

南越前町健康づくりアンケート 調査結果報告書

令和4年3月

南越前町

目次

1. 調査の概要	
1. 調査の目的	1
2. 調査の概要	1
3. 結果の見方	1
2. 成人調査結果	
1. 回答者属性	2
2. 食事について	8
3. 運動について	30
4. アルコールについて	36
5. たばこについて	42
6. 歯の健康について	47
7. 休養や睡眠、こころの健康について	55
8. 健康管理について	77
9. 健康観について	92
3. 小・中学生調査結果	
1. 回答者属性	97
2. 食事について	98
3. 睡眠について	104
4. 運動について	107
5. たばこ・お酒について	108
6. 歯の健康について	111
7. ストレスやなやみについて	112
8. 健康について	117
4. 結果の概要と課題	
1. 栄養・食生活	119
2. 身体活動	119
3. アルコール	120
4. たばこ	120
5. 歯の健康	120
6. 休養・こころの健康	121
7. 健康管理	121

1. 調査の概要

1. 調査の目的

令和5年度を始期とする「健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画」の策定に向けて、住民の健康に関する意識や健康づくりの状況を把握するため、本調査を実施しました。

2. 調査の概要

	①成人調査	②小・中学生調査
調査対象者	20歳以上74歳以下の方1,500人 (無作為抽出)	小学6年生 70人 中学2年生 81人
調査方法	郵送配布・郵送回収	学校配布・学校回収
調査期間	2022年1月7日 ～2022年1月24日	2022年1月14日 ～2022年1月24日
配布数	1,500件	151件(小学生70件、中学生81件)
回収件数	692件	139件
回収率	46.1%	92.1%

3. 結果の見方

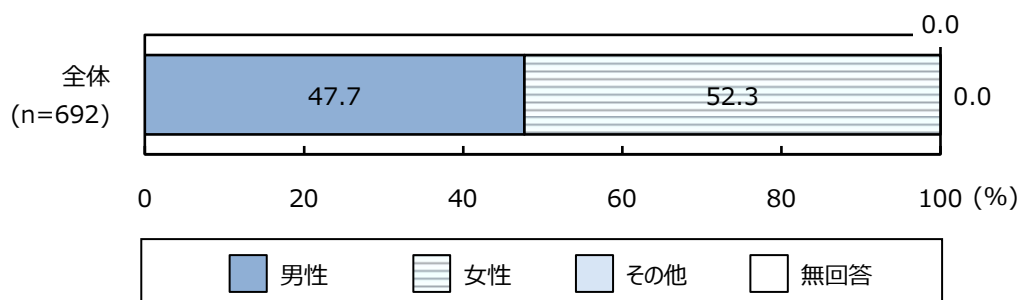
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者数を表しています。
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 図表中の「無回答」とは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 報告書中の前回調査とは平成28年7月に実施した「南越前町健康づくりアンケート調査」を指しています。
- クロス集計表の網掛けについては以下の通りです（無回答を除く順）。
最も割合の高いもの：網掛けと白抜き文字
2番目に割合が高いもの：網掛け（1位が同率の場合は2番目の網掛けはなし）
- 自由回答については概要をまとめ、主な意見を掲載しています。

2. 成人調査結果

1. 回答者属性

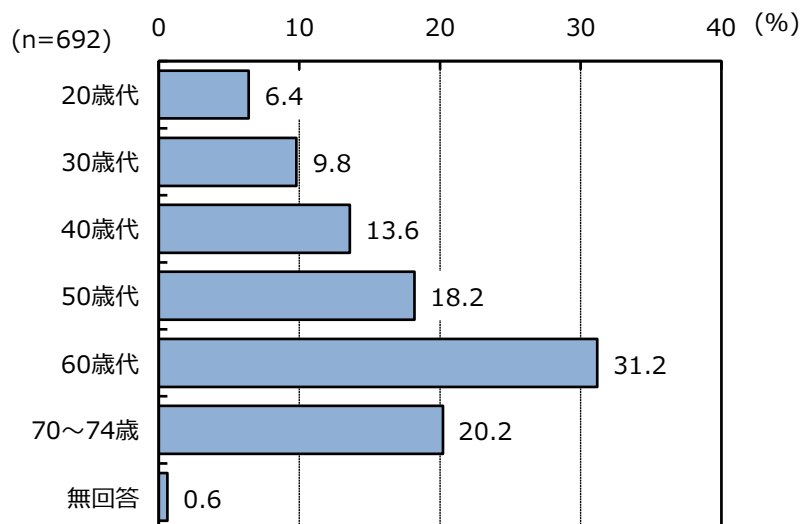
問 1 あなたの性別を教えてください。

「男性」が47.7%、「女性」が52.3%となっています。



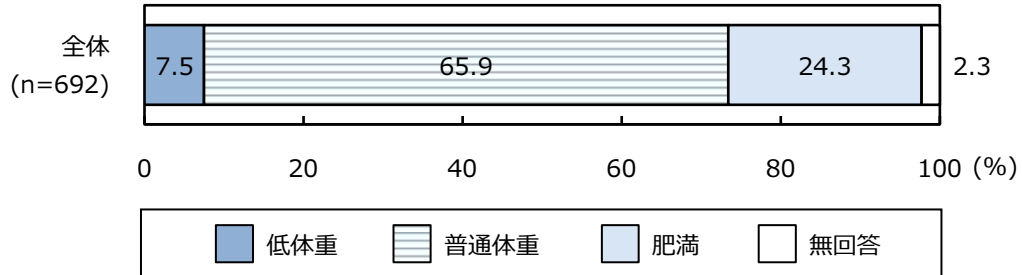
問 2 あなたは、令和4年1月1日現在、満何歳ですか。（数字記入）

「60歳代」が31.2%と最も高く、次いで、「70～74歳」が20.2%、「50歳代」が18.2%となっています。



問3 あなたの現在の身長（cm）、体重（kg）をご記入ください。
 （小数点以下切り捨て、数字記入）

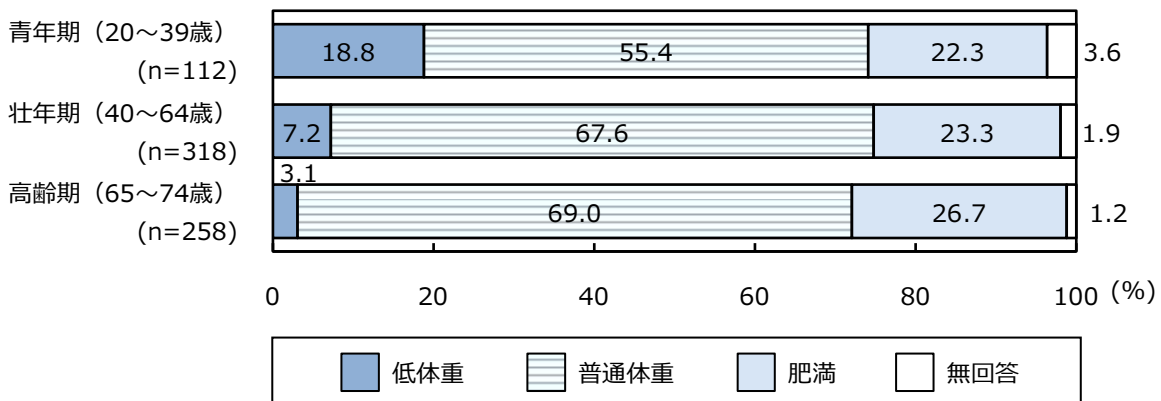
身長・体重から BMI を算出すると、「普通体重」が 65.9%と最も高く、次いで、「肥満」が 24.3%、「低体重」が 7.5%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

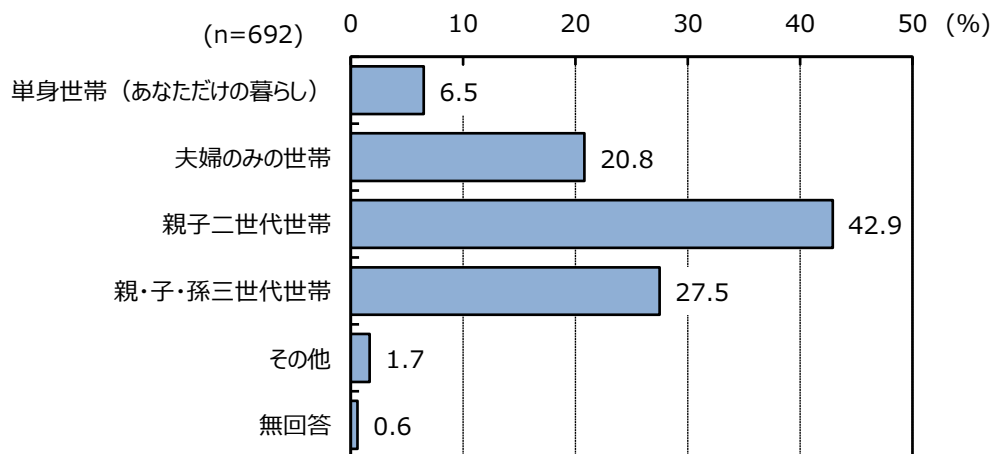
「肥満」の割合は、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、26.7%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、22.3%となっています。

また、《青年期（20～39 歳）》では「やせ」の割合が他の世代に比べて高く、18.8%となっています。



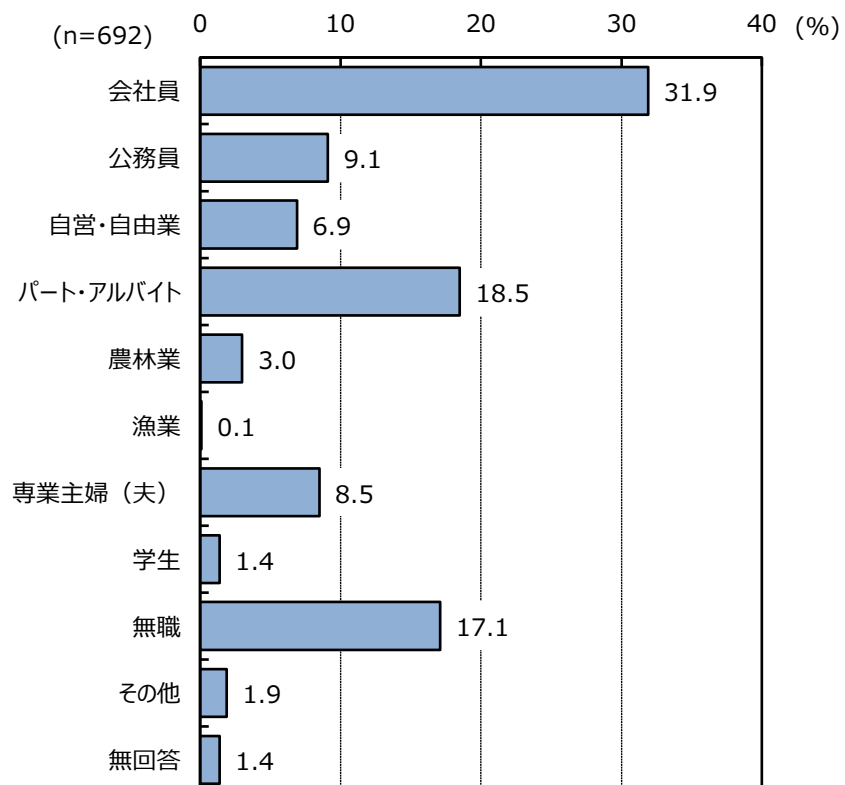
問 4 あなたの家族構成を教えてください。

「親子二世帯世帯」が 42.9%と最も高く、次いで、「親・子・孫三世帯世帯」が 27.5%、「夫婦のみの世帯（あなたと配偶者だけの暮らし）」が 20.8%となっています。



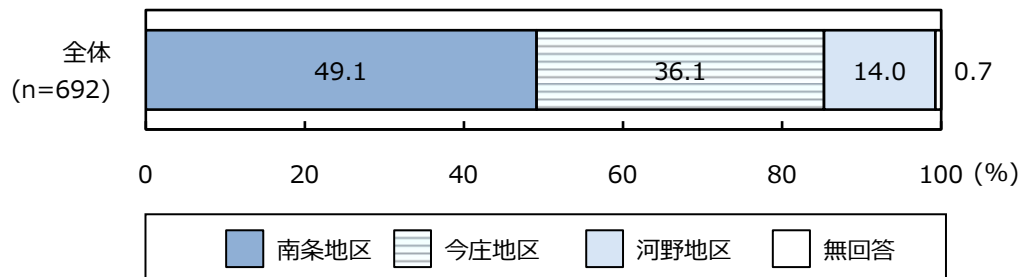
問 5 あなたの現在の職業は何ですか。

「会社員」が 31.9%と最も高く、次いで、「パート・アルバイト」が 18.5%、「無職」が 17.1%となっています。



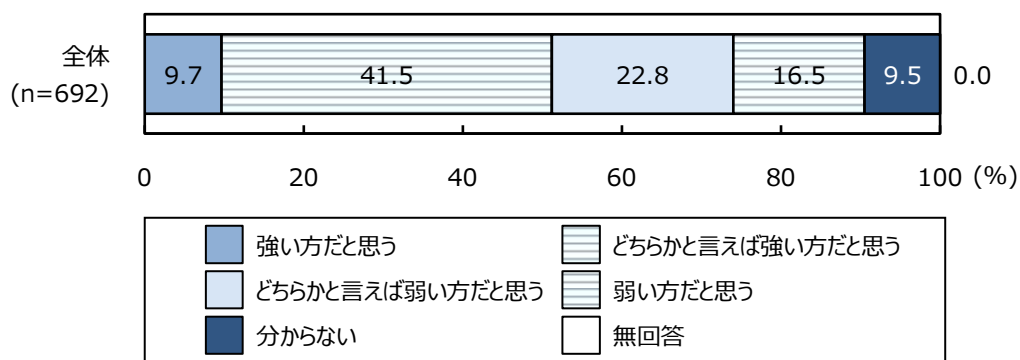
問 6 あなたは、次のうちどちらの地区にお住まいですか。

「南条地区」が 49.1%、「今庄地区」が 36.1%、「河野地区」が 14.0%となっています。



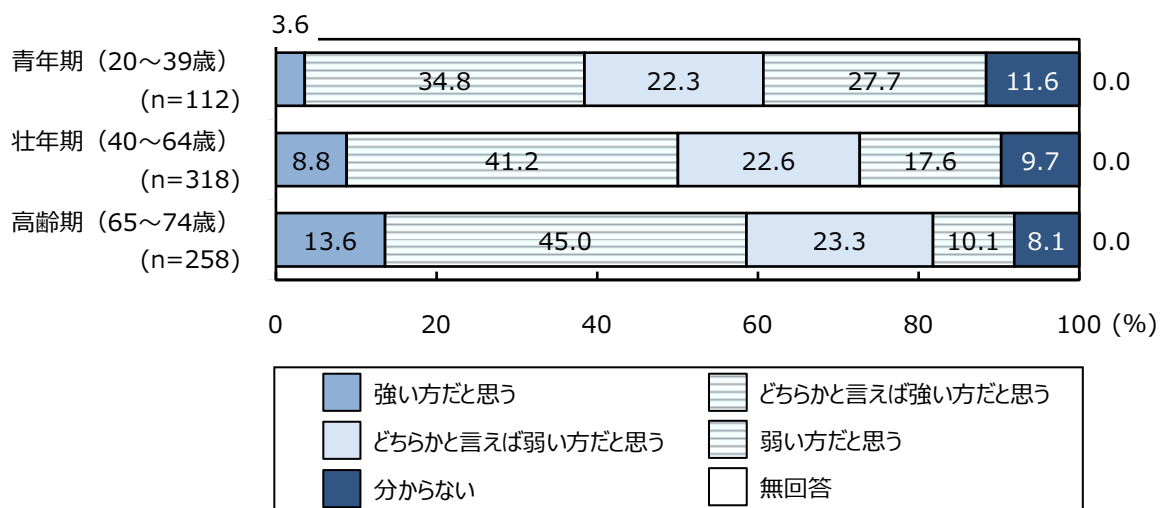
問 7 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。

『強いと思う』（「強い方だと思う」+「どちらかと言えば強い方だと思う」）が 51.2%、『弱いと思う』（「弱い方だと思う」+「どちらかと言えば弱い方だと思う」）が 39.3%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

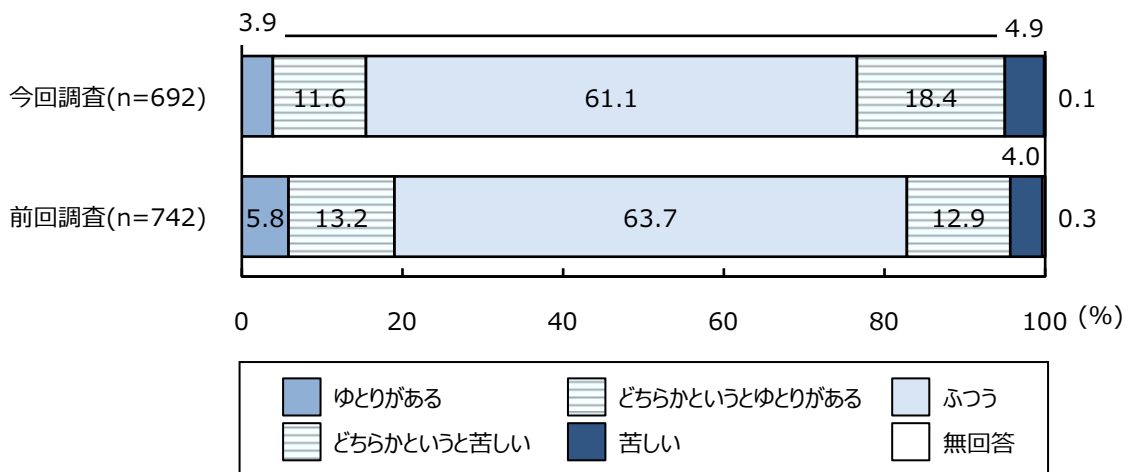
『強いと思う』の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、『青年期（20～39歳）』では 38.4%であるのに対し、『高齢期（65～74歳）』では 58.6%となっています。



問 8 あなたの世帯の家計の状況はいかがですか。

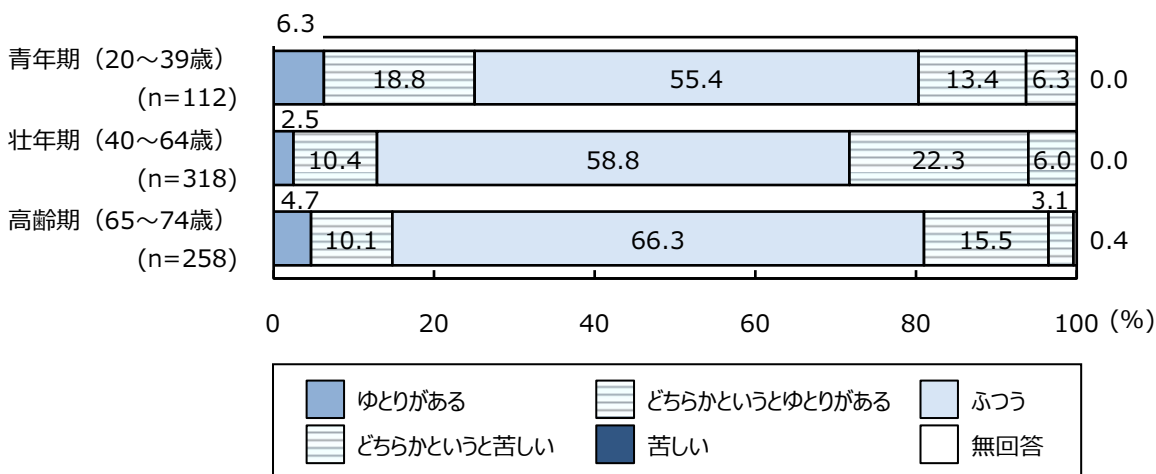
今回調査、前回調査ともに「ふつう」が最も高く、61.1%となっています。『ゆとりがある』（「ゆとりがある」+「どちらかというゆとりがある」）は 15.5%、『苦しい』（「苦しい」+「どちらかという苦しい」）は 23.3%となっています。

「ふつう」の割合は前回調査から 2.6 ポイント減少し（前回：63.7%）、『苦しい』の割合が 6.4 ポイント増加しています（前回：16.9%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

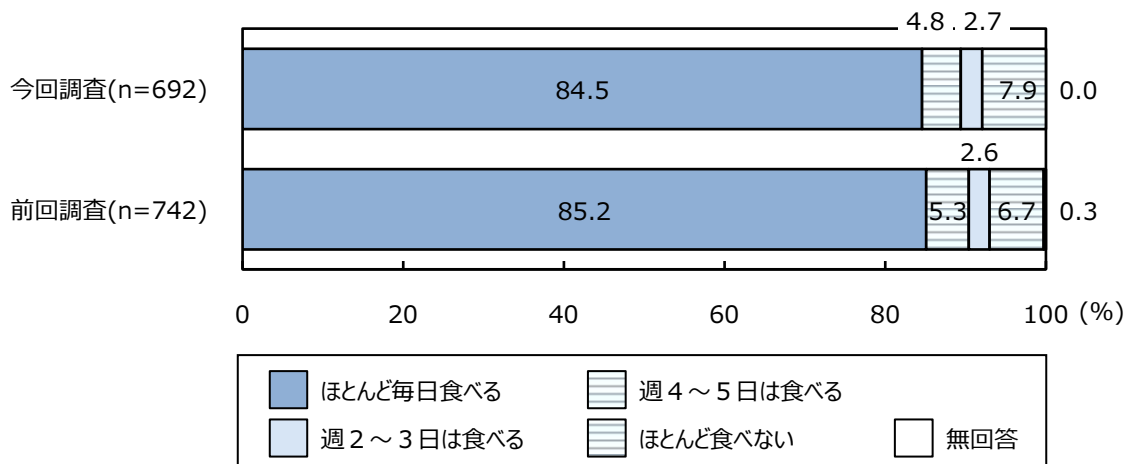
『ゆとりがある』（「ゆとりがある」+「どちらかというゆとりがある」）の割合は、《青年期（20～39歳）》で最も高く、25.1%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、12.9%となっています。



2. 食事について

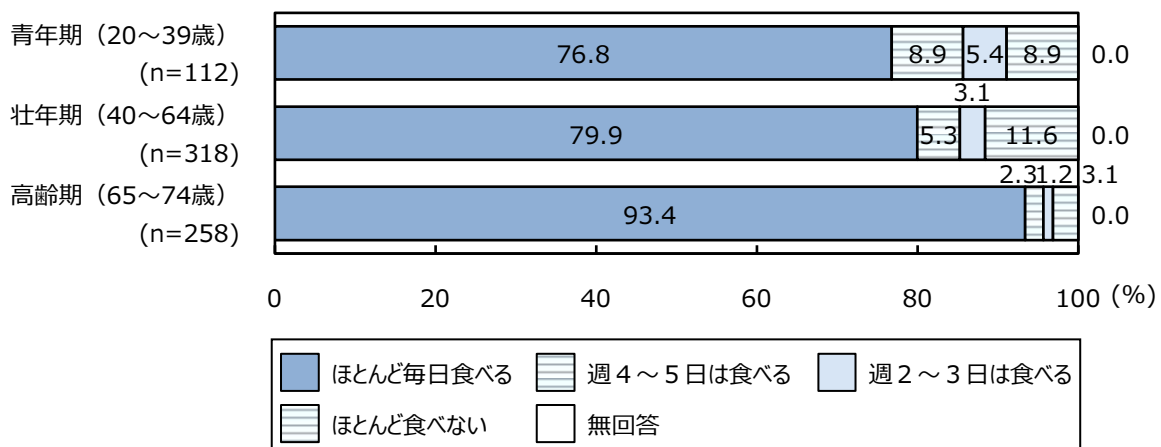
問 1 あなたは朝食を食べていますか。

前回調査と同様に「ほとんど毎日食べる」が大半を占めていますが、前回調査から 0.7 ポイント減少し、84.5%となっています（前回：85.2%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

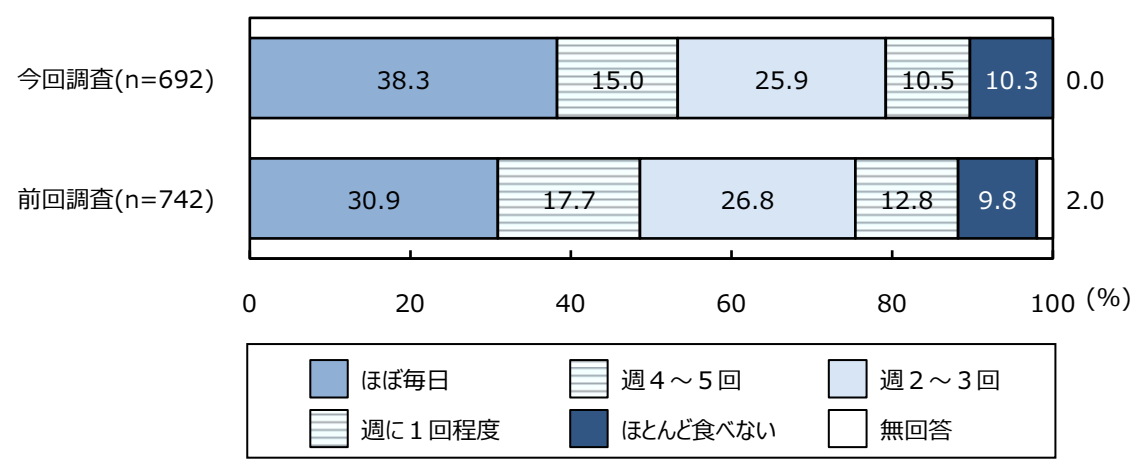
「ほとんど毎日食べる」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では76.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では93.4%となっています。



問2 間食（甘い物やあられ、菓子パンなど）はどれくらいの頻度で食べますか。

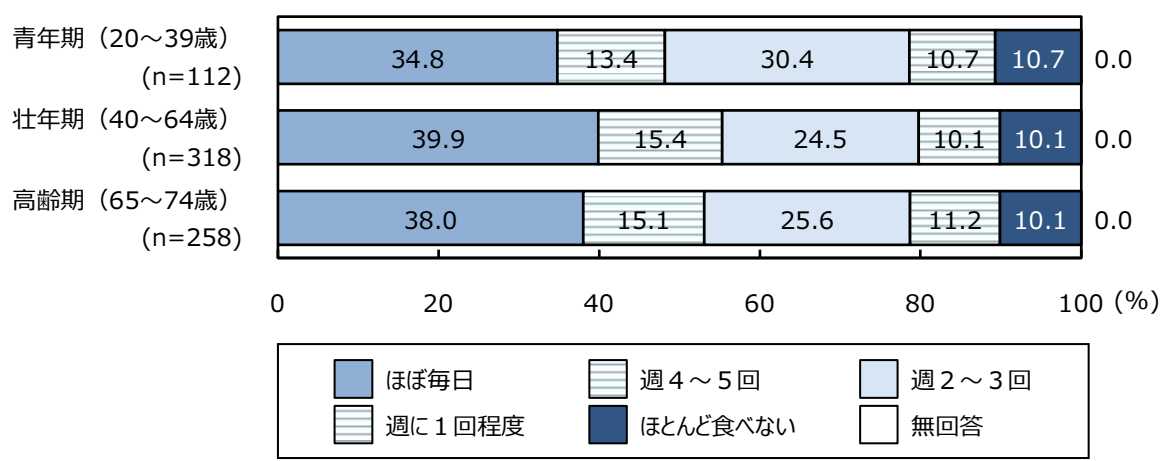
前回調査と同様に「ほぼ毎日」が最も高く、38.3%となっています。次いで、「週2～3回」が25.9%、「週4～5回」が15.0%となっています。

「ほぼ毎日」の割合は前回調査から7.4ポイント増加しています（前回：30.9%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

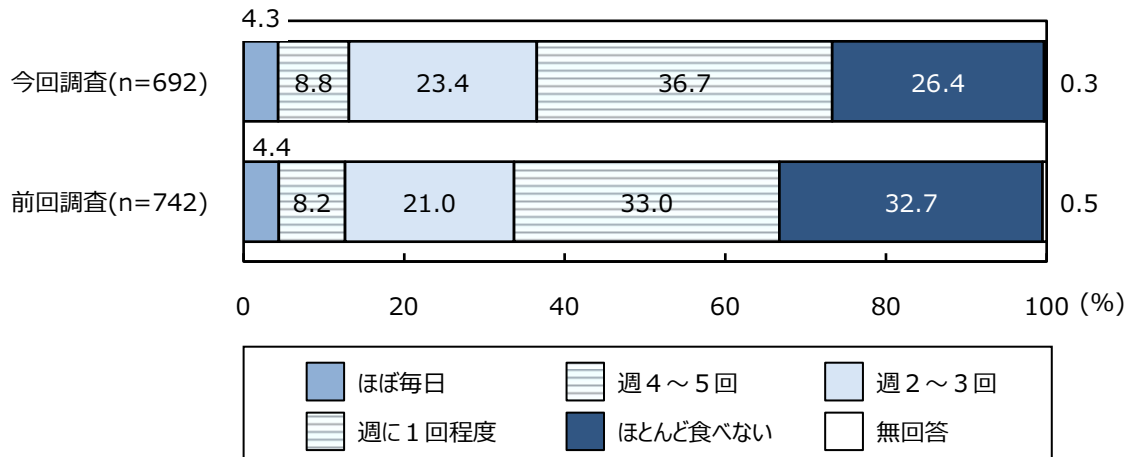
「ほぼ毎日」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、39.9%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、34.8%となっています。



問3 外食やお惣菜、市販の弁当はどれくらいの頻度で食べますか。

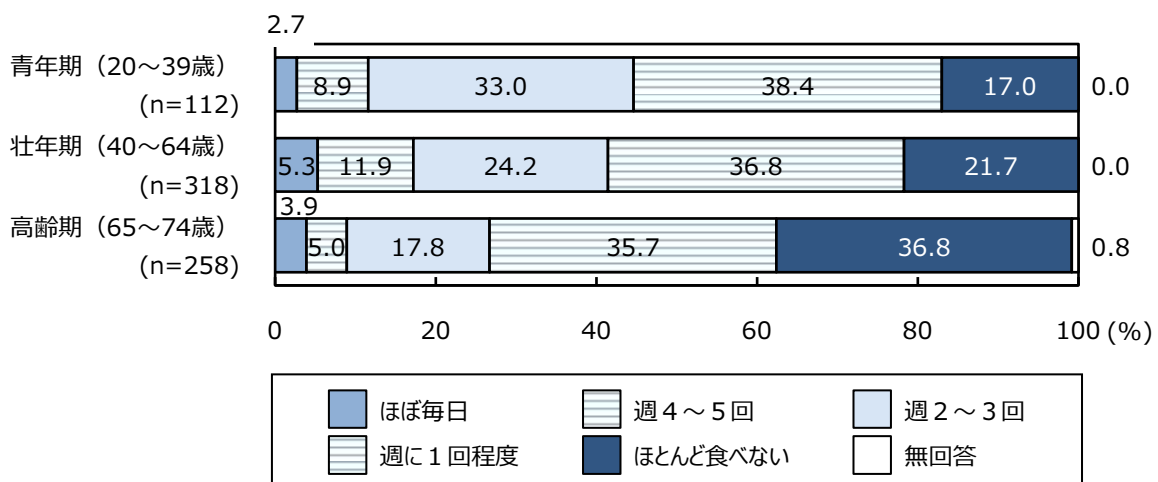
前回調査と同様に「週に1回程度」が最も高く、36.7%となっています。次いで、「ほとんど食べない」が26.4%、「週2～3回」が23.4%となっています。

「ほとんど食べない」の割合についてみると、前回調査から6.3ポイント減少しています（前回：32.7%）。



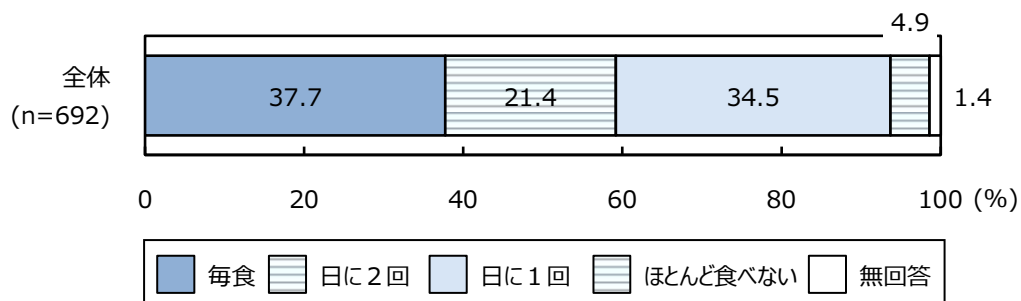
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「ほとんど食べない」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では17.0%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では36.8%となっています。



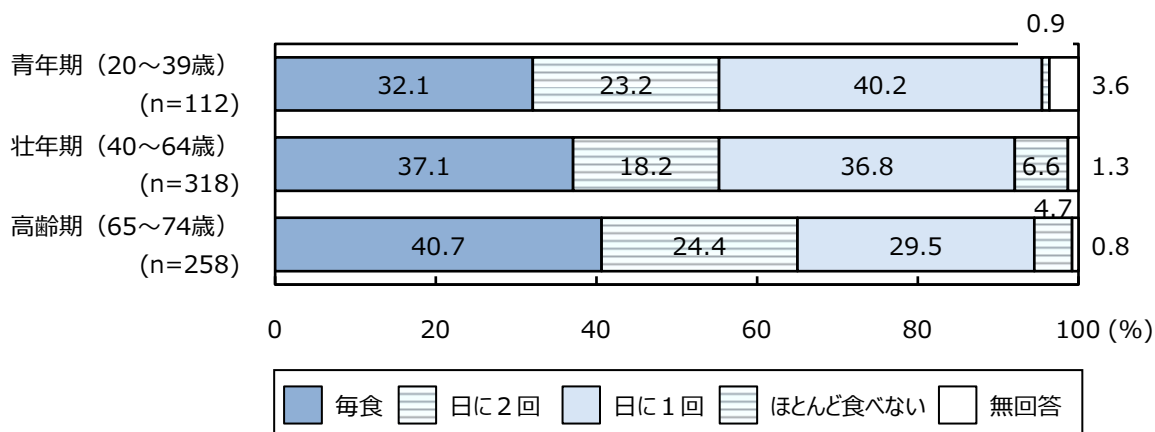
問 4 普段の食事で、どれくらいの頻度で野菜料理（漬物は除く）を食べていますか。

「毎食」が 37.7%と最も高く、次いで、「日に1回」が 34.5%、「日に2回」が 21.4%となっています。



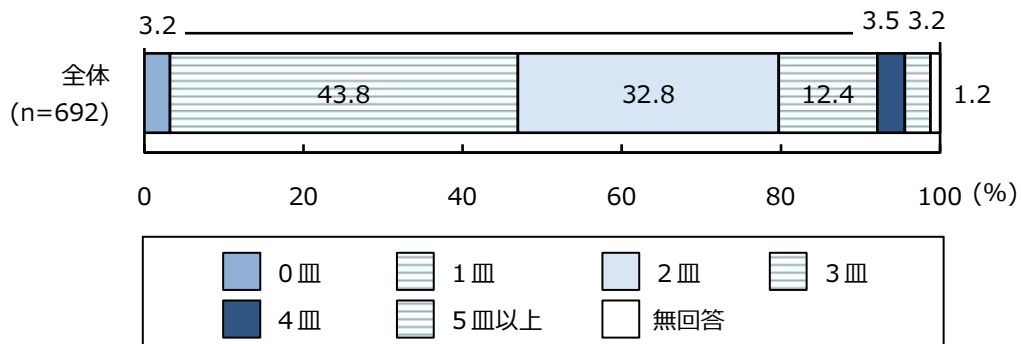
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「毎食」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 32.1%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 40.7%となっています。



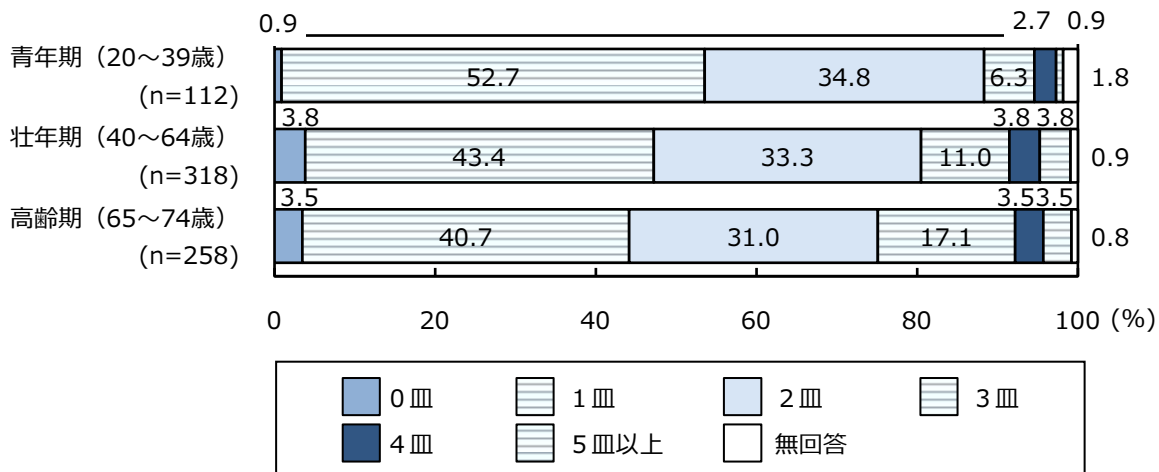
問5 1日にどれくらいの量の野菜を食べますか。

「1皿」が43.8%と最も高く、次いで、「2皿」が32.8%、「3皿」が12.4%となっています。



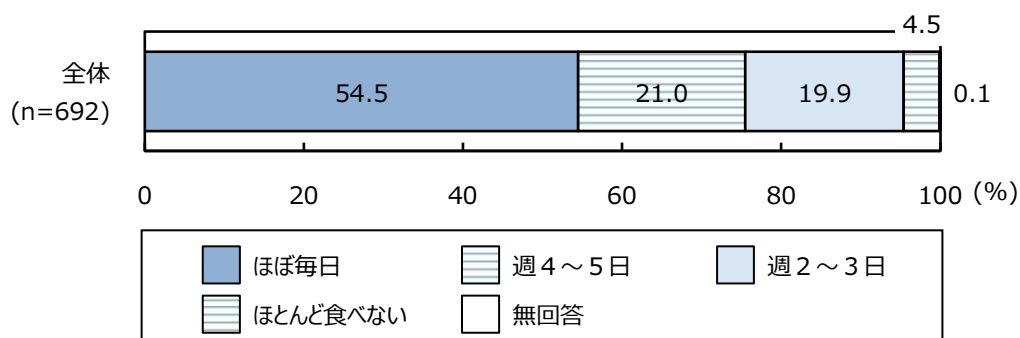
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

どの世代も「1皿」が最も高くなっており、「5皿以上」は数パーセントとなっています。



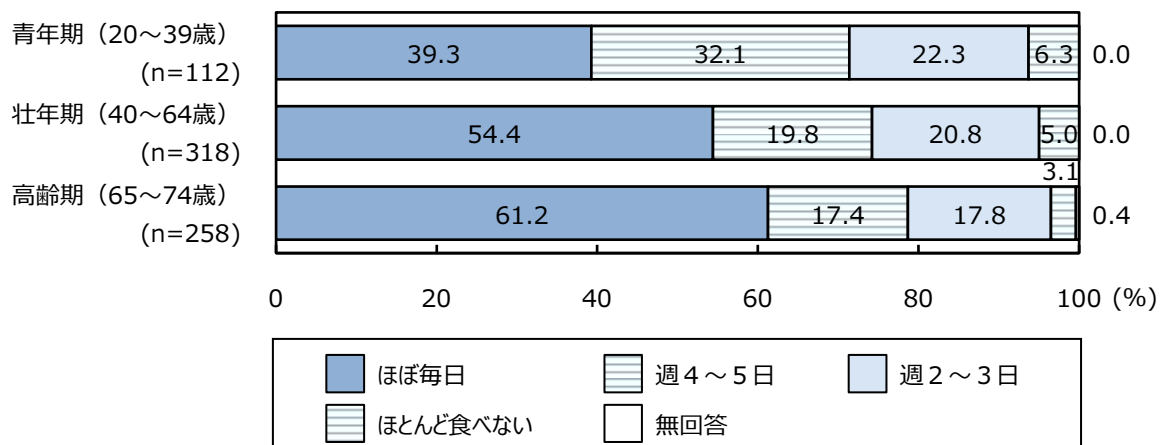
問 6 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのは週に何日ありますか。

「ほぼ毎日」が 54.5%と最も高く、次いで、「週4～5日」が 21.0%、「週2～3日」が 19.9%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

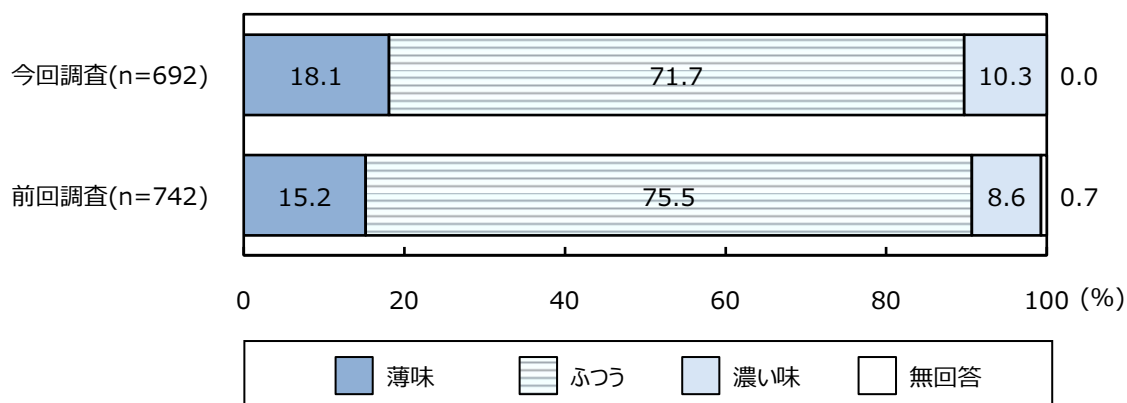
「ほぼ毎日」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 39.3%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 61.2%となっています。



問 7 食卓の食事の味付けはどうですか。

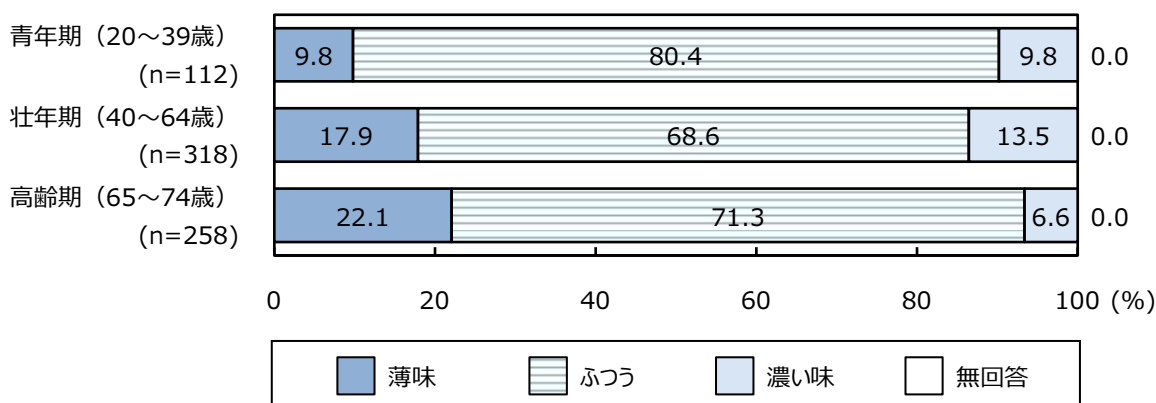
前回調査と同様に「ふつう」が最も高く、71.7%となっています。次いで、「薄味」が 18.1%、「濃い味」が 10.3%となっています。

「ふつう」の割合は前回調査から 3.8 ポイント減少し（前回：75.5%）、「薄味」の割合が前回調査から 2.9 ポイント増加しています（前回 15.2%）。



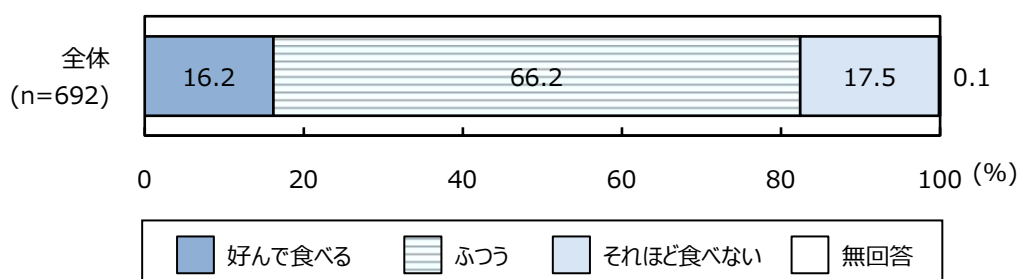
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「薄味」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 9.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 22.1%となっています。



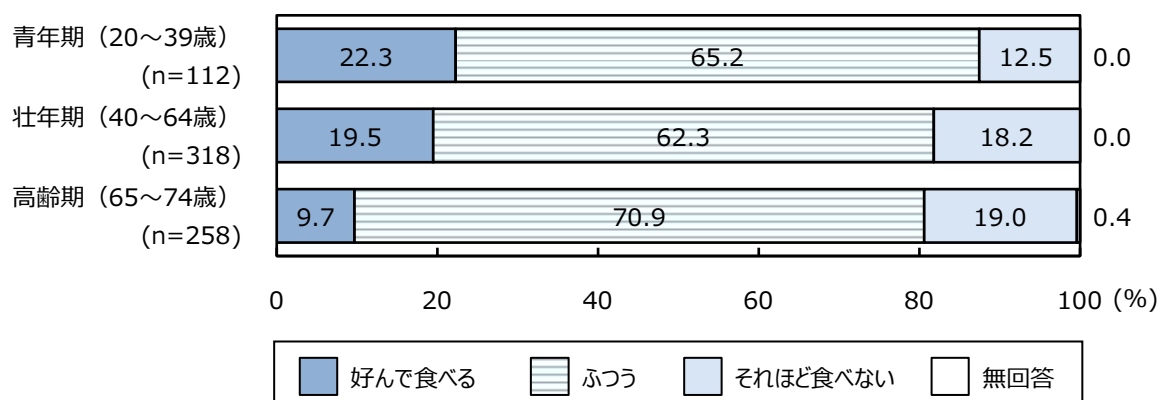
問 8 普段から塩分の多い食事を好んで食べますか。

「ふつう」が 66.2%と最も高く、次いで、「それほど食べない」が 17.5%、「好んで食べる」が 16.2%となっています。



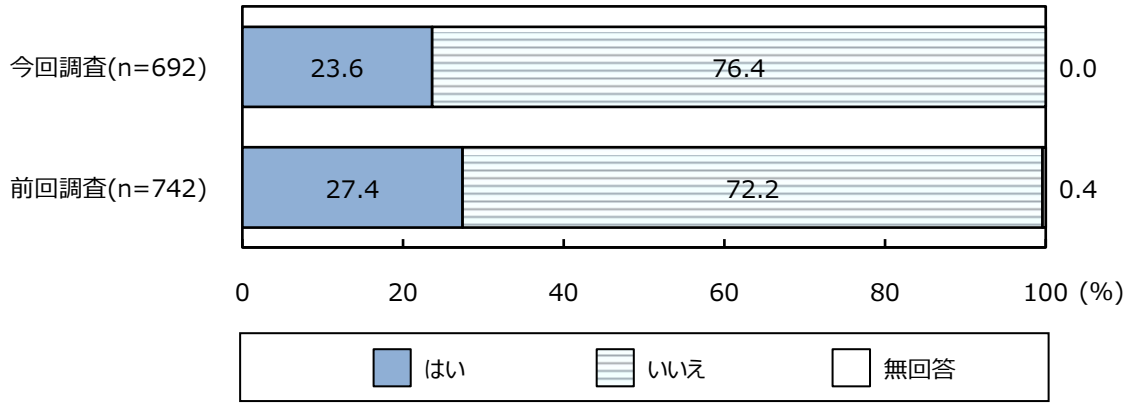
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「好んで食べる」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 22.3%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 9.7%となっています。



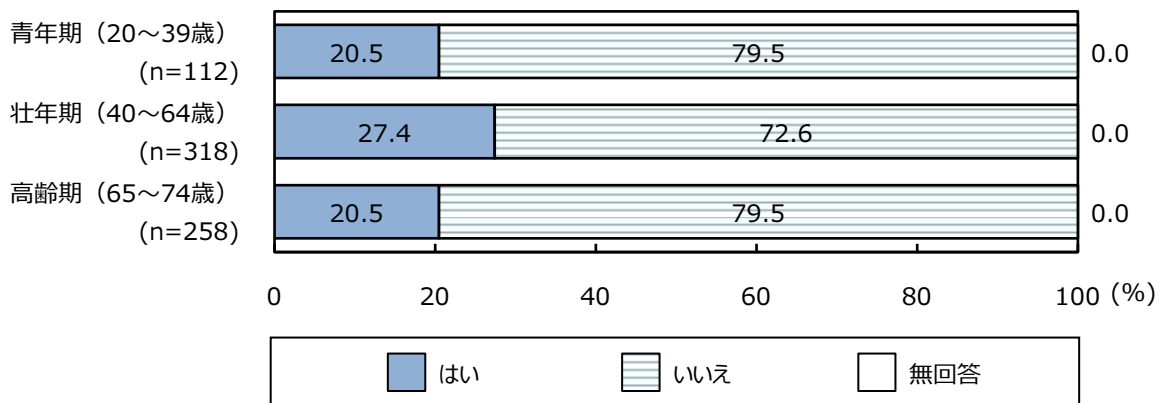
問 9 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。

「はい」が23.6%、「いいえ」が76.4%と、前回調査と同様に「いいえ」の方が高くなっています。
 「はい」の割合は前回調査から3.8ポイント減少しています（前回：27.4%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

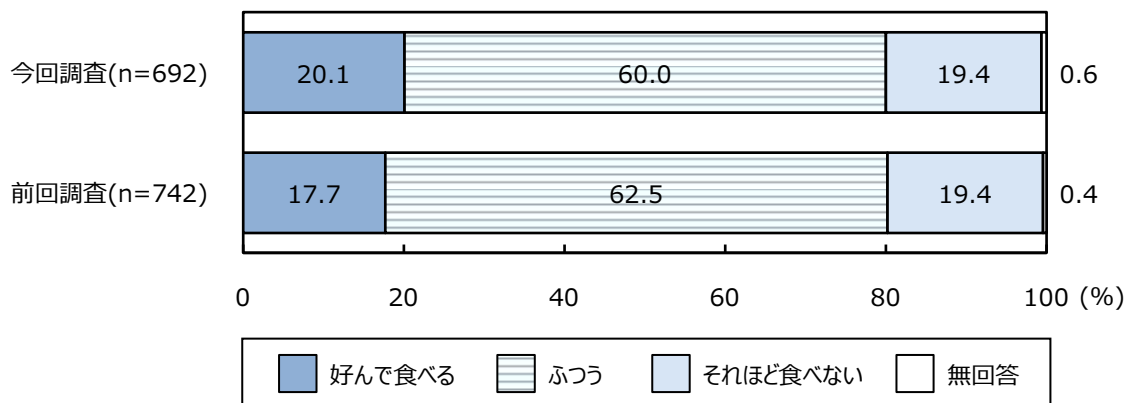
「はい」の割合は、いずれの世代も20%台となっていますが、《壮年期（40～64歳）》での割合が最も高く、27.4%となっています。《青年期（20～39歳）》、《高齢期（65～74歳）》は同率で20.5%となっています。



問 10 普段から脂肪分の多い食事を好んで食べますか。

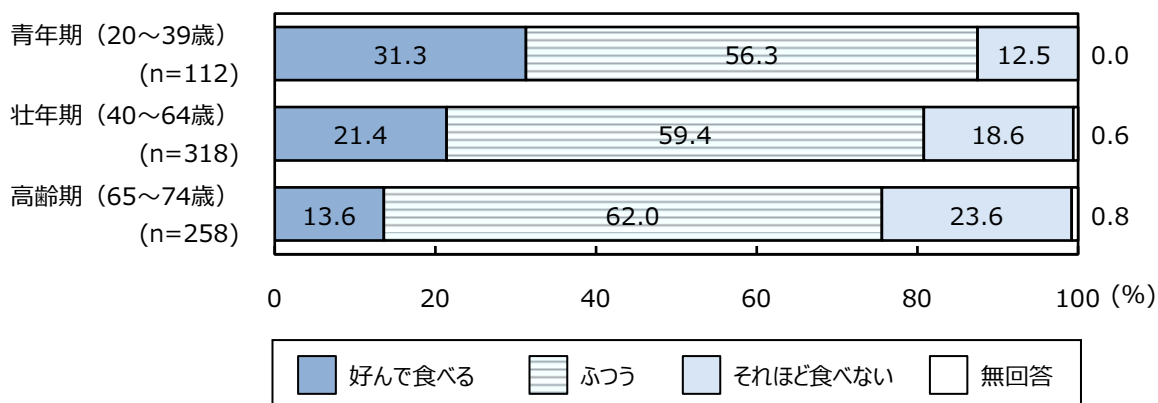
今回調査、前回調査ともに「ふつう」が最も高く、60.0%となっています。次いで、「好んで食べる」が 20.1%、「それほど食べない」が 19.4%となっています。

「ふつう」の割合は前回調査から 2.5 ポイント減少し（前回：62.5%）、「好んで食べる」の割合が 2.4 ポイント増加しています（前回：17.7%）。



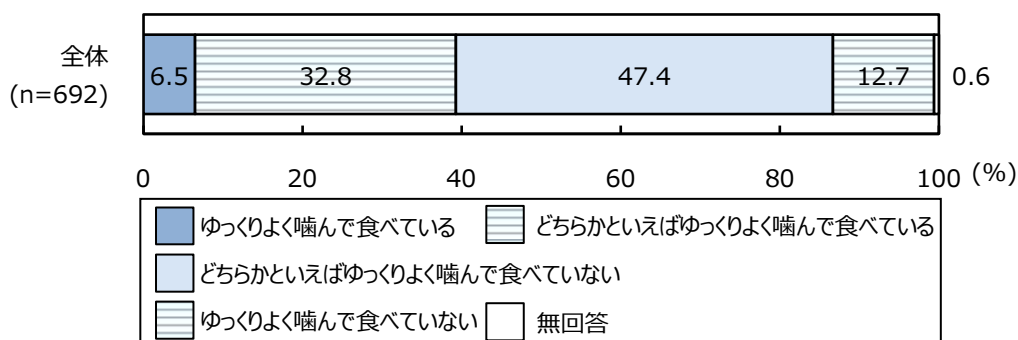
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「好んで食べる」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 31.3%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 13.6%となっています。



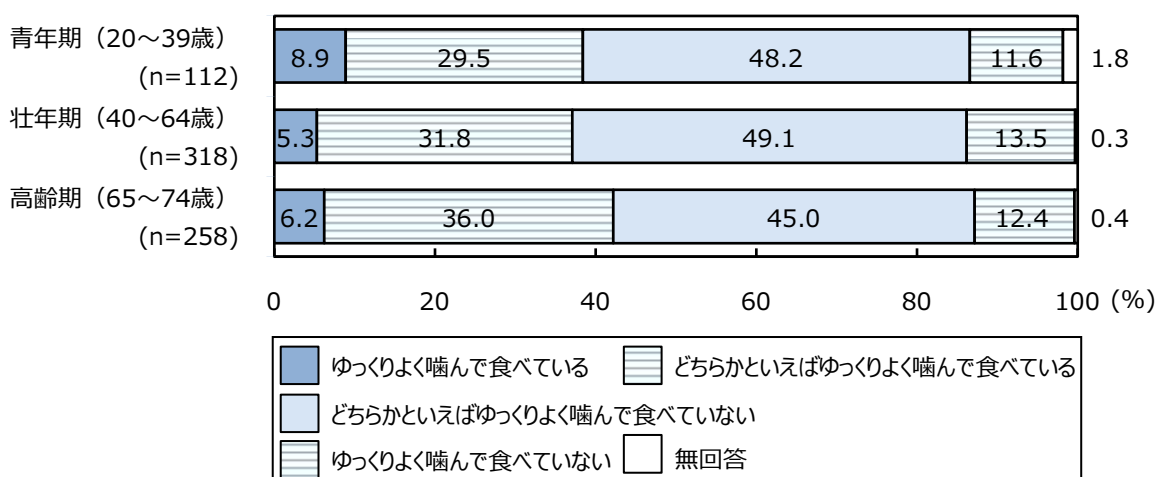
問 11 食事の時、ゆっくりよく噛んで食べるように心がけていますか。

『よく噛んでいる』（「ゆっくりよく噛んで食べている」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」）が 39.3%、『よく噛んでいない』（「ゆっくりよく噛んで食べていない」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」）が 60.1%となっています。



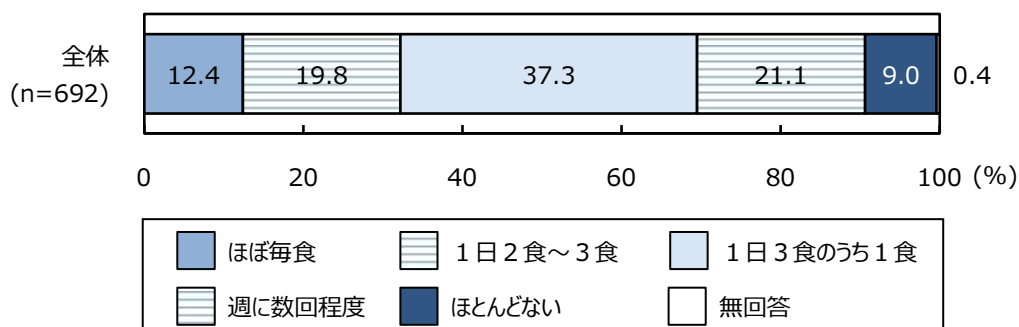
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『よく噛んでいる』の割合は、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、42.2%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64 歳）》で、37.1%となっています。



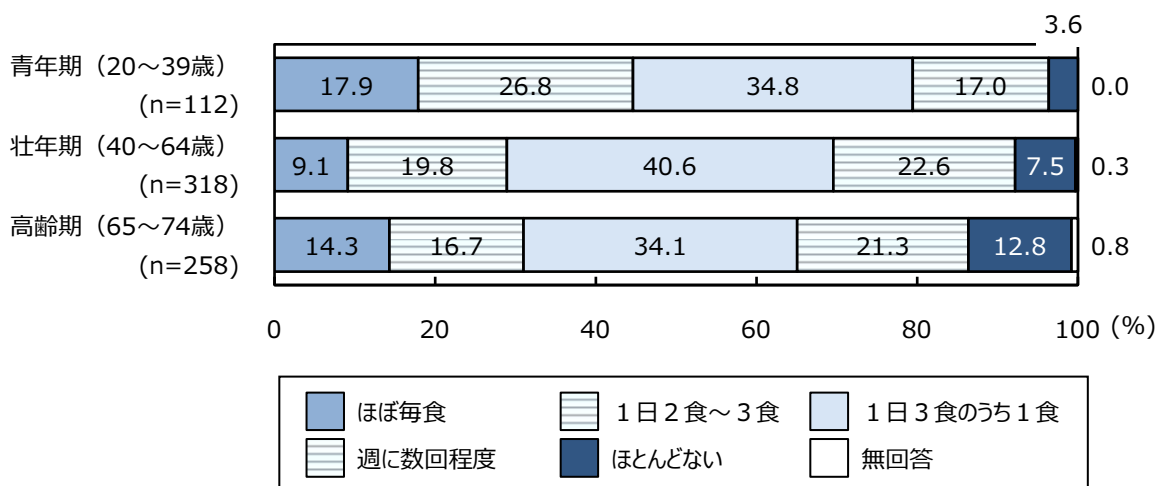
問 12 食事の時、どれくらいの頻度で満腹になるまで食べますか。

「1日3食のうち1食」が37.3%と最も高く、次いで、「週に数回程度」が21.1%、「1日2食～3食」が19.8%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

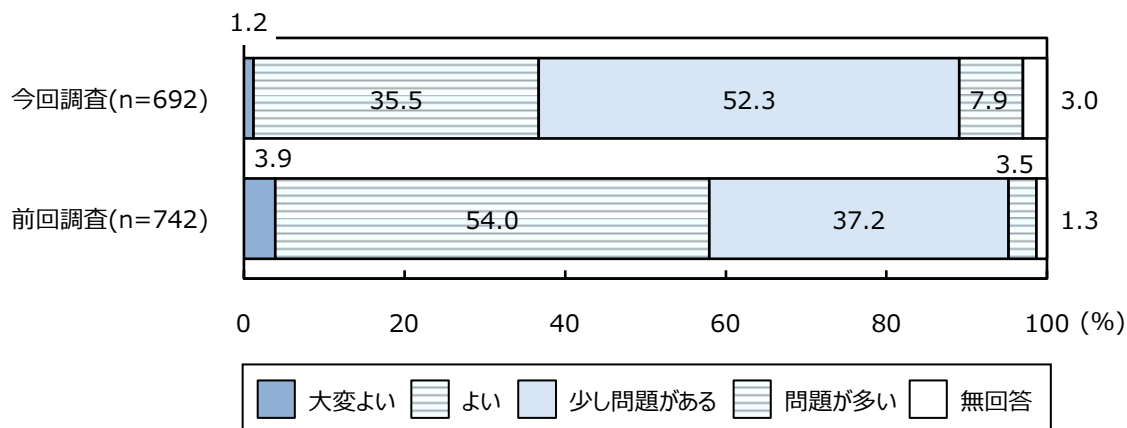
「ほぼ毎食」の割合は、《青年期（20～39歳）》で最も高く、17.9%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、9.1%となっています。



問 13 あなたは普段の食習慣（内容、時間、食べ方等）をどのように思っていますか。

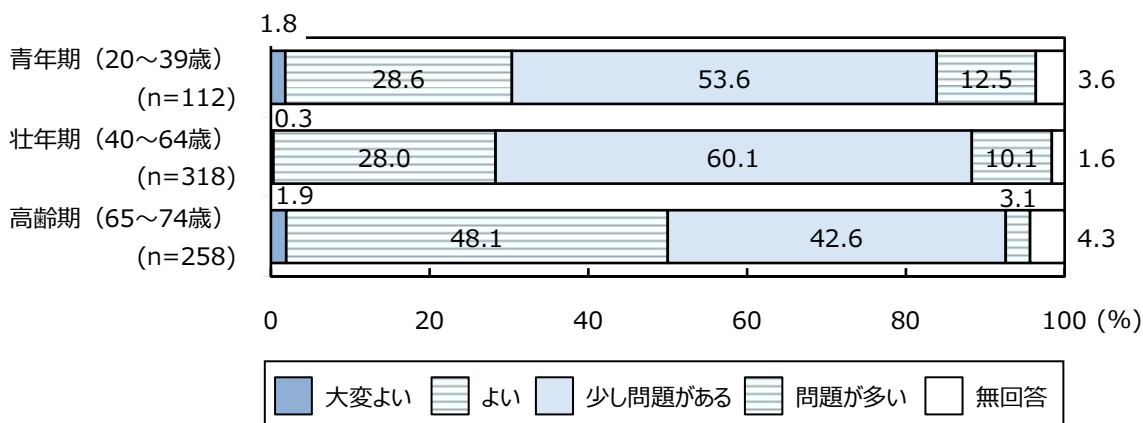
『よい』（「大変よい」+「よい」）が 36.7%、『問題がある』（「問題が多い」+「少し問題がある」）が 60.2%となっています。

前回調査では『よい』の方が高かったのに対し、今回調査では『問題がある』の方が高く、『よい』の割合は前回調査から 21.2 ポイント減少しています（前回：57.9%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『よい』の割合は、『高齢期（65～74歳）』で最も高く、50.0%となっています。割合が最も低いのは『壮年期（40～64歳）』で、28.3%となっています。

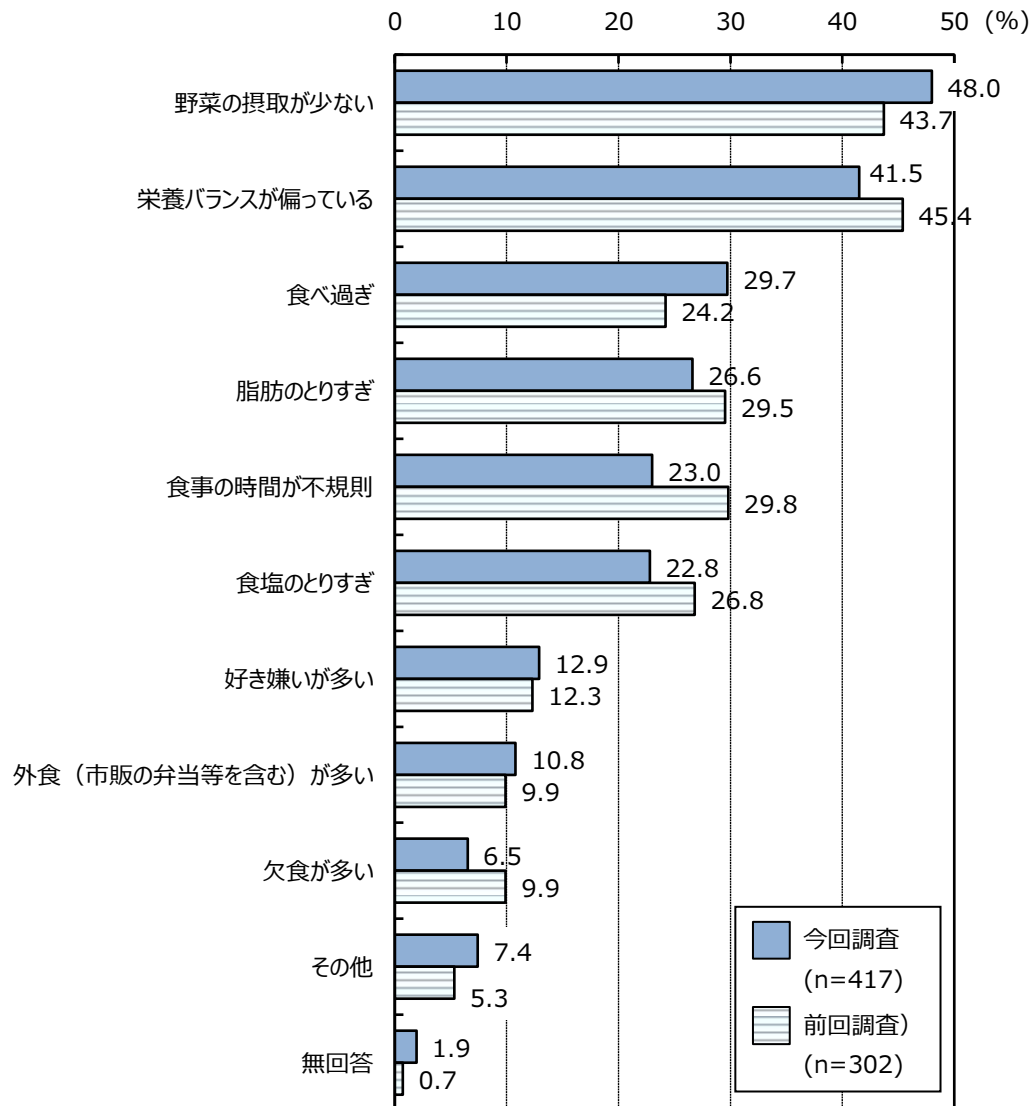


【問 13 で『問題がある』と回答した人】

問 14 食習慣でどのような問題があると思いますか。（複数回答）

前回調査と同様に「野菜の摂取が少ない」が最も高く、48.0%となっています。次いで、「栄養バランスが偏っている」が41.5%、「食べ過ぎ」が29.7%となっています。

上位3項目について前回調査と比較すると、「野菜の摂取が少ない」（前回：43.7%）、「食べ過ぎ」（前回：24.2%）は増加し、「栄養バランスが偏っている」（前回：45.4%）は減少しています。



※前回調査の無回答には「問題はない」と回答した割合を含む

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「野菜の摂取が少ない」、「栄養バランスが偏っている」、「食べ過ぎ」の順で割合が高くなっています。

また、「青年期（20～39歳）」、「壮年期（40～64歳）」では、「高齢期（65～74歳）」と比較して「食事の時間が不規則」の割合が高い傾向にあります。「食塩のとりすぎ」については世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあります。

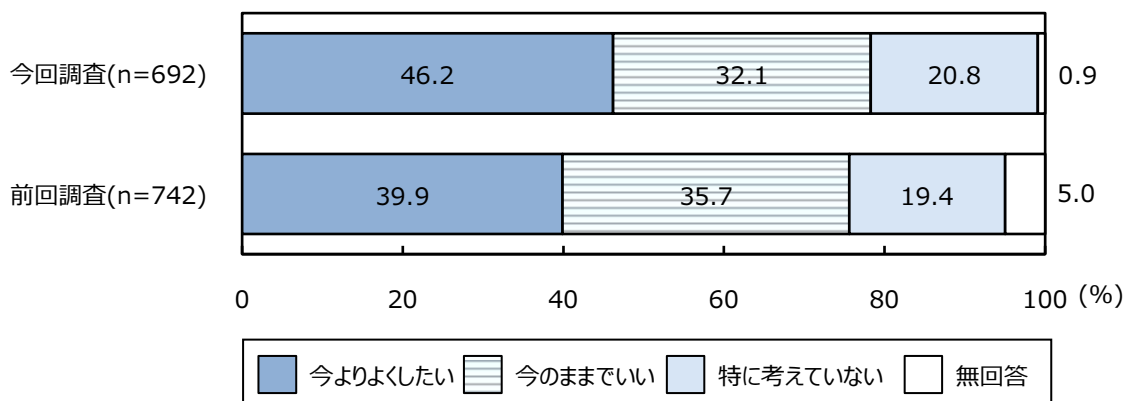
(%)

	野菜の 摂取が 少ない	栄養バラ ンスが 偏ってい る	食べ過ぎ	脂肪のと りすぎ	食事の 時間が 不規則	食塩のと りすぎ	好き嫌い が多い	外食 （市販の 弁当等を 含む）が 多い	欠食が 多い	その他	無回答
青年期（20～39歳） （n=74）	58.1	47.3	31.1	28.4	24.3	17.6	17.6	17.6	13.5	4.1	0.0
壮年期（40～64歳） （n=223）	44.8	41.7	29.6	28.3	25.1	23.3	9.0	9.4	5.4	10.3	1.3
高齢期（65～74歳） （n=118）	47.5	37.3	29.7	22.9	18.6	25.4	17.8	9.3	4.2	4.2	3.4

問 15 自分の食習慣について、今後どのようにしたいと思っていますか。

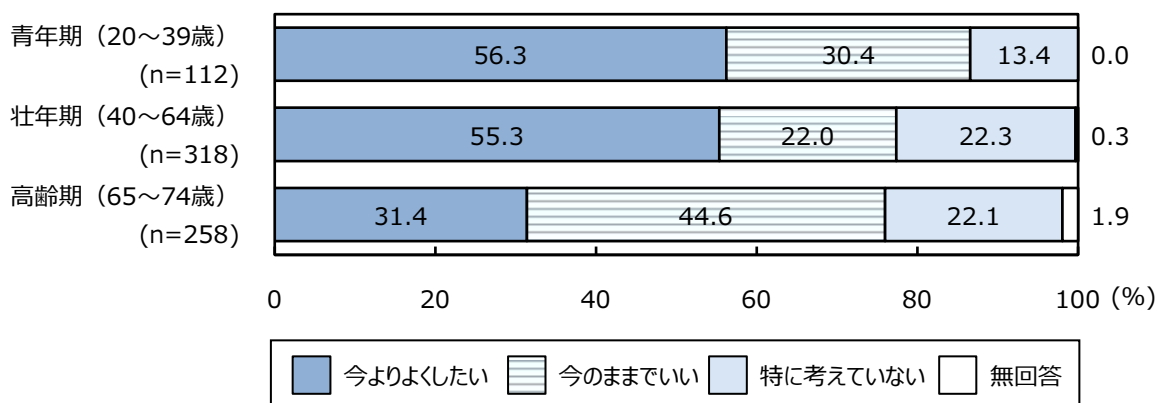
前回調査と同様に「今よりよくしたい」が最も高く、46.2%となっています。次いで、「今のままでいい」が32.1%、「特に考えていない」が20.8%となっています。

「今よりよくしたい」の割合は前回調査から6.3ポイント増加しています（前回：36.9%）。



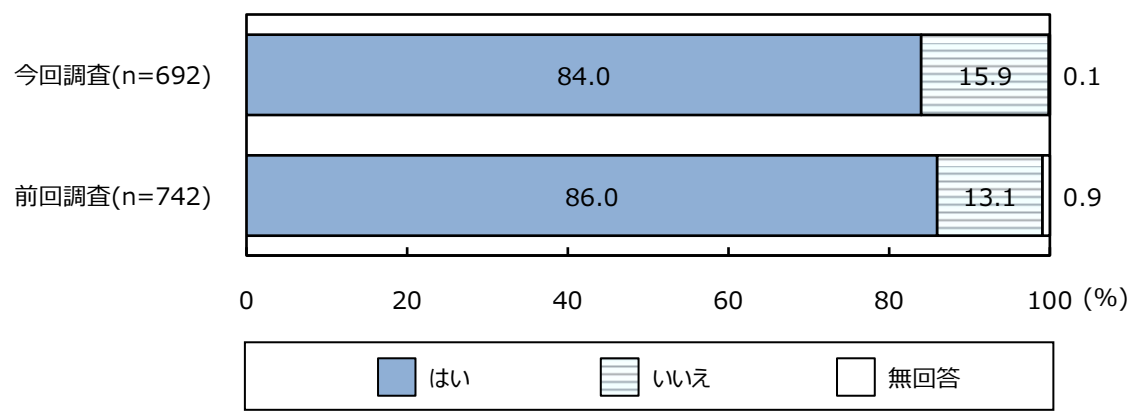
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「今よりよくしたい」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では56.3%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では31.4%となっています。



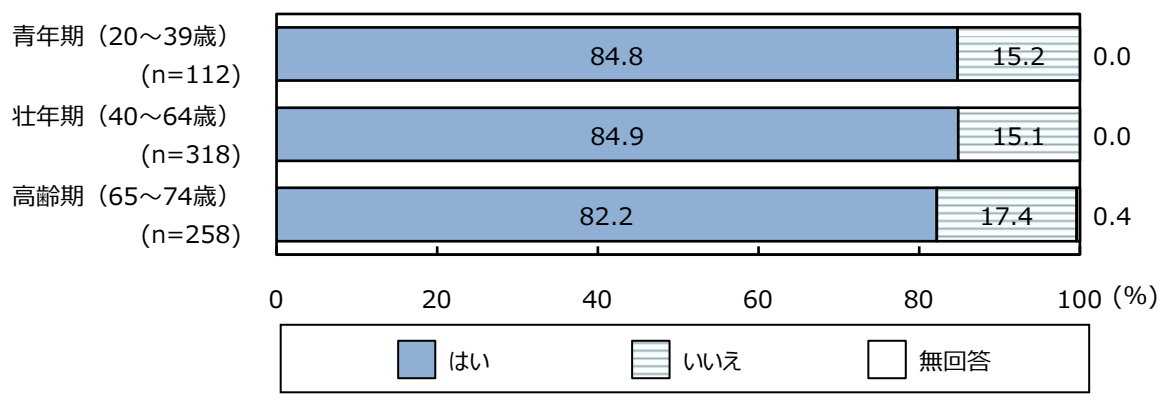
問 16 1日1食以上、2人以上で食事を食べていますか。

前回調査と同様に「はい」が大半を占めていますが、前回調査から 2.0 ポイント減少し、84.0%となっています（前回：86.0%）。



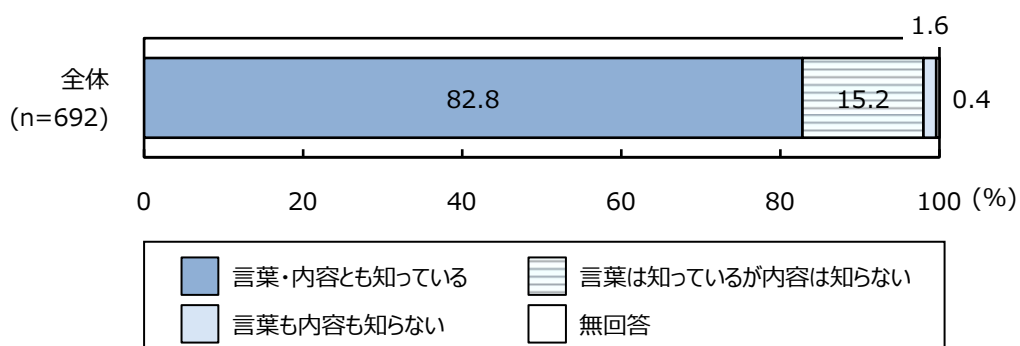
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、84.9%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74歳）》で、82.2%となっています。



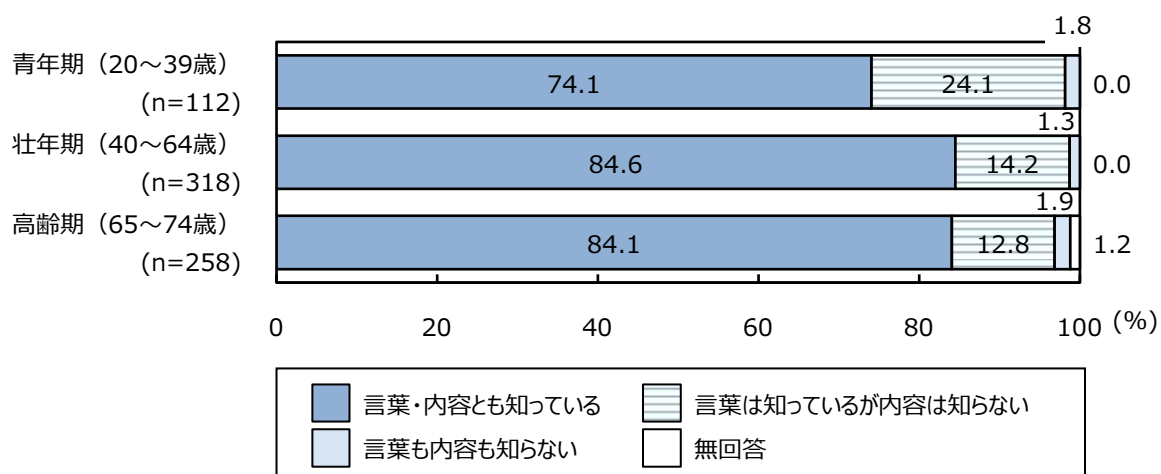
問 17 あなたは食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）の問題についてご存知ですか。

「言葉・内容とも知っている」が 82.8%と大半を占めています。



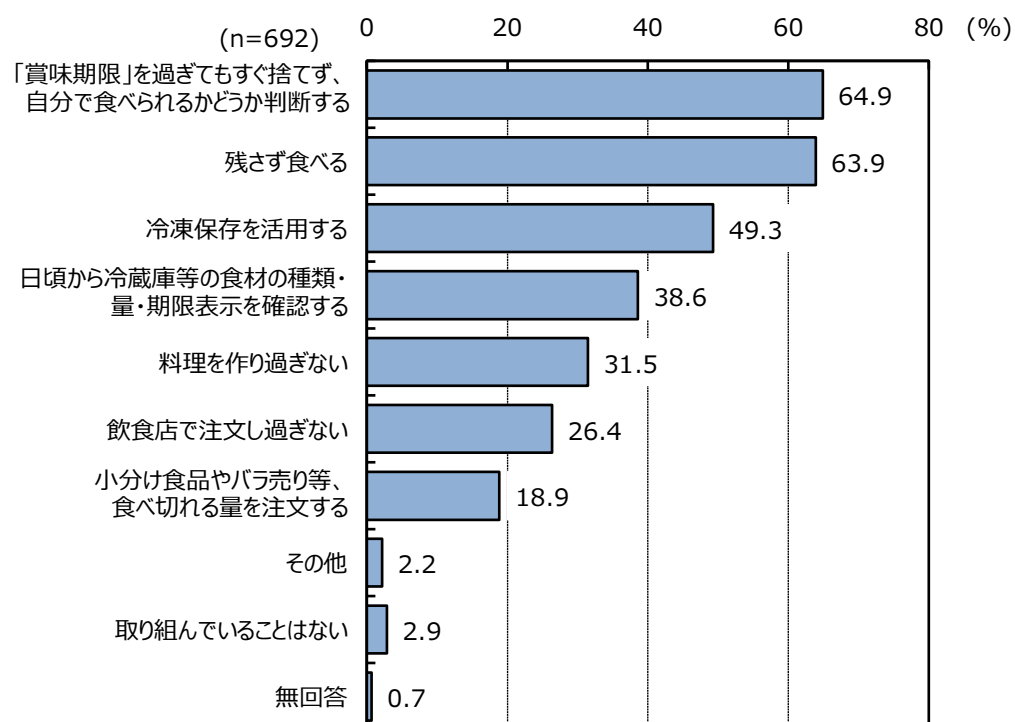
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「言葉・内容とも知っている」の割合は、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、84.6%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、74.1%となっています。



問 18 あなたは食品ロスの削減のためにどのようなことに取り組んでいますか。（複数回答）

「賞味期限」を過ぎてもすぐ捨てず、自分で食べられるかどうか判断する」が 64.9%と最も高く、次いで、「残さず食べる」が 63.9%、「冷凍保存を活用する」が 49.3%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

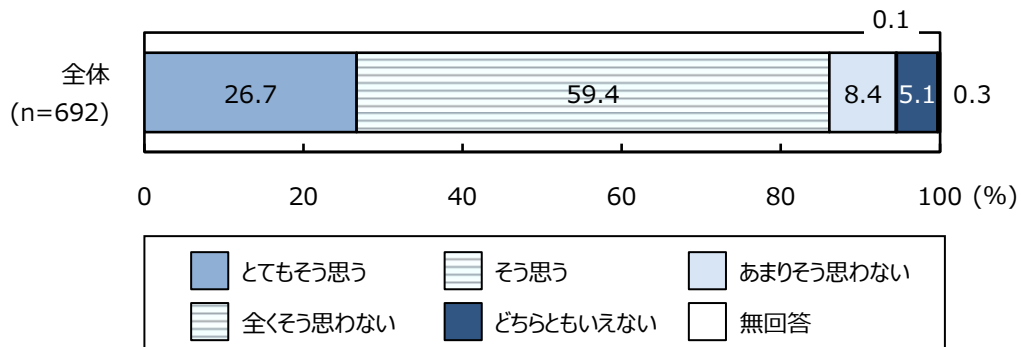
いずれの世代も「賞味期限」を過ぎてもすぐ捨てず、自分で食べられるかどうか判断する」、「残さず食べる」が上位2位となっていますが、《青年期（20～39歳）》では「残さず食べる」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では「賞味期限」を過ぎてもすぐ捨てず、自分で食べられるかどうか判断する」が最も高くなっています。

(%)

	「賞味期限」を過ぎてもすぐ捨てず、自分で食べられるかどうか判断する	残さず食べる	冷凍保存を活用する	日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	料理を作り過ぎない	飲食店で注文し過ぎない	小分け食品やバラ売り等、食べ切れる量を注文する	その他	取り組んでいることはない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	55.4	75.9	42.0	30.4	20.5	34.8	24.1	1.8	2.7	0.0
壮年期（40～64歳） (n=318)	67.6	66.0	48.4	42.5	37.1	30.8	19.2	2.2	2.2	0.0
高齢期（65～74歳） (n=258)	65.9	55.8	53.5	38.0	29.1	17.4	16.7	2.3	3.9	1.9

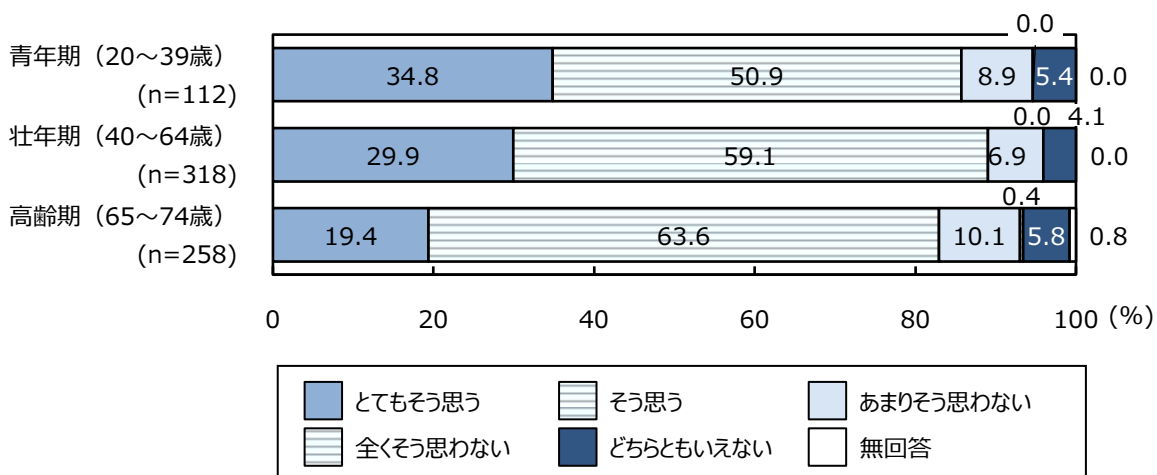
問 19 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐことは大切だと思いますか。

『思う』（「とてもそう思う」+「そう思う」）が 86.1%、『思わない』（「全くそう思わない」+「あまりそう思わない」）が 8.5%、「どちらともいえない」が 5.1%となっています。



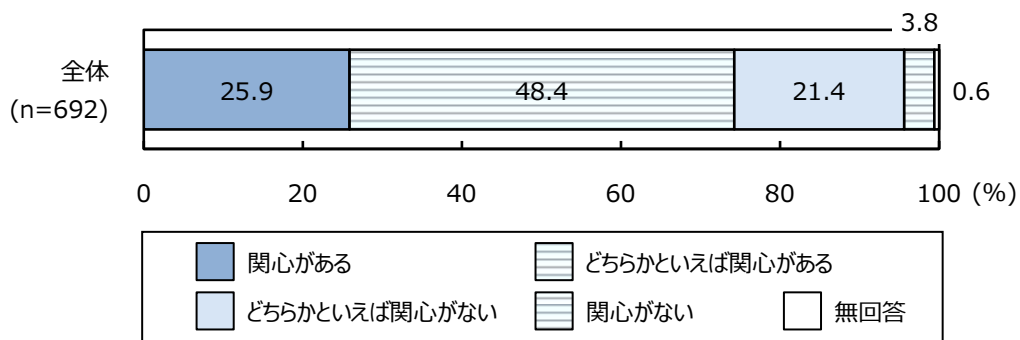
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『思う』の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、89.0%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74歳）》で、83.0%となっています。



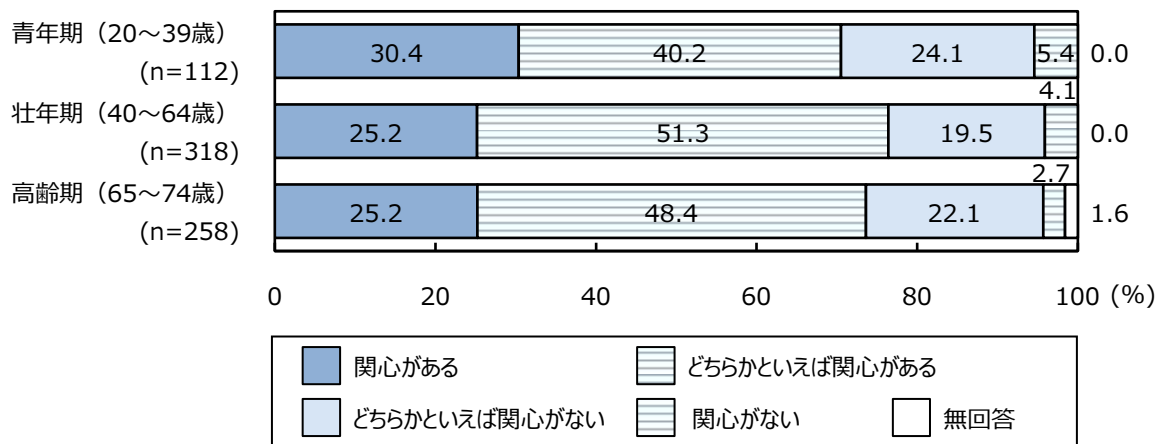
問 20 あなたは食育に関心がありますか。

『関心がある』（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）が 74.3%、『関心がない』（「関心がない」+「どちらかといえば関心がない」）が 25.2%となっています。



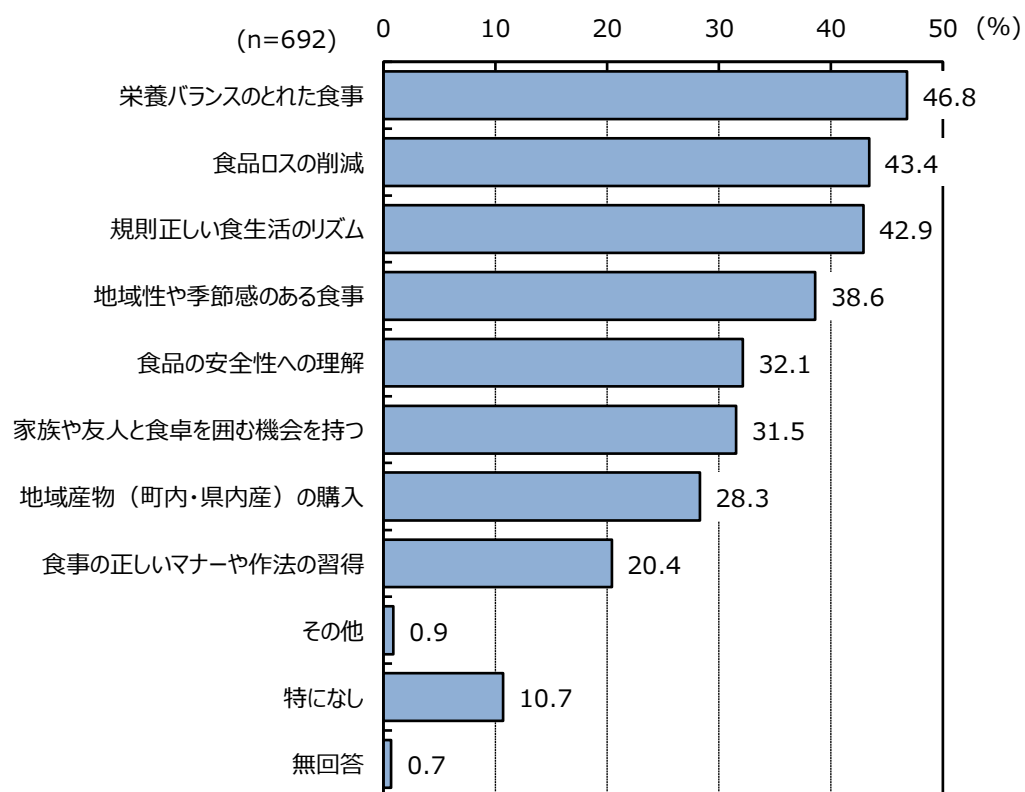
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『関心がある』の割合は、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、76.5%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、70.6%となっています。



問 21 あなたが日頃、食育の取り組みとして実施していることはありますか。

「栄養バランスのとれた食事」が 46.8%と最も高く、次いで、「食品ロスの削減」が 43.4%、「規則正しい食生活のリズム」が 42.9%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》は「家族や友人と食卓を囲む機会を持つ」、「栄養バランスのとれた食事」の順、《壮年期（40～64歳）》は「栄養バランスのとれた食事」、「食品ロスの削減」の順、《高齢期（65～74歳）》は「規則正しい食生活のリズム」、「栄養バランスのとれた食事」の順で割合が高くなっています。

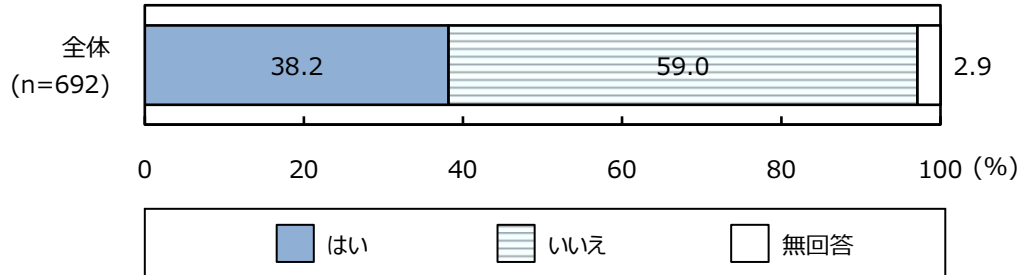
(%)

	栄養バ ランスのと れた食事	食品ロス の削減	規則正し い食生 活のリズ ム	地域性 や季節 感のある 食事	食品の 安全性 への理解	家族や 友人と食 卓を囲む 機会を 持つ	地域産 物（町 内・県内 産）の 購入	食事の 正しいマ ナーや作 法の習 得	その他	特になし	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	40.2	32.1	33.0	25.9	19.6	42.9	19.6	32.1	0.0	12.5	0.0
壮年期（40～64歳） (n=318)	48.7	45.3	41.2	38.7	32.7	35.5	25.8	23.0	1.3	9.7	0.3
高齢期（65～74歳） (n=258)	47.3	46.1	50.0	44.2	37.2	21.7	35.7	12.4	0.8	11.2	1.2

3. 運動について

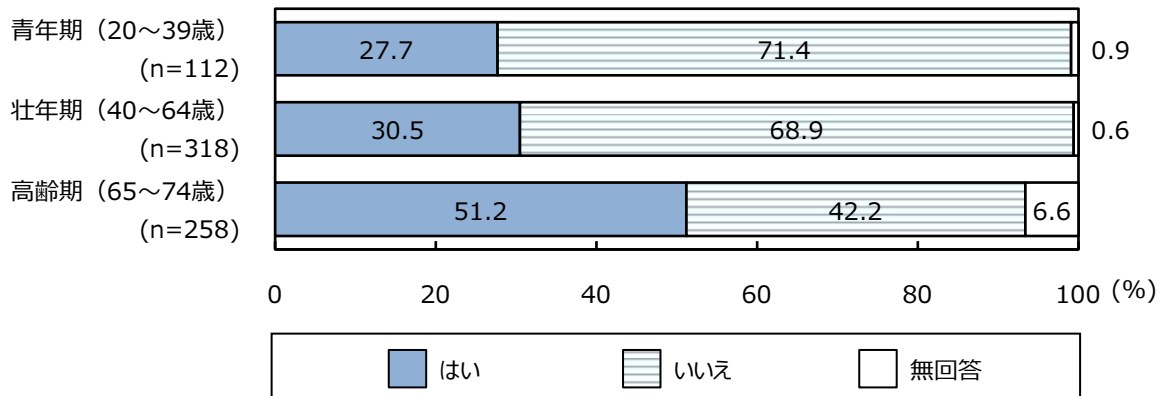
問 1 日頃から意識して体を動かしていますか。

「はい」が 38.2%、「いいえ」が 59.0%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

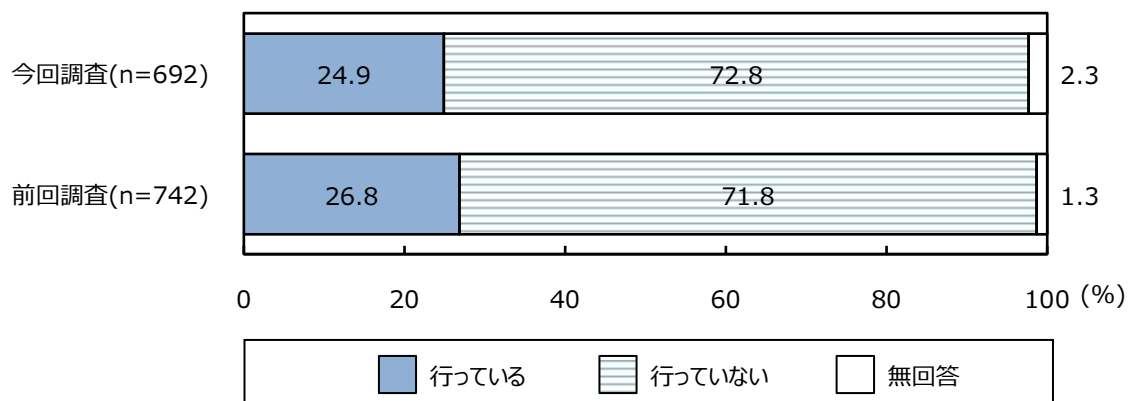
「はい」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 27.7%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 51.2%となっています。



問 2 1回 30 分以上の軽い汗をかく運動を、週 2 回以上行っていますか。

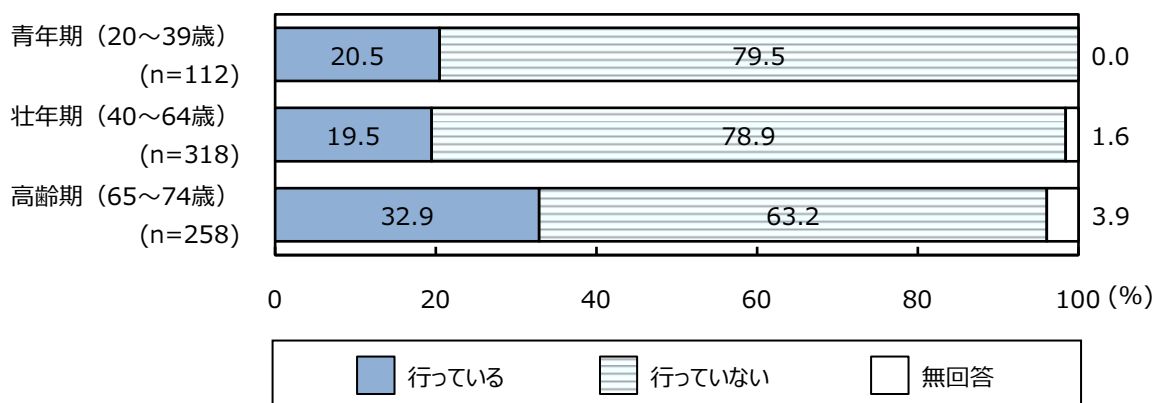
「行っている」が 24.9%、「行っていない」が 72.8%と、前回調査と同様に「行っていない」の方が高くなっています。

「行っている」の割合は前回調査から 1.9 ポイント減少しています（前回：26.8%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「行っている」の割合は、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、32.9%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64 歳）》で、19.5%となっています。

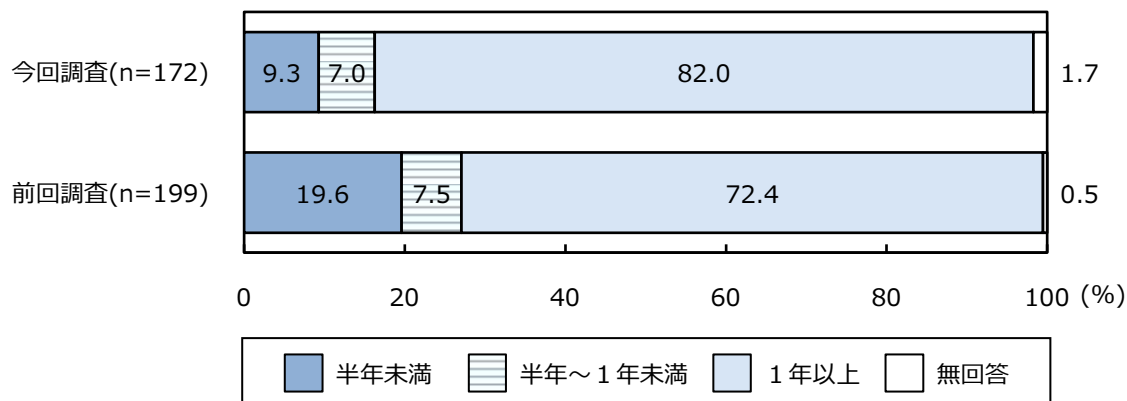


【問 2 で「行っている」と回答した人】

問 2-1 その運動は、どれくらいの期間続けていますか。

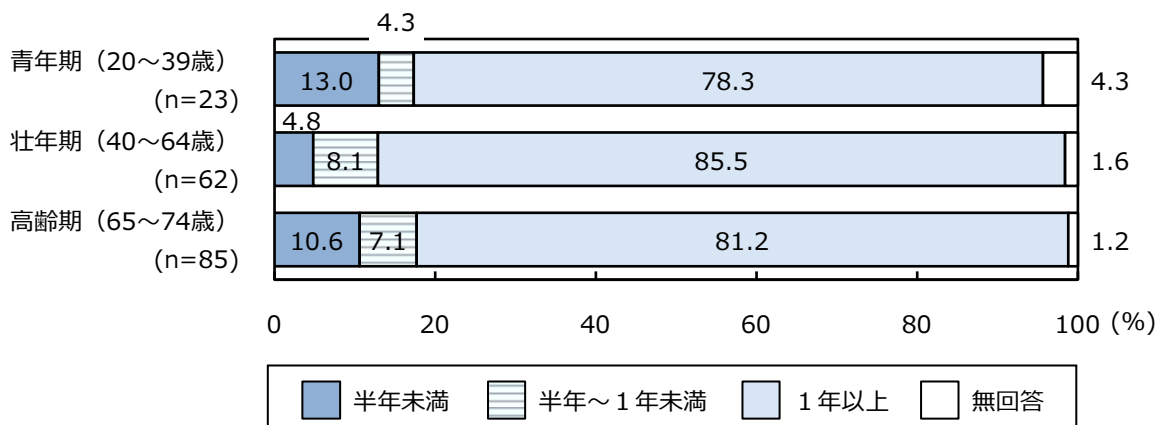
前回調査と同様に「1年以上」が最も高く、82.0%となっています。次いで、「半年未満」が9.3%、「半年～1年未満」が7.0%となっています。

「1年以上」の割合は前回調査から9.6ポイント増加しています（前回：72.4%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「1年以上」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、85.5%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、78.3%となっています。

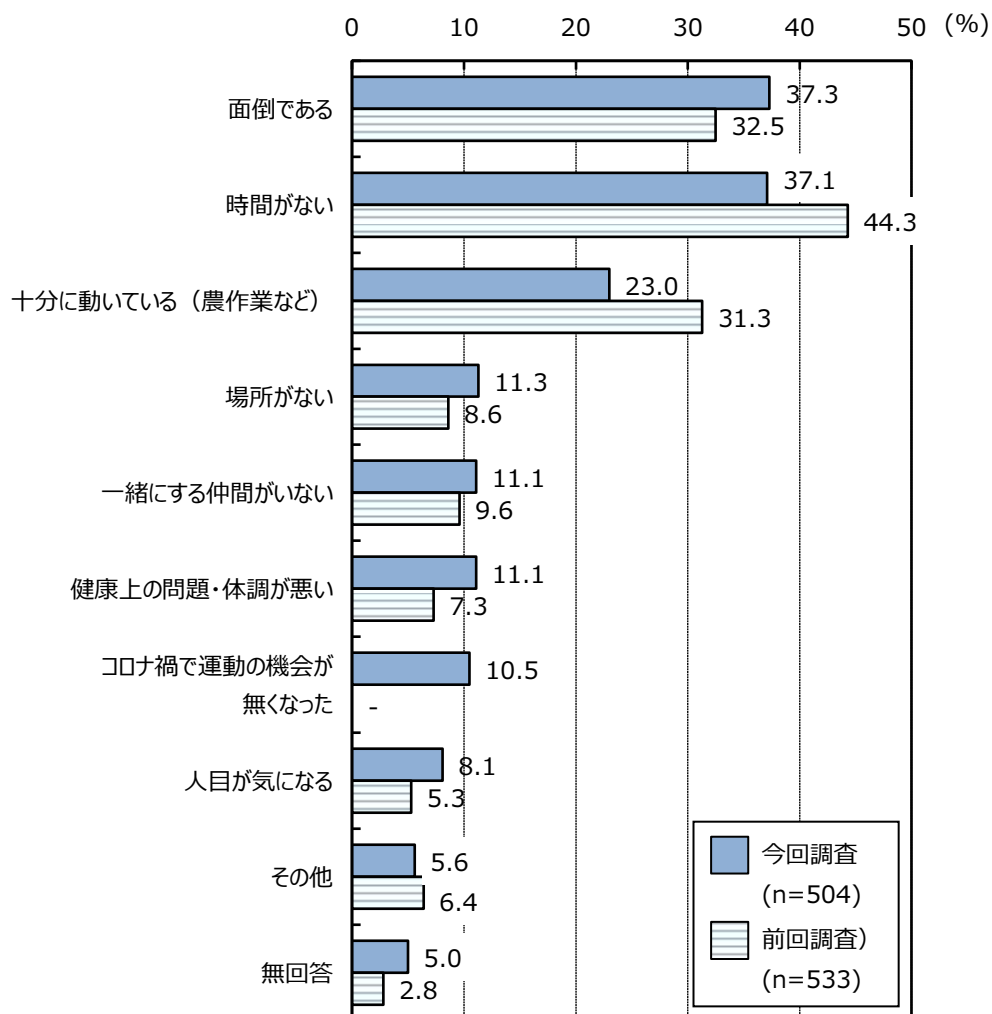


【問 2 で「行っていない」と回答した人】

問 2-2 運動を行っていない理由は何ですか。（複数回答）

前回調査では「時間がない」が最も高かったのに対し、今回調査では「面倒である」が最も高く、37.3%となっています。次いで、「時間がない」が 37.1%、「十分に動いている（農作業など）」が 23.0%となっています。「コロナ禍で運動の機会が無くなった」については 10.5%となっています。

上位 3 位について前回調査と比較すると、「面倒である」（前回：37.3%）は増加し、「時間がない」（前回：44.3%）、「十分に動いている」（前回：23.0%）は減少しています。



※「-」は前回調査では選択肢の設定がない項目

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では、「時間がない」、「面倒である」の順で割合が高いのに対し、《高齢期（65～74歳）》では、「十分に動いている（農作業など）」、「面倒である」の順で割合が高くなっています。

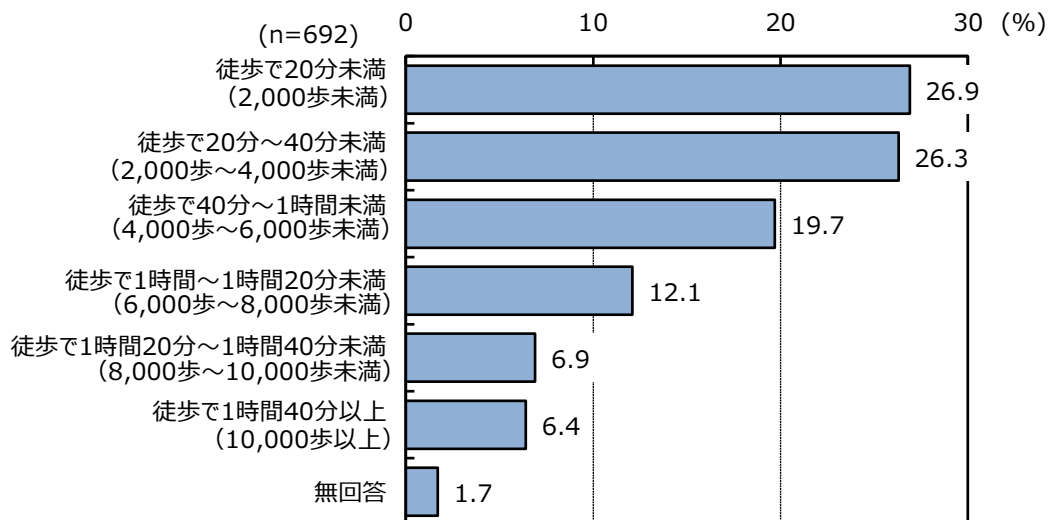
また、「時間がない」、「場所がない」、「一緒にする仲間がいない」、「コロナ禍で運動の機会が無くなった」、「人目が気になる」の割合は世代が下がるほど高く、「十分に動いている（農作業など）」、「健康上の問題・体調が悪い」については世代が上がるほど高くなる傾向にあります。

(%)

	面倒である	時間がない	十分に動いている (農作業など)	場所がない	一緒にする仲間がいない	健康上の問題・体調が悪い	コロナ禍で運動の機会が無くなった	人目が気になる	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=89)	37.1	66.3	13.5	18.0	16.9	4.5	14.6	13.5	3.4	3.4
壮年期（40～64歳） (n=251)	41.0	43.0	17.9	13.1	12.0	9.2	10.8	10.0	5.6	4.4
高齢期（65～74歳） (n=163)	31.9	12.3	36.2	4.9	6.7	17.8	8.0	2.5	6.7	6.1

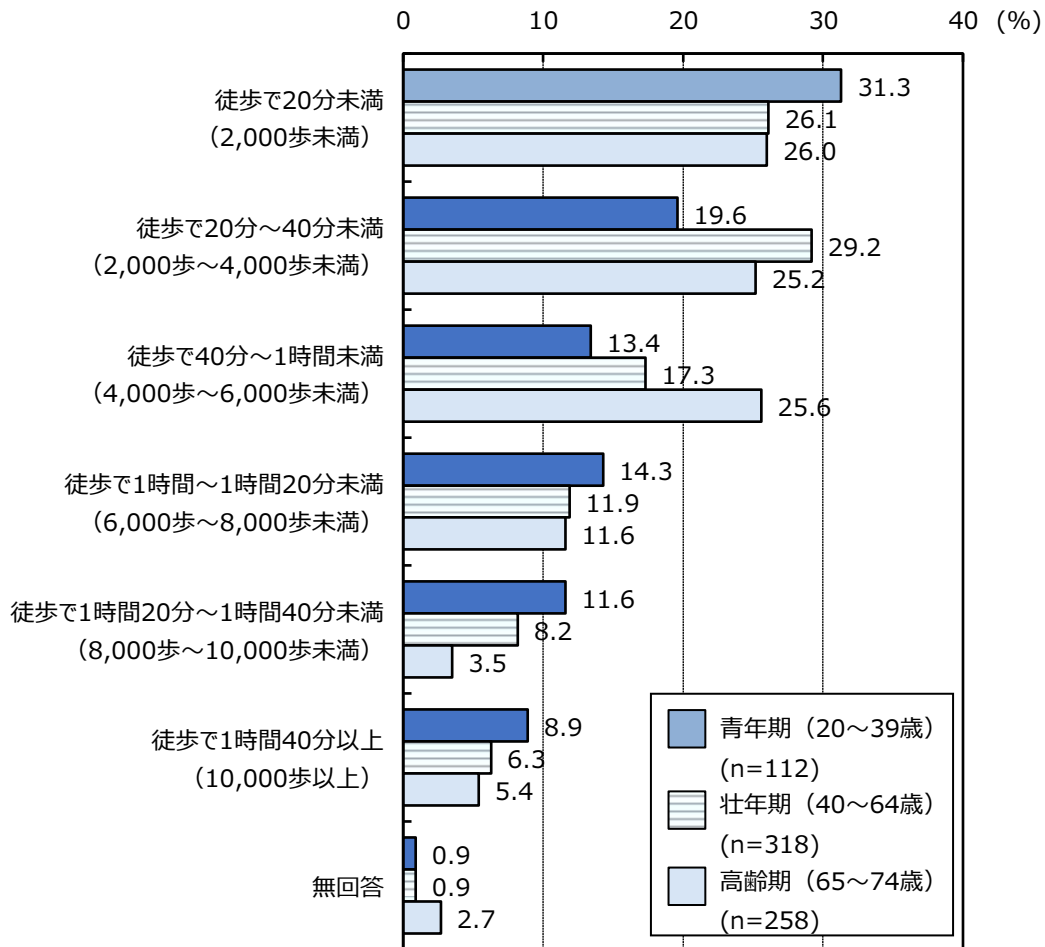
問3 普段の生活で、あなたはどれくらい歩いていますか。

「徒歩で20分未満（2,000歩未満）」が26.9%と最も高く、次いで、「徒歩で20分～40分未満（2,000歩～4,000歩未満）」が26.3%、「徒歩で40分～1時間未満（4,000歩～6,000歩未満）」が19.7%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》、《高齢期（65～74歳）》は「徒歩で20分未満（2,000歩未満）」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》は「徒歩で20分～40分未満（2,000歩～4,000歩未満）」が最も高くなっています。

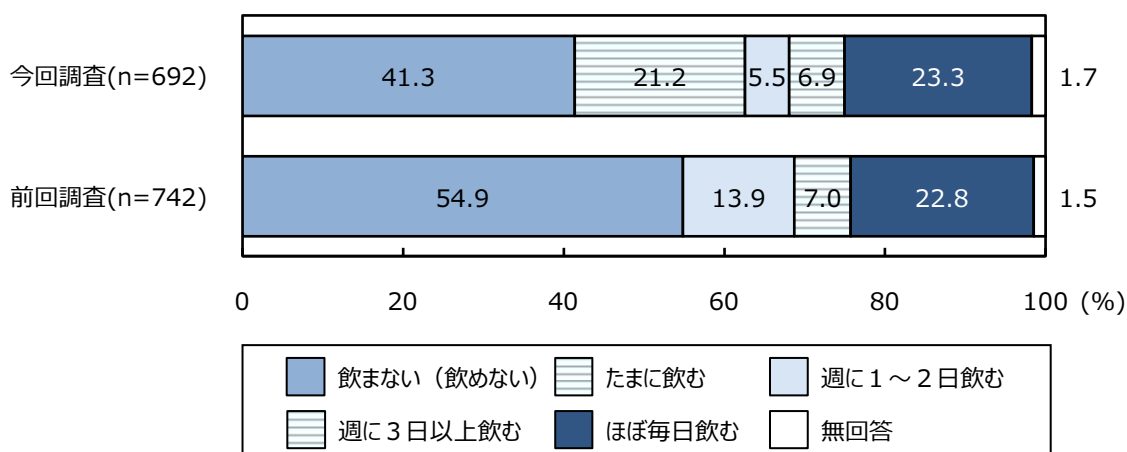


4. アルコールについて

問 1 お酒やビールなどのアルコールを飲みますか。

前回調査と同様に「飲まない（飲めない）」が最も高く、41.3%となっています。次いで、「ほぼ毎日飲む」が23.3%、「たまに飲む」が21.2%となっています。

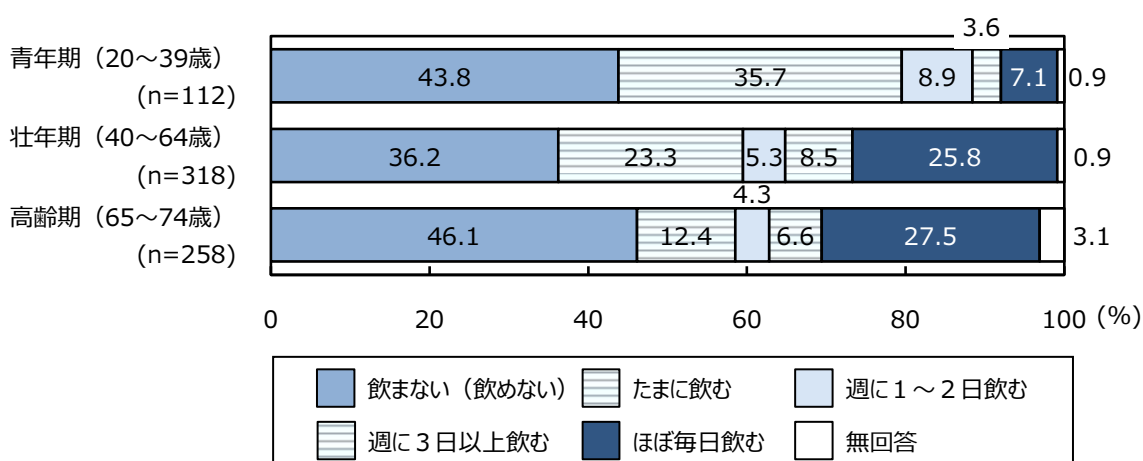
「飲まない（飲めない）」の割合は前回調査から13.6ポイント減少しています（前回：54.9%）。



※「-」は前回調査では「たまに飲む」の選択肢はなし

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

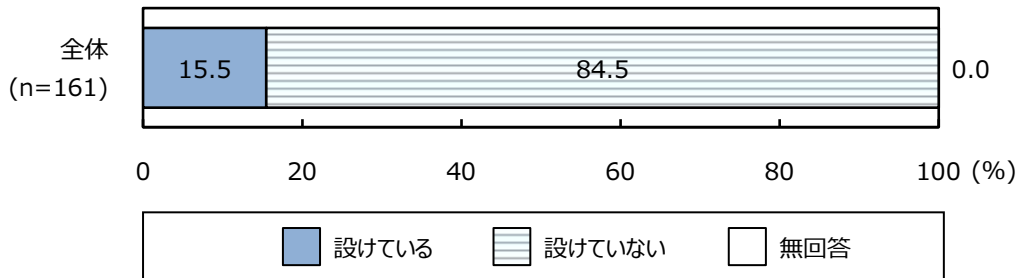
「ほぼ毎日飲む」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では7.1%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では27.5%となっています。



【問1で「ほぼ毎日飲む」と回答した人】

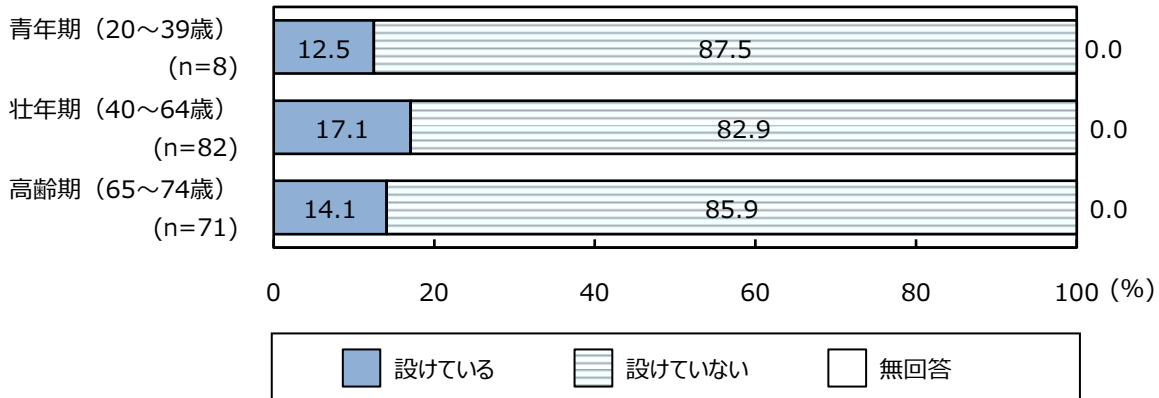
問2 あなたは休肝日を設けていますか。

「設けていない」が84.5%と大半を占めています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「設けていない」が大半を占めています。「設けている」の割合は《壮年期（40～64歳）》で最も高く、17.1%となっています。

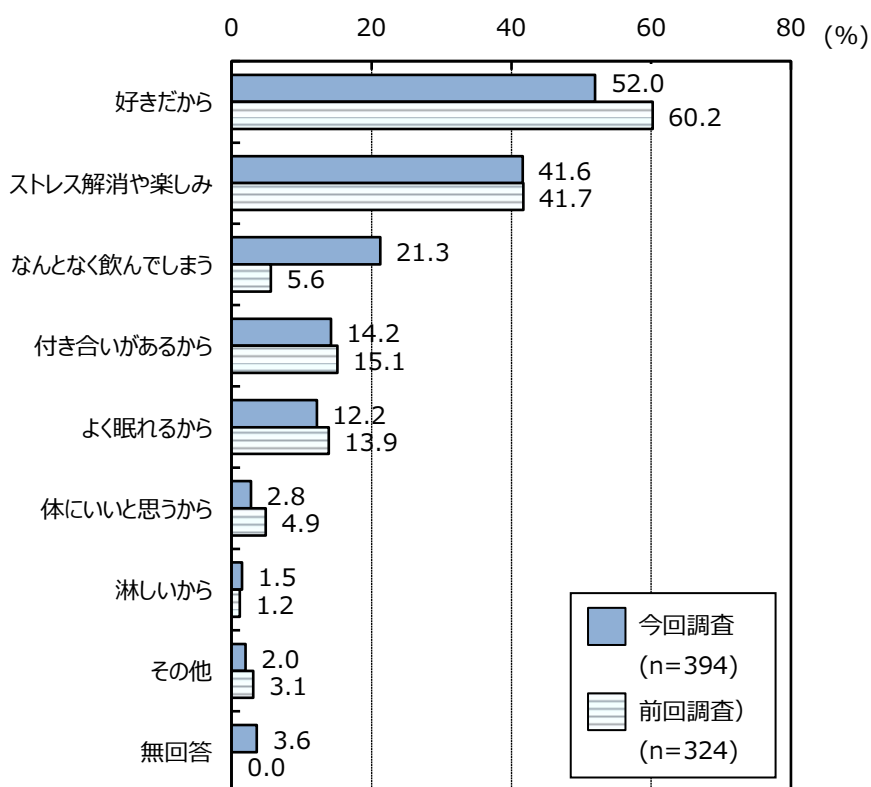


【問1で「飲まない（飲めない）」と回答した人以外】

問3 あなたがアルコールを飲む理由は何ですか。（複数回答）

前回調査と同様に「好きだから」が最も高く、52.0%となっています。次いで、「ストレス解消や楽しみ」が41.6%、「なんとなく飲んでしまう」が21.3%となっています。

上位3項目について前回調査と比較すると、「好きだから」（前回：60.2%）は減少し、「ストレス解消や楽しみ」（前回：41.7%）は横ばいとなっていますが、「なんとなく飲んでしまう」の割合は大きく増加しています（前回：5.6%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代においても、「好きだから」、「ストレス解消や楽しみ」が上位2位となっています。

また、「青年期（20～39歳）」では他の世代に比べて「付き合いがあるから」の割合が高くなっています。

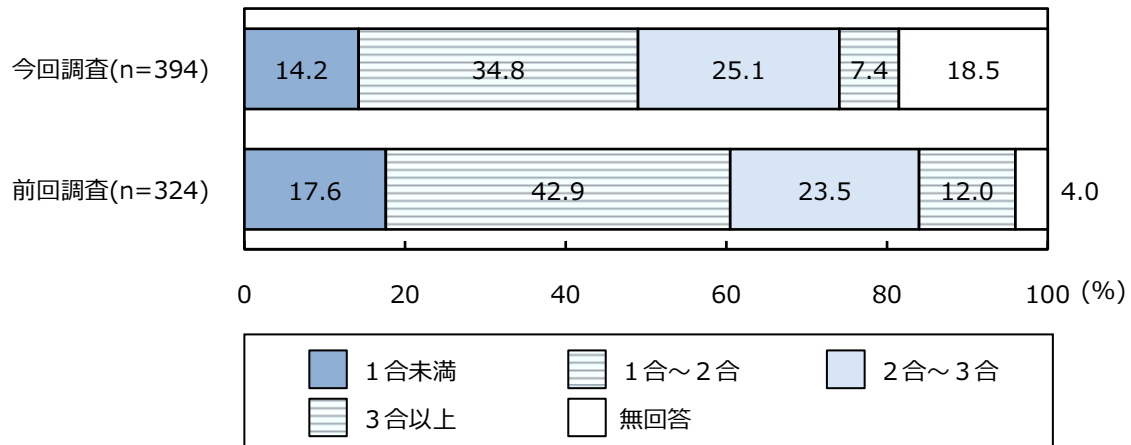
	(%)								
	好きだから	ストレス解消や楽しみ	なんとなく飲んでしまう	付き合いがあるから	よく眠れるから	体にいいと思うから	淋しいから	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=62)	40.3	38.7	27.4	24.2	1.6	0.0	0.0	0.0	3.2
壮年期（40～64歳） (n=200)	56.0	49.5	18.0	12.5	14.5	1.5	2.5	2.0	3.0
高齢期（65～74歳） (n=131)	51.9	30.5	23.7	11.5	13.7	6.1	0.8	3.1	4.6

【問1で「飲まない（飲めない）」と回答した人以外】

問4 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。

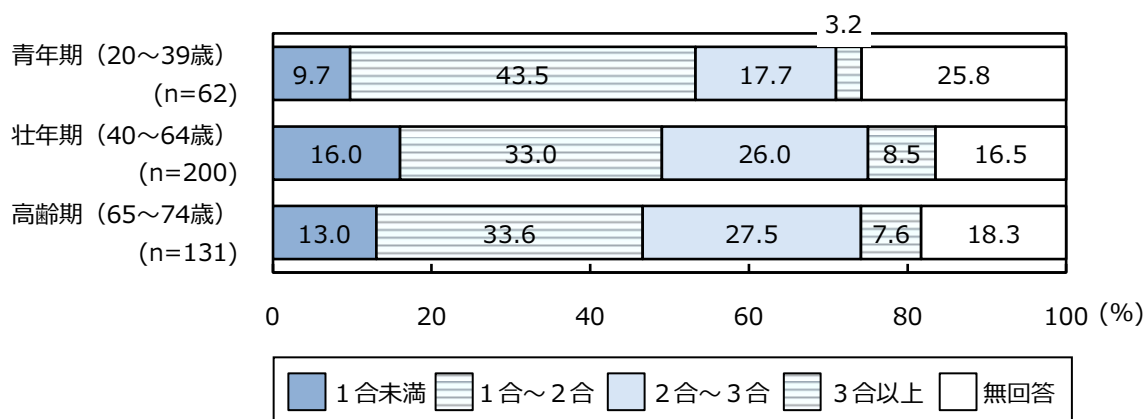
前回調査と同様に「1合～2合」が最も高く、34.8%となっています。次いで、「2合～3合」が25.1%、「1合未満」が14.2%となっています。

「3合以上」の割合についてみると、前回調査から4.6ポイント減少しています（今回：7.4%、前回：12.0%）。



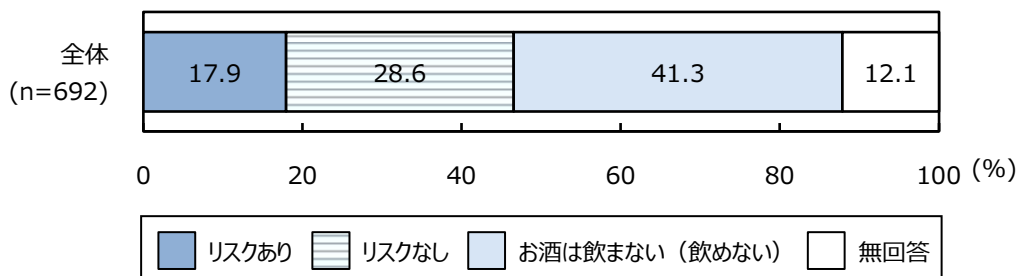
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「1合～2合」の割合が最も高くなっていますが、「3合以上」の割合については《壮年期（40～64歳）》で最も高く、8.5%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、3.2%となっています。



問 1 + 問 4 生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況

「お酒は飲まない（飲めない）」が 41.3%と最も高くなっていますが、「リスクあり」が 17.9%、「リスクなし」が 28.6%となっています。



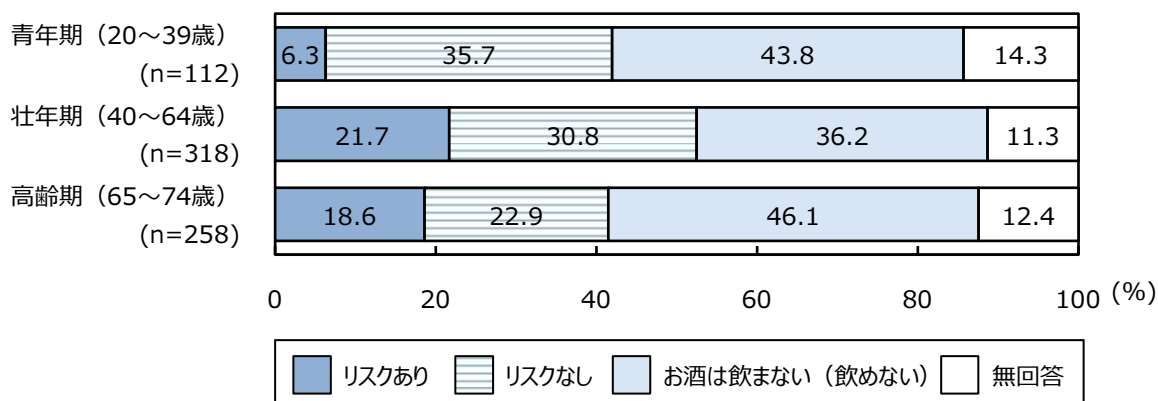
※生活習慣病のリスクを高める飲酒は以下の計算で算出。

男性：「ほぼ毎日×2 合以上」+「週 3 以上×3 合以上」+「週 1～2 日×5 合以上」+「たまに飲む×5 合以上」

女性：「ほぼ毎日×1 合以上」+「週 3 以上×1 合以上」+「週 1～2 日×3 合以上」+「たまに飲む×5 合以上」

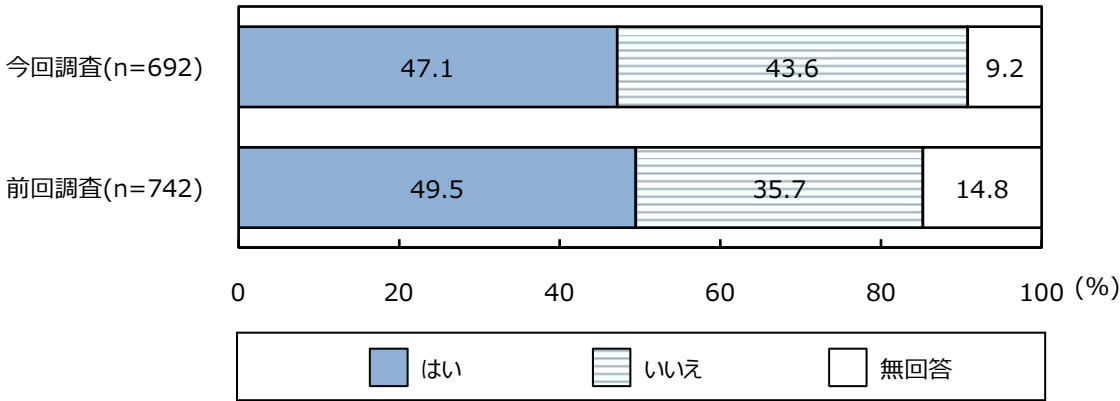
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「リスクあり」の割合は、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、21.7%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、6.3%となっています。



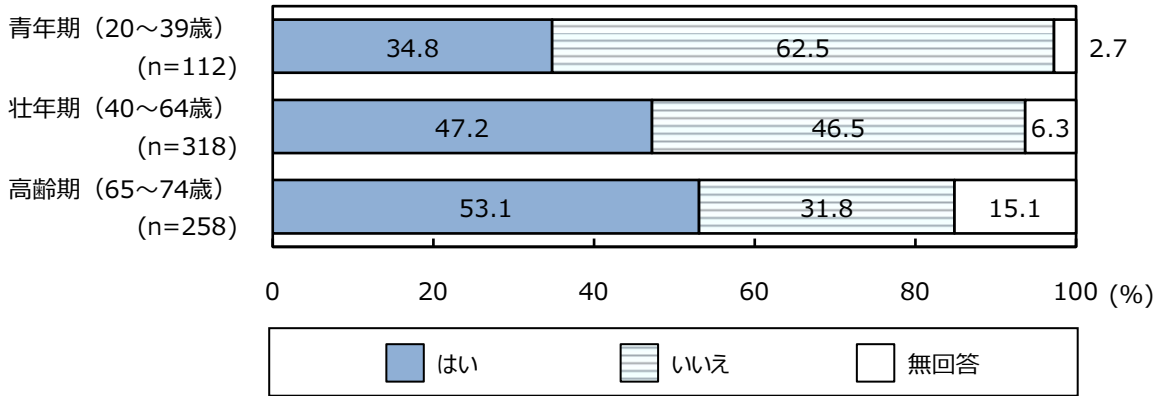
問 5 飲酒の適量は、日本酒に換算して1日1合程度ということを知っていますか。

「はい」が47.1%、「いいえ」が43.6%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。
 「はい」の割合は前回調査から2.4ポイント減少しています（前回：49.5%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

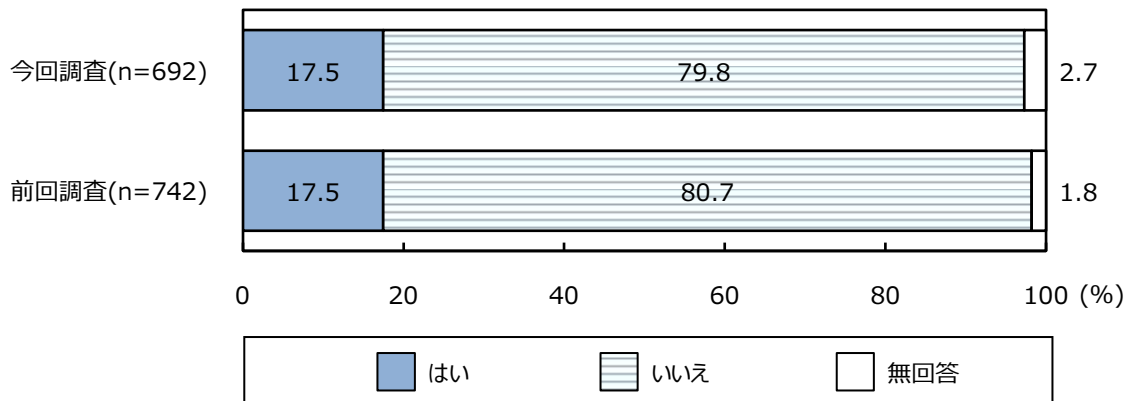
「はい」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では34.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では53.1%となっています。



5. たばこについて

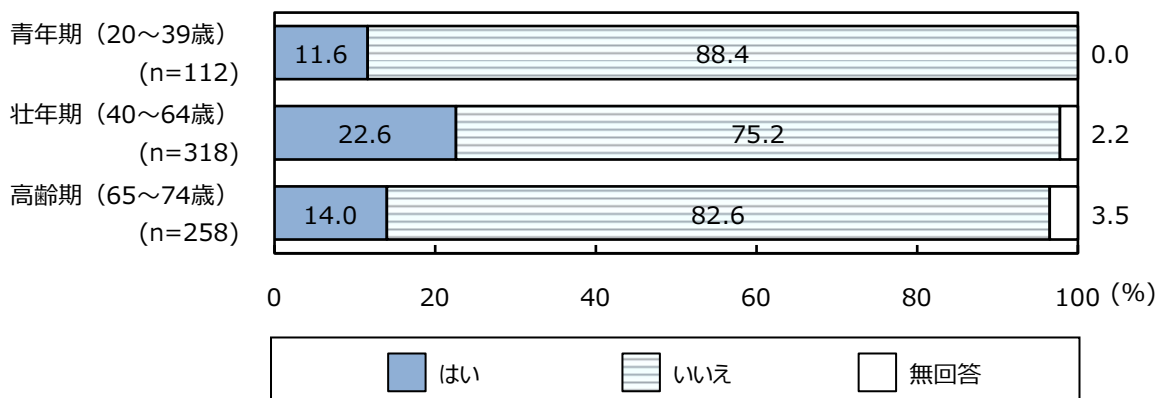
問 1 あなたはたばこを吸っていますか。

「はい」が 17.5%、「いいえ」が 80.7%と、前回調査と同様に「いいえ」の方が高くなっています。
「はい」の割合は前回調査と同値になっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

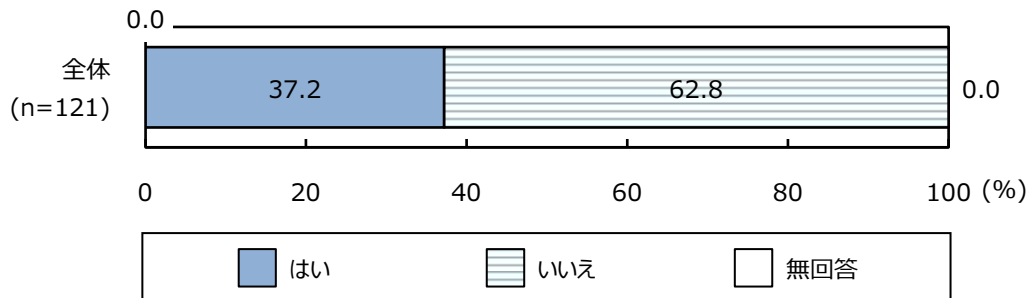
「はい」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、22.6%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、11.6%となっています。



【問 1 で「吸っている」と回答した人】

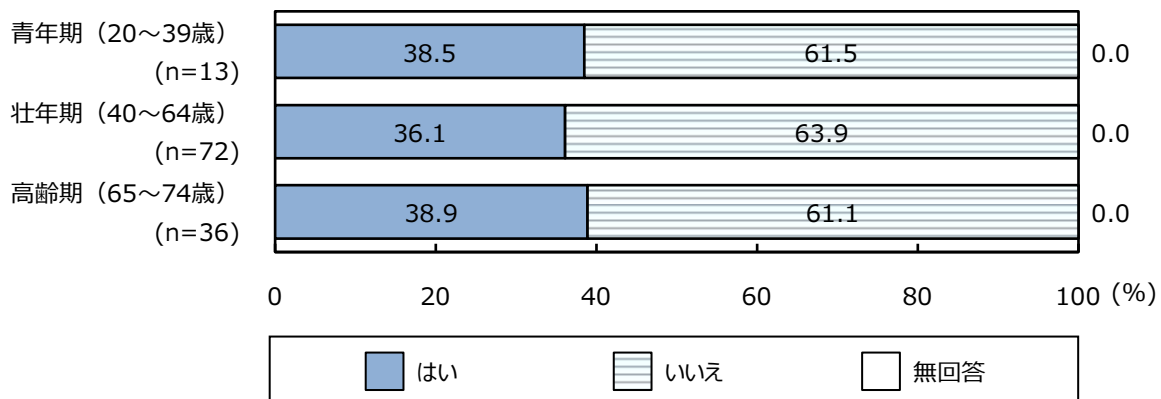
問 2 あなたは今後禁煙の意向はありますか。

「はい」が 37.2%、「いいえ」が 62.8%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

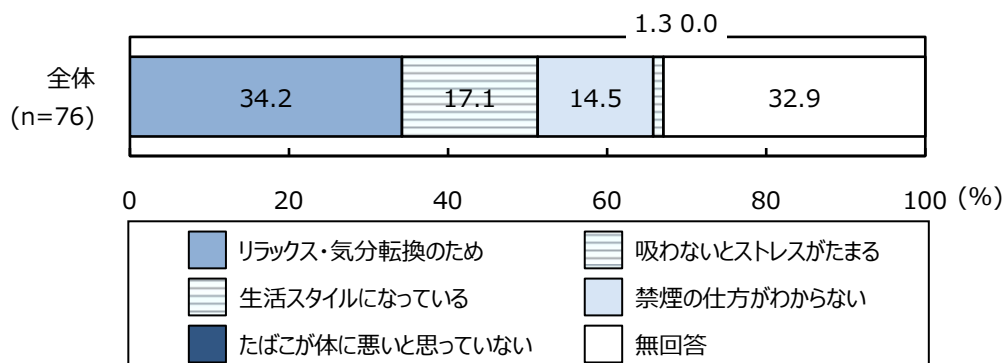
「はい」の割合は、いずれの世代も 30%台後半となっていますが、《高齢期（65～74 歳）》での割合が最も高く、38.9%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64 歳）》で、36.1%となっています。



【問 2 で「いいえ」と回答した人】

問 2-1 禁煙する予定がないのはなぜですか。

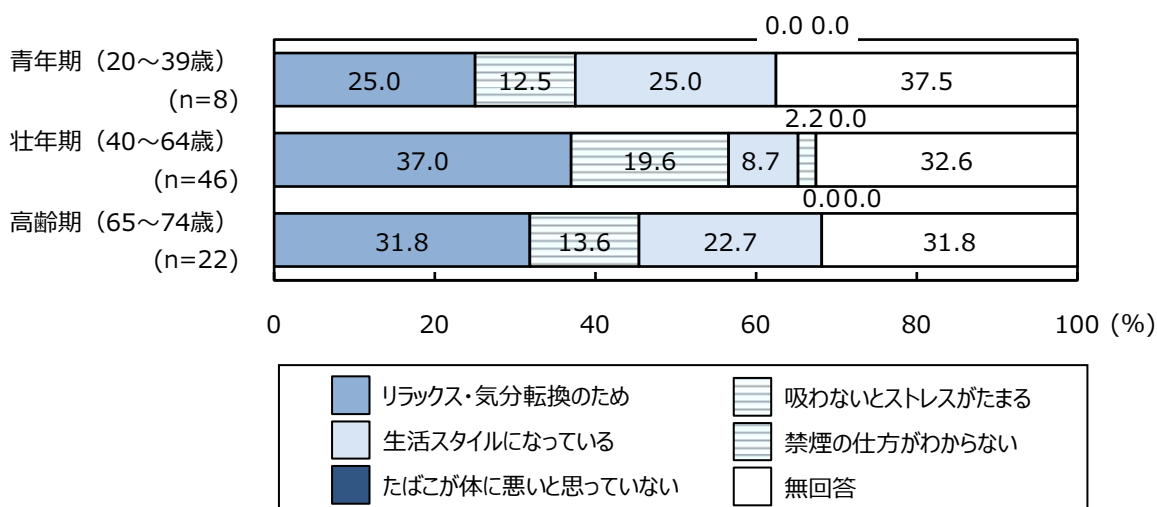
「リラックス・気分転換のため」が 34.2%と最も高く、次いで、「吸わないとストレスがたまる」が 17.1%、「生活スタイルになっている」が 14.5%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

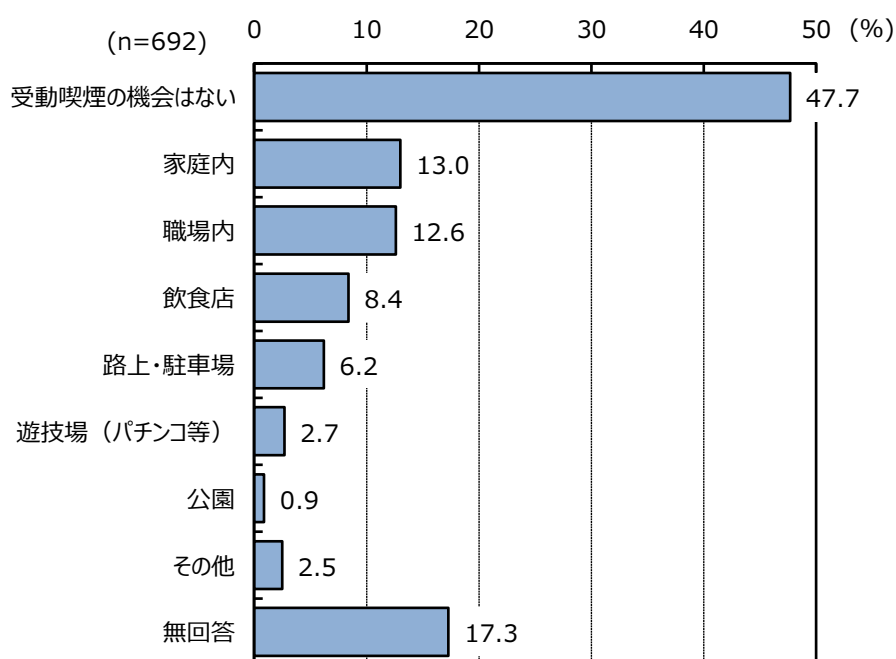
《青年期（20～39 歳）》は回答対象者数が少なくなっていますが、「リラックス・気分転換のため」、「生活スタイルになっている」が同率で最も高くなっています。

《壮年期（40～64 歳）》、《高齢期（65～74 歳）》では「リラックス・気分転換のため」が最も高く、それぞれ 37.0%、31.8%となっています。



問3 あなたは受動喫煙の機会がありますか。また、それはどのような機会ですか。（複数回答）

「受動喫煙の機会はない」が47.7%と最も高く、次いで、「家庭内」が13.0%、「職場内」が12.6%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

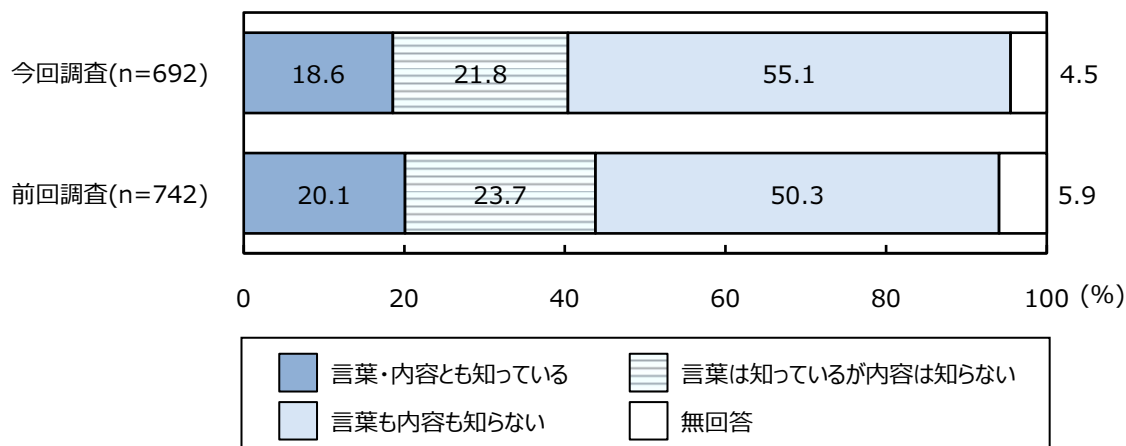
いずれの世代も「受動喫煙の機会はない」が最も高くなっていますが、《青年期（20～39歳）》は他の世代に比べて「家庭内」、「職場内」の割合が高くなっています。

	受動喫煙の機会はない	家庭内	職場内	飲食店	路上・駐車場	遊技場 (パチンコ等)	公園	その他	無回答
青年期 (20～39歳) (n=112)	43.8	22.3	22.3	8.0	4.5	2.7	0.0	3.6	6.3
壮年期 (40～64歳) (n=318)	45.0	16.0	16.7	9.7	7.2	2.8	1.3	2.2	13.2
高齢期 (65～74歳) (n=258)	53.5	5.4	3.5	6.6	5.8	2.7	0.8	2.3	26.4

問 4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をご存知ですか。

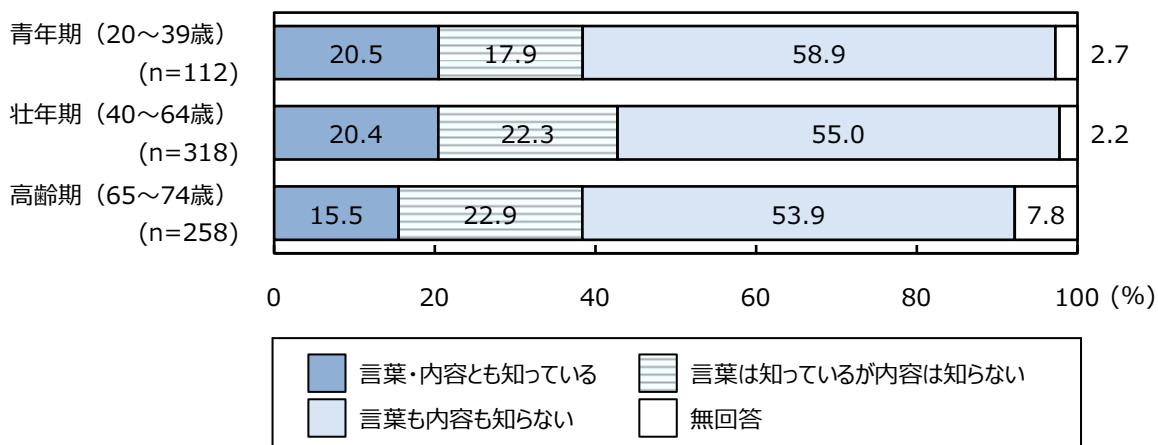
前回調査と同様に「言葉も内容も知らない」が最も高く、55.1%となっています。次いで、「言葉は知っているが内容は知らない」が21.8%、「言葉・内容とも知っている」が18.6%となっています。

「言葉・内容とも知っている」の割合についてみると、前回調査から1.5ポイント減少しています（前回：20.1%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「言葉・内容とも知っている」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では20.5%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では15.5%となっています。

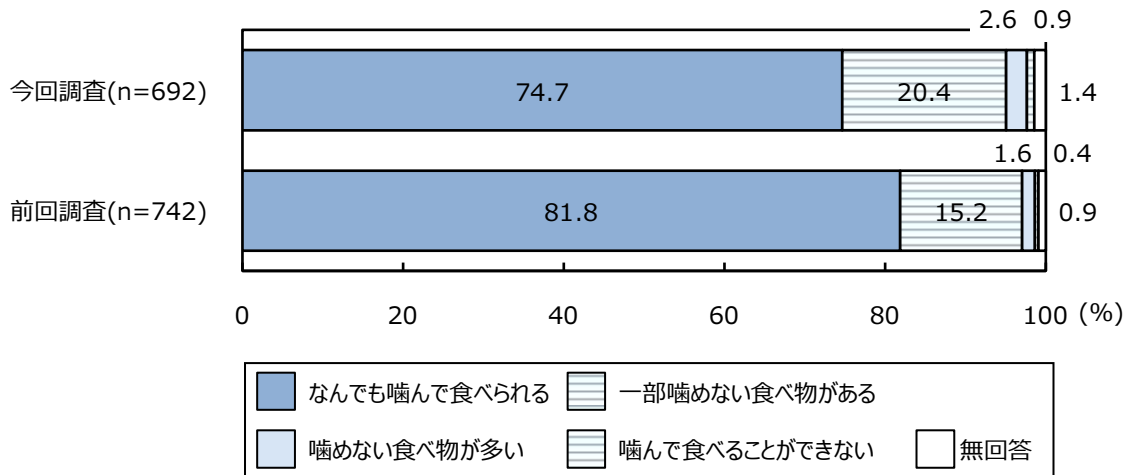


6. 歯の健康について

問 1 食べ物はよく噛めますか。入れ歯の方は、入れ歯をした状態時でお答えください。

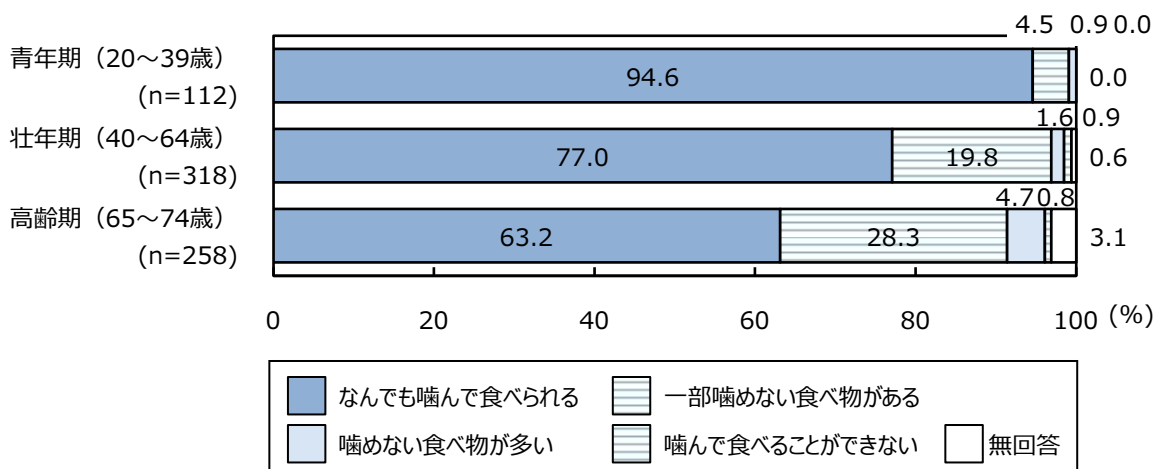
前回調査と同様に「なんでも噛んで食べられる」が最も高く、74.7%となっています。次いで、「一部噛めない食べ物がある」が20.4%、「噛めない食べ物が多い」が2.6%となっています。

「なんでも噛んで食べられる」の割合は前回調査から7.1ポイント減少しています（前回：81.8%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

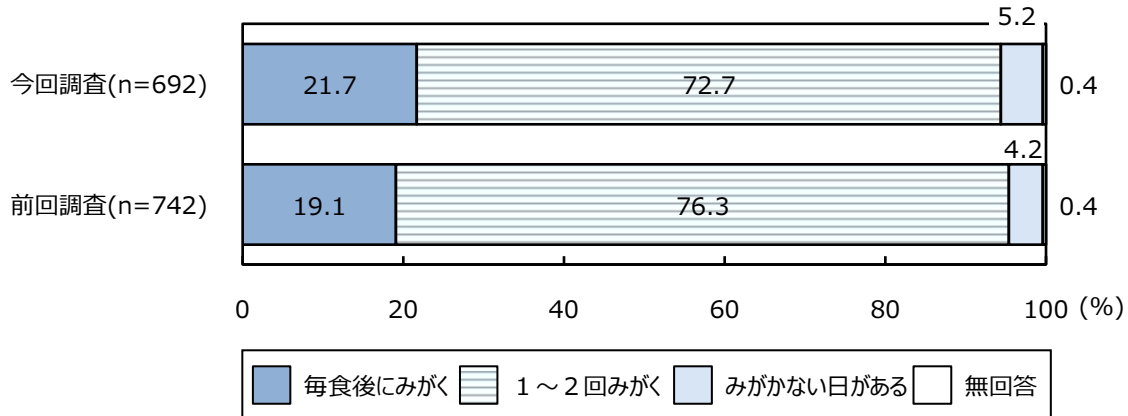
「なんでも噛んで食べられる」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では94.6%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では63.2%となっています。



問 2 1日に歯みがきを何回しますか。

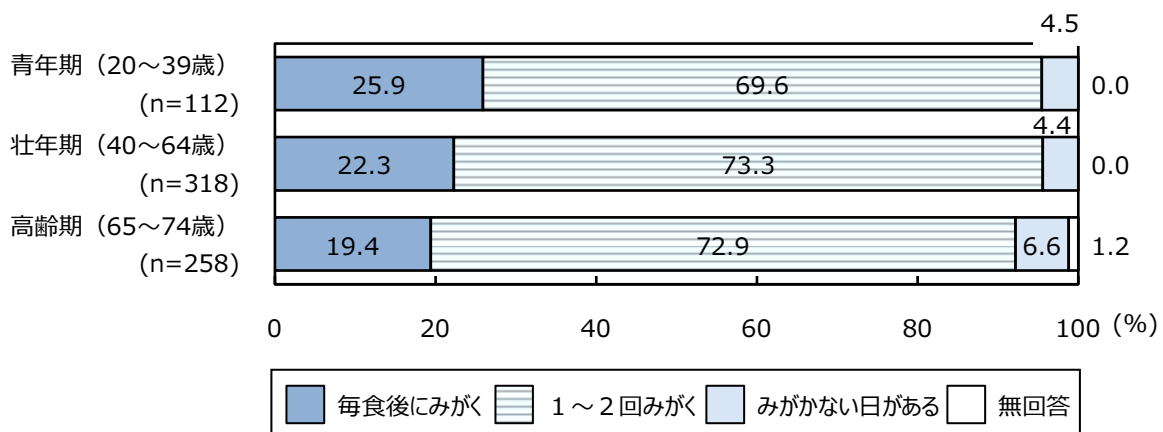
前回調査と同様に「1～2回みがく」が最も高く、72.7%となっています。次いで、「毎食後にみがく」が21.7%、「みがかない日がある」が5.2%となっています。

「毎食後にみがく」の割合についてみると、前回調査から2.6ポイント増加しています（前回：19.1%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

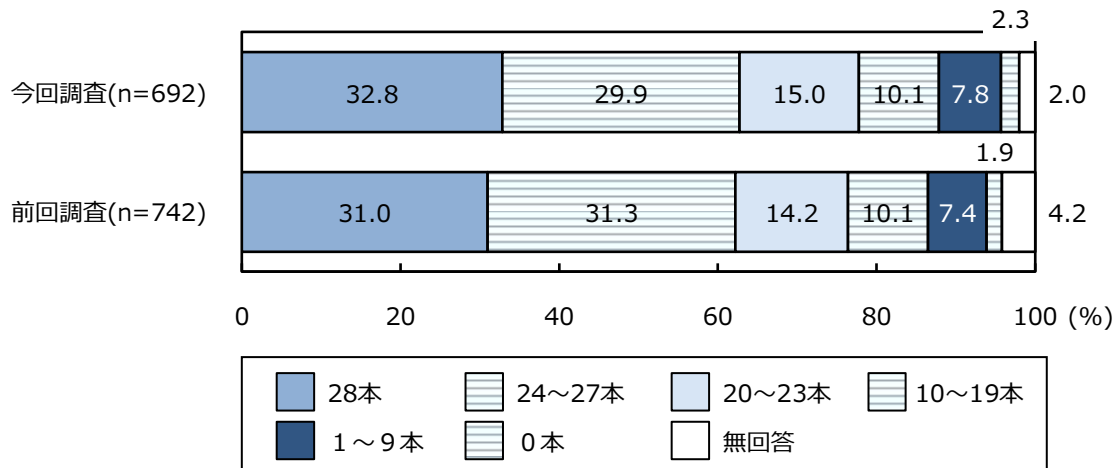
「毎食後にみがく」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では25.9%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では19.4%となっています。



問3 成人の永久歯（親知らずを除く）は、全部で28本あります。現在あなたの歯は親知らずを除いて何本ありますか。

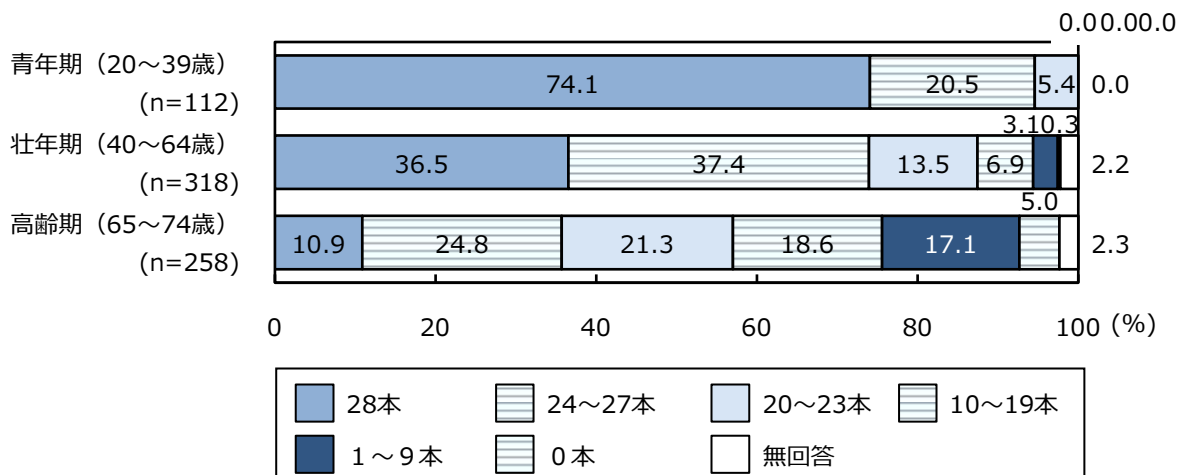
前回調査と同様に「28本」が32.8%と最も高く、次いで、「24～27本」が29.9%、「20～23本」が15.0%となっています。

「28本」の割合は前回調査から1.8ポイント増加しています（前回：31.0%）。



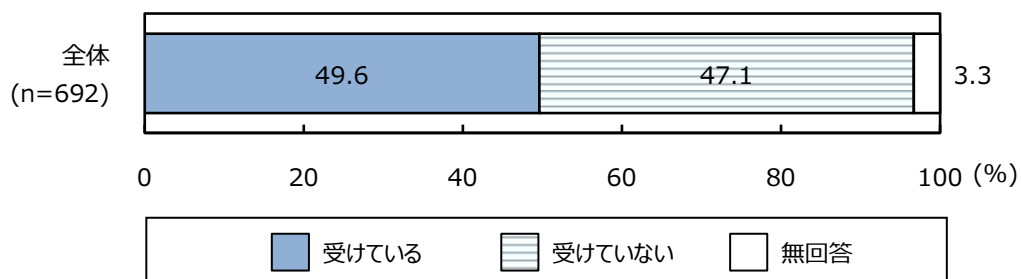
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「28本」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では74.1%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では10.9%となっています。



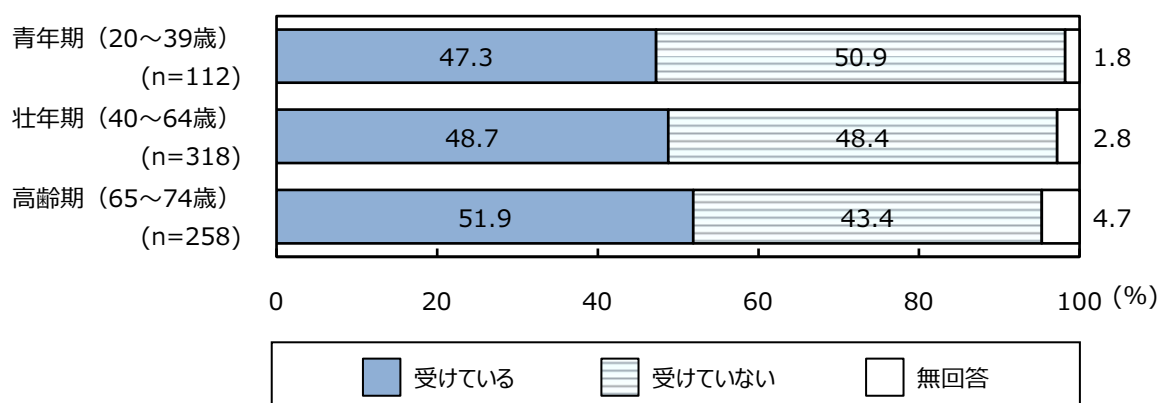
問 4 過去 1 年以内に歯科検診を受けていますか。

「受けている」が 49.6%、「受けていない」が 47.1%となっています。



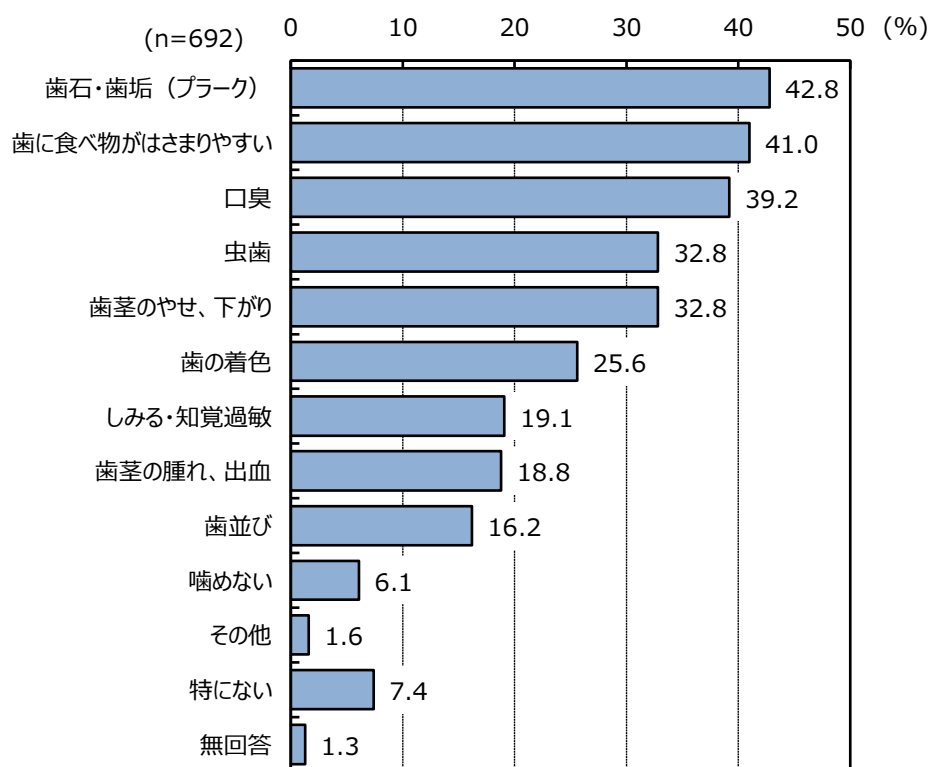
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「受けている」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39 歳）》では 47.3%であるのに対し、《高齢期（65～74 歳）》では 51.9%となっています。



問 5 口の中で気になることはなんですか。(複数回答)

「歯石・歯垢（プラーク）」が42.8%と最も高く、次いで、「歯に食べ物がはさまりやすい」が41.0%、「口臭」が39.2%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では、「歯石・歯垢（プラーク）」が最も高いのに対し、《高齢期（65～74歳）》では、「歯に食べ物がはさまりやすい」が最も高くなっています。

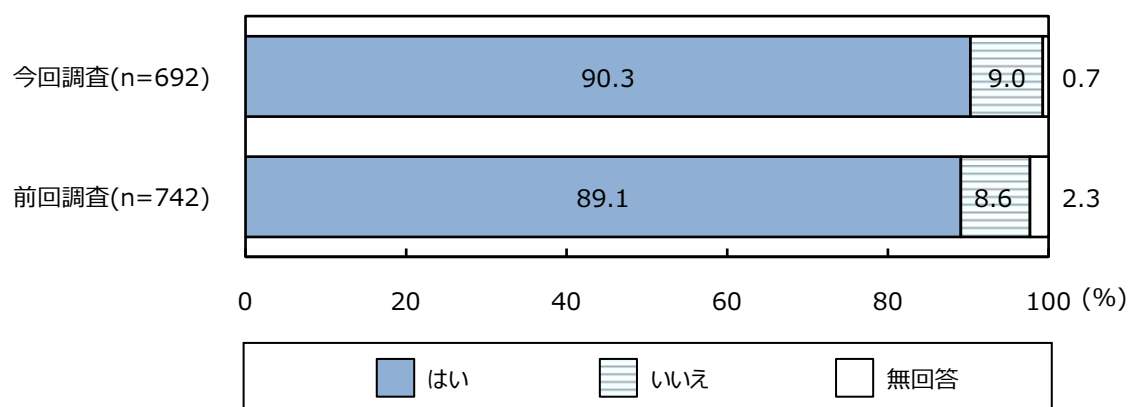
また、「歯石・歯垢（プラーク）」、「虫歯」、「歯の着色」、「しみる・知覚過敏」、「歯並び」は世代が下がるほど高く、「歯に食べ物がはさまりやすい」は世代が上がるほど高くなる傾向にあります。

(%)

	歯石・歯垢（プラーク）	歯に食べ物がはさまりやすい	口臭	虫歯	歯茎のやせ、下がり	歯の着色	しみる・知覚過敏	歯茎の腫れ、出血	歯並び	噛めない	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	51.8	22.3	39.3	42.9	16.1	35.7	24.1	15.2	27.7	1.8	0.9	8.9	0.9
壮年期（40～64歳） (n=318)	48.4	42.1	40.6	36.2	36.8	30.8	22.3	22.0	18.9	6.0	1.6	4.7	0.3
高齢期（65～74歳） (n=258)	32.6	48.4	37.2	24.8	35.7	15.1	13.2	16.7	7.8	8.1	1.9	9.7	2.7

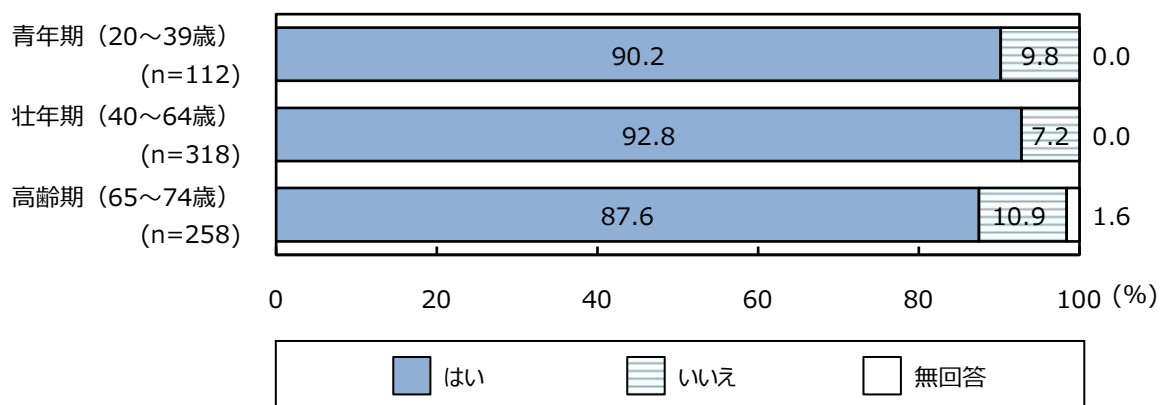
問 6 口腔内を不健康・不衛生にしておくこと、健康に影響があることをご存知ですか。

前回調査と同様に「はい」が大半を占め、前回調査から 1.2 ポイント増加し、90.3%となっています（前回：89.1%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、92.8%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74歳）》で、87.6%となっています。

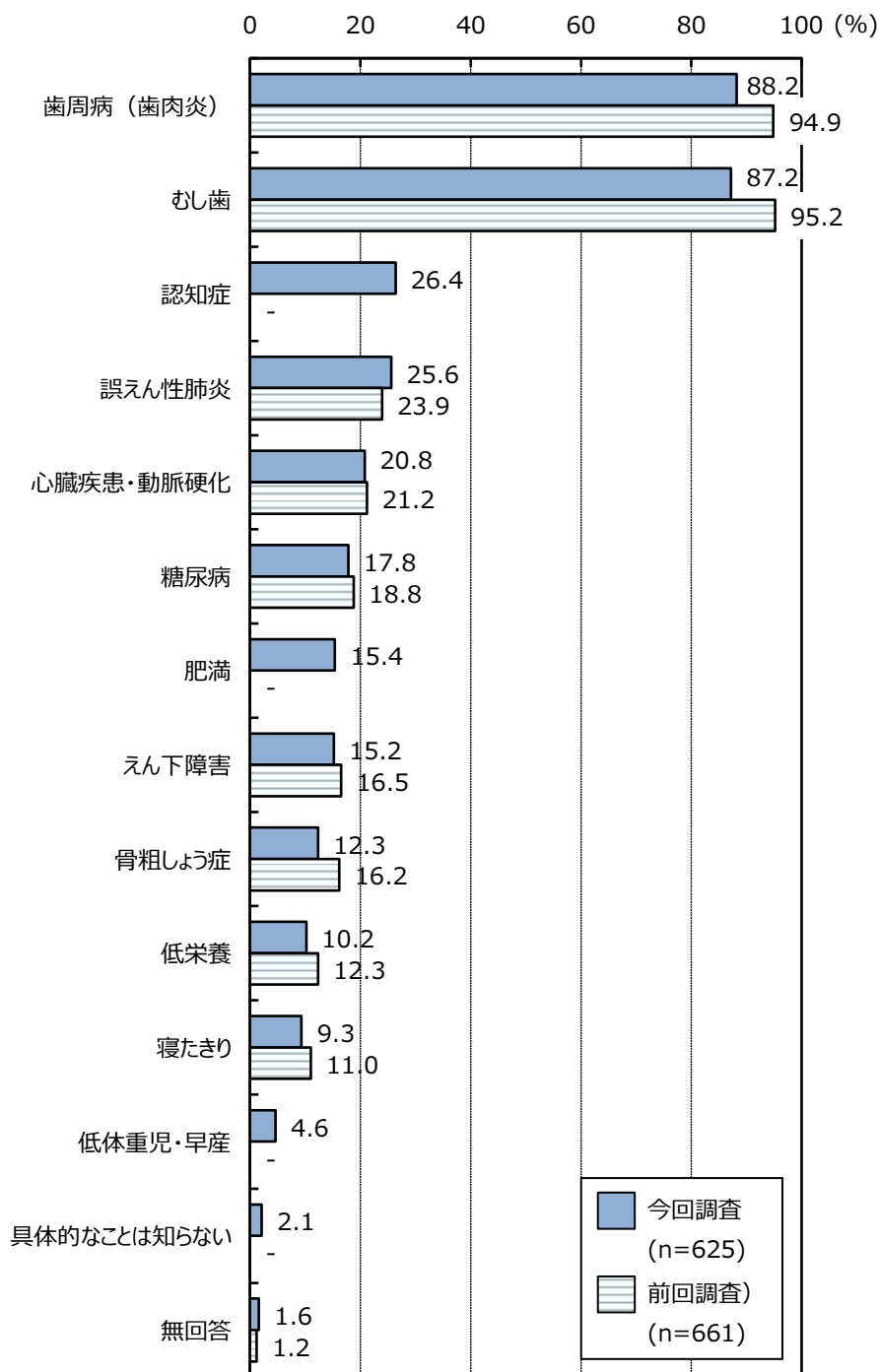


【問 6 で「はい」と回答した人】

問 6-1 次に掲げる影響のうち、知っているものはどれですか。（複数回答）

前回調査では「むし歯」が最も高かったのに対し、今回調査では「歯周病（歯肉炎）」が最も高く、88.2% となっています。次いで「むし歯」が 87.2%となっており、その後は差が開いて「認知症」（26.4%）が続いています。

「歯周病（歯肉炎）」、「むし歯」については前回調査から減少しています（前回：「歯周病（歯肉炎）」94.9%、「むし歯」95.2%）。



※「-」は前回調査では選択肢の設定がない項目

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も、「歯周病（歯肉炎）」、「むし歯」が上位2位となっていますが、「青年期（20～39歳）」では「むし歯」が最も高く、「壮年期（40～64歳）」、「高齢期（65～74歳）」では、「歯周病（歯肉炎）」が最も高くなっています。

(%)

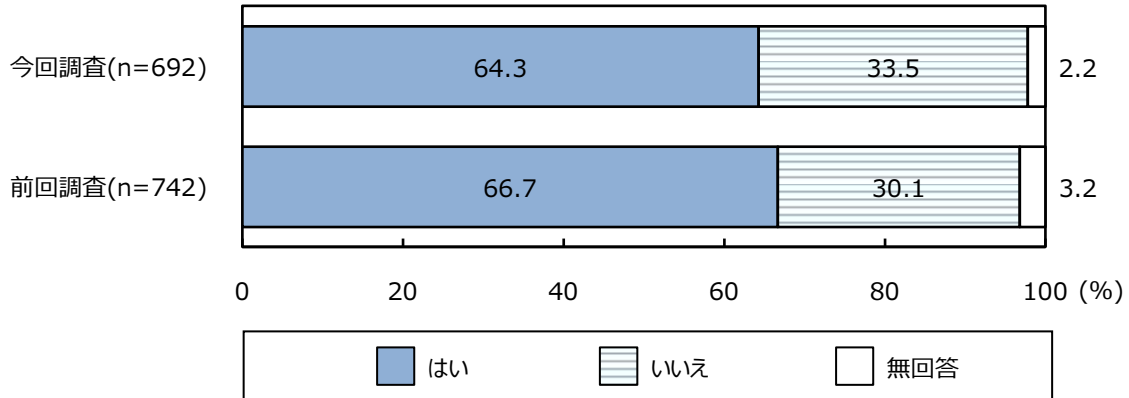
	歯周病 (歯肉炎)	むし歯	認知症	誤えん性 肺炎	心臓疾患・ 動脈硬化	糖尿病	肥満	えん下障 害	骨粗しょう 症
青年期（20～39歳） (n=101)	87.1	93.1	17.8	18.8	16.8	11.9	9.9	16.8	10.9
壮年期（40～64歳） (n=295)	91.2	87.5	26.8	26.4	24.4	15.9	15.3	15.9	9.5
高齢期（65～74歳） (n=226)	85.0	84.5	30.1	27.9	18.1	23.0	18.1	13.7	16.8

	低栄養	寝たきり	低体重児・ 早産	具体的な ことは知ら ない	無回答
青年期（20～39歳） (n=101)	8.9	5.9	7.9	2.0	2.0
壮年期（40～64歳） (n=295)	8.1	8.5	4.4	1.4	1.7
高齢期（65～74歳） (n=226)	13.7	11.5	3.5	3.1	0.9

7. 休養や睡眠、こころの健康について

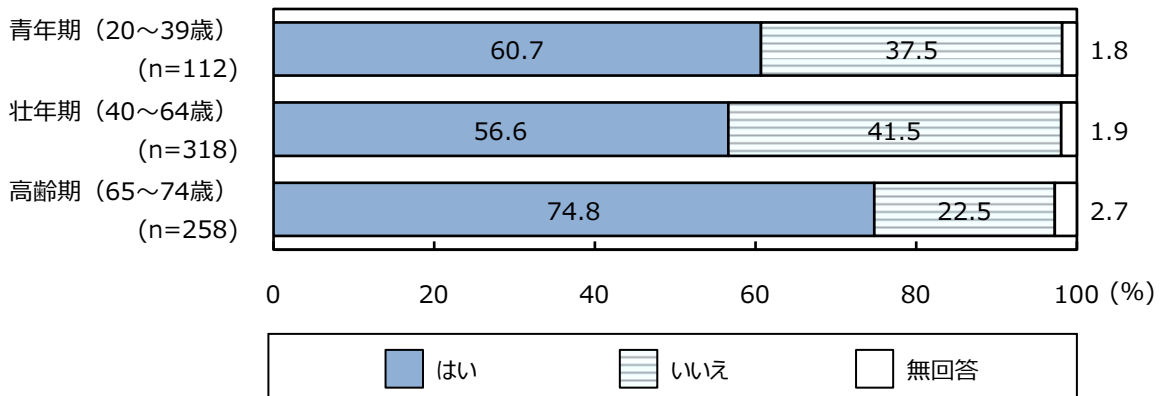
問 1 睡眠で休養が十分にとれていますか。

「はい」が 64.3%、「いいえ」が 33.5%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。
「はい」の割合は前回調査から 2.4 ポイント減少しています（前回：66.7%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

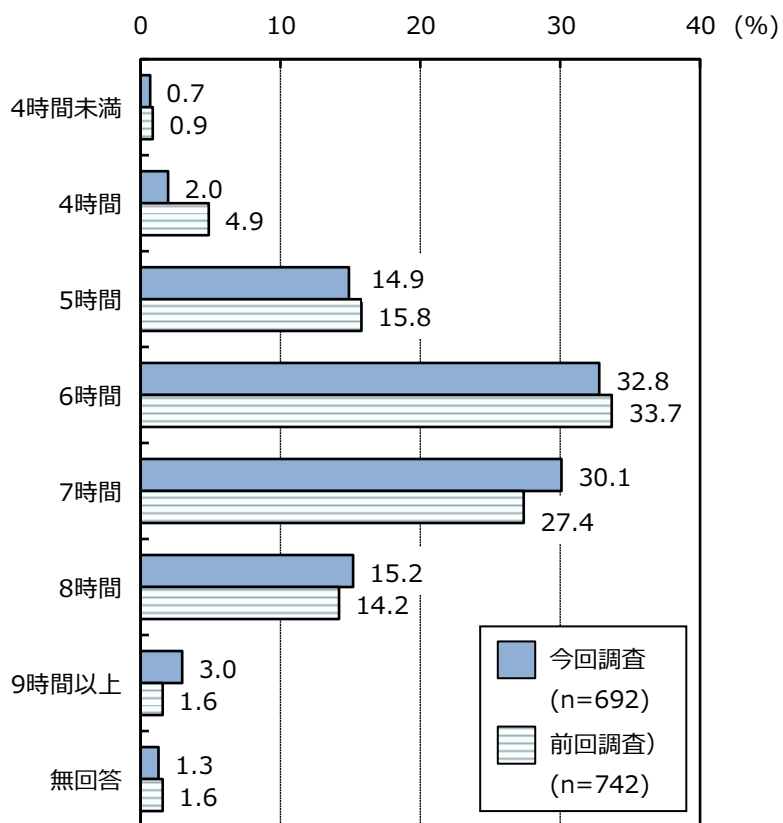
「はい」の割合は、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、74.8%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、56.6%となっています。



問 2 1日の睡眠時間は平均してどれくらいですか。(数字記入)

前回調査と同様に「6時間」が最も高く、32.8%となっています。次いで、「7時間」が30.1%、「8時間」が15.2%となっています。

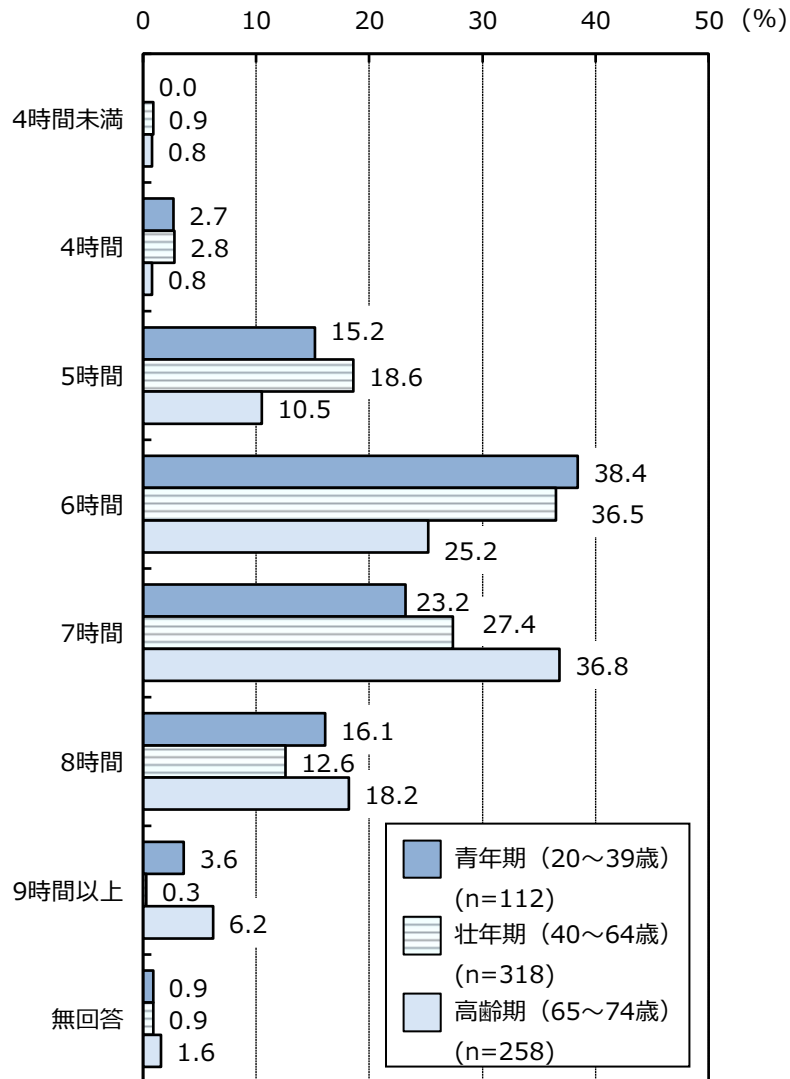
また、『5時間以下』の割合については17.6%となっており、前回調査から減少しています（前回：21.6%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

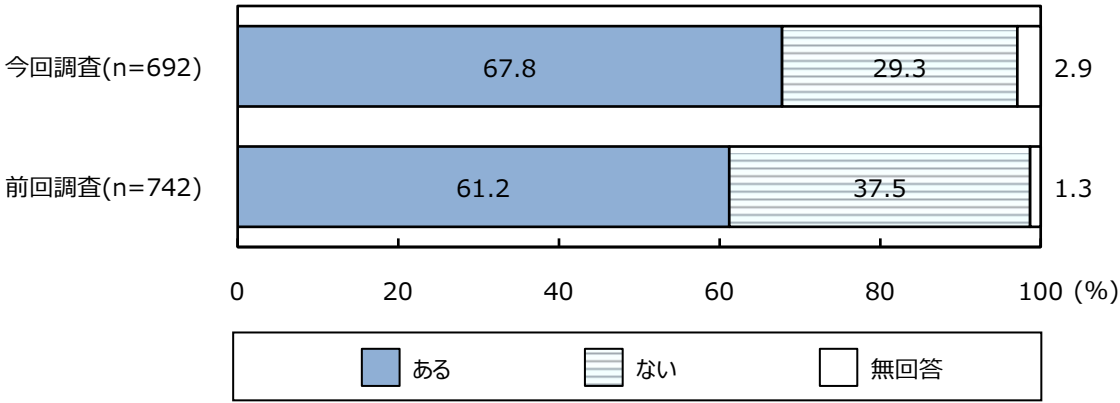
《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では、「6時間」が最も高いのに対し、《高齢期（65～74歳）》では、「7時間」が最も高くなっています。

また、『5時間以下』の割合については《壮年期（40～64歳）》で最も高く、22.3%となっています。



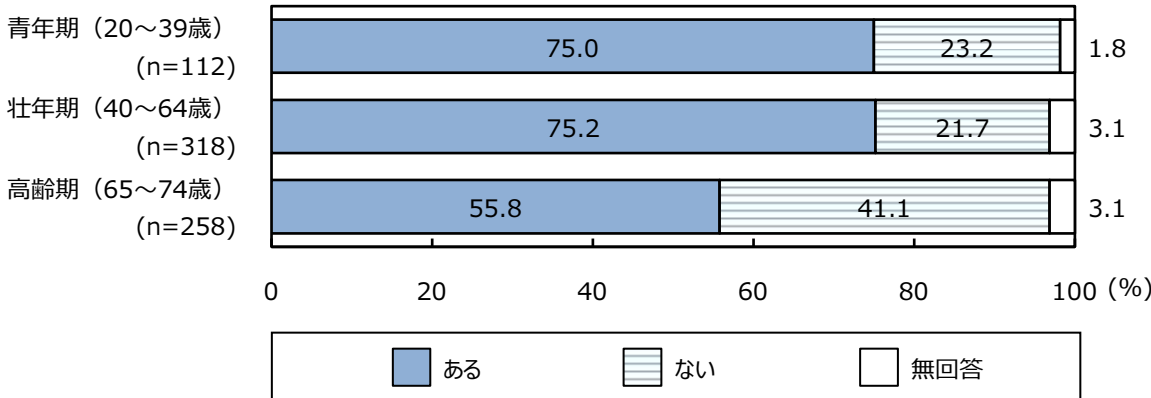
問3 あなたは普段、悩み、ストレスなどがありますか。

「ある」が67.8%、「ない」が29.3%と、前回調査と同様に「ある」の方が高くなっています。
「ある」の割合は前回調査から6.6ポイント増加しています（前回：61.2%）。



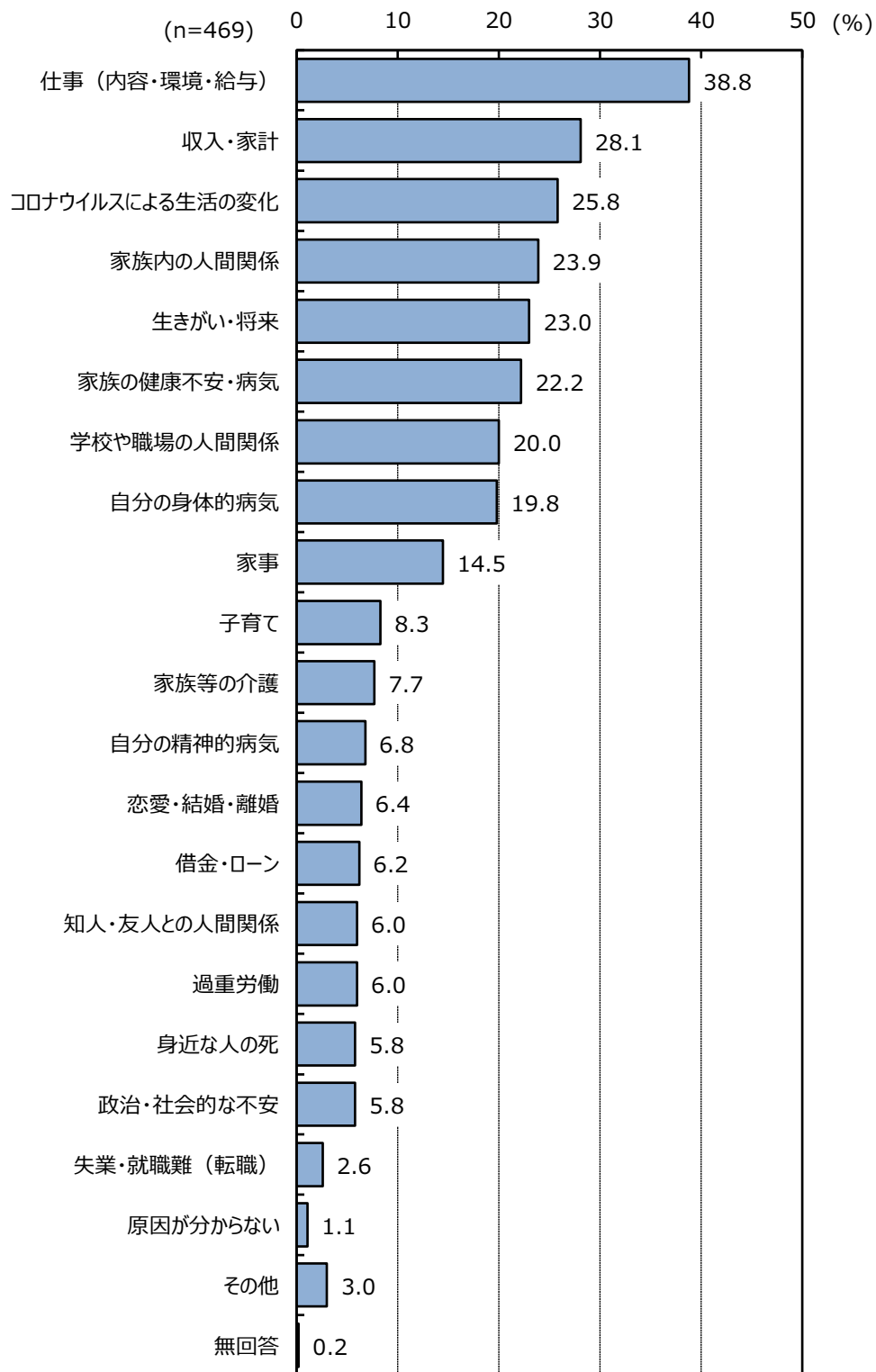
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「ある」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、75.2%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74歳）》で、55.8%となっています。



問 4 どのようなことで悩み、ストレスを感じますか。(複数回答)

「仕事（内容・環境・給与）」が 38.8%と最も高く、次いで、「収入・家計」が 28.1%、「コロナウイルスによる生活の変化」が 25.8%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》では、「仕事（内容・環境・給与）」が最も高く、その後は「生きがい・将来」、「学校や職場の人間関係」が同率で続いています。

《壮年期（40～64歳）》は「仕事（内容・環境・給与）」、「収入・家計」の順、《高齢期（65～74歳）》は「自分の身体的病気」、「家族の健康不安・病気」の順で割合が高くなっています。

(%)

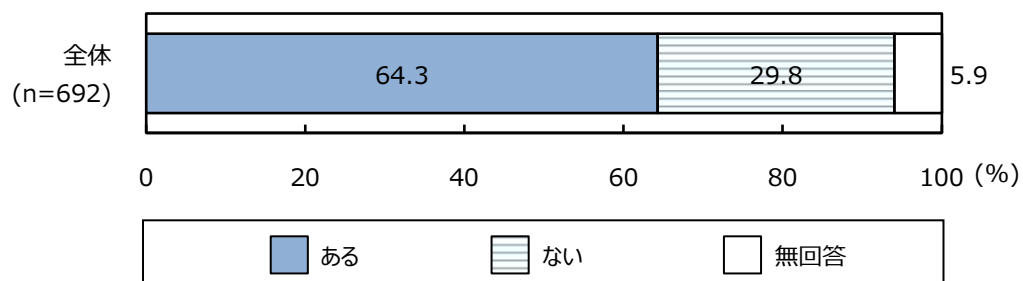
	仕事（内容・環境・給与）	収入・家計	コロナウイルスによる生活の変化	家族内の人間関係	生きがい・将来	家族の健康不安・病気	学校や職場の人間関係	自分の身体的病気	家事
青年期（20～39歳） （n=84）	57.1	27.4	27.4	27.4	32.1	3.6	32.1	7.1	9.5
壮年期（40～64歳） （n=239）	47.7	31.8	23.8	23.0	20.9	22.6	25.9	16.3	19.2
高齢期（65～74歳） （n=144）	13.9	22.9	27.8	22.9	21.5	32.6	3.5	33.3	9.0

	子育て	家族等の介護	自分の精神的病気	恋愛・結婚・離婚	借金・ローン	知人・友人との人間関係	過重労働	身近な人の死	政治・社会的な不安
青年期（20～39歳） （n=84）	17.9	0.0	7.1	17.9	7.1	8.3	10.7	0.0	8.3
壮年期（40～64歳） （n=239）	10.0	10.0	7.1	4.2	7.5	3.8	7.1	3.8	4.6
高齢期（65～74歳） （n=144）	0.0	8.3	6.3	3.5	3.5	8.3	1.4	12.5	6.3

	失業・就職難（転職）	原因が分からない	その他	無回答
青年期（20～39歳） （n=84）	1.2	2.4	0.0	0.0
壮年期（40～64歳） （n=239）	3.3	0.8	2.5	0.0
高齢期（65～74歳） （n=144）	2.1	0.7	5.6	0.7

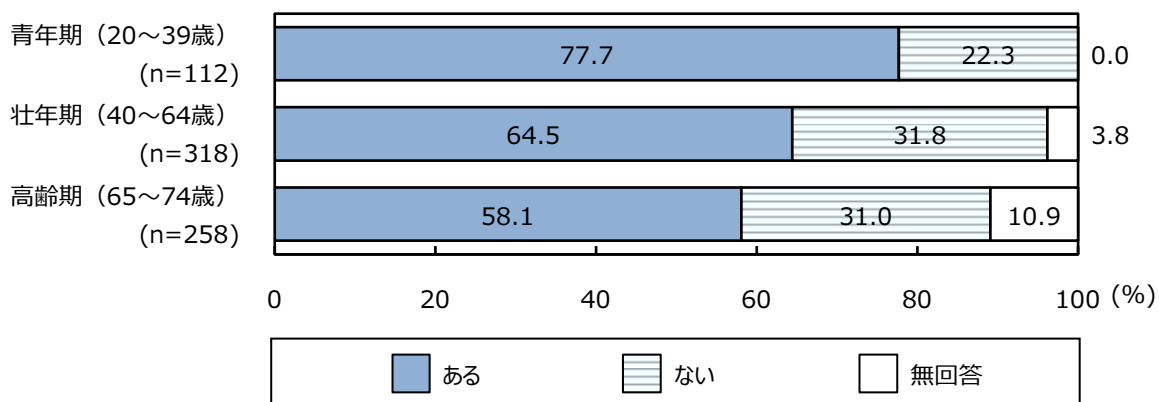
問5 あなたはストレス解消法はありますか。

「ある」が64.3%、「ない」が29.8%となっています。



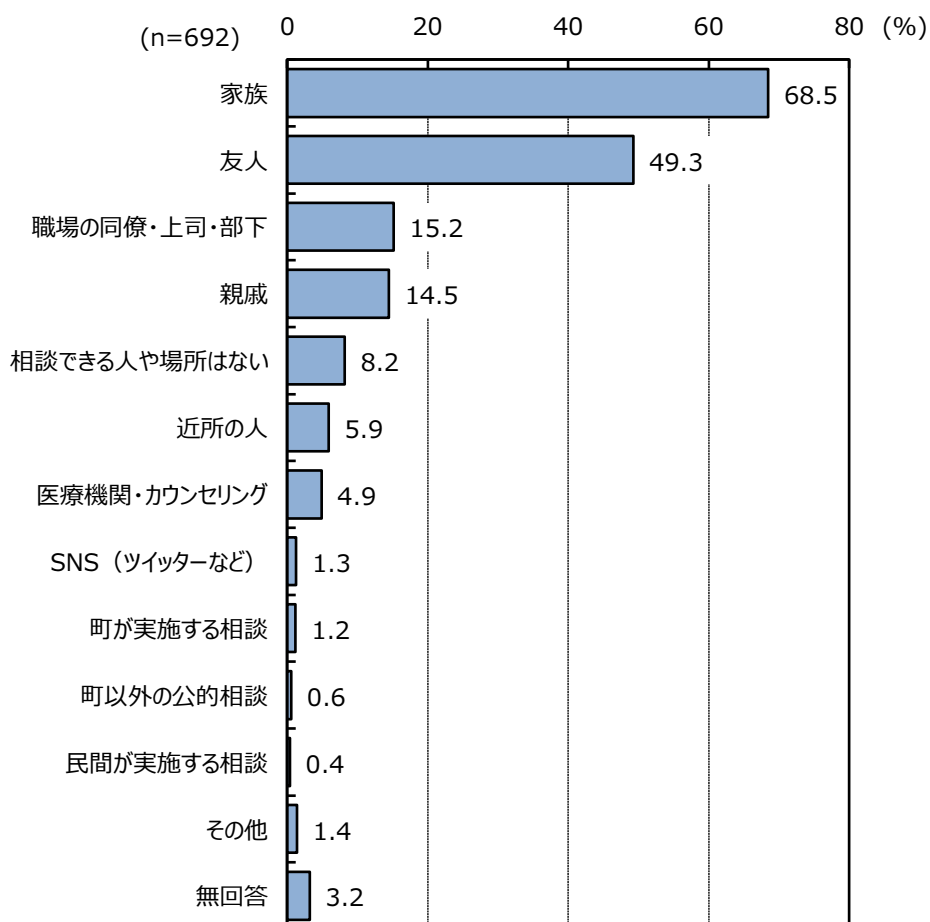
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「ある」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》で77.7%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では58.1%となっています。



問 6 あなたは悩みごとや困ったことがあった時、相談できる人や場所はありますか。(複数回答)

「家族」が 68.5%と最も高く、次いで、「友人」が 49.3%となっており、その後は差が開いて「職場の同僚・上司・部下」(15.2%)が続いています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「家族」、「友人」が上位2位となっていますが、《青年期（20～39歳）》では「友人」が、《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では「家族」が最も高くなっています。

(%)

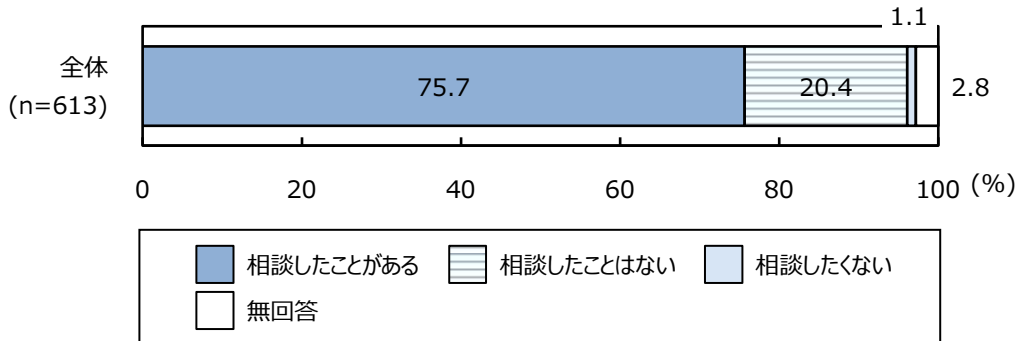
	家族	友人	職場の同僚・上司・部下	親戚	近所の人	医療機関・カウンセリング	SNS（ツイッターなど）	町が実施する相談	町以外の公的相談
青年期（20～39歳） (n=112)	70.5	73.2	25.9	3.6	1.8	4.5	3.6	0.9	0.9
壮年期（40～64歳） (n=318)	68.6	45.6	18.6	11.0	6.0	4.7	1.3	0.3	0.3
高齢期（65～74歳） (n=258)	68.2	43.8	5.8	23.6	7.8	5.0	0.4	2.3	0.8

	民間が実施する相談	その他	相談できる人や場所はない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	0.0	0.9	7.1	0.9
壮年期（40～64歳） (n=318)	0.6	0.6	10.4	2.5
高齢期（65～74歳） (n=258)	0.4	2.7	6.2	5.0

【問 6 で相談相手がいると回答した人】

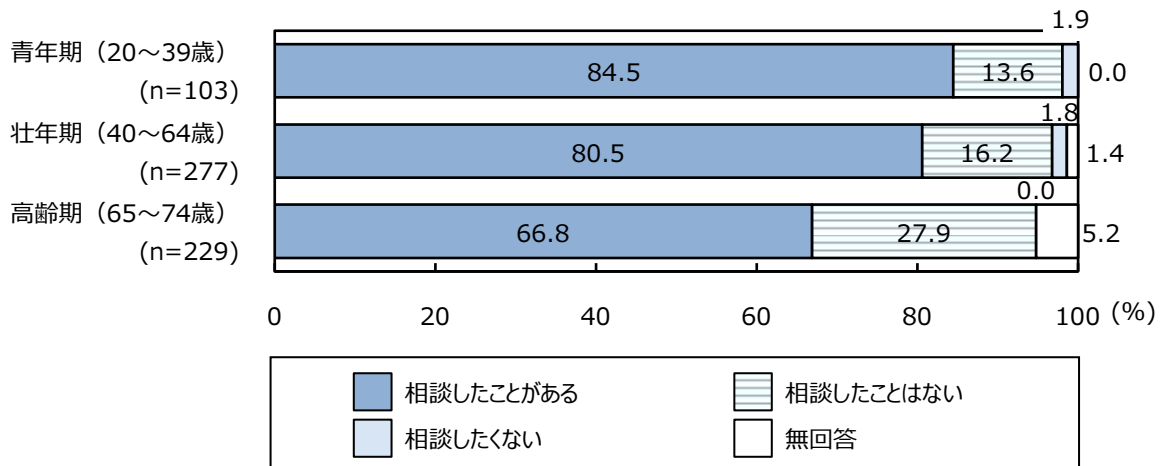
問 7 実際に相談したことはありますか。

「相談したことがある」が 75.7%と最も高く、次いで、「相談したことはない」が 20.4%、「相談したくない」が 1.1%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

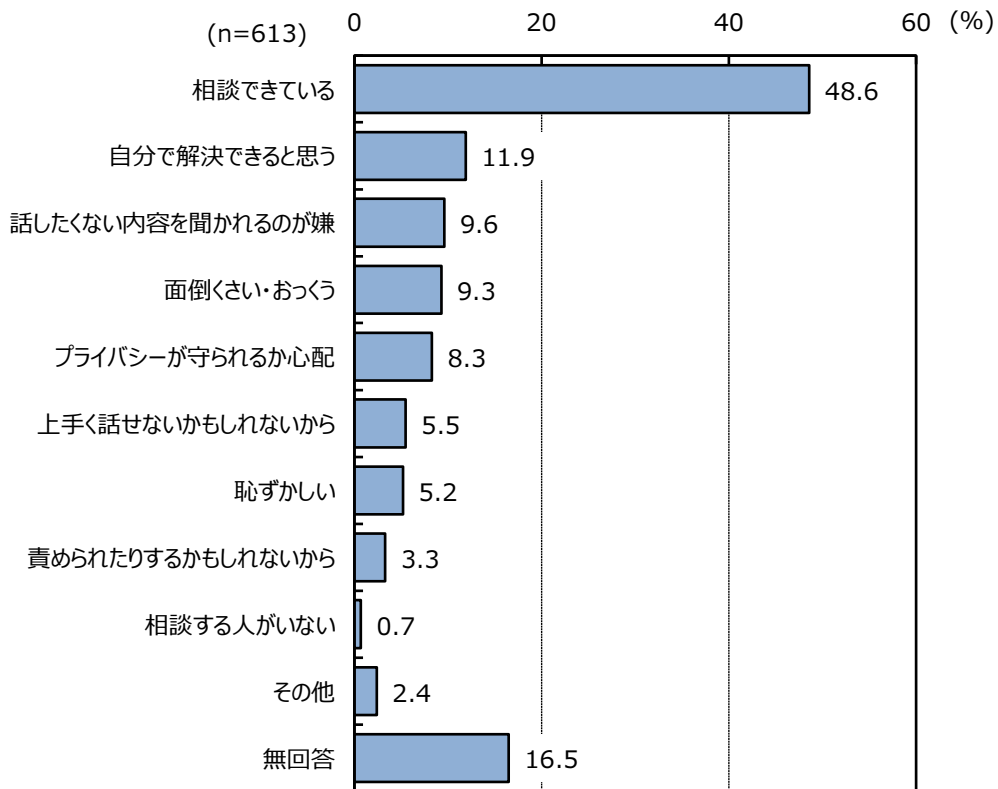
「相談したことがある」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 84.5%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 66.8%となっています。



【問 6 で相談相手がいると回答した人】

問 8 悩みごとや困ったことがあった時、相談できなかった理由はなんですか。（複数回答）

「相談できている」が 48.6%と最も高く、次いで、「自分で解決できると思う」が 11.9%、「話したくない内容を聞かれるのが嫌」が 9.6%、「面倒くさい・おっくう」が 9.3%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代においても、「相談できている」が最も高くなっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が特に高くなっています。

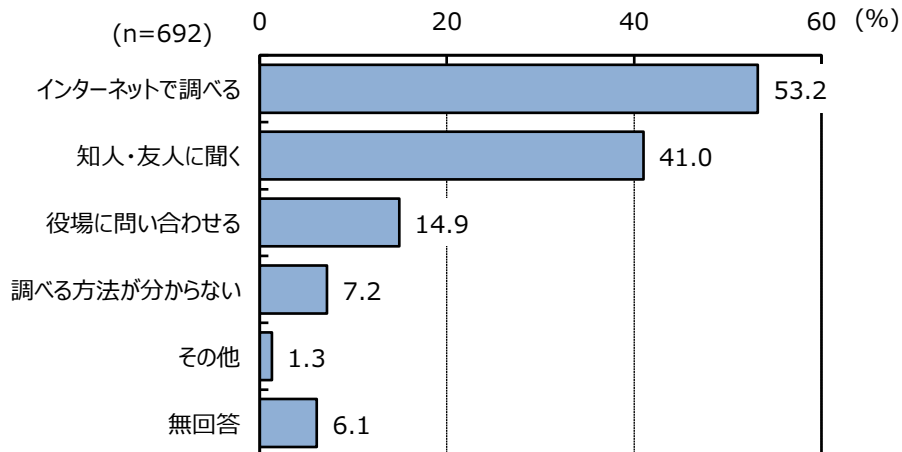
2番目に割合が高いものについてみると、《青年期（20～39歳）》、《高齢期（65～74歳）》では「自分で解決できると思う」、《壮年期（40～64歳）》では「話したくない内容を聞かれるのが嫌」となっています。

(%)

	相談できている	自分で解決できると思う	話したくない内容を聞かれるのが嫌	面倒くさい・おっくう	プライバシーが守られるか心配	上手く話せないかもしれないから	恥ずかしい	責められたりするかもしれないから	相談する人がいない	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=103)	61.2	13.6	10.7	8.7	9.7	3.9	5.8	4.9	0.0	1.0	5.8
壮年期（40～64歳） (n=277)	49.1	9.0	11.2	8.7	10.1	5.8	5.8	3.6	1.1	2.9	12.6
高齢期（65～74歳） (n=229)	43.2	14.8	7.4	10.0	5.7	6.1	3.9	2.2	0.4	2.6	25.3

問 9 もしあなたが相談機関に相談するとしたら、相談場所をどのような方法で調べますか。
(複数回答)

「インターネットで調べる」が 53.2%と最も高く、次いで、「知人・友人に聞く」が 41.0%となっており、その後は差が開いて「役場に問い合わせる」(14.9%)が続いています。



【クロス集計分析 (ライフステージ別)】

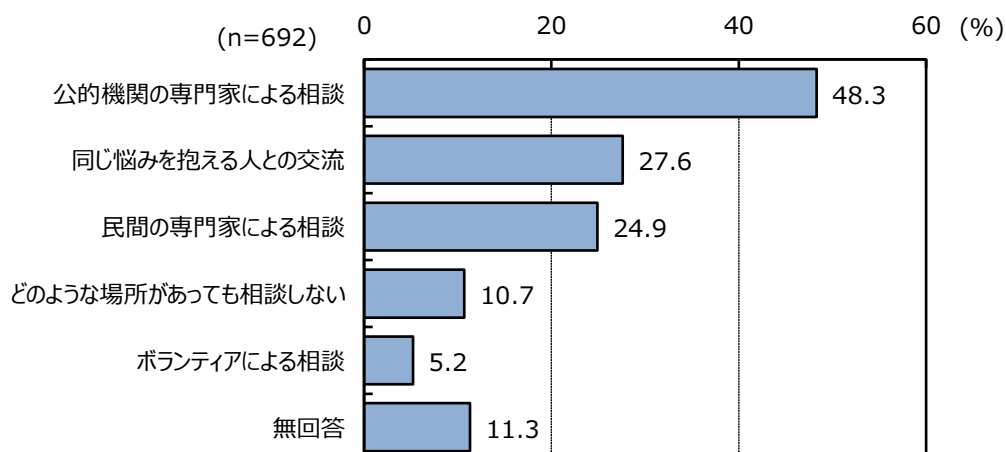
《青年期 (20～39 歳)》、《壮年期 (40～64 歳)》では「インターネットで調べる」、「知人・友人に聞く」の順で割合が高いのに対し、《高齢期 (65～74 歳)》では「知人・友人に聞く」、「役場に問い合わせる」の順で割合が高くなっています。

「役場に問い合わせる」の割合は高齢期以外の世代では低い傾向にあり、《青年期 (20～39 歳)》、《壮年期 (40～64 歳)》とも 10%未満となっています。

	インターネットで調べる	知人・友人に聞く	役場に問い合わせる	調べる方法が分からない	その他	無回答
青年期 (20～39歳) (n=112)	83.9	32.1	3.6	2.7	0.0	1.8
壮年期 (40～64歳) (n=318)	65.1	40.6	9.7	6.3	0.9	2.5
高齢期 (65～74歳) (n=258)	25.6	45.3	26.4	10.5	2.3	12.0

問 10 もしあなたが相談機関に相談するとしたら、どのような相談場所があればよいと思いますか。
(複数回答)

「公的機関の専門家による相談」が 48.3%と最も高く、次いで、「同じ悩みを抱える人との交流」が 27.6%、「民間の専門家による相談」が 24.9%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代においても、「公的機関の専門家による相談」が最も高くなっています。

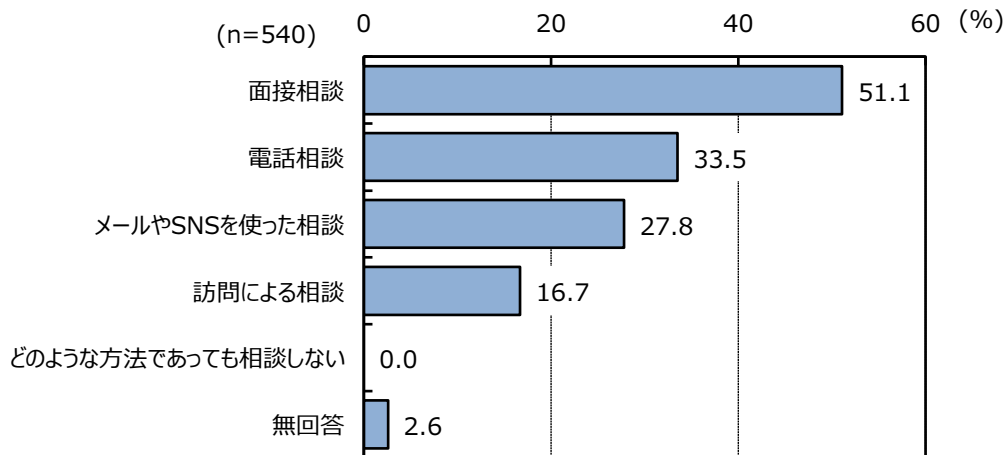
2 番目に割合が高いものについてみると、《青年期（20～39 歳）》、《高齢期（65～74 歳）》では「同じ悩みを抱える人との交流」、《壮年期（40～64 歳）》では「民間の専門家による相談」となっています。

	公的機関の専門家による相談	同じ悩みを抱える人との交流	民間の専門家による相談	どのような場所があっても相談しない	ボランティアによる相談	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	40.2	34.8	25.0	10.7	4.5	12.5
壮年期（40～64歳） (n=318)	50.6	29.6	31.8	10.7	4.7	5.7
高齢期（65～74歳） (n=258)	49.6	22.1	16.3	10.5	6.2	17.4

【問 10 で「どのような場所であっても相談しない」と回答した人以外】

問 11 どのような方法で相談したいですか。(複数回答)

「面接相談」が 51.1%と最も高く、次いで、「電話相談」が 33.5%、「メールや SNS を使った相談」が 27.8%となっています。



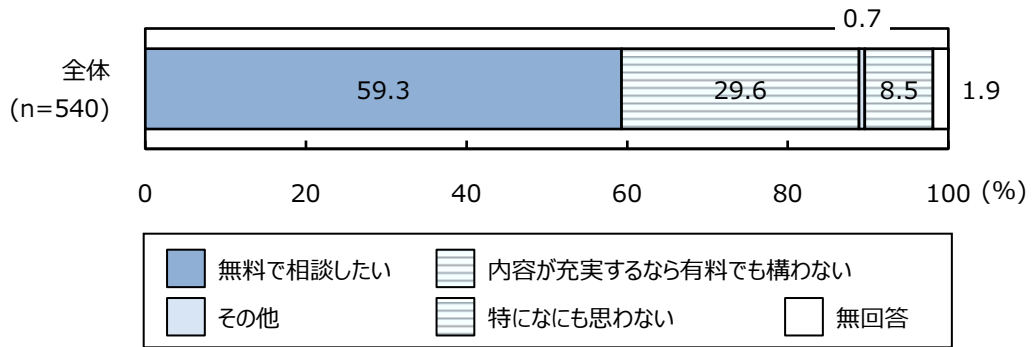
【クロス集計分析 (ライフステージ別)】

《青年期 (20～39 歳)》は、「メールや SNS を使った相談」、「面接相談」の順、《壮年期 (40～64 歳)》は「面接相談」、「メールや SNS を使った相談」の順、《高齢期 (65～74 歳)》は「面接相談」、「電話相談」の順で割合が高くなっています。

	面接相談	電話相談	メールやSNSを使った相談	訪問による相談	どのような方法であっても相談しない	無回答
青年期 (20～39歳) (n=86)	38.4	24.4	54.7	22.1	0.0	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=266)	57.5	32.3	32.7	11.3	0.0	1.9
高齢期 (65～74歳) (n=186)	48.4	38.7	8.6	22.0	0.0	4.8

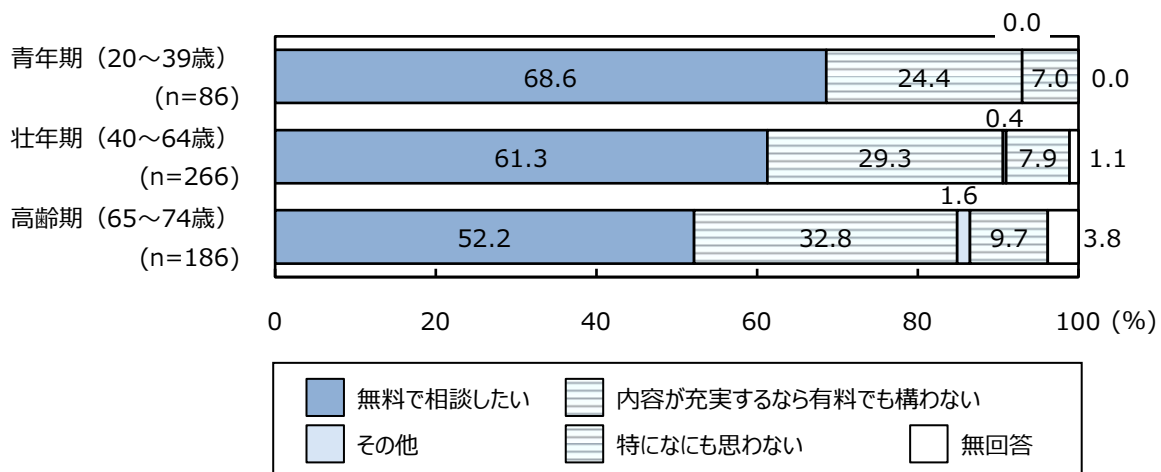
問 12 相談機関の利用料についての考えをお聞かせください。

「無料で相談したい」が 59.3%と最も高く、次いで、「内容が充実するなら有料でも構わない」が 29.6%となっています。



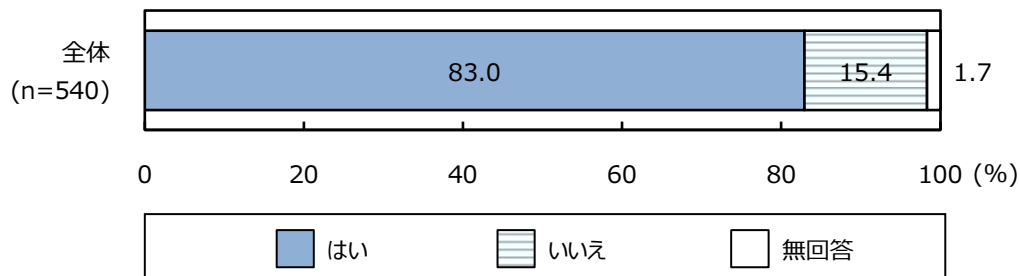
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「無料で相談したい」の割合が最も高く、その割合は世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 68.6%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 52.2%となっています。



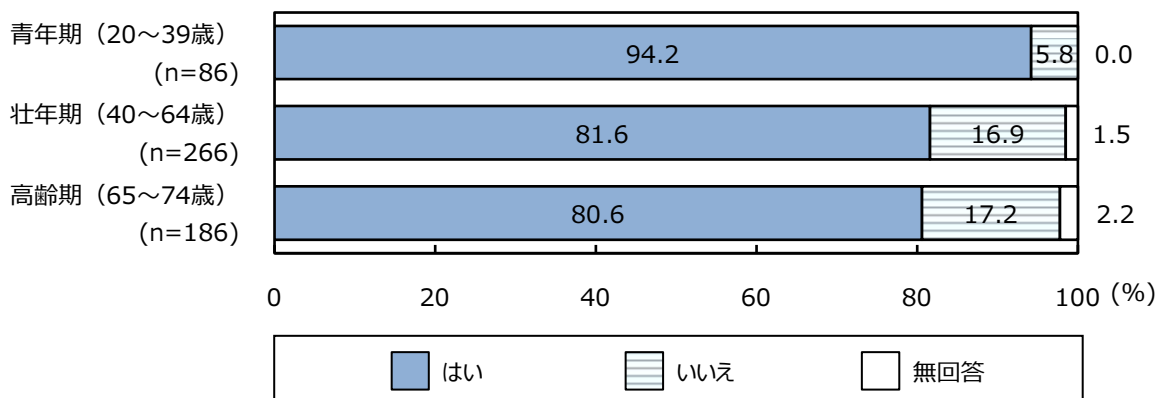
問 13 あなたは身近な人から相談があった時、じっくり話を聞くことができそうですか。

「はい」が 83.0%、「いいえ」が 15.4%となっています。



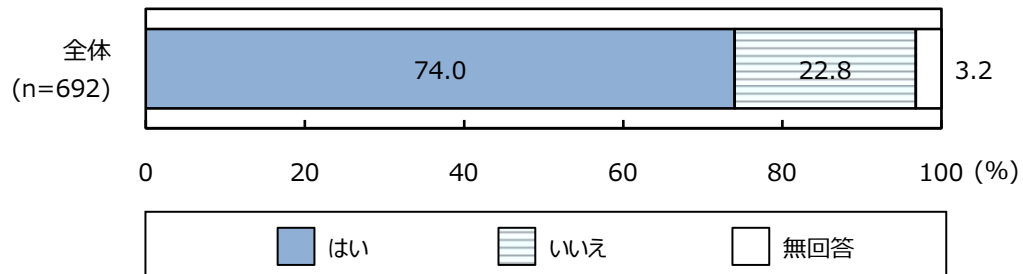
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 94.2%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 80.6%となっています。



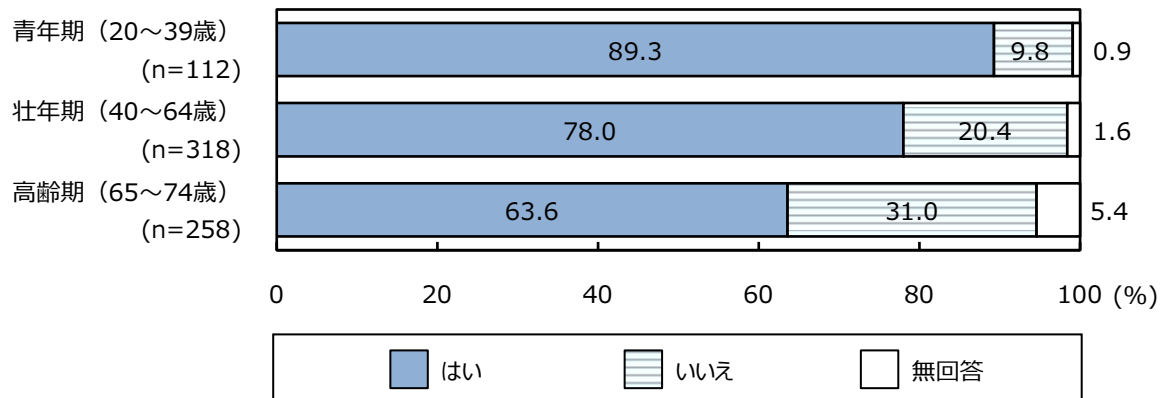
問 14 あなたは身近な人から相談があった時、じっくり話を聞ける力を身につけたいと思いますか。

「はい」が 74.0%、「いいえ」が 22.8%となっています。



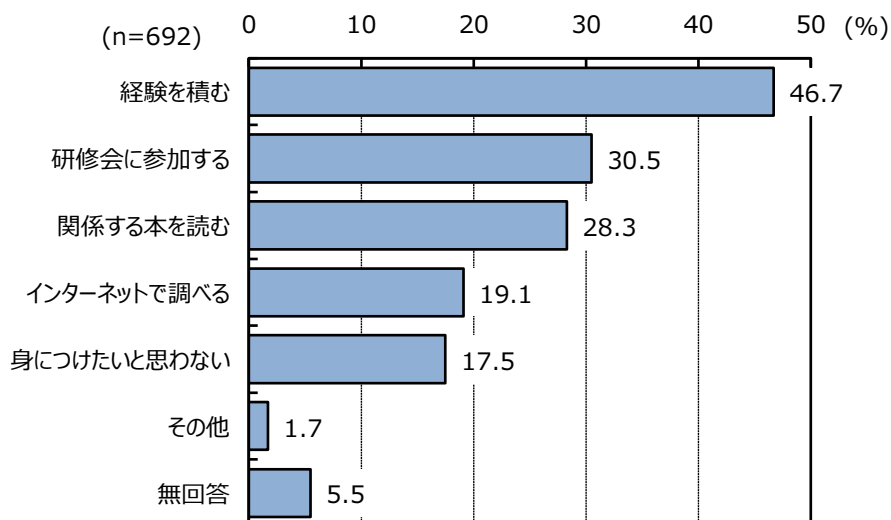
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 89.3%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 63.6%となっています。



問 15 話を聞く力はどのようにすると身につくと思いますか。やってみたいと思うものに○をつけてください。
(複数回答)

「経験を積む」が 46.7%と最も高く、次いで、「研修会に参加する」が 30.5%、「関係する本を読む」が 28.3%、「インターネットで調べる」が 19.1%、「身につけたいと思わない」が 17.5%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

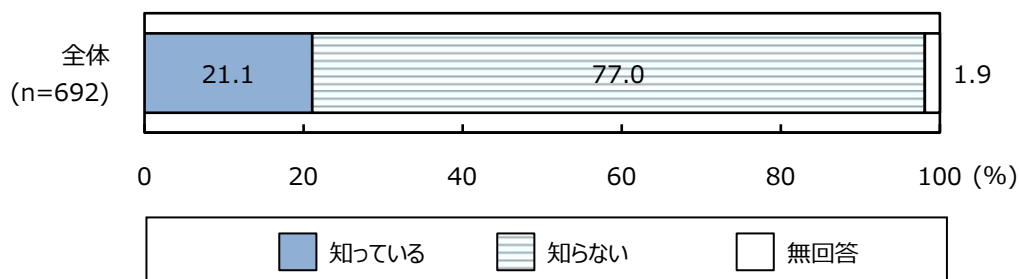
いずれの世代においても、「経験を積む」が最も高くなっています。

2番目に割合が高いものについてみると、《青年期（20～39歳）》は「インターネットで調べる」、《壮年期（40～64歳）》は「研修会に参加する」、《高齢期（65～74歳）》は「関係する本を読む」となっています。

	経験を積む	研修会に参加する	関係する本を読む	インターネットで調べる	身につけたいと思わない	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	61.6	19.6	24.1	29.5	10.7	0.0	0.9
壮年期（40～64歳） (n=318)	52.5	37.4	30.2	20.4	16.4	0.9	2.8
高齢期（65～74歳） (n=258)	33.7	27.1	28.3	13.2	22.1	3.5	9.3

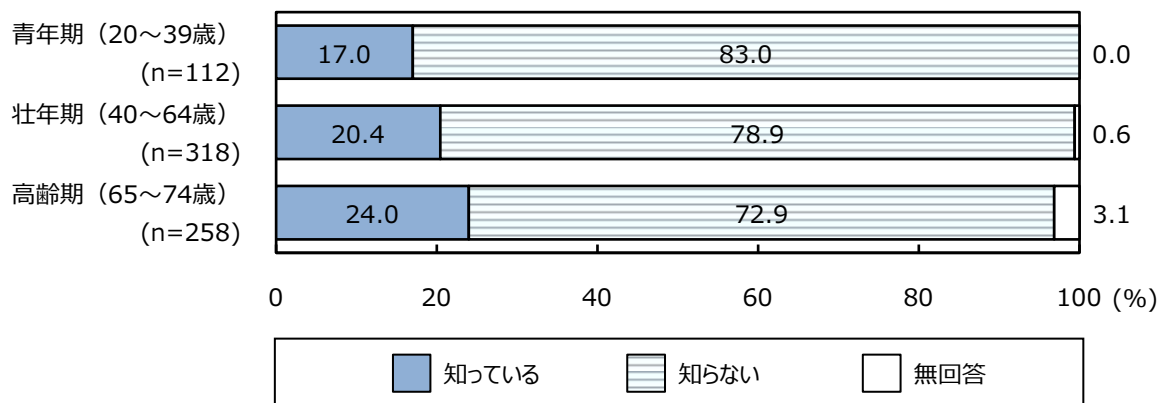
問 16 あなたは、日本で年間どれくらい的人数が自殺でなくなっているかご存知ですか。

「知っている」が 21.1%、「知らない」が 77.0%となっています。



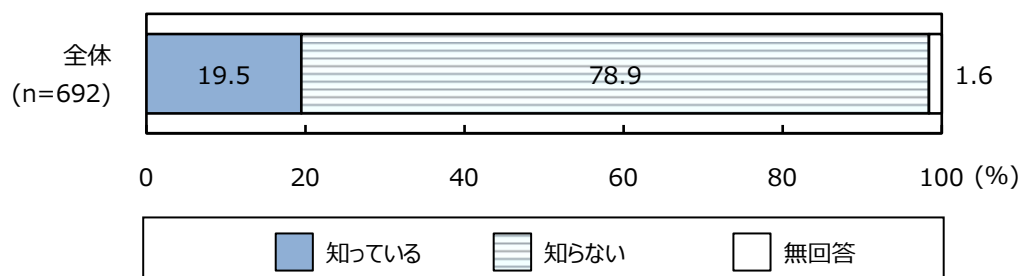
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「知っている」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 17.0%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 24.0%となっています。



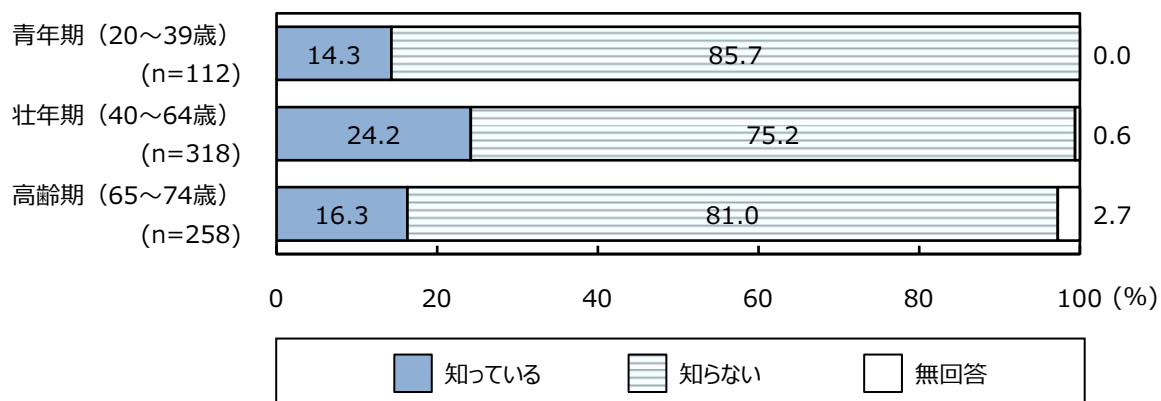
問 17 あなたは、自殺予防週間（9月10日～16日）、または自殺対策強化月間（3月）があることをご存知ですか。

「知っている」が19.5%、「知らない」が78.9%となっています。



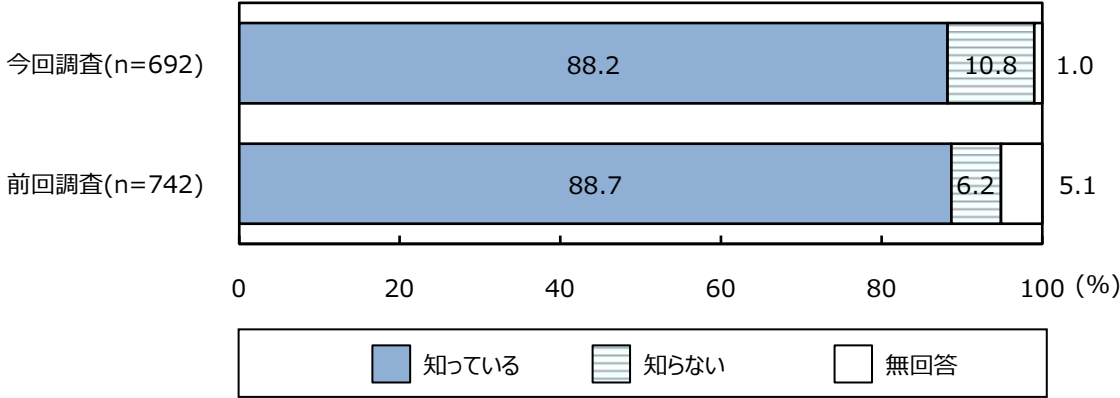
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「知っている」の割合は、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、24.2%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、14.3%となっています。



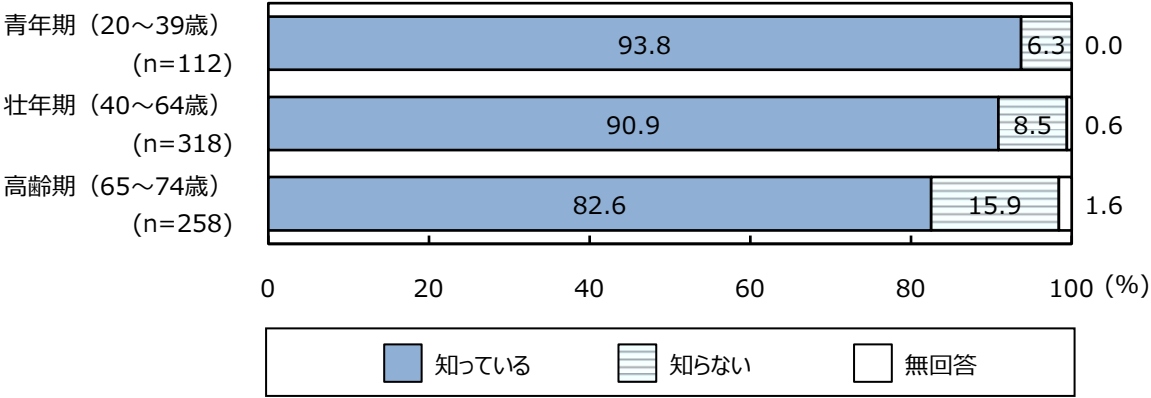
問 18 うつ病は誰にでも起こりうる病気であることを知っていますか。

「知っている」が 88.2%、「知らない」が 10.8%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。
 「はい」の割合は前回調査から 0.5 ポイント増加しています（前回：88.7%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「知っている」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39 歳）》では 93.8%であるのに対し、《高齢期（65～74 歳）》では 82.6%となっています。

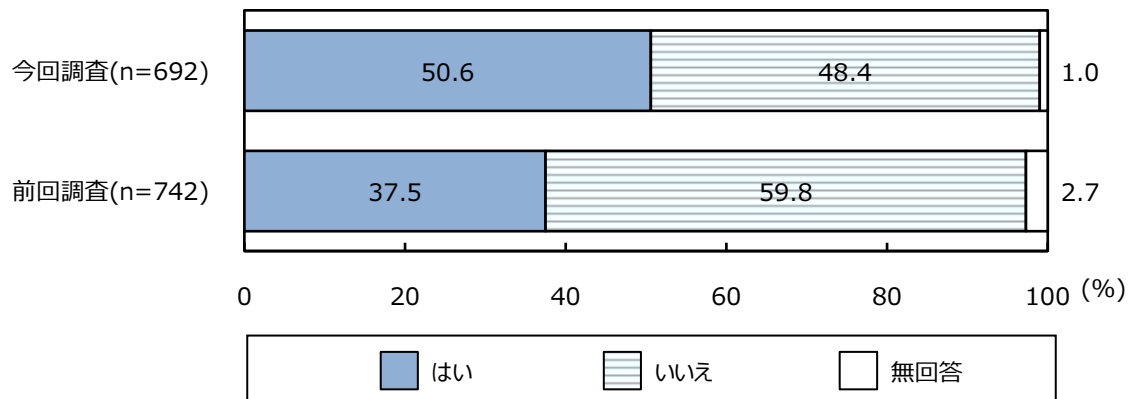


8. 健康管理について

問 1 あなたは、いま、治療を受けている病気はありますか。

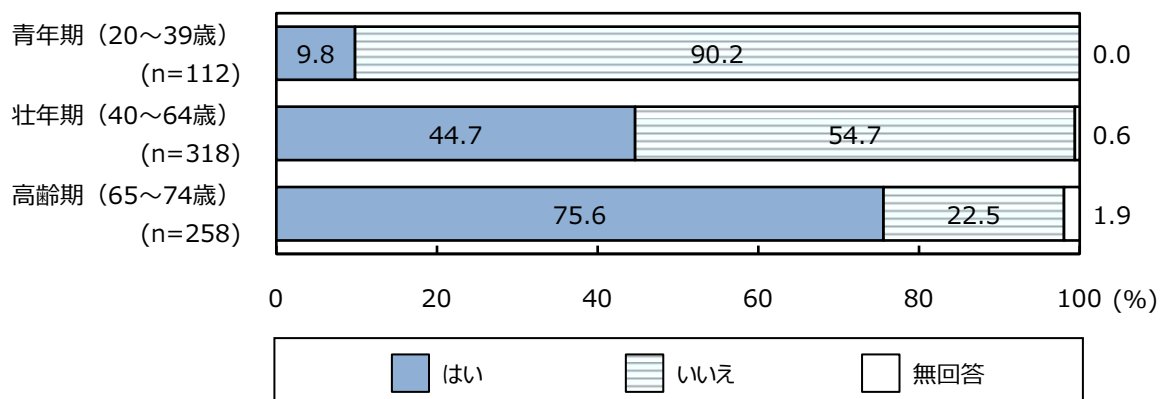
「はい」が 50.6%、「いいえ」が 48.4%となっています。

前回調査では「いいえ」の方が高かったのに対し、今回調査では「はい」の方が高く、「はい」の割合は前回調査から 13.1 ポイント増加しています（前回：37.5%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

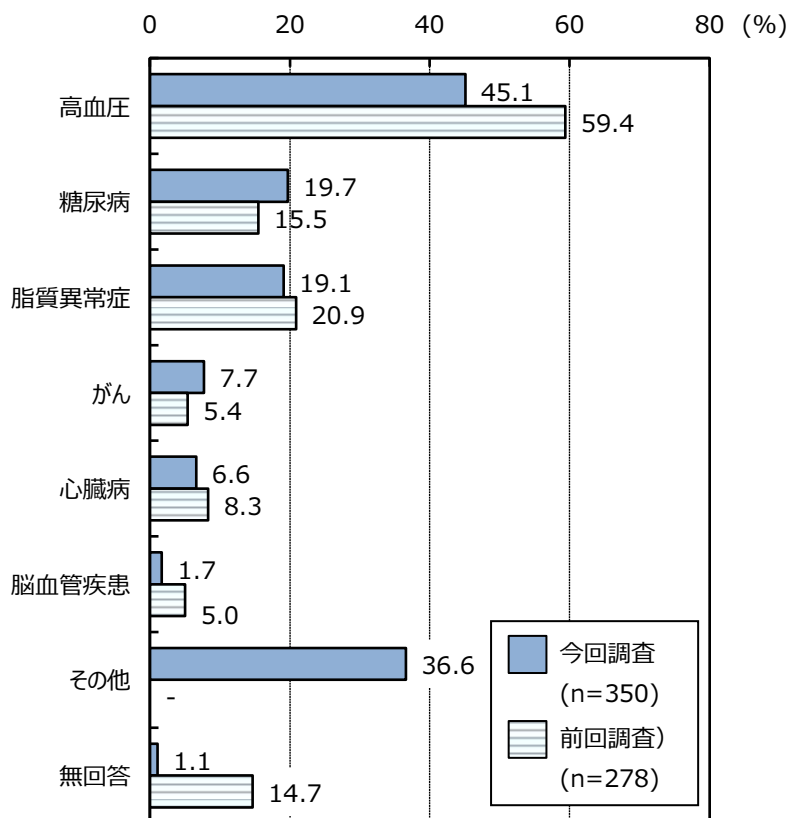
「はい」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 9.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 75.6%となっています。



【問 1 で「はい」と回答した人】

問 1-1 治療を受けている病気はどれですか。（複数回答）

前回調査と同様に「高血圧」が最も高く、45.1%となっています。次いで、「糖尿病」が 19.7%、「脂質異常症」が 19.1%となっています。



※「-」は前回調査では選択肢の設定がない項目

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

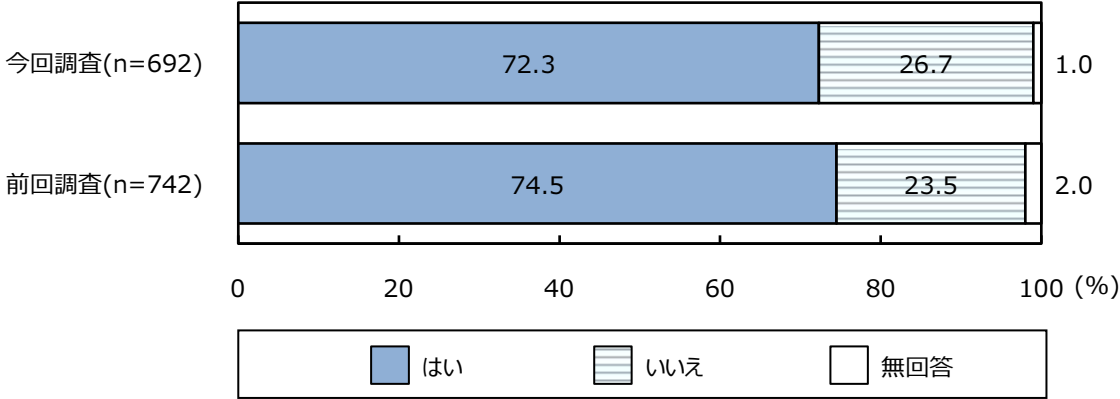
《青年期（20～39歳）》では、「脂質異常症」が最も高いのに対し、《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では、「高血圧」が最も高くなっています。

また、「高血圧」の割合は世代が上がるごとに大きく増加する傾向にあります。

	高血圧	糖尿病	脂質異常症	がん	心臓病	脳血管疾患	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=11)	9.1	9.1	18.2	0.0	0.0	0.0	81.8	0.0
壮年期（40～64歳） (n=142)	36.6	11.3	16.9	7.7	4.2	1.4	47.9	2.8
高齢期（65～74歳） (n=195)	53.3	26.7	21.0	8.2	8.7	2.1	25.6	0.0

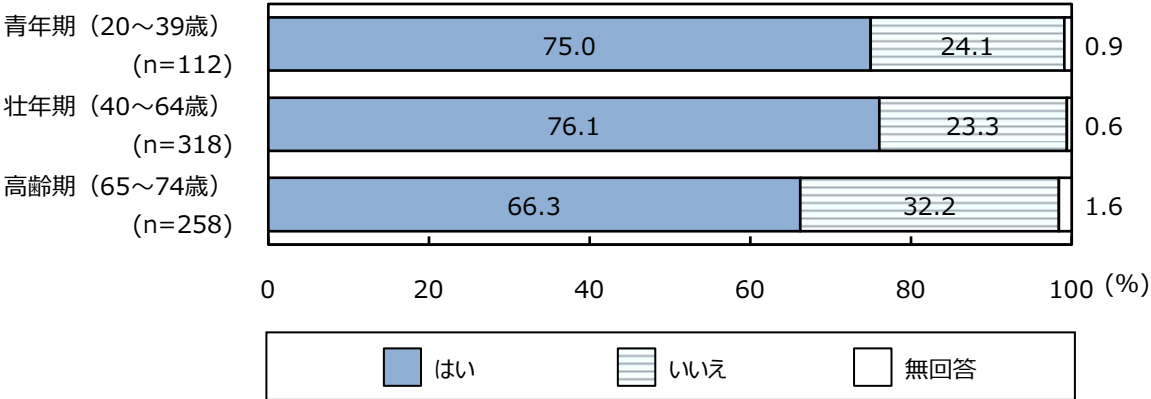
問 2 あなたは過去 1 年間に健康診査や人間ドックを受けたことがありますか。

「はい」が 72.3%、「いいえ」が 26.7%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。
「はい」の割合は前回調査から 2.2 ポイント減少しています（前回：74.5%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、76.1%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74 歳）》で、66.3%となっています。

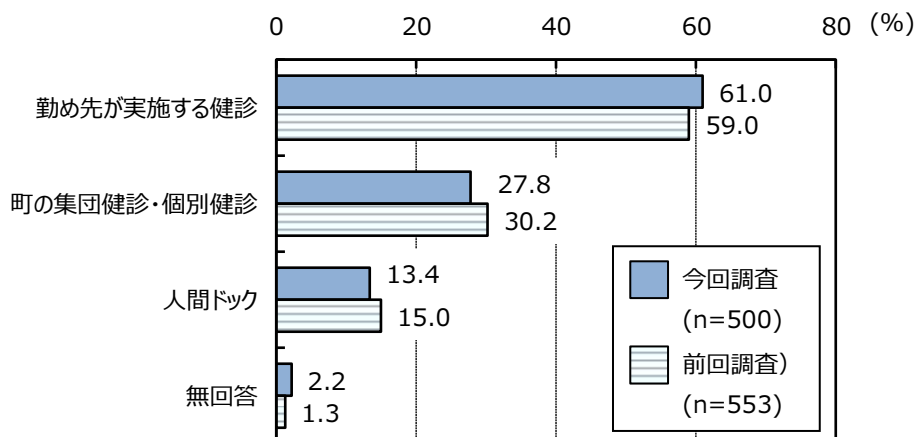


【問 2 で「はい」と回答した人】

問 2-1-1 その健診は、次のうちどれですか。

前回調査と同様に「勤め先が実施する健診」が最も高く、61.0%となっています。次いで、「町の集団健診・個別健診」が 27.8%、「人間ドック」が 13.4%となっています。

「勤め先が実施する健診」は前回調査から増加していますが（前回：59.0%）、「町の集団健診・個別健診」、「人間ドック」は減少しています（前回：順に 30.2%、15.0%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では、「勤め先が実施する健診」が最も高いのに対し、《高齢期（65～74歳）》では、「町の集団健診・個別健診」が最も高くなっています。

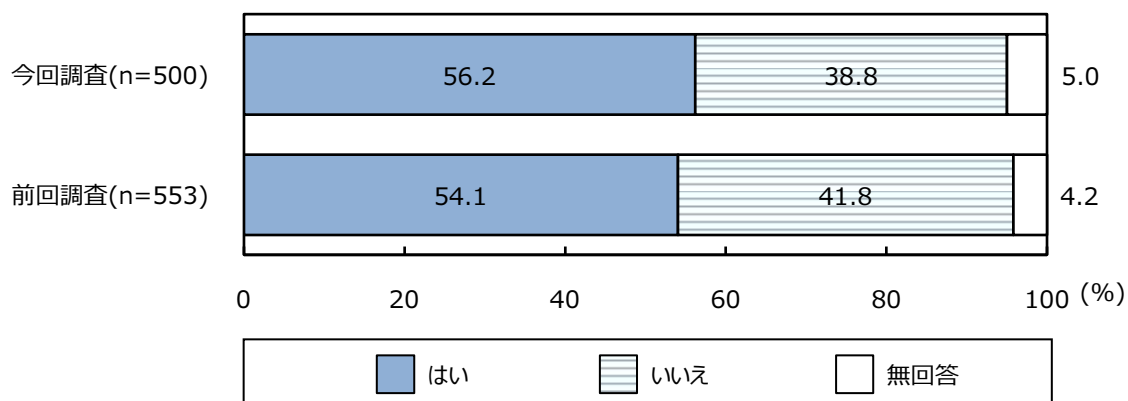
	(%)			
	勤め先が実施する健診	町の集団健診・個別健診	人間ドック	無回答
青年期（20～39歳） (n=84)	89.3	11.9	0.0	2.4
壮年期（40～64歳） (n=242)	72.7	14.0	17.4	2.1
高齢期（65～74歳） (n=171)	30.4	55.0	14.6	2.3

【問 2 で「はい」と回答した人】

問 2-1-2 生活習慣の改善について健診結果をもとに、医療の専門家（医師・看護師・保健師など）から説明を受けましたか。

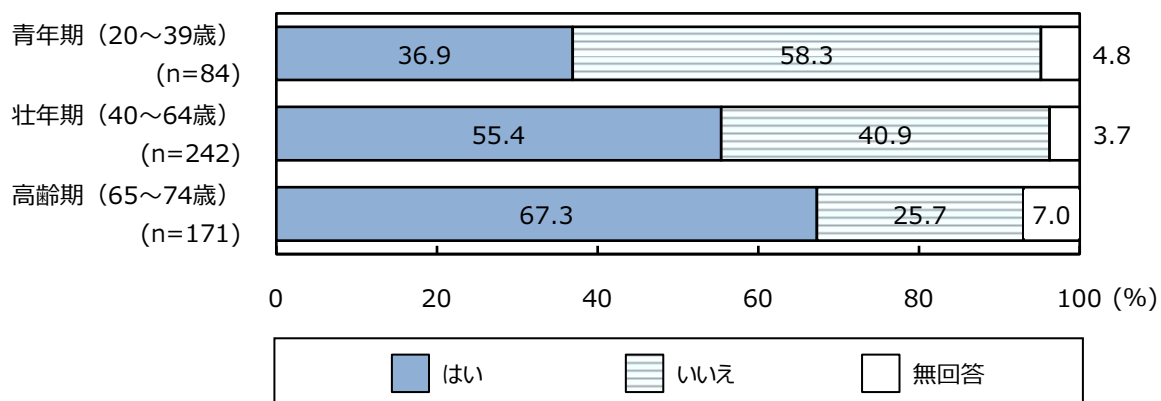
「はい」が 56.2%、「いいえ」が 38.8%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。

「はい」の割合は前回調査から 2.1 ポイント増加しています（前回：54.1%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 36.9%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 67.3%となっています。

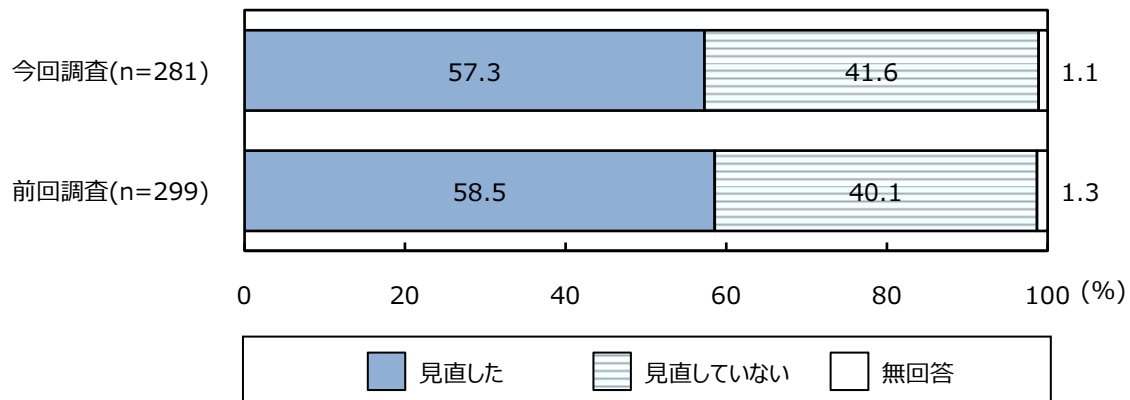


【問 2 で「はい」と回答した人】

問 2-1-3 健診結果の説明を聞いて、生活習慣を見直しましたか。

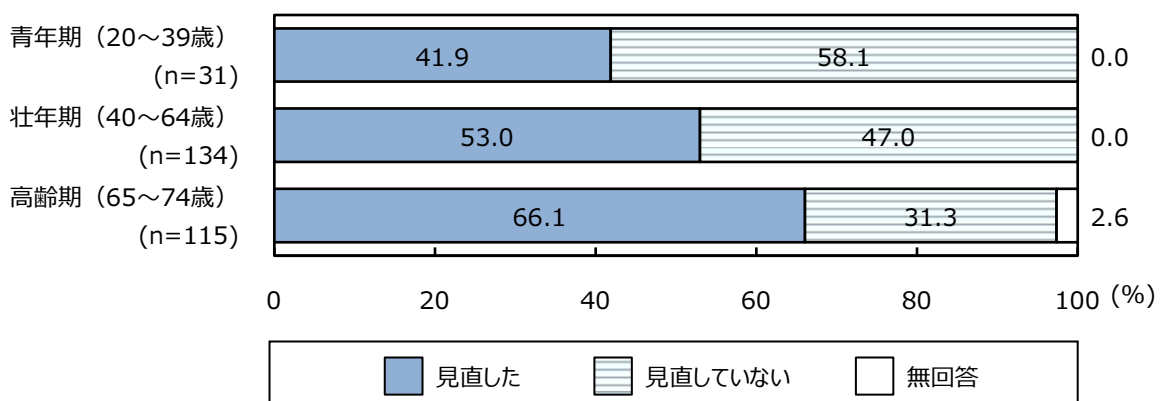
「見直した」が 57.3%、「見直していない」が 41.6%と、前回調査と同様に「見直した」の方が高くなっています。

「見直した」の割合は前回調査から 1.2 ポイント減少しています（前回：58.5%）。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

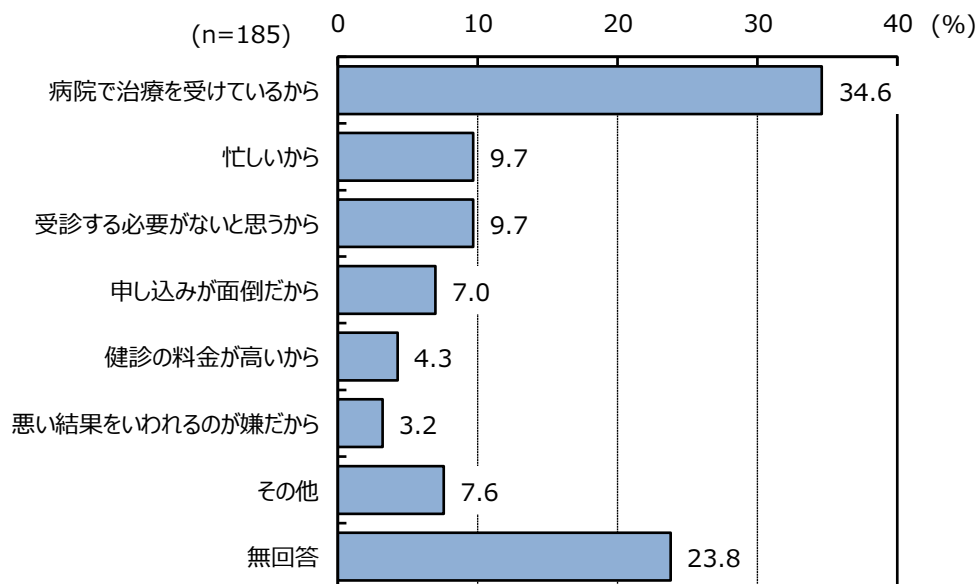
「見直した」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 41.9%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 66.1%となっています。



【問 2 で「いいえ」と回答した人】

問 2-2 健診を受けない理由は何ですか。

「病院で治療を受けているから」が 34.6%と最も高く、次いで、「忙しいから」、「受診する必要がないと思うから」がそれぞれ 9.7%、「申し込みが面倒だから」が 7.0%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

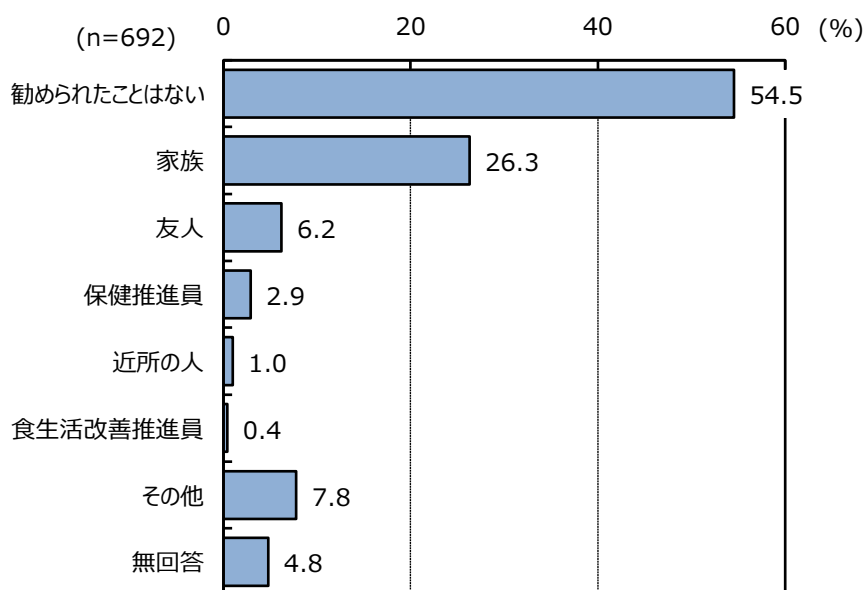
《青年期（20～39 歳）》では、「忙しいから」、「申し込みが面倒だから」、「健診の料金が高いから」が同率で最も高くなっています。

《壮年期（40～64 歳）》、《高齢期（65～74 歳）》では、「病院で治療を受けているから」が最も高くなっていますが、2 番目に割合が高いものについてみると、《壮年期（40～64 歳）》では「忙しいから」、《高齢期（65～74 歳）》では「受診する必要がないと思うから」となっています。

	(%)							
	忙しいから	悪い結果をいわれるのが嫌だから	受診する必要がないと思うから	申し込みが面倒だから	病院で治療を受けているから	健診の料金が高いから	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=27)	11.1	3.7	7.4	11.1	3.7	11.1	11.1	40.7
壮年期（40～64歳） (n=74)	17.6	2.7	12.2	6.8	24.3	6.8	6.8	23.0
高齢期（65～74歳） (n=83)	2.4	3.6	8.4	6.0	54.2	0.0	7.2	18.1

問3 あなたは健診やがん検診の受診を誰かにすすめられたことがありますか。

「勧められたことはない」が54.5%と最も高く、次いで、「家族」が26.3%、「友人」が6.2%となっています。



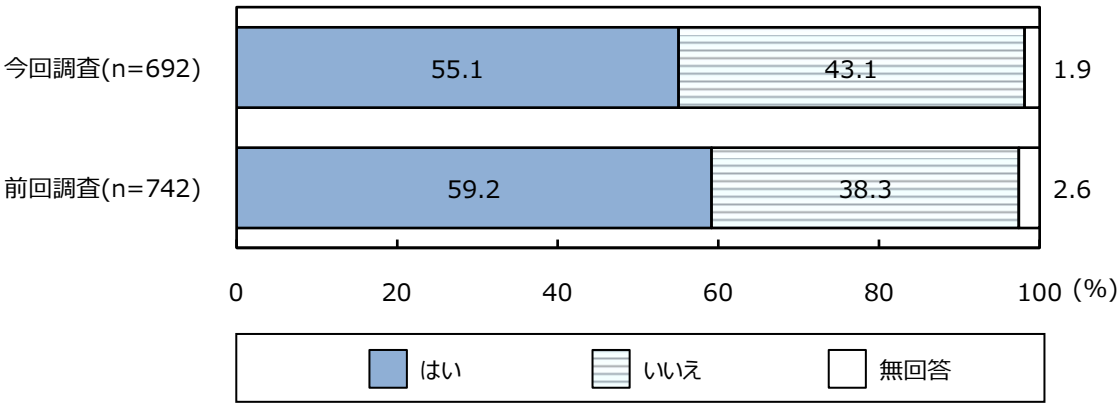
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代においても、「勧められたことはない」が最も高くなっています。具体的な人についてみると、「家族」が最も高くなっています。

	勧められたことはない	家族	友人	保健推進員	近所の人	食生活改善推進員	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	72.3	20.5	4.5	0.9	0.0	0.0	0.9	1.8
壮年期（40～64歳） (n=318)	54.7	28.3	6.9	1.6	1.3	0.3	9.1	2.5
高齢期（65～74歳） (n=258)	47.3	26.4	6.2	5.4	1.2	0.8	9.3	7.8

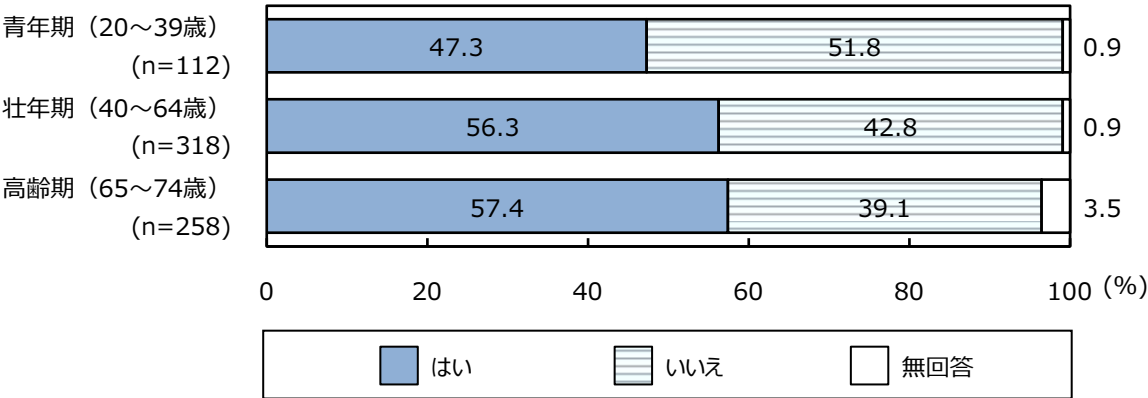
問 4 自分に適した体重を認識し、体重のコントロールをしていますか。

「はい」が 55.1%、「いいえ」が 43.1%と、前回調査と同様に「はい」の方が高くなっています。
 「はい」の割合は前回調査から 4.1 ポイント減少しています（前回：59.2%）。



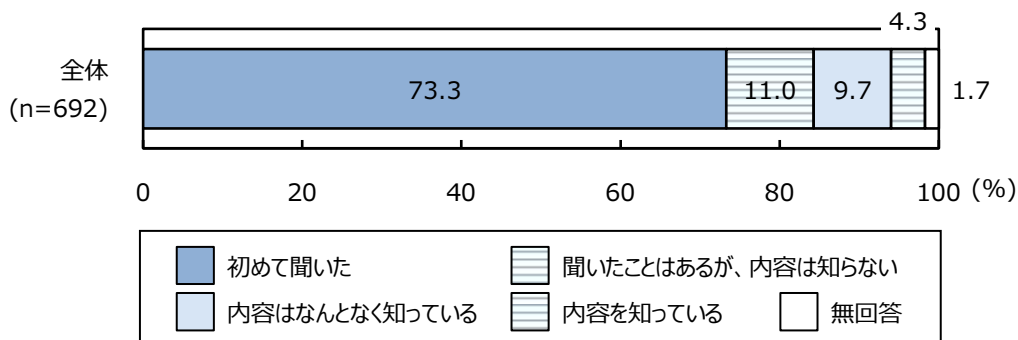
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「はい」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39 歳）》では 47.3%であるのに対し、《高齢期（65～74 歳）》では 57.4%となっています。



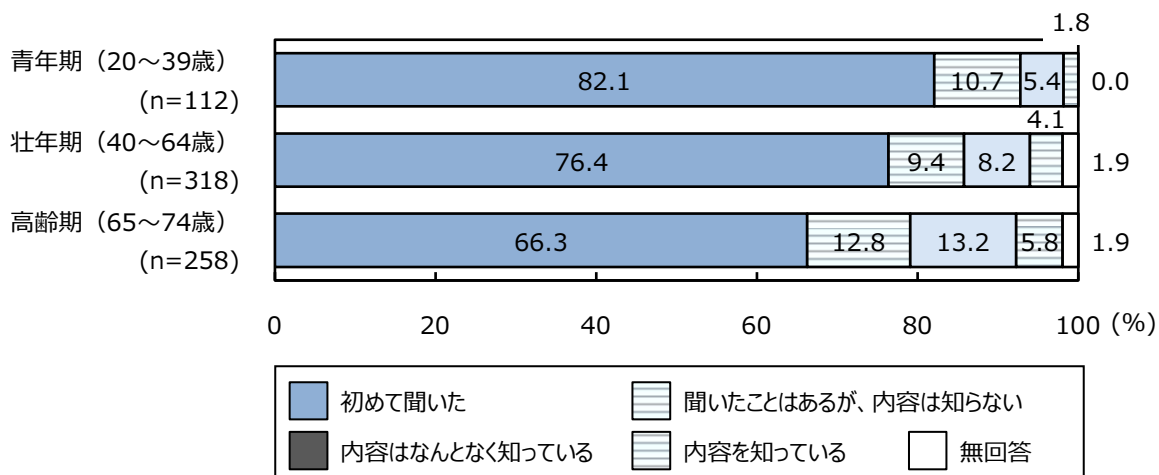
問5 がん予防スタートプロジェクト（がんスタ）とは何かご存知ですか。

「初めて聞いた」が73.3%と最も高く、次いで、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が11.0%、「内容はなんとなく知っている」が9.7%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

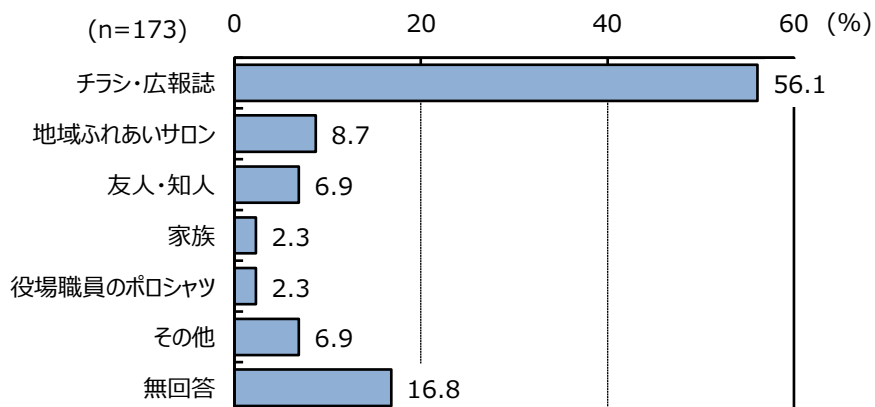
「内容を知っている」の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では1.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では5.8%となっています。



【問5で「初めて聞いた」と回答した人以外】

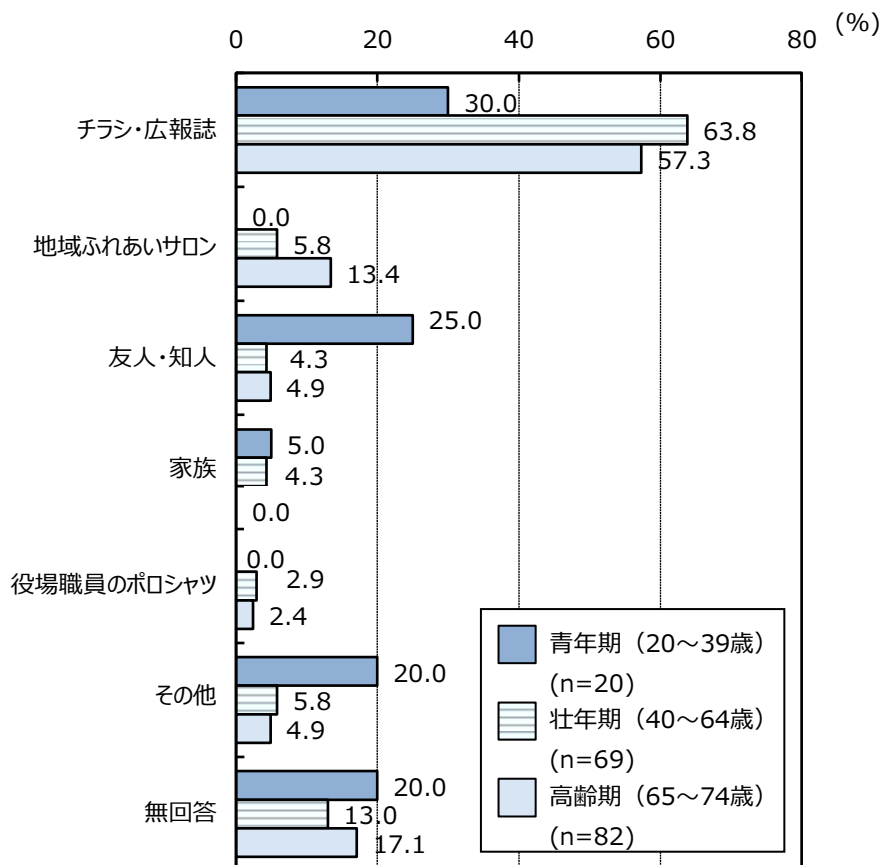
問6 がん予防スタートプロジェクト（がんスタ）をどこで知りましたか。

「チラシ・広報誌」が56.1%と最も高くなっています。その後は差が開いて、「地域ふれあいサロン」（8.7%）、「友人・知人」（6.9%）と続いています。



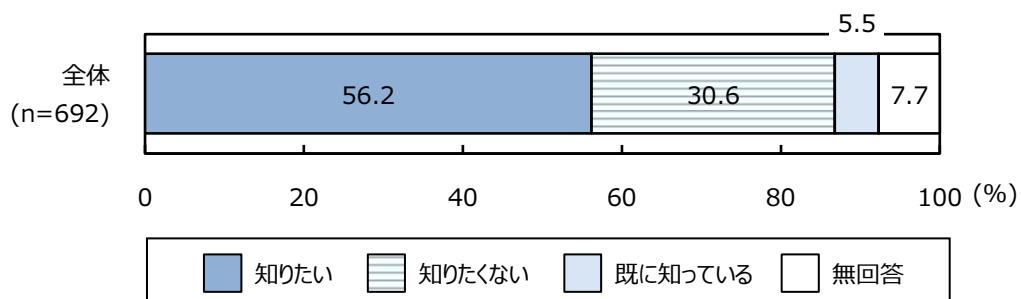
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

いずれの世代も「チラシ・広報誌」が最も高くなっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合は低い傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では他の世代に比べて、「友人・知人」の割合が高くなっています。



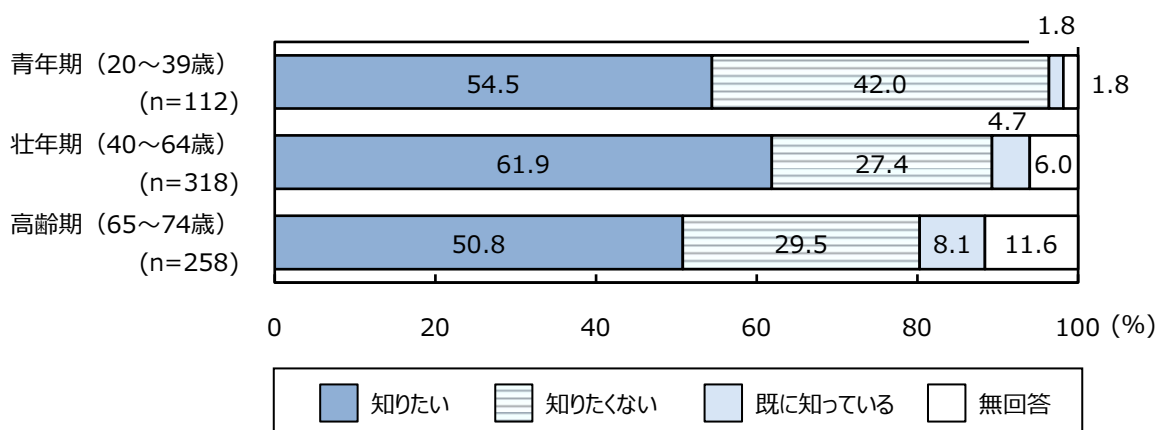
問 7 がん予防スタートプロジェクト（がんスタ）についてくわしく知りたいと思いますか。

「知りたい」が 56.2%、「知りたくない」が 30.6%、「既知知っている」が 5.5%となっています。



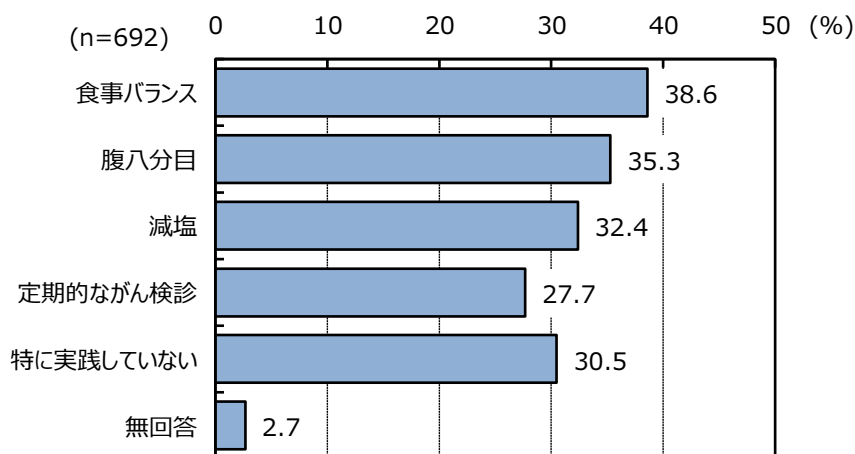
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

「知りたい」の割合は、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、61.9%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（65～74 歳）》で、50.8%となっています。



問 8 がん予防スタートプロジェクト（がんスタ）の取り組みである「腹八分目」、「減塩」、「食事バランス」、「定期的ながん検診」の中で実践しているものはありますか。（複数回答）

「食事バランス」が 38.6%と最も高く、次いで、「腹八分目」が 35.3%、「減塩」が 32.4%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》では、「特に実践していない」、「食事バランス」の順で割合が高くなっています。

《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では、「食事バランス」が最も高くなっていますが、2番目に割合が高いものについてみると、《壮年期（40～64歳）》は「腹八分目」、《高齢期（65～74歳）》は「減塩」となっています。

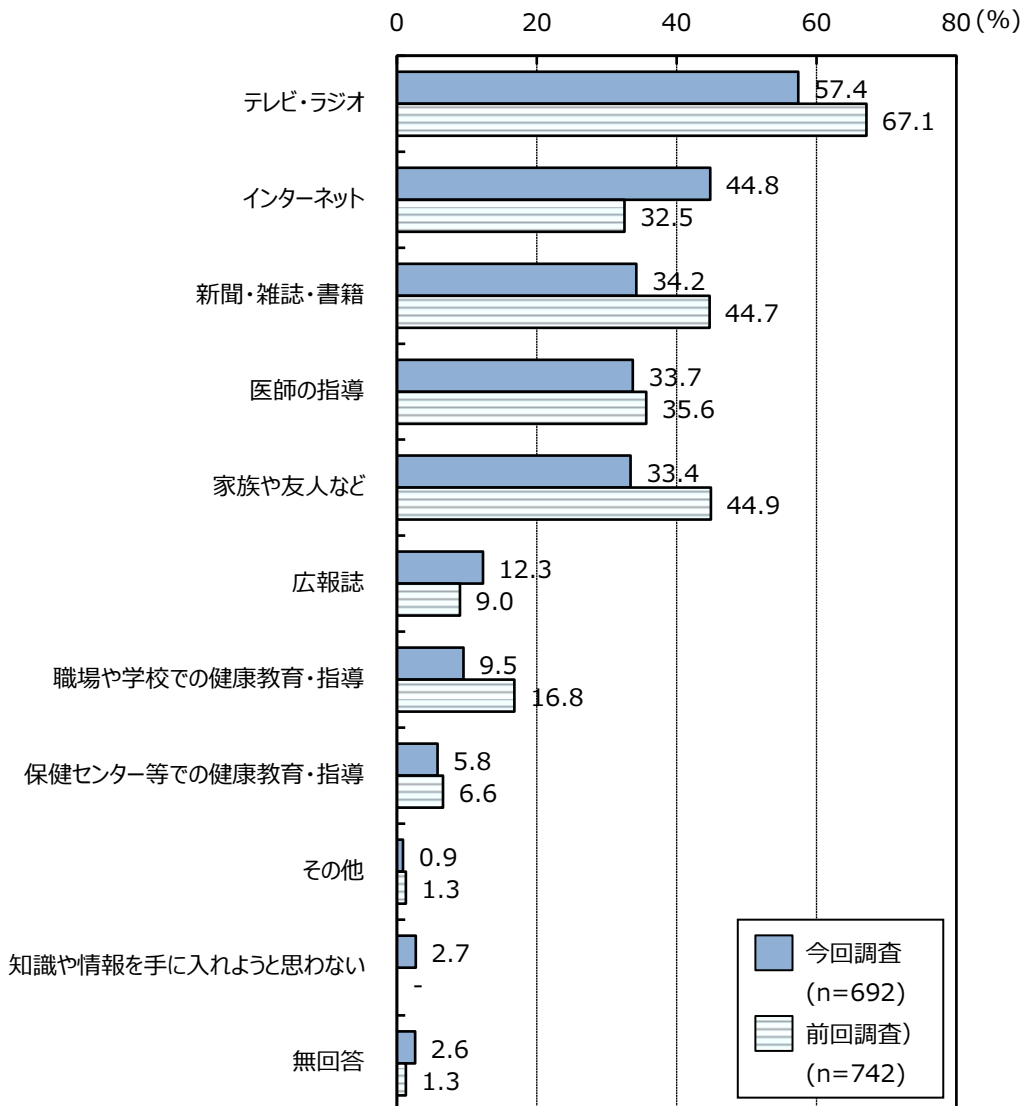
また、《青年期（20～39歳）》での「特に実践していない」の割合は他の世代に比べて高く、50%以上となっています。「食事バランス」、「腹八分目」、「減塩」、「定期的ながん検診」ともに、世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあります。

	食事バランス	腹八分目	減塩	定期的ながん検診	特に実践していない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	27.7	25.0	15.2	8.0	51.8	0.0
壮年期（40～64歳） (n=318)	37.1	33.6	30.2	29.6	32.1	2.2
高齢期（65～74歳） (n=258)	45.3	41.5	43.0	34.5	19.4	4.3

問 9 あなたは、健康に関する知識や情報をどこから手に入れていますか。（複数回答）

前回調査と同様に「テレビ・ラジオ」が 57.4%と最も高くなっています。次いで、「インターネット」が 44.8%、「新聞・雑誌・書籍」が 34.2%となっています。

上位 3 項目について前回調査と比較すると、「テレビ・ラジオ」（前回：67.1%）、「新聞・雑誌・書籍」（前回：44.7%）は減少し、「インターネット」（前回：32.5%）は増加しています。



※前回調査の無回答には「問題はない」と回答した割合を含む

【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》では、「インターネット」が最も高く、その後は「テレビ・ラジオ」、「家族や友人など」が同率で続いています。

《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では、「テレビ・ラジオ」が最も高くなっていますが、2番目に割合が高いものについてみると、《壮年期（40～64歳）》では「インターネット」、《高齢期（65～74歳）》では「医師の指導」となっています。

(%)

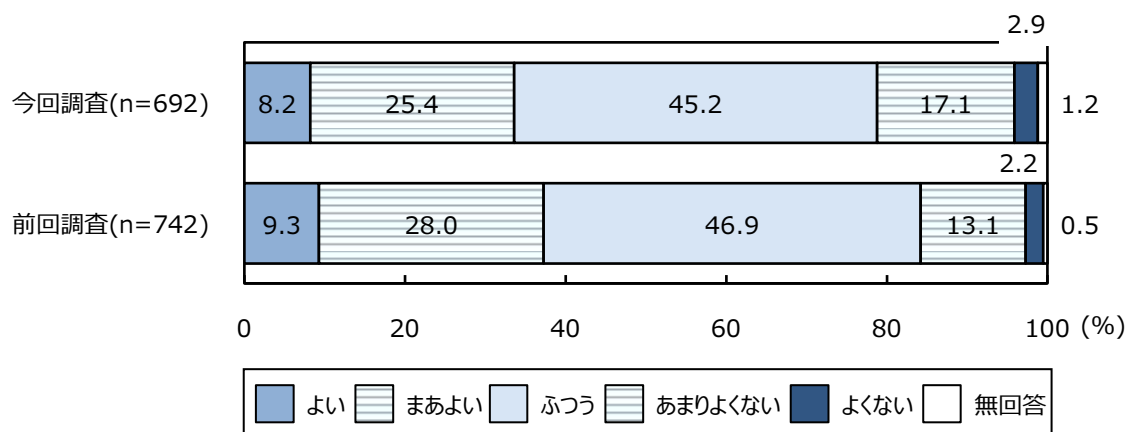
	テレビ・ラジオ	インターネット	新聞・雑誌・書籍	医師の指導	家族や友人など	広報誌	職場や学校での健康教育・指導	保健センター等での健康教育・指導	その他	知識や情報を手に入れようと思わない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	38.4	74.1	10.7	10.7	38.4	7.1	17.0	1.8	0.9	5.4	1.8
壮年期（40～64歳） (n=318)	61.3	54.1	34.0	27.4	31.8	9.4	11.9	3.8	0.0	2.8	2.2
高齢期（65～74歳） (n=258)	60.9	20.9	45.0	51.6	33.3	18.2	2.7	10.1	1.9	1.6	3.5

9. 健康観について

問 1 普段の自分の健康状態についてどのように感じていますか。

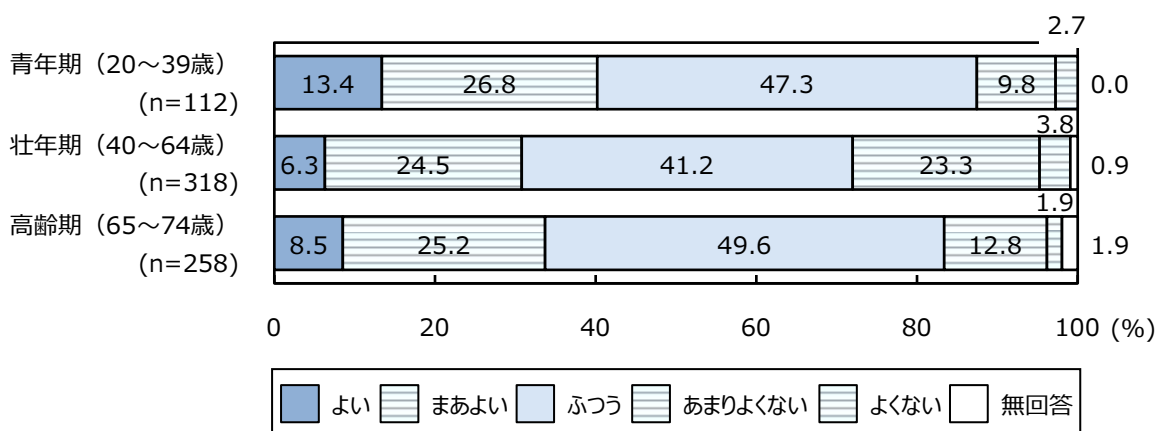
前回調査と同様に「ふつう」が最も高く、45.2%となっています。『よい』（「よい」+「まあよい」）は 33.6%、『よくない』（「よくない」+「あまりよくない」）は 20.0%となっています。

「ふつう」の割合は前回調査から 1.7 ポイント減少し（前回：46.9%）、『よくない』の割合が 4.7 ポイント増加しています（前回：15.3%）。



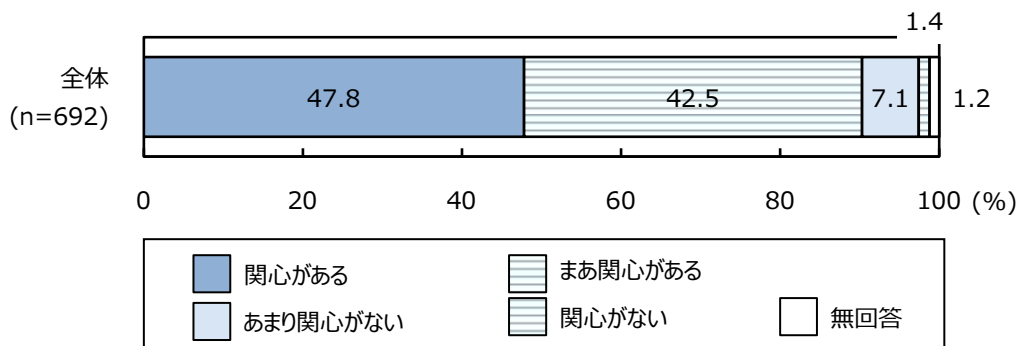
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『よい』の割合は、《青年期（20～39歳）》で最も高く、40.2%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、30.8%となっています。



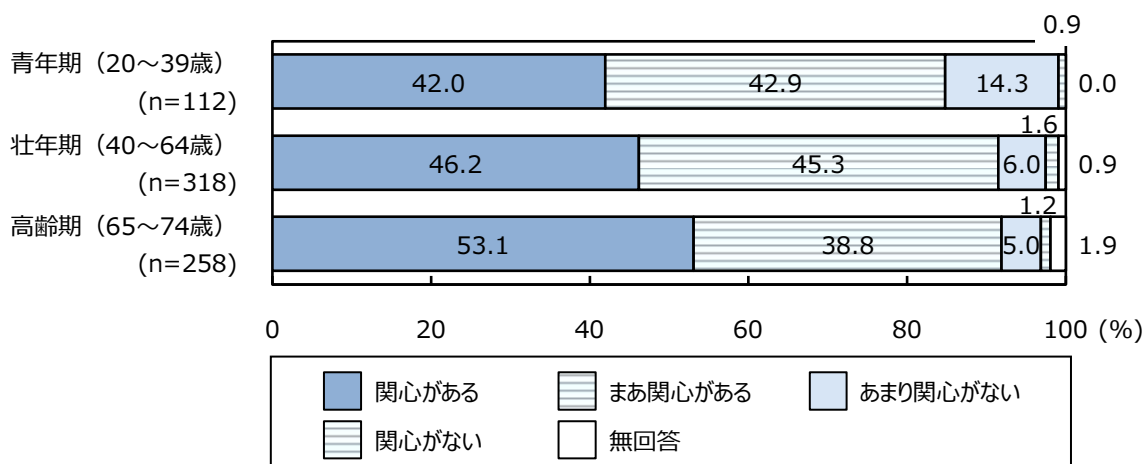
問 2 あなたは、自分の健康に関心がありますか。

『関心がある』（「関心がある」+「まあ関心がある」）が 90.3%と大半を占めています。



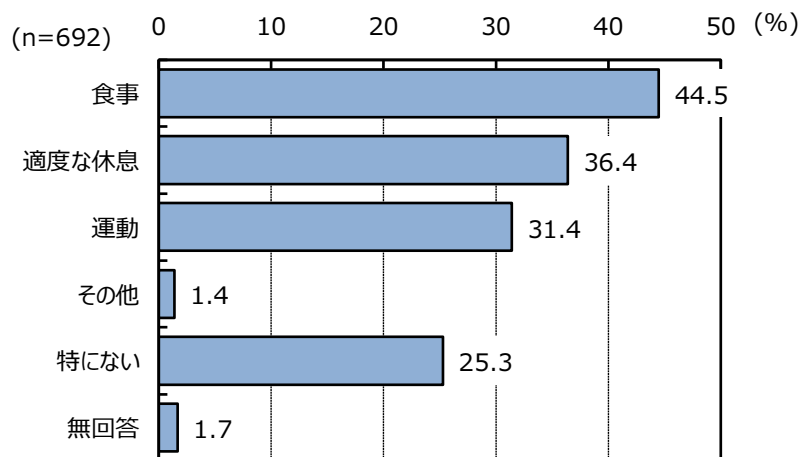
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

『関心がある』の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 84.9%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 91.9%となっています。



問 3 健康のために日々取り組んでいることはありますか。

「食事」が 44.5%と最も高く、次いで、「適度な休息」が 36.4%、「運動」が 31.4%となっています。
「特にない」については 25.3%となっています。



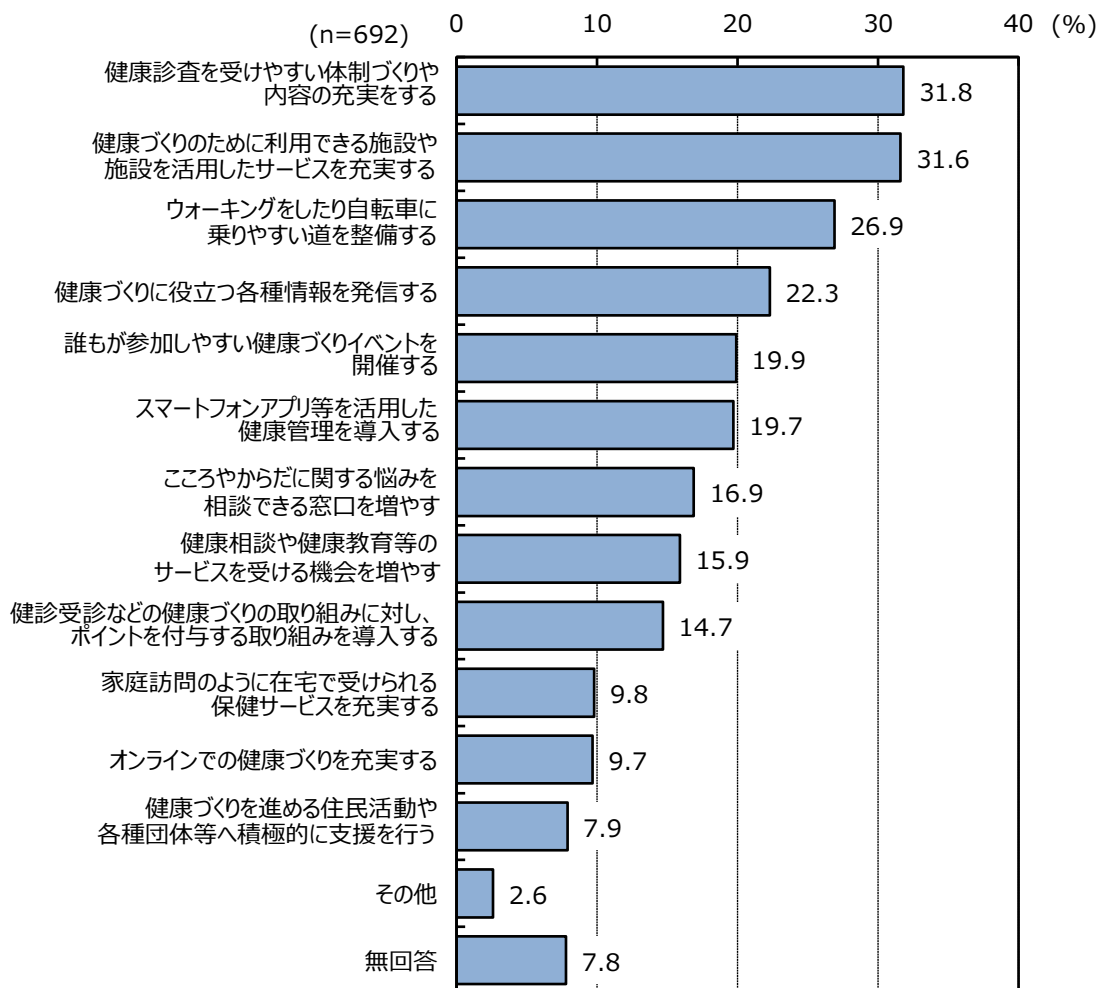
【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》は、「適度な休息」、「食事」の順、《青年期（20～39歳）》は「食事」、「適度な休息」の順、《高齢期（65～74歳）》は「食事」、「運動」の順で割合が高くなっています。

	（%）					
	食事	適度な休息	運動	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	34.8	44.6	23.2	0.9	28.6	0.0
壮年期（40～64歳） (n=318)	45.3	41.8	25.8	1.6	27.7	0.9
高齢期（65～74歳） (n=258)	48.4	26.7	41.5	1.6	20.9	3.1

問 4 町が実施する町民の健康づくり施策に期待することは何ですか。(3 つまで回答)

「健康診査を受けやすい体制づくりや内容の充実をする」が 31.8%と最も高く、次いで、「健康づくりのために利用できる施設や施設を活用したサービスを充実する」が 31.6%、「ウォーキングをしたり自転車に乗りやすい道を整備する」が 26.9%となっています。



【クロス集計分析（ライフステージ別）】

《青年期（20～39歳）》では、「ウォーキングをしたり自転車に乗りやすい道を整備する」、「スマートフォンアプリ等を活用した健康管理を導入する」が同率で最も高くなっています。

《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（65～74歳）》では、「健康診査を受けやすい体制づくりや内容の充実をする」、「健康づくりのために利用できる施設や施設を活用したサービスを充実する」の順で割合が高くなっています。

	健康診査を受けやすい体制づくりや内容の充実をする	健康づくりのために利用できる施設や施設を活用したサービスを充実する	ウォーキングをしたり自転車に乗りやすい道を整備する	健康づくりに役立つ各種情報を発信する	誰もが参加しやすい健康づくりイベントを開催する	スマートフォンアプリ等を活用した健康管理を導入する	こころやかからだに関する悩みを相談できる窓口を増やす	健康相談や健康教育等のサービスを受けられる機会を増やす	健診受診などの健康づくりの取り組みに対し、ポイントを付与する取り組みを導入する
青年期（20～39歳） (n=112)	25.9	32.1	38.4	12.5	17.9	38.4	16.1	12.5	20.5
壮年期（40～64歳） (n=318)	34.3	33.3	26.7	23.0	18.6	22.6	19.2	17.3	17.0
高齢期（65～74歳） (n=258)	31.4	29.5	22.1	26.0	22.9	8.1	14.7	15.9	9.7

	家庭訪問のように在宅で受けられる保健サービスを充実する	オンラインでの健康づくりを充実する	健康づくりを進める住民活動や各種団体等へ積極的に支援を行う	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=112)	3.6	15.2	4.5	3.6	1.8
壮年期（40～64歳） (n=318)	9.1	11.3	6.9	2.2	5.7
高齢期（65～74歳） (n=258)	13.6	5.4	10.9	2.7	12.0

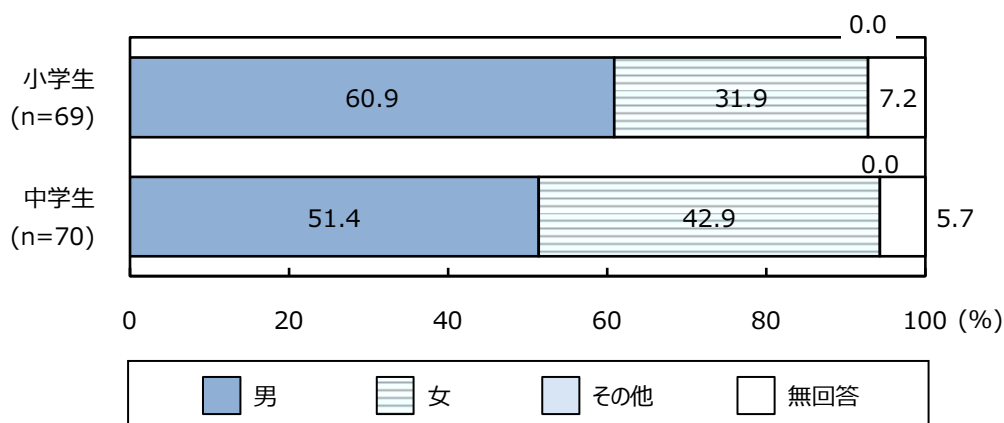
3. 小・中学生調査結果

1. 回答者属性

問 1 あなたの性別を教えてください。

小学生は、「男」が 60.9%、「女」が 31.9%となっています。

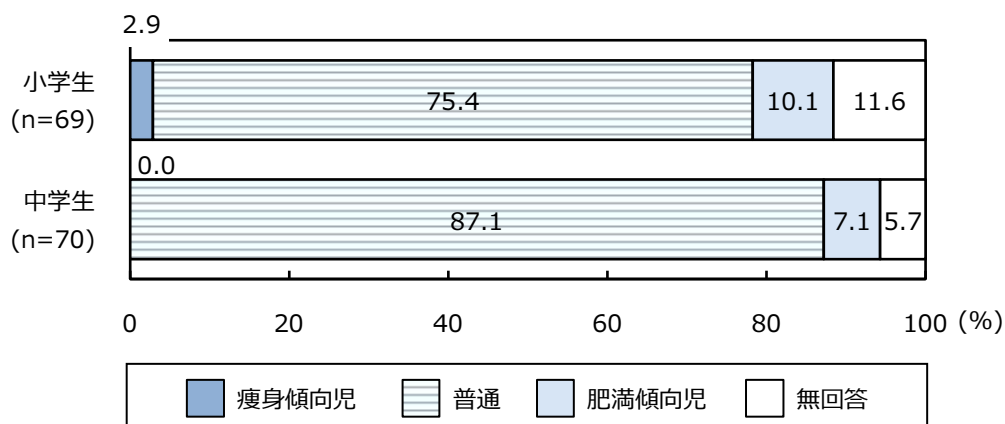
中学生は、「男」が 51.4%、「女」が 42.9%となっています。



問 2 あなたの身長と体重を教えてください。（小数点以下切り捨て、数字記入）

身長、体重から肥満度を算出すると、小・中学生とも「普通」が最も高く、小学生では 75.4%、中学生では 87.1%となっています。

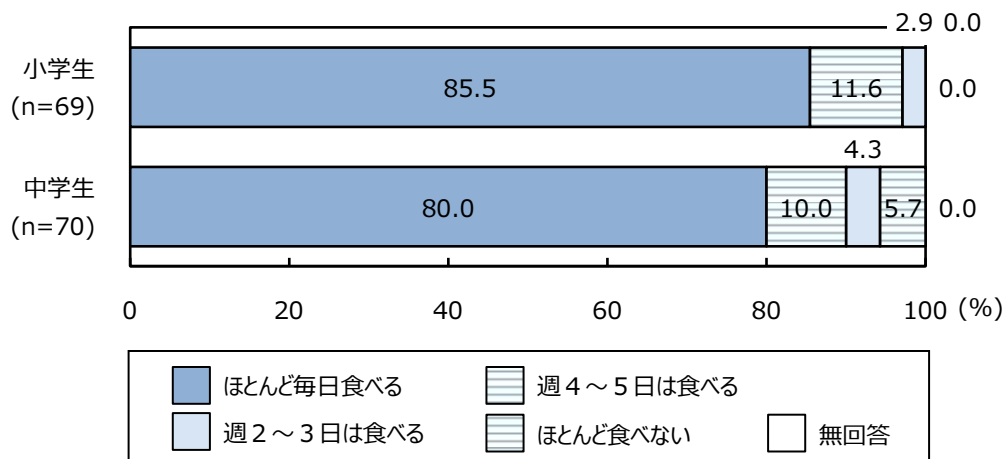
「肥満傾向児」の割合をみると、小学生は 10.1%、中学生は 7.1%となっており、小学生の方が高くなっています。



2. 食事について

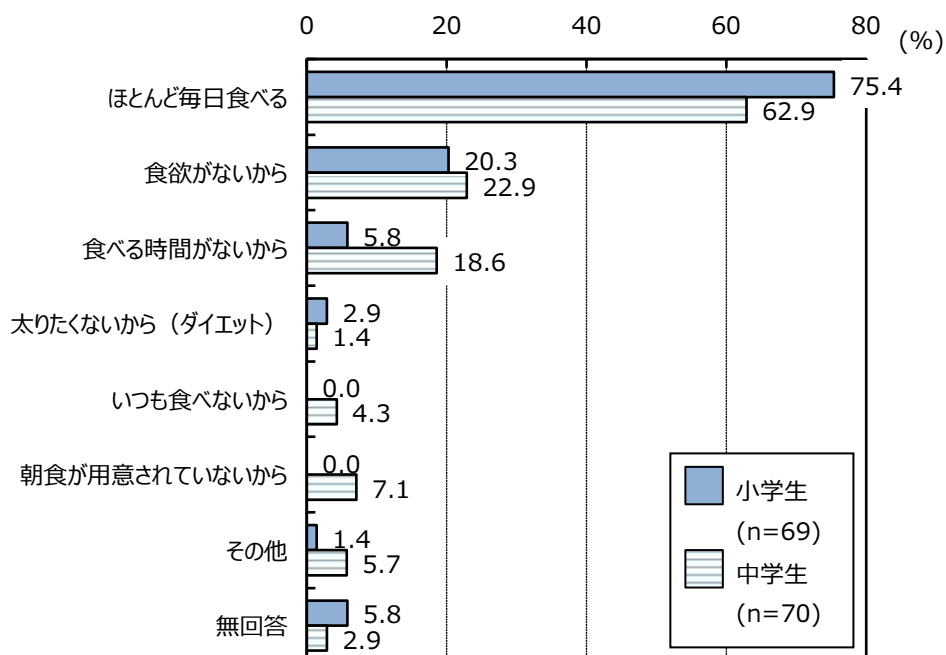
問 1 朝ごはんを食べていますか。

小・中学生とも「ほとんど毎日食べる」が最も高くなっていますが、小学生は 85.5%、中学生は 80.0%と、小学生の方が割合が高くなっています。



問 2 朝ごはんを食べない日がある理由は何ですか。(複数回答)

小・中学生とも「ほとんど毎日食べる」が最も高くなっていますが、朝ごはんを食べない理由についてみると「食欲がないから」が最も高く、小学生は 20.3%、中学生は 22.9%となっています。



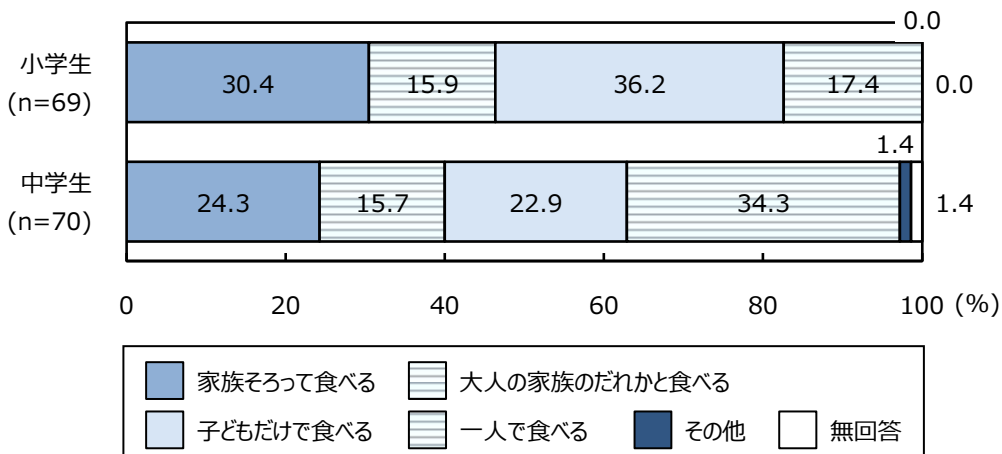
問3 いつもどのように食事をしていますか。

①朝ごはん

小学生は、「子どもだけで食べる」が最も高く、36.2%となっています。

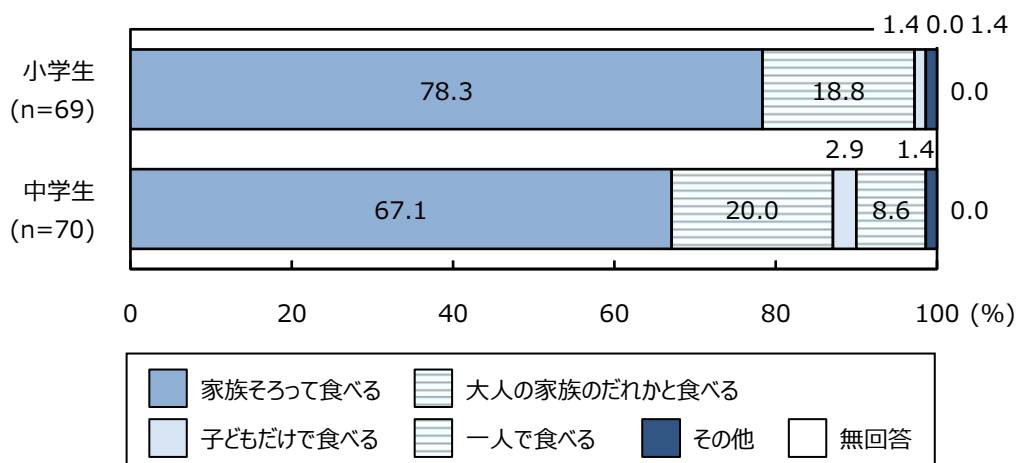
中学生は、「一人で食べる」が最も高く、34.3%となっています。

「家族そろって食べる」の割合をみると、小学生は30.4%、中学生は24.3%となっており、小学生の方が割合が高くなっています。



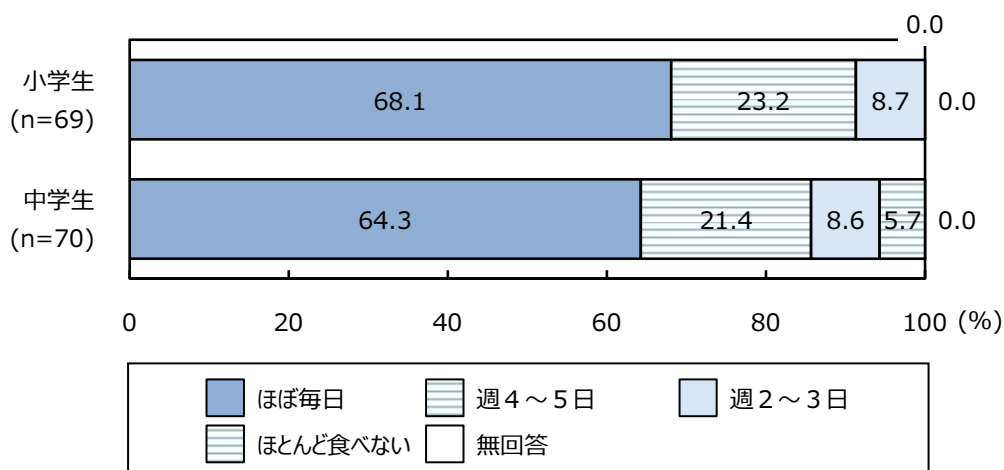
②夜ごはん

小・中学生とも、「家族そろって食べる」が最も高くなっていますが、小学生は78.3%、中学生は67.1%と、小学生の方が割合が高くなっています。



問 4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのは週に何日ありますか。

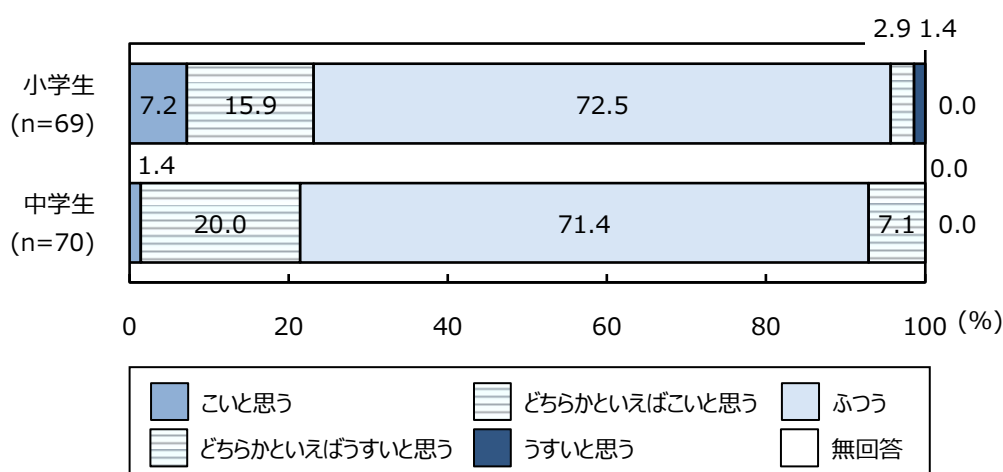
小・中学生とも「ほぼ毎日」が最も高くなっていますが、小学生は68.1%、中学生は64.3%と、小学生の方が割合が高くなっています。



問 5 あなたがふだん食べているものは、味がこいと思いますか。

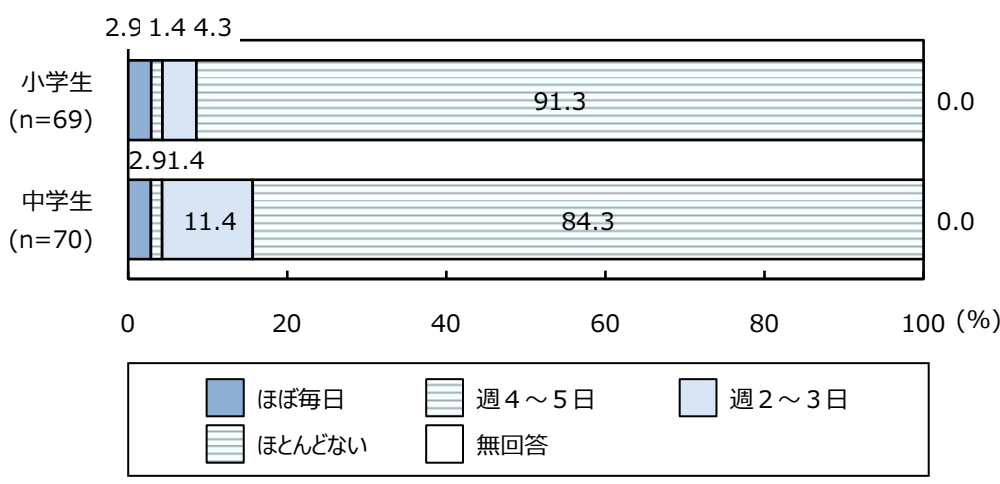
小・中学生とも「ふつう」が最も高く、小学生は72.5%、中学生は71.4%となっています。

『うすいと思う』（「うすいと思う」+「どちらかといえばうすいと思う」）の割合についてみると、小・中学生とも10%未満となっています。一方、『こいと思う』（「こいと思う」+「どちらかといえばこいと思う」）の割合については、小学生は23.1%、中学生は21.4%となっており、小学生の方が高くなっています。



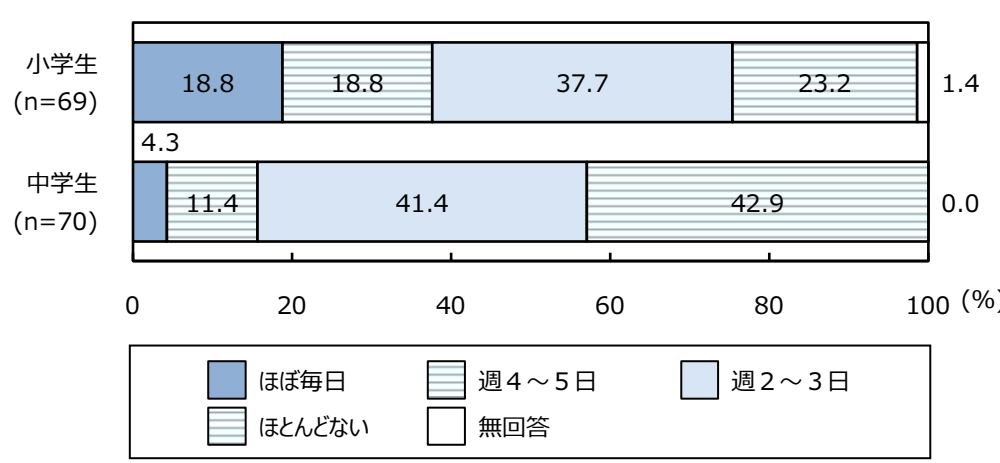
問 6 お菓子を食することで、食事をしないことがありますか。

小・中学生とも「ほとんどない」が大半を占めていますが、小学生は 91.3%、中学生は 84.3%と、小学生の方が割合が高くなっています。



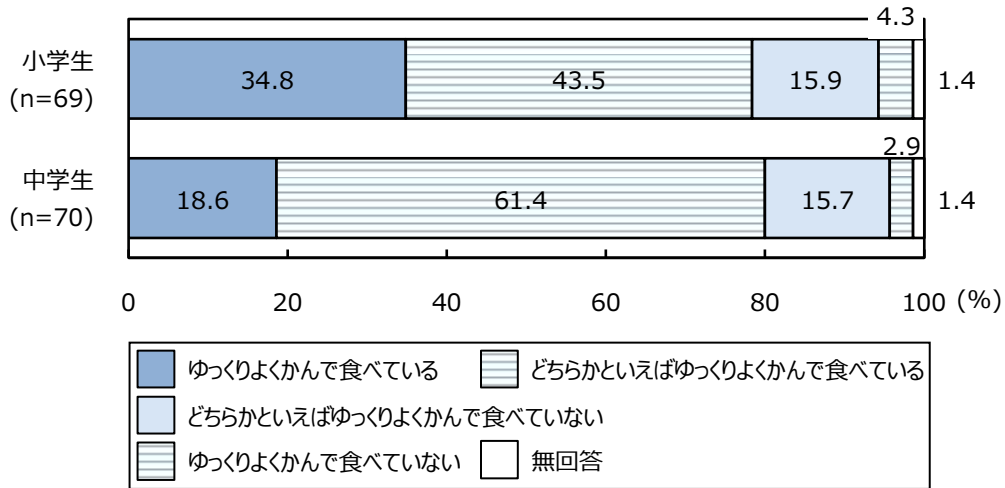
問 7 ジュースなどの清涼飲料を飲むことがありますか。

小学生は「週 2～3 日」(37.7%) が最も高いのに対し、中学生は「ほとんどない」(42.9%) が最も高くなっています。「ほとんどない」の割合については、中学生の方が高く、その差も大きくなっています (小学生 : 23.2%)。



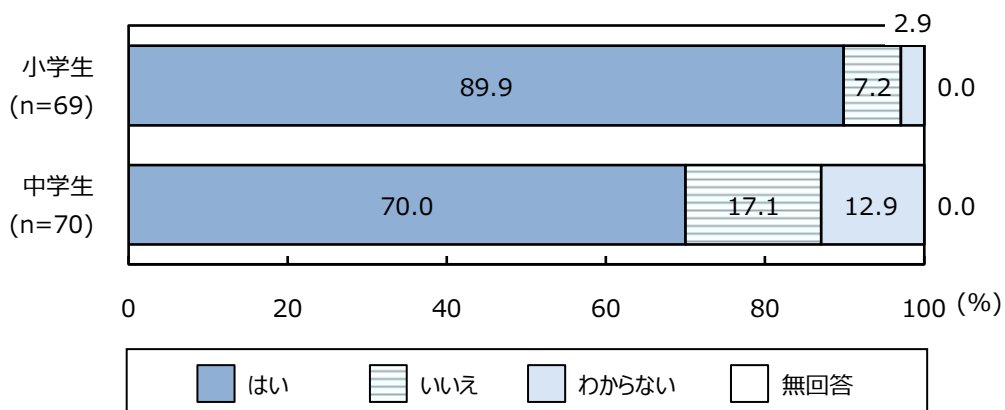
問 8 食事の時、ゆっくりよくかんで食べていますか。

『よくかんでいる』（「ゆっくりよくかんで食べている」+「どちらかといえばゆっくりよくかんで食べている」）と『よくかんでいない』（「ゆっくりよくかんで食べていない」+「どちらかといえばゆっくりよくかんで食べていない」）を比較すると、小・中学生とも『よくかんでいる』の方が高くなっています。その割合は、小学生は 78.3%、中学生は 80.0%となっており、中学生の方が高くなっています。



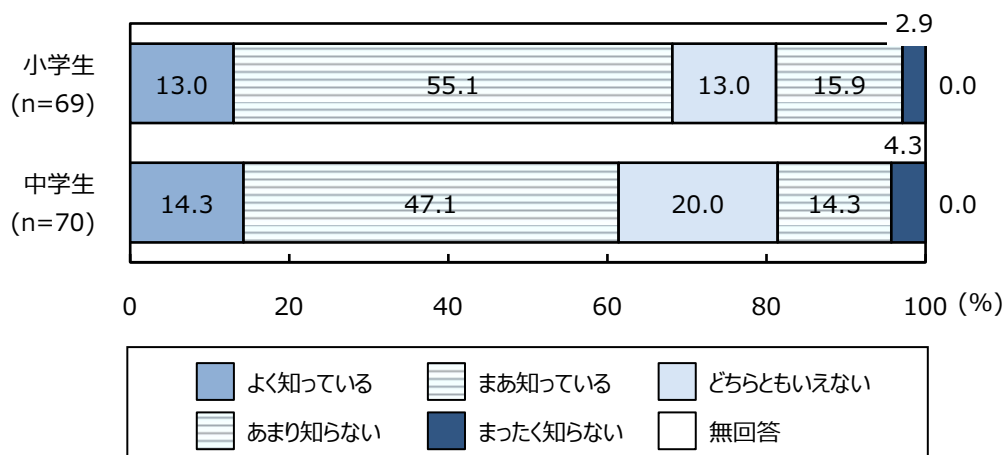
問 9 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしていますか。

小・中学生とも「はい」の方が高くなっていますが、小学生は 89.9%、中学生は 70.0%と、小学生の方が割合が高く、その差も大きくなっています。



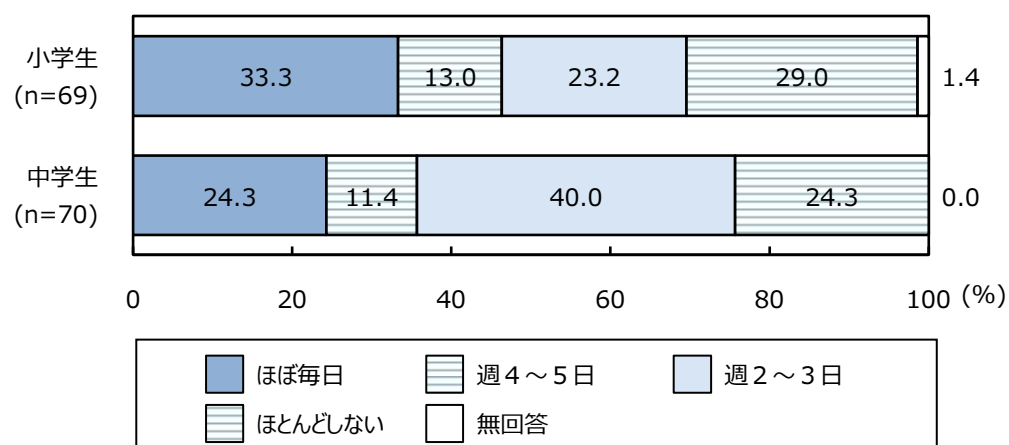
問 10 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受けつがれてきた料理を知っていますか。

『知っている』（「よく知っている」+「まあ知っている」）と『知らない』（「まったく知らない」+「あまり知らない」）を比較すると、小・中学生とも『知っている』の方が割合が高くなっています。その割合は、小学生は 68.1%、中学生は 61.4%となっており、小学生の方が高くなっています。



問 11 料理の手伝いや、後片付けをしていますか。

小学生は「ほぼ毎日」（33.3%）が最も高いのに対し、中学生は「週2～3日」（40.0%）が最も高くなっています。「ほぼ毎日」の割合については、小学生の方が高くなっています。

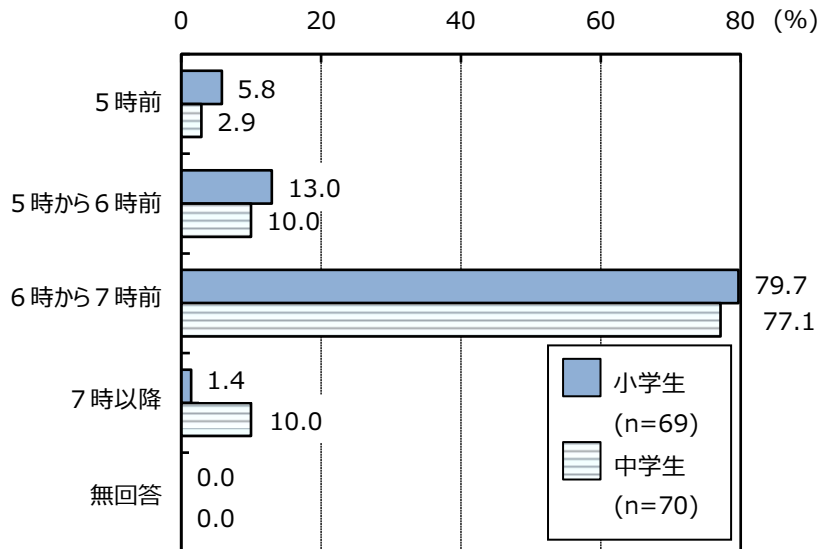


3. 睡眠について

問 1 朝、起きる時間は何時ごろですか。(単数回答)

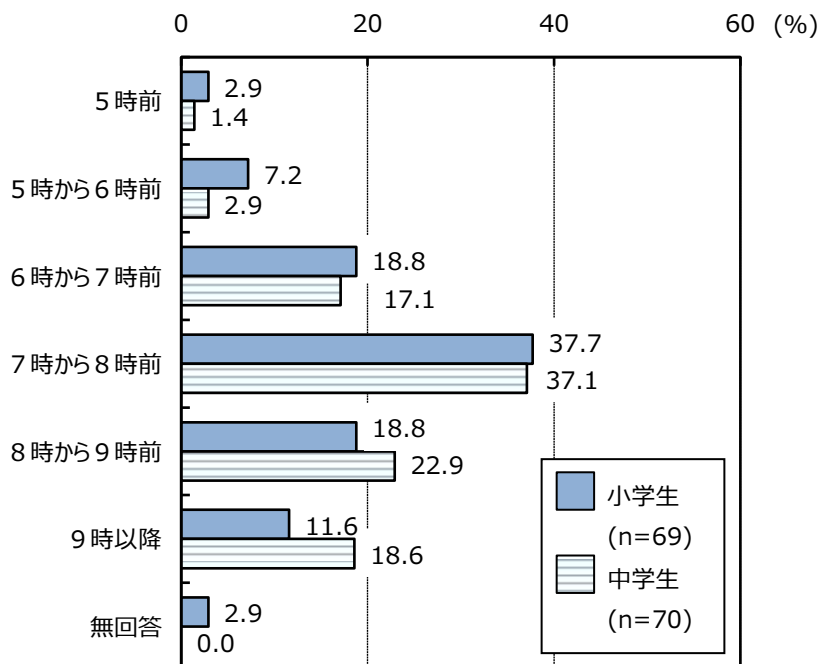
①平日 (学校がある日)

小・中学生とも「6時から7時前」が最も高く、小学生は79.7%、中学生は77.1%となっています。



②休日 (学校がない日)

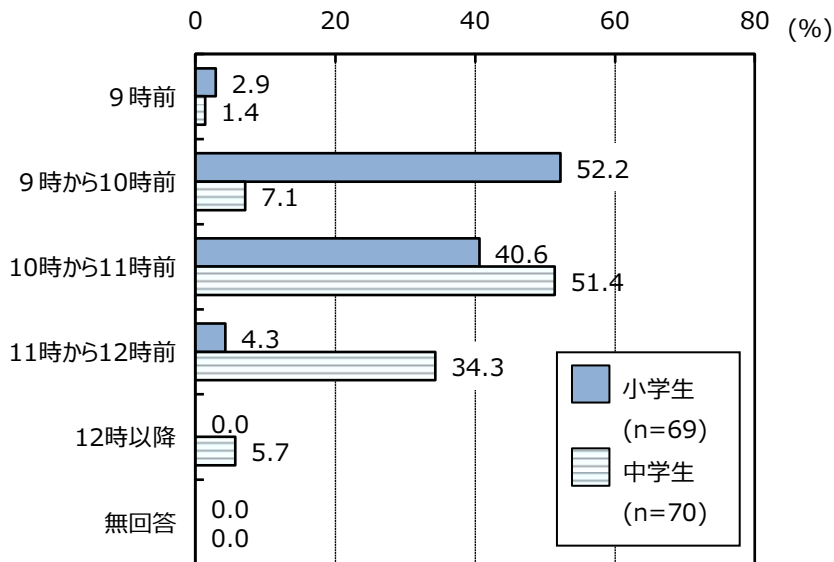
小・中学生とも「7時から8時前」が最も高く、小学生は37.7%、中学生は37.1%となっています。



問 2 夜、寝る時間は何時ごろですか。

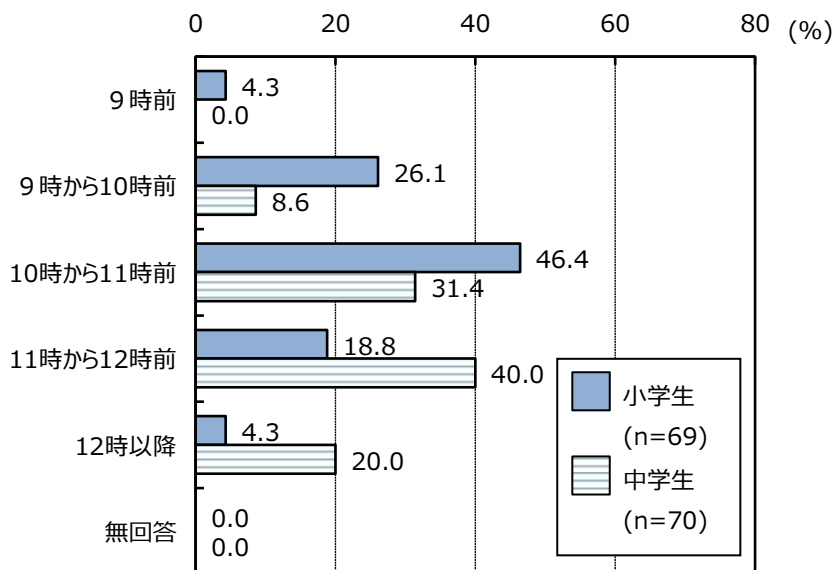
①平日（学校がある日）

小学生は「9時から10時前」（52.2%）が最も高いのに対し、中学生は「10時から11時前」（51.4%）が最も高くなっています。



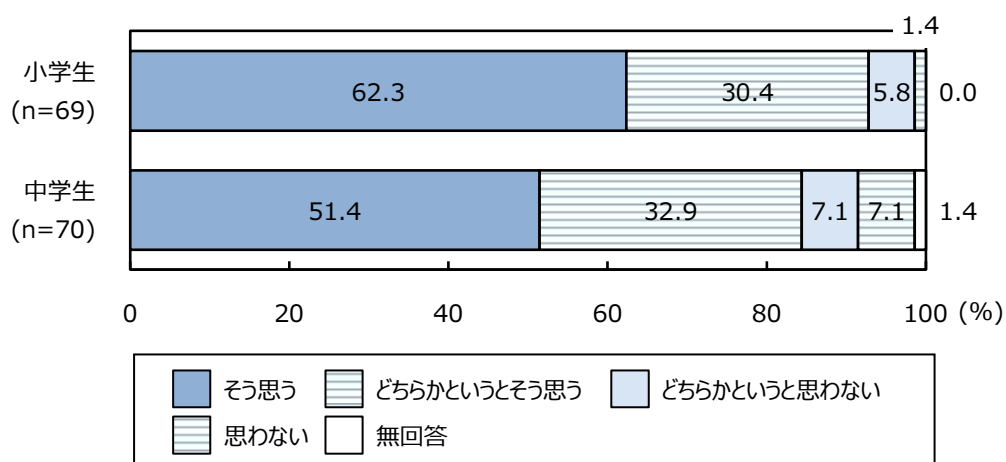
②休日（学校がない日）

小学生は「10時から11時前」（46.4%）が最も高いのに対し、中学生は「11時から12時前」（40.0%）が最も高くなっています。



問3 自分がよく眠れていると思いますか。

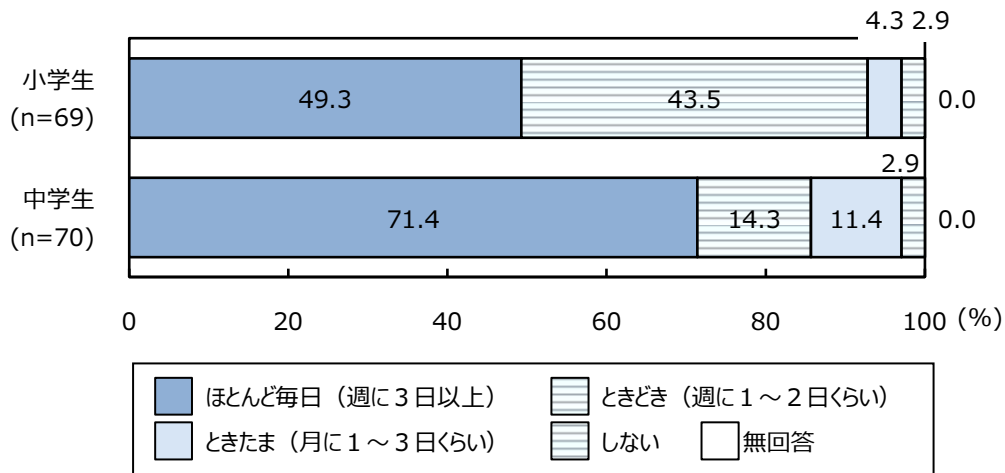
小・中学生とも「そう思う」が最も高くなっていますが、小学生は 62.3%、中学生は 51.4%と、小学生の方が割合が高くなっています。



4. 運動について

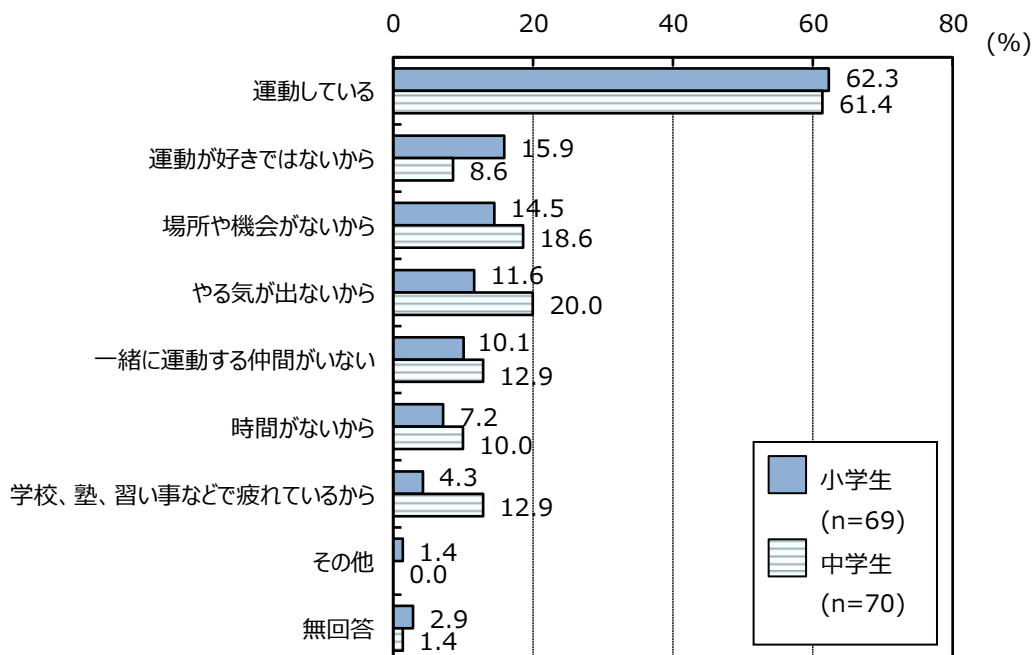
問 1 学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをどのくらいしていますか。

小・中学生とも「ほとんど毎日（週に3日以上）」が最も高くなっていますが、小学生は49.3%、中学生は71.4%と、中学生の方が割合が高く、その差も大きくなっています。



問 2 学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをしない理由は何ですか。（複数回答）

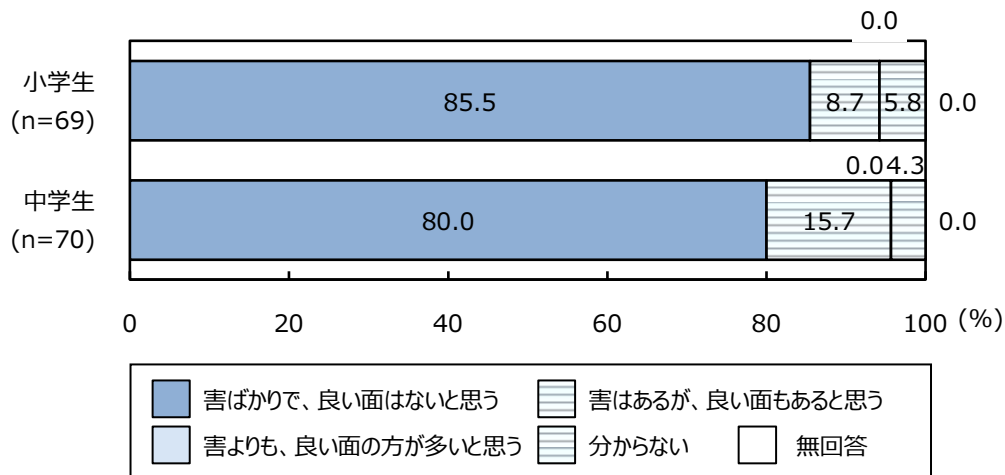
小・中学生とも「運動している」が最も高くなっていますが、具体的な理由をみると、小学生は「運動が好きではないから」（15.9%）が最も高く、中学生は「やる気が出ないから」（20.0%）が最も高くなっています。



5. たばこ・お酒について

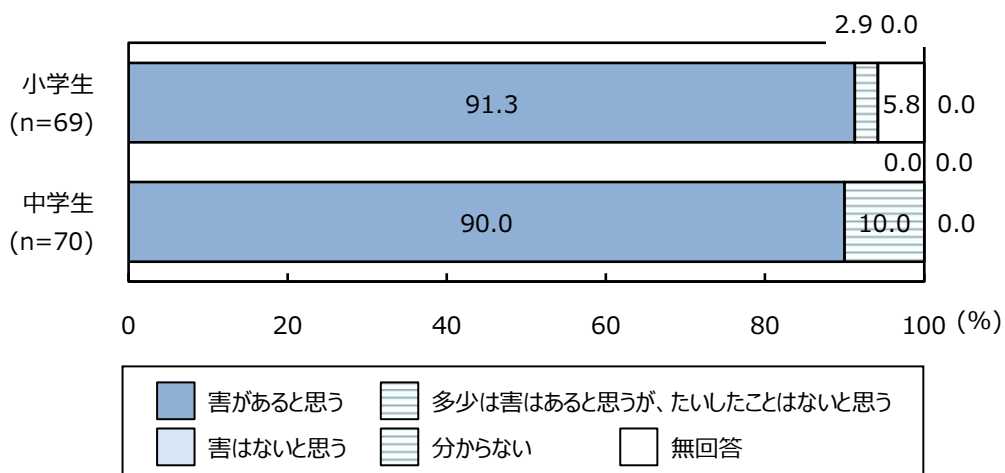
問 1 たばこを吸うことについてどう思いますか。

小・中学生とも「害ばかりで、良い面はないと思う」が大半を占めていますが、小学生は 85.5%、中学生は 80.0%と、小学生の方が割合が高くなっています。



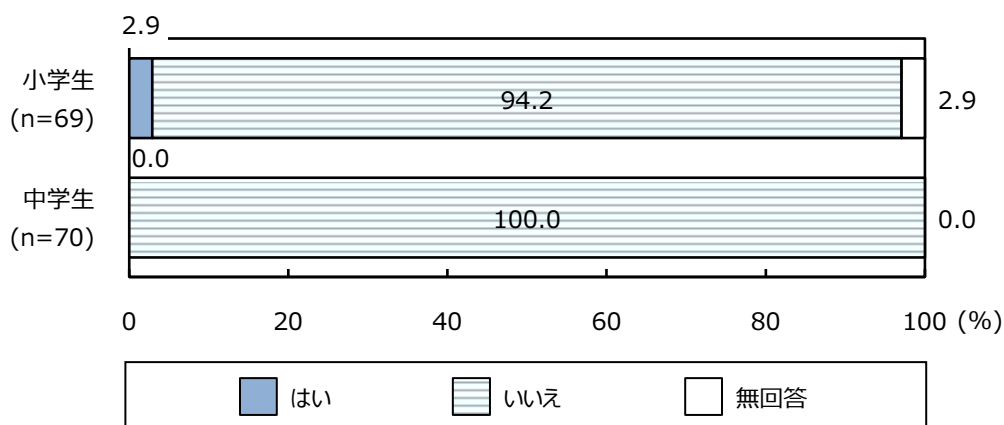
問 2 他の人が吸っているたばこのけむりを吸うと、からだに害があると思いますか。

小・中学生とも「害があると思う」が大半を占めていますが、小学生は 91.3%、中学生は 90.0%と、小学生の方が割合が高くなっています。



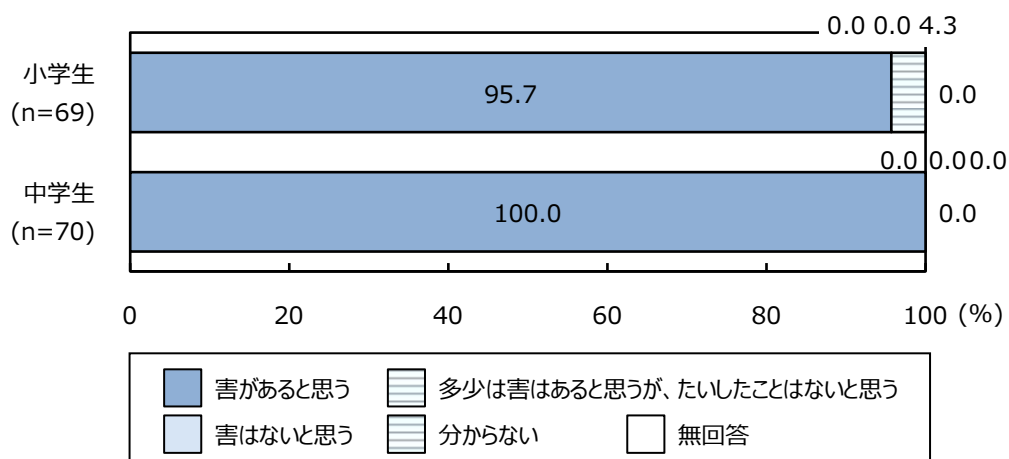
問 3 将来たばこを吸ってみたいと思いますか。

「いいえ」の割合は、小学生は 94.2%、中学生は 100.0%となっています。



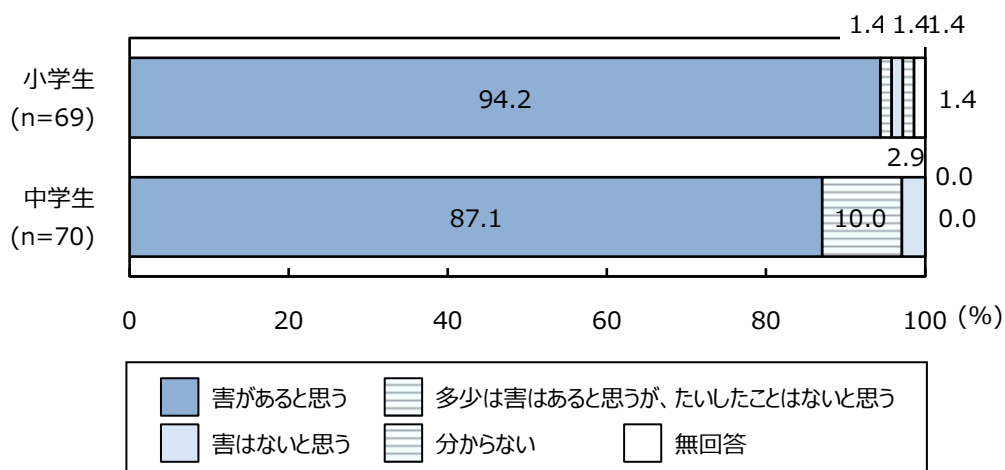
問 4 未成年がたばこを吸うことは、からだに害があると思いますか。

「害があると思う」の割合は、小学生は 95.7%、中学生は 100.0%となっています。



問 5 未成年がお酒を飲むことは、からだに害があると思いますか。

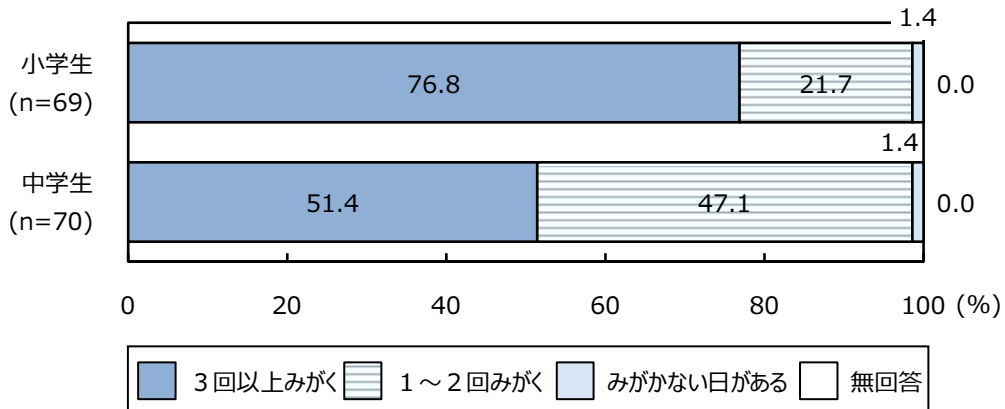
小・中学生とも「害があると思う」が大半を占めていますが、小学生は 94.2%、中学生は 87.1%と、小学生の方が割合が高くなっています。



6. 歯の健康について

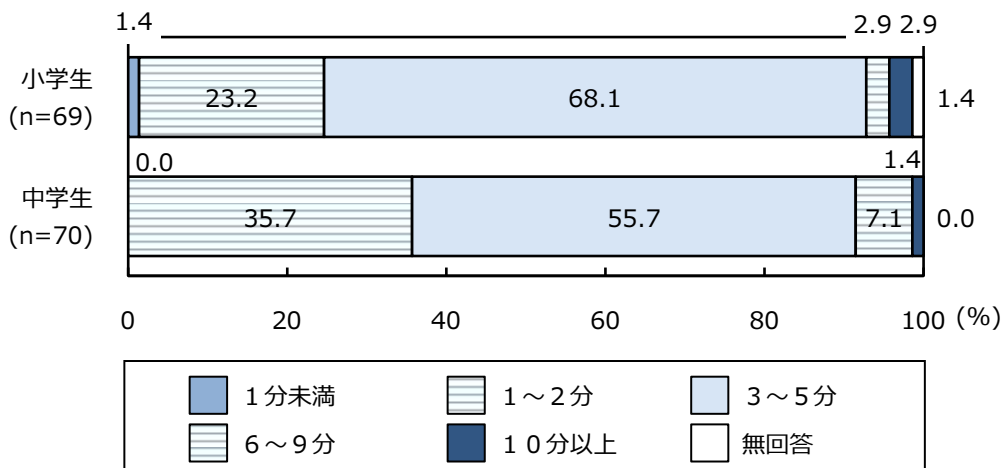
問 1 1日に歯みがきを何回しますか。

小・中学生とも「3回以上みがく」が最も高くなっていますが、小学生は76.8%、中学生は51.4%と、小学生の方が割合が高く、その差も大きくなっています。



問 2 歯みがきは1回につき、何分くらいしますか。

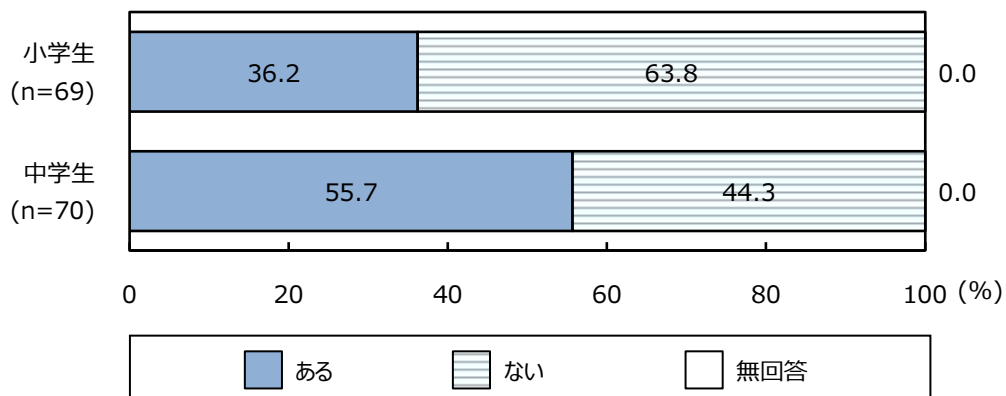
小・中学生とも「3~5分」が最も高く、小学生は68.1%、中学生は55.7%となっています。



7. ストレスやなやみについて

問 1 ふだん、なやみやストレスなどがありますか。

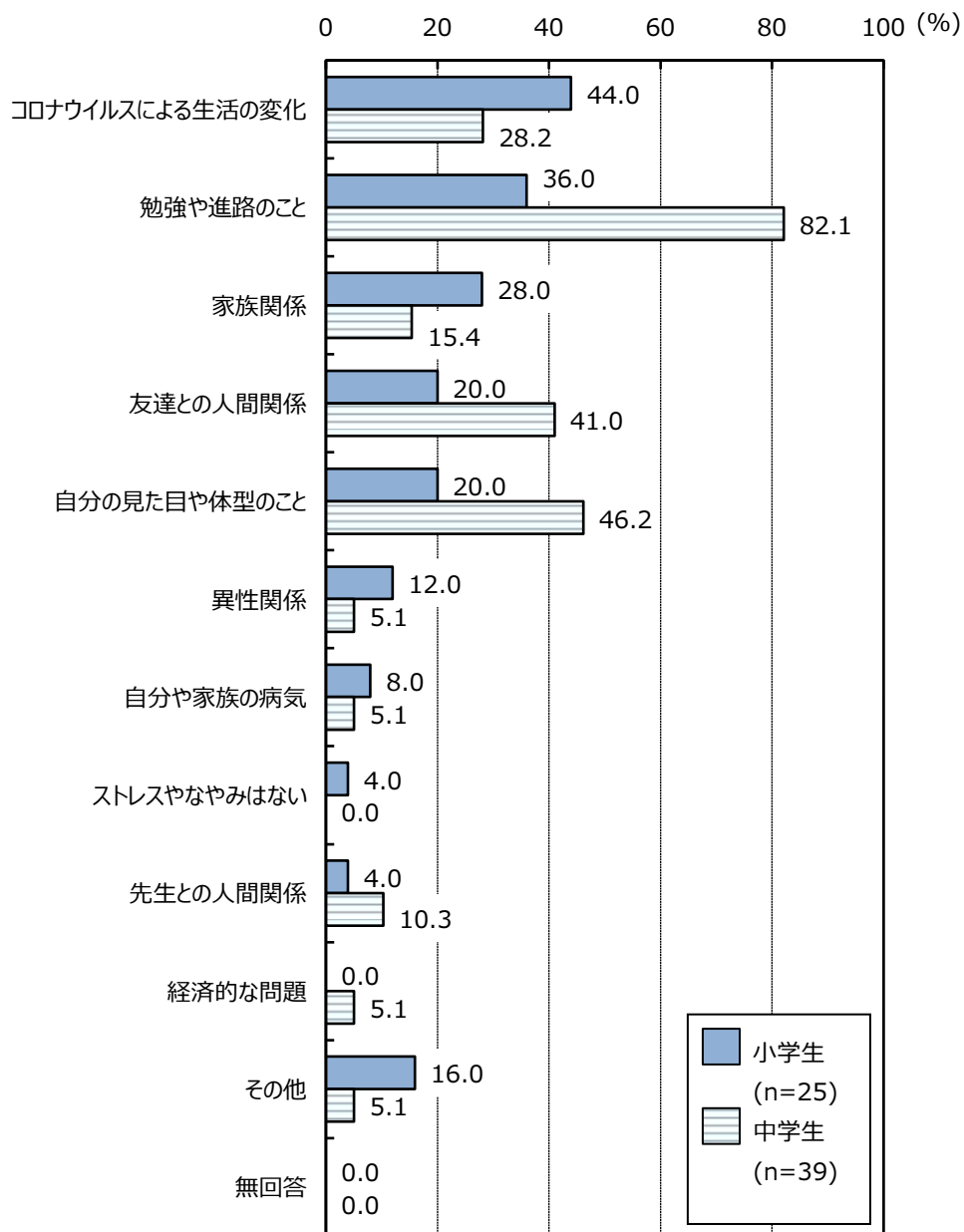
小学生は「ない」の方が高いのに対し、中学生は「ある」の方が高くなっています。「ある」の割合は小学生は36.2%、中学生は55.7%と、その差も大きくなっています。



問 2 なやみやストレスを感じる原因はなんですか。(複数回答)

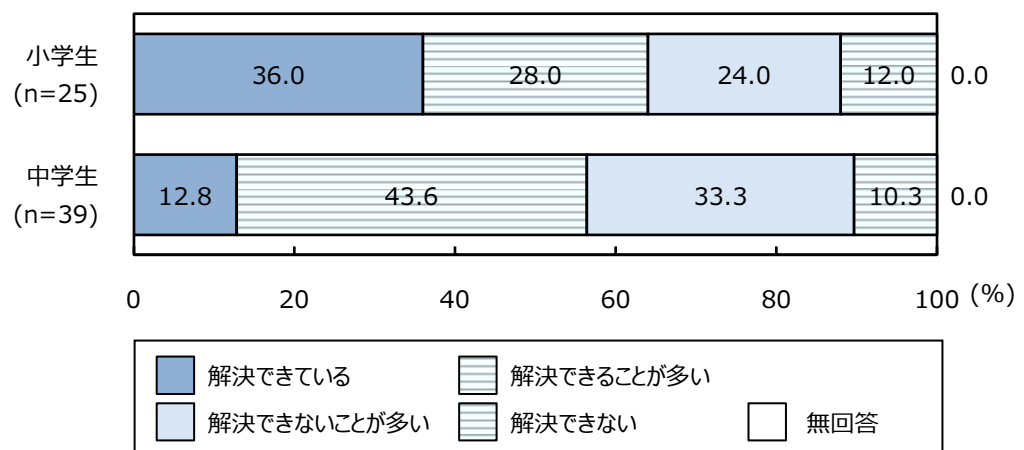
小学生は、「コロナウイルスによる生活の変化」が 44.0%と最も高く、次いで、「勉強や進路のこと」が 36.0%、「家族関係」が 28.0%となっています。

中学生は、「勉強や進路のこと」が 82.1%と最も高く、次いで、「自分の見た目や体型のこと」が 46.2%、「友達との人間関係」が 41.0%となっています。



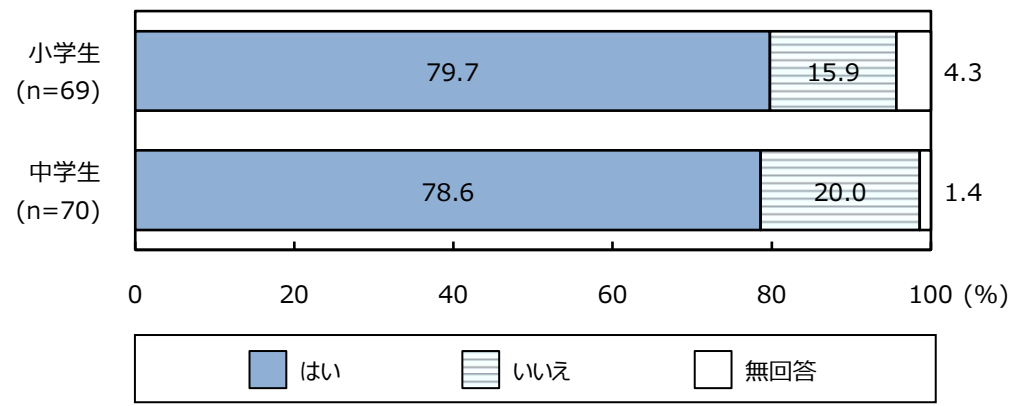
問3 なやみを上手く解決できていますか。

『解決できている』（「解決できている」+「解決できることが多い」）と『解決できていない』（「解決できない」+「解決できないことが多い」）を比較すると、小・中学生とも『解決できている』の方が高くなっています。その割合は、小学生は64.1%、中学生は56.4%となっており、小学生の方が高くなっています。



問4 ストレス解消法はありますか。

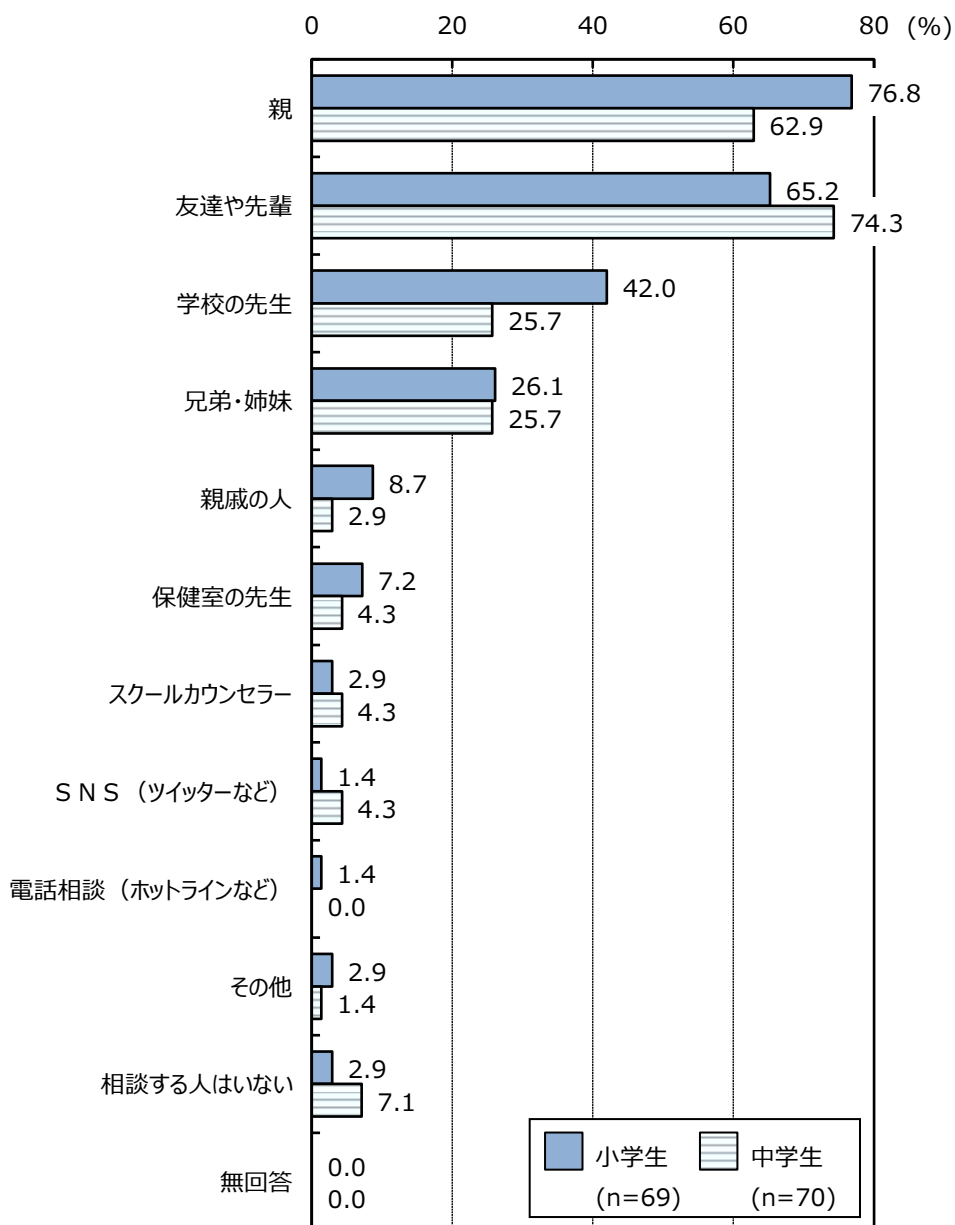
小・中学生とも「はい」の方が高くなっていますが、小学生は79.7%、中学生では78.6%と、小学生の方が割合が高くなっています。



問5 なやみ事やこまった事があつたとき、相談できる相手はいますか。(複数回答)

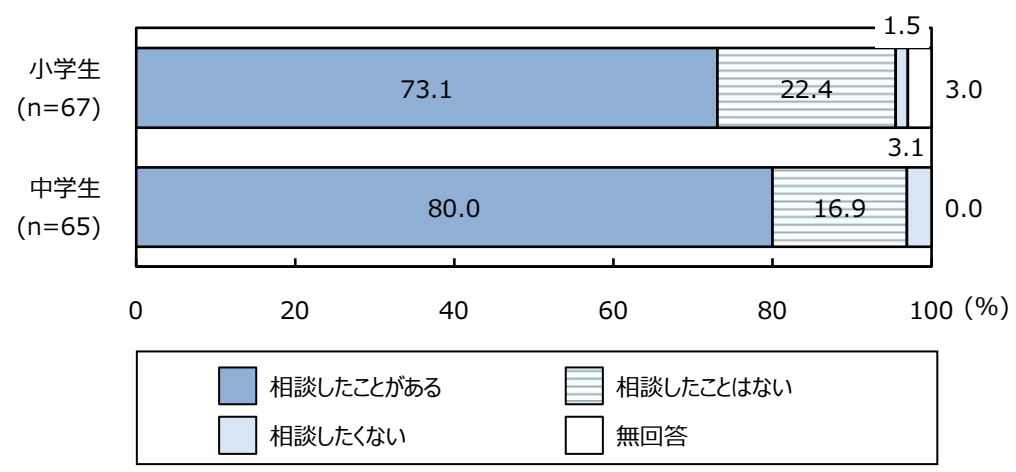
小学生は、「親」が76.8%と最も高く、次いで、「友達や先輩」が65.2%、「学校の先生」が42.0%となっています。

中学生は、「友達や先輩」が74.3%と最も高く、次いで、「親」が62.9%、「学校の先生」、「兄弟・姉妹」がともに25.7%となっています。



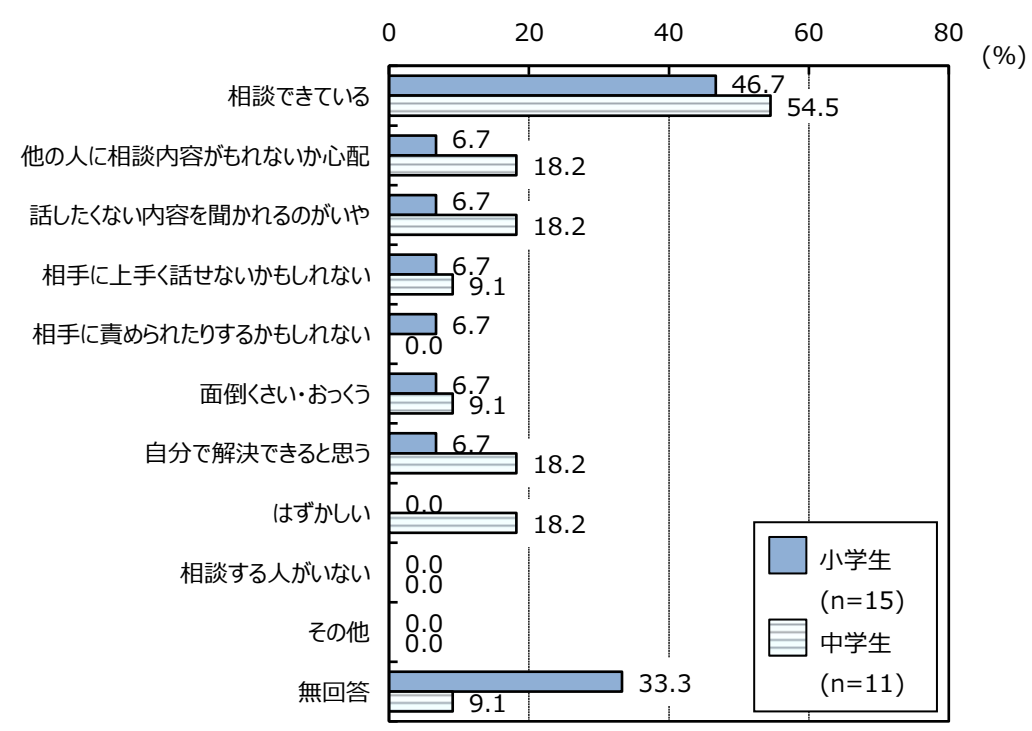
問 6 問 5 で回答した相手に、実際に相談したことはありますか。

小・中学生とも「相談したことがある」が最も高くなっていますが、小学生は 73.1%、中学生では 80.0%と、中学生の方が割合が高くなっています。



問 7 なやみ事やこまった事があった時、相談できなかった理由はなんですか。(複数回答)

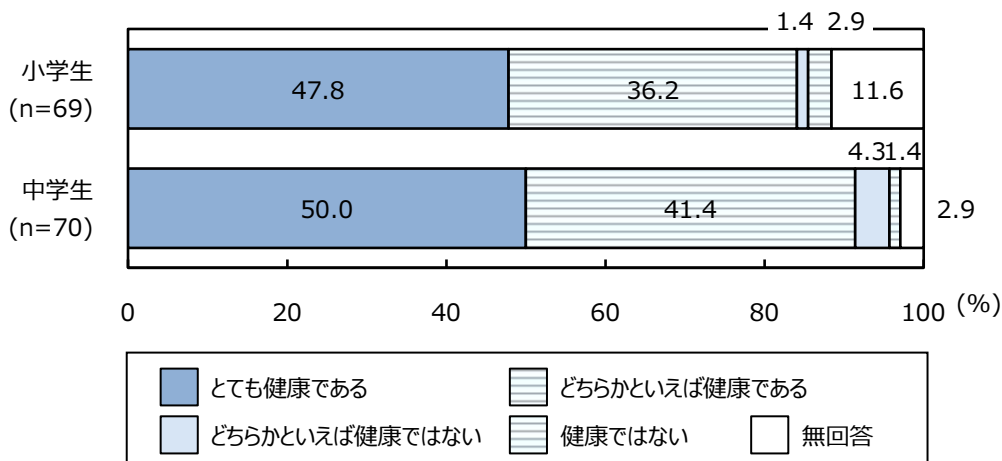
回答対象者数は少なくなっていますが、小・中学生とも「相談できている」が最も高く、小学生は 46.7%、中学生では 54.5%と、中学生の方が割合が高くなっています。



8. 健康について

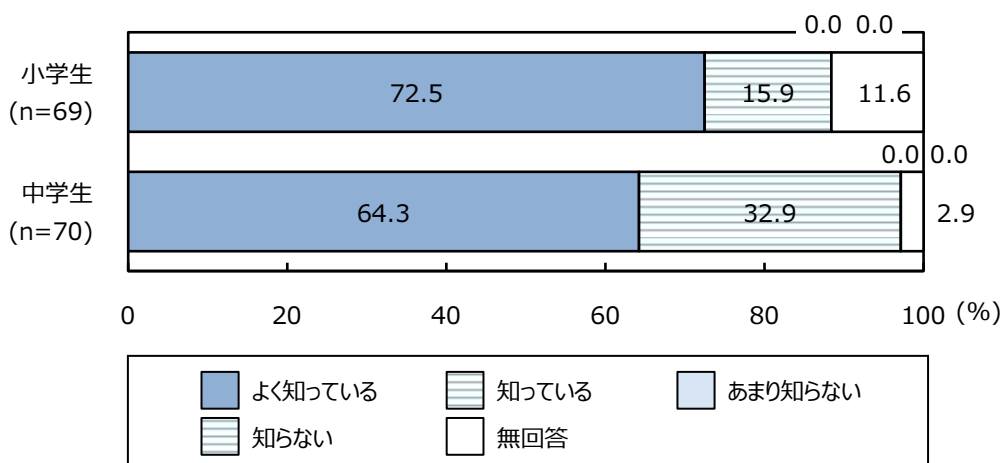
問 1 いま自分の体は健康だと思いますか。

『健康である』（「とても健康である」+「どちらかといえば健康である」）と『健康でない』（「健康ではない」+「どちらかといえば健康ではない」）を比較すると、小・中学生とも『健康である』の方が高くなっています。その割合は、小学生は 84.0%、中学生は 91.4%となっており、中学生の方が高くなっています。



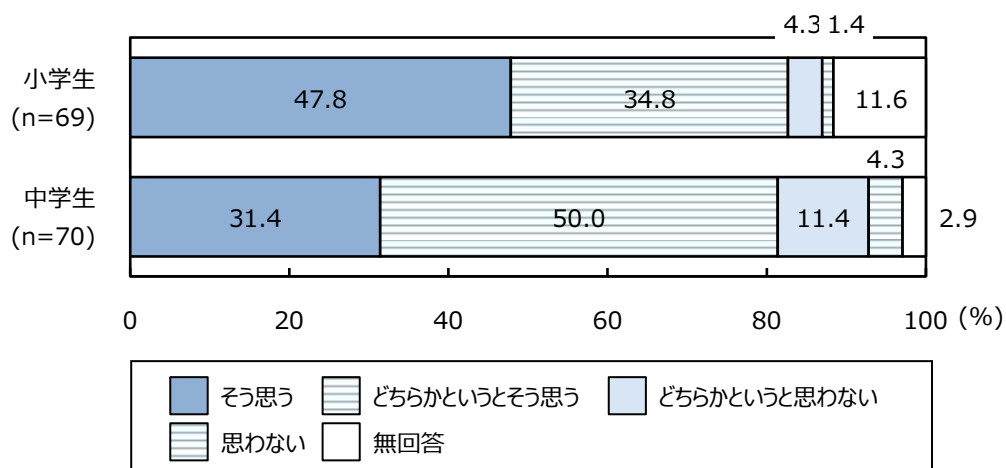
問 2 健康に過ごすためには、毎日の食事、運動、睡眠が大切であることを知っていますか。

小・中学生とも「よく知っている」が最も高くなっていますが、小学生は 72.5%、中学生では 64.3%と、小学生の方が割合が高くなっています。



問 3 健康に過ごすための毎日の食事、運動、睡眠(すいみん)が身についていると思いますか。

『思う』(「そう思う」+「どちらかというと思う」)と『思わない』(「思わない」+「どちらかというと思わない」)を比較すると、小・中学生とも『思う』の方が高くなっています。その割合は、小学生は 82.6%、中学生は 81.4%となっており、小学生の方が高くなっています。



4. 結果の概要と課題

1. 栄養・食生活

- 朝食をほとんど毎日食べる人、野菜を毎食食べる人、バランスのよい食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事）を1日2食以上摂っている人の割合は、若い世代ほど低い傾向にあります。性・ライフステージ別で分析すると、特に男性の青年期・壮年期で割合が低く、男性の若い世代では食生活での課題が多いことがうかがえます。
- 小学生と中学生とで比較すると、朝食をほとんど食べる人、3食摂ることを心がけている人の割合は中学生の方が低く、中学生になると徐々に食生活の乱れがあることがうかがえます。
- 食卓の味付けはふつうであると回答する人が多くなっていますが、薄味である人の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあります。また、若い世代ほど、塩分の多い食事を好んで食べる人、脂肪分の多い食事を好んで食べる人の割合が高くなっており、若い頃から健全な食生活を習慣化させていくことが求められます。
- 経年で比較すると、間食をほぼ毎日食べる人の割合が増加傾向にあります。また、自分の食生活について問題があると回答する人の割合が大きく増加しており、理由としては、「野菜の摂取が少ない」、「栄養バランスが偏っている」、「食べ過ぎ」などが上位となっています。性・ライフステージ別で分析すると、食生活に問題があると回答する人の割合は、青年期、壮年期で高くなっており、男性の青年期では「野菜の摂取が少ない」、「栄養バランスが偏っている」と回答する人の割合が特に高くなっています。
- 食生活に問題があると回答した人が多かった青年期、壮年期では食生活を改善したいと回答する人の割合も高くなっており、意識は高い傾向にあります。一般的にみても、若い世代では、仕事の忙しさから栄養の偏りや不規則な食生活といった課題があるため、食生活の改善に向けた効果的なアプローチを検討していく必要があります。

2. 身体活動

- 日頃から意識して体を動かしている人の割合は、高齢期では50%以上となっていますが、青年期、壮年期では30%前後となっています。青年期、壮年期では週2回以上運動をしている人の割合は約20%となっており、高齢期と比較すると割合が低く、「時間がない」ことが一番の理由となっています。性・ライフステージ別で分析すると、週2回以上運動をする人の割合は男性の青年期、壮年期で特に低くなっています。
- 週2回以上運動をする人は1年以上継続している人が多く、青年期、壮年期でも継続している人が多いことから、運動をする人とならない人の2極化傾向にあり、運動をしていない人に対し、運動の重要性の周知を図るとともに、仕事をしている人が気軽に運動に取り組むことができるきっかけづくりが求められます。
- 小学生と中学生とで比較すると、学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをほぼ毎日する人の割合は、小学生では約50%、中学生では約70%となっており、中学生になると運動をする機会が増えていることがうかがえます。

3. アルコール

- アルコールを飲む人の割合は 50%以上となっており、経年で比較すると大きく増加しています。ほぼ毎日飲む人の割合は男性で高くなっていますが、特に壮年期、高齢期での割合が高く、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が約 30%となっています。過度の飲酒は健康に対する影響だけでなく、アルコール依存症の問題にもつながることから、節度ある適度な飲酒や健康的な飲み方などを周知していく必要があります。
- また、コロナ禍にあり、在宅時間が増え、早い時間から飲酒したり、だらだらと飲み続けるなど、以前より酒量が進むという問題もみられるため、新しい生活様式に対応したお酒とのつきあい方などを周知していく必要があります。
- 小・中学生の未成年の飲酒に対する意識をみると、「害があると思う」と回答する人が大半を占めていますが、中学生になると割合が減少する傾向にあります。未成年者の飲酒防止に向け、引き続き指導を行っていく必要があります。

4. たばこ

- 喫煙者の割合は経年で比較すると変化はみられませんが、男性の壮年期では喫煙者は 40%以上となっています。そのうち、禁煙の意向がある人は約 35%となっているため、意向がある人に対して、意識啓発を強化するとともに、禁煙支援に関する情報提供を行うなどの取り組みが求められます。
- 受動喫煙の機会がある人の割合は 35%となっています。平成 30 年 7 月に健康増進法が改正され、受動喫煙の防止対策の強化が図られているため、これまで以上の対策を講じるが必要になっています。
- 小・中学生の未成年の喫煙に対する意識をみると、「害があると思う」と回答する人が大半を占めており、未成年の飲酒よりも意識が高くなっています。

5. 歯の健康

- 自分の歯が 28 本である人の割合は、世代が高いほど低い傾向にあり、高齢期では約 10%となっています。また、世代が高いほど毎食後に歯を磨く人の割合が低い結果になっています。
- 定期的に歯科検診を受けている人は、いずれの世代も約 50%と比較的高くなっていますが、性・ライフステージ別で分析すると、女性と比較すると男性の割合が低い傾向にあります。特に 30 歳以上から歯周病が増加すると言われていますが、歯周病については糖尿病をはじめとした全身疾患と深く関連しているため、全身の健康と歯の健康の関連性や歯の健康の重要性を周知していく必要があります。また、歯周病の低年齢化が問題視されており、小・中学校から正しい歯みがき習慣を定着させることが重要になっています。

6. 休養・こころの健康

- 壮年期では睡眠で休養が十分にとれてない人が40%以上となっており、特に男性での割合が高い傾向にあり、性・ライフステージ別で分析すると、壮年期では男女とも睡眠時間5時間以下の人の割合が20%以上となっています。人によって適切な睡眠時間は異なりますが、睡眠時間の低下はうつ病の引き金の一つであると考えられており、質のよい睡眠の重要性を周知していく必要があります。
- 小学生と中学生とで就寝時間を比較すると、中学生になると就寝時間が遅くなり、中学生では11時以降に就寝する人の割合が約40%となっています。子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れや注意や集中力の低下・眠気・疲労感などをもたらすことを周知し、早寝早起きの習慣化を促すことが大切です。
- ストレスを感じている人の割合は、青年期、壮年期で高い傾向にあり、ともに70%以上となっています。原因としては、「仕事（内容・環境・給与）」をあげる人が最も多くなっていますが、性・ライフステージ別で分析すると、女性では「家族内の人間関係」にストレスを感じている人の割合が高い傾向にあります。家事や子育ての負担はまだまだ女性に偏っている現状があり、そういったことも原因の一つであることが推測されるため、ワーク・ライフ・バランスの推進にも取り組むことが求められます。また、「コロナウイルスによる生活の変化」がストレスの原因であると回答する人はいずれの世代においても、20%半ば～30%弱となっています。
- 小学生と中学生とでストレスの有無を比較すると、中学生になるとストレスを感じる人の割合が大きく増加する傾向にあり、中学生では50%以上の人がストレスを感じている結果となっています。

7. 健康管理

- 肥満の割合はいずれの世代も20%台となっていますが、性・ライフステージ別で分析すると、男性の壮年期での割合が高く、35%となっています。また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。男性は女性に比べて食生活の課題が多いことから、特に男性の食生活の改善を進めていく必要があります。
- 現在治療を受けている人の割合を経年比較すると、増加傾向にあり、50%以上となっています。高齢期においては75%以上となっています。治療中の疾病については「高血圧」の割合が最も高くなっていますが、その割合は世代が上がるごとに大きく増加していく傾向にあります。
- この1年間に健康診査や人間ドックを受診した人の割合は経年比較すると減少しているものの、70%以上となっています。しかしながら、そのうち健診結果の説明を聞いて改善につなげた人は60%弱となっています。また、世代が若いほど、改善につなげていない人が多い傾向にあります。健診は身体の状態を知るだけでなく、診断結果を健康づくりや生活習慣の改善に向けた取り組みに活かすことが大切であるため、指導の充実と啓発を行っていく必要があります。
- がん予防スタートプロジェクトの認知状況をみると、「初めて聞いた」と回答する人の割合が70%以上となっており、認知が進んでいない状況にあります。プロジェクトを知っている人は広報やチラシから情報を得ているケースが多くなっていますが、認知が進むよう、周知方法を工夫していく必要があります。
- 情報の入手先については、青年期ではインターネット、壮年期以降ではテレビ・ラジオが最も高くなっています。またいずれの世代も家族や友人から得ている人も比較的多くなっています。幅広い世代に情報が届くよう、より効果的な方法で発信していくことが求められます。