

第2次健康ながよ21（健康づくり計画）  
アンケート調査  
結果報告書

令和5年10月  
長与町

# 目次

<b>I アンケート調査の概要</b> .....	<b>1</b>
1 調査の目的 .....	1
2 調査概要 .....	1
3 回収結果 .....	1
4 報告書の見方 .....	2
<b>II 乳幼児期アンケート調査結果</b> .....	<b>3</b>
1 あて名のお子さんと家族のことについて .....	3
2 妊娠・出産について .....	6
3 食生活について .....	8
4 睡眠 [生活リズム] について .....	14
5 歯について .....	18
6 保護者のことについて .....	20
<b>III 児童生徒期アンケート調査結果</b> .....	<b>23</b>
1 あて名の方と家族のことについて .....	23
2 食生活について .....	27
3 睡眠、生活リズムについて .....	34
4 歯について .....	36
5 運動について .....	37
<b>IV 青年期アンケート調査結果</b> .....	<b>38</b>
1 あなたのことについて .....	38
2 健康全般について .....	41
3 生活習慣病について .....	42
4 食生活について .....	44
5 運動について .....	52
6 歯の健康について .....	56
7 お酒について .....	58
8 喫煙について .....	59
9 ストレス・疲労について .....	62

<b>V 壮年期アンケート調査結果</b> .....	<b>68</b>
1 あなたのことについて .....	68
2 健康全般について .....	71
3 生活習慣病について .....	72
4 食生活について .....	79
5 運動について .....	84
6 歯の健康について .....	89
7 お酒について .....	91
8 喫煙について .....	92
9 ストレス・疲労について .....	95
<b>VI 高齢期アンケート調査結果</b> .....	<b>102</b>
1 あなたのことについて .....	102
2 健康全般について .....	104
3 生活習慣病について .....	108
4 食生活について .....	114
5 運動について .....	119
6 歯の健康について .....	123
7 暮らしやこころについて .....	125

# I アンケート調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、平成25年度から長与町で推進している「第2次健康ながよ21」（健康づくり計画）に基づいた健康づくりについて、これまでの取り組みの評価を行い、次期計画の基礎資料とすることを目的として実施しました。

## 2 調査概要

◇調査対象者：令和4年10月1日時点で町内にお住まいの方（無作為抽出）

◇調査期間：令和4年10月18日（火）～11月22日（火）

◇調査方法：郵送配布・郵送回収による本人記入方式（乳幼児期・小学生は保護者が記入）、WEB回答方式

## 3 回収結果

種別	配布数	有効回収数	有効回収率
乳幼児期 (未就学児)	200件	101件	50.5%
児童生徒期 (小学生・中学生)	256件	122件	47.7%
青年期 (16～29歳)	501件	162件	32.3%
壮年期 (30～64歳)	1,002件	412件	41.1%
高齢期 (65歳以上)	250件	148件	59.2%

## 4 報告書の見方

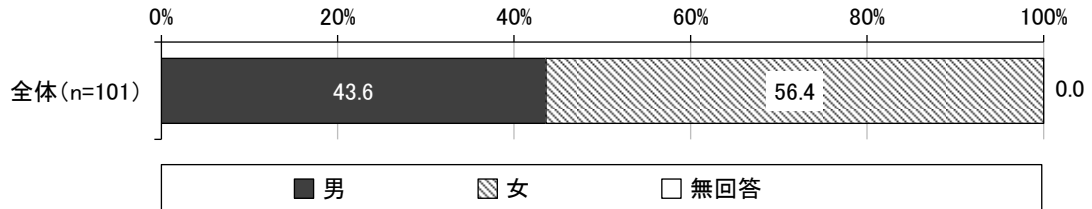
- ◇回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- ◇複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- ◇図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ◇図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- ◇本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。
- ◇クロス集計の表組において、「その他」「無回答」を除き、回答の高いもの**第1位**、**第2位**、**第3位**に網掛けをしています。
- ◇集計対象者数（n値）が少ない（10件未満）クロス集計について、コメント対象外としています。
- ◇経年比較における前回調査とは、平成29年度に実施した調査です。

## Ⅱ 乳幼児期アンケート調査結果

### Ⅰ あて名のお子さんと家族のことについて

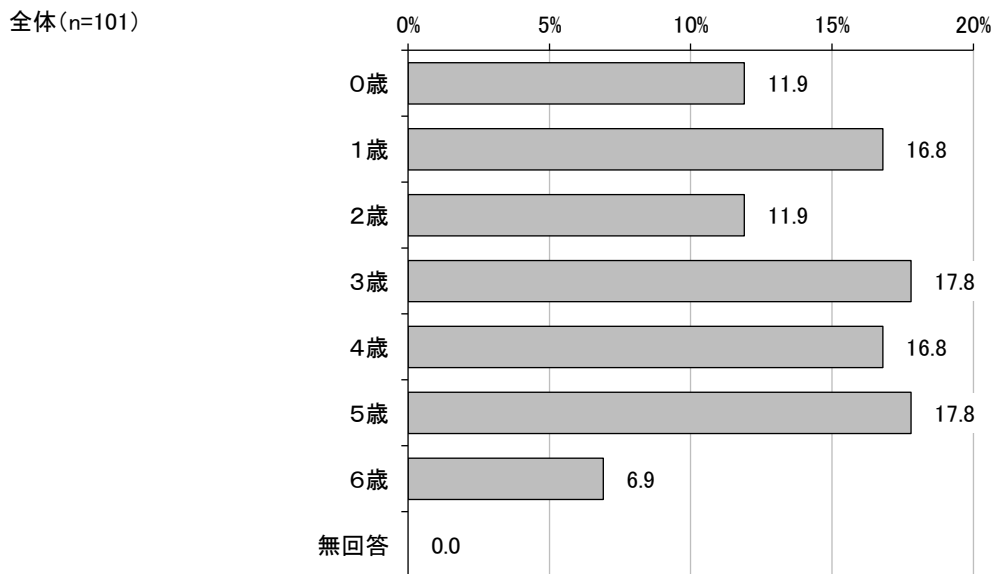
問1 お子さんの性別をお答えください。(1つだけ)

性別についてみると、「男」が43.6%、「女」が56.4%となっています。



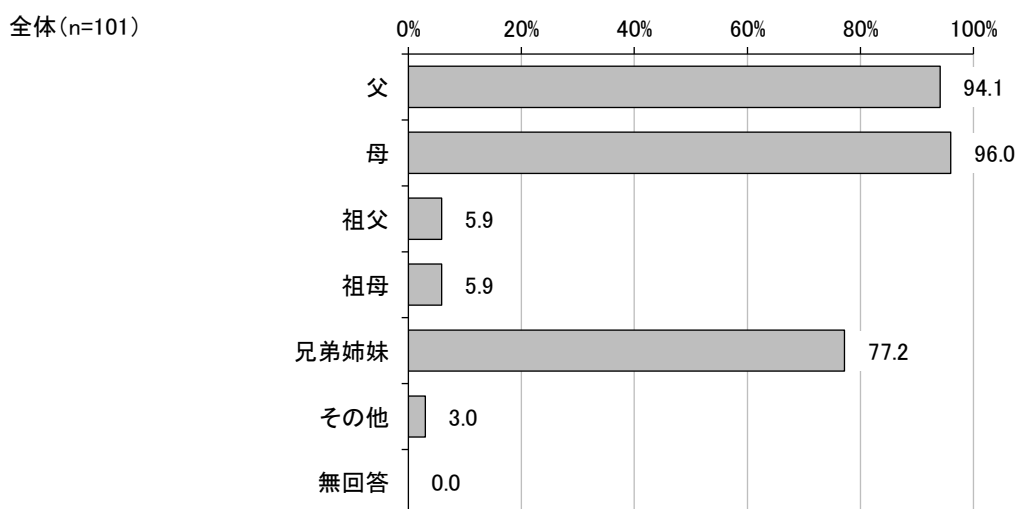
問2 お子さんの年齢は何歳ですか(令和4年10月1日現在でご記入ください)。

年齢についてみると、「3歳」「5歳」が17.8%と最も高く、次いで「1歳」「4歳」が16.8%、「0歳」「1歳」が11.9%となっています。



問3 お子さんと同居している家族を教えてください。(あてはまるものすべて)

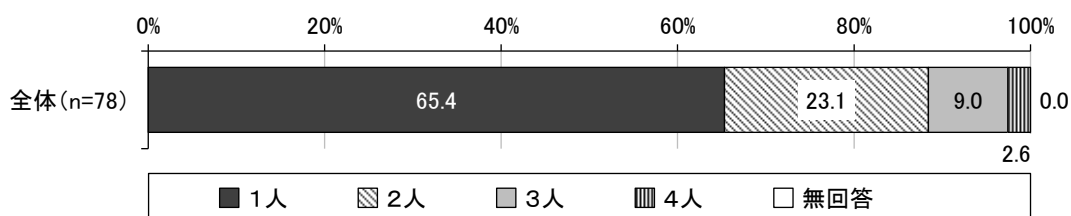
同居している家族についてみると、「母」が96.0%と最も高く、次いで「父」が94.1%、「兄弟姉妹」が77.2%となっています。



前問で、「兄弟姉妹」を答えた方におたずねします。

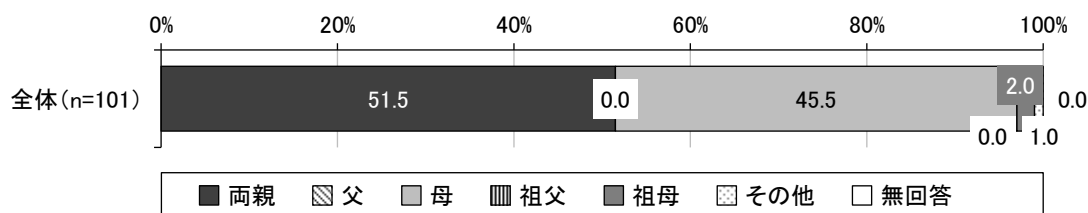
兄弟姉妹の人数。(数量)

兄弟姉妹の人数についてみると、「1人」が65.4%と最も高く、次いで「2人」が23.1%、「3人」が9.0%となっています。



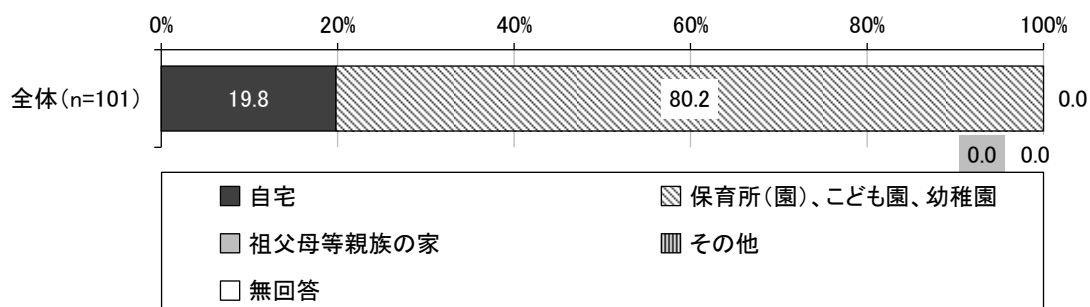
問4 お子さんのお世話を日頃されている方はどなたですか。(1つだけ)

お世話を日頃している方についてみると、「両親」が51.5%と最も高く、次いで「母」が45.5%、「祖母」が2.0%となっています。



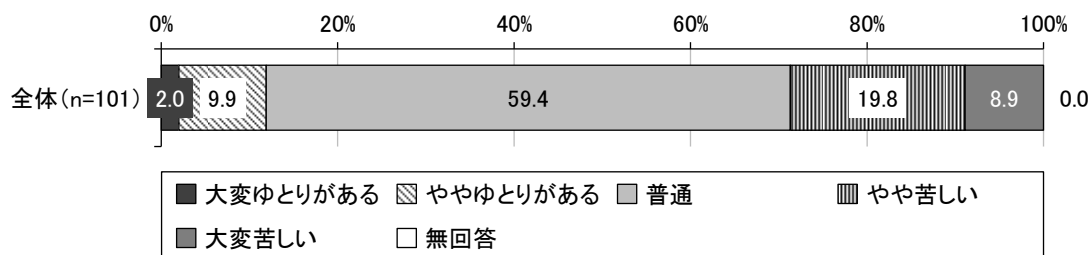
### 問5 お子さんの平日の日中の生活場所はどこですか。(1つだけ)

平日の日中の生活場所についてみると、「保育所(園)、こども園、幼稚園」が80.2%と最も高く、次いで「自宅」が19.8%となっています。



### 問6 現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じますか。(1つだけ)

現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じるかについてみると、「普通」が59.4%と最も高く、次いで「やや苦しい」が19.8%、「ややゆとりがある」が9.9%となっています。

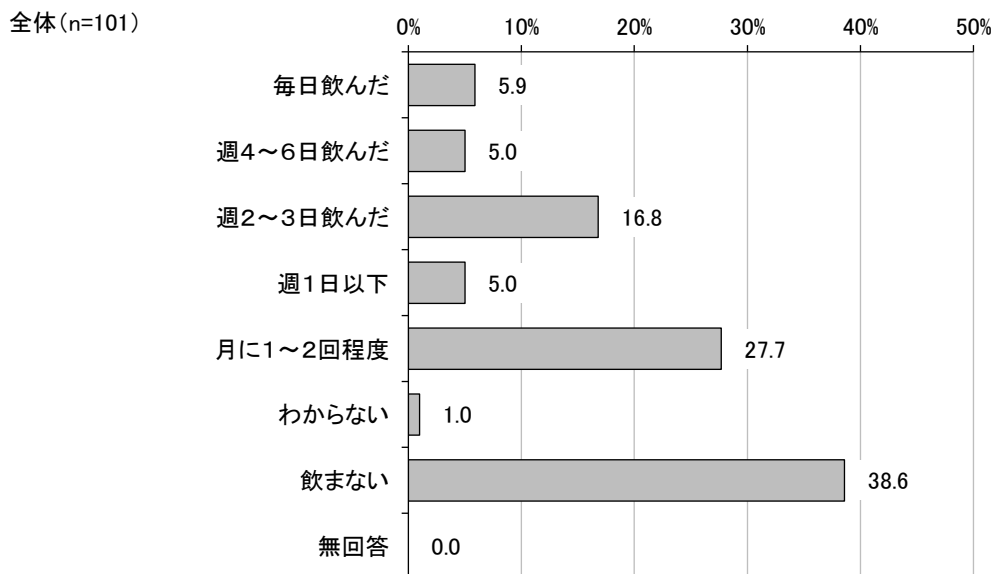




## 2 妊娠・出産について

### 問7 妊娠前、母親はアルコールを飲んでいましたか。(1つだけ)

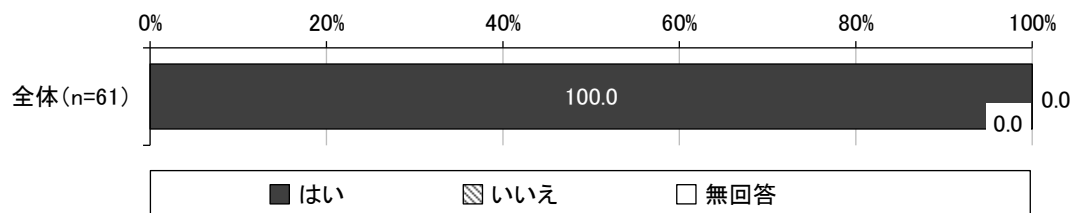
妊娠前、母親はアルコールを飲んでいたかについてみると、「飲まない」が38.6%と最も高く、次いで「月に1～2回程度」が27.7%、「週2～3日飲んだ」が16.8%となっています。



前問で、「毎日飲んだ」「週4～6日飲んだ」「週2～3日飲んだ」「週1日以下」「月に1～2回程度」を答えた方におたずねします。

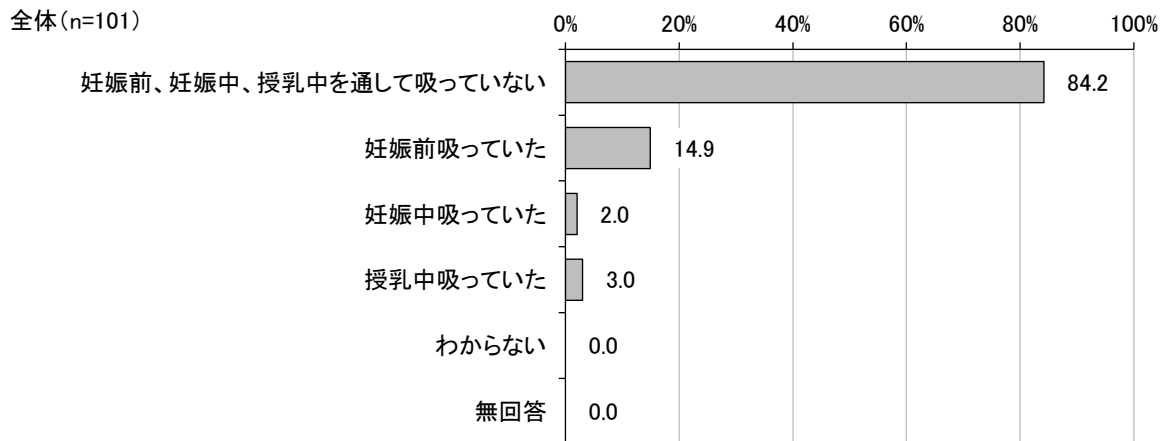
### 問8 妊娠してから授乳中の間、アルコールをやめましたか。(1つだけ)

妊娠してから授乳中の間、アルコールをやめたかについてみると、「はい」が100.0%となっています。



問9 妊娠前、妊娠中、授乳中、母親はたばこを吸っていましたか。(あてはまるものすべて)

妊娠前、妊娠中、授乳中、母親はたばこを吸っていたかについてみると、「妊娠前、妊娠中、授乳中を通して吸っていない」が84.2%と最も高く、次いで「妊娠前吸っていた」が14.9%、「授乳中吸っていた」が3.0%となっています。



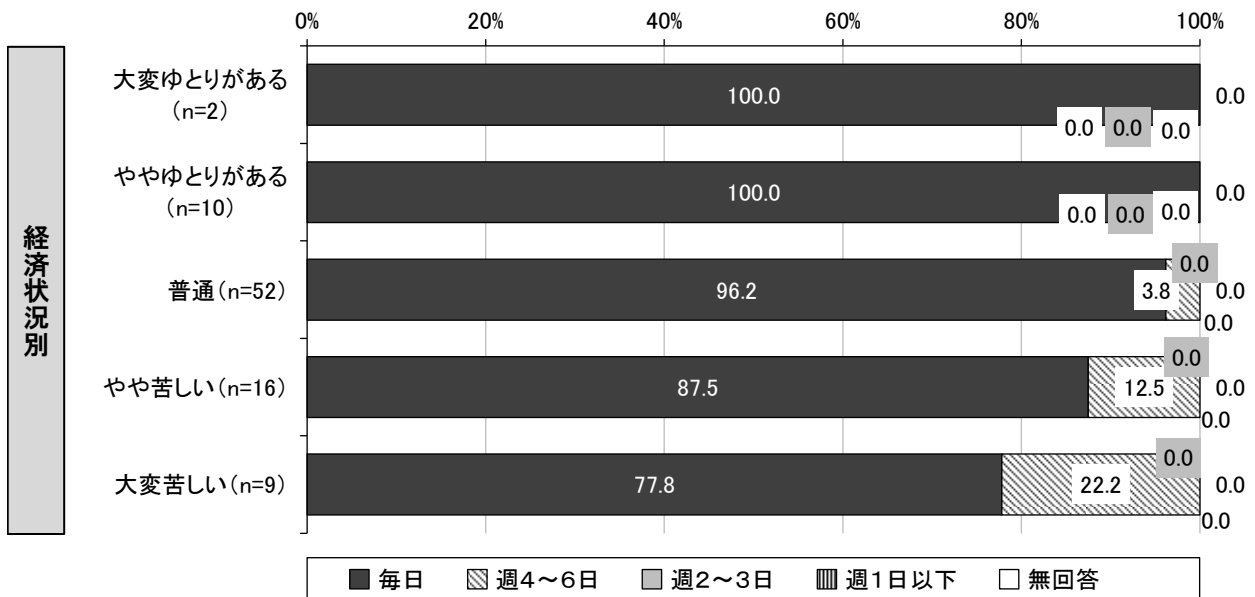
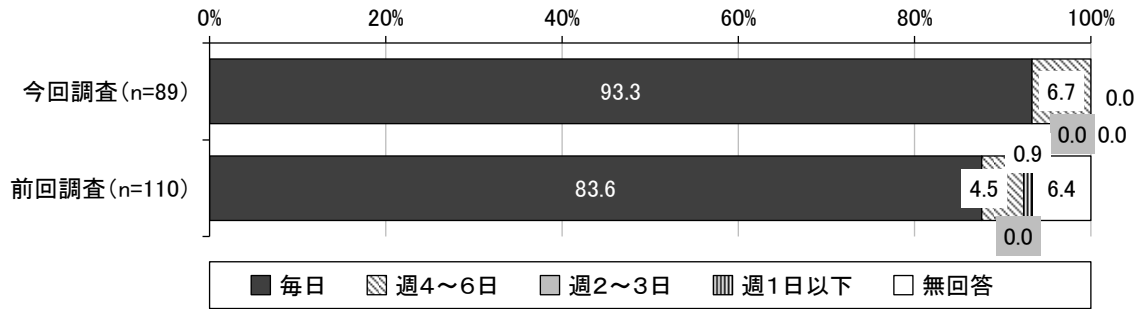
### 3 食生活について 1歳以上の方

#### 問10 1週間のうち1日3食食べている日数をお答えください。(1つだけ)

1週間のうち1日3食食べている日数についてみると、「毎日」が93.3%と最も高く、次いで「週4～6日」が6.7%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日」が9.7ポイント高くなっています。

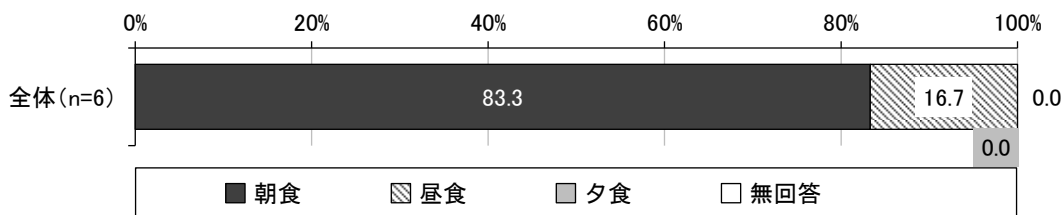
経済状況別にみると、すべての区分で「毎日」が最も高くなっています。



前問で、「週4～6日」「週2～3日」「週1日以下」を答えた方におたずねします。

問11 欠食（食べない）は主にどの食事ですか。（1つだけ）

欠食は主にどの食事かについてみると、「朝食」が83.3%と最も高く、次いで「昼食」が16.7%となっています。

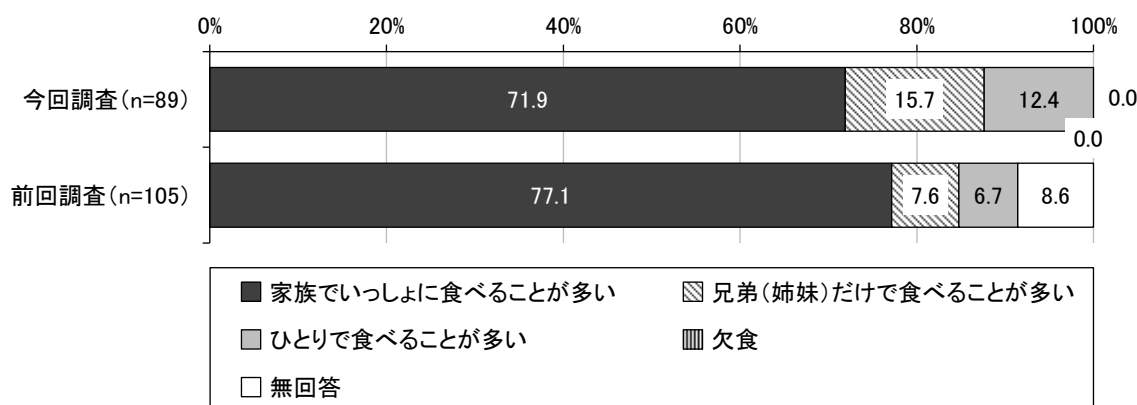


問12 お子さんはふだん家族といっしょに食事をしていますか。（それぞれ1つだけ）

①朝食

ふだん家族といっしょに朝食を食べているかについてみると、「家族でいっしょに食べることが多い」が71.9%と最も高く、次いで「兄弟（姉妹）だけで食べることが多い」が15.7%、「ひとりで食べることが多い」が12.4%となっています。

前回調査と比較すると、「兄弟（姉妹）だけで食べることが多い」が8.1ポイント高くなっています。

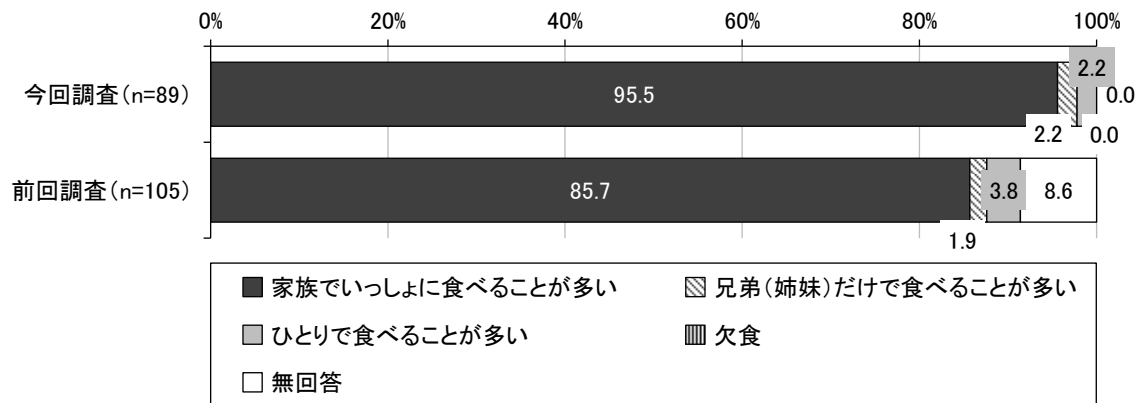


※「欠食」は今回調査のみ

## ②夕食

ふだん家族といっしょに夕食を食べているかについてみると、「家族でいっしょに食べることが多い」が95.5%と最も高く、次いで「兄弟（姉妹）だけで食べることが多い」「ひとりで食べることが多い」が2.2%となっています。

前回調査と比較すると、「家族でいっしょに食べるが多い」が9.8ポイント高くなっています。

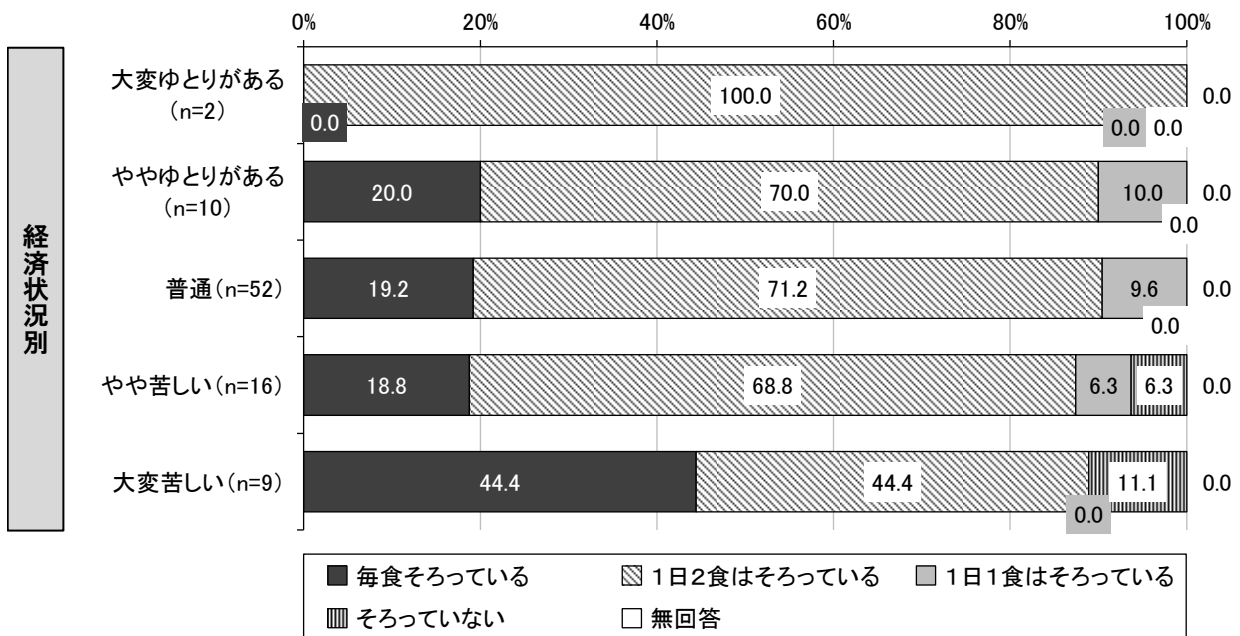
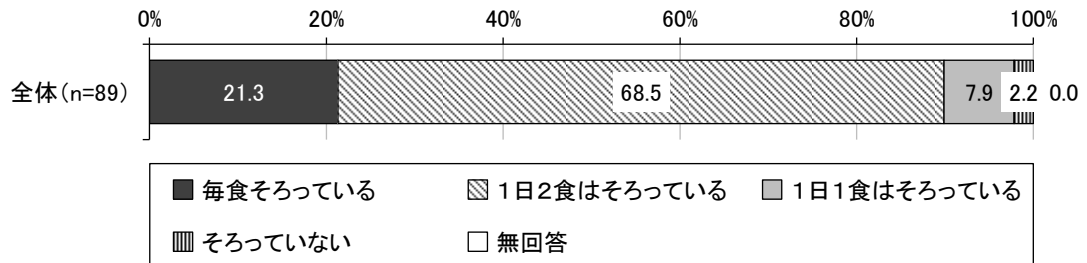


※「欠食」は今回調査のみ

問 13 食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。(1つだけ)

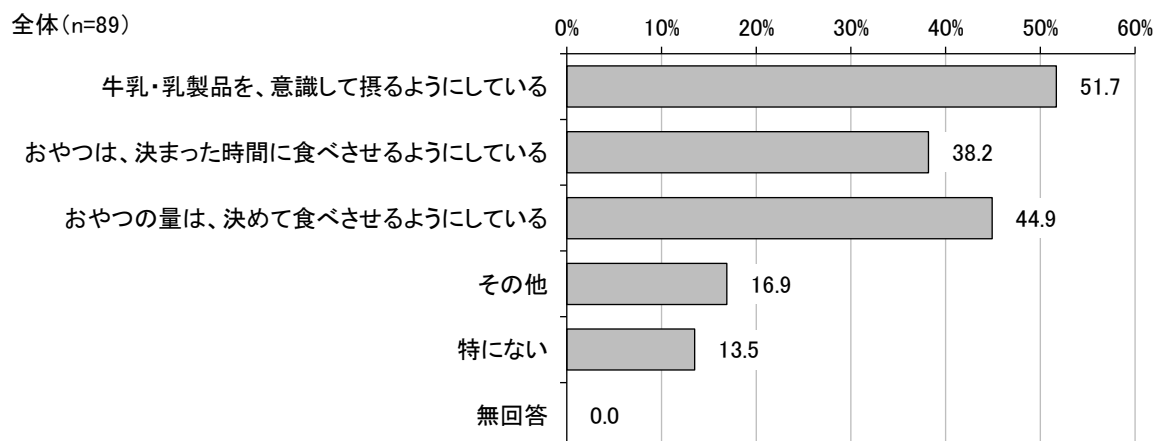
食事は主食、主菜、副菜がそろっているかについてみると、「1日2食はそろっている」が68.5%と最も高く、次いで「毎食そろっている」が21.3%、「1日1食はそろっている」が7.9%となっています。

経済状況別にみると、すべての区分で「1日2食はそろっている」が最も高くなっています。



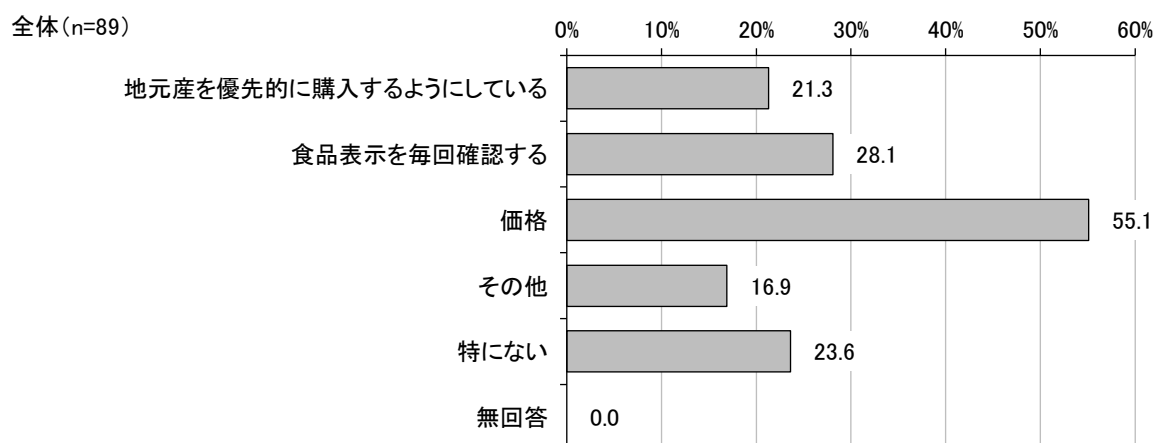
#### 問 14 お子さんの食生活で気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食生活で気をつけていることについてみると、「牛乳・乳製品を、意識して摂るようにしている」が51.7%と最も高く、次いで「おやつの量は、決めて食べさせるようにしている」が44.9%、「おやつは、決まった時間に食べさせるようにしている」が38.2%となっています。



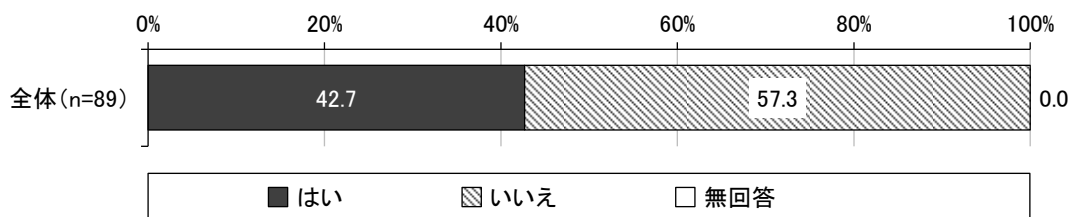
#### 問 15 食べ物を購入する際、気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食べ物を購入する際、気をつけていることについてみると、「価格」が55.1%と最も高く、次いで「食品表示を毎回確認する」が28.1%、「特にない」が23.6%となっています。



問 16 お子さんは農業体験をしたことがありますか。(1つだけ)

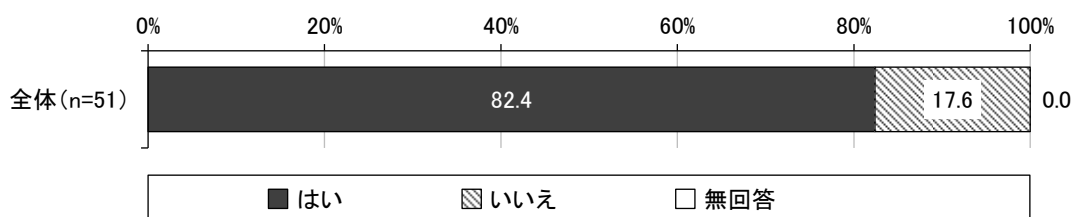
農業体験をしたことがあるかについてみると、「はい」が 42.7%、「いいえ」が 57.3%となっています。



前問で、「いいえ」を答えた方におたずねします。

問 17 お子さんに農業体験をさせたいと思いますか。(1つだけ)

農業体験をさせたいと思うかについてみると、「はい」が 82.4%、「いいえ」が 17.6%となっています。



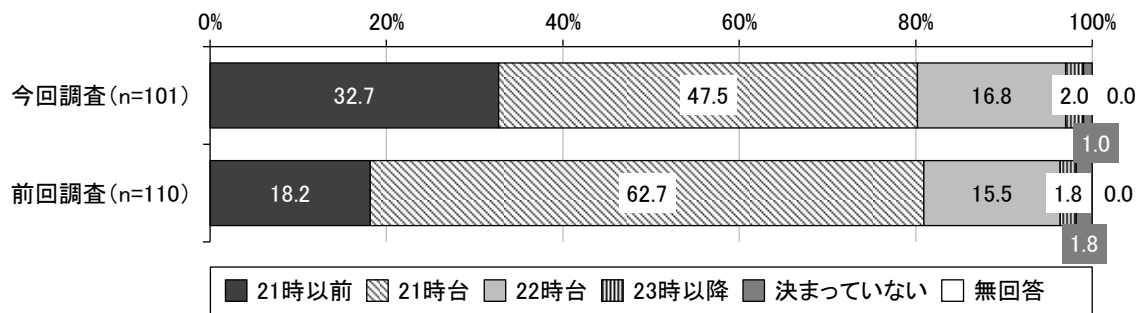


## 4 睡眠 [生活リズム] について

### 問 18 お子さんは何時に寝ますか。(1つだけ)

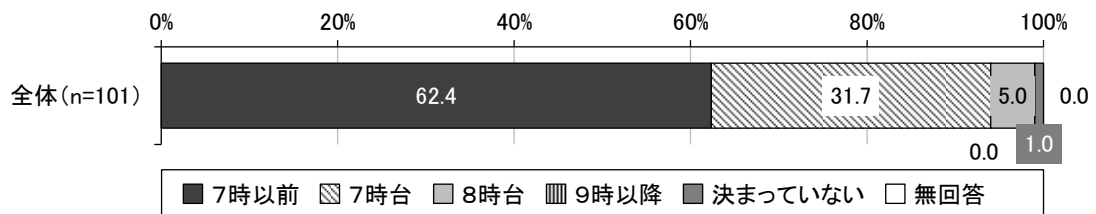
何時に寝るかについてみると、「21時台」が47.5%と最も高く、次いで「21時以前」が32.7%、「22時台」が16.8%となっています。

前回調査と比較すると、「21時台」が15.2ポイント低くなっている一方、「21時以前」が14.5ポイント高くなっています。



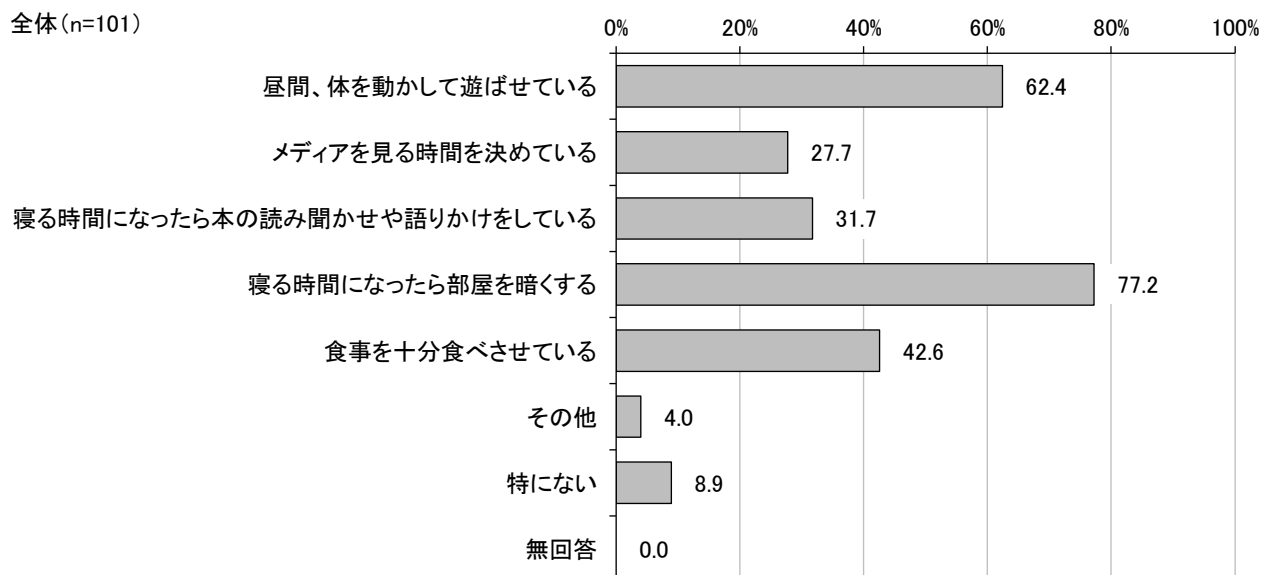
### 問 19 お子さんは何時に起きますか。(1つだけ)

何時に起きるかについてみると、「7時以前」が62.4%と最も高く、次いで「7時台」が31.7%、「8時台」が5.0%となっています。



問 20 睡眠を十分取るために、気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

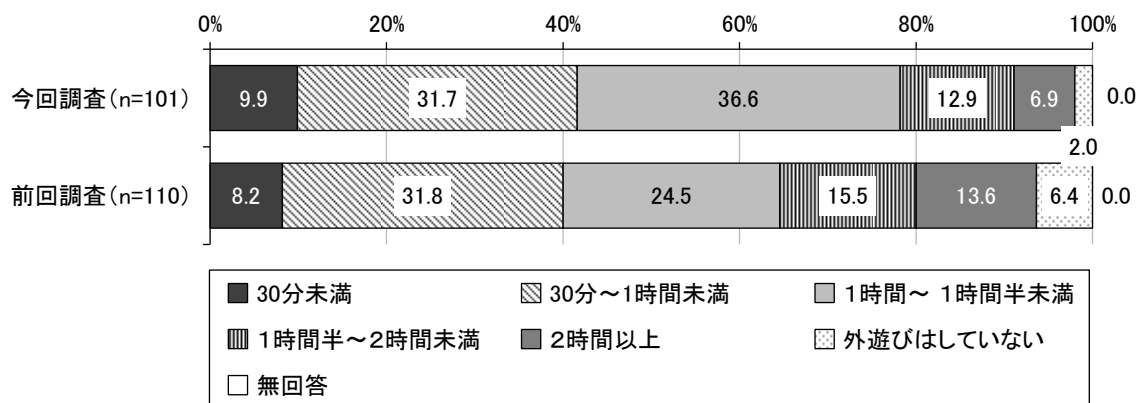
睡眠を十分取るために、気をつけていることについてみると、「寝る時間になったら部屋を暗くする」が77.2%と最も高く、次いで「昼間、体を動かして遊ばせている」が62.4%、「食事を十分食べさせている」が42.6%となっています。



問 21 1日のうち外で遊ぶ時間はどのくらいですか。(1つだけ)

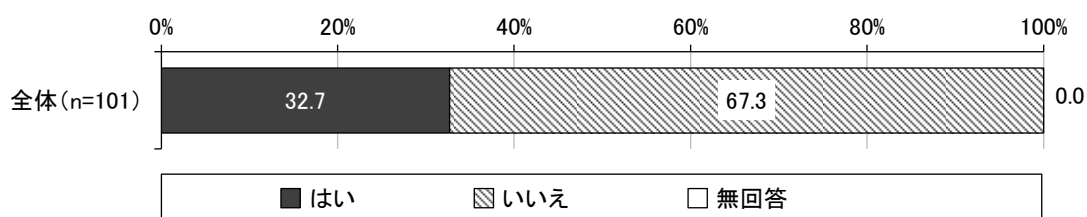
外で遊ぶ時間についてみると、「1時間～1時間半未満」が36.6%と最も高く、次いで「30分～1時間未満」が31.7%、「1時間半～2時間未満」が12.9%となっています。

前回調査と比較すると、「1時間～1時間半未満」が12.1ポイント高くなっています。



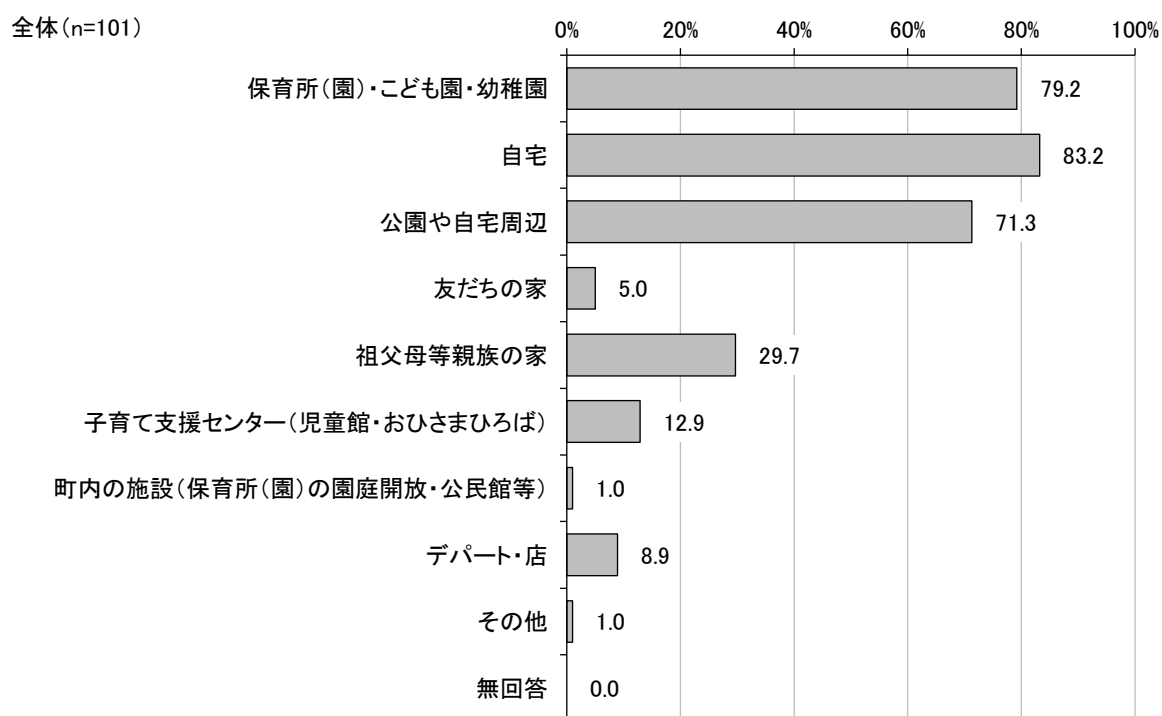
## 問 22 お子さんは近所で一緒に遊べる同年代のお友達がいますか。(1つだけ)

近所で一緒に遊べる同年代の友達がいるかについてみると、「はい」が32.7%、「いいえ」が67.3%となっています。



## 問 23 お子さんが遊んでいる場所は主にどこですか。(あてはまるものすべて)

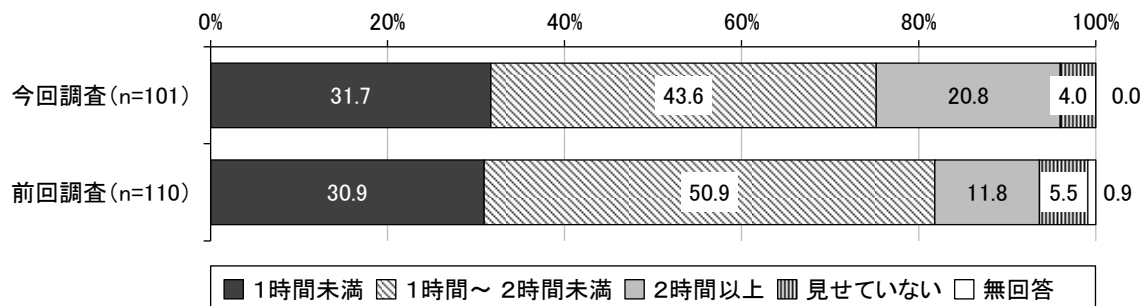
主に遊んでいる場所についてみると、「自宅」が83.2%と最も高く、次いで「保育所(園)・こども園・幼稚園」が79.2%、「公園や自宅周辺」が71.3%となっています。



問 24 お子さんにメディア（テレビ、携帯、タブレット等）を1日平均どれくらい見せていますか。  
（1つだけ）

メディアを1日平均どれくらい見せているかについてみると、「1時間～2時間未満」が43.6%と最も高く、次いで「1時間未満」が31.7%、「2時間以上」が20.8%となっています。

前回調査と比較すると、「2時間以上」が9.0ポイント高くなっています。



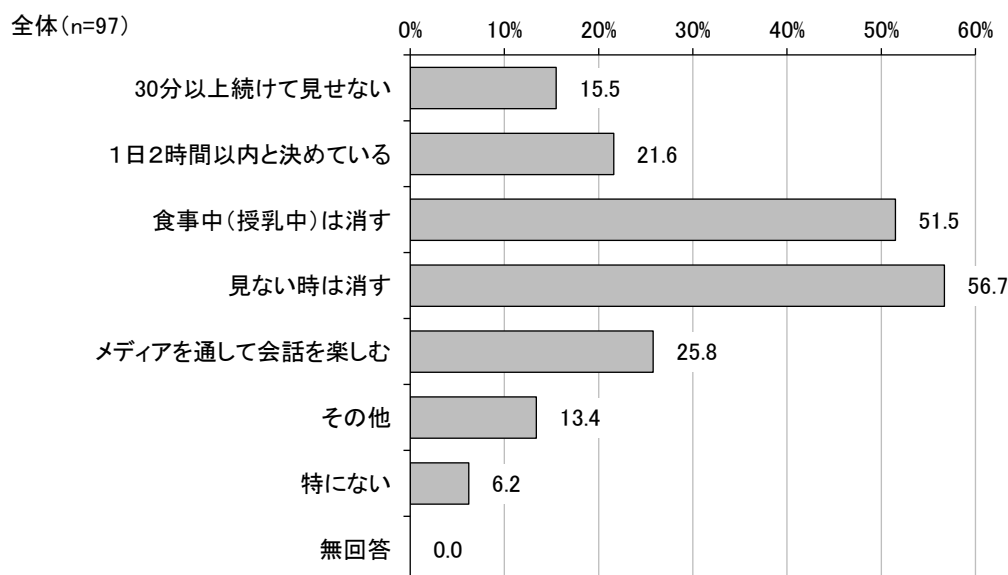
※今回調査「1時間未満」→前回調査「30分未満」「30分～1時間未満」の計

今回調査「1時間～2時間未満」→前回調査「1時間～1時間半未満」「1時間半～2時間未満」の計

前問で、「1時間未満」「1時間～2時間未満」「2時間以上」を答えた方におたずねします。

問 25 メディア（テレビ、携帯、タブレット等）を見せる時に気をつけていることは何ですか。  
（あてはまるものすべて）

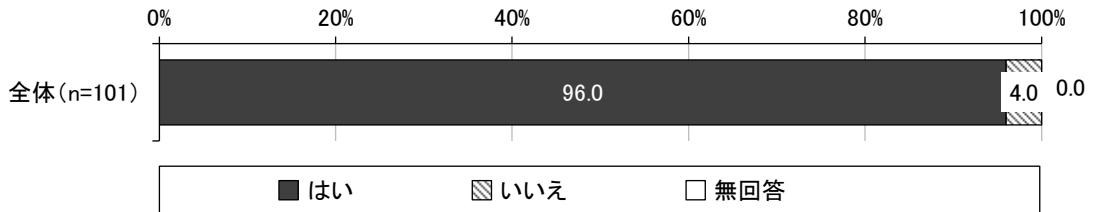
メディアを見せる時に気をつけていることについてみると、「見ない時は消す」が56.7%と最も高く、次いで「食事中（授乳中）は消す」が51.5%、「メディアを通して会話を楽しむ」が25.8%となっています。



## 5 歯について

問 26 現在、お子さんの歯は生えていますか。(1つだけ)

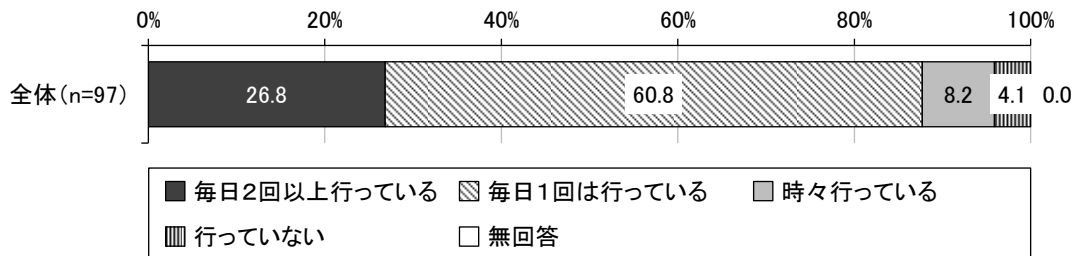
現在、歯は生えているかについてみると、「はい」が96.0%、「いいえ」が4.0%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

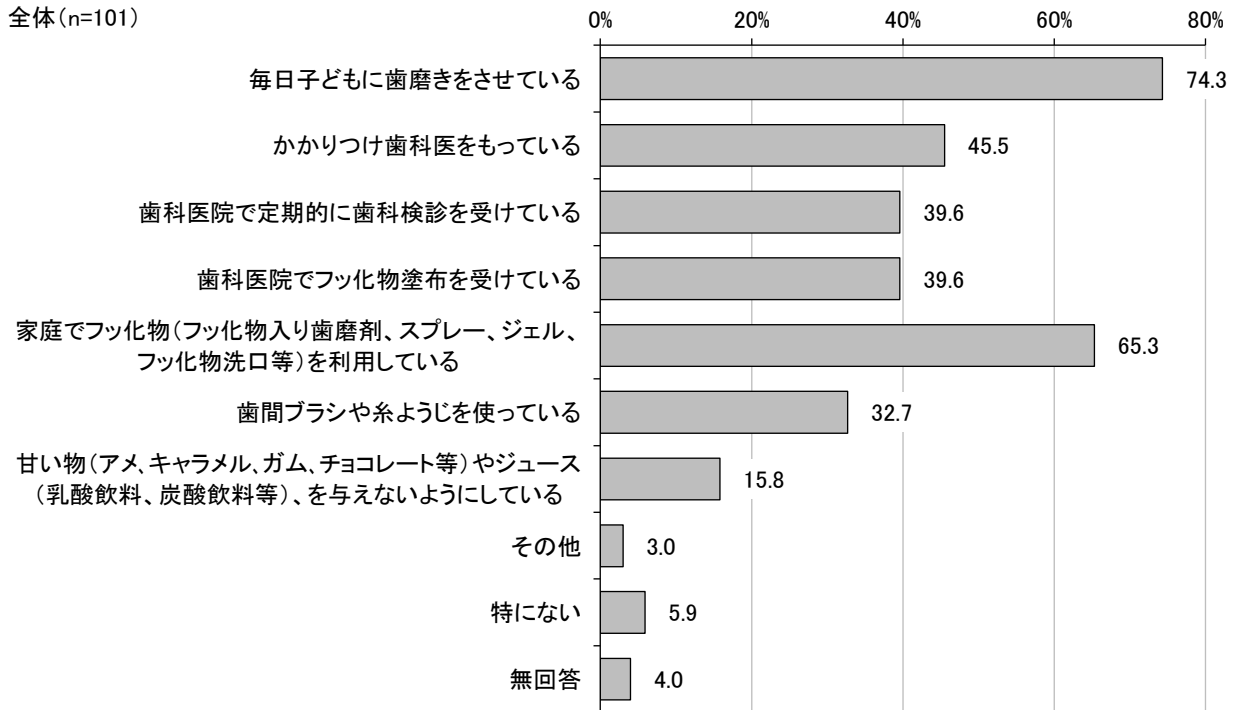
問 27 お子さんの仕上げ磨きや歯の手入れ（ガーゼで拭く等）を行っていますか。(1つだけ)

仕上げ磨きや歯の手入れを行っているかについてみると、「毎日1回は行っている」が60.8%と最も高く、次いで「毎日2回以上行っている」が26.8%、「時々行っている」が8.2%となっています。



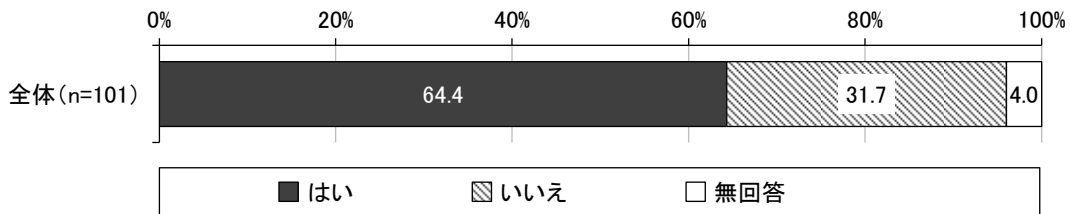
問 28 お子さんの虫歯予防のために、気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべて)

虫歯予防のために、気をつけていることはあるかについてみると、「毎日子どもに歯磨きをさせている」が74.3%と最も高く、次いで「家庭でフッ化物（フッ化物入り歯磨剤、スプレー、ジェル、フッ化物洗口等）を利用している」が65.3%、「かかりつけ歯科医をもっている」が45.5%となっています。



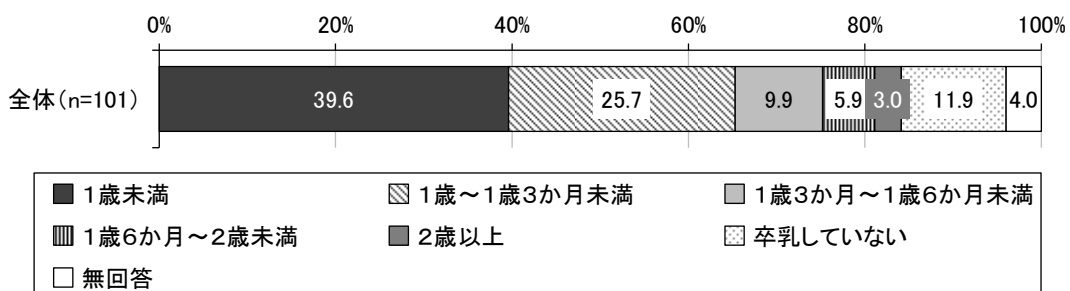
問 29 卒乳の時期が遅くなると、虫歯になる危険性が高いことを知っていましたか。(1つだけ)

卒乳の時期が遅くなると、虫歯になる危険性が高いことを知っていたかについてみると、「はい」が64.4%、「いいえ」が31.7%となっています。



問 30 卒乳した（母乳および哺乳瓶をやめた状態）時期はいつですか。(1つだけ)

卒乳した時期についてみると、「1歳未満」が39.6%と最も高く、次いで「1歳～1歳3か月未満」が25.7%、「卒乳していない」が11.9%となっています。



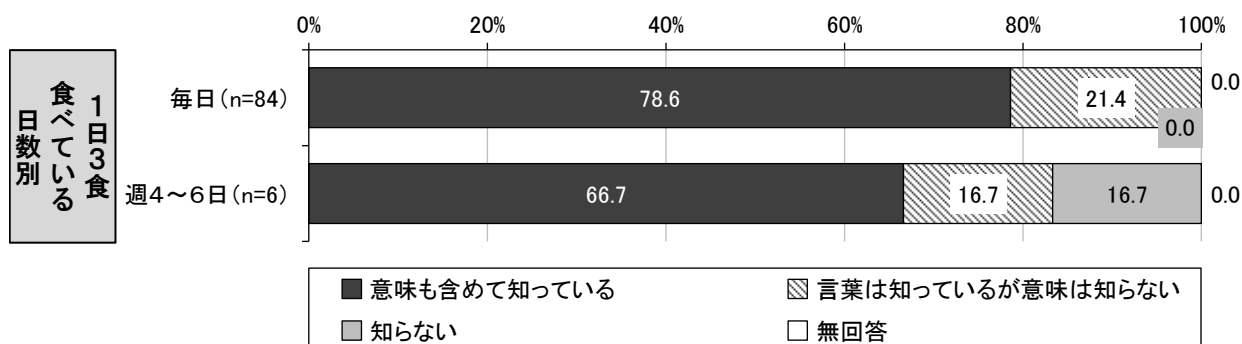
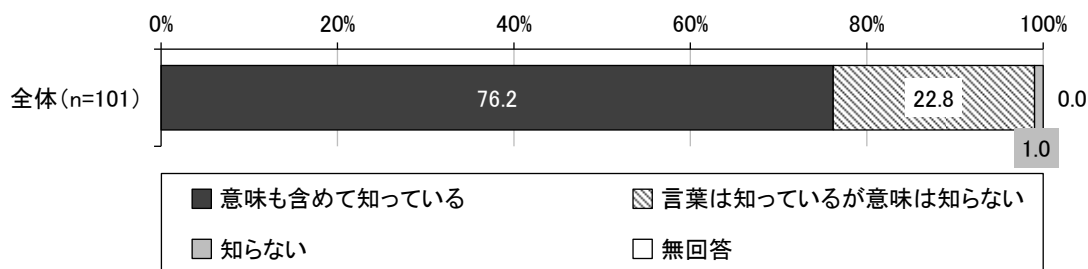
## 6 保護者のことについて

### 問 31 食育という言葉を知っていますか。(1つだけ)

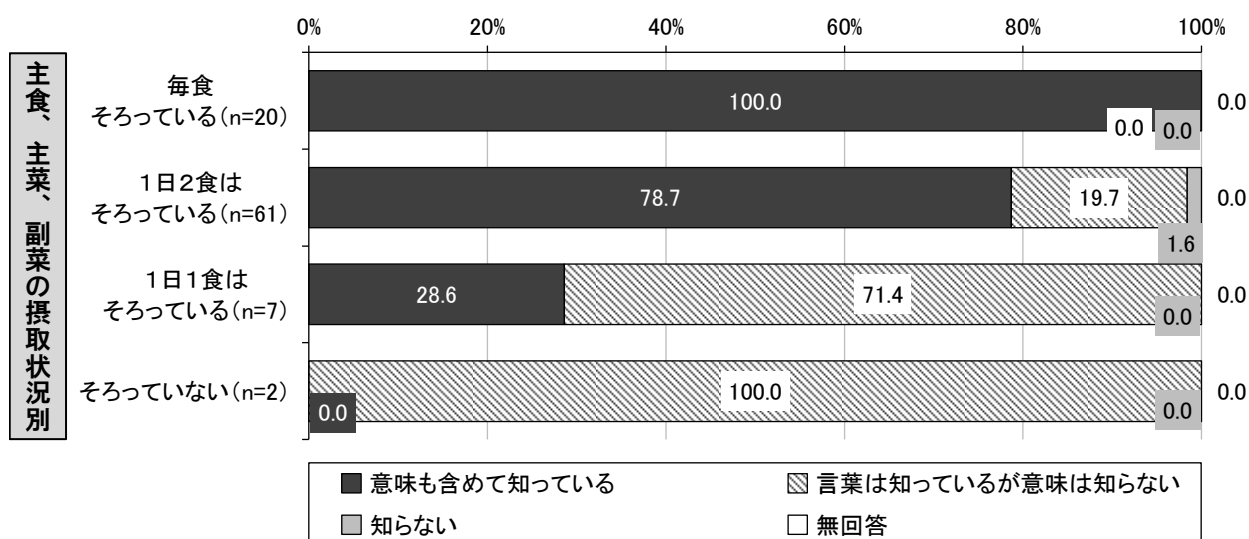
食育という言葉を知っているかについてみると、「意味も含めて知っている」が76.2%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が22.8%、「知らない」が1.0%となっています。

1日3食食べている日数別にみると、[毎日]で「意味も含めて知っている」が最も高くなっています。

主食、主菜、副菜の摂取状況別にみると、[毎食そろっている][1日2食はそろっている]で「意味も含めて知っている」が最も高くなっています。

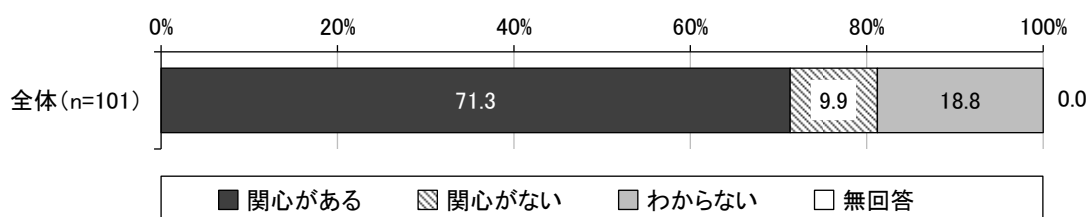


※ [週2~3日] [週1日以下] は (n=0) のため省略



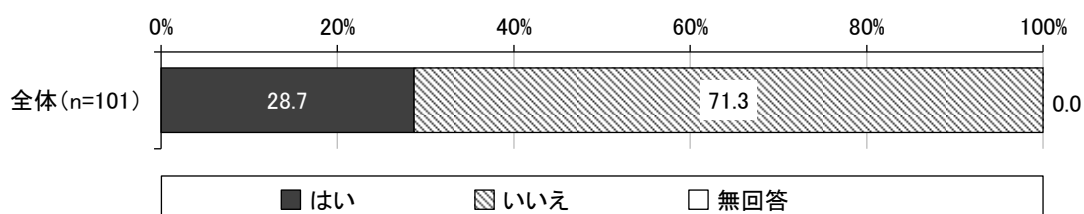
### 問 32 食育に関心がありますか。(1つだけ)

食育に関心があるかについてみると、「関心がある」が71.3%と最も高く、次いで「わからない」が18.8%、「関心がない」が9.9%となっています。



### 問 33 ご家庭で生ごみの減量化を図られていますか。(1つだけ)

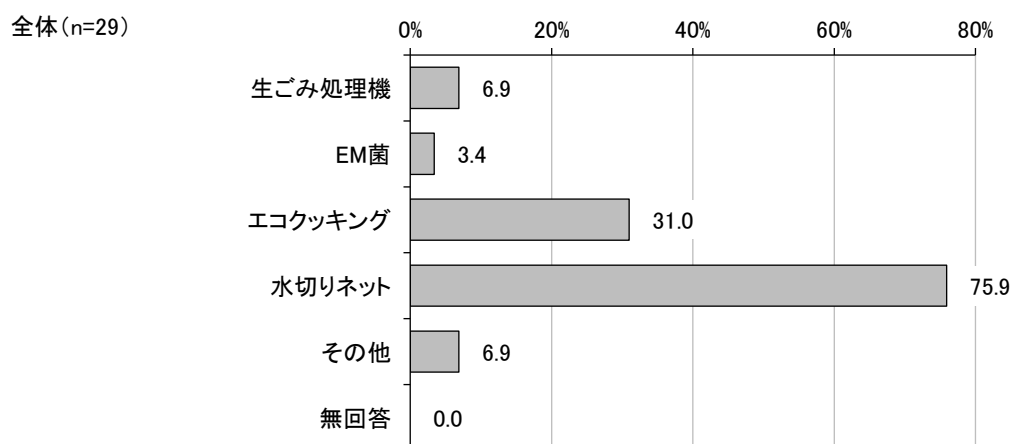
家庭で生ごみの減量化を図っているかについてみると、「はい」が28.7%、「いいえ」が71.3%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

### 問 34 生ごみの減量は具体的にどのような方法ですか。(あてはまるものすべて)

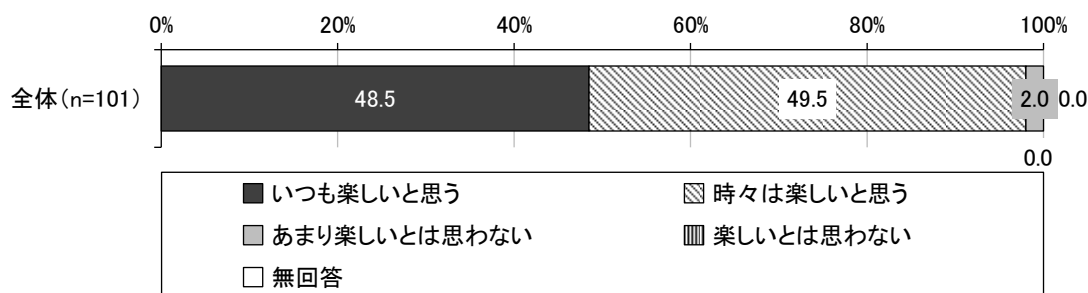
生ごみの具体的な減量方法についてみると、「水切りネット」が75.9%と最も高く、次いで「エコクッキング」が31.0%、「その他」を除いて「生ごみ処理機」が6.9%となっています。





問 35 育児をしていて楽しいと思うことはありますか。(1つだけ)

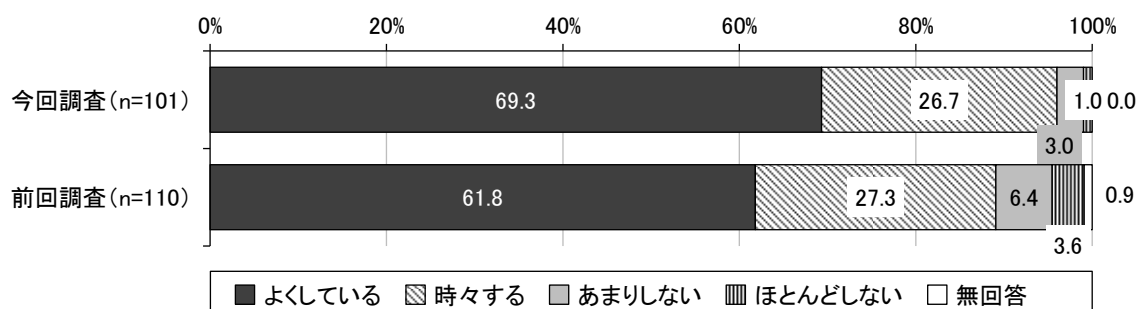
育児をしていて楽しいと思うことはあるかについてみると、「時々は楽しいと思う」が49.5%と最も高く、次いで「いつも楽しいと思う」が48.5%、「あまり楽しいとは思わない」が2.0%となっています。



問 36 家族（配偶者、祖父母等）は育児をしていますか。(1つだけ)

家族は育児をしているかについてみると、「よくしている」が69.3%と最も高く、次いで「時々する」が26.7%、「あまりしない」が3.0%となっています。

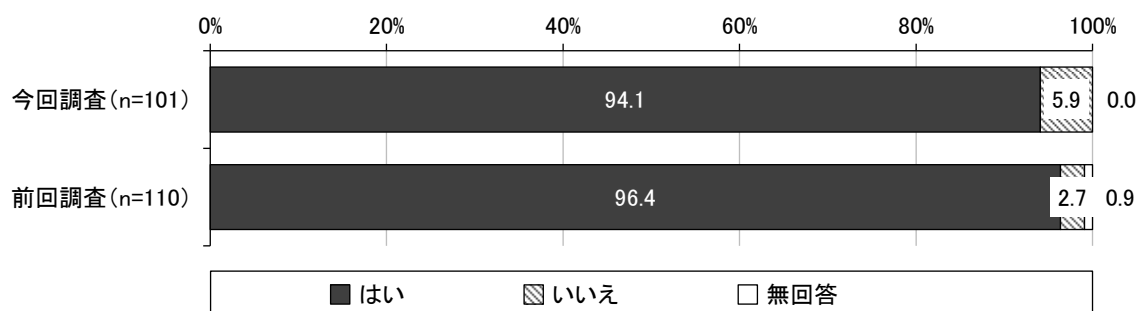
前回調査と比較すると、「よくしている」が7.5ポイント高くなっています。



問 37 育児の悩みについて相談できる人はいますか。(1つだけ)

育児の悩みについて相談できる人はいるかについてみると、「はい」が94.1%、「いいえ」が5.9%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

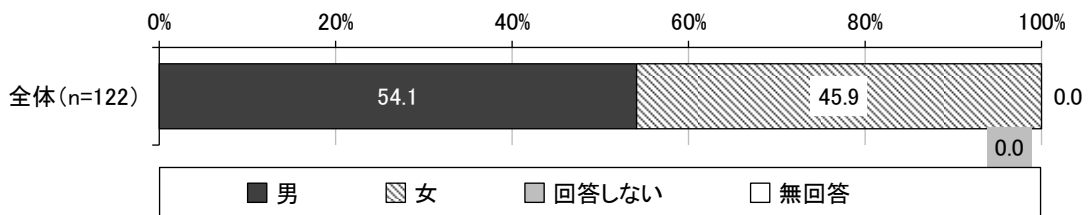


### Ⅲ 児童生徒期アンケート調査結果

#### Ⅰ あて名の方と家族のことについて

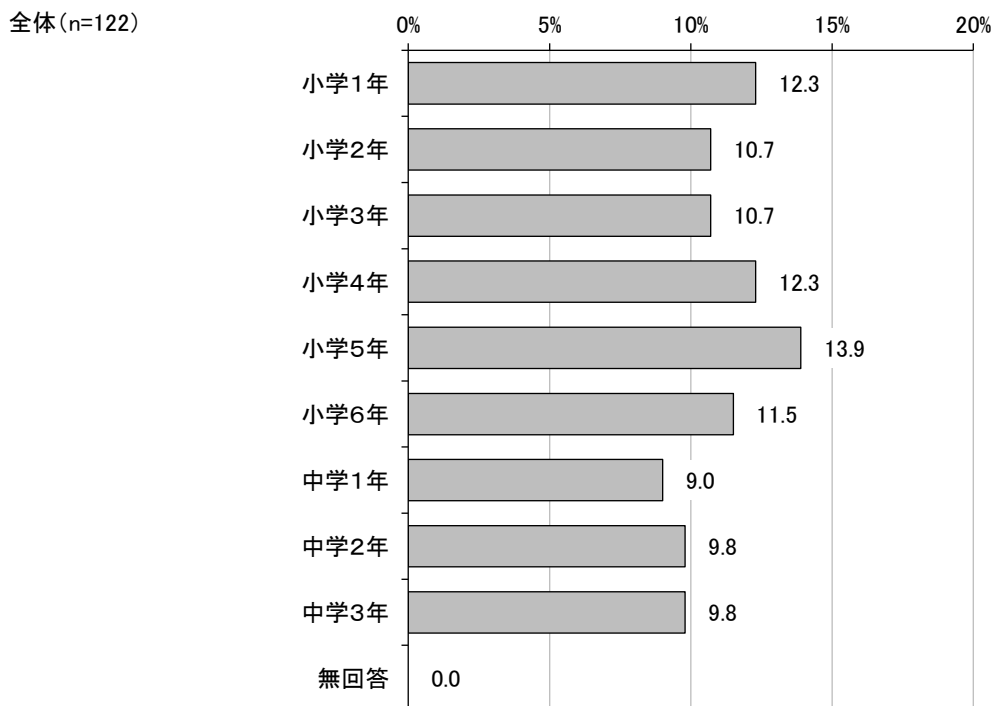
問1 あて名の方の性別をお答えください。(1つだけ)

性別についてみると、「男」が54.1%と最も高く、次いで「女」が45.9%となっています。



問2 あて名の方の令和4年10月1日時点での学年をお答えください。(1つだけ)

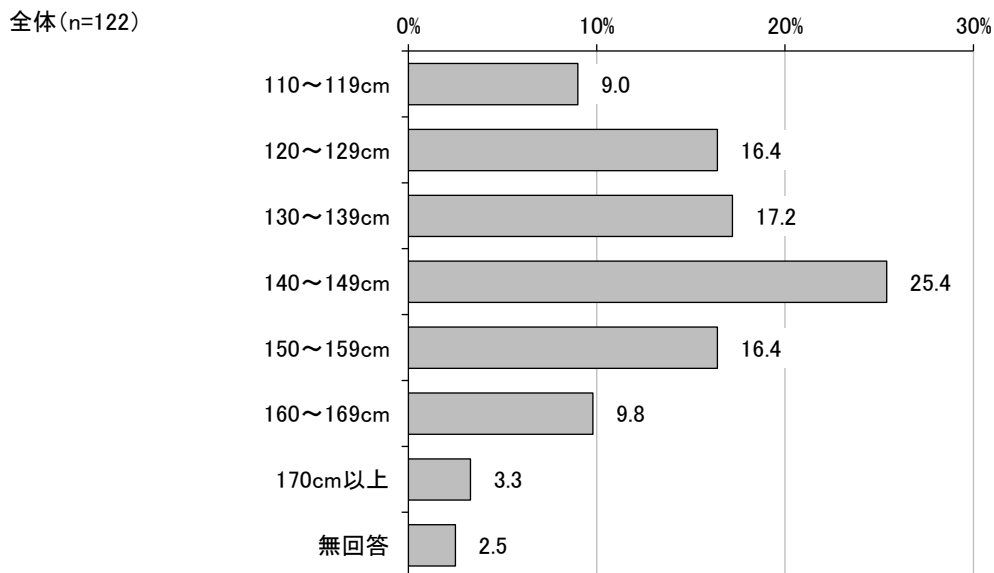
学年についてみると、「小学5年」が13.9%と最も高く、次いで「小学1年」「小学4年」が12.3%、「小学6年」が11.5%となっています。



問3 あて名の方の身長・体重を記入ください。

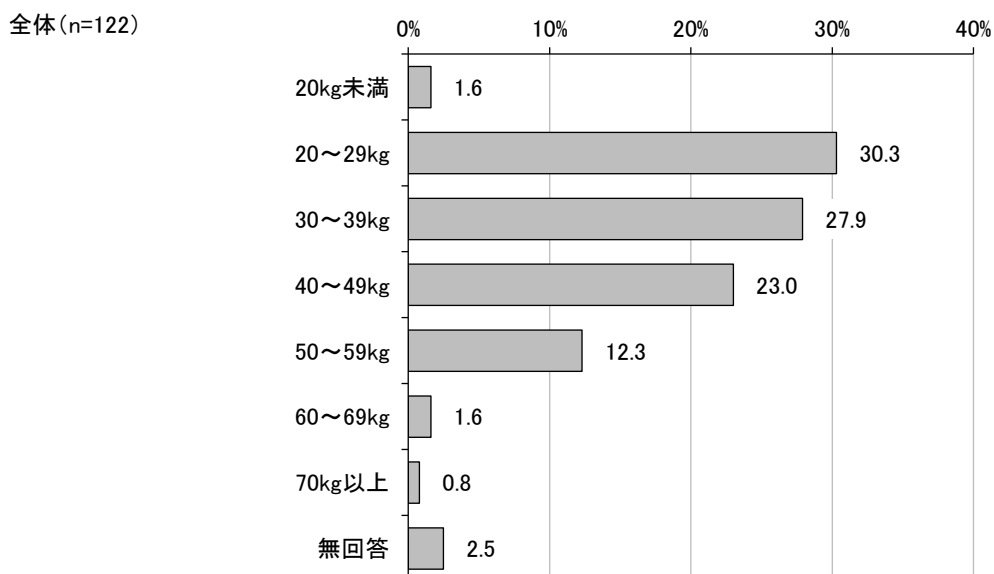
(身長)

身長についてみると、「140～149cm」が25.4%と最も高く、次いで「130～139cm」が17.2%、「120～129cm」「150～159cm」が16.4%となっています。



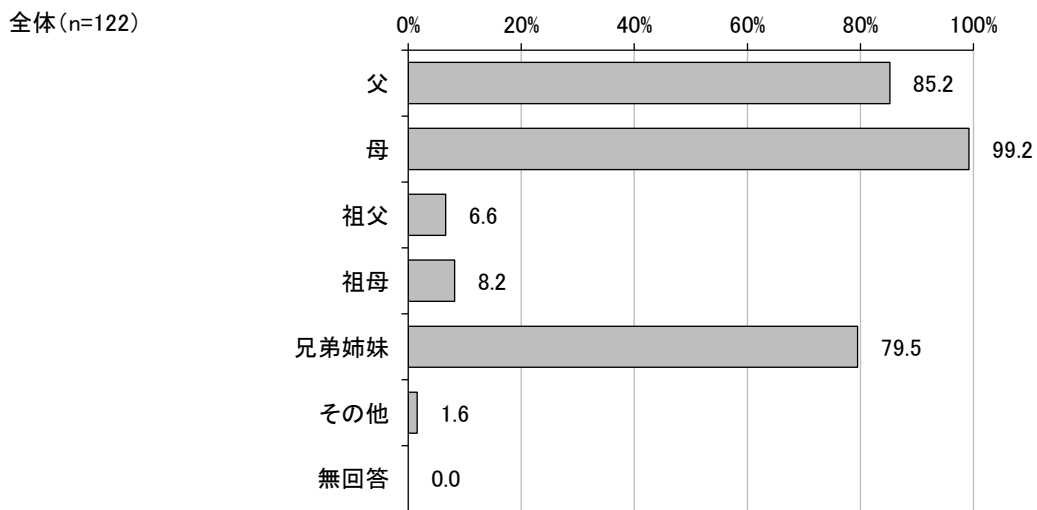
(体重)

体重についてみると、「20～29kg」が30.3%と最も高く、次いで「30～39kg」が27.9%、「40～49kg」が23.0%となっています。



問4 あて名の方と同居している家族を教えてください。(あてはまるのもすべて)

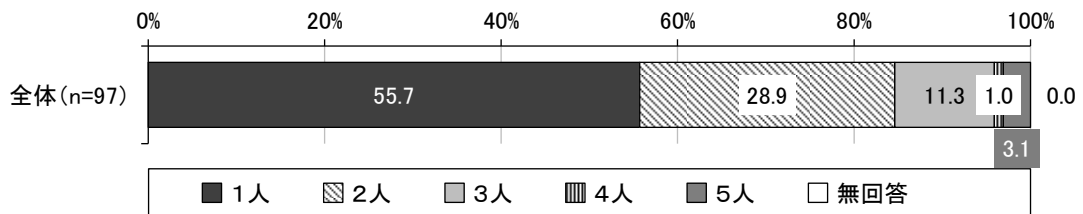
同居している家族についてみると、「母」が99.2%と最も高く、次いで「父」が85.2%、「兄弟姉妹」が79.5%となっています。



「兄弟姉妹」を答えた方

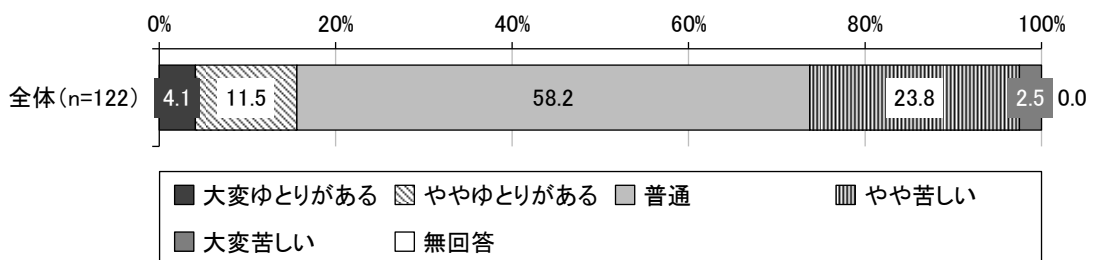
兄弟姉妹の人数 (数量)

兄弟姉妹の人数についてみると、「1人」が55.7%と最も高く、次いで「2人」が28.9%、「3人」が11.3%となっています。



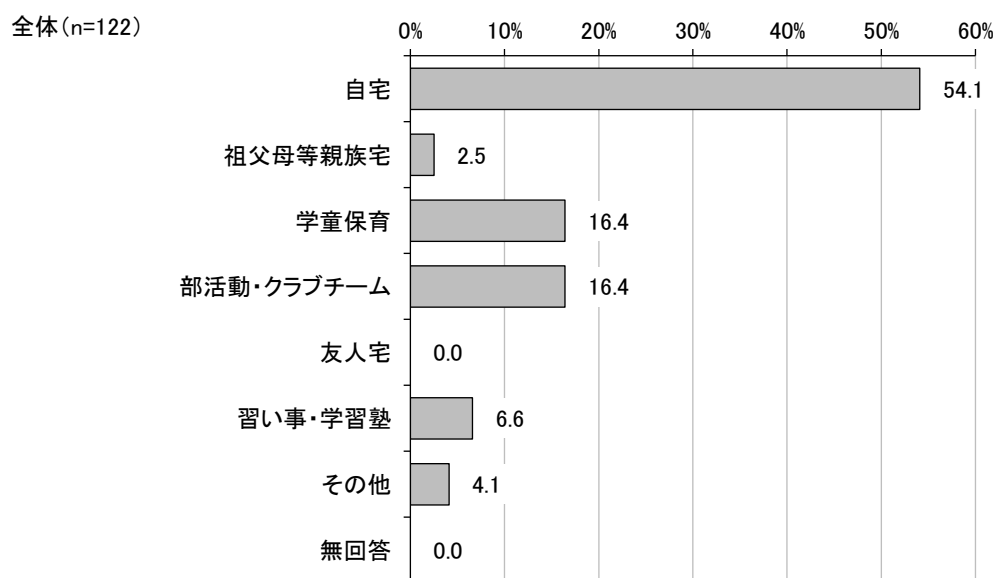
問5 現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じますか。(1つだけ)

現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じるかについてみると、「普通」が58.2%と最も高く、次いで「ややゆとりがある」が11.5%、「やや苦しい」が23.8%となっています。



問6 放課後に過ごす主な場所についてお答えください。(1つだけ)

放課後に過ごす主な場所についてみると、「自宅」が54.1%と最も高く、次いで「学童保育」「部活動・クラブチーム」が16.4%、「習い事・学習塾」が6.6%となっています。



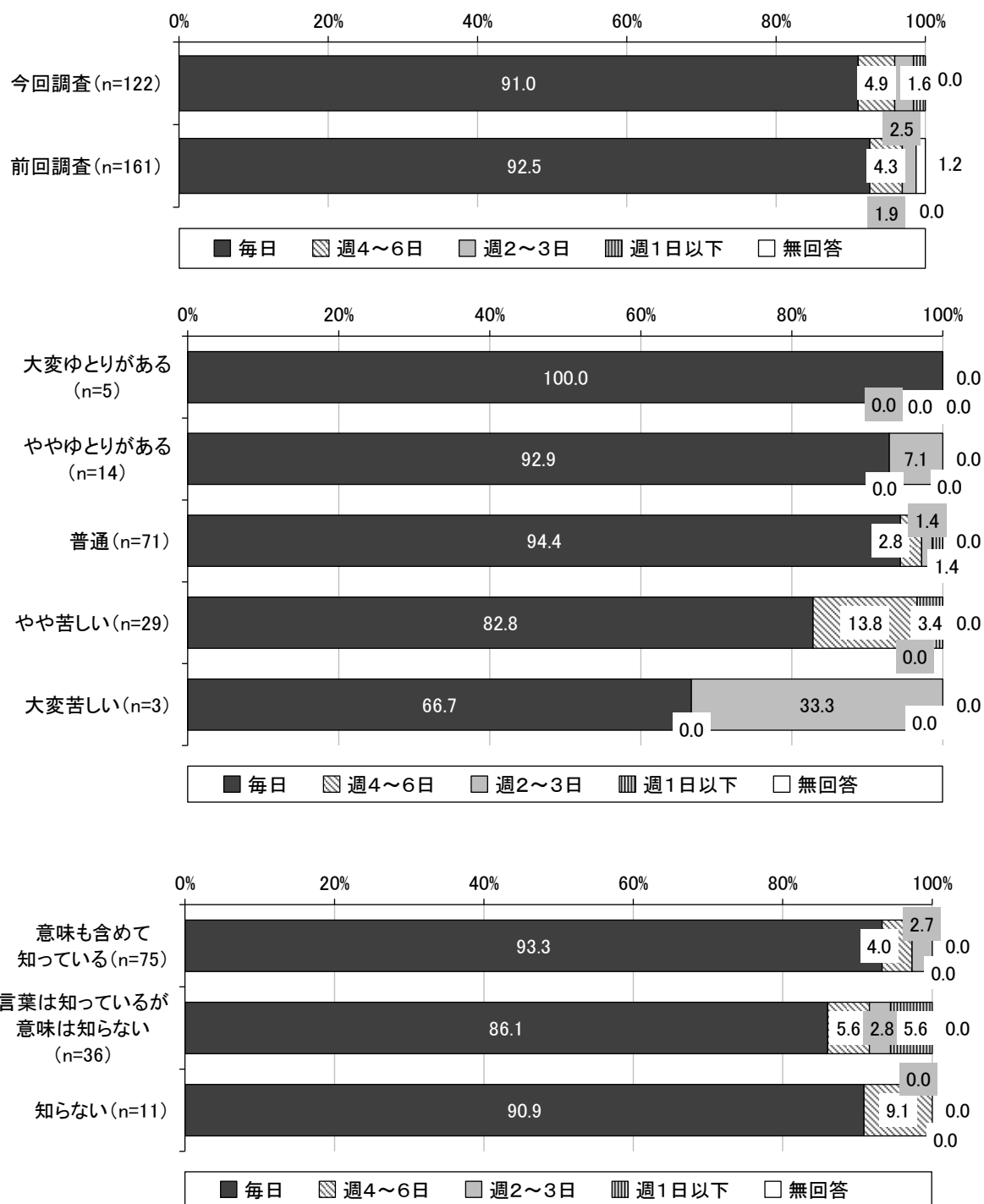
## 2 食生活について

### 問7 1週間のうち1日3食食べている日数をお答えください。(1つだけ)

1週間のうち1日3食食べている日数についてみると、「毎日」が91.0%と最も高く、次いで「週4～6日」が4.9%、「週2～3日」が2.5%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

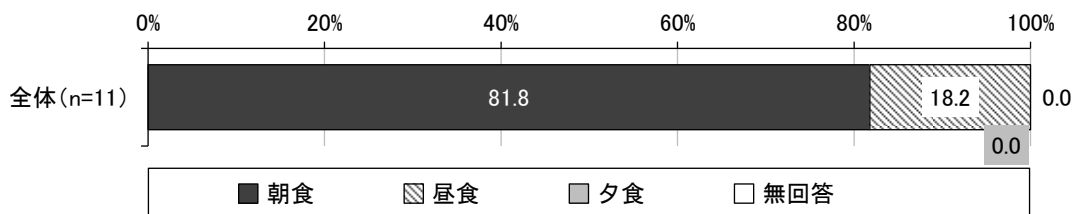
経済状況別・食育の認知度別にみると、すべての区分で「毎日」が最も高くなっています。



前問で、「週4～6日」「週2～3日」「週1日以下」を答えた方におたずねします。

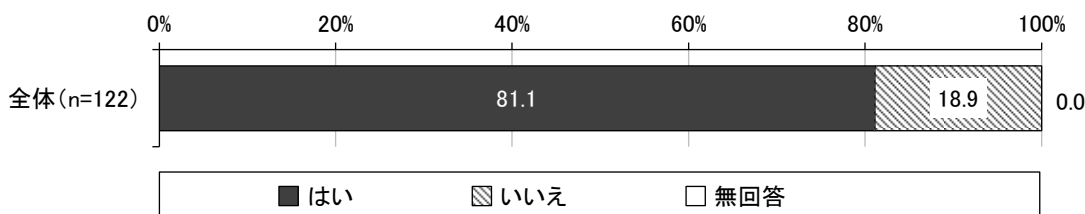
問8 欠食（食べない）は主にどの食事ですか。（1つだけ）

欠食は主にどの食事かについてみると、「朝食」が81.8%と最も高く、次いで「昼食」が18.2%となっています。



問9 食事の時間は決まっていますか。（1つだけ）

食事の時間は決まっているかについてみると、「はい」が81.1%、「いいえ」が18.9%となっています。



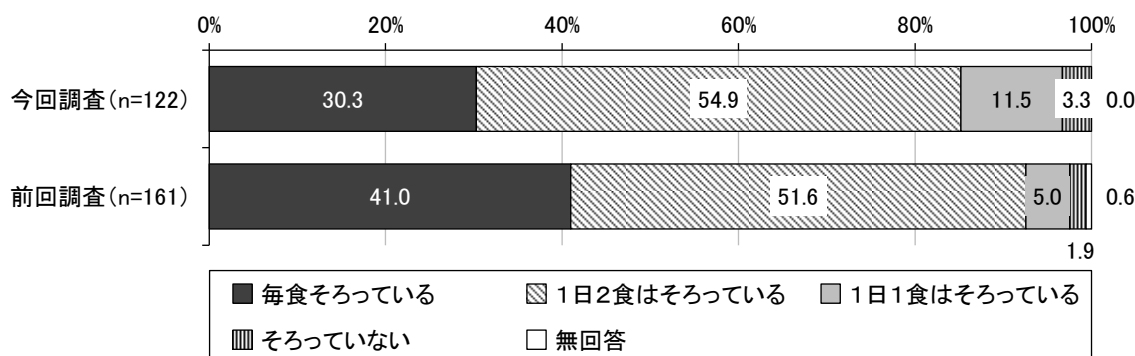
問10 食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。（1つだけ）

食事は主食、主菜、副菜がそろっているかについてみると、「1日2食はそろっている」が54.9%と最も高く、次いで「毎食そろっている」が30.3%、「1日1食はそろっている」が11.5%となっています。

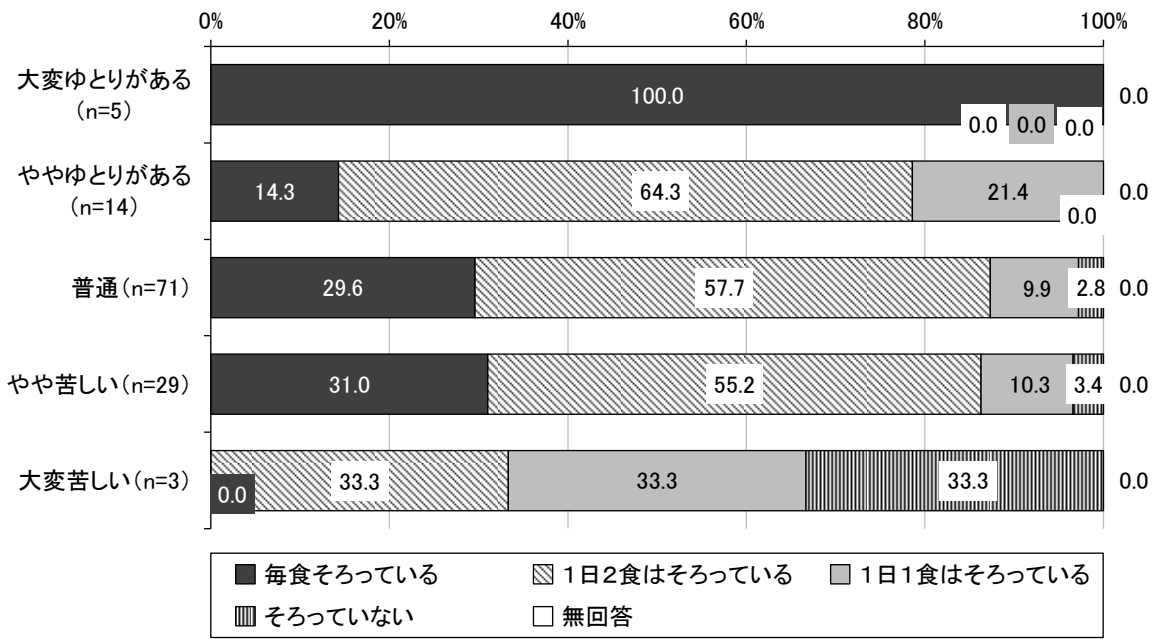
前回調査と比較すると、「毎食そろっている」が10.7ポイント低くなっています。

経済状況別にみると〔ややゆとりがある〕〔普通〕〔やや苦しい〕で「1日2食はそろっている」が最も高くなっています。

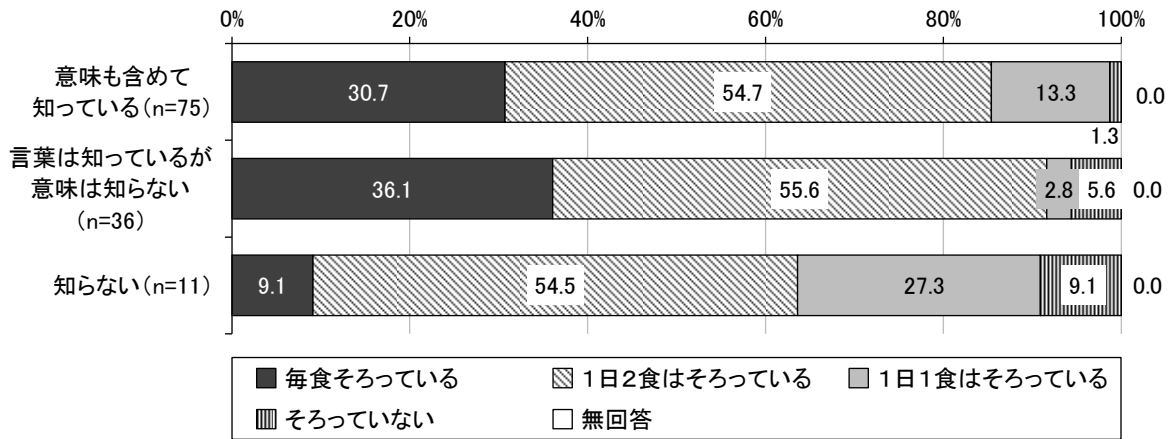
食育の認知度別にみると、すべての区分で「1日2食はそろっている」が最も高くなっています。



経済状況別



食育の認知度別

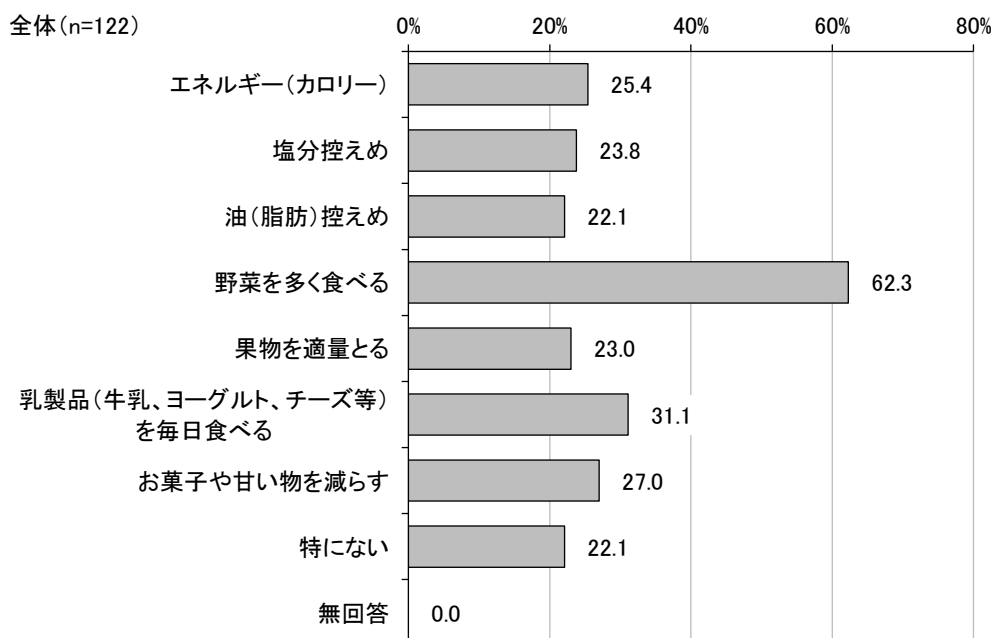




問 11 食事について気をつけていることは何ですか。外食、コンビニ食を含みます。

(あてはまるものすべて)

食事について気をつけていることについてみると、「野菜を多く食べる」が 62.3%と最も高く、次いで「乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）を毎日食べる」が 31.1%、「お菓子や甘い物を減らす」が 27.0%となっています。

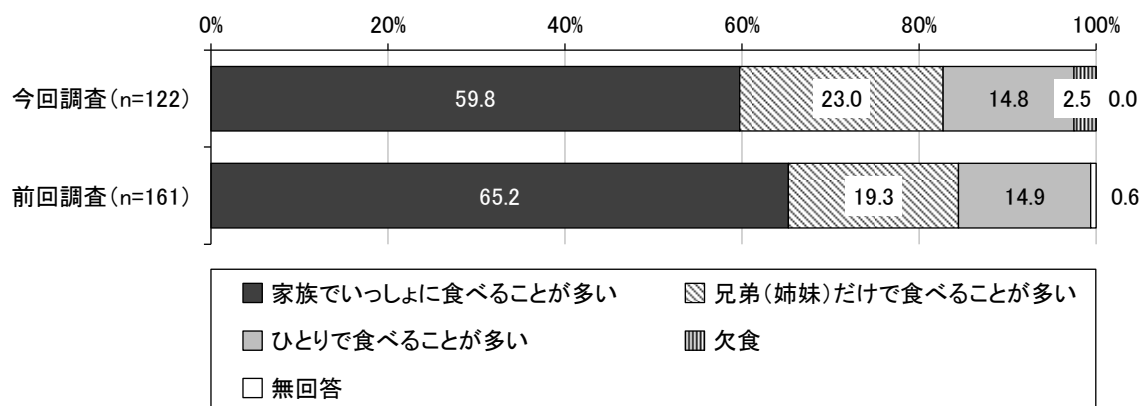


問 12 ふだん家族でいっしょに食事をしていますか。(それぞれ1つだけ)

①朝食

ふだん家族でいっしょに朝食を食べているかについてみると、「家族でいっしょに食べることが多い」が 59.8%と最も高く、次いで「兄弟（姉妹）だけで食べることが多い」が 23.0%、「ひとりで食べることが多い」が 14.8%となっています。

前回調査と比較すると、「家族でいっしょに食べることが多い」が 5.4 ポイント低くなっています。

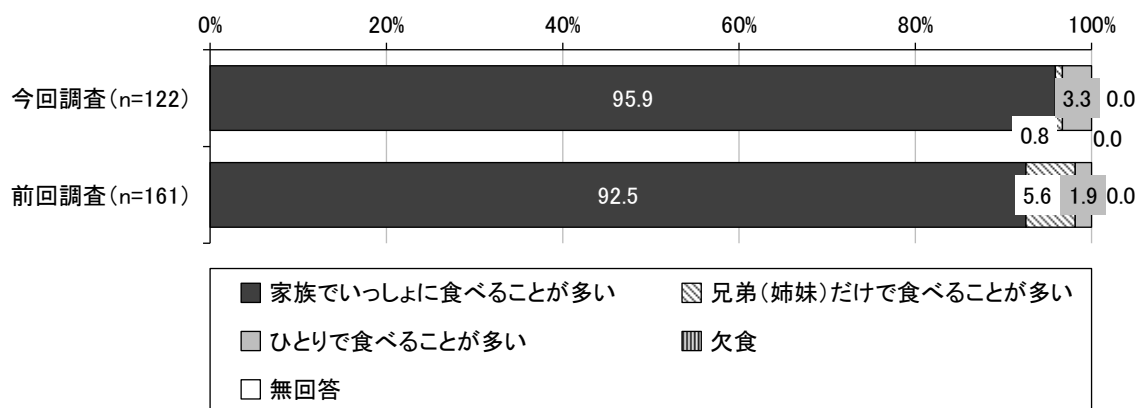


※「欠食」は今回調査のみ

## ②夕食

ふだん家族でいっしょに夕食を食べているかについてみると、「家族でいっしょに食べることが多い」が95.9%と最も高く、次いで「ひとりで食べることが多い」が3.3%、「兄弟（姉妹）だけで食べるが多い」が0.8%となっています。

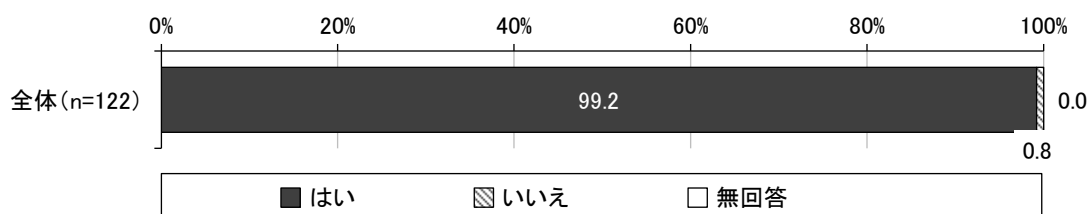
前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。



※「欠食」は今回調査のみ

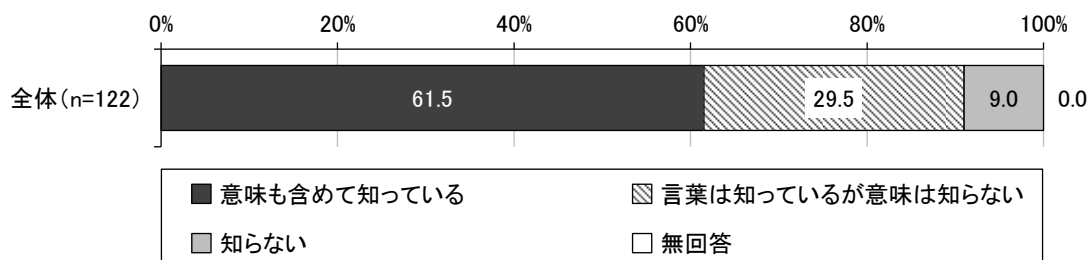
### 問 13 家族、仲間と楽しく食事をしていますか。（1つだけ）

家族、仲間と楽しく食事をしているかについてみると、「はい」が99.2%、「いいえ」が0.8%となっています。



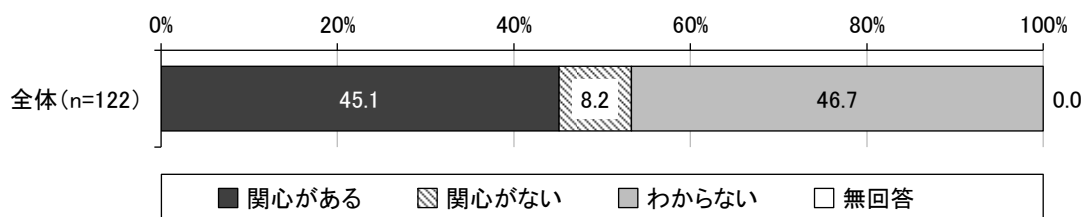
### 問 14 食育という言葉を知っていますか。（1つだけ）

食育という言葉を知っているかについてみると、「意味も含めて知っている」が61.5%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が29.5%、「知らない」が9.0%となっています。



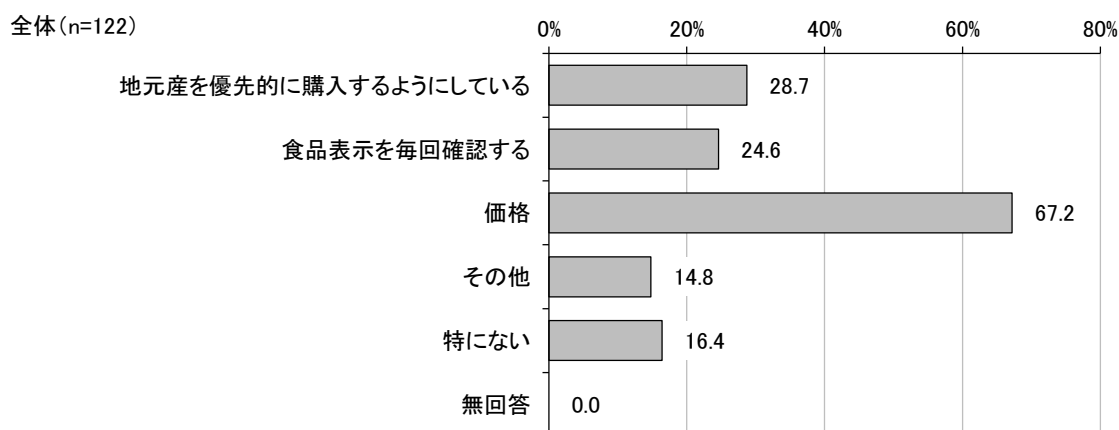
### 問 15 食育に関心がありますか。(1つだけ)

食育に関心があるかについてみると、「わからない」が46.7%と最も高く、次いで「関心がある」が45.1%、「関心がない」が8.2%となっています。



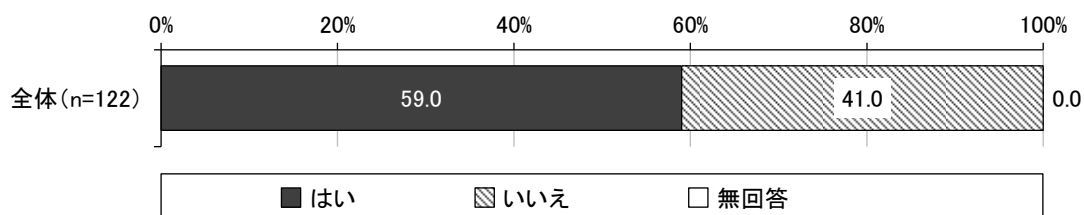
### 問 16 食べ物を購入する際、気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食べ物を購入する際、気をつけていることについてみると、「価格」が67.2%と最も高く、次いで「地元産を優先的に購入するようにしている」が28.7%、「食品表示を毎回確認する」が24.6%となっています。



### 問 17 あて名の方は農業体験をしたことがありますか。(1つだけ)

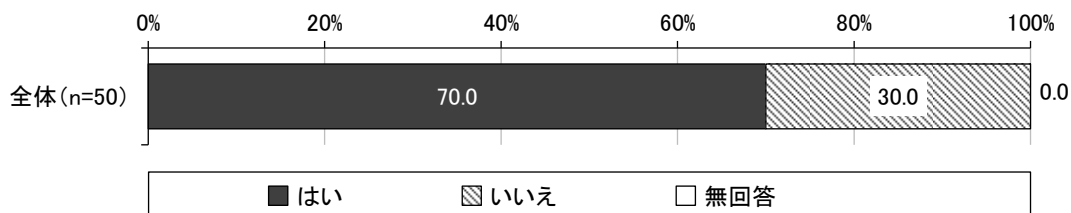
農業体験をしたことがあるかについてみると、「はい」が59.0%、「いいえ」が41.0%となっています。



前問で、「いいえ」を答えた方におたずねします。

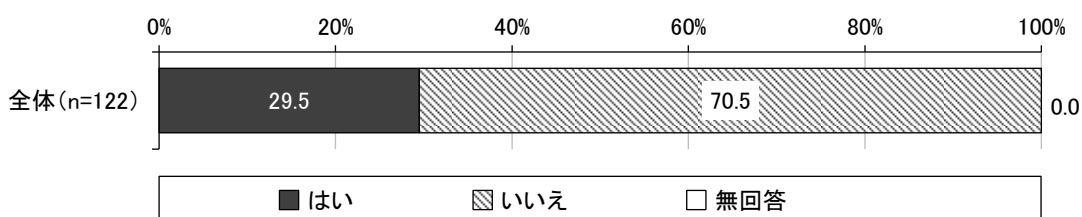
問 18 お子さんに農業体験をさせたいと思いますか。あて名の方自身はしたいと思いますか。  
(1つだけ)

子どもに農業体験をさせたいと思うか、子ども自身はしたいと思うかについてみると、「はい」が70.0%、「いいえ」が30.0%となっています。



問 19 ご家庭で生ごみの減量化を図られていますか。(1つだけ)

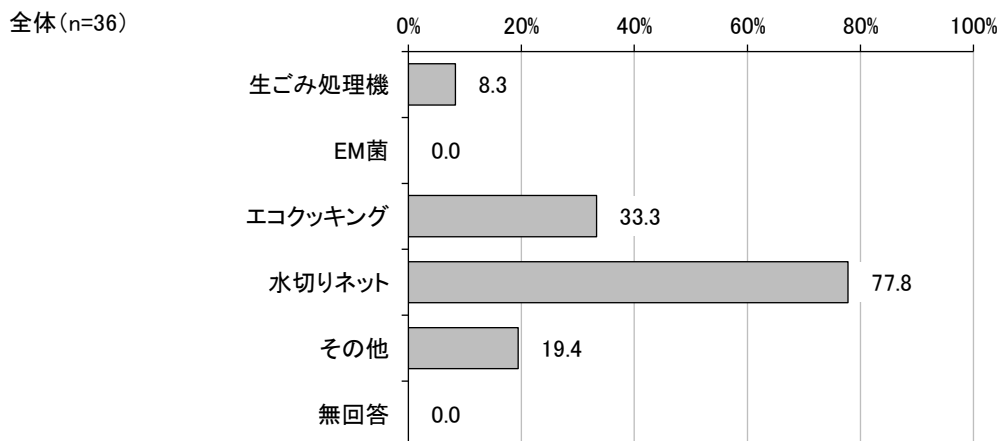
家庭で生ごみの減量化を図っているかについてみると、「はい」が29.5%、「いいえ」が70.5%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

問 20 生ごみの減量は具体的にどのような方法でしょうか。(あてはまるものすべて)

生ごみの具体的な減量方法についてみると、「水切りネット」が77.8%と最も高く、次いで「エコクッキング」が33.3%、「その他」を除いて「生ごみ処理機」が8.3%となっています。

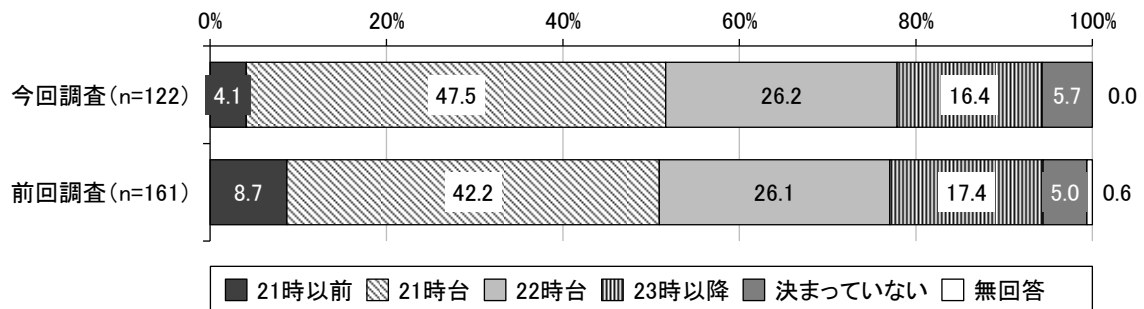


### 3 睡眠、生活リズムについて

#### 問 21 何時に寝ますか。(1つだけ)

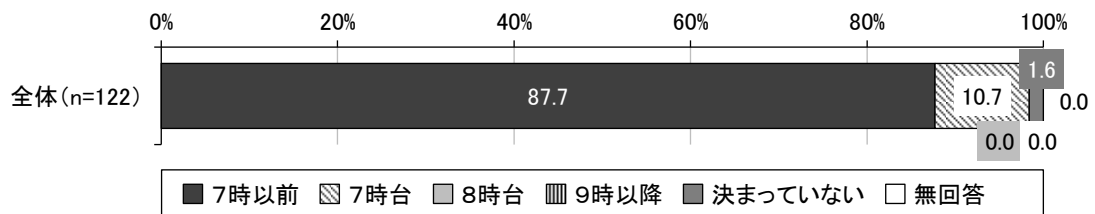
何時に寝るかについてみると、「21時台」が47.5%と最も高く、次いで「22時台」が26.2%、「23時以降」が16.4%となっています。

前回調査と比較すると、「21時台」が5.3ポイント高くなっています。



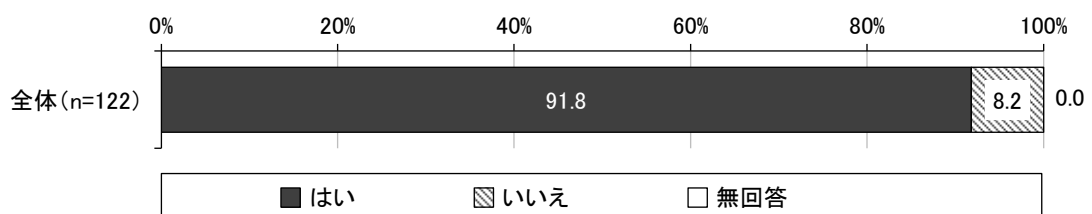
#### 問 22 何時に起きますか。(1つだけ)

何時に起きるかについてみると、「7時以前」が87.7%と最も高く、次いで「7時台」が10.7%、「決まっていない」が1.6%となっています。



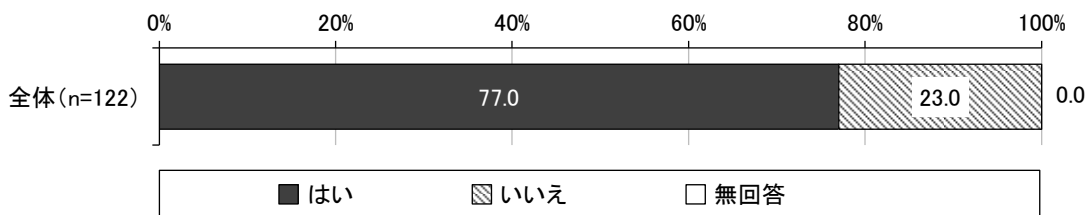
#### 問 23 よく眠れていますか。(1つだけ)

よく眠れているかについてみると、「はい」が91.8%、「いいえ」が8.2%となっています。



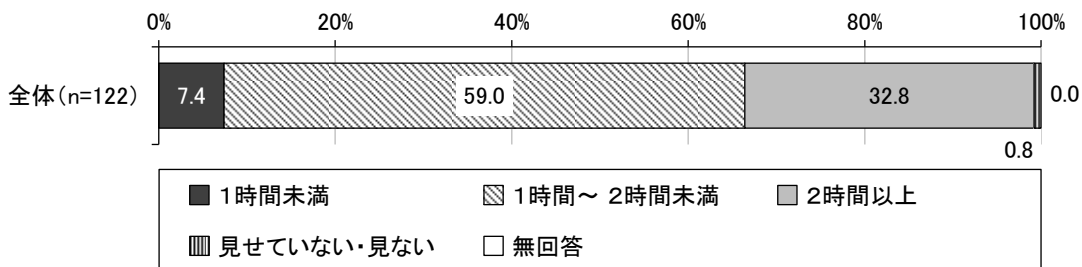
問 24 毎日規則的な排便がありますか。(1つだけ)

毎日規則的な排便があるかについてみると、「はい」が77.0%、「いいえ」が23.0%となっています。



問 25 メディア（テレビ、携帯、タブレット等）を1日平均どれくらい見ますか。(1つだけ)

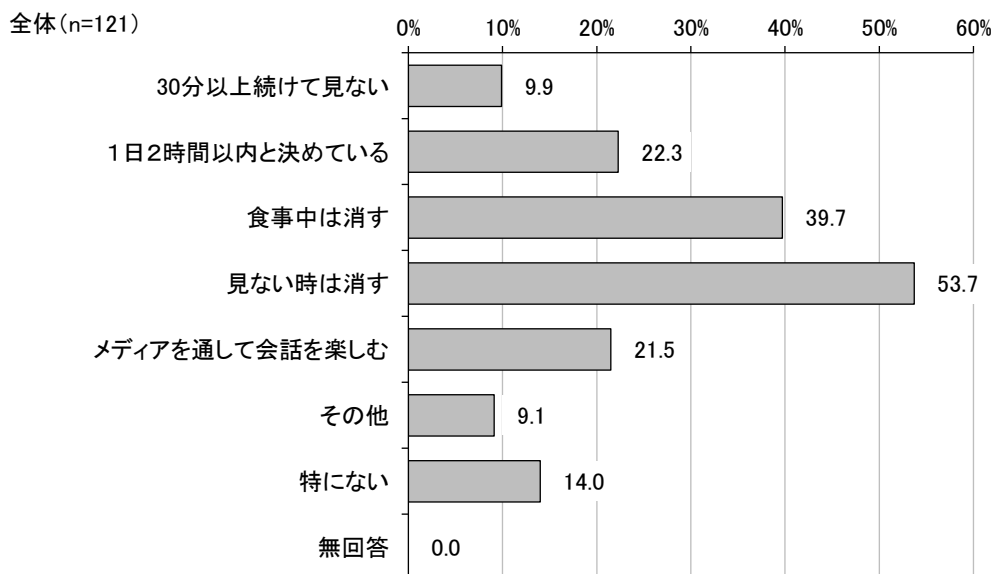
メディアを1日平均どれくらい見るかについてみると、「1時間～2時間未満」が59.0%と最も高く、次いで「2時間以上」が32.8%、「1時間未満」が7.4%となっています。



前問で、「1時間未満」「1時間～2時間未満」「2時間以上」を答えた方におたずねします。

問 26 メディア（テレビ、携帯、タブレット等）を見る時に気をつけていることは何ですか。  
(あてはまるものすべて)

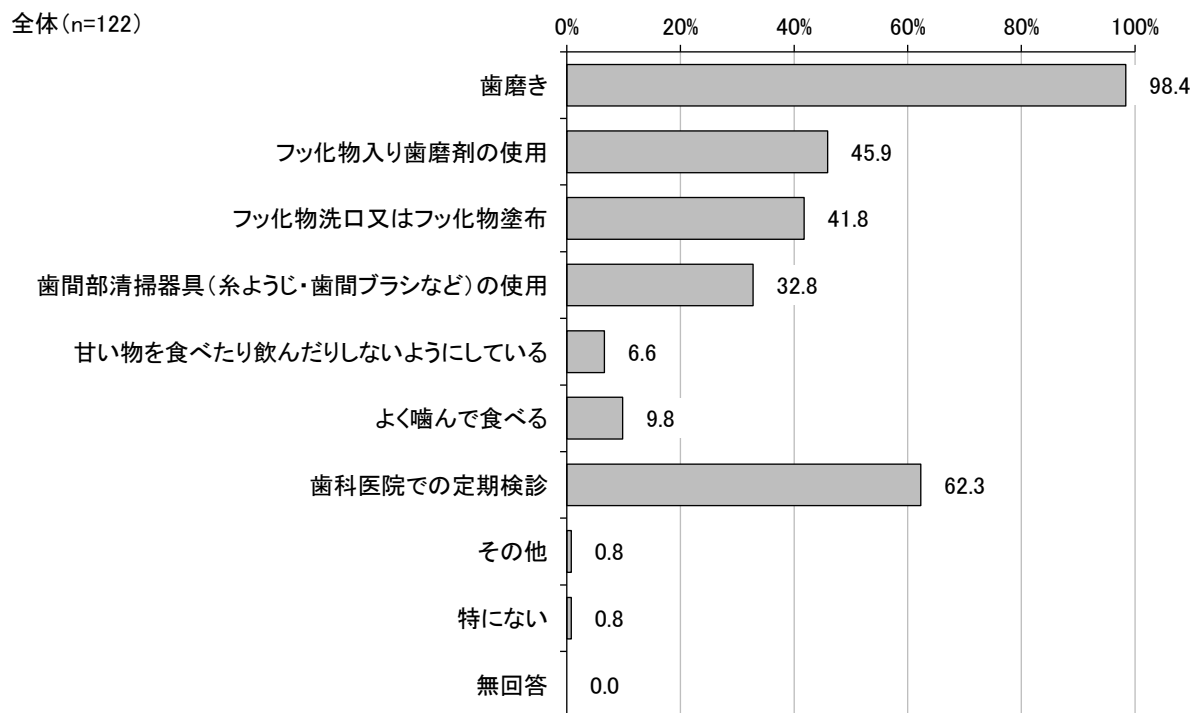
メディアを見る時に気をつけていることについてみると、「見ない時は消す」が53.7%と最も高く、次いで「食事中は消す」が39.7%、「1日2時間以内と決めている」が22.3%となっています。



## 4 歯について

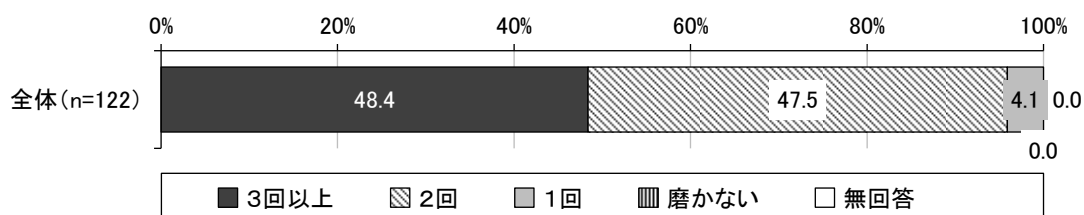
### 問 27 歯の健康のために気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

歯の健康のために気をつけていることについてみると、「歯磨き」が 98.4%と最も高く、次いで「歯科医院での定期検診」が 62.3%、「フッ化物入り歯磨剤の使用」が 45.9%となっています。



### 問 28 歯磨きは1日何回しますか。(1つだけ)

歯磨きは1日何回するかについてみると、「3回以上」が 48.4%と最も高く、次いで「2回」が 47.5%、「1回」が 4.1%となっています。

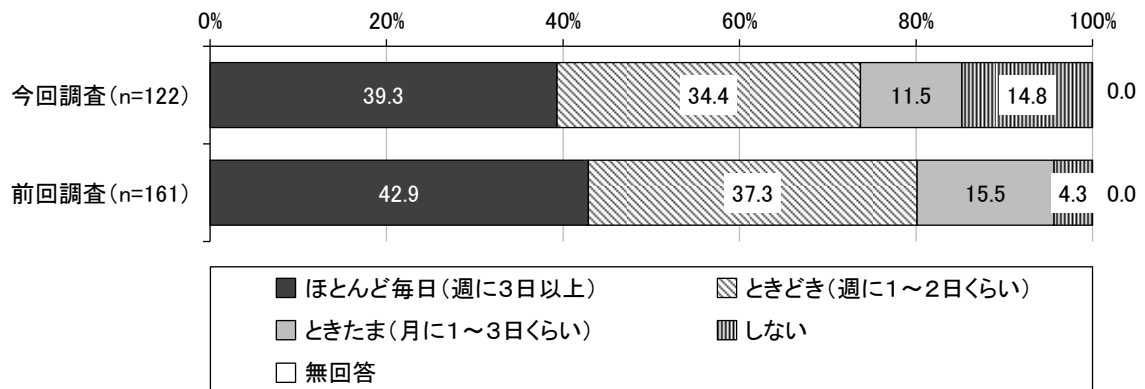


## 5 運動について

問 29 運動やスポーツをどのくらいしていますか。※学校の体育の授業はのぞきます。(1つだけ)

運動やスポーツをどのくらいしているかについてみると、「ほとんど毎日(週に3日以上)」が39.3%と最も高く、次いで「ときどき(週に1~2日くらい)」が34.4%、「しない」が14.8%となっています。

前回調査と比較すると、「しない」が10.5ポイント高くなっています。



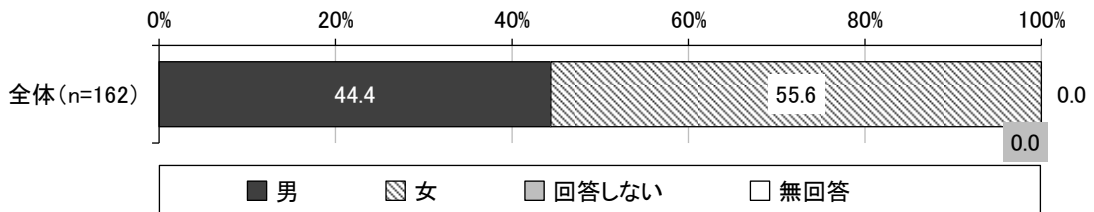


## IV 青年期アンケート調査結果

### I あなたのことについて

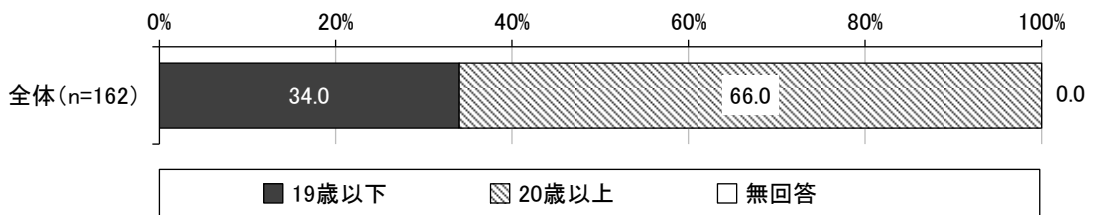
問1 性別をお答えください。(1つだけ)

性別についてみると、「女」が55.6%と最も高く、次いで「男」が44.4%となっています。



問2 令和4年10月1日現在の年齢をお答えください。

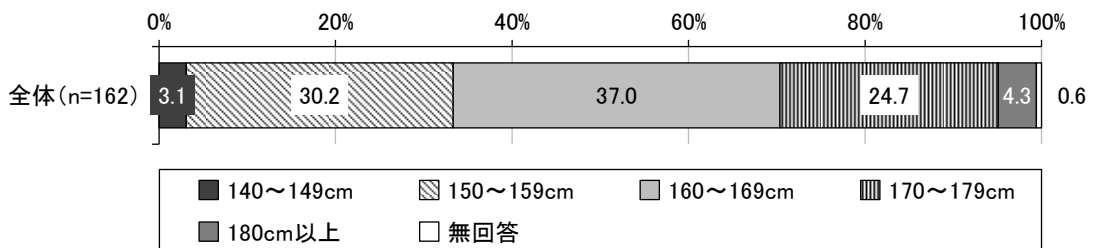
年齢についてみると、「19歳以下」が34.0%、「20歳以上」が66.0%となっています。



問3 身長・体重を記入ください。

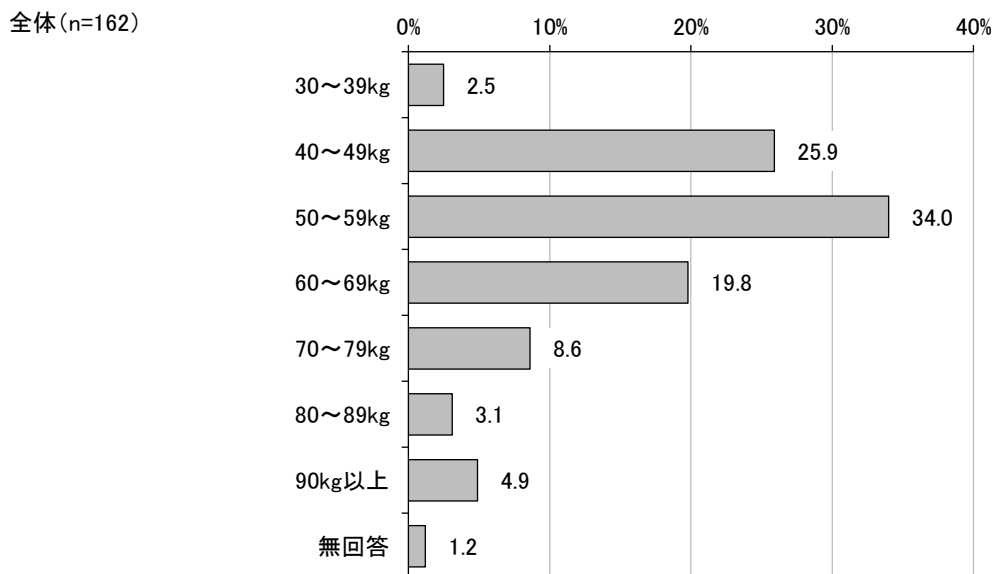
(身長)

身長についてみると、「160～169cm」が37.0%と最も高く、次いで「150～159cm」が30.2%、「170～179cm」が24.7%となっています。



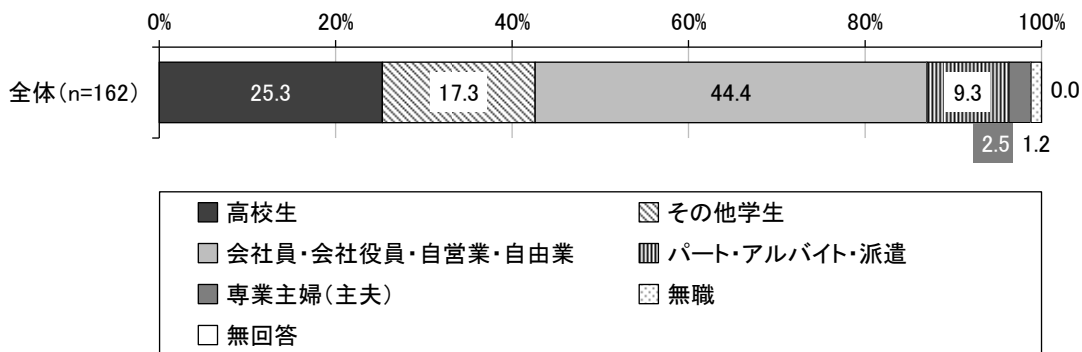
(体重)

体重についてみると、「50～59kg」が34.0%と最も高く、次いで「40～49kg」が25.9%、「60～69kg」が19.8%となっています。



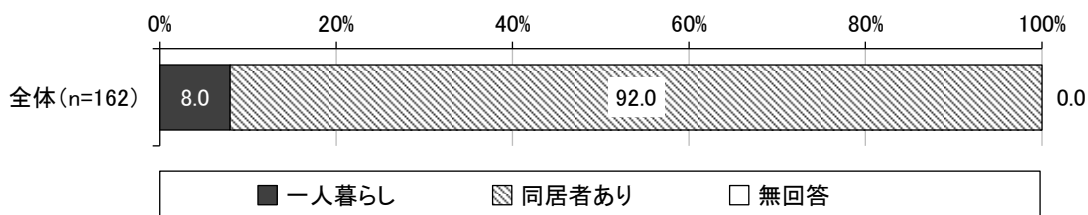
問4 就業状況をお答えください。(主たるもの1つだけ)

就業状況についてみると、「会社員・会社役員・自営業・自由業」が44.4%と最も高く、次いで「高校生」が25.3%、「その他学生」が17.3%となっています。



問5 同居の家族の状況をお答えください。(1つだけ)

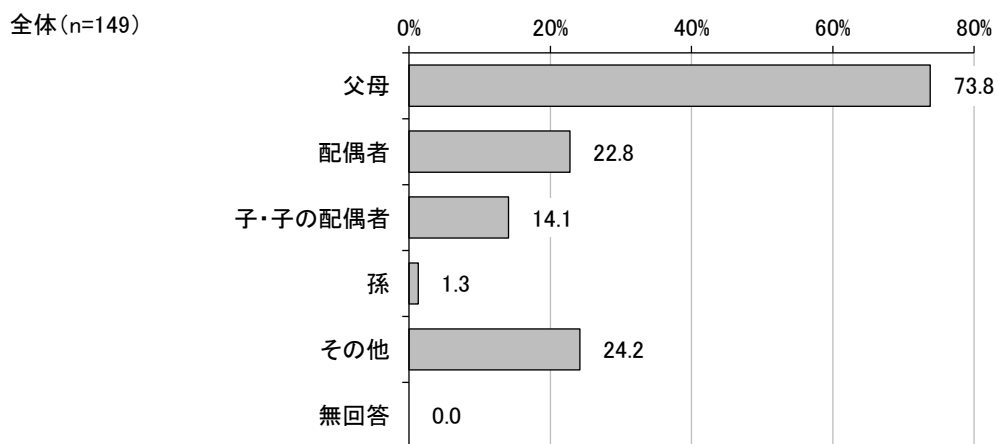
同居の家族の状況についてみると、「一人暮らし」が8.0%、「同居者あり」が92.0%となっています。



「同居者あり」を答えた方

同居家族 (あてはまるものすべて)

同居家族についてみると、「その他」を除いて、「父母」が73.8%と最も高く、次いで「配偶者」が22.8%、「子・子の配偶者」が14.1%となっています。

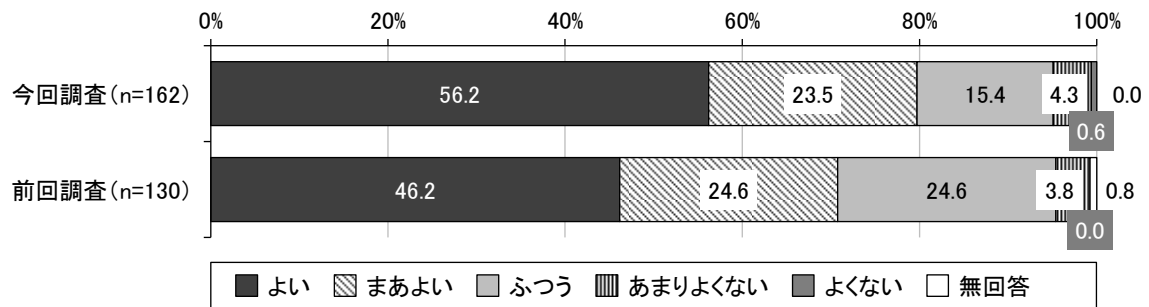


## 2 健康全般について

### 問6 現在の健康状態はいかがですか。(1つだけ)

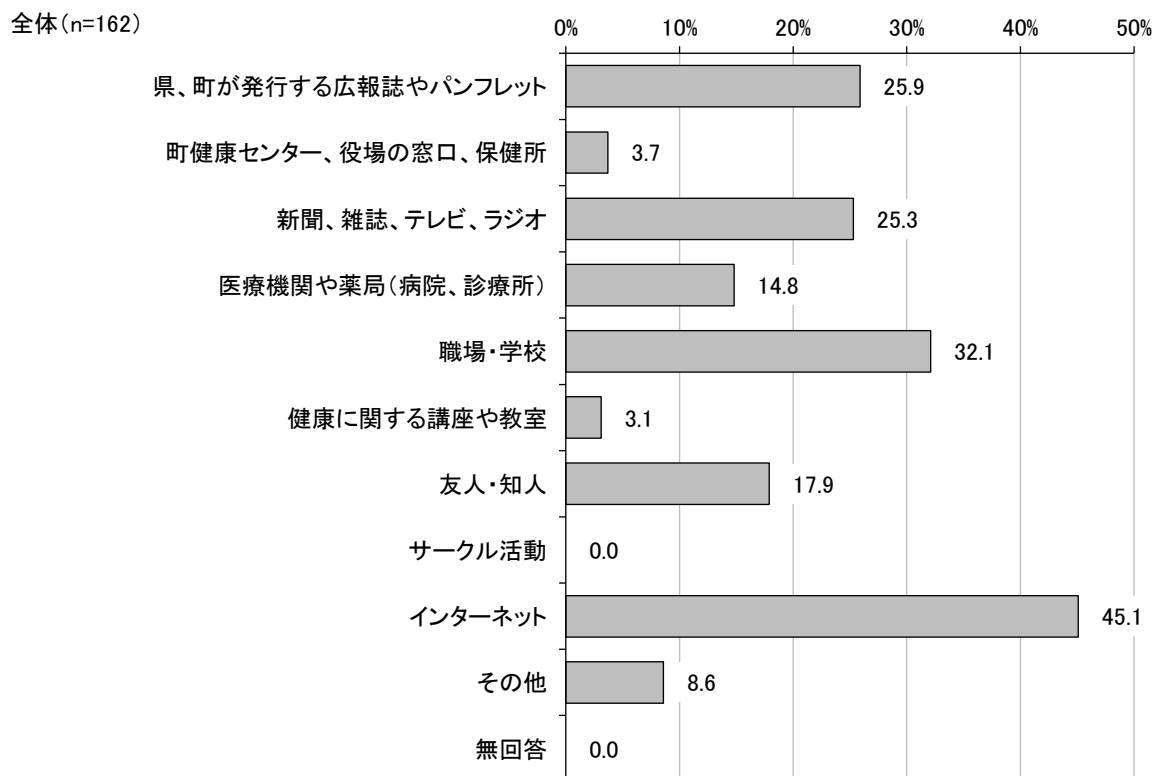
現在の健康状態についてみると、「よい」が56.2%と最も高く、次いで「まあよい」が23.5%、「ふつう」が15.4%となっています。

前回調査と比較すると、「よい」が10.0ポイント高くなっている一方、「ふつう」が9.2ポイント低くなっています。



### 問7 健康づくりに関する情報は主にどこから得ていますか。(あてはまるものすべて)

健康づくりに関する情報は主にどこから得ているかについてみると、「インターネット」が45.1%と最も高く、次いで「職場・学校」が32.1%、「県、町が発行する広報誌やパンフレット」が25.9%となっています。



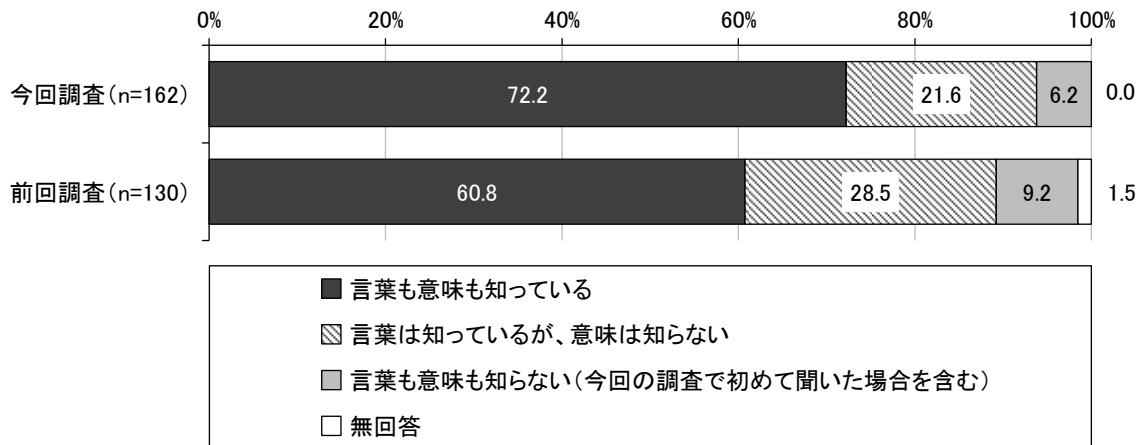
### 3 生活習慣病について

問8 次の言葉の意味を知っていますか (①~⑤についてそれぞれ1つだけ)。

#### ①健康寿命

健康寿命の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が72.2%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が21.6%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が6.2%となっています。

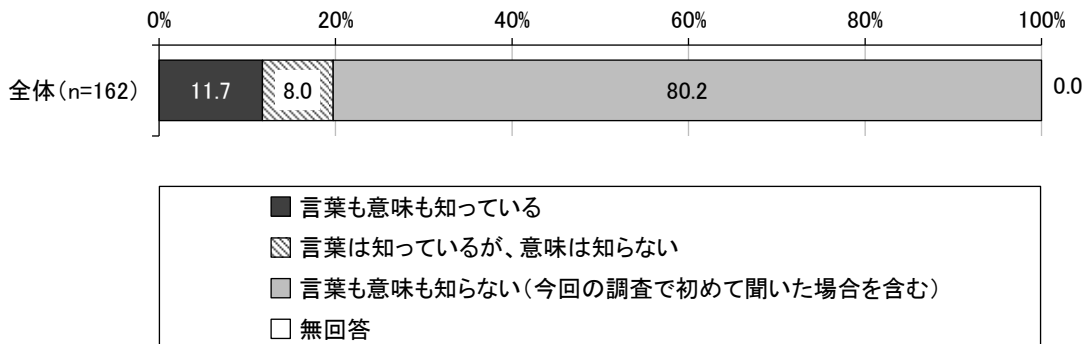
前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が11.4ポイント高くなっています。



※前回調査の表記「言葉も意味も知らない」

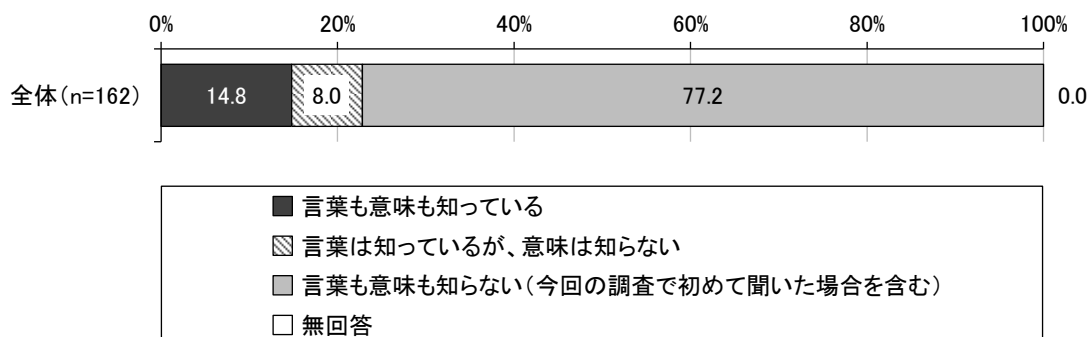
#### ②フレイル

フレイルの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が80.2%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が11.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.0%となっています。



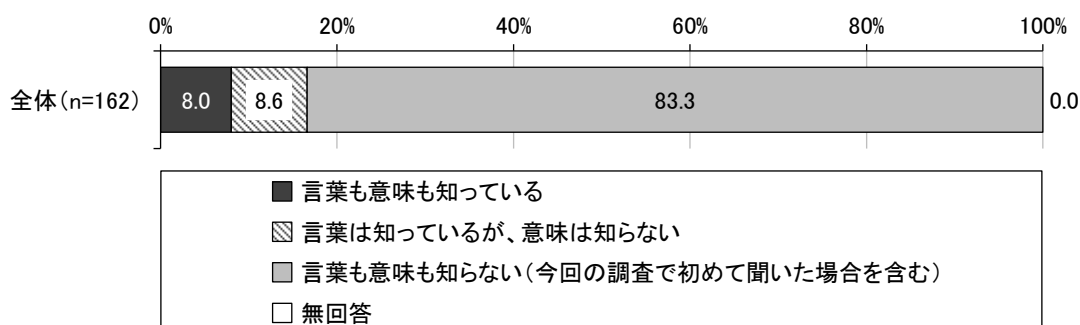
### ③ COPD

COPDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が77.2%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が14.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.0%となっています。



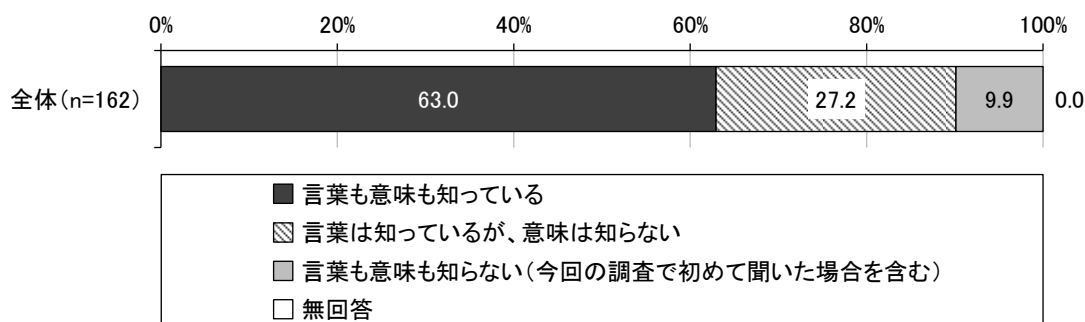
### ④ CKD

CKDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が83.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.6%、「言葉も意味も知っている」が8.0%となっています。



### ⑤ 食育

食育の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が63.0%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が27.2%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が9.9%となっています。



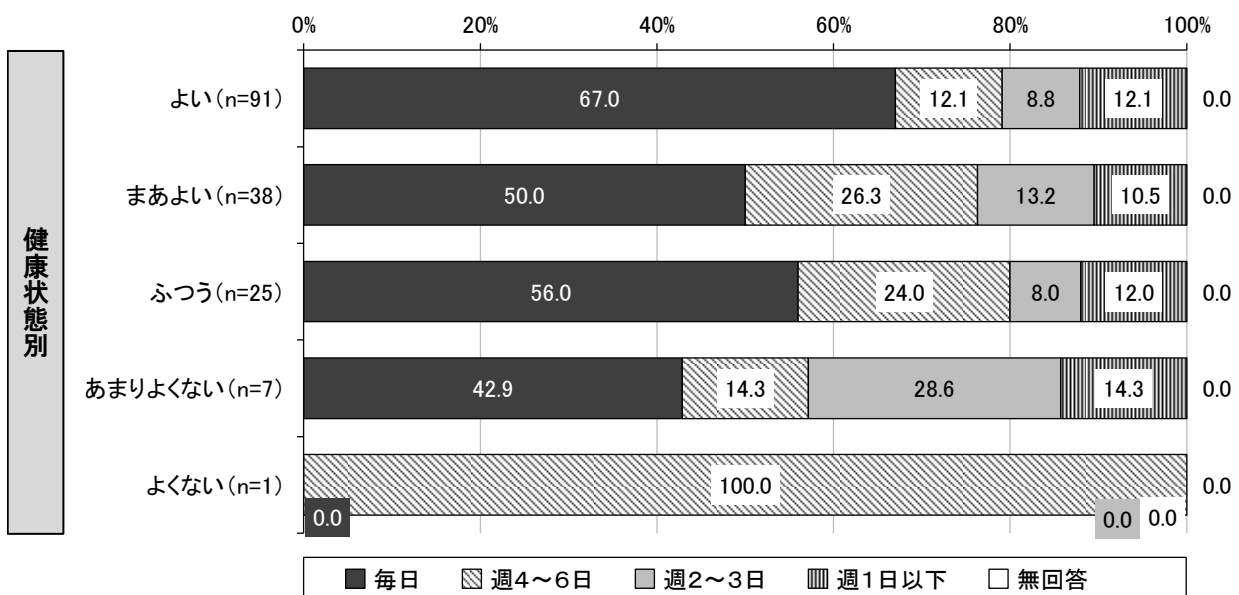
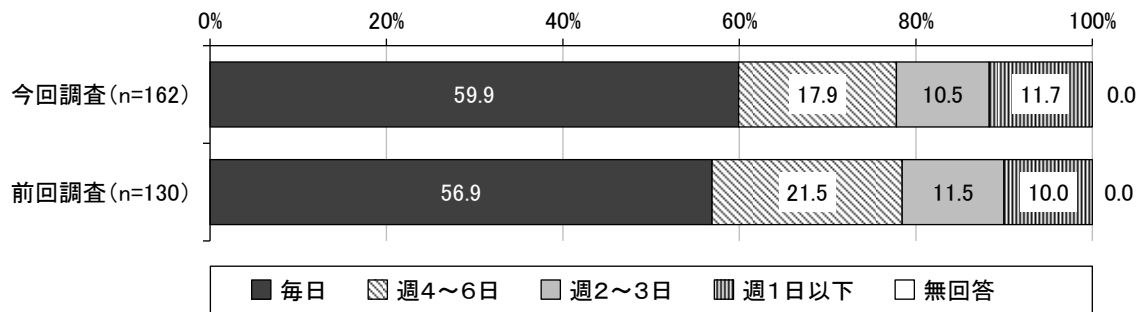
## 4 食生活について

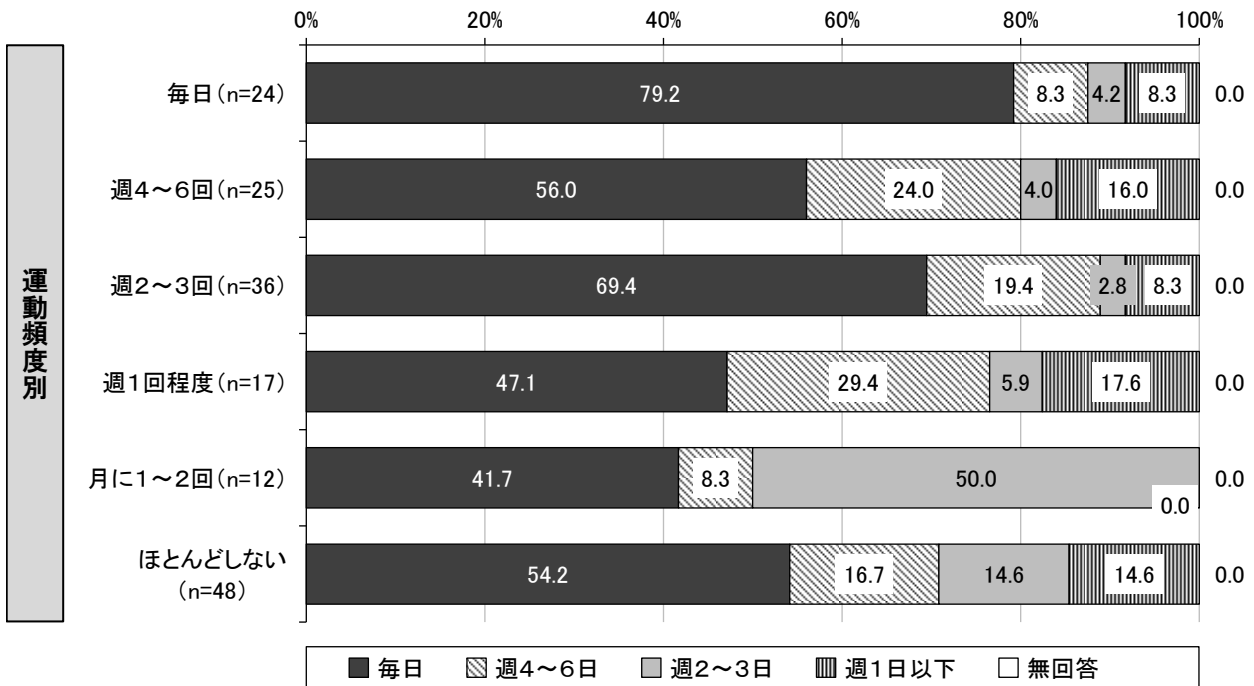
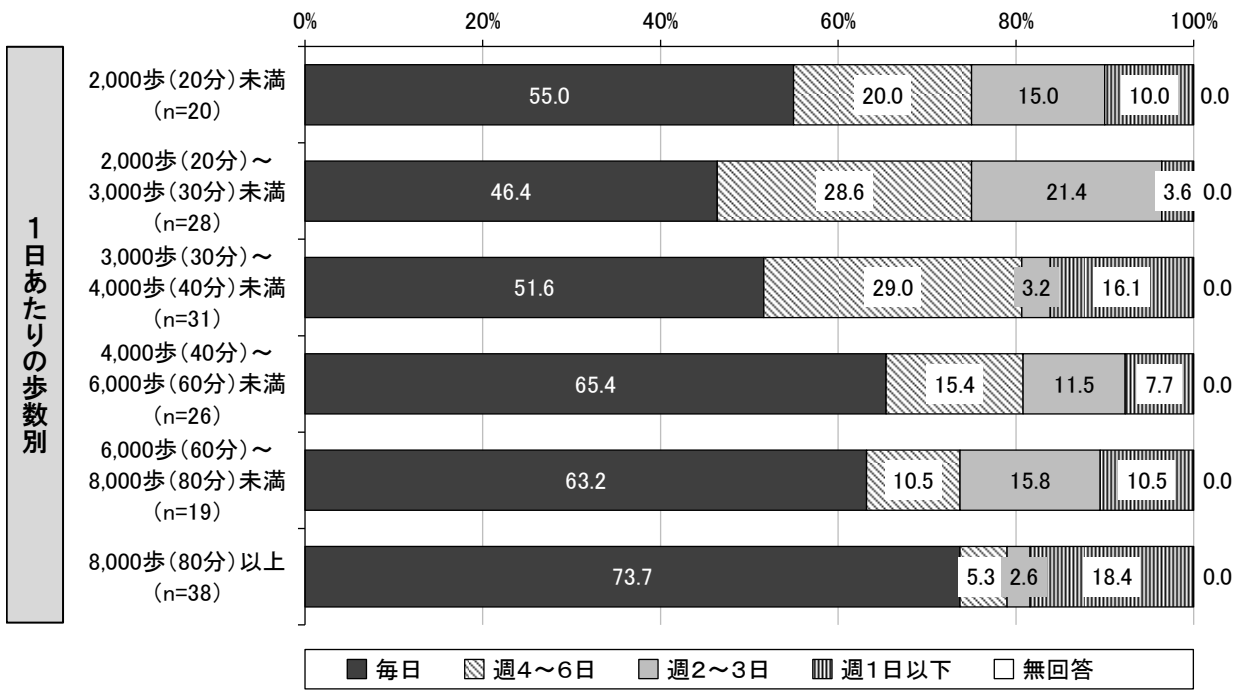
### 問9 1週間のうち1日3食食べている日数をお答えください。(1つだけ)

1週間のうち1日3食食べている日数についてみると、「毎日」が59.9%と最も高く、次いで「週4～6日」が17.9%、「週1日以下」が11.7%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別・1日あたりの歩数別・運動頻度別にみると、すべての区分で「毎日」が最も高くなっています。

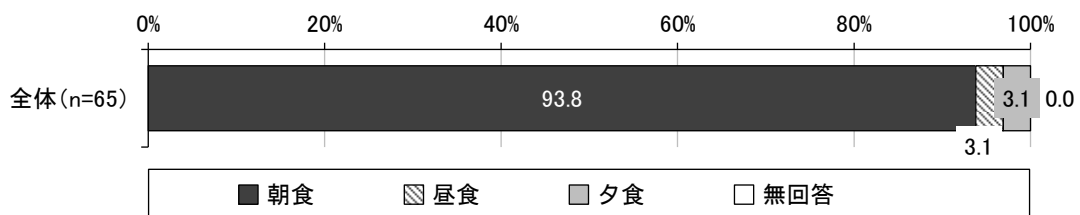




前問で、「週4~6日」「週2~3日」「週1日以下」を答えた方におたずねします。

問10 欠食(食べない)は主にどの食事ですか。(1つだけ)

欠食は主にどの食事かについてみると、「朝食」が93.8%と最も高く、次いで「昼食」「夕食」が3.1%となっています。





### 問 11 食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。(1つだけ)

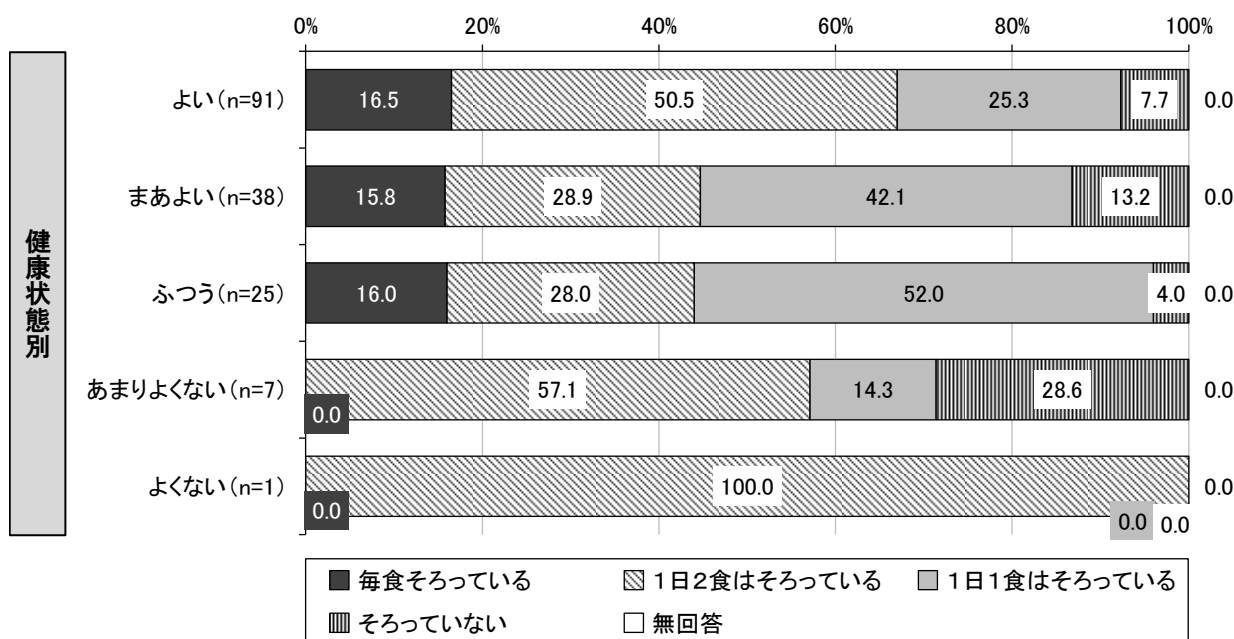
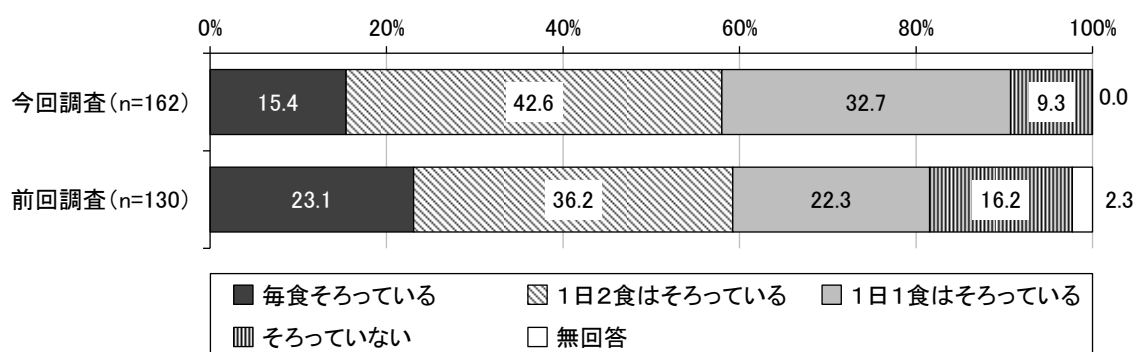
食事は主食、主菜、副菜がそろっているかについてみると、「1日2食はそろっている」が42.6%と最も高く、次いで「1日1食はそろっている」が32.7%、「毎食そろっている」が15.4%となっています。

前回調査と比較すると、「1日1食はそろっている」が10.4ポイント高くなっています。

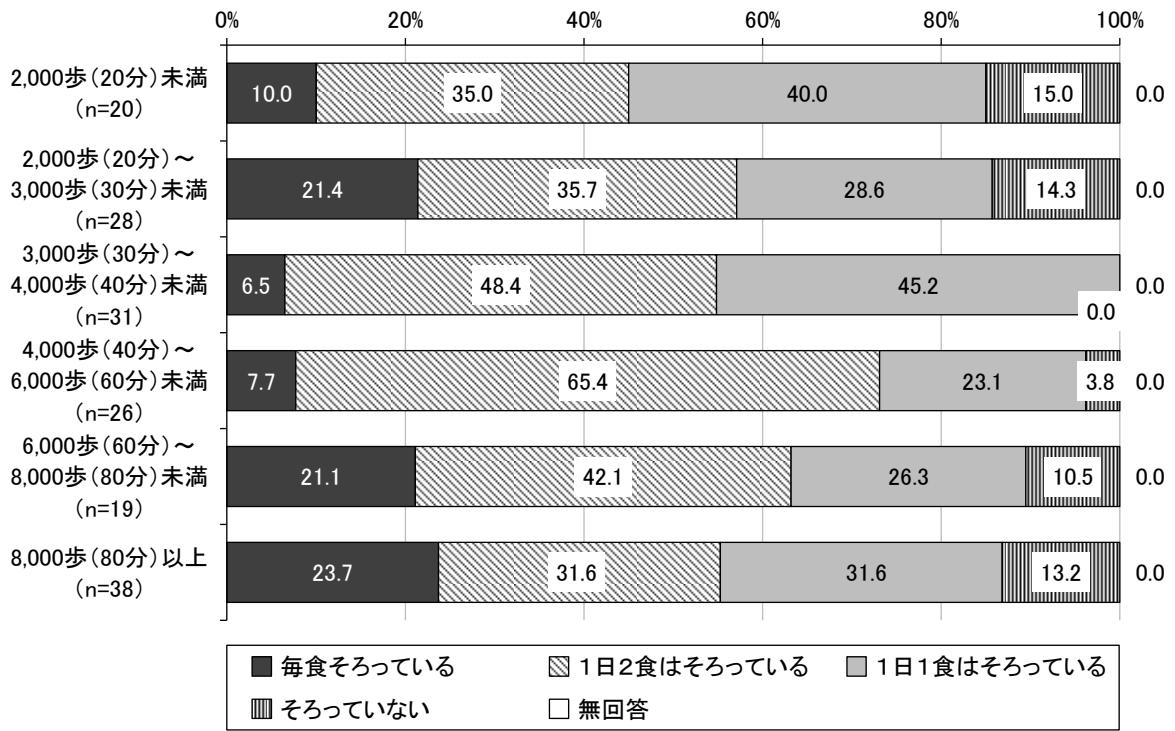
健康状態別にみると、[よい]で「1日2食はそろっている」、[まあよい][ふつう]で「1日1食はそろっている」が最も高くなっています。

1日あたりの歩数別でみると、[2,000歩(20分)未満]で「1日1食はそろっている」、[8,000歩(80分)以上]で「1日2食はそろっている」「1日1食はそろっている」、その他の区分では「1日2食はそろっている」が最も高くなっています。

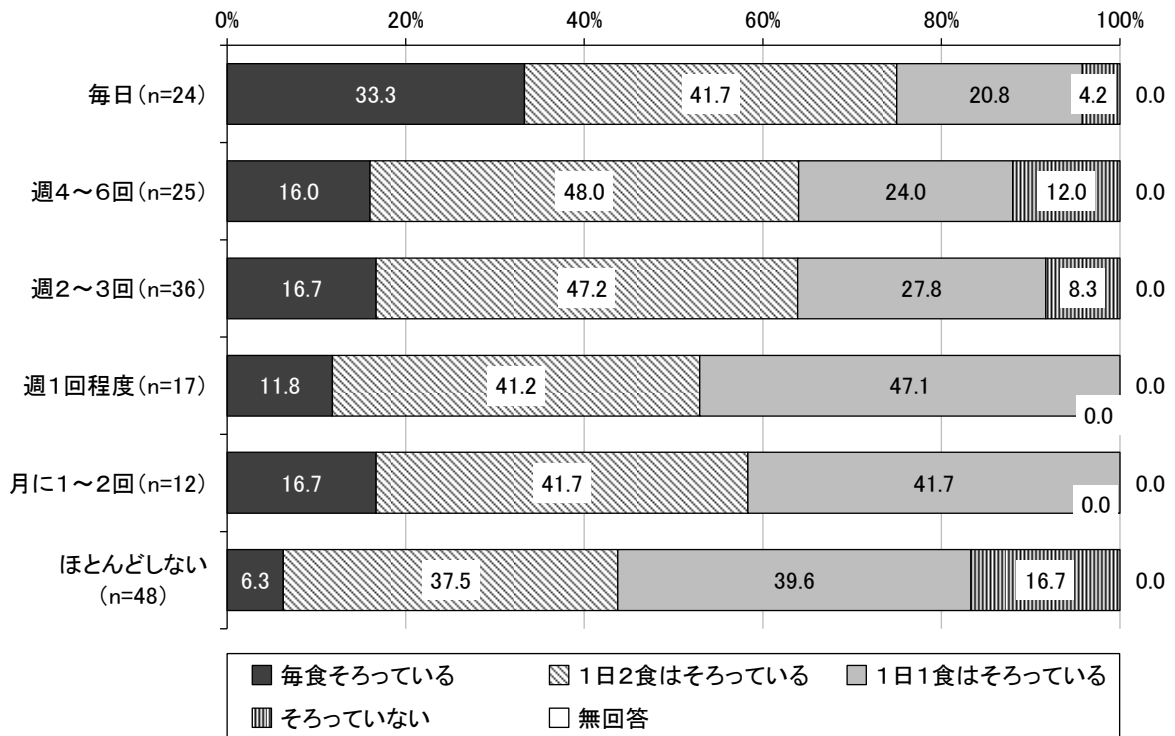
運動頻度別にみると、[週1回程度][ほとんどしない]で「1日1食はそろっている」、[月に1~2回]で「1日2食はそろっている」「1日1食はそろっている」、その他の区分では「1日2食はそろっている」が最も高くなっています。



1日あたりの歩数別



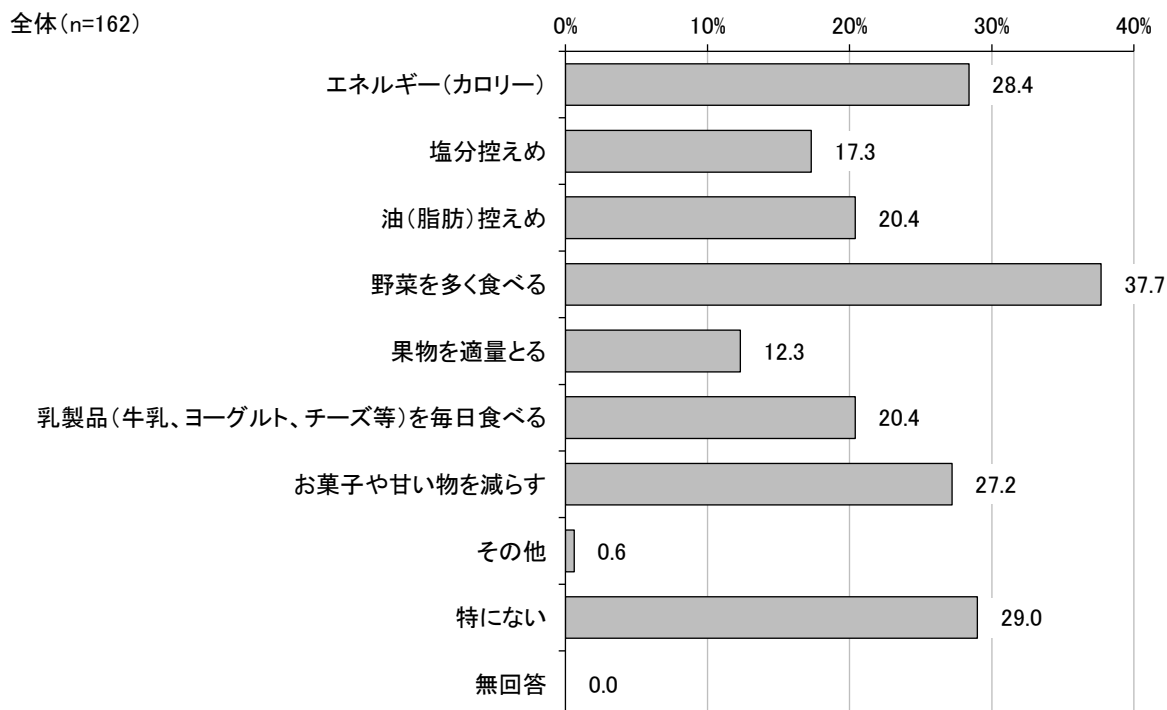
運動頻度別



問 12 食事について気をつけていることは何ですか。外食、コンビニ食を含みます。

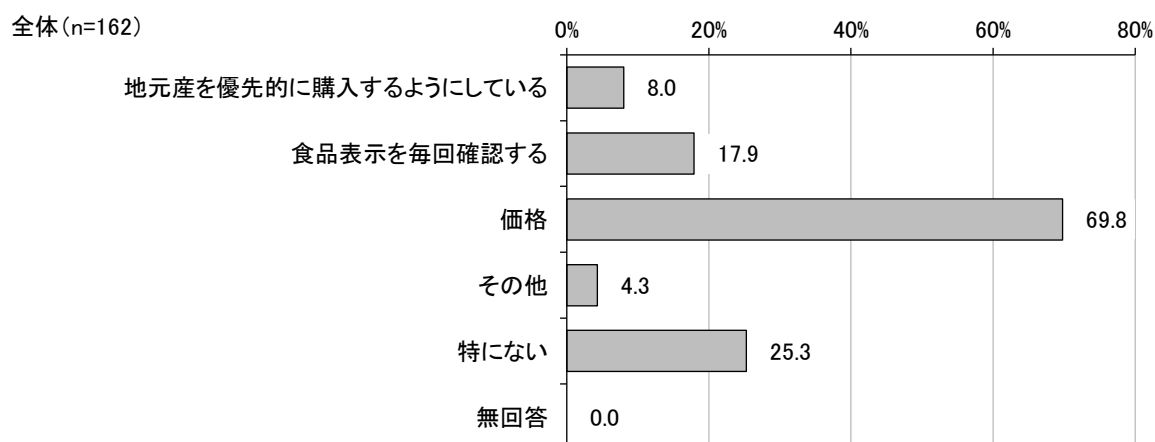
(あてはまるものすべて)

食事について気をつけていることについてみると、「野菜を多く食べる」が 37.7%と最も高く、次いで「特にない」が 29.0%、「エネルギー（カロリー）」が 28.4%となっています。



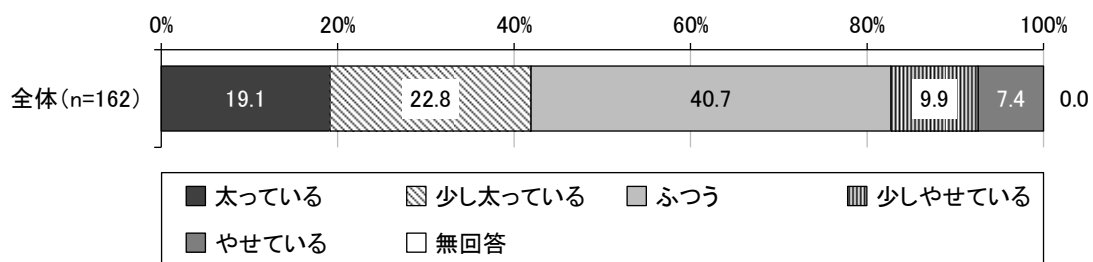
問 13 食べ物を購入する際、気を付けていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食べ物を購入する際、気を付けていることについてみると、「価格」が 69.8%と最も高く、次いで「特にない」が 25.3%、「食品表示を毎回確認する」が 17.9%となっています。



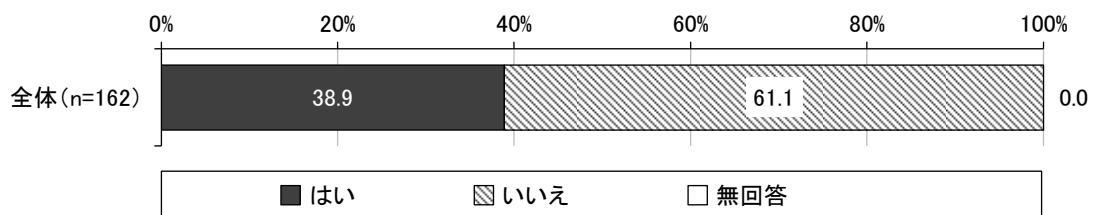
#### 問 14 現在の体重についてどう思いますか。(1つだけ)

現在の体重についてどう思うかについてみると、「ふつう」が40.7%と最も高く、次いで「少し太っている」が22.8%、「太っている」が19.1%となっています。



#### 問 15 ダイエットをしたことがありますか。(1つだけ)

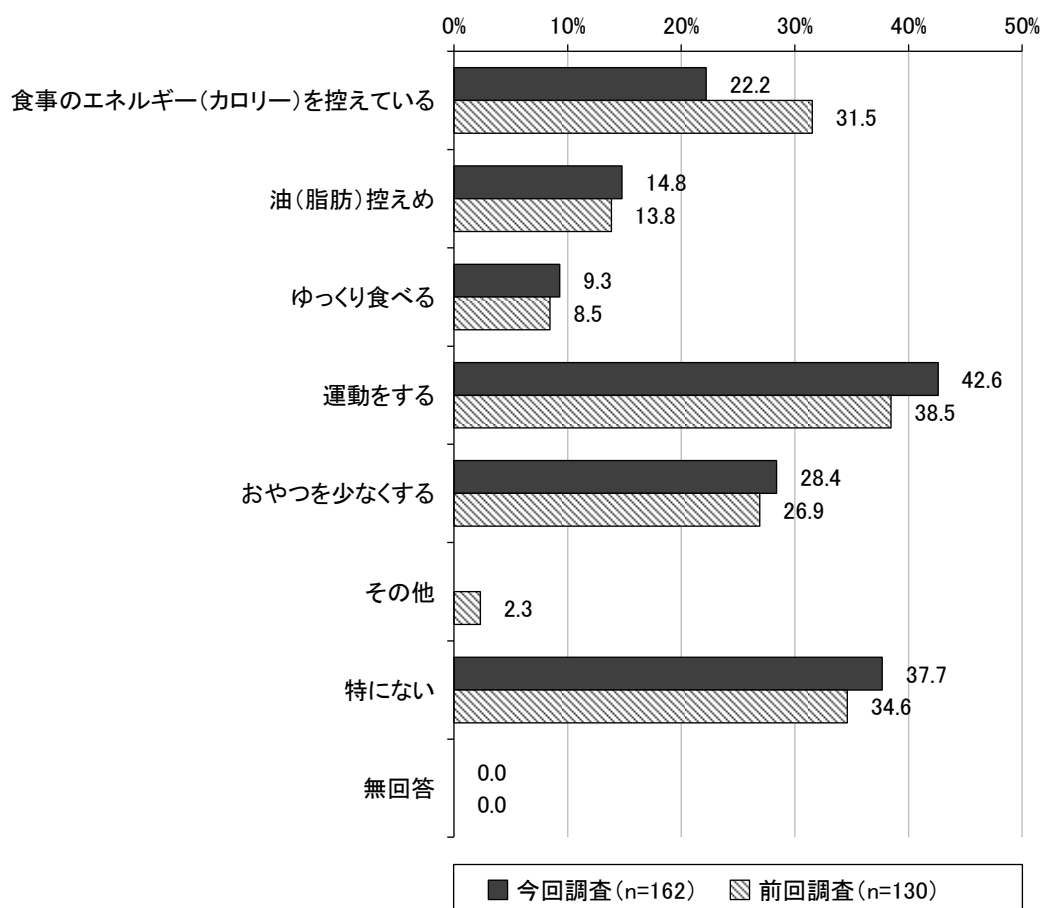
ダイエットをしたことがあるかについてみると、「はい」が38.9%、「いいえ」が61.1%となっています。



問 16 肥満の解消・予防のために何か気をつけていますか。(あてはまるものすべて)

肥満の解消・予防のために気をつけていることについてみると、「運動をする」が42.6%と最も高く、次いで「特にない」が37.7%、「おやつを少なくする」が28.4%となっています。

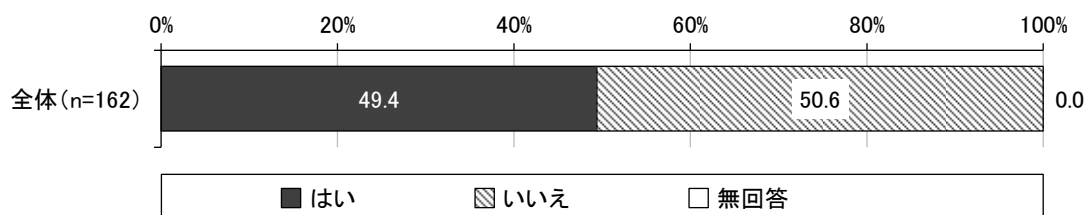
前回調査と比較すると、「食事のエネルギー（カロリー）を控えている」が9.3ポイント低くなっています。



※前回調査の表記「食事のエネルギー（カロリー）」  
「その他」は前回調査のみ

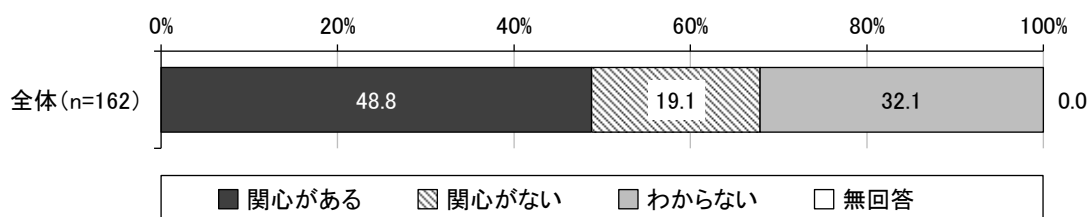
問 17 農業体験をしたことがありますか。(1つだけ)

農業体験をしたことがあるかについてみると、「はい」が49.4%、「いいえ」が50.6%となっています。



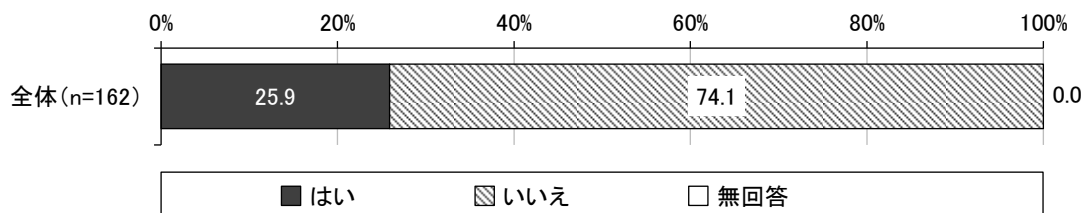
### 問 18 食育に関心がありますか。(1つだけ)

食育に関心があるかについてみると、「関心がある」が 48.8%と最も高く、次いで「わからない」が 32.1%、「関心がない」が 19.1%となっています。



### 問 19 ご家庭で生ごみの減量化を図られていますか。(1つだけ)

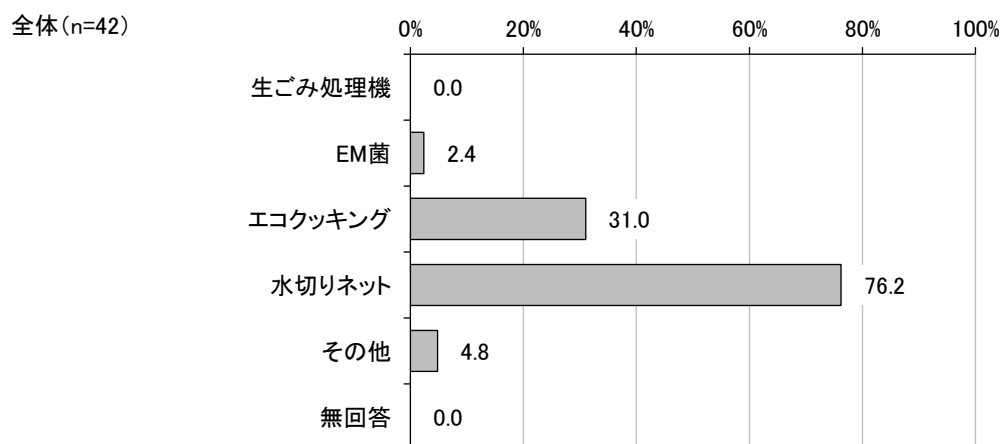
家庭で生ごみの減量化を図っているかについてみると、「はい」が 25.9%、「いいえ」が 74.1%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

### 問 20 生ごみの減量は具体的にどのような方法でしょうか。(あてはまるのもすべて)

生ごみの具体的な減量方法についてみると、「水切りネット」が 76.2%と最も高く、次いで「エコクッキング」が 31.0%、「その他」を除いて「EM菌」が 2.4%となっています。



## 5 運動について

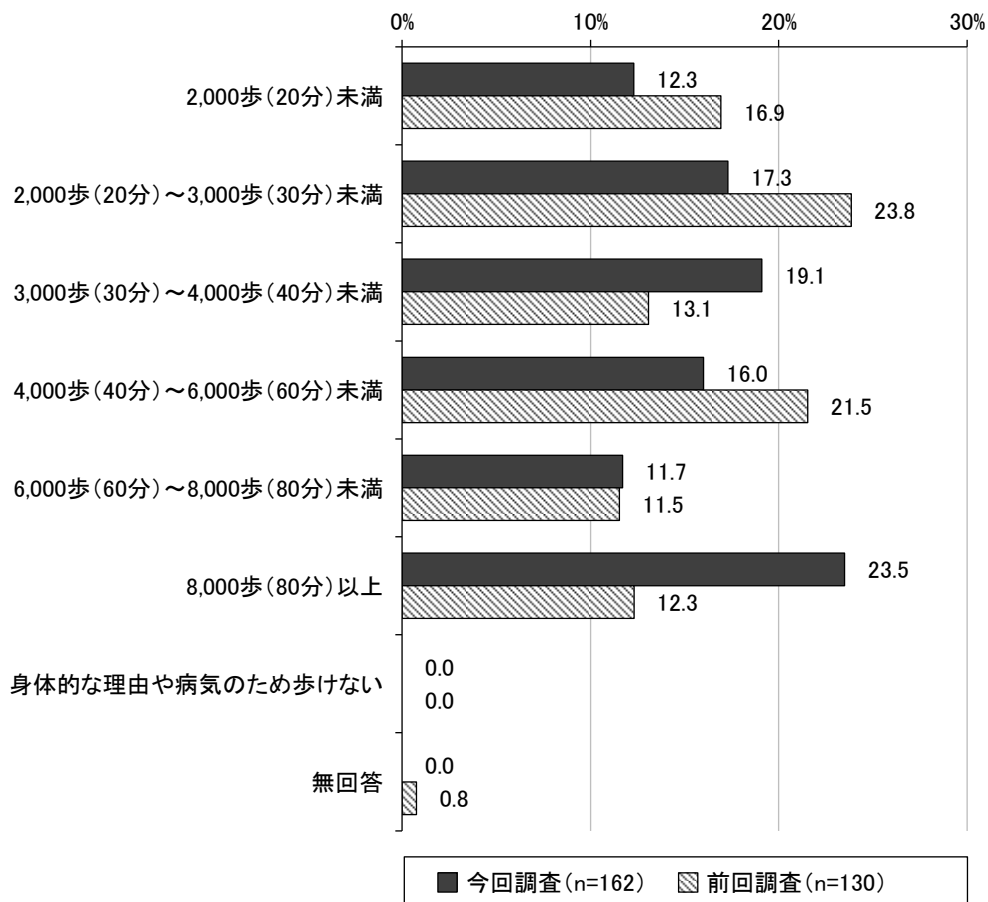
問21 家事なども含め、あなたは、日常生活の中で1日にどの程度歩いていますか。おおまかな数字として最も近いものをお答えください。(1つだけ)

日常生活で1日にどの程度歩いているかについてみると、「8,000歩(80分)以上」が23.5%と最も高く、次いで「3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満」が19.1%、「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」が17.3%となっています。

前回調査と比較すると、「8,000歩(80分)以上」が11.2ポイント高くなっています。

健康状態別にみると、[よい]で「3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満」「8,000歩(80分)以上」、[まあよい]で「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」、[ふつう]で「8,000歩(80分)以上」が最も高くなっています。

健康寿命の認知度別にみると、[言葉も意味も知っている][言葉は知っているが、意味は知らない]で「8,000歩(80分)以上」が最も高くなっています。



単位: %		2	3	4	6	8	8	歩身 け体的 ないな 理由 や病 気のため	無 回 答
		0	2	3	4	6	8		
		歩	歩	歩	歩	歩	歩		
		(	(	(	(	(	(		
		2	3	4	6	8	8		
		0	0	0	0	0	0		
		分	分	分	分	分	分		
		)	)	)	)	)	)		
		未	未	未	未	未	未		
		満	満	満	満	満	以上		
健康 状態 別	よい(n=91)	14.3	15.4	<b>22.0</b>	16.5	9.9	<b>22.0</b>	0.0	0.0
	まあよい(n=38)	5.3	<b>23.7</b>	18.4	13.2	18.4	<b>21.1</b>	0.0	0.0
	ふつう(n=25)	<b>20.0</b>	16.0	12.0	<b>20.0</b>	4.0	<b>28.0</b>	0.0	0.0
	あまりよくない(n=7)	0.0	14.3	0.0	14.3	<b>28.6</b>	<b>42.9</b>	0.0	0.0
	よくない(n=1)	0.0	0.0	<b>100.0</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

単位: %		2	3	4	6	8	8	歩身 け体的 ないな 理由 や病 気のため	無 回 答
		0	2	3	4	6	8		
		歩	歩	歩	歩	歩	歩		
		(	(	(	(	(	(		
		2	3	4	6	8	8		
		0	0	0	0	0	0		
		分	分	分	分	分	分		
		)	)	)	)	)	)		
		未	未	未	未	未	未		
		満	満	満	満	満	以上		
健康 寿命 の 認知 度 別	言葉も意味も知っている(n=117)	7.7	18.8	<b>20.5</b>	18.8	11.1	<b>23.1</b>	0.0	0.0
	言葉は知っているが、 意味は知らない(n=35)	<b>20.0</b>	14.3	17.1	8.6	14.3	<b>25.7</b>	0.0	0.0
	言葉も意味も知らない(今回の調査 で初めて聞いた場合を含む)(n=10)	<b>40.0</b>	10.0	10.0	10.0	10.0	<b>20.0</b>	0.0	0.0

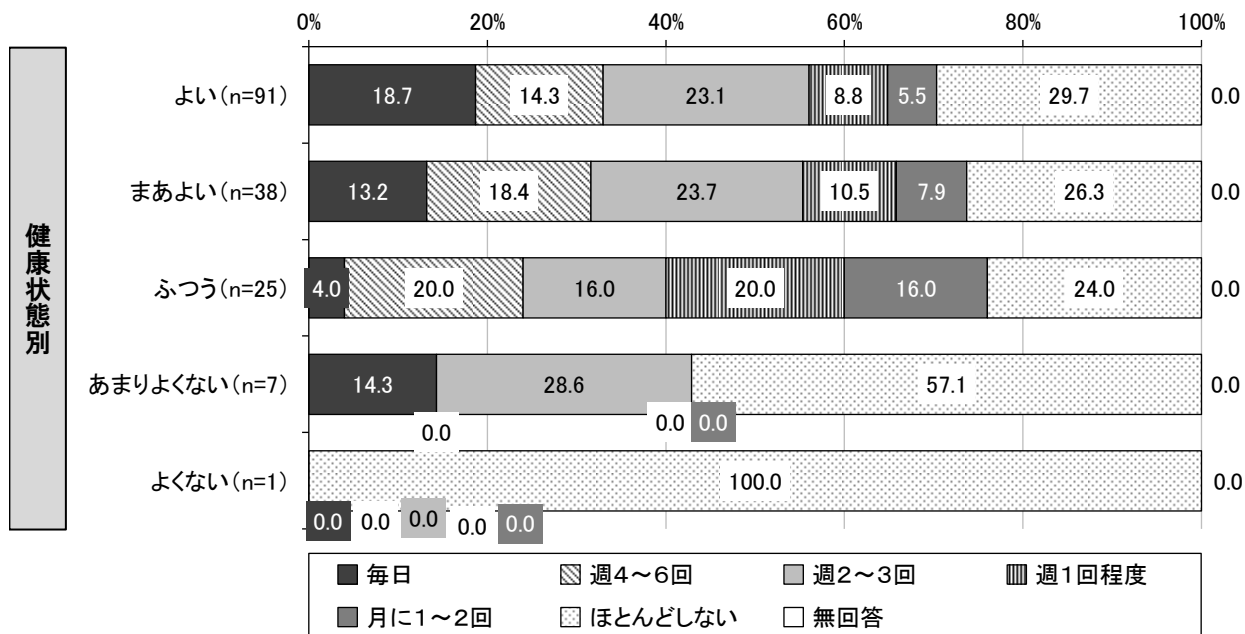
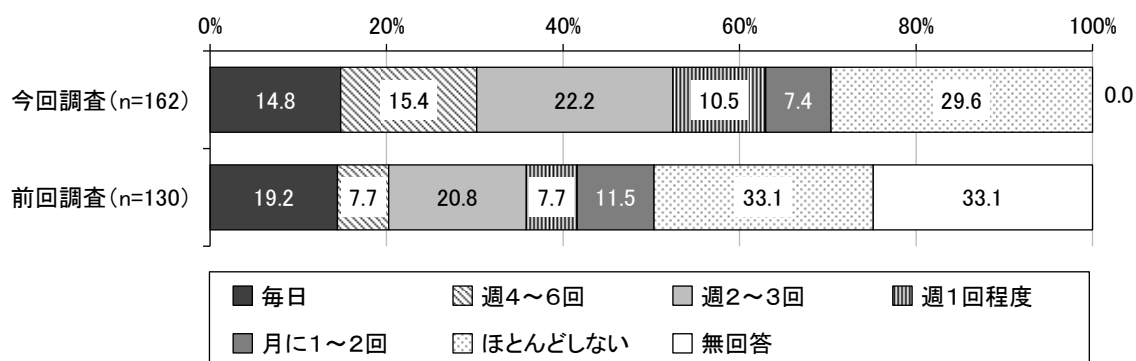


## 問 22 日頃、どの程度運動をしていますか。(1つだけ)

日頃、どの程度運動をしているかについてみると、「ほとんどしない」が 29.6%と最も高く、次いで「週2～3回」が 22.2%、「週4～6回」が 15.4%となっています。

前回調査と比較すると、「週4～6回」が 7.7ポイント高くなっています。

健康状態別にみると、すべての区分で「ほとんどしない」が最も高くなっています。

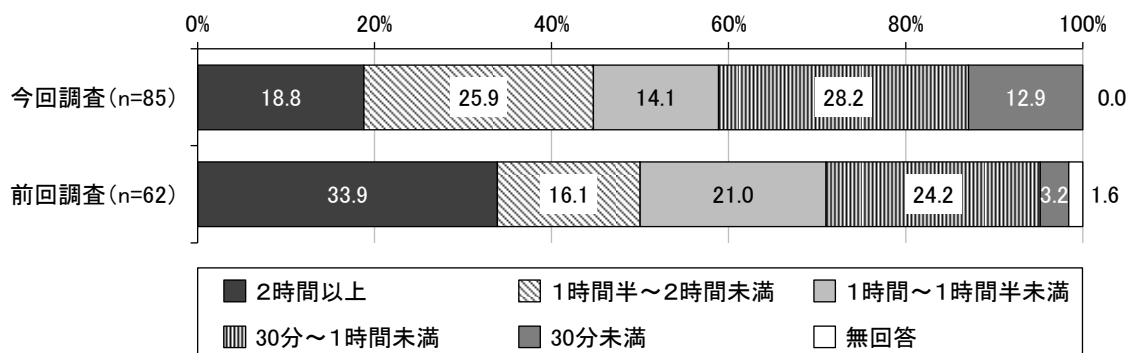


前問で、「毎日」「週4～6回」「週2～3回」を答えた方におたずねします。

問 23 1回あたりの運動時間はどのくらいですか。

1回あたりの運動時間についてみると、「30分～1時間未満」が28.2%と最も高く、次いで「1時間半～2時間未満」が25.9%、「2時間以上」が18.8%となっています。

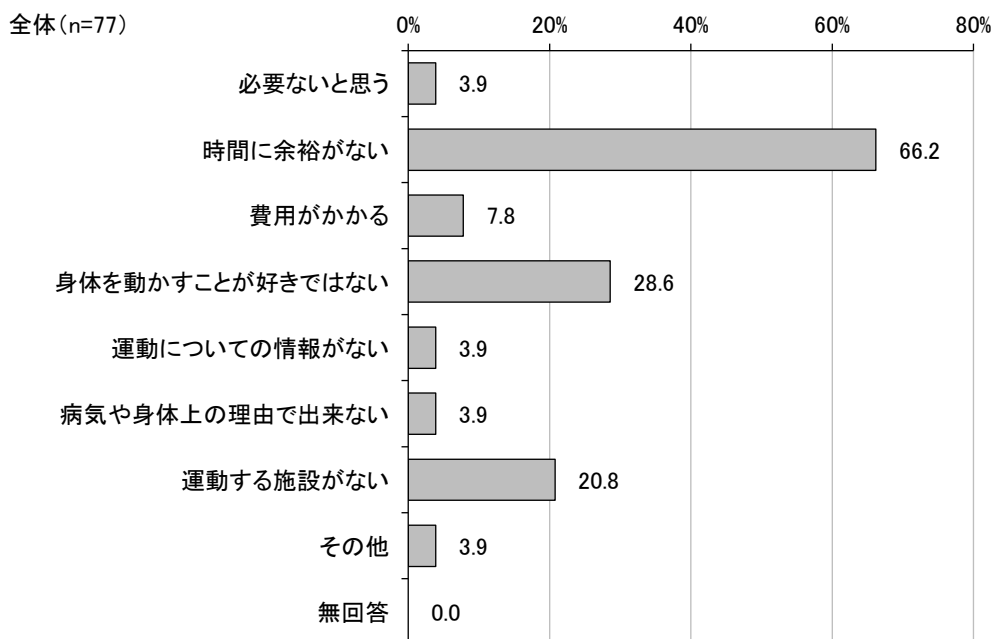
前回調査と比較すると、「2時間以上」が15.1ポイント低くなっています。



問 22 で、「週1回程度」「月に1～2回」「ほとんどしない」を答えた方におたずねします。

問 24 あまり運動しない理由はなんですか。(あてはまるものすべて)

あまり運動しない理由についてみると、「時間に余裕がない」が66.2%と最も高く、次いで「身体を動かすことが好きではない」が28.6%、「運動する施設がない」が20.8%となっています。

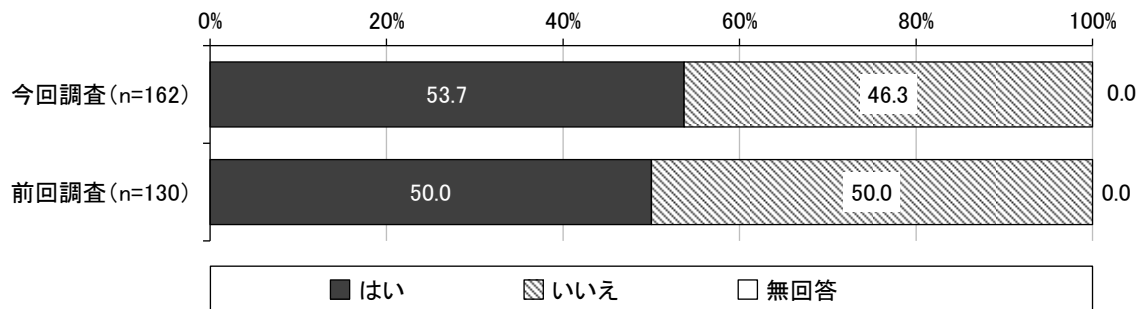


## 6 歯の健康について

### 問 25 この1年間に歯科医院を受診しましたか。(1つだけ)

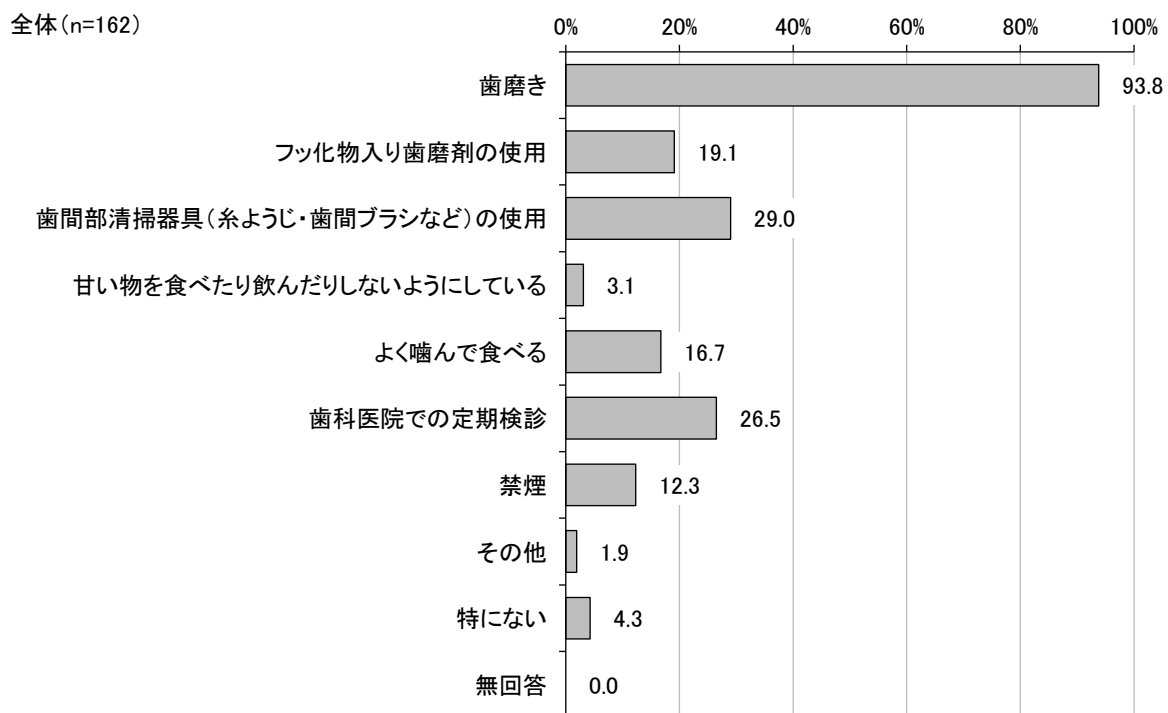
この1年間に歯科医院を受診したかについてみると、「はい」が53.7%、「いいえ」が46.3%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。



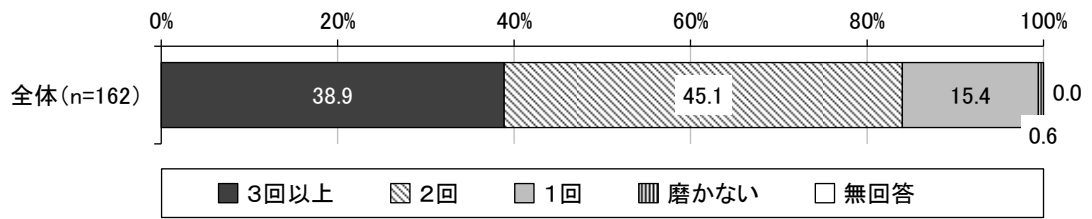
### 問 26 歯の健康のために気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

歯の健康のために気をつけていることについてみると、「歯磨き」が93.8%と最も高く、次いで「歯間部清掃器具(糸ようじ・歯間ブラシなど)の使用」が29.0%、「歯科医院での定期検診」が26.5%となっています。



問 27 歯磨きは1日何回しますか。(1つだけ)

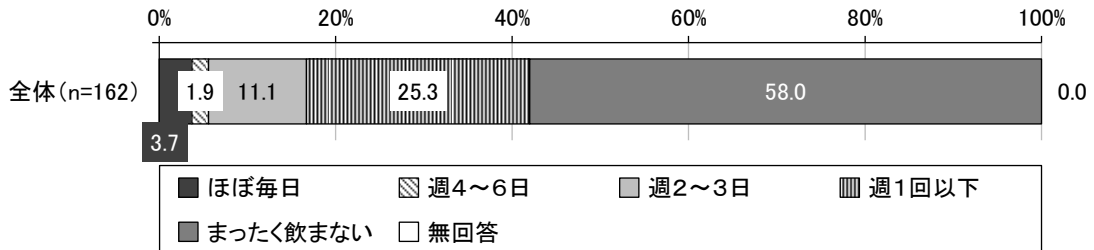
歯磨きは1日何回するかについてみると、「2回」が45.1%と最も高く、次いで「3回以上」が38.9%、「1回」が15.4%となっています。



## 7 お酒について

### 問 28 ふだんお酒を飲みますか。(1つだけ)

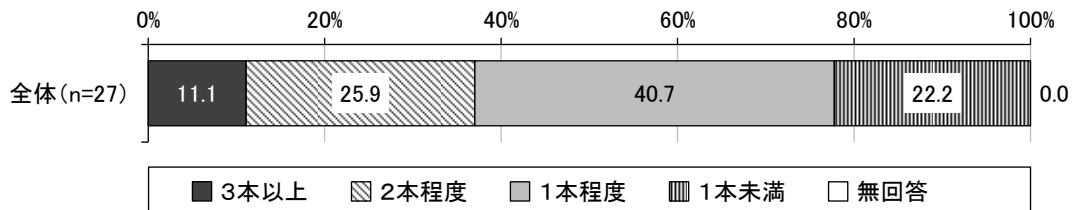
ふだんお酒を飲むかについてみると、「まったく飲まない」が 58.0%と最も高く、次いで「週1回以下」が 25.3%、「週2～3日」が 11.1%となっています。



前問で、「ほぼ毎日」「週4～6日」「週2～3日」を答えた方におたずねします。

### 問 29 缶ビール1本(500ml)に換算して、1日の飲酒量はどれくらいですか。(1つだけ)

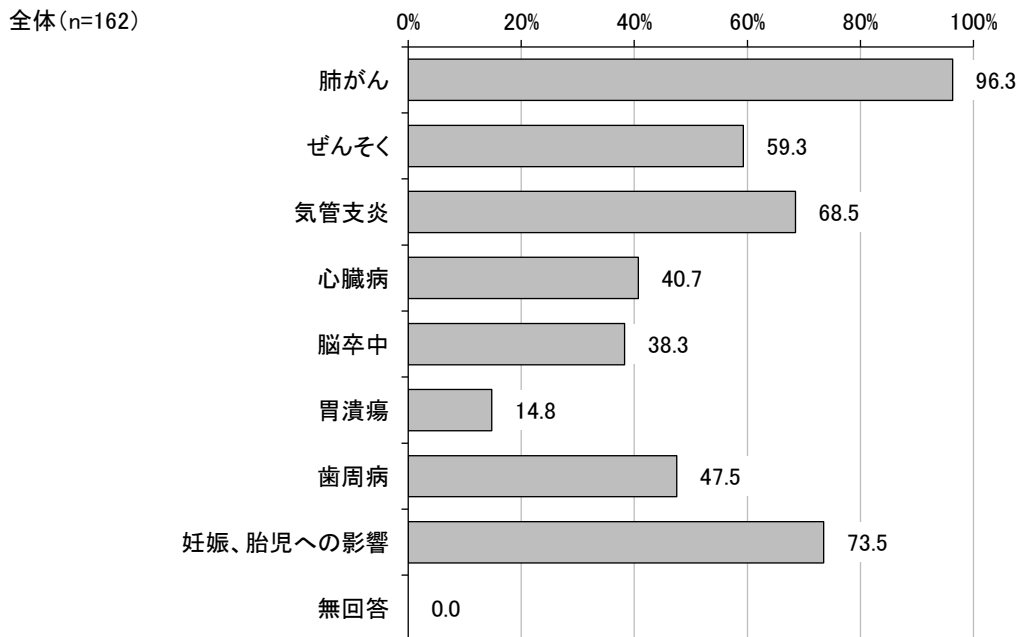
1日の飲酒量についてみると、「1本程度」が 40.7%と最も高く、次いで「2本程度」が 25.9%、「1本未満」が 22.2%となっています。



## 8 喫煙について

問 30 下記の病気について喫煙でかかりやすいということを知っていますか。  
(あてはまるものすべて)

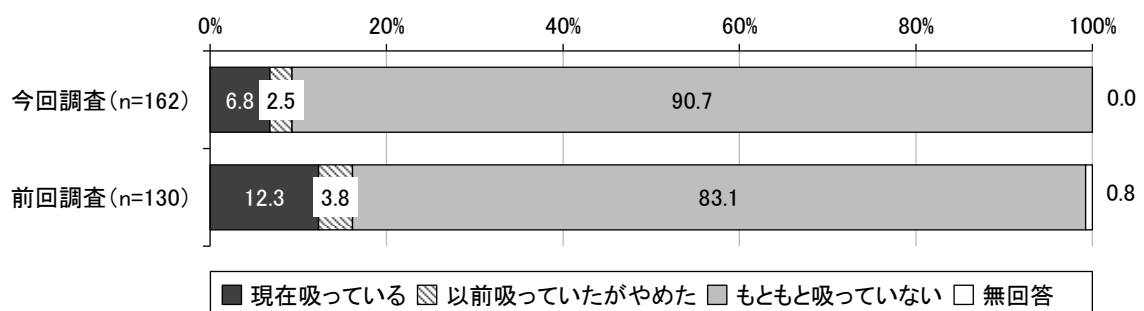
喫煙でかかりやすい病気を知っているかについてみると、「肺がん」が96.3%と最も高く、次いで「妊娠、胎児への影響」が73.5%、「気管支炎」が68.5%となっています。



問 31 たばこを吸っていますか。(1つだけ)

たばこを吸っているかについてみると、「もともと吸っていない」が90.7%と最も高く、次いで「現在吸っている」が6.8%、「以前吸っていたがやめた」が2.5%となっています

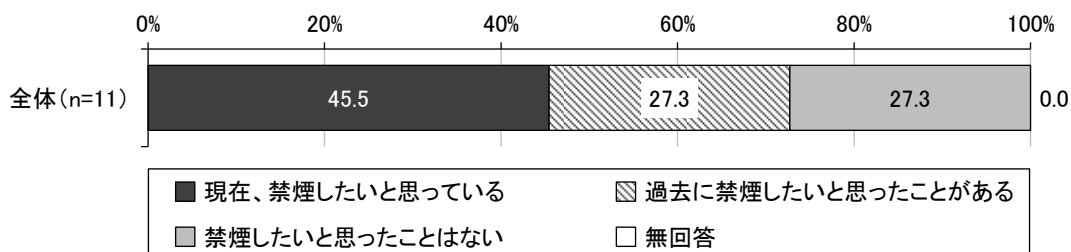
前回調査と比較すると、「もともと吸っていない」が7.6ポイント高くなっています。



前問で、「現在吸っている」を答えた方におたずねします。

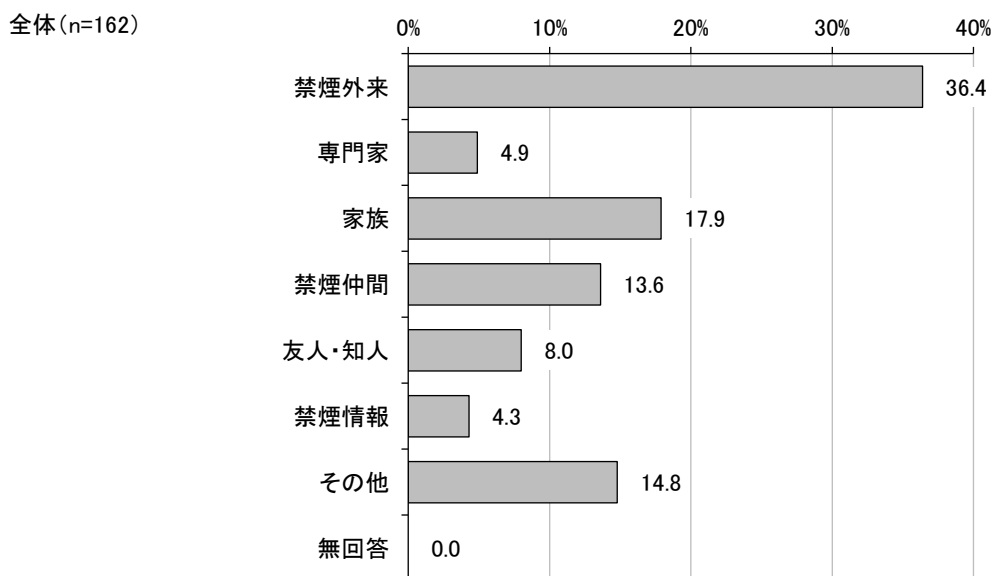
### 問 32 禁煙したいと思ったことがありますか。(1つだけ)

禁煙したいと思ったことがあるかについてみると、「現在、禁煙したいと思っている」が45.5%と最も高く、次いで「過去に禁煙したいと思ったことがある」「禁煙したいと思ったことはない」が27.3%となっています。



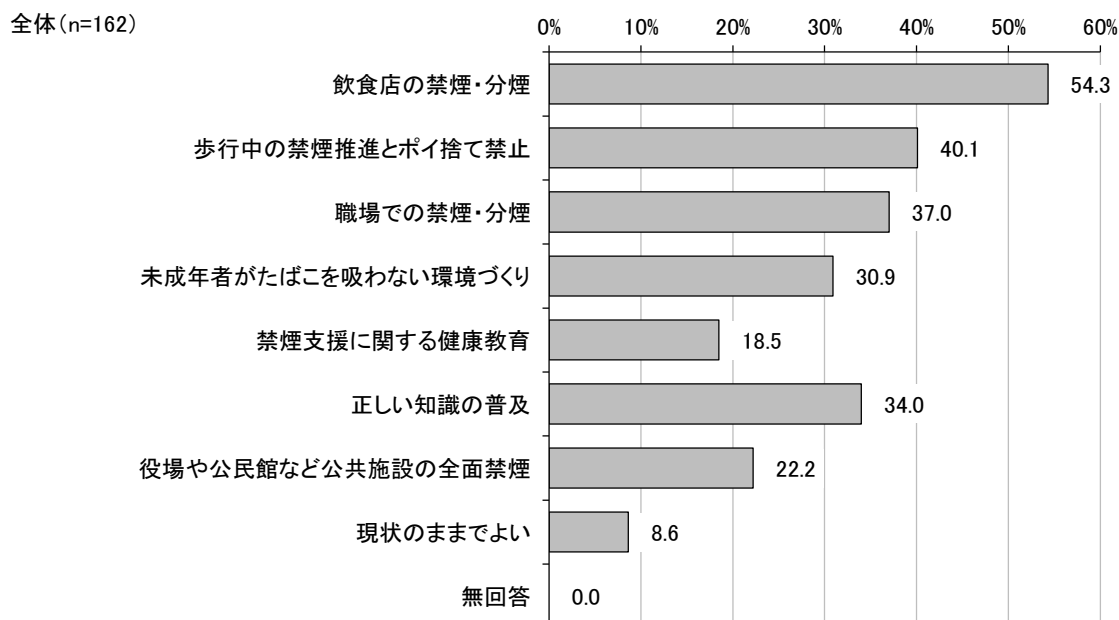
### 問 33 禁煙に成功するには何が重要だと思いますか。(あてはまるものすべて)

禁煙に成功するには何が重要だと思うかについてみると、「禁煙外来」が36.4%と最も高く、次いで「家族」が17.9%、「その他」を除いて「禁煙仲間」が13.6%となっています。



問 34 たばこと健康を考える上で、どのような取組が有効だと思いますか。(主なもの3つまで)

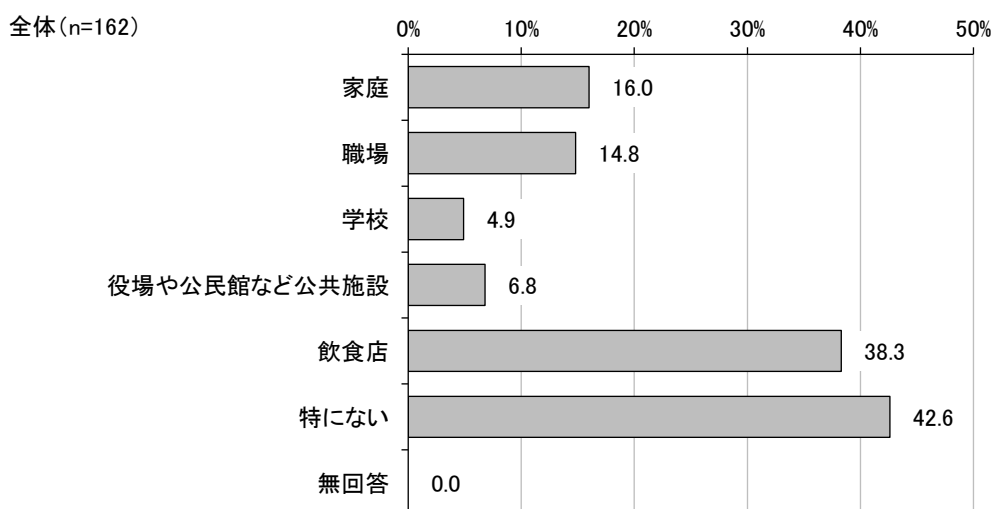
たばこと健康を考える上で、どのような取組が有効だと思うかについてみると、「飲食店の禁煙・分煙」が54.3%と最も高く、次いで「歩行中の禁煙推進とポイ捨て禁止」が40.1%、「職場での禁煙・分煙」が37.0%となっています。



問 35 次の場所であなたは受動喫煙（たばこの煙にさらされる）の機会がありますか。

(あてはまるものすべて)

受動喫煙の機会がある場所についてみると、「特にない」が42.6%と最も高く、次いで「飲食店」が38.3%、「家庭」が16.0%となっています。





## 9 ストレス・疲労について

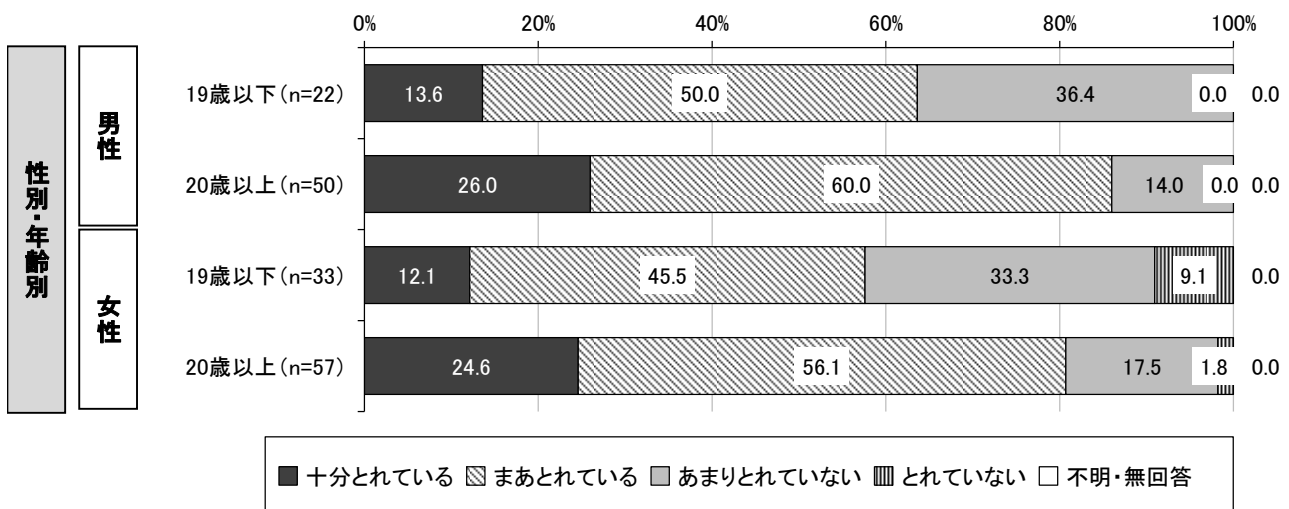
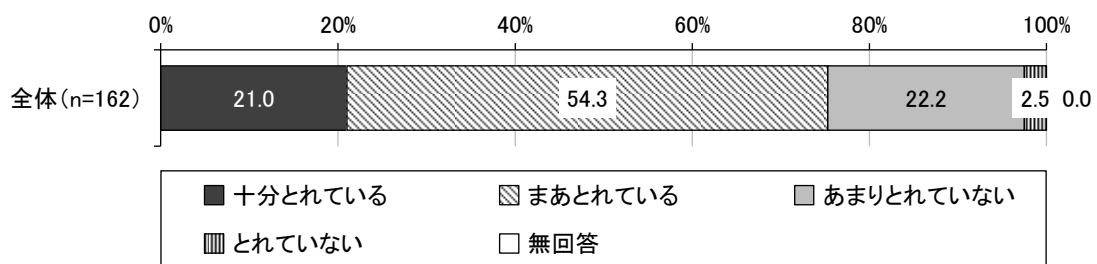
### 問 36 睡眠による休養が十分にとれていますか。(1つだけ)

睡眠による休養が十分にとれているかについてみると、「まあとれている」が54.3%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が22.2%、「十分とれている」が21.0%となっています。

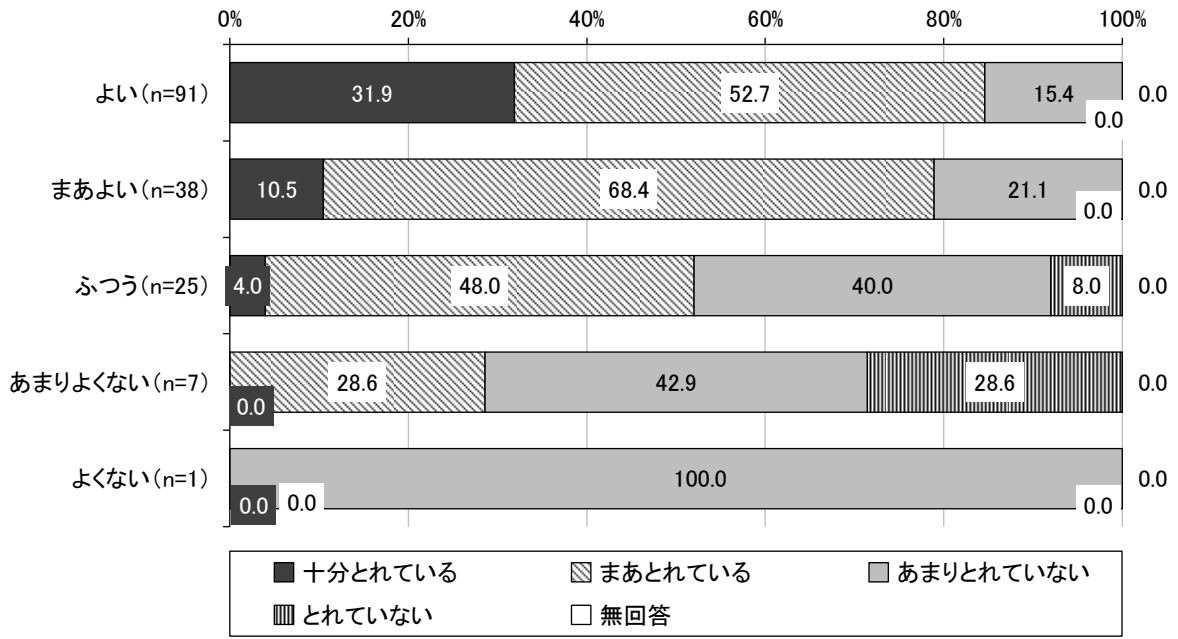
性別・年齢別にみると、男性・女性どちらも、20歳以上が19歳以下よりも「十分とれている」「まあとれている」の割合が高くなっています。

健康状態別にみると、[よい][まあよい][ふつう]で「まあとれている」が最も高くなっています。

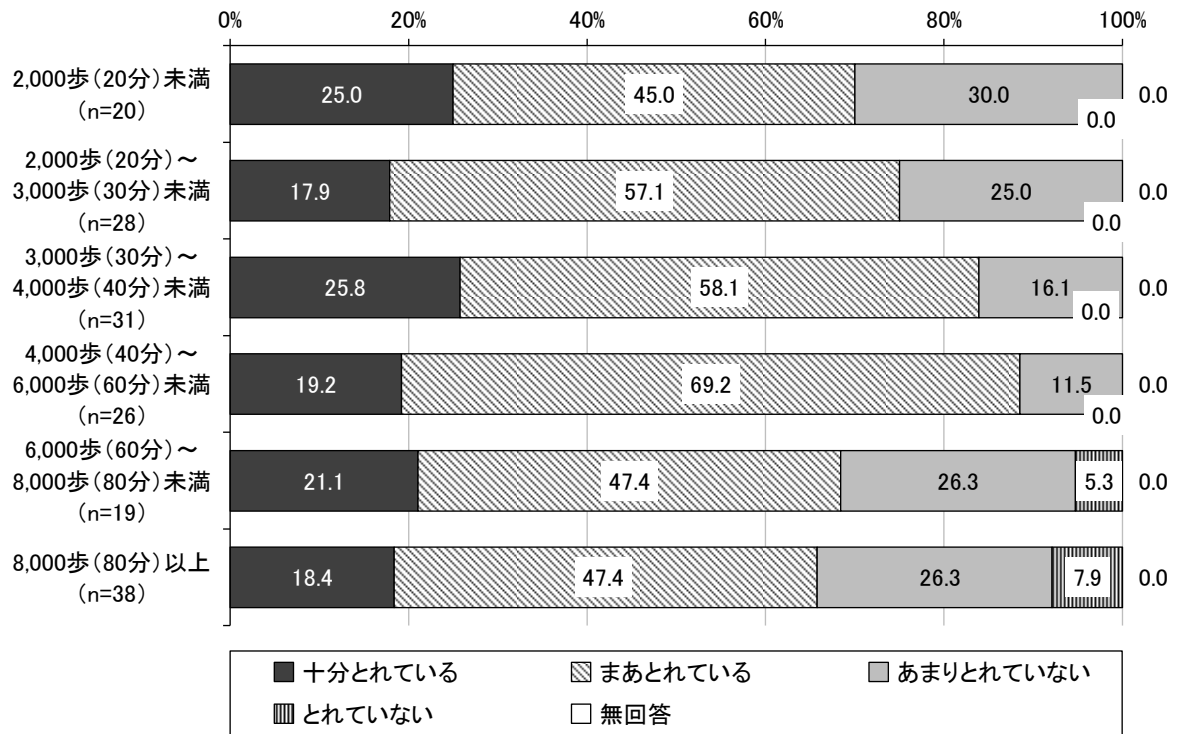
1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「まあとれている」が最も高くなっています。



健康状態別



1日あたりの歩数別

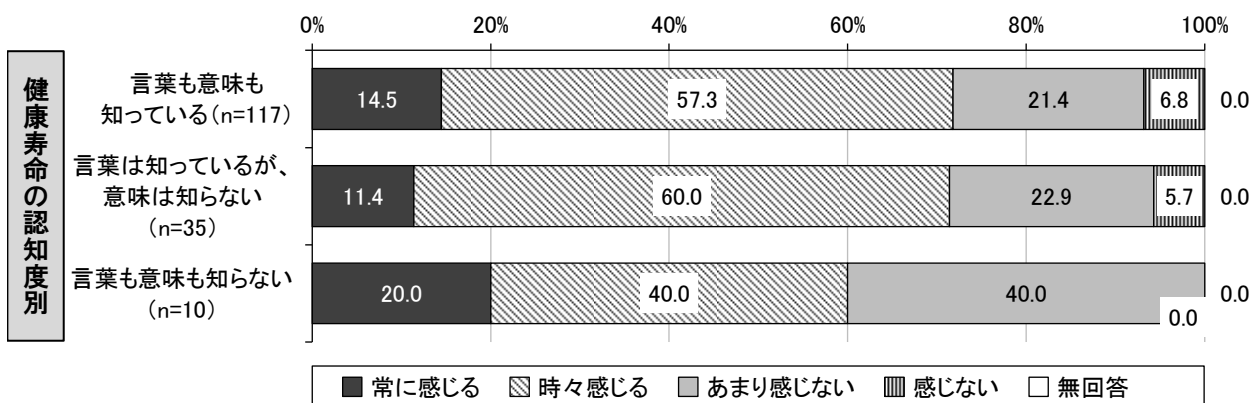
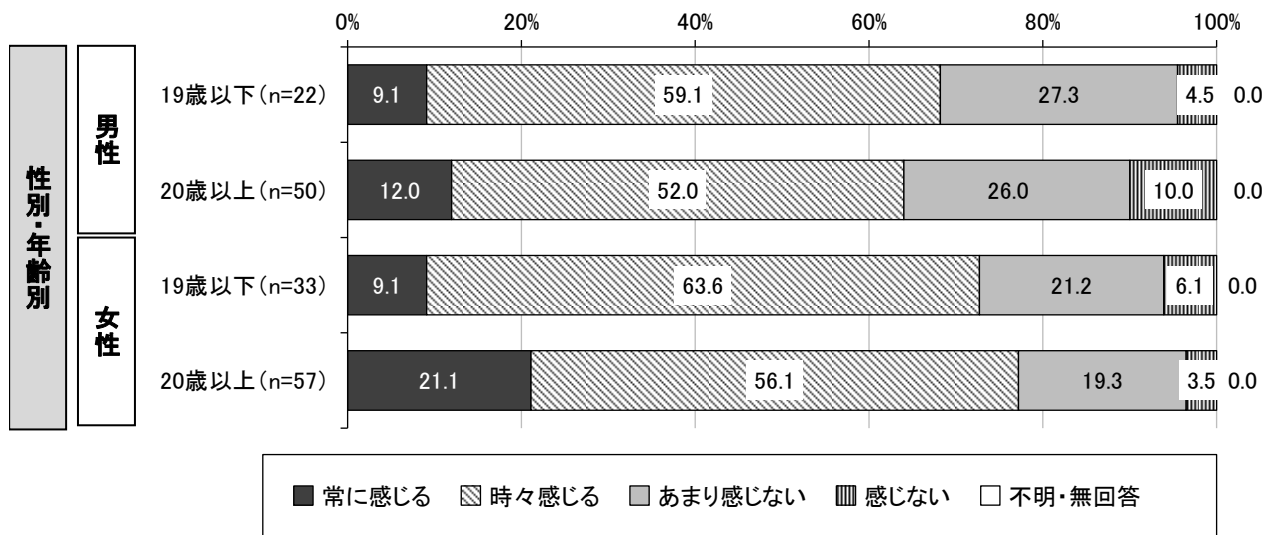
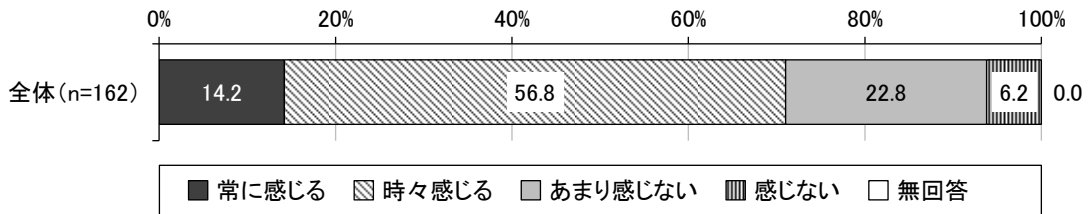


問 37 日頃ストレスを感じることはありますか。(1つだけ)

日頃ストレスを感じることはあるかについてみると、「時々感じる」が56.8%と最も高く、次いで「あまり感じない」が22.8%、「常に感じる」が14.2%となっています。

性別・年齢別にみると、男性・女性どちらも20歳以上が19歳以下よりも「常に感じる」の割合が高く、特に女性は20%を超えています。

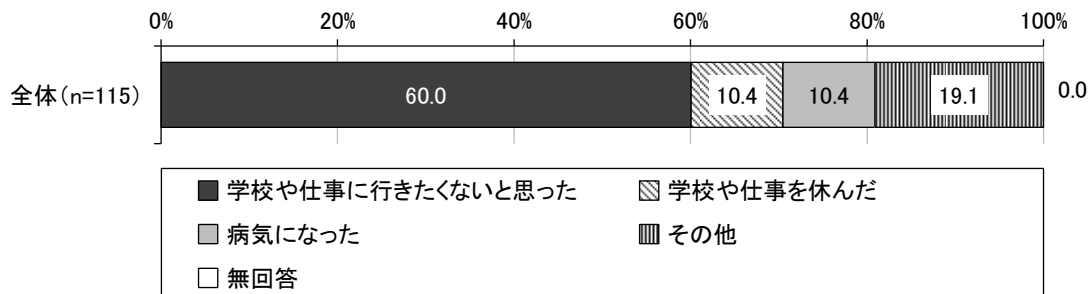
健康寿命の認知度別にみると、すべての区分で「時々感じる」が最も高くなっています。



前問で、「常に感じる」「時々感じる」を答えた方におたずねします。

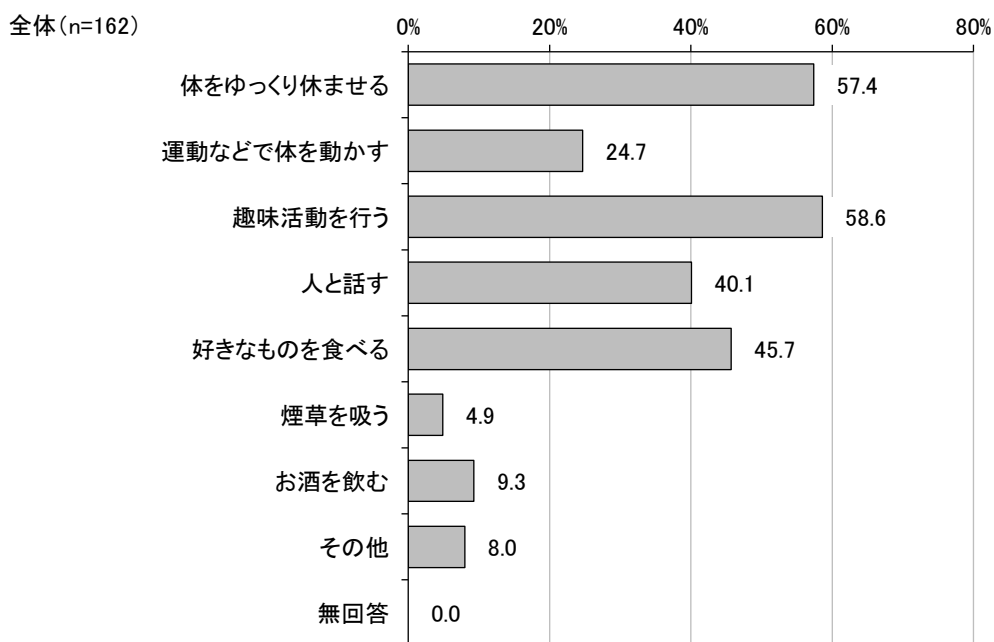
問 38 今までにストレスによって、生活や体調への影響が出たことがありますか。(1つだけ)

ストレスによって、生活や体調に影響が出たことがあるかについてみると、「その他」を除いて、「学校や仕事に行きたくないと思った」が 60.0%と最も高く、次いで「学校や仕事を休んだ」「病気になった」が 10.4%となっています。



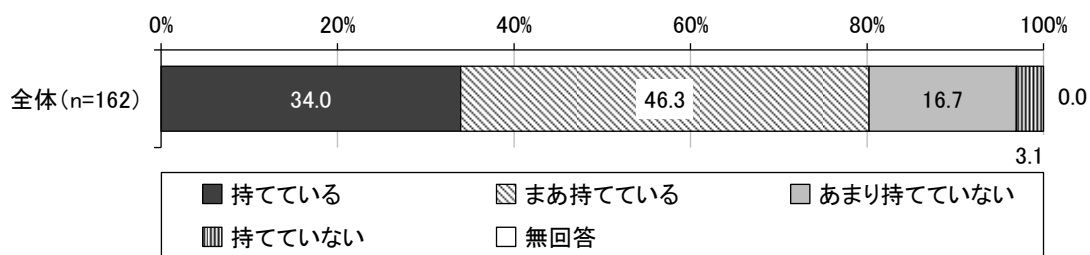
問 39 あなたのストレス解消法は次のどれに近いですか。(3つまで)

ストレス解消法についてみると、「趣味活動を行う」が 58.6%と最も高く、次いで「体をゆっくり休ませる」が 57.4%、「好きなものを食べる」が 45.7%となっています。



問 40 自分の趣味や好きなことをする時間が持っていますか。(1つだけ)

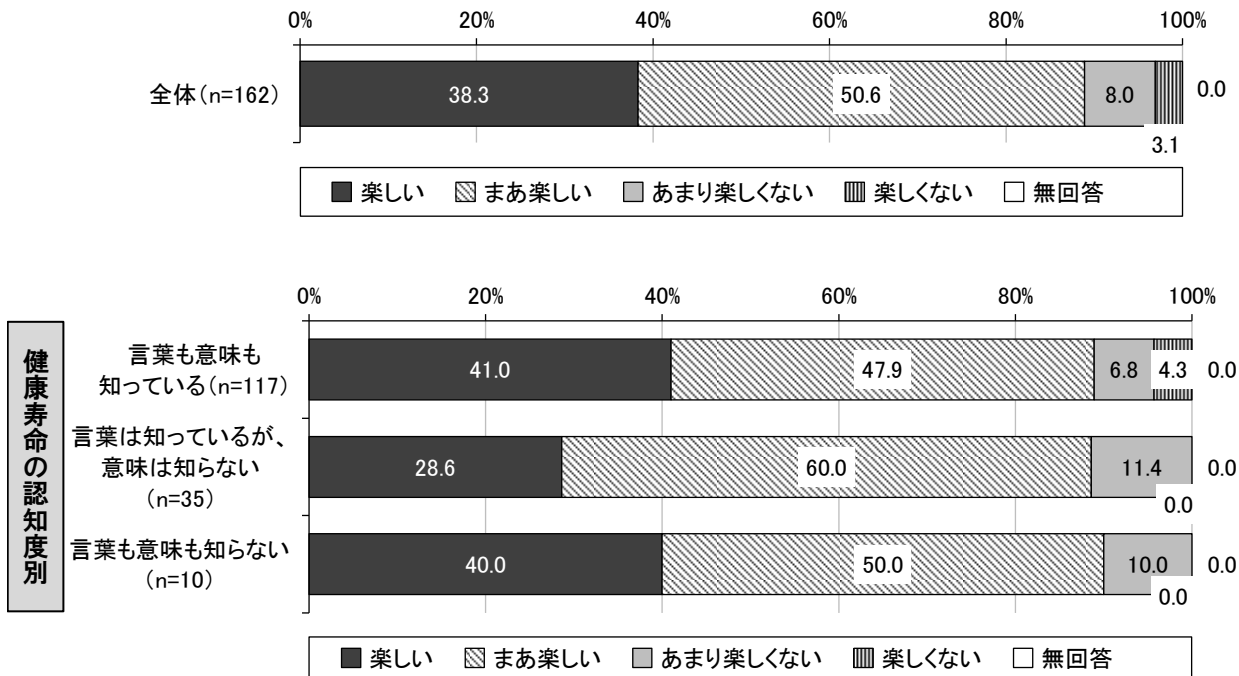
趣味や好きなことをする時間が持っているかについてみると、「まあ持っている」が46.3%と最も高く、次いで「持っている」が34.0%、「あまり持っていない」が16.7%となっています。



問 41 毎日の生活は楽しいですか。(1つだけ)

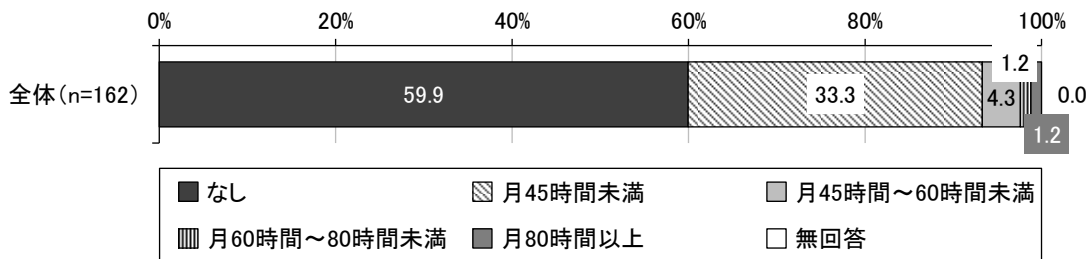
毎日の生活は楽しいかについてみると、「まあ楽しい」が50.6%と最も高く、次いで「楽しい」が38.3%、「あまり楽しくない」が8.0%となっています。

健康寿命の認知度別にみると、すべての区分で「まあ楽しい」が最も高くなっています。



問 42 仕事をされている方は月平均すると何時間残業されていますか。(1つだけ)

月の平均残業時間についてみると、「なし」が59.9%と最も高く、次いで「月45時間未満」が33.3%、「月45時間～60時間未満」が4.3%となっています。

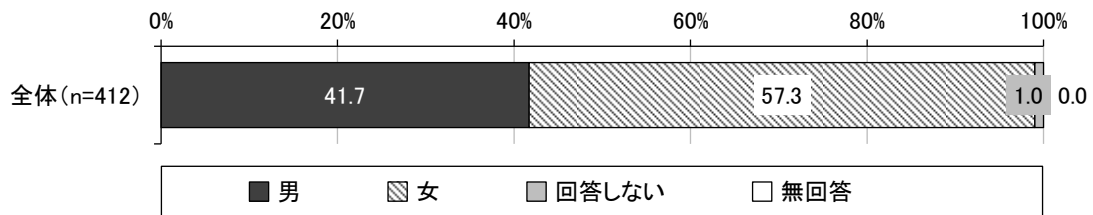


## V 壮年期アンケート調査結果

### I あなたのことについて

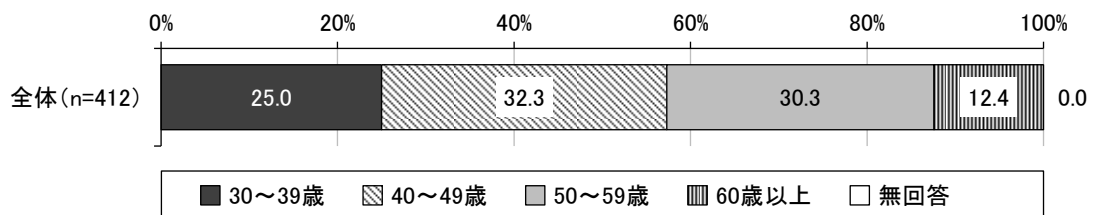
問1 性別をお答えください。(1つだけ)

性別についてみると、「女」が57.3%と最も高く、次いで「男」が41.7%、「回答しない」が1.0%となっています。



問2 令和4年10月1日現在の年齢を選びください。

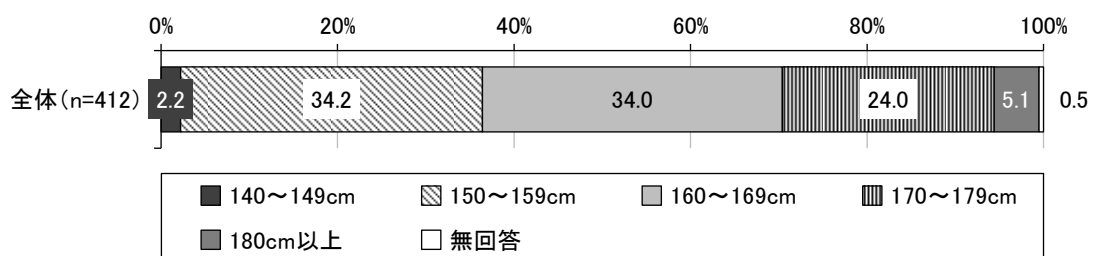
年齢についてみると、「40～49歳」が32.3%と最も高く、次いで「50～59歳」が30.3%、「30～39歳」が25.0%となっています。



問3 身長・体重を記入ください。

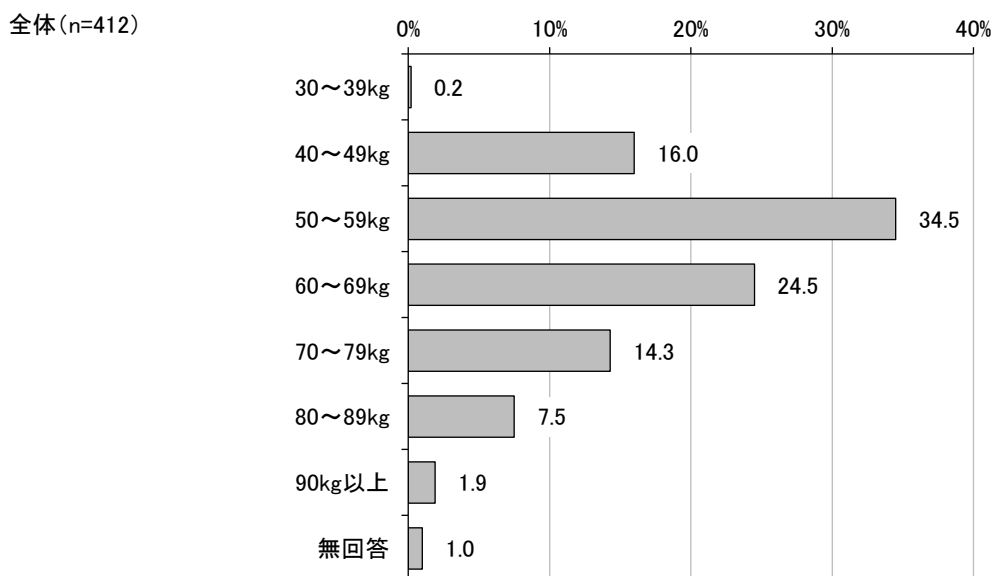
(身長)

身長についてみると、「150～159cm」が34.2%と最も高く、次いで「160～169cm」が34.0%、「170～179cm」が24.0%となっています。



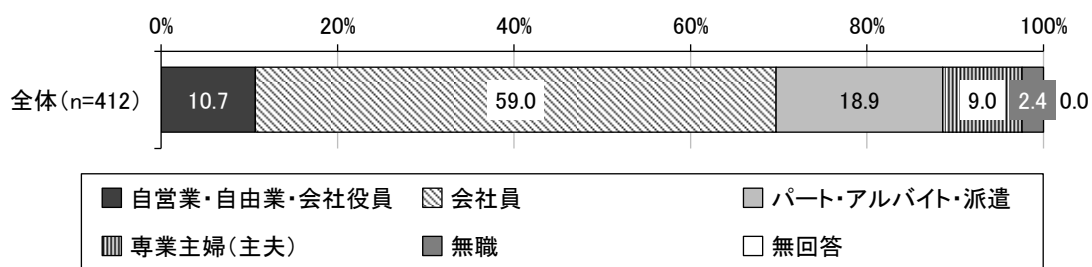
### (体重)

体重についてみると、「50～59kg」が34.5%と最も高く、次いで「60～69kg」が24.5%、「40～49kg」が16.0%となっています。



### 問4 就業状況をお答えください。(主たるもの1つだけ)

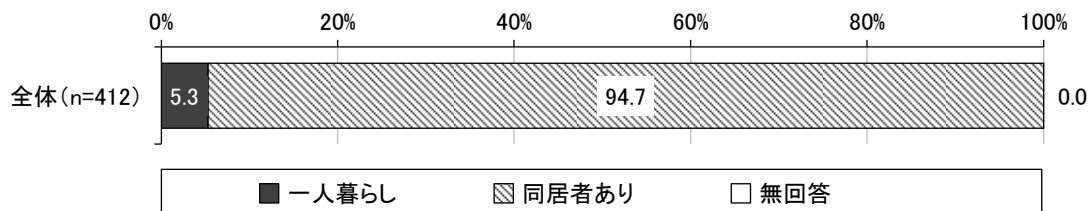
就業状況についてみると、「会社員」が59.0%と最も高く、次いで「パート・アルバイト・派遣」が18.9%、「自営業・自由業・会社役員」が10.7%となっています。





問5 同居の家族の状況をお答えください。(1つだけ)

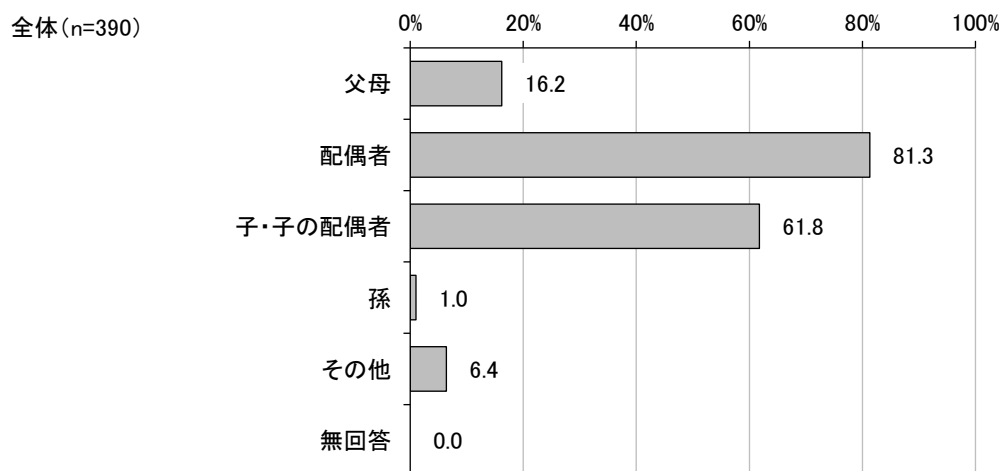
同居の家族の状況についてみると、「一人暮らし」が5.3%、「同居者あり」が94.7%となっています。



「同居者あり」を答えた方

同居家族 (あてはまるものすべて)

同居家族についてみると、「配偶者」が81.3%と最も高く、次いで「子・子の配偶者」が61.8%、「父母」が16.2%となっています。

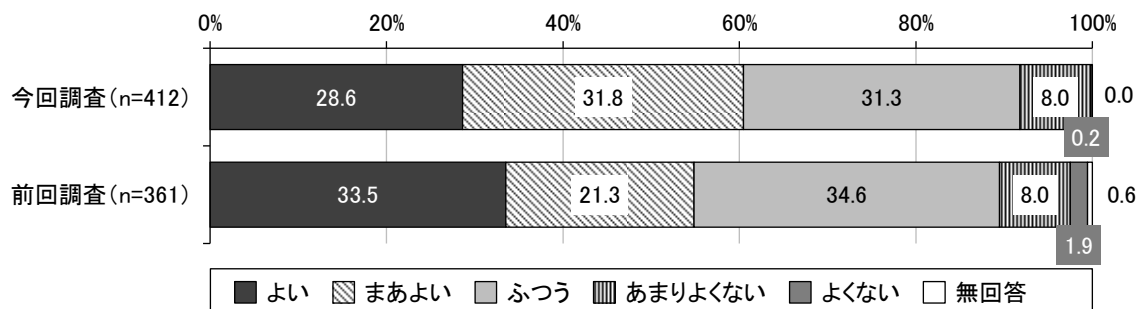


## 2 健康全般について

### 問6 現在の健康状態はいかがですか。(1つだけ)

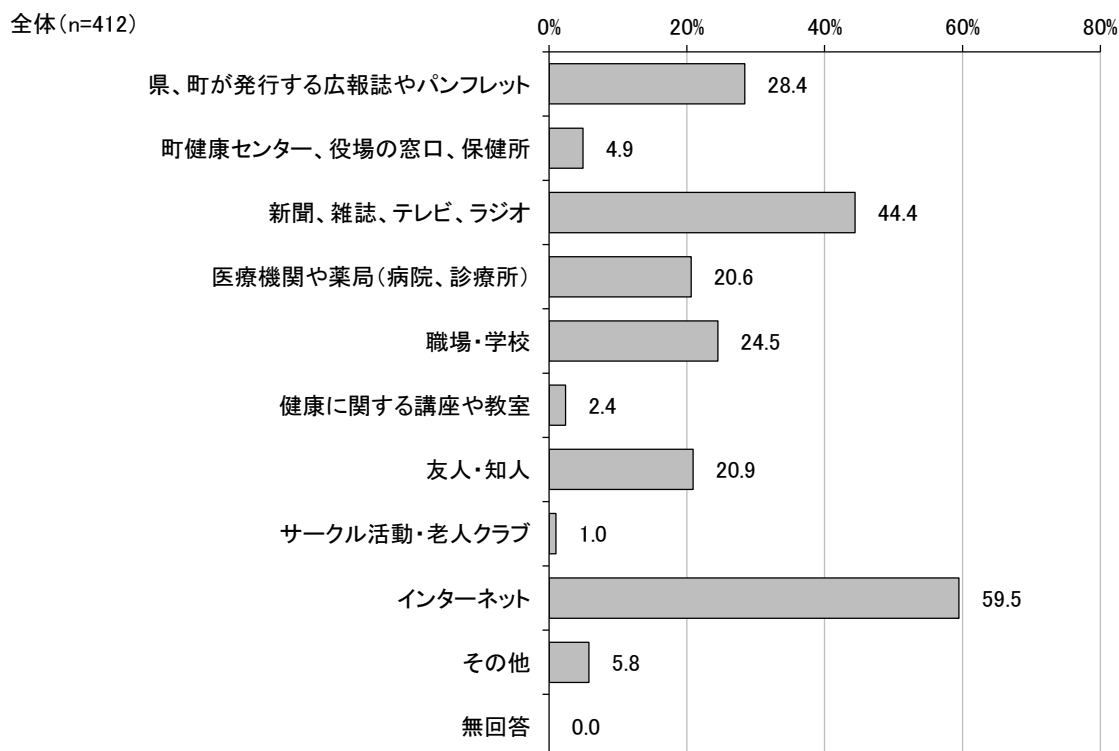
現在の健康状態についてみると、「まあよい」が31.8%と最も高く、次いで「ふつう」が31.3%、「よい」が28.6%となっています。

前回調査と比較すると、「まあよい」が10.5ポイント高くなっています。



### 問7 健康づくりに関する情報は主にどこから得ていますか。(あてはまるものすべて)

健康づくりに関する情報は主にどこから得ているかについてみると、「インターネット」が59.5%と最も高く、次いで「新聞、雑誌、テレビ、ラジオ」が44.4%、「県、町が発行する広報誌やパンフレット」が28.4%となっています。



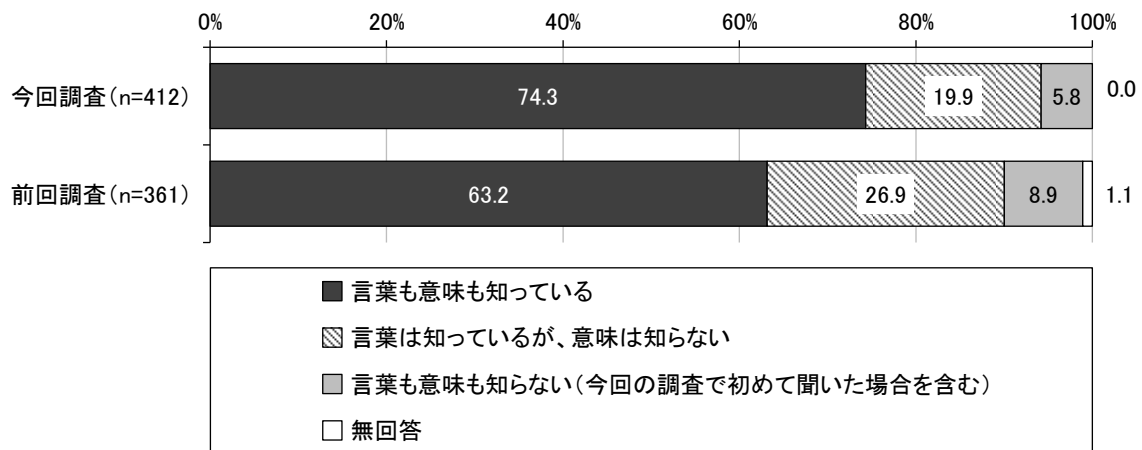
### 3 生活習慣病について

問8 次の言葉の意味を知っていますか。(①～⑤についてそれぞれ1つだけ)

#### ①健康寿命

健康寿命の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が74.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が19.9%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が5.8%となっています。

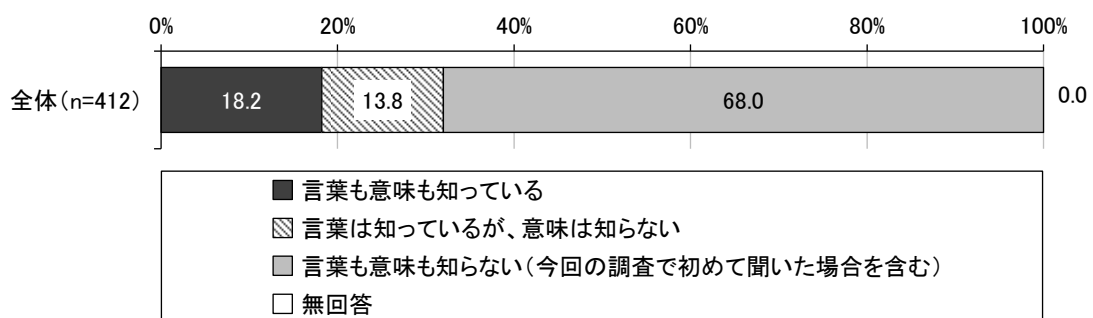
前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が11.1ポイント高くなっています。



※前回調査の表記「言葉も意味も知らない」

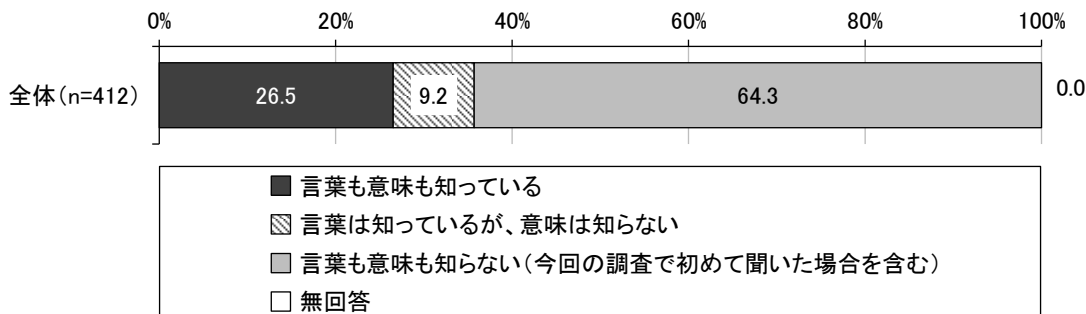
#### ②フレイル

フレイルの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が68.0%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が18.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が13.8%となっています。



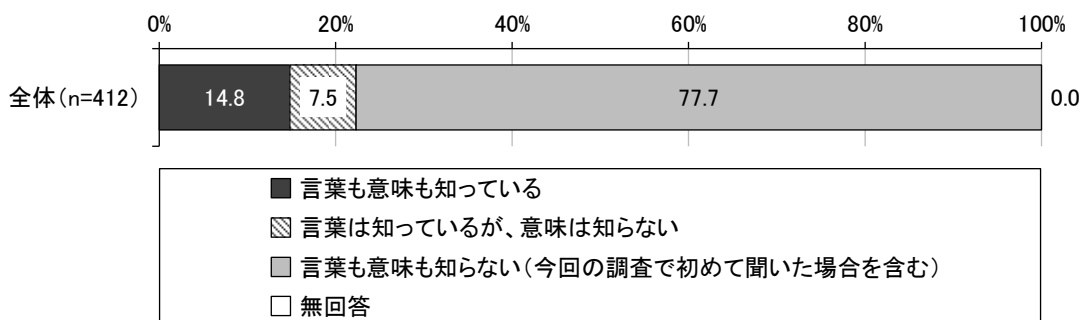
### ③ COPD

COPDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が64.3%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が26.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が9.2%となっています。



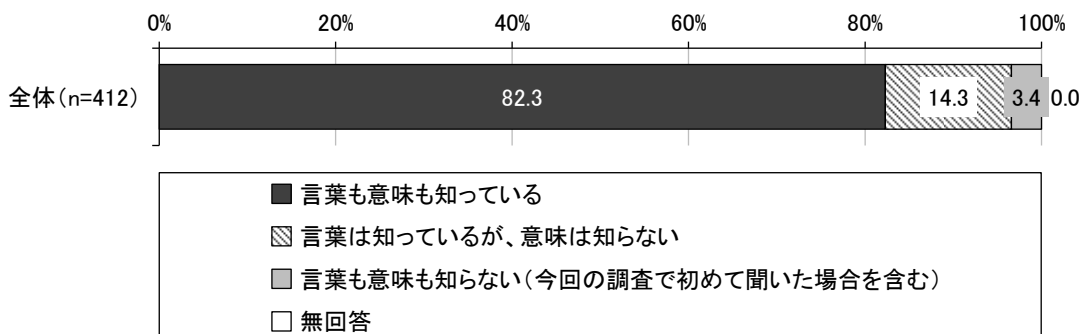
### ④ CKD

CKDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が77.7%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が14.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が7.5%となっています。



### ⑤ 食育

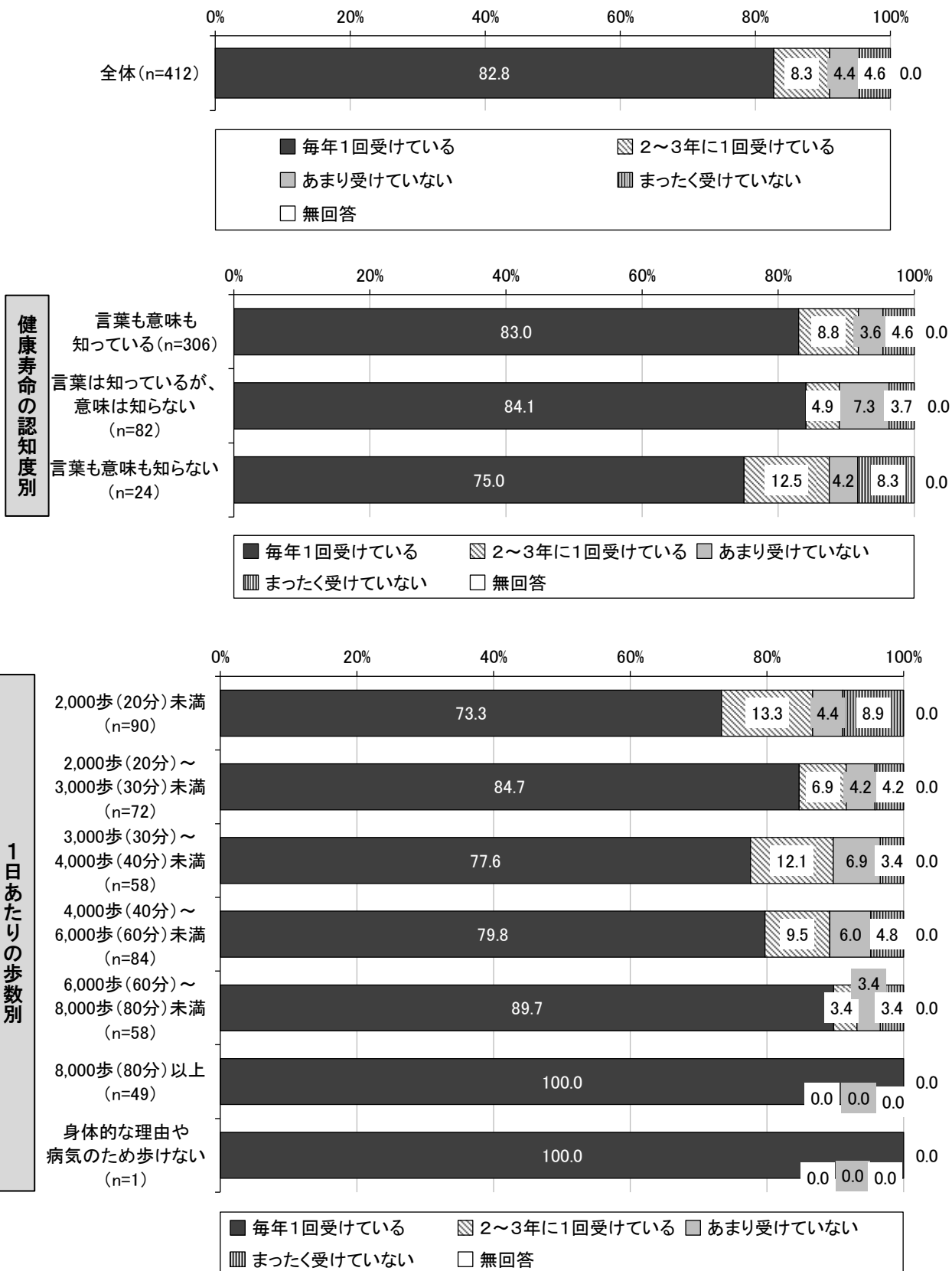
食育の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が82.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が14.3%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が3.4%となっています。



問9 定期的に健康診断を受けていますか。(1つだけ)

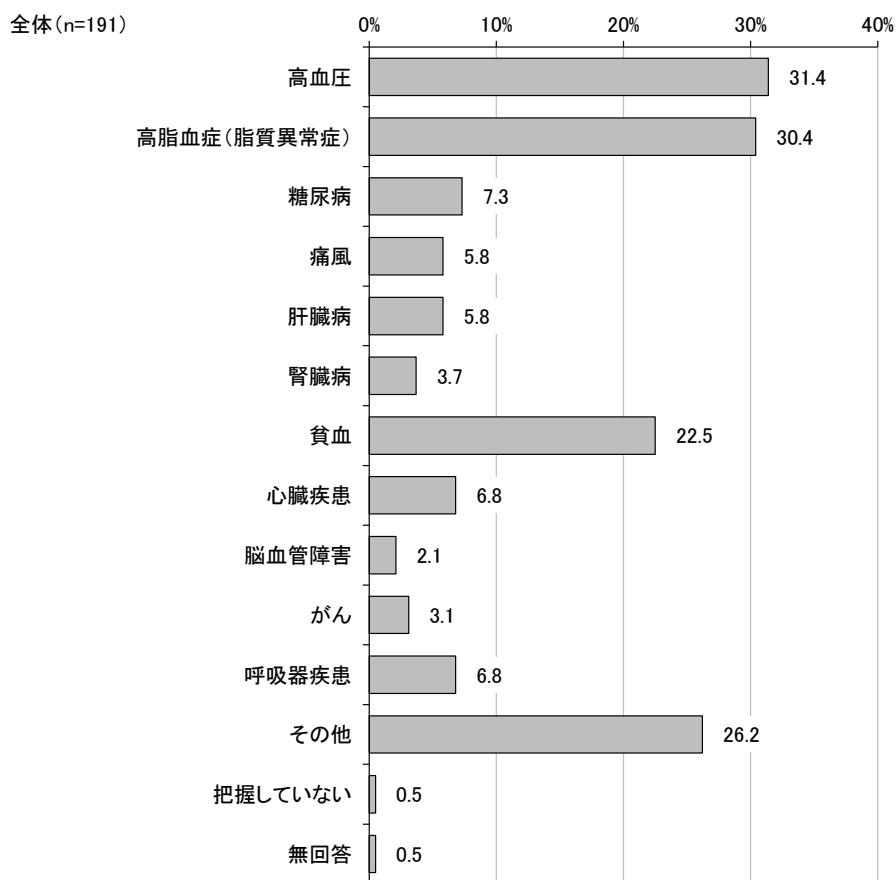
定期的に健康診断を受けているかについてみると、「毎年1回受けている」が82.8%と最も高く、次いで「2～3年に1回受けている」が8.3%、「まったく受けていない」が4.6%となっています。

健康寿命の認知度別・1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「毎年1回受けている」が高くなっています。



### 問10 今までに指摘されたことがある疾患はありますか。(あてはまるものすべて)

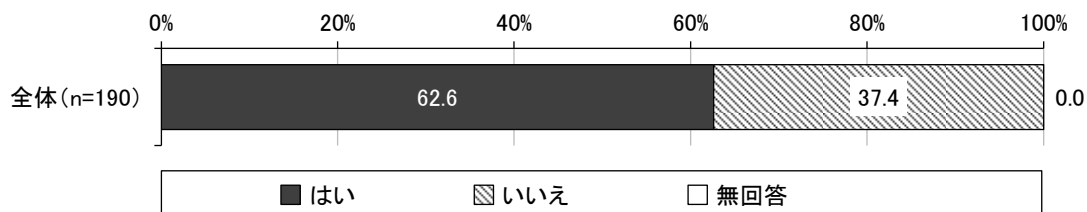
今までに指摘されたことがある疾患はあるかについてみると、「高血圧」が31.4%と最も高く、次いで「高脂血症(脂質異常症)」が30.4%、「その他」を除いて「貧血」が22.5%となっています。



前問で、「把握していない」以外を答えた方におたずねします。

### 問11 現在、問10で回答した疾患で定期的な受診や治療をしていますか。(1つだけ)

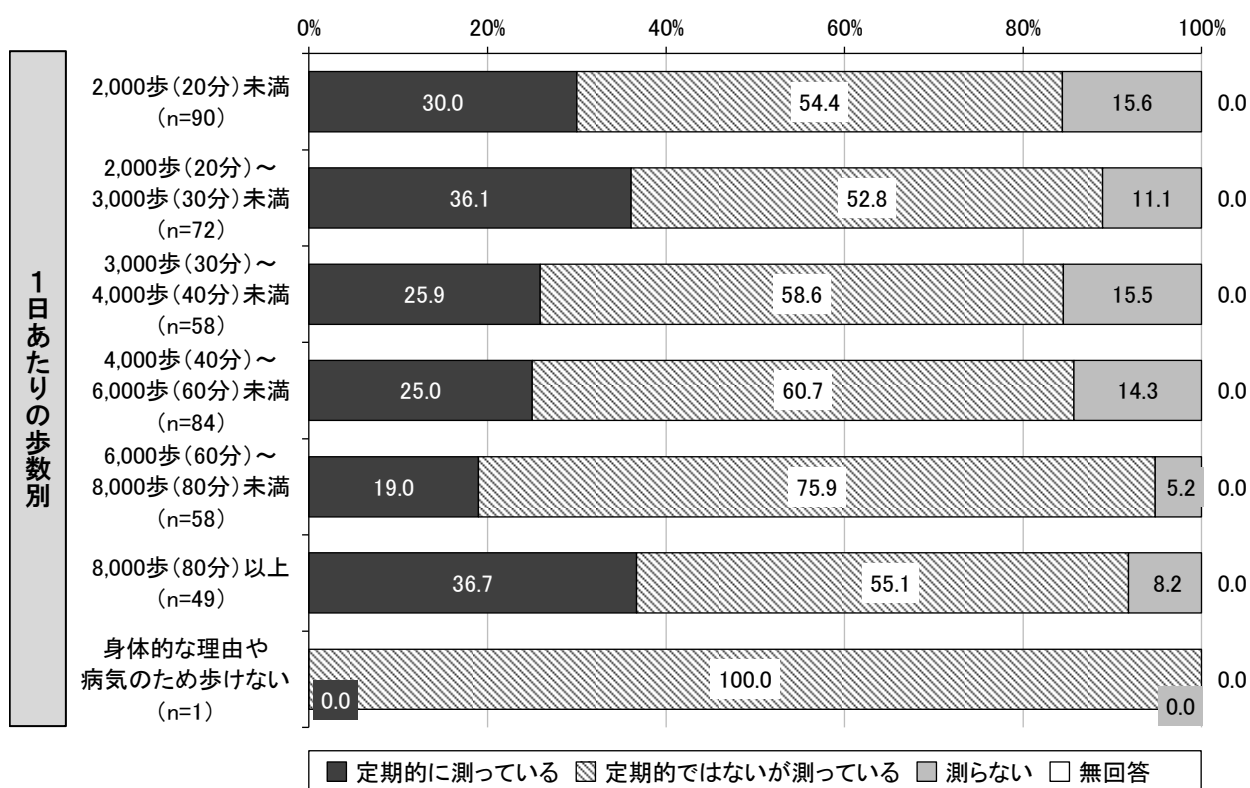
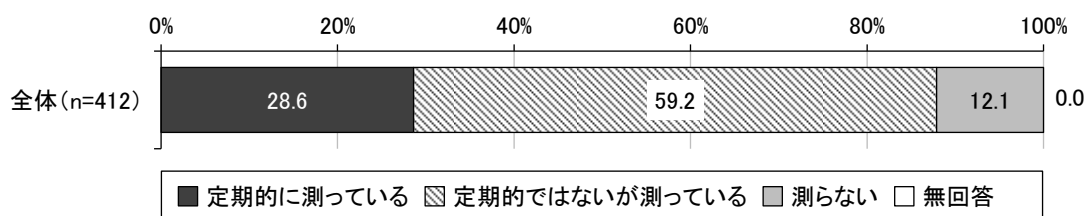
問10で回答した疾患で定期的な受診や治療をしているかについてみると、「はい」が62.6%、「いいえ」が37.4%となっています。



## 問 12 この1年間、血圧を測りましたか。(1つだけ)

この1年間、血圧を測ったかについてみると、「定期的ではないが測っている」が59.2%と最も高く、次いで「定期的に測っている」が28.6%、「測らない」が12.1%となっています。

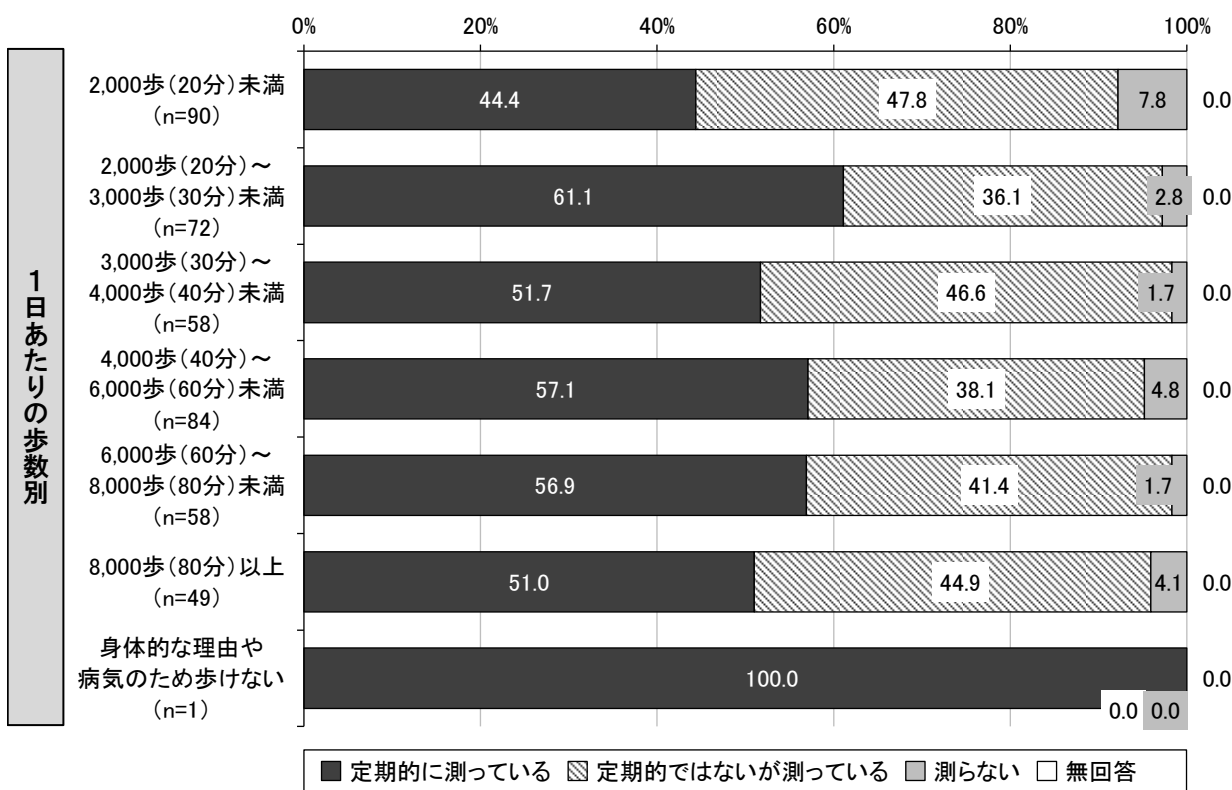
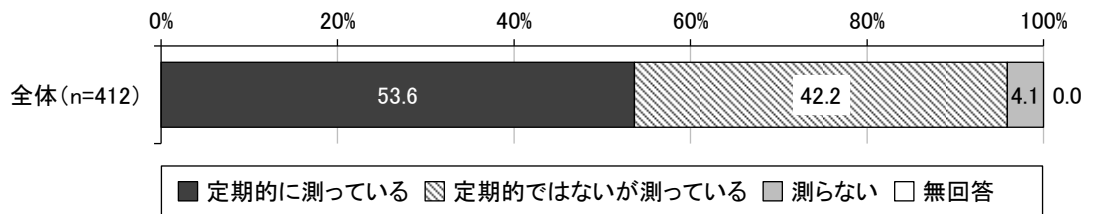
1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「定期的ではないが測っている」が最も高くなっています。



問 13 この1年間、体重を測りましたか。(1つだけ)

この1年間、体重を測ったかについてみると、「定期的に測っている」が53.6%と最も高く、次いで「定期的ではないが測っている」が42.2%、「測らない」が4.1%となっています。

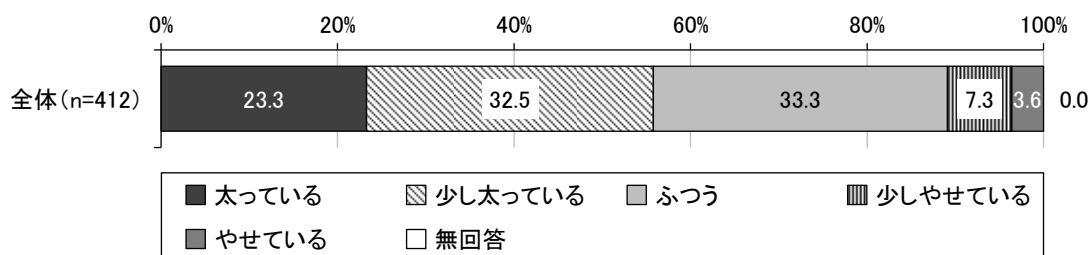
1日あたりの歩数別にみると、[2,000歩(20分)未満]で「定期的ではないが測っている」、その他の区分で「定期的に測っている」が最も高くなっています。





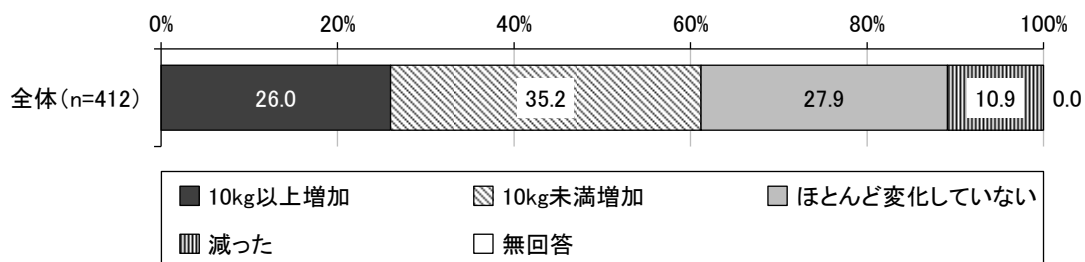
#### 問 14 現在の体重についてどう思いますか。(1つだけ)

現在の体重についてどう思うかについてみると、「ふつう」が 33.3%と最も高く、次いで「少し太っている」が 32.5%、「太っている」が 23.3%となっています。



#### 問 15 20歳のときの体重と比べて、現在の体重はどのように変化していますか。(1つだけ)

20歳のときと比べて、現在の体重はどのように変化しているかについてみると、「10kg未満増加」が 35.2%と最も高く、次いで「ほとんど変化していない」が 27.9%、「10kg以上増加」が 26.0%となっています。



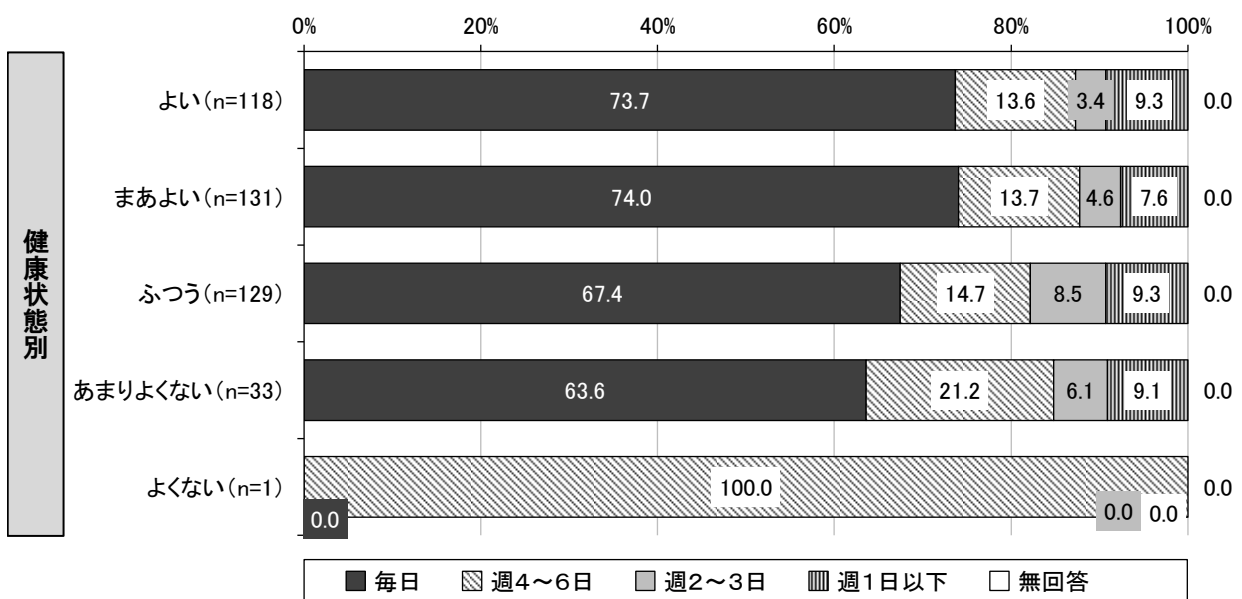
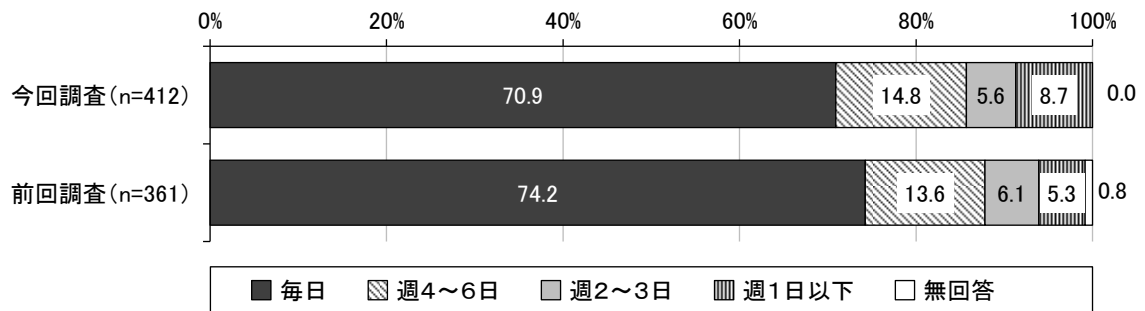
## 4 食生活について

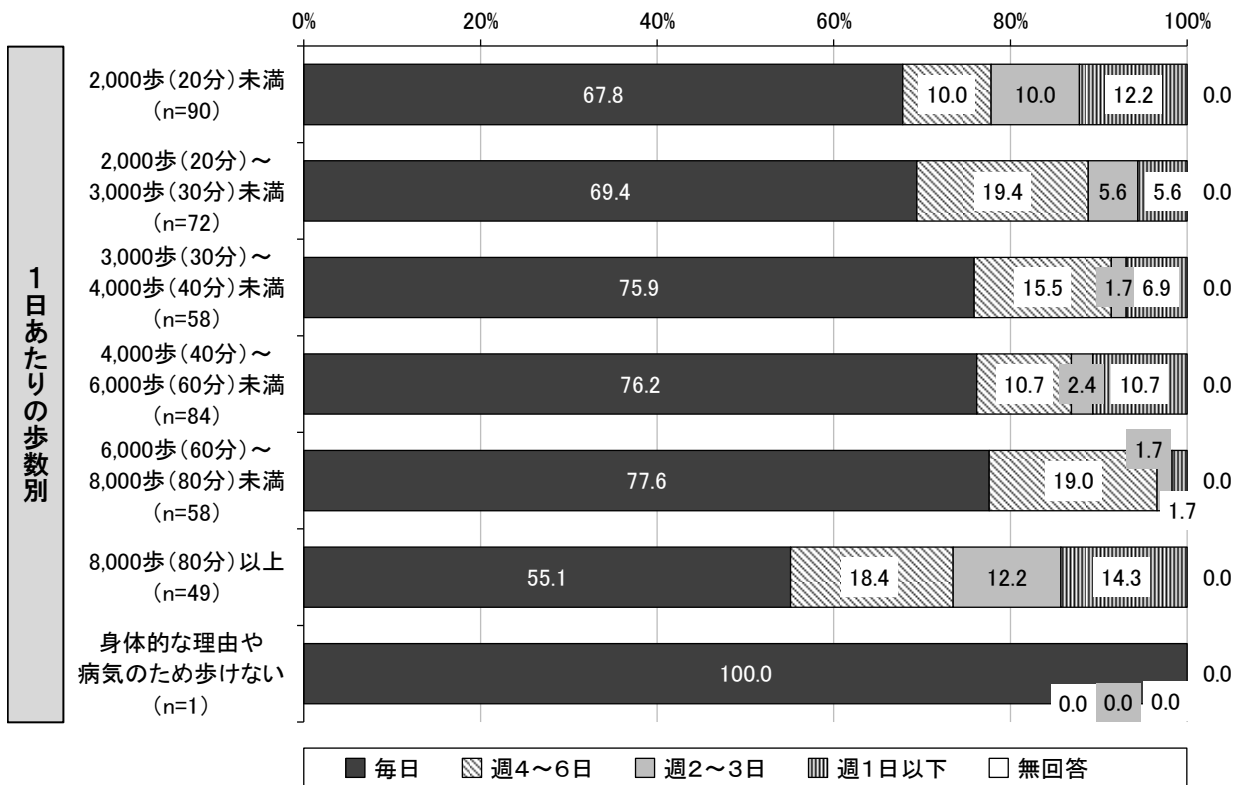
### 問 16 1週間のうち1日3食食べている日数をお答えください。(1つだけ)

1週間のうち1日3食食べている日数についてみると、「毎日」が70.9%と最も高く、次いで「週4～6日」が14.8%、「週1日以下」が8.7%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別・1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「毎日」が最も高くなっています。

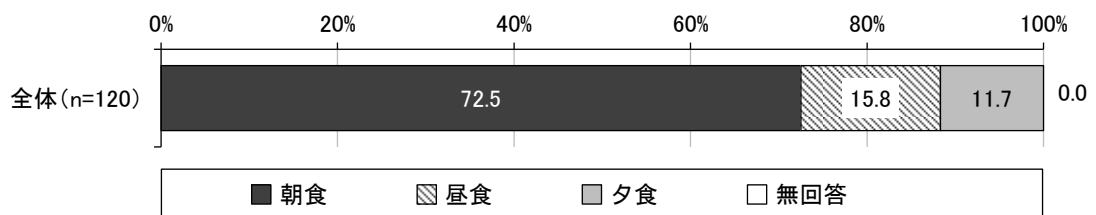




前問で、「週4~6日」「週2~3日」「週1日以下」を答えた方におたずねします。

問17 欠食(食べない)は主にどの食事ですか。(1つだけ)

欠食は主にどの食事かについてみると、「朝食」が72.5%と最も高く、次いで「昼食」が15.8%、「夕食」が11.7%となっています。

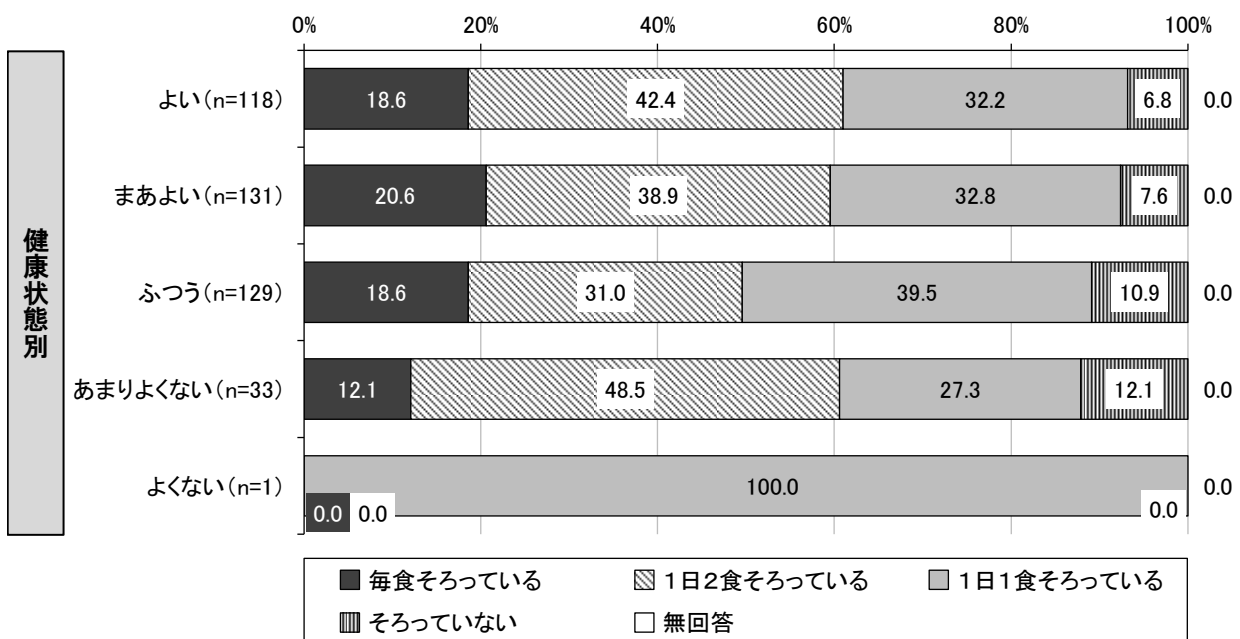
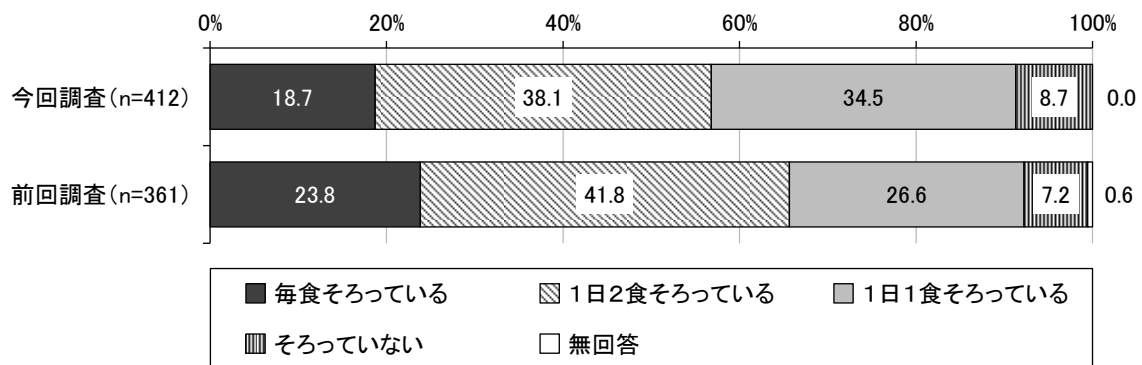


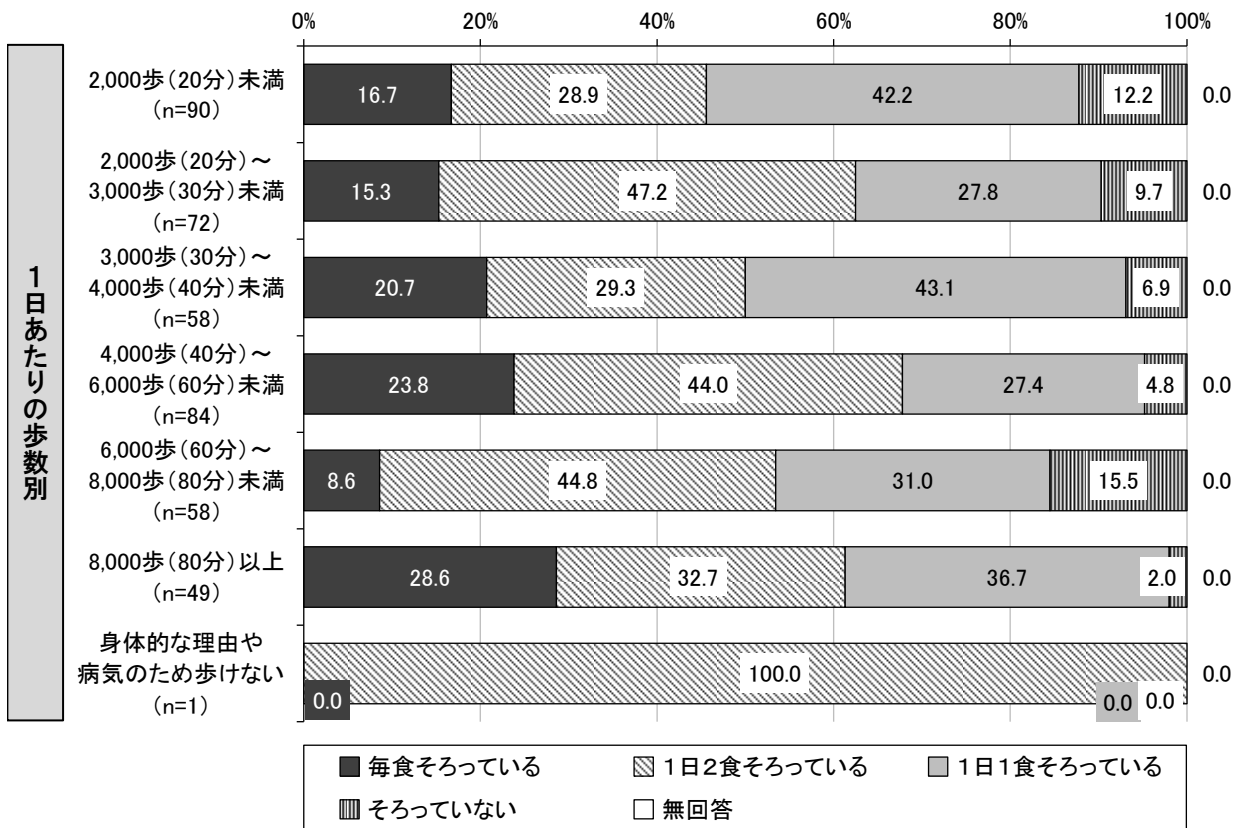
問 18 食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。(1つだけ)

食事は主食、主菜、副菜がそろっているかについてみると、「1日2食そろっている」が38.1%と最も高く、次いで「1日1食そろっている」が34.5%、「毎食そろっている」が18.7%となっています。前回調査と比較すると、「1日1食そろっている」が7.9ポイント高くなっています。

健康状態別にみると、〔ふつう〕で「1日1食そろっている」、その他の区分で「1日2食そろっている」が最も高くなっています。

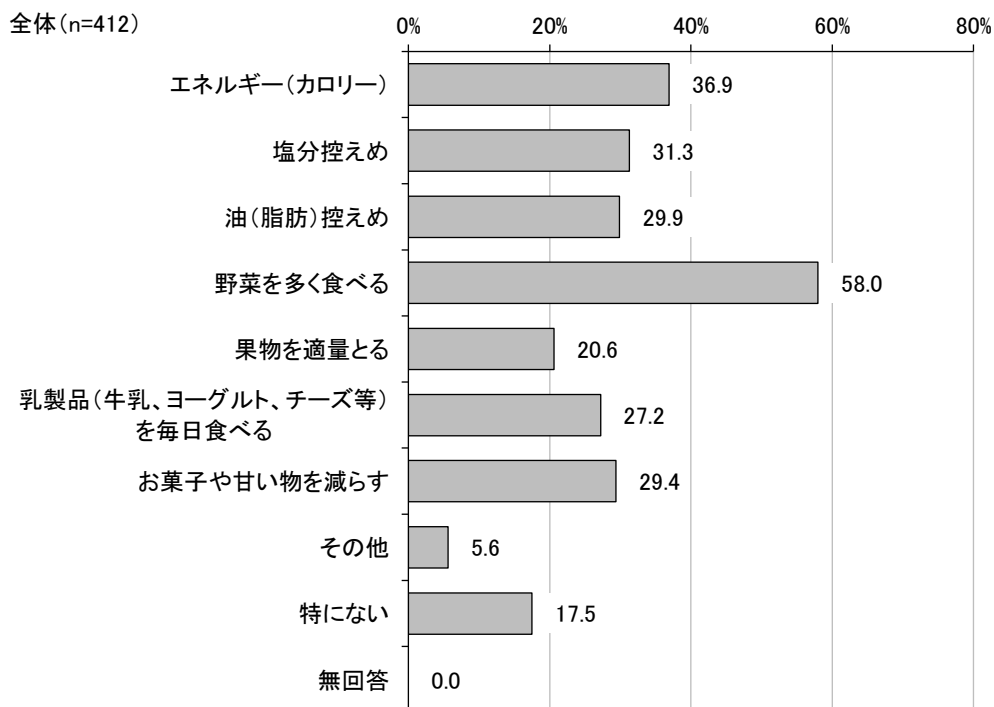
1日あたりの歩数別にみると、〔2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満〕〔4,000歩(40分)～6,000歩(60分)未満〕〔6,000歩(60分)～8,000歩(80分)未満〕で「1日2食そろっている」、その他の区分で「1日1食そろっている」が最も高くなっています。





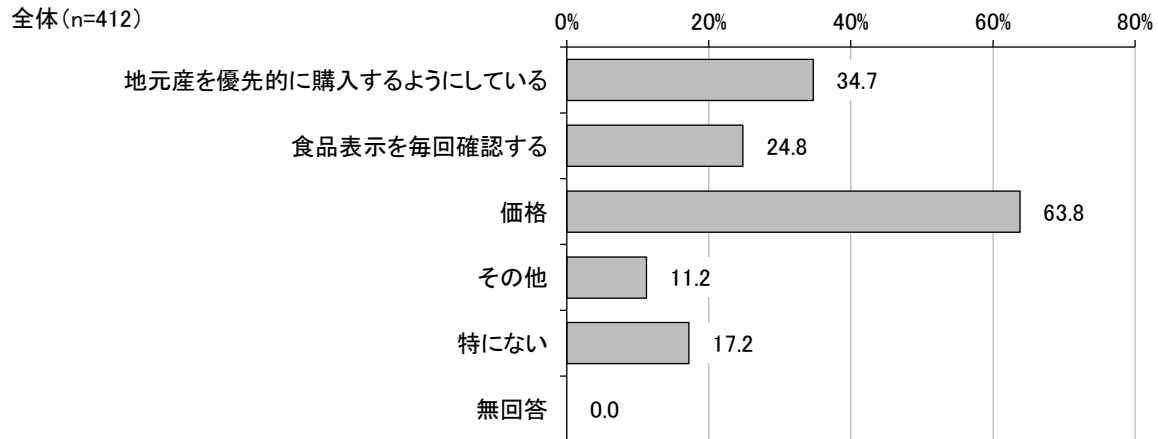
問 19 食事について気をつけていることは何ですか。外食、コンビニ食を含みます。  
(あてはまるものすべて)

食事について気をつけていることについてみると、「野菜を多く食べる」が 58.0%と最も高く、次いで「エネルギー（カロリー）」が 36.9%、「塩分控えめ」が 31.3%となっています。



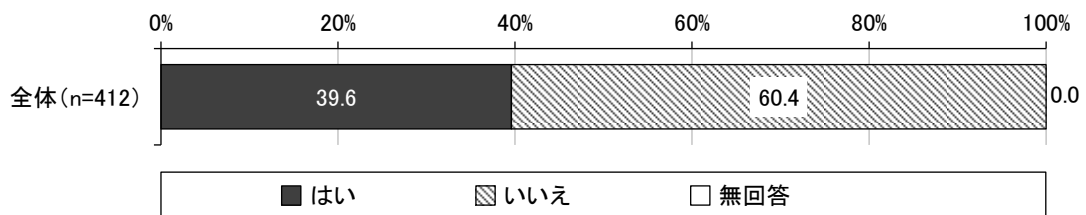
問 20 食べ物を購入する際、気を付けていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食べ物を購入する際、気を付けていることについてみると、「価格」が63.8%と最も高く、次いで「地元産を優先的に購入するようにしている」が34.7%、「食品表示を毎回確認する」が24.8%となっています。



問 21 ご家庭で生ごみの減量化を図られていますか。(1つだけ)

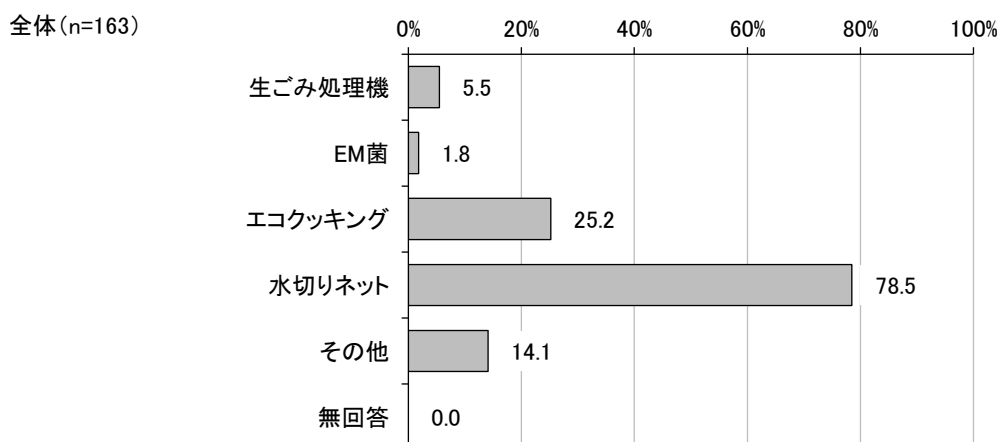
家庭で生ごみの減量化を図っているかについてみると、「はい」が39.6%、「いいえ」が60.4%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

問 22 生ごみの減量は具体的にどのような方法でしょうか。(あてはまるものすべて)

生ごみの具体的な減量方法についてみると、「水切りネット」が78.5%と最も高く、次いで「エコクッキング」が25.2%、「その他」を除いて「生ゴミ処理機」が5.5%となっています。



## 5 運動について

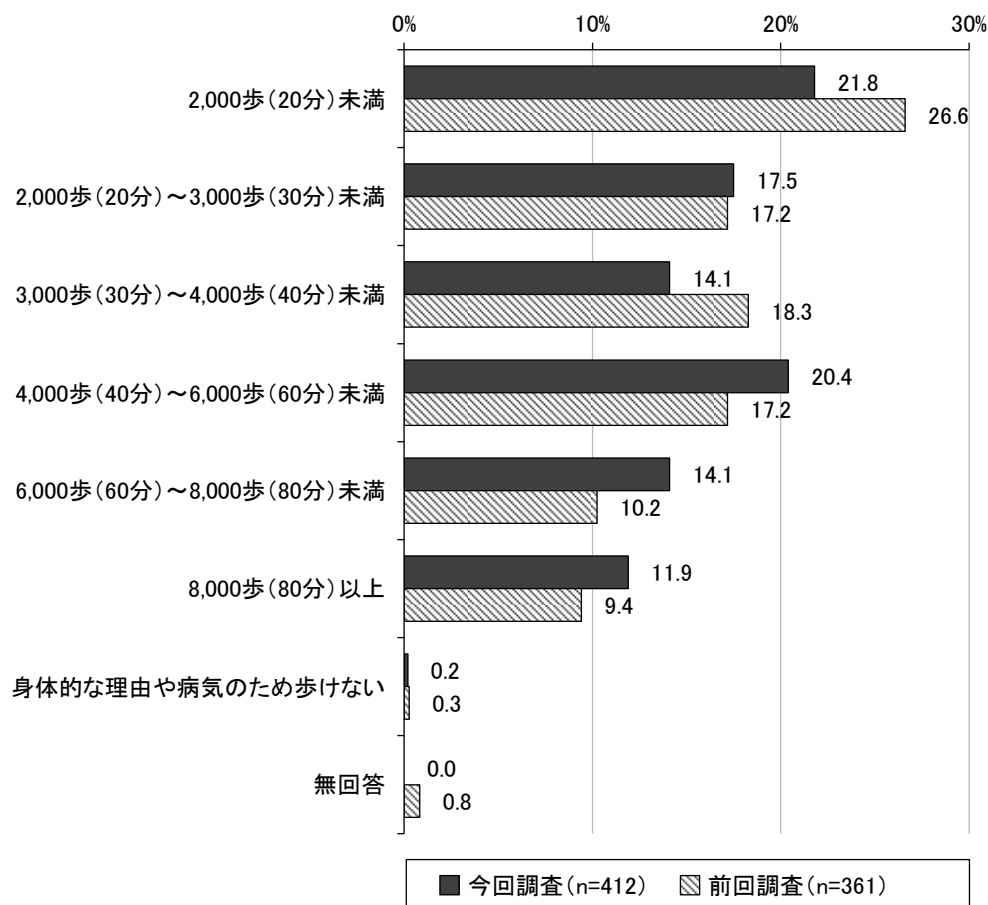
問 23 家事なども含め、あなたは、日常生活の中で1日にどの程度歩いていますか。おおまかな数字として最も近いものをお答えください。(1つだけ)

日常生活で1日にどの程度歩いているかについてみると、「2,000歩(20分)未満」が21.8%と最も高く、次いで「4,000歩(40分)～6,000歩(60分)未満」が20.4%、「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」が17.5%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別にみると、[よい]で「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」、[まあよい]で「4,000歩(40分)～6,000歩(60分)未満」、その他の区分では「2,000歩(20分)未満」が最も高くなっています。

健康寿命の認知度別にみると、[葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)]では「2,000歩(20分)未満」「8,000歩(80分)以上」、その他の区分では「2,000歩(20分)未満」が最も高くなっています。



単位: %		2 、 0 0 0 歩 ( 2 0 分 ) 未 満	3 2 、 、 0 0 0 0 歩 ( 3 2 分 ) 未 満	4 3 、 、 0 0 0 0 歩 ( 4 3 分 ) 未 満	6 4 、 、 0 0 0 0 歩 ( 6 4 分 ) 未 満	8 6 、 、 0 0 0 0 歩 ( 8 6 分 ) 未 満	8 、 、 0 0 0 0 歩 ( 8 0 分 ) 以 上	歩 身 け 体 な い 理 由 や 病 気 の た め	無 回 答
健康 状 態 別	よい(n=118)	<b>22.0</b>	<b>24.6</b>	7.6	18.6	15.3	11.9	0.0	0.0
	まあよい(n=131)	17.6	12.2	<b>18.3</b>	<b>24.4</b>	13.0	14.5	0.0	0.0
	ふつう(n=129)	<b>20.9</b>	16.3	15.5	<b>20.2</b>	17.1	10.1	0.0	0.0
	あまりよくない(n=33)	<b>42.4</b>	<b>18.2</b>	15.2	9.1	3.0	9.1	3.0	0.0
	よくない(n=1)	0.0	0.0	0.0	<b>100.0</b>	0.0	0.0	0.0	0.0

単位: %		2 、 0 0 0 歩 ( 2 0 分 ) 未 満	3 2 、 、 0 0 0 0 歩 ( 3 2 分 ) 未 満	4 3 、 、 0 0 0 0 歩 ( 4 3 分 ) 未 満	6 4 、 、 0 0 0 0 歩 ( 6 4 分 ) 未 満	8 6 、 、 0 0 0 0 歩 ( 8 6 分 ) 未 満	8 、 、 0 0 0 0 歩 ( 8 0 分 ) 以 上	歩 身 け 体 な い 理 由 や 病 気 の た め	無 回 答
健康 寿 命 の 認 知 度 別	言葉も意味も知っている(n=306)	<b>20.9</b>	18.3	14.7	<b>20.3</b>	13.4	12.1	0.3	0.0
	言葉は知っているが、 意味は知らない(n=82)	<b>24.4</b>	17.1	14.6	<b>20.7</b>	15.9	7.3	0.0	0.0
	言葉も意味も知らない(今回の調査 で初めて聞いた場合を含む)(n=24)	<b>25.0</b>	8.3	4.2	20.8	16.7	<b>25.0</b>	0.0	0.0



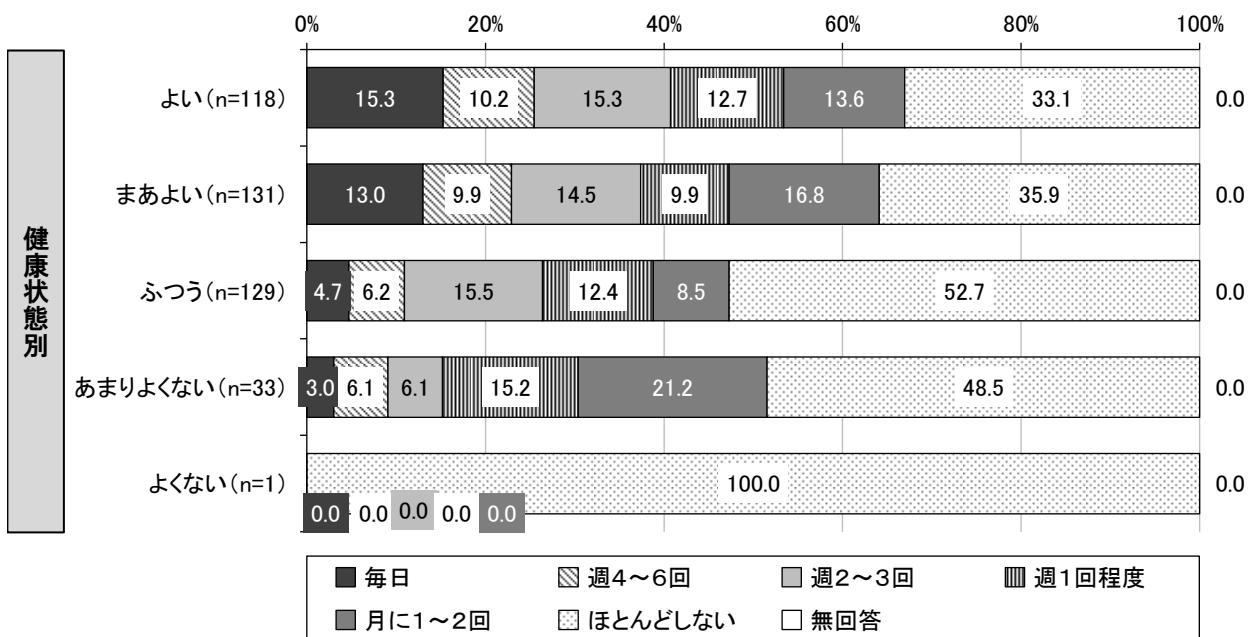
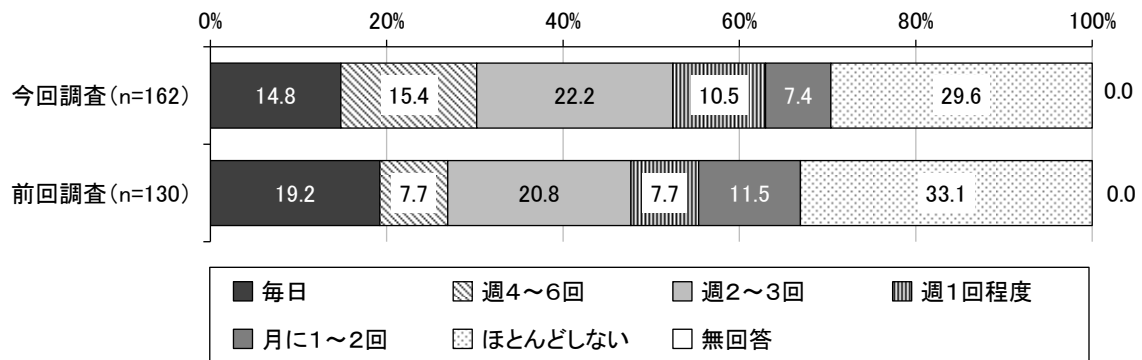
問 24 日頃、どの程度運動をしていますか。(1つだけ)

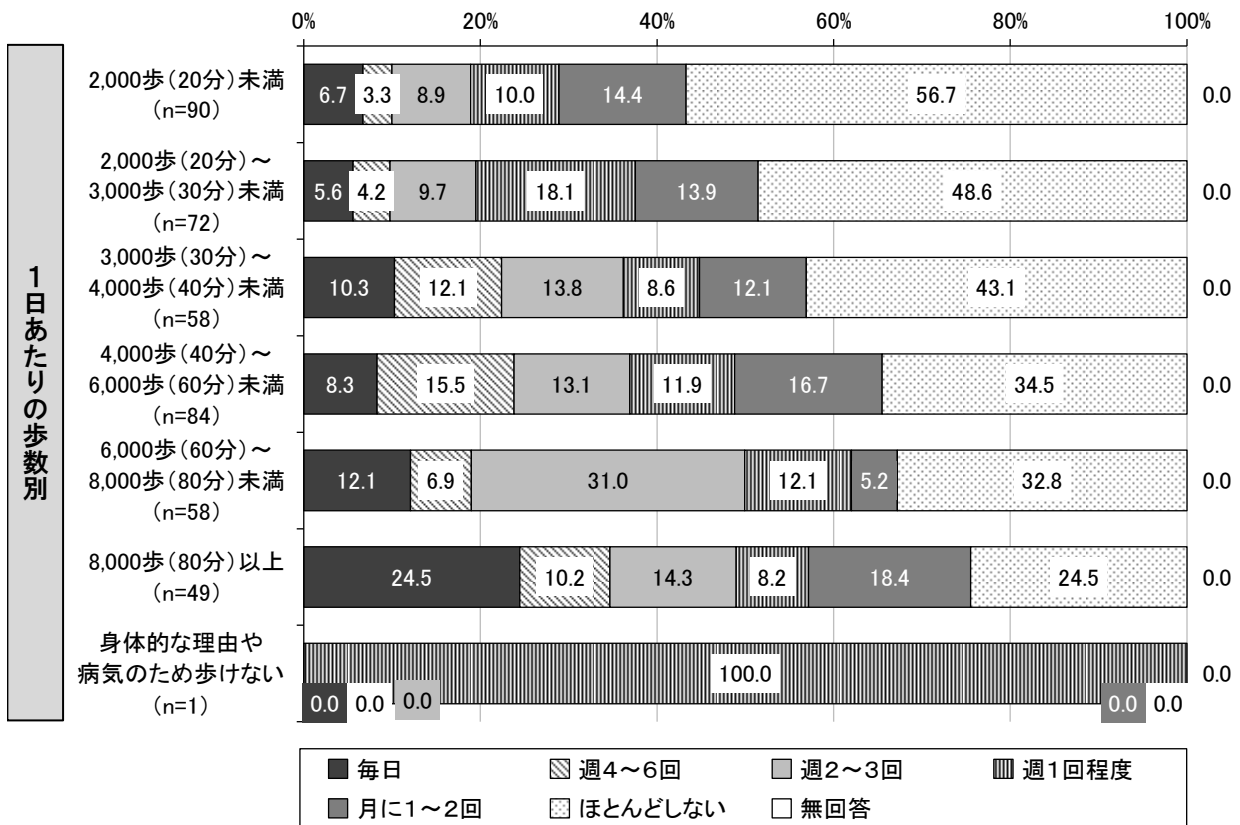
日頃、どの程度運動をしているかについてみると、「ほとんどしない」が 41.5%と最も高く、次いで「週2～3回」が 14.3%、「月に1～2回」が 13.6%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別にみると、すべての区分で「ほとんどしない」が最も高くなっています。

1日あたりの歩数別にみると、[8,000歩(80分)以上]で「毎日」「ほとんどしない」、その他の区分で「ほとんどしない」が最も高くなっています。



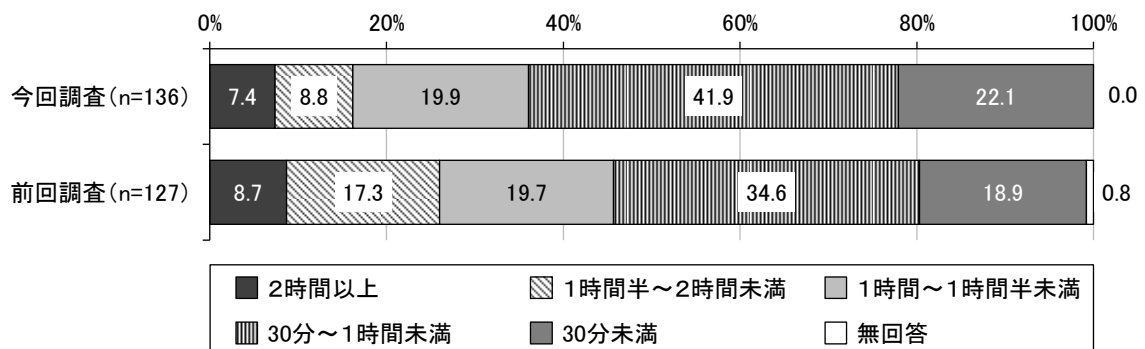


前問で、「毎日」「週4~6回」「週2~3回」を答えた方におたずねします。

問 25 1回あたりの運動時間はどのくらいですか。(1つだけ)

1回あたりの運動時間についてみると、「30分~1時間未満」が41.9%と最も高く、次いで「30分未満」が22.1%、「1時間~1時間半未満」が19.9%となっています。

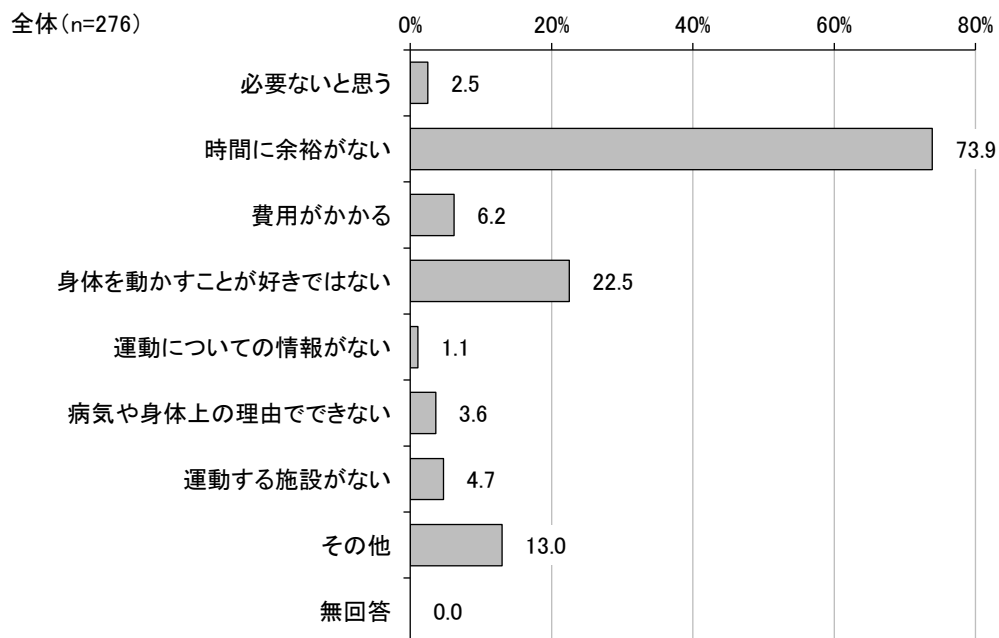
前回調査と比較すると、「1時間半~2時間未満」が8.5ポイント低くなっています。



問 24 で、「週 1 回程度」「月に 1 ～ 2 回」「ほとんどしない」を答えた方におたずねします。

問 26 あまり運動しない理由はなんですか。(あてはまるものすべて)

あまり運動しない理由についてみると、「時間に余裕がない」が 73.9%と最も高く、次いで「身体を動かすことが好きではない」が 22.5%、「その他」を除いて「費用がかかる」が 6.2%となっています。

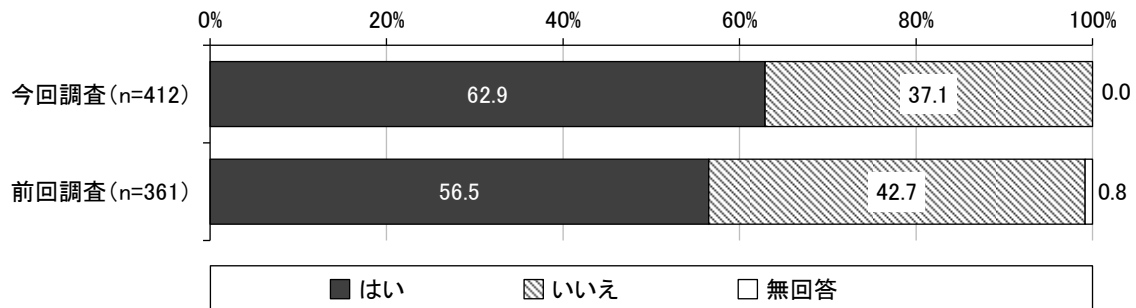


## 6 歯の健康について

### 問 27 この1年間に歯科医院を受診しましたか。(1つだけ)

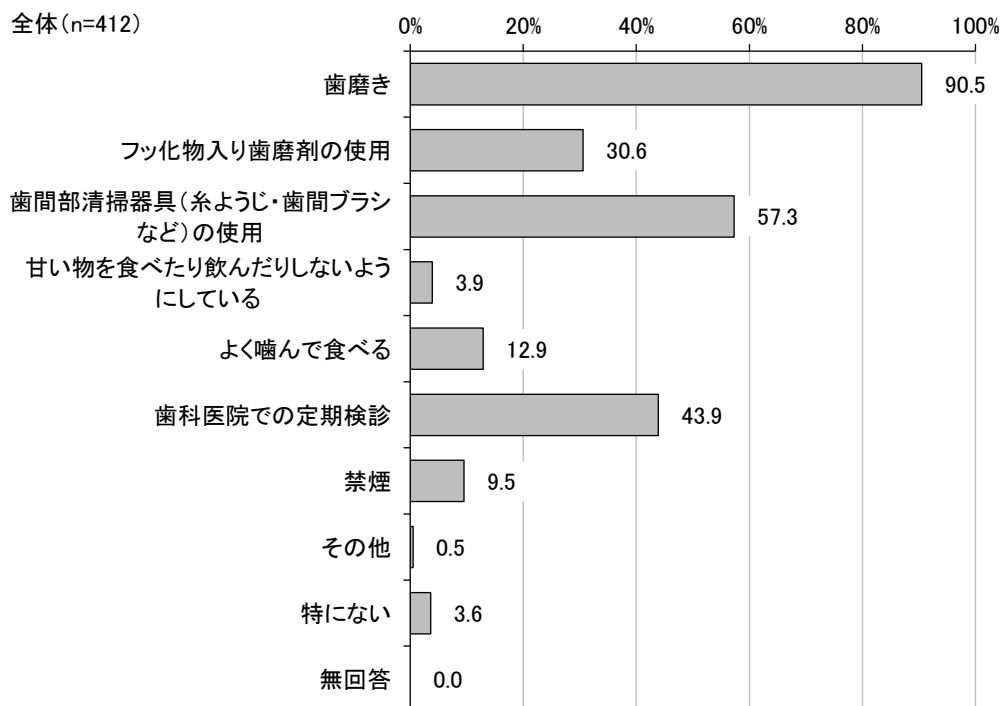
この1年間に歯科医院を受診したかについてみると、「はい」が62.9%、「いいえ」が37.1%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」が6.4ポイント高くなっています。



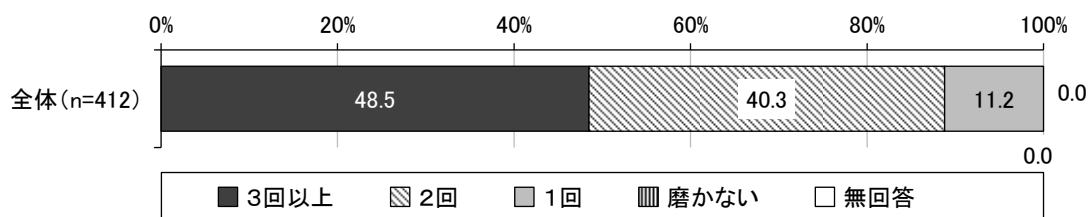
### 問 28 歯の健康のために気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

歯の健康のために気をつけていることについてみると、「歯磨き」が90.5%と最も高く、次いで「歯間部清掃器具(糸ようじ・歯間ブラシなど)の使用」が57.3%、「歯科医院での定期検診」が43.9%となっています。



問 29 歯磨きは1日何回しますか。(1つだけ)

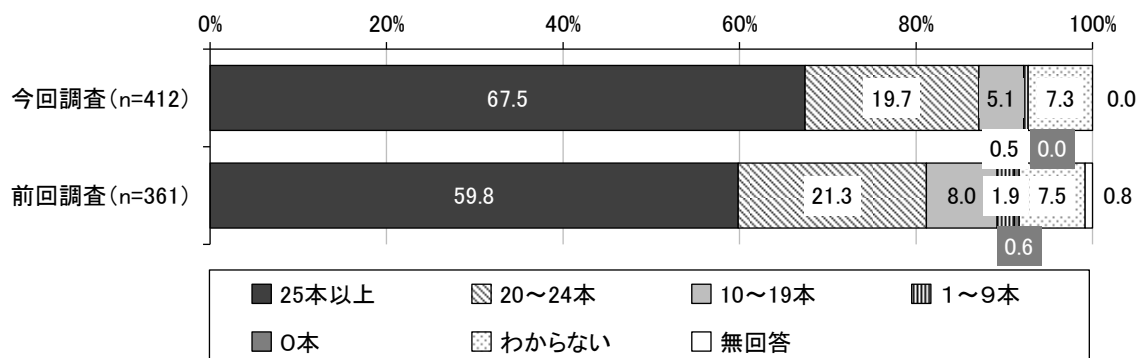
歯磨きは1日何回するかについてみると、「3回以上」が48.5%と最も高く、次いで「2回」が40.3%、「1回」が11.2%となっています。



問 30 自分の歯は現在、何本ありますか。(1つだけ)

自分の歯は現在、何本あるかについてみると、「25本以上」が67.5%と最も高く、次いで「20～24本」が19.7%、「わからない」が7.3%となっています。

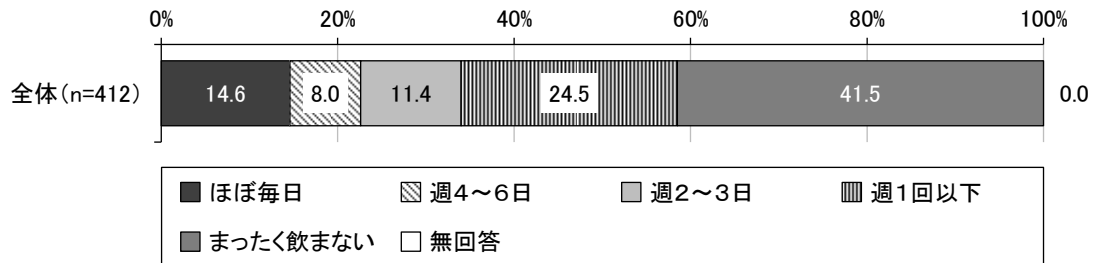
前回調査と比較すると、「25本以上」が7.7ポイント高くなっています。



## 7 お酒について

### 問 31 ふだんお酒を飲みますか。(1つだけ)

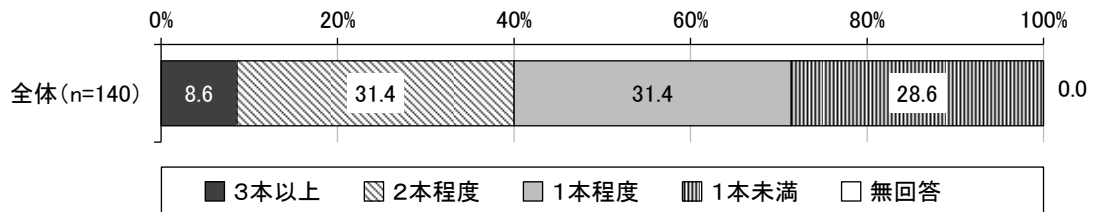
ふだんお酒を飲むかについてみると、「まったく飲まない」が41.5%と最も高く、次いで「週1回以下」が24.5%、「ほぼ毎日」が14.6%となっています。



前問で、「ほぼ毎日」「週4~6日」「週2~3日」を答えた方におたずねします。

### 問 32 缶ビール1本(500ml)に換算して、1日の飲酒量はどれくらいですか。(1つだけ)

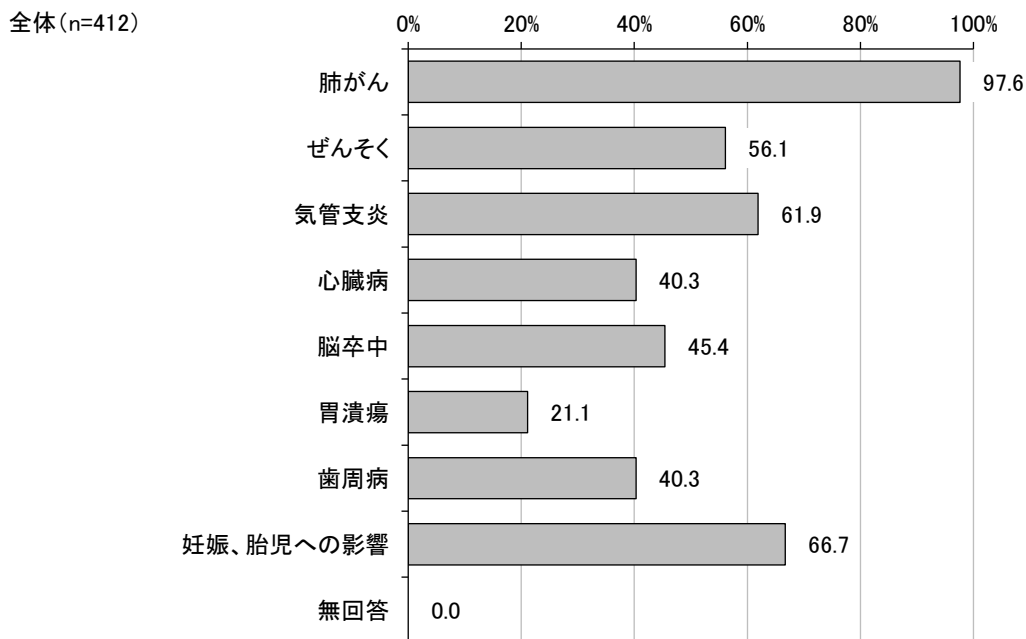
1日の飲酒量についてみると、「2本程度」「1本程度」が31.4%と最も高く、次いで「1本未満」が28.6%、「3本以上」が8.6%となっています。



## 8 喫煙について

問 33 下記の病気について喫煙でかかりやすいということを知っていますか。  
(あてはまるものすべて)

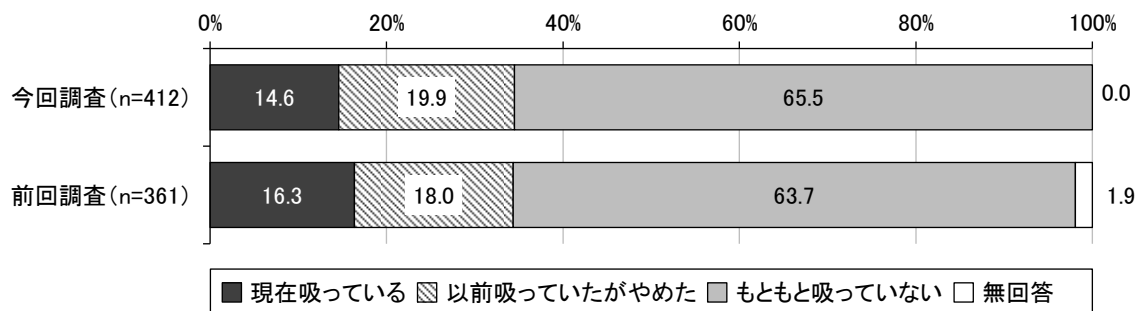
喫煙でかかりやすい病気を知っているかについてみると、「肺がん」が97.6%と最も高く、次いで「妊娠、胎児への影響」が66.7%、「気管支炎」が61.9%となっています。



問 34 たばこを吸っていますか。(1つだけ)

たばこを吸っているかについてみると、「もともと吸っていない」が65.5%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」が19.9%、「現在吸っている」が14.6%となっています。

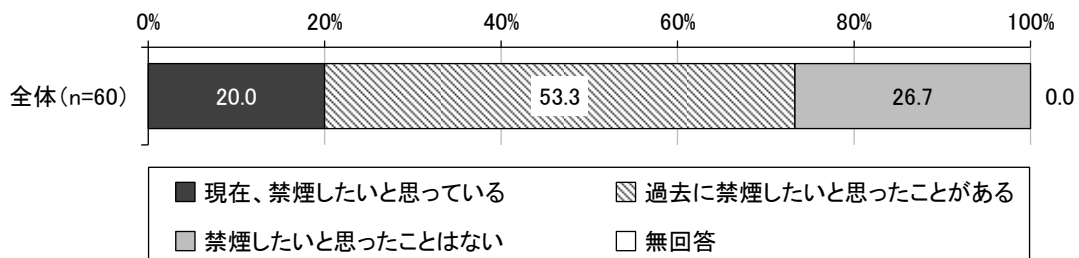
前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。



前問で、「現在吸っている」を答えた方におたずねします。

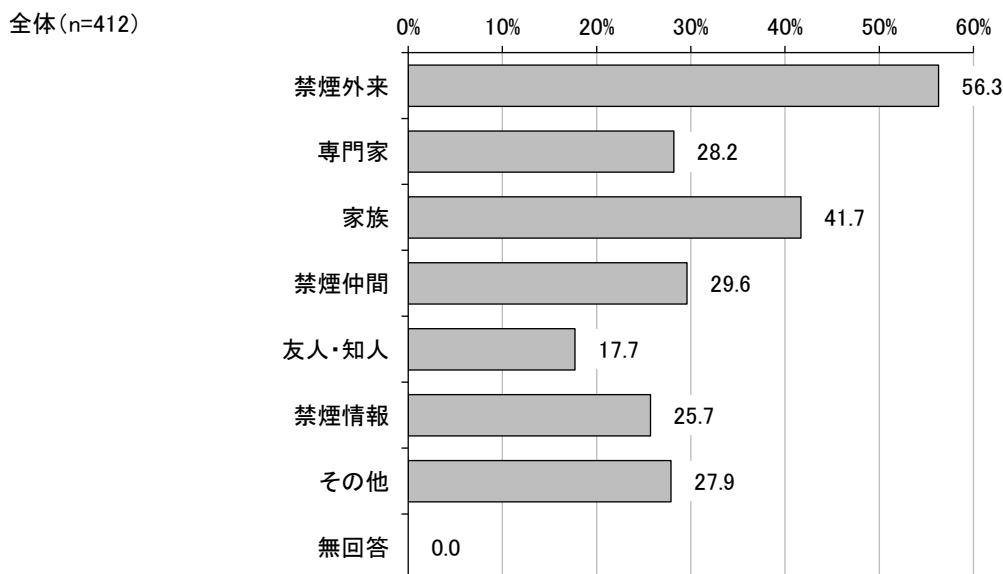
問 35 禁煙したいと思ったことがありますか。(1つだけ)

禁煙したいと思ったことがあるかについてみると、「過去に禁煙したいと思ったことがある」が53.3%と最も高く、次いで「禁煙したいと思ったことはない」が26.7%、「現在、禁煙したいと思っている」が20.0%となっています。



問 36 禁煙に成功するには何が重要だと思いますか。(あてはまるものすべて)

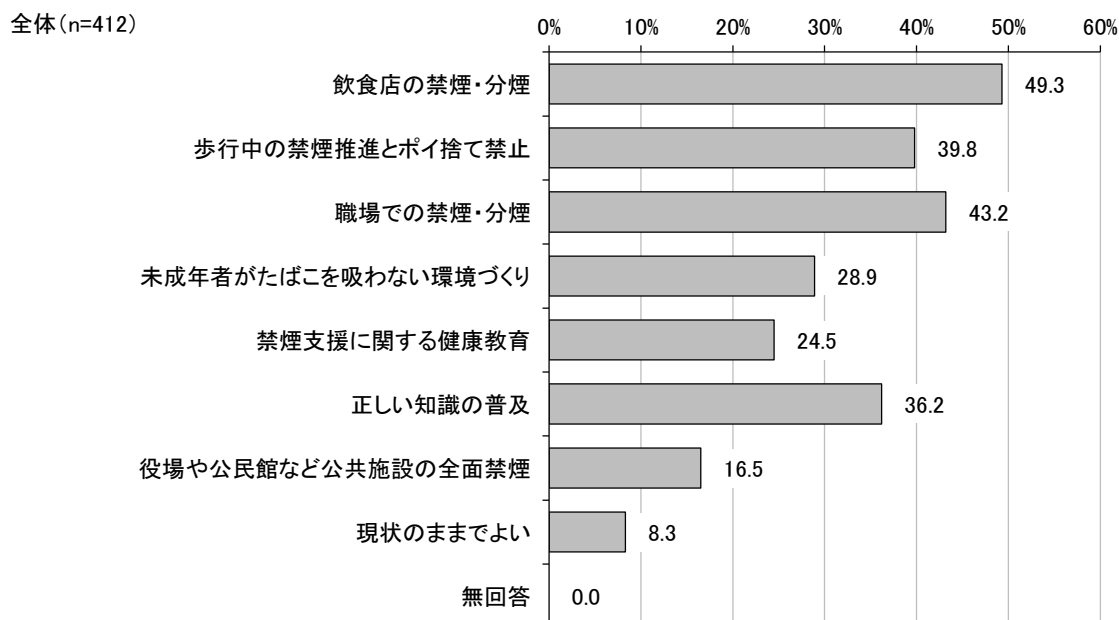
禁煙に成功するには何が重要だと思うかについてみると、「禁煙外来」が56.3%と最も高く、次いで「家族」が41.7%、「禁煙仲間」が29.6%となっています。





問 37 たばこと健康を考える上で、どのような取組が有効だと思いますか。(主なもの3つまで)

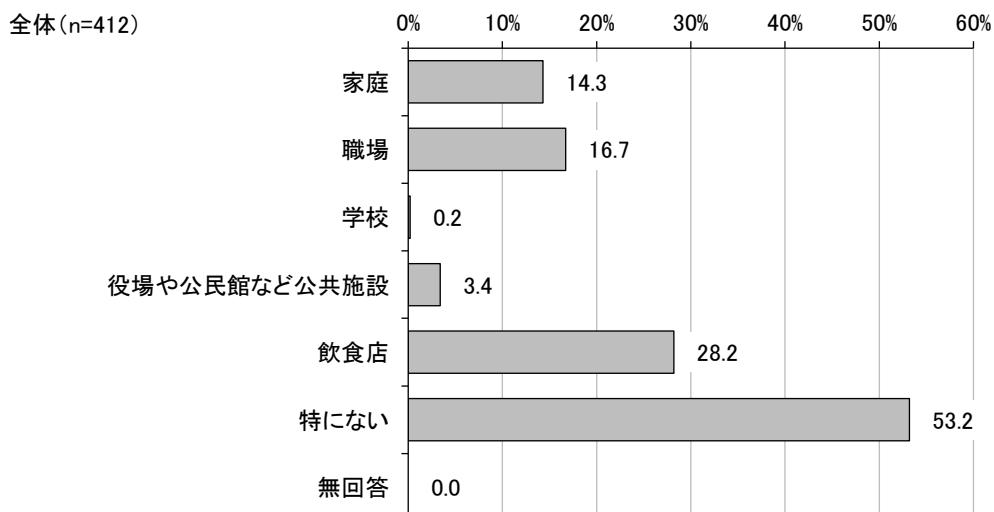
たばこと健康を考える上で、どのような取組が有効だと思うかについてみると、「飲食店の禁煙・分煙」が49.3%と最も高く、次いで「職場での禁煙・分煙」が43.2%、「歩行中の禁煙推進とポイ捨て禁止」が39.8%となっています。



問 38 次の場所ではあなたは受動喫煙（たばこの煙にさらされる）の機会がありますか。

(あてはまるものすべて)

受動喫煙の機会がある場所についてみると、「特にない」が53.2%と最も高く、次いで「飲食店」が28.2%、「職場」が16.7%となっています。



## 9 ストレス・疲労について

### 問 39 睡眠による休養が十分にとれていますか。(1つだけ)

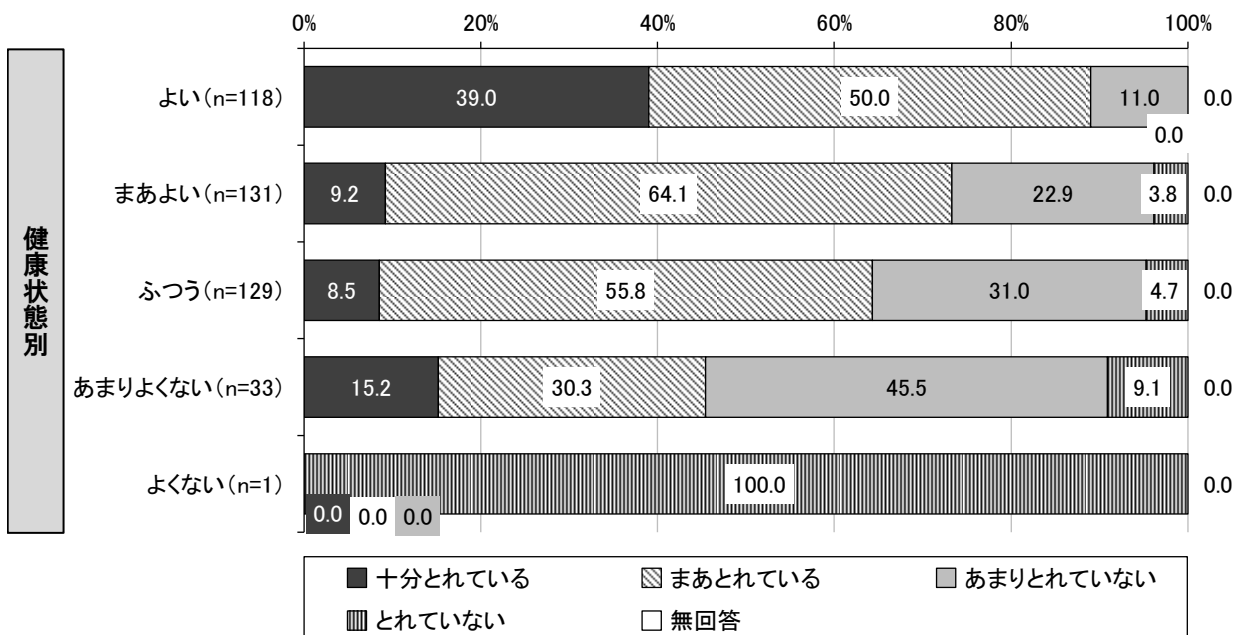
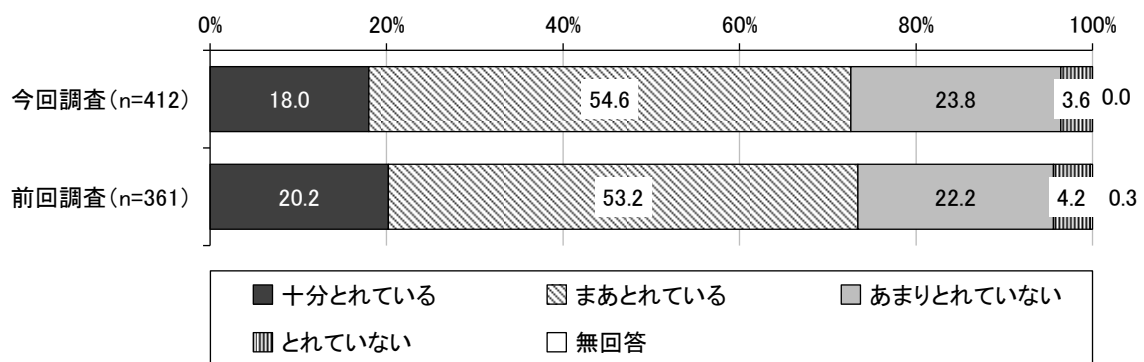
睡眠による休養が十分にとれているかについてみると、「まあとれている」が54.6%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が23.8%、「十分とれている」が18.0%となっています。

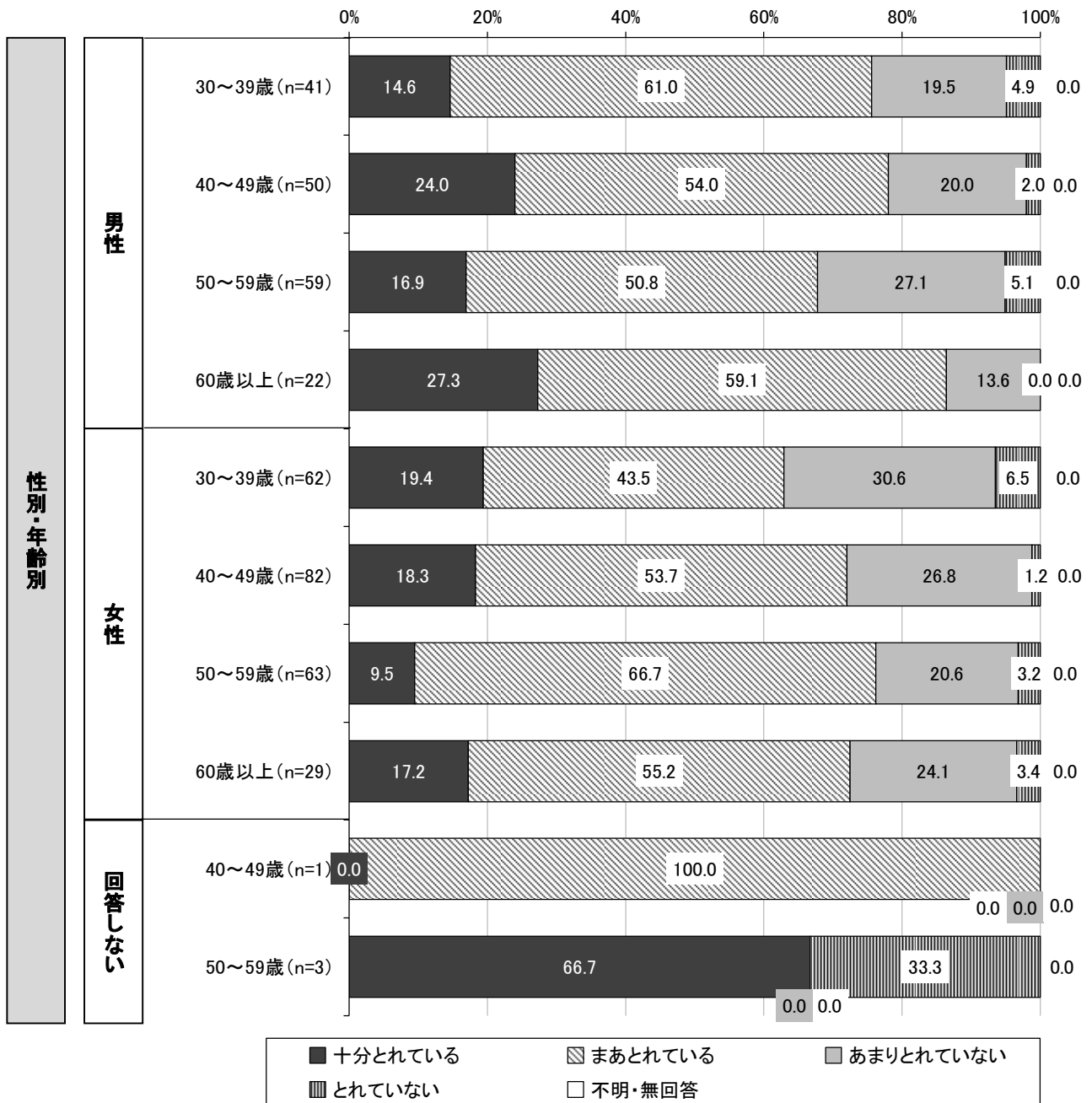
前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

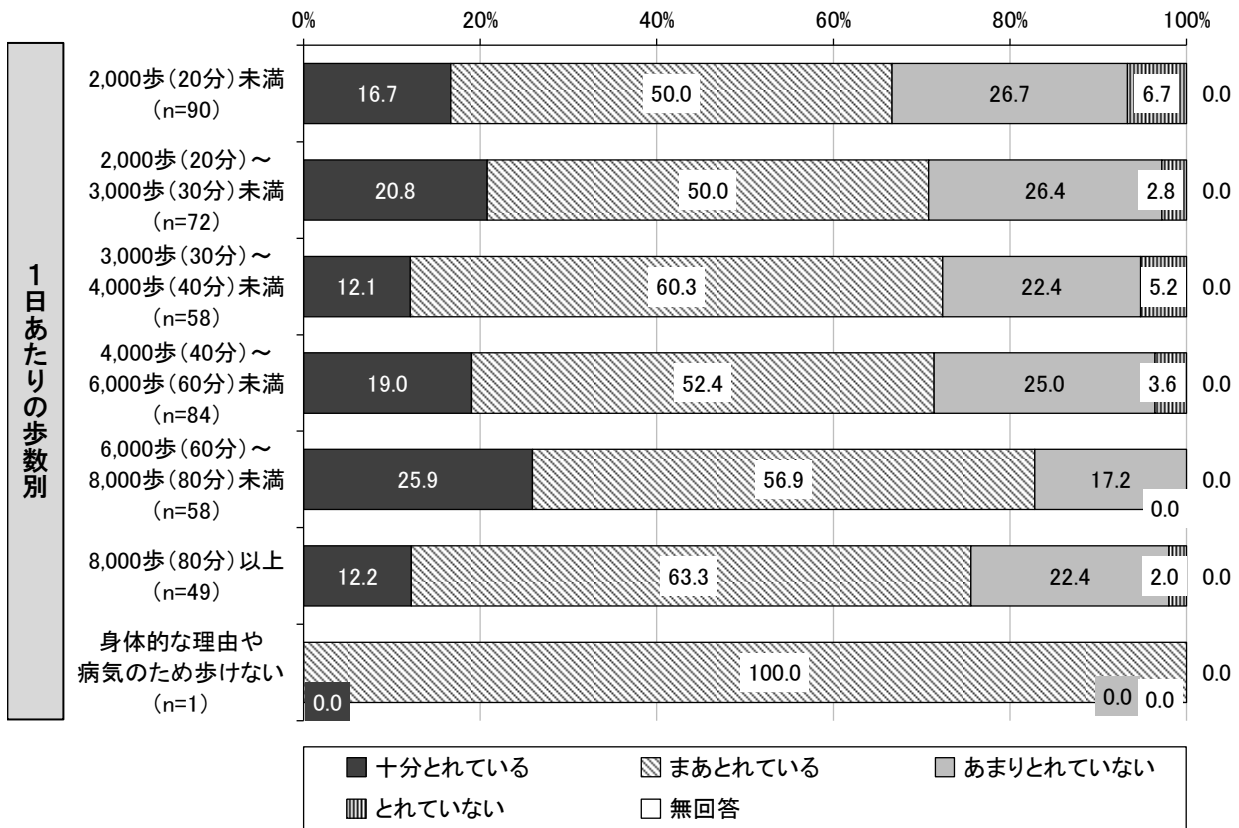
健康状態別にみると、[あまりよくない]で「あまりとれていない」、その他の区分では「まあとれている」が最も高くなっています。

性別・年齢別にみると、男性の50～59歳と女性の30～39歳で「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が30%を超えています。

1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「まあとれている」が最も高くなっています。







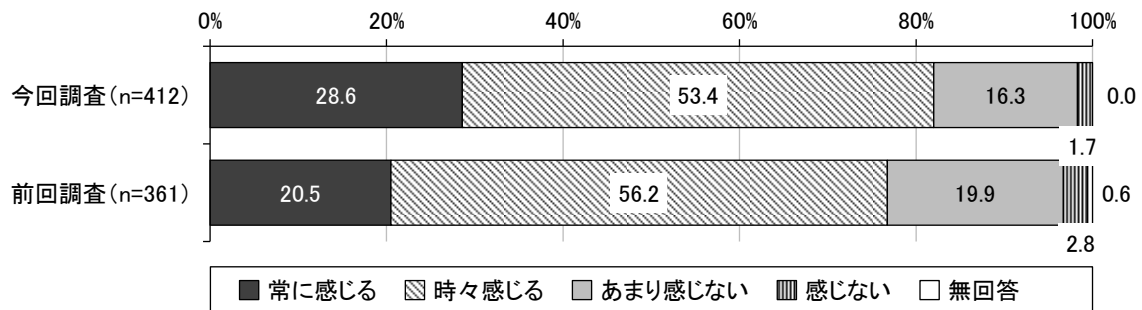
#### 問 40 日頃ストレスを感じることはありますか。(1つだけ)

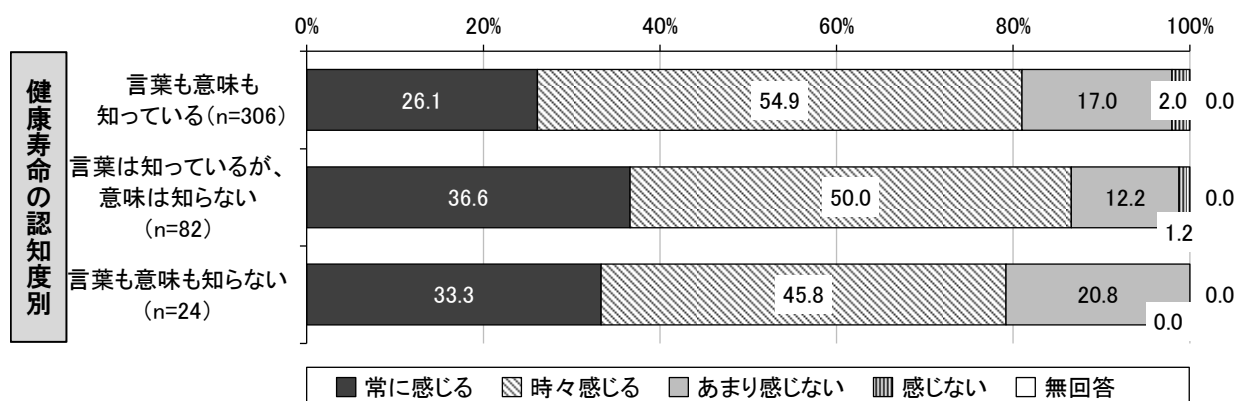
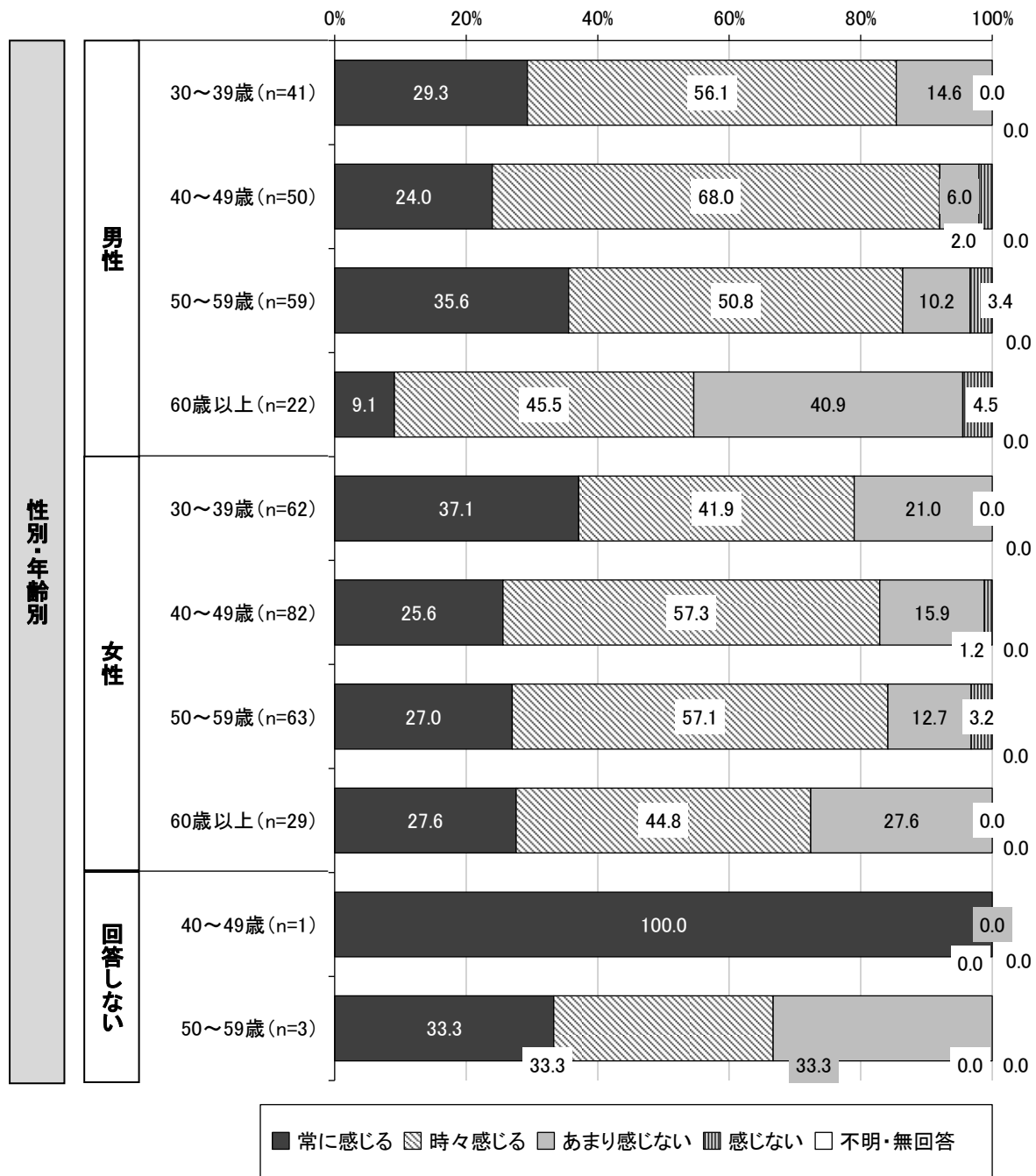
日頃ストレスを感じることはあるかについてみると、「時々感じる」が53.4%と最も高く、次いで「常を感じる」が28.6%、「あまり感じない」が16.3%となっています。

前回調査と比較すると、「常を感じる」が8.1ポイント高くなっています。

性別・年齢別にみると、男性の50～59歳と女性の30～39歳で「常を感じる」の割合が35%以上と高くなっています。

健康寿命の認知度別にみると、すべての区分で「時々感じる」が最も高くなっています。

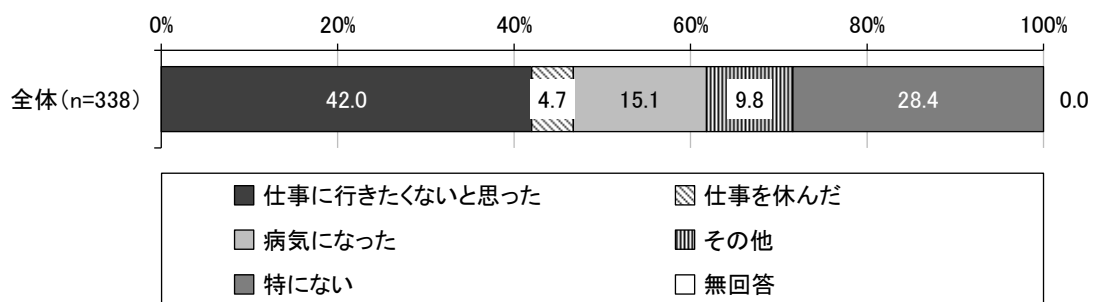




前問で、「常に感じる」「時々感じる」を答えた方におたずねします。

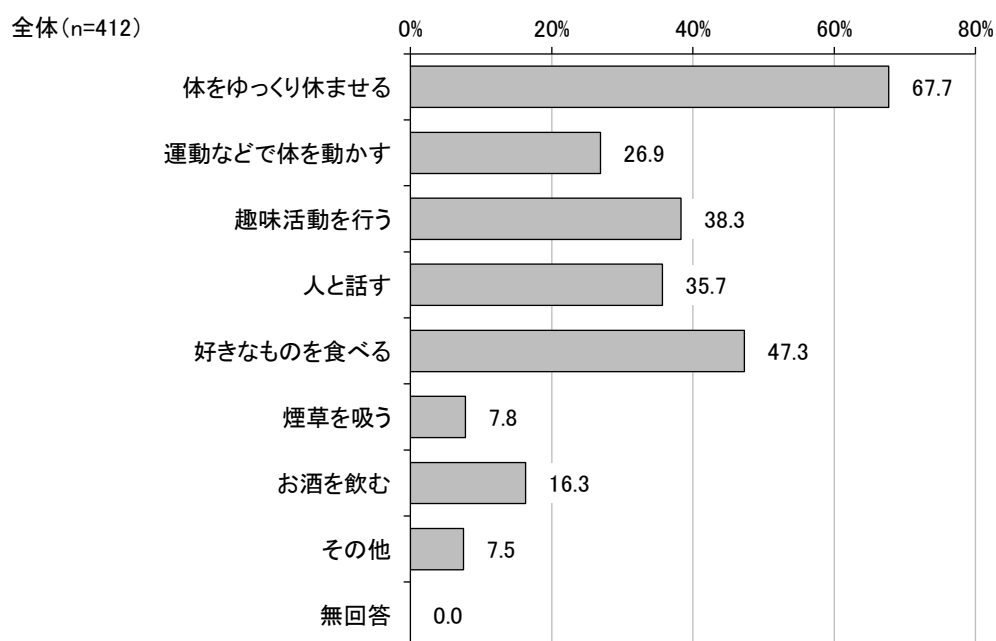
問 41 今までにストレスによって、生活や体調への影響が出たことがありますか。(1つだけ)

ストレスによって、生活や体調に影響が出たことがあるかについてみると、「仕事に行きたくないと思った」が42.0%と最も高く、次いで「特にない」が28.4%、「病気になった」が15.1%となっています。



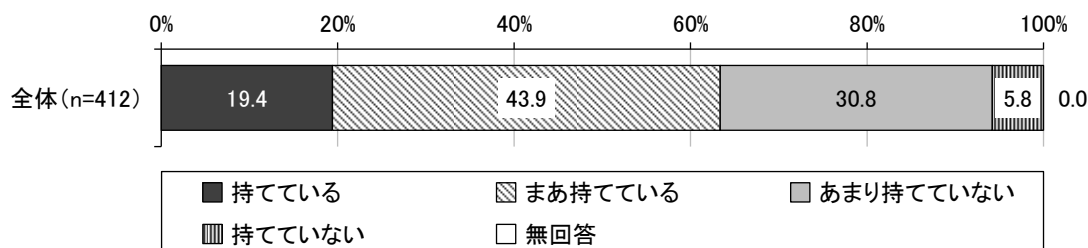
### 問 42 あなたのストレス解消法は次のどれに近いですか。(3つまで)

ストレス解消法についてみると、「体をゆっくり休ませる」が 67.7%と最も高く、次いで「好きなものを食べる」が 47.3%、「趣味活動を行う」が 38.3%となっています。



### 問 43 自分の趣味や好きなことをする時間が持っていますか。(1つだけ)

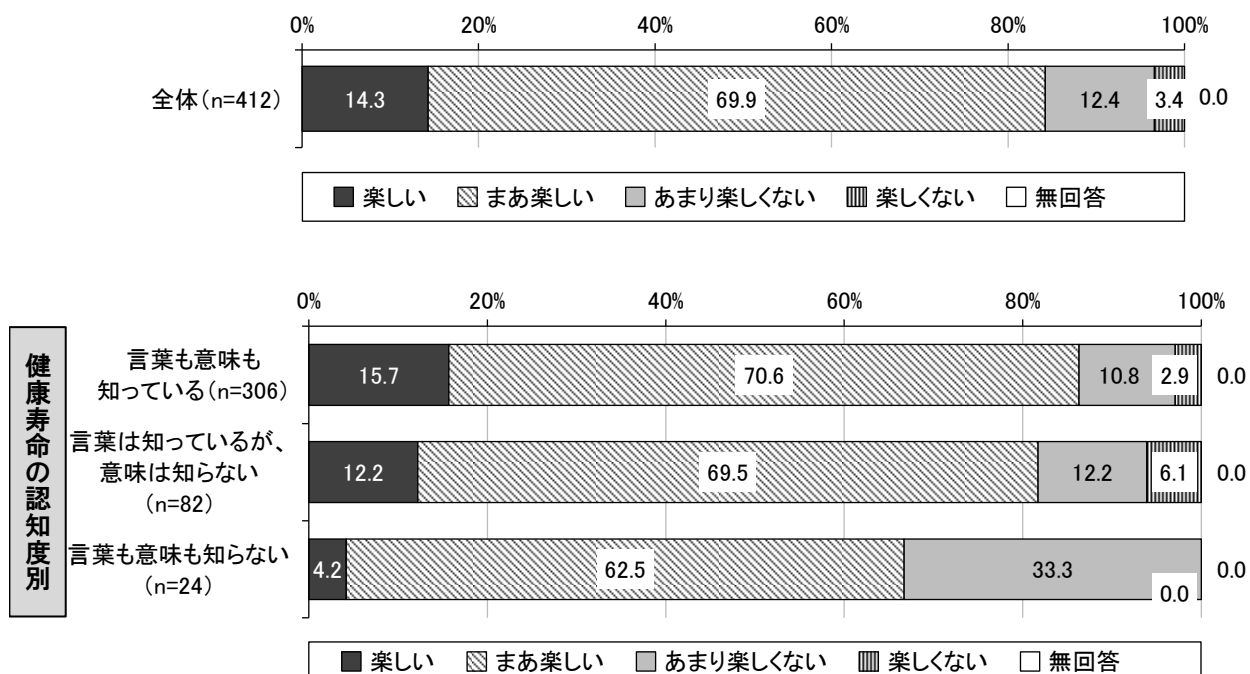
趣味や好きなことをする時間が持っているかについてみると、「まあ持っている」が 43.9%と最も高く、次いで「あまり持っていない」が 30.8%、「持っていない」が 19.4%となっています。



#### 問 44 毎日の生活は楽しいですか。(1つだけ)

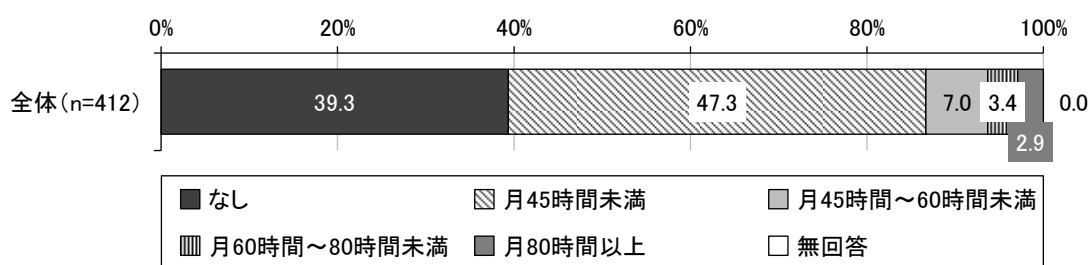
毎日の生活は楽しいかについてみると、「まあ楽しい」が69.9%と最も高く、次いで「楽しい」が14.3%、「あまり楽しくない」が12.4%となっています。

健康寿命の認知度別にみると、すべての区分で「まあ楽しい」が最も高くなっています。



#### 問 45 仕事をされている方は月平均何時間残業されていますか。(1つだけ)

月の平均残業時間についてみると、「月45時間未満」が47.3%と最も高く、次いで「なし」が39.3%、「月45時間～60時間未満」が7.0%となっています。



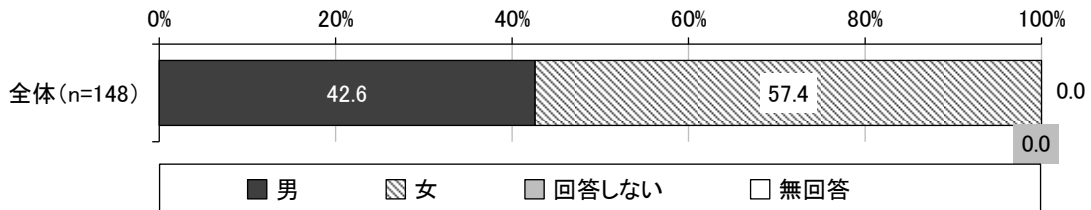


## VI 高齢期アンケート調査結果

### I あなたのことについて

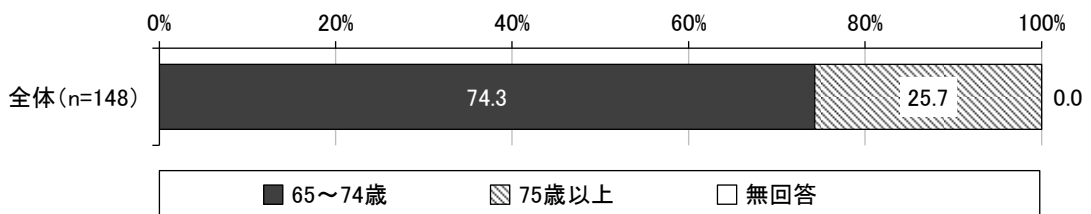
問1 性別をお答えください。(1つだけ)

性別についてみると、「女」が57.4%と最も高く、次いで「男」が42.6%となっています。



問2 令和4年10月1日現在の年齢はどちらですか。

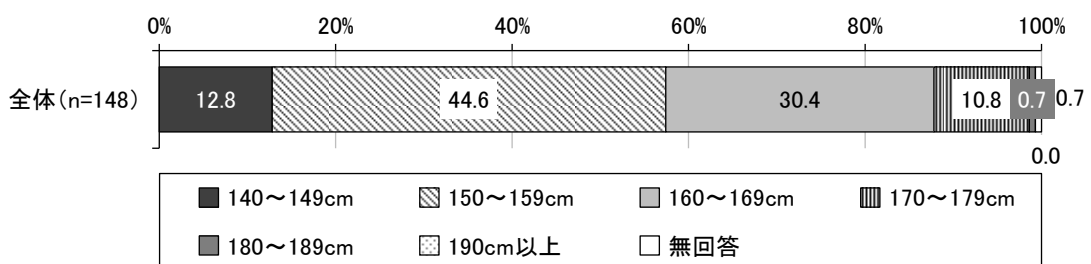
年齢についてみると、「65～74歳」が74.3%、「75歳以上」が25.7%となっています。



問3 身長・体重を記入ください。

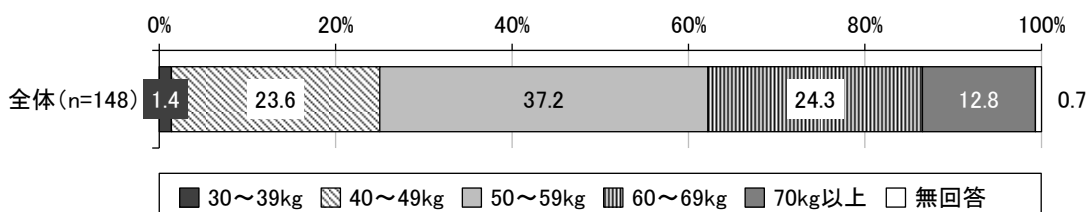
(身長)

身長についてみると、「150～159cm」が44.6%と最も高く、次いで「160～169cm」が30.4%、「140～149cm」が12.8%となっています。



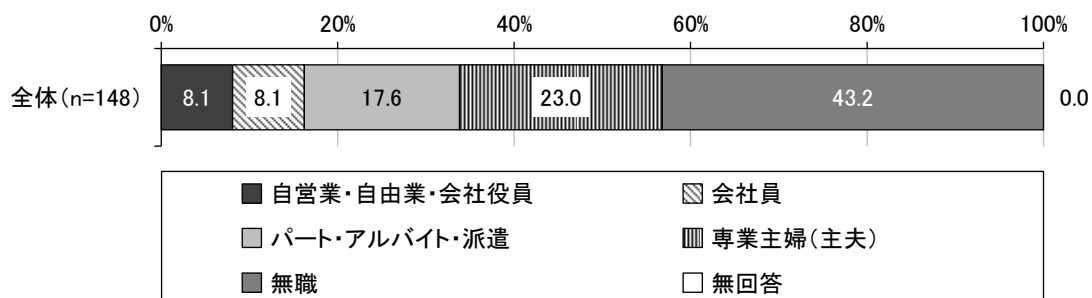
(体重)

体重についてみると、「50～59kg」が37.2%と最も高く、次いで「60～69kg」が24.3%、「40～49kg」が23.6%となっています。



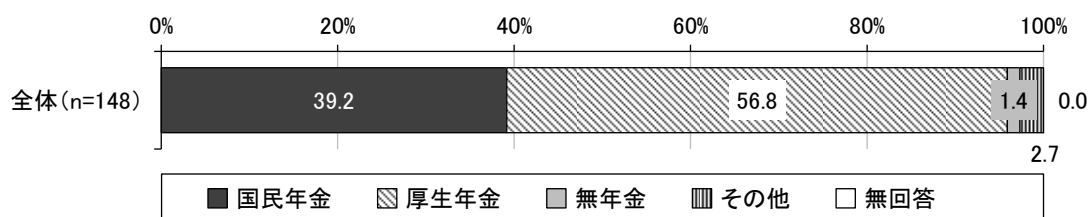
#### 問4 就業状況をお答えください。(主たるもの1つだけ)

就業状況についてみると、「無職」が43.2%と最も高く、次いで「専業主婦(主夫)」が23.0%、「パート・アルバイト・派遣」が17.6%となっています。



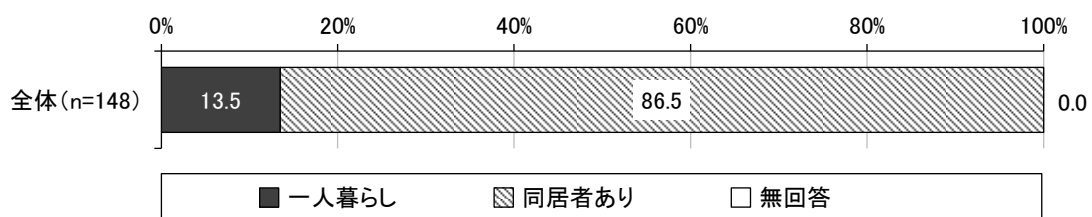
#### 問5 あなたの年金は次のどれですか。(1つだけ)

年金の種類についてみると、「厚生年金」が56.8%と最も高く、次いで「国民年金」が39.2%、「その他」を除いて「無年金」が1.4%となっています。



#### 問6 同居の家族の状況をお答えください。(1つだけ)

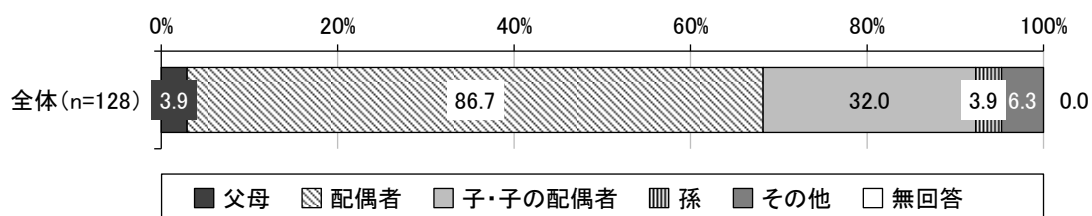
同居の家族の状況についてみると、「一人暮らし」が13.5%、「同居者あり」が86.5%となっています。



#### 「同居者あり」を答えた方

##### 同居家族(あてはまるものすべて)

同居家族についてみると、「配偶者」が86.7%と最も高く、次いで「子・子の配偶者」が32.0%、「その他」を除いて「父母」「孫」が3.9%となっています。

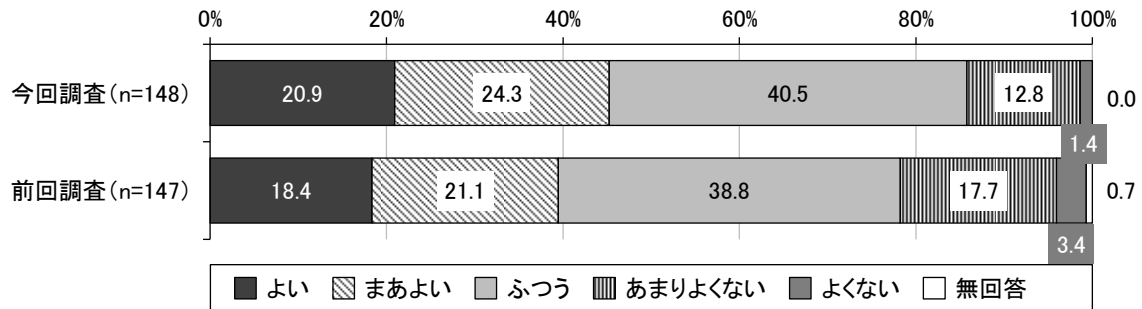


## 2 健康全般について

### 問7 現在の健康状態はいかがですか。(1つだけ)

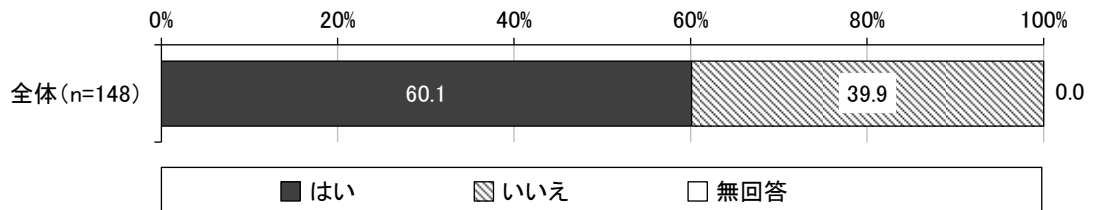
現在の健康状態についてみると、「ふつう」が40.5%と最も高く、次いで「まあよい」が24.3%、「よい」が20.9%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。



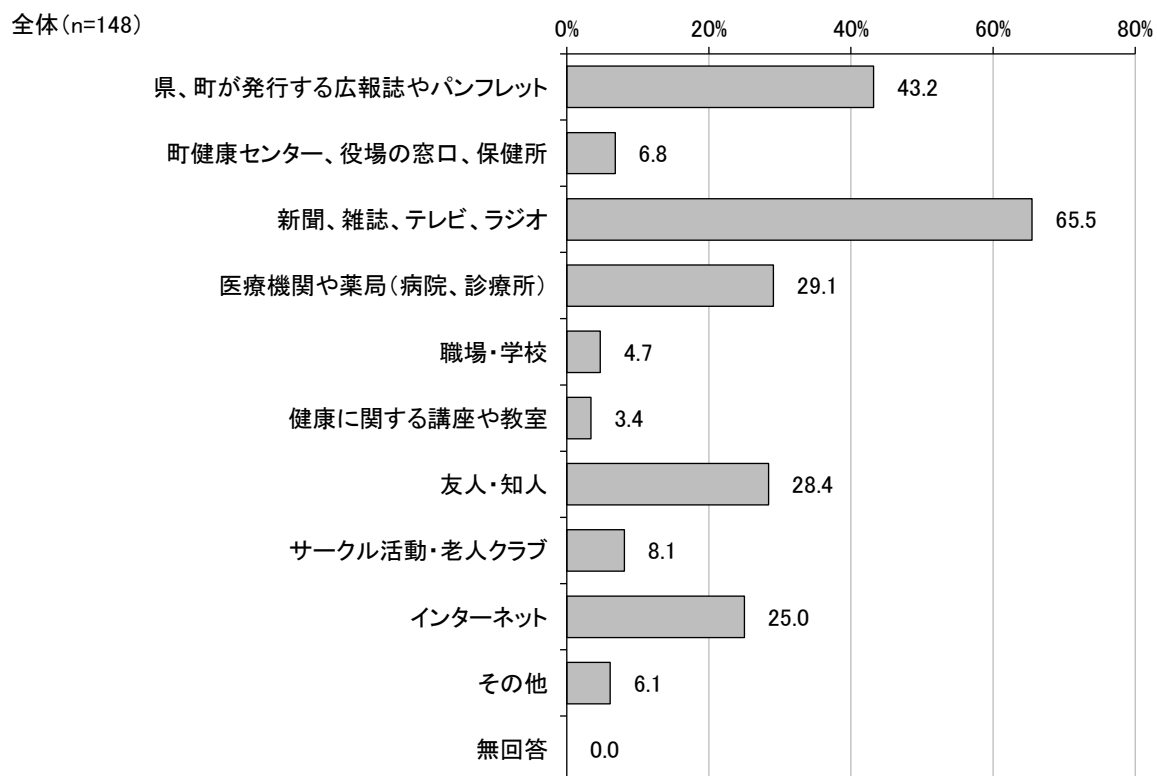
### 問8 足や腰に痛みはありますか。(1つだけ)

足や腰に痛みはあるかについてみると、「はい」が60.1%、「いいえ」が39.9%となっています。



### 問9 健康づくりに関する情報は主にどこから得ていますか。(あてはまるものすべて)

健康づくりに関する情報は主にどこから得ているかについてみると、「新聞、雑誌、テレビ、ラジオ」が65.5%と最も高く、次いで「県、町が発行する広報誌やパンフレット」が43.2%、「医療機関や薬局(病院、診療所)」が29.1%となっています。

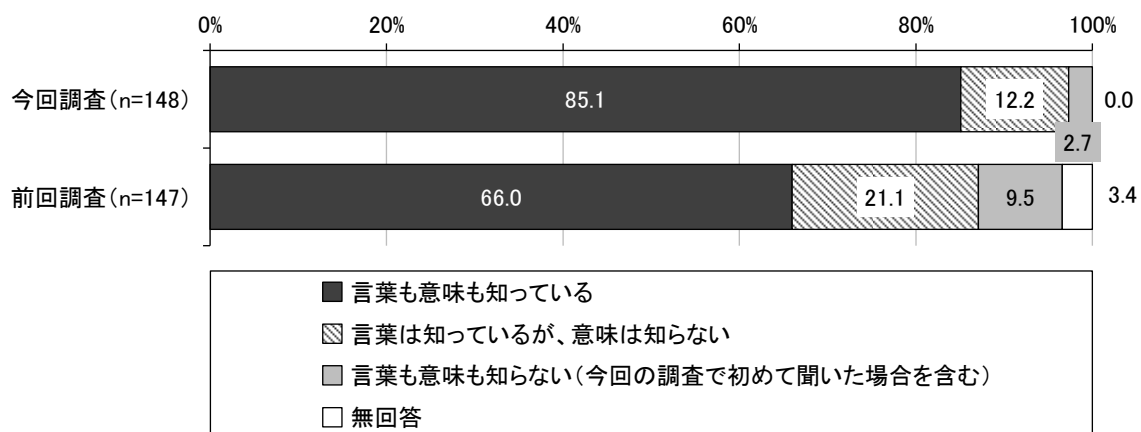


## 問 10 次の言葉の意味を知っていますか。(①～⑤についてそれぞれ1つだけ)

### ①健康寿命

健康寿命の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が85.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が12.2%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が2.7%となっています。

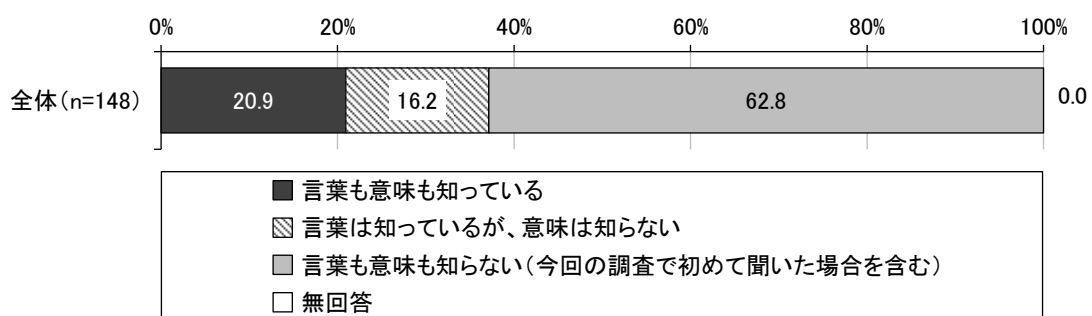
前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が19.1ポイント高くなっています。



※前回調査の表記「言葉も意味も知らない」

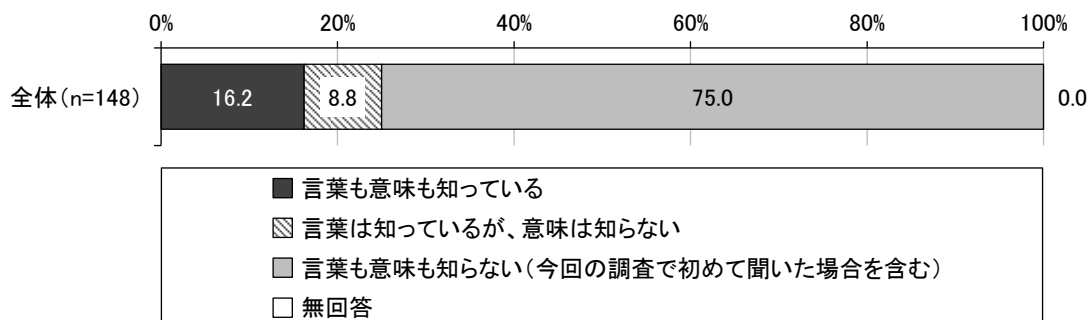
### ②フレイル

フレイルの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が62.8%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が20.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.2%となっています。



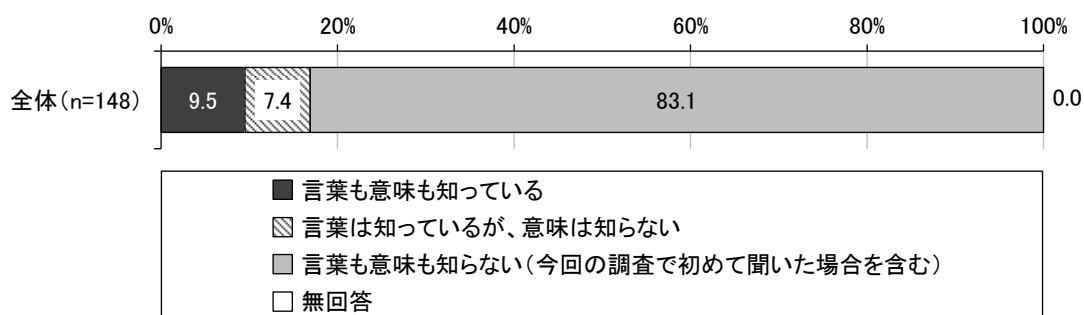
### ③ COPD

COPDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が75.0%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が16.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が8.8%となっています。



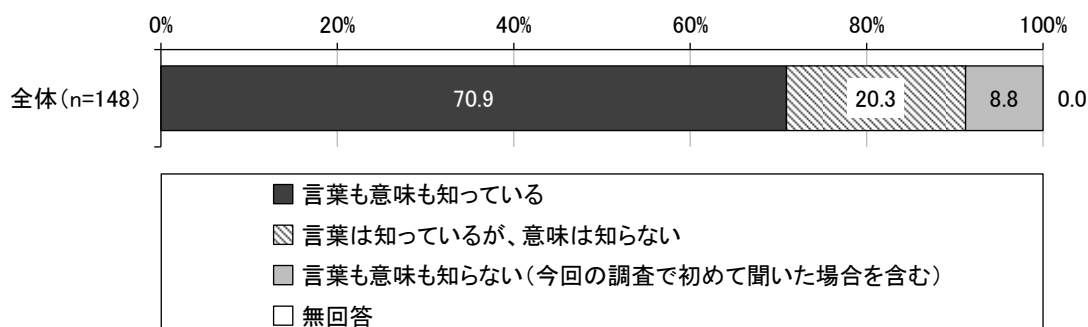
### ④ CKD

CKDの意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が83.1%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が9.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が7.4%となっています。



### ⑤ 食育

食育の意味を知っているかについてみると、「言葉も意味も知っている」が70.9%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が20.3%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が8.8%となっています。



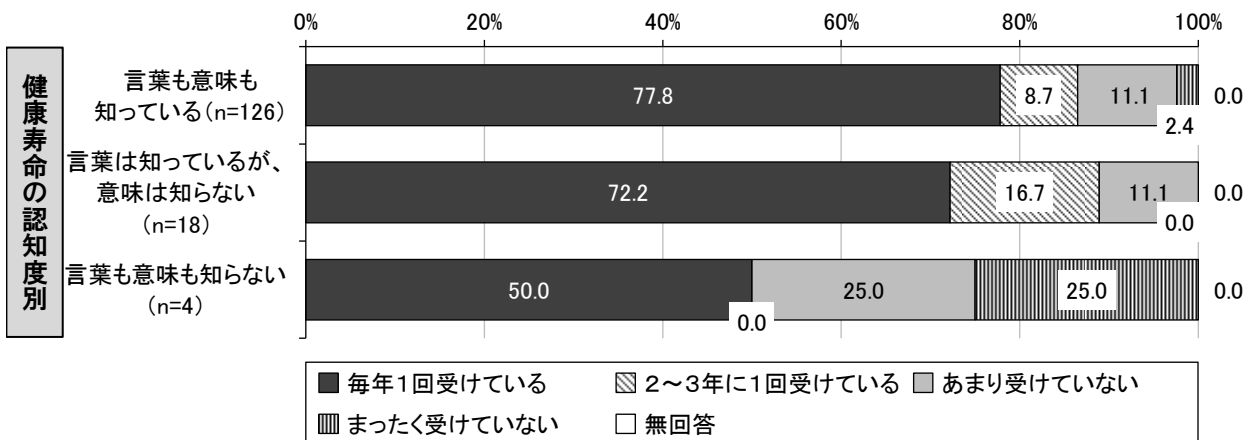
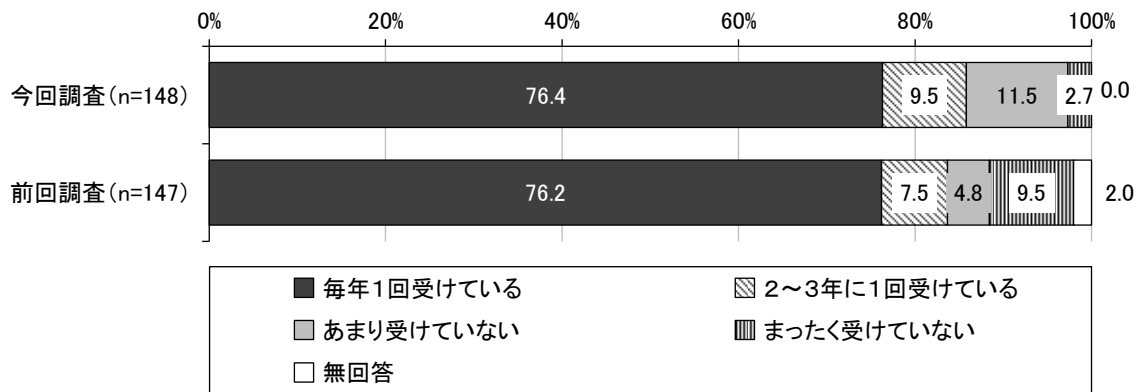
### 3 生活習慣病について

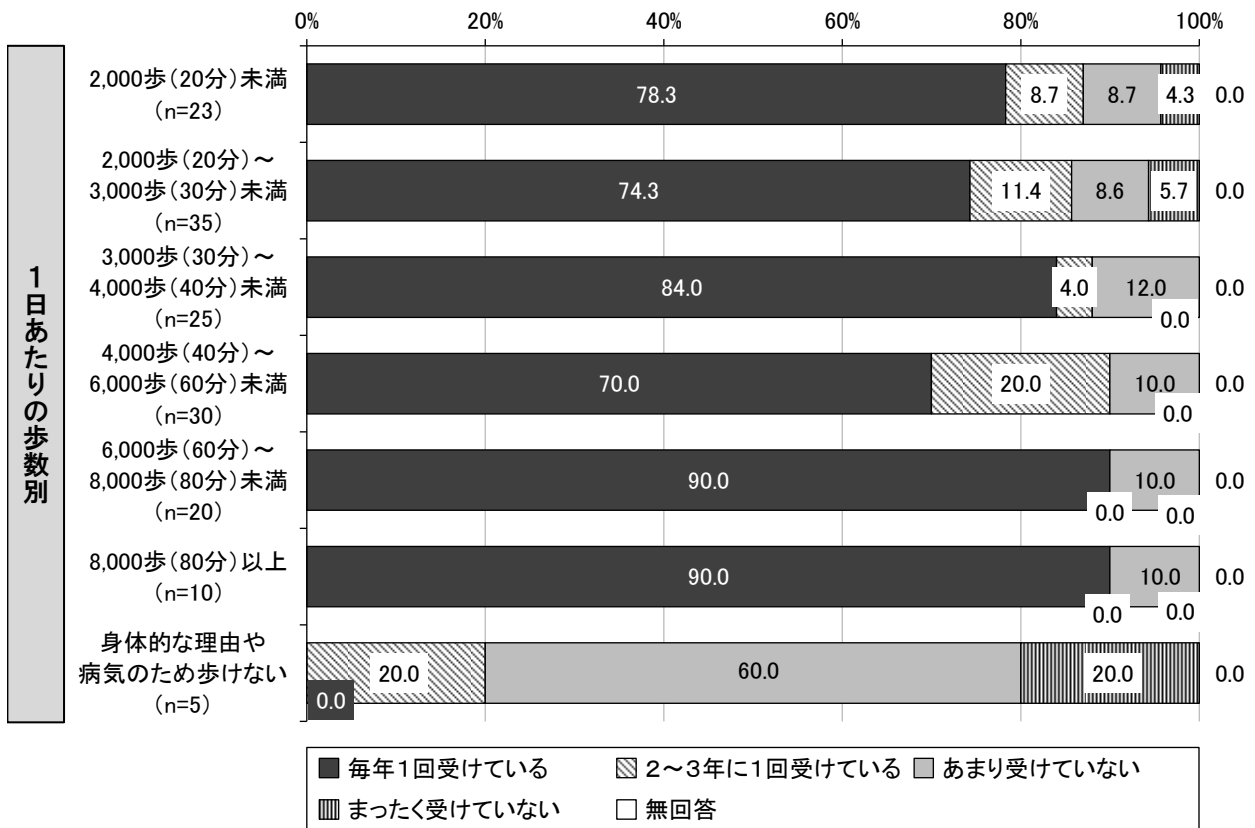
#### 問 11 定期的に健康診断を受けていますか。(1つだけ)

定期的に健康診断を受けているかについてみると、「毎年1回受けている」が76.4%と最も高く、次いで「あまり受けていない」が11.5%、「2～3年に1回受けている」が9.5%となっています。

前回調査と比較すると、「まったく受けていない」が6.8ポイント低くなっています。

健康寿命の認知度別・1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「毎年1回受けている」が最も高くなっています。

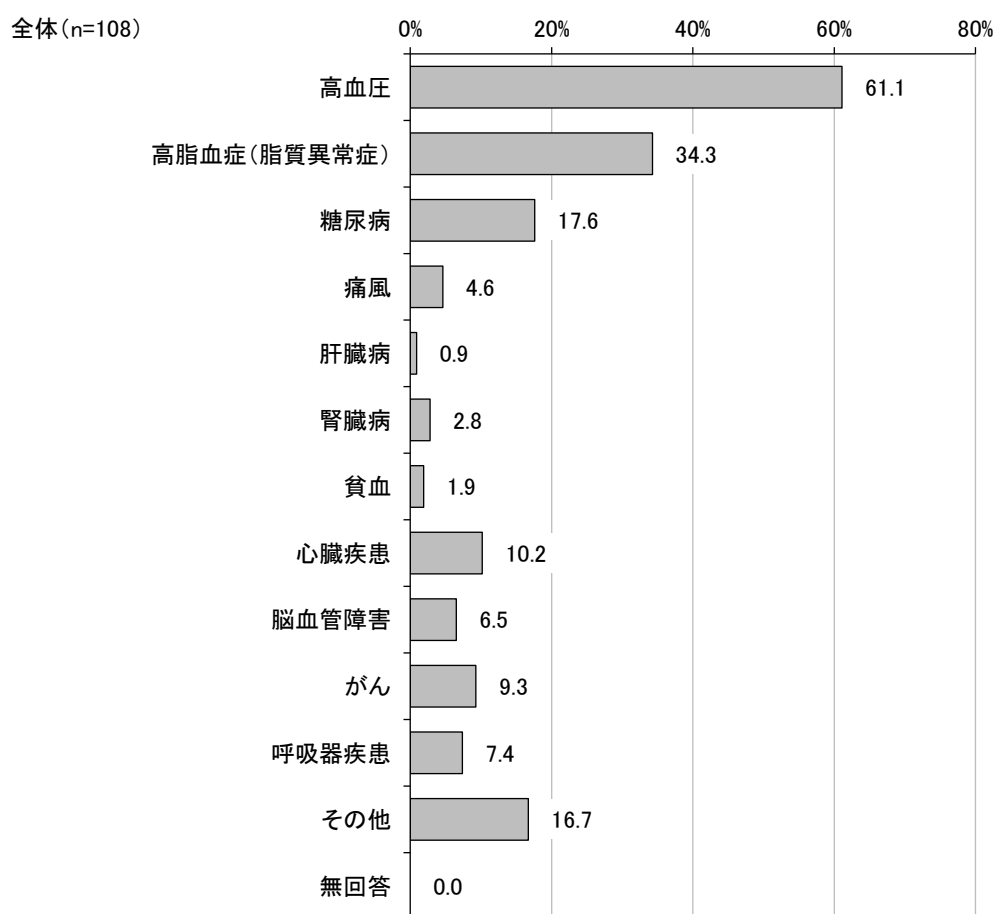






問 12 今までに指摘されたことがある疾患はありますか。(あてはまるものすべて)

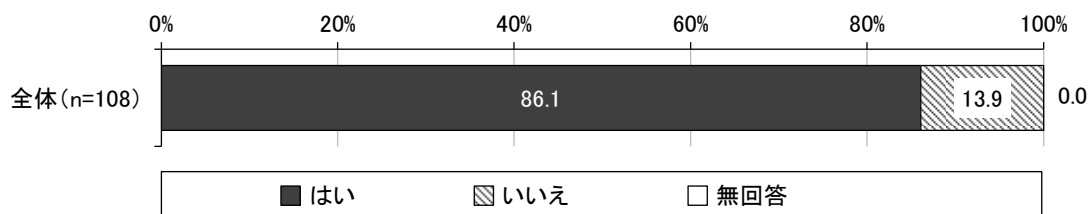
今までに指摘されたことがある疾患についてみると、「高血圧」が 61.1%と最も高く、次いで「高脂血症（脂質異常症）」が 34.3%、「糖尿病」が 17.6%となっています。



前問で、「その他」以外を答えた方におたずねします。

問 13 現在、問 12 で回答した疾患で定期的な受診や治療をしていますか。(1つだけ)

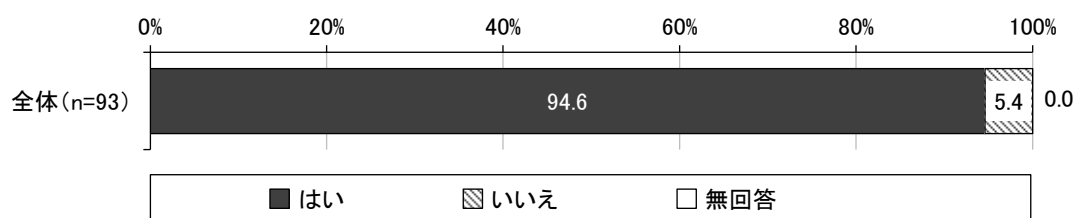
現在、問 12 で回答した疾患で定期的な受診や治療をしているかについてみると、「はい」が 86.1%、「いいえ」が 13.9%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

問 14 現在、服薬していますか。(1つだけ)

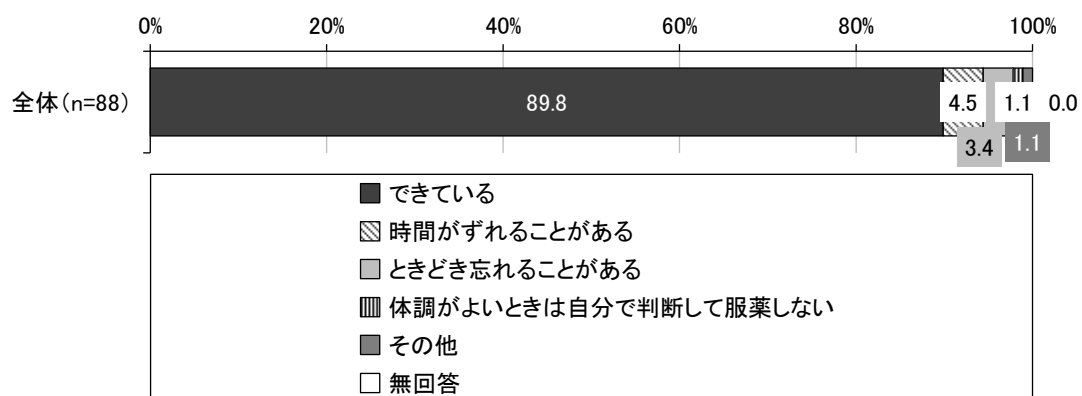
現在、服薬しているかについてみると、「はい」が94.6%、「いいえ」が5.4%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

問 15 指示されたとおり服薬できていますか。(1つだけ)

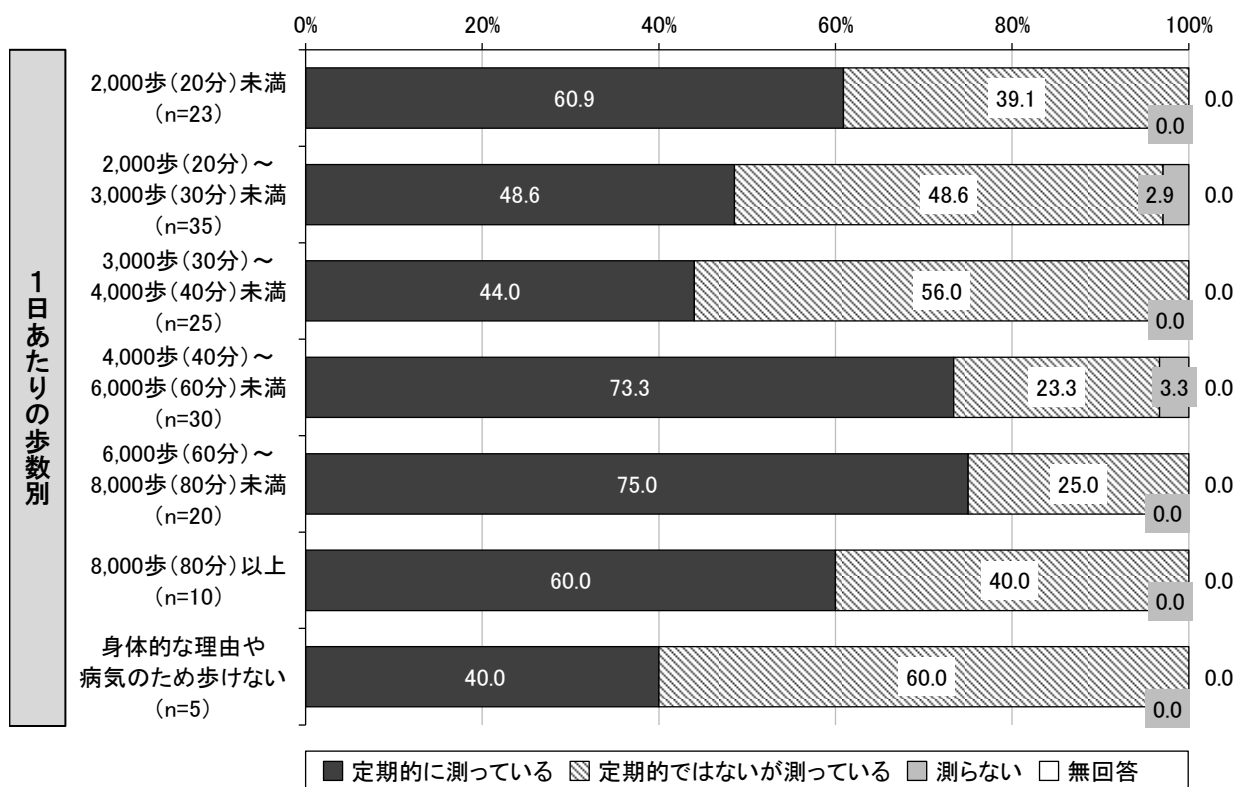
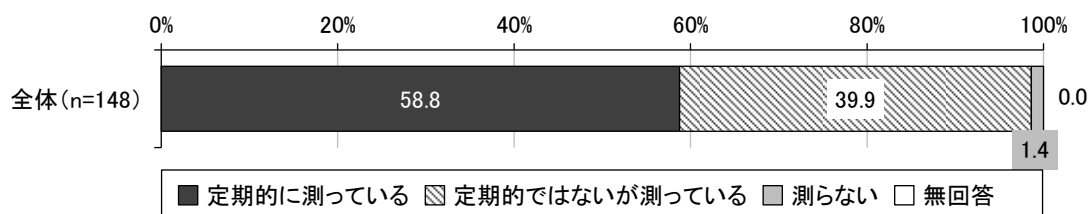
指示されたとおり服薬できているかについてみると、「できている」が89.8%と最も高く、次いで「時間がずれることがある」が4.5%、「ときどき忘れることがある」が3.4%となっています。



### 問 16 この1年間、体重を測りましたか。(1つだけ)

この1年間、体重を測ったかについてみると、「定期的に測っている」が58.8%と最も高く、次いで「定期的ではないが測っている」が39.9%、「測らない」が1.4%となっています。

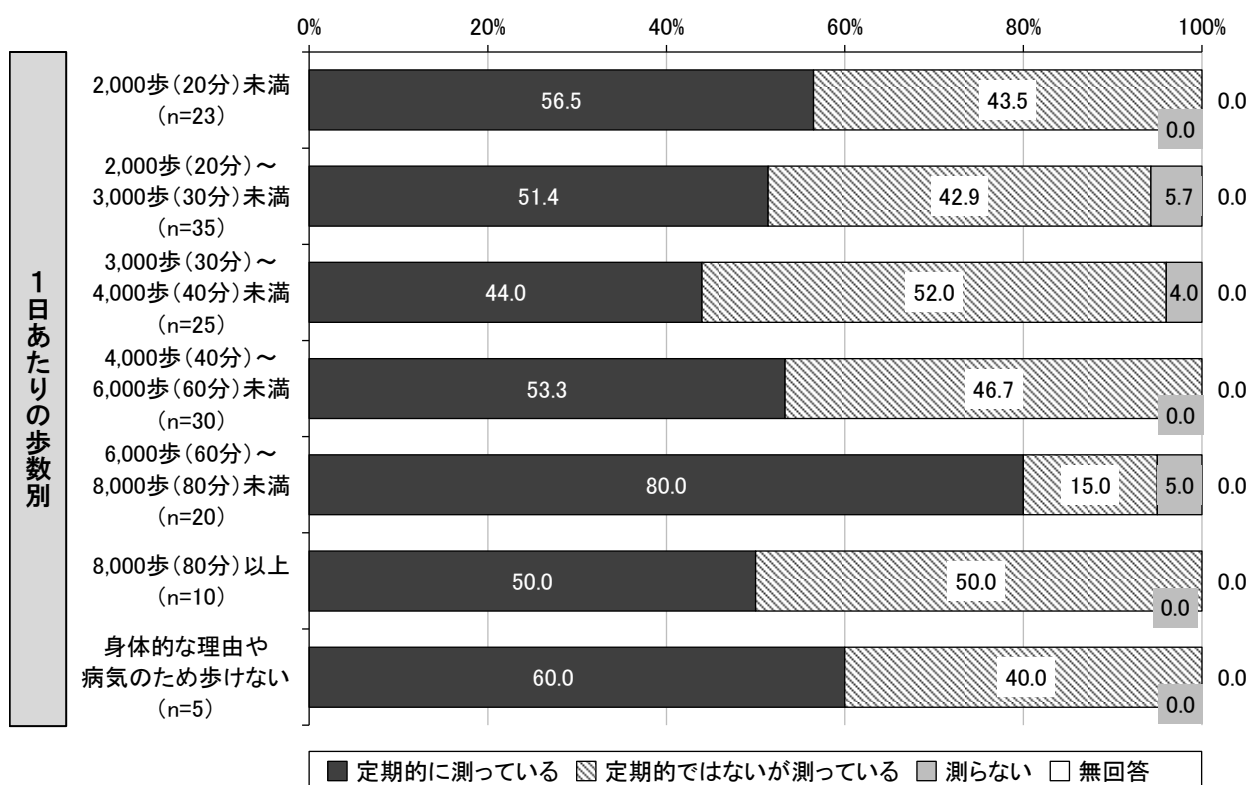
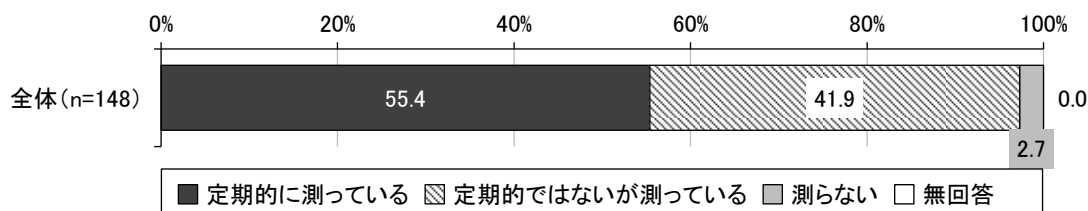
1日あたりの歩数別にみると、〔2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満〕で「定期的に測っている」「定期的ではないが測っている」、〔3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満〕で「定期的ではないが測っている」、その他の区分で「定期的に測っている」が最も高くなっています。



### 問 17 この1年間、血圧を測りましたか。(1つだけ)

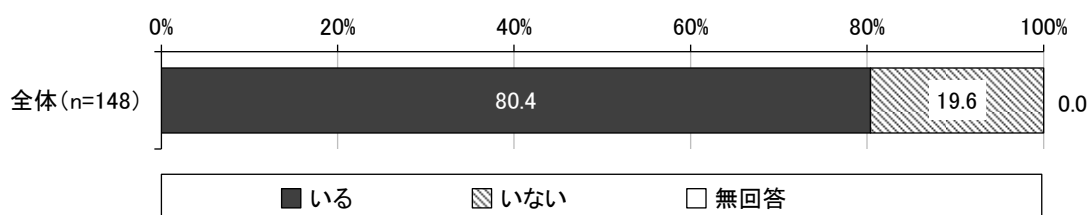
この1年間、血圧を測ったかについてみると、「定期的に測っている」が55.4%と最も高く、次いで「定期的ではないが測っている」が41.9%、「測らない」が2.7%となっています。

1日あたりの歩数別にみると、[3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満]で「定期的ではないが測っている」、「8,000歩(80分)以上」で「定期的に測っている」「定期的ではないが測っている」、その他の区分で「定期的に測っている」が最も高くなっています。



### 問 18 気軽に相談できる、かかりつけ医はいますか。(1つだけ)

気軽に相談できる、かかりつけ医はいるかについてみると、「いる」が80.4%、「いない」が19.6%となっています。



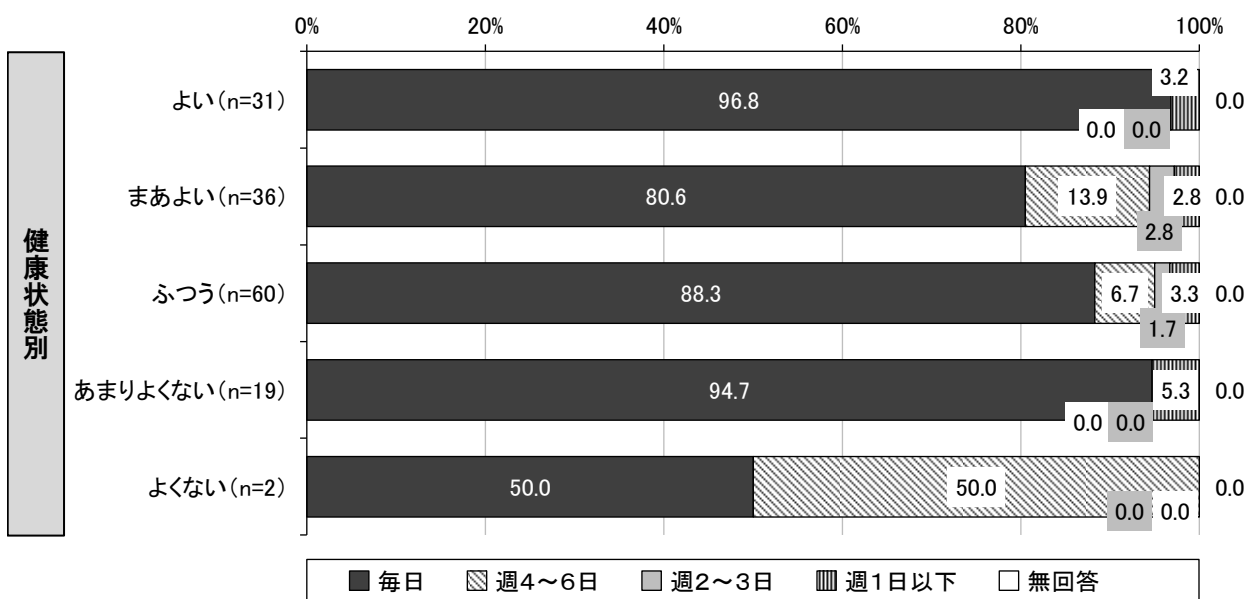
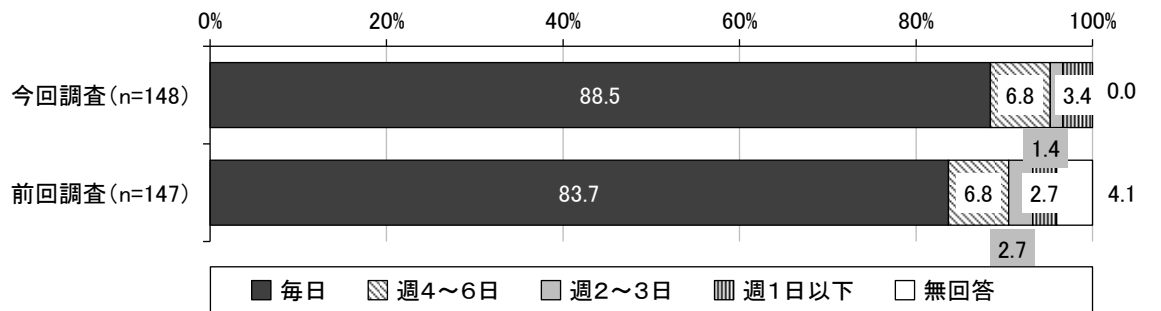
## 4 食生活について

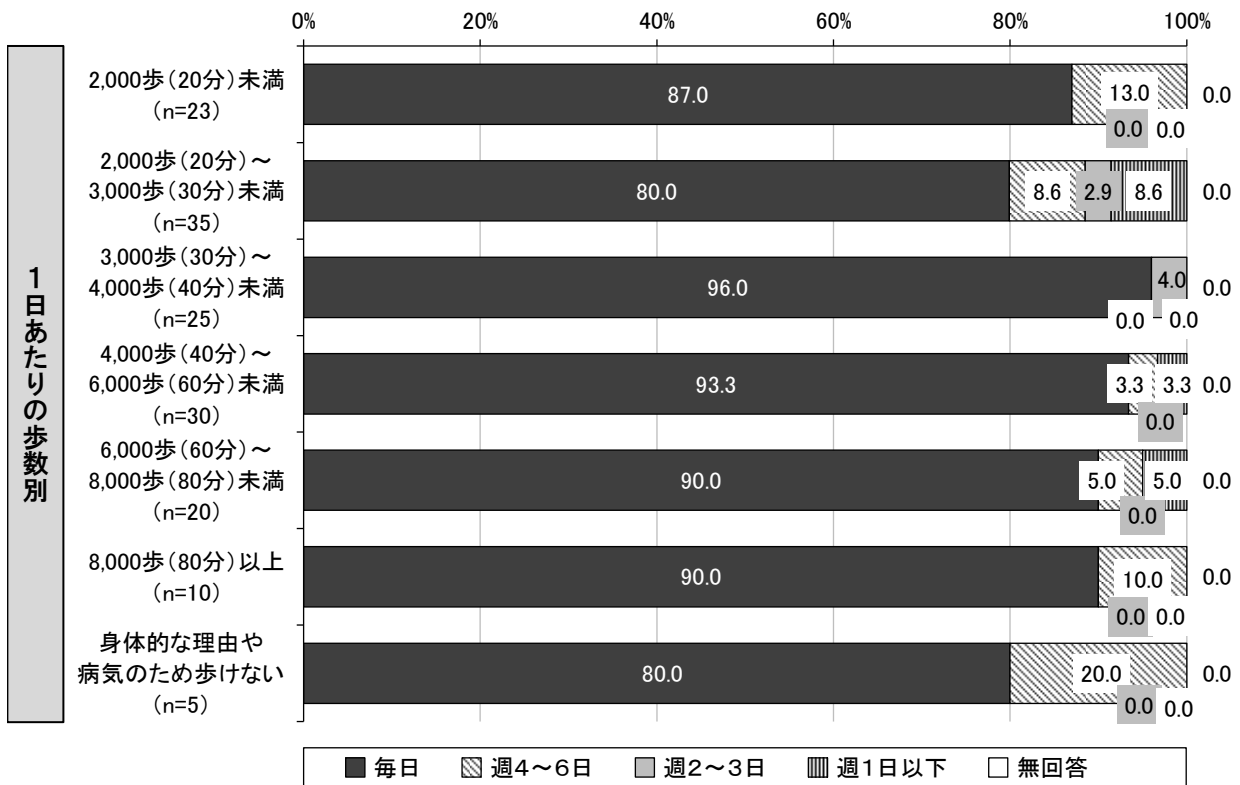
### 問 19 1週間のうち一日3食食べている日数をお答えください。(1つだけ)

1週間のうち一日3食食べている日数についてみると、「毎日」が88.5%と最も高く、次いで「週4～6日」が6.8%、「週1日以下」が3.4%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別・1日あたりの歩数別にみると、すべての区分で「毎日」が最も高くなっています。

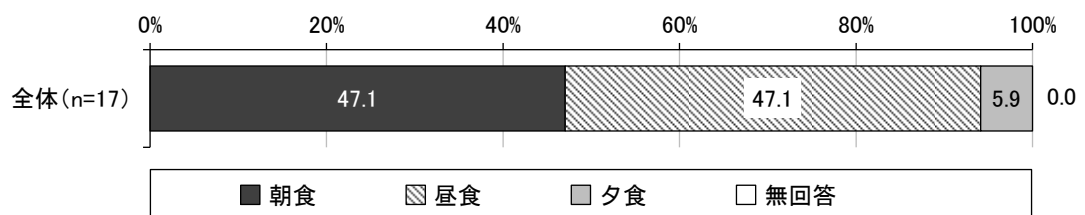




前問で、「週4~6日」「週2~3日」「週1日以下」を答えた方におたずねします。

問 20 欠食（食べない）は主にどの食事ですか。（1つだけ）

欠食は主にどの食事かについてみると、「朝食」「昼食」が47.1%と最も高く、次いで「夕食」が5.9%となっています。



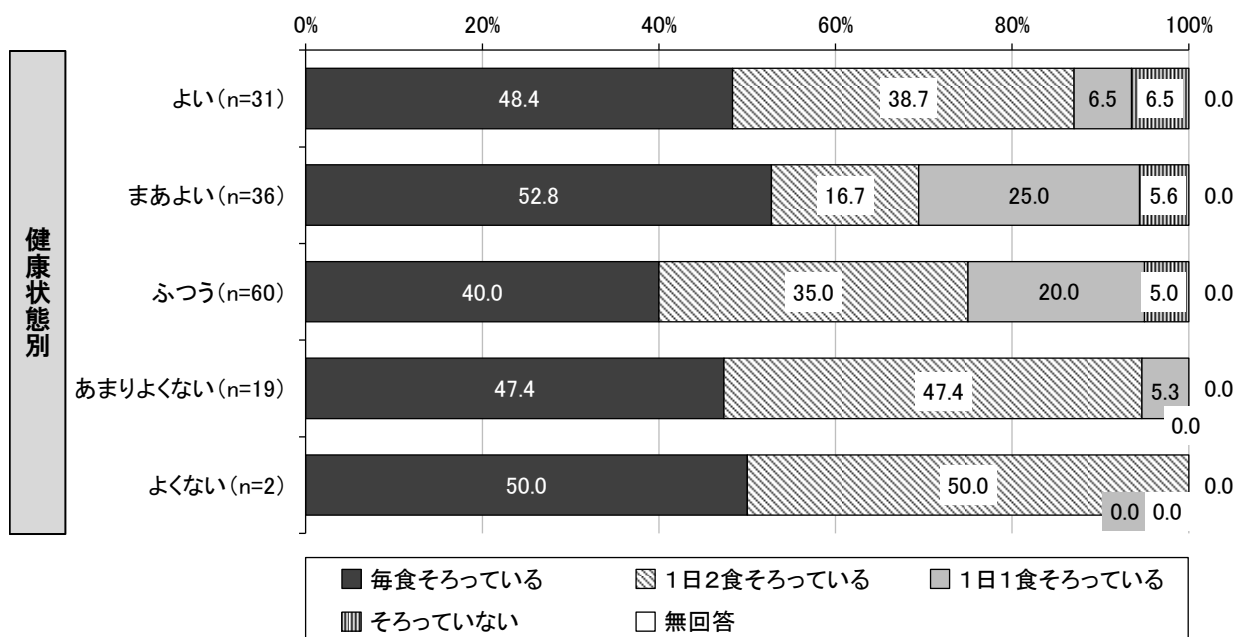
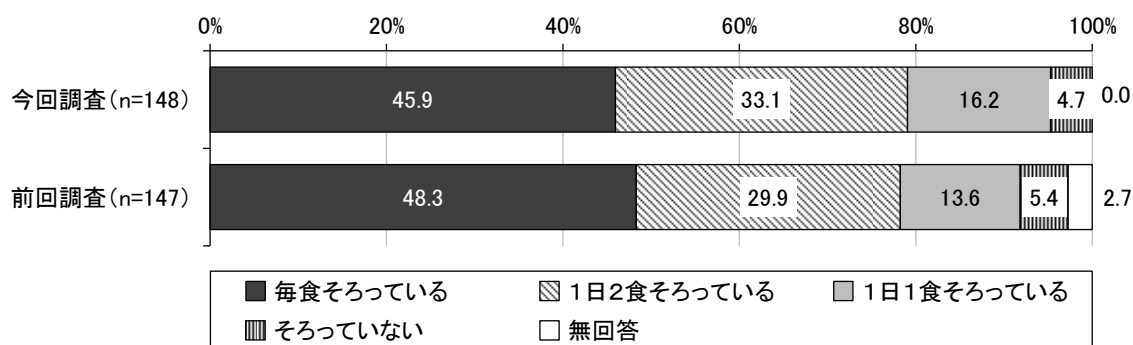
## 問 21 食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。(1つだけ)

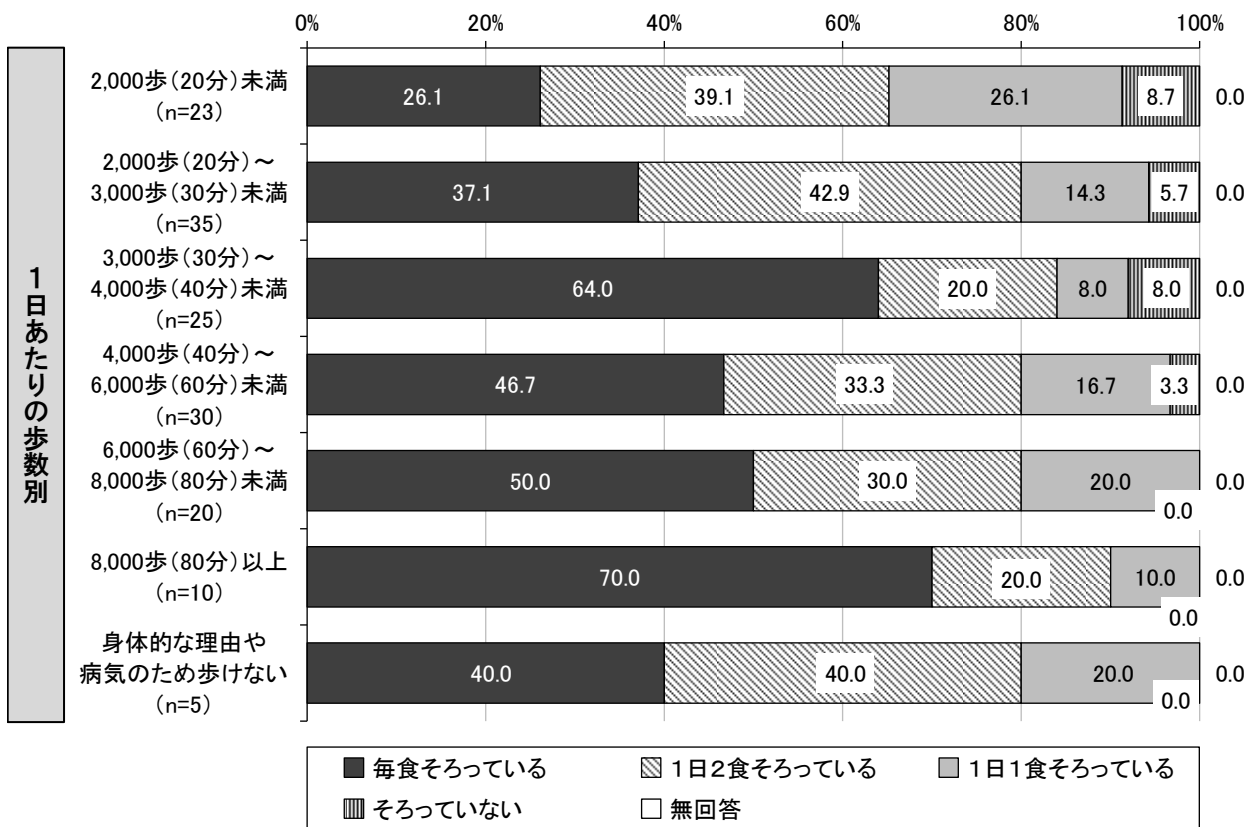
食事は主食、主菜、副菜がそろっているかについてみると、「毎食そろっている」が 45.9%と最も高く、次いで「1日2食そろっている」が 33.1%、「1日1食そろっている」が 16.2%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。

健康状態別にみると、[あまりよくない] で「毎食そろっている」「1日2食そろっている」、その他の区分で「毎食そろっている」が最も高くなっています。

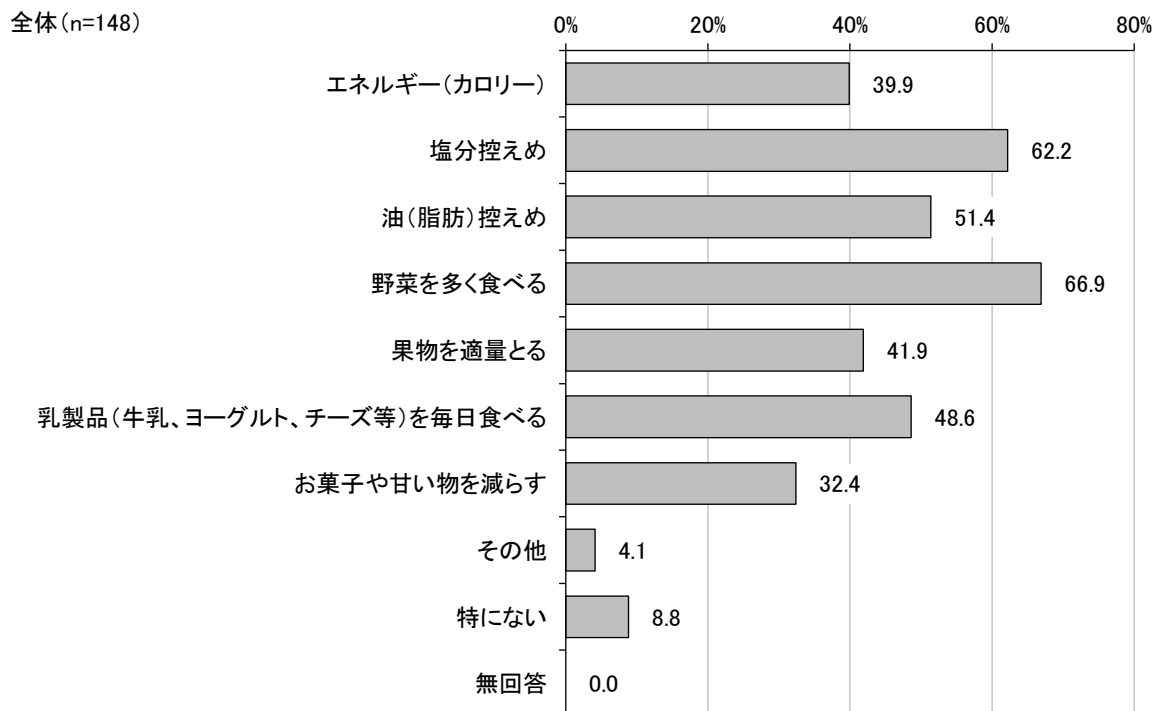
1日あたりの歩数別にみると、[2,000歩(20分)未満][2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満]で「1日2食そろっている」、その他の区分で「毎食そろっている」が最も高くなっています。





問 22 食事について気をつけていることは何ですか。外食、コンビニ食を含みます。  
(あてはまるものすべて)

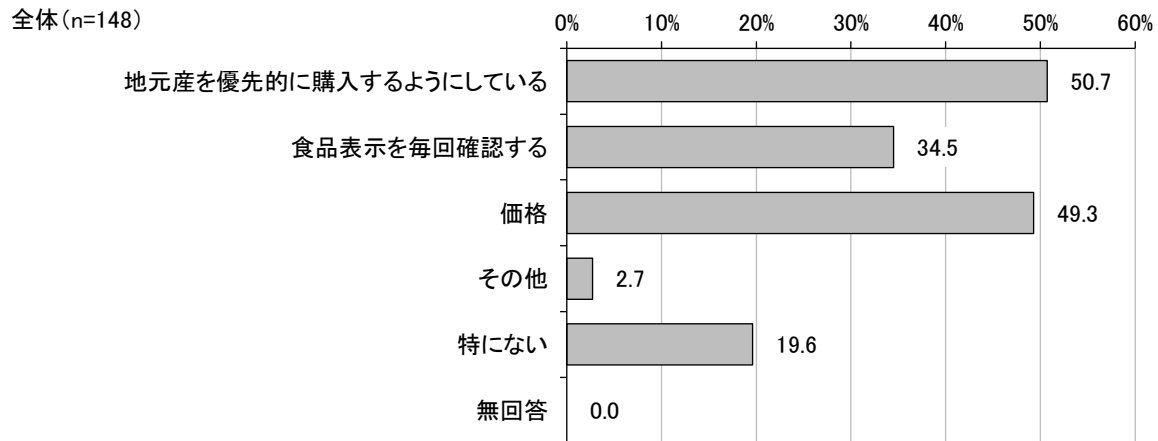
食事について気をつけていることについてみると、「野菜を多く食べる」が66.9%と最も高く、次いで「塩分控えめ」が62.2%、「油(脂肪)控えめ」が51.4%となっています。





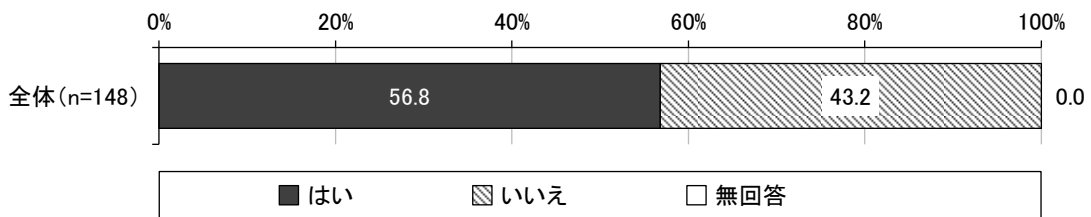
問 23 食べ物を購入する際、気を付けていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

食べ物を購入する際、気を付けていることについてみると、「地元産を優先的に購入するようにしている」が50.7%と最も高く、次いで「価格」が49.3%、「食品表示を毎回確認する」が34.5%となっています。



問 24 ご家庭で生ごみの減量化を図られていますか。(1つだけ)

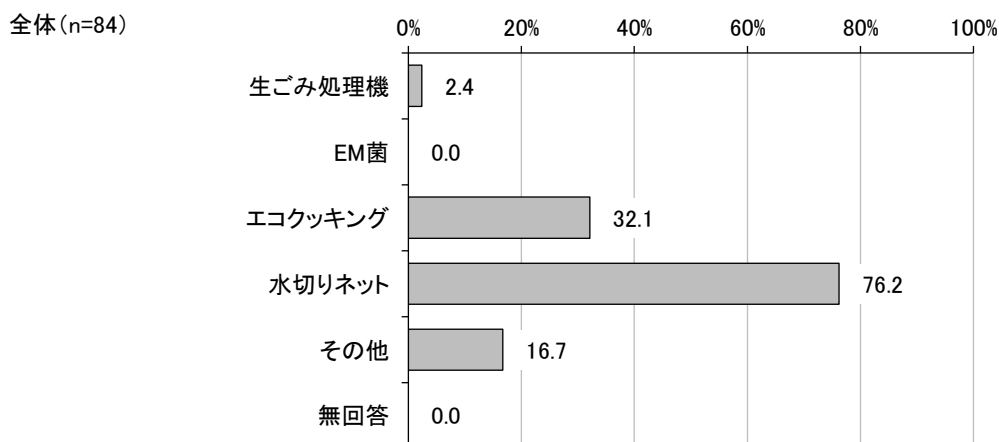
家庭で生ごみの減量化を図っているかについてみると、「はい」が56.8%、「いいえ」が43.2%となっています。



前問で、「はい」を答えた方におたずねします。

問 25 生ごみの減量は具体的にどのような方法でしょうか。(あてはまるものすべて)

生ごみの具体的な減量方法についてみると、「水切りネット」が76.2%と最も高く、次いで「エコクッキング」が32.1%、「その他」を除いて「生ごみ処理機」が2.4%となっています。



## 5 運動について

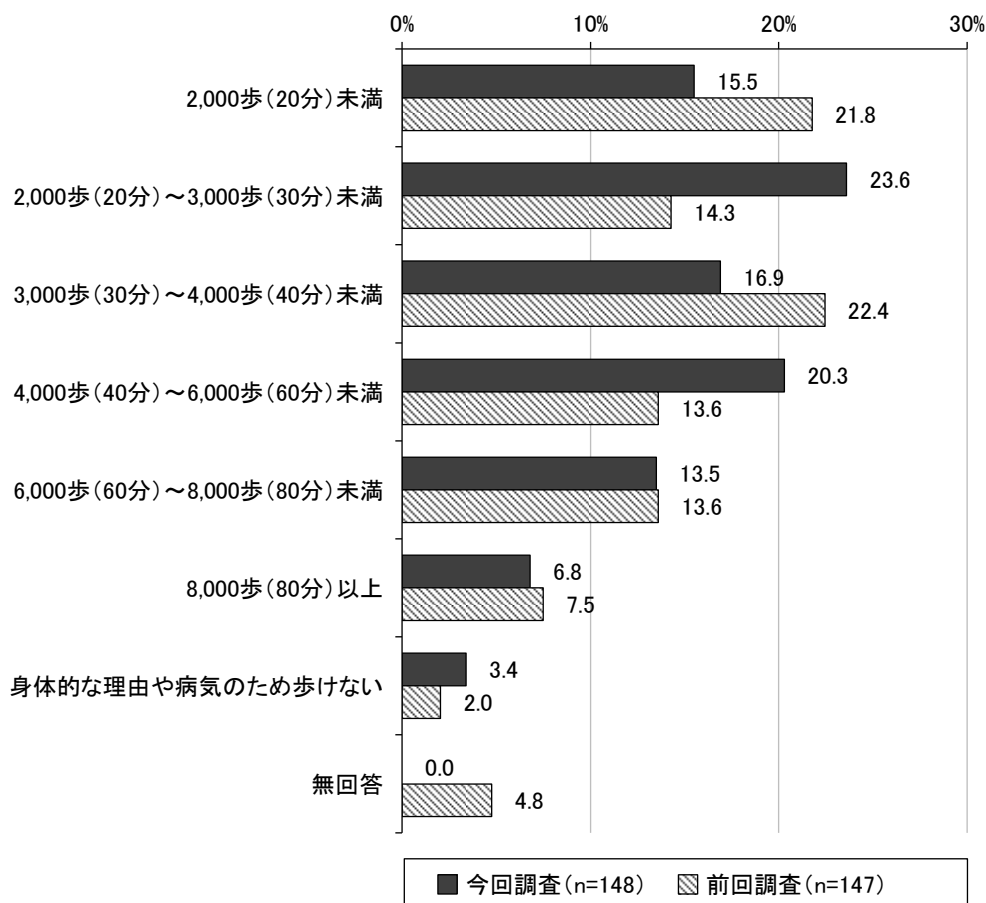
問 26 家事なども含め、あなたは、日常生活の中で1日にどの程度歩いていますか。おおまかな数字として最も近いものをお答えください。(1つだけ)

日常生活で1日にどの程度歩いているかについてみると、「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」が23.6%と最も高く、次いで「4,000歩(40分)～6,000歩(60分)未満」が20.3%、「3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満」が16.9%となっています。

前回調査と比較すると、「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」が9.3ポイント高くなっています。

健康状態別にみると、[よい]で「4,000歩(40分)～6,000歩(60分)未満」、[ふつう]で「3,000歩(30分)～4,000歩(40分)未満」、その他の区分で「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」が最も高くなっています。

健康寿命の認知度別にみると、[言葉も意味も知っている]で「2,000歩(20分)～3,000歩(30分)未満」、[言葉は知っているが、意味は知らない]で「2,000歩(20分)未満」が最も高くなっています。



単位: %		2	3	4	6	8	8	歩身 け体的 ないな 理由 や病 気のため	無 回 答
		0	2	3	4	6	8		
		歩	歩	歩	歩	歩	歩		
		(	(	(	(	(	(		
		2	3	4	6	8	8		
		分	分	分	分	分	分		
		)	)	)	)	)	)		
		未	未	未	未	未	未		
		満	満	満	満	満	以上		
健康 状態 別	よい(n=31)	12.9	12.9	12.9	<b>35.5</b>	<b>16.1</b>	9.7	0.0	0.0
	まあよい(n=36)	11.1	<b>33.3</b>	8.3	13.9	<b>22.2</b>	8.3	2.8	0.0
	ふつう(n=60)	16.7	<b>21.7</b>	<b>23.3</b>	20.0	10.0	6.7	1.7	0.0
	あまりよくない(n=19)	<b>26.3</b>	<b>31.6</b>	21.1	10.5	5.3	0.0	5.3	0.0
	よくない(n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	<b>100.0</b>	0.0

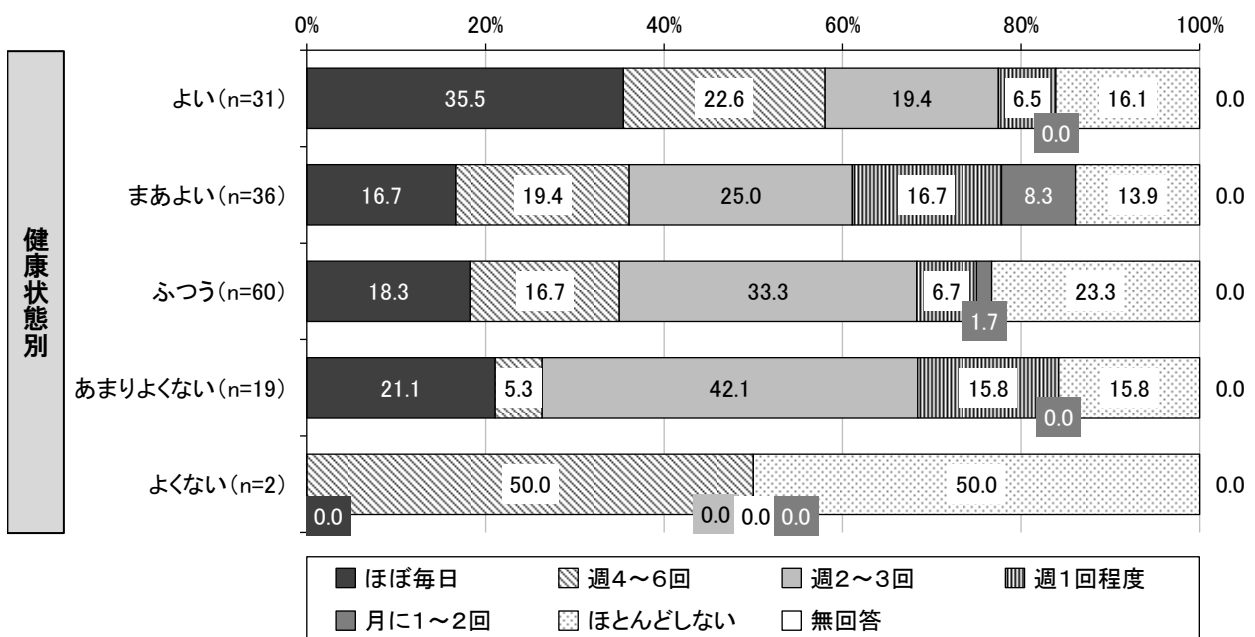
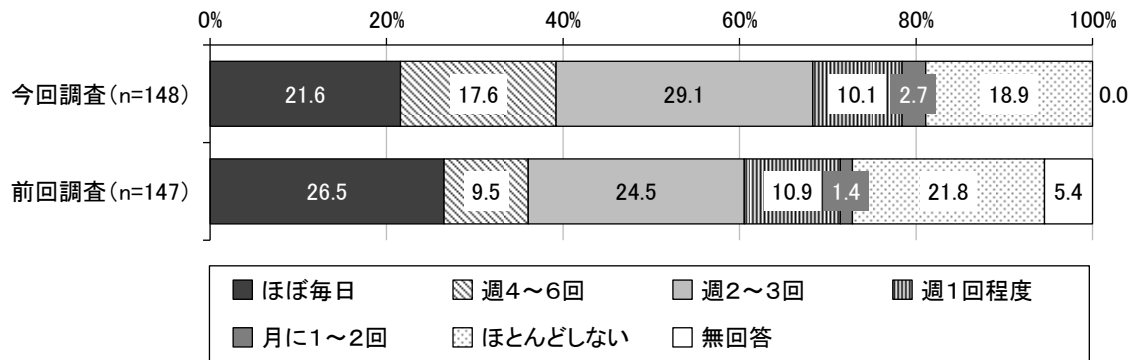
単位: %		2	3	4	6	8	8	歩身 け体的 ないな 理由 や病 気のため	無 回 答
		0	2	3	4	6	8		
		歩	歩	歩	歩	歩	歩		
		(	(	(	(	(	(		
		2	3	4	6	8	8		
		分	分	分	分	分	分		
		)	)	)	)	)	)		
		未	未	未	未	未	未		
		満	満	満	満	満	以上		
健康 寿命 の 認知 度 別	言葉も意味も知っている(n=126)	11.1	<b>25.4</b>	16.7	<b>22.2</b>	15.1	7.9	1.6	0.0
	言葉は知っているが、 意味は知らない(n=18)	<b>44.4</b>	<b>16.7</b>	<b>16.7</b>	11.1	5.6	0.0	5.6	0.0
	言葉も意味も知らない(今回の調査 で初めて聞いた場合を含む)(n=4)	<b>25.0</b>	0.0	<b>25.0</b>	0.0	0.0	0.0	<b>50.0</b>	0.0

問 27 日頃、どの程度運動をしていますか。(1つだけ)

日頃、どの程度運動をしているかについてみると、「週2～3回」が29.1%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が21.6%、「ほとんどしない」が18.9%となっています。

前回調査と比較すると、「週4～6回」が8.1ポイント高くなっています。

健康状態別にみると、〔よい〕で「ほぼ毎日」、その他の区分で「週2～3回」が最も高くなっています。

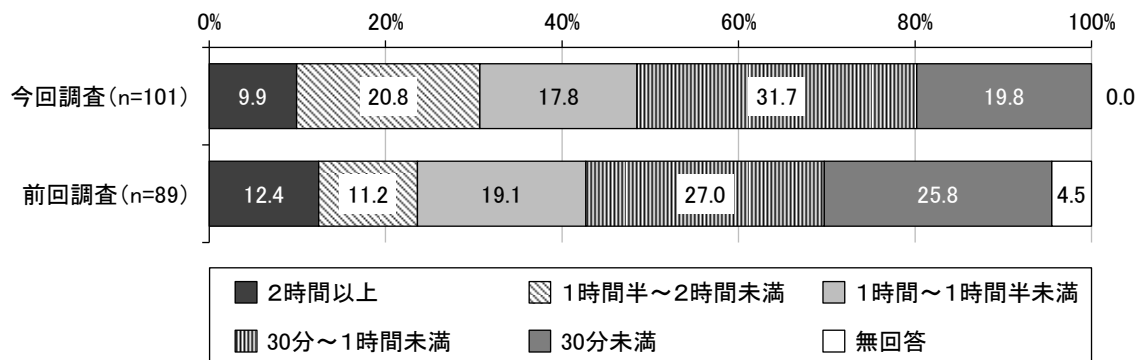


前問で、「ほぼ毎日」「週4～6回」「週2～3回」を答えた方におたずねします。

問 28 1回あたりの運動時間はどのくらいですか。(1つだけ)

1回あたりの運動時間についてみると、「30分～1時間未満」が31.7%と最も高く、次いで「1時間半～2時間未満」が20.8%、「30分未満」が19.8%となっています。

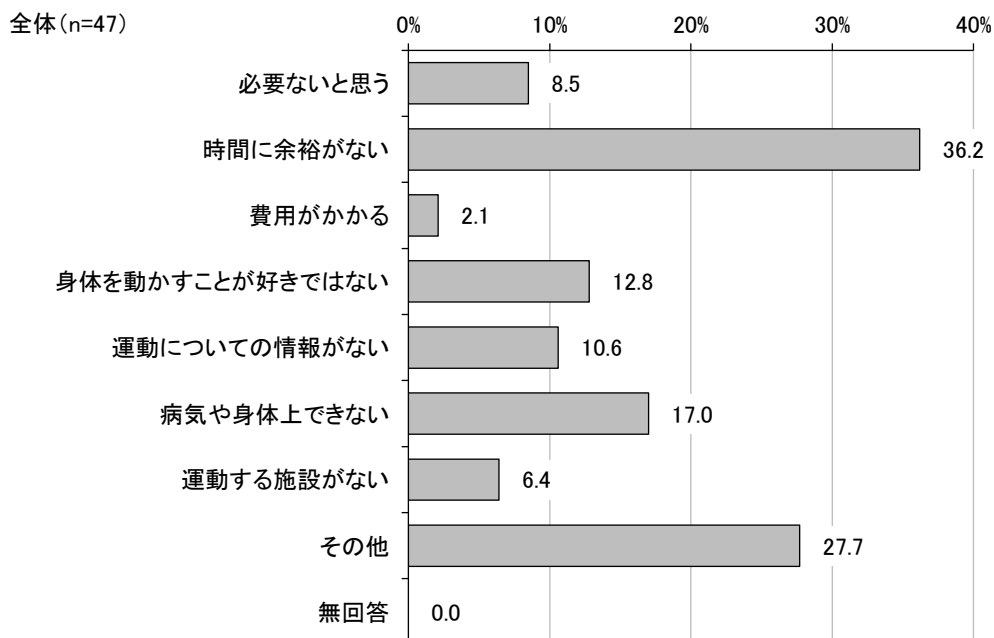
前回調査と比較すると、「1時間半～2時間未満」が9.6ポイント高くなっています。



問 27 で、「週1回程度」「月に1～2回」「ほとんどしない」を答えた方におたずねします。

問 29 あまり運動しない理由はなんですか。(あてはまるものすべて)

あまり運動しない理由についてみると、「その他」を除いて「時間に余裕がない」が36.2%と最も高く、次いで「病気や身体上できない」が17.0%、「身体を動かすことが好きではない」が12.8%となっています。

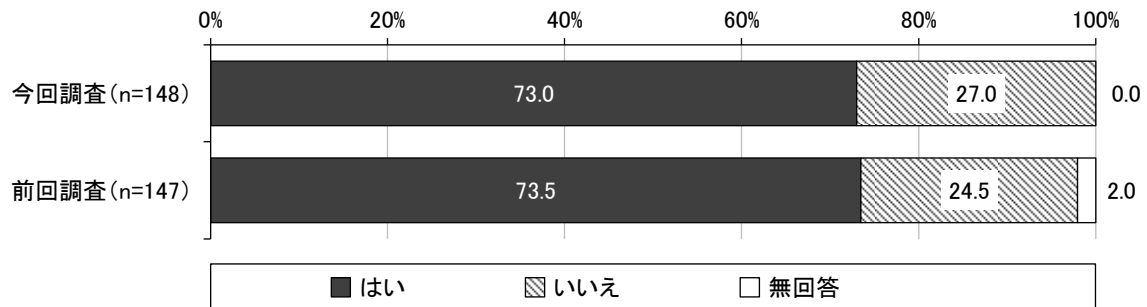


## 6 歯の健康について

### 問 30 この1年間に歯科医院を受診しましたか。(1つだけ)

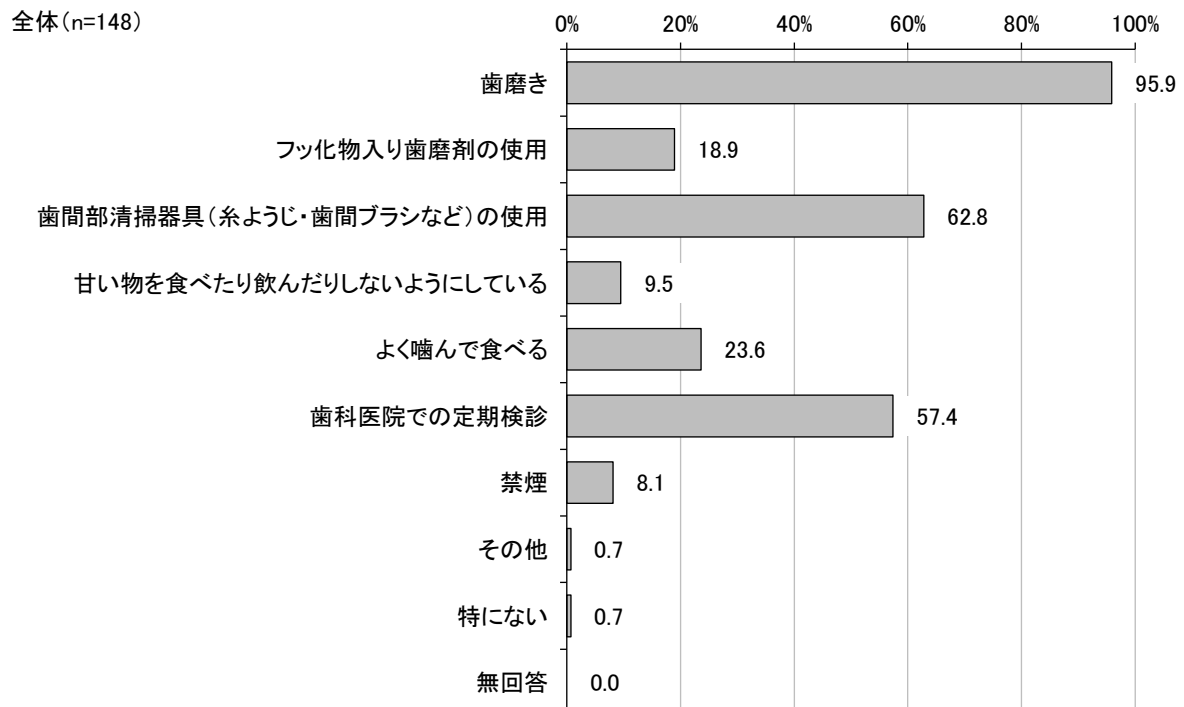
この1年間に歯科医院を受診したかについてみると、「はい」が73.0%、「いいえ」が27.0%となっています。

前回調査との比較では、大きな差はみられませんでした。



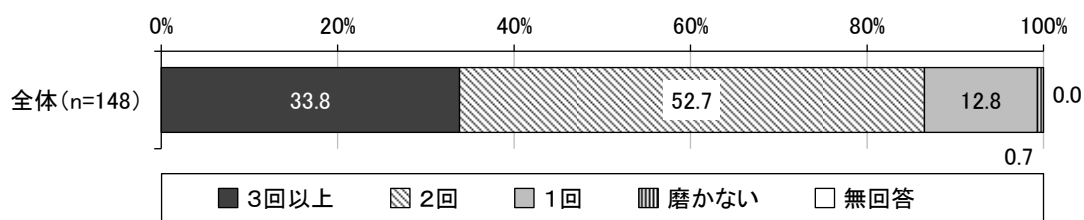
### 問 31 歯の健康のために気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべて)

歯の健康のために気をつけていることについてみると、「歯磨き」が95.9%と最も高く、次いで「歯間部清掃器具(糸ようじ・歯間ブラシなど)の使用」が62.8%、「歯科医院での定期検診」が57.4%となっています。



### 問 32 歯磨きは1日何回しますか。(1つだけ)

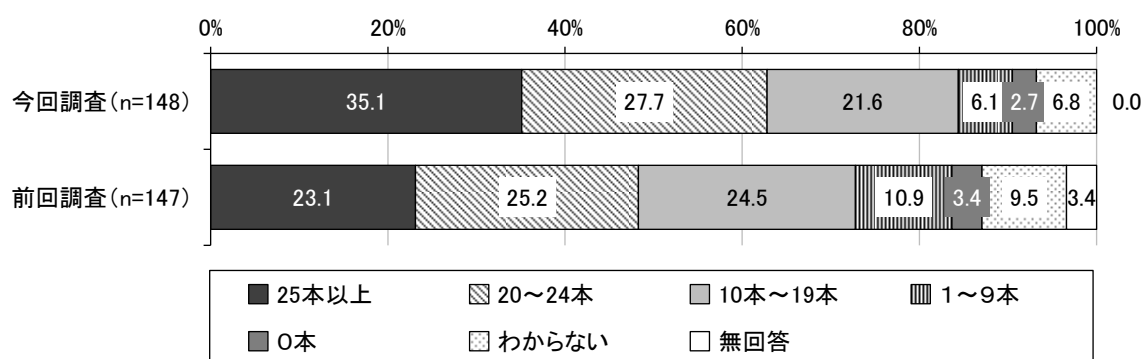
歯磨きは1日何回するかについてみると、「2回」が52.7%と最も高く、次いで「3回以上」が33.8%、「1回」が12.8%となっています。



### 問 33 自分の歯は現在、何本ありますか。(1つだけ)

自分の歯は現在、何本あるかについてみると、「25本以上」が35.1%と最も高く、次いで「20~24本」が27.7%、「10本~19本」が21.6%となっています。

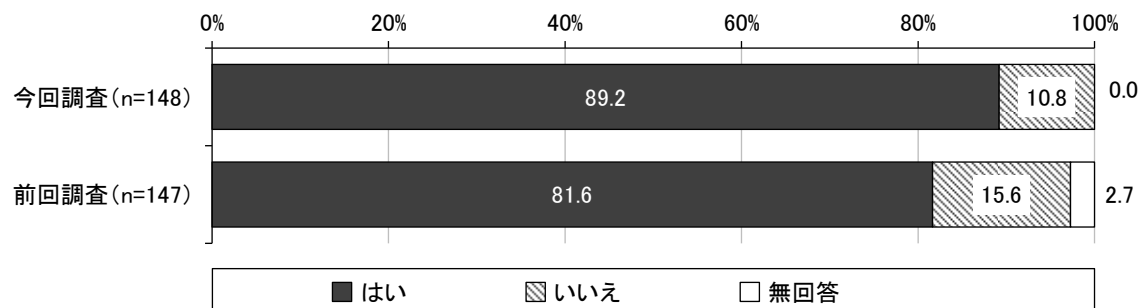
前回調査と比較すると、「25本以上」が12.0ポイント高くなっています。



### 問 34 よくものを噛めていますか。(1つだけ)

よくものを噛めているかについてみると、「はい」が89.2%、「いいえ」が10.8%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」が7.6ポイント高くなっています。



## 7 暮らしやこころについて

### 問 35 睡眠による休養が十分にとれていますか。(1つだけ)

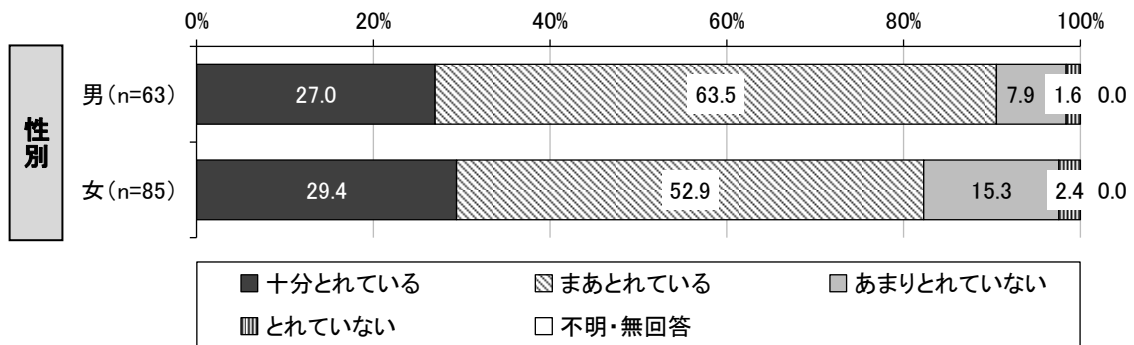
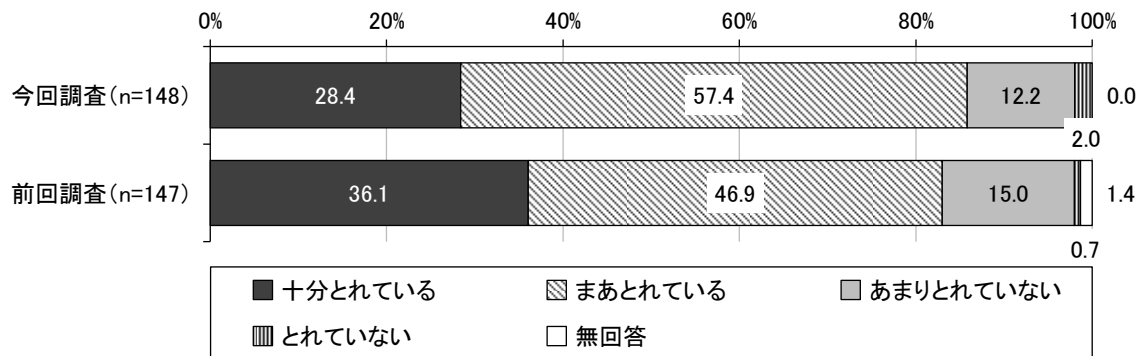
睡眠による休養が十分にとれているかについてみると、「まあとれている」が 57.4%と最も高く、次いで「十分とれている」が 28.4%、「あまりとれていない」が 12.2%となっています。

前回調査と比較すると、「まあとれている」が 10.5 ポイント高くなっています。

性別にみると、女性が男性に比べて「あまりとれていない」「とれていない」の割合が高くなっています。

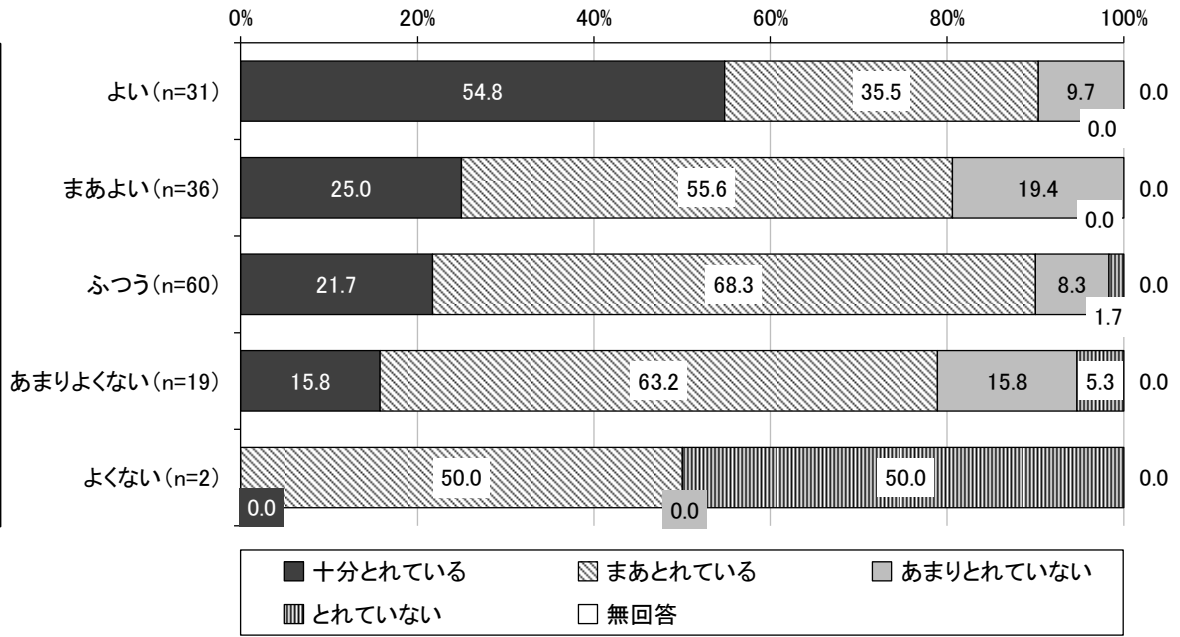
健康状態別にみると、〔よい〕で「十分とれている」、その他の区分で「まあとれている」が最も高くなっています。

1日あたりの歩数別にみると、〔8,000歩（80分）以上〕で「十分とれている」、その他の区分で「まあとれている」が最も高くなっています。

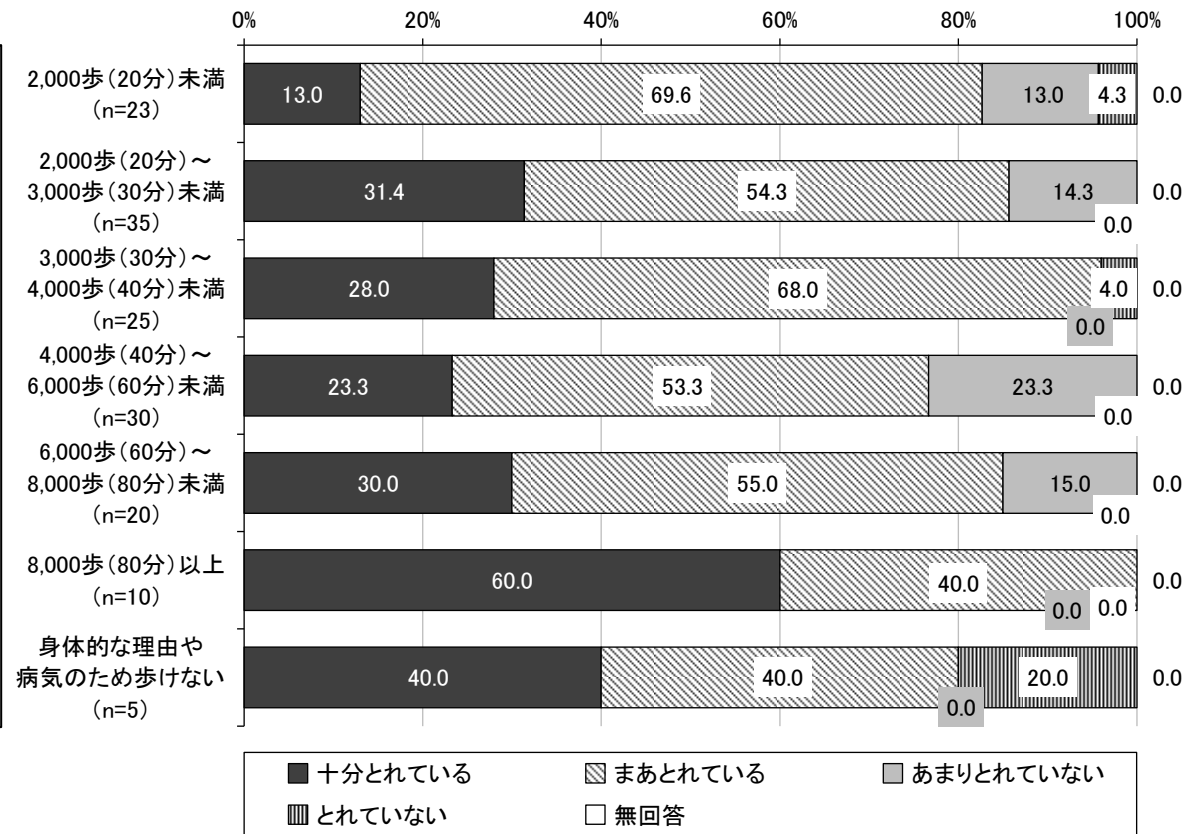




健康状態別



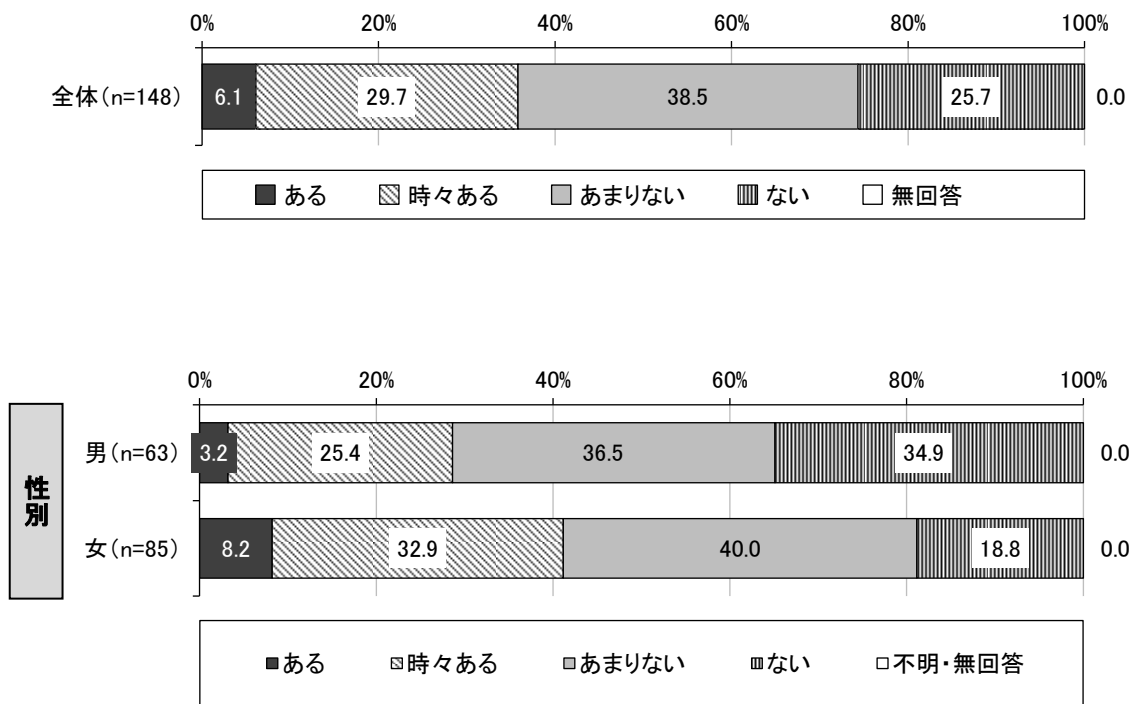
1日あたりの歩数別



問 36 孤独や不安を感じることがありますか。(1つだけ)

孤独や不安を感じることがあるかについてみると、「あまりない」が38.5%と最も高く、次いで「時々ある」が29.7%、「ない」が25.7%となっています。

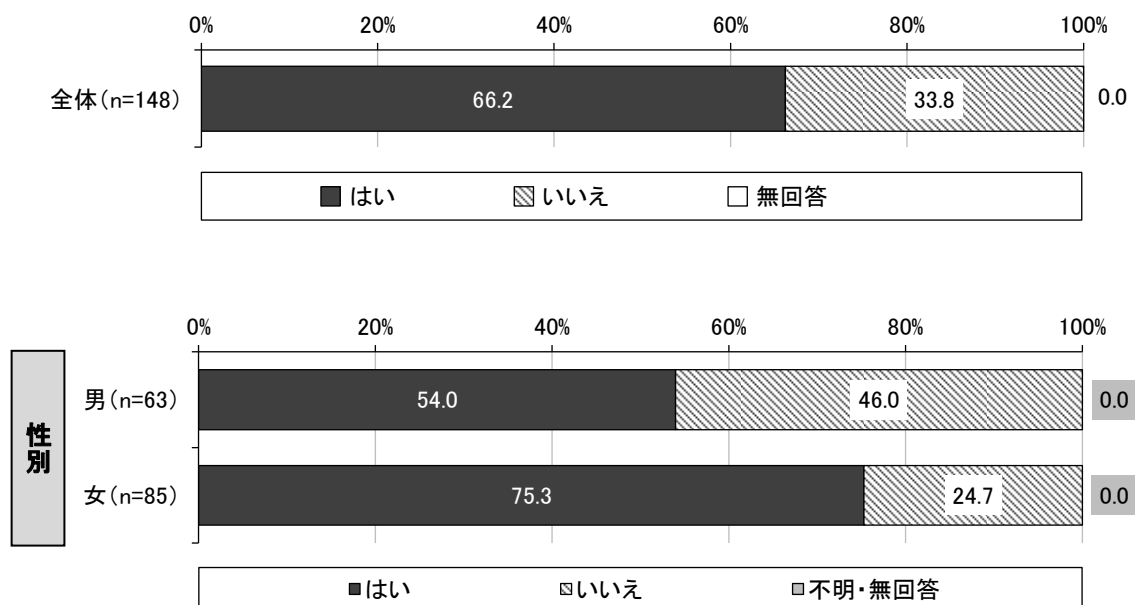
性別にみると、女性が男性に比べて「ある」「時々ある」の割合が高くなっています。



問 37 親しくおしゃべりしたり、行き来するような友人が近くにいますか。(1つだけ)

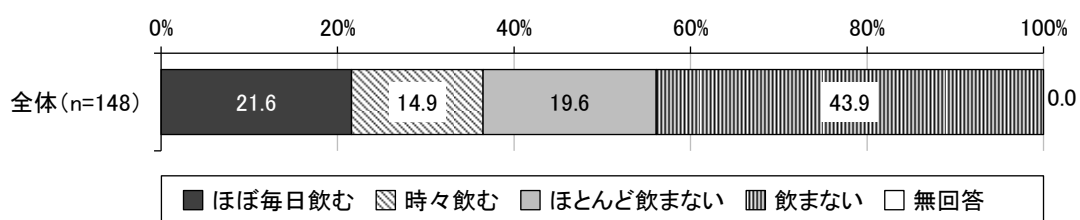
親しくおしゃべりしたり、行き来するような友人が近くにいるかについてみると、「はい」が66.2%、「いいえ」が33.8%となっています。

性別にみると、男性が女性に比べ「いいえ」の割合が高くなっています。



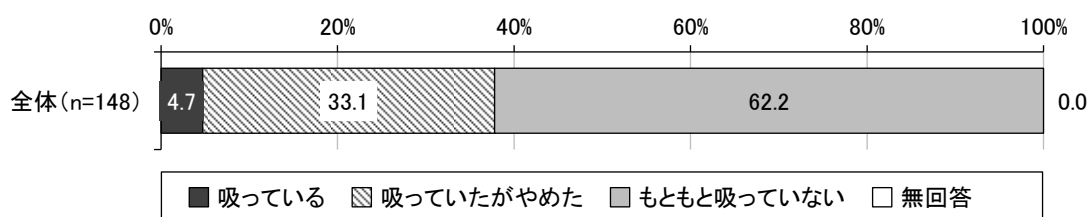
問 38 お酒は飲みますか。(1つだけ)

お酒を飲むかについてみると、「飲まない」が43.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」が21.6%、「ほとんど飲まない」が19.6%となっています。



問 39 たばこは吸っていますか。(1つだけ)

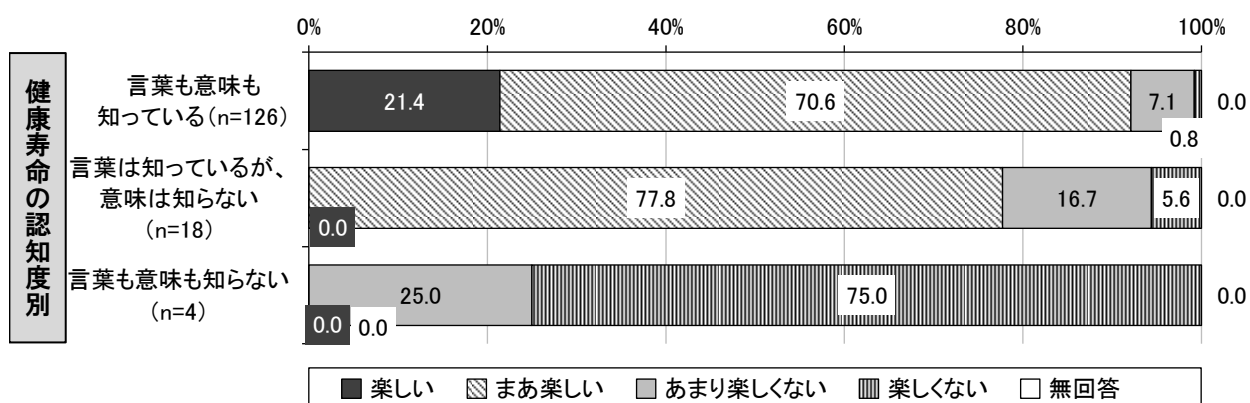
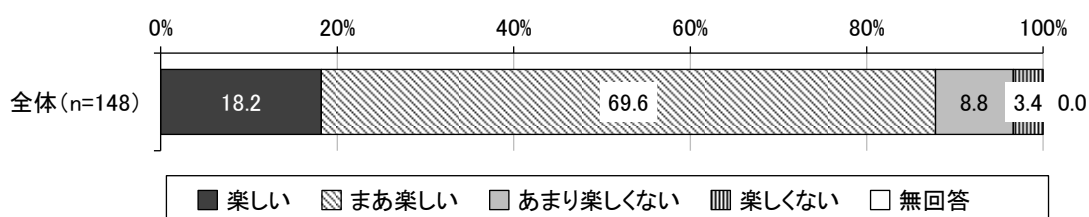
たばこを吸っているかについてみると、「もともと吸っていない」が62.2%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた」が33.1%、「吸っている」が4.7%となっています。



問 40 毎日の生活は楽しいですか。(1つだけ)

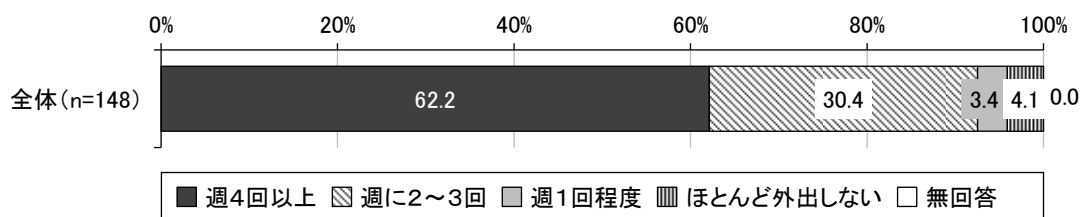
毎日の生活は楽しいかについてみると、「まあ楽しい」が69.6%と最も高く、次いで「楽しい」が18.2%、「あまり楽しくない」が8.8%となっています。

健康寿命の認知度別にみると、すべての区分で「まあ楽しい」が最も高くなっています。



### 問 41 外出する回数はどれくらいですか。(1つだけ)

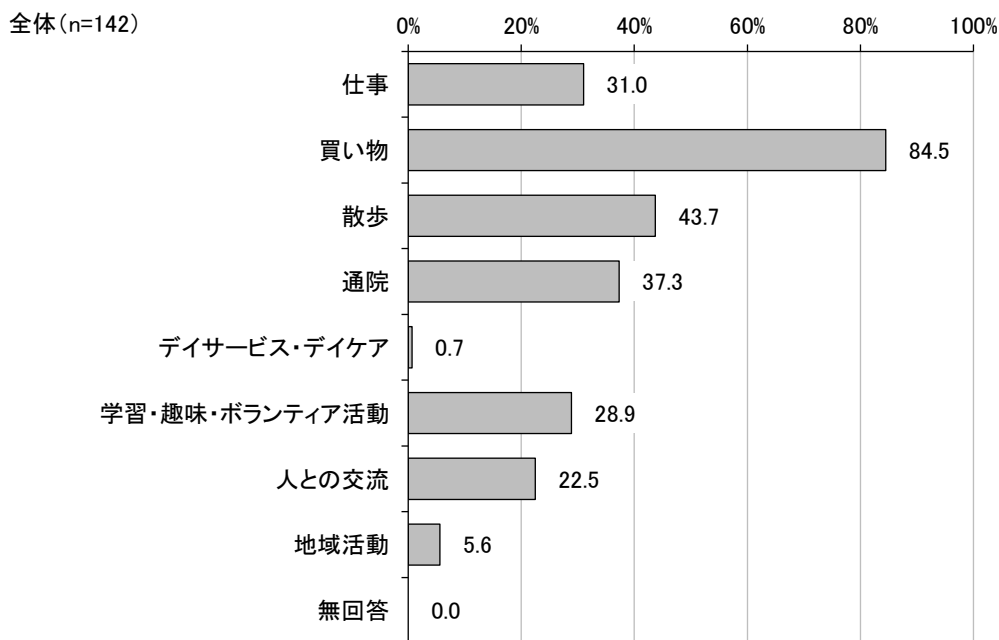
外出する回数についてみると、「週4回以上」が62.2%と最も高く、次いで「週に2～3回」が30.4%、「ほとんど外出しない」が4.1%となっています。



前問で、「週4回以上」「週に2～3回」「週1回程度」を答えた方におたずねします。

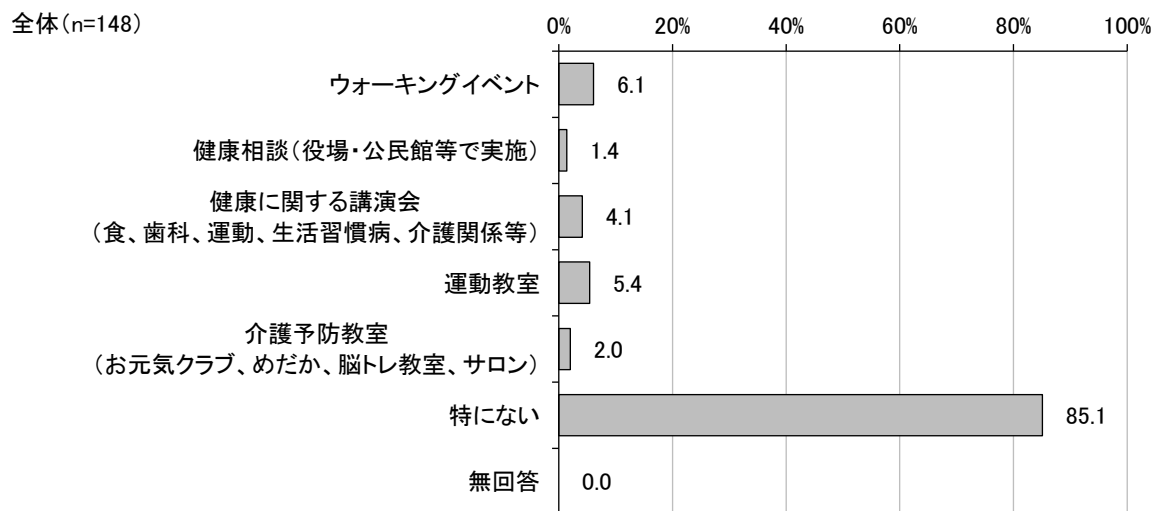
### 問 42 外出の目的は主に何ですか。(あてはまるものすべて)

外出の主な目的についてみると、「買い物」が84.5%と最も高く、次いで「散歩」が43.7%、「通院」が37.3%となっています。



問 43 この1年間、次のような健康づくり活動に参加しましたか。(あてはまるものすべて)

この1年間に参加した健康づくり活動についてみると、「特にない」が85.1%と最も高く、次いで「ウォーキングイベント」が6.1%、「運動教室」が5.4%となっています。



第2次健康ながよ21(健康づくり計画)  
アンケート調査  
結果報告書

発行:長与町 健康保険課  
TEL:095-883-1111

発行年月:令和5年10月