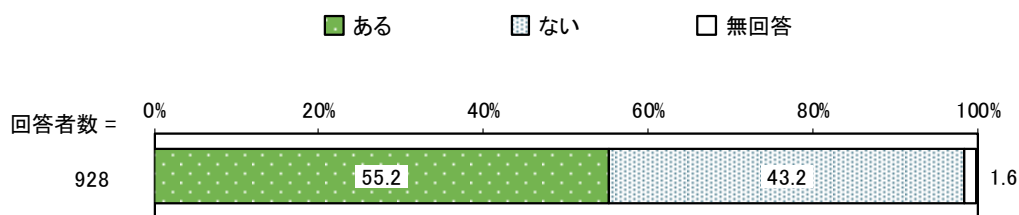
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「ない」の割合が高くなる傾向がみられます。



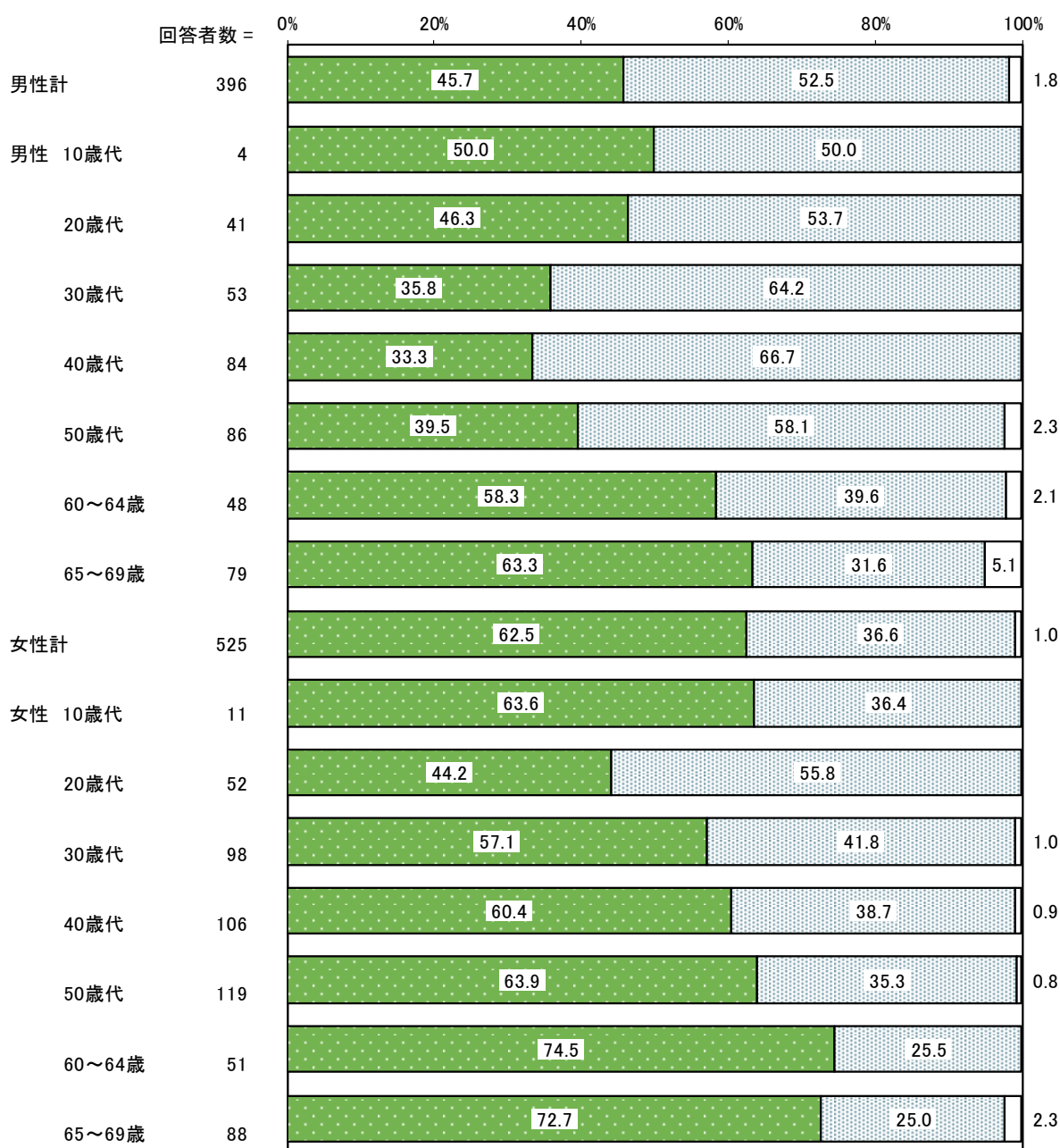
かかりつけ薬局

「ある」の割合が 55.2%、「ない」の割合が 43.2%となっています。



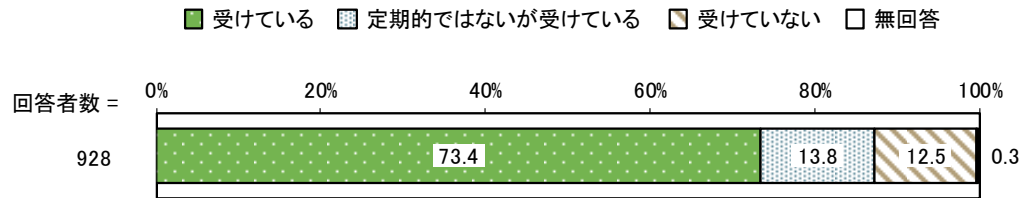
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「ない」の割合が高くなる傾向がみられます。



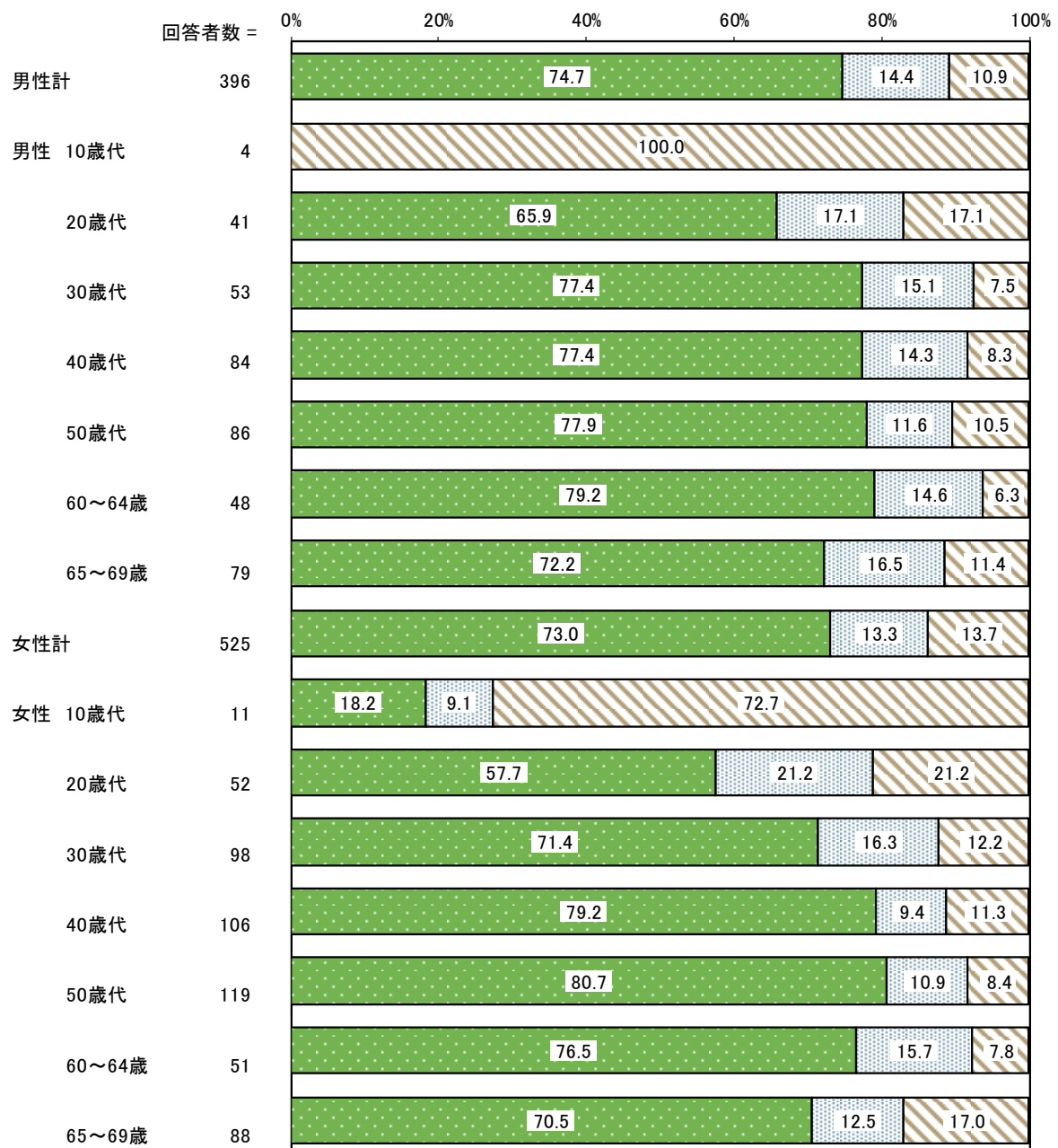
問 2－8 定期的に健康診査（特定健診・後期高齢者健診・若年者健診・職場健診・がん検診・人間ドックなど）を受けていますか。（1つに○）

「受けている」の割合が 73.4%と最も高く、次いで「定期的ではないが受けている」の割合が 13.8%、「受けていない」の割合が 12.5%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の 50 歳代で「受けている」の割合が、男性、女性ともに 20 歳代で「定期的ではないが受けている」「受けていない」の割合が高くなっています。

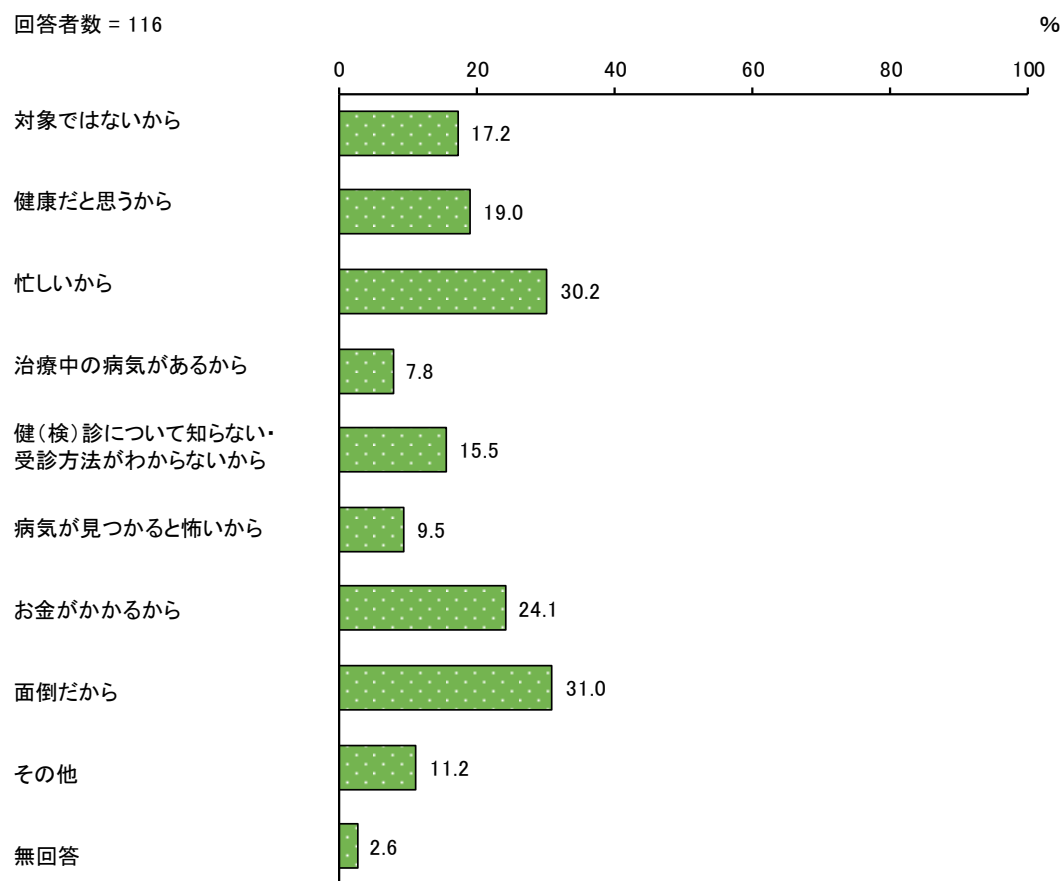


問 2－8 で「3 受けていない」と回答した方のみ

問 2－8 ① 定期的に健康診査を受けない理由は何ですか。(すべてに○)

「面倒だから」の割合が 31.0%と最も高く、次いで「忙しいから」の割合が 30.2%、「お金がかかるから」の割合が 24.1%となっています。

回答者数 = 116



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性に比べ、男性で「対象ではないから」「健康だと思うから」「忙しいから」「面倒だから」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「健（検）診について知らない・受診方法がわからないから」「お金がかかるから」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の20歳代で「対象ではないから」「健康だと思うから」「健（検）診について知らない・受診方法がわからないから」の割合が、女性の30歳代で「忙しいから」「お金がかかるから」の割合が、女性の40歳代で「治療中の病気があるから」「病気が見つかる怖いから」の割合が、女性の50歳代で「面倒だから」の割合が高くなっています。

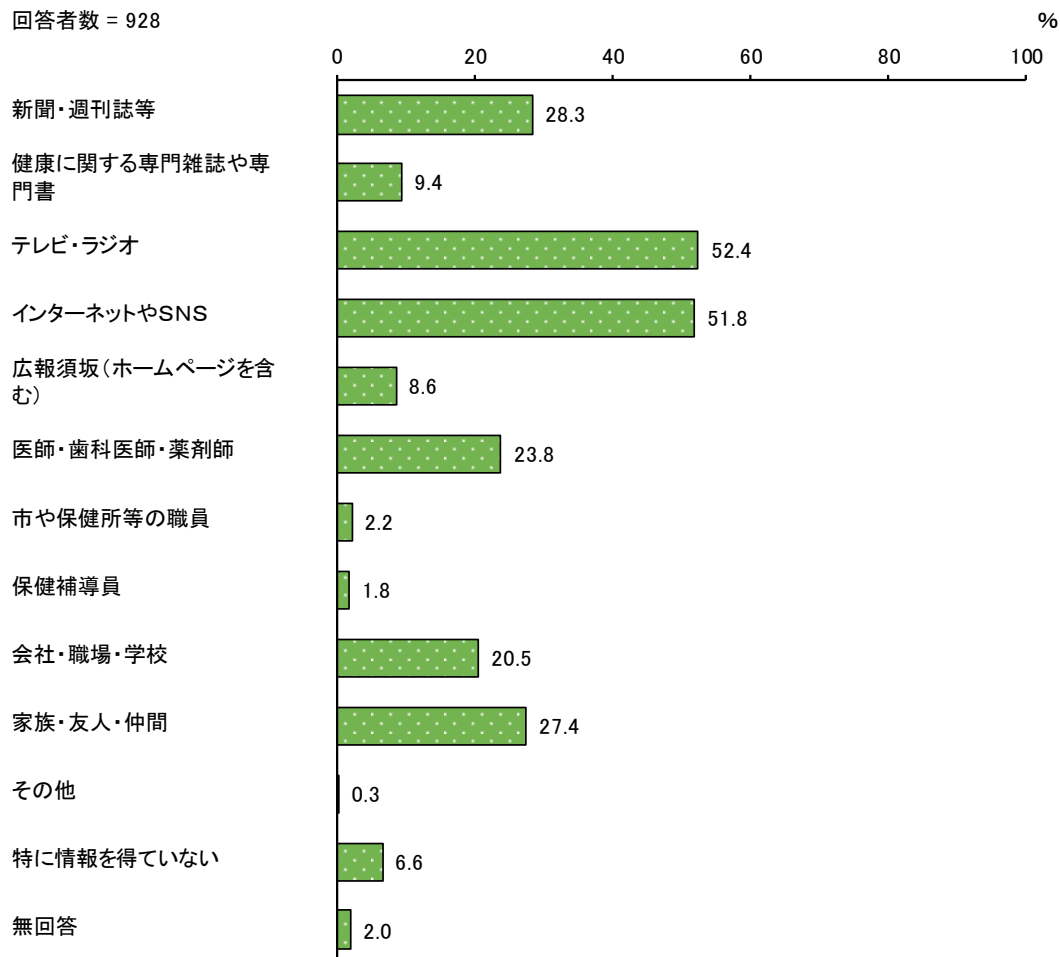
単位：％

区分	回答者数（件）	対象ではないから	健康だと思うから	忙しいから	治療中の病気があるから	健（検）診について知らない・受診方法がわからないから	病気が見つかる怖いから	お金がかかるから	面倒だから	その他	無回答
男性計	43	20.9	23.3	39.5	4.7	9.3	7.0	16.3	46.5	14.0	—
男性 10歳代	4	75.0	25.0	—	—	—	—	—	—	—	—
20歳代	7	42.9	28.6	57.1	—	28.6	—	42.9	42.9	14.3	—
30歳代	4	—	—	25.0	—	—	—	25.0	50.0	25.0	—
40歳代	7	28.6	28.6	57.1	—	28.6	28.6	14.3	57.1	14.3	—
50歳代	9	—	33.3	77.8	11.1	—	11.1	11.1	55.6	—	—
60～64歳	3	—	—	—	—	—	—	—	66.7	33.3	—
65～69歳	9	11.1	22.2	11.1	11.1	—	—	11.1	44.4	22.2	—
女性計	72	15.3	16.7	25.0	9.7	19.4	11.1	27.8	22.2	9.7	4.2
女性 10歳代	8	50.0	37.5	12.5	—	37.5	—	12.5	12.5	—	—
20歳代	11	27.3	27.3	—	—	45.5	—	27.3	18.2	—	9.1
30歳代	12	8.3	—	50.0	—	16.7	8.3	41.7	16.7	16.7	—
40歳代	12	8.3	16.7	33.3	25.0	25.0	25.0	33.3	33.3	8.3	8.3
50歳代	10	—	10.0	30.0	20.0	—	—	30.0	40.0	20.0	—
60～64歳	4	—	—	50.0	25.0	—	25.0	—	—	—	25.0
65～69歳	15	13.3	20.0	13.3	6.7	6.7	20.0	26.7	20.0	13.3	—

問 2－9 あなたは、健康づくりや生活習慣改善について、何から情報を得ていますか。（すべてに○）

「テレビ・ラジオ」の割合が 52.4%と最も高く、次いで「インターネットやSNS」の割合が 51.8%、「新聞・週刊誌等」の割合が 28.3%となっています。

回答者数 = 928



【性・年齢別】

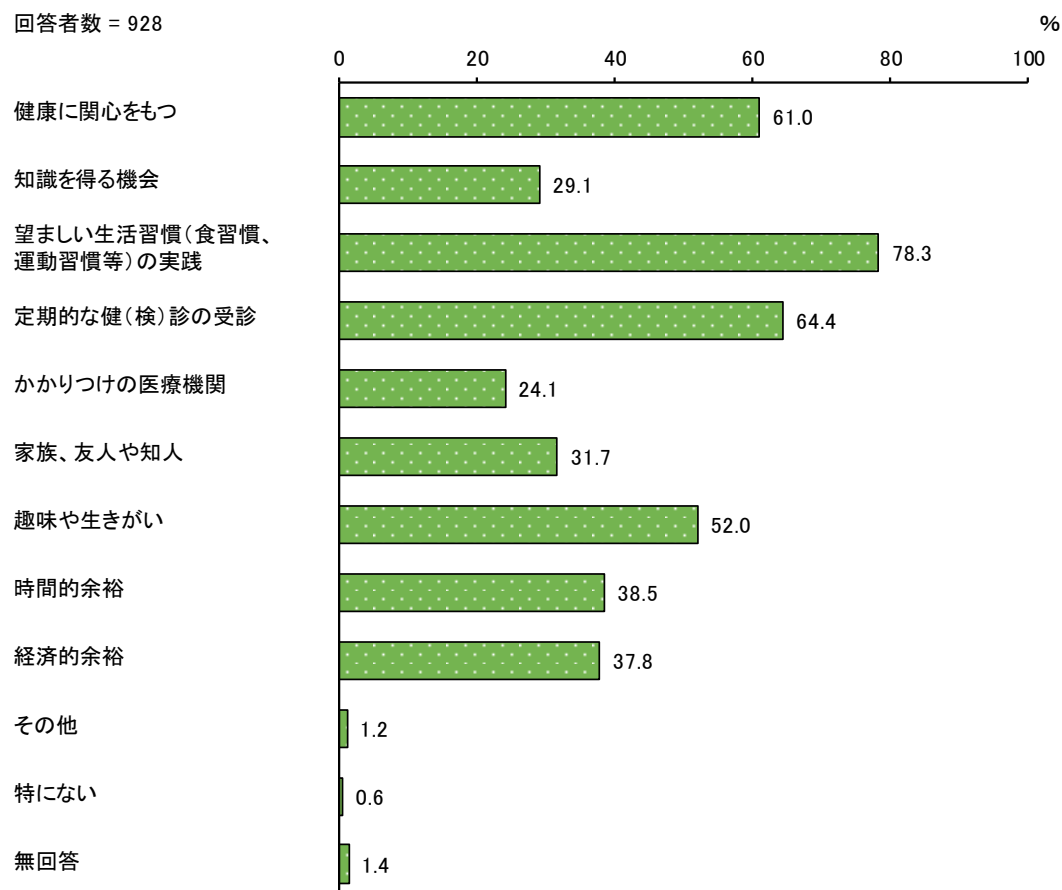
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「新聞・週刊誌等」「健康に関する専門雑誌や専門書」「テレビ・ラジオ」「広報須坂（ホームページを含む）」「医師・歯科医師・薬剤師」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「インターネットやSNS」「会社・職場・学校」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性に比べ、女性の年齢が高くなるにつれて「家族・友人・仲間」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の40歳代で「特に情報を得ていない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	新聞・週刊誌等	健康に関する専門雑誌や専門書	テレビ・ラジオ	インターネットやSNS	広報須坂（ホームページを含む）	医師・歯科医師・薬剤師	市や保健所等の職員	保健補導員	会社・職場・学校	家族・友人・仲間	その他	特に情報を得ていない	無回答
男性計	396	27.8	7.1	41.4	46.5	8.1	24.0	2.0	1.8	22.5	19.7	0.5	9.3	2.0
男性 10歳代	4	25.0	—	50.0	25.0	—	—	—	—	25.0	25.0	—	50.0	—
20歳代	41	7.3	4.9	24.4	63.4	7.3	9.8	—	—	36.6	24.4	—	7.3	—
30歳代	53	18.9	7.5	43.4	62.3	—	5.7	—	—	26.4	24.5	—	3.8	1.9
40歳代	84	26.2	4.8	41.7	53.6	9.5	9.5	—	2.4	29.8	23.8	—	14.3	—
50歳代	86	27.9	7.0	41.9	47.7	7.0	29.1	1.2	1.2	20.9	16.3	—	10.5	3.5
60～64歳	48	29.2	6.3	33.3	33.3	12.5	50.0	4.2	6.3	20.8	10.4	2.1	6.3	2.1
65～69歳	79	45.6	11.4	53.2	27.8	11.4	39.2	6.3	1.3	7.6	17.7	1.3	7.6	3.8
女性計	525	29.0	10.9	60.8	55.8	9.1	23.4	2.3	1.9	18.9	33.0	0.2	4.4	1.9
女性 10歳代	11	9.1	—	45.5	54.5	—	—	—	—	9.1	18.2	—	18.2	—
20歳代	52	11.5	3.8	38.5	73.1	3.8	9.6	—	—	19.2	28.8	1.9	9.6	1.9
30歳代	98	5.1	8.2	46.9	74.5	6.1	22.4	5.1	1.0	18.4	25.5	—	4.1	2.0
40歳代	106	15.1	11.3	55.7	73.6	7.5	20.8	1.9	—	21.7	32.1	—	5.7	—
50歳代	119	34.5	10.1	67.2	52.9	9.2	21.8	1.7	—	29.4	33.6	—	4.2	3.4
60～64歳	51	62.7	15.7	88.2	39.2	11.8	33.3	2.0	3.9	15.7	41.2	—	2.0	3.9
65～69歳	88	58.0	17.0	72.7	17.0	17.0	35.2	2.3	8.0	4.5	40.9	—	—	1.1

問 2－10 健康で過ごすために、何が必要だと思いますか。（すべてに○）

「望ましい生活習慣（食習慣、運動習慣等）の実践」の割合が 78.3%と最も高く、次いで「定期的な健（検）診の受診」の割合が 64.4%、「健康に関心をもつ」の割合が 61.0%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の40歳代で「健康に関心をもつ」の割合が、女性の60～64歳で「知識を得る機会」「望ましい生活習慣（食習慣、運動習慣等）の実践」「定期的な健（検）診の受診」「かかりつけの医療機関」「家族、友人や知人」「趣味や生きがい」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の65～69歳で「趣味や生きがい」の割合が、男性の30歳代で「時間的余裕」の割合が、女性の30歳代で「経済的余裕」の割合が高くなっています。

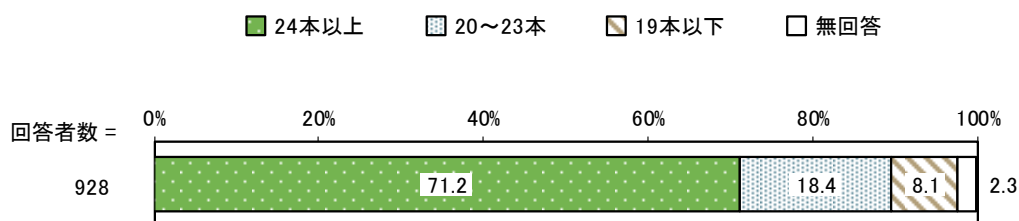
単位：％

区分	回答者数（件）	健康に関心をもつ	知識を得る機会	望ましい生活習慣（食習慣、運動習慣等）の実践	定期的な健（検）診の受診	かかりつけの医療機関	家族、友人や知人	趣味や生きがい	時間的余裕	経済的余裕	その他	特にない	無回答
男性計	396	55.8	23.2	68.7	57.6	22.7	25.8	43.7	33.8	33.1	1.5	0.8	1.0
男性 10歳代	4	25.0	—	50.0	25.0	—	25.0	25.0	—	25.0	—	25.0	—
20歳代	41	58.5	31.7	78.0	34.1	14.6	26.8	43.9	36.6	29.3	—	—	—
30歳代	53	56.6	22.6	71.7	50.9	3.8	26.4	47.2	56.6	41.5	—	—	—
40歳代	84	63.1	22.6	71.4	59.5	13.1	28.6	40.5	34.5	35.7	3.6	1.2	—
50歳代	86	48.8	26.7	73.3	64.0	25.6	18.6	43.0	33.7	32.6	2.3	—	1.2
60～64歳	48	50.0	18.8	56.3	56.3	41.7	25.0	43.8	18.8	18.8	—	—	2.1
65～69歳	79	58.2	20.3	63.3	68.4	35.4	29.1	46.8	27.8	36.7	1.3	1.3	2.5
女性計	525	65.1	33.9	85.7	69.7	25.3	36.2	58.7	42.1	41.5	1.0	0.6	1.5
女性 10歳代	11	63.6	27.3	90.9	27.3	—	27.3	36.4	45.5	9.1	—	—	—
20歳代	52	57.7	19.2	88.5	44.2	15.4	21.2	50.0	38.5	28.8	—	—	1.9
30歳代	98	65.3	41.8	81.6	62.2	12.2	39.8	54.1	48.0	45.9	—	1.0	2.0
40歳代	106	68.9	34.9	83.0	76.4	22.6	29.2	50.0	41.5	44.3	—	1.9	—
50歳代	119	63.0	26.9	84.0	73.1	26.9	31.9	59.7	37.8	42.0	4.2	—	2.5
60～64歳	51	66.7	45.1	92.2	86.3	45.1	51.0	72.5	47.1	41.2	—	—	2.0
65～69歳	88	67.0	36.4	89.8	76.1	38.6	47.7	72.7	40.9	44.3	—	—	1.1

Ⅲ 歯・口腔の健康について

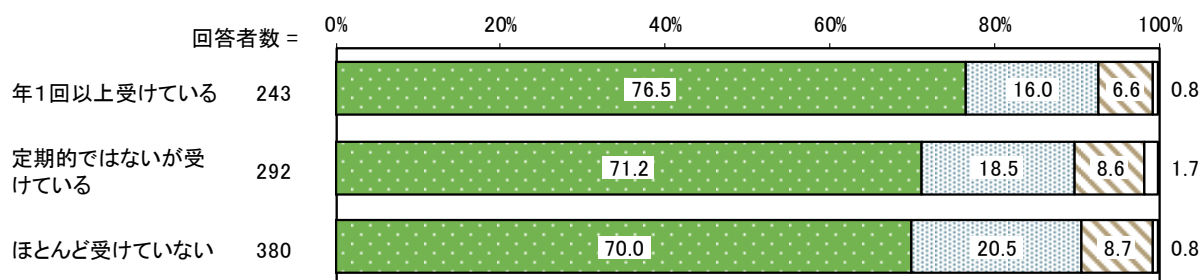
問3-1 ご自分の歯は何本ありますか。(1つに○)

「24本以上」の割合が71.2%と最も高く、次いで「20～23本」の割合が18.4%となっています。



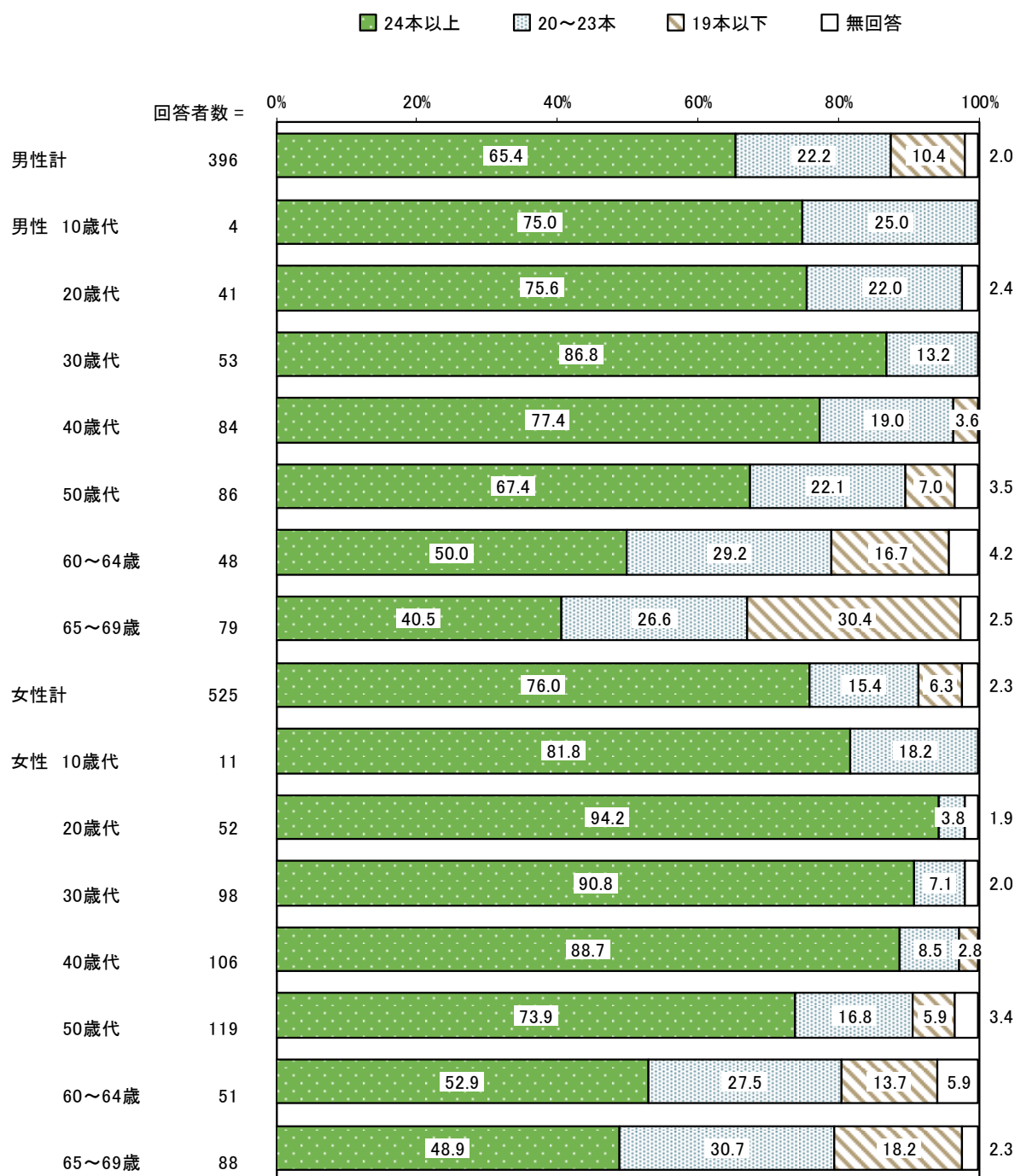
【歯科健診の受診別】

歯科健診の受診別でみると、他に比べ、年1回以上受けている人で「24本以上」の割合が、ほとんど受けていない人で「20～23本」の割合が高くなっています。



【性・年齢別】

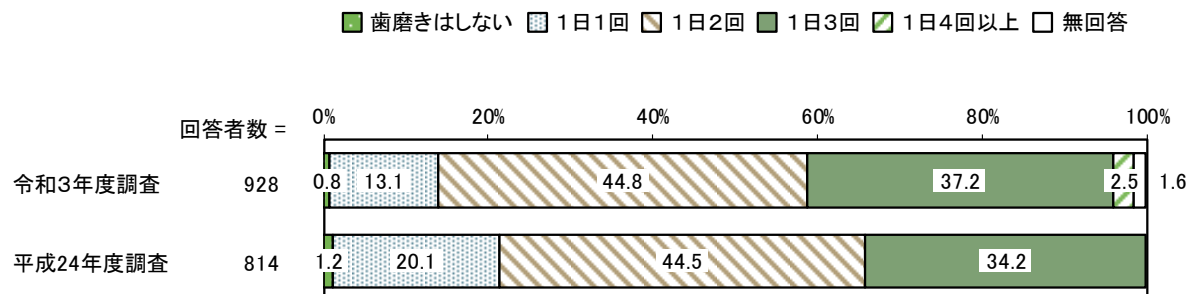
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「24本以上」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性の年齢が高くなるにつれて「20～23本」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「19本以下」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 3－2 歯磨きの頻度を教えてください。（1つに○）

「1日2回」の割合が44.8%と最も高く、次いで「1日3回」の割合が37.2%、「1日1回」の割合が13.1%となっています。

平成24年度調査と比較すると、「1日1回」の割合が減少しています。

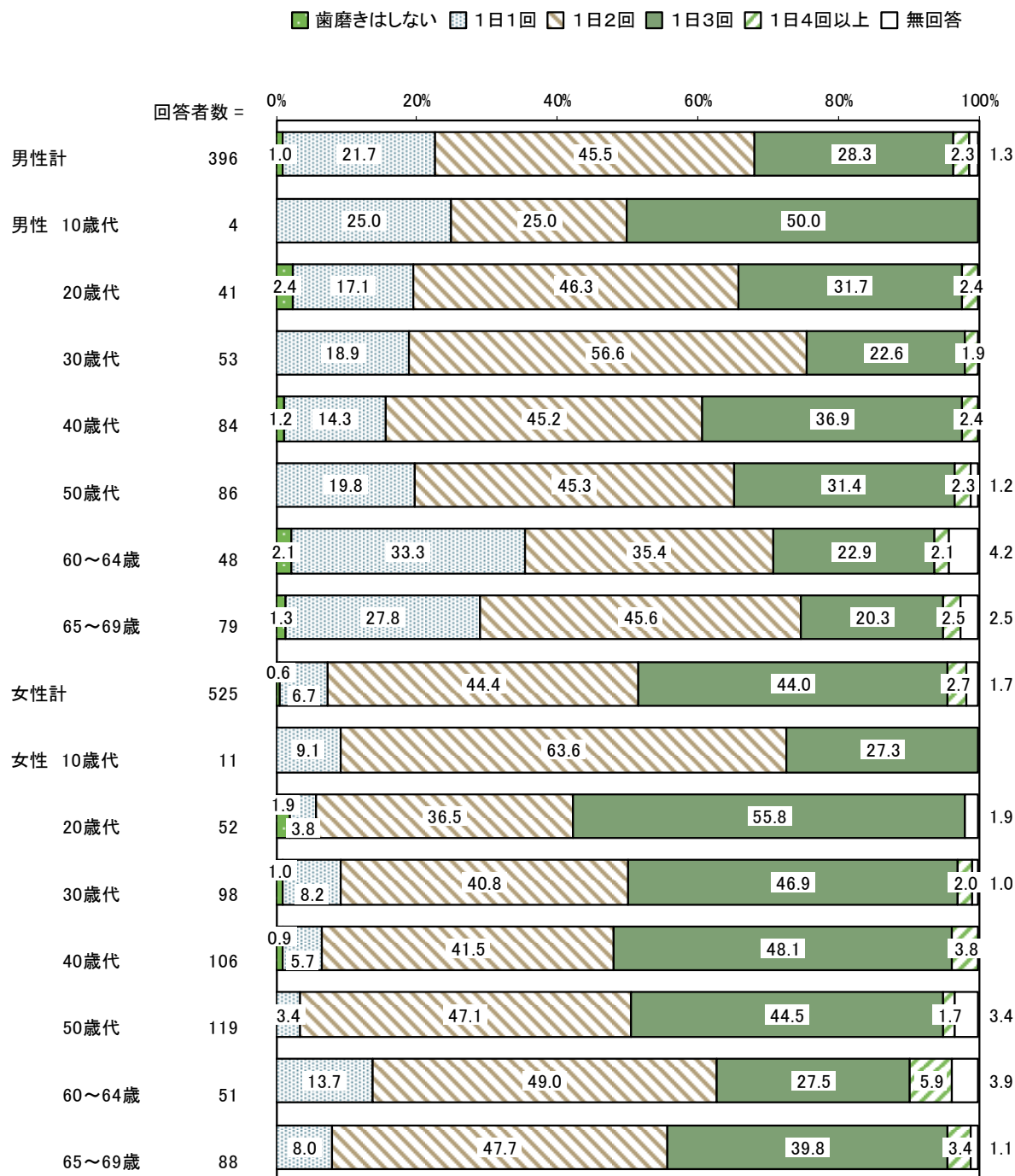


※平成24年度の調査では「歯磨きはしない」は『ほとんど磨かない』と表現されています。

※平成24年度の調査では「1日4回以上」の選択肢はありません。

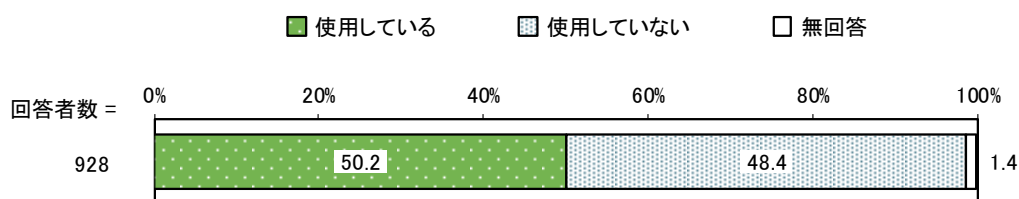
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の60～64歳で「1日1回」の割合が、男性の30歳代で「1日2回」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の20歳代で「1日3回」の割合が高くなっています。



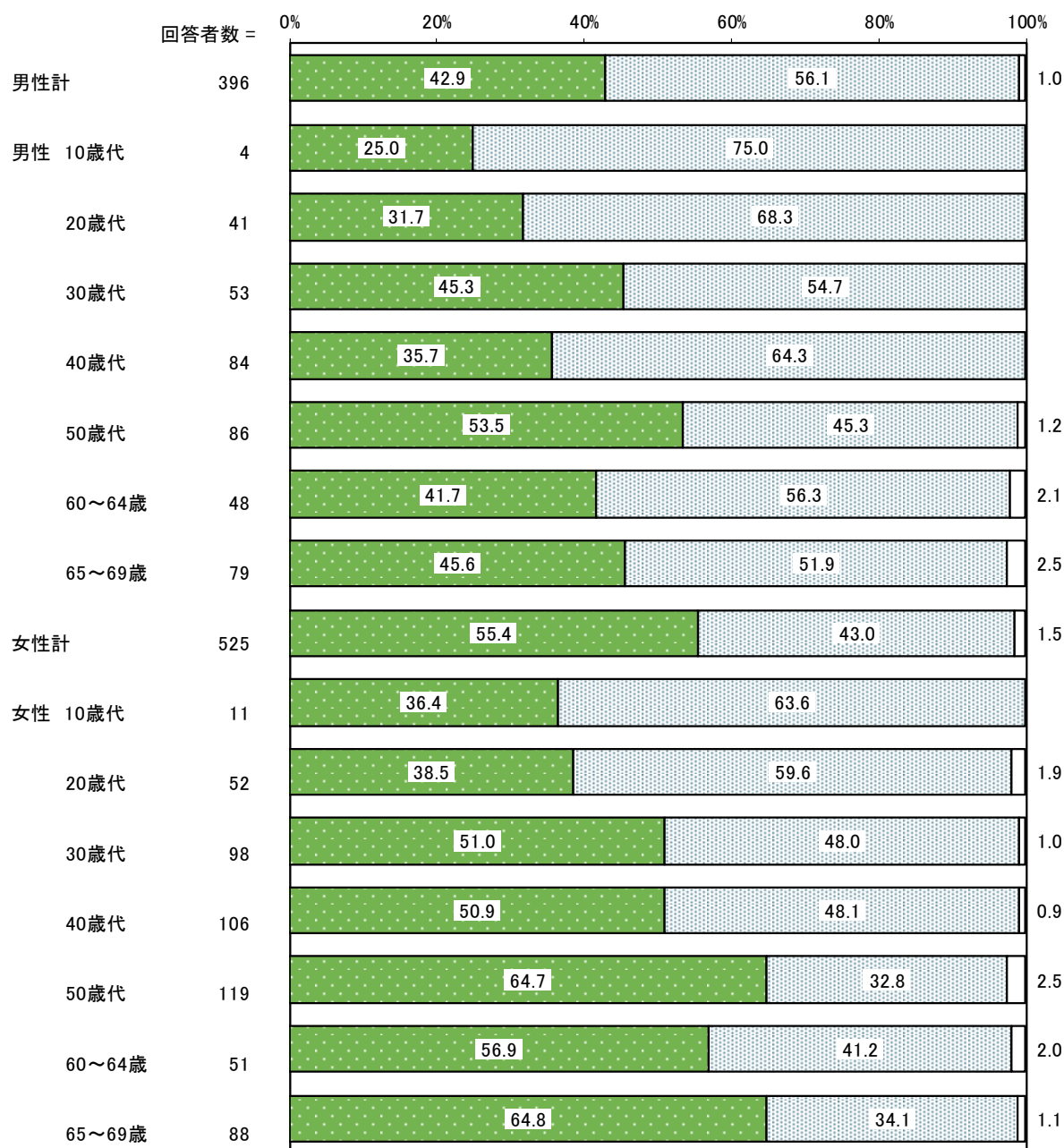
問3-3 歯ブラシ以外の補助用具【デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ等】
を使用していますか。（1つに○）

「使用している」の割合が50.2%、「使用していない」の割合が48.4%となっています。



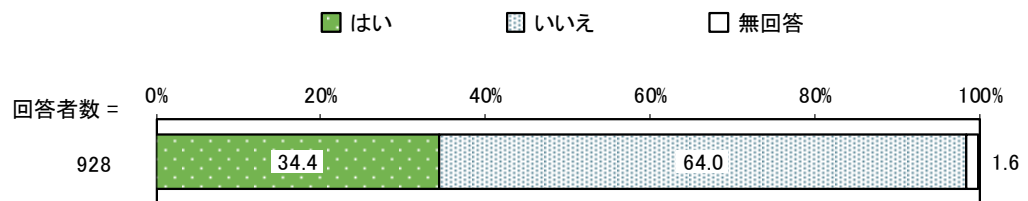
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「使用している」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「使用していない」の割合が高くなる傾向がみられます。



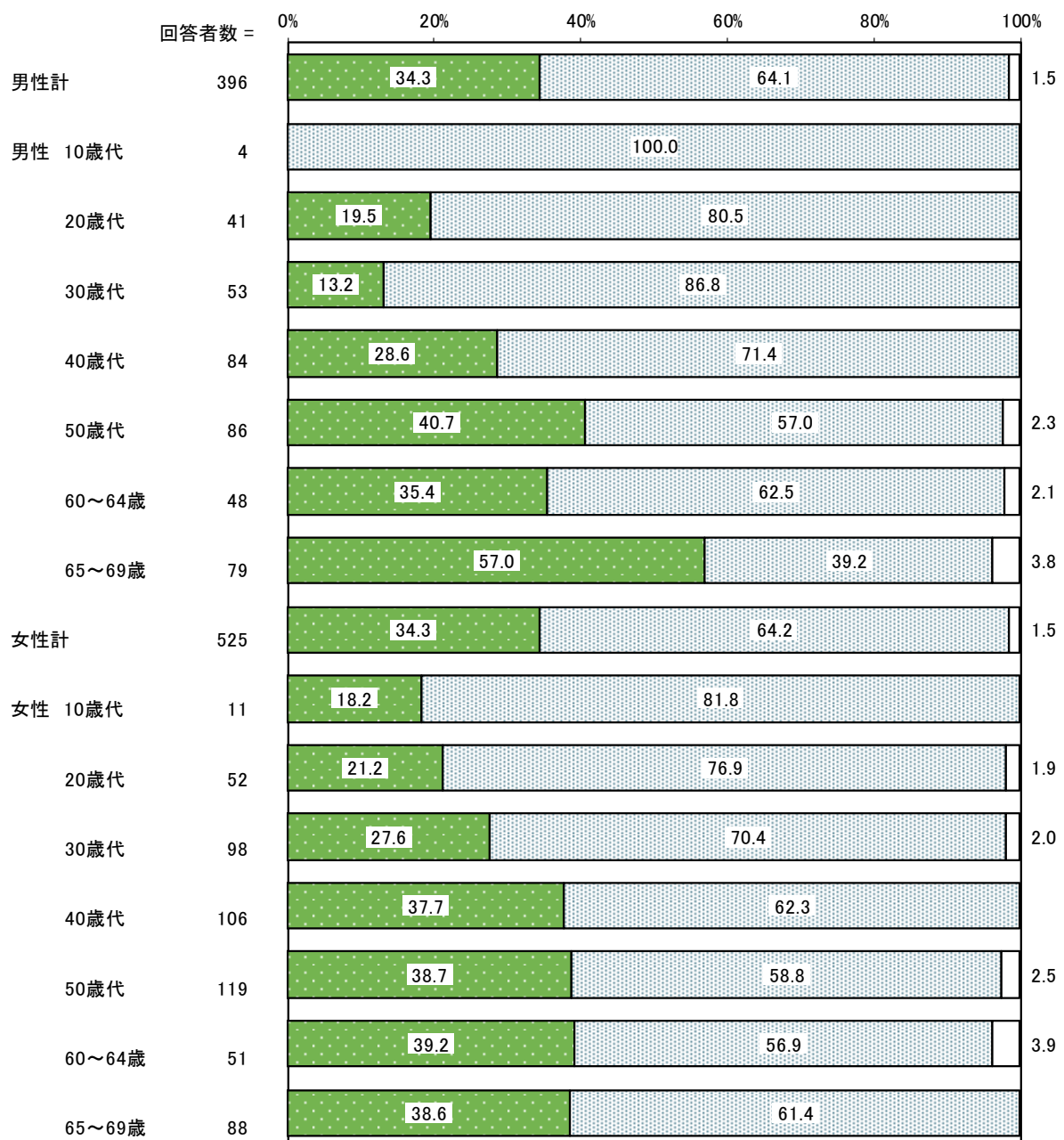
問3-4 これまで歯科医師等に歯周病や歯肉炎と言われたことがありますか。(1つに○)

「はい」の割合が34.4%、「いいえ」の割合が64.0%となっています。



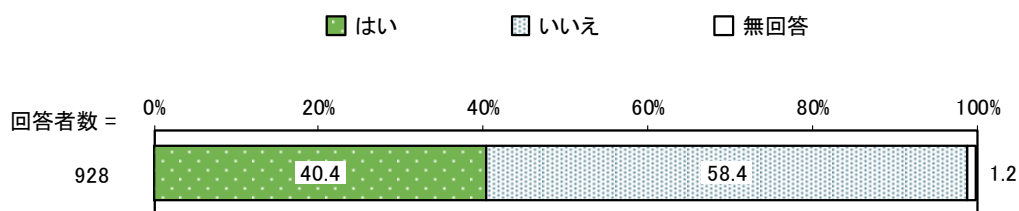
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。



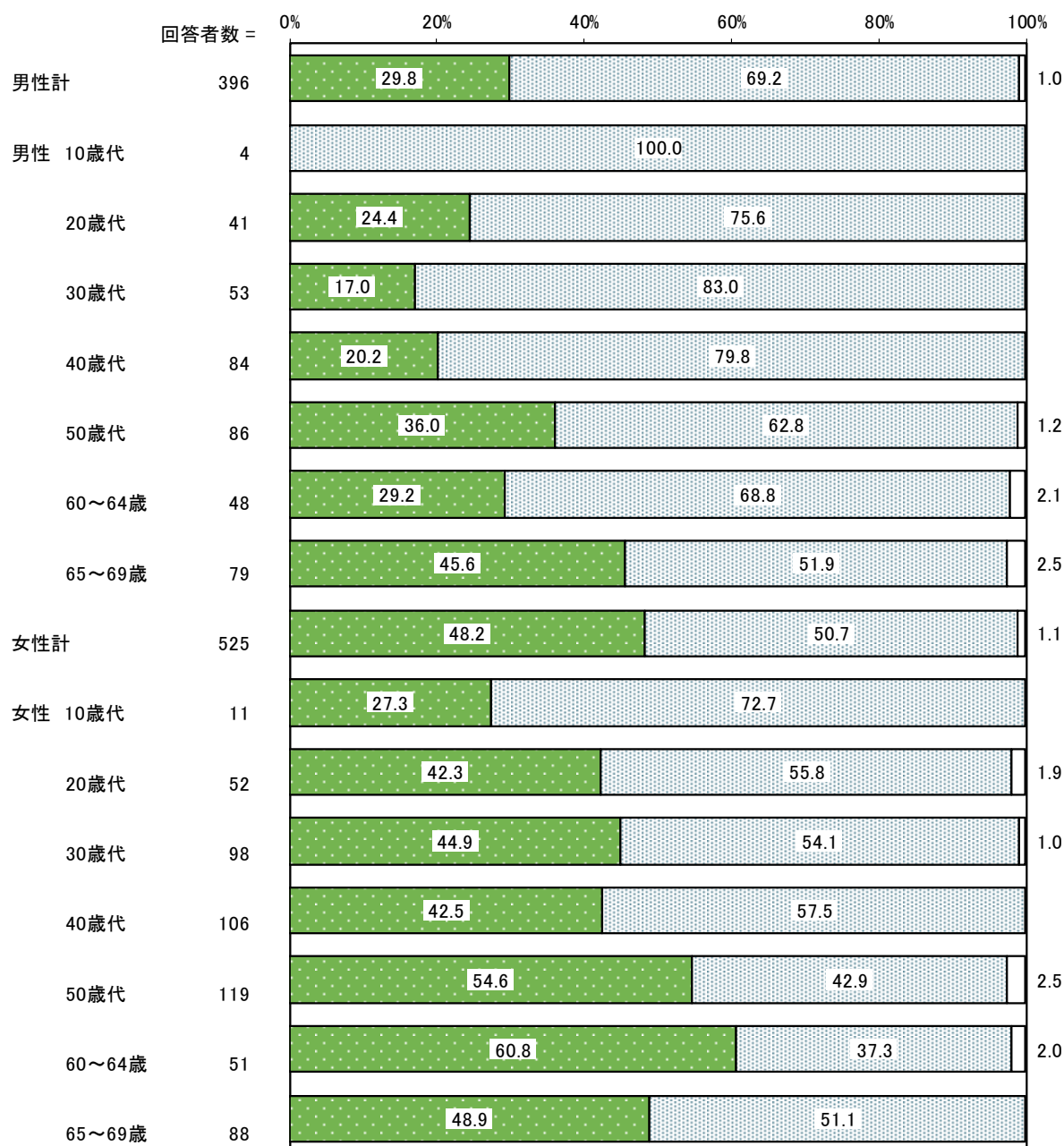
問3-5 年に1回は歯石除去や歯面清掃を受けていますか。(1つに○)

「はい」の割合が40.4%、「いいえ」の割合が58.4%となっています。



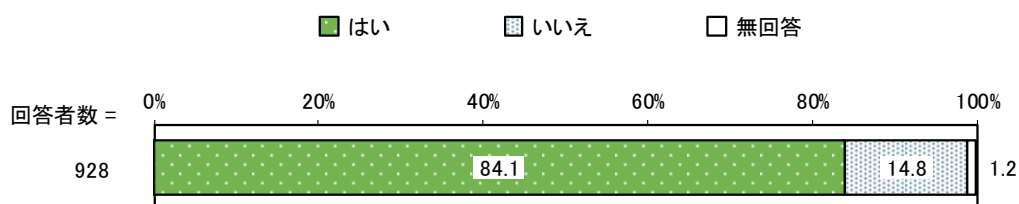
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。



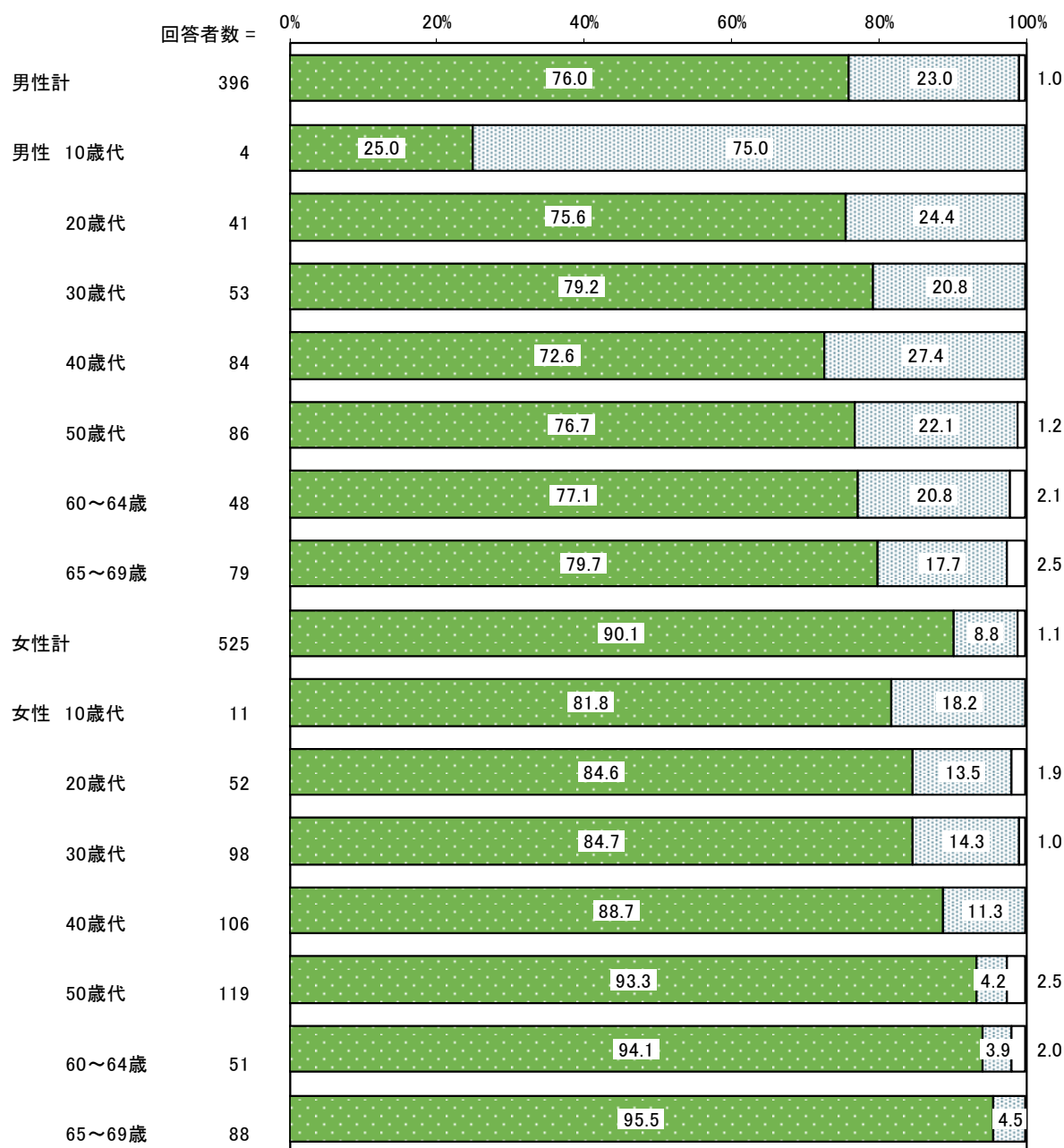
問 3－6 むし歯や歯周病が全身の病気に関わっていることを知っていますか。(1 つに
○)

「はい」の割合が 84.1%、「いいえ」の割合が 14.8%となっています。



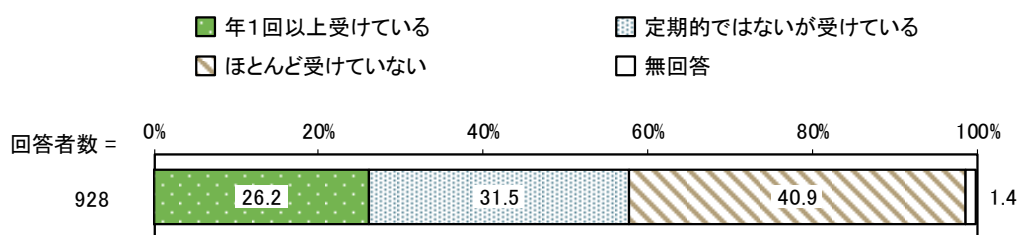
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。



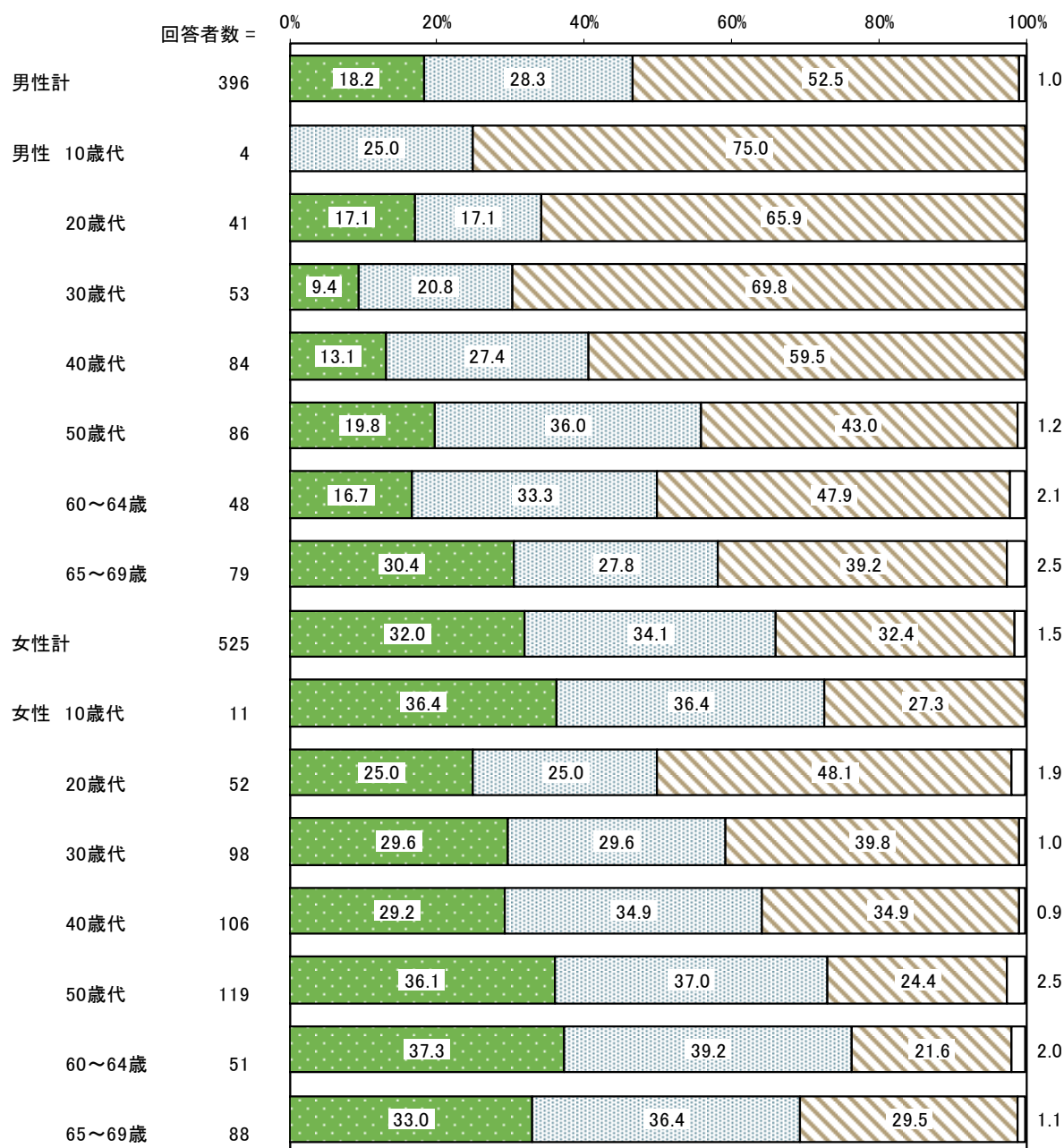
問 3-7 定期的に歯の健康診査を受けていますか。(1つに○)

「ほとんど受けていない」の割合が 40.9%と最も高く、次いで「定期的ではないが受けている」の割合が 31.5%、「年1回以上受けている」の割合が 26.2%となっています。



【性・年齢別】

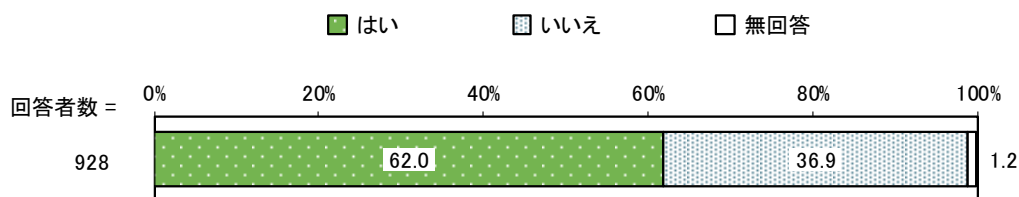
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「年1回以上受けている」「定期的ではないが受けている」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「ほとんど受けていない」の割合が高くなる傾向がみられます。



Ⅳ 栄養・食生活について

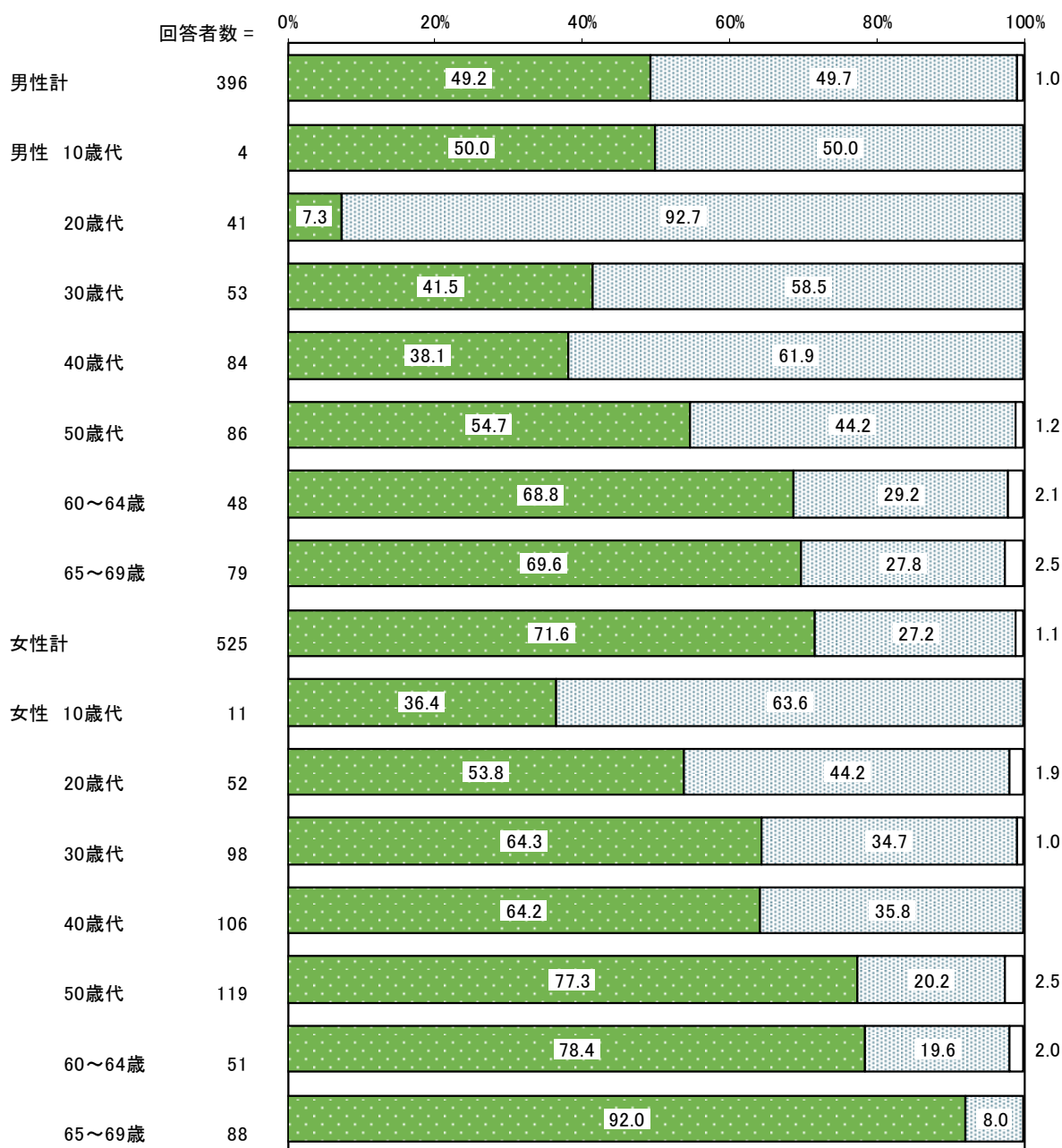
問４－１ 塩分を抑えることを意識していますか。（１つに○）

「はい」の割合が62.0%、「いいえ」の割合が36.9%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。

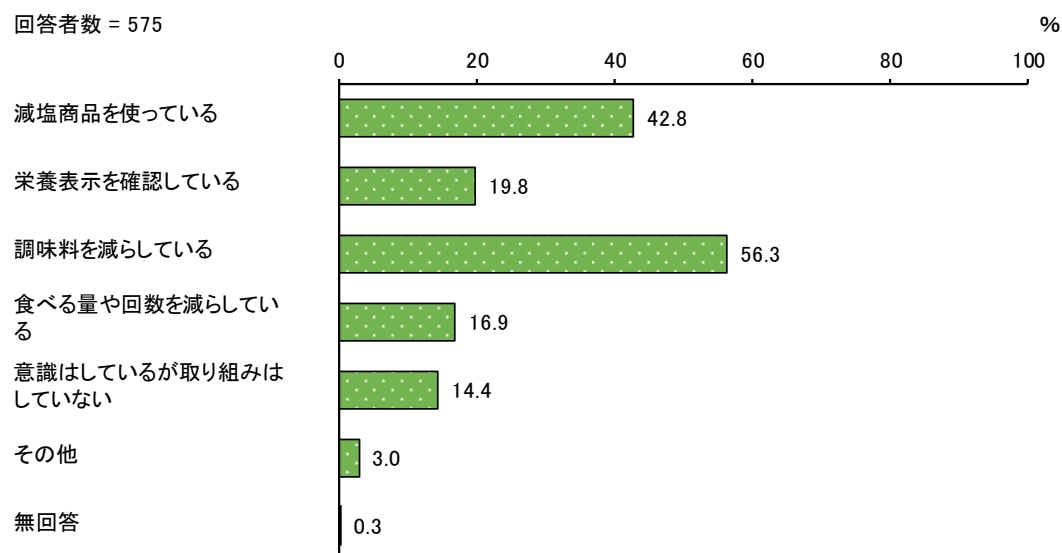


問４－１で「１ はい」と回答した方のみ

問４－１① どのような減塩の取り組みをしていますか。（すべてに○）

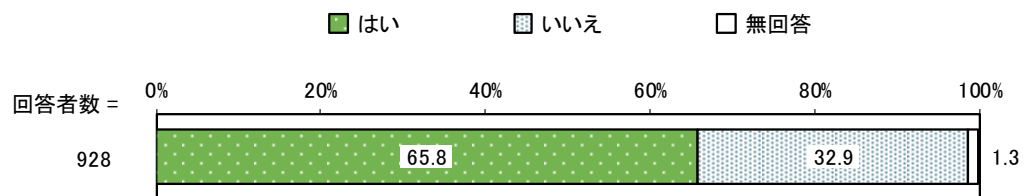
「調味料を減らしている」の割合が 56.3%と最も高く、次いで「減塩商品を使っている」の割合が 42.8%、「栄養表示を確認している」の割合が 19.8%となっています。

回答者数 = 575



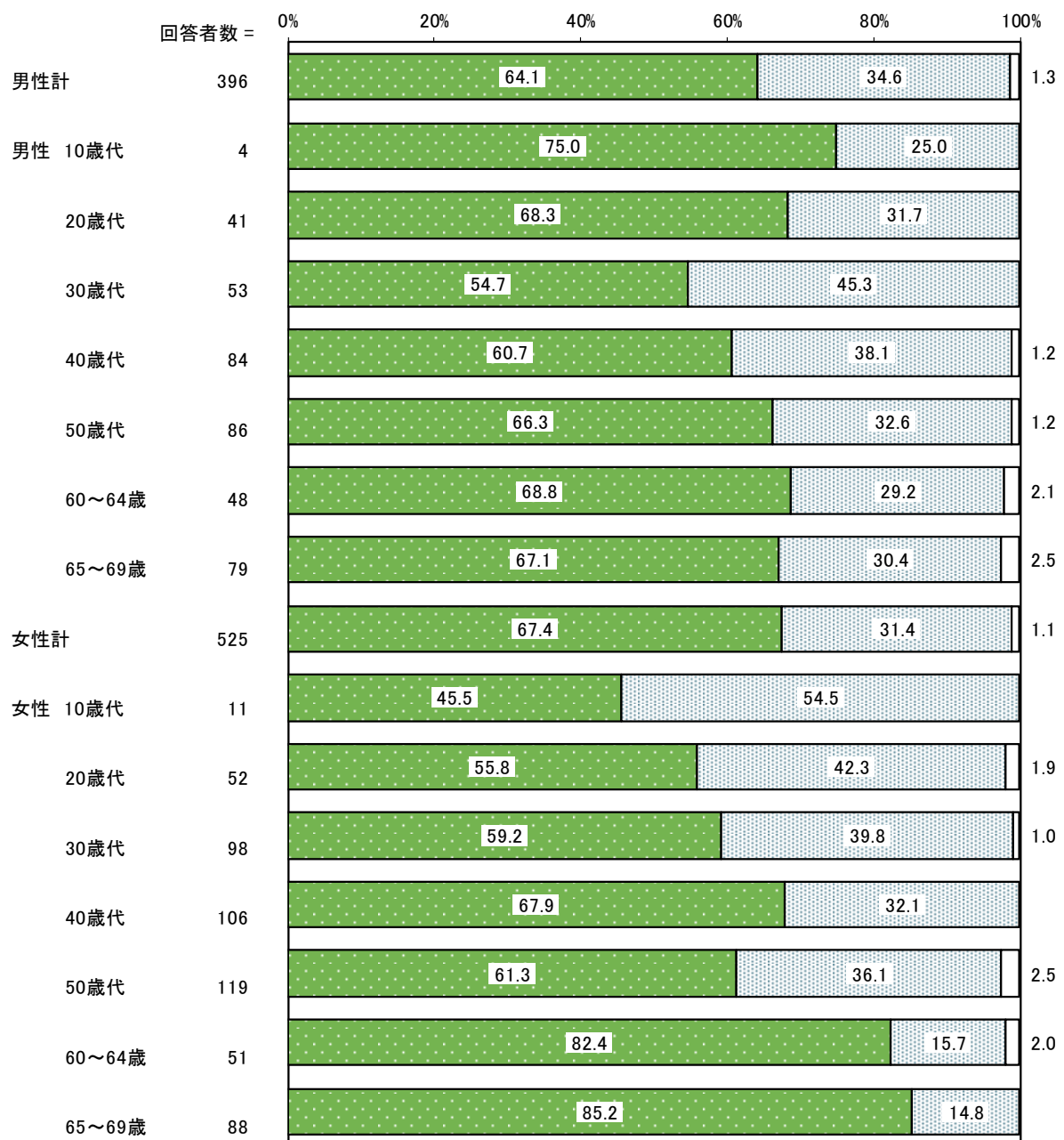
問４－２ 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが１日２回以上ありますか。（１つに○）

「はい」の割合が65.8%、「いいえ」の割合が32.9%となっています。



【性・年齢別】

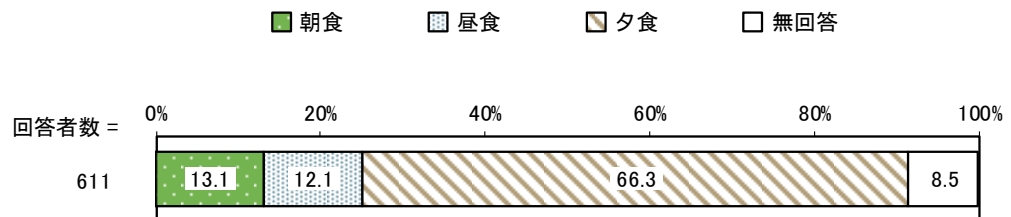
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。



問４－２で「１ はい」と回答した方のみ

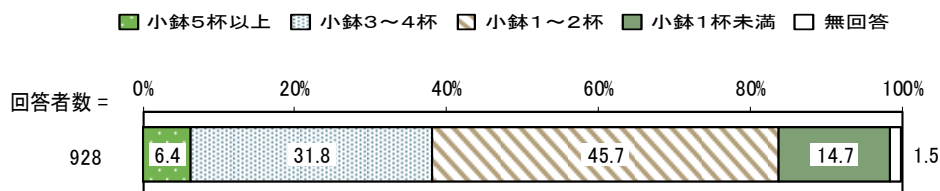
問４－２① 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが一番多いのはどの食事ですか。
(１つに○)

「夕食」の割合が 66.3%と最も高く、次いで「朝食」の割合が 13.1%、「昼食」の割合が 12.1%
となっています。



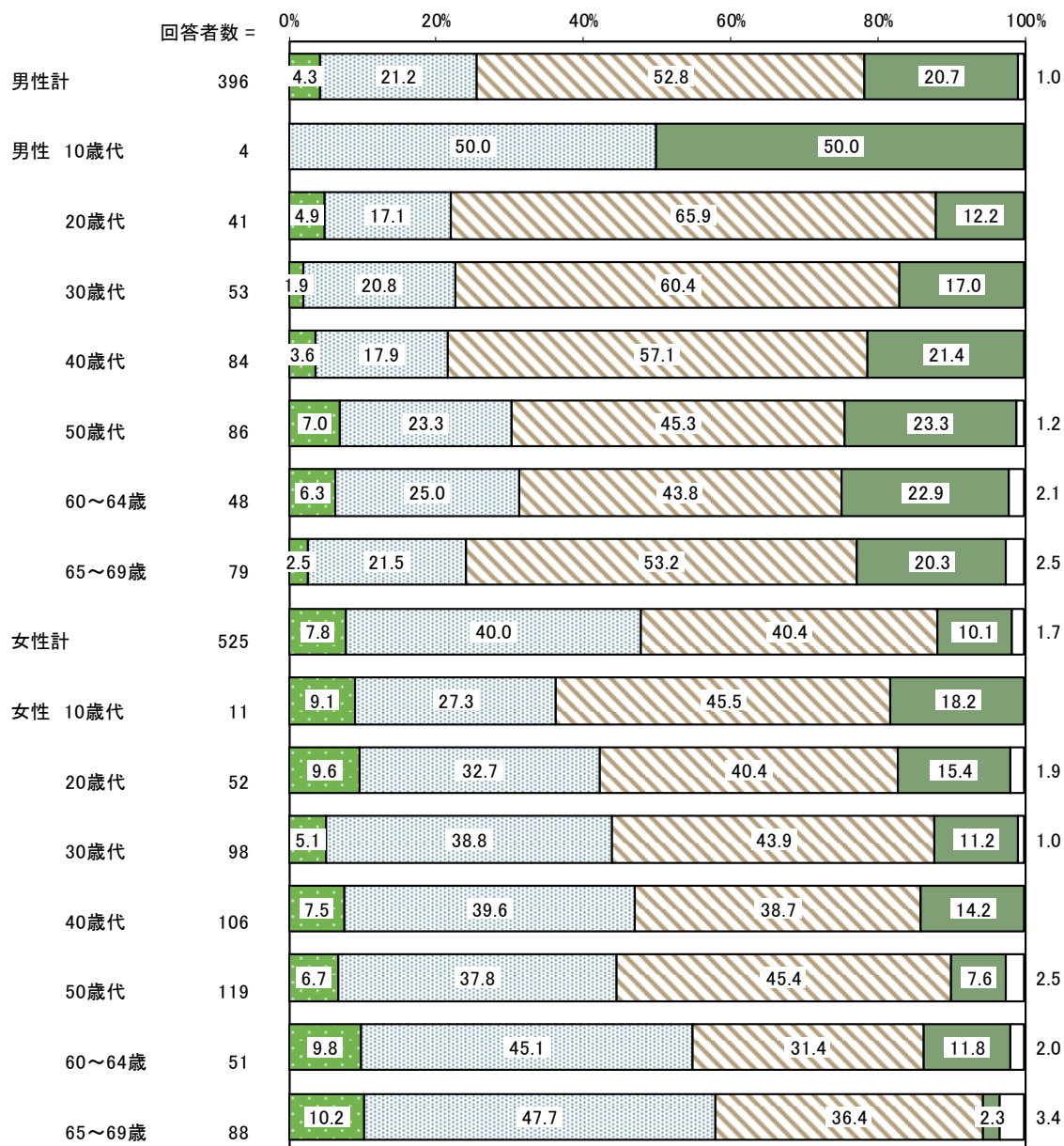
問４－３ 野菜は１日にどれくらい食べますか。（１つに○）

「小鉢１～２杯」の割合が４５．７％と最も高く、次いで「小鉢３～４杯」の割合が３１．８％、「小鉢１杯未満」の割合が１４．７％となっています。



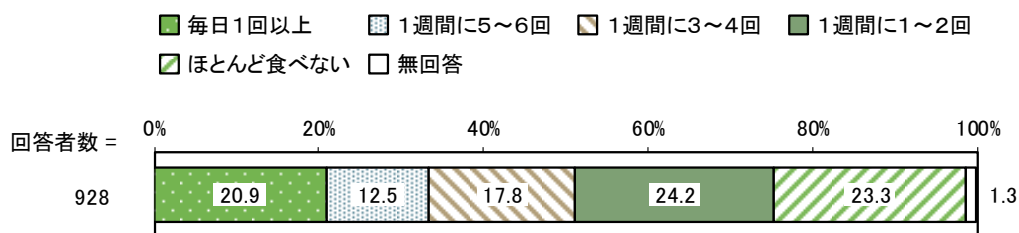
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「小鉢５杯以上」「小鉢３～４杯」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「小鉢１～２杯」「小鉢１杯未満」の割合が高くなる傾向がみられます。



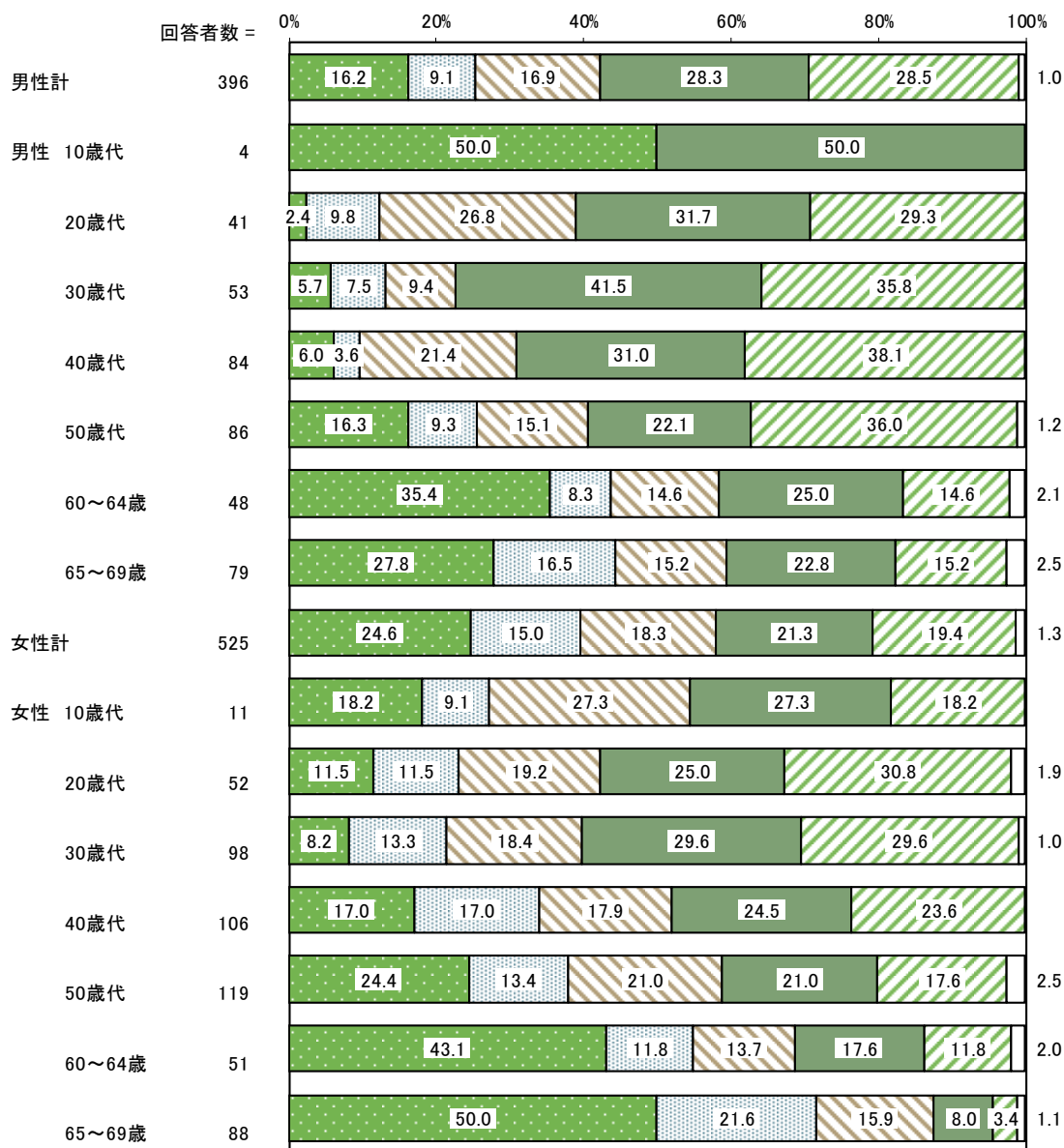
問 4－4 果物はどれくらい食べますか。(1つに○)

「1週間に1～2回」の割合が24.2%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」の割合が23.3%、「毎日1回以上」の割合が20.9%となっています。



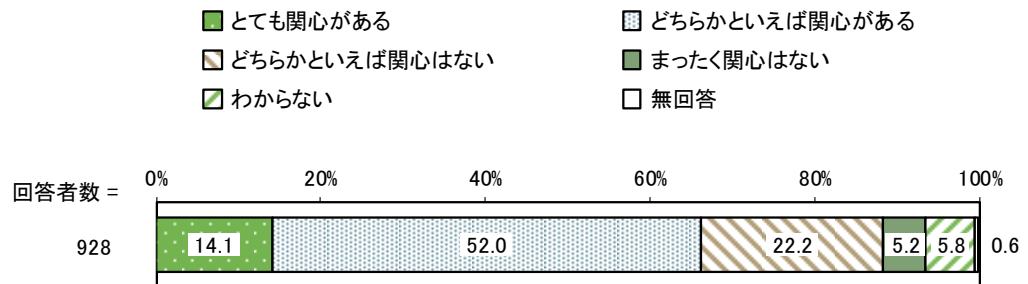
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「毎日1回以上」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「1週間に1～2回」「ほとんど食べない」の割合が高くなる傾向がみられます。30歳代の男性が摂取している回数が少なくなっています。



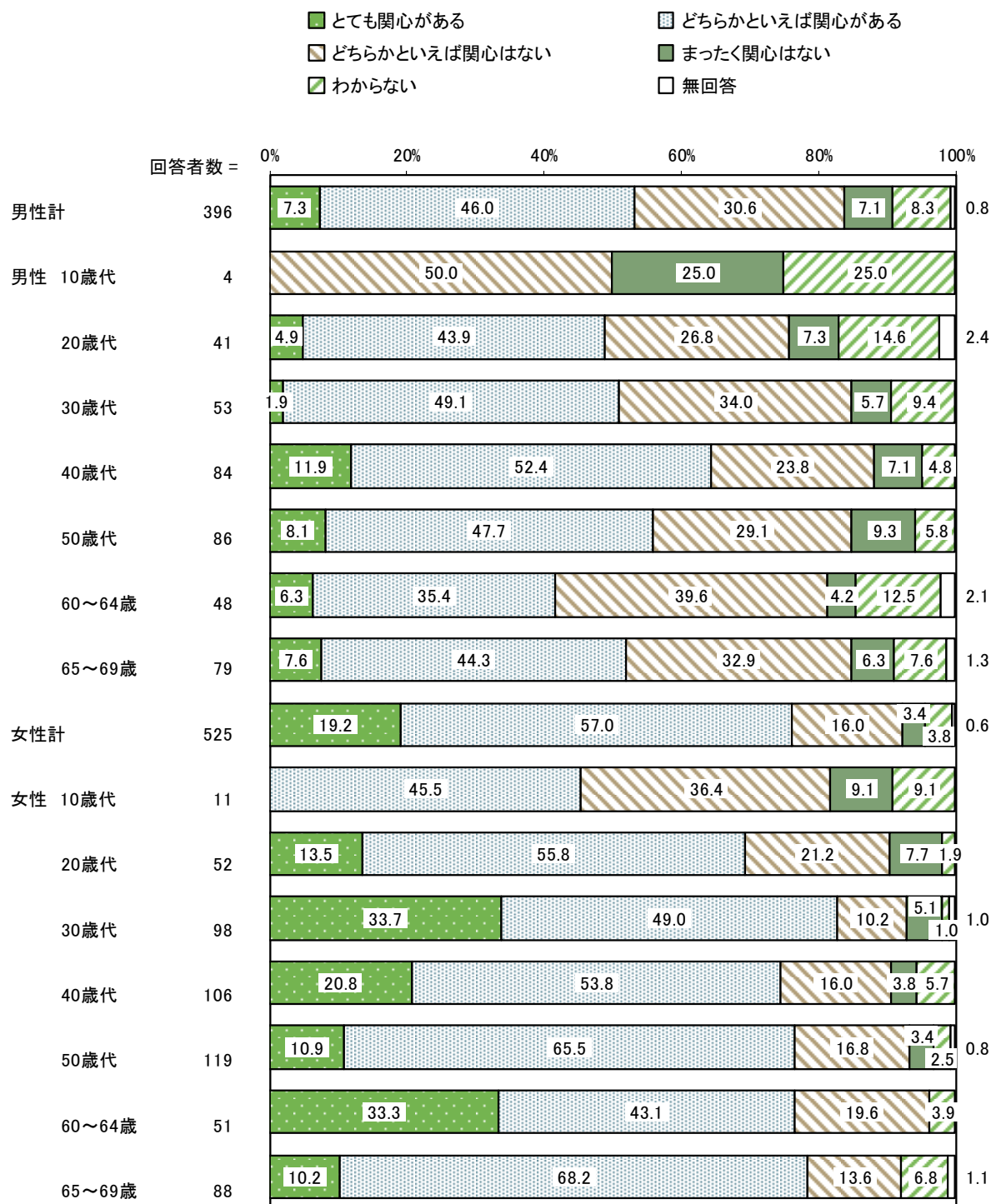
問 4－5 「食育」に関心がありますか。(1つに○)

「とても関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が 66.1%、「どちらかといえば関心はない」と「まったく関心はない」を合わせた“関係はない”の割合が 27.4%となっています。



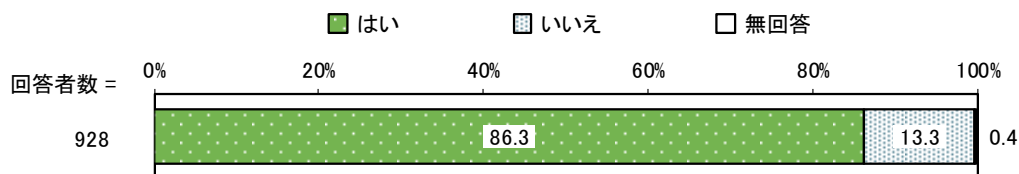
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の30歳代で“関心がある”の割合が、男性の60～64歳で“関心はない”の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の20歳代で「わからない」の割合が高くなっています。



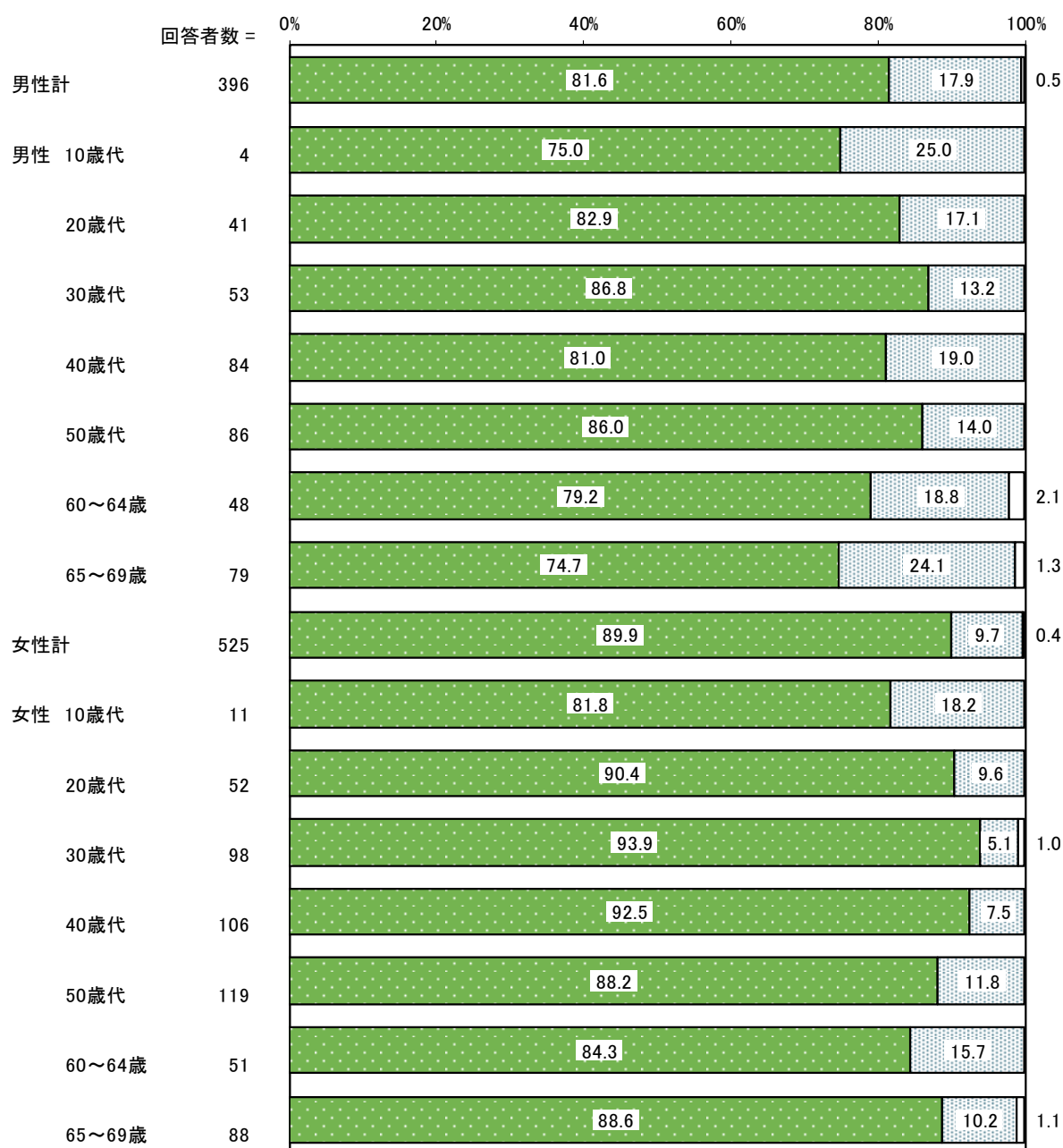
問 4－6 ふだん家族や友人と一緒に食事をしていますか。(1つに○)

「はい」の割合が86.3%、「いいえ」の割合が13.3%となっています。



【性・年齢別】

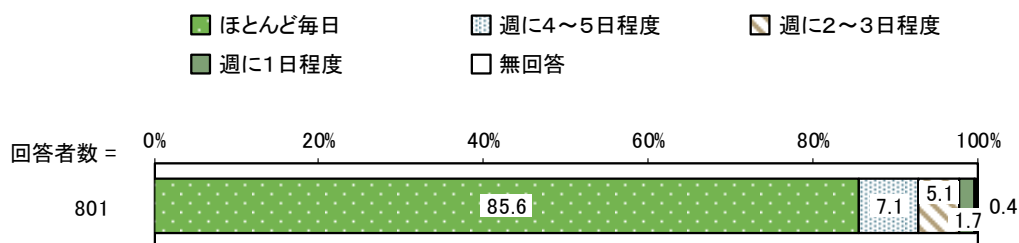
性・年齢別でみると、他に比べ、女性の30歳代で「はい」の割合が、男性の65～69歳で「いいえ」の割合が高くなっています。



問４－６で「１ はい」と回答した方のみ

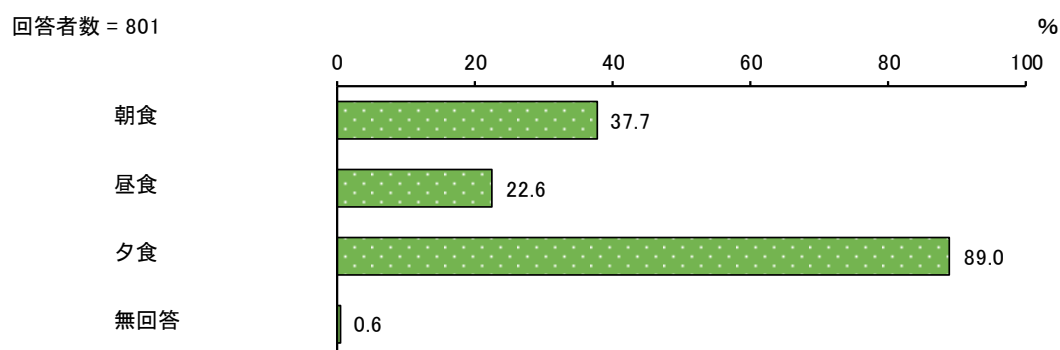
問４－６① 家族や友人と一緒に１日１回以上食事をする日はどのくらいありますか。
(１つに○)

「ほとんど毎日」の割合が85.6%と最も高くなっています。



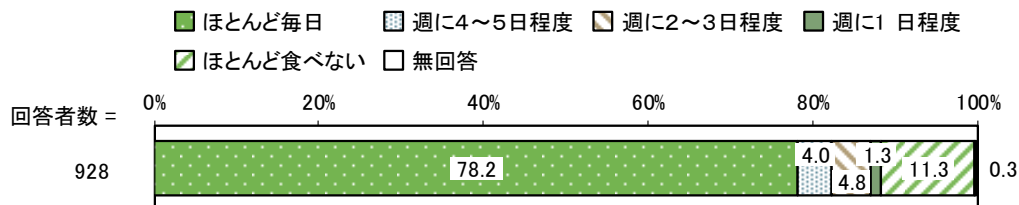
問４－６② 家族や友人と一緒に食事をするのが多いのはどの食事ですか。(すべてに○)

「夕食」の割合が89.0%と最も高く、次いで「朝食」の割合が37.7%、「昼食」の割合が22.6%となっています。



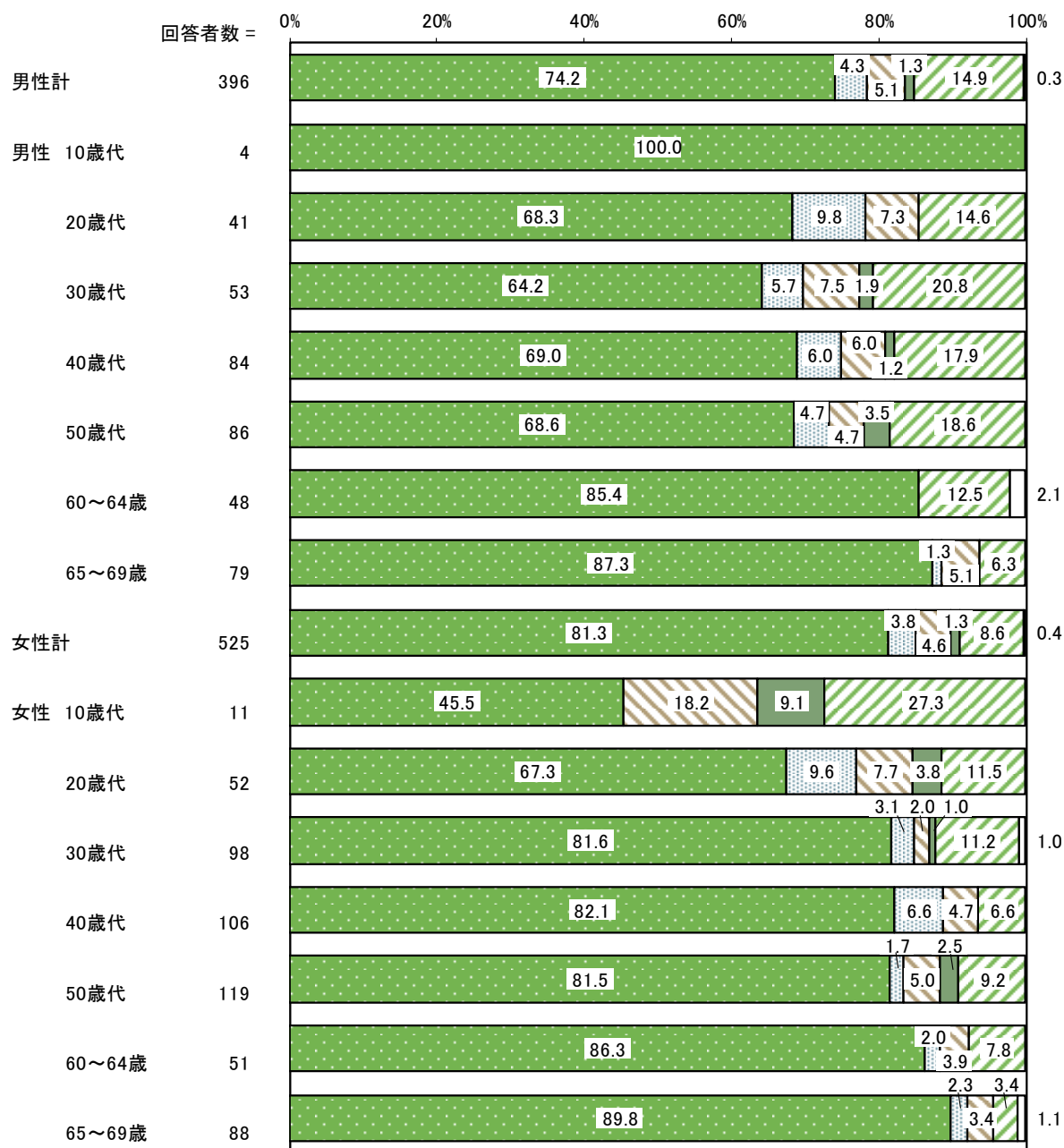
問４－７ ふだん朝食を食べますか。（１つに○）

「ほとんど毎日」の割合が78.2%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」の割合が11.3%となっています。



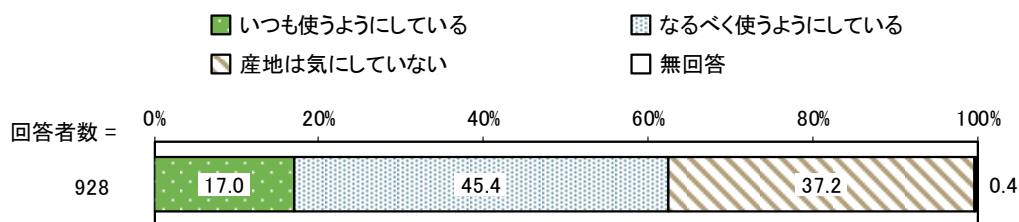
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「ほとんど食べない」の割合が高くなる傾向がみられます。



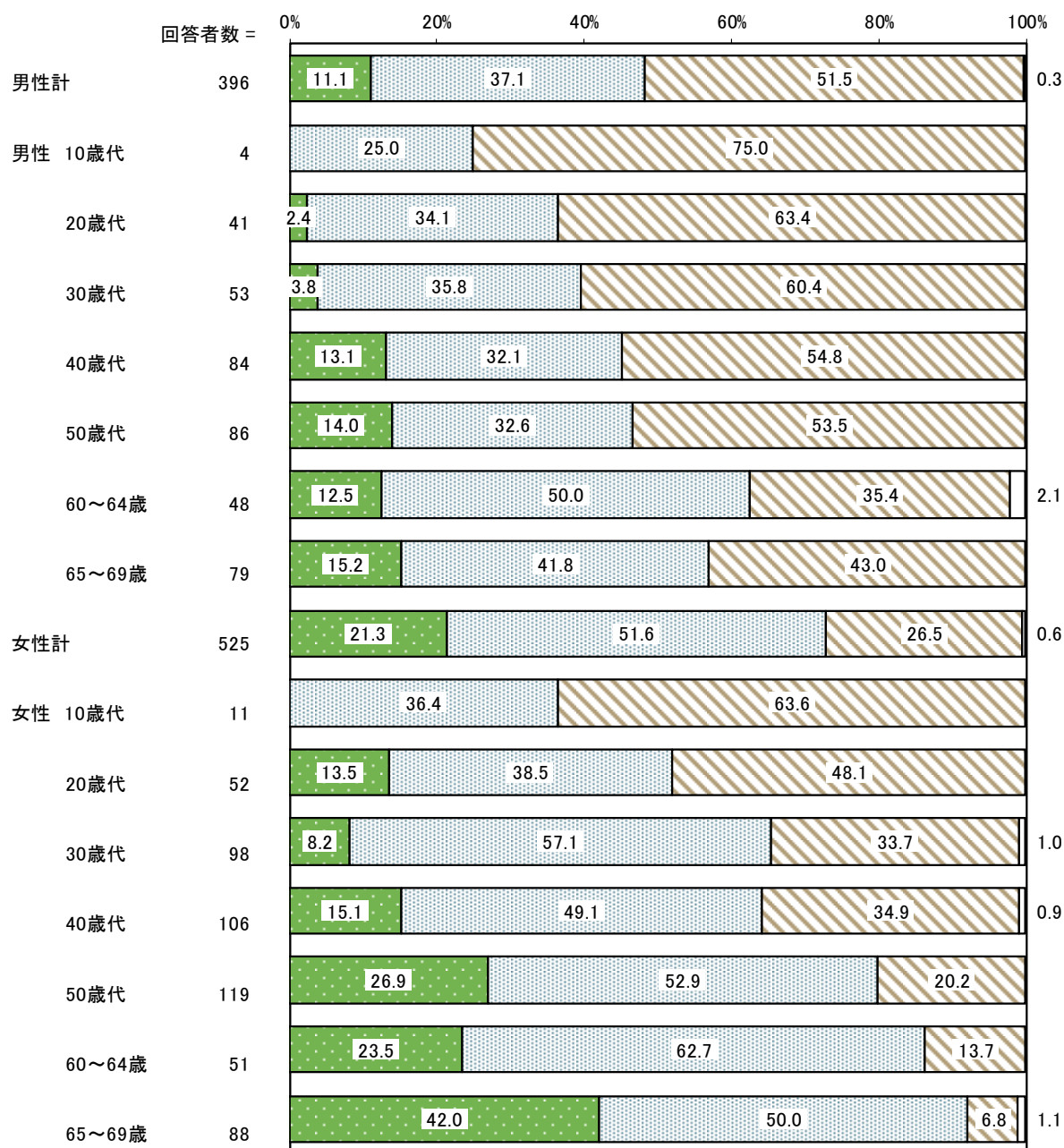
問 4－8 地元で採れた農産物を使うようにしていますか。（1つに○）

「なるべく使うようにしている」の割合が 45.4%と最も高く、次いで「産地は気にしていない」の割合が 37.2%、「いつも使うようにしている」の割合が 17.0%となっています。



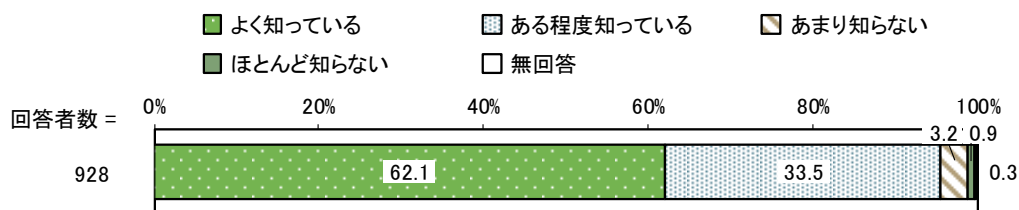
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「いつも使うようにしている」「なるべく使うようにしている」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「産地は気にしていない」の割合が高くなる傾向がみられます。



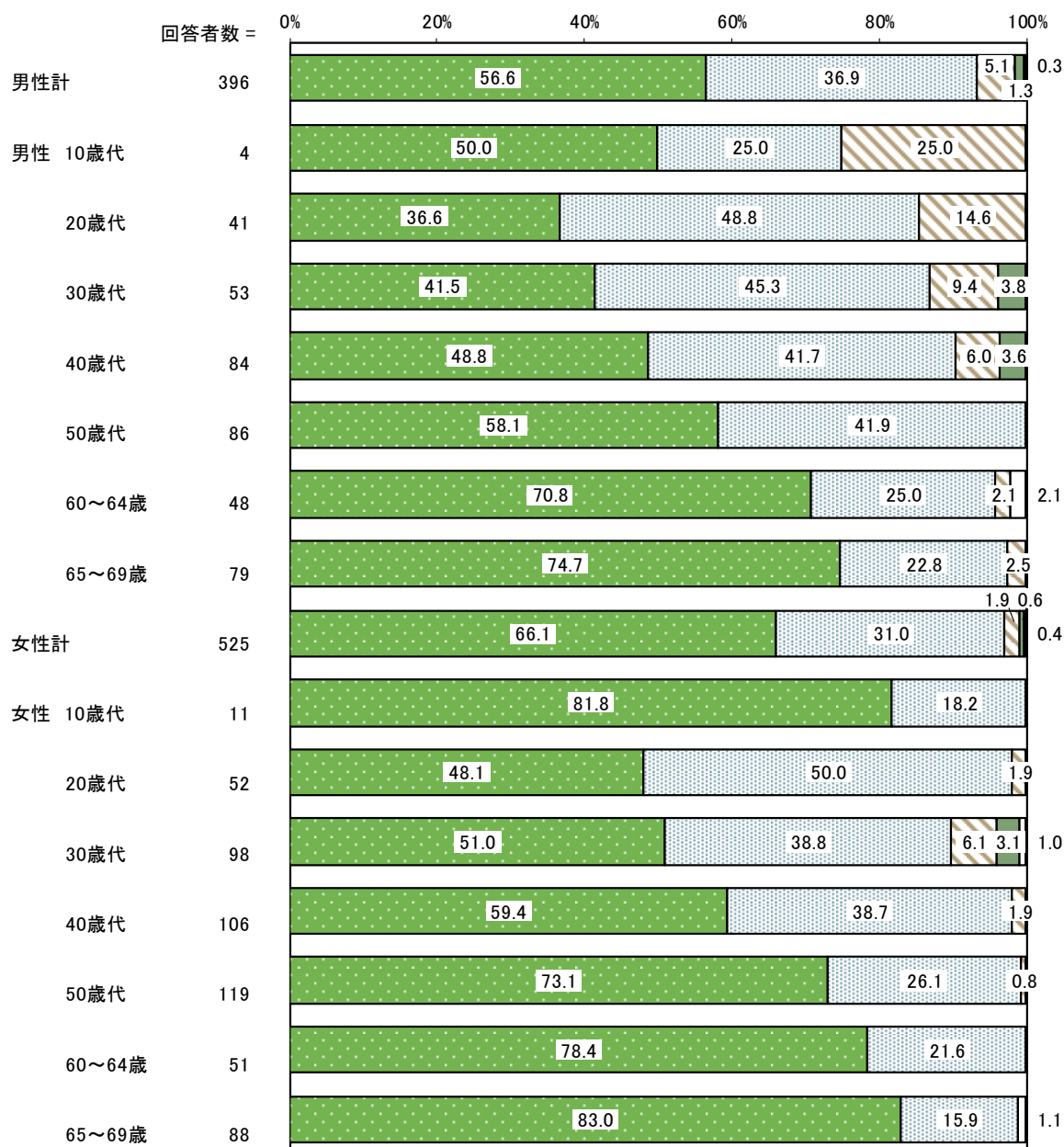
問４－９ 食文化や伝統食（おやき、やしょうま、にらせんべい、ひんのべなど）を知っていますか。（１つに○）

「よく知っている」と「ある程度知っている」を合わせた“知っている”の割合が95.6%、「あまり知らない」と「ほとんど知らない」を合わせた“知らない”の割合が4.1%となっています。



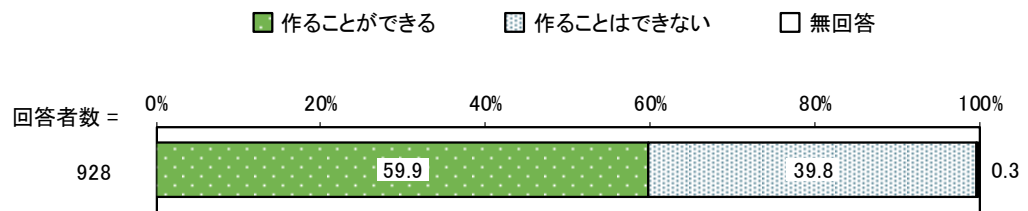
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて“知っている”の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど“知らない”の割合が高くなる傾向がみられます。



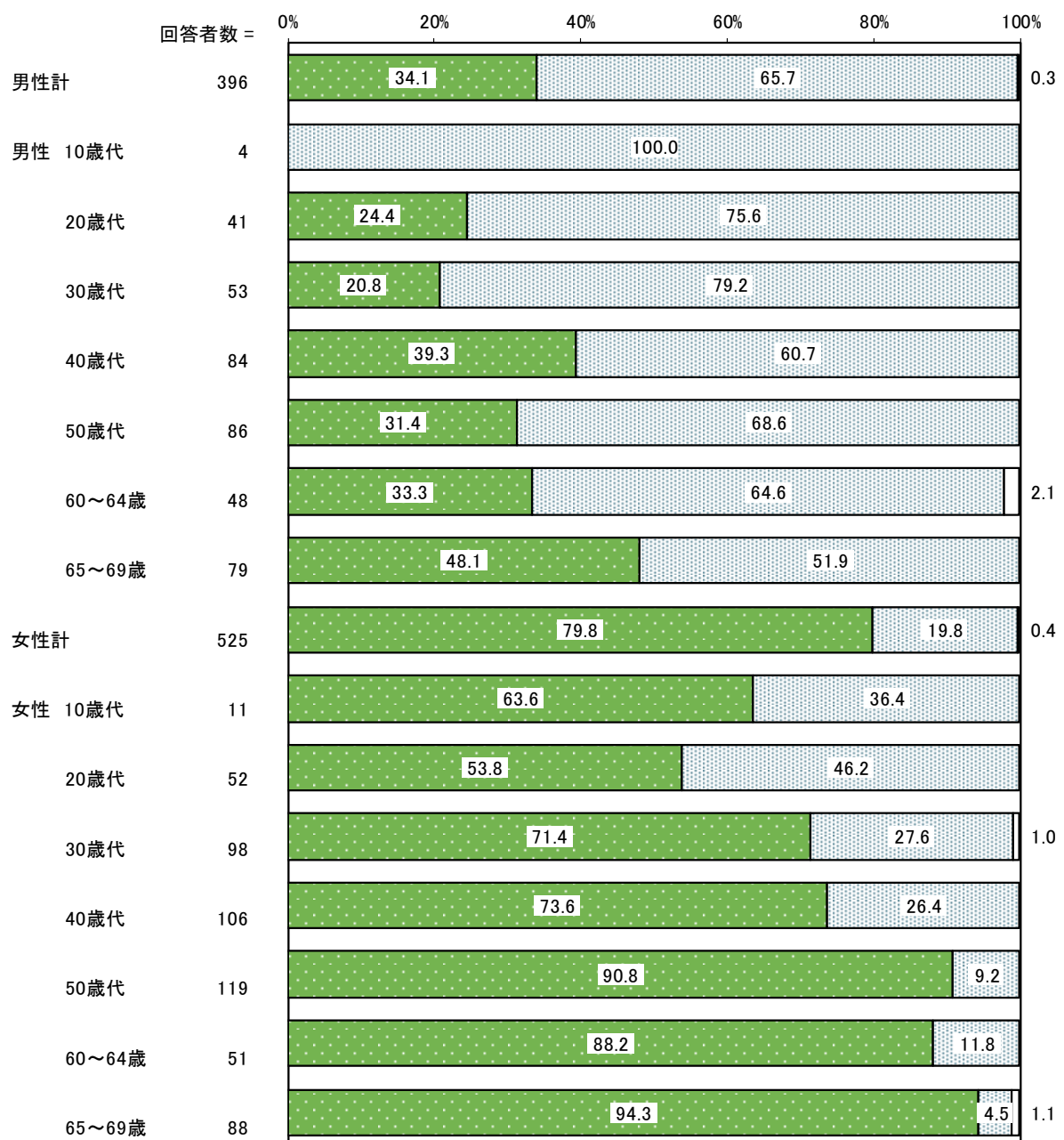
問4-10 伝統食（おやき、やしょうま、にらせんべい、ひんのべなど）を1つでも作ることができますか。（1つに○）

「作ることができる」の割合が59.9%、「作ることにはできない」の割合が39.8%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「作ることができる」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「作ることにはできない」の割合が高くなる傾向がみられます。

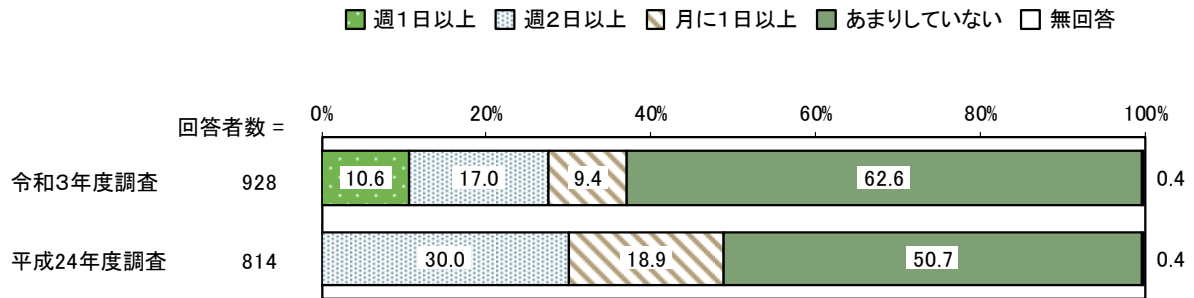


V 身体活動・運動について

問5－1 1回30分以上取り組む運動やスポーツの頻度を教えてください。
(1つに○)

「あまりしていない」の割合が62.6%と最も高く、次いで「週2日以上」の割合が17.0%、「週1日以上」の割合が10.6%となっています。

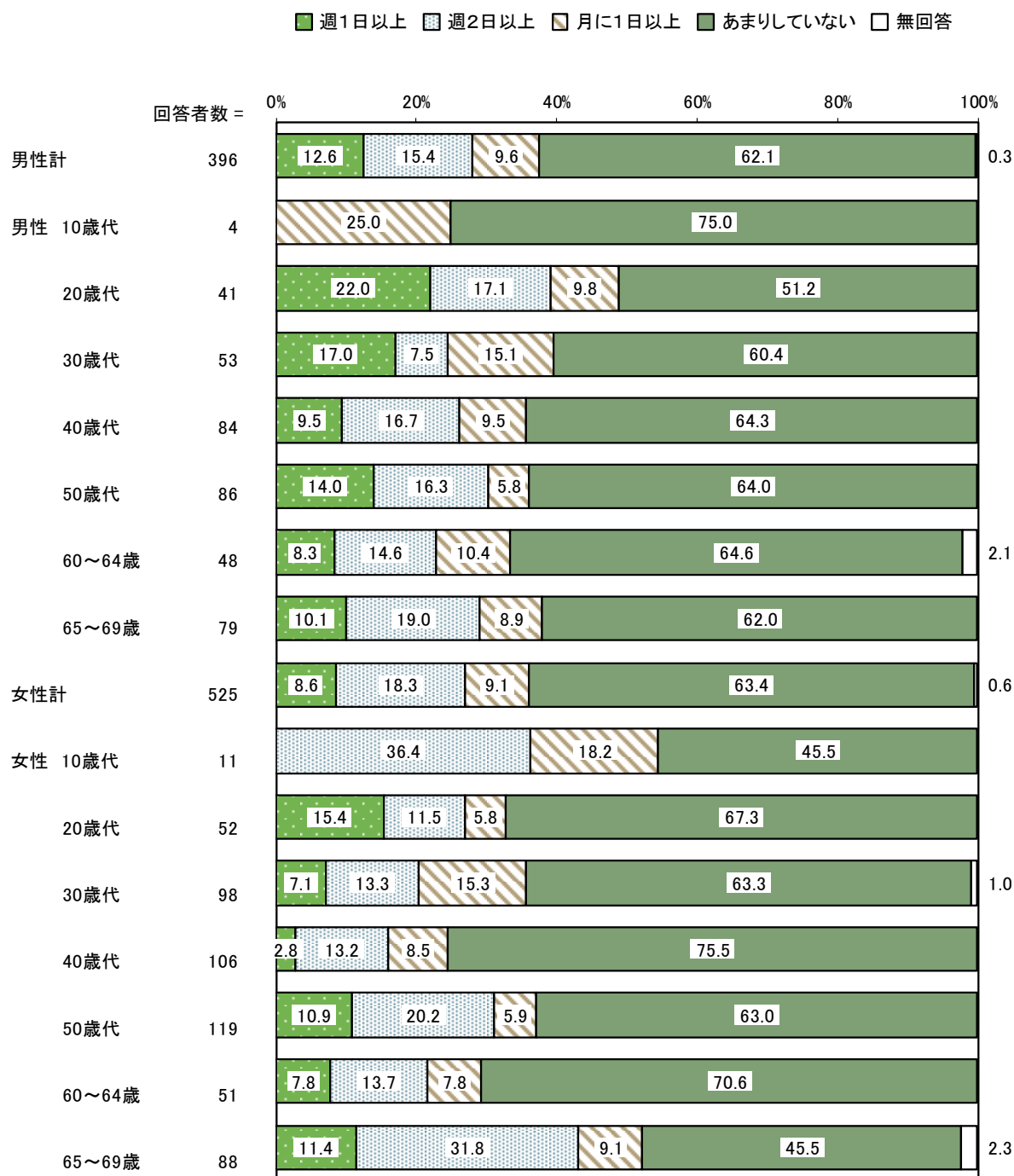
平成24年度調査と比較すると、「週1日以上」「あまりしていない」の割合が増加しています。一方、「週2日以上」「月に1日以上」の割合が減少しています。



※平成24年度の調査では「週1日以上」の選択肢はありません。

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の年齢が低くなるほど「週1日以上」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、女性の65～69歳で「週2日以上」の割合が、女性の30歳代で「月に1日以上」の割合が、女性の40歳代で「あまりしていない」の割合が高くなっています。

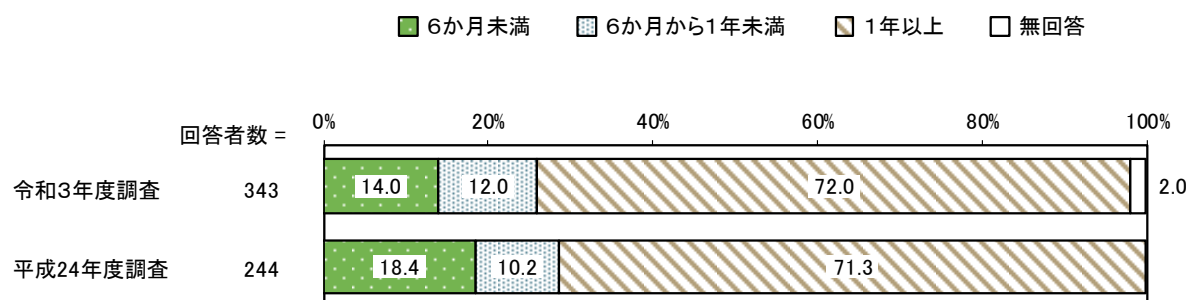


問5-1で「1週1日以上」「2週2日以上」「3月に1日以上」と回答した方のみ

問5-1① 運動やスポーツの継続期間を教えてください。(1つに○)

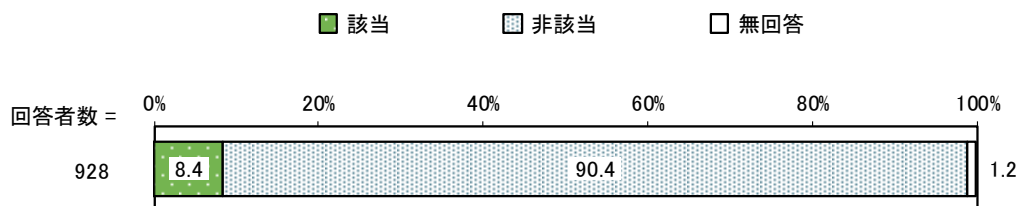
「1年以上」の割合が72.0%と最も高く、次いで「6か月未満」の割合が14.0%、「6か月から1年未満」の割合が12.0%となっています。

平成24年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



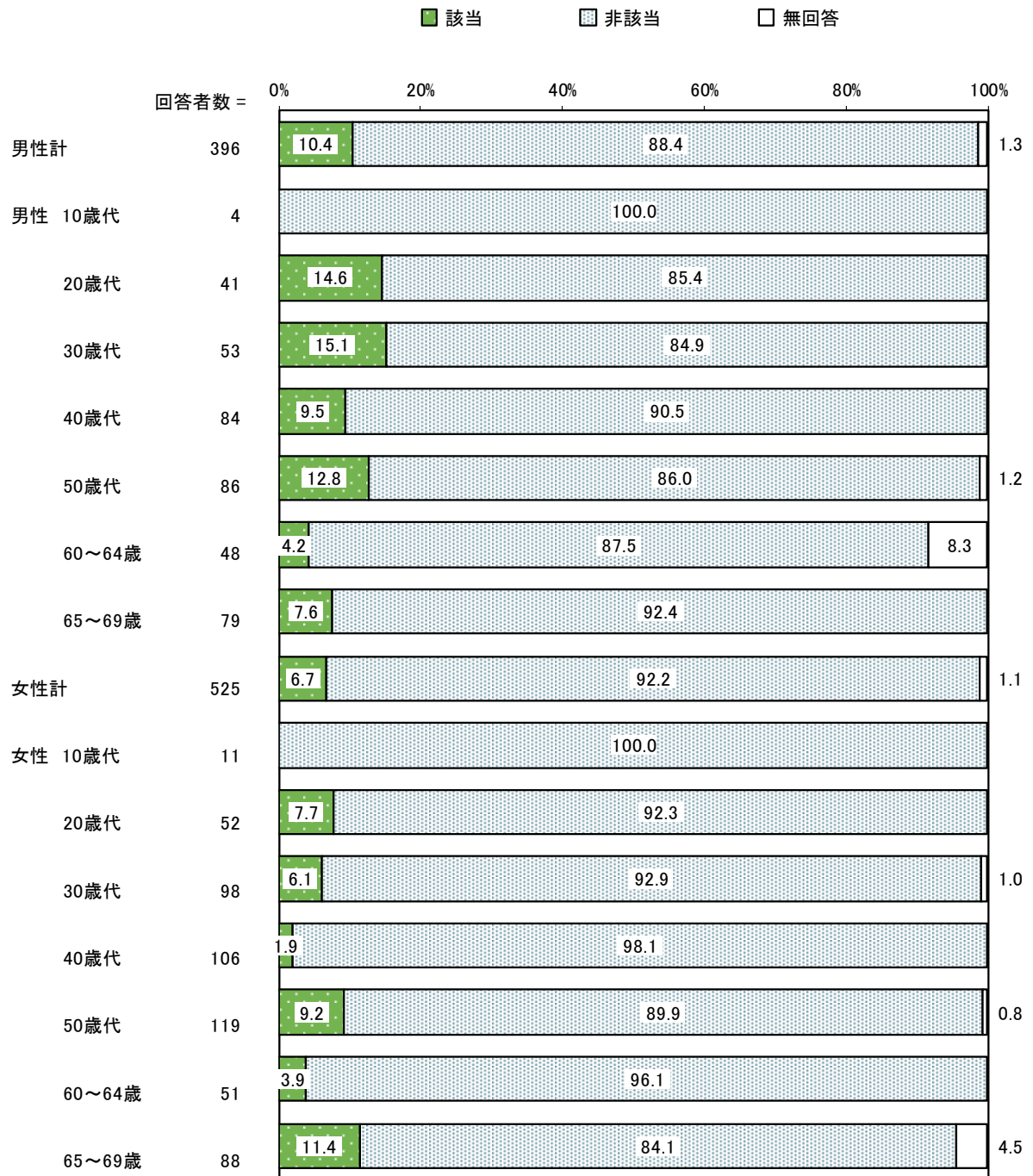
運動習慣者

「該当」の割合が8.4%、「非該当」の割合が90.4%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の20歳代、30歳代で「該当」の割合が、女性の40歳代で「非該当」の割合が高くなっています。

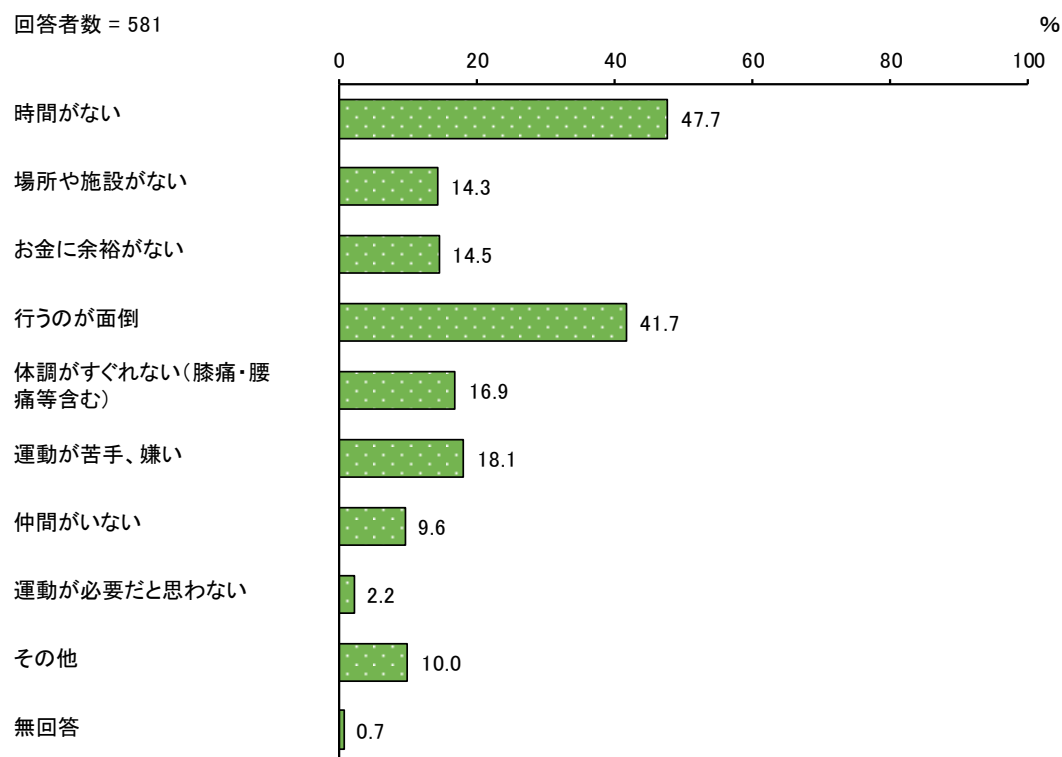


問5－1で「4 あまりしていない」と回答した方のみ

問5－1② 運動やスポーツをあまりしていない理由を教えてください。(すべてに○)

「時間がない」の割合が47.7%と最も高く、次いで「行うのが面倒」の割合が41.7%、「運動が苦手、嫌い」の割合が18.1%となっています。

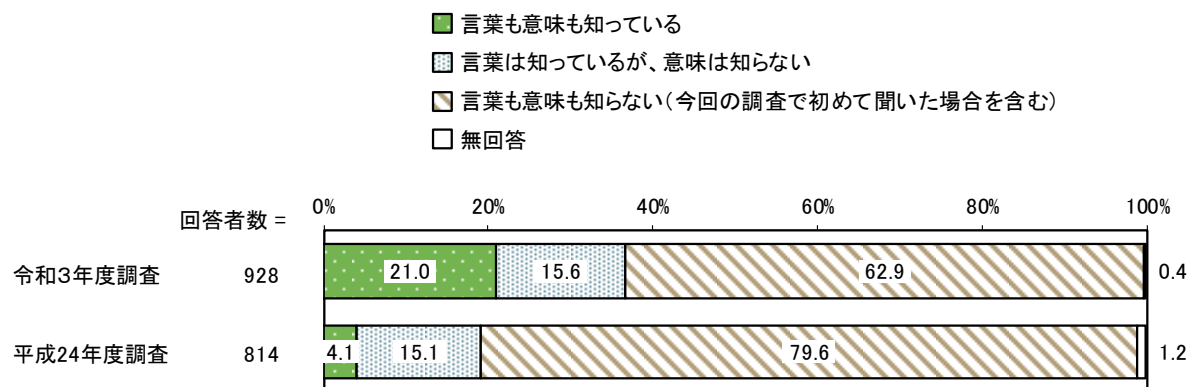
回答者数 = 581



問5-2 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。（1つに○）

「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 62.9%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が 21.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 15.6%となっています。

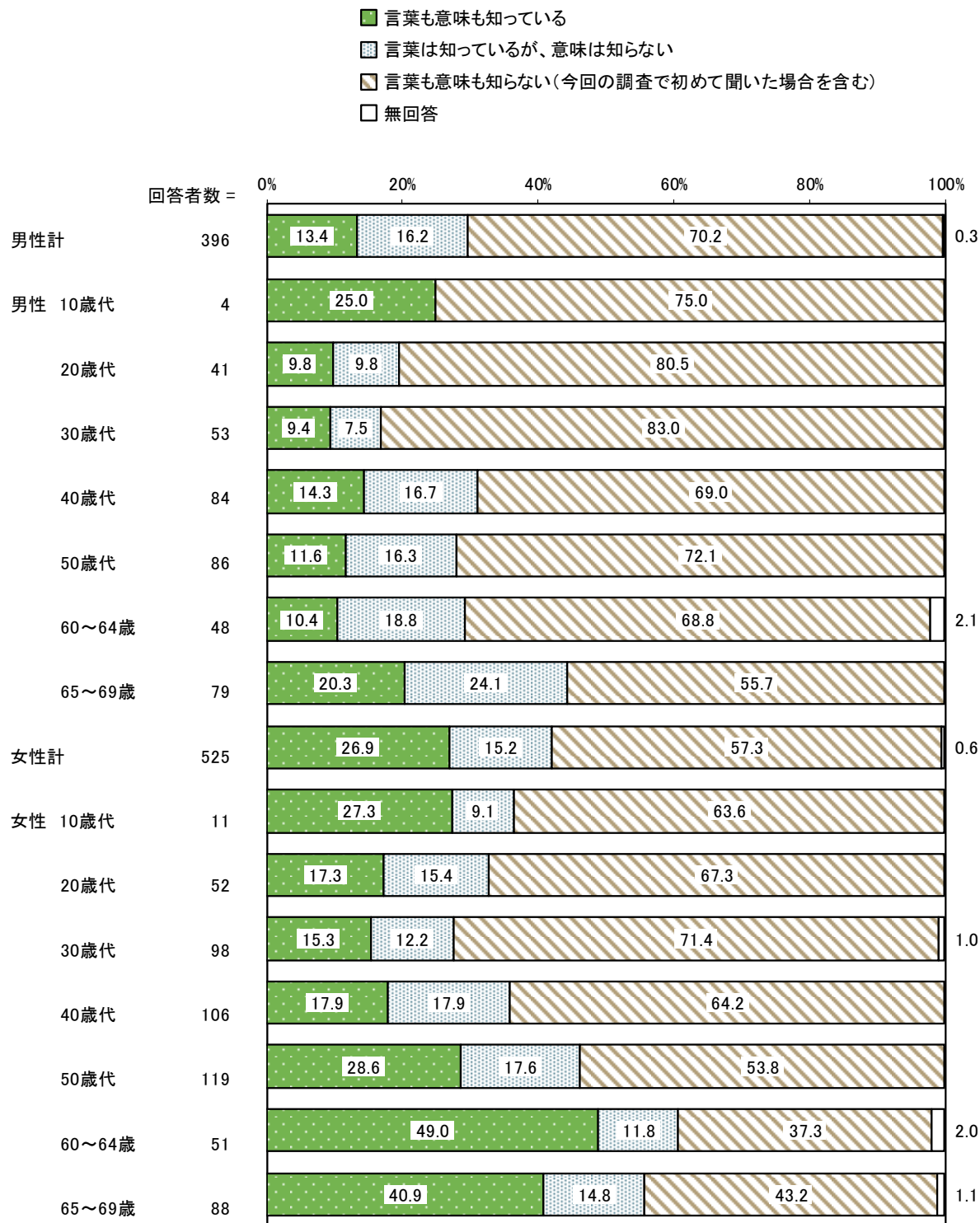
平成 24 年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が増加しています。一方、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が減少しています。



※平成 24 年度調査では「言葉も意味も知っている」の選択肢は『内容も含めて知っている』、「言葉は知っているが、意味は知らない」の選択肢は『言葉は知っているが、内容は知らない』、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の選択肢は『聞いたこともない、知らない』と表現されています。

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性の年齢が高くなるにつれて「言葉も意味も知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の65～69歳で「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が高くなっています。

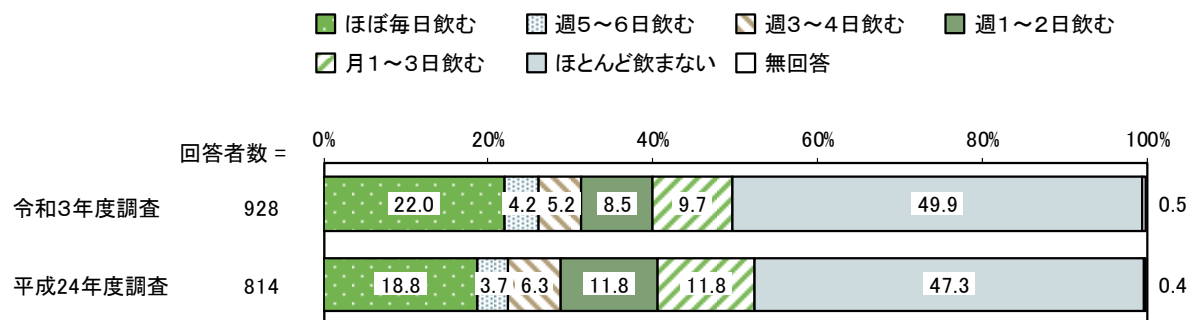


Ⅵ アルコールについて

問 6－1 お酒を飲みますか。(1つに○)

「ほとんど飲まない」の割合が 49.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」の割合が 22.0%となっています。

平成 24 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

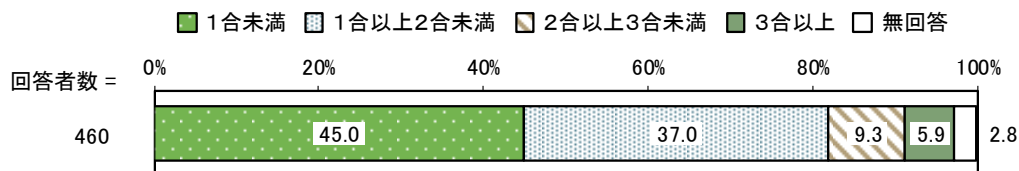
性・年齢別でみると、女性に比べ、男性で「ほぼ毎日飲む」の割合が高く、男性の 50 歳代で「ほぼ毎日飲む」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「ほとんど飲まない」の割合が高く、女性の 20 歳代で「ほぼ飲まない」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の 30 歳代で「週 1～2 日飲む」の割合が、女性の 20 歳代で「月 1～3 回飲む」の割合が高くなっています。



問6-1で「1 ほぼ毎日飲む」「2 週5～6日飲む」「3 週3～4日飲む」「4 週1～2日飲む」「5 月1～3日飲むと回答した方のみ

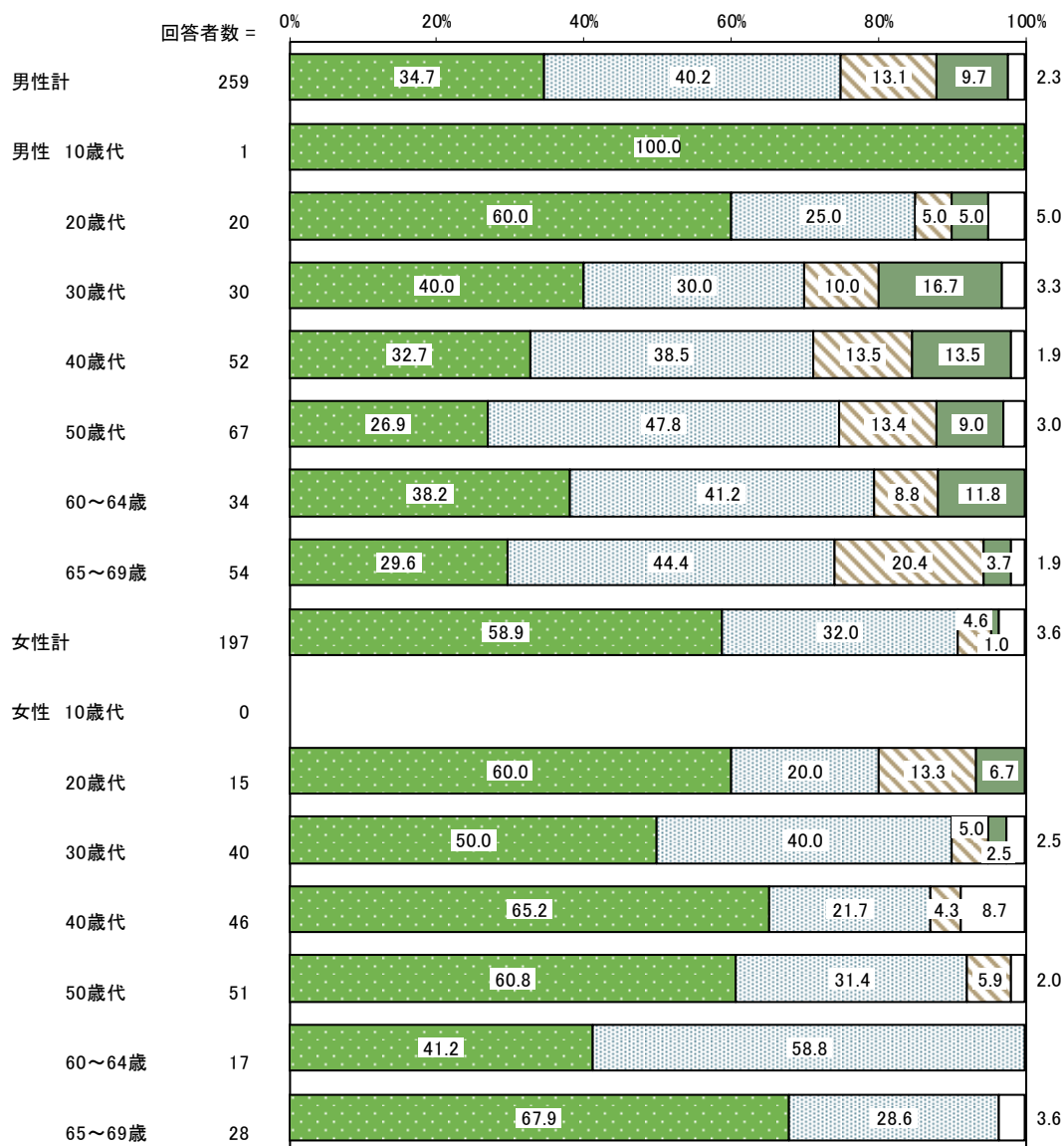
問6-1① 平均して1日あたりお酒をどの程度飲みますか。(1つに○)

「1合未満」の割合が45.0%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」の割合が37.0%となっています。



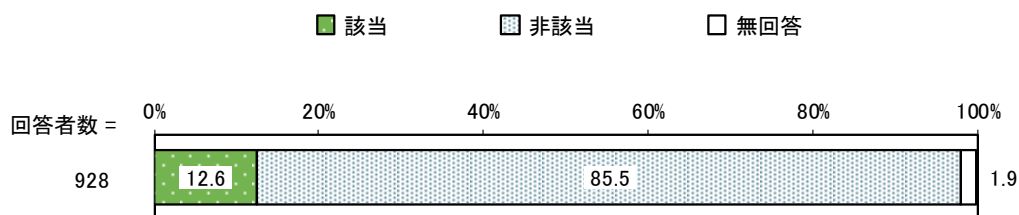
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の40歳代で「1合未満」の割合が、女性の60～64歳で「1合以上2合未満」の割合が高くなっています。また、男性の65～69歳で「2合以上3合未満」の割合が高くなっています。また、男性の年齢が低くなるほど「3合以上」の割合が高くなる傾向がみられます。



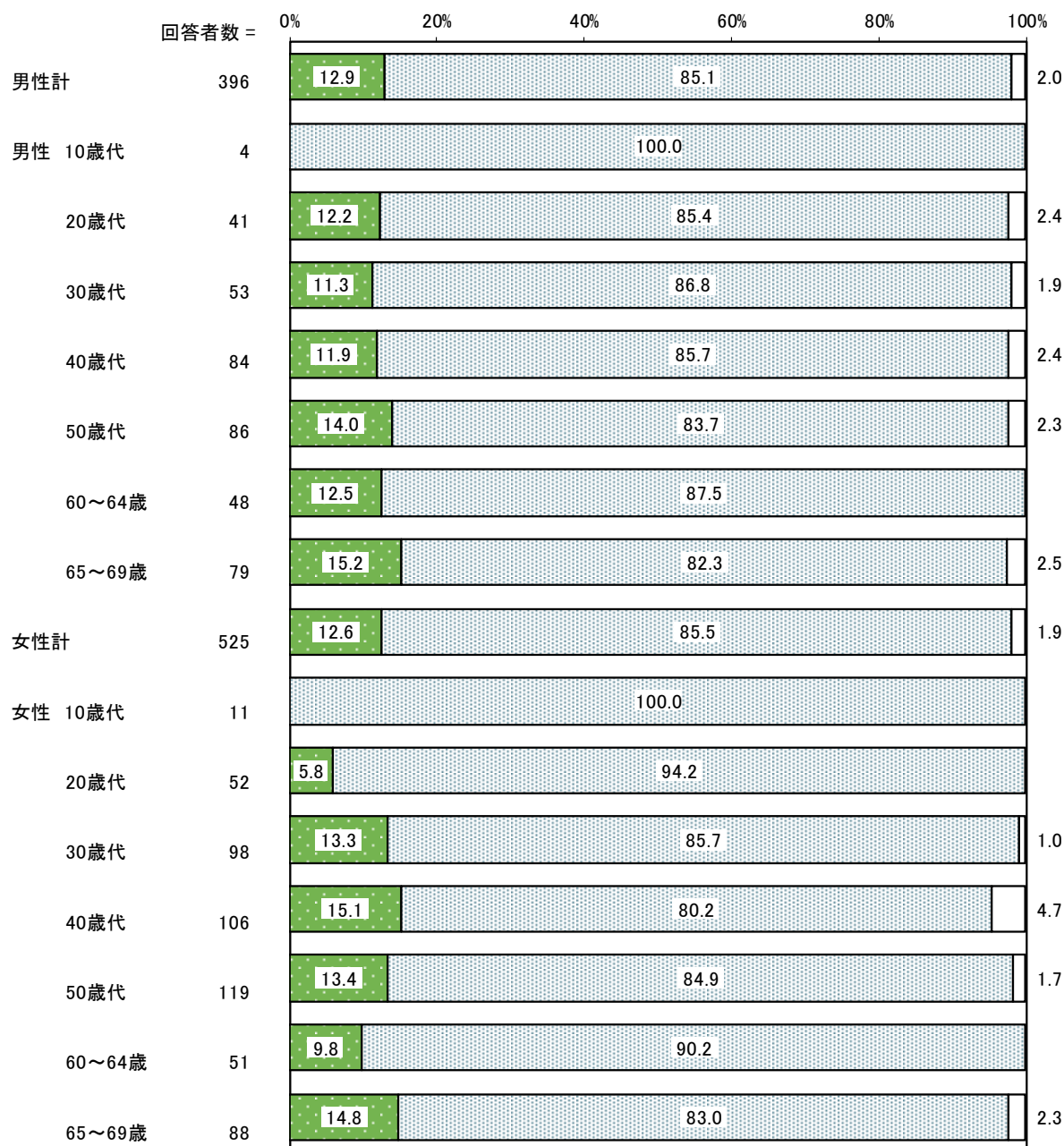
多量飲酒者

「該当」の割合が 12.6%、「非該当」の割合が 85.5%となっています。



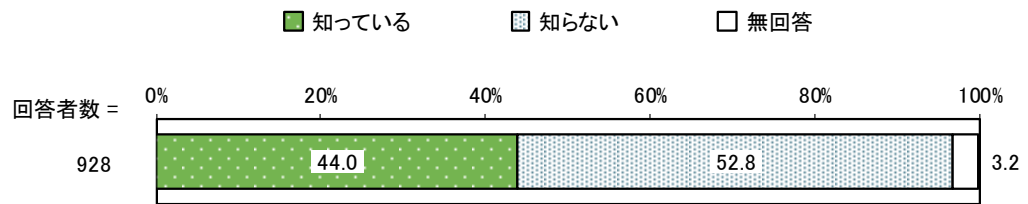
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の 65～69 歳、女性の 40 歳代で「該当」の割合が、女性の 20 歳代で「1 合以上 2 合未満」の割合が高くなっています。



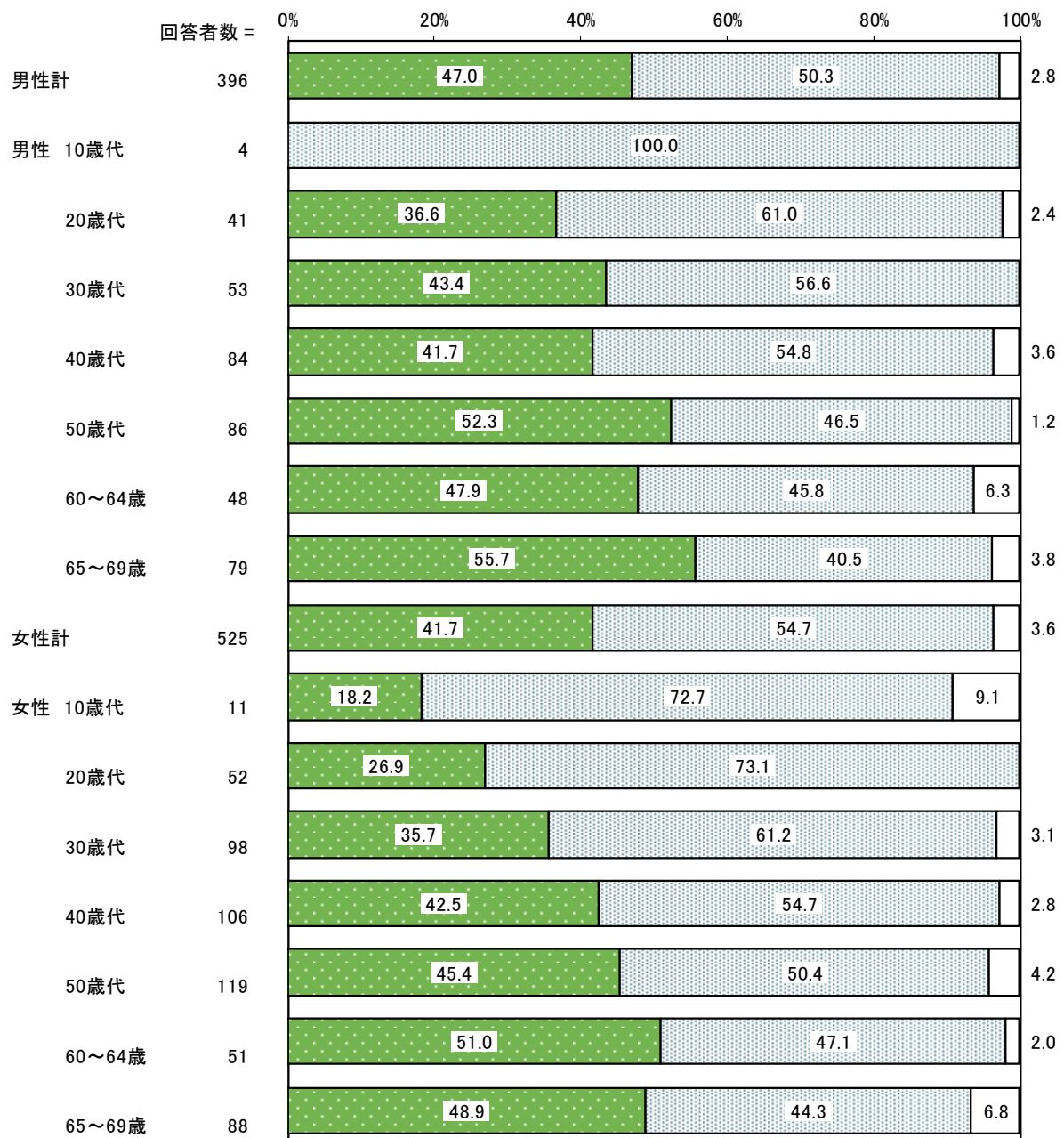
問6-2 「節度ある飲酒」が1日平均純アルコール約20g（ビール中瓶1本）程であることを知っていますか。（1つに○）

「知っている」の割合が44.0%、「知らない」の割合が52.8%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性の年齢が高くなるにつれて「知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「知らない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の65～69歳で「知っている」の割合が高くなっています。

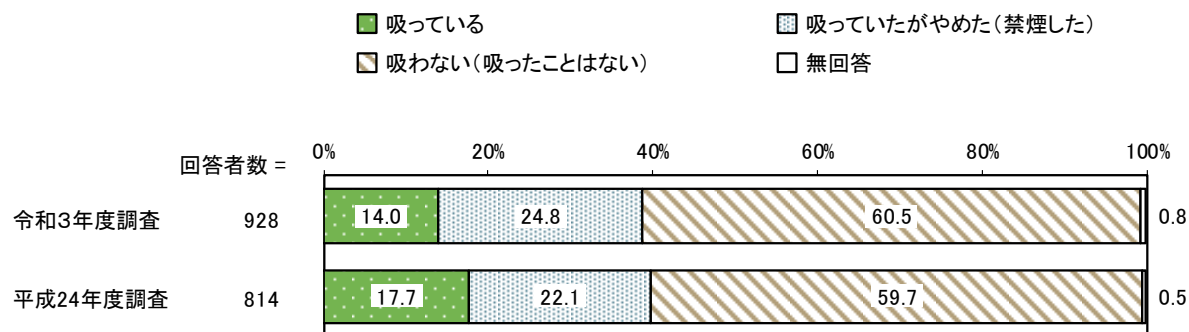


VII たばこについて

問 7－1 たばこを吸いますか。(1つに○)

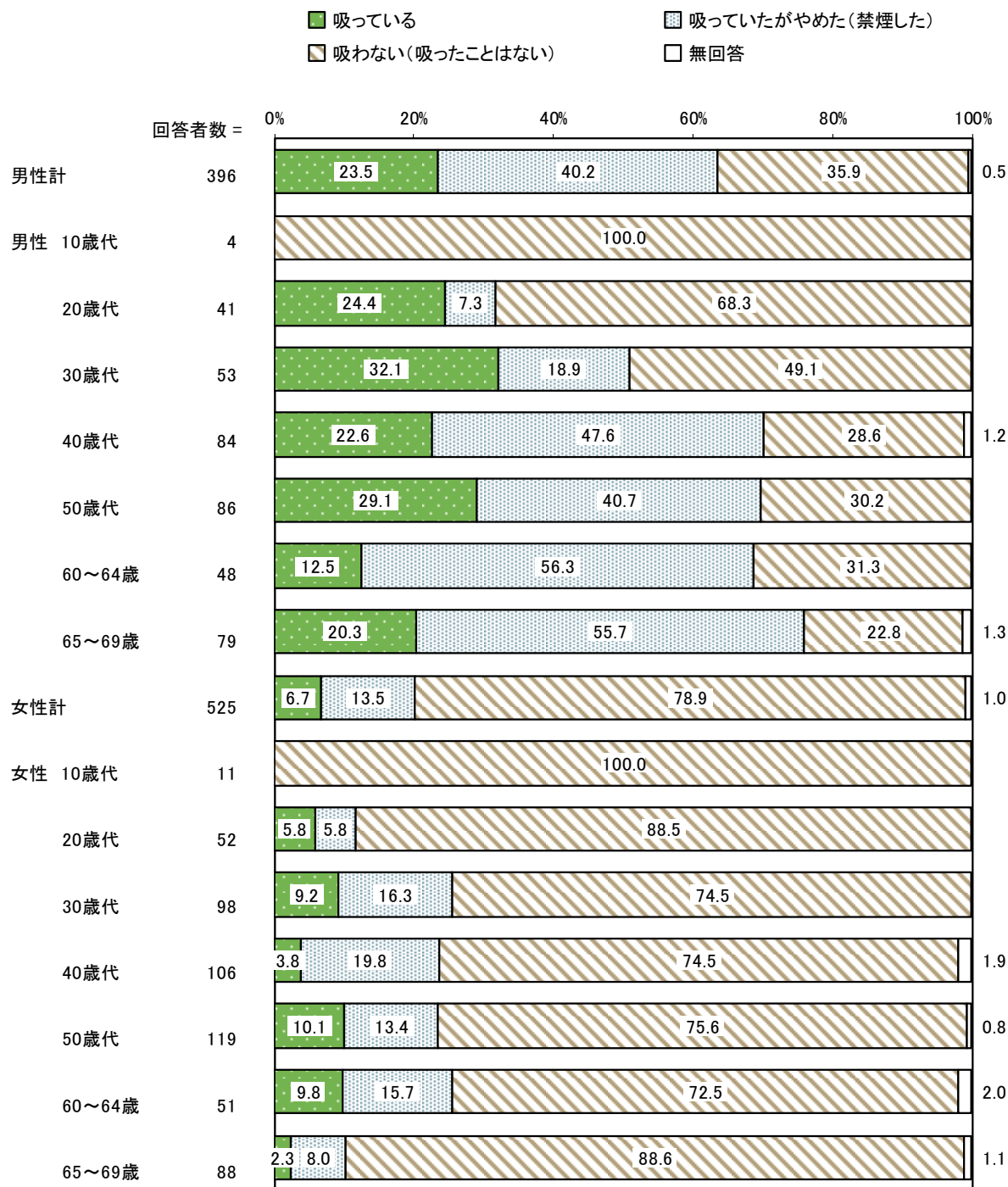
「吸わない(吸ったことはない)」の割合が 60.5%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた(禁煙した)」の割合が 24.8%、「吸っている」の割合が 14.0%となっています。

平成 24 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

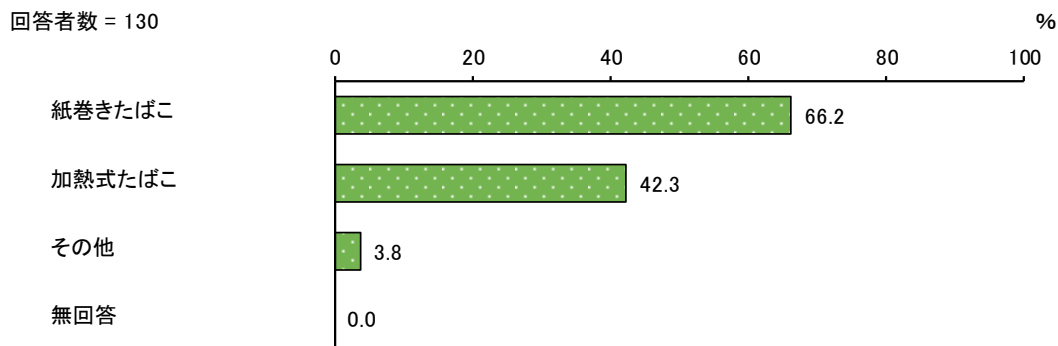
性・年齢別でみると、女性に比べ、男性で「吸っている」「吸っていたがやめた（禁煙した）」の割合が高く、特に男性の30歳代で「吸っている」の割合が、男性の60～64歳で「吸っていたがやめた（禁煙した）」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「吸わない（吸ったことはない）」の割合が高く、特に女性の20歳代で「吸わない（吸ったことはない）」の割合が高くなっています。また、男性の年齢が低くなるほど「吸わない（吸ったことはない）」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 7-1 で「1 吸っている」と回答した方のみ

問 7-1 ① 現在吸っているたばこは何ですか。(すべてに○)

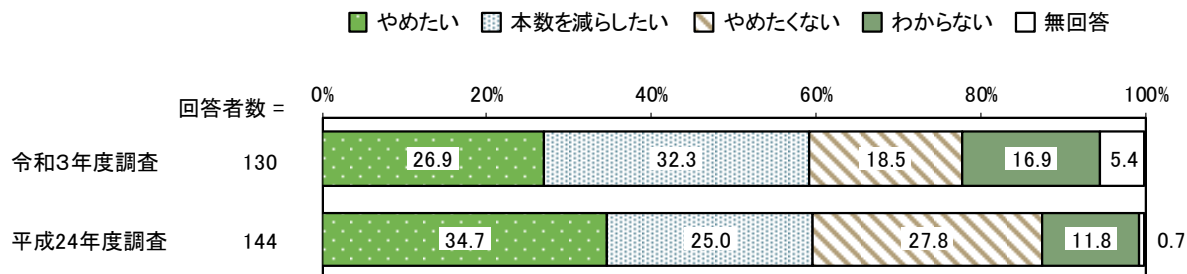
「紙巻きたばこ」の割合が 66.2%、「加熱式たばこ」の割合が 42.3%となっています。



問 7-1 ② たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

「本数を減らしたい」の割合が 32.3%と最も高く、次いで「やめたい」の割合が 26.9%、「やめたくない」の割合が 18.5%となっています。

平成 24 年度調査と比較すると、「本数を減らしたい」「わからない」の割合が増加しています。一方、「やめたい」「やめたくない」の割合が減少しています。

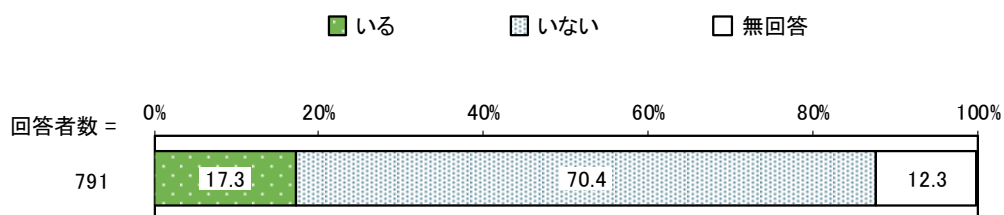


※平成 24 年度の調査では「やめたくない」の選択肢は『やめる気はない』と表現されています。

問 7-1 で「2 吸っていたがやめた (禁煙した)」「3 吸わない (吸ったことはない)」と回答した方のみ

問 7-1 ③ 同居している方の中にたばこを吸う人がいますか。(1つに○)

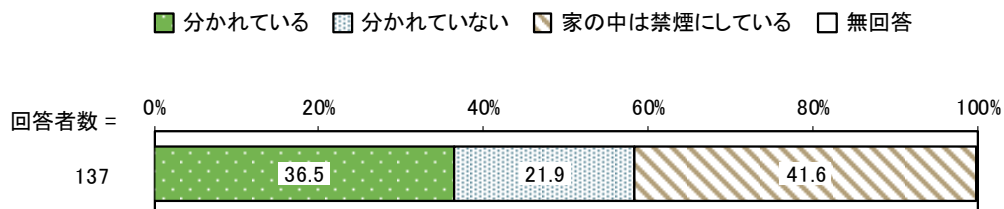
「いる」の割合が 17.3%、「いない」の割合が 70.4%となっています。



問 7-1 ③で「1 いる」と回答した方のみ

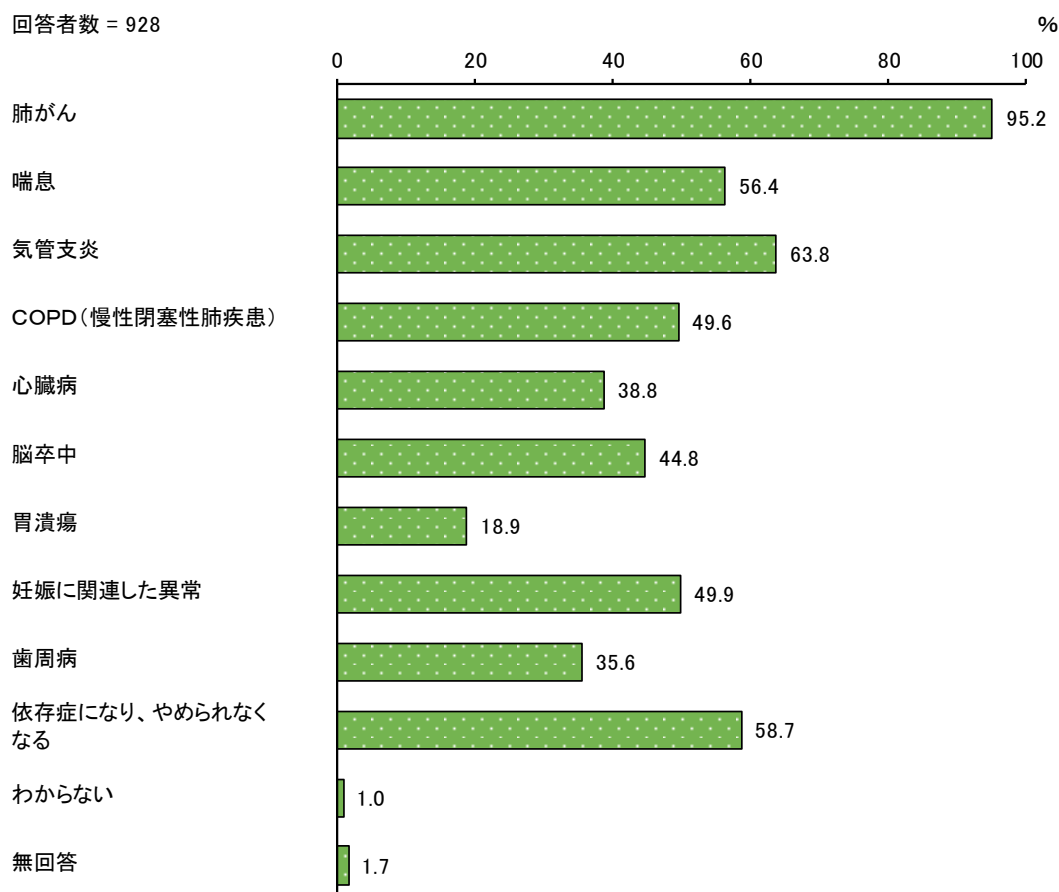
問 7-1 ③-1 家の中で喫煙する場所は分かれていますか。(1つに○)

「家の中は禁煙にしている」の割合が 41.6%と最も高く、次いで「分かれている」の割合が 36.5%、「分かれていない」の割合が 21.9%となっています。



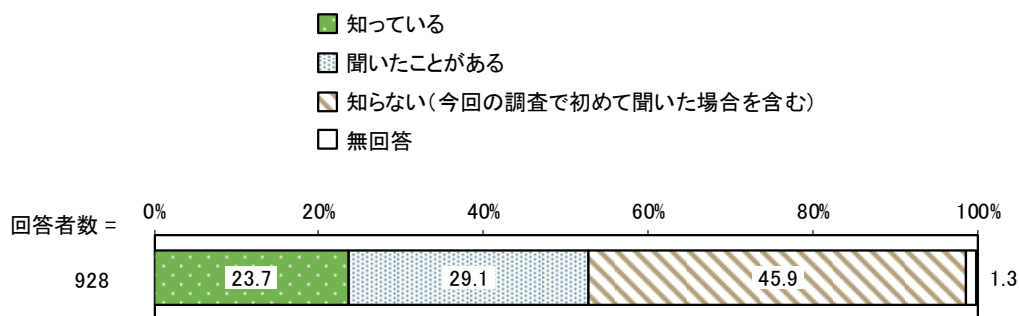
問 7-2 たばこによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。(すべてに○)

「肺がん」の割合が 95.2%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が 63.8%、「依存症になり、やめられなくなる」の割合が 58.7%となっています。



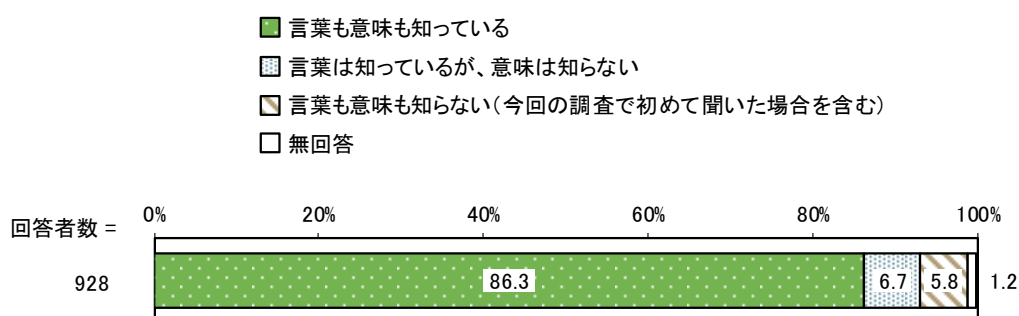
問 7－3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（1つに○）

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 45.9%と最も高く、次いで「聞いたことがある」の割合が 29.1%、「知っている」の割合が 23.7%となっています。



問 7－4 受動喫煙という言葉を知っていますか。（1つに○）

「言葉も意味も知っている」の割合が 86.3%と最も高くなっています。

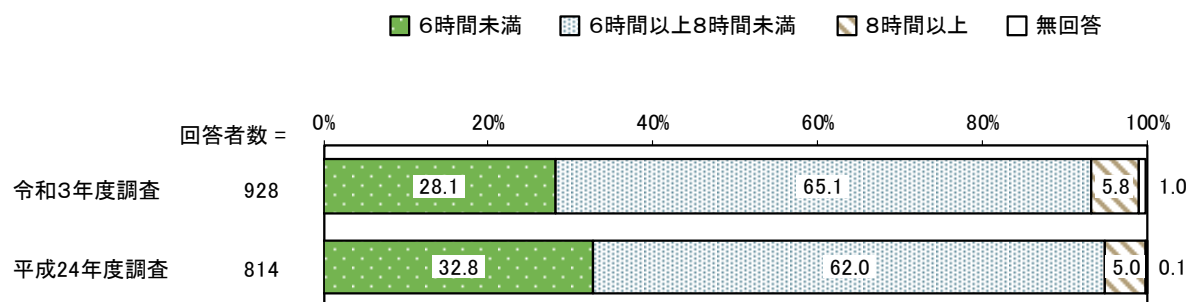


VIII 休養・こころの健康について

問 8－1 1日の睡眠時間は平均して何時間ですか。（1つに○）

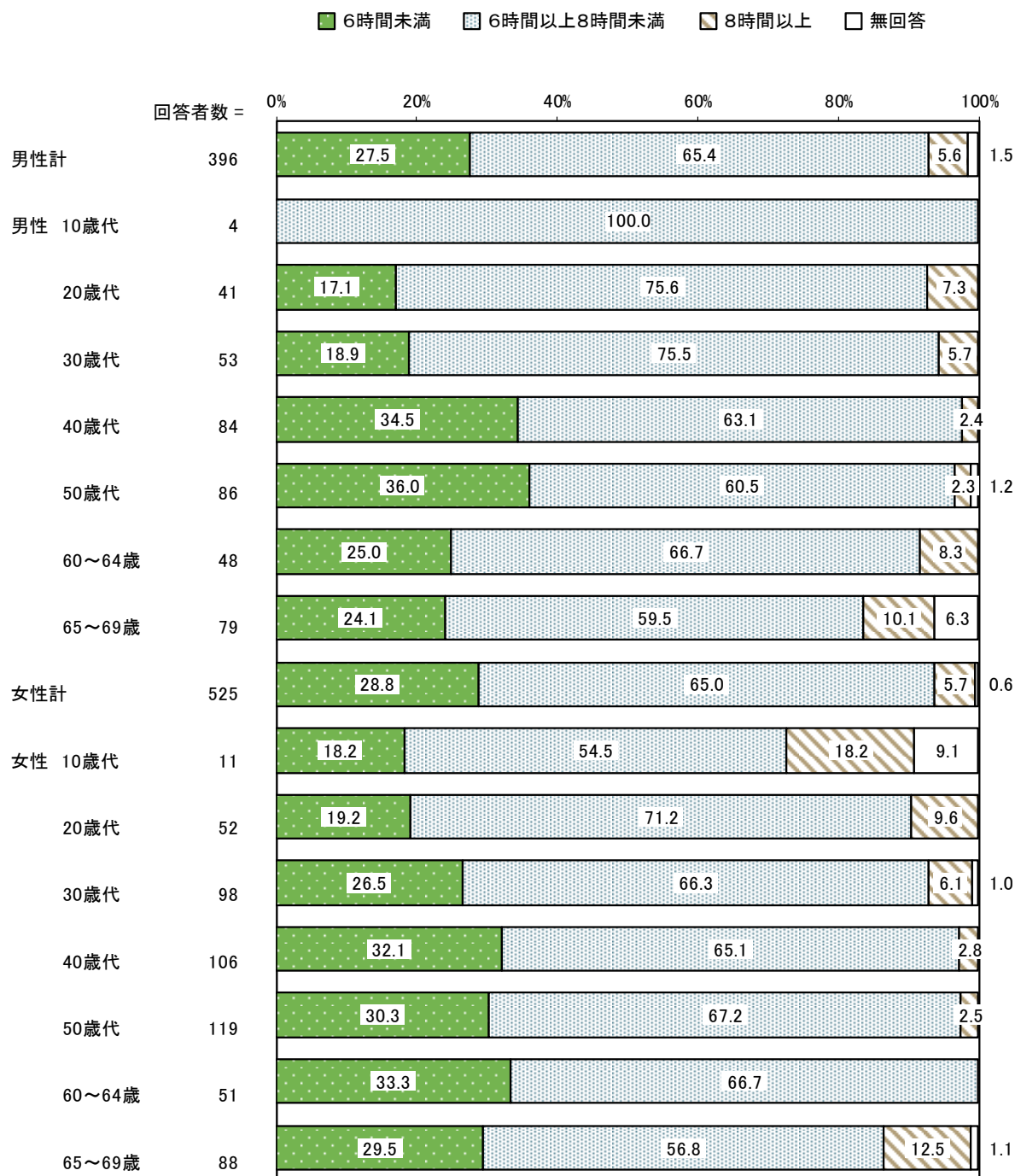
「6時間以上8時間未満」の割合が65.1%と最も高く、次いで「6時間未満」の割合が28.1%となっています。

平成24年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



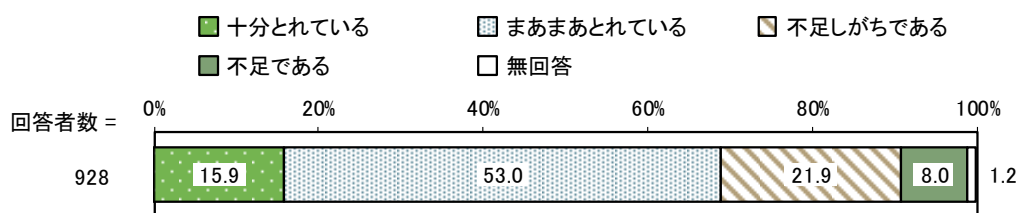
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の50歳代で「6時間未満」の割合が、男性の20歳代、30歳代で「6時間以上8時間未満」の割合が高くなっています。また、男性、女性ともに65～69歳で「8時間以上」の割合が高くなっています。



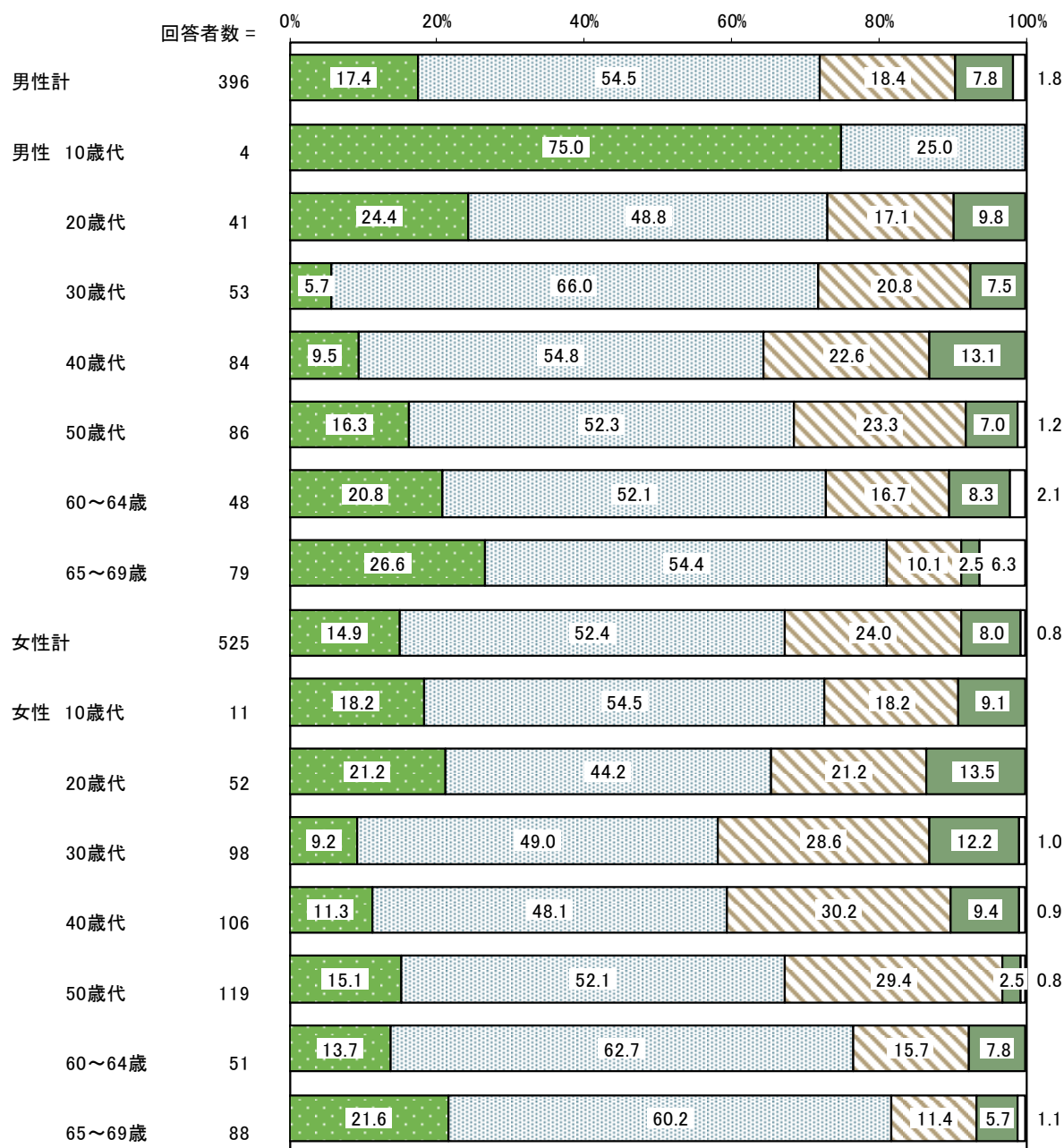
問 8－2 日頃の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。（1つに○）

「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合が 68.9%、「不足しがちである」と「不足である」を合わせた“不足”の割合が 29.9%となっています。



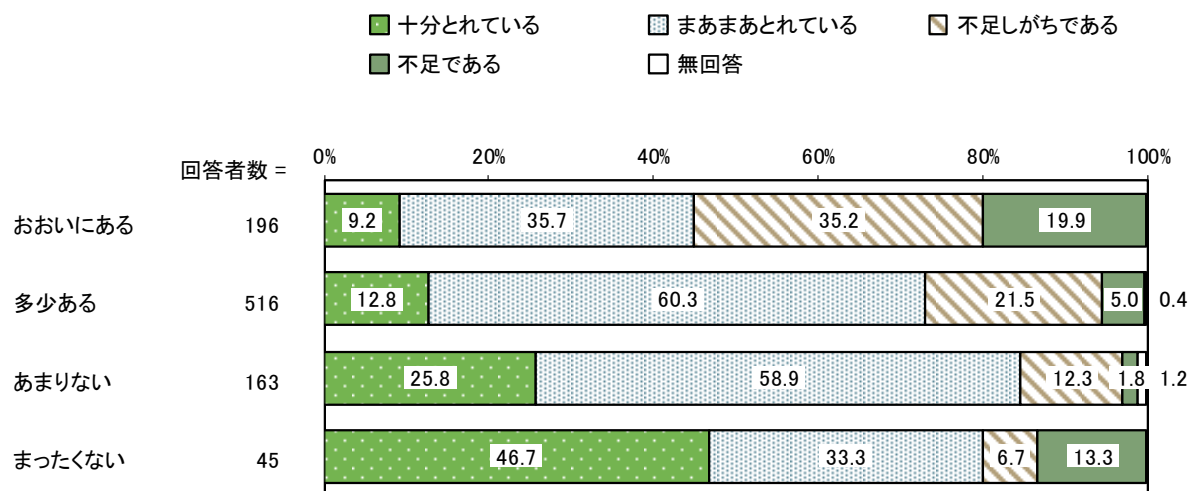
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに 65～69 歳で“とれている”割合が、女性の 30 歳代で“不足”の割合が高くなっています。



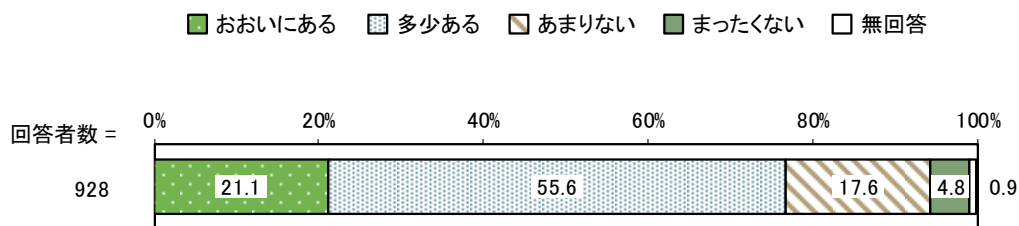
【悩みやストレスの有無別】

悩みやストレスの有無別でみると、悩みやストレスが少ないほど“とれている”の割合が高くなる傾向がみられます。一方、悩みやストレスが多くなるにつれて“不足”の割合が高くなる傾向がみられます。



問 8－3 ここ 1 か月間に日常生活で悩みやストレスはありましたか。（1 つに○）

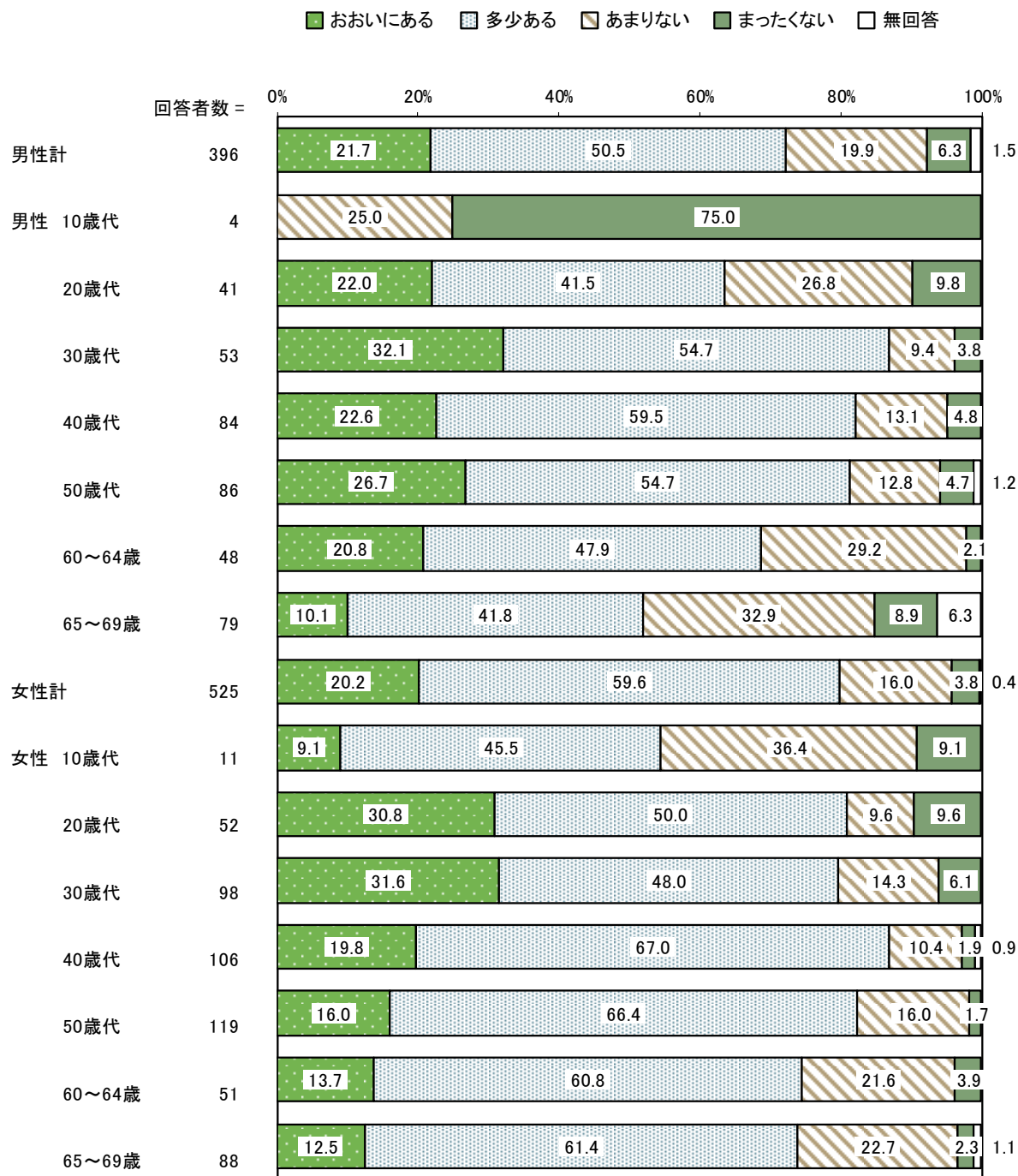
「おおいにある」と「多少ある」を合わせた“ある”の割合が 76.7%、「あまりない」と「まったくない」を合わせた“ない”の割合が 22.4%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が低くなるほど“ある”割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて“ない”の割合が高くなる傾向がみられます。

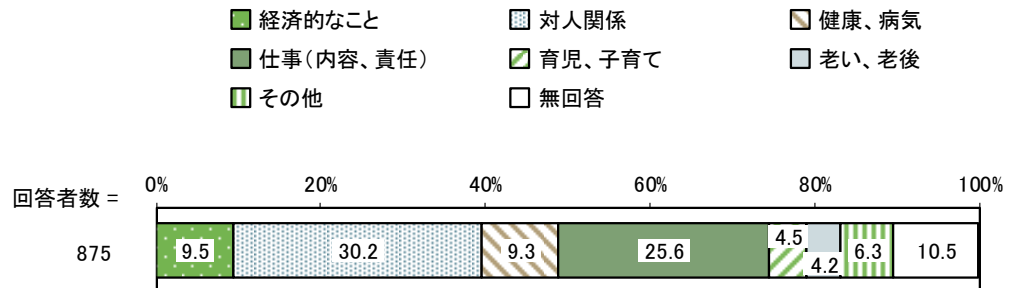
30歳代の男女でストレスがおおいにあると回答する割合が多くなっています。



問 8－3 で「1 おおいにある」「2 多少ある」「3 あまりない」と回答した方のみ

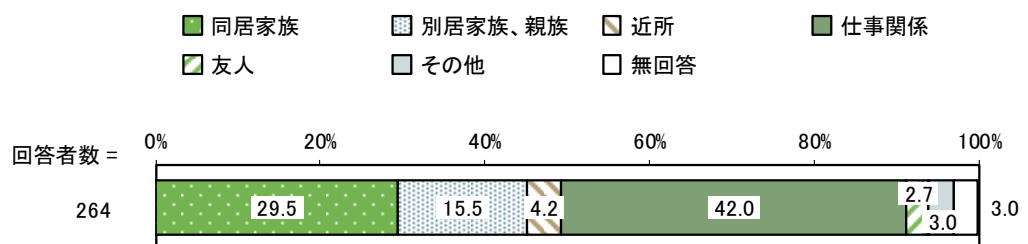
問 8－3 ① 日ごろ、一番の悩みやストレスと感ずることは何ですか。(1 つに○)

「対人関係」の割合が 30.2% と最も高く、次いで「仕事（内容、責任）」の割合が 25.6% となっています。



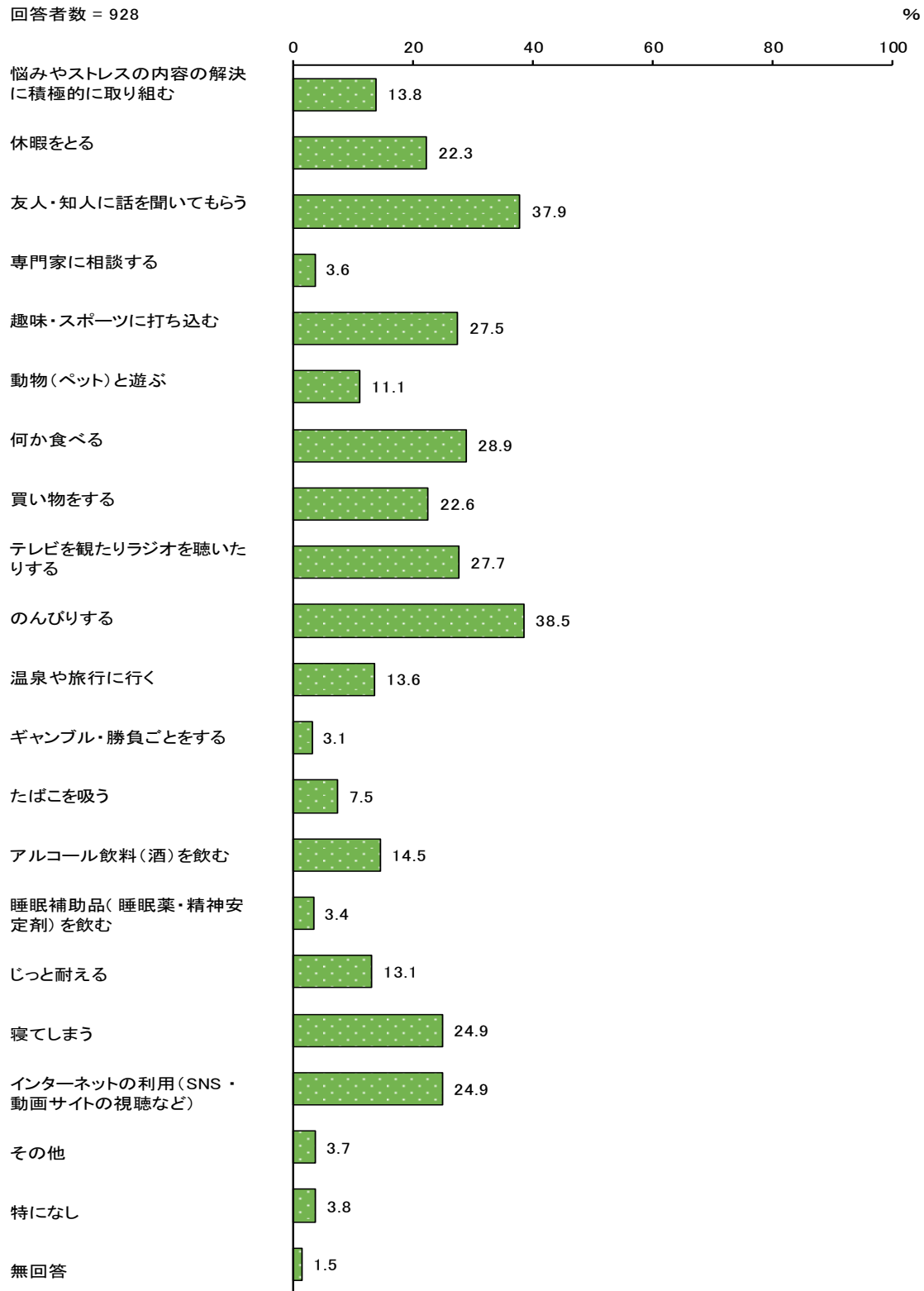
※ 2 と回答した方は対人関係の内容について 1 つに○してください。

「仕事関係」の割合が 42.0% と最も高く、次いで「同居家族」の割合が 29.5%、「別居家族、親族」の割合が 15.5% となっています。



問8-4 悩みやストレスがある時はどのように対処していますか。(すべてに○)

「のんびりする」の割合が 38.5%と最も高く、次いで「友人・知人に話を聞いてもらう」の割合が 37.9%、「何か食べる」の割合が 28.9%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代で「悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む」「休暇をとる」「趣味・スポーツに打ち込む」の割合が、女性の65～69歳で「友人・知人に話を聞いてもらう」の割合が高くなっています。また、女性の50歳代で「動物（ペット）と遊ぶ」の割合が、女性の60～64歳で「買い物をする」「テレビを観たりラジオを聴いたりする」の割合が、女性の20歳代で「のんびりする」の割合が、男性の40歳代で「温泉や旅行に行く」の割合が、男性の50歳代で「たばこを吸う」「アルコール飲料（酒）を飲む」「じっと耐える」の割合が、男性の65～69歳で「特になし」の割合が高くなっています。また、女性の年齢が低くなるほど「何か食べる」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「寝てしまう」「インターネットの利用（SNS・動画サイトの視聴など）」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：％

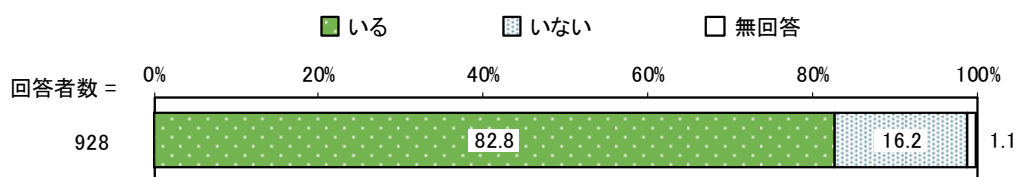
区分	回答者数 (件)	悩みやストレスの内容の 解決に積極的に取り組む	休暇をとる	友人・知人に話を聞いて もらう	専門家に相談する	趣味・スポーツに打ち 込む	動物（ペット）と遊ぶ	何か食べる	買い物をする	テレビを観たりラジオを 聴いたりする	のんびりする
男性計	396	15.4	23.5	20.5	2.8	34.6	9.3	19.7	13.4	20.2	34.6
男性 10歳代	4	—	25.0	25.0	—	25.0	50.0	25.0	—	25.0	25.0
20歳代	41	19.5	43.9	36.6	2.4	51.2	4.9	22.0	14.6	7.3	26.8
30歳代	53	18.9	32.1	26.4	1.9	43.4	11.3	32.1	26.4	11.3	34.0
40歳代	84	17.9	23.8	22.6	1.2	38.1	7.1	32.1	17.9	17.9	39.3
50歳代	86	17.4	22.1	18.6	3.5	27.9	15.1	18.6	11.6	26.7	36.0
60～64歳	48	6.3	12.5	18.8	2.1	31.3	6.3	6.3	12.5	29.2	22.9
65～69歳	79	12.7	15.2	8.9	3.8	26.6	6.3	6.3	2.5	22.8	40.5
女性計	525	12.2	21.3	51.2	4.0	22.1	12.0	35.8	29.5	33.1	41.1
女性 10歳代	11	9.1	27.3	54.5	9.1	36.4	18.2	54.5	27.3	27.3	36.4
20歳代	52	11.5	36.5	42.3	1.9	36.5	9.6	50.0	32.7	26.9	51.9
30歳代	98	15.3	27.6	51.0	4.1	22.4	9.2	49.0	32.7	26.5	36.7
40歳代	106	14.2	19.8	42.5	4.7	16.0	12.3	39.6	28.3	29.2	43.4
50歳代	119	12.6	19.3	52.9	4.2	18.5	16.8	32.8	26.1	27.7	37.8
60～64歳	51	5.9	15.7	56.9	3.9	15.7	7.8	25.5	33.3	52.9	47.1
65～69歳	88	10.2	12.5	61.4	3.4	27.3	11.4	15.9	28.4	45.5	38.6

単位：％

区分	温泉や旅行に行く	ギャンブル・勝負ごとをする	たばこを吸う	アルコール飲料（酒）を飲む	睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）を飲む	じっと耐える	寝てしまう	インターネットの利用（SNS・動画サイトの視聴など）	その他	特になし	無回答
男性計	13.9	5.8	11.6	23.7	3.8	12.6	23.2	22.5	2.5	5.8	2.0
男性 10 歳代	—	—	—	—	—	—	25.0	25.0	—	—	—
20 歳代	12.2	4.9	12.2	14.6	2.4	9.8	22.0	48.8	2.4	—	—
30 歳代	11.3	3.8	13.2	18.9	5.7	15.1	28.3	30.2	3.8	1.9	—
40 歳代	22.6	9.5	13.1	28.6	3.6	7.1	33.3	25.0	1.2	4.8	1.2
50 歳代	11.6	4.7	17.4	33.7	3.5	20.9	22.1	17.4	2.3	2.3	1.2
60～64 歳	10.4	4.2	4.2	25.0	4.2	6.3	16.7	22.9	6.3	6.3	—
65～69 歳	12.7	6.3	7.6	16.5	3.8	13.9	15.2	6.3	1.3	16.5	7.6
女性計	13.3	1.0	4.2	7.6	3.0	13.3	25.7	26.7	4.4	2.3	1.1
女性 10 歳代	9.1	—	—	—	—	18.2	54.5	54.5	—	—	—
20 歳代	17.3	—	5.8	3.8	3.8	13.5	48.1	38.5	1.9	1.9	—
30 歳代	10.2	—	6.1	9.2	4.1	16.3	20.4	33.7	5.1	1.0	—
40 歳代	15.1	0.9	1.9	13.2	0.9	14.2	26.4	30.2	4.7	2.8	2.8
50 歳代	12.6	2.5	4.2	9.2	5.0	5.9	27.7	27.7	3.4	3.4	1.7
60～64 歳	15.7	—	7.8	7.8	—	17.6	19.6	13.7	9.8	2.0	—
65～69 歳	12.5	1.1	2.3	—	3.4	15.9	14.8	10.2	3.4	2.3	1.1

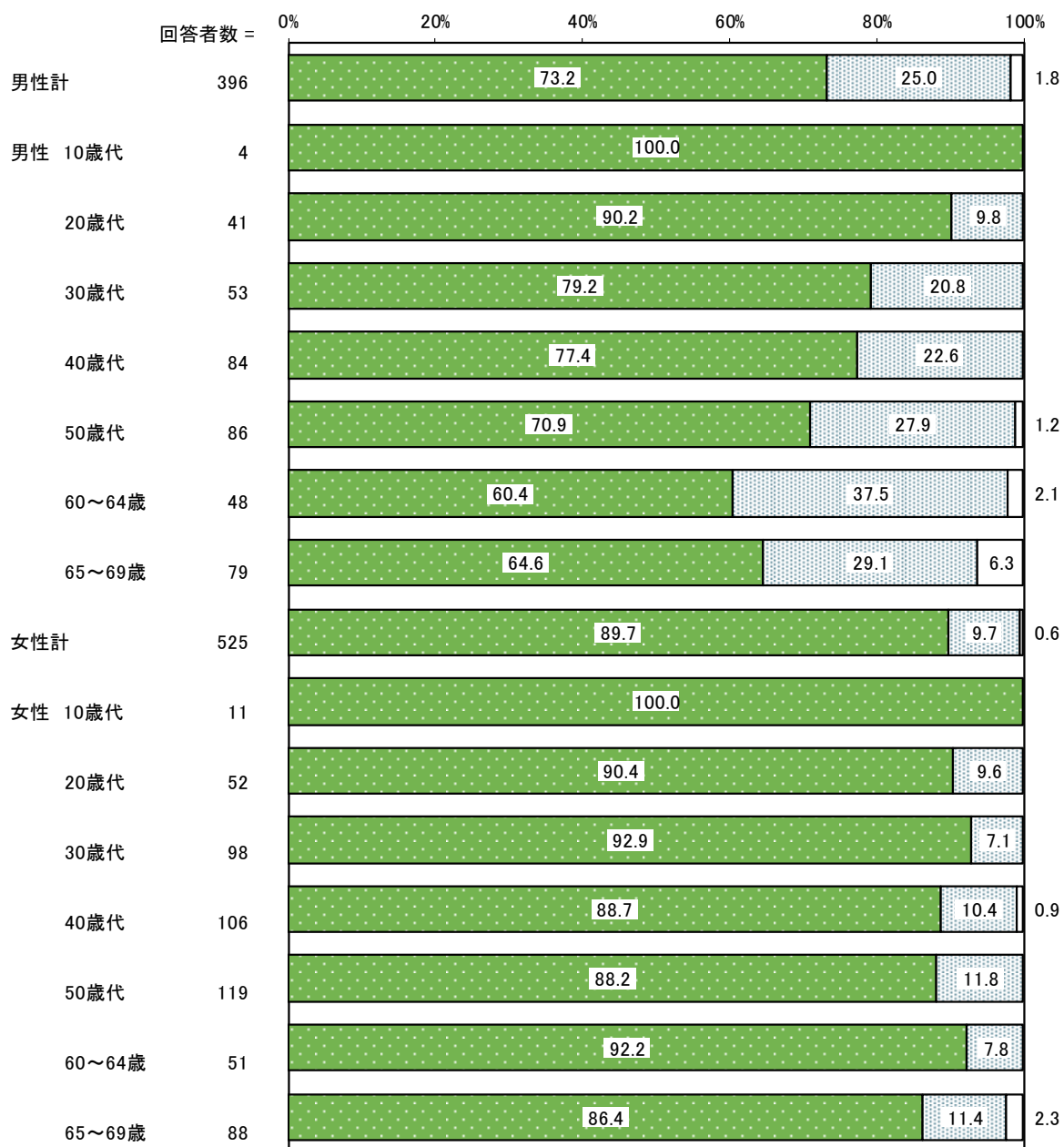
問 8－5 悩み事やストレスを感じた時に、相談したり、助けを求めたりできる人がいますか。(1つに○)

「いる」の割合が 82.8%、「いない」の割合が 16.2%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の年齢が低くなるほど「いる」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、男性の年齢が高くなるにつれて「いない」の割合が高くなる傾向がみられます。

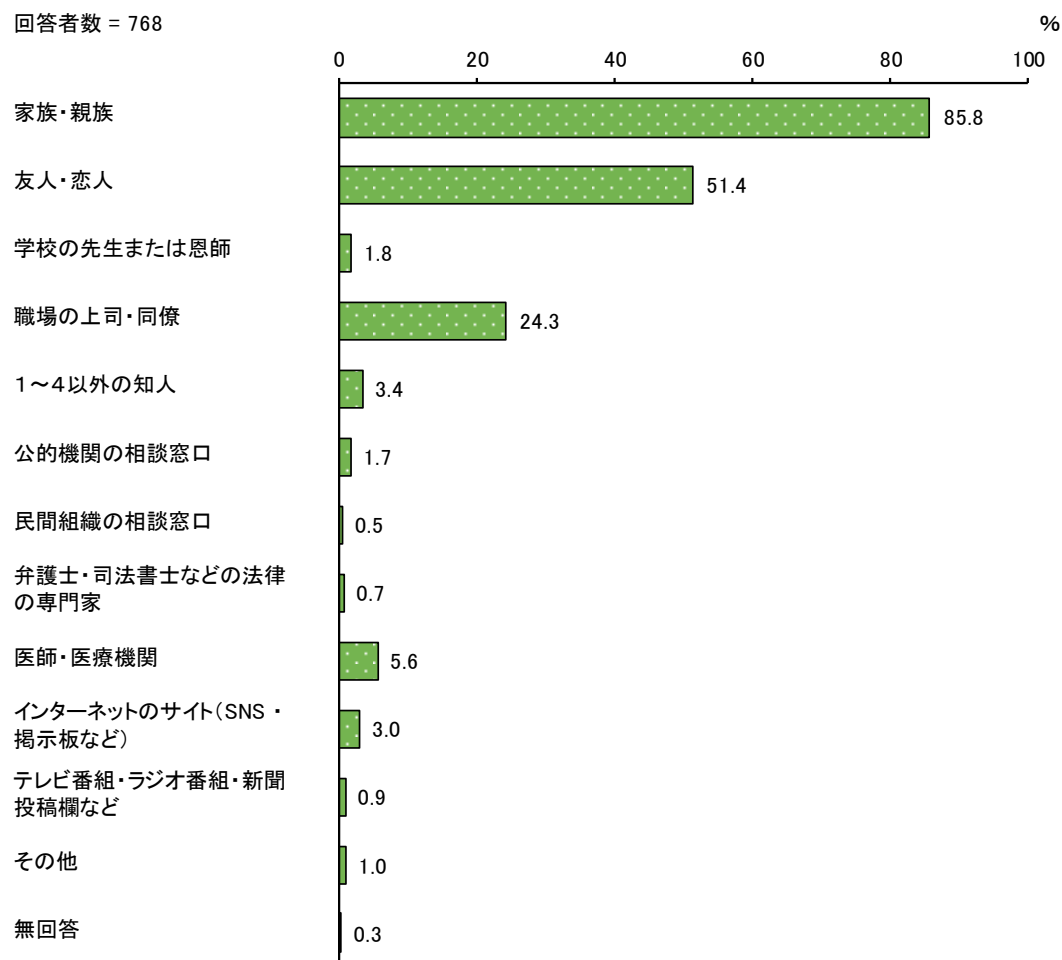


問 8－5で「1 いる」と回答した方のみ

問 8－5① 主な相談相手はどなたですか。(すべてに○)

「家族・親族」の割合が 85.8%と最も高く、次いで「友人・恋人」の割合が 51.4%、「職場の上司・同僚」の割合が 24.3%となっています。

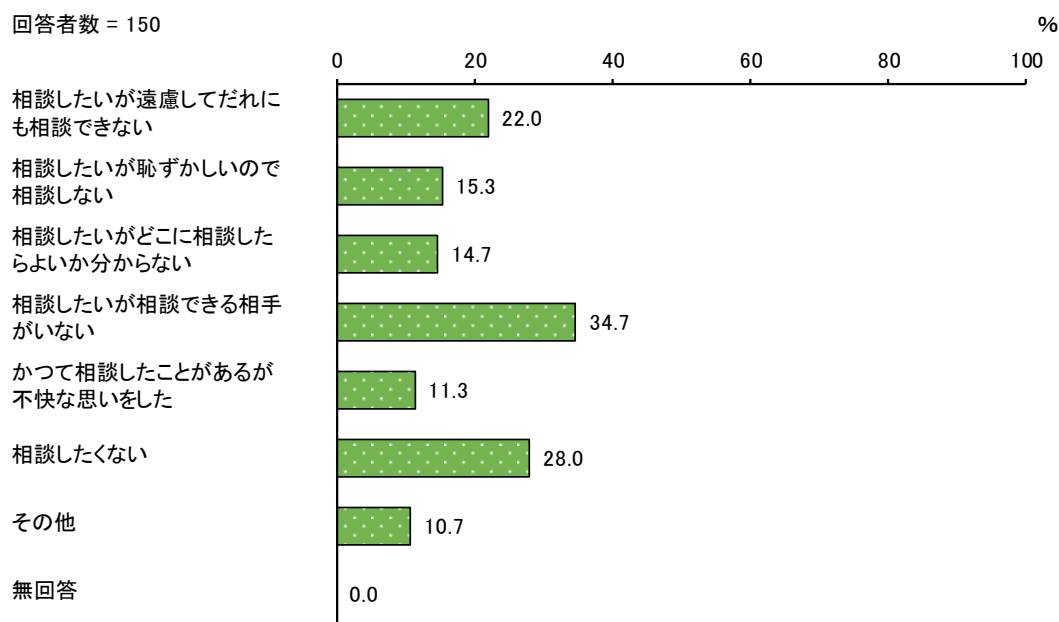
回答者数 = 768



問 8－5で「2 いなし」と回答した方のみ

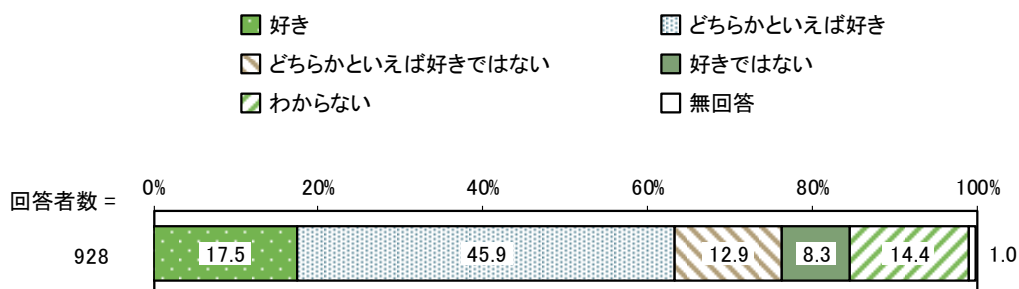
問 8－5② その理由は何ですか。(すべてに○)

「相談したいが相談できる相手がいない」の割合が 34.7%と最も高く、次いで「相談したくない」の割合が 28.0%、「相談したいが遠慮してだれにも相談できない」の割合が 22.0%となっています。



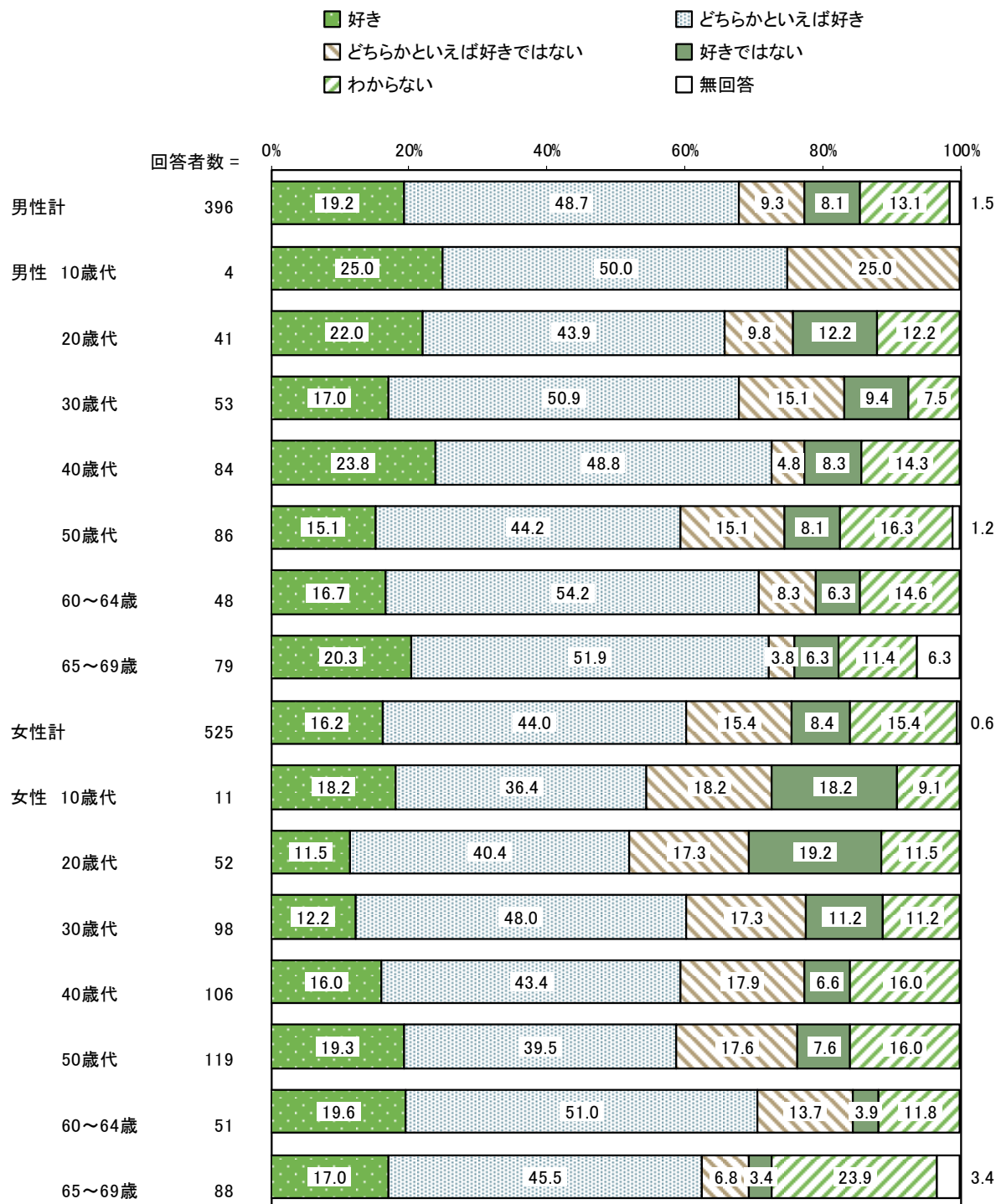
問 8－6 自分のことが好きですか。(1つに○)

「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせた“好き”の割合が 63.4%、「どちらかといえば好きではない」と「好きではない」を合わせた“好きではない”の割合が 21.2%、「わからない」の割合が 14.4%となっています。



【性・年齢別】

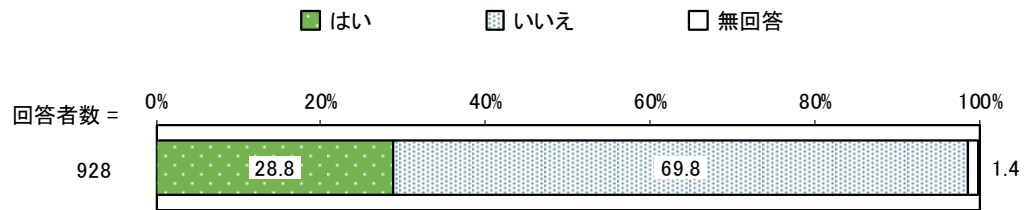
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の40歳代、65～69歳で“好き”の割合が、女性の20歳代で“好きではない”の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の65～69歳で「わからない」の割合が高くなっています。



問 8－7 これまでの人生の中で、自殺したいと考えたことはありますか。(1つに○)

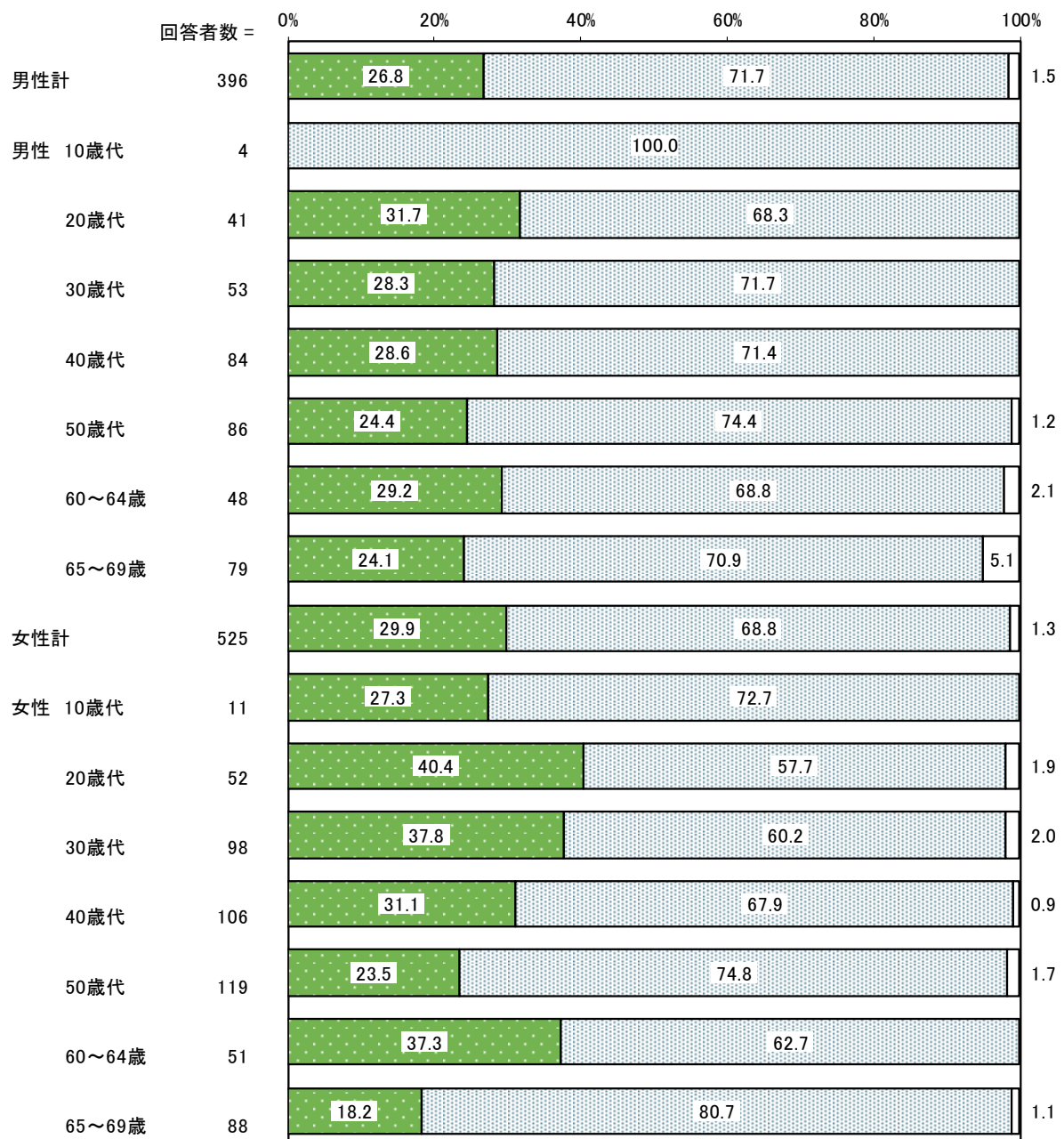
「はい」の割合が28.8%、「いいえ」の割合が69.8%となっています。

平成22年「こころの健康と生活行動」の住民意識調査の「はい」の割合16.8%と比較すると自殺したいと考えたことがある者が増えています。



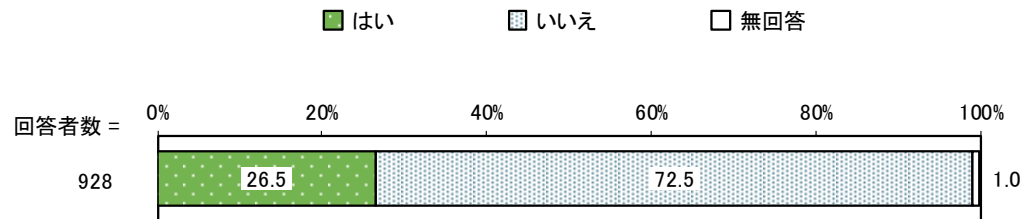
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の20歳代で「はい」の割合が、女性の65～69歳で「いいえ」の割合が高くなっています。



問 8－8 あなたの身近な人で自殺をした方（自殺未遂も含む）はいますか。
（1 つに○）

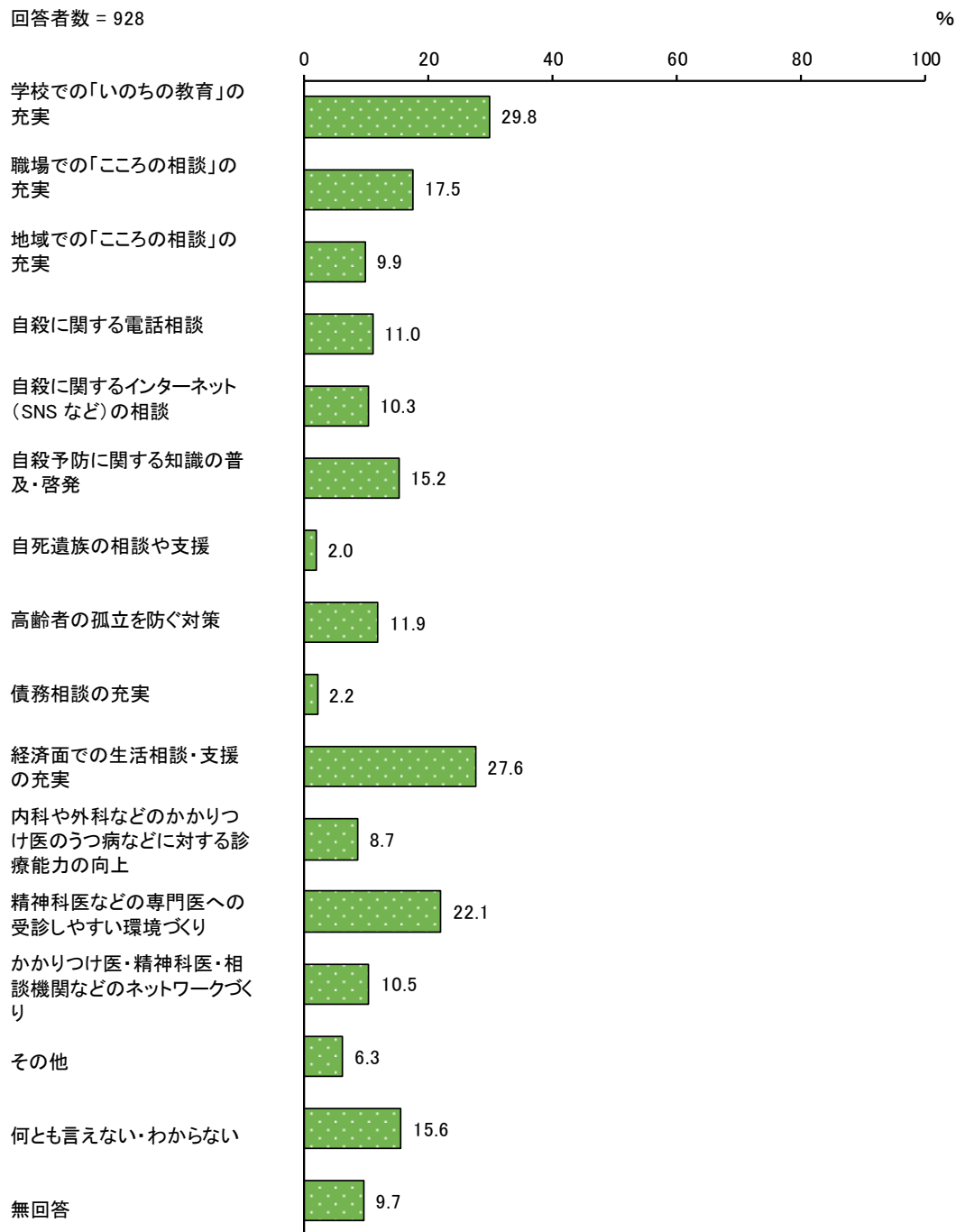
「はい」の割合が 26.5%、「いいえ」の割合が 72.5%となっています。
4 人に 1 人が身近な人の自死を経験していることになります。



問 8－9 自殺を防ぐにはどのような対策が必要だと思いますか。（3つまで○）

「学校での「いのちの教育」の充実」の割合が 29.8%と最も高く、次いで「経済面での生活相談・支援の充実」の割合が 27.6%、「精神科医などの専門医への受診しやすい環境づくり」の割合が 22.1%となっています。

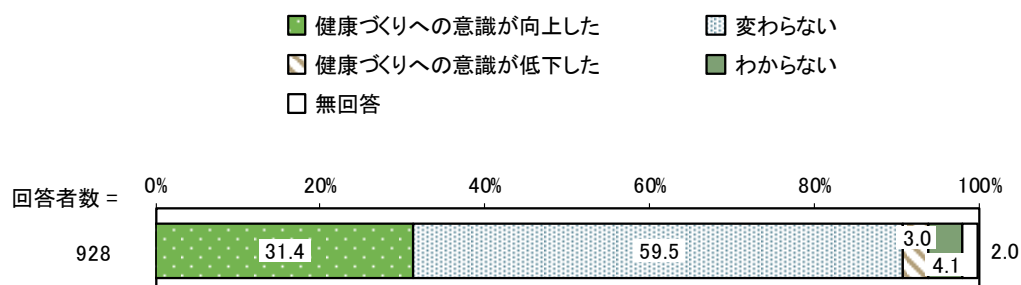
回答者数 = 928



Ⅸ 新型コロナウイルス感染症の影響について

問 9－1 新型コロナウイルス感染症の流行により、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。（1つに○）

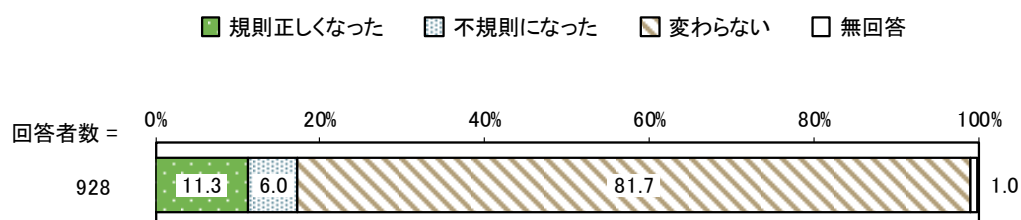
「変わらない」の割合が 59.5%と最も高く、次いで「健康づくりへの意識が向上した」の割合が 31.4%となっています。



問 9－2 新型コロナウイルス感染症の流行により、体や生活習慣に影響はありましたか。

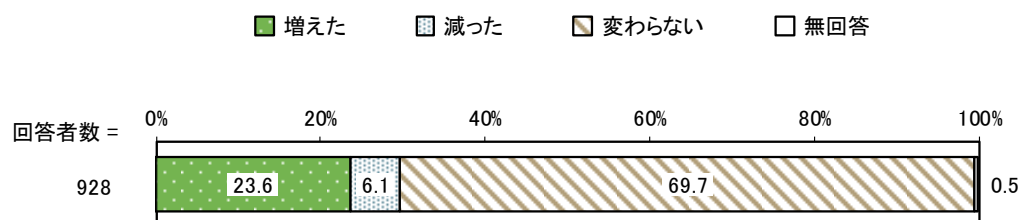
生活リズム

「変わらない」の割合が 81.7%と最も高く、次いで「規則正しくなった」の割合が 11.3%となっています。



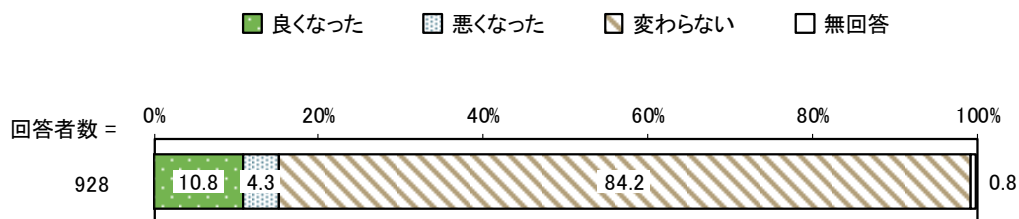
体重

「変わらない」の割合が 69.7%と最も高く、次いで「増えた」の割合が 23.6%となっています。



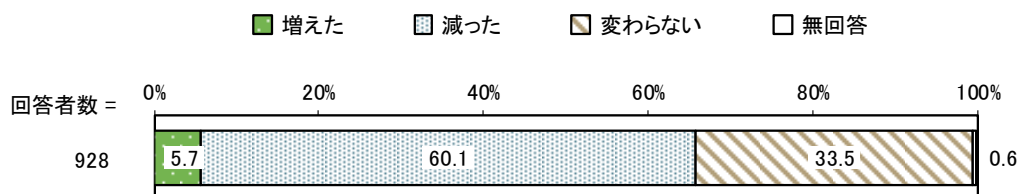
食事のバランス

「変わらない」の割合が84.2%と最も高く、次いで「良くなった」の割合が10.8%となっています。



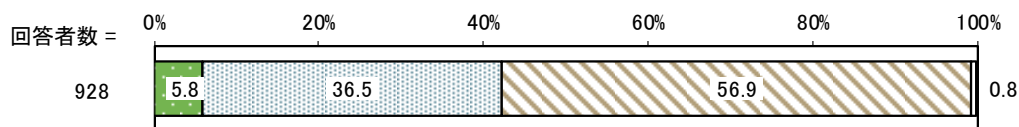
家族や友人と一緒に食事をする機会

「減った」の割合が60.1%と最も高く、次いで「変わらない」の割合が33.5%となっています。



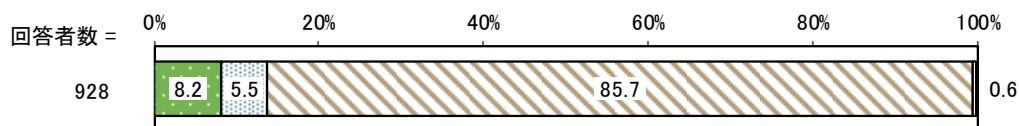
運動などの体を動かす機会

「変わらない」の割合が56.9%と最も高く、次いで「減った」の割合が36.5%となっています。



睡眠時間

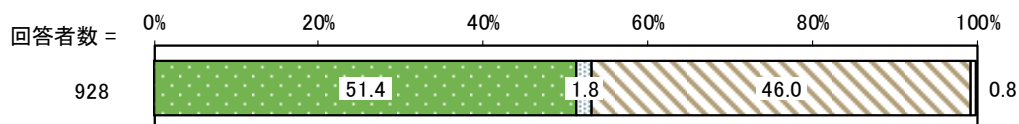
「変わらない」の割合が85.7%と最も高くなっています。



ストレス

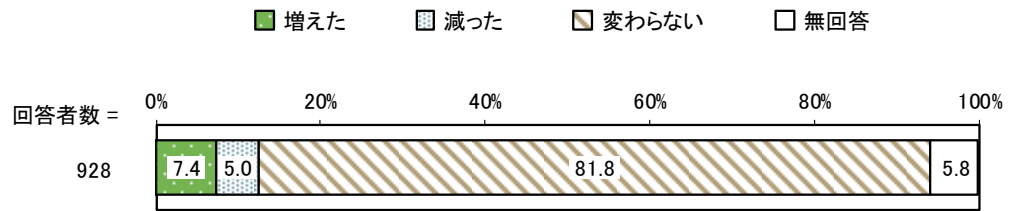
「増えた」の割合が51.4%と最も高く、次いで「変わらない」の割合が46.0%となっています。

半数の人が新型コロナウイルス感染症流行によりストレスが増加しています。



飲酒量

「変わらない」の割合が81.8%と最も高くなっています。



たばこの量

「変わらない」の割合が77.9%と最も高くなっています。

