

令和5年度
上野原市健康実態調査結果報告
(20歳以上)

令和6年2月

INDEX

調査概要	1
F1：性別	2
F2：年齢	3
F3：医療保険の種類	4
F4：家族構成	5
F5：職業等の状況	6
F6：居住地区	7
問 1：自分を健康だと思うか	8
問 2：「健康」とはということか	10
問 3：健康面で何か悩んでいることや困っていることがあるか	13
問 3(1)：悩みや困っていることは何か【問 3 で“ある”と回答した方】	14
問 4：健康について相談している人.....	20
問 5：健康の維持・増進のために、何か取り組んでいるか.....	23
問 5(1)：主に取り組んでいること【問 5 で“取り組んでいる”と回答した方】	24
問 5(2)：取り組んでいない理由【問 5 で“取り組んでいない”と回答した方】	27
問 6：内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っているか	29
問 7：体重を測る頻度	31
問 8：適正体重を知っているか	33
問 9：BMI	34
問 10：ふだん朝食を食べているか	36
問 10(1)：朝食を食べない理由【問 10 で『週に 5 日以下しか朝食を食べない』と回答した方】.....	38
問 11(1)：ふだんの食生活で多いもの.....	40
問 11(2)：ふだんの食生活における食べ方・内容.....	44
問 12：間食をとっているか	46
問 12(1)：いつ間食をとっているか【問 12 で『間食をとっている』と回答した方】.....	47
問 13：食塩摂取量を控えるため気をつけていること.....	49
問 14：「食育」を知っているか.....	52
問 15：「食育」に関心があるか	53
問 16：「食育」を実践しているか	54

問 17：健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動をしているか	56
問 17(1)：行っている運動やスポーツ【問 17 で『日常生活の中で運動をしている』と回答した方】	58
問 17(2)：運動していない理由【問 17 で“（運動を）ほとんどしていない”と回答した方】	62
問 17(3)：今後運動やスポーツをしたいか【問 17 で“（運動を）ほとんどしていない”と回答した方】	65
問 18：健康づくりのために一緒に運動する人はいるか	66
問 19：日頃、乗り物等を使わず歩くようにしているか	67
問 20：日常生活の中で 1 日にどの程度歩いているか	68
問 21：運動の継続（または、新たに始めるの）に、必要だと思うこと	70
問 22：睡眠で休養が十分とれているか	73
問 23：1 日の平均睡眠時間はどのくらいか（新規設問）	75
問 24：睡眠のためにふだんから実践していること	76
問 25：ここ 1 か月間、不満、悩み、苦労、ストレスがあったか	79
問 25(1)：不満、悩み、苦労、ストレスの解消法【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】	81
問 25(2)：不満、悩み、苦労、ストレスについての相談相手【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】	84
問 25(3)：不満、悩み、苦労、ストレスを解消できているか【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】	86
問 26：たばこを吸っているか（加熱式たばこ等も含む）	88
問 26(1)：たばこを吸うことをやめたいと思うか【問 26 で“現在、喫煙している”と回答した方】	92
問 26(2)：副流煙が喫煙者よりも周囲の人に悪影響があることを知っているか【問 26 で“現在、喫煙している”と回答した方】	94
問 26(3)：たばこをやめた理由【問 26 で“以前は吸っていたが、現在吸わない”と回答した方】	95
問 26(4)：他人の喫煙による副流煙が、自分の健康に悪影響を及ぼすと感じることもあるか【問 26 で“以前から吸っていない”と回答した方】	98
問 27：COPD（慢性閉塞性肺疾患：たばこの煙など有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気）について知っているか（新規設問）	99
問 28：たばこが健康に与える影響についてどう思うか	100
問 29：たばこと健康を考える上で有効だと思う取り組み	105

問 30：お酒等、アルコール類を飲むか	107
問 30(1)：一日平均のアルコールの摂取量 ※日本酒に換算【問 30 で『（お酒等、アルコール類を）飲む』と回答した方】	108
問 30(2)：アルコールの適正摂取量は、一日に日本酒 1 合相当ということを知っているか【問 30 で『（お酒等、アルコール類を）飲む』と回答した方】	110
問 30(3)：お酒をやめたい、または量を減らしたいと思うか【問 30 で『（お酒等、アルコール類を）飲む』と回答した方】	112
問 31：飲酒が健康に与える影響	114
問 32：歯磨きは毎日いつするか	120
問 33：現在の自分の歯の本数	122
問 34：歯の健康管理で実践していること	124
問 34(1)：定期的な歯科検診をどこで受けているか【問 34 で“定期的（過去 1 年以内）に歯科検診を受けている”と回答した方】	127
問 34(2)：歯ブラシ指導をどこで受けたか【問 34 で“正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある”と回答した方】	128
問 35：食べ物を細くなるまでよく噛み、味わって食べることができているか（新規設問）	130
問 36：病気のために治療を受けているか	131
問 36(1)：治療の理由【問 36 で“治療中”及び“治療中断”と回答した方】	132
問 37：定期的（年 1 回）に健診を受けているか	134
問 38：血圧を時々（月に 1 回以上）測っているか	135
問 39：健康管理の方法	136
問 40：健康に関する情報を主にどこから得ているか	137
問 41：過去 1 年間に、健康診断や人間ドックを受けたか（病気診療を除く）	140
問 41(1)：健康診断や人間ドックをどこで受けたか【問 41 で“受けた”と回答した方】	142
問 41(2)：受けていない主な理由【問 41 で“受けていない”と回答した方】	144
問 42：地域や職場で健康について話し合う機会はあるか	147
問 43：ここ 1 年以内に社会的活動に参加したか（新規設問）	148

調査概要

○ 調査目的

上野原市では「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体とした計画として「第2次上野原市健康増進計画・食育推進計画」を平成30年度に策定し、計画期間を令和元年度から令和10年度までの10年間としました。

今年度は策定から5年目にあたる中間評価を行う年であり、本市の健康づくりの現状について把握するため、20歳以上の市民を対象としたアンケート調査を実施しました。

○ 調査対象者

区分	配付方法	配付数	有効回収数	有効回収率	実施時期
一般市民健康実態調査 20歳以上男女	郵送配付・郵送回収	2,000	1,023	51.2%	2023年 9月

○ 報告書内の図表の記号、調査結果の数値について

(SA) ・単一回答 (Single Answer) の略。選択回答は1項目のみ。

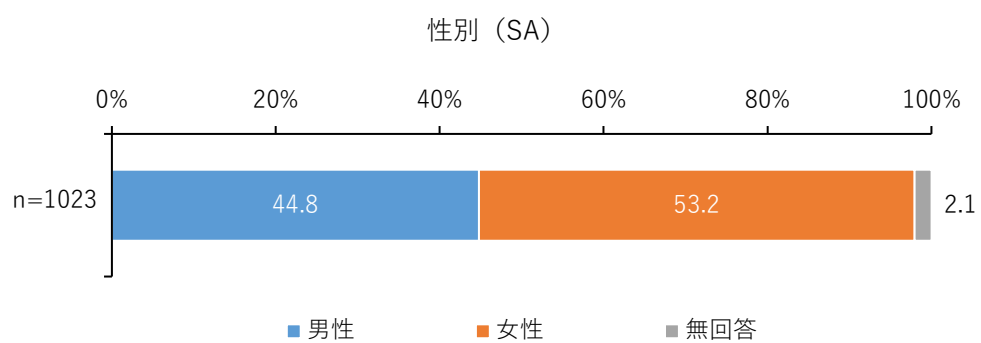
(MA) ・複数回答 (Multi Answer) の略。
(一部回答を限定しているものもある。)

複数回答における回答率は100%を超える場合がある。

n . . . 回答者数 (number) をあらわす。「n=100」は、回答者数が100人ということ。

F1 : 性別

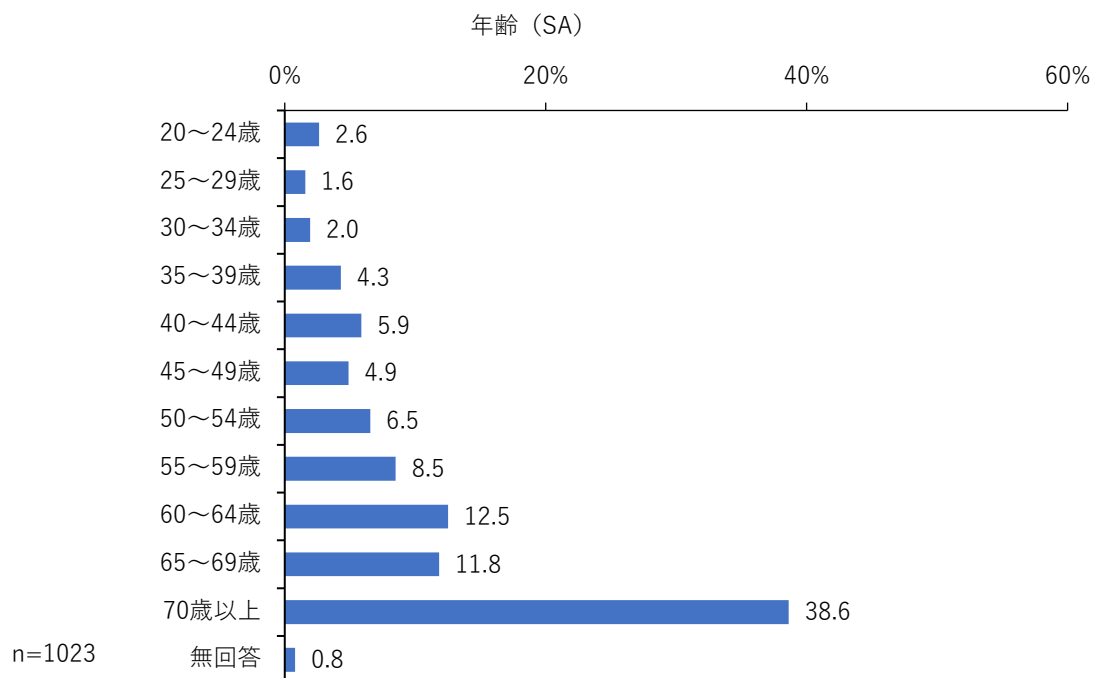
回答者の性別は、男性が 44.8%、女性が 53.2%、無回答が 2.1%となっています。



	n	%
男性	458	44.8
女性	544	53.2
無回答	21	2.1
	1023	100.0

F2 : 年齢

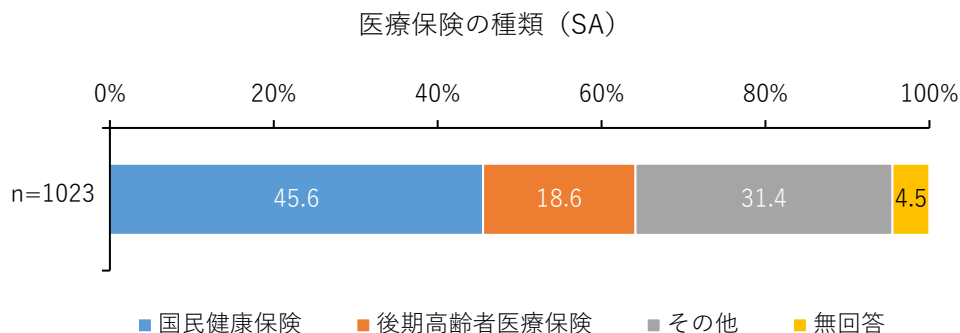
回答者の年齢は、「70歳以上」が38.6%で最も多く、次いで「60～64歳」が12.5%、「65～69歳」が11.8%などとなっています。



	n	%
20～24歳	27	2.6
25～29歳	16	1.6
30～34歳	20	2.0
35～39歳	44	4.3
40～44歳	60	5.9
45～49歳	50	4.9
50～54歳	67	6.5
55～59歳	87	8.5
60～64歳	128	12.5
65～69歳	121	11.8
70歳以上	395	38.6
無回答	8	0.8
	1023	100.0

F3 : 医療保険の種類

回答者の医療保険の種類は、「国民健康保険」が 45.6%で最も多く、次いで「後期高齢者医療保険」が 18.6%、「(その他のうち)健康保険」が 15.8%などとなっています。

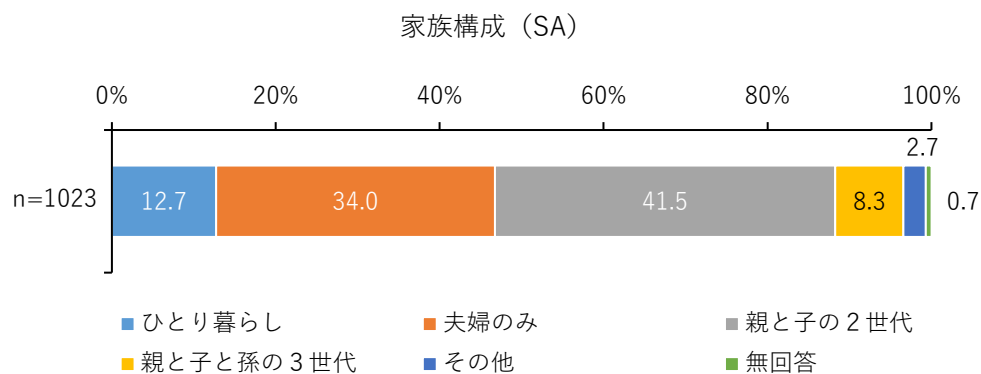


	n	%
国民健康保険	466	45.6
後期高齢者医療保険	190	18.6
その他	321	31.4
無回答	46	4.5
	1023	100.0

その他	n
健康保険	162
共済組合	26
被用者保険	7
全国外食産業シェフ健康保険組合	1
厚生	1
建設連合国保組合	1
計機健康保険	1
家族 (被扶養者)	1
無回答	121
計	321

F4：家族構成

回答者の家族構成は、「親と子の2世代」が41.5%で最も多く、次いで「夫婦のみ」が34.0%、「ひとり暮らし」が12.7%、「親と子と孫の3世代」が8.3%などとなっています。

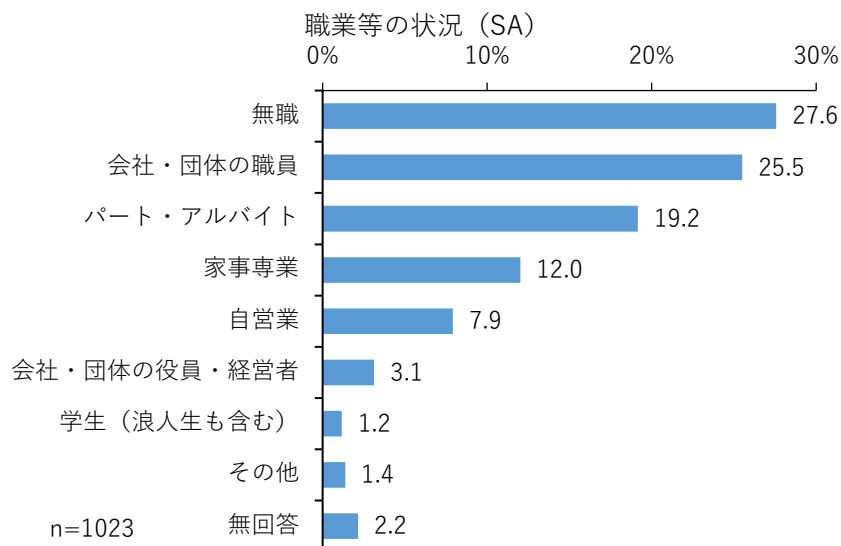


	n	%
ひとり暮らし	130	12.7
夫婦のみ	348	34.0
親と子の2世代	425	41.5
親と子と孫の3世代	85	8.3
その他	28	2.7
無回答	7	0.7
	1023	100.0

その他	n
兄弟	4
夫婦・子・叔父	1
祖母と2人暮らし	1
祖父母と親と子と孫の4世代	1
親と子と甥と姪	1
叔母と2人暮らし	1
無回答	19
	28

F5：職業等の状況

回答者の職業等の状況は、「無職」が 27.6%で最も多く、次いで「会社・団体の職員」が 25.5%、「パート・アルバイト」が 19.2%などとなっています。

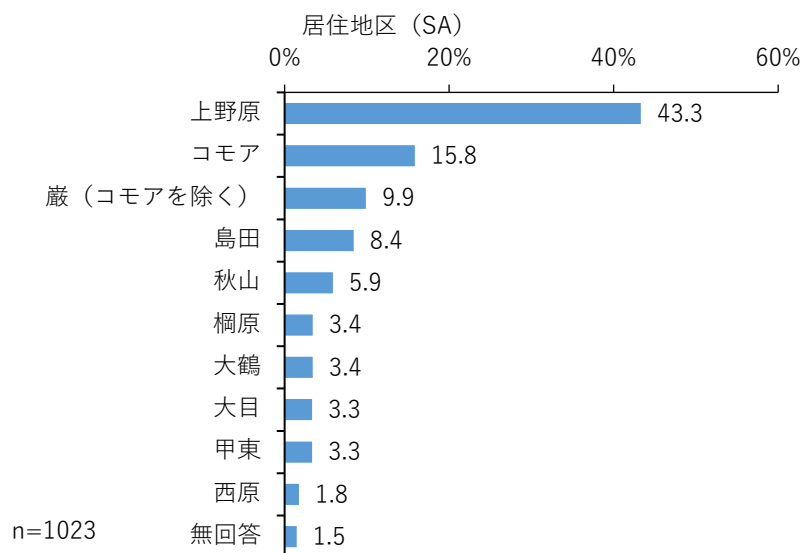


	n	%
無職	282	27.6
会社・団体の職員	261	25.5
パート・アルバイト	196	19.2
家事専業	123	12.0
自営業	81	7.9
会社・団体の役員・経営者	32	3.1
学生 (浪人生も含む)	12	1.2
その他	14	1.4
無回答	22	2.2
	1023	100.0

その他	n
介護	2
シルバー人材センター	1
無回答	11
	14

F6 : 居住地区

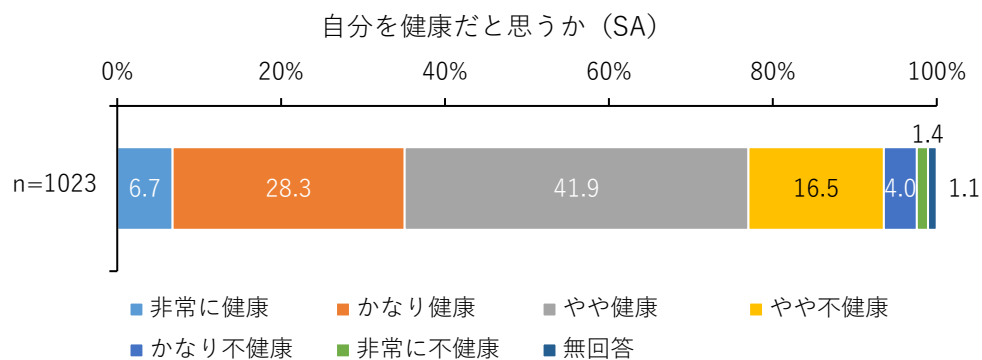
回答者の居住は、「上野原」が 43.3%で最も多く、次いで「コモア」が 15.8%、「巖（コモアを除く）」が 9.9%などとなっています。



	n	%
上野原	443	43.3
コモア	162	15.8
巖 (コモアを除く)	101	9.9
島田	86	8.4
秋山	60	5.9
桐原	35	3.4
大鶴	35	3.4
大目	34	3.3
甲東	34	3.3
西原	18	1.8
無回答	15	1.5
	1023	100.0

問 1：自分を健康だと思うか

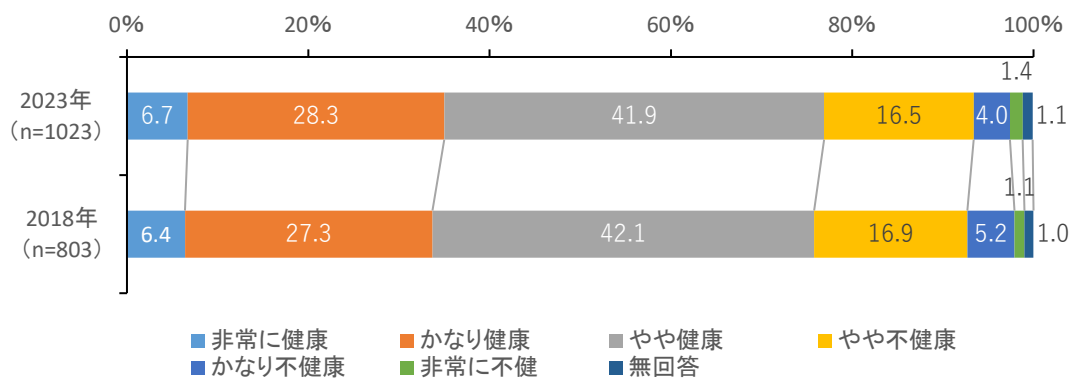
自分を健康だと思うかについては、「やや健康」が 41.9%で最も多く、次いで「かなり健康」が 28.3%、「やや不健康」が 16.5%などとなっています。



	n	%
非常に健康	69	6.7
かなり健康	290	28.3
やや健康	429	41.9
やや不健康	169	16.5
かなり不健康	41	4.0
非常に不健康	14	1.4
無回答	11	1.1
	1023	100.0

【前回調査との比較】

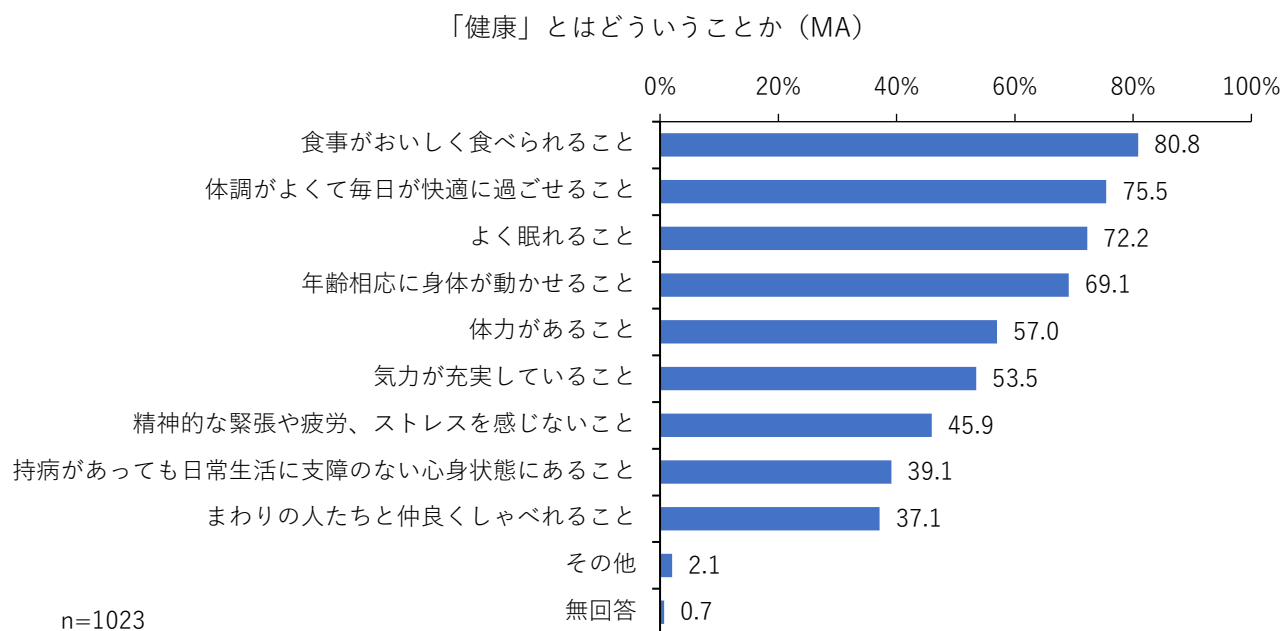
自分で健康だと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
非常に健康	6.7	6.4	0.3
かなり健康	28.3	27.3	1.0
やや健康	41.9	42.1	▲ 0.2
やや不健康	16.5	16.9	▲ 0.4
かなり不健康	4.0	5.2	▲ 1.2
非常に不健康	1.4	1.1	0.3
無回答	1.1	1.0	0.1

問2：「健康」とはどうか

「健康」とはどうかについては、「食事がおいしく食べられること」が80.8%で最も多く、次いで「体調がよくて毎日が快適に過ごせること」が75.5%、「よく眠れること」が72.2%などとなっています。

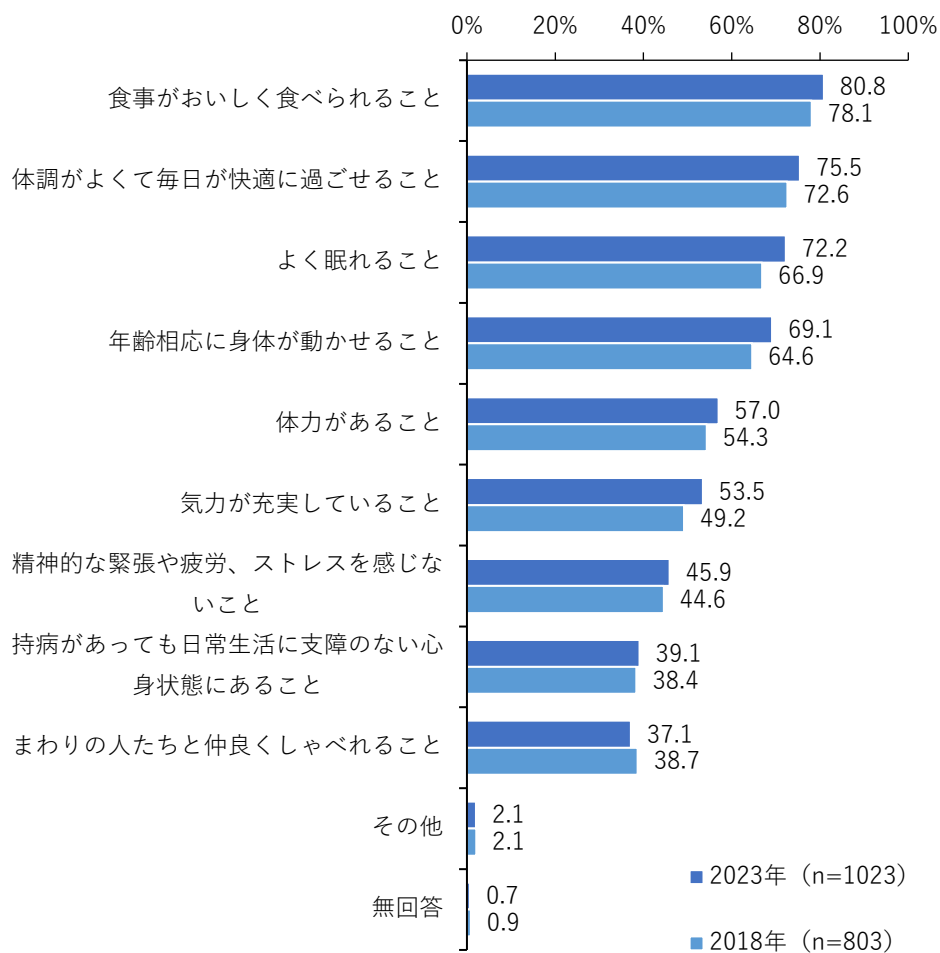


	n	%
食事がおいしく食べられること	827	80.8
体調がよくて毎日が快適に過ごせること	772	75.5
よく眠れること	739	72.2
年齢相応に身体が動かせること	707	69.1
体力があること	583	57.0
気力が充実していること	547	53.5
精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	470	45.9
持病があっても日常生活に支障のない心身状態にあること	400	39.1
まわりの人たちと仲良くしゃべれること	380	37.1
その他	21	2.1
無回答	7	0.7
	1023	100.0

その他	n
夫婦で旅行に行けること	1
特に食事は外食に頼らず、美味しい物を食べるのではなく、美味しく食べること	1
深い呼吸が出来ていること	1
心も身体も健康であること	1
食事制限なく、何でも食べられること	1
趣味を持つこと	1
趣味を継続できること	1
自分の事がある程度行え、旅行や趣味など楽しめること	1
持病の痛みが軽減できること	1
昨日同様の体調及び生活環境に不満等無きこと	1
好きな事を楽しめること	1
向上心を持つこと	1
健康診断で問題ないこと	1
経済的余裕があること	1
学び心のあること	1
安全な食品を食べられること。安全な水が飲めること。安全な空気があること	1
心が健康であること	1
1日4時間以上電子オルガンを弾くこと	1
1人で買い物やウォーキングができること	1
無回答	2
計	21

【前回調査との比較】

「健康」とはということかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

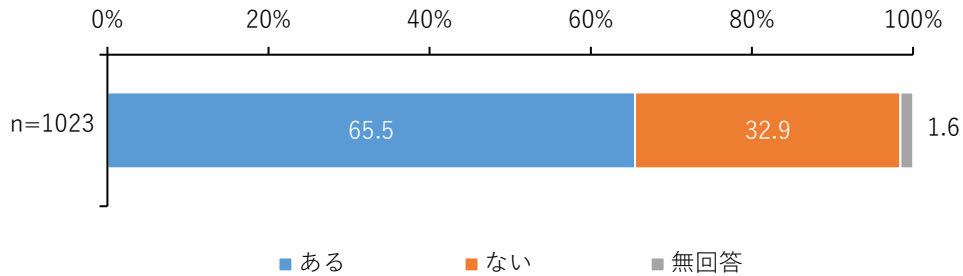


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
食事がおいしく食べられること	80.8	78.1	2.7
体調がよくて毎日が快適に過ごせること	75.5	72.6	2.9
よく眠れること	72.2	66.9	5.3
年齢相応に身体が動かせること	69.1	64.6	4.5
体力があること	57.0	54.3	2.7
気力が充実していること	53.5	49.2	4.3
精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	45.9	44.6	1.3
持病があっても日常生活に支障のない心身状態にあること	39.1	38.4	0.7
まわりの人たちと仲良くしゃべれること	37.1	38.7	▲ 1.6
その他	2.1	2.1	▲ 0.0
無回答	0.7	0.9	▲ 0.2

問3：健康面で何か悩んでいることや困っていることがあるか

現在、健康面で何か悩んでいることや困っていることがあるかについては、「ある」が65.5%、「ない」が32.9%などとなっています。

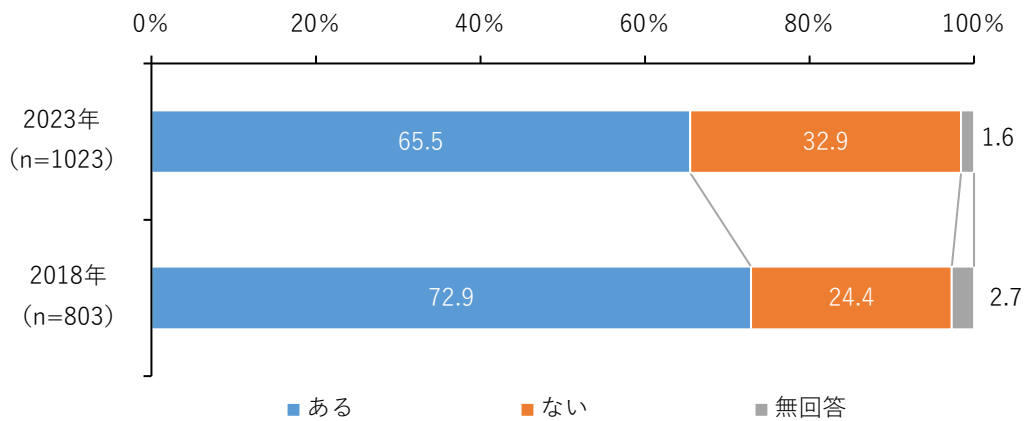
現在、健康面で何か悩んでいることや困っていることがあるか (SA)



	n	%
ある	670	65.5
ない	337	32.9
無回答	16	1.6
	1023	100.0

【前回調査との比較】

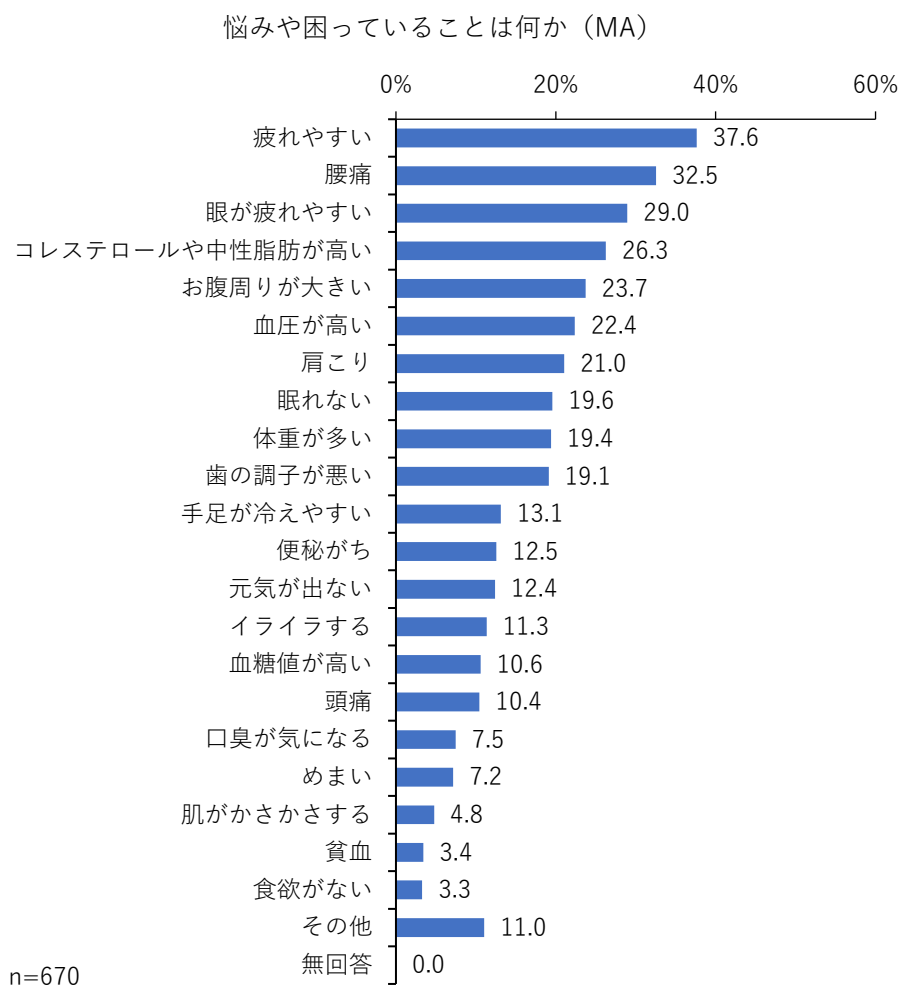
現在、健康面で何か悩んでいることや困っていることがあるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
ある	65.5	72.9	▲ 7.4
ない	32.9	24.4	▲ 8.5
無回答	1.6	2.7	▲ 1.1

問 3(1) : 悩みや困っていることは何か【問 3 で“ある”と回答した方】

悩みや困っていることは何かについては、「疲れやすい」が 37.6%で最も多く、次いで「腰痛」が 32.5%、「眼が疲れやすい」が 29.0%、「コレステロールや中性脂肪が高い」が 26.3%などとなっています。

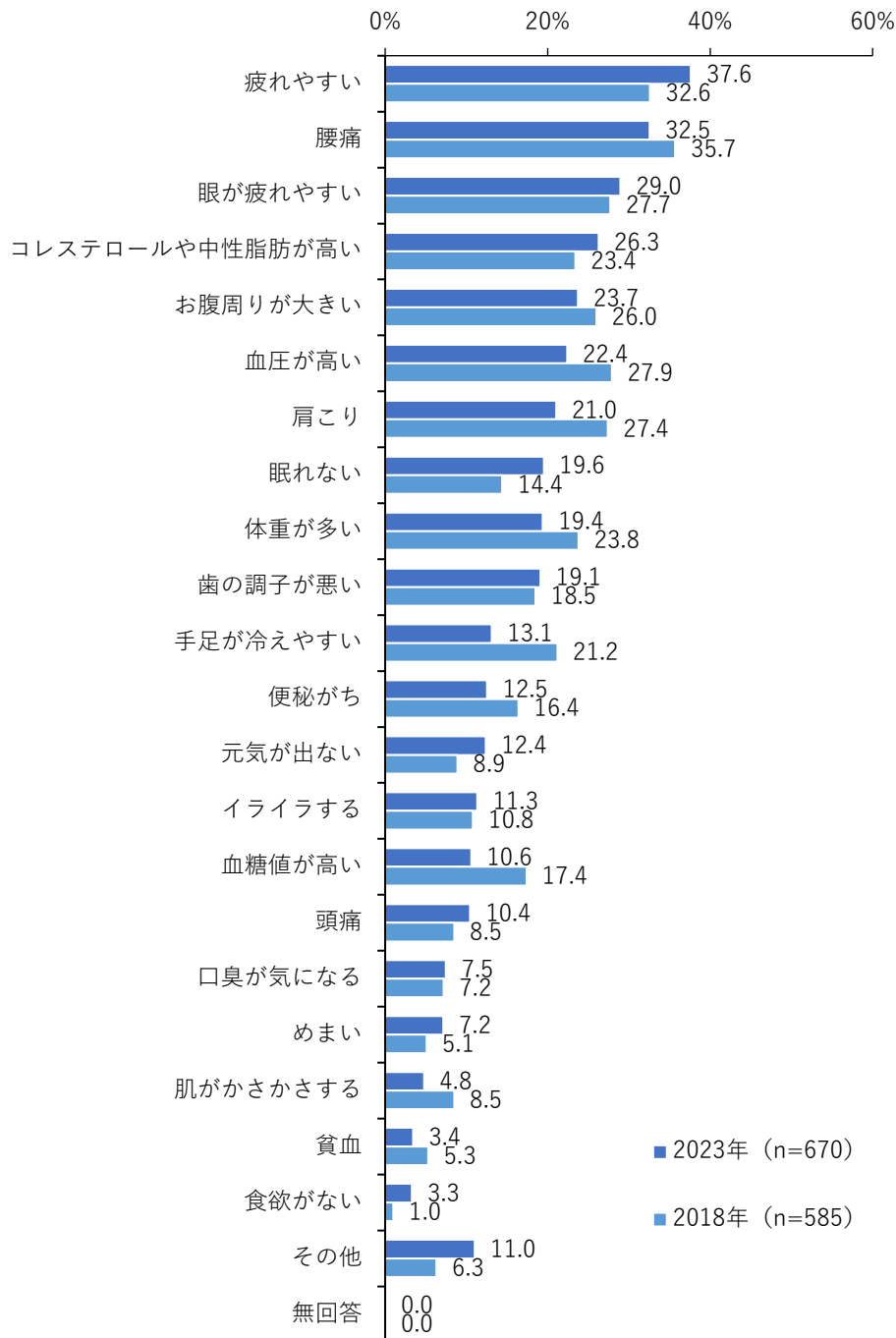


	n	%
疲れやすい	252	37.6
腰痛	218	32.5
眼が疲れやすい	194	29.0
コレステロールや中性脂肪が高い	176	26.3
お腹周りが大きい	159	23.7
血圧が高い	150	22.4
肩こり	141	21.0
眠れない	131	19.6
体重が多い	130	19.4
歯の調子が悪い	128	19.1
手足が冷えやすい	88	13.1
便秘がち	84	12.5
元気が出ない	83	12.4
イライラする	76	11.3
血糖値が高い	71	10.6
頭痛	70	10.4
口臭が気になる	50	7.5
めまい	48	7.2
肌がかさかさする	32	4.8
貧血	23	3.4
食欲がない	22	3.3
その他	74	11.0
無回答	0	0.0
	670	100.0

その他	n	その他	n
膝の痛み	7	自律神経失調症	1
持病	4	耳の聞こえ	1
関節痛	3	持病による首肩痛	1
耳鳴り	2	持病（肺がん）で心配している	1
脚が痛い	2	持続力退化	1
ストレス	2	視野が狭い	1
老眼	1	指の痛み	1
緑内障	1	指の震え	1
副作用があっても、薬を使う必要があること	1	子どもの風邪 etc の症状が自分に移りやすい（こども園に通いだしてから子がよく体調を崩すことで）	1
歩行困難	1	坐骨神経痛	1
歩けなくなるか心配	1	骨折で手術しましたので、今後また骨折しないか？	1
歩くのが不自由。覚えることが苦手。	1	股関節痛	1
目のガン	1	股関節の筋肉が痛くなる	1
不整脈	1	股関節、膝	1
不安からの鬱状態	1	癌になったが、手術が順番待ちなこと	1
病気で足が痛くて、以前のように自由に動けない	1	冠動脈石灰化 50%狭窄	1
病気がよくなるらない	1	下腹痛	1
膝変形関節症	1	医師	1
膝の痛み、前立腺肥大	1	胃潰瘍	1
熱中症	1	胃腸が弱い	1
尿が近い（夜2～3回）	1	パニック症候群気味	1
体調不良を起こしやすい	1	すぐに息切れ	1
足が痛む	1	じんましん、自律神経の乱れ	1
足	1	じんましん	1
人との付き合い	1	コロナ後遺症	1
食物アレルギー	1	いろいろ	1
首が痛い	1	アレルギーが治らない	1
酒を飲み過ぎる、タバコを吸う	1	50肩（70肩）	1
手が頭にも足にも届かない。自分の事が何もできない。	1	無回答	3
計			74

【前回調査との比較】

悩みや困っていることは何かについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=670)	2018年 (n=585)	増減
疲れやすい	37.6	32.6	5.0
腰痛	32.5	35.7	▲ 3.2
眼が疲れやすい	29.0	27.7	1.3
コレステロールや中性脂肪が高い	26.3	23.4	2.9
お腹周りが大きい	23.7	26.0	▲ 2.3
血圧が高い	22.4	27.9	▲ 5.5
肩こり	21.0	27.4	▲ 6.4
眠れない	19.6	14.4	5.2
体重が多い	19.4	23.8	▲ 4.4
歯の調子が悪い	19.1	18.5	0.6
手足が冷えやすい	13.1	21.2	▲ 8.1
便秘がち	12.5	16.4	▲ 3.9
元気が出ない	12.4	8.9	3.5
イライラする	11.3	10.8	0.5
血糖値が高い	10.6	17.4	▲ 6.8
頭痛	10.4	8.5	1.9
口臭が気になる	7.5	7.2	0.3
めまい	7.2	5.1	2.1
肌がかさかさする	4.8	8.5	▲ 3.7
貧血	3.4	5.3	▲ 1.9
食欲がない	3.3	1.0	2.3
その他	11.0	6.3	4.7
無回答	0.0	0.0	0.0

【計画の評価指標】

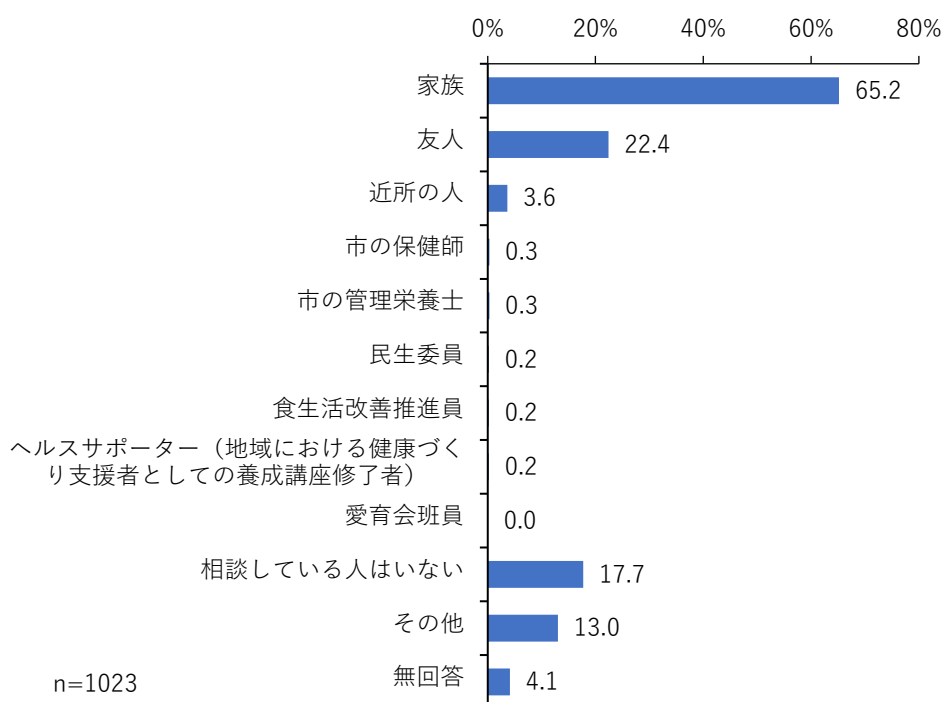
65歳以上の男性では「腰痛」が38.8%で最も多く、次いで「血圧が高い」が33.7%、「歯の調子が悪い」が28.1%などとなっています。65歳以上の女性では「疲れやすい」が33.0%と最も多く、次いで「コレステロールや中性脂肪が高い」が32.6%、「眼が疲れやすい」が31.7%などとなっています。

	65歳以上 男性 (n=155)	65歳以上 女性 (n=165)
疲れやすい	27.0%	33.0%
眠れない	16.3%	20.6%
食欲がない	4.6%	2.8%
頭痛	2.0%	6.0%
めまい	4.6%	7.3%
肩こり	11.7%	18.8%
腰痛	38.8%	30.3%
便秘がち	13.3%	16.1%
肌がかさかさする	4.1%	5.0%
手足が冷えやすい	9.7%	13.3%
貧血	2.6%	0.5%
血圧が高い	33.7%	21.1%
体重が多い	14.8%	16.5%
お腹周りが大きい	26.5%	21.6%
眼が疲れやすい	24.5%	31.7%
口臭が気になる	6.1%	7.3%
歯の調子が悪い	28.1%	19.3%
血糖値が高い	15.3%	9.6%
コレステロールや中性脂肪が高い	23.0%	32.6%
イライラする	3.1%	8.7%
元気が出ない	13.8%	11.9%
その他	13.8%	11.5%
無回答	0.0%	0.0%

問4：健康について相談している人

自分の健康について相談している人については、「家族」が65.2%で最も多く、次いで「友人」が22.4%、「(その他のうち)かかりつけ医」が4.9%などとなっています。また、「相談している人はいない」が17.8%となっています。

自分の健康について相談している人 (MA)

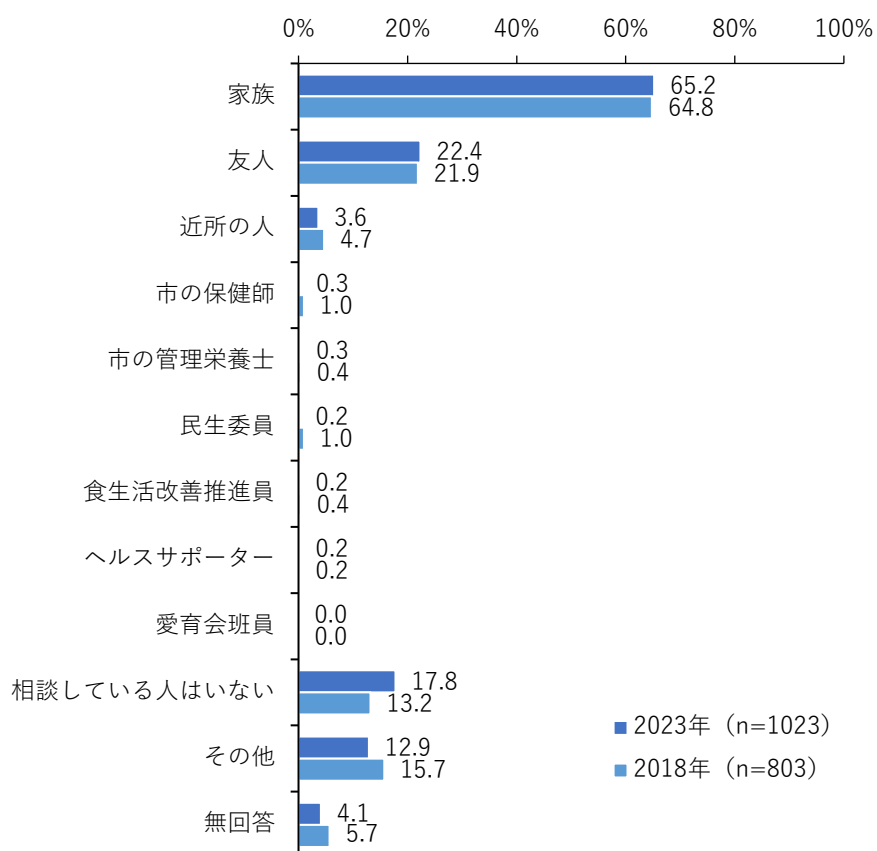


	n	%
家族	667	65.2
友人	229	22.4
近所の人	37	3.6
市の保健師	3	0.3
市の管理栄養士	3	0.3
民生委員	2	0.2
食生活改善推進員	2	0.2
ヘルスサポーター (地域における健康づくり支援者としての養成講座修了者)	2	0.2
愛育会班員	0	0.0
相談している人はいない	182	17.8
その他	132	12.9
無回答	42	4.1
	1023	100.0

その他	n
かかりつけ医	50
医師	41
病院	10
職場の同僚	3
産業医	2
兄弟	2
相談はしていません	1
整骨院の先生	1
親族	1
県の保健師、医師	1
会社の保健師	1
何かある時は病院に行く	1
マッサージ屋	1
なし	1
デイサービスの皆さん、リハビリの先生	1
かかりつけ医、兄妹姉妹	1
お客さんと笑い、話す	1
無回答	14
計	133

【前回調査との比較】

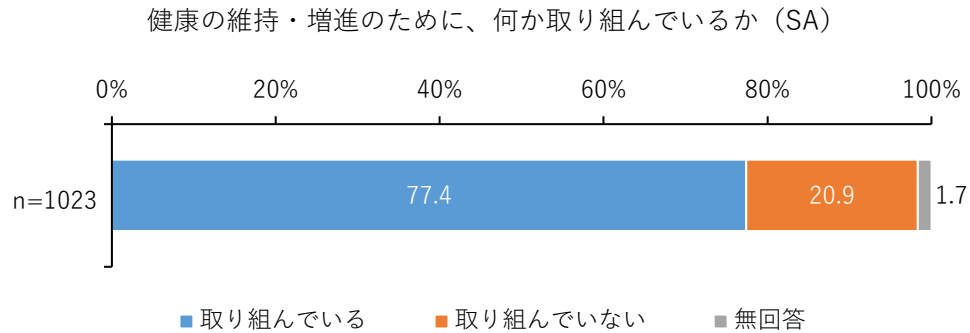
自分の健康について相談している人については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
家族	65.2	64.8	0.4
友人	22.4	21.9	0.5
近所の人	3.6	4.7	▲ 1.1
市の保健師	0.3	1.0	▲ 0.7
市の管理栄養士	0.3	0.4	▲ 0.1
民生委員	0.2	1.0	▲ 0.8
食生活改善推進員	0.2	0.4	▲ 0.2
ヘルスサポーター	0.2	0.2	▲ 0.0
愛育会班員	0.0	0.0	0.0
相談している人はいない	17.8	13.2	4.6
その他	12.9	15.7	▲ 2.8
無回答	4.1	5.7	▲ 1.6

問 5：健康の維持・増進のために、何か取り組んでいるか

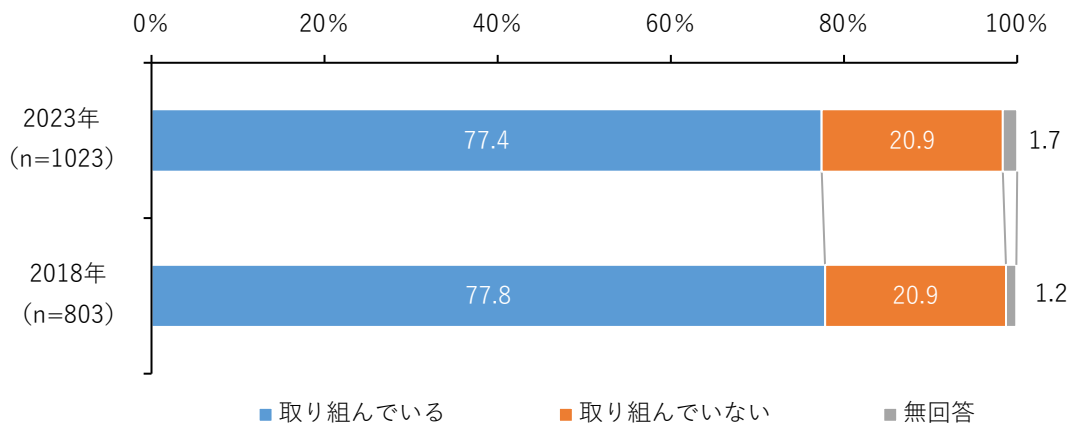
健康の維持・増進のために何か取り組んでいるかについては、「取り組んでいる」が77.4%、「取り組んでいない」が20.9%などとなっています。



	n	%
取り組んでいる	792	77.4
取り組んでいない	214	20.9
無回答	17	1.7
	1023	100.0

【前回調査との比較】

健康の維持・増進のために何か取り組んでいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

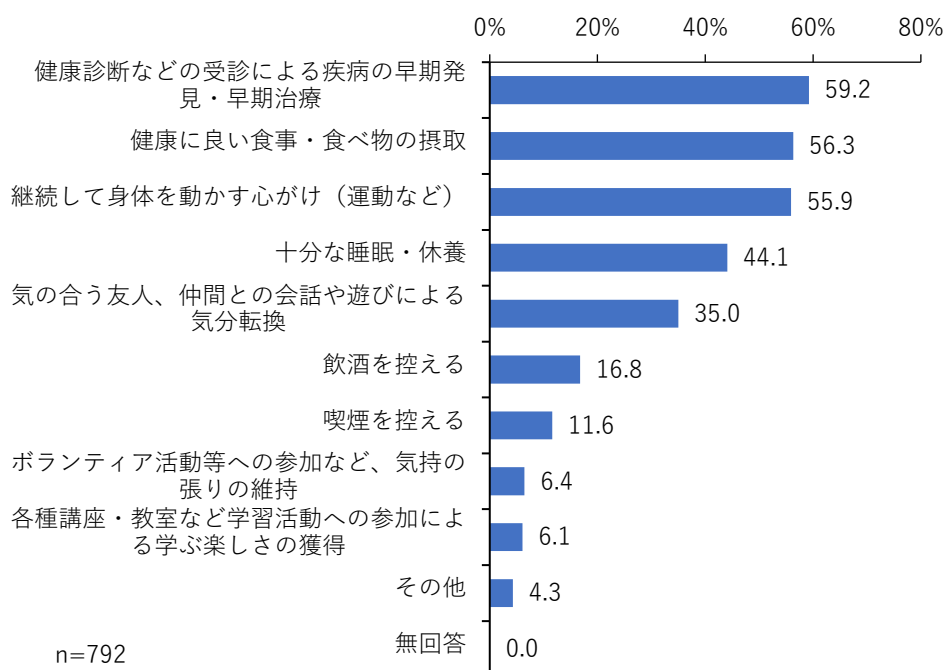


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
取り組んでいる	77.4	77.8	▲ 0.4
取り組んでいない	20.9	20.9	0.0
無回答	1.7	1.2	0.5

問 5(1) : 主に取り組んでいること【問 5 で“取り組んでいる”と回答した方】

主に取り組んでいることについては、「健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療」が 59.2%で最も多く、次いで「健康に良い食事・食べ物の摂取」が 56.3%、「継続して身体を動かす心がけ（運動など）」が 55.9%、「十分な睡眠・休養」が 44.1%などとなっています。

主に取り組んでいること (MA)

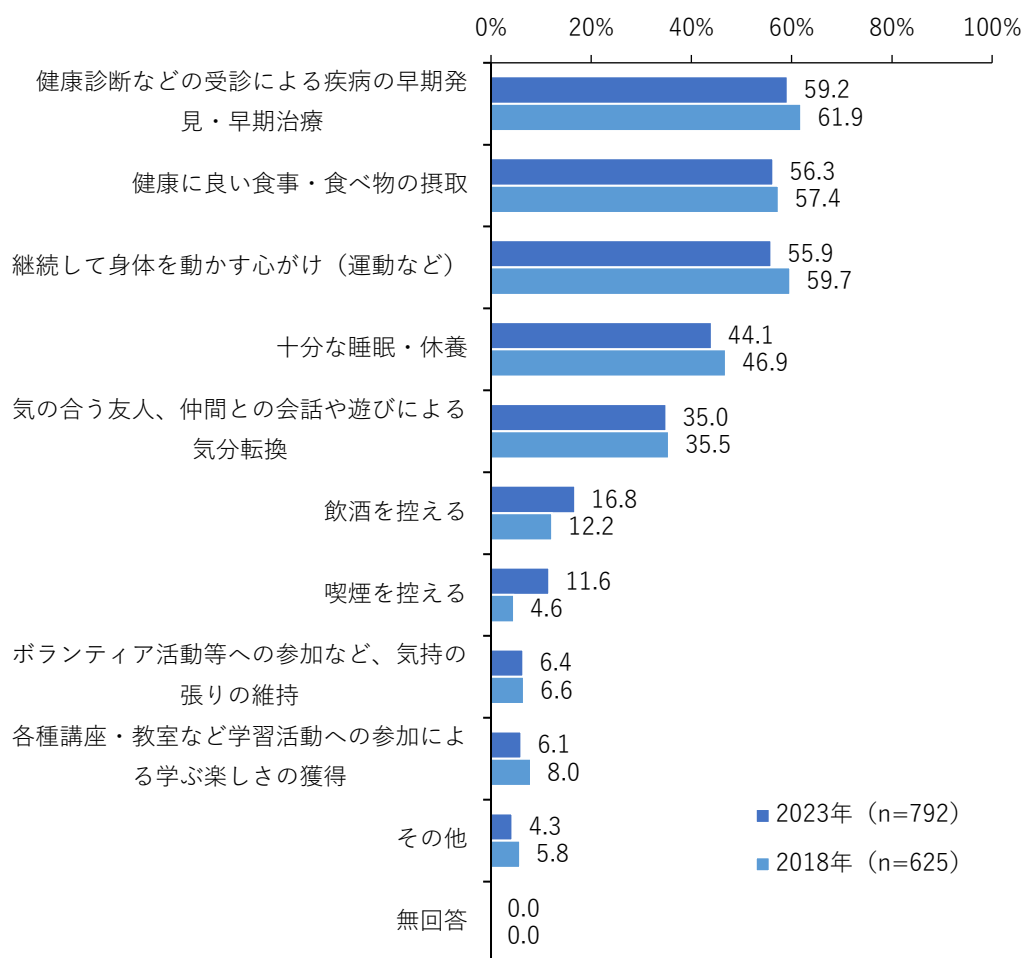


	n	%
健康診断などの受診による疾病の早期発見・早期治療	469	59.2
健康に良い食事・食べ物の摂取	446	56.3
継続して身体を動かす心がけ (運動など)	443	55.9
十分な睡眠・休養	349	44.1
気の合う友人、仲間との会話や遊びによる気分転換	277	35.0
飲酒を控える	133	16.8
喫煙を控える	92	11.6
ボランティア活動等への参加など、気持の張りの維持	51	6.4
各種講座・教室など学習活動への参加による学ぶ楽しさの獲得	48	6.1
その他	34	4.3
無回答	0	0.0
	792	100.0

その他	n
農作業	4
趣味を楽しむ	3
仕事	2
通院	2
サプリメント等の利用	2
瞑想	1
老人囲碁クラブに参加	1
薬を飲んでいる	1
肌のケア	1
定期的な体メンテナンス。整体など。	1
定期的なマッサージ	1
食事制限	1
滋養強壮剤の活用	1
子ども・孫と話す	1
骨密度が少し低いです。半年に一度（東京の）整形外科で検査と薬を服用中。カルシウムを多く含んでいる食品を毎日摂っています。	1
好きな事をたくさんする	1
花の手入れ	1
家内が8年前に他界し食事を自分で作って食べていますが、身体によい食事が難しく困っている。	1
音楽鑑賞	1
一日の生活面で座っていることが短く、階段の上り下り、普通に家事全般を行い、体を動かす事などかしらね～？	1
デイに通う	1
ストレスに気をつけている	1
カラオケ	1
いろいろ	1
1人で気晴らし	1
無回答	1
計	34

【前回調査との比較】

主に取り組んでいることについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

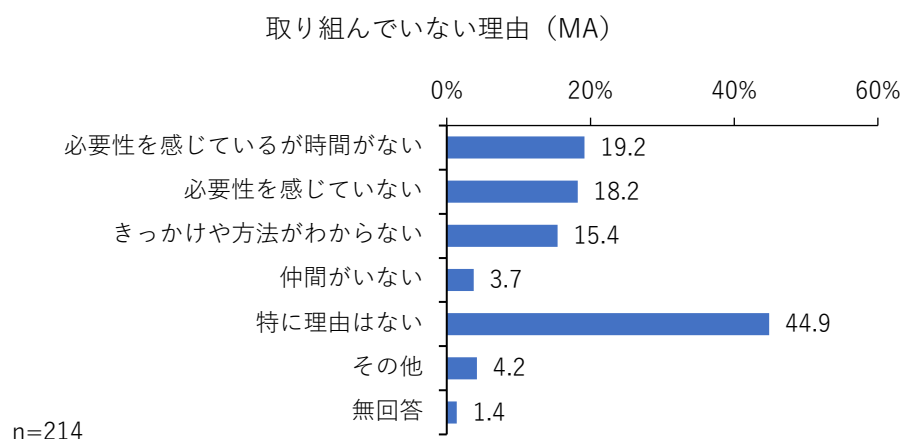


	2023年 (n=792)	2018年 (n=625)	増減
健康診断などの受診による疾病の早期発見・早期治療	59.2	61.9	▲ 2.7
健康に良い食事・食べ物の摂取	56.3	57.4	▲ 1.1
継続して身体を動かす心がけ（運動など）	55.9	59.7	▲ 3.8
十分な睡眠・休養	44.1	46.9	▲ 2.8
気の合う友人、仲間との会話や遊びによる気分転換	35.0	35.5	▲ 0.5
飲酒を控える	16.8	12.2	4.6
喫煙を控える	11.6	4.6	7.0
ボランティア活動等への参加など、気持の張りの維持	6.4	6.6	▲ 0.2
各種講座・教室など学習活動への参加による学ぶ楽しさの獲得	6.1	8.0	▲ 1.9
その他	4.3	5.8	▲ 1.5
無回答	0.0	0.0	0.0

問 5(2) : 取り組んでいない理由【問 5 で“取り組んでいない”と回答した方】

取り組んでいない理由については、「必要性を感じているが時間がない」が 19.2%で最も多く、次いで「必要性を感じていない」が 18.2%、「きっかけや方法がわからない」が 15.4%などとなっています。

また、「特に理由はない」が 44.9%となっています。

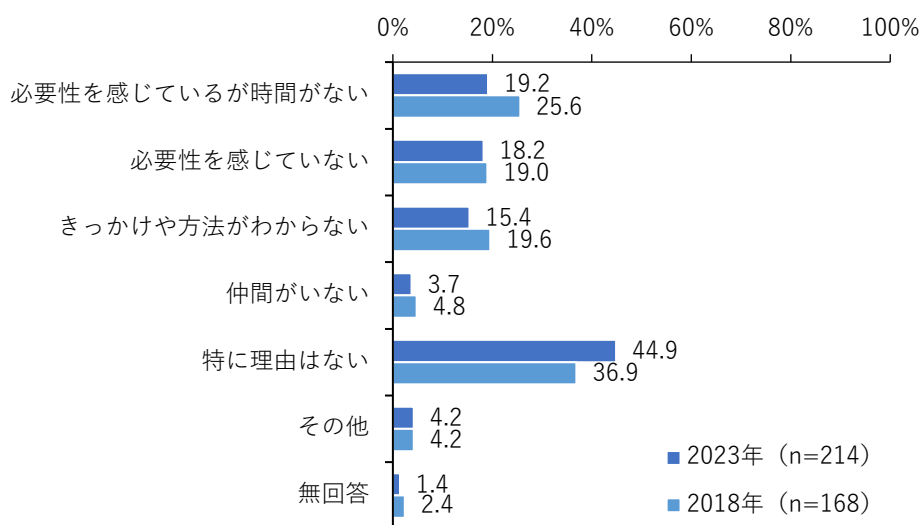


	n	%
必要性を感じているが時間がない	41	19.2
必要性を感じていない	39	18.2
きっかけや方法がわからない	33	15.4
仲間がない	8	3.7
特に理由はない	96	44.9
その他	9	4.2
無回答	3	1.4
	214	100.0

その他	n
忙しい	1
歩行が困難 (長い距離)	1
踏みきれない	1
通院中	1
体が動かない	1
睡眠をなるべくとるように注意している	1
活動 (運動) に制限あり	1
やる気はあるが、行動に移せない	1
無回答	1
計	9

【前回調査との比較】

取り組んでいない理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

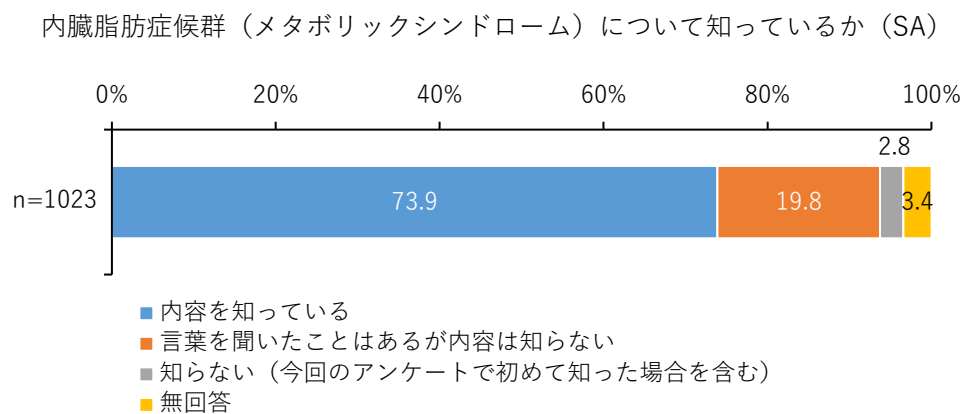


	2023年 (n=214)	2018年 (n=168)	増減
必要性を感じているが時間がない	19.2	25.6	▲ 6.4
必要性を感じていない	18.2	19.0	▲ 0.8
きっかけや方法がわからない	15.4	19.6	▲ 4.2
仲間がいない	3.7	4.8	▲ 1.1
特に理由はない	44.9	36.9	8.0
その他	4.2	4.2	0.0
無回答	1.4	2.4	▲ 1.0

問 6：内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っているか

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っているかについては、「内容を知っている」は 73.9%となっています。

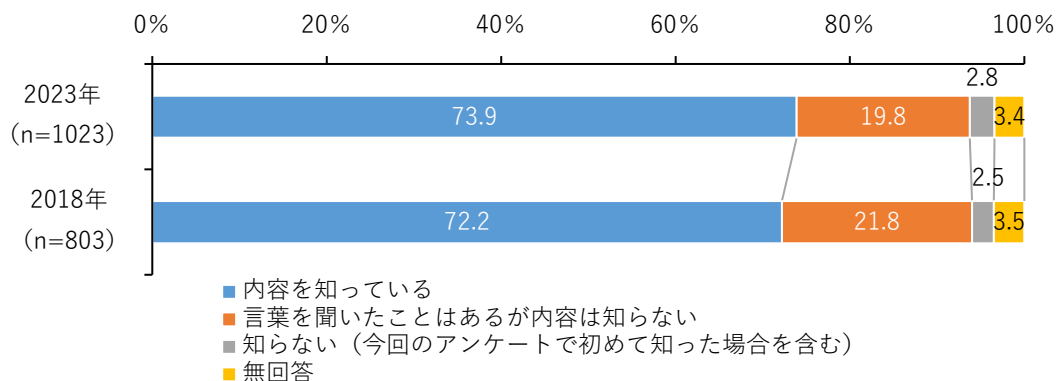
一方、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」と「知らない（今回のアンケートで初めて知った場合を含む）」を合わせた『内容を知らない』が 22.6%となっています。



	n	%
内容を知っている	756	73.9
言葉を聞いたことはあるが内容は知らない	203	19.8
知らない（今回のアンケートで初めて知った場合を含む）	29	2.8
無回答	35	3.4
	1023	100.0

【前回調査との比較】

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
内容を知っている	73.9	72.2	1.7
言葉を聞いたことはあるが内容は知らない	19.8	21.8	▲ 2.0
知らない (今回のアンケートで初めて知った場合を含む)	2.8	2.5	0.3
無回答	3.4	3.5	▲ 0.1

【計画の評価指標】

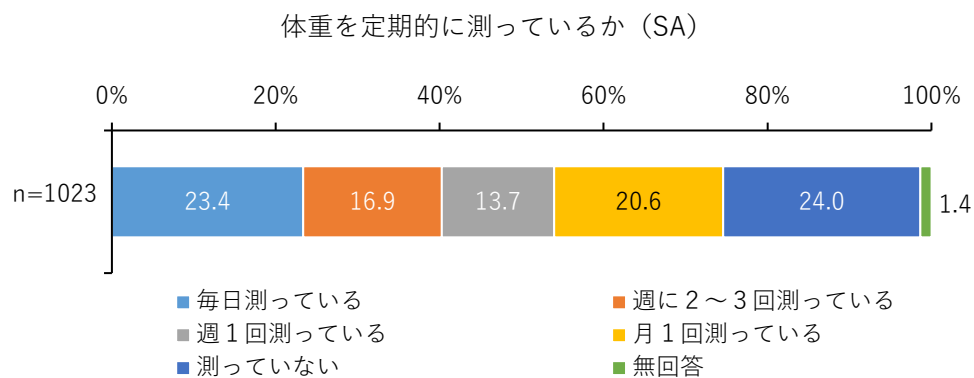
20～39歳では、「内容を知っている」が67.3%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が25.2%、「知らない」が7.5%などとなっています。40歳以上では、「内容を知っている」が75.0%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」が18.9%、「知らない」が2.2%などとなっています。

	20～39歳 (n=107)	40歳以上 (n=908)
内容を知っている	67.3%	75.0%
言葉を聞いたことはあるが内容は知らない	25.2%	18.9%
知らない (今回のアンケートで初めて知った場合を含む)	7.5%	2.2%
無回答	0.0%	3.9%

問 7：体重を測る頻度

体重を定期的に測っているかについては、「毎日測っている」が 23.4%で最も多く、次いで「月1回測っている」が 20.6%、「週に2～3回測っている」が 16.9%などとなっています。

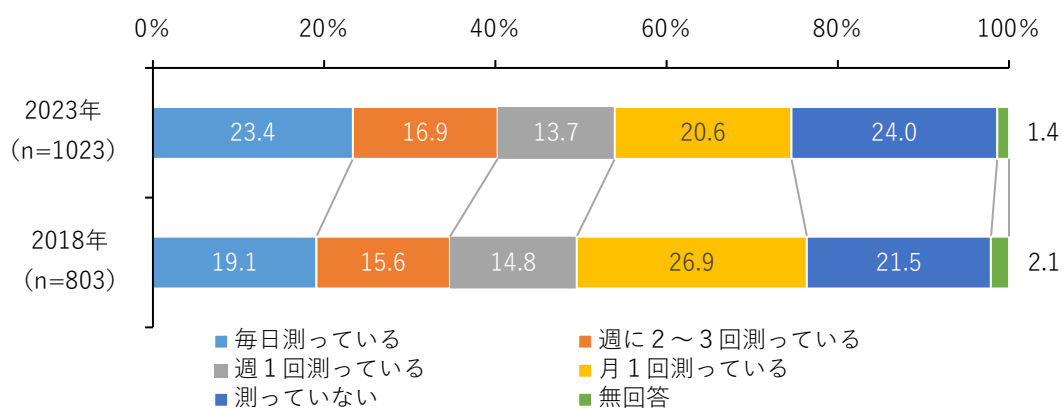
また、「測っていない」が 24.0%となっています。



	n	%
毎日測っている	239	23.4
週に2～3回測っている	173	16.9
週1回測っている	140	13.7
月1回測っている	211	20.6
測っていない	246	24.0
無回答	14	1.4
	1023	100.0

【前回調査との比較】

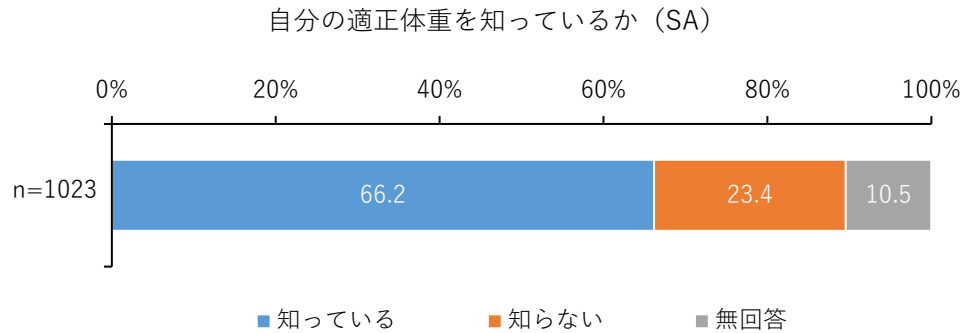
体重を測る頻度については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
毎日測っている	23.4	19.1	4.3
週に2～3回測っている	16.9	15.6	1.3
週1回測っている	13.7	14.8	▲1.1
月1回測っている	20.6	26.9	▲6.3
測っていない	24.0	21.5	2.5
無回答	1.4	2.1	▲0.7

問 8：適正体重を知っているか

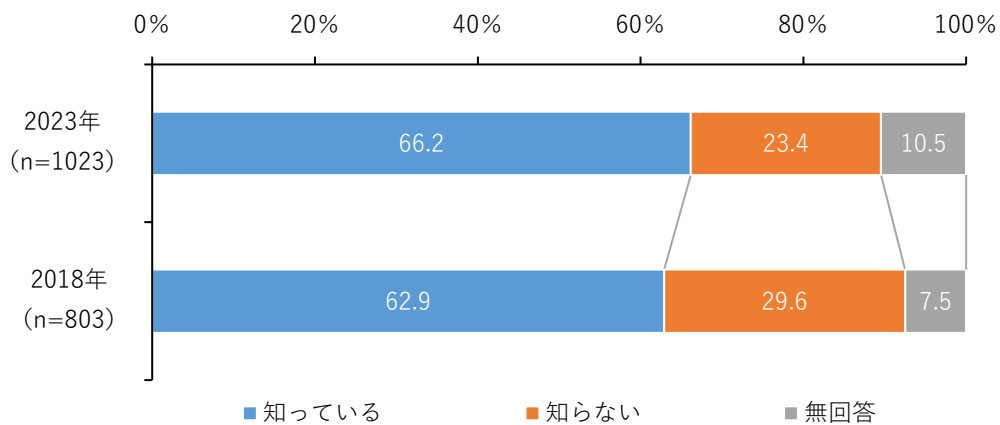
自分の適正体重を知っているかについては、「知っている」が 66.2%、「知らない」が 23.4%などとなっています。



	n	%
知っている	677	66.2
知らない	239	23.4
無回答	107	10.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

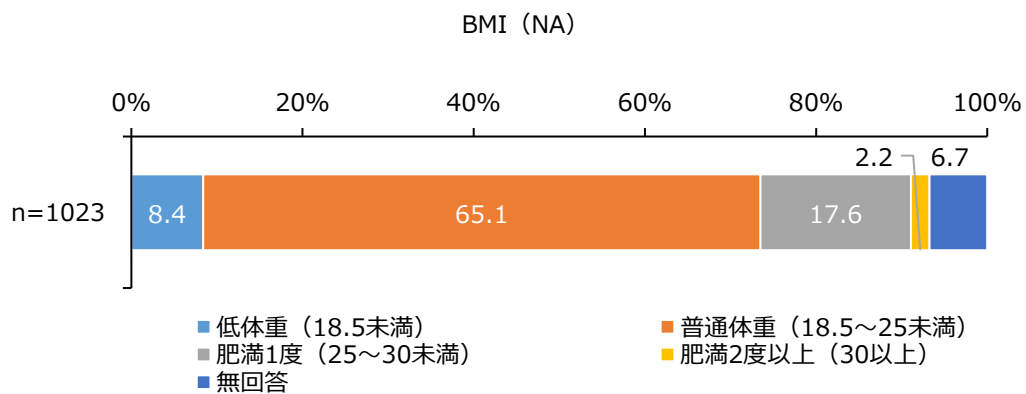
自分の適正体重を知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
知っている	66.2	62.9	3.3
知らない	23.4	29.6	▲ 6.2
無回答	10.5	7.5	3.0

問9：BMI

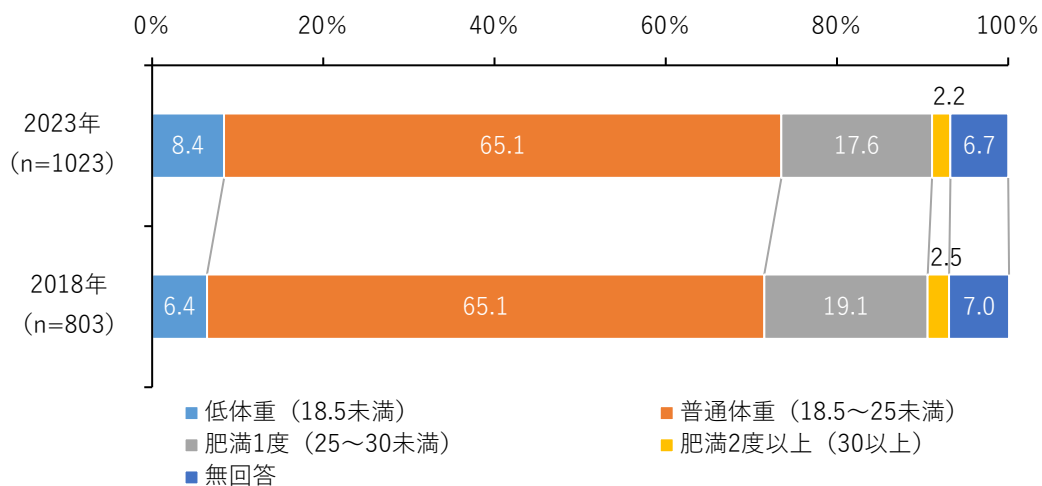
BMIについては、「普通体重（18.5～25未満）」が65.1%で最も多く、次いで「肥満1度（25～30未満）」が17.6%、「低体重（18.5未満）」が8.4%などとなっています。



	n	%
低体重（18.5未満）	86	8.4
普通体重（18.5～25未満）	666	65.1
肥満1度（25～30未満）	180	17.6
肥満2度以上（30以上）	22	2.2
無回答	69	6.7
	1023	100.0

【前回調査との比較】

BMIについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

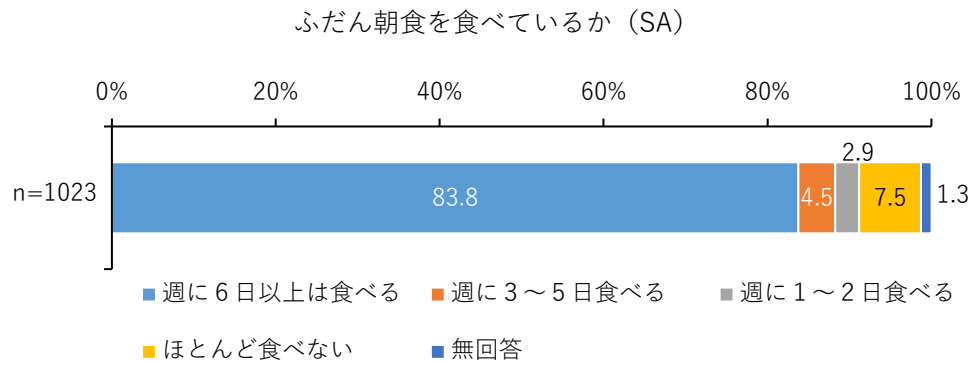


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
低体重 (18.5 未満)	8.4	6.4	2.0
普通体重 (18.5~25 未満)	65.1	65.1	0.0
肥満1度 (25~30 未満)	17.6	19.1	▲ 1.5
肥満2度以上 (30 以上)	2.2	2.5	▲ 0.3
無回答	6.7	7.0	▲ 0.3

問 10：ふだん朝食を食べているか

ふだん朝食を食べているかについては「週に6日以上は食べる」が83.8%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が7.5%「週に3～5日食べる」が4.5%などとなっています。

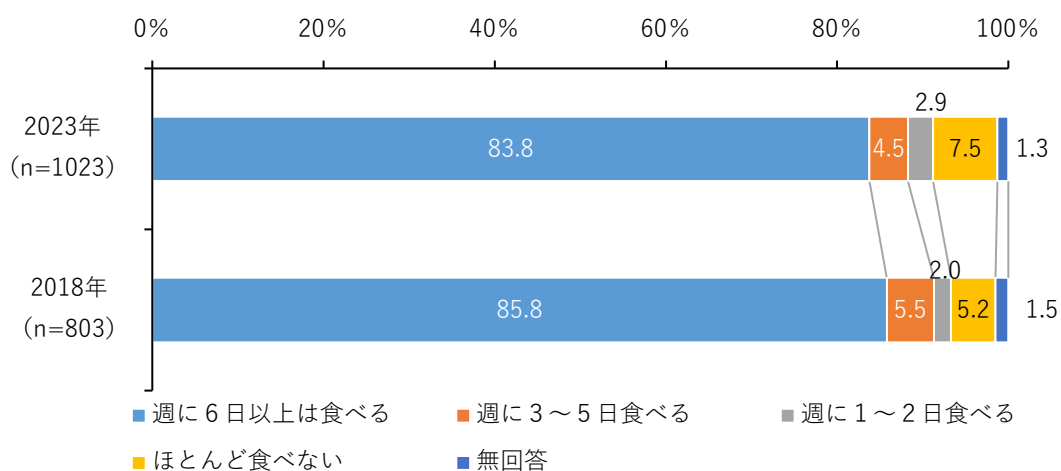
また、「週に3～5日食べる」、「週に1～2日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた『週に5日以下しか朝食を食べない』は14.9%となっています。



	n	%
週に6日以上は食べる	857	83.8
週に3～5日食べる	46	4.5
週に1～2日食べる	30	2.9
ほとんど食べない	77	7.5
無回答	13	1.3
	1023	100.0

【前回調査との比較】

ふだん朝食を食べているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
週に6日以上は食べる	83.8	85.8	▲ 2.0
週に3~5日食べる	4.5	5.5	▲ 1.0
週に1~2日食べる	2.9	2.0	0.9
ほとんど食べない	7.5	5.2	2.3
無回答	1.3	1.5	▲ 0.2

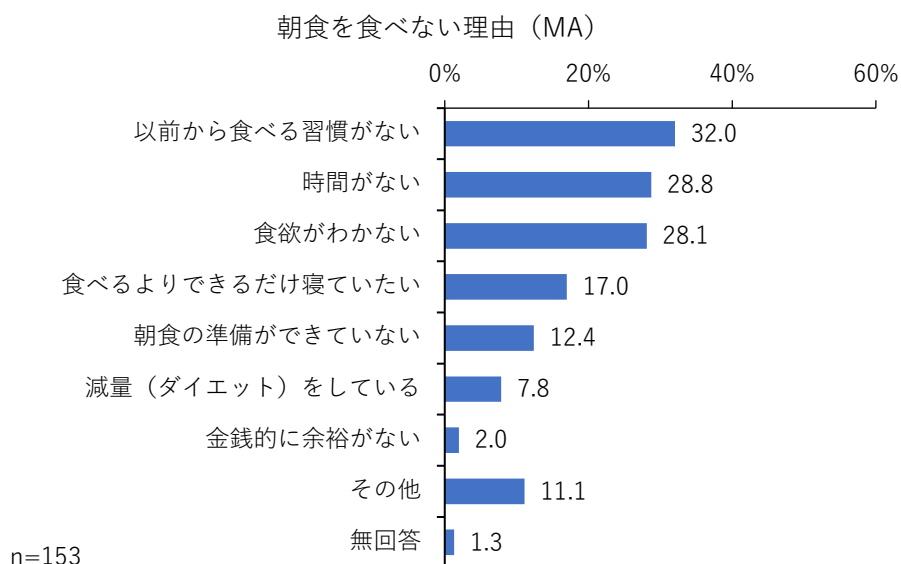
【計画の評価指標】

「週に1~2日食べる」と「ほとんど食べない」を合わせた『朝食欠食率』は、男性では20歳代で33.3%、30歳代で54.2%、40歳代で19.1%となっています。女性では20歳代で16.0%、30歳代で15.4%、40歳代で14.5%となっています。

	男性 20歳代 (n=18)	男性 30歳代 (n=24)	男性 40歳代 (n=47)	女性 20歳代 (n=25)	女性 30歳代 (n=39)	女性 40歳代 (n=62)
週に6日以上は食べる	50.0%	41.7%	70.2%	68.0%	69.2%	77.4%
週に3~5日食べる	16.7%	4.2%	10.6%	16.0%	15.4%	6.5%
週に1~2日食べる	11.1%	8.3%	6.4%	8.0%	5.1%	4.8%
ほとんど食べない	22.2%	45.8%	12.8%	8.0%	10.3%	9.7%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.6%
朝食欠食率	33.3%	54.2%	19.1%	16.0%	15.4%	14.5%

問 10(1) : 朝食を食べない理由【問 10 で『週に 5 日以下しか朝食を食べない』と回答した方】

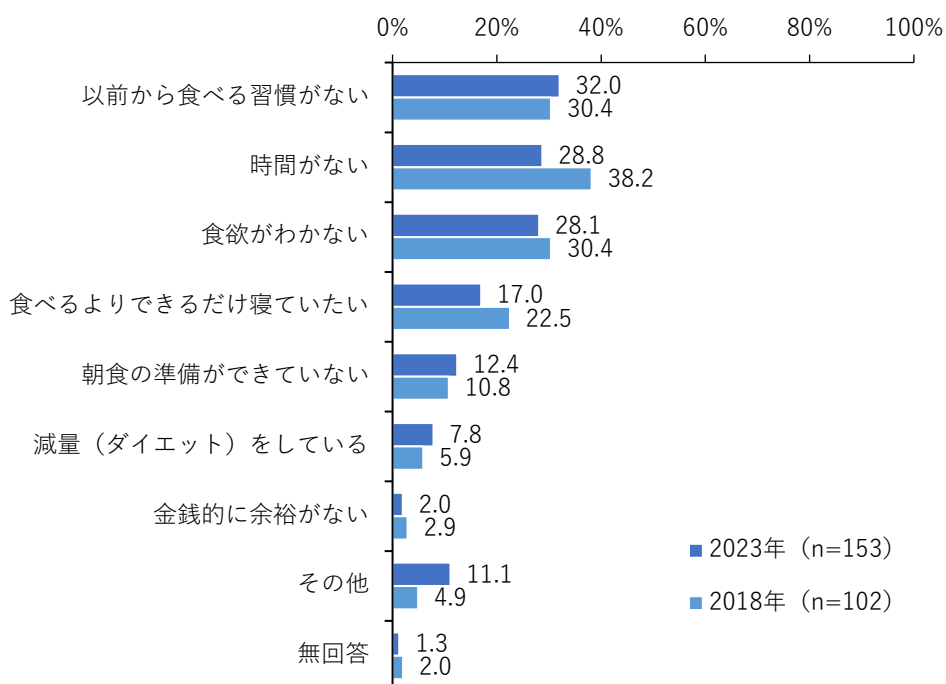
朝食を食べない理由については、「以前から食べる習慣がない」が 32.0%で最も多く、次いで「時間がない」が 28.8%、「食欲がわからない」が 28.1%、「食べるよりできるだけ寝ていたい」が 17.0%、「朝食の準備ができていない」が 12.4%などとなっています。



	n	%
以前から食べる習慣がない	49	32.0
時間がない	44	28.8
食欲がわからない	43	28.1
食べるよりできるだけ寝ていたい	26	17.0
朝食の準備ができていない	19	12.4
減量 (ダイエット) をしている	12	7.8
金銭的に余裕がない	3	2.0
その他	17	11.1
無回答	2	1.3
	153	100.0

【前回調査との比較】

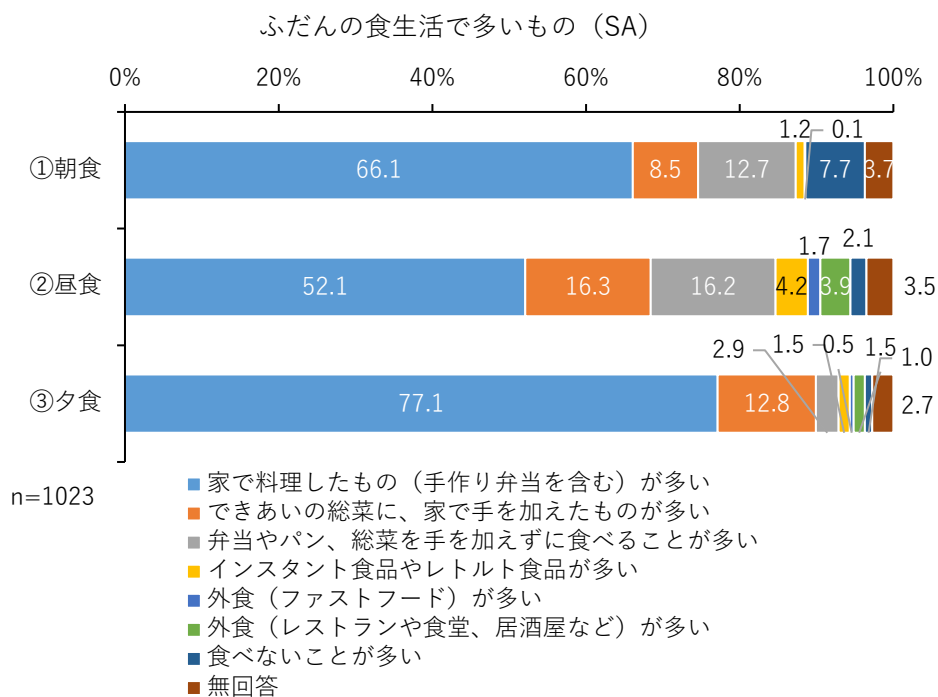
朝食を食べない理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=153)	2018年 (n=102)	増減
以前から食べる習慣がない	32.0	30.4	1.6
時間がない	28.8	38.2	▲ 9.4
食欲がわからない	28.1	30.4	▲ 2.3
食べるよりできるだけ寝ていたい	17.0	22.5	▲ 5.5
朝食の準備ができていない	12.4	10.8	1.6
減量（ダイエット）をしている	7.8	5.9	1.9
金銭的に余裕がない	2.0	2.9	▲ 0.9
その他	11.1	4.9	6.2
無回答	1.3	2.0	▲ 0.7

問 11(1) : ふだんの食生活で多いもの

ふだんの食生活で多いものについては、朝食、昼食、夕食とも「家で料理したもの（手作り弁当を含む）が多い」の割合が最も多く、朝食で 66.1%、昼食で 52.1%、夕食で 77.1%となっています。

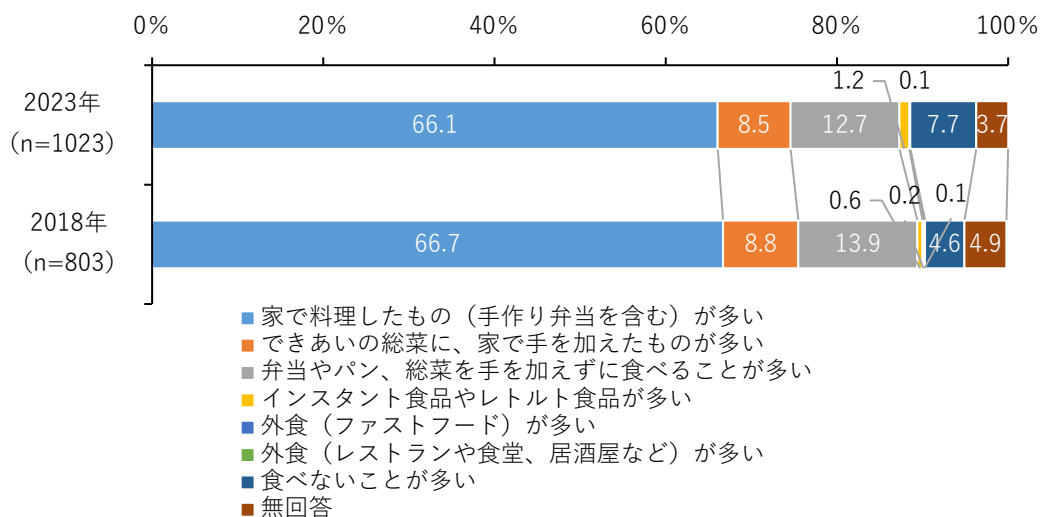


	①朝食		②昼食		③夕食	
	n	%	n	%	n	%
家で料理したもの（手作り弁当を含む）が多い	676	66.1	533	52.1	789	77.1
できあいの総菜に、家で手を加えたものが多い	87	8.5	167	16.3	131	12.8
弁当やパン、総菜を手を加えずに食べる人が多い	130	12.7	166	16.2	30	2.9
インスタント食品やレトルト食品が多い	12	1.2	43	4.2	15	1.5
外食（ファストフード）が多い	1	0.1	17	1.7	5	0.5
外食（レストランや食堂、居酒屋など）が多い	0	0.0	40	3.9	15	1.5
食べないことが多い	79	7.7	21	2.1	10	1.0
無回答	38	3.7	36	3.5	28	2.7
	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0

【前回調査との比較】

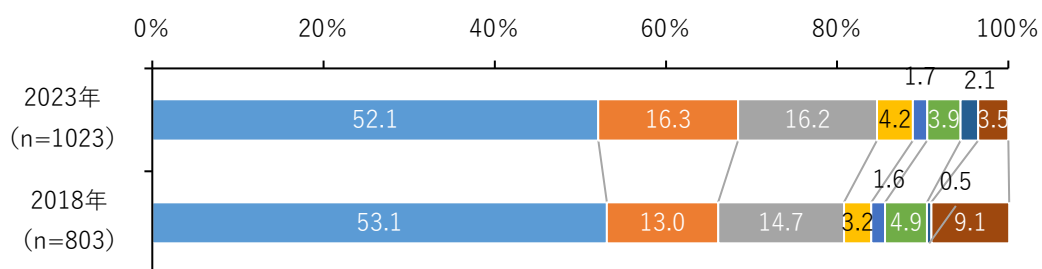
ふだんの食生活で多いものについては、朝食・昼食・夕食ともに、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

〔朝食〕



①朝食	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
家で料理したもの（手作り弁当を含む）が多い	66.1	66.7	▲ 0.6
できあいの総菜に、家で手を加えたものが多い	8.5	8.8	▲ 0.3
弁当やパン、総菜を手を加えずに食べる人が多い	12.7	13.9	▲ 1.2
インスタント食品やレトルト食品が多い	1.2	0.6	▲ 0.6
外食（ファストフード）が多い	0.1	0.2	▲ 0.1
外食（レストランや食堂、居酒屋など）が多い	0.0	0.1	▲ 0.1
食べないことが多い	7.7	4.6	▲ 3.1
無回答	3.7	4.9	▲ 1.2

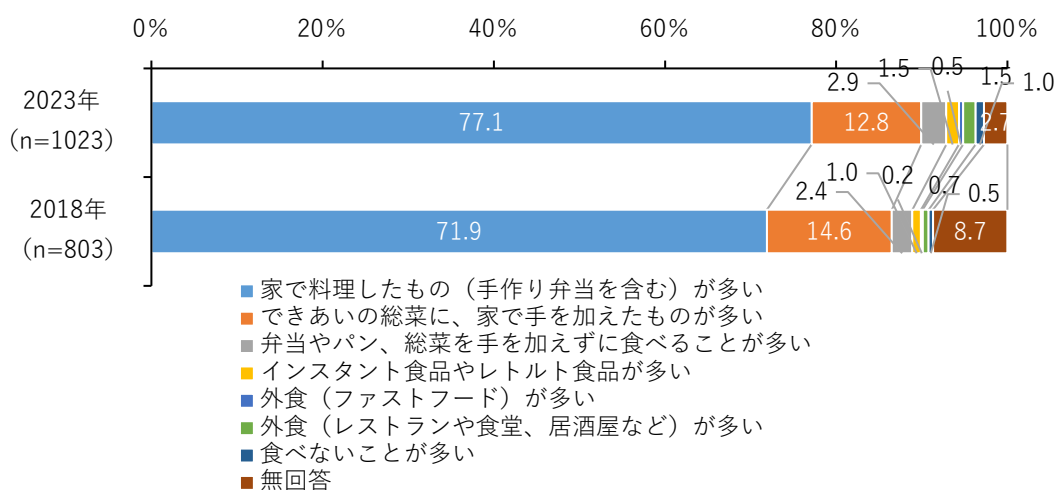
〔昼食〕



- 家で料理したもの（手作り弁当を含む）が多い
- できあいの総菜に、家で手を加えたものが多い
- 弁当やパン、総菜を手を加えずに食べる人が多い
- インスタント食品やレトルト食品が多い
- 外食（ファストフード）が多い
- 外食（レストランや食堂、居酒屋など）が多い
- 食べないことが多い
- 無回答

②昼食	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
家で料理したもの（手作り弁当を含む）が多い	52.1	53.1	▲ 1.0
できあいの総菜に、家で手を加えたものが多い	16.3	13.0	3.3
弁当やパン、総菜を手を加えずに食べる人が多い	16.2	14.7	1.5
インスタント食品やレトルト食品が多い	4.2	3.2	1.0
外食（ファストフード）が多い	1.7	1.6	0.1
外食（レストランや食堂、居酒屋など）が多い	3.9	4.9	▲ 1.0
食べないことが多い	2.1	0.5	1.6
無回答	3.5	9.1	▲ 5.6

〔夕食〕

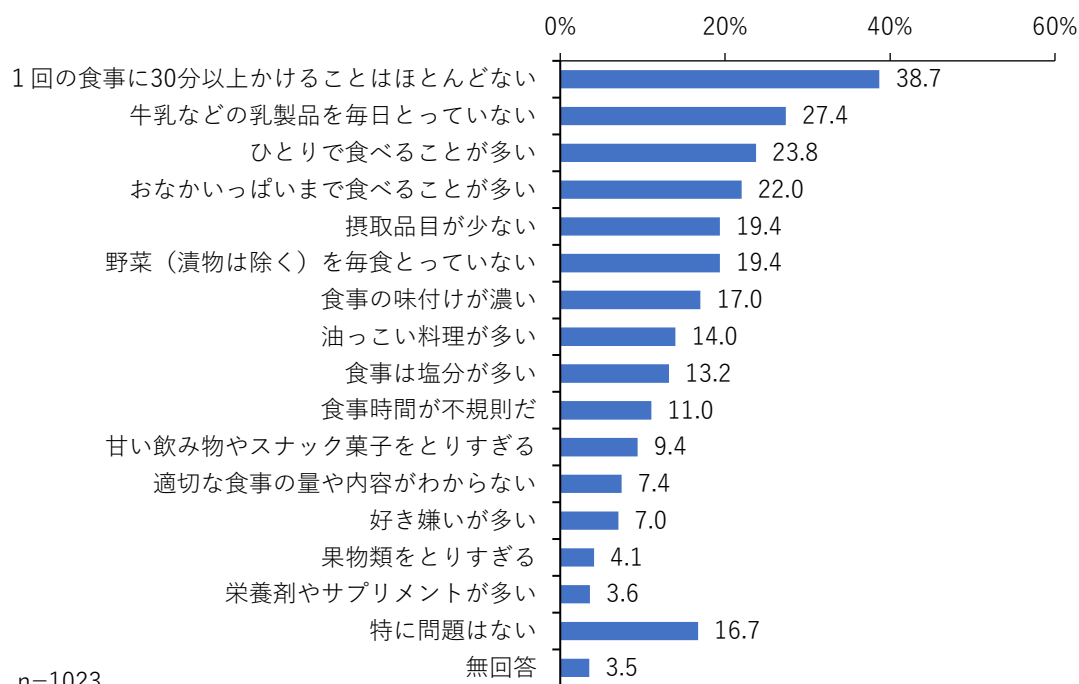


③夕食	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
家で料理したもの (手作り弁当を含む) が多い	77.1	71.9	5.2
できあいの総菜に、家で手を加えたものが多い	12.8	14.6	▲ 1.8
弁当やパン、総菜を手を加えずに食べる人が多い	2.9	2.4	0.5
インスタント食品やレトルト食品が多い	1.5	1.0	0.5
外食 (ファストフード) が多い	0.5	0.2	0.3
外食 (レストランや食堂、居酒屋など) が多い	1.5	0.7	0.8
食べないことが多い	1.0	0.5	0.5
無回答	2.7	8.7	▲ 6.0

問 11(2) : ふだんの食生活における食べ方・内容

ふだんの食生活における食べ方・内容については、「1回の食事に30分以上かけることはほとんどない」が38.7%で最も多く、次いで「牛乳などの乳製品を毎日とっていない」が27.4%、「ひとりで食べることが多い」が23.8%、「おなかいっぱいまで食べるが多い」が22.0%などとなっています。

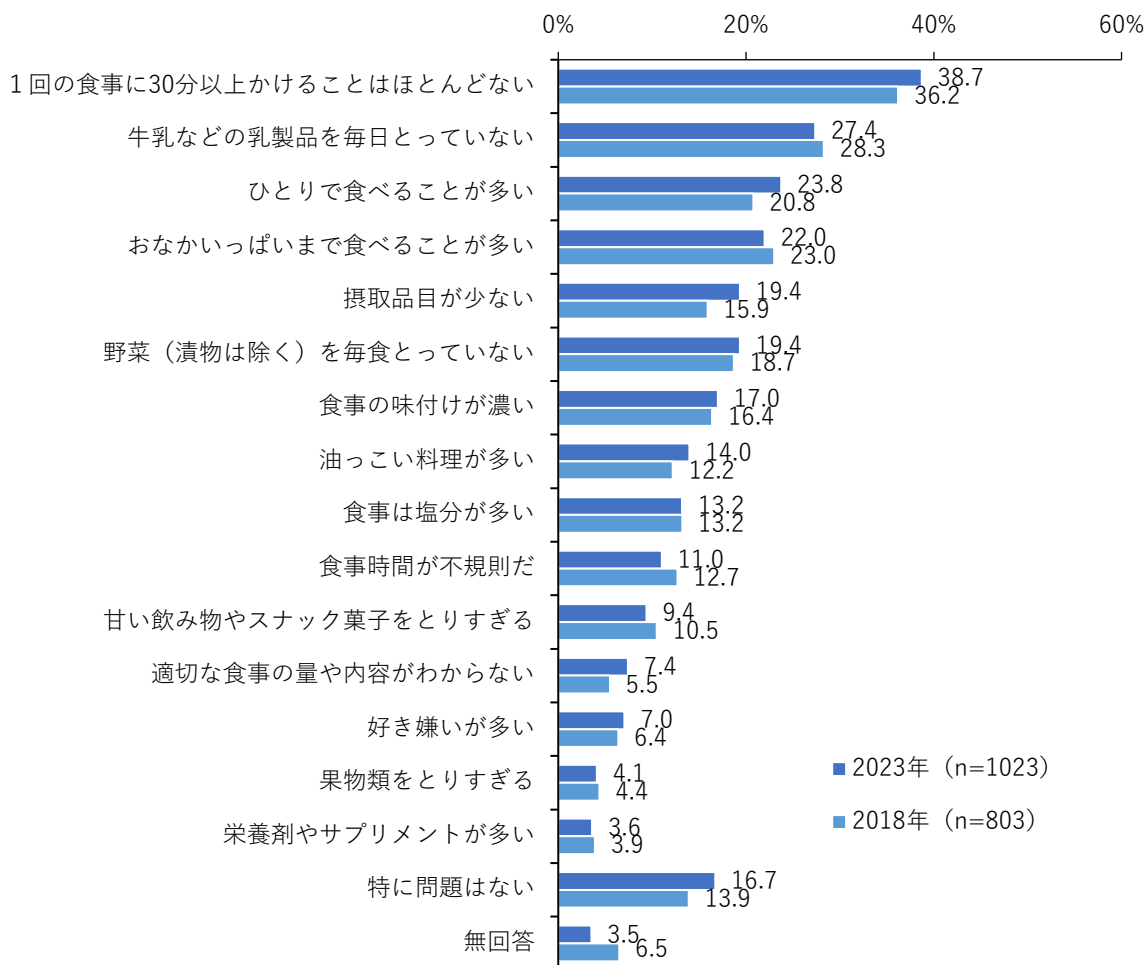
ふだんの食生活における食べ方・内容について (MA)



	n	%
1回の食事に30分以上かけることはほとんどない	396	38.7
牛乳などの乳製品を毎日とっていない	280	27.4
ひとりで食べるが多い	243	23.8
おなかいっぱいまで食べるが多い	225	22.0
摂取品目が少ない	198	19.4
野菜（漬物は除く）を毎食とっていない	198	19.4
食事の味付けが濃い	174	17.0
油っこい料理が多い	143	14.0
食事は塩分が多い	135	13.2
食事時間が不規則だ	113	11.0
甘い飲み物やスナック菓子をとりすぎる	96	9.4
適切な食事の量や内容がわからない	76	7.4
好き嫌いが多い	72	7.0
果物類をとりすぎる	42	4.1
栄養剤やサプリメントが多い	37	3.6
特に問題はない	171	16.7
無回答	36	3.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

ふだんの食生活における食べ方・内容については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

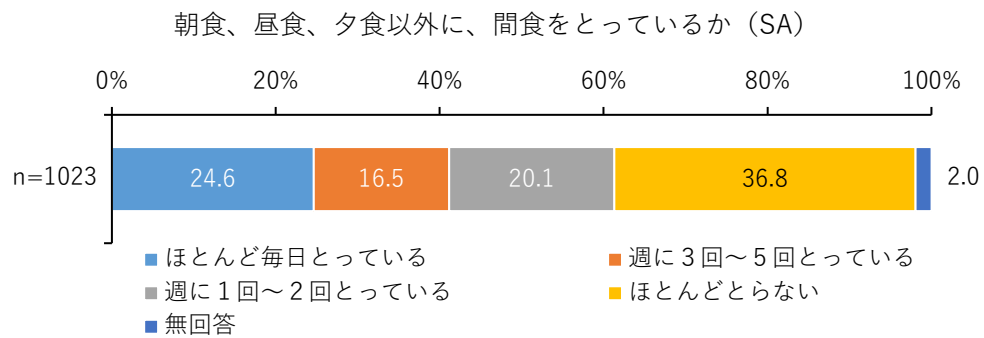


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
1回の食事に30分以上かけることはほとんどない	38.7	36.2	2.5
牛乳などの乳製品を毎日とっていない	27.4	28.3	▲ 0.9
ひとりで食べる人が多い	23.8	20.8	3.0
おなかいっぱいまで食べる人が多い	22.0	23.0	▲ 1.0
摂取品目が少ない	19.4	15.9	3.5
野菜（漬物は除く）を毎食とっていない	19.4	18.7	0.7
食事の味付けが濃い	17.0	16.4	0.6
油っこい料理が多い	14.0	12.2	1.8
食事は塩分が多い	13.2	13.2	▲ 0.0
食事時間が不規則だ	11.0	12.7	▲ 1.7
甘い飲み物やスナック菓子を取りすぎる	9.4	10.5	▲ 1.1
適切な食事の量や内容がわからない	7.4	5.5	1.9
好き嫌いが多い	7.0	6.4	0.6
果物類を取りすぎる	4.1	4.4	▲ 0.3
栄養剤やサプリメントが多い	3.6	3.9	▲ 0.3
特に問題はない	16.7	13.9	2.8
無回答	3.5	6.5	▲ 3.0

問 12：間食をとっているか

朝食、昼食、夕食以外に間食をとっているかについては、「ほとんどとらない」が36.8%で最も多く、次いで「ほとんど毎日とっている」が24.6%、「週に1回～2回とっている」が20.1%などとなっています。

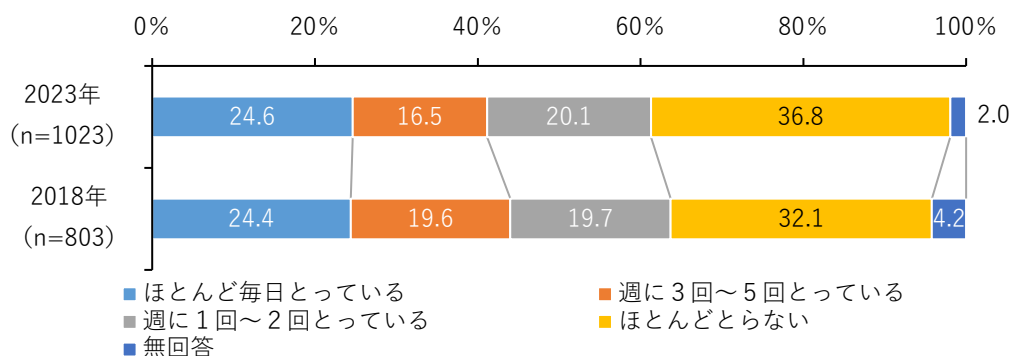
また、「ほとんど毎日とっている」、「週に1回～2回とっている」、「週に3回～5回とっている」を合わせた『間食をとっている』は61.2%となっています。



	n	%
ほとんど毎日とっている	252	24.6
週に3回～5回とっている	169	16.5
週に1回～2回とっている	206	20.1
ほとんどとらない	376	36.8
無回答	20	2.0
	1023	100.0

【前回調査との比較】

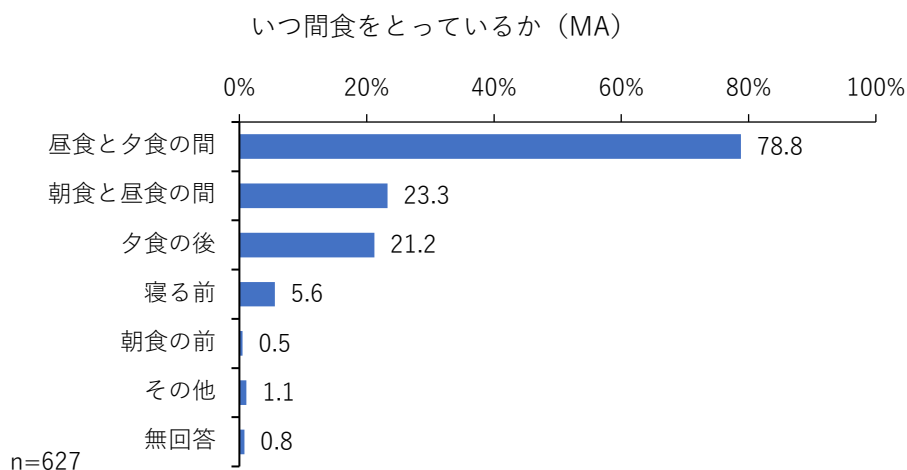
朝食、昼食、夕食以外に間食をとっているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
ほとんど毎日とっている	24.6	24.4	0.2
週に3回～5回とっている	16.5	19.6	▲ 3.1
週に1回～2回とっている	20.1	19.7	0.4
ほとんどとらない	36.8	32.1	4.7
無回答	2.0	4.2	▲ 2.2

問 12(1) : いつ間食をとっているか【問 12 で『間食をとっている』と回答した方】

いつ間食をとっているかについては、「昼食と夕食の間」が 78.8%で最も多く、次いで「朝食と昼食の間」が 23.3%、「夕食の後」が 21.2%、「寝る前」が 5.6%などとなっています。

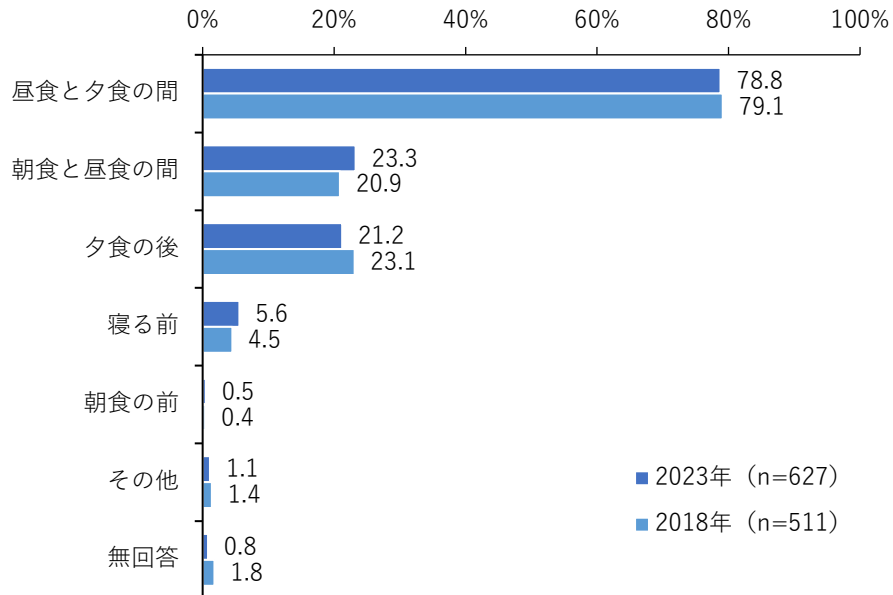


	n	%
昼食と夕食の間	494	78.8
朝食と昼食の間	146	23.3
夕食の後	133	21.2
寝る前	35	5.6
朝食の前	3	0.5
その他	7	1.1
無回答	5	0.8
	627	100.0

その他	n
いつも見えると手を出す	1
いろいろその日によって	1
たまにとる	1
運転中に眠気が出た時	1
仕事帰り	1
時間はそれぞれ	1
畑の草刈りなどをするので、水分補給と甘い物とかチーズとかチョコなど	1
計	7

【前回調査との比較】

いつ間食をとっているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

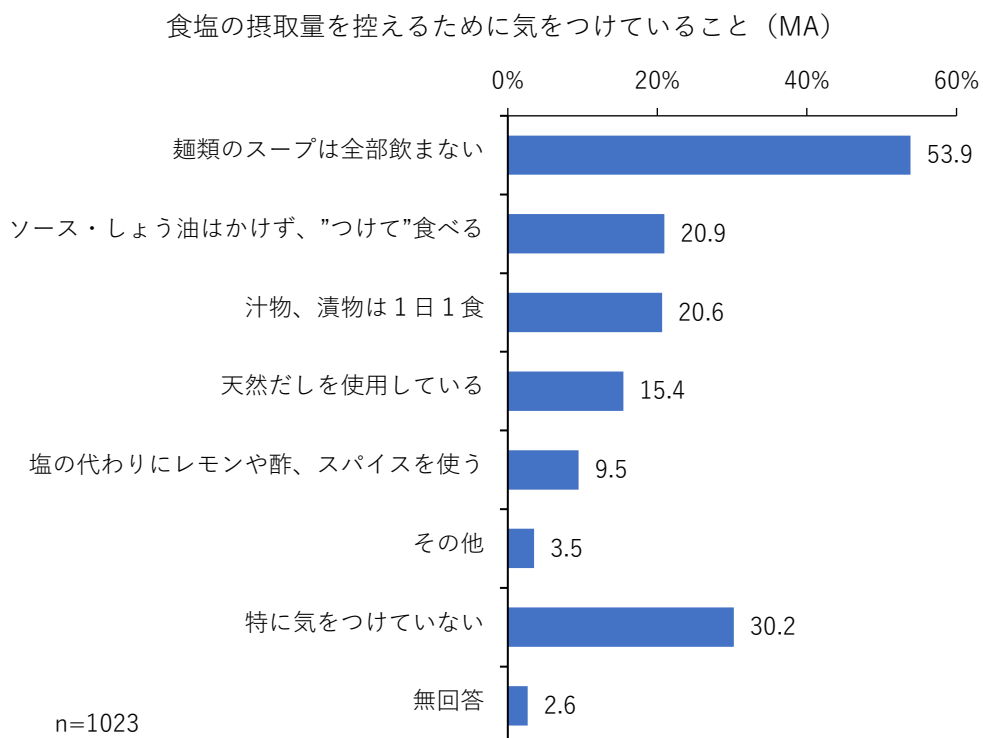


	2023年 (n=627)	2018年 (n=511)	増減
昼食と夕食の間	78.8	79.1	▲ 0.3
朝食と昼食の間	23.3	20.9	▲ 2.4
夕食の後	21.2	23.1	▲ 1.9
寝る前	5.6	4.5	▲ 1.1
朝食の前	0.5	0.4	▲ 0.1
その他	1.1	1.4	▲ 0.3
無回答	0.8	1.8	▲ 1.0

問 13：食塩摂取量を控えるため気をつけていること

食塩の摂取量を控えるため気をつけていることについては、「麺類のスープは全部飲まない」が 53.9%で最も多く、次いで「ソース・しょう油はかけず、”つけて”食べる」が 20.9%、「汁物、漬物は1日1食」が 20.6%などとなっています。

また、「特に気をつけていない」が 30.2%となっています。

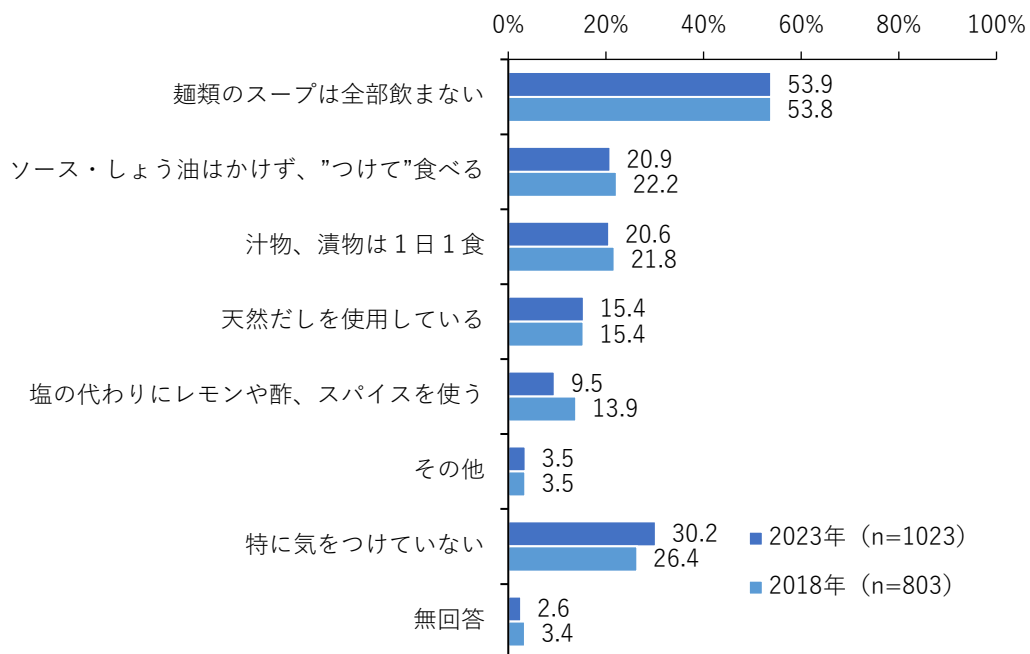


	n	%
麺類のスープは全部飲まない	551	53.9
ソース・しょう油はかけず、”つけて”食べる	214	20.9
汁物、漬物は1日1食	211	20.6
天然だしを使用している	158	15.4
塩の代わりにレモンや酢、スパイスを使う	97	9.5
その他	36	3.5
特に気をつけていない	309	30.2
無回答	27	2.6
	1023	100.0

その他	n
薄味	11
減塩調味料を使用	5
減塩食品を使用している	2
揚げ物はなにもつけずに食べる	1
天然のミネラルを含む海水から作った塩。NaCl は使用不可。	1
調味料はあまり使用せず	1
体調によって考える	1
摂取量は気をつけている	1
食べ過ぎに気をつける。	1
醤油のかわりに麵つゆ	1
汁物は具沢山に	1
煮物は薄味	1
気をつけている	1
何もつけないで食べる	1
塩分相当量の計算をしている	1
塩分を気をつけている。揚げ物は週1回程度	1
みそ汁はインスタントを使わない。時々けずり節ダシで作る。	1
みそ汁の塩分	1
サラダ、ドレッシングなしで食べる。	1
無回答	2
計	36

【前回調査との比較】

食塩の摂取量を控えるため気をつけていることについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
麺類のスープは全部飲まない	53.9	53.8	0.1
ソース・しょう油はかけず、"つけて"食べる	20.9	22.2	▲ 1.3
汁物、漬物は1日1食	20.6	21.8	▲ 1.2
天然だしを使用している	15.4	15.4	0.0
塩の代わりにレモンや酢、スパイスを使う	9.5	13.9	▲ 4.4
その他	3.5	3.5	0.0
特に気をつけていない	30.2	26.4	3.8
無回答	2.6	3.4	▲ 0.8

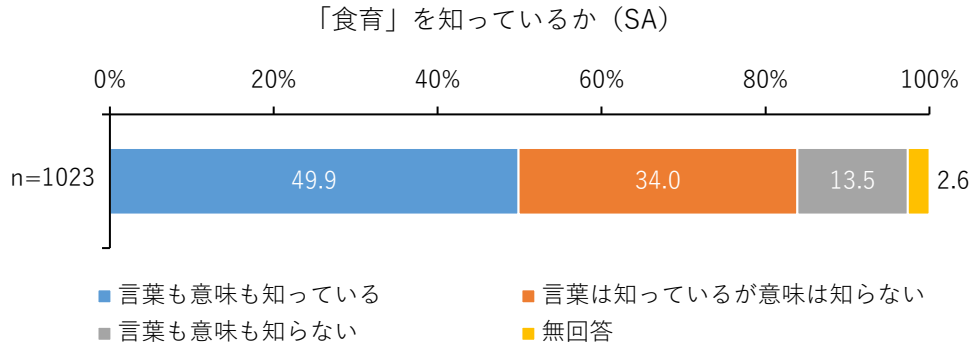
【計画の評価指標】

20～39歳男性、40～49歳男性、50～64歳男性で「特に気をつけていない」が最も多くなっています。65歳以上男性及び全年代の女性で「麺類のスープは全部飲まない」が最も多くなっています。

	男性 20～ 39歳 (n=42)	男性 40～ 49歳 (n=47)	男性 50 ～64歳 (n=123)	男性 65 歳以上 (n=243)	女性 20～ 39歳 (n=64)	女性 40～ 49歳 (n=62)	女性 50 ～64歳 (n=157)	女性 65 歳以上 (n=258)
麺類のスープは全部飲まない	33.3%	36.2%	40.7%	46.1%	54.7%	53.2%	66.9%	64.0%
汁物、漬物は1日1食	9.5%	8.5%	13.0%	21.8%	7.8%	19.4%	24.2%	29.1%
天然だしを使用している	7.1%	6.4%	4.1%	12.8%	9.4%	9.7%	19.1%	27.1%
塩の代わりにレモンや酢、スパイスを使う	4.8%	0.0%	2.4%	7.4%	7.8%	4.8%	14.6%	15.1%
ソース・しょう油はかけず、"つけて"食べる	7.1%	8.5%	13.0%	21.8%	7.8%	22.6%	26.8%	27.9%
その他	0.0%	2.1%	3.3%	4.1%	3.1%	1.6%	4.5%	4.3%
特に気をつけていない	59.5%	53.2%	48.8%	34.2%	37.5%	35.5%	20.4%	12.4%
無回答	0.0%	2.1%	1.6%	4.5%	3.1%	1.6%	0.6%	3.5%

問 14 : 「食育」を知っているか

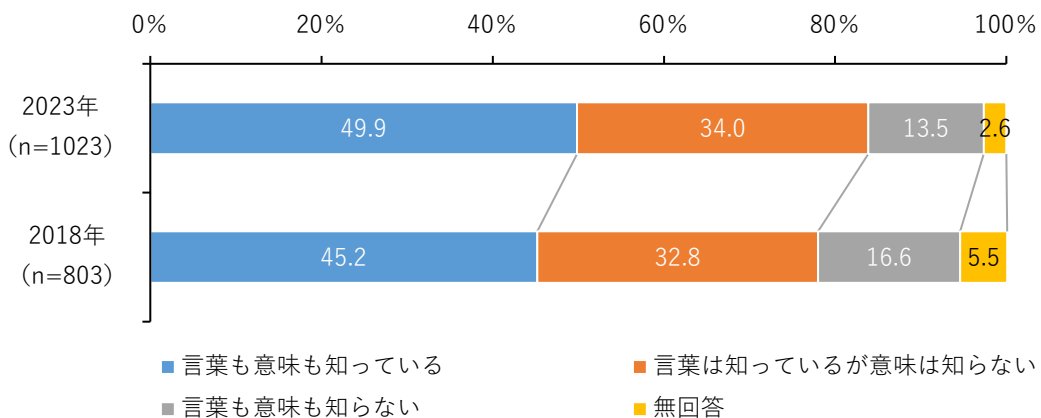
「食育」を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が 49.9%となっています。一方で、「言葉は知っているが意味は知らない」が 34.0%、「言葉も意味も知らない」が 13.5%となっており、それらを合わせた『意味を知らない』は 47.5%となっています。



	n	%
言葉も意味も知っている	510	49.9
言葉は知っているが意味は知らない	348	34.0
言葉も意味も知らない	138	13.5
無回答	27	2.6
	1023	100.0

【前回調査との比較】

「食育」を知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

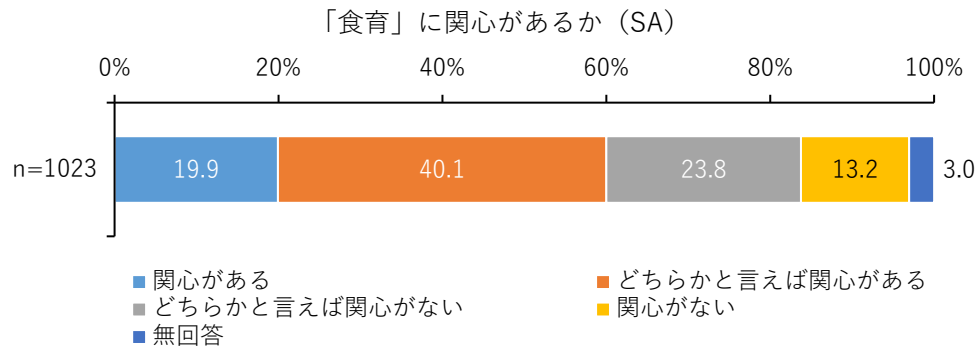


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
言葉も意味も知っている	49.9	45.2	4.7
言葉は知っているが意味は知らない	34.0	32.8	1.2
言葉も意味も知らない	13.5	16.6	▲ 3.1
無回答	2.6	5.5	▲ 2.9

問 15 : 「食育」に関心があるか

「食育」に関心があるかについては、「関心がある」が 19.9%、「どちらかと言えば関心がある」が 40.1%となっており、それらを合わせた『関心がある』が 60.0%となっています。

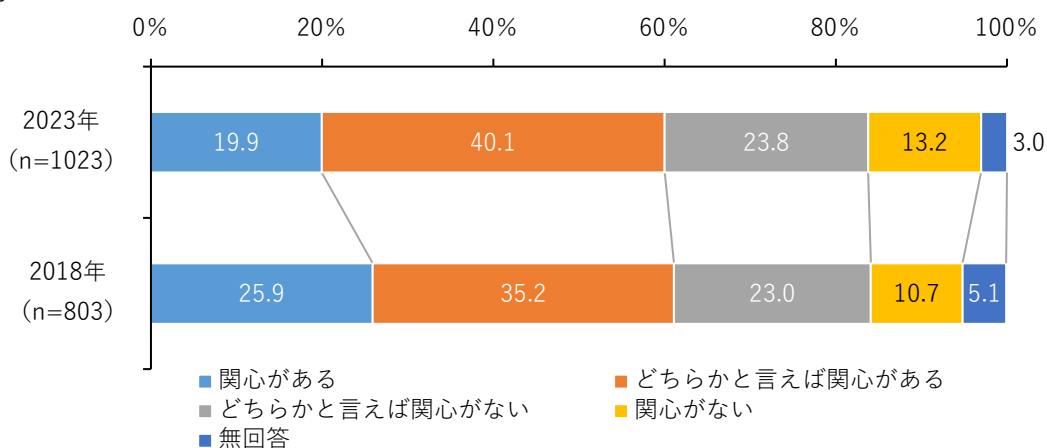
一方、「どちらかと言えば関心がない」が 23.8%、「関心がない」が 13.2%となっており、それらを合わせた『関心がない』が 37.0%となっています。



	n	%
関心がある	204	19.9
どちらかと言えば関心がある	410	40.1
どちらかと言えば関心がない	243	23.8
関心がない	135	13.2
無回答	31	3.0
	1023	100.0

【前回調査との比較】

「食育」に関心があるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

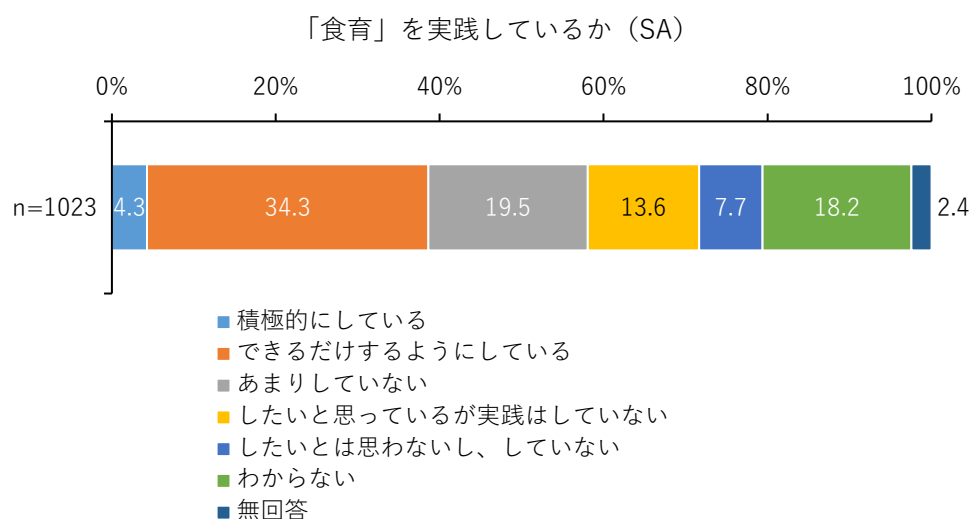


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関心がある	19.9	25.9	▲ 6.0
どちらかと言えば関心がある	40.1	35.2	4.9
どちらかと言えば関心がない	23.8	23.0	0.8
関心がない	13.2	10.7	2.5
無回答	3.0	5.1	▲ 2.1

問 16 : 「食育」を実践しているか

「食育」を実践しているかについては、「できるだけするようにしている」が 34.3%、「積極的にしている」が 4.3%となっており、それらを合わせた『食育を実践している』が 38.6%となっています。

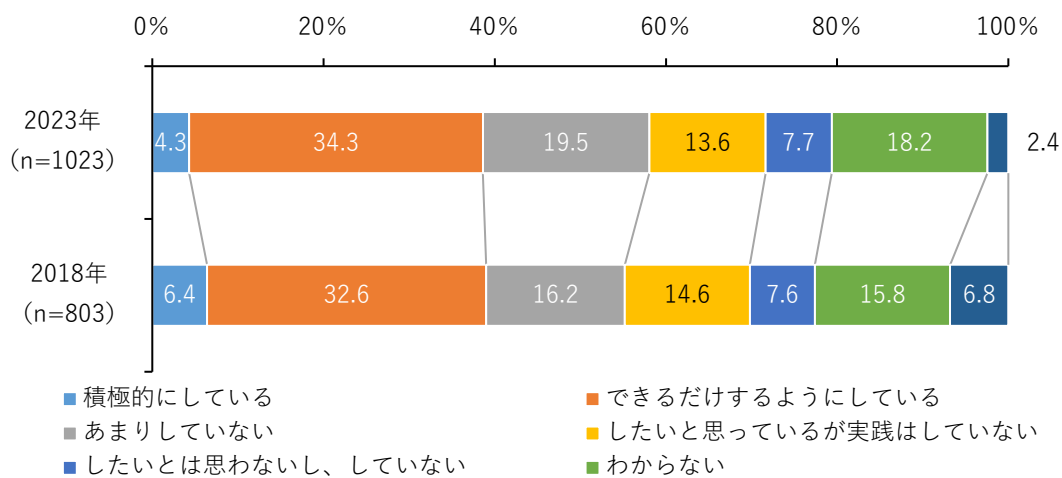
また、「あまりしていない」が 19.5%、「したいと思っているが実践はしていない」13.6%、「したいとは思わないし、していない」が 7.7%となっており、それらを合わせた『食育を実践していない』が 40.8%となっています。



	n	%
積極的にしている	44	4.3
できるだけするようにしている	351	34.3
あまりしていない	199	19.5
したいと思っているが実践はしていない	139	13.6
したいとは思わないし、していない	79	7.7
わからない	186	18.2
無回答	25	2.4
	1023	100.0

【前回調査との比較】

「食育」を実践しているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

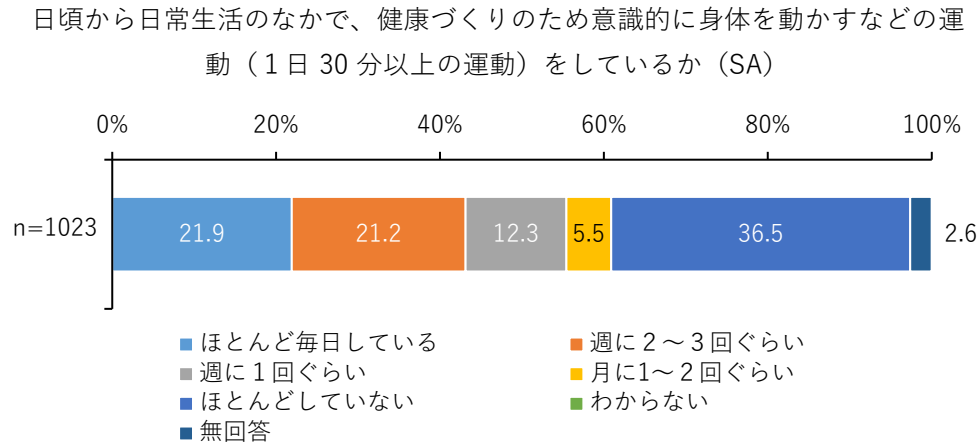


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
積極的にしている	4.3	6.4	▲ 2.1
できるだけするようにしている	34.3	32.6	1.7
あまりしていない	19.5	16.2	3.3
したいと思っているが実践はしていない	13.6	14.6	▲ 1.0
したいとは思わないし、していない	7.7	7.6	0.1
わからない	18.2	15.8	2.4
無回答	2.4	6.8	▲ 4.4

問 17：健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動をしているか

日頃から日常生活のなかで、健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動（1日30分以上の運動）をしているかについては、「ほとんど毎日している」が21.9%で最も多く、次いで「週に2～3回ぐらい」が21.2%、「週に1回ぐらい」が12.3%、「月に1～2回ぐらい」が5.5%となっており、それらを合わせた『日常生活の中で運動をしている』が60.9%となっています。

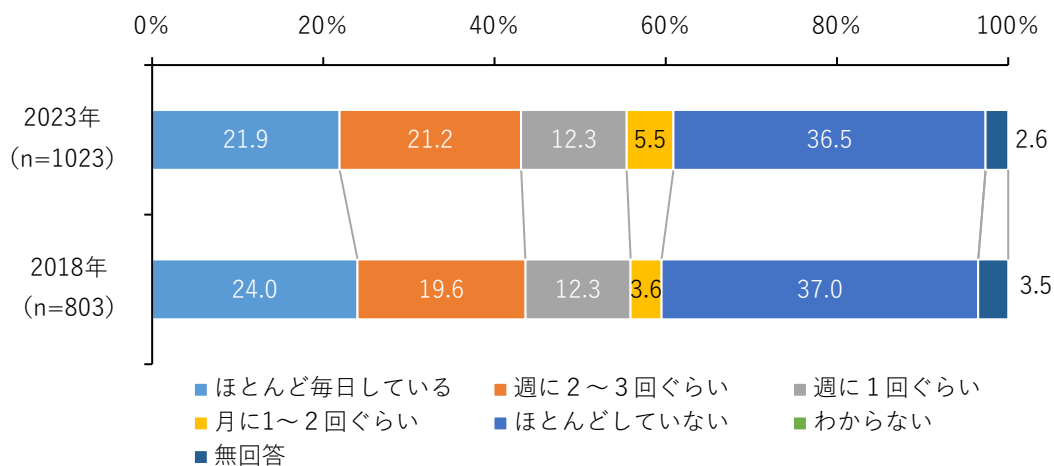
「ほとんどしていない」が36.5%となっています。



	n	%
ほとんど毎日している	224	21.9
週に2～3回ぐらい	217	21.2
週に1回ぐらい	126	12.3
月に1～2回ぐらい	56	5.5
ほとんどしていない	373	36.5
わからない	0	0.0
無回答	27	2.6
	1023	100.0

【前回調査との比較】

日頃から日常生活のなかで、健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動（1日30分以上の運動）をしているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
ほとんど毎日している	21.9	24.0	▲ 2.1
週に2〜3回ぐらい	21.2	19.6	1.6
週に1回ぐらい	12.3	12.3	0.0
月に1〜2回ぐらい	5.5	3.6	1.9
ほとんどしていない	36.5	37.0	▲ 0.5
わからない	0.0	-	-
無回答	2.6	3.5	▲ 0.9

※前回は「わからない」の選択肢なし

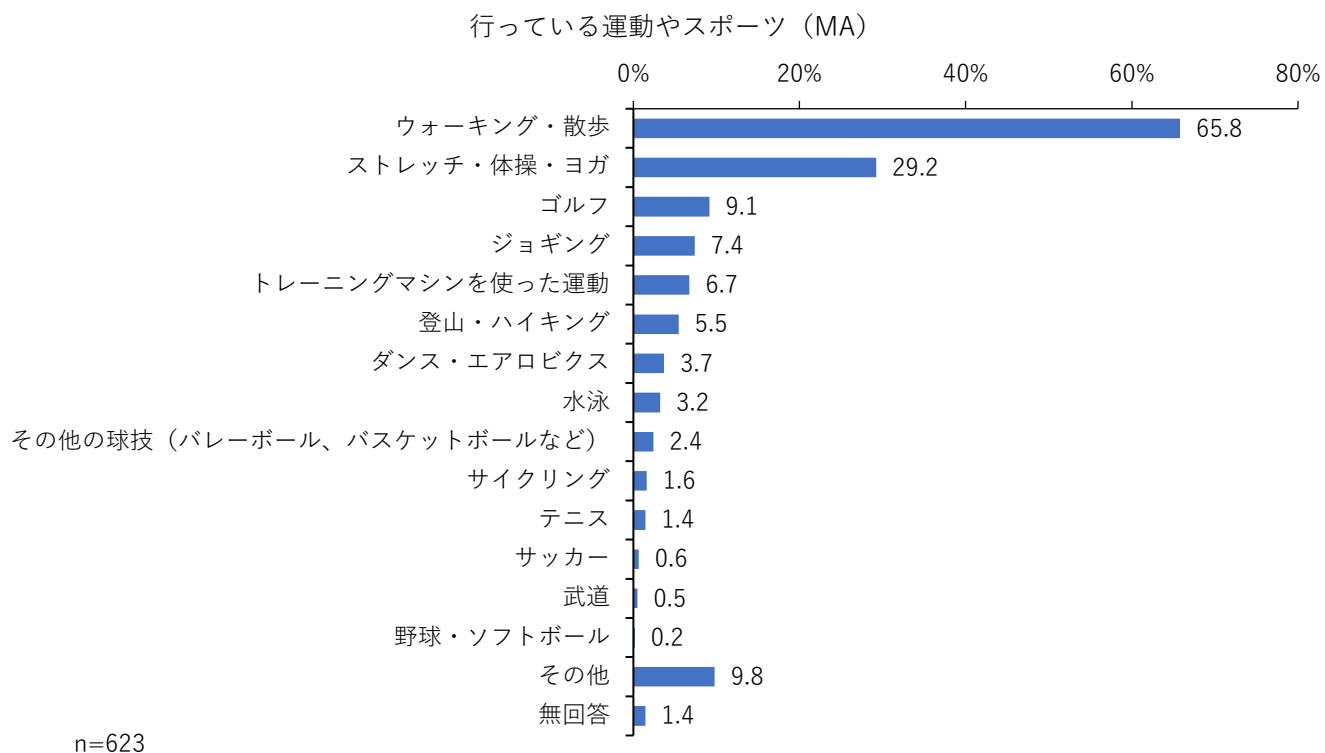
【計画の評価指標】

「ほとんど毎日している」と「週に2〜3回ぐらい」を合わせた『週2〜3回以上運動している』人は、男性では20〜39歳で47.6%、40〜49歳で42.6%、50〜64歳で44.7%、65歳以上で49.8%となっています。また、女性では20〜39歳で25.0%、40〜49歳で22.6%、50〜64歳で33.1%、65歳以上で50.4%となっています。

	男性 20 〜39歳 (n=42)	男性 40 〜49歳 (n=47)	男性 50 〜64歳 (n=123)	男性 65 歳以上 (n=243)	女性 20 〜39歳 (n=64)	女性 40 〜49歳 (n=62)	女性 50 〜64歳 (n=157)	女性 65 歳以上 (n=258)
ほとんど毎日している	23.8%	23.4%	25.2%	28.4%	9.4%	11.3%	15.3%	24.0%
週に2〜3回ぐらい	23.8%	19.1%	19.5%	21.4%	15.6%	11.3%	17.8%	26.4%
週に1回ぐらい	14.3%	12.8%	10.6%	12.3%	12.5%	16.1%	13.4%	10.9%
月に1〜2回ぐらい	7.1%	10.6%	4.1%	5.3%	9.4%	4.8%	8.3%	2.7%
ほとんどしていない	31.0%	34.0%	39.0%	29.2%	53.1%	54.8%	44.6%	30.6%
わからない	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	0.0%	0.0%	1.6%	3.3%	0.0%	1.6%	0.6%	5.4%
週2〜3回以上	47.6%	42.6%	44.7%	49.8%	25.0%	22.6%	33.1%	50.4%

問 17(1) : 行っている運動やスポーツ【問 17 で『日常生活の中で運動をしている』と回答した方】

行っている運動やスポーツについては、「ウォーキング・散歩」が 65.8%で最も多く、次いで「ストレッチ・体操・ヨガ」が 29.2%、「ゴルフ」が 9.1%などとなっています。

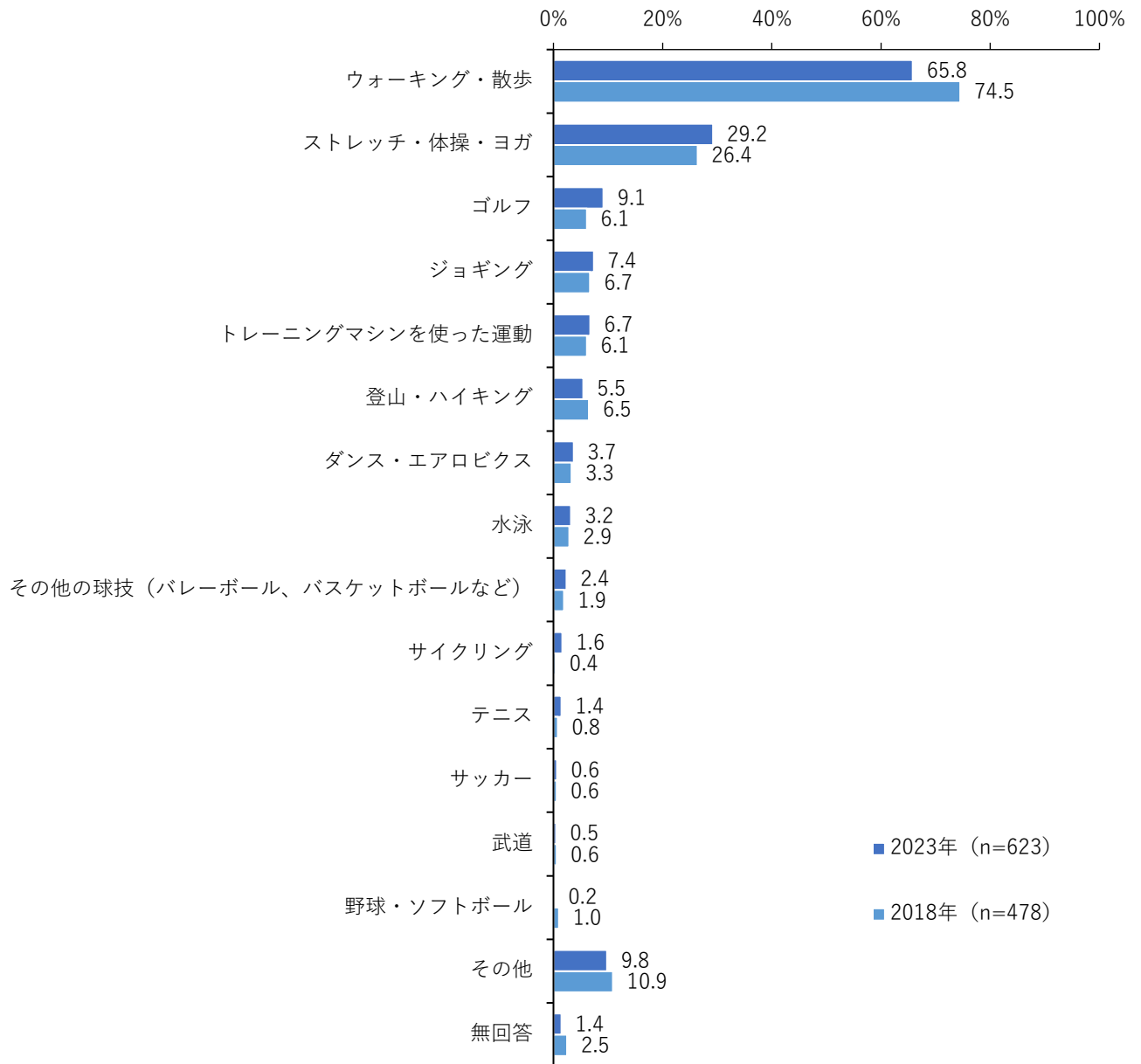


	n	%
ウォーキング・散歩	410	65.8
ストレッチ・体操・ヨガ	182	29.2
ゴルフ	57	9.1
ジョギング	46	7.4
トレーニングマシンを使った運動	42	6.7
登山・ハイキング	34	5.5
ダンス・エアロビクス	23	3.7
水泳	20	3.2
その他の球技 (バレーボール、バスケットボールなど)	15	2.4
サイクリング	10	1.6
テニス	9	1.4
サッカー	4	0.6
武道	3	0.5
野球・ソフトボール	1	0.2
その他	61	9.8
無回答	9	1.4
	623	100.0

その他	n
筋トレ	13
農作業	10
グランドゴルフ	5
デイサービス	3
野菜作り	2
草刈り	2
ボーリング	2
農作業、グランドゴルフ	1
踏み台昇降	1
冬はスノースポーツ	1
釣り	1
太極拳	1
掃除で体を動かす	1
自宅でエクササイズ	1
屋内スポーツ	1
ボルダリング	1
バドミントン	1
Wii フィット	1
無回答	13
計	61

【前回調査との比較】

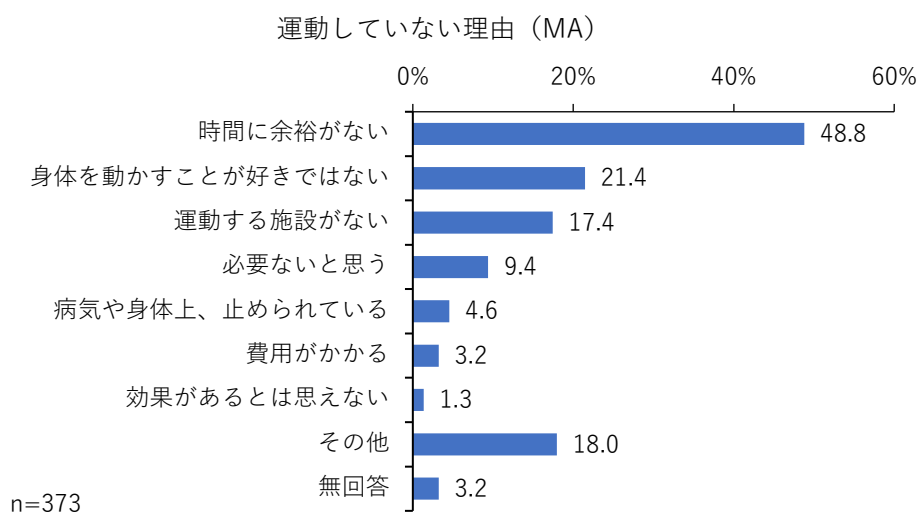
行っている運動やスポーツについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=623)	2018年 (n=478)	増減
ウォーキング・散歩	65.8	74.5	▲ 8.7
ストレッチ・体操・ヨガ	29.2	26.4	2.8
ゴルフ	9.1	6.1	3.0
ジョギング	7.4	6.7	0.7
トレーニングマシンを使った運動	6.7	6.1	0.6
登山・ハイキング	5.5	6.5	▲ 1.0
ダンス・エアロビクス	3.7	3.3	0.4
水泳	3.2	2.9	0.3
その他の球技（バレーボール、バスケットボールなど）	2.4	1.9	0.5
サイクリング	1.6	0.4	1.2
テニス	1.4	0.8	0.6
サッカー	0.6	0.6	0.0
武道	0.5	0.6	▲ 0.1
野球・ソフトボール	0.2	1.0	▲ 0.8
その他	9.8	10.9	▲ 1.1
無回答	1.4	2.5	▲ 1.1

問 17(2) : 運動していない理由【問 17で“（運動を）ほとんどしていない”と回答した方】

運動していない理由については、「時間に余裕がない」が 48.8%で最も多く、次いで「身体を動かすことが好きではない」が 21.4%、「運動する施設がない」が 17.4%、「必要ないと思う」が 9.4%などとなっています。

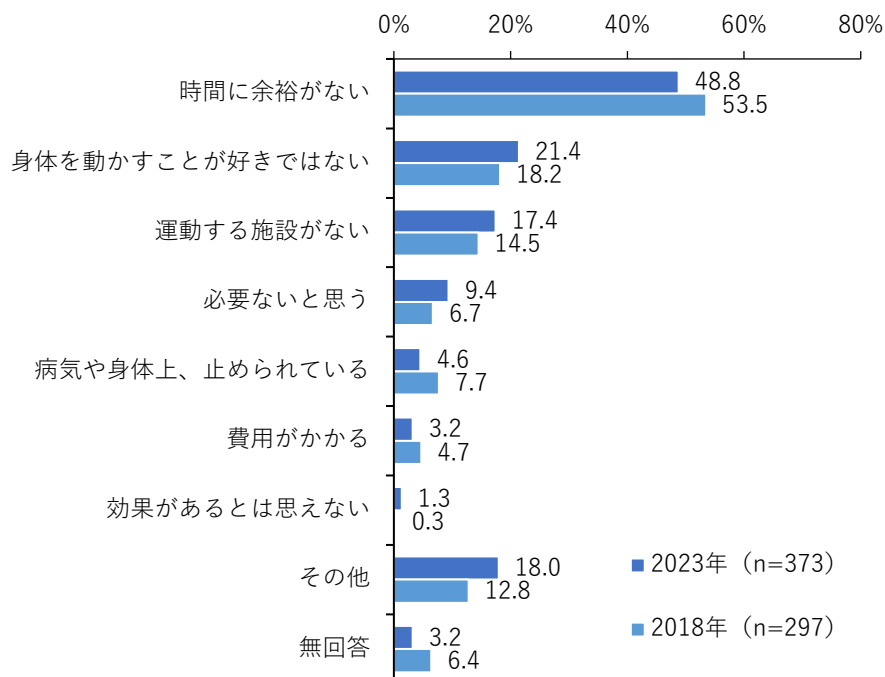


	n	%
時間に余裕がない	182	48.8
身体を動かすことが好きではない	80	21.4
運動する施設がない	65	17.4
必要ないと思う	35	9.4
病気や身体上、止められている	17	4.6
費用がかかる	12	3.2
効果があるとは思えない	5	1.3
その他	67	18.0
無回答	12	3.2
	373	100.0

その他	n
病気や身体上、自主的に運動をしていない	16
仕事で身体を動かしている	8
やる気が出ない	4
理由なし	2
体力の低下	2
仕事に疲れているため	2
面倒になってしまう	1
毎日歩行している	1
忘れがち	1
日々に追われて疲れてできない	1
釣り 3~11月 川を毎日歩く	1
生活習慣になっている	1
時間が合わない	1
仕事で忙しい。休日はゆっくりしたいので。	1
気力がない	1
気持ちに余裕がない	1
家事でしっかり動いているため	1
家事（草取）他の効果あると思うため	1
夏は暑いので出来ない	1
何かきっかけがないので	1
なかなか実践できていない	1
テレビ	1
したい時にする	1
したいができていない	1
30分以上はしていない	1
無回答	14
計	67

【前回調査との比較】

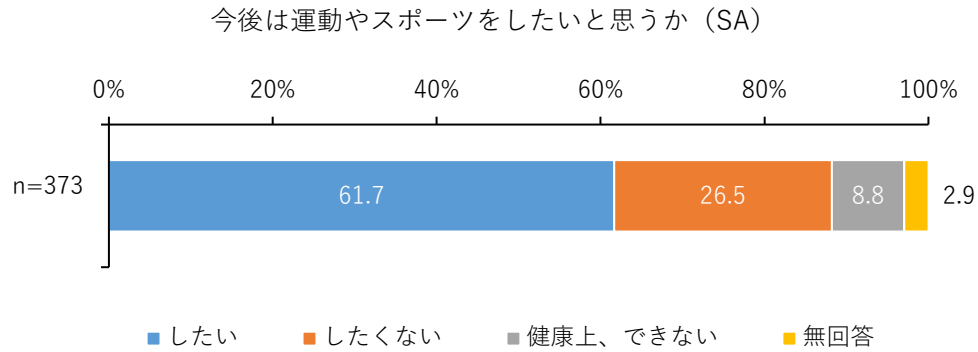
運動していない理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=373)	2018年 (n=297)	増減
時間に余裕がない	48.8	53.5	▲ 4.7
身体を動かすことが好きではない	21.4	18.2	3.2
運動する施設がない	17.4	14.5	2.9
必要ないと思う	9.4	6.7	2.7
病気や身体上、止められている	4.6	7.7	▲ 3.1
費用がかかる	3.2	4.7	▲ 1.5
効果があるとは思えない	1.3	0.3	1.0
その他	18.0	12.8	5.2
無回答	3.2	6.4	▲ 3.2

問 17(3) : 今後運動やスポーツをしたいか【問 17で“（運動を）ほとんどしていない”と回答した方】

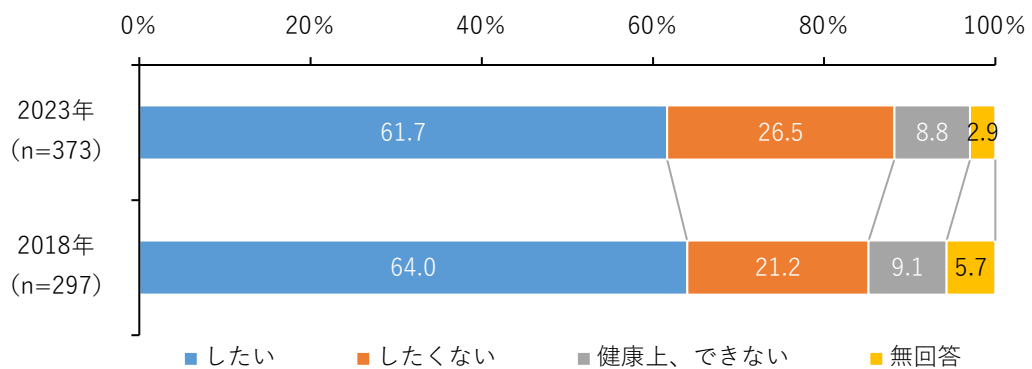
今後は運動やスポーツをしたいと思うかについては、「したい」が61.7%、「したくない」が26.5%、「健康上、できない」が8.8%などとなっています。



	n	%
したい	230	61.7
したくない	99	26.5
健康上、できない	33	8.8
無回答	11	2.9
	373	100.0

【前回調査との比較】

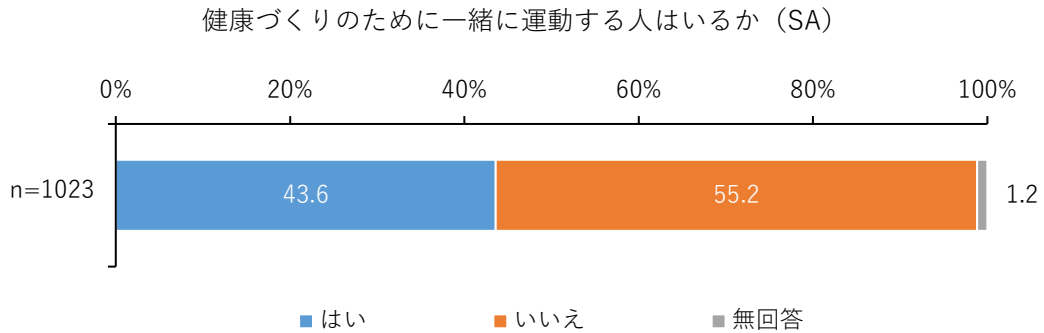
今後は運動やスポーツをしたいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=373)	2018年 (n=297)	増減
したい	61.7	64.0	▲ 2.3
したくない	26.5	21.2	▲ 5.3
健康上、できない	8.8	9.1	▲ 0.3
無回答	2.9	5.7	▲ 2.8

問 18 : 健康づくりのために一緒に運動する人はいるか

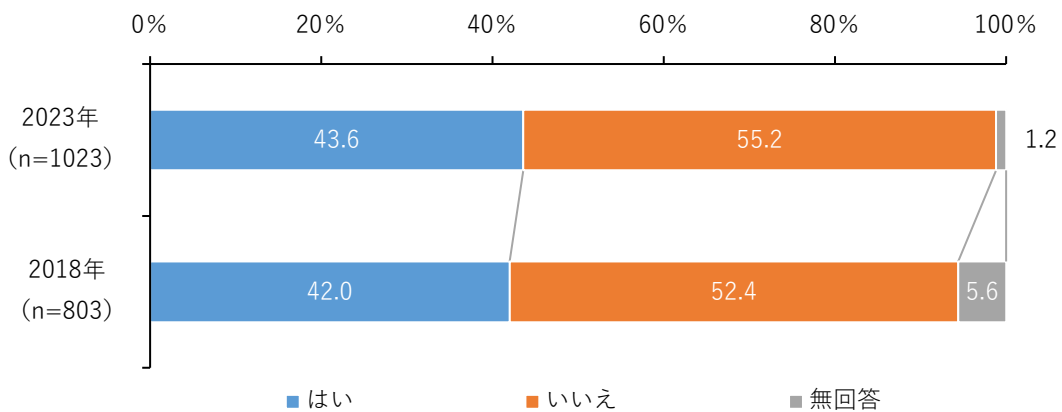
健康づくりのために一緒に運動する人はいるかについては、「はい」が 43.6%、「いいえ」が 55.2%などとなっています。



	n	%
はい	446	43.6
いいえ	565	55.2
無回答	12	1.2
	1023	100.0

【前回調査との比較】

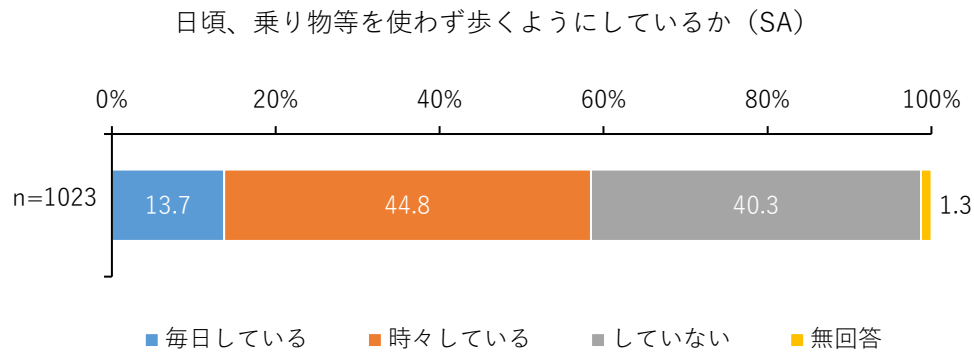
健康づくりのために一緒に運動する人はいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
はい	43.6	42.0	1.6
いいえ	55.2	52.4	2.8
無回答	1.2	5.6	▲ 4.4

問 19 : 日頃、乗り物等を使わず歩くようにしているか

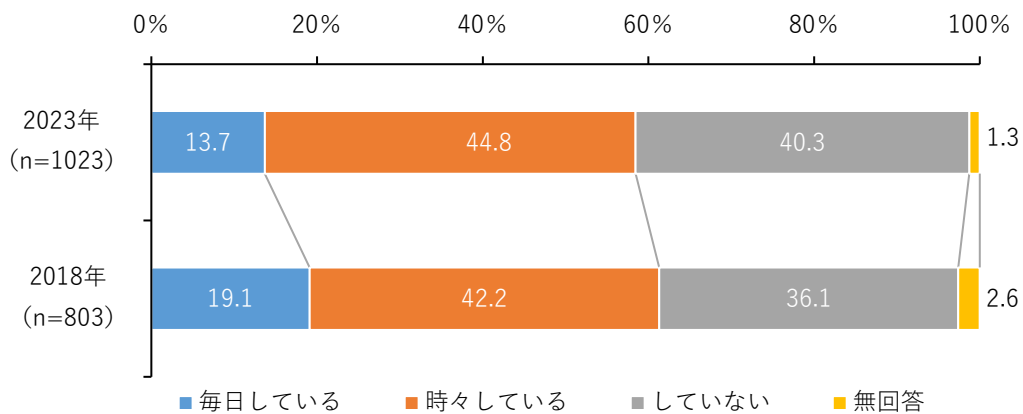
日頃、乗り物等を使わず歩くようにしているかについては、「時々している」が 44.8%で最も多く、次いで「していない」が 40.3%、「毎日している」が 13.7%などとなっています。



	n	%
毎日している	140	13.7
時々している	458	44.8
していない	412	40.3
無回答	13	1.3
	1023	100.0

【前回調査との比較】

日頃、乗り物等を使わず歩くようにしているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

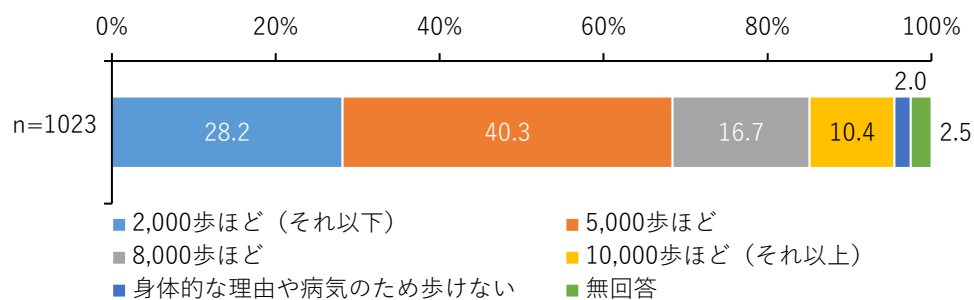


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
毎日している	13.7	19.1	▲ 5.4
時々している	44.8	42.2	2.6
していない	40.3	36.1	4.2
無回答	1.3	2.6	▲ 1.3

問 20：日常生活の中で1日にどの程度歩いているか

家事なども含め、日常生活の中で1日にどの程度歩いているかについては、「5,000 歩ほど」が 40.3%で最も多く、次いで「2,000 歩ほど（それ以下）」が 28.2%、「8,000 歩ほど」が 16.7%、「10,000 歩ほど（それ以上）」が 10.4%などとなっています。

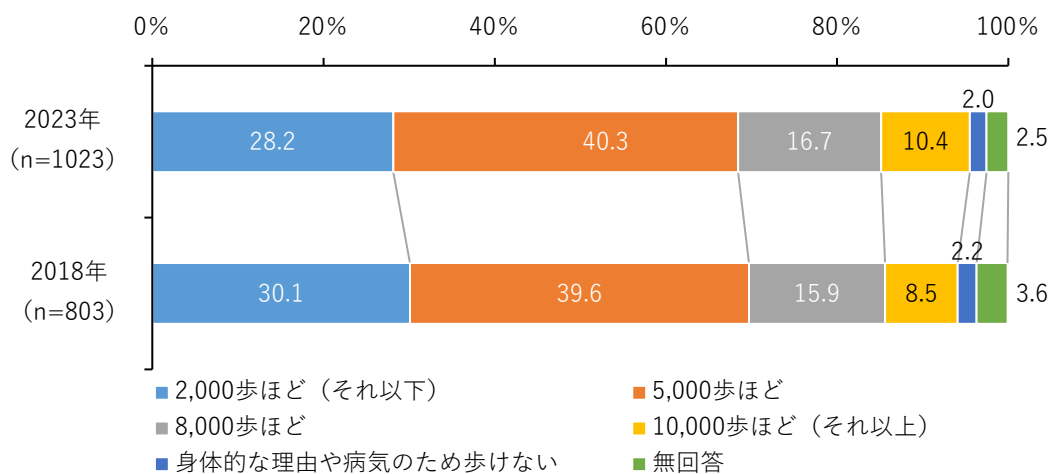
家事なども含め、日常生活の中で1日にどの程度歩いているか（SA）



	n	%
2,000 歩ほど（それ以下）	288	28.2
5,000 歩ほど	412	40.3
8,000 歩ほど	171	16.7
10,000 歩ほど（それ以上）	106	10.4
身体的な理由や病気のため歩けない	20	2.0
無回答	26	2.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

家事なども含め、日常生活の中で1日にどの程度歩いているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

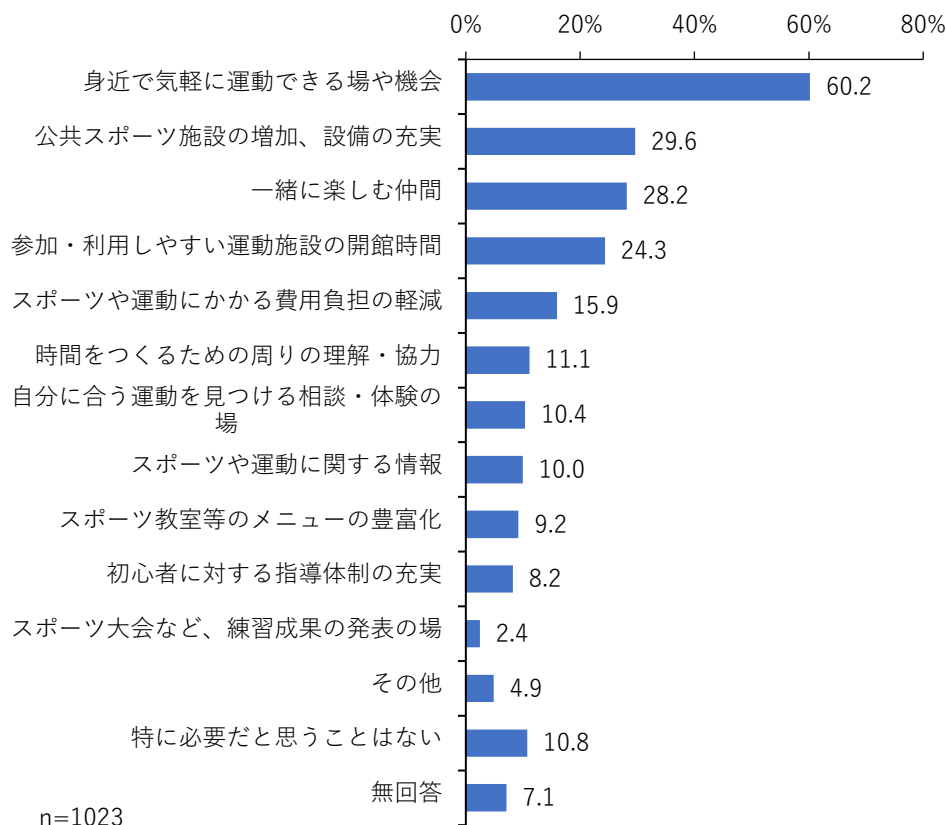


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
2,000歩ほど（それ以下）	28.2	30.1	▲1.9
5,000歩ほど	40.3	39.6	0.7
8,000歩ほど	16.7	15.9	0.8
10,000歩ほど（それ以上）	10.4	8.5	1.9
身体的な理由や病気のため歩けない	2.0	2.2	▲0.2
無回答	2.5	3.6	▲1.1

問 21：運動の継続（または、新たに始めるの）に、必要だと思うこと

運動の継続（または、新たに始めるの）に必要だと思うことについては、「身近で気軽に運動できる場や機会」が 60.2%で最も多く、次いで「公共スポーツ施設の増加、設備の充実」が 29.6%、「一緒に楽しむ仲間」が 28.2%、「参加・利用しやすい運動施設の開館時間」が 24.3%などとなっています。

運動の継続（または、新たに始めるの）に必要だと思うこと（MA）

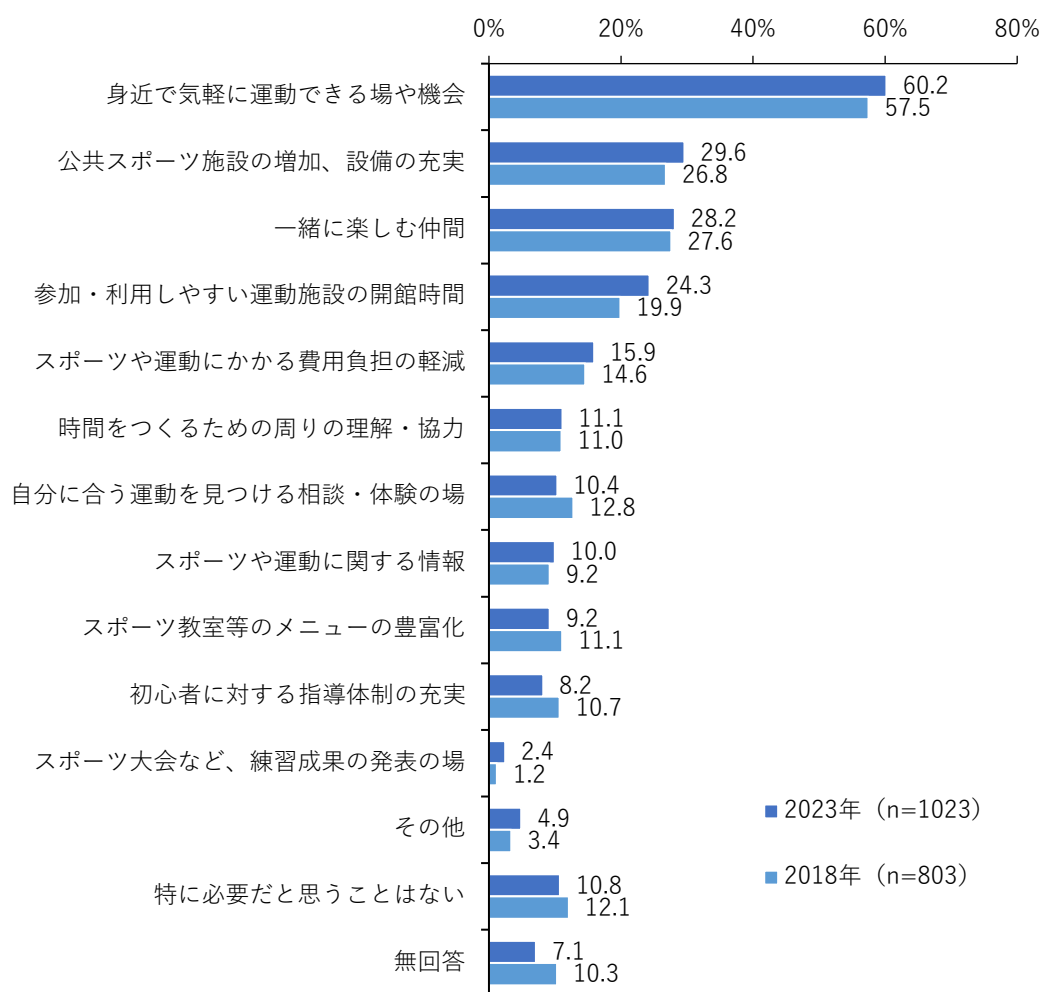


	n	%
身近で気軽に運動できる場や機会	616	60.2
公共スポーツ施設の増加、設備の充実	303	29.6
一緒に楽しむ仲間	288	28.2
参加・利用しやすい運動施設の開館時間	249	24.3
スポーツや運動にかかる費用負担の軽減	163	15.9
時間をつくるための周りの理解・協力	114	11.1
自分に合う運動を見つける相談・体験の場	106	10.4
スポーツや運動に関する情報	102	10.0
スポーツ教室等のメニューの豊富化	94	9.2
初心者に対する指導体制の充実	84	8.2
スポーツ大会など、練習成果の発表の場	25	2.4
その他	50	4.9
特に必要だと思うことはない	110	10.8
無回答	73	7.1
	1023	100.0

その他	n
やる気	12
気力	2
毎日散歩できれば良い	1
歩道や河川敷の整備	1
病気の改善	1
畑仕事	1
能力の違いで自由に選べる、体を動かせる場所。	1
年齢相応の運動	1
体力をつけること	1
身体を健康にすること	1
親子でできるスポーツの場	1
上野原はウォーキングするときの道路事情が悪いです	1
障害者でも参加できる？	1
障害を持った者に適したこと	1
施設	1
子どもの頃から体験する	1
腰痛、膝痛がなくなること	1
犬と散歩が継続できる	1
犬がいること	1
健康維持には運動が必須な事を十分自覚すること	1
桂川テニスコートにナイター用の照明	1
環境、施設	1
運動する場所への送迎	1
運動ができる健康状態	1
わからない	1
バスの送迎	1
バスケットゴール（コートを含む）をちゃんと作ってほしい	1
テニスや野球、サッカー、バスケが1人でもできる施設を作ること （板打ちの壁など）できれば数カ所	1
スポーツ施設等の往復の足がない	1
スポーツ公園	1
ウォーキング等、自分でできることをする	1
1人気ままに	1
無回答	6
計	50

【前回調査との比較】

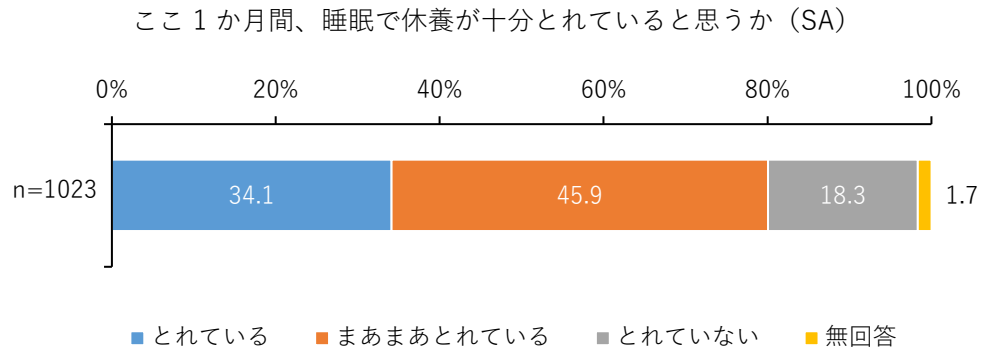
運動の継続（または、新たに始める）に必要なと思うことについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
身近で気軽に運動できる場や機会	60.2	57.5	2.7
公共スポーツ施設の増加、設備の充実	29.6	26.8	2.8
一緒に楽しむ仲間	28.2	27.6	0.6
参加・利用しやすい運動施設の開館時間	24.3	19.9	4.4
スポーツや運動にかかる費用負担の軽減	15.9	14.6	1.3
時間をつくるための周りの理解・協力	11.1	11.0	0.1
自分に合う運動を見つける相談・体験の場	10.4	12.8	▲ 2.4
スポーツや運動に関する情報	10.0	9.2	0.8
スポーツ教室等のメニューの豊富化	9.2	11.1	▲ 1.9
初心者に対する指導体制の充実	8.2	10.7	▲ 2.5
スポーツ大会など、練習成果の発表の場	2.4	1.2	1.2
その他	4.9	3.4	1.5
特に必要だと思うことはない	10.8	12.1	▲ 1.3
無回答	7.1	10.3	▲ 3.2

問 22 : 睡眠で休養が十分とれているか

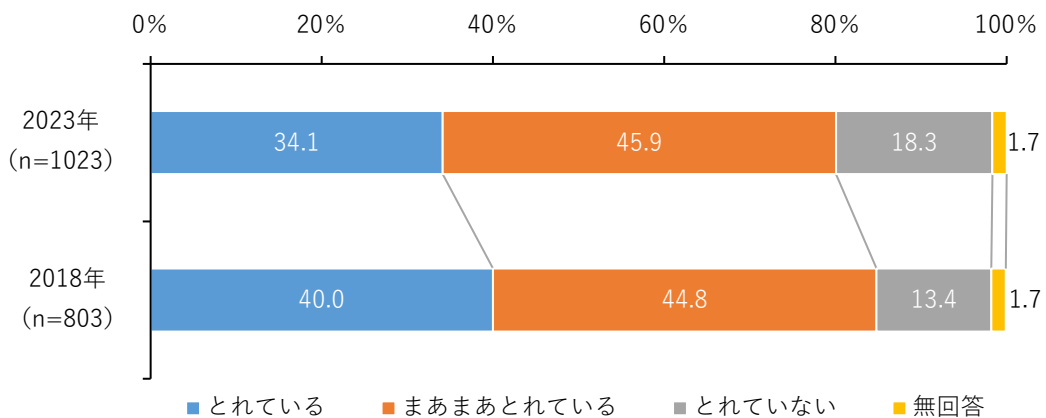
ここ 1 カ月間、睡眠で休養が十分とれているかについては、「とれている」が 34.1%、「まあまあとれている」が 45.9%、「とれていない」が 18.3%などとなっています。



	n	%
とれている	349	34.1
まあまあとれている	470	45.9
とれていない	187	18.3
無回答	17	1.7
	1023	100.0

【前回調査との比較】

ここ 1 カ月間、睡眠で休養が十分とれているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
とれている	34.1	40.0	▲ 5.9
まあまあとれている	45.9	44.8	1.1
とれていない	18.3	13.4	4.9
無回答	1.7	1.7	▲ 0.0

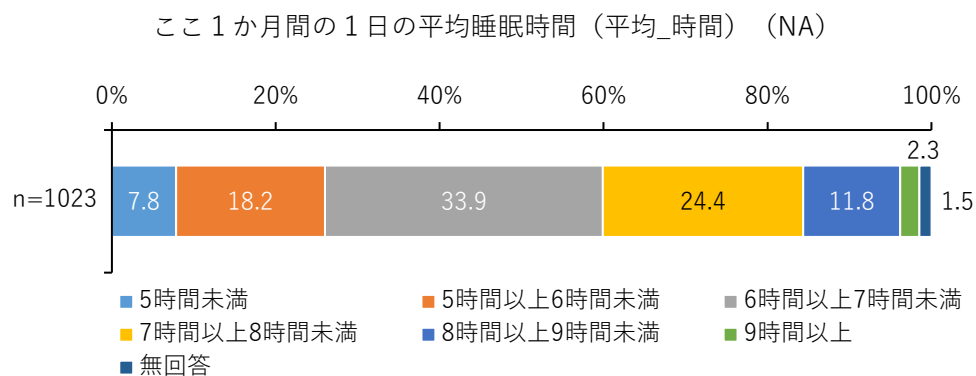
【計画の評価指標】

睡眠による休養がとれていない人の割合は、男性では20～39歳で11.9%、40～49歳で31.9%、50～64歳で17.9%、65歳以上で16.0%となっています。また、女性では20～39歳で17.2%、40～49歳で21.0%、50～64歳で27.4%、65歳以上で13.6%となっています。

	全体 (n=1023)	男性 20 ～39 歳 (n=42)	男性 40 ～49 歳 (n=47)	男性 50 ～64 歳 (n=123)	男性 65 歳以上 (n=243)	女性 20 ～39 歳 (n=64)	女性 40 ～49 歳 (n=62)	女性 50 ～64 歳 (n=157)	女性 65 歳以上 (n=258)
とれている	34.1%	28.6%	23.4%	35.0%	45.3%	29.7%	27.4%	19.1%	36.0%
まあまあとれている	45.9%	57.1%	44.7%	47.2%	35.4%	53.1%	48.4%	52.2%	48.8%
とれていない	18.3%	11.9%	31.9%	17.9%	16.0%	17.2%	21.0%	27.4%	13.6%
無回答	1.7%	2.4%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	3.2%	1.3%	1.6%

問 23 : 1 日の平均睡眠時間はどのくらいか (新規設問)

ここ1か月間の1日の平均睡眠時間については、「6 時間以上 7 時間未満」が 33.9%で最も多く、次いで「7 時間以上 8 時間未満」が 24.4%、「5 時間以上 6 時間未満」が 18.2%、「8 時間以上 9 時間未満」が 11.8%などとなっています。

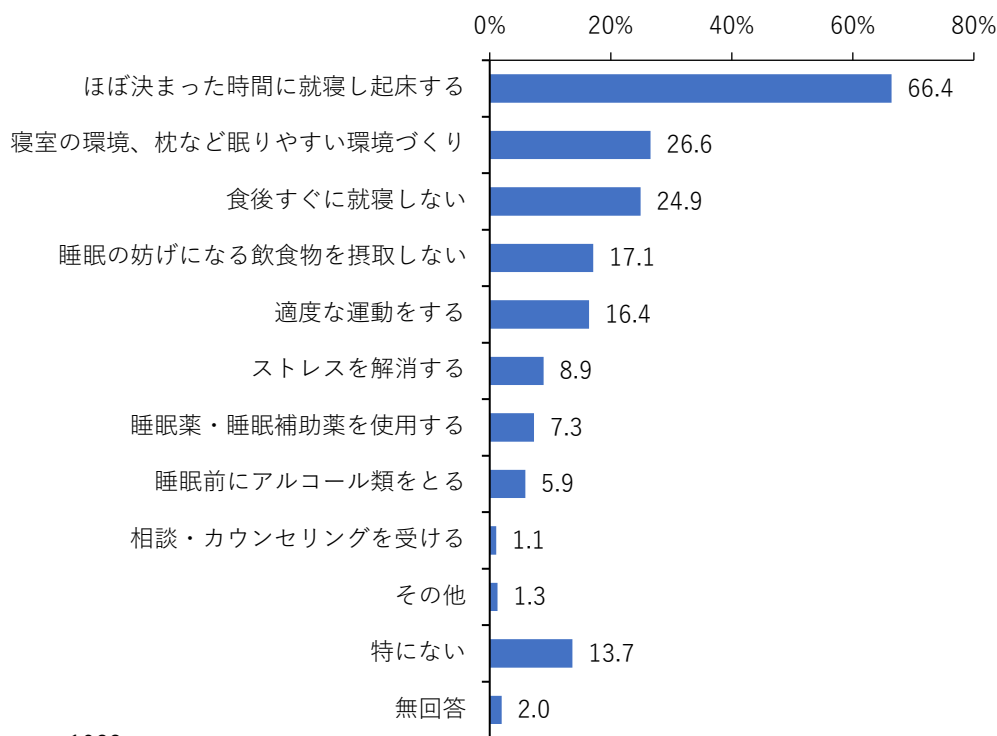


	n	%
5 時間未満	80	7.8
5 時間以上 6 時間未満	186	18.2
6 時間以上 7 時間未満	347	33.9
7 時間以上 8 時間未満	250	24.4
8 時間以上 9 時間未満	121	11.8
9 時間以上	24	2.3
無回答	15	1.5
	1023	100.0

問 24：睡眠のためにふだんから実践していること

睡眠のために、ふだんから実践していることについては、「ほぼ決まった時間に就寝し起床する」が 66.4%で最も多く、次いで「寝室の環境、枕など眠りやすい環境づくり」が 26.6%、「食後すぐに就寝しない」が 24.9%、「睡眠の妨げになる飲食物を摂取しない」が 17.1%などとなっています。

睡眠のために、ふだんから実践していること (MA)

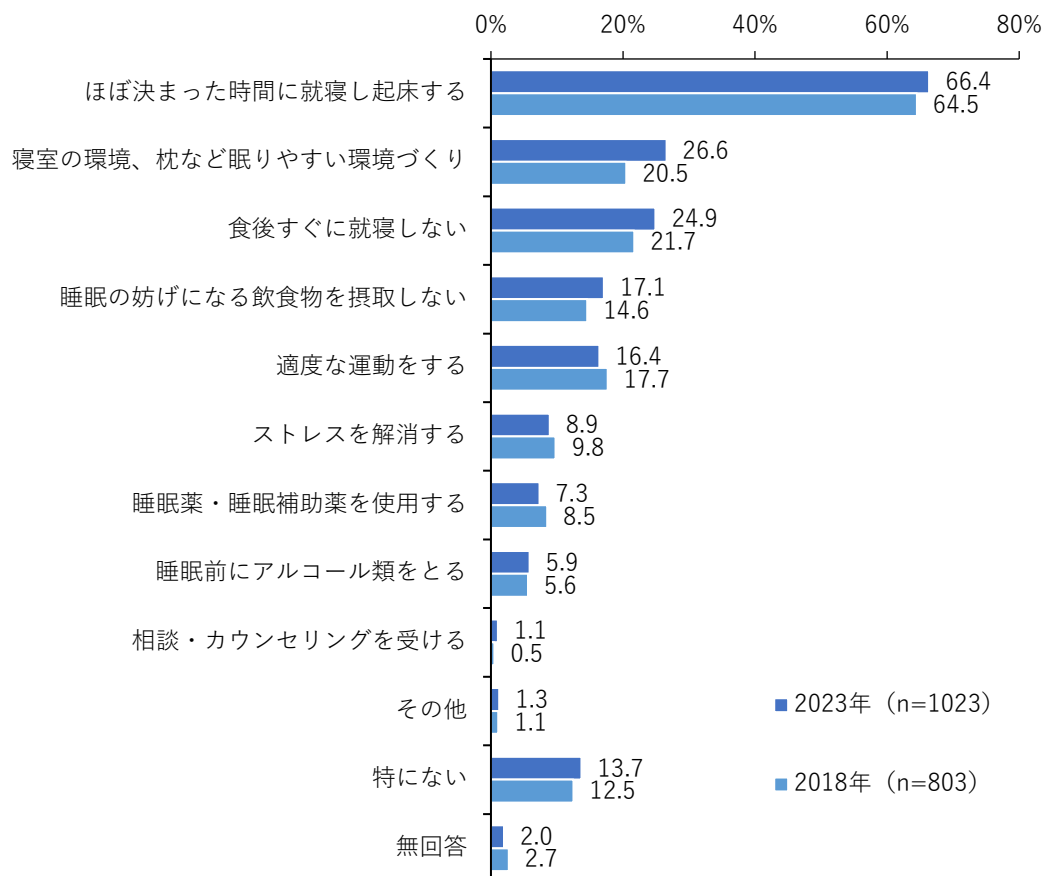


	n	%
ほぼ決まった時間に就寝し起床する	679	66.4
寝室の環境、枕など眠りやすい環境づくり	272	26.6
食後すぐに就寝しない	255	24.9
睡眠の妨げになる飲食物を摂取しない	175	17.1
適度な運動をする	168	16.4
ストレスを解消する	91	8.9
睡眠薬・睡眠補助薬を使用する	75	7.3
睡眠前にアルコール類をとる	60	5.9
相談・カウンセリングを受ける	11	1.1
その他	13	1.3
特にない	140	13.7
無回答	20	2.0
	1023	100.0

その他	n
入浴	4
ストレッチ	1
ヤクルト 1000 を飲む	1
穏やかな気分で就寝する。	1
楽しい時間を持つこと	1
持病の鎮痛剤を飲む	1
早めに就寝する	1
畑の草むしり	1
発熱があるため、冷えピタを使用。氷枕。	1
眠いときに眠れるようにする	1
計	13

【前回調査との比較】

睡眠のために、ふだんから実践していることについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

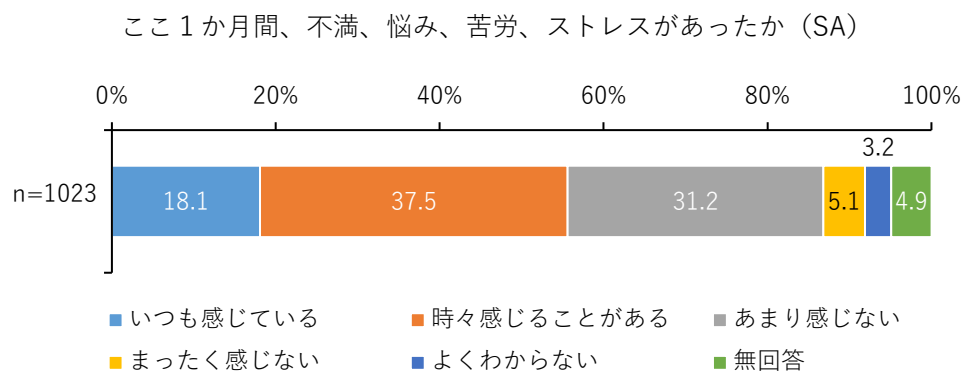


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
ほぼ決まった時間に就寝し起床する	66.4	64.5	1.9
寝室の環境、枕など眠りやすい環境づくり	26.6	20.5	6.1
食後すぐに就寝しない	24.9	21.7	3.2
睡眠の妨げになる飲食物を摂取しない	17.1	14.6	2.5
適度な運動をする	16.4	17.7	▲ 1.3
ストレスを解消する	8.9	9.8	▲ 0.9
睡眠薬・睡眠補助薬を使用する	7.3	8.5	▲ 1.2
睡眠前にアルコール類をとる	5.9	5.6	0.3
相談・カウンセリングを受ける	1.1	0.5	0.6
その他	1.3	1.1	0.2
特になし	13.7	12.5	1.2
無回答	2.0	2.7	▲ 0.7

問 25 : ここ1か月間、不満、悩み、苦労、ストレスがあったか

ここ1か月間、不満、悩み、苦労、ストレスがあったかについては、「時々感じることもある」が 37.5%、「いつも感じている」が 18.1%で、それらを合わせた『(ストレスを)感じている』は 55.6%となっています。

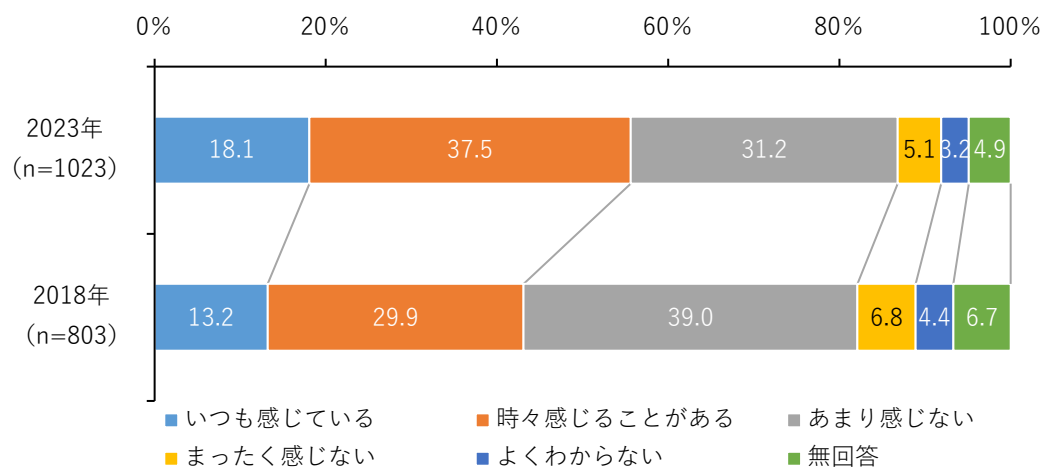
また、「あまり感じない」が 31.2%、「まったく感じない」が 5.1%で、それらを合わせた『(ストレスを)感じない』は 36.3%となっています。



	n	%
いつも感じている	185	18.1
時々感じることもある	384	37.5
あまり感じない	319	31.2
まったく感じない	52	5.1
よくわからない	33	3.2
無回答	50	4.9
	1023	100.0

【前回調査との比較】

ここ1か月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがあったかについては、前回調査と比較して『(ストレスを)感じている』が12.5ポイント多くなっています。

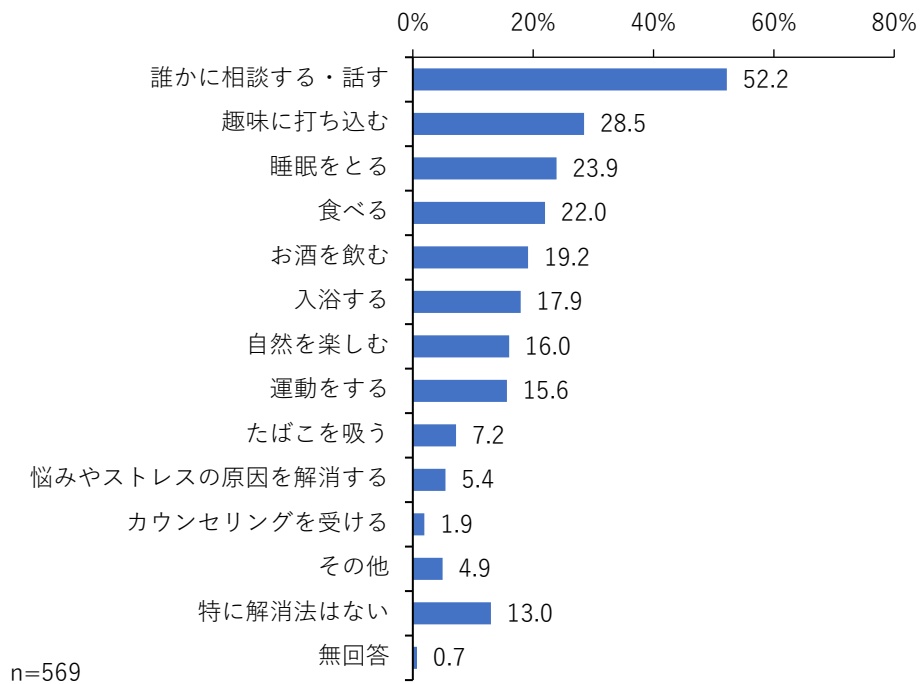


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
いつも感じている	18.1	13.2	▲ 4.9
時々感じることもある	37.5	29.9	▲ 7.6
あまり感じない	31.2	39.0	▲ 7.8
まったく感じない	5.1	6.8	▲ 1.7
よくわからない	3.2	4.4	▲ 1.2
無回答	4.9	6.7	▲ 1.8

問 25(1) : 不満、悩み、苦勞、ストレスの解消法【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】

不満、悩み、苦勞、ストレスはどうやって解消しているかについては、「誰かに相談する・話す」が 51.5%で最も多く、次いで「趣味に打ち込む」が 28.3%、「睡眠をとる」が 23.9%、「食べる」が 22.0%などとなっています。

不満、悩み、苦勞、ストレスはどうやって解消しているか (MA)

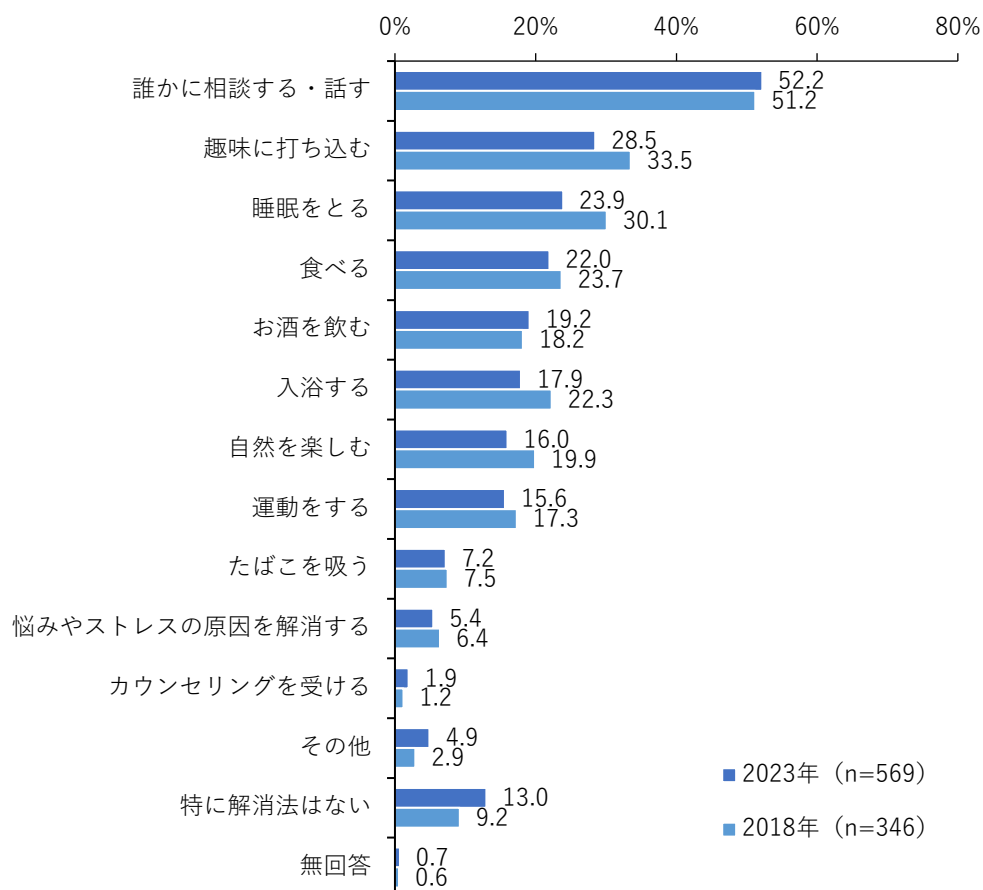


	n	%
誰かに相談する・話す	297	52.2
趣味に打ち込む	162	28.5
睡眠をとる	136	23.9
食べる	125	22.0
お酒を飲む	109	19.2
入浴する	102	17.9
自然を楽しむ	91	16.0
運動をする	89	15.6
たばこを吸う	41	7.2
悩みやストレスの原因を解消する	31	5.4
カウンセリングを受ける	11	1.9
その他	28	4.9
特に解消法はない	74	13.0
無回答	4	0.7
	569	100.0

その他	n
ショッピング	3
旅行	2
テレビを見る	2
体中痛いので休んでいる	1
暑くて寝苦しかった。エアコンをつけた。	1
出かける。買い物。	1
寂しいので猫を飼っている	1
自分に言い聞かせる	1
自然に忘れる	1
持病の鎮痛剤を飲む	1
仕事をする	1
仕事の量	1
考える	1
考えない	1
原因を探り、次に活かすようにする。	1
金銭的悩み	1
祈る	1
気にしないように心がける	1
解決につながる可能性のある何らかの行動をする	1
コーヒー	1
エステ	1
1人の世界に入り込むこと	1
無回答	2
計	28

【前回調査との比較】

不満、悩み、苦勞、ストレスはどうやって解消しているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



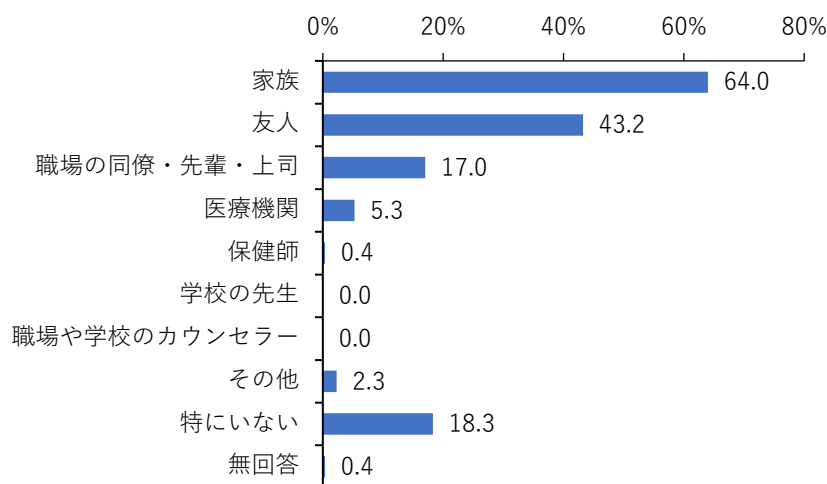
	2023年 (n=569)	2018年 (n=346)	増減
誰かに相談する・話す	52.2	51.2	1.0
趣味に打ち込む	28.5	33.5	▲ 5.0
睡眠をとる	23.9	30.1	▲ 6.2
食べる	22.0	23.7	▲ 1.7
お酒を飲む	19.2	18.2	1.0
入浴する	17.9	22.3	▲ 4.4
自然を楽しむ	16.0	19.9	▲ 3.9
運動をする	15.6	17.3	▲ 1.7
たばこを吸う	7.2	7.5	▲ 0.3
悩みやストレスの原因を解消する	5.4	6.4	▲ 1.0
カウンセリングを受ける	1.9	1.2	0.7
その他	4.9	2.9	2.0
特に解消法はない	13.0	9.2	3.8
無回答	0.7	0.6	0.1

問 25(2) : 不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】

不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手は主に誰かについては、「家族」が 64.0%で最も多く、次いで「友人」が 43.2%、「職場の同僚・先輩・上司」が 17.0%となっています。

また、「特にいない」が 18.3%となっています。

不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手は主に誰か（MA）



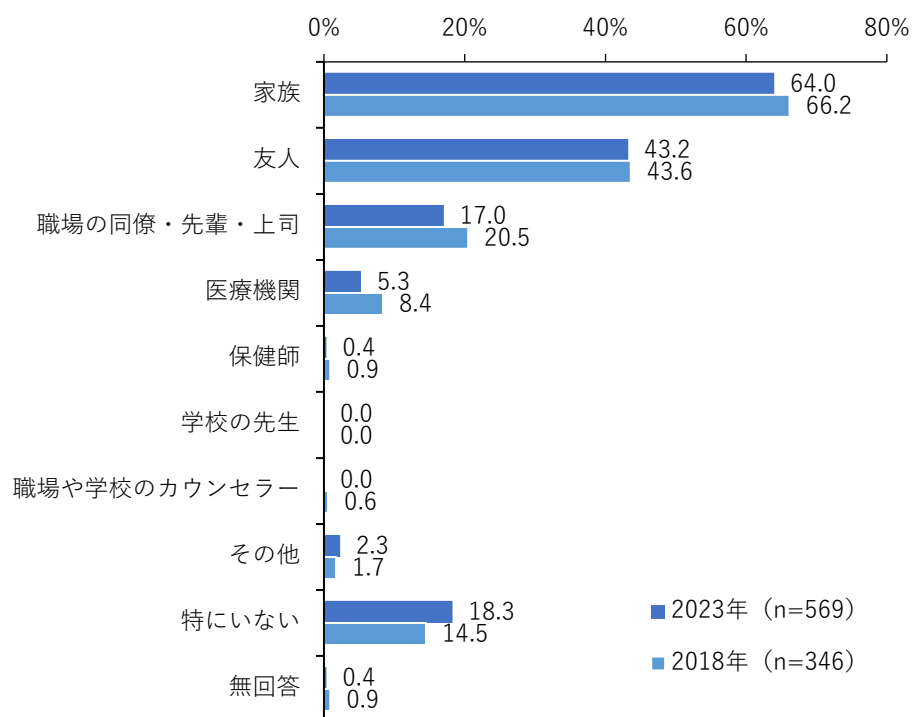
n=569

	n	%
家族	364	64.0
友人	246	43.2
職場の同僚・先輩・上司	97	17.0
医療機関	30	5.3
保健師	2	0.4
学校の先生	0	0.0
職場や学校のカウンセラー	0	0.0
その他	13	2.3
特にいない	104	18.3
無回答	2	0.4
	569	100.0

その他	n
親族	2
有料のカウンセラー（かかりつけ）	1
弁護士	1
神さま	1
自分で自分なりに考える	1
今はデイサービスの先生方	1
セラピスト	1
スマホでライン相手にメールしている	1
無回答	2
計	13

【前回調査との比較】

不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手は主に誰かについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



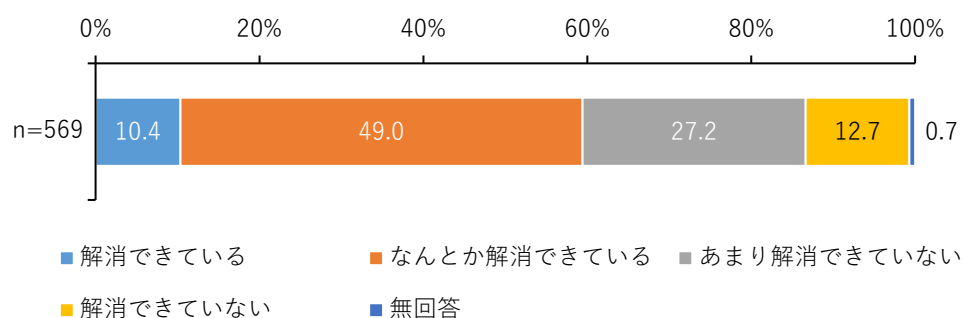
	2023年 (n=569)	2018年 (n=346)	増減
家族	64.0	66.2	▲ 2.2
友人	43.2	43.6	▲ 0.4
職場の同僚・先輩・上司	17.0	20.5	▲ 3.5
医療機関	5.3	8.4	▲ 3.1
保健師	0.4	0.9	▲ 0.5
学校の先生	0.0	0.0	0.0
職場や学校のカウンセラー	0.0	0.6	▲ 0.6
その他	2.3	1.7	0.6
特にいない	18.3	14.5	3.8
無回答	0.4	0.9	▲ 0.5

問 25(3) : 不満、悩み、苦勞、ストレスを解消できているか【問 25 で『（ストレスを）感じている』と回答した方】

ここ1ヶ月間を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを解消できているかについては、「なんとか解消できている」が 49.0%、「解消できている」が 10.4%となっており、それらを合わせた『解消できている』が 59.4%となっています。

一方、「あまり解消できていない」が 27.2%、「解消できていない」が 12.7%となっており、それらを合わせた『解消できていない』が 39.9%となっています。

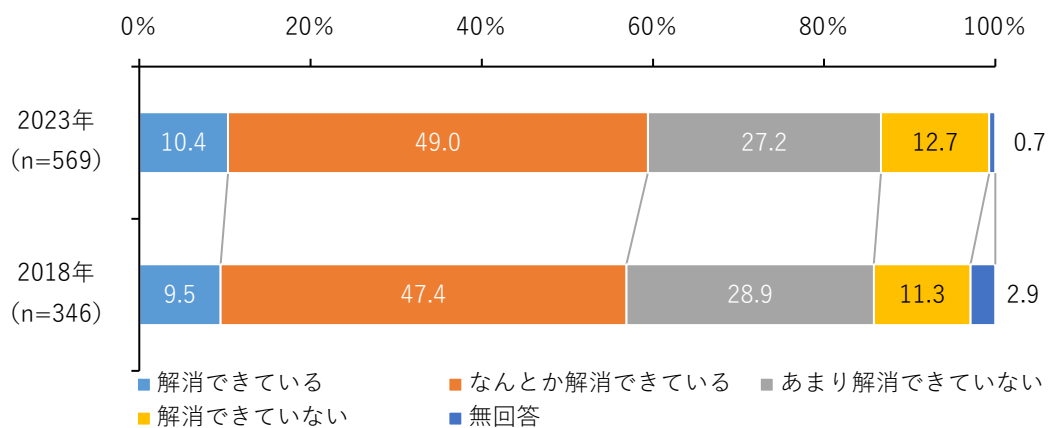
ここ1ヶ月間を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを解消できているか (SA)



	n	%
解消できている	59	10.4
なんとか解消できている	279	49.0
あまり解消できていない	155	27.2
解消できていない	72	12.7
無回答	4	0.7
	569	100.0

【前回調査との比較】

ここ1ヶ月間を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを解消できているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

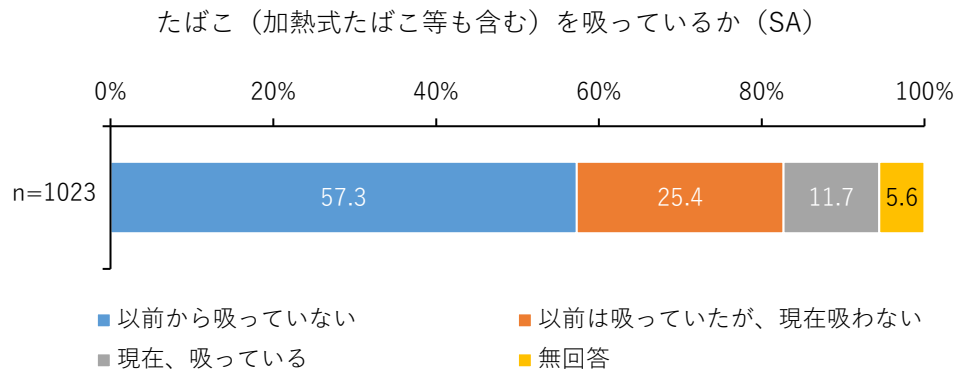


	2023年 (n=569)	2018年 (n=346)	増減
解消できている	10.4	9.5	0.9
なんとか解消できている	49.0	47.4	1.6
あまり解消できていない	27.2	28.9	▲ 1.7
解消できていない	12.7	11.3	1.4
無回答	0.7	2.9	▲ 2.2

問 26：たばこを吸っているか（加熱式たばこ等も含む）

たばこ（加熱式たばこ等も含む）を吸っているかについては、「以前から吸っていない」が 57.3%、「以前は吸っていたが、現在吸わない」が 25.4%となっており、それらを合わせた『吸っていない』が 82.7%となっています。

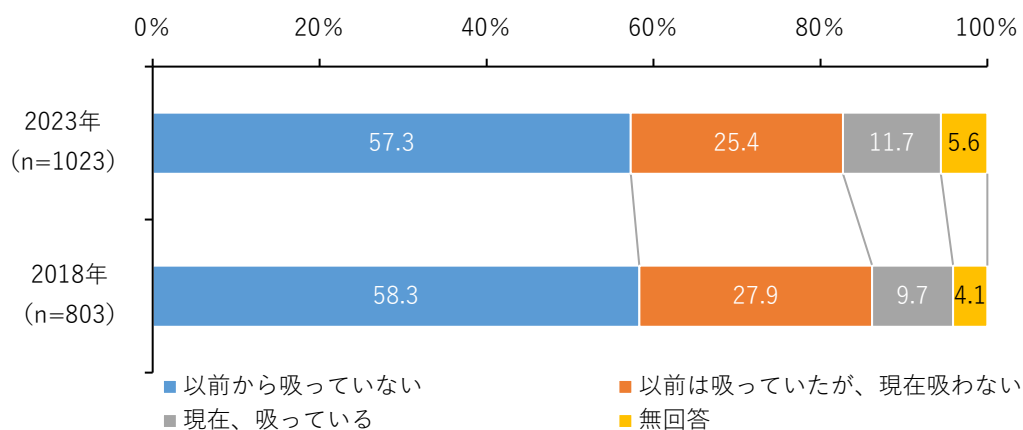
一方、「現在、吸っている」は 11.7%となっています。



	n	%
以前から吸っていない	586	57.3
以前は吸っていたが、現在吸わない	260	25.4
現在、吸っている	120	11.7
無回答	57	5.6
	1023	100.0

【前回調査との比較】

たばこ（加熱式たばこ等も含む）を吸っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
以前から吸っていない	57.3	58.3	▲ 1.0
以前は吸っていたが、現在吸わない	25.4	27.9	▲ 2.5
現在、吸っている	11.7	9.7	2.0
無回答	5.6	4.1	1.5

【計画の評価指標】

喫煙率（「現在、吸っている」人の割合）は、男性では20歳以上で19.7%、30歳代で29.2%、40歳代で25.5%、50歳代で34.3%となっています。女性では20歳以上で5.1%、30歳代で2.6%、40歳代で12.9%、50歳代で10.5%となっています。

	男性 20歳以上 (n=458)	男性 30歳代 (n=24)	男性 40歳代 (n=47)	男性 50歳代 (n=67)	女性 20歳以上 (n=544)	女性 30歳代 (n=39)	女性 40歳代 (n=62)	女性 50歳代 (n=86)
以前から吸っていない	35.8%	37.5%	48.9%	29.9%	75.4%	84.6%	67.7%	67.4%
以前は吸っていたが、現在吸わない	42.4%	33.3%	25.5%	35.8%	11.4%	12.8%	17.7%	19.8%
現在、吸っている	19.7%	29.2%	25.5%	34.3%	5.1%	2.6%	12.9%	10.5%
無回答	2.2%	0.0%	0.0%	0.0%	8.1%	0.0%	1.6%	2.3%

・喫煙者のストレスについて

「（たばこを）現在、吸っている」人のうち、『ストレスを感じる（「いつも感じている」と「時々感じることもある」を合わせたもの）』が60.0%となっています。

一方、『ストレスを感じない「あまり感じない」と「まったく感じない」を合わせたもの』が30.9%となっています。

	以前から吸っていない (n=586)	以前は吸っていたが、現在吸わない (n=260)	現在、吸っている (n=120)	無回答 (n=57)
いつも感じている	18.3%	16.9%	20.8%	15.8%
時々感じることもある	39.6%	33.5%	39.2%	31.6%
あまり感じない	30.2%	35.4%	26.7%	31.6%
まったく感じない	5.1%	6.2%	4.2%	1.8%
よくわからない	2.6%	4.6%	4.2%	1.8%
無回答	4.3%	3.5%	5.0%	17.5%
計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

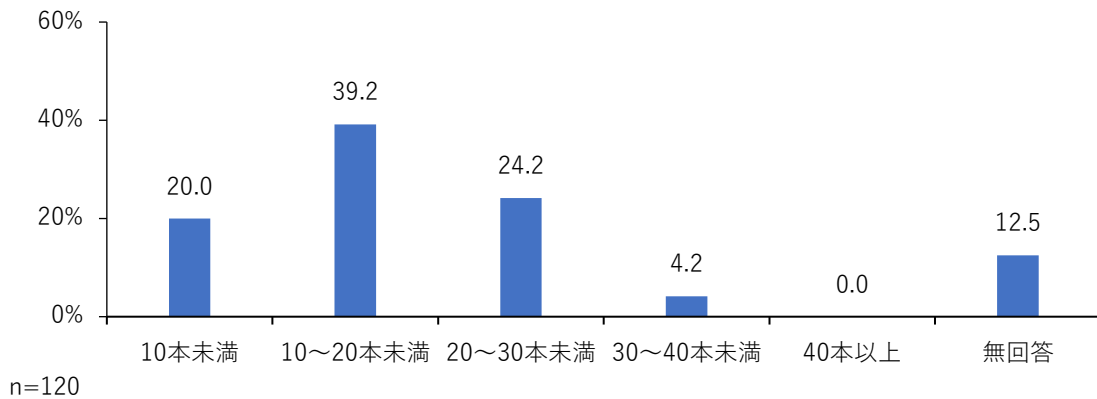
・ストレスを感じている人の喫煙について

『ストレスを感じている（「いつも感じている」および「時々感じることもある」を合わせたもの）』と答えた人の方が、『ストレスを感じない（「あまり感じない」と「まったく感じない」を合わせたもの）』と答えた人より、「現在、吸っている」と答えた割合が多くなっています。

	いつも感じている (n=185)	時々感じることもある (n=384)	あまり感じない (n=319)	まったく感じない (n=52)	よくわからない (n=33)	無回答 (n=50)
以前から吸っていない	57.8%	60.4%	55.5%	57.7%	45.5%	50.0%
以前は吸っていたが、現在吸わない	23.8%	22.7%	28.8%	30.8%	36.4%	18.0%
現在、吸っている	13.5%	12.2%	10.0%	9.6%	15.2%	12.0%
無回答	4.9%	4.7%	5.6%	1.9%	3.0%	20.0%
計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

1日平均喫煙本数については、「10～20本未満」が39.2%で最も多く、次いで「20～30本未満」が24.2%、「10本未満」が20.0%などとなっています。

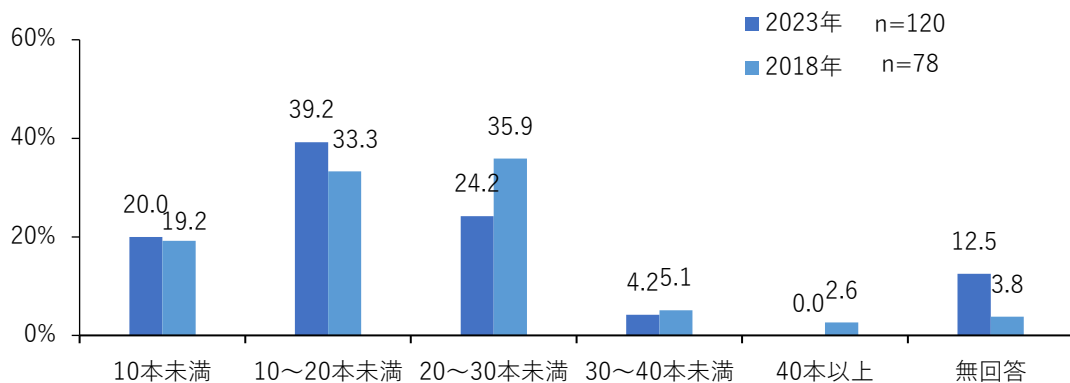
1日平均喫煙本数 (SA)



	n	%
10本未満	24	20.0
10～20本未満	47	39.2
20～30本未満	29	24.2
30～40本未満	5	4.2
40本以上	0	0.0
無回答	15	12.5
	120	100.0

【前回調査との比較】

1日平均喫煙本数については、前回調査と比較して「20～30本未満」が11.7ポイント少なくなっています。



	2023年 (n=120)	2018年 (n=78)	増減
10本未満	20.0	19.2	0.8
10～20本未満	39.2	33.3	5.9
20～30本未満	24.2	35.9	▲ 11.7
30～40本未満	4.2	5.1	▲ 0.9
40本以上	0.0	2.6	▲ 2.6
無回答	12.5	3.8	8.7

【計画の評価指標】

ストレスと喫煙本数の関係について、特に特徴はみられませんでした。

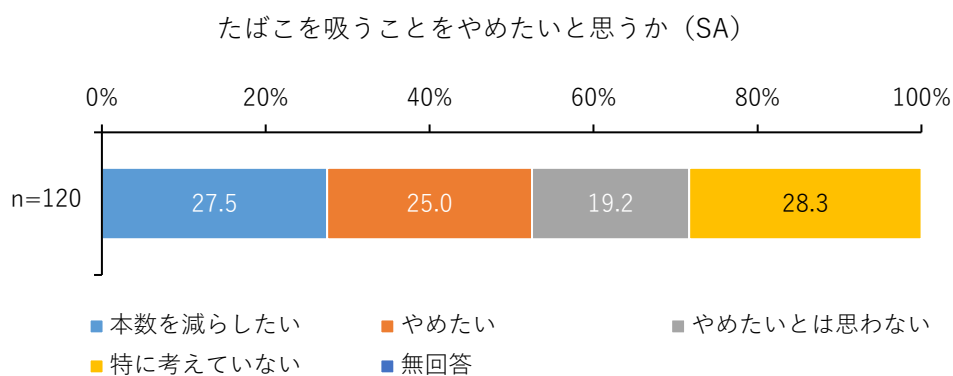
	10本未満 (n=24)	10~20本 未満 (n=47)	20~30本 未満 (n=29)	30~40本 未満 (n=5)	40本以上 (n=0)	無回答 (n=15)
いつも感じている	29.2%	14.9%	24.1%	20.0%	0.0%	20.0%
時々感じることがある	29.2%	51.1%	37.9%	20.0%	0.0%	26.7%
あまり感じない	20.8%	25.5%	27.6%	60.0%	0.0%	26.7%
まったく感じない	4.2%	2.1%	6.9%	0.0%	0.0%	6.7%
よくわからない	0.0%	4.3%	3.4%	0.0%	0.0%	13.3%
無回答	16.7%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%

	いつも感 じている (n=25)	時々感 じることが ある (n=47)	あまり感 じない (n=32)	まったく 感じない (n=5)	よくわか らない (n=5)	無回答 (n=6)
10本未満	28.0%	14.9%	15.6%	20.0%	0.0%	66.7%
10~20本未満	28.0%	51.1%	37.5%	20.0%	40.0%	16.7%
20~30本未満	28.0%	23.4%	25.0%	40.0%	20.0%	0.0%
30~40本未満	4.0%	2.1%	9.4%	0.0%	0.0%	0.0%
40本以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	12.0%	8.5%	12.5%	20.0%	40.0%	16.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

問 26(1) : たばこを吸うことをやめたいと思うか【問 26 で“現在、喫煙している”と回答した方】

たばこを吸うことをやめたいと思うかについては、「本数を減らしたい」が 27.5%、「やめたい」が 25.0%となっています。

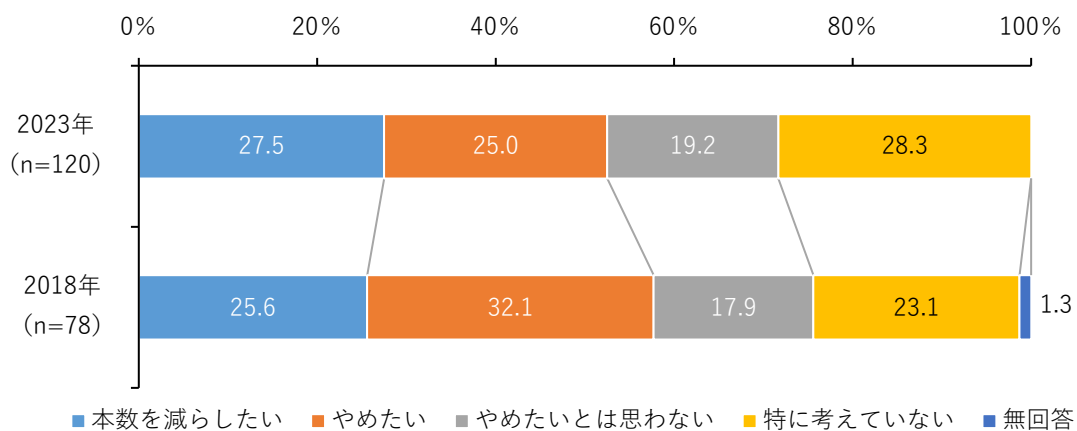
一方、「特に考えていない」が 28.3%、「やめたいとは思わない」が 19.2%となっており、それらを合わせた『引き続きたばこを吸う』が 47.5%となっています。



	n	%
本数を減らしたい	33	27.5
やめたい	30	25.0
やめたいとは思わない	23	19.2
特に考えていない	34	28.3
無回答	0	0.0
	120	100.0

【前回調査との比較】

たばこを吸うことをやめたいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

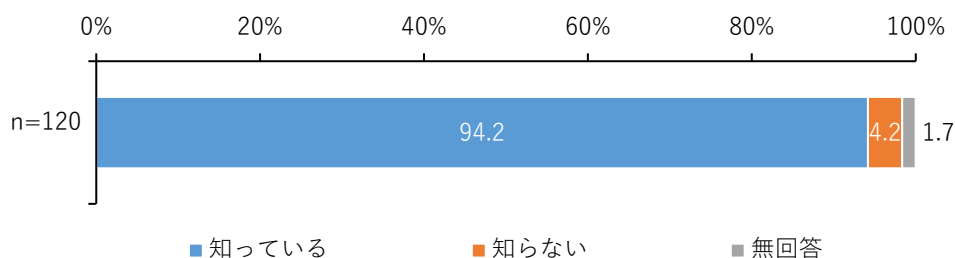


	2023年 (n=120)	2018年 (n=78)	増減
本数を減らしたい	27.5	25.6	1.9
やめたい	25.0	32.1	▲ 7.1
やめたいとは思わない	19.2	17.9	1.3
特に考えていない	28.3	23.1	5.2
無回答	0.0	1.3	▲ 1.3

問 26(2)：副流煙が喫煙者よりも周囲の人に悪影響があることを知っているか【問 26 で“現在、喫煙している”と回答した方】

たばこの副流煙は、喫煙者よりも周囲の人に悪影響があることを知っているかについては、「知っている」が94.2%、「知らない」が4.2%などとなっています。

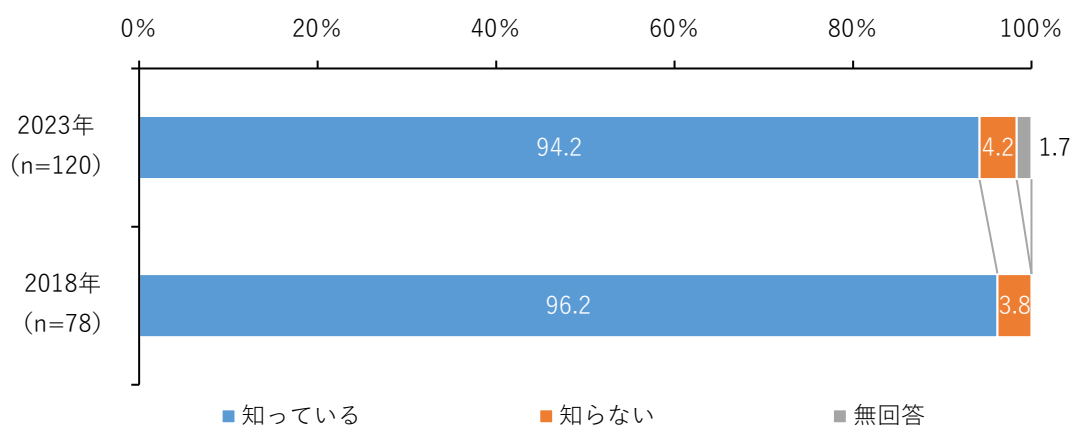
たばこの副流煙は、喫煙者本人よりも周囲の人に悪影響があることを知っているか (SA)



	n	%
知っている	113	94.2
知らない	5	4.2
無回答	2	1.7
	120	100.0

【前回調査との比較】

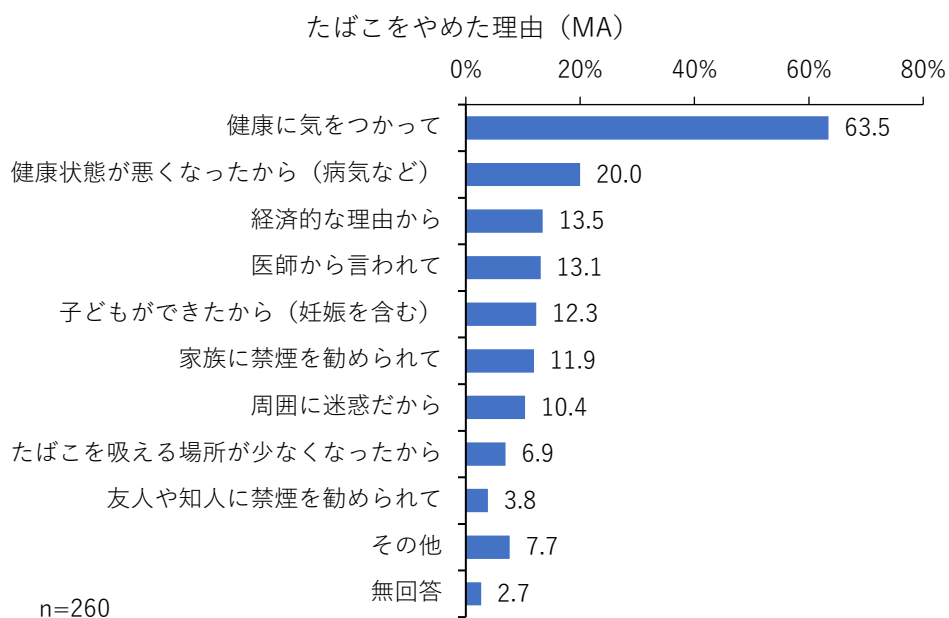
たばこの副流煙は、喫煙者よりも周囲の人に悪影響があることを知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=120)	2018年 (n=78)	増減
知っている	94.2	96.2	▲ 2.0
知らない	4.2	3.8	0.4
無回答	1.7	0.0	1.7

問 26(3) : たばこをやめた理由【問 26 で“以前は吸っていたが、現在吸わない”と回答した方】

たばこをやめた理由については、「健康に気がついて」が 63.5%で最も多く、次いで「健康状態が悪くなったから（病気など）」が 19.2%、「経済的な理由から」が 13.5%、「医師から言われて」が 13.1%などとなっています。

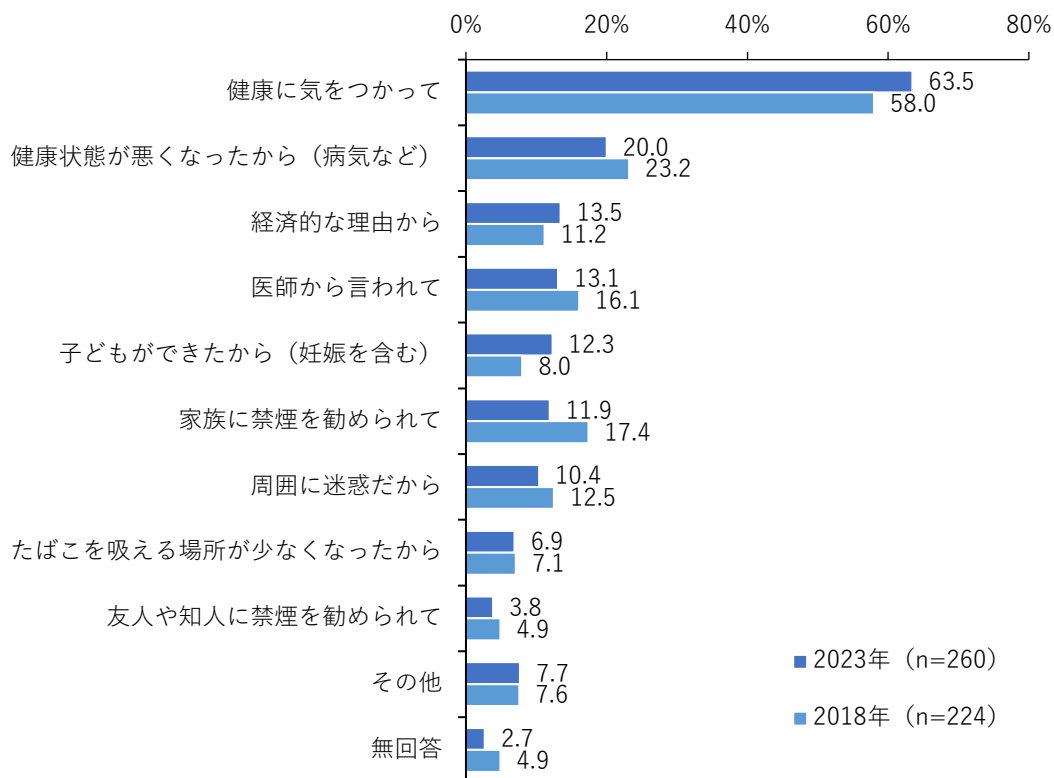


	n	%
健康に気がついて	165	63.5
健康状態が悪くなったから (病気など)	52	20.0
経済的な理由から	35	13.5
医師から言われて	34	13.1
子どもができたから (妊娠を含む)	32	12.3
家族に禁煙を勧められて	31	11.9
周囲に迷惑だから	27	10.4
たばこを吸える場所が少なくなったから	18	6.9
友人や知人に禁煙を勧められて	10	3.8
その他	20	7.7
無回答	7	2.7
	260	100.0

その他	n
特に理由はない	3
病院の入退院を繰り返していたら。	1
特に吸いたいと思わなくなったから	1
自然にやめれた	1
子どもを作るため	1
仕事に支障が出た	1
結婚したから	1
吸いたくなくなった。身体が受け付けなくなった。	1
依存していない	1
なんとなく	1
たばこがまずく感じたから	1
ある年齢に達してやめると決めていたから	1
あきた	1
60才でやめた	1
無回答	4
計	20

【前回調査との比較】

たばこをやめた理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



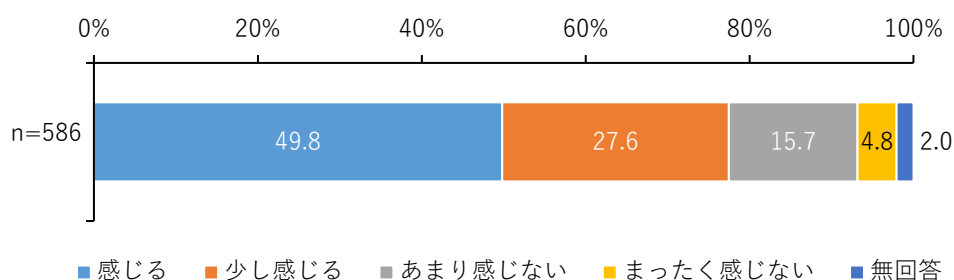
	2023年 (n=260)	2018年 (n=224)	増減
健康に気をつけて	63.5	58.0	5.5
健康状態が悪くなったから（病気など）	20.0	23.2	▲ 3.2
経済的な理由から	13.5	11.2	2.3
医師から言われて	13.1	16.1	▲ 3.0
子どもができたから（妊娠を含む）	12.3	8.0	4.3
家族に禁煙を勧められて	11.9	17.4	▲ 5.5
周囲に迷惑だから	10.4	12.5	▲ 2.1
たばこを吸える場所が少なくなったから	6.9	7.1	▲ 0.2
友人や知人に禁煙を勧められて	3.8	4.9	▲ 1.1
その他	7.7	7.6	0.1
無回答	2.7	4.9	▲ 2.2

問 26(4)：他人の喫煙による副流煙が、自分の健康に悪影響を及ぼすと感じることもあるか【問 26 で“以前から吸っていない”と回答した方】

他人の喫煙による副流煙が、自分の健康に悪影響を及ぼすと感じることもあるかについては、「感じる」が 49.8%、「少し感じる」が 27.6%となっており、それらを合わせた『感じる』が 77.4%となっています。

また、「あまり感じない」が 15.7%、「まったく感じない」が 4.8%で、それらを合わせた『感じない』が 20.5%となっています。

他人の喫煙による副流煙が、自分の健康に悪影響を及ぼすと感じることもあるか (SA)

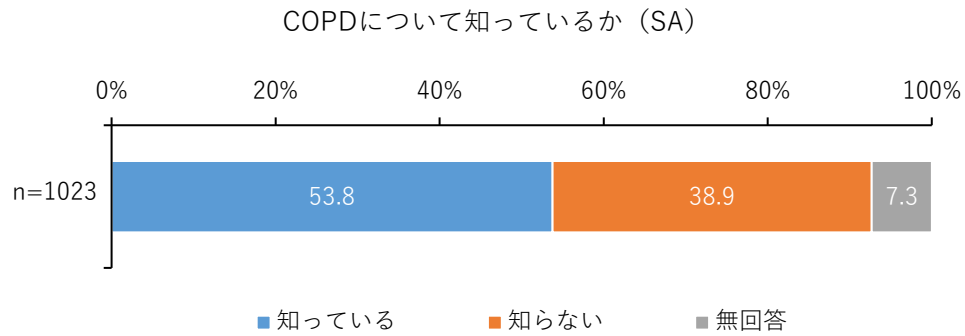


	n	%
感じる	292	49.8
少し感じる	162	27.6
あまり感じない	92	15.7
まったく感じない	28	4.8
無回答	12	2.0
	586	100.0

※前回調査との比較は、集計方法が異なるため省略（集計対象が異なっている）

問 27 : COPD（慢性閉塞性肺疾患：たばこの煙など有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気）について知っているか（新規設問）

COPD（慢性閉塞性肺疾患：たばこの煙など有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気）について知っているかについては、「知っている」が 53.8%、「知らない」が 38.9%などとなっています。

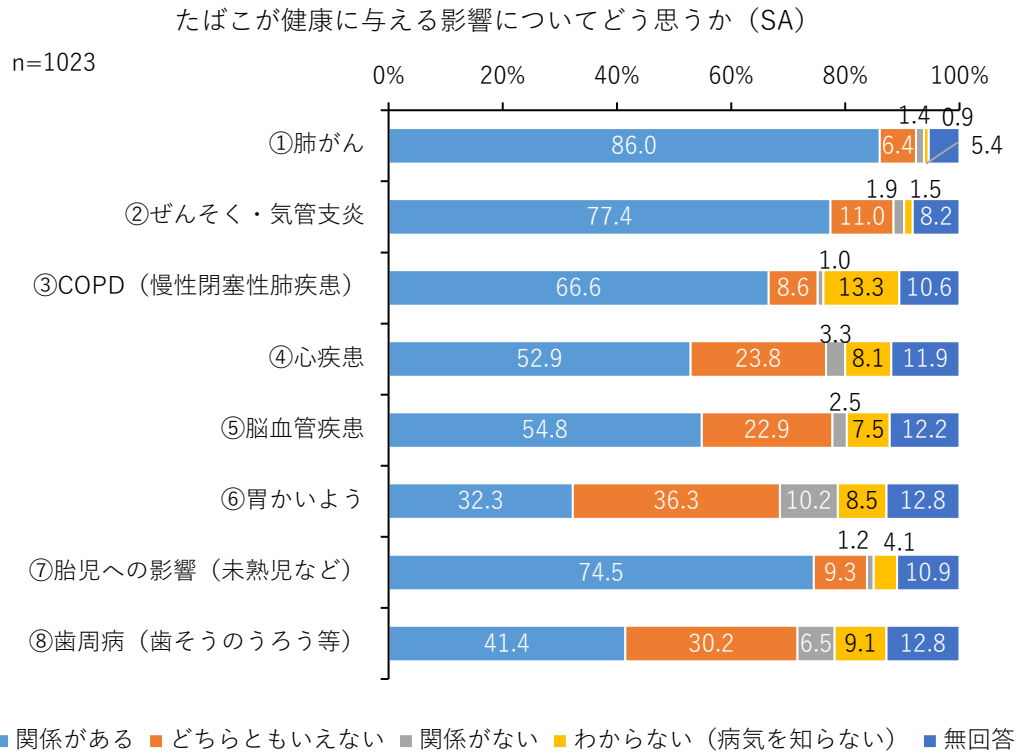


	n	%
知っている	550	53.8
知らない	398	38.9
無回答	75	7.3
	1023	100.0

問 28：たばこが健康に与える影響についてどう思うか

たばこが健康に与える影響についてどう思うかについては、「関係がある」と回答した割合が多い項目は、「肺がん」が 86.0%で最も多く、次いで「ぜんそく・気管支炎」が 77.4%、「胎児への影響（未熟児など）」が 74.5%などとなっています。

一方、「関係がない」と回答した割合が多い項目は、「胃かいよう」が 10.2%、「歯周病（歯そうのうろう等）」が 6.5%などとなっています。



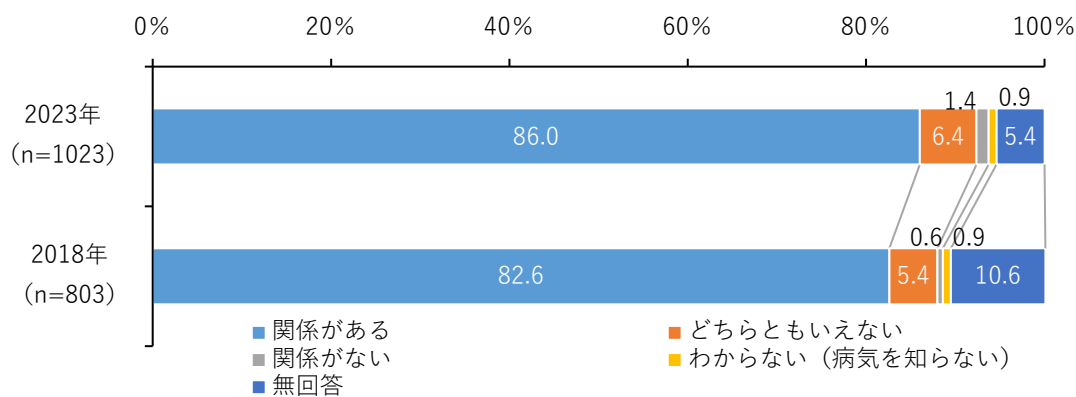
	①肺がん		②ぜんそく・気管支炎		③COPD (慢性閉塞性肺疾患)		④心疾患	
	n	%	n	%	n	%	n	%
関係がある	880	86.0	792	77.4	681	66.6	541	52.9
どちらともいえない	65	6.4	113	11.0	88	8.6	243	23.8
関係がない	14	1.4	19	1.9	10	1.0	34	3.3
わからない (病気を知らない)	9	0.9	15	1.5	136	13.3	83	8.1
無回答	55	5.4	84	8.2	108	10.6	122	11.9
	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0

	⑤脳血管疾患		⑥胃かいよう		⑦胎児への影響 (未熟児など)		⑧歯周病 (歯そうのうろう等)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
関係がある	561	54.8	330	32.3	762	74.5	424	41.4
どちらともいえない	234	22.9	371	36.3	95	9.3	309	30.2
関係がない	26	2.5	104	10.2	12	1.2	66	6.5
わからない (病気を知らない)	77	7.5	87	8.5	42	4.1	93	9.1
無回答	125	12.2	131	12.8	112	10.9	131	12.8
	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0

【前回調査との比較】

〔肺がん〕

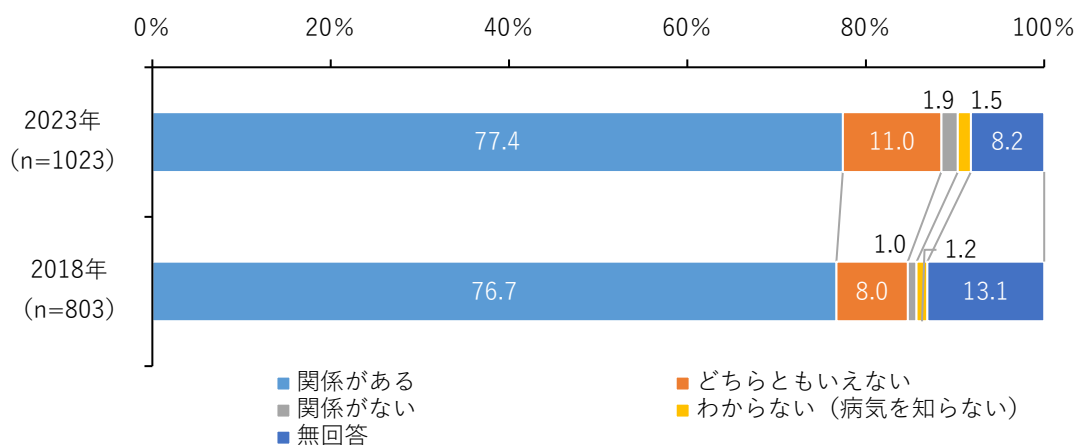
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、肺がんについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



①肺がん	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	86.0	82.6	3.4
どちらともいえない	6.4	5.4	1.0
関係がない	1.4	0.6	0.8
わからない (病気を知らない)	0.9	0.9	▲ 0.0
無回答	5.4	10.6	▲ 5.2

〔ぜんそく・気管支炎〕

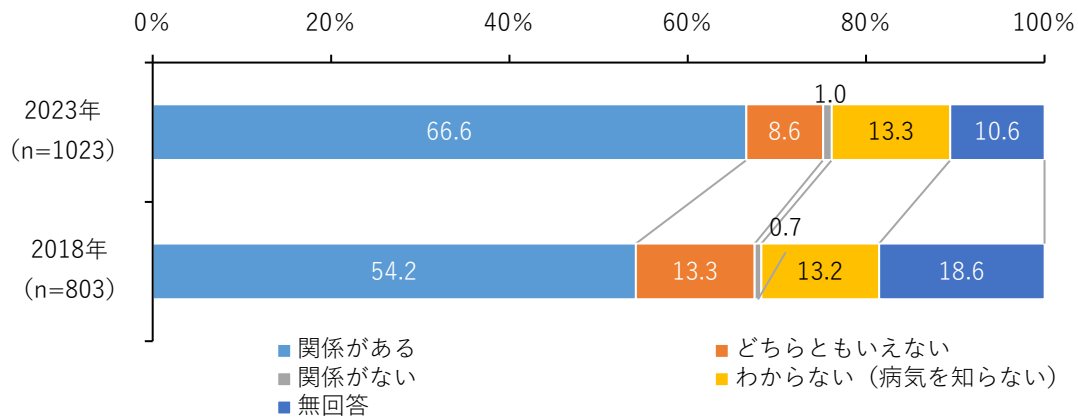
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、ぜんそく・気管支炎については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



②ぜんそく・気管支炎	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	77.4	76.7	0.7
どちらともいえない	11.0	8.0	3.0
関係がない	1.9	1.0	0.9
わからない (病気を知らない)	1.5	1.2	0.3
無回答	8.2	13.1	▲ 4.9

〔COPD（慢性閉塞性肺疾患）〕

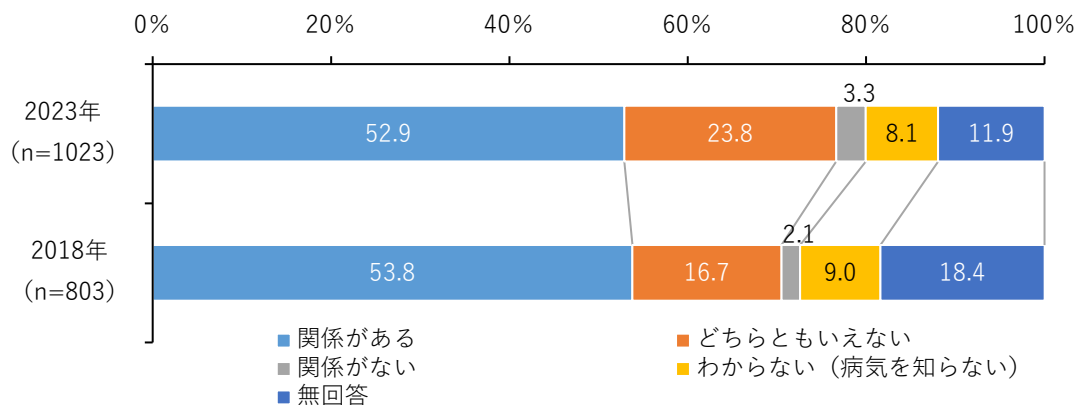
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、前回調査と比較して「関係がある」が12.4ポイント多くなっています。。



③COPD（慢性閉塞性肺疾患）	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	66.6	54.2	12.4
どちらともいえない	8.6	13.3	▲ 4.7
関係がない	1.0	0.7	0.2
わからない (病気を知らない)	13.3	13.2	0.1
無回答	10.6	18.6	▲ 8.0

〔心疾患〕

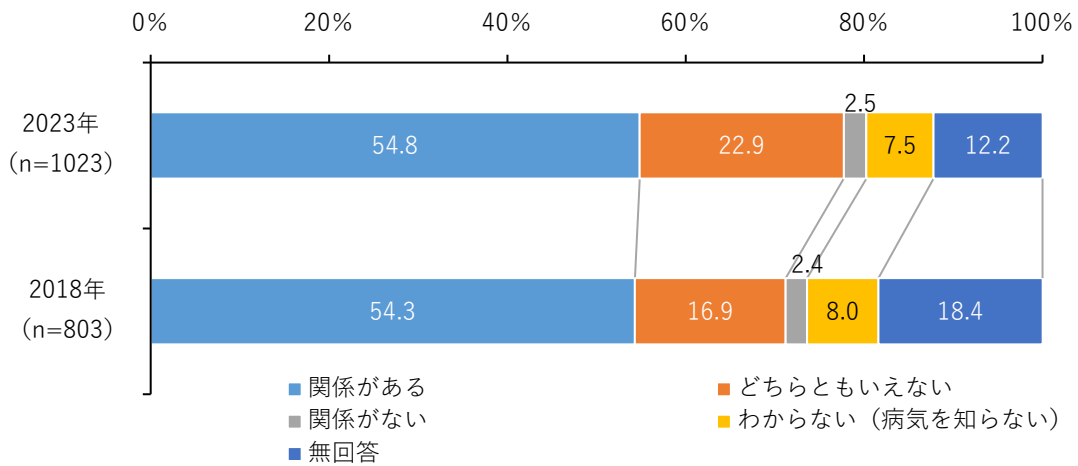
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、心疾患については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



④心疾患	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	52.9	53.8	▲ 0.9
どちらともいえない	23.8	16.7	7.1
関係がない	3.3	2.1	1.2
わからない (病気を知らない)	8.1	9.0	▲ 0.9
無回答	11.9	18.4	▲ 6.5

〔脳血管疾患〕

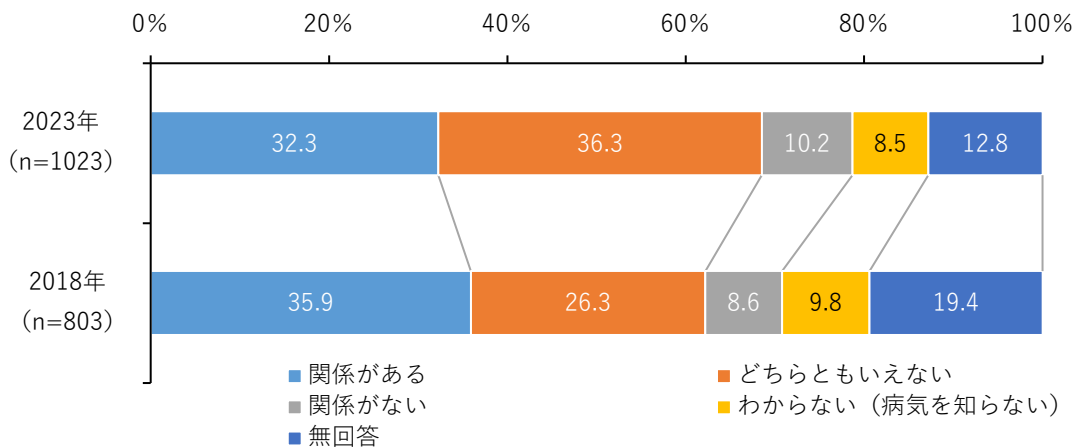
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、脳血管疾患については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑤脳血管疾患	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	54.8	54.3	0.5
どちらともいえない	22.9	16.9	6.0
関係がない	2.5	2.4	0.1
わからない (病気を知らない)	7.5	8.0	▲ 0.5
無回答	12.2	18.4	▲ 6.2

〔胃かいよう〕

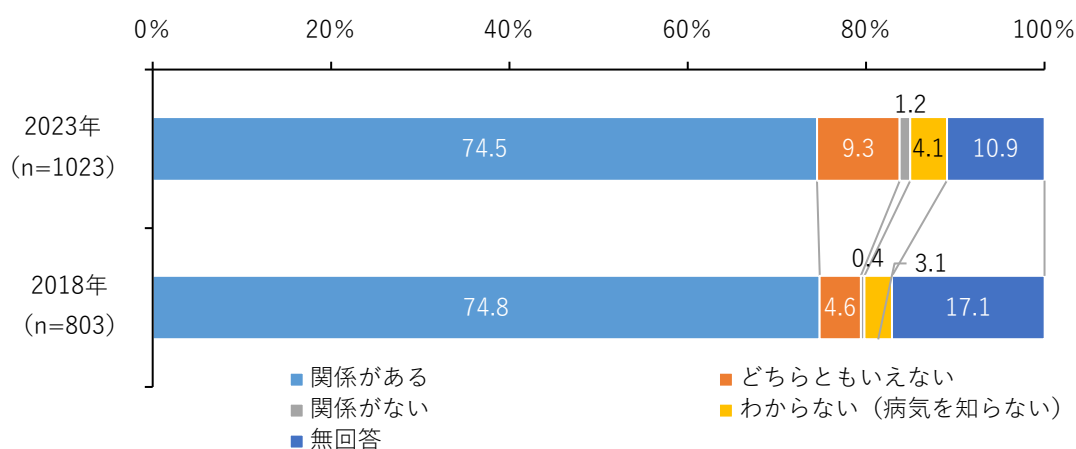
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、胃かいようについては、前回調査と比較して「どちらともいえない」が 10.0 ポイント多くなっています。



⑥胃かいよう	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	32.3	35.9	▲ 3.6
どちらともいえない	36.3	26.3	10.0
関係がない	10.2	8.6	1.6
わからない (病気を知らない)	8.5	9.8	▲ 1.3
無回答	12.8	19.4	▲ 6.6

〔胎児への影響（未熟児など）〕

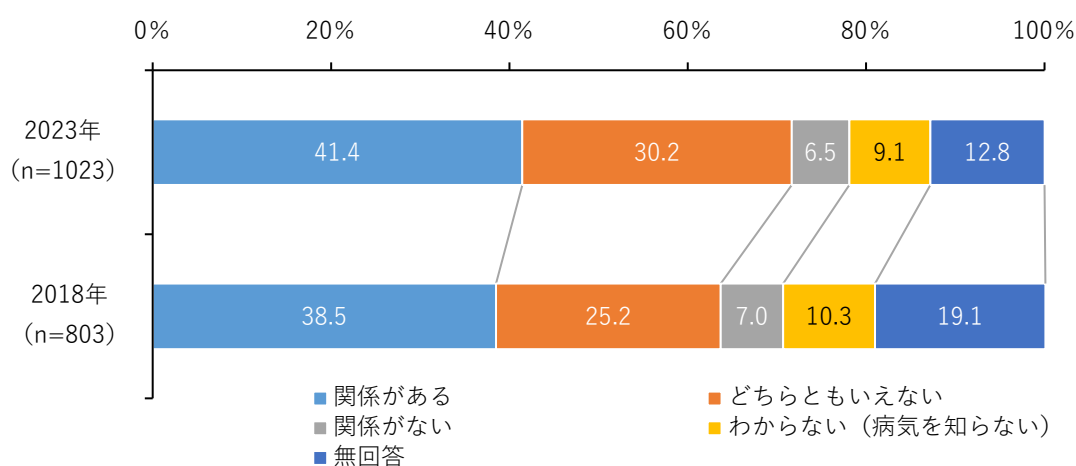
たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、胎児への影響（未熟児など）については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑦胎児への影響（未熟児など）	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	74.5	74.8	▲ 0.3
どちらともいえない	9.3	4.6	▲ 4.7
関係がない	1.2	0.4	▲ 0.8
わからない (病気を知らない)	4.1	3.1	▲ 1.0
無回答	10.9	17.1	▲ 6.2

〔歯周病（歯そこのうろ等）〕

たばこが健康に与える影響についてどう思うかのうち、歯周病（歯そこのうろ等）については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

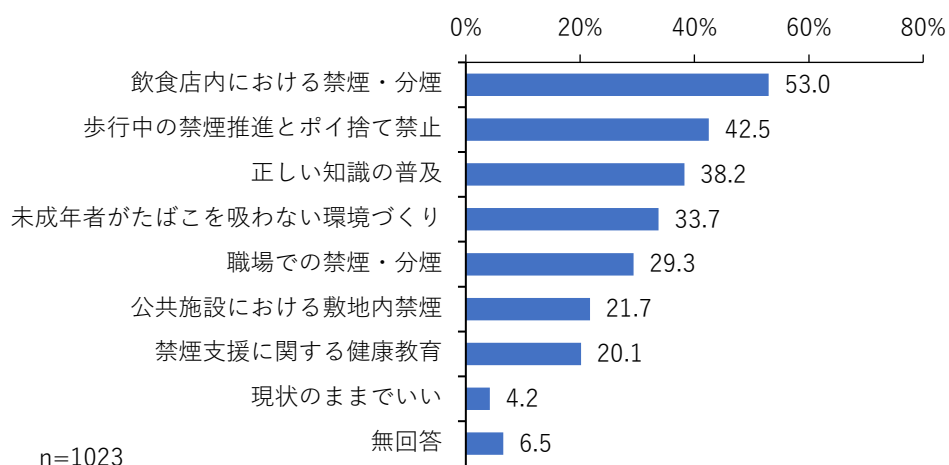


⑧歯周病（歯そこのうろ等）	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	41.4	38.5	▲ 2.9
どちらともいえない	30.2	25.2	▲ 5.0
関係がない	6.5	7.0	▲ 0.5
わからない (病気を知らない)	9.1	10.3	▲ 1.2
無回答	12.8	19.1	▲ 6.3

問 29：たばこと健康を考える上で有効だと思う取り組み

たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが有効だと思うかについては、「飲食店内における禁煙・分煙」が 53.0%で最も多く、次いで「歩行中の禁煙推進とポイ捨て禁止」が 42.5%、「正しい知識の普及」が 38.2%、「未成年者がたばこを吸わない環境づくり」が 33.7%などとなっています。

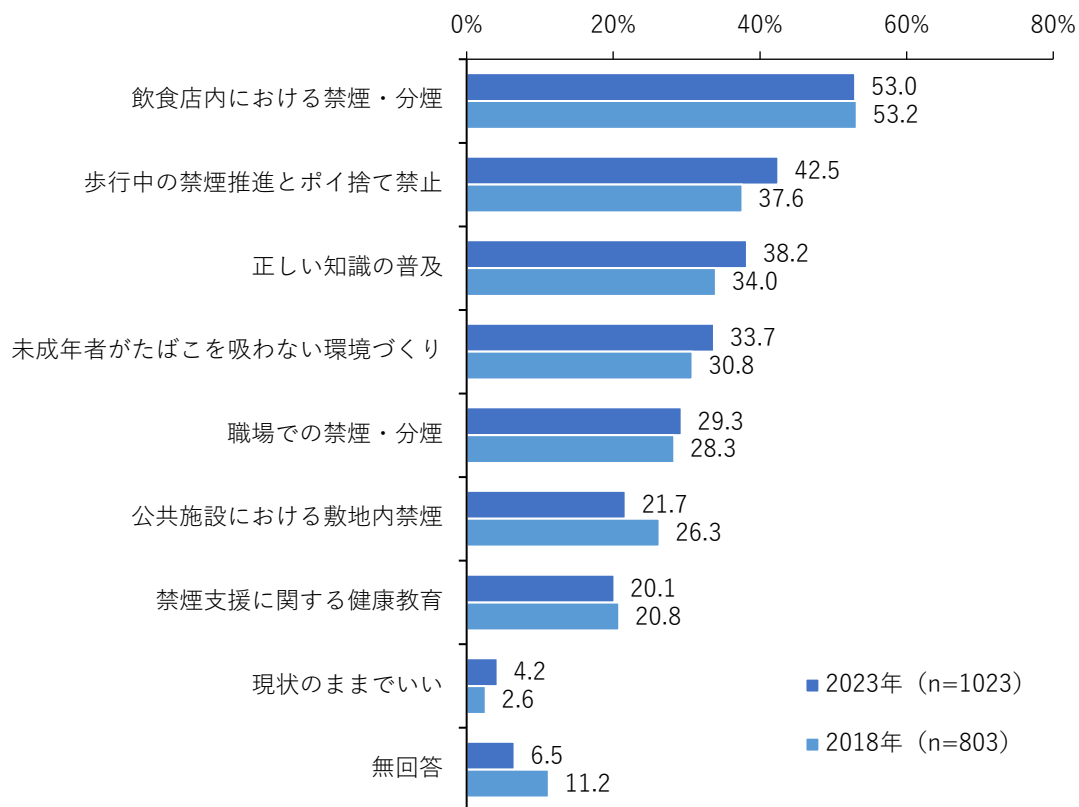
たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが有効だと思うか (MA)



	n	%
飲食店内における禁煙・分煙	542	53.0
歩行中の禁煙推進とポイ捨て禁止	435	42.5
正しい知識の普及	391	38.2
未成年者がたばこを吸わない環境づくり	345	33.7
職場での禁煙・分煙	300	29.3
公共施設における敷地内禁煙	222	21.7
禁煙支援に関する健康教育	206	20.1
現状のままでいい	43	4.2
無回答	67	6.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

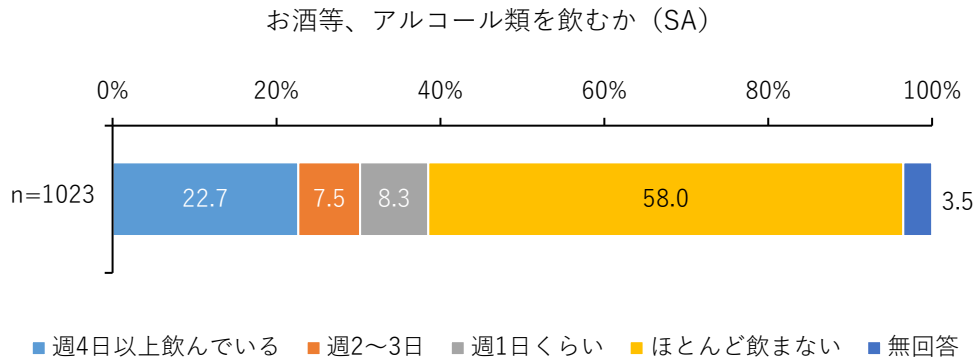
たばこ健康を考える上で、どのような取り組みが有効だと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
飲食店内における禁煙・分煙	53.0	53.2	▲ 0.2
歩行中の禁煙推進とポイ捨て禁止	42.5	37.6	4.9
正しい知識の普及	38.2	34.0	4.2
未成年者がたばこを吸わない環境づくり	33.7	30.8	2.9
職場での禁煙・分煙	29.3	28.3	1.0
公共施設における敷地内禁煙	21.7	26.3	▲ 4.6
禁煙支援に関する健康教育	20.1	20.8	▲ 0.7
現状のままでいい	4.2	2.6	1.6
無回答	6.5	11.2	▲ 4.7

問 30 : お酒等、アルコール類を飲むか

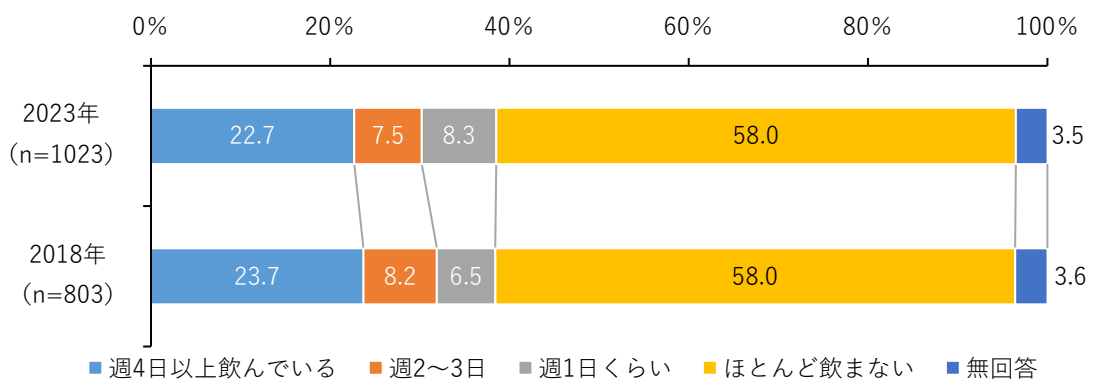
お酒等、アルコール類を飲むかについては、「ほとんど飲まない」が 58.0%で最も多く、次いで「週4日以上飲んでいる」が 22.7%、「週1日くらい」が 8.3%、「週2～3日」が 7.5%となっており、それらを合わせた『(お酒等、アルコール類を) 飲む』が 38.5%となっています。



	n	%
週4日以上飲んでいる	232	22.7
週2～3日	77	7.5
週1日くらい	85	8.3
ほとんど飲まない	593	58.0
無回答	36	3.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

お酒等、アルコール類を飲むかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

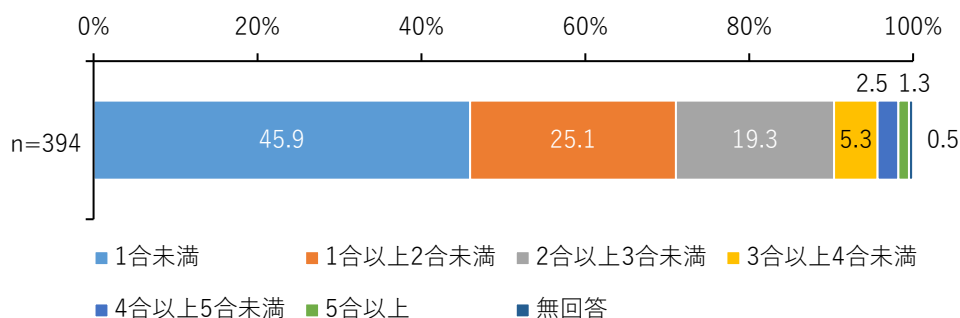


	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
週4日以上飲んでいる	22.7	23.7	▲ 1.0
週2～3日	7.5	8.2	▲ 0.7
週1日くらい	8.3	6.5	▲ 1.8
ほとんど飲まない	58.0	58.0	▲ 0.0
無回答	3.5	3.6	▲ 0.1

問 30(1)：一日平均のアルコールの摂取量 ※日本酒に換算【問 30 で『（お酒等、アルコール類を）飲む』と回答した方】

一日のアルコールの平均摂取量は、日本酒に換算してどのくらいかについては、「1 合未満」が 45.9%で最も多く、次いで「1 合以上 2 合未満」が 25.1%、「2 合以上 3 合未満」が 19.3%などとなっています。

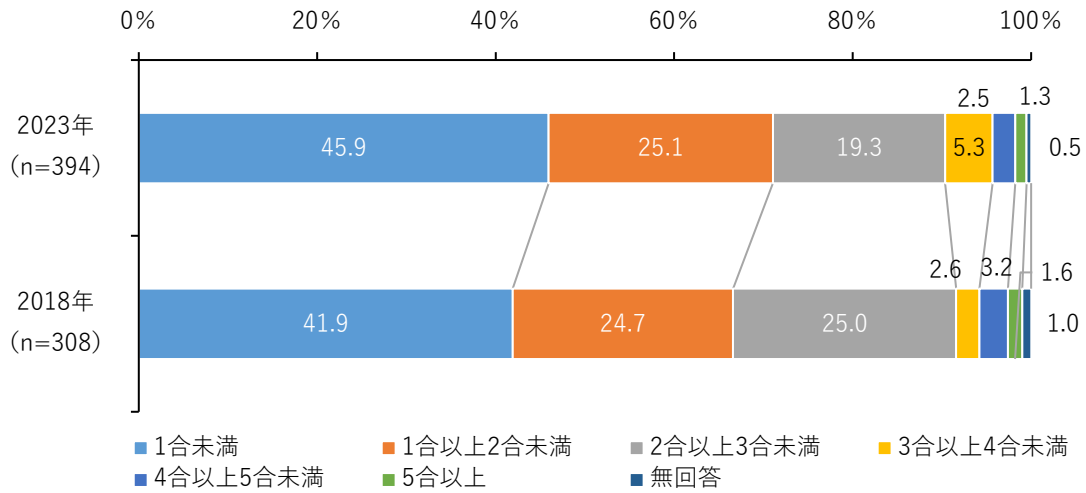
一日のアルコールの平均摂取量は、日本酒に換算してどのくらいか (SA)



	n	%
1 合未満	181	45.9
1 合以上 2 合未満	99	25.1
2 合以上 3 合未満	76	19.3
3 合以上 4 合未満	21	5.3
4 合以上 5 合未満	10	2.5
5 合以上	5	1.3
無回答	2	0.5
	394	100.0

【前回調査との比較】

一日のアルコールの平均摂取量は、日本酒に換算してどのくらいかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=394)	2018年 (n=308)	増減
1合未満	45.9	41.9	4.0
1合以上2合未満	25.1	24.7	0.4
2合以上3合未満	19.3	25.0	▲ 5.7
3合以上4合未満	5.3	2.6	2.7
4合以上5合未満	2.5	3.2	▲ 0.7
5合以上	1.3	1.6	▲ 0.3
無回答	0.5	1.0	▲ 0.5

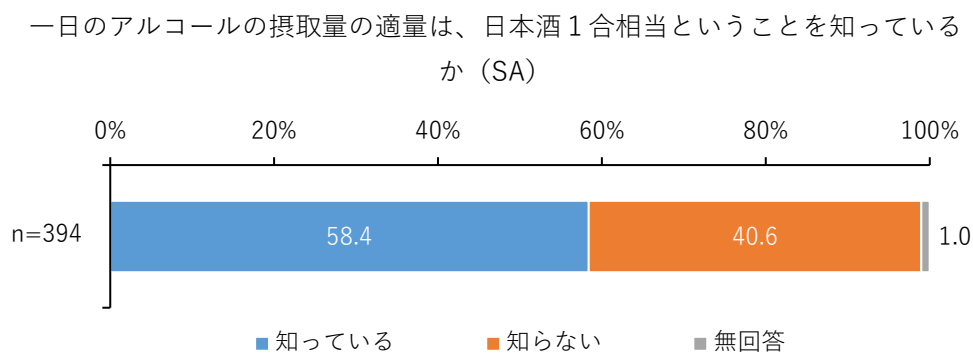
【計画の評価指標】

男性で1日あたり2合以上飲酒する人の割合は37.3%、女性で1日あたり1合以上飲酒する人の割合は31.0%となっています。

	男性 (n=233)	女性 (n=155)
1合未満	30.0%	69.0%
1合以上2合未満	31.8%	15.5%
2合以上3合未満	25.3%	10.3%
3合以上4合未満	6.9%	3.2%
4合以上5合未満	3.4%	1.3%
5合以上	1.7%	0.6%
無回答	0.9%	0.0%
男性2合以上	37.3%	
女性1合以上		31.0%

問 30(2) : アルコールの適正摂取量は、一日に日本酒 1 合相当ということを知っているか【問 30
で『（お酒等、アルコール類を）飲む』と回答した方】

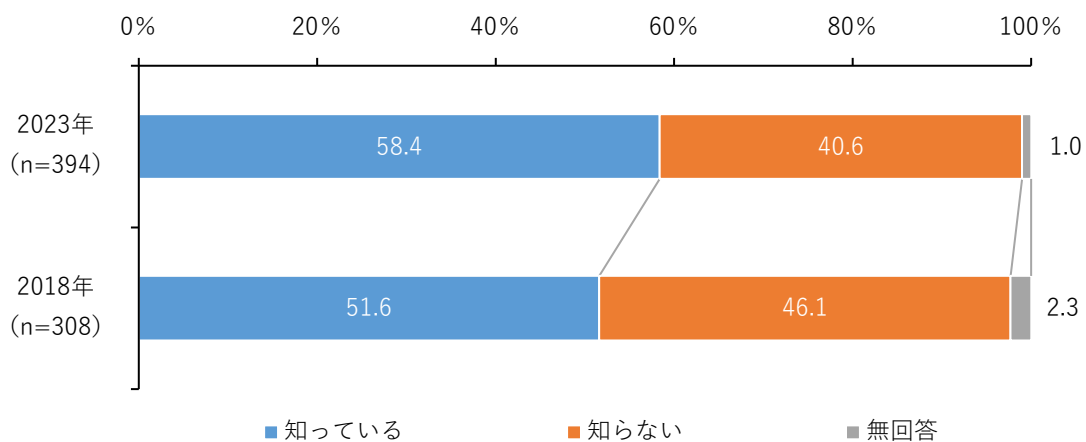
一日のアルコールの摂取量の適量は、日本酒 1 合相当ということを知っているかについては、「知っている」は 58.4%、「知らない」は 40.6%となっています。



	n	%
知っている	230	58.4
知らない	160	40.6
無回答	4	1.0
	394	100.0

【前回調査との比較】

一日のアルコールの摂取量の適量は、日本酒1合相当ということを知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=394)	2018年 (n=308)	増減
知っている	58.4	51.6	6.8
知らない	40.6	46.1	▲ 5.5
無回答	1.0	2.3	▲ 1.3

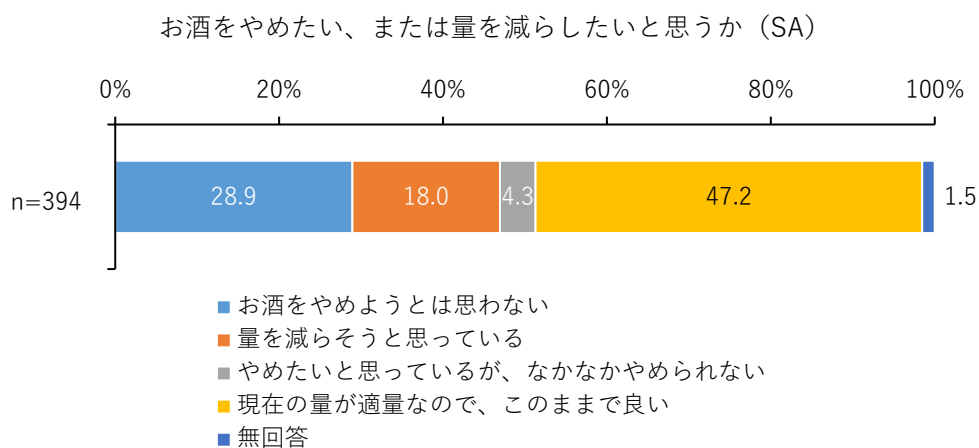
【計画の評価指標】

20~39歳では、「知っている」が36.4%、「知らない」が63.6%などとなっています。

	20~39歳 (n=33)	(参考) 40~49歳 (n=53)	(参考) 50~64歳 (n=132)	(参考) 65歳以上 (n=175)
知っている	36.4%	52.8%	53.0%	68.0%
知らない	63.6%	47.2%	46.2%	30.3%
無回答	0.0%	0.0%	0.8%	1.7%

問 30(3) : お酒をやめたい、または量を減らしたいと思うか【問 30 で『(お酒等、アルコール類を) 飲む』と回答した方】

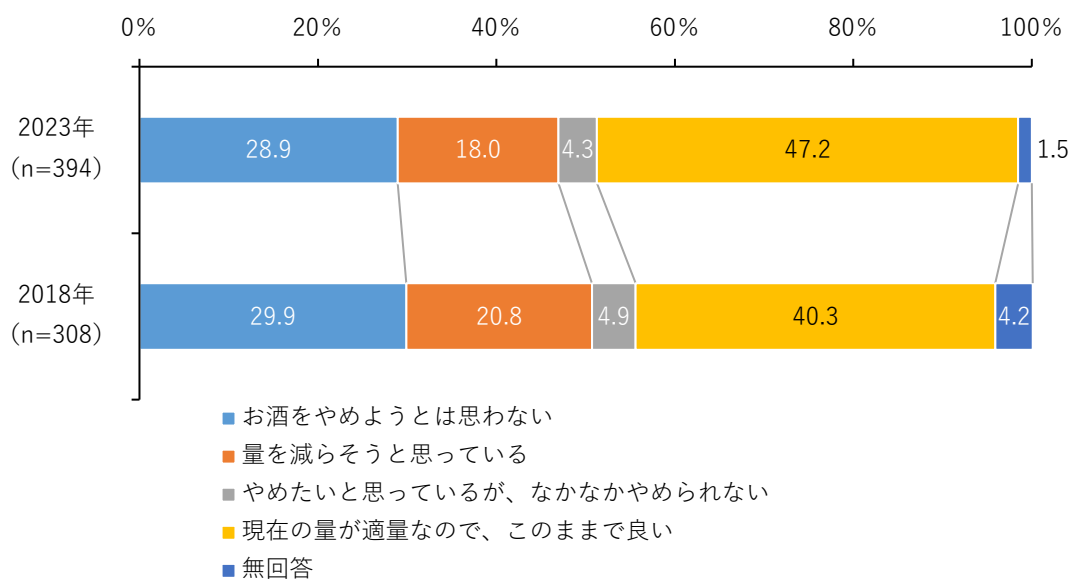
お酒をやめたい、または量を減らしたいと思うかについては、「現在の量が適量なので、このままで良い」が 47.2%で最も多く、次いで「お酒をやめようとは思わない」が 28.9%、「量を減らそうと思っている」が 18.0%、「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」が 4.3%などとなっています。



	n	%
お酒をやめようとは思わない	114	28.9
量を減らそうと思っている	71	18.0
やめたいと思っているが、なかなかやめられない	17	4.3
現在の量が適量なので、このままで良い	186	47.2
無回答	6	1.5
	394	100.0

【前回調査との比較】

お酒をやめたい、または量を減らしたいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



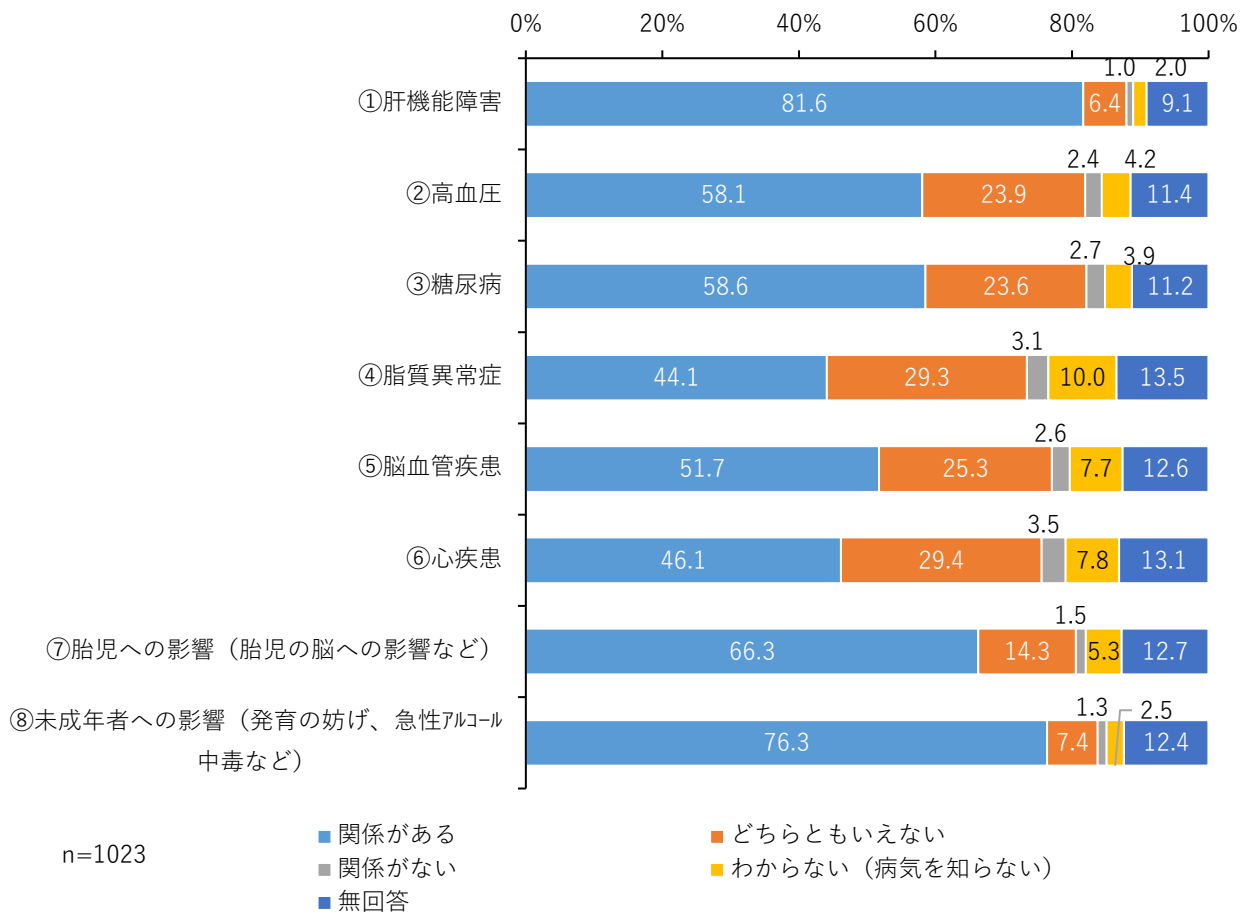
	2023年 (n=394)	2018年 (n=308)	増減
お酒をやめようとは思わない	28.9	29.9	▲ 1.0
量を減らそうと思っている	18.0	20.8	▲ 2.8
やめたいと思っているが、なかなかやめられない	4.3	4.9	▲ 0.6
現在の量が適量なので、このままで良い	47.2	40.3	▲ 6.9
無回答	1.5	4.2	▲ 2.7

問 31 : 飲酒が健康に与える影響

飲酒が健康に与える影響についてどう思うかについては、「関係がある」と答えた割合が多い項目は、「肝機能障害」が 81.6%で最も多く、次いで「未成年者への影響（発育の妨げ、急性アルコール中毒など）」が 76.3%、「胎児への影響（胎児の脳への影響など）」が 66.3%などとなっています。

一方、「関係がない」と答えた割合が多い項目は、「心疾患」が 3.5%で最も多く、次いで「脂質異常症」が 3.1%などとなっています。

飲酒が健康に与える影響についてどう思うか (SA)



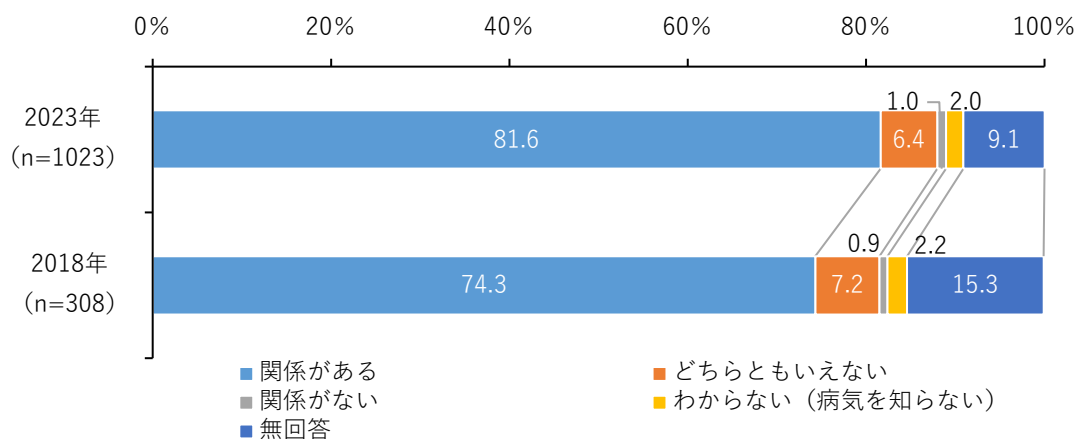
	①肝機能障害		②高血圧		③糖尿病		④脂質異常症	
	n	%	n	%	n	%	n	%
関係がある	835	81.6	594	58.1	599	58.6	451	44.1
どちらともいえない	65	6.4	244	23.9	241	23.6	300	29.3
関係がない	10	1.0	25	2.4	28	2.7	32	3.1
わからない（病気を知らない）	20	2.0	43	4.2	40	3.9	102	10.0
無回答	93	9.1	117	11.4	115	11.2	138	13.5
	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0

	⑤脳血管疾患		⑥心疾患		⑦胎児への影響（胎児の脳への影響など）		⑧未成年者への影響（発育の妨げ、急性アルコール中毒など）	
	n	%	n	%	n	%	n	%
関係がある	529	51.7	472	46.1	678	66.3	781	76.3
どちらともいえない	259	25.3	301	29.4	146	14.3	76	7.4
関係がない	27	2.6	36	3.5	15	1.5	13	1.3
わからない（病気を知らない）	79	7.7	80	7.8	54	5.3	26	2.5
無回答	129	12.6	134	13.1	130	12.7	127	12.4
	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0	1023	100.0

【前回調査との比較】

〔肝機能障害〕

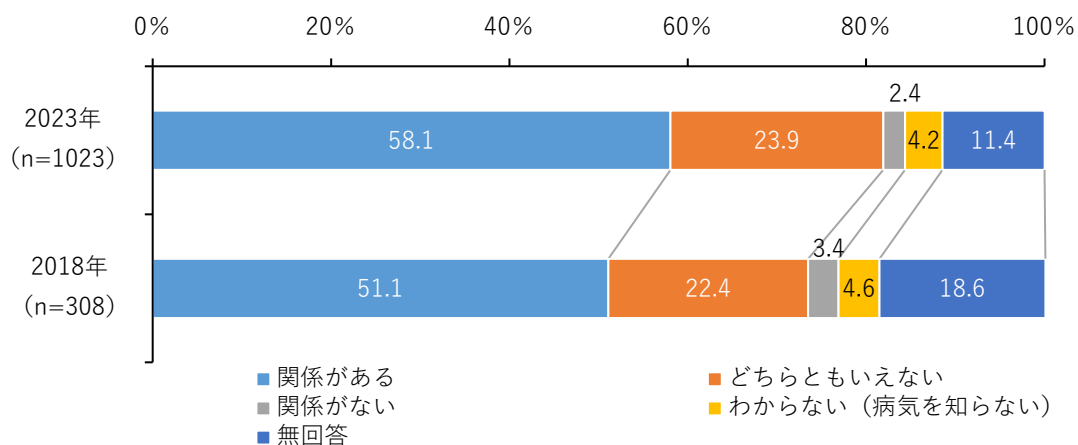
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、肝機能障害については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



①肝機能障害	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	81.6	74.3	7.3
どちらともいえない	6.4	7.2	▲ 0.8
関係がない	1.0	0.9	0.1
わからない (病気を知らない)	2.0	2.2	▲ 0.2
無回答	9.1	15.3	▲ 6.2

〔高血圧〕

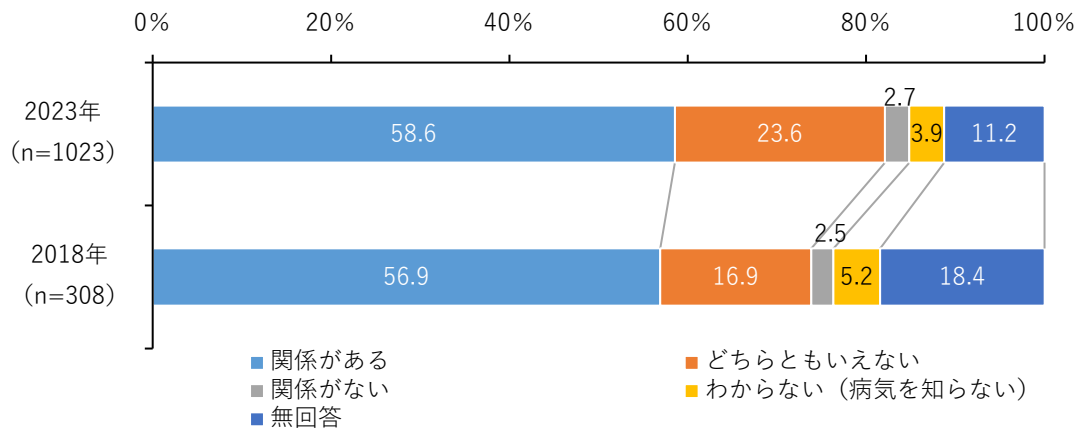
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、高血圧については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



②高血圧	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	58.1	51.1	7.0
どちらともいえない	23.9	22.4	1.5
関係がない	2.4	3.4	▲ 1.0
わからない (病気を知らない)	4.2	4.6	▲ 0.4
無回答	11.4	18.6	▲ 7.2

〔糖尿病〕

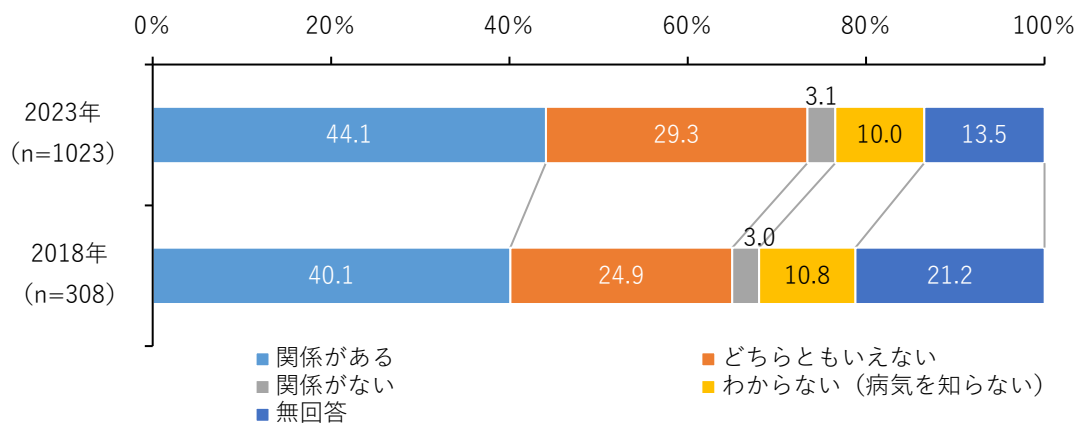
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、糖尿病については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



③糖尿病	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	58.6	56.9	1.6
どちらともいえない	23.6	16.9	6.6
関係がない	2.7	2.5	0.2
わからない (病気を知らない)	3.9	5.2	▲ 1.3
無回答	11.2	18.4	▲ 7.2

〔脂質異常症〕

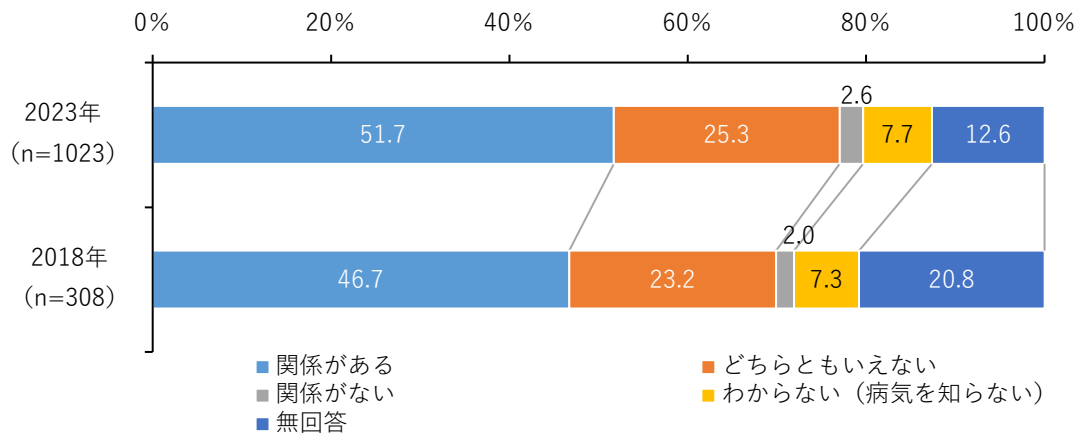
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、脂質異常症については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



④脂質異常症	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	44.1	40.1	4.0
どちらともいえない	29.3	24.9	4.4
関係がない	3.1	3.0	0.1
わからない (病気を知らない)	10.0	10.8	▲ 0.8
無回答	13.5	21.2	▲ 7.7

〔脳血管疾患〕

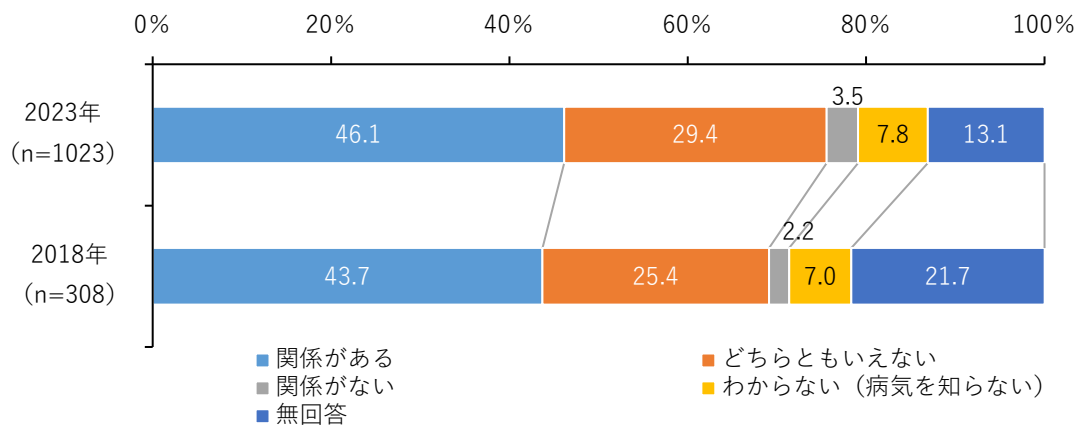
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、脳血管疾患については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑤脳血管疾患	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	51.7	46.7	5.0
どちらともいえない	25.3	23.2	2.1
関係がない	2.6	2.0	0.6
わからない (病気を知らない)	7.7	7.3	0.4
無回答	12.6	20.8	▲ 8.2

〔心疾患〕

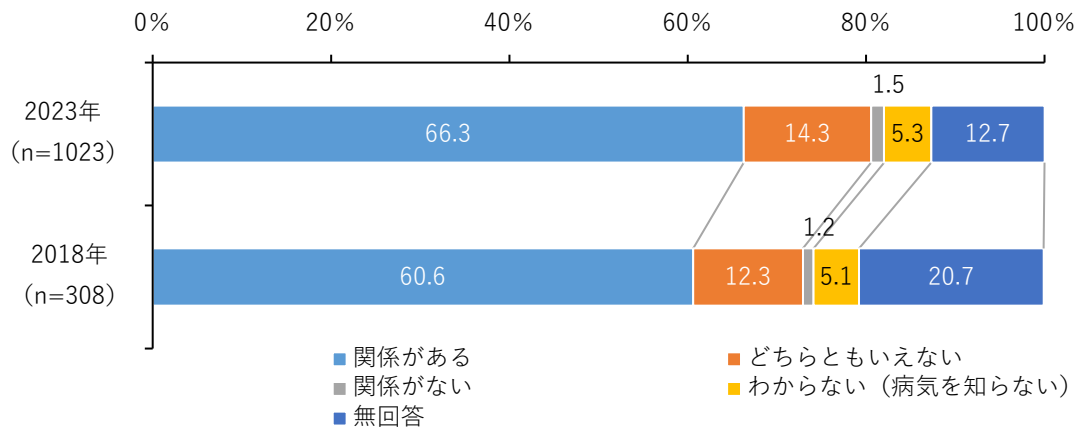
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、心疾患については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑥心疾患	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	46.1	43.7	2.4
どちらともいえない	29.4	25.4	4.0
関係がない	3.5	2.2	1.3
わからない (病気を知らない)	7.8	7.0	0.8
無回答	13.1	21.7	▲ 8.6

〔胎児への影響〕

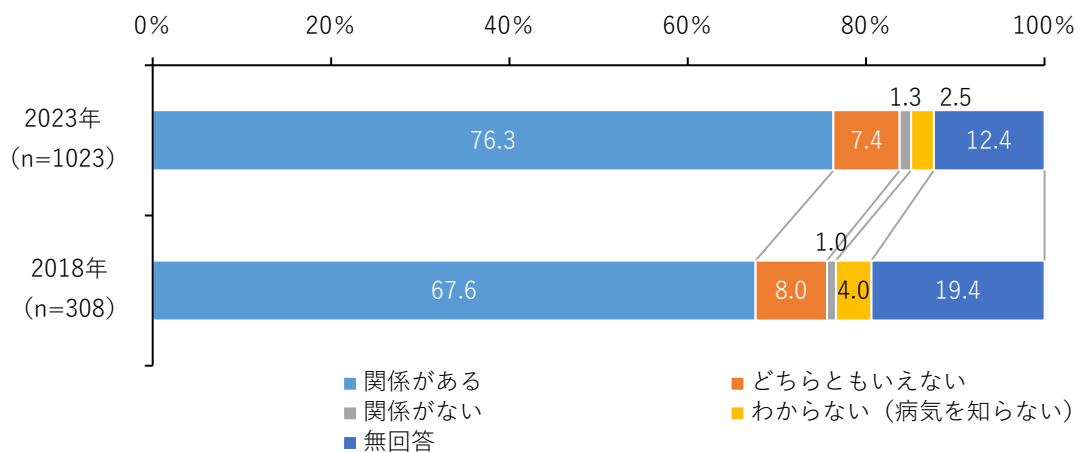
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、胎児への影響については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑦胎児への影響	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	66.3	60.6	5.7
どちらともいえない	14.3	12.3	2.0
関係がない	1.5	1.2	0.3
わからない (病気を知らない)	5.3	5.1	0.2
無回答	12.7	20.7	▲ 8.0

〔未成年者への影響〕

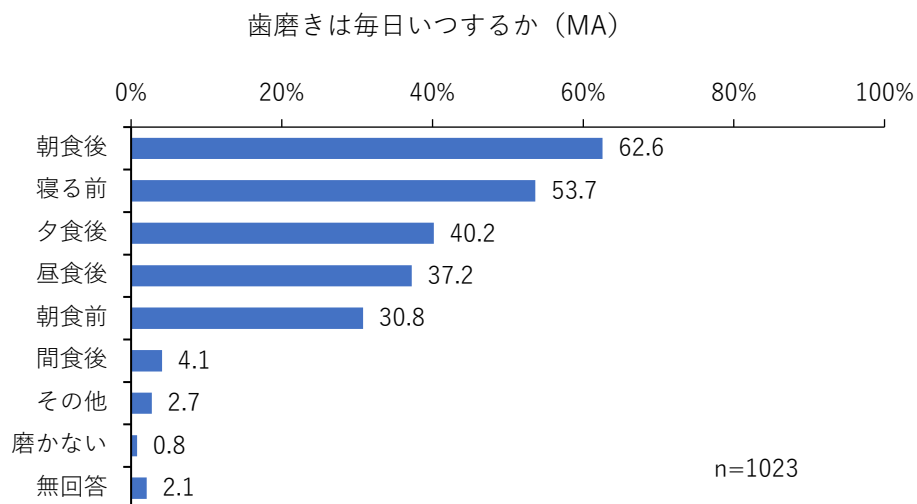
飲酒が健康に与える影響についてどう思うかのうち、未成年者への影響については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑧未成年者への影響	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
関係がある	76.3	67.6	8.7
どちらともいえない	7.4	8.0	▲ 0.6
関係がない	1.3	1.0	0.3
わからない (病気を知らない)	2.5	4.0	▲ 1.5
無回答	12.4	19.4	▲ 7.0

問 32 : 歯磨きは毎日いつするか

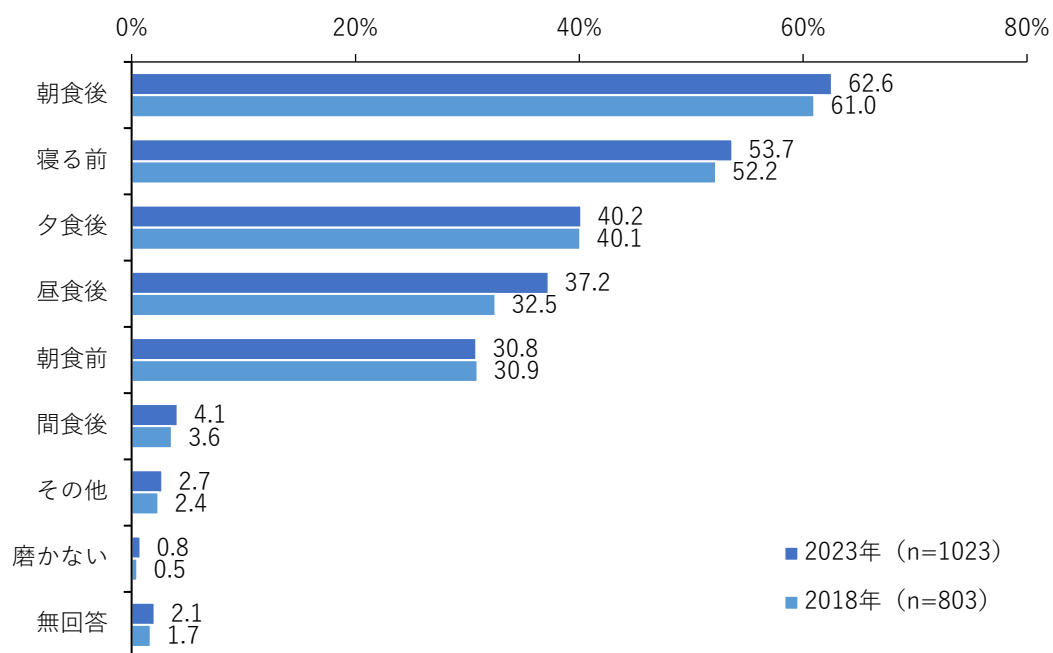
歯磨きは毎日いつするかについては、「朝食後」が 62.6%で最も多く、次いで「寝る前」が 53.7%、「夕食後」が 40.2%、「昼食後」が 37.2%などとなっています。



	n	%
朝食後	640	62.6
寝る前	549	53.7
夕食後	411	40.2
昼食後	381	37.2
朝食前	315	30.8
間食後	42	4.1
その他	28	2.7
磨かない	8	0.8
無回答	21	2.1
	1023	100.0

【前回調査との比較】

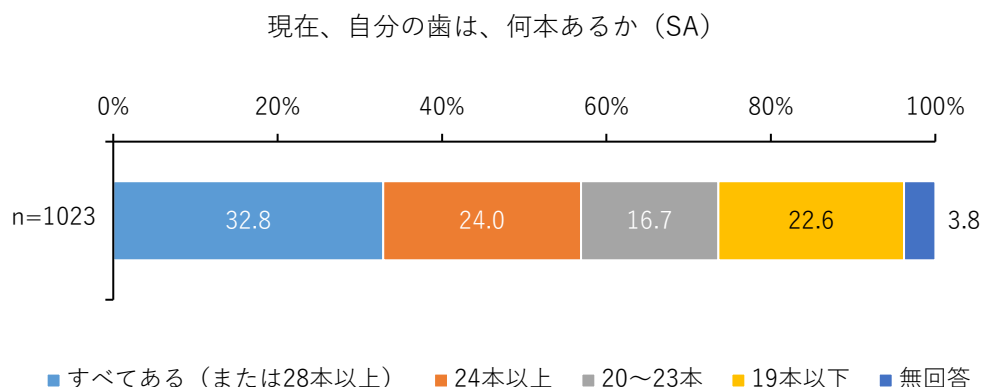
歯磨きは毎日いつするかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
朝食後	62.6	61.0	1.6
寝る前	53.7	52.2	1.5
夕食後	40.2	40.1	0.1
昼食後	37.2	32.5	4.7
朝食前	30.8	30.9	▲ 0.1
間食後	4.1	3.6	0.5
その他	2.7	2.4	0.3
磨かない	0.8	0.5	0.3
無回答	2.1	1.7	0.4

問 33 : 現在の自分の歯の本数

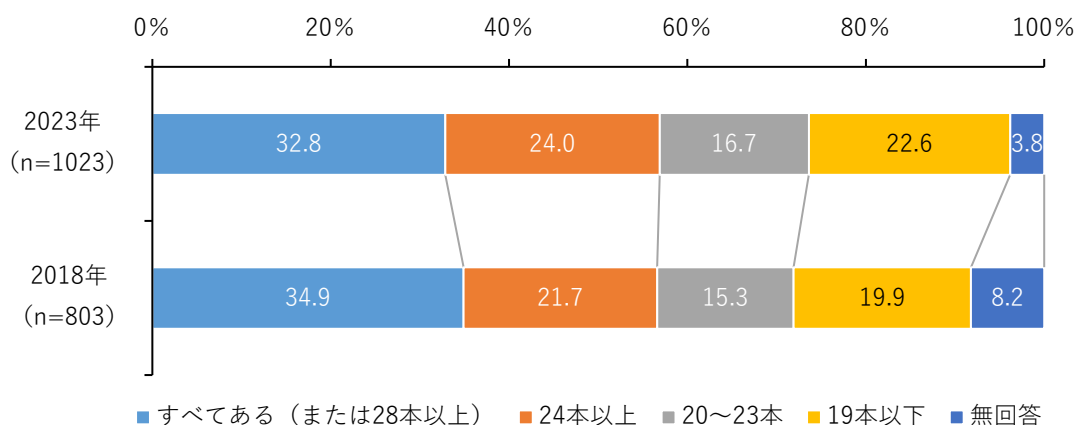
現在、自分の歯は、何本あるかについては、「すべてある（または 28 本以上）」が 32.8%で最も多く、次いで「24 本以上」が 24.0%、「19 本以下」が 22.6%、「20～23 本」が 16.7%となっています。



	n	%
すべてある (または 28 本以上)	336	32.8
24 本以上	246	24.0
20～23 本	171	16.7
19 本以下	231	22.6
無回答	39	3.8
	1023	100.0

【前回調査との比較】

現在、自分の歯は、何本あるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
すべてある (または 28 本以上)	32.8	34.9	▲ 2.1
24 本以上	24.0	21.7	2.3
20～23 本	16.7	15.3	1.4
19 本以下	22.6	19.9	2.7
無回答	3.8	8.2	▲ 4.4

【計画の評価指標】

60～64 歳では「すべてある（または 28 本以上）」と「24 本以上」を合わせた『24 歯以上』は 59.3%となっています。80 歳以上では「すべてある（または 28 本以上）」、「24 本以上」、「20～23 本」を合わせた『20 歯以上』は 38.5%となっています。

	60～64 歳 (n=128)	
	n	%
すべてある（または 28 本以上）	31	24.2%
24 本以上	45	35.2%
20～23 本	30	23.4%
19 本以下	21	16.4%
無回答	1	0.8%
計	128	100.0%
60 歳以上で 24 歯以上の歯を有する人		59.3%

	本市 70 歳以上 (n=395)		国 70 歳以上 (n=1,730)		本市 80 歳以上 (n=117)		国 80 歳以上 (n=551)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
すべてある（または 28 本以上）	43	10.9%	169	9.8%	10	8.5%	40	7.3%
24 本以上	81	20.5%	355	20.5%	16	13.7%	71	12.9%
20～23 本	77	19.5%	266	15.4%	19	16.2%	64	11.6%
19 本以下	162	41.0%	940	54.3%	65	55.6%	376	68.2%
無回答	32	8.1%	0	0.0%	7	6.0%	0	0.0%
計	395	100.0%	1730	100.0%	117	100.0%	551	100.0%
80 歳以上で 20 歯以上の歯を有する人						38.5%		

国データ出典：令和元年国民健康・栄養調査報告（第 98 表 歯の本数の分布）より

算出方法：上野原市の 80 歳以上の人数＝

上野原市の 70 歳以上の人数×（国の 80 歳以上の人数／国の 70 歳以上の人数）

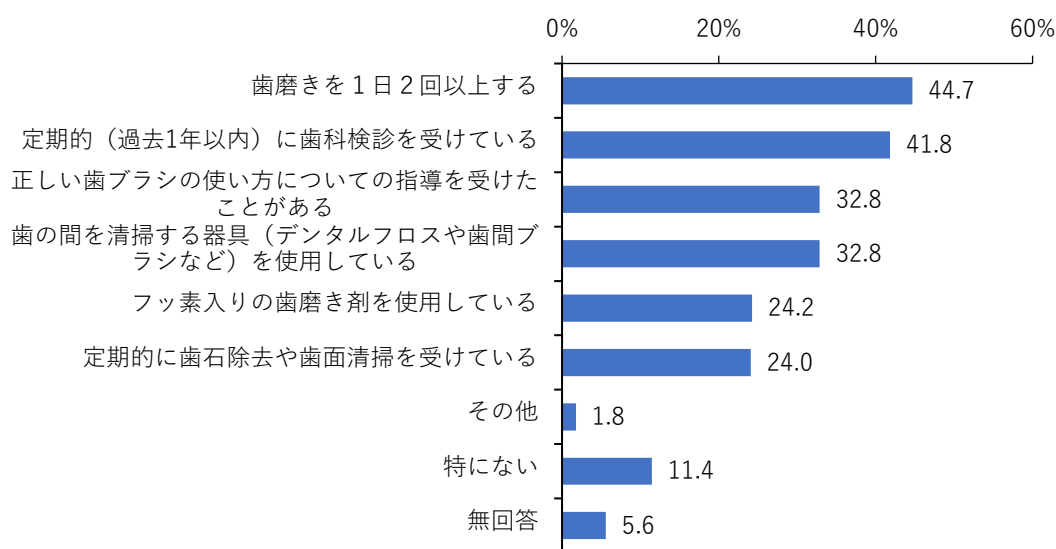
※70 歳代以上に占める 80 歳以上の割合：29.7%

問 34 : 歯の健康管理で実践していること

歯の健康管理でどのようなことを実践しているかについては、「歯みがきを1日2回以上する」が44.7%で最も多く、次いで「定期的（過去1年以内）に歯科検診を受けている」が41.8%、「正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある」と「歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用している」がそれぞれ32.8%などとなっています。

また、「特にない」が11.4%となっています。

歯の健康管理でどのようなことを実践しているか（MA）



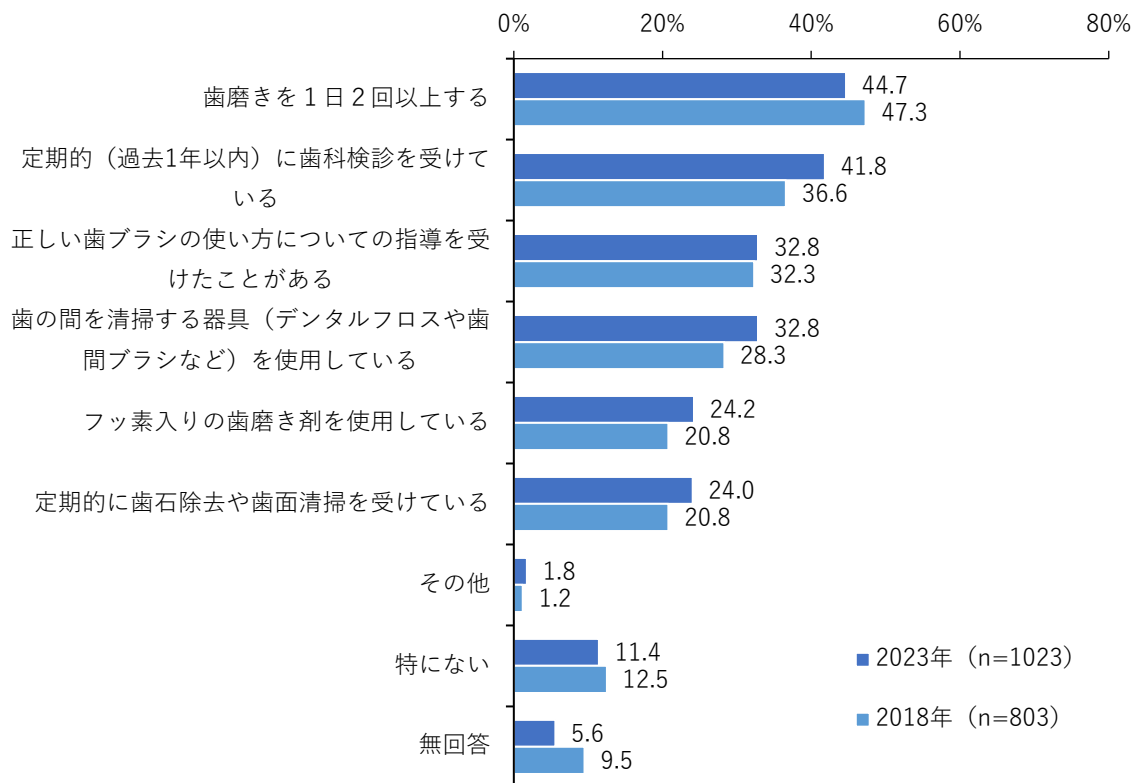
n=1023

	n	%
歯磨きを1日2回以上する	457	44.7
定期的（過去1年以内）に歯科検診を受けている	428	41.8
正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある	336	32.8
歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用している	336	32.8
フッ素入りの歯磨き剤を使用している	248	24.2
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている	246	24.0
その他	18	1.8
特にない	117	11.4
無回答	57	5.6
	1023	100.0

その他	n
薬用洗口液の利用	3
入れ歯	3
変だなと思ったらすぐ歯医者に行っています。	1
部分入れ歯をしているので、毎回食事後は外し清掃している。	1
定期的ではないが、歯石除去をやっている	1
痛み・出血があり気になった時に行く。医療費を無料にしろ、くだらない質問だ。	1
寝る前に焼酎でうがい	1
歯周病用歯みがき液を使用している	1
鏡を見ながら磨く	1
よく噛むようにしている	1
30年前、むし歯で歯科へ行くと、はじから抜かれました。	1
無回答	3
計	18

【前回調査との比較】

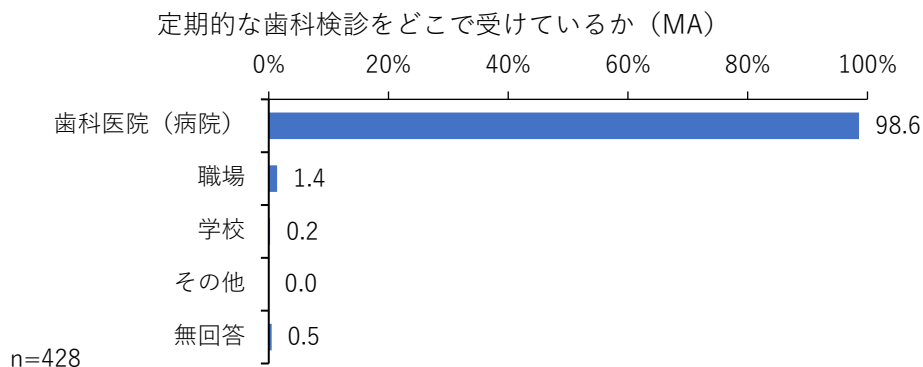
歯の健康管理でどのようなことを実践しているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
歯磨きを1日2回以上する	44.7	47.3	▲ 2.6
定期的（過去1年以内）に歯科検診を受けている	41.8	36.6	5.2
正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある	32.8	32.3	0.5
歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用している	32.8	28.3	4.5
フッ素入りの歯磨き剤を使用している	24.2	20.8	3.4
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている	24.0	20.8	3.2
その他	1.8	1.2	0.6
特になし	11.4	12.5	▲ 1.1
無回答	5.6	9.5	▲ 3.9

問 34(1)：定期的な歯科検診をどこで受けているか【問 34 で“定期的（過去 1 年以内）に歯科検診を受けている”と回答した方】

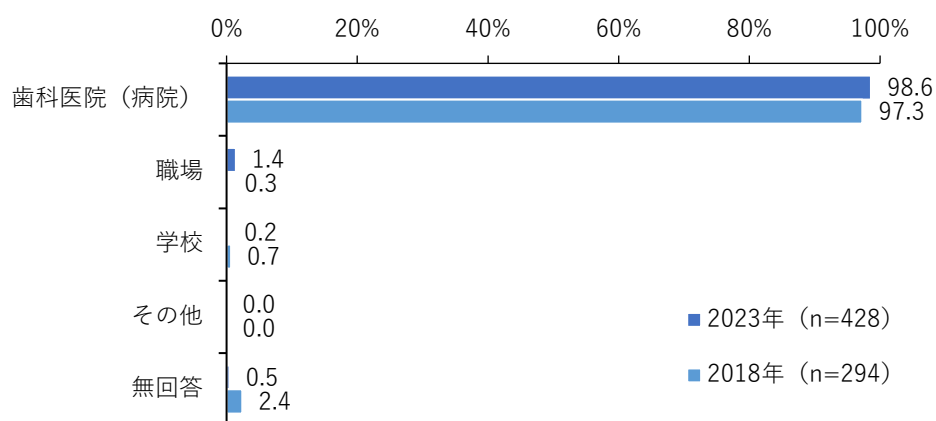
定期的な歯科検診をどこで受けているかについては、「歯科医院（病院）」が 98.6%などとなっています。



	n	%
歯科医院（病院）	422	98.6
職場	6	1.4
学校	1	0.2
その他	0	0.0
無回答	2	0.5
	428	100.0

【前回調査との比較】

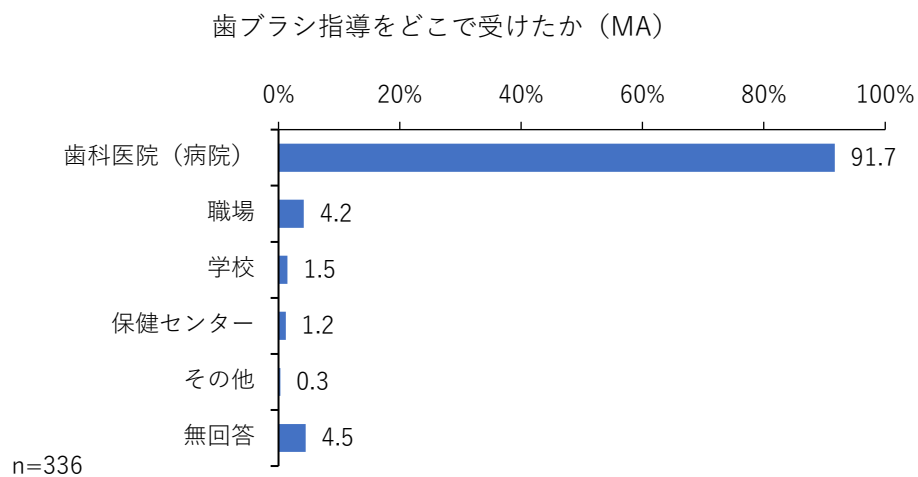
定期的な歯科検診をどこで受けているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=428)	2018年 (n=294)	増減
歯科医院（病院）	98.6	97.3	1.3
職場	1.4	0.3	1.1
学校	0.2	0.7	▲ 0.5
その他	0.0	0.0	0.0
無回答	0.5	2.4	▲ 1.9

問 34(2) : 歯ブラシ指導をどこで受けたか【問 34 で“正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある”と回答した方】

歯ブラシ指導をどこで受けたかについては、「歯科医院（病院）」が 91.7%などとなっています。

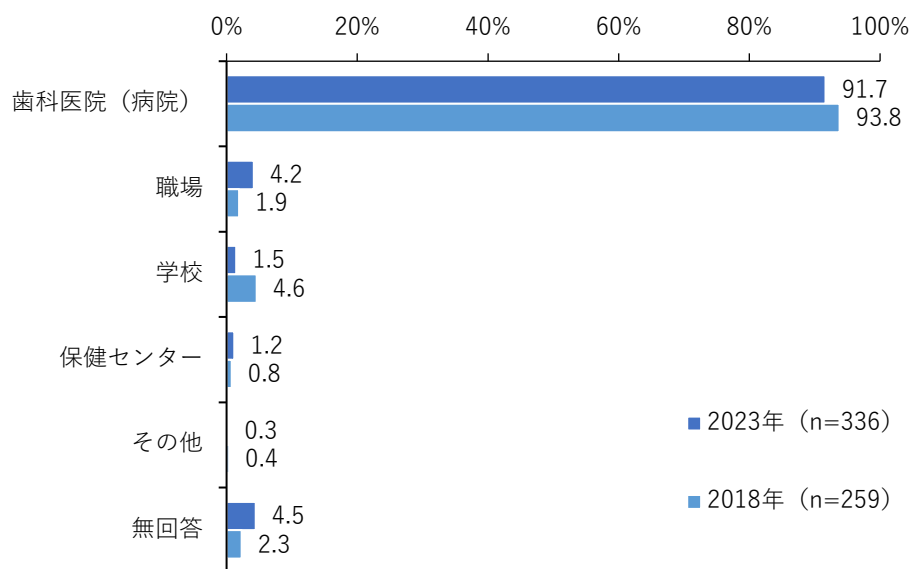


	n	%
歯科医院（病院）	308	91.7
職場	14	4.2
学校	5	1.5
保健センター	4	1.2
その他	1	0.3
無回答	15	4.5
	336	100.0

その他	n
歯科衛生	1
	1

【前回調査との比較】

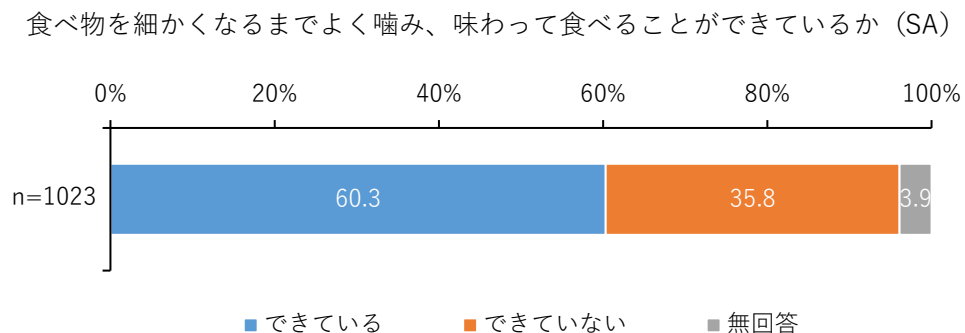
歯ブラシ指導をどこで受けたかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=336)	2018年 (n=259)	増減
歯科医院（病院）	91.7	93.8	▲ 2.1
職場	4.2	1.9	2.3
学校	1.5	4.6	▲ 3.1
保健センター	1.2	0.8	0.4
その他	0.3	0.4	▲ 0.1
無回答	4.5	2.3	2.2

問 35 : 食べ物を細かくなるまでよく噛み、味わって食べることができるか (新規設問)

食べ物を細かくなるまでよく噛み、味わって食べることができるかについては、「できている」が60.3%、「できていない」が35.8%となっています。



	n	%
できている	617	60.3
できていない	366	35.8
無回答	40	3.9
	1023	100.0

【計画の評価指標】

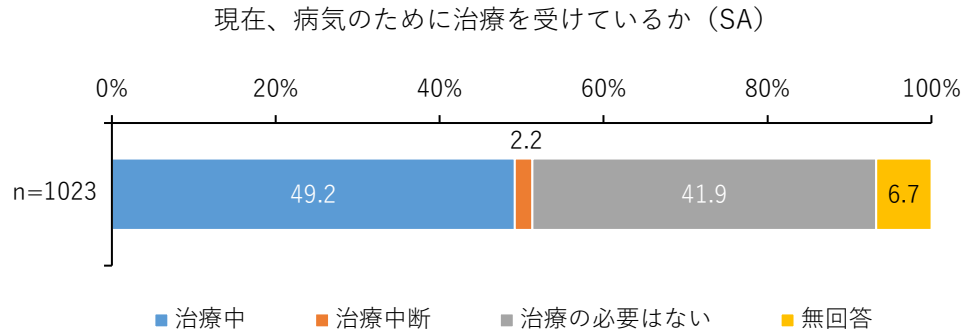
60歳代では、「できている」が57.8%、「できていない」が39.4%などとなっています。

	60歳代 (n=249)
できている	57.8%
できていない	39.4%
無回答	2.8%

問 36：病気のために治療を受けているか

現在、病気のために治療を受けているかについては、「治療中」が 49.2%、「治療中断」が 2.2%となっています。

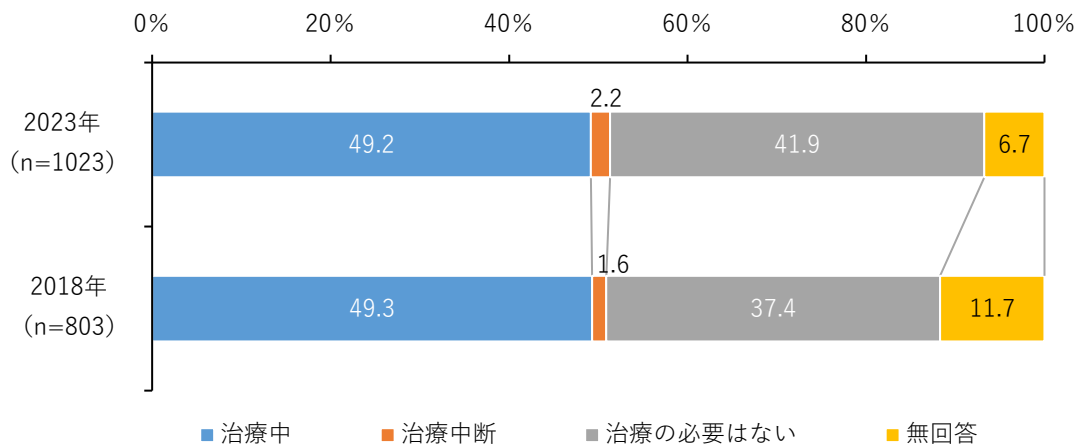
一方「治療の必要はない」は 41.9%となっています。



	n	%
治療中	503	49.2
治療中断	22	2.2
治療の必要はない	429	41.9
無回答	69	6.7
	1023	100.0

【前回調査との比較】

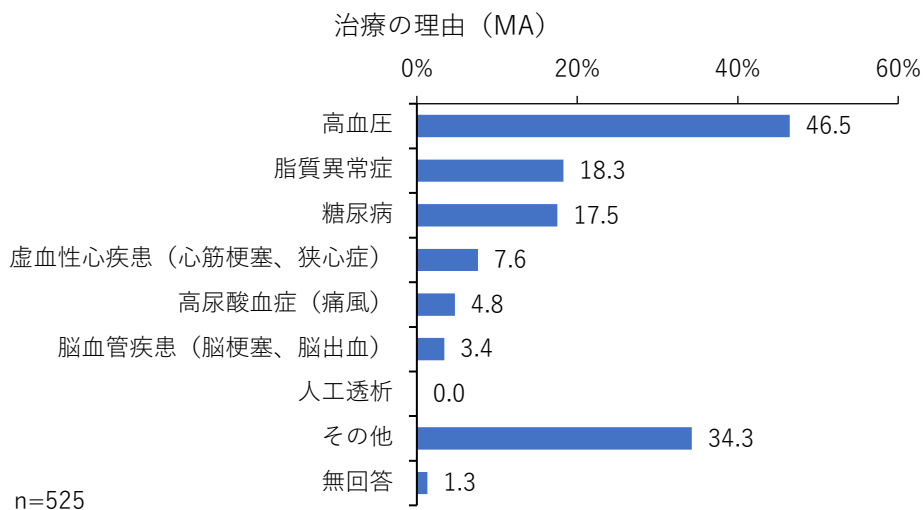
現在、病気のために治療を受けているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
治療中	49.2	49.3	▲ 0.1
治療中断	2.2	1.6	0.6
治療の必要はない	41.9	37.4	4.5
無回答	6.7	11.7	▲ 5.0

問 36(1) : 治療の理由【問 36 で“治療中”及び“治療中断”と回答した方】

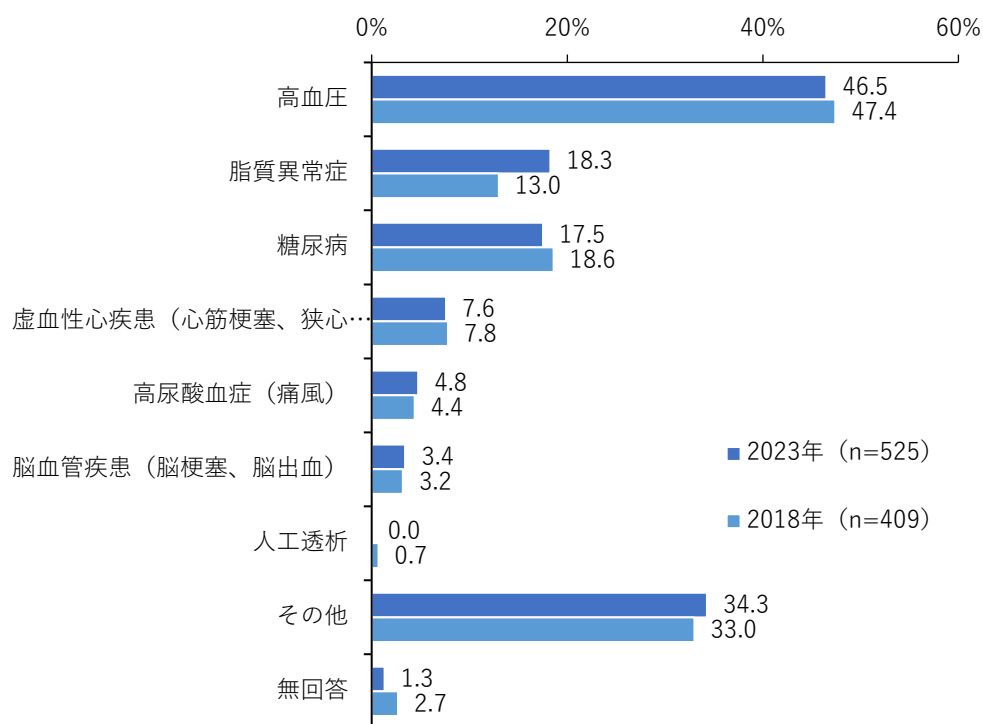
治療の理由については、「高血圧」が 46.5%で最も多く、次いで「脂質異常症」が 18.3%、「糖尿病」が 17.5%などとなっています。



	n	%
高血圧	244	46.5
脂質異常症	96	18.3
糖尿病	92	17.5
虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症)	40	7.6
高尿酸血症 (痛風)	25	4.8
脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血)	18	3.4
人工透析	0	0.0
その他	180	34.3
無回答	7	1.3
	525	100.0

【前回調査との比較】

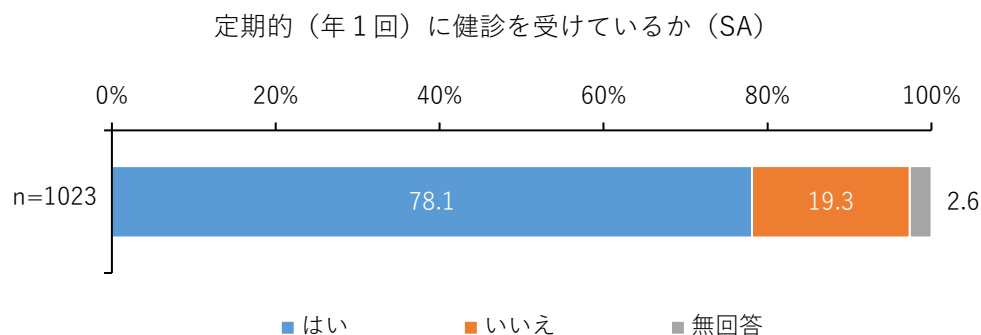
治療の理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=525)	2018年 (n=409)	増減
高血圧	46.5	47.4	▲ 0.9
脂質異常症	18.3	13.0	5.3
糖尿病	17.5	18.6	▲ 1.1
虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症)	7.6	7.8	▲ 0.2
高尿酸血症 (痛風)	4.8	4.4	0.4
脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血)	3.4	3.2	0.2
人工透析	0.0	0.7	▲ 0.7
その他	34.3	33.0	1.3
無回答	1.3	2.7	▲ 1.4

問 37：定期的（年1回）に健診を受けているか

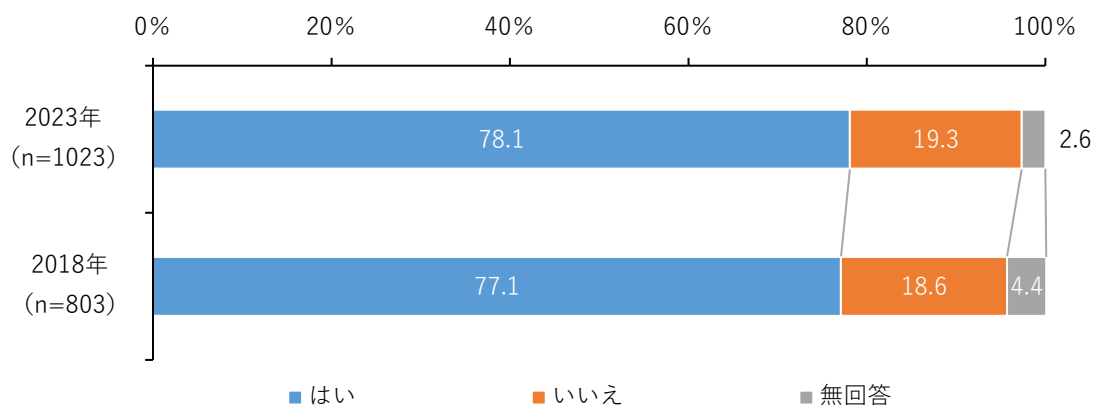
定期的（年1回）に健診を受けているかについては、「はい」が 78.1%、「いいえ」が 19.3%となっています。



	n	%
はい	799	78.1
いいえ	197	19.3
無回答	27	2.6
	1023	100.0

【前回調査との比較】

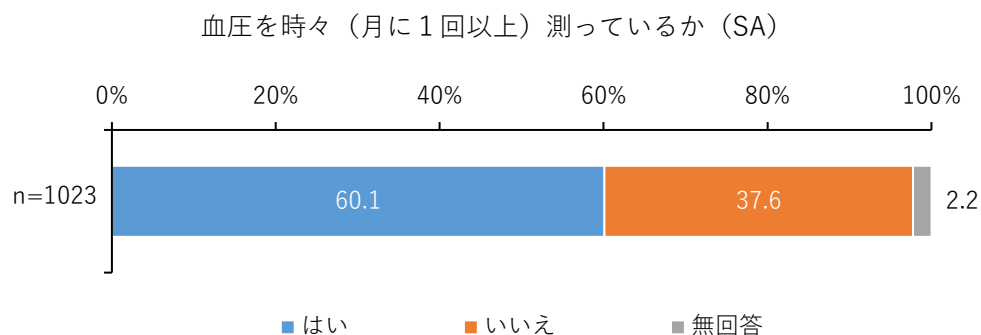
定期的（年1回）に健診を受けているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
はい	78.1	77.1	1.0
いいえ	19.3	18.6	0.7
無回答	2.6	4.4	▲ 1.8

問 38 : 血圧を時々（月に1回以上）測っているか

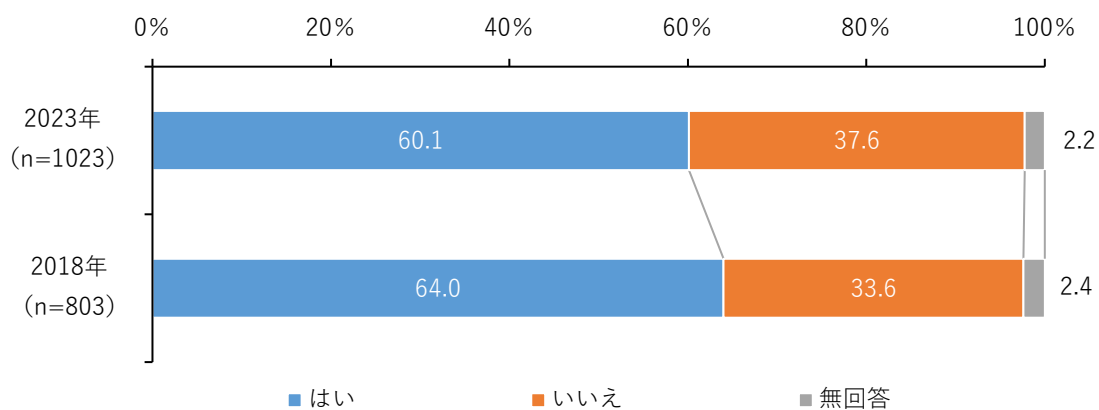
血圧を時々（月に1回以上）測っているかについては、「はい」が 60.1%、「いいえ」が 37.6%となっています。



	n	%
はい	615	60.1
いいえ	385	37.6
無回答	23	2.2
	1023	100.0

【前回調査との比較】

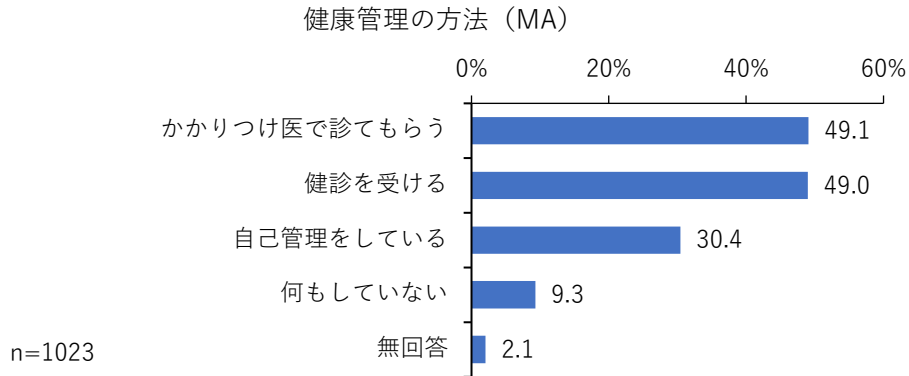
血圧を時々（月に1回以上）測っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
はい	60.1	64.0	▲ 3.9
いいえ	37.6	33.6	▲ 4.0
無回答	2.2	2.4	▲ 0.2

問 39 : 健康管理の方法

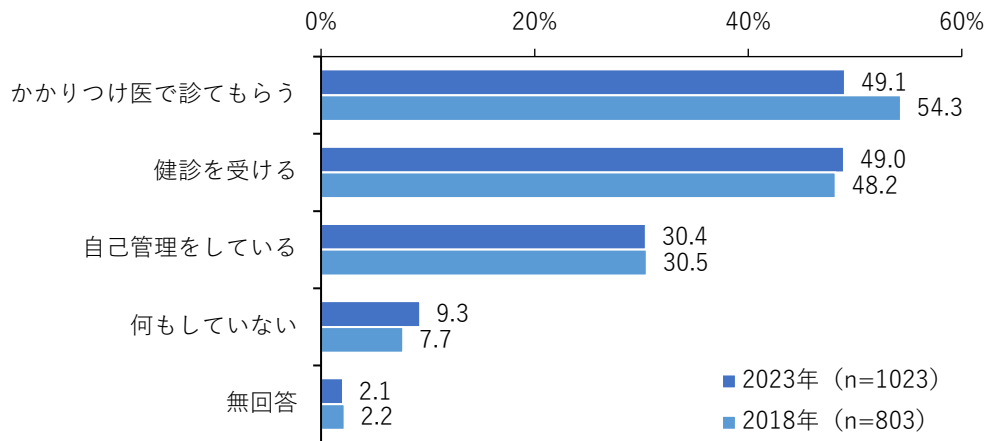
健康管理の方法については、「かかりつけ医で診てもらう」が 49.1%で最も多く、次いで「健診を受ける」が 49.0%、「自己管理をしている」が 30.4%となっています。また、「何もしていない」が 9.3%となっています。



	n	%
かかりつけ医で診てもらう	502	49.1
健診を受ける	501	49.0
自己管理をしている	311	30.4
何もしていない	95	9.3
無回答	21	2.1
	1023	100.0

【前回調査との比較】

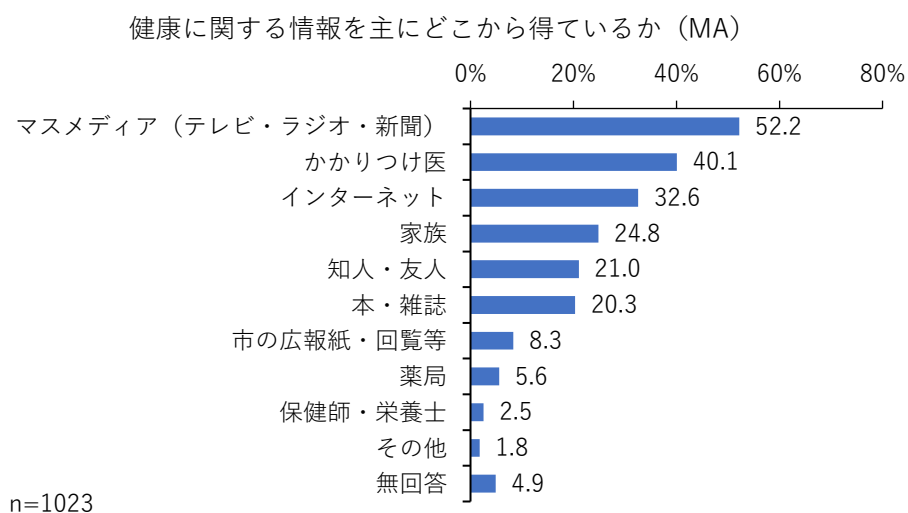
健康管理の方法については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
かかりつけ医で診てもらう	49.1	54.3	▲ 5.2
健診を受ける	49.0	48.2	0.8
自己管理をしている	30.4	30.5	▲ 0.1
何もしていない	9.3	7.7	1.6
無回答	2.1	2.2	▲ 0.1

問 40：健康に関する情報を主にどこから得ているか

健康に関する情報を主にどこから得ているかについては、「マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞）」が 52.2%で最も多く、次いで「かかりつけ医」が 40.1%、「インターネット」が 32.6%、「家族」が 24.8%となっています。

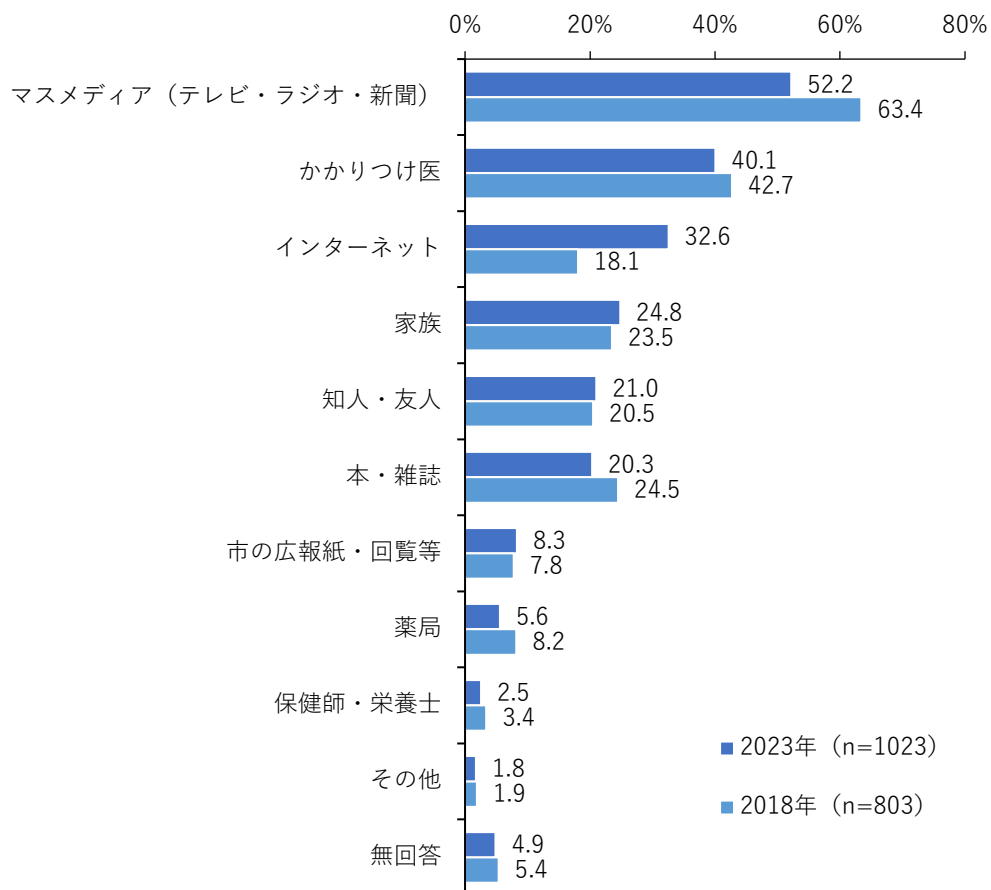


	n	%
マスメディア (テレビ・ラジオ・新聞)	534	52.2
かかりつけ医	410	40.1
インターネット	333	32.6
家族	254	24.8
知人・友人	215	21.0
本・雑誌	208	20.3
市の広報紙・回覧等	85	8.3
薬局	57	5.6
保健師・栄養士	26	2.5
その他	18	1.8
無回答	50	4.9
	1023	100.0

その他	n
特になし	3
職場	2
得ていない	1
専門医	1
職場が病院	1
自分に合ったものを既に知っている	1
歯科医師である	1
仕事 研修	1
講座	1
学校	1
健保組合	1
医学書、論文	1
無回答	3
計	18

【前回調査との比較】

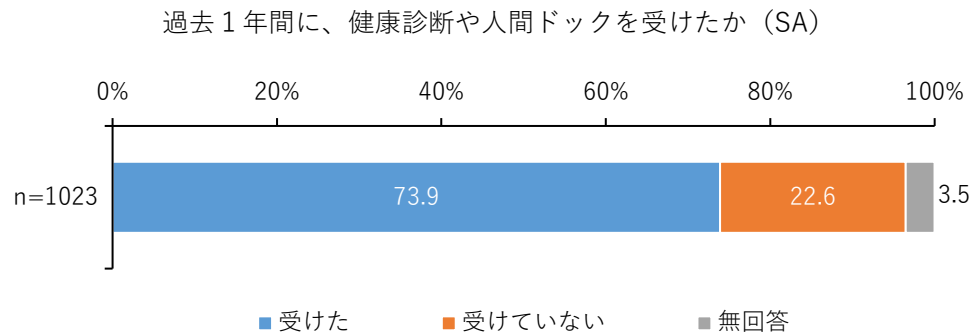
健康に関する情報を主にどこから得ているかについては、前回調査と比較して「マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞）」が11.2ポイント少なくなっています。また、「インターネット」が14.5ポイント多くなっています。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
マスメディア (テレビ・ラジオ・新聞)	52.2	63.4	▲ 11.2
かかりつけ医	40.1	42.7	▲ 2.6
インターネット	32.6	18.1	▲ 14.5
家族	24.8	23.5	▲ 1.3
知人・友人	21.0	20.5	▲ 0.5
本・雑誌	20.3	24.5	▲ 4.2
市の広報紙・回覧等	8.3	7.8	▲ 0.5
薬局	5.6	8.2	▲ 2.6
保健師・栄養士	2.5	3.4	▲ 0.9
その他	1.8	1.9	▲ 0.1
無回答	4.9	5.4	▲ 0.5

問 41：過去 1 年間に、健康診断や人間ドックを受けたか（病気診療を除く）

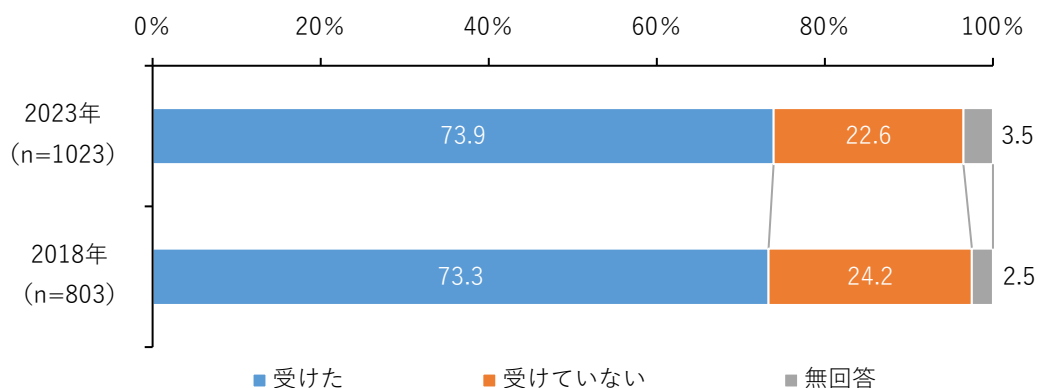
過去 1 年間に、健康診断や人間ドックを受けたか（病気診療を除く）については、「受けた」が 73.9%で、「受けていない」は 22.6%となっています。



	n	%
受けた	756	73.9
受けていない	231	22.6
無回答	36	3.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けたかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
受けた	73.9	73.3	0.6
受けていない	22.6	24.2	▲ 1.6
無回答	3.5	2.5	1.0

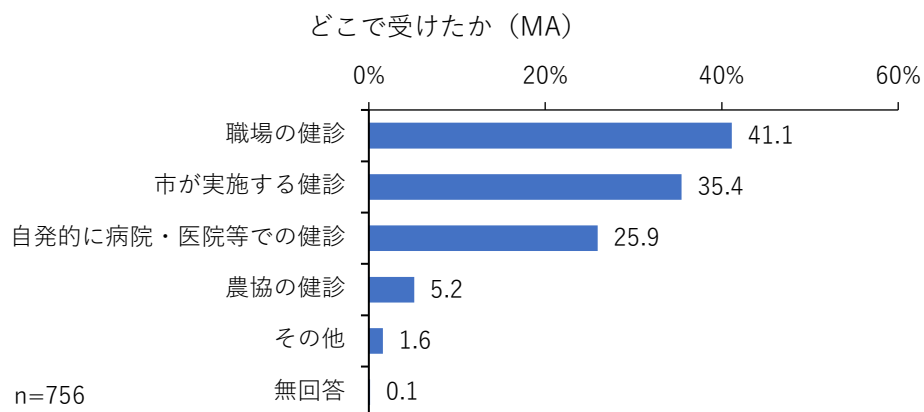
【計画の評価指標】

20~39歳では、「受けた」が68.2%、「受けていない」が31.8%などとなっています。

	20~39歳 (n=107)
受けた	68.2%
受けていない	31.8%
無回答	0.0%

問 41(1) : 健康診断や人間ドックをどこで受けたか【問 41 で“受けた”と回答した方】

(健康診断や人間ドックを) どこで受けたかについては、「職場の健診」が 41.1%で最も多く、次いで「市が実施する健診」が 35.4%、「自発的に病院・医院等での健診」が 25.9%などとなっています。

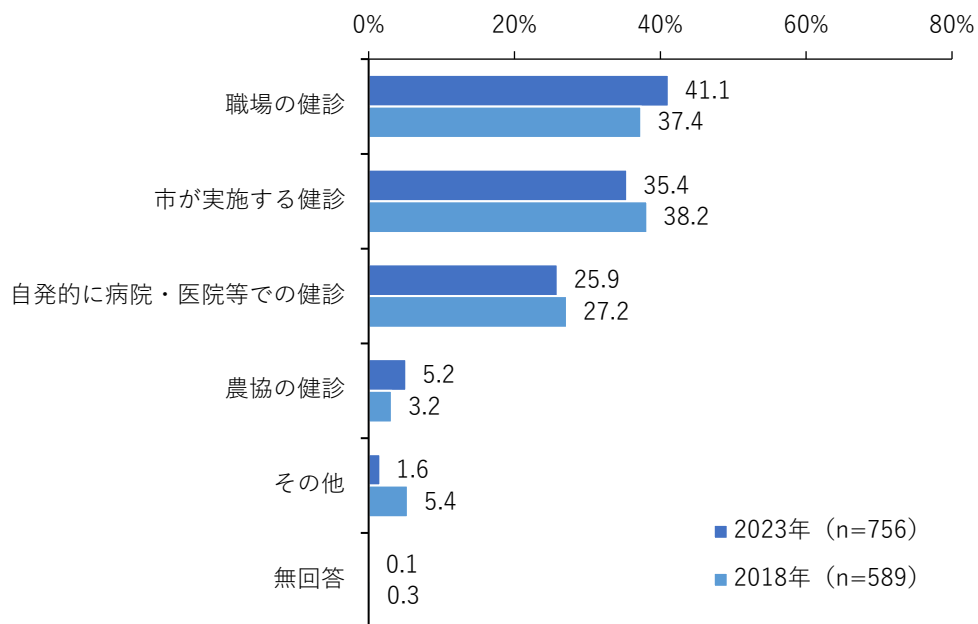


	n	%
職場の健診	311	41.1
市が実施する健診	268	35.4
自発的に病院・医院等での健診	196	25.9
農協の健診	39	5.2
その他	12	1.6
無回答	1	0.1
	756	100.0

その他	n
大学	5
夫の職場の健診	2
無回答	5
計	12

【前回調査との比較】

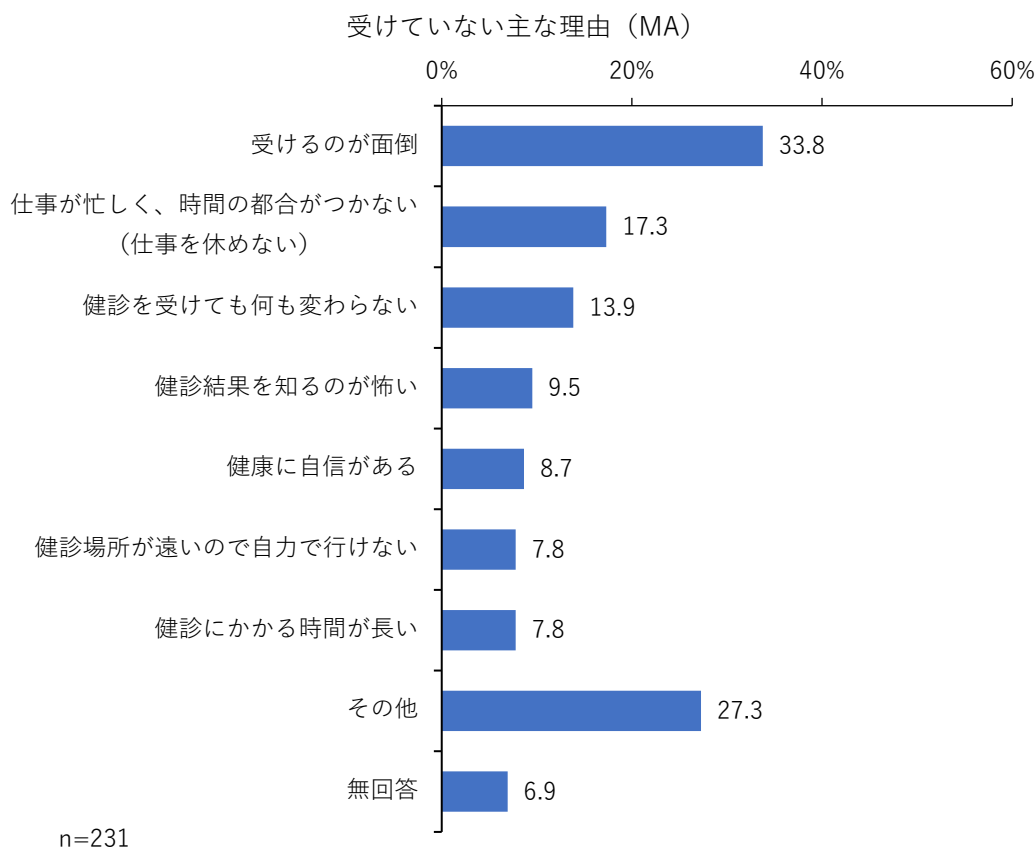
（健康診断や人間ドックを）どこで受けたかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=756)	2018年 (n=589)	増減
職場の健診	41.1	37.4	3.7
市が実施する健診	35.4	38.2	▲ 2.8
自発的に病院・医院等での健診	25.9	27.2	▲ 1.3
農協の健診	5.2	3.2	2.0
その他	1.6	5.4	▲ 3.8
無回答	0.1	0.3	▲ 0.2

問 41(2) : 受けていない主な理由【問 41 で“受けていない”と回答した方】

(健康診断や人間ドックを) 受けていない主な理由については、「受けるのが面倒」が 33.8%で最も多く、次いで「仕事が忙しく、時間の都合がつかない(仕事を休めない)」が 17.3%、「健診を受けても何も変わらない」が 13.9%などとなっています。

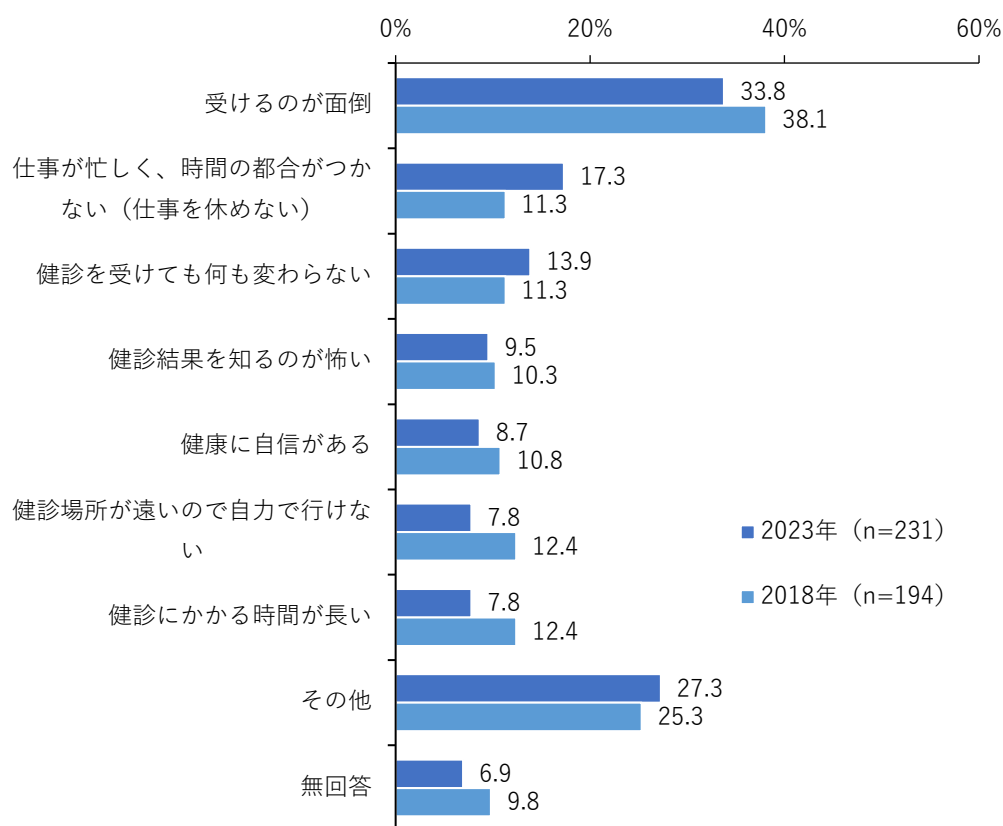


	n	%
受けるのが面倒	78	33.8
仕事が忙しく、時間の都合がつかない (仕事を休めない)	40	17.3
健診を受けても何も変わらない	32	13.9
健診結果を知るのが怖い	22	9.5
健康に自信がある	20	8.7
健診場所が遠いので自力で行けない	18	7.8
健診にかかる時間が長い	18	7.8
その他	63	27.3
無回答	16	6.9
	231	100.0

その他	n
かかりつけ医で定期的に検査している	19
コロナ感染を避けるため	8
費用が高い	2
受け方がわからない	2
高齢のため	2
血液検査をしているから	2
必要を感じない	1
妊娠中だった	1
体に何か異変を感じるとすぐ病院に行くようにしているから	1
親の介護中	1
症状がないのに病気を捜す気になれない。薬や治療の方が、ダメージがある場合が多い。	1
受ける機会がない	1
受けたくない	1
受けたいとは思っている	1
子育て中で時間がない。子どもを預けてまで行こうと思わない。	1
産休中につき、健診が受けられなかった。	1
昨年まで受診してた	1
今は気にしてない	1
健診日に行き忘れた	1
健康上受診に行けなかった（直近 15 年位）	1
休職中で機会がない	1
ガン療法とコロナ関連で時間が取れない	1
1～2 年受けていないだけ	1
無回答	11
計	63

【前回調査との比較】

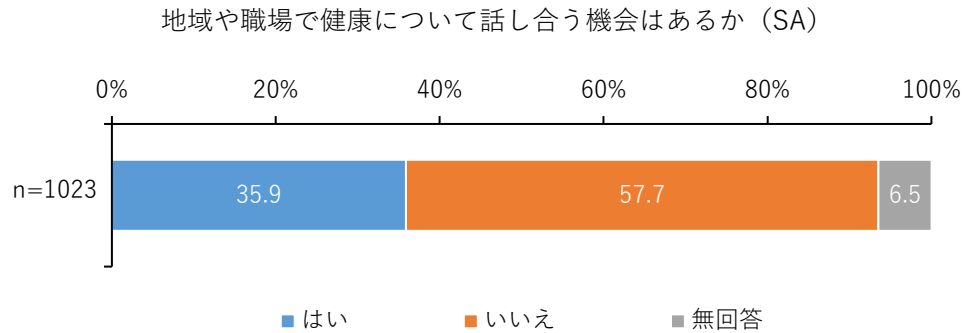
（健康診断や人間ドックを）受けていない主な理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=231)	2018年 (n=194)	増減
受けるのが面倒	33.8	38.1	▲ 4.3
仕事が忙しく、時間の都合がつかない（仕事を休めない）	17.3	11.3	▲ 6.0
健診を受けても何も変わらない	13.9	11.3	▲ 2.6
健診結果を知るのが怖い	9.5	10.3	▲ 0.8
健康に自信がある	8.7	10.8	▲ 2.1
健診場所が遠いので自力で行けない	7.8	12.4	▲ 4.6
健診にかかる時間が長い	7.8	12.4	▲ 4.6
その他	27.3	25.3	▲ 2.0
無回答	6.9	9.8	▲ 2.9

問 42：地域や職場で健康について話し合う機会はあるか

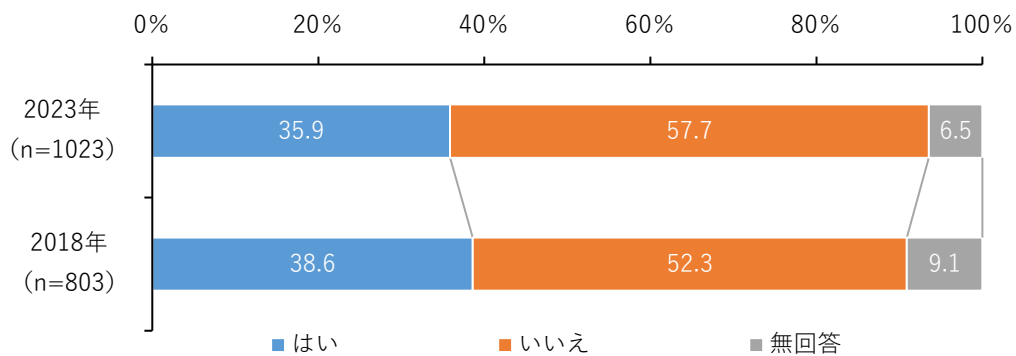
地域や職場で健康について話し合う機会はあるかについては、「はい」が 35.9%、「いいえ」が 57.7%となっています。



	n	%
はい	367	35.9
いいえ	590	57.7
無回答	66	6.5
	1023	100.0

【前回調査との比較】

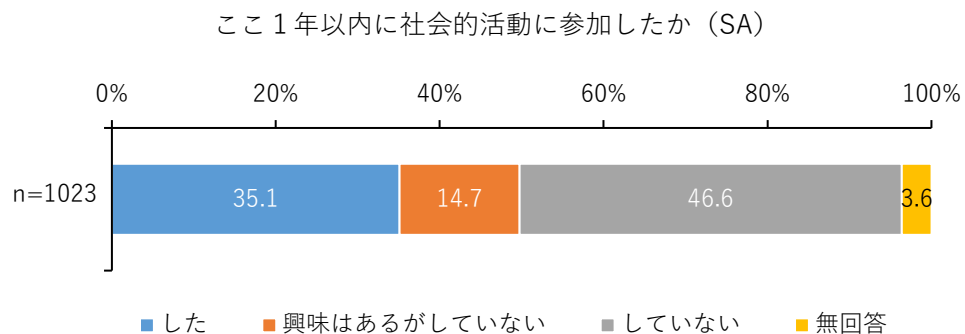
地域や職場で健康について話し合う機会はあるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=1023)	2018年 (n=803)	増減
はい	35.9	38.6	▲ 2.7
いいえ	57.7	52.3	▲ 5.4
無回答	6.5	9.1	▲ 2.6

問 43 : ここ 1 年以内に社会的活動に参加したか（新規設問）

ここ 1 年以内に社会的活動※に参加したかについては、「した」が 35.1%、「興味はあるがしていない」が 14.7%、「していない」が 46.6%となっています。



	n	%
した	359	35.1
興味はあるがしていない	150	14.7
していない	477	46.6
無回答	37	3.6
	1023	100.0

※社会的活動：自治会、町内会の自治組織の活動、まちづくりや地域安全、ボランティア・社会奉仕などの活動、
伝統芸能・工芸技術などを伝承する活動、生活の支援・子育て支援などの活動のこと