

「第3次健康日本 21 いちのみや計画」
策定にかかるアンケート調査
結果報告書

2026 年3月
一 宮 市

目 次

第1部 市民アンケート調査

I. 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

II. 調査結果の概要

1. 一般調査	2
2. 若者調査	13
3. 乳幼児保護者調査	16

III. 一般調査の結果

1. 回答者属性	19
2. 健康状態や健康に対する意思等	22
3. 栄養・食生活について	28
4. 歯・口腔の健康について	45
5. 身体活動・運動について	57
6. 休養・こころの健康づくりについて	68
7. ボランティアや地域のことなどについて	85
8. たばこについて	89
9. アルコールについて	99
10. 健康管理について	107
11. 一宮市の健康づくりの取組について	114
12. 自由回答	121

IV. 若者調査の結果

1. 回答者属性	131
2. 体型、健康感について	132
3. 食生活について	135
4. 生活習慣について	139
5. 休養・こころの健康づくりについて	141
6. たばこ・アルコール、薬について	144
7. 自由回答	147

V. 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	149
2. 妊娠中・産後について	153
3. 乳幼児健診等について	160
4. 子育てについて	161

第2部 団体ヒアリング

1. 調査の目的	167
2. 調査の概要	167
3. 調査結果	167

資料（調査項目）

1. 一般調査	169
2. 若者調査	181
3. 乳幼児保護者調査	186
4. 団体ヒアリング	190

第1部 市民アンケート調査

I. 調査の概要

1. 調査の目的

2017 年度から 2026 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」の最終評価として、計画で設定した目標の達成状況を把握するとともに、後継計画となる「第 3 次健康日本 21 いちのみや計画」の策定にあたり、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

	一般調査	若者調査	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	市内在住の 16～19 歳の市民	乳幼児健診対象児の保護者
抽出方法	無作為抽出	無作為抽出	全数
配布・回収方法	郵送配布、郵送回収、WEB 回答	案内ハガキを郵送、WEB 回答	郵送配布、健診時回収、WEB 回答
調査期間	2025 年 10 月 1 日（水）～10 月 20 日（月）	2025 年 10 月 1 日（水）～10 月 20 日（月）	2025 年 10 月 1 日（水）～12 月 26 日（金）
配布数	3,900 件	500 件	760 件
回収件数	1,902 件	83 件	703 件
有効回収率	48.8%	16.6%	92.5%

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。
- 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）
- 経年比較分析については、2015 年に実施した調査（2015 年調査）、2021 年に実施した調査（2021 年調査）と比較しています。
- 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。

Ⅱ. 調査結果の概要

1. 一般調査

(1) 回答者属性

- 性別については、女性の回答者の方が多くなっています（「男性」：45.5%、「女性」：52.8%）。
- 年齢については、「70 歳代」（21.2%）、「60 歳代」（18.2%）、「50 歳代」（14.5%）の順で割合が高く、2021 年調査と同様に、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、「壮年期（40～64 歳）」（35.8%）が最も高く、次いで、「後期高齢期（75 歳以上）」（21.2%）、「青年期（20～39 歳）」（21.1%）、「前期高齢期（65～74 歳）」（20.2%）の順となっています。
- 家族構成については、「一人暮らし、夫婦のみ以外の家族構成」（62.4%）が最も高く、次いで、「夫婦のみ」（25.7%）、「一人暮らし」（10.0%）の順となっています。
- 職業については、「無職（専業主婦・主夫、学生、年金生活者を含む）」（35.0%）が最も高く、次いで、「勤め人（正規雇用）」（33.4%）、「勤め人（非正規雇用）」（17.7%）の順となっています。

(2) 健康状態や健康に対する意思等

【肥満・やせの状況】

- 「肥満」の割合は、男性の《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》で高く、30%を超えています。また、壮年期、前期高齢期ともに 2021 年調査から割合が増加しています（壮年期：26.4%→34.0%、前期高齢期：29.4%→32.7%）。
- 女性についてはいずれの世代においても「やせ」の割合が 10%を超えており、特に《青年期（20～39 歳）》での割合が高くなっています（青年期：16.0%、壮年期：13.8%、前期高齢期：12.7%、後期高齢期：11.1%）。

【主観的健康観】

- 自分は『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 72.9%となっており、2021 年調査から減少しています（76.4%→72.9%）。
- 自分は『健康だと思う』割合は世代が上がるほど低くなっています。また、いずれの世代においても 2021 年調査から割合が減少しています（青年期：83.5%→79.4%、壮年期：79.9%→77.4%、前期高齢期：74.2%→71.1%、後期高齢期：66.8%→65.5%）。

【情報の入手先】

- 2015 年、2021 年調査と同様に「テレビ・ラジオ」が最も高くなっていますが、その割合は調査のたびに減少しています（69.7%→64.3%→59.2%）。一方で、2 番目に割合が高い「インターネット」については割合が調査のたびに増加しています（34.8%→51.7%→58.6%）。
- 《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（青年期：81.8%、壮年期：77.9%）、《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（前期高齢期：71.2%、後期高齢期：69.5%）。

【「第2次健康日本 21 いちのみや計画」の認知度】

- 第2次健康日本 21 いちのみや計画を「知っている」割合については調査のたびに減少し、数パーセントにとどまっています（10.3%→5.3%→4.5%）。

（3）栄養・食生活について

【朝食の摂取状況】

- 朝食を食べる頻度について、「ほぼ毎日」の割合は 80.5%と大半を占めていますが、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（83.8%→84.8%→80.5%）。
- 「ほぼ毎日」の割合は世代が上がるほど高くなっています。また、いずれの世代においても 2021 年調査から割合が減少しています（青年期：70.0%→65.2%、壮年期：83.8%→80.3%、前期高齢期：92.7%→87.3%、後期高齢期：95.6%→95.0%）。
- 《青年期（20～39 歳）》では『朝食を食べない』（「週 2～3 日程度」+「ほとんど食べない」）割合がほかの世代と比べて高く、男女ともに 20%を超えています（男性：24.1%、女性：21.3%）。また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。
- 『朝食を食べない』の割合が高い《青年期（20～39 歳）》について、朝食を食べない理由をみると、「時間がない」（55.6%）、「朝は食欲がない」（45.6%）の順で割合が高くなっています。

【野菜の摂取状況】

- 朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる頻度が「ほぼ毎日」の割合は 49.8%となっており、2021 年調査から増加しています（33.4%→49.8%）。
- 「ほぼ毎日」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り、いずれの世代においても 2021 年調査から割合が増加しています（青年期：25.5%→41.5%、壮年期：26.7%→47.6%、前期高齢期：40.1%→54.0%、後期高齢期：46.9%→61.0%）。また、いずれの世代においても男性の割合の方が低くなっています。

【バランスの良い食事の状況】

- 1 日に 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする頻度が「ほぼ毎日」の割合は 39.2%となっており、2015 年調査、2021 年調査から大きく減少しています（50.4%→50.4%→39.2%）。

- 「ほぼ毎日」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど割合が高くなり、いずれの世代においても2021年調査から割合が減少しています（青年期：39.0%→31.3%、壮年期：41.9%→34.7%、前期高齢期：59.6%→42.6%、後期高齢期：69.7%→53.6%）。また、《壮年期（40～64歳）》以降の世代では、男性の割合の方が低くなっています。

【食べる順序】

- 食べる順序については、「特に決まっていない」が最も高く（37.3%）、次いで、「副菜」（32.4%）、「主菜」（16.8%）の順となっています。

【塩分の摂取状況】

- 塩分の摂取量を控えるように『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」）割合は58.7%と、60%近くになっていますが、「いつも気をつけている」の割合については19.8%と、20%程度にとどまっています。
- 「いつも気をつけている」の割合は世代が上がるほど高くなっています（青年期：11.2%、壮年期：15.4%、前期高齢期：23.6%、後期高齢期：32.5%）。また、いずれの世代においても男性の割合の方が低くなっています。

【間食・外食の状況】

- 甘い飲み物を『飲む』（「飲まない」以外）割合は、《青年期（20～39歳）》で最も高く、71.4%となっていますが、『2本以上』の割合はいずれの世代においても数パーセントとなっています。
- 間食の頻度については、いずれの世代においても「ほぼ毎日」が最も高くなっています（青年期：33.3%、壮年期：34.6%、前期高齢期：32.5%、後期高齢期：35.2%）。
- 外食の頻度が『週1日以上』の割合は世代が上がるほど低くなっています（青年期：77.4%、壮年期：64.1%、前期高齢期：52.5%、後期高齢期：39.9%）。『週4日以上』の割合も同様の傾向にありますが、割合が最も高い《青年期（20～39歳）》でも10%未満となっています。

【食育の状況】

- 家族や友人等と食事をする頻度については、「週5日以上」が最も高く、60.9%となっています。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど割合が低くなっています（青年期：63.9%、壮年期：63.1%、前期高齢期：62.1%、後期高齢期：52.6%）。
- 食育に『関心がある』（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）割合は61.7%となっていますが、2021年調査から減少しています（62.8%→61.7%）。
- 実践している食育については、「野菜をとるよう心がける」が最も高く（65.9%）、次いで、「規則正しく食事をする」（45.1%）、「食品ロスを削減するよう心がける」（41.4%）、「栄養バランスを考えた食事をする」（40.5%）の順となっています。

(4) 歯・口腔の健康について

【8020 運動の認知状況】

- 8020 運動を「知っている」割合は 54.3%となっていますが、2021 年調査から減少しています（56.4%→54.3%）。
- 《青年期（20～39 歳）》での「知っている」の割合は、ほかの世代と比べて低くなっています（青年期：40.3%、壮年期：56.6%、前期高齢期：63.6%、後期高齢期：54.3%）。

【歯の本数】

- 歯の本数については、「28 本以上」が最も高く、51.8%となっています。「28 本以上」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、世代間の差も大きくなっています（青年期：84.6%、壮年期：64.3%、前期高齢期：31.7%、後期高齢期：19.1%）。
- 《後期高齢期（75 歳以上）》での『20 本以上』の割合については 55.3%となっています。

【歯科検診の受診状況、歯の手入れの状況】

- 歯科検診を定期的（年に 1 回以上）に「受診している（はい）」割合は 54.3%となっており、2021 年調査から増加しています（49.4%→54.3%）。また、いずれの世代においても男性の割合の方が低くなっています。
- デンタルフロスや歯間ブラシを「使っている（はい）」割合は 55.1%となっており、2021 年調査から増加しています（51.2%→55.1%）。

【オーラルフレイルの認知状況】

- オーラルフレイルを「知っている」割合は 16.2%と、10%台にとどまっています。
- 《前期高齢期（65～74 歳）》での「知っている」の割合はほかの世代と比べて高くなっています（青年期：10.9%、壮年期：13.5%、前期高齢期：24.9%、後期高齢期：17.4%）。

そしゃく

【咀嚼の状況】

- 何でも噛んで食べることが「できる（はい）」割合は 88.1%となっており、過去 3 回の調査の中で最も高い値となっています（85.5%→85.2%→88.1%）。
- 何でも噛んで食べることが「できる（はい）」割合は世代が上がるほど低くなり、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（青年期：96.3%、壮年期：92.6%、前期高齢期：86.0%、後期高齢期：74.4%）。

【口の中で気になること】

- 口の中で気になることについては、「歯石・歯垢（プラーク）」（41.6%）、「歯に食べ物のがはさまりやすい」（41.3%）、「口臭」（38.5%）の順で高くなっています。
- 《青年期（20～39 歳）》では「口臭」（42.0%）、《壮年期（40～64 歳）》では「歯石・歯垢（プラーク）」（50.0%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「歯に食べ物のがはさまりやすい」（前期高齢期：56.4%、後期高齢期：48.9%）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】

- 歯と口腔の健康と全身の健康、生活習慣病との関連性を「知っている」割合は 59.4%となっており、2021 年調査から増加しています（53.6%→59.4%）。
- 《前期高齢期（65～74 歳）》での「知っている」割合は、ほかの世代に比べて高くなっています（青年期：56.2%、壮年期：60.4%、前期高齢期：62.6%、後期高齢期：58.3%）。

（５）身体活動・運動について

【運動習慣の状況】

- 「運動習慣あり（1 回 30 分以上、週 2 回以上の運動を、1 年以上継続している）」の割合は 29.9%となっており、2021 年調査から減少しています（31.4%→29.9%）。
- 「運動習慣あり」の割合は世代が上がるほど高くなり、特に《前期高齢期（65～74 歳）》から《後期高齢期（75 歳以上）》にかけての差が大きくなっています（青年期：22.6%、壮年期：24.1%、前期高齢期：31.9%、後期高齢期：45.2%）。
- 「運動習慣あり」の割合は、いずれの世代においても女性の方が低くなっています。
- 運動をしていない理由については、《壮年期（40～64 歳）》までの世代は「時間がない」（青年期：53.3%、壮年期：42.4%）、《前期高齢期（65～74 歳）》では「面倒」（35.1%）、《後期高齢期（75 歳以上）》では「高齢のため」（31.9%）が最も高くなっています。

【身体活動の状況】

- 健康のために、できるだけ歩いたり、自転車で移動するように『心がけている』（「歩くことを心がけている」＋「自転車で移動を心がけている」＋「歩くことも自転車で移動も心がけている」）割合は、62.3%となっています。
- 『心がけている』割合は世代が上がるほど高くなり、特に《壮年期（40～64 歳）》から《前期高齢期（65～74 歳）》にかけての差が大きくなっています（青年期：56.5%、壮年期：56.6%、前期高齢期：67.3%、後期高齢期：73.6%）。
- 『心がけている』の割合は、いずれの世代においても女性の方が低くなっています。

【1 日の歩数】

- 1 日の歩数については、「3,000 歩以上 6,000 歩未満」（33.3%）、「3,000 歩未満」（21.7%）、「8,000 歩以上」（20.2%）の順で高く、「8,000 歩以上」、「6,000 歩以上」については 2021 年調査から増加しています（8,000 歩以上：19.7%→20.2%、6,000 歩以上：33.2%→35.4%）。
- 「8,000 歩以上」の割合は男女とも《壮年期（40～64 歳）》で最も高く（男性：34.7%、女性：20.7%）、また、いずれの世代においても女性の割合の方が低くなっています。

【身体活動に関する認知状況】

- 座りっぱなし（30 分以上座り続けること）が健康によくないことを「知っている」割合は 78.5%となっており、ライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなっています（青年期：84.3%、壮年期：78.5%、前期高齢期：78.4%、後期高齢期：74.2%）。
- 食後 30 分～1 時間に運動すると糖尿病の予防になることを「知っている」割合は 29.7%となっています。ライフステージ別でみると、特に《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：25.4%、壮年期：26.5%、前期高齢期：35.6%、後期高齢期：34.7%）。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉については、「知らない（今回知った場合を含む）」が 69.5%となっています。「言葉も意味も知っていた」については 10%台にとどまっています。また、その割合は 2021 年調査から減少しています（13.4%→12.8%）。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉について、「言葉も意味も知っていた」割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高くなっています（青年期：14.2%、壮年期：11.0%、前期高齢期：16.1%、後期高齢期：12.2%）。

（6）休養・こころの健康づくりについて

【休養・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」）割合は 71.0%となっており、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（77.0%→78.1%→71.0%）。「十分に取れている」の割合についても調査のたびに減少しています（26.0%→23.4%→20.3%）。
- 《壮年期（40～64 歳）》ではほかの世代と比べて、この 1 か月間に睡眠で休養が『取れている』の割合が低く（青年期：74.6%、壮年期：63.7%、前期高齢期：70.9%、後期高齢期：79.4%）、「十分に取れている」の割合は 10%台にとどまっています（14.9%）。

【睡眠時間】

- 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%）、次いで、「6 時間以上 7 時間未満」（31.8%）、「7 時間以上 8 時間未満」（14.8%）の順となっています。『6 時間未満』の割合については調査のたびに増加しています（23.1%→44.4%→45.9%）。
- 《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》では平均睡眠時間「5 時間未満」が 10%台となっており、ほかの世代と比べて『6 時間未満』の割合が高くなっています（青年期：36.8%、壮年期：56.2%、前期高齢期：45.2%、後期高齢期：38.5%）。

【ストレスの状況】

- この 1 か月間にストレスを「大いに感じた」割合は 25.0%となっており、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（25.9%→28.6%→25.0%）。『感じた』（「大いに感じた」+「多少感じた」）の割合については調査のたびに増加しています（72.3%→73.6%→74.8%）。

- 「大いに感じた」割合は世代が上がるほど低くなり、特に《壮年期（40～64 歳）》から《前期高齢期（65～74 歳）》にかけての差が大きくなっています（青年期：34.1%、壮年期：32.6%、前期高齢期：15.8%、後期高齢期：12.7%）。
- 「大いに感じた」割合は、いずれの世代においても女性の方が高くなっています。

【こころの健康状態（K6※）】 ※K6：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

- 過去 3 回の調査と同様に「5 点未満」が最も高く、54.3%となっていますが、その割合は調査のたびに減少しています（65.3%→58.3%→54.3%）。うつ状態等が疑われるとされている『10 点以上』の割合については調査のたびに増加しています（13.4%→16.1%→18.2%）。
- 『10 点以上』の割合は世代が上がるほど低くなっています（青年期：25.9%、壮年期：21.6%、前期高齢期：12.5%、後期高齢期：10.9%）。また、《前期高齢期（65～74 歳）》までの世代では女性の割合の方が高くなっています。

【ストレス解消法の有無】

- ストレス解消法を「持っている」割合は 49.4%となっており、調査のたびに減少しています（58.2%→57.1%→49.4%）。
- 「持っている」の割合は世代が上がるほど低くなり、特に《青年期（20～39 歳）》から《壮年期（40～64 歳）》にかけて、《前期高齢期（65～74 歳）》から《後期高齢期（75 歳以上）》にかけての差が大きくなっています（青年期：61.2%、壮年期：50.0%、前期高齢期：48.3%、後期高齢期：38.2%）。

【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の相談先は、「家族」（62.9%）、「友人・知人」（44.0%）、「職場、学校の人」（11.9%）の順で高くなっています。
- いずれの世代においても「家族」（青年期：63.7%、壮年期：63.7%、前期高齢期：59.0%、後期高齢期：64.3%）、「友人・知人」（青年期：51.5%、壮年期：43.2%、前期高齢期：43.6%、後期高齢期：38.5%）の順で高くなっていますが、《前期高齢期（65～74 歳）》では「相談先はない」が 10%を超えています（13.0%）。

（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（はい）」割合は過去 3 回の調査の中で最も高い値となっていますが（13.3%→11.4%→14.6%）、10%台にとどまっています。
- 「行った（はい）」の割合はいずれの世代においても 10%台となっていますが、《前期高齢期（65～74 歳）》以降での割合が比較的高くなっています（青年期：12.9%、壮年期：12.2%、前期高齢期：17.7%、後期高齢期：17.1%）。また、いずれの世代においても女性の割合の方が低くなっています。

【社会活動の参加状況】

- 現在、ボランティア活動や地域活動（町内会、地域行事等）、趣味やおけいこ事を「している（はい）」割合は 28.9%となっています。
- 《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では、「している（はい）」の割合がほかの世代と比べて高く、30%を超えています（青年期：21.6%、壮年期：24.6%、前期高齢期：37.9%、後期高齢期：33.7%）。

【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」）割合は 30.2%となっており、2021 年調査からは増加していますが、2015 年調査と比較すると大きく減少しています（43.2%→28.3%→30.2%）。
- 《青年期（20～39 歳）》、《後期高齢期（75 歳以上）》では『思う』の割合が 30%を超えています、ほかの世代では 20%台にとどまっています（青年期：32.8%、壮年期：26.8%、前期高齢期：28.3%、後期高齢期：34.7%）。

（8）たばこについて

【喫煙状況】

- たばこを「吸う」割合は 13.4%となっており、2015 年調査よりは低いものの、2021 年調査からは増加しています（14.1%→11.6%→13.4%）。ライフステージ別でみると、世代が下がるほど低くなっています（青年期：14.4%、壮年期：14.3%、前期高齢期：13.2%、後期高齢期：10.7%）。
- 「吸う」割合はいずれの世代においても男性の割合の方が高く、《前期高齢期（65～74 歳）》までの世代では 20%を超えています（青年期：24.7%、壮年期：22.1%、前期高齢期：20.9%、後期高齢期：19.0%）。
- 吸っているたばこの種類については、《壮年期（40～64 歳）》までの世代では「加熱式・電子たばこ」（青年期：69.0%、壮年期：63.9%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「紙たばこ」（前期高齢期：74.5%、後期高齢期：88.4%）が最も高くなっています。

【禁煙の意向】

- 「本数を減らしたい」（39.8%）、「禁煙したくない」（26.4%）、「禁煙したい」（18.9%）の順で高くなっています。
- 「禁煙したい」の割合は調査のたびに減少しています（31.2%→27.2%→18.9%）。ライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》での割合がほかの世代にと比べて低くなっています（青年期：19.0%、壮年期：19.6%、前期高齢期：13.7%、後期高齢期：23.3%）。

【受動喫煙や加熱式・電子たばこの危険性についての認知状況】

- 受動喫煙という言葉を知っている割合は 85.2%となっており、調査のたびに増加しています（76.3%→84.7%→85.2%）。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなっています（青年期：91.3%、壮年期：90.0%、前期高齢期：86.8%、後期高齢期：70.5%）。
- 加熱式・電子たばこも受動喫煙の影響が指摘されていることを「知っている」割合は 73.2%となっています。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《後期高齢期（75 歳以上）》では 60%台にとどまっています（青年期：84.3%、壮年期：74.9%、前期高齢期：71.9%、後期高齢期：61.0%）。
- 法律で多くの人々が利用する施設は「原則屋内禁煙」と決められていることを「知っている」割合は 78.7%となっています。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《後期高齢期（75 歳以上）》では 70%程度にとどまっています（青年期：80.8%、壮年期：80.7%、前期高齢期：79.2%、後期高齢期：72.7%）。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉については、「知らない（今回知った場合を含む）」が最も高く、53.4%となっています。「どんな病気かよく知っている」の割合については 10%台にとどまっていますが、調査のたびに増加しており（12.2%→14.4%→18.6%）、ライフステージ別でみると世代が上がるほど低くなっています（青年期：22.4%、壮年期：19.0%、前期高齢期：18.4%、後期高齢期：15.1%）。

（９）アルコールについて

【飲酒状況】

- 飲酒頻度については、「ほとんど（まったく）飲まない」が最も高く、55.9%となっています。「毎日」の割合については 13.8%で、調査のたびに減少しています（16.2%→14.9%→13.8%）。「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）》で最も高くなっています。
- 1 日の飲酒量（ビール中ビン換算）が『3 本以上』の割合は調査のたびに減少し、10%を下回っています（10.9%→10.2%→6.8%）。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっていますが、10%未満となっています（青年期：7.6%、壮年期：8.5%、前期高齢期：4.3%、後期高齢期：5.3%）。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒を「している」割合は 2021 年調査から減少し、10%を下回っています（10.2%→8.7%）。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》のみ 10%を超えています（青年期：3.7%、壮年期：12.9%、前期高齢期：9.9%、後期高齢期：6.0%）。
- お酒を飲む理由については、「気分転換やリラックス」（51.3%）、「お酒が好き」（45.0%）、「コミュニケーション」（25.0%）の順で高くなっています。

【節度ある適度な飲酒量の認知状況】

- 節度ある適度な飲酒量を「知っている」割合は 22.8%と、2015 年調査よりは低いものの、2021 年調査からは増加しています（39.8%→19.5%→22.8%）。ライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》での割合が最も高くなっています（青年期：23.1%、壮年期：21.6%、前期高齢期：26.8%、後期高齢期：21.6%）。

(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」割合は 54.7%となっており、過去 3 回の調査の中で最も高い値となっています（53.9%→53.6%→54.7%）。
- 「思う」の割合は、《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代で高くなっています（青年期：49.8%、壮年期：49.3%、前期高齢期：58.4%、後期高齢期：64.8%）。《壮年期（40～64 歳）》については「思わない」の割合の方が高くなっています。

【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」割合は 57.7%となっており、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（63.3%→63.4%→57.7%）。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなり（青年期：49.5%、壮年期：55.0%、前期高齢期：62.3%、後期高齢期：65.0%）、《青年期（20～39 歳）》については「していない」の割合の方が高くなっています。また、いずれの世代においても男性の割合の方が低くなっています。
- 定期的に血圧測定を「している」割合は 36.8%となっており、2015 年調査よりは高いものの、2021 年調査から減少しています（32.2%→37.6%→36.8%）。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなり、世代間の差も大きくなっています（青年期：7.7%、壮年期：25.0%、前期高齢期：56.9%、後期高齢期：65.5%）。また、《壮年期（40～64 歳）》までの世代については「していない」の割合の方が高くなっています。

【健診の受診状況】

- 過去 1 年間に、健康診査やがん検診を「受けた」割合は 77.9%となっており、調査のたびに増加しています（74.3%→76.5%→77.9%）。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高くなっています（青年期：73.4%、壮年期：81.0%、前期高齢期：80.8%、後期高齢期：74.7%）。
- 健康診査やがん検診を受けていない理由については、2021 年調査と同様に「面倒」が最も高く、割合も増加しています（28.4%→35.4%）。次いで、「これから受診予定」（20.3%）、「お金がかかる」（20.3%）、「検査が怖い、苦手・苦痛」（18.5%）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」（31.4%）が最も高く、《壮年期（40～64 歳）》以降の世代では「面倒」（壮年期：35.8%、前期高齢期：50.0%、後期高齢期：31.9%）が最も高くなっています。

(11) 一宮市の健康づくりの取組について

【取組に対する認知状況】

- 健康づくりサポーターを「知っている」割合は 10%を下回っていますが、2021 年調査からは増加しています（6.5%→7.0%）。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなっています（青年期：2.2%、壮年期：4.4%、前期高齢期：7.3%、後期高齢期：14.6%）。
- 食生活改善ボランティアを「知っている」割合は 10%を下回っていますが、2021 年調査からは増加しています（4.7%→5.9%）。ライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなっています（青年期：2.2%、壮年期：4.1%、前期高齢期：7.5%、後期高齢期：10.7%）。
- 一宮市公式 SNS を「知っている（はい）」割合は 20.8%となっています。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっています（青年期：21.1%、壮年期：24.7%、前期高齢期：21.0%、後期高齢期：13.4%）。
- 一宮市健康支援アプリ「kencom」を「知っている（はい）」割合は 15.1%となっています。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高くなっています（青年期：7.2%、壮年期：22.6%、前期高齢期：17.4%、後期高齢期：8.7%）。
- 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について、『利用の意思がある』（「既に使っている」+「使ってみたい」）の割合は 24.6%となっています。ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高くなっています（青年期：27.8%、壮年期：28.6%、前期高齢期：25.4%、後期高齢期：14.4%）。
- 今後、一宮市で実施してほしいオンラインの取組については、「YouTube 視聴」が最も高く、46.8%となっています。
- 一宮市の「保健所だより」の情報を得る方法については、「紙面」（42.0%）、「紙面と Web の両方」（32.4%）、「Web」（22.2%）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）》は「Web」（41.5%）が最も高く、《壮年期（40～64 歳）》では「紙面と Web の両方」（42.4%）が最も高くなっています。《前期高齢期（65～74 歳）》以降の世代では「紙面」が最も高くなっています（前期高齢期：54.0%、後期高齢期：75.9%）。

2. 若者調査

(1) 回答者属性

- 性別については、男性の回答者の方が多くなっています（「男性」：53.0%、「女性」：45.8%）。
- 年齢については、「16 歳」（32.5%）、「17 歳」（26.5%）、「19 歳」（20.5%）の順で高くなっています。

(2) 体型、健康感について

【体型、適正体重の認知状況について】

- 身長と体重から BMI をみると、「普通体重」が最も高く、60.2%となっています。「低体重」については 27.7%、「肥満」については 10.8%となっています。
- 自分の体重の認知状況をみると、普通体重である人のうち 30.0%は「少し太っている」、4.0%は「太っている」と回答しています。
- 自分の適正体重を「知っている」割合は約 70%となっています（68.7%）。

【主観的健康感、自分の生活に関する考え】

- 自分は健康だと思う（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）割合は 83.1%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：83.1%、20 歳以上：72.9%）。
- 自分は健康的な生活を送っていると「思う」割合は 63.9%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：63.9%、20 歳以上：54.7%）。

(3) 食生活について

【朝食の摂取状況】

- 朝食を食べる頻度について、「ほぼ毎日」の割合は 79.5%と大半を占めていますが、20 歳以上の一般調査と比べて低い値となっています（16～19 歳：79.5%、20 歳以上：80.5%）。
- 朝食を食べない理由をみると、「時間がない」という回答が最も多くなっています。

【野菜の摂取状況、バランスの良い食事の状況】

- 朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる頻度が「ほぼ毎日」の割合は 51.8%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：51.8%、20 歳以上：49.8%）。
- 1 日に 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする頻度が「ほぼ毎日」の割合は 51.8%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：51.8%、20 歳以上：39.2%）。

【間食・外食の摂取状況】

- 甘い飲み物を『飲む』（「飲まない」以外）割合は 72.3%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：72.3%、20 歳以上：56.9%）。
- 外食の頻度が『週 1 日以上』の割合は 56.6%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて低い値となっています（16～19 歳：56.6%、20 歳以上：59.5%）。

【共食の状況】

- 家族と一緒に朝食をとる頻度については、「週 1 ～ 2 日」（32.5%）、「週 5 日以上」（31.3%）の順で高くなっています。「1 度もない」についても比較的割合が高く、20%を超えています（24.1%）。
- 家族と一緒に夕食をとる頻度については、「週 5 日以上」が 60%以上を占めており（61.4%）、朝食に比べると共食の頻度が高い傾向にあります。

（４）生活習慣について

【運動習慣の状況】

- 「運動習慣あり（1 回 30 分以上、週 2 回以上の運動を、1 年以上継続している）」の割合は 47.0%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：47.0%、20 歳以上：29.9%）。

【口腔ケアの状況】

- デンタルフロス等、口腔ケアの補助的清掃用具を「使っている（はい）」割合は 24.1%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて低い値となっています（16～19 歳：24.1%、20 歳以上：55.1%）。

【テレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間】

- 「5 時間以上」が最も高く、50%近くを占めています（48.2%）。次いで、「4 ～ 5 時間未満」（21.7%）、「3 ～ 4 時間未満」（18.1%）の順となっています。

（５）休養・こころの健康づくりについて

【休養・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」）割合は、65.1%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて低い値となっています（16～19 歳：65.1%、20 歳以上：71.0%）。また、16～19 歳での割合は、20 歳以上で割合が最も低い《壮年期（40～64 歳）》よりは高いものの、ほかの世代よりは低くなっています。
- 平均睡眠時間については、20 歳以上の一般調査と同様に、「5 時間以上 6 時間未満」が最も高く（42.2%）、次いで、「6 時間以上 7 時間未満」（26.5%）、「7 時間以上 8 時間未満」（19.3%）の順となっています。

- 平均睡眠時間『6時間未満』の割合については 51.8%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっています（16～19 歳：51.8%、20 歳以上：45.9%）。また、16～19 歳での割合は、20 歳以上で割合が最も高い《壮年期（40～64 歳）》よりは低いものの、ほかの世代よりは高くなっています。

【ストレスの状況】

- この1 か月間にストレスを「大いに感じた」割合は 26.5%となっており、20 歳以上の一般調査と比べて高い値となっていますが（16～19 歳：26.5%、20 歳以上：25.0%）、20 歳以上で割合が高い《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》よりは低くなっています。
- ストレス解消法については、「インターネット・スマホ・ゲーム」（67.5%）、「寝る」（66.3%）、「音楽（カラオケ含む）」（47.0%）、「友人と遊ぶ」（44.6%）、「食べる」（43.4%）の順で高くなっています。
- ストレスを感じたときに相談できる先が「ある」割合は 86.7%と、大半を占めています。「ない」の割合は 10%台となっています（13.3%）。

（6）たばこ・アルコール、薬について

【たばこについて】

- たばこを吸った経験が「ある」割合は 1.2%となっています。
- たばこを吸ったきっかけについては、回答対象者は1 人で、「興味があった」と回答しています。

【アルコールについて】

- お酒を飲んだ経験が「ある」割合は 6.0%となっています。
- お酒を飲んだきっかけについては、回答対象者は5 人で、「興味があった」という回答が最も多くなっています。そのほか、「親が飲んでいる」、「先輩や友だち、恋人にすすめられた」、「家族にすすめられた」という回答もみられます。

【薬について】

- 「オーバードーズ」に対する認識については、ほとんどの人が「絶対にすべきでない」と回答していますが（94.0%）、「一時的なら問題ない」（2.4%）、「問題ない」（3.6%）という回答もみられます。
- 違法薬物の使用を誘われた経験が「ある」割合は 2.4%となっています。

3. 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（今回参加している健診）】

- 「4か月児健診」が 24.2%、「9か月児健康相談」が 20.3%、「1歳6か月児健診」が 28.9%、「3歳児健診」が 25.2%となっています。

【親の年齢】

- 母親、父親ともに 30 歳代が最も高くなっています（母親：65.7%、父親：63.4%）。

【きょうだいの有無】

- 「きょうだいがいる（はい）」が 57.0%、「きょうだいはいない（いいえ）」が 42.2%となっています。

【アンケート記入者】

- 「母親」が 96.2%と大半を占めています。
- 「配偶者・パートナーあり（はい）」は 97.0%、「配偶者・パートナーなし（いいえ）」は 2.6%となっています。

【妊娠時の父親、パートナーの喫煙状況】

- 「吸っていた（はい）」が 21.0%、「吸っていない（いいえ）」が 77.4%となっています。喫煙本数については、「10～14本」が最も高くなっています（36.6%）。

(2) 妊娠中・産後について

【母子健康手帳交付時の相談】

- 母子健康手帳交付時に知りたかった情報については、「妊娠中・産後に利用できる制度やサービス」（52.8%）、「母子健康手帳・母と子のしおりの使い方」（41.8%）、「出産・赤ちゃん用品の準備」（24.3%）の順で高くなっています。なお、母子健康手帳交付時に知りたいことを聞いた人は 93.9%で、2021 年調査からは横ばいとなっています（2021 年：93.7%）。
- 妊娠後期（妊娠 28 週以降）に知りたかった情報や相談したかったことについては、「妊娠中・出産後の制度やサービス」（43.8%）、「産後の過ごし方」（34.4%）、「赤ちゃんの成長や育児の方法」（32.0%）の順で高くなっています。

【マタニティクラスについて】

- マタニティクラスを受講した人は 10%台にとどまっています（14.7%）。
- マタニティクラスの中で参考になったことについては、「赤ちゃんのお世話」（67.0%）、「妊娠中の食生活」（28.2%）、「乳幼児揺さぶられ症候群」（26.2%）の順で高くなっています。
- 受講しなかった理由については、「時間がなかった、予定があわなかった」（32.7%）が最も高くなっています。「必要性を感じなかった」の割合も比較的高く、20%台となっています（21.0%）。

【妊娠中の不安、悩み】

- 妊娠中、妊娠や出産について「不安を感じたことはない」と回答した人が 30%以上となっています（34.0%）。困っていたこと、不安に感じていたことについては、「妊娠・出産に対する心身の負担が大きい」（32.7%）が最も高くなっています。

【産後ケアの利用状況】

- 一宮市の産後ケアを利用した人は 6.4%となっています。
- 利用しなかった理由については、「知らなかった」（38.1%）、「必要性を感じなかった」（36.0%）の順で高くなっています。

【こんにちは赤ちゃん訪問について】

- こんにちは赤ちゃん訪問で知りたかった情報や相談したかったことについては、「赤ちゃんの発育・発達」（53.2%）、「授乳」（38.8%）、「育児の仕方」（24.9%）の順で高くなっています。

（3）乳幼児健診について

- 乳幼児健診で「十分相談できた（はい）」割合は 71.6%となっています。「今回が初めての健診」の人を除いてみると、「はい」の割合は 81.7%で、2021 年調査と同値となっています。

（4）子育てについて

【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 2021 年調査と同様に「0 か月～3 か月」が最も高くなっています（2021 年：36.2%、2025 年：43.1%）。
- 具体的な悩みについては、「子どもの食事（授乳や離乳食を含む）」（43.7%）、「子どもの発達」（33.1%）、「子どもの泣き・かんしゃく」（25.7%）の順で高くなっています。
- 悩みや不安の解決の助けとなるものについては、2021 年調査と同様に、「家族からの育児への助けがある」（2021 年：68.4%、2025 年：66.1%）、「同じ悩みを持つ人と話す」（2021 年：53.7%、2025 年：47.2%）、「友人・知人からの育児への助けがある」（2021 年：35.4%、2025 年：30.7%）の順で高くなっていますが、割合はいずれも減少しています。

【虐待について】

- 虐待だと思うことについてはほとんどの項目が 90%以上と高くなっていますが、「言うことを聞かないため、大きな声で怒鳴りつける」（65.1%）、「こどもの前で激しい喧嘩をする」（80.2%）、「こどもが嫌がっている習い事を強制する」（69.6%）については比較的割合が低く、虐待にあたらないと感じている人がほかの項目に比べて多くなっています。

【父親の育児への参加状況】

- 父親は育児をしているかについては、「よくやっている」が68.0%、「時々やっている」が23.5%となっており、合わせると90%以上となっています（91.5%）。
- 父親が育児休業を取った人は40.0%で、2021年調査から28.6ポイント増加しています（2021年：11.4%）。育児休業取得期間については、「0か月以上3か月未満」が最も高く、60%以上を占めています（62.4%）。
- 育児休業中の父親の役割としては、「赤ちゃんのお世話」（78.6%）、「家事」（76.3%）、「上の子のお世話」（47.7%）の順で高くなっています。

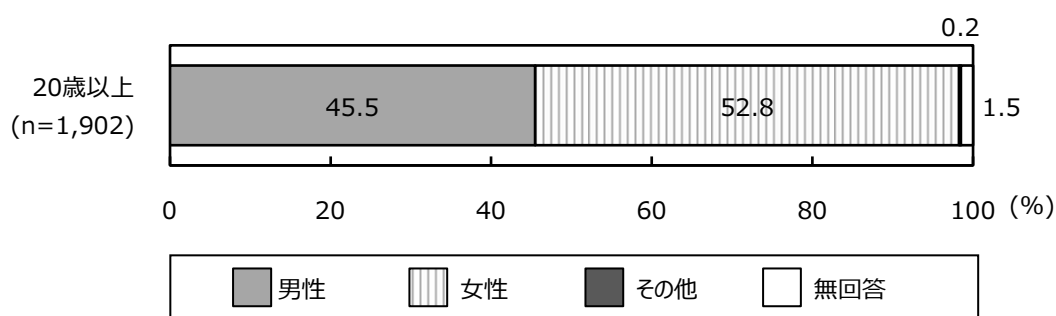
Ⅲ. 一般調査の結果

1. 回答者属性

問1 あなたの性別はどちらですか。（単数回答）

「男性」が45.5%、「女性」が52.8%、「その他」が0.2%となっています。

【全体（20歳以上）】

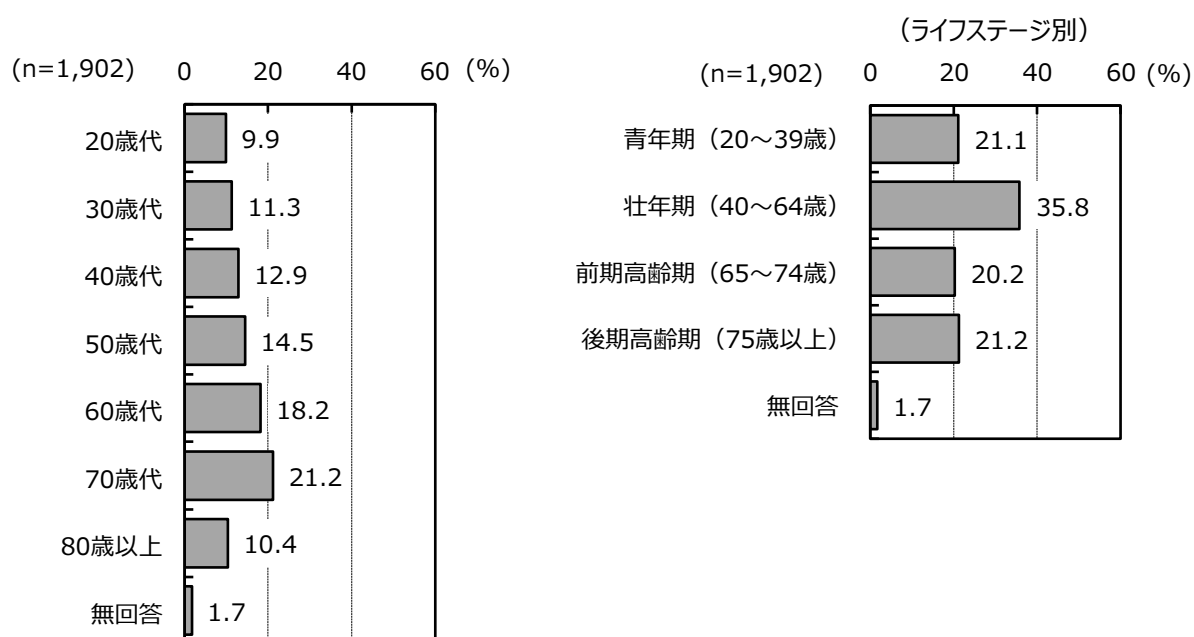


問2 あなたの年齢はおいくつですか。（数字で回答）

「70歳代」が21.2%と最も高く、次いで、「60歳代」が18.2%、「50歳代」が14.5%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21.1%、「壮年期（40～64歳）」が35.8%、「前期高齢期（65～74歳）」が20.2%、「後期高齢期（75歳以上）」が21.2%となっています。

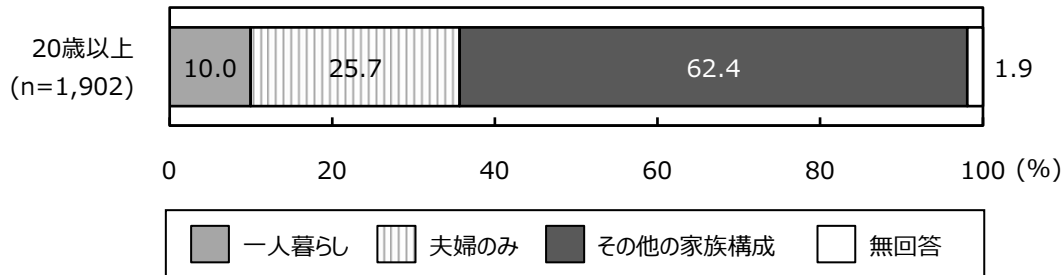
【全体（20歳以上）】



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10.0%、「夫婦のみ」が25.7%、「それ以外の家族構成」が62.4%となっています。

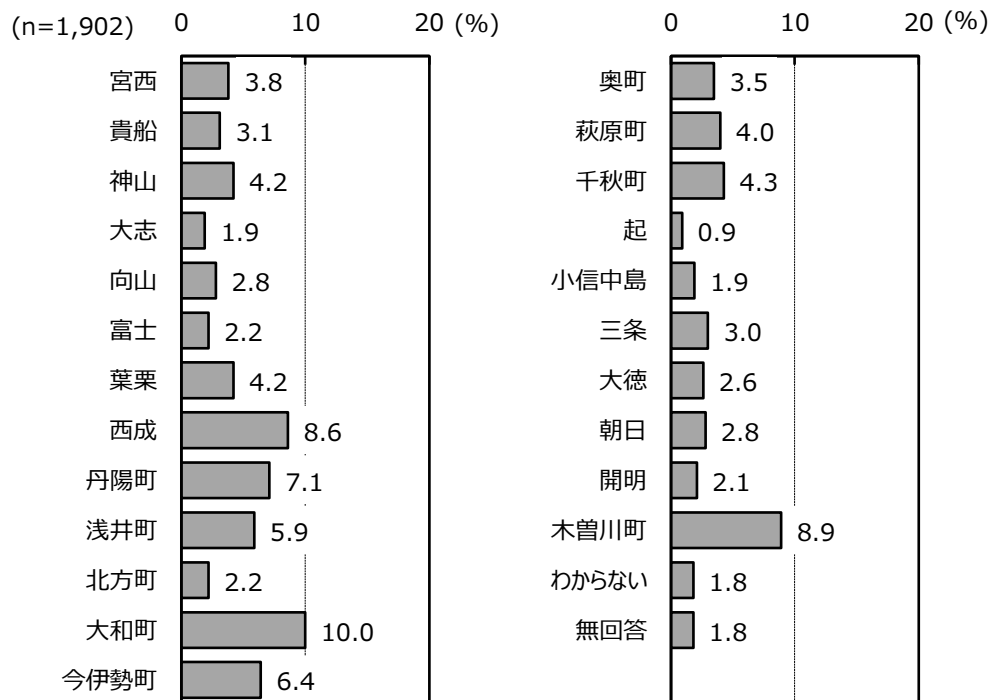
【全体（20歳以上）】



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)

「大和町」が10.0%と最も高く、次いで、「木曽川町」が8.9%、「西成」が8.6%となっています。

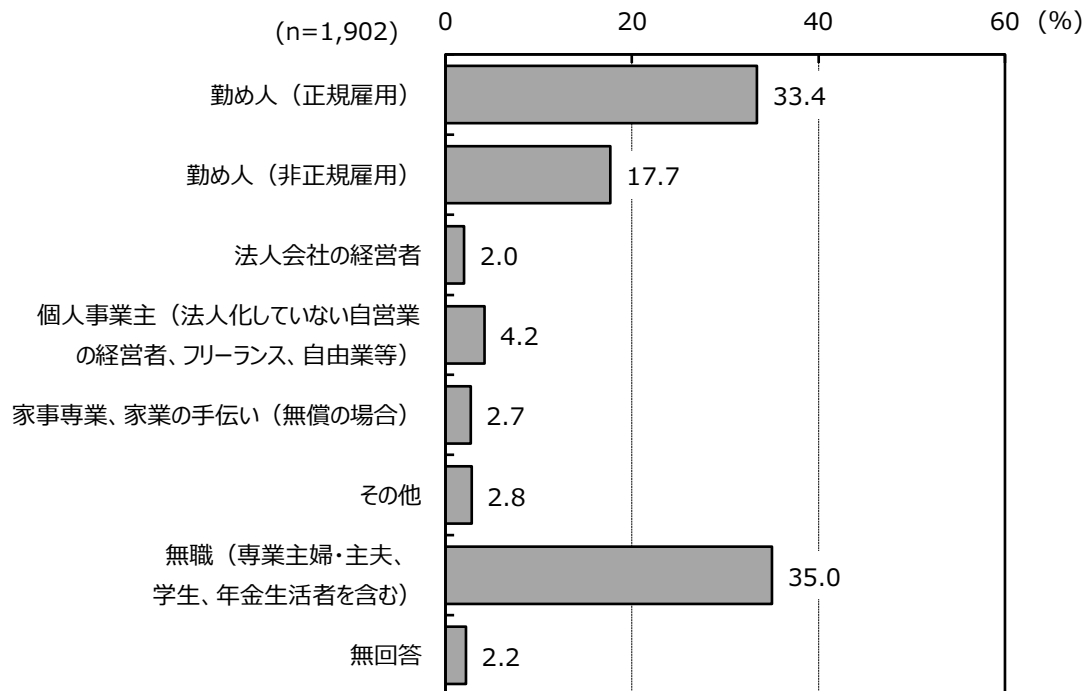
【全体（20歳以上）】



問5 あなたの現在の職業は何ですか。（単数回答）

「無職（専業主婦・主夫、学生、年金生活者を含む）」が 35.0%と最も高く、次いで、「勤め人（正規雇用）」が 33.4%、「勤め人（非正規雇用）」が 17.7%となっています。

【全体（20 歳以上）】



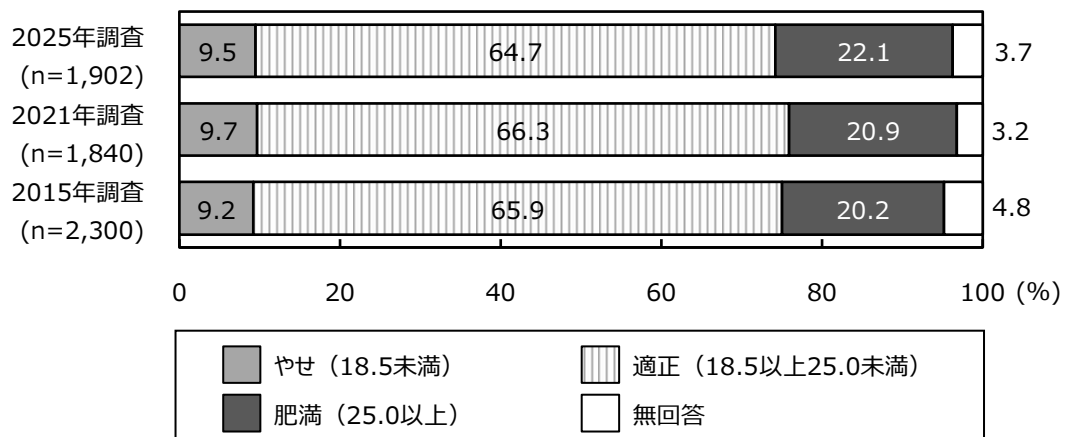
2. 健康状態や健康に対する意思等

問6 BMI（身長、体重を数字で回答）

「やせ（18.5未満）」が9.5%、「適正（18.5以上25.0未満）」が64.7%、「肥満（25.0以上）」が22.1%となっています。

「肥満（25.0以上）」の割合は調査のたびに増加し、2021年調査から1.2ポイント増加しています（2021年：20.9%、2015年：20.2%）。

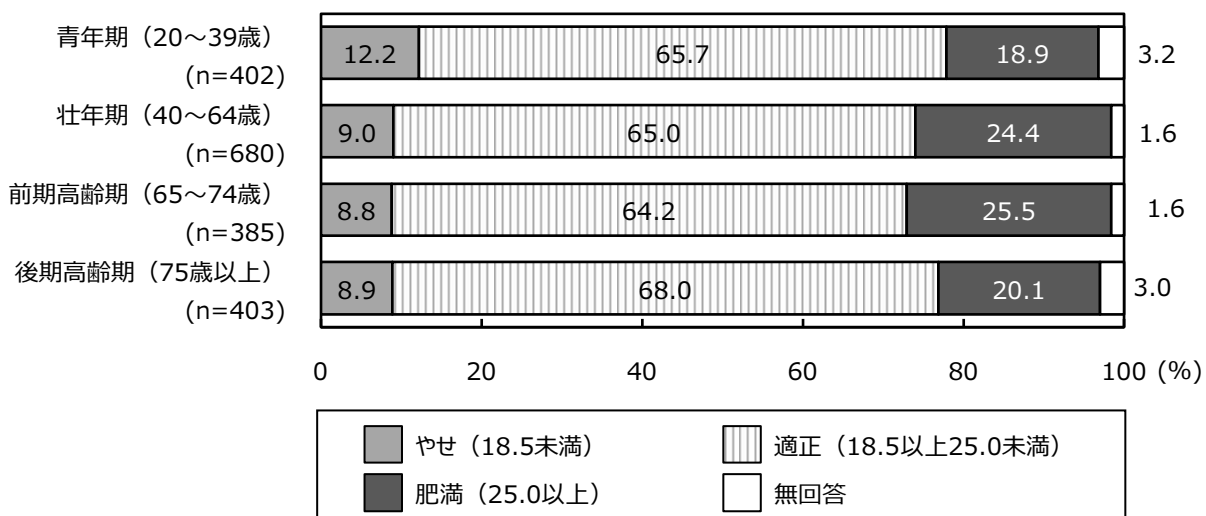
【全体（20歳以上）】



「肥満（25.0以上）」の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74歳）》での割合が最も高く、25.5%となっています。次いで割合が高いのは《壮年期（40～64歳）》で、24.4%となっています。

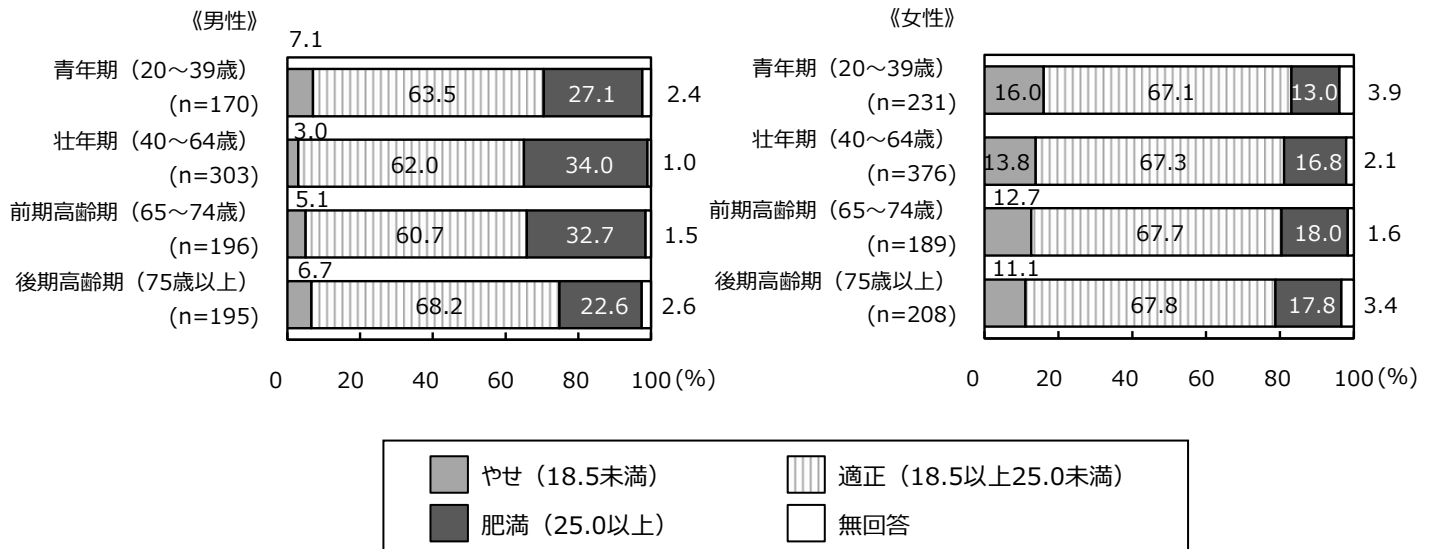
一方、「やせ（18.5未満）」の割合は《青年期（20～39歳）》で最も高く、12.2%となっています。

【クロス集計（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みると、男性は《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっていますが（34.0%）、女性は《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高くなっています（18.0%）。
また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

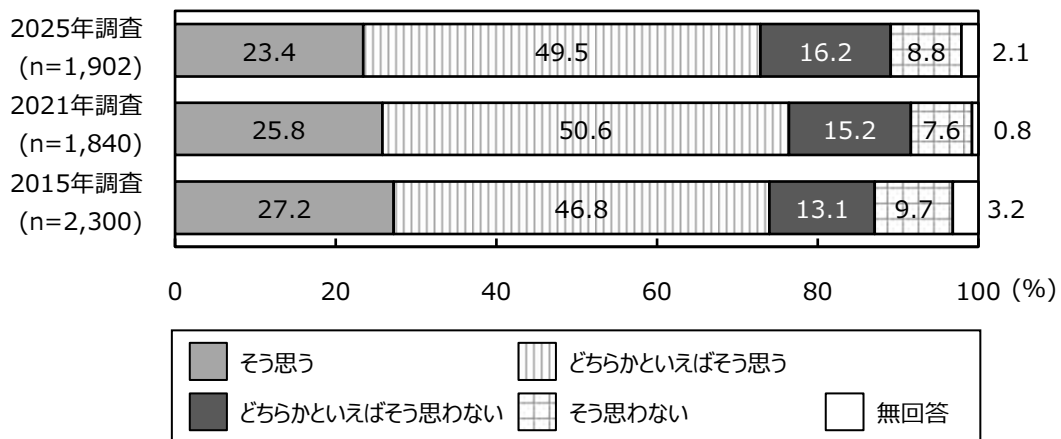


問 7 あなたは、健康だと思いますか。（単数回答）

「どちらかといえばそう思う」が 49.5%と最も高くなっています。『健康だと思う』（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）については 72.9%となっています。

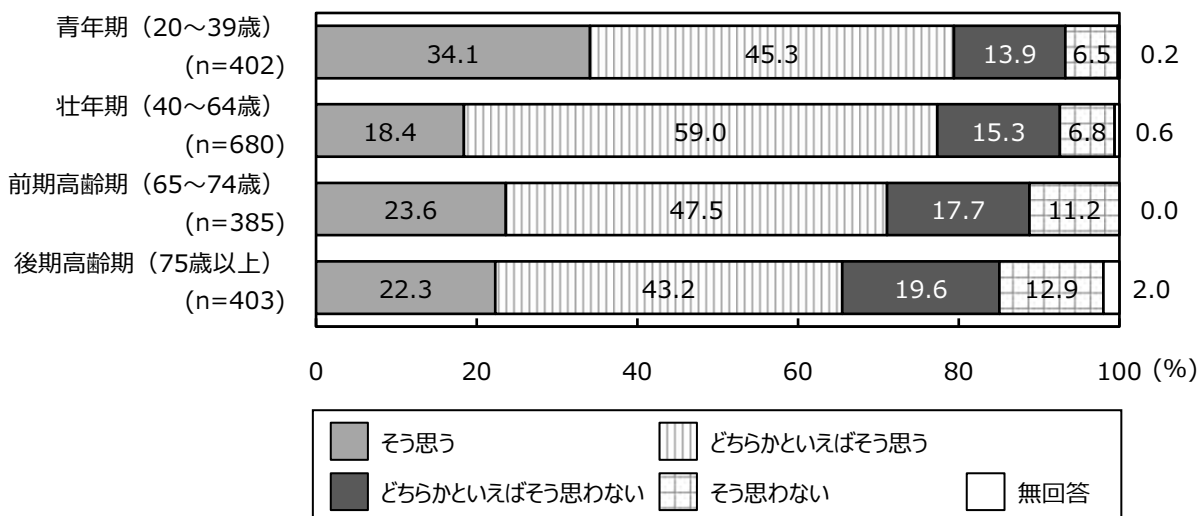
『健康だと思う』の割合は 2021 年調査から 3.5 ポイント減少し、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（2021 年：76.4%、2015 年：74.0%）。

【全体（20 歳以上）】



『健康だと思う』の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 79.4%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 65.5%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

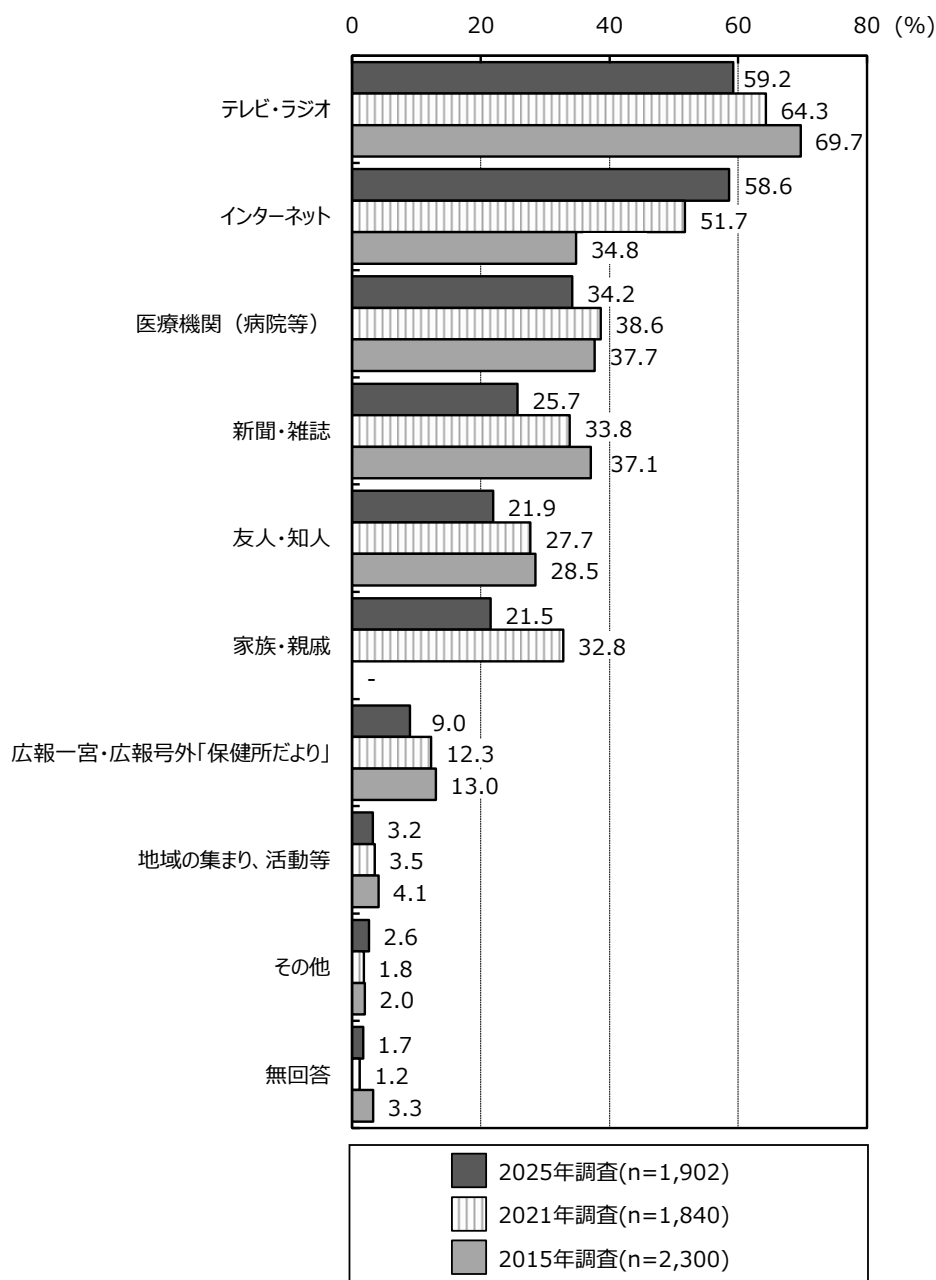


問 8 あなたは、健康に関する情報を何から得ていますか。（複数回答）

「テレビ・ラジオ」が 59.2%と最も高く、次いで、「インターネット」が 58.6%、「医療機関（病院等）」が 34.2%となっています。

また、どの年の調査も「テレビ・ラジオ」が最も高くなっていますが、割合は調査のたびに減少し、2021 年調査から 5.1 ポイント減少しています（2021 年：64.3%、2015 年：69.7%）。一方で、「インターネット」の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 6.9 ポイント増加しています（2021 年：51.7%、2015 年：34.8%）。

【全体（20 歳以上）】



※2015 年調査では「家族・親戚」の設定はなし。「地域の集まり、活動等」は、2021 年、2015 年は「地域・職場のグループ活動（サークル・クラブ活動）」。

ライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》までは「テレビ・ラジオ」、「インターネット」が上位 2 位となっていますが、《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》は「インターネット」（青年期：81.8%、壮年期：77.9%）、「テレビ・ラジオ」（青年期：42.5%、壮年期：58.8%）の順、《前期高齢期（65～74 歳）》では「テレビ・ラジオ」（71.2%）、「インターネット」（49.4%）の順で高くなっています。

《後期高齢期（75 歳以上）》については「テレビ・ラジオ」（69.5%）、「新聞・雑誌」（51.4%）の順で高くなっています。

また、《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》で割合が高い「インターネット」については、世代が上がるほど割合が低くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

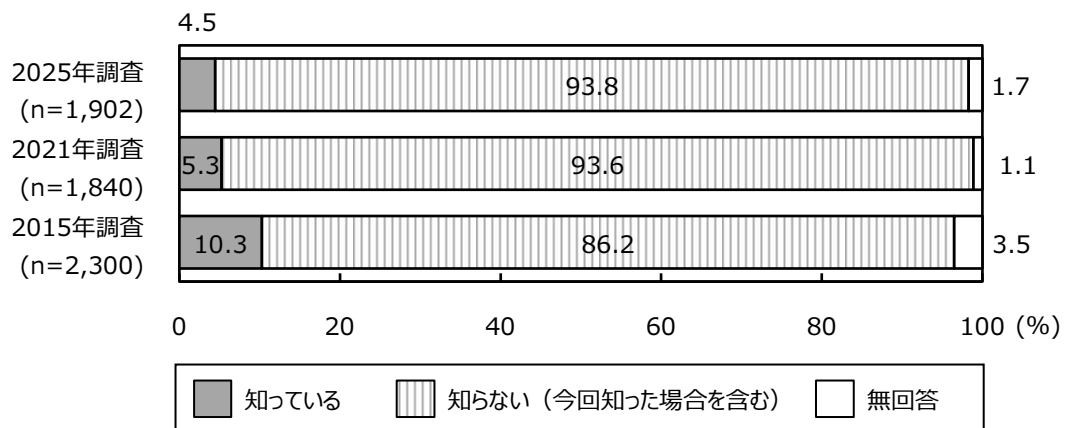
	テレビ・ラジオ	インターネット	医療機関（病院等）	新聞・雑誌	友人・知人	家族・親戚	広報－宮・広報号外「保健所だより」	地域の集まり、活動等	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=402)	42.5	81.8	24.9	6.2	17.4	27.4	3.5	1.0	4.7	0.0
壮年期（40～64歳） (n=680)	58.8	77.9	28.5	18.5	23.7	21.2	6.9	1.2	2.2	0.3
前期高齢期（65～74歳） (n=385)	71.2	49.4	41.8	33.8	20.8	16.4	11.9	4.4	2.3	0.0
後期高齢期（75歳以上） (n=403)	69.5	15.1	47.4	51.4	25.8	22.3	15.6	7.4	1.5	1.2

問 9 あなたは、一宮市が 2017 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 4.5%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 93.8%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。

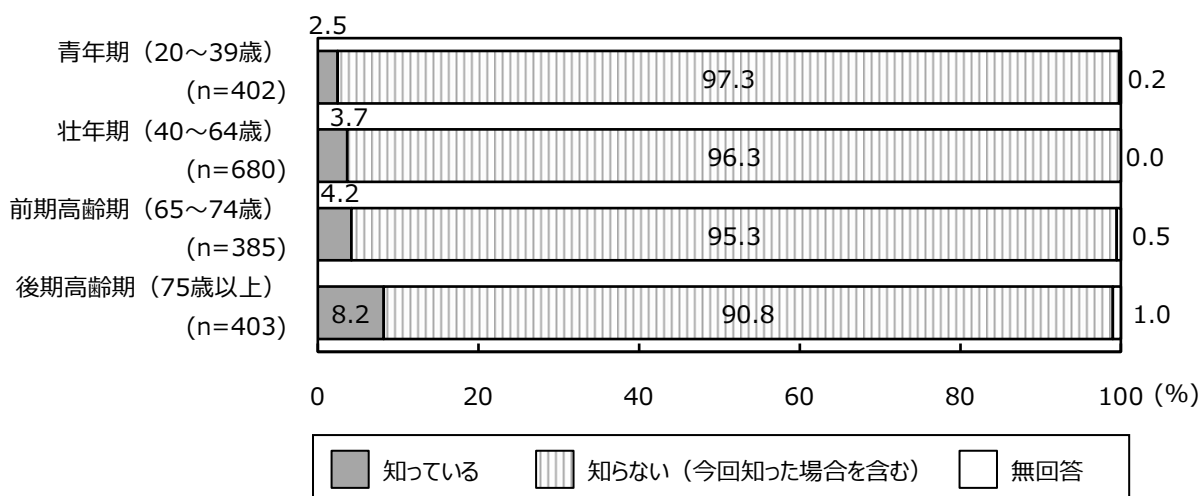
「知っている」の割合は調査のたびに減少し、2021 年調査から 0.8 ポイント減少しています（2021 年：5.3%、2015 年：10.3%）。

【全体（20 歳以上）】



「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。

【クロス集計（ライフステージ別）】

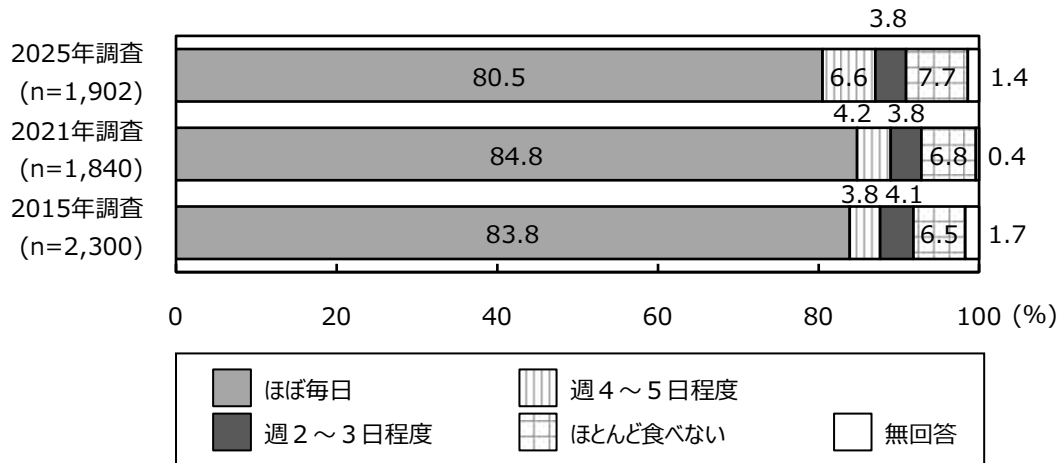


3. 栄養・食生活について

問 10 あなたは、週に何日くらい朝食を食べますか。（単数回答）

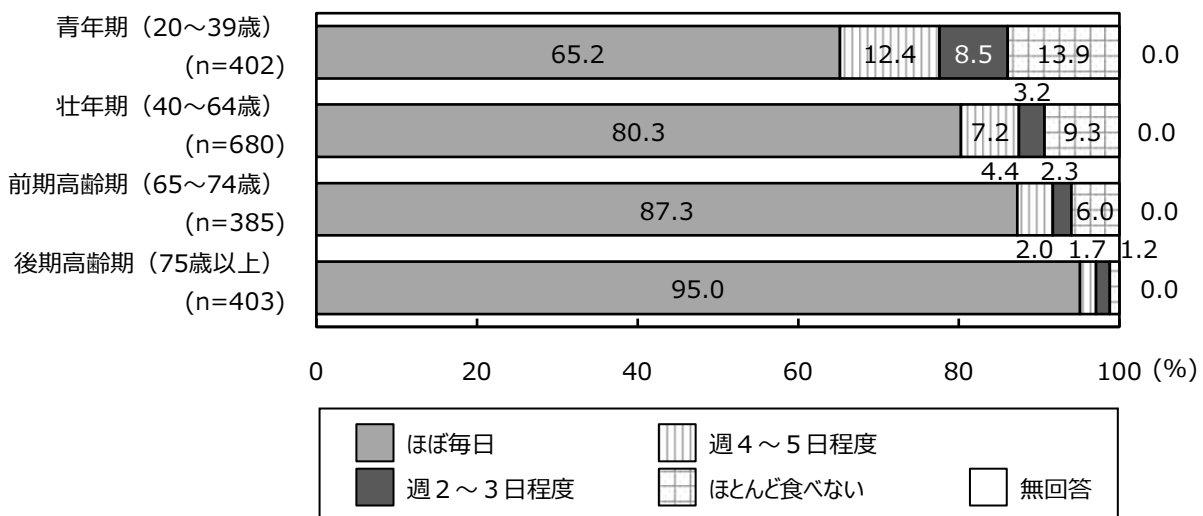
「ほぼ毎日」が80.5%と大半を占めていますが、2021年調査から4.3ポイント減少し、過去3回の調査の中で最も低い値となっています（2021年：84.8%、2015年：83.8%）。

【全体（20歳以上）】



「ほぼ毎日」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り、《青年期（20～39歳）》では65.2%であるのに対し、《後期高齢期（75歳以上）》では95.0%となっています。特に、《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》にかけての差が大きくなっています。

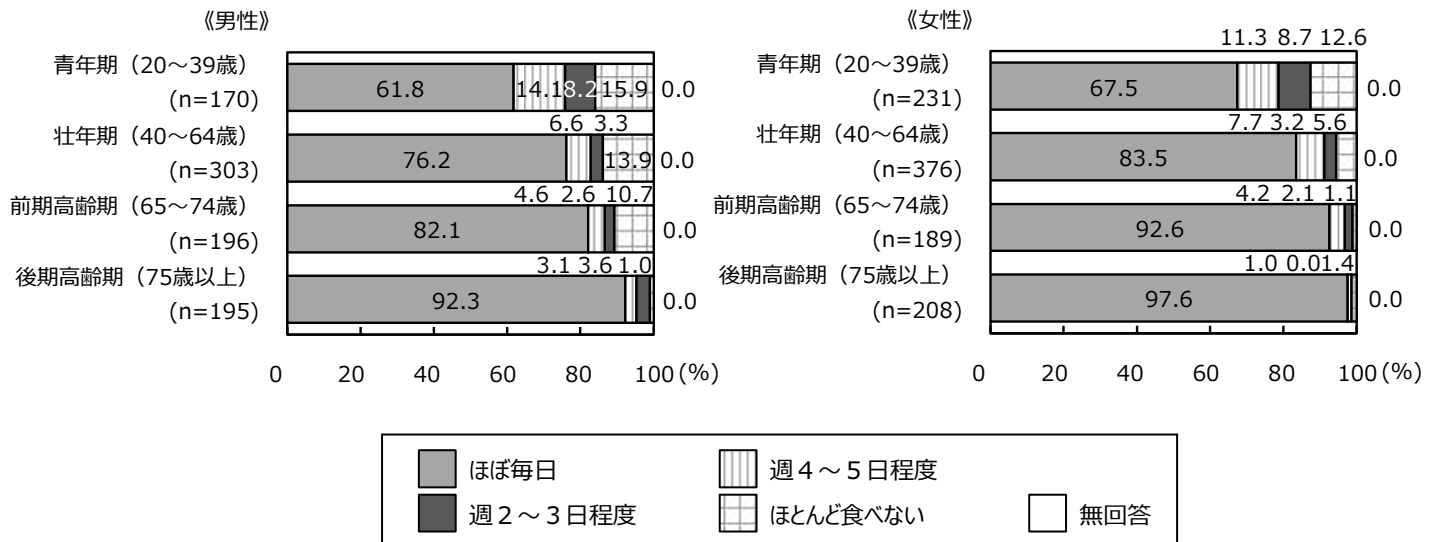
【クロス集計（ライフステージ別）】



「ほぼ毎日」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに世代が上がるほど高くなり、《後期高齢期（75歳以上）》で最も高くなっています（男性：92.3%、女性：97.6%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

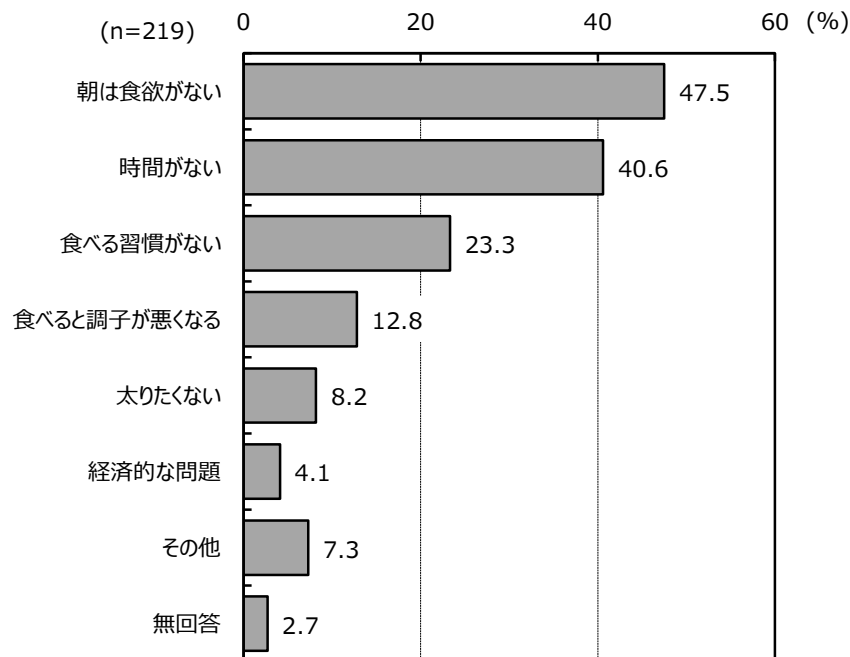


【朝食を食べないことがある人のみ（問 10 で「週 2 ～ 3 日程度」、「ほとんど食べない」の人）】

問 11 あなたが、朝食を食べないことがある理由は何ですか。（複数回答）

「朝は食欲がない」が 47.5%と最も高く、次いで、「時間がない」が 40.6%、「食べる習慣がない」が 23.3%となっています。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では、「時間がない」（55.6%）、「朝は食欲がない」（45.6%）の順で高くなっています。

《壮年期（40～64 歳）》以降では、いずれの世代においても「朝は食欲がない」が最も高くなっていますが（壮年期：48.2%、前期高齢期：53.1%、後期高齢期：41.7%）、2 番目に割合が高いものについては、《壮年期（40～64 歳）》、《後期高齢期：75 歳以上》では「時間がない」（壮年期：34.1%、後期高齢期：25.0%）、《前期高齢期（65～74 歳）》では「食べる習慣がない」（25.0%）となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

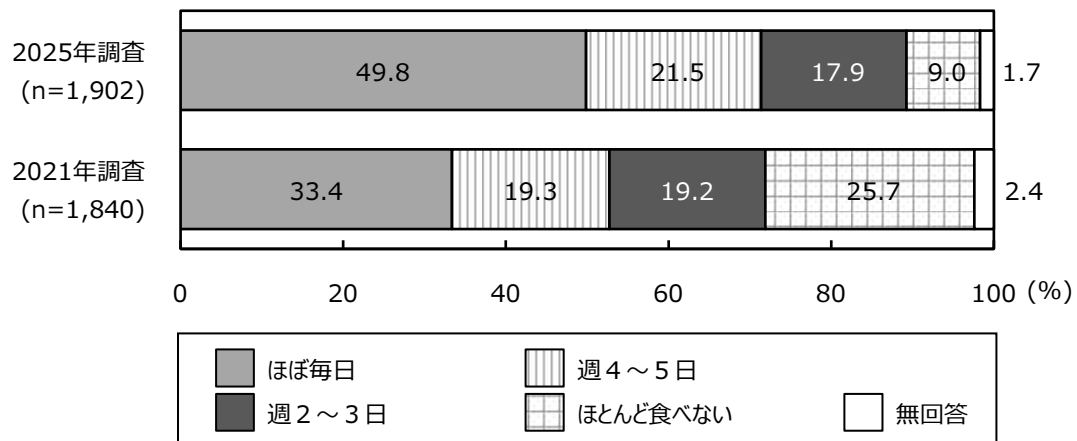
	朝は食欲がない	時間がない	食べる習慣がない	食べると調子が悪くなる	太りたくない	経済的な問題	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=90)	45.6	55.6	22.2	11.1	6.7	4.4	6.7	1.1
壮年期（40～64歳） (n=85)	48.2	34.1	24.7	18.8	11.8	3.5	7.1	1.2
前期高齢期（65～74歳） (n=32)	53.1	21.9	25.0	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
後期高齢期（75歳以上） (n=12)	41.7	25.0	16.7	-	-	-	16.7	16.7

問 12 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」が 49.8%と最も高く、次いで、「週 4～5 日」が 21.5%、「週 2～3 日」が 17.9%となっています。

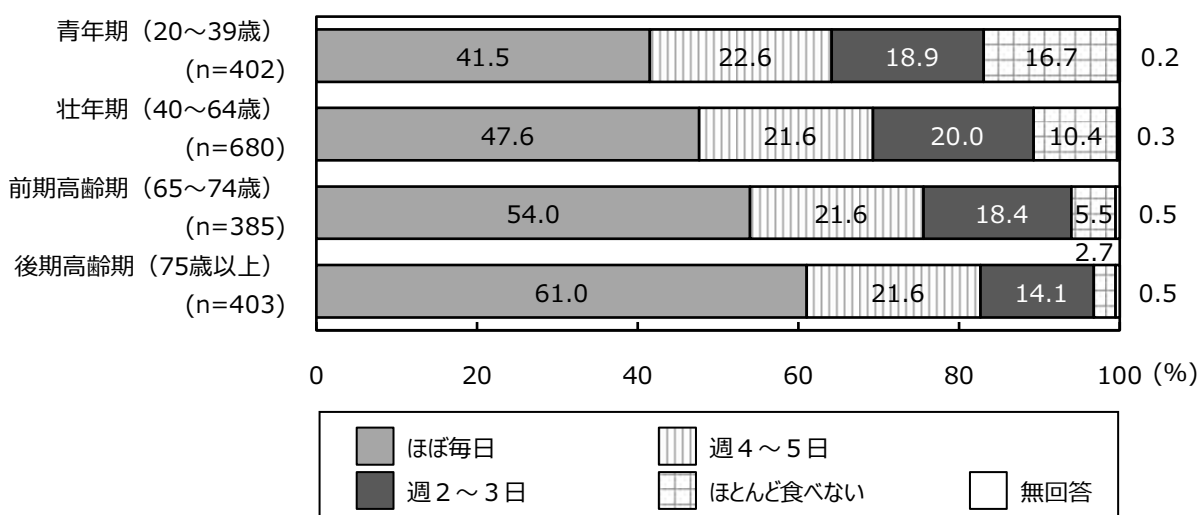
「ほぼ毎日」の割合は 2021 年調査から大きく増加し、16.4 ポイント増となっています（2021 年：33.4%）。

【全体（20 歳以上）】



「ほぼ毎日」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り、《青年期（20～39 歳）》では 41.5%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 61.0%となっています。

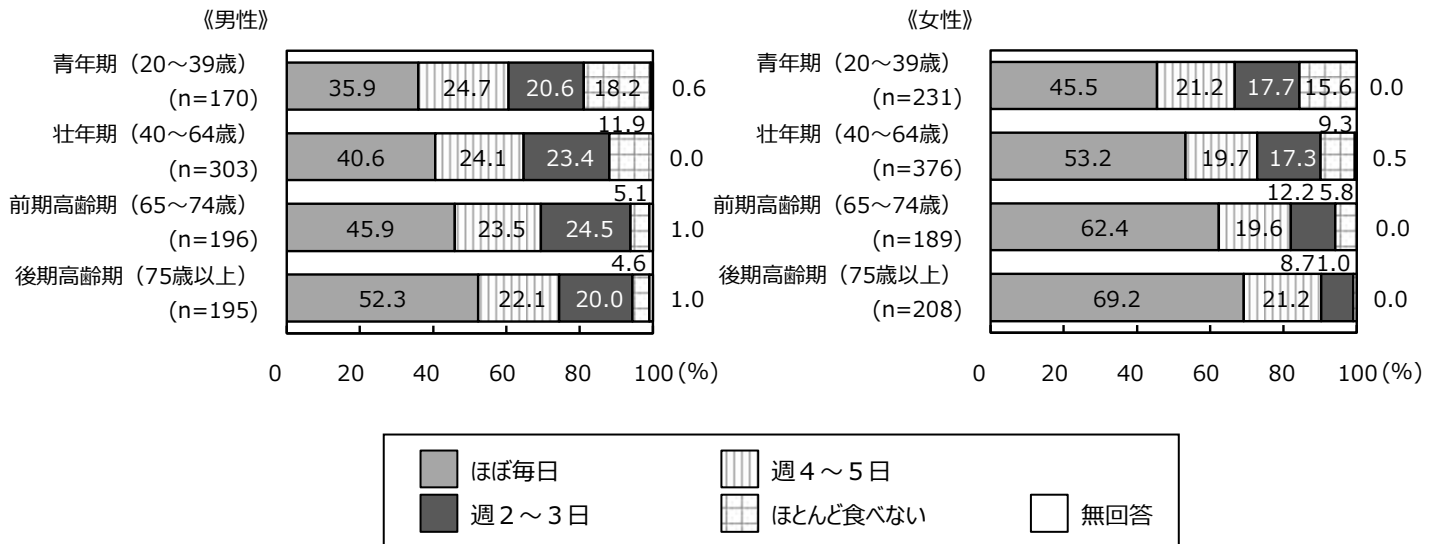
【クロス集計（ライフステージ別）】



「ほぼ毎日」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに世代が上がるほど高くなり、《後期高齢期（75歳以上）》での割合が最も高くなっています（男性：52.3%、女性：69.2%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

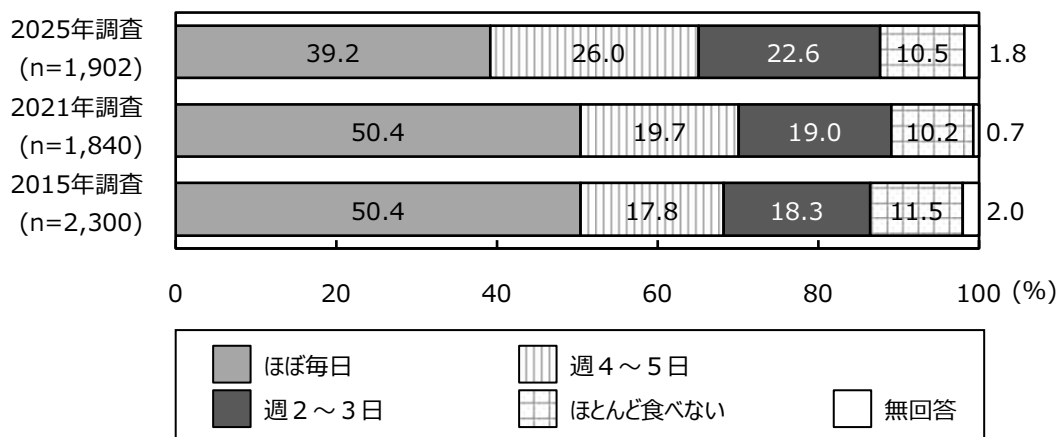


問 13 あなたは、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。
(単数回答)

「ほぼ毎日」が 39.2%と最も高く、次いで、「週4～5日」が 26.0%、「週2～3日」が 22.6%となっています。

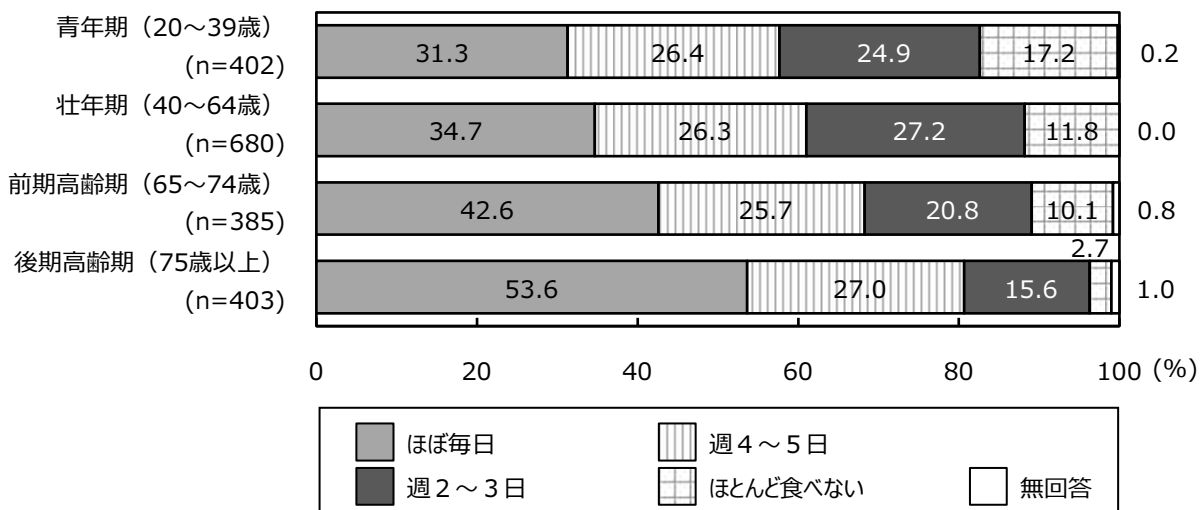
「ほぼ毎日」の割合は 2015 年調査、2021 年調査から大きく減少し、11.2 ポイント減となっています
(2021 年：50.4%、2015 年：50.4%)。

【全体（20 歳以上）】



「ほぼ毎日」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り、《青年期（20～39 歳）》では 31.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 53.6%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）》にかけての差が大きくなっています。

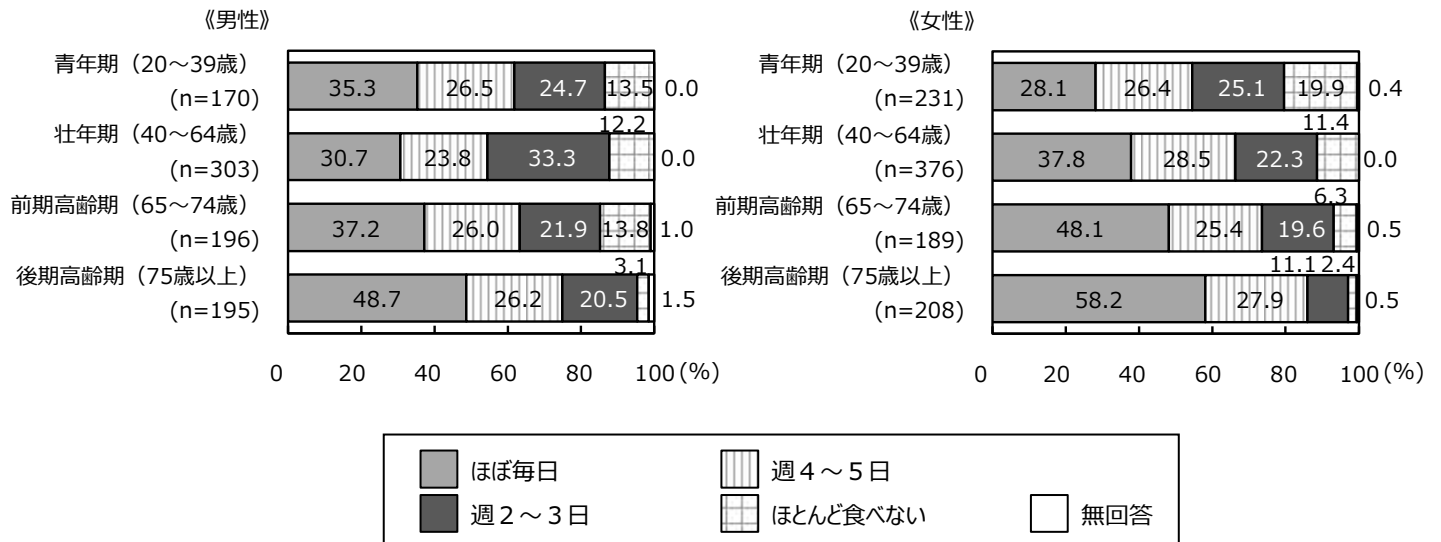
【クロス集計（ライフステージ別）】



「ほぼ毎日」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《後期高齢期（75 歳以上）》での割合が最も高くなっており（男性：48.7%、女性：58.2%）、女性については世代が上がるほど高くなっています。

また、《壮年期（40～64 歳）》以降では女性の割合の方が高くなっています。

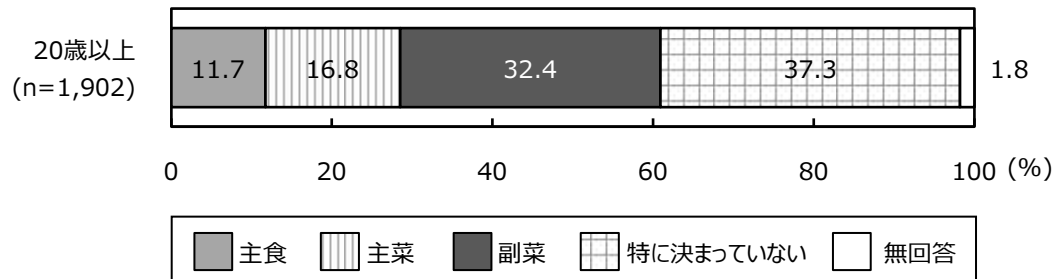
【クロス集計（性・ライフステージ別）】



問 14 あなたは、食事を食べ始めるとき、何から食べていますか。（単数回答）

「特に決まっていない」が 37.3%と最も高く、次いで、「副菜」が 32.4%、「主菜」が 16.8%となっています。

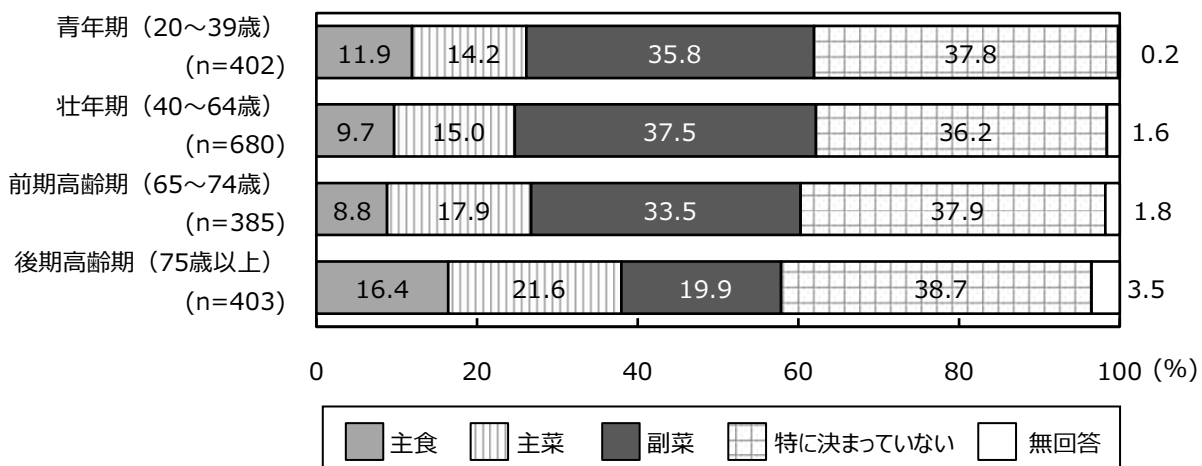
【全体（20 歳以上）】



《青年期（20～39 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》、《後期高齢期（75 歳以上）》では「特に決まっていない」が最も高く（青年期：37.8%、前期高齢期：37.9%、後期高齢期：38.7%）、《壮年期（40～64 歳）》では「副菜」が最も高くなっています（37.5%）。

「副菜」の割合については、《前期高齢期（65～74 歳）》までは 30%台となっていますが、《後期高齢期（75 歳以上）》では 20%未満となっています。

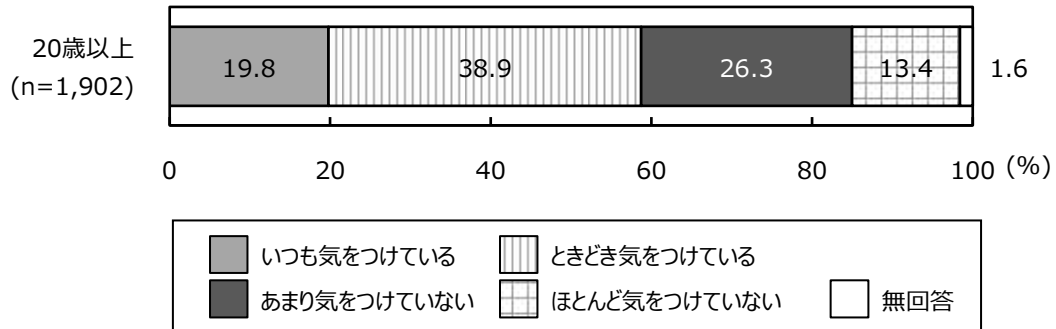
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 15 あなたは、塩分の摂取量を控えるように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 38.9%と最も高くなっています。『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」）については 58.7%となっています。

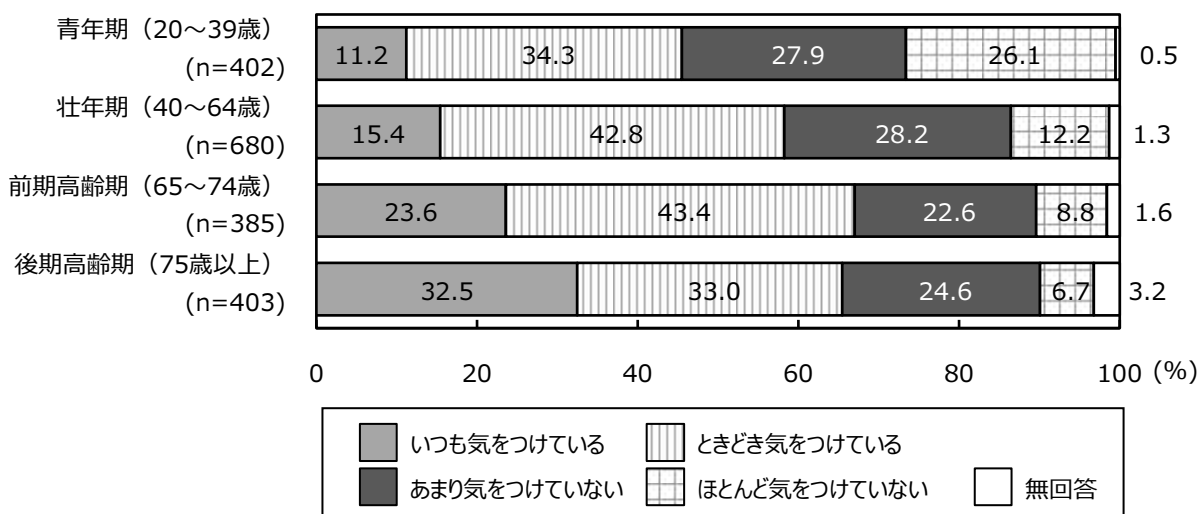
【全体（20 歳以上）】



『気をつけている』の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》での割合が最も高く、67.0%となっています。次いで割合が高いのは《後期高齢期（75 歳以上）》で、65.5%となっています。

「いつも気をつけている」の割合については世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39 歳）》では 11.2%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 32.5%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

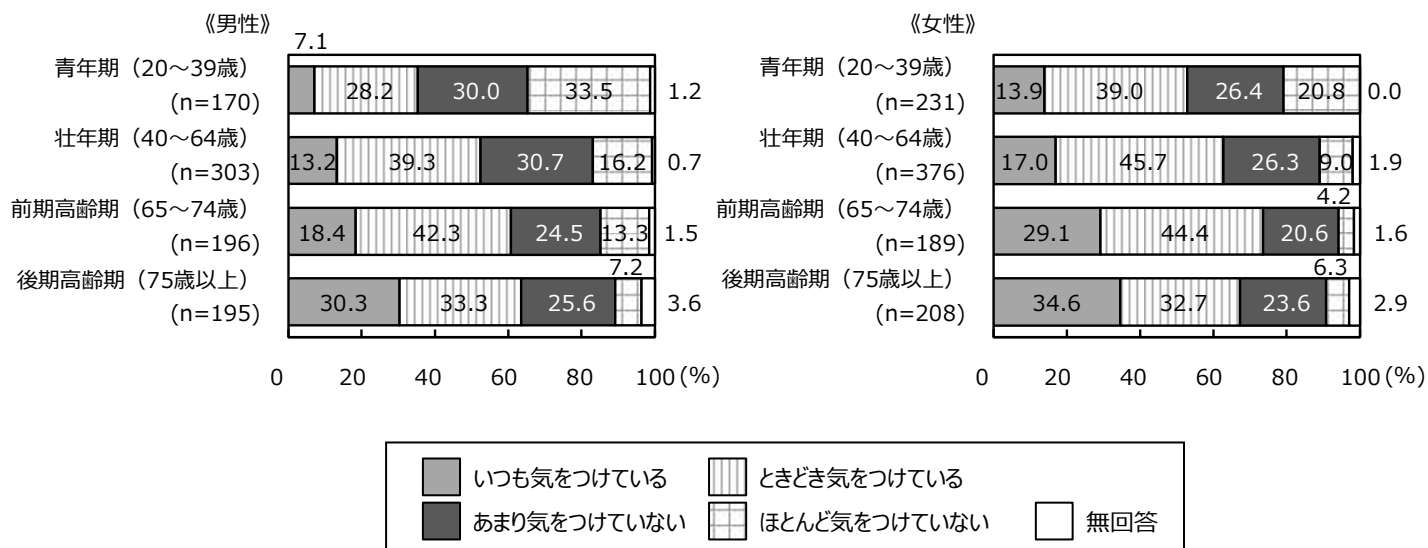


『気をつけている』の割合を性・ライフステージ別でみると、男性は《後期高齢期（75 歳以上）》で最も高くなっていますが（63.6%）、女性は《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高くなっています（73.5%）。

「いつも気をつけている」の割合については、男女ともに世代が上がるほど高くなっています。

また、『気をつけている』の割合、「いつも気をつけている」の割合は、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

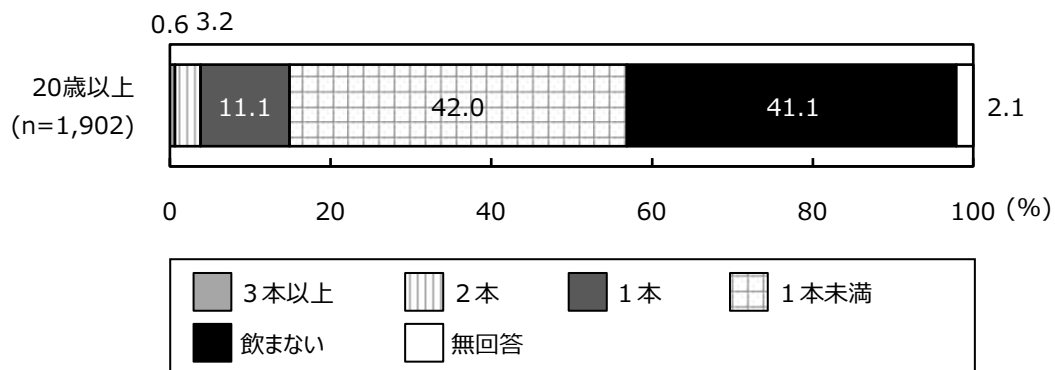
【クロス集計（性・ライフステージ別）】



問 16 あなたは、甘い飲み物（エナジードリンクを含む）を1日にどのくらい飲みますか。ペットボトル（500ml）に換算してお答えください。（単数回答）

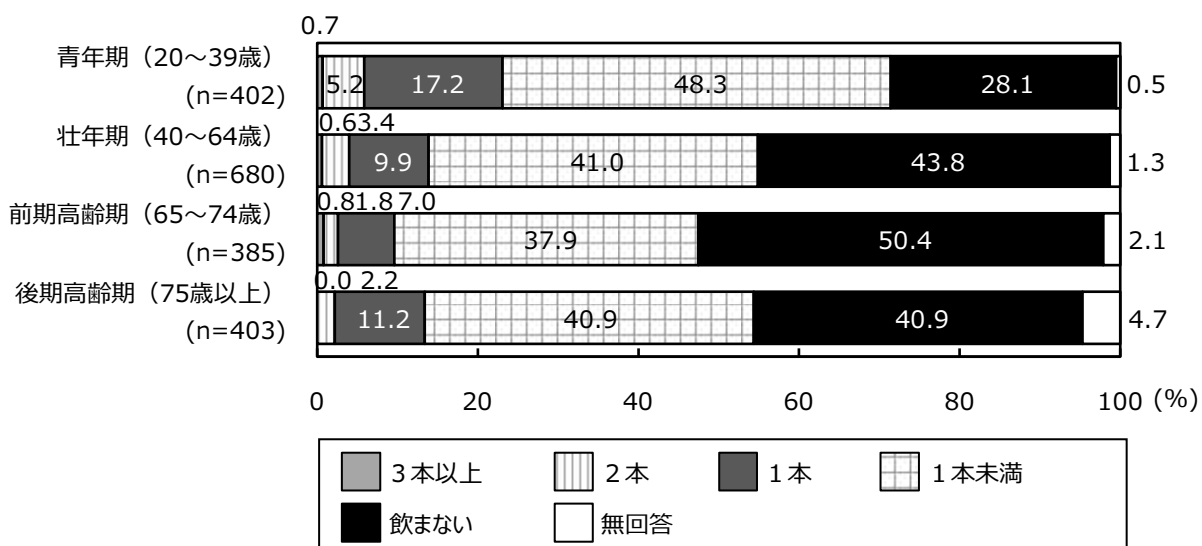
「1本未満」が42.0%と最も高く、次いで、「飲まない」が41.1%となっています。

【全体（20歳以上）】



《壮年期（40～64歳）》以降では「飲まない」が最も高くなっていますが（壮年期：43.8%、前期高齢期：50.4%、後期高齢期：40.9%）、《後期高齢期（75歳以上）》では「飲まない」と「1本未満」が同値になっています。《青年期（20～39歳）》では、「1本未満」が最も高くなっています（48.3%）。

【クロス集計（ライフステージ別）】

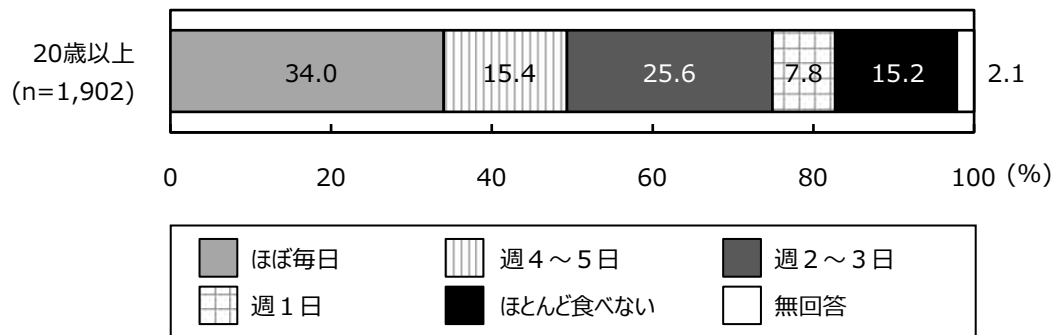


問 17 あなたは、どのくらい間食をしますか。（単数回答）

※間食とは、朝・昼・夕食以外の食事や飲み物（水やお茶、無糖ドリンクを除く）を指します。

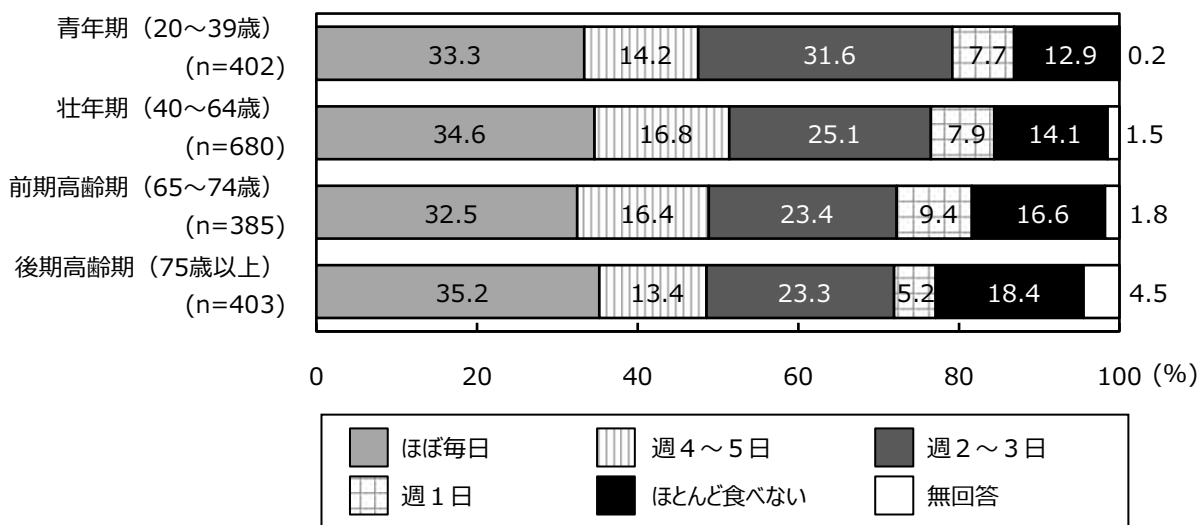
「ほぼ毎日」が 34.0%と最も高く、次いで、「週 2 ～ 3 日」が 25.6%、「週 4 ～ 5 日」が 15.4%となっています。

【全体（20 歳以上）】



いずれの世代においても「ほぼ毎日」（青年期：33.3%、壮年期：34.6%、前期高齢期：32.5%、後期高齢期：35.2%）、「週 2 ～ 3 日」（青年期：31.6%、壮年期：25.1%、前期高齢期：23.4%、後期高齢期：23.3%）の順で高くなっています。

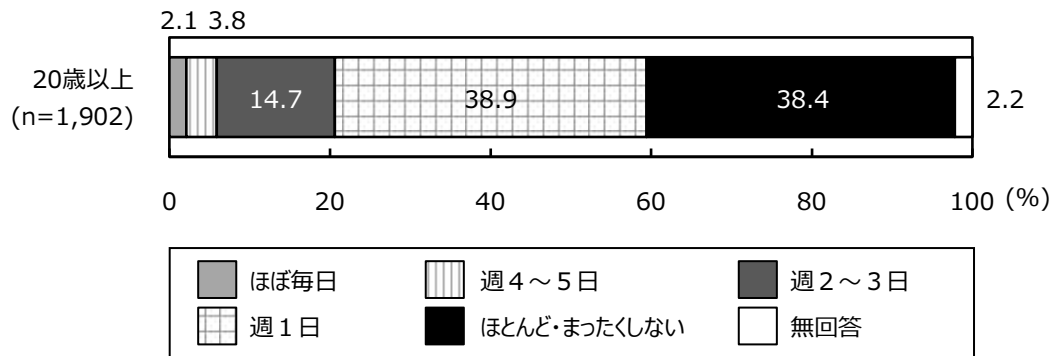
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 18 あなたは、どのくらい外食をしていますか。（単数回答）

「週 1 日」が 38.9%と最も高く、次いで、「ほとんど・まったくしない」が 38.4%、「週 2 ～ 3 日」が 14.7%となっています。

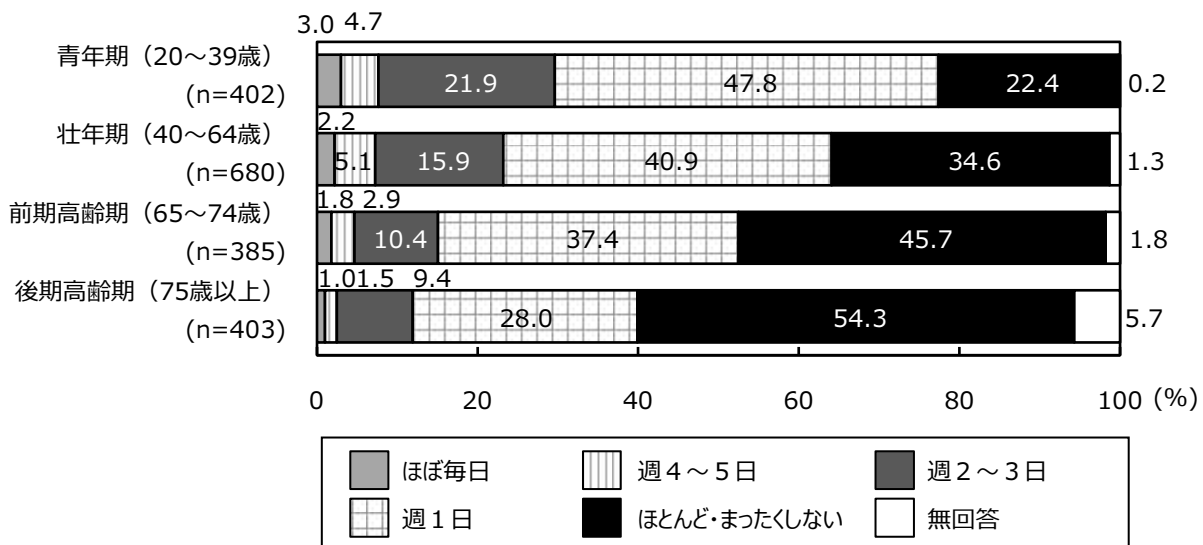
【全体（20 歳以上）】



《壮年期（40～64 歳）》までは「週 1 日」が最も高く（青年期：47.8%、壮年期：40.9%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降では「ほとんど・まったくしない」が最も高くなっています（前期高齢期：45.7%、後期高齢期：54.3%）。

「ほとんど・まったくしない」の割合については世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39 歳）》では 22.4%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 54.3%と、世代間の差も大きくなっています。

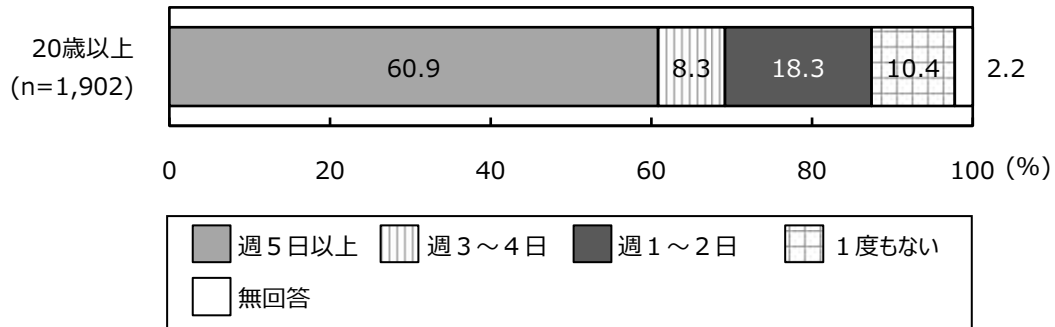
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 19 あなたは家族や友人等と一緒に食事をするのが週に何日ありますか。（単数回答）

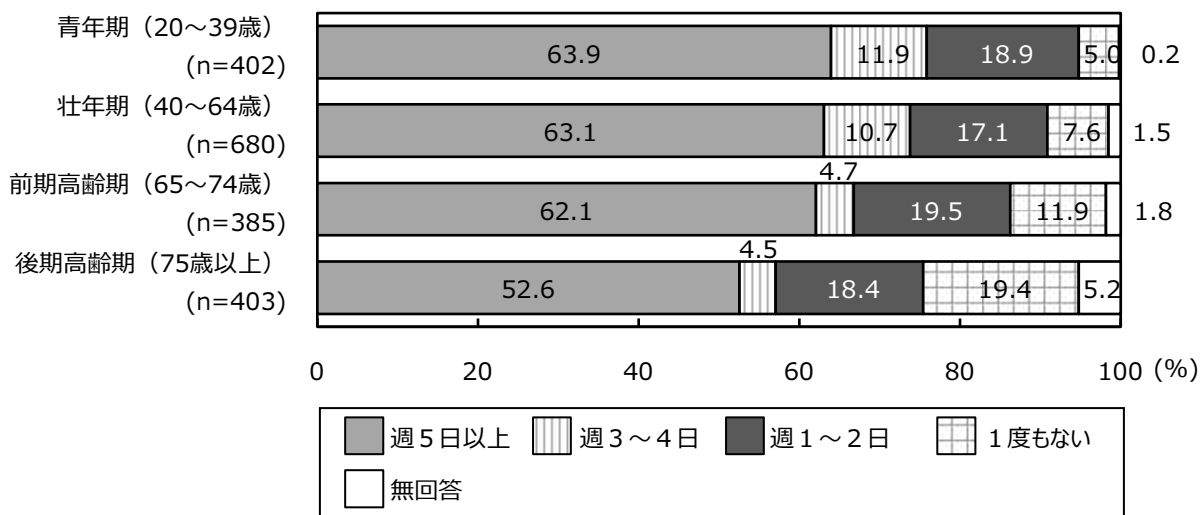
「週 5 日以上」が 60.9%と最も高く、次いで、「週 1 ～ 2 日」が 18.3%、「1 度もない」が 10.4%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「週 5 日以上」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 63.9%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 52.6%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）》にかけての差が大きくなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

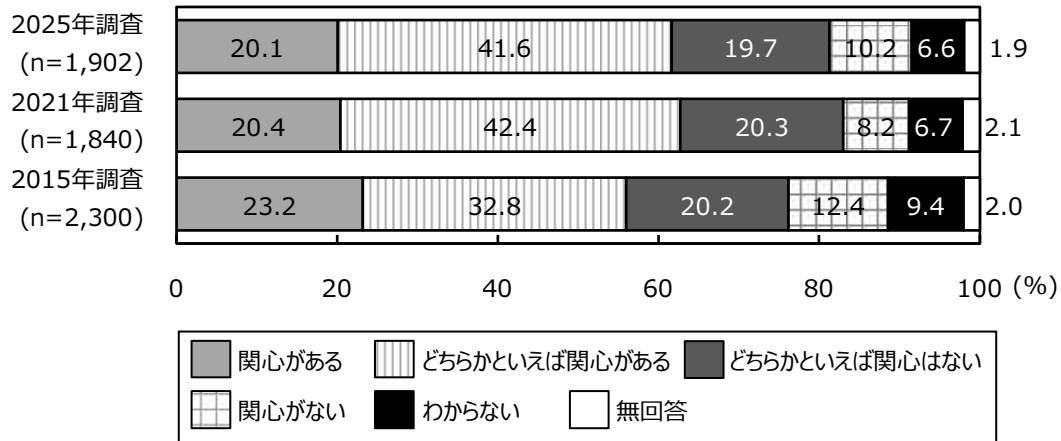


問 20 あなたは、食育に関心がありますか。（単数回答）

「どちらかといえば関心がある」が 41.6%と最も高くなっています。『関心がある』（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）については 61.7%となっています。

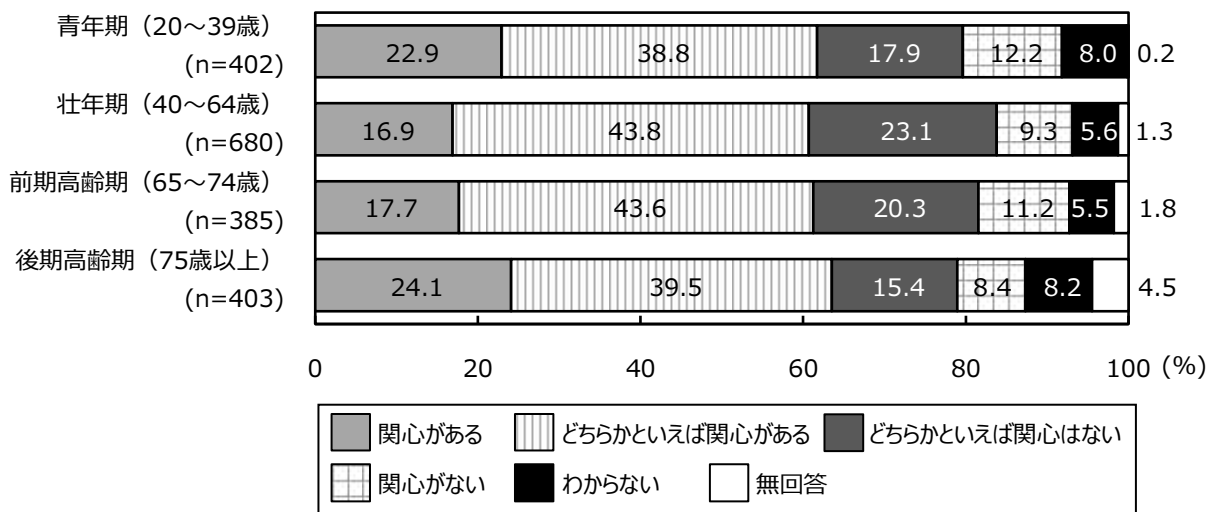
『関心がある』の割合は 2015 年調査よりは高いものの、2021 年調査から 1.1 ポイント減少しています（2021 年：62.8%、2015 年：56.0%）。

【全体（20 歳以上）】



『関心がある』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）》で最も高く、63.6%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、61.7%となっています。

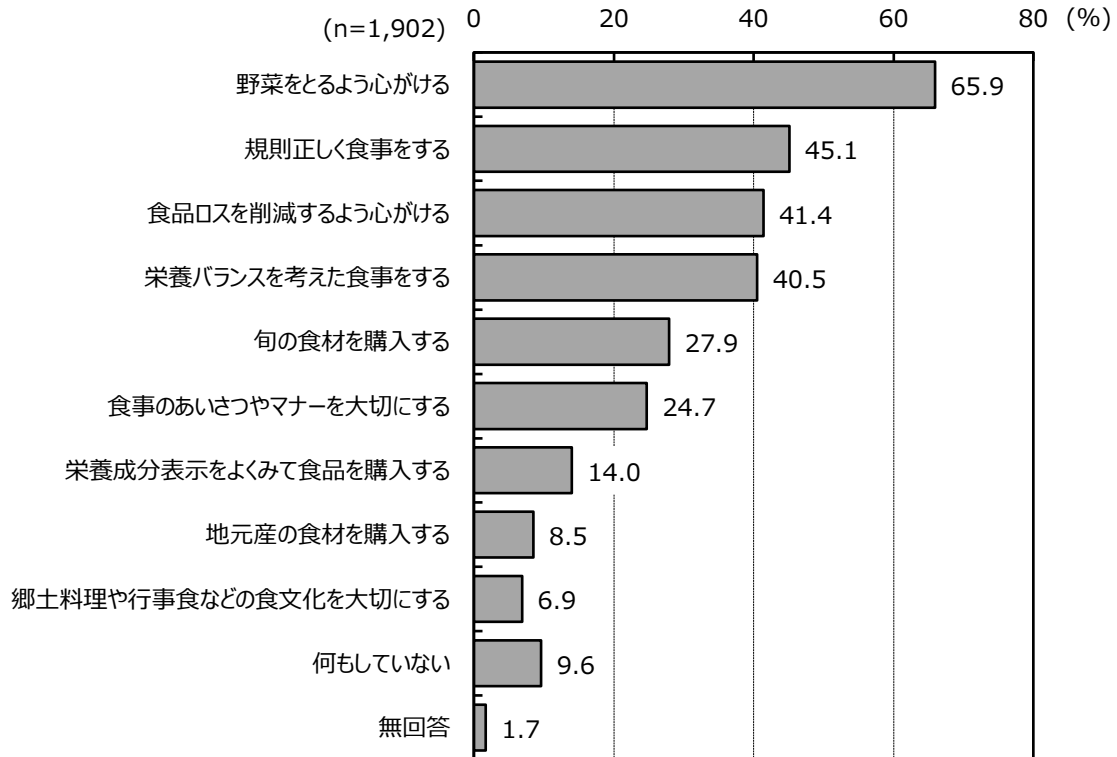
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 21 以下の項目のうち、あなたが実践しているものをお教えてください。（複数回答）

「野菜をとるよう心がける」が65.9%と最も高く、次いで、「規則正しく食事をする」が45.1%、「食品ロスを削減するよう心がける」が41.4%、「栄養バランスを考えた食事をする」が40.5%となっています。

【全体（20歳以上）】



ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「野菜をとるよう心がける」が最も高くなっています（青年期：53.2%、壮年期：69.1%、前期高齢期：69.9%、後期高齢期：69.0%）。2番目に割合が高いものについては、《青年期（20～39歳）》では「栄養バランスを考えた食事をする」（37.1%）、《壮年期（40～64歳）》では「食品ロスを削減するよう心がける」（42.5%）、《前期高齢期（65～74歳）》以降では「規則正しく食事をする」（前期高齢期：54.0%、後期高齢期：61.8%）となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

	野菜をとるよう心がける	規則正しく食事をする	食品ロスを削減するよう心がける	栄養バランスを考えた食事をする	旬の食材を購入する	食事のあいさつやマナーを大切にする	栄養成分表示をよくみて食品を購入する	地元産の食材を購入する	郷土料理や行事食などの食文化を大切にする	何もしない	無回答
青年期（20～39歳） (n=402)	53.2	28.6	36.8	37.1	20.6	33.6	18.2	7.2	6.5	15.7	0.5
壮年期（40～64歳） (n=680)	69.1	39.3	42.5	41.5	31.3	29.6	15.1	8.5	8.7	7.9	1.3
前期高齢期（65～74歳） (n=385)	69.9	54.0	43.4	42.3	30.4	16.4	11.2	8.3	5.2	9.4	1.6
後期高齢期（75歳以上） (n=403)	69.0	61.8	41.9	40.7	26.6	15.9	10.7	9.4	6.0	6.5	3.7

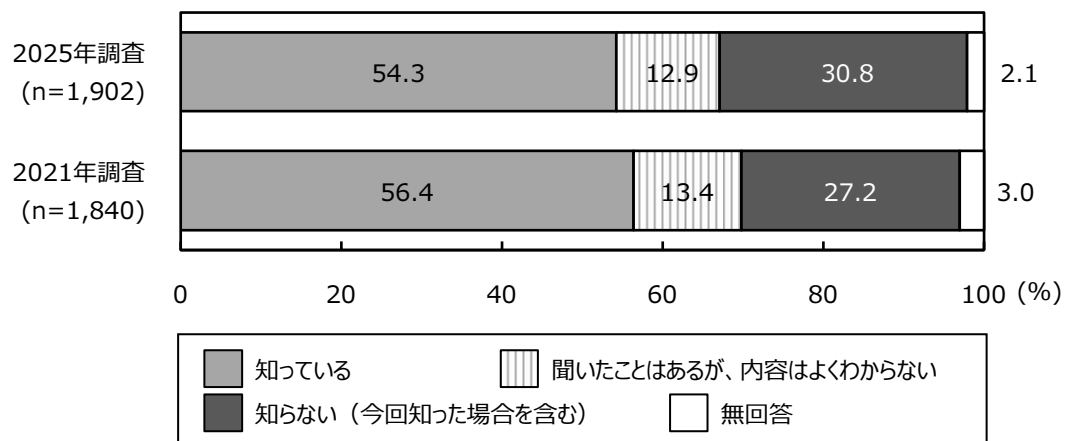
4. 歯・口腔の健康について

問 22 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 54.3%と最も高く、次いで、「知らない（今回知った場合を含む）」が 30.8%、「聞いたこと
はあるが、内容はよくわからない」が 12.9%となっています。

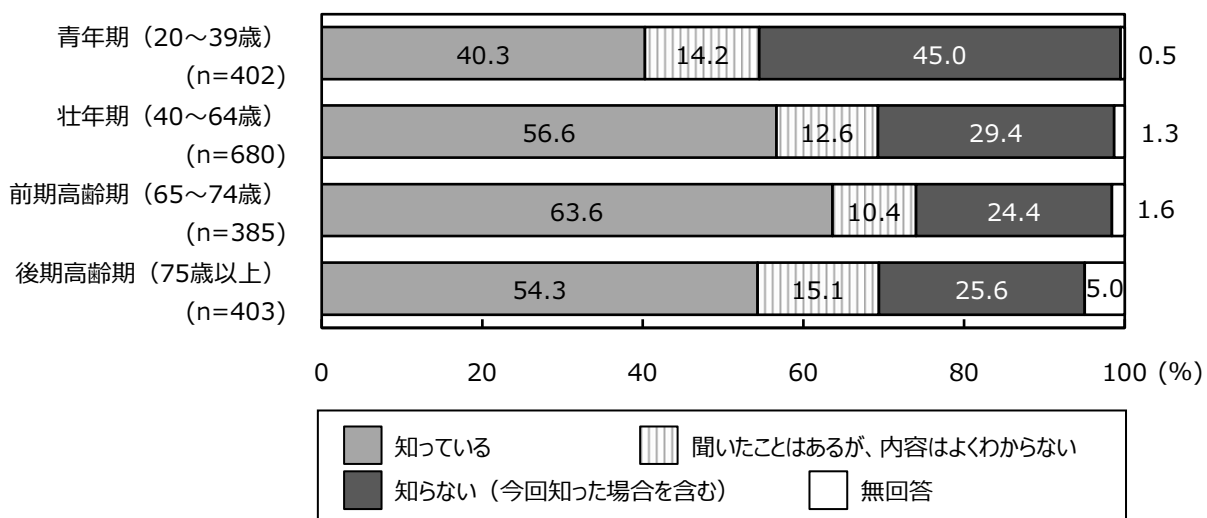
「知っている」の割合は 2021 年調査から 2.1 ポイント減少しています（2021 年：56.4%）。

【全体（20 歳以上）】



「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、63.6%となっ
ています。次いで割合が高いのは『壮年期（40～64 歳）』で、56.6%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

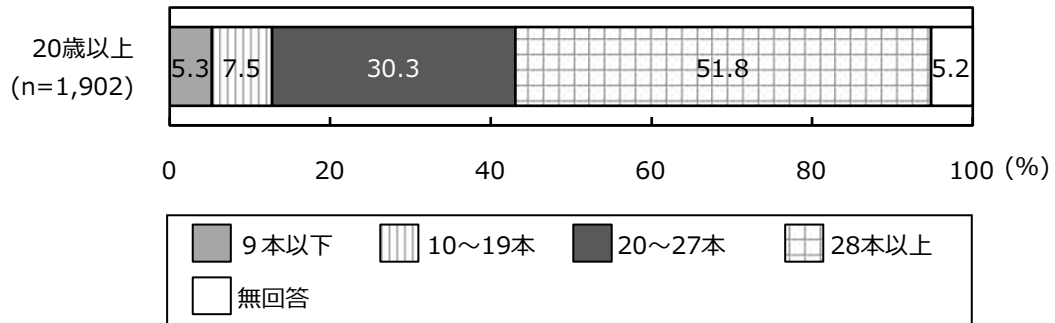


問 23 ご自分の歯は何本ありますか。（数字で回答）

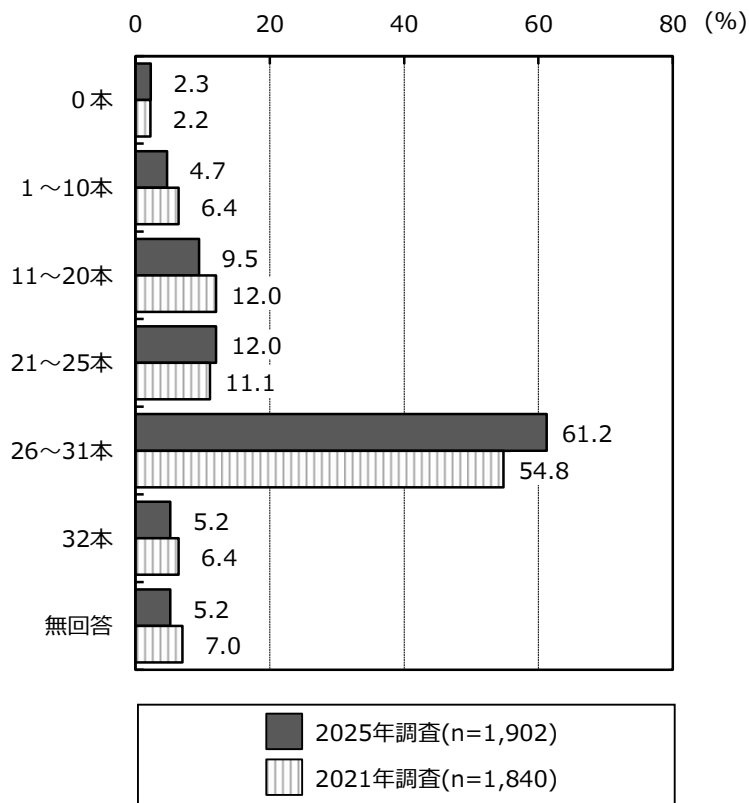
※入れ歯、インプラントの歯は含みません。永久歯は通常 28 本（親知らずを入れると 32 本）です。
差し歯は自分の歯として考えます。

「28 本以上」が 51.8%と最も高く、次いで、「20～27 本」が 30.3%となっています。

【全体（20 歳以上）】



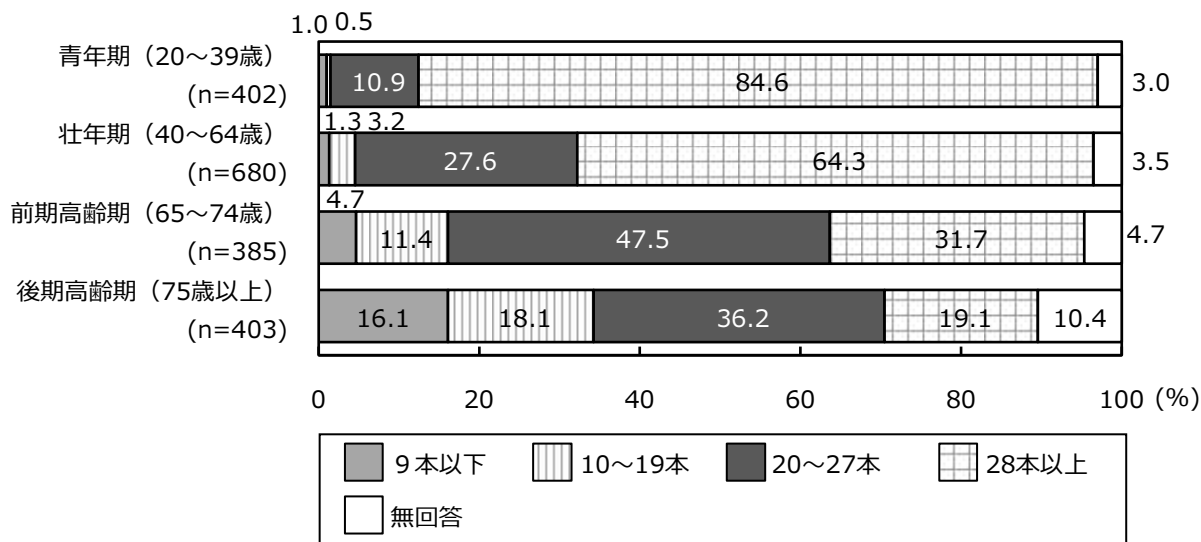
〈参考〉



ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までは「28 本以上」が最も高く（青年期：84.6%、壮年期：64.3%）、《前期高齢期（65～74 歳）》以降では「20～27 本」が最も高くなっています（前期高齢期：47.5%、後期高齢期：36.2%）。

「28 本以上」の割合については世代が上がるほど低くなり、世代間の差も大きくなっています。

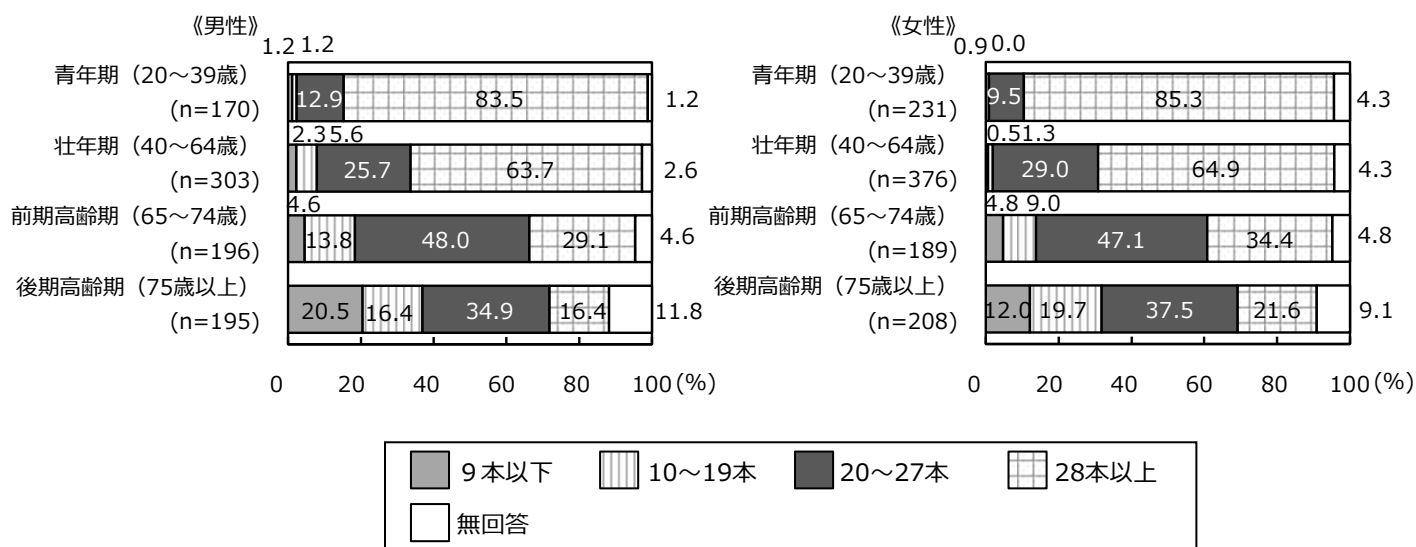
【クロス集計（ライフステージ別）】



「28 本以上」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》での値が最も高くなっています（男性：83.5%、女性 85.3%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

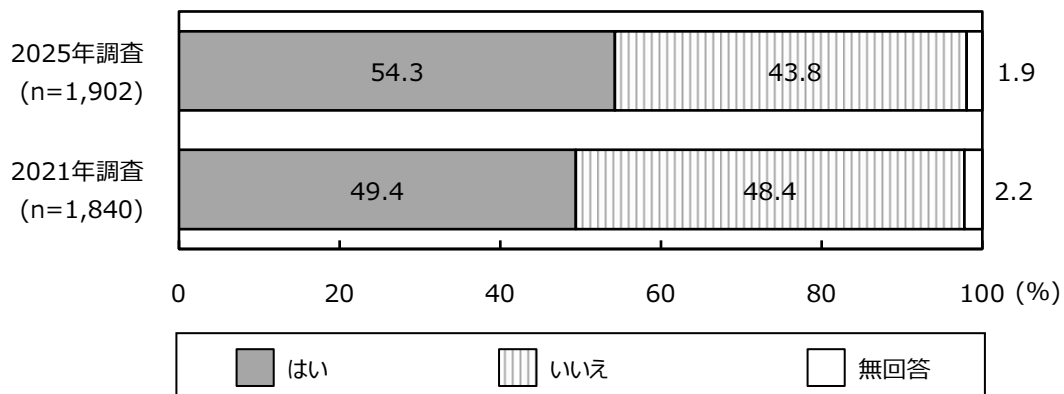


問 24 あなたは、歯の健康管理として、定期的（年に1回以上）に歯科の検診を受けていますか。
（単数回答）

「はい」が54.3%、「いいえ」が43.8%となっています。

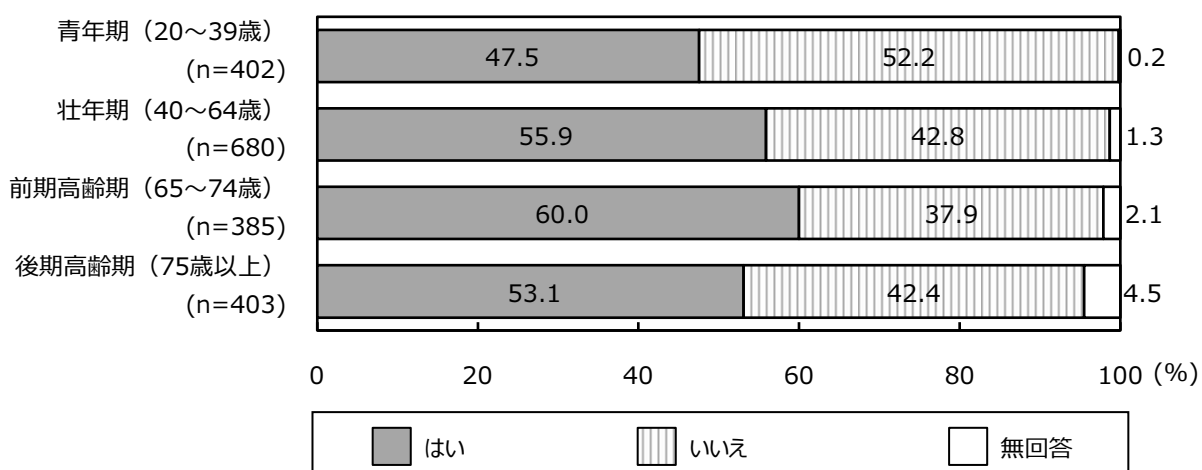
「はい」の割合は2021年調査から4.9ポイント増加しています（2021年：49.4%）。

【全体（20歳以上）】



「はい」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、60.0%となっています。次いで割合が高いのは《壮年期（40～64歳）》で、55.9%となっています。

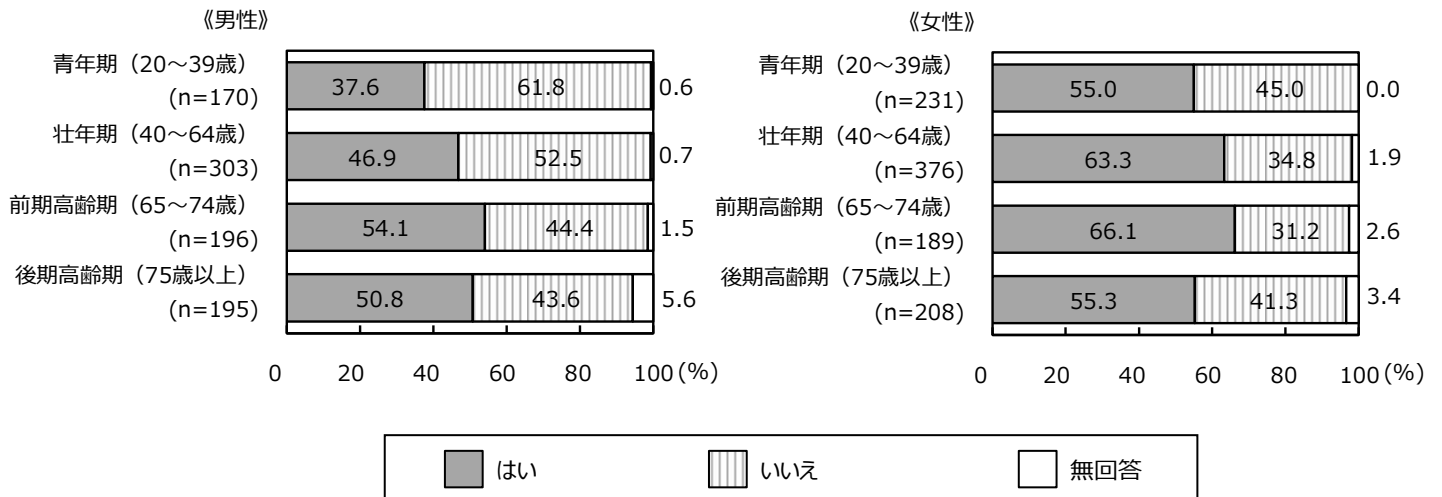
【クロス集計（ライフステージ別）】



「はい」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女とも《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高くなっています（男性：54.1%、女性：66.1%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

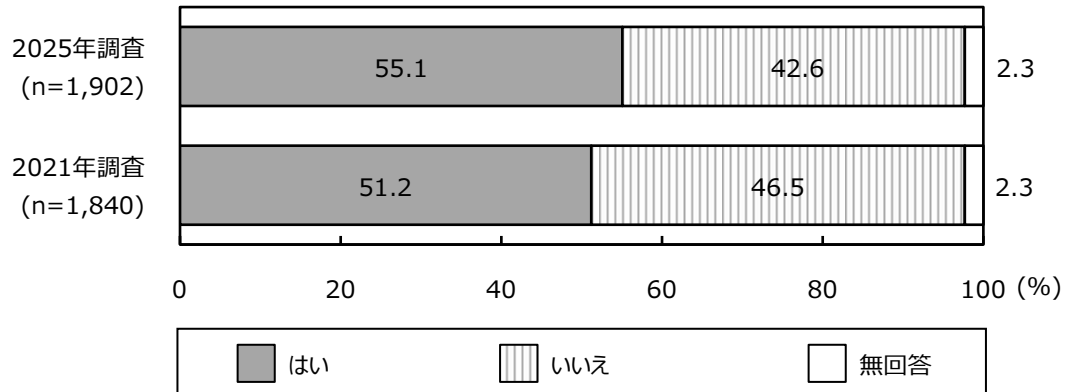


問 25 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。（単数回答）

「はい」が 55.1%、「いいえ」が 42.6%となっています。

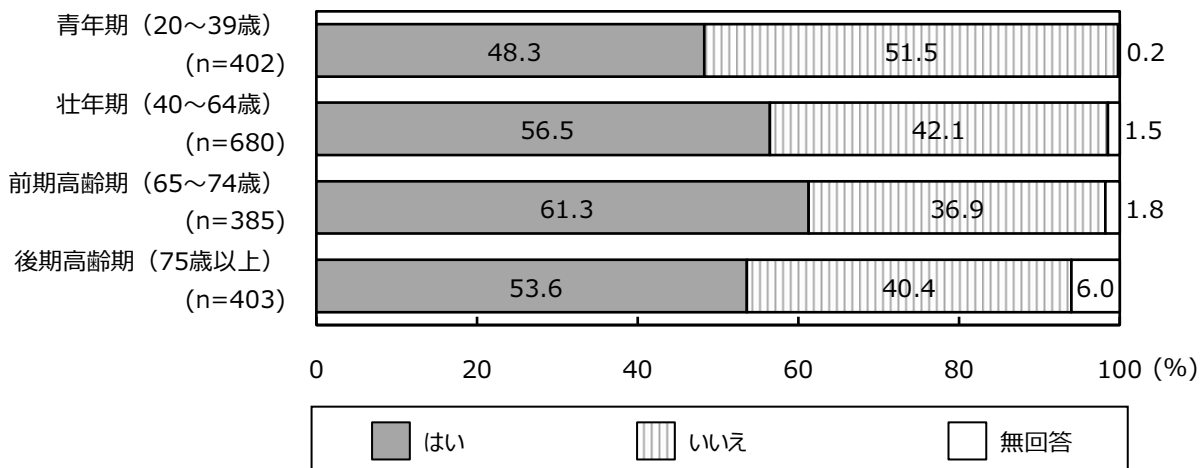
「はい」の割合は 2021 年調査から 3.9 ポイント増加しています（2021 年：51.2%）。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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、61.3%となっています。次いで割合が高いのは《壮年期（40～64 歳）》で、56.5%となっています。

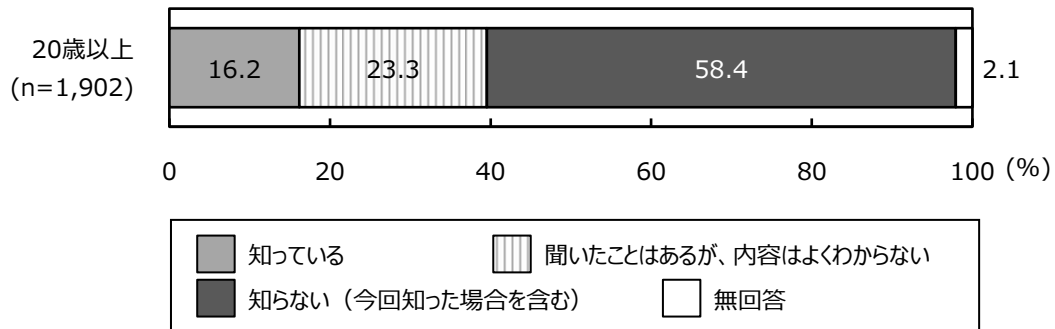
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 26 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか。（単数回答）

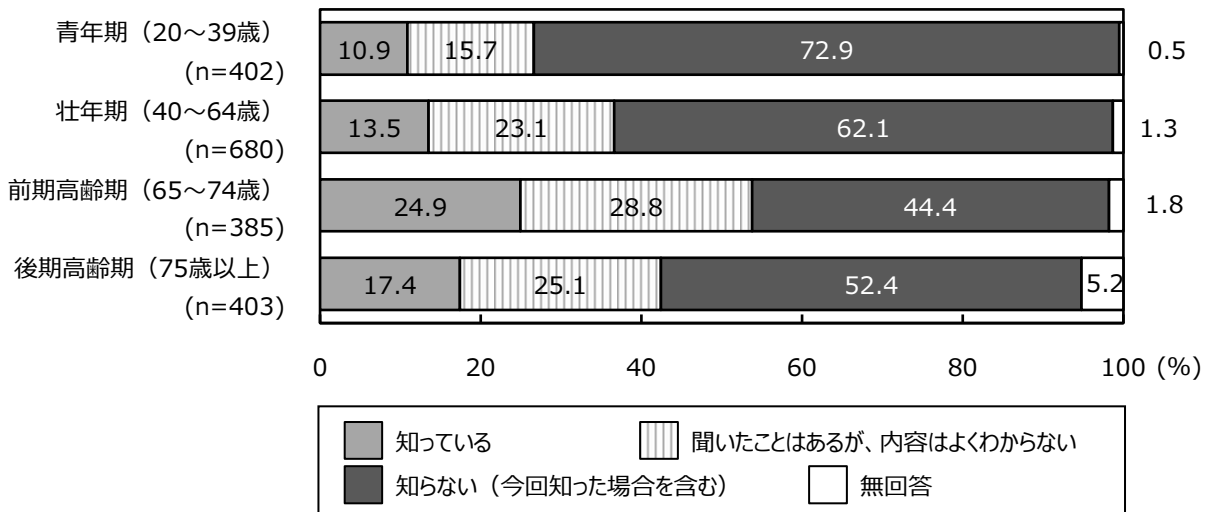
「知らない（今回知った場合を含む）」が 58.4%と最も高く、次いで、「聞いたことはあるが、内容はよくわからない」が 23.3%、「知っている」が 16.2%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「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、24.9%となっています。次いで割合が高いのは《後期高齢期（75 歳以上）》で、17.4%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

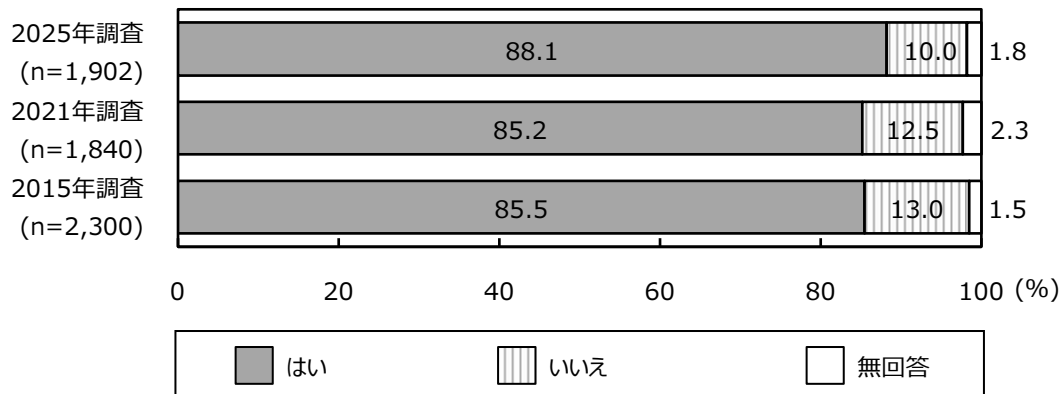


問 27 あなたは、何でも噛んで食べることができますか。（単数回答）

「はい」が 88.1%、「いいえ」が 10.0%と、「はい」が大半を占めています。

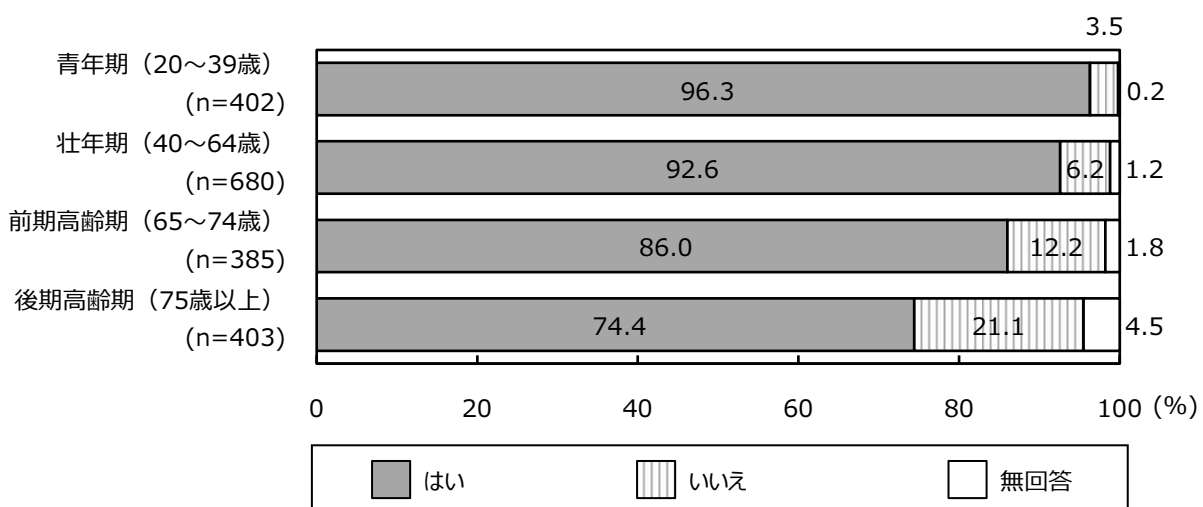
「はい」の割合は 2021 年調査から 2.9 ポイント増加し、過去 3 回の調査の中で最も高い値となっています（2021 年：85.2%、2015 年：85.5%）。

【全体（20 歳以上）】



「はい」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 96.3% であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 74.4%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）》にかけての差が大きくなっています。

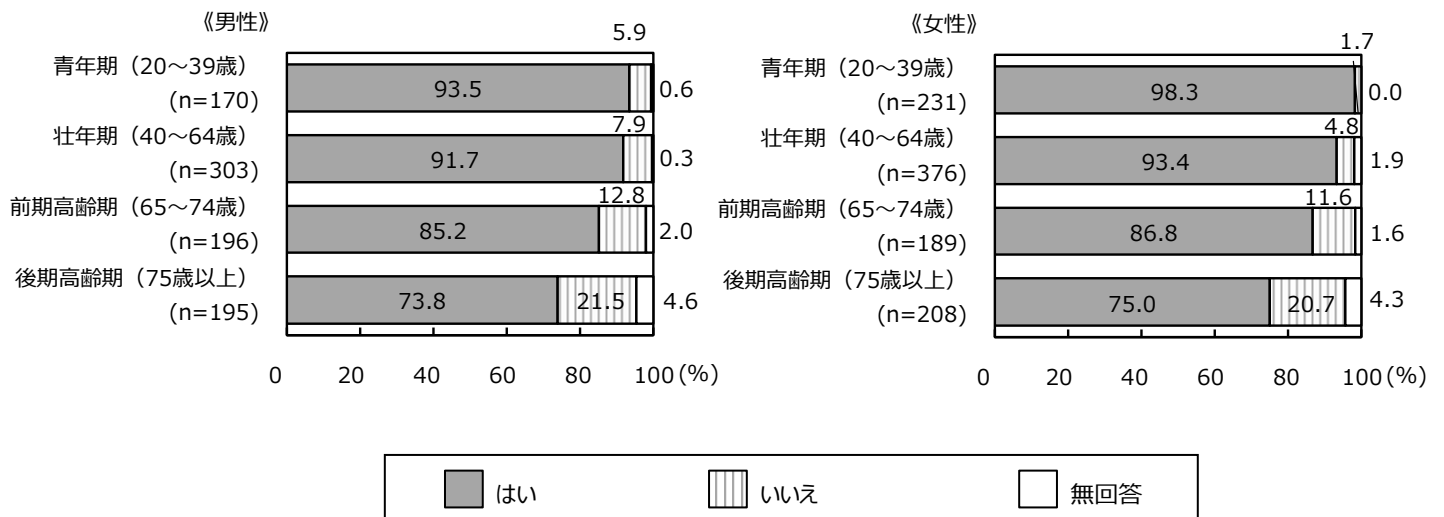
【クロス集計（ライフステージ別）】



「はい」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39歳）》で最も高くなっています（男性：93.5%、女性：98.3%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

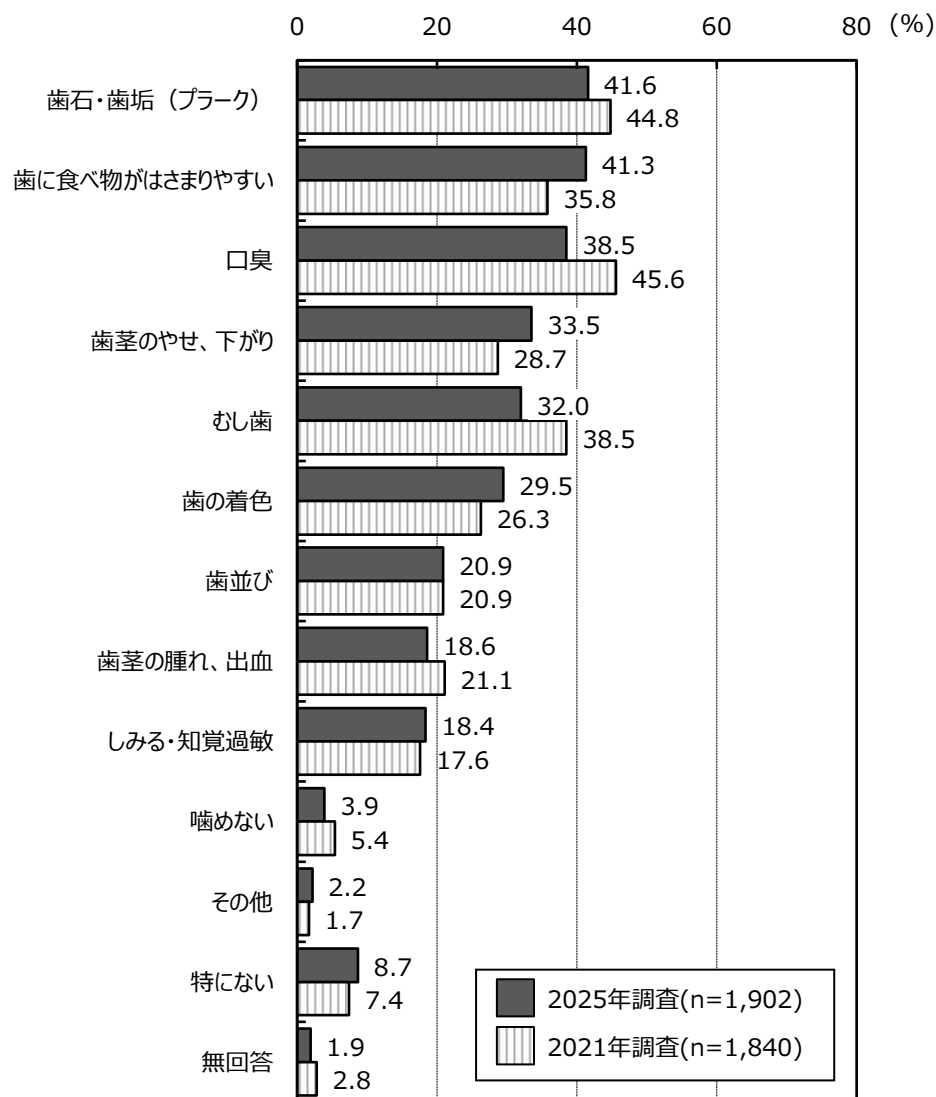


問 28 口の中のことで気になることは何ですか。（複数回答）

「歯石・歯垢（プラーク）」が41.6%と最も高く、次いで、「歯に食べ物がはさまりやすい」が41.3%、「口臭」が38.5%となっています。

2021 年調査と比較すると、「歯石・歯垢（プラーク）」、「口臭」の割合は減少し（2021 年：順に、44.8%、45.6%）、「歯に食べ物がはさまりやすい」の割合は増加しています（2021 年：35.8%）。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では「口臭」（42.0%）、「歯の着色」（40.5%）の順、《壮年期（40～64 歳）》では「歯石・歯垢（プラーク）」（50.0%）、「口臭」（45.1%）の順で高くなっています。

《前期高齢期（65～74 歳）》以降は「歯に食べ物がはさまりやすい」（前期高齢期：56.4%、後期高齢期：48.9%）、「歯石・歯垢（プラーク）」（前期高齢期：44.9%、後期高齢期：33.0%）の順で高くなっていますが、《後期高齢期（75 歳以上）》では「歯石・歯垢（プラーク）」と「歯茎のやせ、下がり」が同値となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

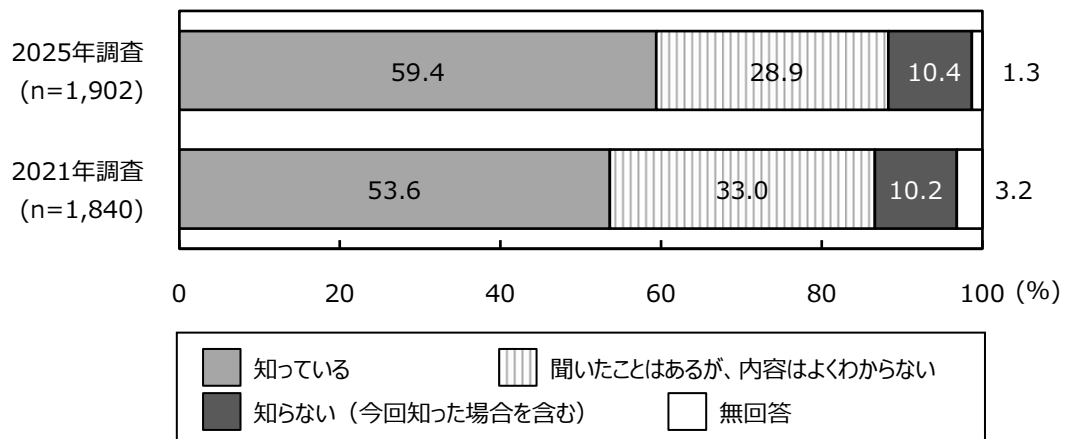
	歯石・ 歯垢 （プ ラー ク）	歯に食 べ物が はさま りやす い	口臭	歯茎の やせ、 下がり	むし歯	歯の着 色	歯並び	歯茎の 腫れ、 出血	しみ る・知 覚過敏	噛めな い	その他	特にな い	無回答
青年期（20～39歳） （n=402）	34.1	22.4	42.0	11.4	35.1	40.5	33.3	18.2	24.4	0.7	1.0	13.7	0.5
壮年期（40～64歳） （n=680）	50.0	39.6	45.1	41.2	37.4	35.9	23.5	20.4	22.1	1.6	2.8	5.3	1.2
前期高齢期（65～74歳） （n=385）	44.9	56.4	33.2	43.1	29.4	23.6	14.3	20.0	16.1	3.9	2.1	5.2	2.1
後期高齢期（75歳以上） （n=403）	33.0	48.9	29.0	33.0	22.6	14.4	11.4	14.9	8.9	10.9	2.2	12.4	4.2

問 29 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 59.4%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 28.9%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 10.4%となっています。

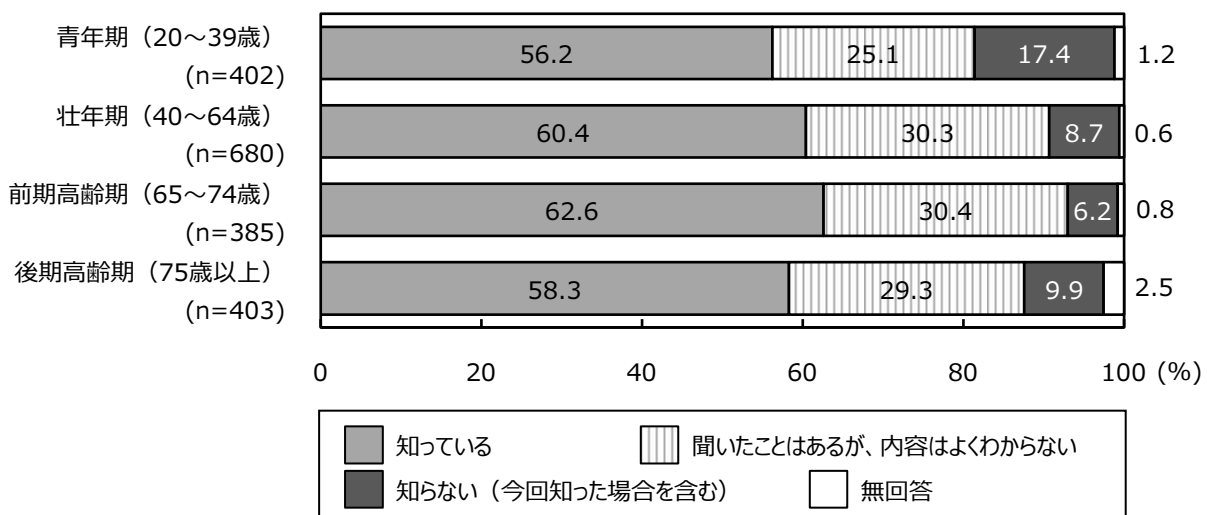
「知っている」の割合は 2021 年調査から 5.8 ポイント増加しています（2021 年：53.6%）。

【全体（20 歳以上）】



「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、62.6%となっています。次いで割合が高いのは《壮年期（40～64 歳）》で、60.4%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



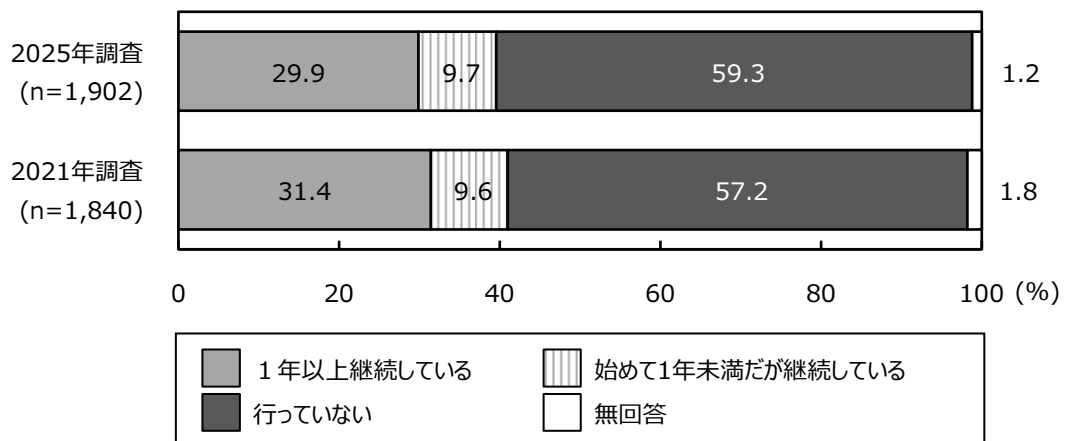
5. 身体活動・運動について

問 30 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）

「行っていない」が 59.3%と最も高く、次いで、「1 年以上継続している」が 29.9%、「始めて 1 年未満だが継続している」が 9.7%となっています。

「1 年以上継続している」の割合は 2021 年調査から 1.5 ポイント減少しています（2021 年：31.4%）。

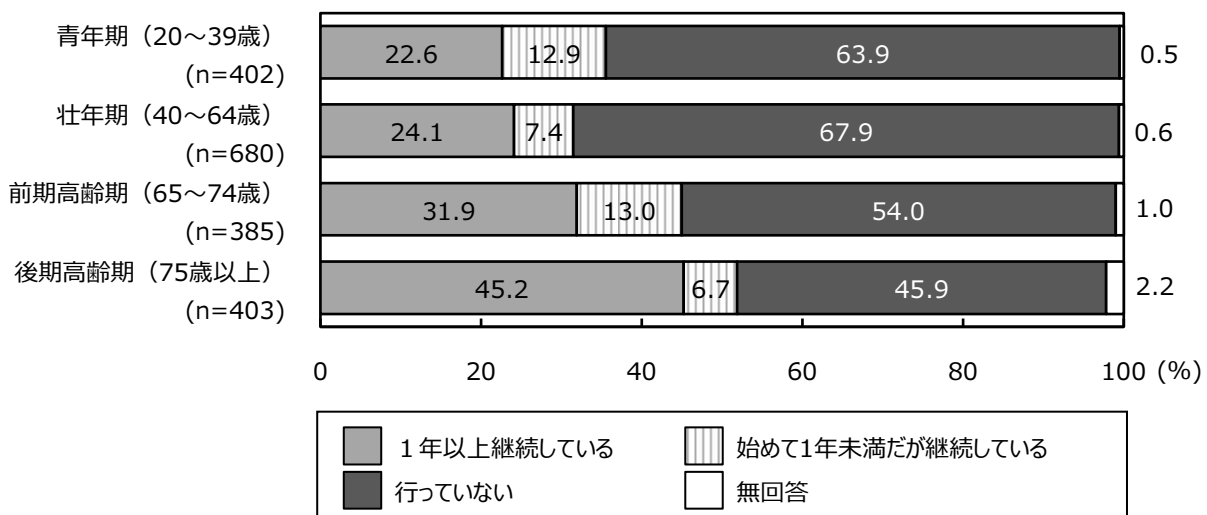
【全体（20 歳以上）】



いずれの世代においても「行っていない」が最も高くなっています（青年期：63.9%、壮年期：67.9%、前期高齢期：54.0%、後期高齢期：45.9%）。

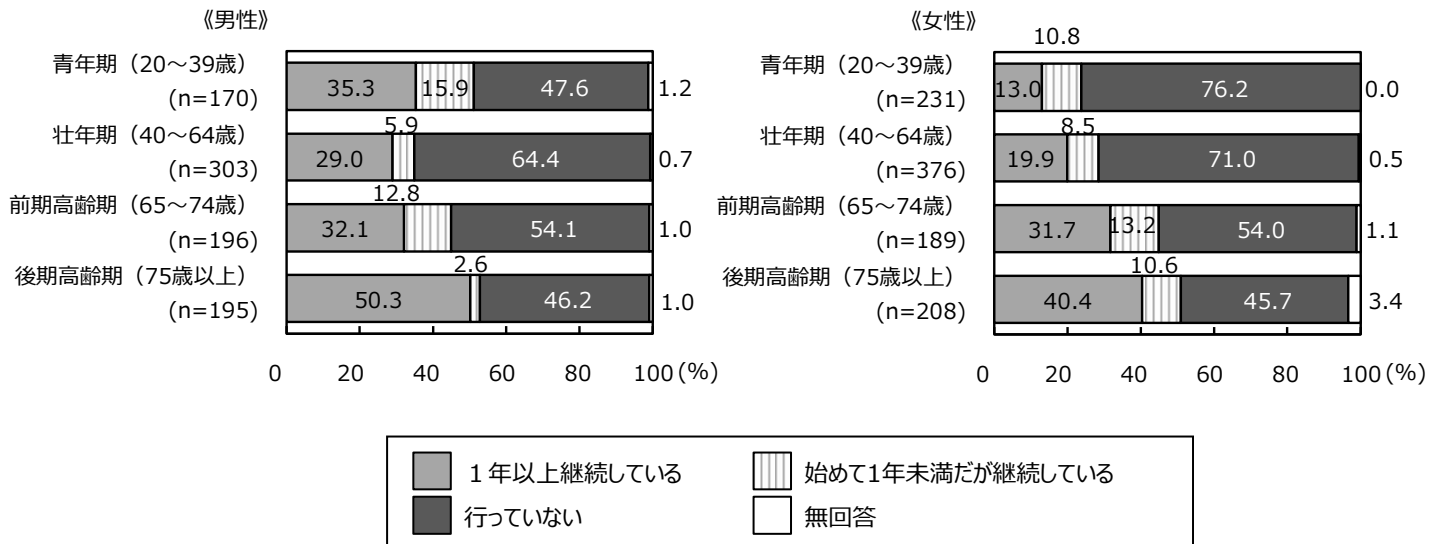
「1 年以上継続している」の割合については世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39 歳）》では 22.6%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 45.2%となっています。特に、《前期高齢期（65～74 歳）》から《後期高齢期（75 歳以上）》にかけての差が大きくなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



「1年以上継続している」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《後期高齢期（75歳以上）》で最も高くなっており（男性：50.3%、女性：40.4%）、女性については世代が上がるほど割合が高くなっています。また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】



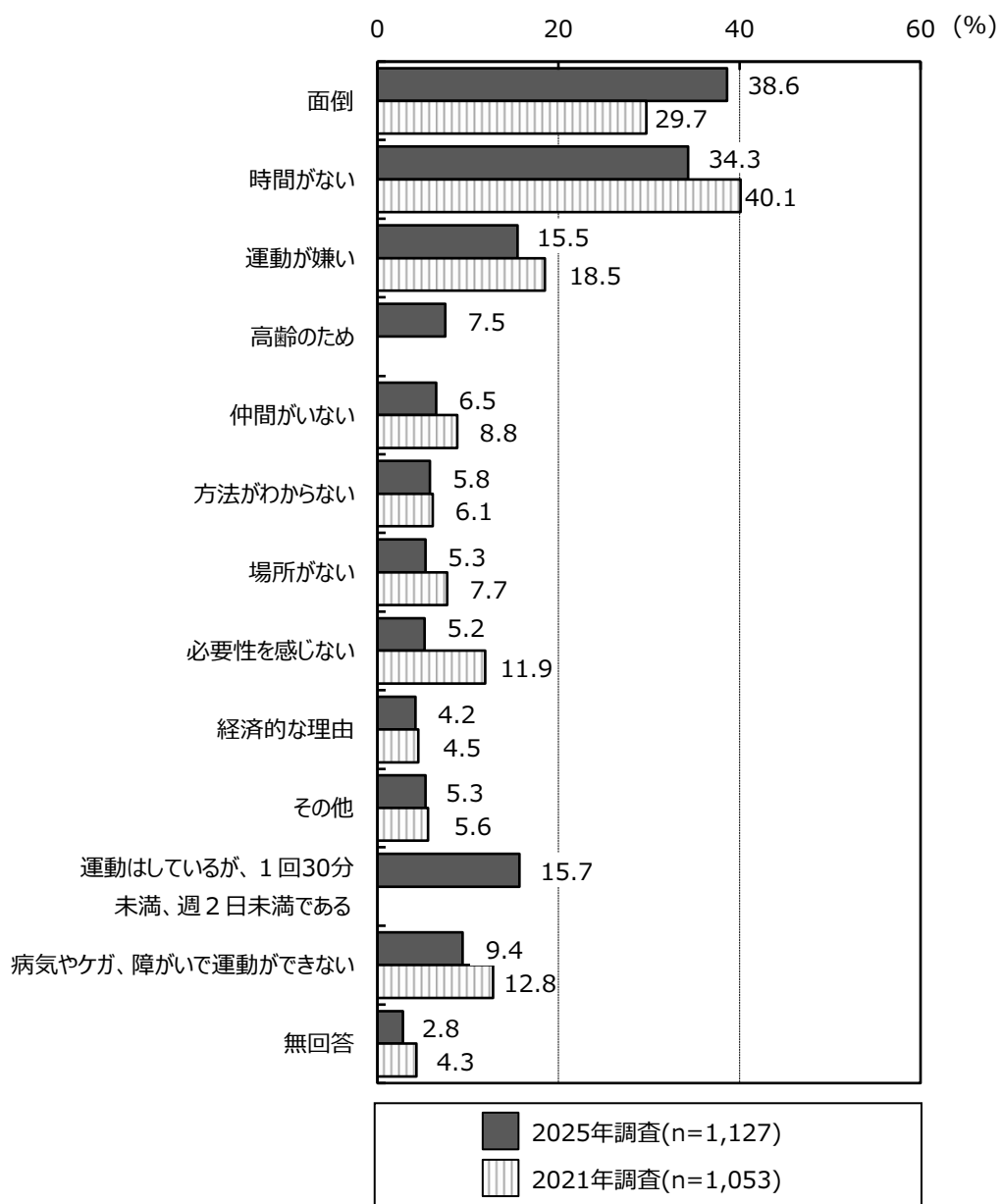
【運動習慣がない人のみ（問 30 で「行っていない」の人）】

問 31 運動をしていない理由は何ですか。（複数回答）

「面倒」が 38.6%と最も高く、次いで、「時間がない」が 34.3%、「運動はしているが、1 回 30 分未満、週 2 日未満である」が 15.7%となっています。

上位 2 位は 2021 年調査と同様になっていますが、2021 年調査では「時間がない」の割合が最も高くなっています。また、「時間がない」の割合は減少し（2021 年：40.1%）、「面倒」の割合は増加しています（2021 年：29.7%）。

【全体（20 歳以上）】



※2021 年調査では「高齢のため」、「運動はしているが、1 回 30 分未満、週 2 日未満である」の選択肢は設定なし。また、「時間がない」については 2021 年の「忙しい」と比較、「病気やケガ、障がいなどで運動ができない」については 2021 年の「健康上の問題」と比較している。

ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までは「時間がない」（青年期：53.3%、壮年期：42.4%）、「面倒」（青年期：47.1%、壮年期：40.7%）の順で高くなっています。《前期高齢期（65～74 歳）》では「面倒」（35.1%）、「運動はしているが、1 回 30 分未満、週 2 日未満である」（24.5%）の順、《後期高齢期（75 歳以上）》では「高齢のため」（31.9%）、「面倒」（25.9%）の順で高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

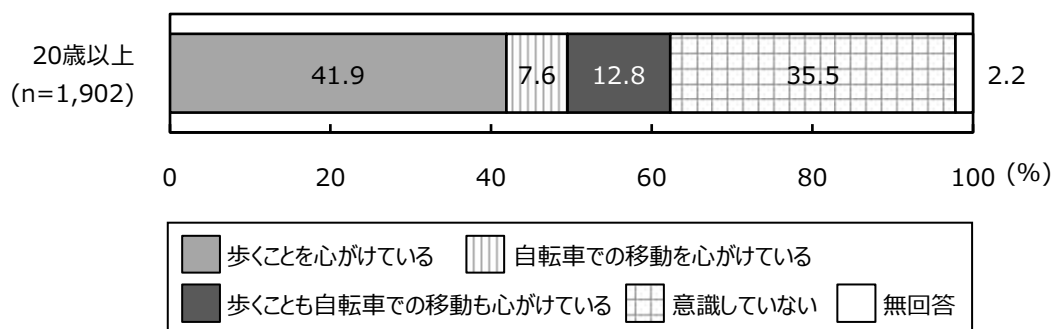
	面倒	時間がない	運動が嫌い	高齢のため	仲間がいない	方法がわからない	場所がない	必要性を感じない	経済的な理由	その他	運動はしているが、1 回 30 分未満、週 2 日未満である	病気やケガ、障がいなどで運動ができない	無回答
青年期（20～39歳） (n=257)	47.1	53.3	20.6	0.0	9.7	6.2	10.1	5.1	5.1	5.1	10.9	2.3	0.4
壮年期（40～64歳） (n=462)	40.7	42.4	15.8	0.4	5.2	6.1	5.0	4.5	4.8	4.8	15.8	7.6	2.2
前期高齢期（65～74歳） (n=208)	35.1	14.9	15.4	10.6	4.8	5.8	3.4	4.3	4.3	3.4	24.5	14.4	2.9
後期高齢期（75歳以上） (n=185)	25.9	9.2	8.6	31.9	7.6	4.9	2.2	7.6	1.6	8.6	13.5	18.9	7.6

問 32 あなたは、健康のために、できるだけ歩いたり、自転車で移動するように意識していますか。
(単数回答)

「歩くことを心がけている」が 41.9%と最も高く、次いで、「意識していない」が 35.5%、「歩くことも自転車で移動も心がけている」が 12.8%となっています。

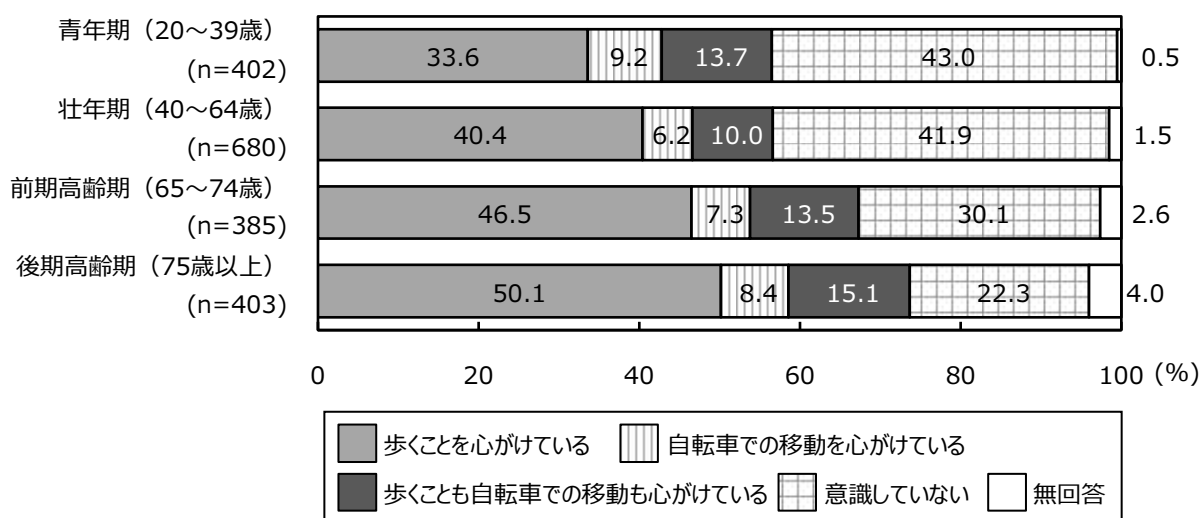
『心がけている』（「歩くことを心がけている」+「自転車で移動を心がけている」+「歩くことも自転車で移動も心がけている」）については 62.3%となっています。

【全体（20 歳以上）】



『心がけている』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り、《青年期（20～39 歳）》では 56.5%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 73.6%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）》にかけての差が大きくなっています。

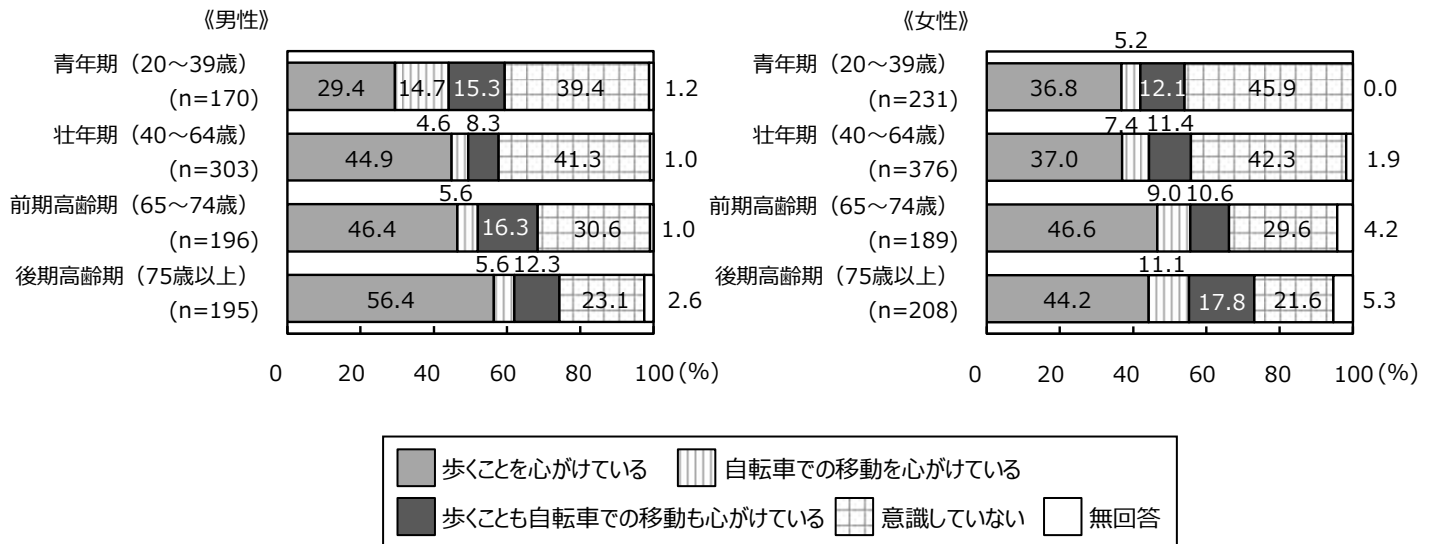
【クロス集計（ライフステージ別）】



『心がけている』の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《後期高齢期（75 歳以上）》で最も高くなっており（男性：74.3%、女性：73.1%）、女性については世代が上がるほど高くなっています。

また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

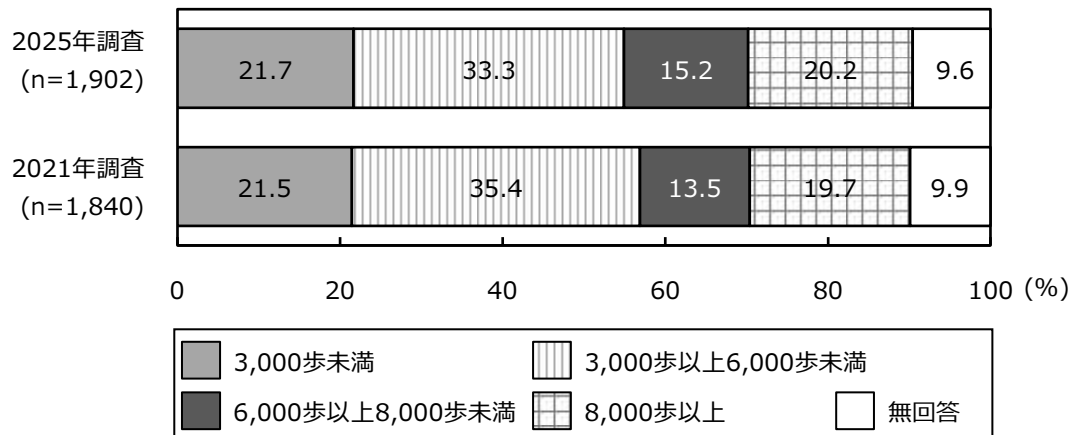


問 33 あなたは、日常生活の中で、1 日どれくらい歩きますか。（単数回答）

「3,000 歩以上 6,000 歩未満」が 33.3%と最も高く、次いで、「3,000 歩未満」が 21.7%、「8,000 歩以上」が 20.2%となっています。『6,000 歩以上』については 35.4%となっています。

「8,000 歩以上」の割合は 2021 年調査から 0.5 ポイント増加し（2021 年：19.7%）、『6,000 歩以上』の割合については 2.2 ポイント増加しています（2025 年：35.4%、2021 年：33.2%）。

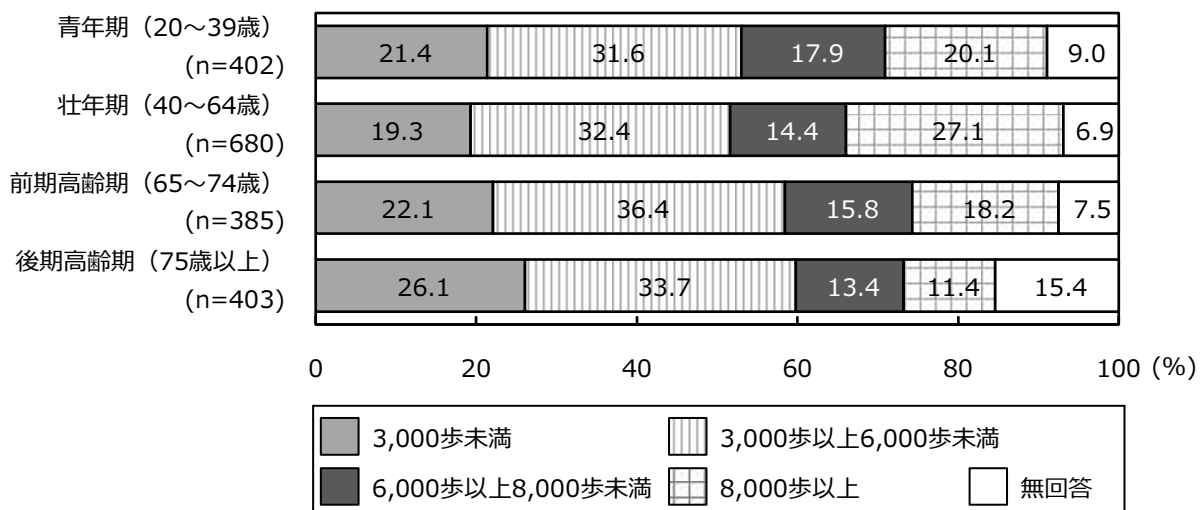
【全体（20 歳以上）】



「8,000 歩以上」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、27.1%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、20.1%となっています。

『6,000 歩以上』の割合についても同様の傾向にあり、《壮年期（40～64 歳）》（41.5%）、《青年期（20～39 歳）》（38.0%）の順で高くなっています。

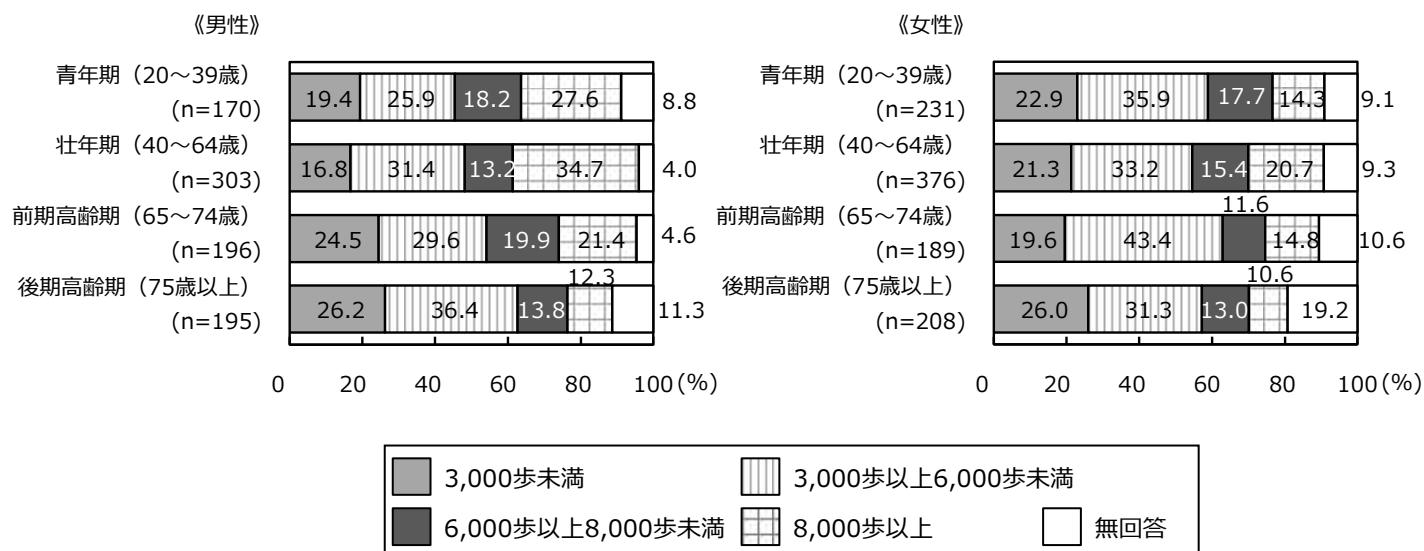
【クロス集計（ライフステージ別）】



「8,000 歩以上」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっています（男性：34.7%、女性：20.7%）。

また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。

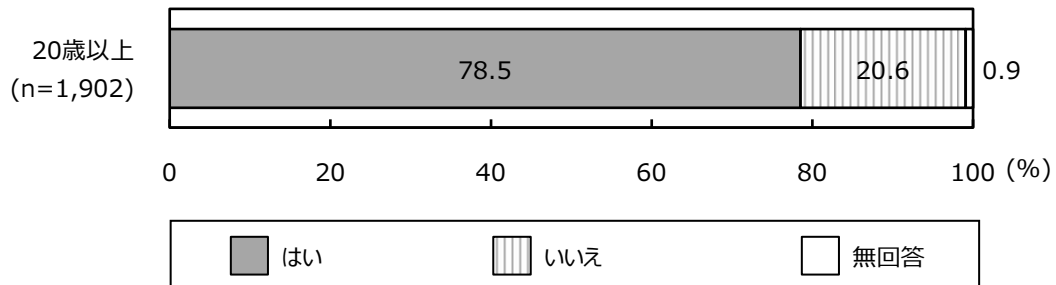
【クロス集計（性・ライフステージ別）】



問 34 座りっぱなし（30 分以上座り続けること）が健康によくないことを知っていますか。（単数回答）

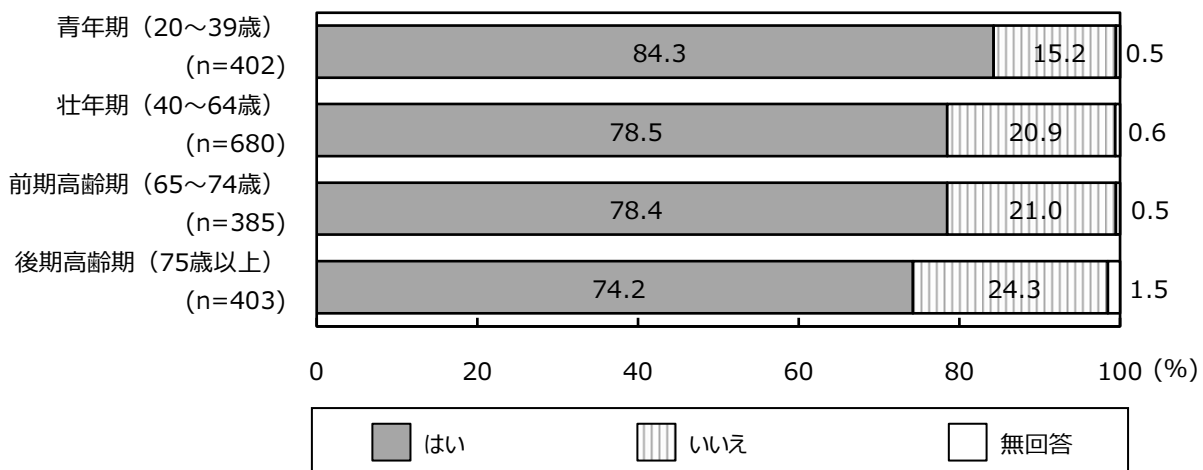
「はい」が 78.5%、「いいえ」が 20.6%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「はい」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 84.3% であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 74.2%となっています。

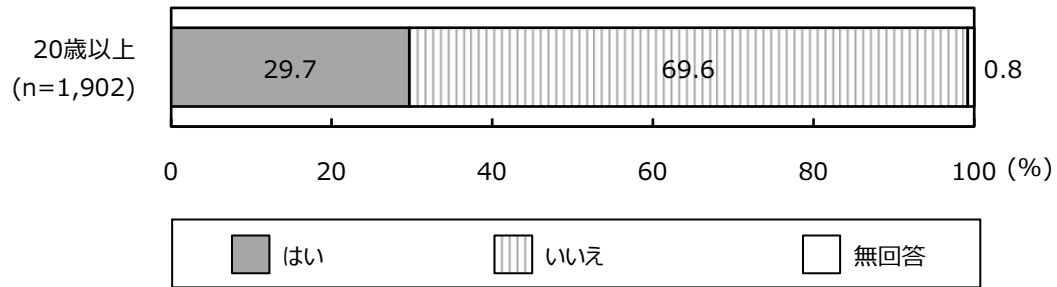
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 35 食後 30 分～1 時間に運動すると糖尿病の予防になることを知っていますか。
(単数回答)

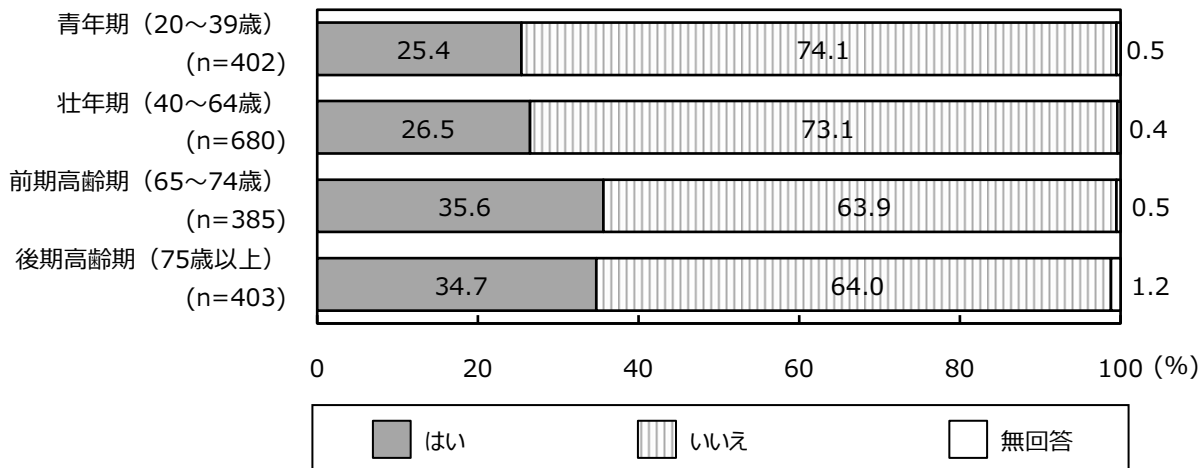
「はい」が 29.7%、「いいえ」が 69.6%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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、35.6%となっています。次いで割合が高いのは《後期高齢期（75 歳以上）》で、34.7%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

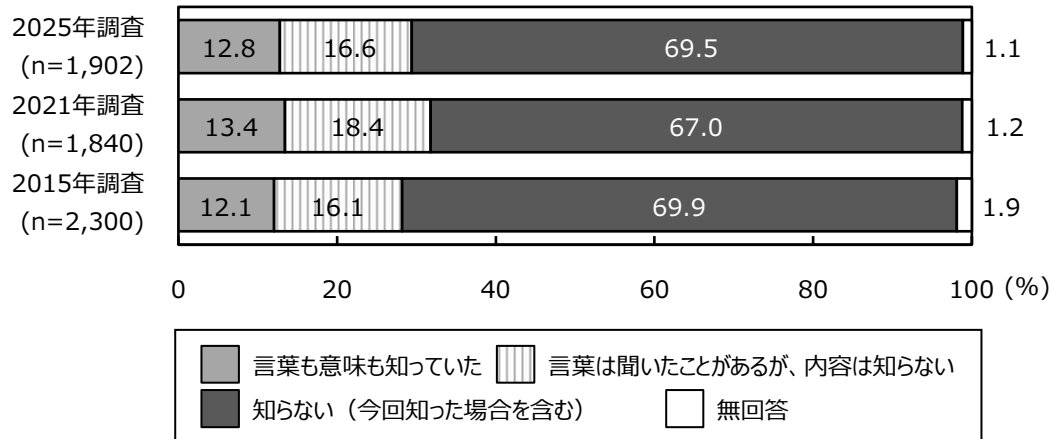


問 36 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（単数回答）

「知らない（今回知った場合を含む）」が 69.5%と最も高く、次いで、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」が 16.6%、「言葉も意味も知っていた」が 12.8%となっています。

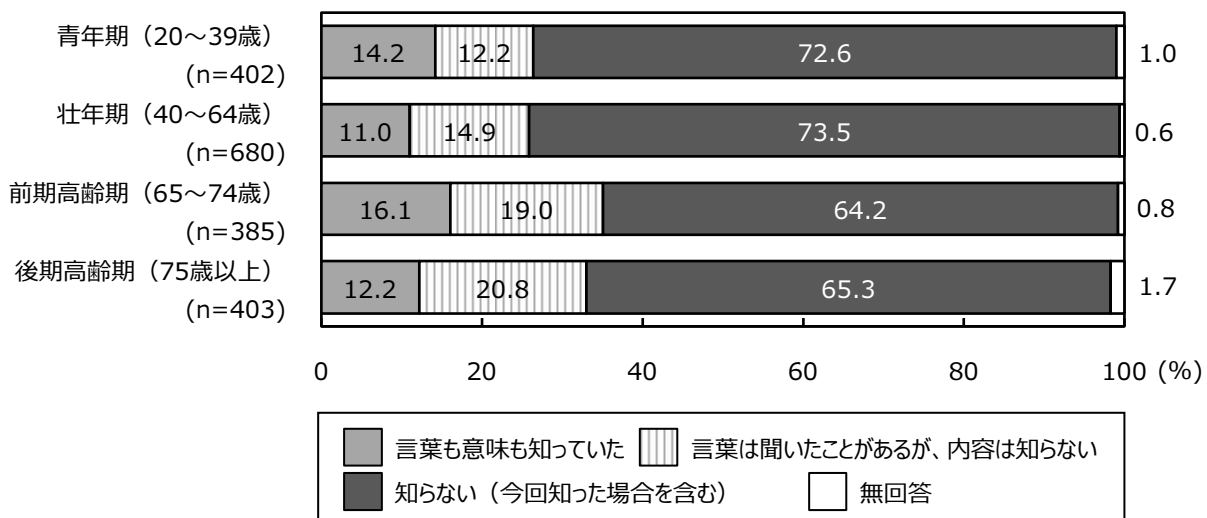
「言葉も意味も知っていた」の割合は 2015 年調査よりは高いものの、2021 年調査から 0.6 ポイント減少しています（2021 年：13.4%、2015 年：12.1%）。

【全体（20 歳以上）】



「言葉も意味も知っていた」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、16.1%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、14.2%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



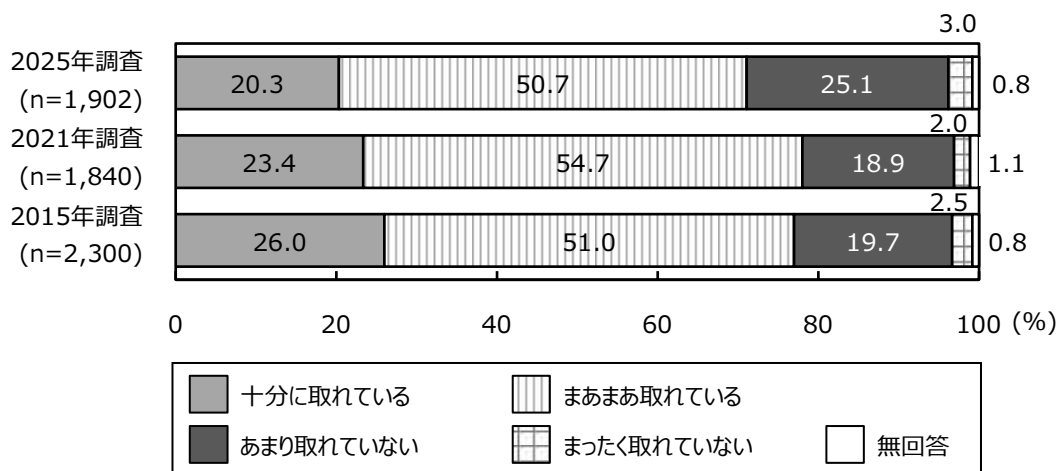
6. 休養・こころの健康づくりについて

問 37 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 50.7%と最も高くなっています。『取れている』（「十分に取れている」+「まあまあ取れている」）については 71.0%となっています。

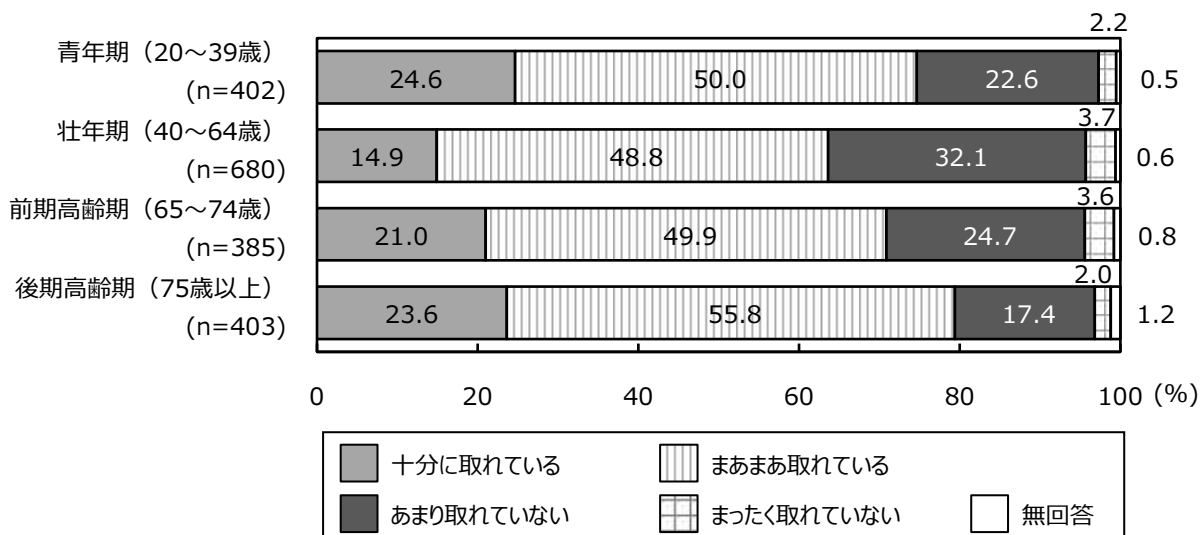
『取れている』の割合は 2021 年調査から 7.1 ポイント減少し、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（2021 年：78.1%、2015 年：77.0%）。

【全体（20 歳以上）】



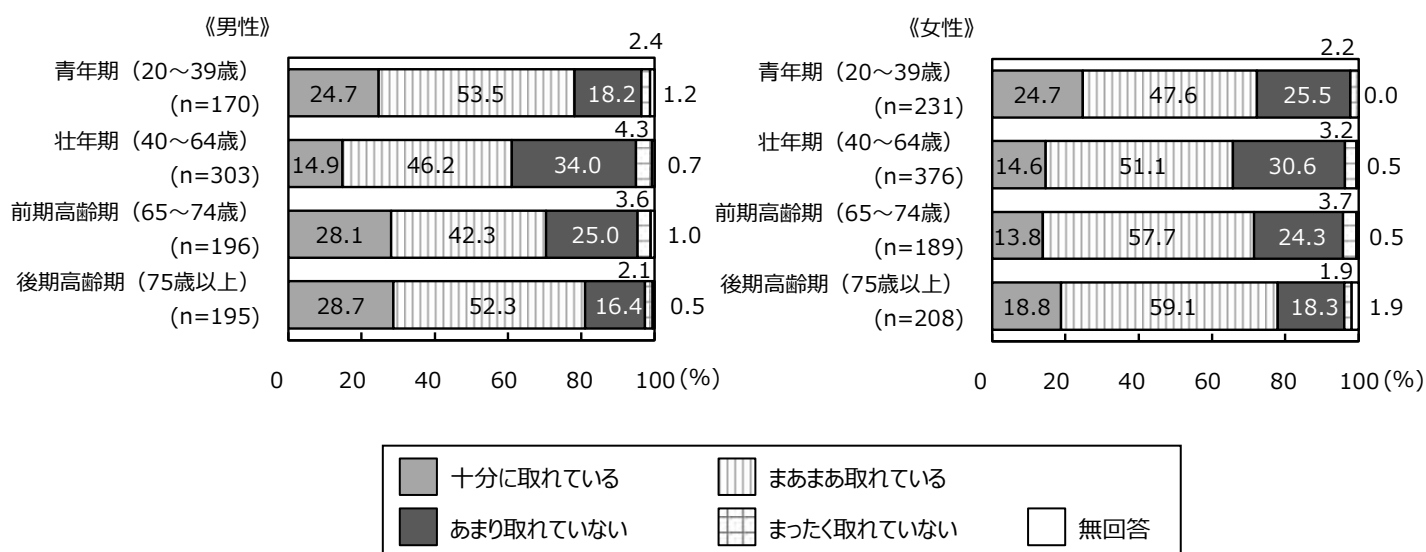
『取れている』の割合をライフステージ別でみると、《後期高齢期（75 歳以上）》で最も高く、79.4%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、74.6%となっています。

【クロス集計（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、男女ともに《後期高齢期（75 歳以上）》が最も高くなっています（男性：81.0%、女性：77.9%）。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

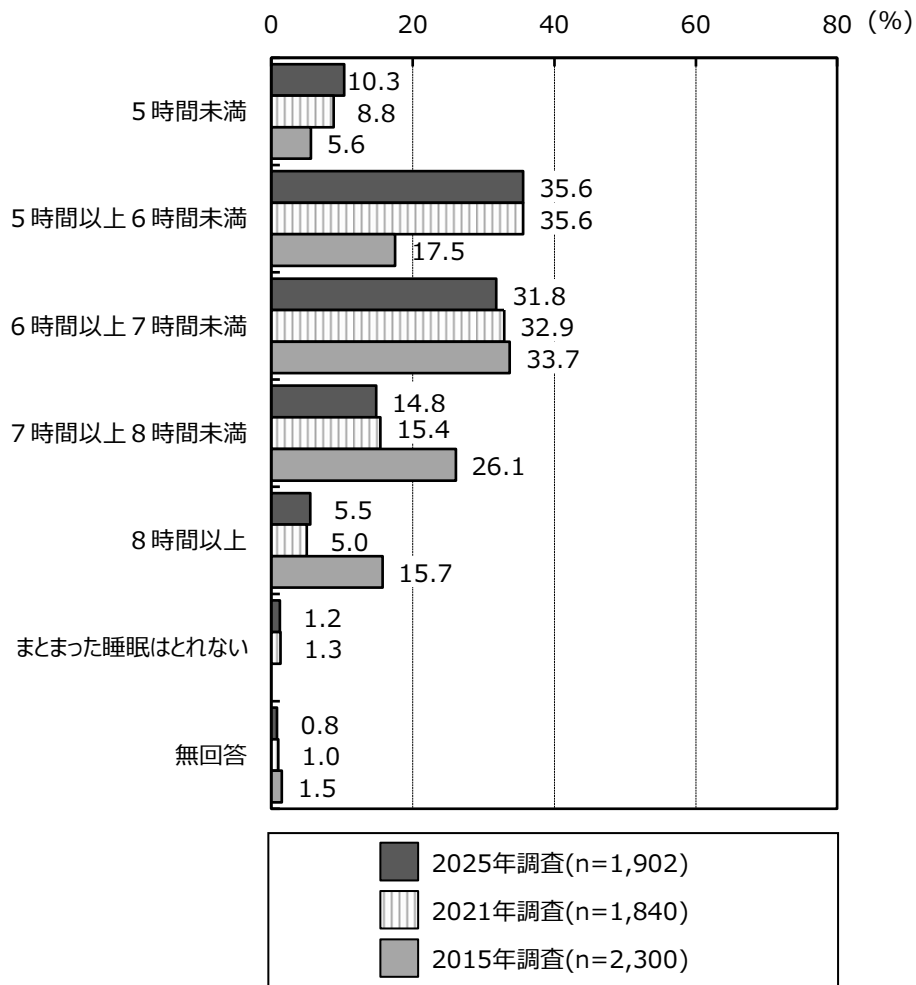


問 38 あなたの1日の睡眠時間は、平均して何時間くらいですか。（単数回答）

「5時間以上6時間未満」が35.6%と最も高く、次いで、「6時間以上7時間未満」が31.8%、「7時間以上8時間未満」が14.8%となっています。『6時間未満』については45.9%となっています。

『6時間未満』の割合は調査のたびに増加し、2021年調査から1.5ポイント増加しています（2021年：44.4%、2015年：23.1%）。

【全体（20歳以上）】



※2015年調査では「まとまった睡眠はとれない」の設定はなし。

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「5時間以上6時間未満」、「6時間以上7時間未満」が上位2位となっていますが、《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」（青年期：35.6%、後期高齢期：32.3%）、「5時間以上6時間未満」（青年期：31.1%、後期高齢期：28.8%）の順、《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」（壮年期：42.4%、前期高齢期：35.1%）、「6時間以上7時間未満」（壮年期：29.9%、前期高齢期：30.9%）の順で高くなっています。

『6時間未満』の割合については《壮年期（40～64歳）》で最も高く、56.2%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

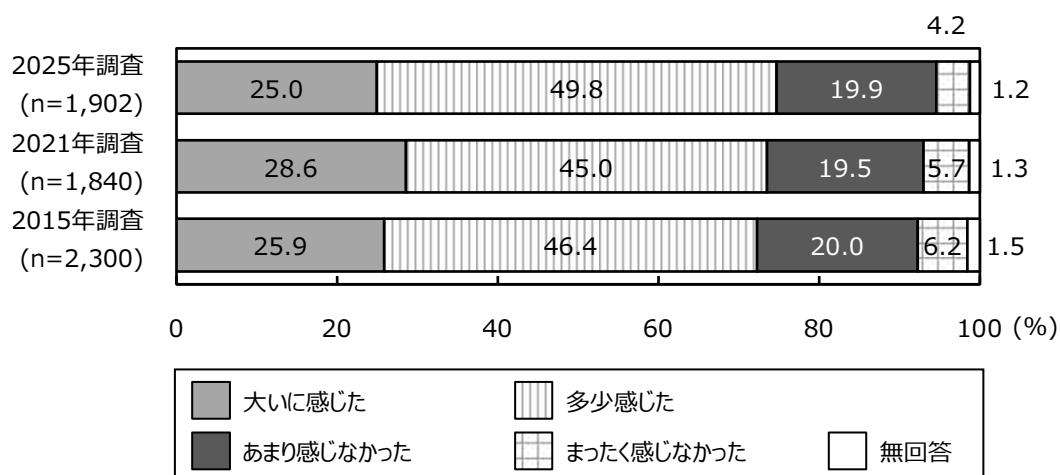
	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上	まとまった 睡眠はとれ ない	無回答
青年期（20～39歳） (n=402)	5.7	31.1	35.6	17.7	8.0	1.2	0.7
壮年期（40～64歳） (n=680)	13.8	42.4	29.9	10.4	2.2	0.6	0.7
前期高齢期（65～74歳） (n=385)	10.1	35.1	30.9	15.1	5.7	2.6	0.5
後期高齢期（75歳以上） (n=403)	9.7	28.8	32.3	19.4	7.9	1.0	1.0

問 39 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 49.8%と最も高く、次いで、「大いに感じた」が 25.0%、「あまり感じなかった」が 19.9%となっています。『感じた』（「大いに感じた」+「多少感じた」）については 74.8%となっています。

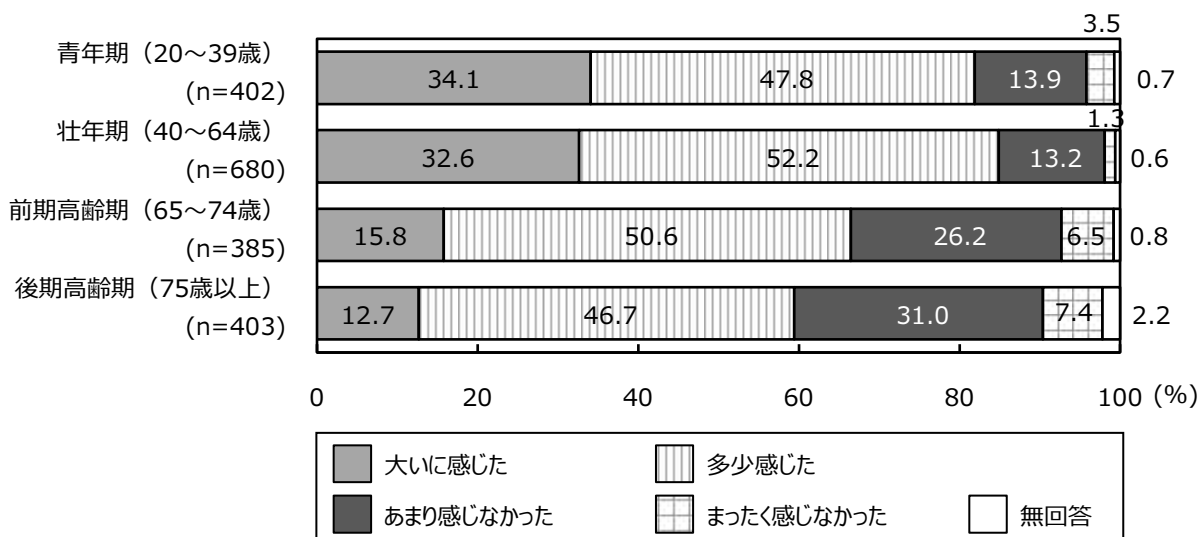
「大いに感じた」の割合は 2021 年調査から 3.6 ポイント減少し、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっていますが（2021 年：28.6%、2015 年：25.9%）、『感じた』の割合については調査のたびに増加し、2021 年調査から 1.2 ポイント増加しています（2021 年：73.6%、2015 年：72.3%）。

【全体（20 歳以上）】



「大いに感じた」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 34.1%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 12.7%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）》にかけての差が大きくなっています。

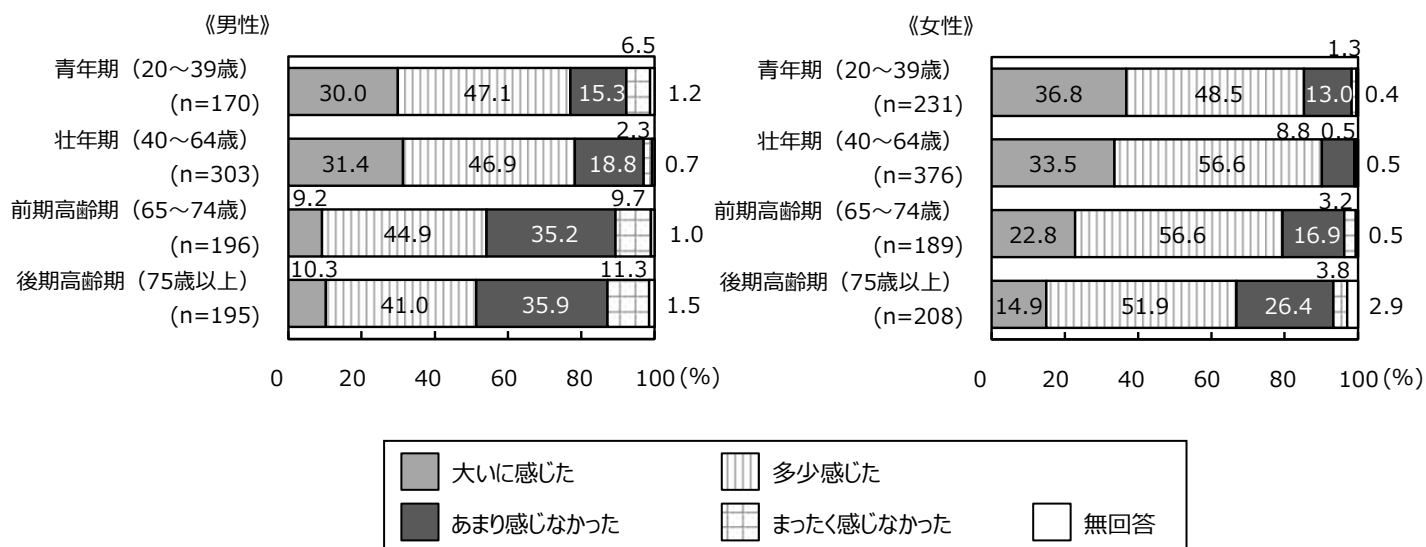
【クロス集計（ライフステージ別）】



「大いに感じた」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》での割合が高く（男性青年期：30.0%、男性壮年期：31.4%、女性青年期：36.8%、女性壮年期：33.5%）、女性については世代が上がるほど低くなっています。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】



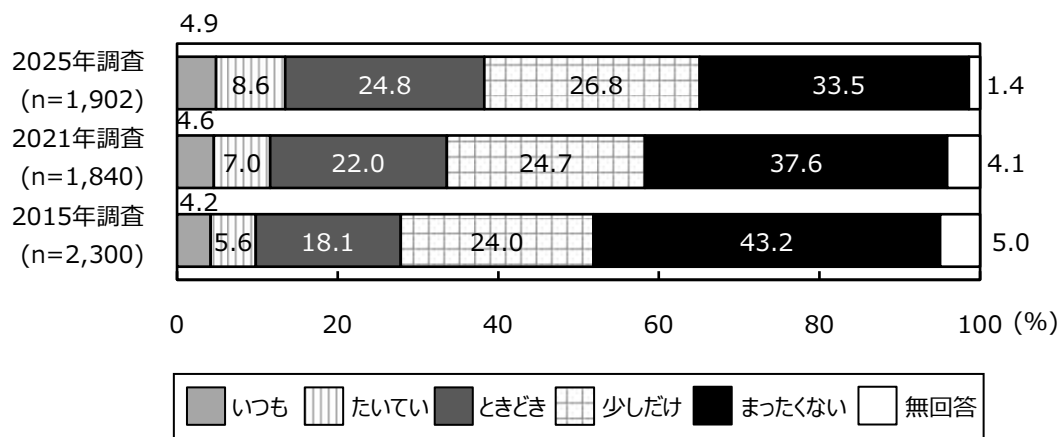
問 40 この1か月の間のこころの健康状態はどのようでしたか。（単数回答）

①神経過敏に感じた

「まったくない」が33.5%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については13.5%となっています。

『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021年調査から1.9ポイント増加しています（2021年：11.6%、2015年：9.8%）。

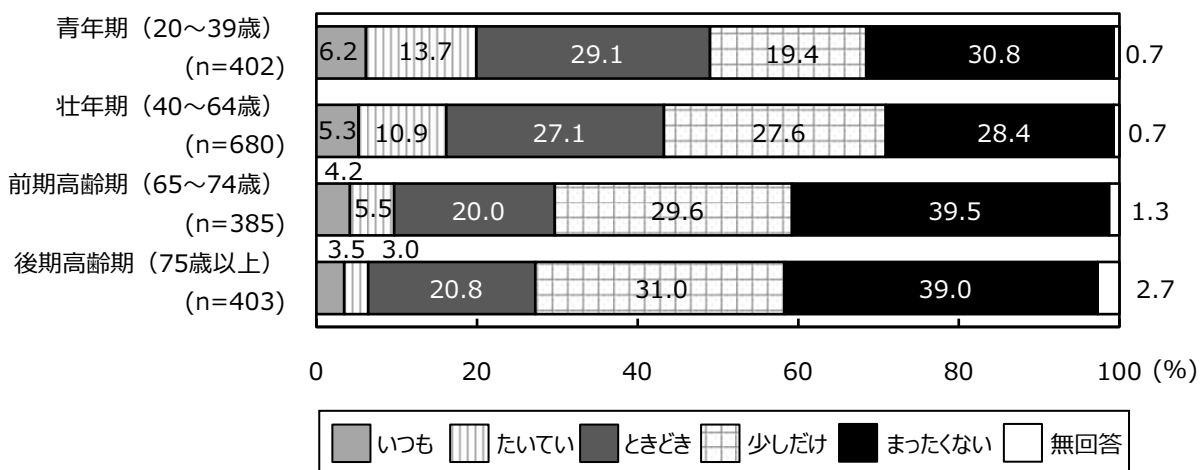
【全体（20歳以上）】



『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》までは10%を超えています（青年期：19.9%、壮年期：16.2%）、《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（前期高齢期：9.7%、後期高齢期：6.5%）。

また、世代が上がるほど割合が低くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

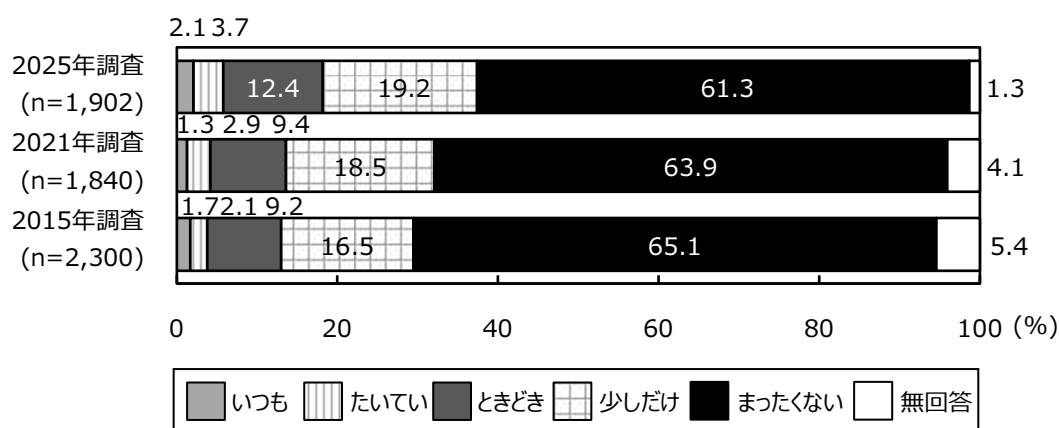


②絶望的だと感じた

「まったくない」が 61.3%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 5.8%となっています。

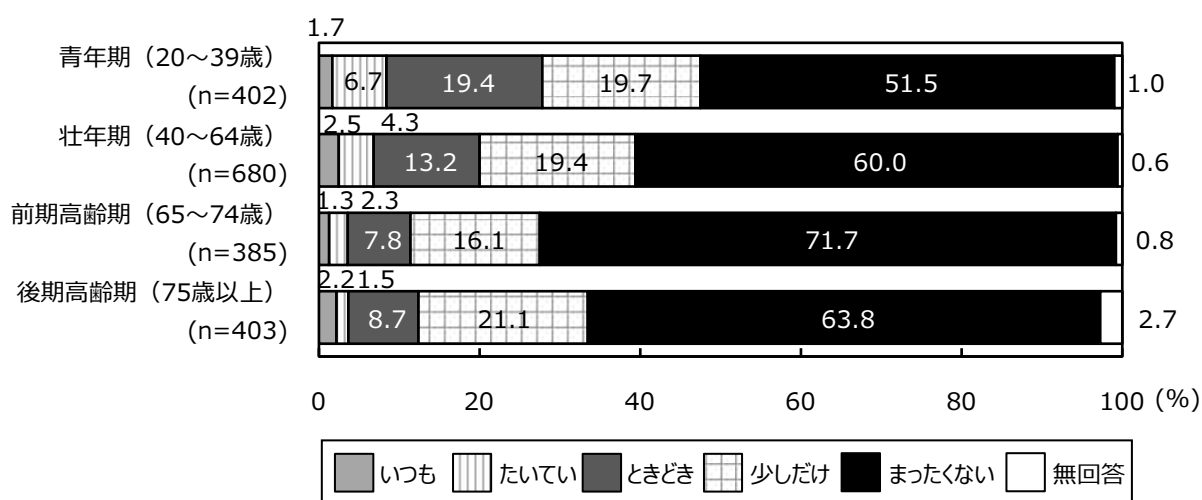
『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 1.6 ポイント増加しています（2021 年：4.2%、2015 年：3.8%）。

【全体（20 歳以上）】



『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、いずれの世代においても 10%未満となっていますが、《青年期（20～39 歳）》での割合が最も高くなっています（青年期：8.4%、壮年期：6.8%、前期高齢期：3.6%、後期高齢期：3.7%）。

【クロス集計（ライフステージ別）】

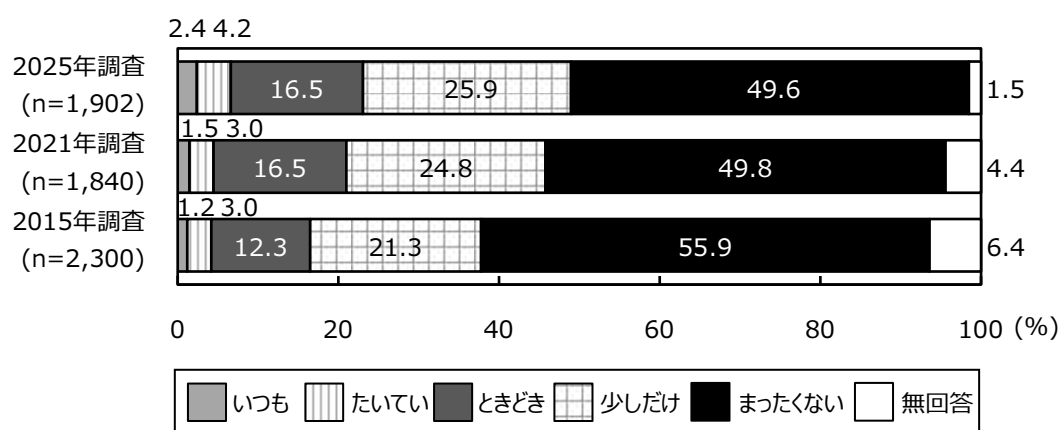


③そろそろ、落ち着かなく感じた

「まったくない」が 49.6%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 6.6%となっています。

『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 2.1 ポイント増加しています（2021 年：4.5%、2015 年：4.2%）。

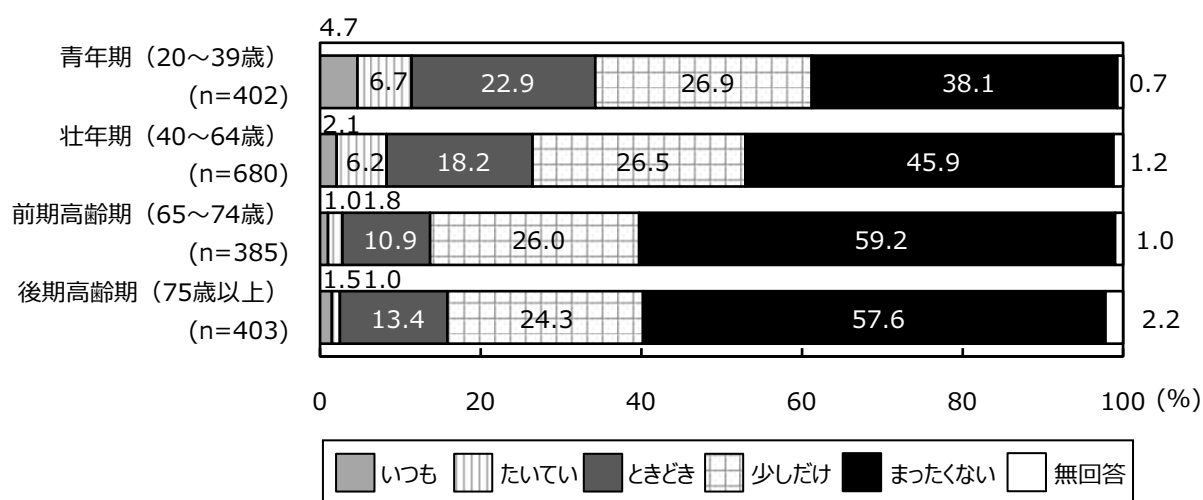
【全体（20 歳以上）】



『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では 10%を超えています（青年期：11.4%）、《壮年期（40～64 歳）》以降では 10%未満となっています（壮年期：8.3%、前期高齢期：2.8%、後期高齢期：2.5%）。

また、世代が上がるほど割合が低くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

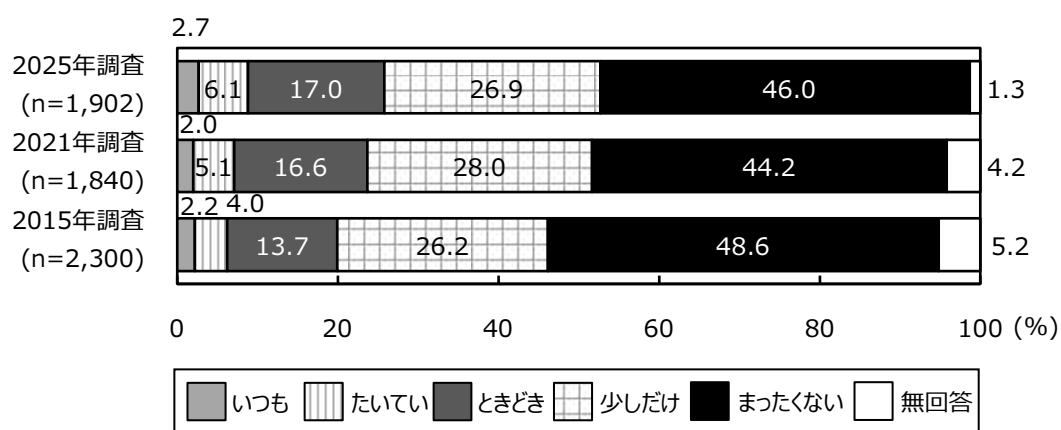


④気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じた

「まったくない」が 46.0%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 8.8%となっています。

『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 1.7 ポイント増加しています（2021 年：7.1%、2015 年：6.2%）。

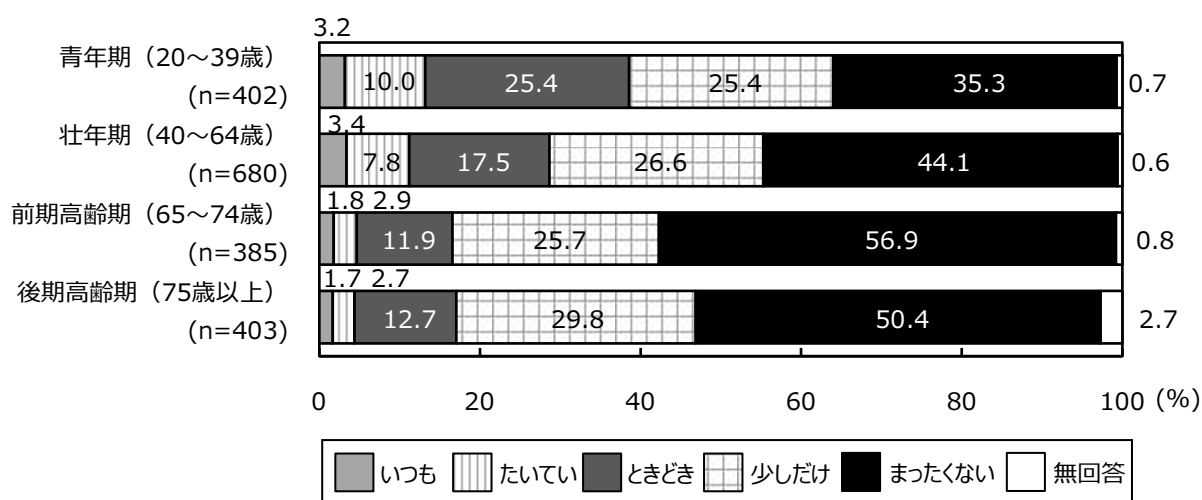
【全体（20 歳以上）】



『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）』までは 10%を超えています（青年期：13.2%、壮年期：11.2%）、『前期高齢期（65～74 歳）』以降では数パーセントとなっています（前期高齢期：4.7%、後期高齢期：4.4%）。

また、世代が上がるほど割合が低くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

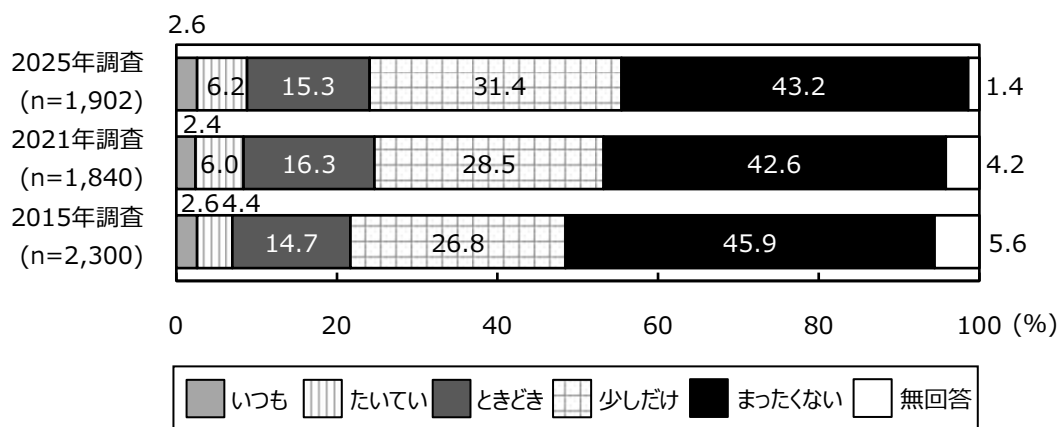


⑤何をするのも骨折りだと感じた

「まったくない」が 43.2%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 8.8%となっています。

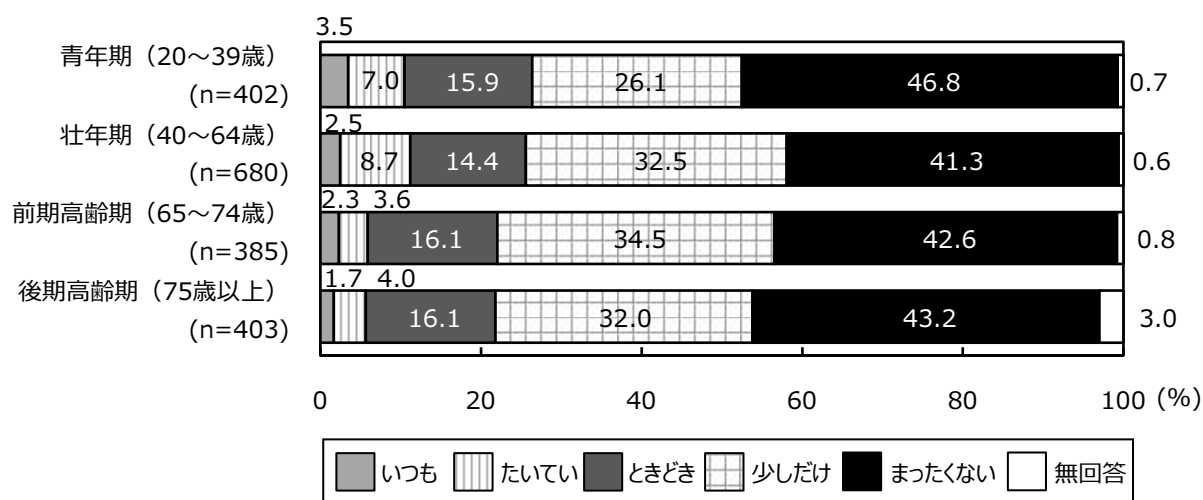
『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 0.4 ポイント増加しています（2021 年：8.4%、2015 年：7.0%）。

【全体（20 歳以上）】



『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、『壮年期（40～64 歳）』までは 10%を超えていますが（青年期：10.5%、壮年期：11.2%）、『前期高齢期（65～74 歳）』以降では数パーセントとなっています（前期高齢期：5.9%、後期高齢期：5.7%）。

【クロス集計（ライフステージ別）】

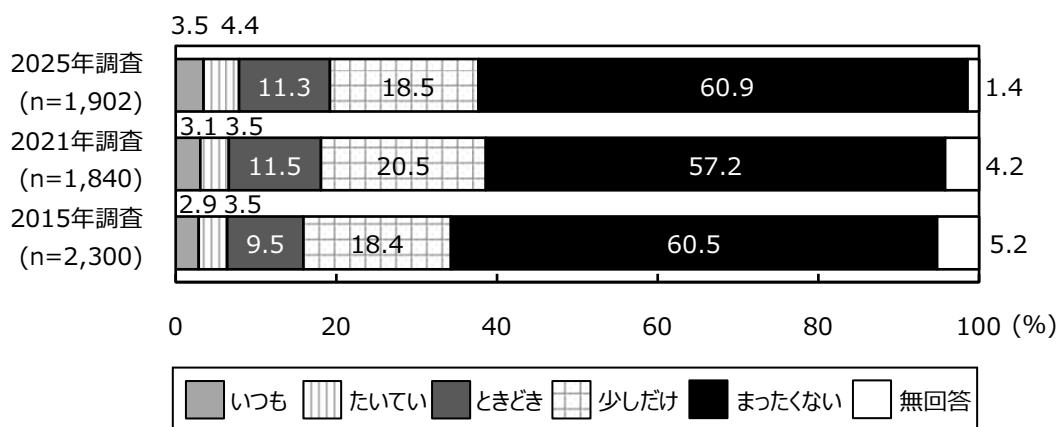


⑥自分は価値のない人間だと感じた

「まったくない」が 60.9%と最も高くなっています。『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 7.9%となっています。

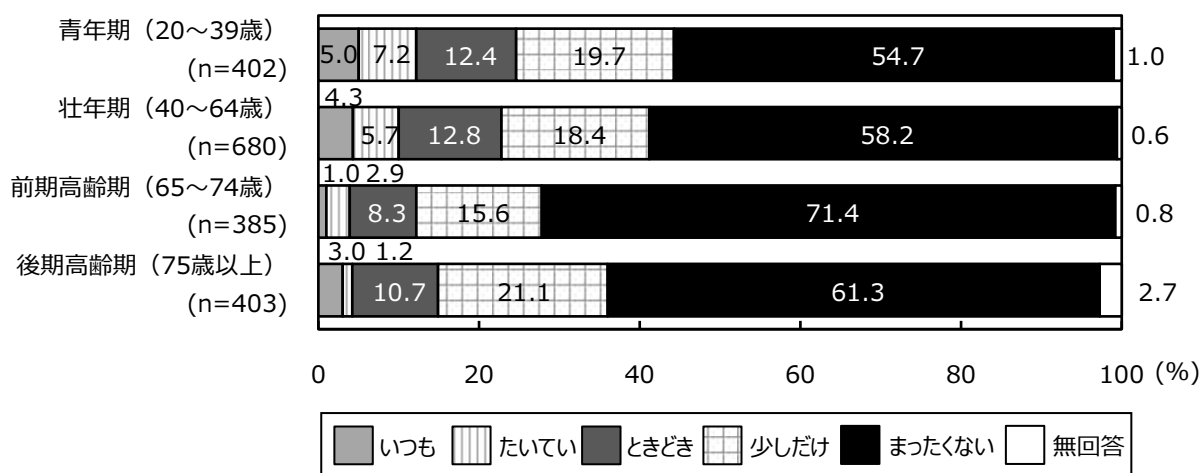
『よく感じる』の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 1.3 ポイント増加しています（2021 年：6.6%、2015 年：6.4%）。

【全体（20 歳以上）】



『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、『壮年期（40～64 歳）』までは 10%を超えています（青年期：12.2%、壮年期：10.0%）、『前期高齢期（65～74 歳）』以降では数パーセントとなっています（前期高齢期：3.9%、後期高齢期：4.2%）。

【クロス集計（ライフステージ別）】

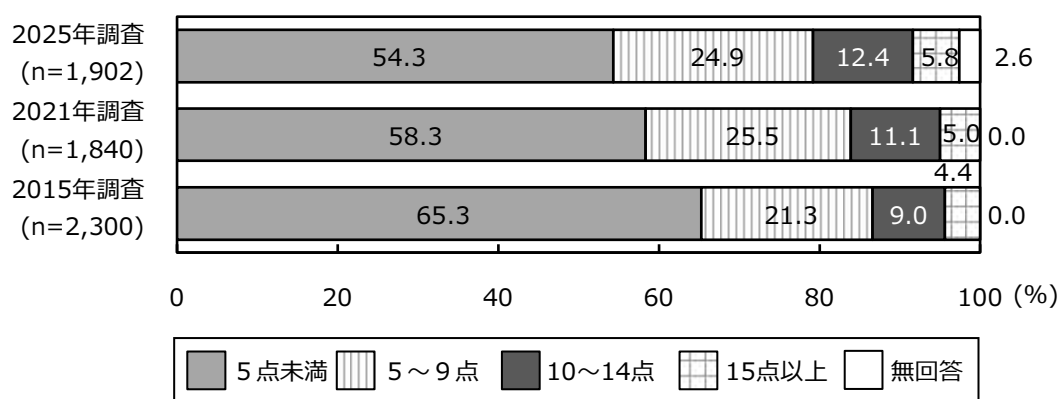


⑦K6 合計点数

「5点未満」が54.3%と最も高く、次いで、「5～9点」が24.9%、「10～14点」が12.4%となっています。『10点以上』については18.2%となっています。

『10点以上』の割合は調査のたびに増加し、2021年調査から2.1ポイント増加しています（2021年：16.1%、2015年：13.4%）。

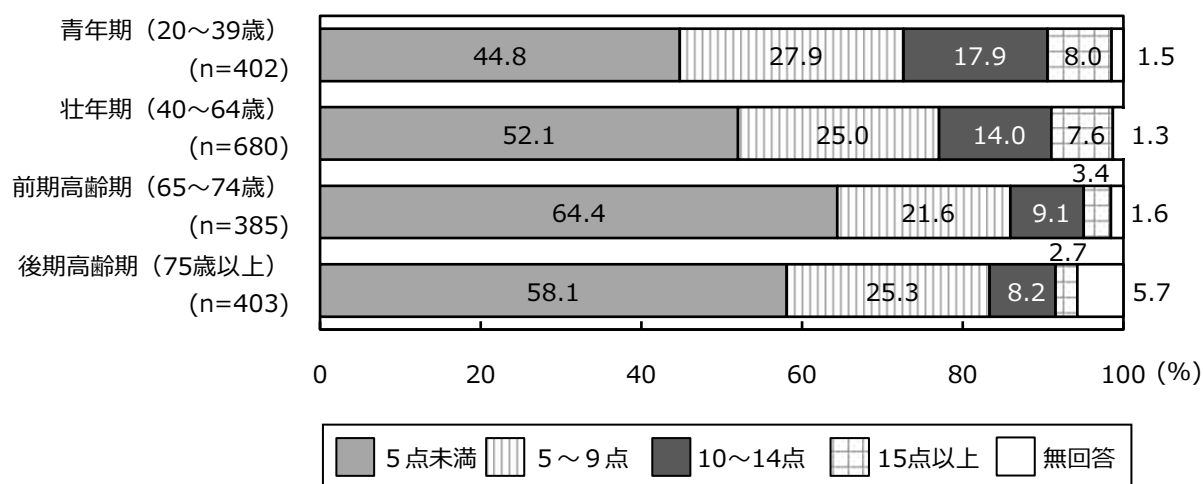
【全体（20歳以上）】



※K6とは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。問40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。

『10点以上』の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、『青年期（20～39歳）』では25.9%であるのに対し、『後期高齢期（75歳以上）』では10.9%となっています。

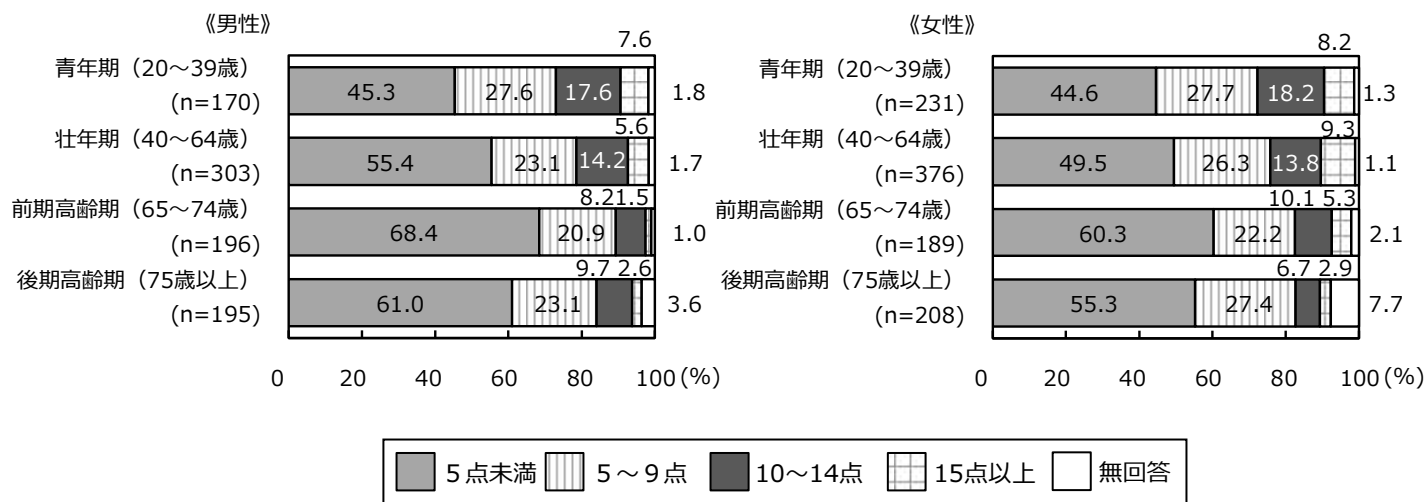
【クロス集計（ライフステージ別）】



『10 点以上』の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《青年期（20～39 歳）》で最も高くなっています（男性：25.2%、女性：26.4%）。

また、《前期高齢期（65～74 歳）》までは女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

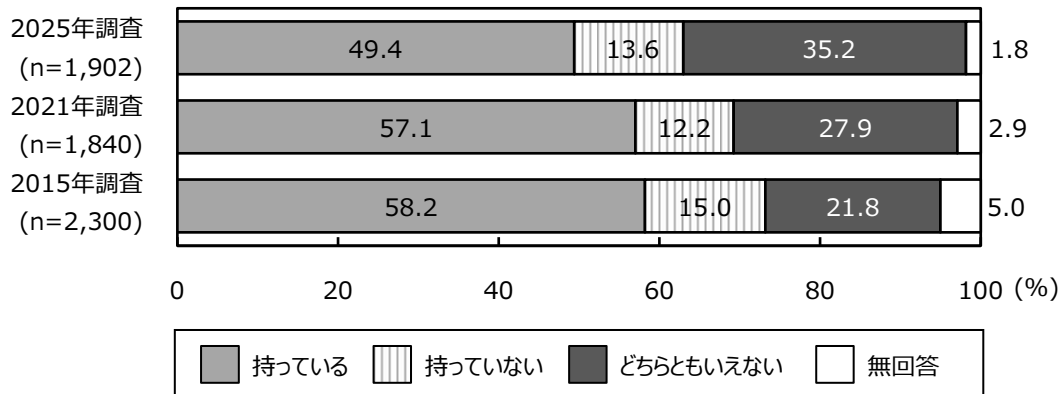


問 41 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。（単数回答）

「持っている」が 49.4%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が 35.2%、「持っていない」が 13.6%となっています。

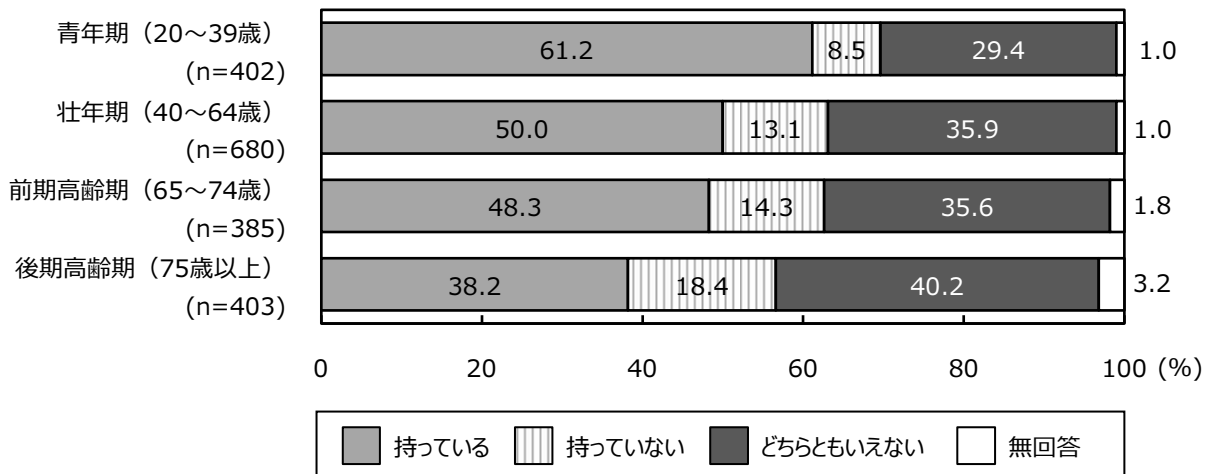
「持っている」の割合は調査のたびに減少し、2021 年調査から 7.7 ポイント減少しています（2021 年：57.1%、2015 年：58.2%）。

【全体（20 歳以上）】



「持っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 61.2%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 38.2%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、《前期高齢期（65～74 歳）》から《後期高齢期（75 歳以上）》にかけての差が大きくなっています。

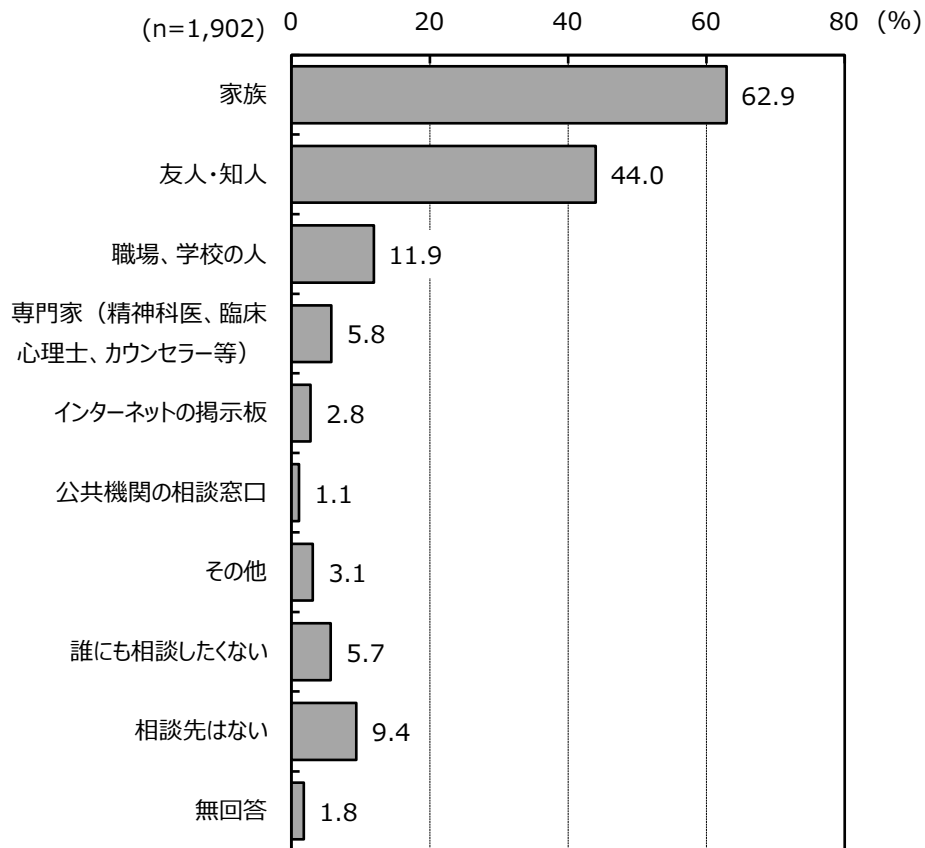
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 42 こころの健康について心配がある時、相談できる人（場所）を教えてください。（複数回答）

「家族」が 62.9%と最も高く、次いで、「友人・知人」が 44.0%、「職場、学校の人」が 11.9%となっています。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「家族」（青年期：63.7%、壮年期：63.7%、前期高齢期：59.0%、後期高齢期：64.3%）、「友人・知人」（青年期：51.5%、壮年期：43.2%、前期高齢期：43.6%、後期高齢期：38.5%）の順で高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

	家族	友人・知人	職場、学校の人	専門家 （精神科 医、臨床 心理士、 カウンセ ラー等）	インター ネットの 掲示板	公共機関 の相談窓 口	その他	誰にも相 談したく ない	相談先は ない	無回答
青年期（20～39歳） （n=402）	63.7	51.5	16.7	7.5	3.0	1.2	3.0	8.2	6.5	0.7
壮年期（40～64歳） （n=680）	63.7	43.2	18.7	5.9	2.5	0.7	2.8	6.5	9.1	1.0
前期高齢期（65～74歳） （n=385）	59.0	43.6	6.0	5.2	3.6	0.8	2.6	3.6	13.0	2.3
後期高齢期（75歳以上） （n=403）	64.3	38.5	2.2	5.0	2.2	1.7	4.0	3.7	9.9	3.0

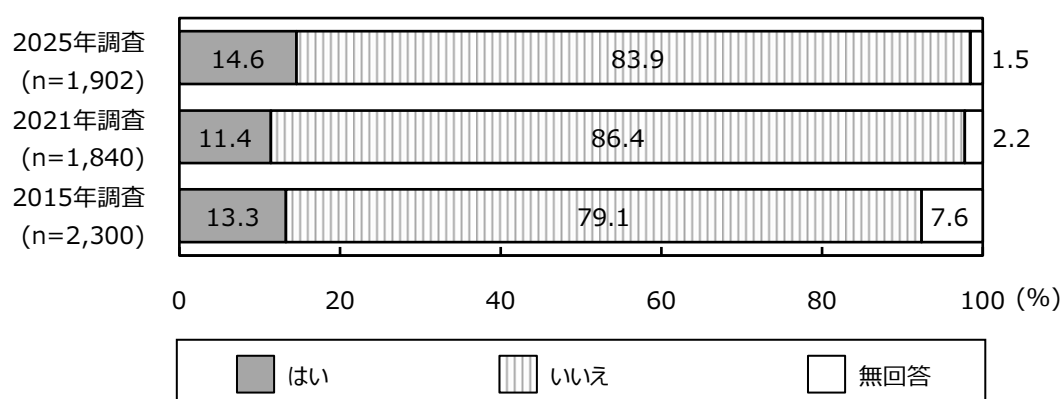
7. ボランティアや地域のことなどについて

問 43 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 14.6%、「いいえ」が 83.9%と、「いいえ」が大半を占めています。

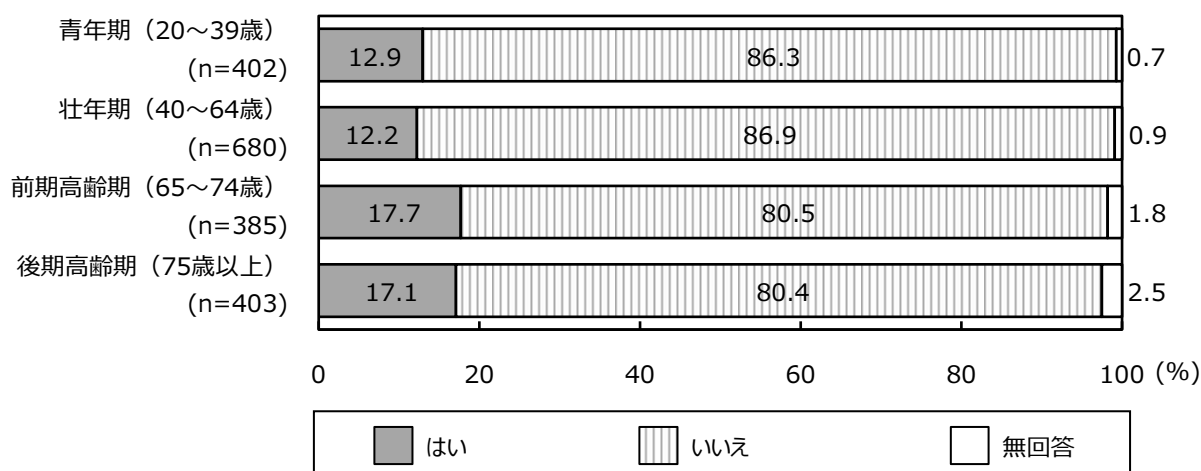
「はい」の割合は 2021 年調査から 3.2 ポイント増加し、過去 3 回の調査の中で最も高い値となっています（2021 年：11.4%、2015 年：13.3%）。

【全体（20 歳以上）】



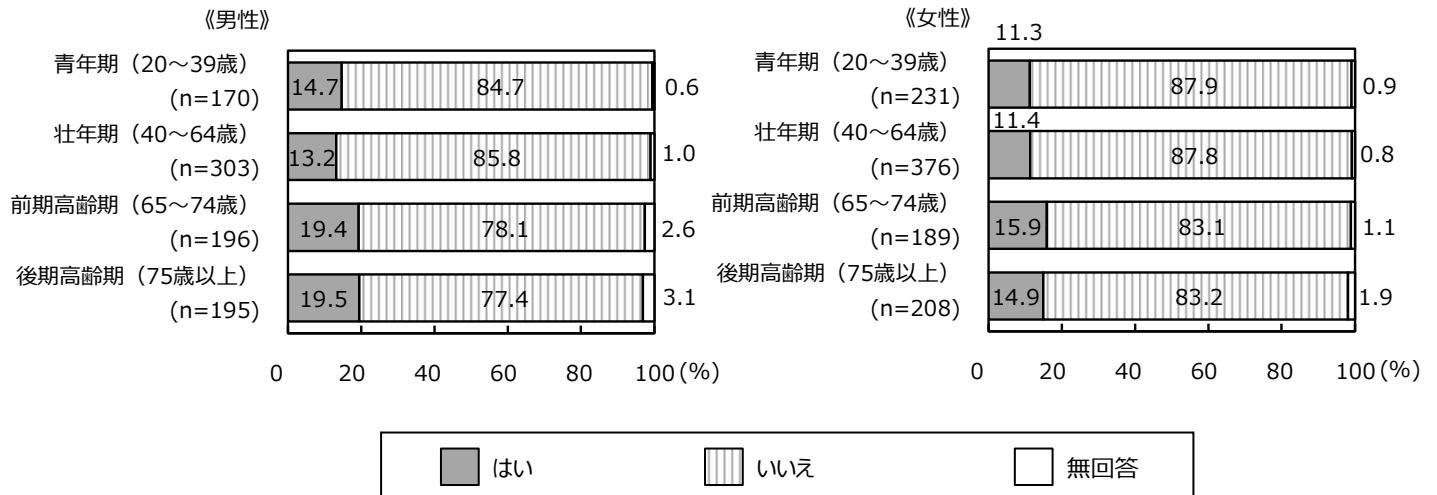
「はい」の割合をライフステージ別でみると、《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高く、17.7%となっています。次いで割合が高いのは《後期高齢期（75 歳以上）》で、17.1%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



「はい」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性は《後期高齢期（75 歳以上）》で最も高くなっていますが（19.5%）、女性は《前期高齢期（65～74 歳）》で最も高くなっています（15.9%）。
また、いずれの世代においても男性の割合の方が高くなっています。

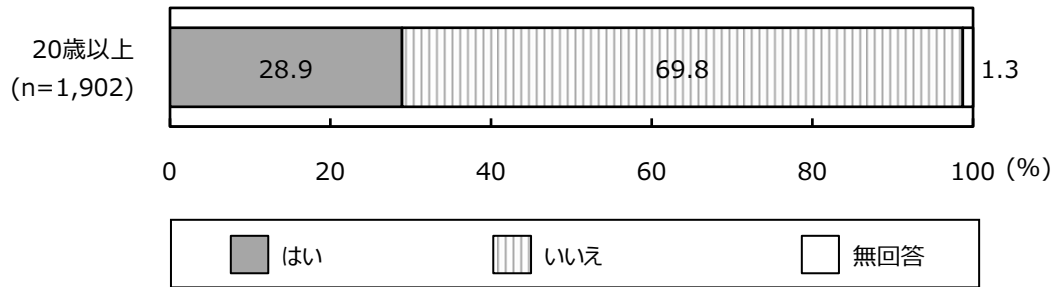
【クロス集計（性・ライフステージ別）】



問 44 あなたは、現在、ボランティア活動や地域活動（町内会、地域行事等）、趣味やおけいこ事をしていますか。（単数回答）

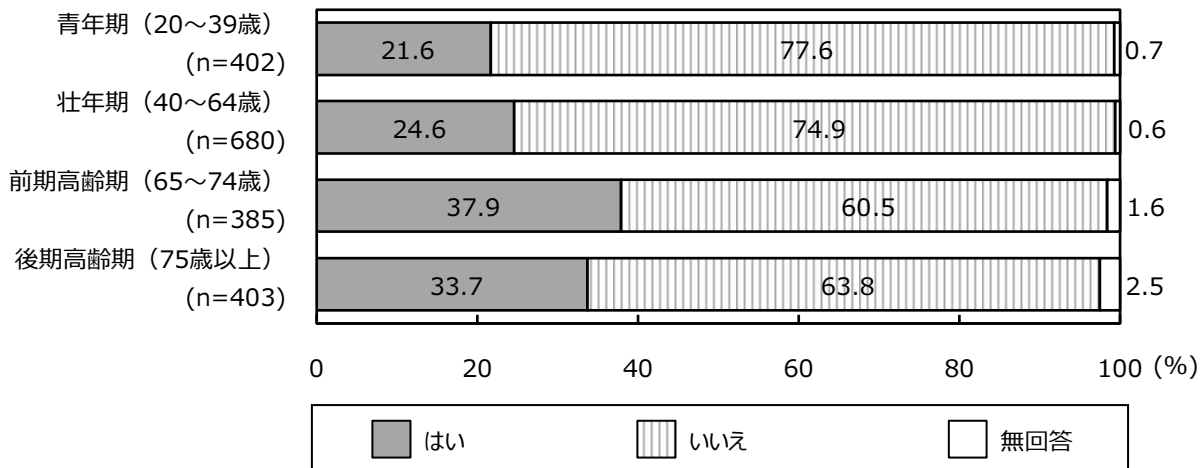
「はい」が 28.9%、「いいえ」が 69.8%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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、37.9%となっています。次いで割合が高いのは《後期高齢期（75 歳以上）》で、33.7%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

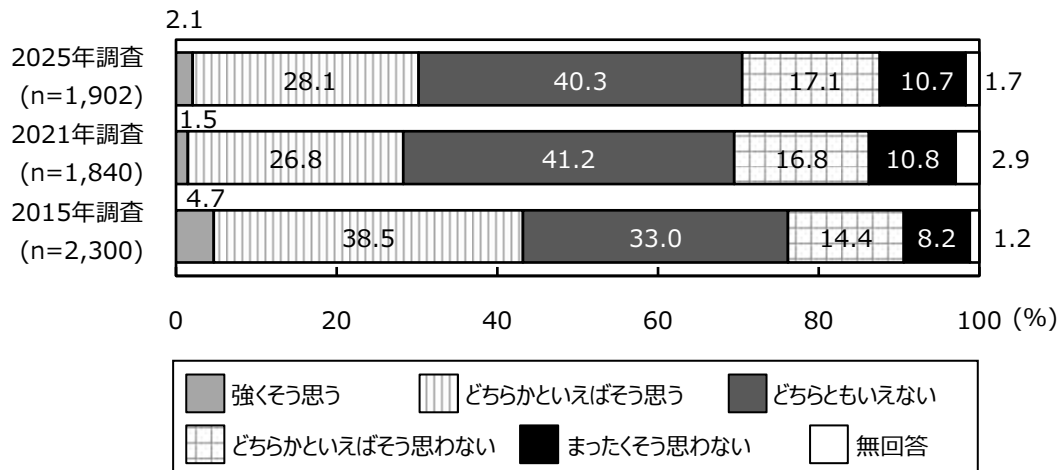


問 45 あなたのお住まいの地域では、お互い助け合っていると思いますか。（単数回答）

「どちらともいえない」が 40.3%と最も高くなっています。『思う』（「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」）については 30.2%となっています。

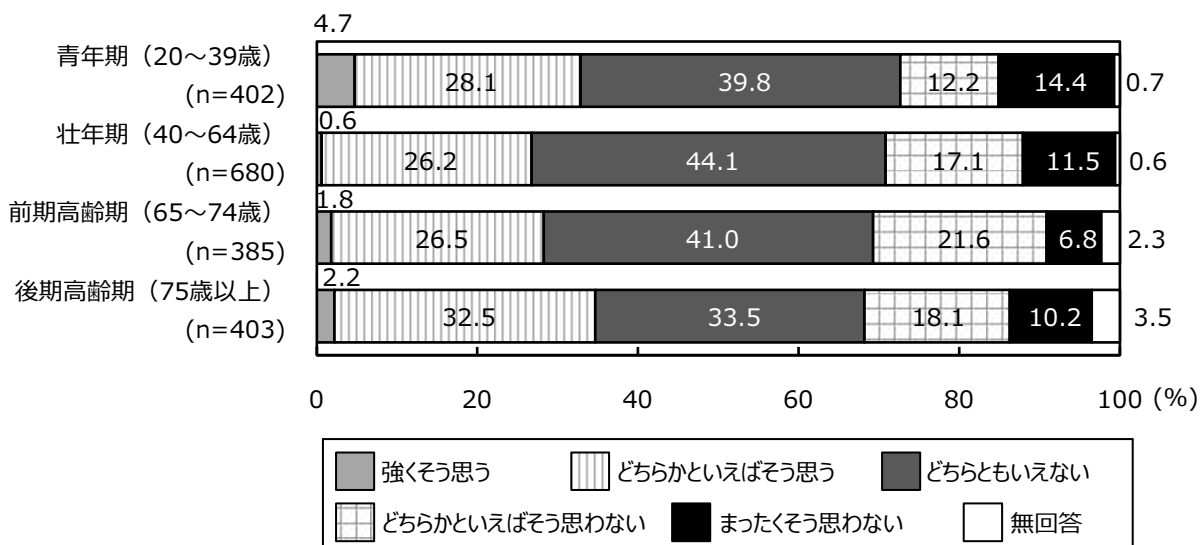
『思う』の割合は 2015 年調査よりは低いものの、2021 年調査からは 1.9 ポイント増加しています（2021 年：28.3%、2015 年：23.2%）。

【全体（20 歳以上）】



『思う』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）》で最も高く、34.7%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、32.8%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



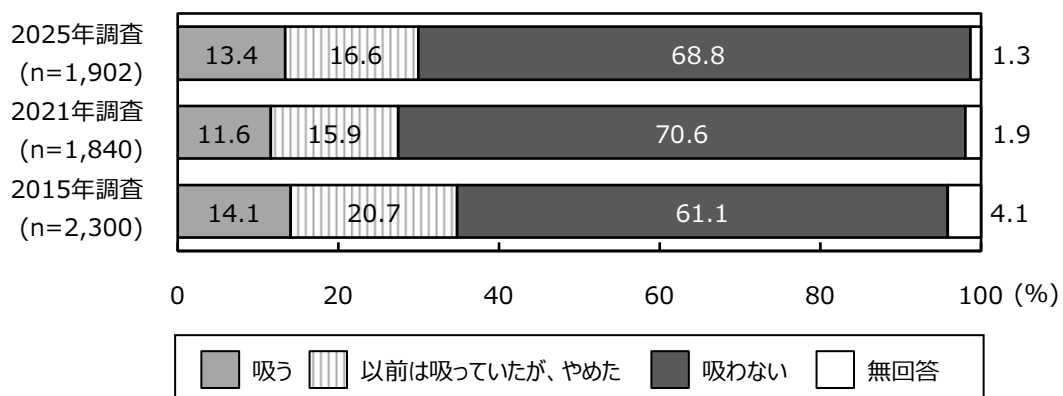
8. たばこについて

問 46 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 68.8%と最も高く、次いで、「以前は吸っていたが、やめた」が 16.6%、「吸う」が 13.4%となっています。

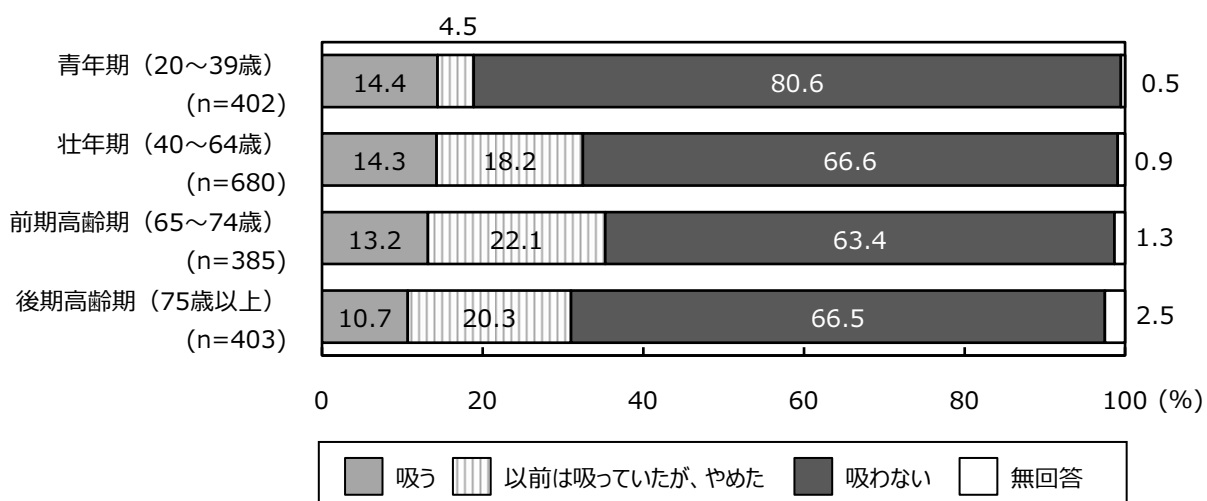
「吸う」の割合は 2015 年調査よりは低いものの、2021 年調査からは 1.8 ポイント増加しています（2021 年：11.6%、2015 年：14.1%）。

【全体（20 歳以上）】



「吸う」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 14.4%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 10.7%となっています。

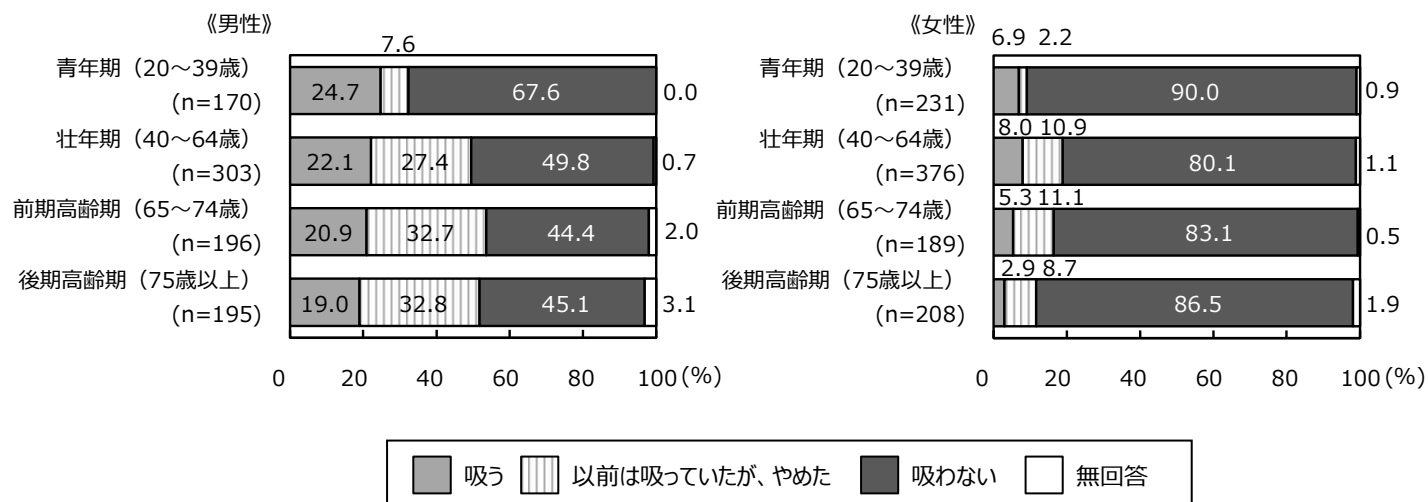
【クロス集計（ライフステージ別）】



「吸う」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性は《青年期（20～39 歳）》で最も高くなっていますが（24.7%）、女性は《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっています（8.0%）。

また、いずれの世代においても男性の割合の方が高く、その差も大きくなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

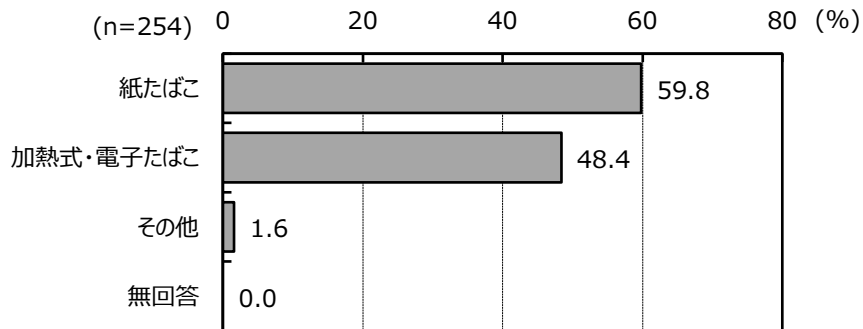


【たばこを吸っている人のみ（問 46 で「吸う」の人）】

問 47 何の種類のとばこを吸いますか。（複数回答）

「紙たばこ」が 59.8%と最も高く、次いで、「加熱式・電子たばこ」が 48.4%となっています。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》までは「加熱式・電子たばこ」（青年期：69.0%、壮年期：63.9%）、「紙たばこ」（青年期：46.6%、壮年期：46.4%）の順、《前期高齢期（65～74 歳）》以降では「紙たばこ」（前期高齢期：74.5%、後期高齢期：88.4%）、「加熱式・電子たばこ」（前期高齢期：31.4%、後期高齢期：9.3%）の順で高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

	紙たばこ	加熱式・電子 たばこ	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=58)	46.6	69.0	3.4	0.0
壮年期（40～64歳） (n=97)	46.4	63.9	0.0	0.0
前期高齢期（65～74歳） (n=51)	74.5	31.4	2.0	0.0
後期高齢期（75歳以上） (n=43)	88.4	9.3	2.3	0.0

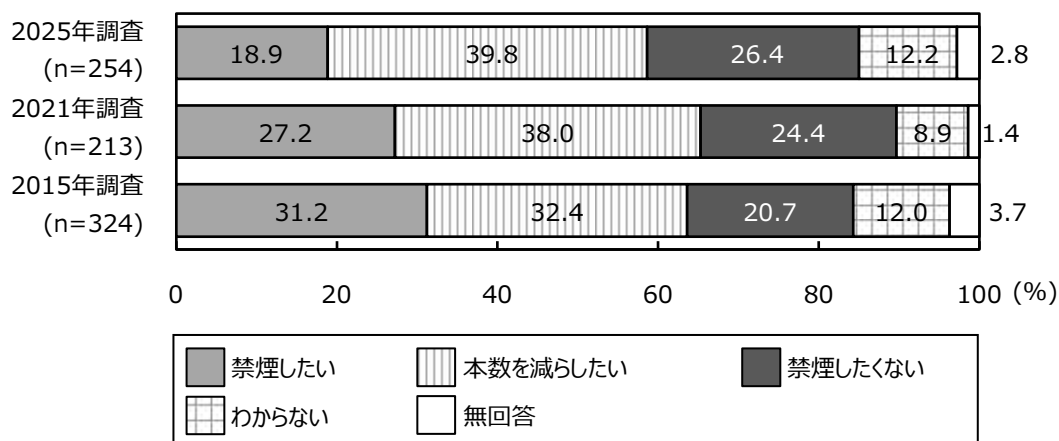
【たばこを吸っている人のみ（問 46 で「吸う」の人）】

問 48 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 39.8%と最も高く、次いで、「禁煙したくない」が 26.4%、「禁煙したい」が 18.9%となっています。

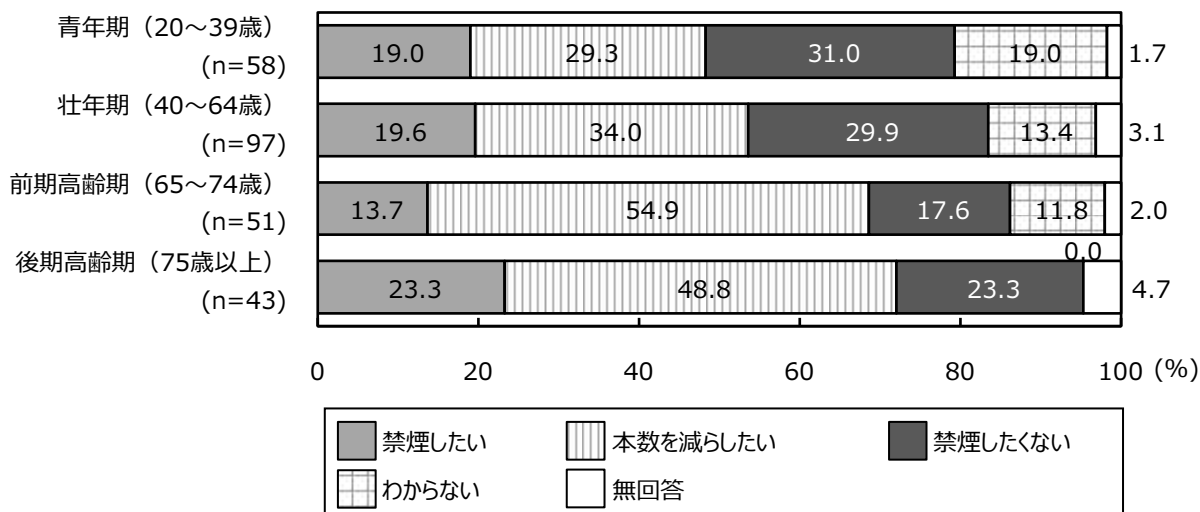
「禁煙したい」の割合は調査のたびに減少し、2021 年調査から 8.3 ポイント減少しています（2021 年：27.2%、2015 年：31.2%）。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では「禁煙したくない」（31.0%）が最も高く、《壮年期（40～64 歳）》以降では「本数を減らしたい」（壮年期：34.0%、前期高齢期：54.9%、後期高齢期：48.8%）が最も高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

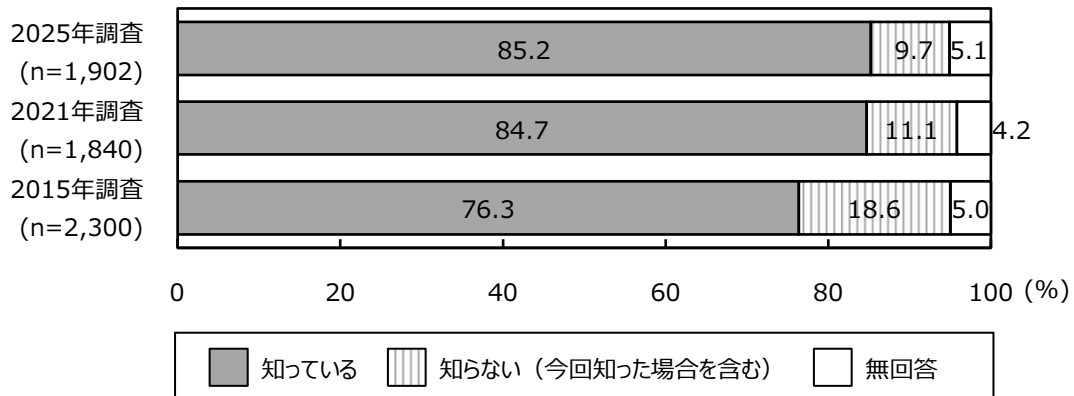


問 49 あなたは、受動喫煙ということばを知っていますか。（単数回答）

「知っている」が 85.2%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 9.7%と、「知っている」が大半を占めています。

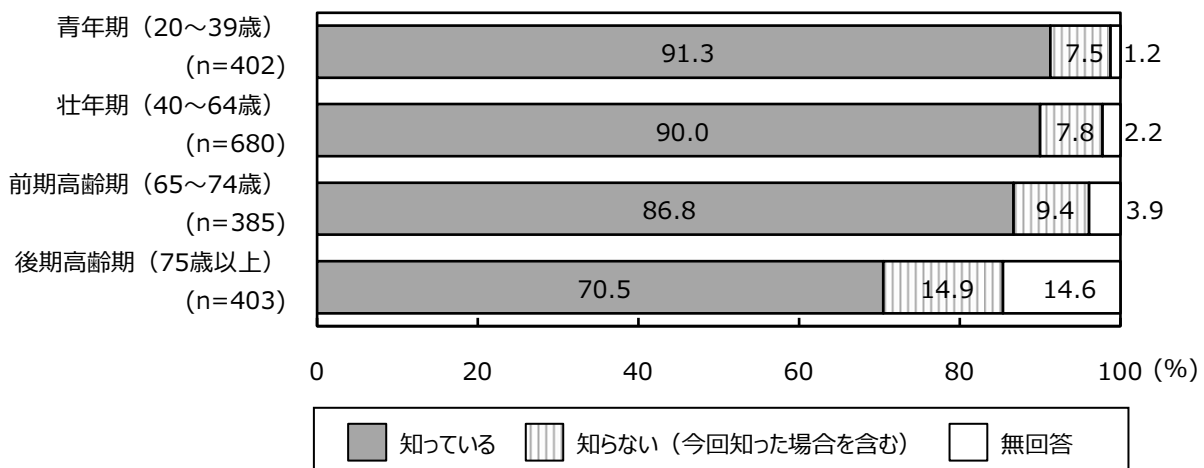
「知っている」の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 0.5 ポイント増加しています（2021 年：84.7%、2015 年：76.3%）。

【全体（20 歳以上）】



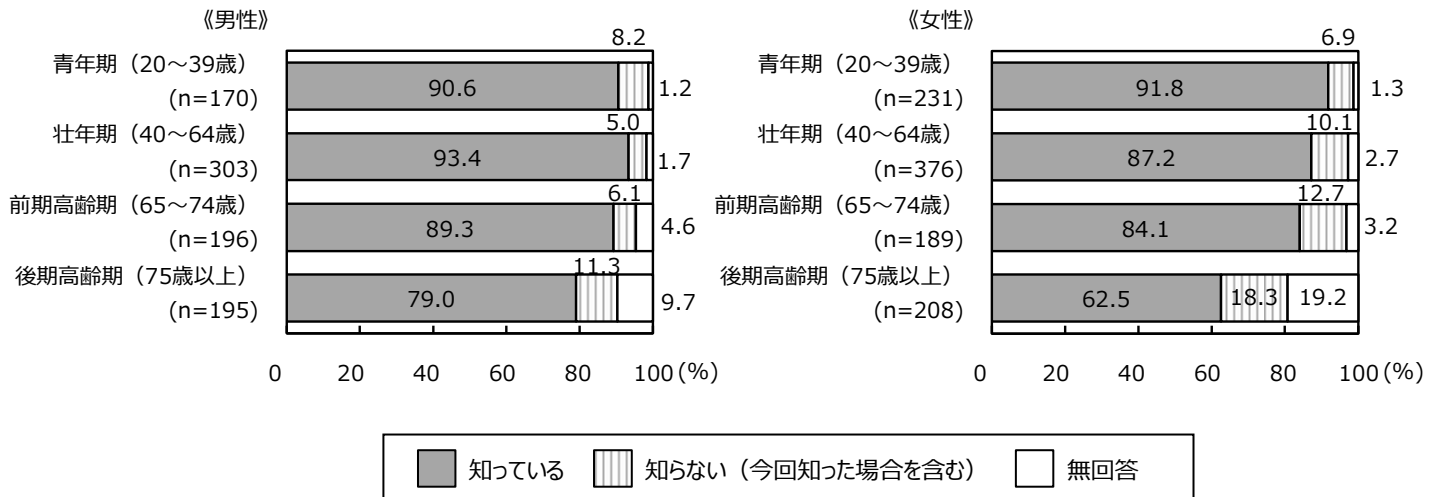
「知っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 91.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 70.5%となっています。特に、《前期高齢期（65～74 歳）》から《後期高齢期（75 歳以上）》にかけての差が大きくなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



「知っている」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性は《壮年期（40～64 歳）》で最も高くなっていますが（93.4%）、女性は《青年期（20～39 歳）》で最も高く（91.8%）、女性については世代が上がるほど割合が低くなっています。

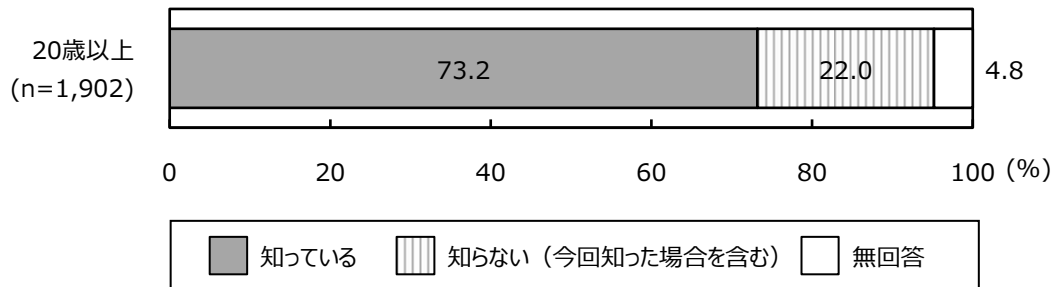
【クロス集計（性・ライフステージ別）】



問 50 加熱式・電子たばこも、受動喫煙によりあなたの周りの人の健康を害する可能性が指摘されていることを知っていますか。（単数回答）

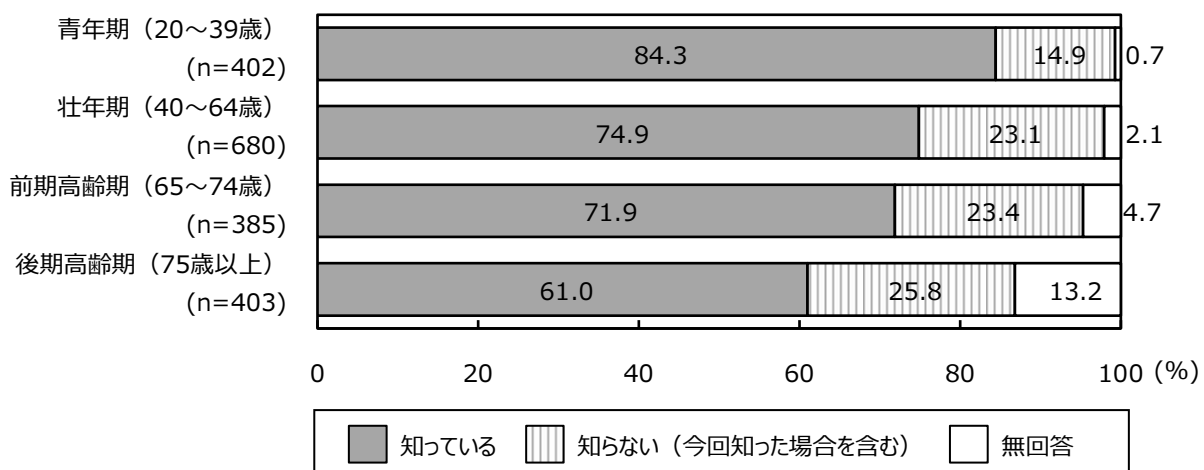
「知っている」が 73.2%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 22.0%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「知っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 84.3%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 61.0%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）》にかけての差が大きくなっています。

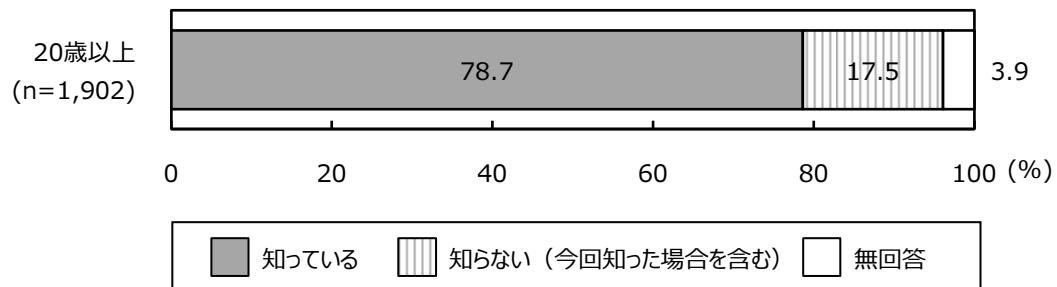
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 51 あなたは、多くの人が利用する施設（飲食店、事業所、ホテル、旅客運送事業船舶、その他すべての施設）は「原則屋内禁煙」と法律で決められていることを知っていますか。
（単数回答）

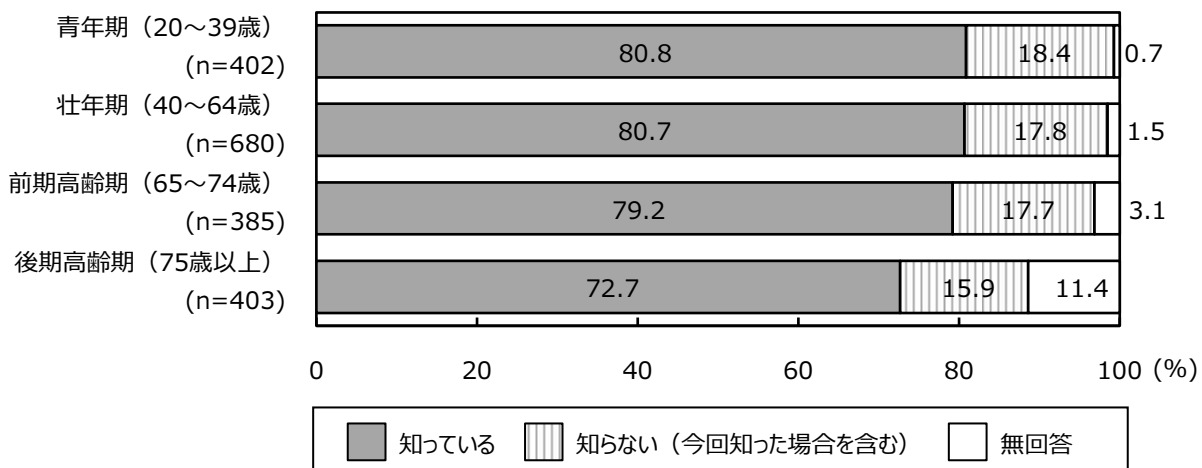
「知っている」が78.7%、「知らない（今回知った場合を含む）」が17.5%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「知っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では80.8%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では72.7%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

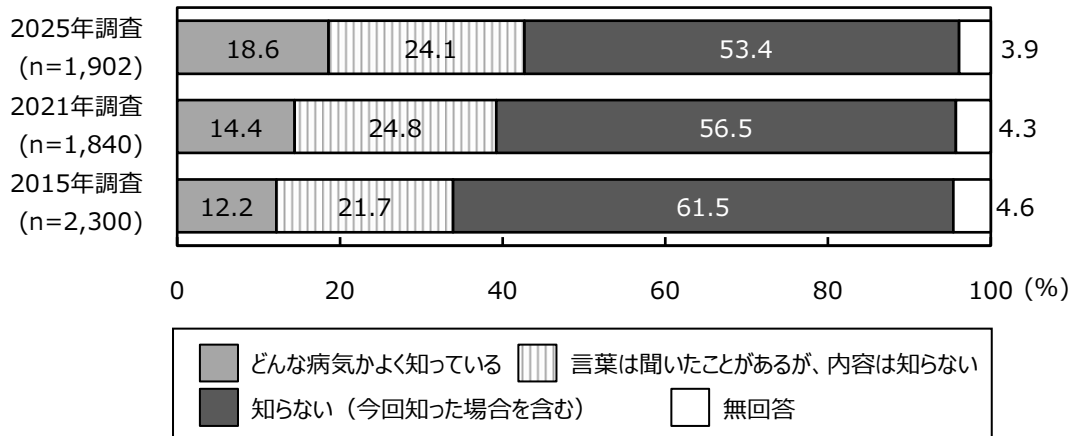


問 52 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（単数回答）

「知らない（今回知った場合を含む）」が 53.4%と最も高く、次いで、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」が 24.1%、「どんな病気かよく知っている」が 18.6%となっています。

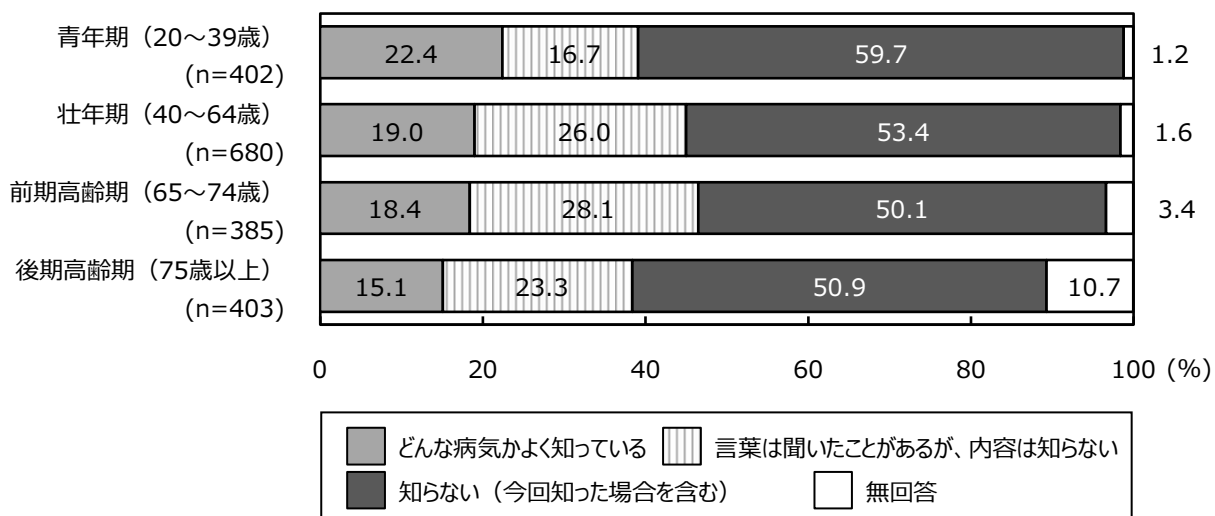
「どんな病気かよく知っている」の割合は調査のたびに増加し、2021 年調査から 4.2 ポイント増加しています（2021 年：14.4%、2015 年：12.2%）。

【全体（20 歳以上）】



「どんな病気かよく知っている」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなり、《青年期（20～39 歳）》では 22.4%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 15.1%となっています。

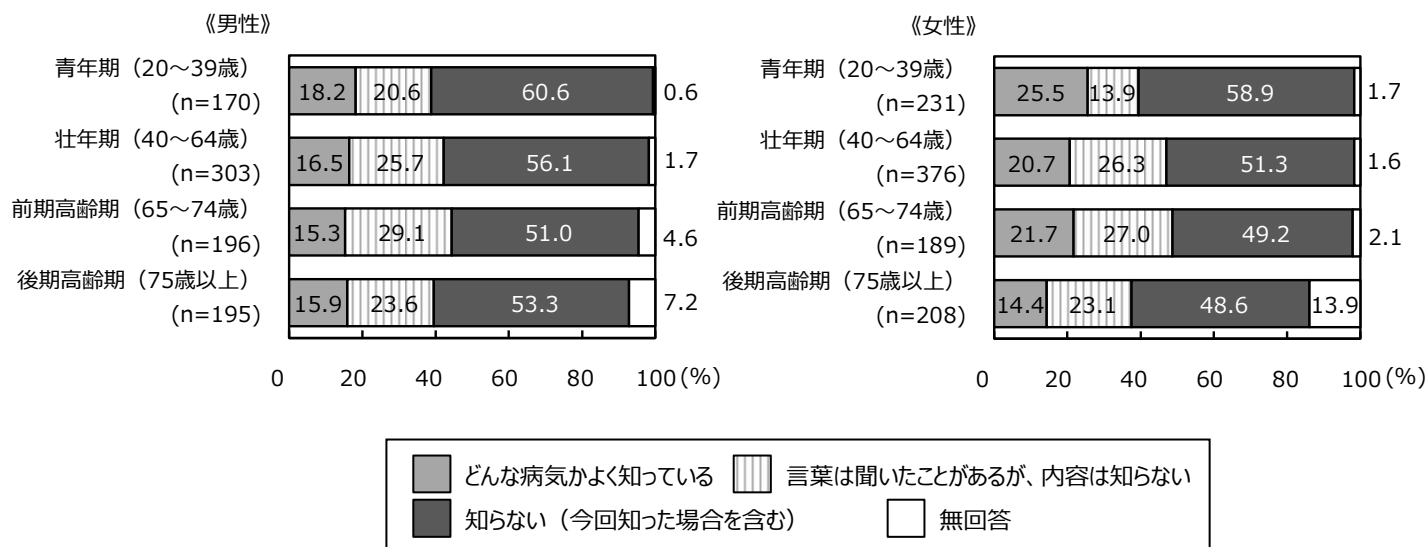
【クロス集計（ライフステージ別）】



「どんな病気かよく知っている」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに《青年期（20～39 歳）》で最も高くなっています（男性：18.2%、女性：25.5%）。

また、《前期高齢期（65～74 歳）》までは女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】



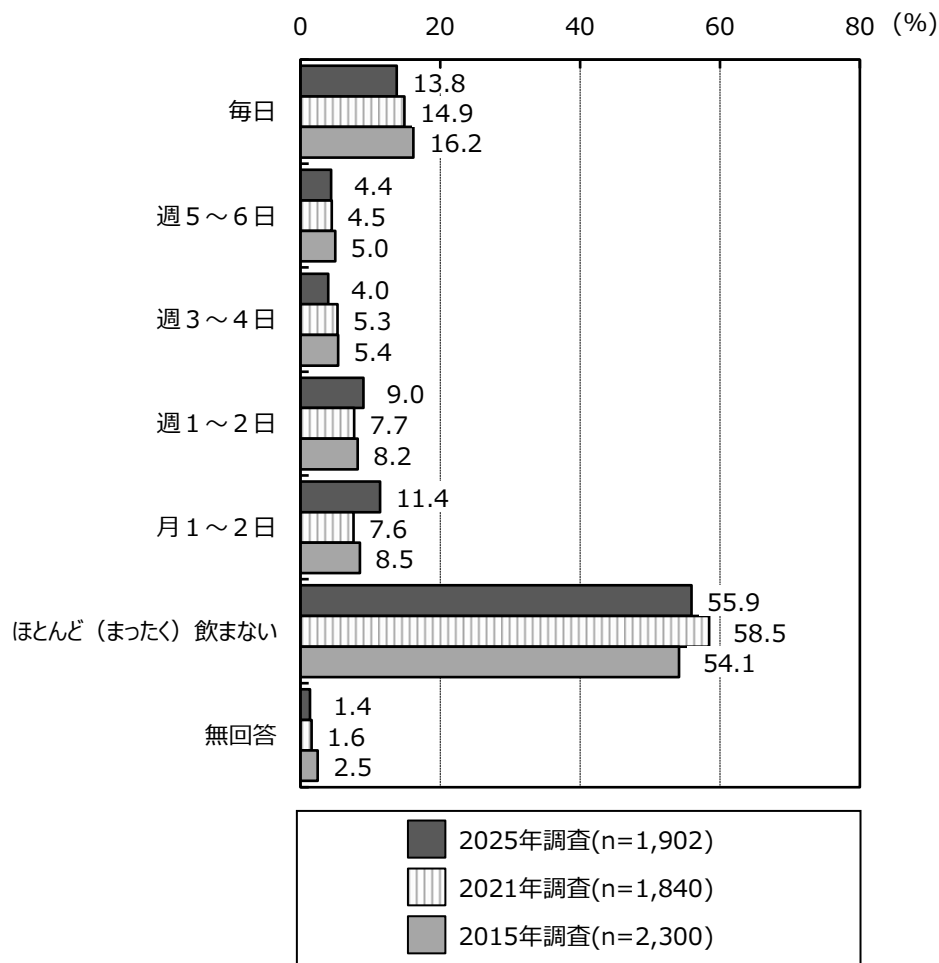
9. アルコールについて

問 53 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）

「ほとんど（まったく）飲まない」が55.9%と最も高く、次いで、「毎日」が13.8%、「月1～2日」が11.4%となっています。

「毎日」の割合は調査のたびに減少し、2021年調査から1.1ポイント減少しています（2021年：14.9%、2015年：16.2%）。

【全体（20歳以上）】



ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「ほとんど（まったく）飲まない」（青年期：56.7%、壮年期：54.0%、前期高齢期：50.4%、後期高齢期：64.3%）が最も高くなっていますが、2番目に割合が高いものをみると、《青年期（20～39歳）》では「月1～2日」（21.9%）、《壮年期（40～64歳）》以降では「毎日」（壮年期：14.1%、前期高齢期：21.0%、後期高齢期：17.1%）となっています。

また、「毎日」の割合は《前期高齢期（65～74歳）》で最も高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～2日	ほとんど （まったく） 飲まない	無回答
青年期（20～39歳） (n=402)	2.7	2.2	2.5	13.2	21.9	56.7	0.7
壮年期（40～64歳） (n=680)	14.1	6.0	4.9	10.0	10.3	54.0	0.7
前期高齢期（65～74歳） (n=385)	21.0	5.7	4.4	8.6	8.6	50.4	1.3
後期高齢期（75歳以上） (n=403)	17.1	2.7	2.7	4.2	6.0	64.3	3.0

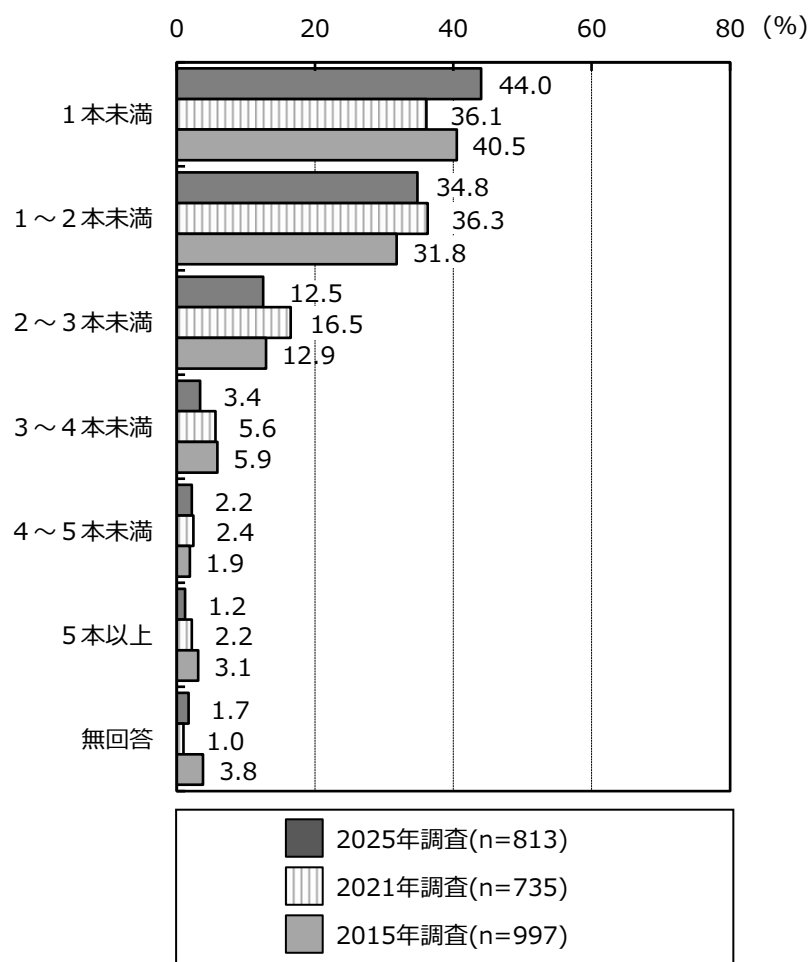
【お酒を飲む人のみ（問 53 で「ほとんど（まったく） 飲まない」以外の人）】

問 54 1 日のお酒の量はどのくらいですか。ビール中ビンに換算してお答えください。（単数回答）

「1 本未満」が 44.0%と最も高く、次いで、「1 ～ 2 本未満」が 34.8%、「2 ～ 3 本未満」が 12.5%となっています。『3 本以上』については 6.8%となっています。

『3 本以上』の割合は調査のたびに減少し、2021 年調査から 3.4 ポイント減少しています（2021 年：10.2%、2015 年：10.9%）。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「1本未満」（青年期：45.6%、壮年期：40.3%、前期高齢期：44.6%、後期高齢期：52.3%）、「1～2本未満」（青年期：31.6%、壮年期：35.4%、前期高齢期：39.8%、後期高齢期：30.3%）の順で高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

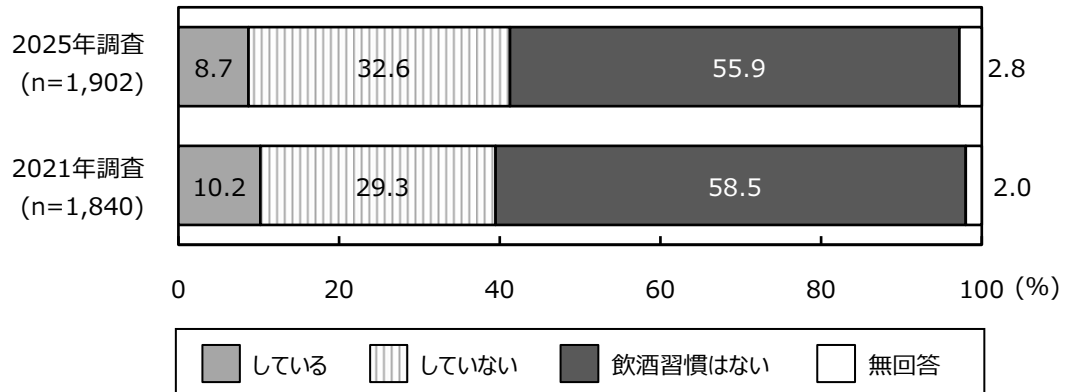
	1本未満	1～2本未満	2～3本未満	3～4本未満	4～5本未満	5本以上	無回答
青年期（20～39歳） (n=171)	45.6	31.6	14.0	4.7	2.3	0.6	1.2
壮年期（40～64歳） (n=308)	40.3	35.4	14.9	3.6	3.6	1.3	1.0
前期高齢期（65～74歳） (n=186)	44.6	39.8	10.8	2.2	0.5	1.6	0.5
後期高齢期（75歳以上） (n=132)	52.3	30.3	7.6	3.8	1.5	0.0	4.5

問 53・54 生活習慣病のリスクを高める飲酒の有無（単数回答）

「飲酒習慣はない」が 55.9%と最も高くなっています。「している」は 8.7%、「していない」は 32.6%となっています。

「している」の割合は 2021 年調査から 1.5 ポイント減少しています（2021 年：10.2%）。

【全体（20 歳以上）】



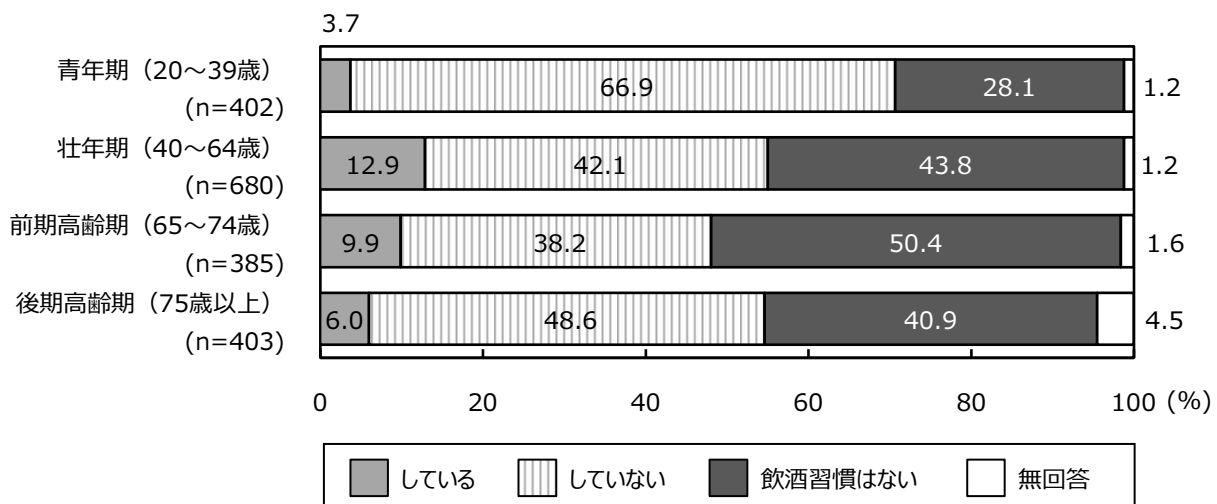
※生活習慣病のリスクを高める飲酒は以下の計算で算出している。

男性：「ほぼ毎日×2 本以上」+「週 3 日以上×3 本以上」+「週 1～2 日×5 本以上」+「月 1～2 日×5 本以上」

女性：「ほぼ毎日×1 本以上」+「週 3 日以上×1 本以上」+「週 1～2 日×3 本以上」+「月 1～2 日×5 本以上」

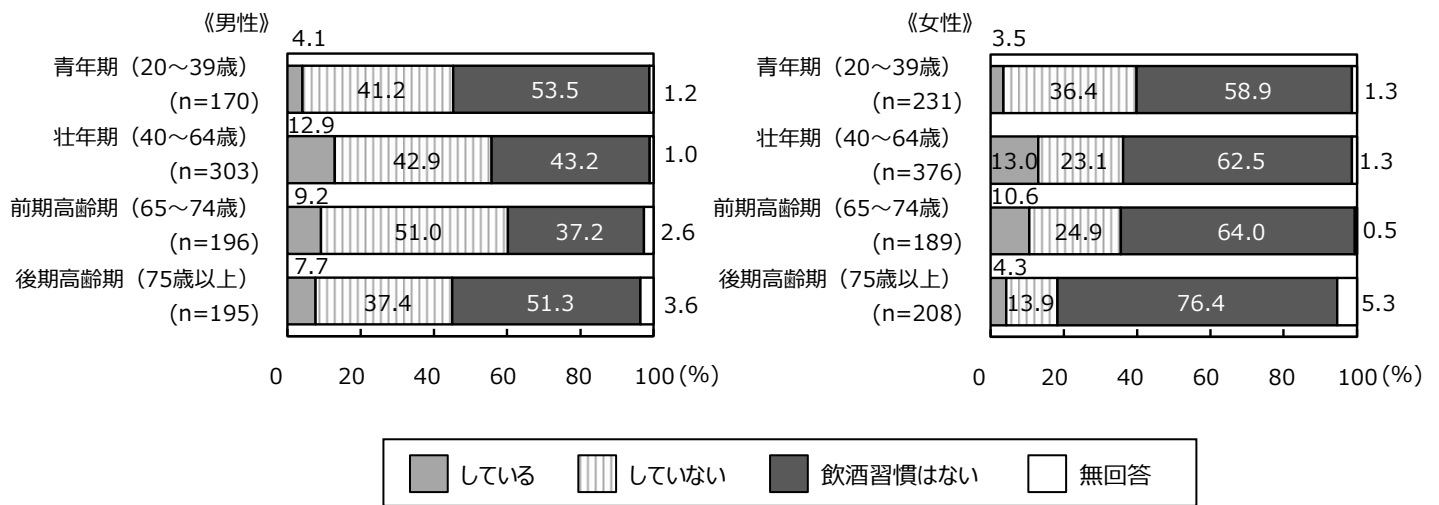
「している」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》のみ 10%を超え、12.9%となっています。

【クロス集計（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みると、男女ともに《壮年期（40～64歳）》で最も高くなっています（男性：12.9%、女性：13.0%）。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

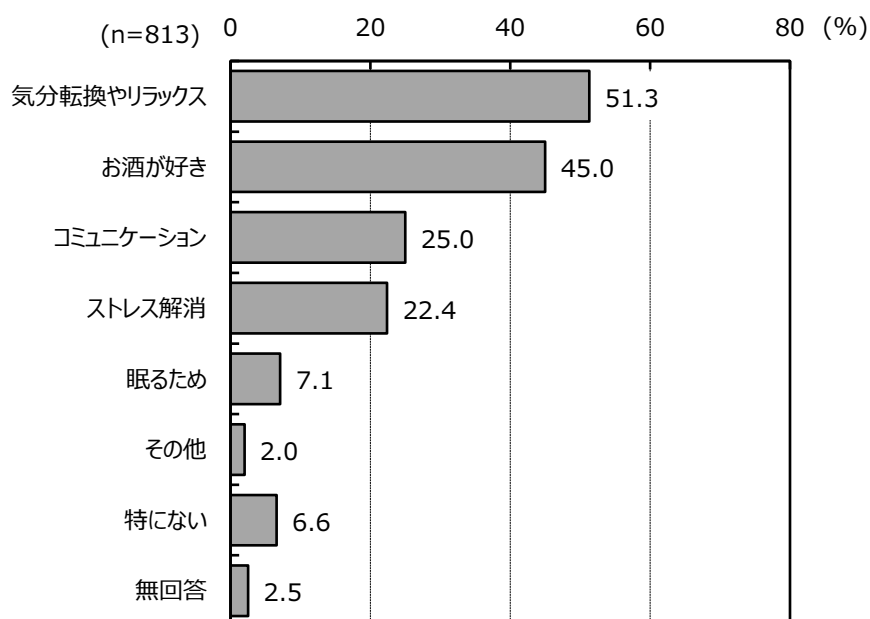


【お酒を飲む人のみ（問 53 で「ほとんど（まったく） 飲まない」以外の人）】

問 55 どのような理由でお酒を飲むことが多いですか。（複数回答）

「気分転換やリラックス」が 51.3%と最も高く、次いで、「お酒が好き」が 45.0%、「コミュニケーション」が 25.0%となっています。

【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》では「コミュニケーション」（47.4%）、「気分転換やリラックス」（45.6%）の順となっています。

《壮年期（40～64 歳）》以降では「気分転換やリラックス」（壮年期：57.5%、前期高齢期：57.0%、後期高齢期：37.9%）、「お酒が好き」（壮年期：50.3%、前期高齢期：41.9%、後期高齢期：42.4%）が上位 2 位となっていますが、《壮年期（40～64 歳）》、《前期高齢期（65～74 歳）》では「気分転換やリラックス」が最も高く、《後期高齢期（75 歳以上）》では「お酒が好き」が最も高くなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

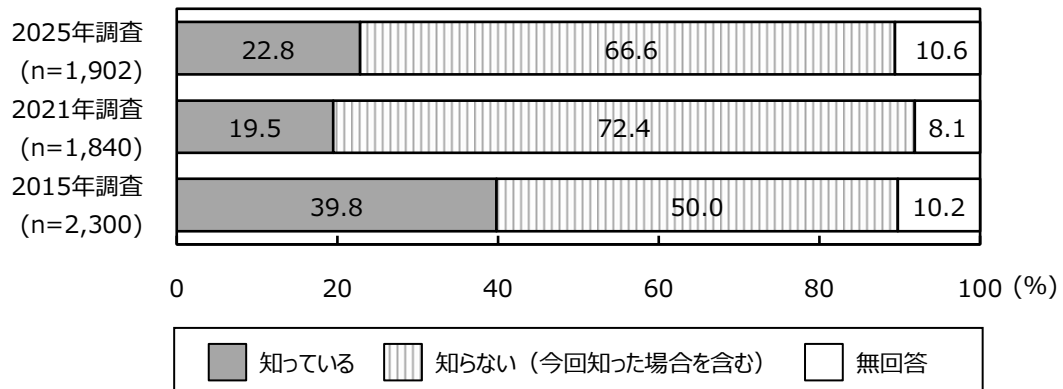
	気分転換や リラックス	お酒が好き	コミュニ ケーション	ストレス解 消	眠るため	その他	特にない	無回答
青年期（20～39歳） （n=171）	45.6	40.4	47.4	22.8	6.4	1.8	7.0	0.6
壮年期（40～64歳） （n=308）	57.5	50.3	24.0	31.8	6.5	1.9	5.5	1.6
前期高齢期（65～74歳） （n=186）	57.0	41.9	18.3	16.7	6.5	2.2	5.4	2.7
後期高齢期（75歳以上） （n=132）	37.9	42.4	7.6	9.1	9.1	1.5	11.4	5.3

問 56 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 22.8%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 66.6%となっています。

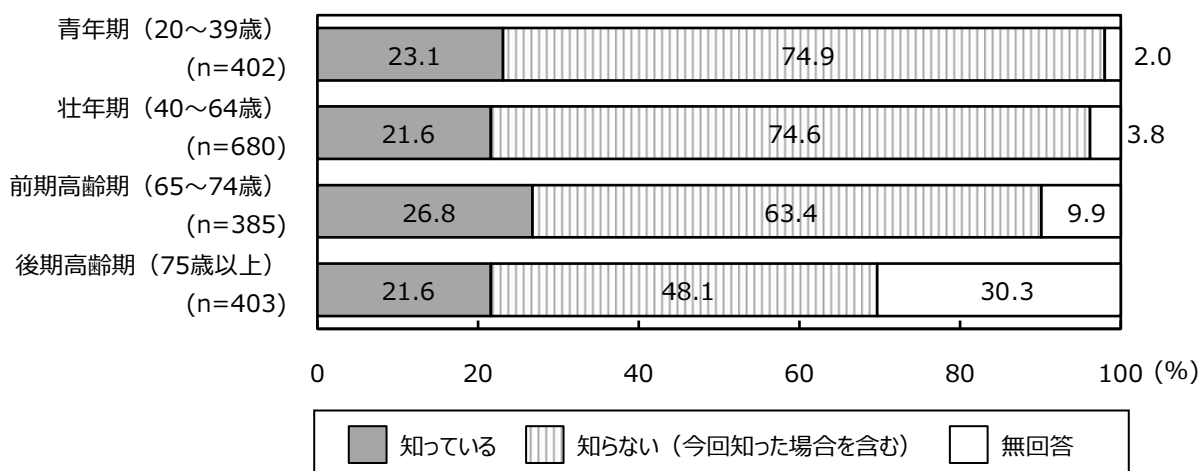
「知っている」の割合は 2021 年調査から 3.3 ポイント増加しているものの、2015 年調査からは大きく減少しています（2021 年：19.5%、2015 年：39.8%）。

【全体（20 歳以上）】



「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、26.8%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、23.1%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



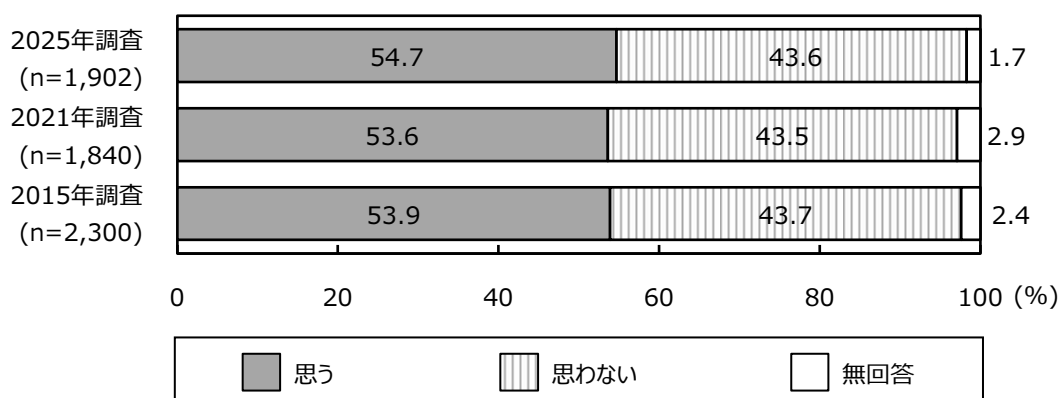
10. 健康管理について

問 57 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 54.7%、「思わない」が 43.6%となっています。

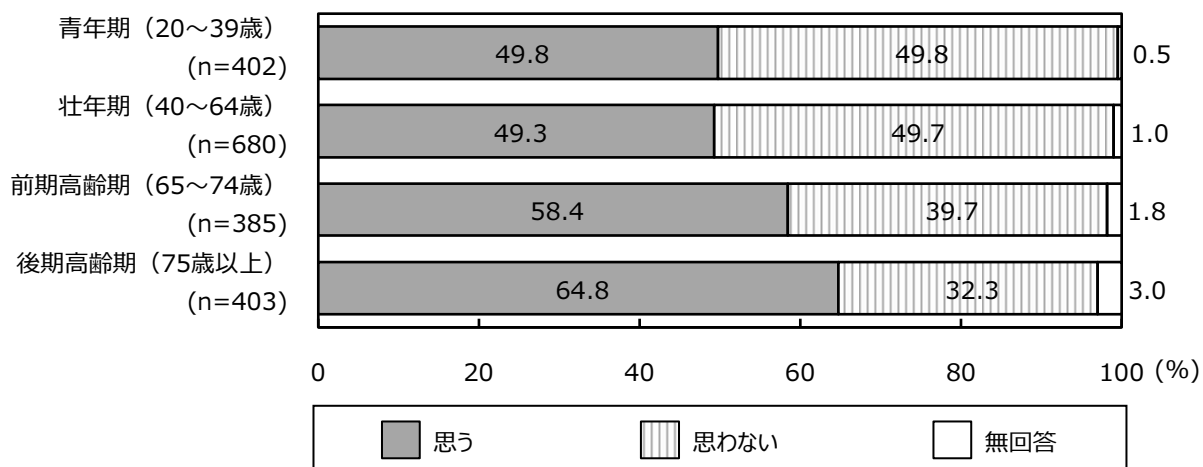
「思う」の割合は 2021 年調査から 1.1 ポイント増加し、過去 3 回の調査の中で最も高い値となっています（2021 年：53.6%、2015 年：53.9%）。

【全体（20 歳以上）】



「思う」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）》で最も高く、64.8%となっています。次いで割合が高いのは《前期高齢期（65～74 歳）》で、58.4%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

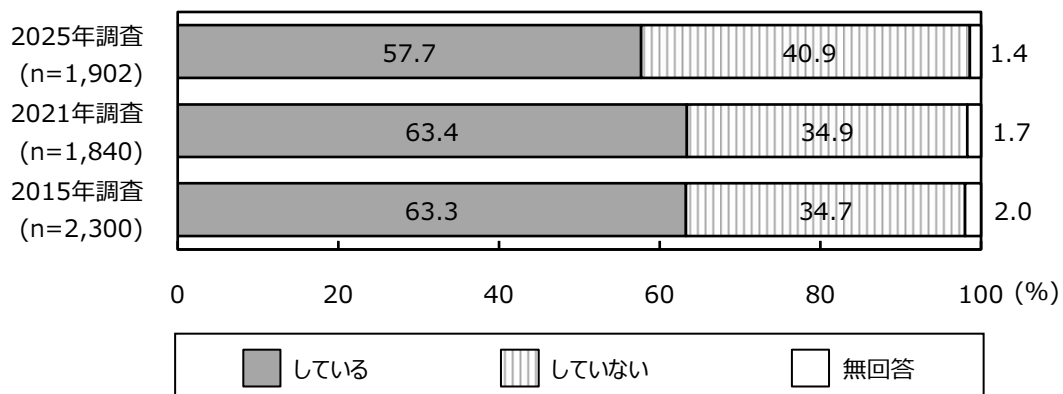


問 58 あなたは、自分の適正体重を認識し、定期的（1 か月に 1 回以上）に家庭で体重測定をしていますか。（単数回答）

「している」が 57.7%、「していない」が 40.9%となっています。

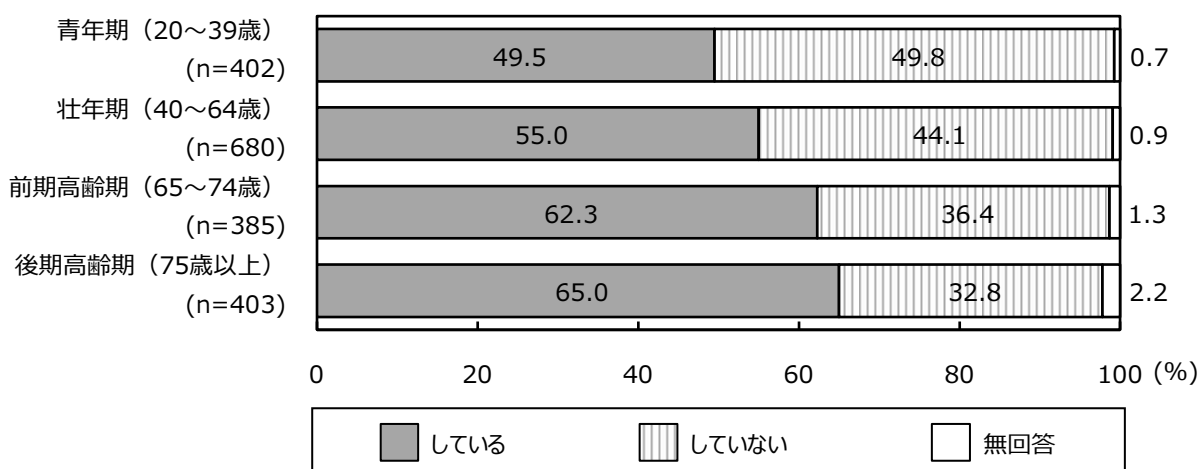
「している」の割合は 2021 年調査から 5.7 ポイント減少し、過去 3 回の調査の中で最も低い値となっています（2021 年：63.4%、2015 年：63.3%）。

【全体（20 歳以上）】



「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り、《青年期（20～39 歳）》では 49.5%であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 65.0%となっています。

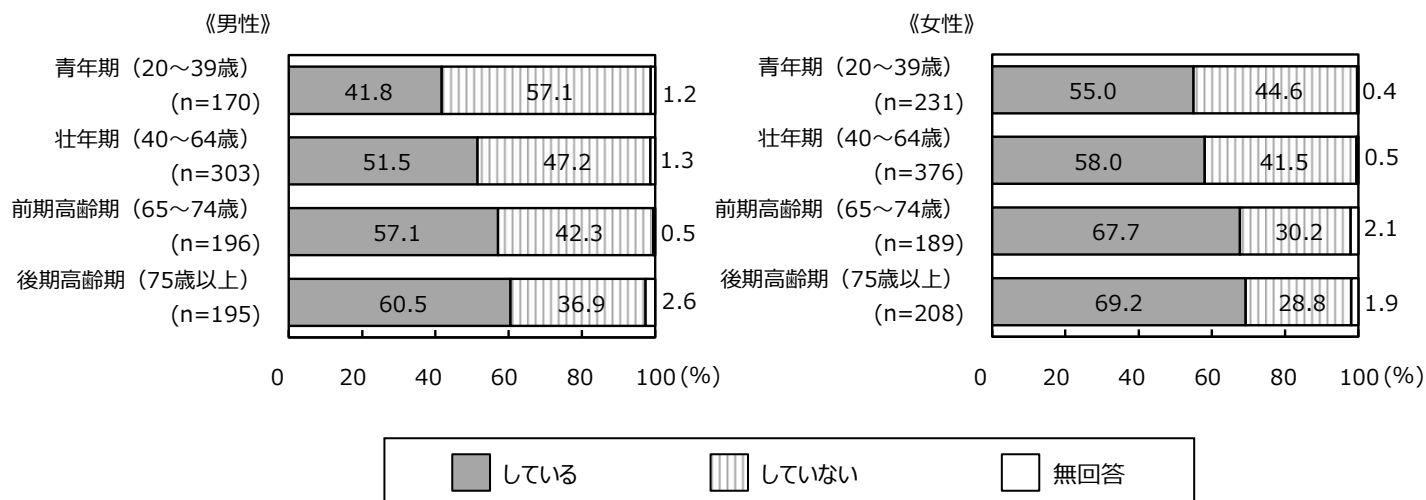
【クロス集計（ライフステージ別）】



「している」の割合を性・ライフステージ別でみると、男女ともに世代が上がるほど高くなり、《後期高齢期（75歳以上）》での値が最も高くなっています（男性：60.5%、女性：69.2%）。

また、いずれの世代においても女性の割合の方が高くなっています。

【クロス集計（性・ライフステージ別）】

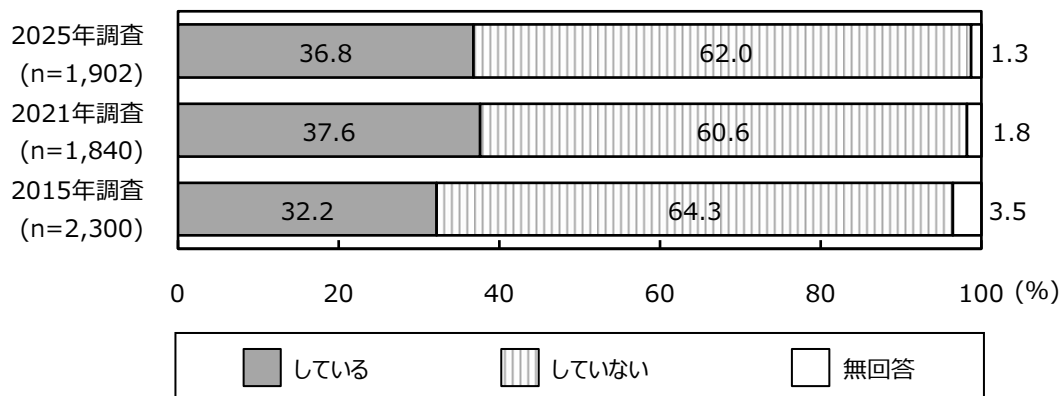


問 59 あなたは、定期的（1 か月に 1 回以上）に家庭で血圧測定をしていますか。（単数回答）

「している」が 36.8%、「していない」が 62.0%となっています。

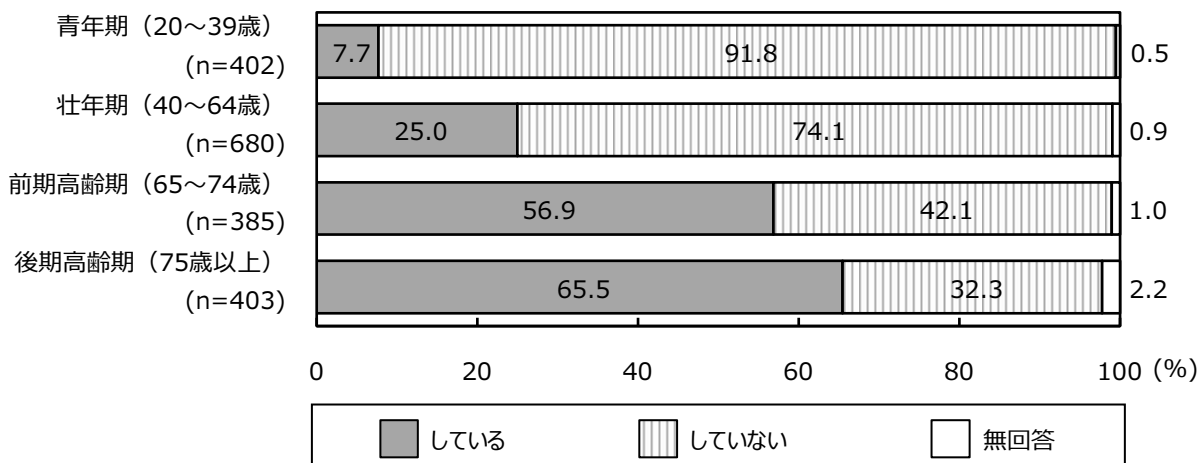
「している」の割合は 2015 年調査よりは高いものの、2021 年調査から 0.8 ポイント減少しています（2021 年：37.6%、2015 年：32.2%）。

【全体（20 歳以上）】



「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 65.5%と、世代間の差も大きくなっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

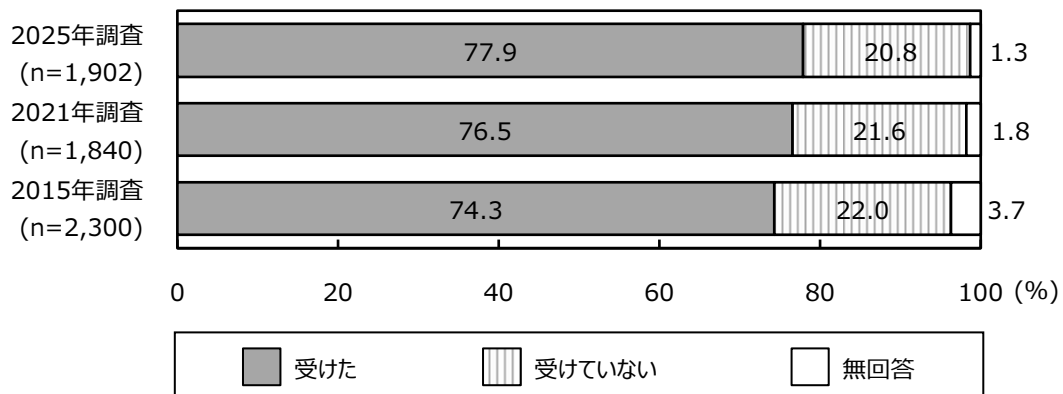


問 60 あなたは過去1年間に、健康診査やがん検診を受けましたか。（人間ドックでの受診も含む）
（単数回答）

「受けた」が77.9%、「受けていない」が20.8となっています。

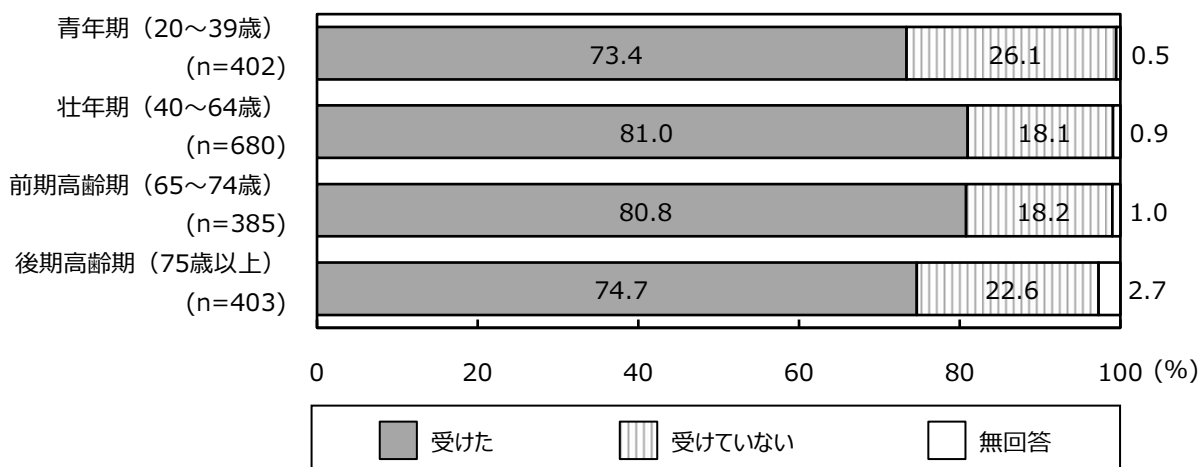
「受けた」の割合は調査のたびに増加し、2021年調査から1.4ポイント増加しています（2021年：76.5%、2015年：74.3%）。

【全体（20歳以上）】



「受けた」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、81.0%となっています。次いで割合が高いのは《前期高齢期（65～74歳）》で、80.8%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】



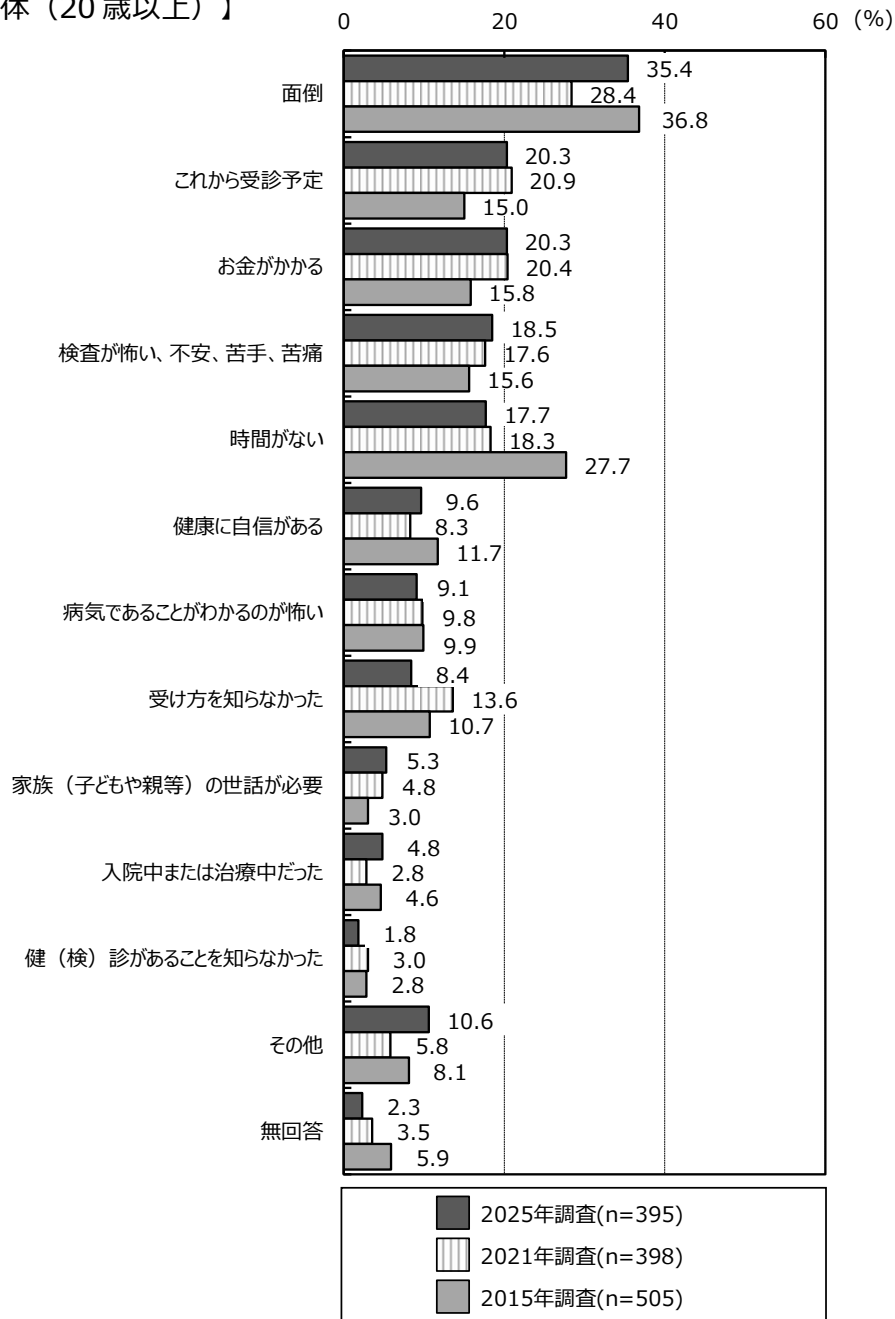
【過去1年間に健康診査、がん検診を受けていない人のみ（問60で「受けていない」の人）】

問61 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）

「面倒」が35.4%と最も高く、次いで、「これから受診予定」と「お金がかかる」が20.3%、「検査が怖い、苦手」が18.5%となっています。

また、どの年の調査も「面倒」が最も高く（2021年：28.4%、2015年：36.8%）、2021年調査とは上位3位の順は変わってはいません。2015年調査で2番目に割合が高かった「時間がない」については調査のたびに割合が減少し（2025年：17.7%、2021年：18.3%、2015年：27.7%）、2025年調査では上から5番目となっています。

【全体（20歳以上）】



※「家族（子どもや親等）の世話が必要」は、2021年、2015年調査の「子どもを見てくれる人がいない」と比較している。

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」（31.4%）、「面倒」（28.6%）の順で高くなっています。

《壮年期（40～64 歳）》以降では、「面倒」（壮年期：35.8%、前期高齢期：50.0%、後期高齢期：31.9%）、「これから受診予定」（壮年期：26.0%、前期高齢期：24.3%、後期高齢期：17.6%）の順となっていますが、《壮年期（40～64 歳）》では「これから受診予定」と「時間がない」が同値となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

(%)

	面倒	これから受診予定	お金がかかる	検査が怖い、不安、苦手、苦痛	時間がない	健康に自信がある	病気であることがわかるのが怖い	受け方を知らなかった	家族（子どもや親等）の世話が必要	入院中または治療中だった	健（検）診があることを知らなかった	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=105)	28.6	14.3	31.4	22.9	22.9	8.6	6.7	19.0	10.5	3.8	4.8	6.7	1.0
壮年期（40～64歳） (n=123)	35.8	26.0	22.8	19.5	26.0	6.5	8.9	4.9	4.9	2.4	0.0	6.5	1.6
前期高齢期（65～74歳） (n=70)	50.0	24.3	14.3	14.3	10.0	7.1	15.7	1.4	2.9	5.7	0.0	14.3	0.0
後期高齢期（75歳以上） (n=91)	31.9	17.6	9.9	16.5	6.6	16.5	7.7	5.5	2.2	8.8	2.2	16.5	6.6

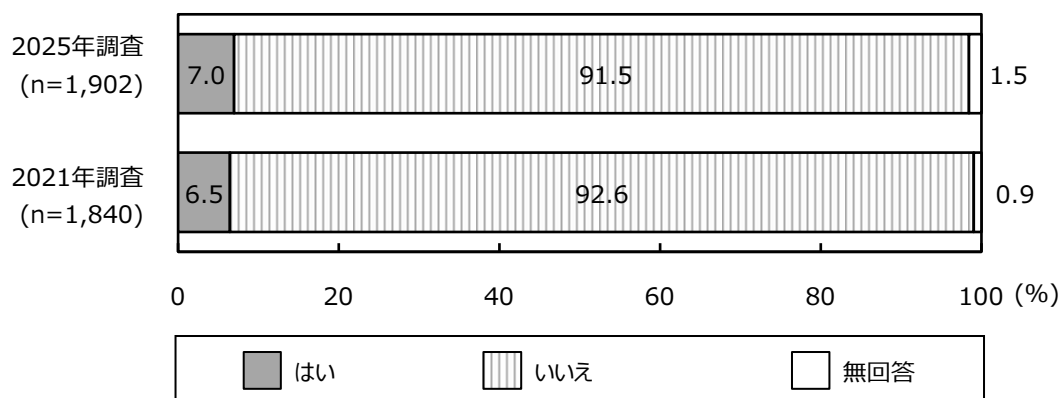
11. 一宮市の健康づくりの取組について

問 62 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 7.0%、「いいえ」が 91.5%と、「いいえ」が大半を占めています。

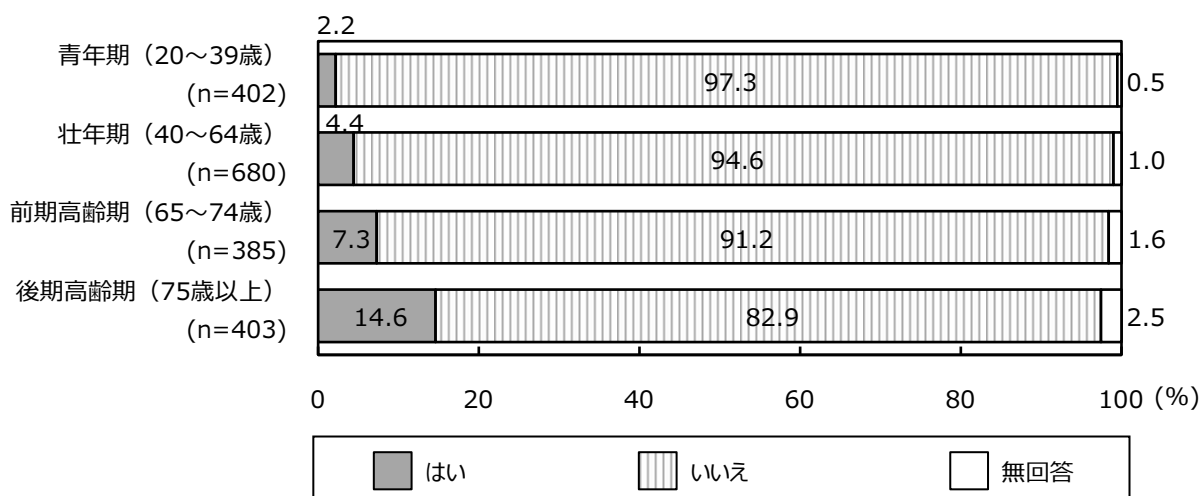
「はい」の割合は 2021 年調査から 0.5 ポイント増加しています（2021 年：6.5%）。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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り、《前期高齢期（65～74 歳）》までは 10%未満であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 14.6%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

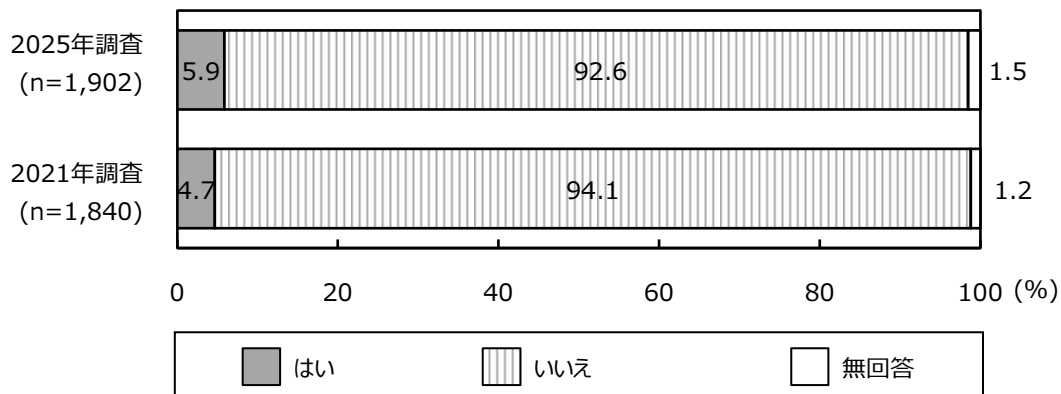


問 63 あなたは、食生活改善ボランティア（保健センターで養成し食育について活動しているボランティア団体）を知っていますか。（単数回答）

「はい」が 5.9%、「いいえ」が 92.6%と、「いいえ」が大半を占めています。

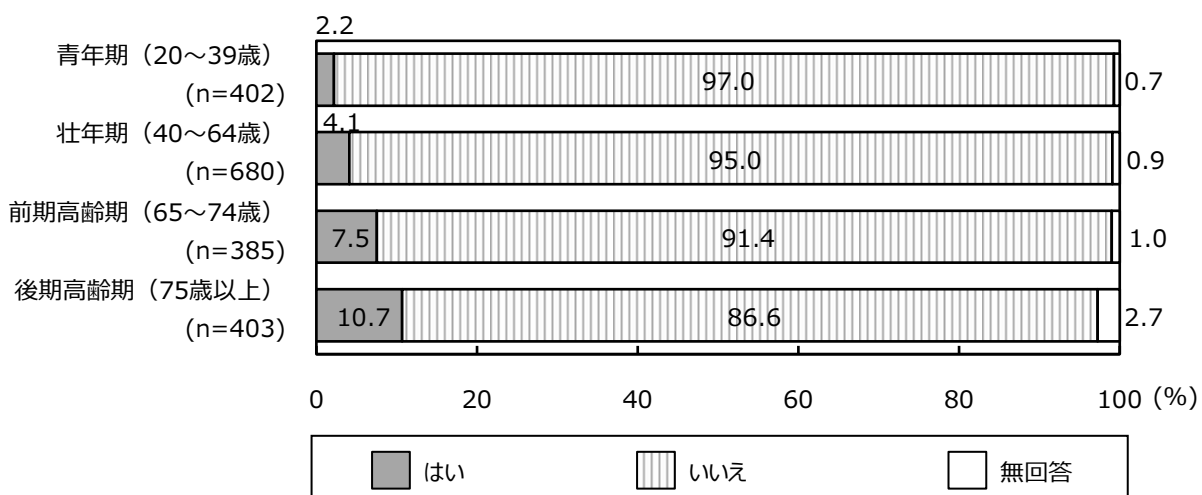
「はい」の割合は 2021 年調査から 1.2 ポイント増加しています（2021 年：4.7%）。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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り、《前期高齢期（65～74 歳）》までは 10%未満であるのに対し、《後期高齢期（75 歳以上）》では 10.7%となっています。

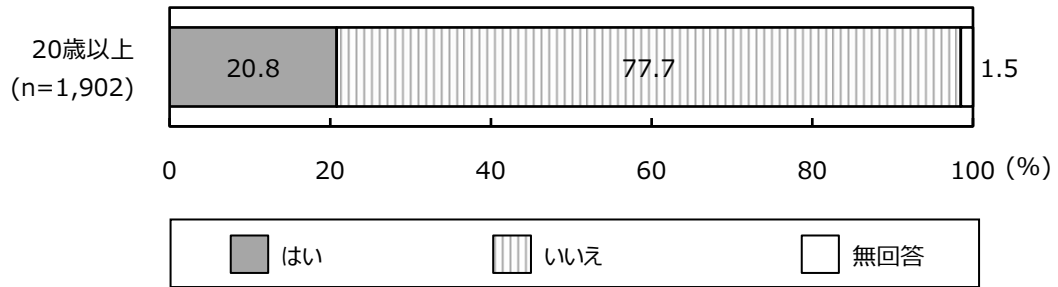
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 64 あなたは一宮市公式SNS（LINE、X、フェイスブック）があることを知っていますか。
（単数回答）

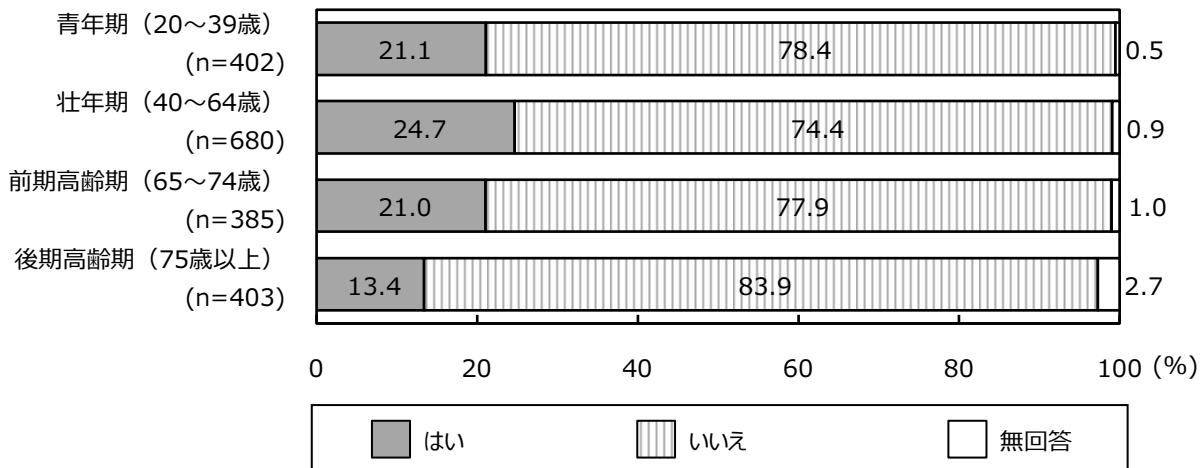
「はい」が 20.8%、「いいえ」が 77.7%となっています。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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、24.7%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、21.1%となっています。

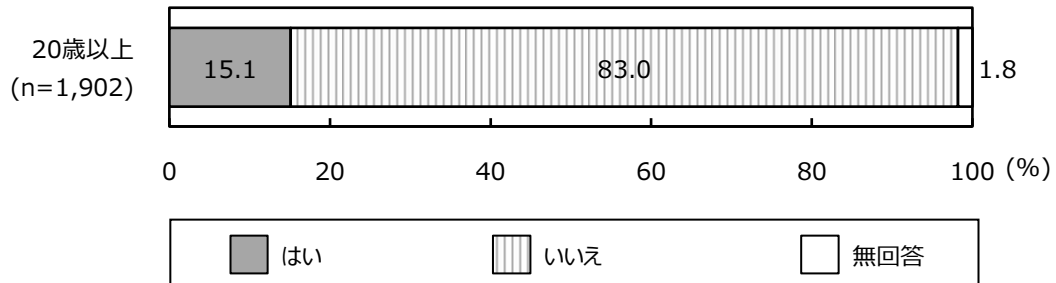
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 65 あなたは、一宮市健康支援アプリ「kencom」を知っていますか。（単数回答）

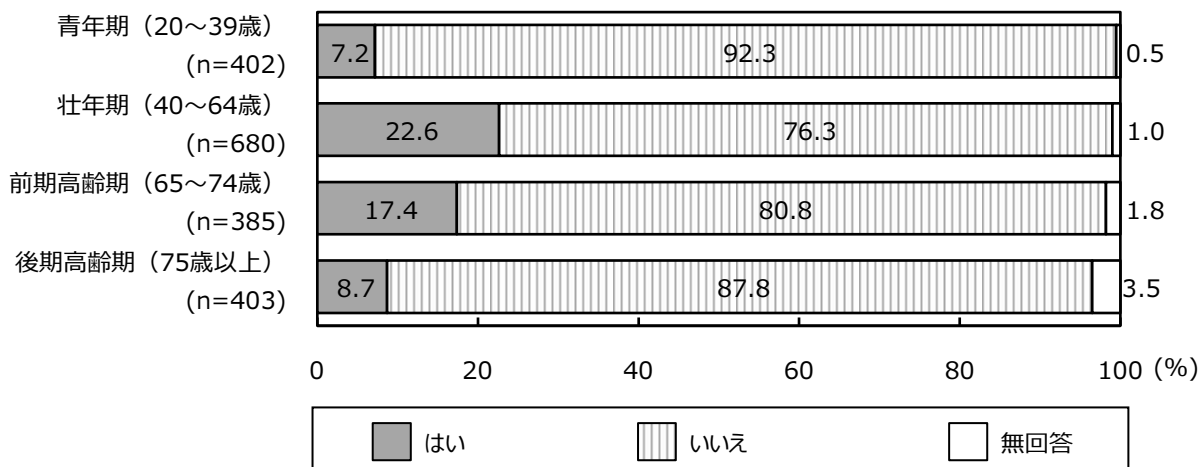
「はい」が 15.1%、「いいえ」が 83.0%と、「いいえ」が大半を占めています。

【全体（20 歳以上）】



「はい」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、22.6%となっています。次いで割合が高いのは《前期高齢期（65～74 歳）》で、17.4%となっています。

【クロス集計（ライフステージ別）】

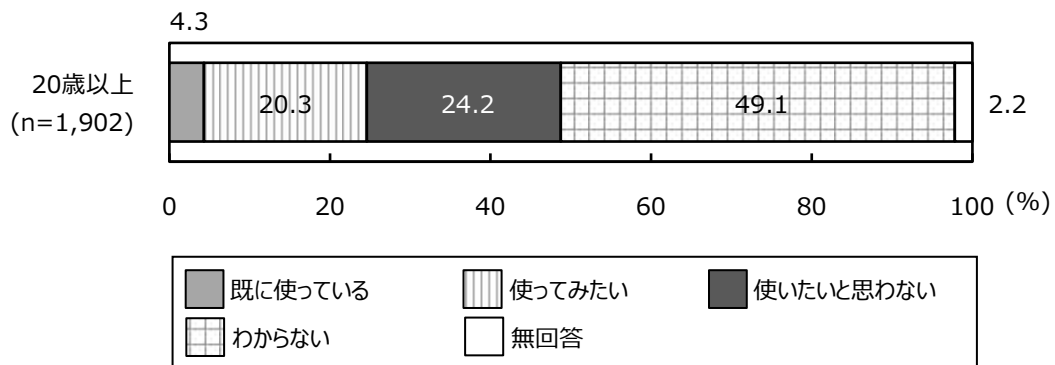


問 66 あなたは、一宮市健康支援アプリ「kencom」のように I C T（情報・通信に関する技術）を活用した健康づくりシステムを利用してみたいですか。（単数回答）

「わからない」が 49.1%と最も高く、次いで、「使いたいと思わない」が 24.2%、「使ってみたい」が 20.3%となっています。

『利用の意思がある』（「既に使っている」+「使ってみたい」）の割合については 24.6%となっています。

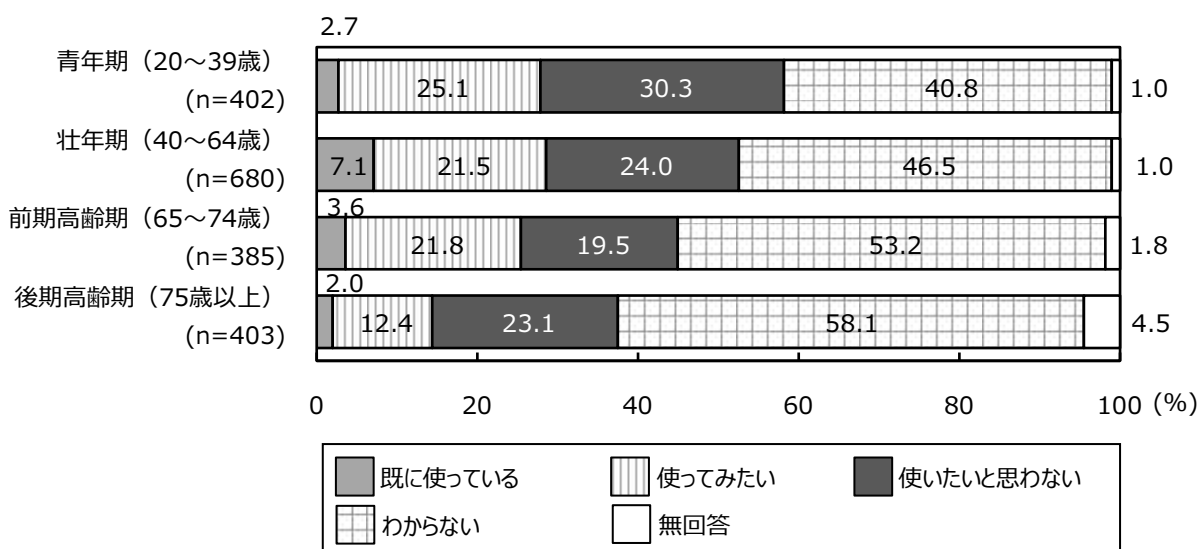
【全体（20 歳以上）】



ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「わからない」（青年期：40.8%、壮年期：46.5%、前期高齢期：53.2%、後期高齢期：58.1%）が最も高くなっています。

『利用の意思がある』の割合については、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、28.6%となっています。次いで割合が高いのは《青年期（20～39 歳）》で、27.8%となっています。

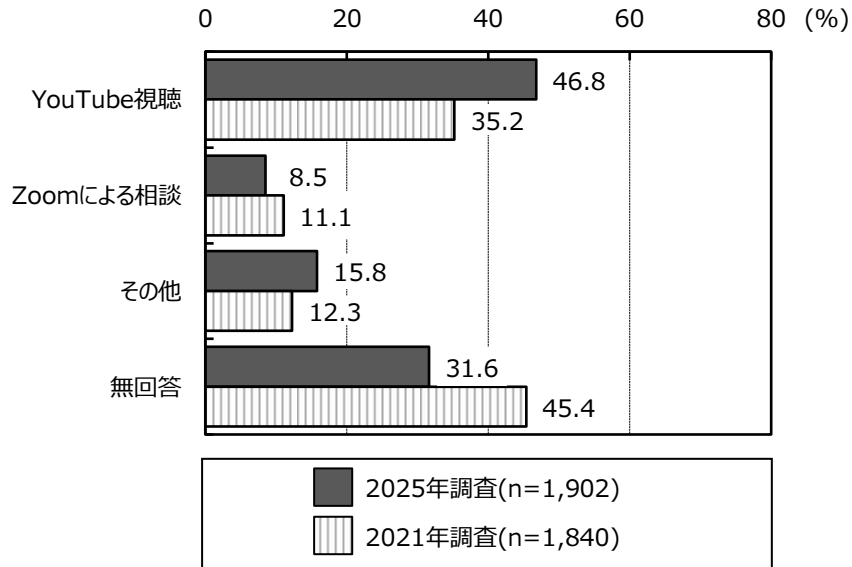
【クロス集計（ライフステージ別）】



問 67 今後、一宮市で実施してほしいオンラインを活用した取組はありますか。（複数回答）

「無回答」の割合が高くなっていますが、具体的な回答については、「YouTube 視聴」が最も高くなっています。

【全体（20 歳以上）】



いずれの世代においても「無回答」の割合が高くなっていますが、具体的な回答については、《前期高齢期（65～74 歳）》までは「YouTube 視聴」が最も高く、《後期高齢期（75 歳以上）》では「その他」が最も高くなっています。

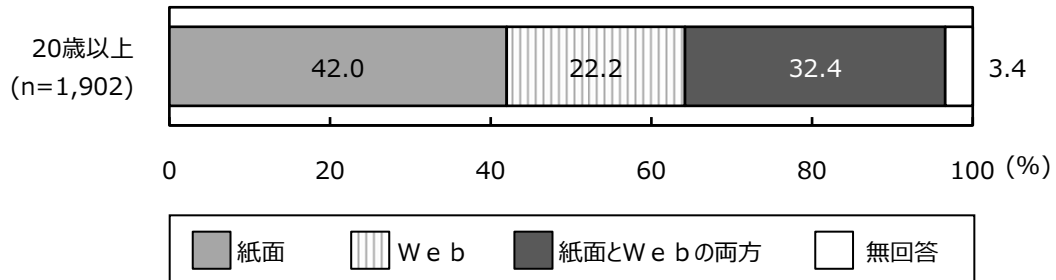
【クロス集計（ライフステージ別）】

	(%)			
	YouTube視聴	Zoomによる相談	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=402)	56.2	11.7	11.4	24.9
壮年期（40～64歳） (n=680)	55.4	12.9	11.8	23.2
前期高齢期（65～74歳） (n=385)	47.3	4.4	18.2	31.9
後期高齢期（75歳以上） (n=403)	23.1	1.5	24.6	51.9

問 68 あなたは、一宮市の「保健所だより」の情報を得るとしたらどのようなかたがよいですか。
(単数回答)

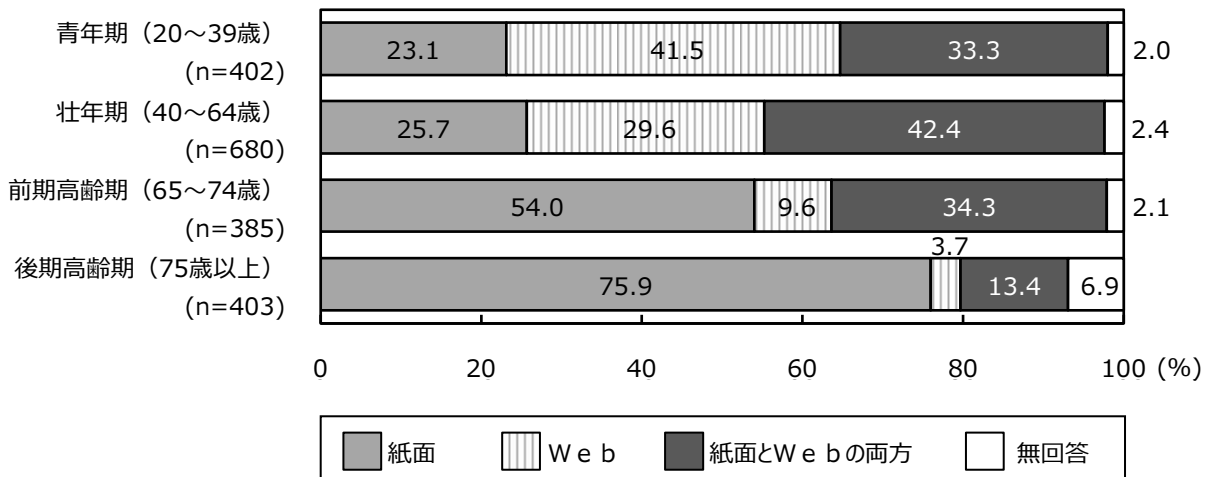
「紙面」が42.0%と最も高く、次いで、「紙面とWebの両方」が32.4%、「Web」が22.2%となっています。

【全体（20歳以上）】



ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「Web」（41.5%）が最も高く、《壮年期（40～64歳）》では「紙面とWebの両方」（42.4%）が最も高くなっています。《前期高齢期（65～74歳）》以降では「紙面」が最も高くなっています（前期高齢期：54.0%、後期高齢期：75.9%）。

【クロス集計（ライフステージ別）】



12. 自由回答

問 69 健康づくりに取り組む人を増やすために、一宮市はどのような取組をすればよいと思いますか。

275 人から 371 件の意見がありました。

① 意見の分類

分類項目	件数
健康イベントの充実	67 件
運動環境の整備	73 件
食環境の整備	11 件
健診（検診）の充実	26 件
ライフステージに応じた健康づくりの推進	25 件
インセンティブ制度の導入・拡充	30 件
健康づくりの取組に対する補助・助成	15 件
情報発信	47 件
ICT を活用した取組の推進	9 件
地域交流の推進や生きがいづくり	6 件
その他	62 件
合計	371 件

② 主な意見の概要

【健康イベントの充実】

《健康イベントの開催》

- 健康イベントの開催。
- 健康マージャン教室。
- マラソン大会。
- 参加賞が貰えるウォーキングイベント。
- 定期的な健康セミナーや体験セミナーを企画、実施してほしい。
- 市民健康フェスティバルや地域めぐり行事。
- 年齢に関係なく参加できるフェスを定期的に開いてほしい。
- お祭り感覚のイベントの開催など、老若男女問わず参加できるもの。
- 参加者が参加しやすくしてメリットがある取組。
- 屋外に出るきっかけとなるイベントを増やす。
- 連区ごとに健康フェスティバルのような催しを年に 1 度程度開催できるとよい。その際に市からアドバイスや支援を受けられるとよい。
- 市民が健康意識を高められるよう、公民館、学校、地域センターなどの身近な場所で、無料かつ手軽に血圧や骨密度が測定できる機会を増やしてほしい。

- 公共施設を活用し、健康活動や報告会を定期的かつ頻繁に開催してほしい。市内各地で同時多発的にイベントを行うことで、広く市民が参加できると思う。
- 健康に関する教室を移動図書館のようにして開催する。
- 地域の公民館を利用したり、マンションの管理組合と連携して、健康づくりをテーマにした話し合いをもつ。
- 地域に身近にある「老人いこいの家」で健康づくりのための取組を増やしてほしい。
- 各町内（公民館）で年に1回でも出張講座を開いてほしい。
- イベントを開催し、参加を強制する。
- 公共のスポーツ文化センター等の講座を、身近な地域で、安価で受講できる仕組みを整えてほしい。
- 市が主催や後援する様々なイベント等で、健康について考える機会を設ける。

《運動機会の充実》

- 連区ごとにラジオ体操を実施してほしい。
- 町内で老人健康体操を週一日でやってほしい。
- いろいろな地域でスポーツイベントを開催する。
- 市内を歩いて、スタンプを集めると景品がもらえるような運動会を行う。
- 月に1回程度、市内をウォーキングで回るような健康デーを作る。
- サイクリング、ウォーキング、ダンスなどの運動イベントを開催してほしい。
- ウォーキング大会やポッチャ講習会とチームづくりへの支援等。
- ウォーキングイベントや地域対抗駅伝、公園等でのラジオ体操など、ちょっとした目標になるようなイベントの実施。
- 公民館などで簡単なストレッチ体操などできるとよい。
- 七夕まつりやだいたいフェスタなどのイベントに合わせたスポーツ大会の拡充。
- 「盆踊り」等の結果的に体を動かすイベントを四季折々で増やしてほしい。
- 歩いて行ける身近な公民館等で、無料の健康体操教室があるとよい。
- 参加しやすいようマラソン大会をハーフマラソンとして開催してほしい。ゲストを呼んだり、出店も出したり盛り上げてほしい。
- ゲーム性や挑戦しがいのある運動を大勢で行う機会を増やし、広く普及させてほしい。
- 謎解きなど人気のエンターテインメントを交えた運動の推進。
- 市民が気軽に参加できる、全世代が楽しめるスポーツイベント。
- プロスポーツチームと一緒に運動できる機会があるとよい。
- 安く利用できるヨガ、ダンス、楽器のサークルなど。
- 市のスポーツセンターの無料開放日をつくる。

《参加しやすい環境の整備》

- 気軽に参加できるよう、近場で開催してほしい。
- 身近な地域（自治会単位など）で、多様な内容、時間帯のサークルを増やしてほしい。
- 平日の昼間に働いている人でも、健康づくり教室に通えるように時間帯や日程を検討してほしい。
- 働く世代は夜しか参加できない、夜の教室をもっと作ってほしい。
- 平日働いている人でも参加できるように、土日開催の教室を増やす。
- 平日が休みの場合は、土日のイベントばかりでは参加できない。
- 市のスポーツセンターで平日夜に開催される講座があると働いている人も行きやすい。

- 高齢者や障がいがある人でも参加できる運動を紹介したり、講習会などを開催してほしい。
- 障害者が一人でも参加できるようなものがあるとよい。
- 子育て世代が子どもと一緒に参加できる体力づくりの場（公園等）を充実させてほしい。
- 高齢者が気軽に参加できる、週 1 回程度の運動の場やクラブ（体操・ヨガ・生涯スポーツなど）を増やしてほしい。

【運動環境の整備】

《スポーツ施設の整備・充実》

- 運動できる場所を増やす。
- スポーツセンターを増やす。
- 公共のスポーツ施設の充実。
- プールを増やす。
- 温水プールの設営。
- 気軽に利用できる市営の運動施設が近くにあるとよい。
- 子どもから高齢者まで誰でも行けるような公共の運動施設を作してほしい。
- 市民が日常的に健康づくりに取り組める施設を各地域に拡充してほしい。
- もっと気軽に体操できる場所を増やしてほしい。
- 身近に無料の屋内運動施設があるとよい。
- 無料で使えるジムや健康センターをつくる。
- 色々な競技や運動ができる場所の提供。
- 室内でジョギング等ができる施設がほしい。
- 夏でも散歩できる施設をつくる。
- 足の負担が少ない土の散歩コースや運動施設をつくる。
- 各地域にスポーツジムの数を増やす。
- 24 時間の無人ジムなどを開設してほしい。
- 少額の料金で利用できるジムや施設を増やしてほしい。
- フィットネスに取り組める場所を拡充する。
- 子どもと一緒に遊びながら運動できる場所がほしい。遊具がなくてもボール遊びができるような広い場所があると嬉しい。
- 子どもがいたとなかなかジムに行けないので、子どもと一緒に楽しめるフィットネスがあればよい。
- 小さい子どもが公民館などで遊べるようにしてほしい。
- 高齢者向けの運動器具があり、無料の施設があると嬉しい。
- 体力づくりに取り組める場所を減らさないよう、既存施設の継続や代替施設の整備を検討してほしい。
- 木曽川沿いをもっと緑地化して、安心安全な環境を作り、もっと人が集まるような場所にしたい。ここにスポーツのできる各施設を作るのが望ましい。
- いつまでも元気に自立して過ごすためのハード面での整備を優先してほしい。
- 健康促進施設を改善し、誰でも利用しやすくするとともに、施設内に健康相談ができる常勤医師を配置する。
- 一般市民が「予約なし・いつでも・気軽に」利用できるよう、施設の開放・共有化を推進してほしい。

《公園、広場の整備・充実》

- 安心して利用できる公園を増やす。
- 近くに安全に遊べる広い公園がほしい。
- 大人向けの公園やスペースをもっと増やしてほしい。
- 公園に健康遊具を設置してほしい。
- 公園の運動器具を増やす。
- 公園を増やして、公園に利用可能な運動道具をつくる。
- 地域の公園の充実。人が集まりやすい場所づくり。
- 市内の公園に高齢者が利用できる健康器具を設置してほしい。
- 公園の遊具や広場で子どもが遊んでいないのであれば、健康器具の種類を増やしてほしい。

《ウォーキング・ランニングコース、歩道の整備等》

- 安心して歩ける道を増やす。
- 自転車車道の整備。
- 気持ち良い散歩道、広い歩道を増やす。
- 歩道の整備、清掃。
- 歩行者道路の幅の拡張。
- 真夏や真冬にウォーキング出来る場所をつくってほしい。
- 街灯を増やす、不審者を減らす。
- 高低差のある道路を整備し、高齢者が安心して歩ける環境を整える（i-バスの充実含む）。
- 散歩コースの充実、歩きたくなるような道づくり。
- サイクリングロードや遊歩道の拡充（トイレや休憩場所）。
- 九品地グラウンドにアップダウンのあるランニングコースをつくってほしい。
- 木曽川サイクリングロードは安全面に課題があるため、早急な整備（新幹線橋梁～鵜飼大橋区間の早期着工含む）を要望。
- 木曽川沿いの公園の遊具やサイクリングロードや遊歩道をもっと充実させてほしい。
- 木曽川沿いなどの特定エリアだけでなく、自宅近くで日常的に利用できるウォーキング道・サイクリング道を市街地全域に整備してほしい。
- 車、自転車、歩行者が交錯しないよう専用レーンを整備するとともに、利用ルールの周知や見守り活動を強化してほしい。危険箇所の解消も進めてほしい。
- 尾西緑道や尾西公園、奥町公園など夜に散歩したいと思うが、薄暗くて怖いので明るくしてほしい。
- 公園が雑草だらけになるのであれば、一部でも良いのでウォーキングやジョギングしやすいかたちに整備してほしい。
- 遊歩道を設置したり、規模の大きな商店街を実装して、歩かざるを得ない状況をつくる。
- 月に1度、どこかの車道を歩行者用に開放してウォーキングなどに利用してもらう。

【食環境の整備】

- バランスのとれた食事がとれる機会の提供。
- 市役所の食堂で管理栄養士監修の健康的なランチが食べられるとよい。
- 市内の有名店などで特別に野菜をメインに使った料理を作ってもらい特別料金で食べられるようにする。

- 学校給食のような栄養バランスのとれた弁当の宅配を高校で利用できるとよい。
- 野菜や魚を安価に買える場所や機会を提供する。
- モーニングを絡めた食育や、栄養バランスを考えたメニューの作成・紹介。
- 具体的な食事のメニューやレシピが見れるサイト。
- 食教室や弁当の配布。
- 安全な食材が手軽に買えること。
- 地産地消を広げていけるとよい。
- 地産地消の野菜が出回る機会を増やす。

【健診（検診）の充実】

- 割安で健康診断を受けられる案内を送る。
- 年 1 回の健康診断を義務づける。
- 学校や職場で強制的にでも健康診断を実施する。
- 健康診断の無料化、各種定期検査の推進。
- 健康診査、がん検診の内容をもっと増やしたり、費用の補助をしてほしい。
- 1 年に 1 度の無料健康診断（血液検査、尿検査、身長、体重）を実施してほしい。
- 経済的理由で受診を控えることがないよう、歯科検診や接骨院などで利用可能な「健康支援チケット」を導入してほしい。
- 年 2 回の健康診断を全て市の負担として行う。
- 主婦層への健康診断の補助。
- 人間ドックが安く受けられる施設がほしい。
- 健康診断、人間ドック等の補助の通知。
- 6 か月に 1 回ぐらい、市から無料で健診をうけるように手紙を出してもらうようにしてほしい。
- 全員が健康診断をちゃんと受けて自分の健康状態を知る。ハイリスクの人に積極的に働きかけるシステムを構築する。
- 無料の健康診査の案内に体験談の冊子を封入する。
- 骨密度、栄養が足りているかなど、手軽な検査の実施。
- 乳がんの検診が受けられる指定医院をもっと増やしてほしい。
- 女性のための健康診断を復活してほしい。
- 女性特有の検診をはじめ、不調時に迷わず受診でき、一度で適切な診断が得られるような日常的に利用しやすい検診システムを構築してほしい。
- 歯周病健診などの無料検診を拡充し、早期発見・早期治療につなげてほしい。
- 歯科健診を無償で月に 1 度できる制度があるとよい。
- 歯科定期検診の推進。
- 中小企業の経営者も健康診断等が簡単に出来るシステム等があると良い。

【ライフステージに応じた健康づくりの推進】

《子ども・若者》

- 子どもが外で体を動かす機会が減っていると思うので、定期的に運動できるイベントなどがあるとよい。

- 子どもたちに食育や身体づくりの大切さを知ってもらうことが将来的の健康増進につながると思う。
- 小中学生の時から運動に親しむことが大切。子どもたちが明るくのびのびと過ごせる場をつくってほしい。
- 若い頃から気をつけるべきことを SNS やイベント等で発信する。
- 子どもの頃から食育や運動などを意識して習慣づけることが大事。幼稚園とか保育園、学校などでサポーターが活動すると良いと思う。
- 幼少期からの習慣が将来の健康への土台となるので、保健センターが中心となり、教育機関と連携しつつ幼保小中から系統的な健康づくりの仕組みをつくと良いと思う。
- 幼児期から健康に取り組める環境をつくる。

《働く世代》

- 公共施設の講座は高齢者向けが中心で、現役世代には運動強度が物足りず、参加しにくいので改善してほしい。
- 生活圏内のすぐ近くで、短時間でも効率よく運動できる環境を整備し、多忙な現役世代の健康増進を積極的に支援してほしい。
- 30～50 歳代の健康管理に力を入れていけるとよい。
- 40 代のニーズに合わせた「運動強度の高いプログラム（ヨガ・フィットネス等）」を増やしてほしい。
- ヨガやピラティスなど、働く世代がリフレッシュできる運動施設を安価に利用できるよう支援してほしい。
- デスクワークが多い人は座りっぱなしになるので、職場で運動を取り入れるように企業に促す。
- 就労時間の短縮や一宮市内企業へ健康づくり向上を促す取組（優良企業の公表等）。

《高齢者》

- 高齢者のフレイル防止のため、老人クラブ、町内会等での運動講座を充実させる。
- 骨折は要介護の入口となるため、骨粗鬆症検診の推進、骨折の予防教室、カルシウムクッキング教室などの取組が必要。
- 高齢者を対象にした i-バス無料パス券を発行して、外出する機会を増やせば、必然と歩くことが増えてくるので健康促進につながっていくと思う。
- 高齢者が「出かけよう」と思える明るく賑やかな場所を市内各所につくってほしい。
- デイサービスの様に送迎があるとでかけやすい。まずは自宅から出るという行動も大切だと思う。
- シルバー割引が適用される公共施設や娯楽設備を拡充し、年齢を重ねても「外に出る楽しみ」がある環境を整えてほしい。
- 貯筋教室に興味があるが、近所でやっている場所がない。自転車や車がなくても行ける範囲に増やして欲しい。
- 高齢の方は移動手段がないので、市の健康教室に行きにくい。もっと細かく地域を区切ってそれぞれ徒歩で行けるくらいの範囲で教室を実施してほしい。
- 60 才以上の運動習慣がない人にも興味をもってもらえるように、毎月 1 回分の施設無料券（中スポ、温水プール等）を配布する。
- 高齢者が無理なく働ける雇用環境の整備とともに、就労継続を支えるための体調管理・医療サポートを低負担で受けられるようにしてほしい。
- 高齢者が元気に自立して生活し、他世代に負担をかけないためにも、バス等の公共交通機関の割引や無料化をさらに強化してほしい。

【インセンティブ制度の導入・拡充】

- 自ら立てた目標を期間内に達成した人に対して、商品券などを配布する。
- 市からの健康情報を受け取ることにに対してインセンティブ制度を導入する。
- 健康診断で「異常なし」を判定された人に対して、市内で使えるクーポンを配布する。
- アプリを活用して、歩数や移動距離などに応じて市内で使えるポイントを発行する。
- メタボの人や運動習慣をつけたい人が取り組みやすいよう、運動チェックアプリ等があればよい（目標をたて、達成できたらポイント付与→市内のお店で使えるなど）。
- アプリを使って何か健康づくりをしたらポイントが貯まり、ポイントに応じて住民税を減額する。
- アプリは高齢者が使いにくいので、分かりやすく単発のイベントを開催し、健康によさそうなものを景品にしたり抽選したりする。
- 健康度合が高い人に特典をつける。
- 健康診断の結果に応じて市内で使える割引サービスをプレゼントする。
- ウォーキングポイントの導入。
- kencom はすごくよい制度だと思う。
- 健康管理アプリ「kencom」のような面白い取組をさらに推進してほしい。ゲーム的要素を取り入れるなど、運動習慣のない人でもつい参加したくなるような企画を求む。
- kencom のポイント付与をもっと増やして、市民の運動モチベーション up につなげていくとよいと思う。

【健康づくりの取組に対する補助・助成】

- 健康グッズ購入者への助成金（補助金）。
- 人間ドッグの補助金。
- 運動につながる施設（エコハウス 138 など）の利用に補助を出す。
- スポーツジムに通うための補助金を出す。
- 治療の為にジムなどに通う人には助成金を出す。
- 物価高による栄養の偏りを防ぐため、良質な野菜等の購入に対する負担軽減策を検討してほしい。
- 歯科医院に通院する補助金。
- 禁煙指導に対する補助金。

【情報発信】

《情報発信の方法、手段》

- きっかけの提供と万人への告知。
- 一宮駅のいちみんでキャンペーン等のアピールをする。
- いろいろと取組をしているのはわかるが、あまり市民に知られていないような気がする。
- 回覧板がきても情報が少ない。もっとわかりやすい情報がほしい。
- 告知、啓蒙が大切。町内会の回覧板などを利用して、説明会などを開催して、もっと説明する場を増やすことが大事である。
- 公報等の書面だと安心して情報を受け取りやすいと感じている。
- 広報をもっとわかりやすく PR してほしい。
- 市民に情報が届くように広報の方法を工夫する。

- 健康づくり活動を知らない市民が多いと思うので、一宮市の広報等をもう少し工夫する。
- 周知方法の改善（広報、ネット（ICC 等）、SNS、病院等との連携）。
- 教育機関を通して世帯ヘチラシを配布する。
- 紙面情報でなく、SNS での発信を増やす。
- Instagram での発信強化。
- 高齢者はインターネットが出来ないので紙面で情報がほしい。
- 相手が取りにくい情報ではなく、相手が気付いたら得ている情報を目指す取組がこれからは大切だと思う。
- 一宮市の健康検査やがん検診を受ける人に向けて啓蒙活動を行う。
- 実際に健康づくりに取り組んでいる人の話や方法など参考例を周知する。
- 情報発信方法を多様化し、病状ごとの弊害を予防する方法を発信する。
- 健康を害する行為に対しての警告。
- 健康についてのチラシを貼ったり、職場に出向いて、説明をしてはどうか。
- 市内病院との連携を強化し、市の健康施策を積極的に発信して認知向上を図ってほしい。
- 市内各病院での関連情報の案内（SNS）。
- 無料で利用、参加できるものがあれば良いし、それを広く知ってもらう手段が必要だと思う。

《市の取組や健康情報等に関する情報発信》

- 定期的に健康に関する案内などを届ける。
- 現状行われているイベントをさらに周知できるよう強化する。
- 市運営のジムの周知。
- みんなに使ってもらえるよう、いろんな施設を紹介する。
- スポーツ施設のマップなどをホームページで紹介してほしい。
- ウォーキングができる場所を周知する。
- 健康に関する施設や飲食店をピックアップしたマップやお散歩（運動）おすすめコースを web で公表する。
- 一宮スポーツ文化センターのトレーニング室について、動画等で雰囲気や受付方法、器具の使い方等を発信すると、利用する人が増えると思う。
- すき間にできる体操等を周知する。
- 困ったときに相談できる窓口や情報を分かりやすく発信してほしい。
- もう少し Kencom の存在を広めれば歩いたり健康づくりに取り組む人を増やせるのではないかな。
- イベント時に「kencom」の QR コードを立て看板に掲載したり、チラシに「kencom」の QR コードを掲載して周知するなど、「kencom」をもっと市民に知ってもらうとよい。
- 適切な医療のかかり方を周知してほしい。
- 薬に頼るだけでなく、食生活の改善や適切な運動による健康づくりの重要性を周知し、健康寿命の延伸を目指してほしい。
- 間違った健康知識の流布の防止、最新の研究に基づく情報の発信。
- 適切な栄養摂取、正しい水分補給（水・茶）の習慣、運動と健康食品の相関関係など、エビデンスに基づいた健康知識を周知する活動を強化してほしい。
- 一過性のイベントに終わらせず、市民が健康について学び続けたいと思えるような、気づきを与える機会や情報を継続的に提供してほしい。
- 利権に縛られない真の心身の健康について発信していく。

【ICT を活用した取組の推進】

- 健康づくりを助けてくれるアプリ。
- 歩数計のアプリをつくる。
- 動画配信で健康講座を配信したり、健康情報を発信してほしい。
- インスタ、TikTok の活用。
- YouTube を使った体操などの配信。
- オンデマンドの実技運動の配信。
- 健康に不安のある人が、気軽に自分で症状を入力して、病院へ行くべきか判断できる Web サイト。

【地域交流の推進や生きがいづくり】

- 健康づくりに取り組む人を増やすには、日頃の地域での交流、つながりでの声かけをしていく事が大事だと思う。
- 普段から地域での声かけや交流で健康の輪を広げる。
- 健康づくりのためにも地域の町内会等のコミュニティの強化が必要。
- 地域単位での交流イベントの企画。
- ひとり暮らし高齢者は毎日外へ出る機会があれば運動にもつながるし、人とのコミュニケーションも図れる。町内ごとにラジオ体操など、毎日ちょっとした行事があれば良い。
- 公共の浴場をすべての公民館に併設してはどうか。体を温めながら地域交流の場にもなるのではないかな。

【その他】

《運動の推進について》

- ジムとコラボして健康づくりに取り組む。
- 歩くことを進めるキャンペーンをする。
- 夜の公園の駐車場を開けて 24 時間使えたら暑くない夜にウォーキングできると思う。
- 駅前の商店街や真清田神社でのイベントをさらに充実させ、自然と歩く機会を増やすようにする。
- お出かけすると歩くので、出かけるきっかけとして交通機関を安くしてほしい。
- 「モーニングのついでに運動する」といった日常生活の動線上で気軽に参加できる仕組みをつくってほしい。
- 日々の運動やスポーツに対して取り組みやすい環境や場所を作ることが、市民の健康意識の改善に役立つ。
- 忙しい日常の中でも無理なく取り組める「自宅でのセルフケア」の普及支援や、働きながらでも利用しやすい健康相談体制を充実させてほしい。
- 市役所や公共施設など、市民が日常的に立ち寄る場所に機器を常設してほしい。

《相談体制について》

- 相談に行った場合に定期的に相互に相談に応じる取組が出来ると良い。
- 問い合わせがつながりにくいため、連絡体制の改善を求める。
- 赤ちゃんとのふれあいがもっとあると、お母さんは少し休めて育児した人は癒しになる。

《予防接種について》

- ワクチン接種の際に補助金がなかったので、一宮も積極的に行ってほしい。

- 近隣都市に比べ予防接種補助金が少し高いので、大胆に無償にしてほしい。

《受動喫煙について》

- 歩きタバコ等に対する厳罰化。
- 屋外禁煙を徹底してほしい。
- 加熱式タバコを吸わない人の前で平気で吸う人が多い。そんな場所をもっと区分けしてほしい。

《地域の取組について》

- 個人として動き出すのは非常に難しいので、地域で強制的にしてほしい。内向的な人は最初の一步がなかなか難しい。
- 公民館で様々なサークル活動が行われているが、どれも参加料金が高すぎる。

《医療に関することについて》

- 病院に行って薬をもらうことが体に悪いという指導も必要だと思う。日々の食生活と適切な運動が健康寿命を1日でも延ばせると信じている。

《経済的支援について》

- 低年金世帯が健康維持や通院を諦めることがないよう、生活基盤を支える経済的支援を強化してほしい。
- 経済的なゆとりがなければ健康づくりまで気が回らない。減税など、経済面の取組を充実させてほしい。

《健康づくり全般について》

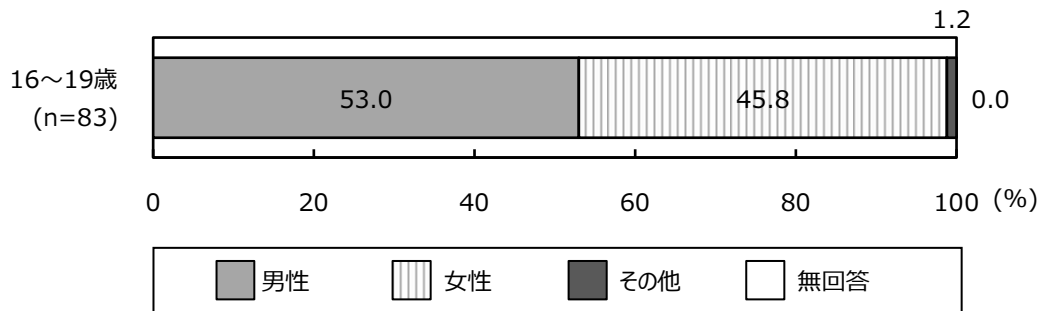
- 一次予防対策に力を入れる。
- 地域づくり協議会の関係者を中心に健康づくりの輪を広げていく。
- 様々な人がいるので、それぞれに合わせたチャンネルを構築する。
- 一宮市を健康市 NO. 1 にしようと、競争心をあおる。
- 「健康日本 21 いちのみや計画」を「自分事」として捉え、健康の輪が広がるよう、より積極的に分かりやすい広報・アピール活動を展開してほしい。
- 親の介護や孫の世話に追われる世代でも、ボランティア等の負担ではなく「自分自身の健康」を起点に頑張れるような、自発的活動を後押しするまちづくりを推進してほしい。
- 市が主体となり民間との連携を通じて、地域一体となった健康増進プロジェクトを展開してほしい。
- 他自治体の健康づくりの取組みを参考にしつつ、詐欺などのリスク対策も含めて事業を進めてほしい。
- 一宮市職員の健康意識を向上させる。
- 他府県市町村は特徴のある健康づくりに取り組んでいる。もっと秀でた事をしてほしい。
- 健康づくりが得と感じられる、不健康は損と感じられるような政策。
- 医療費1割負担を続けるよりも、重症化を防ぐ予防ケアに力を入れた方が健康にも予算にも良いと思う。
- 医療費削減のため高齢者の窓口負担を大きくする。負担分は市の健康政策の予算とする。
- アンケート、案内等も希望者以外は原則 web とし、節約できた額を健康政策の予算とする。
- 今回のようにアンケートを沢山出して、大勢の意見を聞く事が必要だと思う。結果を年齢別に出すこともいいことだと思う。

Ⅳ. 若者調査の結果

1. 回答者属性

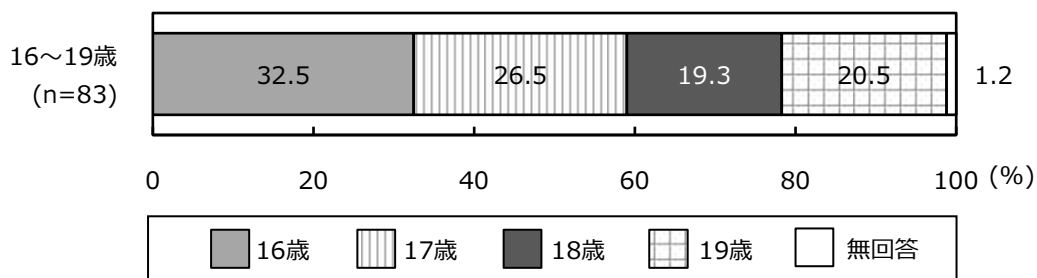
問1 あなたの性別はどちらですか。（単数回答）

「男性」が53.0%、「女性」が45.8%、「その他」が1.2%となっています。



問2 あなたの年齢はおいくつですか。（数字で回答）

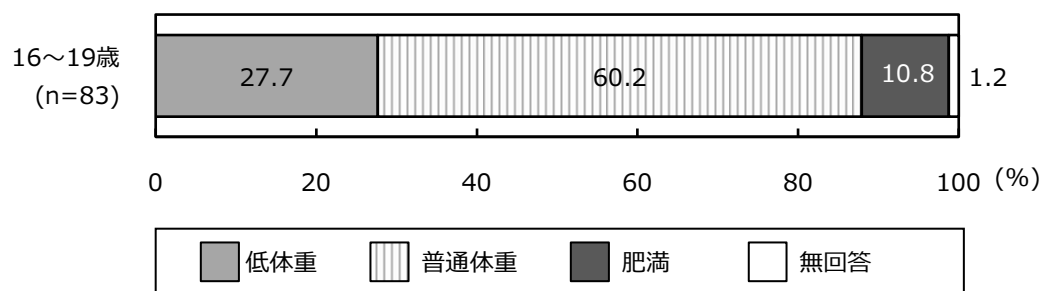
「16歳」が32.5%、「17歳」が26.5%、「18歳」が19.3%、「19歳」が20.5%となっています。



2. 体型、健康感について

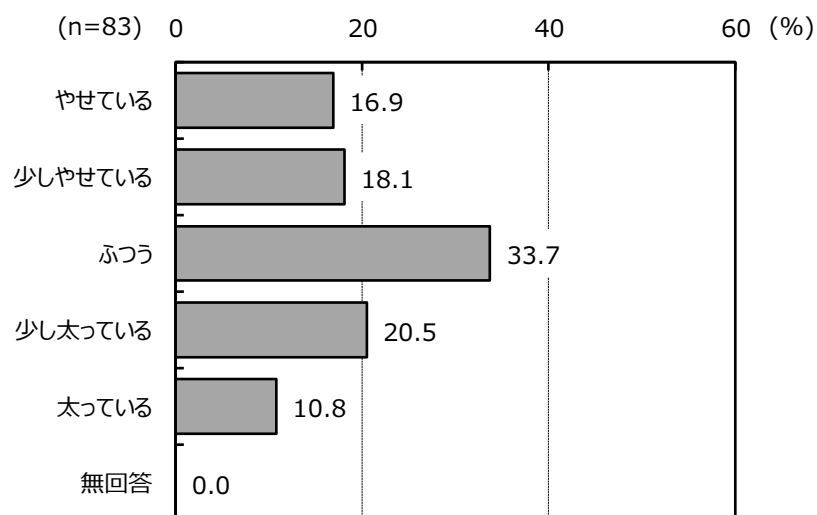
問3 BMI（身長、体重を数字で回答）

「低体重」が 27.7%、「普通体重」が 60.2%、「肥満」が 10.8%となっています。



問4 自分は太っていると思いますか。やせていると思いますか。（単数回答）

「ふつう」が 33.7%と最も高くなっています。『やせている』（「やせている」+「少しやせている」）については 35.0%、『太っている』（「少し太っている」+「太っている」）については 31.3%となっています。

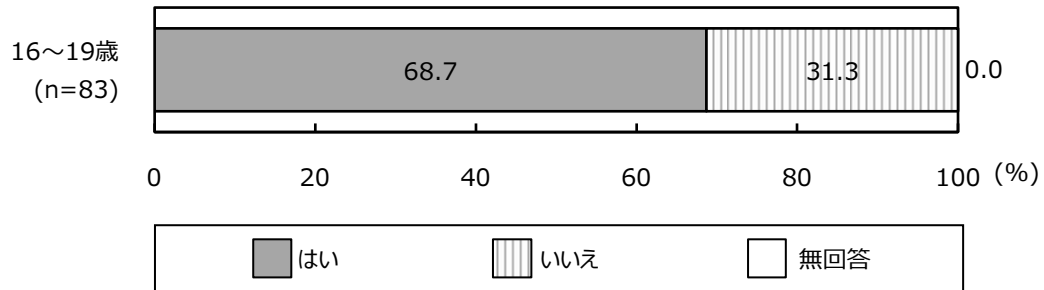


（上段：件数、下段：%）

	やせている	少しやせている	普通	少し太っている	太っている	無回答
低体重 (n=23)	47.8	21.7	30.4	0.0	0.0	0.0
普通体重 (n=50)	6.0	20.0	40.0	30.0	4.0	0.0
肥満 (n=9)	0.0	0.0	0.0	22.2	77.8	0.0

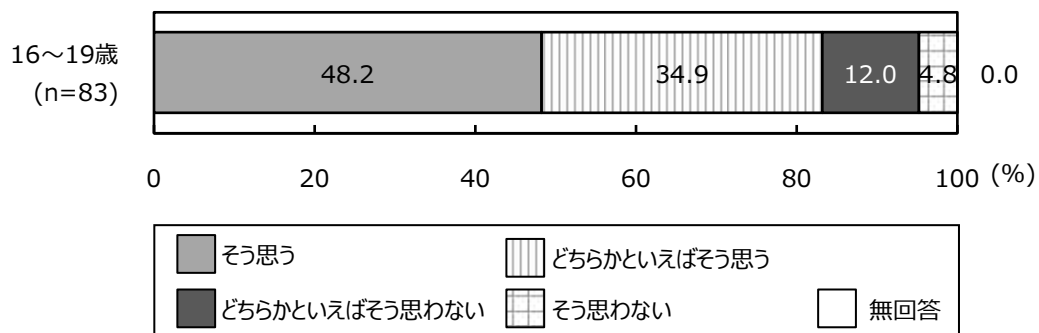
問5 あなたは、自分の適正体重（健康でいられるための体重）を知っていますか。（単数回答）

「はい」が 68.7%、「いいえ」が 31.3%となっています。



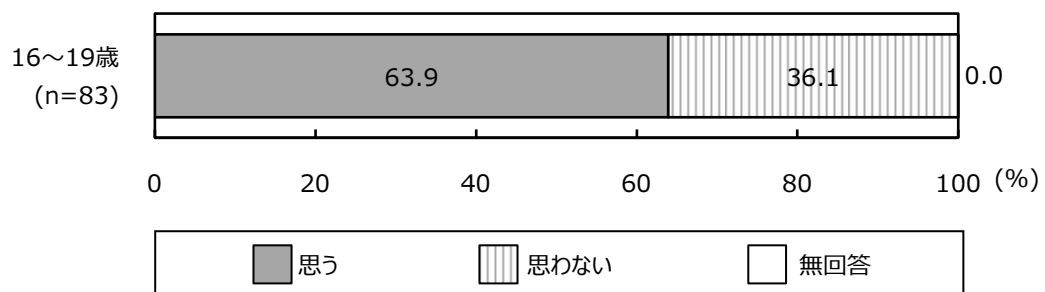
問6 あなたは、健康だと思いますか。（単数回答）

「そう思う」が 48.2%と最も高くなっています。『思う』（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）については 83.1%、『思わない』（「どちらかといえばそう思わない」+「そう思わない」）については 16.8%となっています。



問7 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）

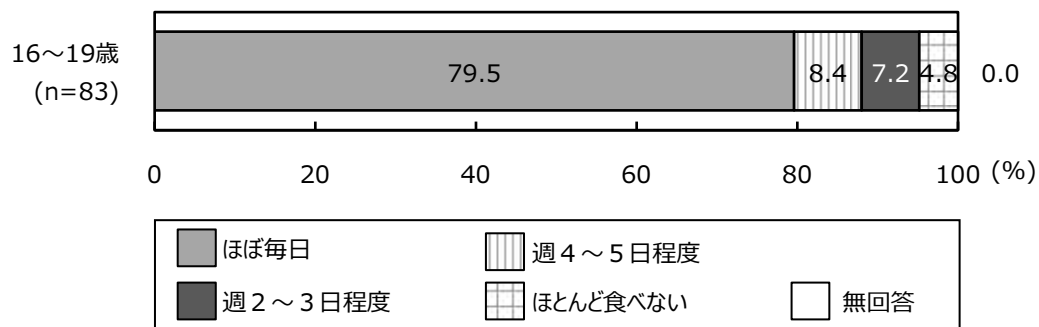
「思う」が63.9%、「思わない」が36.1%となっています。



3. 食生活について

問 8 あなたは、週に何日くらい朝食を食べますか。（単数回答）

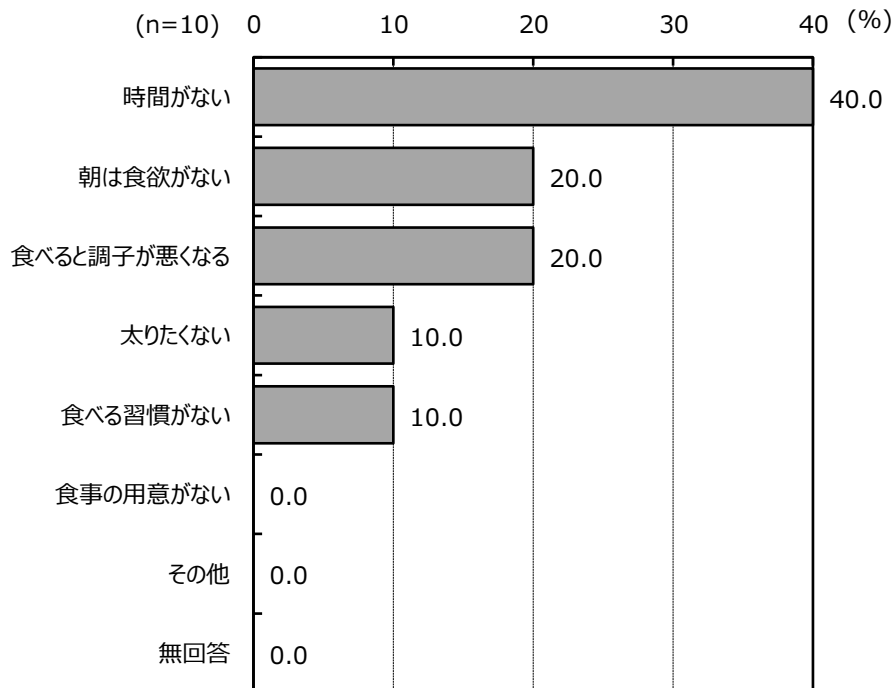
「ほぼ毎日」が 79.5%と最も高く、大半を占めています。



【朝食を食べないことがある人のみ（問 8 で「週 2 ～ 3 日程度」、「ほとんど食べない」の人）】

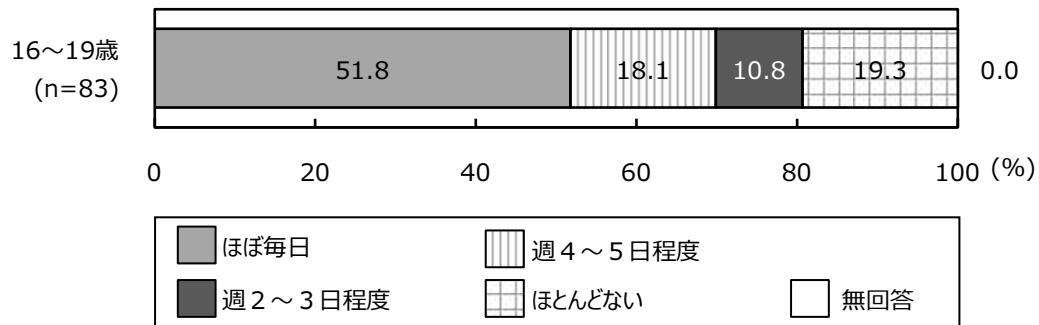
問 9 あなたが朝食を食べないことがある理由は何ですか。（単数回答）

回答対象者は 10 人で、「時間がない」という回答が最も多くなっています。



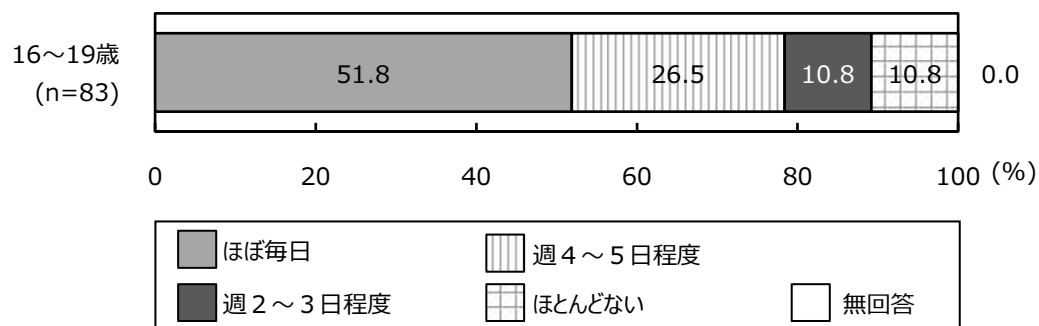
問 10 あなたは、朝食・昼食・夕食ともに野菜を食べる日が週に何日ありますか。（単数回答）

「ほぼ毎日」が 51.8%と最も高く、次いで、「ほとんどない」が 19.3%、「週 4～5 日程度」が 18.1%となっています。



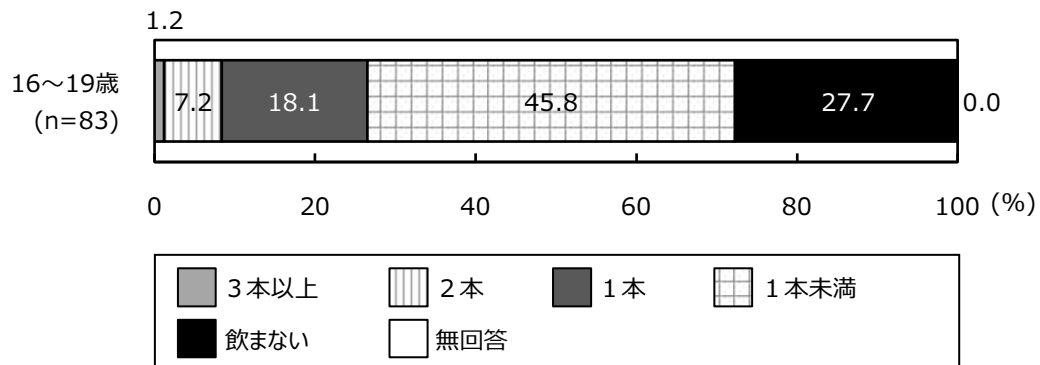
問 11 あなたは、1 日に 2 回以上、主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べることが週に何日ありますか。（単数回答）

「ほぼ毎日」が 51.8%と最も高く、次いで、「週 4～5 日程度」が 26.5%、「週に 2～3 日程度」、「ほとんどない」が 10.8%となっています。



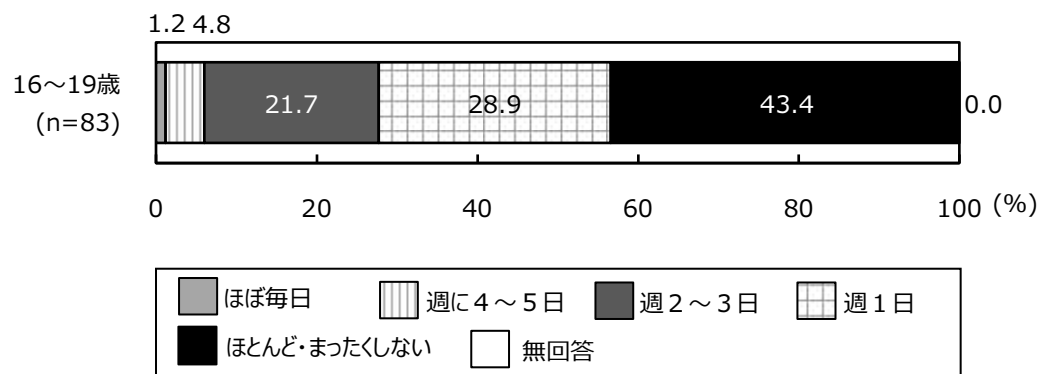
問 12 あなたは、甘い飲み物（エナジードリンクを含む）を1日にどのくらい飲みますか。ペットボトル（500ml）に換算してお答えください。（単数回答）

「1本未満」が45.8%と最も高く、次いで、「飲まない」が27.7%、「1本」が18.1%となっています。



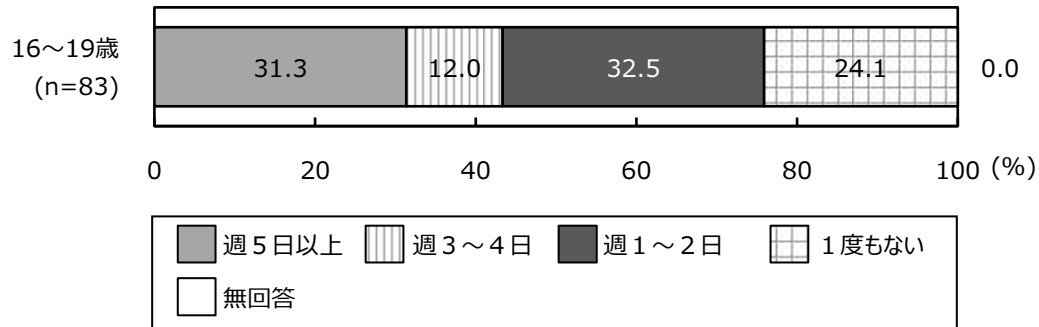
問 13 あなたは、どのくらい外食をしていますか。（単数回答）

「ほとんど・まったくしない」が43.4%と最も高く、次いで、「週1日」が28.9%、「週に2～3日」が21.7%となっています。



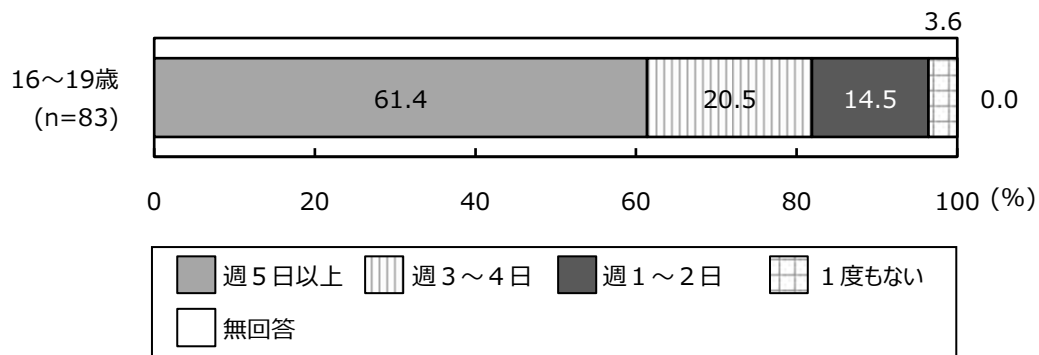
問 14 あなたは、家族とどれくらい一緒に朝食をとりますか。（単数回答）

「週1～2日」が32.5%と最も高く、次いで、「週5日以上」が31.3%、「1度もない」が24.1%となっています。



問 15 あなたは、家族とどれくらい一緒に夕食をとりますか。（単数回答）

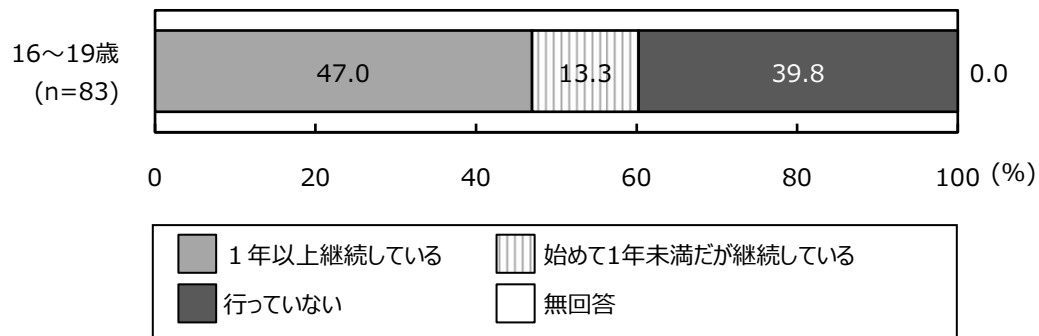
「週5日以上」が61.4%と最も高く、次いで、「週3～4日」が20.5%、「週1～2日」が14.5%となっています。



4. 生活習慣について

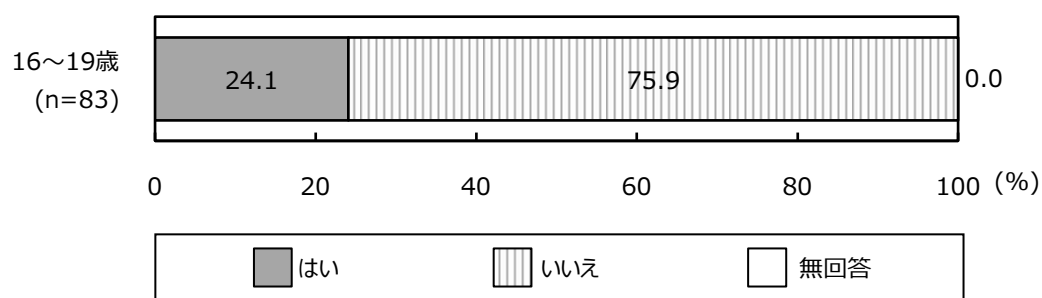
問 16 あなたは、1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上行っていますか。（単数回答）

「1 年以上継続している」が 47.0%と最も高く、次いで、「行っていない」が 39.8%、「始めて 1 年未満だが継続している」が 13.3%となっています。



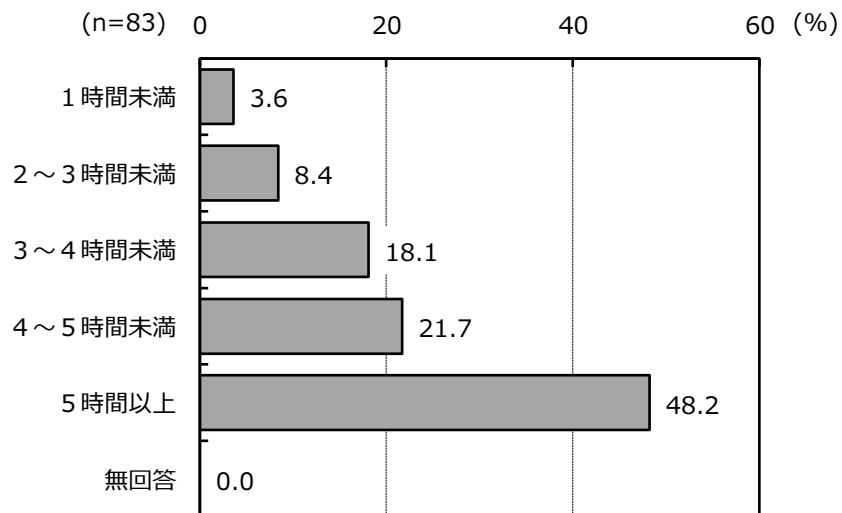
問 17 あなたは、歯みがきのとき、口腔ケアの補助的清掃用具（デンタルフロス、タフトブラシ等）を使用していますか。（単数回答）

「はい」が 24.1%、「いいえ」が 75.9%となっています。



問 18 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。
授業や仕事で利用する時間も含まれます。（単数回答）

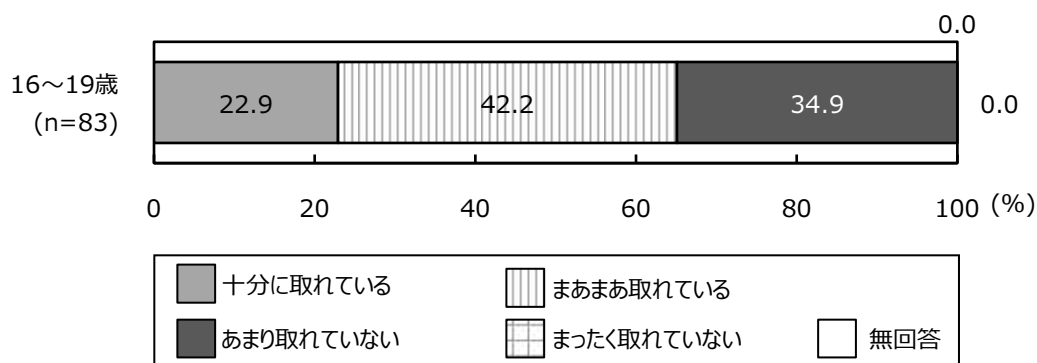
「5時間以上」が 48.2%と最も高く、次いで、「4～5時間未満」が 21.7%、「3～4時間未満」が 18.1%となっています。



5. 休養・こころの健康づくりについて

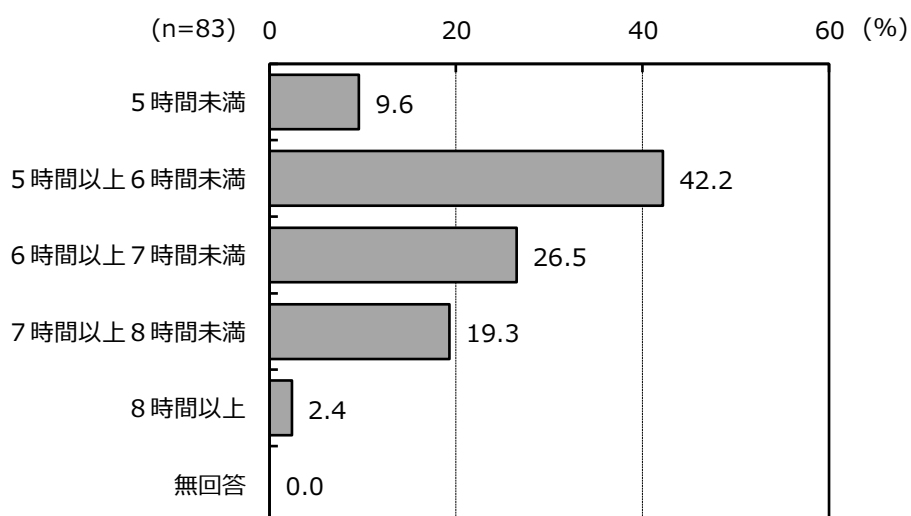
問 19 あなたは、この1か月の間、睡眠で休養が十分に取れていますか。（単数回答）

「まあまあ取れている」が 42.2%と最も高くなっています。『取れている』（「十分に取れている」+「まあまあ取れている」）については 65.1%、『取れていない』（「あまり取れていない」+「まったく取れていない」）については 34.9%となっています。



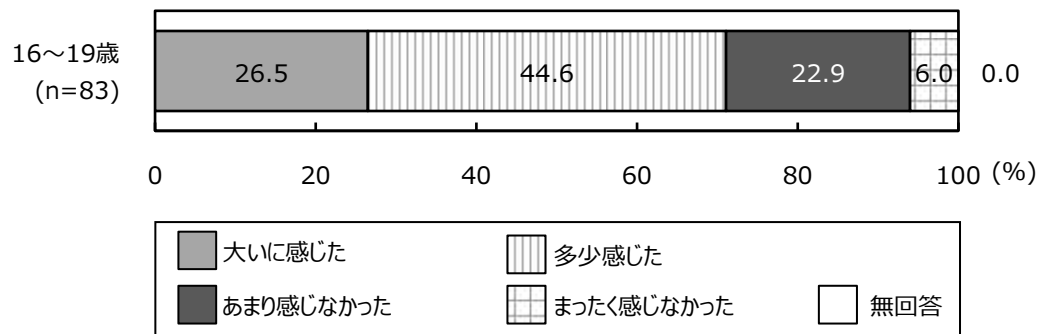
問 20 あなたの1日の睡眠時間は、平均して何時間くらいですか。（単数回答）

「5時間以上6時間未満」が 42.2%と最も高く、次いで、「6時間以上7時間未満」が 26.5%、「7時間以上8時間未満」が 19.3%となっています。



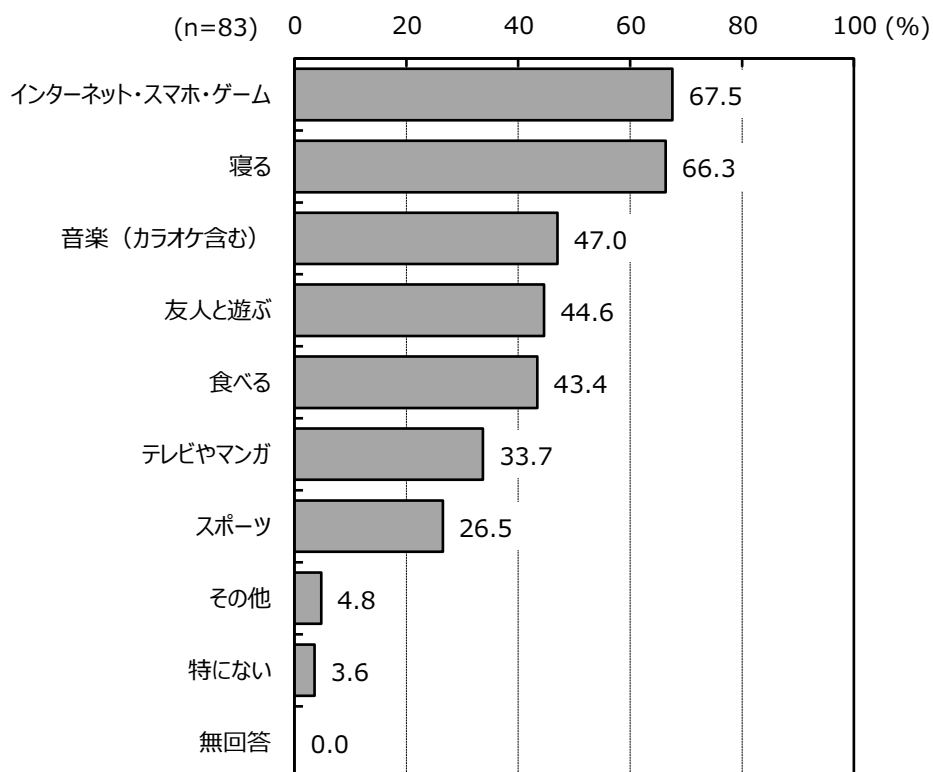
問 21 あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。（単数回答）

「多少感じた」が 44.6%と最も高くなっています。『感じた』（「大いに感じた」+「多少感じた」）については 71.1%、『感じなかった』（「あまり感じなかった」+「まったく感じなかった」）については 28.9%となっています。



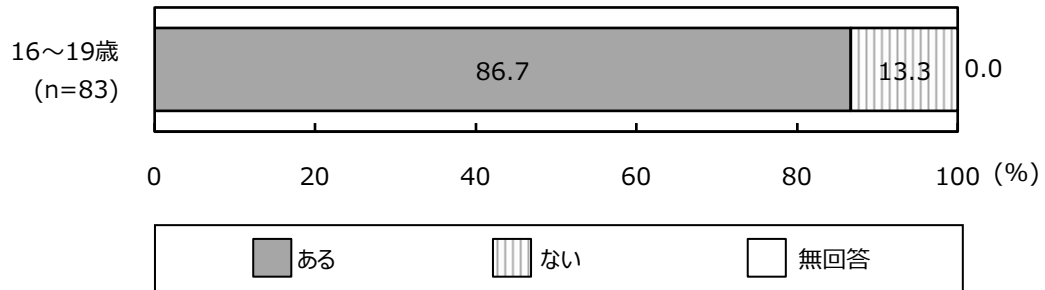
問 22 あなたのストレス解消法は何ですか。（複数回答）

「インターネット・スマホ・ゲーム」が 67.5%と最も高く、次いで、「寝る」が 66.3%、「音楽（カラオケ含む）」が 47.0%、「友人と遊ぶ」が 44.6%、「食べる」が 43.4%となっています。



問 23 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所はありますか。（単数回答）

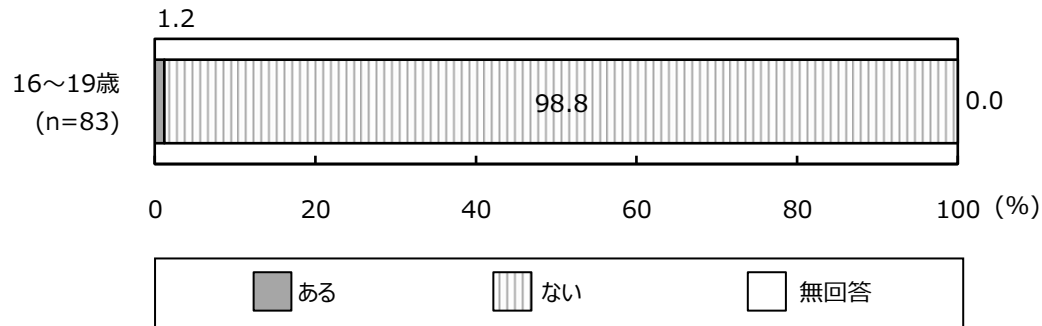
「ある」が 86.7%、「ない」が 13.3%となっています。



6. たばこ・アルコール、薬について

問 24 あなたはたばこを吸ったことがありますか。（単数回答）

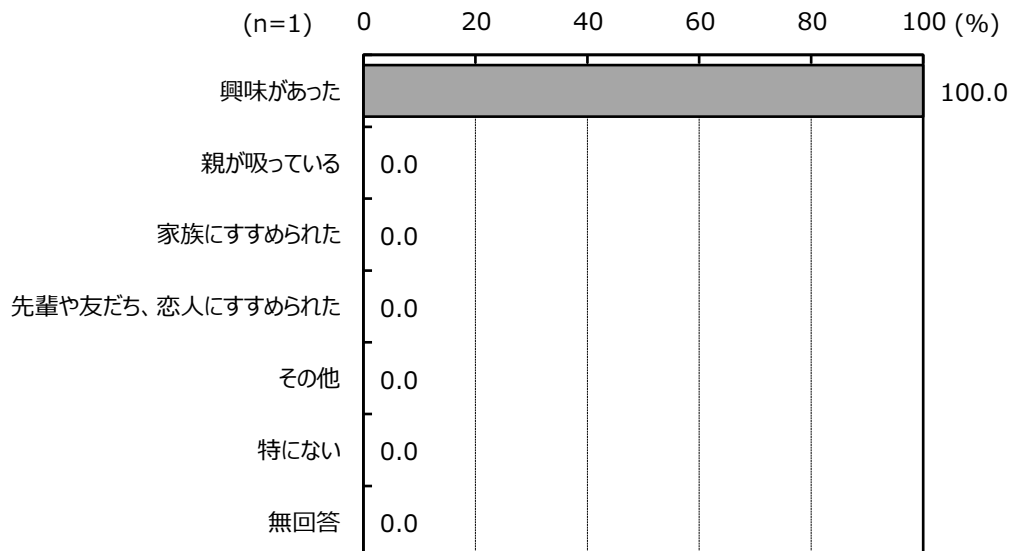
「ある」が 1.2%、「ない」が 98.8%となっています。



【たばこを吸ったことがある人のみ（問 24 で「ある」の人）】

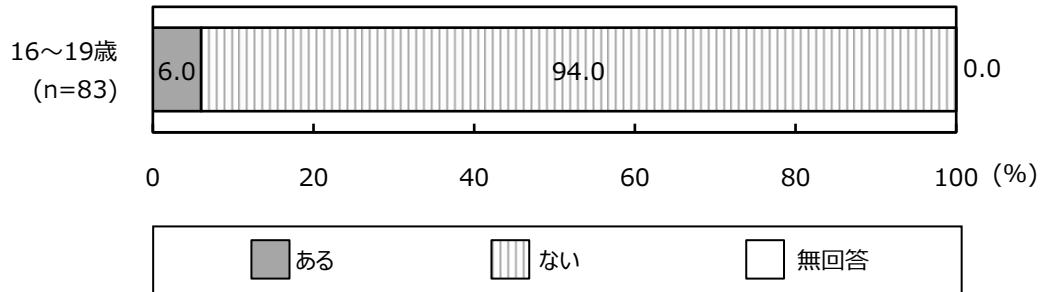
問 25 たばこを吸ったきっかけは何ですか。（複数回答）

回答対象者は 1 人で、「興味があった」と回答しています。



問 26 あなたはお酒を飲んだことがありますか。（単数回答）

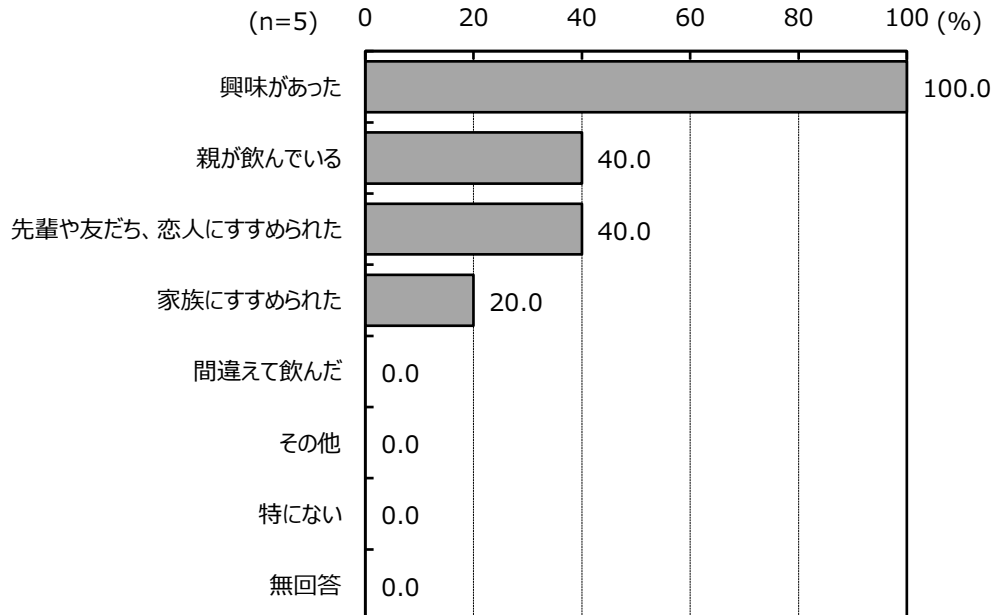
「ある」が 6.0%、「ない」が 94.0%となっています。



【お酒を飲んだことがある人のみ（問 26 で「ある」の人）】

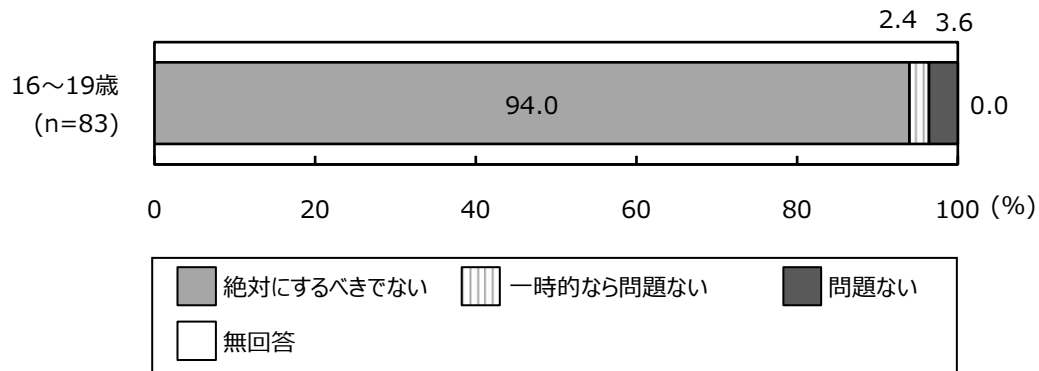
問 27 お酒を飲んだきっかけは何ですか。（複数回答）

回答対象者は 5 人で、「興味があった」という回答が最も多くなっています。



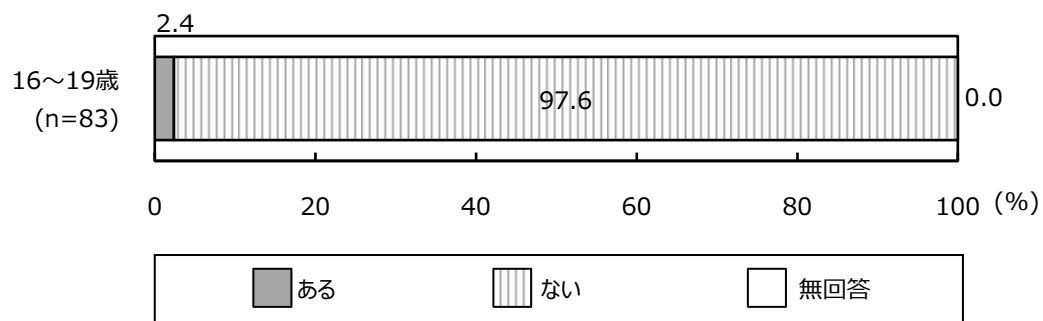
問 28 あなたは、「オーバードーズ」（かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用すること）をすることについてどう思いますか。（単数回答）

「絶対にすべきでない」が 94.0%と、大半を占めています。



問 29 あなたは、違法薬物（大麻、覚せい剤、危険ドラッグなど）の使用について誘われたことがありますか。（単数回答）

「ある」が 2.4%、「ない」が 97.6%となっています。



7. 自由回答

問 30 健康づくりに取り組む人を増やすために、一宮市はどのような取組をすればよいと思いますか。

15 人から 18 件の意見がありました。

① 意見の分類

分類項目	件数
健康イベントの充実	2 件
運動環境の整備	4 件
食環境の整備	1 件
インセンティブ制度の導入・拡充	4 件
情報発信	3 件
その他の意見	4 件
合計	18 件

② 意見の概要

【健康イベントの充実】

- ゴミ拾いイベントをする。
- 一宮駅を出発して、お寺を巡るスタンプラリーの開催。

【運動環境の整備】

- スポーツできる場所の設置。
- 運動器具を増やす。
- 外で遊ぶ場所が減っていることが子どもの運動不足につながっていると思うので、子どもが自由に遊べるところがほしい。
- 市が運営する運動する施設（フィットネスクラブ等）を増やしてほしい。

【食環境の整備】

- 親が忙しい家庭でも健康的な食事ができるよう、栄養士が考えたようなバランスの良い弁当を安価で販売してほしい。

【インセンティブ制度の導入・拡充】

- たくさん運動するとポイントが貯まって、一宮市の商業施設で使えるアプリがあるとよい。
- 健康アプリ（アプリに万歩計機能をつけ、目標達成すると市内で利用可能な金券をプレゼントするなど）。また、居住地区毎に競争できると面白い。
- 健康増進した人は市民税を減らす等、インセンティブを設けてはどうか。
- 健康的な行動をするほどポイントが貯まっていくアプリやシステムをつくる。

【情報発信】

- ウォーキング用のモデルマップ、近くの休憩施設や喫茶店の案内。
- 使える制度をもっと主張してほしい。情報が無い人が多いから不健康になりやすいと思う。
- 動画や SNS などで発信する。

【その他の意見】

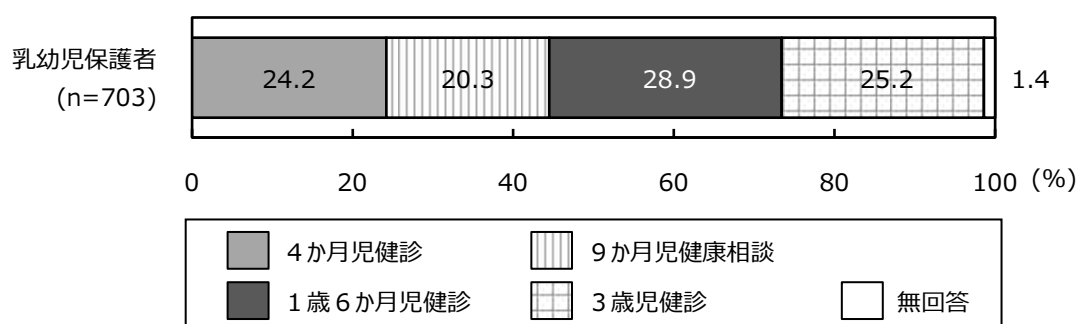
- 体育の授業において持久走などは負担が重く、生徒たちが憂鬱になりやすい。日常的にできるストレッチなどに置き換えるべきだと思う。
- 住宅地図から簡単に病院検索できるとよい。
- 食品など、生活に欠かせないものの税の軽減あるいは全負担。
- このアンケートは健常者のことしか考えていないように思う。

V. 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

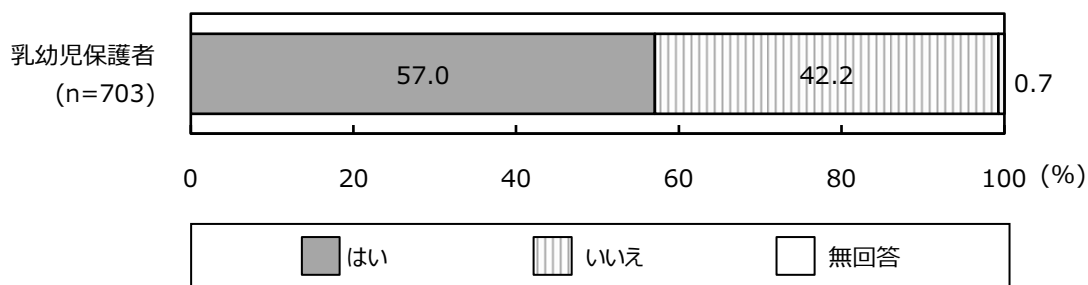
問1 お子さんは、何歳児（何か月児）健診に参加されていますか。（単数回答）

「4か月児健診」が24.2%、「9か月児健康相談」が20.3%、「1歳6か月児健診」が28.9%、「3歳児健診」が25.2%となっています。



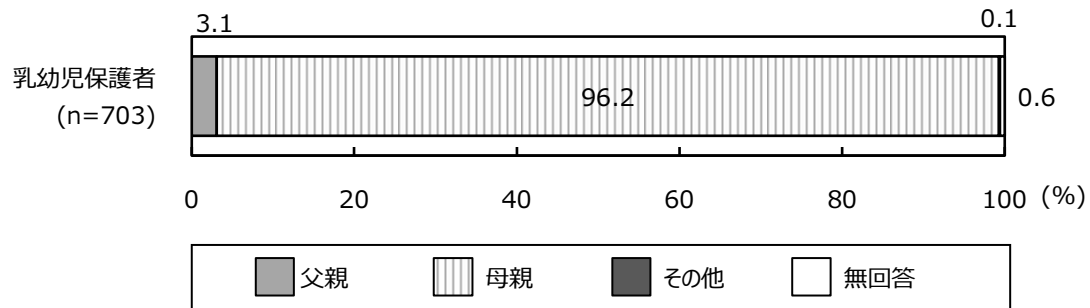
問2 お子さんに兄弟姉妹はいますか。（単数回答）

「はい」が57.0%、「いいえ」が42.2%となっています。



問3 アンケートの記入者は、どなたですか。（単数回答）

「父親」が3.1%、「母親」が96.2%と、「母親」が大半を占めています。

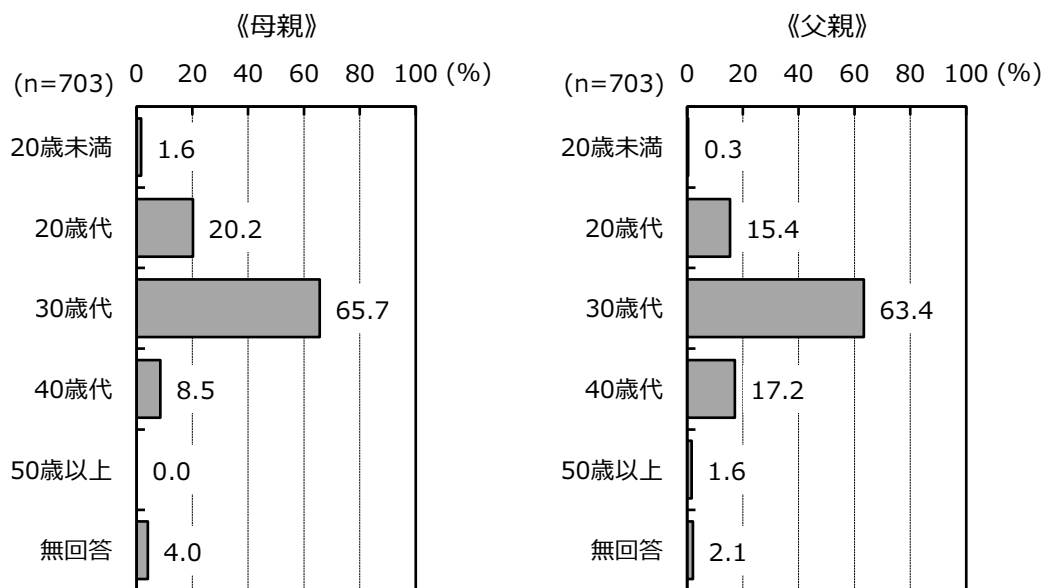


問4 お子さんの母親は何歳ですか。（単数回答）

問5 お子さんの父親は何歳ですか。（単数回答）

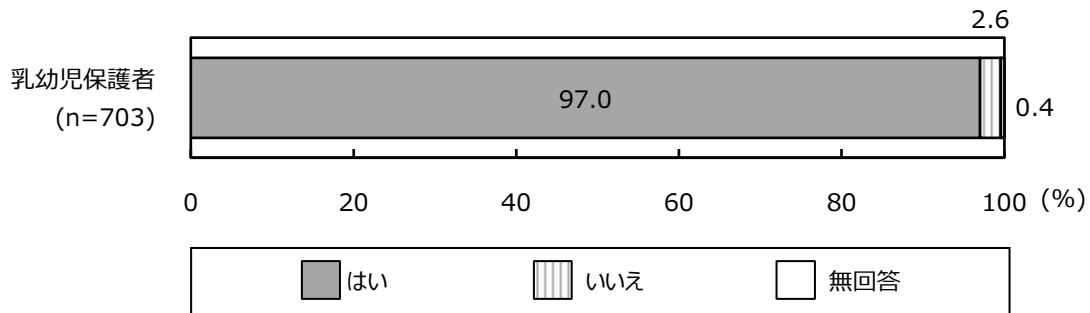
母親の年齢については、「30 歳代」が65.7%と最も高く、次いで、「20 歳代」が20.2%、「40 歳代」が8.5%となっています。

父親の年齢については、「30 歳代」が63.4%と最も高く、次いで、「40 歳代」が17.2%、「20 歳代」が15.4%となっています。



問6 あなたには配偶者やパートナーがいますか。(単数回答)

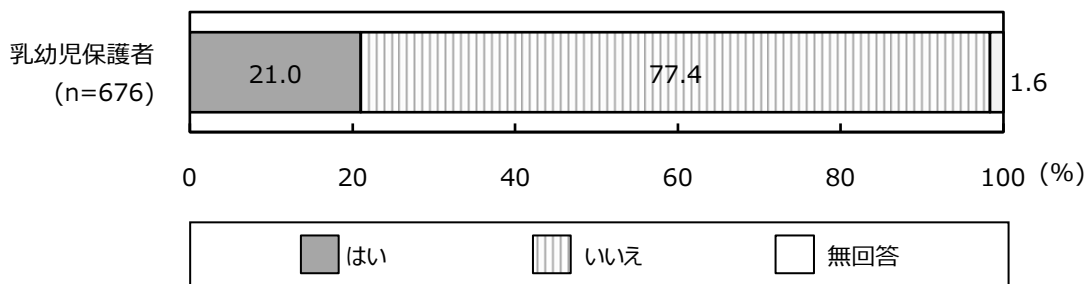
「はい」が97.0%、「いいえ」が2.6%と、「はい」が大半を占めています。



【お子さんのお母さんにお聞きます (問3で「母親」の人)】

問7 お子さんの妊娠中に配偶者やパートナーは喫煙していましたか。(単数回答)

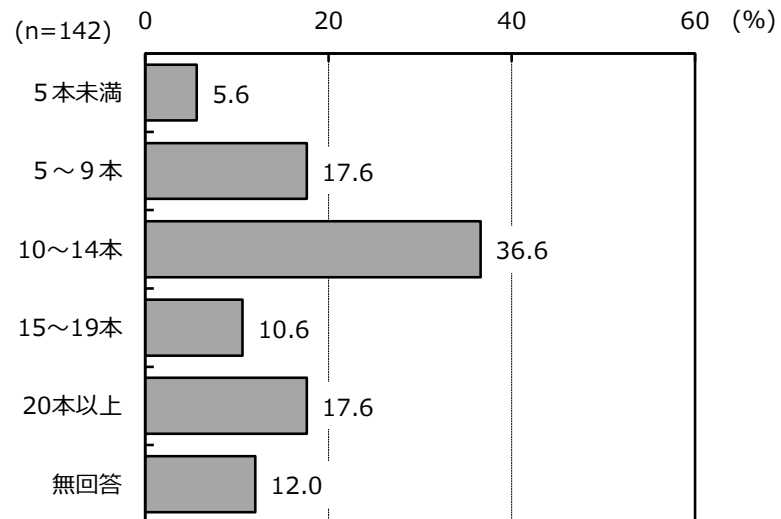
「はい」が21.0%、「いいえ」が77.4%となっています。



【お子さんを妊娠中に配偶者、パートナーが喫煙していた人にお聞きます（問7で「はい」の人）】

問8 1日に何本くらい喫煙していましたか。（単数回答）

「10～14本」が36.6%と最も高く、次いで、「5～9本」、「20本以上」が17.6%となっています。

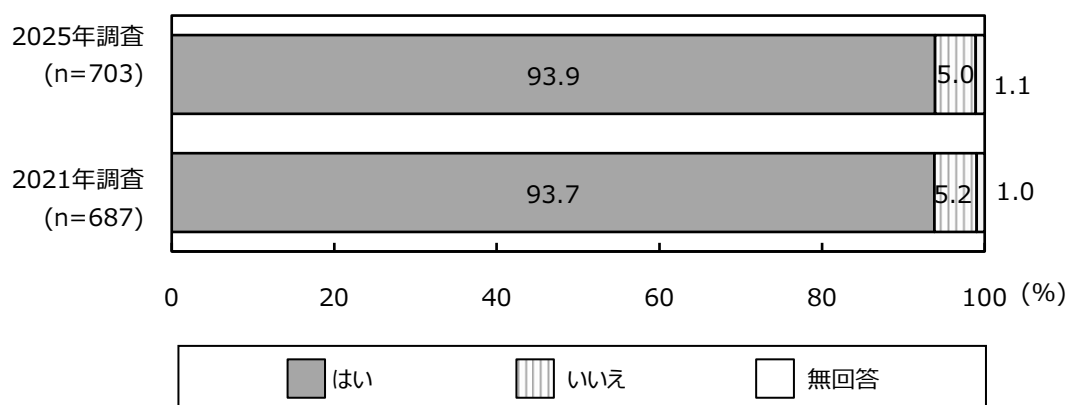


2. 妊娠中・産後について

問 9 お子さんの母子健康手帳を受け取った時、知りたいことを聞けましたか。（単数回答）

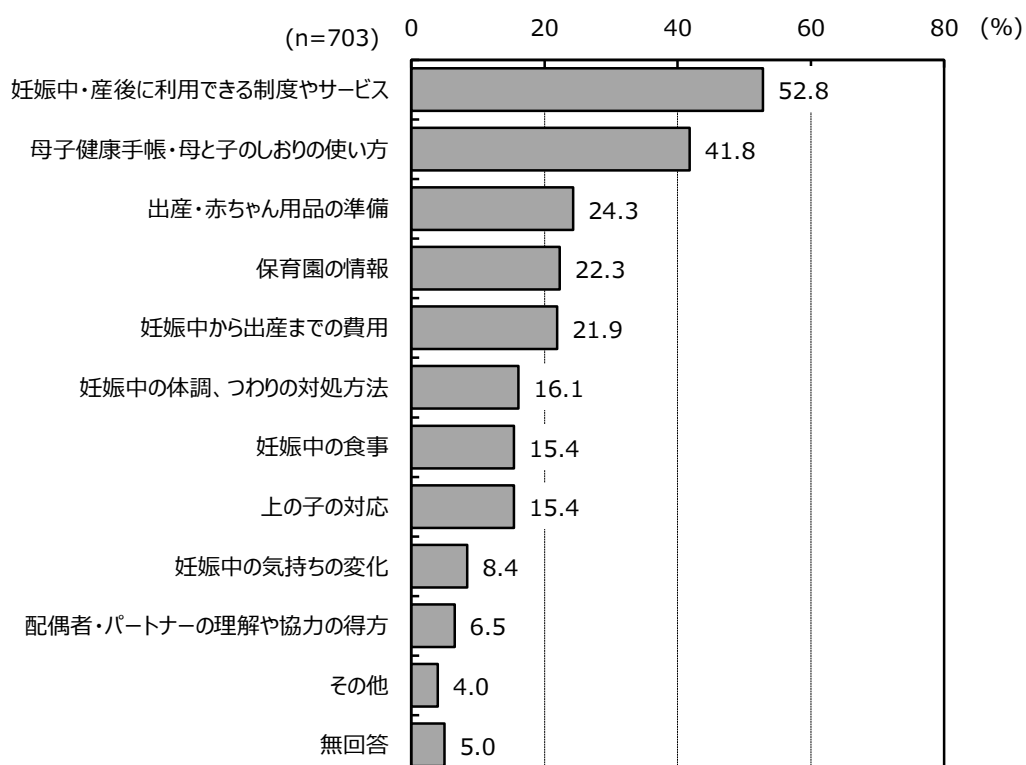
「はい」が 93.9%、「いいえ」が 5.0%と、「はい」が大半を占めています。

「はい」の割合は 2021 年調査からほぼ横ばいとなっています。



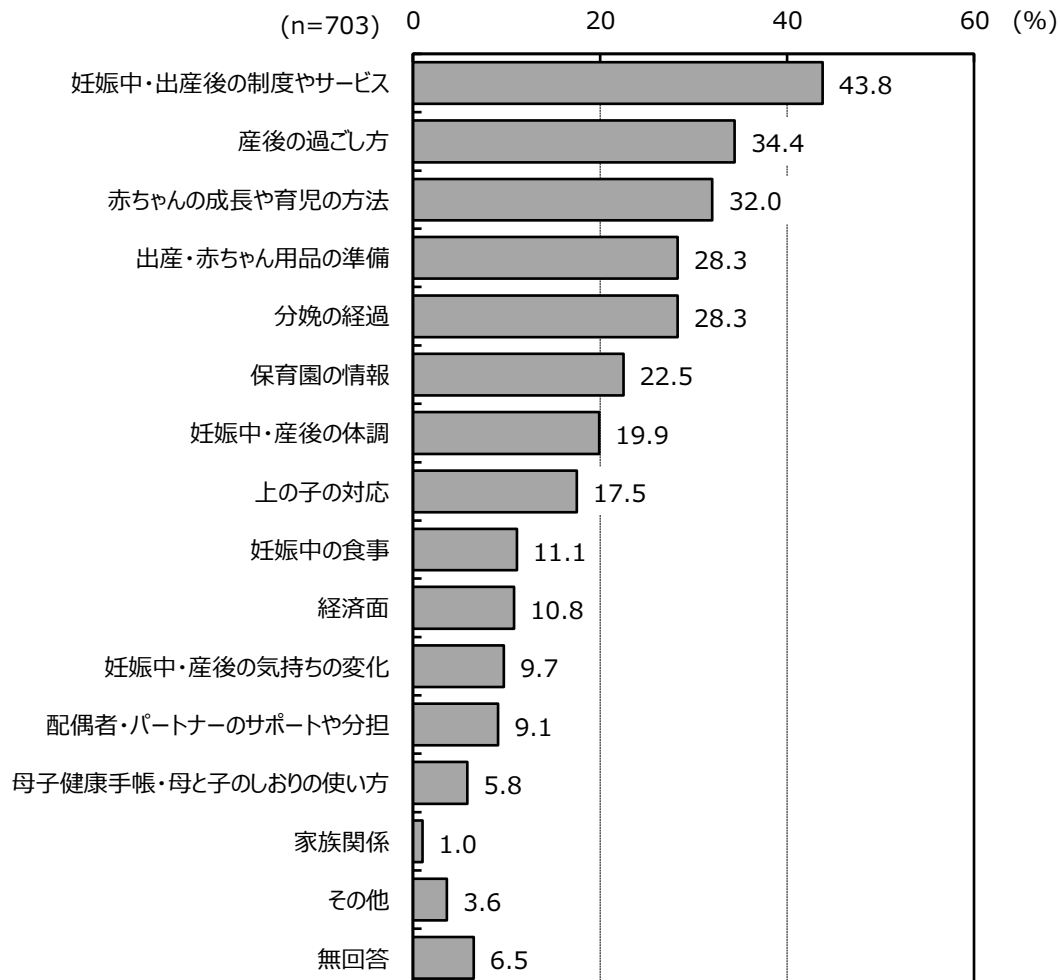
問 10 お子さんの母子健康手帳を受け取った時に知りたかった情報は何ですか。（複数回答）

「妊娠中・産後に利用できる制度やサービス」が 52.8%と最も高く、次いで、「母子健康手帳・母と子のしおりの使い方」が 41.8%、「出産・赤ちゃん用品の準備」が 24.3%となっています。



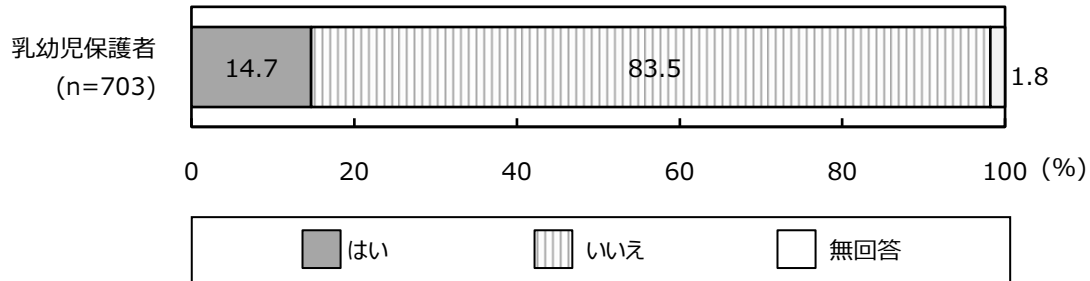
問 11 お子さんを妊娠しているとき、妊娠後期（妊娠 28 週以降）に知りたかった情報や相談したかったことは何ですか。（複数回答）

「妊娠中・出産後の制度やサービス」が 43.8%と最も高く、次いで、「産後の過ごし方」が 34.4%、「赤ちゃんの成長や育児の方法」が 32.0%となっています。



問 12 お子さんを妊娠しているとき、一宮市のマタニティクラスを受講しましたか。（単数回答）

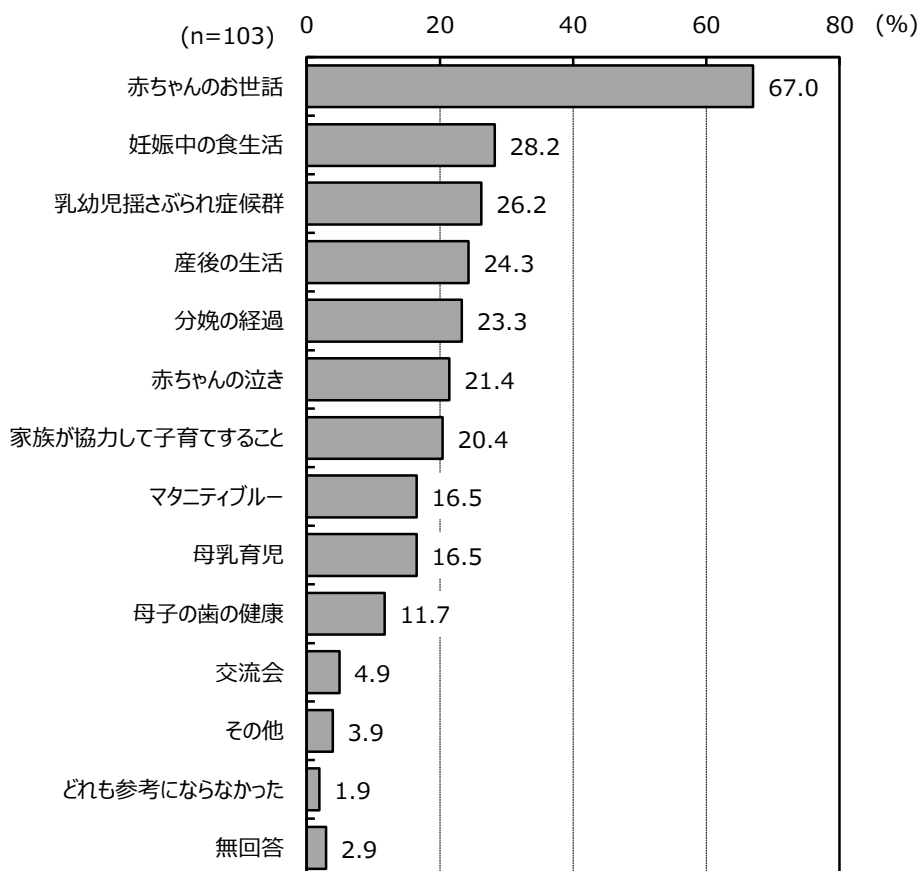
「はい」が 14.7%、「いいえ」が 83.5%と、「いいえ」が大半を占めています。



【妊娠中にマタニティクラスを受講した人にお聞きします（問 12 で「はい」の人）】

問 13 どのような内容が参考になりましたか。（複数回答）

「赤ちゃんのお世話」が 67.0%と最も高く、次いで、「妊娠中の食生活」が 28.2%、「乳幼児揺さぶられ症候群」が 26.2%となっています。

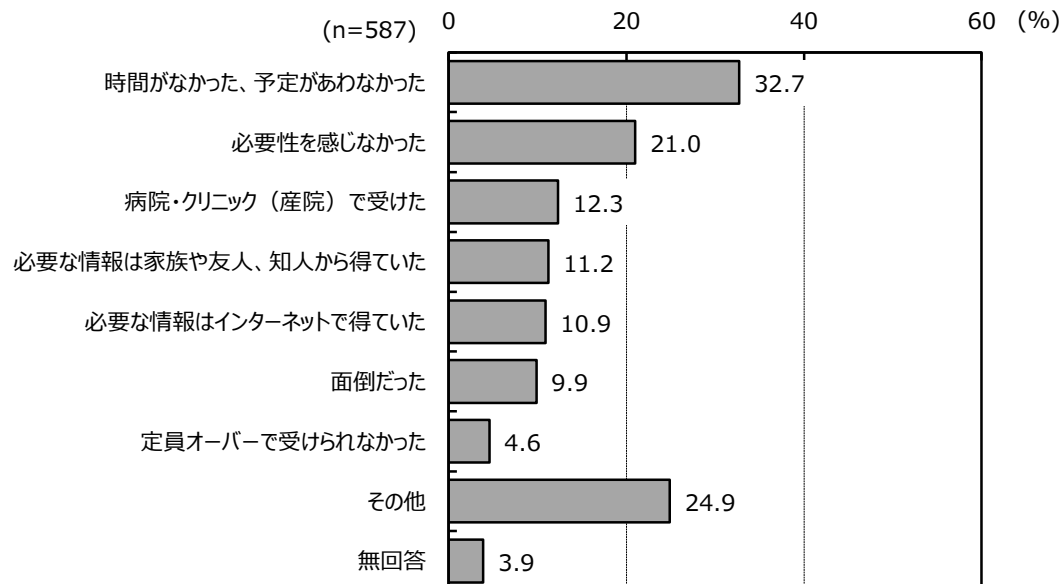


※赤ちゃんのお世話：抱っこの仕方・お風呂の入れ方・排気の方法など

【妊娠中にマタニティクラスを受講しなかった人にお聞きます（問 12 で「いいえ」の人）】

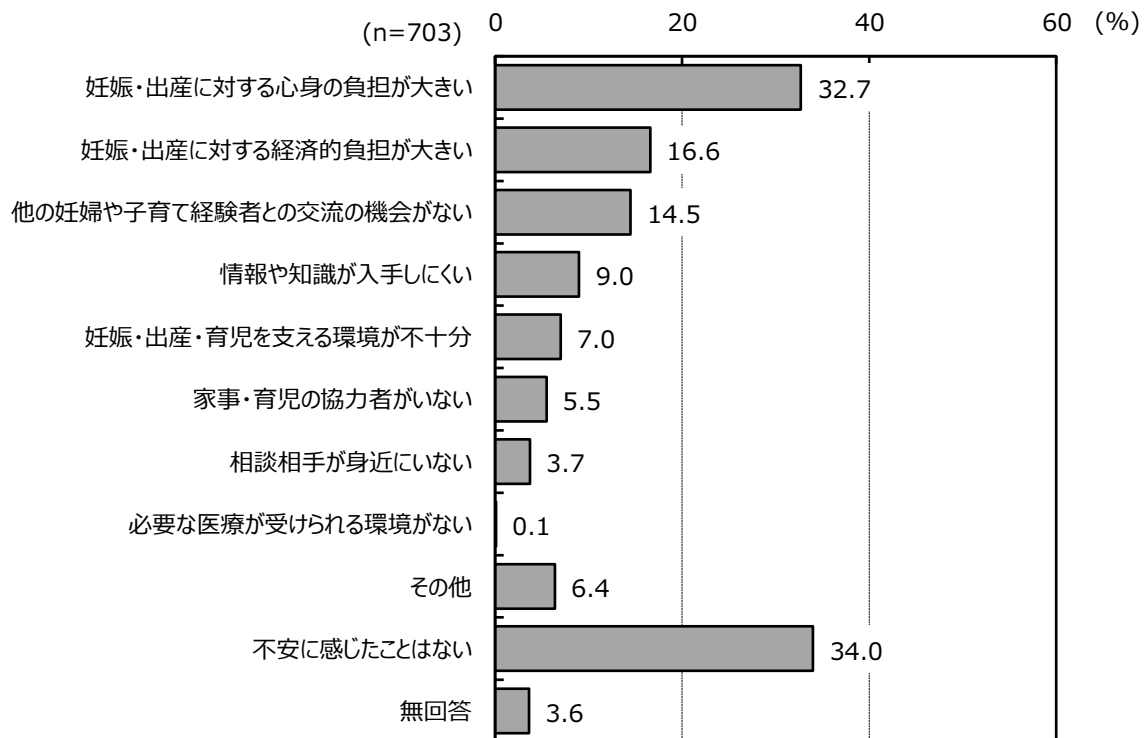
問 14 受けなかった理由は何ですか。（複数回答）

「時間がなかった、予定があわなかった」が 32.7%と最も高く、次いで、「その他」が 24.9%、「必要性を感じなかった」が 21.0%となっています。



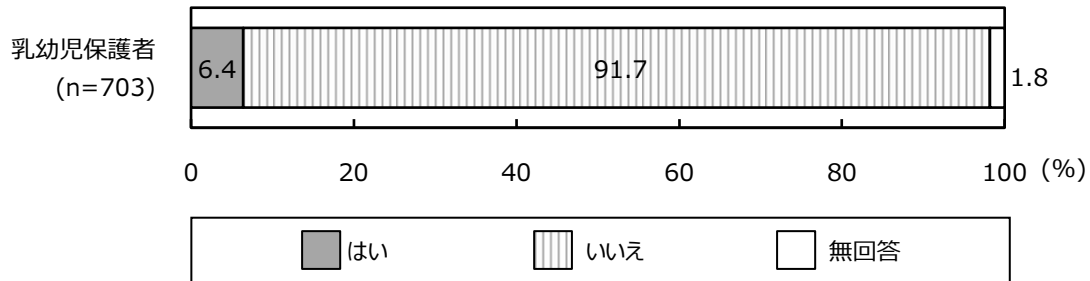
問 15 あなたがお子さんを妊娠しているとき、妊娠や出産について、困っていたこと、不安に感じていたことは何ですか。（複数回答）

「不安に感じたことはない」が 34.0%と最も高くなっています。それ以外では、「妊娠・出産に対する心身の負担が大きい」が 32.7%と最も高く、次いで、「妊娠・出産に対する経済的負担が大きい」が 16.6%、「他の妊婦や子育て経験者との交流の機会がない」が 14.5%となっています。



問 16 お子さんを出産後、一宮市の産後ケアを利用しましたか。（単数回答）

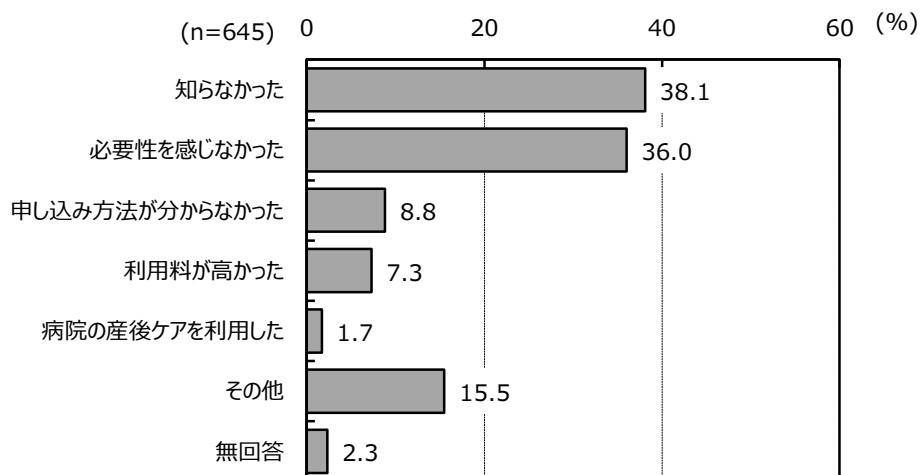
「はい」が 6.4%、「いいえ」が 91.7%と、「いいえ」が大半を占めています。



【一宮市の産後ケアを利用しなかった人にお聞きます（問 16 で「いいえ」の人）】

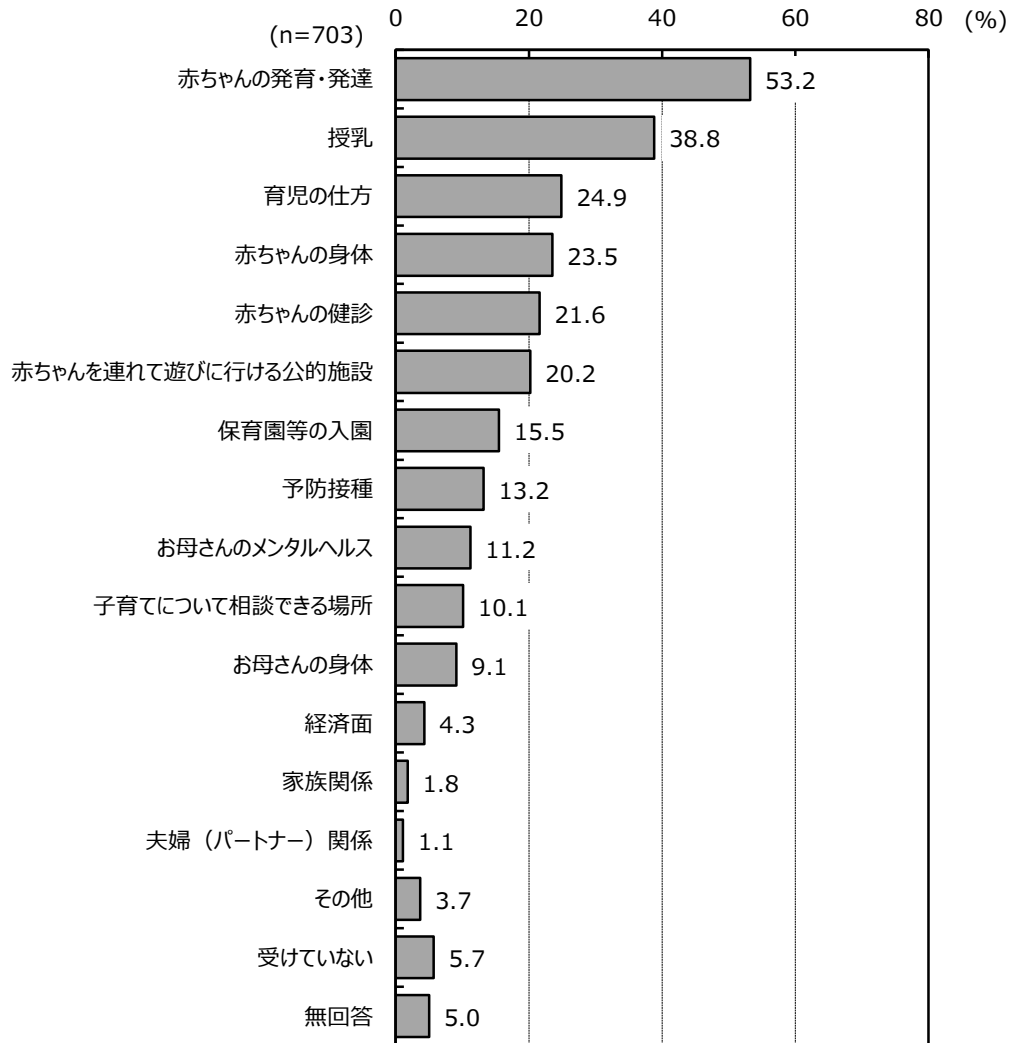
問 17 利用しなかった理由は何ですか。（複数回答）

「知らなかった」が 38.1%と最も高く、次いで、「必要性を感じなかった」が 36.0%、「その他」が 15.5%となっています。



問 18 お子さんのこんにちは赤ちゃん訪問で知りたかった情報や相談したかったことは何ですか。
(複数回答)

「赤ちゃんの発育・発達」が 53.2%と最も高く、次いで、「授乳」が 38.8%、「育児の仕方」が 24.9%となっています。

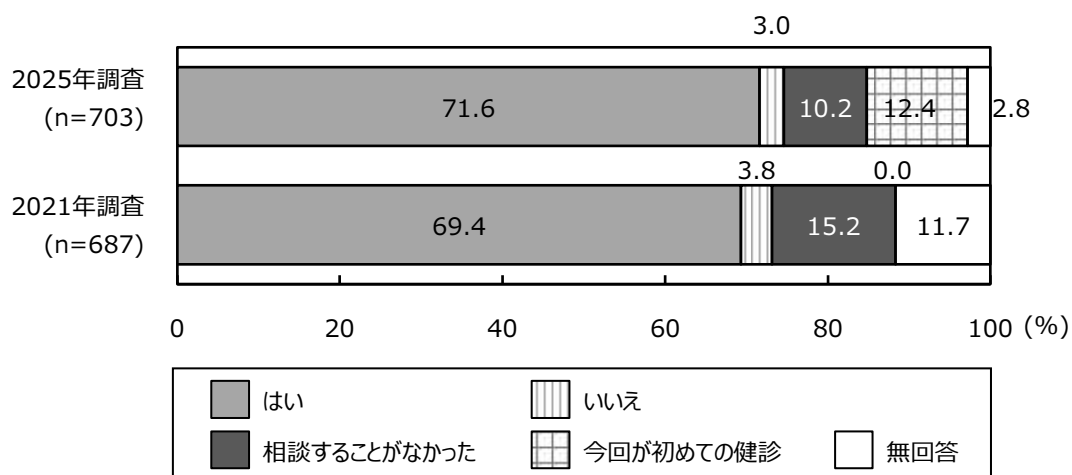


3. 乳幼児健診等について

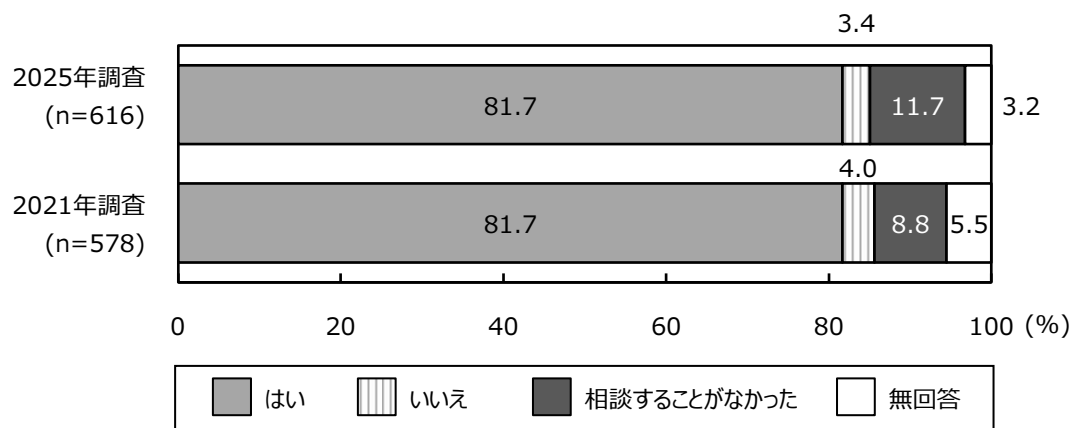
問 19 一宮市の乳幼児健診（お子さんが受診した健診）であなたや保護者の方の相談を十分に聞いてもらうことができましたか。（単数回答）

「はい」が 71.6%、「いいえ」が 3.0%、「相談することがなかった」が 10.2%、「今回が初めての健診」が 12.4%となっています。

「今回が初めての健診」の人を除いてみると、「はい」の割合は 2021 年調査と同値となっています。



【今回が初めての健診の人を除いた結果】

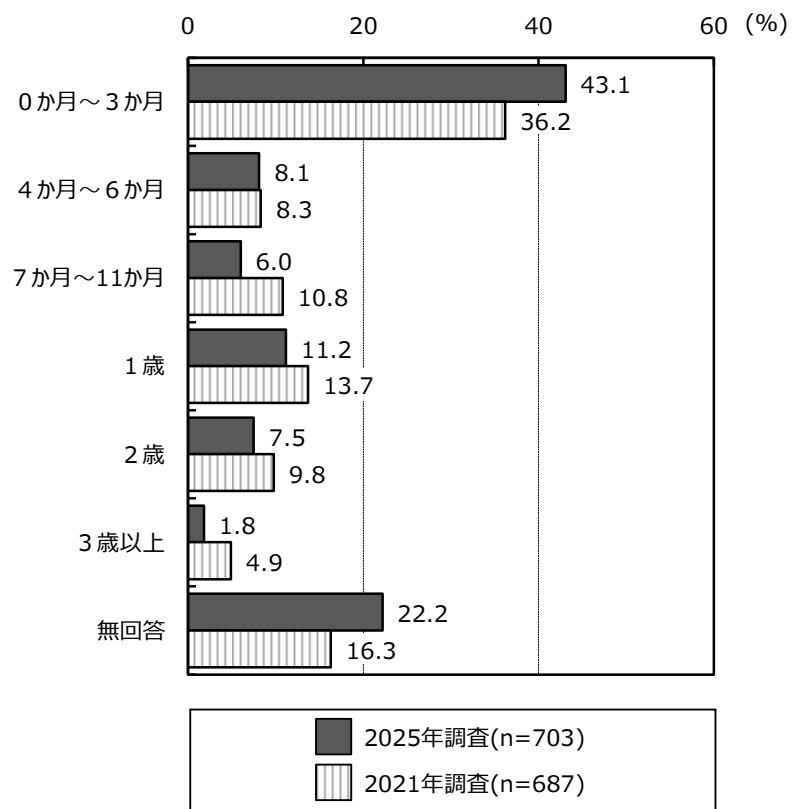


4. 子育てについて

問 20 お子さんの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。（単数回答）

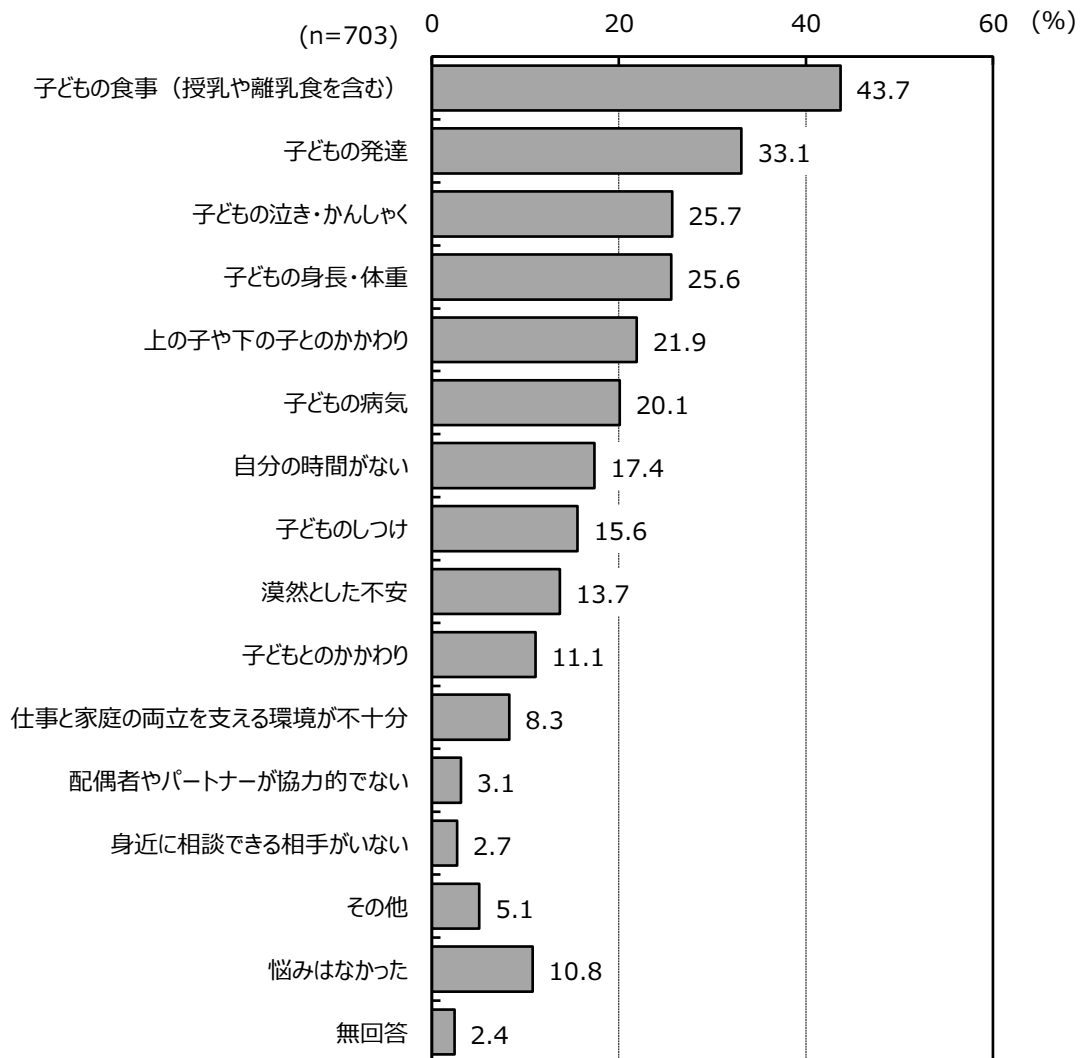
「0 か月～3 か月」が 43.1%と最も高く、次いで、「1 歳」が 11.2%となっていますが、無回答の割合が 20%を超えています。

2021 年調査でも「0 か月～3 か月」の割合が最も高くなっていますが、その割合は 2021 年調査から 6.9 ポイント増加しています（2021 年：36.2%）。



問 21 お子さんの育児について、これまでどのような悩みがありましたか。（複数回答）

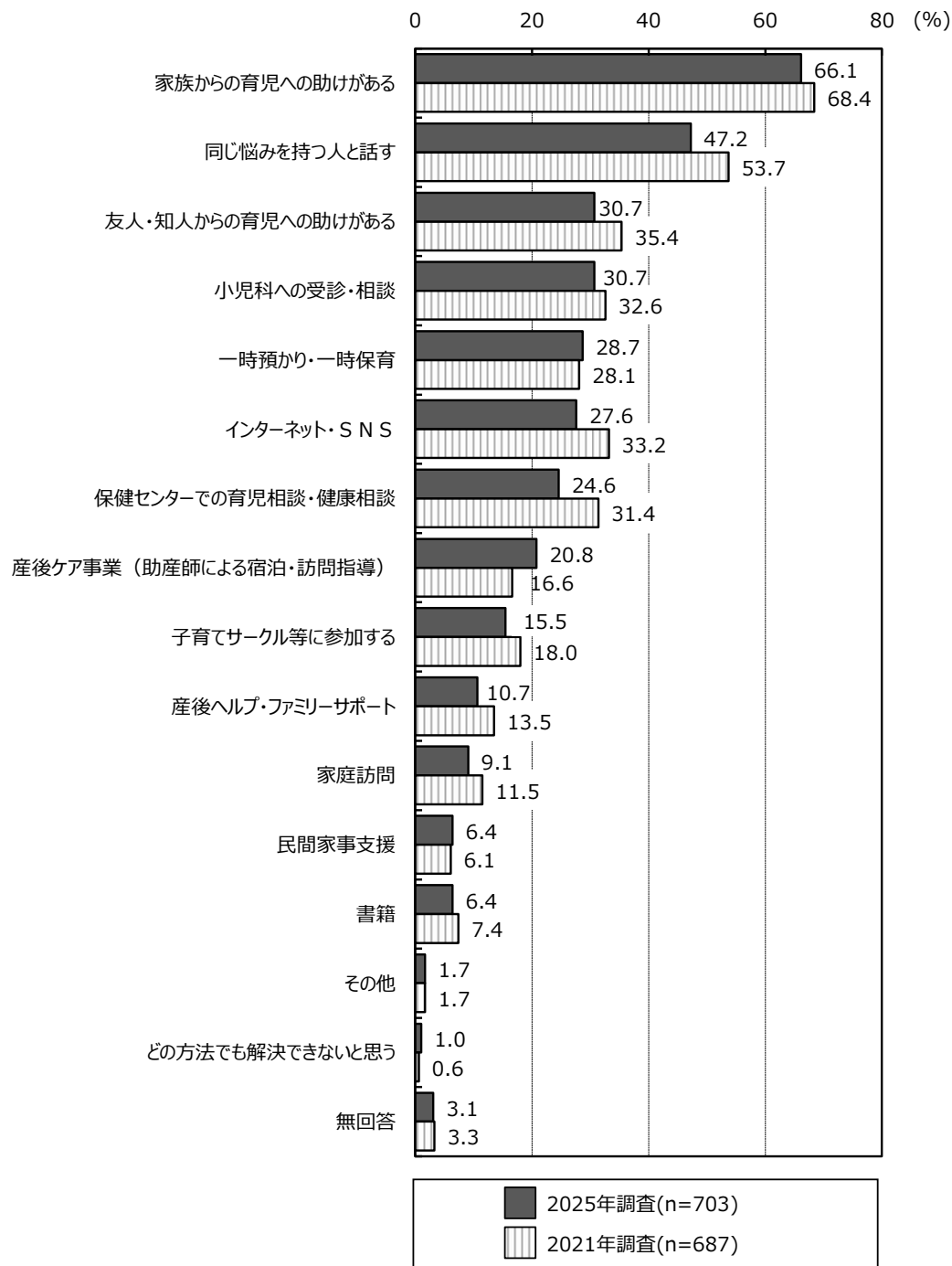
「子どもの食事（授乳や離乳食を含む）」が 43.7%と最も高く、次いで、「子どもの発達」が 33.1%、「子どもの泣き・かんしゃく」が 25.7%となっています。



問 22 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)

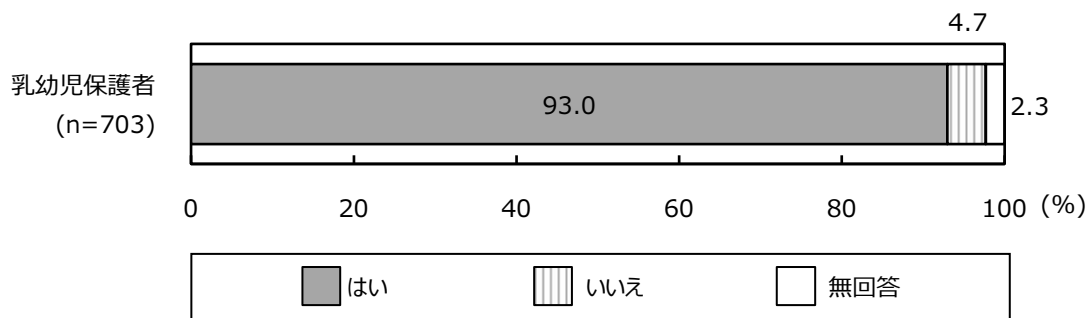
「家族からの育児への助けがある」が66.1%と最も高く、次いで、「同じ悩みを持つ人と話す」が47.2%、「友人・知人からの育児への助けがある」、「小児科への受診・相談」がそれぞれ 30.7%となっています。

「小児科への受診・相談」を除いて上位3位は 2021 年調査と同じ順になっていますが、割合はいずれも減少しています（2021 年：「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%、「友人・知人からの育児への助けがある」⇒35.4%）。



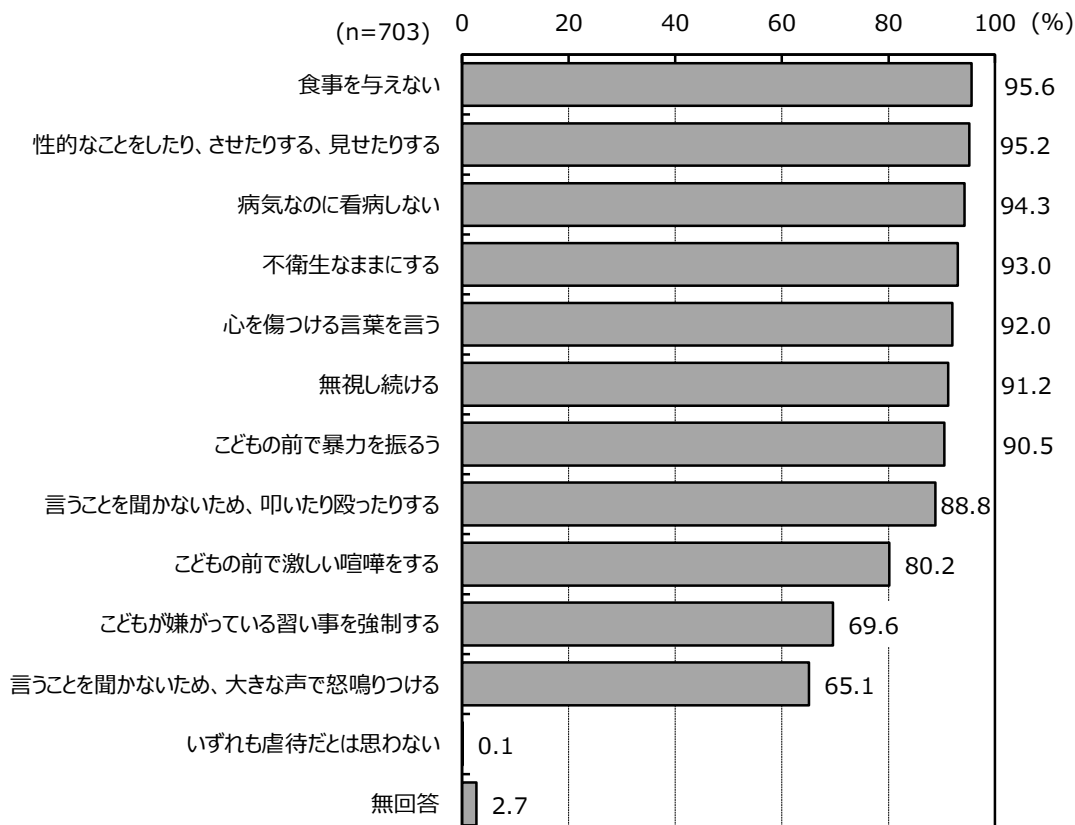
問 23 あなたは、赤ちゃんがどうしても泣き止まない時などに、赤ちゃんの頭を前後にガクガクするほど激しく揺さぶることによって脳障害が起きること（乳幼児揺さぶられ症候群）を知っていますか。（単数回答）

「はい」が 93.0%、「いいえ」が 4.7%と、「はい」が大半を占めています。



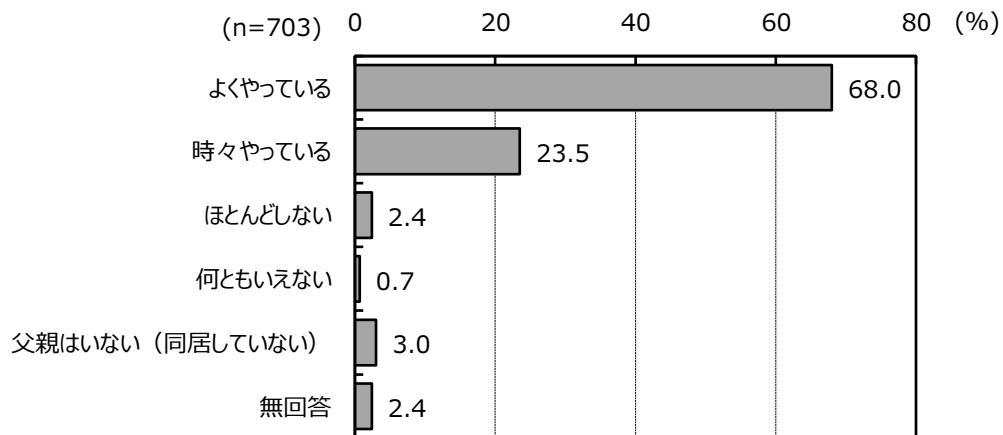
問 24 あなたは、親が子どもに行う行為で、どれが虐待だと考えますか。（複数回答）

「食事を与えない」が 95.6%と最も高く、次いで、「性的なことをしたり、させたりする、見せたりする」が 95.2%、「病気なのに看病しない」が 94.3%となっています。



問 25 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 68.0%と最も高く、次いで、「時々やっている」が 23.5%となっています。

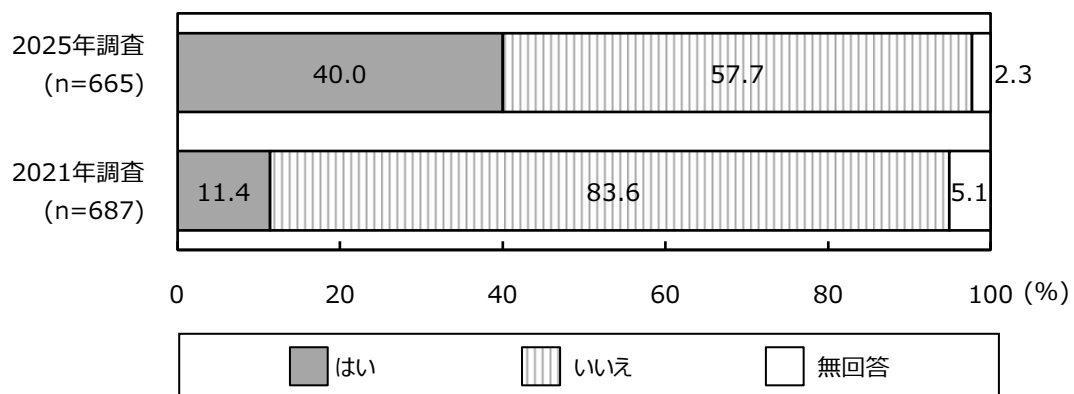


【問 25 で「父親はいない（同居していない）」以外の人にお聞きします】

問 26 お父さんは育児休業を取得しましたか。（単数回答）

「はい」が 40.0%、「いいえ」が 57.7%となっています。

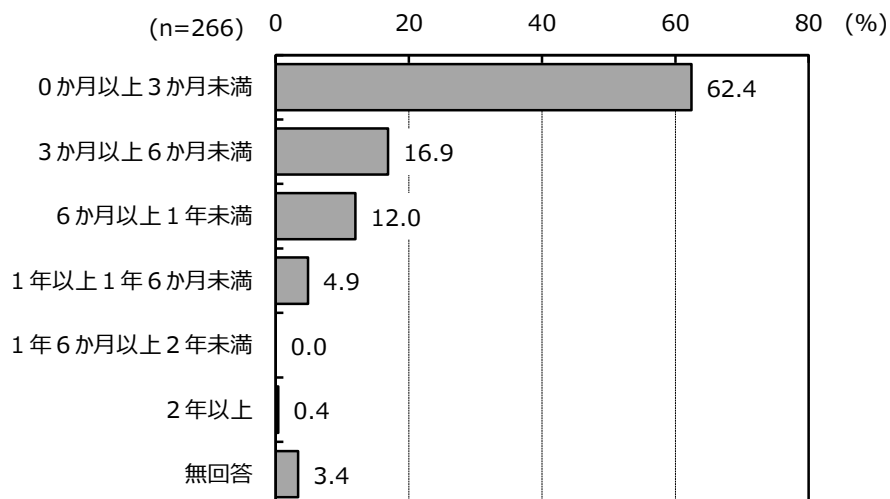
「はい」の割合は 2021 年調査から大きく増加し、28.6 ポイント増となっています（2021 年：11.4%）。



【父親が育児休業を取得した人にお聞きます（問 26 で「はい」の人）】

問 27 取得期間をお教えてください。（単数回答）

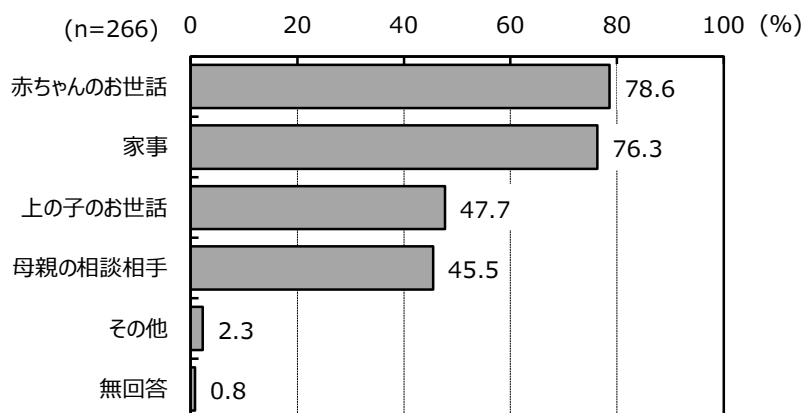
「0か月以上3か月未満」が 62.4%と最も高く、次いで、「3か月以上6か月未満」が 16.9%、「6か月以上1年未満」が 12.0%となっています。



【父親が育児休業を取得した人にお聞きます（問 26 で「はい」の人）】

問 28 お父さんはどのような役割を担いましたか。（複数回答）

「赤ちゃんのお世話」が 78.6%と最も高く、次いで、「家事」が 76.3%、「上の子のお世話」が 47.7%となっています。



第2部 団体ヒアリング

1. 調査の目的

一宮市の健康・食育に関する地域の取組状況等を把握し、計画策定に活用することを目的として、2025 年 10 月に、健康づくりに関し地域団体等に対してヒアリング調査を実施しました。

2. 調査の概要

■協力いただいたヒアリング協力団体

一宮商工会議所、愛知県健康づくりリーダー、一宮市健康づくりサポーター協議会、一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会、大志連区 女性の会

■ヒアリング方法

質問票を送付し、郵送または WEB 回答していただきました。

3. 調査結果

(1) 現状と課題

① 健康づくりの取組状況

団体名	取組
愛知県健康づくりリーダー	・貯筋教室・出前貯筋教室、各運動教室 ・健康体操教室での運動指導
一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会	・健康的な食生活のあり方についての啓発（エプロンシアター、ローリングストックのすすめ等） ・ふれあい昼食会 ・こどもクッキング一宮 ・こどもっちパーク食育イベント ・おとなのバランス食（地域住民に向けた料理教室） ・高齢者に対する手作り弁当の配食
一宮市健康づくりサポーター協議会	・ウォーキング大会（年 3 回程度） ・ポールウォーキング（年 1 回） ・一宮市が開催するリバーサイドフェスティバルへの参加（活動の周知） ・会員への講習会、研修会
大志連区 女性の会	・女性の視点に立った講座・講演会（年 8 回程度） ・さわやかダンベル体操（月 2 回） ・手芸クラブ（月 1 回） ・大志支会や老人クラブ、民生委員との協力による高齢者向け教養講座やウォーキング等 ・脳トレ（年 2 回）
一宮商工会議所	・「食・美・健康」をテーマにした連携イベントを開催 （資生堂ジャパン株式会社と連携協定を締結）

② 活動をする上での課題

- ・メンバーが減少している。
- ・参加者や市民グループが減少している。
- ・会員の高齢化が進んでいる。
- ・人を集めることが難しく、活動の広がりがなくなっている。
- ・男性の参加者が少ない。
- ・会場によってできることが異なっている。
- ・新しいイベント時の集客に苦労する。

(2) 今後の方針、市への要望

① 今後実施したい取組

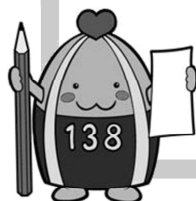
- ・健康を配慮した中食の活用方法に関する情報発信。
- ・野菜不足の解消に関する取組。
- ・新しい健康レシピの作成。
- ・児童館等のエプロンシアターの内容の充実。
- ・男性が参加しやすい環境づくり。
- ・健康増進、認知症予防のためのスクエアステップエクササイズ。
- ・各地域（町内会・介護支援・老人会など）と連携した行事。
- ・小規模集団による活動。
- ・ケンコムの利用方法のPR活動。
- ・市民を対象にした講習会と研修会。
- ・親子向けの体験教室。

② 市への要望

- ・一宮産の野菜を作っている人や中学生、高校生、他のボランティアとのつながりがほしい。
- ・食生活改善ボランティアの知名度向上を図ってほしい。
- ・今の時代は、自分の食いたい物だけ食べている人が多く栄養のバランスがこわれている。野菜を食べない若い人も多く、改善ができればと思う。
- ・市では色々な教室を開催しているが、時間に余裕のある人しか参加できないように思う。誰もが参加しやすい時間帯に教室を開催するなど検討してほしい。
- ・市において、いろいろ健康づくりや食育の活動が行なわれているが、もっと幅広く市民にPRしてほしい。
- ・気楽に参加できる行事を開催してほしい。
- ・企業に対しての推進はもちろんですが、幼少期、青年期（学校等）へのアプローチが必要だと思います。

資料（調査項目）

1. 一般調査



第3次健康日本 21 いちのみや計画 ～アンケート調査ご協力のお願い～

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2017年3月に策定しました。この計画は、2017年度から2026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、この計画の最終評価を行い、第3次となる新たな健康増進計画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。

2025年10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。
- ・ 2025年10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ご記入いただき、三つ折りにして同封の返信用封筒に入れて
10月20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：10月20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合せ》

一宮市市民健康部 保健総務課（担当：小島）

電話：0586-52-3851 メール：hoken-somu@city.ichinomiya.lg.jp

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。(○は1つ)

1. 男性 2. 女性 3. その他

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(数字で回答)

() 歳 ※2025年10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。(○は1つ)

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. その他の家族構成

問4 あなたのお住まいの地区(連区)はどちらですか。(○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. 三条 | 20. 大徳 |
| 21. 朝日 | 22. 開明 | 23. 木曽川町 | 24. わからない |

問5 あなたの現在の職業は何ですか。(○は1つ)

1. 勤め人(正規雇用)
2. 勤め人(非正規雇用)
3. 法人会社の経営者
4. 個人事業主(法人化していない自営業の経営者、フリーランス、自由業等)
5. 家事専業、家業の手伝い(無償の場合)
6. その他
7. 無職(専業主婦・主夫、学生、年金生活者を含む)

注1: 有償で家業手伝いをしている場合は、「1」、または「2」のいずれかで回答してください。

注2: フリーランス・自由業は、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。(数字で回答。小数点第2位は四捨五入)

身長 (.) cm

体重 (.) kg

問7 あなたは、健康だと思いますか。(○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、健康に関する情報を何から得ていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. テレビ・ラジオ | 2. 新聞・雑誌 |
| 3. インターネット | 4. 広報一宮・広報号外「保健所だより」 |
| 5. 家族・親戚 | 6. 友人・知人 |
| 7. 地域の集まり、活動等 | 8. 医療機関（病院等） |
| 9. その他（ | ） |

問9 あなたは、一宮市が2017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。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない（今回知った場合を含む） |
|----------|---------------------|

栄養・食生活についてお聞きます

問10 あなたは、週に何日くらい朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|------------|------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日程度 | 3. 週2～3日程度 | 4. ほとんど食べない |
|---------|------------|------------|-------------|

【朝食を食べないことがある人にお聞きます（問10で「3」、「4」の人）】

問11 あなたが、朝食を食べないことがある理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------|----------------|-------------|
| 1. 時間がない | 2. 朝は食欲がない | 3. 太りたくない |
| 4. 経済的な問題 | 5. 食べると調子が悪くなる | 6. 食べる習慣がない |
| 7. その他（ | ） | |

問12 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。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |
|---------|----------|----------|-------------|

問13 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。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |
|---------|----------|----------|-------------|

※主食…ごはん、パン、麺類等を主材料とする料理（主に炭水化物の供給源）

主菜…肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理（主にたんぱく質の供給源）

副菜…野菜、きのこ、海藻等を主材料とする料理（主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源）

問 14 あなたは、食事を食べ始めるとき、何から食べていますか。(○は1つ)

1. 主食 2. 主菜 3. 副菜 4. 特に決まっていない

問 15 あなたは、塩分の摂取量を控えるように気をつけていますか。(○は1つ)

1. いつも気をつけている 2. ときどき気をつけている
3. あまり気をつけていない 4. ほとんど気をつけていない

問 16 あなたは、甘い飲み物（エナジードリンクを含む）を1日にどのくらい飲みますか。
ペットボトル（500ml）に換算してお答えください。(○は1つ)

1. 3本以上 2. 2本 3. 1本 4. 1本未満 5. 飲まない

問 17 あなたは、どのくらい間食をしますか。(○は1つ)

※間食とは、朝・昼・夕食以外の食事や飲み物（水やお茶、無糖ドリンクを除く）を指します。

1. ほぼ毎日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない

問 18 あなたは、どのくらい外食をしていますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週1日 5. ほとんど・まったくしない

問 19 あなたは家族や友人等と一緒に食事をするのが週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. 1度もない

問 20 あなたは、食育※に関心がありますか。(○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：様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと。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と位置付けられている。

問 21 以下の項目のうち、あなたが実践しているものをお教えてください。(○はいくつでも)

1. 栄養バランスを考えた食事をする 2. 野菜をとるよう心がける
3. 規則正しく食事をする 4. 地元産の食材を購入する
5. 旬の食材を購入する 6. 食事のあいさつやマナーを大切にする
7. 郷土料理や行事食などの食文化を大切にする 8. 栄養成分表示をよくみて食品を購入する
9. 食品ロスを削減するよう心がける 10. 何もしていない

問 29 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。(○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)

身体活動・運動についてお聞きします

問 30 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。(○は1つ)

1. 1年以上継続している
2. 始めて1年未満だが継続している
3. 行っていない

【1回30分以上の運動を週2回以上していない人にお聞きします(問30で「3」の人)】

問 31 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間がない
2. 面倒
3. 高齢のため
4. 仲間がいない
5. 場所がない
6. 方法がわからない
7. 経済的な理由
8. 運動が嫌い
9. 必要性を感じない
10. 病気やケガ、障がいなどで運動ができない
11. その他()
12. 運動はしているが、1回30分未満、週2日未満である

問 32 あなたは、健康のために、できるだけ歩いたり、自転車で移動するように意識していますか。
(○は1つ)

1. 歩くことを心がけている
2. 自転車での移動を心がけている
3. 歩くことも自転車での移動も心がけている
4. 意識していない

問 33 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、または時間でお答えください。(数字で回答)

() 歩 もしくは () 時間 () 分

注：10分間歩くと平均1,000歩、歩くことになります。

問 34 座りっぱなし(30分以上座り続けること)が健康によくないことを知っていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問 35 食後30分～1時間に運動すると糖尿病の予防になることを知っていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問 36 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。（○は1つ）

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
3. 知らない（今回知った場合を含む）

※ロコモティブシンドローム：骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる。運動器の障害のために、介護が必要になる危険性の高い状態のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群）という。

休養・こころの健康づくりについてお聞きします

問 37 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。（○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 38 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。（○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

問 39 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。（○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 40 この1か月の間のこころの健康状態はどのようなでしたか。

次の①から⑥の質問について、あてはまる番号に1つずつ○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が 晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 41 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○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 42 こころの健康について心配がある時、相談できる人(場所)を教えてください。
(○はいくつでも)

1. 家族 2. 友人・知人
3. 職場、学校の人 4. 公共機関の相談窓口
5. 専門家(精神科医、臨床心理士、カウンセラー等)
6. インターネットの掲示板 7. その他()
8. 相談先はない 9. 誰にも相談したくない

ボランティアや地域のことなどについてお聞きします

問 43 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。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 44 あなたは、現在、ボランティア活動や地域活動(町内会、地域行事等)、趣味やおけいこ事
をしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 45 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。(○は1つ)

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない
5. まったくそう思わない

たばこについてお聞きします

問 46 あなたは、たばこ(加熱式・電子たばこを含む)を吸いますか。(○は1つ)

1. 吸う 2. 以前は吸っていたが、やめた 3. 吸わない

【たばこを吸っている人にお聞きします(問46で「1」の人)】

問 47 何の種類のたばこを吸いますか。(○はいくつでも)

1. 紙たばこ 2. 加熱式・電子たばこ 3. その他

※加熱式たばこ：アイコス、ブルームテック、グローなど。

【たばこを吸っている人にお聞きます（問 46 で「1」の人）】

問 48 あなたは禁煙したいと思いますか。（○は1つ）

1. 禁煙したい 2. 本数を減らしたい 3. 禁煙したくない 4. わからない

問 49 あなたは、受動喫煙ということばを知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている 2. 知らない（今回知った場合を含む）

※受動喫煙：室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

問 50 加熱式・電子たばこも、受動喫煙によりあなたの周りの人の健康を害する可能性が指摘されていることを知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている 2. 知らない（今回知った場合を含む）

問 51 あなたは、多くの人が利用する施設（飲食店、事業所、ホテル、旅客運送事業船舶、その他すべての施設）は「原則屋内禁煙」と法律で決められていることを知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている 2. 知らない（今回知った場合を含む）

問 52 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※を知っていますか。（○は1つ）

1. どんな病気かよく知っている 2. 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
3. 知らない（今回知った場合を含む）

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：長期の喫煙習慣が主な原因となる病気であり、かつて肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていたものが含まれる。たばこによる気道や肺炎の炎症で生じ、肺の働きが低下することで、正常な呼吸が困難になり、せき、たん、息切れなどの症状がみられるようになる。

アルコールについてお聞きます

問 53 あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日
4. 週1～2日 5. 月1～2日 6. ほとんど（まったく）飲まない

【お酒を飲む人にお聞きます（問 53 で「6」以外の人）】

問 54 1日のお酒の量はどのくらいですか。ビール中ビンに換算してお答えください（○は1つ）

1. 1本未満 2. 1～2本未満 3. 2～3本未満
4. 3～4本未満 5. 4～5本未満 6. 5本以上

《参考》ビール中ビン1本は、ほぼ次の量に相当します。純アルコール量は約20gとなります。

お酒の種類	日本酒（15%）	酎ハイ（7%）	ウィスキー、ブランデー（40%）	焼酎（25%）	ワイン（12%）
目安量	1合 （180ml）	1缶 （350ml）	ダブル （60ml）	0.5合 （90ml）	2杯 （200ml）

問 55 どのような理由でお酒を飲むことが多いですか。(○はいくつでも)

1. お酒が好き 2. ストレス解消 3. 気分転換やリラックス 4. コミュニケーション
5. 眠るため 6. その他（ ） 7. 特にない

1. 知っている 2. 知らない（今回知った場合を含む）

問 57 あなたは、健康的な生活を送っていると思いますか。(○は1つ)

1. 思う 2. 思わない

1. している 2. していない

問 59 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。（○は1つ）

1. している 2. していない

1. 受けた 2. 受けていない

問 61 健康診査やがん検診を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. これから受診予定
2. 受け方を知らなかった
3. 時間がない
4. 面倒
5. 入院中または治療中だった
6. 健康に自信がある
7. 検査が怖い、不安、苦手、苦痛
8. 健（検）診があることを知らなかった
9. お金がかかる
10. 家族（子どもや親等）の世話が必要
11. 病気であることがわかるのが怖い
12. その他（ ）

問 69 健康づくりに取り組む人を増やすために、一宮市はどのような取組をすればよいと思いますか。ご意見がない場合は記入は不要です。

ご協力ありがとうございました。
回答後は同封の返信用封筒に入れて
10月20日（月）までにご返送ください。

2. 若者調査

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。(○は1つ)

1. 男性 2. 女性 3. その他

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(数字で回答)

() 歳 ※2025 年 10 月 1 日現在

問3 あなたの身長・体重を教えてください。(数字で回答。小数点第2位は四捨五入)

身長 (.) cm 体重 (.) kg

問4 自分は太っていると思いますか。やせていると思いますか。(○は1つ)

1. やせている 2. 少しやせている 3. ふつう
4. 少し太っている 5. 太っている

問5 あなたは、自分の適性体重※(健康でいられるための体重)を知っていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

※適正体重：身長と体重の関係から算出される BMI という指標で、その適正値は 22 とされています。

また、BMI が 18.5 未満の場合は低体重(やせ)、BMI が 25.0 以上は肥満に分類されます。

問6 あなたは、健康だと思いますか。(○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7 あなたは、健康的な生活を送っていると思いますか。(○は1つ)

1. 思う 2. 思わない

食生活についてお聞きします

問8 あなたは、週に何日くらい朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日 2. 週4～5日程度
3. 週2～3日程度 4. ほとんど食べない

問9 あなたが朝食を食べないことがある理由は何ですか。(○は1つ)

- 問 10 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。(○は1つ)

- 副菜…野菜、きのこ、海藻等を主材料とする料理（主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源）

1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. 1度もない

生活習慣についてお聞きします

問 16 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。(○は 1 つ)

- 1. 1 年以上継続している
- 2. 始めて 1 年未満だが継続している
- 3. 行っていない

問 17 あなたは、歯みがきのとき、口腔ケアの補助的清掃用具（デンタルフロス、タフトブラシ等）を使用していますか。(○は 1 つ)

- 1. はい
- 2. いいえ

問 18 1 日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。授業や仕事で利用する時間も含みます。(○は 1 つ)

- 1. 1 時間未満
- 2. 2～3 時間未満
- 3. 3～4 時間未満
- 4. 4～5 時間未満
- 5. 5 時間以上

休養・こころの健康づくりについてお聞きします

問 19 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。(○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 20 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。(○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

問 21 あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。(○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 22 あなたのストレス解消法は何ですか。(○はいくつでも)

- 1. 友人と遊ぶ
- 2. 音楽（カラオケ含む）
- 3. スポーツ
- 4. テレビやマンガ
- 5. 食べる
- 6. 寝る
- 7. インターネット・スマホ・ゲーム
- 8. その他（ ）
- 9. 特にない

問 23 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所がありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

たばこ・アルコールについてお聞きします

問 24 あなたはたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

【たばこを吸ったことがある人にお聞きします (問 24 で「1」の人)】

問 25 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

1. 親が吸っている 2. 家族にすすめられた
3. 先輩や友だち、恋人にすすめられた 4. 興味があった
5. その他 () 6. 特にな

問 26 あなたはお酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

【お酒を飲んだことがある人にお聞きします (問 26 で「1」の人)】

問 27 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

1. 親が飲んでる 2. 家族にすすめられた
3. 先輩や友だち、恋人にすすめられた 4. 興味があった
5. 間違えて飲んだ 6. その他 ()
7. 特にな

薬についてお聞きします

問 28 あなたは、「オーバードーズ」(かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用すること)をすることについてどう思いますか。(○は1つ)

1. 絶対にすべきでない 2. 一時的なら問題ない 3. 問題ない

問 29 あなたは、違法薬物(大麻、覚せい剤、危険ドラッグなど)の使用について誘われたことがありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

その他

問 30 健康づくりに取り組む人を増やすために、一宮市はどのような取組をすればよいと思いますか。ご意見がない場合は記入は不要です。

3. 乳幼児保護者調査

一宮市母子保健に関するアンケート調査票

※あて名のお子さんのことについてご回答ください（設問文に「お子さん」とある場合はあて名のお子さんのことを指します）。

問1 お子さんは、何歳児（何か月児）健診に参加されていますか。（○は1つ）

1. 4か月児健診 2. 9か月児健康相談 3. 1歳6か月児健診 4. 3歳児健診

問2 お子さんに兄弟姉妹はいますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問3 アンケートの記入者(以後、「あなた」といいます)は、どなたですか。(○は1つ)

※お子さんからみた関係でお答えください。

1. 父親 2. 母親 3. その他

問4 お子さんの母親は何歳ですか。(数字で回答)

() 歲

問5 お子さんの父親は何歳ですか。(数字で回答)

() 歲

問6 あなたには配偶者やパートナーがいますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

【お子さんのお母さんにお聞きします（問3で「2」の人）】

問7 お子さんの妊娠中に配偶者やパートナーは喫煙していましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

【お子さんを妊娠中に配偶者、パートナーが喫煙していた人にお聞きします（問7で「1」の人）】

問 8 1 日に何本くらい喫煙していましたか。(数字で回答)

() 本

問9 お子さんの母子健康手帳を受け取った時、知りたいことを聞けましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 10 お子さんの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。（○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. 妊娠中の体調、つわりの対処方法
3. 妊娠中の気持ちの変化
4. 妊娠中の食事
5. 妊娠中・産後に利用できる制度やサービス
6. 妊娠中から出産までの費用
7. 出産・赤ちゃん用品の準備
8. 上の子の対応
9. 保育園の情報
10. 配偶者・パートナーの理解や協力の得方
11. その他（ ）

1. 母子健康手帳・母と子のしおりの使い方
2. 妊娠中・産後の体調
3. 妊娠中・産後の気持ちの変化
4. 妊娠中・出産後の制度やサービス
5. 出産・赤ちゃん用品の準備
6. 妊娠中の食事
7. 上の子の対応
8. 保育園の情報
9. 配偶者・パートナーのサポートや分担
10. 分娩の経過
11. 赤ちゃんの成長や育児の方法
12. 産後の過ごし方
13. 家族関係
14. 経済面
15. その他 ()

1. はい 2. いいえ

問 13 どのような内容が参考になりましたか。(○はいくつでも)

- 【妊娠中にマタニティクラスを受講しなかった人にお聞きます（問 12 で「2」の人）】

1. 時間がなかった、予定があわなかった

2. 定員オーバーで受けられなかった

3. 面倒だった

4. 病院・クリニック（産院）で受けた

5. 必要な情報はインターネットで得ていた

6. 必要な情報は家族や友人、知人から得ていた

7. 必要性を感じなかった

8. その他（ ）

1. 家事・育児の協力者がいない
2. 情報や知識が入手にくい
3. 相談相手が身近にいない
4. 他の妊婦や子育て経験者との交流の機会がない
5. 妊娠・出産に対する経済的負担が大きい
6. 妊娠・出産に対する心身の負担が大きい
7. 必要な医療が受けられる環境がない
8. 妊娠・出産・育児を支える環境が不十分
9. その他（ ）
10. 不安に感じたことはない

問 22 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。（○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. 小児科への受診・相談
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（市内の援助会員による家事・育児支援）
10. 民間家事支援
11. 一時預かり・一時保育
12. 書籍
13. インターネット・SNS
14. その他（ ）
15. どの方法でも解決できないと思う

問 23 あなたは、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。（○は1つ）

1. はい 2. いいえ

問 24 あなたは、親が子どもに行う行為で、どれが虐待だと考えますか。（○はい/×でも）

1. 言うことを聞かないため、叩いたり殴ったりする
2. 言うことを聞かないため、大きな声で怒鳴りつける
3. 心を傷つける言葉を使う
4. 性的なことをしたり、させたりする、見せたりする
5. 食事を与えない
6. 不衛生なままにする
7. 病気なのに看病しない
8. 無視し続ける
9. こどもの前で激しい喧嘩をする
10. こどもの前で暴力を振るう
11. こどもが嫌がっている習い事を強制する
12. いずれも虐待だとは思わない

問 25 お子さんのお父さんは、育児をしていますか。(○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 5. 父親はいない（同居していない）

【問 25 で「5」以外の人にお聞きます】

問 26 お父さんは育児休業を取得しましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

【父親が育児休業を取得した人にお聞きます（問 26 で「1」の人）】

問 27 取得期間をお教えてください。(数字で回答)

() 年 () 月

【父親が育児休業を取得した人にお聞きます（問 26 で「1」の人）】

問 28 お父さんはどのような役割を担いましたか。(〇はいくつでも)

1. 家事 2. 赤ちゃんのお世話 3. 上の子のお世話
4. 母親の相談相手 5. その他 ()

ご協力ありがとうございました

4. 団体ヒアリング

一宮市 健康づくり・食育推進に関するアンケート調査
～ ご協力をお願いします ～

日頃は市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

一宮市では、2017 年 3 月に「第 2 次健康日本 21 いちのみや計画」を策定し、健康づくりに関する事業を展開しておりますが、2026 年度に計画期間が終了となることから、新たな計画の策定に向けて準備を進めています。そこで、地域で健康づくりや食育推進に関する活動を行っていただいているみなさまの意見を反映した計画策定ができるよう、活動状況などを把握することを目的としてアンケートを実施いたします。

大変お忙しい中、誠に恐縮でございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

2025 年 10 月

一宮市

◆回答方法について

直接この調査票に記入していただき返信用封筒でご返送いただくか、または右の二次元コードからアクセスし WEB 回答していただくかのどちらかの方法をお願いします。



◆ 回答期限

10月31日（金）までをお願いします。

《アンケートに関する問合せ先》一宮市市民健康部 保健総務課（担当：小島・山田）

電話：52-3851 メール：hoken-somu@city.ichinomiya.lg.jp

団体名(組織名)			
記入者氏名		電話番号	

問1 あなたの団体（組織）の活動（取組み）で健康づくりに関係する内容を下記から選んでください。

(あてはまるものすべてに○をつけてください)

1 栄養・食生活	2 身体活動・運動	3 休養・こころの健康
4 歯と口腔の健康	5 たばこ・アルコール	6 生活習慣病
7 地域づくり	8 その他健康増進（	）

問2 あなたの団体（組織）では、具体的にどのような活動（取組み）をしていますか。

問3 活動（取組み）するにあたって、課題となっていることは何ですか。

問4 これから実施したい活動（取組み）や健康づくり・食育の推進に効果がある活動（取組み）はありますか。

問5 一宮市の健康づくりや食育を推進していくにあたってのご意見・ご要望はありますか。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。
《10月31日（金）まで》

