

第3次いきいき新座21プラン策定のための
市民アンケート調査結果報告書

令和6年3月
新座市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査の方法	1
3	報告書についての留意点	1
4	調査項目	2
II	調査結果	4
1	あなた自身のことについて	4
2	健康状態について	13
3	食生活について	23
4	運動や身体活動について	43
5	いきがいや社会参加について	56
6	こころの健康と休養について	62
7	歯の健康について	77
8	お酒について	92
9	たばこについて	98
10	お住まいの地域について	104

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、「第3次いきいき新座21プラン」を策定するに当たり、市民の皆さまから、健康づくりに対する考え方や取り組んでいること等についてお伺いし、計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2 調査の方法

(1) 調査対象

市内にお住まいの20歳以上の方3,000人(無作為抽出)

(2) 調査時期

今 回：令和 5年10月 4日(水)～10月20日(金)
中間見直し時：平成31年 4月25日(木)～令和元年 5月13日(月)
前回計画策定時：平成26年 4月25日(金)～ 5月 9日(金)

(3) 調査方法

今 回：郵送による配布・回収、インターネットによる回答との併用
中間見直し時：郵送による配布・回収
前回計画策定時：郵送による配布・回収

(4) 配布・回収状況

	配布数	回収数	回収率
今 回(令和 5年)	3,000票	1,099票	36.6%
中間見直し時(平成31年)	2,000票	753票	37.7%
前回計画策定時(平成26年)	3,000票	1,180票	39.3%

3 報告書についての留意点

この報告書の分析結果を読む際の留意点は以下のとおりです。

- 「調査結果」の図表は、原則として回答者の構成比(百分率)で表現しています。
- 「n」は、「Number of case」の略で、構成比算出の母数を示しています。
- 百分率による集計では、回答者数(該当設問においては該当者数)を100%として算出し、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までを表記しています。このため、全ての割合の合計が100%にならないことがあります。
- 複数回答(2つ以上選ぶ問)の設問では、全ての割合の合計が100%を超えることがあります。
- 図表中の「0.0」は四捨五入の結果または回答者が皆無であることを表します。
- 図表の記載に当たり調査票の設問文、グラフの選択肢を一部簡略化している場合があります。
- クロス集計グラフでは、見やすさを優先し「0.0%」の数値表示を省略しているものがあります。
- クロス集計の分析軸(性別、年齢等)となる項目に「無回答」等がある場合は表示していません。このため、回答者数(n数)の「全体」と各項目(n数)の合計は一致しない場合があります。

4 調査項目

無印：単数回答 ★印：複数回答 ☆印：記述式回答

設問番号	設 問
1 あなた自身のことについて	
問1	性別
問2	年齢（令和5年4月1日現在）
問3	職業
問4	世帯構成
問5	居住地区
問6☆	現在の身長・体重と、あなたが適正だと思う体重を、それぞれ□にご記入ください。
問7	健康保険の種類は次のどれですか。
2 健康状態について	
問8	自分のことを「健康」だと思えますか。
問9★	あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思えますか。
問10★	「健康」について意識するのはどんな時ですか。
問11	この1年間に、健康診断を受けましたか。
問11-1★	健康診断を受けなかった理由は何ですか。
問12★	健康に関する知識や情報を何から得ますか。
3 食生活について	
問13	普段の食生活で心がけていることがありますか。
問14★	普段の食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。
問15	朝食を食べる頻度はどのくらいですか。
問16	普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。
問17	普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分（約70g程度）と考えてください。
問18	「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。
問19	「食育」に関心がありますか。
問20	食に関する地域活動やイベント（公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加していますか。
問21	地産地消に取り組んでいますか。
問22★	食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。
問23	過去1年間に、友人、地域の人や職場等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会がありましたか。
問24★	今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。
4 運動や身体活動について	
問25	普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。
問25-1★	実施していることは何ですか。
問26	運動をどのくらいの頻度で行っていますか。
問26-1	その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。
問27	普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。
問28	普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。
問29★	定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。
5 いきがいや社会参加について	
問30	現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。

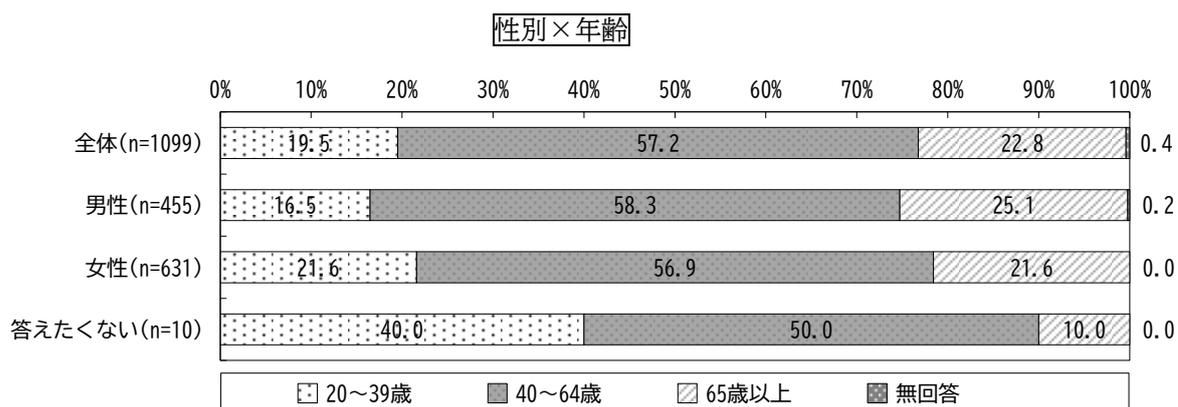
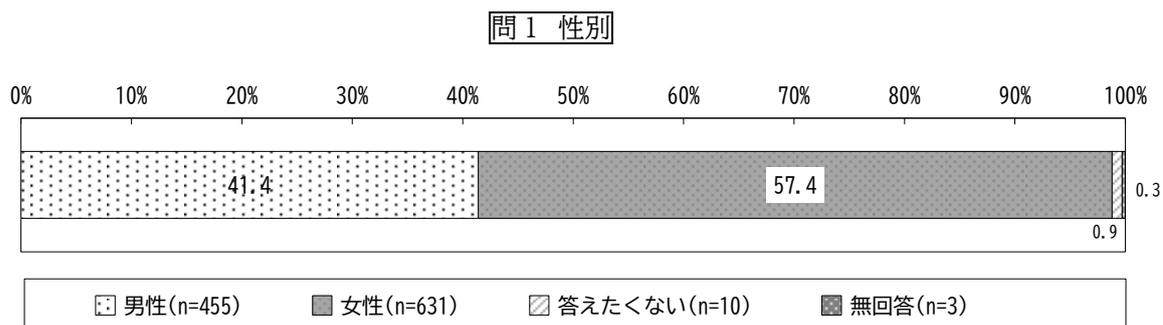
問30-1★	どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。
問31★	現在、どのような活動に参加していますか。
問32★	今後どのような活動に参加したいですか。
6 こころの健康と休養について	
問33	現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになるとおもいますか。
問34	過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。
問34-1★	感じている悩みやストレスは何ですか。
問35★	ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。
問36	過去1か月の間はどうか。
問37★	過去1年間の間に2週間以上、次のような状態が続いたことがありますか。
問37-1	問37の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。
問37-2	何もしていない理由について
問38☆	普段の起きる時間、寝る時間はだいたい何時ごろですか。
問39	普段の睡眠で休養がとれていますか。
7 歯の健康について	
問40	歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。
問40-1★	歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。
問41	1日何回歯をみがきますか。
問42	普段、お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。
問43★	普段、お口の健康のために気をつけていること（実行していること）は何ですか。
問44★	お口の中の気になる症状はありますか。
問45	歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。
問46	歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。
問47☆	あなたの歯は現在何本ありますか。
問48	8020運動（80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動）について、知っていますか。
8 お酒について	
問49	どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。
問49-1	適量は1日に1合（女性は半分の量）と言われますが、1日にどれくらいの量を飲みますか。
問49-2	今後の飲酒に対する考え方
問49-3★	そのための支援として、どのようなことを望みますか。
9 たばこについて	
問50	喫煙の習慣がありますか。
問50-1	今後の喫煙に対する考え方
問51	この1か月に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。
問52★	受動喫煙が与える健康への影響をご存じですか。
10 お住まいの地域について	
問53	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。
問54	あなたのお住まいの地域について
新座市の健康づくりについて日頃感じていることや、ご意見・ご提案等がありましたら、ご記入ください。☆	

II 調査結果

1 あなた自身のことについて

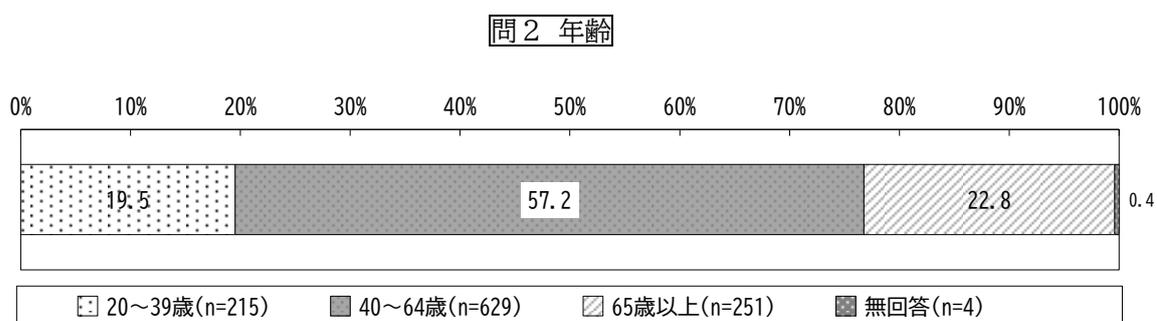
問1 性別（○は1つ）

性別については、全体では「男性」が41.4%、「女性」が57.4%となっています。
性・年齢別では、男性、女性ともに40～64歳が最も多く、それぞれ58.3%、56.9%となっています。



問2 年齢（令和5年4月1日現在）（○は1つ）

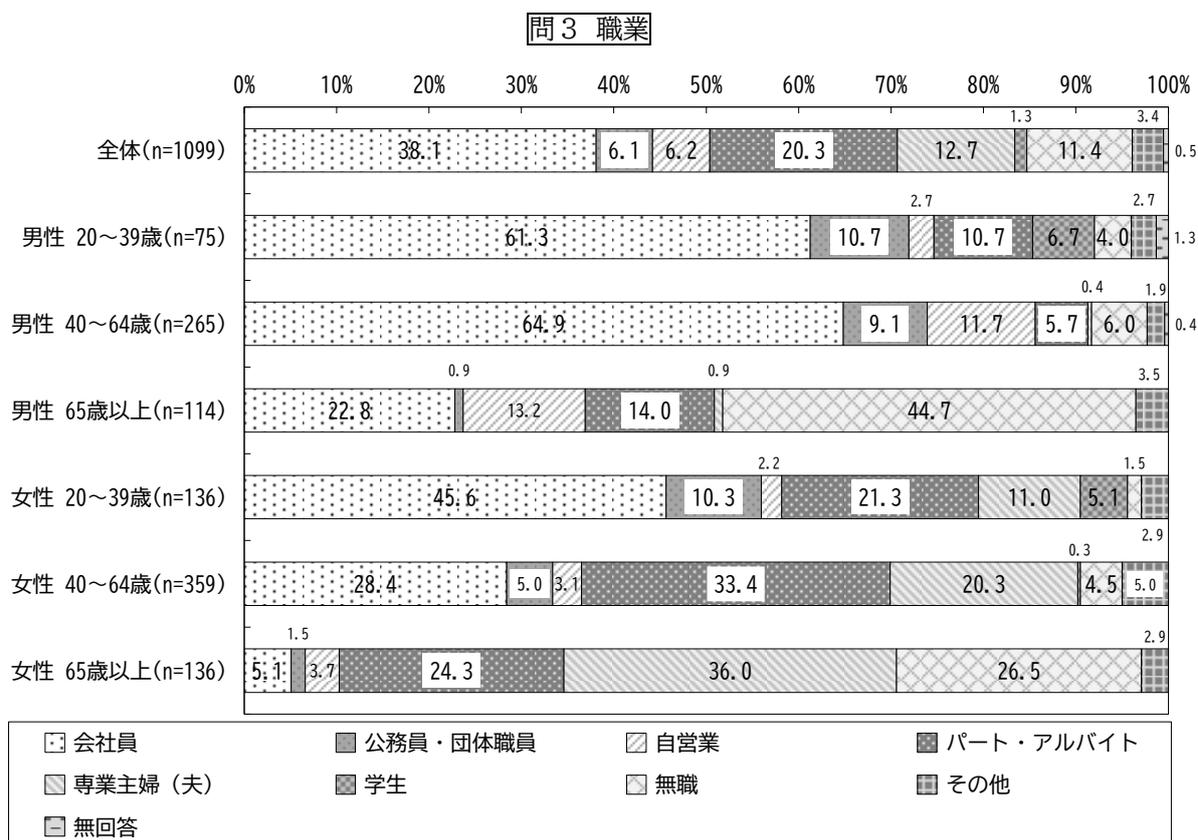
年齢については、「20～39歳」が19.5%、「40～64歳」が57.2%、「65歳以上」が22.8%となっています。



問3 職業（主なもの1つに○）

職業については、全体では「会社員」が38.1%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」が20.3%、「専業主婦(夫)」が12.7%、「無職」が11.4%と続いています。

性・年齢別では、男性40～64歳、女性20～39歳とともに「会社員」がそれぞれ64.9%、45.6%と最も多くなっています。また、男性65歳以上では「無職」が44.7%、女性40～64歳では「パート・アルバイト」が33.4%、女性65歳以上では「専業主婦(夫)」が36.0%と多くなっています。

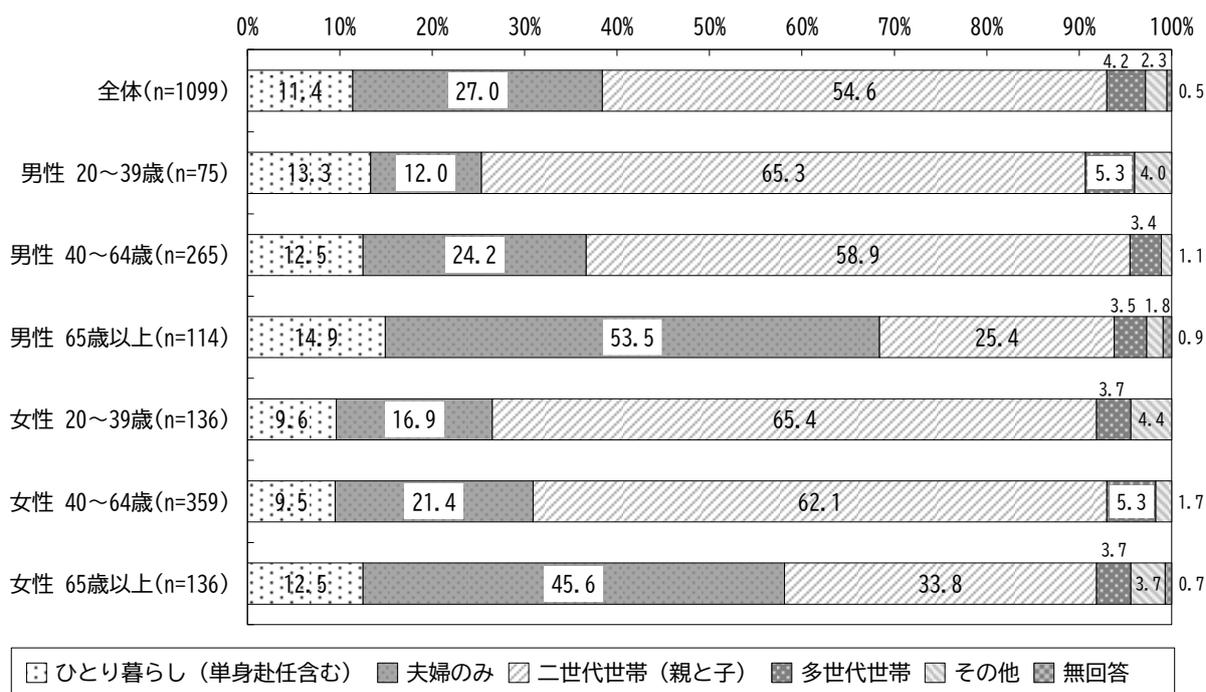


問4 世帯構成 (〇は1つ)

世帯構成については、全体では「二世帯世帯(親と子)」が54.6%と最も多く、次いで「夫婦のみ」が27.0%、「ひとり暮らし(単身赴任含む)」が11.4%、「多世代世帯」が4.2%となっています。

性・年齢別では、男性、女性ともに20～39歳、40～64歳で、「二世帯世帯(親と子)」が最も多くなっていますが、65歳以上では「夫婦のみ」が最も多くなっています。

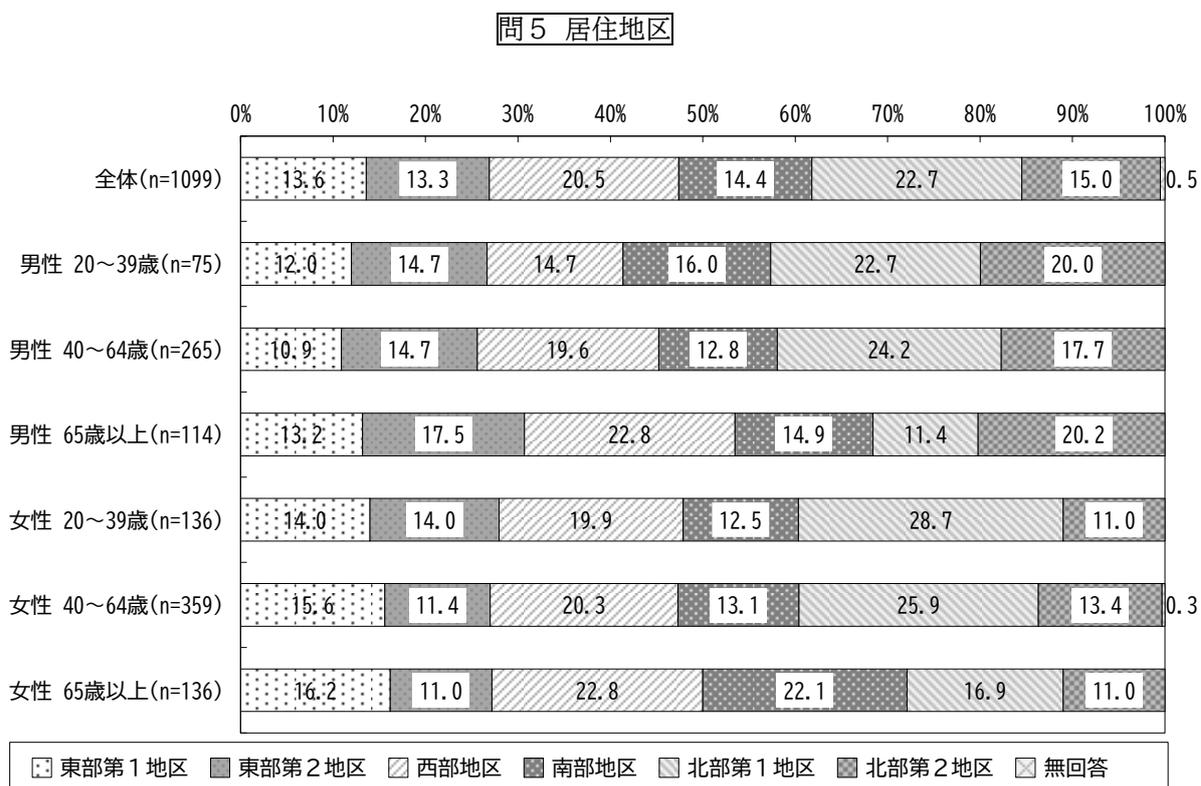
問4 世帯構成



問5 居住地区 (〇は1つ)

居住地区については、全体では「北部第1地区」が22.7%と最も多く、次いで「西部地区」が20.5%、「北部第2地区」が15.0%、「南部地区」が14.4%、「東部第1地区」が13.6%、「東部第2地区」が13.3%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに20～39歳、40～64歳は、「北部第1地区」で最も多く、65歳以上では「西部地区」が最も多くなっています。



問6 現在の身長・体重と、あなたが適正だと思う体重を、それぞれ口にご記入ください。
(○は1つだけ)

※身長・体重から以下の算出方法を用いてBMIを算出し、3区分に分類しました。

❖BMIの算出方法❖

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

3区分：18.5未満=やせ 18.5以上～25.0未満=標準 25.0以上=肥満

BMIについては、全体では「やせ」が9.6%、「標準」が65.3%、「肥満」が21.6%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「標準」が最も多くなっていますが、男性40～64歳は57.4%、女性は64.3%と他の年代に比べ少なくなっています。また、男性40～64歳では「肥満」が37.0%と多くなっています。「やせ」は、男性では20～39歳が8.0%、女性では20～39歳が13.2%、40～64歳が15.0%と多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

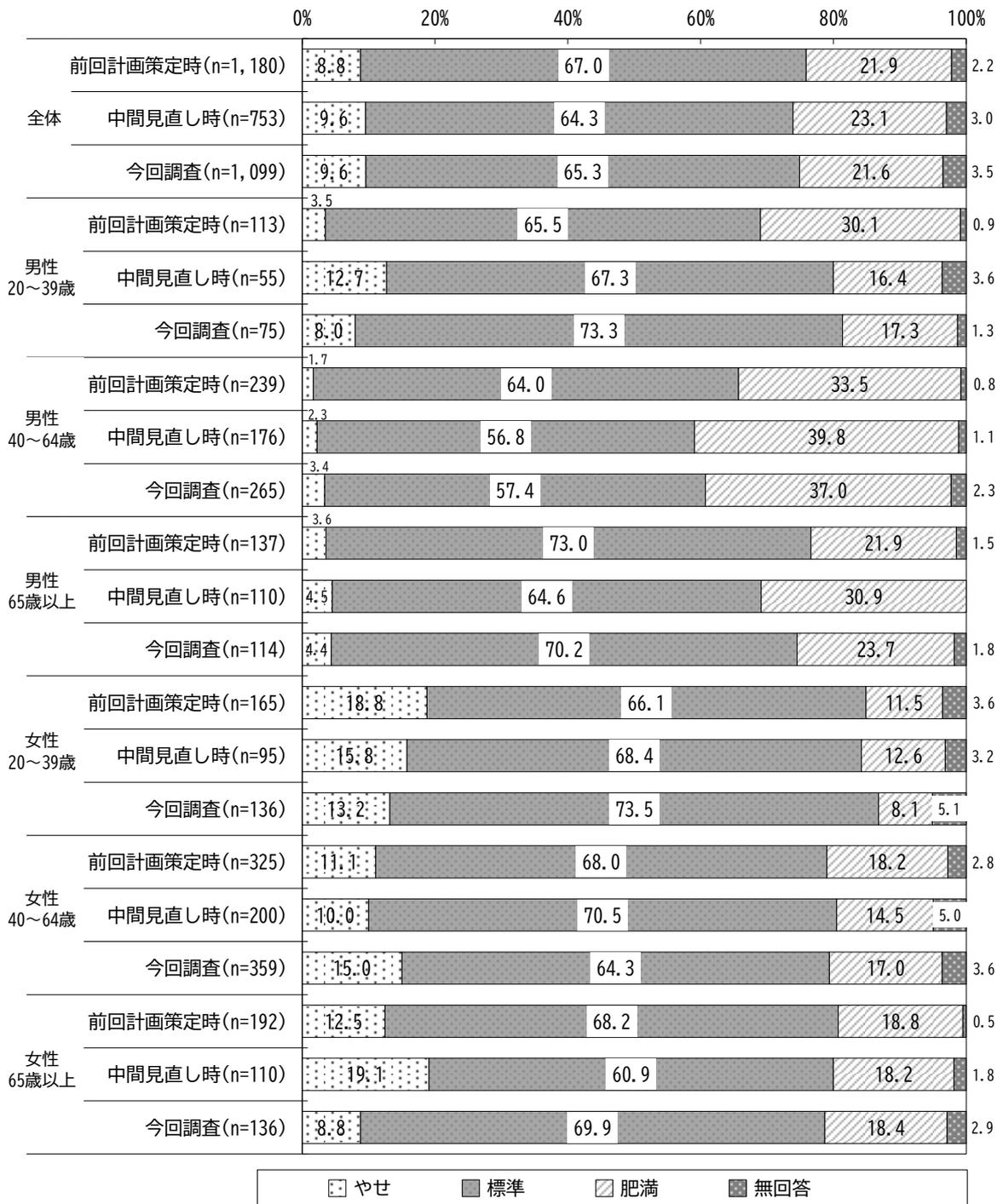
性・年齢別では、男性20～39歳で「標準」が7.8ポイント増加し、「肥満」が12.8ポイント減少しています。女性では、20～39歳で「標準」が7.4ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

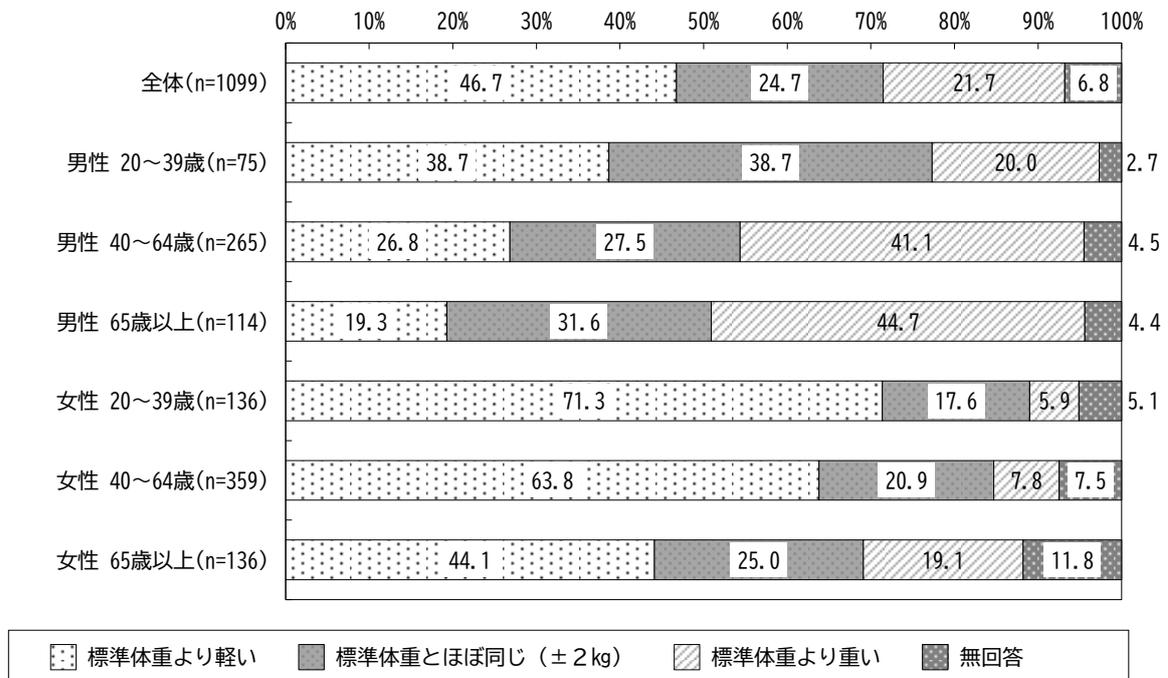
性・年齢別では、男性は大きな違いはありません。女性では、65歳以上で「やせ」が10.3ポイント減少し、「標準」が9.0ポイント増加しています。

問6 BMI



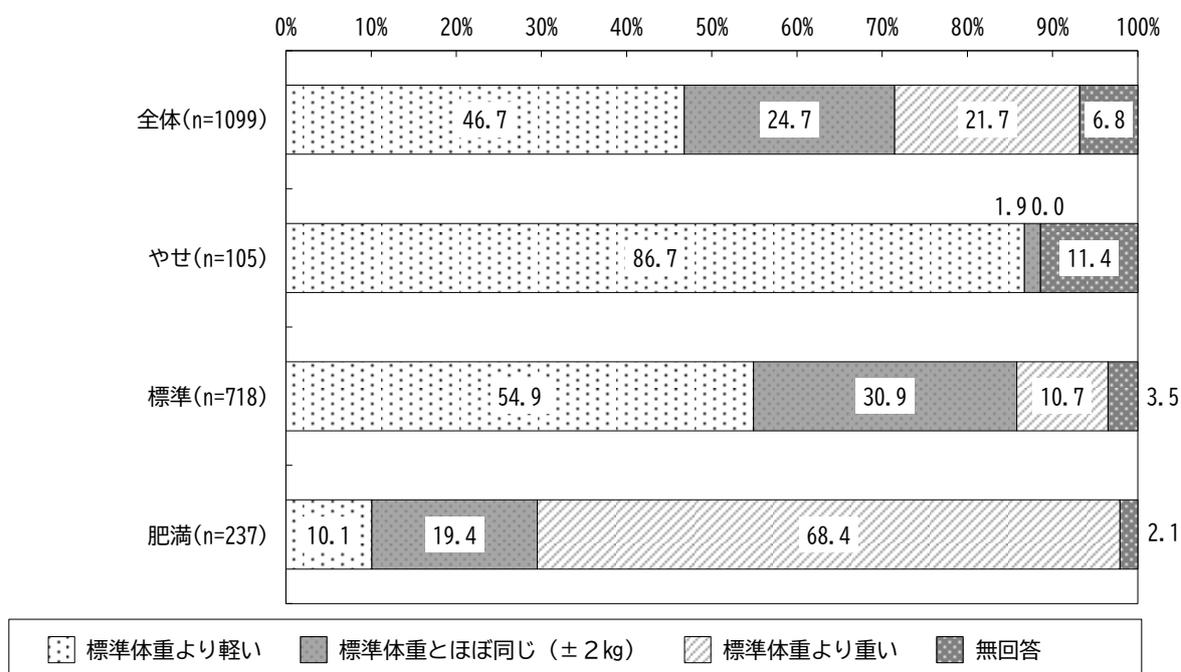
◆性年齢別と標準体重と自身が適正だと思う体重との差(問6)

性年齢別に標準体重と自身が適正だと思う体重との差をみると、男性女性共に年齢が下がるにつれて「標準体重より軽い」が多くなっており、「20～39歳」男性で38.7%、女性で71.3%となっています。一方、男性女性共に年齢が上がるにつれて「標準体重より重い」が多くなっており、「65歳以上」男性で44.7%、女性で19.1%となっています。



◆BMI 3区分(問6)と標準体重と自身が適正だと思う体重との差(問6)

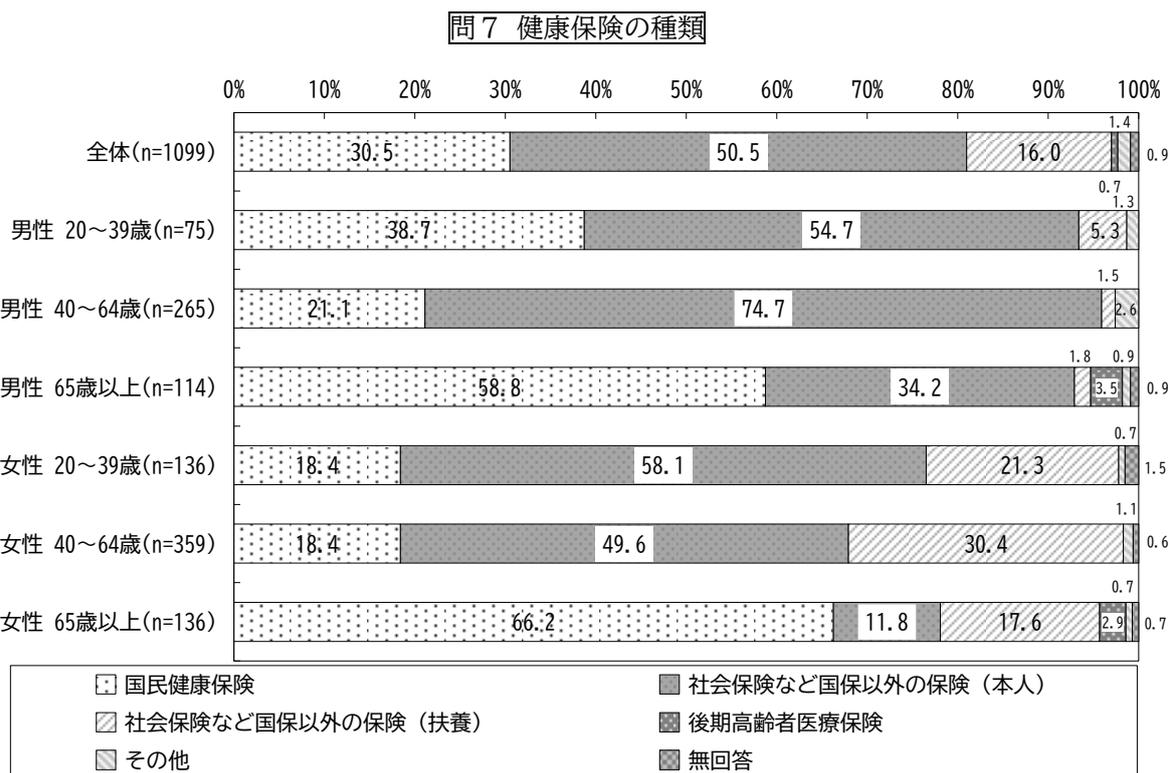
BMI 3区分別に標準体重と自身が適正だと思う体重との差をみると、「標準体重より軽い」は「やせ」の人の86.7%に対して、「肥満」の人は10.1%と少なくなっています。一方、「標準より重い」は「やせ」の人の0.0%に対して、「肥満」の人は68.4%と多くなっています。



問7 健康保険の種類は次のどれですか。(〇は1つ)

健康保険の種類については、全体では「社会保険など国保以外の保険（本人）」が50.5%と最も多く、次いで「国民健康保険」が30.5%、「社会保険など国保以外の保険（扶養）」が16.0%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに20～39歳、40～64歳は「社会保険など国保以外の保険（本人）」が最も多く、特に男性40～64歳では74.7%と7割を超えています。また、65歳以上では、男性・女性ともに「国民健康保険」がそれぞれ58.8%、66.2%と最も多くなっています。



2 健康状態について

問8 自分のことを「健康」だと思えますか。(○は1つ)

※「健康」だと思える」と「どちらかといえば「健康」だと思える」の合計を『「健康」だと思える』、「どちらかといえば「健康」だと思わない」と「健康」だと思わない」の合計を『「健康」だと思わない』と表記します。

自分の健康については、全体では『「健康」だと思える』が78.4%（「健康」だと思える 23.5%、どちらかといえば「健康」だと思える 54.9%）、『「健康」だと思わない』が20.0%（どちらかといえば「健康」だと思わない 13.3%、「健康」だと思わない 6.7%）と『「健康」だと思える』が58.4ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で『「健康」だと思える』が多くなっていますが、特に20～39歳ではそれぞれ86.7%、80.2%と8割を超えています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、『「健康」だと思える』が男性20～39歳で6.2ポイント増加しています。女性は、全ての年代で大きな違いはありません。

【中間見直し時との比較】

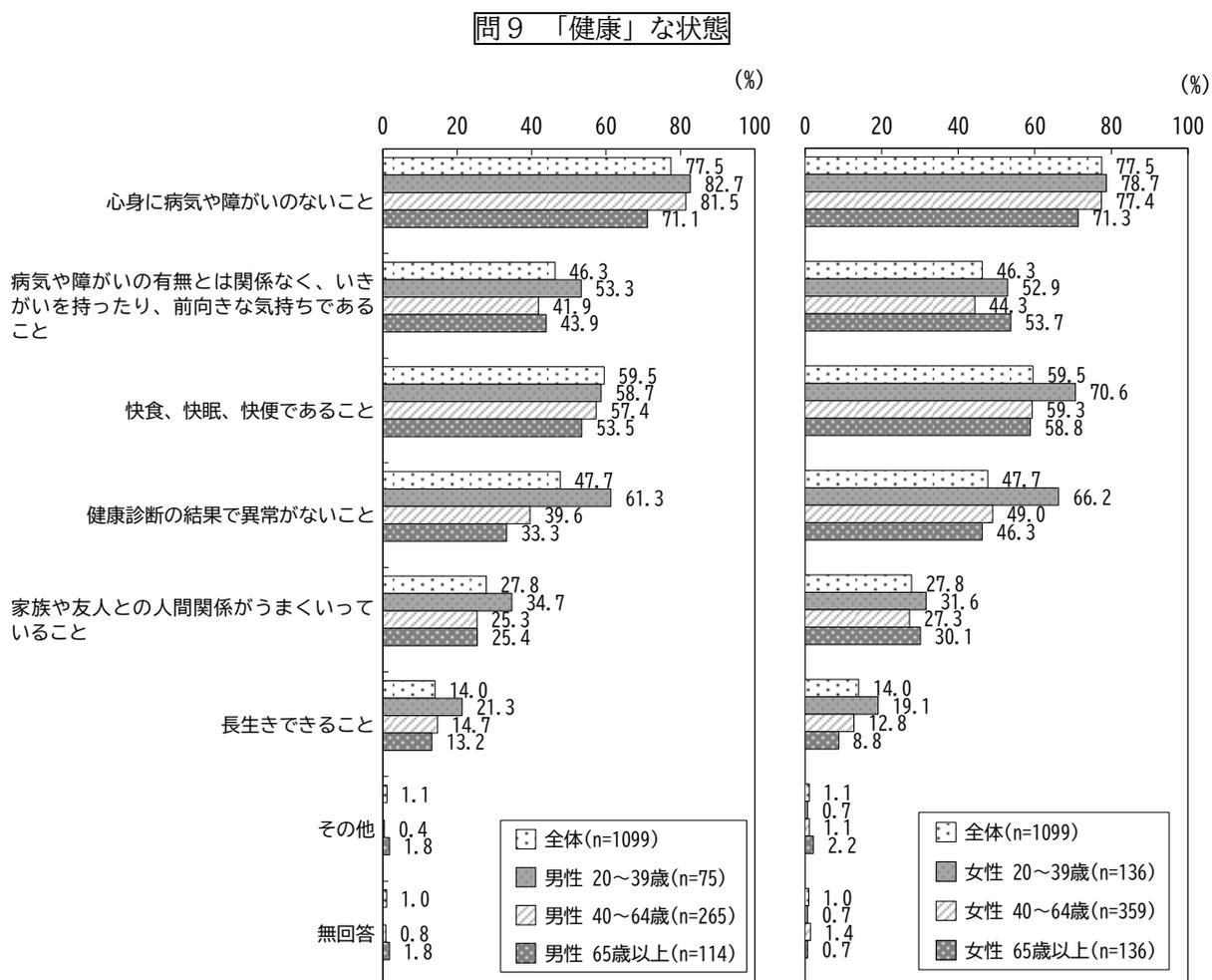
全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、『「健康」だと思える』が男性20～39歳、65歳以上でそれぞれ15.8、8.0ポイント増加しています。また、女性40～64歳で6.5ポイント増加しています。

問9 あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。(〇はいくつでも)

「健康」な状態については、全体では「心身に病気や障がいのないこと」が77.5%と最も多く、次いで「快食、快眠、快便であること」が59.5%、「健康診断の結果で異常がないこと」が47.7%、「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいを持ったり、前向きな気持ちであること」が46.3%と続いています。

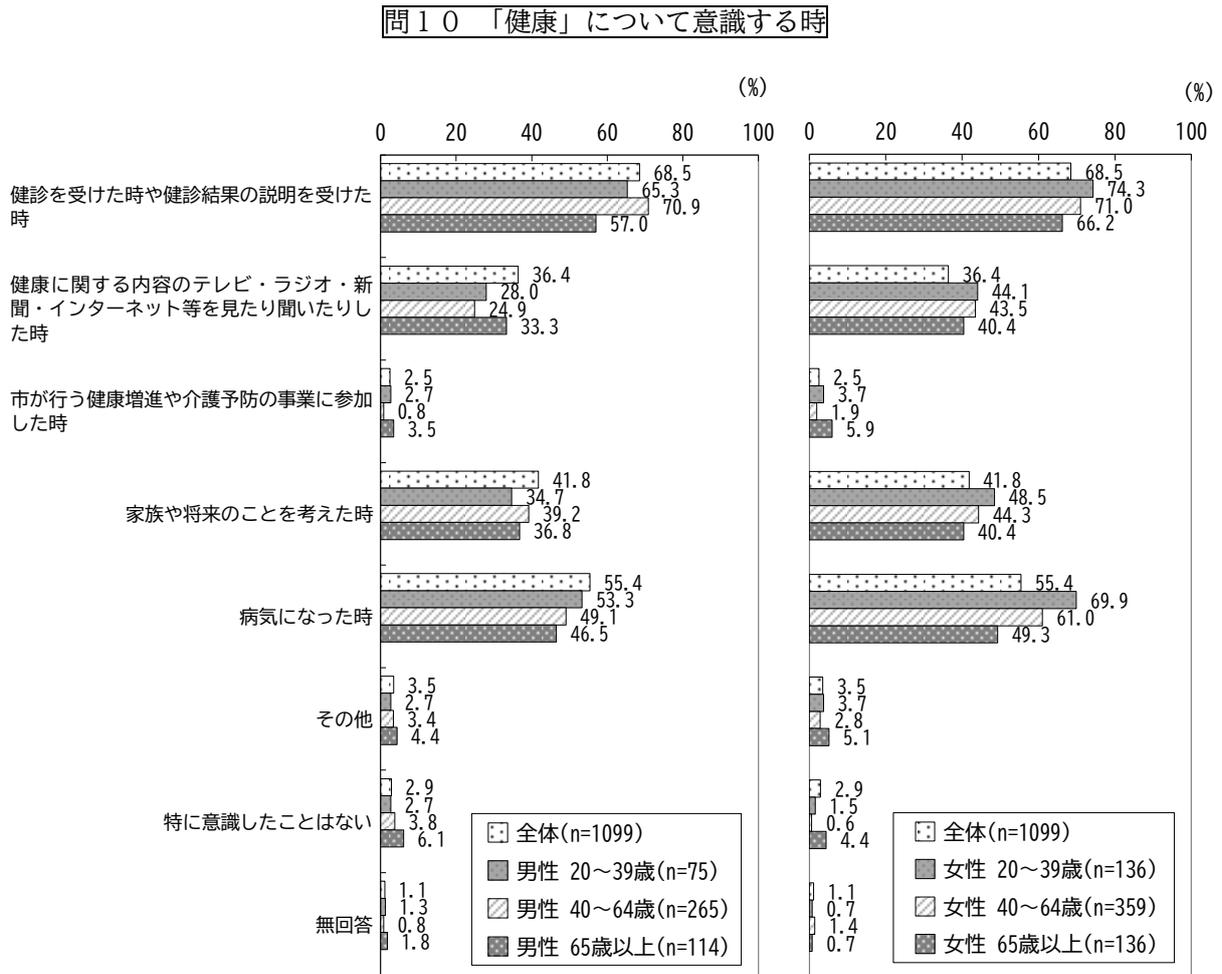
性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「心身に病気や障がいのないこと」が最も多くなっています。また、男性・女性ともに20～39歳で「健康診断の結果で異常がないこと」がそれぞれ61.3%、66.2%と多くなっています。さらに、女性20～39歳では「快食、快眠、快便であること」が70.6%と7割を超え多くなっています。



問10 「健康」について意識するのはどんな時ですか。(〇はいくつでも)

「健康」について意識する時については、全体では「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が68.5%と最も多く、次いで「病気になった時」が55.4%、「家族や将来のことを考えた時」が41.8%、「健康に関する内容のテレビ・ラジオ・新聞・インターネット等を見たり聞いたりした時」が36.4%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が最も多くなっていますが、男性65歳以上では57.0%とやや少なくなっています。また、女性20～39歳では、「病気になった時」が69.9%と多くなっています。



問 11 この1年間に、健康診断を受けましたか。(○は1つ)

この1年間の健康診断の受診の有無については、全体では「受けた」は80.1%、「受けていない」は18.2%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「受けた」が最も多くなっていますが、男性では全ての年代で8割を超えており、特に40～64歳で90.6%となっています。また、女性では、全ての年代で「受けた」が7.5割前後、「受けてない」は2割台と男性より多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「受けた」は7.1ポイント増加し、「受けていない」が8.3ポイント減少しています。

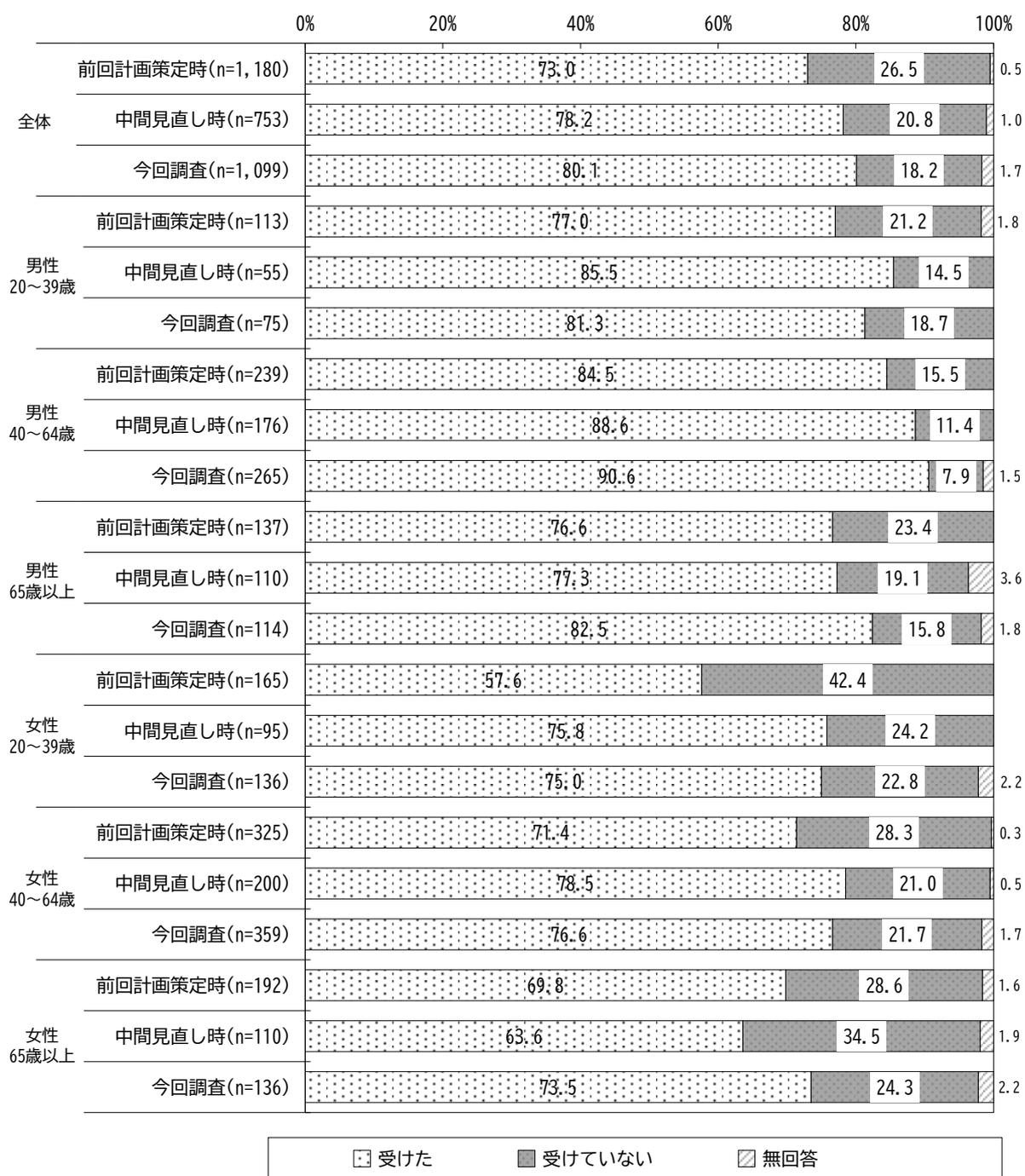
性・年齢別では、男性40～64歳、65歳以上は「受けた」はそれぞれ6.1、5.9ポイント増加しています。また、女性20～39歳は「受けた」が17.4ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

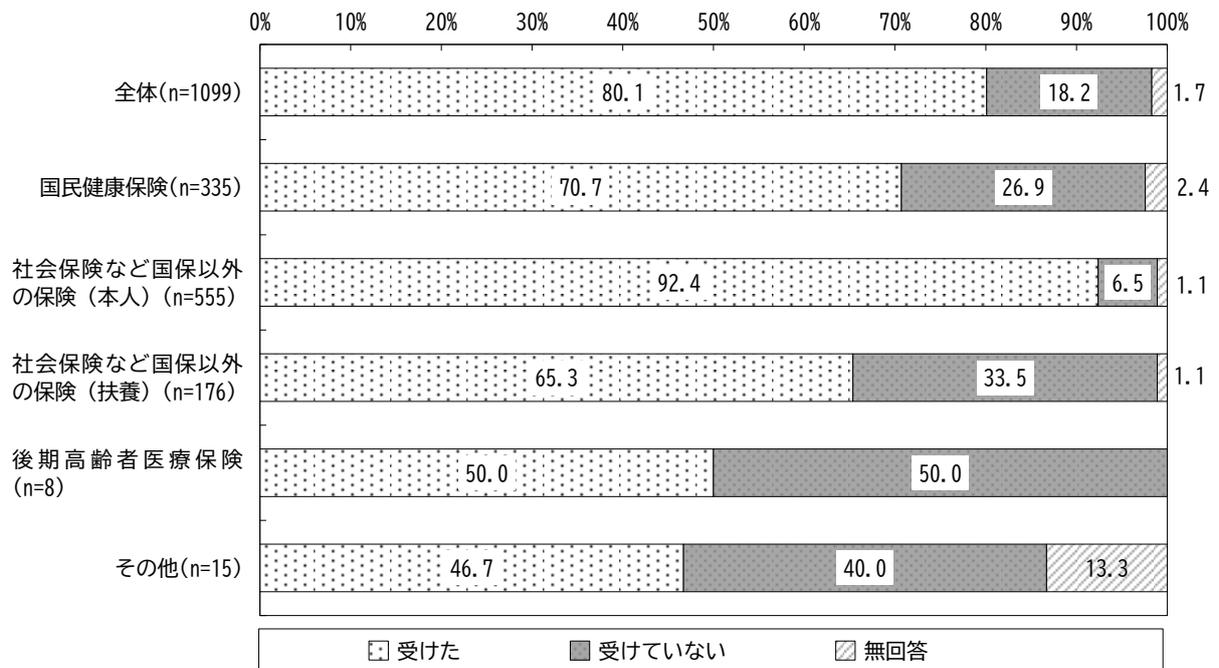
性・年齢別では、男性では全ての年代で大きな違いはありませんが、女性65歳以上では「受けた」は9.9ポイント増加しています。

問 1 1 健康診断の受診の有無



◆健康保険の種類(問7)と健康診断の受診の有無(問11)

健康保険の種類別にこの1年間の健康診断の受診の有無をみると、「社会保険など国保以外の保険(本人)」で「受けた」が92.4%と9割を超えていますが、「国民健康保険」では70.7%、「社会保険など国保以外の保険(扶養)」では65.3%と少なくなっています。また、「国民健康保険」、「社会保険など国保以外の保険(扶養)」で「受けていない」がそれぞれ26.9%、33.5%と多くなっています。



問 11-1 問 11 で「2」と回答した方におうかがいします。

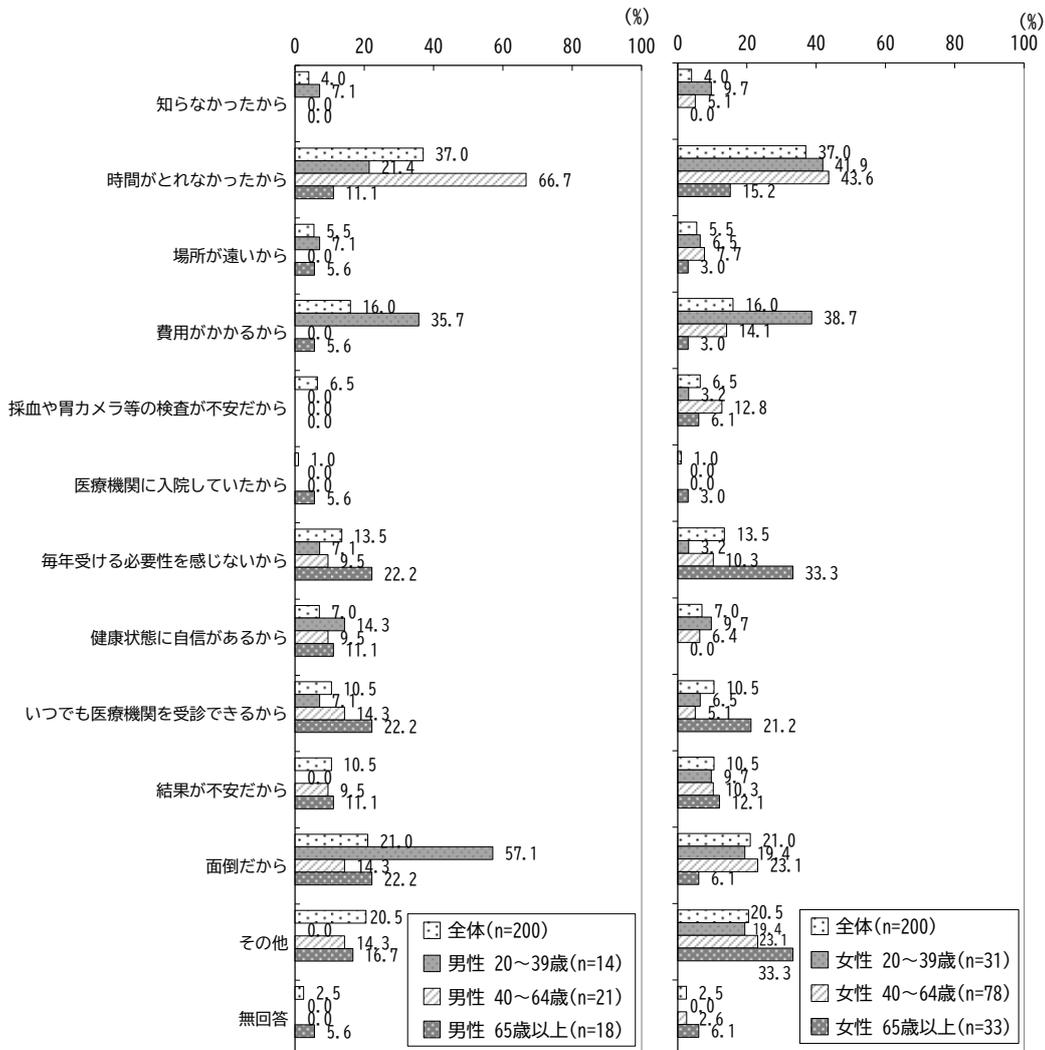
健康診断を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

※性・年齢別では、n数(回答者数)が少ないため、割合(%)と実人数(人)を併記しています。

健康診断を受けなかった理由については、全体では「時間がとれなかったから」が37.0%と最も多く、次いで、「面倒だから」が21.0%、「費用がかかるから」が16.0%と続いています。

性・年齢別では、男性20～39歳で「面倒だから」が57.1%(8人)、「費用がかかるから」が35.7%(5人)、40～64歳で「時間がとれなかったから」が66.7%(14人)、65歳以上で「毎年受ける必要性を感じないから」、「いつでも医療機関を受診できるから」、「面倒だから」がそれぞれ22.2%(各4人)と多くなっています。また、女性20～39歳で「時間がとれなかったから」が41.9%(13人)、「費用がかかるから」が38.7%(12人)、40～64歳で「時間がとれなかったから」が43.6%(34人)、65歳以上で「毎年受ける必要性を感じないから」が33.3%(11人)、「いつでも医療機関を受診できるから」が21.2%(7人)と多くなっており、男性・女性ともに年代によって違いがみられます。

問 11-1 健康診断を受けなかった理由



❖その他の主な意見 ():人数

これから受ける(9)/定期的に血液検査・尿検査をしている(9)/定期的に通院(7)

◆健康保険の種類(問7)と健康診断を受けなかった理由(問11-1)

健康保険の種類別に健康診断を受けなかった理由をみると、「国民健康保険」、「社会保険など国保以外の保険(本人)」、「社会保険など国保以外の保険(扶養)」加入者は、いずれも「時間がとれなかったから」が最も多くなっています。また、国民健康保険加入者では、第2位が「面倒だから」が24.4%、第3位が「毎年受ける必要性を感じないから」が16.7%となっています。

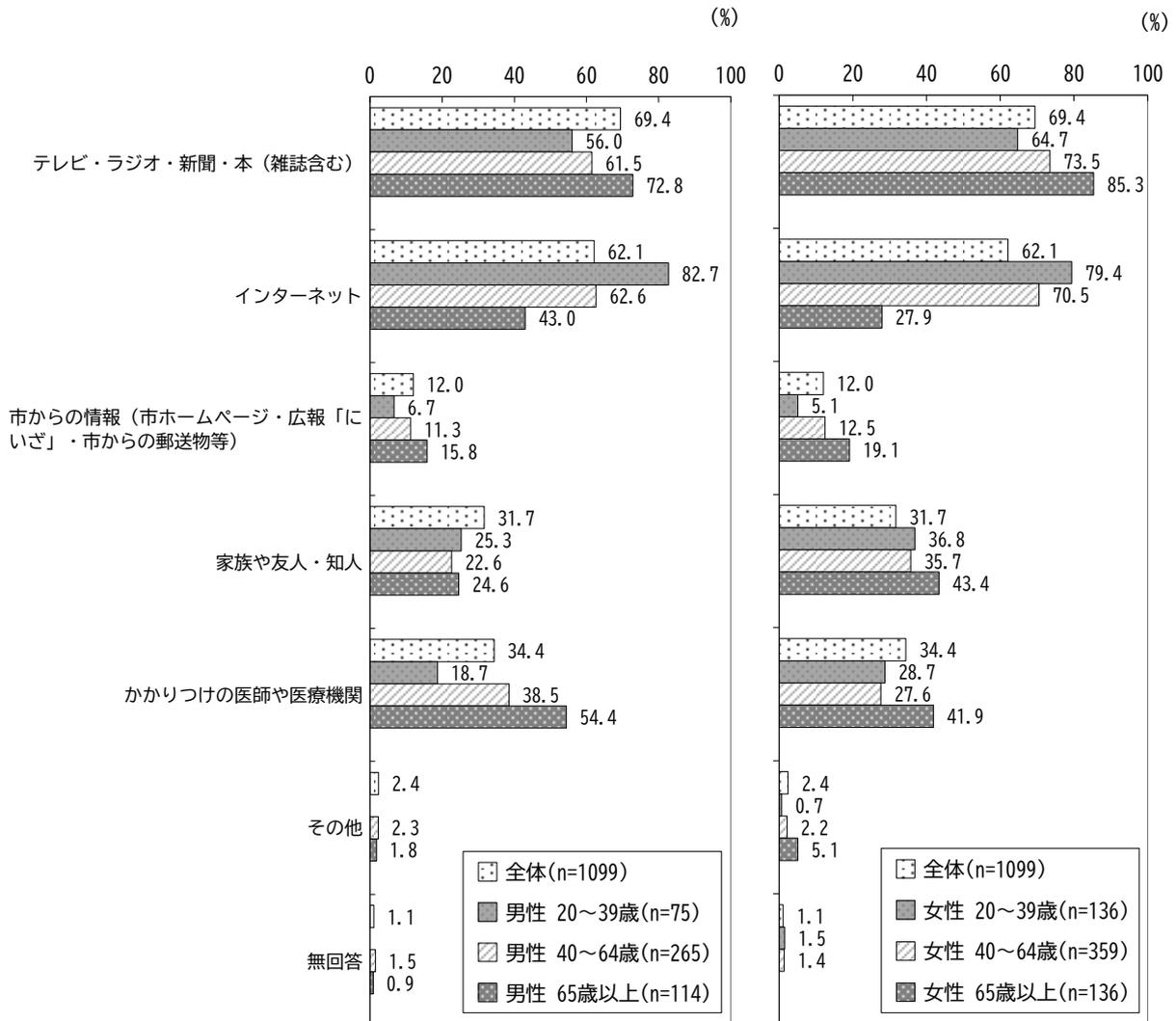
	第1位	第2位	第3位
国民健康保険	時間がとれなかったから	面倒だから	毎年受ける必要性を感じないから
	31.1%	24.4%	16.7%
社会保険など 国保以外の保険(本人)	時間がとれなかったから	費用がかかるから	いつでも医療機関を受診できるから
	44.4%	16.7%	11.1%
社会保険など 国保以外の保険(扶養)	時間がとれなかったから	費用がかかるから	結果が不安だから
	40.7%	27.1%	15.3%

問 12 健康に関する知識や情報を何から得ますか。(〇はいくつでも)

健康に関する知識や情報の入手先については、全体では「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が69.4%と最も多く、次いで「インターネット」が62.1%、「かかりつけの医師や医療機関」が34.4%、「家族や友人・知人」が31.7%と続いています。

性・年齢別では、男性20～39歳で「インターネット」が82.7%、40～64歳で「インターネット」が62.6%、「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が61.5%、65歳以上で「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が72.8%、「かかりつけの医師や医療機関」が54.4%と多くなっています。また、女性20～39歳で「インターネット」が79.4%、40～64歳で「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が73.5%、「インターネット」が70.5%、65歳以上で「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が85.3%と多くなっています。

問 1 2 健康に関する知識や情報の入手先



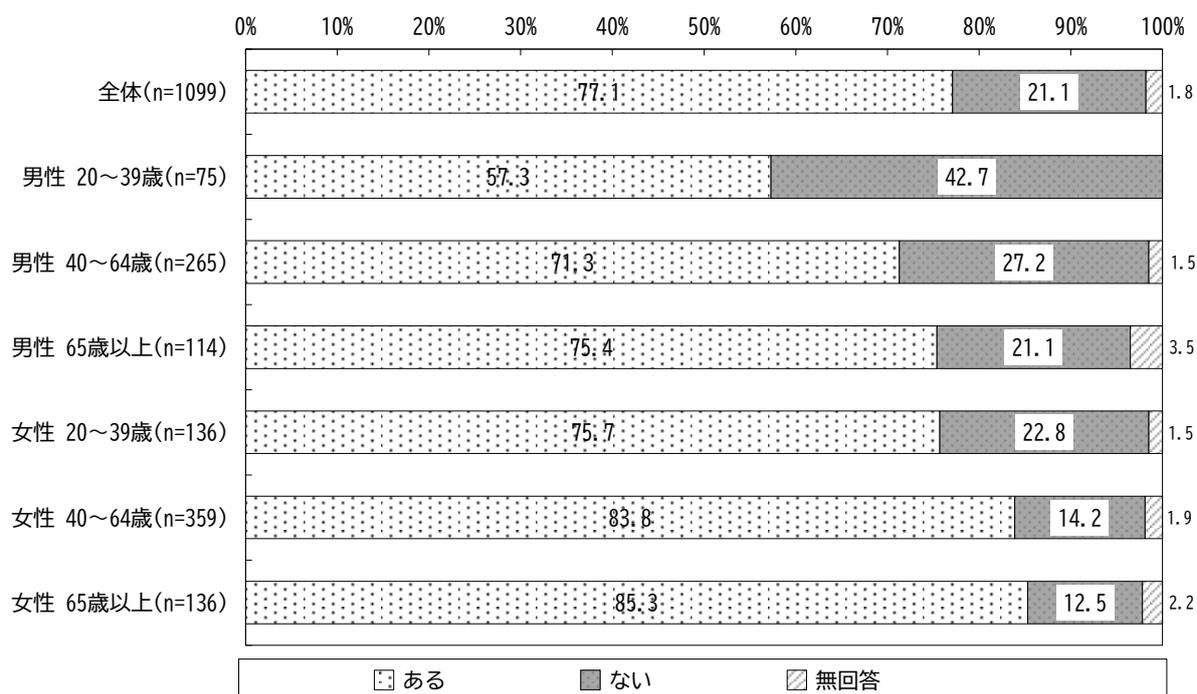
3 食生活について

問13 普段の食生活で心がけていることがありますか。(〇は1つ)

普段の食生活で心がけていることについては、全体では「ある」が77.1%、「ない」が21.1%となっています。

性・年齢別では、男性20～39歳で「ある」が57.3%と他の年代と比べ少なく、「ない」は42.7%と多くなっています。一方、女性40～64歳、65歳以上で「ある」はそれぞれ83.8%、85.3%と多くなっています。

問13 普段の食生活で心がけていることの有無

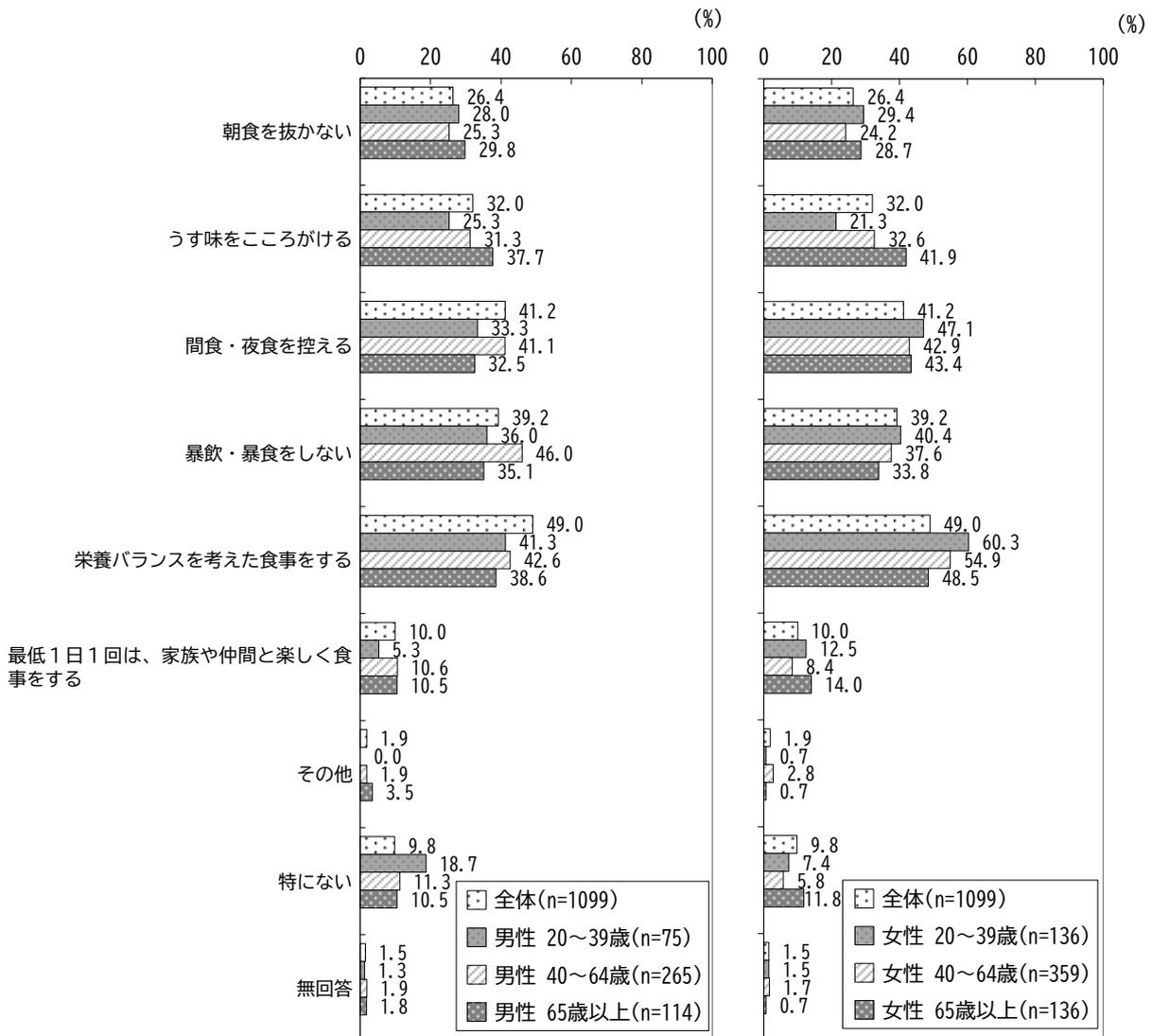


問 14 普段の食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。
(〇はいくつでも)

食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないことについては、全体では「栄養バランスを考えた食事をする」が49.0%と最も多く、次いで「間食・夜食を控える」が41.2%、「暴飲・暴食をしない」が39.2%、「うす味をこころがける」が32.0%、「朝食を抜かない」が26.4%と続いています。

性・年齢別では、男性20～39歳、65歳以上で「栄養バランスを考えた食事をする」がそれぞれ41.3%、38.6%、40～64歳で「暴飲・暴食をしない」が46.0%、「栄養バランスを考えた食事をする」が42.6%、「間食・夜食を控える」が41.1%と多くなっています。一方、女性では全ての年代で「栄養バランスを考えた食事をする」が最も多くなっており、特に20～39歳は60.3%と6割を超えています。また、65歳以上で「うす味をこころがける」が41.9%と多くなっています。

問 14 普段の食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないこと



問15 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(〇は1つ)

朝食を食べる頻度については、全体では「ほぼ毎日」が72.2%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が14.0%、「週4～5回程度」が7.0%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「ほぼ毎日」が最も多く、次いで「ほとんど食べない」となっていますが、男性20～39歳、女性20～39歳で「ほぼ毎日」が低く、それぞれ48.0%、67.6%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「ほぼ毎日」は7.7ポイント減少し、「ほとんど食べない」が4.8ポイント増加しています。

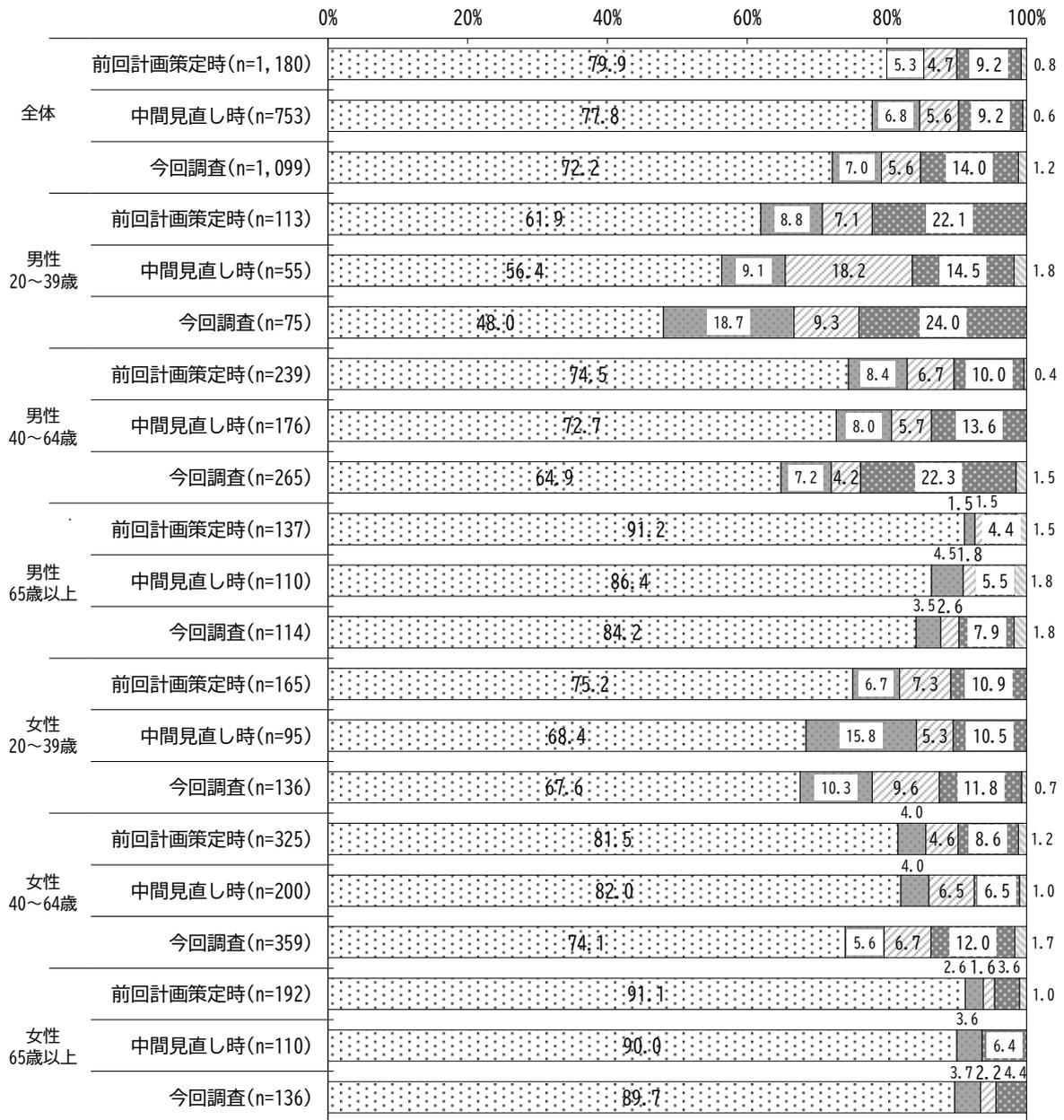
性・年齢別では、男性20～39歳、40～64歳は「ほぼ毎日」はそれぞれ13.9、9.6ポイント減少しています。また、男性40～64歳は「ほとんど食べない」が12.3ポイント増加しています。女性20～39歳、40～64歳は、「ほぼ毎日」がそれぞれ7.6、7.4ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「ほぼ毎日」は5.6ポイント減少し、「ほとんど食べない」が4.8ポイント増加しています。

性・年齢別では、男性20～39歳、40～64歳は「ほぼ毎日」はそれぞれ8.4、7.8ポイント減少しています。また、男性40～64歳の「ほとんど食べない」が8.7ポイント増加しています。女性40～64歳は、「ほぼ毎日」は7.9ポイント減少しています。

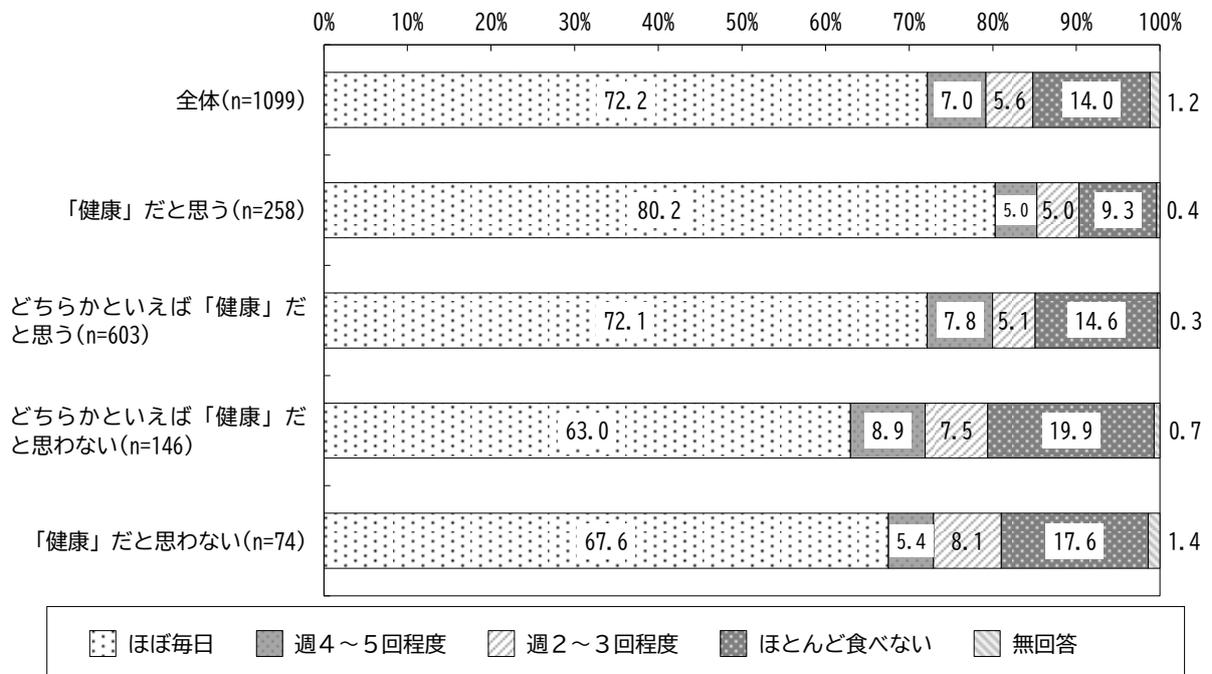
問15 朝食を食べる頻度



ほぼ毎日
 週4~5回程度
 週2~3回程度
 ほとんど食べない
 無回答

◆自分の健康について(問8)と朝食を食べる頻度(問15)

自分の健康についてを朝食を食べる頻度でみてみると、「健康」だと思えば「健康」だと思えば「ほぼ毎日」がそれぞれ80.2%、72.1%と多くなっています。一方、「どちらかといえば「健康」だと思わない」と「健康」だと思わない」は「ほとんど食べない」がそれぞれ19.9%、17.6%と多くなっています。



問 16 普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。(○は1つ)

※「いつも取り組んでいる」と「ときどき取り組んでいる」の合計を『取り組んでいる』、「ほとんど取り組んでいない」と「全く取り組んでいない」の合計を『取り組んでいない』と表記します。

うす味や減塩の取り組み状況については、全体では『取り組んでいる』が59.2%（「いつも取り組んでいる」20.3%、「ときどき取り組んでいる」38.9%）、『取り組んでいない』が39.5%（「ほとんど取り組んでいない」27.9%、「全く取り組んでいない」11.6%）と『取り組んでいる』が19.7ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で『取り組んでいる』が多くなっていますが、特に20～39歳ではそれぞれ36.0%、55.8%と他の年代に比べ低くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、『取り組んでいる』は8.5ポイント減少し、『取り組んでいない』が8.4ポイント増加しています。

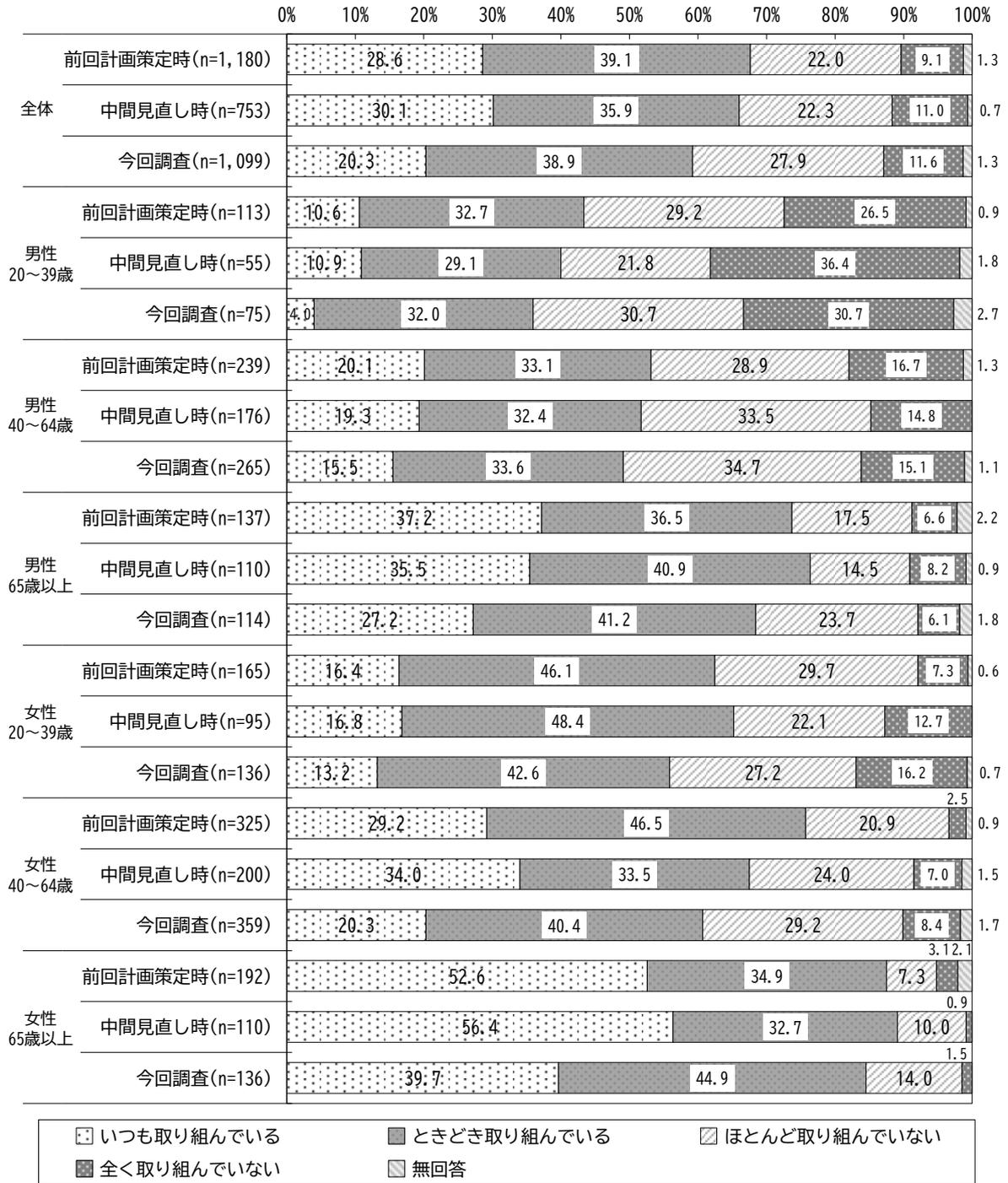
性・年齢別でも、男性20～39歳、40～64歳、65歳以上は『取り組んでいる』はそれぞれ7.3、4.1、5.3ポイント減少しています。また、女性20～39歳、40～64歳は、『取り組んでいる』はそれぞれ6.7、15.0ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、『取り組んでいる』は6.8ポイント減少し、『取り組んでいない』が6.2ポイント増加しています。

性・年齢別でも、男性65歳以上は『取り組んでいる』は8.0ポイント減少しています。また、女性20～39歳、40～64歳は、『取り組んでいる』は9.4、6.8ポイント減少しています。

問 1 6 うす味や減塩の取り組み状況



問 17 普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分（約70g程度）と考えてください。（〇は1つ）

1日の野菜料理の摂取皿数については、全体では「1～2皿」が62.0%と最も多く、次いで「3～4皿」が24.4%、「ほとんど食べない」が8.1%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「1～2皿」が多くなっていますが、特に20～39歳ではそれぞれ72.0%、64.7%と他の年代に比べ多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「1～2皿」は5.6ポイント増加し、「3～4皿」は6.1ポイント減少しています。

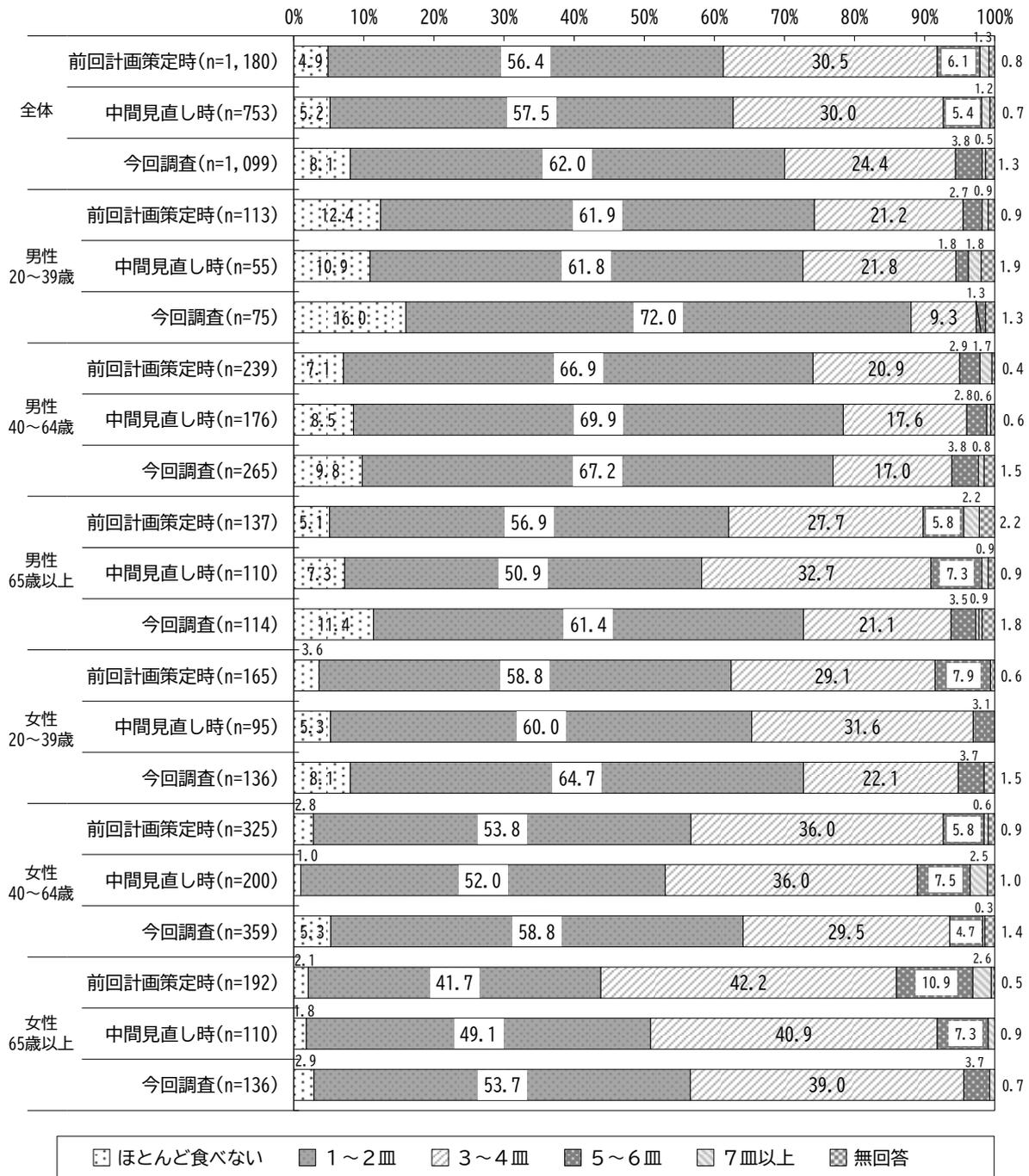
性・年齢別でも、男性20～39歳、女性65歳以上で「1～2皿」はそれぞれ10.1、12.0ポイント増加しています。また、男性20～39歳で「3～4皿」は11.9ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「1～2皿」は4.5ポイント増加しています。

性・年齢別でも、男性20～39歳で「1～2皿」は10.2ポイント増加しています。また、女性40～64歳で「1～2皿」は6.8ポイント増加しています。

問 1 7 1 日の野菜料理の摂取皿数



問 18 「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。(〇は1つ)

「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況については、全体では「1日1回以下」が33.8%と最も多く、次いで「1日に2回以上」が31.6%、「週に4～5回」が15.3%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに「1日に2回以上」が65歳以上でそれぞれ37.7%、56.6%と他の年代に比べ多くなっています。一方、男性40～64歳は25.7%、女性20～39歳は19.9%と少なくなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「1日に2回以上」は9.2ポイント減少しています。

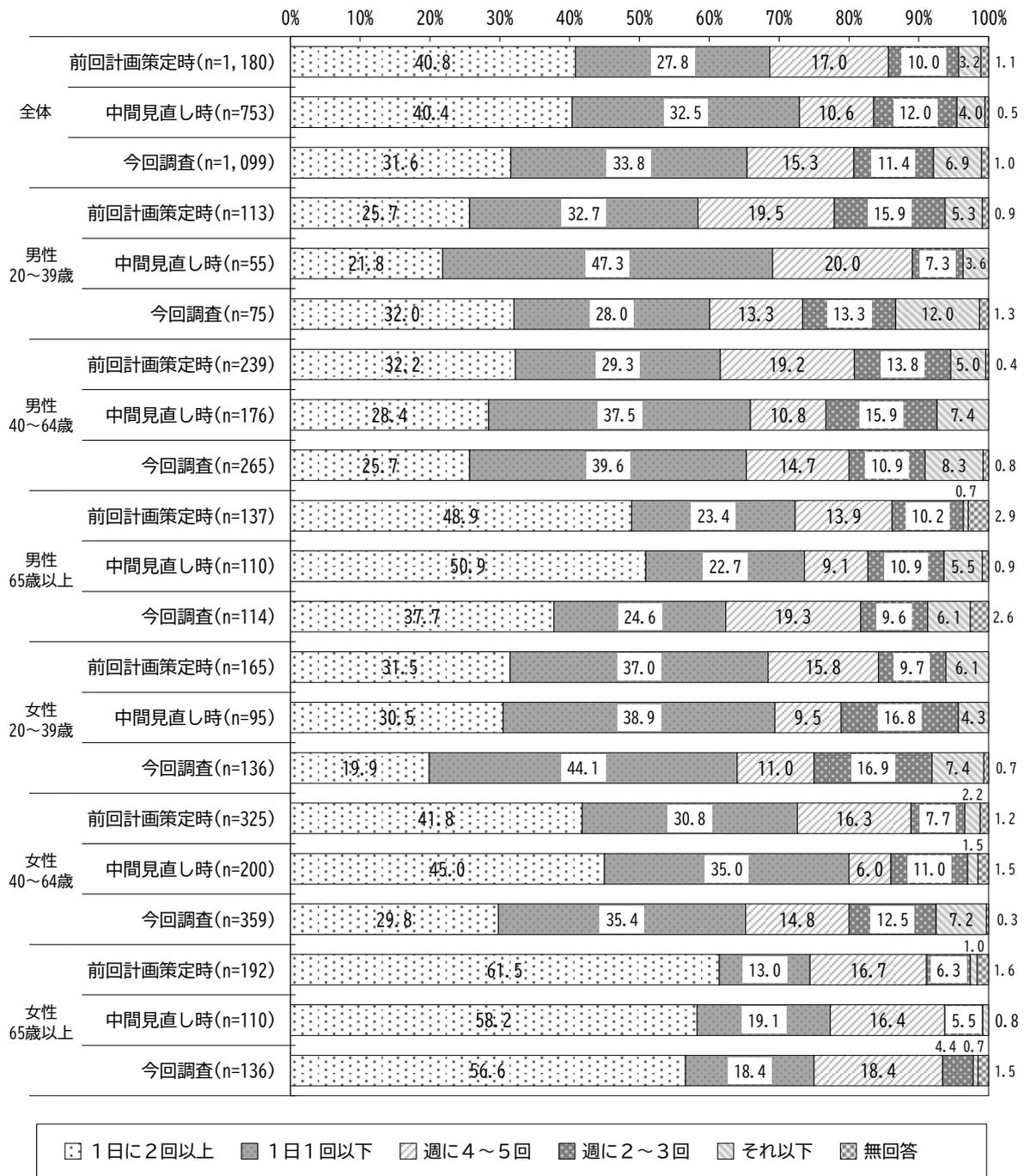
性・年齢別では、「1日に2回以上」は男性20～39歳は6.3ポイント増加していますが、40～64歳、65歳以上はそれぞれ6.5、11.2ポイント減少しています。また、特に女性20～39歳、40～64歳では「1日に2回以上」がそれぞれ11.6、12.0ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「1日に2回以上」は8.8ポイント減少しています。

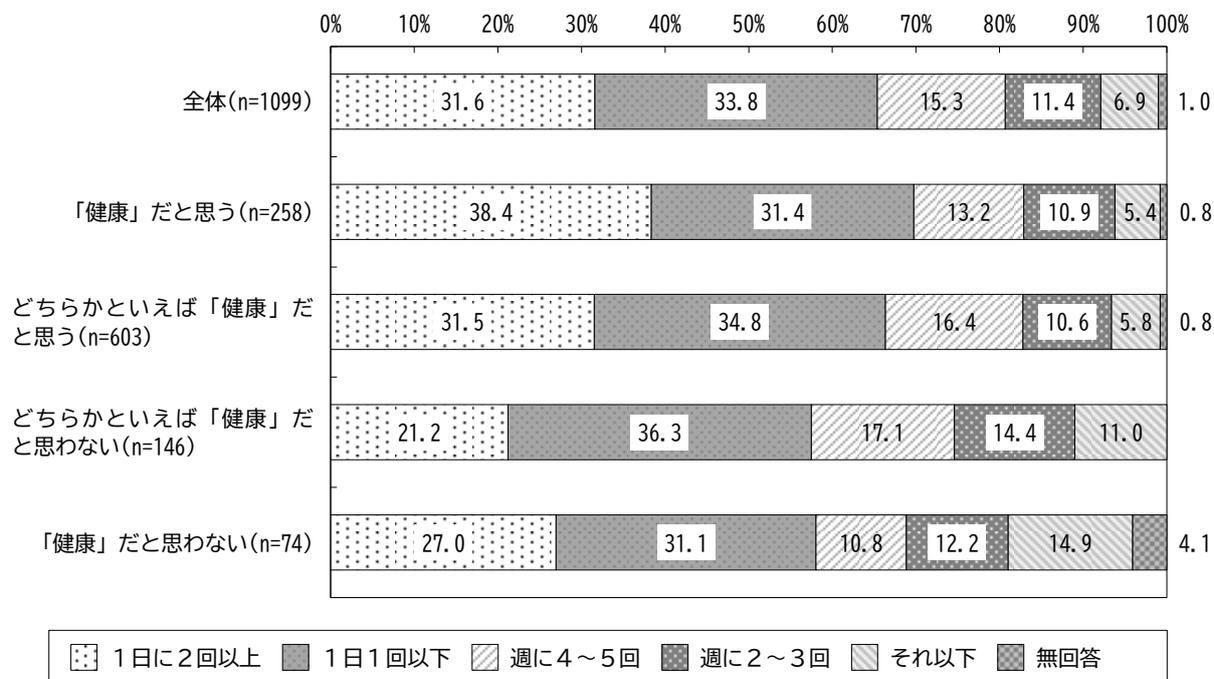
性・年齢別では、「1日に2回以上」は男性20～39歳で10.2ポイント増加していますが、65歳以上は13.2ポイント減少しています。また、女性20～39歳、40～64歳では「1日に2回以上」がそれぞれ10.6、15.2ポイント減少しています。

問18 「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況



◆自分の健康について(問8)と「主食・主菜・副菜」がそろった食事(問18)

自分の健康についてを「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況でみると、「健康」だと思ふは「1日に2回以上」が38.4%と多くなっていますが、「どちらかといえば「健康」だと思わない」では21.2%と少なくなっています。また、「健康」だと思わない」では「それ以下」が14.9%と多くなっています。



問19 「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

※「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計を『関心がある』、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」の合計を『関心がない』と表記します。

「食育」への関心については、全体では『関心がある』は67.7%（「関心がある」24.8%、「どちらかといえば関心がある」42.9%）、『関心がない』は25.0%（「どちらかといえば関心がない」17.2%、「関心がない」7.8%）と『関心がある』が42.7ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で『関心がある』が多くなっていますが、特に男性では20～39歳で60.0%、女性では65歳以上で83.1%と他の年代に比べ多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

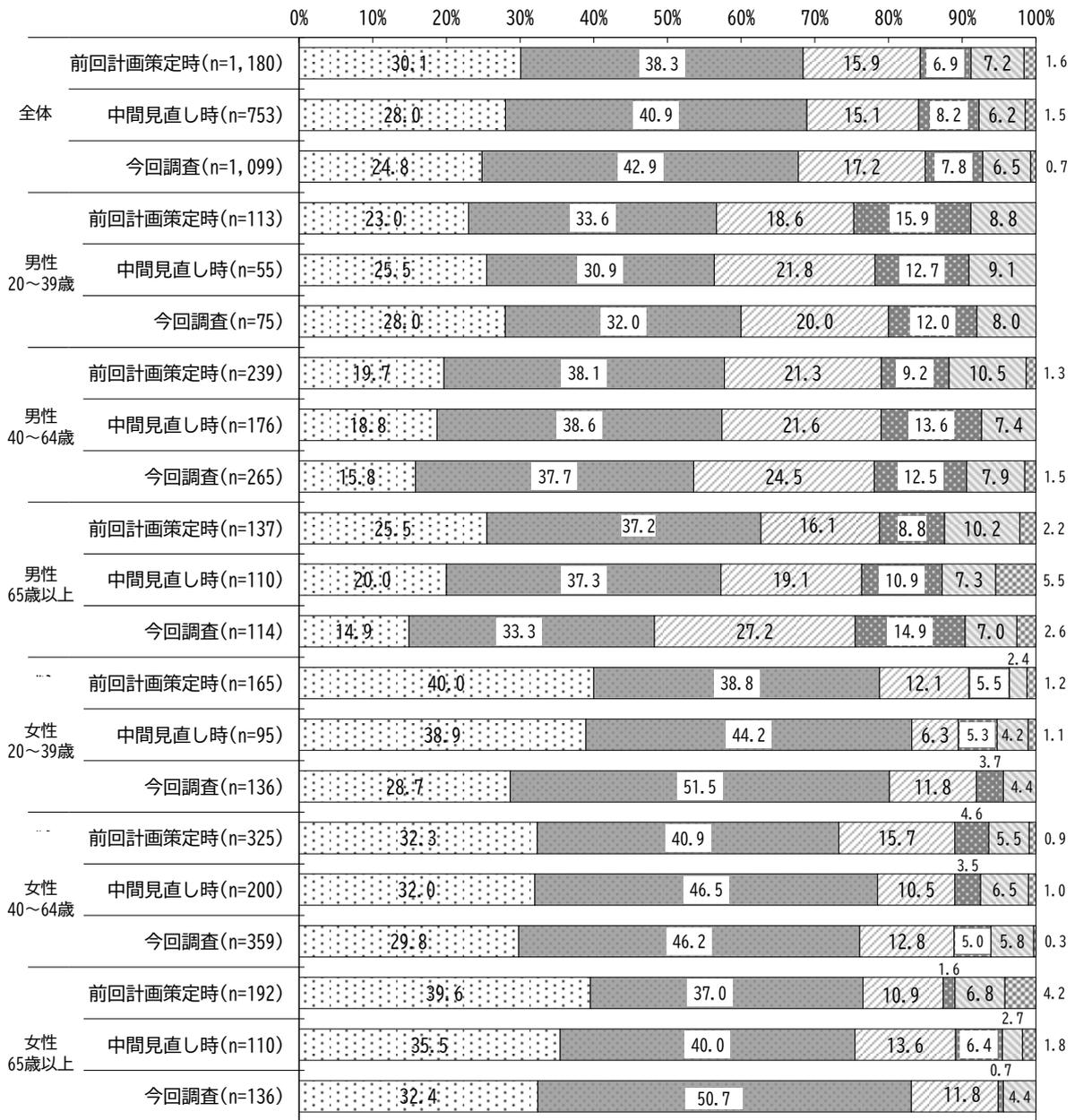
性・年齢別では、男性65歳以上で『関心がある』が14.5ポイント減少しています。一方、女性65歳以上は、『関心がある』が6.5ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性65歳以上は『関心がある』が9.1ポイント減少しています。一方、女性65歳以上は『関心がある』が7.6ポイント増加しています。

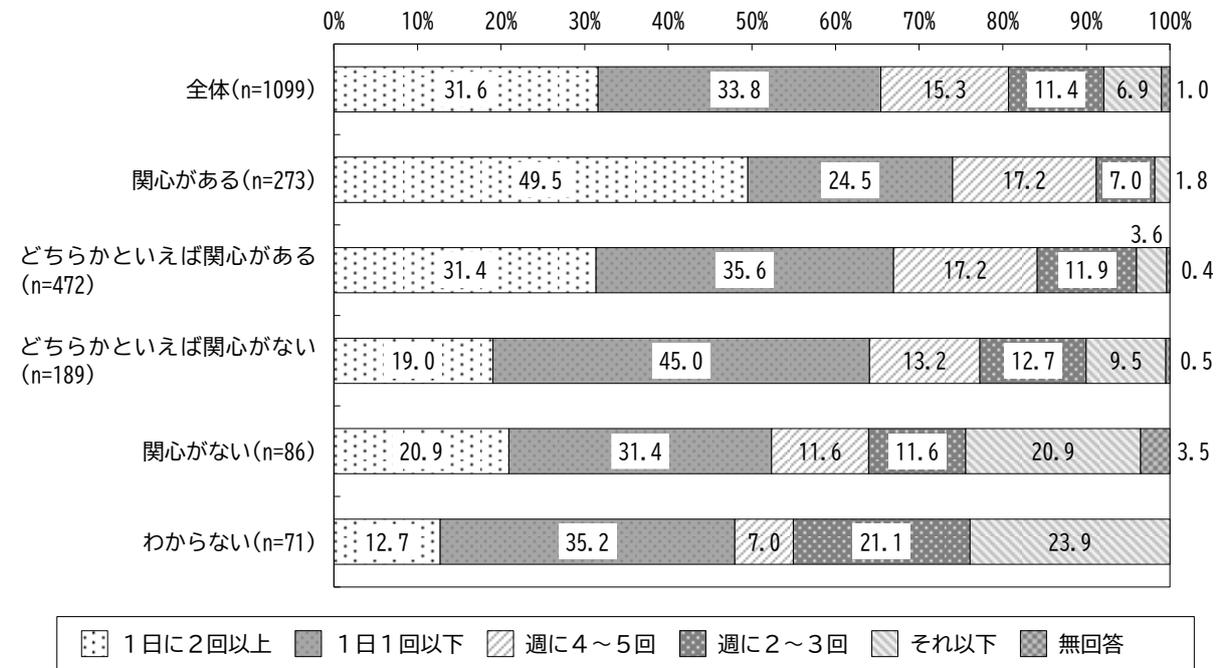
問 1 9 「食育」への関心



関心がある どちらかといえば関心がある どちらかといえば関心がない
 関心がない わからない 無回答

◆食育への関心について(問 19)と「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況(問 18)

食育への関心度を「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況でみると、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」は「1日に2回以上」がそれぞれ49.5%、31.4%と多くなっていますが、「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」ではそれぞれ19.0%、20.9%と少なくなっています。また、「関心がない」では「それ以下」が20.9%と多くなっています。

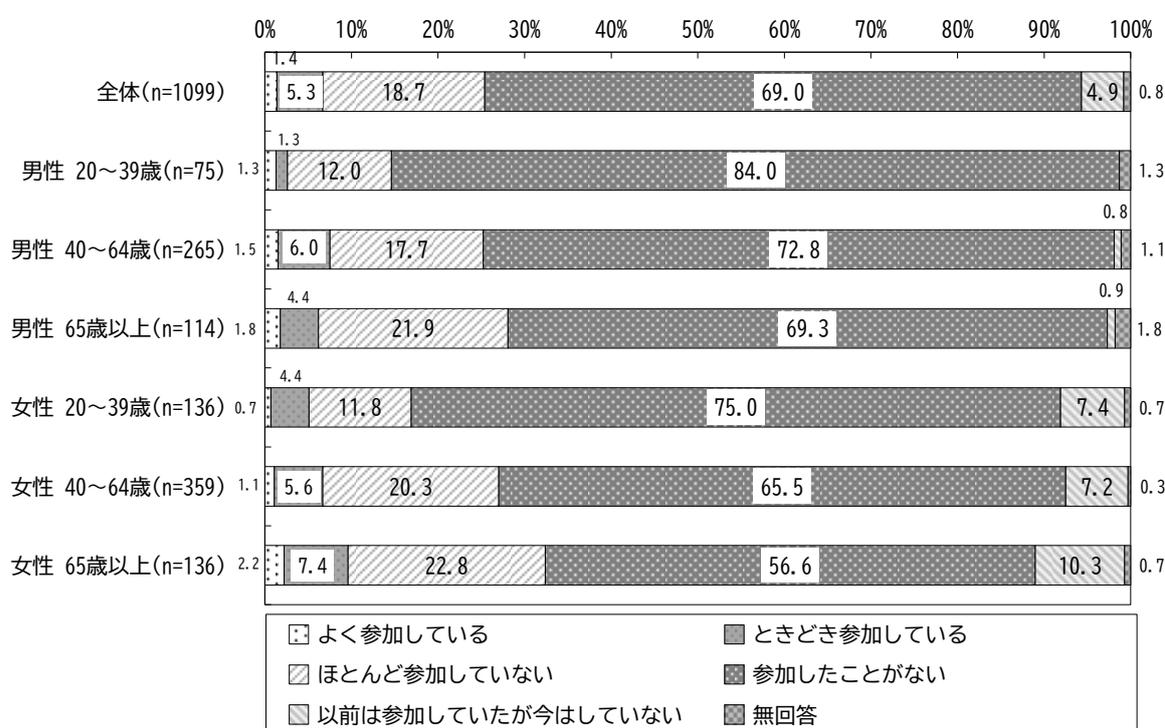


問 20 食に関する地域活動やイベント（公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加していますか。（〇は1つ）

食に関する地域活動やイベントへの参加状況については、全体では「参加したことがない」が69.0%と最も多く、次いで「ほとんど参加していない」が18.7%、「ときどき参加している」が5.3%、「以前は参加していたが今はしていない」が4.9%、「よく参加している」が1.4%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに20～39歳で「参加したことがない」がそれぞれ84.0%、75.0%と他の年代と比べ多くなっています。また、「よく参加している」、「ときどき参加している」の合計でみると、男性・女性ともに全ての年代で1割以下となっています。

問 20 食に関する地域活動やイベントへの参加状況



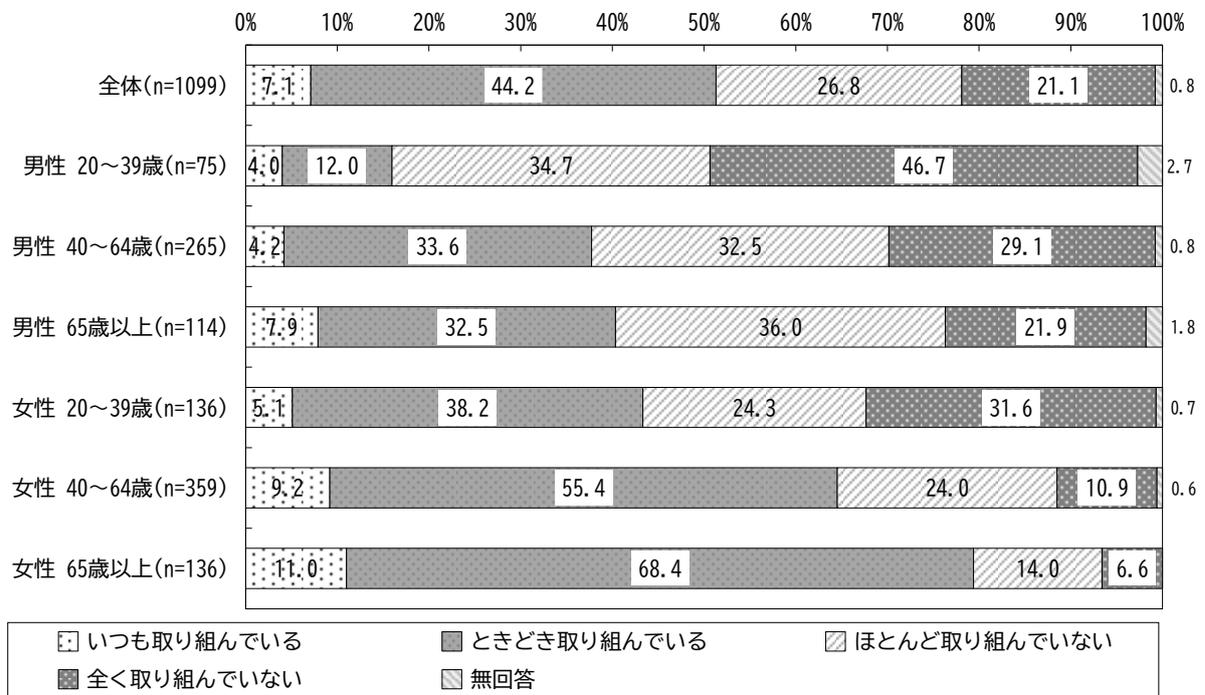
問 21 地産地消に取り組んでいますか。(〇は1つ)

※「いつも取り組んでいる」と「ときどき取り組んでいる」の合計を『取り組んでいる』、「ほとんど取り組んでいない」と「全く取り組んでいない」の合計を『取り組んでいない』と表記します。

地産地消への取り組み状況については、全体では『取り組んでいる』が51.3%（「いつも取り組んでいる」7.1%、「ときどき取り組んでいる」44.2%）、『取り組んでいない』が47.9%（「ほとんど取り組んでいない」26.8%、「全く取り組んでいない」21.1%）と『取り組んでいる』が3.4ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が上がるにつれて『取り組んでいる』が多くなっており、65歳以上男性で40.4%、女性で79.4%となっています。

問 21 地産地消への取り組み状況

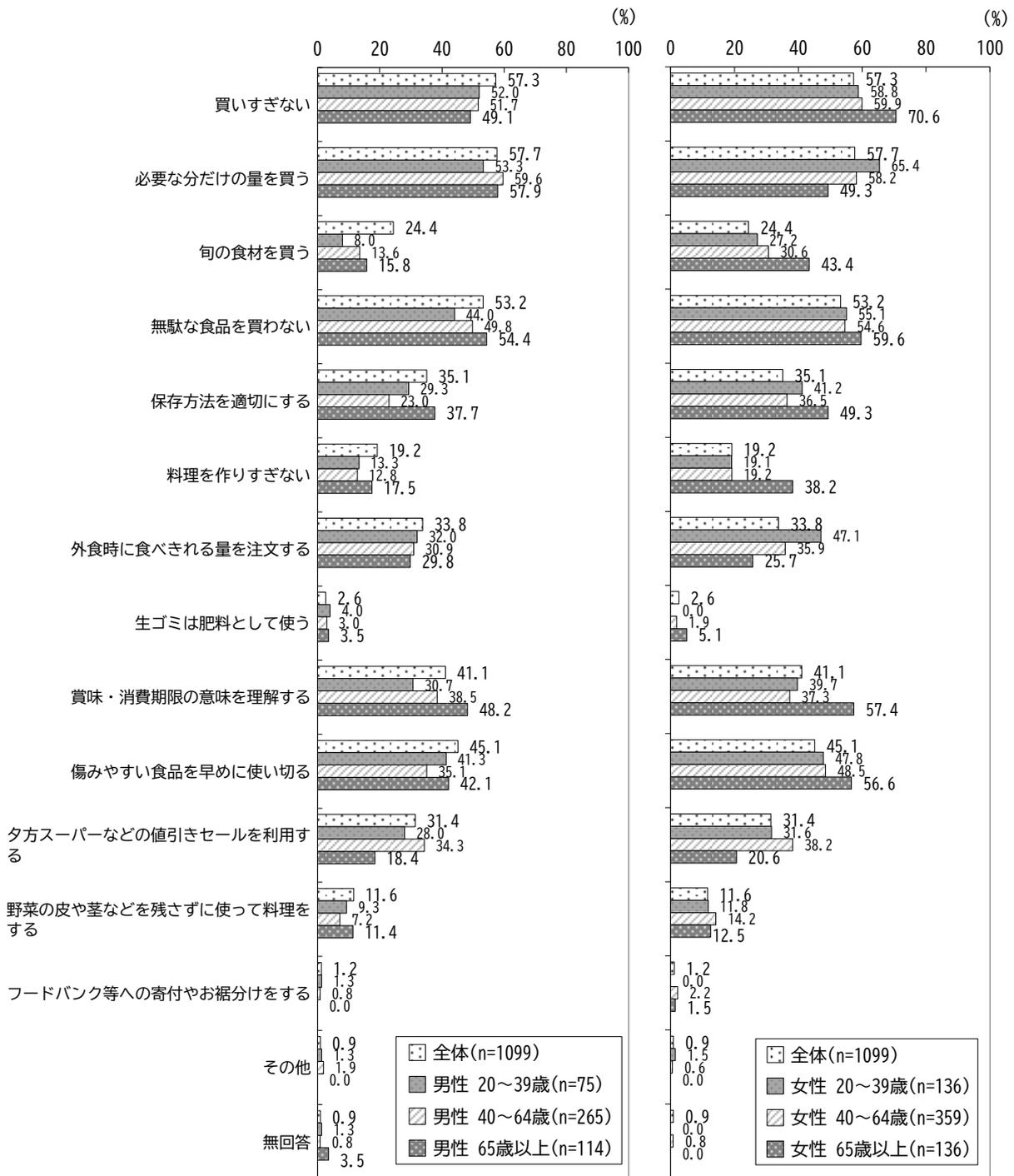


問 22 食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。(〇はいくつでも)

食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことについては、全体では「必要な分だけの量を買う」が57.7%と最も多く、次いで「買いすぎない」が57.3%、「無駄な食品を買わない」が53.2%、「傷みやすい食品を早めに使い切る」が45.1%、「賞味・消費期限の意味を理解する」が41.1%と続いています。

性・年齢別では、男性65歳以上で「賞味・消費期限の意味を理解する」、「保存方法を適切にする」がそれぞれ48.2%、37.7%と多くなっています。また、女性20～39歳で「必要な分だけの量を買う」、「外食時に食べきれぬ量を注文する」がそれぞれ65.4%、47.1%、65歳以上で「買いすぎない」が70.6%、「賞味・消費期限の意味を理解する」が57.4%、「保存方法を適切にする」が49.3%、「旬の食材を買う」43.4%と他の年代と比べ多くなっています。

問22 食品ロスのために行動していること、行動したいと思うこと

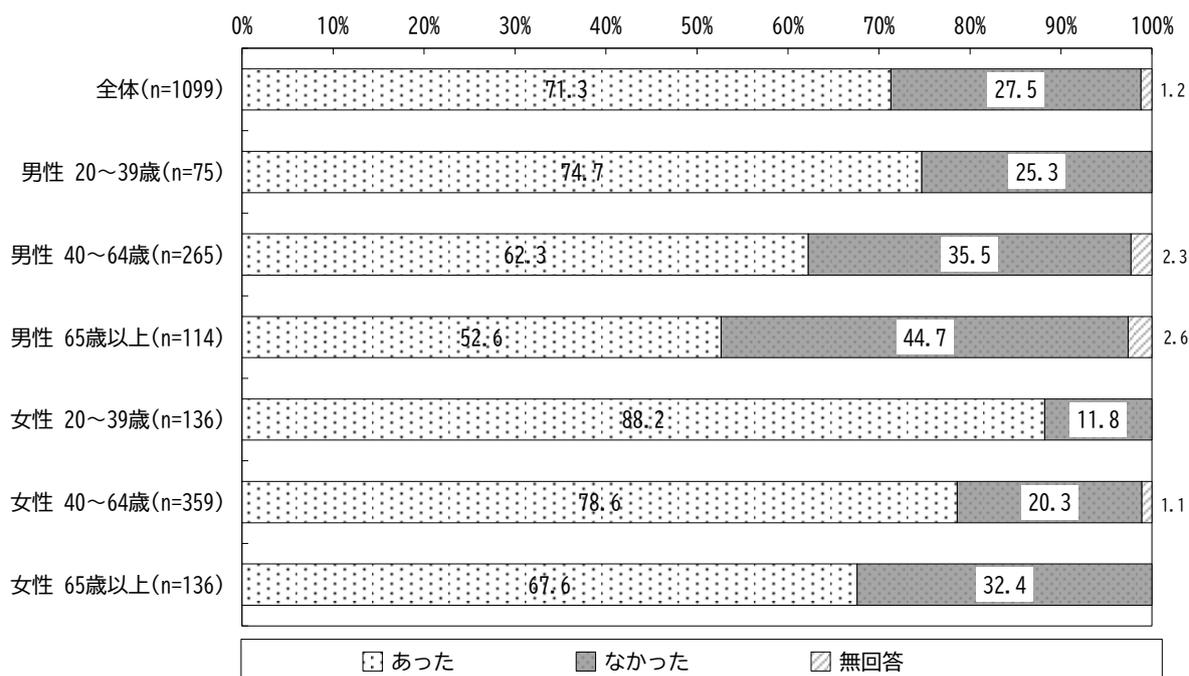


問 23 過去1年間に、友人、地域の人や職場等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会がありましたか。(○は1つ)

過去1年間に、友人、地域の人等と食事をする機会の有無については、全体では「あった」が71.3%、「なかった」が27.5%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が上がるにつれて「あった」が少なくなり、男性65歳以上で52.6%、女性で67.6%となっています。

問 23 過去1年間に、友人、地域の人等との食事の機会の有無

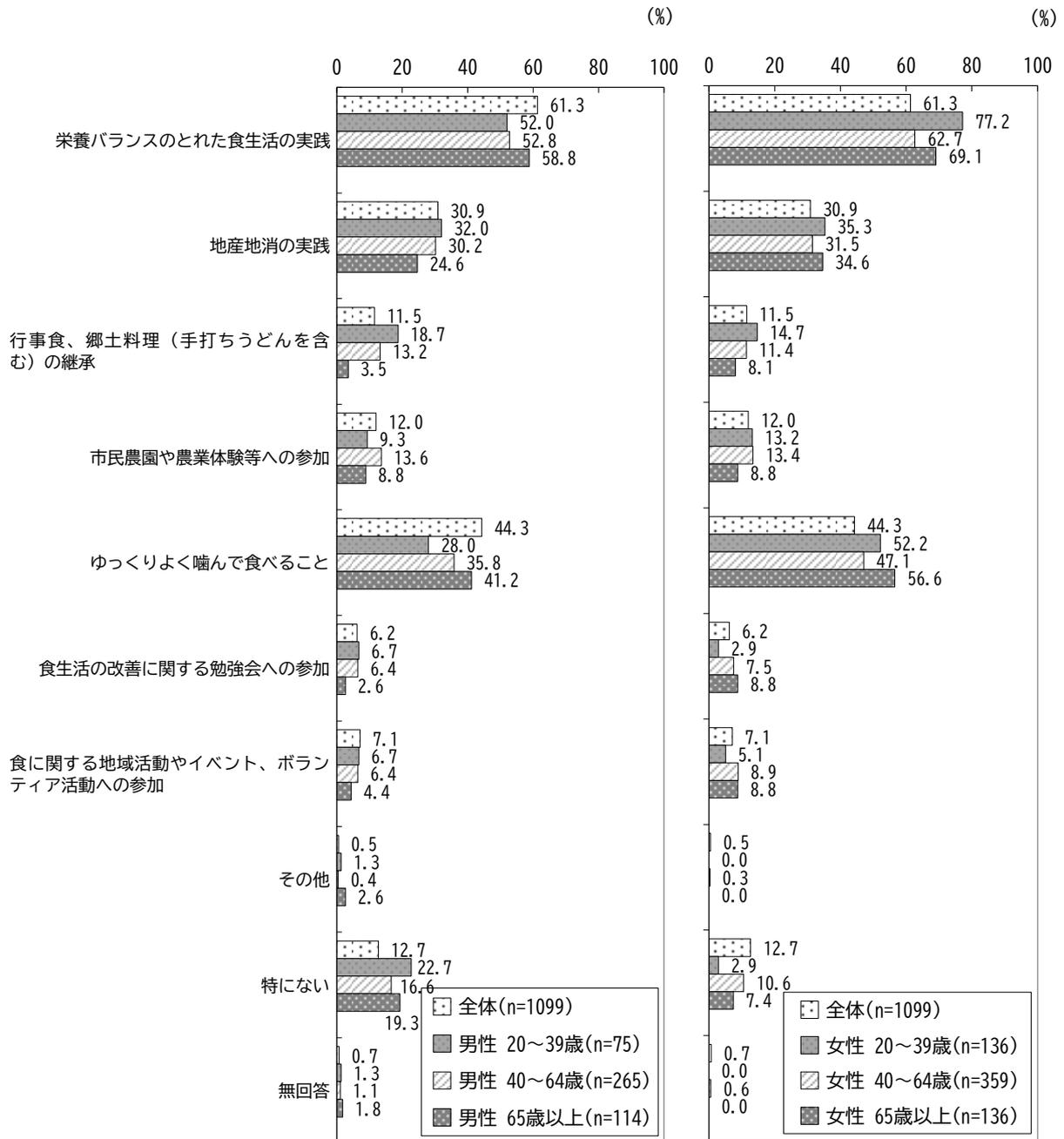


問 24 今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。(〇はいくつでも)

今後やってみたい「食育」に関する取り組みについては、全体では「栄養バランスのとれた食生活の実践」が61.3%と最も多く、次いで「ゆっくりよく噛んで食べること」が44.3%、「地産地消の実践」が30.9%と続いています。

性・年齢別では、男性20～39歳で「行事食、郷土料理(手打ちうどんを含む)の継承」が18.7%、65歳以上で「ゆっくりよく噛んで食べること」が41.2%と多くなっています。また、女性20～39歳で「栄養バランスのとれた食生活の実践」が77.2%、65歳以上で「ゆっくりよく噛んで食べること」が56.6%と多くなっています。

問 24 今後やってみたい「食育」に関する取り組み



4 運動や身体活動について

問 25 普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（○は1つ）

普段の活動で、心がけていることについては、全体では「ある」が65.0%、「ない」が32.9%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が上がるにつれて「ある」が多くなっており、65歳以上男性で73.7%、女性で79.4%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「ある」は9.0ポイント減少し、「ない」は7.9ポイント増加しています。

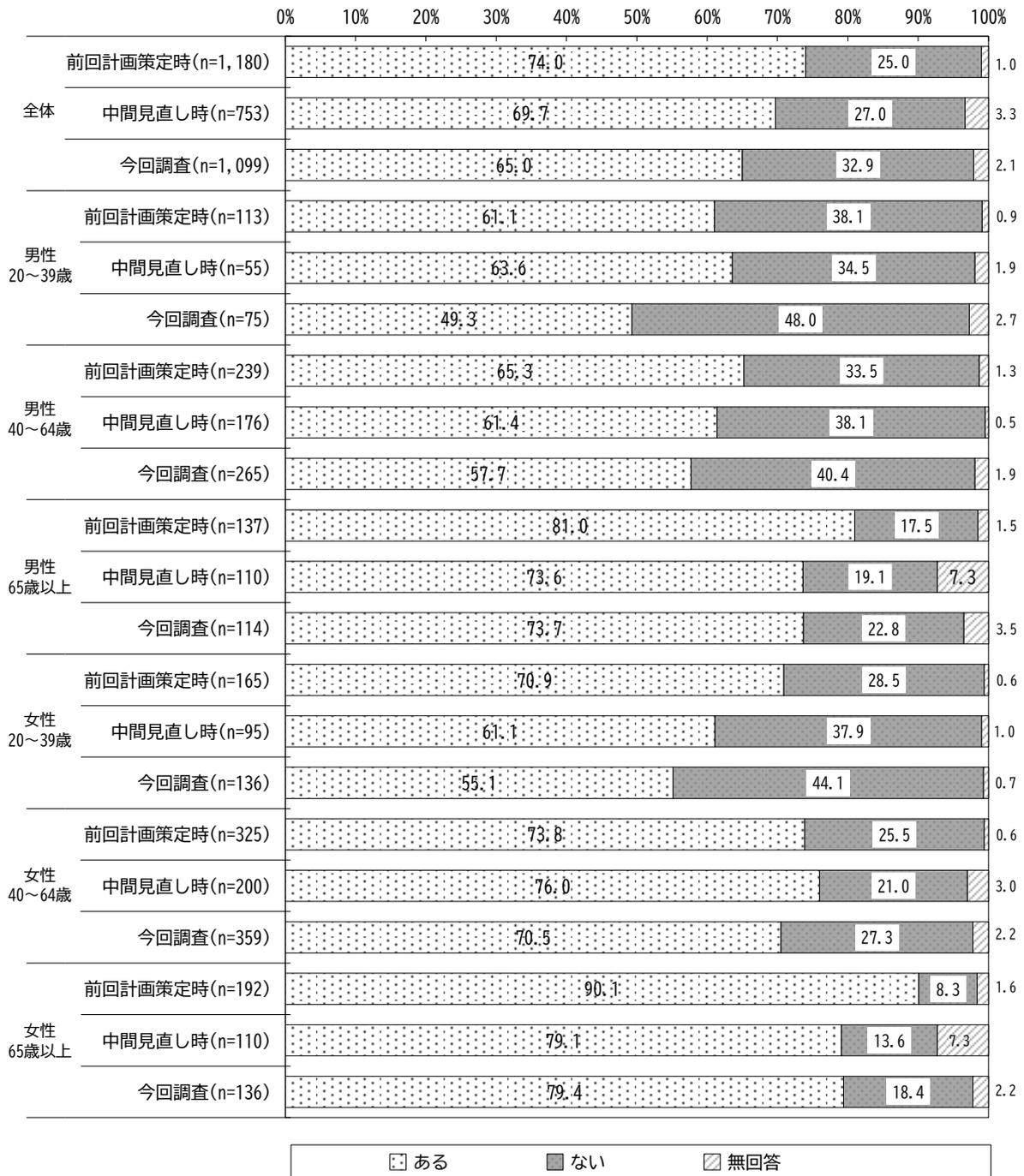
性・年齢別では、男性は20～39歳、40～64歳、65歳以上は「ある」がそれぞれ11.8、7.6、7.3ポイント減少しています。また、女性も20～39歳、65歳以上は「ある」がそれぞれ15.8、10.7ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「ある」は4.7ポイント減少し、「ない」は5.9ポイント増加しています。

性・年齢別では、男性・女性ともに20～39歳で「ある」がそれぞれ14.3、6.0ポイント減少しています。

問25 普段の活動(身体を動かすこと)で、心がけていることの有無



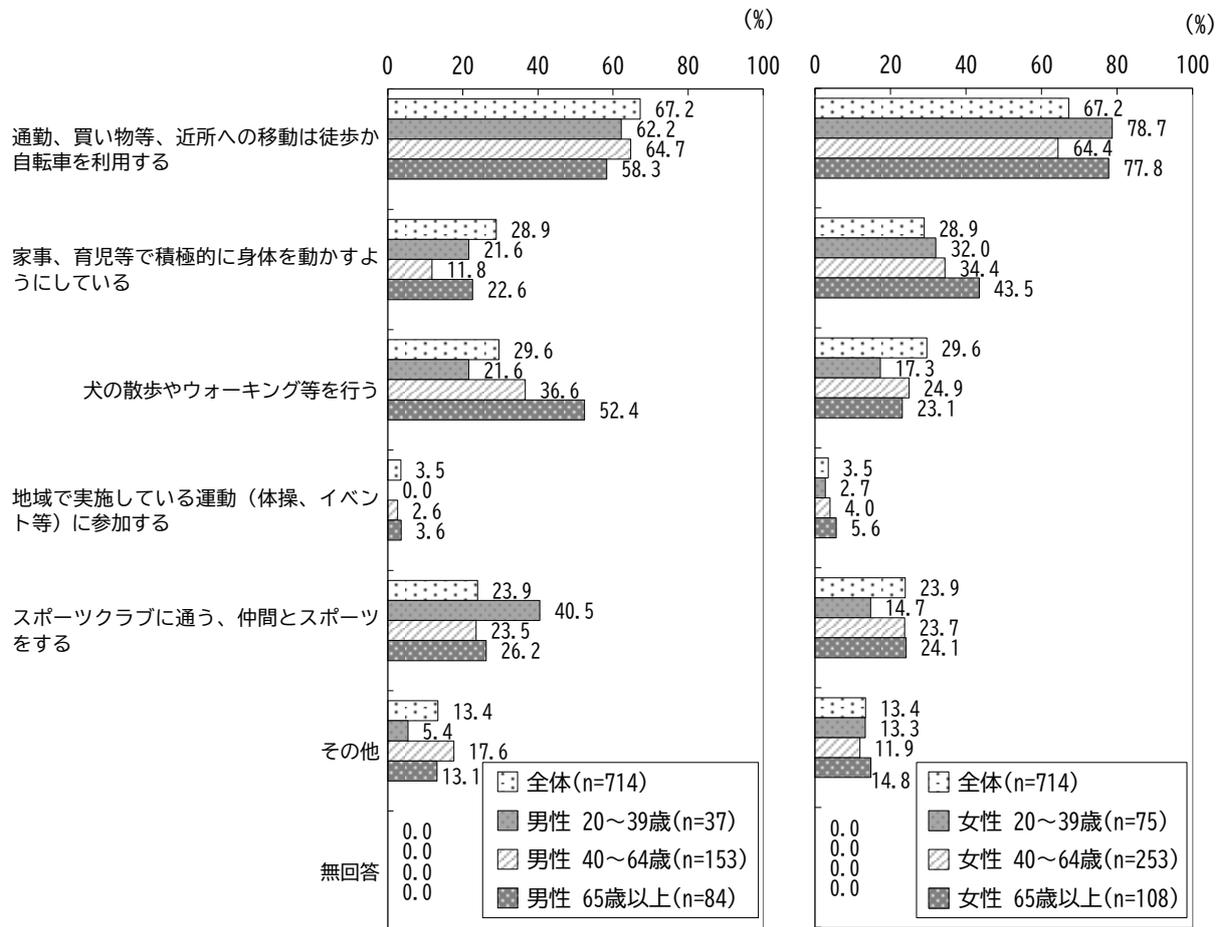
問 25-1 問 25 で「1」と回答した方におうかがいします。

次のうち、実施していることは何ですか。(〇はいくつでも)

普段の活動で心がけて実施していることについては、全体では「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が67.2%と最も多く、次いで「犬の散歩やウォーキング等を行う」が29.6%、「家事、育児等で積極的に身体を動かすようにしている」が28.9%、「スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする」が23.9%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が最も多くなっています。男性20～39歳で「スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする」が40.5%、65歳以上で「犬の散歩やウォーキング等を行う」が52.4%と他の年代と比べ多くなっています。また、女性20～39歳、65歳以上で「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」がそれぞれ78.7%、77.8%、65歳以上で「家事、育児等で積極的に身体を動かすようにしている」が43.5%と他の年代と比べ多くなっています。

問 25-1 普段の活動で心がけて実施していること



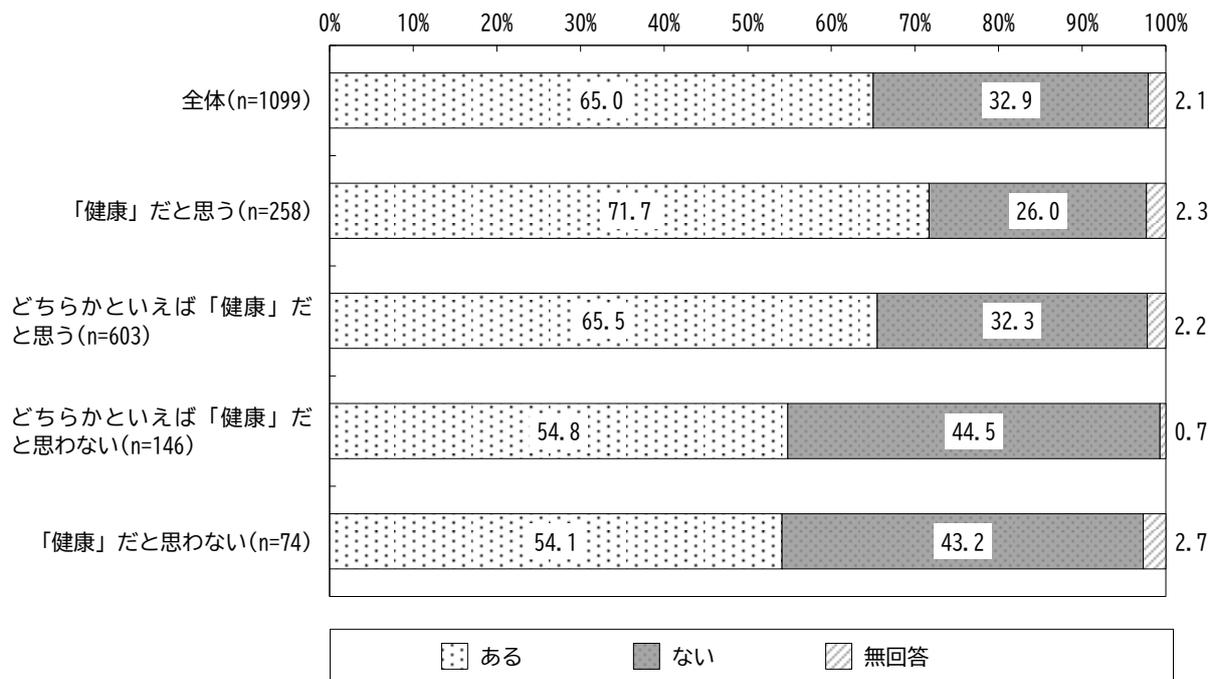
◆その他の主な意見 (): 人数

筋トレ(13)/ストレッチ(12)/体操(11)/ランニング(7)/ジョギング(5)/早歩き(3)
 /ウォーキング(2)/エクササイズ(2)/ヨガ(2)
 なるべく階段を使用する(4)/エスカレーター・エレベーターを使わない(2)
 身体を動かす仕事(9)

◆自分の健康について(問8)と

普段の活動(身体を動かすこと)で、心がけていることの有無(問25)

自分の健康についてを普段の活動(身体を動かすこと)で、心がけていることの有無でみると、「健康」だと思う、「どちらかといえば「健康」だと思う」は「ある」がそれぞれ71.7%、65.5%と多くなっていますが、「どちらかといえば「健康」だと思わない」、「健康」だと思わない」では「ない」がそれぞれ44.5%、43.2%と多くなっています。



問 26 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。(〇は1つ)

運動を行っている頻度については、全体では「運動は行っていない」が33.5%と最も多く、次いで「週3回以上」が23.8%、「定期的ではないが、月に1～2回程度」が14.1%、「定期的に週2回程度」が11.9%、「定期的に週1回程度」が12.0%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が上がるにつれて「週3回以上」が多くなっており、65歳以上男性で38.6%、女性で30.9%と3割を超えています。一方、「運動は行っていない」は、男性・女性ともに20～39歳で最も多くなっており、男性で33.3%、女性で44.1%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

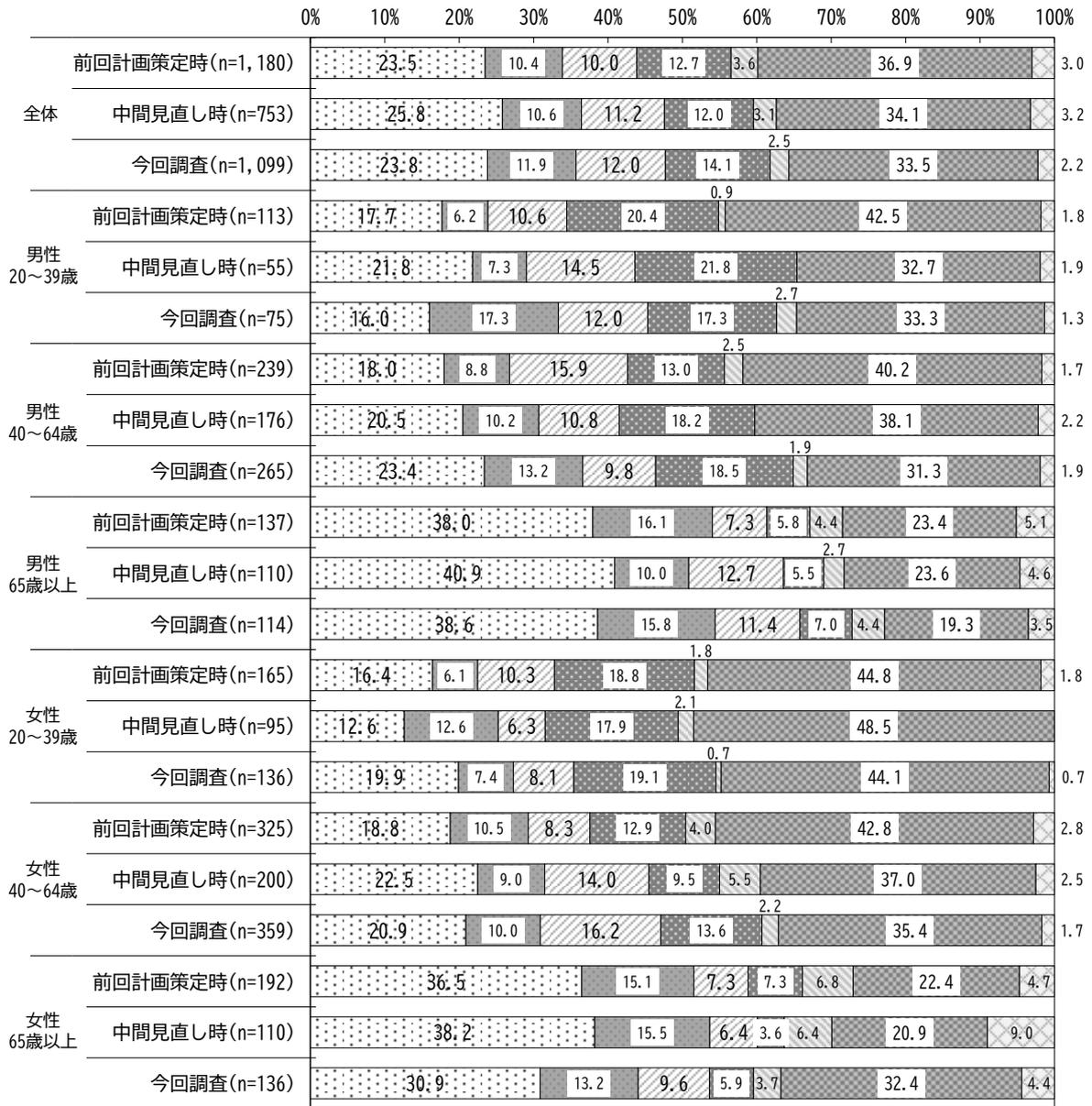
性・年齢別では、男性の全ての年代で「運動は行っていない」は減少しており、特に、40～64歳では8.9ポイント減少しています。また、20～39歳で「定期的な週2回程度」が11.1ポイント、40～64歳で「週3回以上」が5.4ポイント増加、「定期的な週1回程度」が6.1ポイント減少しています。一方、女性40～64歳は「運動は行っていない」が7.4ポイント減少していますが、65歳以上は10.0ポイント増加しています。また、女性40～64歳は「定期的な週1回程度」が7.9ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性40～64歳、65歳以上で「運動は行っていない」が減少しています。また、20～39歳は「週3回以上」が5.8ポイント減少、「定期的な週2回程度」が10.0ポイント増加しています。一方、女性20～39歳は「週3回以上」が7.3ポイント、65歳以上で「運動は行っていない」が11.5ポイント増加しています。

問26 運動を行っている頻度

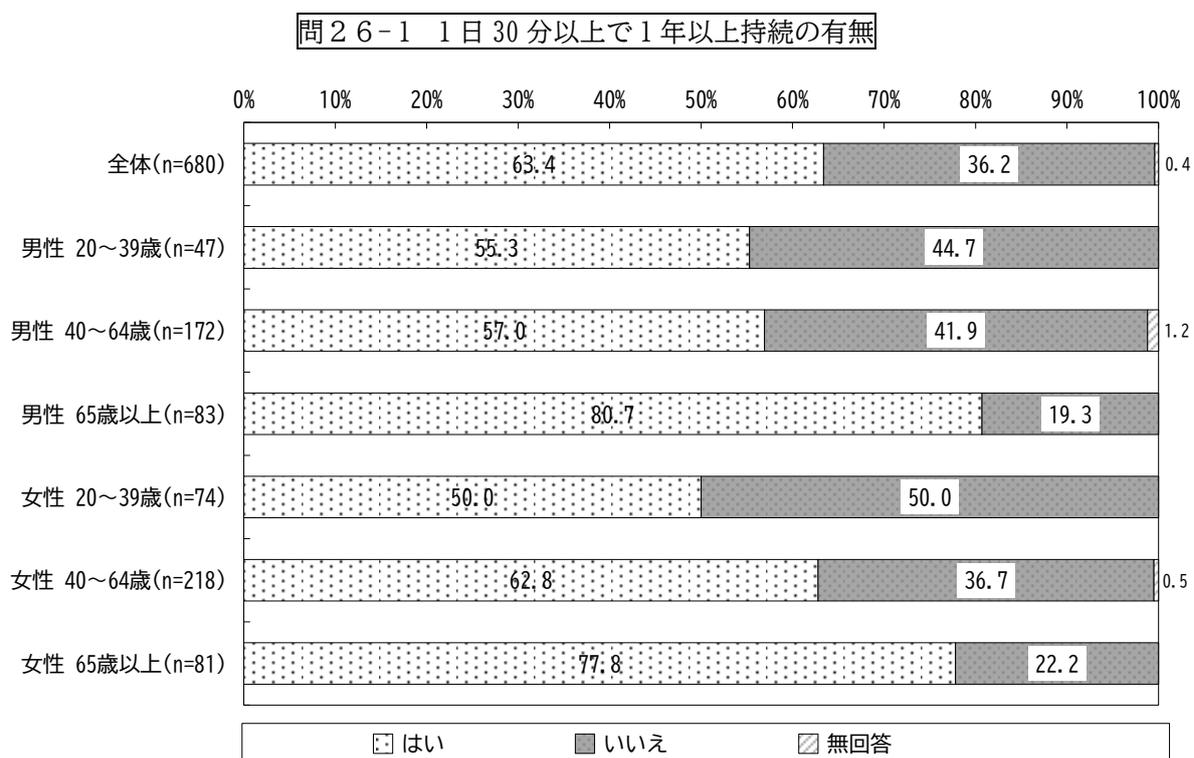


問 26-1 問 26 で「1」～「4」と回答した方におうかがいします。

その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。(○は1つ)

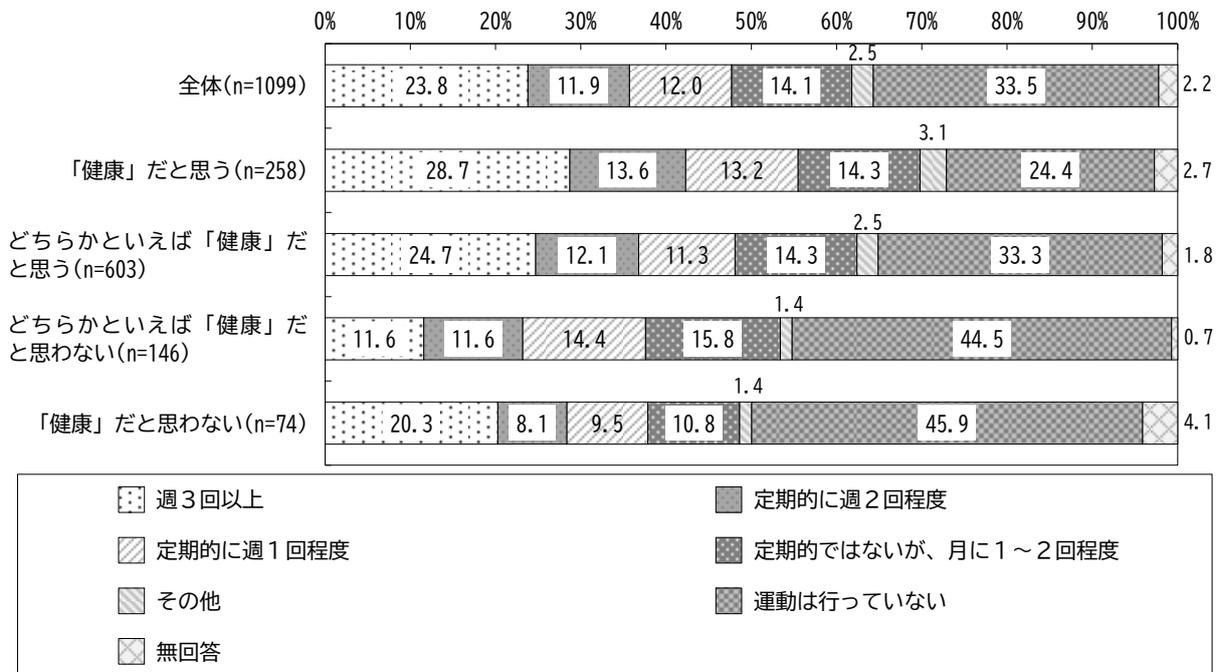
運動は、1日30分以上で1年以上持続しているかについては、全体では「はい」が63.4%、「いいえ」が36.2%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が上がるにつれて「はい」が多くなり、男性65歳以上で80.7%、女性で77.8%となっています。



◆自分の健康について(問8)と運動の頻度(問26)

自分の健康についてを運動の頻度でみると、「どちらかといえば「健康」だと思わない」は「週3回以上」が11.6%と少なくなっています。また、「どちらかといえば「健康」だと思わない」、「健康」だと思わない」では「運動は行っていない」がそれぞれ44.5%、45.9%と多くなっています。

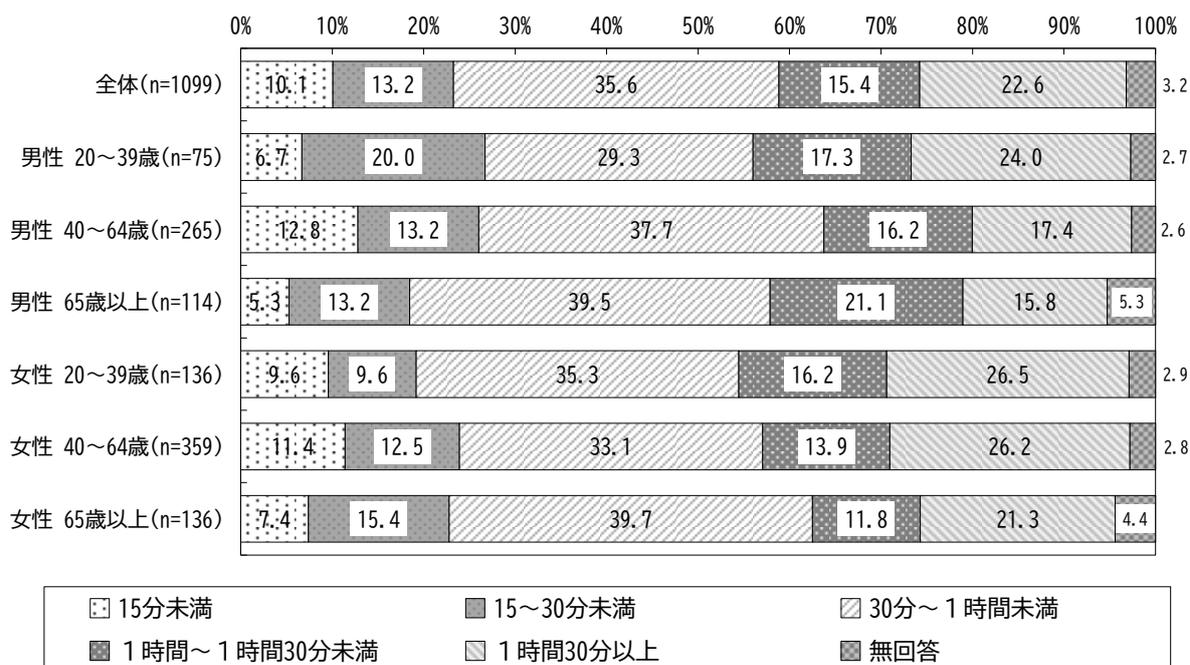


問 27 普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（○は1つ）

一日の歩行時間については、全体では「30分～1時間未満」が35.6%と最も多く、次いで「1時間30分以上」が22.6%、「1時間～1時間30分未満」が15.4%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「30分～1時間未満」が最も多くなっています。また、「15分未満」では、「40～64歳」男性で12.8%、女性で11.4%と多くなっています。

問 27 一日の歩行時間



問 28 普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。(〇は1つ)

普段の暮らしの中で運動不足を感じるかについては、全体では「感じている」が67.6%、「特に感じていない」が29.5%となっています。

性・年齢別では、男性65歳以上で「特に感じていない」が49.1%と他の年代に比べ多くなっています。女性では、「感じている」は年代が下がるにつれて多くなっており、20～39歳で77.9%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「特に感じていない」が5.8ポイント減少しています。

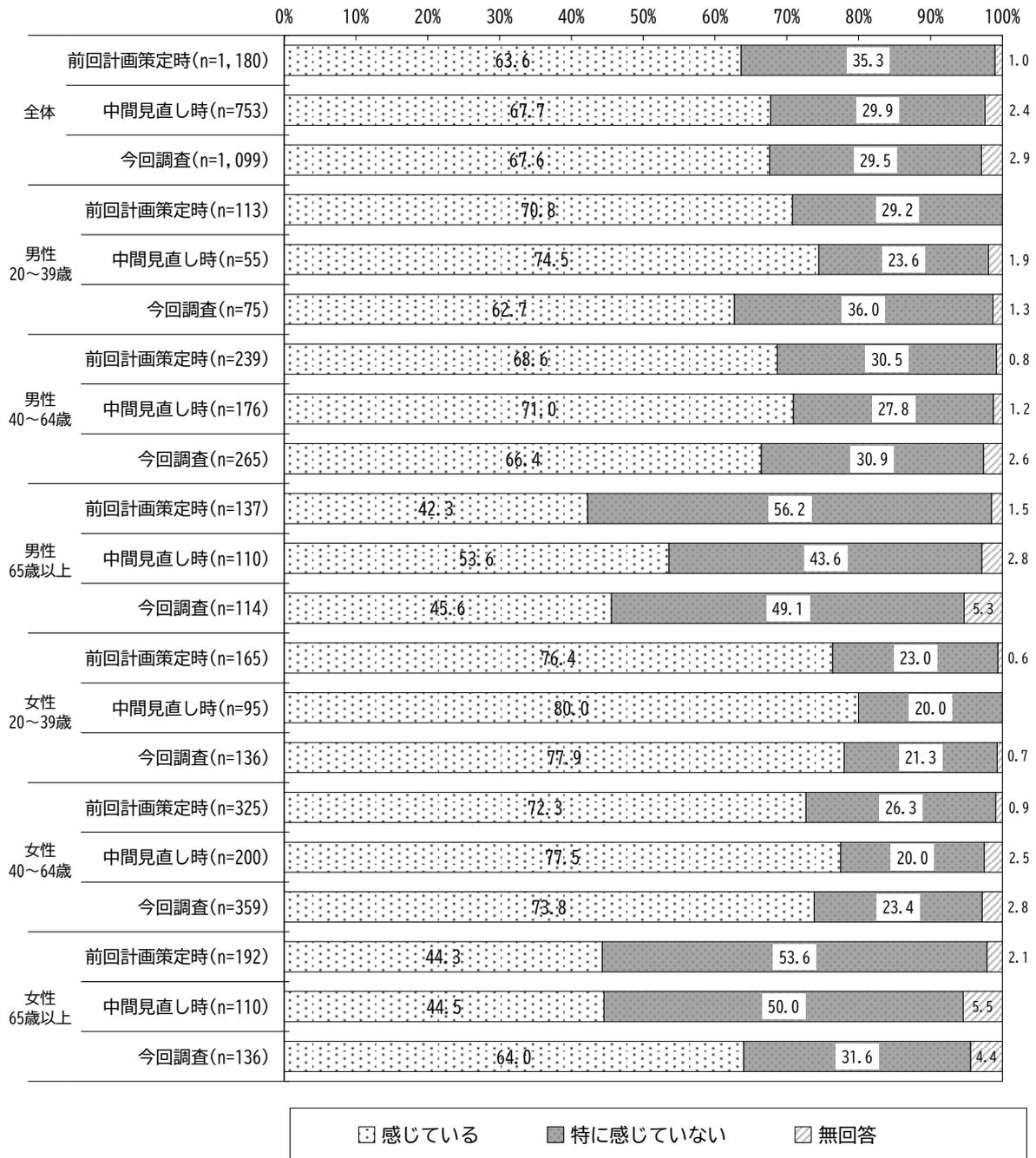
性・年齢別では、男性20～39歳で「感じている」が8.1ポイント、65歳以上で「特に感じていない」が7.1ポイント減少しています。一方、女性65歳以上で「感じている」が19.7ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

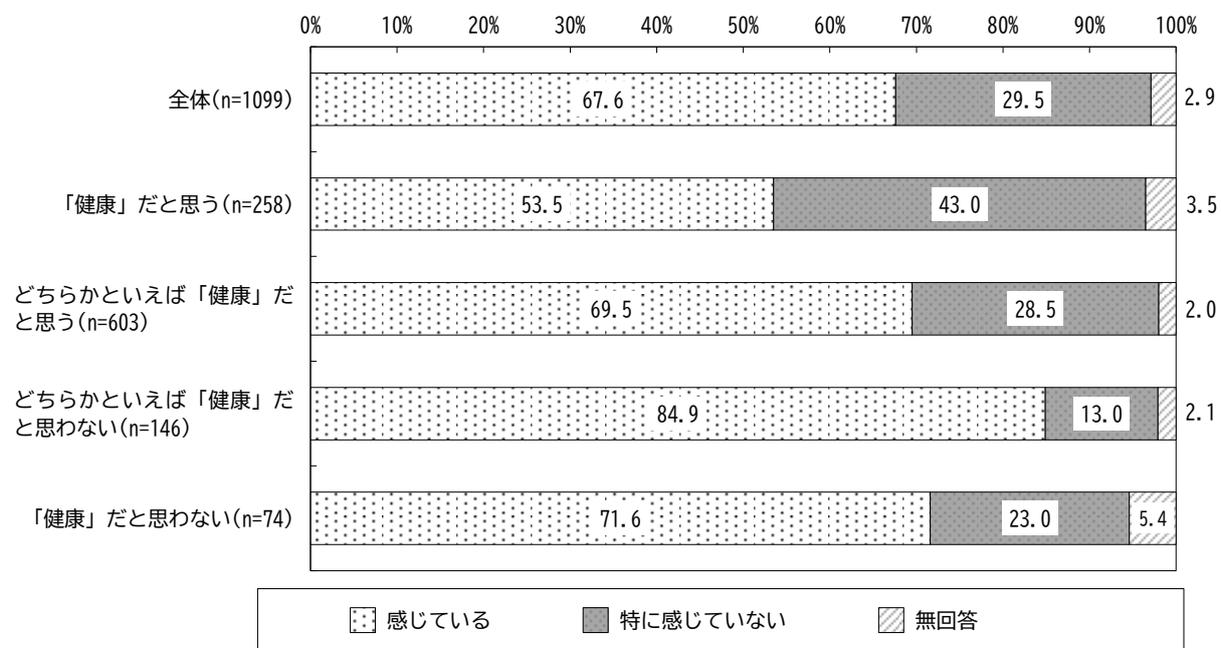
性・年齢別では、男性20～39歳で「感じている」が11.8ポイント減少し、「特に感じていない」が12.4ポイント増加しています。また、65歳以上で「感じている」が8.0ポイント減少しています。一方、女性65歳以上で「感じている」が19.5ポイント増加しています。

問 2 8 普段の暮らしの中で運動不足を感じる



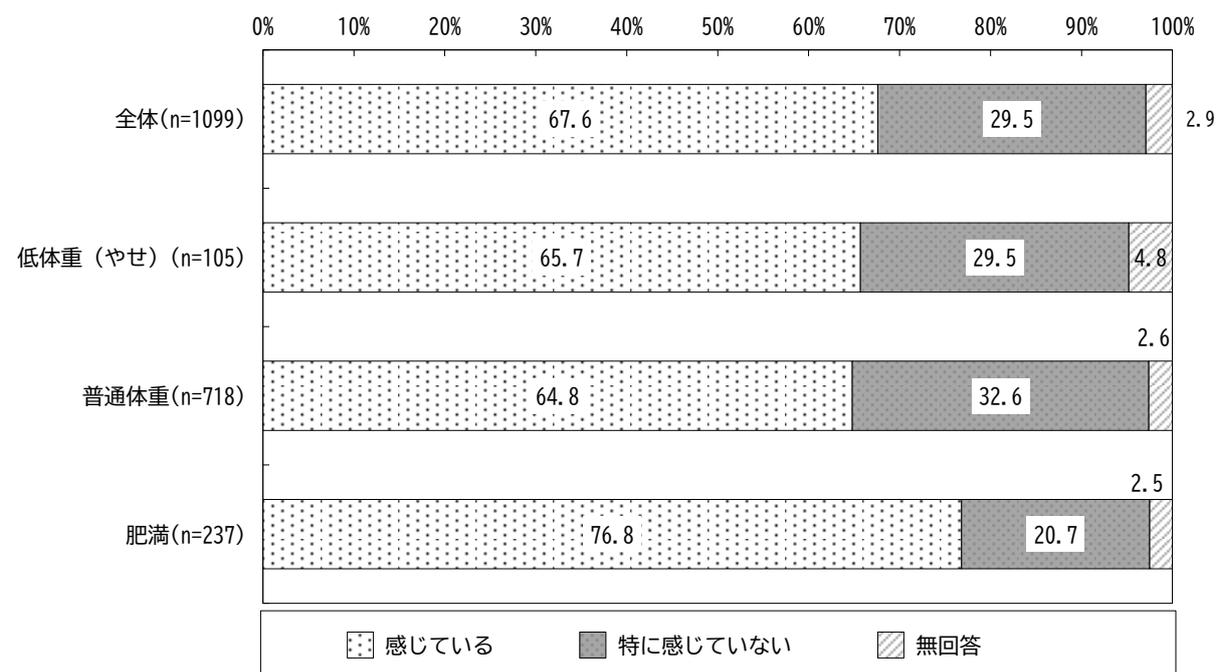
◆自分の健康について(問8)と普段の暮らしの中で運動不足を感じる(問28)

自分の健康についてを普段の暮らしの中で運動不足を感じるかどうかでみてみると、「どちらかといえば「健康」だと思わない」、「健康」だと思わない」は「感じている」がそれぞれ84.9%、71.6%と多くなっています。また、「健康」だと思わずでは「特に感じていない」が43.0%と多くなっています。



◆BMI 3区分(問6)と普段の暮らしの中で運動不足を感じる(問28)

BMI 3区分を普段の暮らしの中で運動不足を感じるかどうかでみてみると、「肥満」で「感じている」が76.8%と多くなっています。

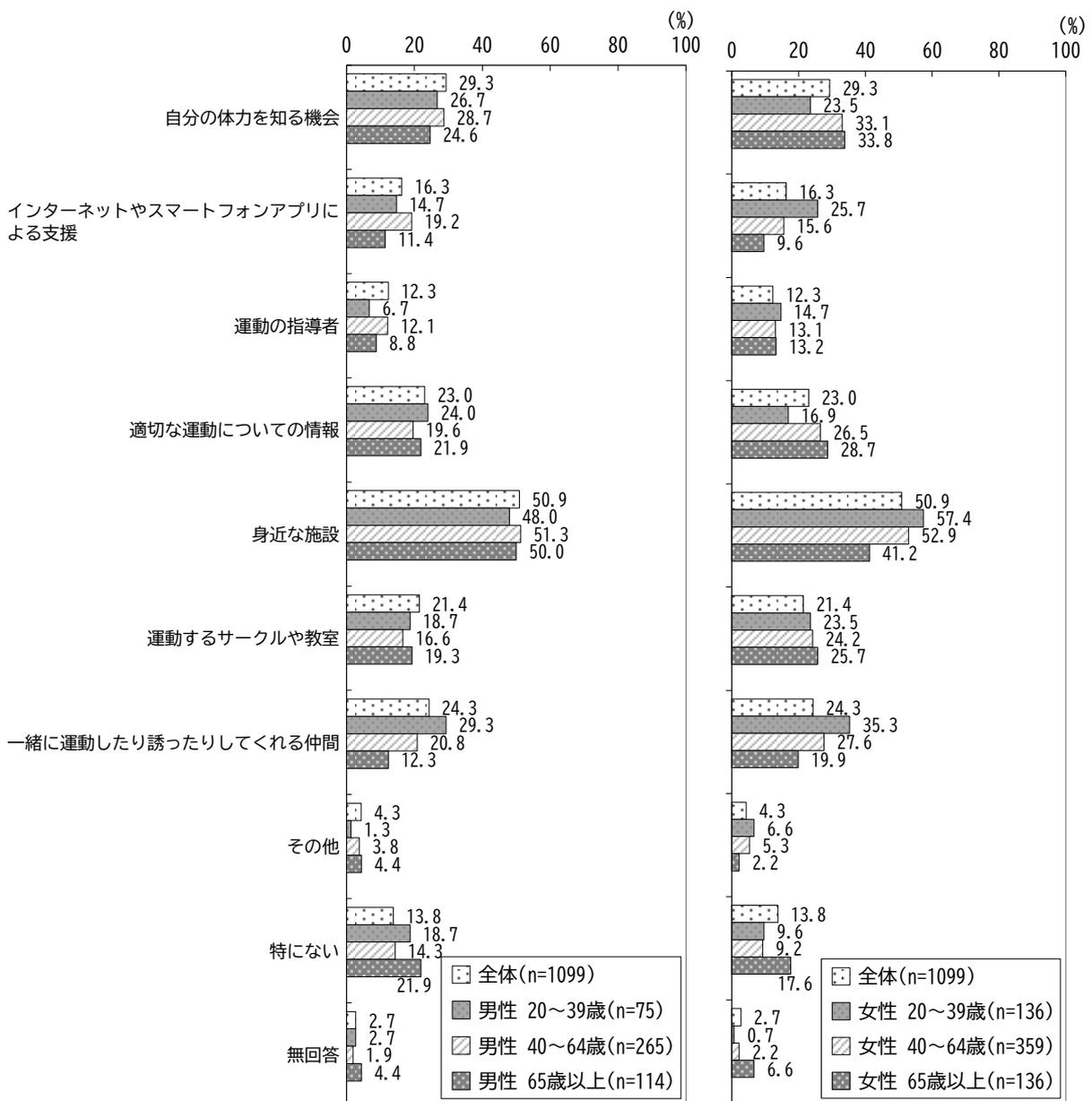


問 29 定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。(〇はいくつでも)

定期的に運動をするためにあったらよいものについては、全体では「身近な施設」が50.9%と最も多く、次いで「自分の体力を知る機会」が29.3%、「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が24.3%、「適切な運動についての情報」が23.0%、「運動するサークルや教室」が21.4%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「身近な施設」が最も多くなっています。男性20～39歳で「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が29.3%と他の年代と比べ多くなっています。また、女性20～39歳で「インターネットやスマートフォンアプリによる支援」が25.7%、「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が35.3%と多く、65歳以上で「身近な施設」が41.2%と他の年代と比べ少なくなっています。

問 29 定期的に運動をするためにあったらよいもの



5 いきがいや社会参加について

問 30 現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(○は1つ)

※「とても感じている」と「どちらかといえば感じている」の合計を『感じている』、「どちらかといえば感じていない」と「全く感じていない」の合計を『感じていない』と表記します。

「いきがい」や「はりあい」を感じているかについては、全体では『感じている』が68.2%（「とても感じている」14.4%、「どちらかといえば感じている」53.8%）、『感じていない』が29.8%（「どちらかといえば感じていない」24.2%、「全く感じていない」5.6%）と『感じている』が38.4ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性は全ての年代で『感じている』は6割台、女性は7割台と女性の方が多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、『感じている』は7.2ポイント減少し、『感じていない』は6.3ポイント増加しています。

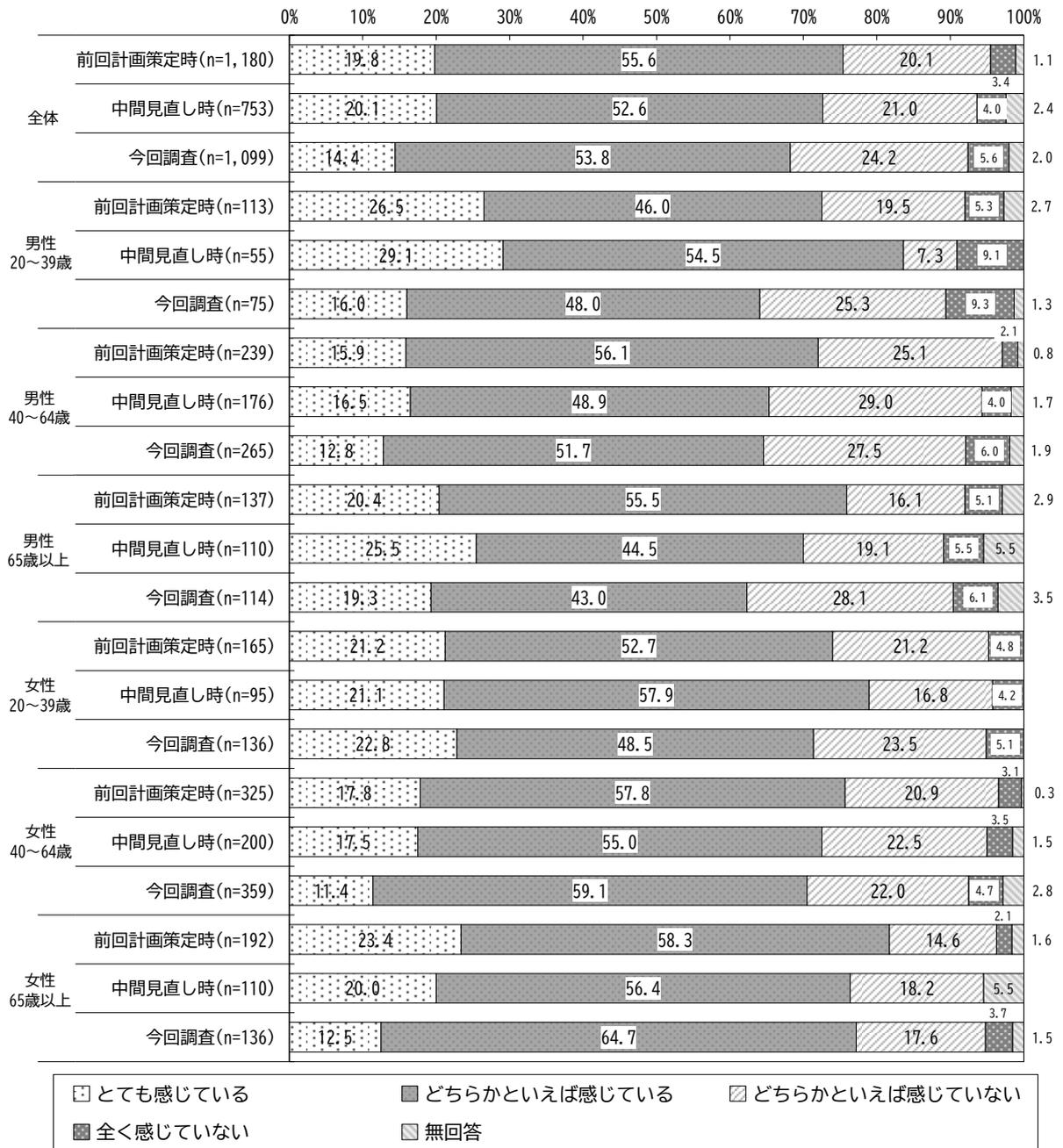
性・年齢別では、男性は全ての年代で『感じている』は低くなっていますが、特に65歳以上で13.6ポイント減少しています。また、女性も全ての年代で『感じている』は低くなっています。

【中間見直し時との比較】

全体では、『感じている』は4.5ポイント減少し、『感じていない』は4.8ポイント増加しています。

性・年齢別では、男性は全ての年代で『感じている』は低くなっていますが、特に20～39歳で19.6ポイント減少し、『感じていない』は18.2ポイント増加しています。また、女性でも20～39歳で7.7ポイント減少し、『感じていない』は7.6ポイント増加しています。

問30 「いきがい」や「はりあい」



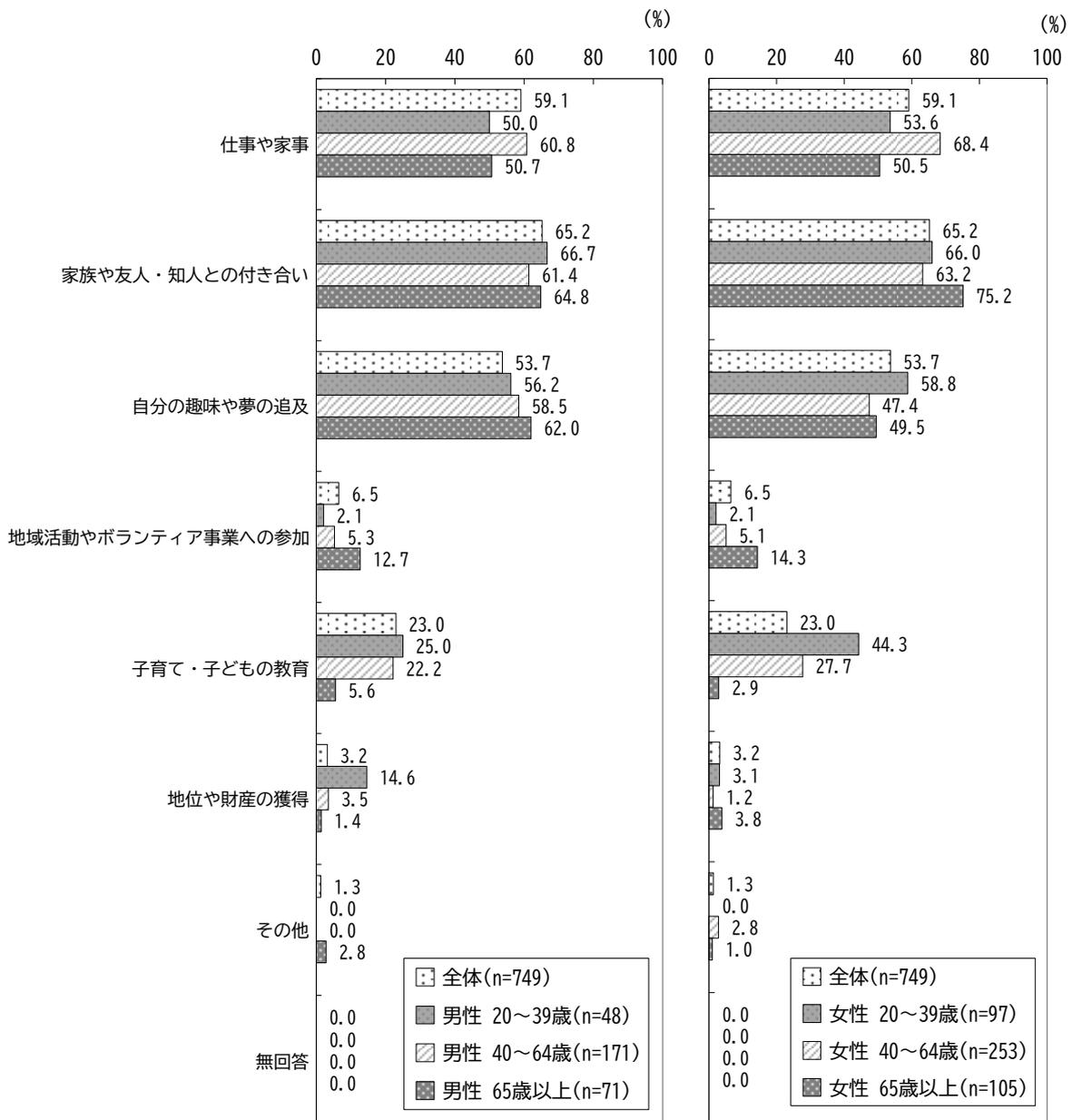
問30-1 問30で「1」「2」と回答した方におうかがいします。

どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(〇はいくつでも)

「いきがい」や「はりあい」を感じていることについては、全体では「家族や友人・知人との付き合い」が65.2%と最も多く、次いで「仕事や家事」が59.1%、「自分の趣味や夢の追及」が53.7%と続いています。

性・年齢別では、男性は全ての年代で「家族や友人・知人との付き合い」が6割を超え最も多くなっています。一方、女性は20～39歳、65歳以上で「家族や友人・知人との付き合い」がそれぞれ66.0%、75.2%、40～64歳で「仕事や家事」が68.4%と最も多くなっています。

問30-1 「いきがい」や「はりあい」を感じていること



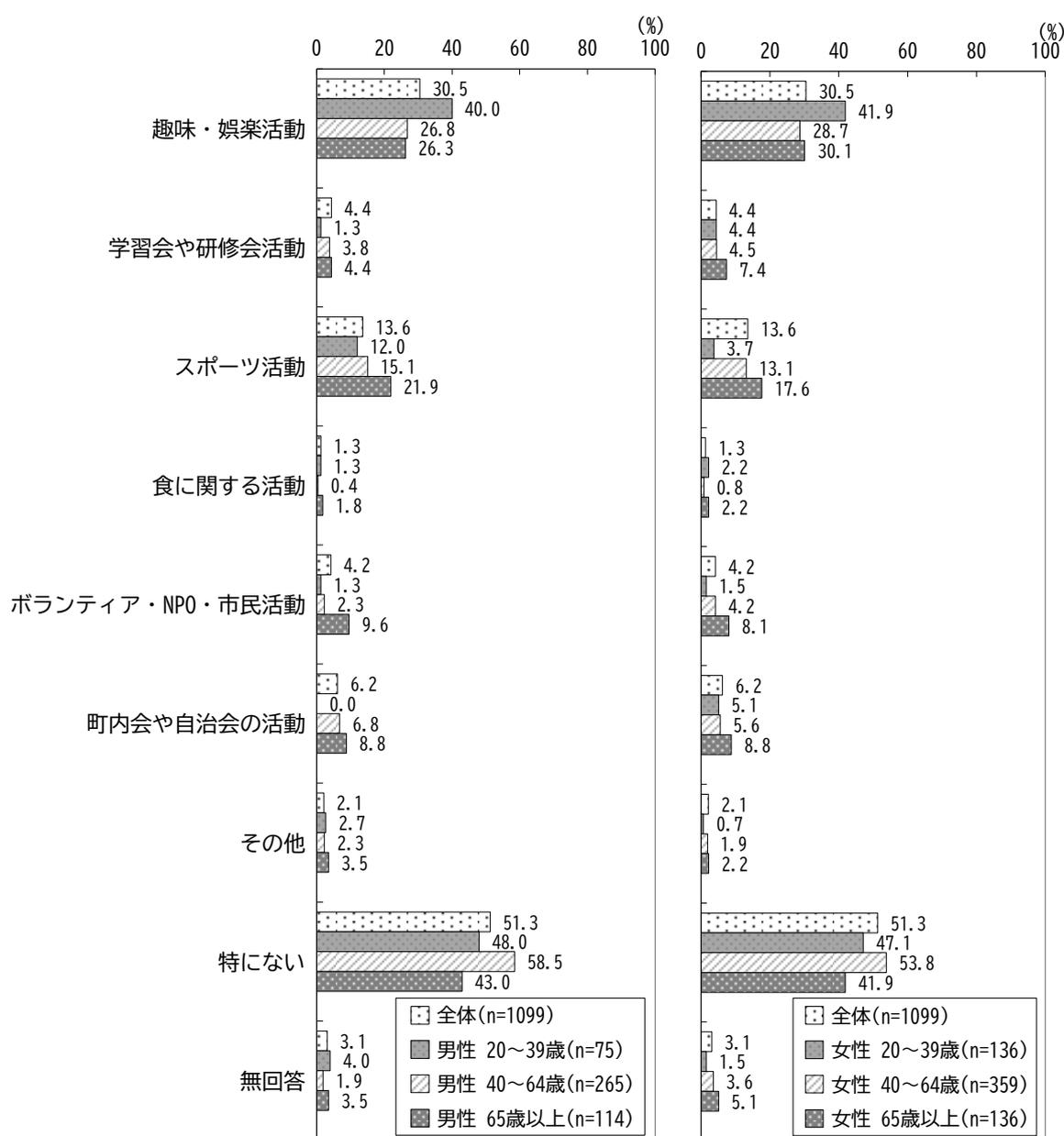
問 31 現在、どのような活動に参加していますか。(〇はいくつでも)

現在参加している活動については、全体では「趣味・娯楽活動」が30.5%と最も多く、次いで「スポーツ活動」が13.6%、「町内会や自治会の活動」が6.2%と続いています。

なお、「特にない」は51.3%となっています。

性・年齢別では、男性は20～39歳で「趣味・娯楽活動」が40.0%、65歳以上で「スポーツ活動」が21.9%、「ボランティア・NPO・市民活動」が9.6%と他の年代に比べ多くなっています。また、女性も20～39歳で「趣味・娯楽活動」が41.9%、65歳以上で「スポーツ活動」が17.6%、「ボランティア・NPO・市民活動」が8.1%と他の年代に比べ多くなっています。

問 31 参加している活動



問 32 今後どのような活動に参加したいですか。(〇はいくつでも)

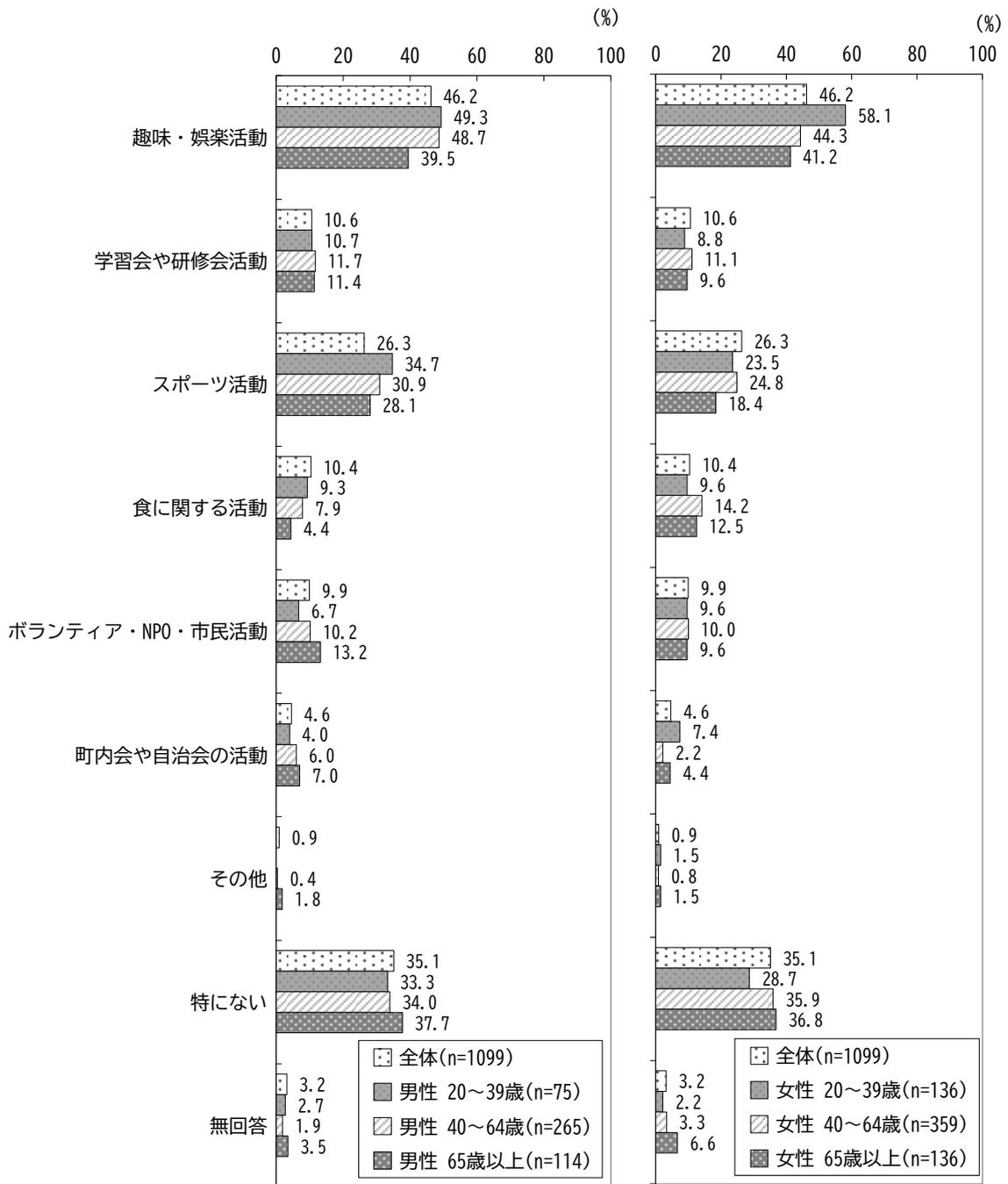
今後の参加したい活動については、全体では「趣味・娯楽活動」が46.2%と最も多く、次いで「スポーツ活動」が26.3%、「学習会や研修会活動」が10.6%、「食に関する活動」が10.4%と続いています。

なお、「特になし」は35.1%となっています。

性・年齢別では、男性は20～39歳で「趣味・娯楽活動」が49.3%、「スポーツ活動」が34.7%、65歳以上で「ボランティア・NPO・市民活動」が13.2%と他の年代に比べ多くなっています。また、女性は20～39歳で「趣味・娯楽活動」が58.1%、40～64歳で「スポーツ活動」が24.8%、「食に関する活動」が14.2%と他の年代に比べ多くなっています。

問31の現在参加している活動に比べ、男性・女性ともに「町内会や自治会の活動」を除く全ての活動で、参加意向が多くなっています。

問3 2 今後参加したい活動



[参考]

	第1位	第2位	第3位	
現在参加している活動	趣味・娯楽活動 30.5	スポーツ活動 13.6	町内会や自治会の活動 6.2	特にない 51.3
今後参加したい活動	趣味・娯楽活動 46.2	スポーツ活動 26.3	学習会や研修会活動 10.6	特にない 35.1

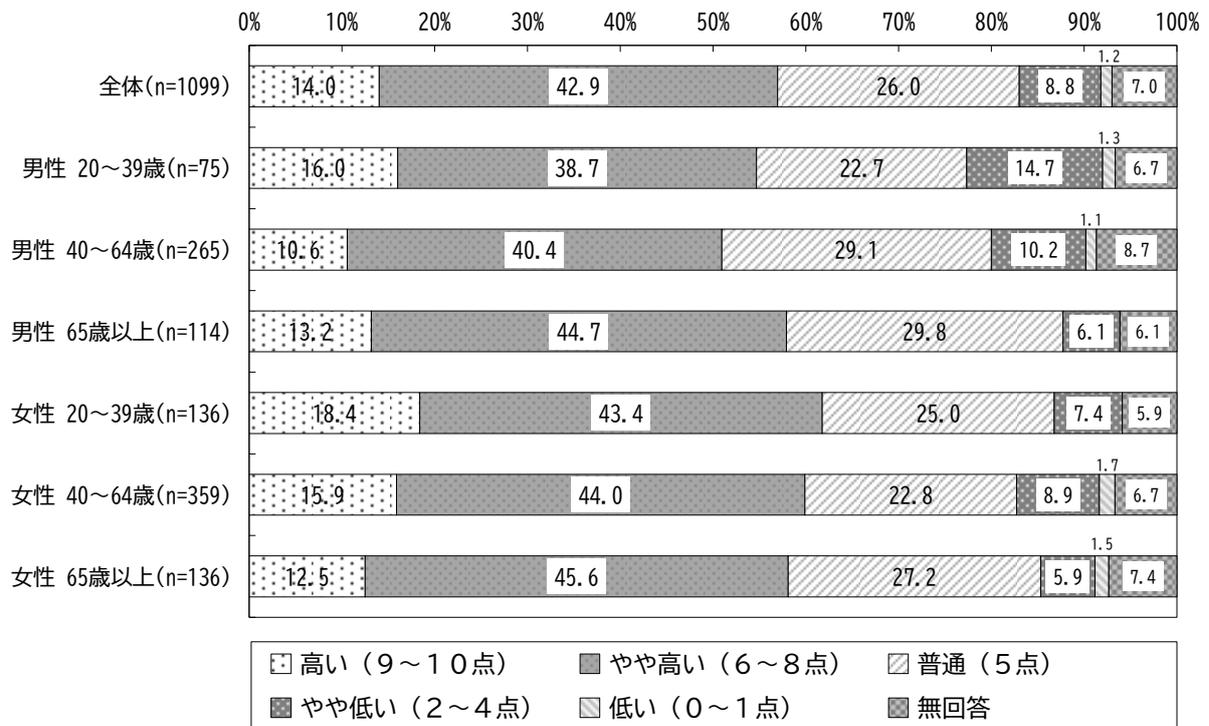
6 こころの健康と休養について

問 33 現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つ選んで○印をつけてください。

現在の幸福度については、全体では「やや高い(6～8点)」が42.9%と最も多く、次いで「普通(5点)」が26.0%、「高い(9～10点)」が14.0%、「やや低い(2～4点)」が8.8%、「低い(0～1点)」が1.2%となっています。

性・年齢別では、男性・女性20～39歳、女性40～64歳で「高い(9～10点)」がそれぞれ16.0%、18.4%、15.9%と他の年代に比べ多くなっています。一方、男性20～39歳は「やや低い(2～4点)」、「低い(0～1点)」を合わせると16.0%と多くなっています。

問 3 3 主観的な幸福度



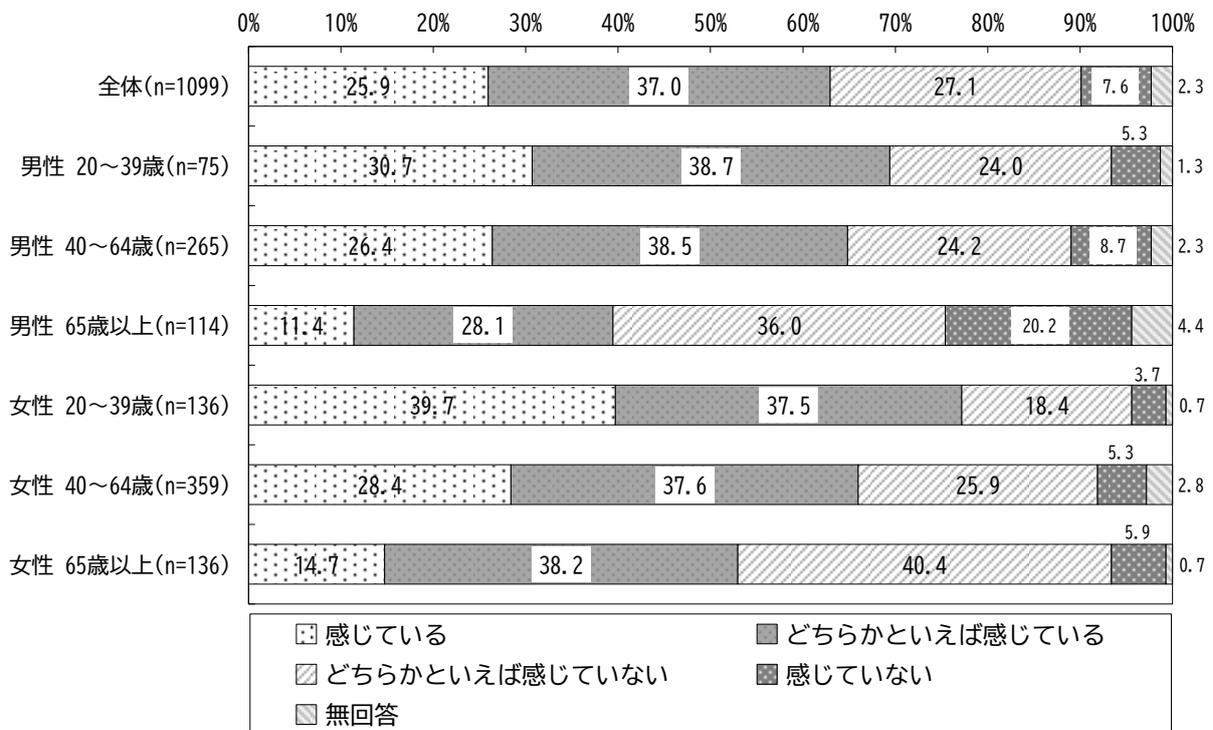
問 34 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。(○は1つ)

※「感じている」と「どちらかといえば感じている」の合計を『感じている』、「どちらかといえば感じていない」と「感じていない」の合計を『感じていない』と表記します。

過去1年間に継続的な悩みやストレスを感じているかについては、全体では『感じている』が62.9%（「感じている」25.9%、「どちらかといえば感じている」37.0%）、『感じていない』が34.7%（「どちらかといえば感じていない」27.1%、「感じていない」7.6%）と『感じている』が28.2ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに、年代が下がるにつれて『感じている』が多くなり、20～39歳男性で69.4%、女性で77.2%となっています。一方、65歳以上男性では、『感じていない』が56.2%と『感じている』より16.7ポイント多くなっています。

問34 悩みやストレスの有無



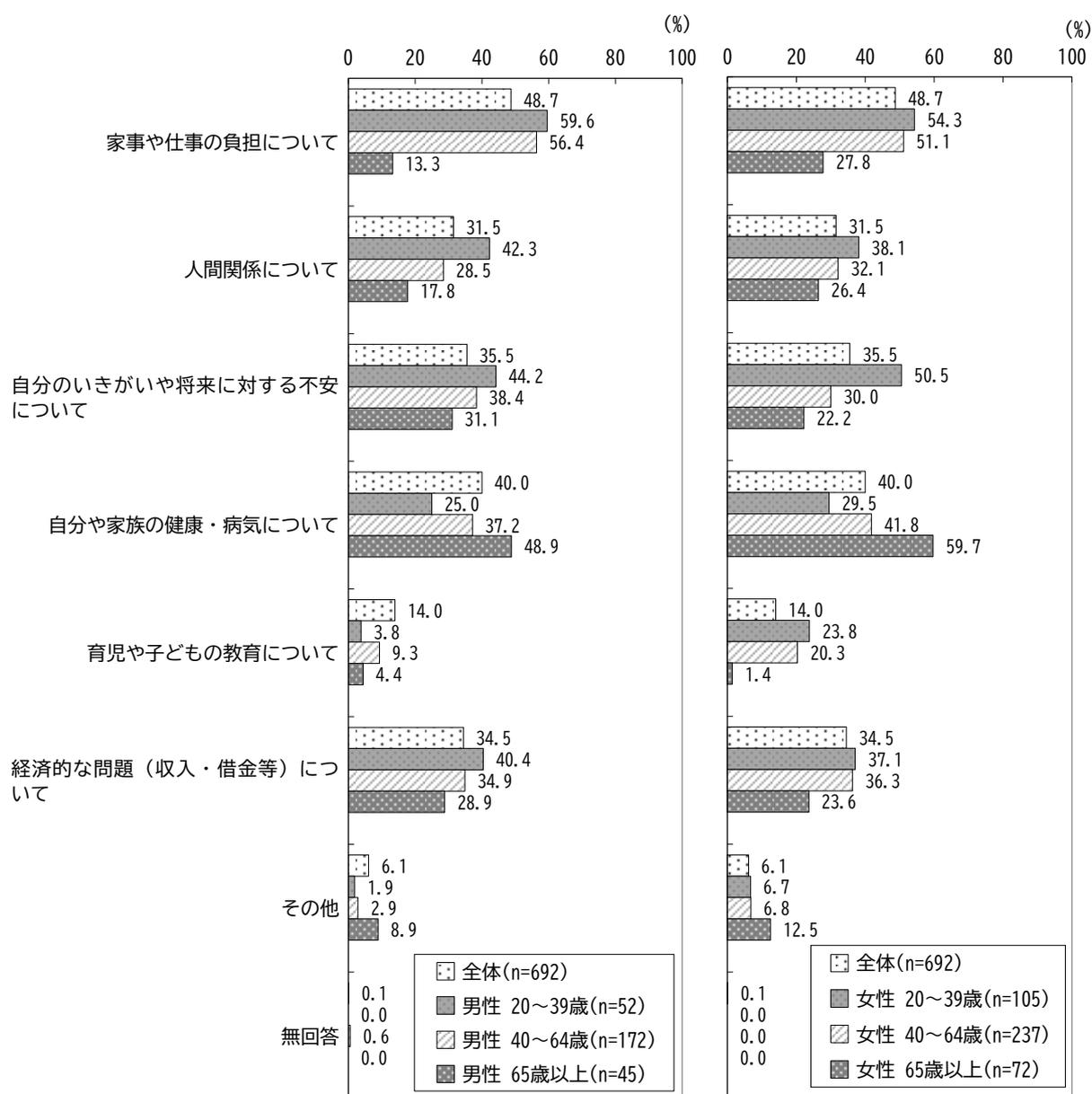
問 34-1 問 34 で「1」「2」と回答した方におうかがいします。

感じている悩みやストレスは何ですか。(〇はいくつでも)

感じている悩みやストレスについては、全体では「家事や仕事の負担について」が48.7%と最も多く、次いで「自分や家族の健康・病気について」が40.0%、「自分のいきがいや将来に対する不安について」が35.5%、「経済的な問題(収入・借金等)について」が34.5%、「人間関係について」が31.5%と続いています。

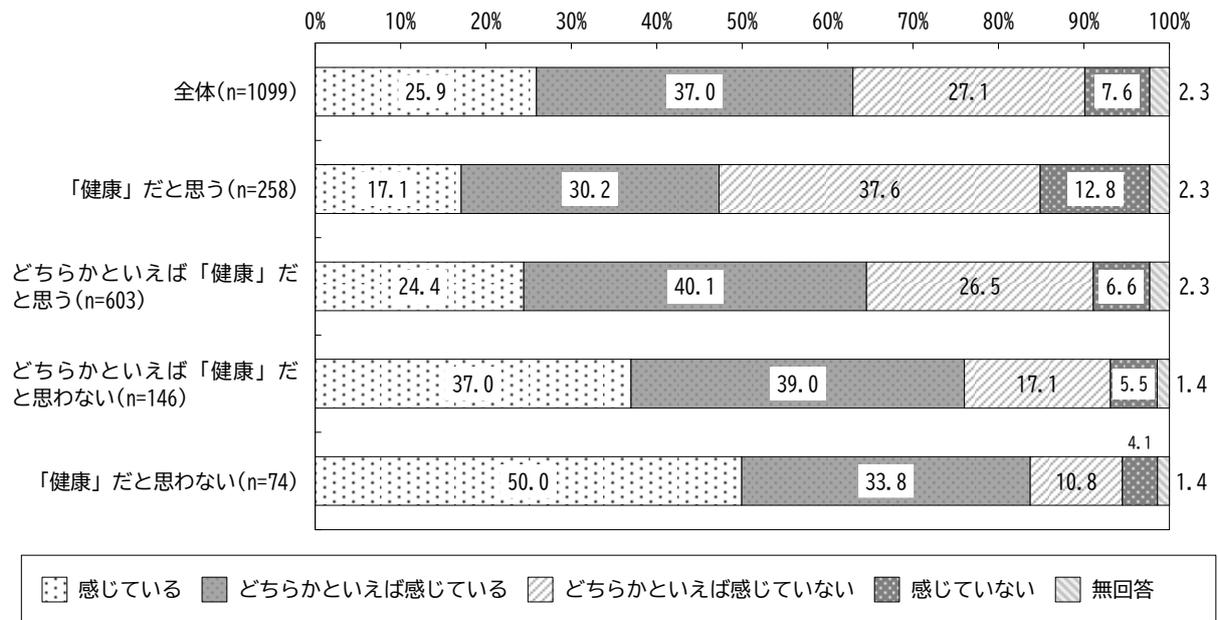
性・年齢別では、男性・女性ともに「家事や仕事の負担について」は20～39歳、40～64歳で5割を超え多くなっています。また、男性・女性ともに65歳以上で「自分や家族の健康・病気について」がそれぞれ48.9%、59.7%と多くなっています。

問 34-1 感じている悩みやストレス



◆自分の健康について(問8)と悩みやストレスの有無(問34)

自分の健康についてを悩みやストレスの有無でみると、「健康」だと思うは、『感じている』（「感じている」と「どちらかといえば感じている」の合計）が47.3%に対して「健康」だと思わないでは83.8%と多くなっています。また、「健康」だと思うでは『感じていない』（「どちらかといえば感じていない」と「感じていない」の合計）が50.4%に対して、「健康」だと思わないでは14.9%と少なくなっています。



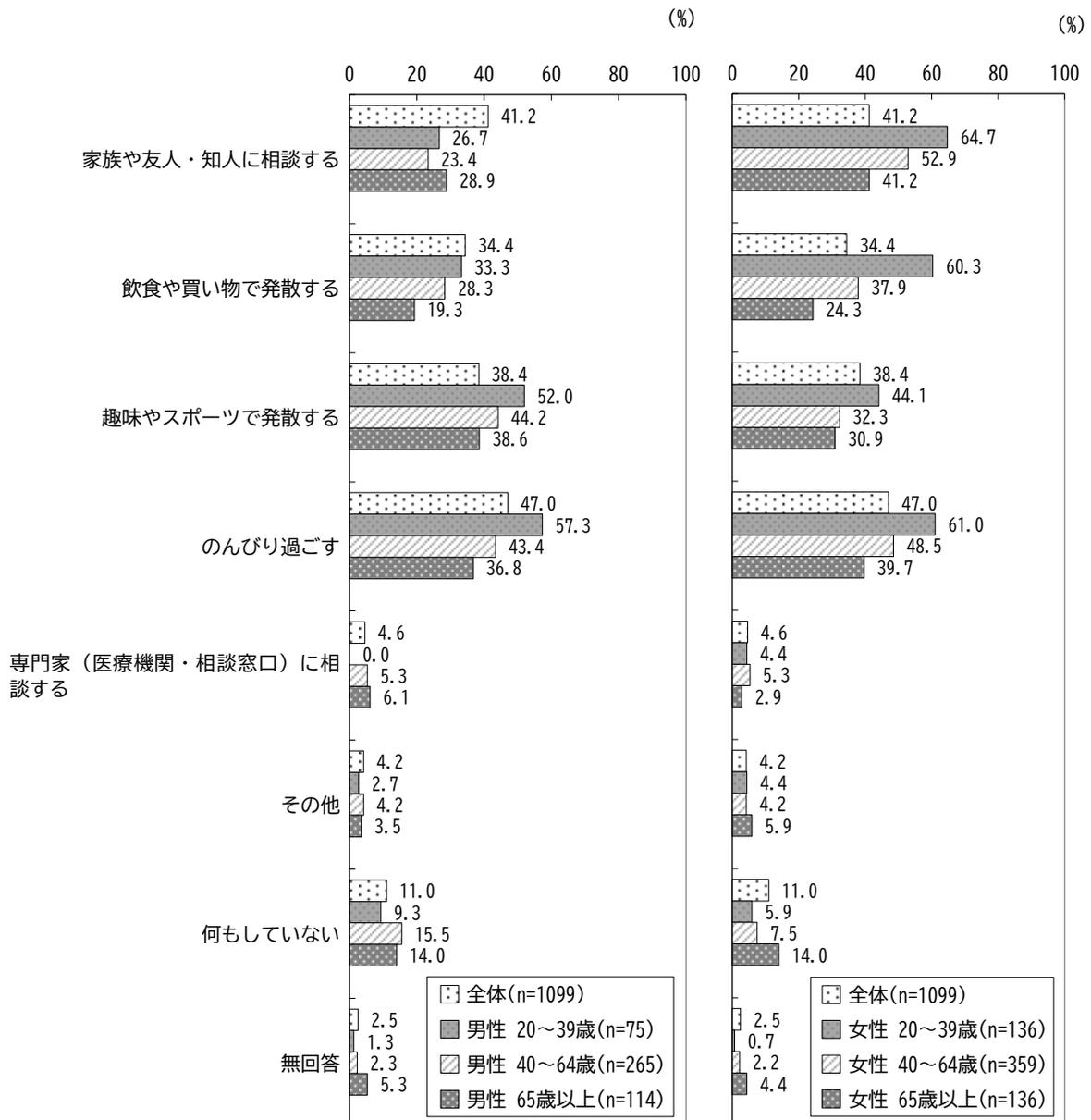
問35 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(〇はいくつでも)

ストレスの解消法については、全体では「のんびり過ごす」が47.0%と最も多く、次いで「家族や友人・知人に相談する」が41.2%、「趣味やスポーツで発散する」が38.4%、「飲食や買い物で発散する」が34.4%と続いています。

なお、「何もしていない」は11.0%となっています。

性・年齢別では、男性で「飲食や買い物で発散する」、「趣味やスポーツで発散する」、「のんびり過ごす」は、年代が下がるにつれて多くなっており、20～39歳はそれぞれ33.3%、52.0%、57.3%となっています。また、女性も「家族や友人・知人に相談する」、「飲食や買い物で発散する」、「趣味やスポーツで発散する」、「のんびり過ごす」で年代が下がるにつれて多くなっており、20～39歳はそれぞれ64.7%、60.3%、44.1%、61.0%となっています。

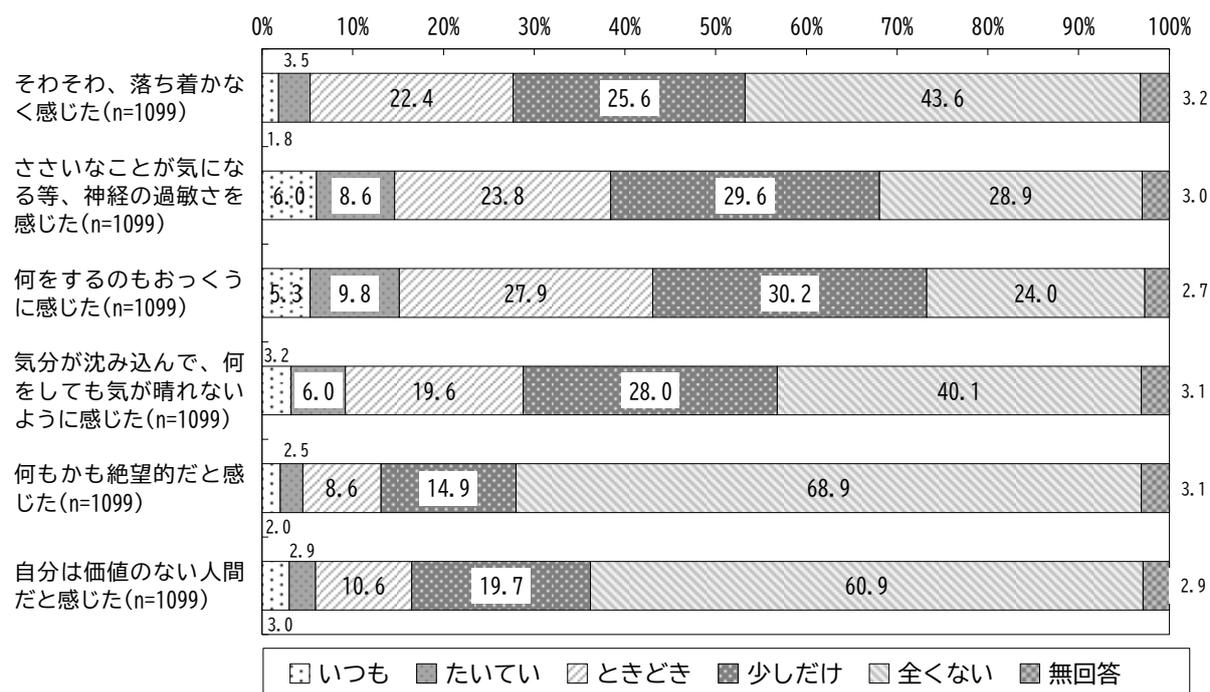
問35 ストレスの解消法



問36 次の(1)～(6)の質問について、過去1か月の間はどうか。
 あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

こころの健康測定指標(K6)の状況については、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」、「何をするのもおっくうに感じた」は、「いつも」、「たいてい」を合わせると、それぞれ14.6%、15.1%と多くなっています。また、「何もかも絶望的だと感じた」、「自分は価値のない人間だと感じた」は、「全くない」でそれぞれ68.9%、60.9%と多くなっています。

問36 こころの健康測定指標(K6)の状況



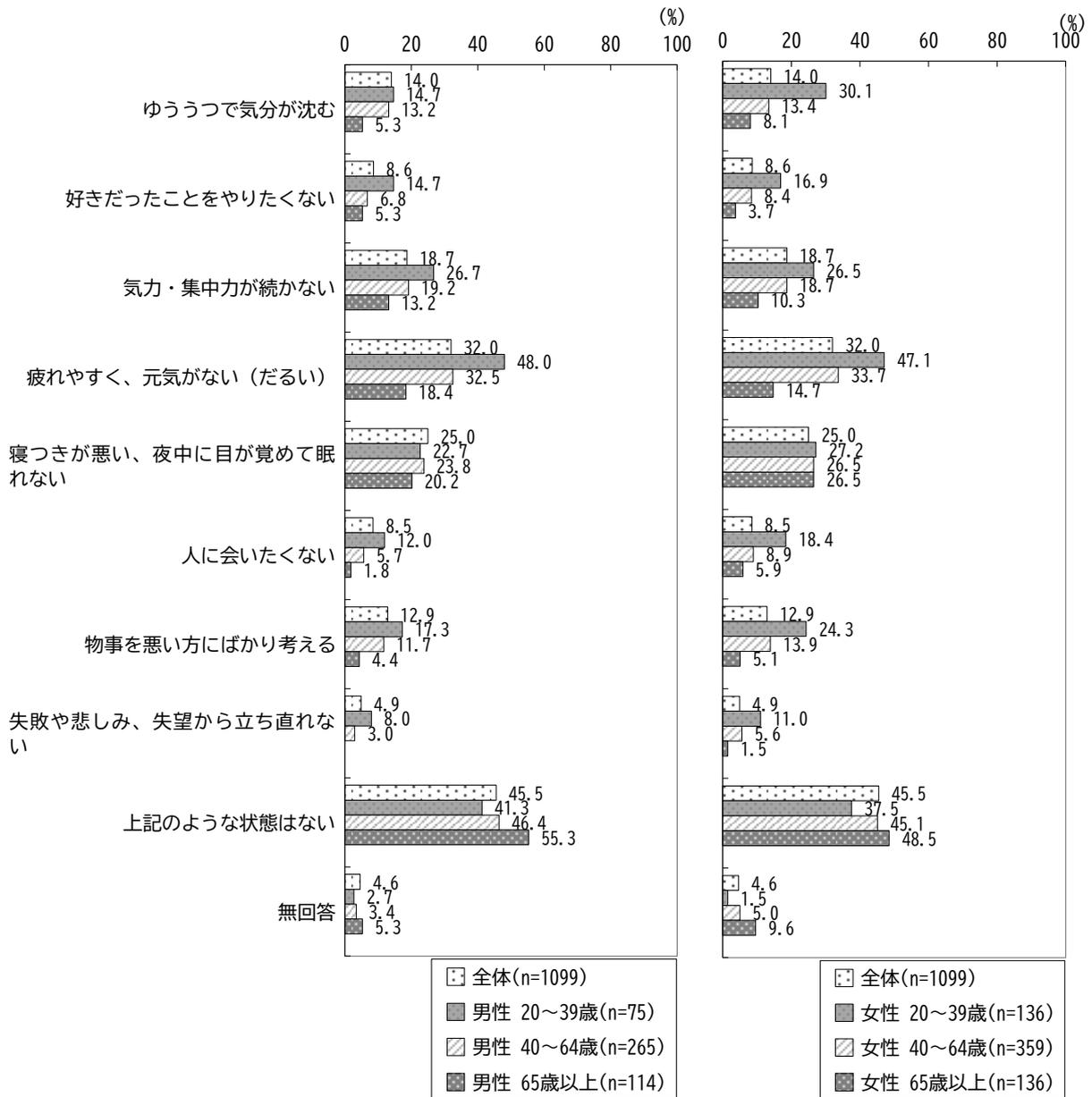
問 37 過去1年間の間に2週間以上、次のような状態が続いたことがありますか。

(○はいくつでも)

過去1年間の間に2週間以上続いたことのある状態については、全体では「疲れやすく、元気がない(だるい)」が32.0%と最も多く、次いで「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が25.0%、「気力・集中力が続かない」が18.7%と続いています。

性・年齢別では、男性では「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」を除く全ての項目で年代が下がるにつれて多くなっています。また、女性では全ての項目で年代が下がるにつれて多くなる傾向となっています。一方、「上記(各項目)のような状態はない」は男性・女性ともに年代が上がるにつれて多くなっています。

問37うつ状態の有無



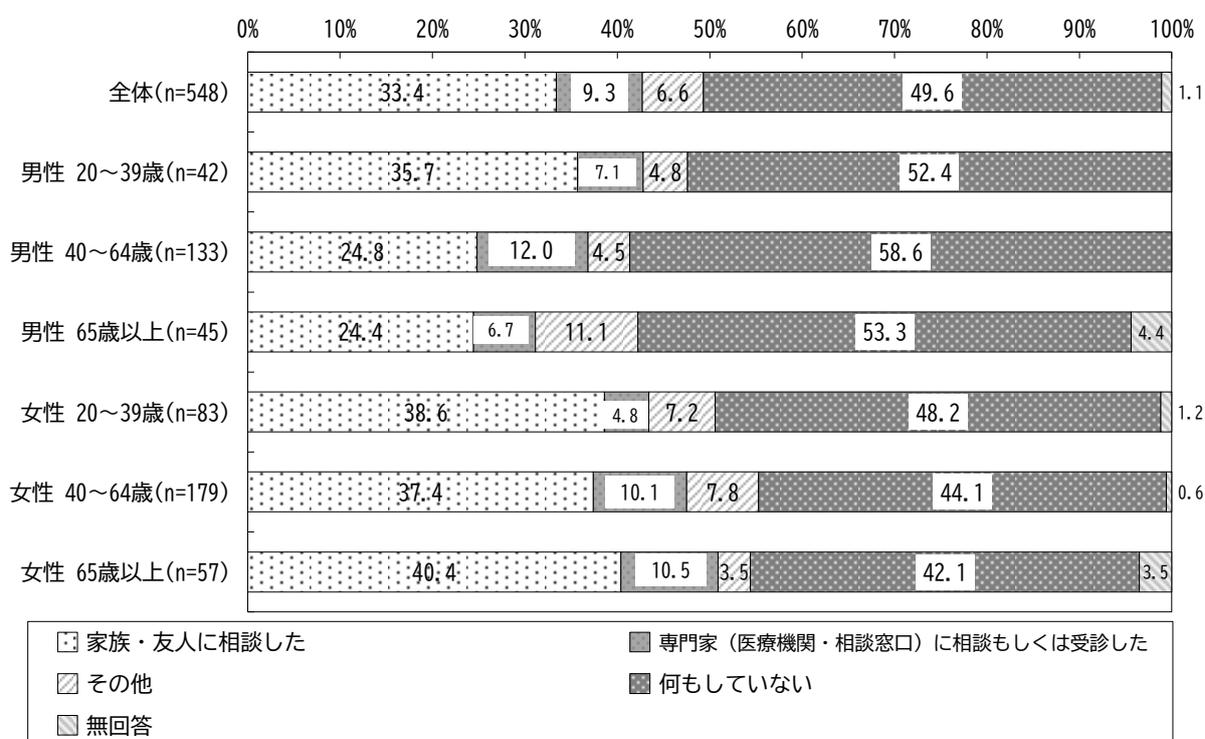
問 37-1 問 37 で「1」～「8」と回答した方におうかがいします。

問 37 の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを次の中から選んでください。(〇は1つ)

問37の状態の解消のためにとった方法については、全体では「何もしていない」が49.6%と最も多く、次いで「家族・友人に相談した」が33.4%、「専門家(医療機関・相談窓口)に相談もしくは受診した」が9.3%となっています。

性・年齢別では、男性40～64歳、65歳以上で「家族・友人に相談した」がそれぞれ24.8%、24.4%と20～39歳の35.7%に比べ少なくなっています。また、全ての年代で「何もしていない」が5割を超え多くなっています。一方、女性では全ての年代で「家族・友人に相談した」が多く、「何もしていない」が4割台と男性に比べ少なくなっています。

問37-1 うつ状態の解消法



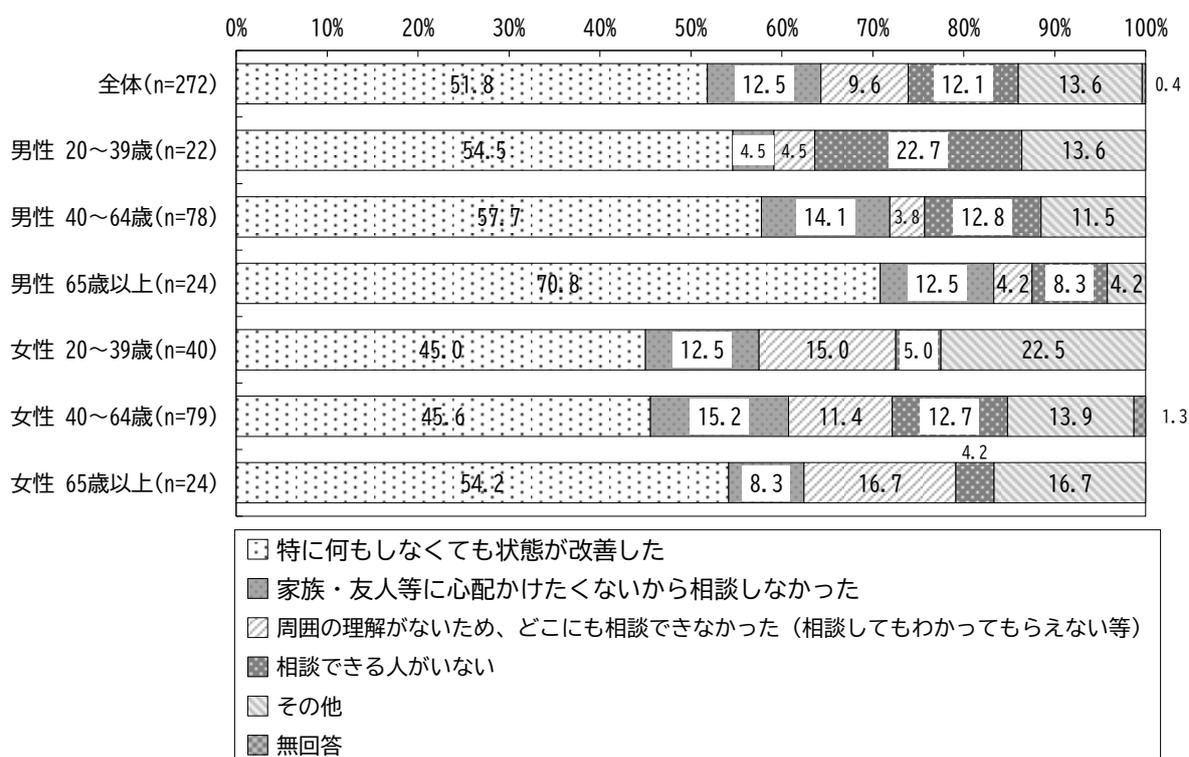
問 37-2 問 37-1 で「4」と回答した方におうかがいします。

何もしていない理由について、最もあてはまるものを次の中から選んでください。
(〇は1つ)

問37-1の何もしていない理由については、全体では「特に何もしなくても状態が改善した」が51.8%と最も多く、次いで「家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった」が12.5%、「相談できる人がいない」が12.1%、「周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった(相談してもわかってもらえない等)」が9.6%となっています。

性・年齢別では、男性の全ての年代で「特に何もしなくても状態が改善した」が多く、特に65歳以上では70.8%と7割を超えています。また、20～39歳では「相談できる人がいない」が22.7%と他の年代に比べ多くなっています。一方、女性では、全ての年代で男性に比べ「特に何もしなくても状態が改善した」が少なく、「周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった(相談してもわかってもらえない等)」が多くなっています。

問 37-2 うつ状態の解消に対して何もしていない理由



◆その他意見

年齢的な事と、あきらめている。
病気療養中のため、一時的なものと受け入れている。
病名ではないがブレインフォグらしい。
何かしても何も変わらないので何もしない。
改善しなくてもあまり気にならない。
原因がわかっているので、他に話をしない。
そんなヒマはない。
相談しても意味ないと思った。
相談する程でもないと感じた。
つわりが解消したため。
仕事が忙しくて時間がない。
治る病気ではないので、病院の先生と主人にしか話さない。
問題視するレベルではない。
自分のことについては、あきらめている。
相談して解決できると考えていない。自分の能力や努力不足。
そのうちよくなるから。
いつものことだから。
育児疲れなので改善策もなく、しょうがないのかなと…。
相談する事が疲れる。
特に相談するほどのことでもないと思ったため。
気にしないのを心がけている。
解決しようと思わなかった。
倫理的に話すことができない。
家で何も考えないで過ごす。
相談するほどでもないと考えている。
改善してないが、その状態に慣れた。
面倒だから。
5年前に長子を出産して以降は改善しようがない状況が続いているため。相談する時間も相手も余裕も気力も一切ないため。ずっとワンオペ育児中で相談したところで根本原因を改善する事ができないため。

問 38 普段の起きる時間、寝る時間はだいたい何時ごろですか。それぞれ口に 24 時間表記
 でご記入ください。

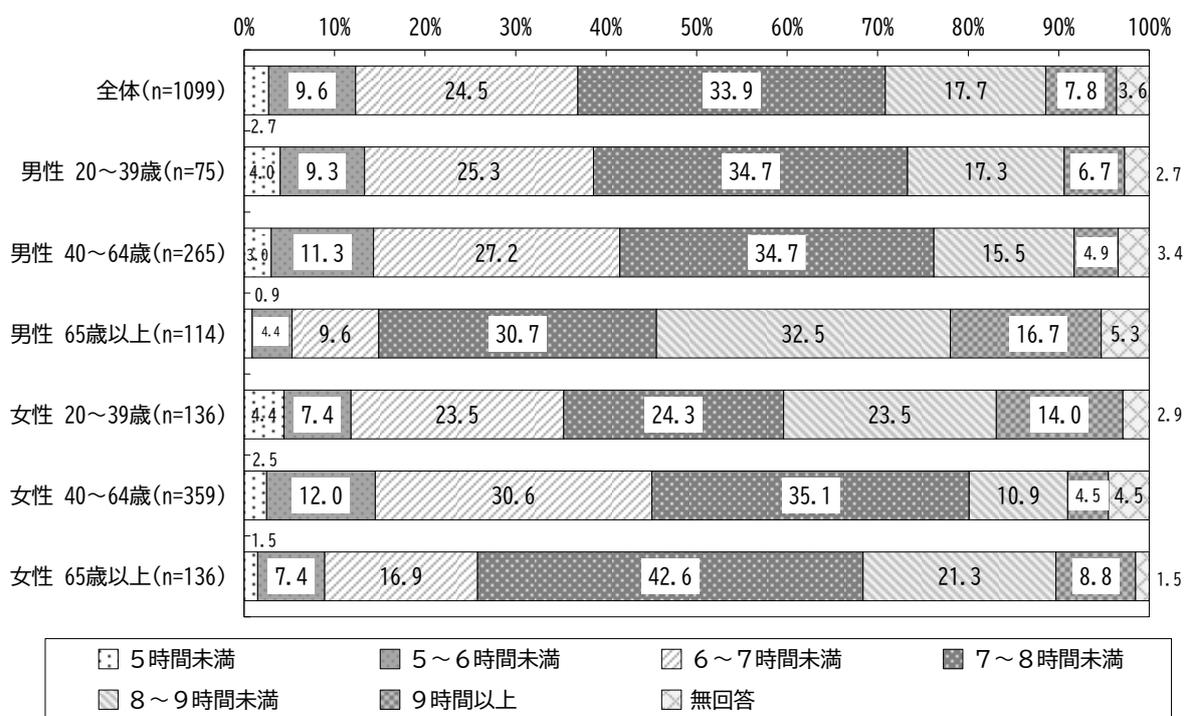
※「寝る時間」、「起きる時間」から睡眠時間を算出しました。

睡眠時間については、全体では「7～8時間未満」が33.9%と最も多く、次いで「6～7時間未満」が24.5%、「8～9時間未満」が17.7%、「5～6時間未満」が9.6%、「9時間以上」が7.8%、「5時間未満」が2.7%となっています。

性・年齢別では、男性20～39歳、40～64歳で「7～8時間未満」が最も多く、ともに34.7%となっています。一方、65歳以上では「8～9時間未満」が32.5%と最も多くなっています。

女性は、全ての年代で「7～8時間未満」が最も多くなっていますが、年代が上がるにつれて多くなっており、65歳以上で42.6%となっています。

問 38 睡眠時間



問 39 普段の睡眠で休養がとれていますか。(○は1つ)

※「十分とれている」と「だいたいとれている」の合計を『とれている』、「あまりとれていない」と「全くとれていない」の合計を『とれていない』と表記します。

睡眠での休養については、全体では『とれている』が63.1%（「十分とれている」13.2%、「だいたいとれている」49.9%）、『とれていない』が35.2%（「あまりとれていない」33.1%、「全くとれていない」2.1%）と、『とれている』が27.9ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに65歳以上で『とれている』が多くなっており、それぞれ78.9%、73.6%となっています。一方、『とれていない』が男性・女性ともに40～64歳が多く、それぞれ40.8%、40.3%と4割を超えています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、『とれている』が6.2ポイント減少し、『とれていない』が5.3ポイント増加しています。

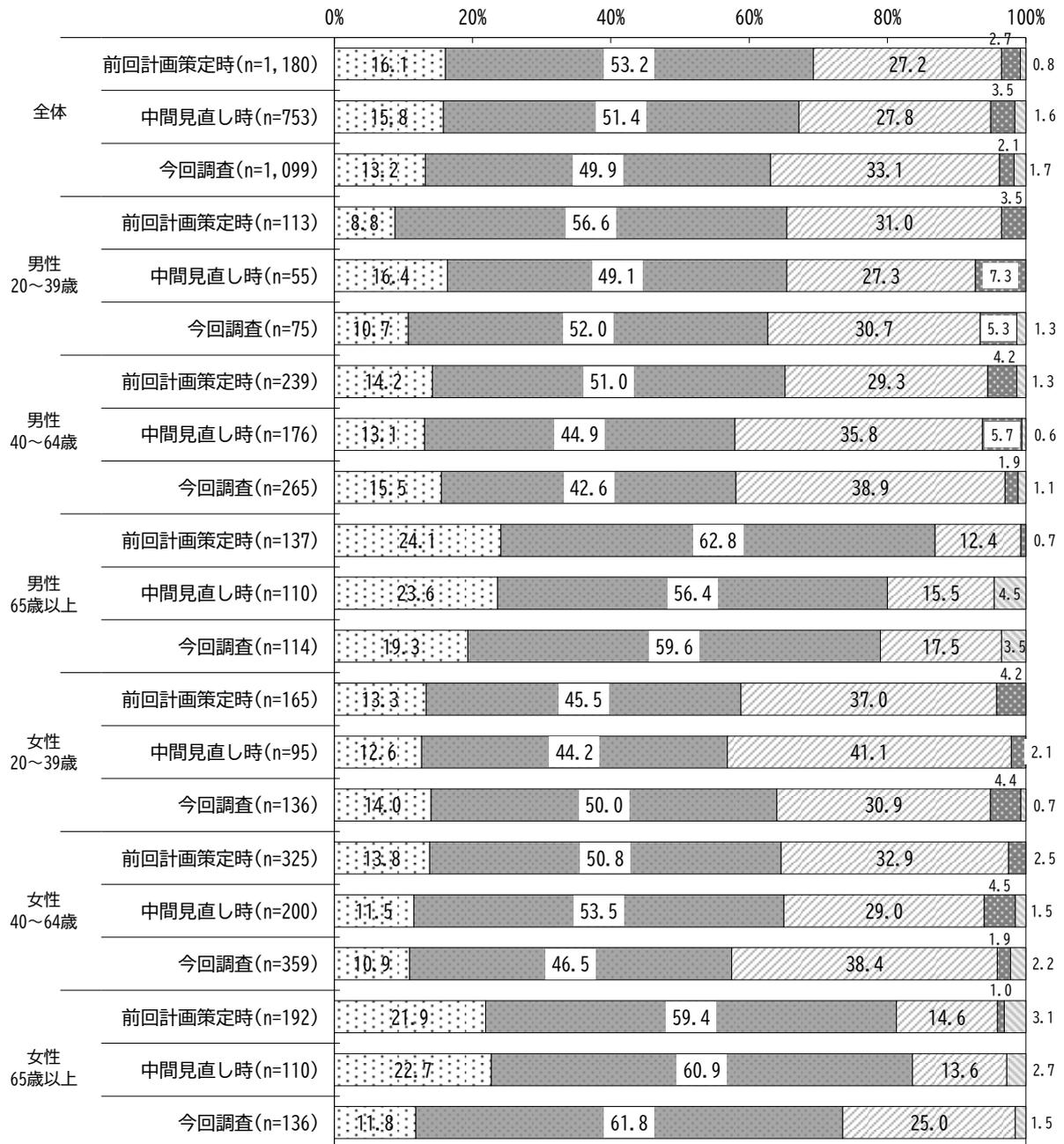
性・年齢別では、男性40～64歳、65歳以上で『とれている』がそれぞれ7.1、8.0ポイント減少し、『とれていない』は40～64歳で7.3ポイント増加しています。また、女性でも40～64歳、65歳以上で『とれている』がそれぞれ7.2、7.7ポイント減少し、『とれていない』は65歳以上で9.4ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性は全ての年代において大きな違いはありません。一方、女性では『とれている』は20～39歳で7.2ポイント増加し、65歳以上で10.0ポイント減少しています。また、『とれていない』は20～39歳で7.9ポイント減少し、65歳以上で11.4ポイント増加しています。

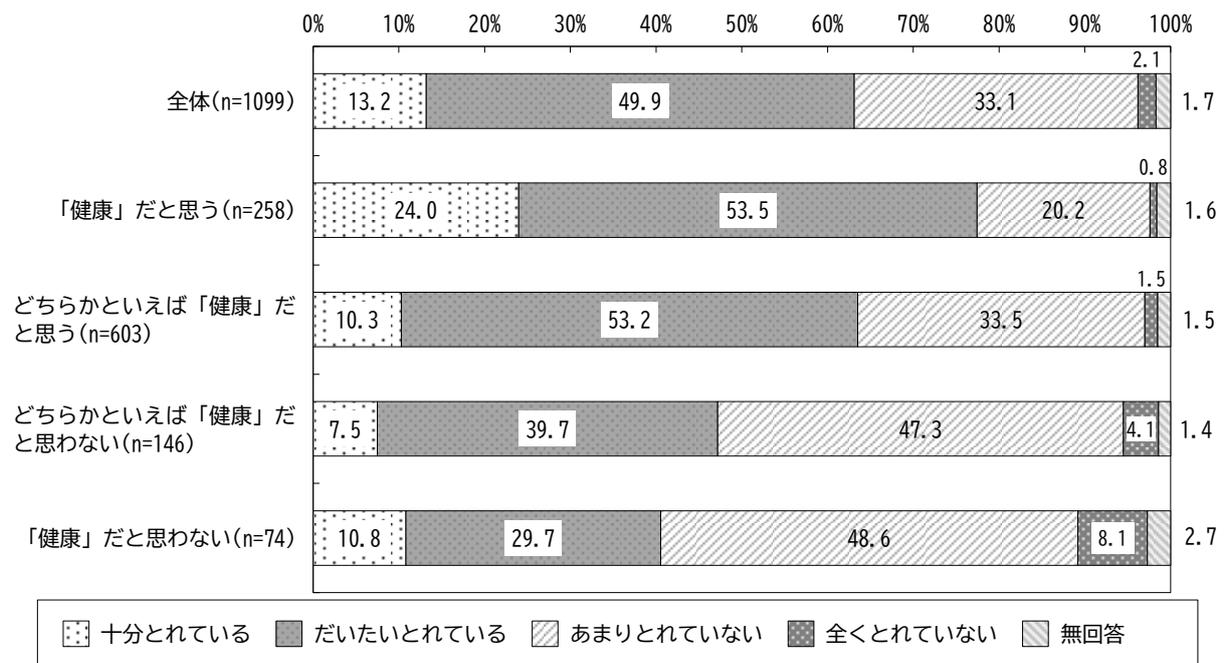
問39 睡眠での休養



十分とれている
 だいたいとれている
 あまりとれていない
 全くとれていない
 無回答

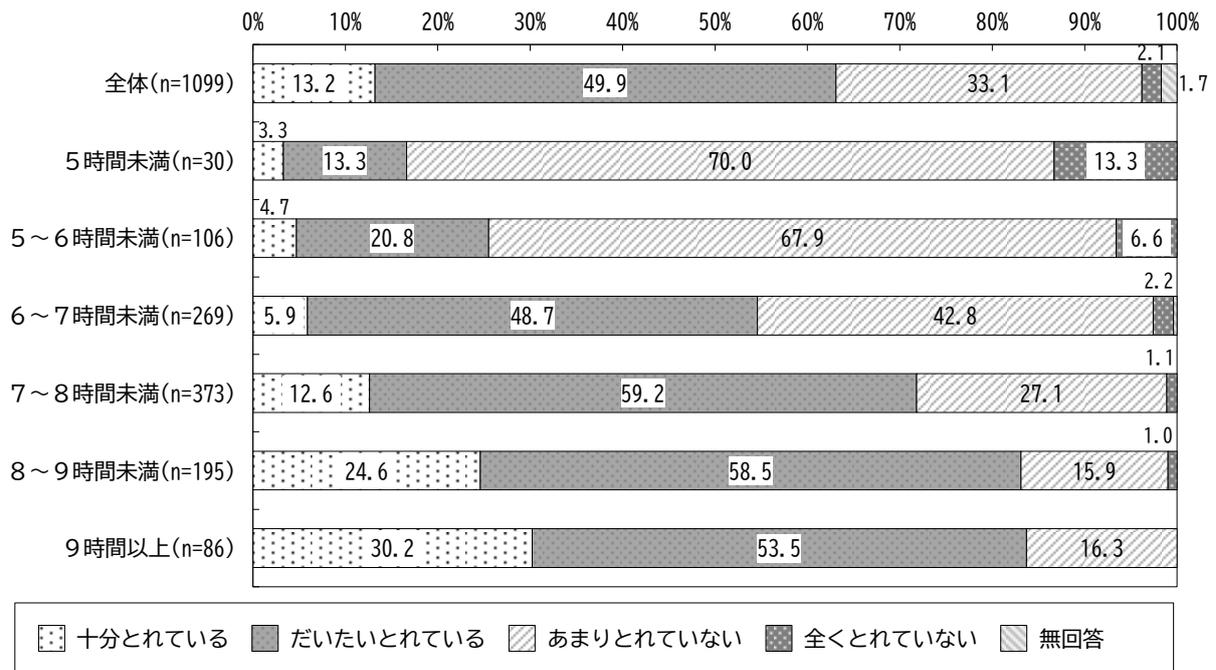
◆自分の健康について(問8)と睡眠での休養(問39)

自分の健康についてを睡眠での休養でみると、「健康」だと思うは、『とれている』（「十分とれている」と「だいたいとれている」の合計）が77.5%に対して「健康」だと思わないでは『とれていない』（「あまりとれていない」と「全くとれていない」の合計）が56.7%に対して、「健康」だと思うでは21.0%と少なくなっています。



◆睡眠時間(問 38)と睡眠での休養(問 39)

睡眠時間を睡眠での休養でみてみると、睡眠時間が長くなるにつれて、『とれている』（「十分とれている」と「だいたいとれている」の合計）は多くなり、「5時間未満」の16.6%に対して、「9時間以上」では83.7%と多くなっています。一方、睡眠時間が短くなるにつれて、『とれていない』（「あまりとれていない」と「全くとれていない」の合計）は多くなり、「9時間以上」の16.3%に対して、「5時間未満」では83.3%と多くなっています。



7 歯の健康について

問 40 歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。(○は1つ)

歯科健診や治療の受診の有無については、全体では「定期的に健診や治療を受けている」が38.5%と最も多く、次いで「定期的ではないが、健診や治療を受けている」が33.6%、「全く受けていない」が25.9%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が下がるにつれて「定期的に健診や治療を受けている」が少なくなり、20～39歳男性で13.3%、女性で36.8%となっています。一方、「全く受けていない」は、20～39歳男性で54.7%、女性で29.4%と多くなっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「定期的に健診や治療を受けている」は16.6ポイント増加しています。

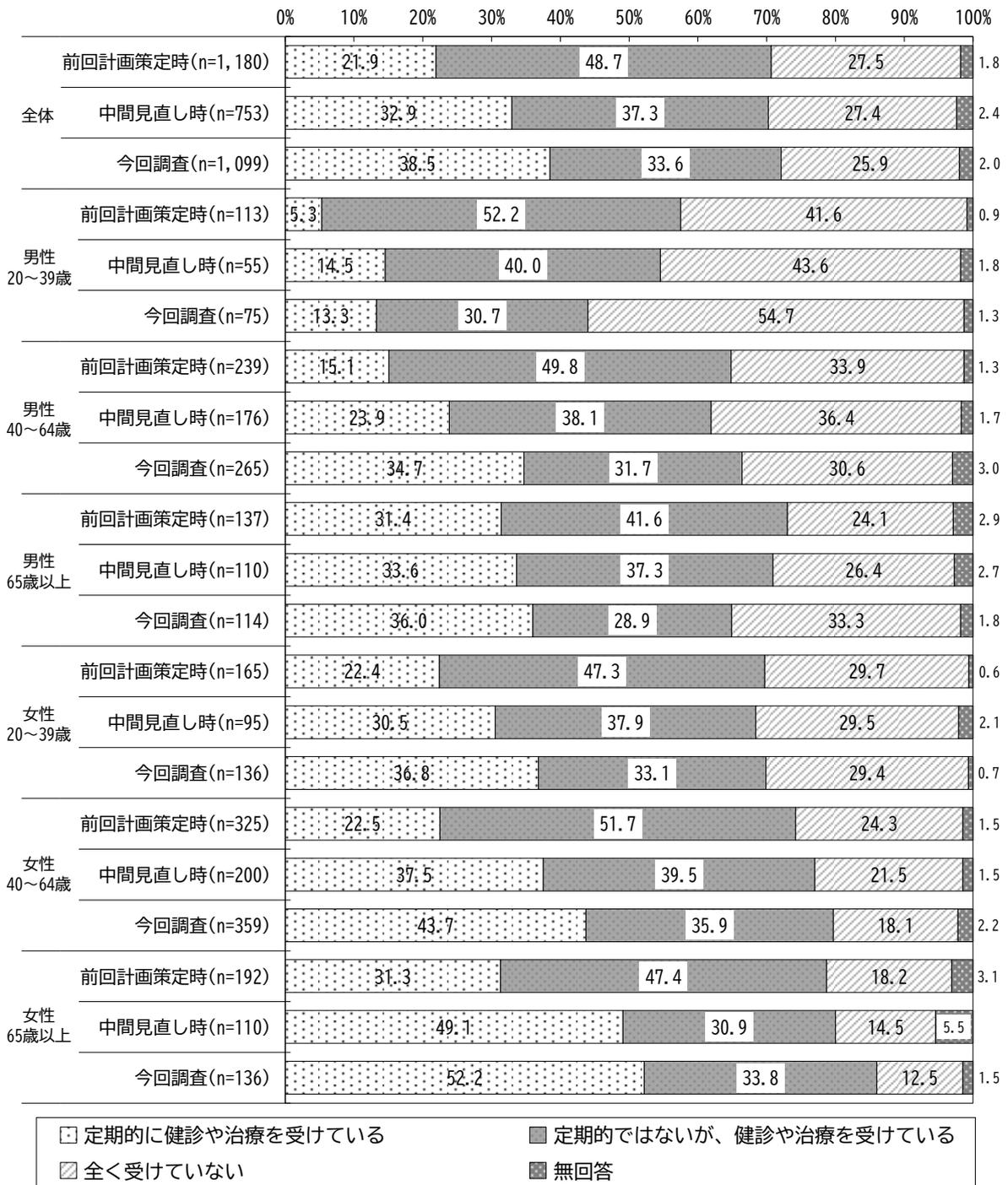
性・年齢別では、男性は全ての年代で「定期的に健診や治療を受けている」が増加していますが、特に40～64歳で19.6ポイント増となっています。また、女性も全ての年代で「定期的に健診や治療を受けている」が増加しており、20～39歳、40～64歳、65歳以上でそれぞれ14.4、21.2、20.9ポイント増となっています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「定期的に健診や治療を受けている」は5.6ポイント増加しています。

性・年齢別では、「定期的に健診や治療を受けている」は男性40～64歳で10.8ポイント増加していますが、20～39歳は「全く受けていない」が11.1ポイント増加しています。一方、女性は全ての年代で「定期的に健診や治療を受けている」が増加しています。

問 4 0 歯科健診や治療の受診の有無



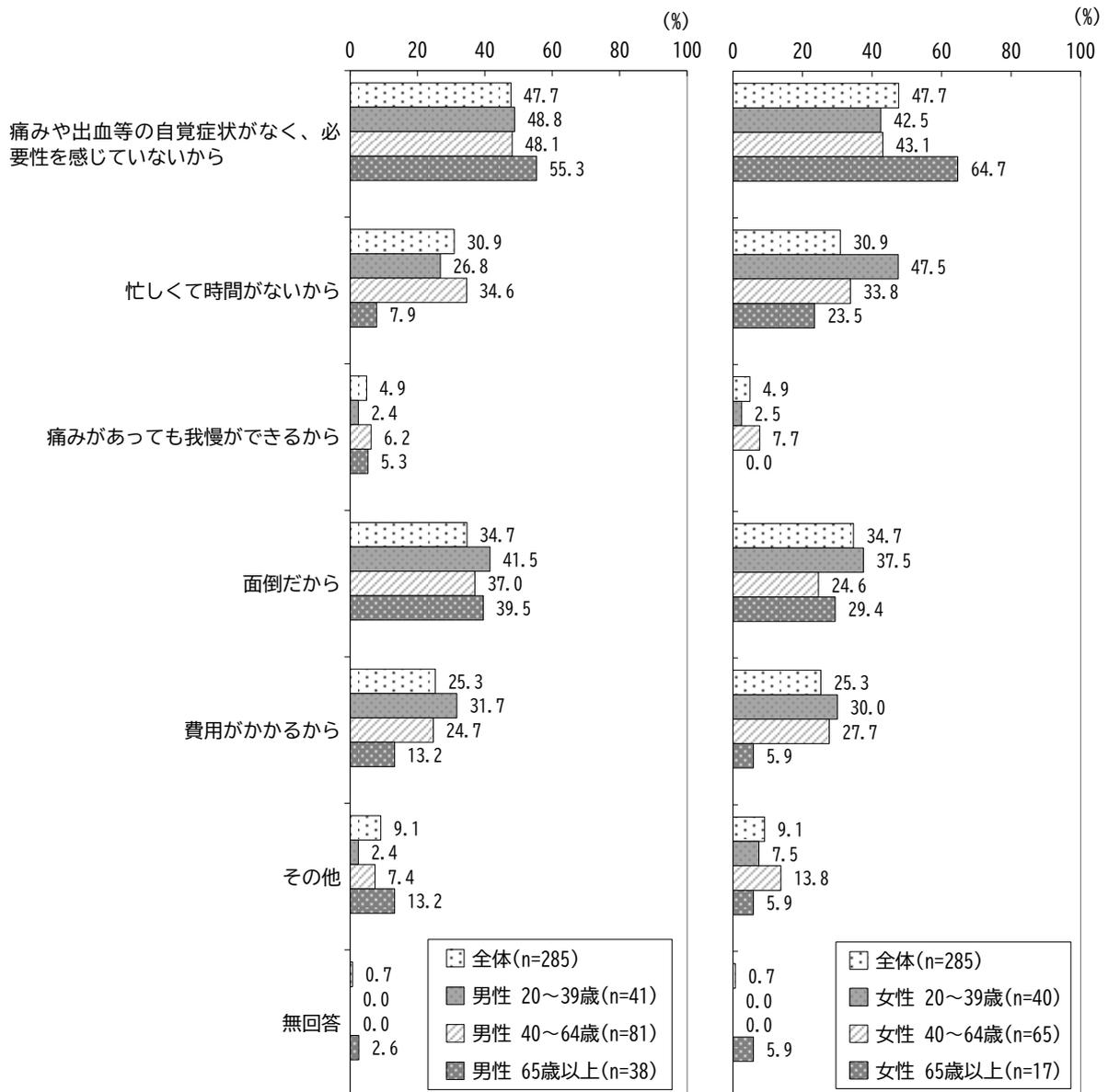
問 40-1 問 40 で「3」と回答した方におうかがいします。

歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

歯科健診や治療を受けていない理由については、全体では「痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が47.7%と最も多く、次いで「面倒だから」が34.7%、「忙しくて時間がないから」が30.9%、「費用がかかるから」が25.3%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに女性の20～39歳を除く全ての年代で「痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が最も多く、特に65歳以上ではそれぞれ55.3%、64.7%となっています。また、男性40～64歳、女性20～39歳で「忙しくて時間がないから」がそれぞれ34.6%、47.5%と多くなっています。

問 40-1 歯科健診や治療を受けていない理由



❖その他の主な意見 (): 人数

コロナの影響(6)/歯医者が苦手(3)/歯がない(3)/

問 41 1日何回歯をみがきますか。(○は1つ)

1日の歯みがきの回数については、全体では「2回」が49.9%と最も多く、次いで「3回」が27.8%、「1回」が16.7%と続いています。

性・年齢別では、男性では他の年代と比べ65歳以上で「2回」が46.5%と少なく、「3回」が21.9%と多くなっています。また、女性は全ての年代で「2回」が4割台、「3回」が3割台となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

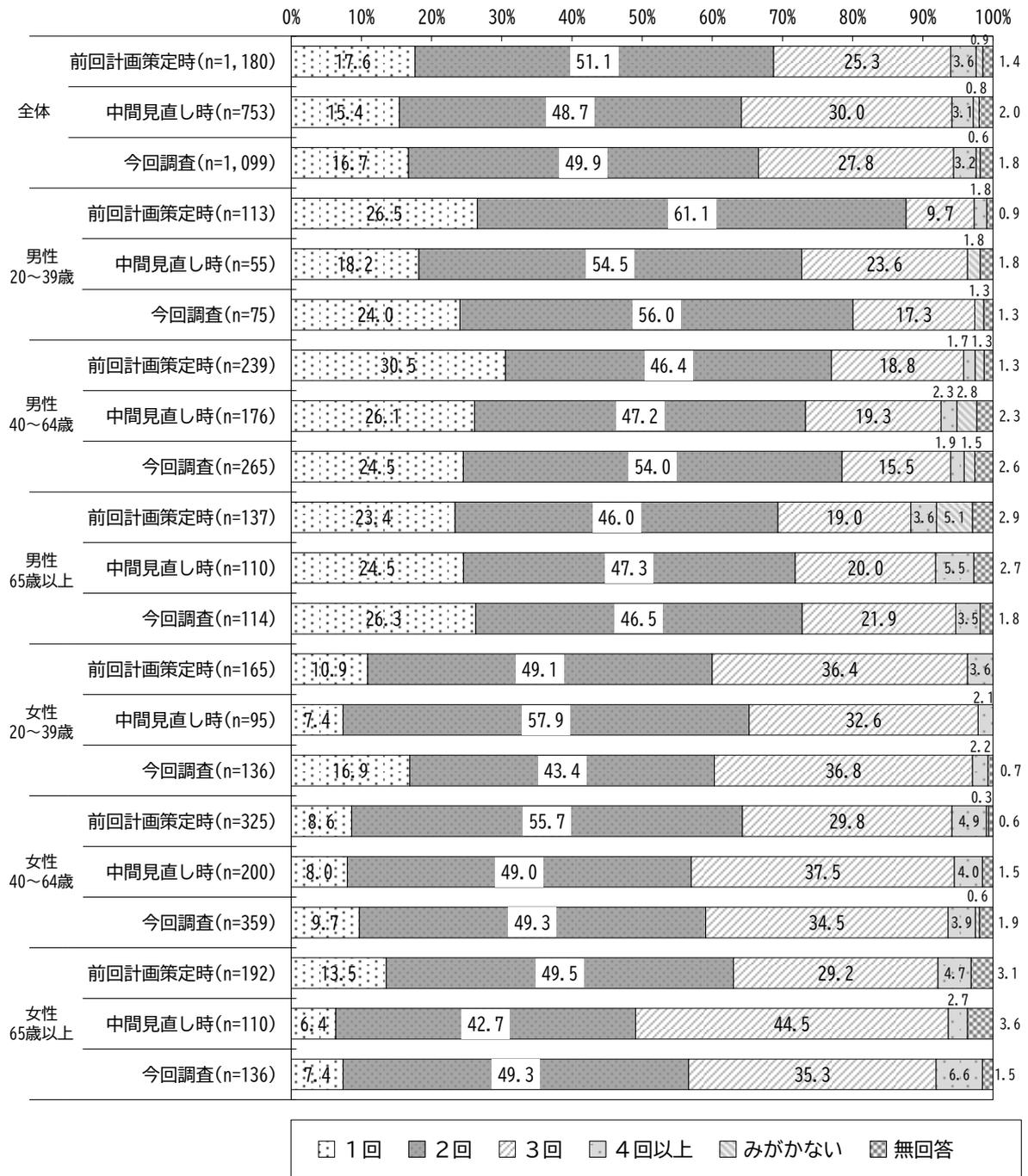
性・年齢別では、男性20～39歳で「3回」が7.6ポイント、40～64歳で「2回」が7.6ポイント増加しています。また、女性40～64歳で「2回」が6.4ポイント減少しています。65歳以上では「1回」が6.1ポイント減少し、「3回」が6.1ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性20～39歳で「3回」が6.3ポイント減少し、40～64歳で「2回」が6.8ポイント増加しています。また、女性20～39歳で「1回」が9.5ポイント増加し、「2回」が14.5ポイント減少しています。65歳以上では「2回」が6.6ポイント増加し、「3回」が9.2ポイント減少しています。

問4 1 1日の歯みがきの回数

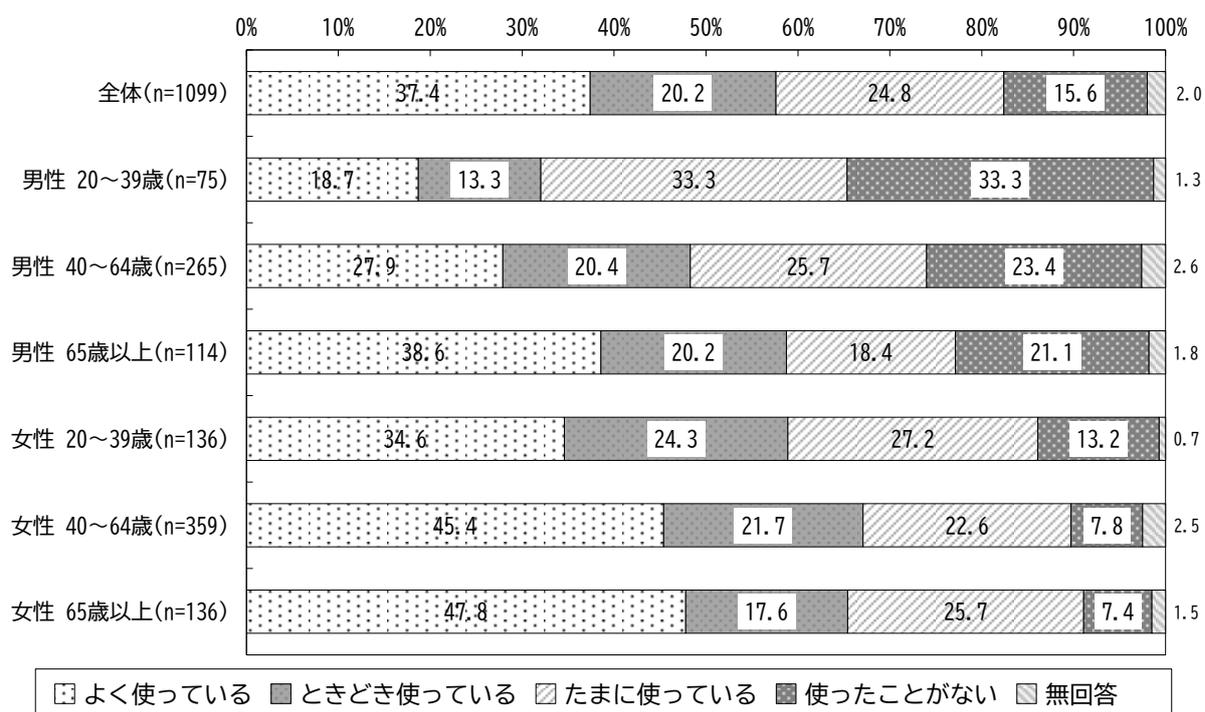


問 42 普段、お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。(〇は1つ)

歯ブラシ以外の歯間クリーナー製品の使用状況については、全体では「よく使っている」が37.4%と最も多く、次いで「たまに使っている」が24.8%、「ときどき使っている」が20.2%、「使ったことがない」が15.6%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が下がるにつれて「よく使っている」が少なくなり、20～39歳男性で18.7%、女性で34.6%となっています。一方、「使ったことがない」は、男性で多く20～39歳、40～64歳、65歳以上でそれぞれ33.3%、23.4%、21.1%となっています。

問 4 2 歯ブラシ以外の歯間クリーナー製品の使用状況

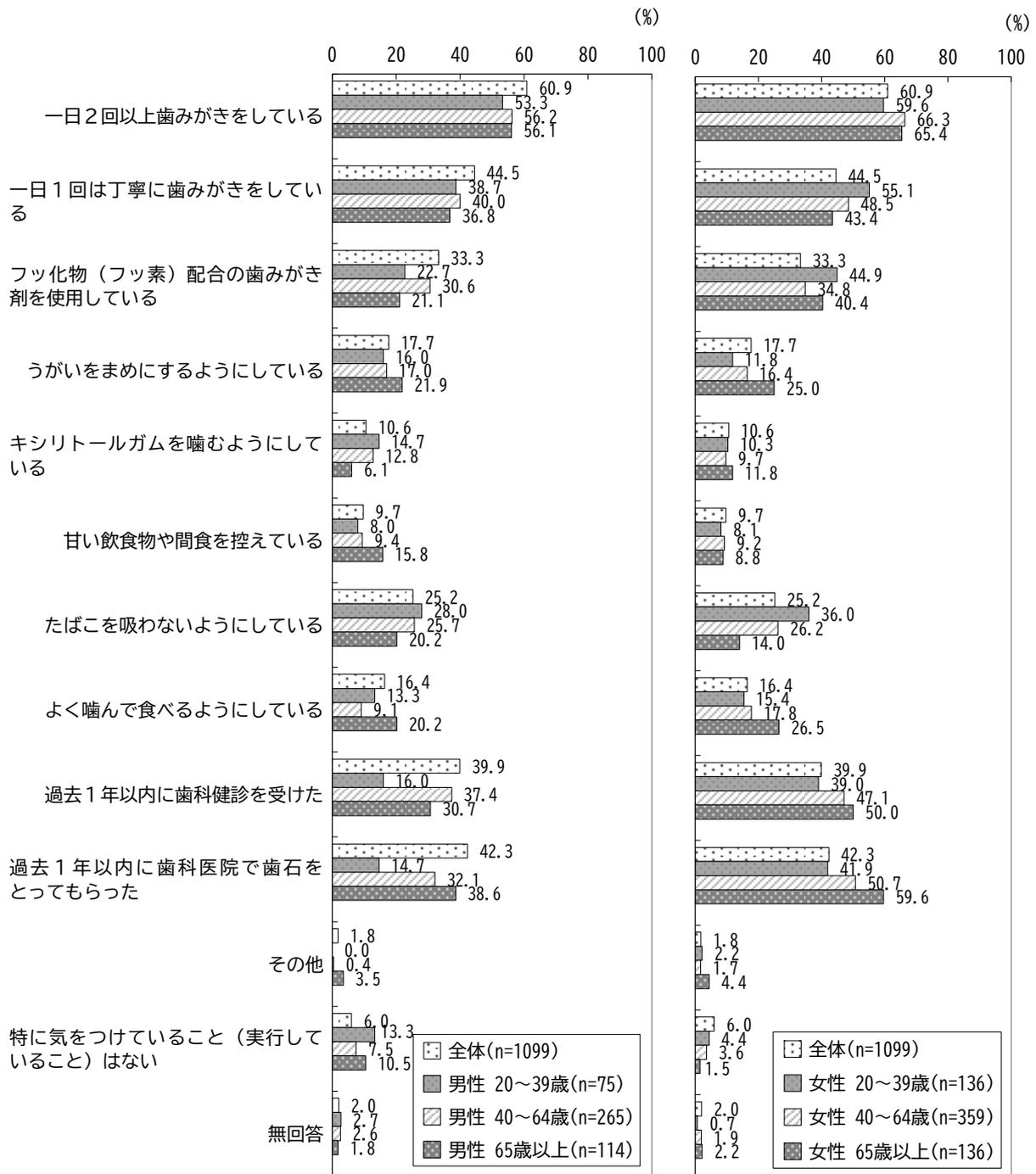


問 43 普段、お口の健康のために気をつけていること（実行していること）は何ですか。
（〇はいくつでも）

口の健康のために気をつけていることについては、全体では「一日に2回以上歯みがきをしている」が60.9%と最も多く、次いで「一日1回は丁寧に歯みがきをしている」が44.5%、「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」が42.3%、「過去1年以内に歯科健診を受けた」が39.9%、「フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使用している」が33.3%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「一日に2回以上歯みがきをしている」が最も多く、特に女性40～64歳、65歳以上ではそれぞれ66.3%、65.4%と6割を超えています。また、男性20～39歳で「過去1年以内に歯科健診を受けた」、「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」がそれぞれ16.0%、14.7%と他の年代に比べ少なくなっています。同様に、女性20～39歳でも「過去1年以内に歯科健診を受けた」、「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」がそれぞれ39.0%、41.9%と他の年代に比べ少なくなっています。また、「たばこを吸わないようにしている」が36.0%と他の年代に比べ多くなっています。

問43 口の健康のために気をつけていること



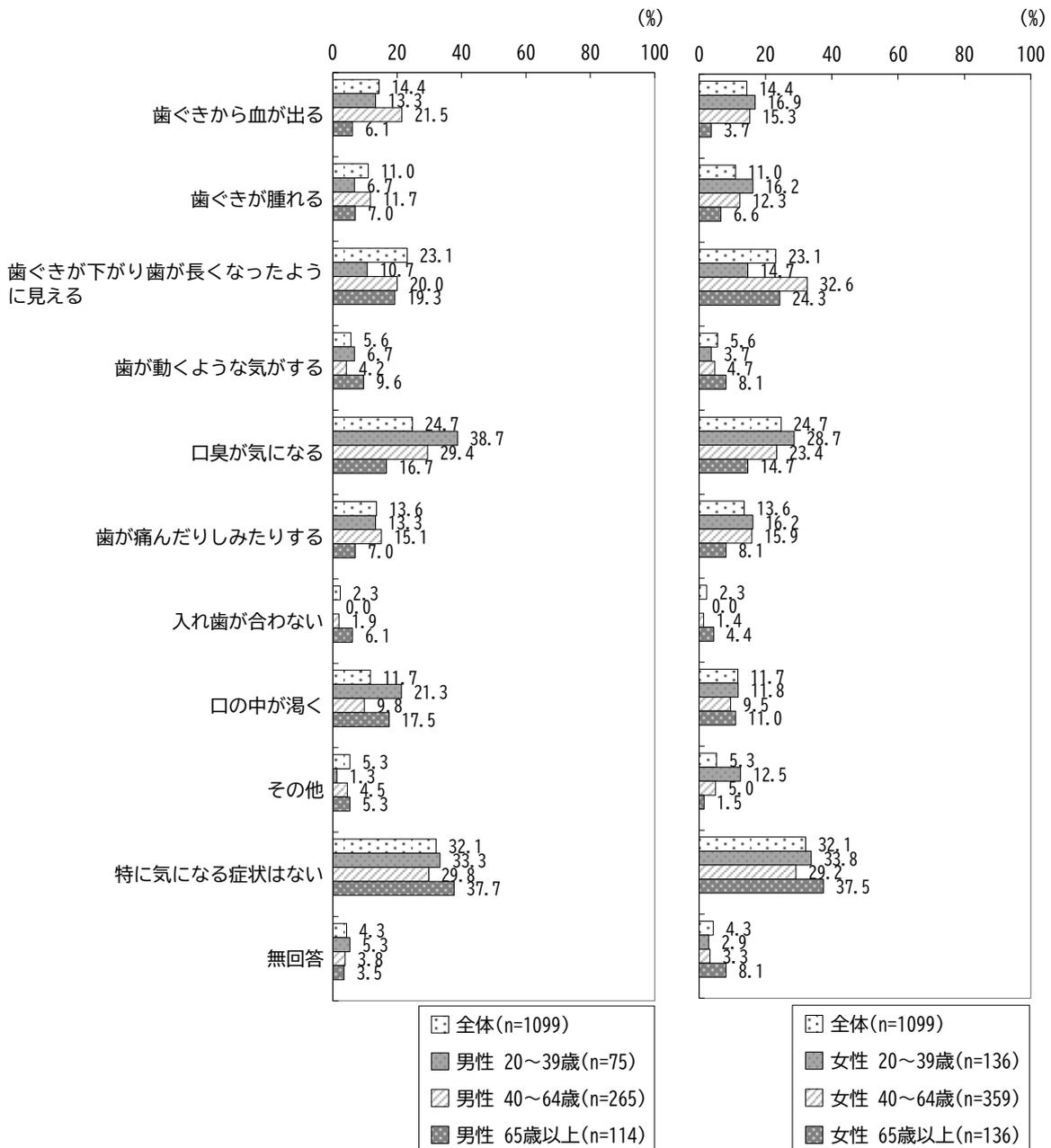
問 44 お口の中の気になる症状はありますか。(〇はいくつでも)

口の中の気になる症状については、全体では「口臭が気になる」が24.7%と最も多く、次いで「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が23.1%、「歯ぐきから血が出る」が14.4%、「歯が痛んだりしみたりする」が13.6%と続いています。

なお、「特に気になる症状はない」は32.1%となっています。

性・年齢別では、男性20～39歳、40～64歳で「口臭が気になる」がそれぞれ38.7%、29.4%、65歳以上では「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が19.3%と最も多くなっています。また、「歯ぐきから血が出る」は40～64歳で21.5%と他の年代に比べ多くなっています。女性では、20～39歳で「口臭が気になる」が28.7%、40～64歳、65歳以上では「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」がそれぞれ32.6%、24.3%と最も多くなっています。

問 4 4 口の中の気になる症状



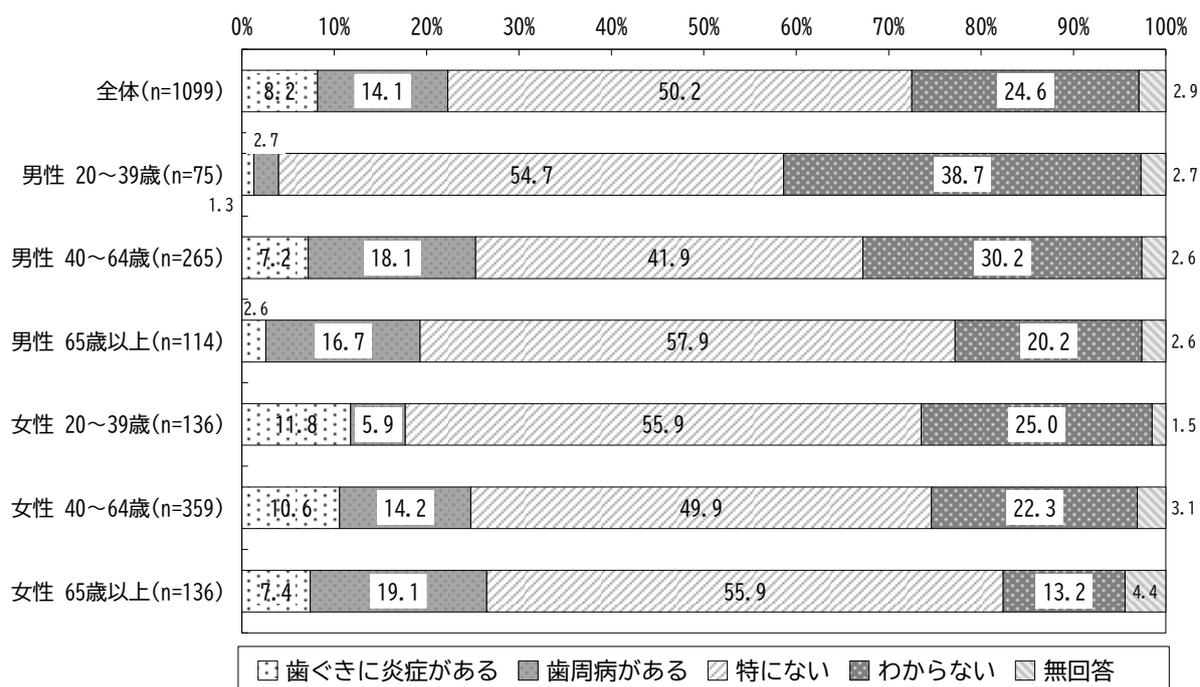
問45 歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(〇は1つ)

歯ぐきの炎症や歯周病の有無については、全体では「特にない」が50.2%と最も多く、次いで「歯周病がある」が14.1%、「歯ぐきに炎症がある」が8.2%となっています。

なお、「わからない」は24.6%となっています。

性・年齢別では、男性40～64歳で「歯ぐきに炎症がある」が7.2%とやや多く、「特にない」が41.9%と他の年代に比べ少なくなっています。女性では、「歯周病がある」は年代が上がるにつれて多くなり、65歳以上では19.1%となっています。

問45 歯ぐきの炎症や歯周病の有無



問 46 歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。(○は1つ)

歯と全身の健康の関係についての認知度については、全体では「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」が最も多く63.5%、次いで「詳しく知っている」が23.5%、「知らない」が10.0%となっています。

性・年齢別では、男性は年代が下がるにつれて「詳しく知っている」が少なくなり、20～39歳で14.7%となっています。また、「知らない」は年代が下がるにつれて多くなり、20～39歳で24.0%、となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

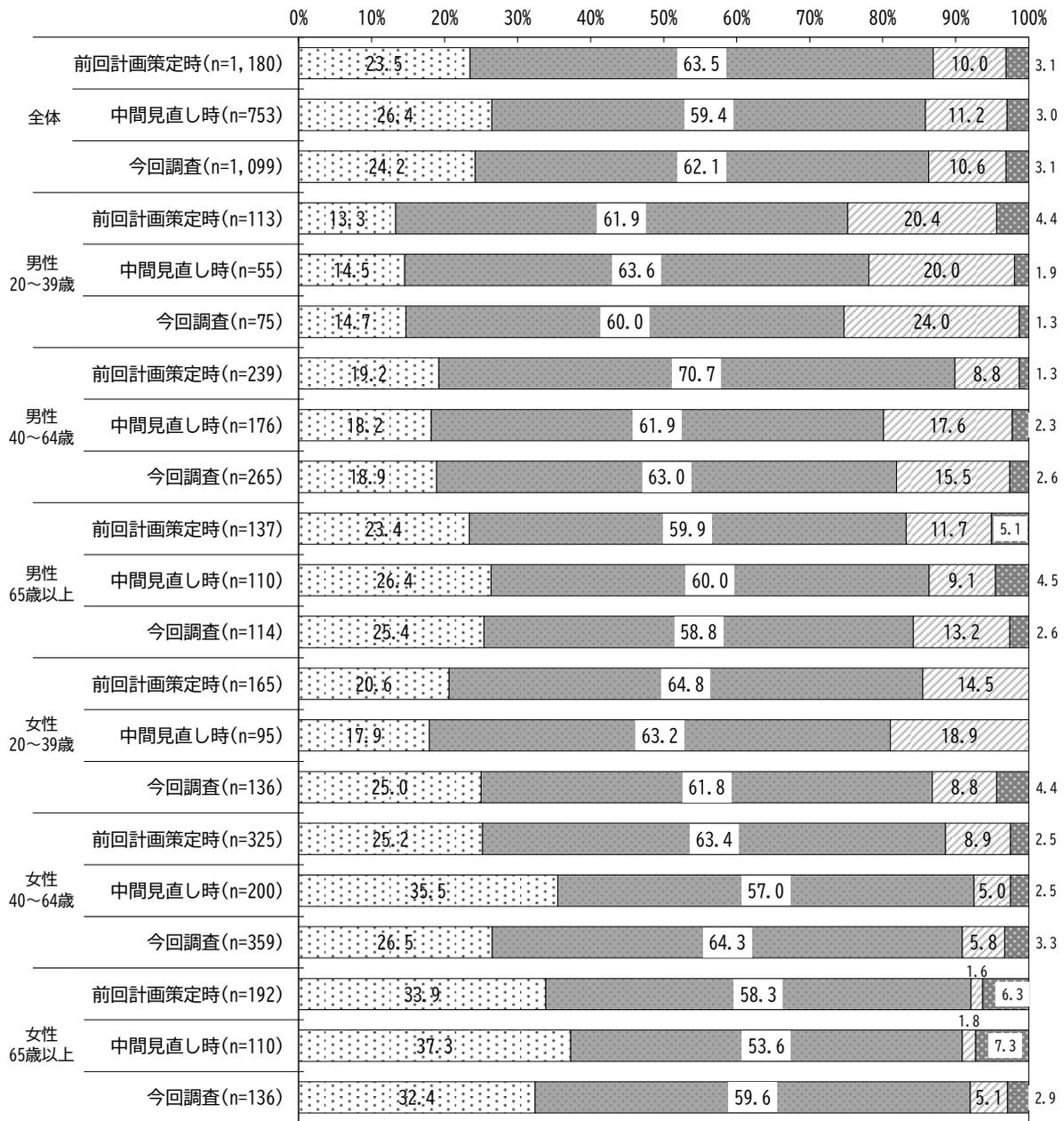
性・年齢別では、「知らない」が男性40～64歳で6.7ポイント増加し、女性20～39歳で5.7ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性では、大きな違いはありません。女性では、「詳しく知っている」は20～39歳で7.1ポイント増加し、40～64歳で9.0ポイント減少しています。また、20～39歳では「知らない」が10.1ポイント減少しています。

問 4 6 歯と全身の健康の関係についての認知度



詳しく知っている
 内容は詳しくわからないが、聞いたことがある
 知らない
 無回答

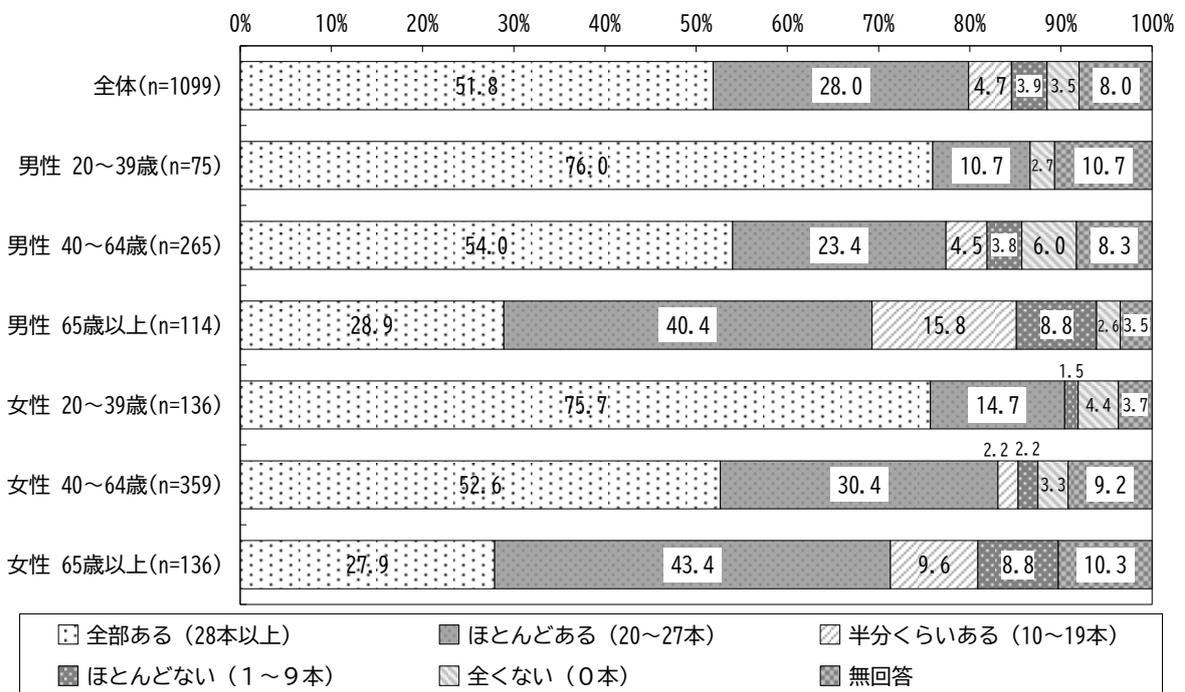
問 47 あなたの歯は現在何本ありますか。口にご記入ください。

(入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。)

歯の本数については、全体では「全部ある(28本)」が51.8%と最も多く、次いで「ほとんどある(20~27本)」が28.0%、「半分くらいある(10~19本)」が4.7%、「ほとんどない(1~9本)」が3.9%、「全くない(0本)」が3.5%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに20~39歳、40~64歳は、「全部ある(28本)」が最も多く、特に男性20~39歳で76.0%、女性75.7%と7割を超えています。一方、男性・女性ともに65歳以上では「ほとんどある(20~27本)」が最も多く、それぞれ40.4%、43.4%となっています。また、男性65歳以上では「半分くらいある(10~19本)」が15.8%と他の年代に比べ多くなっています。

問 47 歯の本数



問 48 8020運動（80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動）について、知っていますか。（〇は1つ）

8020運動の認知度については、全体では「言葉も内容も知っている」が39.9%と最も多く、次いで「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が32.4%、「言葉は知っているが、内容はわからない」が25.2%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに年代が下がるにつれて「言葉も内容も知っている」が少なくなり、20～39歳男性で24.0%、女性で35.3%となっています。一方、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」は、男性・女性ともに年代が下がるにつれて多くなり、20～39歳男性で49.3%、女性で38.2%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「言葉は知っているが、内容はわからない」が5.5ポイント増加しています。

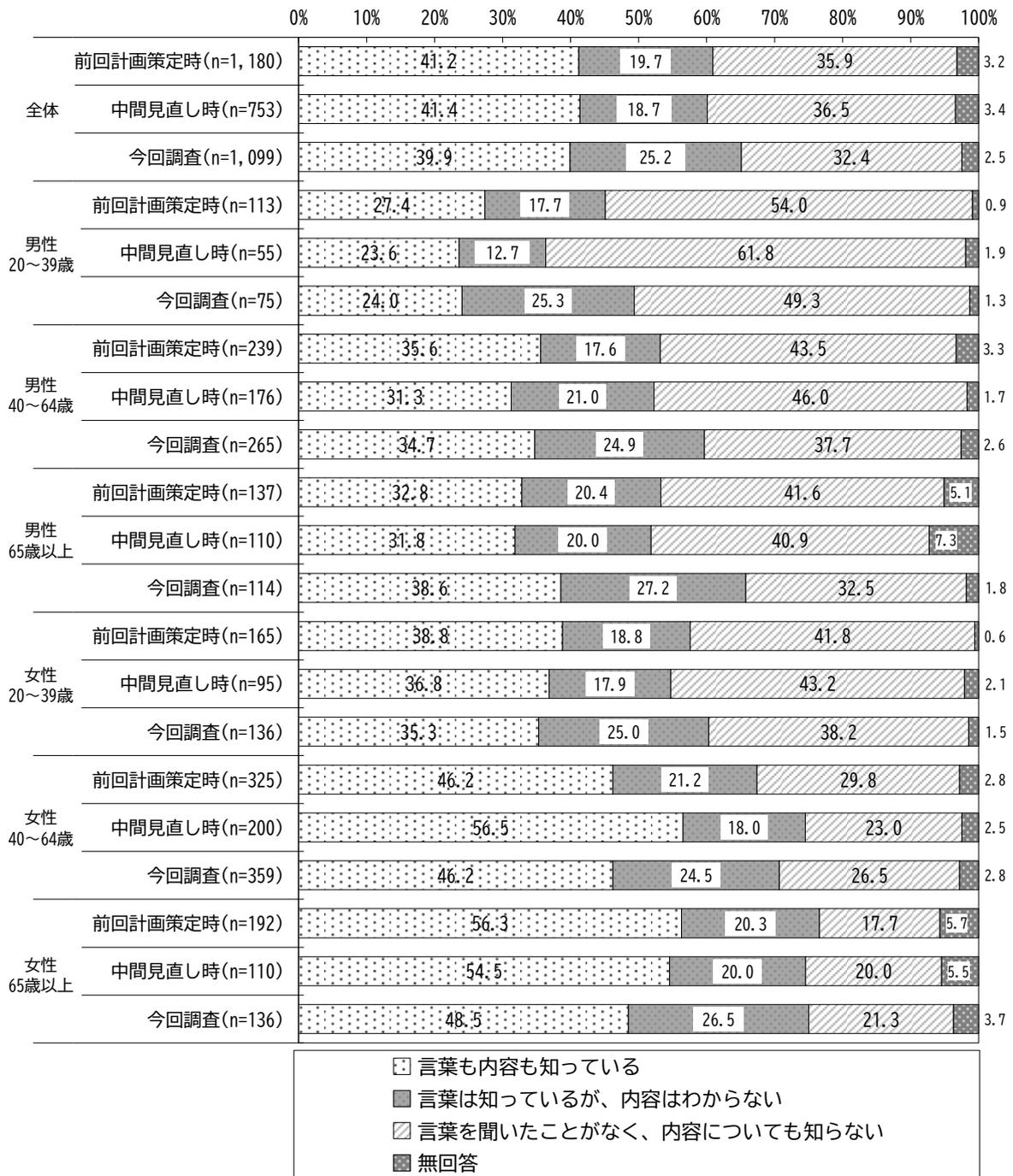
性・年齢別では、男性は全ての年代で「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が減少していますが、特に65歳以上で9.1ポイント減となっています。一方、女性65歳以上では「言葉も内容も知っている」が7.8ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「言葉は知っているが、内容はわからない」が6.5ポイント増加しています。

性・年齢別では、男性は全ての年代で「言葉も内容も知っている」は増加しており、特に65歳以上で6.8ポイント増となっています。また、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」は全ての年代で減少しており、特に65歳以上で8.4ポイント減となっています。一方、女性は全ての年代で「言葉も内容も知っている」は減少しており、特に40～64歳で10.3ポイント減となっています。また、40～64歳、65歳以上は「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が増加しています。

問48 8020運動の認知度



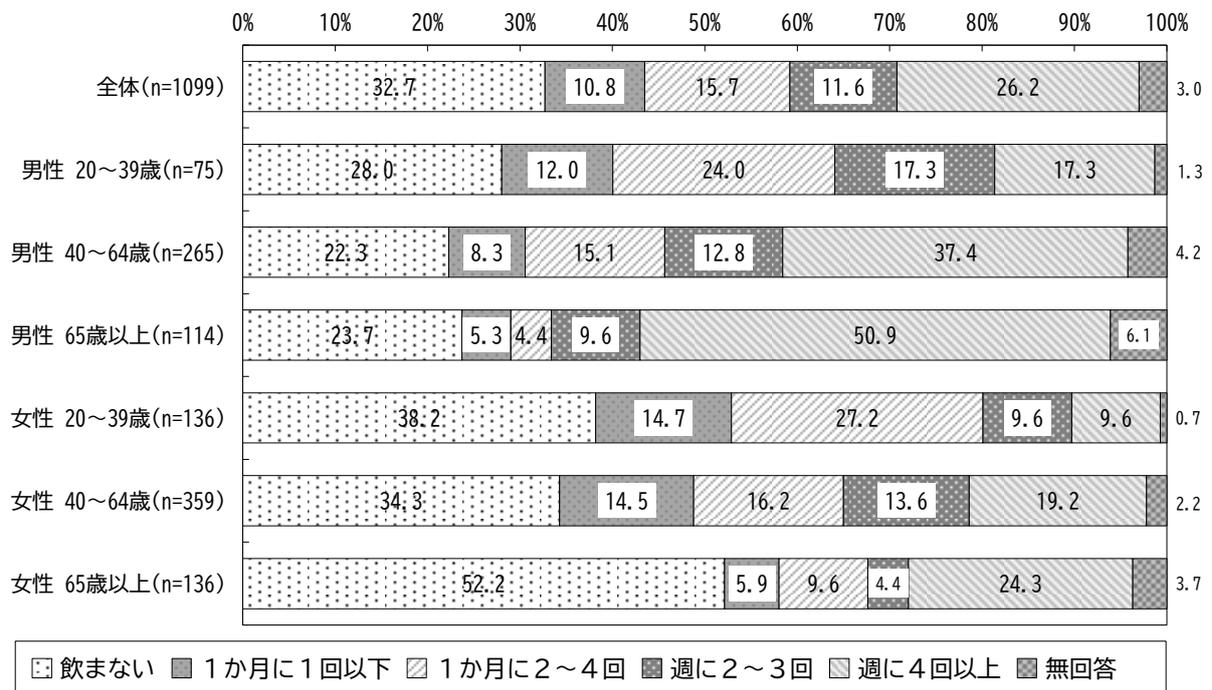
8 お酒について

問 49 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

飲酒の頻度については、全体で「飲まない」が32.7%と最も多く、次いで「週に4回以上」が26.2%、「1か月に2～4回」が15.7%と続いています。

性・年齢別では、男性20～39歳は「飲まない」が28.0%、40～64歳、65歳以上は「週に4回以上」がそれぞれ37.4%、50.9%と最も多くなっています。一方、女性は全ての年代で「飲まない」が最も多くなっており、20～39歳38.2%、40～64歳34.3%、65歳以上52.2%となっています。

問 49 飲酒の頻度

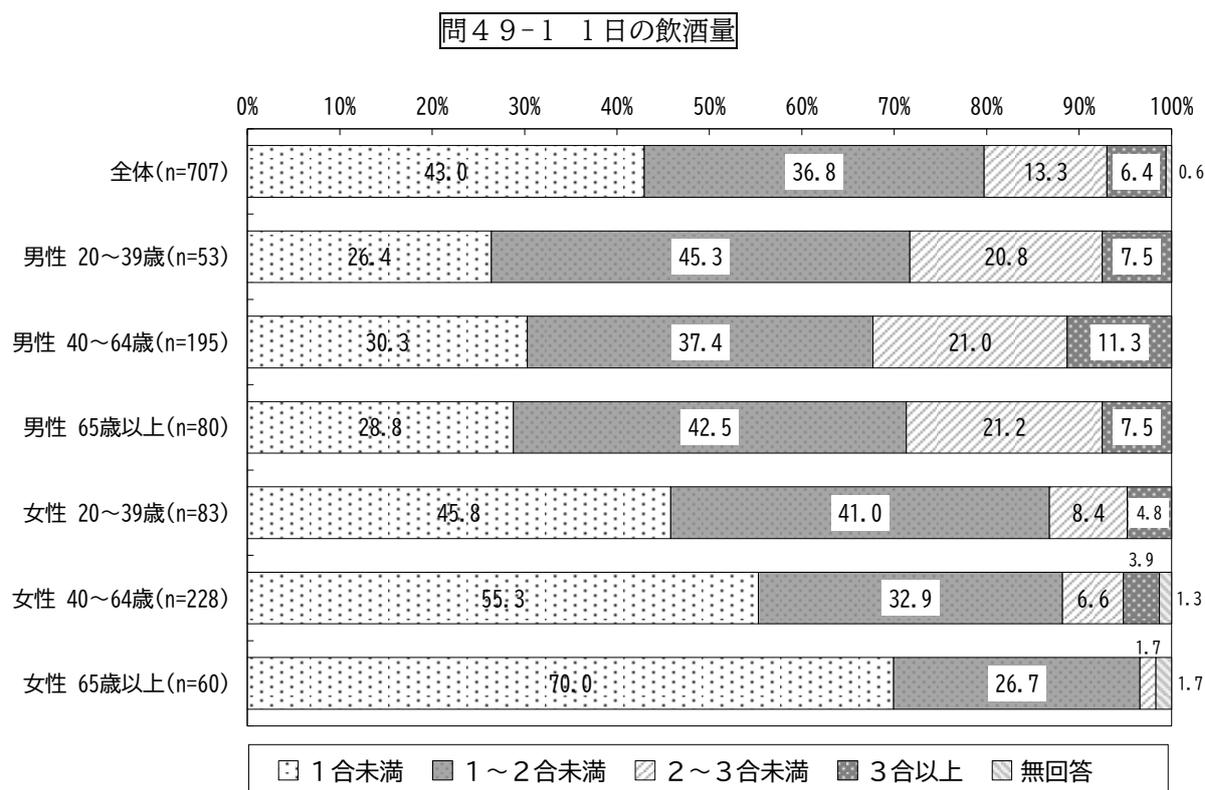


問49-1 問49で「2」～「5」と回答した方におうかがいします。

適量は1日に1合（女性は半分の量）と言われてますが、1日にどれくらいの量を飲みますか。（○は1つ）

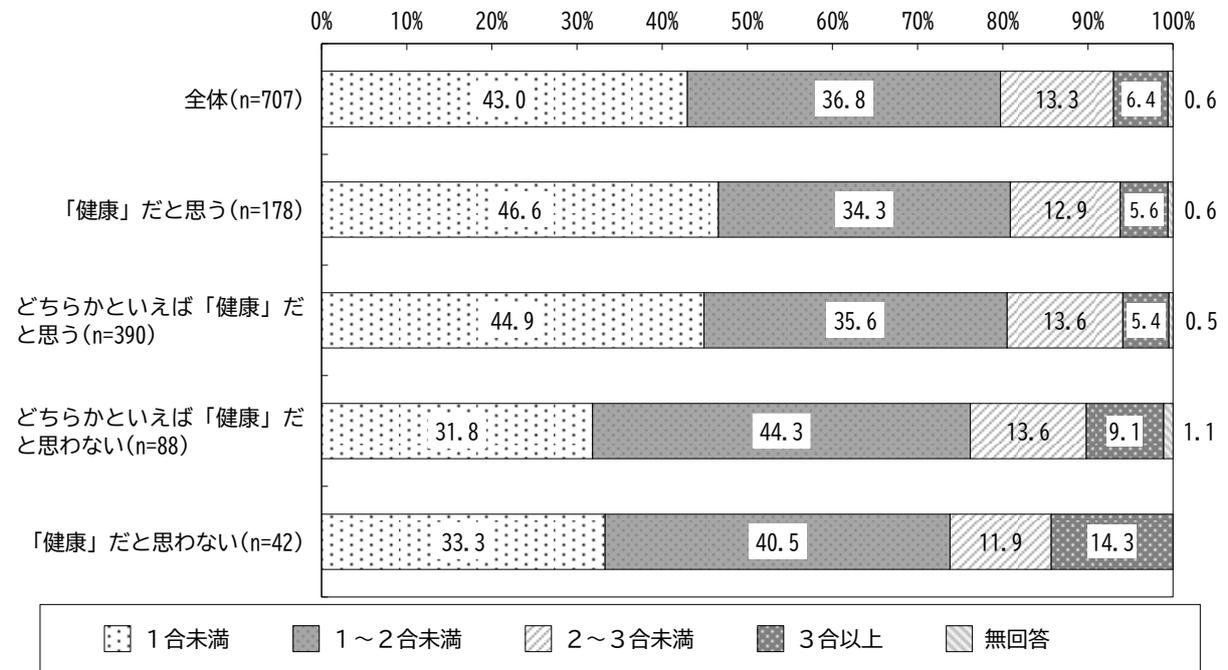
1日の飲酒量については、全体では「1合未満」が43.0%と最も多く、次いで「1～2合未満」が36.8%、「2～3合未満」が13.3%、「3合以上」が6.4%となっています。

性・年齢別では、男性は全ての年代で「1～2合未満」が最も多く、20～39歳45.3%、40～64歳37.4%、65歳以上42.5%となっています。一方、女性は全ての年代で「1合未満」が最も多く、20～39歳45.8%、40～64歳55.3%、65歳以上70.0%となっています。



◆自分の健康について(問8)と1回の飲酒量(問49-1)

自分の健康についてを1回の飲酒量でみると、「健康」だと思ふ、「どちらかといえば「健康」だと思ふ」は、「1合未満」がそれぞれ46.6%、44.9%と多くなっていますが、「3合以上」では、「健康」だと思わない」が14.3%と多くなっています。



問 49-2 問 49 で「2」～「5」と回答した方におうかがいします。

今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを次の中から選んでください。

(○は1つ)

今後の飲酒の意向については、全体では「このままでよいと思っている」が63.8%と最も多く、次いで「休肝日を設けようと思っている」が19.2%、「量を減らそうと思っている(節酒)」が10.6%、「やめようと思っている(禁酒)」が0.4%となっています。

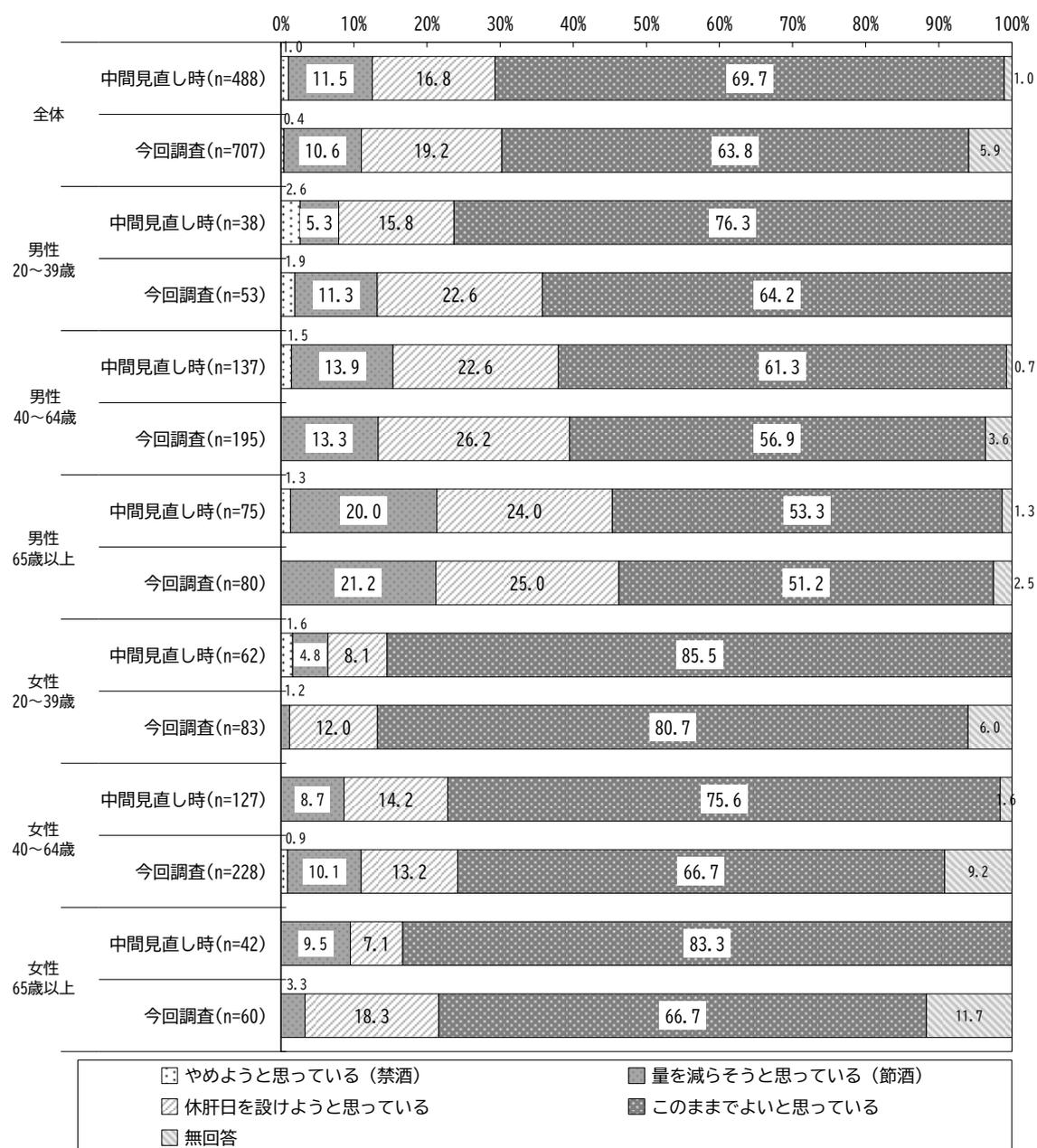
性・年齢別では、男性は年代が上がるにつれて「量を減らそうと思っている(節酒)」が多くなり、65歳以上で21.2%となっています。一方、「このままでよいと思っている」は、年代が下がるにつれて多くなり、20～39歳で64.2%となっています。女性では、年代が上がるにつれて「休肝日を設けようと思っている」が多くなり、65歳以上で18.3%となっています。一方、「このままでよいと思っている」は、各年代とも6割を超えて多く、特に20～39歳では80.7%と8割を超えており、各年代とも男性より女性の方が多くなっています。

【中間見直し時との比較】

全体では、「このままでよいと思っている」が5.9ポイント減少しています。

性・年齢別では、男性20～39歳は「このままでよいと思っている」が12.1ポイント減少し、「量を減らそうと思っている(節酒)」が6.0ポイント、「休肝日を設けようと思っている」が6.8ポイント増加しています。女性40～64歳、65歳以上は、「このままでよいと思っている」がそれぞれ8.9、16.6ポイント減少しています。また、65歳以上は「休肝日を設けようと思っている」が11.2ポイント増加しています。

問4 9-2 今後の飲酒の意向



問 49-3 問 49-2で「1」～「3」と回答した方におうかがいします。

そのための支援として、どのようなことを望みますか。(〇はいくつでも)

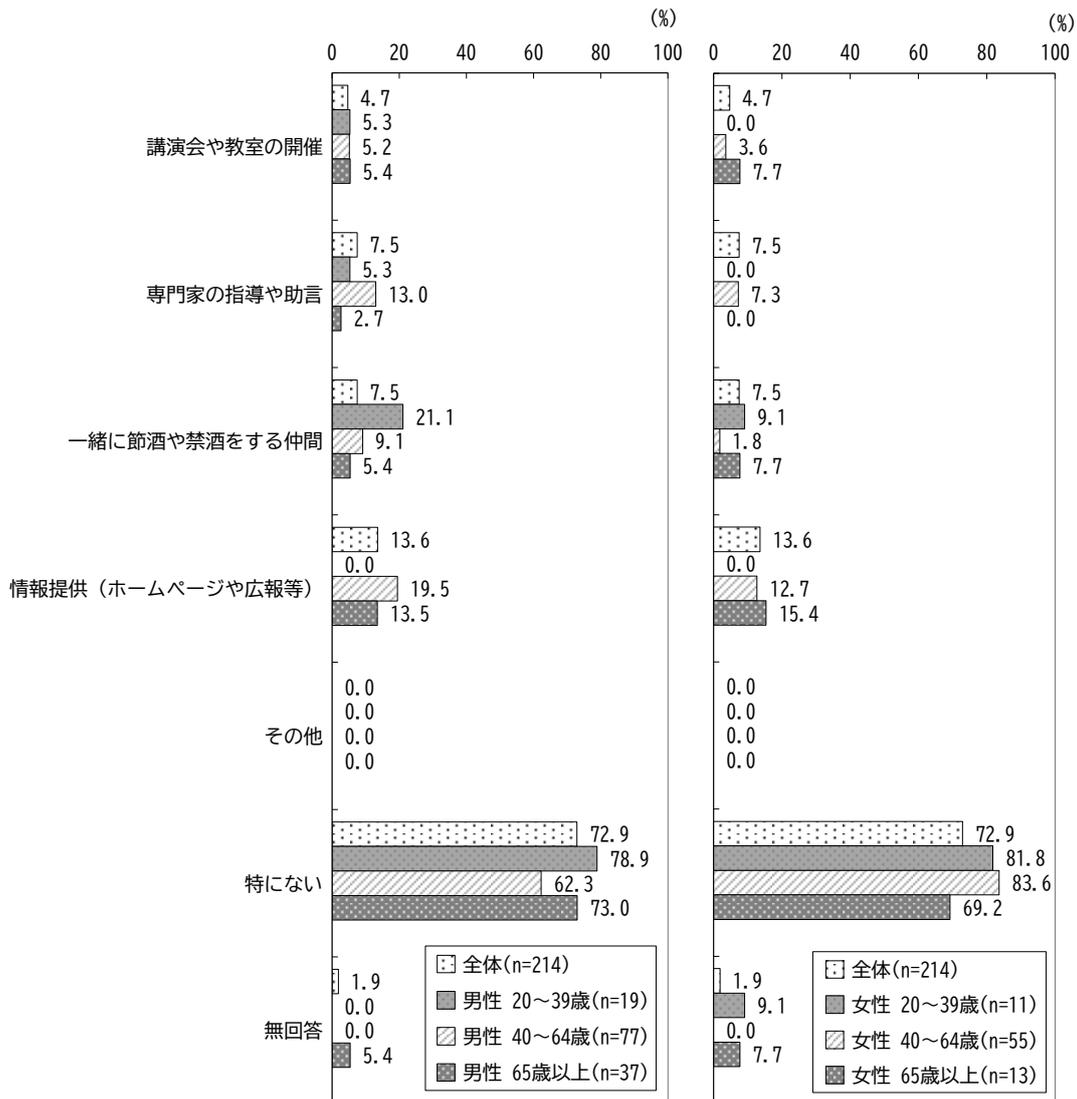
※性・年齢別では、n数(回答者数)が少ないため、割合(%)と実人数(人)を併記しています。

禁酒や節酒のために望む支援については、全体では「情報提供(ホームページや広報等)」が13.6%と最も多く、次いで「専門家の指導や助言」、「一緒に節酒や禁酒をする仲間」がともに7.5%、「講演会や教室の開催」が4.7%となっています。

なお、「特にない」は72.9%となっています。

性・年齢別では、男性20～39歳は「一緒に節酒や禁酒をする仲間」が21.1%(4人)、40～64歳は「情報提供(ホームページや広報等)」が19.5%(15人)、「専門家の指導や助言」が13.0%(10人)、65歳以上は「情報提供(ホームページや広報等)」が13.5%(5人)となっています。また、女性20～39歳は「一緒に節酒や禁酒をする仲間」が9.1%(1人)、40～64歳、65歳以上は「情報提供(ホームページや広報等)」がそれぞれ12.7%(7人)、15.4%(2人)となっています。

問 49-3 禁酒や節酒のために望む支援



9 たばこについて

問 50 喫煙の習慣がありますか。(○は1つ)

喫煙の習慣については、全体では「ある」が13.9%、「ない」が83.1%となっています。

性・年齢別では、男性は大きな違いはありません。女性は年齢が上がるにつれて「ある」が多くなり、65歳以上では11.8%となっています。

【前回計画策定時との比較】

全体では、「ある」が6.1ポイント減少し、「ない」が6.2ポイント増加しています。

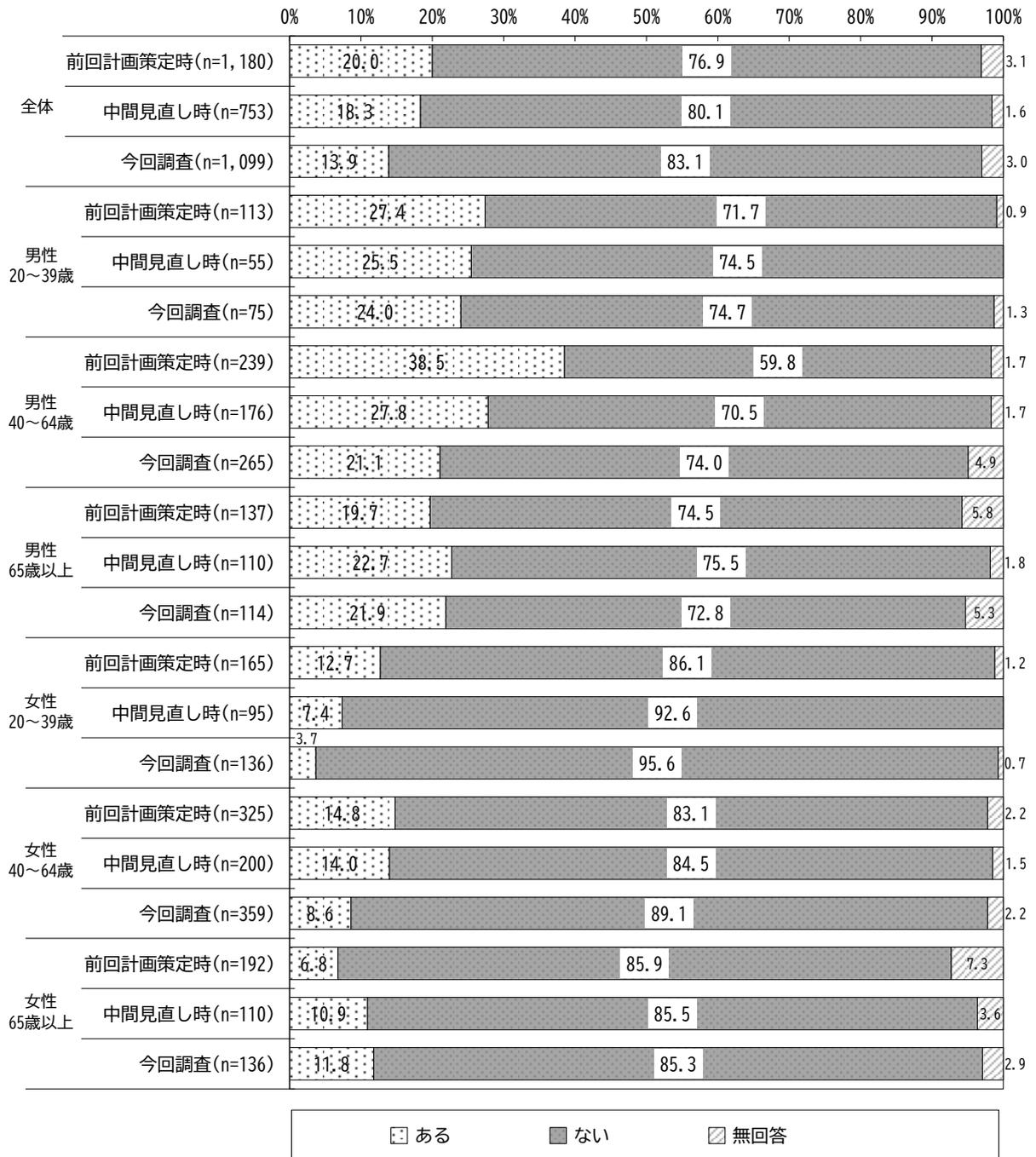
性・年齢別では、男性・女性ともに20～39歳、40～64歳は「ある」は少なくなっており、特に男性40～64歳は17.4ポイント、女性20～39歳は9.0ポイント減少しています。一方、男性・女性ともに65歳以上では「ある」が増加しています。

【中間見直し時との比較】

全体では、大きな違いはありません。

性・年齢別では、男性40～64歳は「ある」が6.7ポイント減少しています。男性・女性ともに各年代で「ある」は減少していますが、女性65歳以上だけは微増しています。

問50 喫煙の習慣



問 50-1 問 50 で「1」と回答した方におうかがいします。

今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを次の中から選んでください。

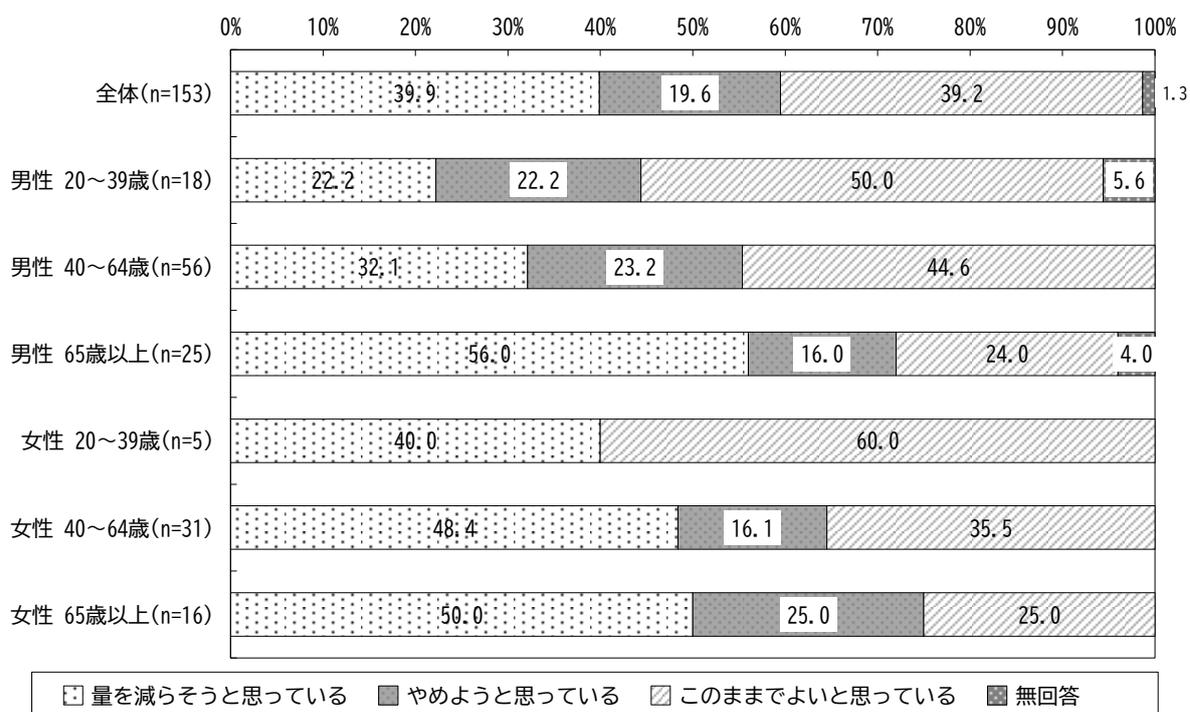
(○は1つ)

※性・年齢別では、n数(回答者数)が少ないため、割合(%)と実人数(人)を併記しています。

今後の喫煙に対する考え方については、全体では「量を減らそうと思っている」が39.9%と最も多く、次いで「このままでよいと思っている」が39.2%、「やめようと思っている」が19.6%となっています。

性・年齢別では、男性・女性ともに「量を減らそうと思っている」は年齢が上がるにつれて多くなり、65歳以上男性で56.0%(14人)、女性で50.0%(8人)となっています。一方、「このままでよいと思っている」は年齢が下がるにつれて多くなり、20~39歳男性で50.0%(9人)、女性で60.0%(3人)となっています。

問 50-1 今後の喫煙に対する考え方



問 51 この1か月間に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

受動喫煙の機会については、「機会がある(「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計)」では、「飲食店等」が24.7%と最も多く、次いで「職場」が21.0%、「家庭」が16.1%、「公共交通」が15.2%と続いています。また、「全くない」は、その他を除く全ての場で6割を超えており、特に「遊戯施設」(76.2%)、「家庭」(73.7%)、「公共交通」(71.8%)で7割を超え、多くなっています。

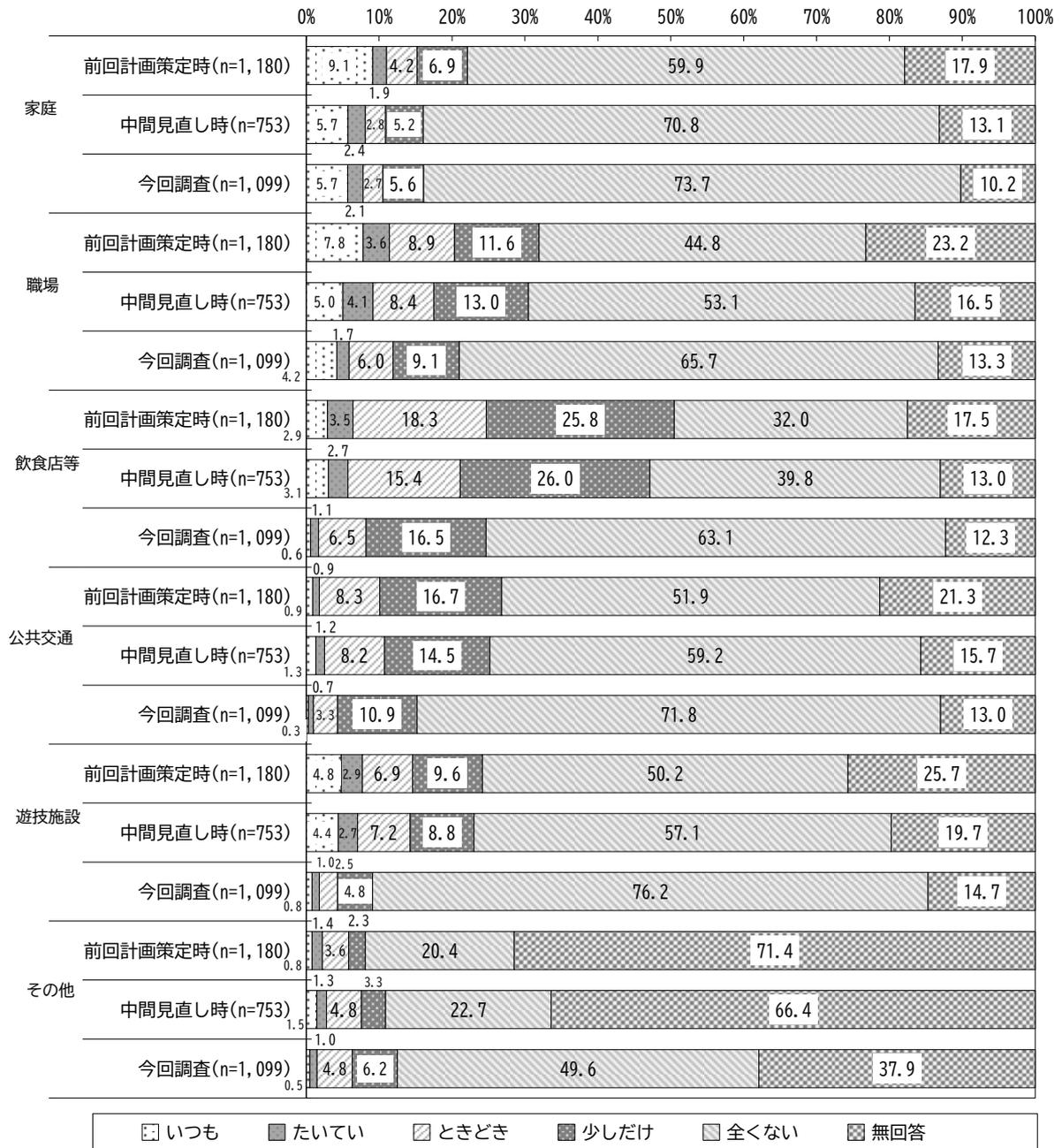
【前回計画策定時との比較】

「その他」を除く全ての場において、「機会がある」は少なくなっており、特に「飲食店等」、「遊戯施設」でそれぞれ25.8、15.1ポイント減少しています。一方、「全くない」は、全ての場において多くなっており、特に「飲食店等」、「遊戯施設」でそれぞれ31.1、26.0ポイント増加しています。

【中間見直し時との比較】

「その他」、「家庭」を除く全ての場において、「機会がある」は少なくなっており、特に「飲食店等」で22.5ポイント減少しています。一方、「全くない」は、全ての場において多くなっており、特に「飲食店等」、「遊戯施設」でそれぞれ23.3、19.1ポイント増加しています。

問5 1 受動喫煙の機会

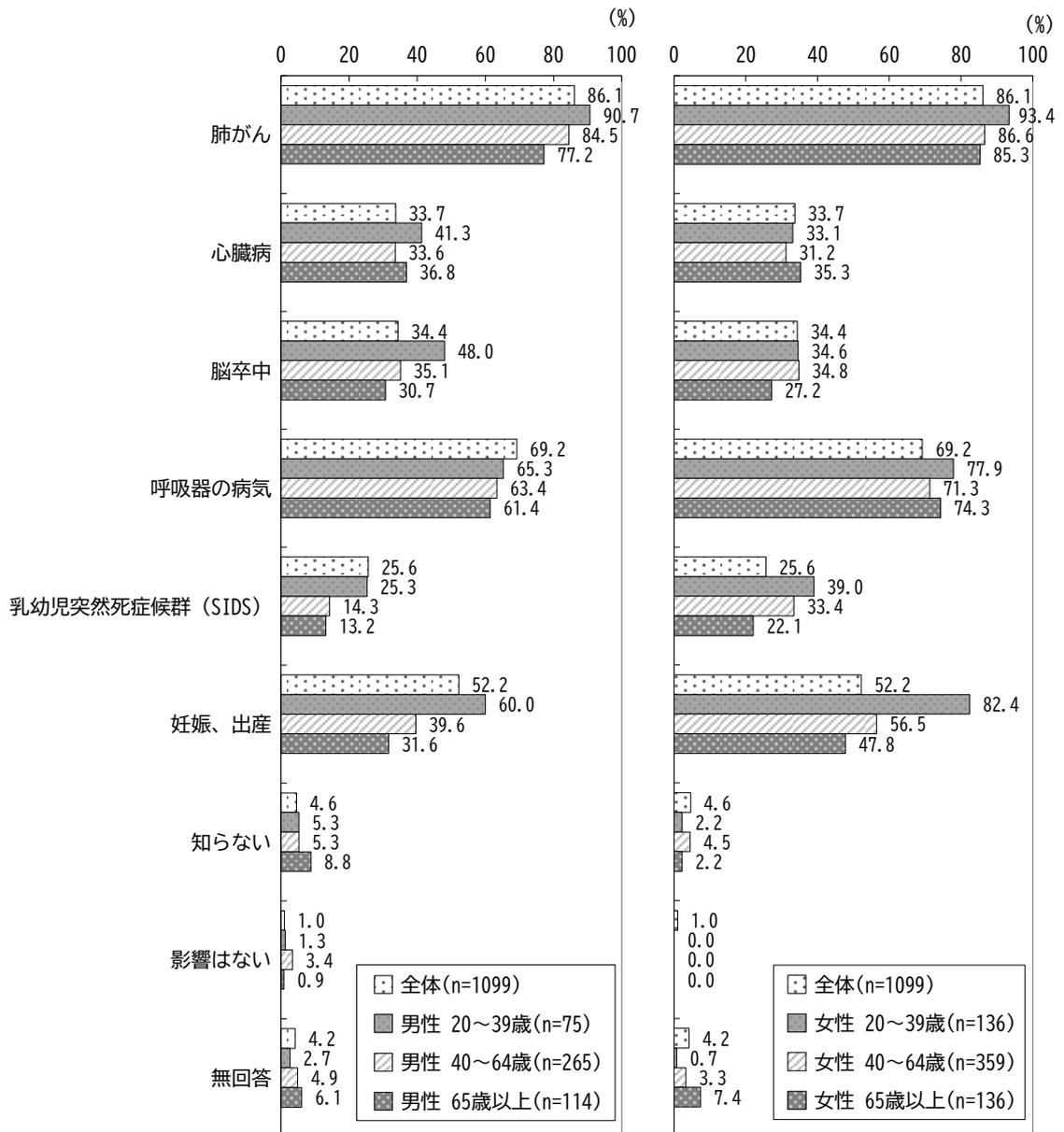


問 52 受動喫煙が与える健康への影響をご存じですか。(〇はいくつでも)

受動喫煙が与える健康への影響の認知度については、全体では「肺がん」が86.1%と最も多く、次いで「呼吸器の病気」が69.2%、「妊娠、出産」が52.2%と続いています。

性・年齢別では、男性・女性ともに全ての年代で「肺がん」が最も多く、特に20～39歳ではそれぞれ90.7%、93.4%と9割を超えています。女性の全ての年代では「呼吸器の病気」が7割を超え多くなっています。また、男性・女性20～39歳で「妊娠、出産」はそれぞれ60.0%、82.4%と他の年代に比べ多くなっています。

問 5 2 受動喫煙が与える健康への影響の認知度



10 お住まいの地域について

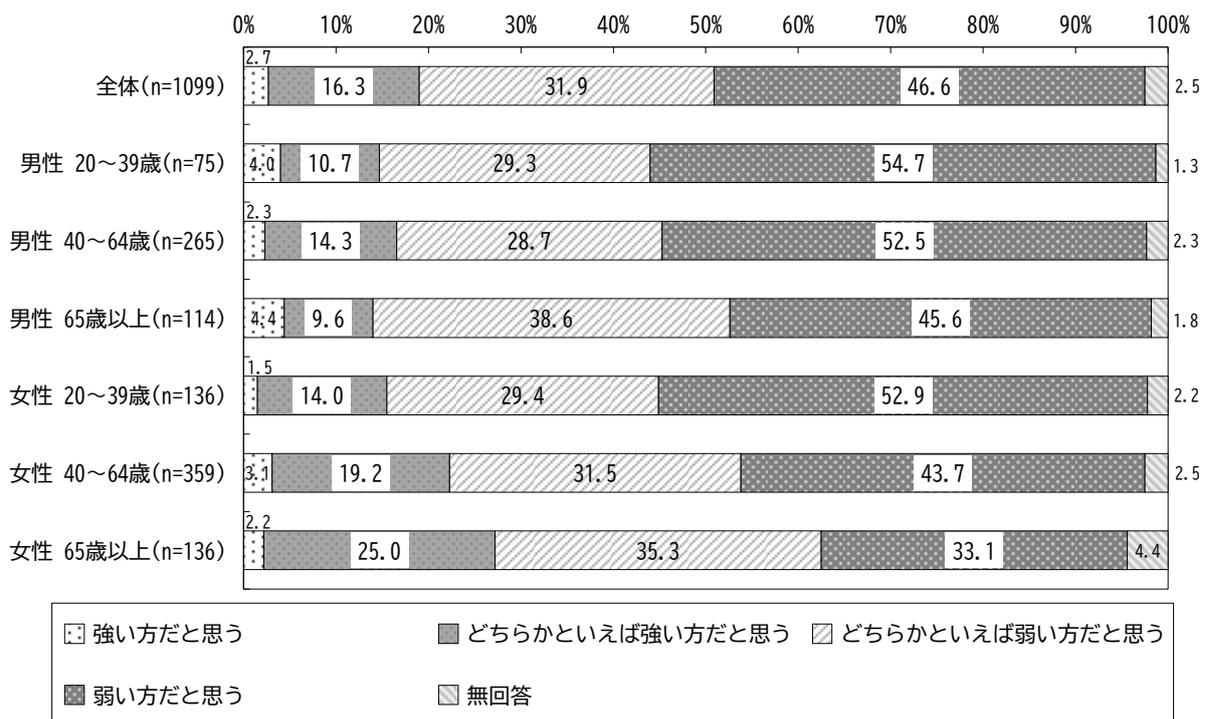
問 53 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。
(○は1つ)

※「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」の合計を『強い方だと思う』、「どちらかといえば弱い方だと思う」と「弱い方だと思う」との合計を『弱い方だと思う』と表記します。

地域の人たちとのつながりの強さについては、全体では『弱い方だと思う』が78.5%（「どちらかといえば弱い方だと思う」31.9%、「弱い方だと思う」46.6%）、『強い方だと思う』が19.0%（「強い方だと思う」2.7%、「どちらかといえば強い方だと思う」16.3%、）と、『弱い方だと思う』が59.5ポイント多くなっています。

性・年齢別では、男性は大きな違いはありませんが、『弱い方だと思う』は全ての年代で8割を超え多くなっています。女性では、年代が下がるにつれて『強い方だと思う』が少なくなり、20～39歳で15.5%、『弱い方だと思う』は82.3%と多くなっています。

問 53 地域の人とのつながりの強さ



問 54 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

※「そう思う」と「ややそう思う」の合計を『そう思う』、「あまりそう思わない」と「全くそう思わない」との合計を『そう思わない』と表記します。

地域の状況については、『そう思う』が、「信頼できる」(31.1%)、「お互いにあいさつをしている」(71.4%)、「お互いに力を合わせて解決しようとする」(32.4%)、「地域のきずなをもっと深めたい」(29.7%)で『そう思わない』より多くなっており、特に「お互いにあいさつをしている」は7割を超えています。一方、『そう思わない』の方が多い項目は、「お互いに助け合っている」(35.9%)、「人間関係がわずらわしく感じる時がある」(32.0%)となっています。

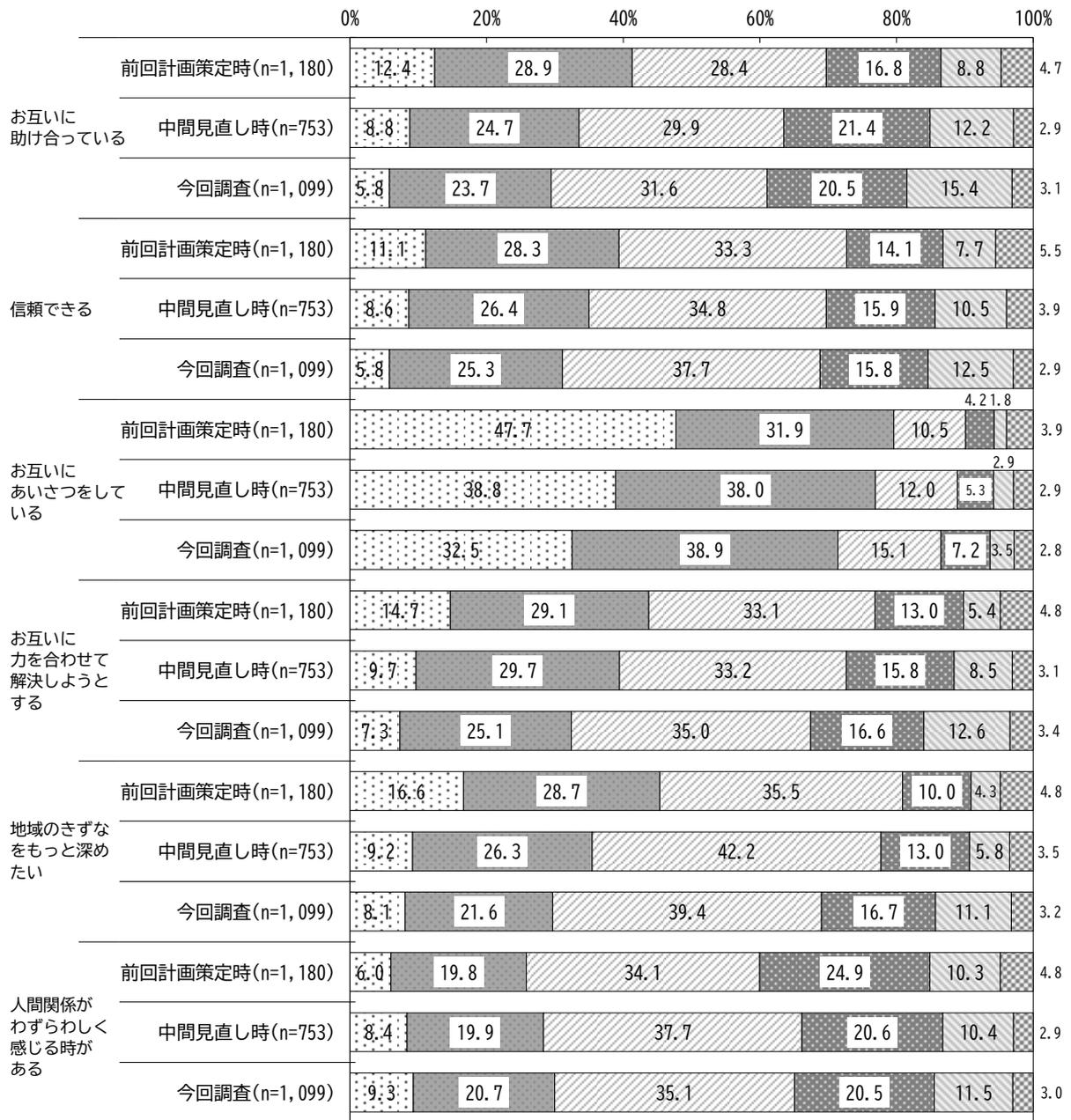
【前回計画策定時との比較】

「人間関係がわずらわしく感じる時がある」を除く全ての項目で、『そう思う』は減少しており、特に「お互いに助け合っている」、「お互いに力を合わせて解決しようとする」、「地域のきずなをもっと深めたい」はそれぞれ11.8、11.4、15.6ポイント減少しています。

【中間見直し時との比較】

「人間関係がわずらわしく感じる時がある」を除く全ての項目で、『そう思う』は減少していますが、前回計画策定時との差ほど減少幅は大きくはありません。

問54 地域の状況



そう思う
 ややそう思う
 どちらともいえない
 あまりそう思わない
 全くそう思わない
 無回答

**第3次いきいき新座21プラン策定のための
市民アンケート調査結果報告書**
令和6年3月

発行 新座市

編集 新座市保健センター

〒352-0011 埼玉県新座市野火止二丁目9番37号
TEL:(048)481-2211 FAX:(048)481-2215