

**第2次健康もりやま21に関する市民アンケート調査
結果報告書**

**令和5年3月
守山市**

目次

1 調査概要	1
2 調査結果	3
(1) 回答者属性	3
① 性別（問 1-1）	3
② 年齢（問 1-2）	3
③ 居住学区（問 1-3）	4
④ 家族構成（問 1-4）	5
⑤ 職業（問 1-5）	5
(2) 健康づくりについて	6
① 健康づくりへの関心（問 2-1）	6
② 健康づくりのために実行していること（問 2-2）	12
③ 健康づくりの促進のために必要なこと（問 2-3）	14
(3) 健康状態や健康管理について	17
① BMI の状況（問 3-1）	17
② メタボリックシンドローム予防や改善のための行動（問 3-2～3-3）	20
③ 定期的（1年に1回）な健康診査の受診について（問 3-3～3-5）	23
④ がん検診の受診について（問 3-6～3-7）	26
⑤ かかりつけ医の有無（問 3-8）	28
(4) 歯と口腔の健康について	29
① 定期的な歯科健診や歯のチェックの受診（問 4-1～4-2）	29
② 歯科のかかりつけ医の有無（問 4-3）	33
③ 歯ぐきからの出血の有無（問 4-4）	35
④ 噛むことの満足度（問 4-5）	37
⑤ 歯の本数（問 4-6）	38
⑥ 市に取り組んでほしい歯と口腔の取組（問 4-7）	41
(5) 食生活について	42
① 食育への関心（問 5-1）	42
② 食育で実践していること（問 5-2）	45
③ 朝食の摂取状況（問 5-3）	47
④ 栄養バランスを考えて食事をとっているか（問 5-4）	50
⑤ 家族揃っての食事（問 5-5）	53
⑥ 1日の食事の回数と時間（問 5-6～5-7）	55
⑦ 野菜の摂取状況（問 5-8～5-10）	57
⑧ うす味や減塩の取組状況（問 5-11～5-12）	62
⑨ 1日の果物摂取量（問 5-13）	66
⑩ 間食の状況（問 5-14）	68
⑪ 食べることを楽しんでいるか（問 5-15）	69

⑫ 食品や食材を選ぶ時の基準（問 5-16）	71
⑬ 食品の安全性に関する知識の程度（問 5-17）	73
⑭ 食に係る体験の経験（問 5-18）	74
⑮ 次世代に伝えたい郷土・伝統料理の有無と実践（問 5-19）	75
⑯ 関心のある食育の取組（問 5-20）	77
⑰ 食育に関する環境配慮行動で実践していること（問 5-21）	79
(6) アルコールやたばこについて	80
① アルコールの摂取状況（問 6-1～6-2）	80
② 喫煙の状況（問 6-3～6-4）	82
③ 喫煙が自身の健康に及ぼす影響の認知（問 6-5）	84
④ 加熱式たばこも通常のたばこと同様に健康への影響があることの認知（問 6-6）	85
⑤ 受動喫煙の健康への影響の認識（問 6-7）	86
⑥ COPD の認知（問 6-8）	87
⑦ たばこ対策で今後充実を望むこと（問 6-9）	88
(7) 運動やスポーツについて	89
① 運動やスポーツの実施（問 7-1～7-2）	89
② 運動を行うきっかけとして充実を望むこと（問 7-3）	92
③ 「ロコモ」の認知（問 7-4）	95
(8) 休養や心の健康について	96
① 睡眠による休養の状況（問 8-1）	96
② 1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況（問 8-2～8-3）	99
③ 心配や悩みごとの相談について（問 8-4～8-5）	104
④ 悩みを相談された時の対応（問 8-6）	109
⑤ こころの健康づくりで充実させるべきこと（問 8-7）	110
(9) 生きがい活動について	111
① 生きがい活動への取組状況と内容（問 9-1～9-2）	111
(10) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響について	114
① コロナ禍が健康に与えた影響（問 10-1～10-2）	114
② コロナ禍で意識するようになった健康管理（問 10-3）	116
③ 健康づくりで興味のあることや市の健康づくり施策について（問 10-4）	117
(11) 結果と課題	119
① 健康づくりについて（問 2-1～問 2-3）	119
② 健康状態や健康管理について（健康診査・がん検診等）（問 3-1～問 3-8）	120
③ 歯と口腔の健康について（問 4-1～問 4-7）	121
④ 食生活について（問 5-1～問 5-21）	122
⑤ 飲酒・喫煙について	127
⑥ 運動やスポーツについて	128
⑦ 休養や心の健康について	129

⑧ 生きがい活動	130
⑨ ライフステージ別	131
■資料編（調査票）	133

1 調査概要

■ 目的

本調査は、「第2次健康もりやま21（健康増進計画）」「第2次守山市食育推進計画」「守山市生涯歯科保健計画」「守山市自殺対策計画」を中心として、これまで取り組んできた市の健康づくりに対して、市民の方に評価いただくとともに、市民の方の健康状態や生活習慣などを把握し、今後の取組の参考とさせていただくことを目的として実施しました。

■ 調査方法

調査票による本人記入方式（本人が記入できない場合は家族等による）
郵送による発送、返送は郵送またはWEBによる。

■ 調査対象

市内在住の満15歳以上満75歳未満の方の中から2,000人（無作為抽出）

■ 調査期間

令和4年8月5日から9月2日まで

■ 回収結果

調査対象者数※	有効回収数	有効回収率
2,000件	639件 うちWEB：215件（33.6%）	32.0%

■ 調査項目

分類	調査項目
回答者属性	性別/年齢/居住小学校区/家族構成/職業
健康づくりの取組について	健康づくりへの関心/健康づくりのために実行していること/健康づくり促進のために必要なこと
自身の健康状態や健康管理について	肥満度指数（身長と体重）/内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防のための適切な食事と定期的な運動の実施状況/健康診査の受診状況・受診場所/健康診査の未受診理由/過去1年間に受けたがん検診の種類/がん検診の受診場所/かかりつけ医の有無
歯と口腔の健康について	定期的な歯科健診や歯のチェックの受診状況・未受診理由/かかりつけ歯科医の有無/歯ぐきからの出血の有無/歯の本数/噛むことの満足度/市に取り組んでほしい歯と口腔の健康づくりについて

分類	調査項目
食生活について	食育への関心/実践している食育/朝食の摂取状況/栄養バランスを考えているか/家族との食事（朝食・夕食）/1日の食事のとり方・不規則な食事の理由/1日の野菜料理の摂取量/野菜摂取の心がけ・心がけていない理由/うす味や減塩の心がけ・うす味や減塩に取り組むきっかけとなる支援/1日の果物の摂取量/間食の有無/食事を楽しんでいるか/食品や食材選択の基準/食品の安全性に関する基礎的な知識の有無/食育に関する体験の経験の有無/次世代に伝えたい郷土料理、伝統料理/関心のある食育/食育に関する環境に配慮した行動の実践状況
アルコールやたばこについて	飲酒状況・飲酒量/喫煙状況/禁煙意向/喫煙の健康への影響の認知/加熱式たばこの健康への影響の認知/受動喫煙による健康への影響の認知/COPDの認知/充実させるべきたばこ対策について
運動やスポーツについて	運動・スポーツの実施頻度・実施している運動・スポーツの種類/運動のきっかけとして充実させるべきこと/「ロコモ」の認知
休養や心の健康づくりについて	休養は十分か/1か月間の不安、ストレス等の有無/ストレスの原因/心配ごとや悩みごとの相談相手の有無/心配ごとや悩みごとの相談相手・相談方法/悩みを相談された時の対応/こころの健康づくりとして充実させるべきこと
生きがい活動について	生きがい活動への取り組み状況/生きがい活動の内容
新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響について	新型コロナウイルス感染拡大が健康に及ぼした影響/ストレスや不安の要因となったこと/新型コロナウイルス感染拡大により健康管理で心がけるようになったこと

■ 調査結果について

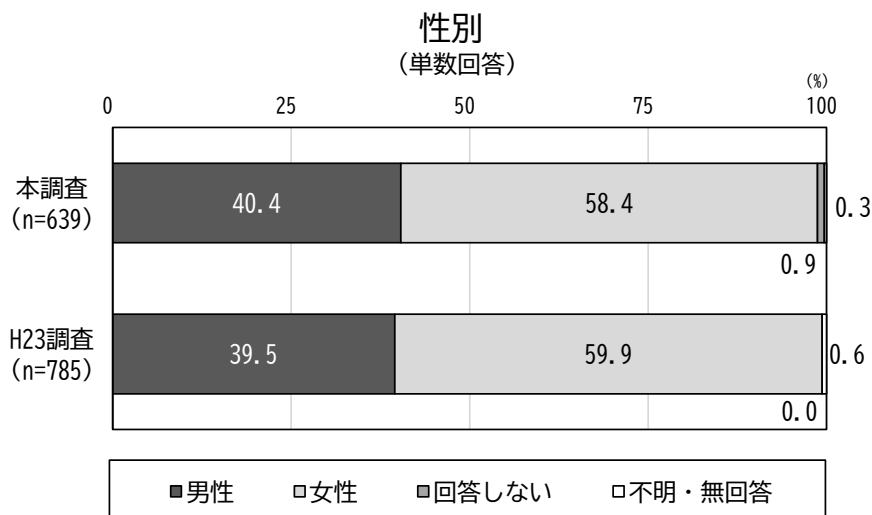
- ・ グラフや表に書かれている「n=」に続く数字は、その設問の回答数です。
- ・ 百分率（%）については、それぞれの調査の回答数（n）を基数として算出しています。小数第2位を四捨五入しているため、単一回答の数字の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・ 図表中において、「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ・ 地区別の分析にあたり、市民活動等は自治会、小学校区単位で実施されていますが、傾向の分析や福祉領域との連携も勘案して「日常生活圏域」（北部圏域：河西学区・速野学区・中洲学区/中部圏域：吉身学区・玉津学区/南部圏域：守山学区・小津学区）で分析しています。
- ・ 年齢別は「ライフステージ」に着目し、「青年期（15～29歳）」「壮年期（30～44歳）」「中年期（45～64歳）」「高齢期（65歳以上）」としています。
- ・ 経年比較において、平成23年10月に実施した「健康もりやま21市民アンケート調査」を「H23調査」、平成26年10月に実施した「守山市食育推進に関する市民アンケート調査」を「H26調査」と表記しています。

2 調査結果

(1) 回答者属性

① 性別 (問 1-1)

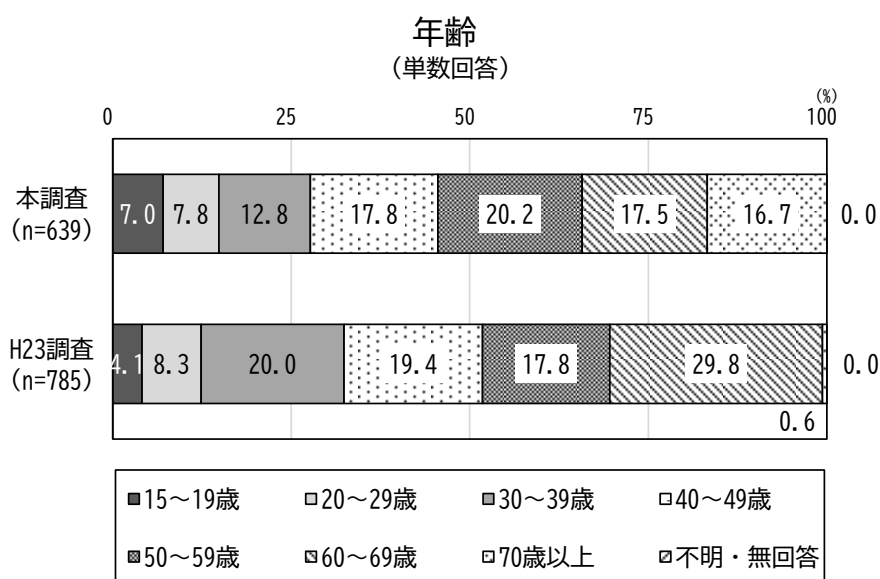
「男性」が40.4%、「女性」が58.4%などとなっています。
「H23 調査」と比較すると、性別に差はみられません。



② 年齢 (問 1-2)

「70 歳以上」が最も多く 16.7%、次いで「30～39 歳」が 12.8%、「55～59 歳」が 11.1% などとなっています。

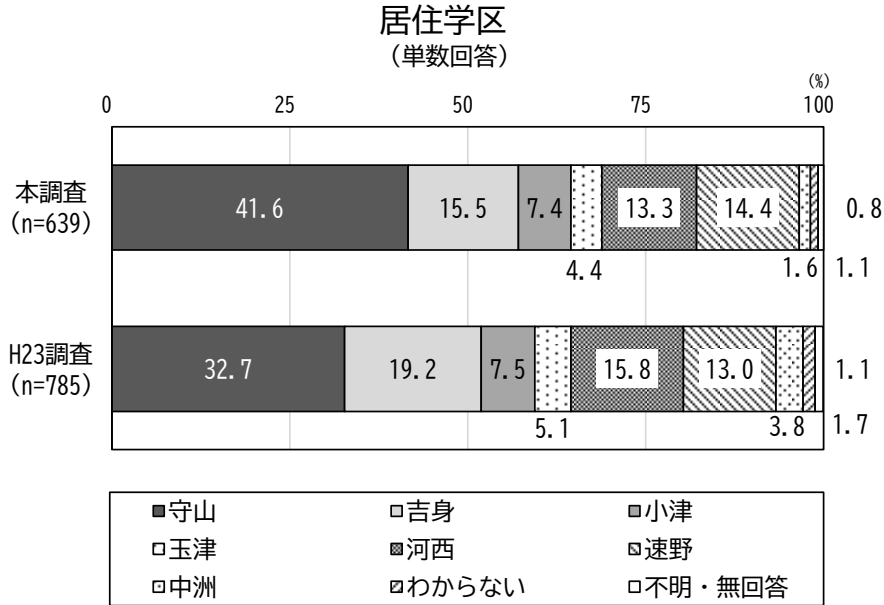
「H23 調査」と比較して、「30～39 歳」が少なくなっています。ただし、「H23 調査」は調査対象が 69 歳以下であり、回答者の年齢構成には留意が必要です。



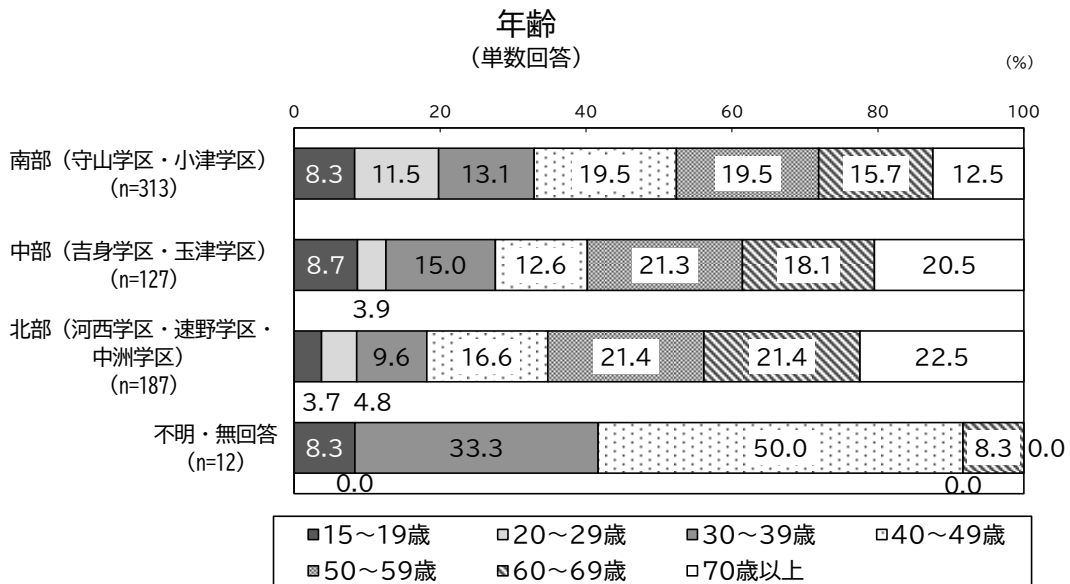
③ 居住学区（問 1-3）

「守山」が最も多く 41.6%、次いで「吉身」が 15.5%、「速野」が 14.4%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「守山」が多く、「中洲」が少なくなっています。



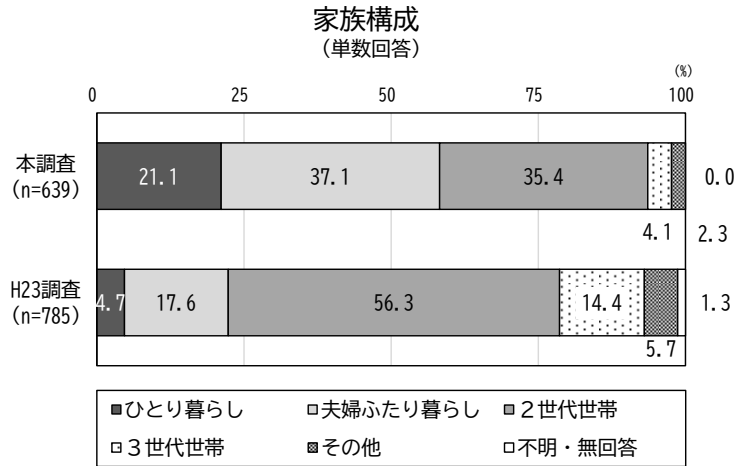
居住学区別に年齢をみると、すべての地区で「50～59 歳」が最も多く、年齢に地区別の差はみられません。



④ 家族構成（問 1-4）

「夫婦ふたり暮らし」が最も多く 37.1%、次いで「2 世代世帯」が 35.4%、「ひとり暮らし」が 21.1%などとなっています。

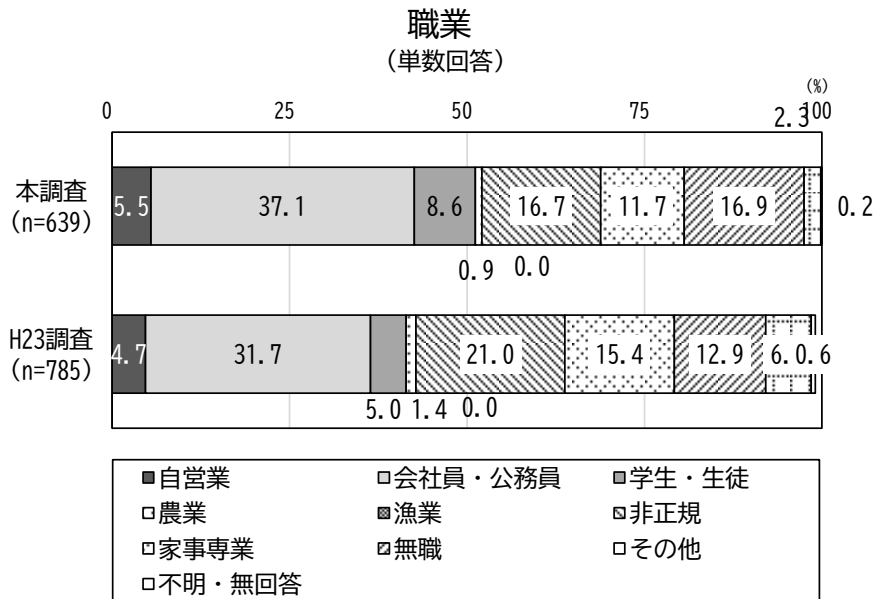
「H23 調査」と比較すると、「ひとり暮らし」「夫婦ふたり暮らし」が多く、「2 世代世帯」「3 世代世帯」の回答が少なくなっています。



⑤ 職業（問 1-5）

「会社員・公務員」が最も多く 37.1%、次いで「無職」が 16.9%、「非正規」が 16.7%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「会社員・公務員」「学生・生徒」「無職」が多く、「非正規」「家事専業」「その他」が少なくなっています。

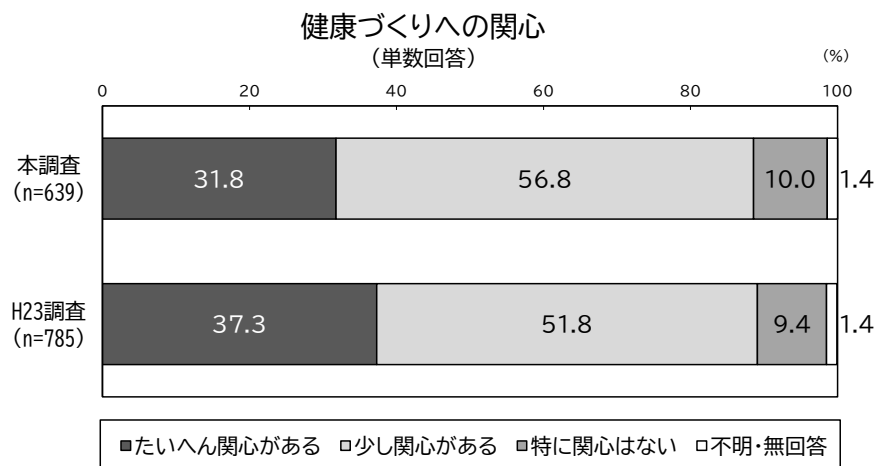


(2) 健康づくりについて

① 健康づくりへの関心 (問 2-1)

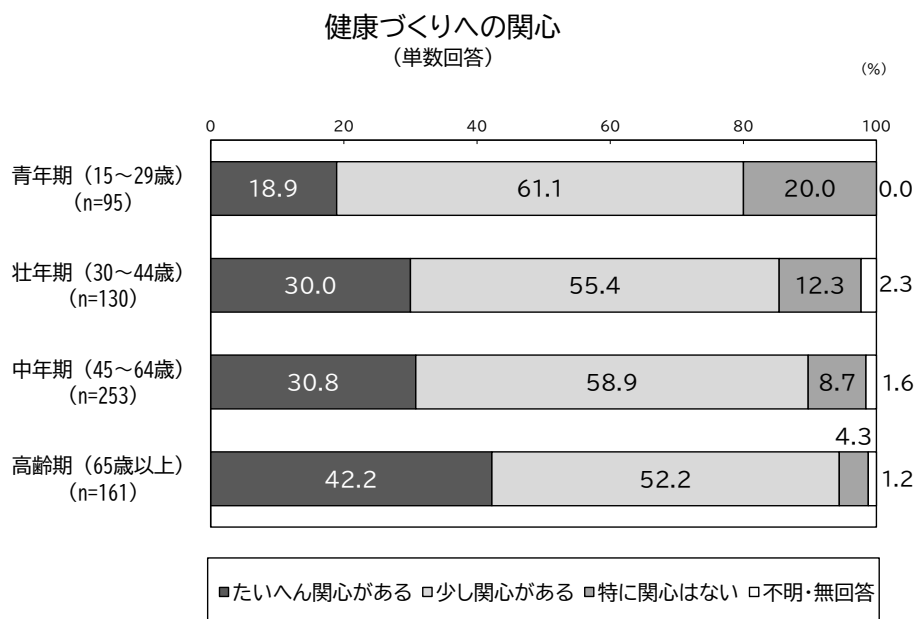
「たいへん関心がある」が 31.8%、「少し関心がある」が 56.8%、「特に関心はない」が 10.0%となっています。

「H23 調査」と比較すると、健康づくりへの関心に差はみられません。



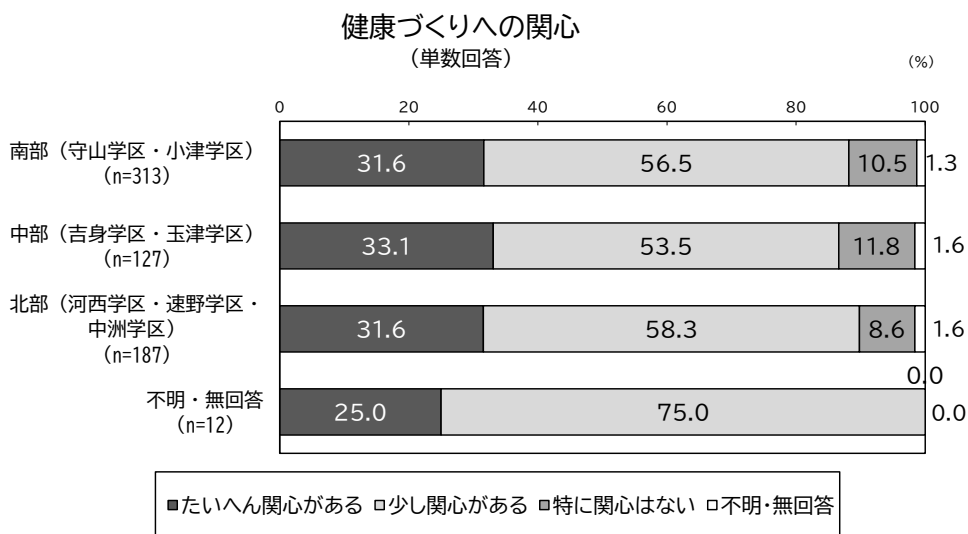
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「少し関心がある」が最も多くなっています。年齢が高くなるほど健康づくりへの関心が高くなっています。「青年期」では他と比較して、「たいへん関心がある」が少なく、「特に関心はない」が多くなっています。



【日常生活圏域別】

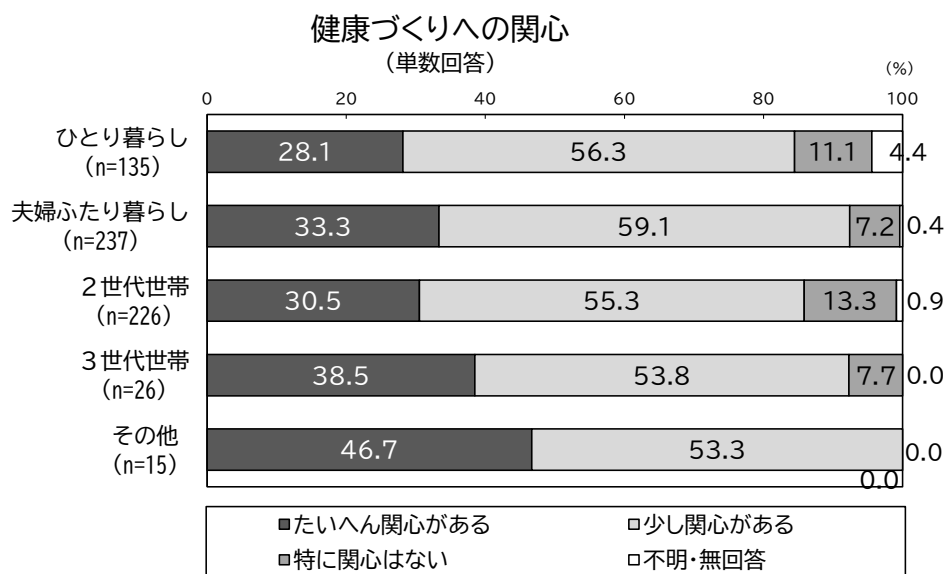
日常生活圏域別にみると、すべての地区で「少し関心がある」が最も多く、健康づくりへの関心に日常生活圏域別の差はみられません。



【家族構成別】

家族構成別にみると、すべての家族構成で「少し関心がある」が最も多くなっています。

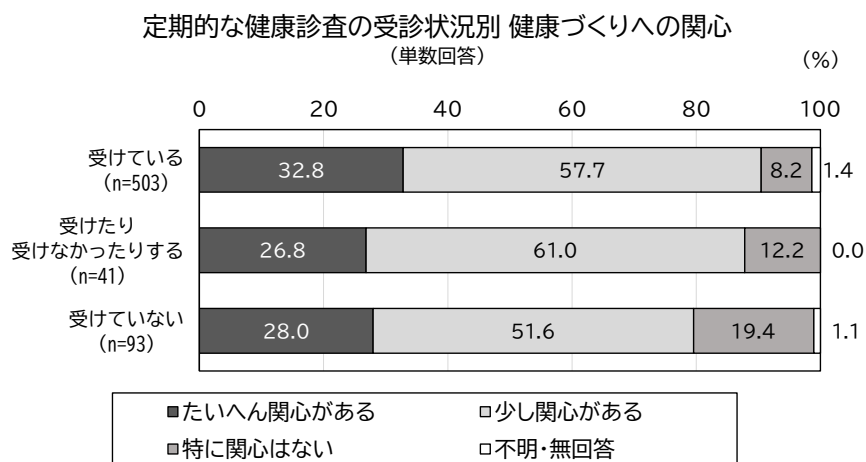
「3世代世帯」では「たいへん関心がある」が他の家族構成と比べて多くなっています。



【定期的な健康診査の受診状況別】

定期的な健康診査の受診状況別にみると、すべての受診状況で「少し関心がある」が最も多くなっています。

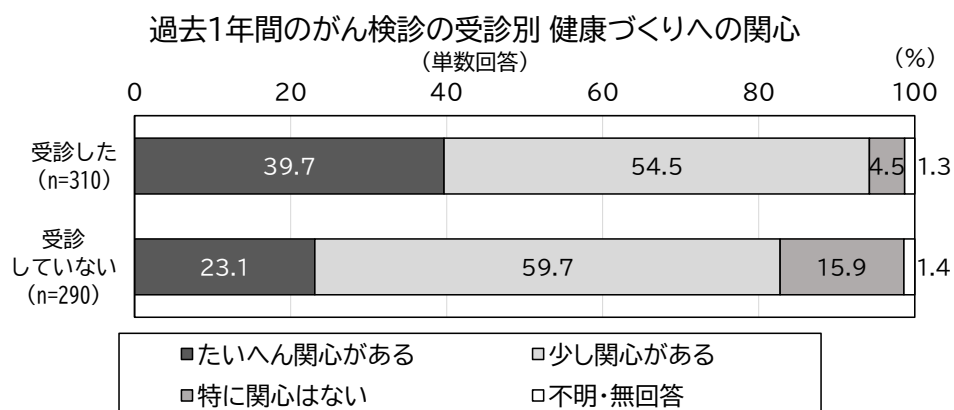
定期的な健康診査を「受けている」回答者は、「受けていない」回答者より健康づくりへの関心が高くなっています。



【過去1年間のがん検診の受診別】

定期的な健康診査の受診状況別にみると、すべての受診状況で「少し関心がある」が最も多くなっています。

がん検診を「受診した」回答者の方が、健康づくりへの関心が高くなっています。

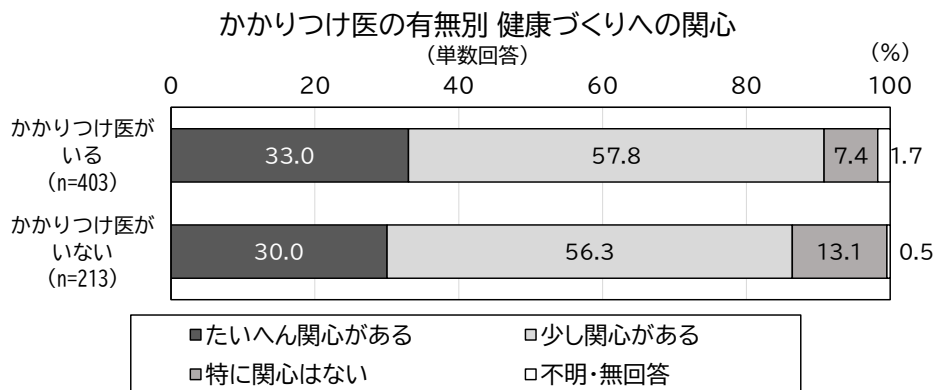


※ 種類別（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・その他）のがん検診受診の有無に関する設問をもとに、「すべて受けたことがない」に該当する回答者を「受診していない」、それ以外を「受診した」と分類。

【かかりつけ医の有無別】

かかりつけ医の有無別にみると、かかりつけ医の有無に関わらず「少し関心がある」が最も多くなっています。

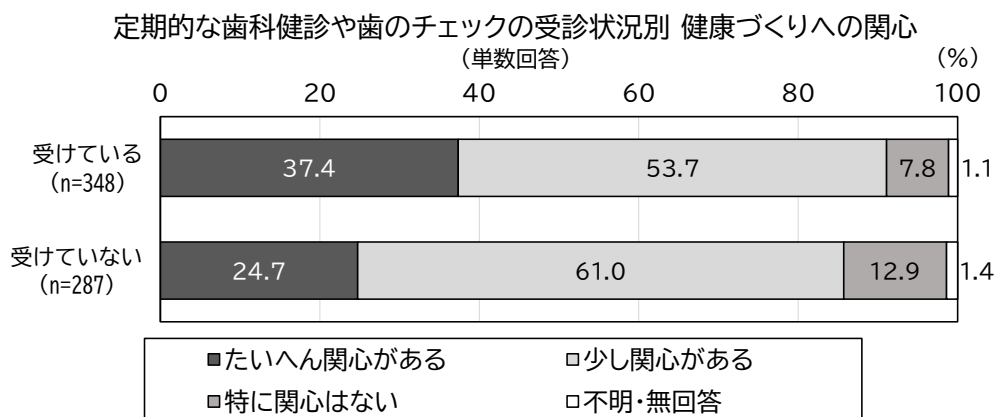
健康づくりへの関心に、かかりつけ医の有無による差はみられません。



【定期的な歯科健診や歯のチェックの受診状況別】

定期的な歯科健診や歯のチェックの受診状況別にみると、受診の状況に関わらず「少し関心がある」が最も多くなっています。

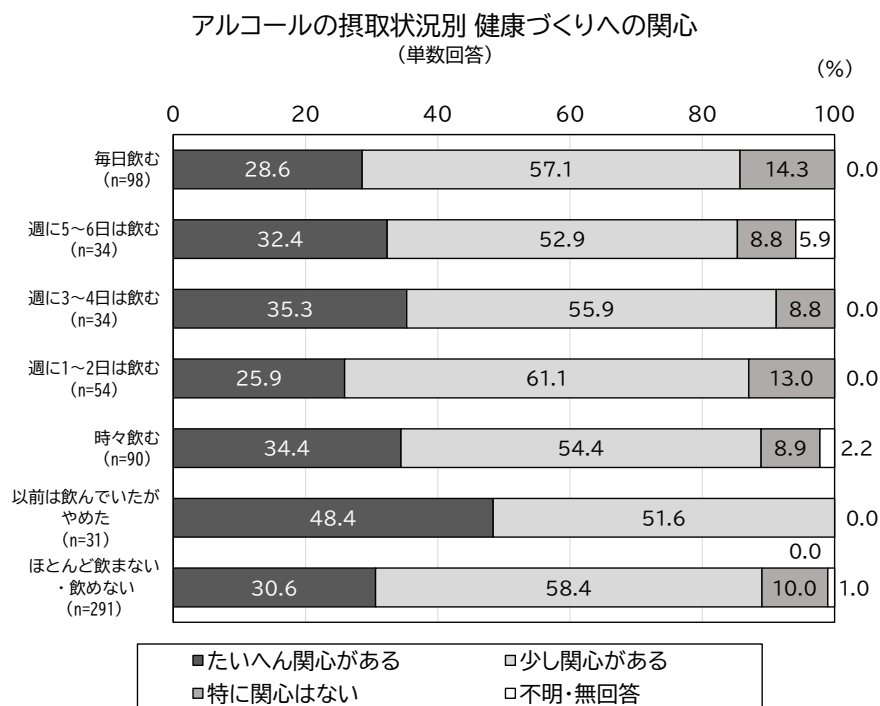
定期的な歯科健診や歯のチェックを「受けている」回答者の方が、健康づくりへの関心が高くなっています。



【アルコールの摂取状況別】

アルコールの摂取状況別にみると、すべての摂取状況で「少し関心がある」が最も多くなっています。

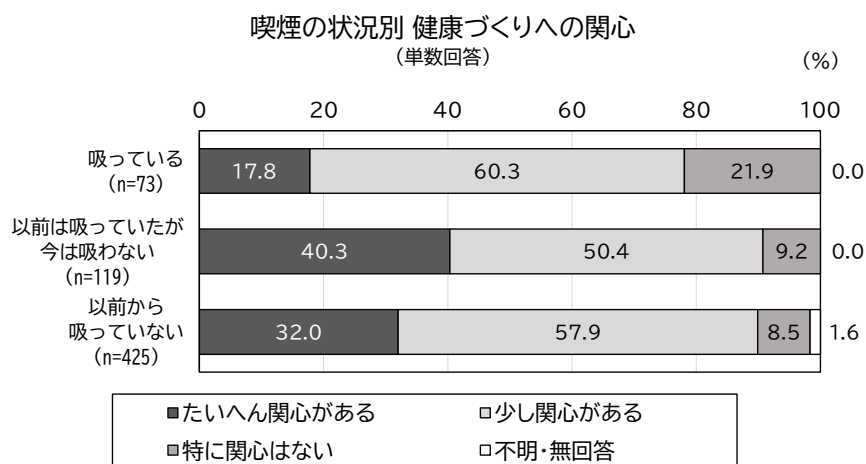
健康づくりへの関心にアルコールの摂取状況による差はみられません。



【喫煙の状況別】

喫煙の状況別にみると、すべての喫煙状況で「少し関心がある」が最も多くなっています。

たばこを吸っていない回答者の方が、健康づくりへの関心が高くなっています。

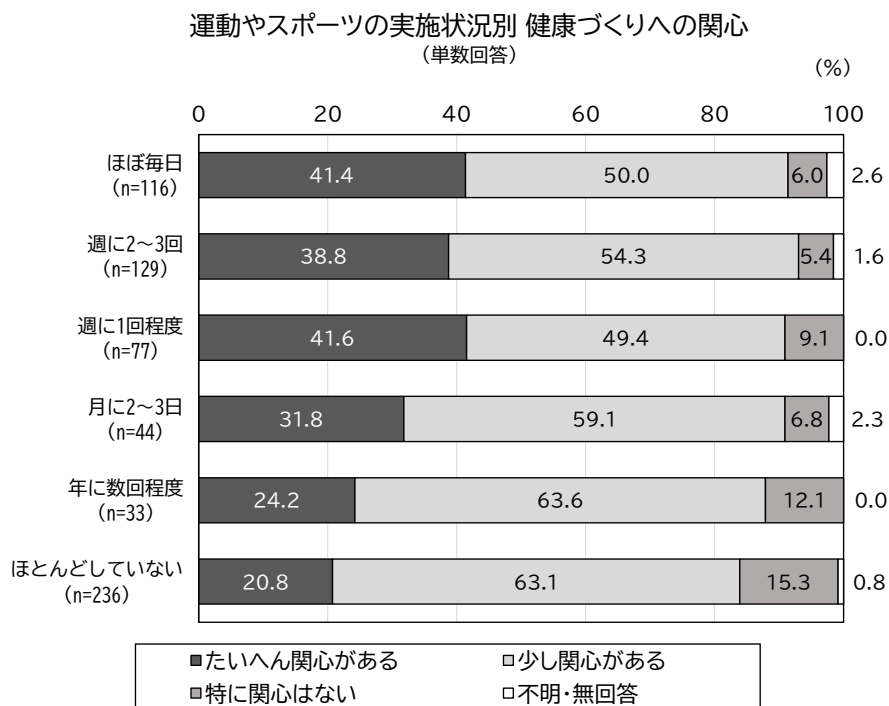


※ 「吸っている」は、「毎日吸う」(n=65)と「時々吸う」(n=8)を合算したものの。

【運動やスポーツの実施状況別】

運動やスポーツの実施状況別にみると、すべての実施状況で「少し関心がある」が最も多くなっています。

運動やスポーツの実施頻度が高いほど、健康づくりへの関心が高くなっています。

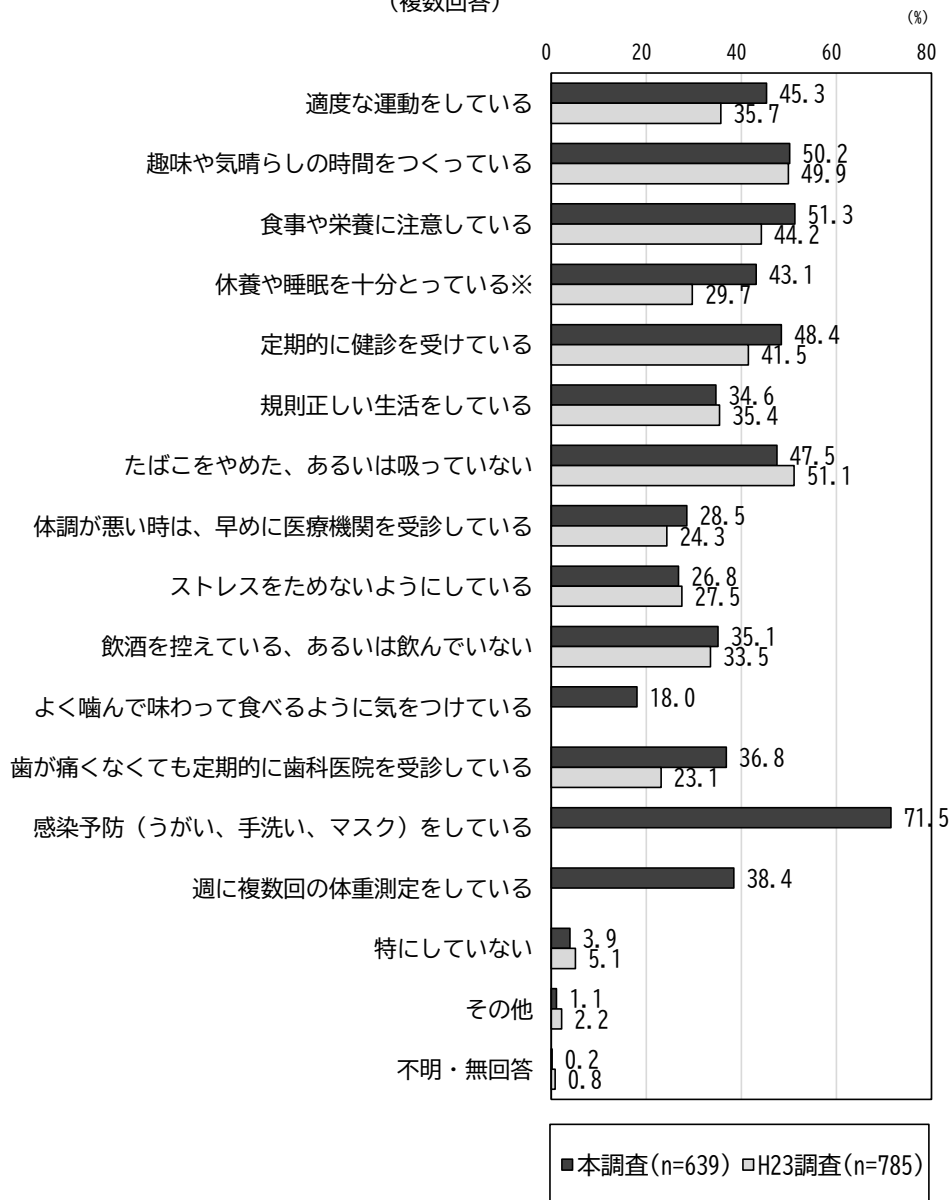


② 健康づくりのために実行していること（問 2-2）

「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」が最も多く 71.5%、次いで「食事や栄養に注意している」が 51.3%、「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が 50.2% などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「適度な運動をしている」「食事や栄養に注意している」「休養や睡眠を十分とっている」「定期的に健診を受けている」「歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している」が多くなっています。

健康づくりのために実行していること
(複数回答)



※H23調査では「睡眠を十分とっている」「休養を十分とっている」の選択肢があり、「休養を十分とっている」と比較。

※「よく噛んで味わって食べるように気をつけている」「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」「週に複数回の体重測定をしている」は本調査のみ。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」が最も多くなっています。

他と比較して、「青年期」は健康づくりのために実行していることが少なく、「高齢期」では多くなっています。

ライフステージ別	健康づくりのために実行していること														合計			
	適度な運動をしている	趣味や気晴らしの時間をつくっている	食事や栄養に注意している	休養や睡眠を十分とっている	定期的に健診を受けている	規則正しい生活をしている	たばこをやめた、あるいは吸っていない	体調が悪い時は、早めに医療機関を受診している	ストレスをためないようにしている	飲酒を控えている、あるいは飲んでいない	よく噛んで味わって食べるように気をつけている	歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している	感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている	週に複数回の体重測定をしている		特にしていない	その他	不明・無回答
青年期（15～29歳） （n=95）	46.3%	53.7%	32.6%	46.3%	11.6%	14.7%	36.8%	13.7%	24.2%	26.3%	17.9%	23.2%	61.1%	20.0%	5.3%	0.0%	0.0%	433.7%
壮年期（30～44歳） （n=130）	37.7%	54.6%	46.2%	43.8%	39.2%	27.7%	40.8%	26.9%	22.3%	31.5%	20.0%	30.0%	64.6%	35.4%	8.5%	0.0%	0.8%	530.0%
中年期（45～64歳） （n=253）	45.5%	45.5%	52.2%	39.1%	57.3%	36.4%	51.8%	29.6%	26.1%	39.9%	16.2%	41.1%	70.8%	40.3%	3.2%	1.6%	0.0%	596.4%
高齢期（65歳以上） （n=161）	50.3%	51.6%	64.6%	46.6%	63.4%	49.1%	52.2%	36.6%	32.9%	35.4%	19.3%	43.5%	83.9%	48.4%	0.6%	1.9%	0.0%	680.1%

【健康づくりへの関心別】

健康づくりへの関心別にみると、すべてにおいて「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」が最も多くなっています。

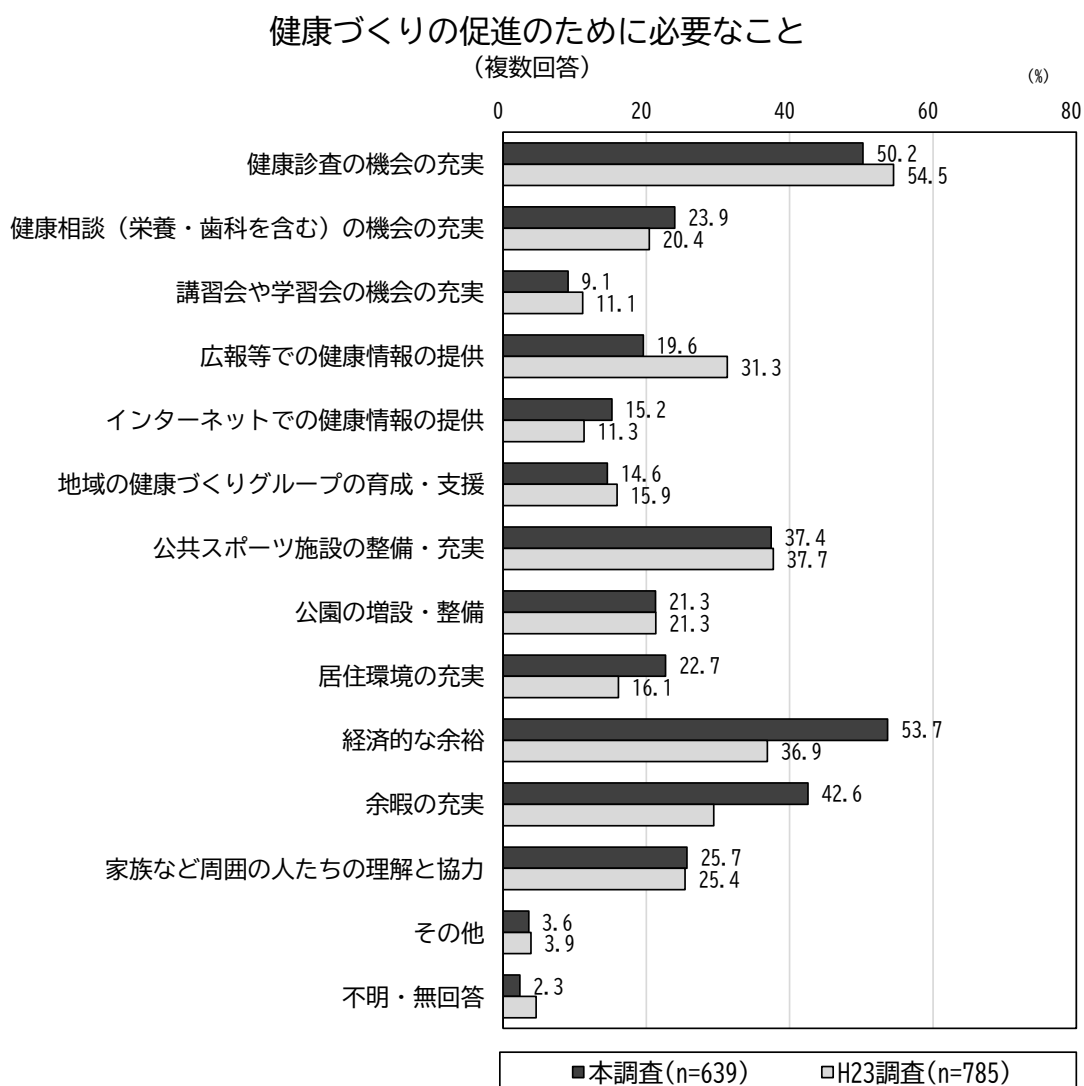
健康づくりへの関心が高くなるほど、健康づくりのために実行していることが多くなっています。

	適度な運動をしている	趣味や気晴らしの時間をつくっている	食事や栄養に注意している	休養や睡眠を十分とっている	定期的に健診を受けている	規則正しい生活をしている	たばこをやめた、あるいは吸っていない	体調が悪い時は、早めに医療機関を受診している	ストレスをためないようにしている	飲酒を控えている、あるいは飲んでいない	よく噛んで味わって食べるように気をつけている	歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している	感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている	週に複数回の体重測定をしている	特にしていない	その他	不明・無回答
たいへん関心がある（n=203）	59.1%	61.1%	70.4%	47.8%	54.7%	41.9%	56.7%	33.0%	35.0%	42.4%	23.6%	49.8%	79.8%	55.7%	1.0%	1.0%	0.0%
少し関心がある（n=363）	41.9%	47.7%	44.6%	41.9%	48.8%	33.1%	46.6%	28.4%	24.2%	33.9%	16.8%	33.3%	71.6%	33.1%	3.0%	1.4%	0.0%
特に関心はない（n=64）	21.9%	32.8%	26.6%	35.9%	25.0%	23.4%	23.4%	14.1%	18.8%	17.2%	6.3%	14.1%	43.8%	12.5%	18.8%	0.0%	0.0%

③ 健康づくりの促進のために必要なこと（問 2-3）

「経済的な余裕」が最も多く 53.7%、次いで「健康診査の機会の充実」が 50.2%、「余暇の充実」が 42.6%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「居住環境の充実」「経済的な余裕」「余暇の充実」が多く、「健康診査の機会の充実」「広報等での健康情報の提供」が少なくなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「高齢期」は「健康診査の機会の充実」が、その他のライフステージは「経済的な余裕」が最も多くなっています。

「青年期」では、「公共スポーツ施設の整備・充実」「公園の増設・整備」「余暇の充実」が「壮年期」では「余暇の充実」が、「高齢期」では「広報等での健康情報の提供」「地域の健康づくりグループの育成・支援」が他のライフステージよりも多くなっています。

【日常生活圏域別】

日常生活圏域別にみると、すべての地区において「健康診査の機会の充実」「経済的な余裕」「余暇の充実」が多くなっています。

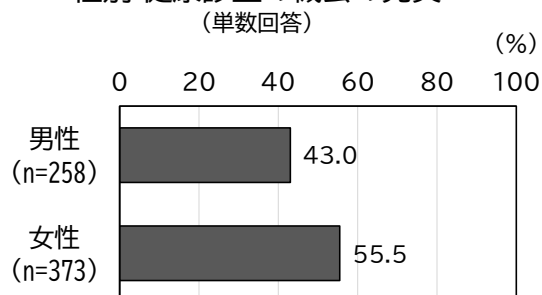
「中部（吉身学区・玉津学区）」では「講習会や学習会の機会の充実」が他と比較して多くなっています。

		健康づくりの促進のために必要なこと														合計
		健康診査の機会の充実	健康相談（栄養・歯科を含む）の機会の充実	講習会や学習会の機会の充実	広報等での健康情報の提供	子供インターネットでの健康情報の提供	地域の健康づくりグループの育成・支援	公共スポーツ施設の整備・充実	公園の増設・整備	居住環境の充実	経済的な余裕	余暇の充実	家族など周囲の人たちの理解と協力	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） （n=95）	48.4%	23.2%	6.3%	9.5%	13.7%	9.5%	51.6%	31.6%	26.3%	55.8%	53.7%	28.4%	0.0%	0.0%	357.9%
	壮年期（30～44歳） （n=130）	50.0%	24.6%	7.7%	15.4%	17.7%	10.8%	39.2%	16.9%	22.3%	66.2%	51.5%	25.4%	6.2%	2.3%	356.2%
	中年期（45～64歳） （n=253）	50.6%	23.3%	8.3%	19.4%	16.2%	13.8%	37.5%	22.9%	22.1%	55.7%	37.9%	24.1%	3.2%	1.6%	336.8%
	高齢期（65歳以上） （n=161）	50.9%	24.8%	13.0%	29.2%	12.4%	21.7%	27.3%	16.1%	21.7%	39.1%	36.0%	26.7%	4.3%	5.0%	328.6%
居住地区別	南部（守山学区・小津学区） （n=313）	51.8%	26.2%	7.0%	17.3%	15.3%	13.4%	39.0%	24.0%	23.6%	55.9%	42.8%	25.6%	3.2%	1.3%	346.3%
	中部（吉身学区・玉津学区） （n=127）	52.8%	22.8%	17.3%	24.4%	17.3%	18.1%	37.8%	16.5%	25.2%	51.2%	39.4%	29.1%	2.4%	3.1%	357.5%
	北部（河西学区・速野学区・中洲学区） （n=187）	46.5%	20.9%	7.0%	20.3%	12.3%	14.4%	34.8%	19.8%	18.2%	51.3%	44.4%	24.1%	4.8%	3.2%	321.9%
	不明・無回答 （n=12）	41.7%	25.0%	8.3%	16.7%	33.3%	8.3%	33.3%	25.0%	41.7%	58.3%	41.7%	16.7%	8.3%	8.3%	366.7%

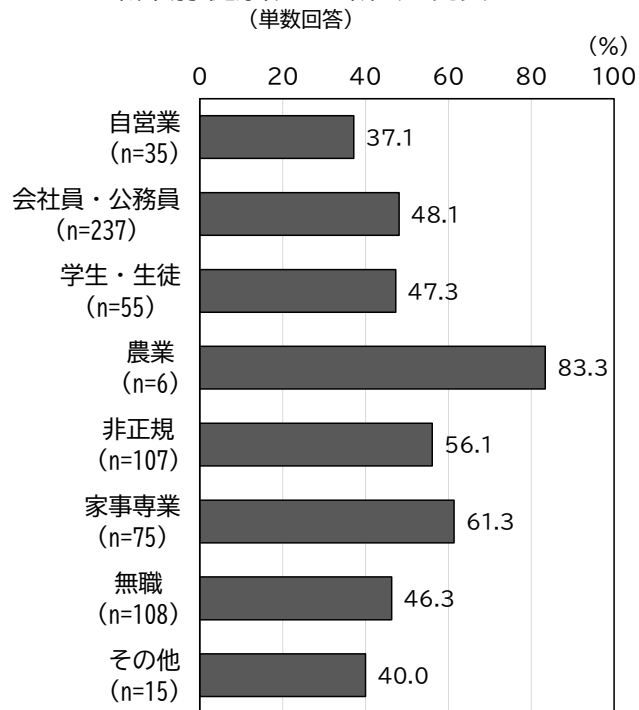
【「健康診査の機会の充実」について】

性別にみると、女性の方が多くなっています。
年齢、職業による差はみられません。

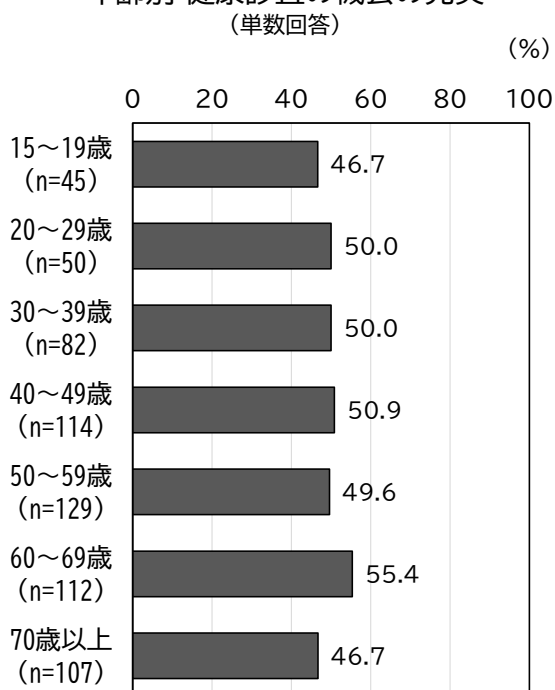
性別 健康診査の機会の充実



職業別 健康診査の機会の充実



年齢別 健康診査の機会の充実

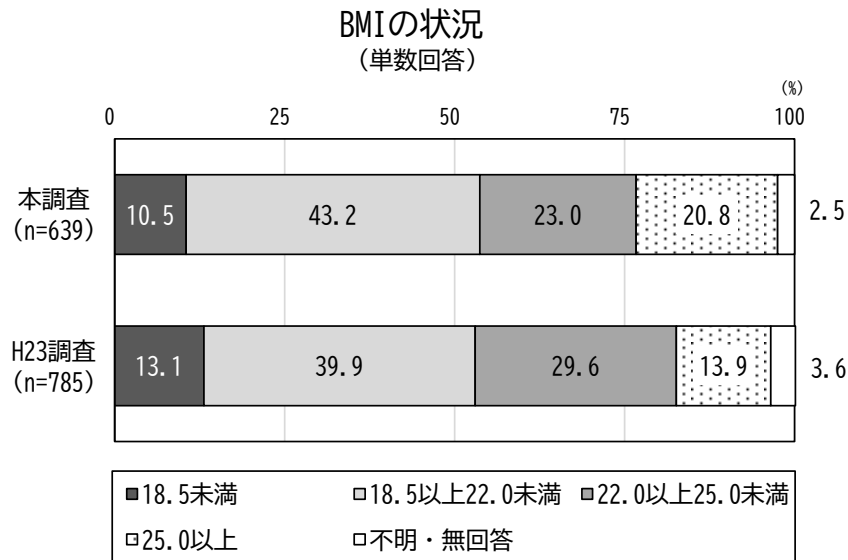


(3) 健康状態や健康管理について

① BMI の状況 (問 3-1)

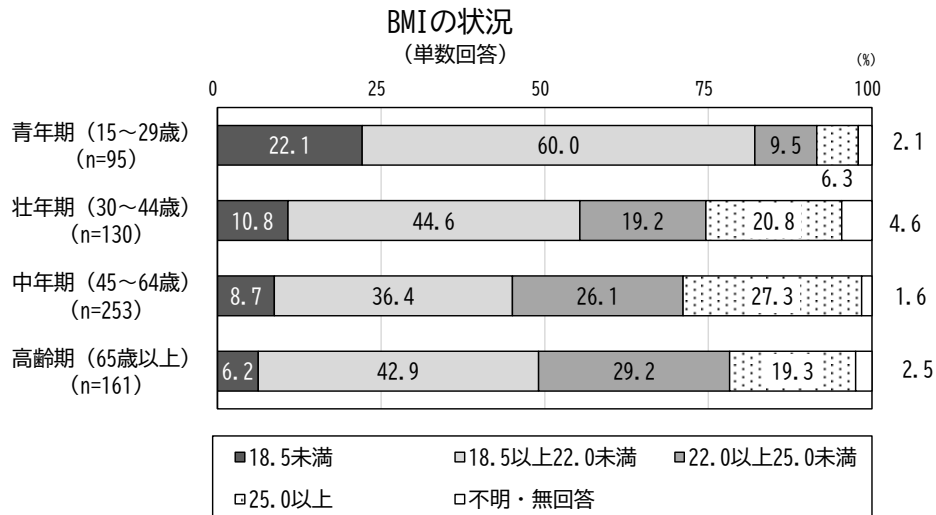
「18.5 以上 22.0 未満」が最も多く 43.2%、次いで「22.0 以上 25.0 未満」が 23.0%、「25.0 以上」が 20.8%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、BMI25.0 以上の「肥満」が多くなっています。



【ライフステージ別】

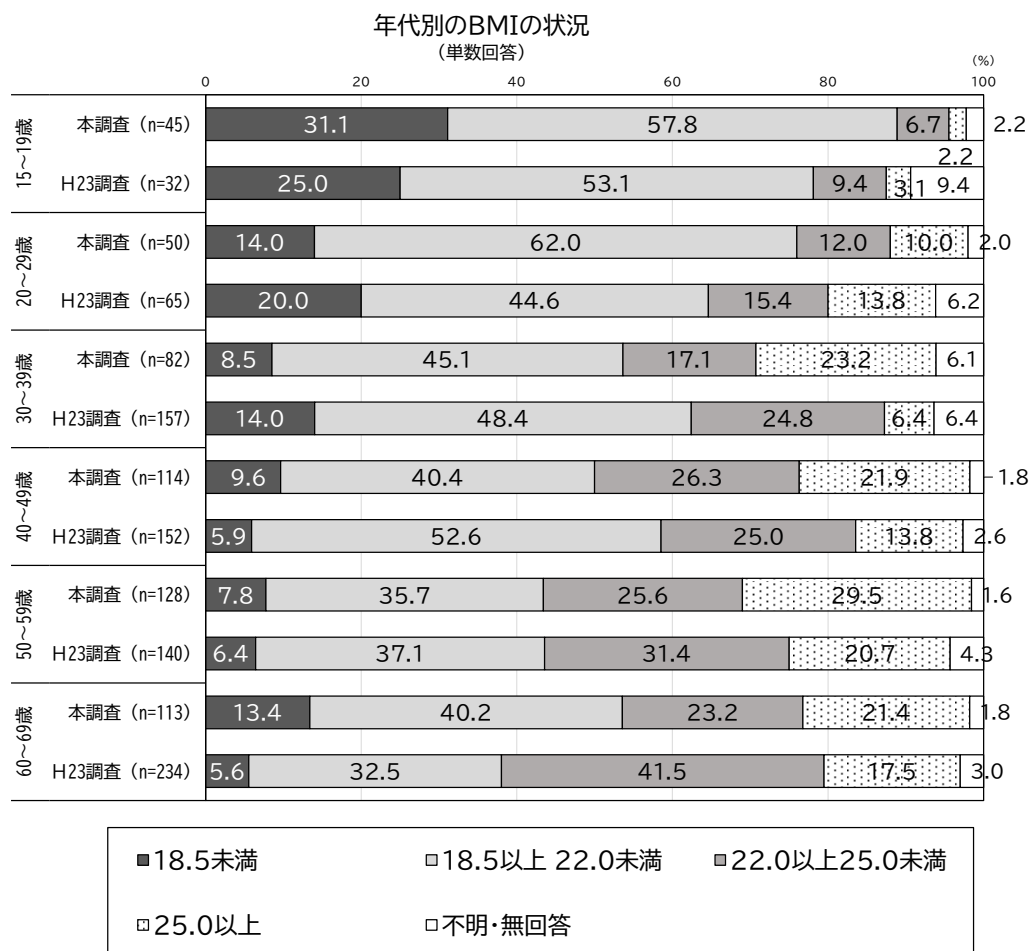
ライフステージ別にみると、「青年期」は「BMI18.5 未満」の「やせ」が多く、「中年期」は「BMI25.0 以上」の「肥満」が多くなっています。



【年齢別】

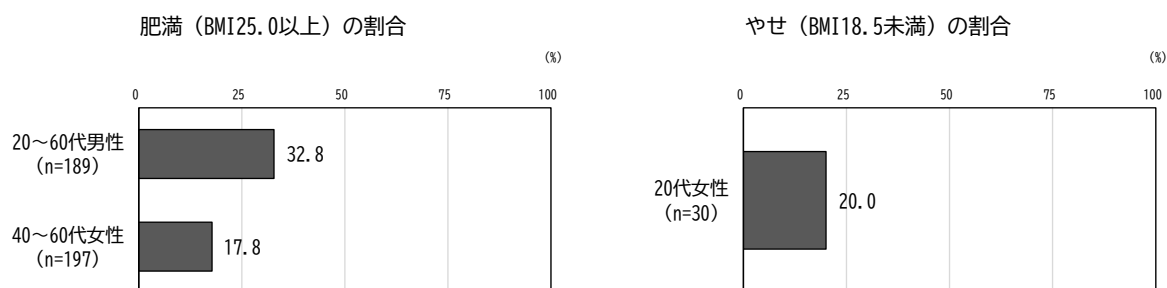
年齢別にみると、「15～19歳」は「BMI18.5未満」の「やせ」が多く、「50～59歳」は「BMI25.0以上」の「肥満」が多くなっています。

「H23調査」と比較すると、「30～39歳」は「BMI25.0以上」の「肥満」が多くなっています。また、「60～69歳」は「BMI18.5未満」の「やせ」が多くなっています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、「BMI25.0以上」は「20～60代男性」で32.8%、「40～60代女性」で17.8%となっています。「BMI18.5未満」は「20代女性」で20.0%となっています。

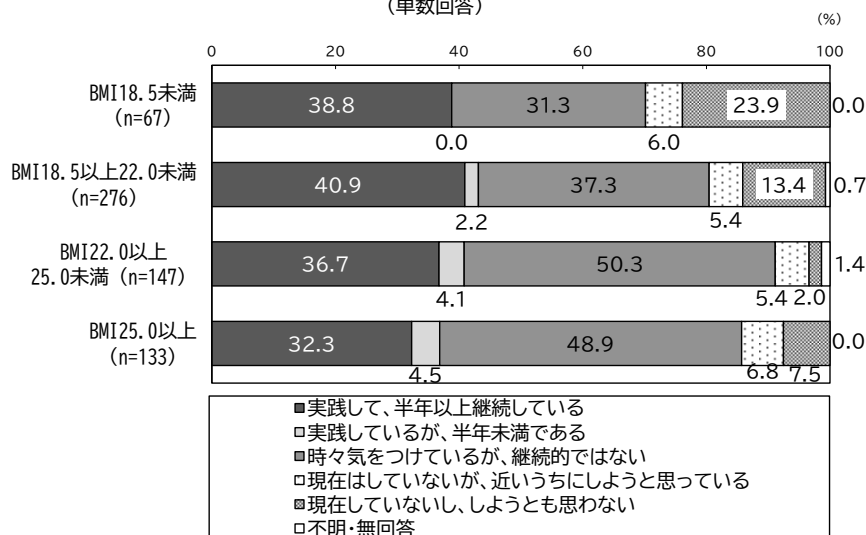


【BMI 別】

BMI 別にみると、「BMI18.5未満」「BMI18.5以上22.0未満」では「現在していないし、しようとも思わない」が、「BMI22.0以上25.0未満」では「時々気をつけているが、継続的ではない」が他よりも多くなっています。

BMI25.0以上の人が特に取り組んでいるわけではありません。

メタボリックシンドローム予防や改善のための適切な食事の実践 (単数回答)



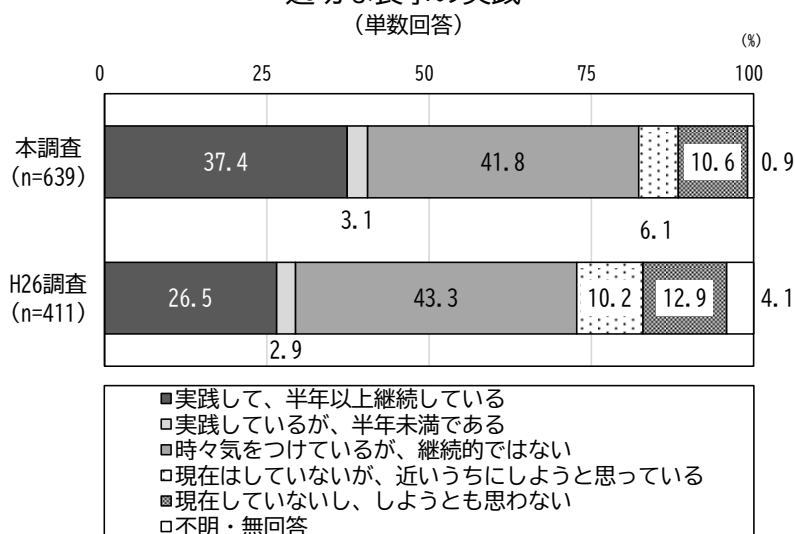
② メタボリックシンドローム予防や改善のための行動（問 3-2～3-3）

ア 適切な食事

「時々気をつけているが、継続的ではない」が最も多く 41.8%、次いで「実践して、半年以上継続している」が 37.4%、「現在していないし、しようとも思わない」が 10.6% などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「実践して、半年以上継続している」が多くなっています。

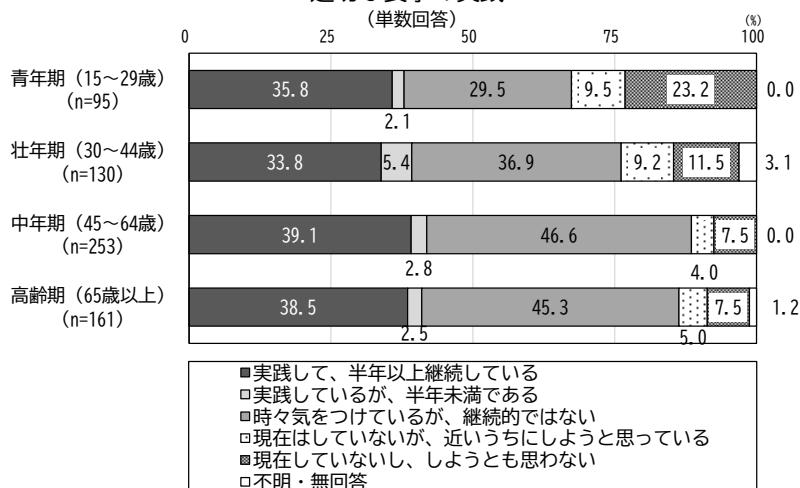
メタボリックシンドローム予防や改善のための
適切な食事の実践



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」は「現在していないし、しようとも思わない」が、「中年期」「高齢期」では「時々気をつけているが、継続的ではない」が多くなっています。

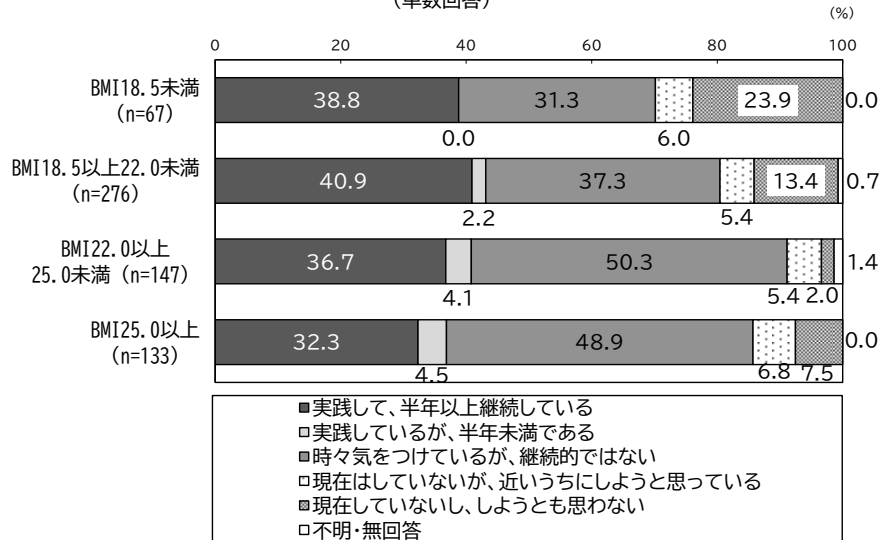
メタボリックシンドローム予防や改善のための
適切な食事の実践



【BMI 別】

BMI 別にみると、「BMI18.5未満」「BMI18.5以上 22.0未満」では「現在していないし、しようとも思わない」が、「BMI22.0以上 25.0未満」では「時々気をつけているが、継続的ではない」が他よりも多くなっています。

メタボリックシンドローム予防や改善のための
適切な食事の実践
(単数回答)

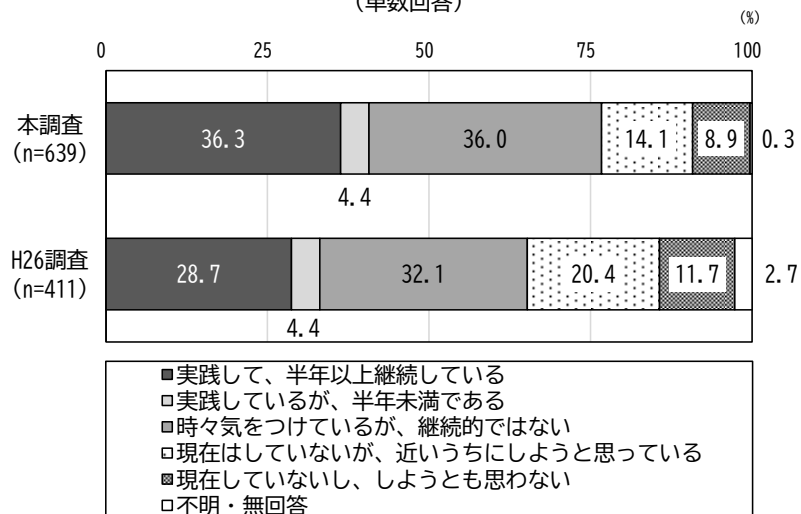


イ 定期的な運動

「実践して、半年以上継続している」が最も多く 36.3%、次いで「時々気をつけているが、継続的ではない」が 36.0%、「現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」が 14.1%などとなっています。

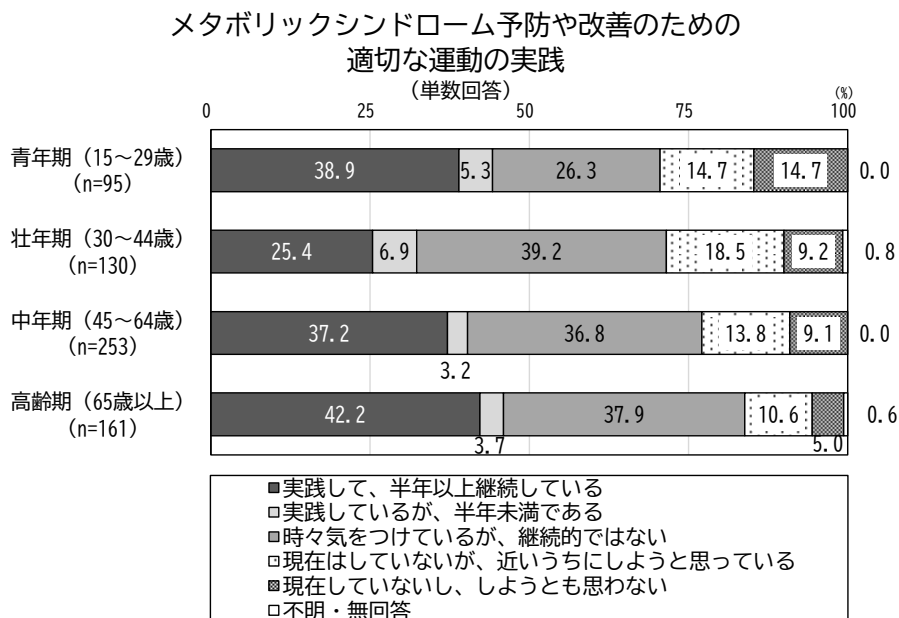
「H26 調査」と比較すると、「実践して、半年以上継続している」が多く、「現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」が少なくなっている。

メタボリックシンドローム予防や改善のための
定期的な運動の実践
(単数回答)



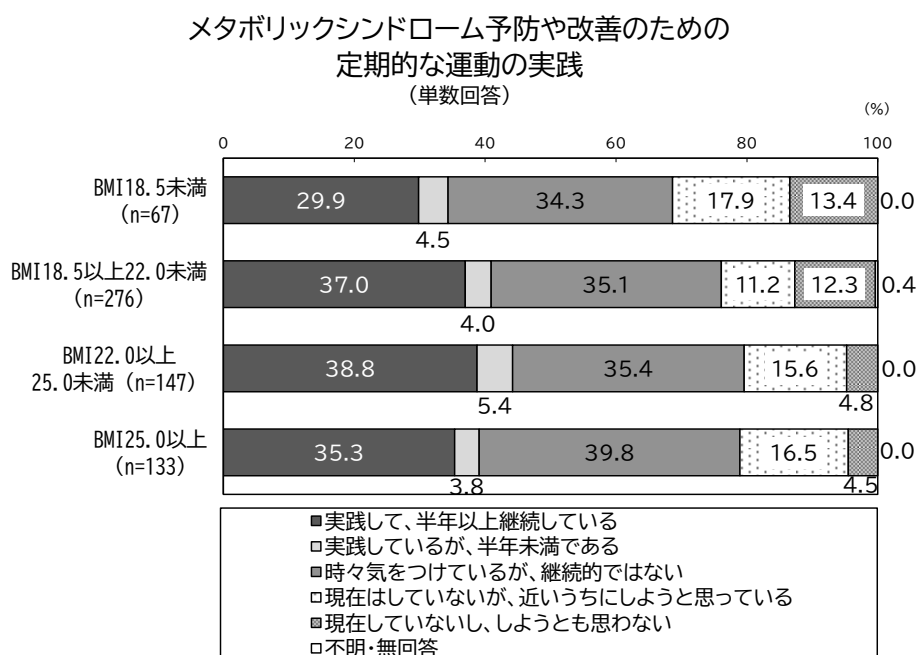
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」では「現在していないし、しようとも思わない」が、「高齢期」では「実践して、半年以上継続している」が他のライフステージよりも多くなっています。



【BMI 別】

BMI 別にみたメタボリックシンドローム予防や改善のための定期的な運動の実践について差はありません。

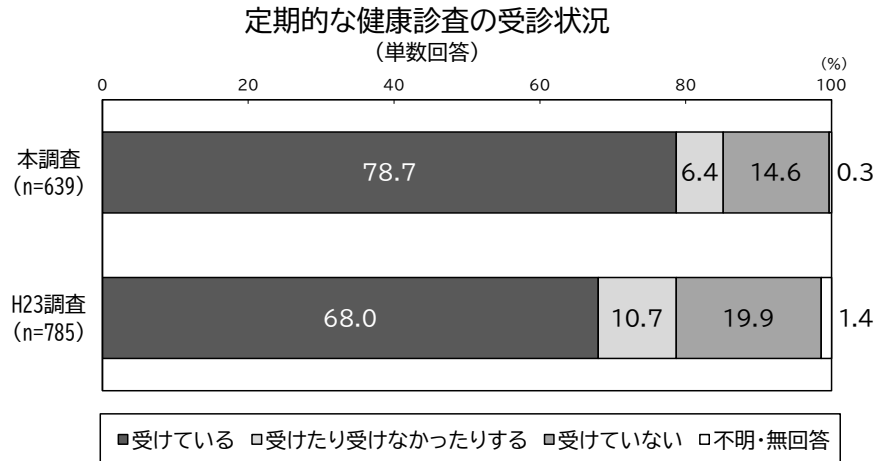


③ 定期的（1年に1回）な健康診査の受診について（問 3-3～3-5）

ア 受診状況

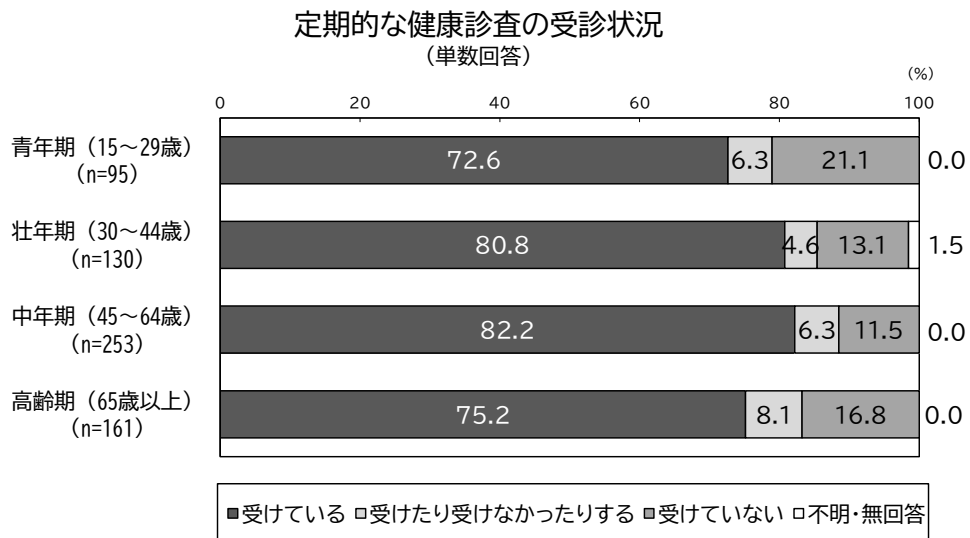
「受けている」が78.7%、「受けたり受けなかったりする」が6.4%、「受けていない」が14.6%となっています。

「H23調査」と比較すると、定期的な健康診査を「受けている」が多くなっています。



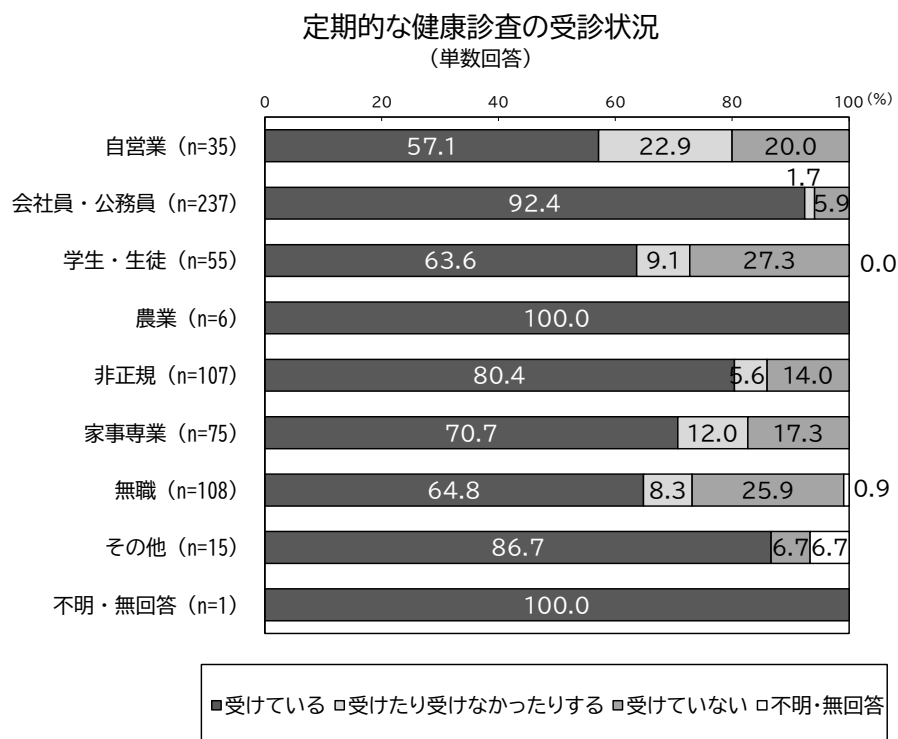
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「受けている」が最も多く、定期的な健康診査の受診状況に差はみられません。



【職業別】

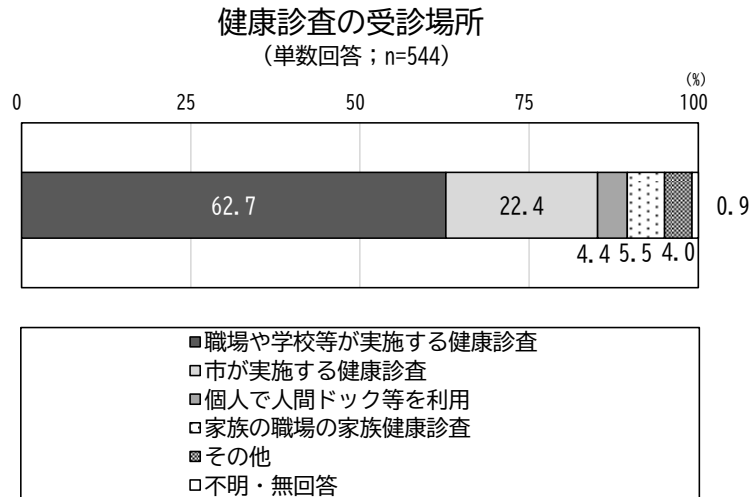
職業別にみると、すべての職業で「受けている」が最も多くなっているものの、「学生・生徒」「無職」で「受けている」が他の職業よりも少なくなっています。



イ 健康診査の受診場所

(定期的な健康診査を「受けている」「受けたり受けなかったりする」と回答した人のみ)

「職場や学校等が実施する健康診査」が最も多く 62.7%、次いで「市が実施する健康診査」が 22.4%、「家族の職場の家族健康診査」が 5.5%などとなっています。



※ 「その他」の主な意見：「かかりつけ医」「定期的な病院受診」など。

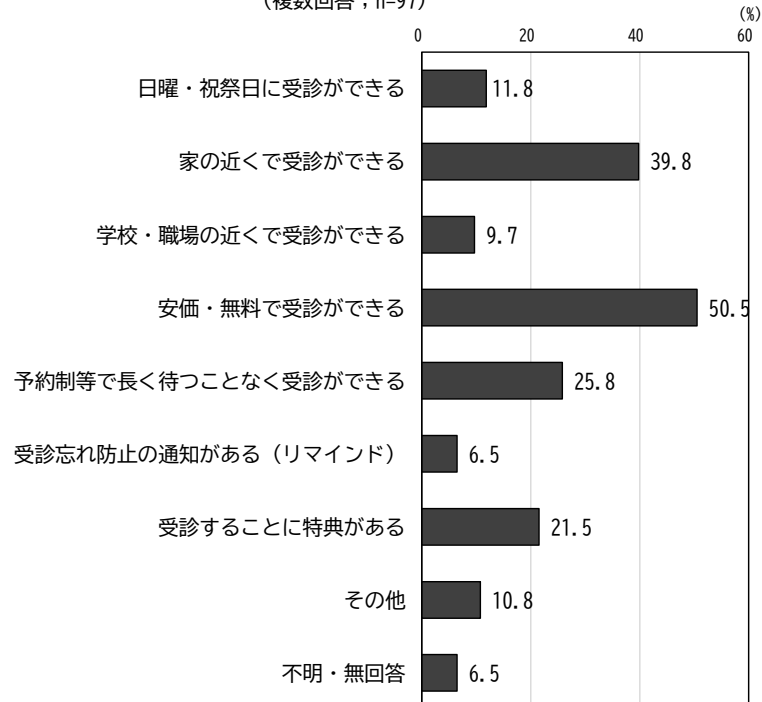
ウ 健康診査の受診のしやすさ向上に有効なこと

(定期的な健康診査を「受けていない」と回答した人のみ)

「安価・無料で受診ができる」が最も多く 50.5%、次いで「家の近くで受診ができる」が 39.8%、「予約制等で長く待つことなく受診ができる」が 25.8%などとなっています。

健康診査の受診のしやすさ向上に有効なこと

(複数回答；n=97)

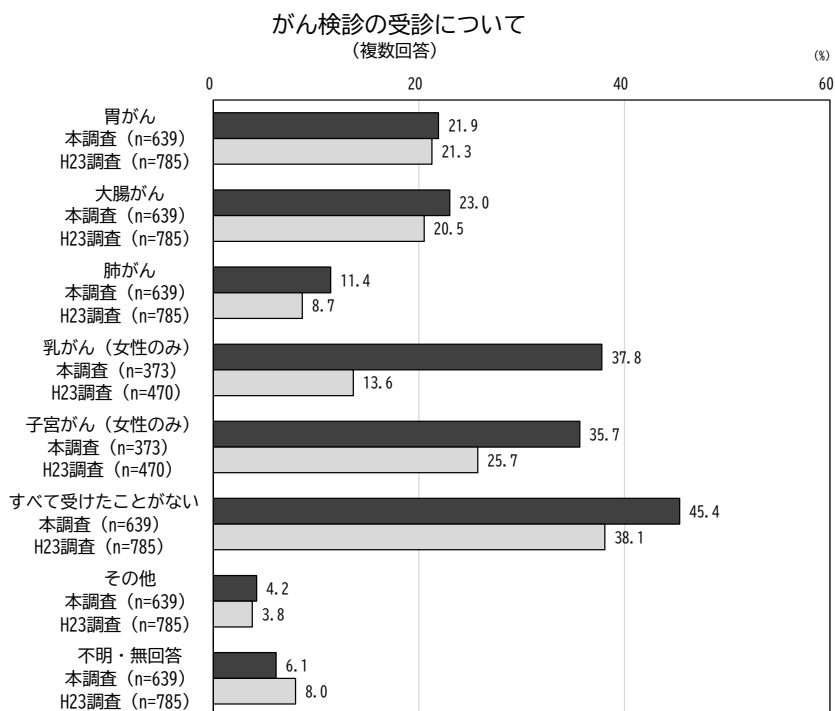


④ がん検診の受診について（問 3-6～3-7）

ア 受診したがん検診

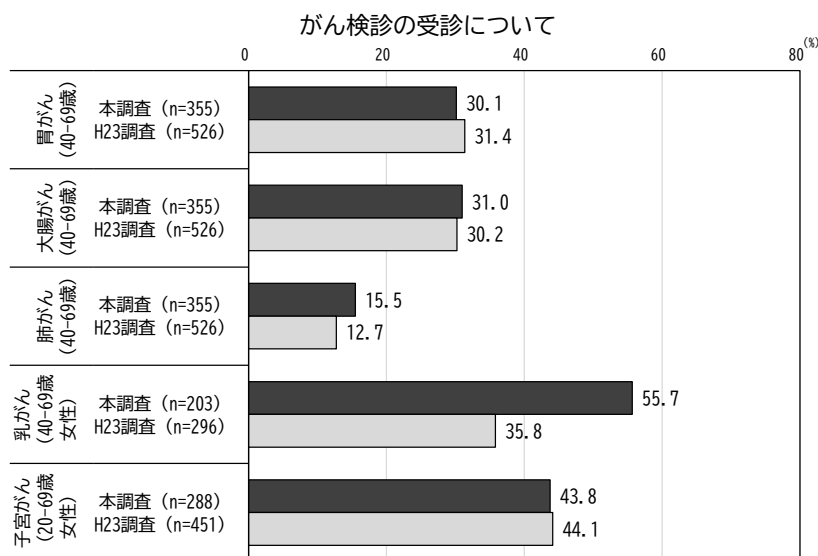
「乳がん」が最も多く 37.8%、「子宮がん」が 35.7%、「大腸がん」が 23.0%などとなっています。また、「すべて受けたことがない」が 45.4%となっています。

「H23 調査」と比較すると、「乳がん」「子宮がん」「すべて受けたことがない」が多くなっています。



【参考値】がん検診の受診について

国によるがん検診受診率（国民生活基礎調査による推計値）の算定方法を踏まえて、「本調査」と「H23 調査」を比較すると、「乳がん」が最も多く 55.7%、「子宮がん」が 43.0%、「大腸がん」が 31.0%などとなっています。「H23 調査」と比較すると「乳がん」が多くなっています。

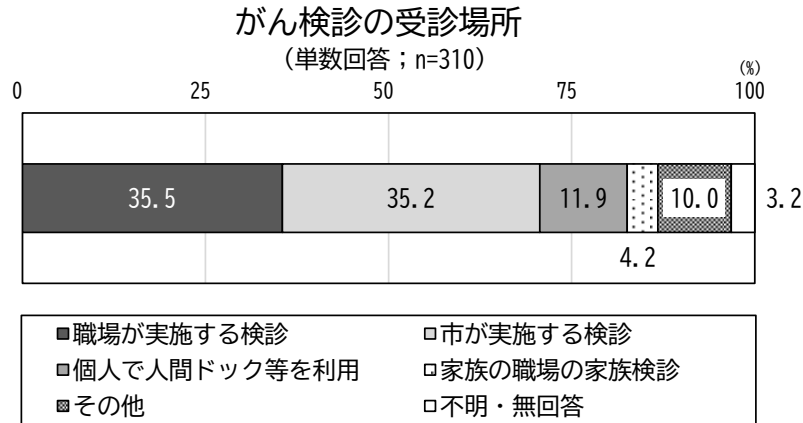


※ 胃がん、大腸がん、肺がん検診は 40～69 歳を対象としています。なお、国は胃がん検診については「50 歳～69 歳」で「過去 2 年間」の受診率のため、今回の集計では 40～69 歳とした。乳がんは 40～69 歳女性、子宮がんは 20～69 歳女性を対象としています。

イ がん検診の受診場所

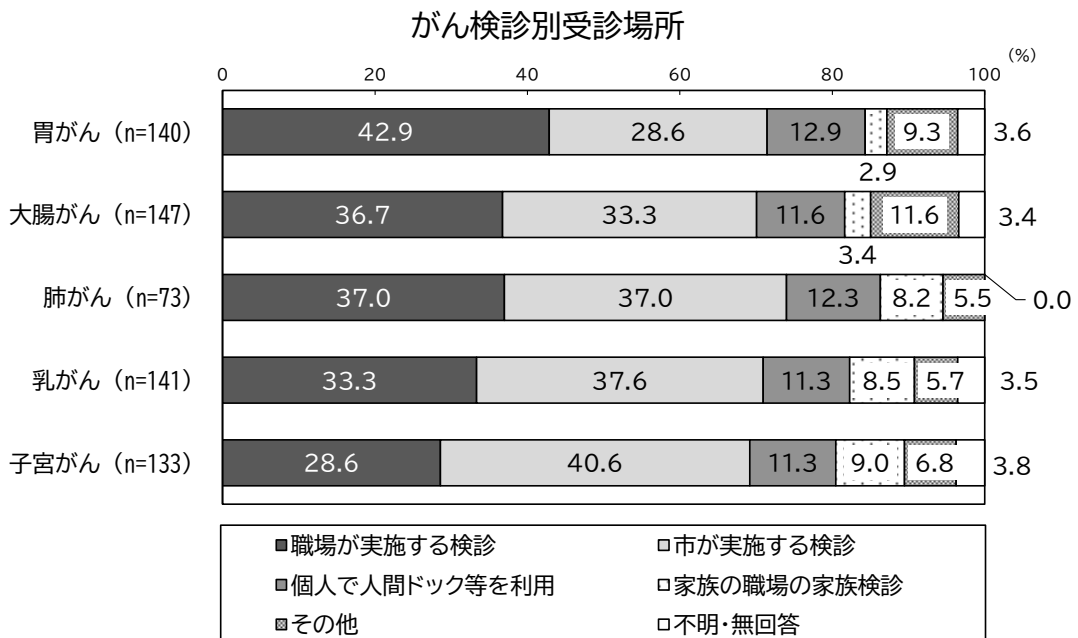
(いずれかのがん検診を受けていると回答した人のみ)

「職場が実施する検診」が最も多く 35.5%、次いで「市が実施する検診」が 35.2%、「個人で人間ドック等を利用」が 11.9%などとなっています。



【がん検診別受診場所】

がん検診別に受診場所をみると、「胃がん」「大腸がん」では「職場が実施する検診」が最も多く、「乳がん」「子宮がん」では「市が実施する検診」が最も多くなっています。「肺がん」は「職場が実施する検診」「市が実施する検診」とともに多くなっています。「職場が実施する検診」での受診は「胃がん」が最も多くなっています。

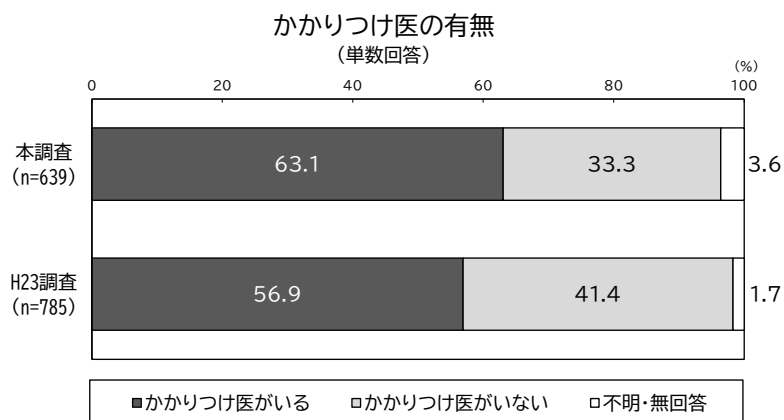


※ 「乳がん」「子宮がん」は女性のみ対象

⑤ かかりつけ医の有無（問 3-8）

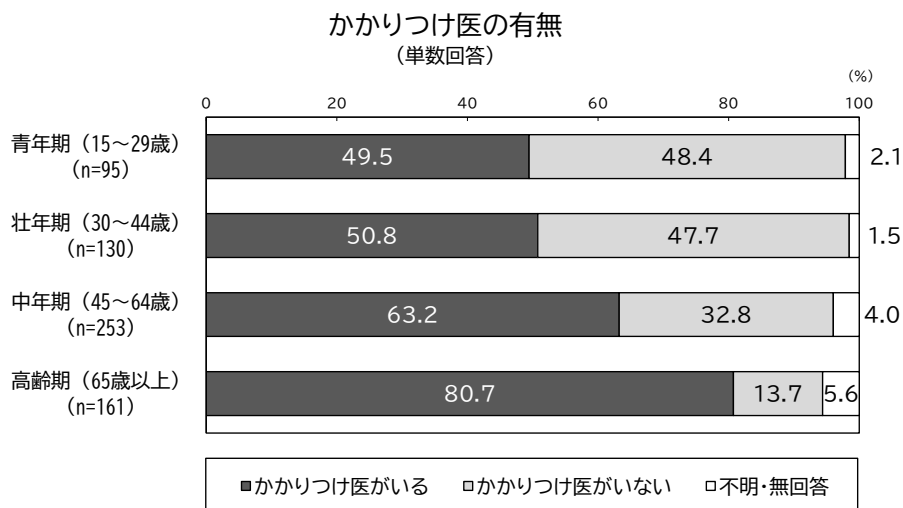
「かかりつけ医がいる」が 63.1%、「かかりつけ医がない」が 33.3%となっています。

「H23 調査」と比較すると、かかりつけ医がいる人が多くなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほどかかりつけ医がいる人が多くなっています。



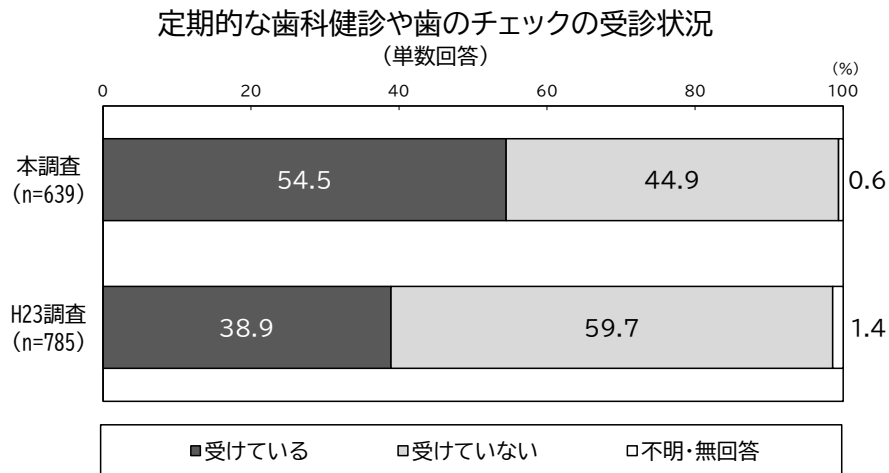
(4) 歯と口腔の健康について

① 定期的な歯科健診や歯のチェックの受診 (問 4-1~4-2)

ア 定期的な歯科検診や歯のチェックの受診状況

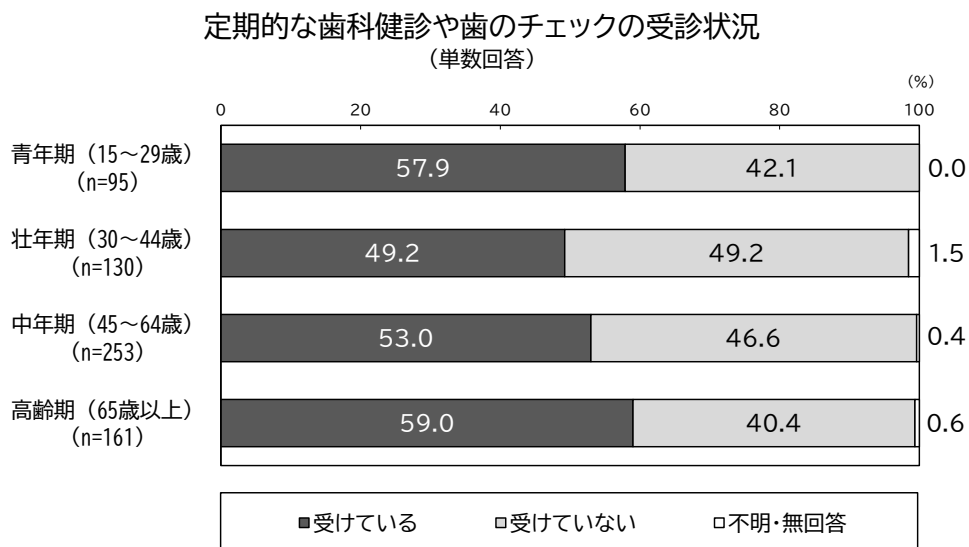
「受けている」が 54.5%、「受けていない」が 44.9%となっています。

「H23 調査」と比較すると、定期的な歯科健診や歯のチェックを受けている人が多くなっています。



【ライフステージ別】

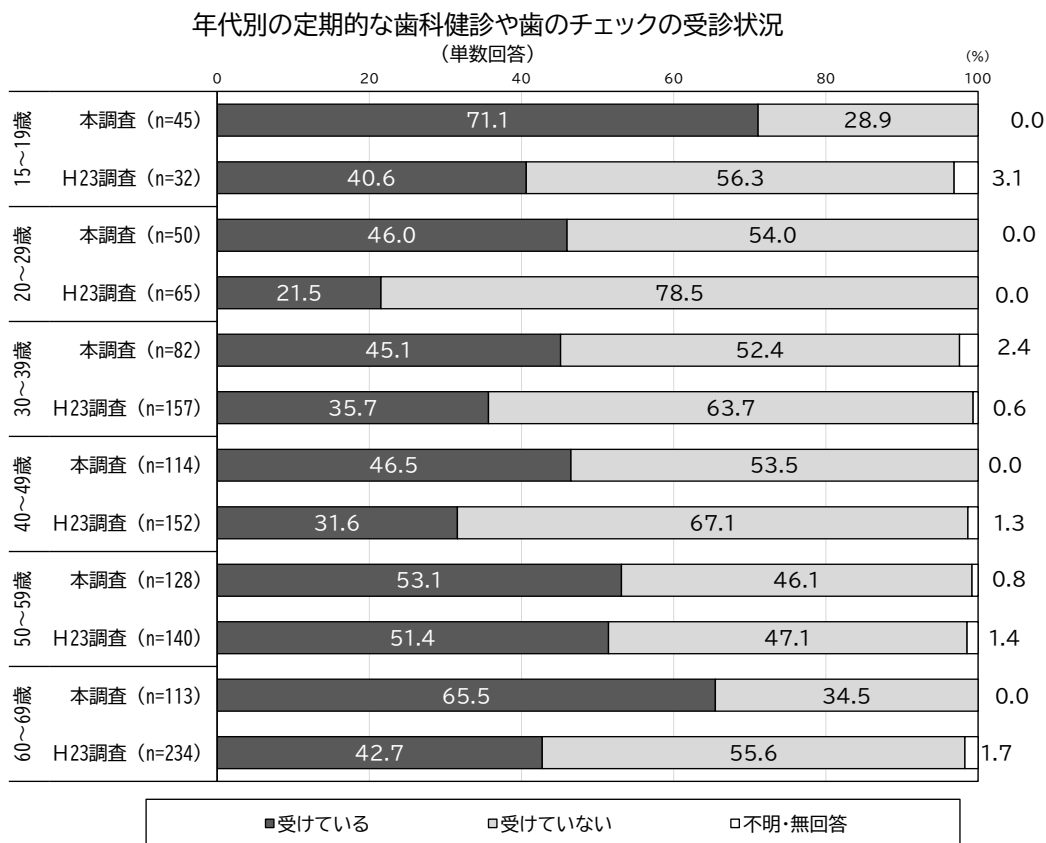
ライフステージ別にみると、定期的な歯科検診や歯のチェックの受診状況に差はみられません。



【年代別・経年比較】

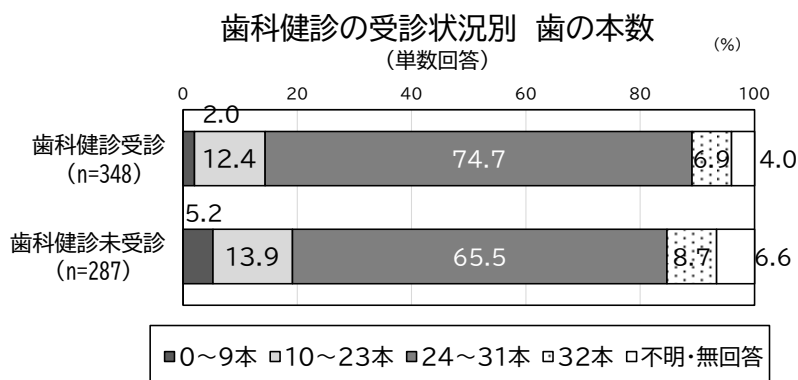
年代別にみると、「15～19歳」「60～69歳」で「受けている」が多く、「40～49歳」で少なくなっています。

「H23調査」と比較すると「15～19歳」「20～29歳」「40～49歳」「60～69歳」で「受けている」が多くなっています。



【歯科健診の受診状況にみた歯の本数】

歯科健診を受診している人ほど、歯が「24～31本」が多くなっています。

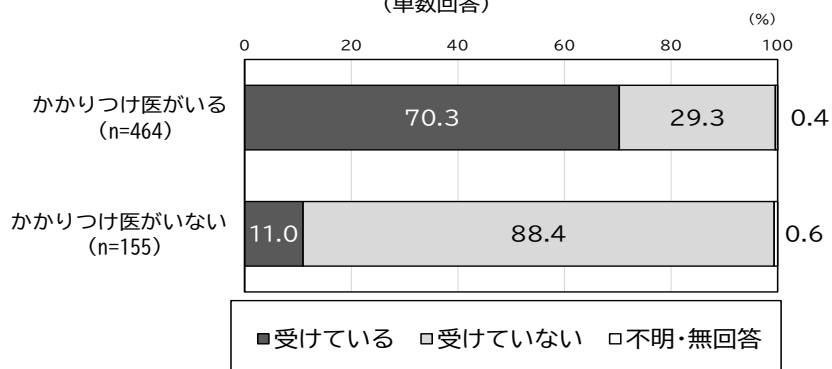


【歯科のかかりつけ医の有無別にみた歯科健診の受診状況】

歯科のかかりつけ医がいる人ほど歯科健診の受診率は高くがなっています。

歯科のかかりつけ医有無別 歯科健診の受診状況

(単数回答)

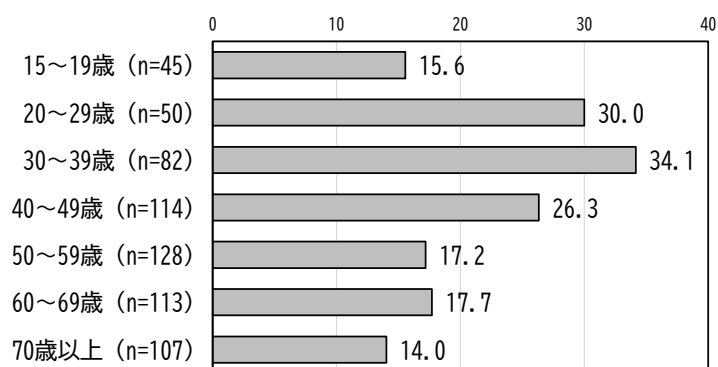


【歯科のかかりつけ医がおらず、歯科健診を受診していない人】

歯科のかかりつけ医がおらず、歯科健診も未受診の人をみると「30～39歳」で多くなっています。

年齢別の歯科のかかりつけ医がおらず
歯科健診を受診していない人

(%)

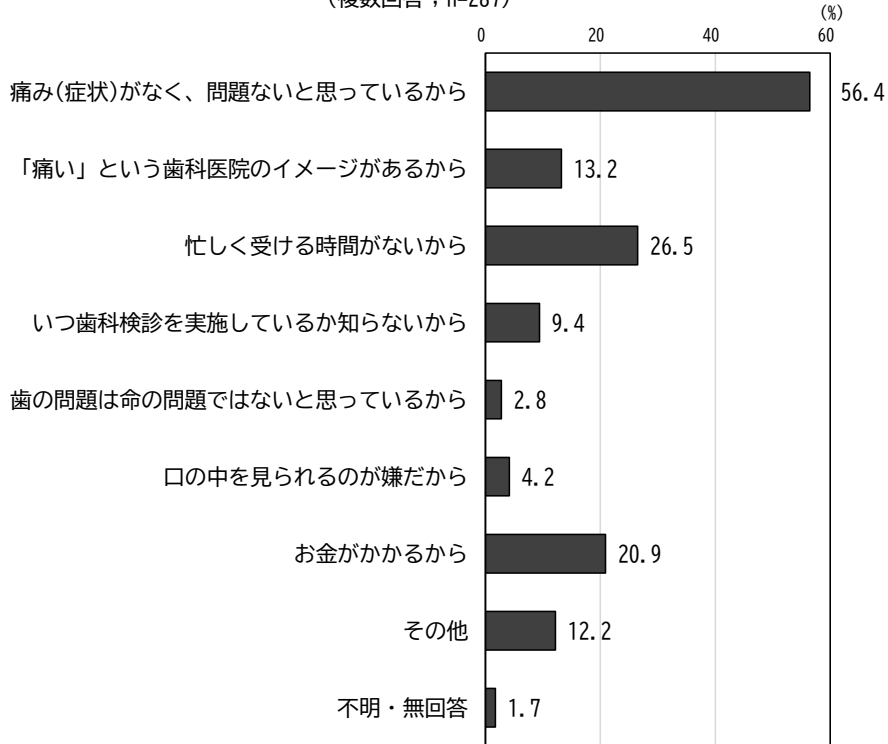


イ 定期的な歯科検診や歯のチェックの未受診理由

(定期的な歯科検診や歯のチェックを「受けていない」と回答した人のみ)

「痛み(症状)がなく、問題ないと思っているから」が最も多く 56.4%、次いで「忙しく受ける時間がないから」が 26.5%、「お金がかかるから」が 20.9%などとなっています。

定期的な歯科健診や歯のチェックの未受診理由
(複数回答; n=287)



※ 「その他」の主な意見: 「コロナ禍だから」「どこの歯科医院を受診したらよいかわからない」など。

【年代別・経年比較】

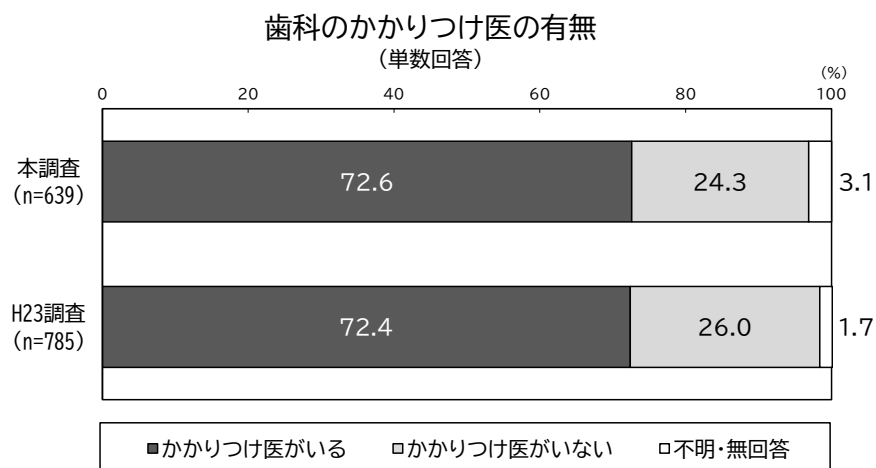
年代別にみると、すべての年代で「痛み(症状)がなく、問題ないと思っているから」が最も多くなっています。「30~39歳」「40~49歳」で「忙しく受ける時間がないから」が多くなっています。

	痛み(症状)がなく、問題ないと思っているから	「痛い」という歯科医院のイメージがあるから	忙しく受ける時間がないから	いつ歯科検診を実施しているか知らないから	歯の問題は命の問題ではないと思っているから	口の中を見られるのが嫌だから	お金がかかるから	その他	不明・無回答
15~19歳 (n=13)	38.5	15.4	30.8	7.7	15.4	0.0	30.8	0.0	7.7
20~29歳 (n=27)	55.6	22.2	33.3	18.5	0.0	0.0	33.3	7.4	0.0
30~39歳 (n=43)	58.1	9.3	41.9	11.6	2.3	2.3	16.3	7.0	2.3
40~49歳 (n=61)	57.4	9.8	41.0	9.8	3.3	0.0	18.0	14.8	0.0
50~59歳 (n=59)	54.2	13.6	23.7	8.5	3.4	5.1	27.1	11.9	0.0
60~69歳 (n=39)	64.1	12.8	10.3	10.3	0.0	10.3	15.4	10.3	2.6
70歳以上 (n=45)	55.6	15.6	4.4	2.2	2.2	8.9	15.6	22.2	4.4

② 歯科のかかりつけ医の有無（問 4-3）

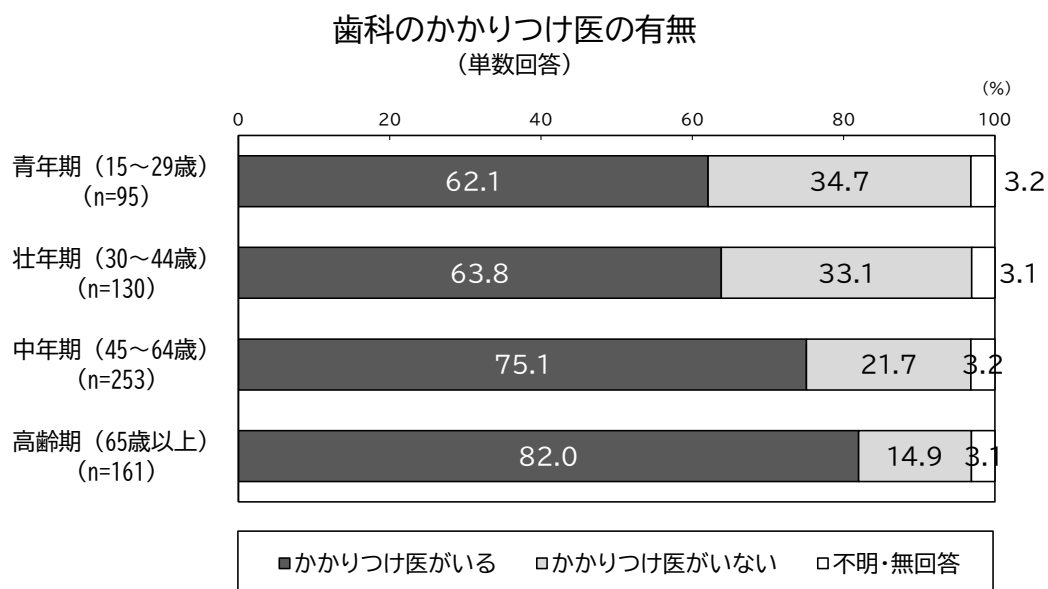
「歯科のかかりつけ医がいる」が 72.6%、「歯科のかかりつけ医がいない」が 24.3%となっています。

「H23 調査」と比較すると、歯科のかかりつけ医の有無に差はみられません。



【ライフステージ別】

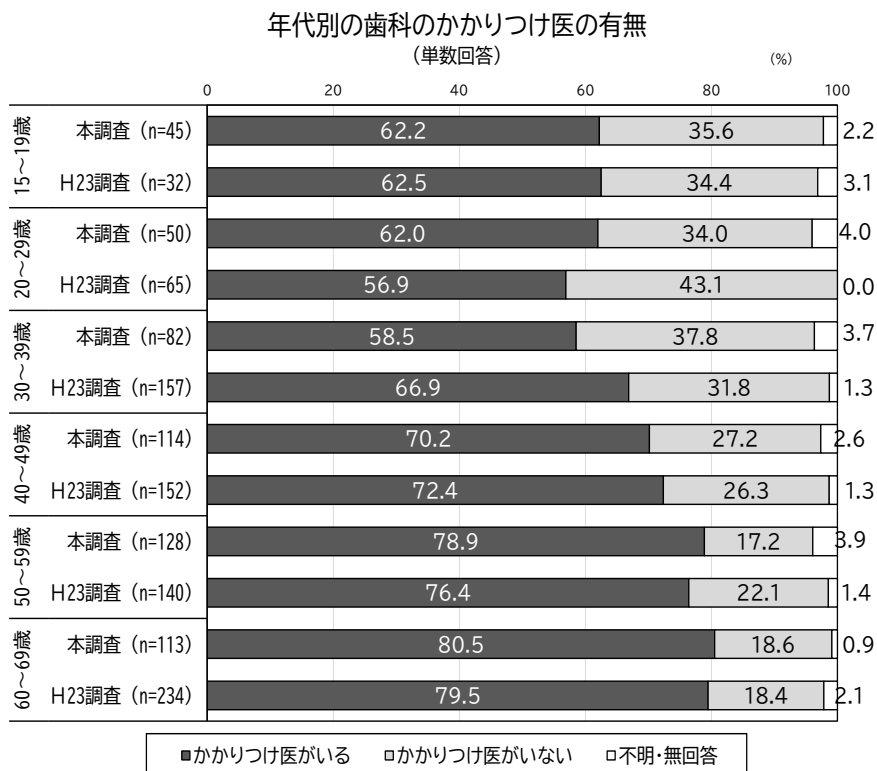
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「歯科のかかりつけ医がいる」は 60%を超えています。年齢が高くなるほど歯科のかかりつけ医がいる人が多くなっています。



【年代別・経年比較】

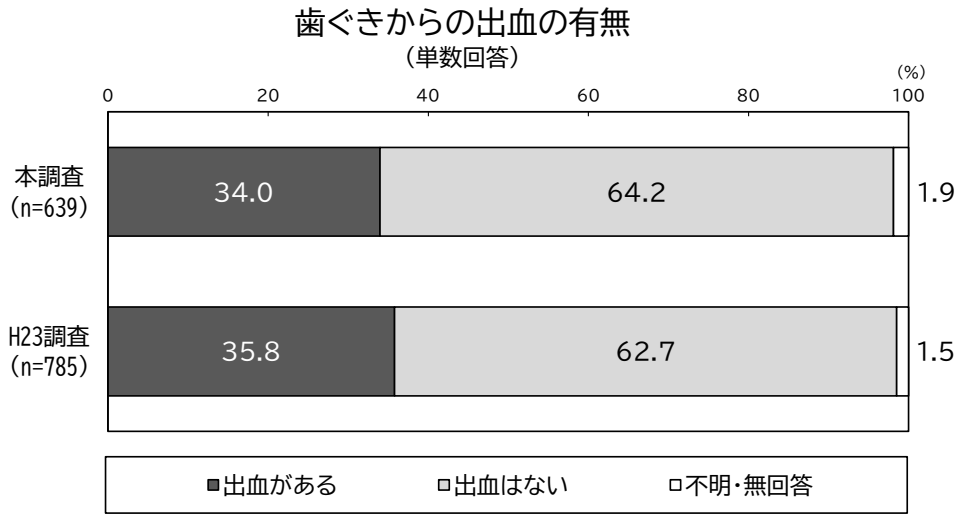
年代別にみると、すべての年代でかかりつけ医がいるが多くなっています。「30～39歳」で「かかりつけ医がいる」が少なくなっています。

「H23 調査」と比較して、年代別の歯科のかかりつけ医の有無に差はありません。



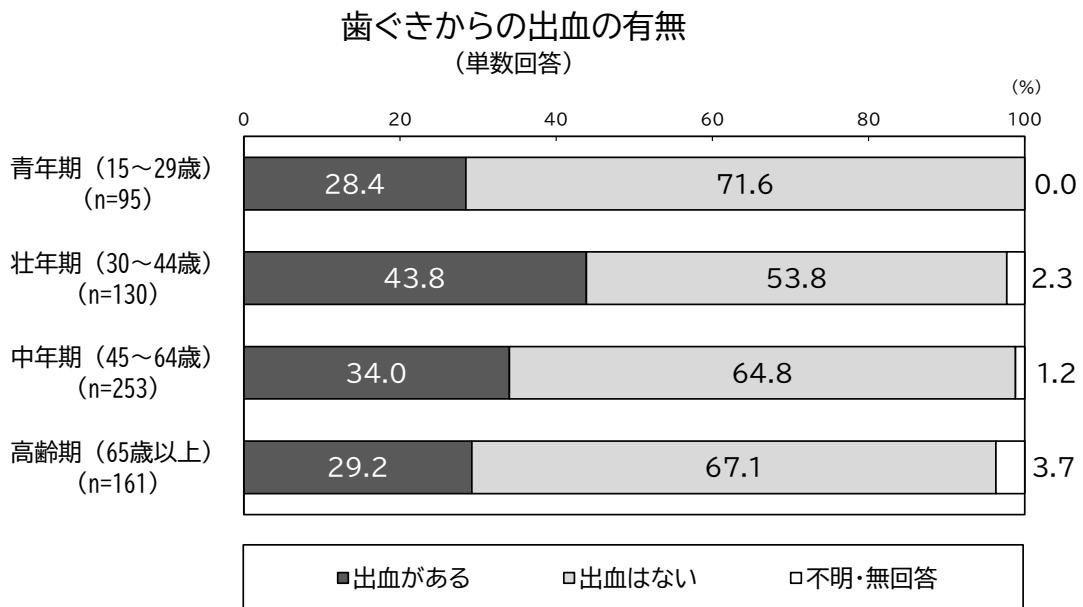
③ 歯ぐきからの出血の有無（問 4-4）

「出血がある」が 34.0%、「出血はない」が 64.2%となっています。
 「H23 調査」と比較すると、歯ぐきからの出血の有無に差はみられません。



【ライフステージ別】

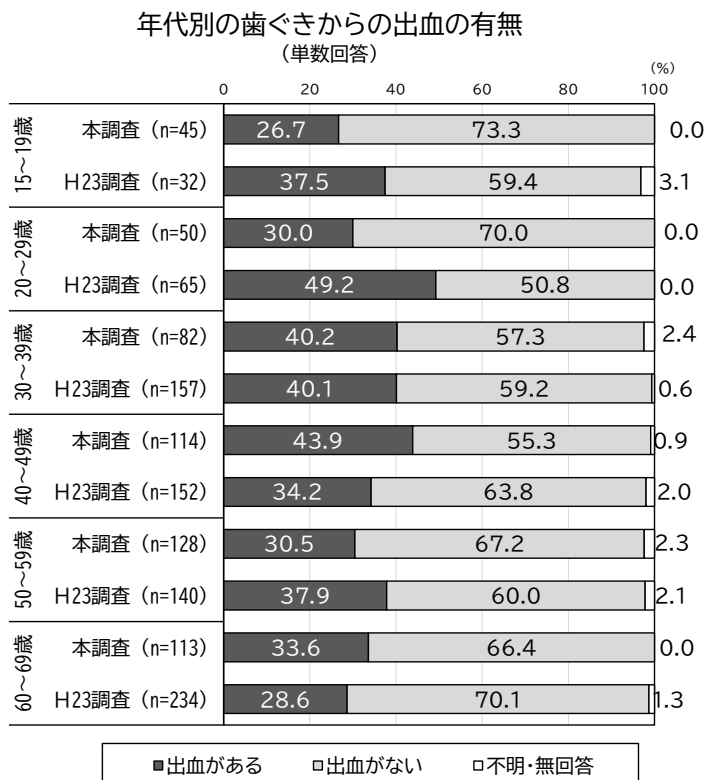
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「出血はない」が多くなっていますが、「壮年期」では「出血がある」が他のライフステージよりも多くなっています。



【年代別・経年比較】

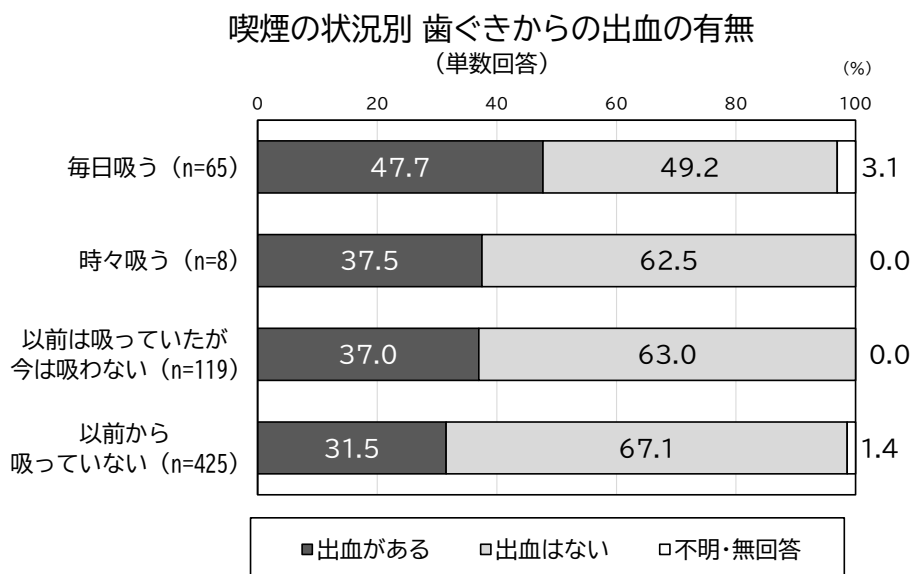
年代別にみると、すべての年代で「出血はない」が多く、年代による差はみられません。

「H23 調査」と比較して、「20～29 歳」のみ「出血がある」が減少しています。



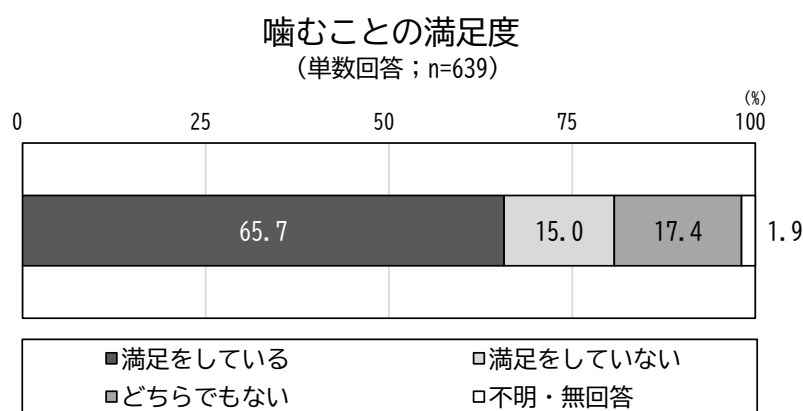
【喫煙の状況別歯ぐきからの出血の有無】

毎日吸う人において、「出血がある」が多くなっています。



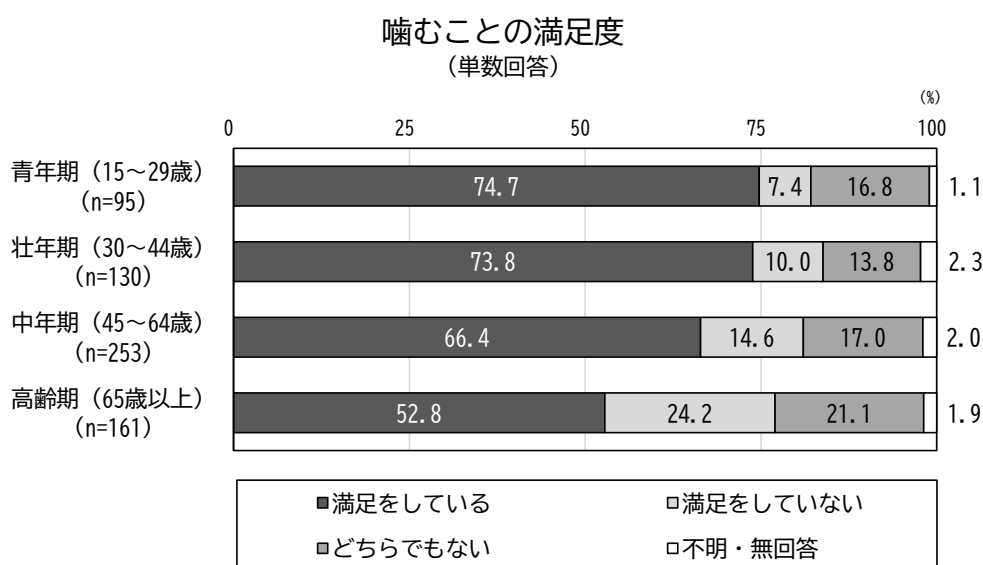
④ 噛むことの満足度（問 4-5）

「満足をしている」が 65.7%、「満足をしていない」が 15.0%、「どちらでもない」が 17.4%となっています。



【ライフステージ別】

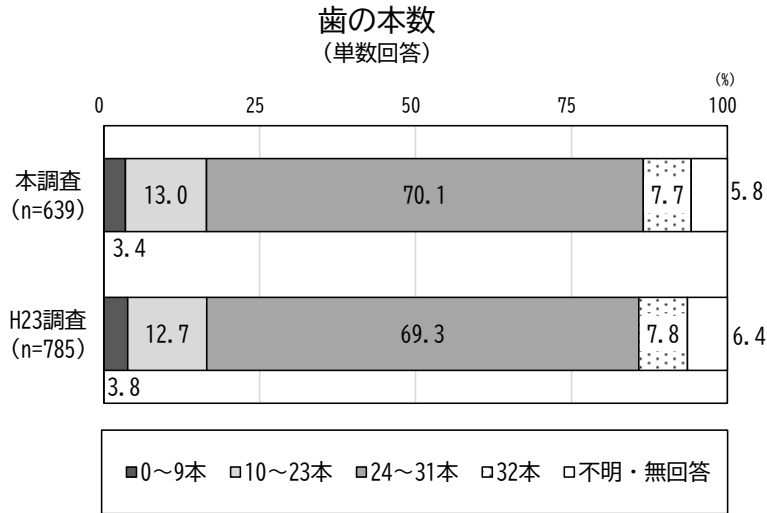
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「満足をしている」が最も多くなっていますが、年齢が高くなるにつれて「満足をしている」が少なくなっており、「高齢期」では「満足をしていない」が他のライフステージよりも多くなっています。



⑤ 歯の本数（問 4-6）

「24～31本」が最も多く70.1%、次いで「10～23本」が13.0%、「32本」が7.7%などとなっています。

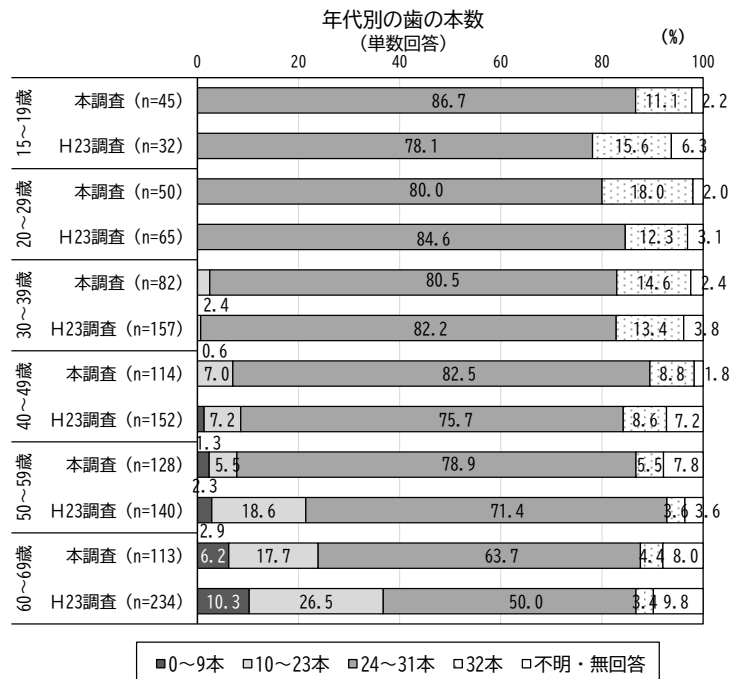
「H23調査」と比較すると、歯の本数に差はみられません。



【年代別・経年比較】

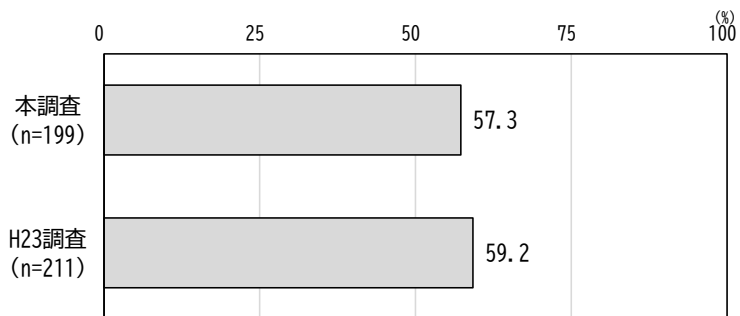
年代別にみると、すべての年代で「24～31本」が最も多くなっています。「15～19歳」「40～49歳」「50～59歳」で「24～31本」が多くなっています。

「H23調査」と比較して、「50～59歳」「60～69歳」で「24～31本」が多くなっています。



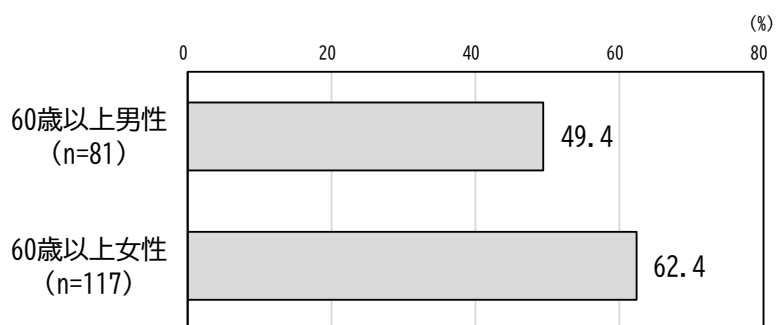
60歳以上で24本以上の人の割合について「H23調査」と比較すると、差はみられません。性別にみると、「60歳以上男性」で49.4%、「60歳以上女性」で62.4%となっています。

60歳以上で歯が24本以上の人の割合



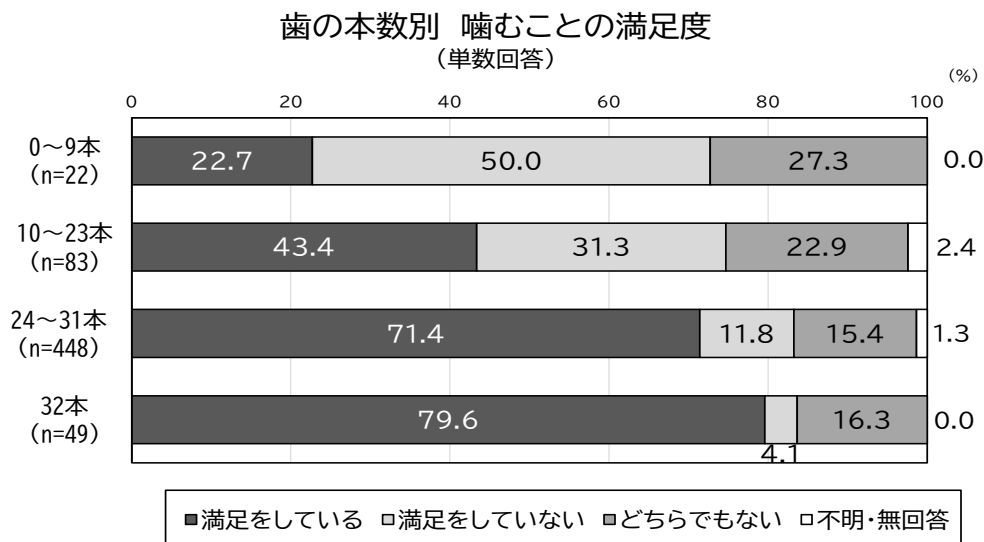
※本調査は「60歳以上」、H23調査は「60～69歳」を対象としている。

性別 60歳以上で歯が24本以上の人の割合



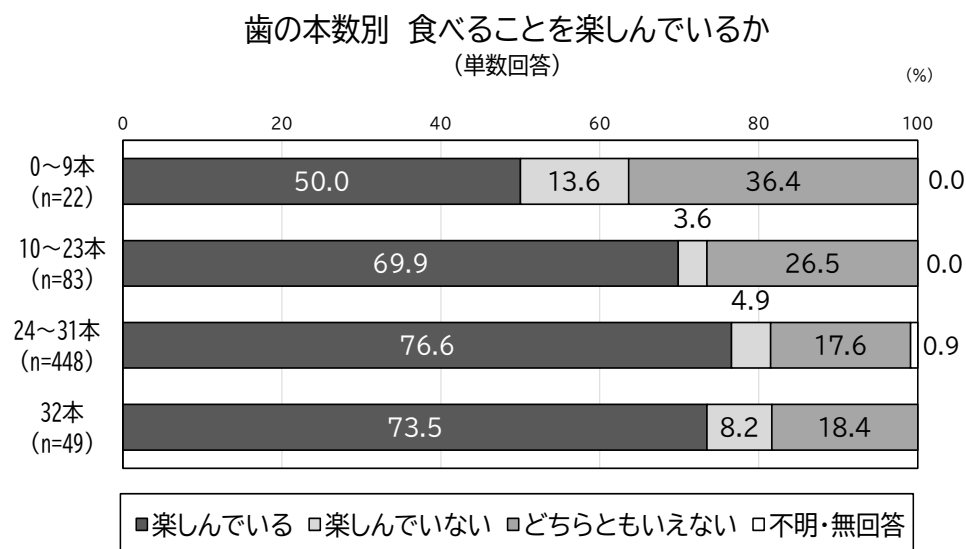
【歯の本数別にみた噛むことの満足度】

歯の本数別にみると、「0～9本」「10～23本」で「満足をしていない」が多く、「24～31本」で「満足している」が多くなっています。



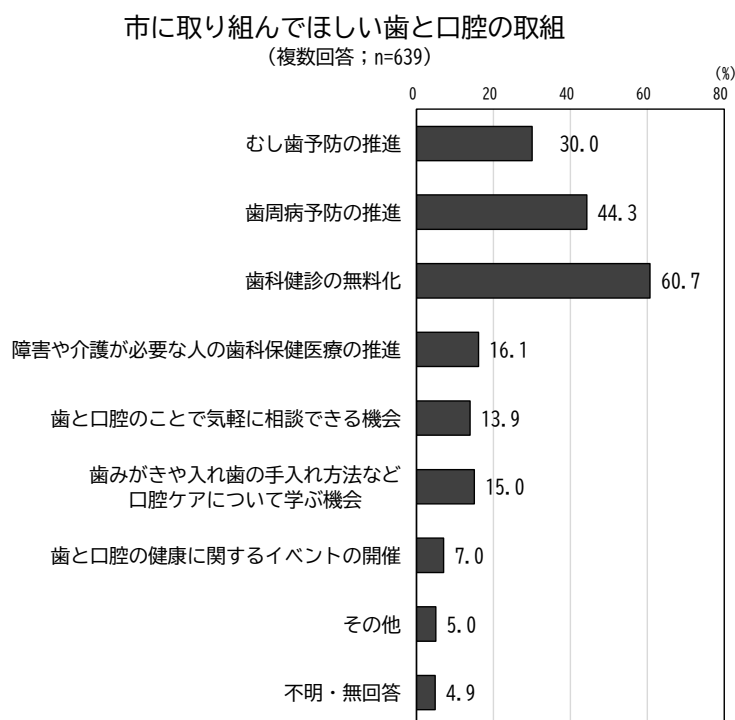
【歯の本数別にみた食べることの楽しさ】

歯の本数別に関わらず「楽しんでいる」が最も多くなっています。「0～9本」で「楽しんでいる」が少なくなっています。



⑥ 市に取り組んでほしい歯と口腔の取組（問 4-7）

「歯科健診の無料化」が最も多く 60.7%、次いで「歯周病予防の推進」が 44.3%、「むし歯予防の推進」が 30.0%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「歯科健診の無料化」が最も多くなっており、市に取り組んでほしい歯と口腔の取組に差はみられません。

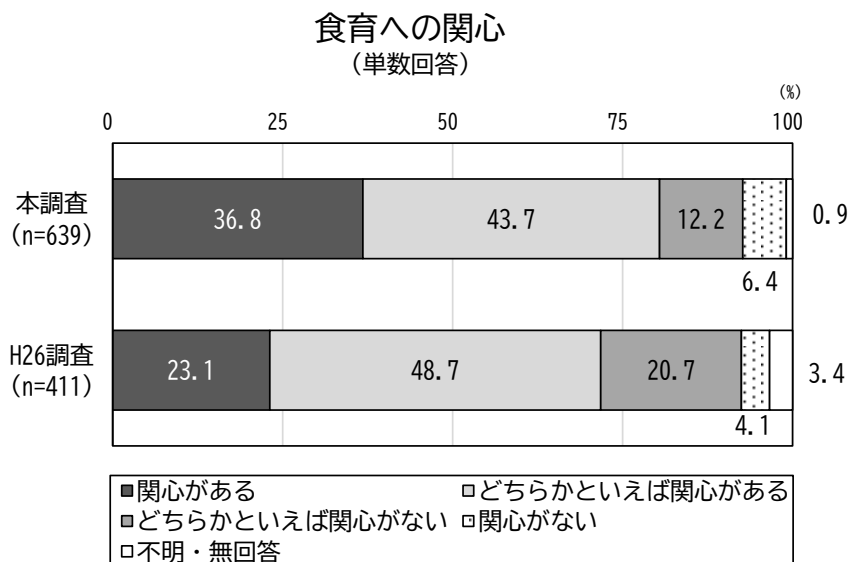
ライフステージ別	市に取り組んでほしい歯と口腔の取組									
	むし歯予防の推進	歯周病予防の推進	歯科健診の無料化	障害や介護が必要な人の歯科保健医療の推進	歯と口腔のことで気軽に相談できる機会	歯みがきや入れ歯の手入れ方法など口腔ケアについて学ぶ機会	歯と口腔の健康に関するイベントの開催	その他	不明・無回答	合計
青年期（15～29歳） (n=95)	36.8%	36.8%	66.3%	9.5%	7.4%	11.6%	6.3%	4.2%	1.1%	180.0%
壮年期（30～44歳） (n=130)	34.6%	43.8%	57.7%	16.9%	14.6%	16.9%	5.4%	6.9%	2.3%	199.2%
中年期（45～64歳） (n=253)	30.0%	46.6%	63.2%	16.2%	15.0%	13.0%	6.3%	4.3%	4.7%	199.6%
高齢期（65歳以上） (n=161)	22.4%	45.3%	55.9%	19.3%	15.5%	18.6%	9.9%	5.0%	9.3%	201.2%

(5) 食生活について

① 食育への関心（問 5-1）

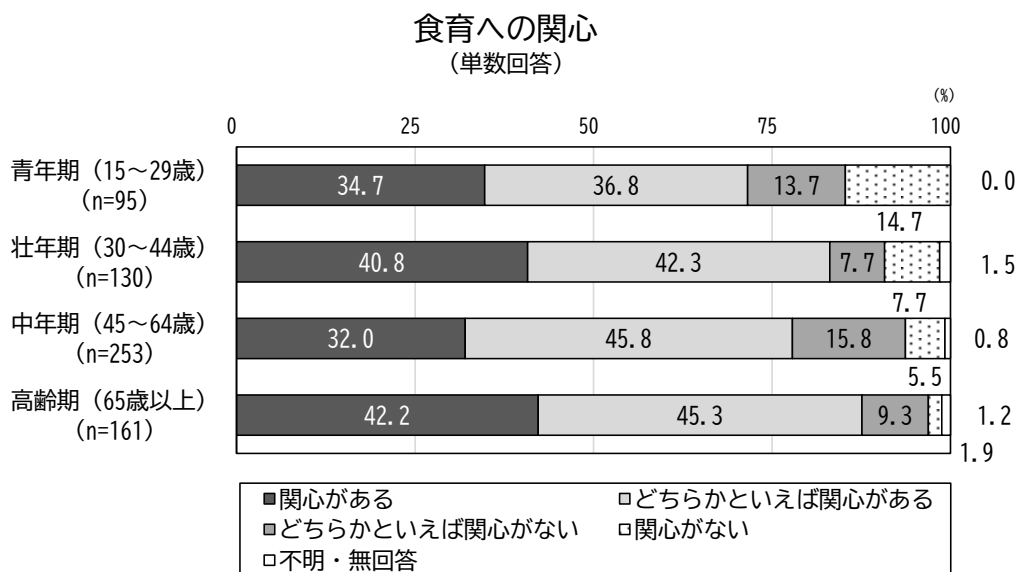
「どちらかといえば関心がある」が最も多く 43.7%、次いで「関心がある」が 36.8%、「どちらかといえば関心がない」が 12.2%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「関心がある」が多くなっています。



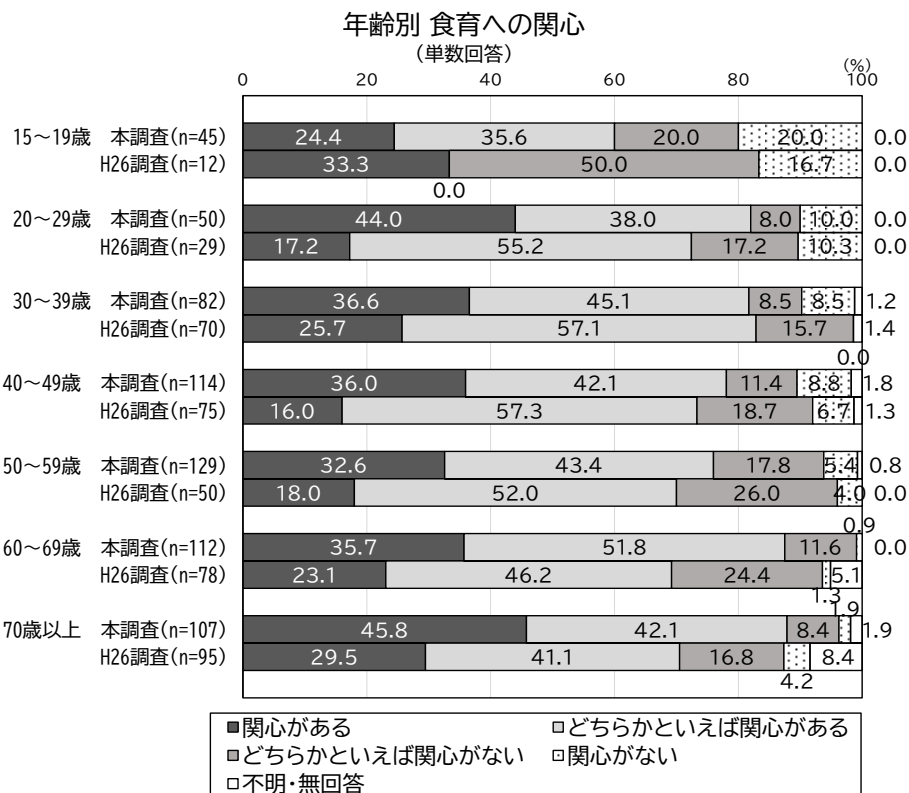
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「どちらかといえば関心がある」が最も多くなっています。一方、「青年期」で「関心がない」が、「中年期」で「どちらかといえば関心がない」が他のライフステージよりも多くなっています。



【年代別】

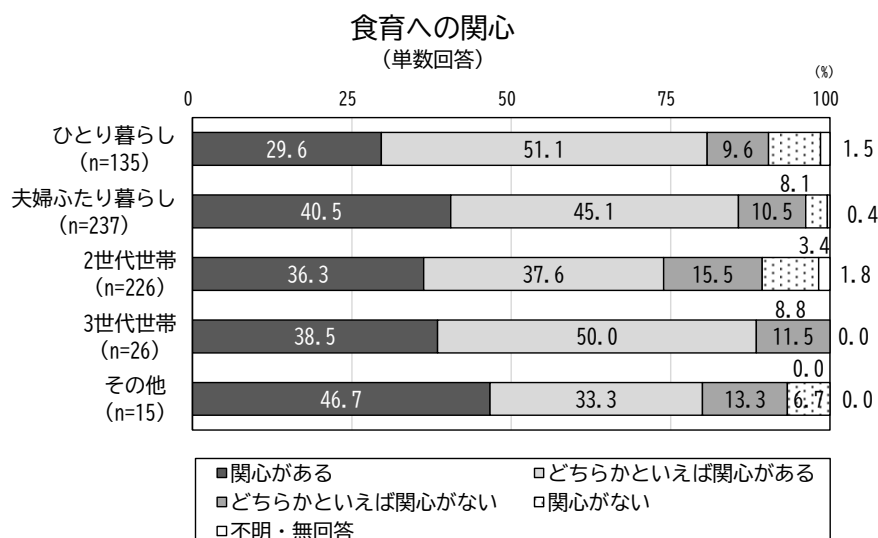
年代別にみると、「15～19歳」において「関心がない」が多くなっています。「H26調査」と比較して、「40～49歳」では「関心がある」が多くなっています。



【家族構成別】

家族構成別にみると、すべての家族構成で「どちらかといえば関心がある」が最も多くなっています。

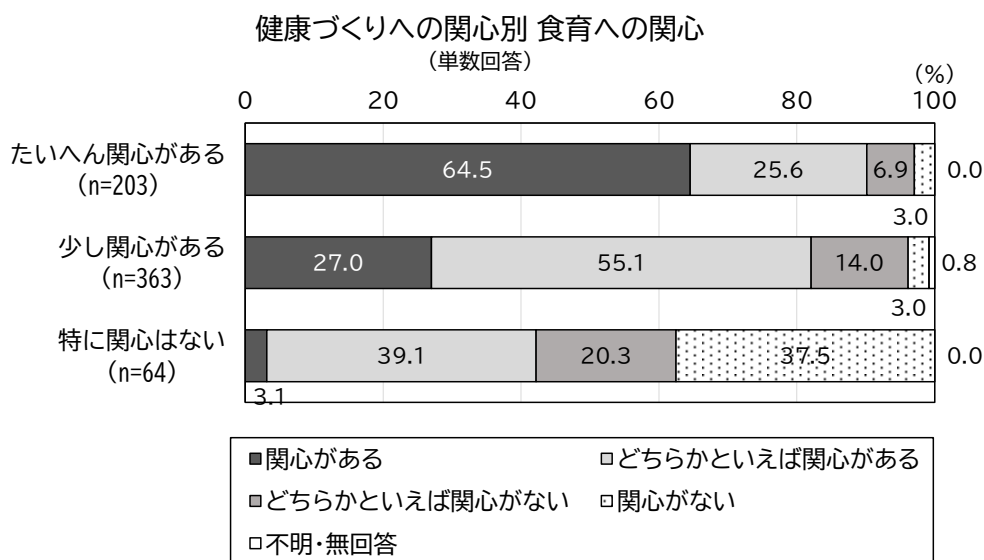
家族構成による、食育への関心に差はありません。



【健康づくりへの関心別にみた食育への関心】

健康づくりへの関心別にみると、「(健康づくりに) たいへん関心がある」で「(食育への) 関心がある」が最も多くなっています。

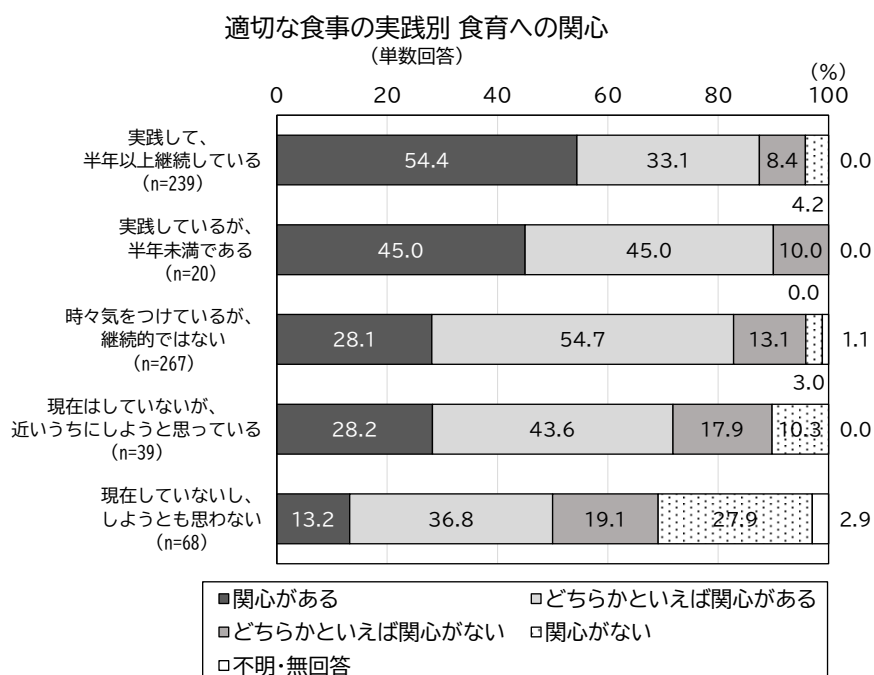
健康づくりへの関心が高いほど、食育への関心も高くなっています。



【メタボリックシンドローム予防・改善のための実践別】

メタボリックシンドローム予防・改善のための適切な食事の実践別にみると、「実践して、半年以上継続している」で「関心がある」が最も多くなっています。「実践しているが、半年未満である」で「関心がある」「どちらかといえば関心がある」が同数で最も多くなっています。

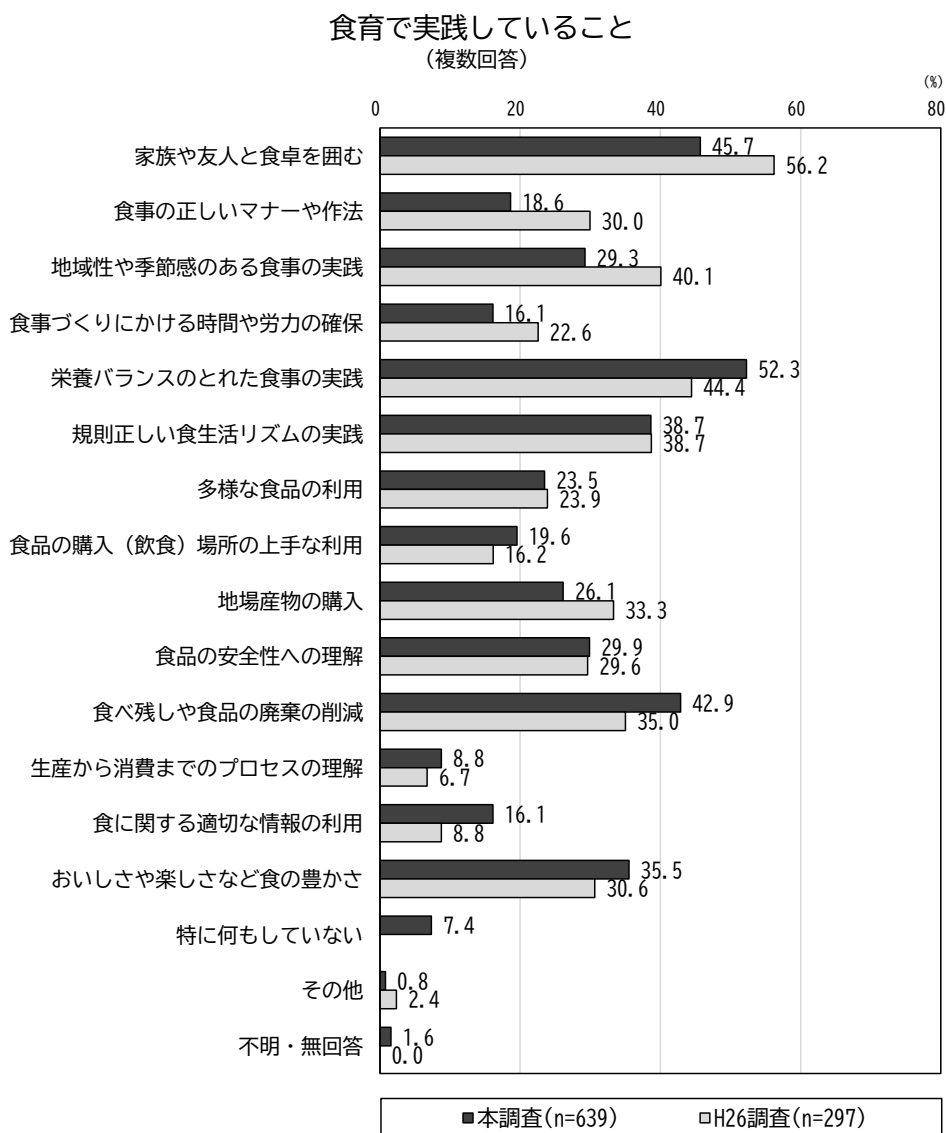
適切な食事の実践への意識が高いほど、食育への関心も高くなっています。



② 食育で実践していること（問 5-2）

「栄養バランスのとれた食事の実践」が最も多く 52.3%、次いで「家族や友人と食卓を囲む」が 45.7%、「食べ残しや食品の廃棄の削減」が 42.9%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「栄養バランスのとれた食事の実践」「食べ残しや食品の廃棄の削減」「食に関する適切な情報の利用」が多く、「家族や友人と食卓を囲む」「食事の正しいマナーや作法」「地域性や季節感のある食事の実践」「食事づくりにかける時間や労力の確保」が少なくなっています。



※「特に何もしていない」は本調査のみの選択肢。H26調査では「実践していると回答した人のみを対象とし、不明・無回答を算定していない。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」「壮年期」では「家族や友人と食卓を囲む」が「中年期」「高齢期」では「栄養バランスのとれた食事の実践」が最も多くなっています。

「青年期」では、「食事の正しいマナーや作法」が他のライフステージよりも多く、「栄養バランスのとれた食事の実践」「地場産物の購入」「食品の安全性への理解」が他のライフステージよりも少なくなっています。

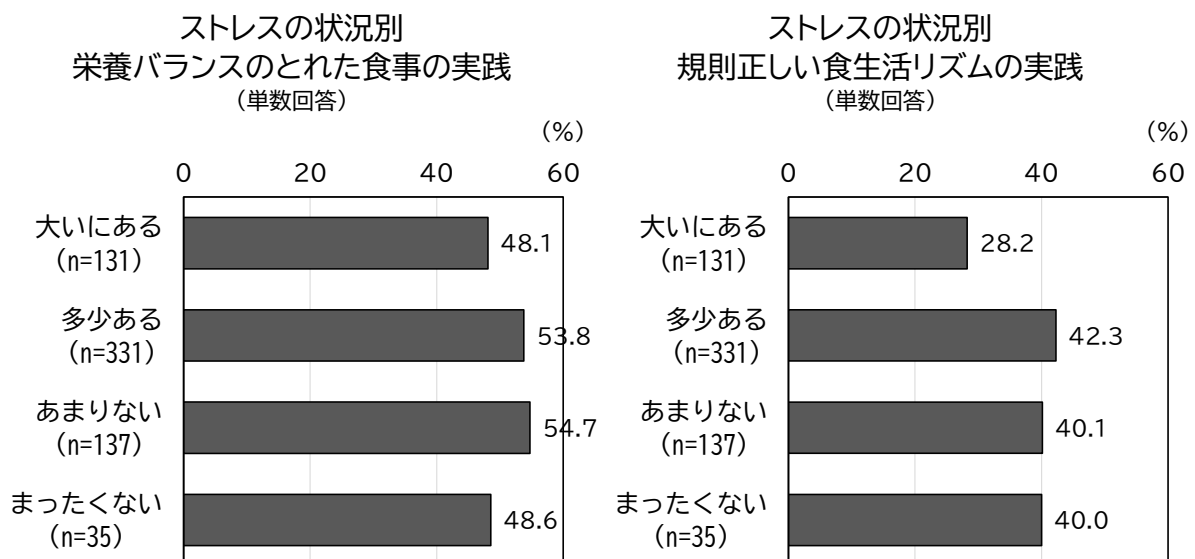
「青年期」「壮年期」では、「特に何もしていない」が他のライフステージよりも多くなっています。

ライフステージ別	青年期 (15~29歳) (n=95)	食育で実践していること															合計		
		家族や友人と食卓を囲む	食事の正しいマナーや作法	地域性や季節感のある食事の実践	食事づくりにかかる時間や労力の確保	栄養バランスのとれた食事の実践	規則正しい食生活リズムの実践	多様な食品の利用	食品の購入(飲食)場所の上手な利用	地場産物の購入	食品の安全性への理解	食べ残しや食品の廃棄の削減	生産から消費までのプロセスの理解	食に関する適切な情報の利用	おいしさや楽しさなど食の豊かさ	特に何もしていない		その他	不明・無回答
	青年期 (15~29歳) (n=95)	57.9%	26.3%	26.3%	9.5%	34.7%	24.2%	22.1%	14.7%	13.7%	20.0%	44.2%	7.4%	10.5%	36.8%	11.6%	0.0%	1.1%	361.1%
	壮年期 (30~44歳) (n=130)	50.8%	23.1%	26.9%	16.2%	48.5%	24.6%	20.8%	15.4%	29.2%	25.4%	37.7%	11.5%	14.6%	35.4%	11.5%	0.0%	1.5%	393.1%
	中年期 (45~64歳) (n=253)	42.7%	19.0%	32.8%	17.4%	54.5%	44.3%	24.1%	21.7%	28.5%	32.8%	42.7%	9.9%	17.8%	37.9%	5.1%	1.2%	2.0%	434.4%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	39.1%	9.9%	27.3%	18.0%	62.1%	49.7%	25.5%	22.4%	27.3%	34.8%	46.6%	5.6%	18.0%	31.1%	5.0%	1.2%	1.2%	424.8%

【ストレスの状況別】

ストレスの状況別に「栄養バランスの取れた食事の実践」と「規則正しい食生活リズムの実践」についてみると、「栄養バランスの取れた食事の実践」が最も多いのは「あまりない」で 54.7%、「規則正しい食生活リズムの実践」が最も多いのは「多少ある」で 42.3%となっています。

ストレスの状況による差はみられません。

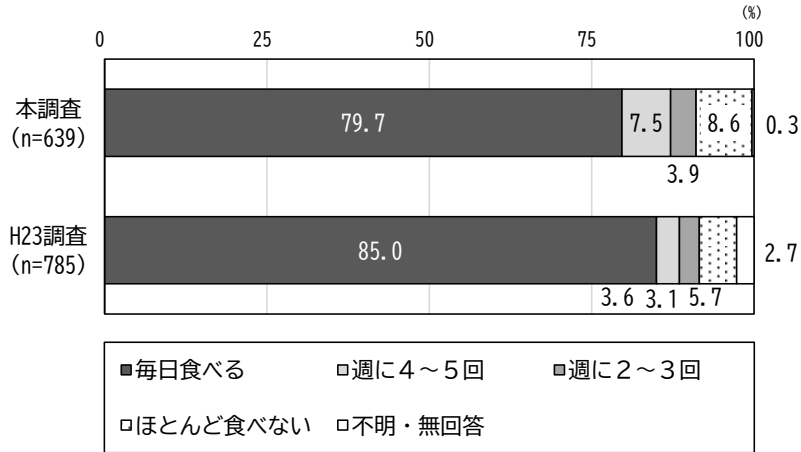


③ 朝食の摂取状況（問 5-3）

「毎日食べる」が 79.7%、次いで「ほとんど食べない」が 8.6%、「週に 4～5 回」が 7.5%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「毎日食べる」が少なく、「週に 4～5 回」「ほとんど食べない」が多くなっています。

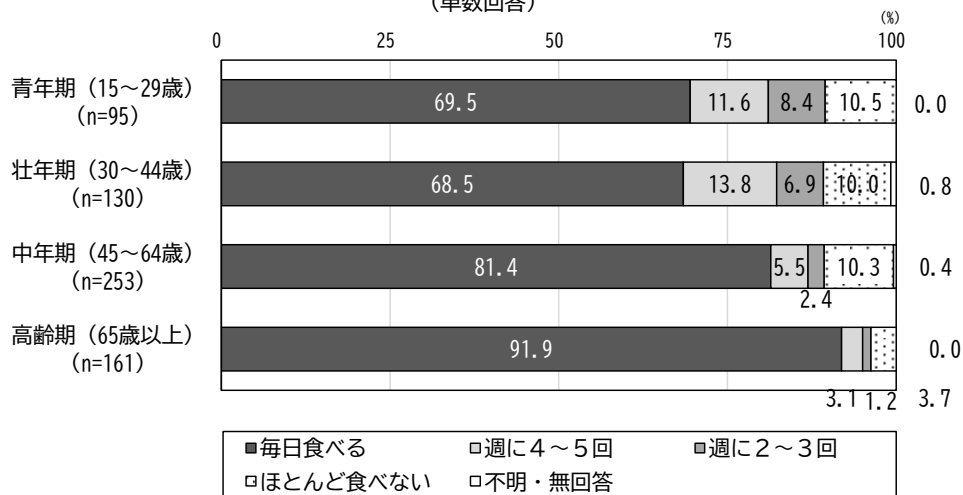
朝食の摂取状況
(単数回答)



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「毎日食べる」が最も多くなっているものの、「青年期」「壮年期」では他のライフステージよりも少なくなっています。

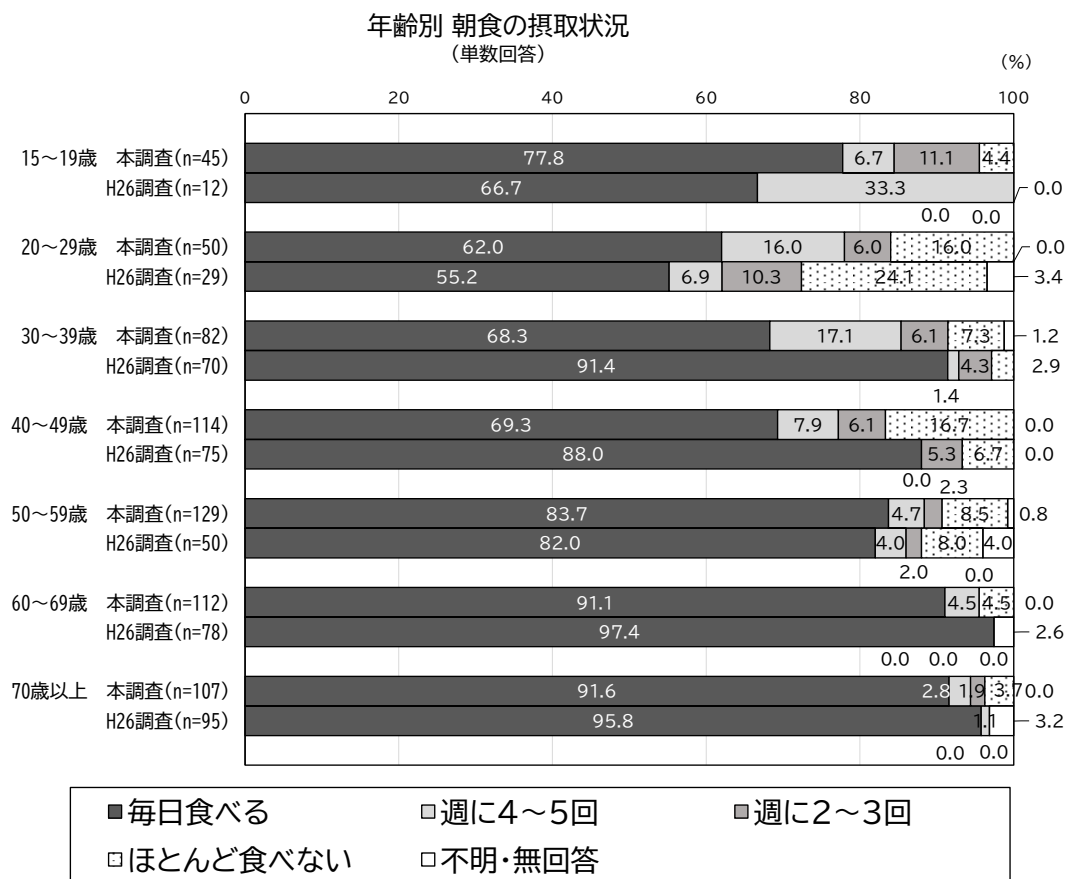
朝食の摂取状況
(単数回答)



【年代別・経年比較】

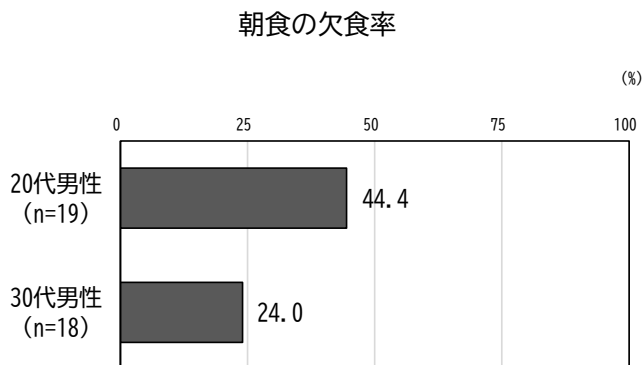
年代別にみるとすべての年代で「毎日食べる」が最も多いものの、「20～29歳」「30～39歳」「40～49歳」で少なくなっています。

「H26調査」と比較すると、「30～39歳」「40～49歳」は「毎日食べる」が少なくなっています。また、「40～49歳」は「ほとんど食べない」も多くなっています。



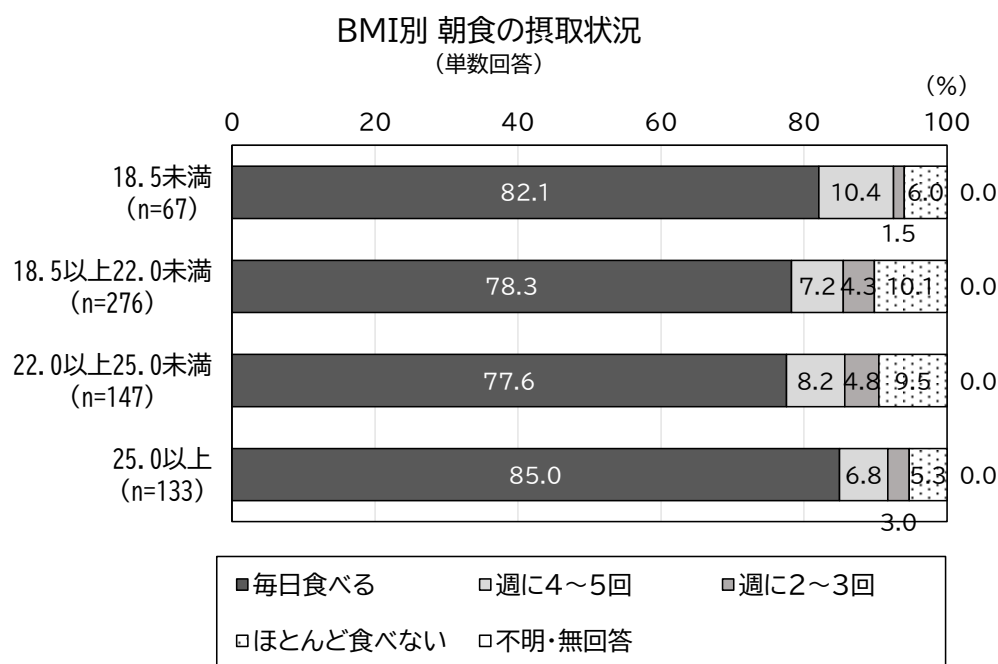
【性・年代別】

性・年代別にみると朝食の欠食率をみると、「20代男性」で44.4%、「30代男性」で24.0%となっています。



【BMI 別】

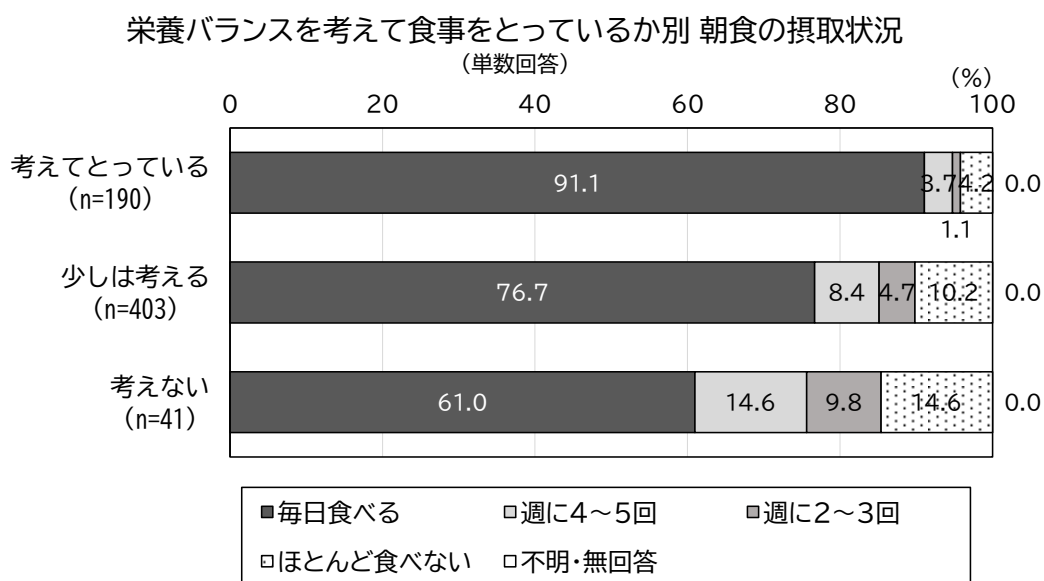
BMI 別にみると、すべての BMI で「毎日食べる」が最も多くなっています。
BMI による、朝食の摂取状況に差はみられません。



【栄養バランス別】

栄養バランスを考えて食事をとっているか別にみると、すべてで「毎日食べる」が最も多くなっています。

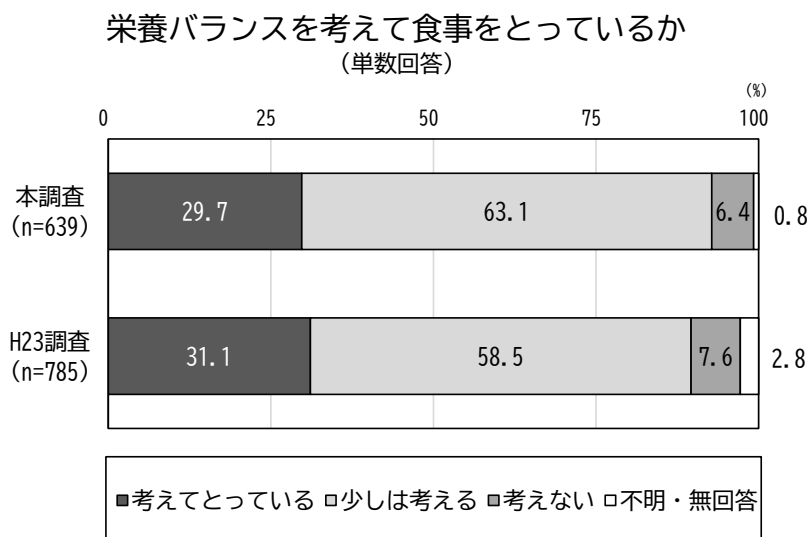
栄養バランスを考えて食事をとっている人ほど、朝食を毎日食べる割合が高くなっています。



④ 栄養バランスを考えて食事をとっているか（問 5-4）

「考えてとっている」が 29.7%、「少しは考える」が 63.1%、「考えない」が 6.4%となっています。

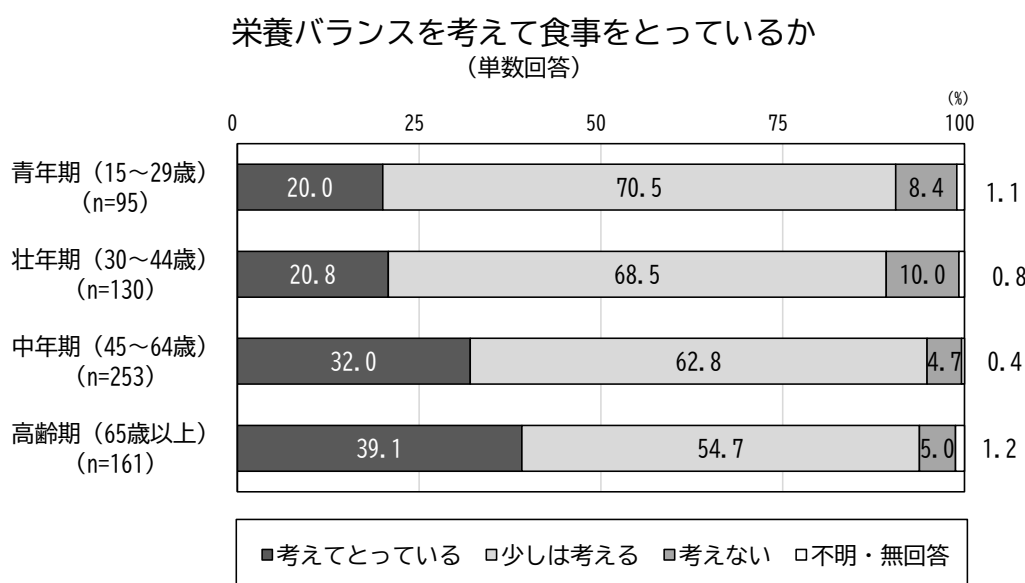
「H26 調査」と比較すると、栄養バランスを考えて食事をとっているかに差はみられません。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「少しは考える」が最も多くなっています。

一方、「青年期」「壮年期」は「考えてとっている」が他のライフステージよりも少なく、「高齢期」は「考えてとっている」が他のライフステージよりも多くなっています。

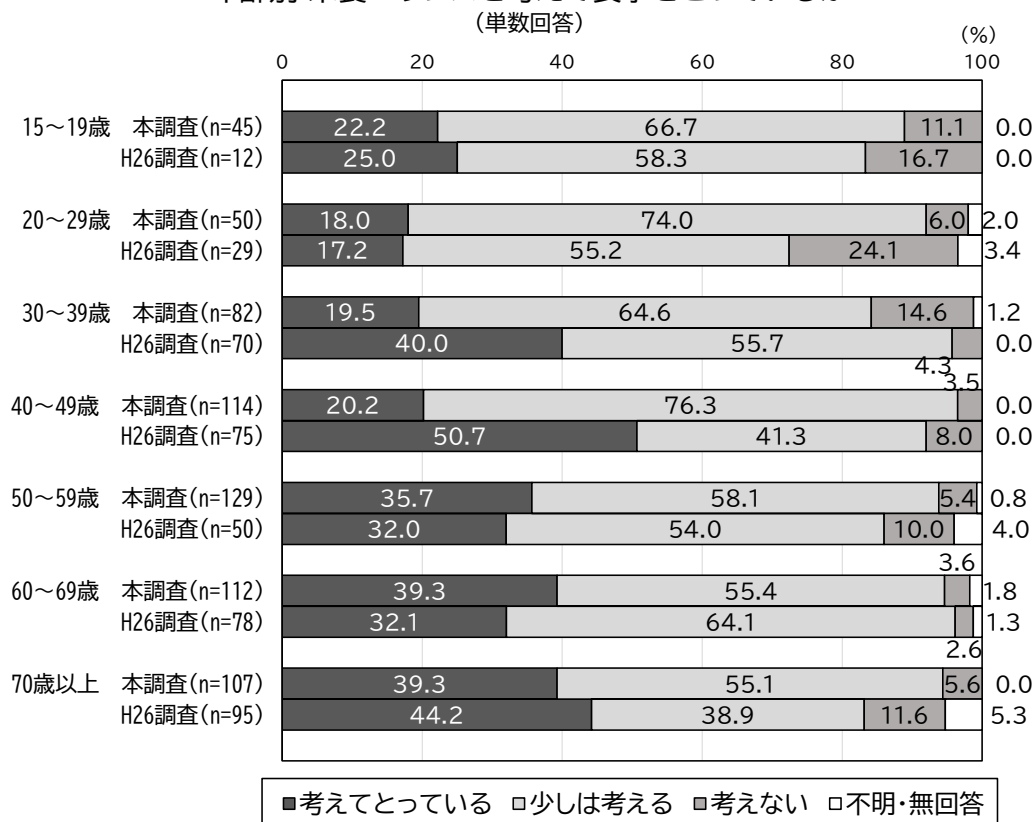


【年代別・経年比較】

年代別にみると、「30～39歳」「40～49歳」において「考えてとっている」が少なく、「60～69歳」「70歳以上」で多くなっています。

「H26調査」と比較すると、「30～39歳」「40～49歳」において「考えてとっている」が少なくなっています。

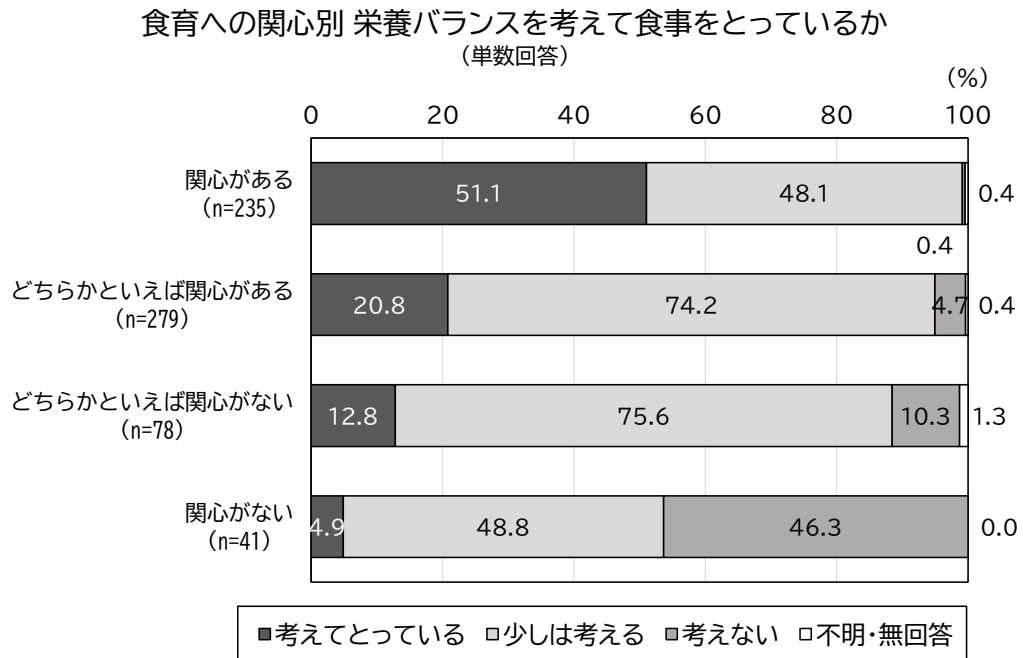
年齢別 栄養バランスを考えて食事をとっているか



【食育への関心別】

食育への関心別にみると、「関心がある」では「考えてとっている」が最も多くなっています。

食育への関心が高い人ほど、栄養バランスを考えて食事をとっています。

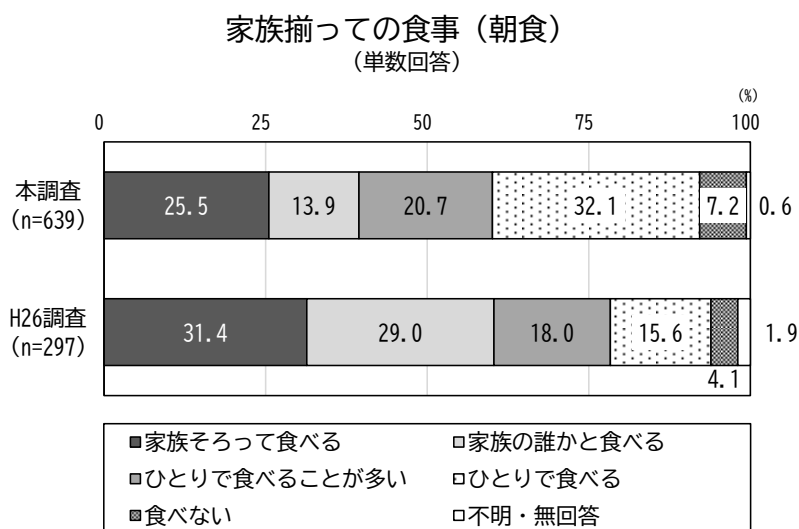


⑤ 家族揃っての食事（問 5-5）

ア 朝食

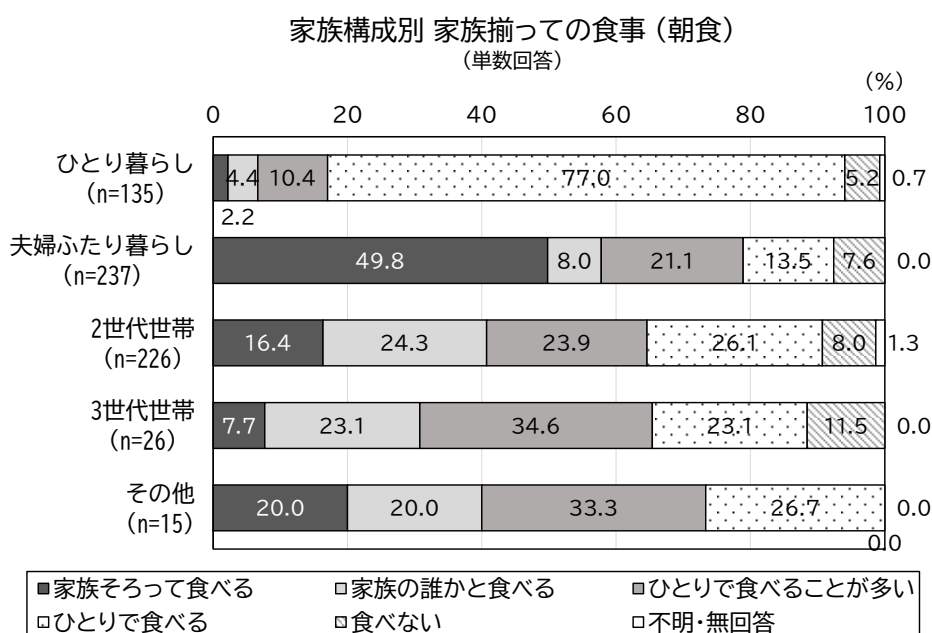
「ひとりで食べる」が最も多く 32.1%、次いで「家族そろって食べる」が 25.5%、「ひとりで食べることが多い」が 20.7%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」が減少しています。



【家族構成別】

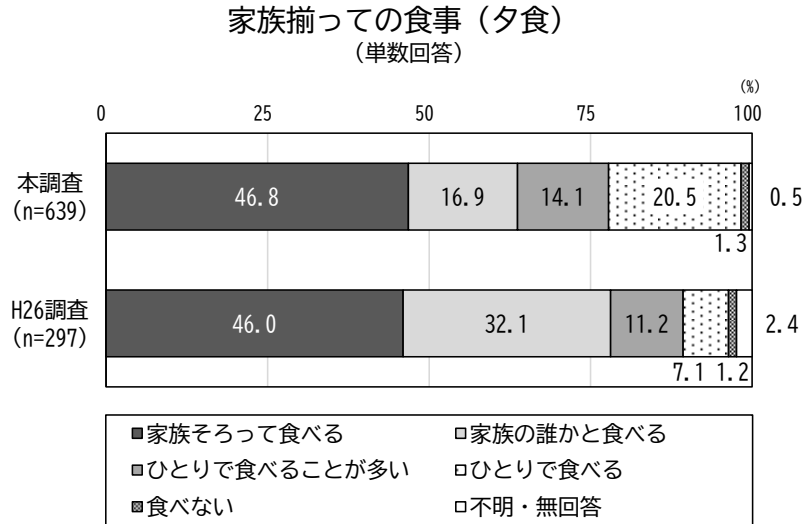
家族構成別にみると、「夫婦ふたり暮らし」では「家族そろって食べる」が多くなっています。「2 世代世帯」「3 世代世帯」では「家族そろって食べる」が少なく、「家族の誰かと食べる」が多くなっています。



イ 夕食

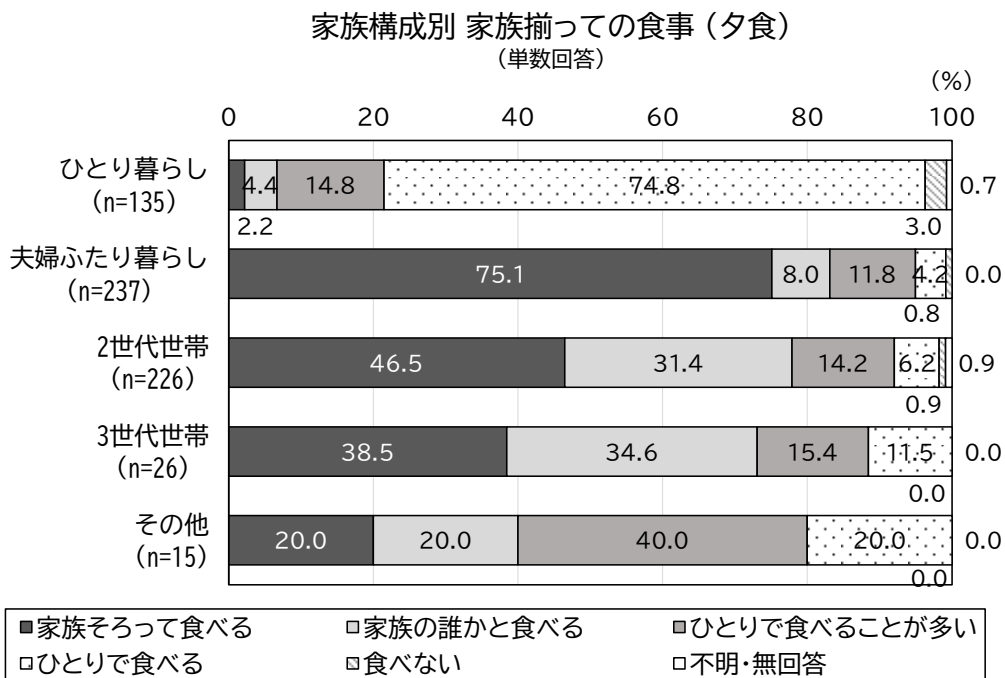
「家族そろって食べる」が最も多く 46.8%、次いで「ひとりで食べる」が 20.5%、「家族の誰かと食べる」が 16.9%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「ひとりで食べる」が多く、「家族の誰かと食べる」が減少しています。



【家族構成別】

家族構成別にみると、「夫婦ふたり暮らし」では「家族そろって食べる」が多く、「2 世代世帯」「3 世代世帯」では「家族そろって食べる」が少なく「家族の誰かと食べる」が多くなっています。

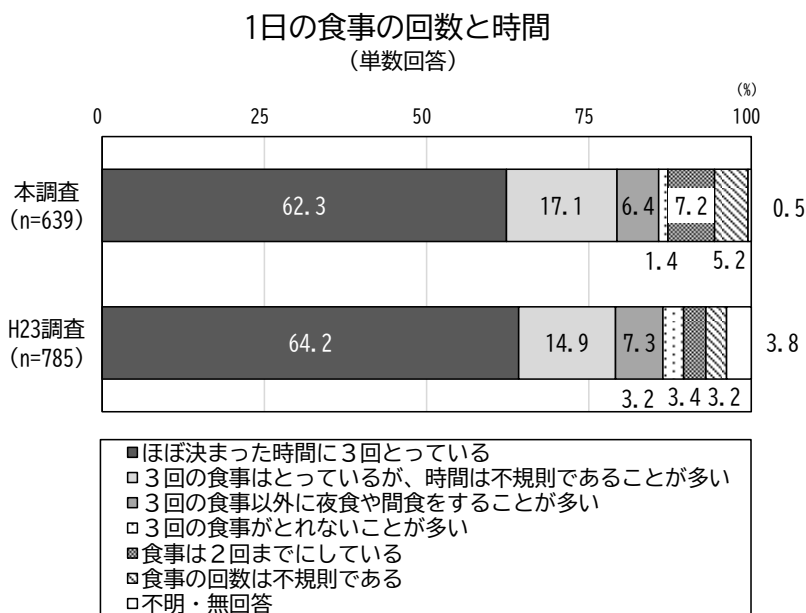


⑥ 1日の食事の回数と時間（問 5-6～5-7）

ア 1日の食事の回数と時間

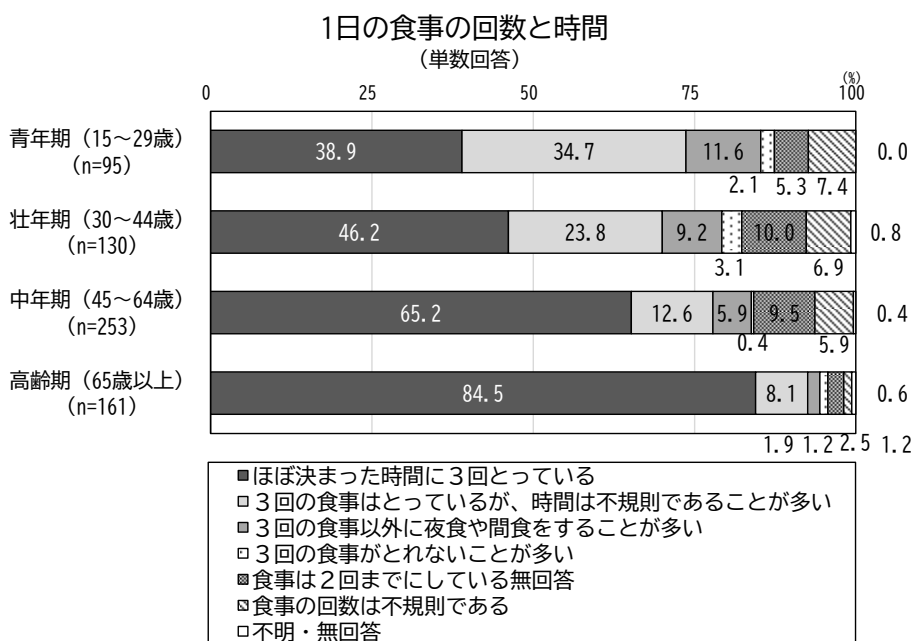
「ほぼ決まった時間に3回とっている」が最も多く 62.3%、次いで「3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い」が 17.1%、「食事は2回までにしている」が 7.2%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「食事は2回までにしている」が多くなっています。



【ライフステージ別】

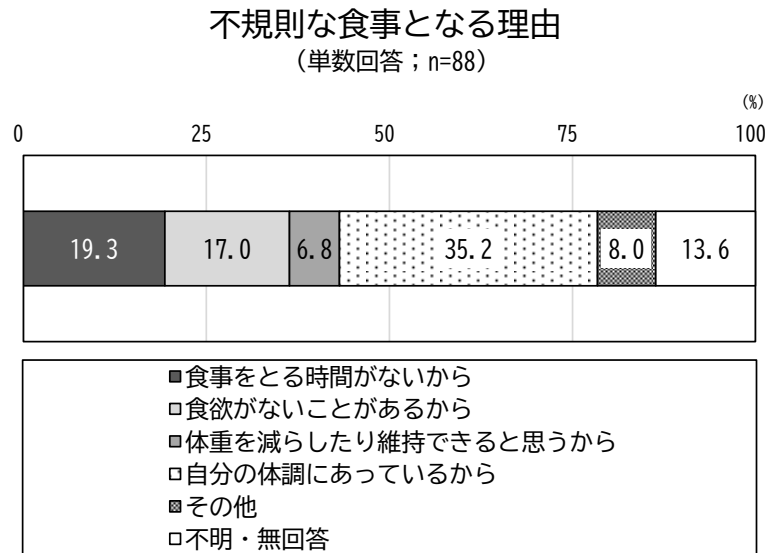
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「ほぼ決まった時間に3回とっている」が最も多くなっているものの、「青年期」「壮年期」では他のライフステージよりも少なくなっています。



イ 不規則な食事となる理由

（「3回の食事がとれていないことが多い」「食事は2回までにしている」「食事の回数は不規則である」と回答した人）

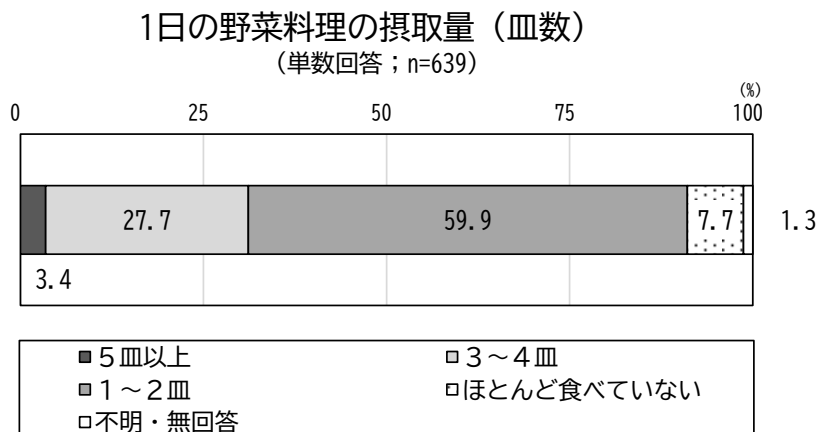
「自分の体調にあっているから」が最も多く35.2%、次いで「食事をする時間がないから」が19.3%、「食欲がないことがあるから」が17.0%などとなっています。



⑦ 野菜の摂取状況（問 5-8～5-10）

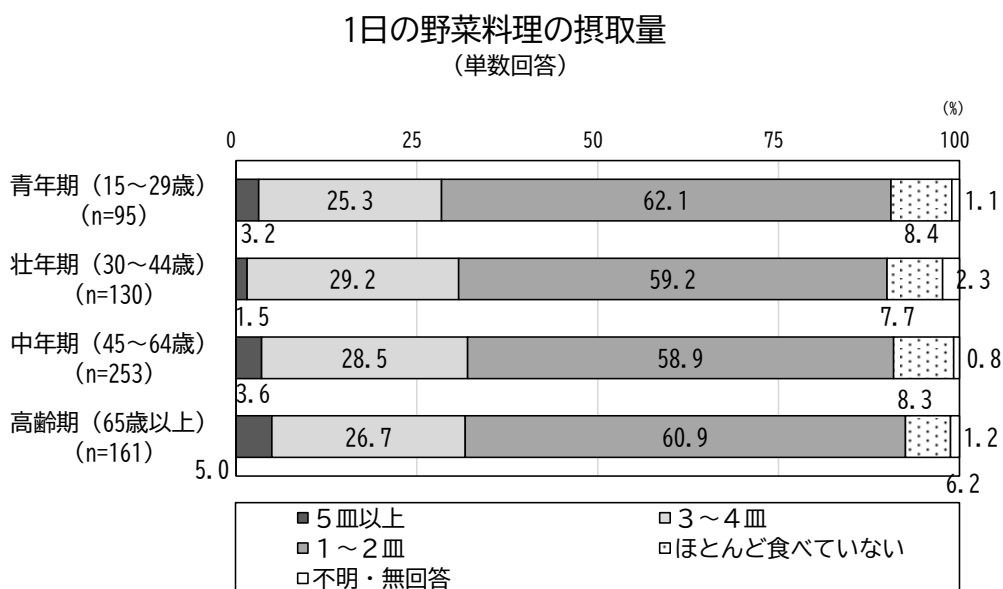
ア 1日の野菜料理の摂取量

「1～2皿」が最も多く 59.9%、次いで「3～4皿」が 27.7%、「ほとんど食べていない」が 7.7%などとなっています。



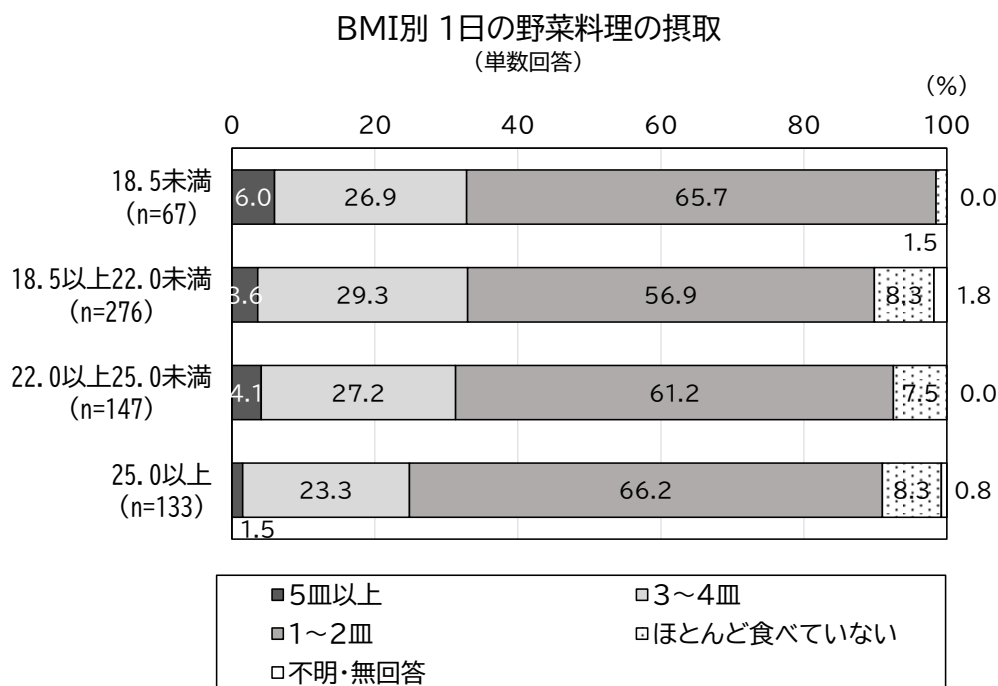
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「1～2皿」が最も多く、ライフステージによる1日の野菜料理の摂取量に差はみられません。



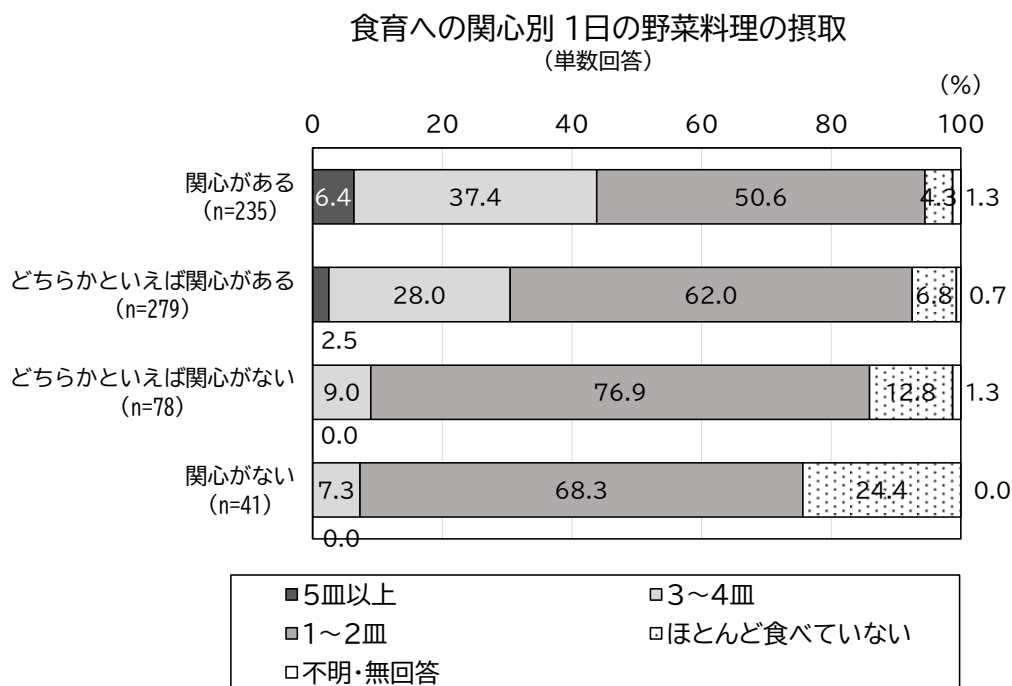
【BMI 別にみた 1 日の野菜料理の摂取】

BMI 別にみると、すべての BMI で「1～2 皿」が最も多く、BMI による 1 日の野菜料理の摂取量に差はみられません。



【食育への関心別】

食育への関心別にみると、すべてで「1～2 皿」が最も多くなっているものの、「関心がある」では「5 皿以上」「3～4 皿」が多く、「関心がない」では「ほとんど食べていない」が多くなっています。

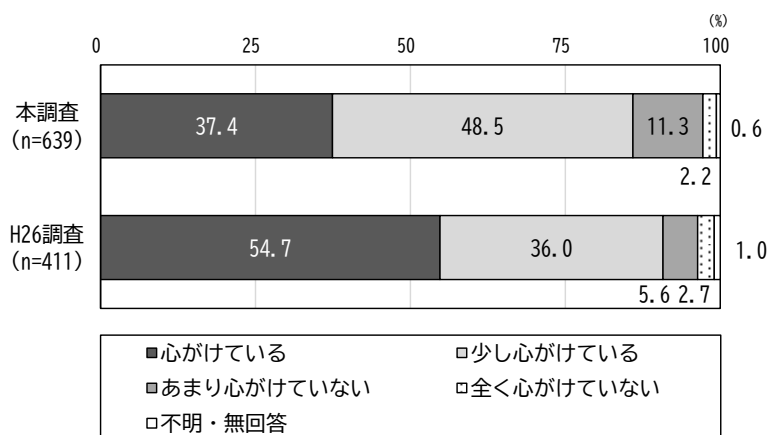


イ 野菜を摂取することの心がけ

「少し心がけている」が最も多く 48.5%、次いで「心がけている」が 37.4%、「あまり心がけていない」が 11.3%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「心がけている」が減少しています。

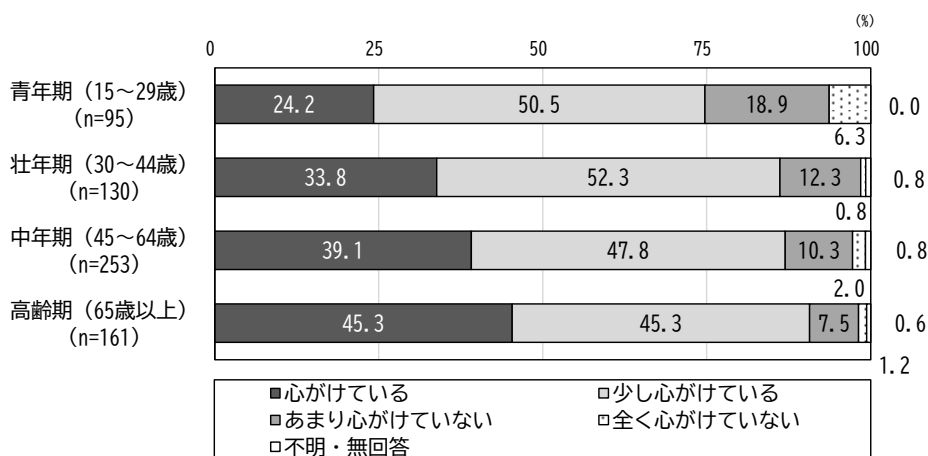
野菜をたくさん摂るように心がけているか
(単数回答)



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「少し心がけている」が最も多くなっているものの、「青年期」は「心がけている」が少なく、「あまり心がけていない」「全く心がけていない」が多くなっています。

野菜をたくさん摂るように心がけているか
(単数回答)

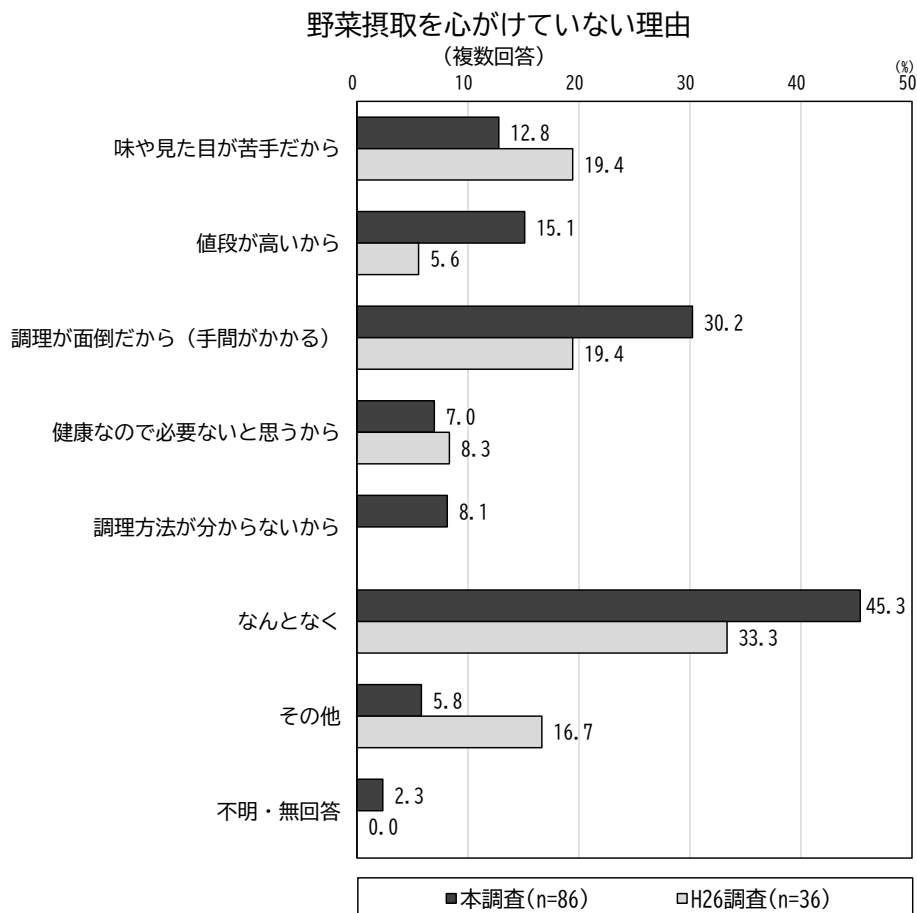


ウ 野菜摂取を心がけていない理由

(野菜摂取を「あまり心がけていない」「全く心がけていない」と回答した人のみ)

「なんとなく」が最も多く 45.3%、次いで「調理が面倒だから(手間がかかる)」が 30.2%、「値段が高いから」が 15.1%などとなっています。

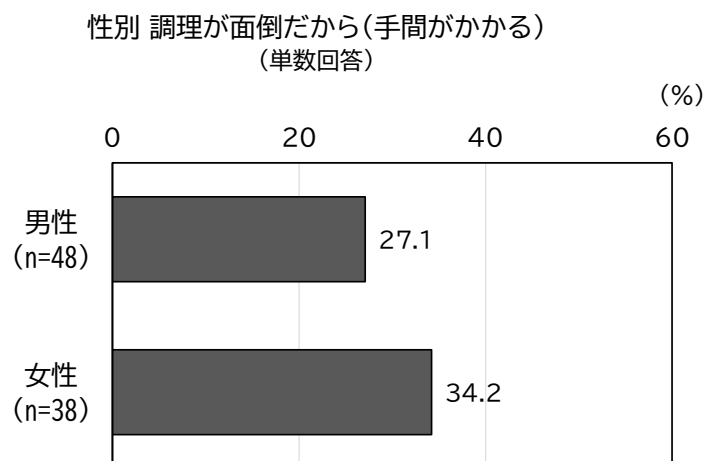
「H26 調査」と比較すると、野菜摂取を心がけていない理由に差はみられません。



※「調理方法が分からないから」は本調査のみ。

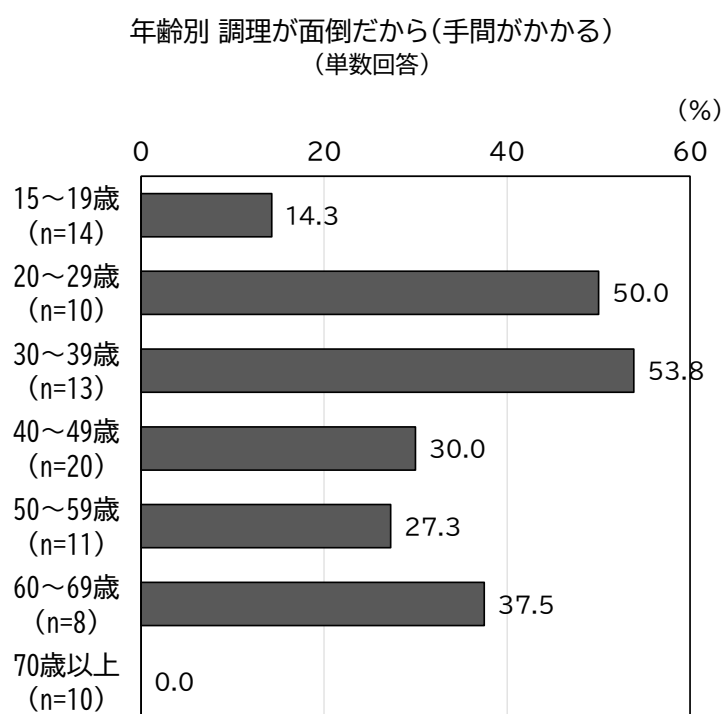
【性別にみた「調理が面倒だから（手間がかかる）」】

性別にみると、「調理が面倒だから（手間がかかる）」に差はみられません。



【年代別にみた「調理が面倒だから（手間がかかる）」】

年代別にみると、「調理が面倒だから（手間がかかる）」が最も多いのは「30～39歳」で次いで「20～29歳」「60～69歳」となっています。年代による差はみられません。

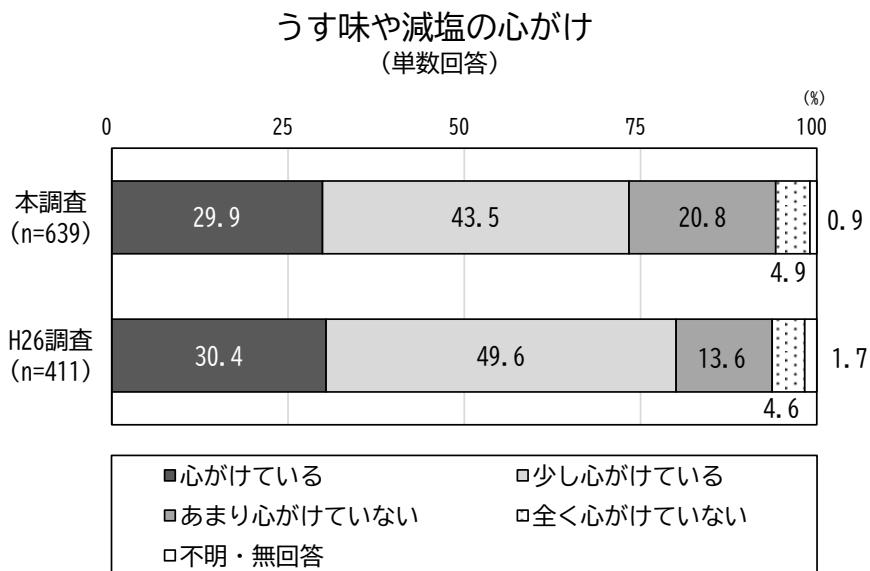


⑧ うす味や減塩の取組状況（問 5-11～5-12）

ア うす味や減塩の心がけ

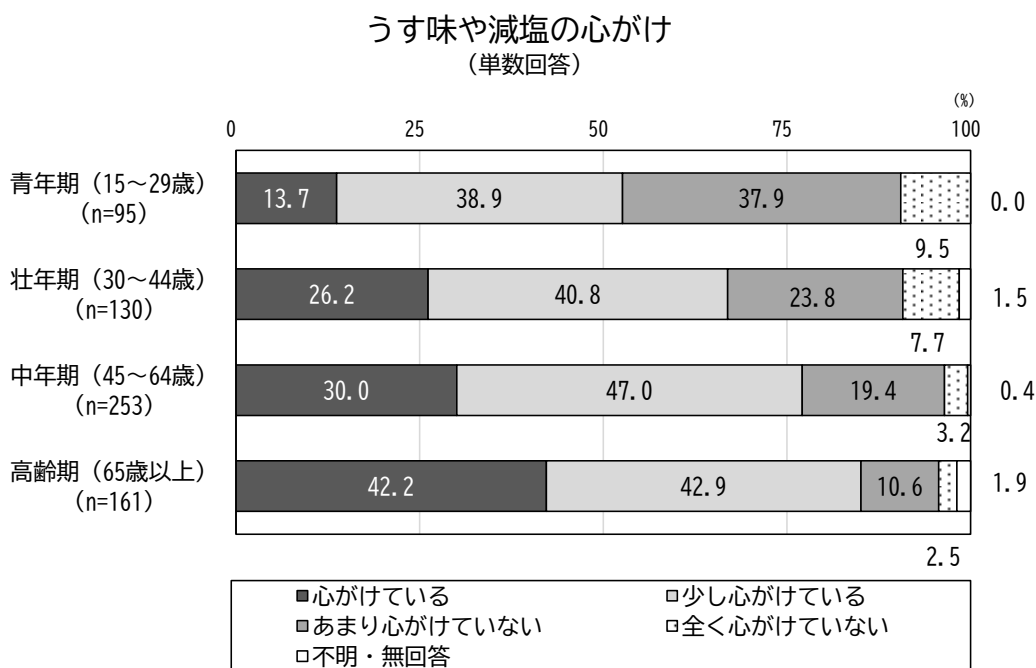
「少し心がけている」が最も多く 43.5%、次いで「心がけている」が 29.9%、「あまり心がけていない」が 20.8%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「少し心がけている」が減少し、「あまり心がけていない」が多くなっています。



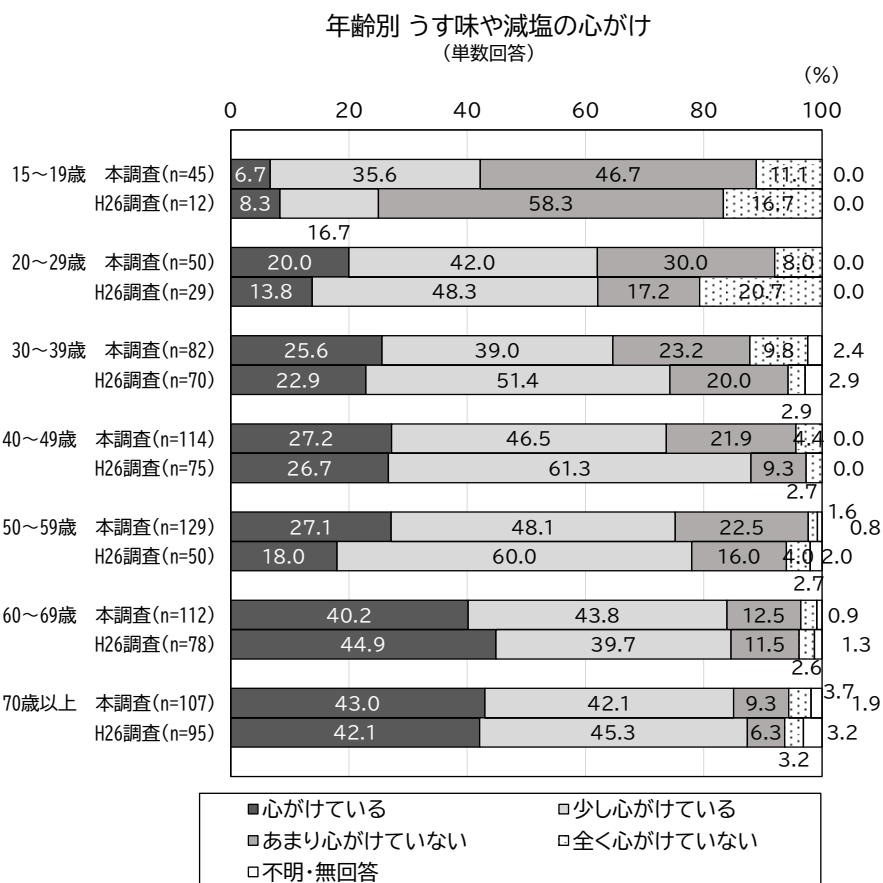
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「心がけている」は年代があがるにつれて多くなっています。「青年期」は「あまり心がけていない」「全く心がけていない」が他のライフステージよりも多くなっています。



【年代別・経年】

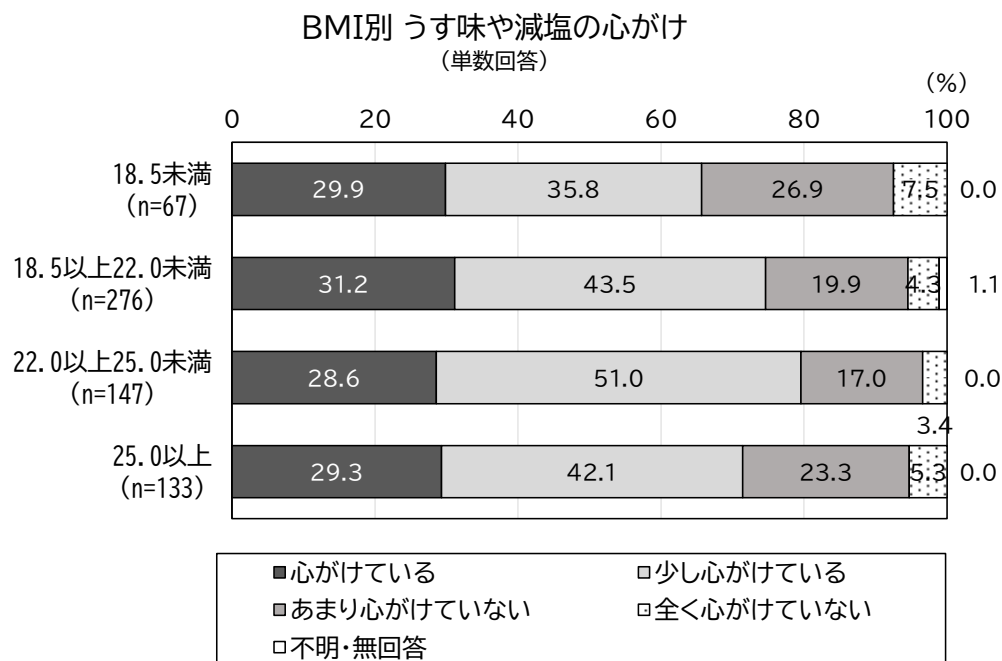
年代別にみると「60～69歳」「70歳以上」で「心がけている」が多くなっています。
 「H26調査」と比較すると、すべての年代においてうす味や減塩への心がけに差はみられません。



【BMI 別にみたうす味や減塩の心がけ】

BMI 別にみると、すべての BMI において「少し心がけている」が最も多くなっています。

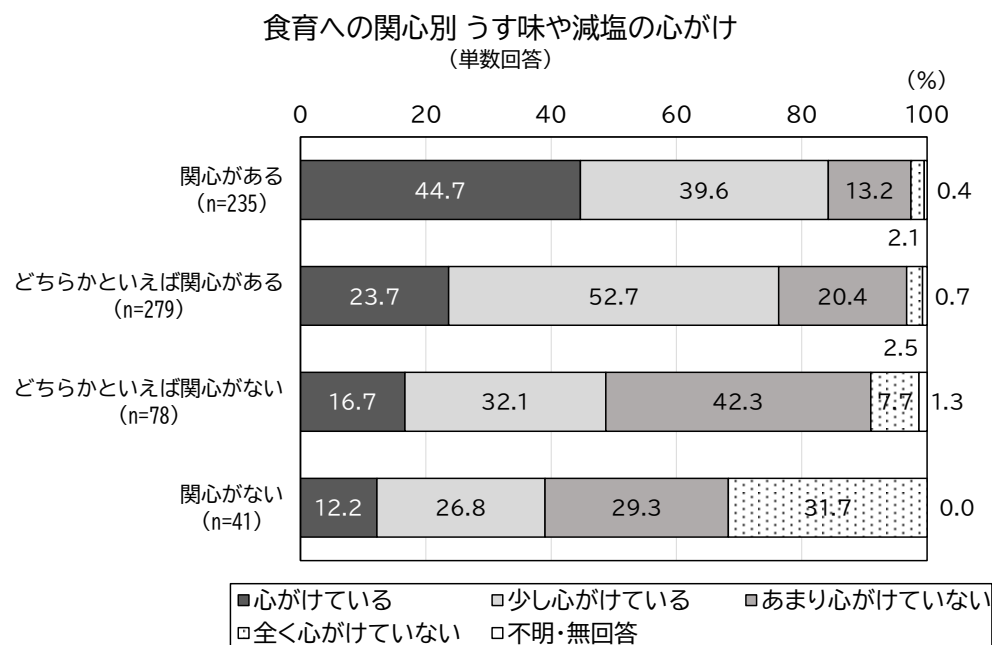
BMI によるうす味や減塩への心がけに差はみられません。



【食育への関心別】

食育への関心別にみると、「関心がある」では「心がけている」が、「どちらかといえば関心がない」では「あまり心がけていない」が、「関心がない」では「全く心がけていない」が最も多くなっています。

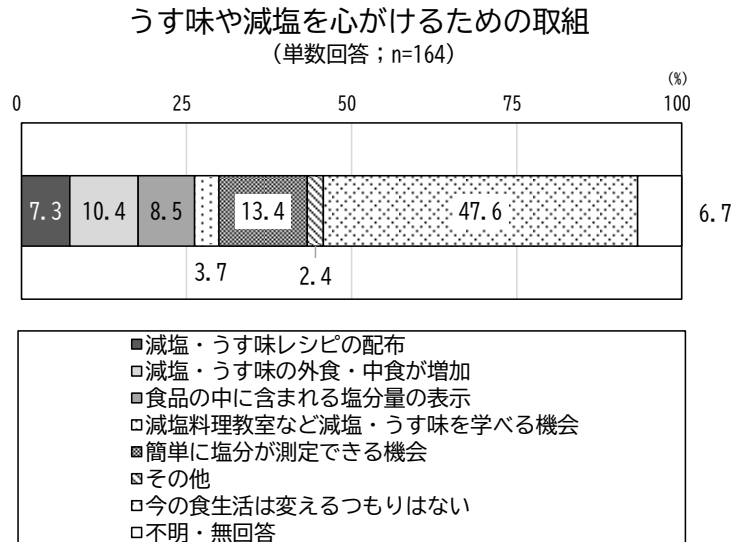
食育への関心が高いほど、うす味や減塩を心がけています。



イ うす味や減塩を心がけるための取組

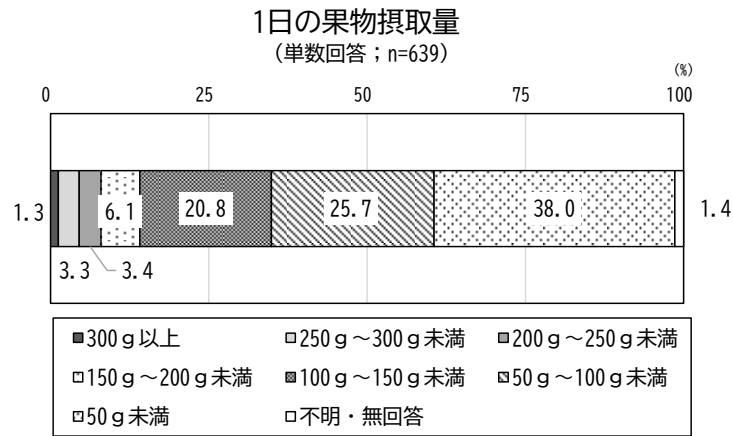
(うす味や減塩を「あまり心がけていない」「全く心がけていない」と回答した人)

「今の食生活を変えるつもりはない」が最も多く 47.6%、次いで「簡単に塩分が測定できる機会」が 13.4%、「減塩・うす味の外出・中食が増加」が 10.4%などとなっています。



⑨ 1日の果物摂取量（問 5-13）

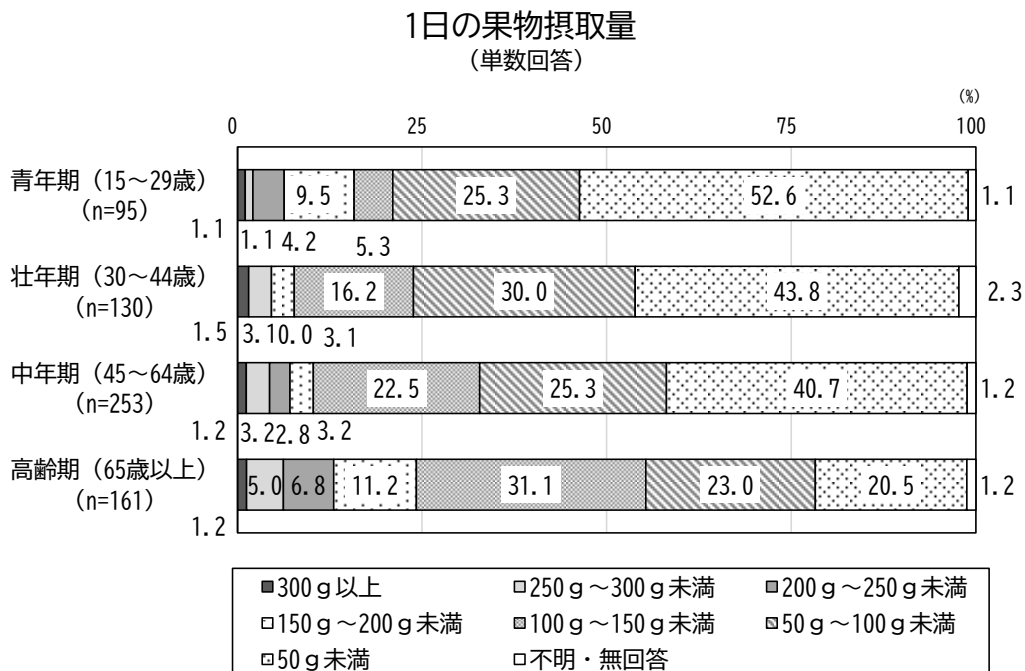
「50g未満」が最も多く38.0%、次いで「50g～100g未満」が25.7%、「100g～150g未満」が20.8%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほど1日の果物摂取量が多くなっています。

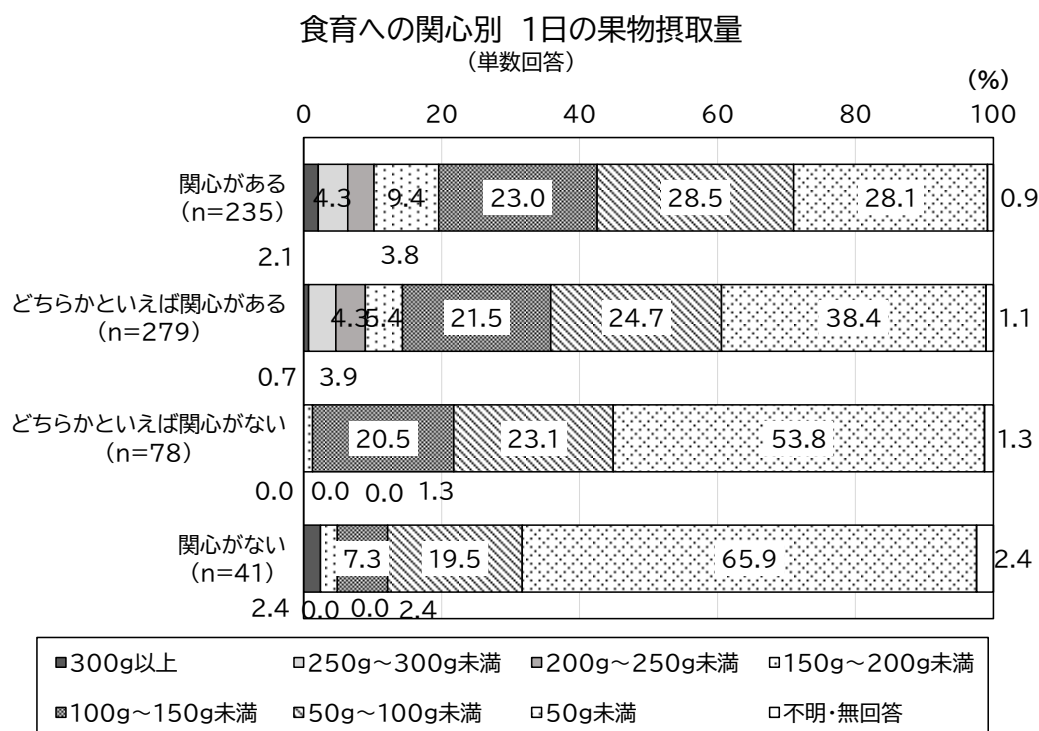
「青年期」「壮年期」では「50g未満」が他のライフステージよりも多くなっています。



【食育への関心別】

食育への関心別にみると、「関心がある」では「50g～100g 未満」が最も多く、それ以外では「50g 未満」が最も多くなっています。

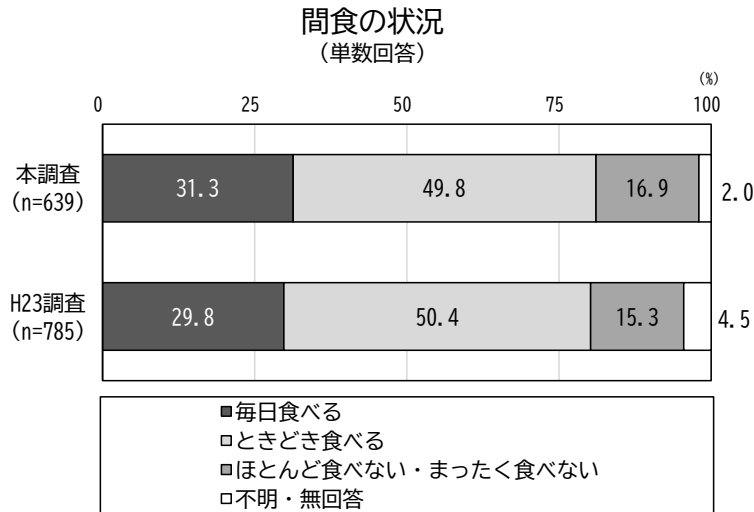
食育への関心が高いほど、1日の果物摂取量が多くなっています。



⑩ 間食の状況（問 5-14）

「毎日食べる」が 31.3%、「ときどき食べる」が 49.8%、「ほとんど食べない・まったく食べない」が 16.9%となっています。

「H23 調査」と比較すると、間食の状況に差はみられません。



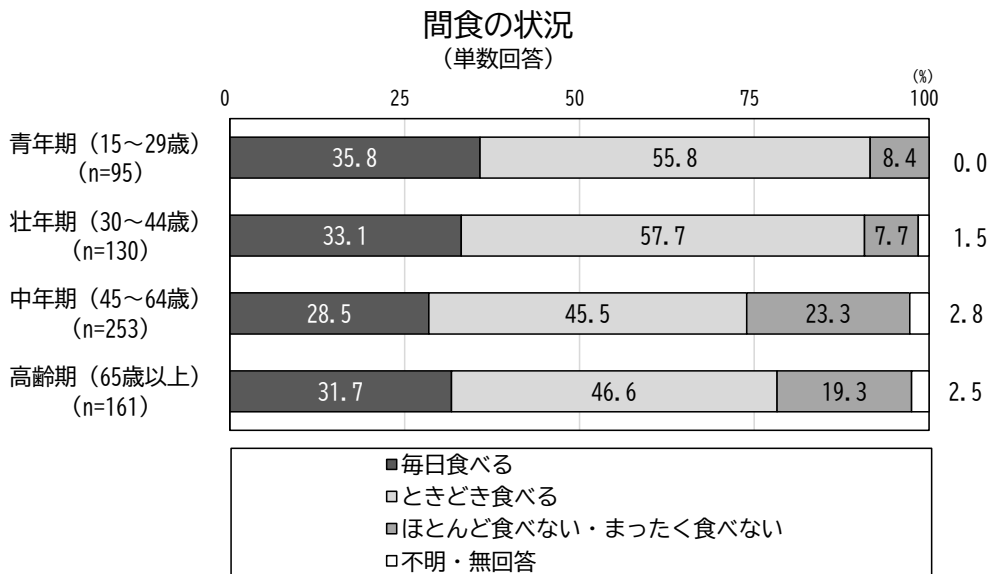
【間食の回数】

間食を毎日食べている人について、その回数は「1回」が 57.0%、「2回」が 33.5%、「3回」が 6.0%、「4回」が 1.0%となっています。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「ときどき食べる」が最も多くなっています。

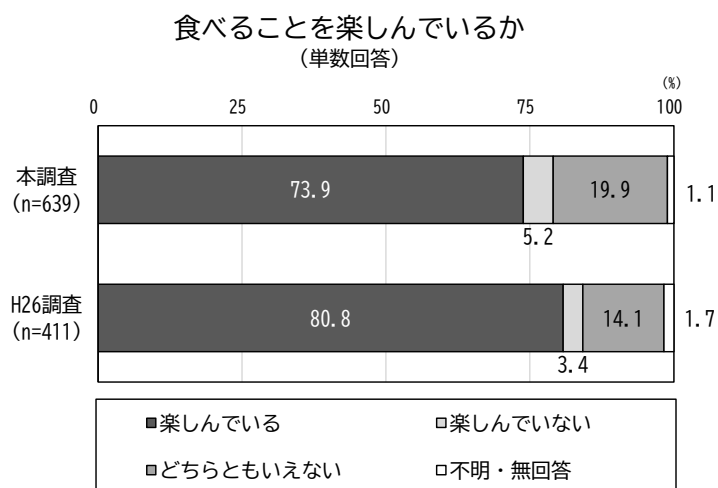
「青年期」「壮年期」では「ほとんど食べない・まったく食べない」が他のライフステージよりも少なくなっています。「中年期」では「ほとんど食べない・まったく食べない」が多く、間食が少なくなっています。



⑪ 食べることを楽しんでいるか（問 5-15）

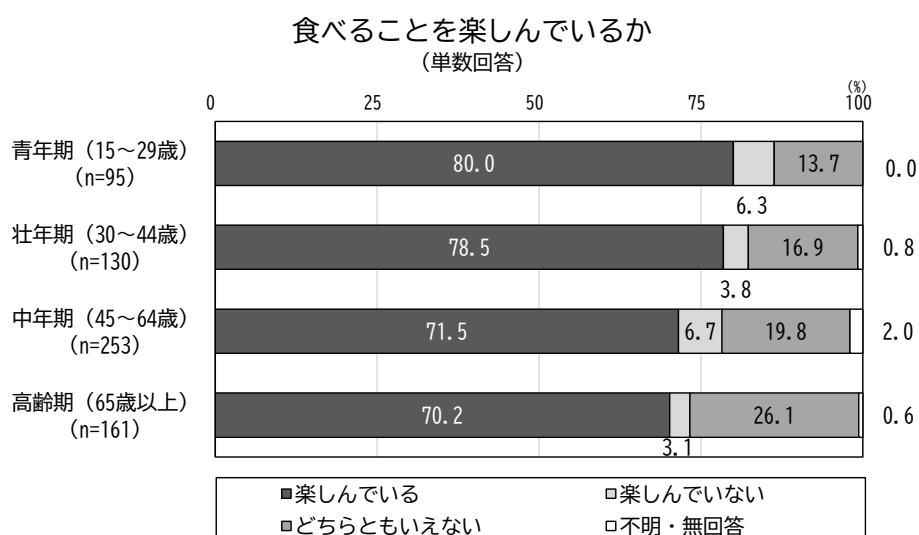
「楽しんでいる」が 73.9%、「楽しんでいない」が 5.2%、「どちらともいえない」が 19.9%となっています。

「H26 調査」と比較すると、「どちらともいえない」が多く、「楽しんでいる」が減少しています。



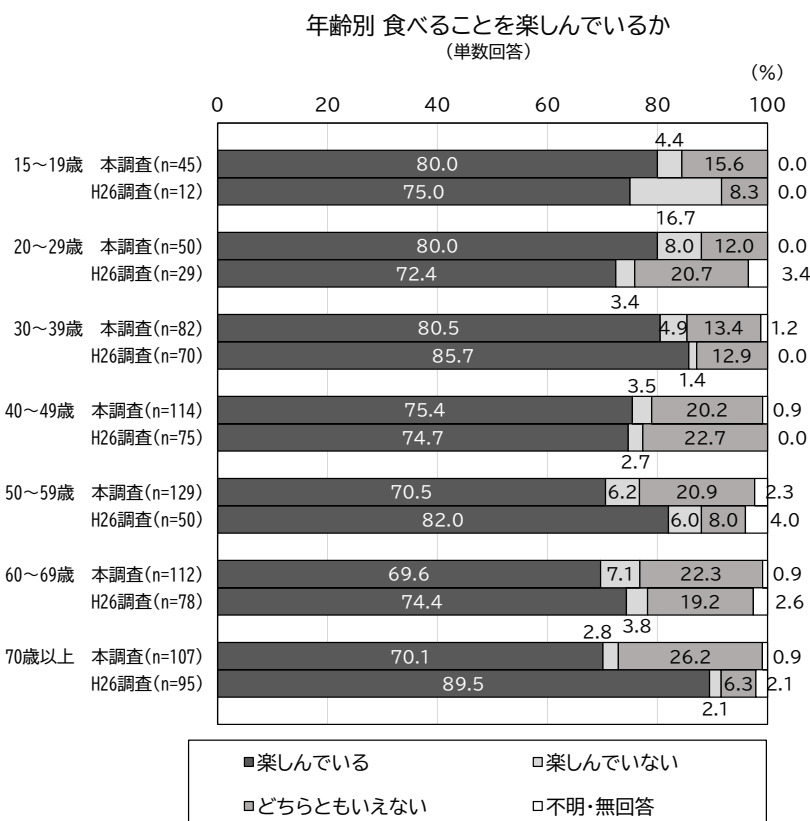
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「楽しんでいる」が最も多く、年齢が低いほど食べることを楽しんでいます。



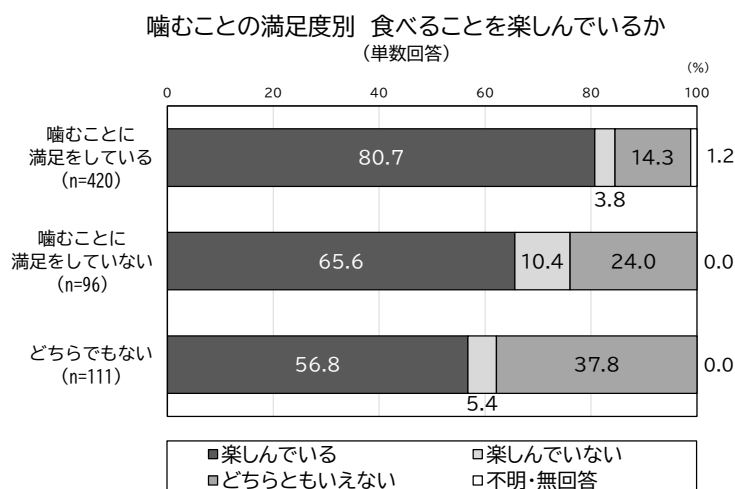
【年代別・経年比較】

年代別にみるとすべての年代で「楽しんでいる」が最も多くなっています。
 「H26 調査」と比較すると、「70 歳以上」では「楽しんでいる」が減少しています。



【噛むことの満足度別にみた食べることの楽しみ】

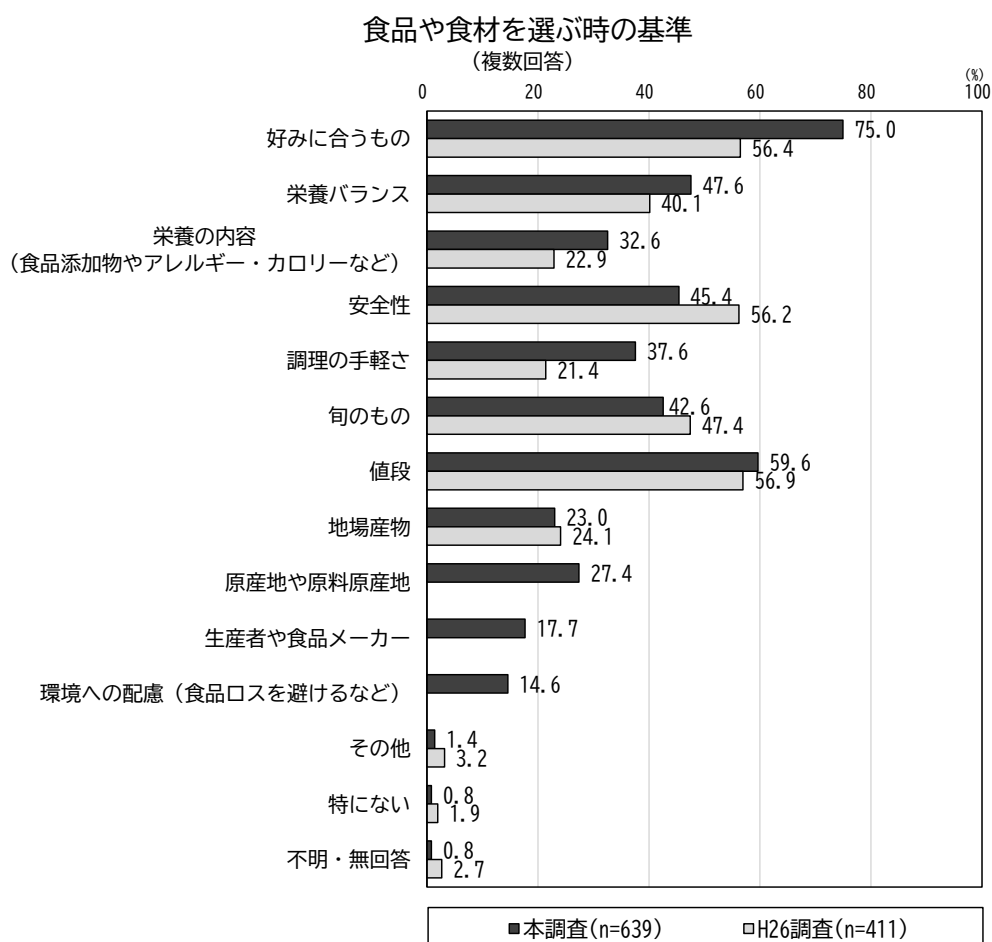
噛むことの満足度に関わらず「満足をしている」が最も多くなっています。
 噛むことに満足をしている人は「楽しんでいる」が多く、噛むことに満足していない人は「楽しんでいない」が多くなっています。



⑫ 食品や食材を選ぶ時の基準（問 5-16）

「好みに合うもの」が最も多く 75.0%、次いで「値段」が 59.6%、「栄養バランス」が 47.6%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「好みに合うもの」「栄養バランス」「栄養の内容（食品添加物やアレルギー・カロリーなど）」「調理の手軽さ」が多く、「安全性」が減少しています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「好みに合うもの」が最も多くなっています。

「青年期」は「栄養バランス」「安全性」「旬のもの」「地場産物」が他のライフステージよりも少なくなっています。

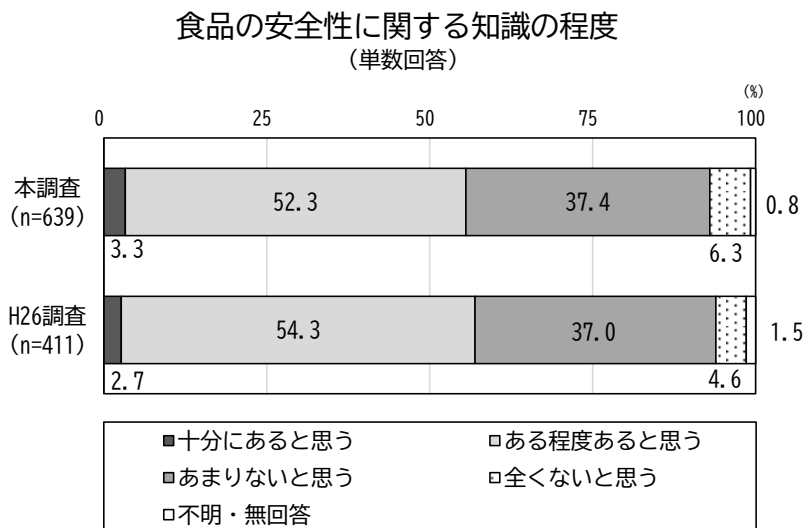
「中年期」は「栄養バランス」「安全性」「地場産物」が他のライフステージよりも多くなっています。

		食品や食材を選ぶ時の基準														合計
		好みに合うもの	栄養バランス	栄養の内容（食品添加物やアレルギー・カロリーなど）	安全性	調理の手軽さ	旬のもの	値段	地場産物	原産地や原料原産地	生産者や食品メーカー	環境への配慮（食品ロスを避けるなど）	その他	特になし	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	78.9%	31.6%	23.2%	32.6%	28.4%	24.2%	55.8%	10.5%	17.9%	11.6%	11.6%	2.1%	1.1%	2.1%	331.6%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	80.8%	42.3%	37.7%	35.4%	40.8%	40.0%	63.8%	22.3%	26.2%	13.1%	13.8%	0.0%	0.8%	1.5%	418.5%
	中年期（45～64歳） (n=253)	73.9%	54.9%	34.0%	50.2%	37.5%	47.0%	62.1%	28.5%	30.8%	19.8%	13.8%	1.2%	0.8%	1.6%	456.1%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	69.6%	49.7%	31.7%	53.4%	40.4%	48.4%	54.7%	22.4%	28.6%	21.7%	18.0%	2.5%	0.6%	1.2%	442.9%

⑬ 食品の安全性に関する知識の程度（問 5-17）

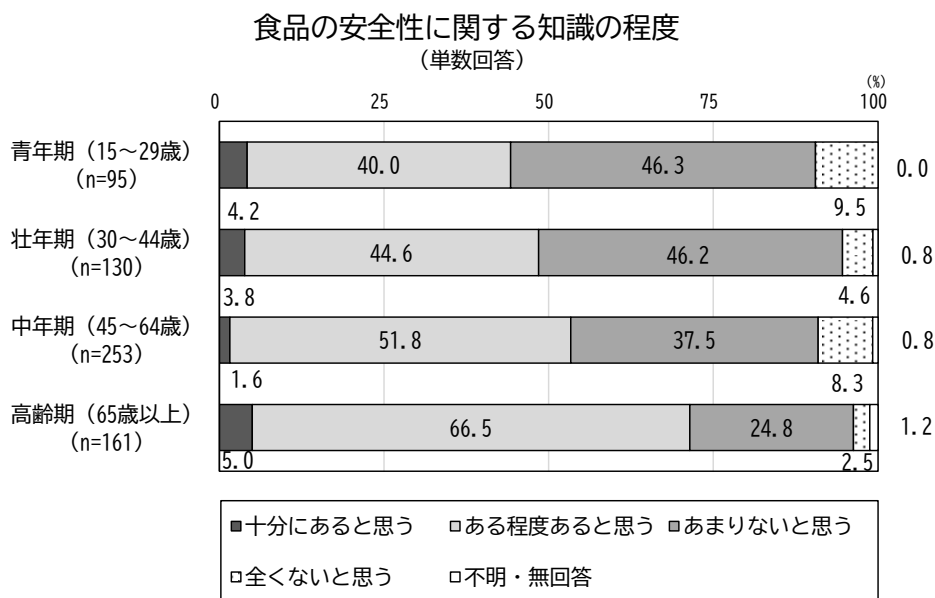
「ある程度あると思う」が最も多く 52.3%、次いで「あまりないと思う」が 37.4%、「全くないと思う」が 6.3%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、食品の安全性に関する知識の程度に差はみられません。



【ライフステージ別】

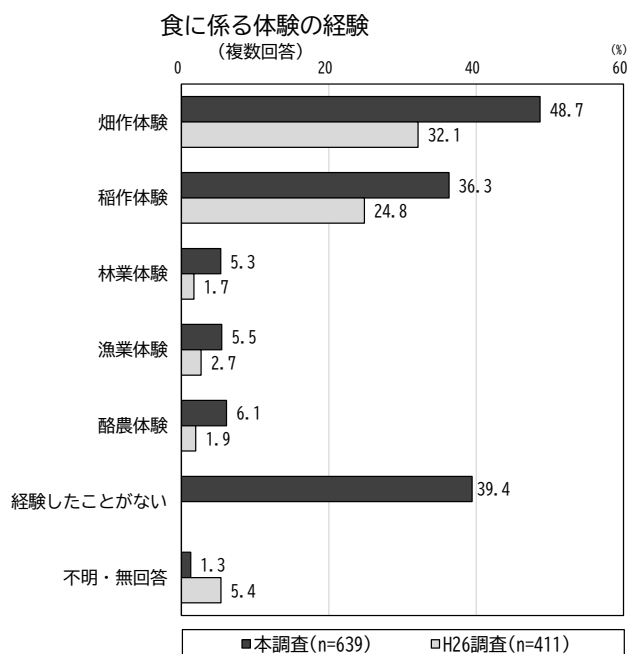
ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほど食品の安全性に関する知識があると思う人が多くなっています。「青年期」「壮年期」は「ある程度あると思う」が他のライフステージよりも少なくなっています。「高齢期」は「ある程度あると思う」が他のライフステージよりも多くなっています。



⑭ 食に係る体験の経験（問 5-18）

「畑作体験」が最も多く 48.7%、次いで「稲作体験」が 36.3%などとなっています。また、「経験したことがない」が 39.4%となっています。

「H26 調査」と比較すると、「畑作体験」「稲作体験」「林業体験」「酪農体験」が多くなっています。



※「経験したことがない」は本調査のみ。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、全般的に年齢が低くなるほど食に係る体験の経験が多くなっています。

「青年期」「壮年期」では「畑作体験」「稲作体験」が「中年期」では「経験したことがない」が他のライフステージよりも多くなっています。

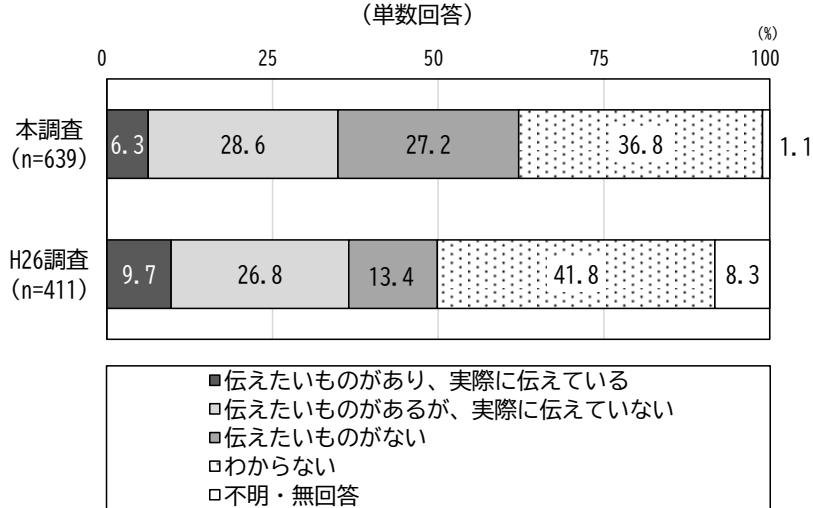
ライフステージ別	食に係る体験の経験							合計
	畑作体験	稲作体験	林業体験	漁業体験	酪農体験	経験したことがない	不明・無回答	
青年期 (15～29歳) (n=95)	62.1%	65.3%	22.1%	7.4%	9.5%	13.7%	0.0%	180.0%
壮年期 (30～44歳) (n=130)	58.5%	46.2%	1.5%	8.5%	14.6%	30.0%	0.8%	160.0%
中年期 (45～64歳) (n=253)	37.9%	27.7%	2.8%	5.9%	4.0%	51.4%	1.2%	130.8%
高齢期 (65歳以上) (n=161)	49.7%	24.8%	2.5%	1.2%	0.6%	43.5%	2.5%	124.8%

⑮ 次世代に伝えたい郷土・伝統料理の有無と実践（問 5-19）

「わからない」が最も多く 36.8%、次いで「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」が 28.6%、「伝えたいものがない」が 27.2%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が少なく、「伝えたいものがない」が多くなっている。

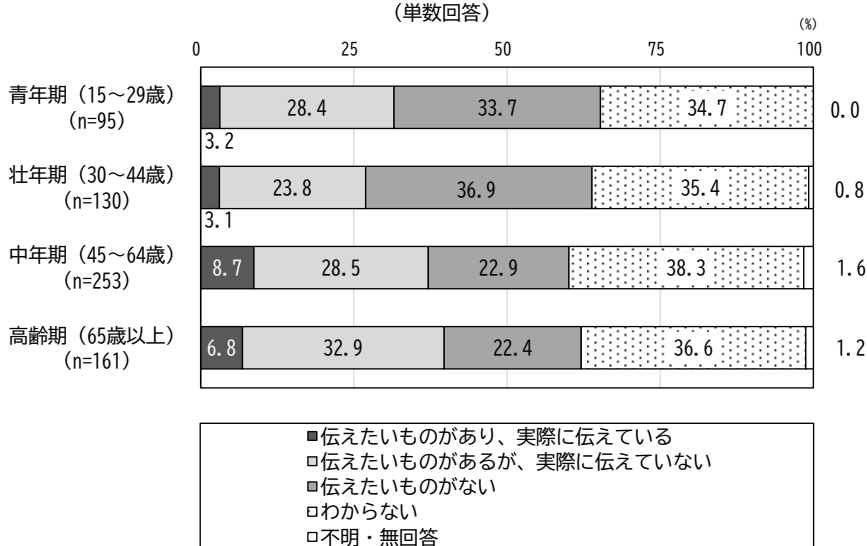
次世代に伝えたい郷土・伝統料理の有無と実践



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「壮年期」で「伝えたいものがない」が、「中年期」で「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が他のライフステージよりも多くなっています

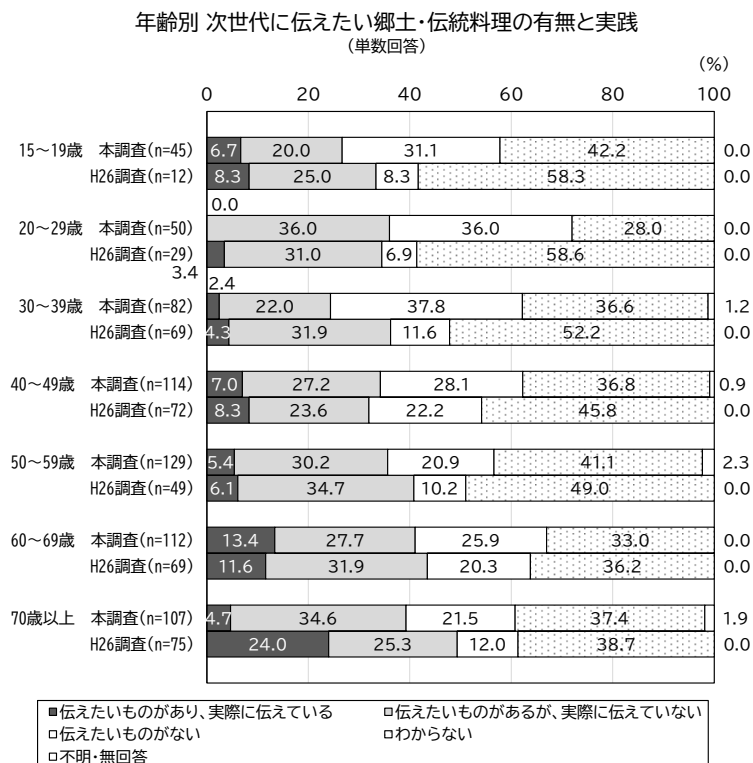
次世代に伝えたい郷土・伝統料理の有無と実践



【年代別・経年比較】

年代別にみると「60～69歳」で「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が多くなっています。

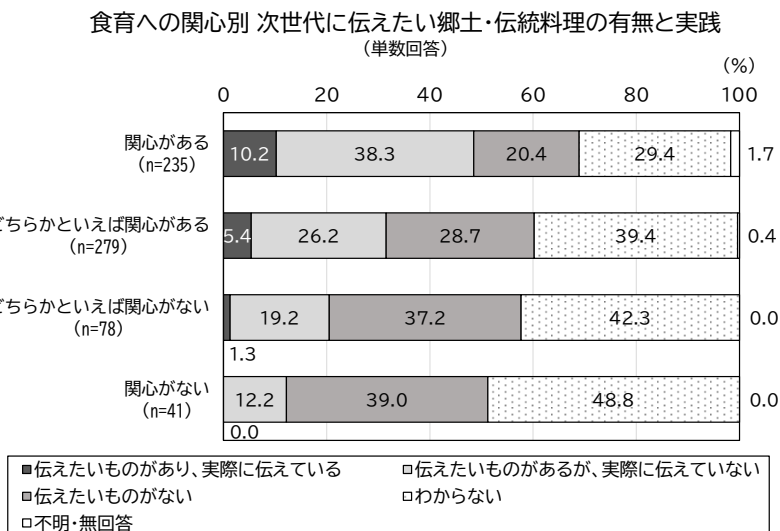
「H26調査」と比較すると、「20～29歳」「30～39歳」では「伝えたいものがない」が多く、「70歳以上」では「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が少なくなっています。



【食育への関心別にみた次世代に伝えたい郷土・伝統料理の有無と実践】

食育への関心別にみると、「関心がある」では「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」が多くなっています。

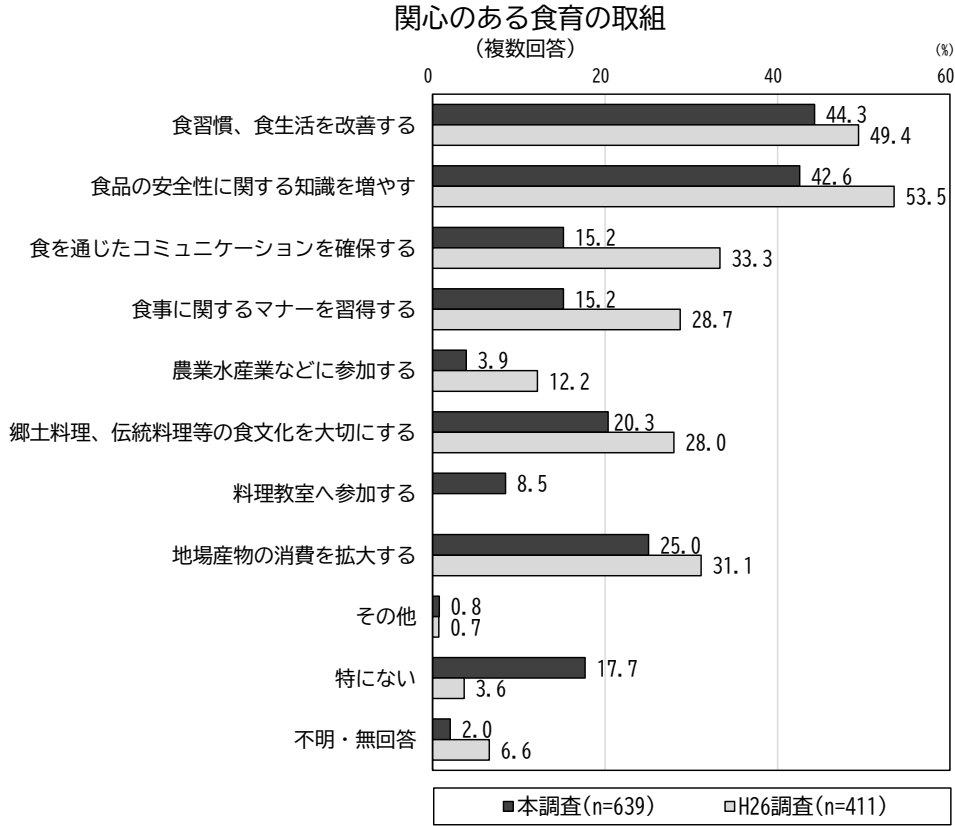
食育への関心が高いほど、次世代に伝えたい郷土・伝統料理があり、それを実践する人が多くなっています。



⑩ 関心のある食育の取組（問 5-20）

「食習慣、食生活を改善する」が最も多く 44.3%、次いで「食品の安全性に関する知識を増やす」が 42.6%、「地場産物の消費を拡大する」が 25.0%などとなっています。

「H26 調査」と比較すると、「特にない」が多く、それ以外のすべての項目について減少しています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「食習慣、食生活を改善する」「食品の安全性に関する知識を増やす」の関心が多くなっています。

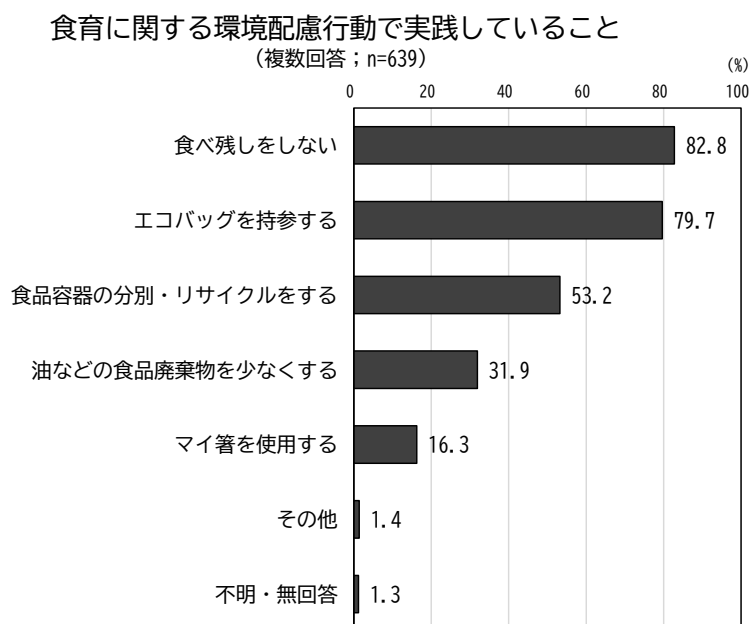
「青年期」「壮年期」では「食事に関するマナーを習得する」「料理教室へ参加する」が他のライフステージよりも多くなっています。

「壮年期」では「食習慣、食生活を改善する」が「高齢期」では「食品の安全性に関する知識を増やす」「食を通じたコミュニケーションを確保する」が他のライフステージよりも多くなっています。

		関心のある食育の取組											合計
		食習慣、食生活を改善する	食品の安全性に関する知識を増やす	食を通じたコミュニケーションを確保する	食事に関するマナーを習得する	農業水産業などに参加する	郷土料理、伝統料理等の食文化を大切にする	料理教室へ参加する	地場産物の消費を拡大する	その他	特にない	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	52.6%	29.5%	7.4%	30.5%	5.3%	18.9%	15.8%	18.9%	2.1%	18.9%	0.0%	200.0%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	56.2%	42.3%	18.5%	20.0%	5.4%	24.6%	13.8%	21.5%	0.0%	14.6%	1.5%	218.5%
	中年期（45～64歳） (n=253)	42.3%	43.5%	13.4%	13.8%	3.6%	19.4%	4.3%	28.5%	0.0%	18.6%	1.6%	188.9%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	32.9%	49.1%	19.9%	4.3%	2.5%	19.3%	6.2%	26.1%	1.9%	18.0%	4.3%	184.5%

⑰ 食育に関する環境配慮行動で実践していること（問 5-21）

「食べ残しをしない」が最も多く 82.8%、次いで「エコバッグを持参する」が 79.7%、「食品容器の分別・リサイクルをする」が 53.2%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほど、食育に関する環境配慮行動を実践している人が多くなっています。

「油などの食品廃棄物を少なくする」「マイ箸を使用する」はすべてのライフステージで少なくなっています。

		食育に関する環境配慮行動で実践していること							合計
		食べ残しをしない	エコバッグを持参する	食品容器の分別・リサイクルをする	油などの食品廃棄物を少なくする	マイ箸を使用する	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期 (15～29歳) (n=95)	80.0%	71.6%	42.1%	14.7%	18.9%	2.1%	0.0%	229.5%
	壮年期 (30～44歳) (n=130)	84.6%	82.3%	50.8%	29.2%	14.6%	0.8%	0.8%	263.1%
	中年期 (45～64歳) (n=253)	83.4%	76.7%	55.3%	35.2%	15.4%	2.0%	2.0%	270.0%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	82.0%	87.0%	58.4%	39.1%	17.4%	0.6%	1.2%	285.7%

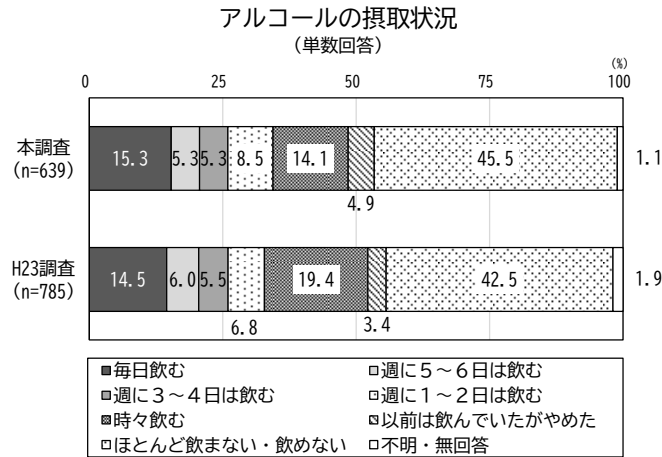
(6) アルコールやたばこについて

① アルコールの摂取状況 (問 6-1~6-2)

ア アルコールの摂取状況

「ほとんど飲まない・飲めない」が最も多く 45.5%、次いで「毎日飲む」が 15.3%、「時々飲む」が 14.1%などとなっています。

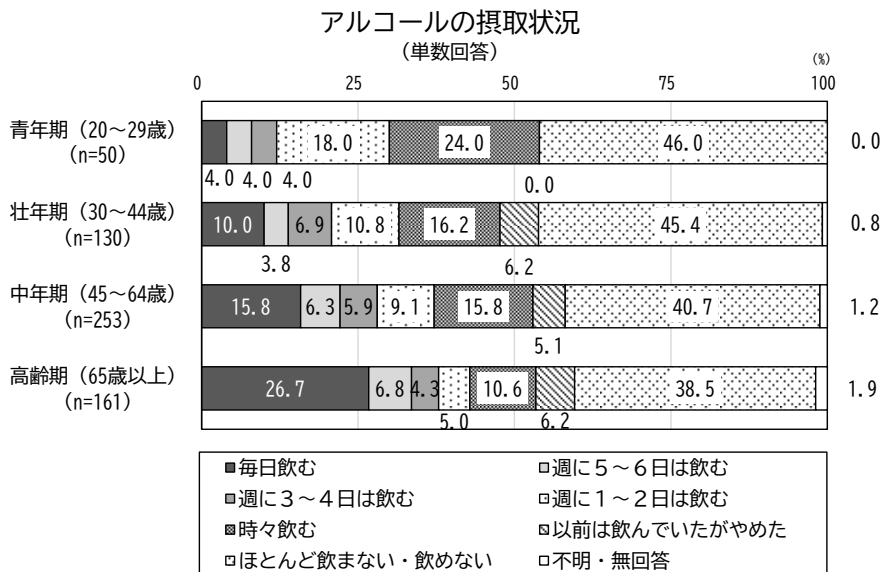
「H23 調査」と比較すると、アルコールの摂取状況に差はみられません。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほどアルコールの摂取が多くなっています。

「青年期」は「週に1~2日は飲む」「時々飲む」が他のライフステージよりも多く、「中年期」「高齢期」は「ほとんど飲まない・飲めない」が少なくなっています。また、「高齢期」は「毎日飲む」も多くなっています。

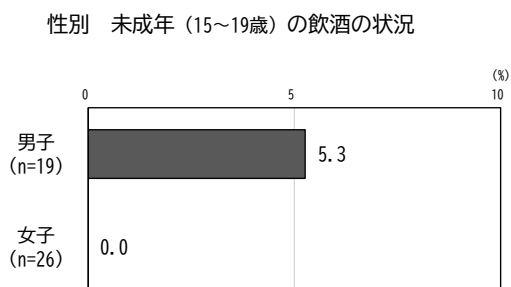
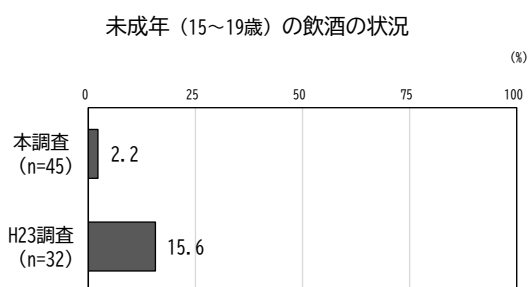


※ 飲酒に係る設問のため、20歳以上で集計。

【未成年】

「未成年（15～19歳）」の飲酒（「毎日飲む」「週に5～6日は飲む」「週に3～4日は飲む」「週に1～2日は飲む」「時々飲む」の合計）は2.2%となっています。

性別にみると、「男子」で5.3%となっています。

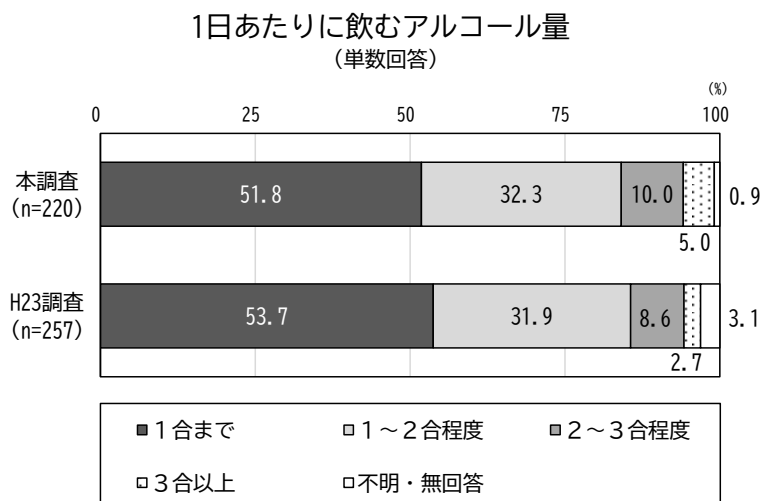


イ 1日あたりに飲むアルコール量

（「毎日飲む」「週に5～6日は飲む」「週に3～4日は飲む」「週に1～2日は飲む」と回答した人）

「1合まで」が最も多く51.8%、次いで「1～2合程度」が32.3%、「2～3合程度」が10.0%などとなっています。

「H23調査」と比較すると、1日あたりに飲むアルコール量に差はみられません。

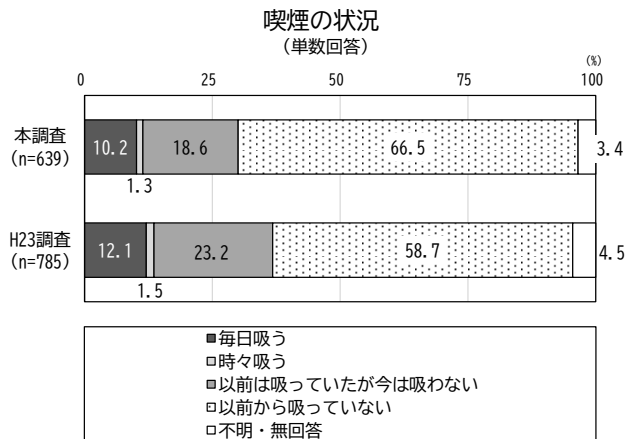


② 喫煙の状況（問 6-3～6-4）

ア 喫煙の状況

「以前から吸っていない」が最も多く 66.5%、次いで「以前は吸っていたが今は吸わない」が 18.6%、「毎日吸う」が 10.2%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「毎日吸う」「時々吸う」の喫煙している人の状況には差はみられません。

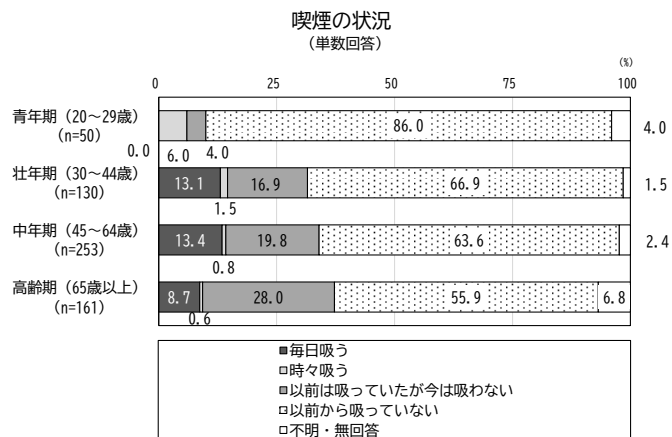


【毎日吸う人の本数】

たばこを「毎日吸う」人について、その本数は「1～5本」が 10.2%、「6～10本」が 1.3%、「11～15本」が 10.6%、「16本以上」が 66.5%となっています。

【ライフステージ別】

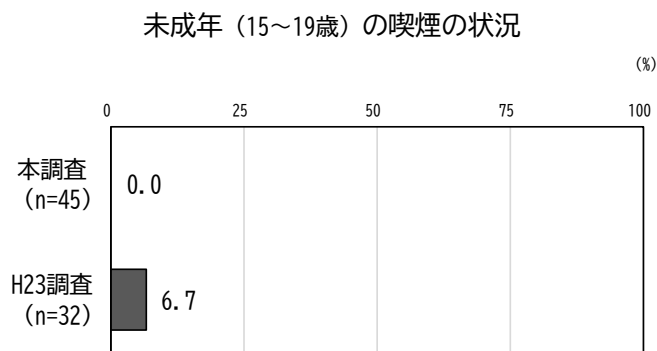
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「以前から吸っていない」が最も多くなっています。喫煙している人は「壮年期」「中年期」で多くなっています。



※ 喫煙に係る設問のため、20歳以上で集計。

【未成年】

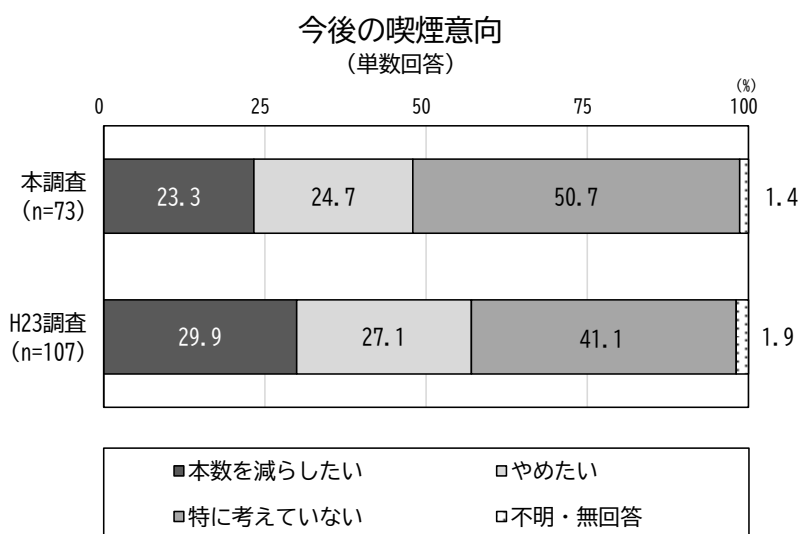
「未成年（15～19歳）」の喫煙（「毎日吸う」「時々吸う」の合計）は0.0%となっています。



イ 今後の喫煙意向（「毎日吸う」「時々吸う」と回答した人）

「本数を減らしたい」が23.3%、「やめたい」が24.7%、「特に考えていない」が50.7%となっています。

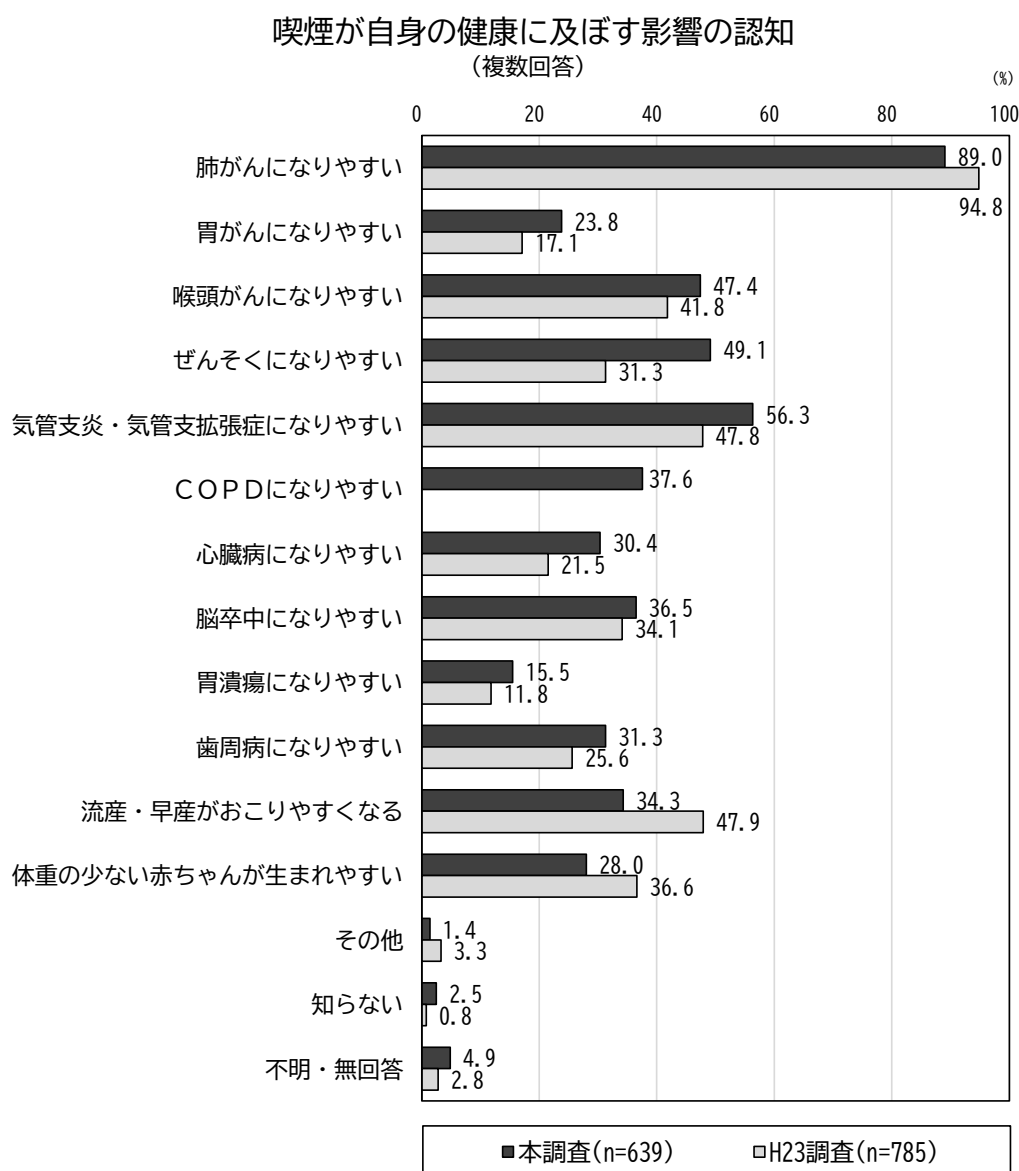
「H23 調査」と比較すると、今後の喫煙意向に差はみられません。



③ 喫煙が自身の健康に及ぼす影響の認知（問 6-5）

「肺がんになりやすい」が最も多く 89.0%、次いで「気管支炎・気管支拡張症」が 56.3%、「ぜんそくになりやすい」が 49.1%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「胃がんになりやすい」「喉頭がんになりやすい」「ぜんそくになりやすい」「気管支炎・気管支拡張症になりやすい」「心臓病になりやすい」「胃潰瘍になりやすい」「歯周病になりやすい」「知らない」が多くなっています。一方で、「肺がんになりやすい」「流産・早産がおこりやすくなる」「体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい」が少なくなっています。



※「COPDになりやすい」は本調査のみ。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」では「喉頭がんになりやすい」「COPDになりやすい」「知らない」が、「高齢期」では「歯周病になりやすい」「流産・早産がおこりやすくなる」「体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい」が他のライフステージよりも少なくなっています。

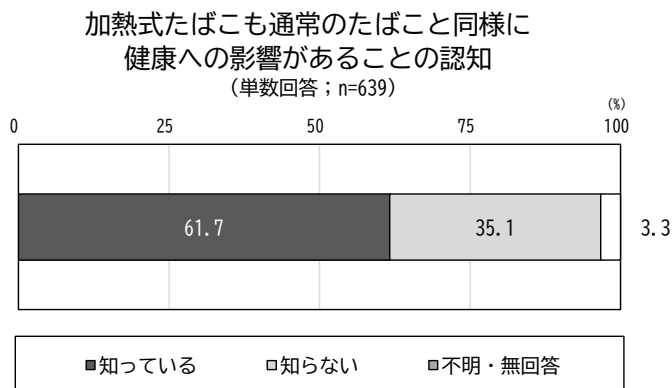
【喫煙の状況別】

喫煙の状況別にみると、「喫煙している」では「ぜんそくになりやすい」「COPDになりやすい」「流産・早産がおこりやすくなる」「体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい」が「喫煙していない」よりも少なくなっています。

		喫煙が自身の健康に及ぼす影響の認知														合計	
		肺がんになりやすい	胃がんになりやすい	喉頭がんになりやすい	ぜんそくになりやすい	気管支炎・気管支拡張症になりやすい	COPDになりやすい	心臓病になりやすい	脳卒中になりやすい	胃潰瘍になりやすい	歯周病になりやすい	流産・早産がおこりやすくなる	体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい	その他	知らない		不明・無回答
ライフステージ別	青年期 (15～29歳) (n=95)	90.5%	21.1%	26.3%	47.4%	48.4%	24.2%	30.5%	36.8%	14.7%	42.1%	42.1%	34.7%	0.0%	7.4%	1.1%	467.4%
	壮年期 (30～44歳) (n=130)	93.1%	21.5%	58.5%	58.5%	56.9%	36.2%	28.5%	43.8%	15.4%	36.2%	46.9%	38.5%	3.8%	2.3%	0.8%	540.8%
	中年期 (45～64歳) (n=253)	87.7%	26.9%	51.0%	47.4%	58.9%	41.1%	31.2%	37.5%	17.0%	31.2%	34.0%	28.5%	1.6%	1.2%	6.3%	501.6%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	87.0%	22.4%	45.3%	45.3%	56.5%	41.0%	30.4%	28.6%	13.7%	21.1%	19.9%	14.9%	0.0%	1.9%	8.1%	436.0%
喫煙の状況別	喫煙している (n=73)	90.4%	24.7%	46.6%	34.2%	49.3%	27.4%	34.2%	42.5%	21.9%	31.5%	16.4%	12.3%	1.4%	2.7%	2.7%	438.4%
	喫煙していない (n=544)	90.6%	24.3%	48.9%	52.0%	58.6%	39.3%	30.7%	36.0%	15.3%	32.4%	37.5%	30.5%	1.5%	2.2%	3.5%	503.3%
	不明・無回答 (n=22)	45.5%	9.1%	13.6%	27.3%	22.7%	27.3%	9.1%	27.3%	0.0%	4.5%	13.6%	18.2%	0.0%	9.1%	45.5%	272.7%

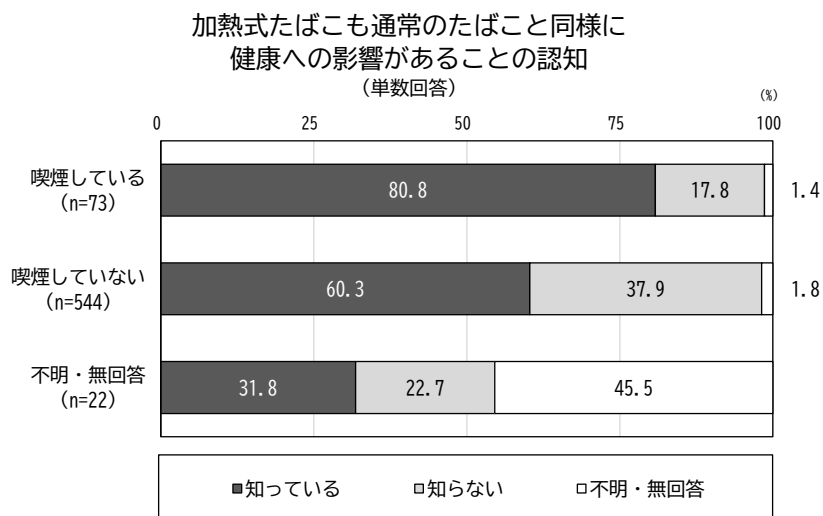
④ 加熱式たばこも通常のたばこと同様に健康への影響があることの認知 (問 6-6)

「知っている」が 61.7%、「知らない」が 35.1%となっています。



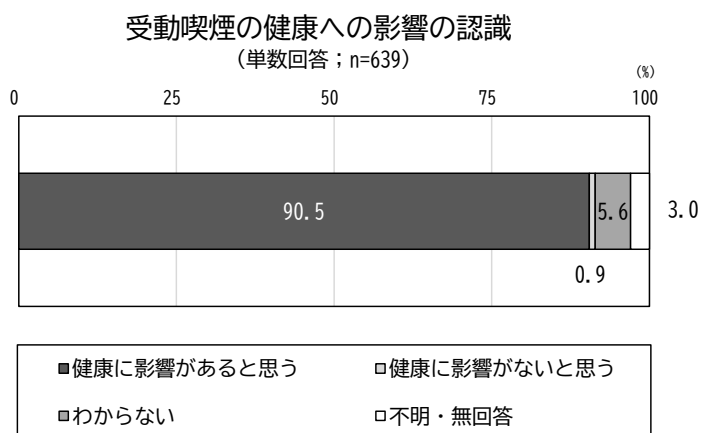
【喫煙の状況別】

喫煙の状況別にみると、「喫煙している」では「知っている」が「喫煙していない」よりも多くなっています。



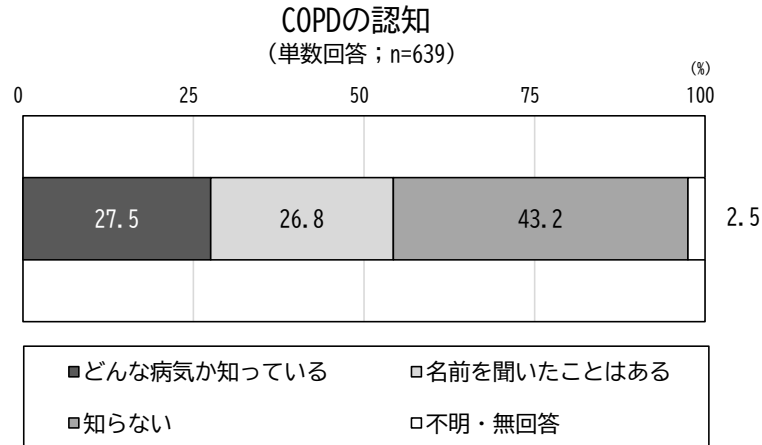
⑤ 受動喫煙の健康への影響の認識 (問 6-7)

「健康に影響があると思う」が 90.5%、「健康に影響がないと思う」が 0.9%、「わからない」が 5.6%となっています。



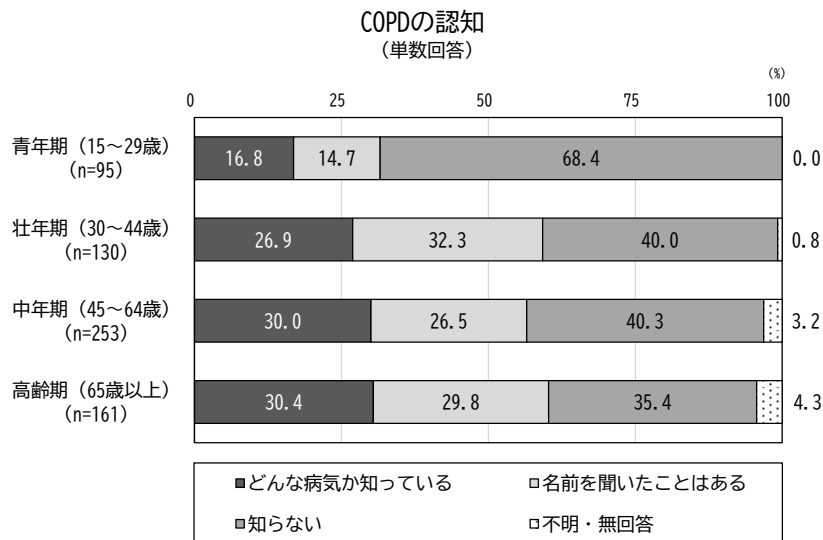
⑥ COPD の認知（問 6-8）

「どんな病気か知っている」が 27.5%、「名前を聞いたことはある」が 26.8%、「知らない」が 43.2%となっています。



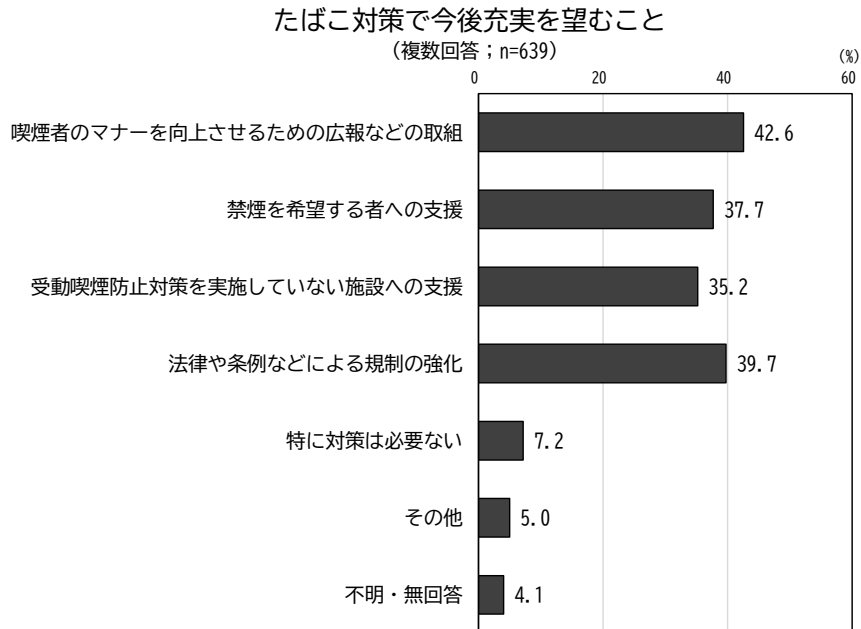
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「知らない」が最も多くなっています。また、「青年期」では「知らない」が他のライフステージよりも多くなっています。



⑦ たばこ対策で今後充実を望むこと（問 6-9）

「喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組」が最も多く 42.6%、次いで「法律や条例などによる規制の強化」が 39.7%、「禁煙を希望する者への支援」が 37.7% などとなっています。



※ 「その他」の主な意見：「たばこの販売価格の値上げ」「喫煙場所の充実」など。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」では「法律や条例などによる規制の強化」が、「壮年期」では「禁煙を希望する者への支援」「受動喫煙防止対策を実施していない施設への支援」が、「高齢期」では「喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組」が他のライフステージよりも多くなっています。

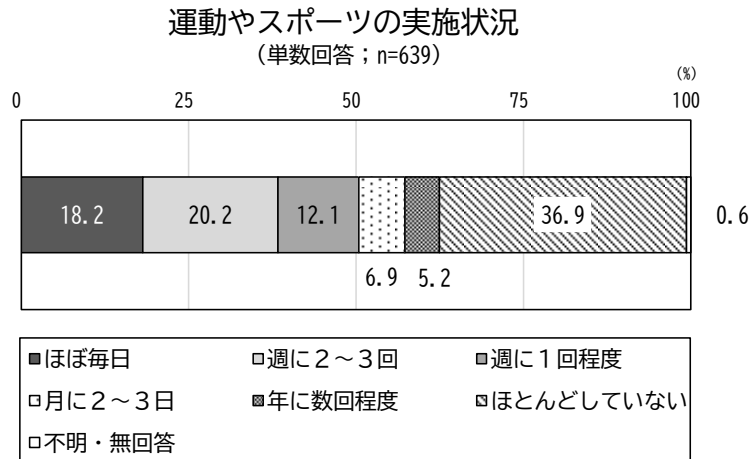
		たばこ対策で今後充実を望むこと							合計
		喫煙者のマナーを向上させるための取組	禁煙を希望する者への支援	受動喫煙防止対策を実施していない施設への支援	法律や条例などによる規制の強化	特に対策は必要ない	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期 (15~29歳) (n=95)	37.9%	42.1%	37.9%	45.3%	6.3%	5.3%	1.1%	175.8%
	壮年期 (30~44歳) (n=130)	33.1%	45.4%	45.4%	39.2%	6.9%	4.6%	1.5%	176.2%
	中年期 (45~64歳) (n=253)	43.9%	33.6%	32.8%	41.1%	9.1%	6.3%	4.0%	170.8%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	50.9%	35.4%	29.2%	34.8%	5.0%	3.1%	8.1%	166.5%

(7) 運動やスポーツについて

① 運動やスポーツの実施 (問 7-1~7-2)

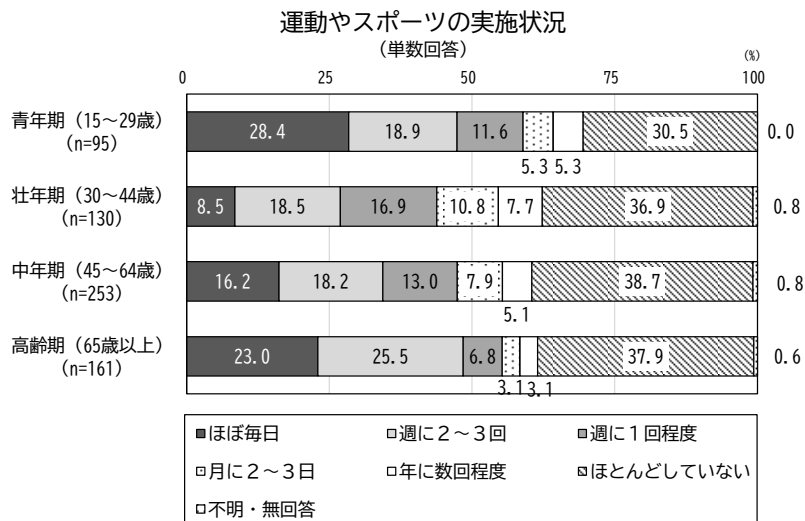
ア 運動やスポーツの実施状況

「ほとんどしていない」が最も多く 36.9%、次いで「週に2~3回」が 20.2%、「ほぼ毎日」が 18.2%などとなっています。

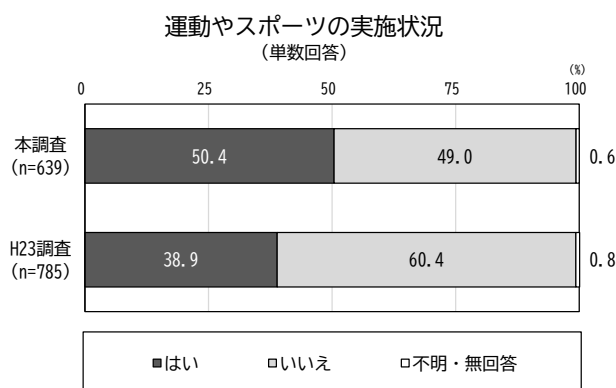


【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「ほとんどしていない」が最も多くなっています。一方、「青年期」は「ほぼ毎日」が他のライフステージよりも多くなっています。「壮年期」は「ほぼ毎日」が少なく、「週に2~3日」が多くなっています。



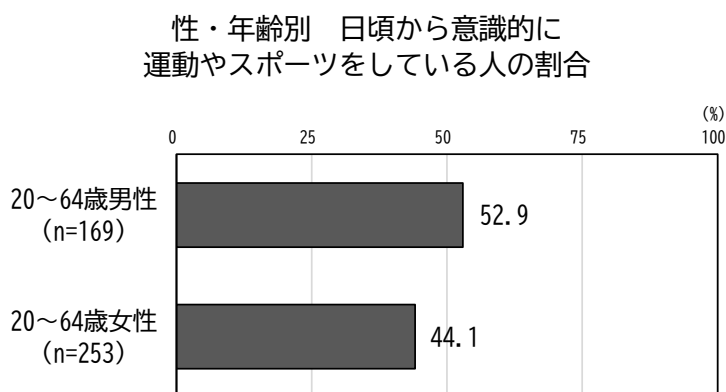
「ほぼ毎日」「週2～3回」「週に1回程度」を「日頃から意識的に運動やスポーツをしている」として「H23調査」と比較すると、運動やスポーツを実施している人が多くなっています。



※本調査の「ほぼ毎日」「週に2～3回」「週に1回程度」を「日頃から意識的に運動やスポーツをしている」として比較している。

【性・年齢別】

「ほぼ毎日」「週2～3回」「週に1回程度」を「日頃から意識的に運動やスポーツをしている」としてみると、「20～64歳男性」で52.9%、「20～64歳女性」で44.1%となっています。

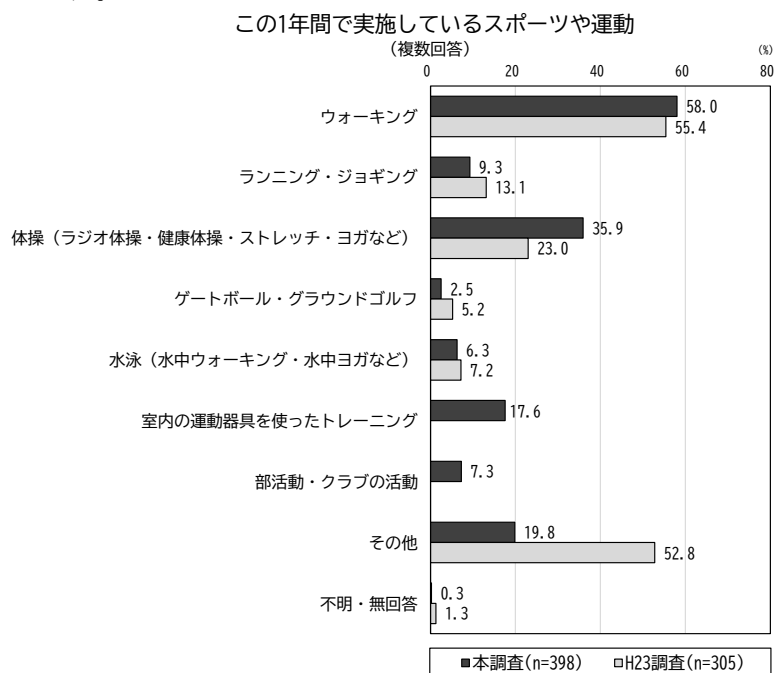


イ この1年間で実施している運動やスポーツ

(「ほぼ毎日」「週に2~3回」「週に1回程度」「月に2~3日」「年に数回程度」と回答した人)

「ウォーキング」が最も多く58.0%、次いで「体操(ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど)」が35.9%、「室内の運動器具を使ったトレーニング」が17.6%などとなっています。

「H23調査」と比較すると、「体操(ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど)」が多くなっています。



※「室内の運動器具を使ったトレーニング」「部活動・クラブの活動」は本調査のみ。
 ※「その他」の「H23調査」には「本調査」の選択肢にない項目を含めている。

※ 「その他」の主な意見: 「サイクリング、自転車」「登山、トレッキング」「ゴルフ」など。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」では「部活動・クラブの活動」が、その他のライフステージでは「ウォーキング」が最も多くなっています。

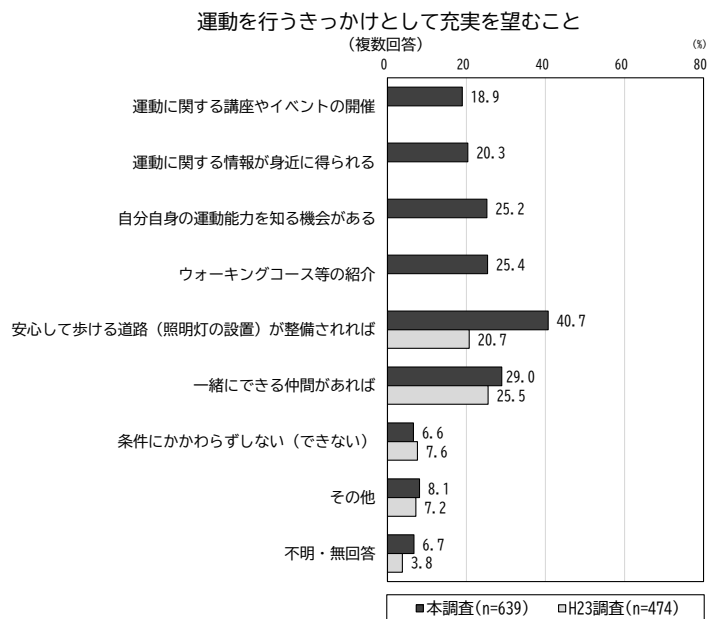
「青年期」は「部活動・クラブの活動」が、「壮年期」は「体操（ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど）」が、「中年期」「高齢期」は「ウォーキング」が他のライフステージよりも多くなっています。

ライフステージ別	この1年間で実施しているスポーツや運動									合計
	ウォーキング	ランニング・ジョギング	体操・ストレッチ・ラジオ体操・健康体操・ヨガなど	ルフトボール・グラウンドゴルフ	水泳（水中ウォーキング・水中ヨガなど）	室内の運動器具を使ったトレーニング	部活動・クラブの活動	その他	不明・無回答	
青年期（15～29歳） （n=66）	31.8%	16.7%	33.3%	0.0%	6.1%	16.7%	36.4%	13.6%	0.0%	154.5%
壮年期（30～44歳） （n=81）	54.3%	13.6%	46.9%	0.0%	3.7%	22.2%	1.2%	24.7%	0.0%	166.7%
中年期（45～64歳） （n=153）	64.1%	7.2%	32.0%	2.0%	7.2%	15.0%	1.3%	19.0%	0.0%	147.7%
高齢期（65歳以上） （n=99）	68.7%	4.0%	34.3%	7.1%	7.1%	18.2%	2.0%	21.2%	1.0%	163.6%

② 運動を行うきっかけとして充実を望むこと（問 7-3）

「安心して歩ける道路（照明等の設置）が整備されれば」が最も多く 40.7%、次いで「一緒にできる仲間があれば」が 29.0%、「ウォーキングコース等の紹介」が 25.4%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「安心して歩ける道路（照明灯の設置）が整備されれば」が多くなっています。



※「運動に関する講座やイベントの開催」「運動に関する情報が身近に得られる」「自分自身の運動能力を知る機会がある」「ウォーキングコース等の紹介」は本調査のみ。H23調査では「日頃から意識的に運動やスポーツをしていない人」を対象に質問。

※ 「その他」の主な意見：「時間にゆとりができれば」「安価な運動施設が身近にあれば」など。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「安心して歩ける道路（照明灯の設置）が整備されれば」が多くなっています。また、「青年期」「壮年期」は「一緒に出来る仲間があれば」が、「高齢期」は「ウォーキングコース等の紹介」が他のライフステージよりも多くなっています。

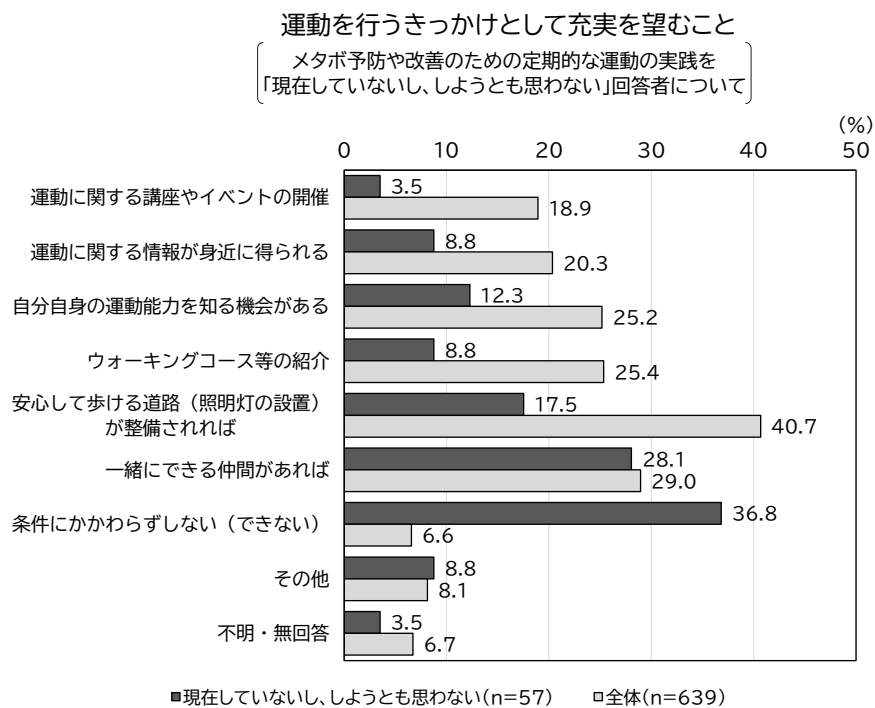
【日常生活圏域別】

日常生活圏域別にみると、すべての地区で「安心して歩ける道路（照明灯の設置）が整備されれば」が最も多く、運動を行うきっかけとして充実を望むことに差はみられません。

		運動を行うきっかけとして充実を望むこと									合計
		運動に関する講座やイベントの開催	運動に関する情報が身近に得られる	自分自身の運動能力を知る機会がある	ウォーキングコース等の紹介	安心して歩ける道路（照明灯の設置）が整備されれば	一緒にできる仲間があれば	条件にかかわらずしない（できない）	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） （n=95）	16.8%	13.7%	25.3%	18.9%	41.1%	43.2%	9.5%	6.3%	3.2%	177.9%
	壮年期（30～44歳） （n=130）	16.2%	17.7%	24.6%	18.5%	37.7%	40.0%	6.2%	10.8%	6.2%	177.7%
	中年期（45～64歳） （n=253）	20.9%	22.1%	25.7%	27.3%	43.9%	23.3%	6.3%	5.9%	5.9%	181.4%
	高齢期（65歳以上） （n=161）	19.3%	23.6%	24.8%	31.7%	37.9%	20.5%	5.6%	10.6%	10.6%	184.5%
居住地区別	南部（守山学区・小津学区） （n=313）	19.5%	20.1%	25.9%	25.9%	41.9%	29.4%	5.4%	8.0%	6.4%	182.4%
	中部（吉身学区・玉津学区） （n=127）	16.5%	18.9%	22.8%	23.6%	40.9%	33.1%	5.5%	11.0%	4.7%	177.2%
	北部（河西学区・速野学区・中洲学区） （n=187）	19.3%	21.9%	26.2%	24.6%	39.0%	24.6%	8.6%	5.3%	9.1%	178.6%
	不明・無回答 （n=12）	25.0%	16.7%	16.7%	41.7%	33.3%	41.7%	16.7%	25.0%	0.0%	216.7%

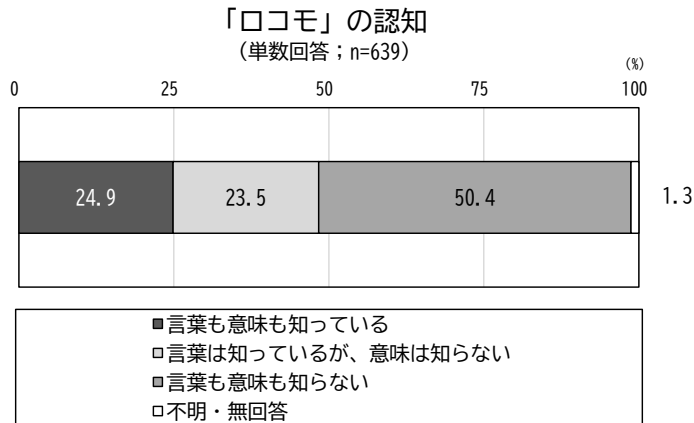
【メタボリックシンドローム予防や改善のための定期的な運動を「現在していないし、しようとも思わない」回答者の「運動を行うきっかけとして充実を望むこと」】

定期的な運動を「現在していないし、しようとも思わない」回答者は、運動を行うきっかけとして充実を望むことについての回答が大半の項目で少なくなっていますが、「一緒にできる仲間があれば」のみ他の回答者との差がみられません。



③ 「ロコモ」の認知（問 7-4）

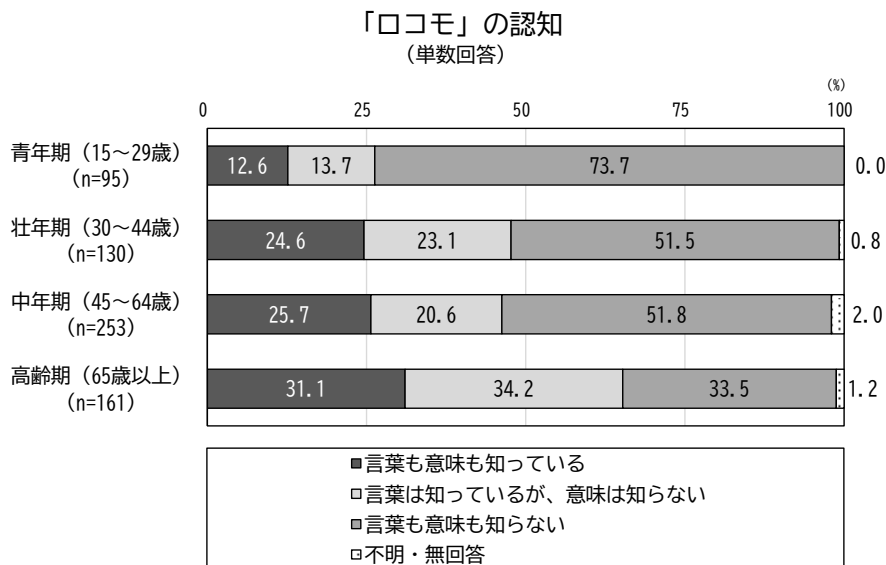
「言葉も意味も知っている」が 24.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が 23.5%、「言葉も意味も知らない」が 50.4%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、年齢が高くなるほど認知度が高くなっています。

「青年期」は「言葉も意味も知らない」が他のライフステージよりも多くなっています。

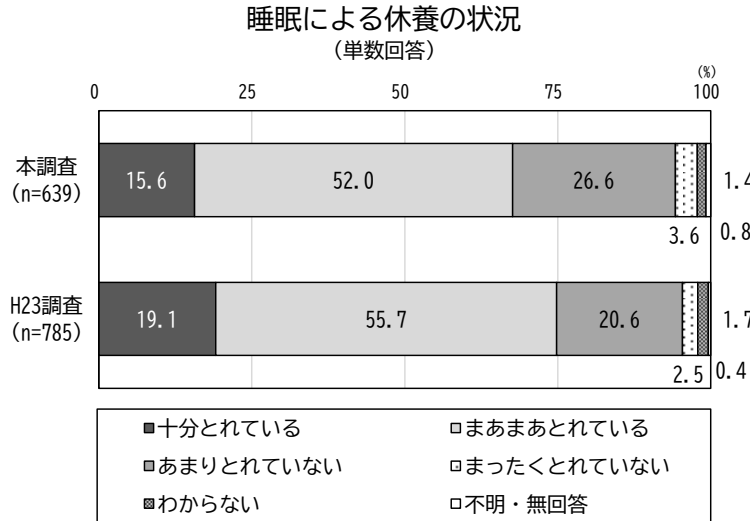


(8) 休養や心の健康について

① 睡眠による休養の状況 (問 8-1)

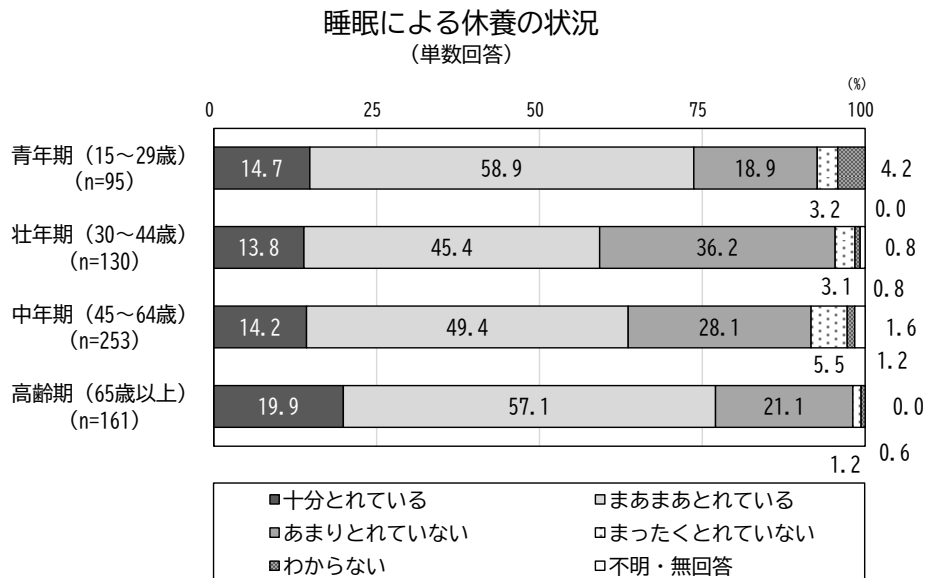
「まあまあとれている」が最も多く 52.0%、次いで「あまりとれていない」が 26.6%、「十分とれている」が 15.6%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「あまりとれていない」が多くなっています。



【ライフステージ別】

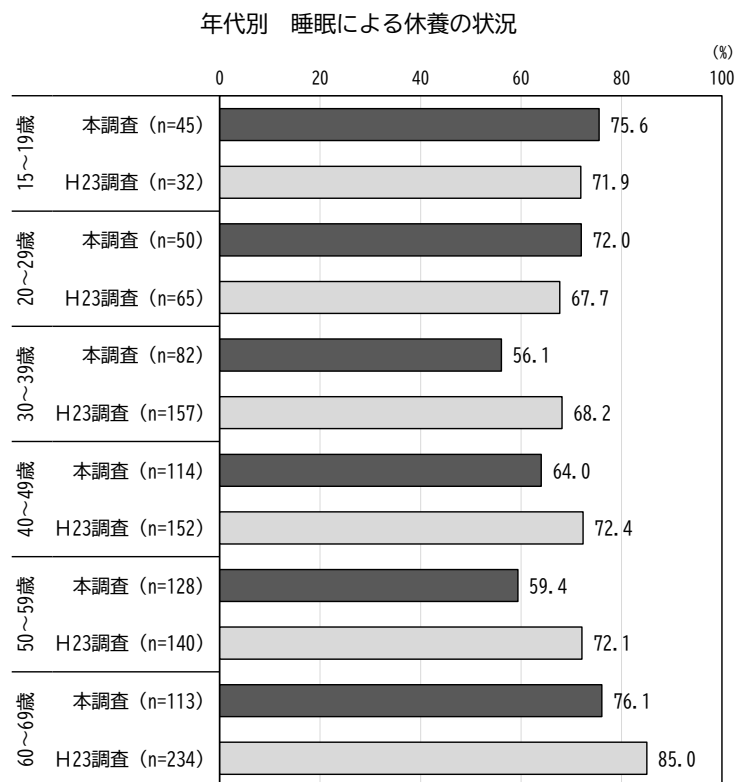
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「まあまあとれている」が最も多くなっているものの、「壮年期」で「あまりとれていない」が、「中年期」で「まったくとれていない」が他のライフステージよりも多くなっています。



【年代別・経年】

年代別にみると、睡眠による休養が「とれている」（「十分とれている」「まあまあとれている」の合計）は50%を超えています。

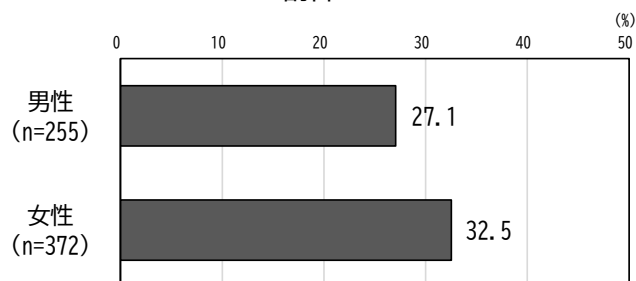
「H23 調査」と比較して「30～39 歳」で「とれている」が減少しています。



【性別】

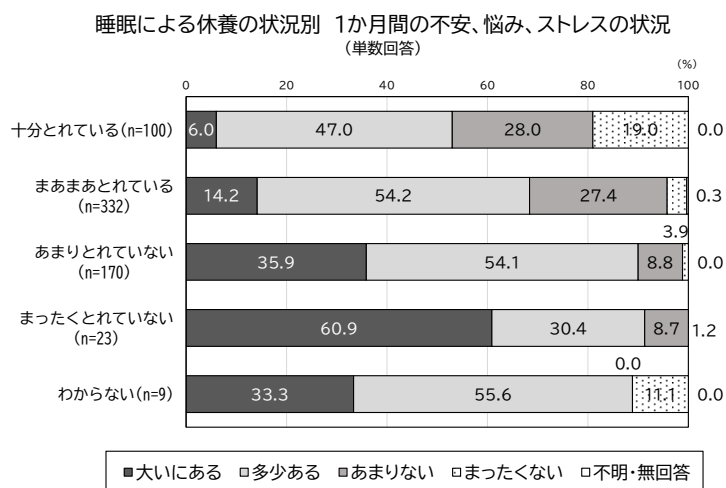
性別にみると、睡眠による休養が「十分にとれていない」（「あまりとれていない」「とれていない」の合計）は「男性」で27.1%、「女性」で32.5%となっています。

性別 睡眠による休養が十分にとれていない人の割合



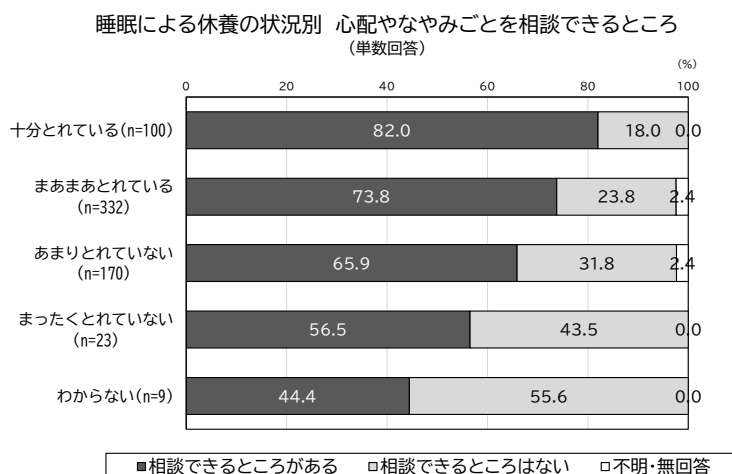
【睡眠による休養の状況別にみた、1か月間の不安、悩み、ストレスの状況】

睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれない」では、1か月間の不安、悩みストレスが「大いにある」「多少ある」が多くなっています。



【睡眠による休養の状況別にみた、相談や悩みごとを相談できる場所】

睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれない」では、相談や悩みごとを相談できる場所が「ない」が多くなっています。

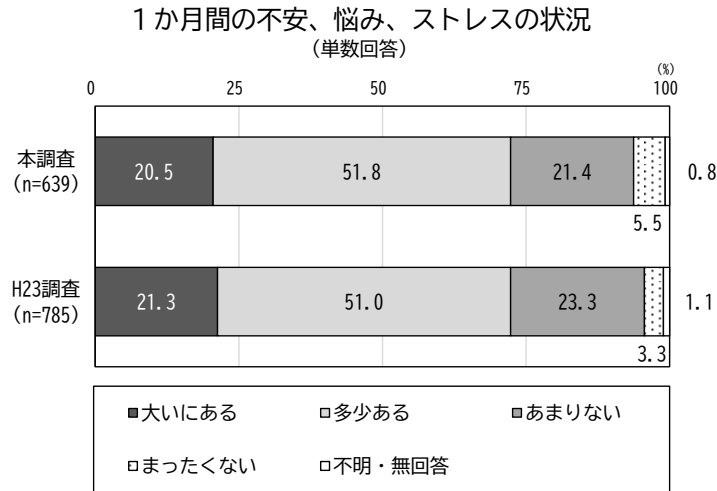


② 1か月の不安、悩み、ストレスの状況（問 8-2～8-3）

ア 1か月の不安、悩み、ストレスの状況

「多少ある」が最も多く 51.8%、次いで「あまりない」が 21.4%、「大いにある」が 20.5%などとなっています。

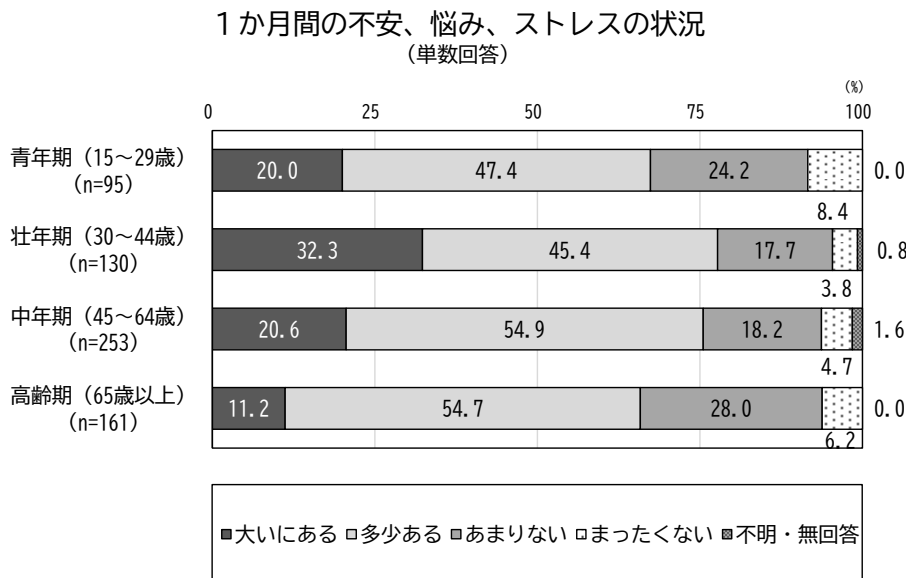
「H23 調査」と比較すると、不安、悩み、ストレスの状況に差はみられません。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「多少ある」が最も多くなっています。

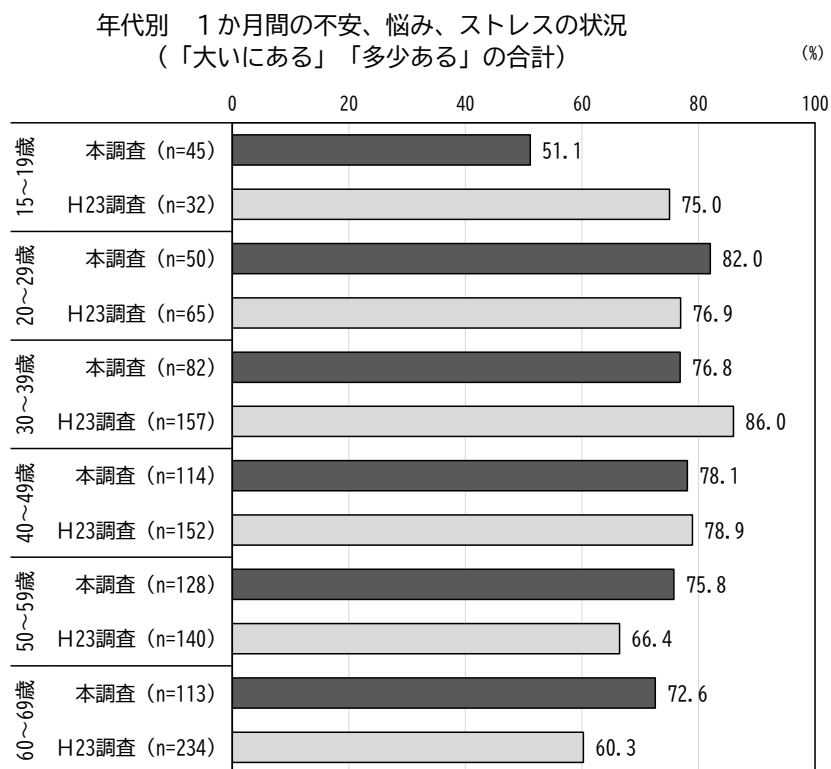
「壮年期」では「大いにある」が他のライフステージよりも多くなっています。



【年代別・経年比較】

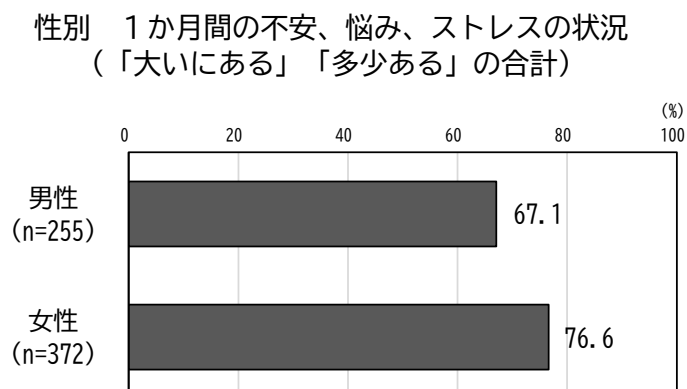
年代別にみると、「20～29歳」「30～39歳」「40～49歳」で1か月間の不安、悩み、ストレスが「ある」（「大いにある」「多少ある」の合計）が多くなっています。

「H23調査」と比較して、「15～19歳」「30～39歳」では減少していますが、「50～59歳」「60～69歳」では多くなっています。



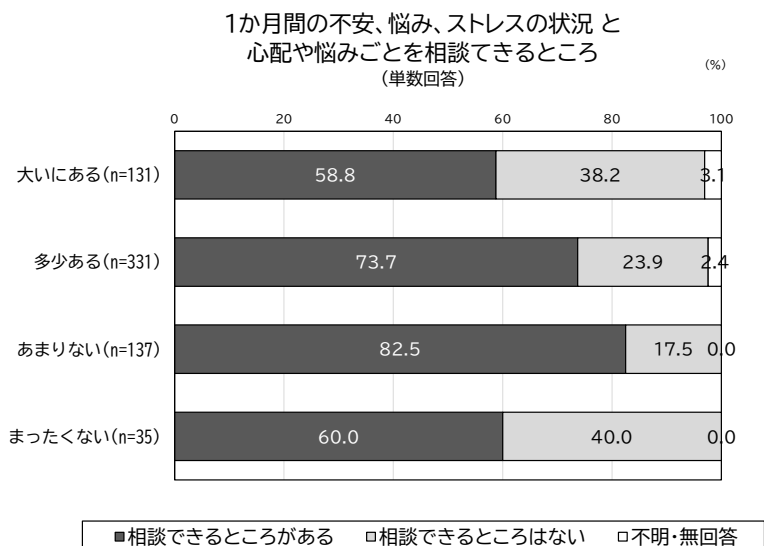
【性別】

性別にみると、「ある」（「大いにある」「多少ある」の合計）が「男性」で67.1%、「女性」で76.6%となっています。



【1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況別にみた相談ができるところの有無】

1 か月間の不安、悩み、ストレスが「大いにある」では「相談できるところがない」が多くなっています。

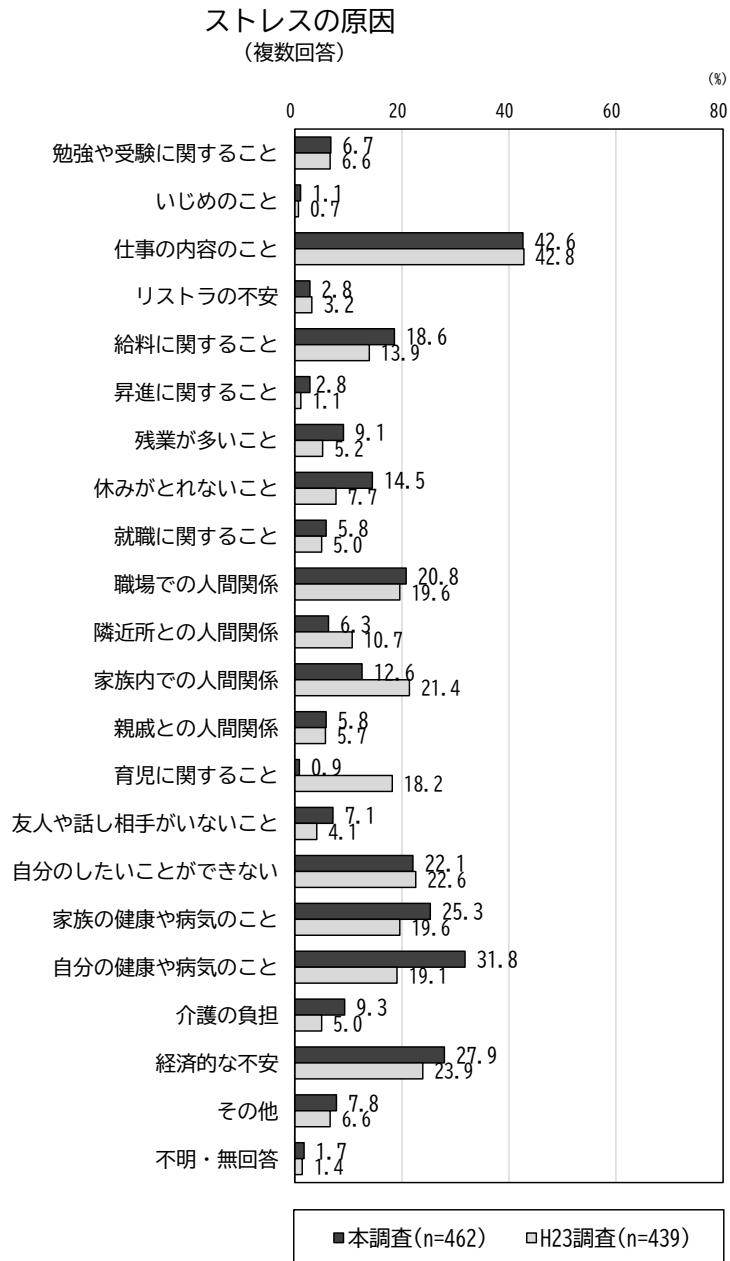


イ ストレスの原因

(1か月間に不安、悩み、ストレスが「大いにある」「多少ある」と回答した人)

「仕事の内容のこと」が最も多く42.6%、次いで「自分の健康や病気のこと」が31.8%、「経済的な不安」が27.9%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「残業が多いこと」「休みがとれないこと」「家族の健康や病気のこと」「自分の健康や病気のこと」「介護の負担」が多く、「隣近所との人間関係」「家族内での人間関係」「育児に関すること」が少なくなっています。



※本調査では「この1か月間にストレスを感じた人」をH23調査では「この1か月間にストレスを感じ心身の不調を感じた人」を対象としている。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」「壮年期」「中年期」では「仕事の内容のこと」が、「高齢期」では「自分の健康や病気のこと」が最も多くなっています。

「青年期」では、「勉強や受験に関すること」「給料に関すること」「就職に関すること」「友人や話し相手がいないこと」が、「壮年期」では「仕事の内容のこと」「給料に関すること」「残業が多いこと」「休みがとれないこと」「職場での人間関係」「経済的な不安」が、「中年期」では「介護の負担」が、「高齢期」では「隣近所との人間関係」「自分のしたいことができない」「家族の健康や病気のこと」が他のライフステージよりも多くなっています。

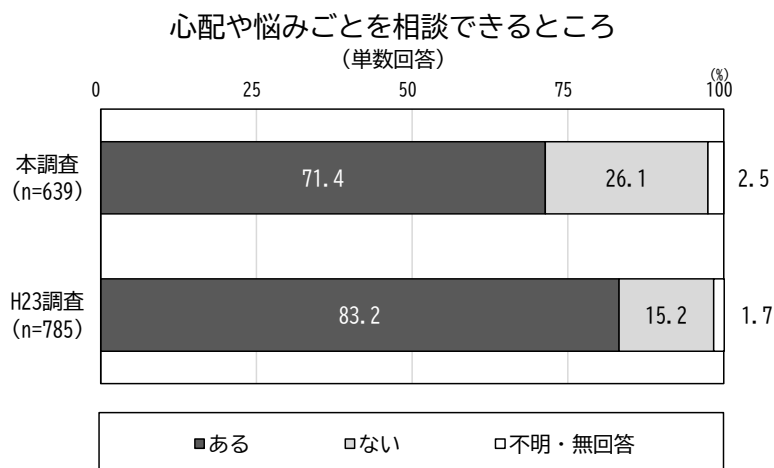
ライフステージ別	ライフステージ	ストレスの原因																合計						
		勉強や受験に関すること	いじめのこと	仕事の内容のこと	リストラの不安	給料に関すること	昇進に関すること	残業が多いこと	休みがとれないこと	就職に関すること	職場での人間関係	隣近所との人間関係	家族内での人間関係	親戚との人間関係	育児に関すること	友人や話し相手がいないこと	自分のしたいことができない		家族の健康や病気のこと	自分の健康や病気のこと	介護の負担	経済的な不安	その他	不明・無回答
青年期 (15～29歳) (n=95)		40.6%	0.0%	46.9%	0.0%	26.6%	3.1%	9.4%	14.1%	21.9%	18.8%	0.0%	15.6%	1.6%	0.0%	12.5%	23.4%	15.6%	15.6%	1.6%	21.9%	6.3%	1.6%	296.9%
壮年期 (30～44歳) (n=130)		2.0%	1.0%	73.3%	5.0%	34.7%	5.9%	18.8%	27.7%	6.9%	32.7%	3.0%	9.9%	3.0%	3.0%	6.9%	20.8%	16.8%	35.6%	5.0%	33.7%	6.9%	0.0%	352.5%
中年期 (45～64歳) (n=253)		1.6%	1.6%	41.9%	3.7%	15.7%	2.6%	8.9%	14.1%	2.6%	23.6%	4.7%	11.5%	6.3%	0.5%	4.2%	18.8%	28.3%	32.5%	14.7%	28.8%	8.9%	2.1%	277.5%
高齢期 (65歳以上) (n=161)		0.0%	0.9%	12.3%	0.9%	3.8%	0.0%	0.0%	2.8%	0.9%	5.7%	16.0%	15.1%	10.4%	0.0%	9.4%	28.3%	34.0%	36.8%	8.5%	24.5%	7.5%	2.8%	220.8%

③ 心配や悩みごとの相談について（問 8-4～8-5）

ア 心配や悩み事の相談できるところ

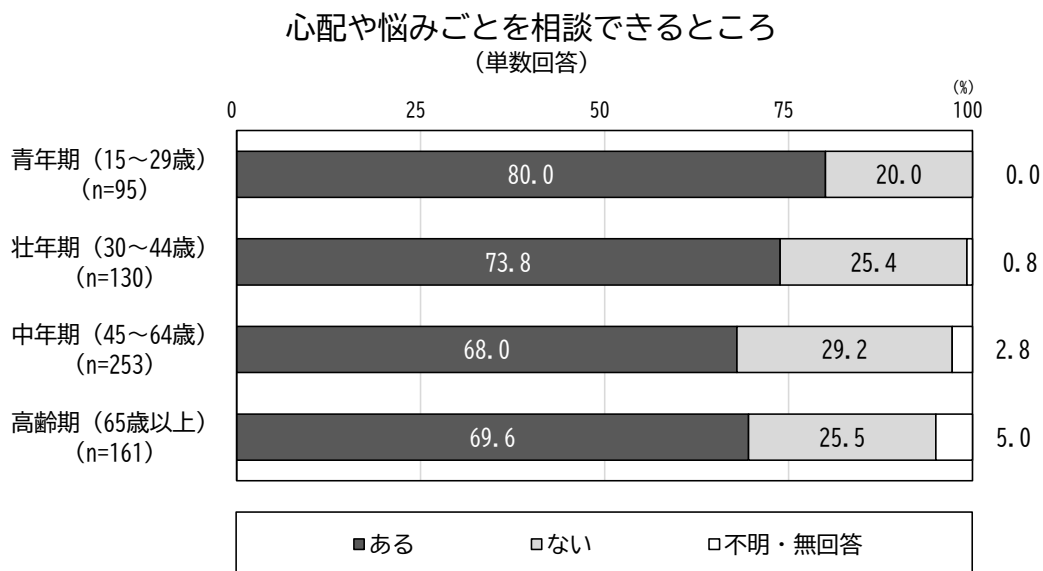
「ある」が 71.4%、「ない」が 26.1%となっています。

「H23 調査」と比較すると、心配や悩みごとを相談できるところが「ない」が多くなっています。



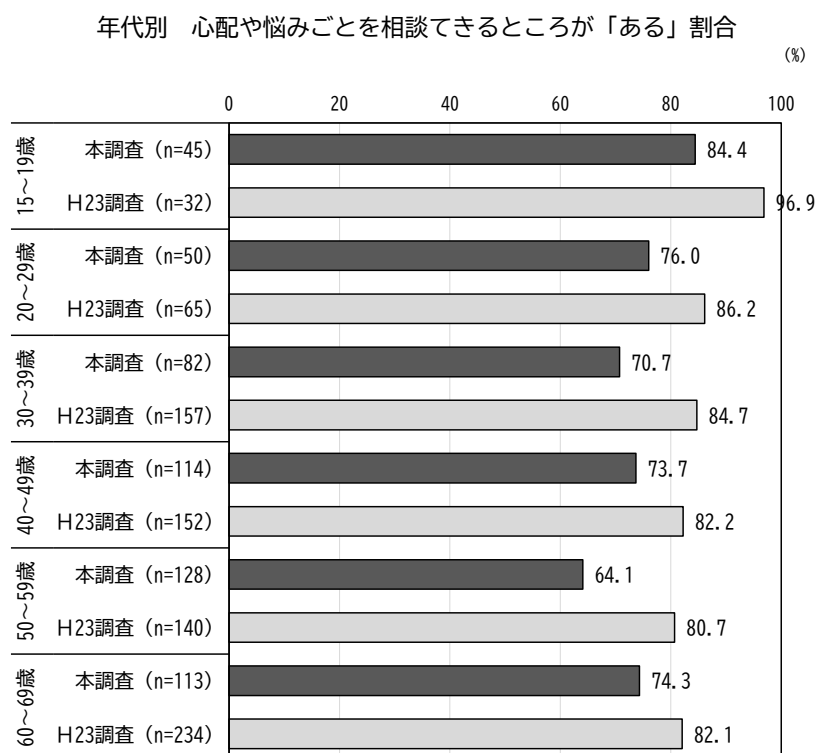
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「ある」が多くなっています。また、「青年期」では「ある」が他のライフステージよりも多くなっています。



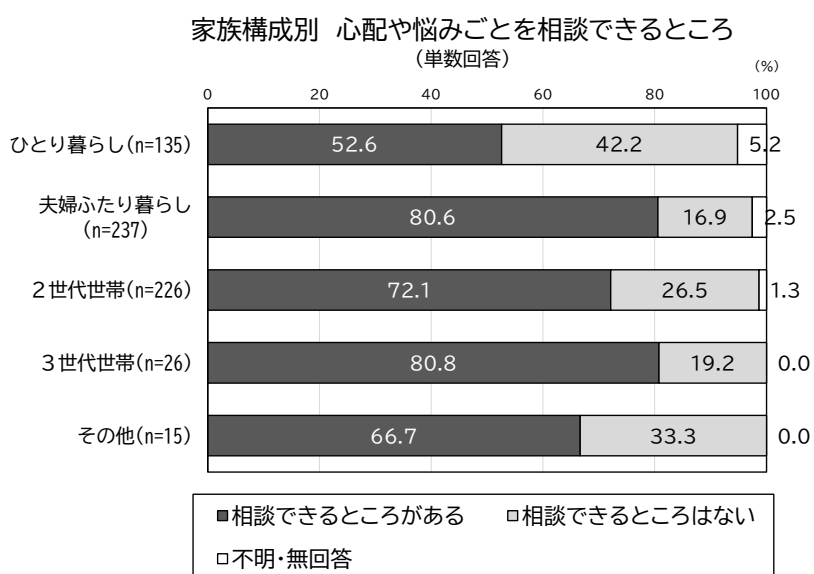
【年代別・経年比較】

年代に関わらず、すべての年代で「ある」が多くなっています。
「H23 調査」と比較して差はありません。



【家族構成別】

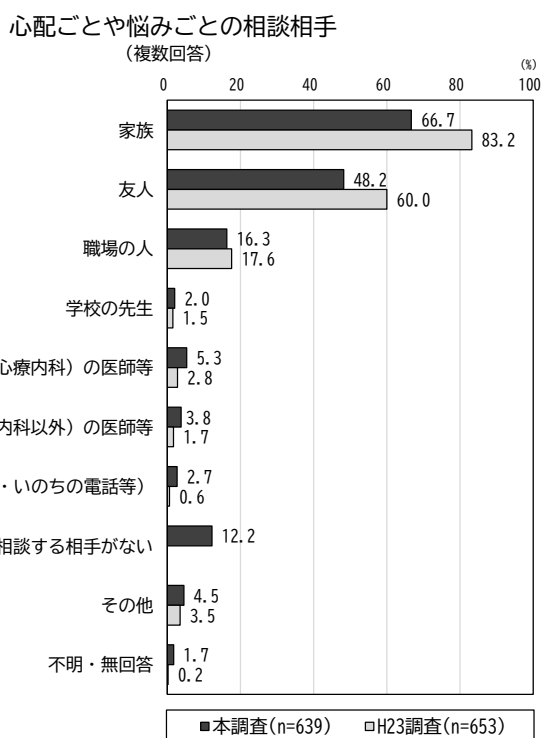
ひとり暮らしでは「相談できるところはない」が多く、「夫婦ふたり暮らし」では「相談できるところがある」が多くなっています。



イ 心配や悩み事があった時の相談相手

「家族」が最も多く 66.7%、次いで「友人」が 48.2%、「職場の人」が 16.3%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「医療機関（精神科・心療内科）の医師等」「医療機関（精神科・心療内科以外）の医師等」「相談機関（保健所・市役所・いのちの電話等）」が多く、「家族」「友人」が少なくなっています。また、「相談する相手ない」が 12.2%となっています。

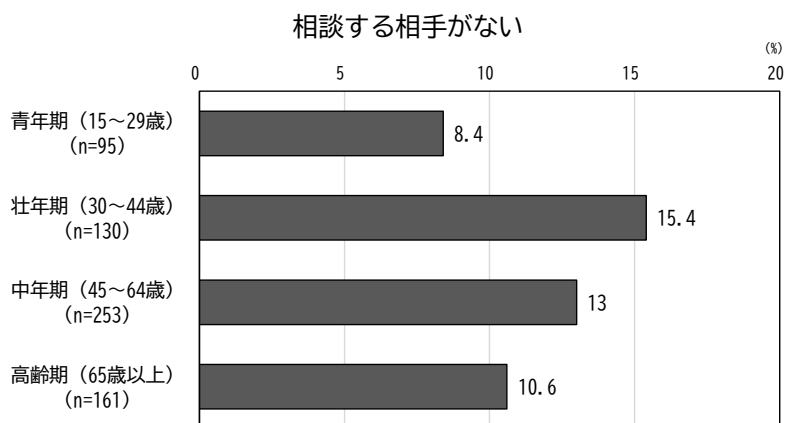


※「相談する相手がない」は本調査のみ。H23調査では相談できる相手がいると回答した人のみを対象としている。

※ 「その他」の主な意見：「SNS やインターネット」「相談しない」「親戚（祖母、いとこ）」など。

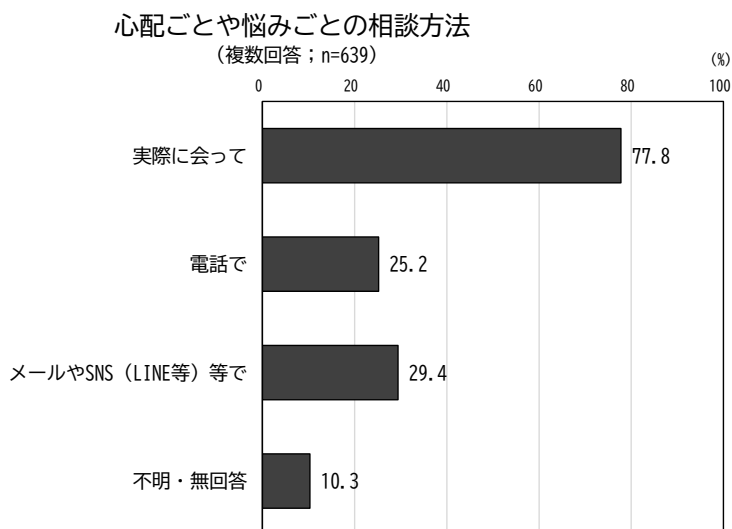
【「相談する相手がない」のライフステージ別】

「相談する相手がない」についてライフステージ別にみると、「壮年期」で最も多くなっています。



ウ 心配や悩み事があった歳の相談方法

「実際に会って」が 77.8%、「電話で」が 25.2%、「メールや SNS (LINE 等) 等で」が 29.4% となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、すべてのライフステージで「実際に会って」が最も多くなっています。

「青年期」では「電話で」が他のライフステージよりも多く、「高齢期」では「メールや SNS (LINE 等) 等で」が他のライフステージに比べて少なくなっています。

		心配ごとや悩みごとの相談方法				合計
		実際に会って	電話で	メールや SNS (LINE 等) 等で	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期 (15~29歳) (n=95)	85.3%	32.6%	36.8%	6.3%	161.1%
	壮年期 (30~44歳) (n=130)	84.6%	23.8%	33.8%	6.2%	148.5%
	中年期 (45~64歳) (n=253)	72.7%	23.3%	32.8%	11.5%	140.3%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	75.8%	24.8%	16.1%	14.3%	131.1%

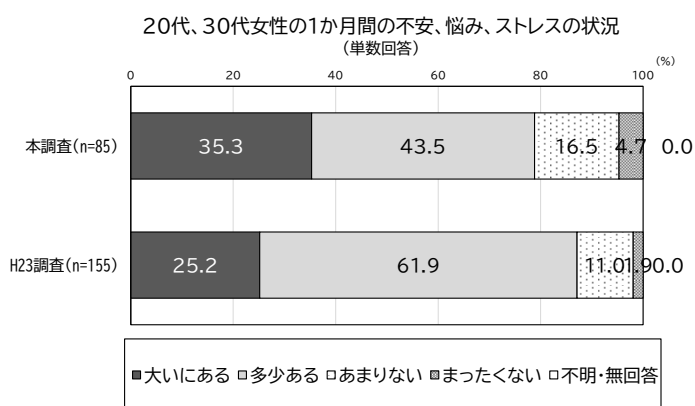
【20～30代女性の悩みごとやストレスの状況等について】

1か月に不安、悩み、ストレスの状況をみると、「多少ある」が最も多く43.5%、次いで「大いにある」が35.3%、「あまりない」が16.5%などとなっています。

「H23調査」と比較して、「多少ある」が少なくなっています。

1か月に不安、悩み、ストレスの原因は、「仕事の内容のこと」が最も多く62.7%、次いで「自分の健康や病気のこと」「給料に関すること」などとなっています。

「H23調査」では、「育児に関すること」が最も多く44.3%、次いで「仕事の内容のこと」「自分のしたいことができない」などとなっています。「H23調査」と比較して、「育児に関すること」は少なくなり、「仕事の内容のこと」が多くなっています。

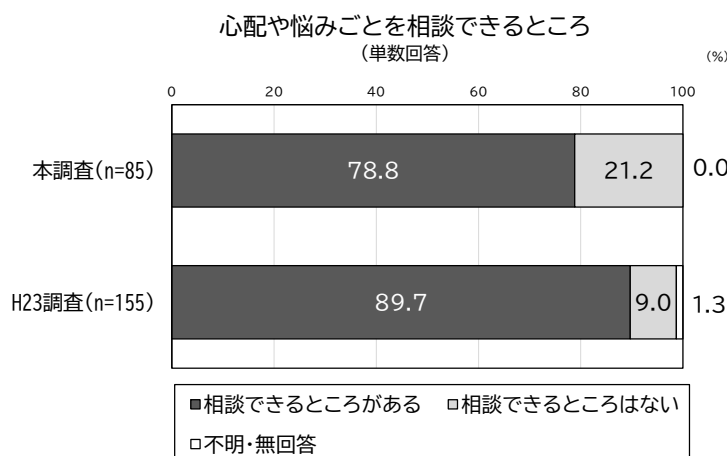


	勉強や受験に関すること	いじめのこと	仕事の内容のこと	リストラの不安	給料に関すること	昇進に関すること	残業が多いこと	休みがとれないこと	就職に関すること	職場での人間関係	隣近所との人間関係	家族内での人間関係	親戚との人間関係	育児に関すること	友人や話し手がないこと	自分のしたいことができない	家族の健康や病気のこと	自分の健康や病気のこと	介護の負担	経済的な不安	その他	不明・無回答
本調査(n=67)	7.5	0.0	62.7	0.0	34.3	4.5	14.9	20.9	16.4	29.9	1.5	11.9	3.0	0.0	11.9	23.9	13.4	35.8	1.5	32.8	7.5	0.0
H23調査(n=106)	9.4	0.0	32.1	0.0	10.4	0.0	5.7	4.7	6.6	11.3	9.4	21.7	8.5	44.3	4.7	29.2	12.3	15.1	0.9	22.6	9.4	0.0

【20～30代女性の心配や悩みごとを相談できるところ】

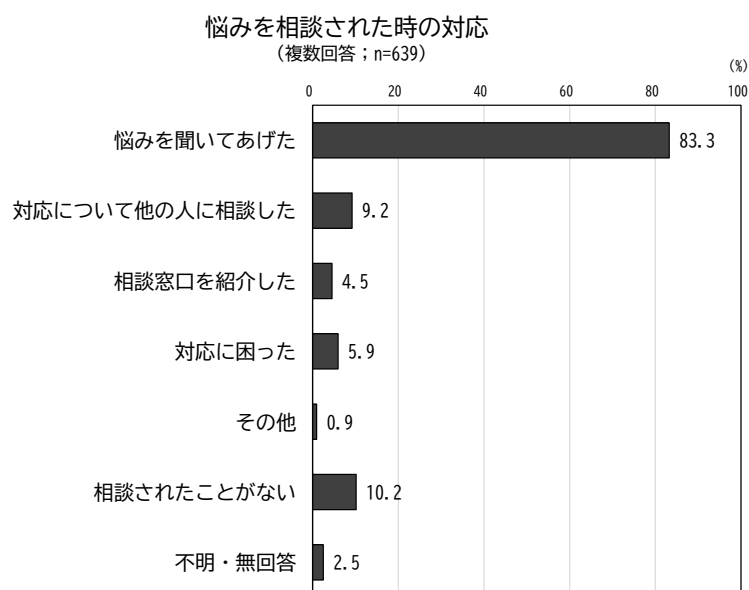
「相談できるところがある」が78.8%、「相談できるところはない」が21.2%となっています。

「H23調査」と比較して、「相談できるところがある」が減少しています。



④ 悩みを相談された時の対応（問 8-6）

「悩みを聞いてあげた」が最も多く 83.3%、次いで「相談されたことがない」が 10.2%、「対応について他の人に相談した」が 9.2%などとなっています。



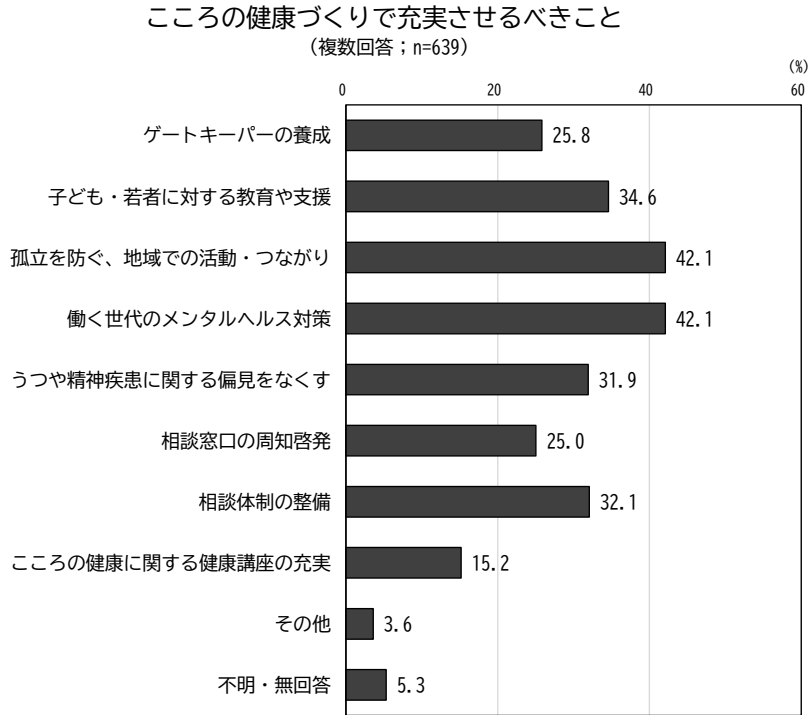
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「悩みを聞いてあげた」が最も多くなっています。「青年期」では「悩みを聞いてあげた」が、「高齢期」では「相談されたことがない」が他のライフステージよりも多くなっています。

		悩みを相談された時の対応							合計
		悩みを聞いてあげた	対応について他の人に相談した	相談窓口を紹介した	対応に困った	その他	相談されたことがない	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期 (15～29歳) (n=95)	89.5%	5.3%	2.1%	5.3%	1.1%	6.3%	2.1%	111.6%
	壮年期 (30～44歳) (n=130)	88.5%	12.3%	6.9%	9.2%	0.0%	7.7%	0.8%	125.4%
	中年期 (45～64歳) (n=253)	82.2%	9.9%	3.2%	6.7%	0.4%	8.3%	2.4%	113.0%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	77.0%	8.1%	6.2%	2.5%	2.5%	17.4%	4.3%	118.0%

⑤ こころの健康づくりで充実させるべきこと（問 8-7）

「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」「働く世代のメンタルヘルス対策」が最も多くそれぞれ 42.1%、次いで「子ども・若者に対する教育や支援」が 34.6%、「相談体制の整備」が 32.1%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」が多くなっています。また、「青年期」「壮年期」では「子ども・若者に対する教育や支援」「働く世代のメンタルヘルス対策」が、「高齢期」で「相談体制の整備」が他のライフステージよりも多くなっています。

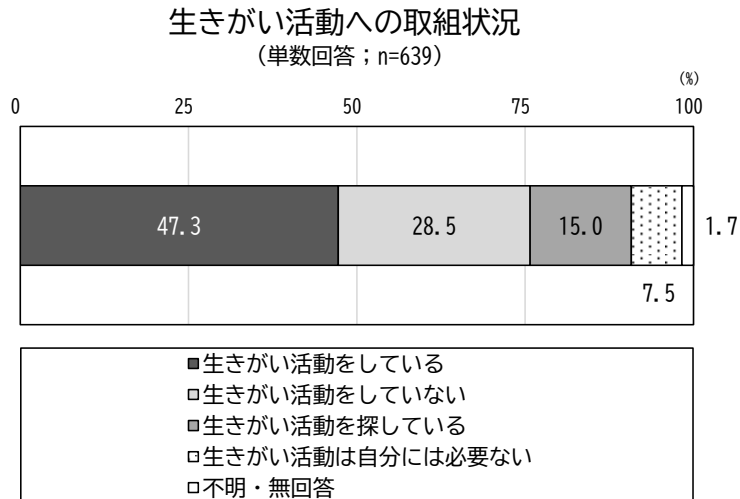
		こころの健康づくりで充実させるべきこと										合計
		ゲートキーパーの養成	子ども・若者に対する教育や支援	孤立を防ぐ、地域での活動・つながり	働く世代のメンタルヘルス対策	うつや精神疾患に関する偏見をなくす	相談窓口の周知啓発	相談体制の整備	こころの健康に関する健康講座の充実	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期 (15～29歳) (n=95)	27.4%	53.7%	40.0%	53.7%	40.0%	21.1%	26.3%	11.6%	2.1%	0.0%	275.8%
	壮年期 (30～44歳) (n=130)	27.7%	43.8%	38.5%	58.5%	30.8%	23.1%	31.5%	13.8%	3.8%	3.1%	274.6%
	中年期 (45～64歳) (n=253)	26.1%	26.9%	41.9%	41.1%	33.2%	26.1%	29.6%	15.0%	4.0%	4.7%	248.6%
	高齢期 (65歳以上) (n=161)	23.0%	28.0%	46.6%	23.6%	26.1%	27.3%	39.8%	18.6%	3.7%	11.2%	247.8%

(9) 生きがい活動について

① 生きがい活動への取組状況と内容 (問 9-1～9-2)

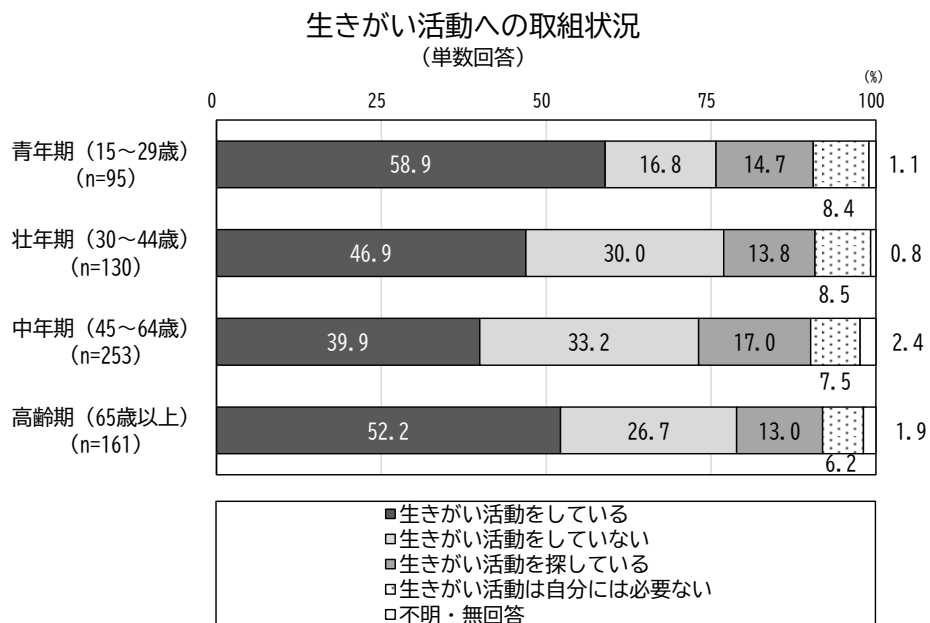
ア 生きがい活動への取組状況

「生きがい活動をしている」が最も多く 47.3%、次いで「生きがい活動をしていない」が 28.5%、「生きがい活動を探している」が 15.0%などとなっています。



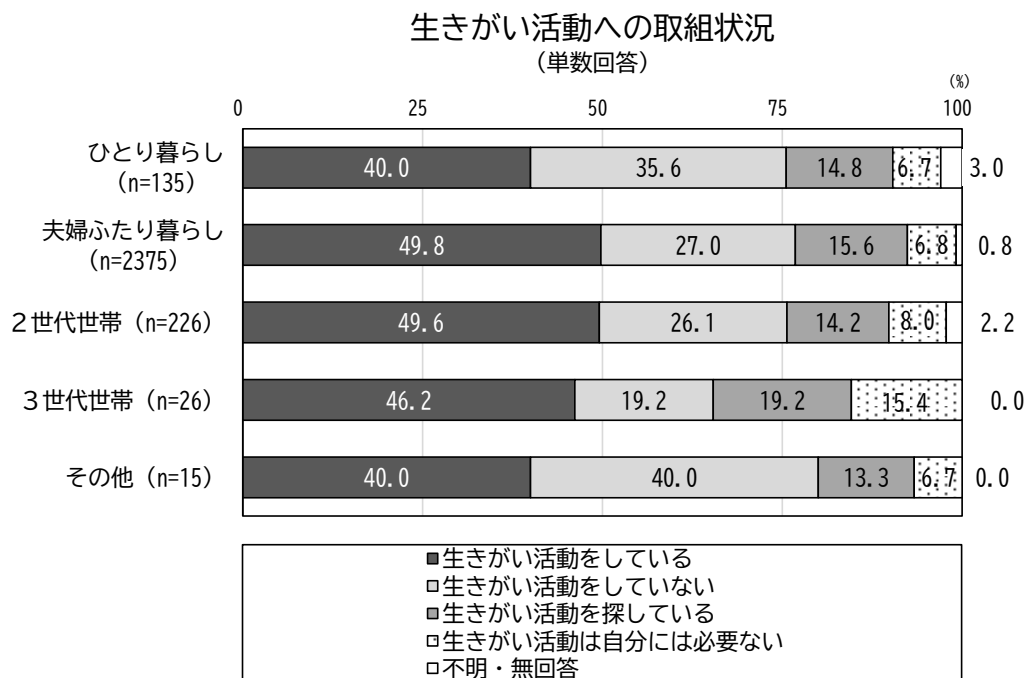
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「中年期」では「生きがい活動をしている」が少なくなっています。



【世帯別】

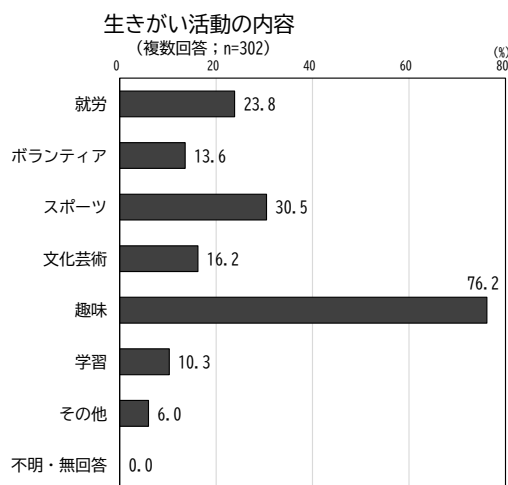
世帯別にみると、すべての世帯で「生きがい活動をしている」が最も多く、取組状況に差はありません。



イ 生きがい活動の内容

(「生きがい活動をしている」と回答した人)

「趣味」が最も多く 76.2%、次いで「スポーツ」が 30.5%、「就労」が 23.8%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「趣味」が最も多くなっています。また、「青年期」では「スポーツ」「趣味」「学習」が、「壮年期」では「趣味」「学習」が、中年期では「就労」が、「高齢期」では「ボランティア」が他のライフステージよりも多くなっています。

【日常生活圏域別】

日常生活圏域別にみると、すべての地区で「趣味」が最も多くなっています。また、「中部（吉身・玉津）」では「文化芸術」が他の地区よりも多くなっています。「北部（河西・速野・中洲）」では「スポーツ」が他の地区よりも少なくなっています

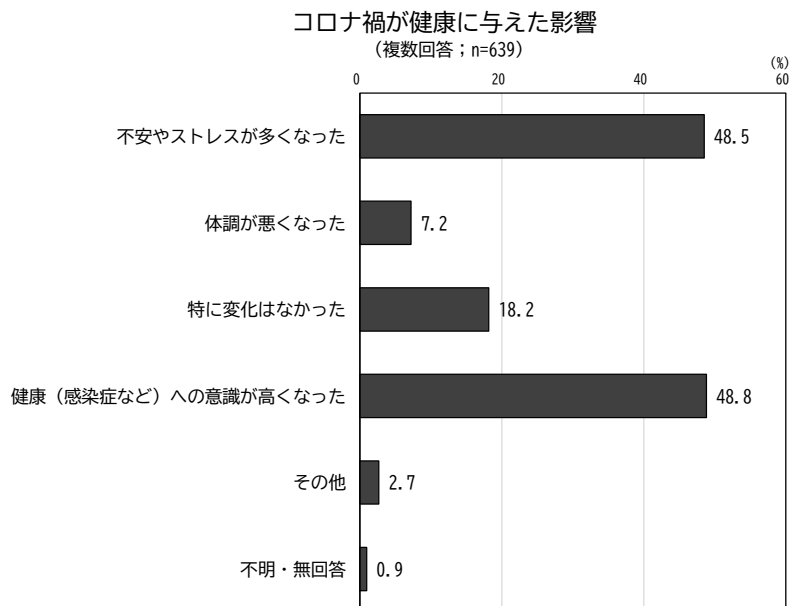
		生きがい活動の内容							合計	
		就労	ボランティア	スポーツ	文化芸術	趣味	学習	その他		不明・無回答
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=56)	8.9%	10.7%	37.5%	17.9%	82.1%	16.1%	7.1%	0.0%	180.4%
	壮年期（30～44歳） (n=61)	21.3%	8.2%	23.0%	19.7%	91.8%	16.4%	4.9%	0.0%	185.2%
	中年期（45～64歳） (n=101)	34.7%	12.9%	32.7%	16.8%	67.3%	6.9%	5.9%	0.0%	177.2%
	高齢期（65歳以上） (n=84)	22.6%	20.2%	28.6%	11.9%	71.4%	6.0%	6.0%	0.0%	166.7%
居住地区別	南部（守山学区・小津学区） (n=159)	22.6%	11.3%	34.6%	14.5%	78.0%	10.1%	6.3%	0.0%	177.4%
	中部（吉身学区・玉津学区） (n=60)	23.3%	18.3%	30.0%	21.7%	73.3%	6.7%	5.0%	0.0%	178.3%
	北部（河西学区・速野学区・中洲学区） (n=76)	26.3%	14.5%	23.7%	13.2%	73.7%	11.8%	5.3%	0.0%	168.4%
	不明・無回答 (n=7)	28.6%	14.3%	14.3%	42.9%	85.7%	28.6%	14.3%	0.0%	228.6%

(10) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響について

① コロナ禍が健康に与えた影響（問 10-1～10-2）

ア コロナ禍が健康に与えた影響

「健康（感染症など）への意識が高くなった」が最も多く 48.8%、次いで「不安やストレスが多くなった」が 48.5%、「特に変化はなかった」が 18.2%などとなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」「壮年期」「中年期」は「不安やストレスが多くなった」が最も多く、「高齢期」は「健康（感染症など）への意識が高くなった」が最も多く、また、他のライフステージよりも多くなっています。

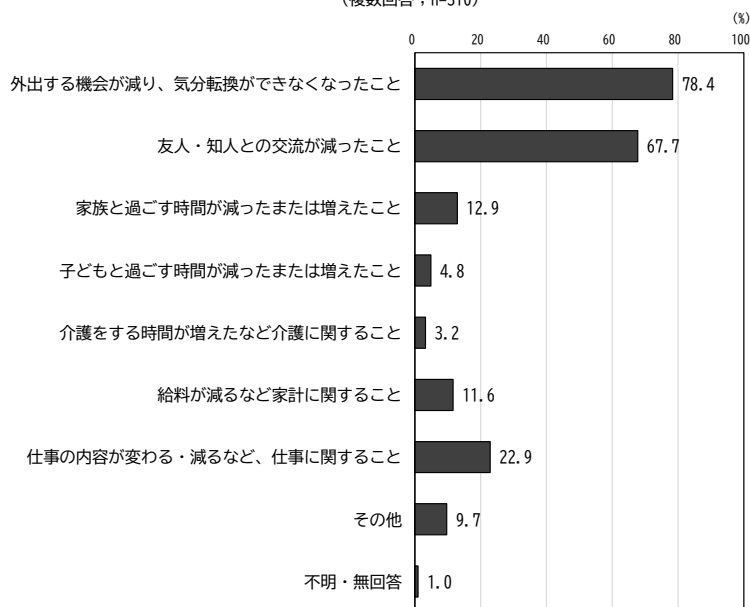
		コロナ禍が健康に与えた影響						合計
		不安やストレスが多くなった	体調が悪くなった	特に変化はなかった	健康（感染症など）への意識が高くなった	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	53.7%	5.3%	21.1%	45.3%	0.0%	0.0%	125.3%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	56.2%	10.0%	16.9%	43.8%	3.8%	0.8%	131.5%
	中年期（45～64歳） (n=253)	47.4%	7.1%	19.4%	43.5%	4.0%	1.6%	122.9%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	41.0%	6.2%	15.5%	63.4%	1.2%	0.6%	128.0%

イ コロナ禍でストレスが増加した要因

（「不安やストレスが多くなった」と回答した人）

「外出する機会が減り、気分転換ができなくなったこと」が最も多く 78.4%、次いで「友人・知人との交流が減ったこと」が 67.7%、「仕事の内容が変わる・減るなど、仕事に関すること」が 22.9%などとなっています。

コロナ禍でストレスが増加した要因
(複数回答; n=310)



※ 「その他」の主な意見：「学校行事ができない、イベントに行けない」「マスク生活」など。

【ライフステージ別】

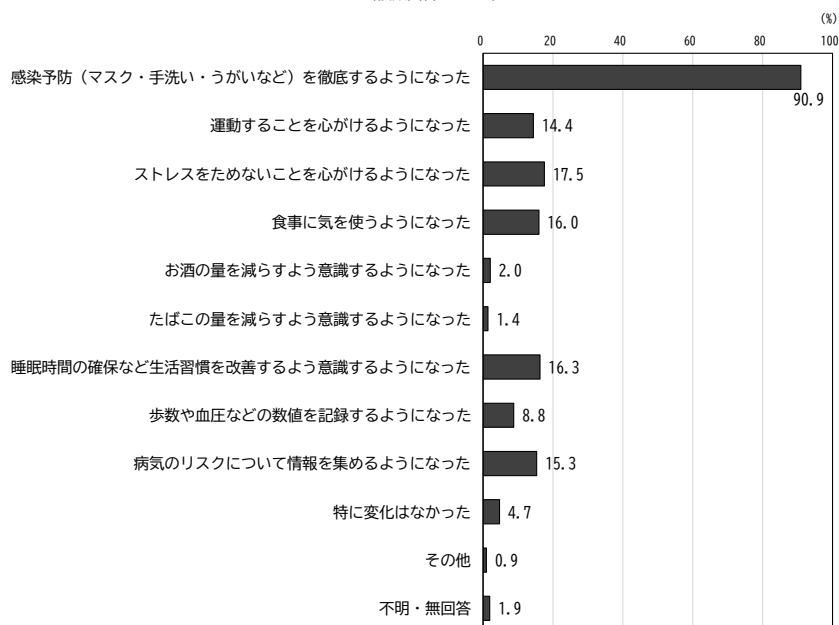
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「外出する機会が減り、気分転換ができなくなったこと」が最も多くなっています。また、「壮年期」では、「給料が減るなど家計に関すること」「仕事の内容が変わる・減るなど、仕事に関すること」が、「高齢期」では「外出する機会が減り、気分転換ができなくなったこと」が他のライフステージよりも多くなっています。

ライフステージ別	年齢層 (n)	コロナ禍でストレスが増加した要因									合計
		が外出する機会が減ったこと、気分転換	と友人・知人との交流が減ったこと	は家族と過ごす時間が減ったまたは増えたこと	たは子どもと過ごす時間が減ったまたは増えたこと	護に介護をする時間が増えたなど介護に関すること	と給料が減るなど家計に関すること	ど、仕事の内容が変わる・減るなど、仕事に関すること	その他	不明・無回答	
青年期 (15~29歳)	(n=51)	82.4%	70.6%	9.8%	0.0%	2.0%	5.9%	15.7%	17.6%	2.0%	205.9%
壮年期 (30~44歳)	(n=73)	72.6%	65.8%	9.6%	4.1%	2.7%	24.7%	45.2%	11.0%	0.0%	235.6%
中年期 (45~64歳)	(n=120)	74.2%	61.7%	11.7%	6.7%	3.3%	11.7%	22.5%	10.0%	0.8%	202.5%
高齢期 (65歳以上)	(n=66)	89.4%	78.8%	21.2%	6.1%	4.5%	1.5%	4.5%	1.5%	1.5%	209.1%

② コロナ禍で意識するようになった健康管理（問 10-3）

「感染予防（マスク・手洗い・うがいなど）を徹底するようになった」が最も多く 90.9%、次いで「ストレスをためないことを心がけるようになった」が 17.5%、「睡眠時間の確保など生活習慣を改善するよう意識するようになった」が 16.3%などとなっています。

コロナ禍で意識するようになった健康管理
(複数回答；n=639)



【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「感染予防（マスク・手洗い・うがいなど）を徹底するようになった」が最も多くなっています。また、「高齢期」では、「ストレスをためないことを心がけるようになった」「歩数や血圧などの数値を記録するようになった」「食事に気を使うようになった」が他のライフステージよりも多く、「特に変化はなかった」が少なくなっています。

		コロナ禍で意識するようになった健康管理											合計	
		な が 感 染 予 防 (マ ス ク ・ 手 洗 い ・ う が い) を 徹 底 す る よ う に な っ た	な 運 動 す る こ と を 心 が け る よ う に な っ た	け ス ト レ ス を た め ない こ と を 心 が け る よ う に な っ た	食 事 に 気 を 使 う よ う に な っ た	よ お 酒 の 量 を 減 ら す よ う に 意 識 す る よ う に な っ た	た ば こ の 量 を 減 ら す よ う に 意 識 す る よ う に な っ た	な 改 善 す る よ う に 意 識 す る よ う に な っ た	睡 眠 時 間 の 確 保 な ど 生 活 習 慣 を 改 善 す る よ う に 意 識 す る よ う に な っ た	歩 数 や 血 圧 な ど の 数 値 を 記 録 す る よ う に な っ た	め 病 気 の リ ス ク に つ い て 情 報 を 集 め る よ う に な っ た	特 に 変 化 は な け だ っ た		そ の 他
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	87.4%	11.6%	9.5%	4.2%	1.1%	1.1%	9.5%	2.1%	10.5%	9.5%	1.1%	2.1%	149.5%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	88.5%	13.1%	18.5%	21.5%	2.3%	0.8%	20.8%	7.7%	13.8%	6.2%	1.5%	1.5%	196.2%
	中年期（45～64歳） (n=253)	90.1%	12.6%	15.8%	11.9%	1.2%	1.6%	14.6%	7.5%	20.2%	4.0%	0.8%	2.8%	183.0%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	96.3%	19.9%	24.2%	24.8%	3.7%	1.9%	19.3%	15.5%	11.8%	1.9%	0.6%	0.6%	220.5%

③ 健康づくりで興味のあることや市の健康づくり施策について（問 10-4）

延べ 117 件の回答があり、主な意見は以下のとおりです。

- スポーツ施設や運動ができる場所について 16 件
- ウォーキングについて 13 件
- 健康づくりに関するイベントについて 13 件
- 健康づくりに関する情報発信について 9 件
- 新型コロナウイルス感染症への対策について 8 件
- 定期健診・人間ドック等について 7 件
- 水泳・プールについて 4 件
- 病気予防について 3 件
- 栄養や食事バランスについて 3 件
- 運動プログラムについて 3 件
- 歯の健康について 3 件
- 仲間づくり・人との会話について 3 件
- サイクリングについて 2 件
- たばこ対策について 2 件
- アンケート調査について 2 件
- その他 26 件

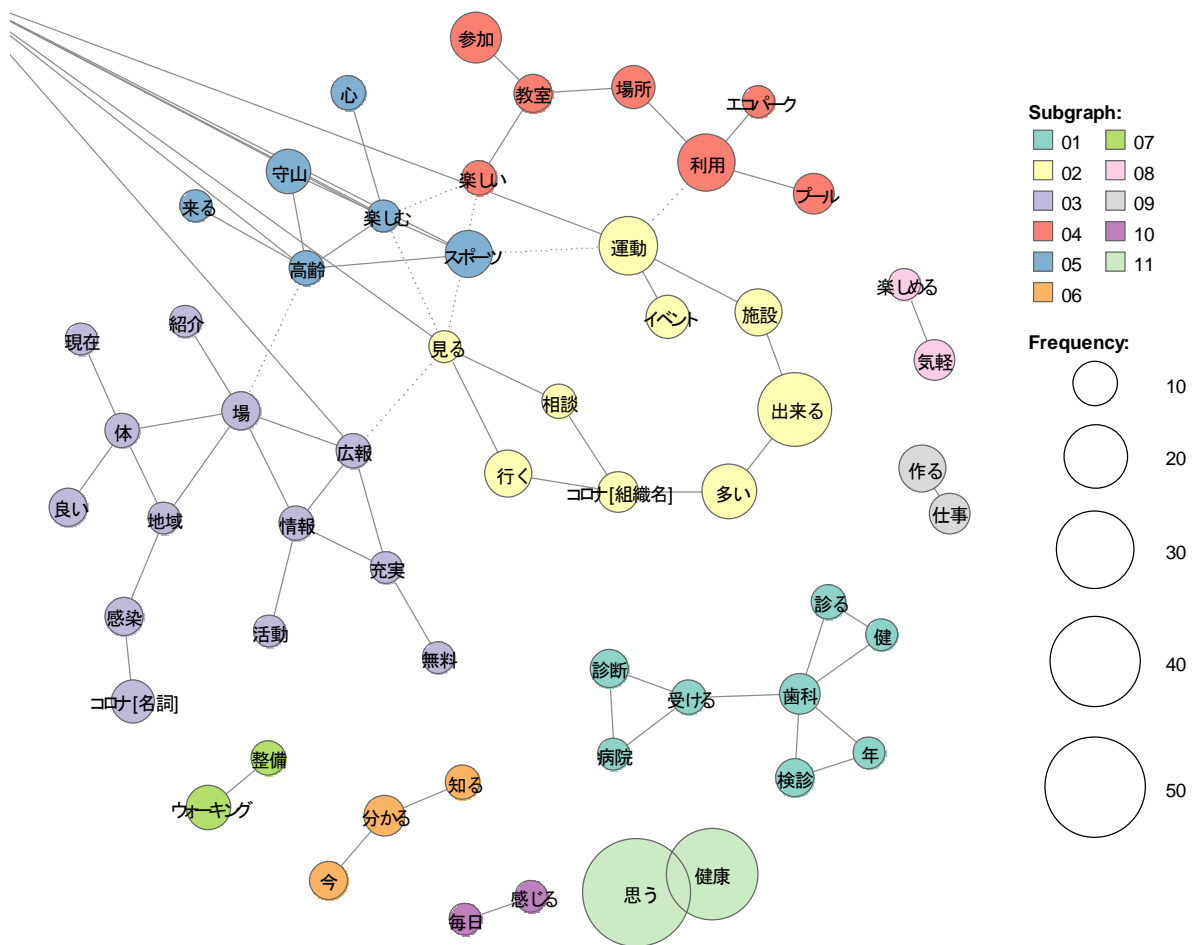
主な意見について、単語の頻出回数、一緒に用いられている単語の結びつきを整理すると次のようになります。

円が大きいほど頻度が多くなっています。「ウォーキング」は「整備」、「運動」は「イベント」「施設」などといった言葉をあわせて多く使われていることがわかります。

「エコパーク」、「プール」と「利用」といった言葉があわせて多く使われており、施設のニーズが高いことが伺えます。

「情報」、「広報」と「充実」があわせて多く使われており、情報発信に関する意見も多くみられます。

「守山」と「楽しむ」があわせて多く使われている一方、「楽しむ」と「スポーツ」があわせて多く使われていることから、本市におけるスポーツに関する意見も多くみられます。



(11) 結果と課題

① 健康づくりについて（問 2-1～問 2-3）

調査結果

【全体】

- ・ 健康づくりへの関心（「関心がある」「少し関心がある」）は 88.6%となっています。
- ・ 過半数が健康づくりのために実行していることとして、「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」「食事や栄養に注意している」「趣味や気晴らしの時間をつくっている」の3点をあげています。
- ・ 健康づくりの促進に向けて「経済的な余裕」が 53.7%、「健康診査の機会の充実」が 50.2%となっています。「健康診査の機会の充実」を求める意見は多くなっていますが、「H23 調査」と比較すると減少しています。
- ・ 「広報等での健康情報の提供」が「H23 調査」と比較して減少しています。

【日常生活圏域別の特徴】

- ・ 全ての圏域で健康づくりの関心（「たいへん関心がある」「少し関心がある」の合計）が 80.0%を超えており、圏域による健康づくりの関心に差はありません。
- ・ 健康づくりの促進に向けた取り組みについて圏域による違いがあり、「中部（吉身学区・玉津学区）」は他の圏域よりも「講習会や学習会の機会の充実」が求められています。「北部（河西学区・速野学区・中洲学区）」「南部（守山学区・小津学区）」は「健康診査機会の充実」「経済的な余裕」が他の圏域よりも求められています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 年代問わず健康づくりへの関心は高く、年代が高くなるほど関心が高くなっています。
- ・ 健康づくりのために実行していることとして「青年期」「壮年期」では「趣味や気晴らしの時間をつくる」「休養や睡眠を十分にとる」といった身体を休めることに、「中年期」「高齢期」では「定期的な健診の受診」「週に複数回の体重測定」といった状態をチェックすることに取り組んでいます。
- ・ 健康づくりの促進に向けてはライフステージに関わらず「経済的な余裕」「余暇の充実」が多くなっています。
- ・ 特に「青年期」では、「公共スポーツ施設の整備・充実」「公園の増設・整備」などのハード面の環境整備が多く、「高齢期」では「広報等での健康情報の提供」「地域の健康づくりグループの育成・支援」などソフト面が多くなっています。

課題

- ・ 健康づくりの関心は年代を問わず高いものの、「青年期」の関心は低く、若い頃から関心を高めることが求められます。
- ・ 健康づくりの促進に向けて「健康診査の機会の充実」が求められています。また、健康情報の提供については「広報」に加えて、若い世代に向けた情報提供ツールも重要です。

② 健康状態や健康管理について（健康診査・がん検診等）（問 3-1～問 3-8）

ア BMI・メタボリックシンドローム予防や改善のための行動について

調査結果

【全体】

- ・ BMIは「18.5未満」の「やせ」が10.5%、「25.0以上」の「肥満」が20.8%となっています。
- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための適切な食事の実践について、「実践している」（「半年以上継続している」「半年未満である」の合計）が40.5%、「実践しているが継続的ではない」が41.8%となっています。
- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための定期的な運動の実践について、「実践している」（「半年以上継続している」「半年未満である」の合計）が40.7%、「実践しているが継続的ではない」が36.0%となっています。
- ・ BMI別のメタボリックシンドローム予防や改善のための適切な食事、運動の実践による差はなく、「BMI25.0以上」の「肥満」の人で実践が多くなっているわけではありません。

【年齢別・ライフステージの特徴】

- ・ 年齢別のBMIは、「15～19歳」で「BMI18.5未満」の「やせ」が多く、「50～59歳」で「BMI25.0以上」の「肥満」が多くなっています。
- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための適切な食事の実践は、「青年期」は「現在していないし、しようとも思わない」が、「中年期」「高齢期」では「時々気をつけているが、継続的ではない」が多くなっています。
- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための定期的な運動の実践は、「青年期」は「現在していないし、しようとも思わない」が、「高齢期」では「実践して、半年以上継続している」が多くなっています。
- ・ 「青年期」でメタボリックシンドロームの改善のための「適切な食事」「定期的な運動」の実践が少なくなっていますがBMIが標準であり、改善の意識がないことも要因として推察されます。

【指標の達成状況】

- ・ 「肥満（BMI25.0以上）」は「20～60代男性」の目標値が21.9%に対して32.8%、「40～60代女性」の目標値が9.1%に対して17.8%となっており、それぞれ目標値を達成していません。
- ・ 20代女性の「やせ（BMI18.5未満）」について、目標値が現状維持に対して20.0%、前回調査時から改善しています。

課題

- ・ 「20～60代の男性」「40～60代女性」の「BMI25.0以上（肥満）」が計画の目標値を上回っており、さらなる取り組みが求められます。
- ・ メタボリックシンドロームの改善のための「適切な食事」「定期的な運動」については、80%以上が何かしらに取り組んでいるものの、半数程度が「継続」ができておらず「継続」の支援も重要です。

イ 健康診査・がん検診について

調査結果

【全体】

- 健康診査の受診率（「受けている」と回答した人）は 78.7%「H23 調査」と比較すると受診率が向上しています。健診の受診場所は「職場や学校等が実施する健康診査」が最も多く 62.7%、「市が実施する健康診査」は 22.4%となっています。
- 健康診査の未受診（「受けていない」と回答した人）が 14.6%、「自営業」「無職」で未受診率が高くなっています。未受診者に対する受診に向けて有効な方策としては「安価・無料で受診ができる」「家の近くで受診ができる」が多くなっています。
- がん検診別の受診率は、「乳がん」が最も多く 37.8%、次いで「子宮がん」が 35.7%となっており、「乳がん」「子宮がん」は「H23 調査」よりも受診率が向上しています。受診場所は「職場が実施」が 35.5%、「市が実施する検診」が 35.2%となっています。がん種別にみると「胃がん」が他のがん検診よりも「市が実施する検診」が少なくなっています。
- がん検診の未受診（「すべて受けたことがない」）が 45.4%となっています。

課題

- 健康診査の受診率は約 80.0%と高く、受診率を維持することが重要です。
- がん検診受診率は種類に関わらず受診率は 40%以下にとどまっており、受診率向上に向けたさらなる取り組みが求められます。がん検診の受診場所は「職場」「市」が同程度で多くなっていますが、「胃がん」は「市」での受診率が低いことから、受診のしやすさを高めることが求められます。

③ 歯と口腔の健康について（問 4-1～問 4-7）

ア 歯科健診について

調査結果

【全体】

- 定期的な歯科健診等の受診率は 54.5%、「H23 調査」と比較すると受診率が向上しています。受診率はかかりつけ医がいる人の方が高くなっています。また、定期的な歯科健診等を受診している人は歯の残存数が多くなっています。新型コロナウイルス感染拡大の影響で国の直近値は調査されておらず、最終評価は評価困難のため、参考値として中間評価値（平成 28 年）は 52.9%であり、本市は国と同程度となっています。
- 歯科健診の未受診の理由は「痛み（症状）がなく、問題ない」「忙しく受ける時間がないから」「お金がかかるから」が多くなっています。
- 「歯科のかかりつけ医がいる」が 72.6%であり、年代が高くなるほど多くなっています。
- 歯の状態をみると、「歯ぐきからの出血がある」が 34.0%、「噛むことに満足していない」が 15.0%、歯の残存数は「24～31 本」が 70.1%、60 歳以上で 24 本以上の

人は 57.3%となっています。

- ・ 市に求める歯と口腔の取組として「歯科健診の無料化」が最も多く 60.7%となっています。

【ライフステージ別・年代別の特徴】

- ・ ライフステージ別の定期的な歯科健診や歯のチェックの受診率の差はありません。
- ・ 歯科健診未受診の理由は、すべての年代で「痛み（症状）がなく、問題ないと思っているから」が最も多く、「30～39 歳」「40～49 歳」は「忙しく受ける時間がないから」も他の年代よりも多くなっています。
- ・ 歯の状態をみると「壮年期」で歯ぐきからの「出血がある」が多く、年齢が高くなるほど嘸むことへの満足度が低下しています。

【指標の達成状況】

- ・ 「60 歳以上で歯が 24 本以上の人の割合（男性）（女性）」の目標値 60.0%に対して「男性」が 49.4%「女性」が 62.4%と「女性」のみ目標値を達成しています。
- ・ 「定期的（1 年毎）に歯科健診を受診する者の割合」の目標値 45.0%に対して、54.8%と目標値を達成しています。
- ・ 「かかりつけ歯科医を有する者の割合」の目標値 80.0%に対して、75.0%で「H23 調査」から横ばいであり、目標値を達成していません。

課題

- ・ 定期的な歯科健診や歯のチェックについて受診率は向上しているものの、過半数が未受診であり、特に受診率が低い「40～49 歳」を中心にさらなる受診促進が求められます。受診促進に向けては、痛みがなくても定期的に受診することのメリット、受診しやすい曜日、時間帯の設定、歯科健診の無料化などが求められています。
- ・ 歯ぐきからの出血がある人が 3 割強であり、歯周病、歯肉炎の予防のさらなる取り組みが求められます。壮年期は歯ぐきからの出血がある人が他のライフステージよりも多く、定期的な歯科健診等の受診率も低いことから、壮年期への普及啓発が一層重要です。
- ・ 高齢になるほど嘸むことに満足度が低下しており、高齢期だけでなく壮年期からの口腔機能の維持・向上に係る取り組みが求められます。

④ 食生活について（問 5-1～問 5-21）

ア 食育への関心と実践

調査結果

【全体】

- ・ 食育への「関心」（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）が 80.5%、「H26 調査」と比較し、食育への関心が高まっていますが、国の「第 4 次食育推進計画」の目標である「食育に関心を持っている」の現状値 83.2%を下回っています。

- ・ 食育で実践していることは、「栄養バランスのとれた食事の実践」が最も多く 52.3%、次いで「家族や友人と食卓を囲む」が 45.7%、「食べ残しや食品の廃棄の削減」が 42.9%などとなっています。「栄養バランスのとれた食事の実践」「食べ残しや食品の廃棄の削減」「食に関する適切な情報の利用」は「H26 調査」よりも多くなっています。一方で「地域性や季節感のある食事の実践」は「H26 調査」よりも減少しています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ すべてのライフステージで食育への「関心」（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）が 70.0%を超えてますが、「青年期」「中年期」では他のライフステージよりも関心が低くなっています。
- ・ 「青年期」では「地場産物の購入」「食品の安全性への理解」の取組の実践が他のライフステージと比較して、少なくなっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「食育に関心のある人の割合」の目標値 90.0%に対して 81.2%と目標を達成していません。
- ・ 「家族と食事をしている人の割合」の目標は計画策定時からの増加でしたが、1世代、2、3世代とすべての世帯において、朝食、夕食ともに達成していません。

課題

- ・ 食育への関心は 81.2%と高いものの、目標値には達しておらず、また、国の「第4次食育推進計画」の目標である「食育に関心を持っている」の現状値 83.2%を下回っており、関心の低い「青年期」「中年期」を中心に、さらなる普及啓発が必要です。

イ 朝食の摂取、栄養バランスを考えた食事の実践など

調査結果

【全体】

- ・ 毎日朝食を摂取しているが 79.7%、「H23 調査」から減少しています。
- ・ 「栄養バランスを考えた食事」について、「考えてとっている」が 29.7%となっています。
- ・ 「1日の食事の回数と時間」について、「ほぼ決まった時間に3回とっている」が最も多く 62.3%、次いで「3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い」が 17.1%、「食事は2回までにしている」が 7.2%などとなっています。不規則な食事となる理由としては、「自分の体調にあっているから」が最も多くなっています。
- ・ 「うす味や減塩を心がけている人」（「心がけている」「少し心がけている」の合計）が 73.4%となっていますが、「H26 調査」と比較すると「あまり心がけていない」が多くなっています。また、うす味や減塩の実践に向けては、「簡単に塩分が測定できる機会」「減塩・うす味の外出・中食が増加」などが求められています。
- ・ 「1日の野菜料理の摂取量」は「1～2皿」が 59.9%であり、「野菜摂取を心がけ

ている割合」は「H23 調査」から減少し、37.4%となっています。国の「第4次食育推進計画」の目標である「1日当たりの野菜摂取量の平均値 350g」の現状値 280.5g (1皿 70g 換算で約4皿) を下回っています。

- 野菜摂取を「あまり心がけていない」「全く心がけていない」と回答した人のその理由は、「なんとなく」が最も多く 45.3%、次いで「調理が面倒だから（手間がかかる）」が 30.3%となっています。
- 1日の果物の摂取量が「50g未満」が 38.0%、「100g未満」が 63.7%となっています。国の「第4次食育推進計画」の目標である「1日当たりの果物摂取量 100g未満の者の割合 30%以下」の現状値 61.6%を下回っています。

【ライフステージ別の特徴】

- 毎日、朝食を摂取する人が「青年期」「壮年期」では他のライフステージよりも少なく、朝食の欠食（「週に2～3回」「ほとんどたべない」）が 15.0%程度となっています。
- 栄養バランスを考えた食事について「青年期」「壮年期」は「考えてとっている」が他のライフステージよりも少なく、「高齢期」は「考えてとっている」が他のライフステージよりも多くなっています。
- ライフステージによる野菜摂取の差はなく、すべてのライフステージで1日「1～2皿」が最も多く約 50%となっています。とりわけ「青年期」では、野菜摂取を心がけている人が他のライフステージよりも少なくなっています。
- すべてのライフステージで果物摂取量が少なく、特に若い年代で少なくなっています。

【指標の達成状況】

- 朝食の欠食率について、「20代男性」の目標値が 15.0%に対して 44.4%、「30代男性」の目標値 10.0%に対して 24.0%といずれも目標を達成していません。
- 「栄養バランスを考えて食事をとっている人の割合」の目標値「男性」が 29.0%に対して 22.6%、「H26 調査」から横ばいで推移し、目標値を達成していません。「女性」は目標値 53.0%に対して 35.0%と「H26 調査」から減少し、目標値を達成していません。
- 「1日の食事の回数と時間」について、「ほぼ決まった時間に3回とっている」の目標値が 67.0%に対して 62.6%と目標値を達成していません。
- 「うす味や減塩を心がけている人の割合」の目標値 45.0%に対して 30.2%であり、目標値を達成していません。
- 「野菜をたくさん食べるように心がけている人の割合」の目標値 65.0%に対して 37.6%であり、「H26 調査」から減少し、目標値を達成していません。

課題

- 生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。とりわけ、「青年期」での取り組みが進んでおらず、この世代を対象に実践を促すことが

求められます。

- ・ 毎日朝食を摂取する人は 8 割程度となっていますが、「ほとんど食べない」が増加しており、朝食摂取の大切さに係る普及啓発が重要です。特に、30 代～40 代で朝食の欠食率が高くなっており、この年代をターゲットにした取り組みが求められます。
- ・ 「栄養バランスを考えて食事をとっている」と約 3 割が回答しているものの、若い年代で少なくなっています。また、1 日の野菜摂取量、減塩の心がけや実践、1 日の果物摂取量など具体的取組状況をみると、実践できている人が少なく、さらなる普及啓発と実践支援が求められます。
- ・ 1 日 5 皿以上摂取している人はライフステージに関わらず 5%以下であり、野菜摂取を心がけている人も減少しており、野菜摂取の重要性や野菜を簡単に摂取できる具体的な方法に係る普及啓発が求められます。
- ・ 果物摂取量 100g 未満の者の割合が 6 割を超えており、果物の摂取に向けた啓発が求められます。

ウ 食品・食材の選択基準や食品の安全性

調査結果

【全体】

- ・ 食品や食材を選ぶ時の基準として 75.0%が「好みに合うもの」が最も多く 75.0%、次いで「値段」が 56.2%となっています。「H26 調査」と比較すると、「好みに合うもの」「栄養バランス」「栄養の内容（食品添加物やアレルギー・カロリーなど）」「調理の手軽さ」が多く、「安全性」が減少しています。
- ・ 項目、質問方法は異なりますが、参考に国の「第 4 次食育推進計画」の目標である「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ」「環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ」についてみると、「原産地や原料原産地」が 27.4%、「生産者や食品メーカー」が 17.7%、「環境への配慮」が 14.6%と、すべての項目で国の現状値を下回っています。
- ・ 食品の安全性に関する知識がある（「十分にあると思う」「ある程度あると思う」と回答）は 55.6%にとどまっており、「H23 調査」から増加していません。
- ・ 項目、質問方法は異なりますが、参考に国の「第 4 次食育推進計画」の目標である「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす」と比較すると、国の現状値の約 75%を下回っています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 「青年期」では「安全性」「地場産物」を食品・食材の選択基準とすることが少なく、「中年期」では多くなっています。
- ・ 年齢が高くなるほど食品の安全性に関する知識があると思う人が多くなっています。「青年期」は食品の安全性に関する知識も低くなっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「食品の安全性に関する基本的な知識を持っている人の割合」の目標値 80.0%に対して 56.0%と、「H26 調査」から横ばいで推移し目標値を達成していません。

課題

- ・ 食品や食材を選ぶ時の基準として、「好み」「価格」「調理の手軽さ」が重視され、「産地・原料原産地」「地場産物」「環境への配慮」はあまり重視されていない傾向にあります。食生活が自然の恩恵の上に成り立つことや農林水産業の役割を認識し、持続可能な食料システム（フードシステム）を構築するために、日常生活の中で自分ができる食行動を選択することの大切さの普及啓発が重要です。
- ・ 食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、自ら食品を選択できるよう、若い世代を中心にさらなる普及啓発が求められます。

エ 食に係る体験伝統料理等の継承

調査結果

【全体】

- ・ 食に係る体験の経験は「畑作体験」が最も多く 48.7%、次いで「稲作体験」が 36.3%などと、「H26 調査」から増加し、約 60.0%が「畑作」「稲作」などの体験を経験しています。一方の「経験したことがない」は 39.4%となっています。質問は異なりますが、参考に国の「第4次食育推進計画」の目標である「農林漁業体験を経験した国民を増やす 70%以上（世帯）」と比較すると同程度となっています。
- ・ 郷土・伝統料理等の次世代への継承について、「H26 調査」から「実際に伝えている」が減少し、「伝えたいものがない」が増加しています。質問は異なりますが、参考に国の「第4次食育推進計画」の目標である「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合 55%以上」と比較すると、現状値 50.4%を下回っています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 「青年期」では 60.0%以上が「畑作体験」「稲作体験」をしています。「中年期」では経験したことがないが過半数を超えています。
- ・ どの年代も「伝えたいものがない」「わからない」で過半数を占めている中で「中年期」は郷土料理等を伝えている人が多くなっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「郷土料理や伝統料理で伝えたいものがあり実際に伝えている人の割合」の目標値 20.0%に対して 6.3%と、「H26 調査」から減少し、目標値を達成していません。
- ・ 「畑作、稲作、漁業などの何らかの体験をしたことがある人の割合」の目標値 45.0%に対して 60.1%と目標値を達成しています。

課題

- ・ 食に関する関心や理解の増進を図るために食の様々な体験活動は重要であり、子どもをはじめとした幅広い世代を対象にさらなる体験の機会の充実が求められます。郷土・伝統料理の継承に向けた取組が減少傾向にあり、「中年期」の人を中心に活動していますが、継承すべき郷土・伝統料理がわからない人も多く、継承に向けては担い手の確保も含めた取り組みが求められます。

⑤ 飲酒・喫煙について

調査結果

【全体】

- ・ 「毎日飲む」が 15.3%、「適正飲酒量」である「1合まで」は 51.8%と、過半数が適正飲酒量となっていません。
- ・ 喫煙者（「毎日吸う」「時々吸う」の合計）は 11.5%、「H23 調査」から変わっていない。喫煙者の過半数が禁煙意向（本数を減らしたい、やめたい）と考えています。
- ・ 「喫煙が自身の健康に及ぼす影響の認知」については高まっていますが、「心臓病」「脳卒中」「胃潰瘍」「歯周病」「胎児への影響」については 30.0%程度となっています。「H23 調査」と比較すると、「胃がん」「喉頭がん」「ぜんそく」「気管支炎・気管支拡張症」「心臓病」「胃潰瘍」「歯周病」は多くなっています。一方で、「肺がん」「流産・早産」「体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい」は減少しています。
- ・ 加熱式たばこが通常のたばこと同様に健康への影響があることの認知は 61.7%にとどまっています。喫煙者の方がその影響を理解しています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 年齢が高くなるほどアルコールを摂取する人が多くなっています。
- ・ 未成年者の飲酒（「毎日飲む」「週に 5～6 日は飲む」「週に 3～4 日は飲む」「週に 1～2 日は飲む」「時々飲む」の合計）は、2.2%であり、女子は 0.0%に対して男子で 5.3%となっています。
- ・ 喫煙者は「壮年期」「中年期」で多くなっています。
- ・ 未成年者の喫煙（「毎日吸う」「時々吸う」の合計）は 0.0%となっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「1日あたり 2 合以上飲酒している男性の割合」の目標値 6.0%に対して 10.1%と目標を達成していません。
- ・ 「1日あたり 2 合以上飲酒している女性の割合」の目標値 3.4%に対して 8.7%と「H23 調査」から増加し、目標を達成していません。
- ・ 「未成年（15～19 歳）の飲酒」の目標値は男女ともに 0.0%に対して男子 5.3%、女子 0.0%と男子が目標を達成していません。
- ・ 「成人の喫煙率」についての目標値 8.5%に対して、12.7%となっています。目標値を達成していないものの、喫煙率は国の喫煙率が 16.7%、本市が 8.5%であり、本市の喫煙率は低くなっています。
- ・ 「未成年（15～19 歳）の喫煙」の目標値は男女ともに 0.0%に対して男子 0.0%、女子 0.0%と目標を達成しています。
- ・ 「COPD の認知度」についての目標値 80%に対して、55.7%と目標を達成していません。国の認知度が 27.8%（令和元年）であり、国は上回っています。
- ・ 「喫煙が自身の健康に及ぼす影響の認知」の目標は増加傾向であり、「喘息」「気管支炎」「心臓病」「胃潰瘍」「歯周病」は目標を達成しています。しかし、「心臓

病」「歯周病」の認知度は40%以下、「胃潰瘍」にいたっては15%程度となっています。また、「肺がん」「流産・早産」「低出生体重児」については認知が低下しています。

課題

- ・ 毎日飲酒をしている人のうち過半数が生活習慣病のリスクを高める飲酒量を（適正飲酒量）を超えており、飲酒に伴う健康リスクに関する知識や不適切な飲酒の防止などの普及啓発が求められる。年齢が高くなるほどアルコール摂取する人が多いため、「壮年期」「中年期」を中心にした取組も求められます。
- ・ 未成年の飲酒防止に向け、未成年者や保護者への普及啓発にあわせて、酒類提供者への未成年者への酒類の提供の禁止の周知徹底などの環境づくりも重要です。
- ・ 成人の喫煙率は国と比べて低いものの横ばいで推移しており、喫煙率低下に向けて、禁煙したい人への支援が求められます。
- ・ 「喫煙が自身の健康に及ぼす影響」については認知が高まっていますが、「心臓病」「脳卒中」「胃潰瘍」「歯周病」「胎児への影響」など認知の低い内容も多くあり、さらなる普及啓発が求められる。

⑥ 運動やスポーツについて

調査結果

【全体】

- ・ 50.4%が日頃から運動やスポーツを意識的に実施（「ほぼ毎日」「週に2～3回」「週に1回程度」の合計）しており、「H23 調査」から増加しています。取り組んでいる内容は「ウォーキング」が最も多く58.0%、「体操（ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど）」が35.9%などとなっています。
- ・ 「ウォーキング」は年代に関わらず取り組んでいる人が多く、運動を行うきっかけとして充実を望むこととして、「安心して歩ける道路」が最も高く40.7%となっています。「H23 調査」と比較すると、「体操（ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど）」が多くなっています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ すべてのライフステージで日頃から運動やスポーツを「ほとんどしていない」が最も多くなっています。実施状況は、「ほぼ毎日」が「青年期」で多く、「壮年期」で少なくなっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合（20～64歳男性）」の目標値50.0%に対して52.9%と目標を達成しています。
- ・ 「日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合（20～64歳女性）」の目標値50.0%に対して44.1%と目標を達成していませんが、「H23 調査」から増加しています。
- ・ 「日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合（65～69歳男性）」の目標値65.0%に対して46.5%と「H23 調査」から減少し、目標を達成していません。

- ・ 「日頃から意識的に運動やスポーツをしている人の割合（65～69歳女性）」の目標値 65.0%に対して 42.7%と目標を達成していません。
- ・ 「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」の目標値 80.0%に対して 49.0%と目標を達成していません。

課題

- ・ 「20～64歳」で日頃から意識的に運動やスポーツをしている人が増加しているものの、過半数の人が取り組んでいない状況です。また、「65歳以上」については、取り組んでいる人が男女ともに増加していません。運動やスポーツの意義と重要性を年代、性別に応じて周知するとともに、取り組みやすい環境の整備が求められます。
- ・ 「ウォーキング」は年代に関わらず取り組んでいる人が多く、「安心して歩ける道路」の整備のニーズも高く、「ウォーキング」しやすい環境づくりも求められます。

⑦ 休養や心の健康について

調査結果

【全体】

- ・ 睡眠による休養が十分にとれていない人（「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計）が 30.2%と、国の 21.7%（平成 30 年）を上回っています。
- ・ ストレスを感じたり、不安や悩みを抱えている人（「大いにある」と回答）が 20.5%「H23 調査」から横ばいとなっています。ストレスや不安、悩みの要因は「仕事の内容のこと」が最も多く 42.6%、「自分の健康や病気のこと」が 31.8%、「経済的な不安」が 27.9%などとなっています。「H23 調査」と比較すると、「残業が多いこと」「休みがとれないこと」「家族の健康や病気のこと」「自分の健康や病気のこと」「介護の負担」が多くなっています。
- ・ 心配や悩み事の相談できる場所は「ある」が 71.4%、「ない」が 26.1%となっています。「H23 調査」と比較すると、「ない」が多くなっています。
- ・ 相談相手は「家族」「友人」が中心で「H23 調査」から「医療機関（精神科・心療内科）の医師等」「医療機関（精神科・心療内科以外）の医師等」「相談機関（保健所・市役所・いのちの電話等）」が多くなっています。また、「相談相手がない」が 12.2%となっています。
- ・ 相談方法は「実際に会って」が 77.8%と年代に関わらず最も多くなっています。
- ・ こころの健康づくりで充実させるべきこととして、「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」「働く世代のメンタルヘルス対策」が最も多くそれぞれ 42.1%となっています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 「壮年期」は他のライフステージと比較して、ストレスを感じたり、不安、悩みを抱えることが多くなっています。また、「壮年期」をはじめ、「青年期」「中年期」では「仕事の内容」「給料」「休みがとれない」など就労に係ることがストレス、不安、悩みとなっています。「高齢期」では自身や家族の健康や病気に係ることがストレス、不安、悩みとなっています。
- ・ 「壮年期」は相談する相手がない人が他のライフステージよりも多くなっています。

- ・ 相談方法は「青年期」では「電話」が他のライフステージよりも多くなっています。
- ・ こころの健康づくりで充実させるべきこととして、すべてのライフステージで「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」が多いですが、「青年期」「壮年期」では、「働く世代のメンタルヘルス対策」「子ども・若者に対する教育や支援」が「高齢期」では「相談体制の整備」も多くなっています。

【指標の達成状況】

- ・ 「睡眠による休養の状況」について、「十分とれていない」人は「男性」の目標値が18.7%に対して27.1%、「女性」の目標値が19.1%に対して32.5%と、それぞれ目標を達成していません。
- ・ 「1か月間の不安、悩み、ストレスの状況」について、「感じている」人は「男性」の目標値が59.2%に対して67.1%、「女性」の目標値が68.7%に対して76.6%と目標を達成していません。

課題

- ・ 睡眠による休養を十分に取れていない人が国よりも多く、とりわけ「壮年期」「中年期」で多くなっています。十分な睡眠をとること、睡眠の質を高めることが心身の健康の保持・増進において重要であることのさらなる普及啓発が求められます。
- ・ とりわけ「壮年期」で仕事に係ることでストレスを感じたり、不安や悩みを抱えている人が多く、また、相談相手や心配や悩み事の相談できるところがない割合も高くなっていることから、「壮年期」を対象とした取組が重要です。
- ・ こころの健康づくりの充実に向けては「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」をつくることや、「青年期」「壮年期」を対象とした「働く世代のメンタルヘルス対策」「子ども・若者に対する教育や支援」、「高齢期」を対象とした「相談体制の整備」などの取組が求められます。

⑧ 生きがい活動

調査結果

【全体】

- ・ 「生きがい活動をしている」が最も多く47.3%、「生きがい活動をしていない」が28.5%となっています。取組内容は「趣味」が最も多く76.2%、「スポーツ」が30.5%、「就労」が23.8%などとなっています。

【ライフステージ別の特徴】

- ・ 「中年期」で生きがい活動の取組が他のライフステージよりも少なくなっています。「青年期」では「スポーツ」「学習」が「壮年期」では「学習」、中年期では「就労」が「高齢期」では「ボランティア」が多くなっています。

課題

- ・ 生きがい活動をしているのは過半数程度であり、生きがい活動と魅力を伝えることや活動しやすい環境づくりが重要です。生きがい活動の内容への関心はライフステージで異なることから、対象と内容を踏まえた情報提供も重要です。

⑨ ライフステージ別

ア 青年期

- ・ 朝食の欠食が多い、野菜、果物との摂取が少ないなど課題はあるものの、健康づくりの関心は低く、実践へとつながっていません。自覚症状があらわれにくい時期ではあるものの、10年度、20年後を見据えて、普及啓発と望ましい生活習慣への改善が重要です。
- ・ 日頃から意識的に運動やスポーツに取り組んでおり、壮年期、中年期でも継続して取り組めるよう、習慣化が求められます。
- ・ 仕事に関連したストレス、不安や悩みを抱えていたり、睡眠による休養が十分にとれていない状況も一定あり、ストレスとの付き合い方や解消、休養などに係る普及啓発も求められます。

イ 壮年期

- ・ 朝食の欠食が多い、野菜、果物との摂取が少ない、栄養バランスを考えた食事をしている人が少ないなど課題が多いものの、健康づくりの関心は低く、実践へとつながっていません。また、喫煙者も多くなっています。体への症状が少しずつあらわれる時期であり、定期的な健康チェックによる早期発見と生活習慣の改善に向けた支援が重要です。
- ・ とりわけ、歯科健診については受診率が低く、歯ぐきからの出血も他のライフステージより多いことから、壮年期からの歯と口腔の健康づくりが求められます。
- ・ ストレスを感じたり、不安、悩みを抱えることが多い一方、相談する相手がいない人が多く、相談することのハードルを下げる、相談窓口の周知などの取り組みが求められます。

ウ 中年期

- ・ 健康づくりへの関心が高まりつつあるものの、実践やその継続が十分にできている状況ではありません。実際に「BMI25.0以上」の「肥満」が多いものの、メタボリックシンドローム予防や改善のための継続した取り組みはできておらず、実践とその継続支援が重要となります。
- ・ 郷土料理等を伝えている人が他のライフステージよりも多くなっており、担い手としての活動が期待されます。
- ・ アルコールを毎日飲む人が約 1.5 割おり、適正飲酒に係る普及啓発が重要です。
- ・ 他のライフステージよりも喫煙者が多く、禁煙を希望する人の支援が重要です。
- ・ 生きがい活動をしている人が少ないため、生きがい活動のメリットなどの周知も必要です。

エ 高齢期

- ・ 健康づくりへの関心は高く、「定期的な健診の受診」「週に複数回の体重測定」といった状態をチェックすることに取り組んでいます。健康づくりの支援として、「広報等での健康情報の提供」「地域の健康づくりグループの育成・支援」が多くなっています。

- 毎日の朝食の摂取や栄養バランスを考えた食事をしているの回答が他のライフステージよりも多くなっています。しかし、野菜摂取量や果物摂取量が少ない、減塩を意識できていないといった状況は他のライフステージと同様であり、具体的でわかりやすい取組の普及啓発が求められます。
- アルコールを毎日摂取する人が他のライフステージよりも多く、適正飲酒量の周知などが重要です。
- 自身や家族の健康や病気に係ることがストレス、不安、悩みとなっているため、そのことについて相談できる体制の整備が求められます。
- 生きがい活動をしている人は過半数程度となっており、生きがい活動の情報提供やきっかけづくりが求められます。

第2次健康もりやま21に関する 市民アンケート調査

平素は、市の福祉保健行政にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、守山市は平成25年3月に「第2次健康もりやま21（健康増進計画）」、平成28年3月に「第2次守山市食育推進計画」を策定し、また、「守山市生涯歯科保健計画」や「守山市自殺対策計画」など、歯やこころの健康に関する計画とも連携を図るなか、今日まで市の健康づくりに取り組んでまいりました。

今回のアンケート調査は、これまでの取組に対して市民の皆様にご評価いただくとともに、今後の取組の参考とさせていただくことを目的として実施するものです。

市内にお住まいの満15歳以上満75歳未満の方の中から2,000人を無作為に抽出し、ご協力をお願いするものです。無記名方式で実施するとともに、ご回答いただきました内容は統計手法により処理いたしますので、個人が特定されることはありません。

また、この調査の目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ、誠に恐縮ではございますが、アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

アンケートへのご回答にあたって

- 質問には、令和4年8月1日現在でお答えください。
- この調査は、郵送による回答とインターネットでの回答のいずれかをお選びいただけます。
- 郵送、インターネットでの回答ともに令和4年9月2日（金）までにお願いします。

【郵送の場合】

- ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、お近くの郵便ポストに投函してください。切手は不要です。また、差出人の記載も不要です。

【インターネットの場合】

- ① パソコンやスマートフォンなどを用いて、WEBアンケートページからご回答ください。調査用二次元コードを読み取ることでアクセスして頂けます。
- ② WEBアンケートの最初の質問で、下記の「回答用ID」を入力してください。IDの入力は必須となっています。
- ③ 回答用IDと封筒への封入は無作為に実施しているため、回答者が特定されることはありませんのでご安心ください。

調査用二次元コード



<https://questant.jp/q/J7XMZAS7>

回答用ID

■問い合わせ先

守山市 健康福祉部 すこやか生活課（すこやかセンター内）
TEL 077-581-0201 FAX 077-581-1628

1. あなたおよび世帯について

問1-1 あなたの性別は？（1つだけ○）

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問1-2 あなたの年齢は、令和4年8月1日現在、次のどの区分にあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 15～19歳 | 2. 20～29歳 | 3. 30～39歳 | 4. 40～44歳 | 5. 45～49歳 |
| 6. 50～54歳 | 7. 55～59歳 | 8. 60～64歳 | 9. 65～69歳 | 10. 70歳以上 |

問1-3 あなたのお住まいの学区は、次のどこにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | | |
|-------|-------|----------------|-------|-------|
| 1. 守山 | 2. 吉身 | 3. 小津 | 4. 玉津 | 5. 河西 |
| 6. 速野 | 7. 中洲 | 8. わからない（自治会名： | ） | |

問1-4 あなたが現在一緒に住んでいる家族構成は、次のどれにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦ふたり暮らし |
| 3. 2世代世帯（親と同居、子と同居など） | 4. 3世代世帯（親と子と同居、子と孫と同居など） |
| 5. その他（具体的に： | ） |

※ 夫婦には事実婚を含みます。

問1-5 あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | |
|--------|-------------------|----------|-------|
| 1. 自営業 | 2. 会社員・公務員 | 3. 学生・生徒 | 4. 農業 |
| 5. 漁業 | 6. 非正規（派遣・アルバイト等） | 7. 家事専業 | |
| 8. 無職 | 9. その他（具体的に： | ） | |

2. 健康づくりについて

問2-1 あなたは、健康づくりについて関心がありますか。（1つだけ○）

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1. たいへん関心がある | 2. 少し関心がある | 3. 特に関心はない |
|--------------|------------|------------|

問2-2 あなたは、健康づくりのために何か実行していることはありますか。（あてはまるものすべて○）

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 適度な運動をしている | 2. 趣味や気晴らしの時間をつくっている |
| 3. 食事や栄養に注意している | 4. 休養や睡眠を十分とっている |
| 5. 定期的に健診を受けている | 6. 規則正しい生活をしている |
| 7. たばこをやめた、あるいは吸っていない | 8. 体調が悪い時は、早めに医療機関を受診している |
| 9. ストレスをためないようにしている | 10. 飲酒を控えている、あるいは飲んでいない |
| 11. よく噛んで味わって食べるように気をつけている | 12. 歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している |
| 13. 感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている | 14. 週に複数回の体重測定をしている |
| 15. 特にしていない | |
| 16. その他（具体的に： | ） |

問 2-3 あなたは、健康づくりを促進するために何が必要だと思いますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 健康診査の機会の充実 | 2. 健康相談（栄養・歯科を含む）の機会の充実 |
| 3. 講習会や学習会の機会の充実 | 4. 広報等での健康情報の提供 |
| 5. インターネットでの健康情報の提供 | 6. 地域の健康づくりグループの育成・支援 |
| 7. 公共スポーツ施設の整備・充実 | 8. 公園の増設・整備 |
| 9. 居住環境の充実 | 10. 経済的な余裕 |
| 11. 余暇の充実 | 12. 家族など周囲の人たちの理解と協力 |
| 13. その他（具体的に： | ） |

3. あなたの健康状態や健康管理について

問 3-1 あなたの身長・体重を教えてください。(数字を記入してください)

身長		cm	体重		kg
----	--	----	----	--	----

問 3-2 あなたは、メタボリックシンドローム※（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、について実践していますか。

① 適切な食事（1つだけ○）

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

② 定期的な運動（1つだけ○）

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

※ メタボリックシンドロームとは

「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」

問 3-3 あなたは、定期的（1年1回）に健康診査を受けていますか。（1つだけ○）

1. 受けている	2. 受けたり受けなかったりする	次は 問 3-4
3. 受けていない		次は 問 3-5

問3-4 問3-3で「1. 受けている」「2. 受けたり受けなかつたりする」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで、健康診査を受けていますか。(1つだけ○)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 職場や学校等が実施する健康診査 | 2. 市が実施する健康診査 |
| 3. 個人で人間ドック等を利用 | 4. 家族の職場の家族健康診査 |
| 5. その他(具体的に: |) |

問3-5 問3-3で「3. 受けていない」と答えた方にお聞きします。どうすれば、健康診査の受診のしやすさが向上すると思いますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 日曜・祝祭日に受診ができる | 2. 家の近くで受診ができる |
| 3. 学校・職場の近くで受診ができる | 4. 安価・無料で受診ができる |
| 5. 予約制等で長く待つことなく受診ができる | 6. 受診忘れ防止の通知がある(リマインド) |
| 7. 受診することに特典がある | |
| 8. その他(具体的に: |) |

問3-6 あなたが、過去1年間(乳がん・子宮がんは過去2年間)に受けたがん検診は次のどれですか。(あてはまるものすべて○)

- | | | | | |
|----------------|--------------|--------|--------|---------|
| 1. 胃がん | 2. 大腸がん | 3. 肺がん | 4. 乳がん | 5. 子宮がん |
| 6. すべて受けたことがない | 7. その他(具体的に: |) | | |

問3-7 あなたは、どこでがん検診を受診しましたか。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 職場が実施する検診 | 2. 市が実施する検診 | 3. 個人で人間ドック等を利用 |
| 4. 家族の職場の家族検診 | 5. その他(具体的に: |) |

問3-8 あなたは、かかりつけ医をお持ちですか。(どちらか○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

4. 歯と口腔の健康について

問4-1 あなたは、定期的(半年から1年毎)に歯科健診や歯のチェックを受けていますか。(1つだけ○)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 受けている ⇒問4-3へ | 2. 受けていない ⇒問4-2へ |
|-----------------|------------------|

問4-2 問4-1で「2. 受けていない」と答えた方にお聞きします。歯科健診や歯のチェックを受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. 痛み(症状)がなく、問題ないと思っているから | 2. 「痛い」という歯科医院のイメージがあるから |
| 3. 忙しく受ける時間がないから | 4. いつ歯科検診を実施しているか知らないから |
| 5. 歯の問題は命の問題ではないと思っているから | 6. 口の中を見られるのが嫌だから |
| 7. お金がかかるから | |
| 8. その他(具体的に: |) |

問4-3 あなたは、歯科のかかりつけ医をお持ちですか。(どちらか○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 4-4 あなたは、歯ぐきから出血することがありますか。(どちらか○)

1. はい 2. いいえ

問 4-5 あなたの歯は、何本ありますか(詰め物や冠が入っている歯は含みます。入れ歯は除きます)。永久歯は通常 28 本で、親知らずがすべてあれば 32 本です。(数字を記入してください)

歯の本数	約	本
------	---	---

問 4-6 あなたは噛むことに満足をしていますか。(1つだけ○)

1. 満足をしている 2. 満足をしていない 3. どちらでもない

問 4-7 国が「国民皆歯科健診」の導入を検討するなど歯科への関心が高まるなか、市に取り組んでほしいことはどのようなことですか？(あてはまるものすべて○)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. むし歯予防の推進 | 2. 歯周病予防の推進 |
| 3. 歯科健診の無料化(※現状 1,000 円) | 4. 障害や介護が必要な人の歯科保健医療の推進 |
| 5. 歯と口腔のことで気軽に相談できる機会 | 6. 歯みがきや入れ歯の手入れ方法など口腔ケアについて学ぶ機会 |
| 7. 歯と口腔の健康に関するイベントの開催 | |
| 8. その他(具体的に:) | |

5. 食生活のことについて

問 5-1 あなたは食育*に関心がありますか。(1つだけ○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

※ 食育とは、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

問 5-2 あなたは、日ごろから「食育」について具体的にどのようなことを実践していますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 家族や友人と食卓を囲む | 2. 食事の正しいマナーや作法 |
| 3. 地域性や季節感のある食事の実践 | 4. 食事づくりにかける時間や労力の確保 |
| 5. 栄養バランスのとれた食事の実践 | 6. 規則正しい食生活リズムの実践 |
| 7. 多様な食品の利用 | 8. 食品の購入(飲食)場所の上手な利用 |
| 9. 地場産物の購入 | 10. 食品の安全性への理解 |
| 11. 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 12. 生産から消費までのプロセスの理解 |
| 13. 食に関する適切な情報の利用 | 14. おいしさや楽しさなど食の豊かさ |
| 15. 特に何もしていない | |
| 16. その他(具体的に:) | |

問5-3 あなたは、朝食を食べていますか。(1つだけ○)

1. 毎日食べる 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. ほとんど食べない

問5-4 あなたは、栄養バランスをどの程度考えて食事をとっていますか。(1つだけ○)

1. 考えてとっている 2. 少しは考える 3. 考えない

問5-5 あなたは、ふだん家族と食事をしていますか。

① 朝食 (1つだけ○)

1. 家族そろって食べる 2. 家族の誰かと食べる 3. ひとりで食べることが多い
4. ひとりで食べる 5. 食べない

② 夕食 (1つだけ○)

1. 家族そろって食べる 2. 家族の誰かと食べる 3. ひとりで食べることが多い
4. ひとりで食べる 5. 食べない

問5-6 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。(1つだけ○)

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1. ほぼ決まった時間に3回とっている | |
| 2. 3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い | 次は 問5-8 |
| 3. 3回の食事以外に夜食や間食をすることが多い | |
| 4. 3回の食事がとれないことが多い | |
| 5. 食事は2回までにしている | 次は 問5-7 |
| 6. 食事の回数は不規則である | |

問5-7 問5-6で「4. 3回の食事がとれないことが多い」～「6. 食事の回数が不規則である」と答えた方にお聞きします。回数が少なかったり不規則な理由は何ですか。(1つだけ○)

1. 食事をとる時間がないから 2. 食欲がないことがあるから
3. 体重を減らしたり維持できると思うから 4. 自分の体調にあっているから
5. その他(具体的に: _____)

問5-8 あなたは、1日に野菜料理(野菜を主とした料理)を何皿食べていますか。(1つだけ○)

1. 5皿以上 2. 3~4皿 3. 1~2皿 4. ほとんど食べていない

※ 大人が1日に必要な野菜の量は、1日平均350g(小鉢5皿相当分)とされています。

問5-9 あなたは、野菜をたくさん摂るように心がけていますか。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 次は 問5-11 |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない | 次は 問5-10 |

問 5-10 問 5-9 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお聞きします。理由を教えてください。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 味や見た目が苦手だから | 2. 値段が高いから |
| 3. 調理が面倒だから(手間がかかる) | 4. 健康なので必要ないと思うから |
| 5. 調理方法が分からないから | 6. なんとなく |
| 7. その他(具体的に:) | |

問 5-11 あなたは、うす味や減塩を心がけていますか。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 次は 問 5-13 |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない | 次は 問 5-12 |

問 5-12 問 5-11 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお聞きします。どのようなことがあれば、減塩・うす味に取り組みますか(1つだけ○)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 減塩・うす味レシビの配布 | 2. 減塩・うす味の外出・中食が増加 |
| 3. 食品の中に含まれる塩分量の表示 | 4. 減塩料理教室など減塩・うす味を学べる機会 |
| 5. 簡単に塩分が測定できる機会 | |
| 6. その他(具体的に:) | |
| 7. 今の食生活は変えるつもりはない | |

問 5-13 あなたは、1日あたりに食べる果物の量は、平均してどの程度ですか。(1つだけ○)

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 300g以上 | 2. 250g～300g未滿 | 3. 200g～250g未滿 |
| 4. 150g～200g未滿 | 5. 100g～150g未滿 | 6. 50g～100g未滿 |
| 7. 50g未滿 | | |

※ 大人が1日に必要な果物の量は、1日平均100gとされています。

例) バナナ1本、りんご半分、キウイフルーツ1個、ぶどう1/2房、グレープフルーツ1/2個

問 5-14 あなたは、間食をしますか。「1. 毎日食べる」と答えた人は、1日の回数も記入してください。(1つだけ○)

- | | | |
|-----------------|------------|----------------------|
| 1. 毎日食べる(1日__回) | 2. ときどき食べる | 3. ほとんど食べない・まったく食べない |
|-----------------|------------|----------------------|

問 5-15 あなたは、食べることを楽しんでますか。(1つだけ○)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 楽しんでいる | 2. 楽しんでいない | 3. どちらともいえない |
|-----------|------------|--------------|

問 5-16 あなたは、食品や食材を選ぶ時に何を基準にしていますか。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|-----------------|------------------------|------------------------------|
| 1. 好みに合うもの | 2. 栄養バランス | 3. 栄養の内容(食品添加物やアレルギー・カロリーなど) |
| 4. 安全性 | 5. 調理の手軽さ | 6. 旬のもの |
| 7. 値段 | 8. 地場産物 | 9. 原産地や原料原産地 |
| 10. 生産者や食品メーカー | 11. 環境への配慮(食品ロスを避けるなど) | |
| 12. その他(具体的に:) | | |
| 13. 特になし | | |

問 5-17 あなたは、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っていますか。(1つだけ○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 十分にありと思う | 2. ある程度ありと思う |
| 3. あまりないと思う | 4. 全くないと思う |

問 5-18 食育に関係する以下の事柄について、経験したことがありますか。該当するものに○を付けてください。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|---------|---------|--------------|
| 1. 畑作体験 | 2. 稲作体験 | 3. 林業体験 |
| 4. 漁業体験 | 5. 酪農体験 | 6. 経験したことがない |

問 5-19 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、実際に伝えてありますか。(1つだけ○)

例) 鮎ずし・湖魚の天ぷら・小鮎の山椒煮など

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 伝えたいものがあり、実際に伝えている | 2. 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない |
| 3. 伝えたいものがない | 4. わからない |

問 5-20 あなたは、今後食育に関してどのようなことをしていきたいですか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 食習慣、食生活を改善する | 2. 食品の安全性に関する知識を増やす |
| 3. 食を通じたコミュニケーションを確保する | 4. 食事に関するマナーを習得する |
| 5. 農業水産業などに参加する | 6. 郷土料理、伝統料理等の食文化を大切にする |
| 7. 料理教室へ参加する | 8. 地場産物の消費を拡大する |
| 9. その他(具体的に: _____) | |
| 10. 特になし | |

問 5-21 あなたは、食育に関することで、環境に配慮した行動として、どのようなことに心がけていますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 食べ残しをしない | 2. エコバッグを持参する |
| 3. 食品容器の分別・リサイクルをする | 4. 油などの食品廃棄物を少なくする |
| 5. マイ箸を使用する | |
| 6. その他(具体的に: _____) | |

6. アルコールやたばこのことについて

問 6-1 あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(1つだけ○)

- | | | |
|------------------|-----------------|----------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週に5～6日は飲む | 次は 問 6-2 |
| 3. 週に3～4日は飲む | 4. 週に1～2日は飲む | |
| 5. 時々飲む | 6. 以前は飲んでしたがやめた | 次は 問 6-3 |
| 7. ほとんど飲まない・飲めない | | |

問 6-2 問 6-1 で「1. 毎日飲む」～「4. 週 1～2日は飲む」と答えた方にお聞きします。あなたが 1 日あたりに飲むアルコールの分量は、平均してどの程度ですか。(1つだけ○)

1. 1合まで 2. 1～2合程度 3. 2～3合程度 4. 3合以上

※アルコール 1 合の目安：ビールロング缶 1 本(500ml)、日本酒 1 合(180ml)、缶チューハイ 1.5 缶(520ml)、ワイン 1/4 本(180ml)、焼酎 0.6 合(110ml)

※男性は 1 日 1 合、女性や高齢者などはその 1/2～2/3 が適量とされています。過度な飲酒は、あなたの健康に以下のような影響があります。

- ・急性アルコール中毒
- ・生活習慣病になりやすい
- ・精神疾患との関連が高い
- ・肝臓の病気になるやすい
- ・痛風になりやすい
- ・胎児に影響がある
- ・がんになりやすい
- ・依存症のリスクがある
- など

問 6-3 あなたは、たばこを吸いますか。「1. 毎日吸う」と答えた人は、1 日の本数も記入してください。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------------|---------------|----------|
| 1. 毎日吸う (本/日) | 2. 時々吸う | 次は 問 6-4 |
| 3. 以前は吸っていたが今は吸わない | 4. 以前から吸っていない | 次は 問 6-5 |

問 6-4 問 6-3 で「1. 毎日吸う」および「2. 時々吸う」と答えた方にお聞きします。あなたは今後どのようにしたいと思っていますか。(1つだけ○)

1. 本数を減らしたい 2. やめたい 3. 特に考えていない

問 6-5 あなたは、喫煙が自分の健康にどのような影響があるか知っていますか？影響があると思われるものすべてに○をつけてください。(あてはまると思うものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 肺がんになりやすい | 2. 胃がんになりやすい |
| 3. 喉頭がんになりやすい | 4. ぜんそくになりやすい |
| 5. 気管支炎・気管支拡張症になりやすい | 6. COPD になりやすい |
| 6. 心臓病になりやすい | 7. 脳卒中になりやすい |
| 8. 胃潰瘍になりやすい | 9. 歯周病になりやすい |
| 10. 流産・早産がおこりやすくなる | 11. 体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい |
| 12. その他(具体的に:) | |
| 13. 知らない | |

問 6-6 あなたは、加熱式たばこも通常のたばこと同様に、健康への影響があることを知っていますか。(1つだけ○)

1. 知っている 2. 知らない

問 6-7 あなたは、受動喫煙(周りの人のたばこの煙を吸うこと)の健康への影響について、どのように思いますか。(1つだけ○)

1. 健康に影響があると思う 2. 健康に影響がないと思う 3. わからない

問 6-8 あなたは、COPDを知っていますか。(1つだけ○)

1. どんな病気が知っている 2. 名前を聞いたことはある 3. 知らない

※ COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、汚れた空気を長年吸い続けた結果(喫煙や受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むなど)肺への空気の通りが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気。主な症状としては、ちょっとした動作で息切れ、せきやたんが毎日続くのが特徴。

問 6-9 あなたは、たばこ対策について、今後どのようなことが充実すればよいと思いますか。(あてはまるものすべて○)

1. 喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組 2. 禁煙を希望する者への支援
3. 受動喫煙防止対策を実施していない施設への支援 4. 法律や条例などによる規制の強化
5. 特に対策は必要ない
6. その他(具体的に:)

7. 運動やスポーツのことについて

問 7-1 あなたは、どの程度日頃から意識的に運動やスポーツをしていますか。(学校での授業は除く)(1つだけ○)

- | | | | |
|--------------|-----------|-----------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に2~3回 | 3. 週に1回程度 | 次は 問 7-2 |
| 4. 月に2~3日 | 5. 年に数回程度 | | |
| 6. ほとんどしていない | | | 次は 問 7-3 |

問 7-2 問 7-1で「1~5」と答えた方にお聞きします。あなたは、この1年間でどのような運動やスポーツを実施していますか。(あてはまるものすべて○)

1. ウォーキング 2. ランニング・ジョギング
3. 体操(ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど)
4. ゲートボール・グラウンドゴルフ 5. 水泳(水中ウォーキング・水中ヨガなど)
6. 室内の運動器具を使ったトレーニング 7. 部活動・クラブの活動
8. その他(具体的に:)

問 7-3 あなたは運動を行うきっかけとしてどのようなこと(条件)が充実すればよいとおもいますか。(あてはまるものすべて○)

1. 運動に関する講座やイベントの開催
2. 運動に関する情報が身近に得られる
3. 自分自身の運動能力を知る機会がある
4. ウォーキングコース等の紹介
5. 安心して歩ける道路(照明灯の設置)が整備されれば
6. 一緒にできる仲間があれば
7. 条件にかかわらずしない(できない)
8. その他(具体的に:)

問7-4 あなたは、「ロコモ」を知っていますか。(1つだけ○)

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態。「立つ」「歩く」といった動作が行いにくくなるなどの症状がある。

8. 休養や心の健康づくりについて

問8-1 あなたは、いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。(1つだけ○)

1. 十分とれている 2. まあまあとれている 3. あまりとれていない
4. まったくとれていない 5. わからない

問8-2 あなたは、この1ヶ月間に不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(1つだけ○)

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある | 次は 問8-3 |
| 3. あまりない | 4. まったくない | 次は 問8-4 |

問8-3 問8-2で「1. 大いにある」および「2. 多少ある」と答えた方にお聞きします。あなたのストレスの原因は何だと思えますか。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|----------------------|-----------------|------------------|
| 1. 勉強や受験に関すること | 2. いじめのこと | 3. 仕事の内容のこと |
| 4. リストラの不安 | 5. 給料に関すること | 6. 昇進に関すること |
| 7. 残業が多いこと | 8. 休みがとれないこと | 9. 就職に関すること |
| 10. 職場での人間関係 | 11. 隣近所との人間関係 | 12. 家族内での人間関係 |
| 13. 親戚との人間関係 | 14. 育児に関すること | 15. 友人や話し相手がないこと |
| 16. 自分のしたいことができない | 17. 家族の健康や病気のこと | 18. 自分の健康や病気のこと |
| 19. 介護の負担 | 20. 経済的な不安 | |
| 21. その他(具体的に: _____) | | |

問8-4 あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できるところ(人や場所)はありますか。(どちらか○)

1. ある 2. ない

問8-5 あなたは、心配ごとや悩みごとがある時、誰に、どのように相談しますか。

①誰に(あてはまるものすべて○)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の人 | 4. 学校の先生 |
| 5. 医療機関(精神科・心療内科)の医師等 | 6. 医療機関(精神科・心療内科以外)の医師等 | | |
| 7. 相談機関(保健所・市役所・いのちの電話等) | 8. 相談する相手がない | | |
| 9. その他(具体的に: _____) | | | |

②どのように（あてはまるものすべて○）

- | | | |
|-----------|--------|---------------------|
| 1. 実際に会って | 2. 電話で | 3. メールやSNS（LINE等）等で |
|-----------|--------|---------------------|

問 8-6 あなたは、悩みを相談された時にどう対応しましたか。（あてはまるものすべて○）

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 悩みを聞いてあげた | 2. 対応について他の人に相談した |
| 3. 相談窓口を紹介した | 4. 対応に困った |
| 5. その他（具体的に： _____） | |
| 6. 相談されたことがない | |

問 8-7 あなたは、こころの健康づくりについて、どのようなことが充実すればよいと思いますか。（あてはまるものすべて○）

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. ゲートキーパー*の養成 | 2. 子ども・若者に対する教育や支援 |
| 3. 孤立を防ぐ、地域での活動・つながり | 4. 働く世代のメンタルヘルス対策 |
| 5. うつや精神疾患に関する偏見をなくす | 6. 相談窓口の周知啓発 |
| 7. 相談体制の整備 | 8. こころの健康に関する健康講座の充実 |
| 9. その他（具体的に： _____） | |

※ ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）をはかることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

9. 生きがい活動について

問 9-1 あなたは生きがい活動に取り組んでいますか。（1つだけ○）

- | | | |
|--------------------|-----------------|-----------|
| 1. 生きがい活動をしている | 次は 問 9-2 | |
| 2. 生きがい活動をしていない | 3. 生きがい活動を探している | 次は 問 10-1 |
| 4. 生きがい活動は自分には必要ない | | |

※ 「生きがい活動」とは、就労、ボランティア、スポーツ、文化芸術、趣味、学習など生きがいを感じる事ができる活動をいいます。

問 9-2 問 9-1で「1. 生きがい活動をしている」と答えた方にお聞きします。生きがい活動の内容は何ですか。（あてはまるものすべて○）

- | | | |
|---------------------|-----------|---------|
| 1. 就労 | 2. ボランティア | 3. スポーツ |
| 4. 文化芸術 | 5. 趣味 | 6. 学習 |
| 7. その他（具体的に： _____） | | |

10. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響について

問10-1 新型コロナウイルス感染症の感染拡大はあなたの健康にどのような影響を及ぼしましたか。
(あてはまるものすべて○)

1. 不安やストレスが多くなった	次は 問10-2
2. 体調が悪くなった	次は 問10-3
3. 特に変化はなかった	
4. 健康（感染症など）への意識が高くなった	
5. その他（具体的に：	

問10-2 問10-1で「1. 不安やストレスが多くなった」と答えた方にお聞きします。具体的にどのような理由・要因による不安やストレスが多かったですか。(あてはまるものすべて○)

1. 外出する機会が減り、気分転換ができなくなったこと	2. 友人・知人との交流が減ったこと
3. 家族と過ごす時間が減ったまたは増えたこと	4. 子どもと過ごす時間が減ったまたは増えたこと
5. 介護をする時間が増えたなど介護に関すること	6. 給料が減るなど家計に関すること
7. 仕事の内容が変わる・減るなど、仕事に関すること	
8. その他（具体的に：)

問10-3 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたは健康管理についてどのようなことを心がけるようになりましたか。(あてはまるものすべて○)

1. 感染予防（マスク・手洗い・うがいなど）を徹底するようになった	2. 運動することを心がけるようになった
3. ストレスをためないことを心がけるようになった	4. 食事に気を使うようになった
5. お酒の量を減らすよう意識するようになった	6. たばこの量を減らすよう意識するようになった
7. 睡眠時間の確保など生活習慣を改善するよう意識するようになった	8. 歩数や血圧などの数値を記録するようになった
9. 病気のリスクについて情報を集めるようになった	10. 特に変化はなかった
11. その他（具体的に：)

健康づくりで興味のあることや市の健康づくり施策について、ご意見がございましたらお教えください。

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。
令和4年9月2日（金）までにご回答ください。