

「第2次健康日本 21 いちのみや計画」  
中間評価にかかるアンケート結果報告書

令和4年3月

一宮市



## 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. 調査結果の概要	
1. 成人調査	2
2. 乳幼児保護者調査	13
3. 成人調査の結果	
1. ご自身のことについて	17
2. 健康状態や健康に対する意思等	20
3. 栄養・食生活について	31
4. 歯の健康について	52
5. 身体活動・運動について	65
6. 休養・こころの健康づくりについて	77
7. ボランティアや地域のことなどについて	101
8. たばこについて	103
9. アルコールについて	111
10. 健康管理について	120
11. 一宮市の健康づくりの取り組みについて	133
12. 自由回答	139
4. 乳幼児保護者調査の結果	
1. お子さんご家族のことについて	146
2. 妊娠中・産後について	148
3. 乳幼児健診等について	153
4. 育児に関する悩みについて	156
5. ご家族の日常について	161
6. 虐待や性教育に関することについて	166
7. 子どもや育児に関することへの認知状況	169
8. 今後の子育てについて	172

資料編（調査票）



# 1. 調査の概要

## 1. 調査の目的

平成 29 年度から令和 8 年度を計画期間とする「第 2 次健康日本 21 いちのみや計画」の中間評価として、計画で設定した目標の達成状況や市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

	成人調査	乳幼児保護者調査
調査対象者	市内在住の 20 歳以上の市民	乳幼児健診対象児の保護者
抽出方法	無作為抽出	全数
配布・回収方法	郵送配布、郵送回答 + WEB 回答	郵送配布、健診時回収
調査期間	9 月 10 日（金）～9 月 27 日（月）	9 月 10 日（金）発送
配布数	3,900 件	833 件
回収件数	1,840 件 （郵送：1,505 件、WEB：335 件）	687 件
有効回収率	47.2%	82.5%

## 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 27 年に実施した調査、前々回調査は平成 23 年に実施した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. 調査結果の概要

### 1. 成人調査

#### (1) 回答者属性

- 性別については、「男性」が46.3%、「女性」が52.8%と、女性の回答者の方が多くなっています。
- 年齢については、「70歳代」(20.8%)、「60歳代」(18.7%)、「50歳代」(14.3%)の順で割合が高く、高齢であるほど回答者が多い傾向にあります。
- 年齢をライフステージ別でみると、「青年期(20～39歳)」が21.7%、「壮年期(40～64歳)」が36.6%、「前期高齢期(65～74歳)」が20.1%、「後期高齢期(75歳以上)」が21.0%となっています。
- 家族構成については、「一人暮らし」が10.2%、「夫婦のみ」が25.0%、「それ以外の家族構成」が63.5%となっています。
- 居住地区については、「中・西地区(宮西・神山・今伊勢町・奥町)」(20.3%)、「北・東地区(貴船・西成・浅井町)」(18.6%)、「南・東地区(大志・向山・富士・丹陽町・千秋町)」(18.0%)の順で割合が高くなっています。
- 職業については、「勤め人(正規雇用)」(30.8%)、「無職(年金生活者を含む)」(27.2%)、「勤め人(非正規雇用)」(17.4%)の順で割合が高く、『勤め人』(会社役員を含む)が50.4%となっています。

#### (2) 健康状態や健康に対する意思等

##### 【肥満の状況】

- BMIについては、「肥満」の割合をみると、男性の《壮年期(40～64歳)》以降の世代で高い傾向にあり、特に《前期高齢期(65～74歳)》での割合が高くなっています(壮年期：26.4%、前期高齢期：29.4%、後期高齢期：26.6%)。

##### 【主観的健康観】

- 健康だと『思う』(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)割合は前回調査より増加し、76.4%となっています(前回：74.0%)。
- 健康だと『思う』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83.5%であるのに対し、《後期高齢期(75歳以上)》では66.8%となっています。

## 【既往歴】

- 前回調査と同様に「特にない」が最も高くなっています（今回：37.0%、前回：36.4%）。具体的な疾病については、「高血圧症」（23.6%）、「歯周病」（14.9%）、「脂質異常症（高脂血症）」（9.1%）の順で割合が高くなっており、いずれも前回調査より増加しています（前回：高血圧症 21.7%、歯周病 13.8%、脂質異常症（高脂血症） 8.1%）。
- ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「特にない」が最も高くなっていますが、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「高血圧症」が最も高くなり、40%以上を占めています（前期高齢期：42.3%、後期高齢期：49.2%）。そのほか、《前期高齢期（65～74 歳）》での「歯周病」の割合も比較的高くなっています（23.8%）。

## 【健康的な生活のために必要だと思うこと】

- 「食事」（91.5%）、「運動」（81.8%）、「休養・睡眠」（78.2%）の順で高くなっています。
- ライフステージ別でみると、いずれの世代も「休養・睡眠」、「食事」、「運動」が高い傾向にありますが、《青年期（20～39 歳）》では「休養・睡眠」が最も高いのに対し、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では「食事」が最も高くなっています。

## 【健康に関する相談】

- 健康について心配がある場合に誰かに相談する人は 79.4%となっています。また、そ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 78.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 83.4%となっています。
- 相談しない理由については、「相談する必要がない」が最も高く、50%以上を占めています（52.2%）。「相談する人がいない」は 26.7%、「相談先を知らない」は 19.7%となっています。

## 【情報の入手先】

- 前回調査と同様に「テレビ・ラジオ」が最も高くなっていますが、前回調査より減少しています（今回：64.3%、前回：69.7%）。そのほかに割合が高いのは、「インターネット」（51.7%）、「医療機関（病院等）」（38.6%）で、ともに前回調査より増加していますが、特に「インターネット」での増加幅が大きくなっています（前回：34.8%）。
- ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「インターネット」が最も高く、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「テレビ・ラジオ」が最も高くなっています。

## 【「第 2 次健康日本 21 いちのみや計画」の認知度】

- 「知らない（今回知った場合を含む）」が 93.6%と、大半を占めており、「知っている」の割合は年々減少傾向にあります。
- ライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなる傾向にありますが、最も割合が高い《後期高齢期（75 歳以上）》でも 10%未満となっています。

### (3) 栄養・食生活について

#### 【朝食の摂取状況】

- 「ほぼ毎日食べる」の割合は前回調査より増加し、84.8%となっていますが、前々回調査と比較すると低い値となっています（前回：83.8%、前々回調査：87.4%）。
- 「ほぼ毎日食べる」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70.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では95.6%となっています。
- 性・ライフステージ別でみると、課題層は男性の《青年期（20～39歳）》で、「ほぼ毎日食べる」の割合は60%台にとどまり（65.7%）、「ほとんど食べない」の割合が17.2%と、他の世代に比べて高くなっています。

#### 【バランスの良い食事の状況】

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事（1日に2回以上）がほぼ毎日ある人は50.4%で、前回調査と同値となっています。
- ほぼ毎日ある人の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《壮年期（40～64歳）》までの世代では50%を下回っているのに対し（青年期39.0%、壮年期41.9%）、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では60%～70%前後となっています（前期高齢期：59.6%、後期高齢期：69.7%）。
- 課題層は《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》となっていますが、ほぼ毎日ある人の割合は女性の方が低い傾向にあります。一方、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では男性の方が割合が低くなっています。

#### 【塩分の摂取状況】

- 塩分摂取について気をつけている（「いつも気をつけている」+「ときどき気をつけている」）人の割合は前回調査より増加し、61.2%となっています（前回：57.2%）。
- 気をつけている人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45.6%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では75.6%となっています。また、世代ごとの増加幅も大きくなっています。
- 気をつけている人の割合は男性で低い傾向にあります。

#### 【野菜の摂取状況】

- 野菜の摂取状況を、朝食、昼食、夕食ごとにみると、朝食では野菜を摂取している割合が低く、「まったく（ほとんど）食べない」の割合が50%以上となっています（55.0%）。一方、夕食での割合は数パーセントとなっています（2.6%）。
- 1日の摂取量をみると、「70g～140g未満」が28.8%と最も高く、次いで、「140g～210g未満」が24.8%、「210g～280g未満」が19.7%となっています。「350g以上」については5.8%となっています（5.8%）。
- ライフステージ別でみると、1日の摂取量「350g以上」の割合については、いずれの世代も10%未満となっています。

- 朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日がほぼ毎日ある人は 33.4%となっていますが、ほとんどない人も比較的多く、25.7%となっています。
- 朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日がほぼ毎日ある人の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《壮年期（40～64歳）》までの世代で割合が低くなっています（青年期：25.5%、壮年期：26.7%）。
- 朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日がほぼ毎日ある人の割合は、いずれの世代においても女性の方が割合が高くなっています。

#### 【共食の状況】

- 1日に1食は、家族や友人等2人以上で食事をする人は79.9%となっており、前回調査と同値となっています。
- 1日に1食は、家族や友人等2人以上で食事をする人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85.8%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では69.7%となっています。特に女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が低く、63.7%となっています。

そしゃく

#### 【咀嚼の状況】

- 食事をゆっくり噛んで食べる人の割合は55.0%となっています。
- 食事をゆっくり噛んで食べる人の割合は《後期高齢期（75歳以上）》で高い傾向にあります（65.0%）。一方、割合が低いのは《壮年期（40～64歳）》で、50%を下回っています（48.9%）。
- 食事をゆっくり噛んで食べる人の割合は、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では男性の方が割合が低くなり、男女差も大きくなっています。

#### 【食育への関心度】

- 関心がある（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）人の割合は前回調査より増加し、62.8%となっています（前回：56.0%）。
- 関心がある人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60.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では68.9%となっています。
- 関心がある人の割合は男性の方が割合が低く、男女差も大きくなっています。
- 関心があることについてみると、前回調査と同様に「バランスの良い食生活」が最も高くなっています（77.8%）。そのほか「肥満・やせすぎ」（47.5%）、「生活習慣病の増加」（43.2%）などが高く、いずれも前回調査より増加しています（前回：順に 74.2%、32.9%、35.6%）。特に「肥満・やせすぎ」については増加幅が大きく、10ポイント以上の増加となっています。

## (4) 歯の健康について

### 【8020 の認知状況】

- 『知っている』（「知っている」+「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」）が 69.8%となっています。

### 【歯の本数】

- 「26～31 本」が 54.8%と最も高くなっています。
- ライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》までの世代では「26～31 本」が最も高くなっていますが、《後期高齢期（75 歳以上）》では「11～20 本」が最も高くなっています。
- 『26 本以上』の割合については男女とも世代が上がるほど低くなる傾向にあり、男性の《青年期（20～39 歳）》での割合が最も高く、95.2%となっています。
- 『26 本以上』の割合は、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では男性の方が低い傾向にあり、男女差も大きくなっています。

### 【歯科検診の受診状況・手入れの状況】

- 定期的（年に 1 回以上）に受診している人は 49.4%となっています。
- 定期的（年に 1 回以上）に受診している人の割合は男性で低い傾向にあります。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う人は 51.2%となっており、その割合は男性で低い傾向にあります。
- 歯科検診の受診状況、手入れの状況ともにライフステージ別での大きな差はみられませんが、どちらも《青年期（20～39 歳）》での割合が最も低くなっています（順に 44.3%、45.3%）。

そしゃく

### 【咀嚼の状況】

- 何でも噛んで食べることができる人は 85.2%で、前回調査から大きな変化はみられません（前回：85.5%）。
- 何でも噛んで食べることができる人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 93.5%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 71.5%となっています。特に、《壮年期（40～64 歳）》以降、減少幅が大きくなる傾向にあります。

### 【口の中で気になること】

- 「口臭」（45.6%）、「歯石・歯垢（プラーク）」（44.8%）、「虫歯」（38.5%）の順で高くなっています。
- ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》では「口臭」、《壮年期（40～64 歳）》では「歯石・歯垢（プラーク）」、《後期高齢期（75 歳以上）》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。

### 【歯と口腔の健康と全身の健康、生活習慣病との関連性についての認知状況】

- 『知っている』（「知っている」+「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」）が大半を占め、86.6%となっています。

- 「知っている」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》で高い傾向にあります（壮年期：58.4%、前期高齢期：59.9%）。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、41.0%となっています。

## (5)身体活動・運動について

### 【身体活動、運動の状況】

- 意識的に体を動かすことを心がけている（「いつも心がけている」+「時々心がけている」）人は前回調査より増加し、80.7%となっています（前回：77.4%）。
- 意識的に体を動かすことを心がけている人の割合は、世代が上がるほど高くなる傾向にありますが、《青年期（20～39 歳）》でも 70%以上と比較的割合が高くなっています。しかしながら、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「いつも心がけている」の割合が低い傾向にあり、20%台にとどまっています。（青年期：23.5%、壮年期：22.3%）。
- 意識的に体を動かすことを心がけている人の割合を性・ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では男女差はさほどみられません、《前期高齢期（65～74 歳）》から男女差が大きくなっていく傾向にあります。
- 運動習慣（1回30分以上、週2回以上）については、「もともと運動をしていない」が38.8%と最も高くなっています。「1年以上継続している」は31.4%、「運動を継続していたがやめた」は18.5%となっています。
- 運動習慣について、「1年以上継続している」の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では20%台（青年期：20.0%、壮年期：25.1%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では40%台となっています（前期高齢期：40.7%、後期高齢期：45.3%）。
- 「1年以上継続している」の割合はいずれの世代においても男性の方が割合が高く、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では男女差も大きくなっています。
- 意識的に体を動かす人、運動習慣のある人の割合は、ともに高齢になるほど高くなる傾向にあります。一方、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では割合が低く、運動をしない理由として「忙しい」をあげる人が50%以上なっています（青年期：54.2%、壮年期：50.3%）。また、女性では男性に比べて「運動が嫌い」の割合が高い傾向にあります。

### 【1日の歩数】

- 1日の歩数については「3,000 歩未満」（21.5%）、「3,000 歩以上 4,000 歩未満」（18.2%）、「9,000 歩以上」（15.7%）の順で高くなっています。
- 「3,000 歩未満」、「3,000 歩以上 4,000 歩未満」の割合が高い世代が多くなっていますが、男性の《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「9,000 歩以上」の割合が最も高くなっています。

#### 【ウォーキングの状況】

- ウォーキング（意識して歩くこと）をしている人の割合は、前回調査、前々回調査と比較すると高い値となっています（前回：25.0%、前々回：26.4%）。
- ウォーキングをしている人の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《壮年期（40～64歳）》までの世代では20%台（青年期：27.0%、壮年期：26.6%）、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では40%台となっています（前期高齢期：43.1%、後期高齢期：45.1%）。
- ウォーキングをしている人の割合は女性で低い傾向にありますが、世代が上がるほどに男女差は小さくなっていく傾向にあります。

#### 【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況】

- 『知っている』（「言葉も意味も知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」）の割合は前回調査より増加し、31.8%となっています（前回：28.2%）。
- 『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22.1%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では41.4%となっています。

## (6) 休養・こころの健康づくりについて

#### 【ストレスの状況】

- この1か月間にストレスを感じた（「大いに感じた」+「多少感じた」）人の割合は年々増加傾向にあり、73.6%となっています（前回：72.3%、前々回：63.4%）。
- ストレスを感じた人の割合をライフステージ別で見ると、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82.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では59.1%となっています。また、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では、《壮年期（40～64歳）》までの世代に比べて「大いに感じた」の割合が低い傾向にあります（前期高齢期：16.0%、後期高齢期：16.6%）。
- ストレスを感じた人の割合は女性で高い傾向にあります。
- ストレス解消法を持っている人の割合は57.1%となっていますが、前回調査、前々回調査と比較すると低い値となっています（前回：58.2%、前々回：62.2%）。
- ストレス解消法としては、「誰かに話を聞いてもらう」（38.4%）、「音楽を聴く」（37.9%）、「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」（35.7%）をあげる人が多くなっています。

#### 【不安や悩みについて】

- この1年で心配や不安が増えた人は63.8%となっており、《壮年期（40～64歳）》までの世代では60%台後半（青年期：66.8%、壮年期：68.5%）、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では50%台後半となっています（前期高齢期：59.9%、後期高齢期：57.0%）。
- 心配や不安が増えた人の割合は女性で高い傾向にあります。
- 心配や不安の内容については、「自分や家族の健康面」（57.8%）、「新型コロナウイルスなどの感染症」（54.9%）、「将来への不安」（42.7%）の順で高くなっています。

- 心配や不安の内容をライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では「新型コロナウイルスなどの感染症」が最も高く、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では「自分や家族の健康面」が最も高くなっています。「新型コロナウイルスなどの感染症」については《壮年期（40～64 歳）》以降の世代でも割合が高い傾向にあります。また、男性では女性に比べて「仕事内容・労働環境など」、「収入減少などの経済面」の割合が高い傾向にあり、女性は男性に比べて「新型コロナウイルスなどの感染症」の割合が高い傾向にあります。

#### 【睡眠の状況】

- この1か月間に睡眠で休養が取れている（「十分に取れている」+「まあまあ取れている」）人の割合は、前回調査より増加し、78.1%となっています（前回：77.0%）。また、十分に取れている人の割合はいずれの世代も20%台にとどまり、特に《壮年期（40～64 歳）》で低くなっています（20.1%）。
- 平均睡眠時間については、「5時間以上6時間未満」が最も高く、35.6%となっています。次いで割合が高いのは、「6時間以上7時間未満」（32.9%）、「7時間以上8時間未満」が（15.4%）となっています。
- 睡眠で休養が十分取れている人の割合が低かった《壮年期（40～64 歳）》については、他の世代に比べて『6時間未満』の割合が高くなっています（53.7%）。

#### 【こころの健康状態（K6<sup>※</sup>）】

※K6：うつ病や不安障害などの精神疾患の可能性がある人を見つけるための調査手法。

- 前回調査と同様に「5点未満」が最も高くなっていますが、うつ状態等が疑われるとされている『10点以上』については前回調査より増加し、16.1%となっています（前回：13.4%）。

#### 【こころの健康に関する相談】

- こころの健康について心配がある場合は誰かに相談する人は57.6%となっており、からだの健康について相談する人の割合を大きく下回っています（からだの健康について相談する人：79.4%）。
- 誰かに相談する人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68.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では47.7%となっています。
- 利用したい相談方法については、「来所による相談（受診や相談窓口など）」（39.2%）、「電話相談」（17.3%）、「SNS等による相談（Twitter、LINE等）」（16.5%）の順で高くなっていますが、《青年期（20～39 歳）》では「SNS等による相談（Twitter、LINE等）」が最も高く、約40%を占めています（39.8%）。

## (7) ボランティアや地域のことなどについて

#### 【ボランティア活動への参加状況】

- この1年間に何らかのボランティア活動を行った人は11.4%となっています。いずれの世代も行っていない人の割合が大半を占めていますが、活動を行った人の割合は世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《後期高齢期（75歳以上）》では16.6%となっています。

#### 【地域の支え合いについて】

- 住んでいる地域ではお互いが助け合っていると思う（「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」）人の割合は前回調査より大きく減少し、28.3%となっています（前回：43.2%）。
- 助け合っていると思う人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21.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では37.8%となっています。

### (8)たばこについて

#### 【喫煙状況】

- 喫煙者の割合は前回調査より減少し、11.6%となっています（前回 14.1%）。
- 性・ライフステージ別でみると、喫煙者の割合は男性の《壮年期（40～64 歳）》で高く、27.8%となっています。
- 吸っているたばこの種類については、「紙たばこ」が60.1%と最も高くなっています。「加熱式・電子たばこ」は31.5%となっています。
- 吸っているたばこの種類をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では「紙たばこ」が最も高いのに対し、《青年期（20～39 歳）》では「加熱式・電子たばこ」が最も高くなっています。

#### 【禁煙の意向】

- 「本数を減らしたい」（38.0%）、「禁煙したい」（27.2%）、「禁煙したくない」（24.4%）の順で高くなっています。「禁煙したい」の割合については前回調査より減少しています（前回：31.2%）。

#### 【加熱式・電子たばこに対するイメージ】

- 加熱式・電子たばこに対するイメージについては「わからない」が最も高くなっています。
- 具体的なイメージについては、「健康に悪い」（26.1%）、「受動喫煙の影響が少ない」（19.9%）、「紙たばこより健康によい」（15.5%）、「部屋が汚れない」（15.2%）の順で高くなっており、「受動喫煙の影響が少ない」、「紙たばこより健康によい」の割合は《壮年期（40～64 歳）》までの世代で割合が高い傾向にあります。

#### 【喫煙関連疾病や受動喫煙の認知状況】

- 喫煙関連疾病として知っているものについては、「肺がん」（91.4%）、「気管支炎」（66.6%）、「ぜんそく」（62.0%）の順で割合が高くなっています。
- 受動喫煙という言葉を知っている人は年々増加傾向にあり、84.7%と大半を占めていますが、《後期高齢期（75 歳以上）》での割合は他の世代に比べて低い傾向にあります（67.1%）。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）がどんな病気かよく知っている人は14.4%となっています。

## (9)アルコールについて

### 【飲酒状況】

- 飲酒頻度については「まったく飲まない」が 34.0%と最も高くなっています。「毎日」の割合については前回調査より減少し、14.9%となっています（前回：16.2%）。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合は全体の 10.2%となっています。性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》、女性の《壮年期（40～64 歳）》で高い傾向にあり、特に男性の《壮年期（40～64 歳）》での割合が高くなっています（18.1%）。
- この 1 年間で飲酒量が増えた人は全体の 13.7%となっていますが、《壮年期（40～64 歳）》までの世代での割合が高くなっています（青年期：20.5%、壮年期：16.6%）。
- この 1 年間で飲酒量が増えた理由としては、「ストレスが増えた」が最も高く、43.6%となっています。そのほかについては「お酒がおいしく感じる」（38.6%）、「時間に余裕ができた」（18.8%）が上位となっています。

### 【節度ある適度な飲酒量やアルコール関連疾病の認知状況】

- 節度ある適度な飲酒量を知っている人は 19.5%で、前回調査より 20 ポイント以上減少しています（前回：39.8%）。
- アルコール関連疾病として知っているものについては、「急性アルコール中毒」（79.8%）、「アルコール性肝炎」（68.7%）、「妊婦への影響（胎児への影響）」（54.2%）、「痛風」（53.2%）が上位となっています。

## (10)健康管理について

### 【自分の生活について】

- 自分は健康的な生活を送っていると「思う」人は 53.6%となっています。「思う」人の割合は、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では 40%台（青年期 49.8%、壮年期：46.7%）、「前期高齢期（65～74 歳）》では 50%台（58.5%）、「後期高齢期（75 歳以上）》で 60%台（65.8%）となっています。

### 【体重管理、血圧測定状況】

- 自分の適正体重を認識し、定期的（1 か月に 1 回以上）に体重測定をしている人は 63.4%で、前回調査から大きな変化は見られません。
- 定期的に体重測定をしている人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 60.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 69.4%となっています。
- 定期的に体重測定をしている人の割合は《前期高齢期（65～74 歳）》までの男性で低い傾向にあります。
- 定期的に血圧測定をしている人の割合は前回調査より増加し、37.6%となっています（前回：32.2%）。

- 定期的に血圧測定をしている人の割合は世代が上がるごとに大きく増加し、《青年期（20～39 歳）》では 10%未満であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 70.7%となっています。

#### 【健診の受診状況】

- この 1 年間に、健康診査やがん検診を受けた人は前回調査より増加し、76.5%となっています（前回：74.3%）。
- 健康診査やがん検診を受けた人の割合はいずれの世代においても高い傾向にありますが、《後期高齢期（75 歳以上）》での割合が最も高くなっています（80.1%）。また、女性に比べて男性の方が割合が高い傾向にあります。
- 健康診査やがん検診を受けていない理由については、前回調査と同様に「面倒」が最も高くなっていますが、前回調査より減少し、28.4%となっています（前回：36.8%）。そのほかについては、「コロナ禍なので受診を控えた」（21.1%）、「これから受診予定」（20.9%）、「お金がかかる」（20.4%）の順で高くなっています。
- 受けていない理由をライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では「お金がかかる」、《壮年期（40～64 歳）》では「面倒」、《前期高齢期（65～74 歳）》では「コロナ禍なので受診を控えた」、《後期高齢期（75 歳以上）》では「これから受診予定」が最も高くなっています。
- どのような方法であれば健康診査やがん検診を受けたいと思うかについては、前回調査では「土日・祝日も受けられる」が最も高かったのに対し、今回調査では「当日の予約でも受けられる」が最も高くなっています（35.4%）。そのほかについては、「一度に他の健（検）診も受けられる」（31.9%）、「土日・祝日も受けられる」（25.9%）の順で高くなっています。

## (11)一宮市の健康づくりの取り組みについて

#### 【取り組みに対する認知度】

- 健康づくりサポーター、食生活改善ボランティアともに知らない人が 90%以上となっています（順に 92.6%、94.1%）。You Tube の動画配信についても見ていない人が 90%以上となっています（96.0%）。

#### 【ICT を活用したシステム等の利用意向】

- いちのみや健康マイレージアプリの利用意向については、「わからない」が 66.3%と最も高く、「既に使っている」は 0.6%、「使ってみたい」は 10.2%となっています。
- ICT（情報・通信に関する技術）を活用した健康づくりシステムの利用意向については、「わからない」が 60.7%と最も高く、「既に使っている」は 0.5%、「使ってみたい」は 13.7%となっています。
- いずれの世代においても「使ってみたい」の割合は《青年期（20～39 歳）》で高くなっています（アプリ 13.8%、健康づくりシステム 19.3%）。
- 一宮市で実施してほしいオンラインの取り組みについては、「You Tube 視聴」が 35.2%、「Zoom による相談」が 11.1%となっています。

## 2. 乳幼児保護者調査

### (1) お子さんご家族のことについて

#### 【子どもの年齢】

- 「4か月児健診対象者（0歳～0歳5か月）」が22.6%、「9か月児健診対象者（0歳6か月～1歳未満）」が22.4%、「1歳6か月児健診対象者（1歳児）」が27.9%、「3歳児健診対象者（3歳児）」が26.9%となっています。

#### 【子どもの人数】

- 「1人」が39.2%、「2人」が41.8%、「3人以上」が18.8%となっています。

#### 【アンケート記入者】

- 「母親」が78.9%と大半を占めています。また、「配偶者がいる」と回答する人が95.8%となっています。
- 回答者の年齢は「30歳代」（61.9%）、「20歳代」（24.7%）、「40歳代」（11.8%）の順で高くなっています。

### (2) 妊娠中・産後について

#### 【母子健康手帳交付時の状況や母子手帳について】

- 母子健康手帳を受け取った時に知りたいことを聞いた人は93.7%となっています。
- 知りたかった情報については、「母子健康手帳・母と子のしおりの使い方」（47.9%）、「出産後に活用できるサービス」（33.6%）、「妊娠中に活用できるサービス」（30.3%）の順で高くなっています。
- 電子母子手帳アプリの利用意向については「わからない」が最も高くなっていますが、それ以外については「使ってみたい」が37.4%と最も高くなっており、「既に使っている」については6.1%となっています。『活用したい』（「既に使っている」+「使ってみたい」）の割合は前回調査より増加しています（今回：43.5%、前回：37.8%）。

#### 【32週訪問の状況】

- 32週訪問を受けた人は58.8%となっています。
- 32週訪問を受けた感想は、「よかった」が46.3%と最も高くなっています。『よい』（「よかった」+「まあよかった」）については91.6%と、大半を占めています。
- 32週訪問があまり良くなかった理由については、「知っている内容だった」が最も高く、58.1%となっています。
- 今後も受けたいと回答した人は73.3%で、受けたいと思わない理由については、「上の子の時に受けたから」が最も高く、40.0%となっています。そのほかは「心配ないと思ったから」（31.8%）、「忙しいから」（11.8%）の順で高くなっています。

#### 【産後の状況】

- 産後、退院してからの 1 か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアを十分受けることができた人は 60.4%となっていますが、前回調査より減少しています（前回：66.6%）。

### (3)乳幼児健診等について

- 乳幼児健診で子どもの成長や発達の確認できた人は 79.0%で、前回調査と同値となっています。
- 乳幼児健診の十分相談できた人は 68.7%となっていますが、前回調査よりわずかながら減少しています（前回：69.4%）。
- 生後 9～10 か月頃の支援として望むものについては「わからない」（17.2%）を除くと、「小児科で個別に健診を受ける」が最も高く、43.1%となっています。そのほかは「保健センターで医師による集団健診を受ける」（19.7%）、「保健センターで集団の育児相談を受ける」（11.6%）の順で高くなっています。
- You Tube の動画配信（マタニティクラス、離乳食教室、9 か月児健康相談の栄養・歯の話）を見た人は 5.2%で、90%以上の人が見ていないと回答しています。
- 視聴が多かったのは「離乳食教室」（50.0%）、「マタニティクラス」（33.3%）、「9 か月児健康相談の栄養・歯の話」（19.4%）の順となっています。

### (4)育児に関する悩みについて

#### 【育児の悩みや不安】

- 育児について最も悩みや不安が強かったときの子どもの年齢は「0 歳～0 歳 3 か月」（36.2%）、「1 歳」（13.7%）、「0 歳 7 か月～0 歳 11 か月」（10.8%）の順で高くなっています。
- 具体的な悩みについては、前回調査と同様に、「子どもの食事（授乳や離乳食も含む）について」が最も高くなっていますが、前回調査より 10.4 ポイント減少し、32.0%となっています（前回：42.4%）。そのほかは「子どもの発達について」（20.2%）、「自分の時間が取れないこと」（20.1%）が上位となっており、「子どもの発達について」については増加傾向にあります（前回：15.1%）。
- 悩みや不安の解決の助けとなるものについては、「家族からの育児への助けがある」（68.4%）「同じ悩みを持つ人と話す」（53.7%）の割合が高くなっています。

#### 【育てにくさ】

- 子どもに対して育てにくさを感じる（「いつも感じる」+「時々感じる」）人は 19.6%となっていますが、前回調査より減少しています（前回：26.1%）。そのうち、育てにくさを感じた場合の解決方法を知っている人は 65.9%、知らない人は 31.9%となっています。
- 育てにくさを感じた時、利用したいと思う支援・サービスについては、「心理士による親の心理相談（託児あり）」（43.7%）、「保健センターでの育児相談・健康相談」（38.5%）、「同じ悩みを持つ人たちと集まってグループで話し合う教室」（28.9%）、「保健師による家庭訪問」（23.0%）の順で高くなっています。

## (5)ご家族の日常について

### 【育児の状況】

- 母親がゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある人は 80.2%となっています。
- 父親の育児参加について、「よくやっている」の割合は前回調査より増加し、52.1%となっていますが（前回：49.0%）、父親が育児休業を取得した割合は 11.4%にとどまっています。

### 【親の喫煙状況】

- 父親が喫煙している割合は 25.6%、母親が喫煙している割合は 3.6%となっており、父親・母親のいずれかが喫煙している割合は 26.2%となっています。

### 【事故防止】

- 浴室のドアに子どもが開けることができない工夫をしている人は 31.9%となっています。

### 【テレビ等の視聴時間】

- 子どものテレビ、DVD、スマートフォン、タブレットの視聴時間については、前回調査と同様に、「2時間～4時間未満」が最も高く、前回調査よりわずかながら増加し、34.9%となっています（前回：34.3%）

## (6)虐待や性教育に関することについて

### 【虐待について】

- この数か月の間に子どもを感情的な言葉で怒鳴ったことがある人は 22.3%となっていますが、前回調査より減少しています（前回：24.6%）。
- 虐待の通告義務を知っている人は 79.9%、知らない人は 16.6%となっています。また、体罰が法律で禁止されていることを知っている人は 93.6%と、大半を占めています。

### 【性教育について】

- 家庭で性教育を始める時期については、「3～5歳」（27.7%）、「小学5～6年」（23.4%）、「小学3～4年」（22.1%）の順で高くなっています。

## (7)子どもや育児に関することへの認知状況

- 発達障害がどんな障害か知っている人は 65.1%、言葉だけ知っていた人は 30.9%となっています。
- 年齢を重ねるほど妊娠しづらくなったり、流産しやすくなるなどリスクが高くなることを妊娠前に知っていた人は 94.8%と、大半を占めています。
- 乳幼児揺さぶられ症候群を知っている人は 95.8%、親の後追いを知っている人は 93.7%と、ともに大半を占めていますが、前回調査から減少しています（前回：順に 96.1%、95.5%）。

- 子どもが何かに興味を持った時に、指さしで伝えようとしていることを知っている人は 89.4%、他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとしていることを知っている人は 74.2%で、ともに前回調査より増加しています（前回：順に 87.1%、67.3%）。

## (8) 今後の子育てについて

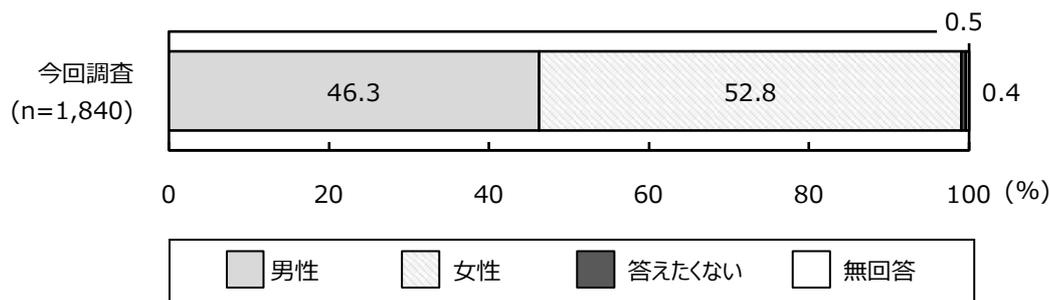
- 今後もこの地域で今後も育児をしていきたいと思う（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）人の割合は前回調査よりわずかながら増加し、93.1%となっています（前回：92.6%）。

### 3. 成人調査の結果

#### 1. ご自身のことについて

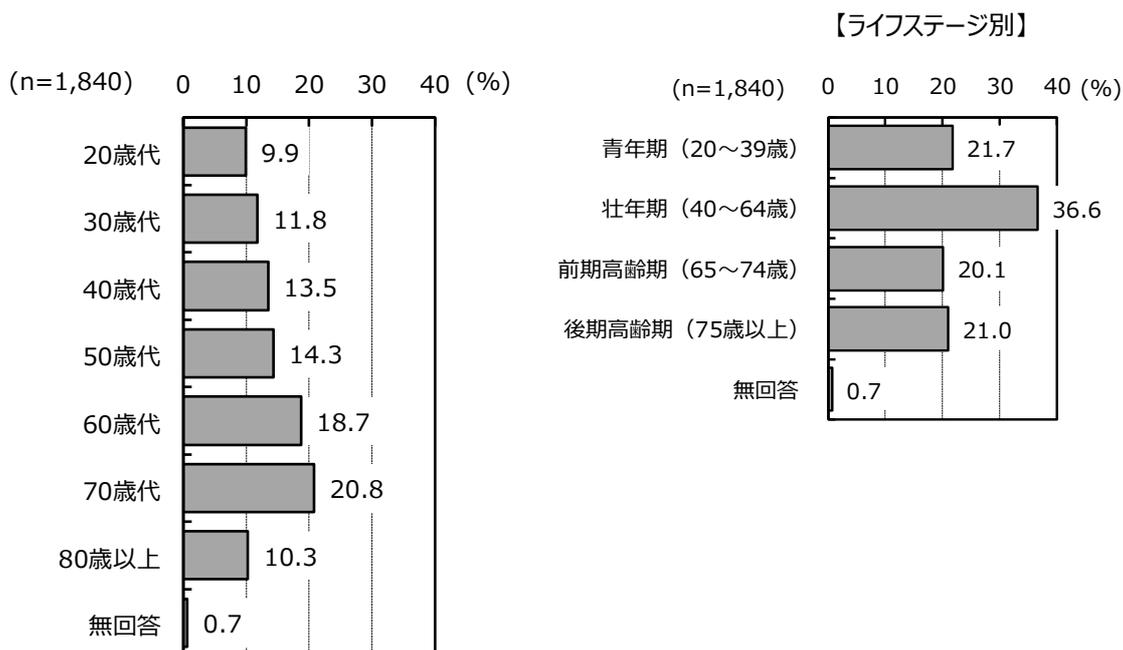
問1 あなたの性別はどちらですか。(単数回答)

「男性」が46.3%、「女性」が52.8%となっています。



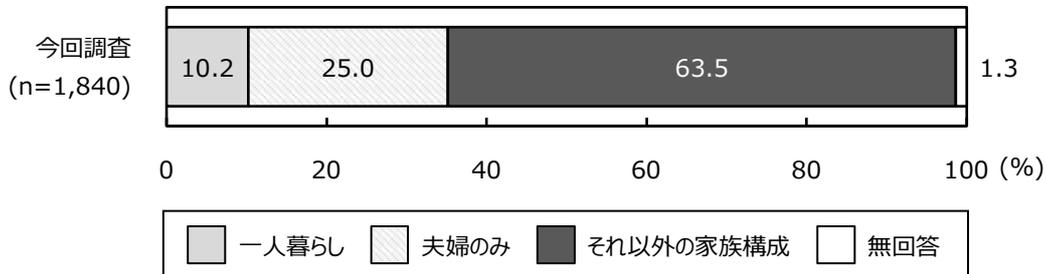
問2 あなたの年齢はおいくつですか。(数字で記入)

「70歳代」が20.8%と最も高く、次いで、「60歳代」が18.7%、「50歳代」が14.3%となっています。ライフステージ別でみると、「青年期(20~39歳)」が21.7%、「壮年期(40~64歳)」が36.6%、「前期高齢期(65~74歳)」が20.1%、「後期高齢期(75歳以上)」が21.0%となっています。



問3 あなたの家族構成はどのようになっていますか。(単数回答)

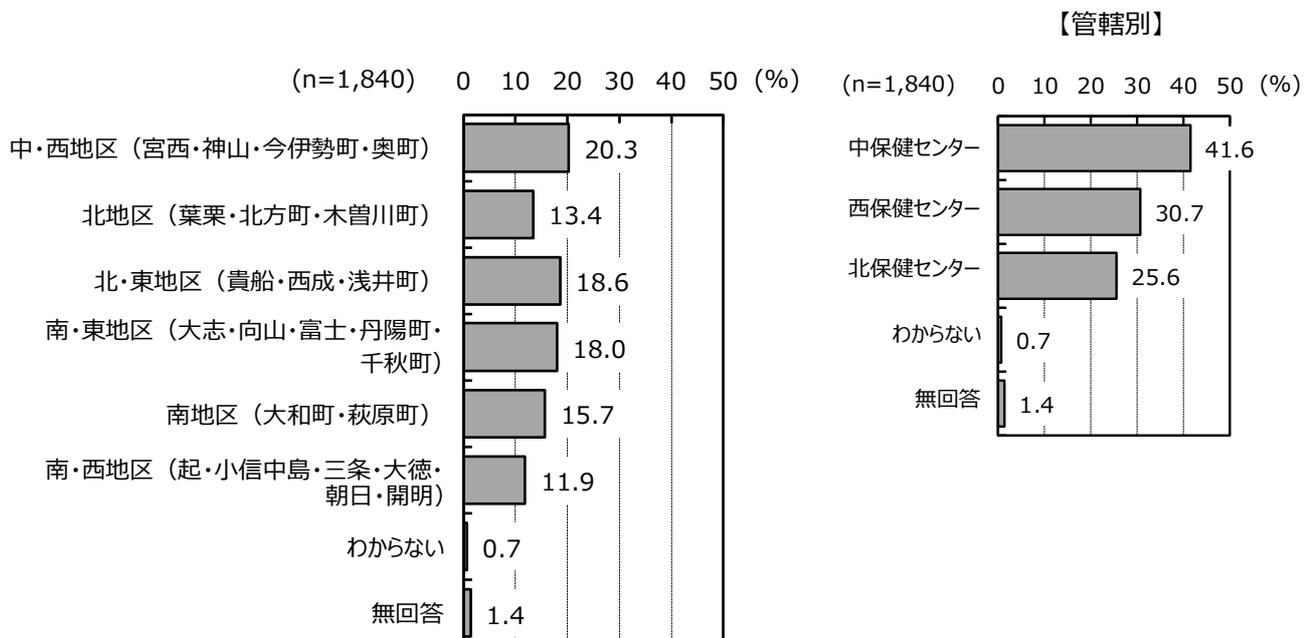
「一人暮らし」が10.2%、「夫婦のみ」が25.0%、「それ以外の家族構成」が63.5%となっています。



問4 あなたのお住まいの地区(連区)はどちらですか。(単数回答)

「中・西地区(宮西・神山・今伊勢町・奥町)」が20.3%と最も高く、次いで、「北・東地区(貴船・西成・浅井町)」が18.6%、「南・東地区(大志・向山・富士・丹陽町・千秋町)」が18.0%となっています。

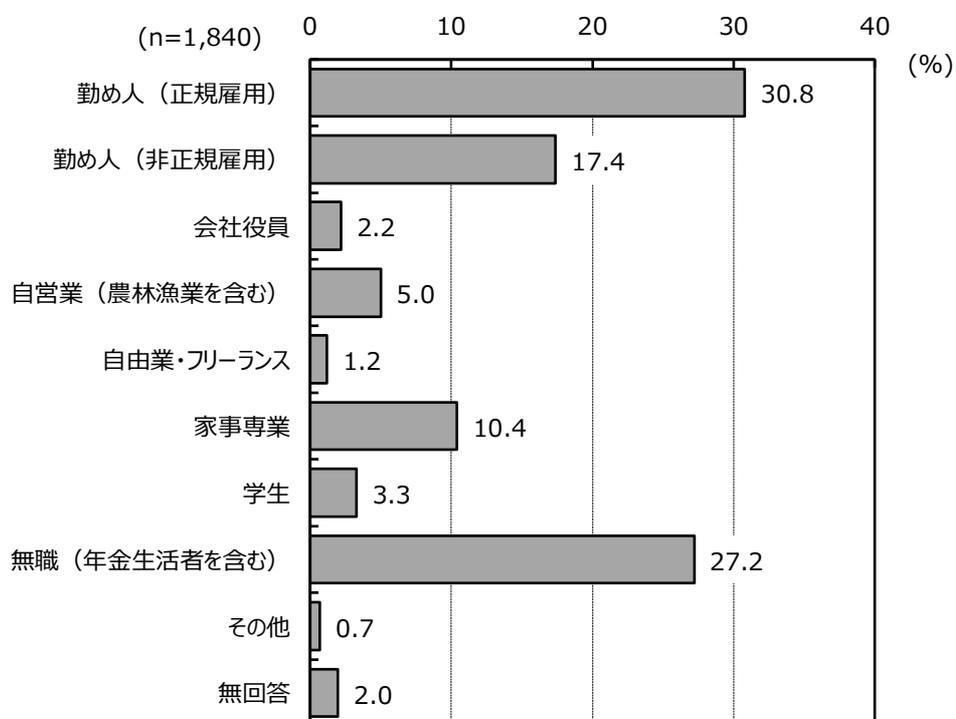
管轄別でみると、「中保健センター」が41.6%、「西保健センター」が30.7%、「北保健センター」が25.6%となっています。



※中保健センター(9連区) : 宮西、貴船、神山、大志、向山、富士、西成、丹陽町、千秋町  
 西保健センター(9連区) : 大和町、奥町、萩原町、起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明  
 北保健センター(5連区) : 葉栗、浅井町、北方町、今伊勢町、木曾川町

問5 あなたの現在の職業は何ですか。(単数回答)

「勤め人(正規雇用)」が30.8%と最も高く、次いで、「無職(年金生活者を含む)」が27.2%、「勤め人(非正規雇用)」が17.4%となっています。

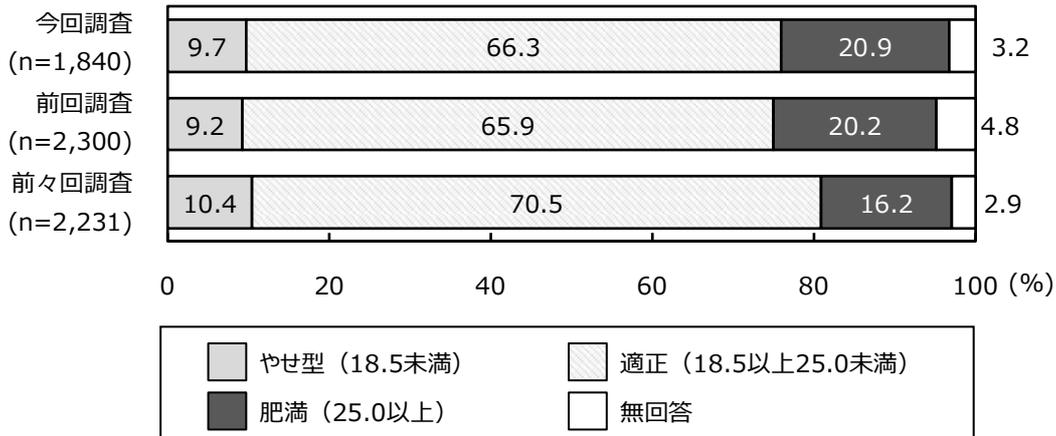


## 2. 健康状態や健康に対する意思等

### 問6 BMI

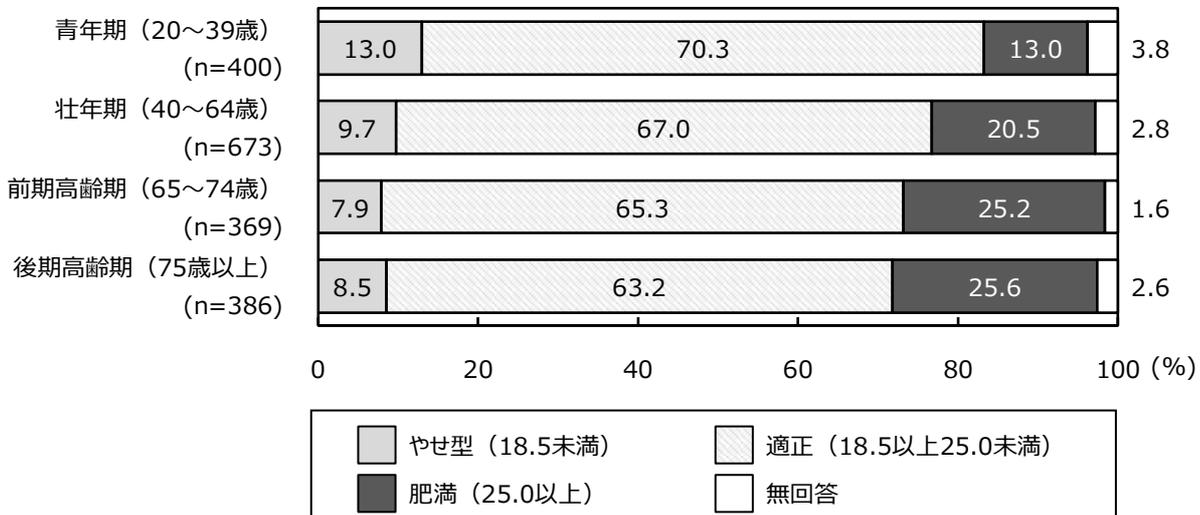
「やせ型（18.5未満）」が9.7%、「適正（18.5以上25.0未満）」が66.3%、「肥満（25.0以上）」が20.9%となっています。

「肥満（25.0以上）」の割合は年々増加傾向にあります（前回：20.2%、前々回：16.2%）



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「肥満（25.0以上）」の割合をライフステージ別で見ると、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13.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では25.6%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「肥満（25.0 以上）」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64 歳）》以降の世代、女性の《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代で高い傾向にあります。特に、男性の《前期高齢期（65～74 歳）》での割合が高く、29.4%となっています。

《男性》

(%)

	やせ型 (18.5 未満)	適正 (18.5以 上25.0未 満)	肥満 (25.0 以上)	無回答
男性全体 (n=851)	5.1	67.7	25.3	2.0
青年期 (20～39歳) (n=169)	7.7	72.8	17.2	2.4
壮年期 (40～64歳) (n=288)	3.8	67.4	26.4	2.4
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	2.2	67.8	29.4	0.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	7.0	64.0	26.6	2.3

《女性》

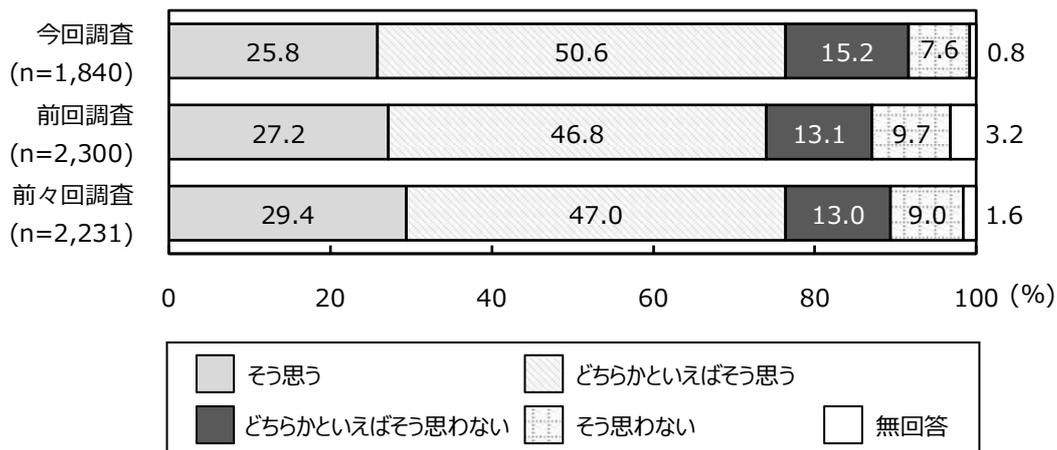
(%)

	やせ型 (18.5 未満)	適正 (18.5以 上25.0未 満)	肥満 (25.0 以上)	無回答
女性全体 (n=972)	13.8	65.6	17.3	3.3
青年期 (20～39歳) (n=230)	16.5	68.7	10.0	4.8
壮年期 (40～64歳) (n=378)	14.0	66.9	16.1	2.9
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	13.2	63.0	21.2	2.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	10.5	62.0	24.6	2.9

問7 あなたは、健康だと思えますか。（単数回答）

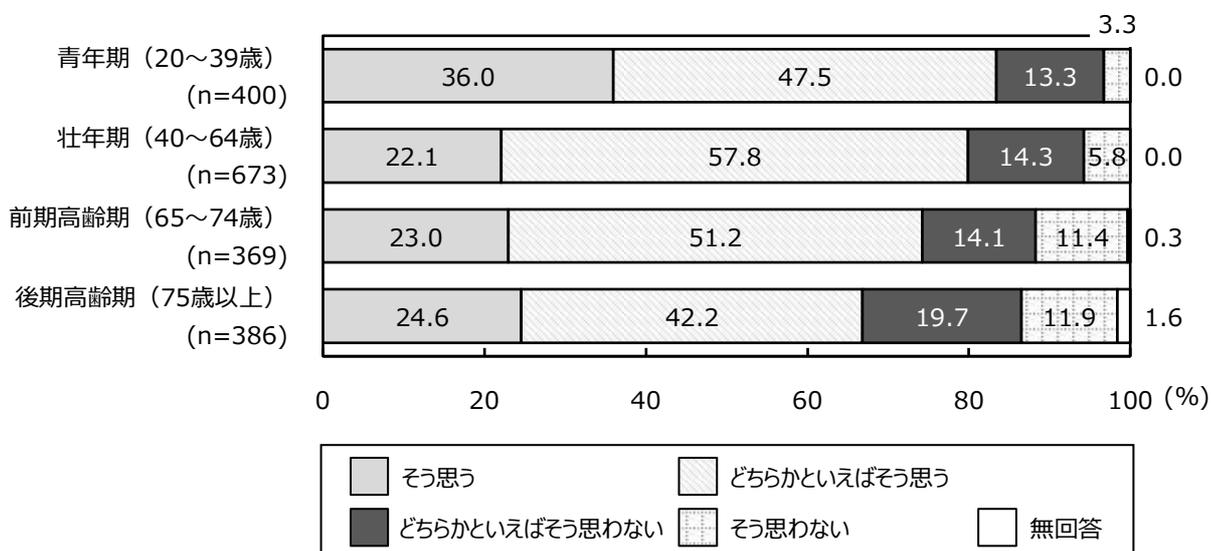
「どちらかといえばそう思う」が 50.6%と最も高く、次いで、「そう思う」が 25.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 15.2%となっています。

『思う』（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については、前回調査より 2.4 ポイント増加し、76.4%となっています（前回：74.0%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

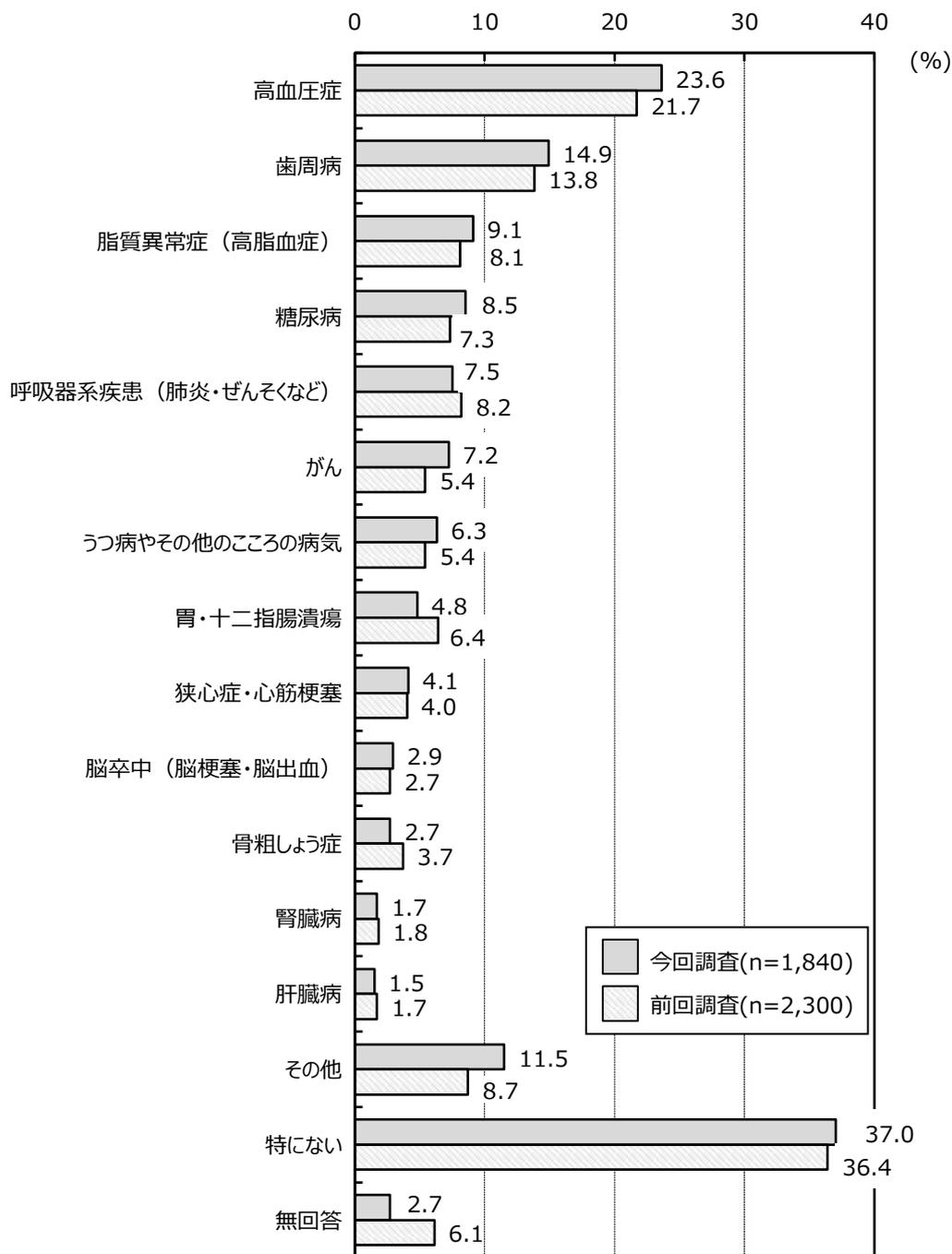
『思う』の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 83.5%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 66.8%となっています。「そう思う」の割合については、《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》にかけて大きく減少しています。



問8 あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。または、現在、治療中の病気はありますか。(複数回答)

前回調査と同様に「特にない」が最も高く、37.0%となっています。次いで、「高血圧症」が23.6%、「歯周病」が14.9%、「脂質異常症（高脂血症）」が9.1%となっています。

「高血圧症」、「歯周病」、「脂質異常症（高脂血症）」の割合は前回調査より増加しており、それぞれ1.9ポイント、1.1ポイント、1.0ポイントの増加となっています（前回：高血圧症21.7%、歯周病13.8%、脂質異常症（高脂血症）8.1%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》までの世代では「特にない」が最も高く、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「高血圧症」が最も高くなっています。また、《前期高齢期（65～74歳）》での「歯周病」の割合は他の世代に比べて高い傾向にあります（23.8%）。

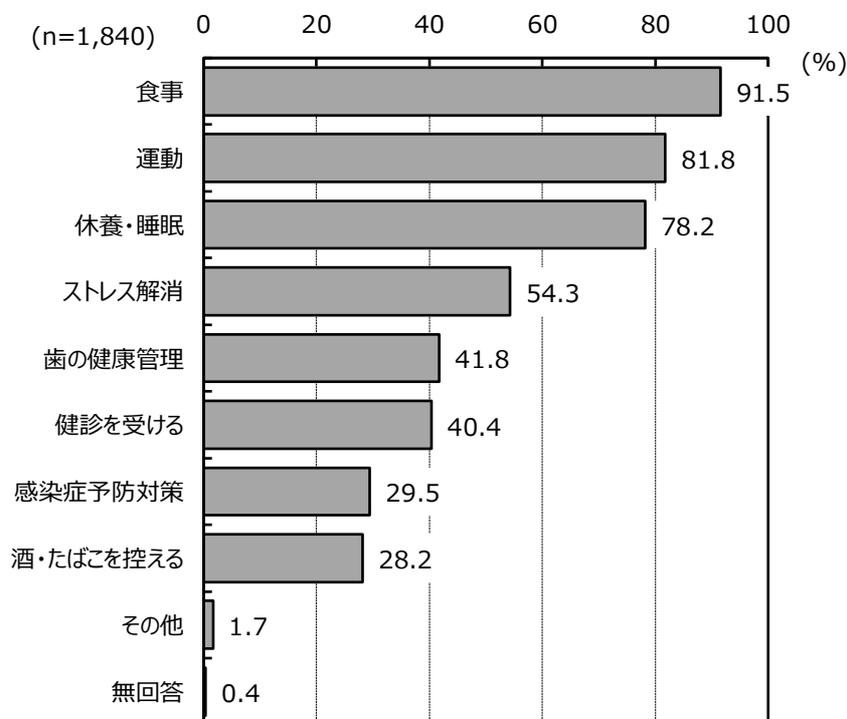
(%)

	高血圧症	歯周病	脂質異常症 (高脂血症)	糖尿病	呼吸器系疾患 (肺炎・ぜんそくなど)	がん	うつ病やその他のこころの病気	胃・十二指腸潰瘍
青年期（20～39歳） (n=400)	0.5	7.0	1.3	0.5	7.2	0.8	7.2	0.5
壮年期（40～64歳） (n=673)	0.5	13.8	8.2	5.3	7.3	4.5	9.7	4.3
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	42.3	23.8	18.2	13.8	6.5	10.3	3.8	7.3
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	49.2	16.8	10.4	17.6	9.3	16.1	2.1	7.8

	狭心症・心筋梗塞	脳卒中（脳梗塞・脳出血）	骨粗しょう症	腎臓病	肝臓病	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	0.3	0.0	0.0	0.5	0.3	9.8	69.5	2.0
壮年期（40～64歳） (n=673)	1.6	1.3	0.6	1.2	1.6	13.4	44.6	2.1
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	7.3	3.5	4.1	3.5	1.4	12.5	17.3	1.1
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	9.3	8.3	7.8	2.3	2.6	9.6	9.8	3.9

問9 あなたが健康的な生活を送るために大切だと思うことは何ですか。(複数回答)

「食事」が91.5%と最も高く、次いで、「運動」が81.8%、「休養・睡眠」が78.2%となっています。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

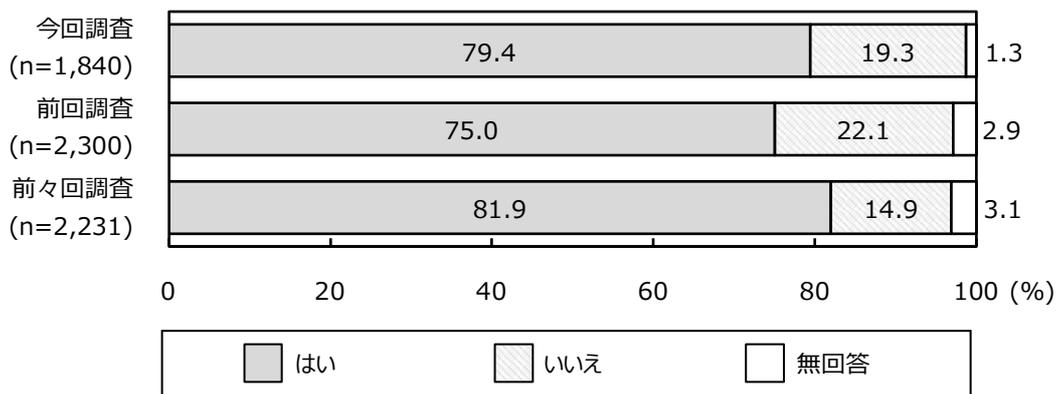
ライフステージ別でみると、いずれの世代も「休養・睡眠」、「食事」、「運動」の割合が高い傾向にありますが、《青年期 (20～39 歳)》では「休養・睡眠」が最も高いのに対し、《壮年期 (40～64 歳)》以降の世代では「食事」が最も高くなっています。また、「睡眠・休養」の割合については年代が上がるほど低くなる傾向にあります。比較的割合の高い「ストレス解消」についても同様の傾向にあり、世代が上がるほど割合は低くなっています。

	食事	運動	休養・睡眠	ストレス解消	歯の健康管理	健診を受ける	感染症予防対策	酒・たばこを控える	その他	無回答
青年期 (20～39歳) (n=400)	89.3	82.5	91.5	66.0	35.8	33.5	29.8	33.5	0.8	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=673)	92.4	82.3	83.4	63.0	47.3	42.8	33.6	33.4	2.4	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=369)	92.7	83.2	74.0	51.2	42.8	38.5	27.1	23.6	1.4	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=386)	92.5	80.3	61.1	31.1	38.3	46.1	25.1	18.4	1.8	0.5

問 10 あなたは、健康について心配がある時は誰かに相談しますか。(単数回答)

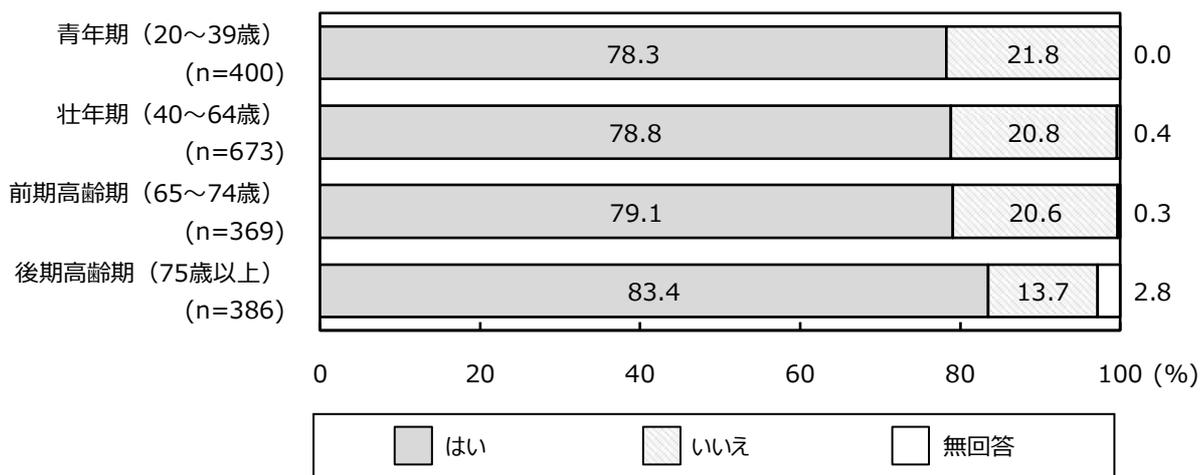
「はい」が 79.4%、「いいえ」が 19.3%となっています。

「はい」の割合は前回調査より 4.4 ポイント増加していますが、前々回調査と比較すると低い値となっています(前回 : 75.0%、前々回 : 81.9%)。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

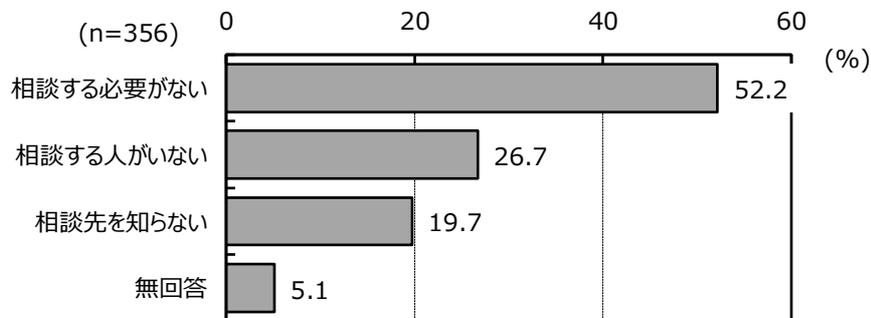
「はい」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期 (20～39 歳)》では 78.3%であるのに対し、《後期高齢期 (75 歳以上)》では 83.4%となっています。



問 10 で「いいえ」と回答した方にお聞きます

問 10① 相談しない理由は何ですか。（複数回答）

「相談する必要がある」が 52.2%と最も高く、次いで、「相談する人がいない」が 26.7%、「相談先を知らない」が 19.9%となっています。



#### 【クロス集計（ライフステージ別）】

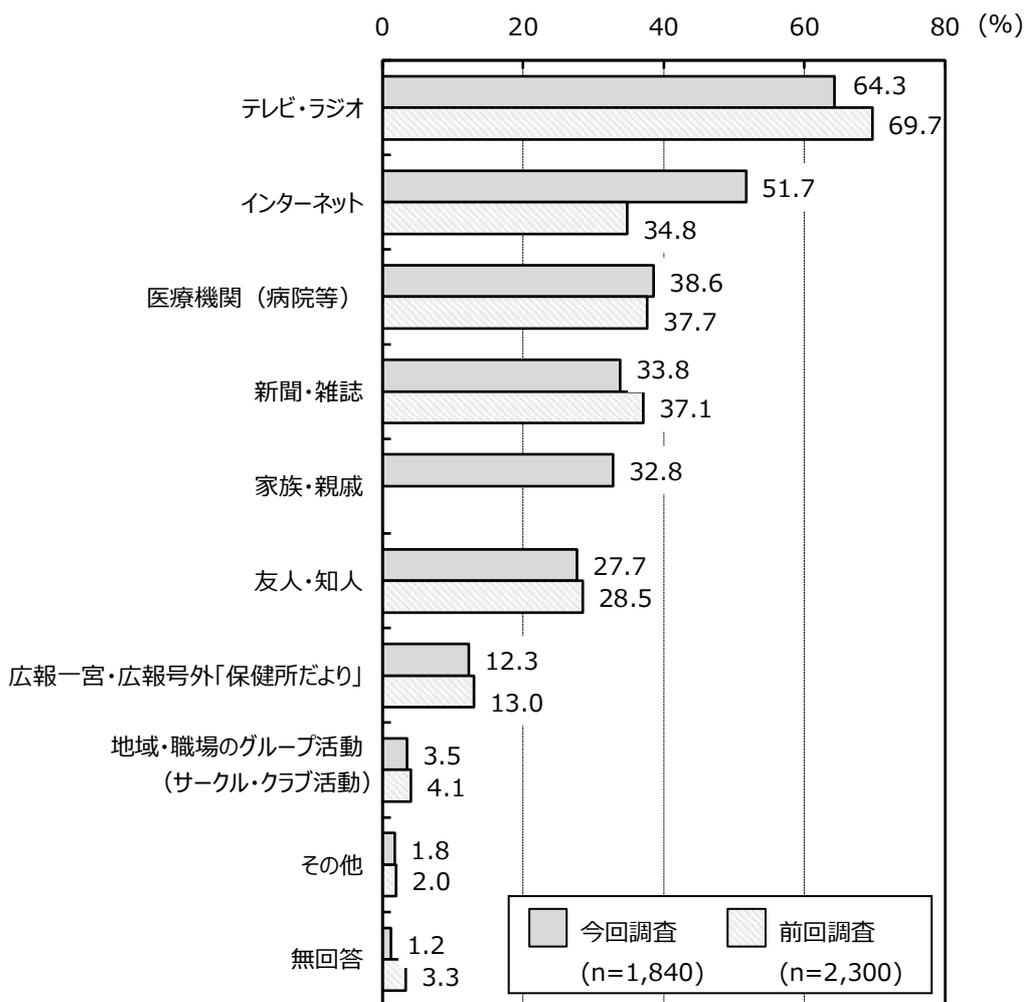
ライフステージ別でも、いずれの世代も「相談する必要がある」が最も高くなっています。《壮年期（40～64歳）》までの世代については「相談先を知らない」の割合も比較的高く、20%以上となっています。

	(%)			
	相談する必要がある	相談する人がいない	相談先を知らない	無回答
青年期（20～39歳） (n=87)	58.6	24.1	20.7	2.3
壮年期（40～64歳） (n=140)	50.7	27.9	22.1	2.9
前期高齢期（65～74歳） (n=76)	52.6	26.3	17.1	5.3
後期高齢期（75歳以上） (n=53)	45.3	28.3	15.1	15.1

問 11 あなたは、健康に関する情報を何から得ていますか。（複数回答）

前回調査と同様に「テレビ・ラジオ」が最も高くなっていますが、前回調査より 5.4 ポイント減少し、64.3%となっています（前回：69.7%）。次いで、「インターネット」が 51.7%、「医療機関（病院等）」が 38.6%となっています。

「インターネット」、「医療機関（病院等）」の割合は前回調査より増加していますが、特に「インターネット」での増加幅が大きく、16.9 ポイントの増加となっています（前回：34.8%）。



※前回調査では「家族・親族について」の選択肢は設定なし

【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》までの世代では「インターネット」が最も高く、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「テレビ・ラジオ」が最も高くなっています。

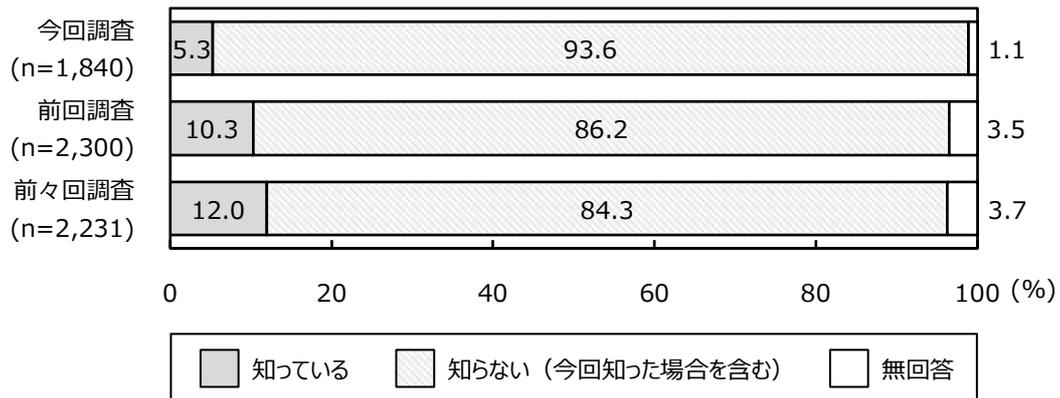
(%)

	テレビ・ラジオ	インターネット	医療機関 (病院等)	新聞・雑誌	家族・親戚	友人・知人	広報— 宮・広報 号外「保 健所だ より」	地域・職 場のグ ループ活 動（サー クル・ク ラブ活動）	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	53.8	81.5	26.8	12.3	44.8	28.5	4.5	2.5	1.3	0.3
壮年期（40～64歳） (n=673)	64.5	69.1	33.3	29.4	32.2	29.9	9.7	3.4	2.8	0.6
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	73.4	33.1	44.7	50.7	23.0	28.7	17.1	3.8	0.8	0.5
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	66.8	10.1	55.2	48.2	30.8	22.5	20.5	4.7	1.8	2.3

問 12 あなたは、一宮市が平成 29 年に「第 2 次健康日本 21 いちのみや計画」を策定し、その計画を推進していることを知っていますか。（単数回答）

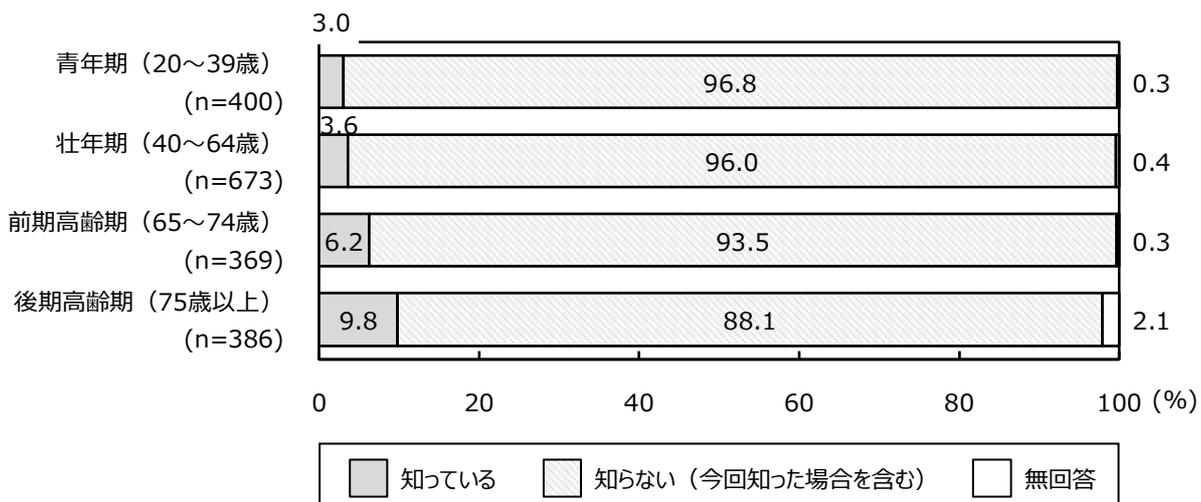
「知っている」が 5.3%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 93.6%と、「知らない（今回知った場合を含む）」が大半を占めています。

「知っている」の割合は年々減少傾向にあります（前回：10.3%、前々回：12.0%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「知っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなる傾向にありますが、最も割合が高い《後期高齢期（75歳以上）》でも 10%未満となっています。

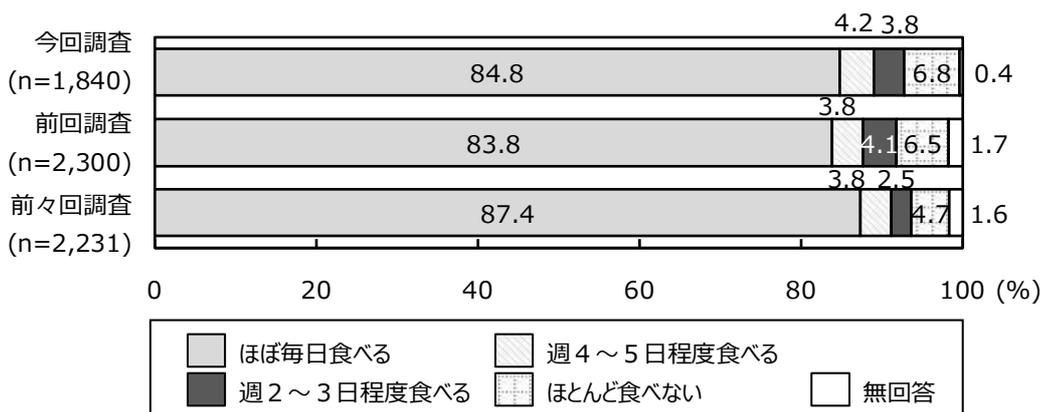


### 3. 栄養・食生活について

問 13 あなたは、朝食を食べますか。（単数回答）

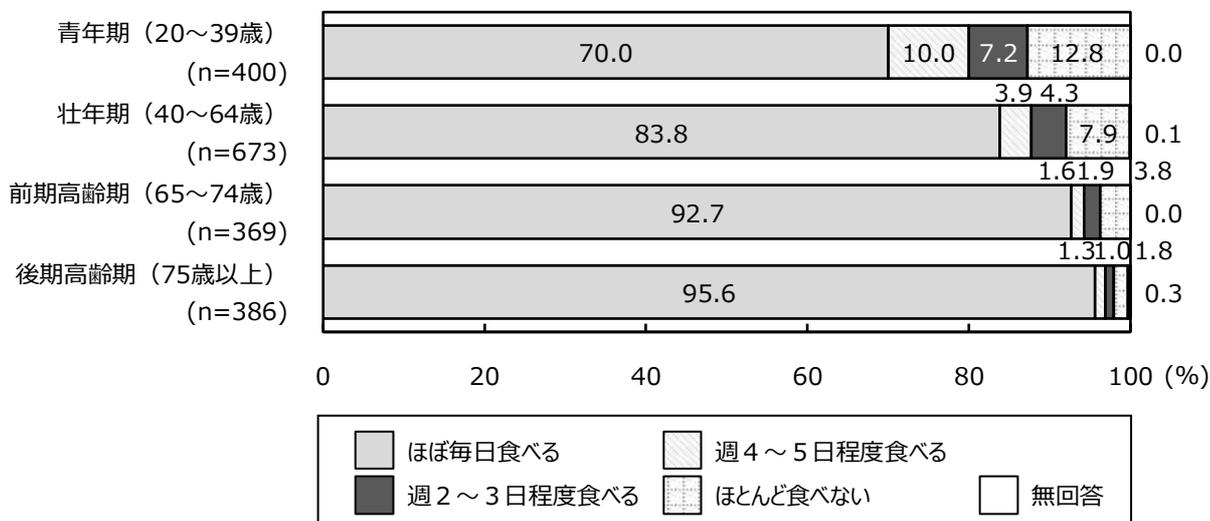
「ほぼ毎日食べる」が 84.8%と大半を占めています。

「ほとんど毎日食べる」の割合は前回調査より 1.0 ポイント増加していますが、前々回調査と比較すると低い値となっています（前回：83.8%、前々回調査：87.4%）。



#### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「ほぼ毎日食べる」の割合をライフステージ別でみると、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 70.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 95.6%となっています。特に、《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》にかけての増加幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「ほぼ毎日食べる」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、男性の《後期高齢期（75歳以上）》では95.8%、女性の《後期高齢期（75歳以上）》では95.3%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、65.7%となっています。

《男性》

(%)

	ほぼ毎日食べる	週4～5日程度 食べる	週2～3日程度 食べる	ほとんど食べない	無回答
男性全体 (n=851)	83.9	4.1	3.3	8.6	0.1
青年期 (20～39歳) (n=169)	65.7	10.1	7.1	17.2	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	81.9	4.2	3.5	10.1	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	90.0	2.2	1.7	6.1	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	95.8	0.9	1.4	1.9	0.0

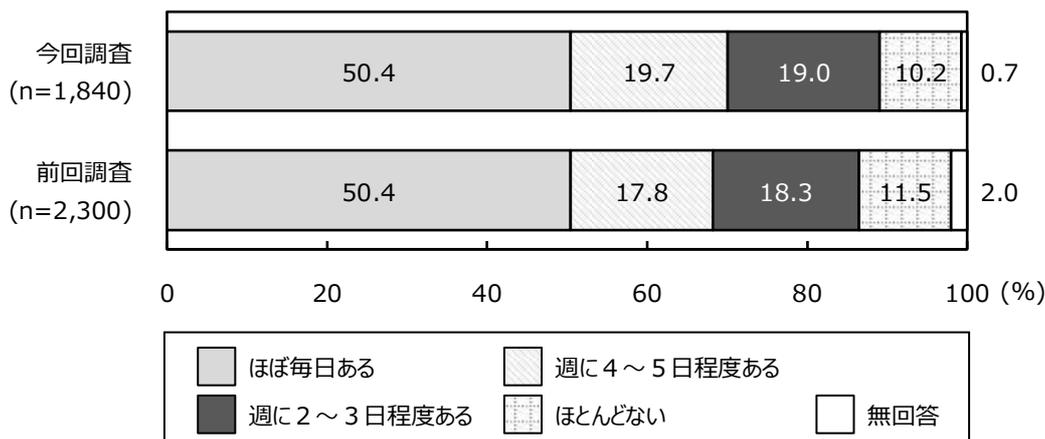
《女性》

(%)

	ほぼ毎日食べる	週4～5日程度 食べる	週2～3日程度 食べる	ほとんど食べない	無回答
女性全体 (n=972)	86.1	4.2	4.2	5.3	0.1
青年期 (20～39歳) (n=230)	73.0	10.0	7.4	9.6	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	85.2	3.4	5.0	6.3	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	95.2	1.1	2.1	1.6	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	95.3	1.8	0.6	1.8	0.6

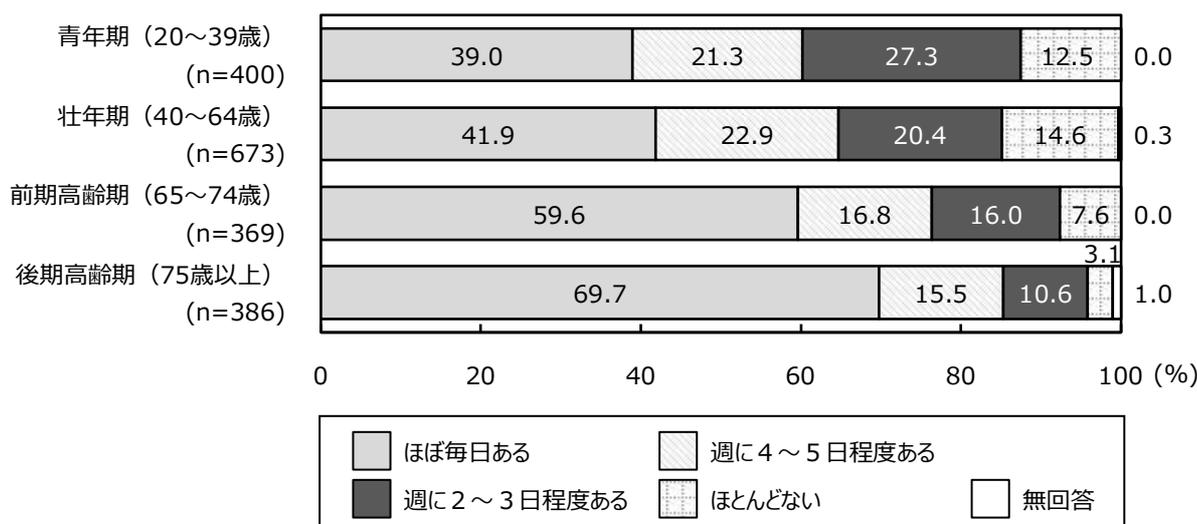
問 14 あなたは、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。  
(単数回答)

「ほぼ毎日ある」が最も高く、前回調査と同値で 50.4%となっています。次いで、「週に4～5日程度ある」が 19.7%、「週に2～3日程度ある」が 19.0%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「ほぼ毎日ある」の割合をライフステージ別で見ると、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 39.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 69.7%となっています。特に、《壮年期（40～64歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》にかけての増加幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「ほぼ毎日食べる」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、71.3%となっています。割合が最も低いのは女性の《青年期（20～39歳）》で、38.7%となっています。

また、《壮年期（40～64歳）》までの世代では男性の方が割合が高いのに対し、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では女性の方が割合が高くなっています。

《男性》

(%)

	ほぼ毎日ある	週に4～5日程 度ある	週に2～3日程 度ある	ほとんどない	無回答
男性全体 (n=851)	51.4	18.2	19.4	10.8	0.2
青年期 (20～39歳) (n=169)	39.6	19.5	26.6	14.2	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	43.8	21.5	20.5	13.9	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	54.4	15.6	19.4	10.6	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	68.2	15.0	12.1	4.2	0.5

《女性》

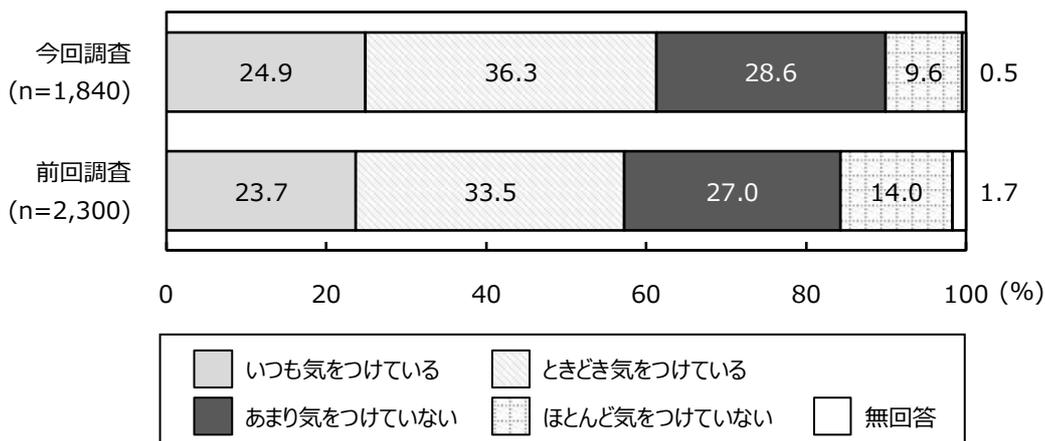
(%)

	ほぼ毎日ある	週に4～5日程 度ある	週に2～3日程 度ある	ほとんどない	無回答
女性全体 (n=972)	50.1	21.2	18.6	9.7	0.4
青年期 (20～39歳) (n=230)	38.7	22.2	27.8	11.3	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	40.7	24.3	19.8	14.8	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	64.6	18.0	12.7	4.8	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	71.3	16.4	8.8	1.8	1.8

問 15 あなたは、塩分の摂取量について気をつけていますか。(単数回答)

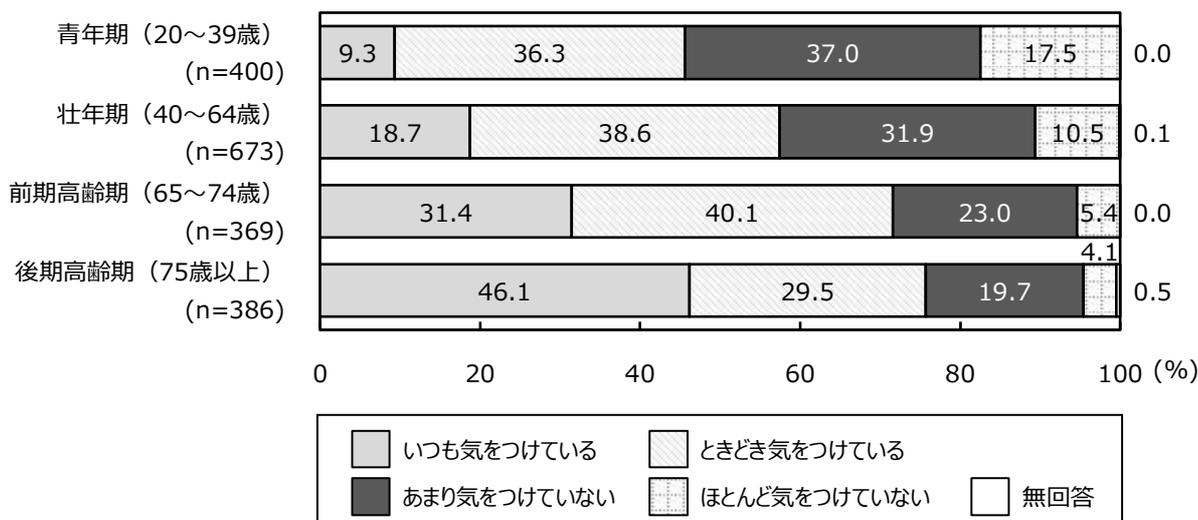
「ときどき気をつけている」が 36.3%と最も高く、次いで、「あまり気をつけていない」が 28.6%、「いつも気をつけている」が 24.9%となっています。

『気をつけている』（「いつも気をつけている」+「ときどき気をつけている」）の割合については、前回調査より 4.0 ポイント増加し、61.2%となっています（前回：57.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『気をつけている』の割合をライフステージ別で見ると、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 45.6%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 75.6%と、世代ごとの増加幅も大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

『気をつけている』の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、82.5%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、38.5%となっています。

また、いずれの世代においても女性の方が割合が高くなっています。

《男性》

(%)

	いつも気をつけている	ときどき気をつけている	あまり気をつけていない	ほとんど気をつけていない	無回答
男性全体 (n=851)	21.5	34.7	31.6	12.1	0.1
青年期 (20～39歳) (n=169)	7.7	30.8	39.1	22.5	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	12.5	37.5	36.1	13.5	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	23.9	42.2	26.1	7.8	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	42.5	27.6	24.3	5.6	0.0

《女性》

(%)

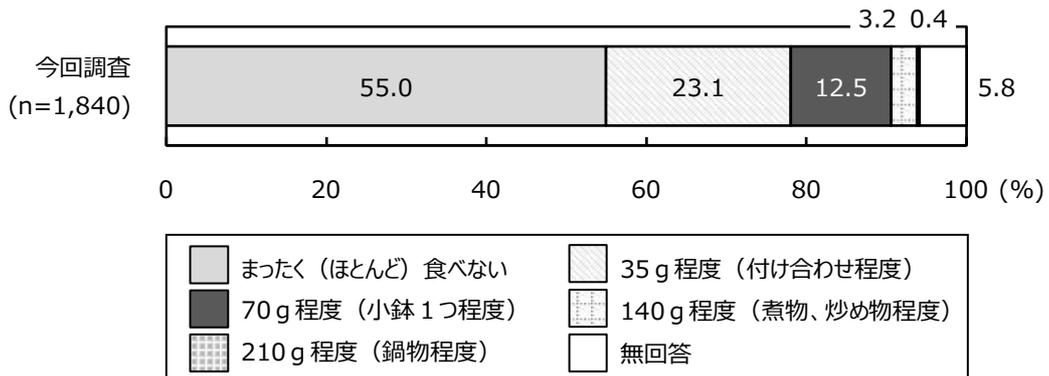
	いつも気をつけている	ときどき気をつけている	あまり気をつけていない	ほとんど気をつけていない	無回答
女性全体 (n=972)	27.9	38.1	26.2	7.6	0.2
青年期 (20～39歳) (n=230)	10.4	40.4	35.2	13.9	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	23.3	39.4	28.8	8.5	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	38.6	38.1	20.1	3.2	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	50.3	32.2	14.0	2.3	1.2

問 16 あなたは、野菜をどのくらい食べていますか。（単数回答）

※野菜に芋類、果物、きのこ、海藻、野菜ジュースは含みません。

① 朝食

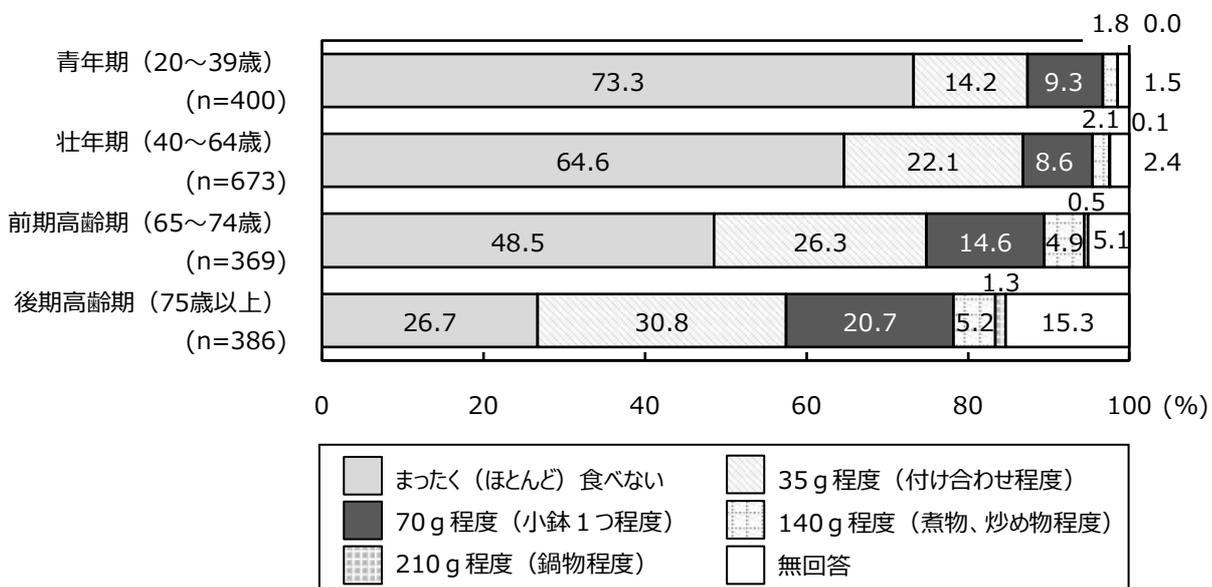
「まったく（ほとんど）食べない」が55.0%と最も高く、次いで、「35g程度（付け合わせ程度）」が23.1%、「70g程度（小鉢1つ程度）」が12.5%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

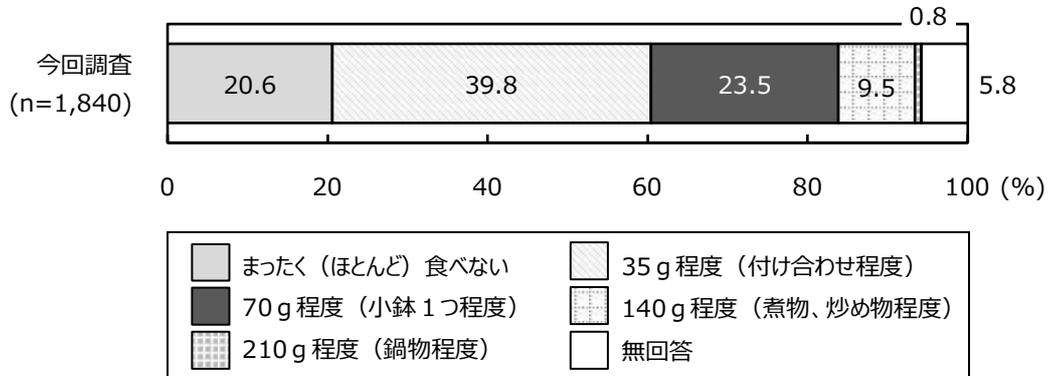
ライフステージ別でみると、《前期高齢期（64～74歳）》までの世代では「まったく（ほとんど食べない）」が最も高く、《後期高齢期（75歳以上）》では「35g程度」が最も高くなっています。

「まったく（ほとんど食べない）」の割合については、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73.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では26.7%と、世代ごとの減少幅も大きくなっています。



## ② 昼食

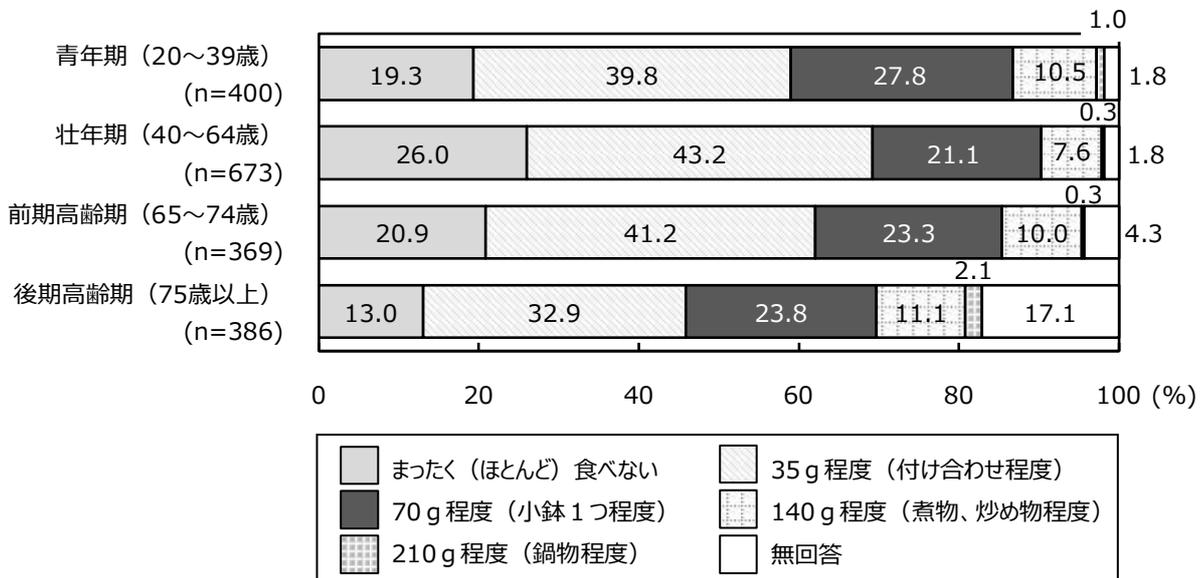
「35 g 程度（付け合わせ程度）」が 39.8%と最も高く、次いで、「70 g 程度（小鉢1つ程度）」が 23.5%、「まったく（ほとんど）食べない」が 20.6%となっています。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

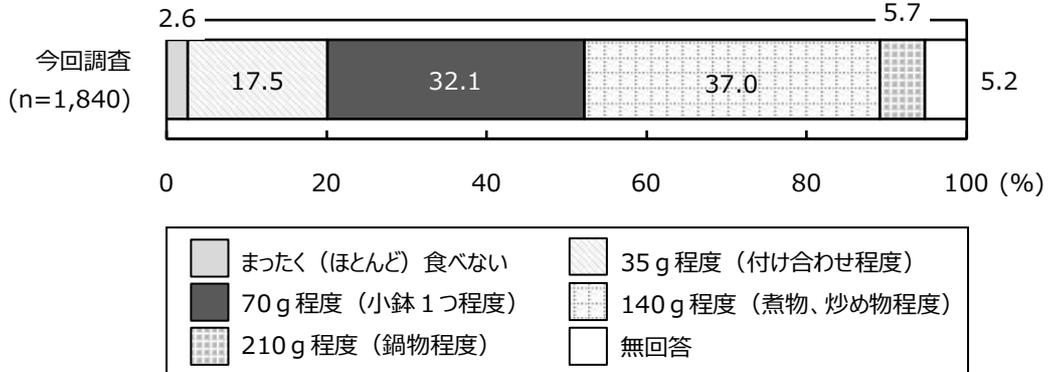
ライフステージ別でみると、いずれの世代も「35 g 程度」が最も高くなっています。

「まったく（ほとんど食べない）」の割合については、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、26.0%となっています。



### ③ 夕食

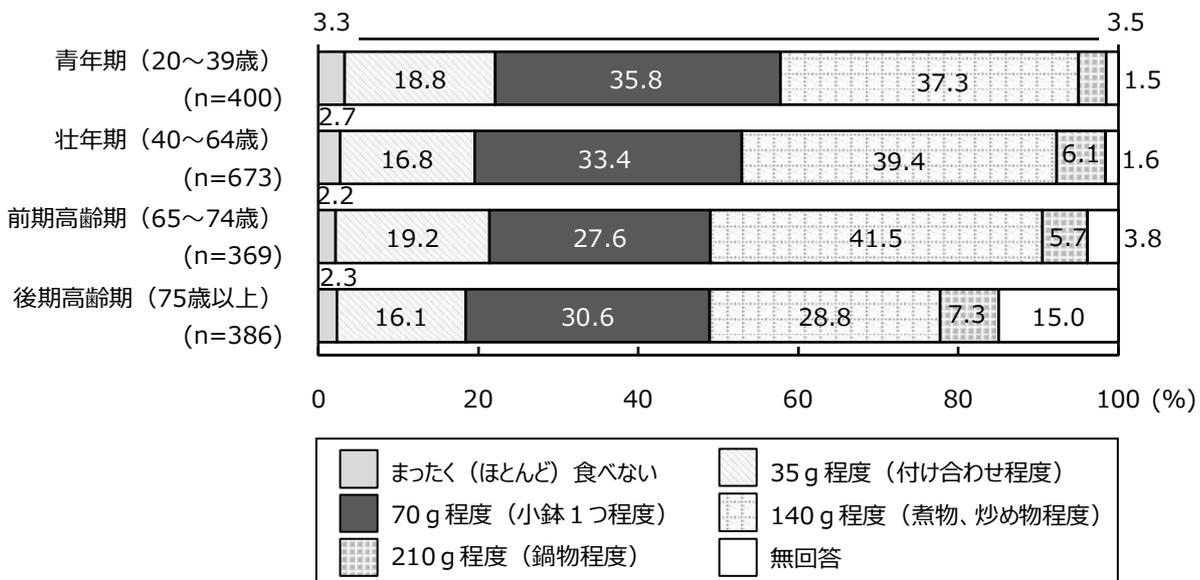
「140 g 程度（煮物、炒め物程度）」が 37.0%と最も高く、次いで、「70 g 程度（小鉢1つ程度）」が 32.1%、「35 g 程度（付け合わせ程度）」が 17.5%となっています。



#### 【クロス集計（ライフステージ別）】

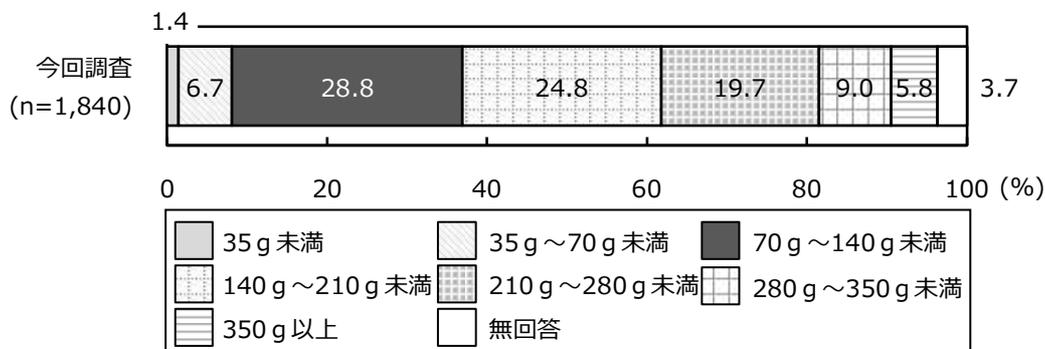
ライフステージ別でみると、《前期高齢期（64～74 歳）》までの世代では「140 g 程度」が最も高く、《後期高齢期（75 歳以上）》では「70 g 程度」が最も高くなっています。

「まったく（ほとんど食べない）」の割合については、いずれの世代も数パーセントとなっています。



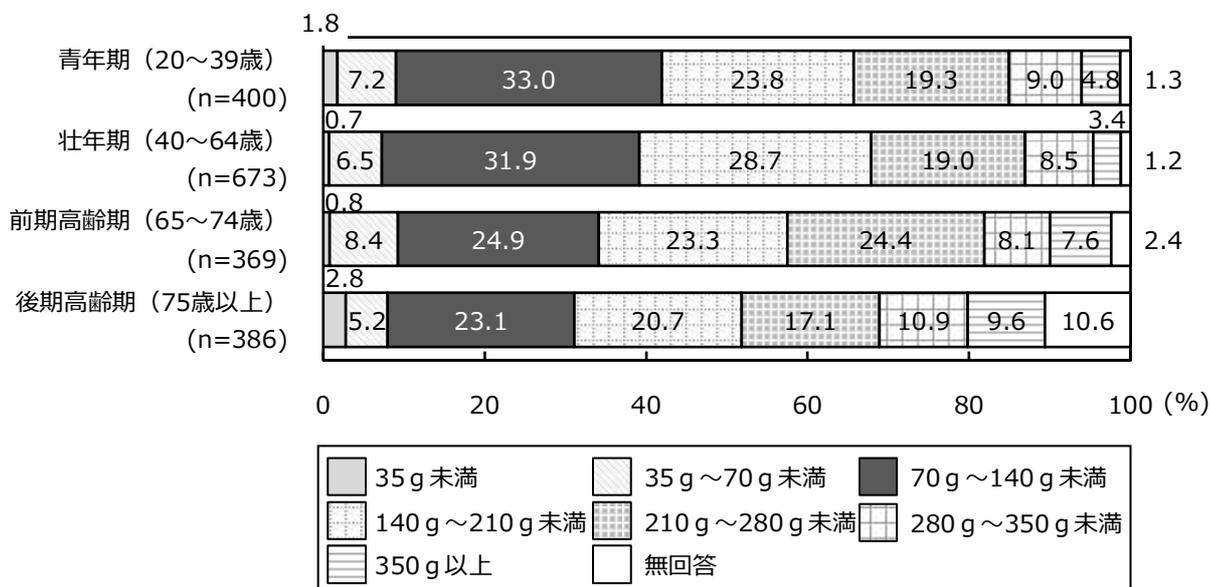
## 1日の野菜摂取量（合計）

「70g～140g未満」が28.8%と最も高く、次いで、「140g～210g未満」が24.8%、「210g～280g未満」が19.7%となっています。



## 【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別で見ると、いずれの世代においても「70g～140g未満」が最も高くなっています。「350g以上」の割合については、どの世代も10%未満となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男性はいずれの世代も「70g～140g未満」が最も高くなっていますが、女性については世代で差があり、「青年期（20～39歳）」では「70g～140g未満」、「壮年期（40～64歳）」、「後期高齢期（75歳以上）」では「140g～210g未満」、「前期高齢期（65～74歳）」では「210g～280g未満」が最も高くなっています。

《男性》

(%)

	35g未満	35g～70g未満	70g～140g未満	140g～210g未満	210g～280g未満	280g～350g未満	350g以上	無回答
男性全体 (n=851)	1.6	8.7	35.5	22.8	17.0	7.5	3.5	3.3
青年期 (20～39歳) (n=169)	2.4	10.1	39.1	20.1	18.3	6.5	3.0	0.6
壮年期 (40～64歳) (n=288)	0.3	7.3	43.8	24.3	15.3	5.9	1.7	1.4
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	1.1	11.7	30.0	24.4	20.6	5.6	5.6	1.1
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	3.3	7.0	26.2	21.5	15.4	12.1	4.7	9.8

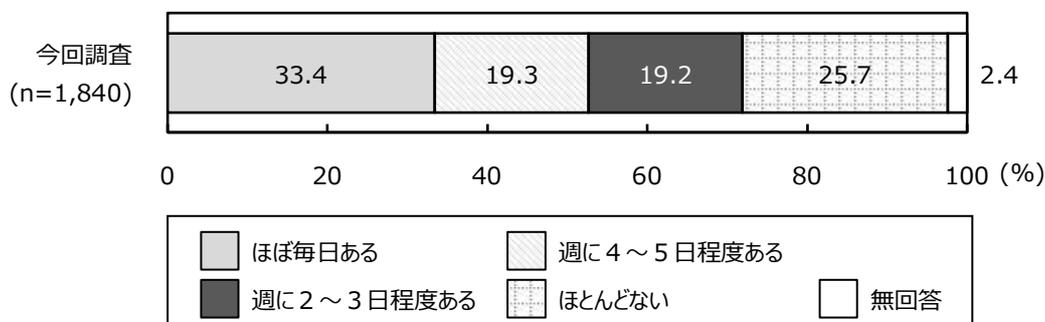
《女性》

(%)

	35g未満	35g～70g未満	70g～140g未満	140g～210g未満	210g～280g未満	280g～350g未満	350g以上	無回答
女性全体 (n=972)	1.2	5.0	23.1	26.6	22.2	10.3	7.7	3.7
青年期 (20～39歳) (n=230)	1.3	5.2	28.7	26.5	20.0	10.4	6.1	1.7
壮年期 (40～64歳) (n=378)	1.1	5.8	23.0	31.7	22.2	10.6	4.5	1.1
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	0.5	5.3	20.1	22.2	28.0	10.6	9.5	3.7
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	2.3	2.9	19.3	19.9	19.3	9.4	15.2	11.7

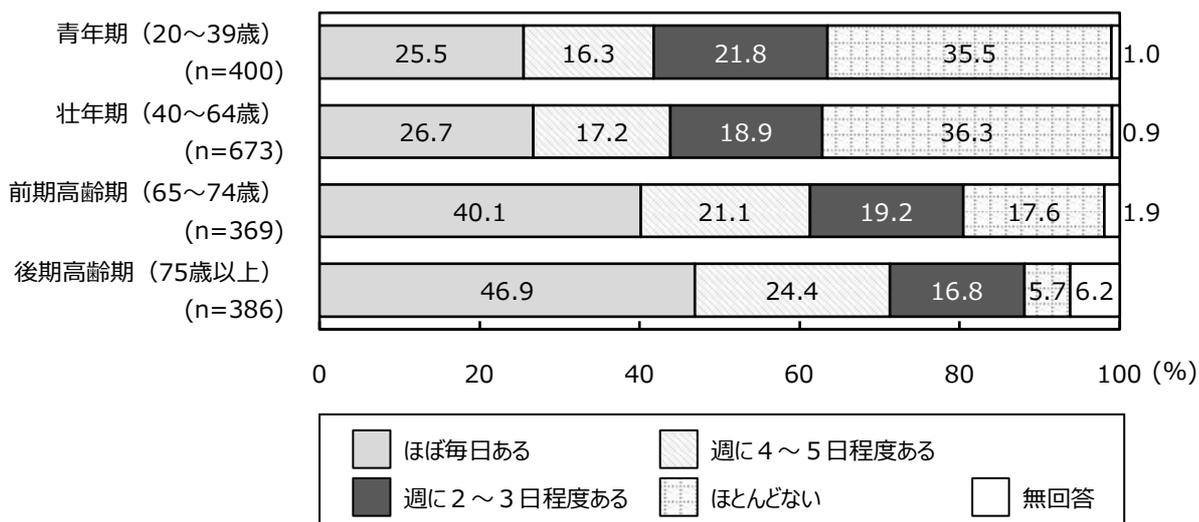
問 17 あなたは、朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日が週に何日ありますか。（単数回答）

「ほぼ毎日ある」が 33.4%と最も高く、次いで、「ほとんどない」が 25.7%、「週に4～5日程度ある」が 19.3%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「ほぼ毎日ある」の割合をライフステージ別でみると、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 25.5%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 46.9%となっています。また、《壮年期（40～64歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》にかけての増加幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「ほぼ毎日ある」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、54.4%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、23.1%となっています。

また、いずれの世代においても女性の方が割合が高くなっています。

《男性》

(%)

	ほぼ毎日ある	週に4～5日程度ある	週に2～3日程度ある	ほとんどない	無回答
男性全体 (n=851)	30.7	19.4	20.7	27.1	2.1
青年期 (20～39歳) (n=169)	23.1	18.3	21.9	36.7	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	24.0	19.8	18.1	37.2	1.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	36.7	13.9	26.1	23.3	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	40.7	24.3	18.7	9.3	7.0

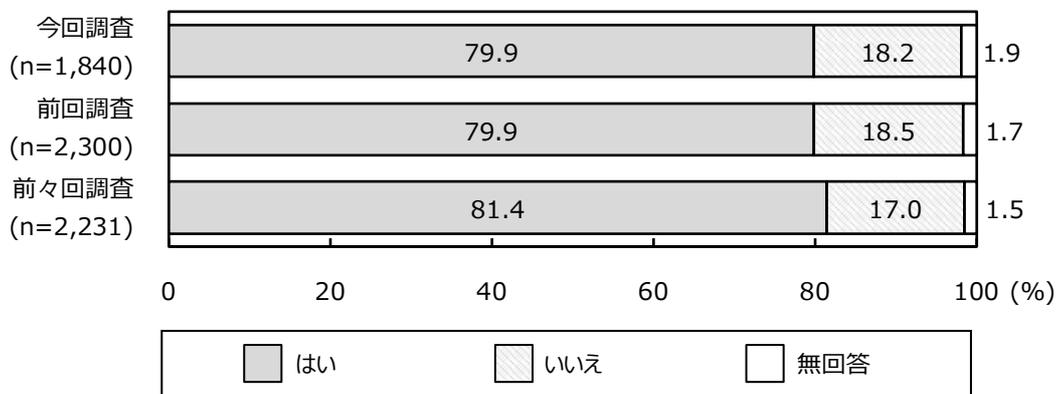
《女性》

(%)

	ほぼ毎日ある	週に4～5日程度ある	週に2～3日程度ある	ほとんどない	無回答
女性全体 (n=972)	35.9	19.2	17.8	24.6	2.5
青年期 (20～39歳) (n=230)	27.4	14.8	21.7	34.3	1.7
壮年期 (40～64歳) (n=378)	29.1	15.1	19.3	35.7	0.8
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	43.4	28.0	12.7	12.2	3.7
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	54.4	24.6	14.6	1.2	5.3

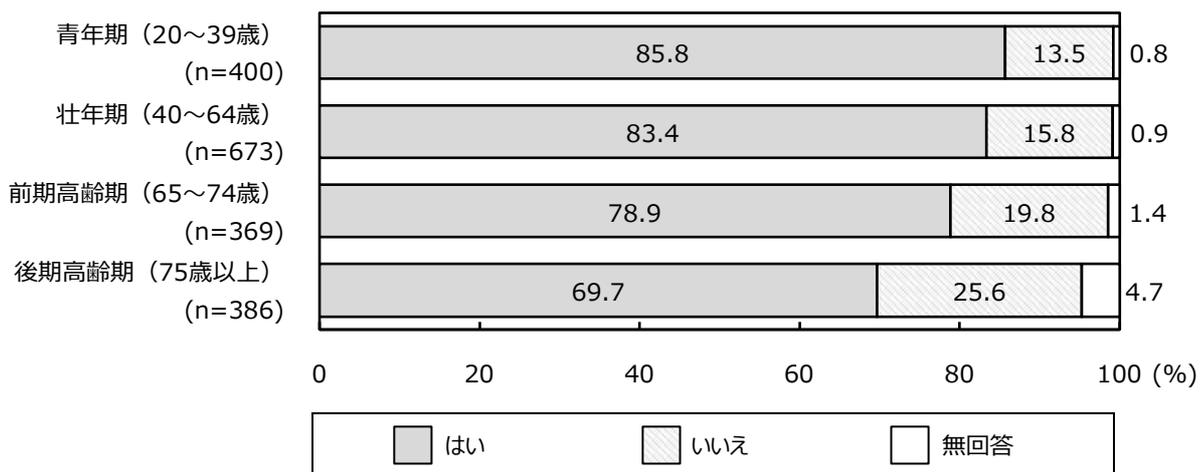
問 18 あなたは、1日に1食は、家族や友人等2人以上で食事をしますか。（単数回答）

「はい」が大半を占め、前回調査と同値で79.9%となっています。「いいえ」は18.2%となっています。「はい」の割合は前々回調査と比較すると低い値となっています（前々回：81.4%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、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85.8%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では69.7%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど低くなる傾向にあり、女性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、87.8%となっています。割合が最も低いのは女性の《後期高齢期（75歳以上）》で、63.7%となっています。

また、《前期高齢期（65～74歳）》までは女性の方が割合が高くなっているのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では男性の方が割合が高くなっています。

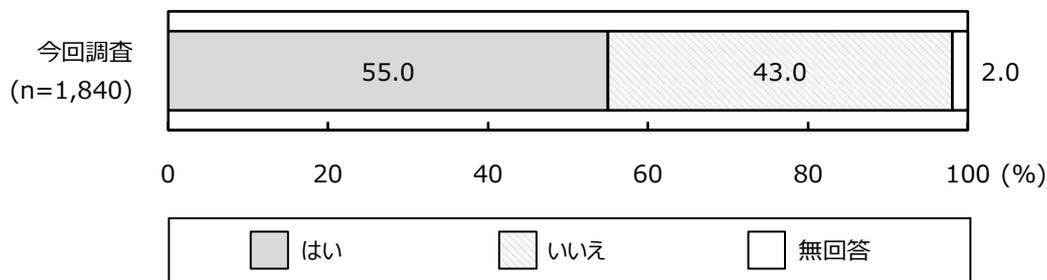
《男性》

《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	77.7	20.6	1.8	女性全体（n=972）	82.2	16.0	1.7
青年期（20～39歳） （n=169）	82.8	17.2	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	87.8	10.9	1.3
壮年期（40～64歳） （n=288）	78.1	20.8	1.0	壮年期（40～64歳） （n=378）	87.6	11.6	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	76.1	23.9	0.0	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	81.5	15.9	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	74.3	20.1	5.6	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	63.7	32.7	3.5

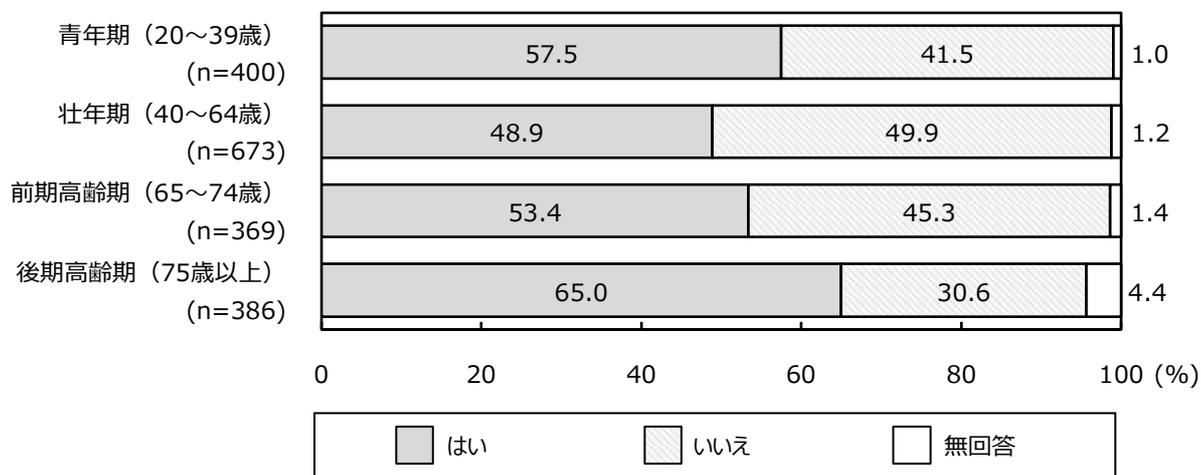
問 19 あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。(単数回答)

「はい」が 55.0%、「いいえ」が 43.0%となっています。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

「はい」の割合をライフステージ別でみると、《後期高齢期 (75 歳以上)》で 65.0%と最も高くなっています。割合が最も低いのは《壮年期 (40~64 歳)》で、48.9%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性については世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、72.5%となっています。割合が最も低いのは男性の《壮年期（40～64歳）》で、37.8%となっています。

また、《青年期（20～39歳）》では男性の方が割合が高くなっていますが、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では女性の方が割合が高くなり、男女差も大きくなっています。

《男性》

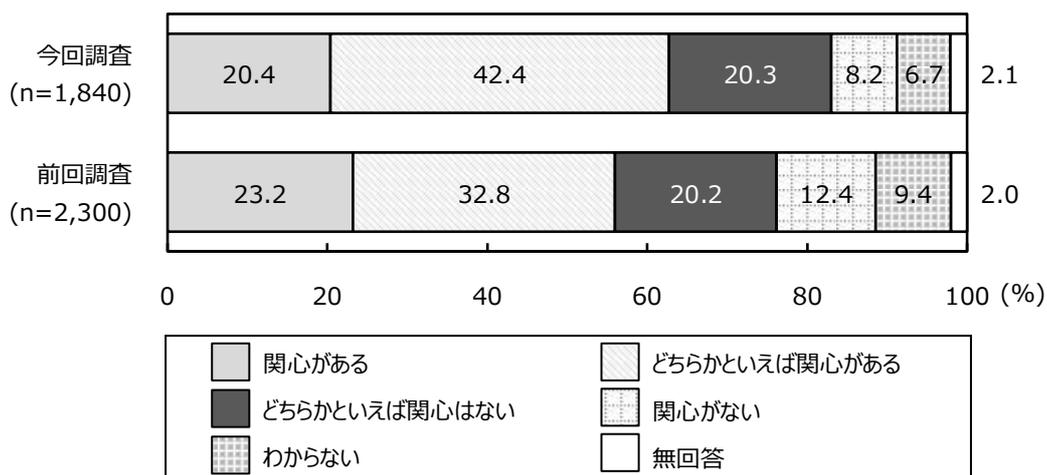
《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	48.9	49.2	1.9	女性全体（n=972）	60.3	37.9	1.9
青年期（20～39歳） （n=169）	58.6	40.8	0.6	青年期（20～39歳） （n=230）	56.5	42.2	1.3
壮年期（40～64歳） （n=288）	37.8	60.8	1.4	壮年期（40～64歳） （n=378）	56.9	42.1	1.1
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	45.6	54.4	0.0	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	60.8	36.5	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	58.9	36.0	5.1	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	72.5	24.0	3.5

問 20 あなたは、食育に関心がありますか。(単数回答)

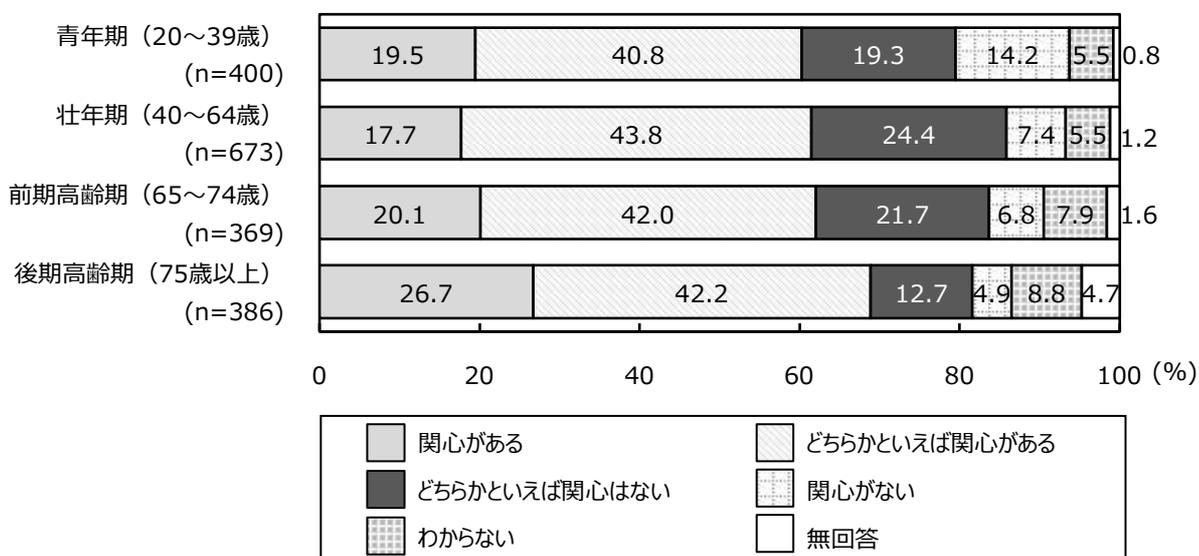
「どちらかといえば関心がある」が 42.4%と最も高く、次いで、「関心がある」が 20.4%、「どちらかといえば関心はない」が 20.3%となっています。

『関心がある』（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）の割合については、前回調査より 6.8 ポイント増加し、62.8%となっています（前回：56.0%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『関心がある』の割合をライフステージ別で見ると、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 60.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 68.9%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

『関心がある』の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、79.0%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、46.8%となっています。また、いずれの世代も女性の方が割合が高く、男女差も大きくなっています。

《男性》

(%)

	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 関心はない	関心がない	わからない	無回答
男性全体 (n=851)	17.2	35.8	25.1	12.5	7.6	1.8
青年期 (20～39歳) (n=169)	14.8	32.0	22.5	23.1	7.7	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	12.5	37.8	31.6	11.8	5.2	1.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	16.7	37.2	26.7	10.6	8.9	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	25.7	35.0	17.3	6.5	9.8	5.6

《女性》

(%)

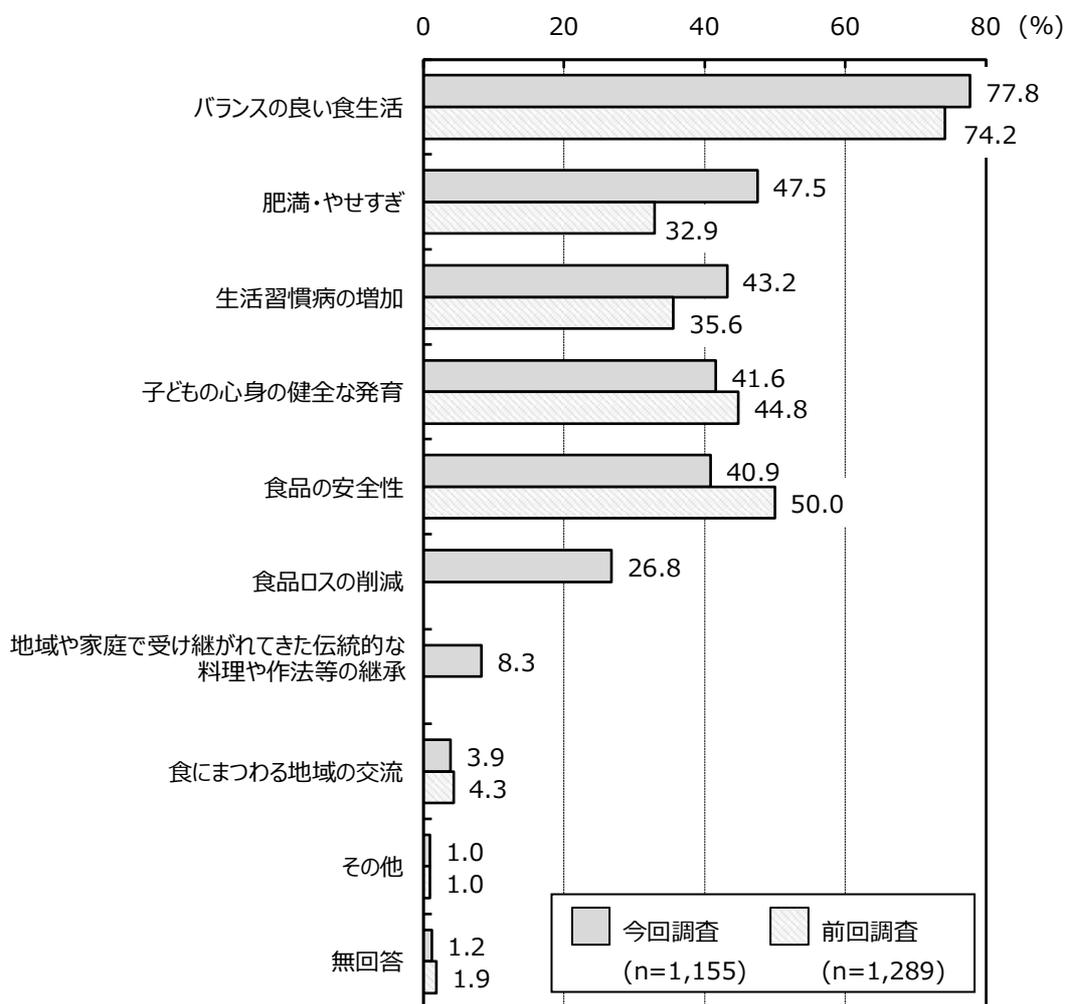
	関心がある	どちらかといえば 関心がある	どちらかといえば 関心はない	関心がない	わからない	無回答
女性全体 (n=972)	23.6	47.9	16.2	4.6	5.7	2.1
青年期 (20～39歳) (n=230)	23.0	47.0	17.0	7.8	3.9	1.3
壮年期 (40～64歳) (n=378)	22.0	48.1	19.0	4.2	5.3	1.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	23.3	46.6	16.9	3.2	6.9	3.2
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	28.1	50.9	7.0	2.9	7.6	3.5

問 20 で「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した方にお聞きます  
 問 20① 「食育」について、どのようなことに関心がありますか。（複数回答）

前回調査と同様に「バランスの良い食生活」が 77.8%と最も高く、次いで、「肥満・やせすぎ」が 47.5%、「生活習慣病の増加」が 43.2%となっています。

「バランスの良い食生活」、「肥満・やせすぎ」、「生活習慣病の増加」の割合については、前回調査より増加しており、それぞれ 3.6 ポイント、14.6 ポイント、7.6 ポイントの増加となっています（前回：順に 74.2%、32.9%、35.6%）。

また、前回調査で割合の高かった「食品の安全性」については 9.1 ポイント減少し、40.9%となっています（前回：50.0%）。



※前回調査では「食品ロスの削減」、「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承」の選択肢は設定なし

【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「バランスの良い食生活」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は、《壮年期（40～64歳）》までの世代では「子どもの心身の健全な発育」であるのに対し、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「肥満・やせすぎ」となっています。

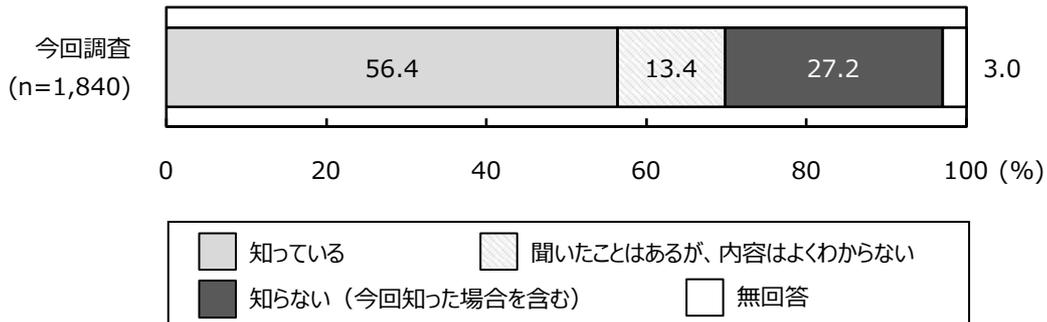
(%)

	バランスの良い食生活	肥満・やせすぎ	生活習慣病の増加	子どもの心身の健全な発育	食品の安全性	食品ロスの削減	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承	食にまつわる地域の交流	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=241)	77.2	45.2	35.3	50.6	34.0	25.3	12.4	6.6	0.8	0.4
壮年期（40～64歳） (n=414)	77.1	48.1	48.3	55.8	42.0	32.4	10.4	5.1	1.9	0.2
前期高齢期（65～74歳） (n=229)	78.2	49.8	49.3	31.4	43.2	24.9	4.8	1.7	0.4	1.3
後期高齢期（75歳以上） (n=266)	80.1	47.4	37.6	20.3	43.2	21.1	4.5	1.5	0.4	3.4

## 4. 歯の健康について

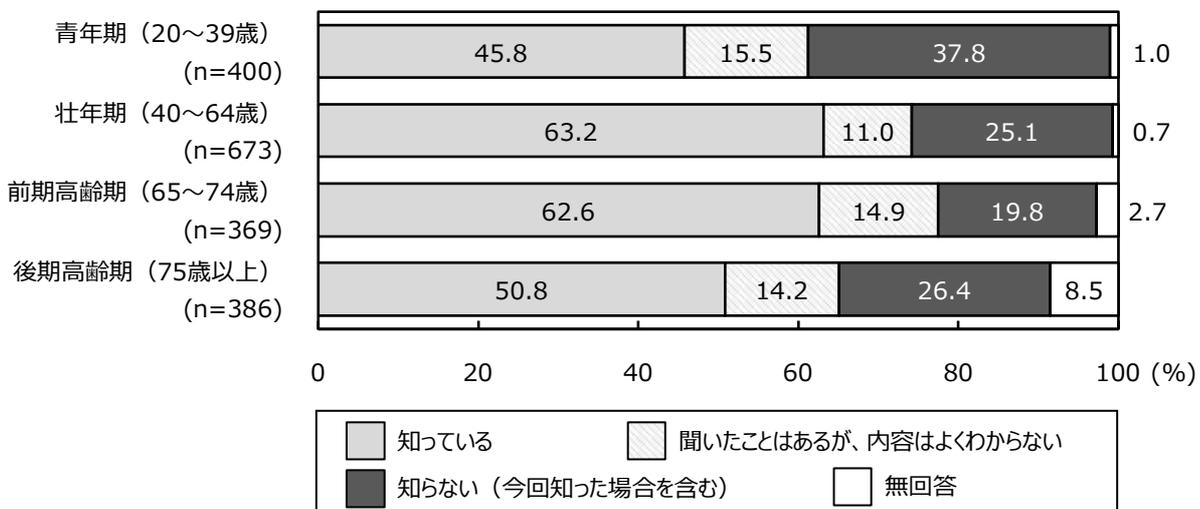
問 21 あなたは、『8020（ハチマルニイマル）運動』を知っていますか。（単数回答）

「知っている」が56.4%と最も高く、次いで、「知らない（今回知った場合を含む）」が27.2%となっています。  
『知っている』（「知っている」+「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」）の割合については、69.8%となっています。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

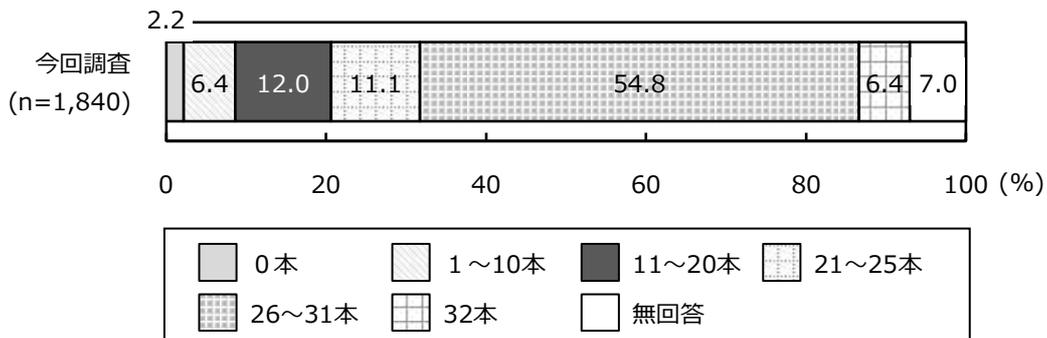
『知っている』の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》で高い傾向にあります（壮年期：74.2%、前期高齢期：77.5%）。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、61.3%となっています。



問 22 ご自分の歯は何本ありますか。(数字で記入)

※入れ歯、インプラントの歯は含みません。永久歯は通常 28 本（親知らずを入れると 32 本）です。  
差し歯は自分の歯として考えます。

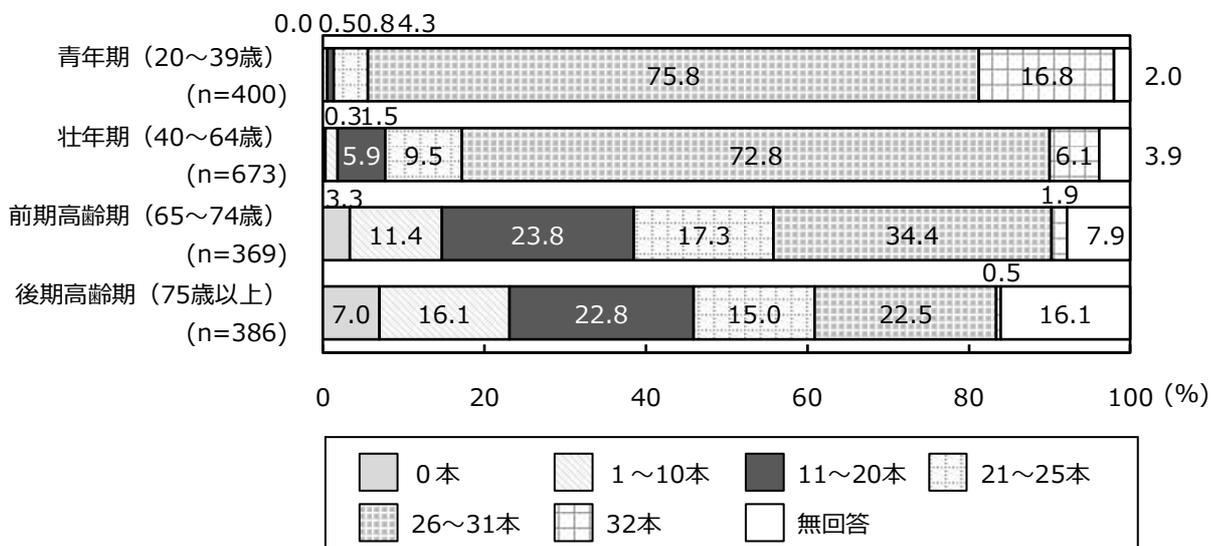
「26～31 本」が 54.8%と最も高く、次いで、「11～20 本」が 12.0%、「21～25 本」が 11.1%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》までの世代では「26～31 本」が最も高く、《後期高齢期（75 歳以上）》では「11～20 本」が最も高くなっています。

『26 本以上』の割合について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 92.6% であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 23.0%と、世代ごとの減少幅も大きくなっています。特に《壮年期（40～64 歳）》から《前期高齢期（65～74 歳）》にかけての減少幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、ほとんどの区分において「26～31本」が最も高くなっていますが、男性の《後期高齢期（75歳以上）》では「11～20本」が最も高くなっています。

『26本以上』の割合については男女とも世代が上がるほど低くなる傾向にあり、男性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、95.2%となっています。最も割合が低いのは男性の《後期高齢期（75歳以上）》で、21.5%となっています。

また、《青年期（20～39歳）》では男性の方が割合が高いのに対し、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では女性の方が割合が高く、男女差も大きくなっています。

《男性》

(%)

	0本	1～10本	11～20本	21～25本	26～31本	32本	無回答
男性全体 (n=851)	3.6	8.0	16.0	10.6	49.6	6.3	5.9
青年期 (20～39歳) (n=169)	0.0	1.2	1.2	1.8	75.7	19.5	0.6
壮年期 (40～64歳) (n=288)	0.3	2.8	8.7	10.8	67.4	5.9	4.2
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	4.4	12.8	28.9	16.1	30.6	1.7	5.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	10.3	16.4	26.6	12.6	21.0	0.5	12.6

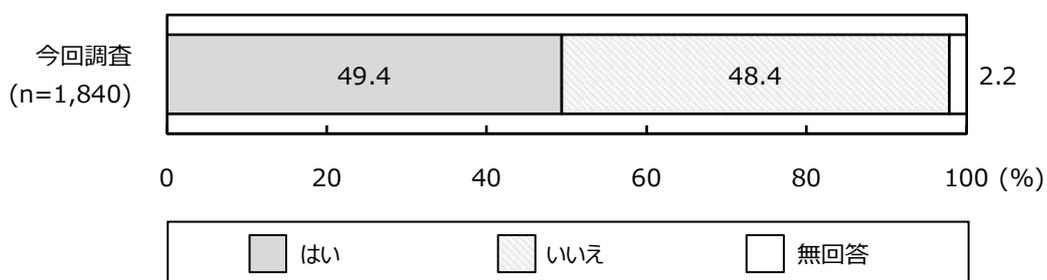
《女性》

(%)

	0本	1～10本	11～20本	21～25本	26～31本	32本	無回答
女性全体 (n=972)	1.0	5.1	8.5	11.5	59.7	6.4	7.7
青年期 (20～39歳) (n=230)	0.0	0.0	0.4	6.1	75.7	14.8	3.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	0.3	0.5	4.0	8.5	77.2	6.1	3.4
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	2.1	10.1	19.0	18.5	38.1	2.1	10.1
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	2.9	15.8	17.5	18.1	24.6	0.6	20.5

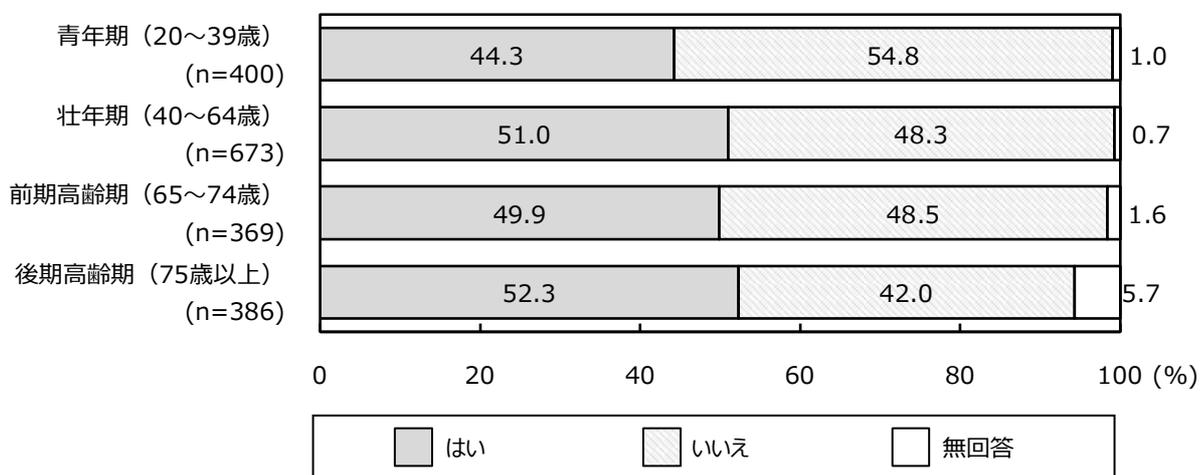
問 23 あなたは、歯の健康管理として、定期的（年に1回以上）に歯科の検診を受けていますか。  
（単数回答）

「はい」が49.4%、「いいえ」が48.4%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、《後期高齢期（75歳以上）》で最も高く、52.3%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、44.3%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性の《壮年期（40～64歳）》での割合が最も高く、56.6%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、37.9%となっています。

また、いずれの世代も女性の方が割合が高く、《前期高齢期（65～74歳）》までの世代では男女差も大きくなっています。

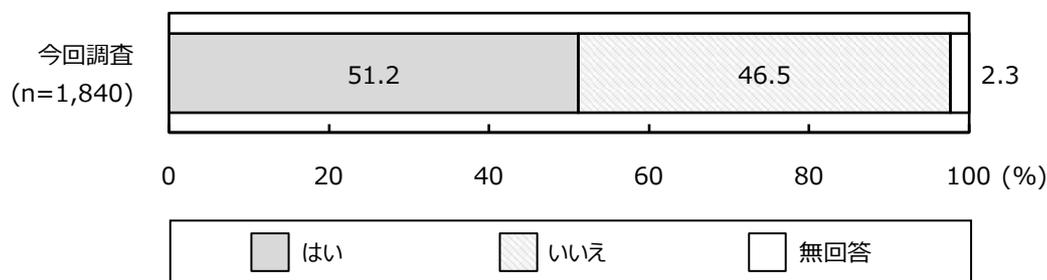
《男性》

《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	44.3	54.2	1.5	女性全体（n=972）	54.0	43.5	2.5
青年期（20～39歳） （n=169）	37.9	62.1	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	49.1	49.1	1.7
壮年期（40～64歳） （n=288）	43.8	55.6	0.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	56.6	42.6	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	43.9	56.1	0.0	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	55.6	41.3	3.2
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	50.5	44.4	5.1	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	54.4	39.2	6.4

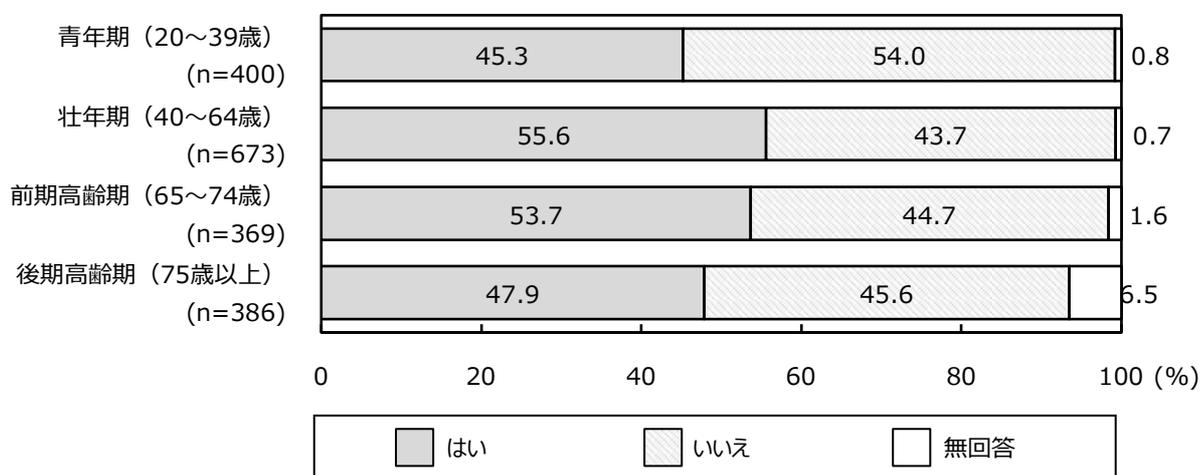
問 24 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。（単数回答）

「はい」が 51.2%、「いいえ」が 46.5%となっています。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》で高い傾向にあります（壮年期：55.6%、前期高齢期：53.7%）。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、45.3%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性の《壮年期（40～64歳）》での割合が最も高く、64.3%となっています。割合が最も低いのは男性の《青年期（20～39歳）》で、37.3%となっています。

また、いずれの世代も女性の方が割合が高く、男女差も大きくなっています。

《男性》

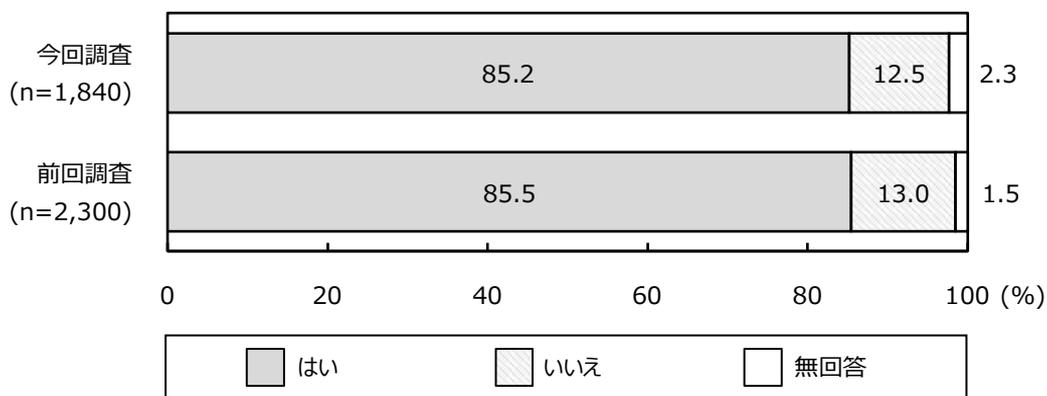
《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	42.5	55.6	1.9	女性全体（n=972）	59.1	38.6	2.4
青年期（20～39歳） （n=169）	37.3	62.7	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	51.3	47.4	1.3
壮年期（40～64歳） （n=288）	44.8	54.5	0.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	64.3	34.9	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	45.0	54.4	0.6	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	61.9	35.4	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	41.6	52.3	6.1	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	55.6	37.4	7.0

問 25 あなたは、何でも嚙んで食べることができますか。（単数回答）

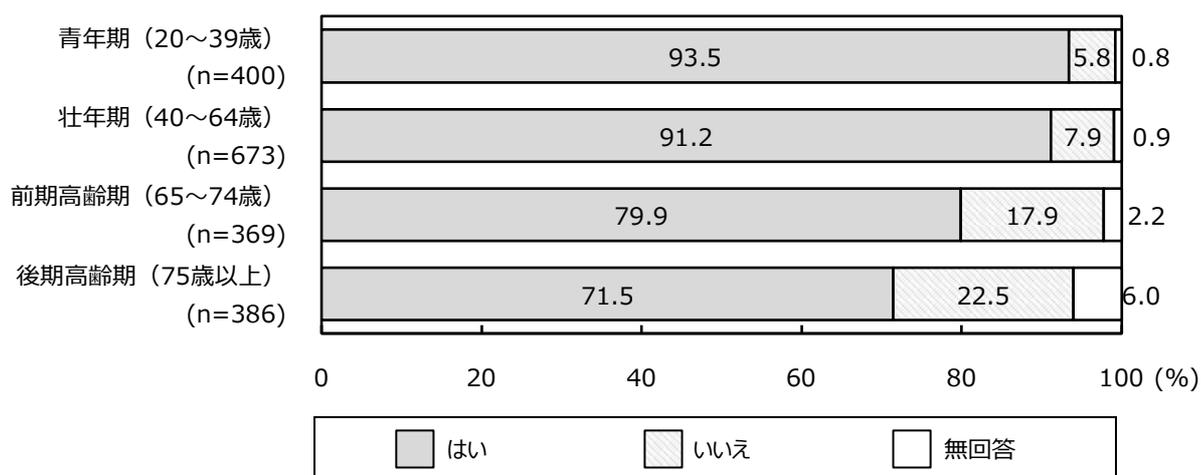
「はい」が 85.2%、「いいえ」が 12.5%となっています。

「はい」の割合は前回調査から横ばいとなっています（前回：85.5%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、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 93.5%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 71.5%となっています。特に、《壮年期（40～64歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》にかけての減少幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど低くなる傾向にあり、男女とも《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、90%以上となっています（ともに93.5%）。一方、《後期高齢期（75歳以上）》での割合は70%台となっています（男性：71.5%、女性：71.3%）。

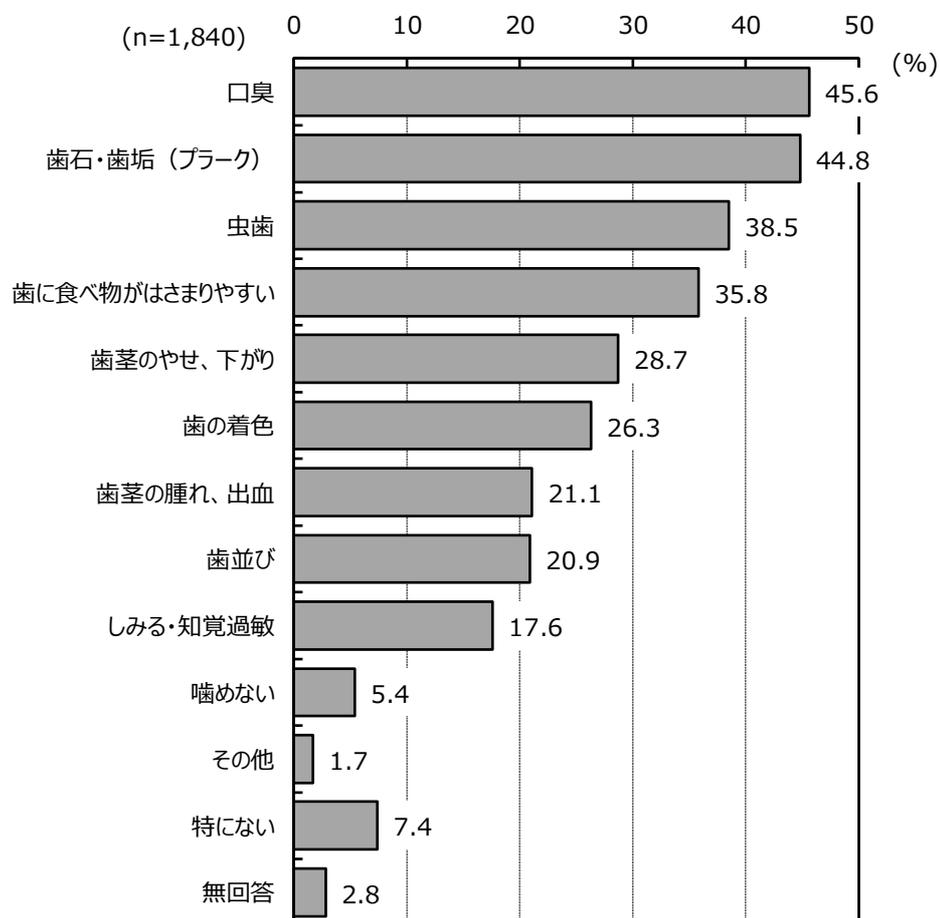
《男性》

《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	83.2	15.0	1.8	女性全体（n=972）	87.0	10.4	2.6
青年期（20～39歳） （n=169）	93.5	6.5	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	93.5	5.2	1.3
壮年期（40～64歳） （n=288）	89.2	9.7	1.0	壮年期（40～64歳） （n=378）	92.9	6.3	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	77.8	22.2	0.0	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	82.0	13.8	4.2
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	71.5	22.9	5.6	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	71.3	22.2	6.4

問 26 口の中のことで気になることは何ですか。(複数回答)

「口臭」が 45.6%と最も高く、次いで、「歯石・歯垢（プラーク）」が 44.8%、「虫歯」が 38.5%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》では「口臭」、《壮年期（40～64歳）》では「歯石・歯垢（プラーク）」、《後期高齢期（75歳以上）》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。

(%)

	口臭	歯石・歯垢（プラーク）	虫歯	歯に食べ物がはさまりやすい	歯茎のやせ、下がり	歯の着色	歯茎の腫れ、出血
青年期（20～39歳） (n=400)	52.8	44.8	48.3	24.0	13.3	37.0	20.3
壮年期（40～64歳） (n=673)	52.0	55.7	45.6	36.4	35.4	32.7	23.8
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	43.1	41.7	32.2	42.3	36.6	19.8	21.4
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	30.3	29.5	22.8	40.7	25.9	10.4	17.9

	歯並び	しみる・知覚過敏	噛めない	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	33.8	24.8	1.5	3.3	9.8	1.0
壮年期（40～64歳） (n=673)	23.8	23.5	3.1	1.3	4.9	1.0
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	13.0	11.4	7.3	0.5	6.5	1.6
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	10.4	5.7	11.4	1.6	10.6	7.8

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男性については「口臭」、「歯石・歯垢（プラーク）」が上位である区分が多くなっていますが、《青年期（20～39歳）》では「口臭」、「虫歯」が上位となっています。

女性については、《壮年期（40～64歳）》までは「口臭」、「歯石・歯垢（プラーク）」が上位となっていますが、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「歯に食べ物がはさまりやすい」の割合が高くなっています。

《男性》

(%)

	口臭	歯石・歯垢（プラーク）	虫歯	歯に食べ物がはさまりやすい	歯茎のやせ、下がり	歯の着色	歯茎の腫れ、出血	歯並び	しみる・知覚過敏	噛めない	その他	特にない	無回答
男性全体（n=851）	47.0	43.7	41.1	33.0	24.1	19.2	21.4	17.9	14.7	6.2	1.9	8.3	2.2
青年期（20～39歳） （n=169）	53.8	39.6	50.3	18.9	6.5	21.3	14.8	26.0	17.8	0.0	3.0	13.0	0.6
壮年期（40～64歳） （n=288）	54.9	55.6	51.0	33.7	30.9	26.7	25.3	20.8	21.2	4.5	2.1	5.9	1.0
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	45.6	42.2	36.7	37.8	32.8	15.6	24.4	12.2	11.7	7.8	0.6	7.2	0.0
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	32.2	32.2	24.3	39.3	21.5	10.3	18.7	12.1	6.1	12.1	1.9	8.9	7.0

《女性》

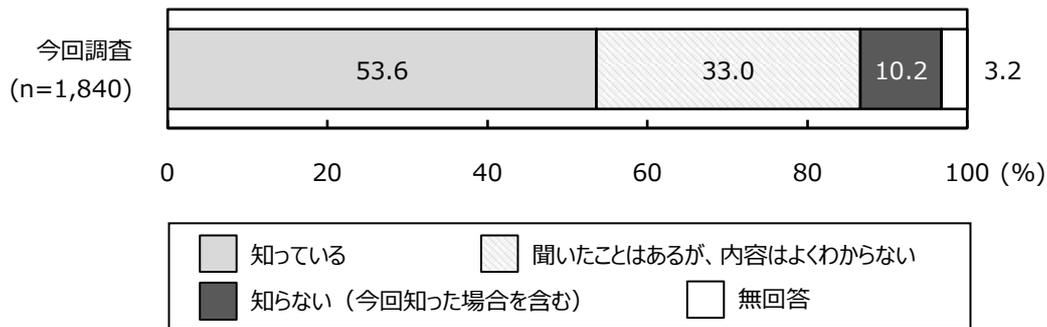
(%)

	口臭	歯石・歯垢（プラーク）	虫歯	歯に食べ物がはさまりやすい	歯茎のやせ、下がり	歯の着色	歯茎の腫れ、出血	歯並び	しみる・知覚過敏	噛めない	その他	特にない	無回答
女性全体（n=972）	44.9	45.6	36.3	38.1	32.9	32.5	21.0	23.6	20.1	4.6	1.4	6.8	3.0
青年期（20～39歳） （n=230）	52.2	48.3	47.0	27.4	18.3	48.3	23.9	39.1	30.0	2.6	3.5	7.4	1.3
壮年期（40～64歳） （n=378）	50.0	55.3	41.3	38.6	39.2	37.3	22.5	26.2	25.1	1.9	0.8	4.2	1.1
前期高齢期（65～74歳） （n=189）	40.7	41.3	28.0	46.6	40.2	23.8	18.5	13.8	11.1	6.9	0.5	5.8	3.2
後期高齢期（75歳以上） （n=171）	28.1	26.3	21.1	42.1	31.6	10.5	17.0	8.2	5.3	10.5	1.2	12.9	8.8

問 27 歯と口腔の健康が全身の健康や生活習慣病に関係することを知っていますか。(単数回答)

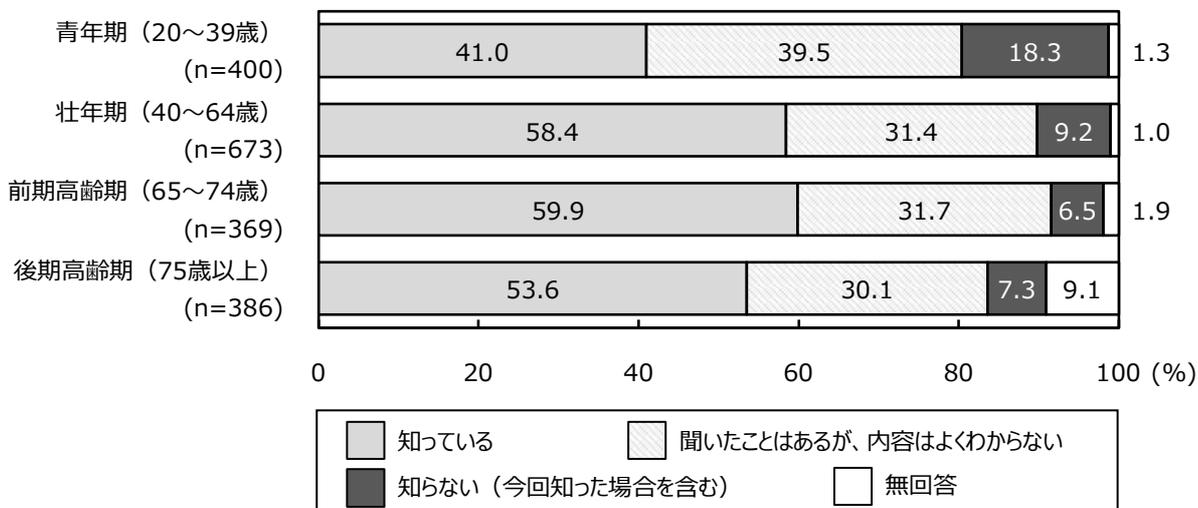
「知っている」が 53.6%と最も高く、次いで、「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」が 33.0%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 10.2%となっています。

『知っている』（「知っている」+「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」）の割合については、86.6%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「知っている」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》、で高い傾向にあります（壮年期：58.4%、前期高齢期：59.9%）。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で、41.0%となっています。

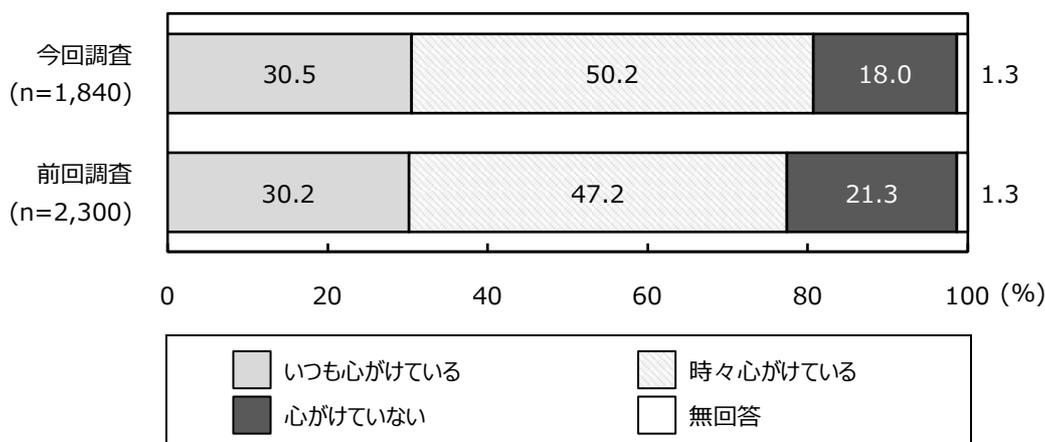


## 5. 身体活動・運動について

問 28 あなたは、日ごろから健康維持・増進のために意識的に体を動かす（早歩きや階段を使うなど）ように心がけていますか。（単数回答）

「時々心がけている」が 50.2%と最も高く、次いで、「いつも心がけている」が 30.5%、「心がけていない」が 18.0%となっています。

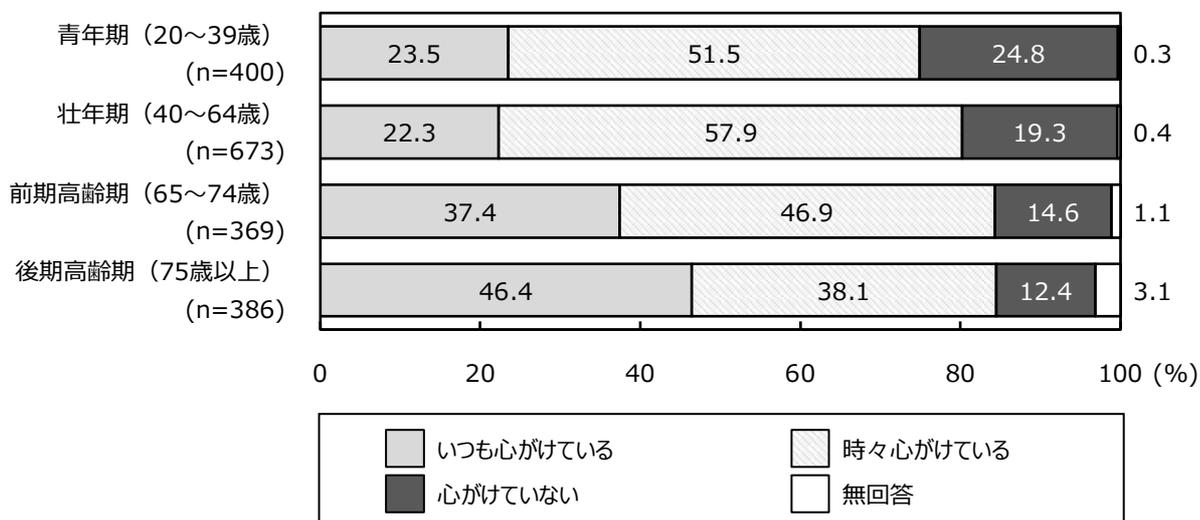
『心がけている』（「いつも心がけている」+「時々心がけている」）の割合については前回調査より 3.3 ポイント増加し、80.7%となっています（前回：77.4%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

『心がけている』の割合をライフステージ別で見ると、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 75.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 84.5%となっています。

また、《壮年期（40～64歳）》までの世代では「いつも心がけている」の割合が低い傾向にあります。（青年期：23.5%、壮年期：22.3%）。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

『心がけている』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、88.3%となっています。割合が最も低いのは男性の《前期高齢期（65～74歳）》で、74.6%となっています。

また、《壮年期（40～64歳）》までの世代では男女差はさほどみられません、《前期高齢期（65～74歳）》から男女差が大きくなっていく傾向にあります。

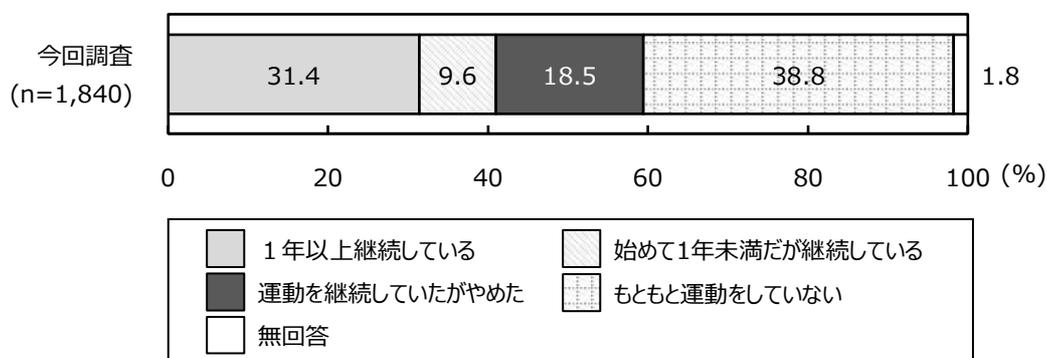
《男性》

《女性》

	（%）					（%）			
	いつも心がけている	時々心がけている	心がけていない	無回答		いつも心がけている	時々心がけている	心がけていない	無回答
男性全体（n=851）	36.5	43.4	19.2	0.9	女性全体（n=972）	25.6	56.0	17.2	1.2
青年期（20～39歳） （n=169）	31.4	43.2	24.9	0.6	青年期（20～39歳） （n=230）	17.8	57.4	24.8	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	28.1	52.8	18.8	0.3	壮年期（40～64歳） （n=378）	17.7	61.9	19.8	0.5
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	40.0	41.7	17.8	0.6	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	34.9	51.9	11.6	1.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	49.1	32.2	16.4	2.3	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	43.3	45.0	7.6	4.1

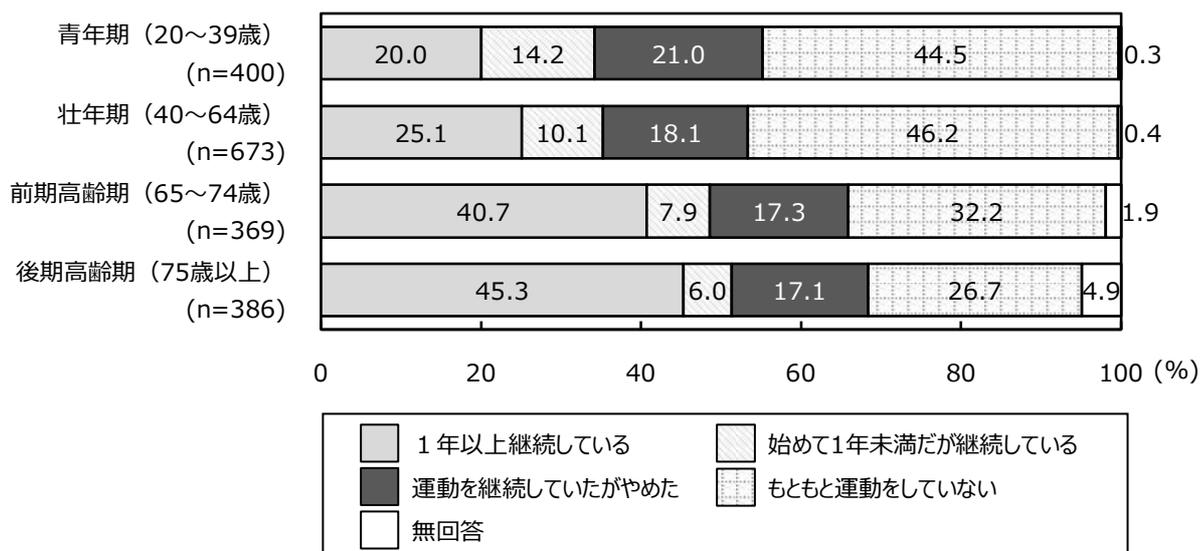
問 29 あなたは、1回30分以上の運動を、週2回以上行っていますか。(単数回答)

「もともと運動をしていない」が38.8%と最も高く、次いで、「1年以上継続している」が31.4%、「運動を継続していたがやめた」が18.5%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「1年以上継続している」の割合をライフステージ別でみると、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20.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では45.3%となっています。特に、《壮年期（40～64歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》にかけて増加幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「1年以上継続している」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、男性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、46.7%となっています。割合が最も低いのは女性の《青年期（20～39歳）》で、15.7%となっています。

また、いずれの世代においても男性の方が割合が高く、《壮年期（40～64歳）》までの世代では男女差も大きくなっています。

《男性》

(%)

	1年以上継続している	始めて1年未満だが継続している	運動を継続していたがやめた	もともと運動をしていない	無回答
男性全体 (n=851)	37.6	10.5	19.2	31.6	1.2
青年期 (20～39歳) (n=169)	26.0	17.2	24.9	31.4	0.6
壮年期 (40～64歳) (n=288)	33.7	10.8	17.7	37.2	0.7
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	43.9	10.0	17.8	27.8	0.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	46.7	5.1	17.8	27.6	2.8

《女性》

(%)

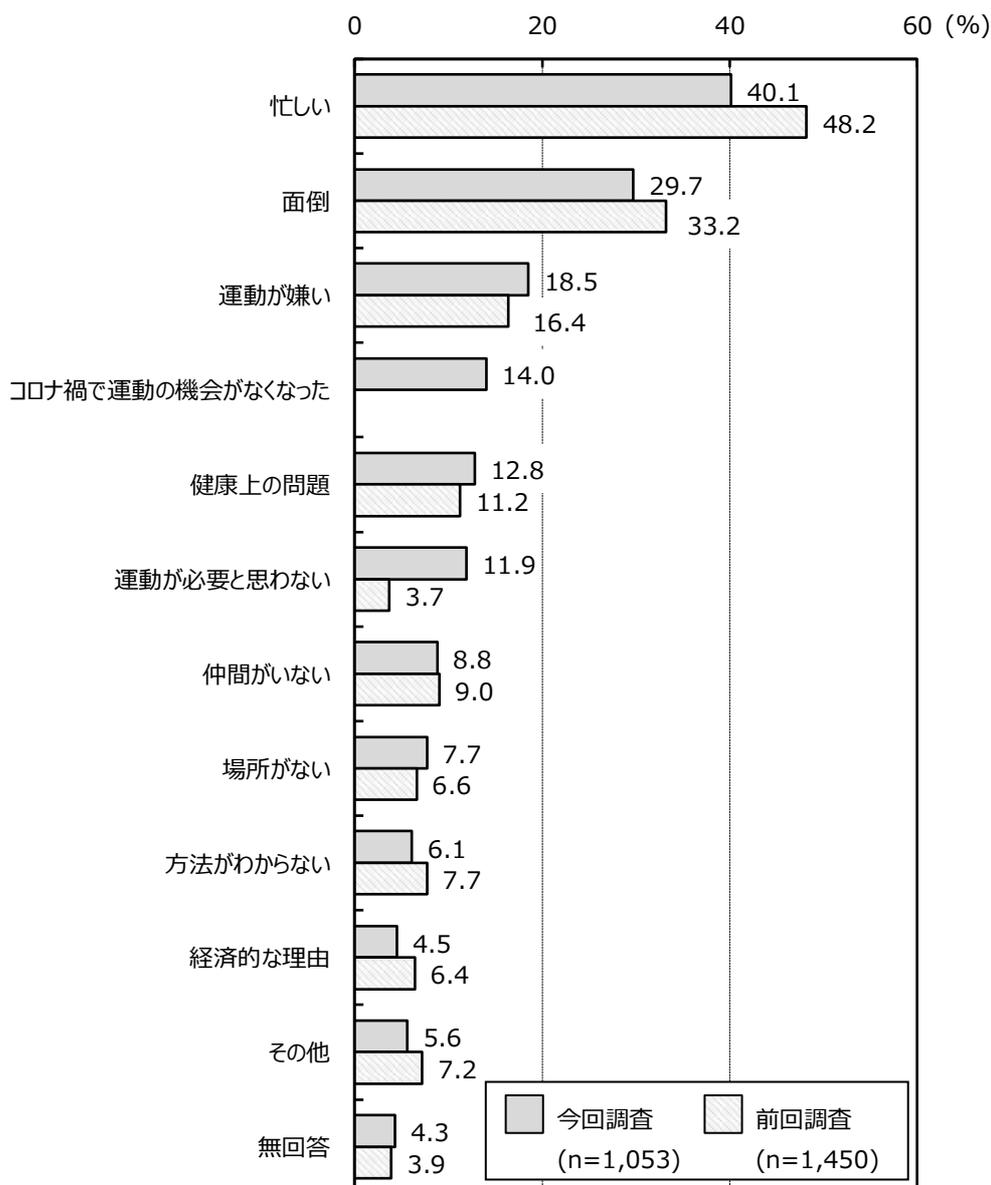
	1年以上継続している	始めて1年未満だが継続している	運動を継続していたがやめた	もともと運動をしていない	無回答
女性全体 (n=972)	26.3	8.8	17.5	45.3	2.1
青年期 (20～39歳) (n=230)	15.7	12.2	17.8	54.3	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	18.8	9.3	18.5	53.2	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	37.6	5.8	16.9	36.5	3.2
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	43.9	7.0	15.8	25.7	7.6

問 29 で「運動を継続していたがやめた」「もともと運動をしていない」と回答した方にお聞きます  
 問 29① 運動をやめた、していない理由は何ですか。（複数回答）

前回調査と同様に「忙しい」が最も高くなっていますが、前回調査より 8.1 ポイント減少し、40.1%となっています（前回：48.2%）。次いで、「面倒」が 29.7%、「運動が嫌い」が 18.5%となっています。

「面倒」の割合は前回調査より 3.5 ポイントの減少（前回：33.2%）、「運動が嫌い」の割合は 2.1 ポイントの増加（前回：16.4%）となっています。

また、割合は高くないものの、「運動が必要と思わない」の割合は前回調査より増加傾向にあります（今回：11.9%、前回 3.7%）。



※前回調査では「コロナ禍で運動の機会がなくなった」の選択肢は設定なし

【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、「壮年期（40～64 歳）」までの世代では「忙しい」、「前期高齢期（65～74 歳）」では「面倒」、「後期高齢期（75 歳以上）」では「健康上の問題」が最も高くなっています。「面倒」についてはいずれの世代においても比較的割合が高い傾向にあります。

(%)

	忙しい	面倒	運動が嫌い	コロナ禍で運動の機会がなくなった	健康上の問題	運動が必要と思わない	仲間がない	場所がない	方法がわからない	経済的な理由	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=262)	54.2	34.0	24.4	12.2	3.1	17.2	14.9	15.3	9.2	4.2	4.6	2.3
壮年期（40～64歳） (n=433)	50.3	27.7	19.4	13.6	7.6	13.9	6.7	5.8	4.8	6.2	4.2	3.7
前期高齢期（65～74歳） (n=183)	21.3	31.1	14.8	13.1	23.0	7.1	7.1	5.5	4.9	3.3	7.1	5.5
後期高齢期（75歳以上） (n=169)	13.0	26.6	11.8	17.8	29.0	4.1	7.1	3.6	5.9	1.8	9.5	7.7

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男女とも《壮年期（40～64歳）》までの世代では「忙しい」、「面倒」が高く、上位となっています。《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代については、男性は「面倒」の割合が最も高いのに対し、女性は「健康上の問題」が最も高くなっています。

また、男性に比べて、女性では「運動が嫌い」の割合が高い傾向にあります。

《男性》

(%)

	忙しい	面倒	運動が嫌い	コロナ禍で運動の機会がなくなった	健康上の問題	運動が必要と思わない	仲間がいない	場所がない	方法がわからない	経済的な理由	その他	無回答
男性全体 (n=432)	37.7	35.6	11.1	12.7	13.7	13.0	10.2	7.2	5.6	5.3	5.1	4.4
青年期 (20～39歳) (n=95)	54.7	37.9	17.9	11.6	2.1	16.8	15.8	14.7	6.3	7.4	3.2	2.1
壮年期 (40～64歳) (n=158)	53.2	29.1	8.9	12.7	9.5	16.5	7.6	5.7	4.4	6.3	3.2	3.8
前期高齢期 (65～74歳) (n=82)	18.3	46.3	13.4	9.8	17.1	8.5	9.8	4.9	4.9	3.7	7.3	3.7
後期高齢期 (75歳以上) (n=97)	12.4	35.1	6.2	16.5	28.9	7.2	9.3	4.1	7.2	3.1	8.2	8.2

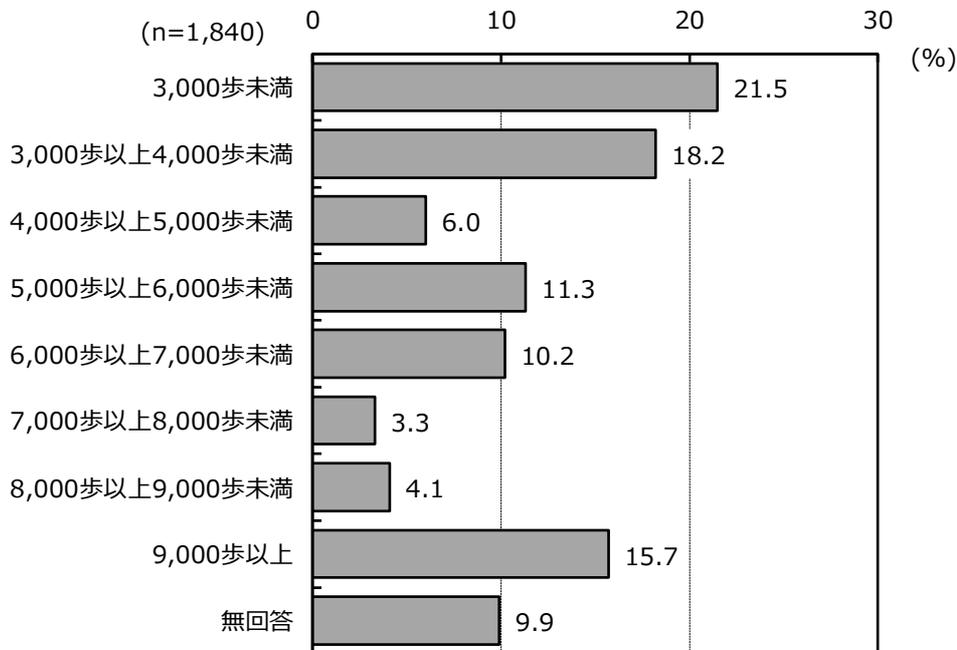
《女性》

(%)

	忙しい	面倒	運動が嫌い	コロナ禍で運動の機会がなくなった	健康上の問題	運動が必要と思わない	仲間がいない	場所がない	方法がわからない	経済的な理由	その他	無回答
女性全体 (n=610)	41.5	25.6	24.1	14.4	11.8	11.1	7.9	8.2	6.6	3.6	6.1	4.3
青年期 (20～39歳) (n=166)	53.6	31.3	28.3	12.7	3.6	17.5	14.5	15.7	10.8	2.4	5.4	2.4
壮年期 (40～64歳) (n=271)	48.0	26.9	25.8	14.0	6.3	12.2	5.9	5.9	5.2	5.5	4.8	3.7
前期高齢期 (65～74歳) (n=101)	23.8	18.8	15.8	15.8	27.7	5.9	5.0	5.9	5.0	3.0	6.9	6.9
後期高齢期 (75歳以上) (n=71)	14.1	15.5	19.7	18.3	29.6	0.0	4.2	2.8	4.2	0.0	11.3	7.0

問 30 あなたは、日常生活の中で、1日どれくらい歩きますか。歩数でお答えください。  
わからない場合は、時間でお答えください。（数字で記入）

「3,000歩未満」が21.5%と最も高く、次いで、「3,000歩以上4,000歩未満」が18.2%、「9,000歩以上」が15.7%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でも、いずれの世代も「3,000歩未満」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は、《壮年期（40～64歳）》以降では「3,000歩以上4,000歩未満」であるのに対し、《青年期（20～39歳）》では「9,000歩以上」となっています。

	(%)								
	3,000歩未満	3,000歩以上 4,000歩未満	4,000歩以上 5,000歩未満	5,000歩以上 6,000歩未満	6,000歩以上 7,000歩未満	7,000歩以上 8,000歩未満	8,000歩以上 9,000歩未満	9,000歩以上	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	21.0	17.3	6.5	7.5	12.3	4.0	5.0	20.3	6.3
壮年期（40～64歳） (n=673)	20.5	19.6	5.1	12.9	9.2	3.4	4.8	17.4	7.1
高齢期（65～74歳） (n=369)	19.5	16.8	4.9	14.1	10.8	3.3	3.8	14.4	12.5
高齢期（75歳以上） (n=386)	25.9	17.9	7.8	9.6	9.3	2.6	2.3	9.3	15.3

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男女とも「3,000歩未満」、「3,000歩以上 4,000歩未満」の割合が高い世代が多くなっていますが、男性の《壮年期（40～64歳）》までの世代では「9,000歩以上」の割合が最も高くなっています。

《男性》

(%)

	3,000歩未満	3,000歩以上 4,000歩未満	4,000歩以上 5,000歩未満	5,000歩以上 6,000歩未満	6,000歩以上 7,000歩未満	7,000歩以上 8,000歩未満	8,000歩以上 9,000歩未満	9,000歩以上	無回答
男性全体 (n=851)	20.3	16.1	5.6	11.6	10.7	3.5	5.8	18.3	8.0
青年期 (20～39歳) (n=169)	17.2	13.6	4.1	7.7	13.6	5.3	6.5	23.7	8.3
壮年期 (40～64歳) (n=288)	19.1	16.3	6.3	14.2	8.7	2.8	7.3	20.8	4.5
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	17.8	19.4	3.9	13.3	12.2	3.9	5.6	16.1	7.8
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	26.6	15.0	7.5	9.8	9.8	2.8	3.3	12.6	12.6

《女性》

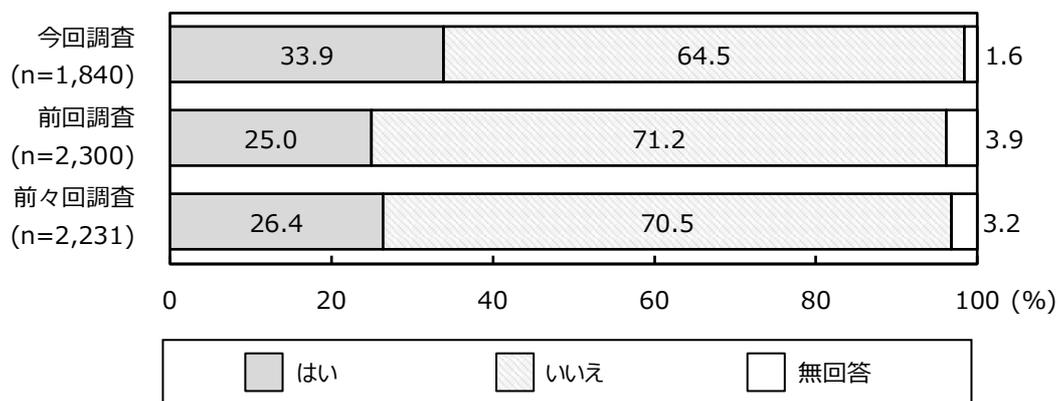
(%)

	3,000歩未満	3,000歩以上 4,000歩未満	4,000歩以上 5,000歩未満	5,000歩以上 6,000歩未満	6,000歩以上 7,000歩未満	7,000歩以上 8,000歩未満	8,000歩以上 9,000歩未満	9,000歩以上	無回答
女性全体 (n=972)	22.7	20.1	6.2	11.0	10.0	3.2	2.7	13.1	11.1
青年期 (20～39歳) (n=230)	23.9	20.0	8.3	7.4	11.3	3.0	3.9	17.4	4.8
壮年期 (40～64歳) (n=378)	22.0	22.2	4.0	12.2	9.8	4.0	2.9	14.3	8.7
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	21.2	14.3	5.8	14.8	9.5	2.6	2.1	12.7	16.9
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	25.1	21.1	8.2	9.4	8.8	2.3	1.2	5.3	18.7

問 31 あなたは、ウォーキング（意識して歩くこと）をしていますか。（単数回答）

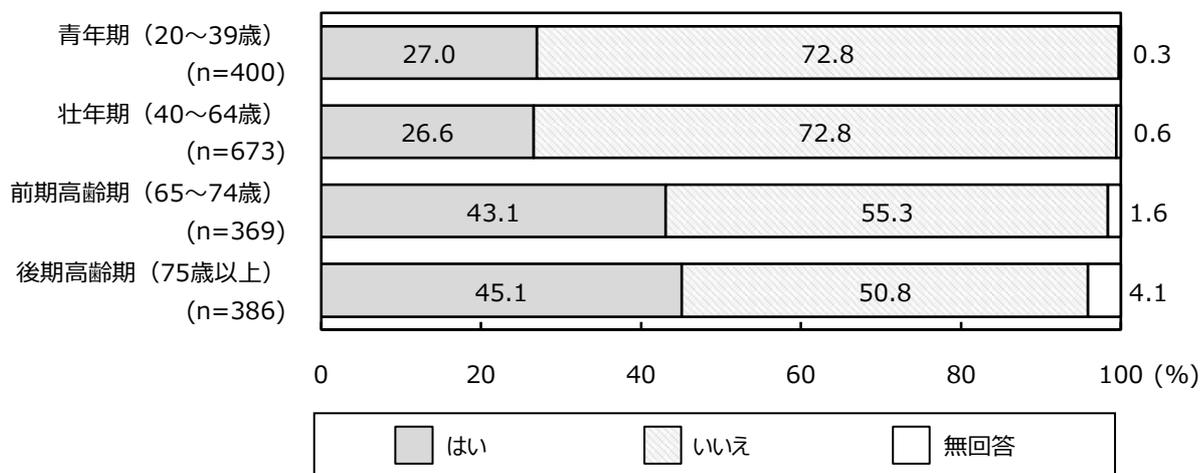
「はい」が 33.9%、「いいえ」が 64.5%となっています。

「はい」の割合は前回調査、前々回調査と比較すると高い値となっており、前回調査より 8.9 ポイント増加しています（前回：25.0%、前々回：26.4%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》から《前期高齢期（65～74 歳）》にかけての増加幅が大きく、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では 20.0%台であるのに対し（青年期：27.0%、壮年期：26.6%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では 40%台となっています（前期高齢期：43.1%、後期高齢期：45.1%）。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、47.2%となっています。割合が最も低いのは女性の《青年期（20～39歳）》で、22.2%となっています。

また、いずれの世代も男性の方が割合が高くなっていますが、世代が上がるほどに男女差は小さくなっていく傾向にあります。

《男性》

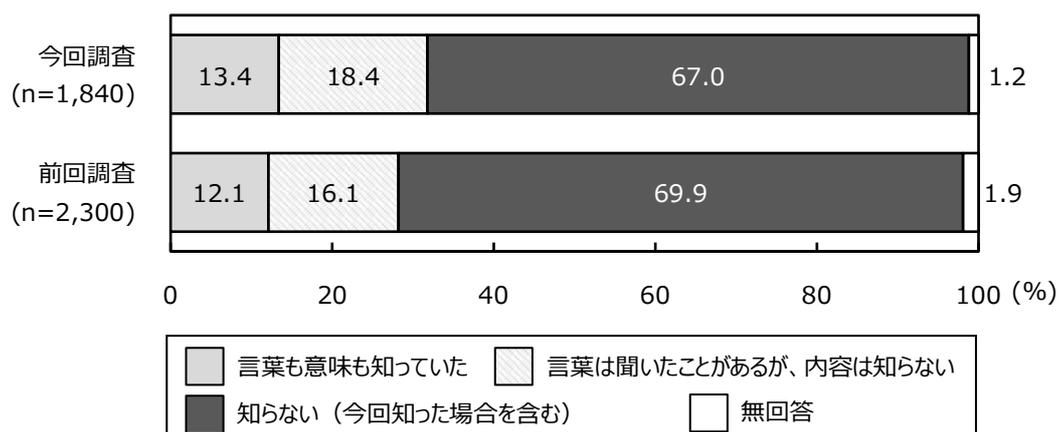
《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	39.0	59.9	1.1	女性全体（n=972）	29.5	68.6	1.9
青年期（20～39歳） （n=169）	33.7	65.7	0.6	青年期（20～39歳） （n=230）	22.2	77.8	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	31.3	67.4	1.4	壮年期（40～64歳） （n=378）	23.0	77.0	0.0
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	46.7	52.8	0.6	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	39.7	57.7	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	47.2	51.4	1.4	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	42.7	49.7	7.6

問 32 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（単数回答）

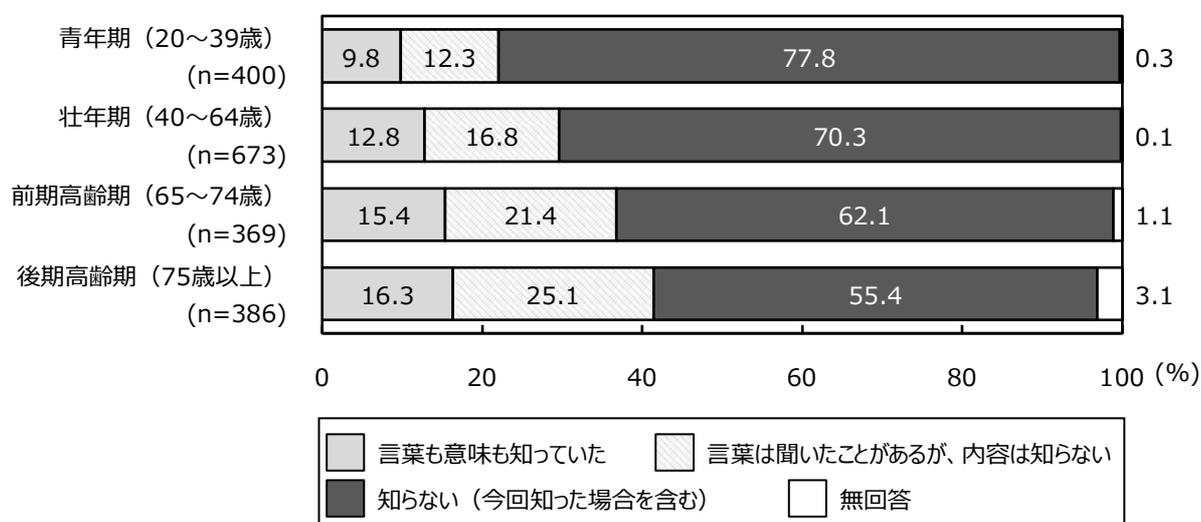
「知らない（今回知った場合を含む）」が 67.0%と、最も高くなっています。次いで、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」が 18.4%、「言葉も意味も知っていた」が 13.4%となっています。

『知っている』（「言葉も意味も知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」）の割合については、前回調査より 3.6 ポイント増加し、31.8%となっています（前回：28.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『知っている』の割合をライフステージ別で見ると、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 22.1%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 41.4%となっています。

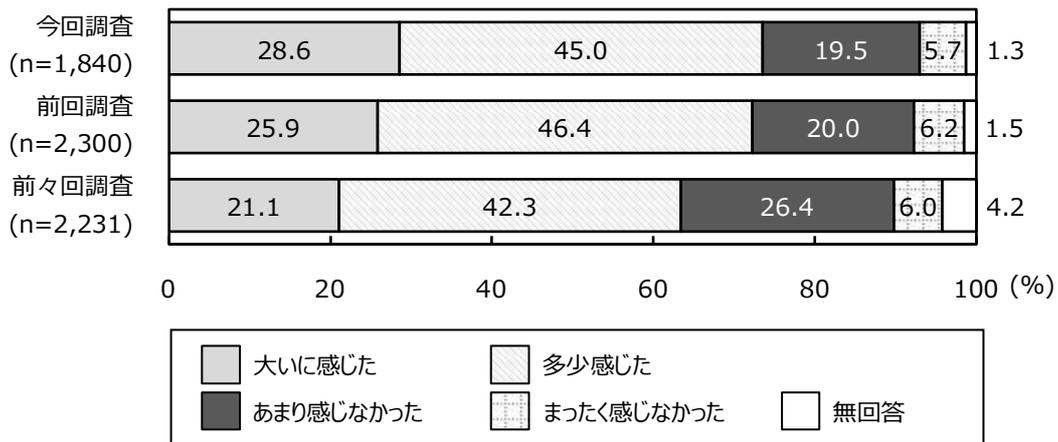


## 6. 休養・こころの健康づくりについて

問 33 あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。（単数回答）

「多少感じた」が 45.0%と最も高く、次いで、「大いに感じた」が 28.6%、「あまり感じなかった」が 19.5%となっています。

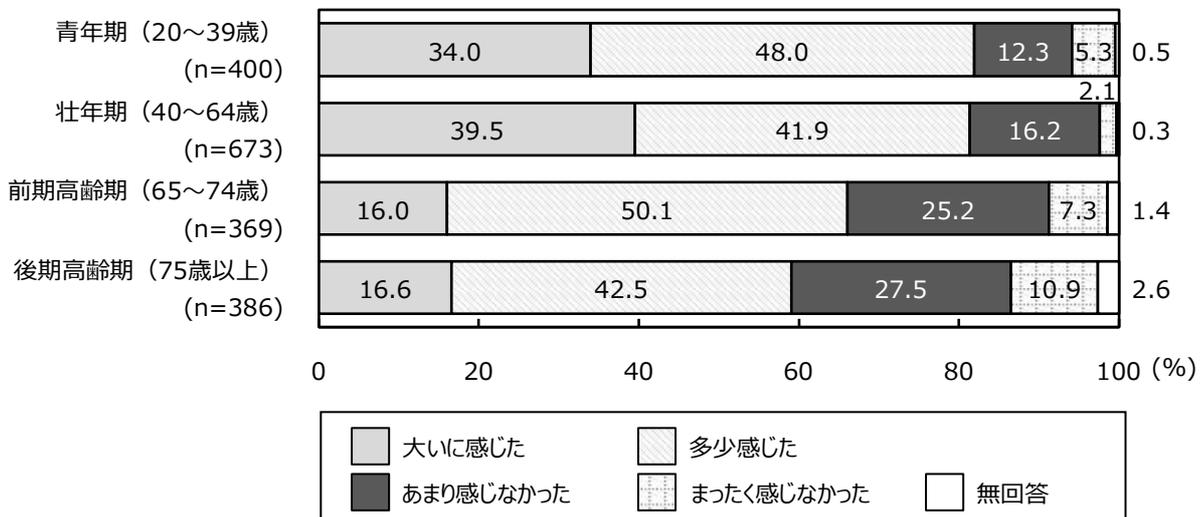
『感じた』（「大いに感じた」+「多少感じた」）の割合については年々増加傾向にあり、前回調査より 1.3 ポイント増加し、73.6%となっています（前回：72.3%、前々回：63.4%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

『感じた』の割合をライフステージ別で見ると、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 82.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 59.1%となっています。

また、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では、《壮年期（40～64歳）》までの世代に比べて「大いに感じた」の割合が低い傾向にあります。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

『感じた』の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、86.6%となっています。割合が最も低いのは男性の《後期高齢期（75歳以上）》で、50.5%となっています。

また、いずれの世代も女性の方が割合が高く、《壮年期（40～64歳）》以外の世代では男女差も大きくなっています。

《男性》

(%)

	大いに感じた	多少感じた	あまり感じなかった	まったく感じなかった	無回答
男性全体 (n=851)	24.6	42.5	24.3	7.8	0.8
青年期 (20～39歳) (n=169)	30.2	45.6	17.2	5.9	1.2
壮年期 (40～64歳) (n=288)	37.2	43.1	17.0	2.4	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	13.3	44.4	32.2	9.4	0.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	12.6	37.9	33.2	15.0	1.4

《女性》

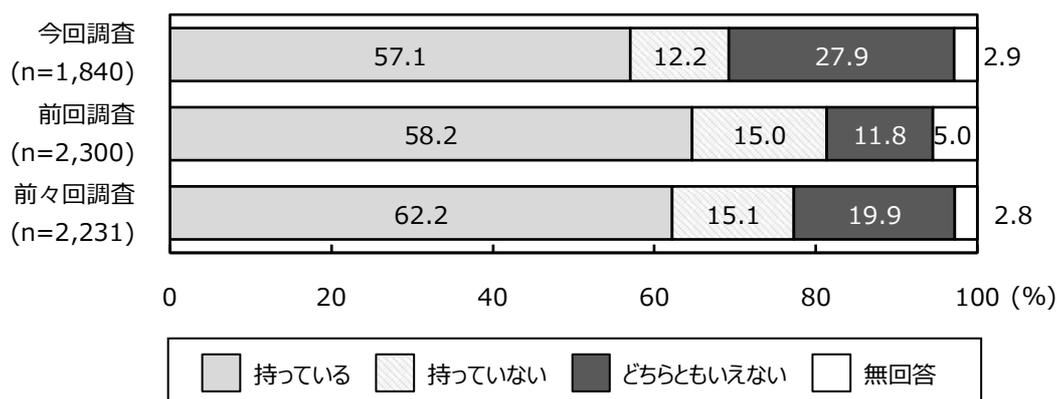
(%)

	大いに感じた	多少感じた	あまり感じなかった	まったく感じなかった	無回答
女性全体 (n=972)	32.2	47.2	15.3	3.9	1.3
青年期 (20～39歳) (n=230)	37.0	49.6	8.7	4.8	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	41.3	41.0	15.6	1.9	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	18.5	55.6	18.5	5.3	2.1
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	21.6	48.0	20.5	5.8	4.1

問 34 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。（単数回答）

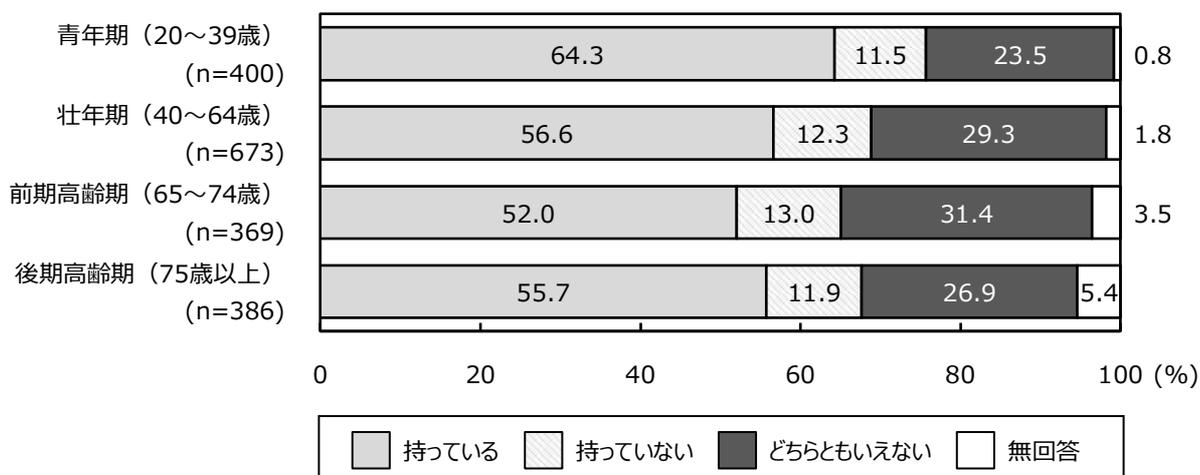
「持っている」が 57.1%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が 27.9%、「持っていない」が 12.2%となっています。

「持っている」の割合は前回調査、前々回調査と比較すると低い値となっています（前回：58.2%、前々回：62.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「持っている」の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》で最も高く、64.3%となっています。割合が最も低いのは《前期高齢期（65～74歳）》で、52.0%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「持っている」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、64.5%となっています。割合が最も低いのは男性の《前期高齢期（65～74歳）》で、46.1%となっています。

また、《青年期（20～39歳）》では男性の方が割合が高くなっているのに対し、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では女性の方が割合が高く、特に《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では男女差が大きくなっています。

《男性》

《女性》

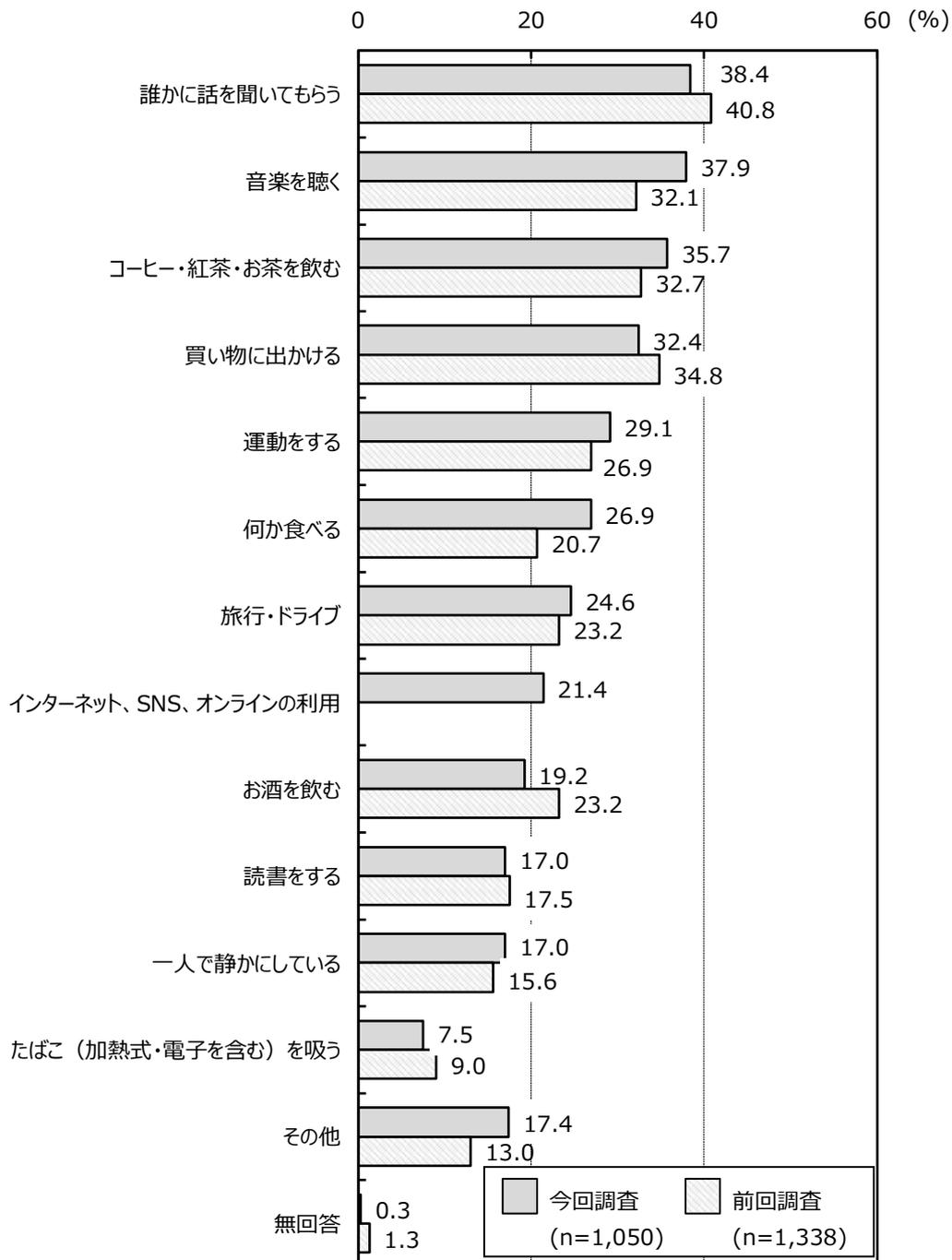
	（%）					（%）			
	持っている	持っていない	どちらともいえない	無回答		持っている	持っていない	どちらともいえない	無回答
男性全体（n=851）	53.0	16.9	27.6	2.5	女性全体（n=972）	60.9	8.1	28.1	2.9
青年期（20～39歳） （n=169）	64.5	12.4	21.9	1.2	青年期（20～39歳） （n=230）	63.9	10.9	24.8	0.4
壮年期（40～64歳） （n=288）	52.8	18.4	27.1	1.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	59.8	7.9	30.4	1.9
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	46.1	18.3	32.2	3.3	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	57.7	7.9	30.7	3.7
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	50.0	17.3	29.0	3.7	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	63.2	5.3	24.0	7.6

問 34 で「持っている」と回答した方にお聞きます

問 34① あなたの主なストレス解消法は何ですか。（複数回答）

「誰かに話を聞いてもらう」が 38.4%と最も高く、次いで、「音楽を聴く」が 37.9%、「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」が 35.7%となっています。

前回調査は、「誰かに話を聞いてもらう」が 40.8%と最も高く、次いで、「買い物に出かける」が 34.8%、「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」が 32.7%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「音楽を聴く」、《壮年期（40～64歳）》では「誰かに話を聞いてもらう」、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」が最も高くなっています。

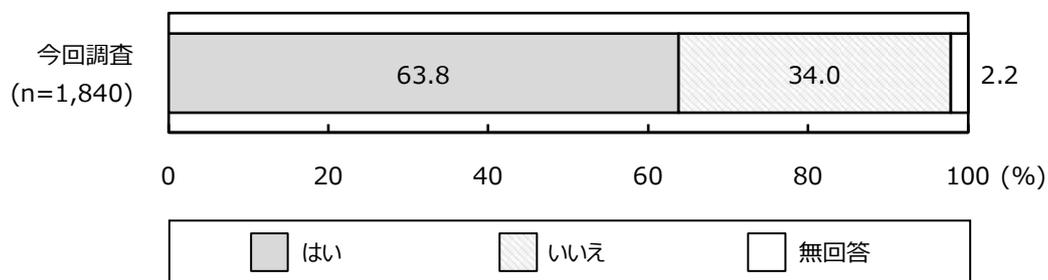
(%)

	誰かに話を聞いてもらう	音楽を聴く	コーヒー・紅茶・お茶を飲む	買い物に出かける	運動をする	何か食べる	旅行・ドライブ
青年期（20～39歳） (n=257)	45.9	54.1	24.9	39.3	27.2	44.4	28.8
壮年期（40～64歳） (n=381)	42.5	38.8	36.2	30.7	27.0	30.4	28.3
前期高齢期（65～74歳） (n=192)	34.4	29.7	41.1	30.2	34.4	11.5	21.9
後期高齢期（75歳以上） (n=215)	26.0	24.7	42.8	28.8	31.2	14.0	15.8

	インターネット、SNS、オンラインの利用	お酒を飲む	読書をする	一人で静かにしている	たばこ（加熱式・電子を含む）を吸う	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=257)	37.0	16.7	12.1	21.4	7.4	18.3	0.0
壮年期（40～64歳） (n=381)	24.4	26.2	20.5	18.4	10.8	13.9	0.5
前期高齢期（65～74歳） (n=192)	12.5	17.7	16.7	13.0	4.7	18.8	0.5
後期高齢期（75歳以上） (n=215)	6.0	11.2	17.2	12.6	4.2	21.9	0.0

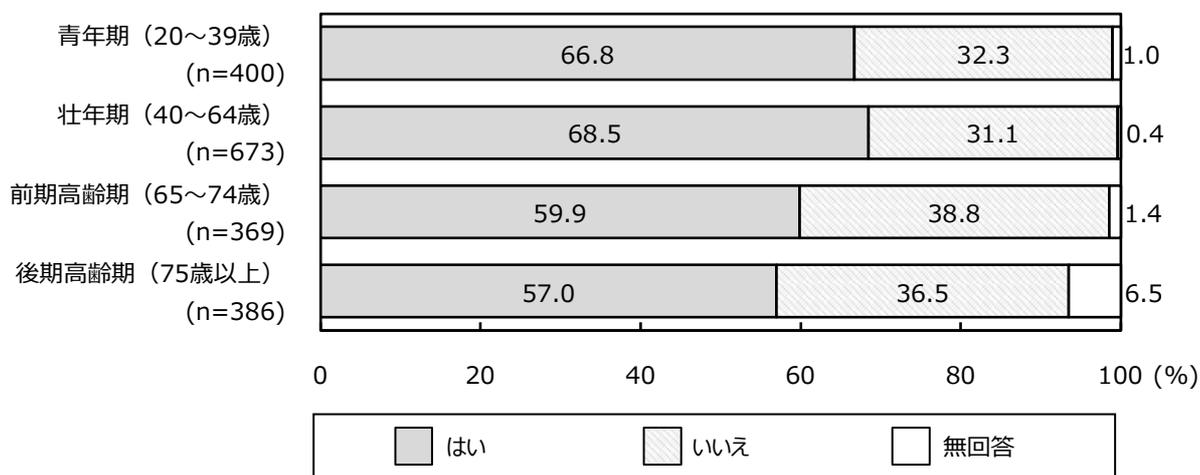
問 35 この1年で、あなたの心配や不安なことは増えましたか。(単数回答)

「はい」が63.8%、「いいえ」が34.0%となっています。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期 (40～64 歳)》で最も高く、68.5%となっています。割合が最も低いのは《後期高齢期 (75 歳以上)》で、57.0%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「はい」の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、73.0%となっています。割合が最も低いのは男性の《後期高齢期（75歳以上）》で、54.7%となっています。

また、いずれの世代も女性の方が割合が高く、特に《青年期（20～39歳）》では男女差も大きくなっています。

《男性》

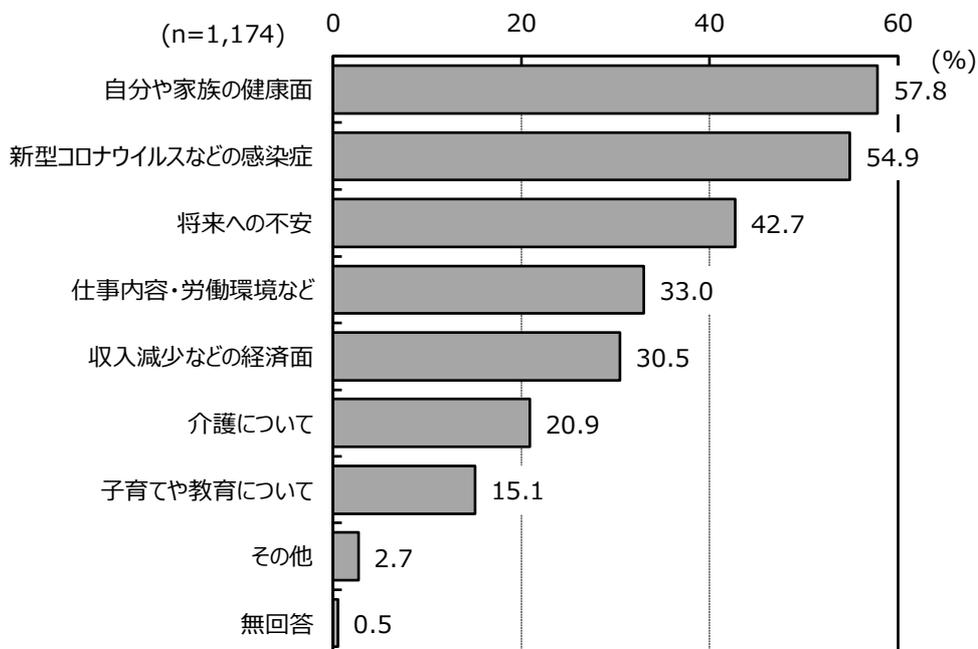
《女性》

	（%）				（%）		
	はい	いいえ	無回答		はい	いいえ	無回答
男性全体（n=851）	59.3	39.2	1.4	女性全体（n=972）	67.7	29.6	2.7
青年期（20～39歳） （n=169）	58.0	40.2	1.8	青年期（20～39歳） （n=230）	73.0	26.5	0.4
壮年期（40～64歳） （n=288）	66.3	33.0	0.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	69.8	29.9	0.3
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	55.0	43.9	1.1	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	64.6	33.9	1.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	54.7	43.0	2.3	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	59.6	28.7	11.7

問 35 で「はい」と回答した方にお聞きします

問 35① あなたにとって、心配ごとや不安なことは何ですか。（複数回答）

「自分や家族の健康面」が 57.8%と最も高く、次いで、「新型コロナウイルスなどの感染症」が 54.9%、「将来への不安」が 42.7%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「新型コロナウイルスなどの感染症」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では「自分や家族の健康面」が最も高くなっています。「新型コロナウイルスなどの感染症」については《壮年期（40～64歳）》以降の世代でも割合が高い傾向にあります。

また、《青年期（20～39歳）》では「将来への不安」の割合が他の世代に比べて高い傾向にあります。

	(%)								
	自分や家族の健康面	新型コロナウイルスなどの感染症	将来への不安	仕事内容・労働環境など	収入減少などの経済面	介護について	子育てや教育について	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=267)	46.8	58.1	53.9	50.6	32.2	6.4	27.0	3.4	0.0
壮年期（40～64歳） (n=461)	60.3	56.4	43.8	46.9	34.3	21.3	21.0	2.2	0.4
前期高齢期（65～74歳） (n=221)	61.1	51.6	37.1	12.7	30.8	19.0	3.2	3.2	0.5
後期高齢期（75歳以上） (n=220)	62.7	51.8	31.8	3.2	20.0	39.1	0.0	2.7	1.4

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男性の《壮年期（40～64歳）》までの世代では「仕事内容・労働環境など」の割合が最も高くなっており、《青年期（20～39歳）》については「将来への不安」と同率となっています。

女性については、《青年期（20～39歳）》では「新型コロナウイルスなどの感染症」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では「自分や家族の健康面」が最も高くなっていきます。

また、男性では女性に比べて「仕事内容・労働環境など」、「収入減少などの経済面」の割合が高い傾向にあり、女性は男性に比べて「新型コロナウイルスなどの感染症」の割合が高い傾向にあります。

《男性》

(%)

	自分や家族の健康面	新型コロナウイルスなどの感染症	将来への不安	仕事内容・労働環境など	収入減少などの経済面	介護について	子育てや教育について	その他	無回答
男性全体 (n=505)	54.3	47.7	43.6	39.8	35.2	21.8	8.5	3.0	0.4
青年期 (20～39歳) (n=98)	42.9	50.0	57.1	57.1	37.8	10.2	17.3	5.1	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=191)	52.4	49.7	47.1	62.3	39.3	17.8	13.6	2.1	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=99)	55.6	39.4	41.4	19.2	41.4	23.2	0.0	5.1	1.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=117)	65.8	49.6	28.2	6.0	21.4	36.8	0.0	0.9	0.9

《女性》

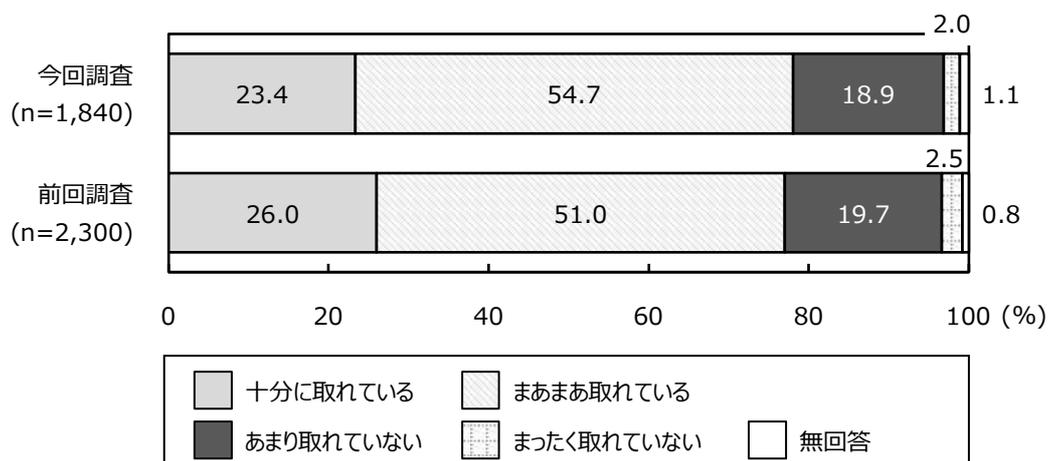
(%)

	自分や家族の健康面	新型コロナウイルスなどの感染症	将来への不安	仕事内容・労働環境など	収入減少などの経済面	子育てや教育について	介護について	その他	無回答
女性全体 (n=658)	60.3	60.2	41.8	27.4	26.1	20.1	20.1	2.6	0.6
青年期 (20～39歳) (n=168)	48.8	62.5	51.8	47.0	28.6	32.7	4.2	2.4	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=264)	65.5	61.0	41.3	34.8	29.5	26.5	23.5	2.3	0.8
前期高齢期 (65～74歳) (n=122)	65.6	61.5	33.6	7.4	22.1	5.7	15.6	1.6	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=102)	59.8	53.9	36.3	0.0	18.6	0.0	42.2	4.9	2.0

問 36 あなたは、この 1 か月の間、睡眠で休養が十分に取れていますか。（単数回答）

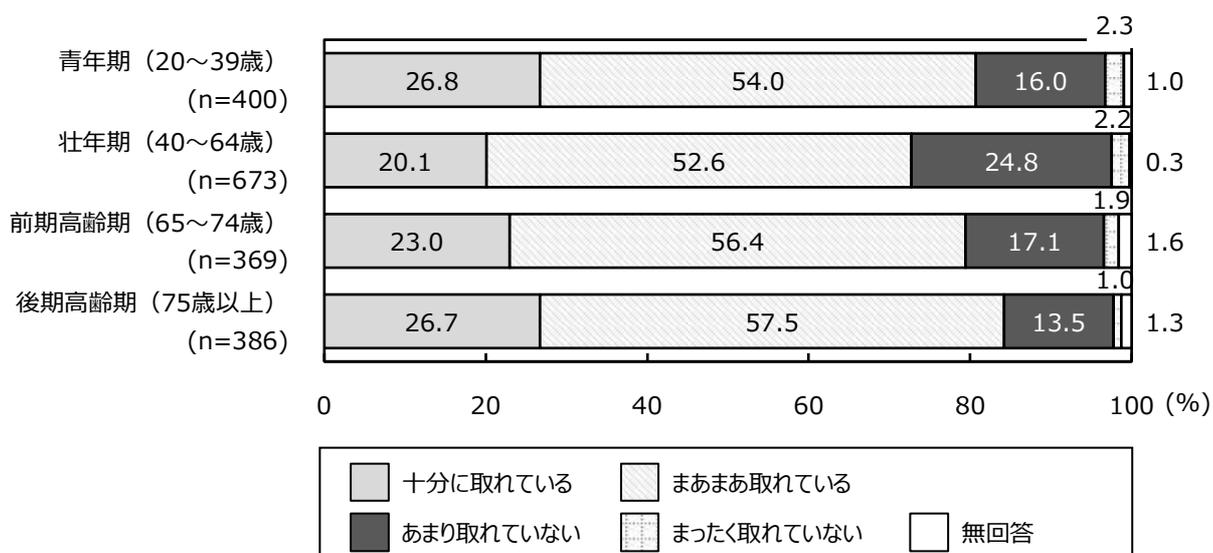
「まあまあ取れている」が 54.7%と最も高く、次いで、「十分に取れている」が 23.4%、「あまり取れていない」が 18.9%となっています。

『取れている』（「十分に取れている」+「まあまあ取れている」）の割合については、前回調査より 1.1 ポイント増加し、78.1%となっています（前回：77.0%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『取れている』の割合をライフステージ別で見ると、《後期高齢期（75歳以上）》で最も高く、84.2%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、72.7%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

『取れている』の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、86.9%となっています。割合が最も低いのは男性の《壮年期（40～64歳）》で、72.2%となっています。また、《青年期（20～39歳）》、《後期高齢期（75歳以上）》では男性の割合の方が高くなっています。

《男性》

(%)

	十分に取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	無回答
男性全体 (n=851)	23.4	56.3	17.6	2.2	0.5
青年期 (20～39歳) (n=169)	26.6	58.6	11.2	3.0	0.6
壮年期 (40～64歳) (n=288)	19.1	53.1	25.0	2.4	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	23.9	53.9	19.4	2.2	0.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	26.2	60.7	11.2	1.4	0.5

《女性》

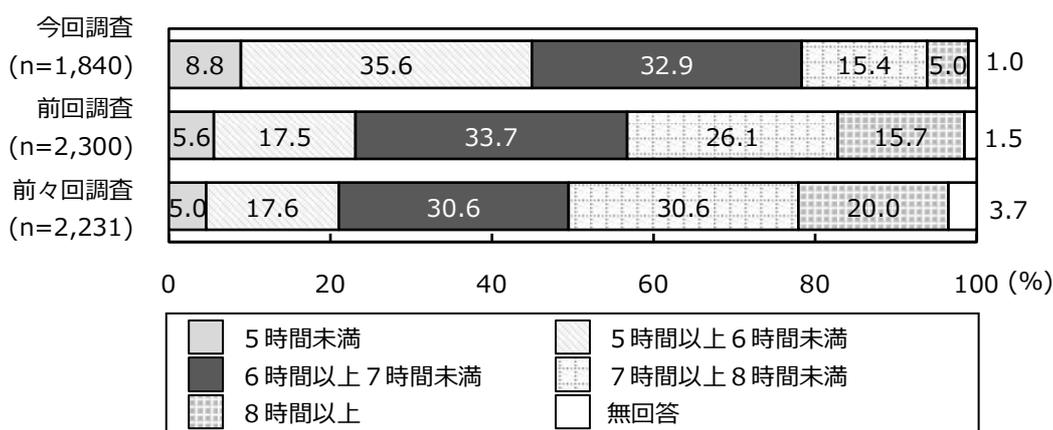
(%)

	十分に取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	無回答
女性全体 (n=972)	23.8	53.2	20.1	1.6	1.3
青年期 (20～39歳) (n=230)	27.0	50.4	19.6	1.7	1.3
壮年期 (40～64歳) (n=378)	21.2	51.9	24.6	2.1	0.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	22.2	58.7	14.8	1.6	2.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	26.9	53.8	16.4	0.6	2.3

問 37 あなたの1日の睡眠時間は、平均して何時間くらいですか。（単数回答）

前回調査では「6時間以上7時間未満」が最も高いのに対し、「5時間以上6時間未満」が最も高く、35.6%となっています。次いで、「6時間以上7時間未満」が32.9%、「7時間以上8時間未満」が15.4%となっています。

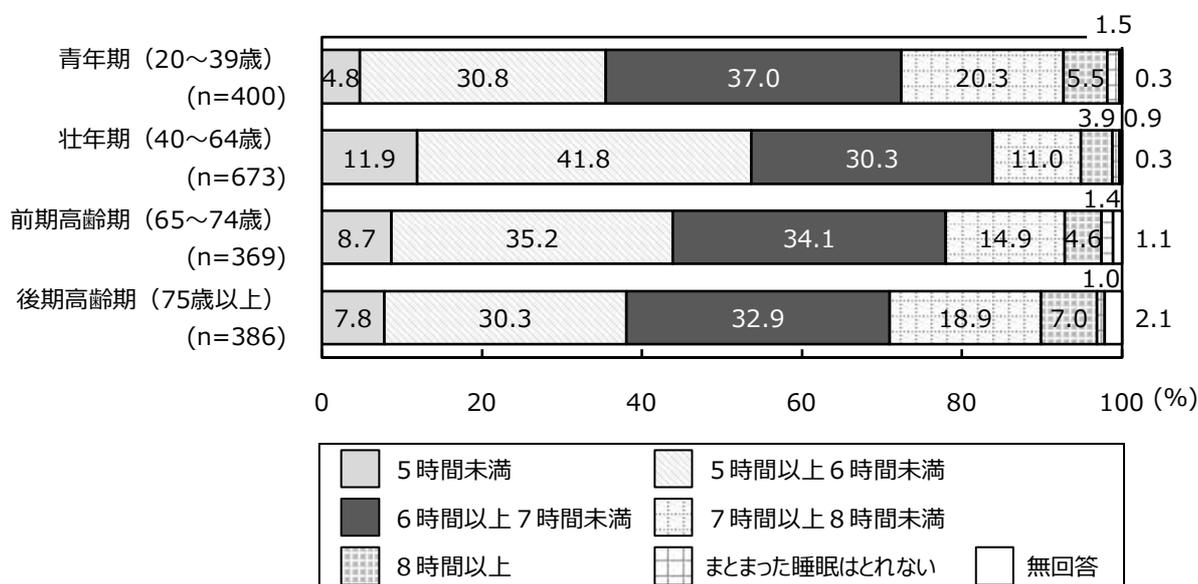
「5時間未満」については10%未満となっていますが、前回調査より3.2ポイント増加し、8.8%となっています（前回：5.6%）。『6時間未満』の割合についてみると、前回調査、前々回調査から大きく増加し、44.4%となっています（前回：23.1%、前々回：22.6%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》、《後期高齢期（75歳以上）》では「6時間以上7時間未満」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》では「5時間以上6時間未満」が最も高くなっています。

また、《壮年期（40～64歳）》では他の世代に比べて『6時間未満』の割合が高い傾向にあります（53.7%）。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別で見ると、いずれの区分においても「5時間以上6時間未満」、「6時間以上7時間未満」の割合が高い傾向にあります。

また、男女とも《壮年期（40～64歳）》では「5時間未満」の割合が他の世代に比べて高くなっていますが、女性については《後期高齢期（75歳以上）》での割合も高くなっています。

《男性》

(%)

	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上	まとまった睡眠 はとれない	無回答
男性全体 (n=851)	7.2	34.7	34.9	15.5	6.0	0.9	0.8
青年期 (20～39歳) (n=169)	3.0	31.4	39.1	21.3	4.7	0.0	0.6
壮年期 (40～64歳) (n=288)	10.4	41.3	32.3	9.7	4.9	0.7	0.7
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	9.4	32.8	30.6	16.7	7.8	2.2	0.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	4.2	29.9	38.8	17.8	7.0	0.9	1.4

《女性》

(%)

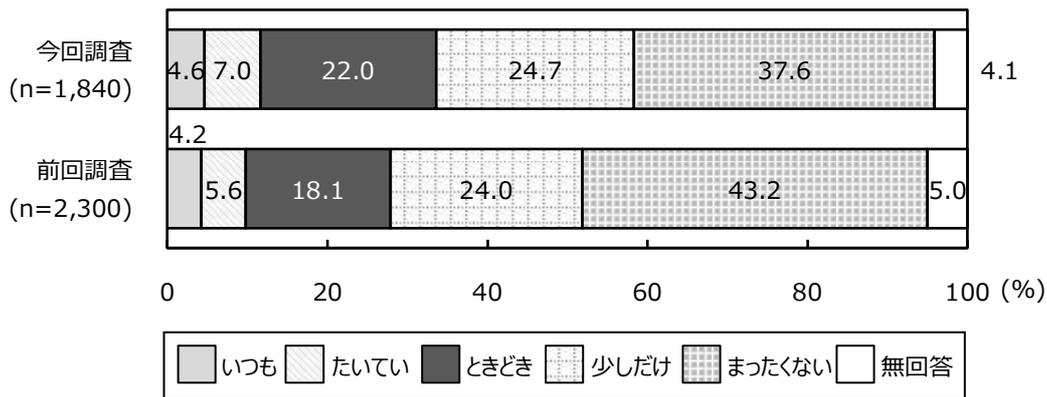
	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上	まとまった睡眠 はとれない	無回答
女性全体 (n=972)	10.1	36.5	31.4	15.6	4.1	1.4	0.8
青年期 (20～39歳) (n=230)	6.1	30.4	35.2	19.6	6.1	2.6	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	12.7	42.1	28.8	12.2	3.2	1.1	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	7.9	37.6	37.6	13.2	1.6	0.5	1.6
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	12.3	31.0	25.7	20.5	6.4	1.2	2.9

問 38 この1か月の間のこころの健康状態はどのようでしたか。

① 神経過敏に感じた

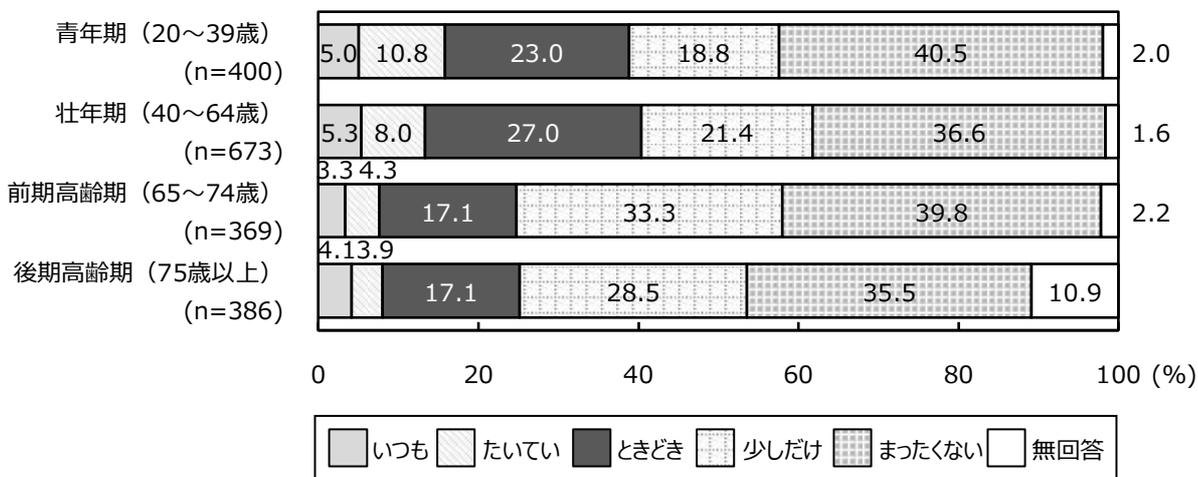
「まったくない」が37.6%と最も高く、次いで、「少しだけ」が24.7%、「ときどき」が22.0%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）の割合については、前回調査より1.8ポイント増加し、11.6%となっています（前回：9.8%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

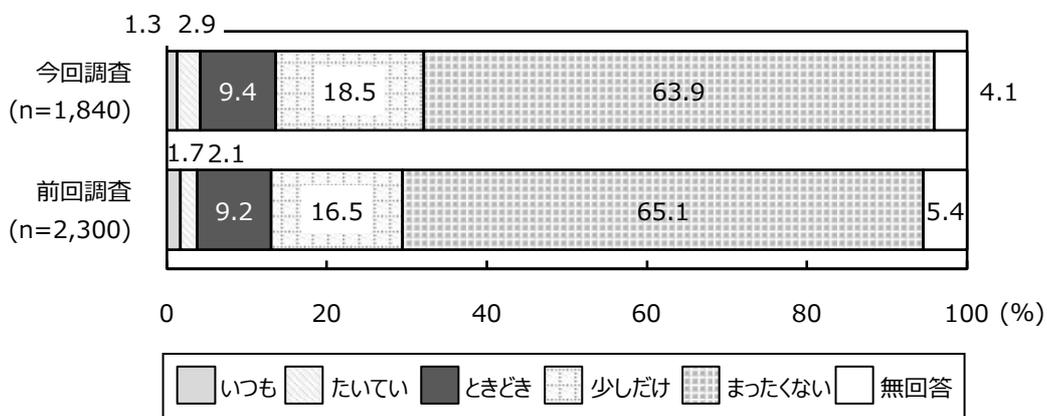
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64歳）》までの世代では10%を超えていますが（青年期：15.8%、壮年期：13.3%）、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では数パーセントとなっています。



## ② 絶望的だと感じた

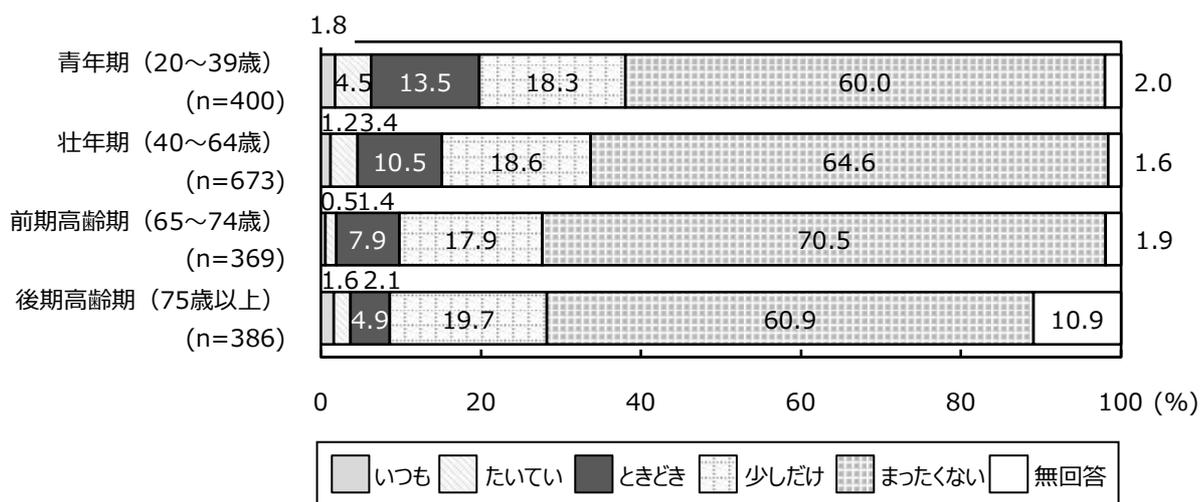
「まったくない」が63.9%と最も高く、次いで、「少しだけ」が18.5%、「ときどき」が9.4%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）の割合については、前回調査と同様に数パーセントとなっています（今回：4.2%、前回：3.8%）。



## 【クロス集計（ライフステージ別）】

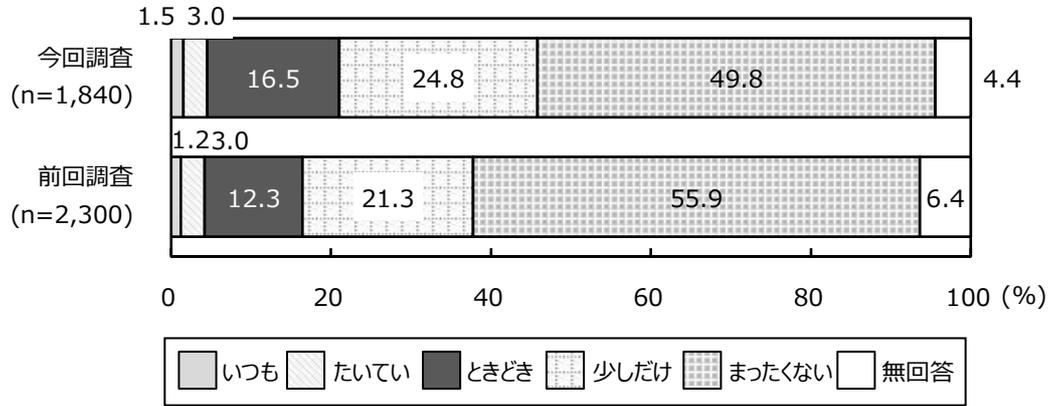
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も数パーセントとなっています。



③ そわそわ、落ち着かなく感じた

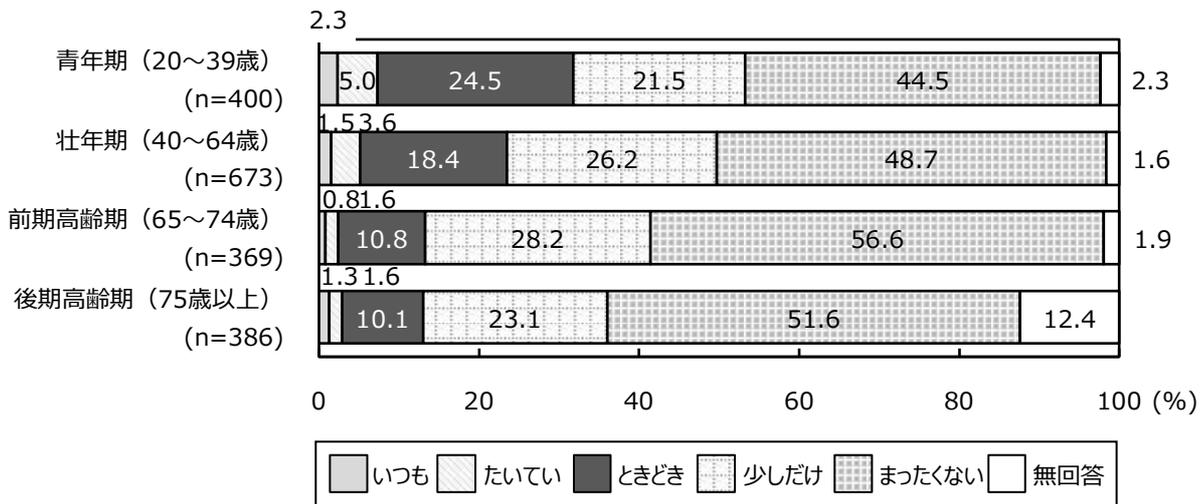
「まったくない」が49.8%と最も高く、次いで、「少しだけ」が24.8%、「ときどき」が16.5%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については、前回調査と同様に数パーセントとなっています（今回：4.5%、前回：4.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

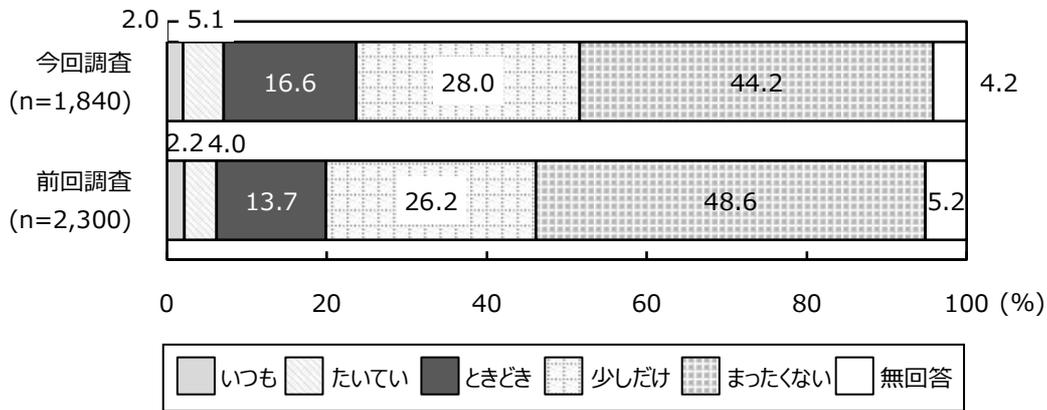
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も数パーセントとなっています。



④ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じた

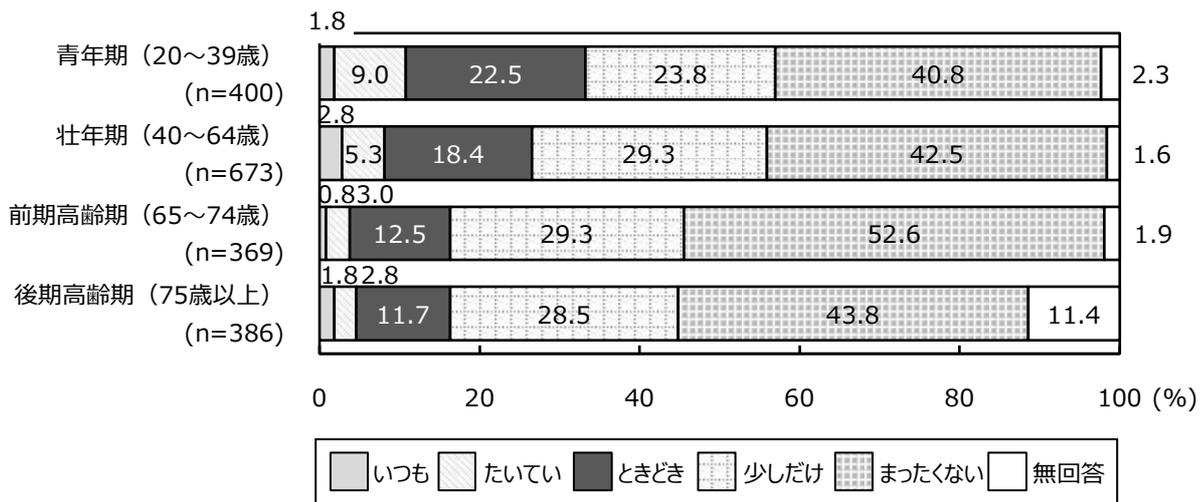
「まったくない」が44.2%と最も高く、次いで、「少しだけ」が28.0%、「ときどき」が16.6%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）の割合については、前回調査と同様に10%未満となっています（今回：7.1%、前回：6.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

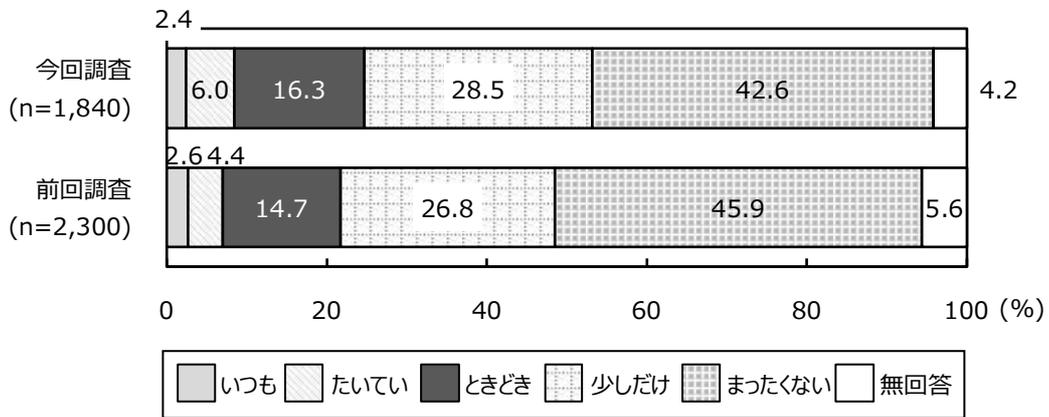
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると《青年期（20～39歳）》では10%を超えています（10.8%）、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では数パーセントとなっています。



⑤ 何をするのも骨折りだと感じた

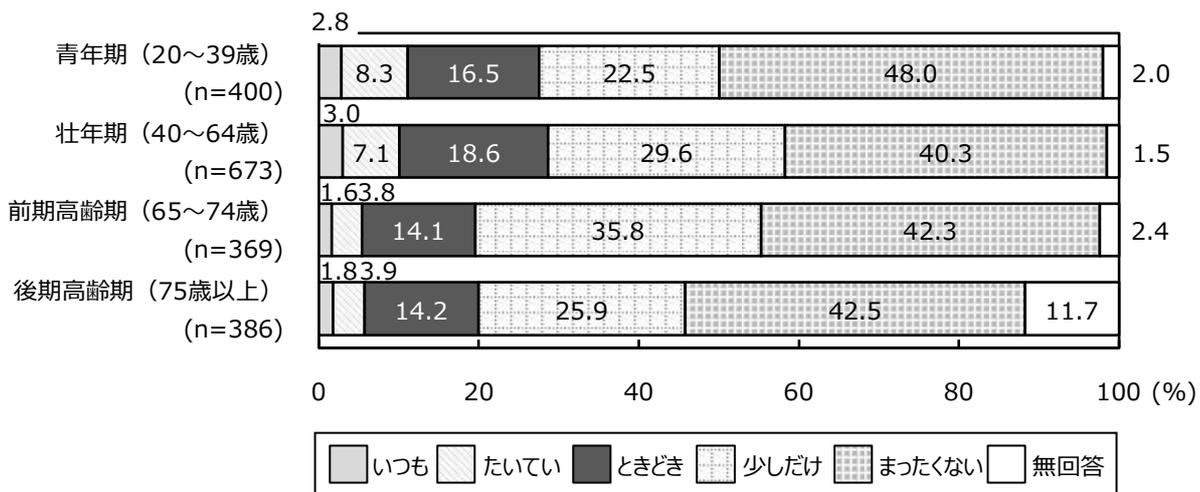
「まったくない」が42.6%と最も高く、次いで、「少しだけ」が28.5%、「ときどき」が16.3%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については、前回調査と同様に10%未満となっていますが、前回調査より1.4ポイント増加しています（今回：8.4%、前回：7.0%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

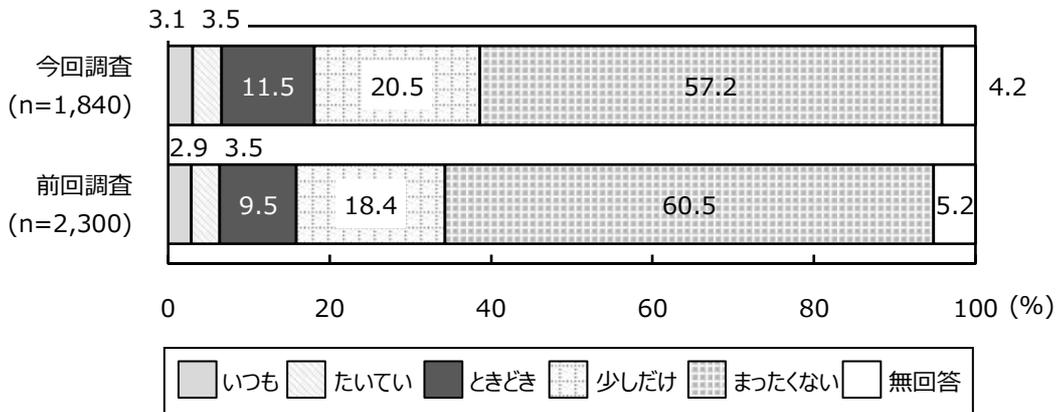
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、「壮年期（40～64歳）」までの世代では10%を超えています（青年期：11.1%、壮年期：10.1%）、「前期高齢期（65～74歳）」以降の世代では数パーセントとなっています。



⑥ 自分は価値のない人間だと感じた

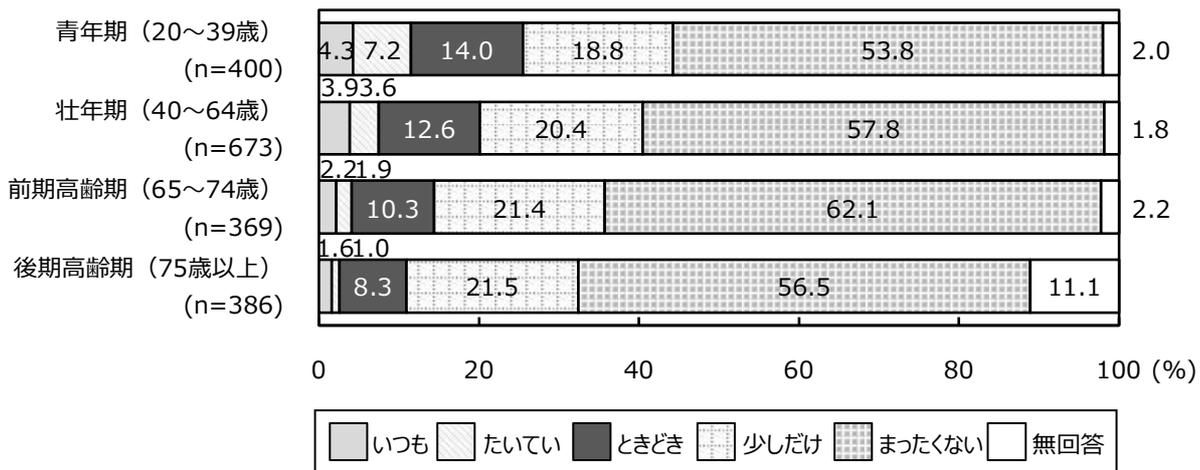
「まったくない」が57.2%と最も高く、次いで、「少しだけ」が20.5%、「ときどき」が11.5%となっています。

『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については、前回調査と同様に10%未満となっています（今回：6.6%、前回：6.4%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

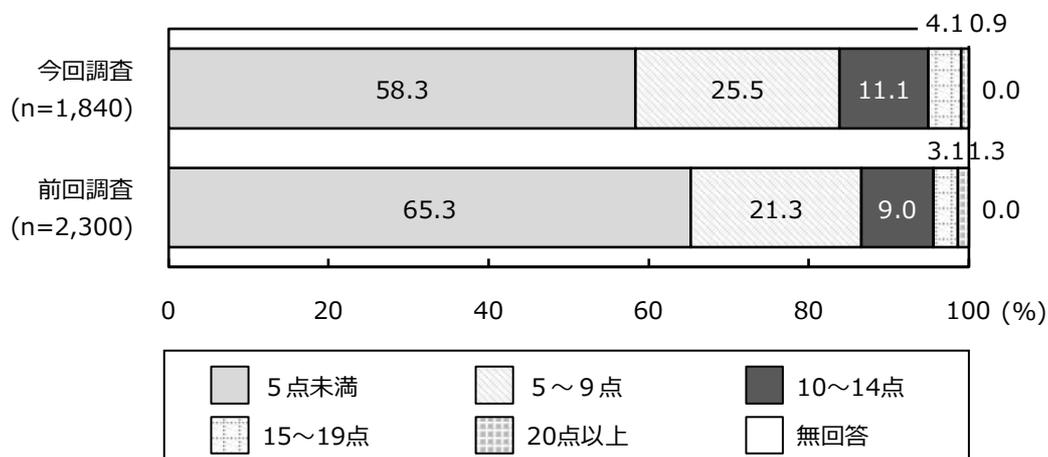
『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》では10%を超えています（11.5%）、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では数パーセントとなっています。



## こころの健康状態 (K6)

前回調査と同様に「5点未満」が最も高くなっていますが、前回調査より7.0ポイント減少し、58.3%となっています（前回：65.3%）。次いで、「5～9点」が25.5%、「10～14点」が11.1%となっています。

『10点以上』については前回調査より2.7ポイント増加し、16.1%となっています（前回：13.4%）。

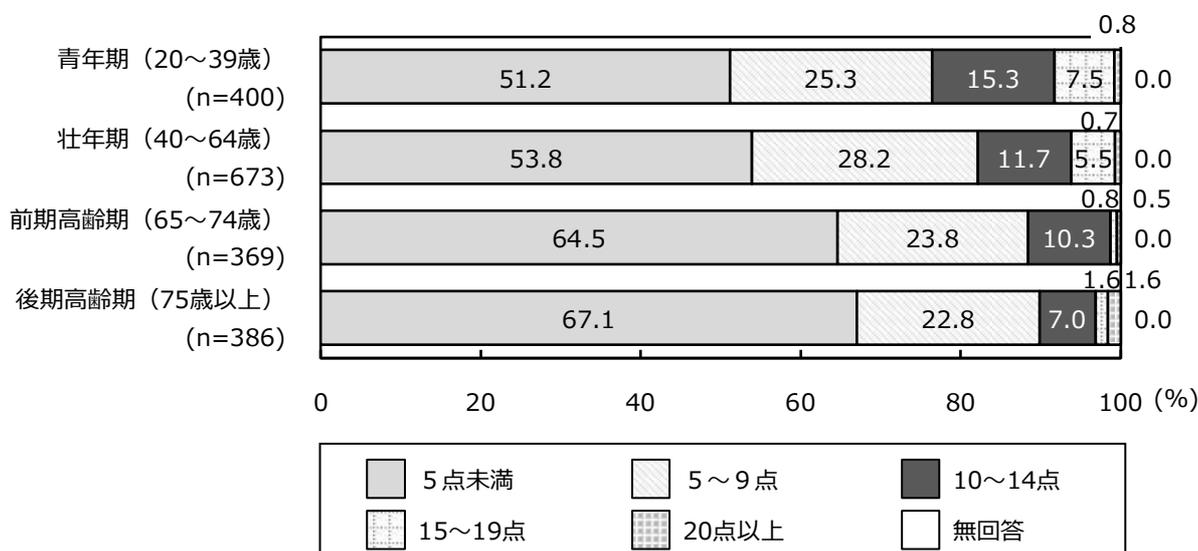


※K6とはうつ病や不安障害などの精神疾患の可能性のある人を見つけるための調査手法。問38について「まったくない」= 0点、「少しだけ」= 1点、「ときどき」= 2点、「たいてい」= 3点、「いつも」= 4点として①から⑥合計点を算出。10点以上がうつ状態等が疑われるとされている。

### 【クロス集計（ライフステージ別）】

いずれの世代も「5点未満」が最も高く、そ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51.2%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では67.1%となっています。

『10点以上』の割合については、《壮年期（40～64歳）》までの世代で高い傾向にあり、それぞれ23.6%、17.9%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別で見ると、いずれの区分も「5点未満」が最も高くなっています。『10点以上』については男女とも世代が上がるほど低くなる傾向にあり、男性の《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、24.9%となっています。割合が最も低いのは男性の《後期高齢期（75歳以上）》で、8.4%となっています。

また、《前期高齢期（65～74歳）》までの世代では男性の方が『10点以上』の割合が高いのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では女性の方が割合が高くなっています。

《男性》

(%)

	5点未満	5～9点	10～14点	15～19点	20点以上	無回答
男性全体 (n=851)	59.0	24.6	11.6	4.0	0.8	0.0
青年期 (20～39歳) (n=169)	55.6	19.5	15.4	9.5	0.0	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=288)	49.3	30.6	13.9	4.9	1.4	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	66.1	21.7	11.1	0.6	0.6	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	68.7	22.9	6.1	1.4	0.9	0.0

《女性》

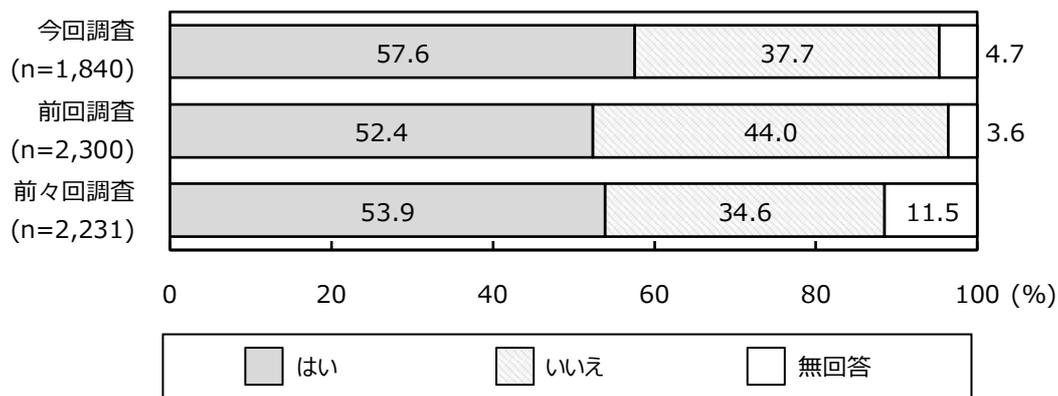
(%)

	5点未満	5～9点	10～14点	15～19点	20点以上	無回答
女性全体 (n=972)	57.6	26.4	10.8	4.2	0.9	0.0
青年期 (20～39歳) (n=230)	47.8	29.6	15.2	6.1	1.3	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=378)	57.1	26.5	10.3	5.8	0.3	0.0
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	63.0	25.9	9.5	1.1	0.5	0.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	65.5	22.8	7.6	1.8	2.3	0.0

問 39 こころの健康について心配がある時、あなたは誰かに相談しますか。（単数回答）

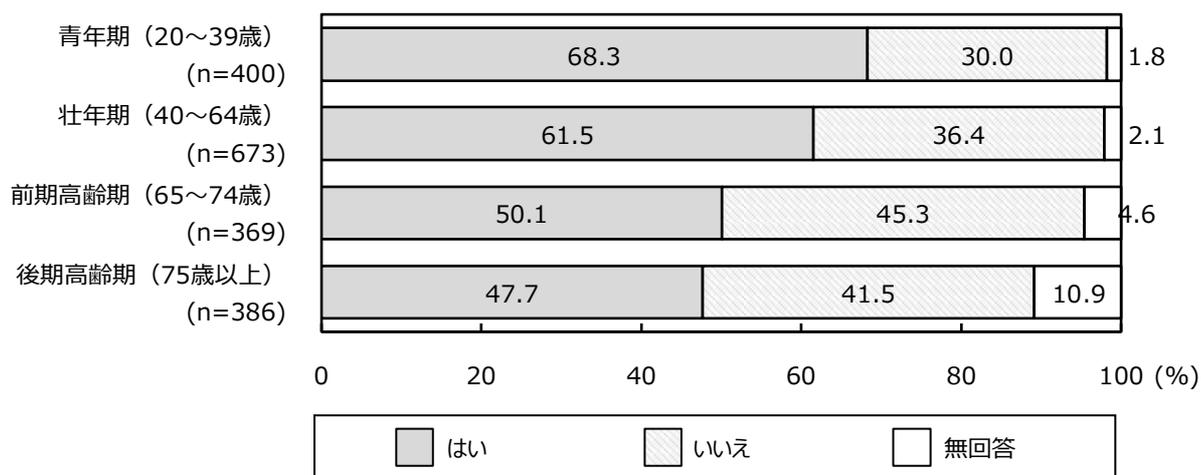
「はい」が 57.6%、「いいえ」が 37.7%となっています。

「はい」の割合は前回調査、前々回調査と比較すると高い値となっており、前回調査より 5.2 ポイント増加しています（前回：52.4%、前々回：53.9%）。



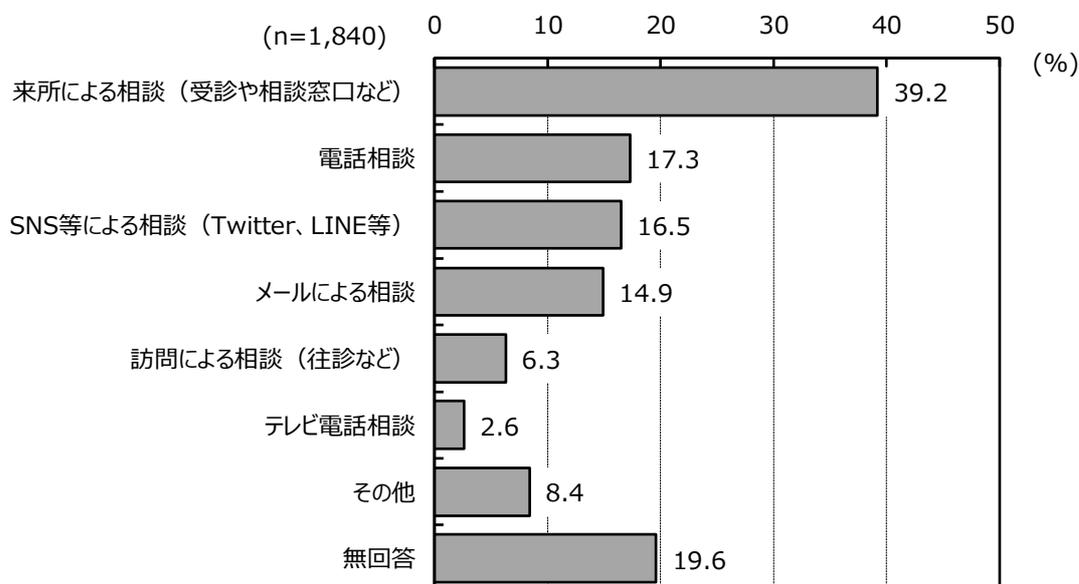
【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、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 68.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 47.7%となっています。特に、《壮年期（40～64歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》にかけての減少幅が大きくなっています。



問 40 こころの健康について心配がある時に、あなたが利用したい相談方法は何ですか。  
 家族や友人以外でお答えください。（複数回答）

「来所による相談（受診や相談窓口など）」が39.2%と最も高く、次いで、「電話相談」が17.3%、「SNS等による相談（Twitter、LINE等）」が16.5%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「SNS等による相談（Twitter、LINE等）」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では「来所による相談（受診や相談窓口など）」が最も高くなっています。「来所による相談（受診や相談窓口など）」については《青年期（20～39歳）》でも割合が高い傾向にあります。

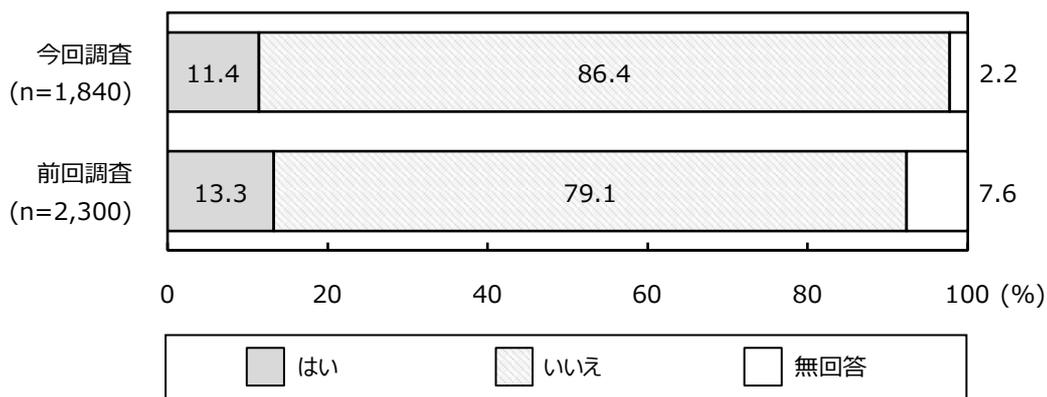
	来所による相談（受診や相談窓口など）	電話相談	SNS等による相談（Twitter、LINE等）	メールによる相談	訪問による相談（往診など）	テレビ電話相談	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	32.8	19.0	39.8	25.0	7.5	4.3	6.3	7.2
壮年期（40～64歳） (n=673)	43.5	21.0	17.8	21.0	6.4	3.4	6.8	11.0
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	39.3	18.2	6.0	7.3	4.9	1.1	10.0	28.2
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	39.1	9.1	0.8	1.8	5.7	1.0	11.7	37.8

## 7. ボランティアや地域のことなどについて

問 41 あなたは、過去 1 年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。（単数回答）

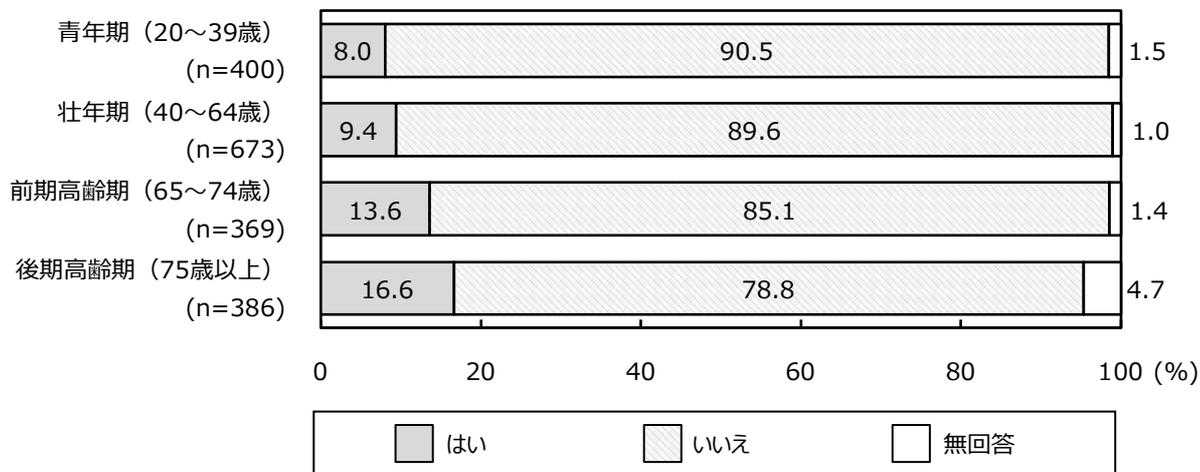
「はい」が 11.4%、「いいえ」が 86.4%と、「いいえ」が大半を占めています。

「はい」の割合は前回調査より 1.9 ポイント減少しています（前回：13.4%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

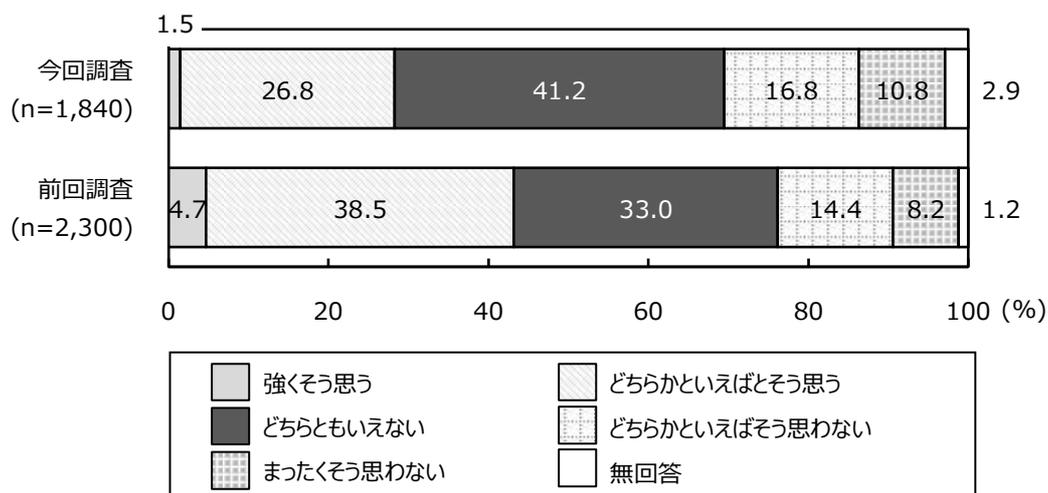
いずれの世代も「いいえ」が大半を占めていますが、「はい」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 8.0%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 16.6%となっています。



問 42 あなたのお住まいの地域では、お互い助け合っていると思いますか。（単数回答）

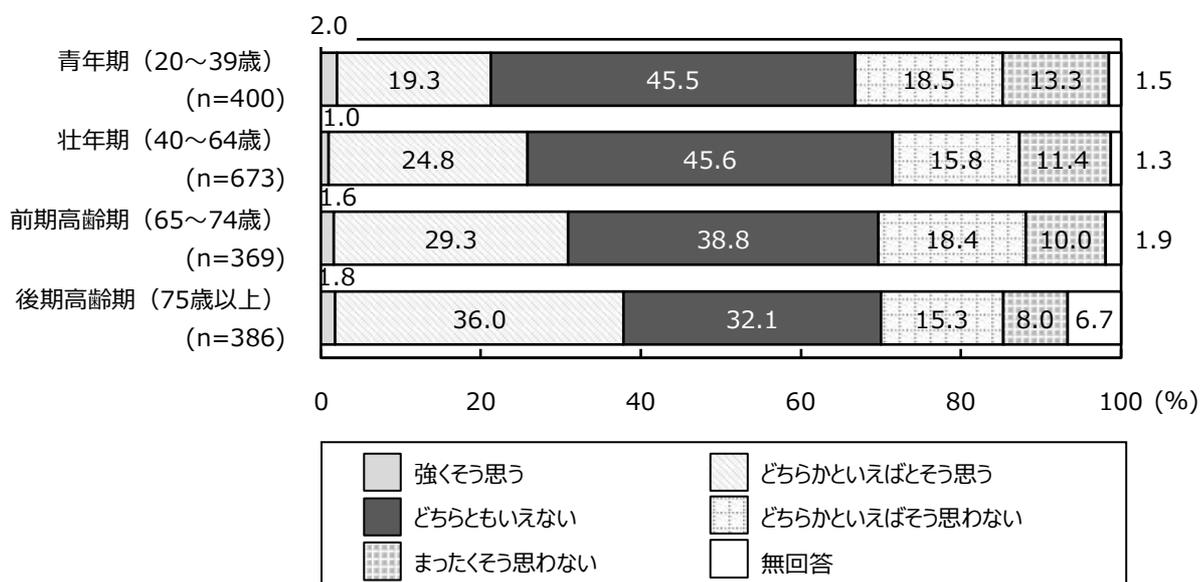
「どちらともいえない」が 41.2%と最も高く、次いで、「どちらかといえばとそう思う」が 26.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 16.8%となっています。

『思う』（「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については、前回調査より 14.9 ポイント減少し、28.3%となっています（前回：43.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『思う』の割合をライフステージ別で見ると、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 21.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 37.8%となっています。

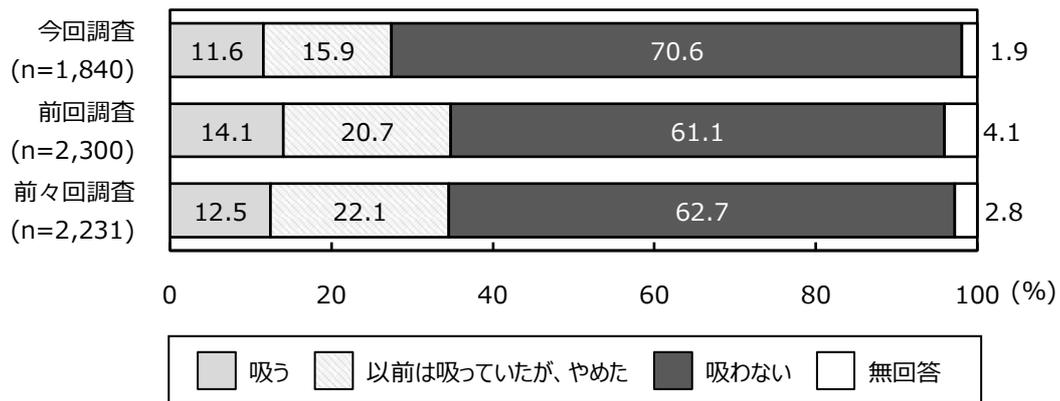


## 8. たばこについて

問 43 あなたは、たばこ（加熱式・電子たばこを含む）を吸いますか。（単数回答）

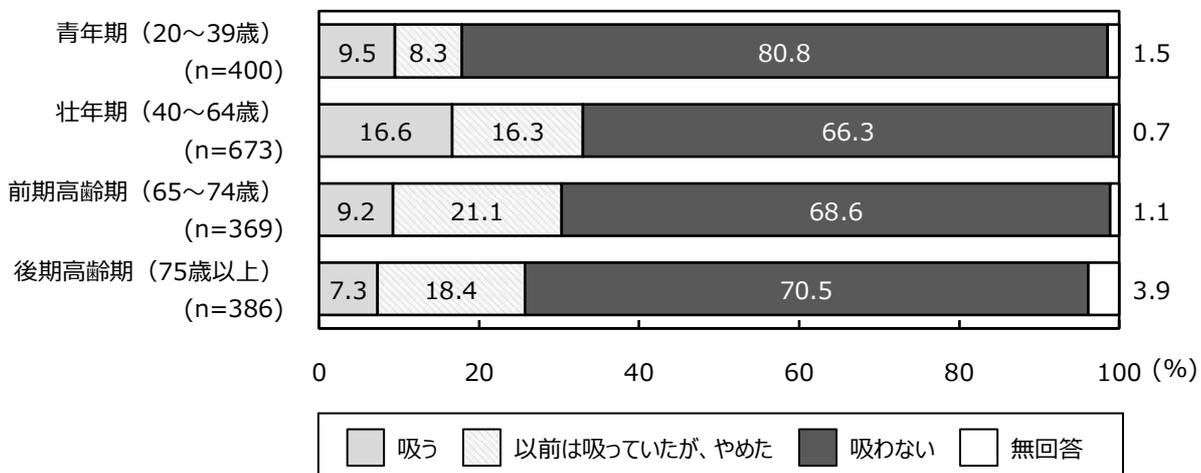
「吸わない」が 70.6%と最も高く、次いで、「以前は吸っていたが、やめた」が 15.9%、「吸う」が 11.6%となっています。

「吸う」の割合は前回調査、前々回調査と比較して低い値となっており、前回調査より 2.5 ポイント減少しています（前回 14.1%、前々回：12.5%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「吸う」の割合をライフステージ別でみると、「壮年期（40～64 歳）」で最も高く、16.6%となっています。それ以外の世代では 10%未満となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「吸う」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》までの世代で高い傾向にあります。特に、男性の《壮年期（40～64歳）》での割合が高く、27.8%となっています。

また、いずれの世代においても男性の方が割合が高く、男女差も大きくなっています。

《男性》

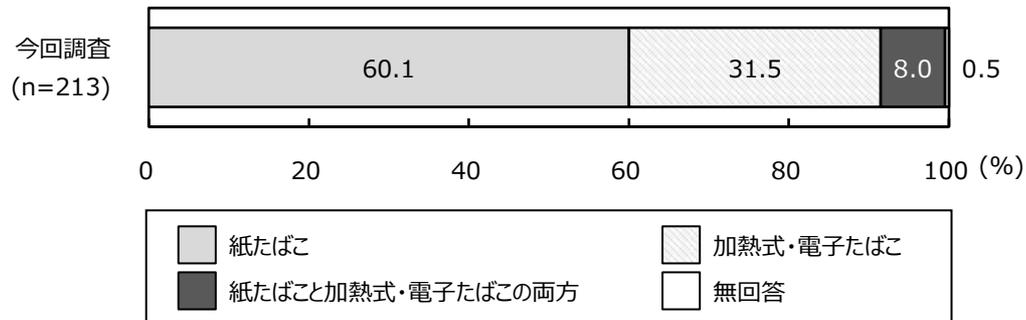
《女性》

	（%）					（%）			
	吸う	以前は吸っていたが、やめた	吸わない	無回答		吸う	以前は吸っていたが、やめた	吸わない	無回答
男性全体（n=851）	19.4	26.4	52.5	1.6	女性全体（n=972）	4.7	6.9	86.6	1.7
青年期（20～39歳） （n=169）	18.9	9.5	70.4	1.2	青年期（20～39歳） （n=230）	2.6	7.4	88.3	1.7
壮年期（40～64歳） （n=288）	27.8	26.7	44.8	0.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	7.9	8.7	82.5	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	15.0	34.4	49.4	1.1	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	3.7	8.5	86.8	1.1
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	12.1	32.7	51.4	3.7	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	1.2	0.6	94.2	4.1

問 43 で「吸う」と回答した方にお聞きします

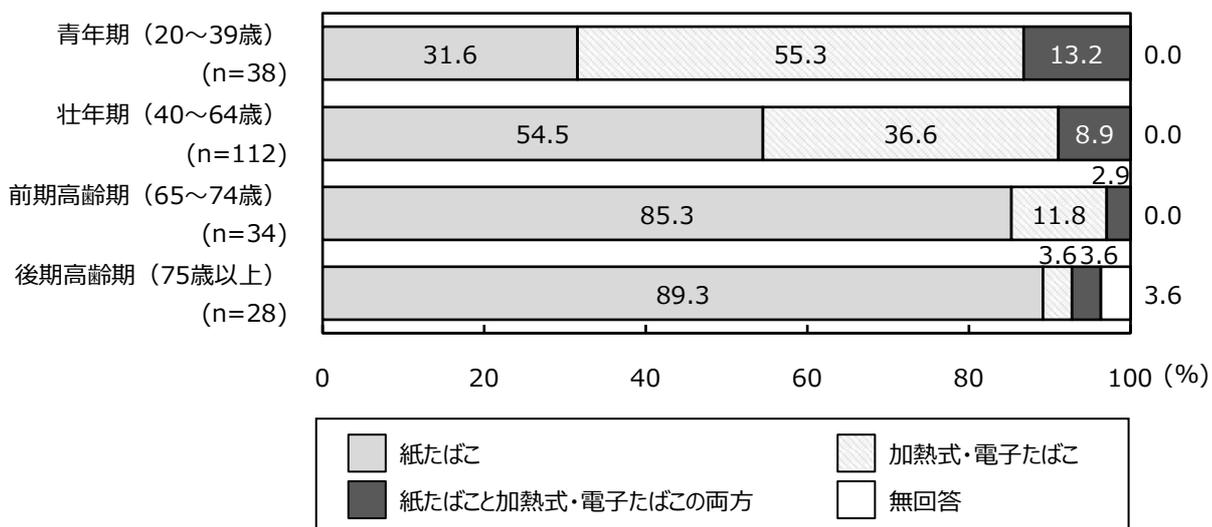
問 43① あなたは何の種類のたばこを吸いますか。(単数回答)

「紙たばこ」が 60.1%と最も高く、次いで、「加熱式・電子たばこ」が 31.5%、「紙たばこと加熱式・電子たばこの両方」が 8.0%となっています。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では「紙たばこ」が最も高いのに対し、《青年期（20～39 歳）》では「加熱式・電子たばこ」が最も高くなっています。

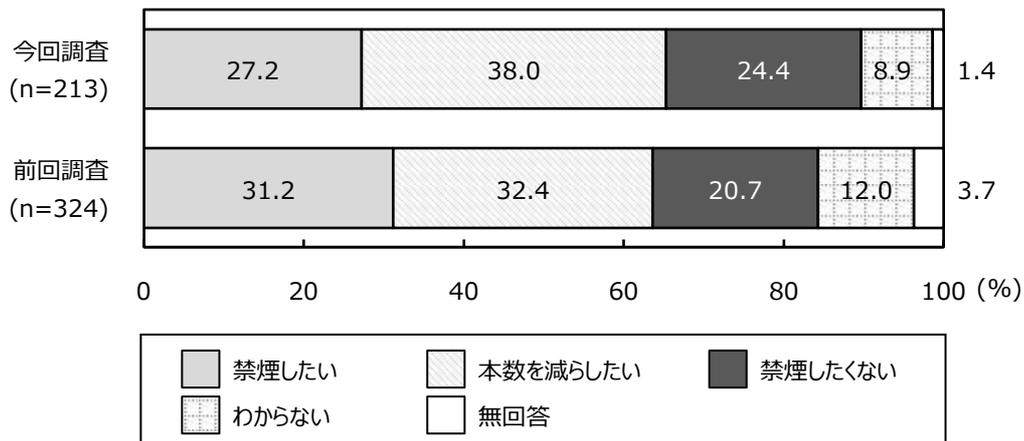


問 43 で「吸う」と回答した方にお聞きします

問 43② あなたは禁煙したいと思いますか。(単数回答)

「本数を減らしたい」が 38.0%と最も高く、次いで、「禁煙したい」が 27.2%、「禁煙したくない」が 24.4%となっています。

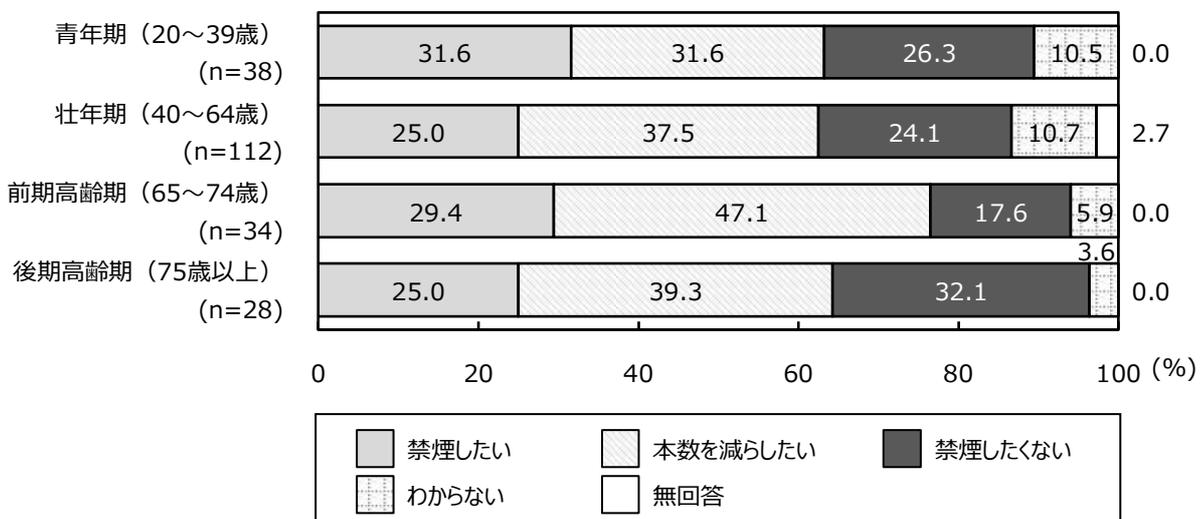
「禁煙したい」は前回調査より 4.0 ポイント減少しています(前回：31.2%)。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

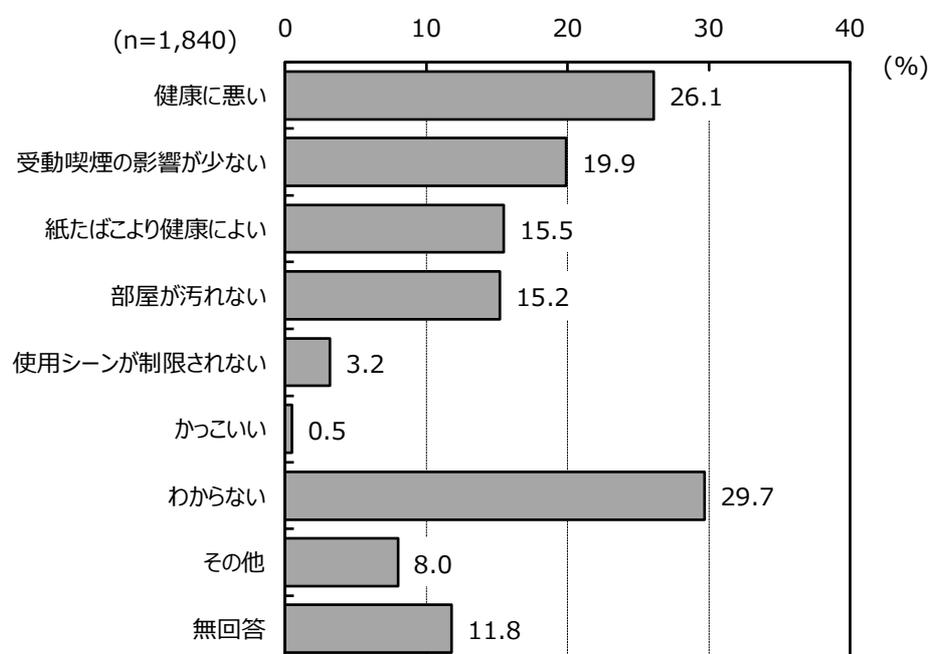
ライフステージ別でみると、《青年期 (20～39 歳)》では「禁煙したい」と「本数を減らしたい」が同率であるのに対し、《壮年期 (40～64 歳)》以降の世代では「本数を減らしたい」が最も高くなっています。

「禁煙したい」の割合については《青年期 (20～39 歳)》で最も高く、31.6%となっています。



問 44 加熱式・電子たばこについてどのようなイメージを持っていますか。(複数回答)

「わからない」が最も高くなっていますが(29.7%)、それ以外については、「健康に悪い」が26.1%と最も高く、次いで、「受動喫煙の影響が少ない」が19.9%、「紙たばこより健康によい」が15.5%、「部屋が汚れない」が15.2%となっています。



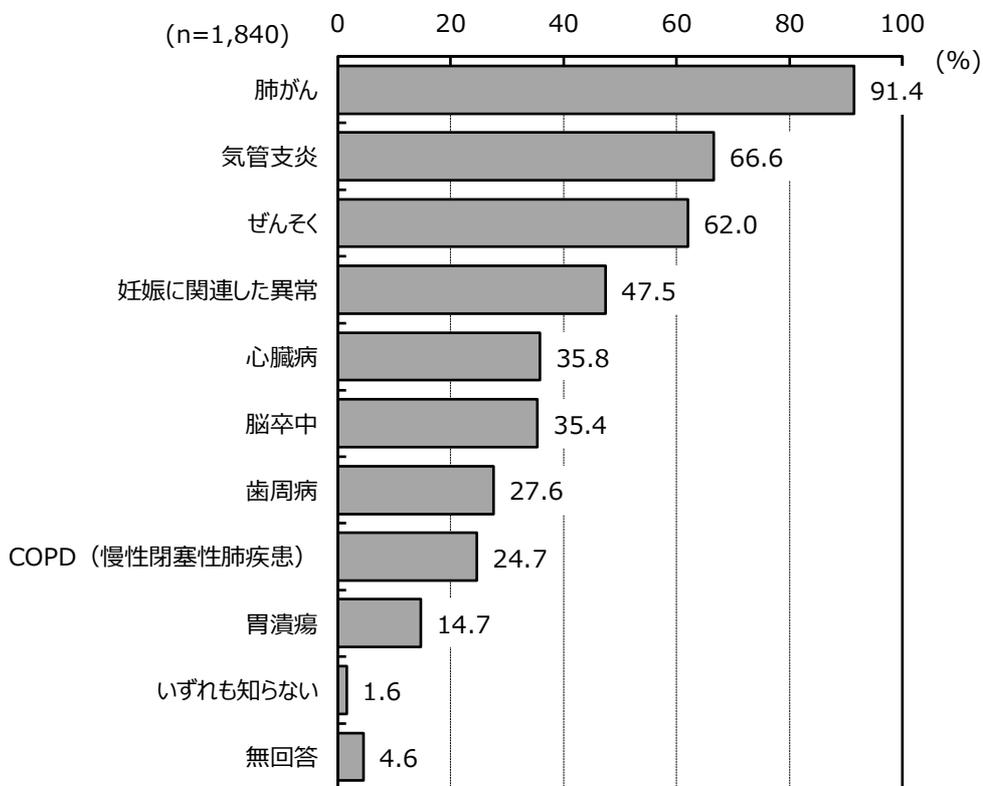
【クロス集計 (ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、「壮年期 (40～64 歳)」までの世代では「健康に悪い」が最も高いのに対し、「前期高齢期 (65～74 歳)」以降の世代では「わからない」が最も高くなっており、「健康に悪い」、「受動喫煙の影響が少ない」の割合は、世代が上がるほど割合が低くなる傾向にあります。また、「受動喫煙の影響が少ない」、「紙たばこより健康によい」の割合は「壮年期 (40～64 歳)」までの世代で割合が高い傾向にあります。

	健康に悪い	受動喫煙の影響が少ない	紙たばこより健康によい	部屋が汚れない	使用シーンが制限されない	かつこいい	わからない	その他	無回答
青年期 (20～39歳) (n=400)	37.3	26.5	21.0	18.0	6.8	1.3	14.8	12.0	2.8
壮年期 (40～64歳) (n=673)	28.2	25.9	20.2	22.9	3.6	0.6	25.6	10.7	2.8
前期高齢期 (65～74歳) (n=369)	23.3	14.9	10.6	9.2	1.9	0.0	44.7	5.1	10.3
後期高齢期 (75歳以上) (n=386)	14.0	7.8	6.5	5.2	0.3	0.0	38.6	2.1	37.0

問 45 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。（複数回答）

「肺がん」が 91.4%と最も高く、次いで、「気管支炎」が 66.6%、「ぜんそく」が 62.0%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

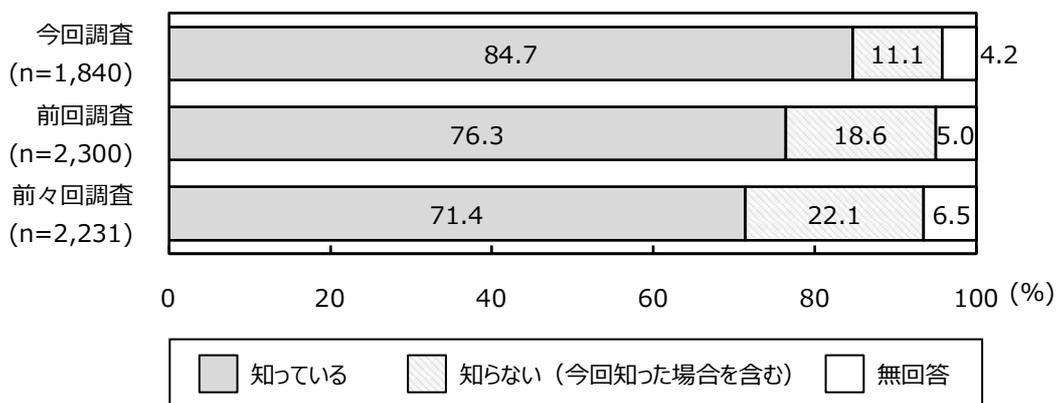
ライフステージ別でみると、いずれの世代も「肺がん」、「気管支炎」の順で割合が高くなっています。また、「妊娠に関連した異常」については《青年期（20～39歳）》から《前期高齢期（65～74歳）》では比較的割合が高くなっていますが、《後期高齢期（75歳以上）》での割合は低く、20%未満となっています。「歯周病」についても同様の傾向にあり、《後期高齢期（75歳以上）》での割合は他の年代に比べて低い傾向にあります。

	肺がん	気管支炎	ぜんそく	妊娠に関連した異常	心臓病	脳卒中	歯周病	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	胃潰瘍	いずれも知らない	無回答
青年期 (20～39歳) (n=400)	93.0	68.0	64.0	64.3	36.0	37.8	42.8	26.5	15.5	2.3	2.0
壮年期 (40～64歳) (n=673)	95.1	68.2	64.5	57.9	37.0	42.9	32.7	27.3	17.8	1.6	1.5
前期高齢期 (65～74歳) (n=369)	93.8	68.3	64.5	41.2	41.2	35.0	20.9	25.5	13.3	1.4	3.3
後期高齢期 (75歳以上) (n=386)	82.4	61.4	53.9	19.2	29.0	21.2	9.6	18.1	10.1	1.0	12.4

問 46 あなたは、受動喫煙ということばを知っていますか。(単数回答)

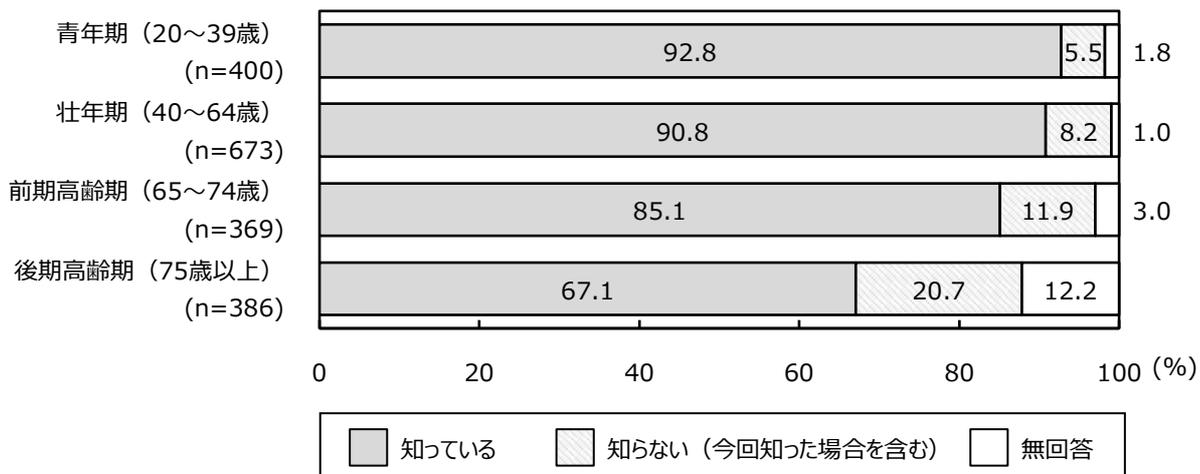
「知っている」が 84.7%と大半を占めています。

「知っている」の割合は年々増加しており、前回調査と比較すると 8.4 ポイント増加しています（前回：76.3%、前々回：71.4%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

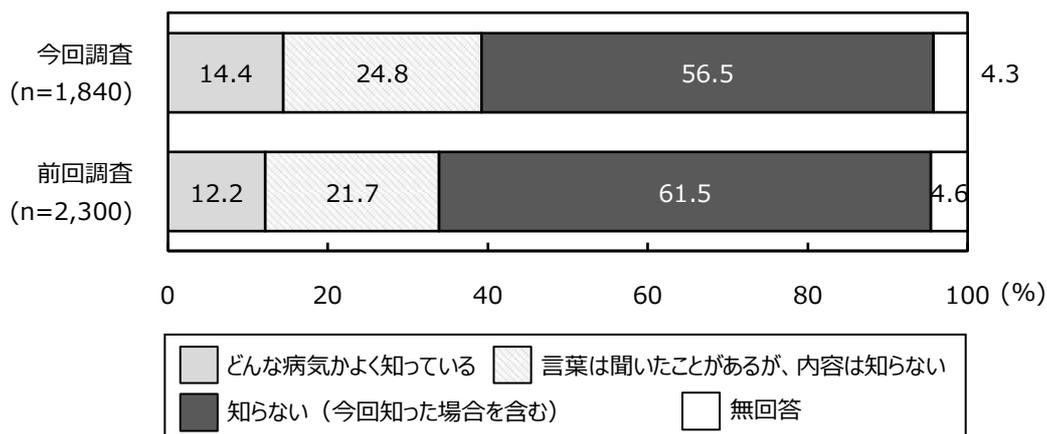
「知っている」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 92.8%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 67.1%となっています。特に、《前期高齢期（65～74歳）》から《後期高齢期（75歳以上）》にかけての減少幅が大きくなっています。



問 47 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（単数回答）

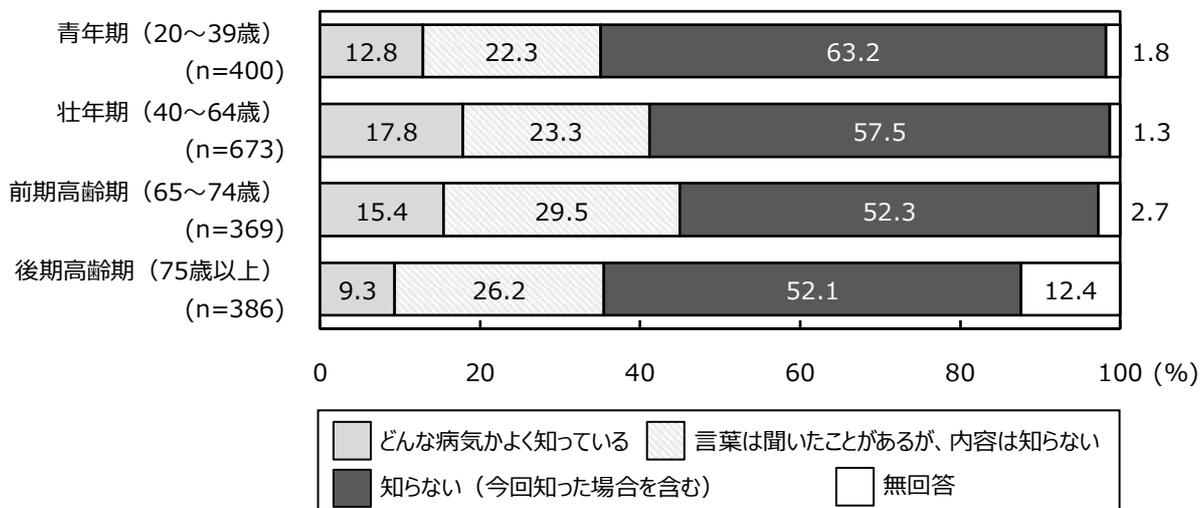
「知らない（今回知った場合を含む）」が 56.5%と、最も高くなっています。次いで、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」が 24.8%、「どんな病気かよく知っている」が 14.4%となっています。

『知っている』（どんな病気かよく知っている」+「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」）については前回調査より 5.3 ポイント増加し、39.2%となっています（前回：33.9%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

『知っている』の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高く、44.9%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で、35.1%となっています。

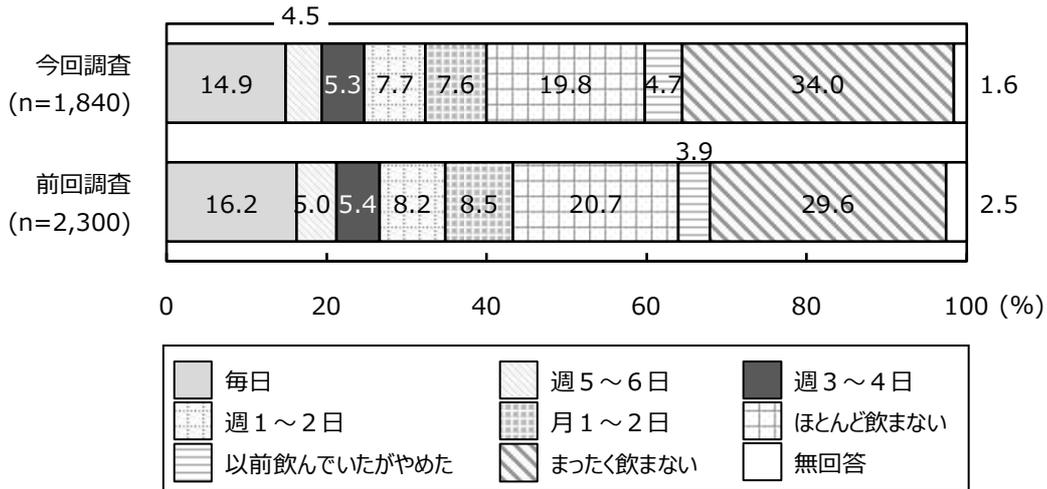


## 9. アルコールについて

問 48 あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（単数回答）

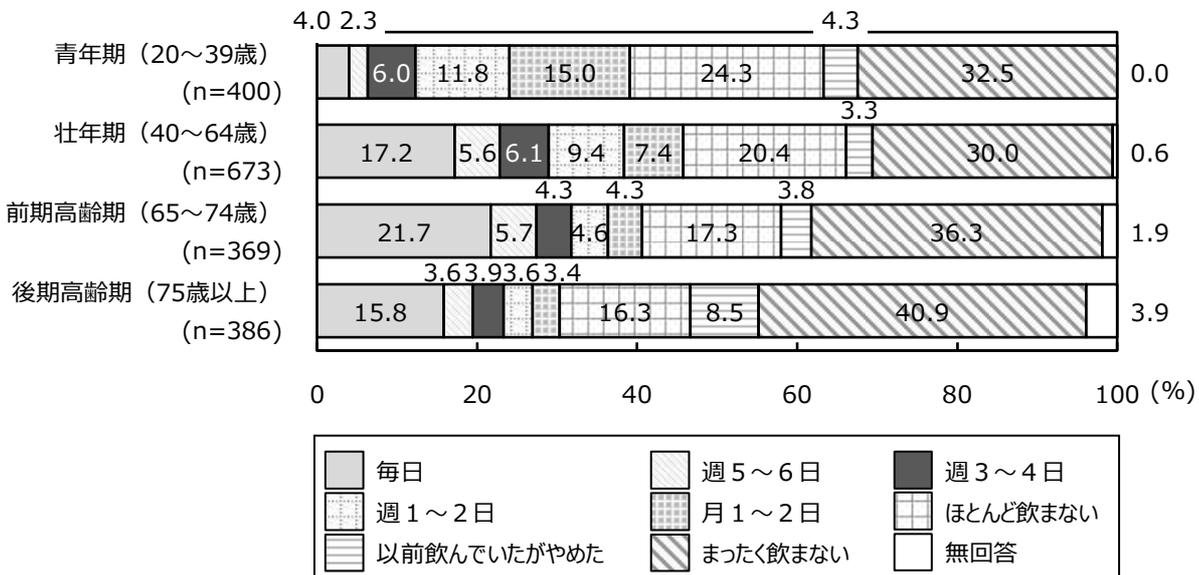
「まったく飲まない」が 34.0%と最も高く、次いで、「ほとんど飲まない」が 19.8%、「毎日」が 14.9%となっています。

「毎日」の割合については前回調査より 1.3 ポイント減少しています（前回：16.2%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「毎日」の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74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）》で数パーセントとなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「毎日」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《前期高齢期（65～74歳）》で最も高く、35.6%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、男女差も大きくなっていますが、《青年期（20～39歳）》については男性の割合も10%未満となっています。

《男性》

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～2日	ほとんど飲まない	以前飲んでいたがやめた	まったく飲まない	無回答	(%)
男性全体 (n=851)	24.8	7.1	6.8	9.8	6.3	16.0	5.8	22.4	1.1	
青年期 (20～39歳) (n=169)	8.3	4.7	8.3	16.6	13.6	23.1	1.2	24.3	0.0	
壮年期 (40～64歳) (n=288)	26.4	8.0	7.3	10.8	6.3	13.2	4.5	22.6	1.0	
前期高齢期 (65～74歳) (n=180)	35.6	9.4	7.2	7.2	2.8	12.8	5.0	18.9	1.1	
後期高齢期 (75歳以上) (n=214)	26.6	5.6	4.7	5.1	3.7	16.8	11.7	23.8	1.9	

《女性》

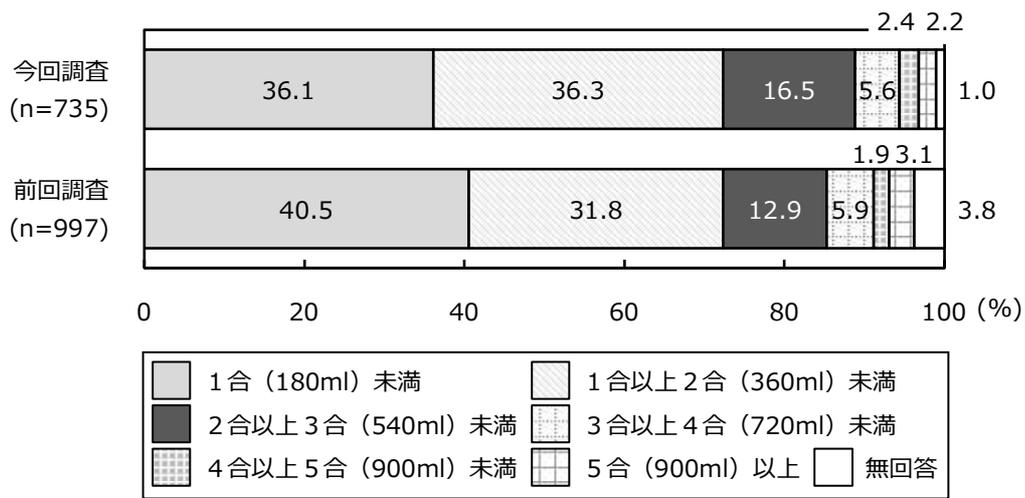
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～2日	ほとんど飲まない	以前飲んでいたがやめた	まったく飲まない	無回答	(%)
女性全体 (n=972)	6.4	2.2	3.9	5.9	8.6	23.1	3.7	44.4	1.7	
青年期 (20～39歳) (n=230)	0.9	0.4	4.3	7.8	16.1	25.2	6.5	38.7	0.0	
壮年期 (40～64歳) (n=378)	10.6	3.7	5.3	8.5	8.2	25.7	2.4	35.4	0.3	
前期高齢期 (65～74歳) (n=189)	8.5	2.1	1.6	2.1	5.8	21.7	2.6	52.9	2.6	
後期高齢期 (75歳以上) (n=171)	2.3	1.2	2.9	1.8	2.9	15.8	4.1	62.6	6.4	

問 48 で「毎日」「週 5 ～ 6 日」「週 3 ～ 4 日」「週 1 ～ 2 日」「月 1 ～ 2 日」と回答した方にお聞き  
 します

問 48① 1 日のお酒の量はどのくらいですか。清酒に換算してお答えください（単数回答）

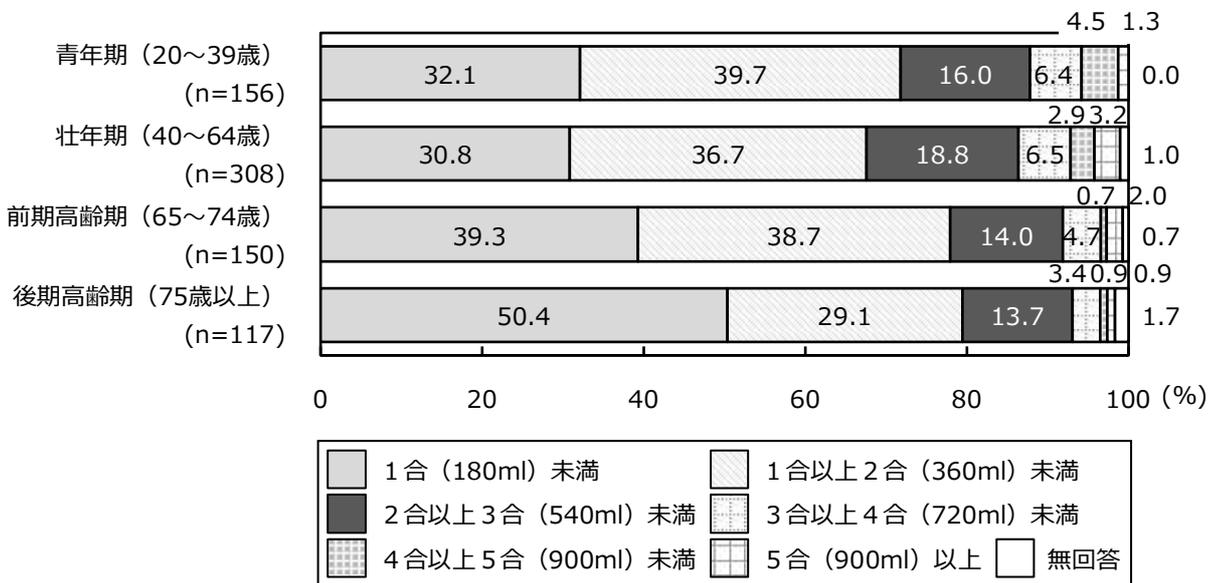
「1 合以上 2 合（360ml）未満」が 36.3%と最も高く、次いで、「1 合（180ml）未満」が 36.1%、  
 「2 合以上 3 合（540ml）未満」が 16.5%となっています。

『3 合（540ml）以上』の割合については、前回調査より 0.7 ポイント減少し、10.2%となっています（前  
 回：10.9%）。

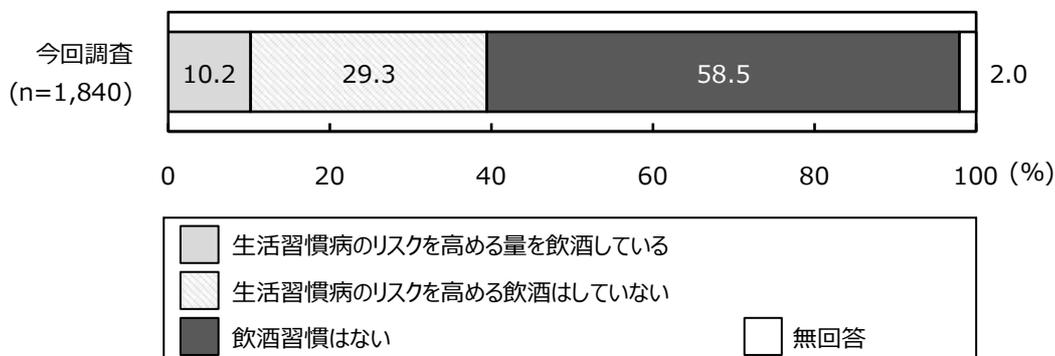


【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「1 合以上 2 合（360ml）未満」が最  
 も高く、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「1 合（180ml）未満」が最も高くなっています。



生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況についてみると、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」が10.2%、「生活習慣病のリスクを高める飲酒はしていない」が29.3%、「飲酒習慣はない」が58.5%となっています。



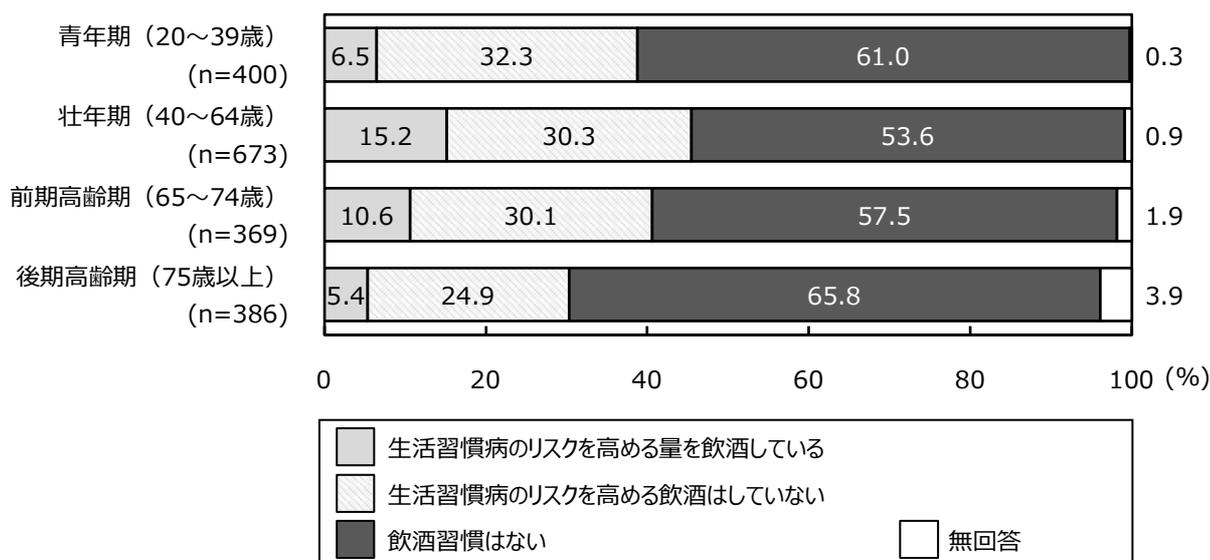
※生活習慣病のリスクを高める飲酒は以下の計算で算出。

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（ライフステージ別）】

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、15.2%となっています。《青年期（20～39歳）》、《後期高齢期（75歳以上）》では10%未満となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》、女性の《壮年期（40～64歳）》で高い傾向にあります。特に、男性の《壮年期（40～64歳）》での割合が高く、18.1%となっています。

また、《壮年期（40～64歳）》以降の世代においては男性の割合の方が高く、男女差も大きくなっていますが、《青年期（20～39歳）》については男女同率となっています。

《男性》

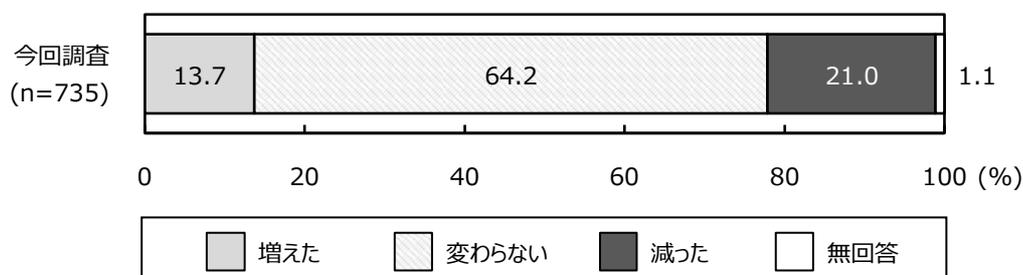
《女性》

	（%）					（%）			
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している	生活習慣病のリスクを高める飲酒はしていない	飲酒習慣はない	無回答		生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している	生活習慣病のリスクを高める飲酒はしていない	飲酒習慣はない	無回答
男性全体（n=851）	12.5	42.3	44.2	1.1	女性全体（n=972）	8.4	18.5	71.3	1.7
青年期（20～39歳） （n=169）	6.5	45.0	48.5	-	青年期（20～39歳） （n=230）	6.5	23.0	70.4	-
壮年期（40～64歳） （n=288）	18.1	40.6	40.3	1.0	壮年期（40～64歳） （n=378）	13.2	23.0	63.5	0.3
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	13.3	48.9	36.7	1.1	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	7.9	12.2	77.2	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	8.9	36.9	52.3	1.9	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	1.2	9.9	82.5	6.4

問 48 で「毎日」「週 5 ～ 6 日」「週 3 ～ 4 日」「週 1 ～ 2 日」「月 1 ～ 2 日」と回答した方にお聞き  
 します

問 48② この 1 年で、飲む量は増えましたか。(複数回答)

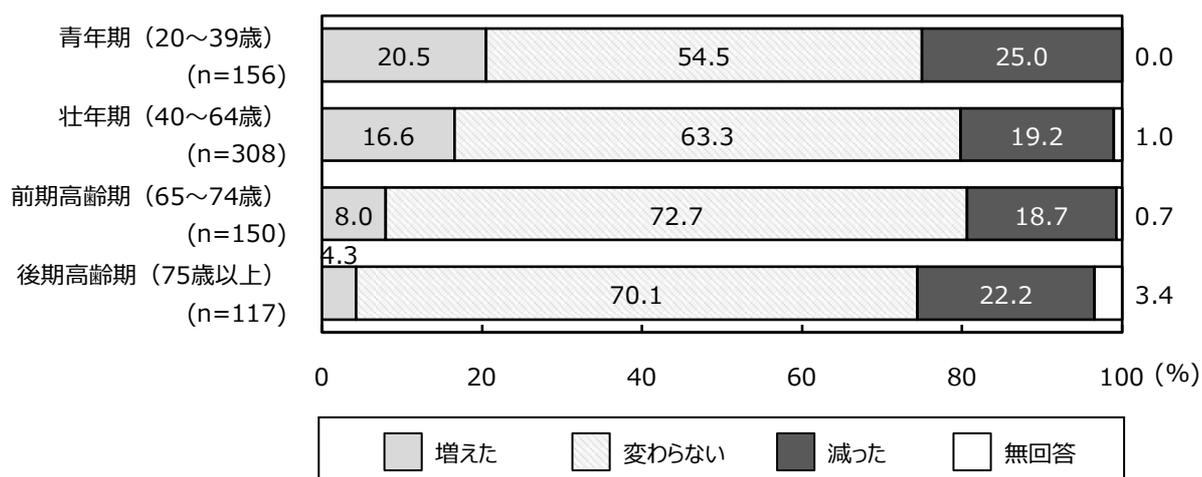
「増えた」が 13.7%、「変わらない」が 64.2%、「減った」が 21.0%となっています。



### 【クロス集計 (ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「変わらない」が最も高くなっています。

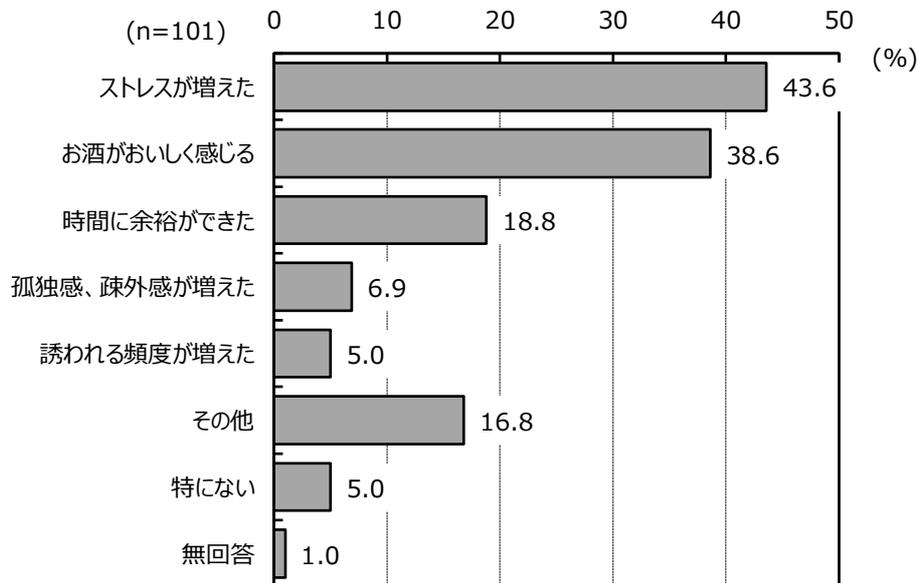
「増えた」の割合については世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期 (20～39 歳)》では 20.5%であるのに対し、《前期高齢期 (65～74 歳)》以降の世代では 10%未満となっています。



問 48②で「増えた」と回答した方にお聞きます

問 48③ 増えた理由は何ですか。(複数回答)

「ストレスが増えた」が 43.6%と最も高く、次いで、「お酒がおいしく感じる」が 38.6%、「時間に余裕ができた」が 18.8%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

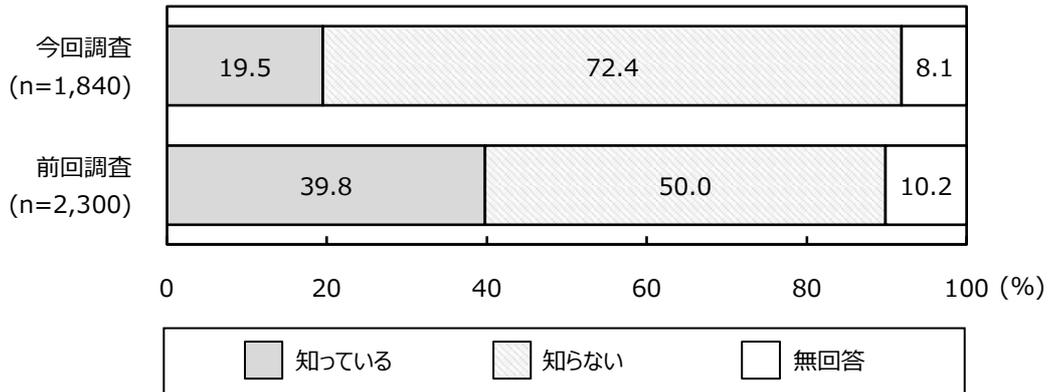
ライフステージ別でみると、いずれの世代も「ストレスが増えた」、「お酒がおいしく感じる」の割合が高い傾向にありますが、《青年期（20～39歳）》では「お酒がおいしく感じる」が最も高く、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では「ストレスが増えた」が最も高くなっています。

	(%)							
	ストレスが増えた	お酒がおいしく感じる	時間に余裕ができた	孤独感、疎外感が増えた	誘われる頻度が増えた	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） (n=32)	37.5	46.9	15.6	6.3	12.5	25.0	6.3	0.0
壮年期（40～64歳） (n=51)	49.0	35.3	21.6	5.9	2.0	11.8	3.9	0.0
前期高齢期（65～74歳） (n=12)	33.3	25.0	16.7	8.3	0.0	25.0	0.0	8.3
後期高齢期（75歳以上） (n=5)	60.0	40.0	20.0	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0

問 49 あなたは、「節度ある適度な飲酒」は、純アルコールで約 20 g であることを知っていますか。  
(単数回答)

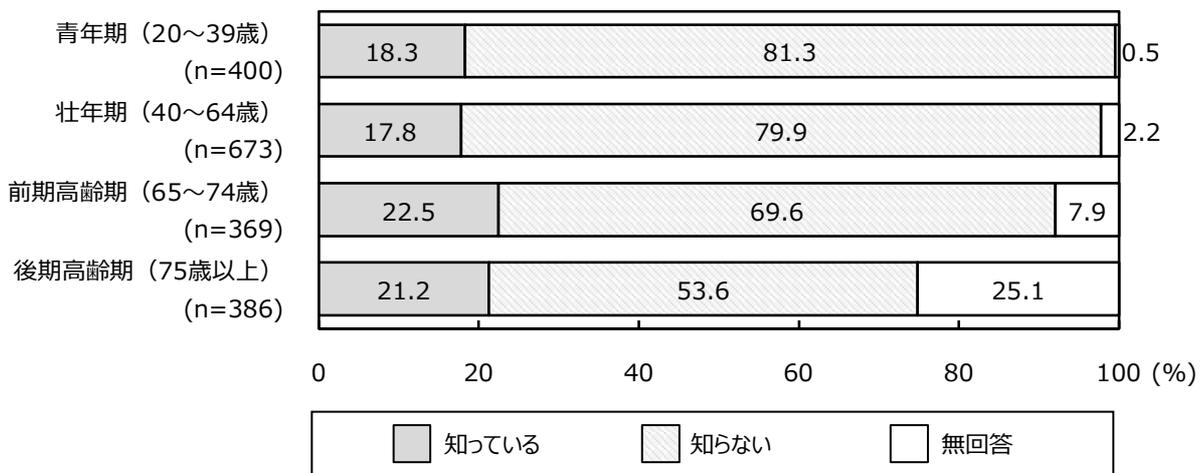
「知っている」が 19.5%、「知らない」が 72.4%となっています。

「知っている」の割合は前回調査より 20.3 ポイントの減少となっており、減少幅が大きくなっています（前回：39.8%）。



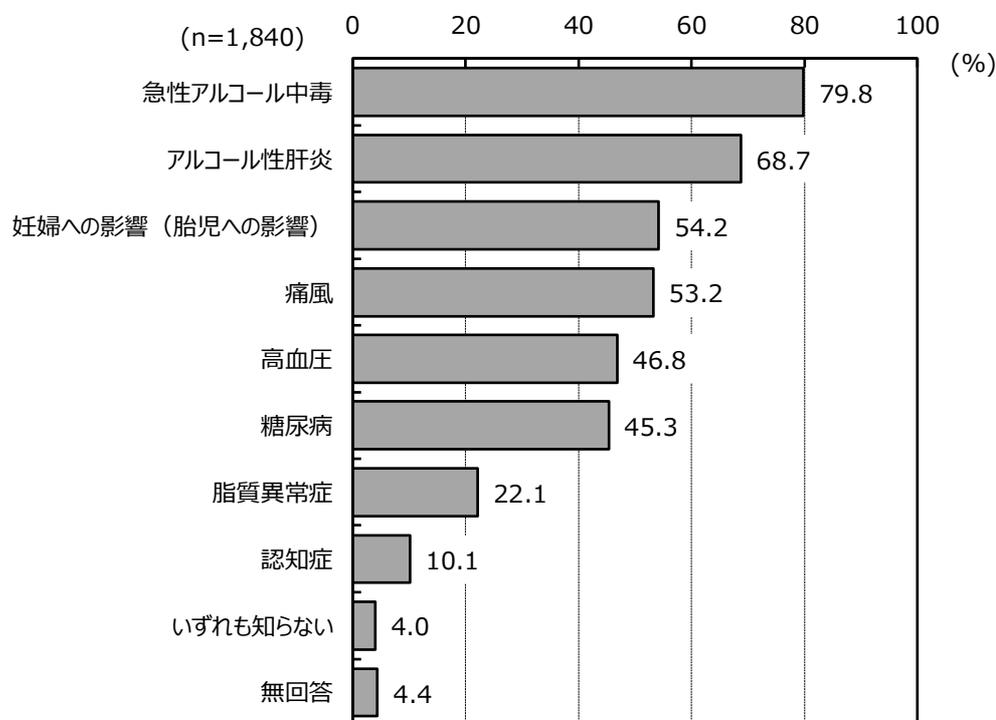
【クロス集計（ライフステージ別）】

「知っている」の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高く、22.5%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64 歳）》で、17.8%となっています。



問 50 次の病気のうち、飲酒が影響すると知っているものはどれですか。（複数回答）

「急性アルコール中毒」が 79.8%と最も高く、次いで、「アルコール性肝炎」が 68.7%、「妊婦への影響（胎児への影響）」が 54.2%、「痛風」が 53.2%となっています。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「急性アルコール中毒」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は、《青年期（20～39歳）》では「妊婦への影響（胎児への影響）」であるのに対し、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では「アルコール性肝炎」となっています。「アルコール性肝炎」については《青年期（20～39歳）》でも割合が高い傾向にあります。また、「妊婦への影響（胎児への影響）」については世代が上がるほど割合が低くなる傾向にあります。

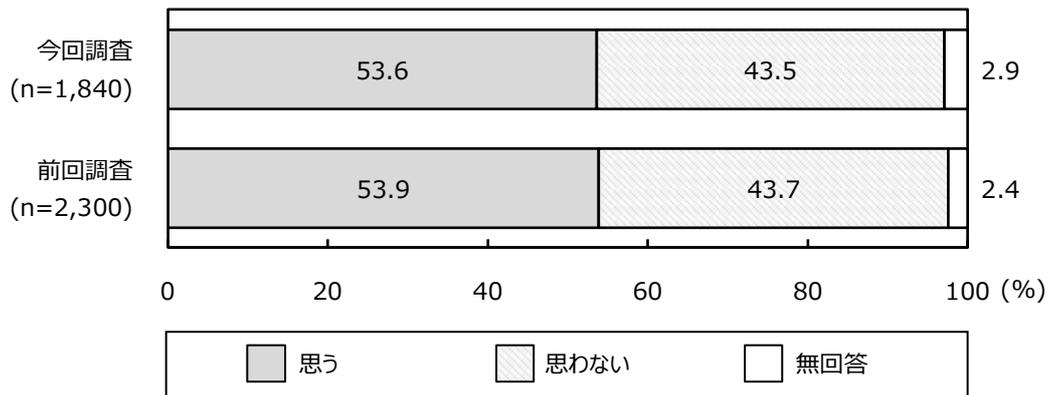
	急性アルコール中毒	アルコール性肝炎	妊婦への影響（胎児への影響）	痛風	高血圧	糖尿病	脂質異常症	認知症	いずれも知らない	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	90.3	66.3	73.3	57.3	55.5	43.8	24.3	10.8	3.0	0.8
壮年期（40～64歳） (n=673)	84.0	74.1	61.7	62.1	45.3	46.1	27.2	11.9	3.6	1.9
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	79.1	72.6	48.8	49.6	48.0	47.7	19.8	9.5	4.1	3.5
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	64.2	59.6	28.2	37.6	39.6	43.8	13.7	7.3	5.7	11.9

## 10. 健康管理について

問 51 あなたは、健康的な生活を送っていると思いますか。（単数回答）

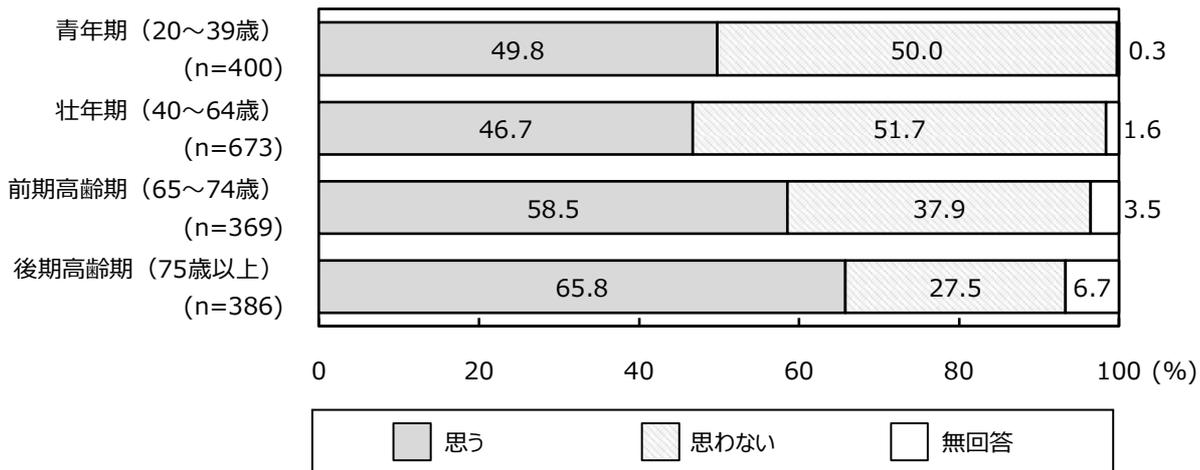
「思う」が 53.6%、「思わない」が 43.5%となっています。

「思う」の割合は前回調査から横ばいとなっています（前回：53.9%）。



### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「思う」の割合をライフステージ別で見ると、《後期高齢期（75歳以上）》で最も高く、65.8%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で、46.7%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「思う」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《後期高齢期（75歳以上）》で最も高く、66.4%となっています。割合が最も低いのは男性の《壮年期（40～64歳）》で、44.1%となっています。

また、《前期高齢期（65～74歳）》までの世代では女性の方が割合が高くなっていますが、《後期高齢期（75歳以上）》では男性の方が割合が高くなっています。

《男性》

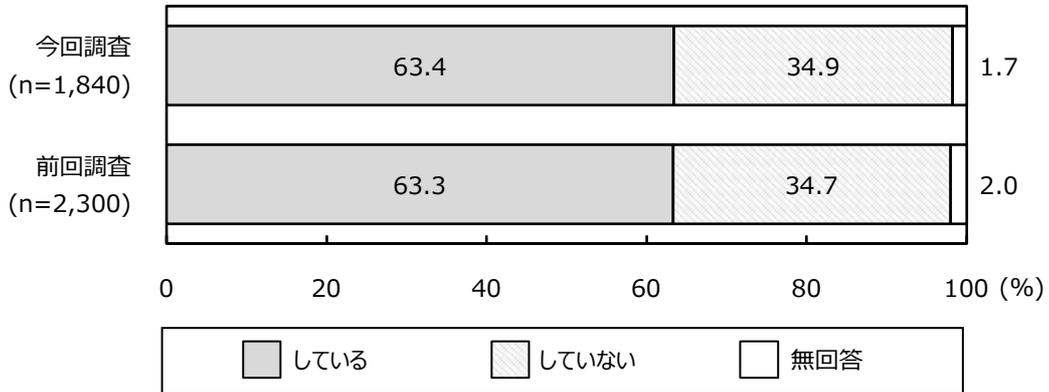
《女性》

	（%）				（%）		
	思う	思わない	無回答		思う	思わない	無回答
男性全体（n=851）	53.0	44.8	2.2	女性全体（n=972）	54.4	42.3	3.3
青年期（20～39歳） （n=169）	49.7	49.7	0.6	青年期（20～39歳） （n=230）	50.0	50.0	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	44.1	54.2	1.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	48.7	49.7	1.6
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	54.4	43.3	2.2	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	62.4	32.8	4.8
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	66.4	29.4	4.2	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	64.9	25.1	9.9

問 52 あなたは、自分の適正体重を認識し、定期的（1か月に1回以上）に家庭で体重測定をしていますか。（単数回答）

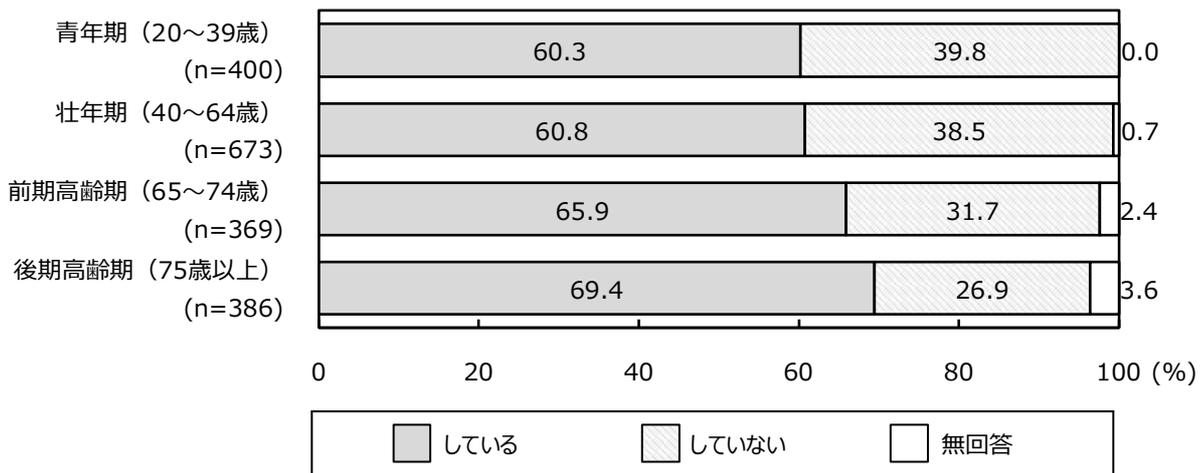
「している」が63.4%、「していない」が34.9%となっています。

「している」の割合は前回調査から横ばいとなっています（前回：63.3%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「している」の割合をライフステージ別で見ると、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60.3%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では69.4%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「している」の割合を性・ライフステージ別で見ると、女性についてはいずれの世代も割合が高い傾向にあり、60%以上となっています。

また、《前期高齢期（65～74歳）》までの世代では女性の方が割合が高く、《壮年期（40～64歳）》までの世代では男女差も大きくなっています。

《男性》

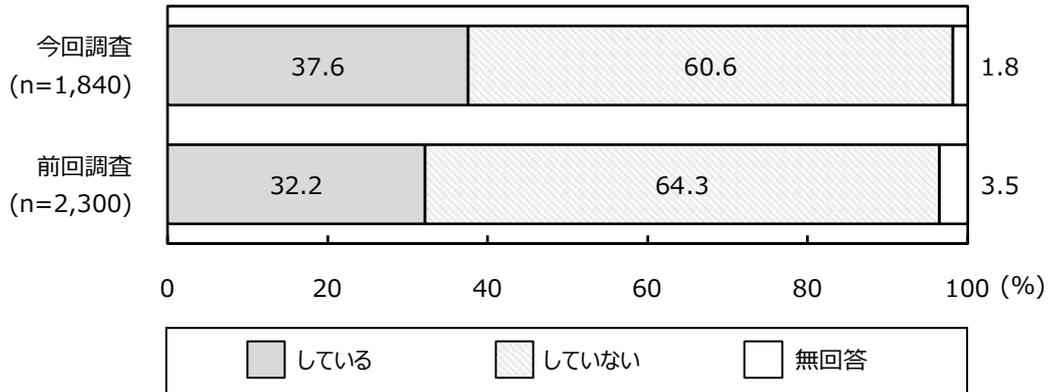
《女性》

	（%）				（%）		
	している	していない	無回答		している	していない	無回答
男性全体（n=851）	59.7	38.8	1.5	女性全体（n=972）	67.0	31.5	1.5
青年期（20～39歳） （n=169）	50.3	49.7	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	67.8	32.2	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	54.5	44.1	1.4	壮年期（40～64歳） （n=378）	65.9	33.9	0.3
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	63.9	33.9	2.2	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	67.7	29.6	2.6
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	70.6	27.1	2.3	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	67.8	26.9	5.3

問 53 あなたは、定期的（1か月に1回以上）に家庭で血圧測定をしていますか。  
（単数回答）

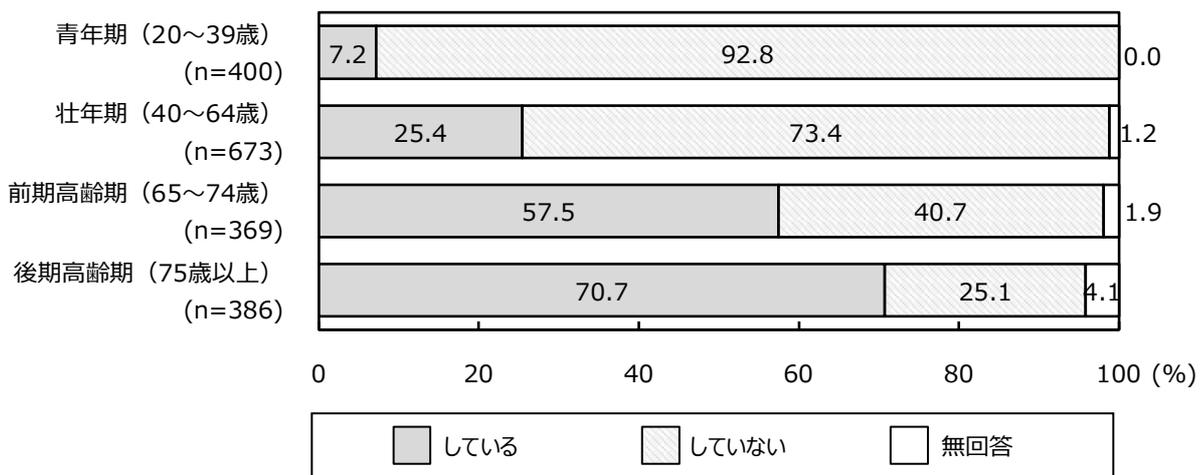
「している」が 37.6%、「していない」が 60.6%となっています。

「している」の割合は前回調査より 5.4 ポイント増加しています（前回：32.2%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

「している」の割合をライフステージ別で見ると、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 10%未満であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では 70.7%と、世代ごとの増加幅が大きくなっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「している」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなる傾向にあり、男性の《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、72.0%となっています。《青年期（20～39歳）》については男女とも10%未満となっています。

また、男女ともに世代ごとの増加幅が大きくなっています。

《男性》

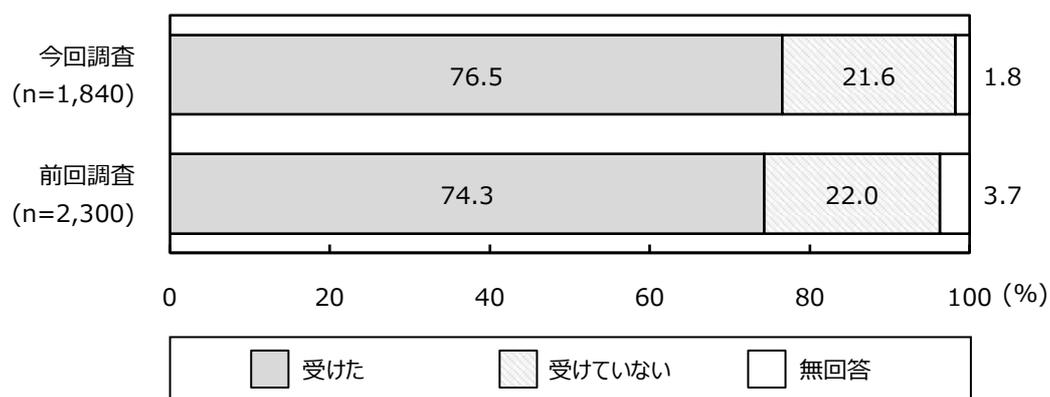
《女性》

	（%）				（%）		
	している	していない	無回答		している	していない	無回答
男性全体（n=851）	42.3	56.3	1.4	女性全体（n=972）	33.3	64.7	2.0
青年期（20～39歳） （n=169）	7.1	92.9	0.0	青年期（20～39歳） （n=230）	7.4	92.6	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	29.5	68.8	1.7	壮年期（40～64歳） （n=378）	22.0	77.2	0.8
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	60.6	37.8	1.7	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	54.5	43.4	2.1
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	72.0	26.2	1.9	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	69.0	24.0	7.0

問 54 あなたは過去 1 年間に、健康診査やがん検診を受けましたか。(人間ドックでの受診も含む)  
(単数回答)

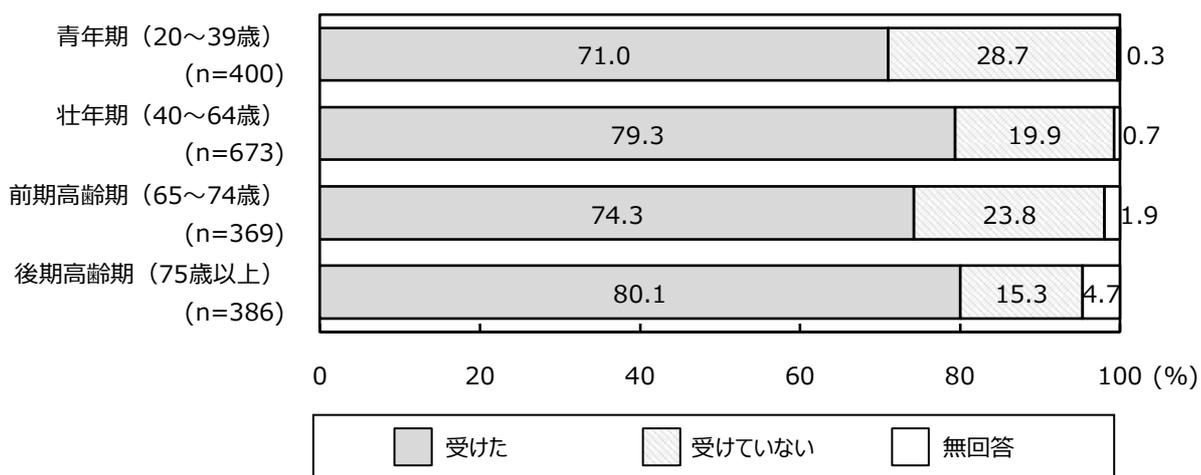
「受けた」が 76.5%、「受けていない」が 21.6%となっています。

「受けた」の割合は前回調査より 2.2 ポイント増加しています(前回：74.3%)。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

「受けた」の割合をライフステージ別で見ると、《後期高齢期 (75 歳以上)》で最も高く、80.1%となっています。割合が最も低いのは《青年期 (20~39 歳)》で、71.0%となっています。



【クロス集計（性・ライフステージ別）】

「受けた」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》、《後期高齢期（75歳以上）》での割合が高く、順に 83.3%、83.2%となっています。割合が最も低いのは女性の《青年期（20～39歳）》で、69.6%となっています。

また、いずれの世代においても男性の方が割合が高くなっています。

《男性》

《女性》

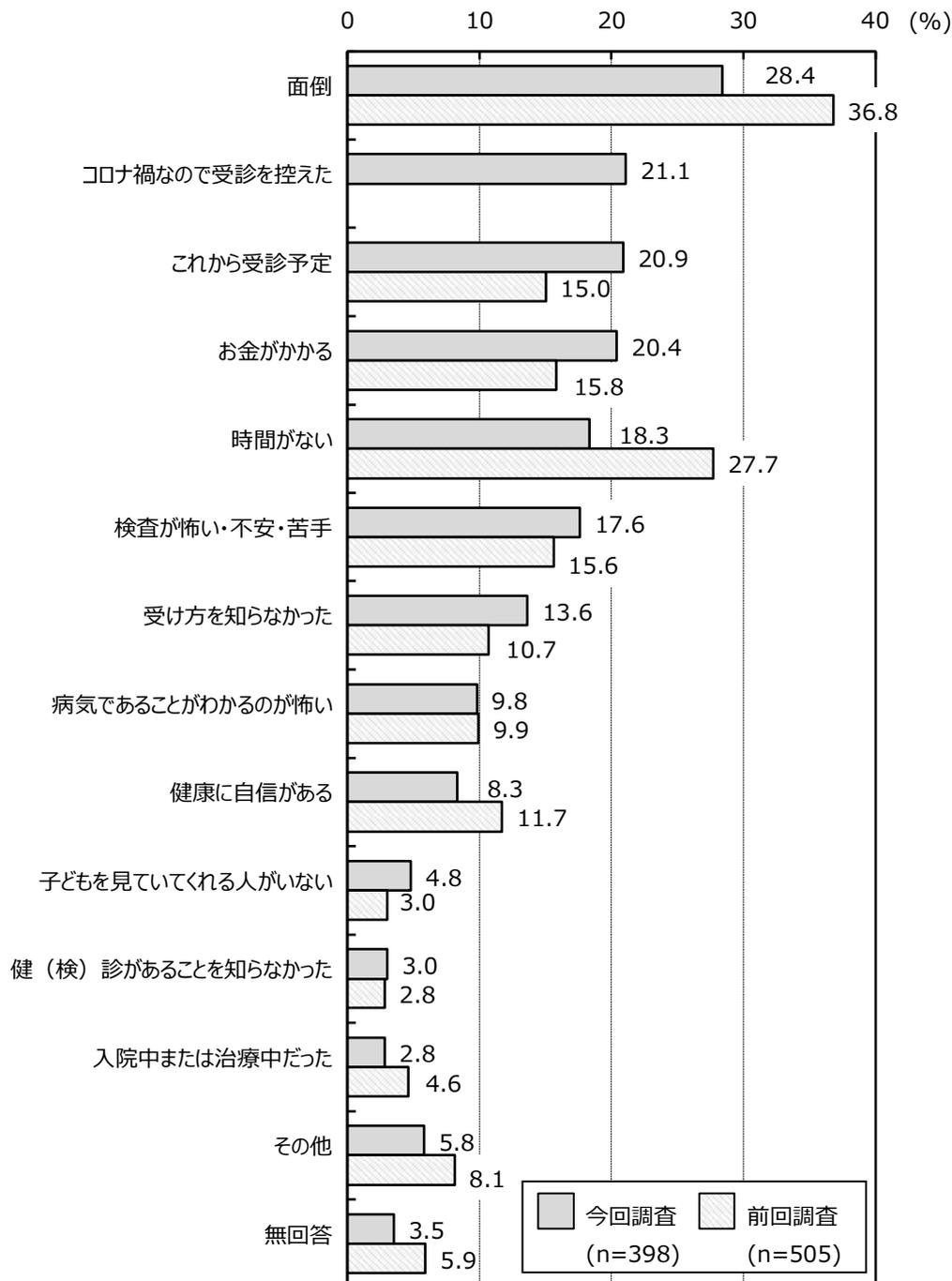
	（%）				（%）		
	受けた	受けていない	無回答		受けた	受けていない	無回答
男性全体（n=851）	80.0	18.2	1.8	女性全体（n=972）	73.8	24.6	1.6
青年期（20～39歳） （n=169）	73.4	26.0	0.6	青年期（20～39歳） （n=230）	69.6	30.4	0.0
壮年期（40～64歳） （n=288）	83.3	15.3	1.4	壮年期（40～64歳） （n=378）	76.5	23.3	0.3
前期高齢期（65～74歳） （n=180）	77.2	21.1	1.7	前期高齢期（65～74歳） （n=189）	71.4	26.5	2.1
後期高齢期（75歳以上） （n=214）	83.2	13.6	3.3	後期高齢期（75歳以上） （n=171）	76.0	17.5	6.4

問 54 で「受けていない」と回答した方にお聞きます

問 54① 健康診査やがん検診を受けていない理由は何ですか。（複数回答）

前回調査と同様に「面倒」が最も高くなっていますが、前回調査より 8.4 ポイント減少し、28.4%となっています（前回：36.8%）。次いで、「コロナ禍なので受診を控えた」が 21.1%、「これから受診予定」が 20.9%、「お金がかかる」が 20.4%となっています。

「これから受診予定」、「お金がかかる」の割合は前回調査より増加しており、それぞれ 5.9 ポイント、4.6 ポイントの増加となっています（前回：順に 15.0%、15.8%）。



※前回調査では「コロナ禍なので受診を控えた」の選択肢の設定はなし

【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「お金がかかる」、《壮年期（40～64歳）》では「面倒」、《前期高齢期（65～74歳）》では「コロナ禍なので受診を控えた」、《後期高齢期（75歳以上）》では「これから受診予定」が最も高くなっています。また、《青年期（20～39歳）》での「時間がない」、「受け方を知らなかった」の割合は他の世代に比べて高い傾向にあります。

(%)

	面倒	コロナ禍なので受診を控えた	これから受診予定	お金がかかる	時間がない	検査が怖い・不安・苦手	受け方を知らなかった
青年期（20～39歳） (n=115)	30.4	13.0	10.4	34.8	33.0	17.4	32.2
壮年期（40～64歳） (n=134)	31.3	25.4	23.9	21.6	17.9	19.4	8.2
前期高齢期（65～74歳） (n=88)	27.3	31.8	20.5	11.4	10.2	18.2	3.4
後期高齢期（75歳以上） (n=59)	20.3	11.9	35.6	3.4	3.4	11.9	5.1

	病気であることがわかるのが怖い	健康に自信がある	子どもを見ていてくれる人がいない	健（検）診があることを知らなかった	入院中または治療中だった	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=115)	6.1	5.2	16.5	8.7	0.9	6.1	0.0
壮年期（40～64歳） (n=134)	11.2	6.0	0.0	0.7	4.5	8.2	1.5
前期高齢期（65～74歳） (n=88)	15.9	11.4	0.0	0.0	2.3	3.4	3.4
後期高齢期（75歳以上） (n=59)	5.1	15.3	0.0	1.7	3.4	3.4	13.6

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

性・ライフステージ別でみると、男性については《壮年期（40～64歳）》までの世代では「面倒」が最も高く、《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では「これから受診予定」が最も高くなっています。

女性については、世代によって差があり、《青年期（20～39歳）》では「時間がない」、《壮年期（40～64歳）》では「面倒」、《前期高齢期（65～74歳）》では「コロナ禍なので受診を控えた」、《後期高齢期（75歳以上）》では「これから受診予定」が最も高くなっています。

また、「コロナ禍なので受診を控えた」の割合については、いずれの世代も女性の方が高く、特に《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》では男女差が大きくなっています。

《男性》

(%)

	面倒	コロナ禍なので受診を控えた	これから受診予定	お金がかかる	時間がない	検査が怖い・不安・苦手	受け方を知らなかった	病気であることがわかるのが怖い	健康に自信がある	子どもを見ていてくれる人がいない	健（検）診があることを知らなかった	入院中または治療中だった	その他	無回答
男性全体 (n=155)	31.0	14.2	21.9	21.3	17.4	11.0	16.8	7.1	9.7	0.6	3.2	2.6	7.7	4.5
青年期 (20～39歳) (n=44)	38.6	9.1	15.9	31.8	27.3	11.4	31.8	2.3	2.3	2.3	6.8	0.0	6.8	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=44)	29.5	15.9	15.9	29.5	18.2	13.6	20.5	4.5	9.1	0.0	2.3	4.5	13.6	2.3
前期高齢期 (65～74歳) (n=38)	26.3	23.7	28.9	15.8	13.2	13.2	7.9	18.4	10.5	0.0	0.0	2.6	5.3	5.3
後期高齢期 (75歳以上) (n=29)	27.6	6.9	31.0	0.0	6.9	3.4	0.0	3.4	20.7	0.0	3.4	3.4	3.4	13.8

《女性》

(%)

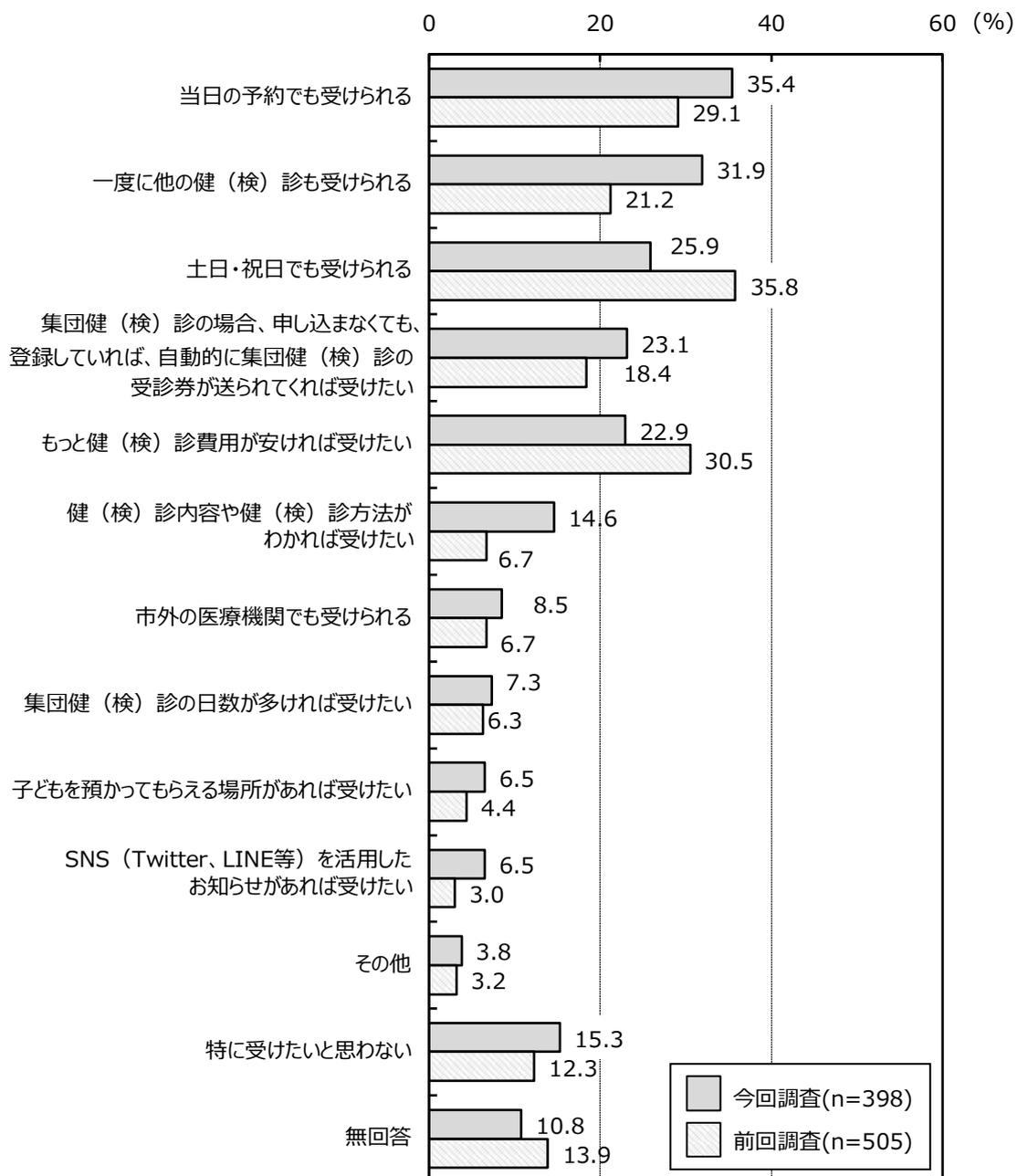
	面倒	コロナ禍なので受診を控えた	これから受診予定	お金がかかる	時間がない	検査が怖い・不安・苦手	受け方を知らなかった	病気であることがわかるのが怖い	健康に自信がある	子どもを見ていてくれる人がいない	健（検）診があることを知らなかった	入院中または治療中だった	その他	無回答
女性全体 (n=239)	26.4	25.5	20.5	19.2	18.4	21.8	11.3	11.7	7.5	7.5	2.9	2.9	4.6	2.5
青年期 (20～39歳) (n=70)	25.7	15.7	7.1	35.7	37.1	20.0	31.4	8.6	7.1	25.7	10.0	1.4	5.7	0.0
壮年期 (40～64歳) (n=88)	30.7	29.5	28.4	17.0	15.9	22.7	2.3	14.8	4.5	0.0	0.0	4.5	5.7	1.1
前期高齢期 (65～74歳) (n=50)	28.0	38.0	14.0	8.0	8.0	22.0	0.0	14.0	12.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0
後期高齢期 (75歳以上) (n=30)	13.3	16.7	40.0	6.7	0.0	20.0	10.0	6.7	10.0	0.0	0.0	3.3	3.3	13.3

問 54 で「受けていない」と回答した方にお聞きます

問 54② 今後、どのような方法であれば『健（検） 診を受けやすい』『受けてみたい』と思いますか。  
（複数回答）

前回調査では「土日・祝日も受けられる」が最も高かったのに対し、今回調査では「当日の予約でも受けられる」が最も高く、35.4%となっています。次いで、「一度に他の健（検） 診も受けられる」が 31.9%、「土日・祝日も受けられる」が 25.9%となっています。

「当日の予約でも受けられる」、「一度に他の健（検） 診も受けられる」は前回調査から増加しており、それぞれ 6.3 ポイント、10.7 ポイントの増加となっています（前回：順に 29.1%、21.2%）。「土日・祝日も受けられる」については 9.9 ポイントの減少となっています（前回：35.8%）。



【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、「《壮年期（40～64歳）》、《前期高齢期（65～74歳）》では「当日の予約でも受けられる」、《後期高齢期（75歳以上）》では「一度に他の健（検）診も受けられる」が最も高く、《青年期（20～39歳）》では「当日の予約でも受けられる」と「一度に他の健（検）診も受けられる」が同率で最も高くなっています。

(%)

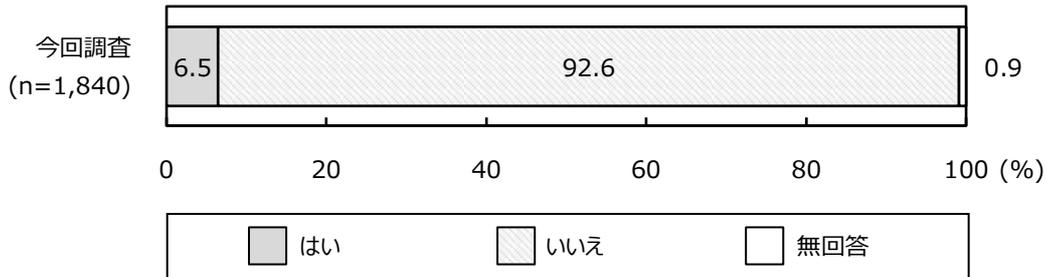
	当日の予約でも受けられる	一度に他の健（検）診も受けられる	土日・祝日も受けられる	集団健（検）診の場合、申し込みなくても、登録していれば、自動的に集団健（検）診の受診券が送られてくれば受けたい	もっと健（検）診費用が安ければ受けたい	健（検）診内容や健（検）診方法がわかれば受けたい	市外の医療機関でも受けられる
青年期（20～39歳） (n=115)	43.5	43.5	36.5	34.8	33.9	20.0	9.6
壮年期（40～64歳） (n=134)	42.5	33.6	34.3	18.7	26.9	14.2	13.4
前期高齢期（65～74歳） (n=88)	27.3	18.2	9.1	19.3	11.4	12.5	3.4
後期高齢期（75歳以上） (n=59)	16.9	25.4	11.9	16.9	10.2	8.5	3.4

	集団健（検）診の日数が多ければ受けたい	子どもを預かってもらえる場所があれば受けたい	SNS（Twitter、LINE等）を活用したお知らせがあれば受けたい	その他	特に受けたいと思わない	無回答
青年期（20～39歳） (n=115)	10.4	20.9	15.7	0.9	5.2	4.3
壮年期（40～64歳） (n=134)	9.7	1.5	5.2	8.2	15.7	7.5
前期高齢期（65～74歳） (n=88)	2.3	0.0	0.0	2.3	23.9	15.9
後期高齢期（75歳以上） (n=59)	3.4	0.0	1.7	1.7	22.0	22.0

## 11. 一宮市の健康づくりの取り組みについて

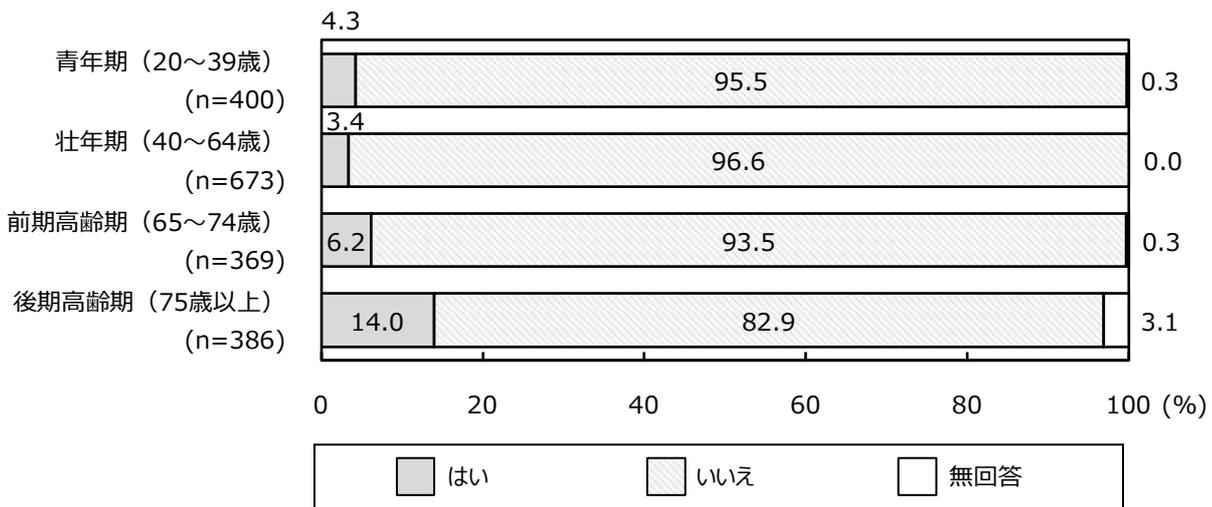
問 55 あなたは、健康づくりサポーター（保健センターで養成し運動について活動しているボランティア団体）を知っていますか。（単数回答）

「はい」が 6.5%、「いいえ」が 92.6%となっており、「いいえ」が大半を占めています。



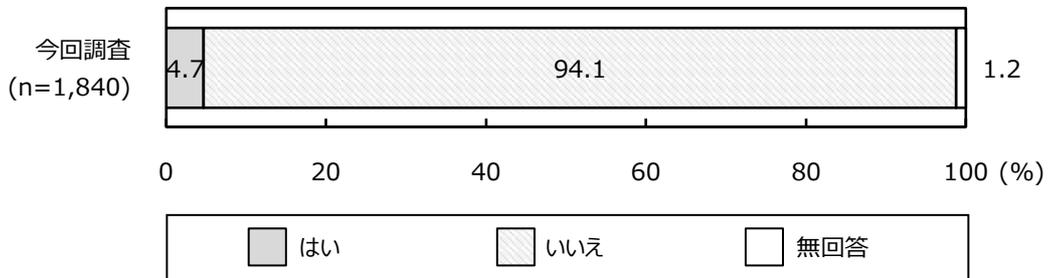
### 【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別でみると、《後期高齢期（75歳以上）》では 14.0%となっていますが、それ以外の世代では数パーセントとなっています。



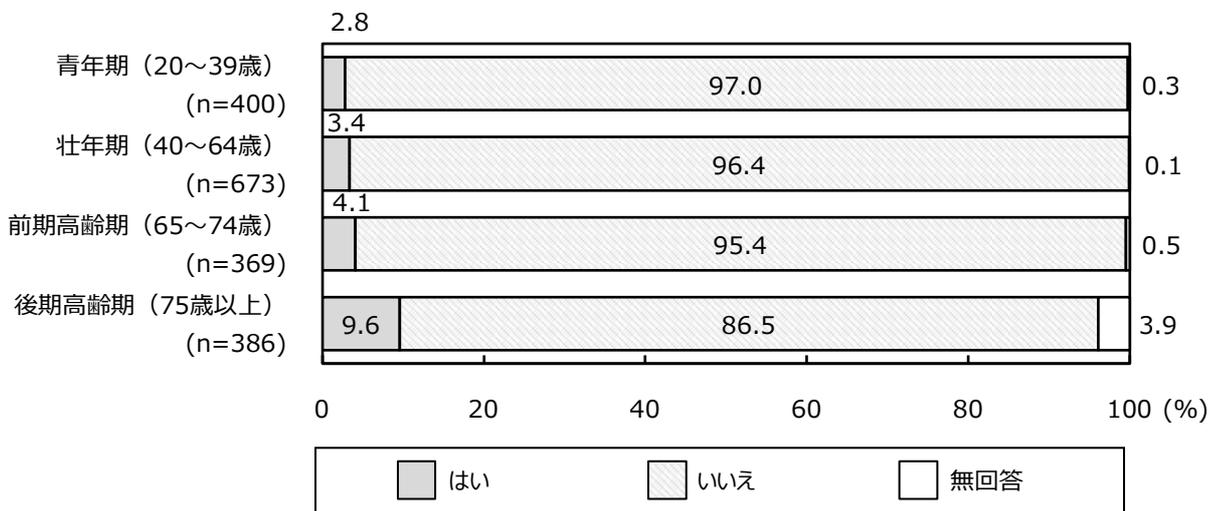
問 56 あなたは、食生活改善ボランティア（保健センターで養成し食育について活動しているボランティア団体）を知っていますか。（単数回答）

「はい」が 4.7%、「いいえ」が 94.1%となっており、「いいえ」が大半を占めています。



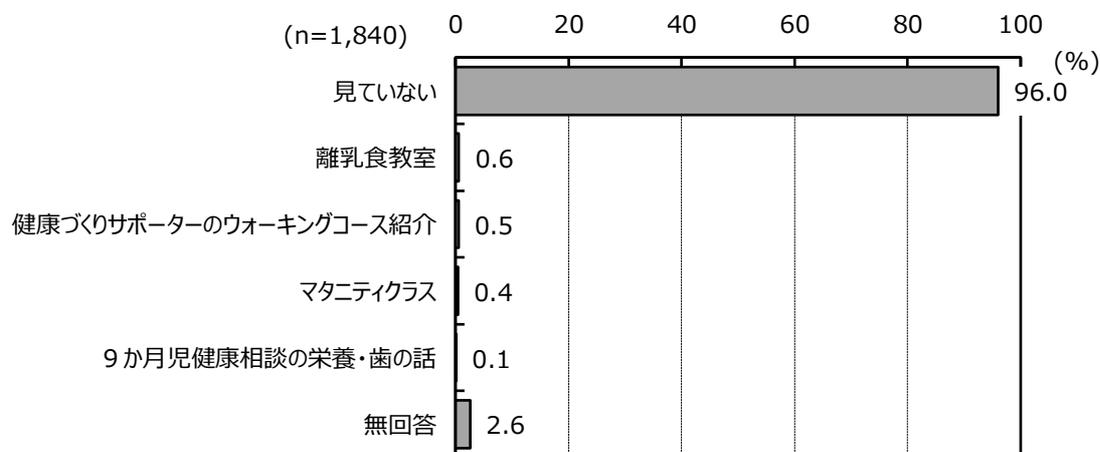
【クロス集計（ライフステージ別）】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も 10%未満となっていますが、その中では《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高くなっています。



問 57 昨年一宮市は、You Tube で動画配信をしました。何を視聴しましたか。（複数回答）

「見ていない」が 96.0%と大半を占めています。



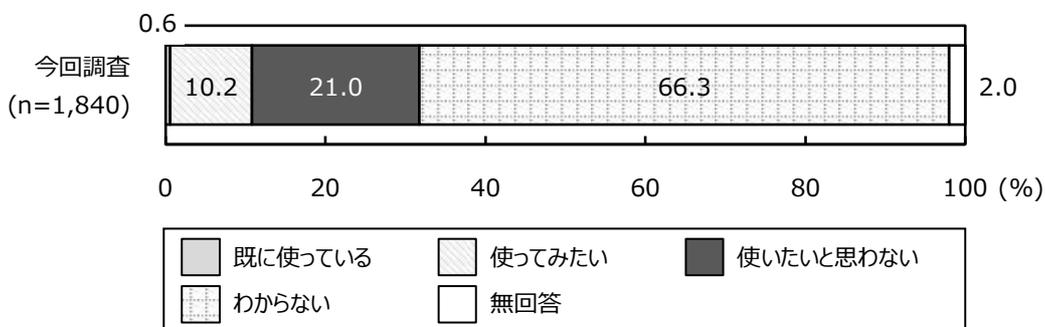
【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別で見ると、いずれの世代も「見ていない」が最も高くなっています。

	(%)					
	見ていない	離乳食教室	健康づくりサポーターのウォーキングコース紹介	マタニティクラス	9か月児健康相談の栄養・歯の話	無回答
青年期（20～39歳） (n=400)	96.0	2.3	0.0	2.0	0.3	0.3
壮年期（40～64歳） (n=673)	99.3	0.3	0.1	0.0	0.0	0.3
前期高齢期（65～74歳） (n=369)	97.8	0.0	0.8	0.0	0.0	1.4
後期高齢期（75歳以上） (n=386)	89.4	0.0	1.0	0.0	0.0	9.6

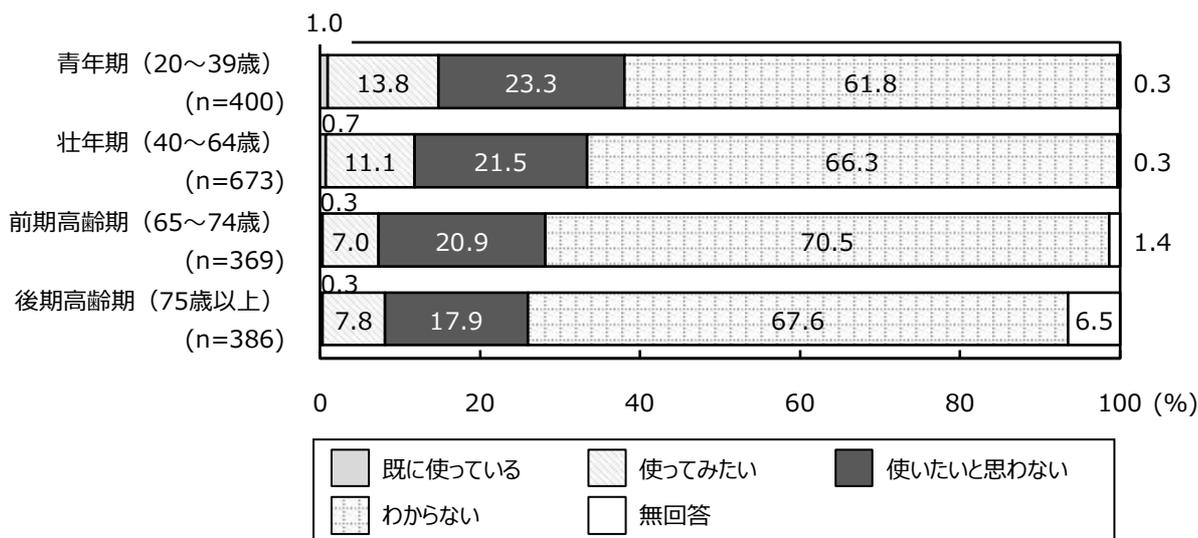
問 58 あなたは、いちのみや健康マイレージアプリを利用してみたいですか。（単数回答）

「わからない」が 66.3%と最も高く、次いで、「使いたくない」と 21.0%、「使ってみよう」と 10.2%となっています。



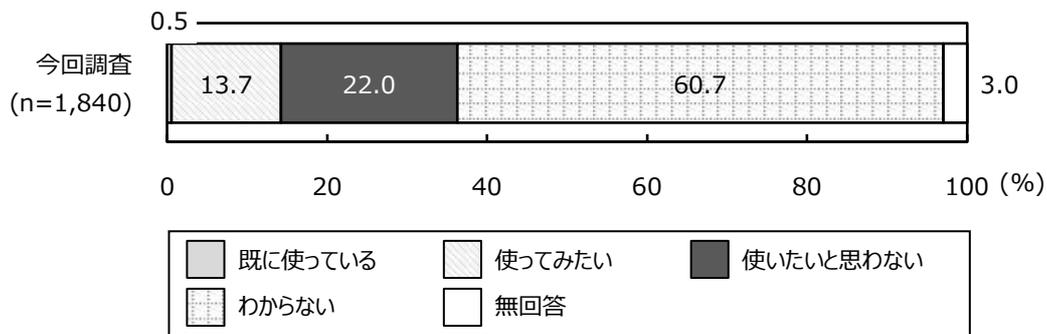
【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「わからない」が最も高くなっています。「使ってみよう」の割合については《青年期（20～39歳）》で最も高く、13.8%となっています。《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では10%未満となっています。



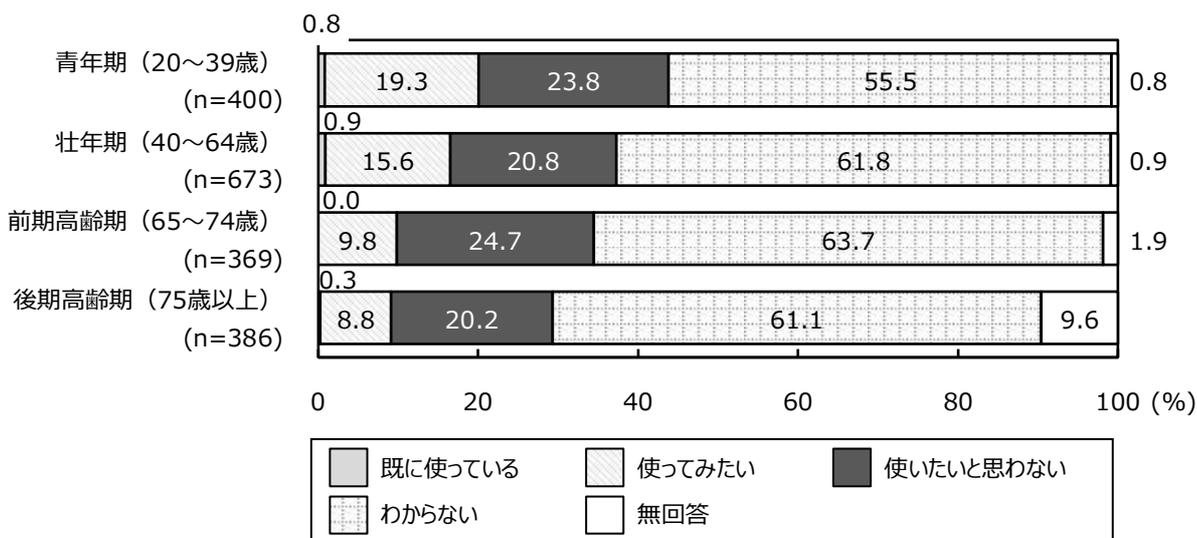
問 59 あなたは、健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」のように I C T（情報・通信に関する技術）を活用した健康づくりシステムを利用してみたいですか。（単数回答）

「わからない」が 60.7%と最も高く、次いで、「使いたくない」と 22.0%、「使ってみよう」が 13.7%となっています。



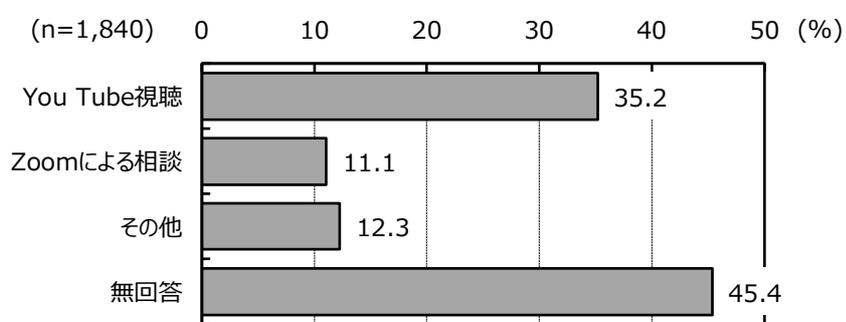
【クロス集計（ライフステージ別）】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「わからない」が最も高くなっています。「使ってみよう」の割合については《青年期（20～39歳）》で最も高く、19.3%となっています。《前期高齢期（65～74歳）》以降の世代では 10%未滿となっています。



問 60 今後、一宮市で実施してほしいオンラインを活用した取り組みはありますか。(複数回答)

「無回答」の割合が 40%以上となっていますが、具体的な回答については、「You Tube 視聴」が 35.2%、「Zoom による相談」が 11.1%となっています。



【クロス集計 (ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代も「無回答」の割合が高い傾向にあります。具体的な回答については「You Tube 視聴」が最も高くなっていますが、その割合は世代が上がるほど低くなる傾向にあります。

	(%)			
	You Tube視聴	Zoomによる相談	その他	無回答
青年期 (20~39歳) (n=400)	52.8	17.5	11.3	24.8
壮年期 (40~64歳) (n=673)	43.4	14.7	10.0	37.4
前期高齢期 (65~74歳) (n=369)	27.9	5.4	15.2	53.7
後期高齢期 (75歳以上) (n=386)	10.6	3.9	14.8	71.8

## 12. 自由回答

問 61 生涯を通じた健康づくりに関してご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

### 【健康づくり全般】

- 健康づくりができる施設を増やしてほしい。
- 健康促進のためのイベントを多く開催してほしい。
- 家族で楽しめる健康に関するお祭りのようなイベントがあるといい。
- 地域社会で栄養や運動と健康についてプロに学べる講習会があればよい。
- 高齢者と若者がスポーツや食べ物について一緒に考えたり、取り組むことができたら嬉しい。オンラインで集まって健康について活かせたらいい。
- 小中学生が健康に関する様々な知識を得たり、ボランティアの方などから学び、体験したりすることができる機会があるとよい。
- 健康づくりイベントの周知と参加しやすい環境をつくってほしい。困った時の相談窓口を明確化してほしい。
- 総合的な健康相談ができる所がほしい。オンラインでもいいと思う。その上で病院の紹介等をしてほしい。
- 生涯学習の講座等は働く世代が参加しにくい時間帯のものが多く。オンラインなどがあるといい。
- フルタイムの人でも利用できる日時に運動やカルチャーを主催してほしい。
- ズームなどを使って各家庭でサークルのように参加できることがあったらいい。
- もっと市民が利用できたり活用できることを増やしてほしい。
- どこで何をやっているか、もっと PR してほしい。
- こんな取り組みがあるのを、このパンフレットで初めて知った。
- スマホを持っていない人にも情報などに関して配慮してほしい。
- 必要な情報入手がしづらい、ホームページ等も分かりにくい。
- 健康に気を付けて生活をしていくためには多くの情報が必要。そのあたりの支援をしてほしい。
- 健康づくりへの取り組みは知らないことが多かった。保育園等に取り組みのポスターや貼り紙があれば毎回目を通せると思う。
- 市では健康づくりに取り組んでいるが PR 不足で、充実した活動になっていない様を感じる。泥臭く活動してほしい。
- 社会には不健康な誘惑が多すぎて子どもたちが心配。学校場で子どもたちに健康に良い生活を教えていくのがよいと思う。
- 特に 40～50 歳に健康維持に関するポイントを付与するような取り組みをしてはどうか。
- 家から出ることができない人のための健康づくりを考えてほしい。

### 【健康観・健康への取り組み】

- 毎日規則正しい生活をするにより体が出来上がると思う。
- 健康は自己管理の結果であり自身の財産。そこに気づくことが大事。
- 生涯を通じた健康づくりは大切な事だと思うし実践したいが、長く続かない。
- 老後を健康的に過ごしたいと思っているが行動が伴っていない。何かきっかけがあれば行動につながるのではないかと思う。
- 経済的余裕があれば健康に暮らせると思う。

### 【栄養・食生活】

- シニア向けの料理教室を実施してほしい。
- 一宮市 You Tubeなどで健康的なダイエットのための食事方法を教えてほしい。
- 子どもが食べる給食で地産地消を進めることが大事。
- 無農薬野菜を使ったビーガン料理を学校給食や病院で取り扱ってほしい。畑や田んぼが併設した自給自足型公営団地の都市開発をしてほしい。
- 口に入れるものなので食事は大事。無添加のものや無農薬のものなど、体に優しい食品が手軽に購入できるようになってほしい。
- 母子家庭で特に子どもが小さいと野菜など沢山使わないし、使えない。食事量や栄養に関して心配になることがある。

### 【身体活動・運動】

- 夜間、運動が出来る施設（場所）があるとよい。
- 市運営のスポーツジムを多数作ってほしい。
- 無料で運動をできる所を多く作ってほしい。
- 高齢者が楽しく運動できる場を多く作ってほしい。車も乗れないので送迎してもらえるシステムがあると有難い。
- 高校生以上がテニスやバスケ、バドミントンや球技などをする場所がないので各地域に作ってほしい。
- 60歳以上の市民は市営ジムを無料で使えるようにしてほしい。
- 子どもが利用できるキャンプ、アスレチック等の施設を作ってほしい。
- 体育館の使用料をもっと安くして、使いやすくしてほしい。
- 気軽にグラウンドを借りられるようにしてほしい。キャンセルの手続き・支払いを直接ではなくもっと別の方法にしてほしい。
- 自分の健康を守るために自らの意志で運動を続けている人には、スポーツクラブの会費の補助などのメリットがあったほうがいい。
- 健康づくりのための早朝ラジオ体操などを取り入れてほしい。

- 地域ごとに年齢関係なくもっと体を動かせる場所、みんなが参加して楽しいイベントをやってほしい。
- 公園を増やす。運動を取り入れやすい歩道の整備。
- 公園に運動器具を増やしてほしい。ウォーキングしやすい道や公園を作してほしい。
- 公園に健康遊具を設置し、有効活用してほしい。
- 近くの公民館や公園で、軽い運動ができればよい。
- ウォーキングができる景色のいいコースがあるといい。老人も出かけたいような公園（子ども向けが多い）がほしい。
- 外出したくなるよう、自然や景色を楽しみながら歩ける歩道やバス等の公共の乗り物の充実、また自転車レーンの整備をしてほしい。
- 市主催のウォーキング大会を月 1 回程度、定期的実施してはどうか。新たなスポーツ競技の普及や大会を実施し、スポーツの盛んな市を目指してはどうか。
- 時之島の「地域文化広場」の運動の講座を受けている。料金も良心的でとても有難いが年 3 回申し込みに行くのが手間。
- 腰が知らず知らず曲がっていくのが心配なので、そんな時に意識して行えるピンポイント体操などがあればよい。
- 歩いた歩数分だけ、一宮市内の商業施設で割引ができるアプリがあればよい。

#### 【休養・こころの健康】

- 心の健康について時々不安になってしまうため、気軽に話せる機会があればよい。
- 気軽に健康相談できる窓口があれば広報等でわかりやすく紹介してほしい。
- 介護で強いストレスを感じているので、無料で心療内科に相談できるような窓口・サービスがあれば利用したい。
- 大学生までの児童・生徒の意見をいつでも聞いてくれる学校以外での相談の場がほしい。いつでもだれでも声を聞いてくれる場が必須。

#### 【歯の健康】

- 歯科検診（無料）の回数を増やしてほしい。
- 若い時には健康には注意していなかったが、定年後になって注意するようになった。特に歯のことは気になってきている。いつまでも自分の歯を守りたい。

#### 【たばこ・アルコール】

- 喫煙について自治体による PR 活動をもっとしてほしい。
- 隣室からのタバコの煙に悩んでいる。市の条例などでそういったことをなくす様な取り組みをしてほしい。

#### 【生活習慣病の予防】

- 生活習慣病対策として、他市の良い例があれば、研究として取り入れてほしい。

## 【健診】

- 年に一度の健康診断だけではなく、かかりつけ医を見つけて定期的に通うことを市としてもっと推進してはどうか。
- 40歳を過ぎたら、毎年胃カメラの検診を保険適用にしてほしい。
- 40歳からではなく30歳頃から健康診断（扶養の妻含めて）をできるようになるとよい。
- 40歳からの乳がん検診を早めてはどうか。がん検診の対象年齢を下げしてほしい。25～39歳の間ドッグのように先着制はやめてほしい。
- 40歳の乳がん検診のクーポンが届いたが、授乳中の為期間内に使用出来ない。使用期間の設定を見直ししてほしい。
- 乳幼児の定期健診のように母親に対する健康診断も行ってほしい。若い世代にも人間ドッグやがん検診の補助が出るようにしてほしい。
- 定期健診のやり方を見直すべき。アンケートの内容が活用される仕組みになっていない。毎年ローリングする工夫が必要。
- 50歳を超えた人(特に女性)に定期的に検査を受けることを促したり、自分で意識することをさせてくれるような取り組みをしてほしい。
- 健康診断などは、今回のアンケートのように便りがくると目を通しやすい。
- いつどこで健診やがん検診をやっているのか分からないので、一定の年齢になったら手紙で案内してほしい。もっと健診を受けやすい環境にしてほしい。
- 年齢に応じた健診の案内や健康活動の案内をわかりやすく発信してほしい。特に中小企業で働いてる人に送ってほしい。
- 健康診断の方法がわかるようになってると健診に行こうという人も増える。
- 市による健診体制の充実をのぞむ。無料なのがいい。
- 健康診断を受けたくても、時間がない、費用がかかる、子どもがいるなどの不安要素があって行けない。特に働く世代や子育て中の母親など、全ての人が平等に受けられるとよい。
- 健康診断の特別検診の料金をもう少し安くしてほしい。
- 婦人科検診の全無償化や若者の定期検診（眼科・内科・歯科）の無償化。
- 健診費用がかからない年齢が特定されていなければ、自分の受けたいタイミングで受けることができると思う。
- 人間ドッグの費用に対して補助制度があればよい。

## 【母子保健】

- 幼少期の一時保育の推奨で、母親がもっとリラックスして、穏やかに育児できる環境整備をしてほしい。
- 未就園児を持つ母親が孤立しないようなオンラインでの交流会があるといい。コロナ禍で情報交換が出来ない母親のストレスが心配。
- 3歳児健康診査の実施が3歳6か月なのは遅い。保育園・幼稚園の入園前に受けた方が親として安心できる。

### 【地域活動・地域のつながり等】

- 地域での見守り隊や公民館活動など目に見える形での健康づくりについての支援がほしい。
- 地域の中で活躍する健康ボランティアを認知しなかった。学生も認知しやすいよう SNS を使って広めるなどしてはどうか。
- 公民館等で老後が長く楽しめる計画をしてほしい。明るく楽しい会話と運動を願う。
- 各地域にある公民館での催しなら気軽に参加できるので参加したい。
- 地域の方々と参加できる機会が増えるといい。一人でも気楽に参加できる教室など増えたらいい。
- コロナ禍では人が集まるのは少し抵抗がある。少人数で交流の場があればいい。
- 70 歳を過ぎて一人暮らしに不安を感じる。誰かに定期的でも不定期でも声掛けをしてもらいたい。
- 高齢者を孤立させないで、楽しく日々を過ごすためのフォローのシステムの構築をお願いしたい。
- ネットや SNS もいいが、人と人のつながりを大切にして声の聞こえる会を望む。
- 管理栄養士、栄養教諭の資格を持っているが、なかなか地域に貢献ができていない。地域ごとでの小さなコミュニティで活躍できる場があればぜひ参加したい。
- ボランティア活動についてインスタグラムやツイッター等 SNS で情報を載せてもらえたら有難い。町の人々に関わる場が減ってきているので交流できる場ができれば嬉しい。
- 健康づくりプロジェクトを指導できる人づくりを各町内会単位でしてほしい。町内会（老人会、子ども会、女性の会）での組織づくり。
- 定年後の高齢者をいかに地域ボランティアなどに参画させるかが課題。運動習慣の維持やコミュニティの確保を図ってほしい。

### 【新型コロナウイルス感染症対策】

- ワクチン接種について土日に合わせた会場ばかりではなく、多様な日程時間を設定してほしい。
- 若者へのワクチン普及を早めたり、PCR 検査の普及を願っている。
- コロナの予防接種のインターネット予約は高齢者にとっては大変。
- コロナの予防接種を受けようとしても予約が取れない。コロナに対するワクチンの現状を役所の人間が理解して進めてほしい。
- コロナ感染予防をするのはよいが施設の使用が禁止となり、ストレスも増える。施設の使用禁止をやめて時短を取り入れてほしい。
- コロナの情報をもっと発信してほしい。

### 【医療に関すること】

- 18 歳まで医療費無料化にしてほしい。
- 病院での受診の無料化。
- 健康保険料が高すぎる。

- アレルギー治療への助成、歯の審美目的への助成がほしい。
- 健康に関するカウンセリングをかかりつけ医などで受けられるとよい。
- 妊婦が安心して出産できるように、麻疹・風疹だけではなくて、無償で受けられるワクチン接種を増やしてほしい（百日咳、おたふく等）。
- 公費でできない接種に対して他の市町村のように補助し、子どもに優しい一宮を目指してほしい。
- 帯状疱疹ワクチンを1回接種したが、一宮市は費用助成がない。
- ホスピスがあればいいと思う。

#### 【アンケートへの意見】

- このアンケートの目的や役割、効果に疑問を感じる。
- この調査で何がわかるのか楽しみ。
- コロナ禍にアンケートをする必要はない。
- 健康づくり増進の対象年代、対象健康項目など、目標とする対象を絞った方がよい。
- ホチキスで止めると曲がらない。
- 返信用封筒にのりやテープがついているものじゃないと出すのが面倒くさい。

#### 【行政への意見・要望】

- 若い年代の人が健康を意識し健康に過ごせるように取り組んでほしい。
- 高齢福祉課主催の教室を長く続けてほしい。
- 一宮タワーマラソンのコースの変更を願う。タワーにこだわらず、他の場所で検討してほしい。
- 不妊治療をしているが、ホームページ等の説明が難しくわからない。気軽に相談に行くことが出来る場があると嬉しい。
- 市全体でこのように素晴らしいプロジェクトを本気で推進したいと思うなら、誰もがキチンと情報を得て取り組めるようなシステムを確立させた方がよい。
- 一宮市は近隣の地域に比べてサービスなどが少ない。
- 本庁へ出向かないと出来ない手続きがあるので、支所でも手続きが出来るとよい。
- 年金が少ないので、いろんな福祉関係を安くしてほしい。
- 市民税をもっと有効に使ってほしい。
- 高齢者には You Tube や Zoom などの活用は無理なので、市の職員はもっと足を使って訪問していろいろ聞いてほしい。

#### 【ICTの取り組みについて】

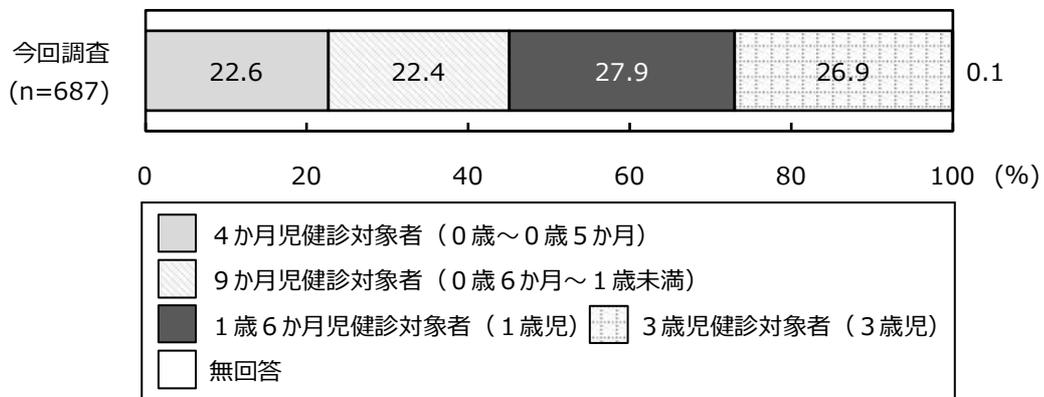
- 健康づくりに限らず、何でもオンライン化が進んでいるが、使い方や操作が分からず対応できない。
- スマホを使わないのでアプリをパソコンで使用できるようにしてほしい。
- アプリやオンラインの存在を知らなかった。使った時のベネフィットを広めるべき。
- 災害などの為に一宮市のLINEは登録しているので、もう少し活用したらどうか。
- オンラインを活用するにしても、広報等でも誰にでもわかるよう操作方法も載せるか、使用方法の教室等を設けるかしてほしい。
- コロナ禍のためSNSなどを活用してほしい。

## 4. 乳幼児保護者調査の結果

### 1. お子さんご家族のことについて

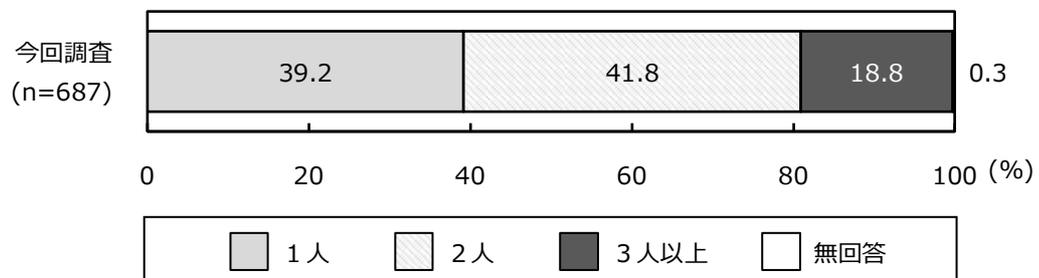
問1 あて名のお子さんは、何歳何か月ですか。（数字で記入）

「4か月児健診対象者（0歳～0歳5か月）」が22.6%、「9か月児健診対象者（0歳6か月～1歳未満）」が22.4%、「1歳6か月児健診対象者（1歳児）」が27.9%、「3歳児健診対象者（3歳児）」が26.9%となっています。



問2 あて名のお子さんを含めて、同居しているお子さんは何人ですか。（数字で記入）

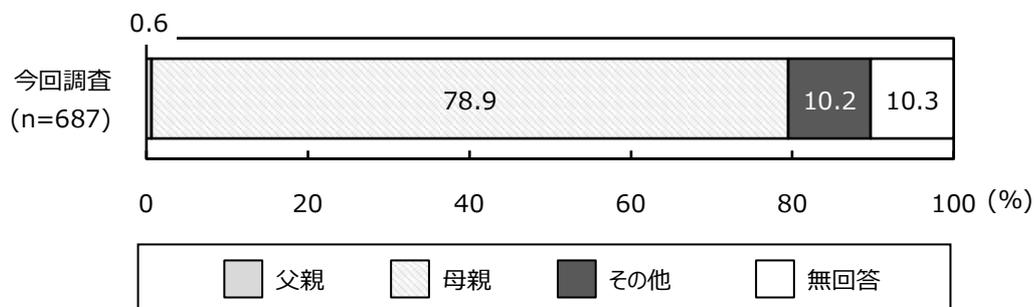
「2人」が41.8%と最も高く、次いで、「1人」が39.2%、「3人以上」が18.8%となっています。



問3 アンケートの記入者(以後、「あなた」といいます)は、どなたで、何歳ですか。  
(単数回答、年齢は数字で記入)

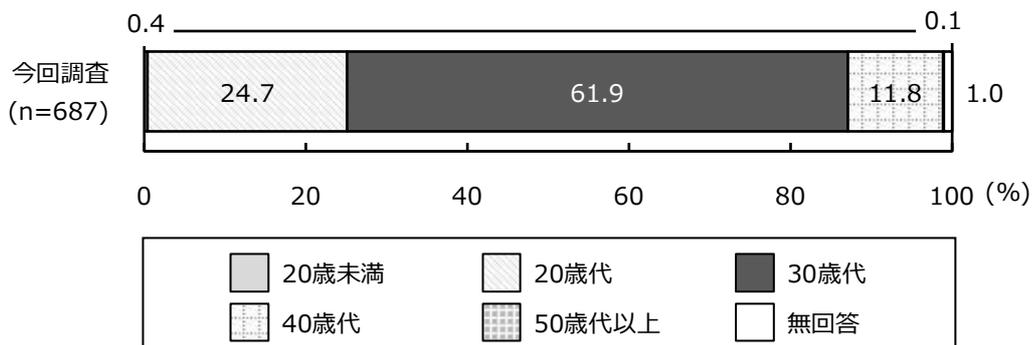
■アンケート記入者

「父親」が0.6%、「母親」が78.9%となっています。



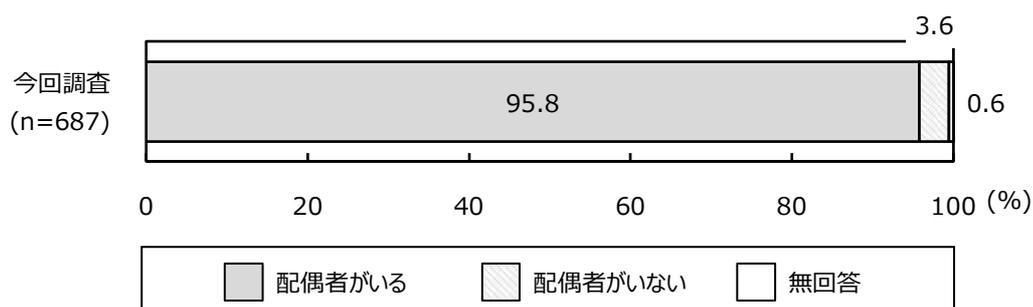
■回答者の年齢

「30歳代」が61.9%と最も高く、次いで、「20歳代」が24.7%、「40歳代」が11.8%となっています。



問4 あなたには配偶者(夫又は妻)がいますか。(単数回答)

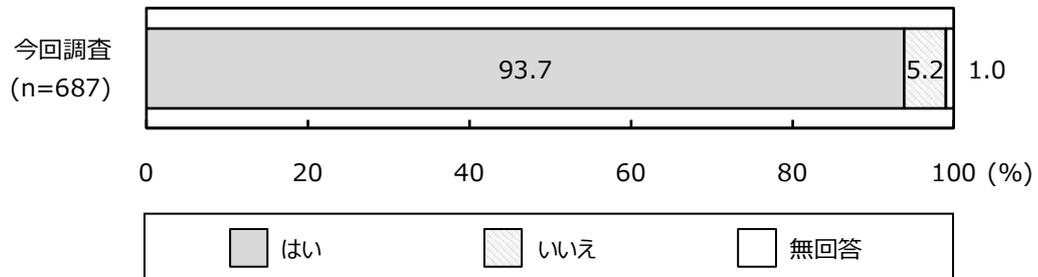
「配偶者がいる」が95.8%、「配偶者がいない」が3.6%となっています。



## 2. 妊娠中・産後について

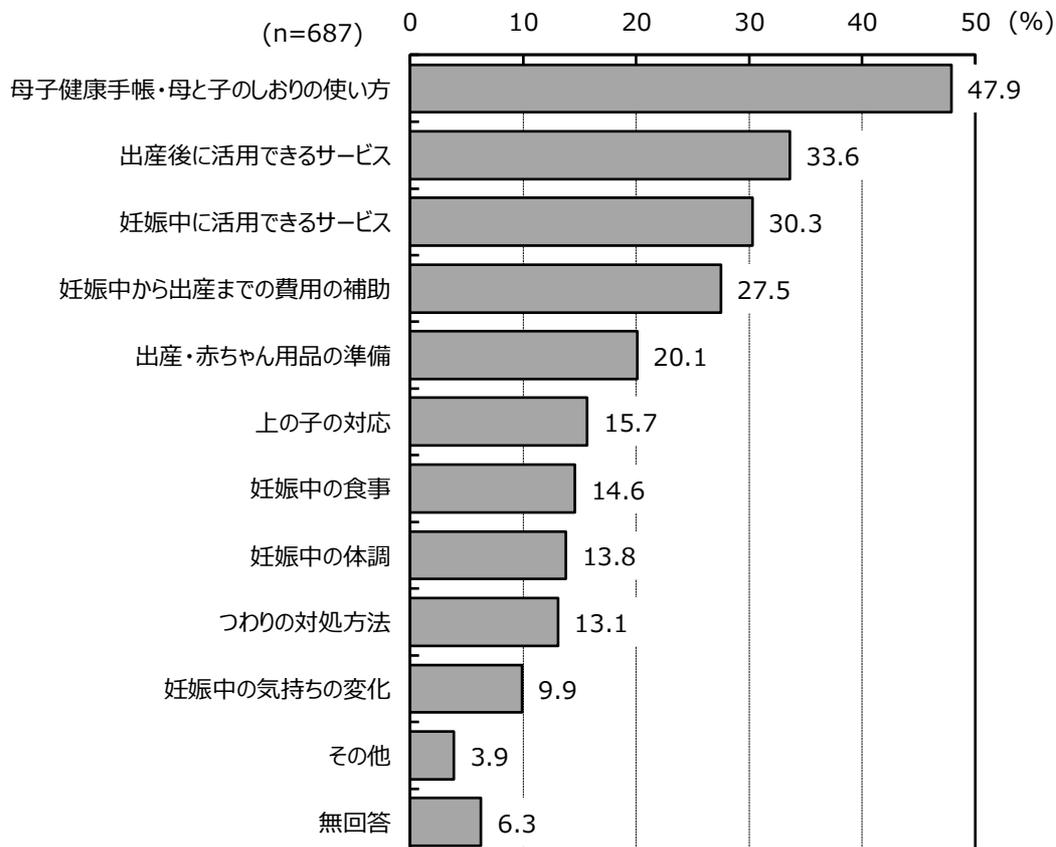
問5 母子健康手帳を受け取った時に知りたいことを聞きましたか。(単数回答)

「はい」が93.7%、「いいえ」が5.2%となっています。



問6 母子健康手帳を受け取った時に知りたかった情報は何か。(複数回答)

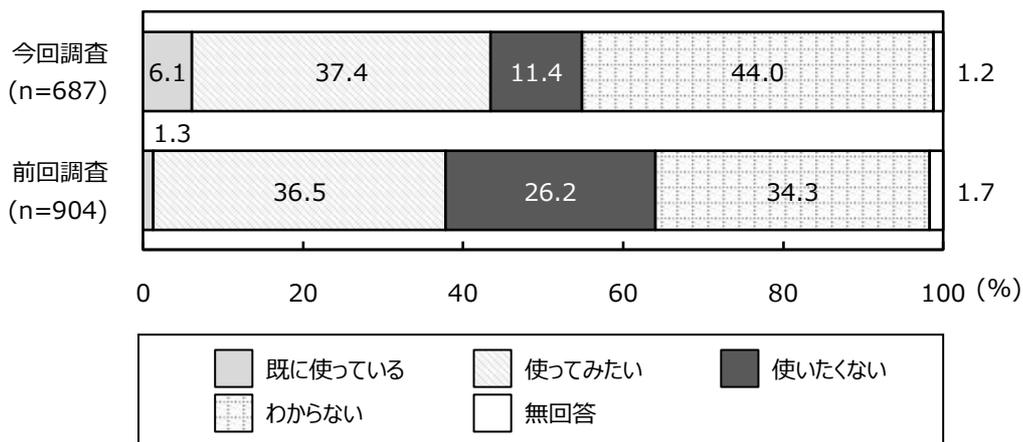
「母子健康手帳・母と子のしおりの使い方」が47.9%と最も高く、次いで、「出産後に活用できるサービス」が33.6%、「妊娠中に活用できるサービス」が30.3%となっています。



問7 電子母子手帳アプリを活用したいと思いますか。(単数回答)

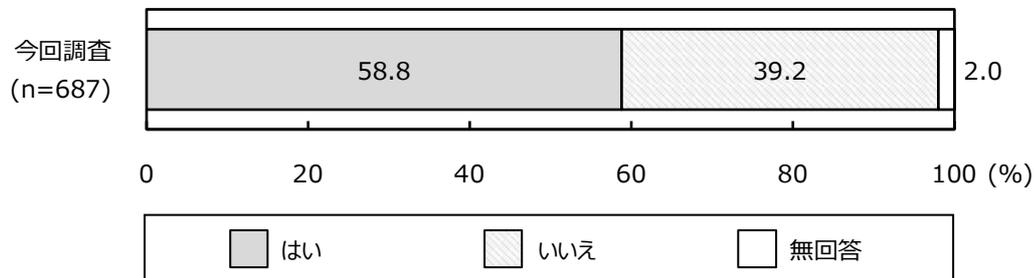
「わからない」が最も高くなっていますが(44.0%)、それ以外では「使ってみたい」が37.4%と最も高く、次いで、「使いたくない」が11.4%、「既に使っている」が6.1%となっています。『活用したい』(「すでに使っている」+「使ってみたい」)については43.5%となっています。

『活用したい』(「すでに使っている」+「使ってみたい」)の割合については、前回調査より5.7ポイント増加しています(前回37.8%)。



問 8 妊娠中、32 週訪問を受けましたか。(単数回答)

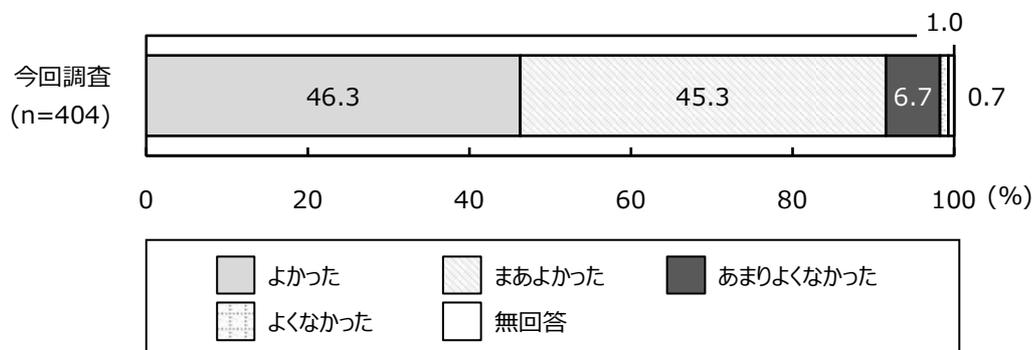
「はい」が 58.8%、「いいえ」が 39.2%となっています。



問 8 で「はい」と回答した方にお聞きします

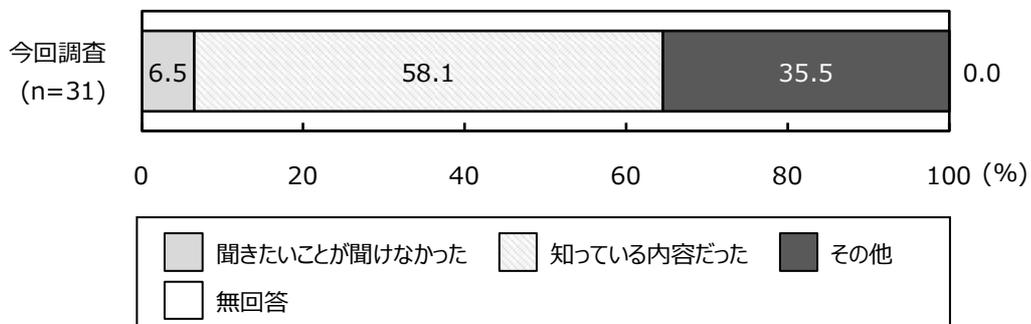
問 8 ① 妊娠 32 週訪問はいかがでしたか (単数回答)

「よかった」が 46.3%と最も高く、次いで、「まあよかった」が 45.3%、「あまりよくなかった」が 6.7%となっています。『よい』（「よかった」+「まあよかった」）については 91.6%となっています。



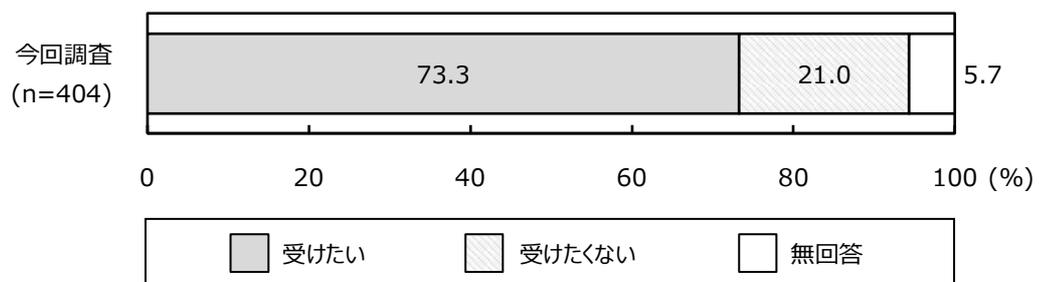
問 8 ①で「あまりよくなかった」「よくなかった」と回答した方にお聞きします  
問 8 ② その理由を教えてください。（単数回答）

「知っている内容だった」が 58.1%と最も高くなっています。



問 8 で「はい」と回答した方にお聞きします  
問 8 ③ 今後も妊娠 32 週訪問を受けたいと思いますか。（単数回答）

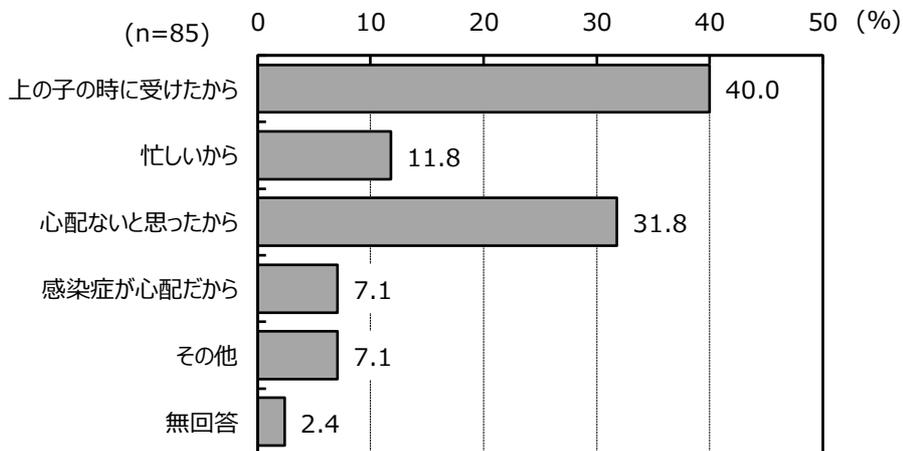
「受けたい」が 73.3%、「受けたくない」が 21.0%となっています。



問 8 ③で「受けたくない」と回答した方にお聞きます

問 8 ④ その理由を教えてください。(単数回答)

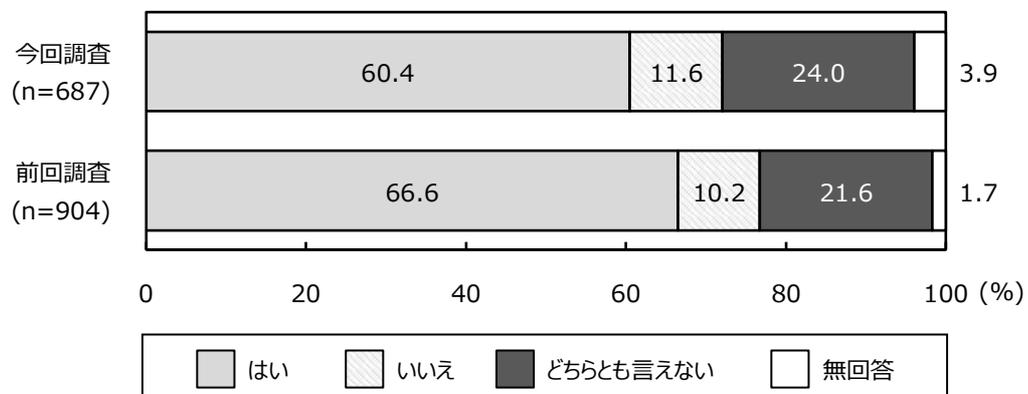
「上の子の時に受けたから」が 40.0%と最も高く、次いで、「心配ないと思ったから」が 31.8%、「忙しいから」が 11.8%となっています。



問 9 産後、退院してからの 1 か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアは十分に受けられましたか。(単数回答)

「はい」が 60.4%、「いいえ」が 11.6%、「どちらとも言えない」が 24.0%となっています。

「はい」の割合は前回調査より 6.2 ポイント減少しています (前回 : 66.6%)。

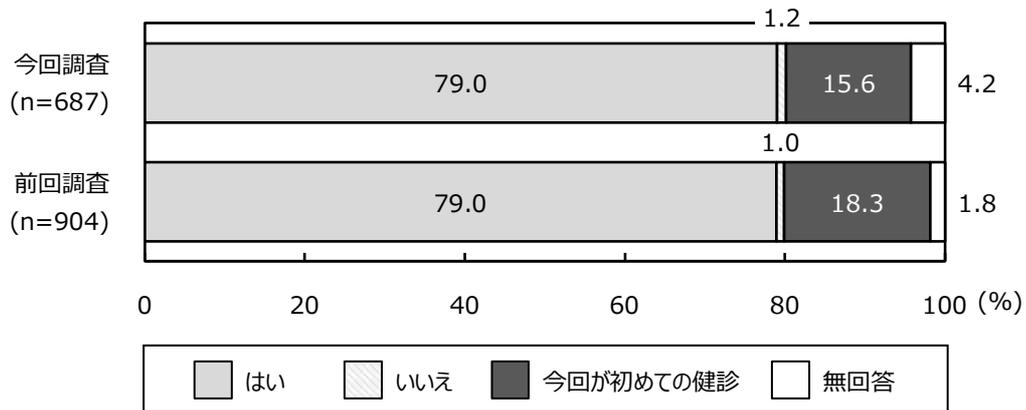


### 3. 乳幼児健診等について

問 10 一宮市の乳幼児健診で子どもの成長や発達の確認ができましたか。(単数回答)

「はい」が 79.0%、「いいえ」が 1.2%、「今回が初めての健診」が 15.6%となっています。

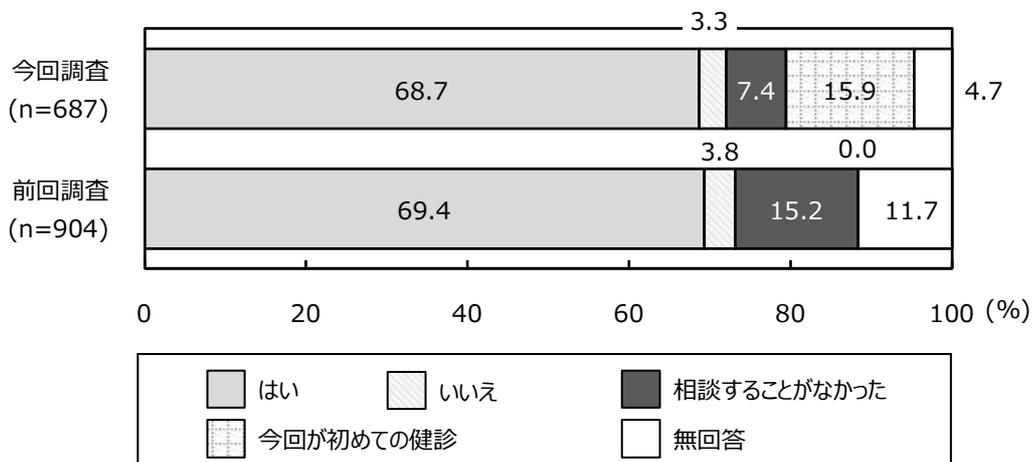
「はい」の割合は前回調査と同値となっています。



問 11 一宮市の乳幼児健診であなたや保護者の方の相談を十分に聞いてもらうことができましたか。(単数回答)

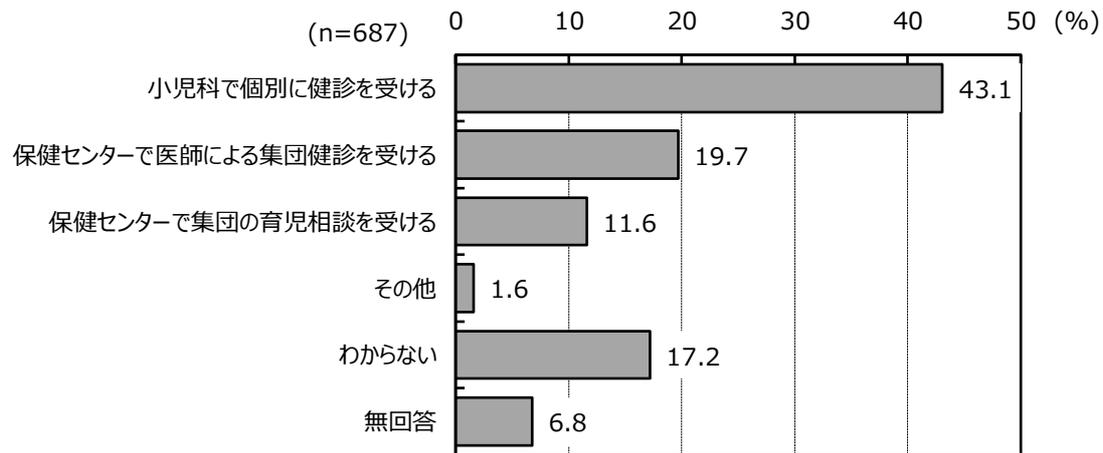
「はい」が 68.7%、「いいえ」が 3.3%、「相談することがなかった」が 7.4%、「今回が初めての健診」が 15.9%となっています。

「はい」の割合は前回調査より 0.7 ポイント減少しています (前回 : 69.4%)。



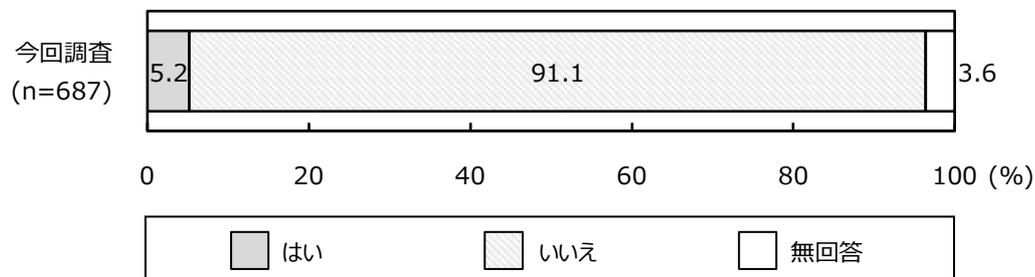
問 12 生後 9～10 か月頃の支援についてお聞きます。どのような支援が必要と思いますか。  
(単数回答)

「わからない」を除くと (17.2%)、「小児科で個別に健診を受ける」が 43.1%と最も高く、次いで、「保健センターで医師による集団健診を受ける」が 19.7%、「保健センターで集団の育児相談を受ける」が 11.6%となっています。



問 13 あなたは、昨年一宮市 You Tube で動画配信したマタニティクラス、離乳食教室、9 か月児健康相談の栄養・歯の話を視聴しましたか。(単数回答)

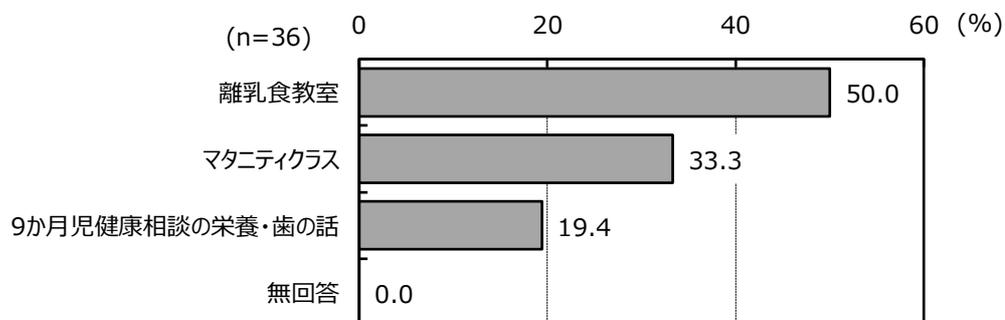
「はい」が 5.2%、「いいえ」が 91.1%となっています。



問 13 で「はい」と回答した方にお聞きます

問 13① 何を視聴されましたか。(複数回答)

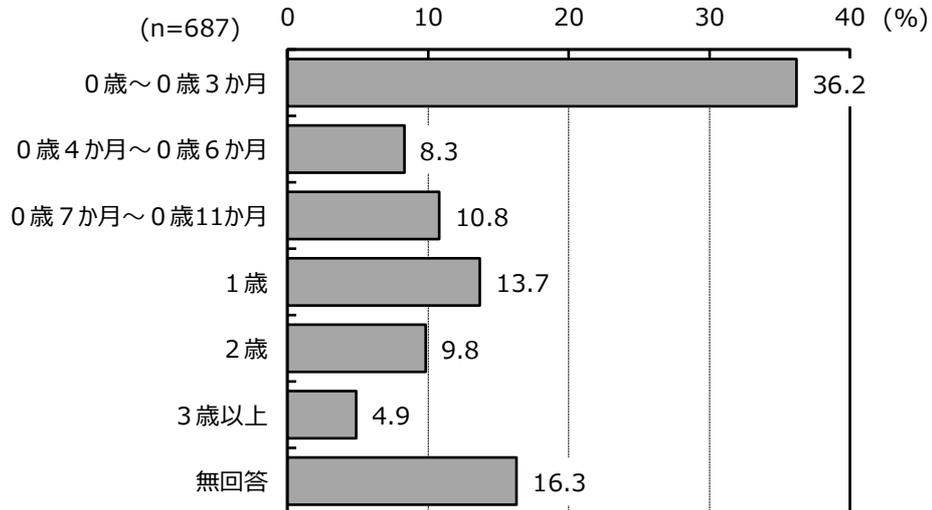
「離乳食教室」が 50.0%と最も高く、次いで、「マタニティクラス」が 33.3%、「9 か月児健康相談の栄養・歯の話」が 19.4%となっています。



#### 4. 育児に関する悩みについて

問 14 今まで育児について最も悩みや不安が強かったのはいつ頃でしたか。(数字で記入)

「0歳～0歳3か月」が36.2%と最も高く、次いで、「1歳」が13.7%、「0歳7か月～0歳11か月」が10.8%となっています。

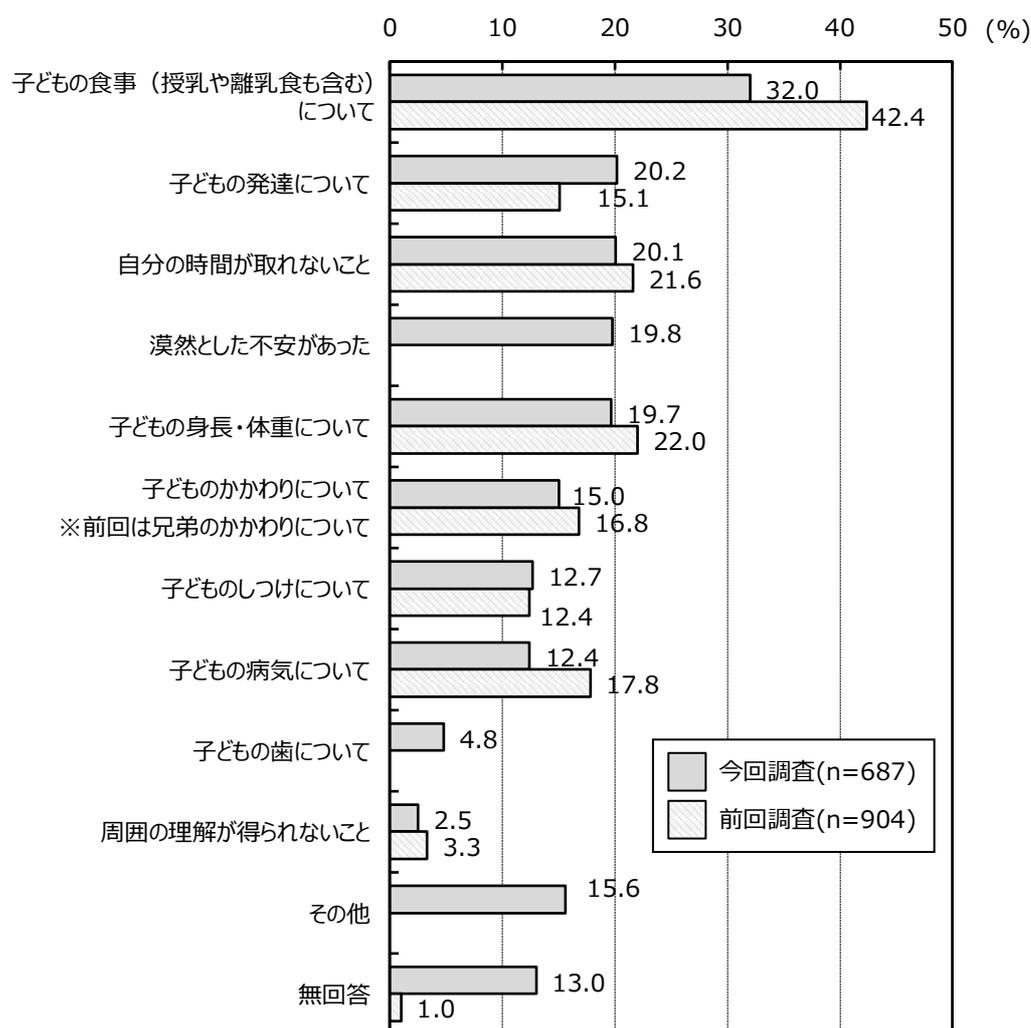


問 14① その時は、どんなことで悩んでいましたか。（複数回答）

前回調査と同様に、「子どもの食事（授乳や離乳食も含む）について」が最も高くなっていますが、前回調査より10.4ポイント減少し、32.0%となっています（前回：42.4%）。

次いで、「子どもの発達について」が20.2%、「自分の時間が取れないこと」が20.1%、「漠然とした不安があった」が19.8%、「子どもの身長・体重について」が19.7%となっています。

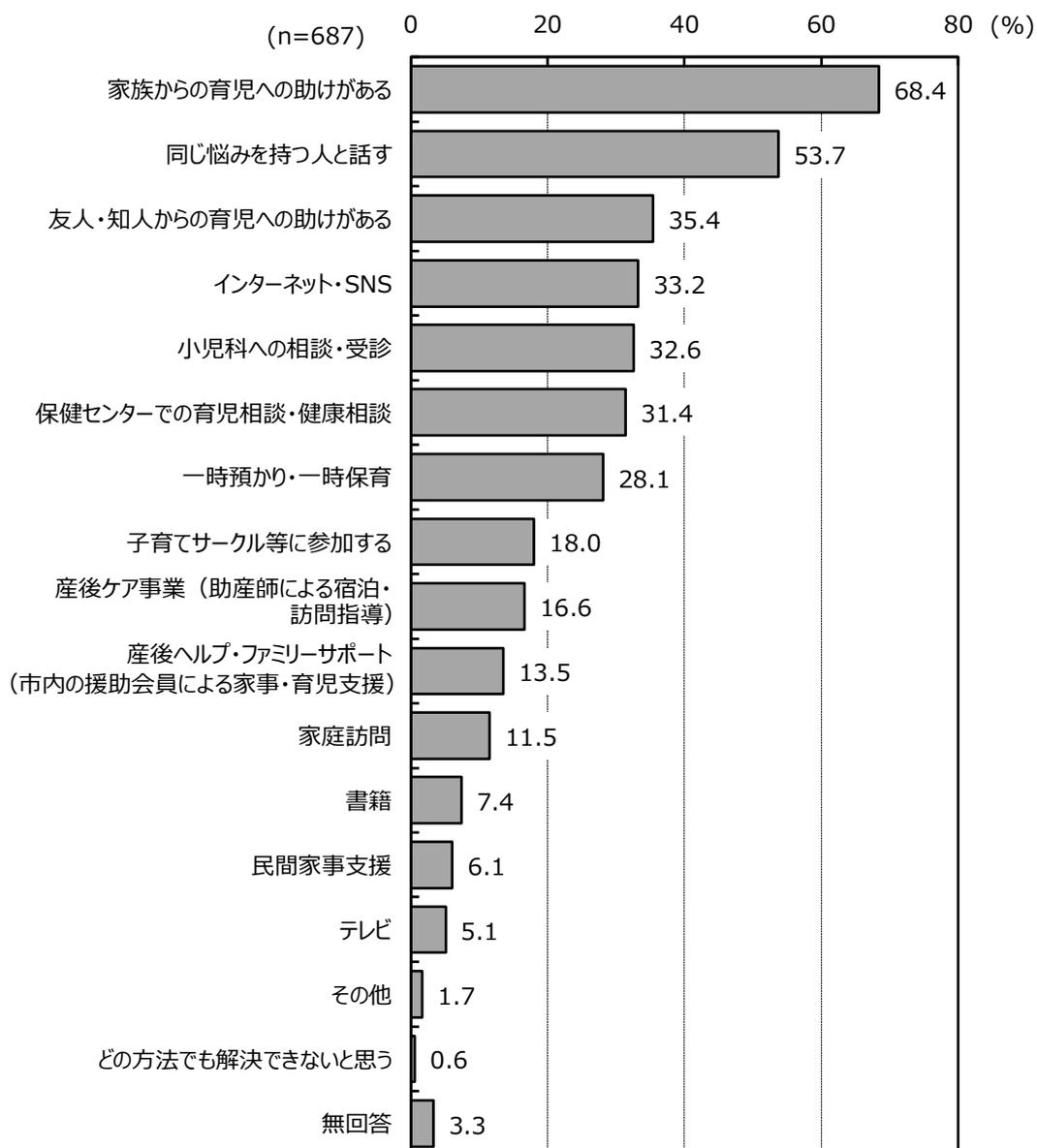
「子どもの発達について」の割合については前回調査より5.1ポイント増加していますが（前回：15.1%、12.7%）、「自分の時間が取れないこと」、「子どもの身長・体重について」の割合については前回調査より減少しています（前回：順に21.6%、22.0%）。



※前回調査では「漠然とした不安があった」、「子どもの歯について」の選択肢は設定なし  
また、前回調査と選択肢が異なるため、その他の割合は比較していない

問 15 育児について悩みや、不安がある時、どんな方法が解決の助けとなるとおもいますか。  
(複数回答)

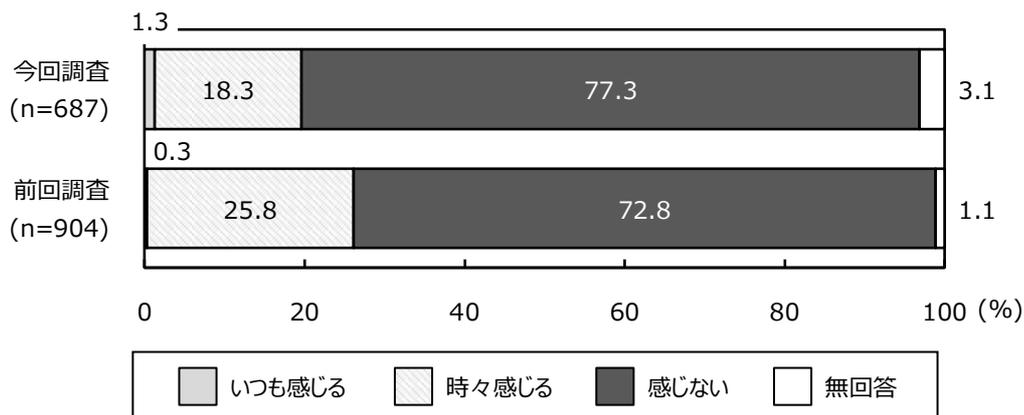
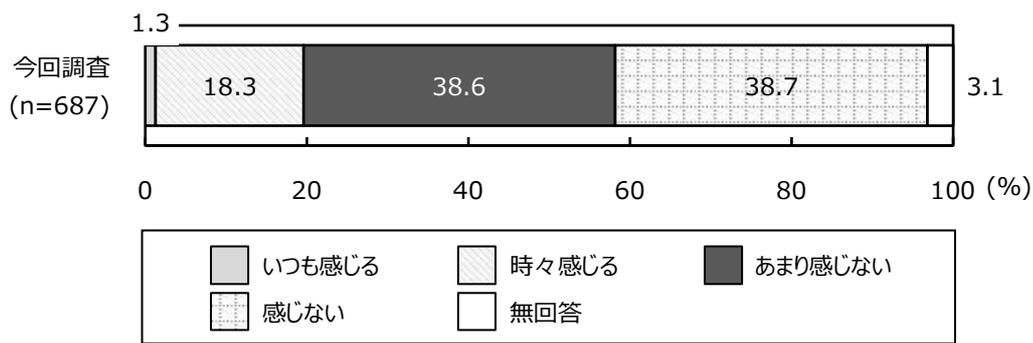
「家族からの育児への助けがある」が 68.4%と最も高く、次いで、「同じ悩みを持つ人と話す」が 53.7%、「友人・知人からの育児への助けがある」が 35.4%となっています。



問 16 あなたは、お子さんに対して、育てにくさを感じていますか。(単数回答)

「感じない」が 38.7%と最も高く、次いで、「あまり感じない」が 38.6%、「時々感じる」が 18.3%となっています。

『感じる』（「いつも感じる」+「時々感じる」）の割合については、前回調査より6.5ポイント減少し、19.6%となっています（前回：26.1%）。



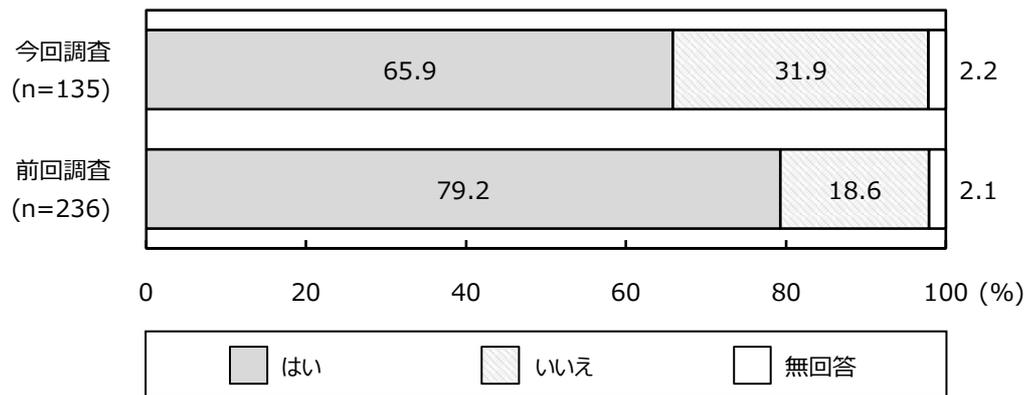
※今回調査の「感じない」の割合は「感じない」と「あまり感じない」の割合の合計。

問 16 で「いつも感じる」「時々感じる」と回答した方にお聞きます

問 16① 育てにくさを感じた時に、相談先を知っているなど、何らかの解決方法を知っていますか。

「はい」が 65.9%、「いいえ」が 31.9%となっています。

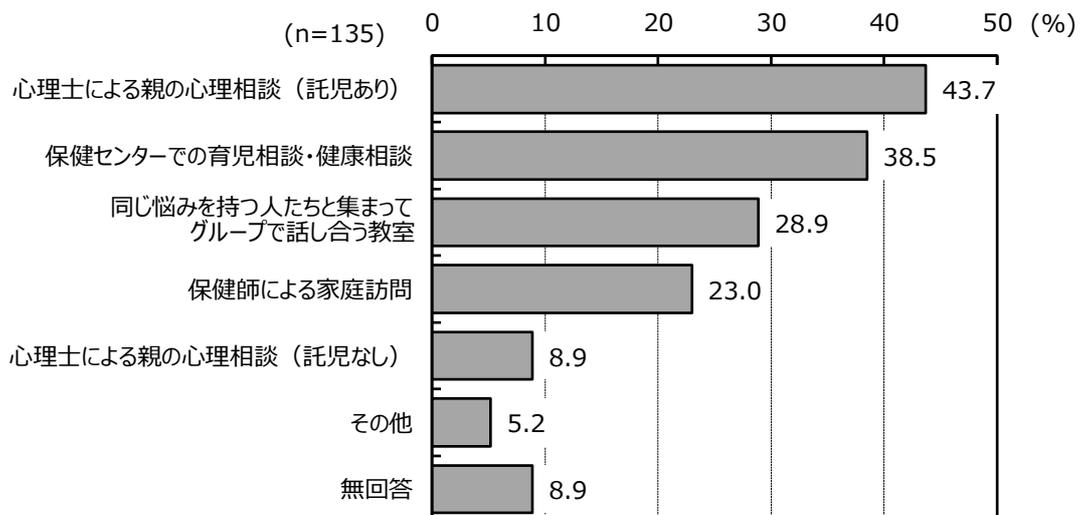
「はい」の割合は前回調査より 13.3 ポイント減少しています（前回：79.2%）。



問 16 で「いつも感じる」「時々感じる」と回答した方にお聞きます

問 6② 育てにくさを感じた時、利用したいと思う支援・サービスは何ですか。（複数回答）

「心理士による親の心理相談（託児あり）」が 43.7%と最も高く、次いで、「保健センターでの育児相談・健康相談」が 38.5%、「同じ悩みを持つ人たちと集まってグループで話し合う教室」が 28.9%となっています。

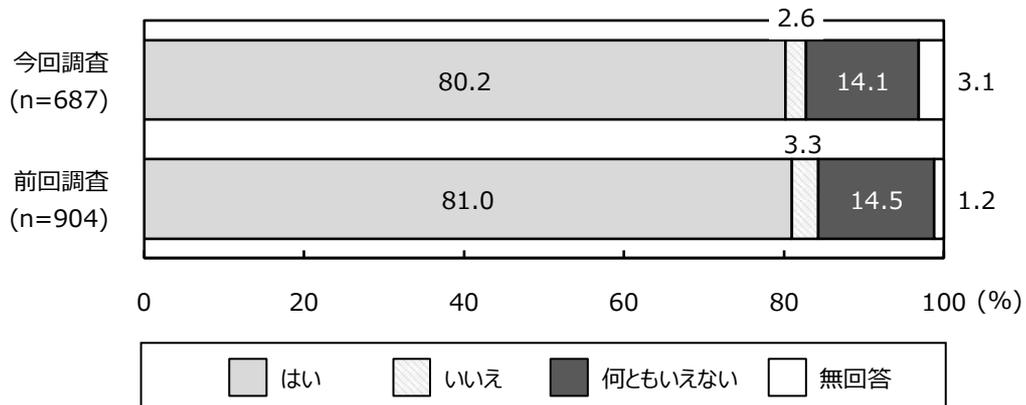


## 5. ご家族の日常について

問 17 お母さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。（単数回答）

「はい」が 80.2%、「いいえ」が 2.6%、「何ともいえない」が 14.1%となっています。

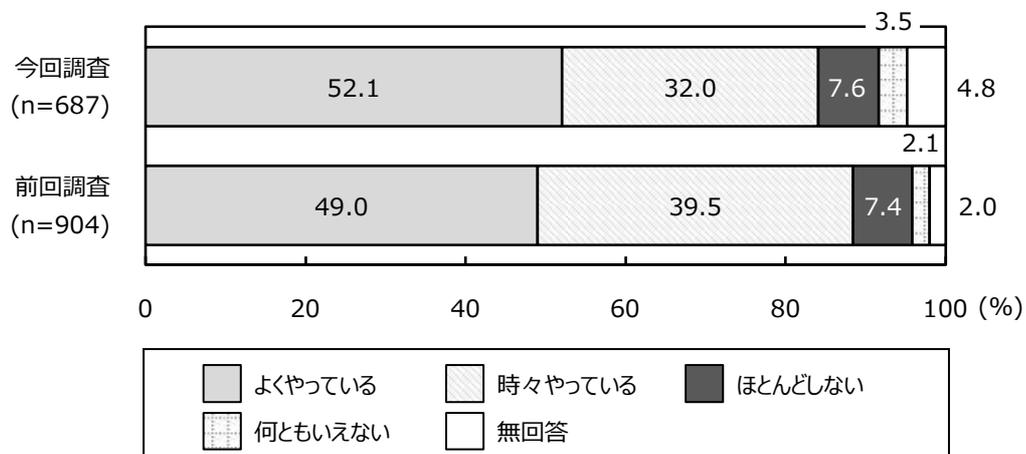
「はい」の割合は前回調査より 0.8 ポイント減少しています（前回：81.0%）。



問 18 お子さんのお父さんは、育児をしていますか。（単数回答）

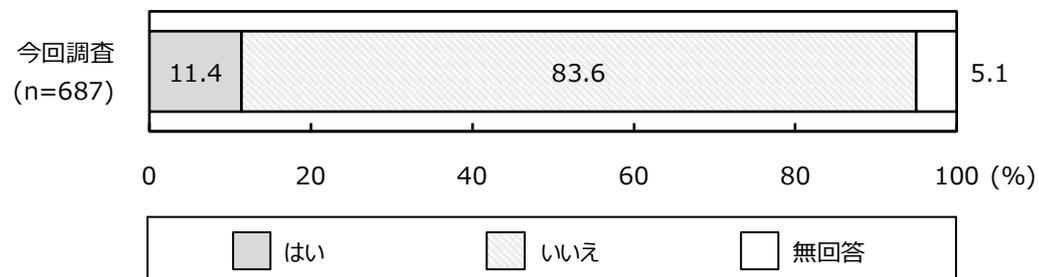
「よくやっている」が 52.1%と最も高く、次いで、「時々やっている」が 32.0%、「ほとんどしない」が 7.6%となっています。

「よくやっている」の割合は前回調査より 3.1 ポイント増加しています（前回：49.0%）。



問 19 お子さんのお父さんは育児休業を取得しましたか。(単数回答)

「はい」が 11.4%、「いいえ」が 83.6%となっています。



問 20 現在、お子さんのお父さんは喫煙していますか。(単数回答)

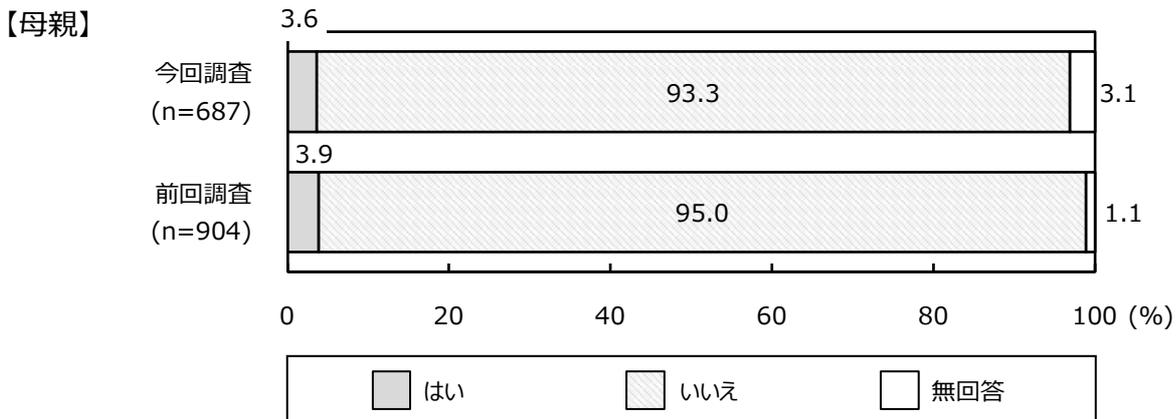
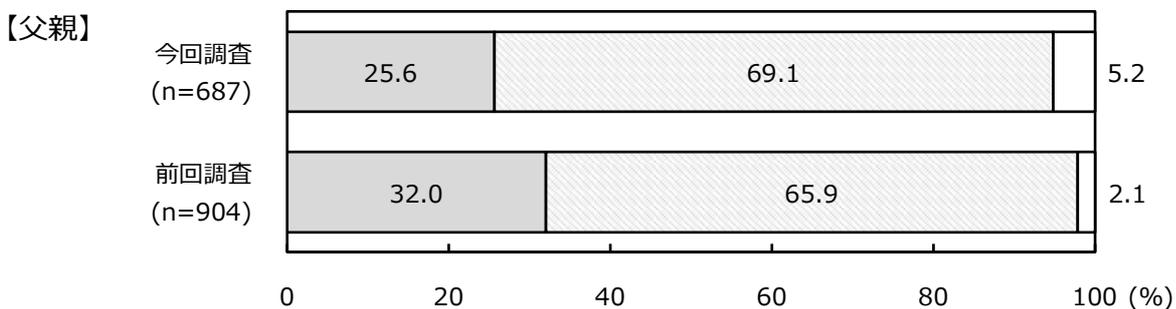
問 21 現在、お子さんのお母さんは喫煙していますか。(単数回答)

### ■ 喫煙状況

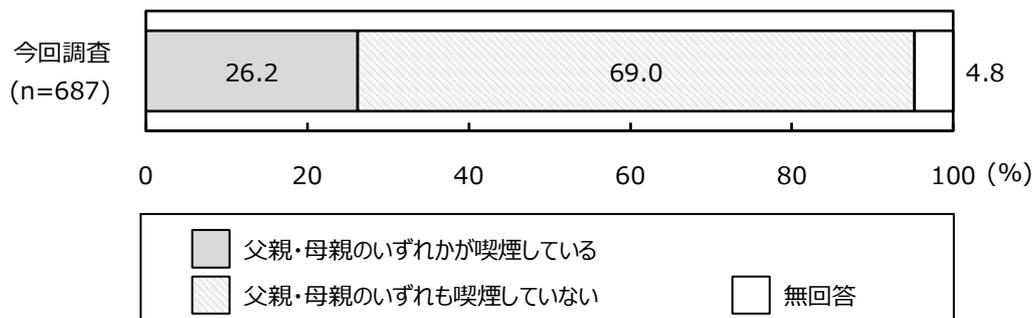
父親については、「はい」が 25.6%、「いいえ」が 69.1%となっており、「はい」の割合は前回調査より 6.4 ポイント減少しています(前回：32.0%)。

母親については「はい」が 3.6%、「いいえ」が 93.3%となっており、「はい」の割合は前回調査より 0.3 ポイント減少しています(前回：3.9%)。

「父親・母親のいずれかが喫煙している」については 26.2%となっています。



### 【父親・母親のいずれかの喫煙状況】

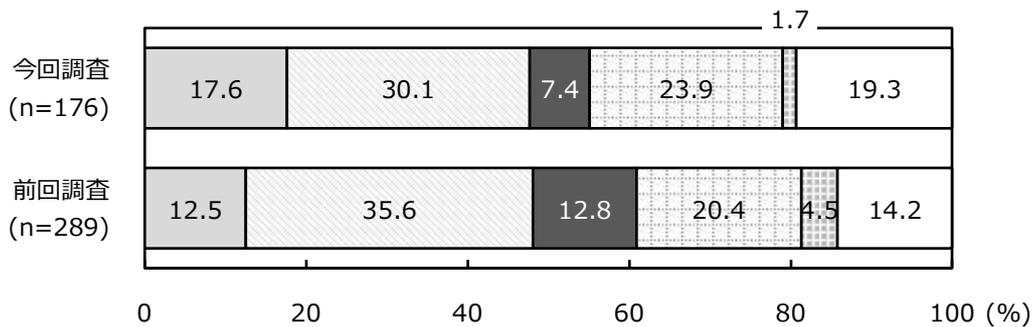


■喫煙本数

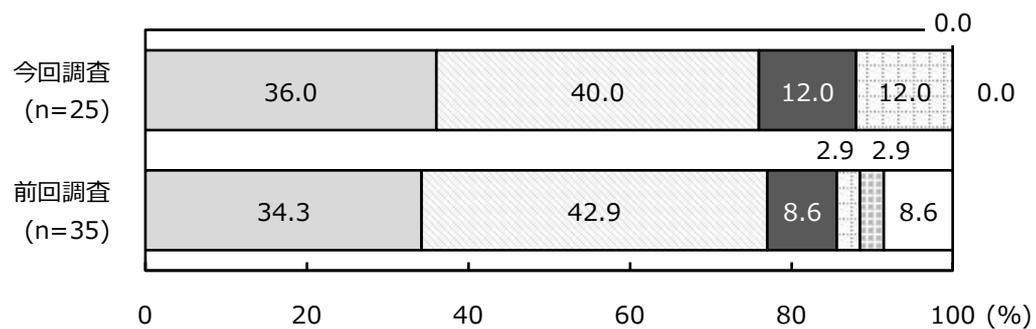
父親については、前回調査と同様に、「6本以上 12本未満」が最も高く、30.1%となっています。次いで、「18本以上 24本未満」が23.9%となっています。また、前回調査、今回調査ともに『12本未満』が約50%となっています（今回：47.7%、前回：48.1%）。

母親についても、前回調査と同様に、「6本以上 12本未満」が最も高く、40.0%となっています。次いで、「6本未満」が36.0%となっています。また、前回調査、今回調査ともに『12本未満』が70%台となっています（今回：76.0%、前回：77.2%）。

【父親】



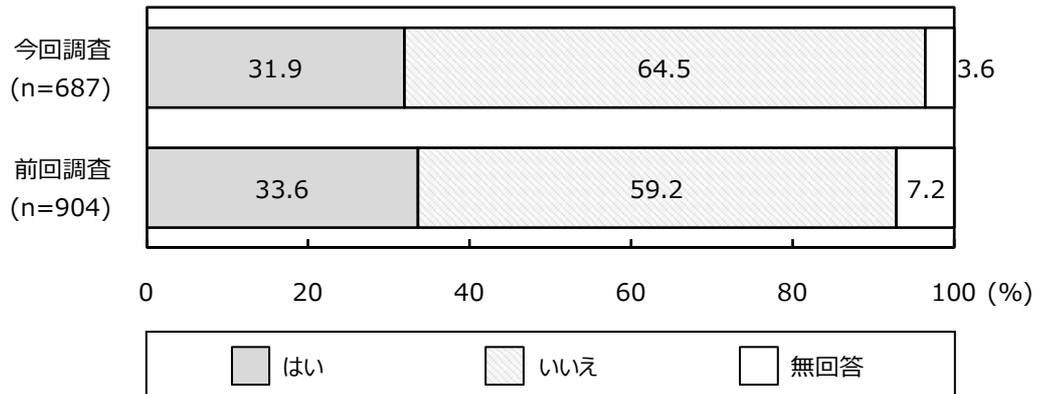
【母親】



問 22 浴室のドアには子どもが1人で開けることができないような工夫がしてありますか。  
(単数回答)

「はい」が31.9%、「いいえ」が64.5%となっています。

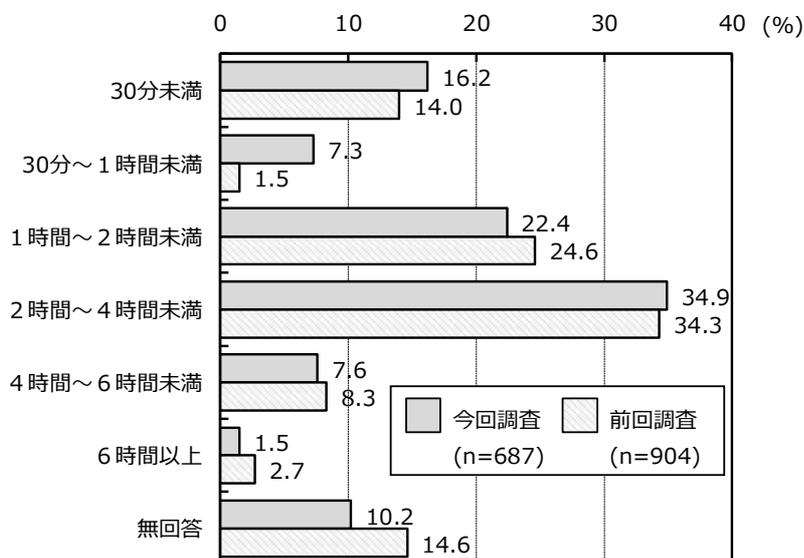
「はい」の割合は前回調査より1.7ポイント減少しています(前回:33.6%)。



問 23 お子さんはテレビ、DVD、スマートフォン、タブレットなどをどれくらい視聴していますか。  
(数字で記入)

前回調査と同様に、「2時間～4時間未満」が最も高く、34.9%となっています。次いで、「1時間～2時間未満」が22.4%となっています。

「1時間～2時間未満」の割合については前回調査より2.2ポイント減少し(前回:24.6%)、「2時間～4時間未満」の割合については前回調査より0.6ポイント増加しています(前回:34.3%)。

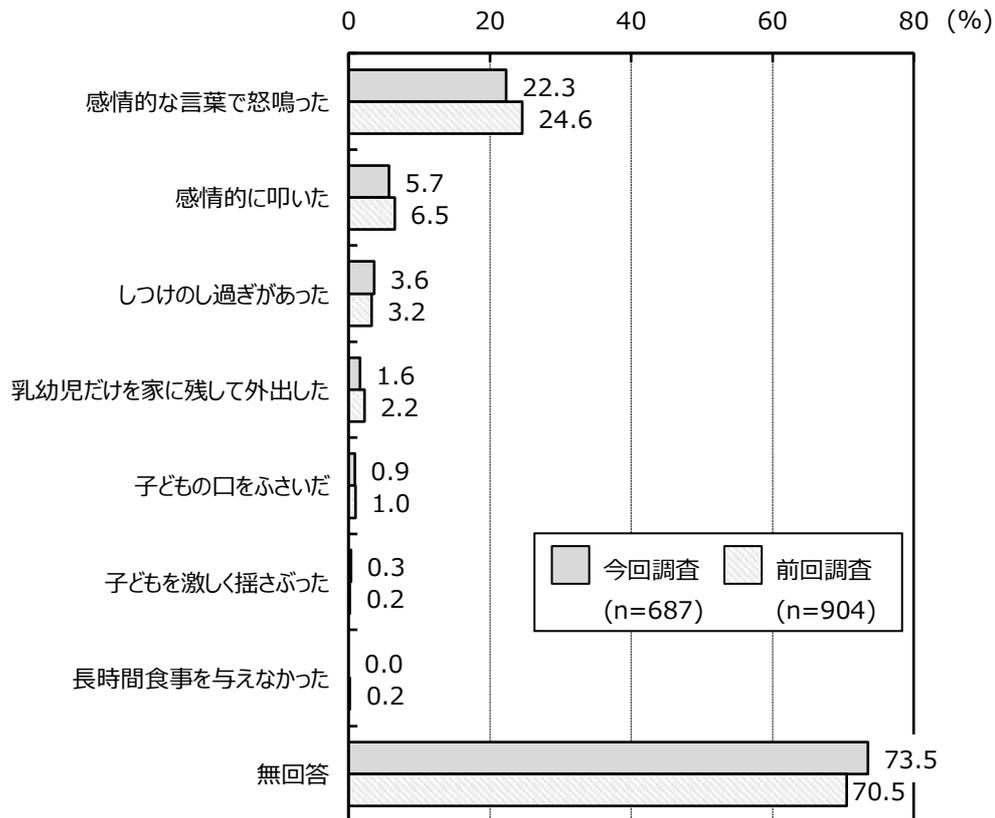


## 6. 虐待や性教育に関することについて

問 24 この数か月の間に、ご家庭で以下のことがありましたか。（複数回答）

前回調査と同様に、「感情的な言葉で怒鳴った」が最も高く、22.3%となっています。次いで、「感情的に叩いた」が5.7%、「しつけのし過ぎがあった」が3.6%となっています。

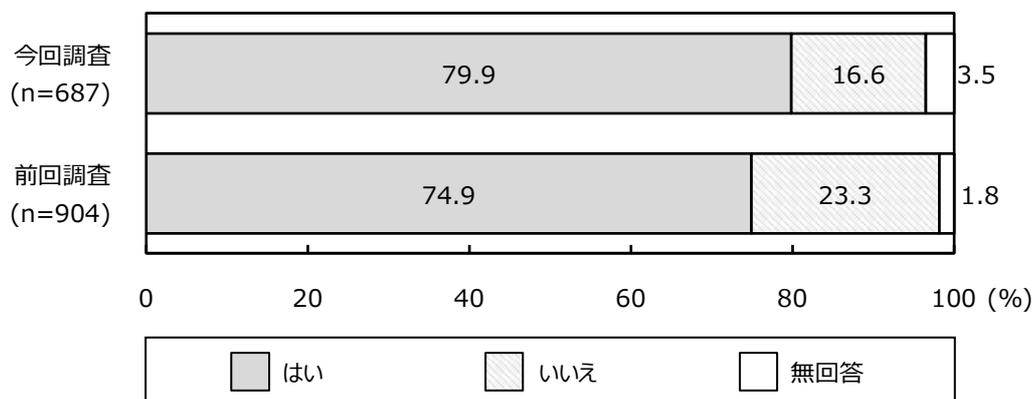
「感情的な言葉で怒鳴った」の割合については前回調査より2.3ポイント減少しています（前回：24.6%）。「感情的に叩いた」の割合についても減少傾向にあります（前回：6.5%）。



問 25 虐待を発見した時に、児童相談センターに通告する義務があることを知っていますか。  
(単数回答)

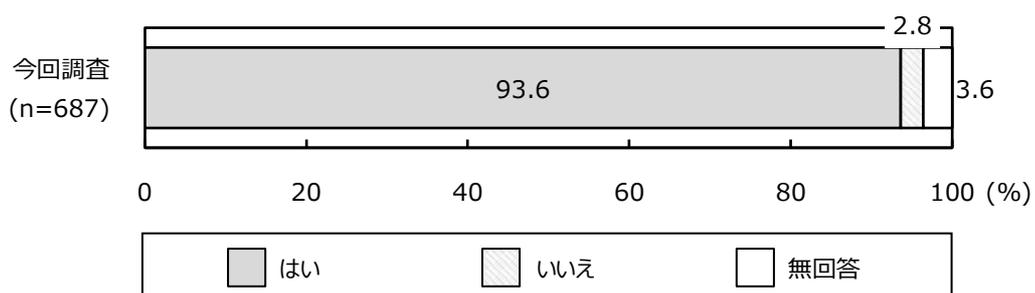
「はい」が 79.9%、「いいえ」が 16.6%となっています。

「はい」の割合は前回調査より 5.0 ポイント増加しています (前回 : 74.9%) 。



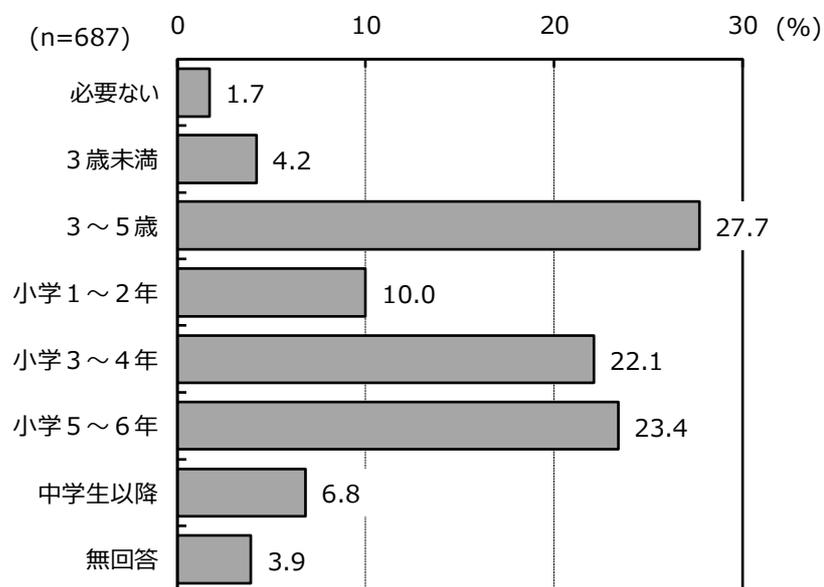
問 26 体罰が法律で禁止されていることを知っていますか。(単数回答)

「はい」が 93.6%、「いいえ」が 2.8%となっています。



問 27 ご家庭での性教育はいつ頃からが適切と考えますか。(単数回答)

「3～5歳」が 27.7%と最も高く、次いで、「小学5～6年」が 23.4%、「小学3～4年」が 22.1%となっています。

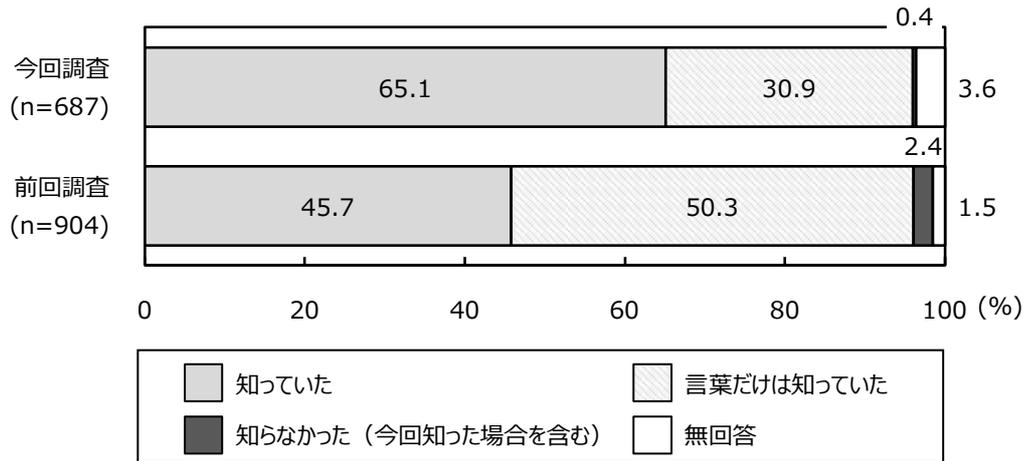


## 7. 子どもや育児に関することへの認知状況

問 28 発達障害がどんな障害かを知っていましたか。（単数回答）

「知っていた」が 65.1%、「言葉だけは知っていた」が 30.9%、「知らなかった（今回知った場合を含む）」が 0.4%となっています。

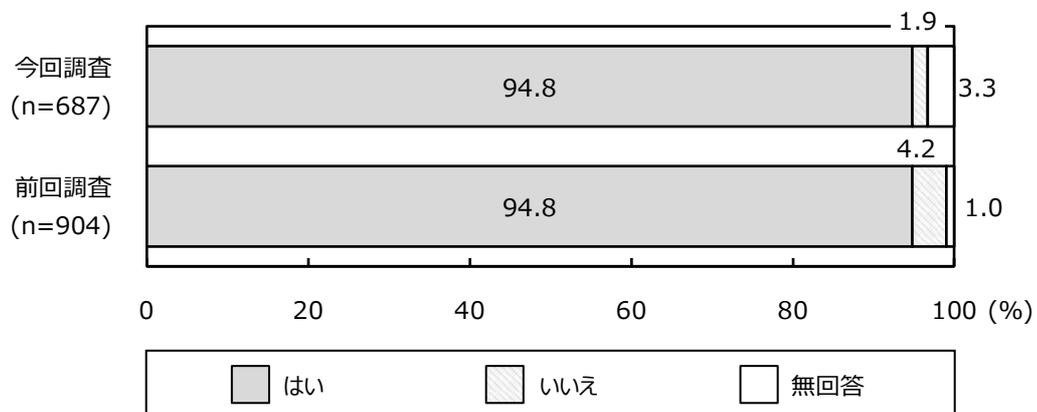
「知っていた」の割合については前回調査より 19.4 ポイント増加しています（前回：45.7%）。



問 29 妊娠出産には適した年齢があり、年齢を重ねるほど妊娠しづらくなったり、流産しやすくなるなどリスクが高くなることを、妊娠する前に知っていましたか。（単数回答）

「はい」が 94.8%、「いいえ」が 1.9%となっています。

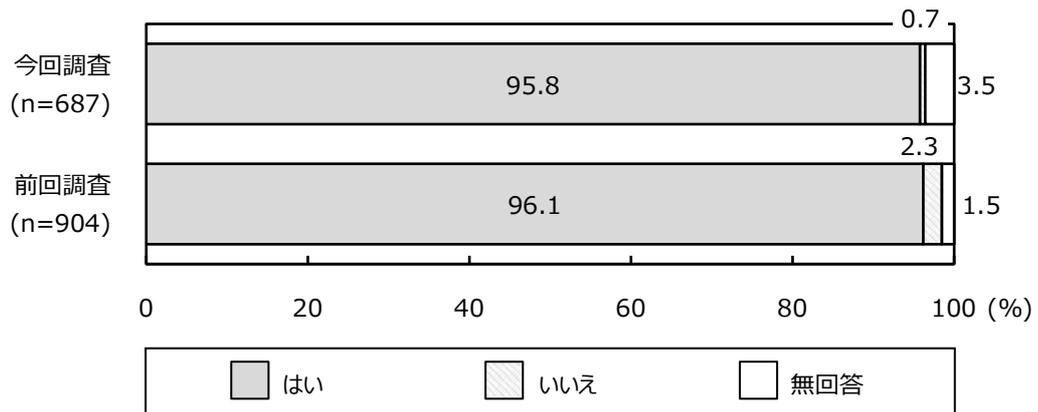
「はい」の割合は前回調査と同率となっています。



問 30 赤ちゃんが、どうしても泣き止まない時などに、赤ちゃんの頭を前後にガクガクするほど激しく揺さぶることによって、脳障害が起きること（乳幼児揺さぶられ症候群）を知っていますか。  
（単数回答）

「はい」が 95.8%、「いいえ」が 0.7%となっています。

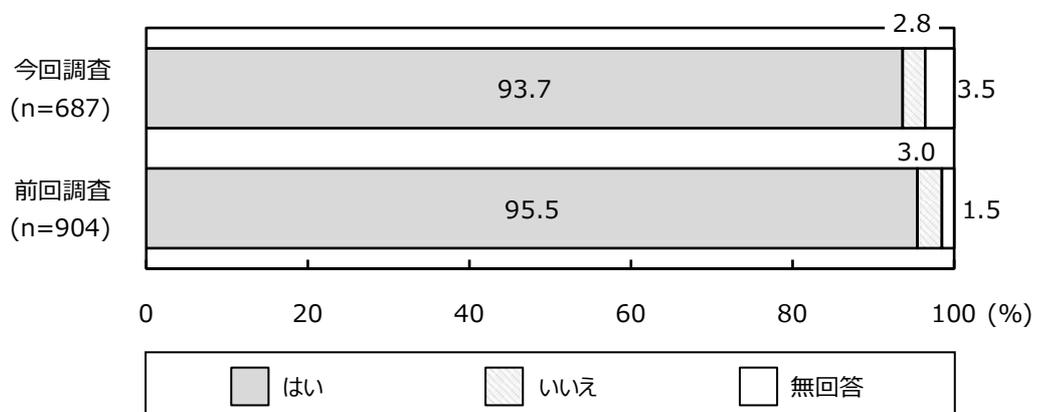
「はい」の割合は前回調査より 0.3 ポイント減少しています（前回：96.1%）。



問 31 生後半年から 1 歳頃までの多くの子どもは、「親の後追いをする」ことを知っていますか。  
（単数回答）

「はい」が 93.7%、「いいえ」が 2.8%となっています。

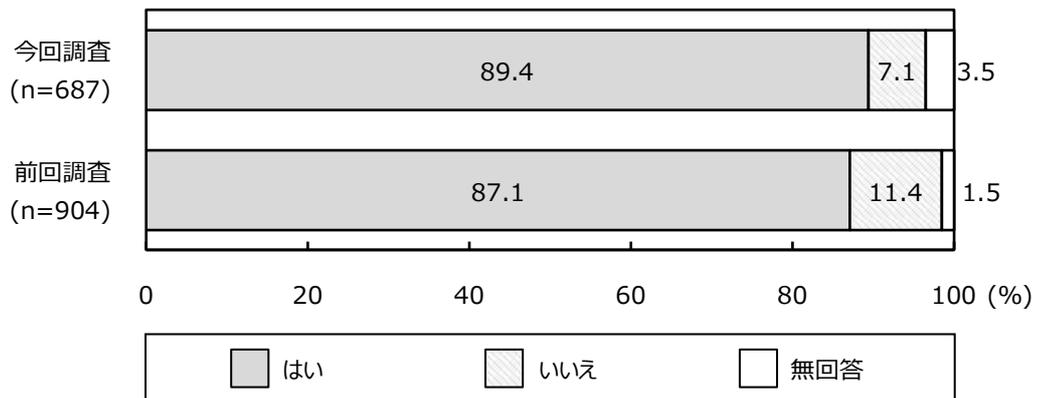
「はい」の割合は前回調査より 1.8 ポイント減少しています（前回：95.5%）。



問 32 1歳半から2歳頃までの多くの子どもは、「何かに興味を持った時に、指さして伝えようとする」ことを知っていますか。(単数回答)

「はい」が89.4%、「いいえ」が7.1%となっています。

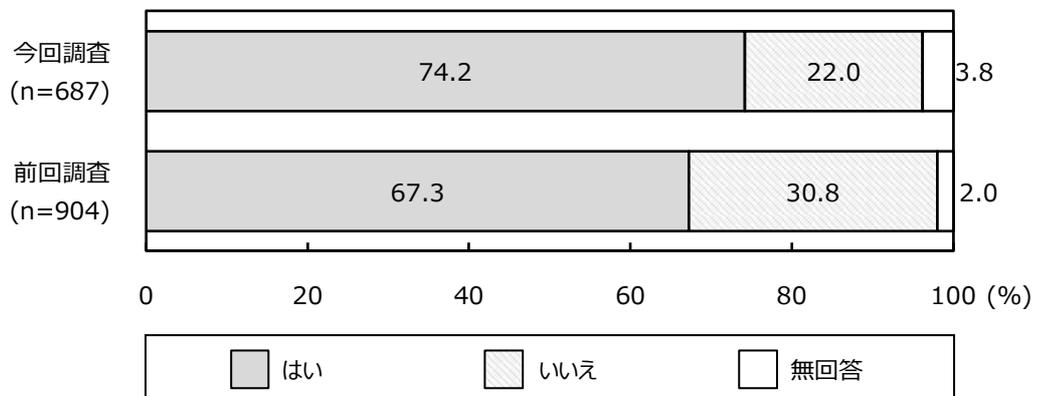
「はい」の割合は前回調査より2.3ポイント増加しています(前回:87.1%)。



問 33 3歳から4歳までの多くの子どもは、「他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとする」ことを知っていますか。(単数回答)

「はい」が74.2%、「いいえ」が22.0%となっています。

「はい」の割合は前回調査より6.9ポイント増加しています(前回:67.3%)。

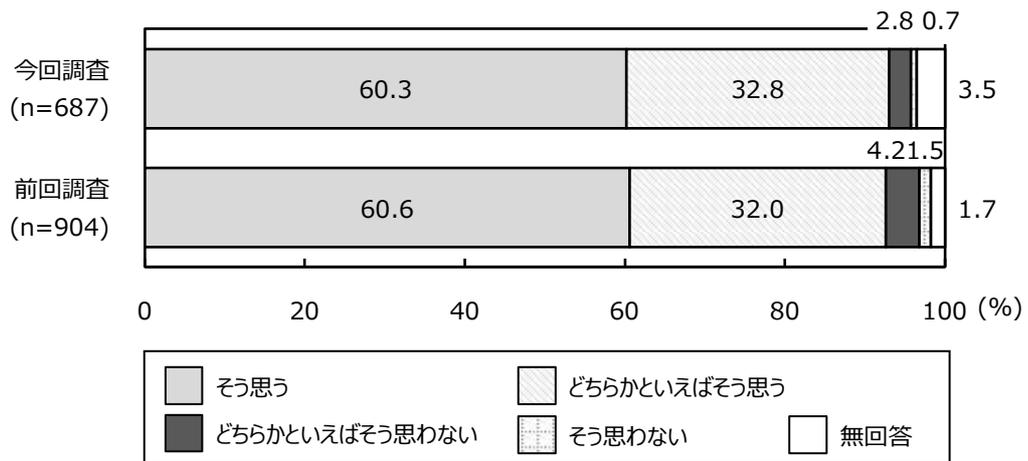


## 8. 今後の子育てについて

問 34 この地域で今後も育児をしていきたいですか。（単数回答）

「そう思う」が 60.3%、「どちらかといえばそう思う」が 32.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 2.8%となっており、『思う』については 93.1%となっています。

『思う』（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については、前回調査より 0.5 ポイント増加しています（前回：92.6%）。



資料編  
( 調査票 )



# 第2次健康日本 21 いちのみや計画 アンケートにご協力ください

一宮市は、市の健康増進計画である「第2次健康日本 21 いちのみや計画」を平成 29 年 3 月に策定しました。この計画は、平成 29 年度から令和 8 年度までの 10 年計画で、健康寿命の延伸を目指し、生涯を通じた健康づくりを推進するため、市民一人ひとりの健康に対する意識の向上と健康づくりの取り組みをサポートするための計画です。

本年度、この計画の中間評価を行い、後期計画（令和 4 年度から令和 8 年度）を策定するにあたり、よりよい計画とするため、市民のみなさんの健康に関する考え方や日ごろの生活習慣などについてアンケート調査を行うことになりました。

なお、このアンケートは無記名でご回答いただきますので、個人のプライバシーにかかわる内容が公表されることはありません。

どうぞ、ご協力をお願いいたします。

令和 3 年 9 月

一宮市

## ◆ 調査の対象者

- ・ 市内にお住まいの 20 歳以上の方の中から、無作為に選んだ 3,900 人を対象にアンケート調査を行います。

## ◆ ご記入について

- ・ このアンケートには、調査票をお送りした封筒に書かれたあて名のご本人がお答えください。ただし、ご本人がお答えになれない場合は、ご家族などの方が代筆し、お答えください。
- ・ 令和 3 年 9 月 1 日現在の内容でご記入ください。

## ◆ アンケートの返送について

- ・ 回答は直接この調査票にお書きいただき、三つ折りにして同封の返信用封筒に入れて 9 月 27 日(月)までにご返送ください。(切手は不要です)

## ◆ WEB 回答について(回答期限:9 月 27 日(月))

- ・ このアンケートは WEB でも回答いただけます。  
WEB 回答を希望される方は右の二次元コードからアクセス  
ください。(WEB で回答した場合、調査票の返信は不要です)



《アンケートに関する問い合わせ先》

一宮市市民健康部 保健総務課(担当:河原・最上・加藤)

電話:52-3851 FAX:24-9388

■ あなたご自身のことについてお聞きします ■■■■■■■■■■

問1 あなたの性別はどちらですか。(○印は1つ)

1. 男性                      2. 女性                      3. 答えたくない

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(数字で記入)

(        ) 歳      ※令和3年9月1日現在

問3 あなたの家族構成はどのようになっていますか。(○印は1つ)

1. 一人暮らし              2. 夫婦のみ              3. 左記「1.」「2.」以外の家族構成

問4 あなたのお住まいの地区(連区)はどちらですか。(○印は1つ)

1. 宮西      2. 貴船      3. 神山      4. 大志      5. 向山      6. 富士  
7. 葉栗      8. 西成      9. 丹陽町      10. 浅井町      11. 北方町      12. 大和町  
13. 今伊勢町      14. 奥町      15. 萩原町      16. 千秋町      17. 起              18. 小信中島  
19. 三條      20. 大徳      21. 朝日      22. 開明      23. 木曾川町      24. わからない

問5 あなたの現在の職業は何ですか。(○印は1つ)

1. 勤め人(正規雇用)              2. 勤め人(非正規雇用)      3. 会社役員  
4. 自営業(農林漁業を含む)      5. 自由業・フリーランス\*  
6. 家事専業                      7. 学生                      8. 無職(年金生活者を含む)  
9. その他(                      )

※自由業・フリーランス：一定の雇用関係によらず、独立して営む職業を指します。

問6 あなたの身長・体重を教えてください。(数字で記入。小数点第2位は四捨五入)

①身長 (        .        ) cm    ②体重 (        .        ) kg

問7 あなたは、健康だと思いますか。(○印は1つ)

1. そう思う                      2. どちらかといえばそう思う  
3. どちらかといえばそう思わない      4. そう思わない

問8 あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。  
または、現在、治療中の病気はありますか。(○印はいくつでも)

1. 高血圧症                      2. 糖尿病                      3. 脂質異常症(高脂血症)  
4. がん                      5. 胃・十二指腸潰瘍              6. 脳卒中(脳梗塞・脳出血)  
7. 狭心症・心筋梗塞              8. 肝臓病                      9. 腎臓病  
10. 呼吸器系疾患(肺炎・ぜんそくなど)      11. 骨粗しょう症  
12. 歯周病                      13. うつ病やその他のこころの病気  
14. その他(                      )      15. 特にない



問 16 あなたは、野菜をどのくらい食べていますか。【摂取量の目安】を参考に、朝食、昼食、夕食について、あてはまる番号に○印をつけてください。(○印は1つ)  
野菜に芋類、果物、きのこ、海藻、野菜ジュースは含みません。

	まったく (ほとんど) 食べない	35g程度 付け合わせ程度 ※片手半分程度	70g程度 小鉢1つ程度 ※片手一杯程度	140g程度 煮物、炒め物程度 ※両手一杯程度	210g程度 鍋物程度 ※両手山盛り程度
朝食	1	2	3	4	5
昼食	1	2	3	4	5
夕食	1	2	3	4	5

【摂取量の目安】：回答する際に下記を参考にしてください。

35g程度(付け合わせ程度) ※片手半分程度		キャベツ・ブロッコリー・ トマト等	
70g程度(小鉢1つ程度) ※片手一杯程度	野菜の味噌汁 	青菜のお浸し 	冷やしトマト 
140g程度(煮物、炒め物程度(中皿1皿または小鉢2つ程度)) ※両手一杯程度	野菜の煮物 	野菜炒め 	
210g程度(鍋物程度(小鉢1つ+中皿1皿程度)) ※両手山盛り程度	鍋物 		

問 17 あなたは、朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日が週に何日ありますか。(○印は1つ)

1. ほぼ毎日ある
2. 週に4～5日程度ある
3. 週に2～3日程度ある
4. ほとんどない

問 18 あなたは、1日に1食は、家族や友人等2人以上で食事をしますか。(○印は1つ)

1. はい
2. いいえ

問 19 あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。(○印は1つ)

1. はい
2. いいえ

問 20 あなたは、食育※に関心がありますか。(○印は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心はない
4. 関心がない
5. わからない

※食育：生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを意味します。

【問 20 で「1. 関心がある」「2. どちらかといえば関心がある」と回答した方にお聞きします。】

問 20① 「食育」について、どのようなことに関心がありますか。(○印はいくつでも)

- |                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| 1. 子どもの心身の健全な発育 | 2. バランスの良い食生活                  |
| 3. 肥満・やせすぎ      | 4. 生活習慣病の増加                    |
| 5. 食品の安全性       | 6. 食にまつわる地域の交流                 |
| 7. 食品ロスの削減      | 8. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承 |
| 9. その他 ( )      |                                |

## ■ 歯の健康についてお聞きします ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

問 21 あなたは、『8020 (ハチマルニイマル) 運動』\*を知っていますか。(○印は1つ)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 知っている            | 2. 聞いたことはあるが、内容はよくわからない |
| 3. 知らない(今回知った場合を含む) |                         |

\*8020運動:「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

問 22 ご自分の歯は何本ありますか。(数字で記入)

※入れ歯、インプラントの歯は含みません。永久歯は通常28本(親知らずを入れると32本)です。差し歯は自分の歯として考えます。

( ) 本

問 23 あなたは、歯の健康管理として、定期的(年に1回以上)に歯科の検診を受けていますか。(○印は1つ)

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

問 24 あなたは、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用していますか。(○印は1つ)

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

問 25 あなたは、何でも噛んで食べることができますか。(○印は1つ)

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

問 26 口の中のことで気になることは何ですか。(○印はいくつでも)

- |             |              |                  |
|-------------|--------------|------------------|
| 1. 虫歯       | 2. 口臭        | 3. 歯石・歯垢(プラーク)   |
| 4. 歯茎の腫れ、出血 | 5. 歯茎のやせ、下がり | 6. 歯に食べ物がはさまりやすい |
| 7. 噛めない     | 8. しみる・知覚過敏  | 9. 歯の着色          |
| 10. 歯並び     | 11. その他 ( )  |                  |
| 12. 特にない    |              |                  |

問 27 歯と口腔の健康が全身の健康や生活習慣病に関係することを知っていますか。(○印は1つ)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 知っている            | 2. 聞いたことはあるが、内容はよくわからない |
| 3. 知らない(今回知った場合を含む) |                         |



■ 休養・こころの健康づくりについてお聞きします ■■■■■

問 33 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

- 1. 大いに感じた
- 2. 多少感じた
- 3. あまり感じなかった
- 4. まったく感じなかった

問 34 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○印は1つ)

- 1. 持っている
- 2. 持っていない
- 3. どちらともいえない

【問 34 で「1. 持っている」と回答した方にお聞きします。】

問 34① あなたの主なストレス解消法は何ですか。(○印はいくつでも)

- 1. 音楽を聴く
- 2. 読書をする
- 3. 運動をする
- 4. 誰かに話を聞いてもらう
- 5. 旅行・ドライブ
- 6. 一人で静かにしている
- 7. コーヒー・紅茶・お茶を飲む
- 8. お酒を飲む
- 9. たばこ(加熱式・電子を含む)を吸う
- 10. 買い物に出かける
- 11. 何か食べる
- 12. インターネット、SNS、オンラインの利用
- 13. その他( )

問 35 この1年で、あなたの心配や不安なことは増えましたか。(○印は1つ)

- 1. はい
- 2. いいえ

【問 35 で「1. はい」と回答した方にお聞きします。】

問 35① あなたにとって、心配ごとや不安なことは何ですか。(○印はいくつでも)

- 1. 自分や家族の健康面
- 2. 仕事内容・労働環境など
- 3. 収入減少などの経済面
- 4. 将来への不安
- 5. 子育てや教育について
- 6. 介護について
- 7. 新型コロナウイルスなどの感染症
- 8. その他( )

問 36 あなたは、この1か月の間、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- 1. 十分に取れている
- 2. まあまあ取れている
- 3. あまり取れていない
- 4. まったく取れていない

問 37 あなたの1日の睡眠時間は、平均して何時間くらいですか。(○印は1つ)

- 1. 5時間未満
- 2. 5時間以上6時間未満
- 3. 6時間以上7時間未満
- 4. 7時間以上8時間未満
- 5. 8時間以上
- 6. まとまった睡眠はとれない













■ 一宮市の健康づくりの取り組みについてお聞きします ■■■

問 55 あなたは、健康づくりサポーター（保健センターで養成し運動について活動しているボランティア団体）を知っていますか。（○印は1つ）

1. はい 2. いいえ

問 56 あなたは、食生活改善ボランティア（保健センターで養成し食育について活動しているボランティア団体）を知っていますか。（○印は1つ）

1. はい 2. いいえ

問 57 昨年一宮市は、You tube で動画配信をしました。何を視聴しましたか。（○印はいくつでも）

1. マタニティクラス 2. 離乳食教室 3. 9か月児健康相談の栄養・歯の話  
4. 健康づくりサポーターのウォーキングコース紹介 5. 見ていない

問 58 あなたは、いちのみや健康マイレージアプリを利用してみたいですか。（○印は1つ）

1. 既に使っている 2. 使ってみたい 3. 使いたいと思わない 4. わからない

問 59 あなたは、健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」のようにICT（情報・通信に関する技術）を活用した健康づくりシステムを利用してみたいですか。（○印は1つ）

1. 既に使っている 2. 使ってみたい 3. 使いたいと思わない 4. わからない

※いちのみや健康マイレージアプリ：アプリストアで「あいち健康プラス」と検索しダウンロードする。アプリでは、毎日の健康習慣や体重、血圧、歩数などの記録、獲得したポイントに応じて「まいかカード」の発行や景品抽選の応募ができます。



iOS 版



Android 版

問 60 今後、一宮市で実施してほしいオンラインを活用した取り組みはありますか。（○印はいくつでも）

1. You tube 視聴 2. Zoom による相談 3. その他（ ）

問 61 生涯を通じた健康づくりに関してご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
この調査票は、同封の返信用封筒に入れ、  
**9月27日(月)までにご返送ください。**



# 一宮市 母子保健に関する アンケート調査のお願い

日頃は市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

母子保健は生涯を通じた健康の出発点であると同時に、次の世代を健やかに生み育てるための基盤です。一宮市でも、妊娠期より乳幼児までの切れ目ない支援を目指して各種事業等に取り組んでおります。この度、健やか親子21計画の中間評価を行い、よりよい計画を推進するため、乳幼児のお子さんのいる保護者の皆様にアンケート調査を実施することになりました。なお、このアンケートは無記名でご回答いただきますので、個人のプライバシーにかかわる内容が公表されることはありません。

どうぞ、ご協力をお願いいたします。

令和3年9月

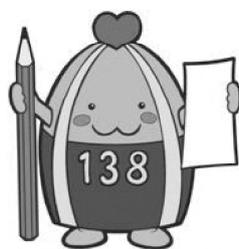
一宮市

## ◆記入にあたってのお願い

- ・ 封筒のあて名のお子さんについて、保護者の方がお答えください。
- ・ 回答は、選択された番号に○をつけていただく場合と数字をご記入いただく場合があります。また、「その他」の場合は、( )内に具体的な内容をお書きください。

## ◆アンケートの返送について

- ・ お手数ですが、ご記入後、乳幼児健診の来所時にご持参いただき、受付に提出してください。



◎本調査への質問又は不明な点がありましたら、  
下記までお問い合わせください。

《アンケートに関する問い合わせ先》

一宮市市民健康部 保健総務課(担当:河原・最上・加藤)

電話:52-3851 FAX:24-9388

# 一宮市母子保健に関するアンケート調査票

※封筒のあて名のお子さんについて、保護者の方がお答えください。

問1 あて名のおさんは、何歳何か月ですか。(数字で記入)

( )歳( )か月 ※令和3年11月1日現在

問2 あて名のお子さんを含めて、同居しているおさんは何人ですか。(数字で記入)

お子さんの人数 ( )人

問3 アンケートの記入者(以後、「あなた」といいます)は、どなたで、何歳ですか。

(○印は1つ。年齢は数字で記入)

1. 父親( )歳 2. 母親( )歳 3. その他( )( )歳

問4 あなたには配偶者(夫又は妻)がいますか。(○印は1つ)

1. 配偶者がいる 2. 配偶者がいない

問5 母子健康手帳を受け取った時に知りたいことを聞きましたか。(○印は1つ)

1. はい 2. いいえ

問6 母子健康手帳を受け取った時に知りたかった情報は何ですか。(○印はいくつでも)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 母子健康手帳・母と子のしおりの使い方 | 2. つわりの対処方法         |
| 3. 妊娠中の体調             | 4. 妊娠中の気持ちの変化       |
| 5. 妊娠中に活用できるサービス      | 6. 出産後に活用できるサービス    |
| 7. 出産・赤ちゃん用品の準備       | 8. 妊娠中の食事           |
| 9. 上の子の対応             | 10. 妊娠中から出産までの費用の補助 |
| 11. その他( )            |                     |

問7 電子母子手帳アプリを活用したいと思いますか。(○印は1つ)

1. 既に使っている 2. 使ってみたい 3. 使いたくない 4. わからない

問8 妊娠中、32週訪問を受けましたか。(○印は1つ)

1. はい 2. いいえ

【問8で「1. はい」と回答した方にお聞きします。】

問8① 妊娠32週訪問はいかがでしたか(○印は1つ)

1. よかった 2. まあよかった 3. あまりよくなかった 4. よくなかった

【問8①で「3. あまりよくなかった」「4. よくなかった」と回答した方にお聞きします。】

問8② その理由を教えてください(○印は1つ)

1. 聞きたいことが聞けなかった 2. 知っている内容だった  
3. その他( )

【問8で「1. はい」と回答した方にお聞きします。】

問8③ 今後も妊娠32週訪問を受けたいと思いますか。(○印は1つ)

1. 受けたい 2. 受けたくない

【問8③で「2. 受けたくない」と回答した方にお聞きします。】

問8④ その理由を教えてください(○印は1つ)

1. 上の子の時に受けたから 2. 忙しいから 3. 心配ないと思ったから  
4. 感染症が心配だから 5. その他( )

問9 産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアは十分に受けることができましたか。(○印は1つ)

1. はい                      2. いいえ                      3. どちらとも言えない

問10 一宮市の乳幼児健診で子どもの成長や発達の確認ができましたか。(○印は1つ)

1. はい                      2. いいえ                      3. 今回が初めての健診

問11 一宮市の乳幼児健診であなたや保護者の方の相談を十分に聞いてもらうことができましたか。(○印は1つ)

1. はい      2. いいえ      3. 相談することがなかった      4. 今回が初めての健診

問12 生後9～10か月頃の支援についてお聞きします。どのような支援が必要と思いますか。(○印は1つ)

1. 小児科で個別に健診を受ける  
2. 保健センターで医師による集団健診を受ける  
3. 保健センターで集団の育児相談を受ける  
4. その他( )  
5. わからない

問13 あなたは、昨年一宮市 You Tube で動画配信したマタニティクラス、離乳食教室、9か月児健康相談の栄養・歯の話を視聴しましたか。(○印は1つ)

1. はい                      2. いいえ

【問13で「1. はい」と回答した方にお聞きします。】

問13① 何を視聴されましたか。(○印はいくつでも)

1. マタニティクラス      2. 離乳食教室      3. 9か月児健康相談の栄養・歯の話

問14 今まで育児について最も悩みや不安が強かったのはいつ頃でしたか。(お子さんの年齢を数字で記入)

( ) 歳 ( ) か月

問14① その時は、どんなことで悩んでいましたか。(○印はいくつでも)

1. 子どもの身長・体重について      2. 子どもの病気について  
3. 子どもの発達について      4. 子どもの食事(授乳や離乳食も含む)について  
5. 子どもの歯について      6. 子どものしつけについて  
7. 子どものかかわりについて      8. 自分の時間が取れないこと  
9. 周囲の理解が得られないこと      10. 漠然とした不安があった  
11. その他( )

問15 育児について悩みや、不安がある時、どんな方法が解決の助けとなると思いますか。(○印はいくつでも)

1. 同じ悩みを持つ人と話す      2. 子育てサークル等に参加する  
3. 家族からの育児への助けがある      4. 友人・知人からの育児への助けがある  
5. 小児科への相談・受診      6. 保健センターでの育児相談・健康相談  
7. 家庭訪問      8. 産後ケア事業(助産師による宿泊・訪問指導)  
9. 産後ヘルプ・ファミリーサポート      10. 民間家事支援  
(市内の援助会員による家事・育児支援)  
11. 一時預かり・一時保育      12. 書籍  
13. テレビ      14. インターネット・SNS  
15. その他( )      16. どの方法でも解決できないと思う

問 16 あなたは、お子さんに対して、育てにくさを感じていますか。(○印は1つ)

- 1. いつも感じる
- 2. 時々感じる
- 3. あまり感じない
- 4. 感じない

【問 16 で「1. いつも感じる」「2. 時々感じる」と回答した方にお聞きします。】

問 16① 育てにくさを感じた時に、相談先を知っているなど、何らかの解決方法を知っていますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

【問 16 で「1. いつも感じる」「2. 時々感じる」と回答した方にお聞きします。】

問 16② 育てにくさを感じた時、利用したいと思う支援・サービスは何ですか。(○印はいくつでも)

- 1. 心理士による親の心理相談(託児あり)
- 2. 心理士による親の心理相談(託児なし)
- 3. 保健センターでの育児相談・健康相談
- 4. 同じ悩みを持つ人たちと集まってグループで話し合う教室
- 5. 保健師による家庭訪問
- 6. その他( )

問 17 お母さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(○印は1つ)

- 1. はい
- 2. いいえ
- 3. 何ともいえない

問 18 お子さんのお父さんは、育児をしていますか。(○印は1つ)

- 1. よくやっている
- 2. 時々やっている
- 3. ほとんどしない
- 4. 何ともいえない

問 19 お子さんのお父さんは育児休業を取得しましたか。(○印は1つ)

- 1. はい
- 2. いいえ

問 20 現在、お子さんのお父さんは喫煙していますか。(○印は1つ。「はい」の場合は本数を数字で記入)

- 1. はい(1日 本)
- 2. いいえ

問 21 現在、お子さんのお母さんは喫煙していますか。(○印は1つ。「はい」の場合は本数を数字で記入)

- 1. はい(1日 本)
- 2. いいえ

問 22 浴室のドアには子どもが1人で開けることができないような工夫がしてありますか。(○印は1つ)

- 1. はい
- 2. いいえ

問 23 おさんはテレビ、DVD、スマートフォン、タブレットなどをどれくらい視聴していますか。  
(数字で記入)

1日( )時間

問 24 この数か月の間に、ご家庭で以下のことがありましたか。(○印はいくつでも)

- 1. しつけのし過ぎがあった
- 2. 感情的に叩いた
- 3. 乳幼児だけを家に残して外出した
- 4. 長時間食事を与えなかった
- 5. 感情的な言葉で怒鳴った
- 6. 子どもの口をふさいだ
- 7. 子どもを激しく揺さぶった
- 8. いずれも当てはまらない



---

「第2次健康日本 21 いちのみや計画」中間評価にかかる  
アンケート結果報告書

発 行：一宮市

発行年月：令和4年3月

編 集：一宮市保健所 保健総務課

住 所：〒491-0867 愛知県一宮市古金町1丁目3番地

T E L：0586-52-3851(直通)

---