

第2期 東浦町  
いきいき健康プラン21に係る  
アンケート調査  
調査結果報告書

令和7年3月  
東 浦 町



# 目次

I 調査の概要.....	1
1 調査の目的.....	1
2 調査対象.....	1
3 調査期間.....	1
4 調査方法.....	1
5 回収状況.....	1
6 調査結果の表示方法.....	1
II 調査結果.....	2
1 あなた自身について.....	2
2 健康全般について.....	15
3 食生活について.....	36
4 運動について.....	61
5 こころの健康について.....	69
6 睡眠について.....	84
7 喫煙について.....	92
8 飲酒について.....	106
9 歯・口の健康について.....	111
10 健康のために心がけていることについて.....	124
11 地域で健康づくりを進めていくための取組について.....	130
III 指標の評価.....	137
1 健康づくり（子どもの健康づくり含む）.....	137
2 栄養・食生活（食育を含む）.....	138
3 身体的活動・運動.....	138
4 歯と口の健康.....	139
5 たばこ・アルコール.....	140
6 休養・こころ.....	140
7 自殺対策計画.....	140



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

東浦町では、住民の皆様がより健康に過ごしていただくために、平成27年度に第2期東浦町いきいき健康プラン21を策定し、健康づくり事業を推進してきました。このたび、本計画の最終評価を行い、第3期計画策定の基礎資料とすることを目的として、アンケート調査を実施しました。

## 2 調査対象

町内にお住いの16歳以上の方の中から、無作為に2,000人抽出

## 3 調査期間

令和6年11月7日～令和6年11月30日

## 4 調査方法

郵送による配布・回収及びWEBによる回答

## 5 回収状況

配 布 数	有効回答数	有効回答率
2,000通	644通 (WEB回答数：259通)	32.2% (WEB回答率：13.0%)

## 6 調査結果の表示方法

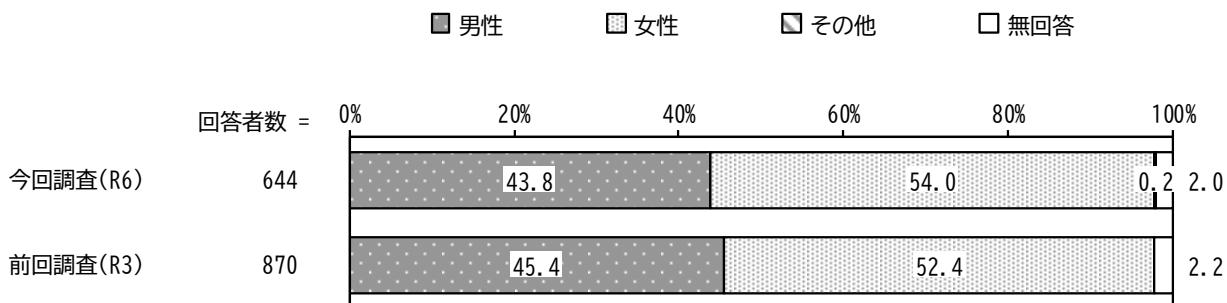
- 回答は各質問の回答者数（N）を基準とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- 回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。

## II 調査結果

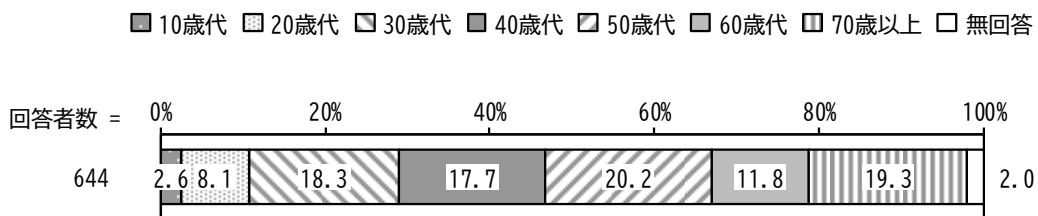
### 1 あなた自身について

#### 問1 性別はどちらですか。(○は1つだけ)

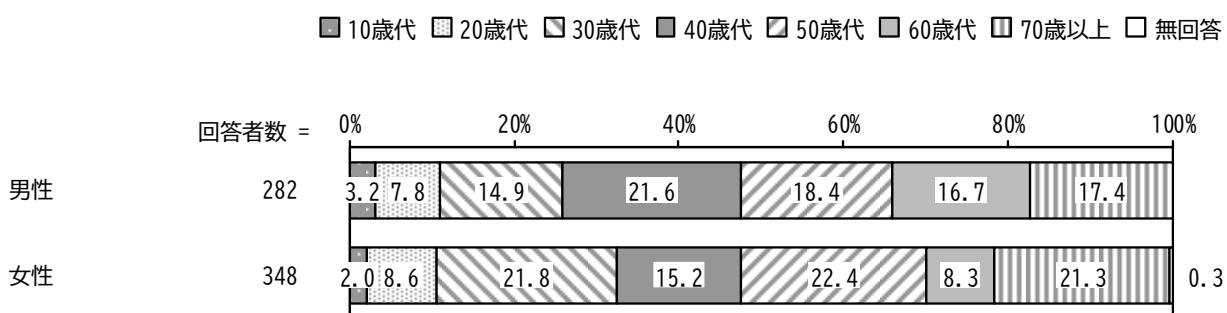
「男性」の割合が43.8%、「女性」の割合が54.0%となっています。



#### 問2 何歳ですか。(令和6年11月1日現在)



#### 【男女別】

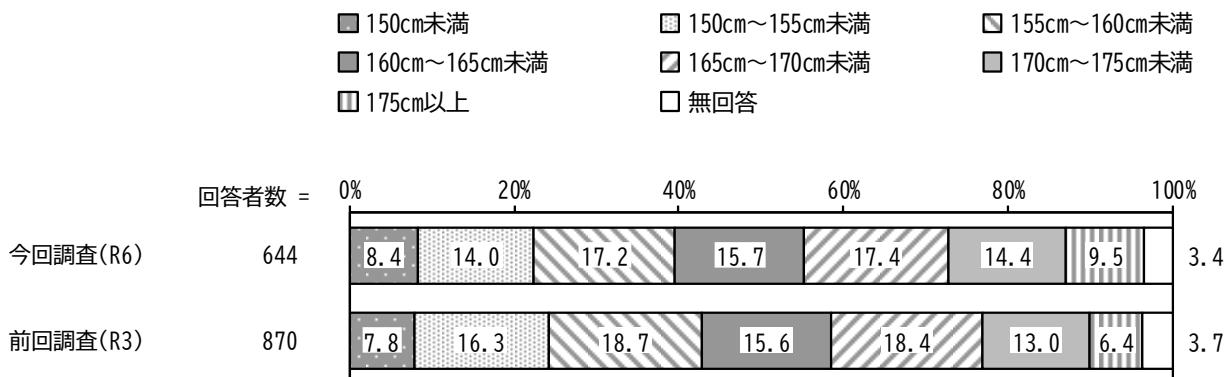


### 問3 今の身長、体重を教えてください。

#### 身長

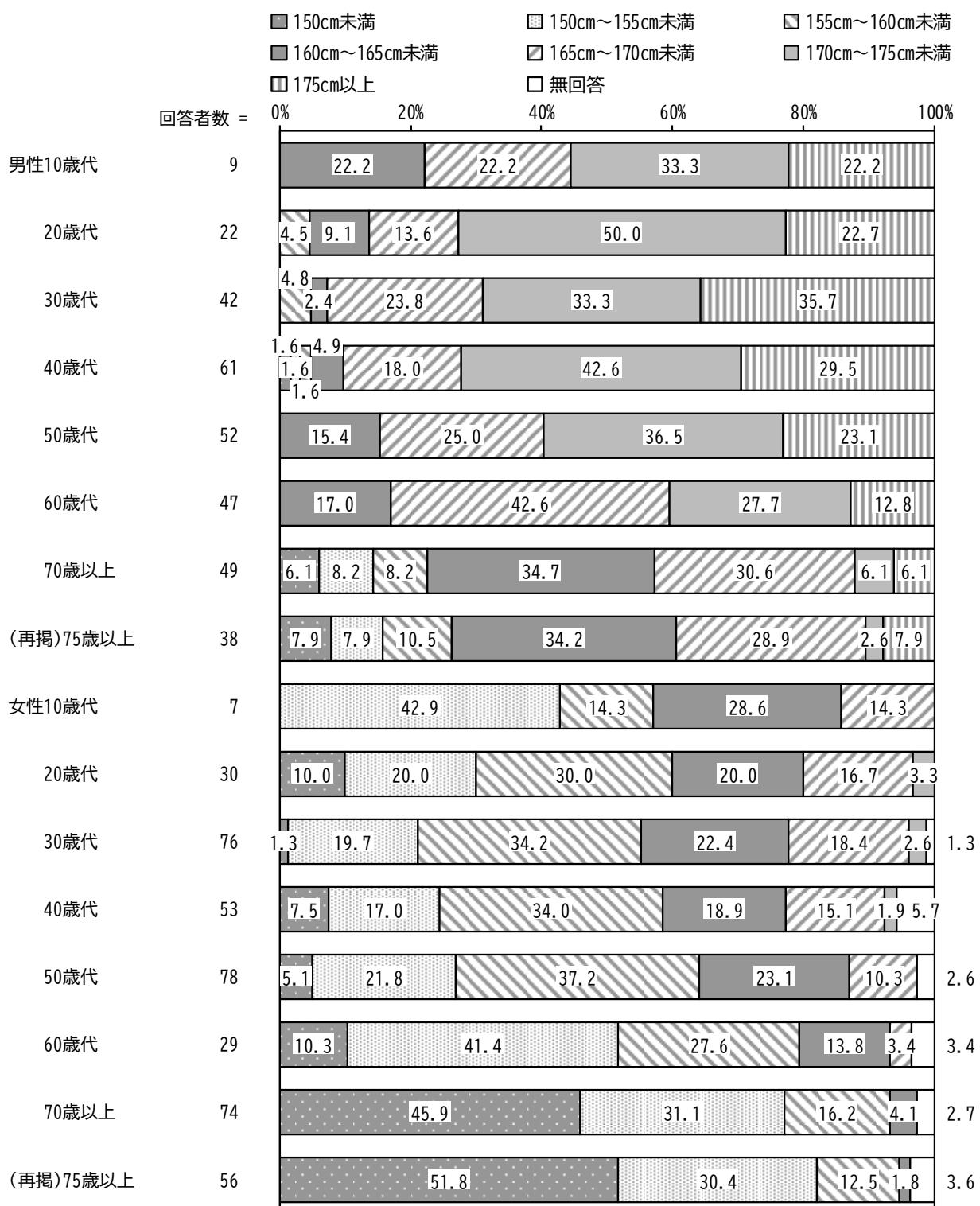
「165cm～170cm未満」の割合が17.4%と最も高く、次いで「155cm～160cm未満」の割合が17.2%、「160cm～165cm未満」の割合が15.7%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



## 【性・年齢別】

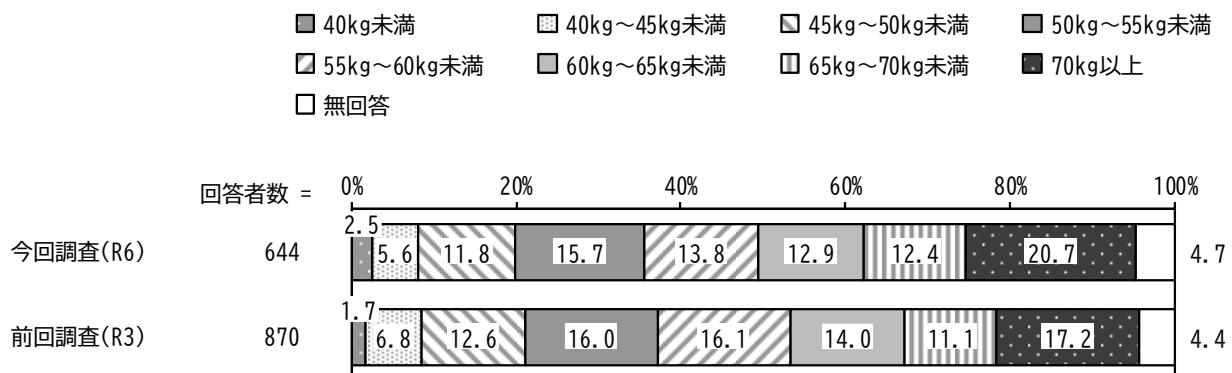
性・年齢別にみると、男性の「170cm～175cm未満」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「165cm～170cm未満」で、30歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。



## 体重

「70kg以上」の割合が20.7%と最も高く、次いで「50kg～55kg未満」の割合が15.7%、「55kg～60kg未満」の割合が13.8%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



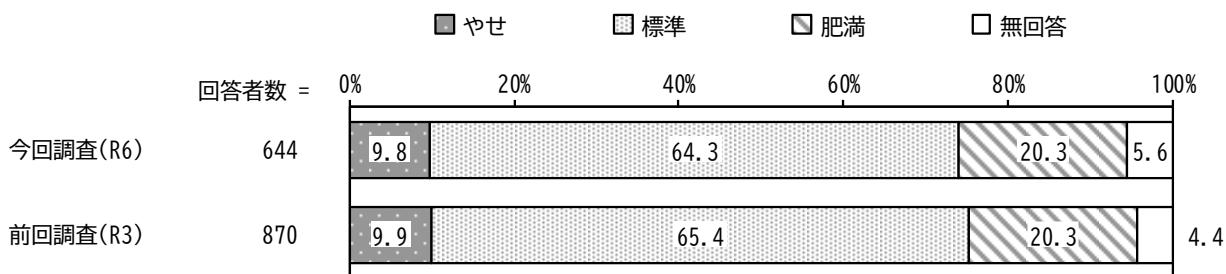
## 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性の「60kg～55kg未満」で、40歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



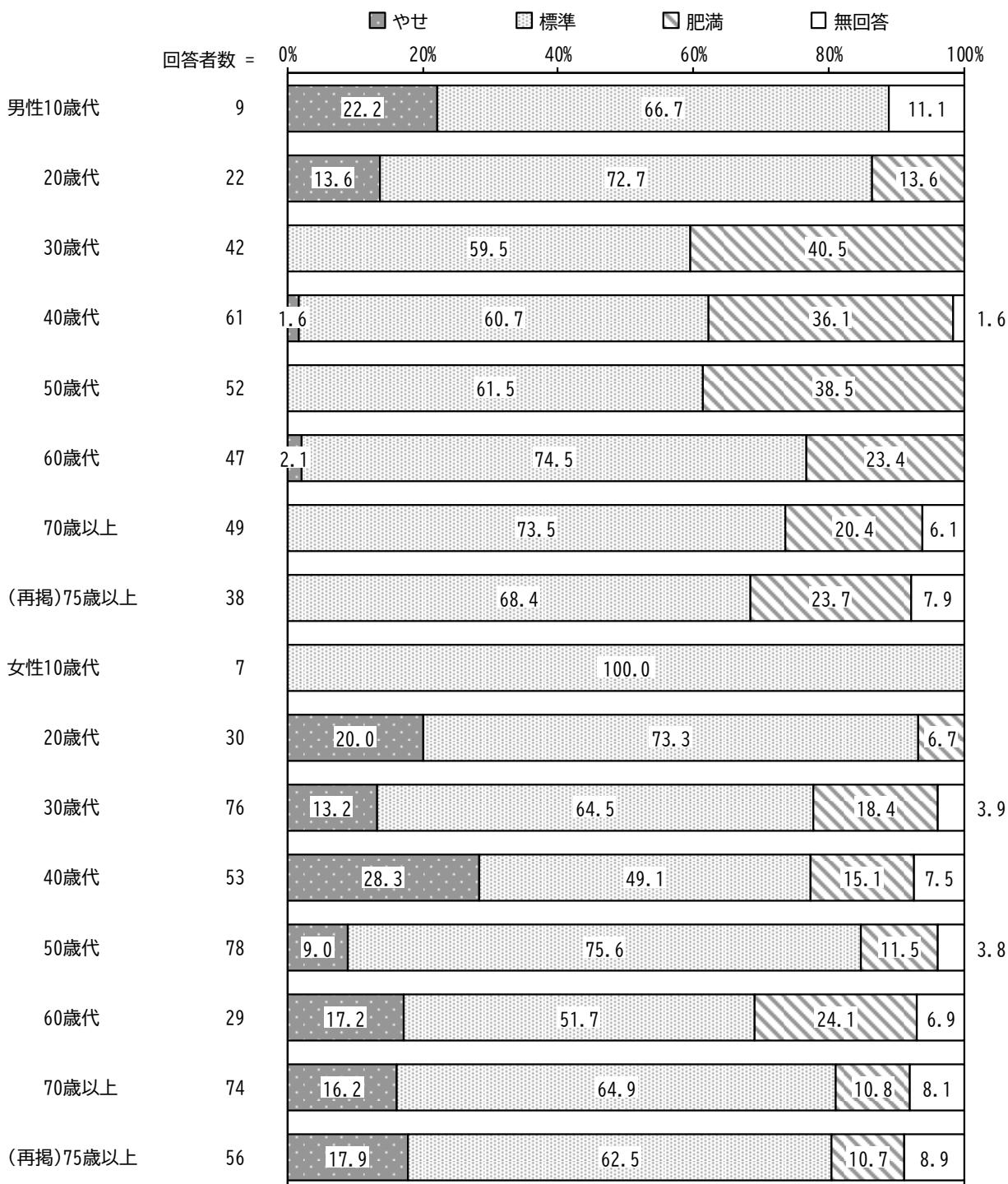
## BMI

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



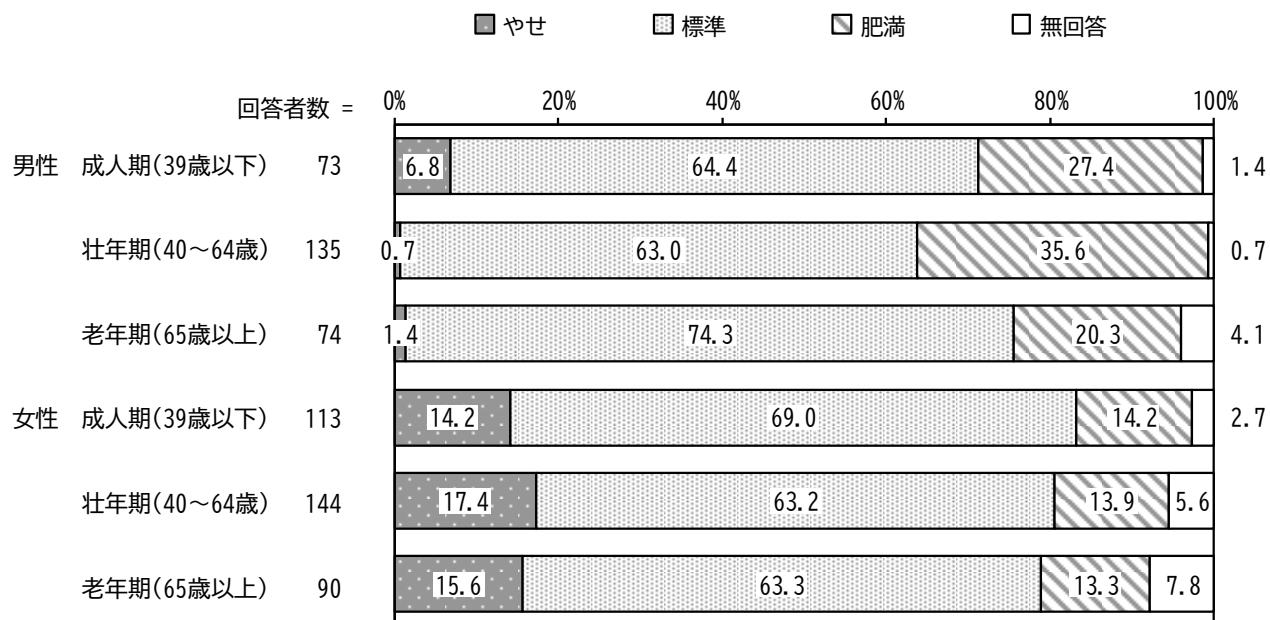
### 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、女性の「標準」は10歳代で高く、40歳代で低く、男性の「肥満」は30歳代、40歳代、50歳代で高くなっています。



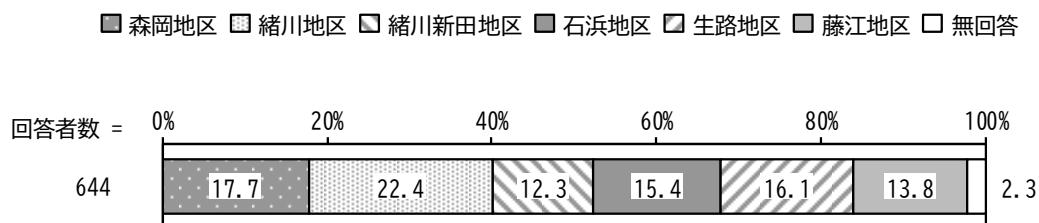
## 【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別にみると、男性は「やせ」よりも「肥満」の割合が高く、壮年期(40~64歳)が35.6%と最も高くなっています。女性の壮年期(40~64歳)以降は「肥満」よりも「やせ」の割合が高く、壮年期(40~64歳)が17.4%と最も高くなっています。



## 問4 お住いの地区はどこですか。(○は1つだけ)

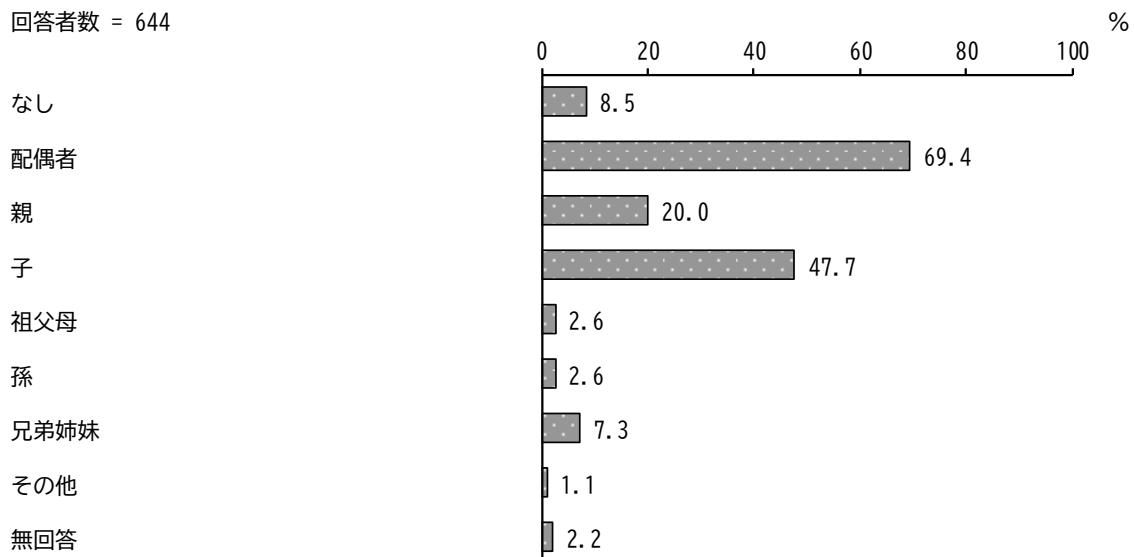
「緒川地区」の割合が22.4%と最も高く、次いで「森岡地区」の割合が17.7%、「生路地区」の割合が16.1%となっています。



問5 同居されている方はどなたですか。あなたから見た続柄でお答えください。  
(あてはまるものすべてに○)

「配偶者」の割合が69.4%と最も高く、次いで「子」の割合が47.7%、「親」の割合が20.0%となっています。また、「なし」の割合が8.5%なっています。

回答者数 = 644



【年齢別】

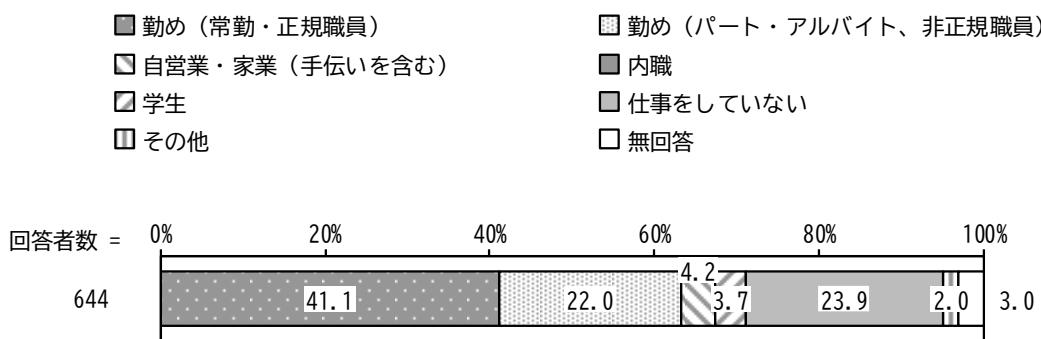
年齢別にみると、10歳代で「親」と同居が多くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	なし	配偶者	親	子	祖父母	孫	兄弟姉妹	その他	無回答
全 体	644	8.5	69.4	20.0	47.7	2.6	2.6	7.3	1.1	2.2
10歳代	17	—	—	100.0	—	11.8	—	94.1	—	—
20歳代	52	13.5	23.1	61.5	17.3	15.4	—	30.8	—	—
30歳代	118	6.8	77.1	18.6	66.1	3.4	—	6.8	—	—
40歳代	114	5.3	78.1	20.2	69.3	0.9	—	3.5	1.8	—
50歳代	130	8.5	73.1	18.5	53.8	1.5	0.8	2.3	0.8	0.8
60歳代	76	6.6	92.1	13.2	30.3	—	1.3	—	1.3	—
70歳以上	124	14.5	72.6	0.8	38.7	—	12.1	—	2.4	—
(再掲)75歳以上	95	16.8	66.3	—	40.0	—	13.7	—	3.2	—

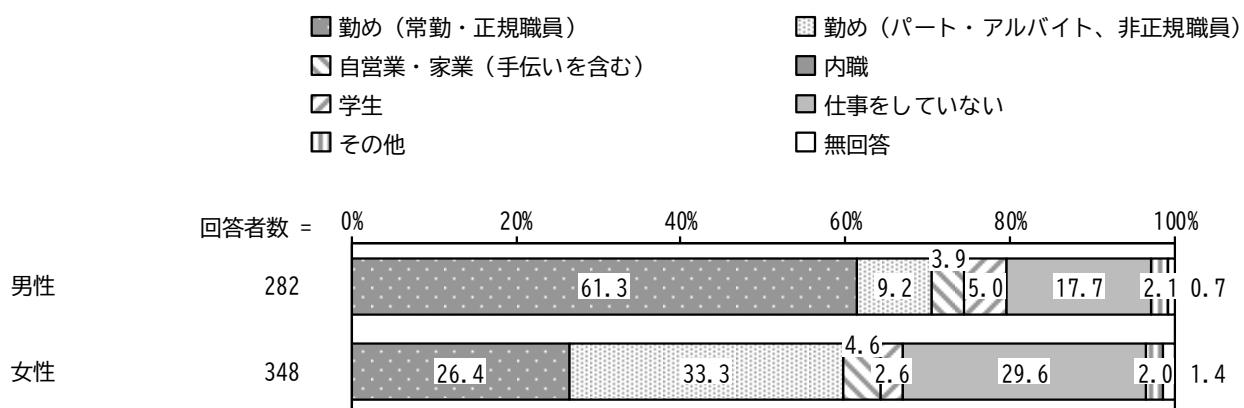
## 問6 職業は何か。(○は主なもの1つだけ)

「勤め(常勤・正規職員)」の割合が41.1%と最も高く、次いで「仕事をしていない」の割合が23.9%、「勤め(パート・アルバイト、非正規職員)」の割合が22.0%となっています。



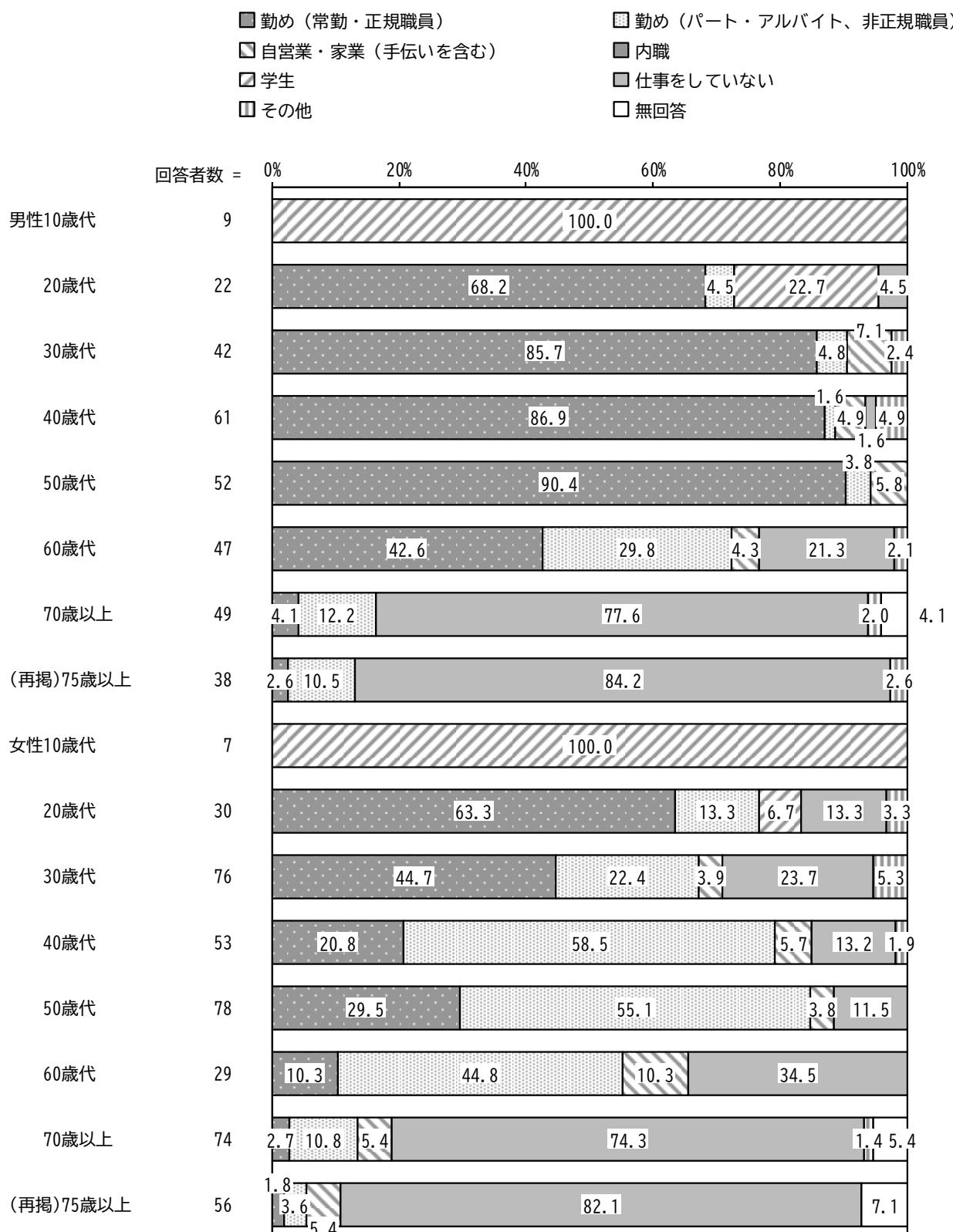
### 【男女別】

男女別にみると、「勤め(常勤・正規職員)」で男性の方が高く、「勤め(パート・アルバイト、非正規職員)」「仕事をしていない」で女性の方が高くなっています。



## 【性・年齢別】

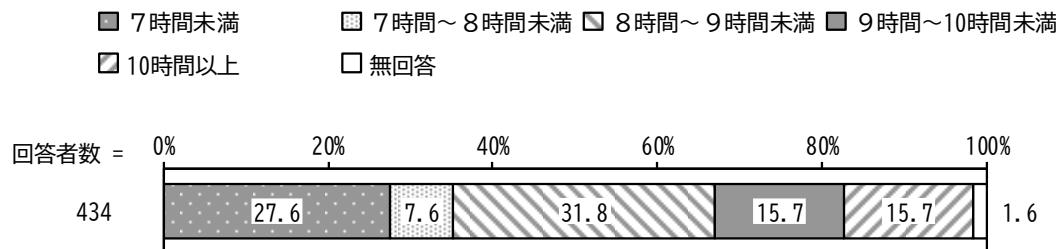
性・年齢別にみると、男性の「仕事をしていない」人は、60歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「仕事をしていない」人は、50歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



問6で「勤め（常勤・正規職員）」～「自営業・家業（手伝いを含む）」と回答された方にお尋ねします。

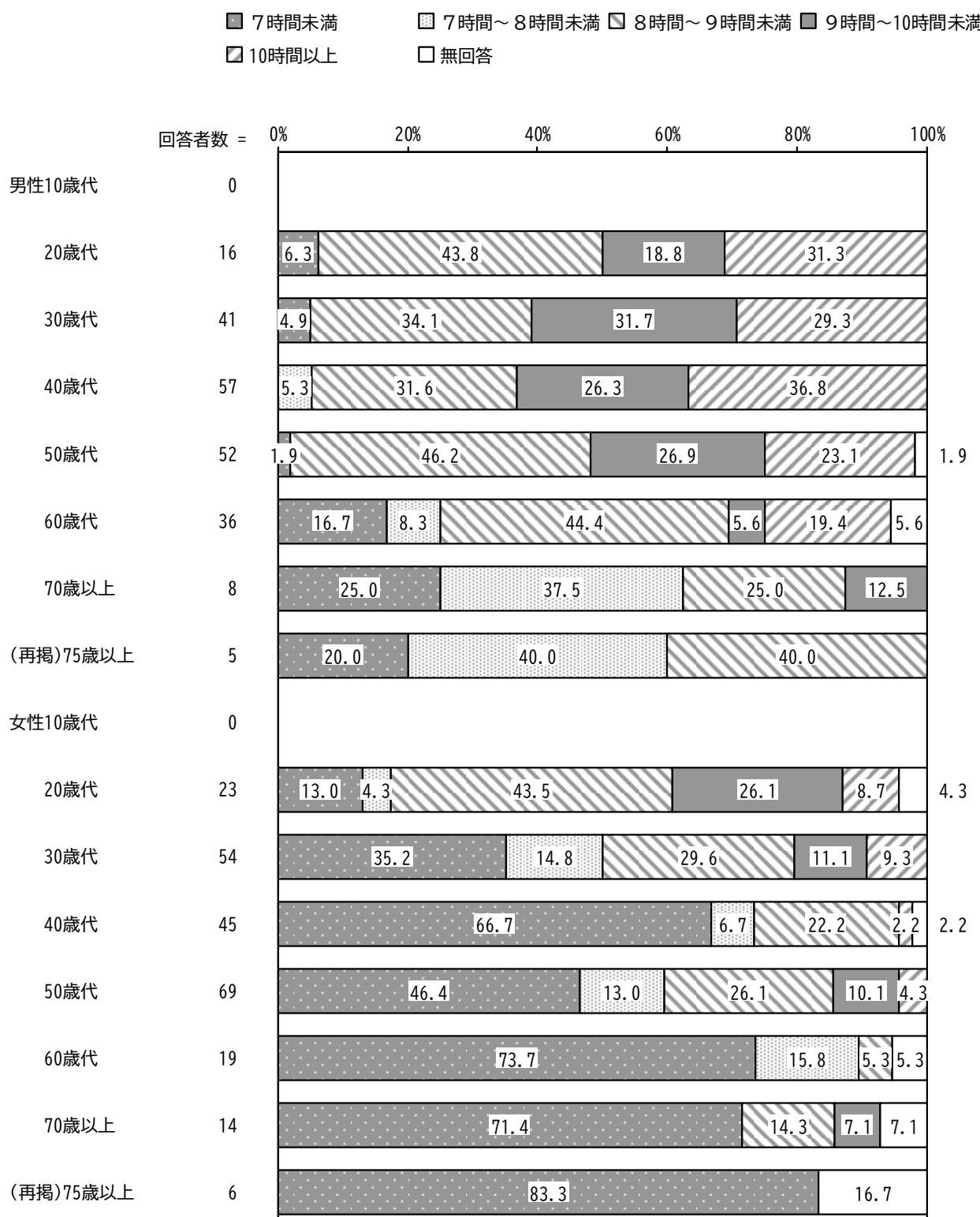
問6-1 労働時間は何時間くらいですか。

「8時間～9時間未満」の割合が31.8%と最も高く、次いで「7時間未満」の割合が27.6%、「9時間～10時間未満」、「10時間以上」の割合が15.7%となっています。



## 【性・年齢別】

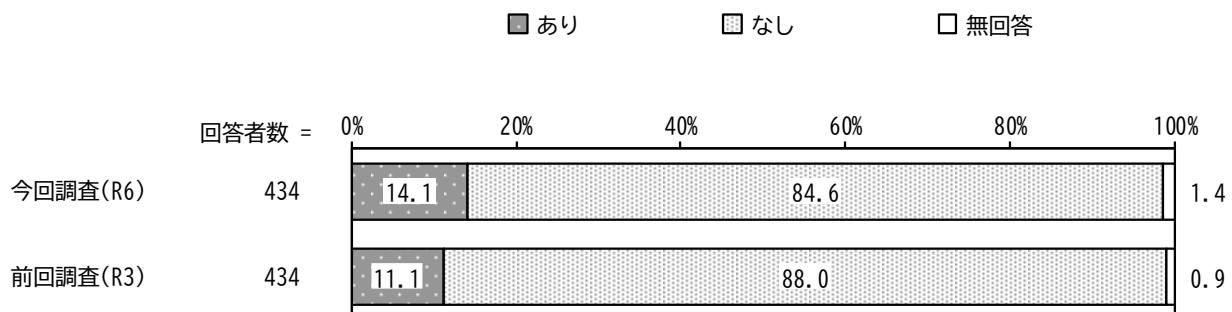
性・年齢別にみると、女性の「7時間未満」は、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



問6－2 夜勤はありますか。(○は1つだけ)

「あり」の割合が14.1%、「なし」の割合が84.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。

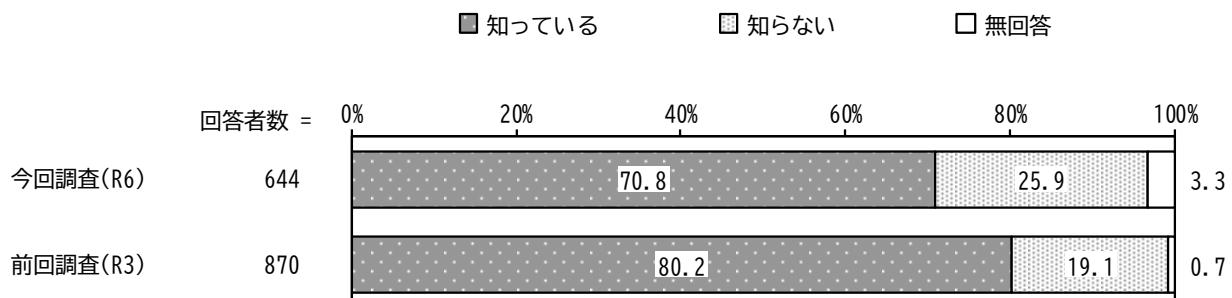


## 2 健康全般について

### 問7 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

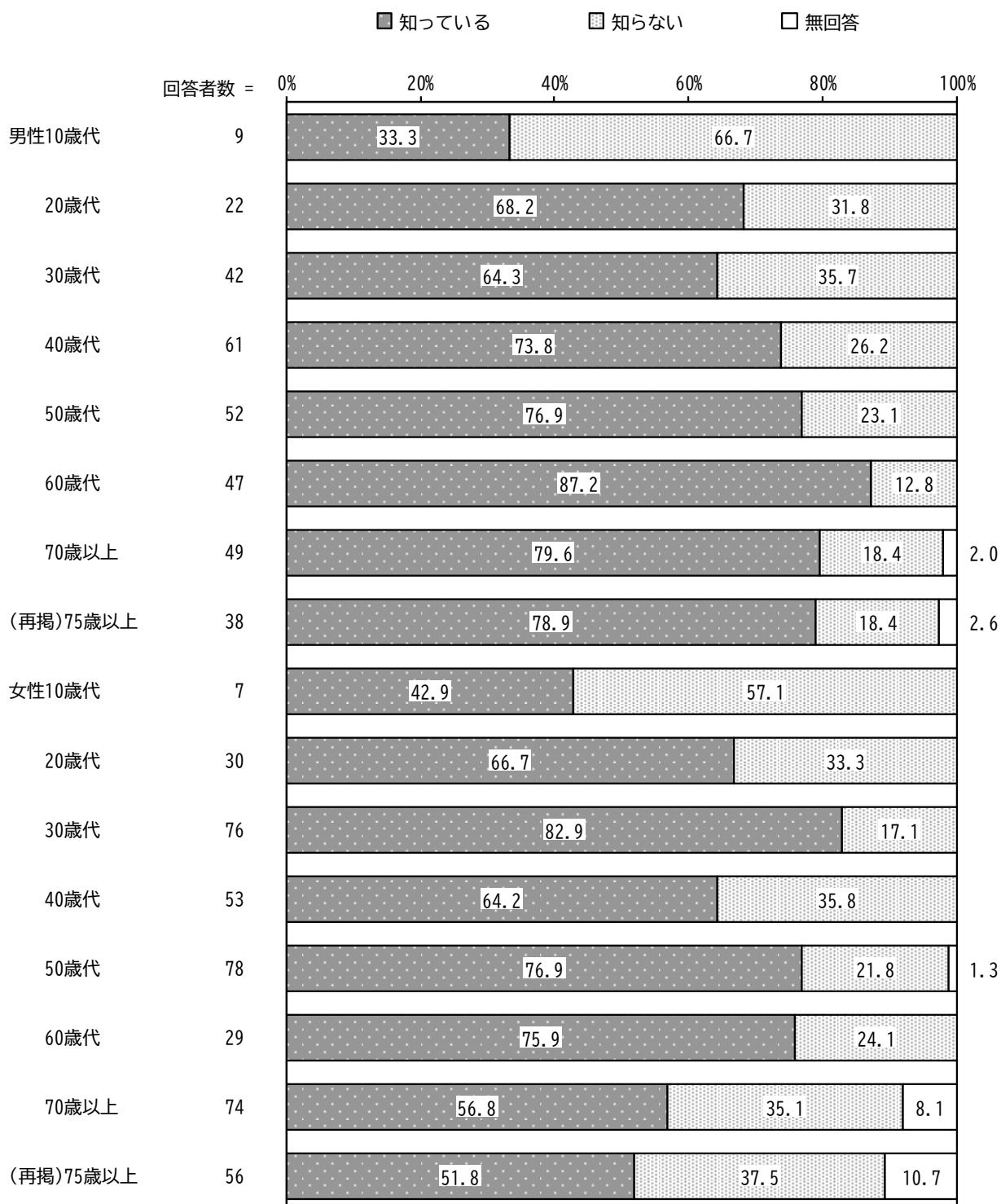
「知っている」の割合が70.8%、「知らない」の割合が25.9%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「知らない」人の割合が増加しています。一方、「知っている」人の割合が減少しています。



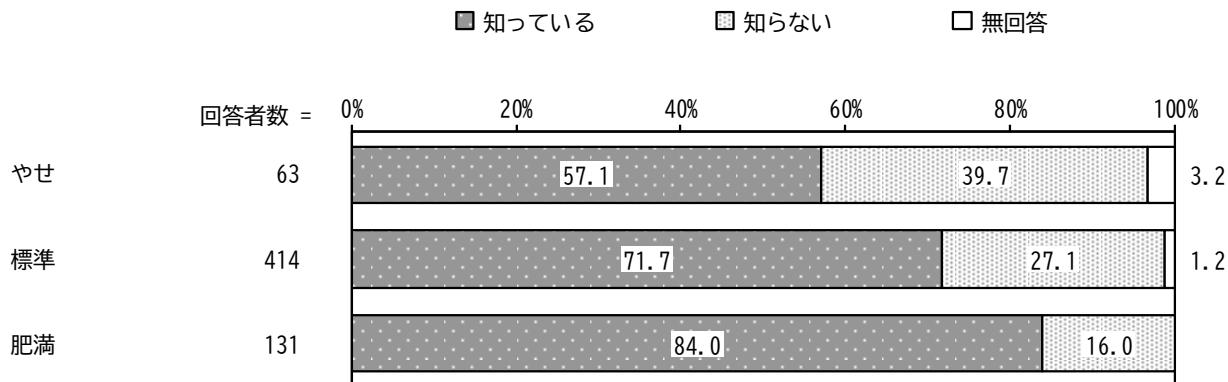
## 【性・年齢別】

適正体重について性・年齢別にみると、男性・女性ともに「知らない」で、10歳代が最も割合が高く、男性の「知らない」で、30歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。



## 【B M I 別】

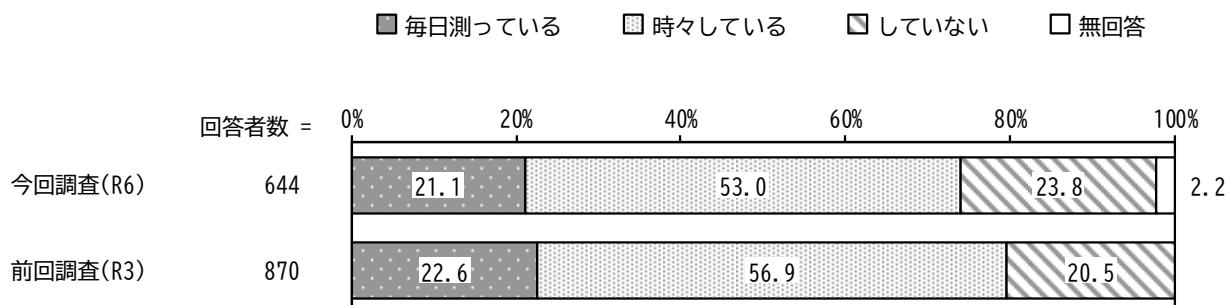
適正体重についてB M I別にみると、「知らない」で、やせから肥満にかけて低くなる傾向にあります。



## 問8 日頃、体重を測っていますか。(○は1つだけ)

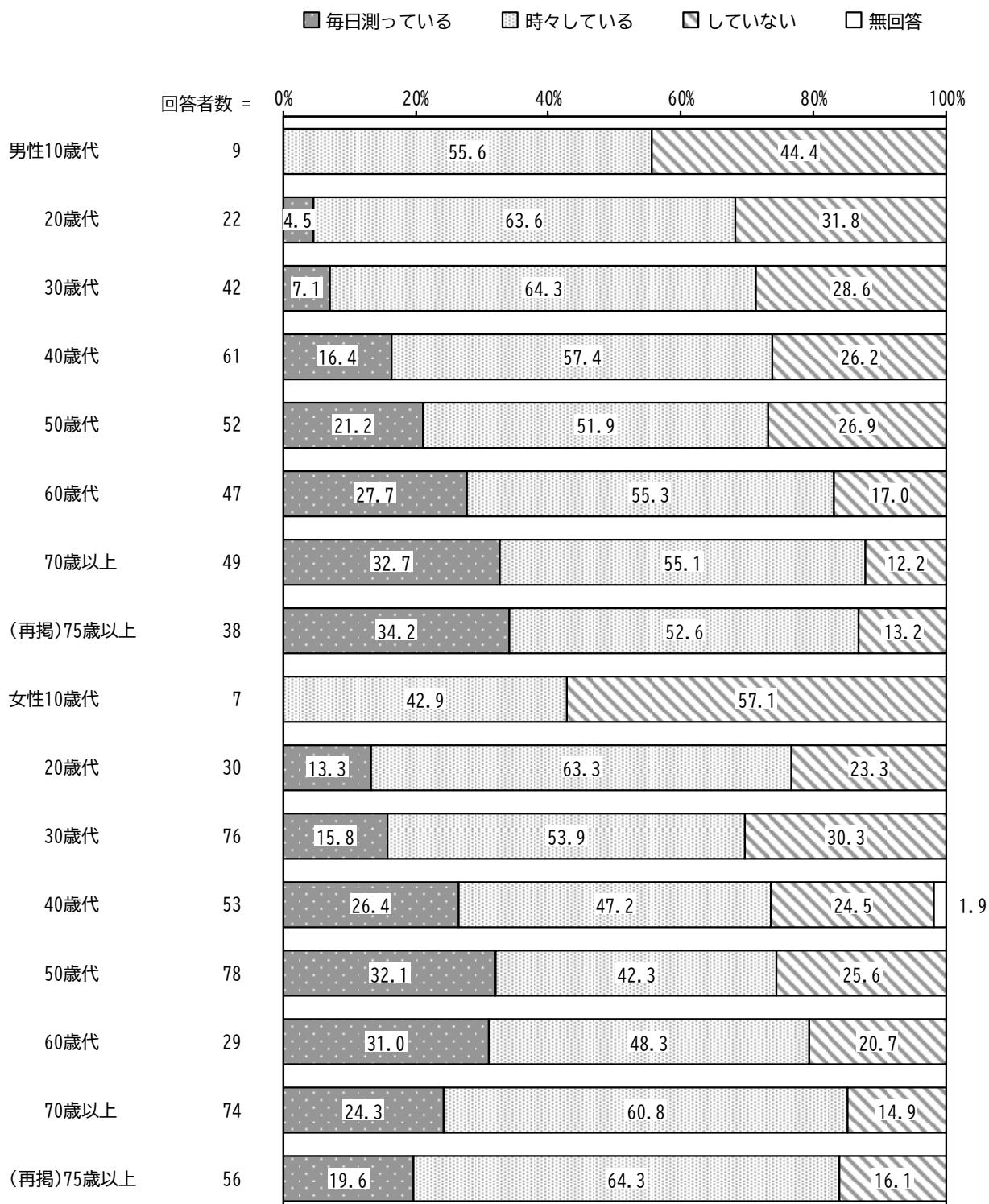
「毎日測っている」の割合が21.1%、「時々している」の割合が53.0%、「していない」の割合が23.8%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



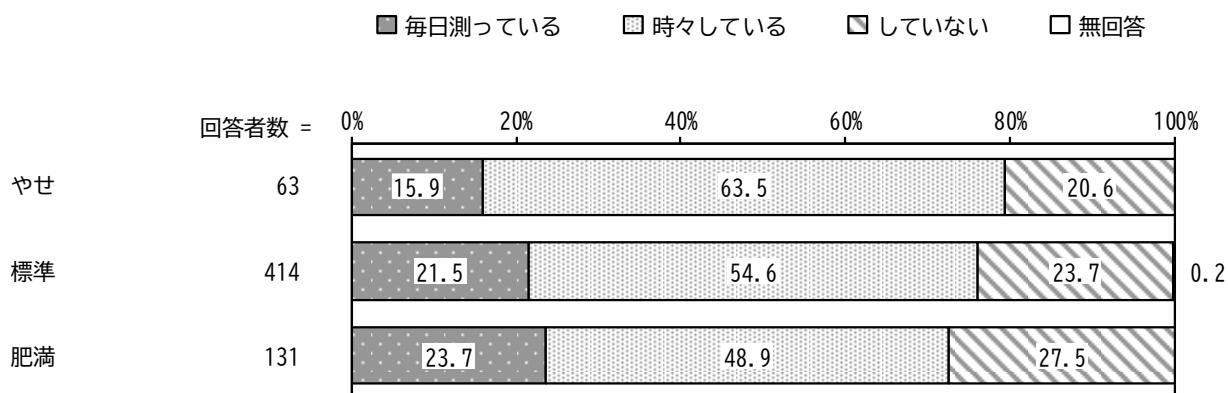
## 【性・年齢別】

体重測定について性・年齢別にみると、男性の「毎日測っている」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「していない」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



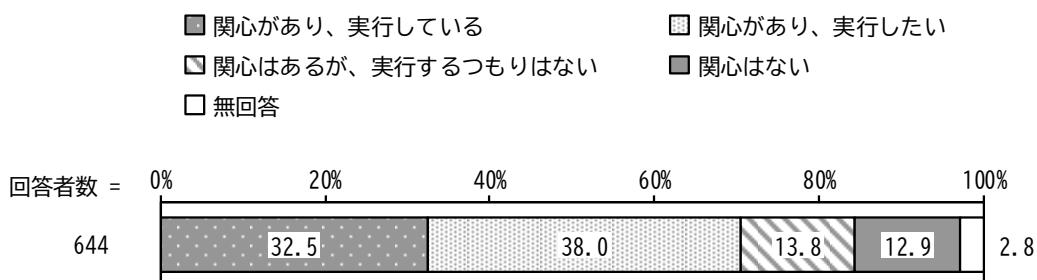
## 【B M I 別】

体重測定についてB M I別にみると、「していない」で、やせから肥満にかけて高くなる傾向にあります。



## 問9 体重コントロール（減量・増量・適正体重維持）に関心がありますか。（○は1つだけ）

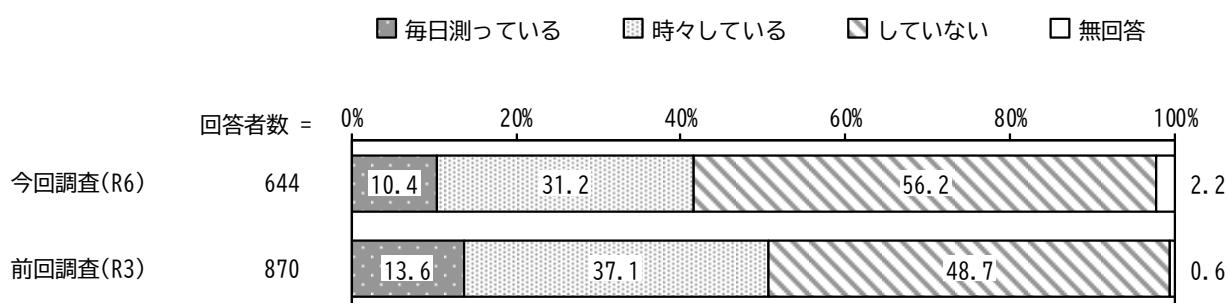
「関心があり、実行したい」の割合が38.0%と最も高く、次いで「関心があり、実行している」の割合が32.5%、「関心はあるが、実行するつもりはない」の割合が13.8%となっています。



## 問10 日頃、血圧を測っていますか。（○は1つだけ）

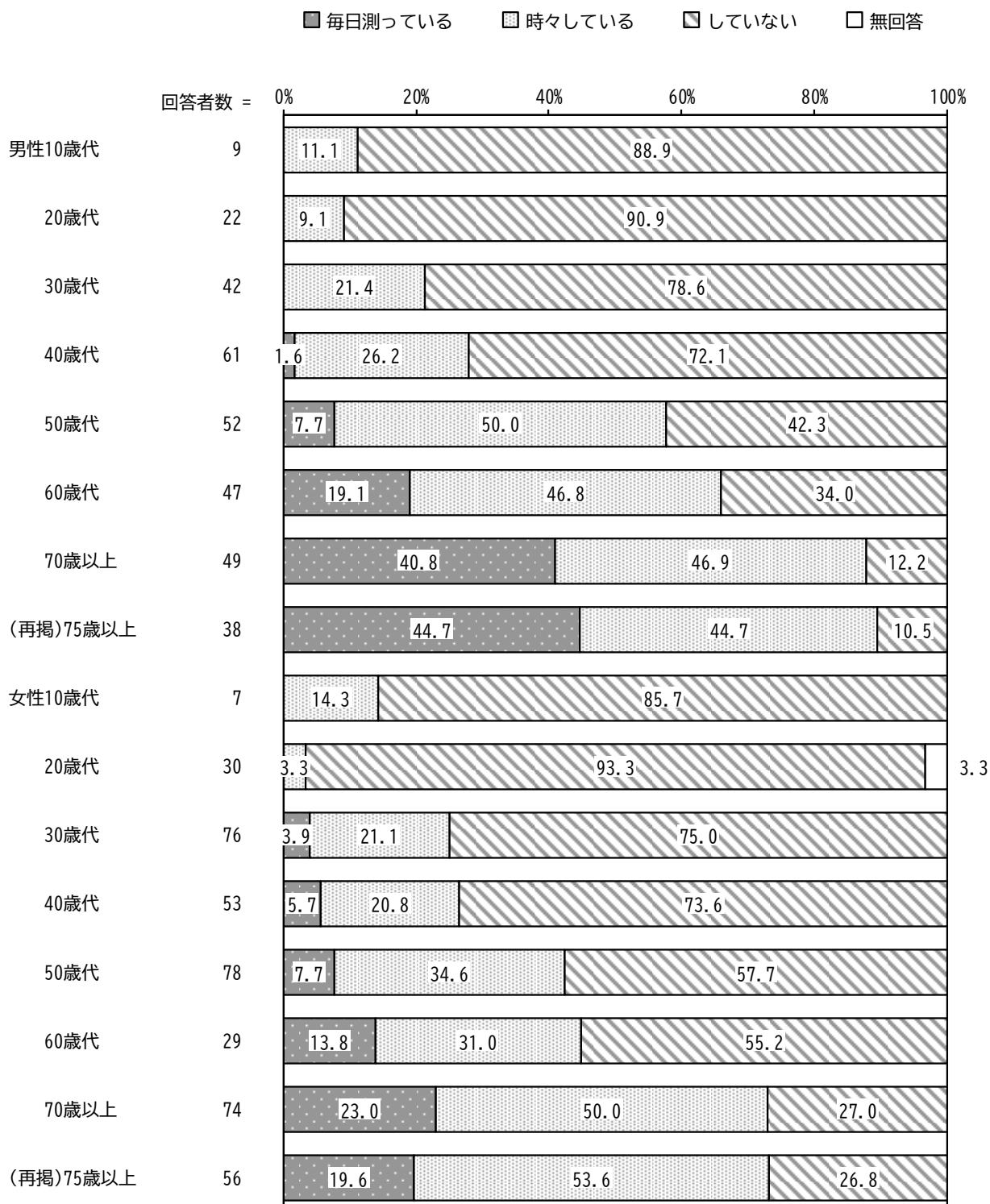
「毎日測っている」の割合が10.4%、「時々している」の割合が31.2%、「していない」の割合が56.2%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「していない」の割合が増加しています。一方、「時々している」の割合が減少しています。



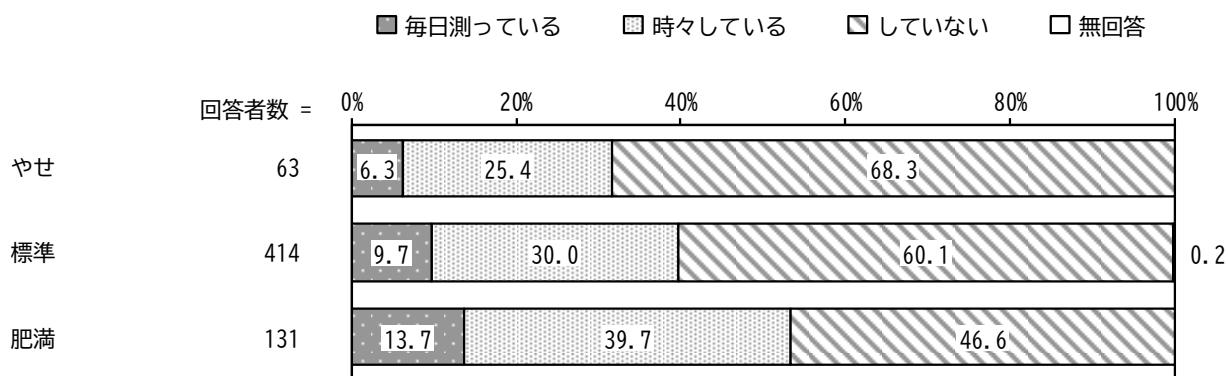
## 【性・年齢別】

血压測定について性・年齢別にみると、男性・女性ともに「していない」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向があります。男性の「毎日測っている」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向があり、女性の「毎日測っている」で、30歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



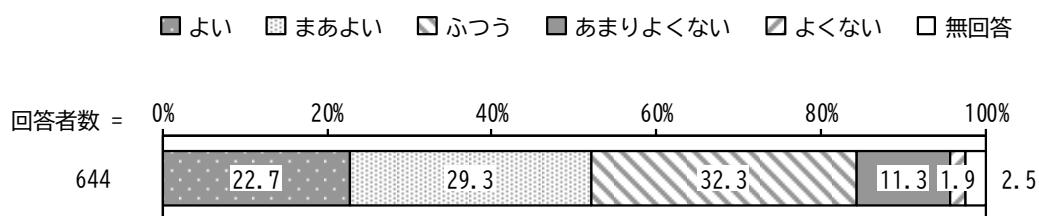
## 【B M I 別】

血压測定についてB M I別にみると、「毎日測っている」で、「やせ」から「肥満」にかけて高くなる傾向にあります。



## 問11 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

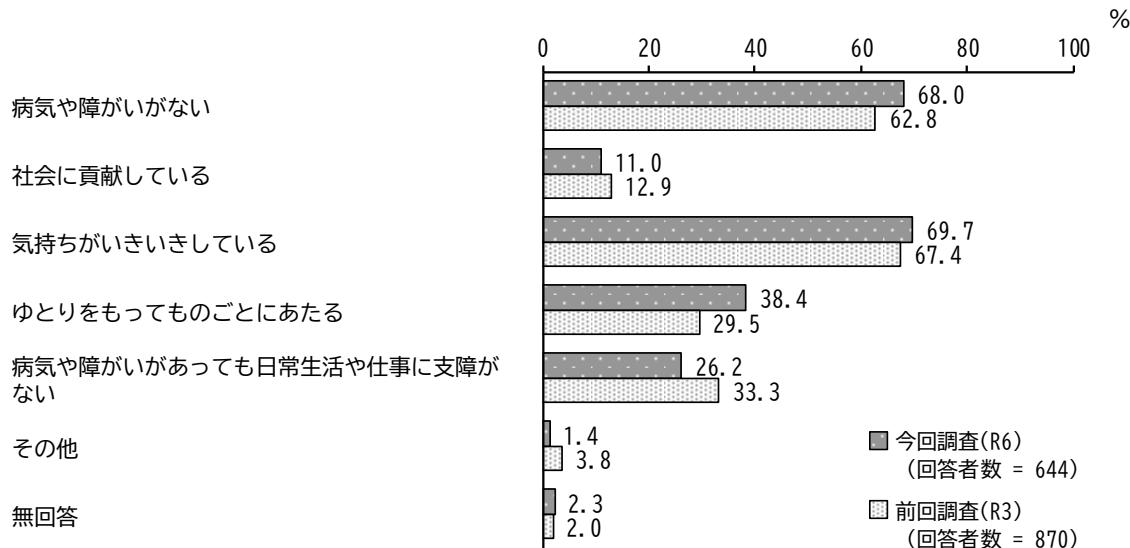
「よい」「まあよい」を合わせた”よい”の割合が52.0%、「ふつう」の割合が32.3%、「あまりよくない」「よくない」を合わせた”よくない”の割合が13.2%となっています。



問12 「健康」ということはどんなことだと思いますか。(あてはまるもの全てに○)

「気持ちがいいきしている」の割合が69.7%と最も高く、次いで「病気や障がいがない」の割合が68.0%、「ゆとりをもつてものごとにあたる」の割合が38.4%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「病気や障がいがない」「ゆとりをもつてものごとにあたる」の割合が増加しています。一方、「病気や障がいがあっても日常生活や仕事に支障がない」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性の「ゆとりをもつてものごとにあたる」で、40歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

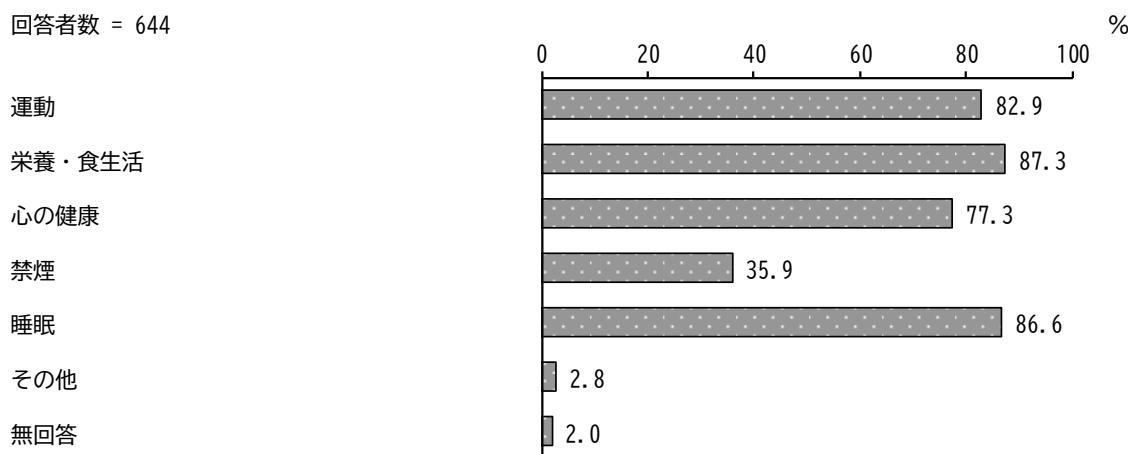
単位：%

区分	回答者数 (件)	病気や障がいがない	社会に貢献している	気持ちがいいきしている	ゆとりをもつてものごとに	常病生活や障がいに支障がない日	その他	無回答
全 体	644	68.0	11.0	69.7	38.4	26.2	1.4	2.3
男性10歳代	9	55.6	—	44.4	11.1	33.3	—	—
20歳代	22	86.4	13.6	86.4	31.8	36.4	4.5	—
30歳代	42	66.7	2.4	73.8	40.5	21.4	—	—
40歳代	61	72.1	8.2	60.7	21.3	21.3	1.6	—
50歳代	52	69.2	15.4	78.8	32.7	21.2	—	—
60歳代	47	70.2	10.6	53.2	42.6	19.1	—	—
70歳以上	49	73.5	20.4	53.1	53.1	26.5	—	—
(再掲)75歳以上	38	65.8	15.8	44.7	52.6	28.9	—	—
女性10歳代	7	57.1	—	71.4	42.9	—	14.3	—
20歳代	30	56.7	10.0	73.3	30.0	46.7	—	—
30歳代	76	78.9	6.6	82.9	47.4	28.9	1.3	—
40歳代	53	71.7	7.5	84.9	28.3	24.5	3.8	—
50歳代	78	69.2	11.5	74.4	39.7	30.8	3.8	1.3
60歳代	29	69.0	20.7	82.8	55.2	31.0	—	—
70歳以上	74	58.1	14.9	63.5	45.9	27.0	—	1.4
(再掲)75歳以上	56	55.4	10.7	57.1	41.1	28.6	—	1.8

問13 健康的な生活を送るために必要だと思うことは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

「栄養・食生活」の割合が87.3%と最も高く、次いで「睡眠」の割合が86.6%、「運動」の割合が82.9%となっています。

回答者数 = 644

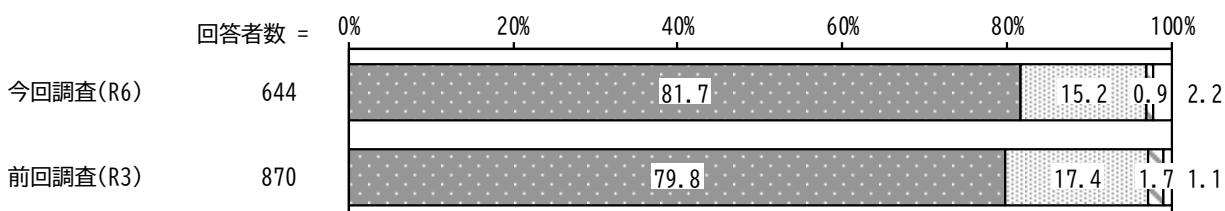


問14 生活習慣病（がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、歯周病など食生活や運動などの生活習慣が病気の発症に深く関与する病気）という言葉を知っていますか。  
(○は1つだけ)

「知っている」の割合が81.7%、「聞いたことがある」の割合が15.2%となっています。

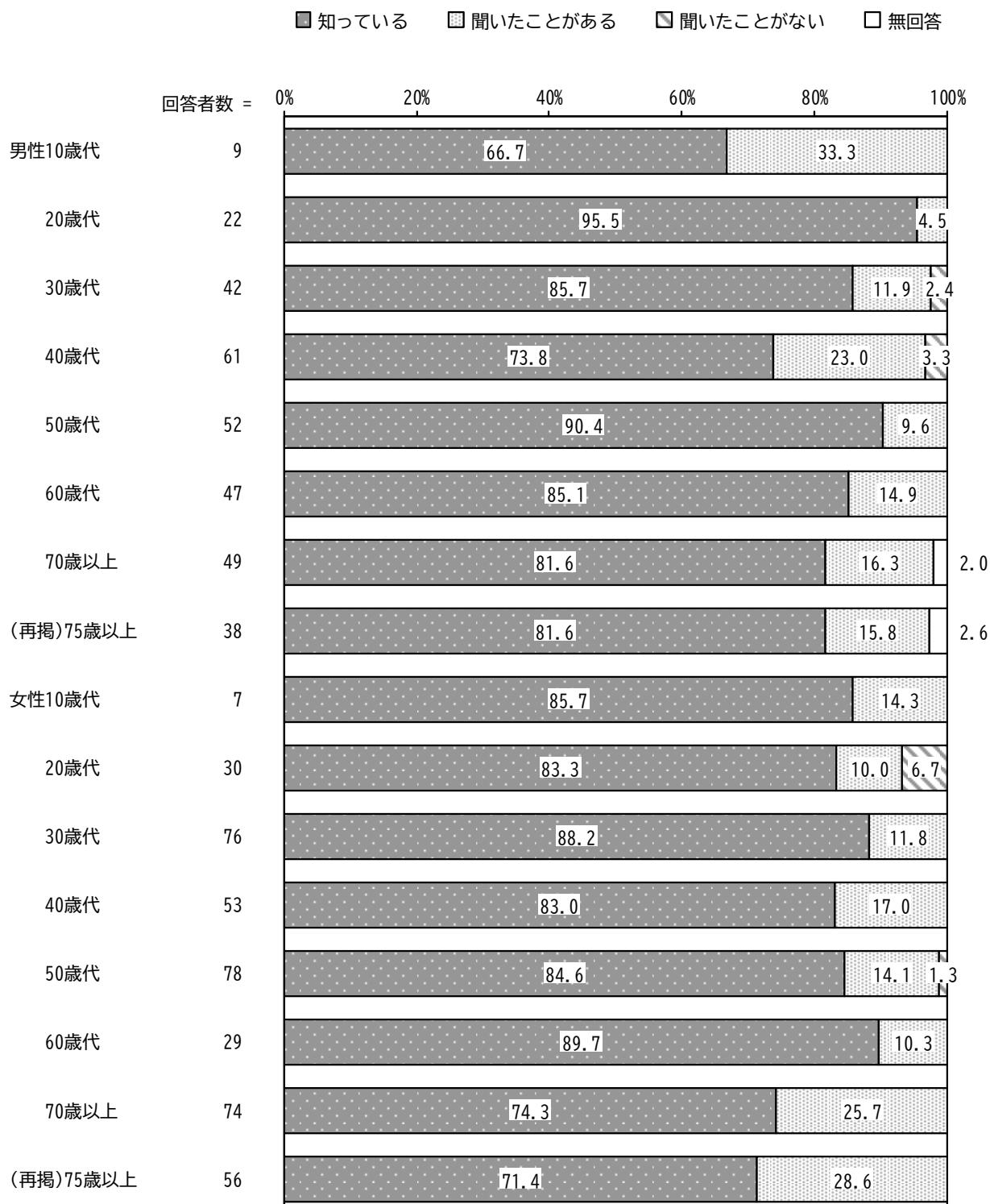
前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。

■ 知っている □ 聞いたことがある □ 聞いたことがない □ 無回答



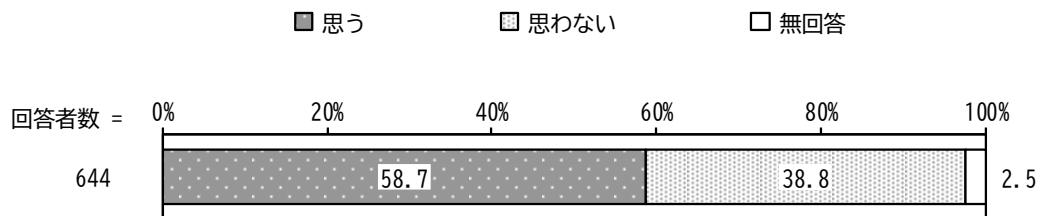
## 【性・年齢別】

生活習慣病について性・年齢別にみると、「知っている」は、男性20歳代、50歳代で高くなっています。



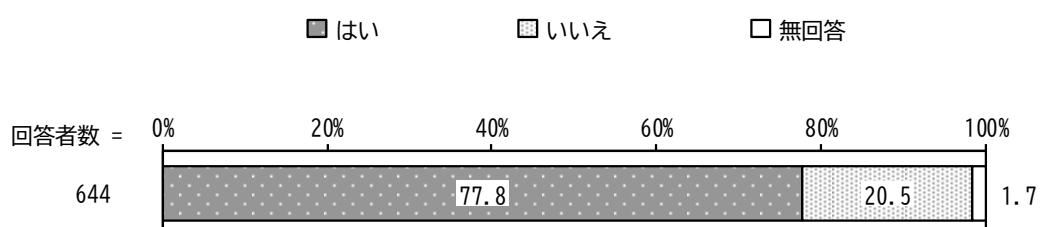
問15 現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。(○は1つだけ)

「思う」の割合が58.7%、「思わない」の割合が38.8%となっています。



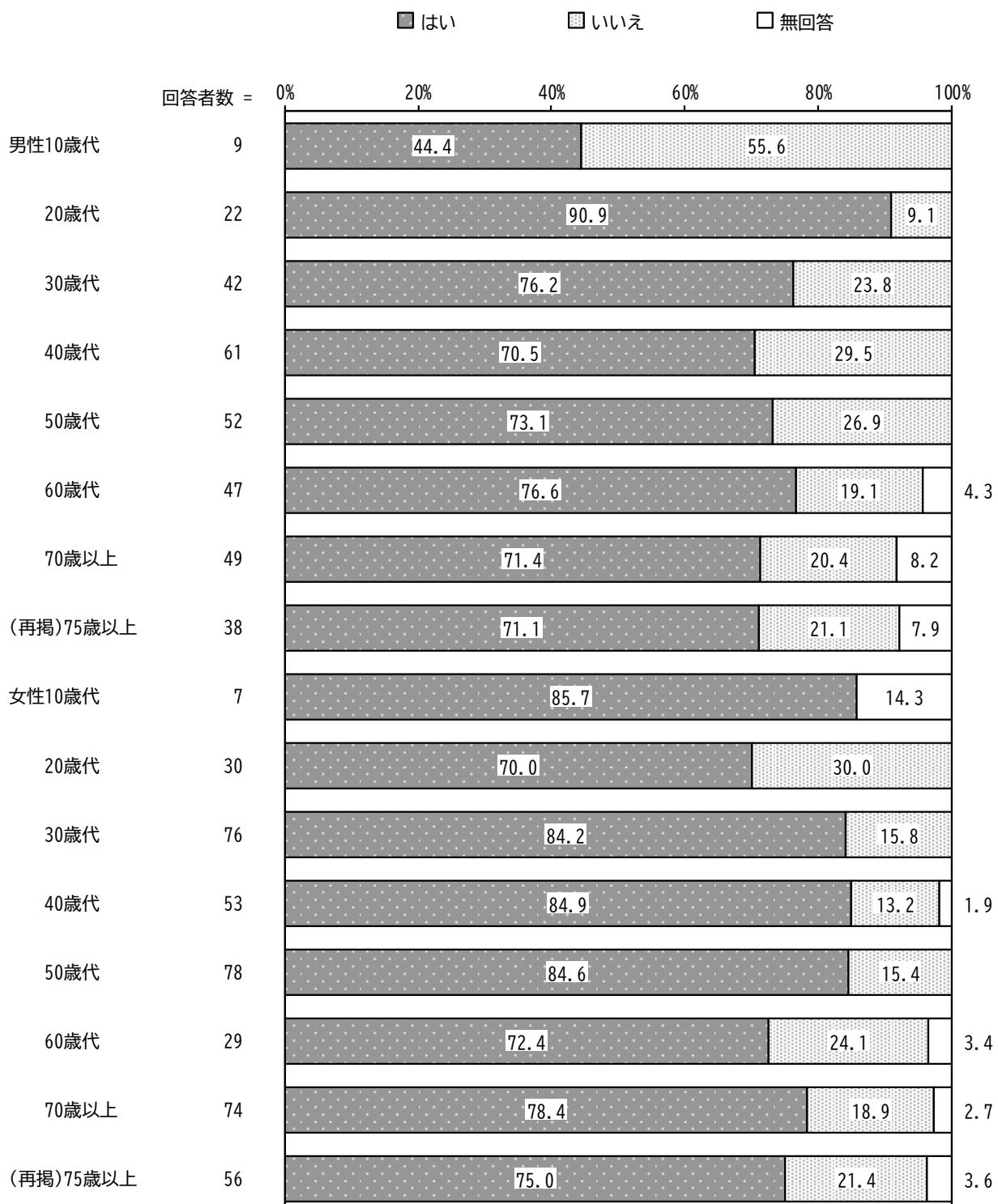
問16 生活習慣病予防のために健康的な生活に改めたいと思いますか。(○は1つだけ)

「はい」の割合が77.8%、「いいえ」の割合が20.5%となっています。



## 【性・年齢別】

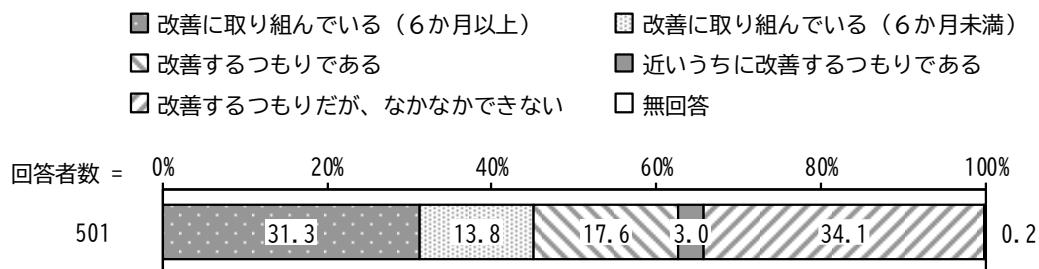
性・年齢別にみると、「はい」について男性20歳代で高く、男性10歳代で低く、「いいえ」について女性20歳代で高くなっています。



問16で「はい」と回答した方にお聞きします。

問16-1 あなたは、生活習慣病予防のために、運動や食事等生活習慣を改善していますか。  
(○は1つだけ)

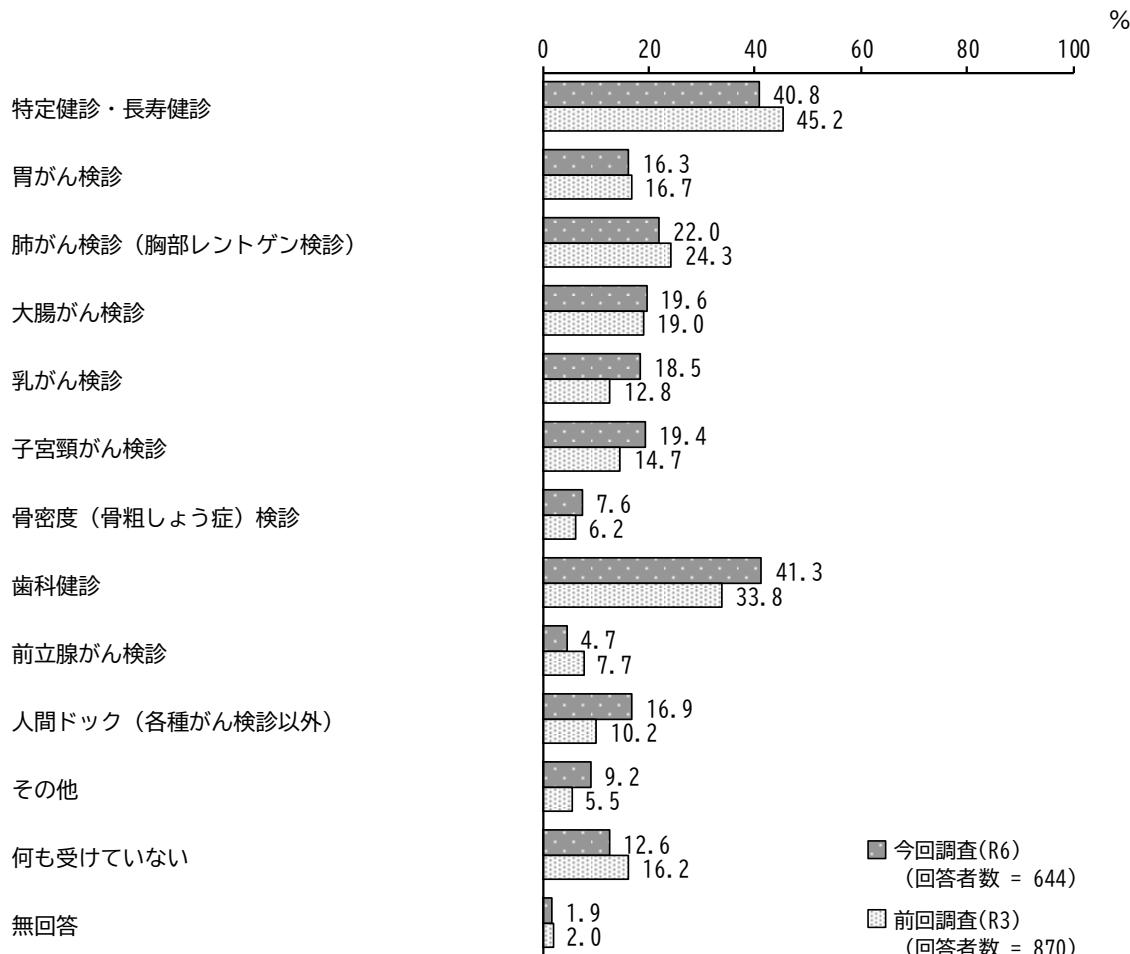
「改善するつもりだが、なかなかできない」の割合が34.1%と最も高く、次いで「改善に取り組んでいる（6か月以上）」の割合が31.3%、「改善するつもりである」の割合が17.6%となっています。



問17 この1年間で次のような健診（検診）を受けましたか。（あてはまるもの全てに○）

「歯科健診」の割合が41.3%と最も高く、次いで「特定健診・長寿健診」の割合が40.8%、「肺がん検診（胸部レントゲン検診）」の割合が22.0%となっています。また、「何も受けていない」の割合が12.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「乳がん検診」「歯科健診」「人間ドック（各種がん検診以外）」の割合が増加しています。



※前回調査では、「特定健診・長寿健診」の選択肢は「特定検診」とっていました。

## 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性の「大腸がん検診」で、20歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「特定健診・長寿健診」で、20歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

単位：%

区分	回答者数 (件)	特定 健診 ・ 長 寿 健	胃 が ん 検 診	肺 が ん 検 診 ( 胸 部)	大 腸 が ん 検 診	乳 が ん 検 診	子 宮 頸 が ん 検 診	う 症 ( 骨 粗 し ょ)	骨 密 度 ( 骨 粗 し ょ)	歯 科 健 診	前 立 腺 が ん 検 診	が ん 検 診 ド ツ ク 以 外 ( 各 種	そ の 他	何 も 受 け て い な い	無 回 答
全 体	644	40.8	16.3	22.0	19.6	18.5	19.4	7.6	41.3	4.7	16.9	9.2	12.6	1.9	
男性10歳代	9	22.2	—	—	—	—	—	—	55.6	—	—	—	44.4	—	
20歳代	22	27.3	—	4.5	4.5	—	—	—	31.8	—	4.5	22.7	9.1	4.5	
30歳代	42	35.7	7.1	4.8	7.1	—	—	—	33.3	2.4	14.3	16.7	11.9	2.4	
40歳代	61	41.0	13.1	14.8	9.8	—	—	—	27.9	—	24.6	9.8	11.5	1.6	
50歳代	52	40.4	21.2	25.0	19.2	—	—	3.8	44.2	13.5	32.7	13.5	7.7	—	
60歳代	47	48.9	27.7	23.4	27.7	—	—	2.1	29.8	19.1	23.4	—	4.3	4.3	
70歳以上	49	57.1	24.5	38.8	36.7	—	—	8.2	46.9	24.5	6.1	6.1	14.3	4.1	
(再掲)75歳以上	38	52.6	21.1	34.2	34.2	—	—	10.5	55.3	23.7	5.3	2.6	18.4	2.6	
女性10歳代	7	—	—	—	—	—	—	—	71.4	—	—	—	28.6	—	
20歳代	30	23.3	—	—	—	13.3	16.7	—	46.7	—	10.0	13.3	16.7	—	
30歳代	76	31.6	6.6	10.5	9.2	36.8	52.6	2.6	47.4	—	18.4	15.8	7.9	—	
40歳代	53	32.1	18.9	22.6	28.3	54.7	49.1	3.8	39.6	—	30.2	5.7	15.1	1.9	
50歳代	78	38.5	26.9	32.1	32.1	46.2	43.6	7.7	47.4	—	19.2	11.5	10.3	—	
60歳代	29	51.7	17.2	17.2	27.6	24.1	20.7	10.3	24.1	3.4	13.8	3.4	13.8	6.9	
70歳以上	74	63.5	18.9	44.6	23.0	14.9	13.5	35.1	48.6	—	4.1	—	18.9	2.7	
(再掲)75歳以上	56	62.5	14.3	37.5	17.9	8.9	8.9	32.1	46.4	—	3.6	—	19.6	3.6	

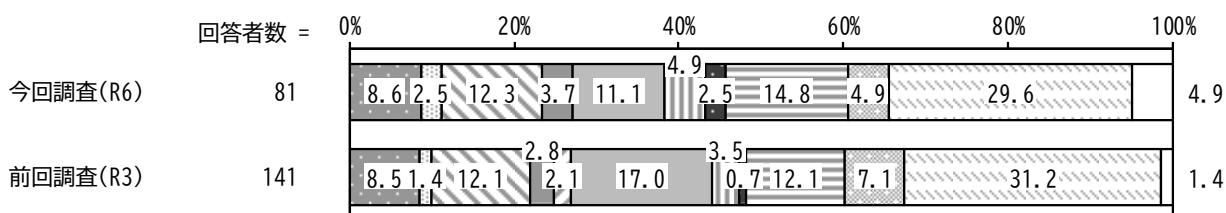
問17で「何も受けていない」と回答した方にお聞きします。

### 問17-1 健診（検診）を受けなかった理由は何ですか。（○は1つだけ）

「特に理由はない」の割合が29.6%と最も高く、次いで「他の病気で受診中（治療中）だから」の割合が14.8%、「日や時間の都合が悪かった」の割合が12.3%となっています。

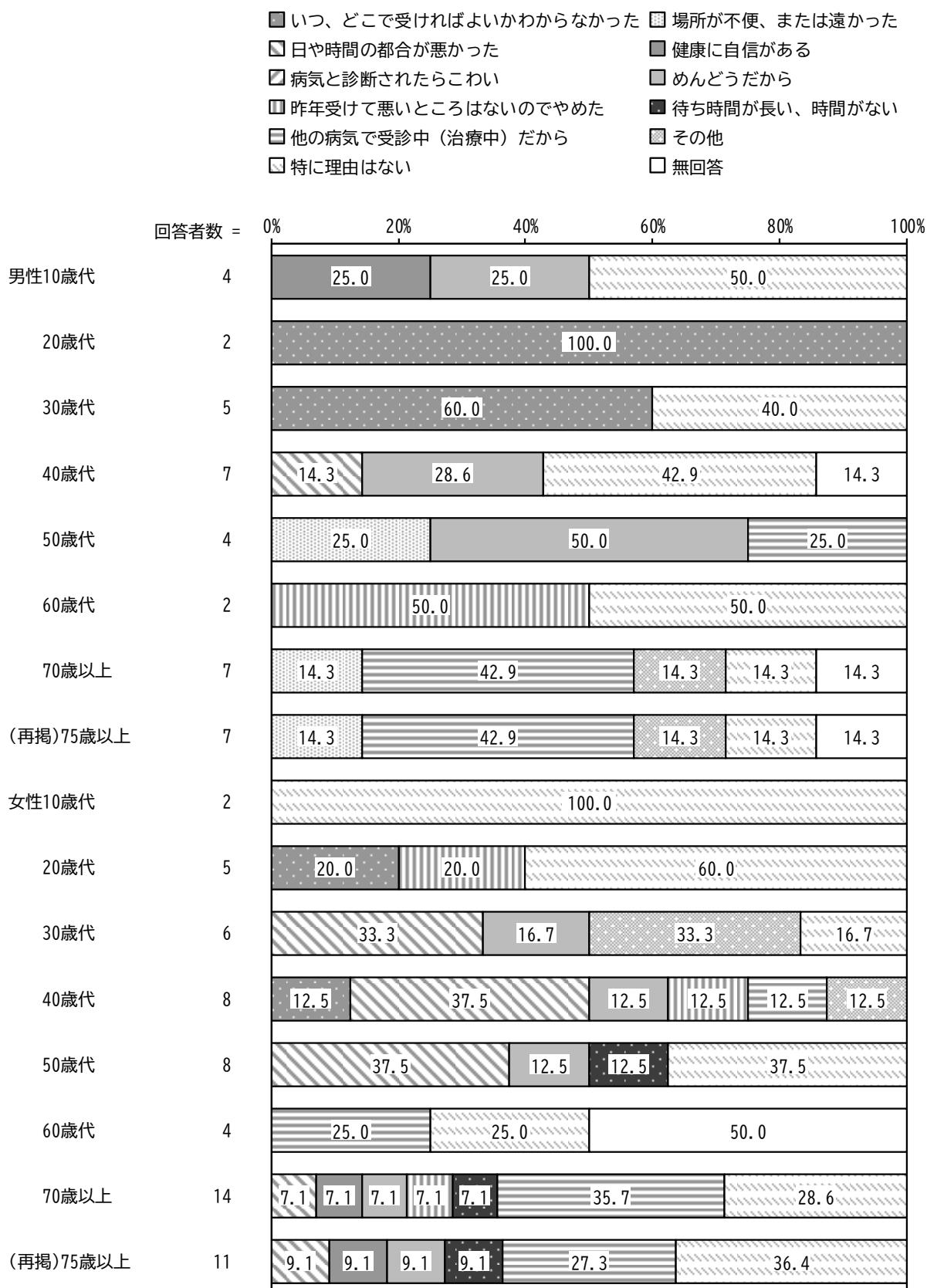
前回調査(R3)と比較すると、「めんどうだから」の割合が減少しています。

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> いつ、どこで受ければよいかわからなかった | <input type="checkbox"/> 場所が不便、または遠かった       |
| <input type="checkbox"/> 日や時間の都合が悪かった                    | <input checked="" type="checkbox"/> 健康に自信がある |
| <input type="checkbox"/> 病気と診断されたらこわい                    | <input checked="" type="checkbox"/> めんどうだから  |
| <input type="checkbox"/> 昨年受けて悪いところはないのでやめた              | <input type="checkbox"/> 待ち時間が長い、時間がない       |
| <input type="checkbox"/> 他の病気で受診中（治療中）だから                | <input type="checkbox"/> その他                 |
| <input type="checkbox"/> 特に理由はない                         | <input type="checkbox"/> 無回答                 |



## 【性・年齢別】

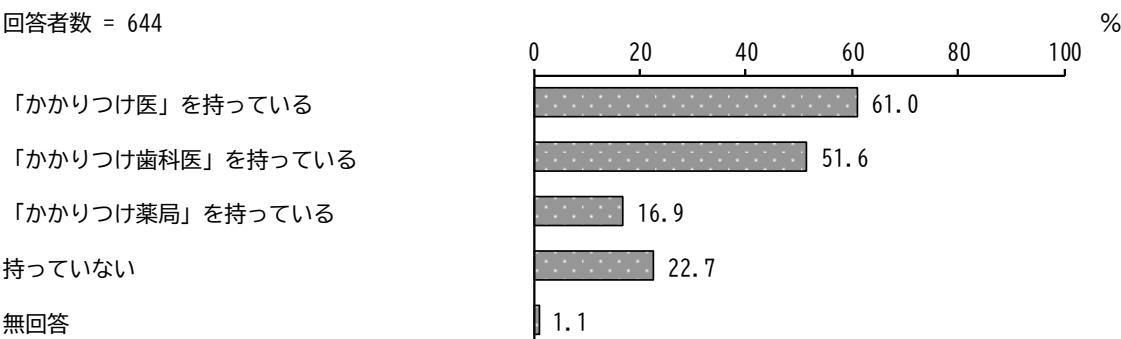
健診（検診）を受けなかった理由について性・年齢別にみると、「いつ、どこで受ければよいかわからなかった」は男性20歳代、男性30歳代で高く、「健康に自信がある」は男性10歳代で高く、「昨年受けた悪いところはないのでやめた」は男性60歳代で高く、「待ち時間が長い、時間がない」は女性50歳代で高く、「他の病気で受診中（治療中）だから」は男性70歳以上、男性（再掲）75歳以上で高く、「特に理由はない」は女性10歳代で高くなっています。



問18 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持っていますか。  
(あてはまるもの全てに○)

「かかりつけ医」を持っているの割合が61.0%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」を持っているの割合が51.6%、「持っていない」の割合が22.7%となっています。

回答者数 = 644



【性・年齢別】

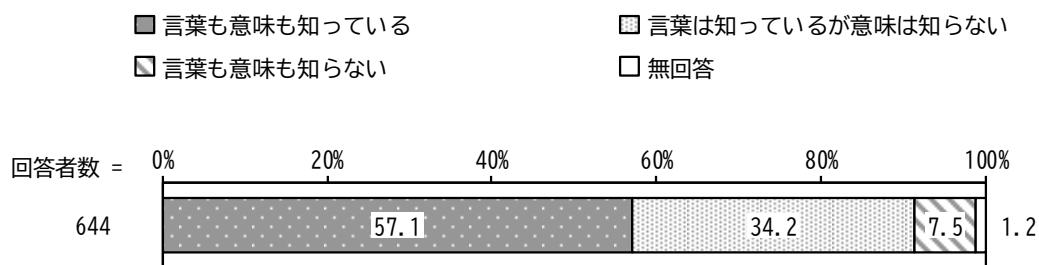
性・年齢別にみると、男性の「かかりつけ薬局」を持っているで、30歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「かかりつけ薬局」を持っているで、40歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

単位：%

区分	回答者数 (件)	「かかりつけ医」 を持つている	「かかりつけ歯科医」 を持つている	「かかりつけ薬局」 を持つている	持っていない	無回答
全 体	644	61.0	51.6	16.9	22.7	1.1
男性10歳代	9	66.7	44.4	—	22.2	—
20歳代	22	40.9	36.4	4.5	36.4	—
30歳代	42	45.2	21.4	7.1	50.0	—
40歳代	61	37.7	31.1	1.6	45.9	—
50歳代	52	59.6	71.2	9.6	15.4	—
60歳代	47	76.6	46.8	17.0	14.9	4.3
70歳以上	49	79.6	65.3	40.8	—	2.0
(再掲)75歳以上	38	81.6	60.5	47.4	—	2.6
女性10歳代	7	57.1	57.1	—	28.6	—
20歳代	30	50.0	56.7	6.7	30.0	3.3
30歳代	76	50.0	51.3	14.5	30.3	—
40歳代	53	60.4	47.2	9.4	24.5	1.9
50歳代	78	61.5	55.1	16.7	15.4	—
60歳代	29	55.2	48.3	20.7	20.7	6.9
70歳以上	74	93.2	68.9	41.9	5.4	—
(再掲)75歳以上	56	94.6	66.1	46.4	5.4	—

問19 「健康寿命」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

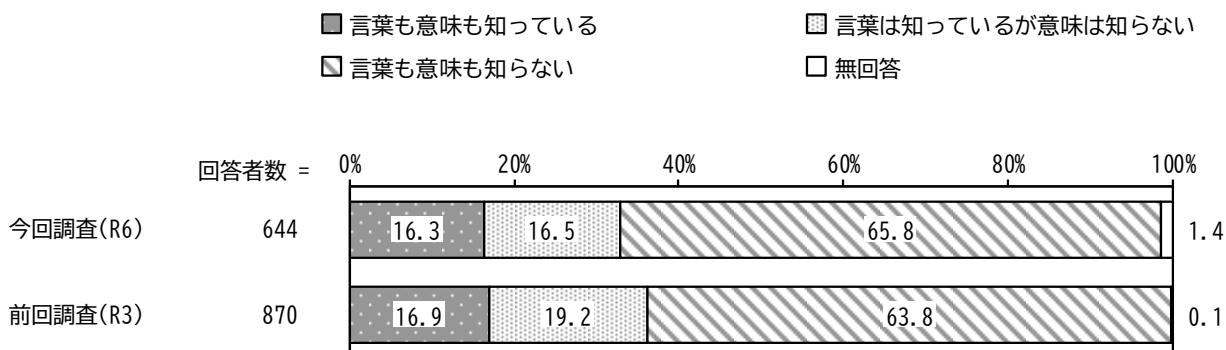
「言葉も意味も知っている」の割合が57.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が34.2%となっています。



問20 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

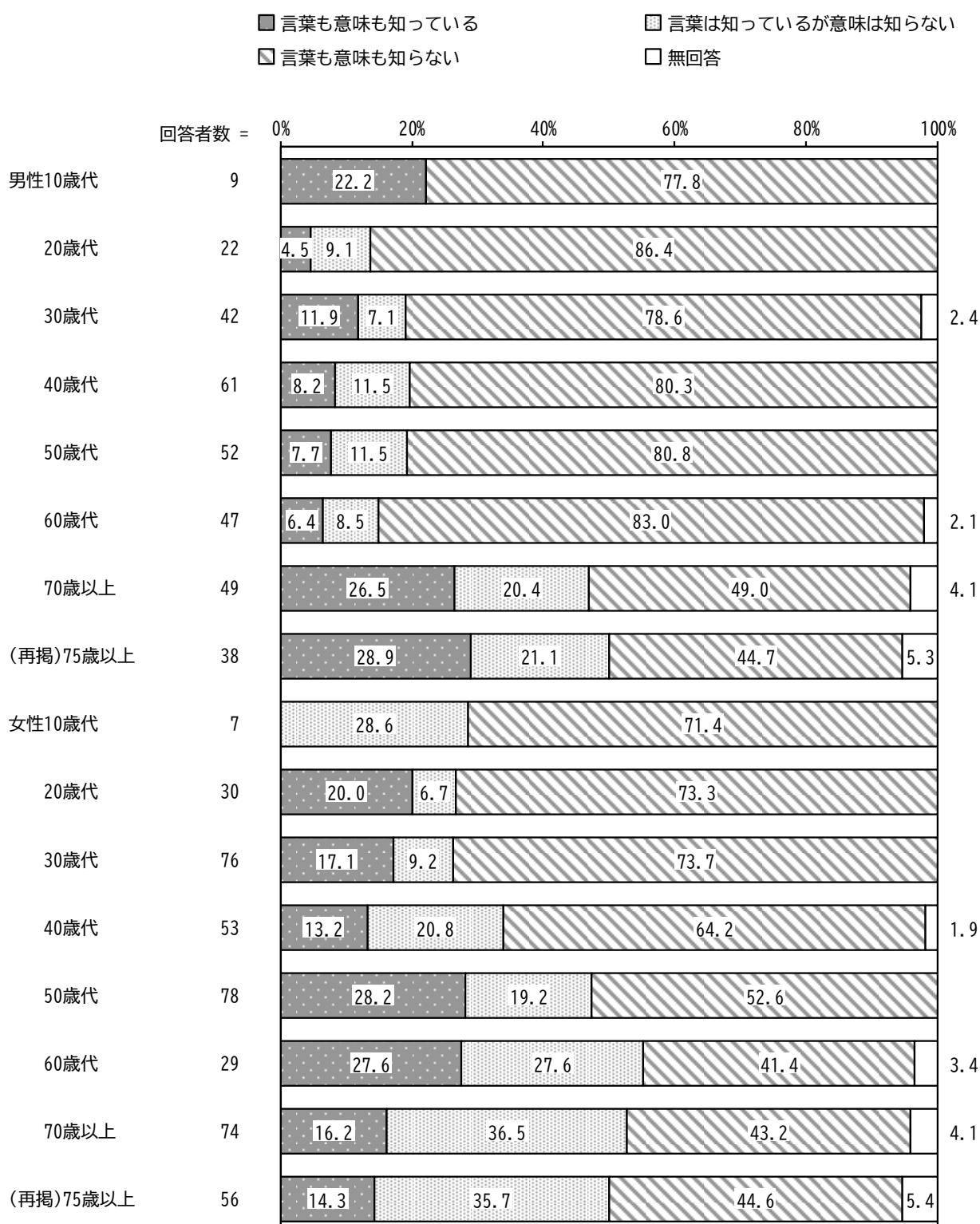
「言葉も意味も知っている」の割合が16.3%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が16.5%、「言葉も意味も知らない」の割合が65.8%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



## 【性・年齢別】

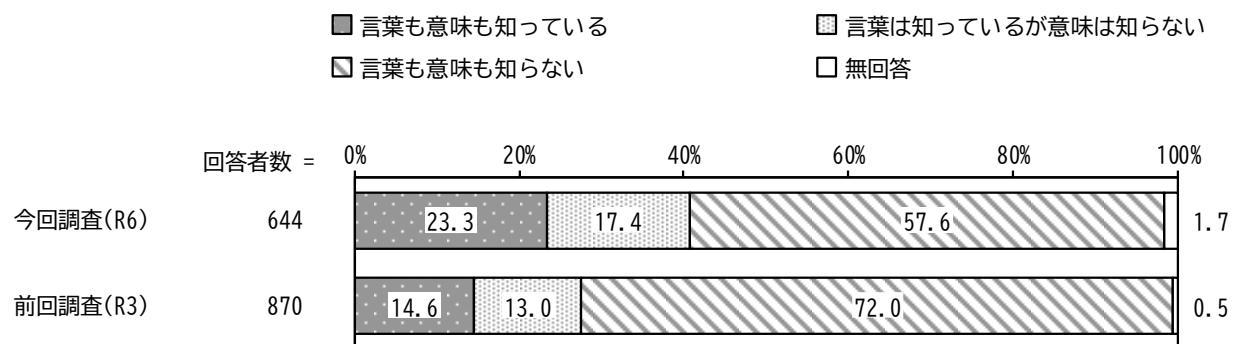
□コモティブシンドローム（運動器症候群）について性・年齢別にみると、女性の「言葉も意味も知らない」で、30歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。



## 問21 「フレイル」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

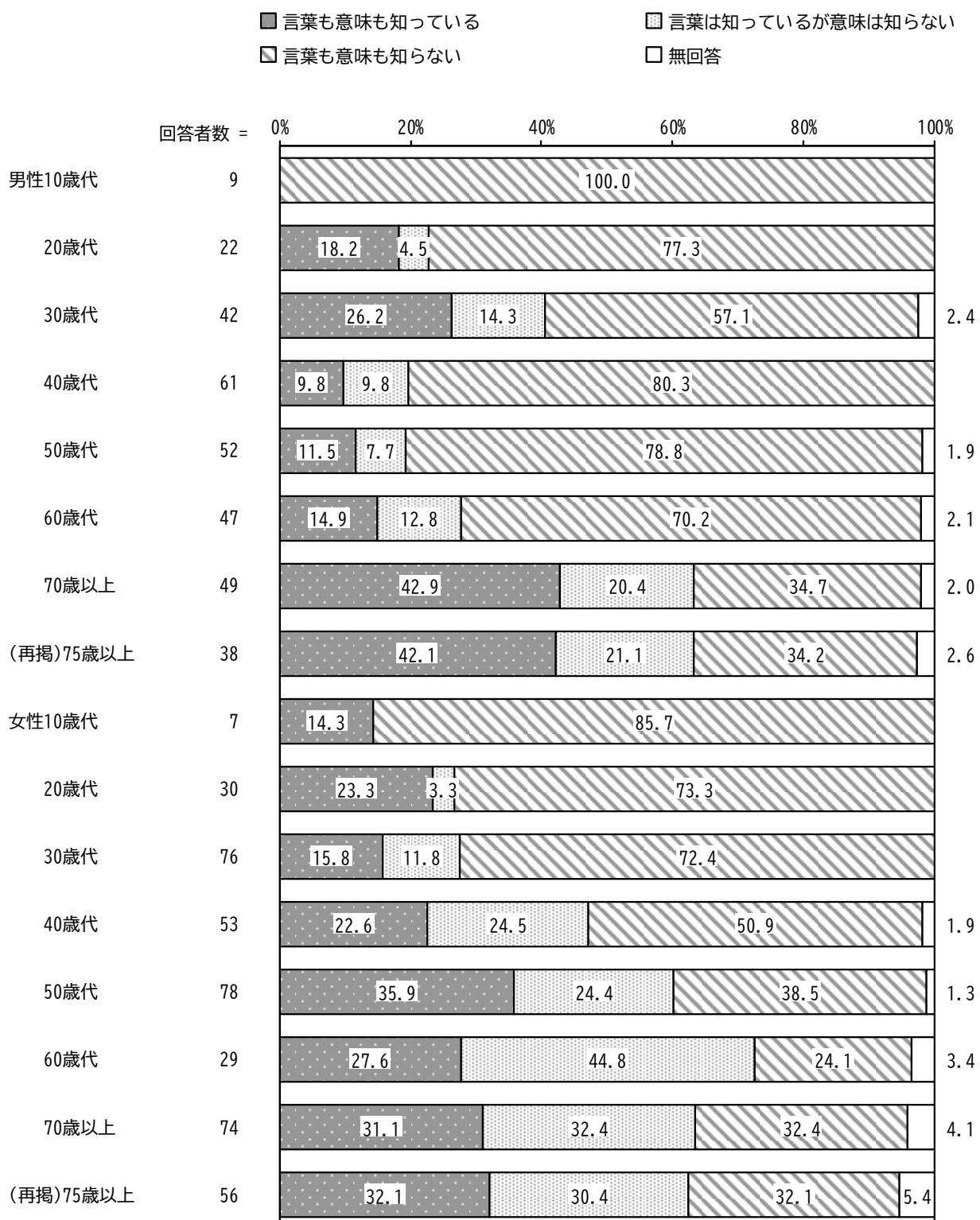
「言葉も意味も知っている」の割合が23.3%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が17.4%、「言葉も意味も知らない」の割合が57.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が増加しています。一方、「言葉も意味も知らない」の割合が減少しています。



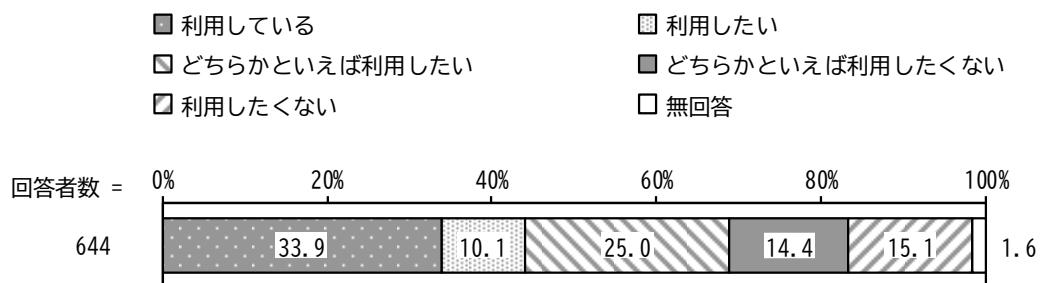
## 【性・年齢別】

フレイルについて性・年齢別にみると、男性の「言葉は知っているが意味は知らない」で、50歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「言葉も意味も知らない」で、10歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。



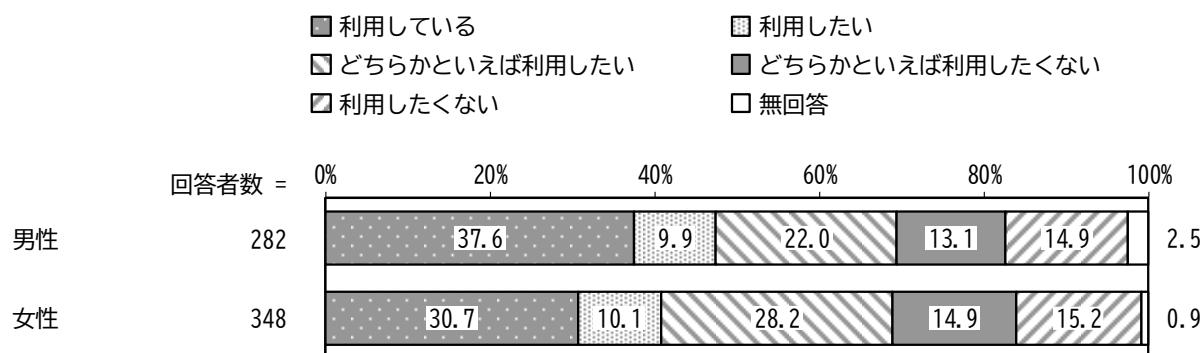
問22 健康を管理するために、スマートフォンやタブレットのアプリ、スマートウォッチなどを利用していますか。(○は1つだけ)

「利用している」の割合が33.9%と最も高く、次いで「どちらかといえば利用したい」の割合が25.0%、「利用したくない」の割合が15.1%となっています。



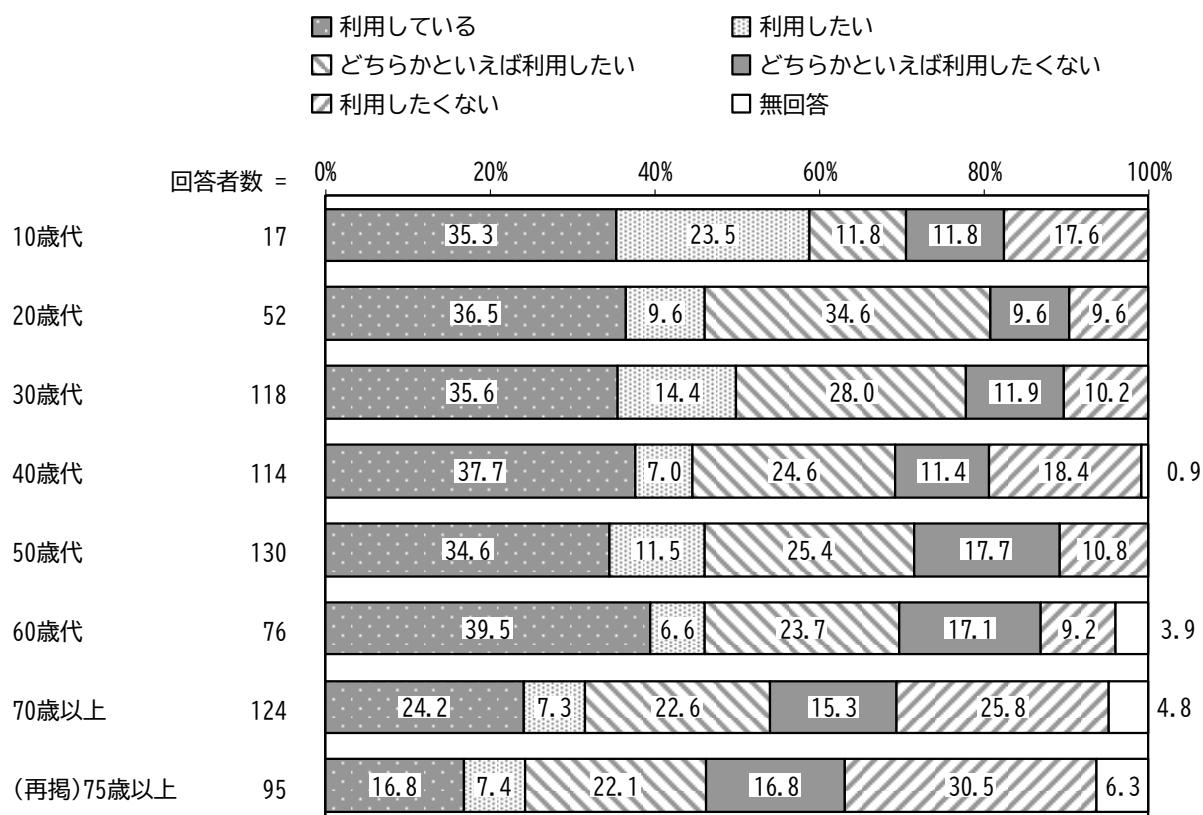
【男女別】

男女別にみると、大きな差はみられません。



【年齢別】

年齢別にみると、(再掲)75歳以上で「利用したくない」の割合が高くなっています。

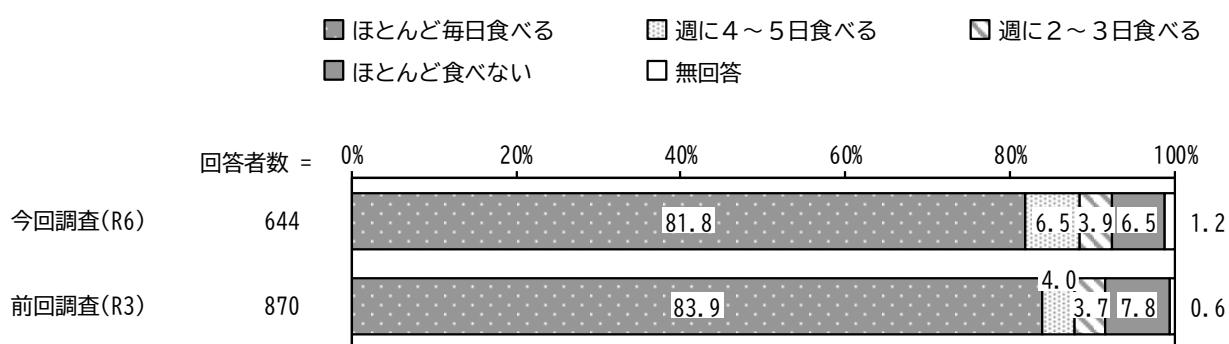


### 3 食生活について

#### 問23 朝食を食べますか。(○は1つだけ)

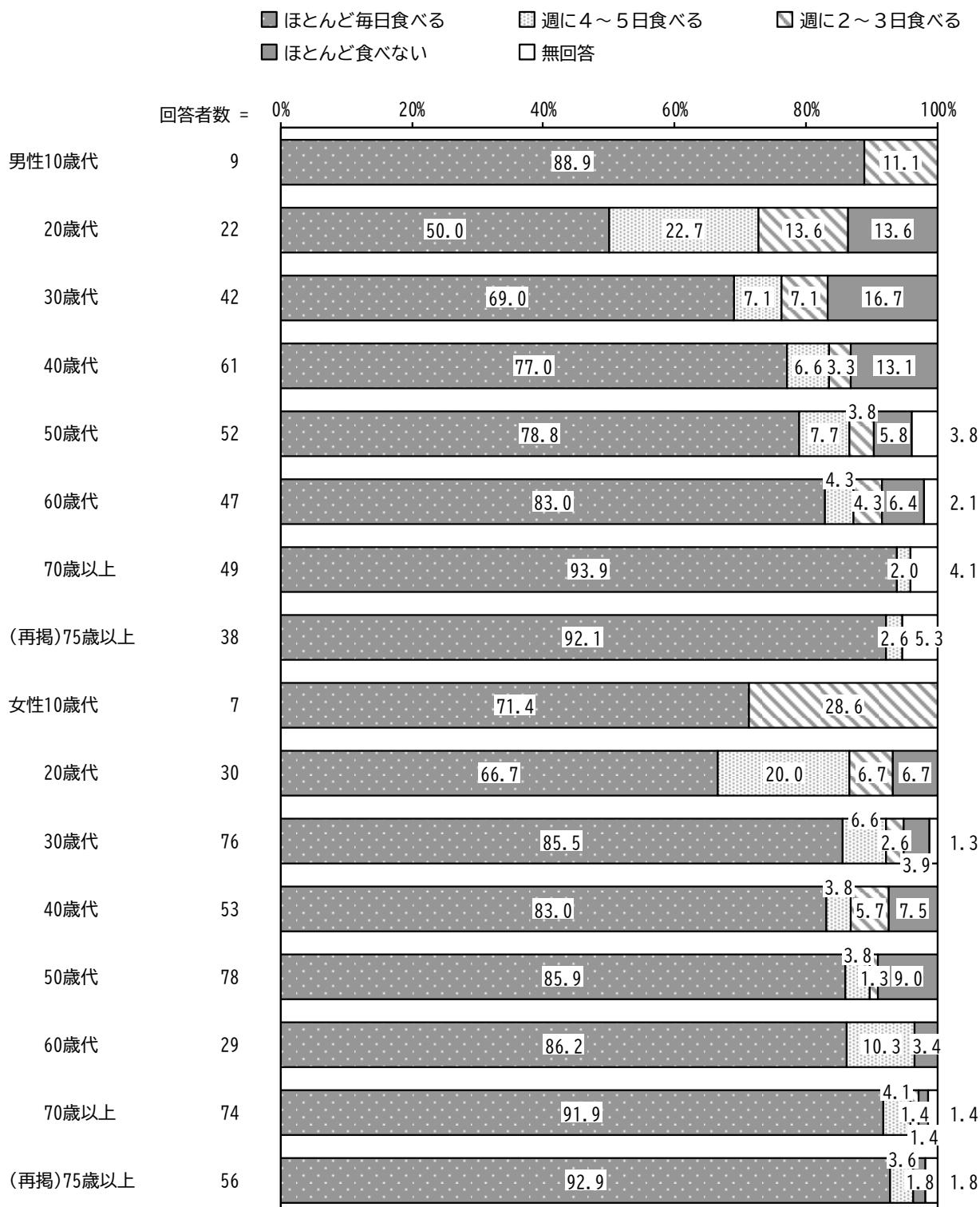
「ほとんど毎日食べる」の割合が81.8%と最も高くなっています。また、「ほとんど食べない」の割合が6.5%なっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



## 【性・年齢別】

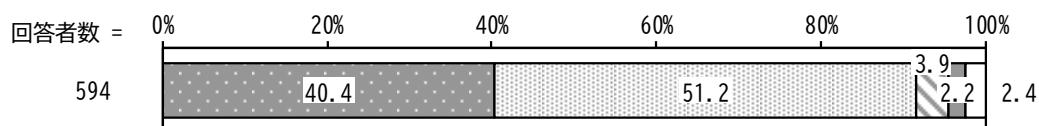
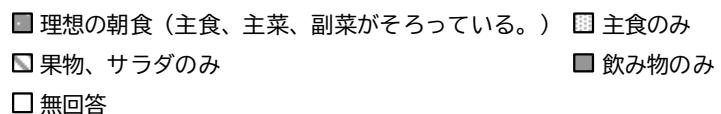
朝食について性・年齢別にみると、男性の「ほとんど毎日食べる」で10歳代、70歳以上で多く、20歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。女性の「ほとんど毎日食べる」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



問23で「ほとんど毎日食べる」～「週に2～3日食べる」と回答された方にお尋ねします。

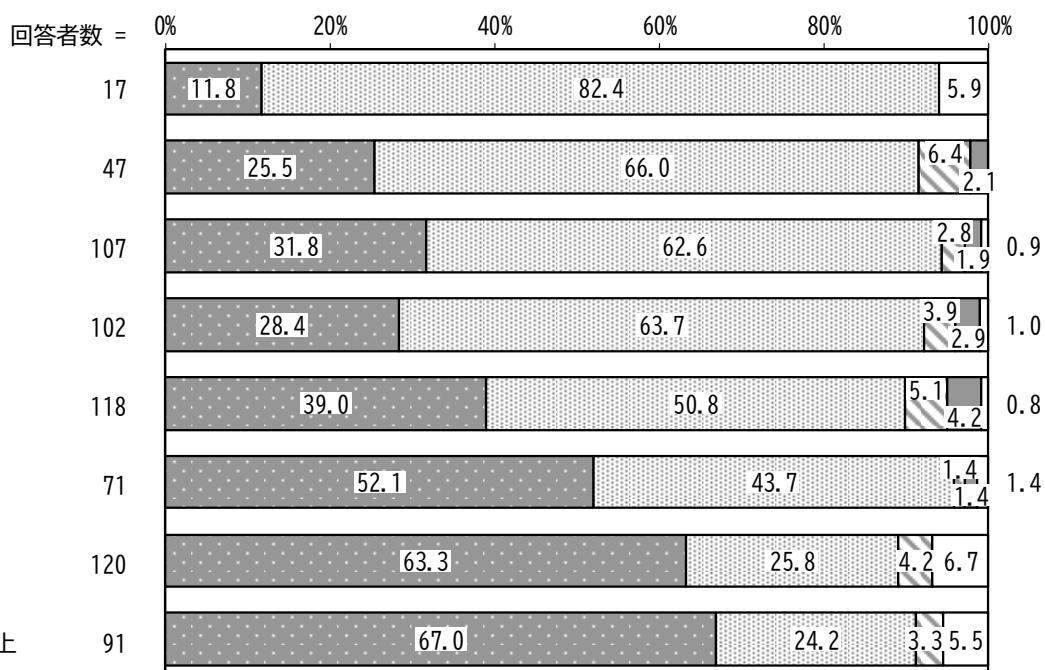
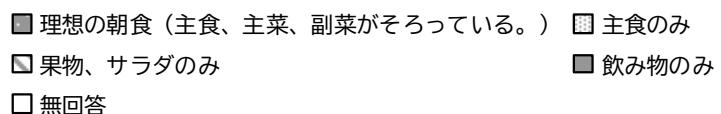
問23-1 朝食にどのようなものを食べますか。普段食べている朝食のイメージに一番近いものを選んでください。(○は1つだけ)

「主食のみ」の割合が51.2%と最も高く、次いで「理想の朝食（主食、主菜、副菜がそろっている。）」の割合が40.4%となっています。



### 【年齢別】

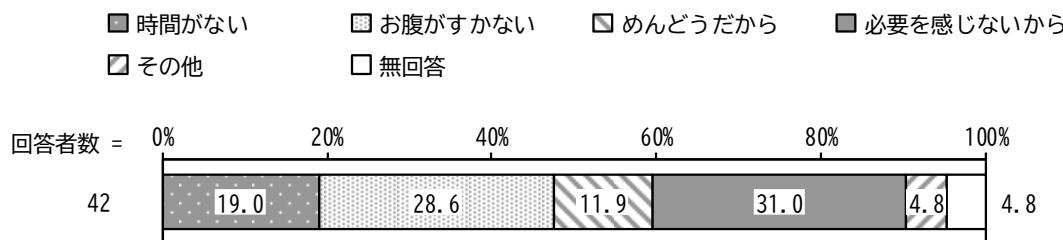
年齢別にみると、10歳代で「主食のみ」の割合が高くなっています。



問23で「ほとんど食べない」と回答された方にお尋ねします。

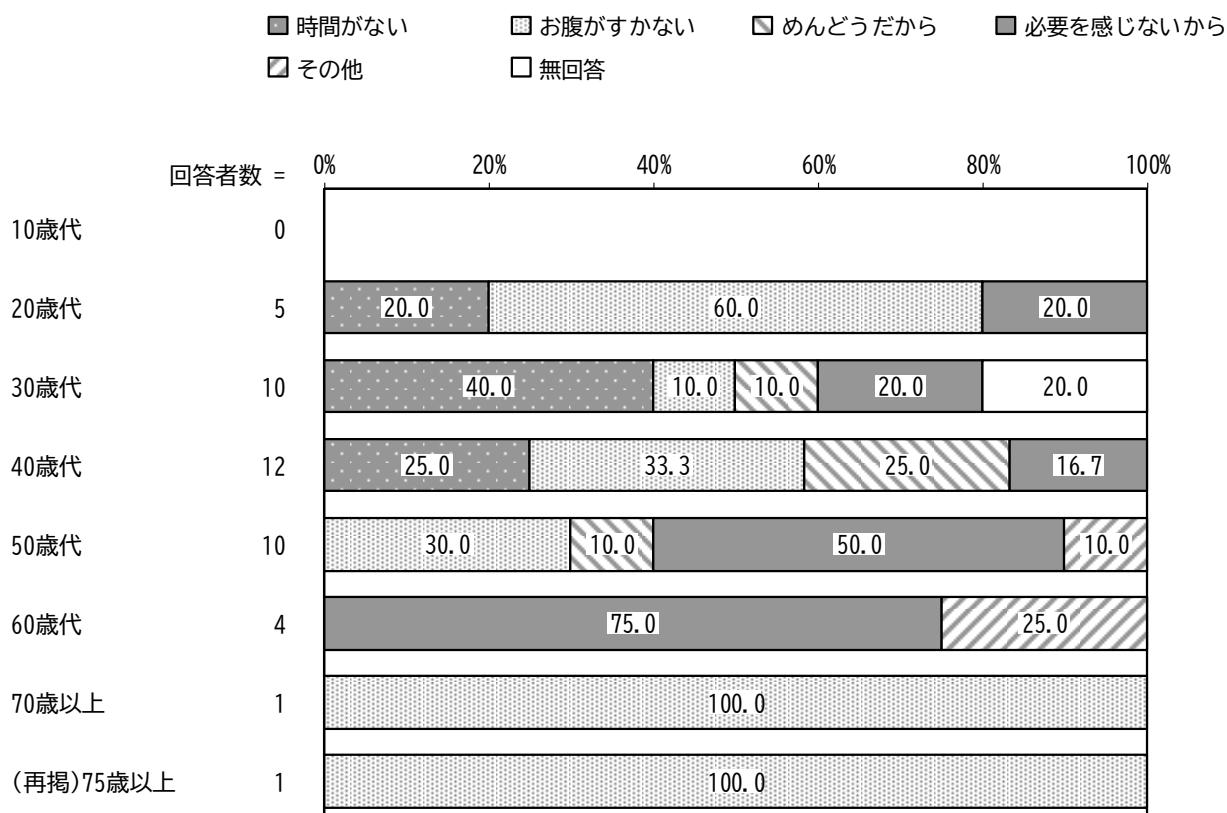
問23-2 朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

「必要を感じないから」の割合が31.0%と最も高く、次いで「お腹がすかない」の割合が28.6%、「時間がない」の割合が19.0%となっています。



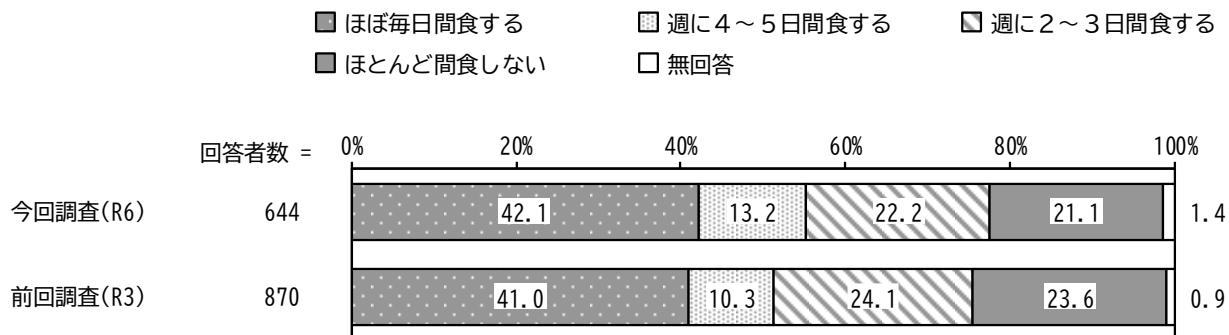
【年齢別】

年齢別にみると、30歳代で「時間がない」の割合が高くなっています。



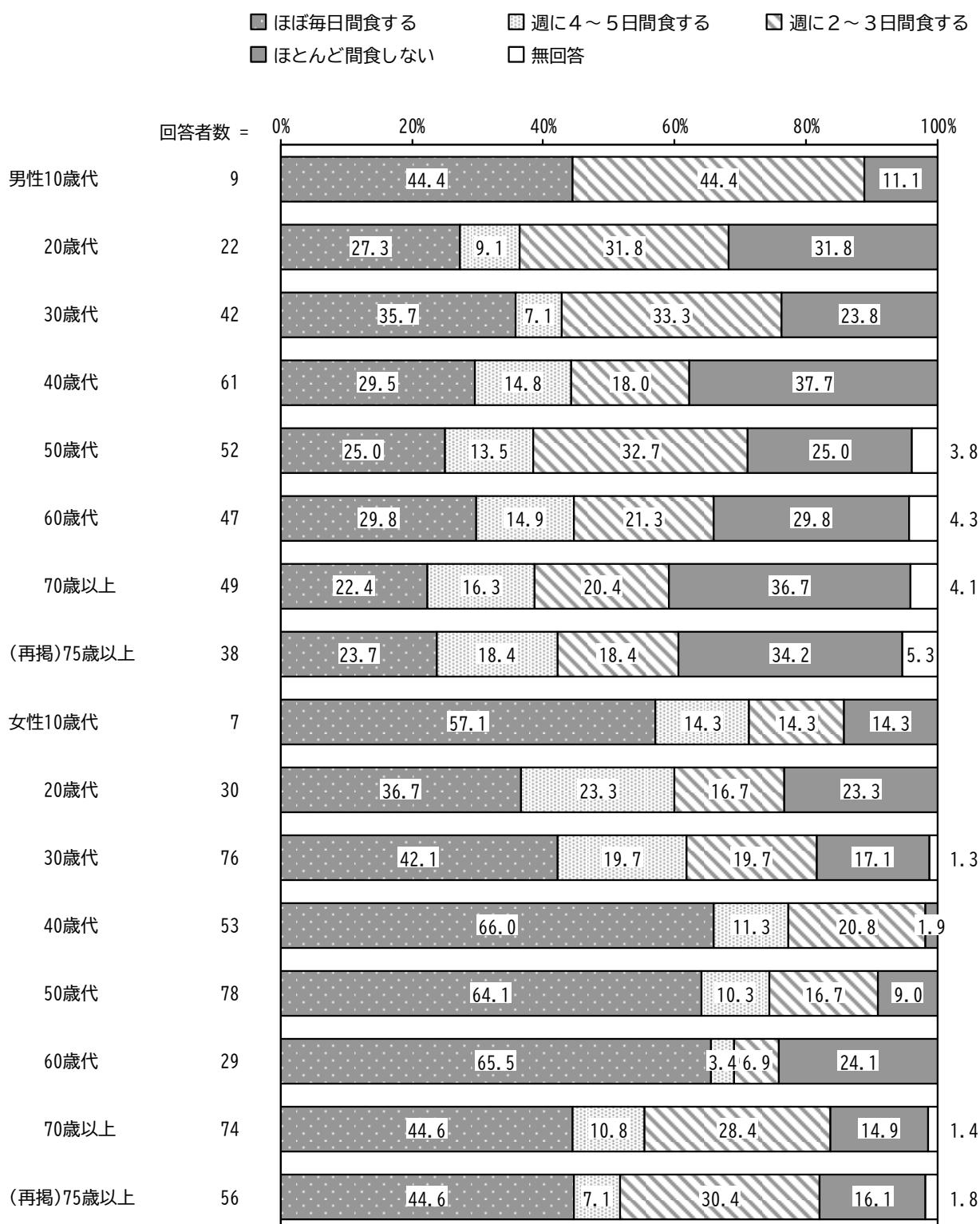
## 問24 間食をしますか。(○は1つだけ)

「ほぼ毎日間食する」の割合が42.1%と最も高く、次いで「週に2～3日間食する」の割合が22.2%、「ほとんど間食しない」の割合が21.1%となっています。  
前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



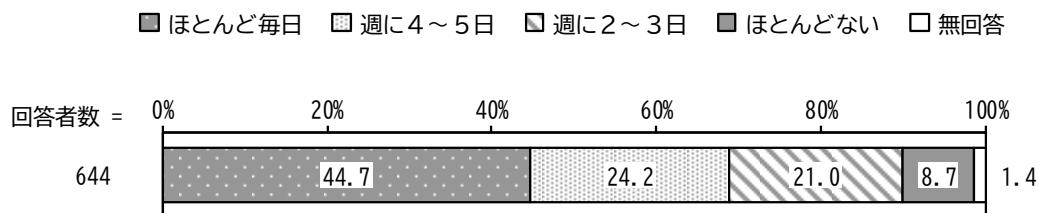
## 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性の「週に4～5日間食する」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「週に4～5日間食する」で、20歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。



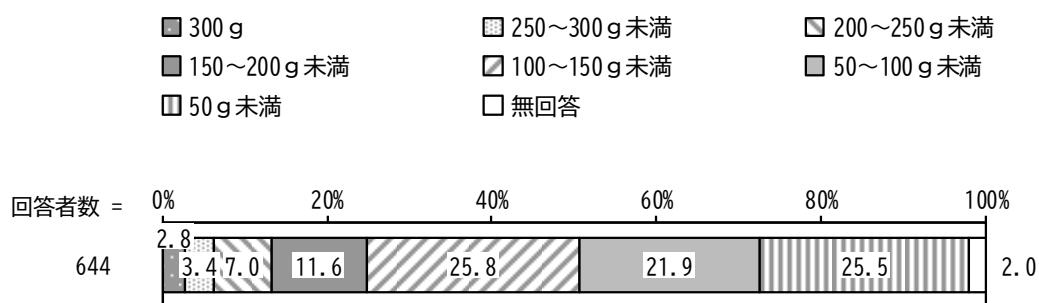
問25 主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆、大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。（○は1つだけ）

「ほとんど毎日」の割合が44.7%と最も高く、次いで「週に4～5日」の割合が24.2%、「週に2～3日」の割合が21.0%となっています。



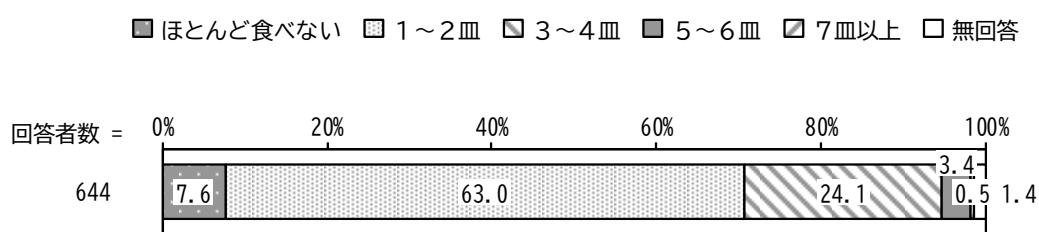
問26 果物を食べる場合、一日あたりどの程度の量を食べていますか。（○は1つだけ）

「100～150 g未満」の割合が25.8%と最も高く、次いで「50 g未満」の割合が25.5%、「50～100 g未満」の割合が21.9%となっています。



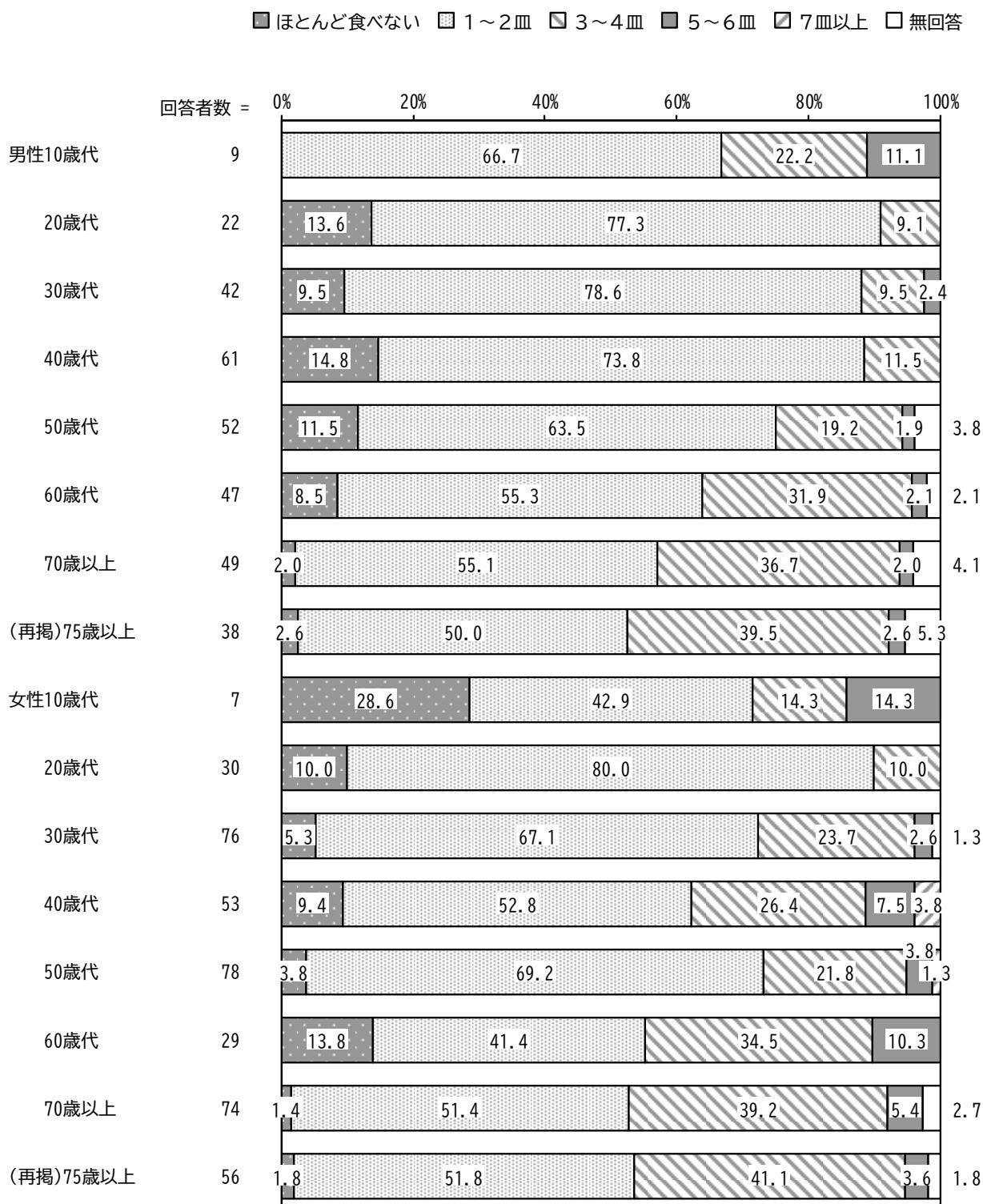
問27 ふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分程度と考えてください。（○は1つだけ）

「1～2皿」の割合が63.0%と最も高く、次いで「3～4皿」の割合が24.1%となっています。



## 【性・年齢別】

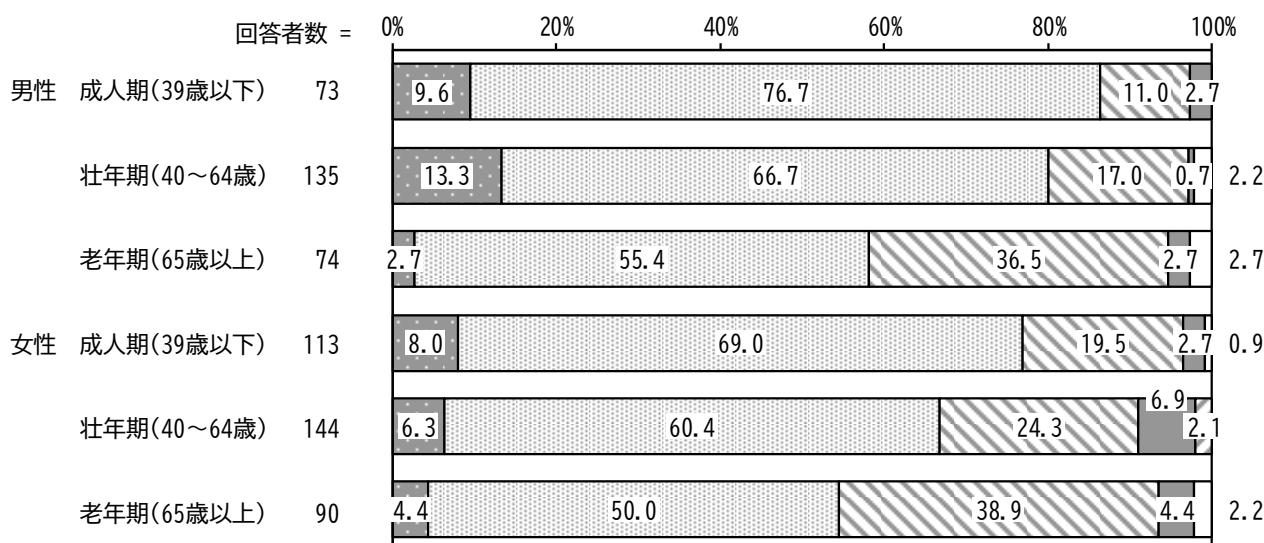
野菜料理を食べる量について性・年齢別にみると、男性の「1～2皿」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「3～4皿」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



## 【性・ライフステージ別】

野菜料理を食べる量について性・ライフステージ別にみると、男性の「1～2皿」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあり、「ほとんど食べない」では、成人期(39歳以下)から壮年期(39歳以下)にかけて高くなる傾向にあります。女性の「ほとんど食べない」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。

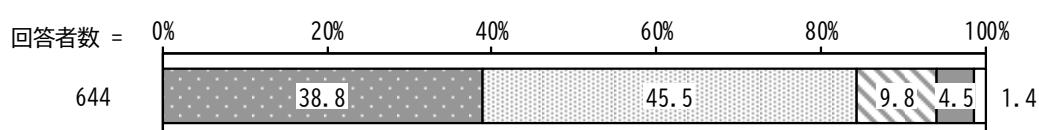
■ ほとんど食べない □ 1～2皿 □ 3～4皿 ■ 5～6皿 □ 7皿以上 □ 無回答



## 問28 野菜の摂取回数はどれくらいですか。(○は1つだけ)

「1日1回くらい」の割合が45.5%と最も高く、次いで「1日2回以上」の割合が38.8%となっています。また、「あまり食べない」の割合が4.5%となっています。

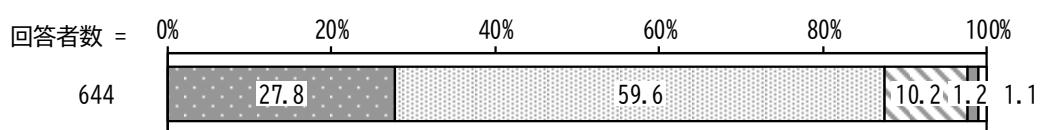
■ 1日2回以上 □ 1日1回くらい □ 週に2～3回 ■ あまり食べない □ 無回答



## 問29 食事にかける時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

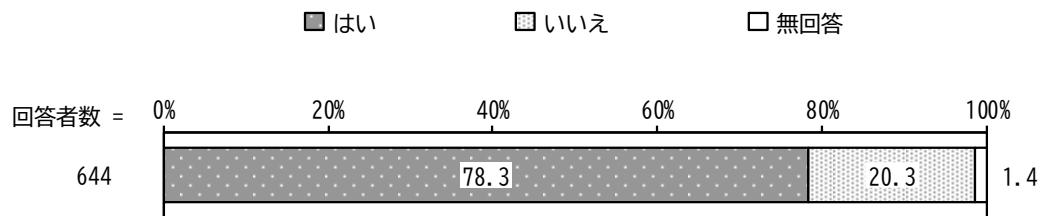
「10～20分」の割合が59.6%と最も高く、次いで「20分以上」の割合が27.8%、「5～10分」の割合が10.2%となっています。

■ 20分以上 □ 10～20分 □ 5～10分 ■ 5分以内 □ 無回答



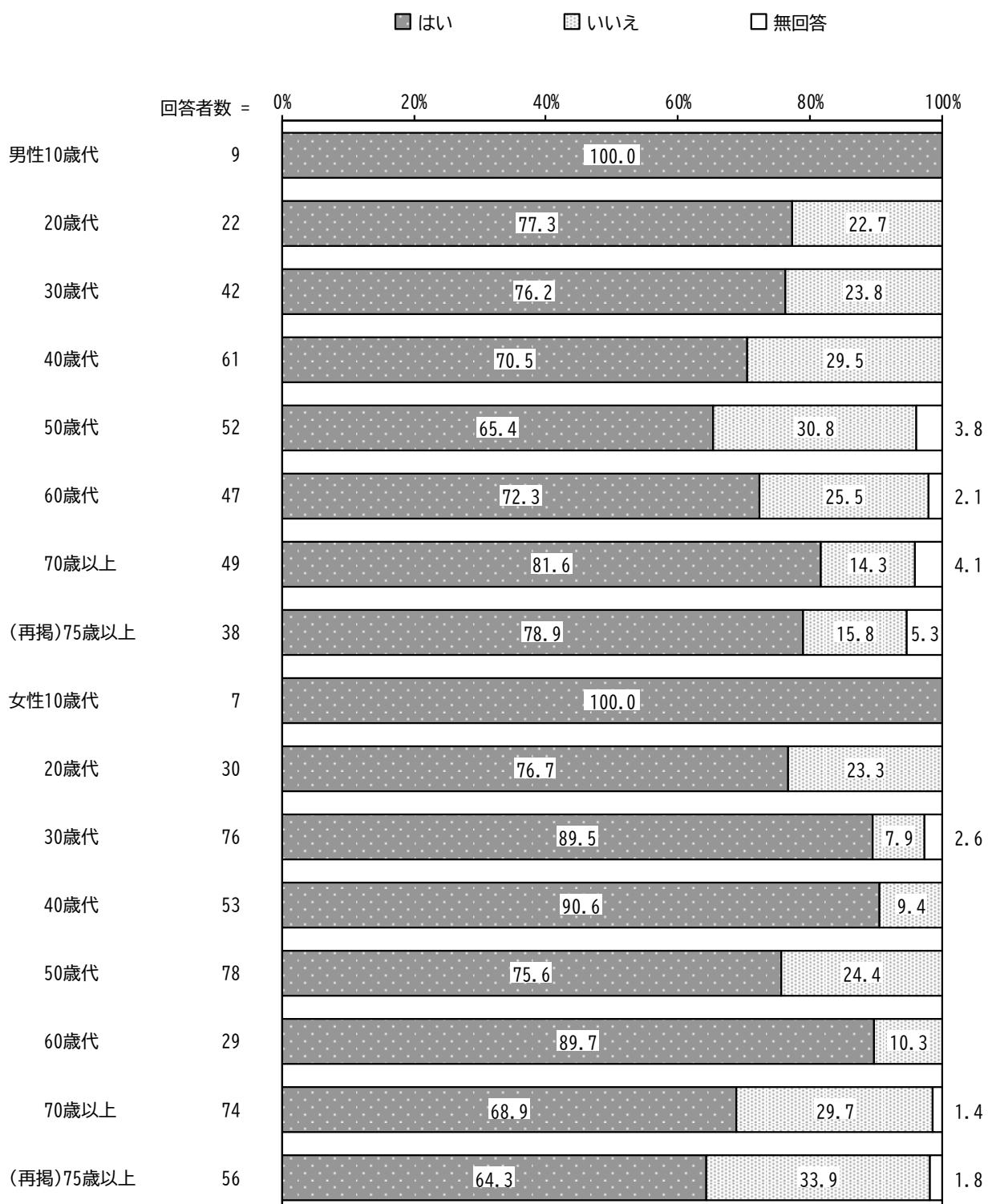
問30 1日1回は2人以上で食事をしていますか。(○は1つだけ)

「はい」の割合が78.3%、「いいえ」の割合が20.3%となっています。



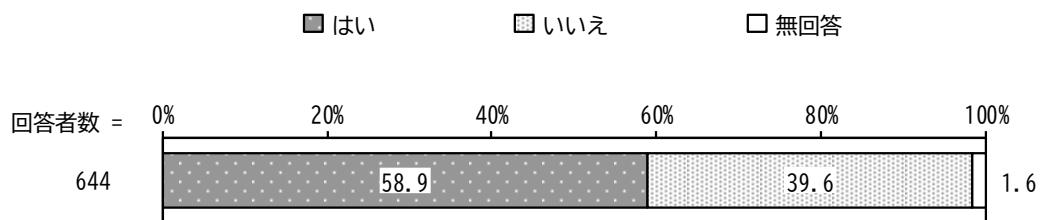
## 【性・年齢別】

2人以上で食事することについて性・年齢別にみると、男性・女性ともに「はい」で、10歳代が最も高く、男性の「いいえ」で、50歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



問31 食事をゆっくりかんで味わっていますか。(○は1つだけ)

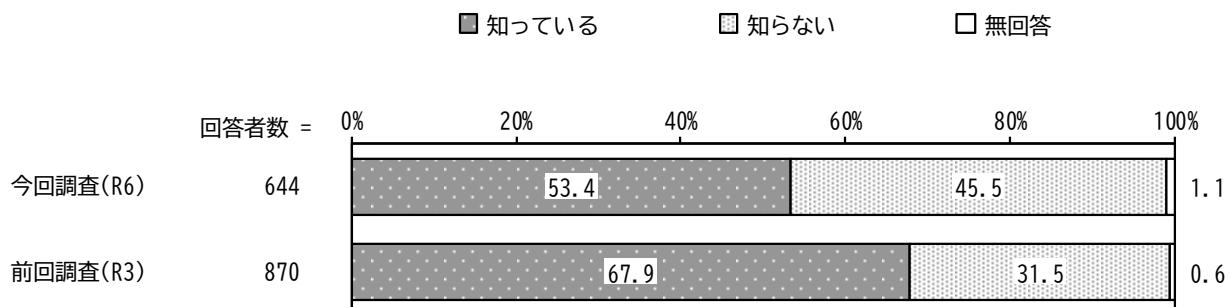
「はい」の割合が58.9%、「いいえ」の割合が39.6%となっています。



問32 自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つだけ)

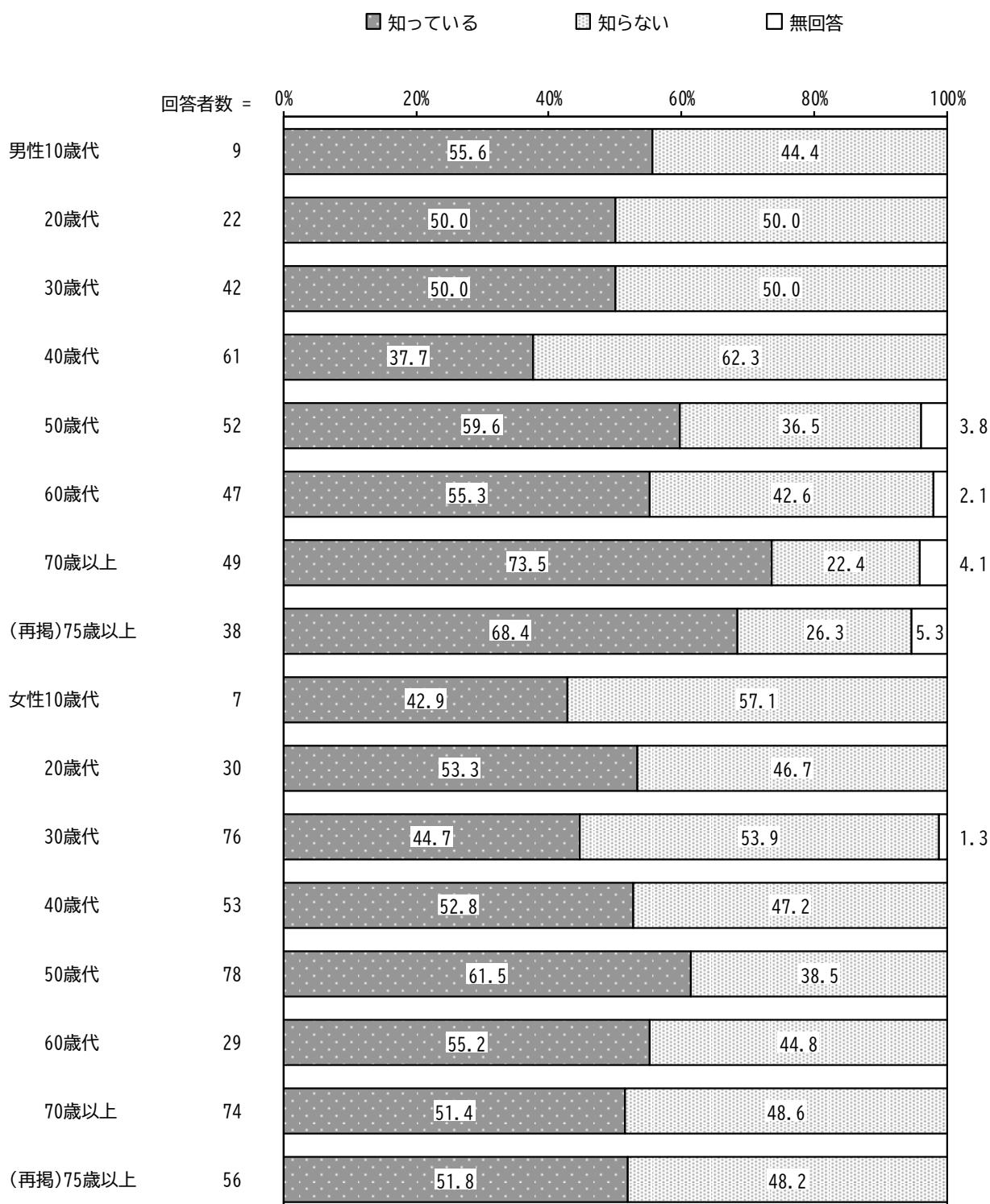
「知っている」の割合が53.4%、「知らない」の割合が45.5%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



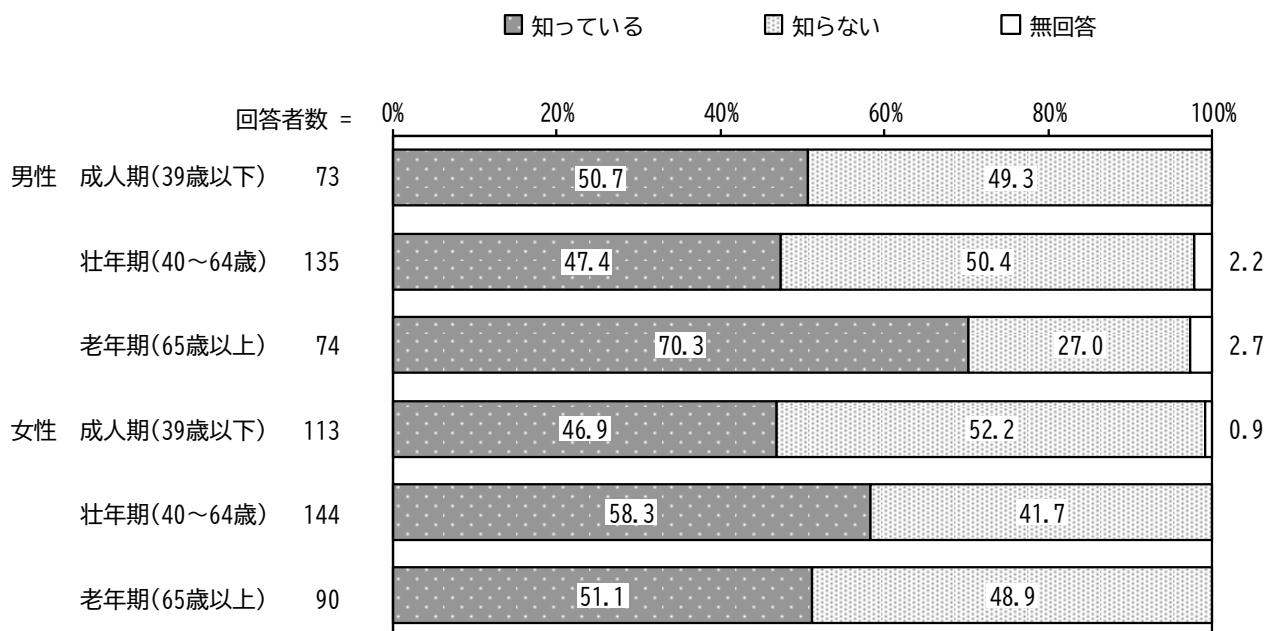
## 【性・年齢別】

適切な食事内容・量について性・年齢別にみると、男性の「知らない」は70歳以上、(再掲)75歳以上で低くなっています。



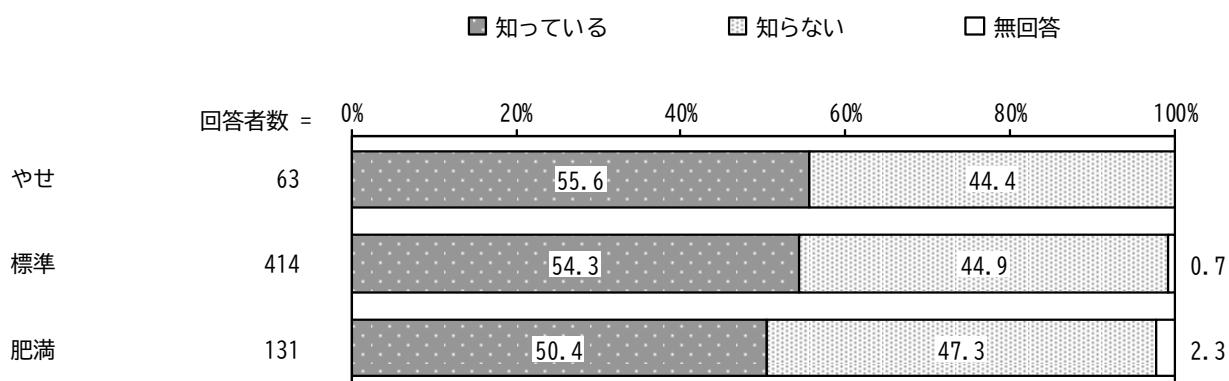
## 【性・ライフステージ別】

適切な食事内容・量について性・ライフステージ別にみると、男性の「知らない」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40~64歳)にかけて高くなる傾向にあり、壮年期(40~64歳)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあり、女性の「知っている」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40~64歳)にかけて高くなる傾向にあり、壮年期(40~64歳)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。



## 【BMI別】

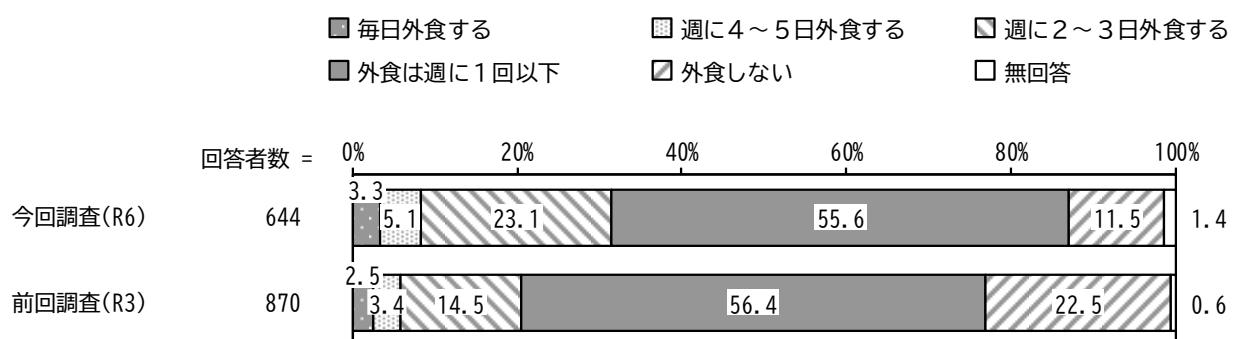
適切な食事内容・量についてBMI別にみると、「知っている」で、「やせ」から「肥満」にかけて低くなる傾向にあります。



### 問33 外食をしますか。(持ち帰り弁当を含みます) (○は1つだけ)

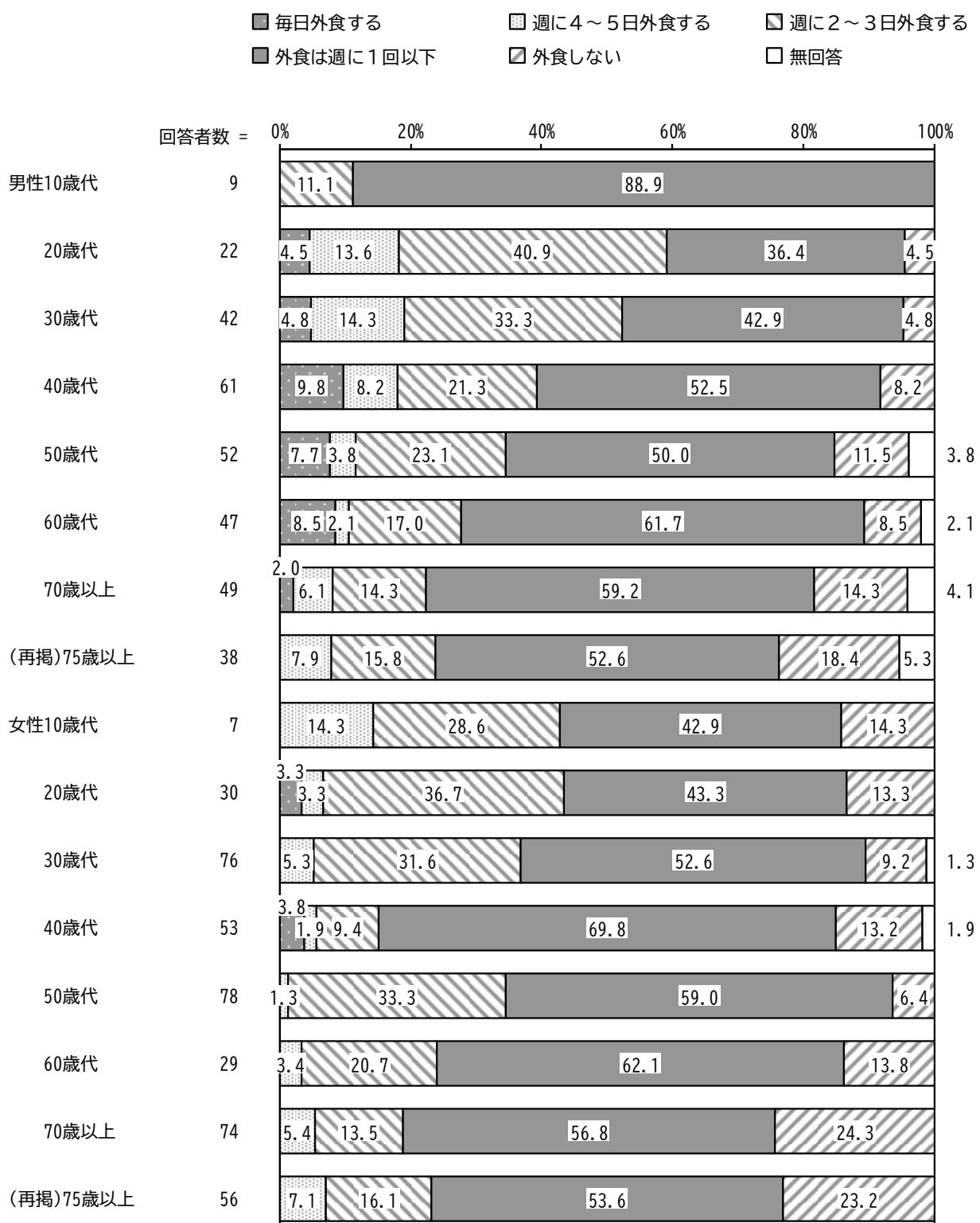
「外食は週に1回以下」の割合が55.6%と最も高く、次いで「週に2～3日外食する」の割合が23.1%、「外食しない」の割合が11.5%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「週に2～3日外食する」の割合が増加しています。一方、「外食しない」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

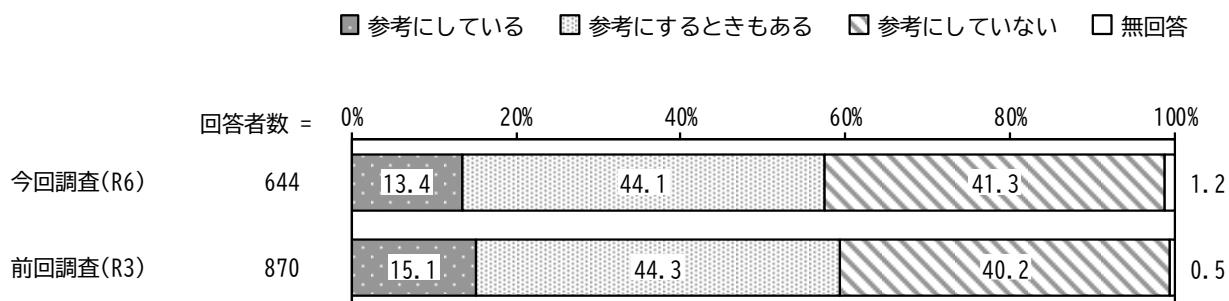
性・年齢別にみると、男性の「外食しない」が、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



問34 外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。  
(○は1つだけ)

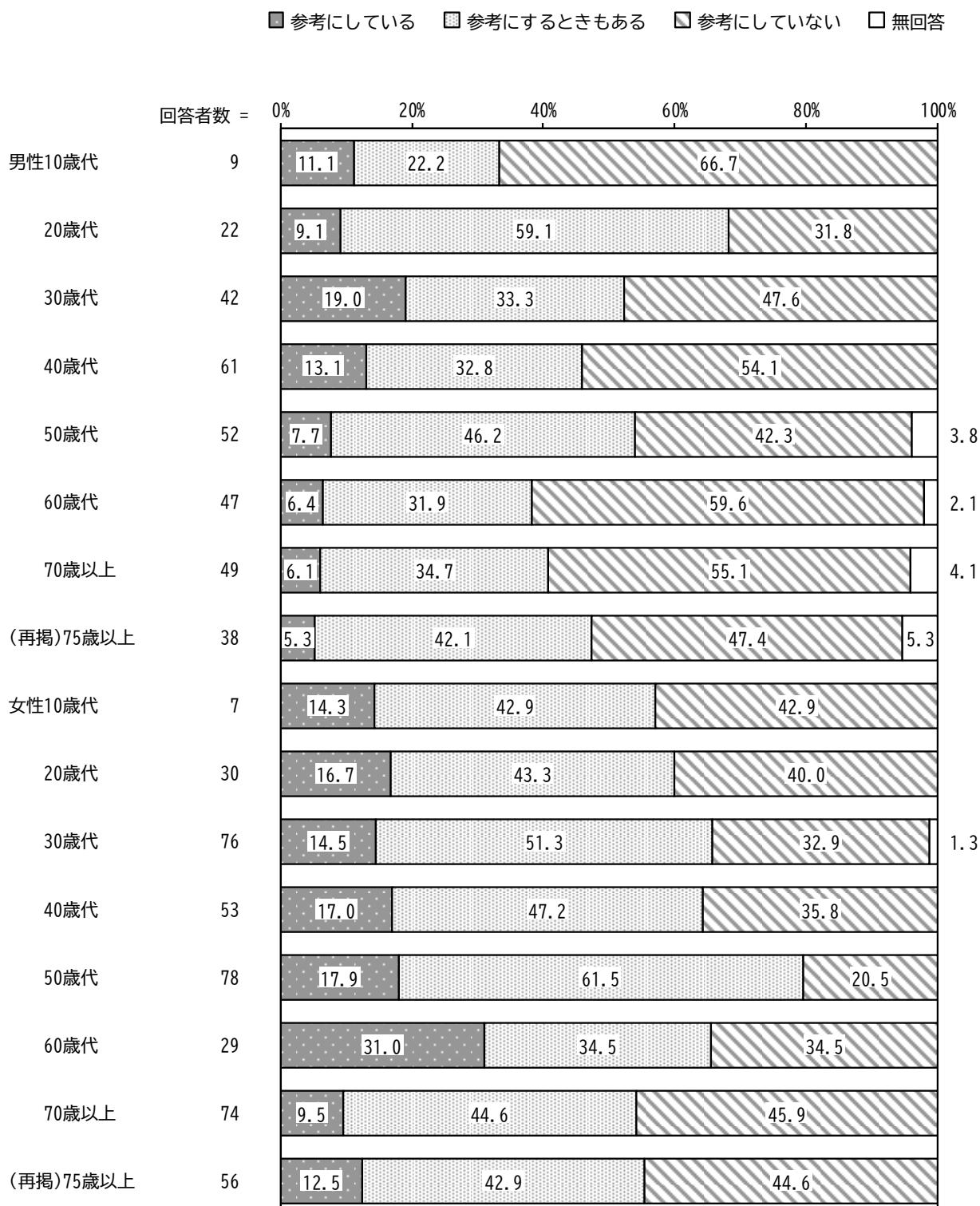
「参考にしている」の割合が13.4%、「参考にするときもある」の割合が44.1%、「参考にしていない」の割合が41.3%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



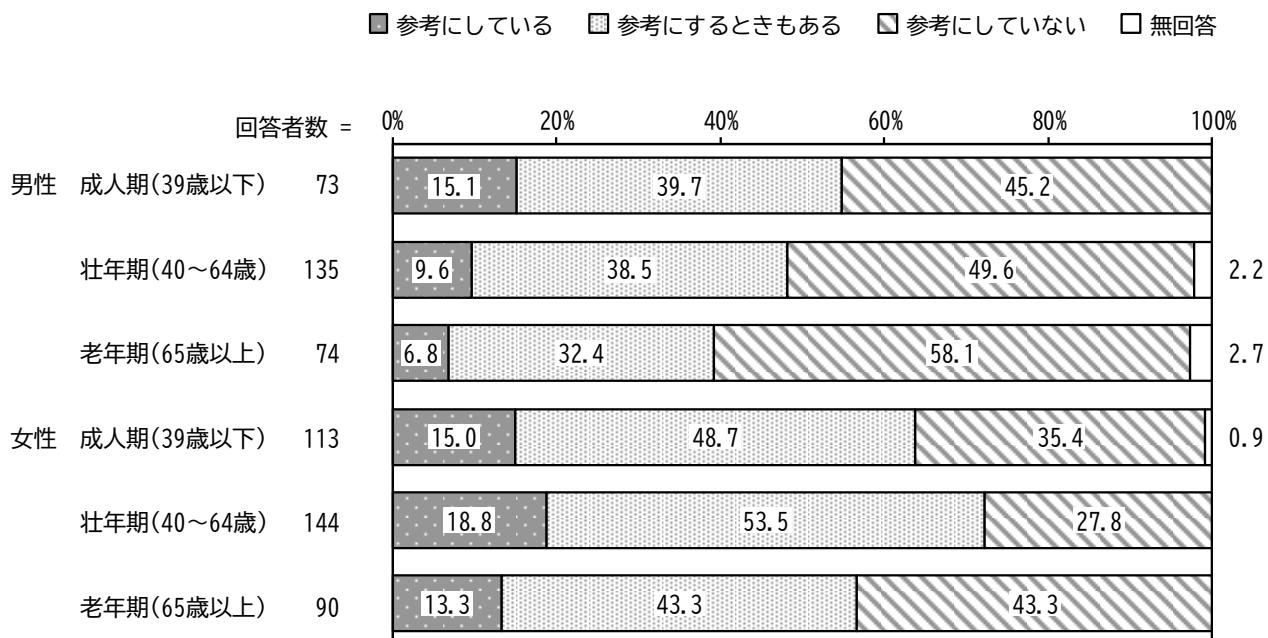
## 【性・年齢別】

栄養成分表示について性・年齢別にみると、男性の「参考にしている」が、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



## 【性・ライフステージ別】

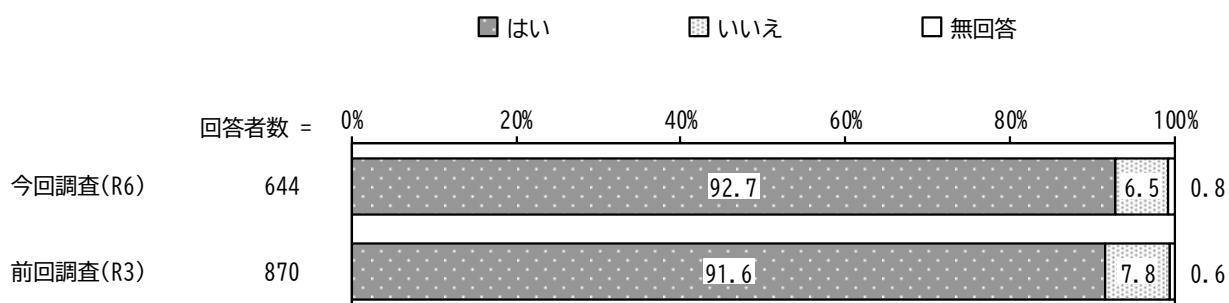
栄養成分表示について性・ライフステージ別にみると、男性の「参考にしていない」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて高くなる傾向にあり、女性の「参考にするときもある」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40~64歳)にかけて高くなる傾向にあり、壮年期(40~64歳)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。



問35 食事（食品）の無駄（捨てる、残す等）を少なくするよう心がけていますか。  
(○は1つだけ)

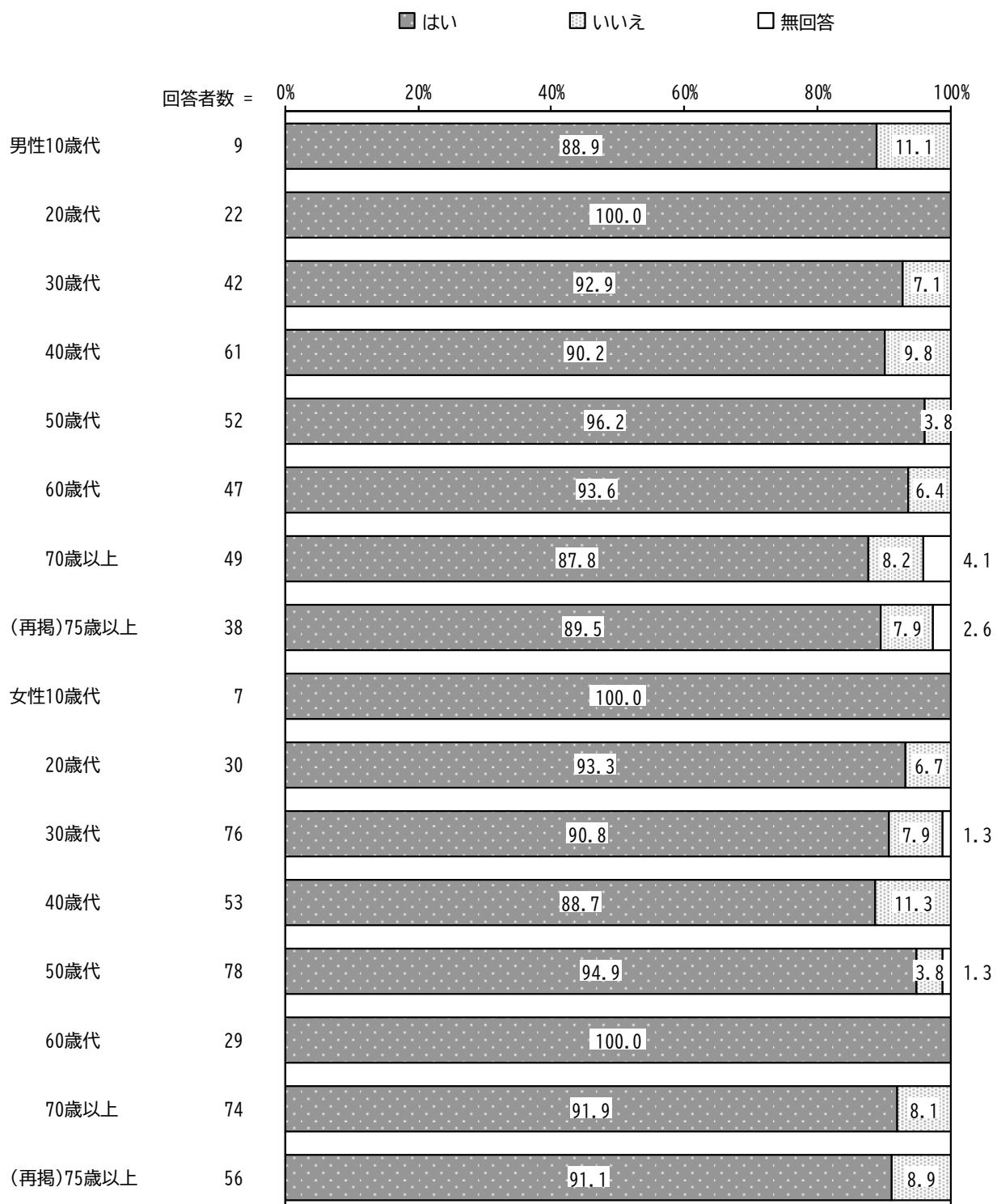
「はい」の割合が92.7%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



## 【性・年齢別】

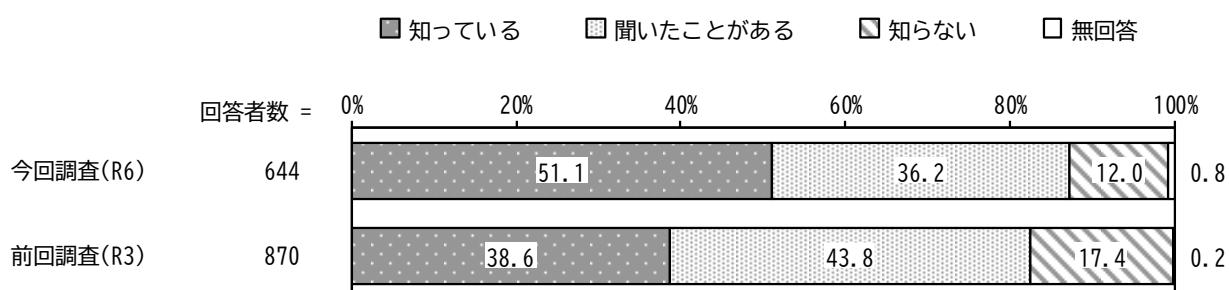
食事の無駄を少なくするよう心がけているか、性・年齢別にみると、「はい」について男性20歳代、女性10歳代、女性60歳代で高く、「いいえ」について女性40歳代で高くなっています。



### 問36 「食育」について知っていますか。(○は1つだけ)

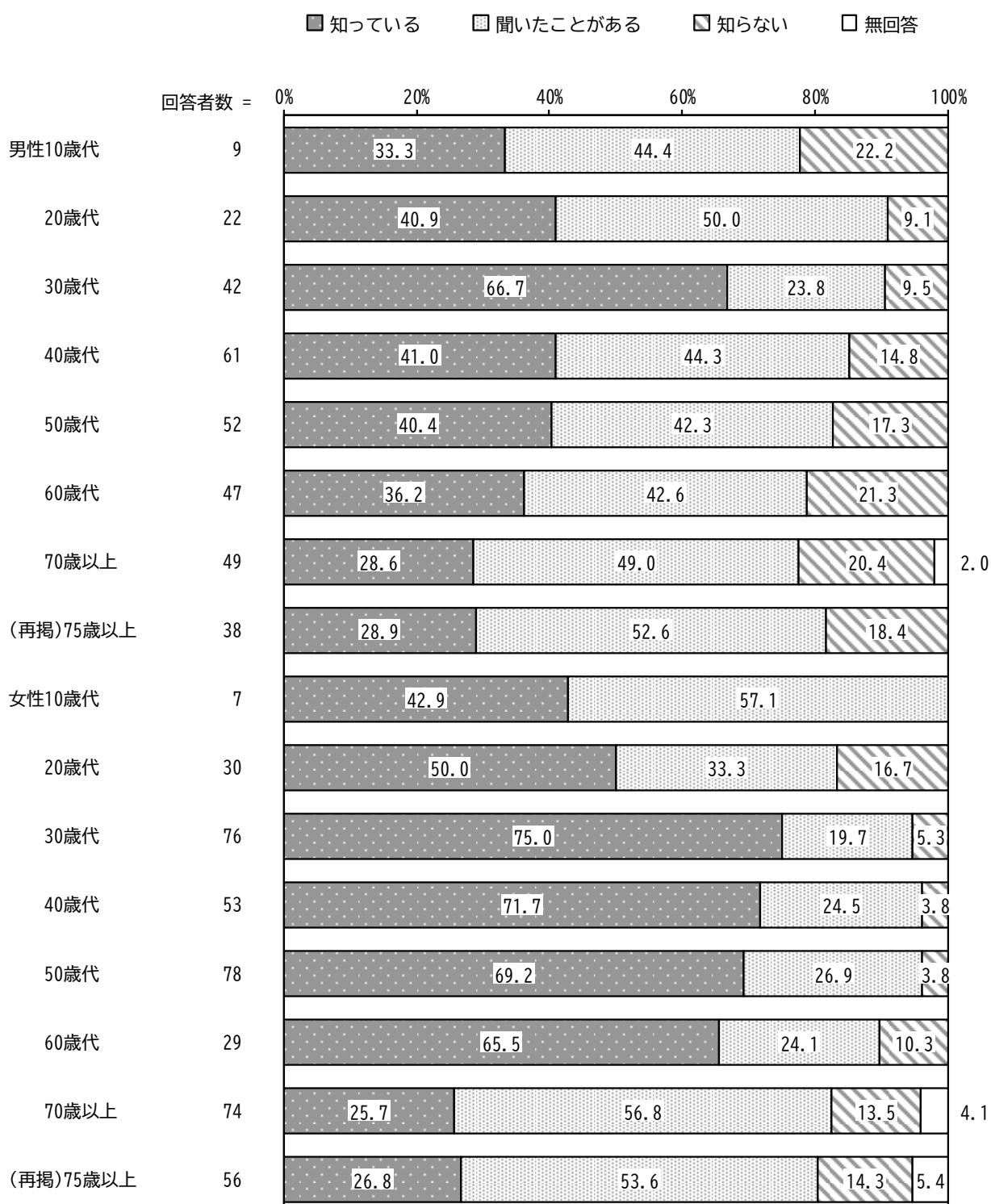
「知っている」の割合が51.1%、「聞いたことがある」の割合が36.2%、「知らない」の割合が12.0%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。一方、「聞いたことがある」「知らない」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

食育について性・年齢別にみると、男性の「知らない」で、20歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「知っている」で、30歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。

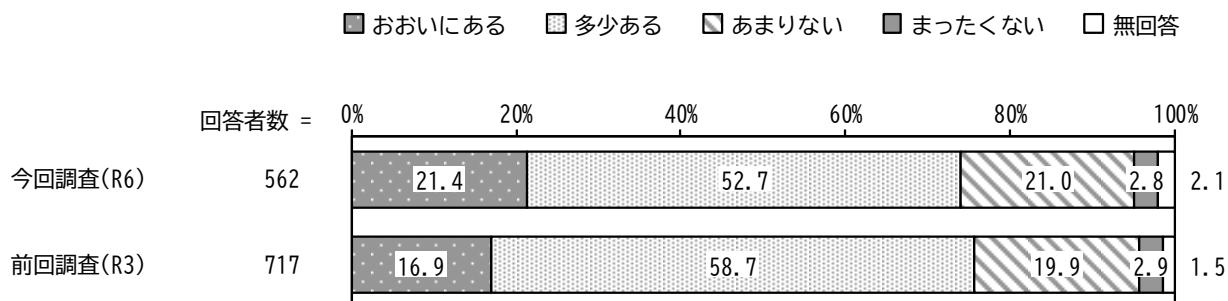


問36で「知っている」、「聞いたことがある」と回答された方にお尋ねします。

問36-1 食育について興味や関心がありますか。(○は1つだけ)

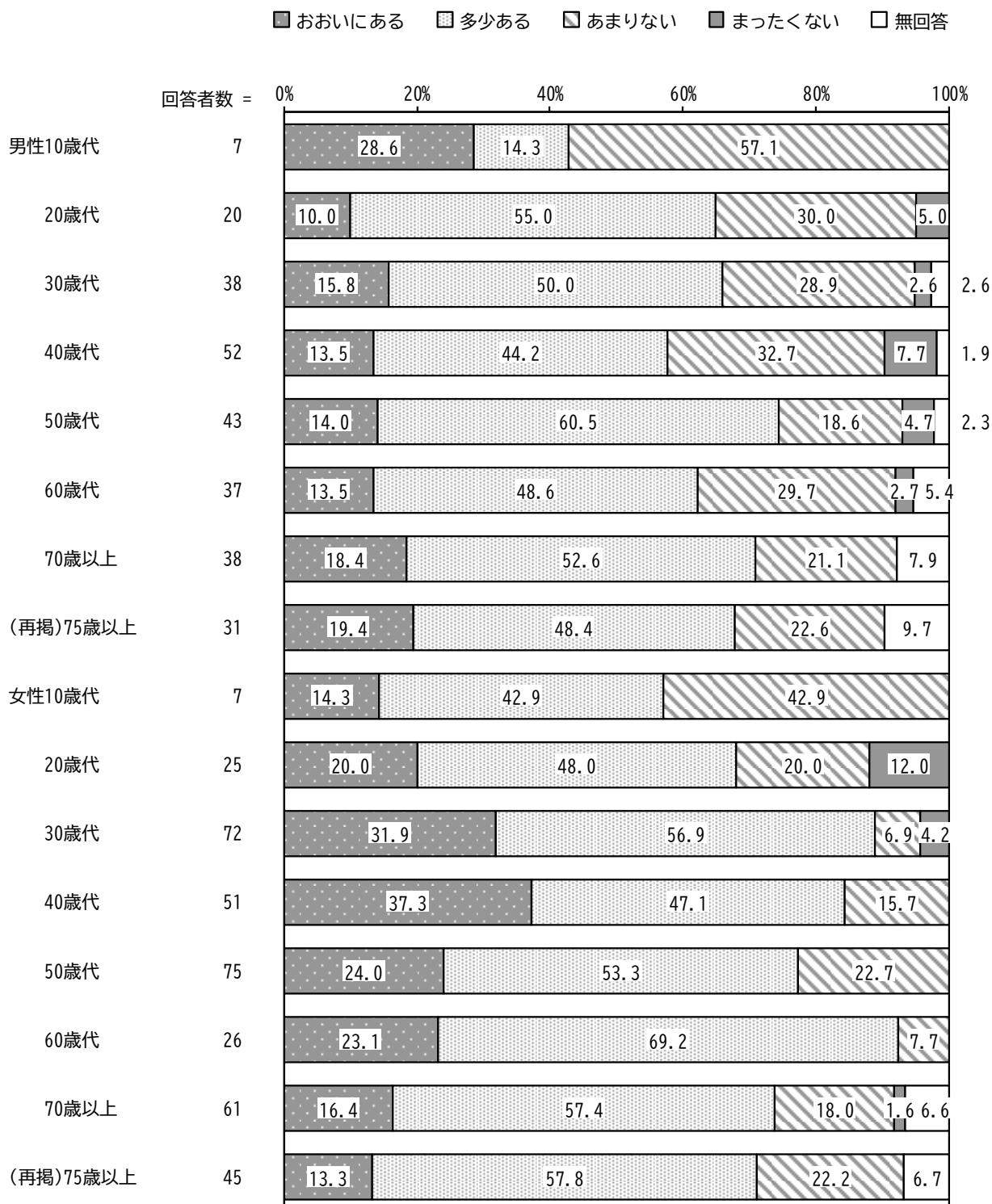
「おおいにある」「多少ある」を合わせた”ある”の割合が74.1%、「あまりない」「まったくない」を合わせた”ない”の割合が23.8%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「多少ある」の割合が減少しています。



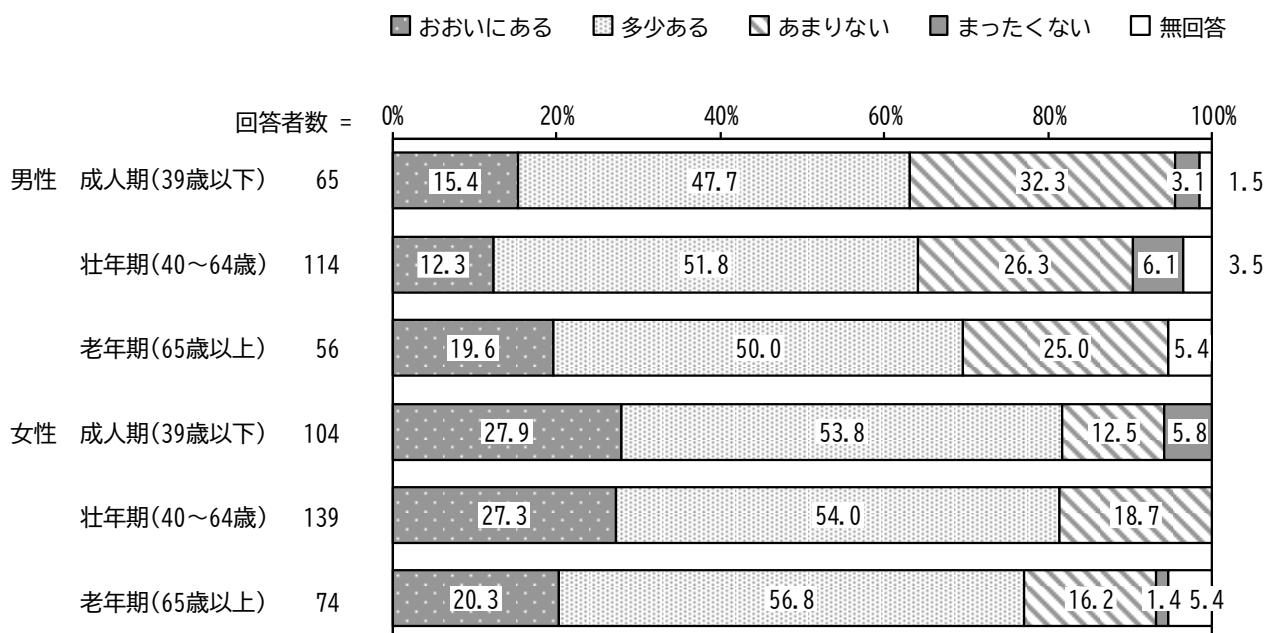
## 【性・年齢別】

食育への関心について性・年齢別にみると、「多少ある」について女性60歳代で高く、男性10歳代で低く、「あまりない」について男性10歳代で高く、「まったくない」について女性20歳代で高くなっています。



## 【性・ライフステージ別】

食育への関心について性・ライフステージ別にみると、男性の「あまりない」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあり、女性の「おおいにある」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。

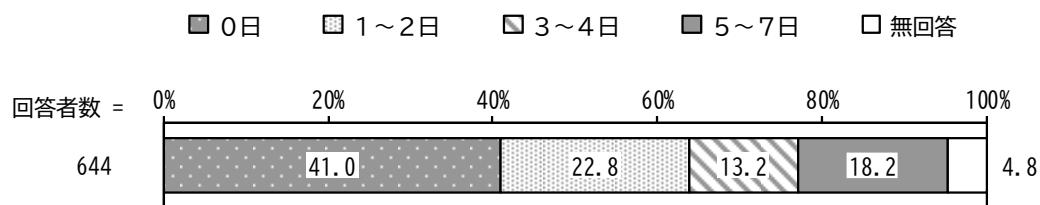


## 4 運動について

### 問37 運動をどのくらいしていますか。

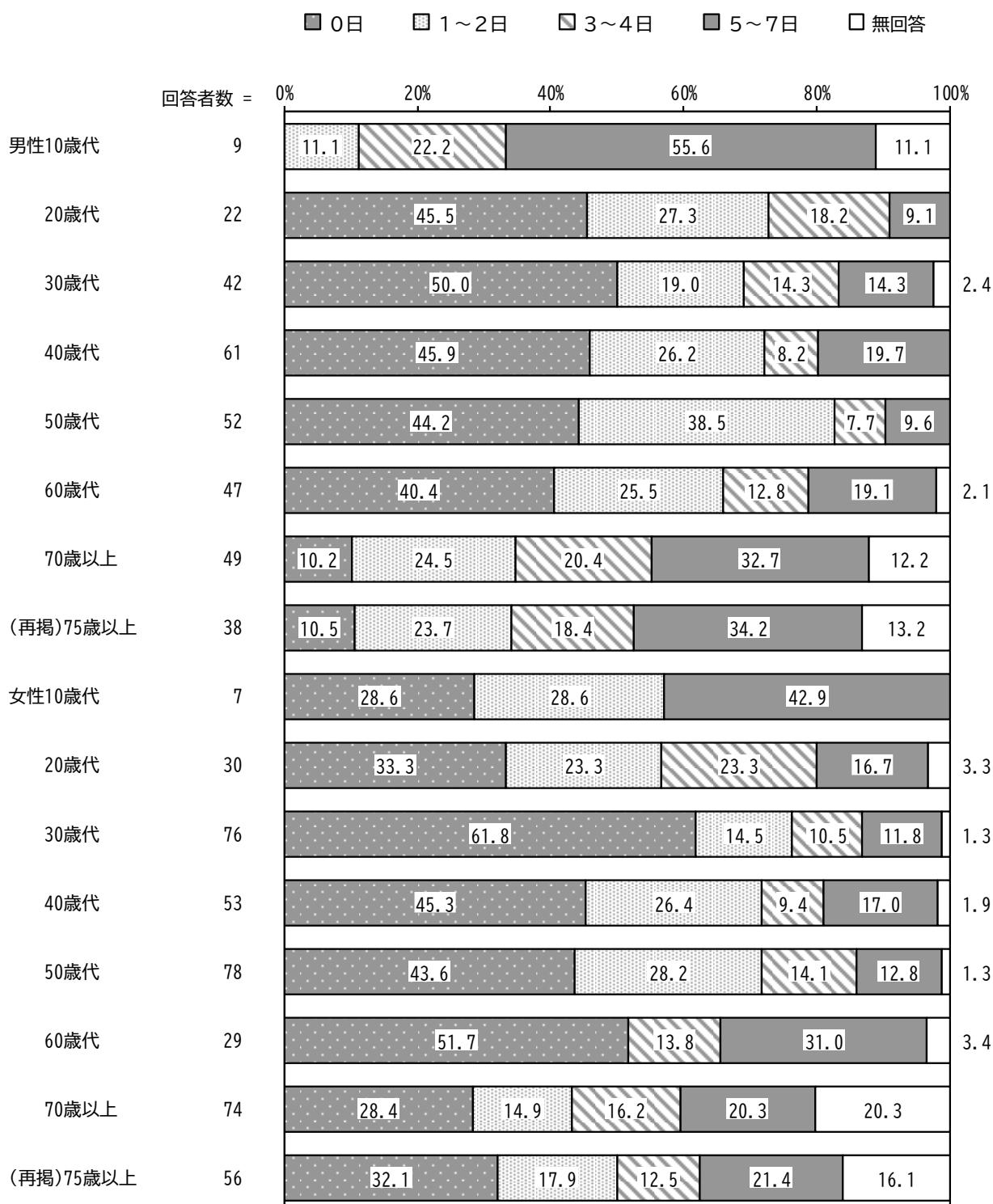
(ア) 1週間の運動日数（運動をしていない場合は0と記入してください。）

「0日」の割合が41.0%と最も高く、次いで「1～2日」の割合が22.8%、「5～7日」の割合が18.2%となっています。



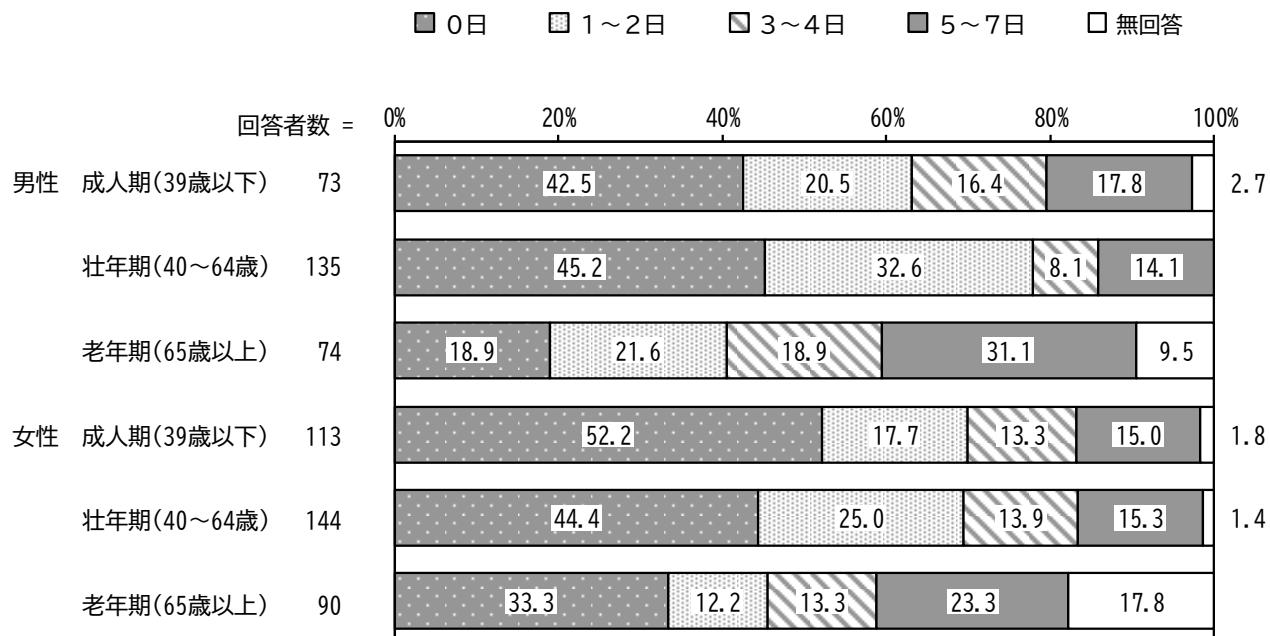
## 【性・年齢別】

1週間の運動日数について性・年齢別にみると、男性の「0日」で、30歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



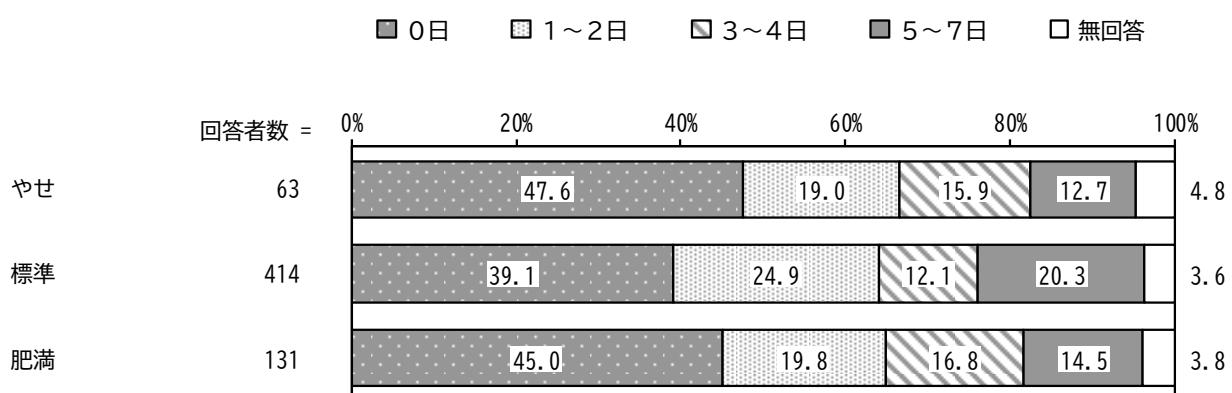
## 【性・ライフステージ別】

1週間の運動日数について性・ライフステージ別にみると、男性の「0日」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40~64歳)にかけて高くなる傾向にあり、壮年期(40~64歳)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあり、女性の「0日」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。



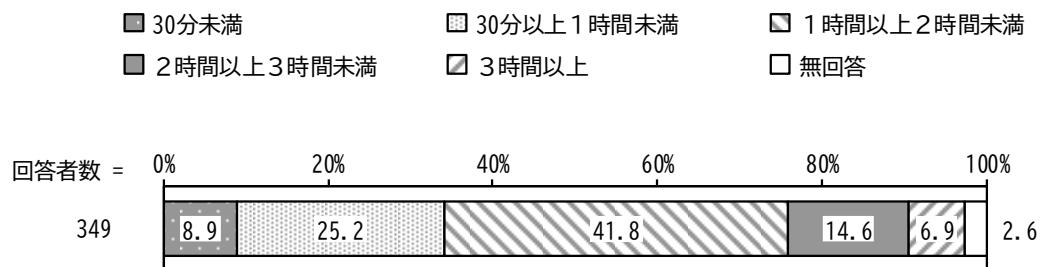
## 【BMI別】

1週間の運動日数についてBMI別にみると、「0日」で、「標準」から「肥満」にかけて高くなる傾向にあり、「やせ」から「標準」にかけて低くなる傾向にあります。



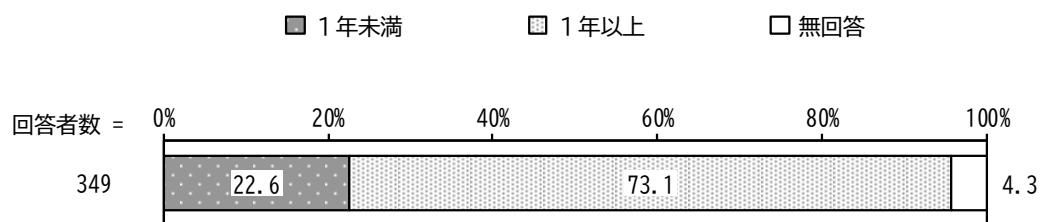
#### (イ) 運動を行う日の平均運動時間

「1時間以上2時間未満」の割合が41.8%と最も高く、次いで「30分以上1時間未満」の割合が25.2%、「2時間以上3時間未満」の割合が14.6%となっています。



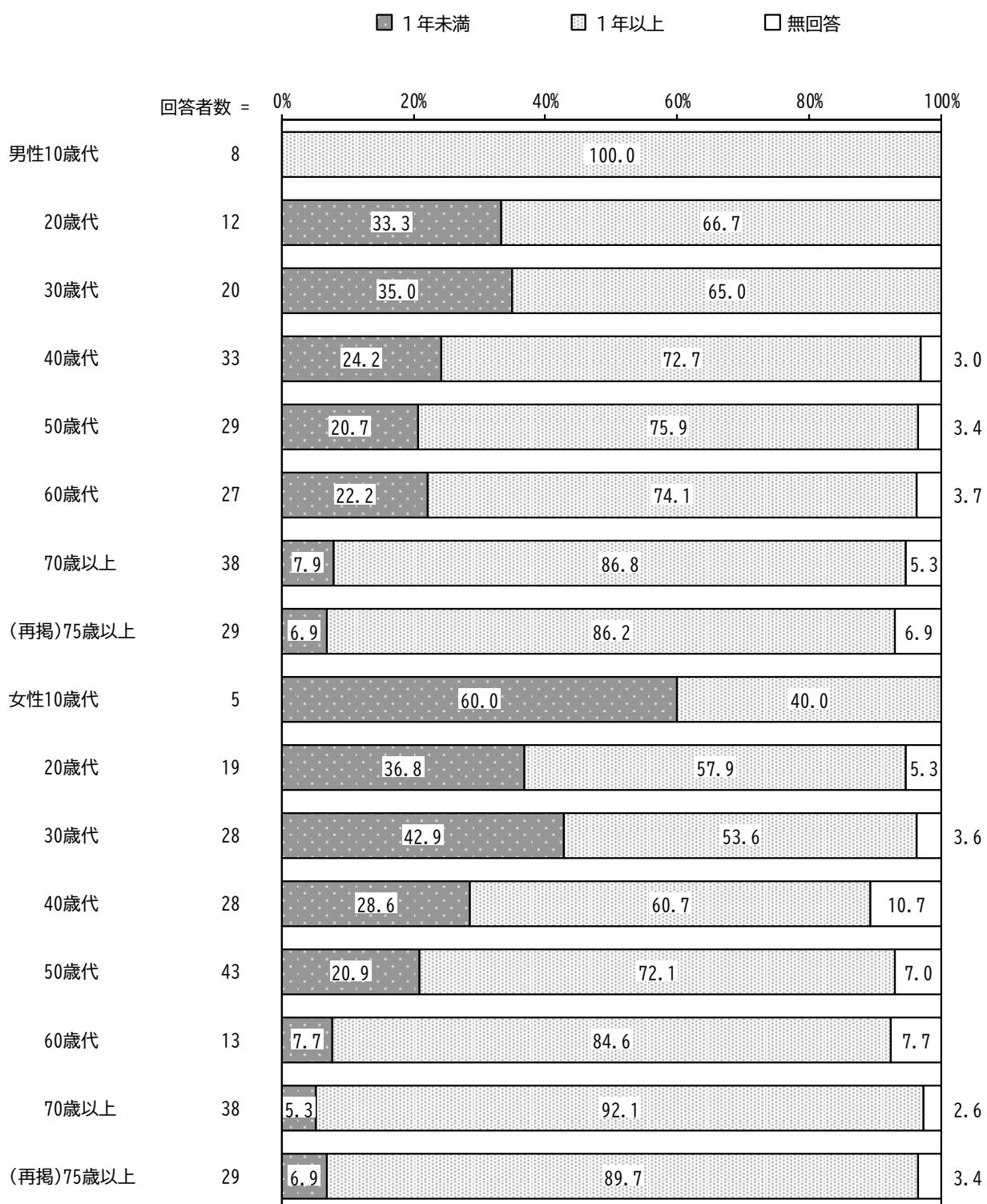
#### (ウ) 運動の継続年数

「1年未満」の割合が22.6%、「1年以上」の割合が73.1%となっています。



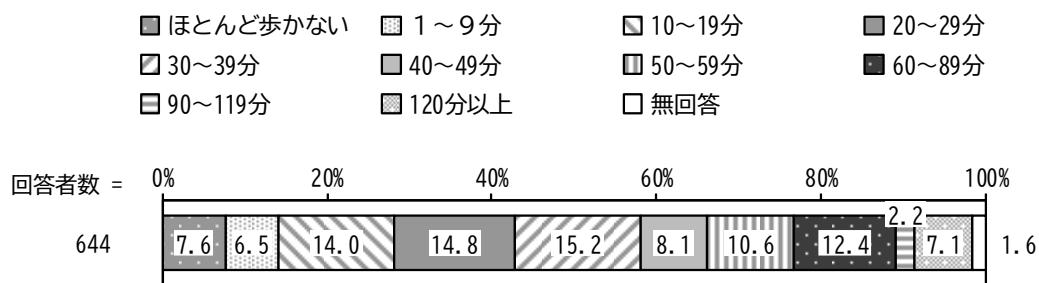
## 【性・年齢別】

運動の継続年数について性・年齢別にみると、男性の「1年未満」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「1年以上」で、30歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



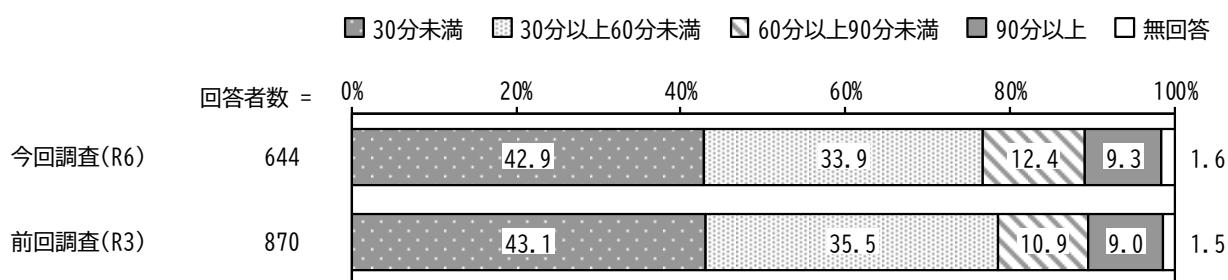
### 問38 歩く時間は1日平均してどのくらいですか。(○は1つだけ)

「30～39分」の割合が15.2%と最も高く、次いで「20～29分」の割合が14.8%、「10～19分」の割合が14.0%となっています。



### 【経年比較】

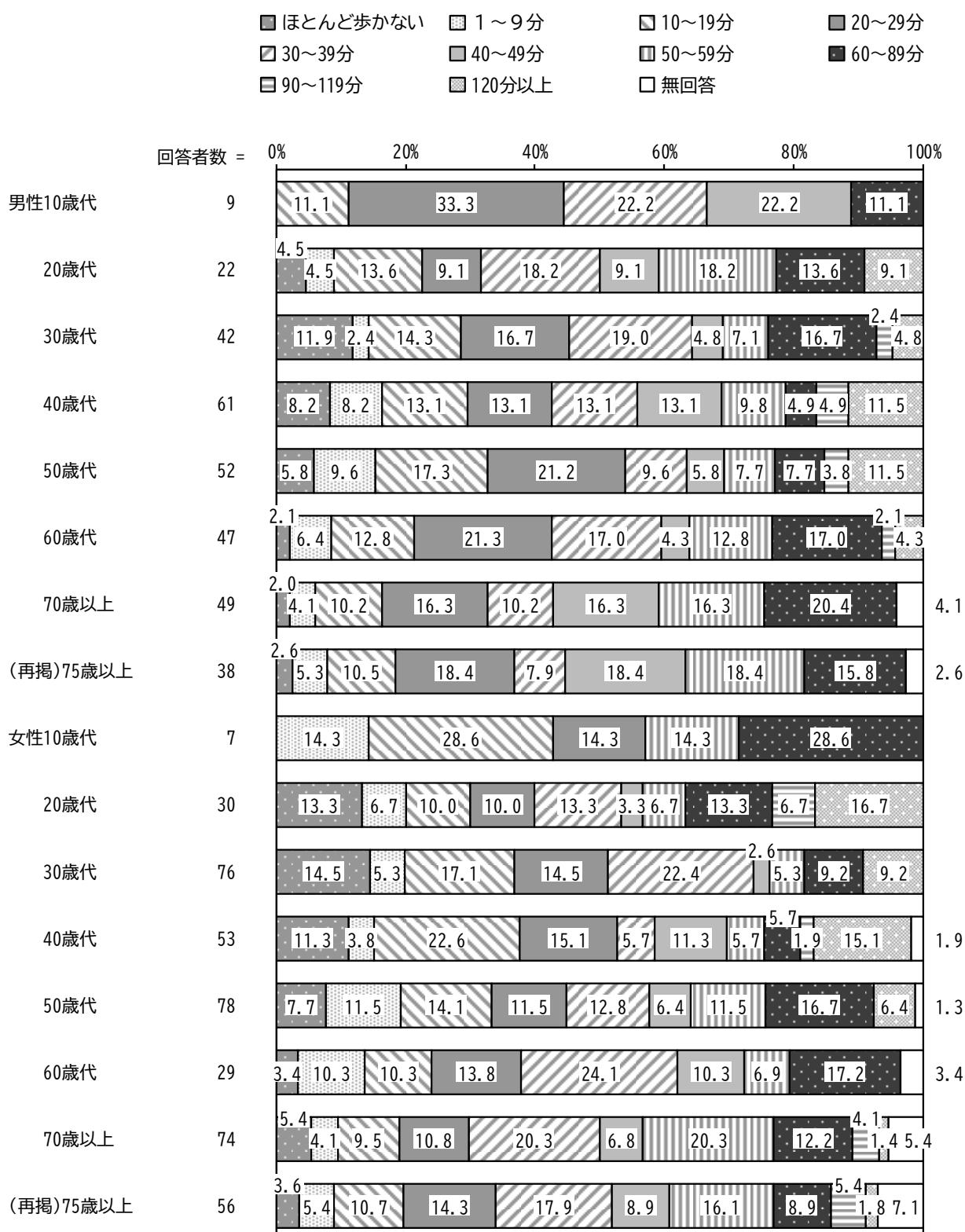
前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



※選択肢を前回調査に合わせて比較しました。

## 【性・年齢別】

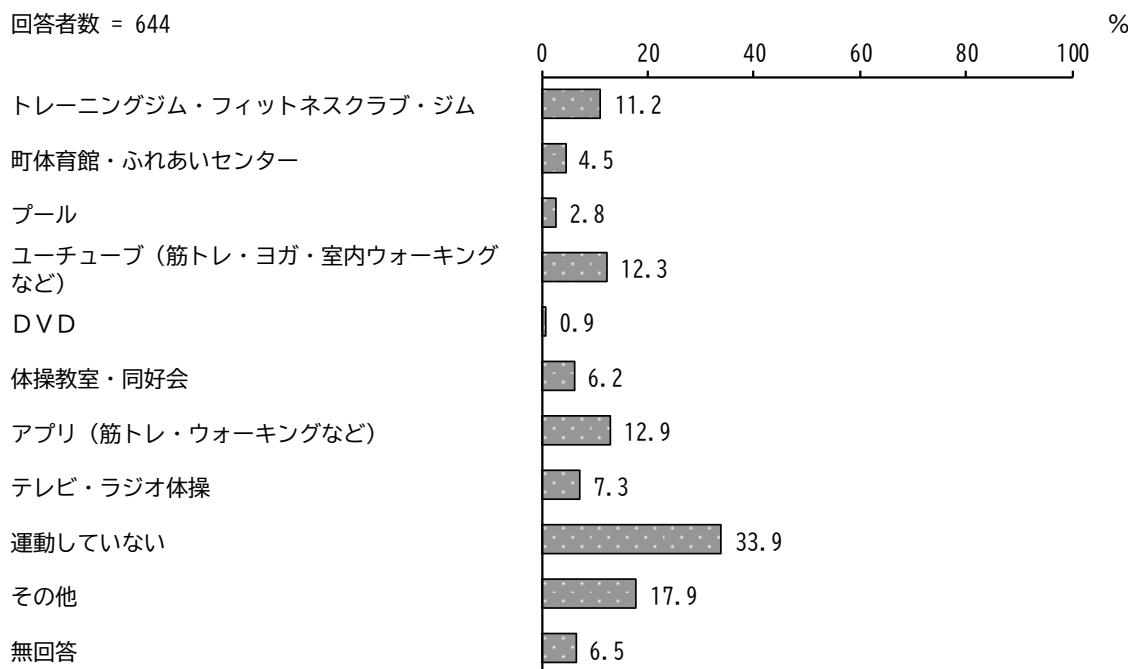
1日に歩く時間の平均について性・年齢別にみると、男性の「30～39分」で、30歳代から50歳代にかけて低くなる傾向にあり、女性の「ほとんど歩かない」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



問39 運動するためには何を活用していますか。(あてはまるもの全てに○)

「運動していない」の割合が33.9%と最も高く、次いで「アプリ（筋トレ・ウォーキングなど）」の割合が12.9%、「ユーチューブ（筋トレ・ヨガ・室内ウォーキングなど）」の割合が12.3%となっています。

回答者数 = 644



【年齢別】

年齢別にみると、10歳代で「ユーチューブ（筋トレ・ヨガ・室内ウォーキングなど）」の割合が高くなっています。

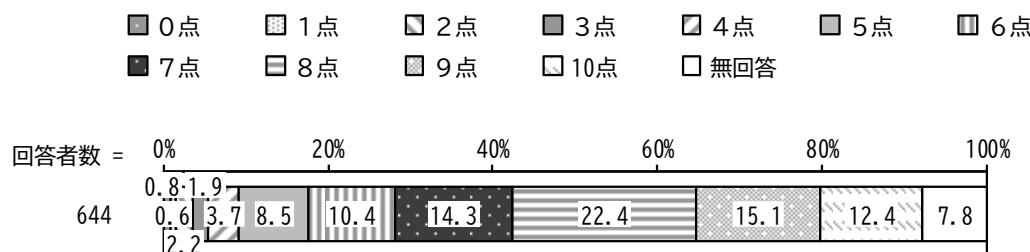
単位：%

区分	回答者数(件)	トレーニングジム・フィットネスクラブ・ジム	町体育館・ふれあいセンター	プール	室内ウォーキング(筋トレ・ヨガ)	DVD	体操教室・同好会	アプリ（筋トレ・ウォーキングなど）	テレビ・ラジオ体操	運動していない	その他	無回答
全 体	644	11.2	4.5	2.8	12.3	0.9	6.2	12.9	7.3	33.9	17.9	6.5
10歳代	17	11.8	—	—	41.2	—	—	5.9	—	5.9	52.9	—
20歳代	52	13.5	5.8	1.9	19.2	—	3.8	13.5	1.9	34.6	15.4	1.9
30歳代	118	8.5	1.7	1.7	20.3	—	2.5	11.9	2.5	43.2	16.9	5.1
40歳代	114	13.2	3.5	4.4	10.5	0.9	4.4	12.3	1.8	40.4	19.3	0.9
50歳代	130	11.5	1.5	2.3	12.3	—	4.6	15.4	3.8	33.8	23.8	6.2
60歳代	76	10.5	—	5.3	6.6	1.3	6.6	11.8	9.2	38.2	15.8	9.2
70歳以上	124	10.5	12.9	1.6	4.0	3.2	15.3	12.9	20.2	21.8	9.7	14.5
(再掲)75歳以上	95	10.5	13.7	2.1	3.2	3.2	16.8	11.6	18.9	21.1	8.4	15.8

## 5 こころの健康について

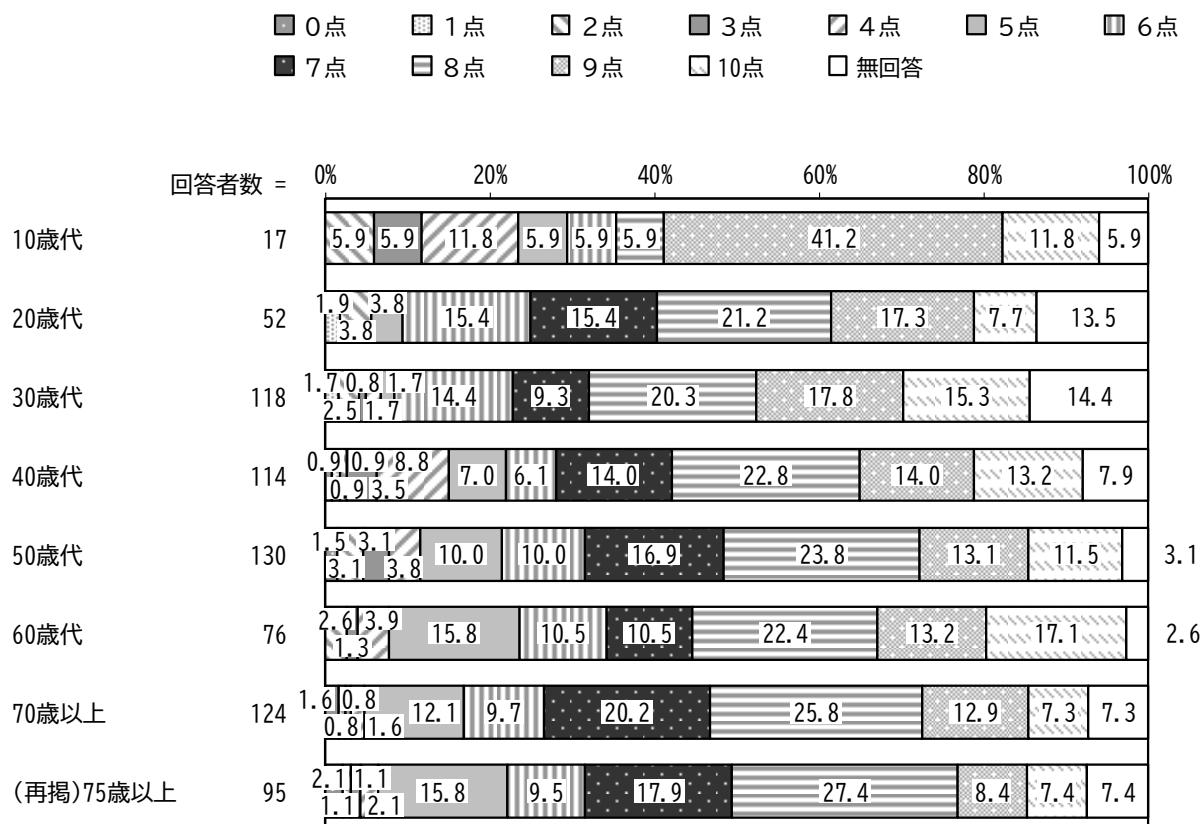
問40 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸せ」を0点とすると何点くらいになると思いますか。(○は1つだけ)

「8点」の割合が22.4%と最も高く、次いで「9点」の割合が15.1%、「7点」の割合が14.3%となっています。



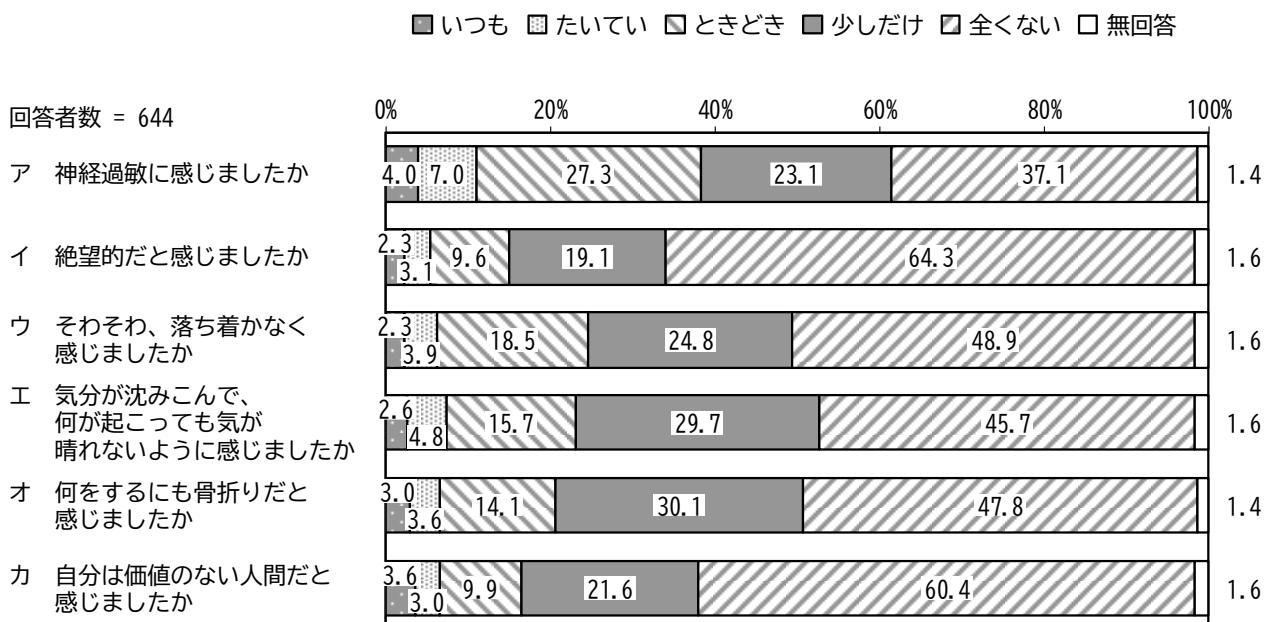
### 【年齢別】

年齢別にみると、10歳代で「9点」の割合が高くなっています。



問41 過去1か月のこころの健康状態はどのようにであったか、次のアから力のそれぞれの質問について、あてはまるものに○をつけてください。(各項目に○は1つだけ)

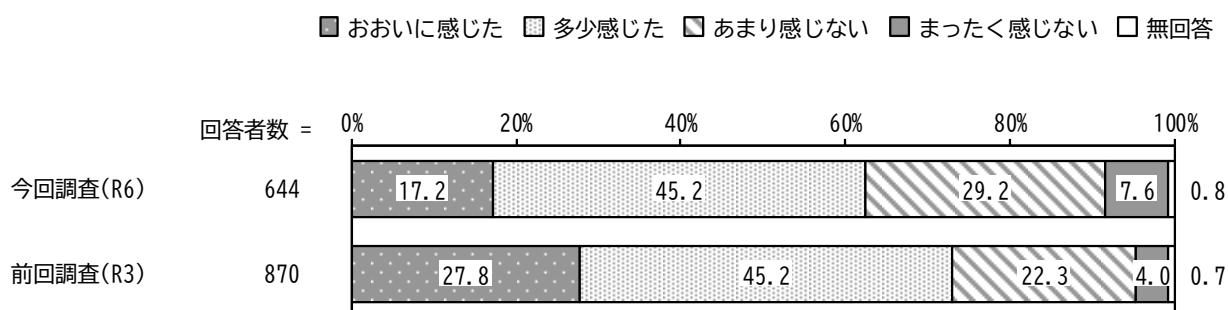
「イ 絶望的だと感じましたか」「力 自分は価値のない人間だと感じましたか」で「全くない」の割合が高くなっています。



問42 最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(○は1つだけ)

「おおいに感じた」「多少感じた」を合わせた「感じた」の割合が62.4%、「あまり感じない」「まったく感じない」を合わせた「感じない」の割合が36.8%となっています。

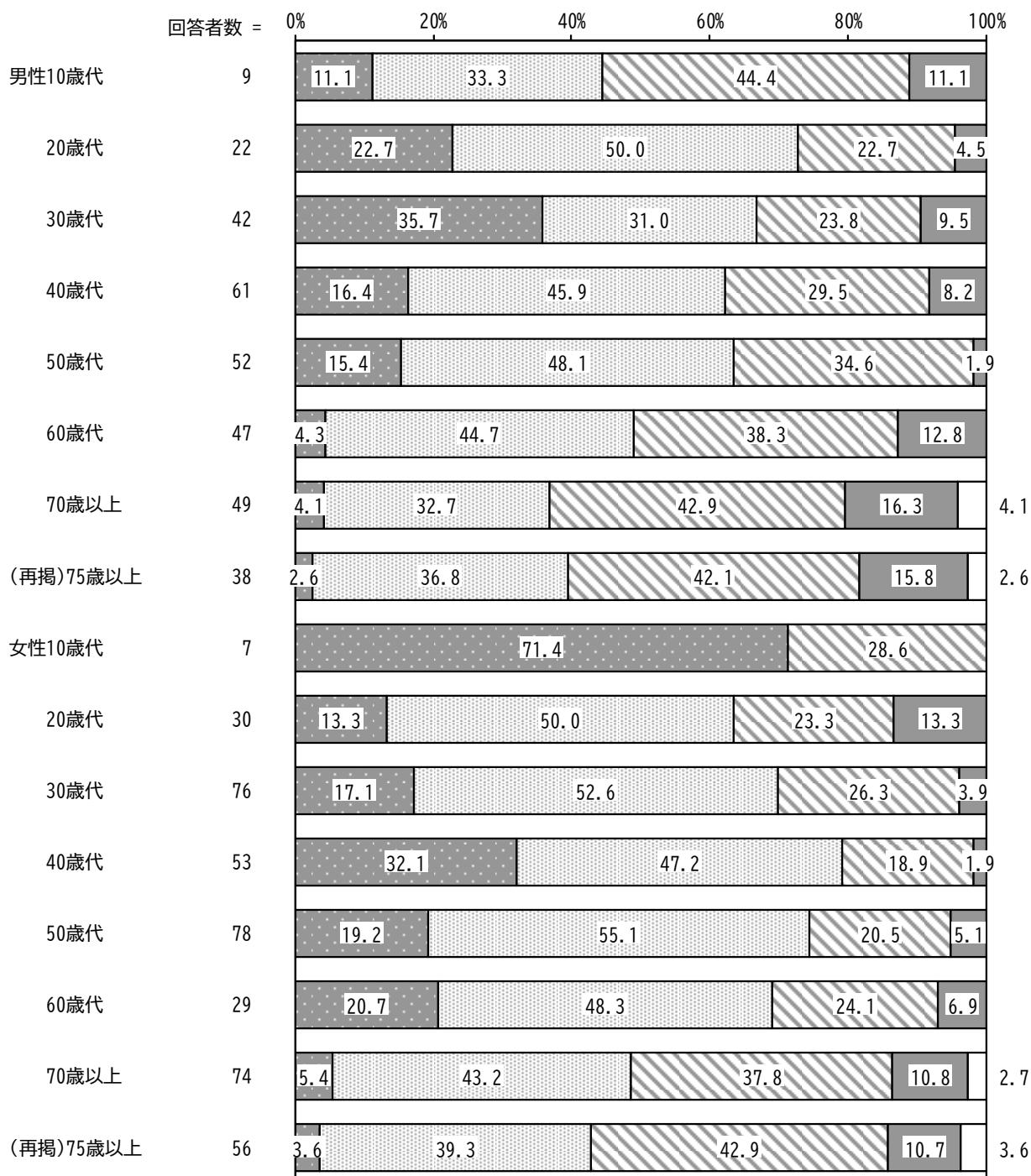
前回調査(R3)と比較すると、「あまり感じない」の割合が増加しています。一方、「おおいに感じた」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

ストレスについて性・年齢別にみると、男性の「あまり感じない」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「あまり感じない」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

■ おおいに感じた □ 少し感じた □ あまり感じない □ まったく感じない □ 無回答

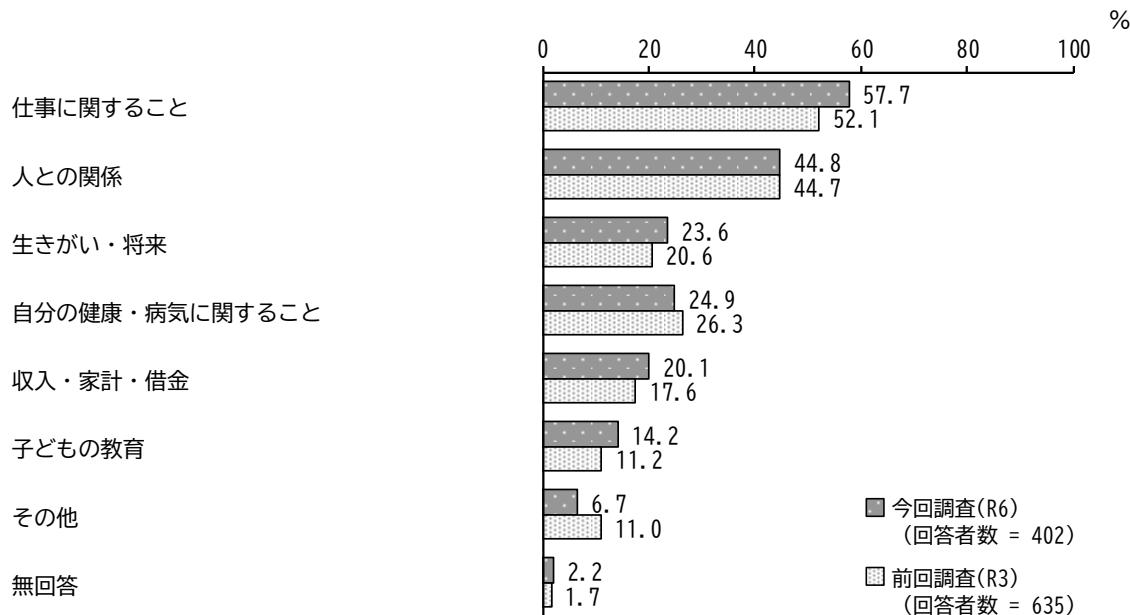


問42で「おおいに感じた」、「多少感じた」と回答された方にお尋ねします。

問42-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

「仕事に関すること」の割合が57.7%と最も高く、次いで「人との関係」の割合が44.8%、「自分の健康・病気に関すること」の割合が24.9%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「仕事に関すること」の割合が増加しています。



## 【性・年齢別】

ストレスの内容について性・年齢別にみると、男性の「自分の健康・病気に関すること」で、40歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「自分の健康・病気に関すること」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

単位：%

区分	回答者数 (件)	と仕事に 関すること	人との 関係	生きがい・ 将来	気自分に 関すること・ 病	金収入・ 家計・ 借	子どもの 教育	その他	無回答
全 体	402	57.7	44.8	23.6	24.9	20.1	14.2	6.7	2.2
男性10歳代	4	25.0	50.0	25.0	—	—	—	25.0	—
20歳代	16	75.0	50.0	12.5	—	25.0	6.3	—	—
30歳代	28	92.9	57.1	25.0	21.4	28.6	3.6	3.6	3.6
40歳代	38	86.8	55.3	23.7	13.2	23.7	15.8	—	—
50歳代	33	87.9	39.4	21.2	15.2	27.3	6.1	—	—
60歳代	23	69.6	52.2	26.1	39.1	13.0	—	4.3	4.3
70歳以上	18	5.6	22.2	22.2	83.3	5.6	—	11.1	5.6
(再掲)75歳以上	15	—	20.0	20.0	80.0	6.7	—	13.3	6.7
女性10歳代	5	—	60.0	40.0	—	20.0	—	20.0	—
20歳代	19	73.7	63.2	42.1	15.8	21.1	5.3	—	5.3
30歳代	53	47.2	30.2	20.8	15.1	17.0	39.6	18.9	—
40歳代	42	47.6	45.2	21.4	16.7	28.6	42.9	7.1	2.4
50歳代	58	62.1	50.0	20.7	24.1	20.7	10.3	6.9	1.7
60歳代	20	45.0	45.0	20.0	40.0	25.0	—	15.0	—
70歳以上	36	13.9	41.7	30.6	41.7	11.1	—	2.8	8.3
(再掲)75歳以上	24	4.2	20.8	33.3	54.2	12.5	—	4.2	12.5

## 【ストレスの状況別】

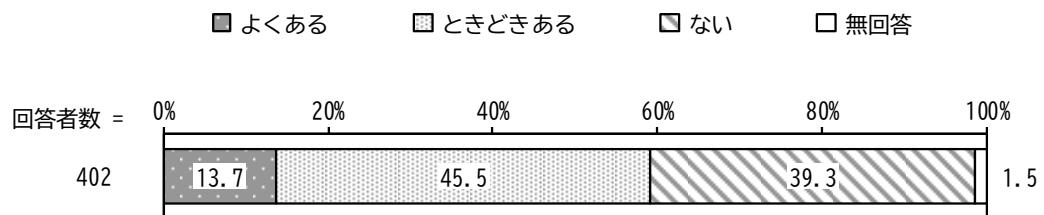
ストレスの状況別にみると、「仕事に関すること」、「人との関係」、「生きがい・将来」でおおいに感じたの方が高く、「自分の健康・病気に関すること」で多少感じたの方が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	と仕事に 関すること	人との 関係	生きがい・ 将来	気自分に 関すること・ 病	金収入・ 家計・ 借	子どもの 教育	その他	無回答
全 体	402	57.7	44.8	23.6	24.9	20.1	14.2	6.7	2.2
おおいに感じた	111	64.0	49.5	30.6	19.8	22.5	14.4	11.7	—
多少感じた	291	55.3	43.0	21.0	26.8	19.2	14.1	4.8	3.1

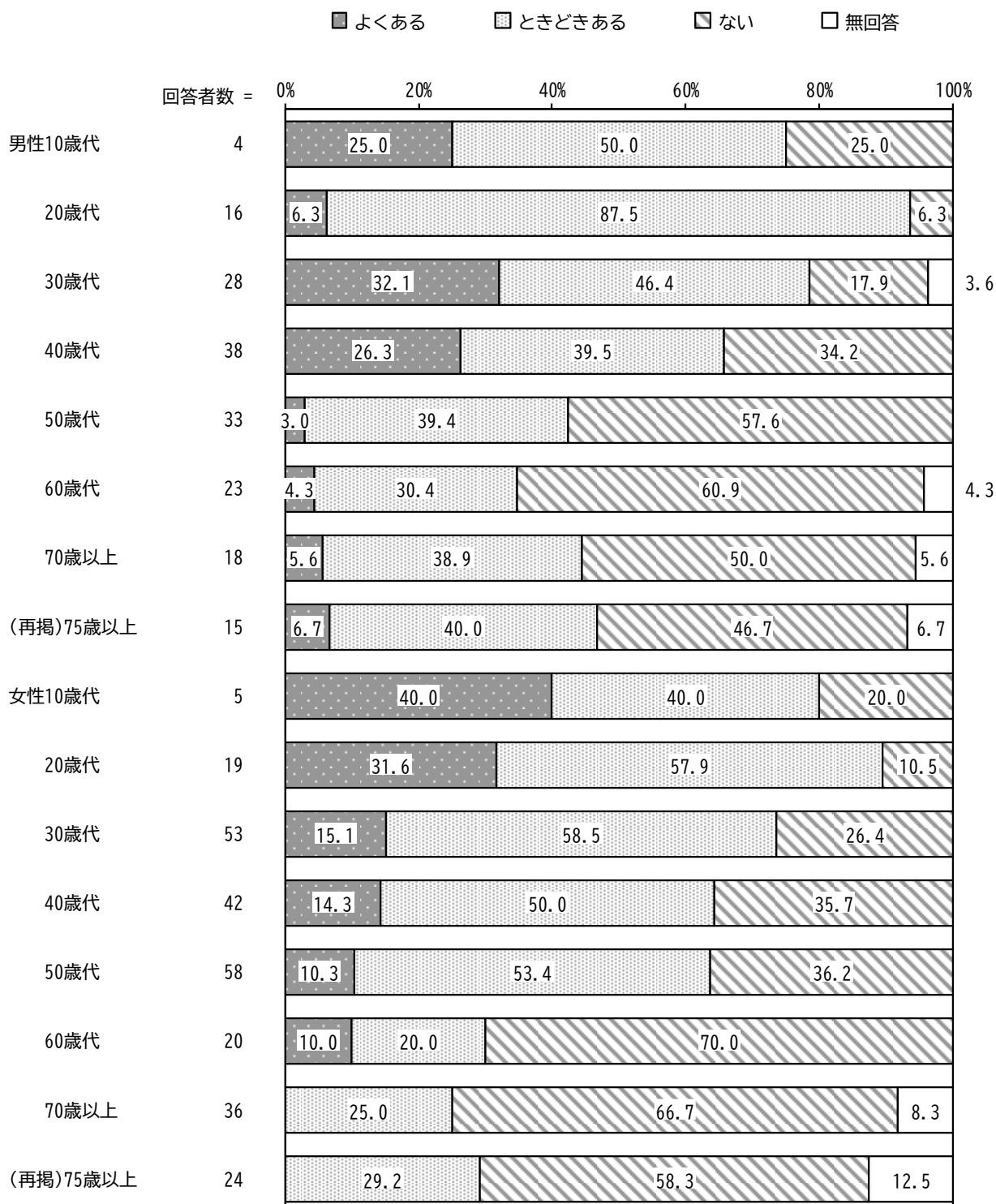
問42－2 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。(○は1つだけ)

「よくある」の割合が13.7%、「ときどきある」の割合が45.5%、「ない」の割合が39.3%となっています。



## 【性・年齢別】

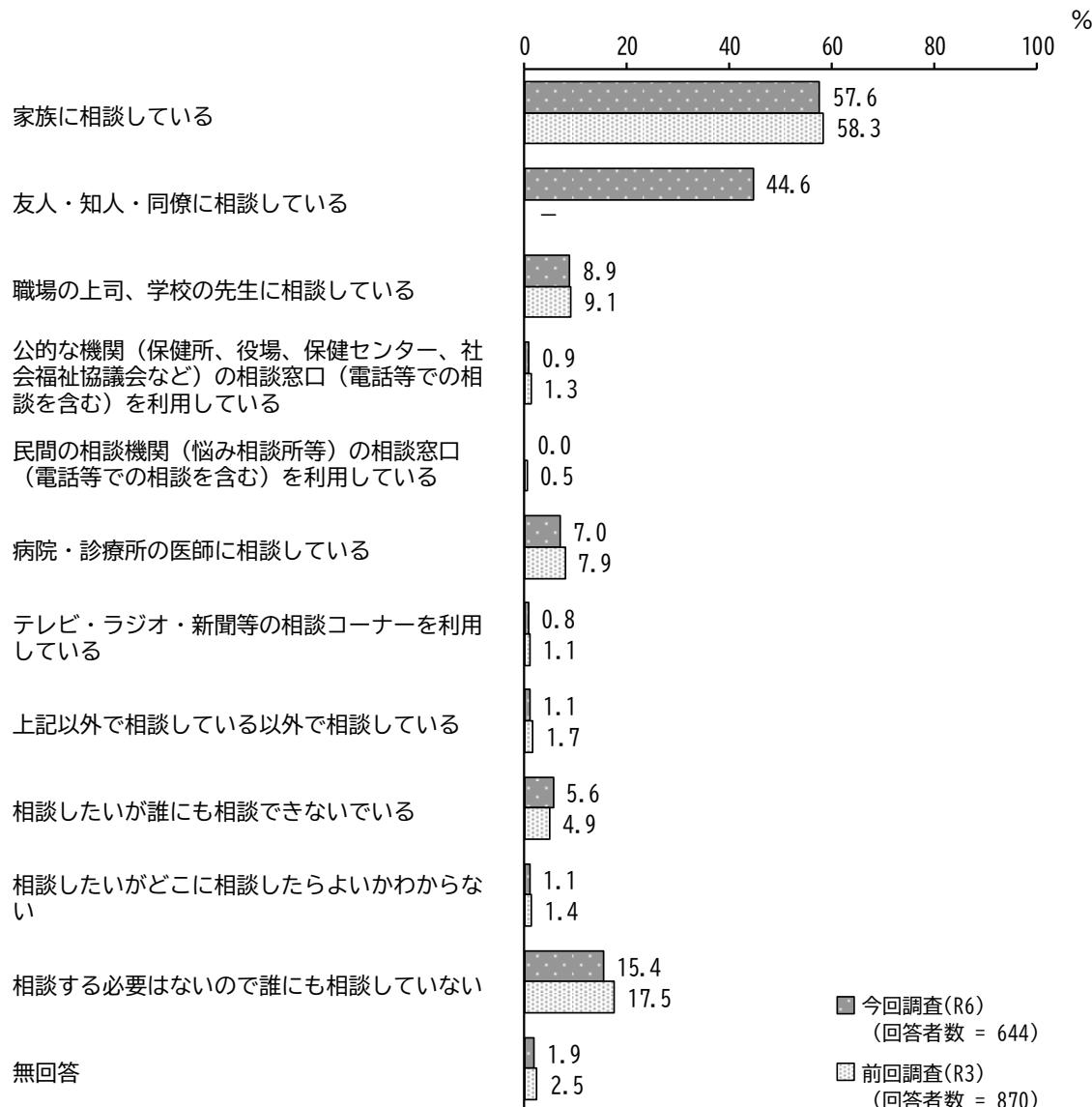
ストレスから逃げ出したいと思うことがあるかについて性・年齢別にみると、男性の「ない」で、20歳代から60歳代にかけて高くなる傾向にあり、女性の「よくある」で、10歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



問43 悩みやストレスを、どのように相談していますか。(あてはまるもの全てに○)

「家族に相談している」の割合が57.6%と最も高く、次いで「友人・知人・同僚に相談している」の割合が44.6%、「相談する必要はないで誰にも相談していない」の割合が15.4%となっています。また、「相談したいが誰にも相談できないでいる」の割合が5.6%、「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」の割合が1.1%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



※前回調査では、「友人・知人・同僚に相談している」の選択肢は「友人・知人に相談している」となっていました。

## 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、「病院・診療所の医師に相談している」で、男性の40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の20歳代から60歳代にかけて低くなる傾向にあります。

単位：%

区分	回答者数(件)	家族に相談している	友人・知人・同僚に相談している	職場の上司、学校の先生に相談している	電話等での相談を含む)を利用して相談している	窓口(電話等での相談を含む)を利用して相談している	民間の相談機関(悩み相談所等)の利用している	病院・診療所の医師に相談している	テレビ・ラジオ・新聞等の相談コーナーを利用している	上記以外で相談している以外で相談している	相談したいが誰にも相談できないでいる	相談したいがどこに相談したらよいかわからない	相談する必要はないので誰にも相談しない	無回答
全 体	644	57.6	44.6	8.9	0.9	—	7.0	0.8	1.1	5.6	1.1	15.4	1.9	
男性														
10歳代	9	33.3	77.8	11.1	—	—	—	—	—	—	—	22.2	—	
20歳代	22	63.6	54.5	13.6	—	—	—	—	—	4.5	—	9.1	—	
30歳代	42	54.8	33.3	28.6	—	—	7.1	—	—	14.3	—	19.0	—	
40歳代	61	37.7	24.6	8.2	—	—	3.3	—	—	14.8	3.3	26.2	1.6	
50歳代	52	46.2	30.8	15.4	—	—	5.8	—	1.9	3.8	—	26.9	1.9	
60歳代	47	44.7	17.0	4.3	—	—	6.4	—	—	4.3	2.1	31.9	2.1	
70歳以上	49	65.3	32.7	2.0	4.1	—	14.3	—	2.0	2.0	2.0	18.4	8.2	
(再掲)														
75歳以上	38	57.9	23.7	2.6	5.3	—	15.8	—	2.6	2.6	2.6	21.1	10.5	
女性														
10歳代	7	57.1	57.1	14.3	—	—	14.3	—	—	—	—	14.3	—	
20歳代	30	60.0	46.7	16.7	—	—	6.7	—	—	6.7	—	16.7	—	
30歳代	76	75.0	67.1	7.9	3.9	—	6.6	—	2.6	2.6	—	6.6	1.3	
40歳代	53	60.4	62.3	5.7	—	—	5.7	—	—	5.7	3.8	3.8	—	
50歳代	78	59.0	62.8	9.0	1.3	—	3.8	—	1.3	6.4	—	9.0	—	
60歳代	29	65.5	51.7	3.4	—	—	3.4	—	—	6.9	3.4	3.4	—	
70歳以上	74	59.5	35.1	—	—	—	14.9	6.8	2.7	1.4	—	12.2	5.4	
(再掲)														
75歳以上	56	57.1	30.4	—	—	—	14.3	5.4	1.8	1.8	—	14.3	7.1	

## 【ストレスの状況別】

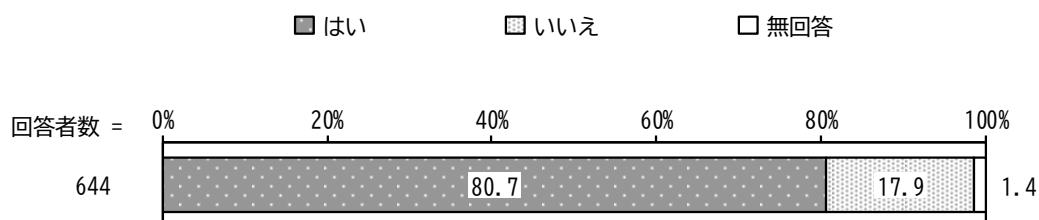
ストレスの状況別にみると、「職場の上司、学校の先生に相談している」「友人・知人・同僚に相談している」でおおいに感じたの方が高く、「相談する必要はないので誰にも相談していない」で多少感じたの方が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	家族に相談している	友人・知人・同僚に相談している	職場の上司、学校の先生に相談している	公的な機関（保健所、役場、民間の相談機関（悩み相談所等）の窓口（電話等での相談を含む））、社会福祉協議会などの相談窓口（電話等での相談を含む）を利用している	窓口（電話等での相談を含む）を利用している	病院・診療所の医師に相談している	テレビ・ラジオ・新聞等の相談コーナー	上記以外で相談している以外で相談している	相談したいが誰にも相談できないでいる	相談したいがどこに相談したらよいかわからぬ	相談する必要はないので誰にも相談しない	無回答
全 体	644	57.6	44.6	8.9	0.9	—	7.0	0.8	1.1	5.6	1.1	15.4	1.9
おおいに感じた	111	52.3	55.0	18.0	1.8	—	9.0	0.9	—	9.0	1.8	9.0	0.9
多少感じた	291	53.3	43.0	7.2	0.7	—	8.2	0.3	1.7	7.9	1.4	14.4	1.7

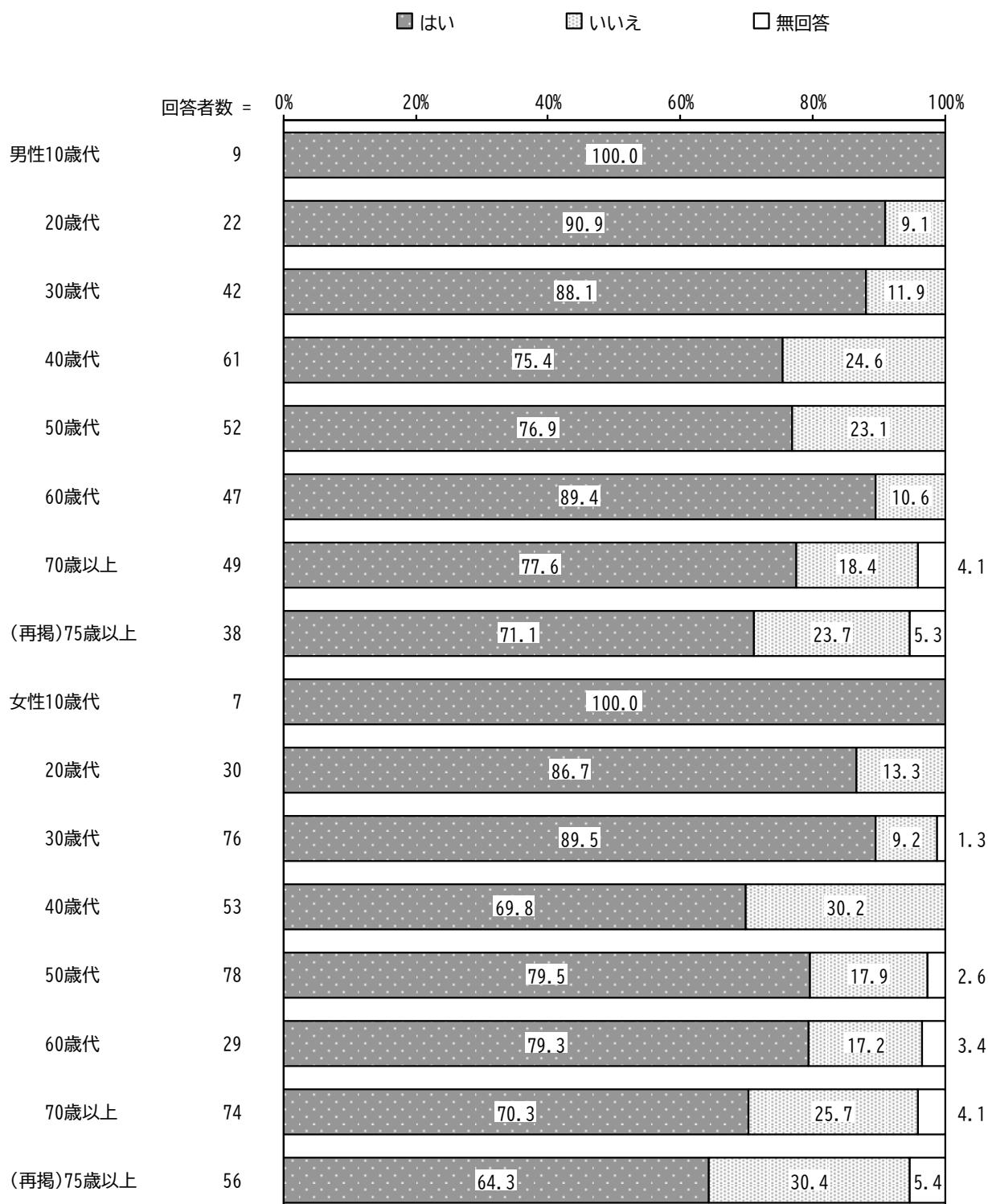
## 問44 ストレス解消法や趣味、生きがいはありますか。（○は1つだけ）

「はい」の割合が80.7%、「いいえ」の割合が17.9%となっています。



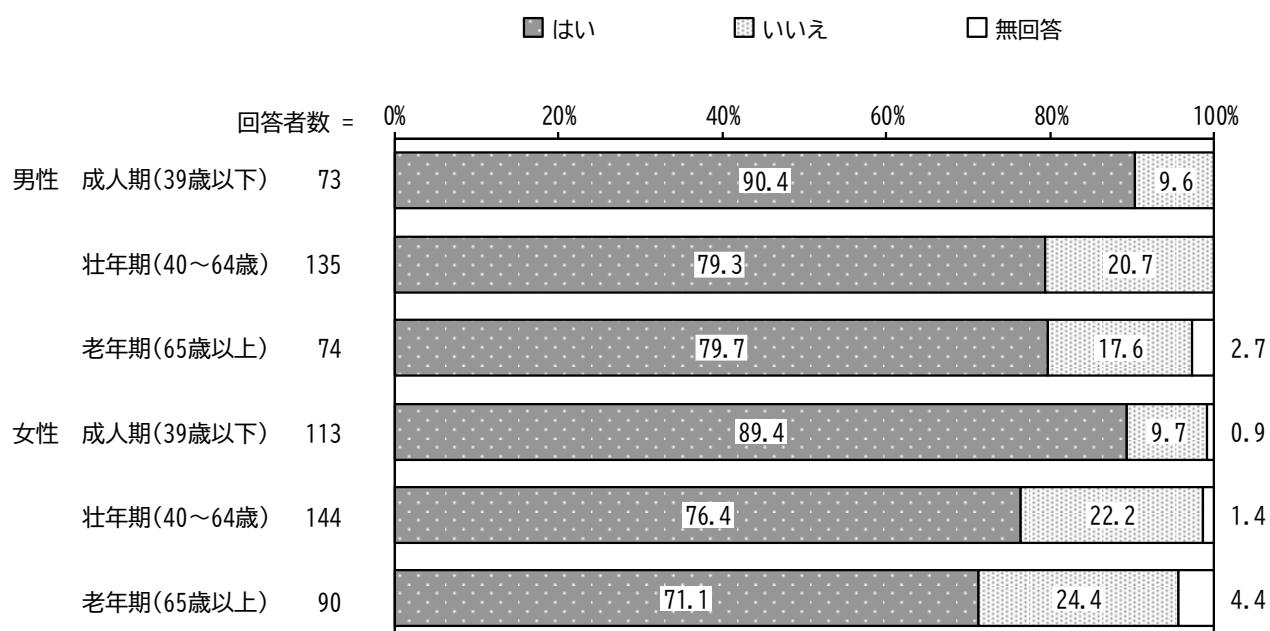
## 【性・年齢別】

ストレス解消法があるかについて性・年齢別にみると、男性・女性ともに「はい」が10歳代で最も高く、男性の「はい」で、10歳代から40歳代にかけて低くなる傾向にあります。



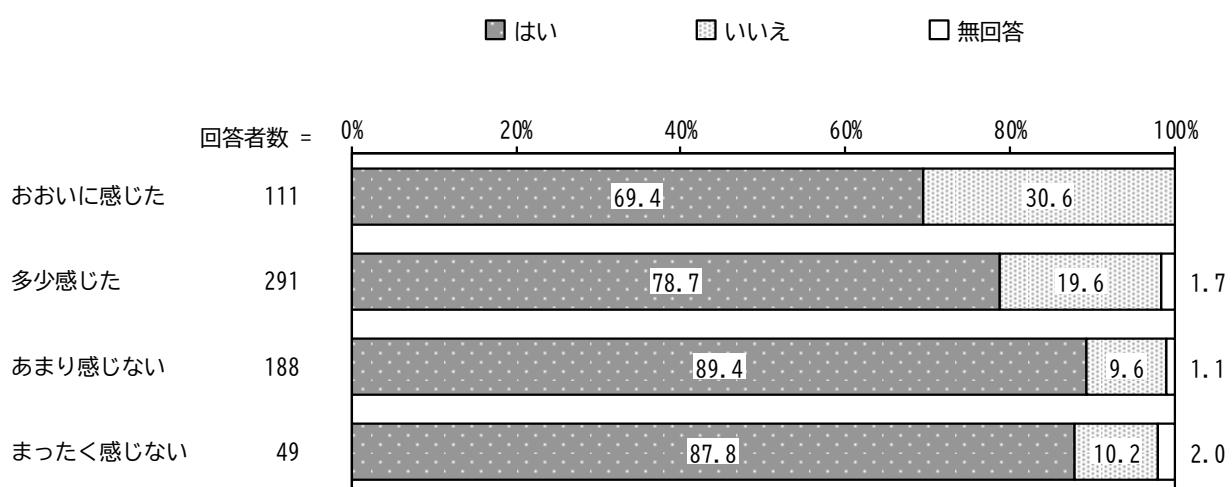
## 【性・ライフステージ別】

ストレス解消法があるかについて性・ライフステージ別にみると、男性の「はい」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40~64歳)にかけて低くなる傾向にあり、女性の「はい」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。



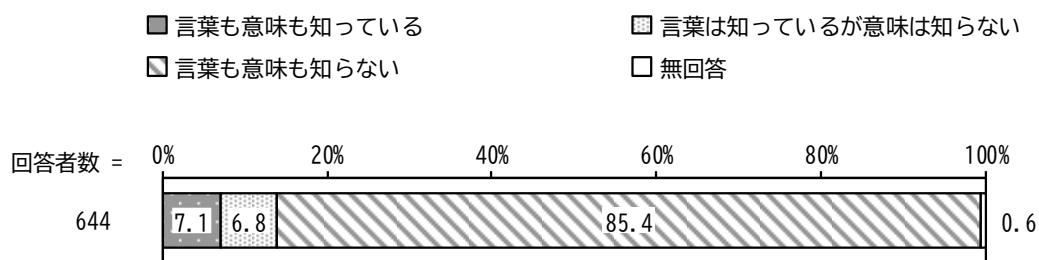
## 【ストレスの状況別】

ストレス解消法があるかについてストレスの状況別にみると、「いいえ」についておおいに感じたで高くなっています。



#### 問45 「ゲートキーパー」について知っていますか。(○は1つだけ)

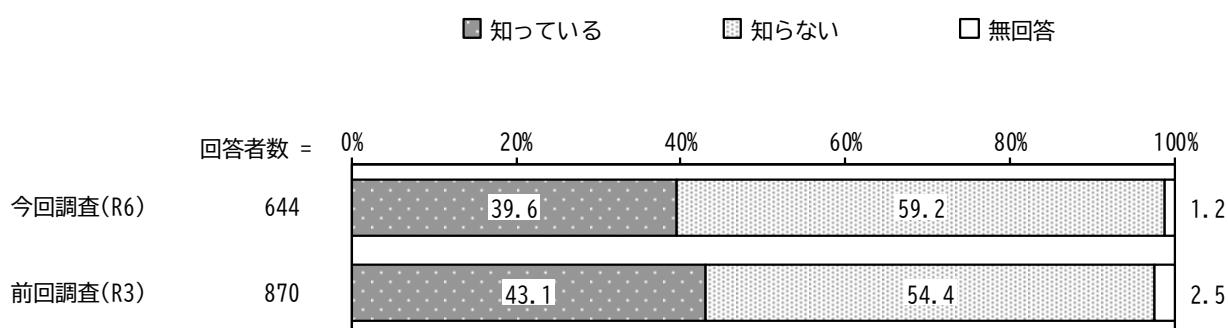
「言葉も意味も知らない」の割合が85.4%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が7.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が6.8%となっています。



#### 問46 こころの健康に係る相談ができる場所や相談窓口を知っていますか。(○は1つだけ)

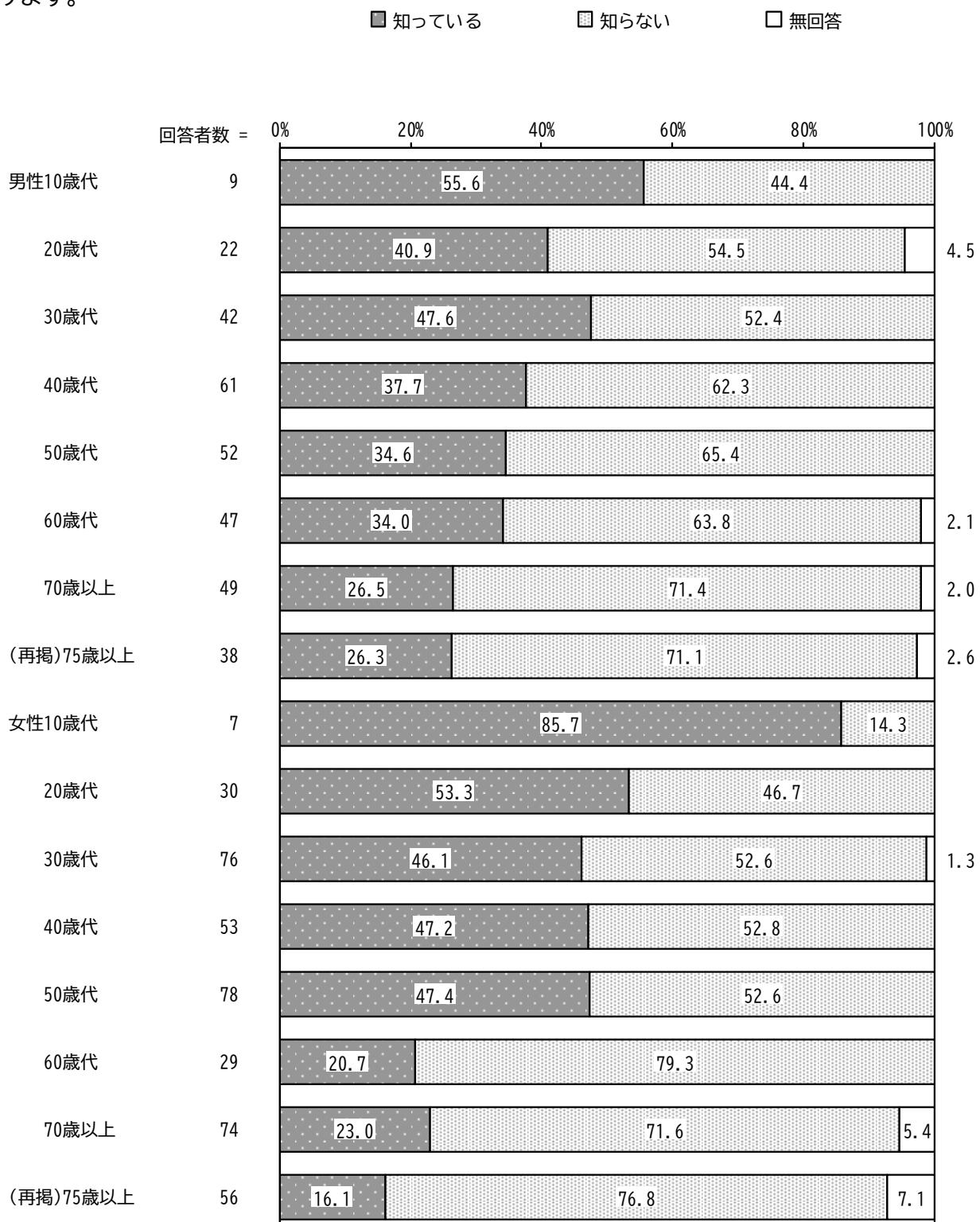
「知っている」の割合が39.6%、「知らない」の割合が59.2%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



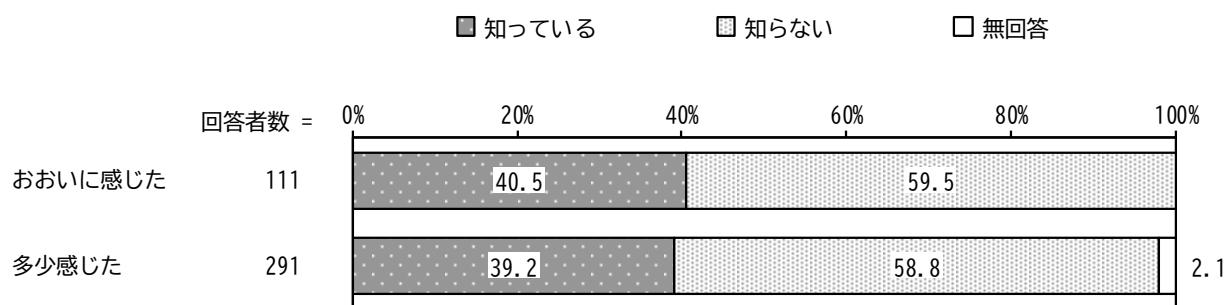
## 【性・年齢別】

ゲートキーパーについて性・年齢別にみると、男性の「知らない」で、30歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「知っている」で、10歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



## 【ストレスの状況別】

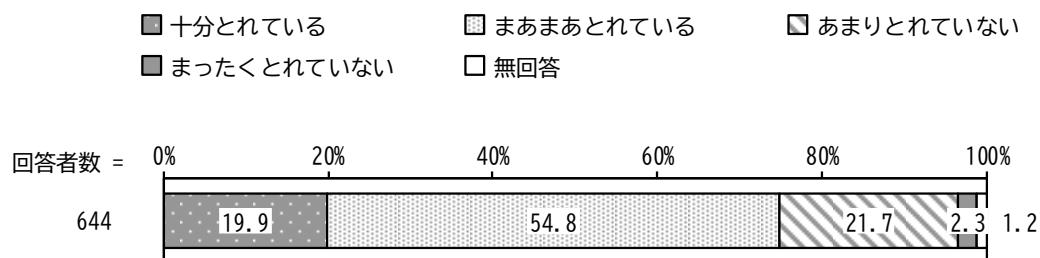
ゲートキーパーについてストレスの状況別にみると、大きな差はみられません。



## 6 睡眠について

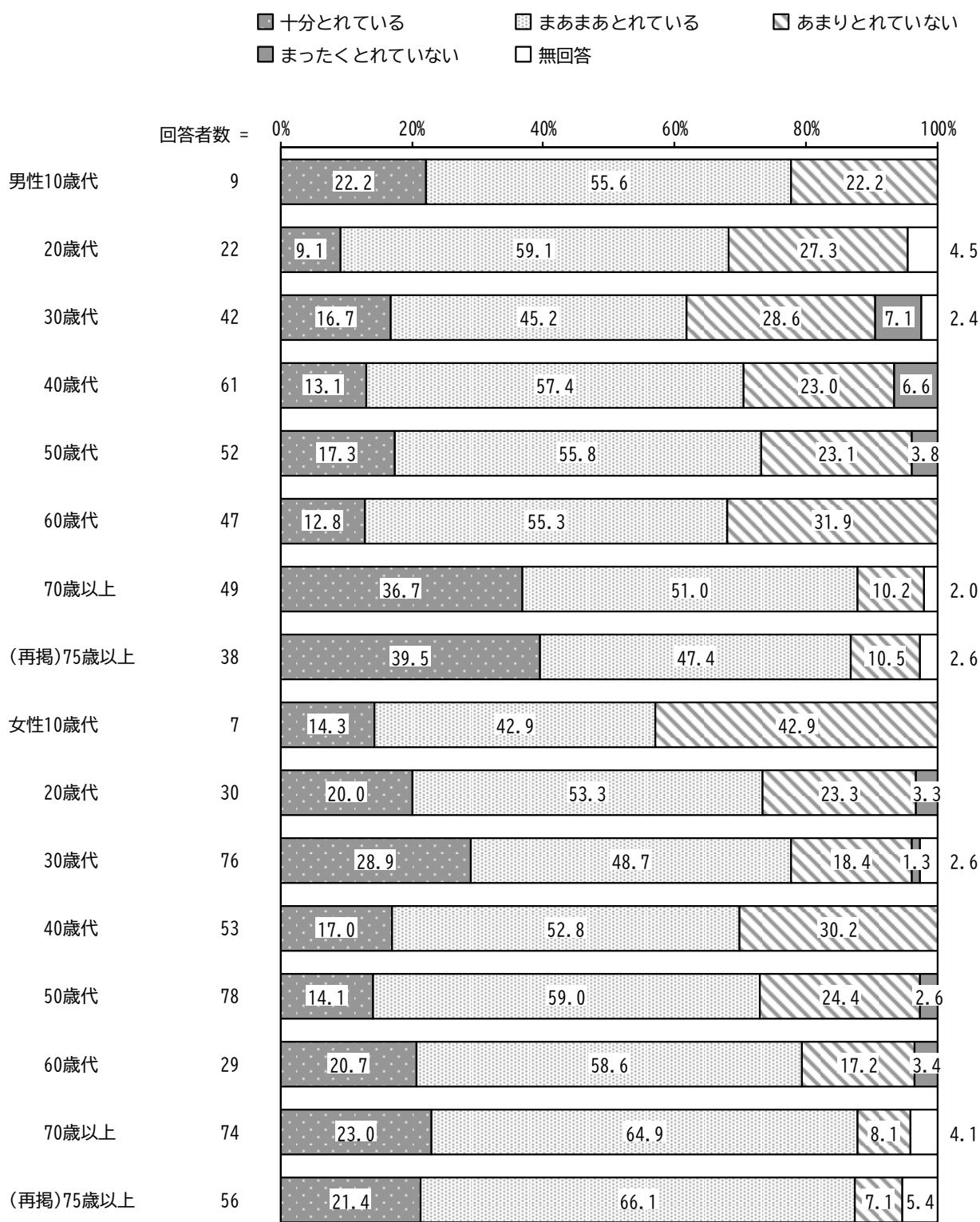
問47 過去1か月、睡眠によって休養が十分にとれていますか。(○は1つだけ)

「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた”とれている”の割合が74.7%、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせた”とれていない”の割合が24.0%となっています。



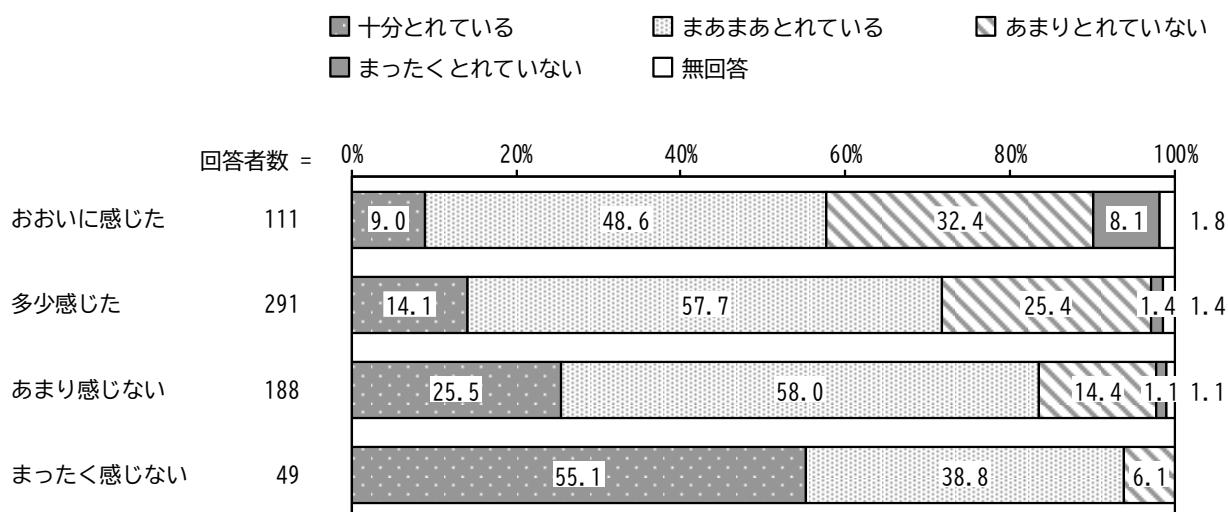
## 【性・年齢別】

睡眠による休養について性・年齢別にみると、女性の「まあまあとれている」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



## 【ストレスの状況別】

睡眠による休養についてストレスの状況別にみると、「まあまあとれている」についてまったく感じないで低く、「まったくとれていない」についておおいに感じたで高くなっています。

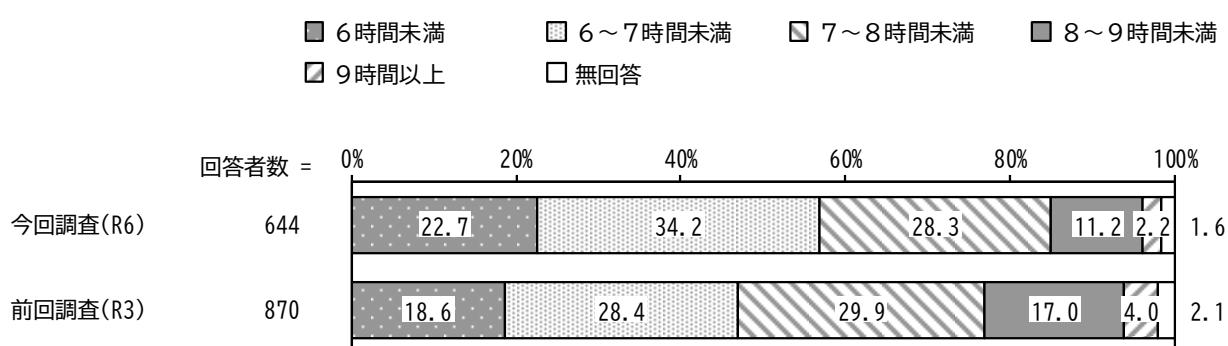


問48 睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃に寝ますか。（具体的な数字を記入してください）

### ① 睡眠時間 平均時間

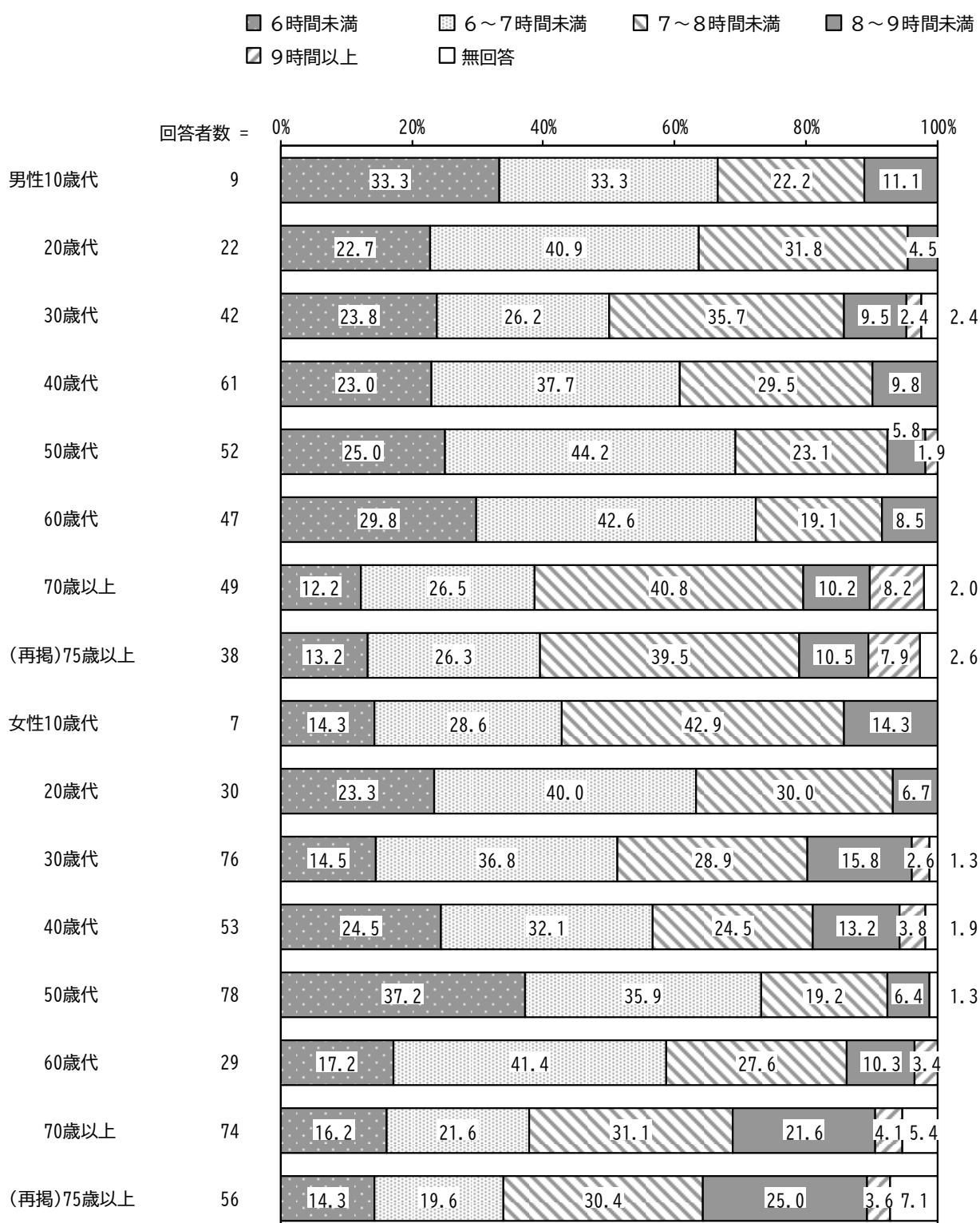
「6～7時間未満」の割合が34.2%と最も高く、次いで「7～8時間未満」の割合が28.3%、「6時間未満」の割合が22.7%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「6～7時間未満」の割合が増加しています。一方、「8～9時間未満」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

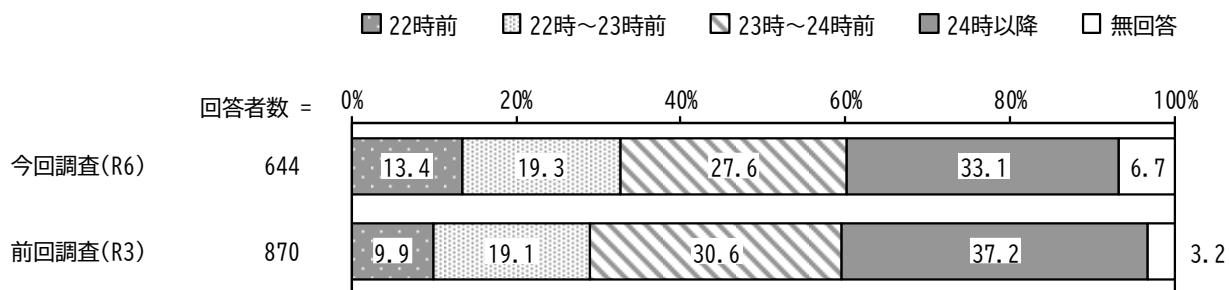
睡眠時間の平均について性・年齢別にみると、女性の「7～8時間未満」で、10歳代から50歳代にかけて低くなる傾向にあります。



何時頃に寝ますか。

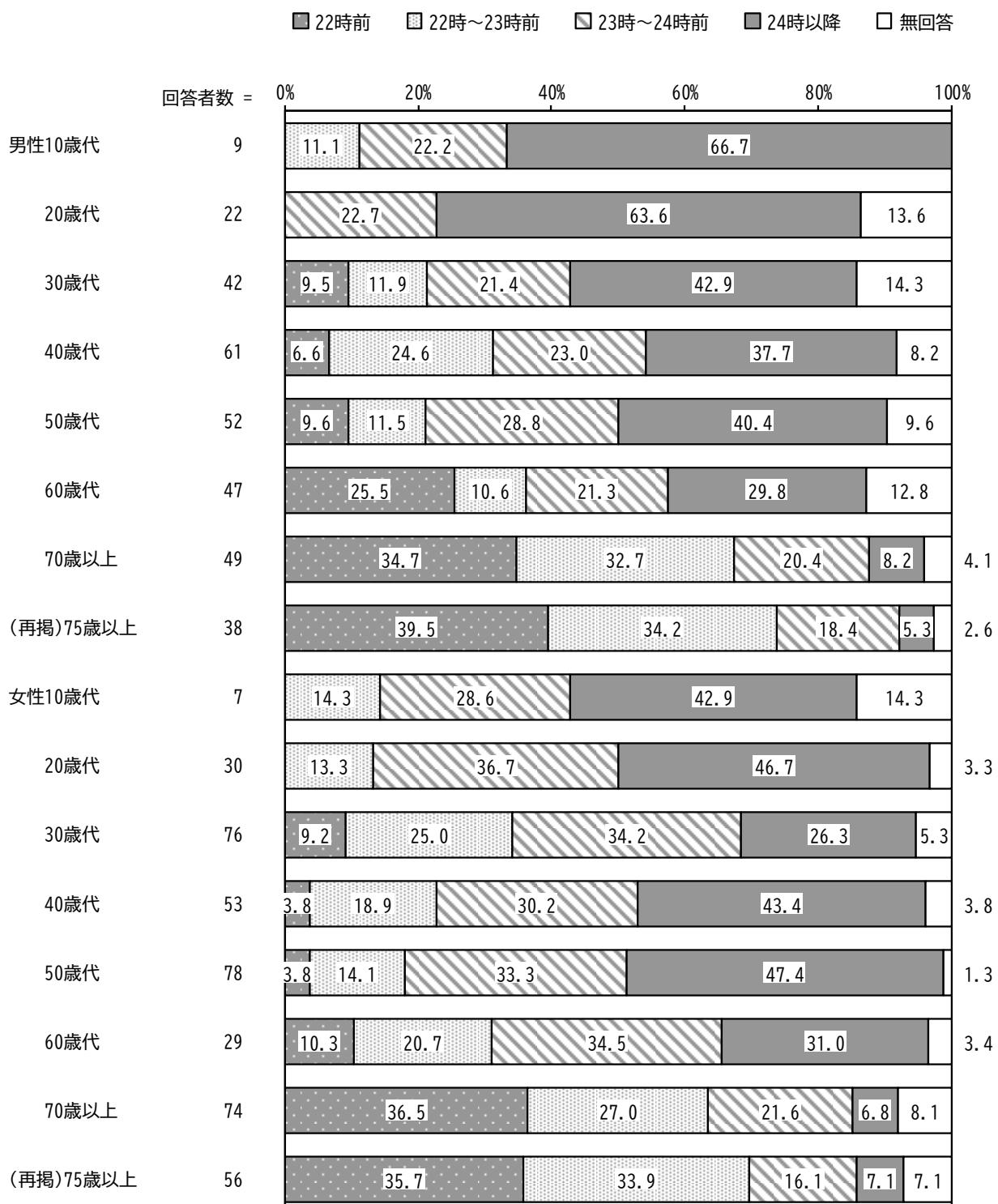
「24時以降」の割合が33.1%と最も高く、次いで「23時～24時前」の割合が27.6%、「22時～23時前」の割合が19.3%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



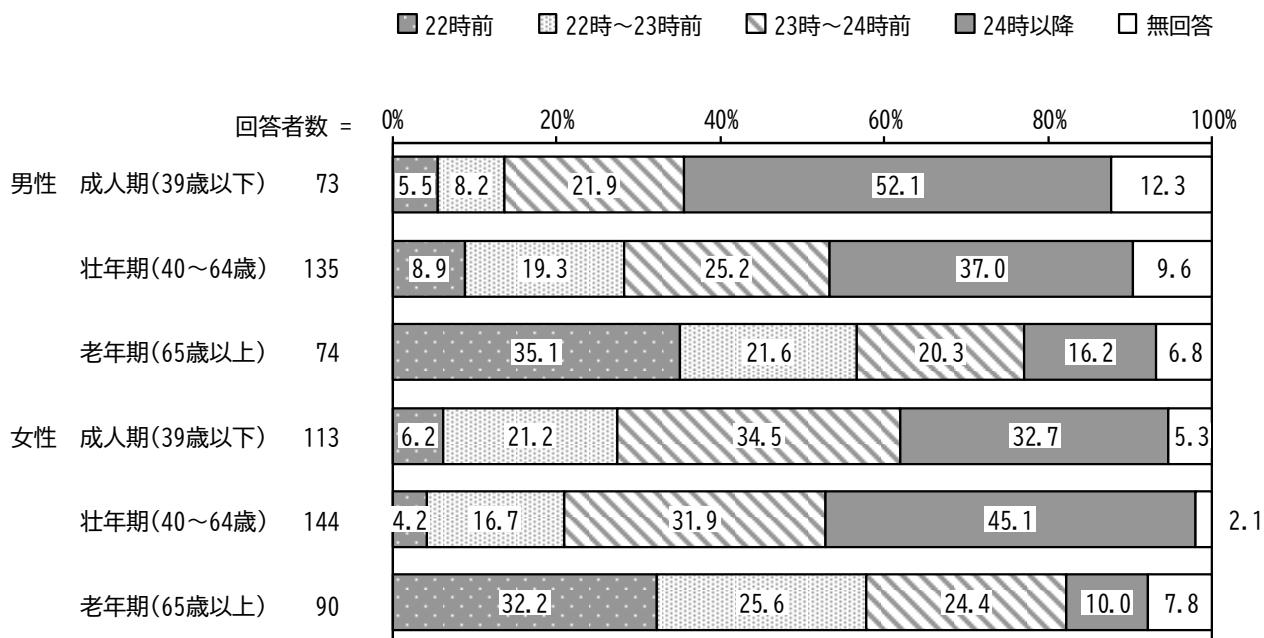
## 【性・年齢別】

就寝時間について性・年齢別にみると、男性の「24時以降」で、10歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「22時前」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



## 【性・ライフステージ別】

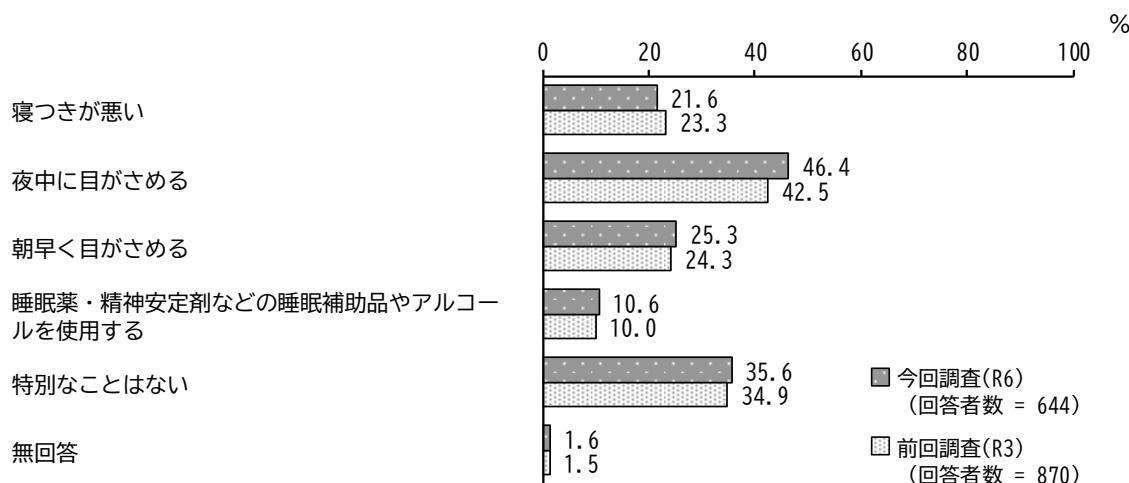
就寝時間について性・ライフステージ別にみると、男性の「24時以降」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあり、女性の「23時～24時前」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。



問49 睡眠について次のようなことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

「夜中に目がさめる」の割合が46.4%と最も高く、次いで「特別なことはない」の割合が35.6%、「朝早く目がさめる」の割合が25.3%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性の「夜中に目がさめる」で、30歳代から60歳代にかけて高くなる傾向にあり、女性の「朝早く目がさめる」で、20歳代から60歳代にかけて高くなる傾向にあります。

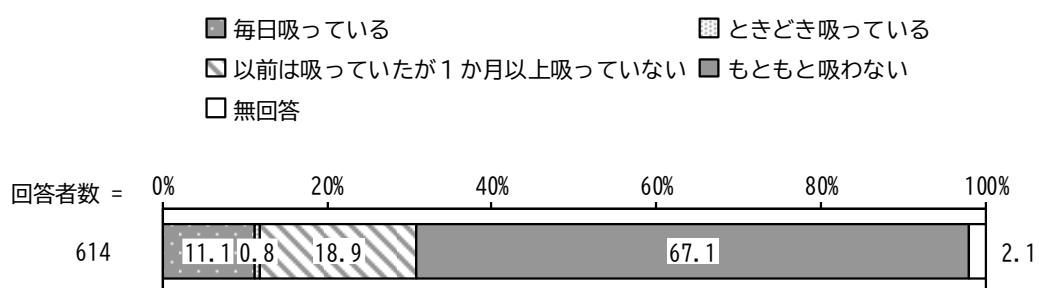
単位：%

区分	回答者数 (件)	寝つきが悪い	夜中に目がさめる	朝早く目がさめる	るアなど睡 ルなど眠 コの薬 一睡・ ル眠精 を補神 使助安 用品定 すや剤	特別なこと はない	無回答
全 体	644	21.6	46.4	25.3	10.6	35.6	1.6
男性10歳代	9	11.1	—	—	—	77.8	11.1
20歳代	22	18.2	4.5	9.1	—	72.7	—
30歳代	42	23.8	33.3	23.8	16.7	42.9	—
40歳代	61	26.2	57.4	27.9	9.8	24.6	1.6
50歳代	52	23.1	63.5	30.8	7.7	23.1	—
60歳代	47	17.0	68.1	48.9	17.0	12.8	—
70歳以上	49	12.2	63.3	32.7	8.2	34.7	2.0
(再掲)75歳以上	38	13.2	57.9	28.9	7.9	39.5	2.6
女性10歳代	7	—	—	—	14.3	85.7	—
20歳代	30	26.7	16.7	16.7	10.0	56.7	6.7
30歳代	76	23.7	42.1	17.1	6.6	40.8	1.3
40歳代	53	17.0	35.8	18.9	13.2	43.4	—
50歳代	78	21.8	48.7	23.1	9.0	33.3	—
60歳代	29	31.0	48.3	31.0	6.9	37.9	—
70歳以上	74	24.3	51.4	27.0	17.6	29.7	2.7
(再掲)75歳以上	56	26.8	50.0	30.4	16.1	32.1	3.6

## 7 喫煙について

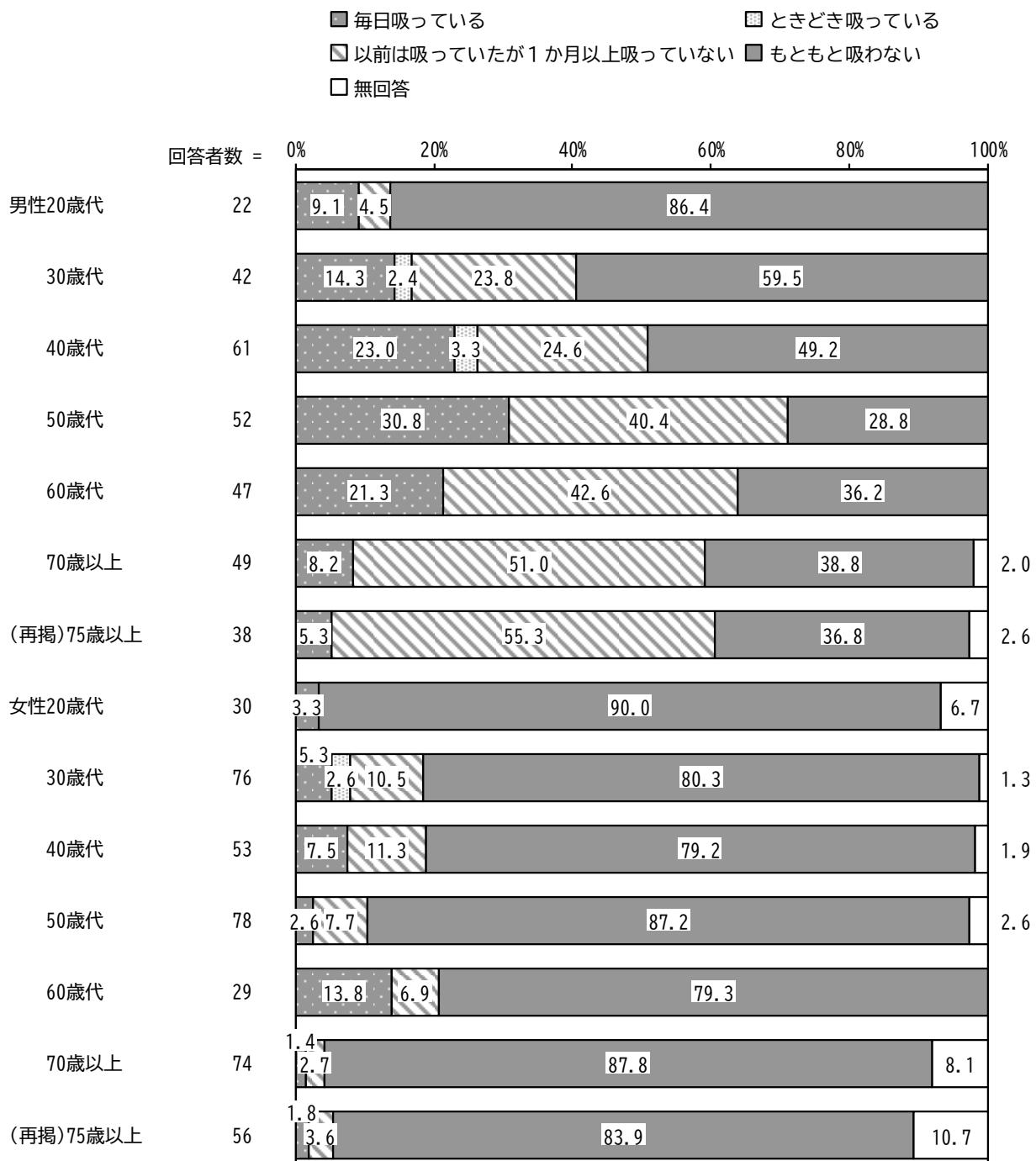
### 問50 たばこ（電子たばこを含む）を吸いますか。（○は1つだけ）

「毎日吸っている」「ときどき吸っている」を合わせた”吸っている”の割合が11.9%、「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」「もともと吸わない」を合わせた”吸っていない”の割合が86.0%となっています。



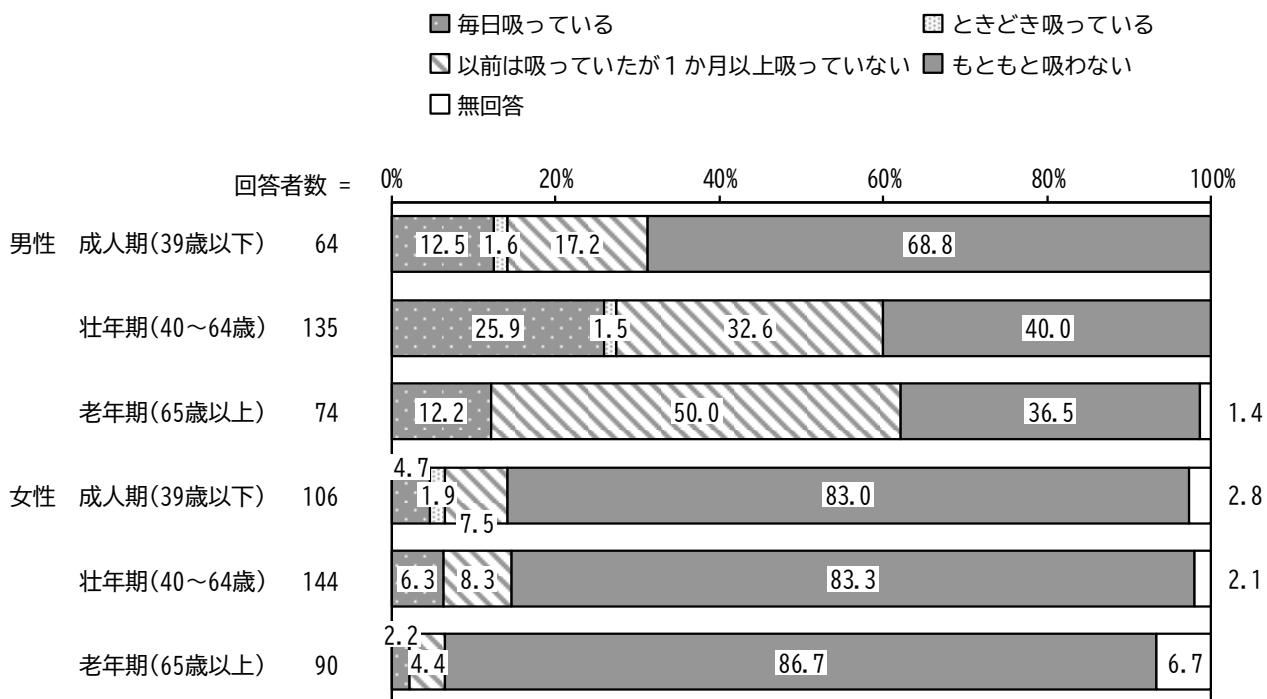
## 【性・年齢別（20歳以上）】

性・年齢別（20歳以上）にみると、喫煙について、男性の「毎日吸っている」「ときどき吸っている」を合わせた”吸っている”で、20歳代から徐々に高くなり、50歳代をピークに徐々に低くなる傾向があります。女性の「毎日吸っている」「ときどき吸っている」を合わせた”吸っている”は、60歳代が最も高くなっています。



## 【性・ライフステージ別（20歳以上）】

喫煙について性・ライフステージ別（20歳以上）にみると、男性の「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」で、成人期（39歳以下）から老年期（65歳以上）にかけて高くなる傾向にあり、女性の「もともと吸わない」で、成人期（39歳以下）から老年期（65歳以上）にかけて高くなる傾向にあります。

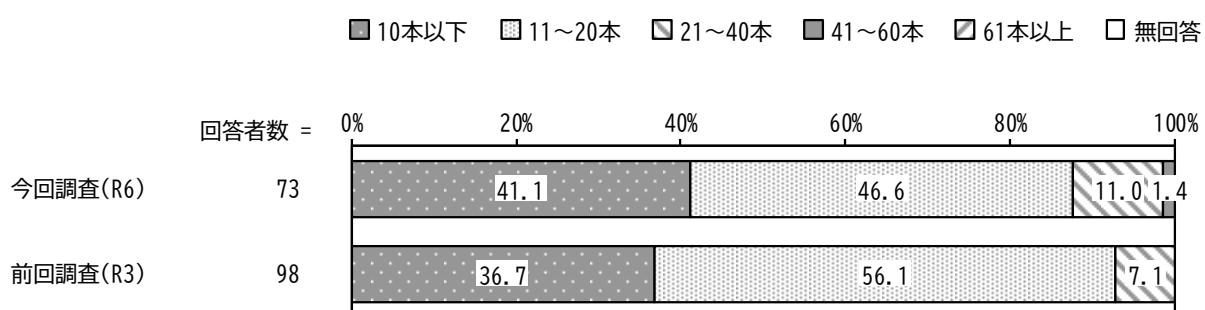


問50で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」と回答された方にお尋ねします。

### 問50-1 1日あたりの本数はどれくらいですか。

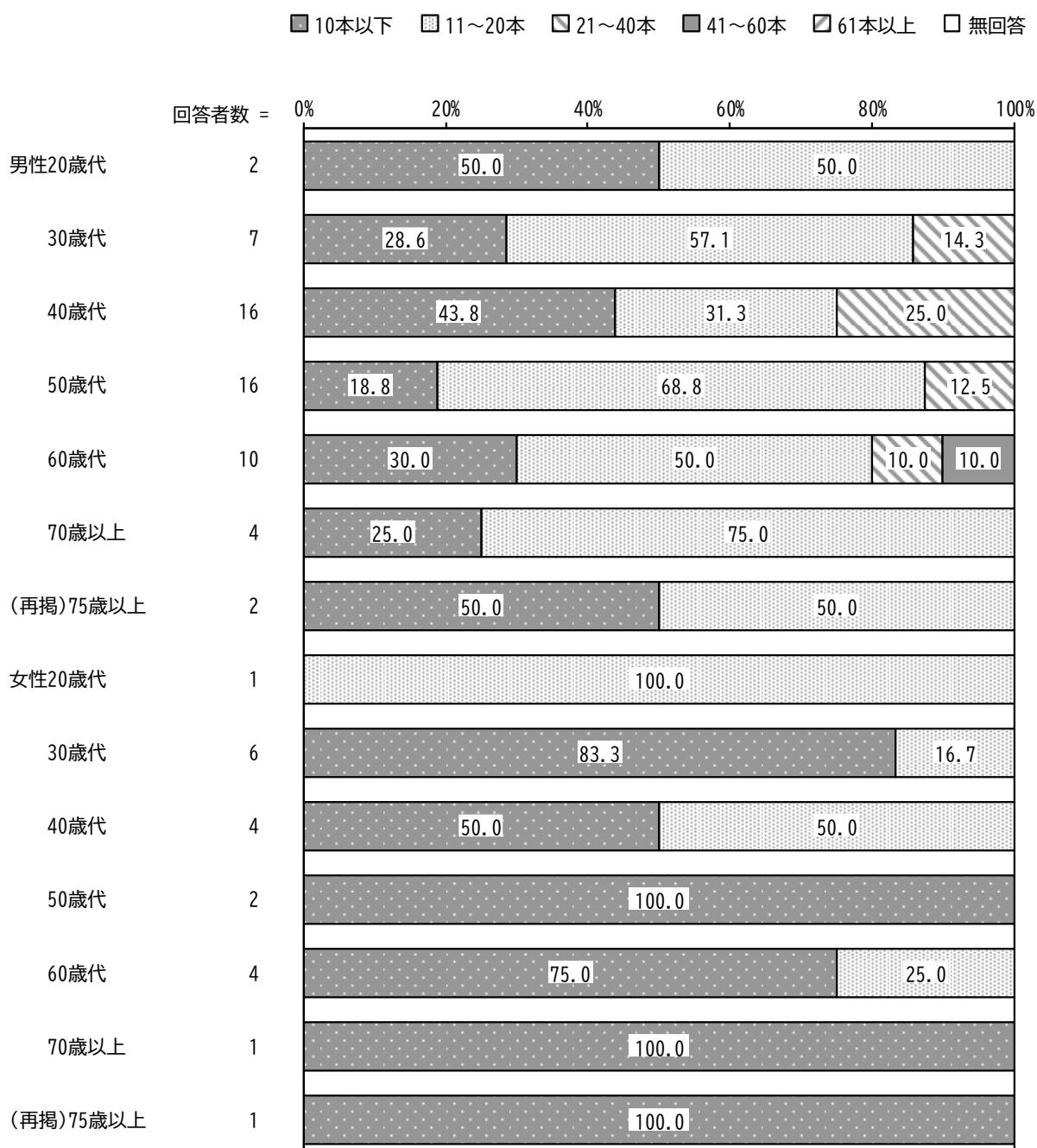
「11～20本」の割合が46.6%と最も高く、次いで「10本以下」の割合が41.1%、「21～40本」の割合が11.0%となっています。

前回調査（R3）と比較すると、「11～20本」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別（20歳以上）】

1日あたりの喫煙本数について性・年齢別（20歳以上）にみると、「21～40本」について男性40歳代で高くなっています。



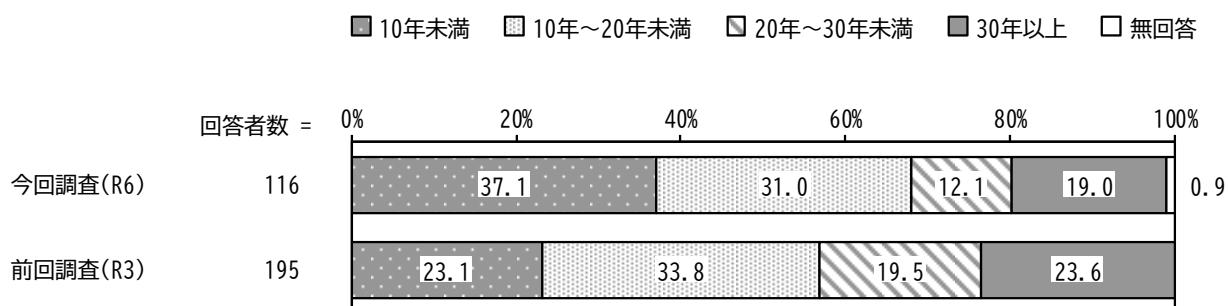
問50で「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」と回答された方にお尋ねします。

問50-2 たばこをやめてからどれくらいが経ちましたか。

年数

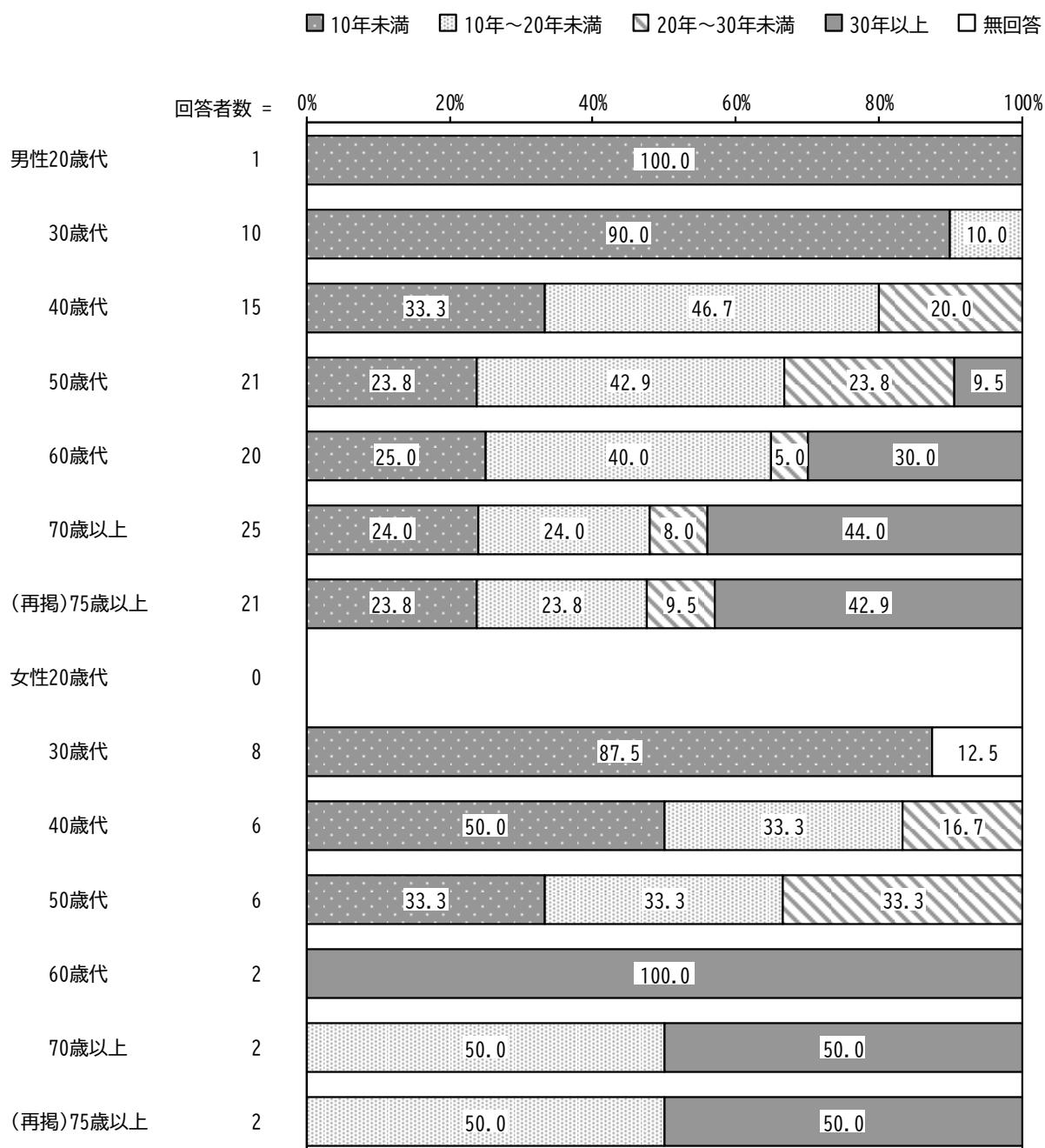
「10年未満」の割合が37.1%と最も高く、次いで「10年～20年未満」の割合が31.0%、「30年以上」の割合が19.0%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「10年未満」の割合が増加しています。一方、「20年～30年未満」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別（20歳以上）】

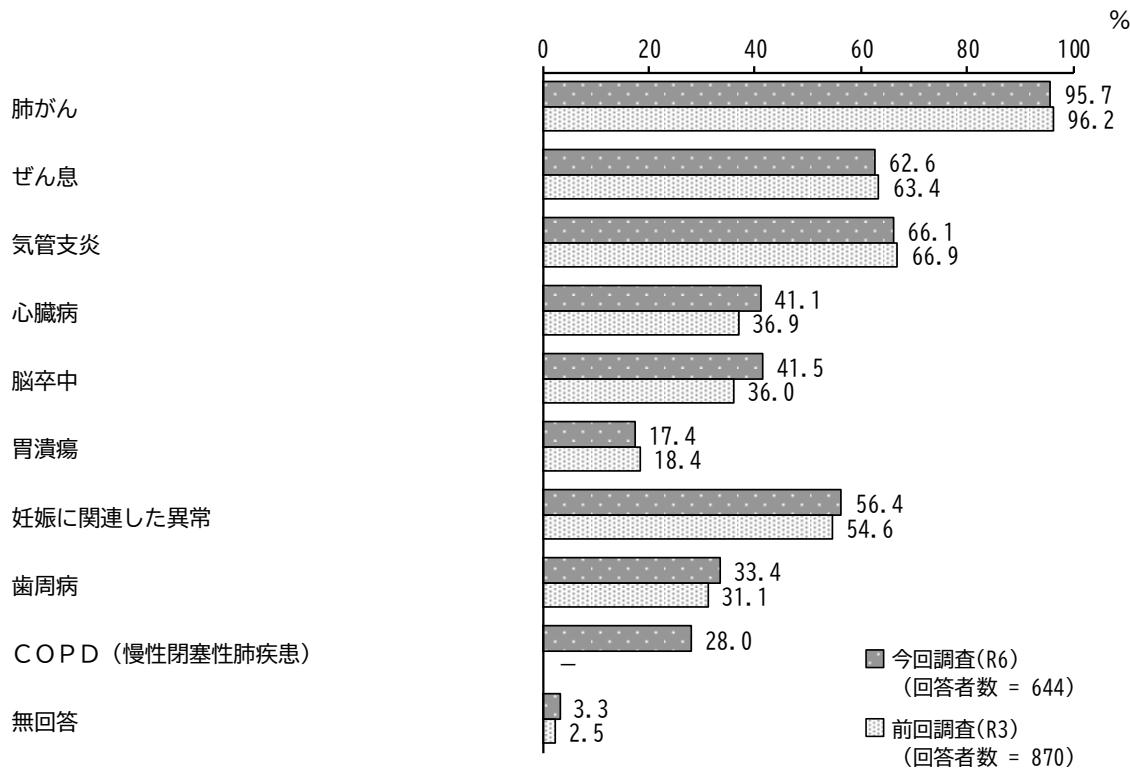
禁煙年数について性・年齢別（20歳以上）にみると、男性の「30年以上」で、50歳代から（再掲）75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「10年未満」で、30歳代から50歳代にかけて低くなる傾向にあります。



問51 たばこが影響を与える病気であると知っているものはどれですか。  
(あてはまるもの全てに○)

「肺がん」の割合が95.7%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が66.1%、「ぜん息」の割合が62.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「脳卒中」の割合が増加しています。



※前回調査では、「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」の選択肢はありませんでした。

## 【性・年齢別】

たばこが影響を与える病気であると知っているものについて性・年齢別にみると、女性の「歯周病」で、10歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。

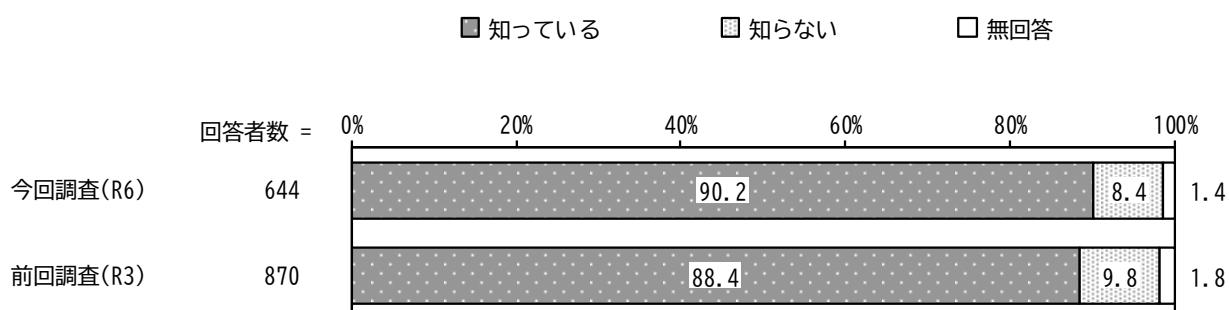
単位：%

区分	回答者数 (件)	肺がん	ぜん息	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	異妊娠に 関連した	歯周病	COPD 閉塞性肺疾 患(慢性)	無回答
全 体	644	95.7	62.6	66.1	41.1	41.5	17.4	56.4	33.4	28.0	3.3
男性10歳代	9	88.9	66.7	66.7	33.3	44.4	11.1	44.4	44.4	22.2	11.1
20歳代	22	90.9	63.6	72.7	50.0	45.5	4.5	50.0	59.1	27.3	—
30歳代	42	97.6	71.4	78.6	50.0	54.8	28.6	59.5	59.5	28.6	2.4
40歳代	61	96.7	52.5	54.1	24.6	37.7	9.8	36.1	26.2	18.0	3.3
50歳代	52	100.0	71.2	75.0	55.8	63.5	21.2	51.9	44.2	28.8	—
60歳代	47	97.9	66.0	68.1	57.4	53.2	21.3	31.9	17.0	27.7	—
70歳以上	49	98.0	67.3	77.6	49.0	28.6	22.4	22.4	30.6	24.5	2.0
(再掲)75歳以上	38	97.4	63.2	78.9	47.4	26.3	28.9	23.7	31.6	28.9	2.6
女性10歳代	7	100.0	71.4	71.4	71.4	42.9	28.6	100.0	85.7	71.4	—
20歳代	30	93.3	70.0	70.0	46.7	40.0	33.3	76.7	53.3	33.3	6.7
30歳代	76	96.1	72.4	64.5	30.3	38.2	17.1	85.5	34.2	27.6	1.3
40歳代	53	100.0	58.5	67.9	37.7	50.9	17.0	64.2	39.6	26.4	—
50歳代	78	94.9	60.3	62.8	44.9	43.6	19.2	70.5	29.5	39.7	5.1
60歳代	29	100.0	65.5	65.5	51.7	44.8	20.7	62.1	20.7	27.6	—
70歳以上	74	89.2	45.9	56.8	23.0	14.9	4.1	50.0	9.5	20.3	9.5
(再掲)75歳以上	56	89.3	44.6	55.4	16.1	8.9	3.6	44.6	7.1	17.9	8.9

## 問52 「受動喫煙」が健康に及ぼす影響について知っていますか。(○は1つだけ)

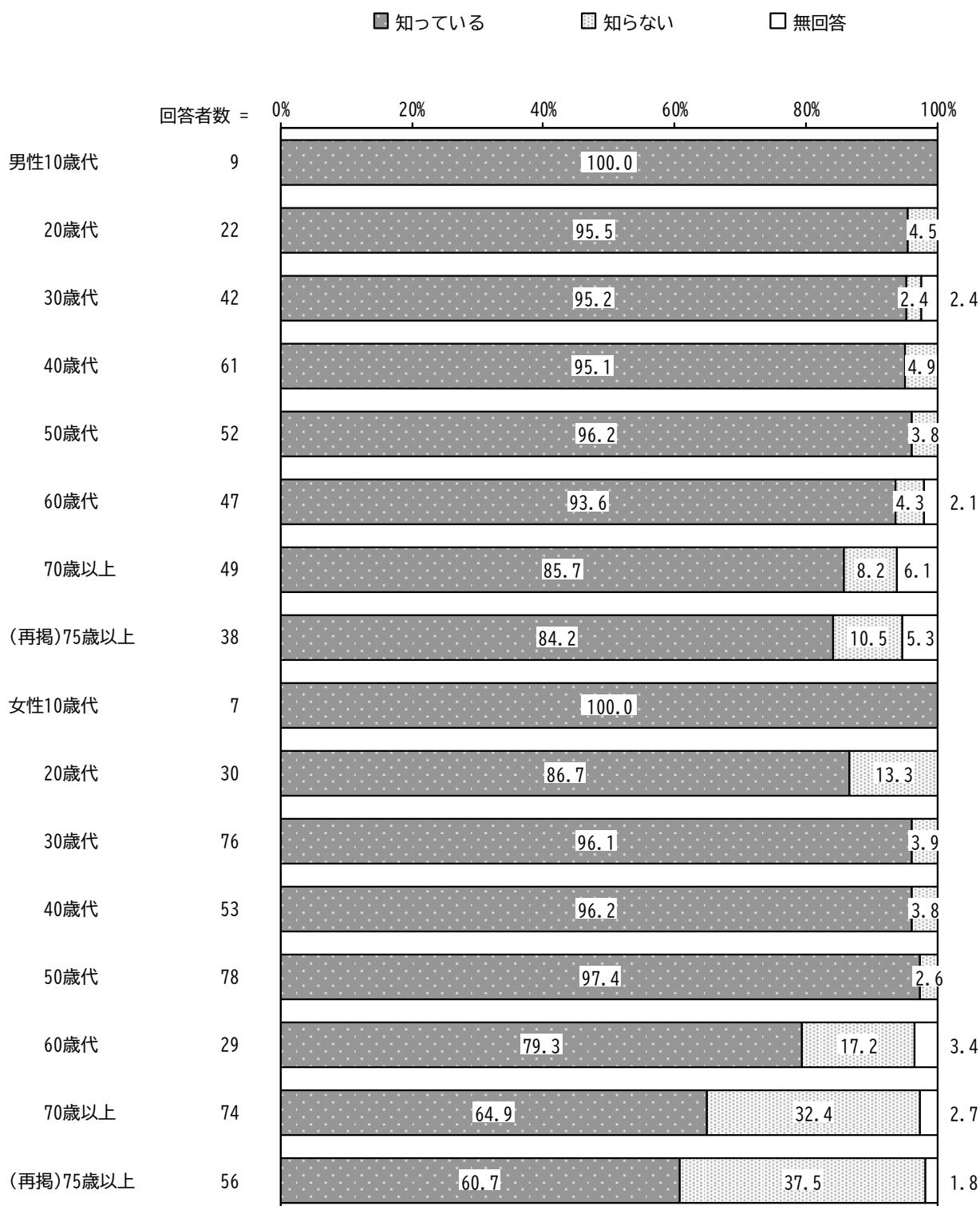
「知っている」の割合が90.2%なっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



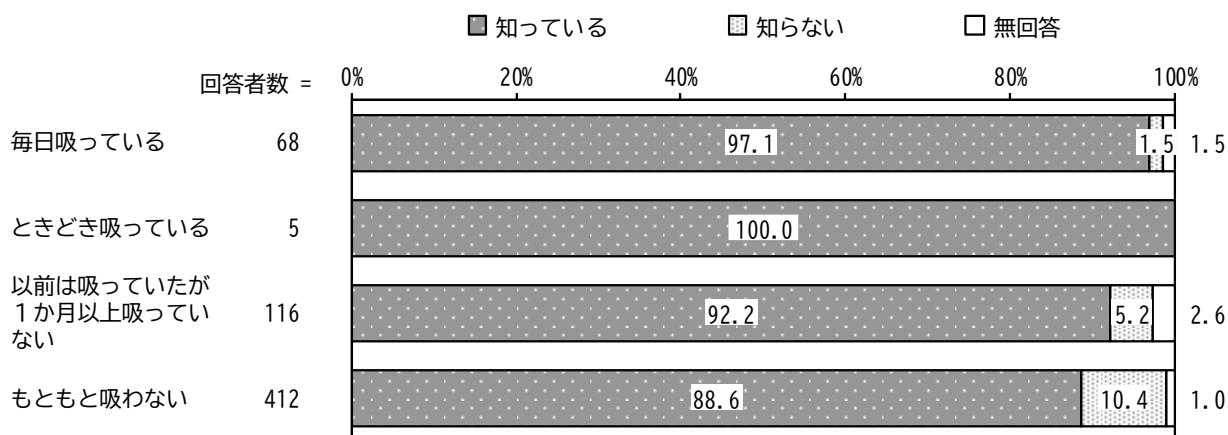
## 【性・年齢別】

受動喫煙について性・年齢別にみると、男性の「知っている」で、50歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「知っている」で、50歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



## 【喫煙状況別】

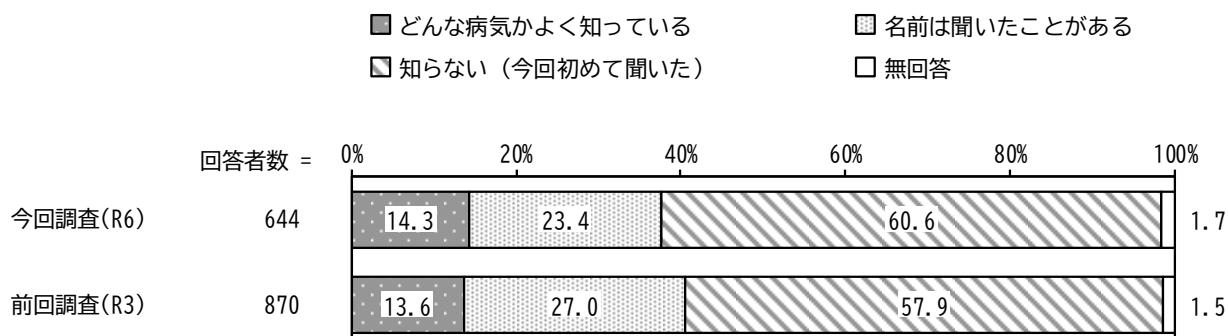
受動喫煙について喫煙状況別にみると、「知らない」について毎日吸っているで低くなっています。



## 問53 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。(○は1つだけ)

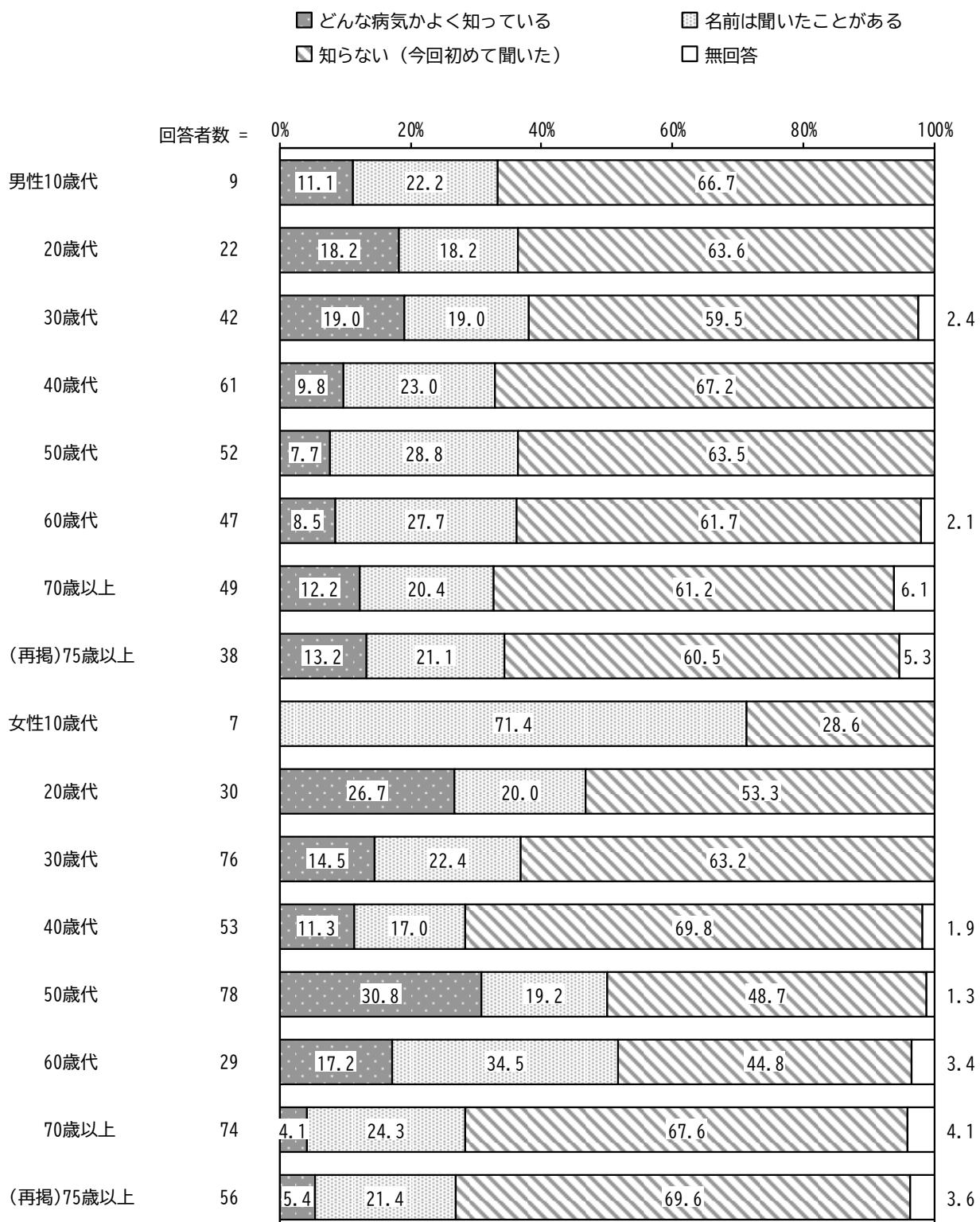
「どんな病気かよく知っている」の割合が14.3%、「名前は聞いたことがある」の割合が23.4%、「知らない（今回初めて聞いた）」の割合が60.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



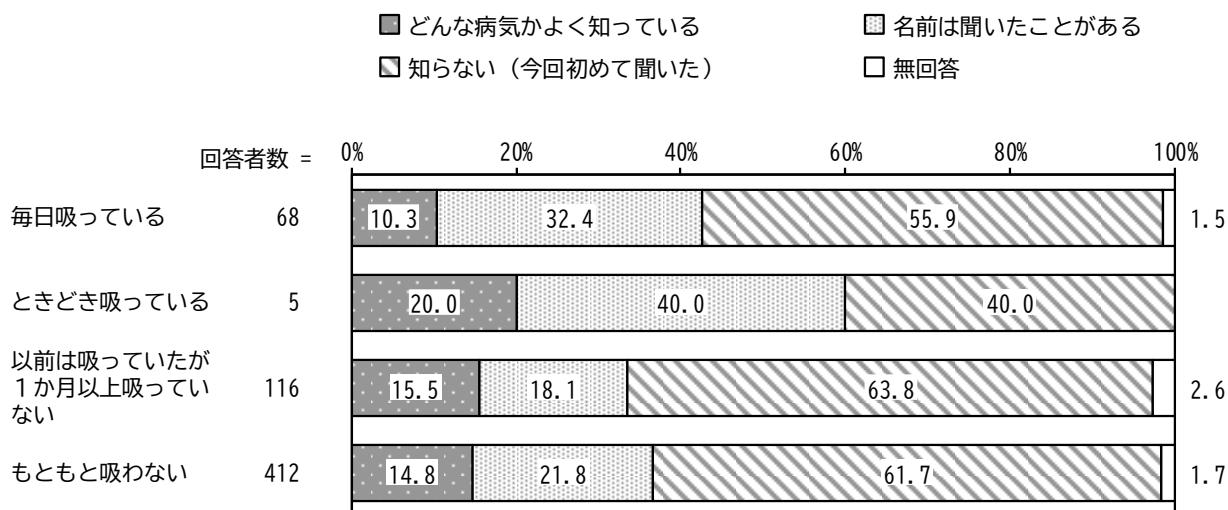
### 【性・年齢別】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について性・年齢別にみると、「名前は聞いたことがある」について女性10歳代で高く、「知らない（今回初めて聞いた）」について女性60歳代で低くなっています。



## 【喫煙状況別】

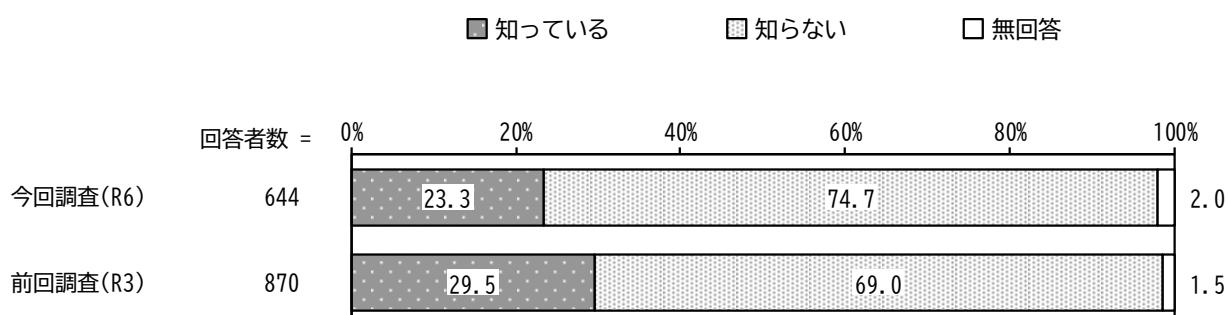
COPD（慢性閉塞性肺疾患）について喫煙状況別にみると、「知らない（今回初めて聞いた）」についてときどき吸っているで低くなっています。



## 問54 禁煙希望者のための相談窓口を知っていますか。（○は1つだけ）

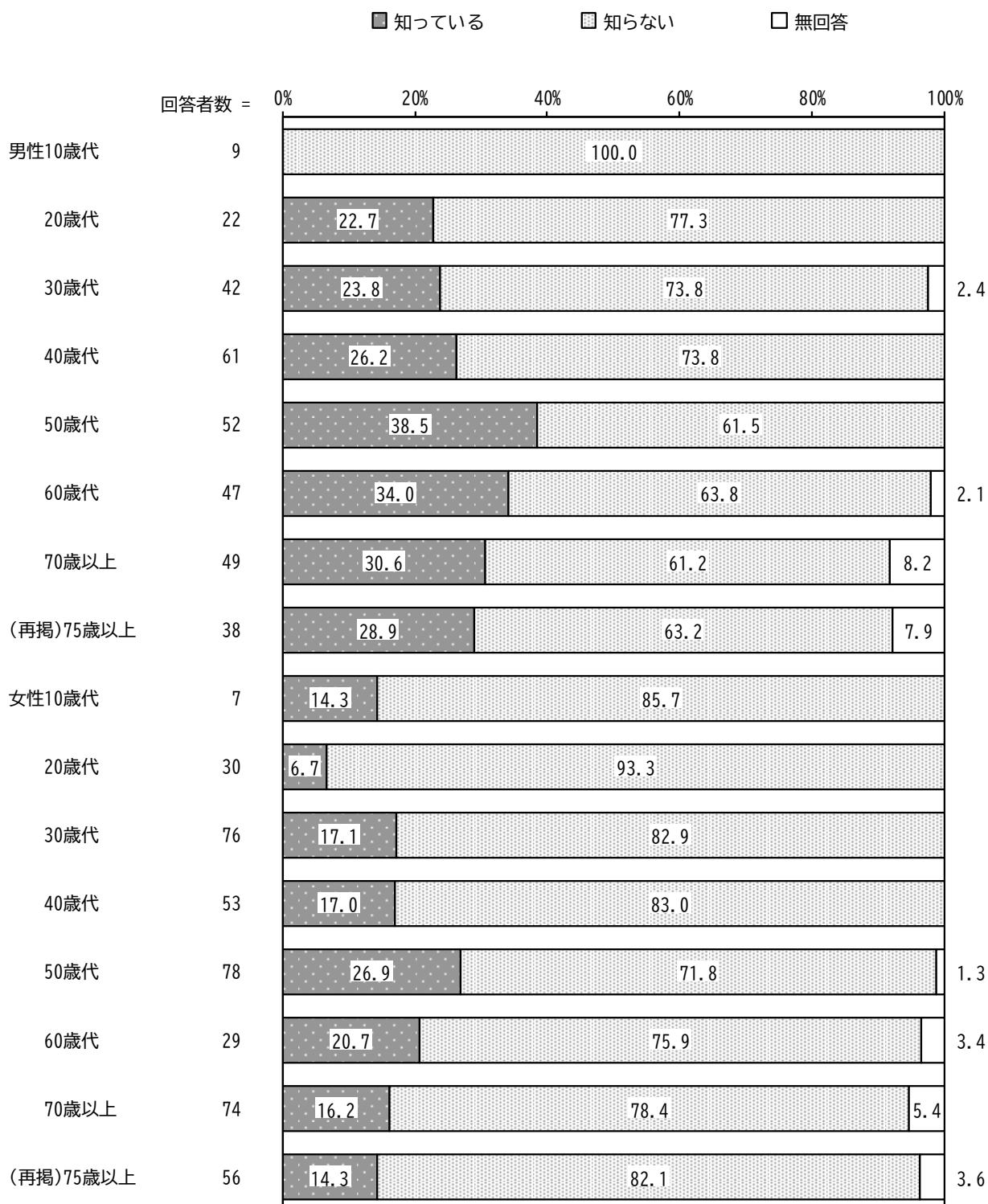
「知っている」の割合が23.3%、「知らない」の割合が74.7%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



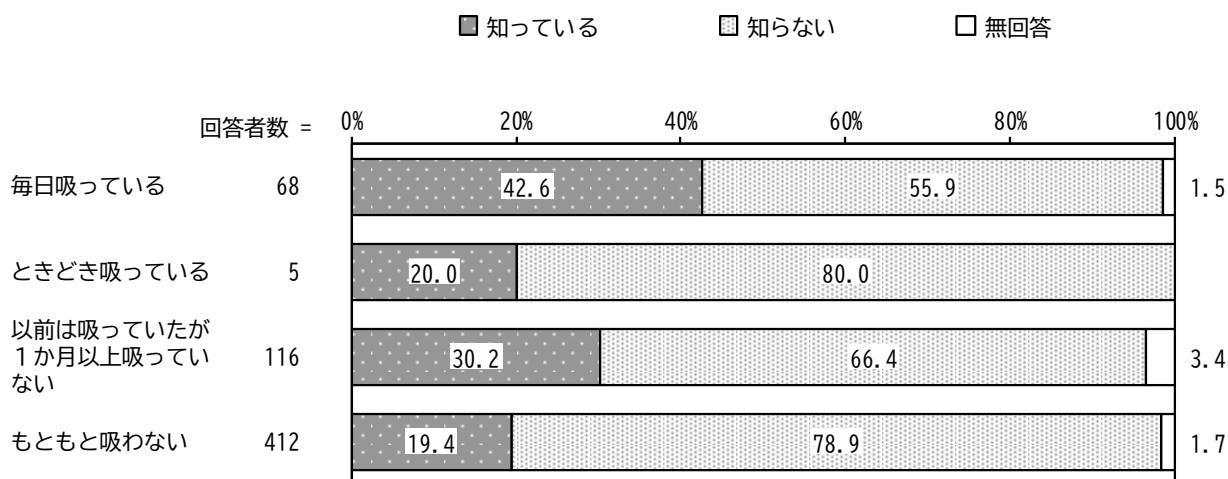
## 【性・年齢別】

禁煙希望者のための相談窓口について性・年齢別にみると、男性の「知らない」で、10歳代から50歳代にかけて低くなる傾向にあります。



## 【喫煙状況別】

禁煙希望者のための相談窓口について喫煙状況別にみると、「知っている」について、「毎日吸っている」で高くなっています。

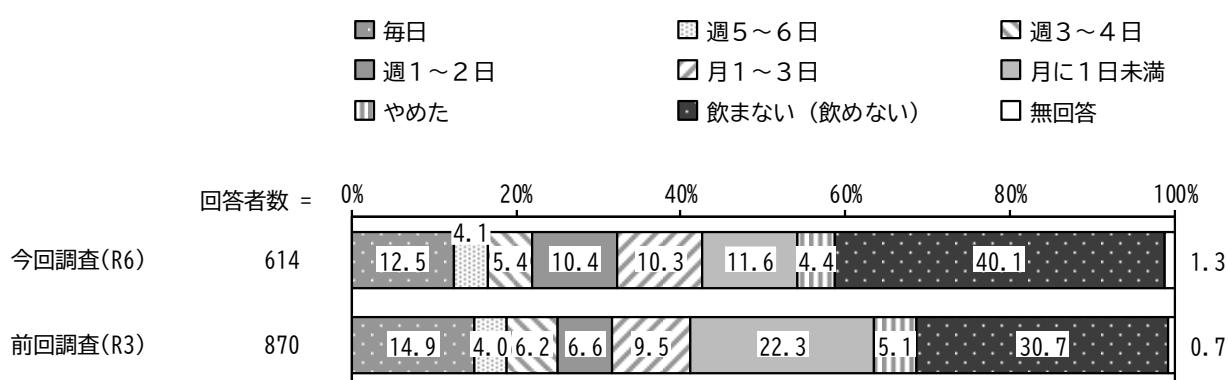


## 8 飲酒について

問55 お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。  
(○は1つだけ)

「飲まない（飲めない）」の割合が40.1%と最も高く、次いで「毎日」の割合が12.5%、「月に1日未満」の割合が11.6%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「飲まない（飲めない）」の割合が増加しています。一方、「月に1日未満」の割合が減少しています。



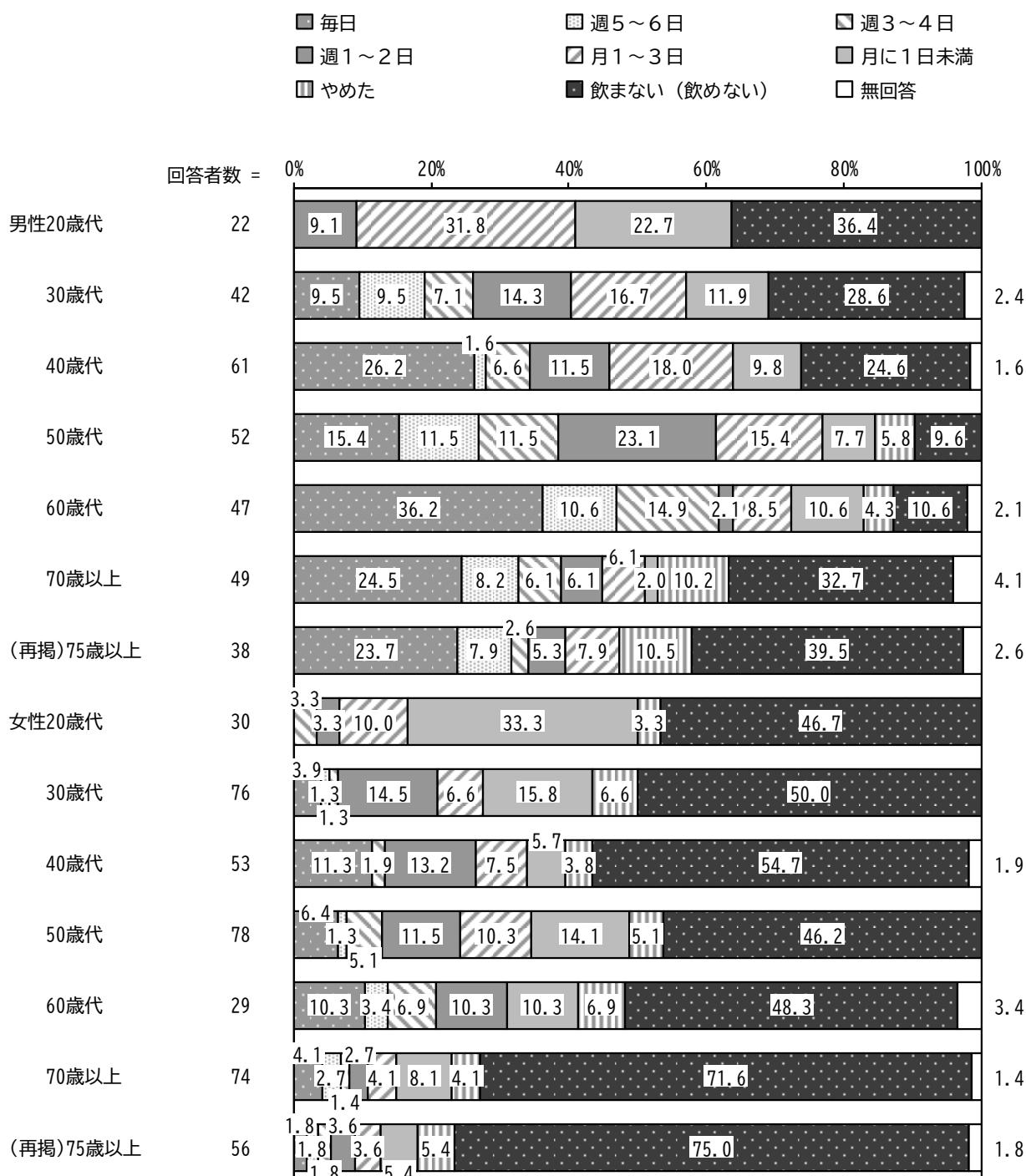
※前回調査では、「月1～3日」「月に1日未満」の選択肢はありませんでした。

※「やめた」とは、過去にお酒を月1回以上飲んでいたが、最近1年間は飲んでいない場合です。

## 【性・年齢別（20歳以上）】

飲酒頻度について性・年齢別（20歳以上）にみると、男性の「月1～3日」で、20歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「週1～2日」で、30歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。

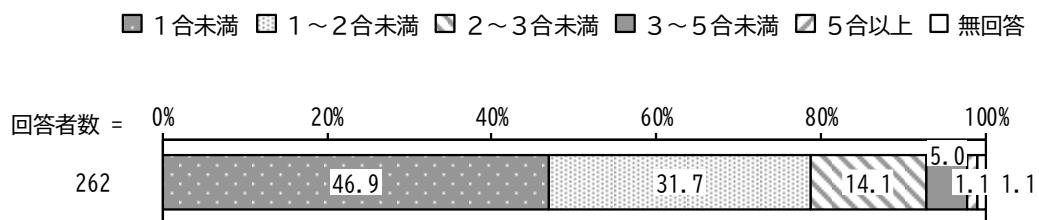
飲酒頻度が「毎日」は、男性・女性ともに40歳代、60歳代が高くなっています。



問55で「毎日」～「月1～3日」と回答された方にお尋ねします。

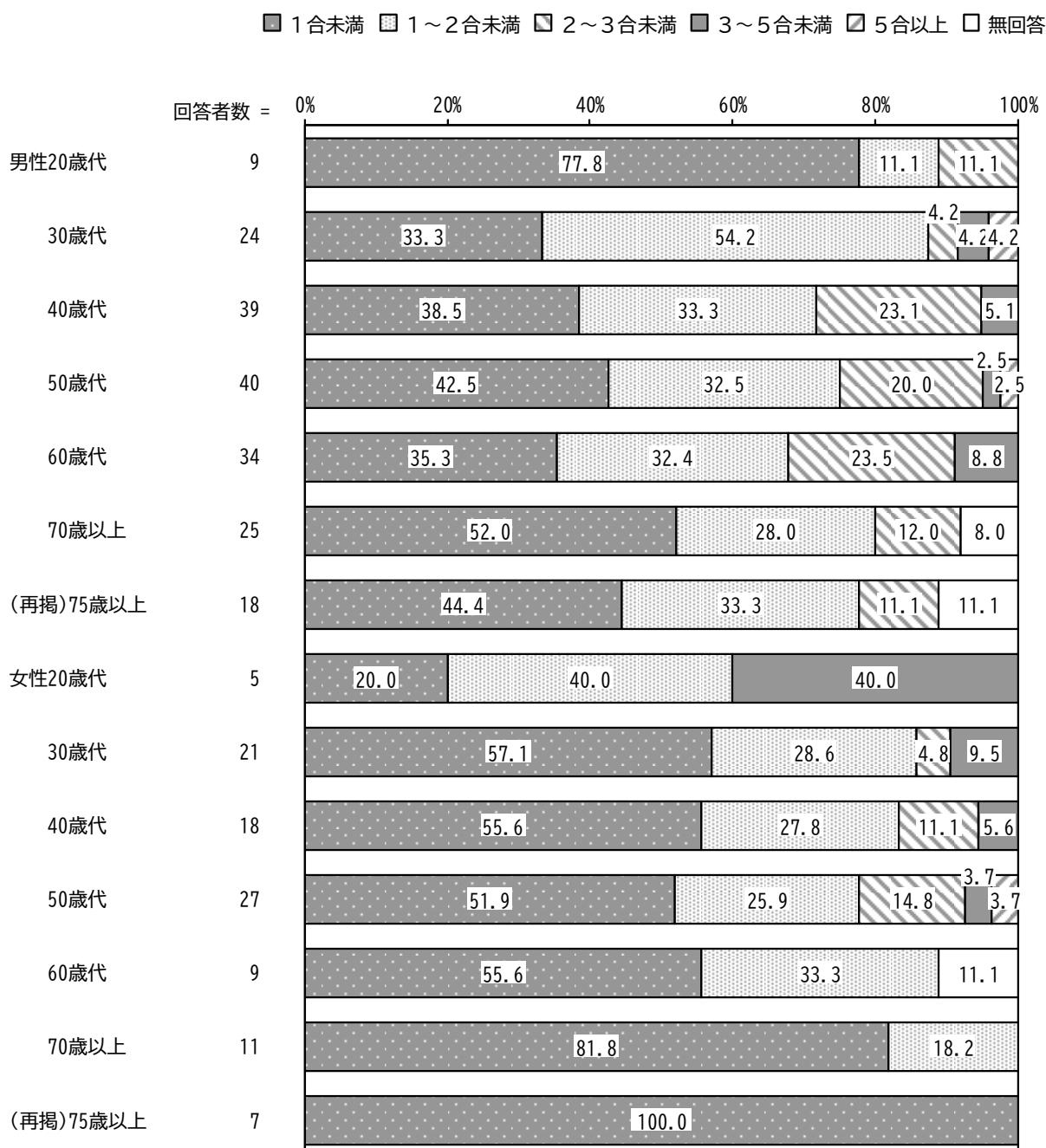
問55-1 飲酒日の1日当たりの飲酒量をお答えください。(○は1つだけ)

「1合未満」の割合が46.9%と最も高く、次いで「1～2合未満」の割合が31.7%、「2～3合未満」の割合が14.1%となっています。



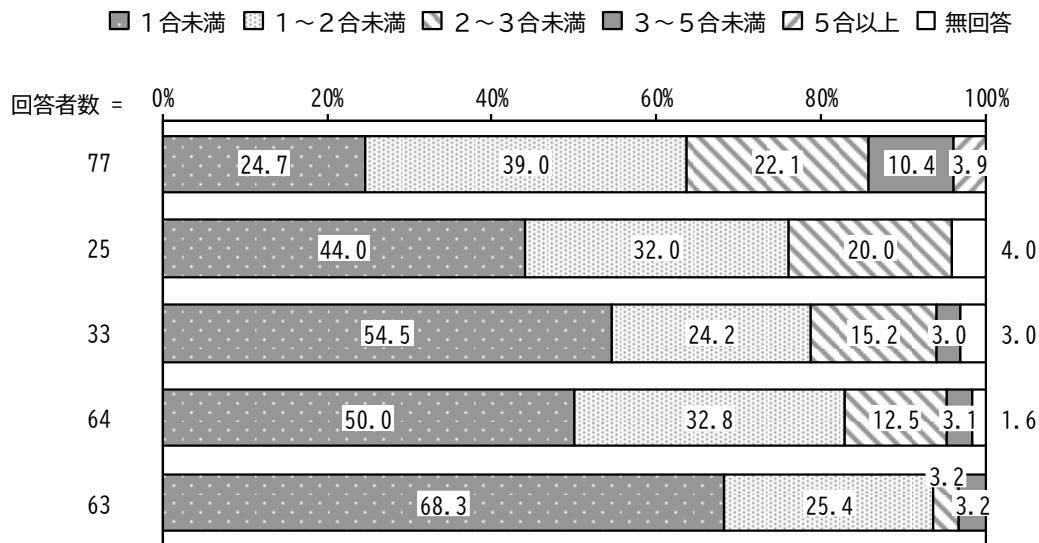
## 【性・年齢別（20歳以上）】

1日あたりの飲酒量について性・年齢別（20歳以上）にみると、女性の「3～5合未満」で、20歳代が40%と最も高く、30歳代から（再掲）75歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



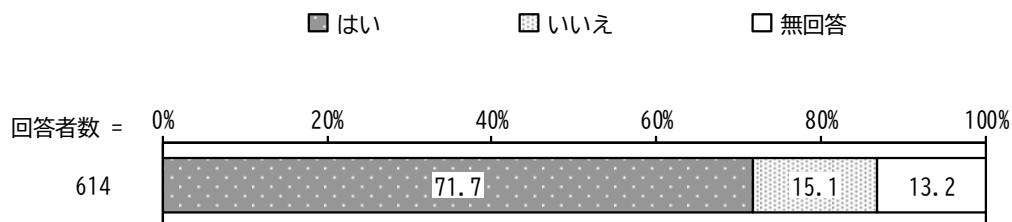
## 【飲酒状況別】

1日あたりの飲酒量について飲酒状況別にみると、「2～3合未満」で、毎日から月1～3日にかけて低くなる傾向にあります。



## 問56 自分に合った飲酒量と健康に配慮した飲酒をしていますか。(○は1つだけ)

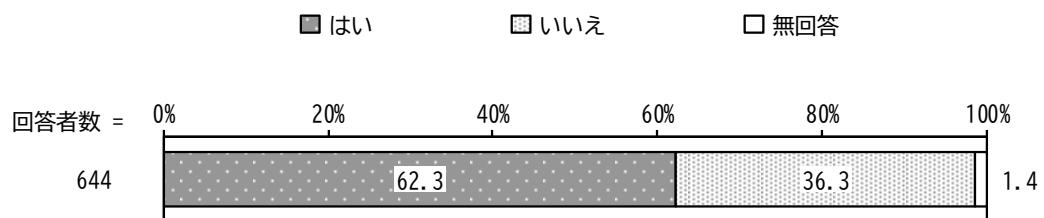
「はい」の割合が71.7%、「いいえ」の割合が15.1%となっています。



## 9 歯・口の健康について

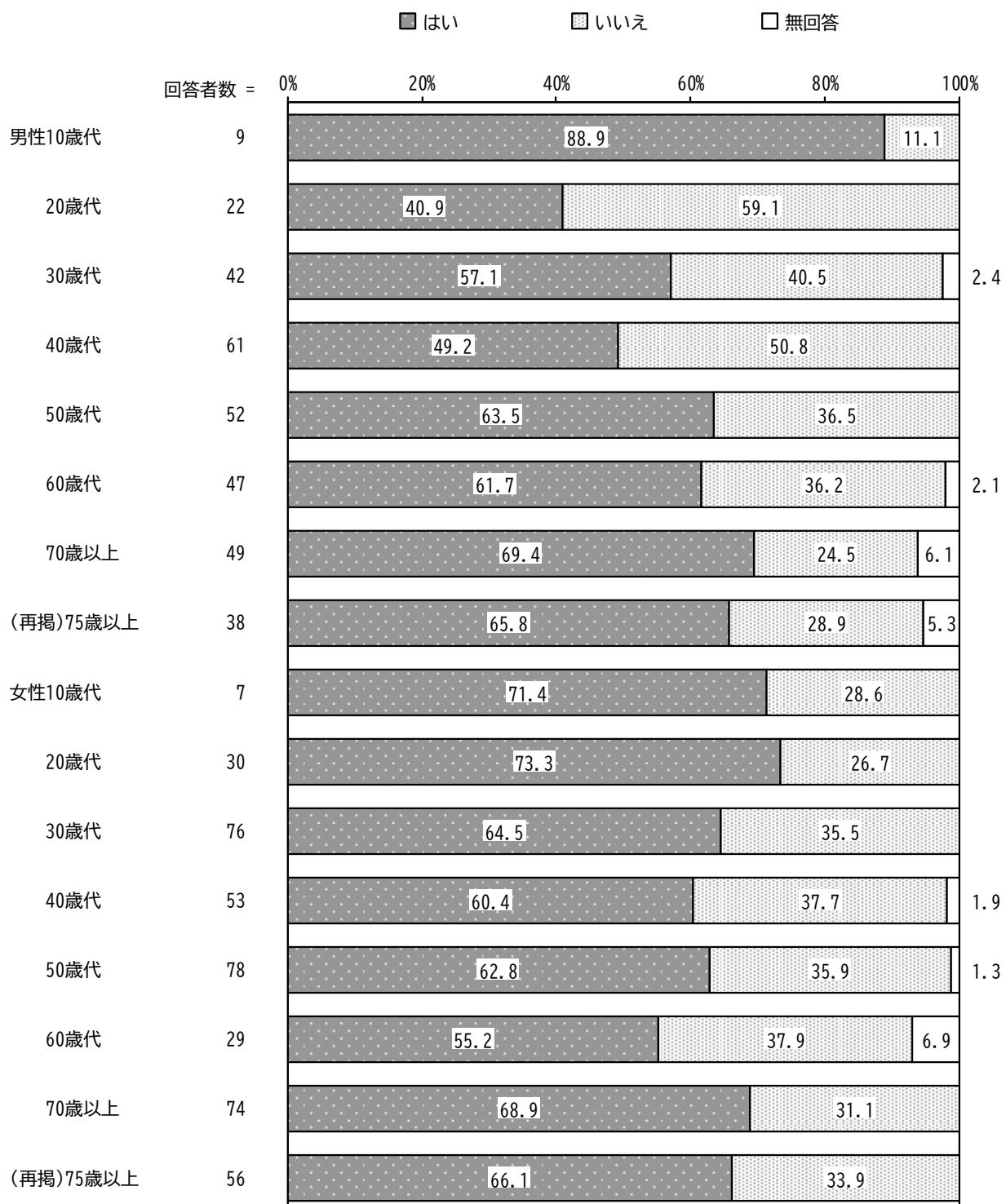
問57 年1回以上歯の健診を受けていますか。(○は1つだけ)

「はい」の割合が62.3%、「いいえ」の割合が36.3%となっています。



## 【性・年齢別】

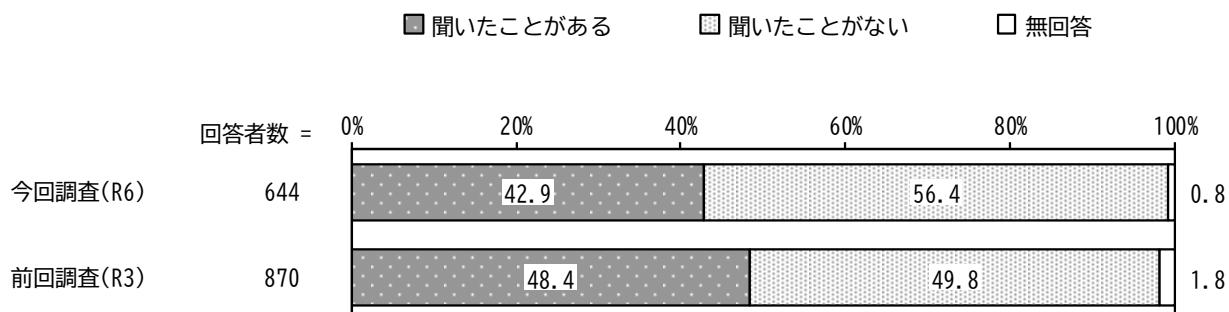
年1回以上歯の健診を受けているかについて性・年齢別にみると、「いいえ」について男性の20歳代、40歳代で高くなっています。



問58 「舌の体操」や「唾液腺マッサージ」という言葉を聞いたことがありますか。  
(○は1つだけ)

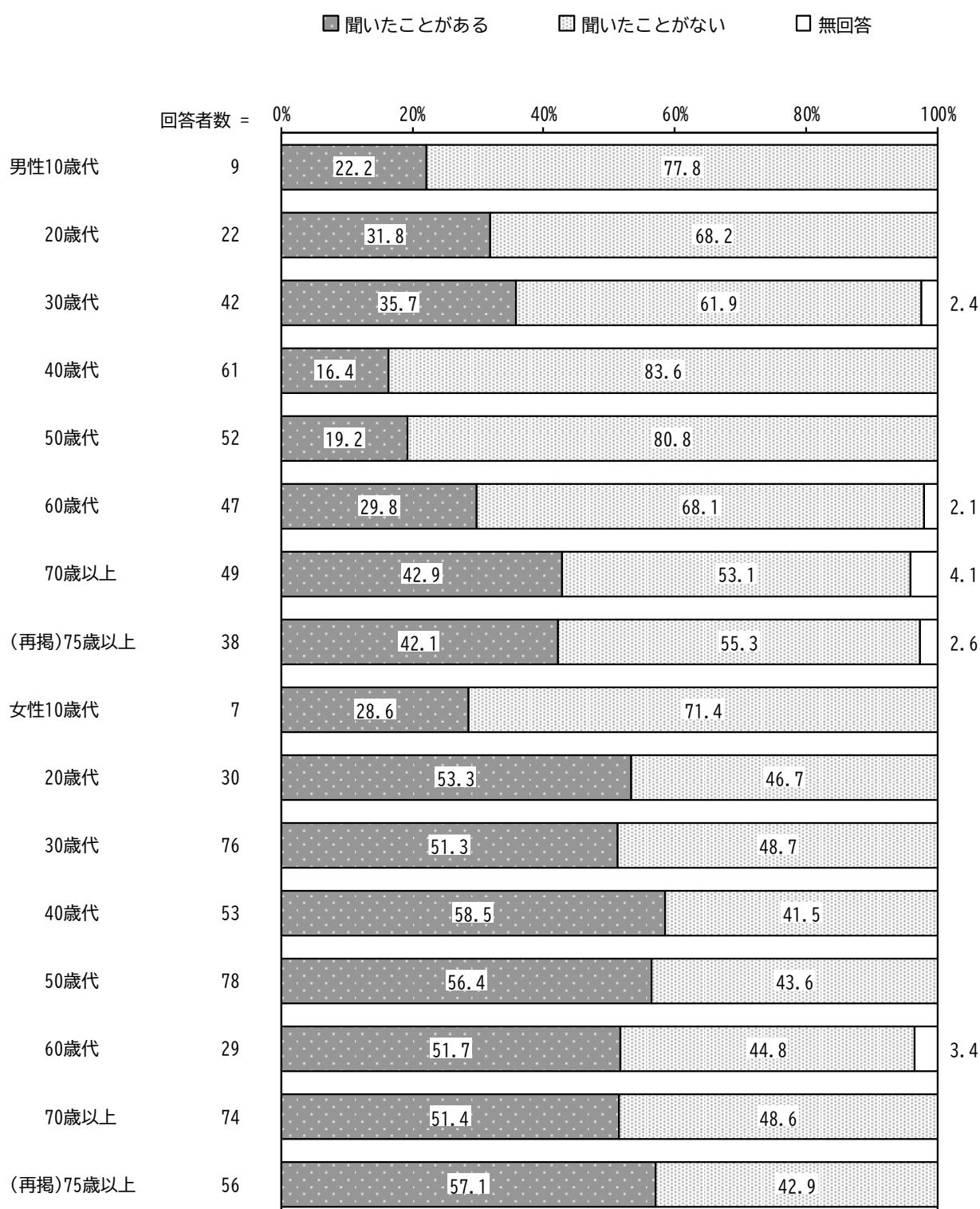
「聞いたことがある」の割合が42.9%、「聞いたことがない」の割合が56.4%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「聞いたことがない」の割合が増加しています。一方、「聞いたことがある」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

舌の体操等について性・年齢別にみると、男性の「聞いたことがない」で、40歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。

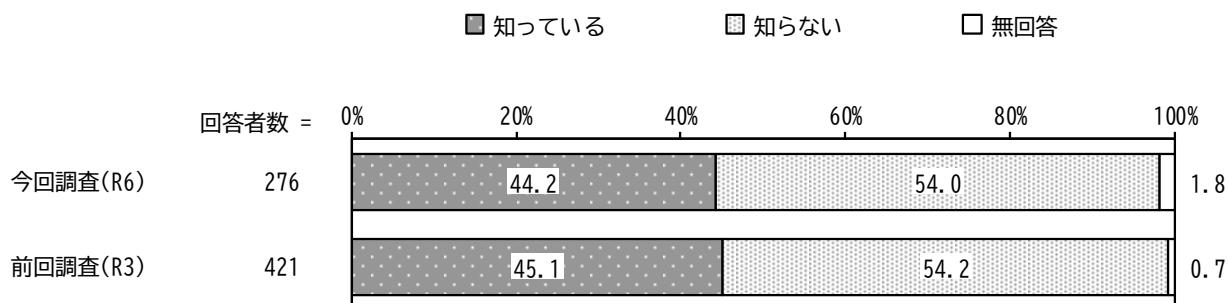


問58で「聞いたことがある」と回答された方にお尋ねします。

問58-1 舌の体操や唾液腺マッサージの方法は知っていますか。(○は1つだけ)

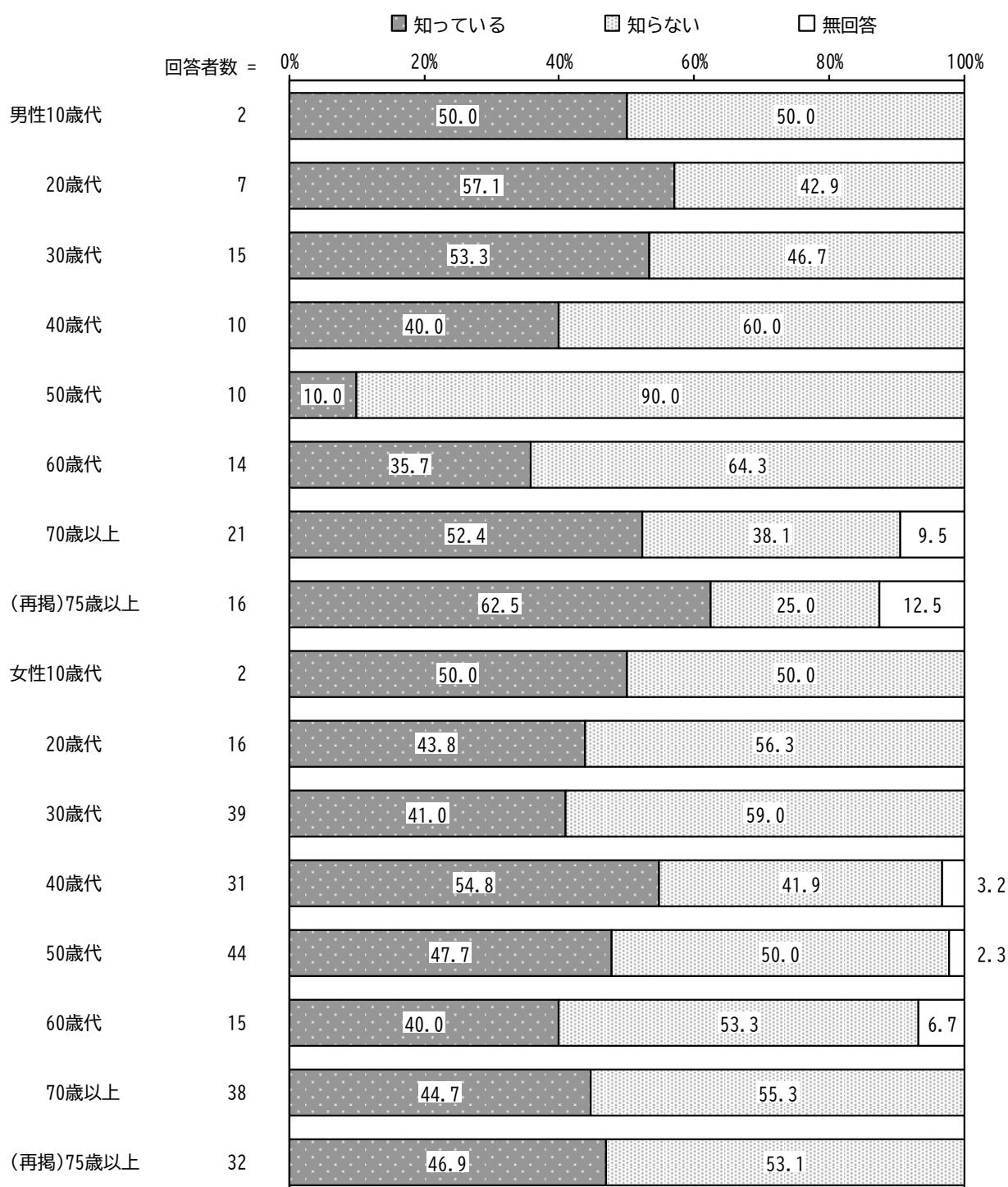
「知っている」の割合が44.2%、「知らない」の割合が54.0%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



## 【性・年齢別】

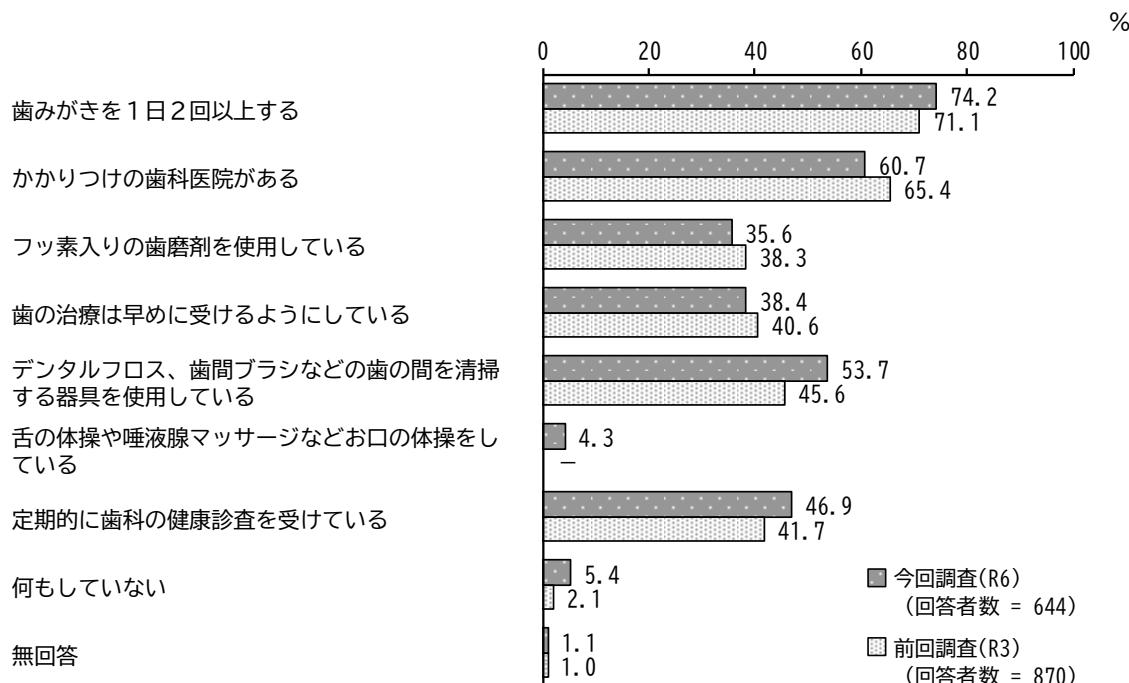
舌の体操等について性・年齢別にみると、男性50歳代で「知っている」が低くなっています。



問59 歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。  
(あてはまるもの全てに○)

「歯みがきを1日2回以上する」の割合が74.2%と最も高く、次いで「かかりつけの歯科医院がある」の割合が60.7%、「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」の割合が53.7%となっています。また、「何もしていない」の割合が5.4%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」「定期的に歯科の健康診査を受けている」の割合が増加しています。



※前回調査では、「舌の体操や唾液腺マッサージなどお口の体操をしている」の選択肢はありませんでした。

## 【性・年齢別】

性・年齢別にみると、「歯みがきを1日2回以上する」について男性10歳代、女性60歳代で高く、男性70歳以上で低く、「舌の体操や唾液腺マッサージなどお口の体操をしている」について男性(再掲)75歳以上で高く、「何もしていない」について男性40歳代で高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	する歯みがきを1日2回以上	かかるつけの歯科医院が	用ひつ素入りの歯磨剤を使	よ歯の治療は早めに受ける	するラデンタルフロス、歯の間を清掃	ていじなどの舌の体操や唾液腺マッサ	定期的に歯科の健康診査	何もしていない	無回答
全 体	644	74.2	60.7	35.6	38.4	53.7	4.3	46.9	5.4	1.1
男性10歳代	9	100.0	55.6	44.4	22.2	22.2	—	33.3	—	—
20歳代	22	63.6	36.4	54.5	22.7	54.5	4.5	22.7	9.1	—
30歳代	42	64.3	45.2	33.3	28.6	40.5	4.8	42.9	4.8	2.4
40歳代	61	67.2	39.3	19.7	23.0	26.2	—	39.3	13.1	—
50歳代	52	76.9	71.2	26.9	38.5	50.0	1.9	46.2	5.8	—
60歳代	47	61.7	57.4	23.4	31.9	59.6	—	38.3	8.5	2.1
70歳以上	49	59.2	75.5	20.4	30.6	40.8	8.2	51.0	10.2	6.1
(再掲)75歳以上	38	65.8	76.3	23.7	34.2	44.7	10.5	47.4	10.5	5.3
女性10歳代	7	71.4	100.0	57.1	28.6	28.6	—	57.1	—	—
20歳代	30	76.7	56.7	40.0	56.7	43.3	6.7	46.7	3.3	—
30歳代	76	80.3	57.9	48.7	42.1	72.4	2.6	51.3	5.3	—
40歳代	53	83.0	52.8	39.6	43.4	60.4	7.5	45.3	1.9	—
50歳代	78	79.5	73.1	48.7	50.0	67.9	6.4	60.3	—	—
60歳代	29	93.1	65.5	41.4	44.8	72.4	6.9	34.5	—	3.4
70歳以上	74	74.3	75.7	32.4	41.9	56.8	5.4	54.1	4.1	1.4
(再掲)75歳以上	56	73.2	73.2	30.4	37.5	51.8	5.4	50.0	5.4	1.8

## 【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別にみると、男性の「かかりつけの歯科医院がある」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて高くなる傾向にあり、女性の「かかりつけの歯科医院がある」で、成人期(39歳以下)から老年期(65歳以上)にかけて高くなる傾向にあります。

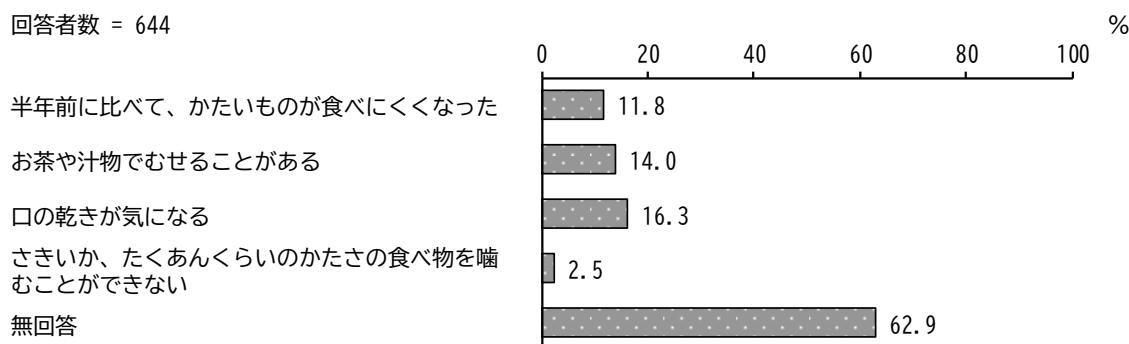
単位：%

区分	回答者数 (件)	する歯みがきを1日2回以上	かかるつけの歯科医院が	用ひつ素入りの歯磨剤を使	よ歯の治療は早めに受ける	するラデンタルフロス、歯の間を清掃	ていじなどの舌の体操や唾液腺マッサ	定期的に歯科の健康診査	何もしていない	無回答
全 体	644	74.2	60.7	35.6	38.4	53.7	4.3	46.9	5.4	1.1
男性 成人期(39歳以下)	73	68.5	43.8	41.1	26.0	42.5	4.1	35.6	5.5	1.4
壮年期(40~64歳)	135	68.1	54.1	23.7	31.1	41.5	0.7	40.0	9.6	0.7
老年期(65歳以上)	74	63.5	70.3	20.3	29.7	45.9	5.4	50.0	9.5	4.1
女性 成人期(39歳以下)	113	78.8	60.2	46.9	45.1	61.9	3.5	50.4	4.4	—
壮年期(40~64歳)	144	82.6	66.0	44.4	47.9	66.0	6.9	52.8	0.7	—
老年期(65歳以上)	90	76.7	72.2	34.4	41.1	58.9	5.6	50.0	3.3	2.2

問60 生活の中で歯や口について気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

「口の乾きが気になる」の割合が16.3%と最も高く、次いで「お茶や汁物でむせることがある」の割合が14.0%、「半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった」の割合が11.8%となっています。

回答者数 = 644



【年齢別】

年齢別にみると、(再掲)75歳以上で「半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	半年前に比べて、かたいものが食べにくくなつたが食べにくくにか	お茶や汁物でむせることがある	口の乾きが気になる	さきいか、たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができない	無回答
全 体	644	11.8	14.0	16.3	2.5	62.9
10歳代	17	5.9	11.8	17.6	—	70.6
20歳代	52	1.9	3.8	25.0	1.9	71.2
30歳代	118	4.2	1.7	14.4	0.8	80.5
40歳代	114	11.4	12.3	18.4	1.8	64.0
50歳代	130	11.5	16.9	12.3	0.8	63.1
60歳代	76	3.9	15.8	13.2	—	69.7
70歳以上	124	29.8	29.0	18.5	8.1	34.7
(再掲)75歳以上	95	32.6	30.5	16.8	10.5	32.6

問61 8020(ハチマルニイマル)、9020(キューマルニイマル)運動を知っていますか。

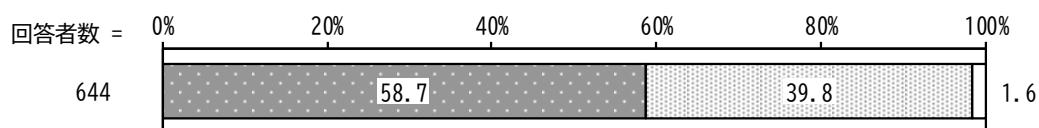
(○は1つだけ)

「知っている」の割合が58.7%、「知らない」の割合が39.8%となっています。

■ 知っている

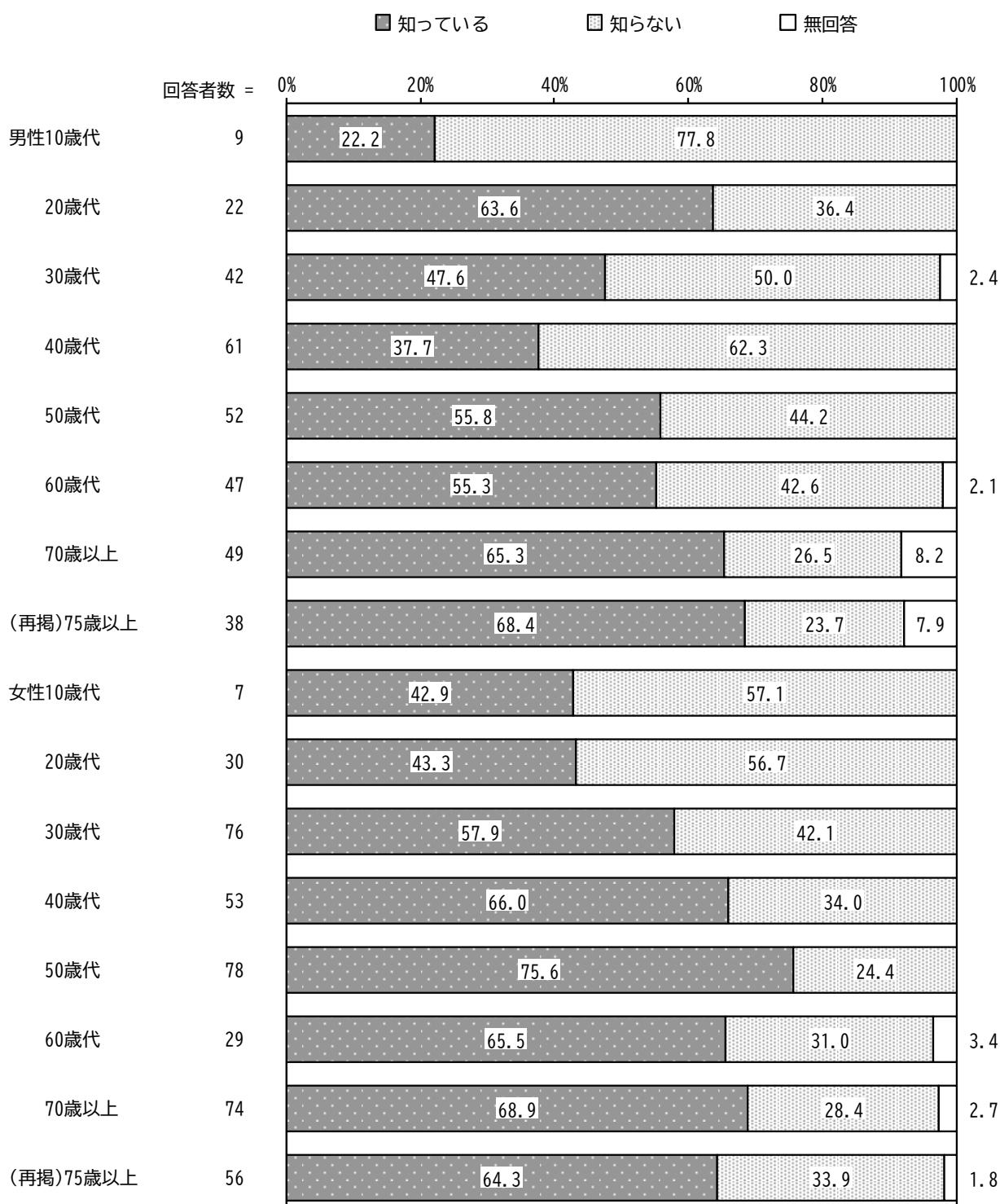
□ 知らない

□ 無回答



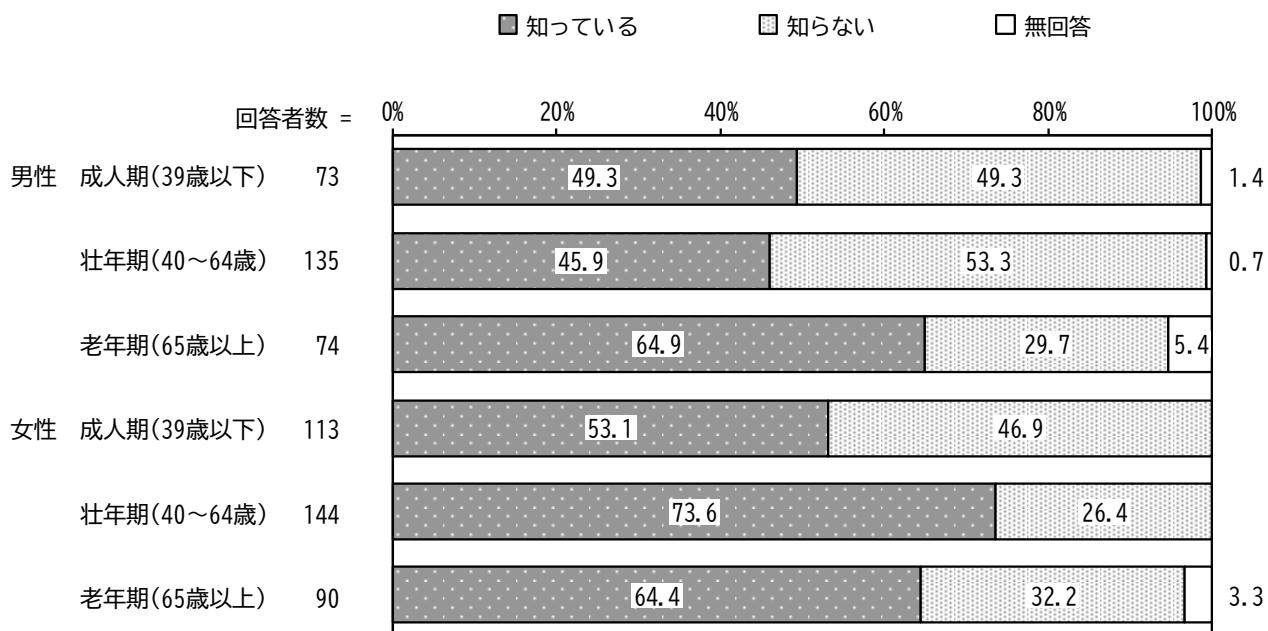
## 【性・年齢別】

8020（ハチマルニイマル）、9020（キューマルニイマル）運動について性・年齢別にみると、男性の「知らない」で、40歳代から（再掲）75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「知らない」で、10歳代から50歳代にかけて低くなる傾向にあります。



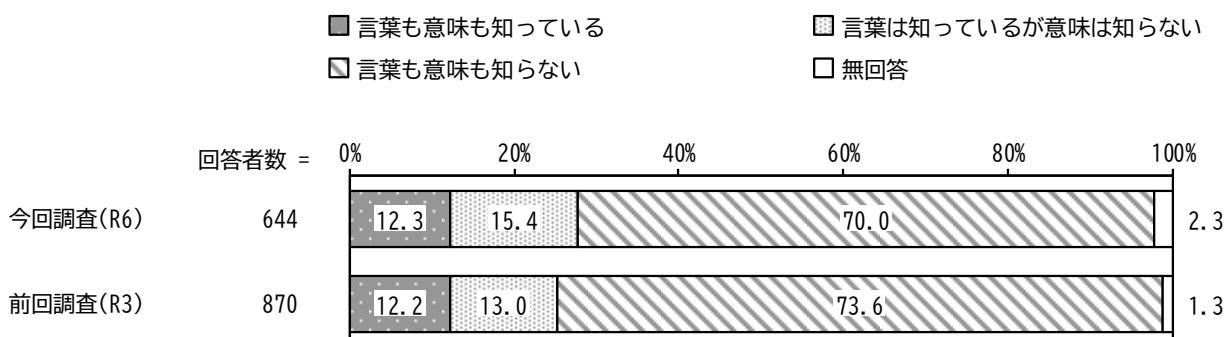
## 【性・ライフステージ別】

8020（ハチマルニイマル）、9020（キューマルニイマル）運動について性・ライフステージ別にみると、男性の「知らない」で、成人期(39歳以下)から壮年期(40～64歳)にかけて高くなる傾向にあり、壮年期(40～64歳)から老年期(65歳以上)にかけて低くなる傾向にあります。また、女性の「知らない」で、壮年期(40～64歳)から老年期(65歳以上)にかけて高くなる傾向にあり、成人期(39歳以下)から壮年期(40～64歳)にかけて低くなる傾向にあります。



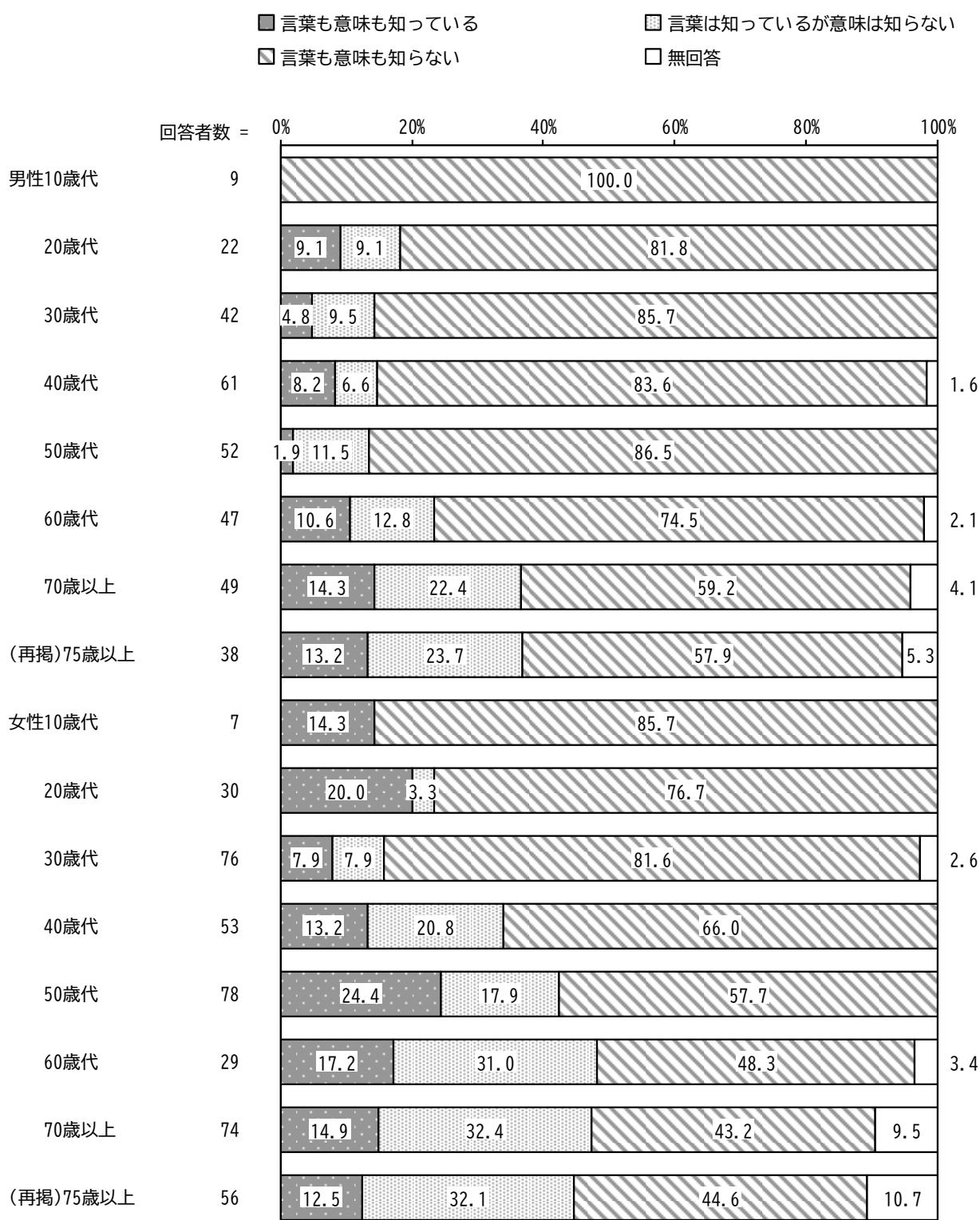
## 問62 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

「言葉も意味も知っている」の割合が12.3%、「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が15.4%、「言葉も意味も知らない」の割合が70.0%となっています。  
前回調査(R3)と比較すると、大きな変化はみられません。



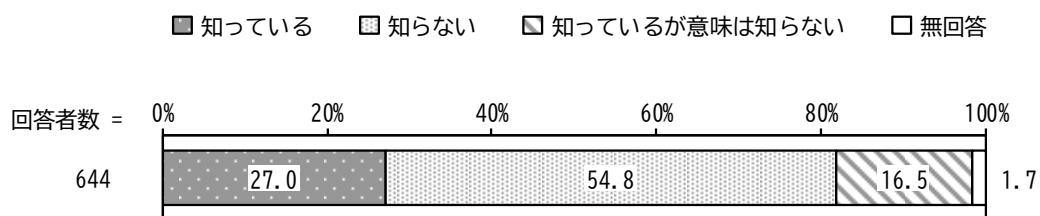
### 【性・年齢別】

オーラルフレイルについて性・年齢別にみると、男性の「言葉は知っているが意味は知らない」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「言葉も意味も知らない」で、10歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。



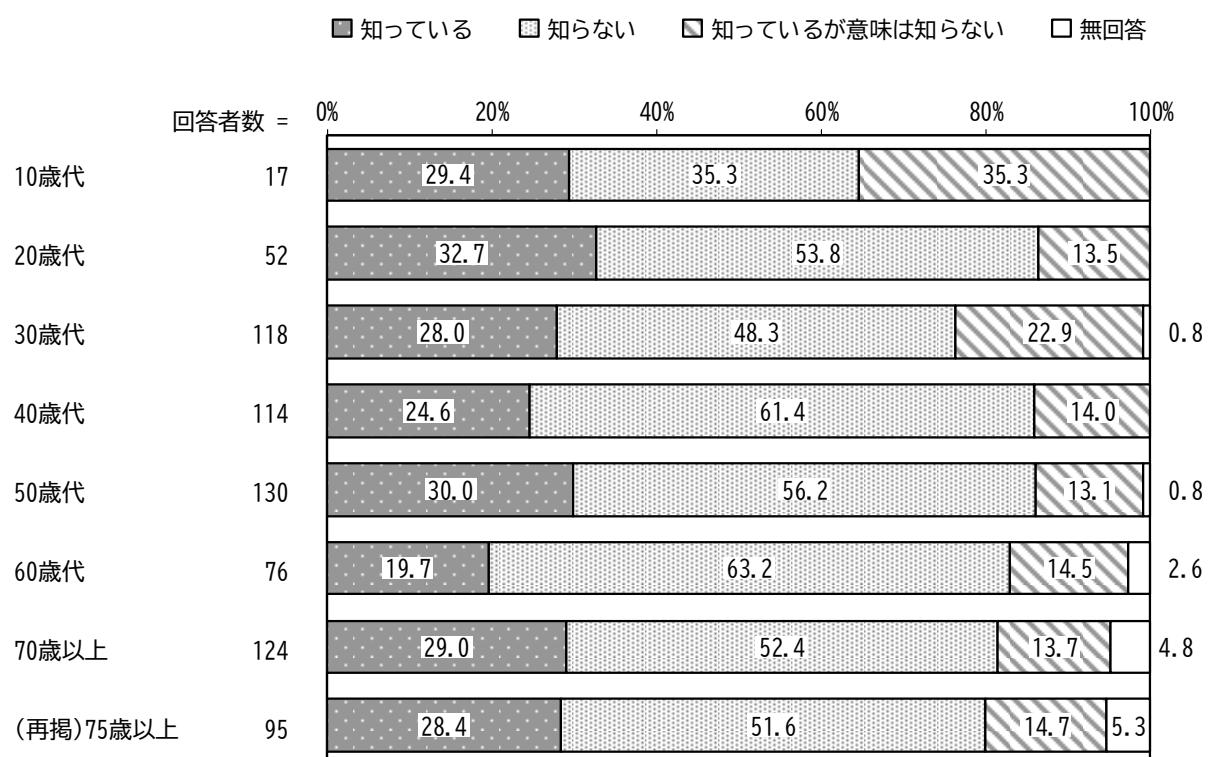
問63 歯周病と糖尿病との関係を知っていますか。(○は1つだけ)

「知っている」の割合が27.0%、「知らない」の割合が54.8%、「知っているが意味は知らない」の割合が16.5%となっています。



【年齢別】

年齢別にみると、10歳代で「知っているが意味は知らない」の割合が高くなっています。

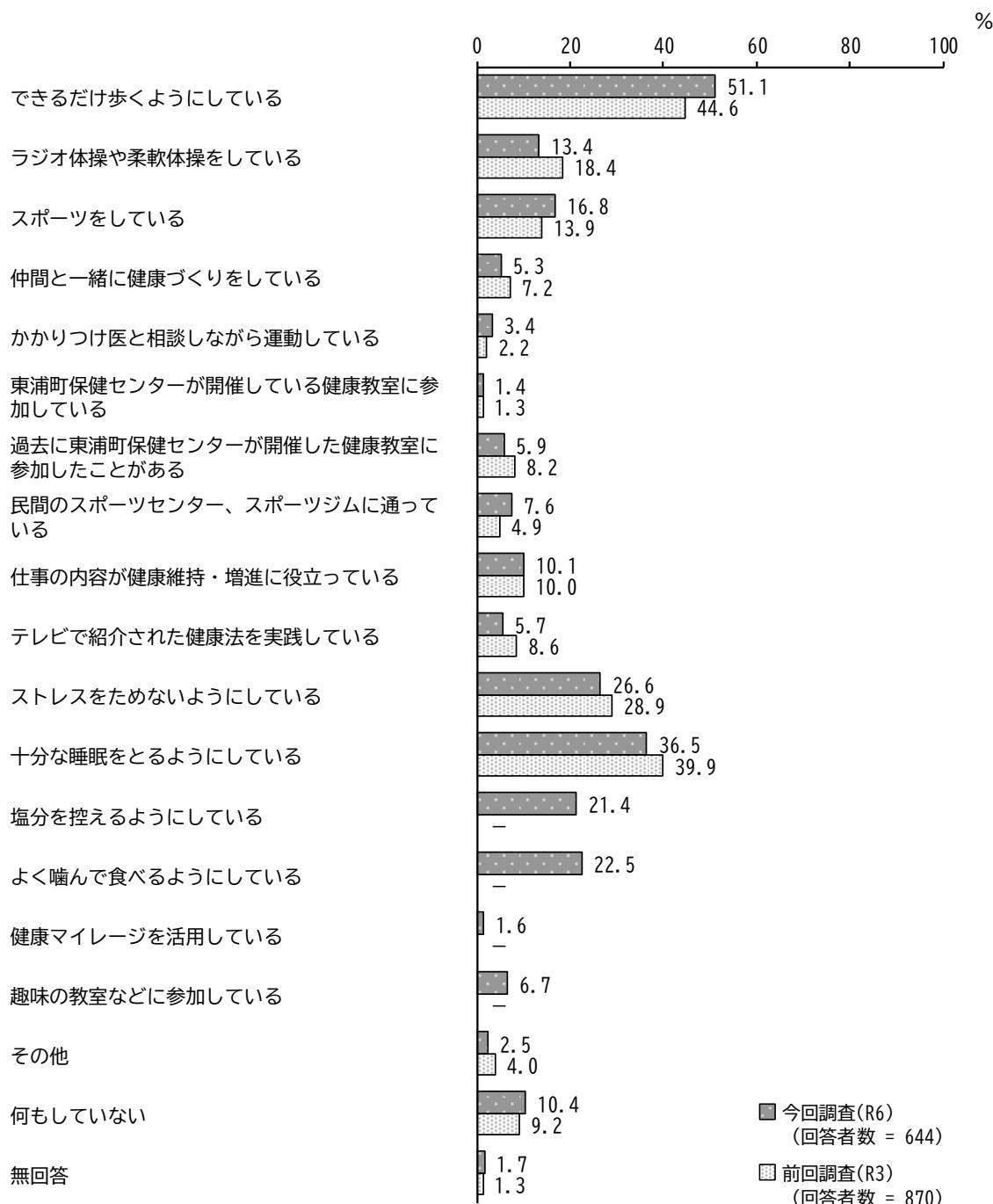


## 10 健康のために心がけていることについて

### 問64 健康の維持・増進のために実践していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

「できるだけ歩くようにしている」の割合が51.1%と最も高く、次いで「十分な睡眠をとるようにしている」の割合が36.5%、「ストレスをためないようにしている」の割合が26.6%となっています。また、「何もしていない」の割合が10.4%なっています。

前回調査(R3)と比較すると、「できるだけ歩くようにしている」の割合が増加しています。



※前回調査では、「塩分を控えるようになっている」「よく噛んで食べるようになっている」「健康マイレージを活用している」「趣味の教室などに参加している」の選択肢はありませんでした。

## 【性・年齢別】

健康の維持・増進のために実践していることについて性・年齢別にみると、男性の「何もしていない」で、30歳代から(再掲)75歳以上にかけて低くなる傾向にあり、女性の「過去に東浦町保健センターが開催した健康教室に参加したことがある」で、10歳代から70歳以上にかけて高くなる傾向にあります。

単位：%

区分	回答者数 (件)	できるだけ歩くようにし てている	ラジオによる体操や柔軟体操を している	スポーツをしてい る	仲間と一緒に健康つ くり	かかりつけ医と相談しな がら運動している	東浦町保健センターが開 催している健康教室に参 加している	過去に東浦町保健センタ ーが開催した健康教室に参 加したことがある	民間のスポーツジムに通つ ている	仕事の内容が健康維持・ 増進に役立つている
全 体	644	51.1	13.4	16.8	5.3	3.4	1.4	5.9	7.6	10.1
男性10歳代	9	33.3	—	66.7	11.1	—	—	—	—	—
20歳代	22	50.0	9.1	18.2	4.5	4.5	—	—	9.1	4.5
30歳代	42	61.9	4.8	19.0	2.4	—	—	—	7.1	7.1
40歳代	61	44.3	9.8	31.1	3.3	1.6	1.6	1.6	8.2	3.3
50歳代	52	50.0	15.4	26.9	3.8	—	—	—	13.5	13.5
60歳代	47	59.6	17.0	12.8	4.3	6.4	—	4.3	12.8	12.8
70歳以上	49	71.4	14.3	16.3	8.2	10.2	2.0	8.2	8.2	8.2
(再掲)75歳以上	38	65.8	13.2	15.8	7.9	10.5	2.6	7.9	10.5	2.6
女性10歳代	7	57.1	—	28.6	—	—	—	—	—	—
20歳代	30	50.0	6.7	20.0	—	3.3	—	—	3.3	3.3
30歳代	76	44.7	11.8	6.6	2.6	—	1.3	—	2.6	10.5
40歳代	53	43.4	18.9	7.5	—	3.8	—	5.7	7.5	13.2
50歳代	78	44.9	14.1	17.9	10.3	3.8	1.3	9.0	6.4	16.7
60歳代	29	48.3	17.2	13.8	6.9	3.4	—	13.8	6.9	10.3
70歳以上	74	54.1	17.6	8.1	9.5	5.4	6.8	21.6	9.5	10.8
(再掲)75歳以上	56	51.8	19.6	7.1	10.7	5.4	7.1	19.6	8.9	3.6

区分	てた いる 健康 法を紹 介され し	テ レビ 法を実 践され し	い よ う に し て い る な れ る を と る	よ う に な し て い る な れ る を と る	に塩 分を控 えるよ う	よ く に 嚥 んで 食 べ る	活 用 して い る マ イ レ ー ジ	参 加 す る 教 室	その 他	何 も し て い な い	無 回答
全 体	5.7	26.6	36.5	21.4	22.5	1.6	6.7	2.5	10.4	1.7	—
男性10歳代	—	11.1	22.2	11.1	11.1	—	—	—	—	22.2	—
20歳代	9.1	13.6	31.8	13.6	9.1	—	—	9.1	13.6	—	—
30歳代	—	23.8	26.2	4.8	4.8	—	—	2.4	16.7	2.4	—
40歳代	—	24.6	31.1	3.3	8.2	—	3.3	4.9	13.1	1.6	—
50歳代	3.8	21.2	30.8	9.6	11.5	—	5.8	1.9	11.5	1.9	—
60歳代	6.4	27.7	38.3	21.3	19.1	4.3	4.3	—	8.5	2.1	—
70歳以上	4.1	40.8	46.9	42.9	49.0	4.1	4.1	—	—	—	—
(再掲)75歳以上	2.6	44.7	57.9	44.7	57.9	2.6	2.6	—	—	—	—
女性10歳代	—	14.3	42.9	—	57.1	—	14.3	14.3	—	—	—
20歳代	3.3	23.3	36.7	13.3	20.0	—	10.0	3.3	6.7	—	—
30歳代	2.6	26.3	51.3	17.1	18.4	—	3.9	2.6	18.4	1.3	—
40歳代	13.2	24.5	35.8	17.0	15.1	—	9.4	—	15.1	—	—
50歳代	9.0	32.1	34.6	29.5	20.5	1.3	10.3	5.1	10.3	—	—
60歳代	10.3	27.6	27.6	37.9	41.4	—	10.3	3.4	6.9	3.4	—
70歳以上	9.5	25.7	36.5	43.2	41.9	5.4	13.5	—	2.7	6.8	—
(再掲)75歳以上	10.7	26.8	41.1	39.3	39.3	7.1	14.3	—	3.6	7.1	—

問64－1 どんな仲間と、どのような健康づくりをしていますか。

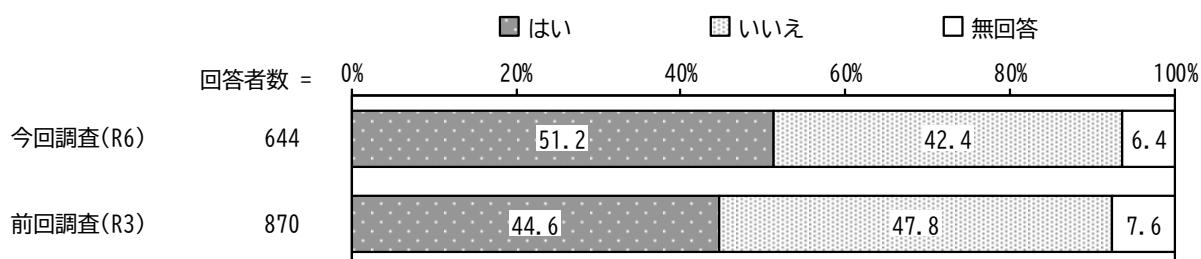
「仲間と一緒に健康づくりをしている」と回答した34票のうち23票に意見の記載がありました。主な意見は以下の通りです。

仲間	健康づくり活動
同好会・サークル	子どもから大人までが参加できるテニスサークル サイクリング、太極拳、ゴルフラウンド
教室	テニス、ゴルフ、ヨガ、健康体操
家族	ランニング、ウォーキング
友人	サイクリング(ショッピングの集まり)、ジムで知り合った仲間と心の健康のためお茶会 ストレッチ体操教室
近所	ウォーキング
職場の同僚	ウォーキング

問65 ご自身の健康づくりが継続できていますか。(○は1つだけ)

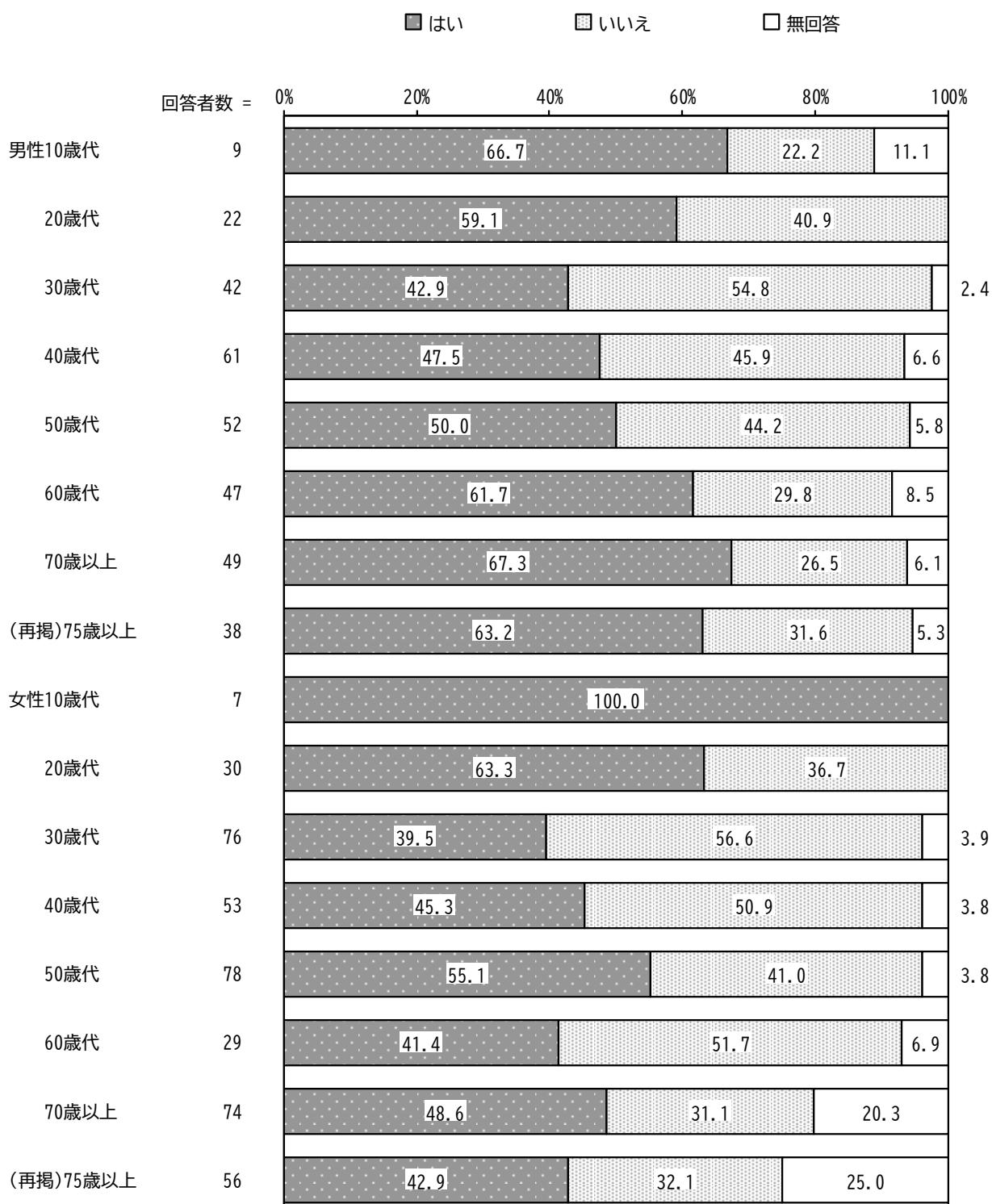
「はい」の割合が51.2%、「いいえ」の割合が42.4%となっています。

前回調査(R3)と比較すると、「はい」の割合が増加しています。



## 【性・年齢別】

健康づくりの継続について性・年齢別にみると、男性の「いいえ」で、30歳代から70歳以上にかけて低くなる傾向にあります。女性の「はい」で、10歳代が最も高くなっています。



問65－1 健康づくりが継続できている理由をお書きください。

「健康づくりが継続できている」と回答した330票のうち268票に意見の記載がありました。主な意見は以下の通りです。

分類	主な内容
運動	定期的な運動をしている 運動について何らかを意識して生活している 無理のない程度の運動を習慣化させている
食事	暴飲暴食に気をつけ、食事の時のおかずも種類を多く取るようにしている 規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけている 食事について何らかを意識して生活できている
飲酒、たばこ	お酒を飲まない、たばこを吸わない
睡眠	睡眠時間を多くとり、3食ごはんを食べているから
習慣化の工夫	健康診断を必ず受ける様にしている 楽しみながら無理せずにやっている 隙間時間にできることを考えておいてやっているから 毎日少しづつ、数分でもやる 時間がある時は、最寄りの駅から仕事場まで歩いたりする
家族	子どもと遊ぶ
仲間	仲間がいて楽しいから 友人と一緒にしているから
仕事	毎日忙しく働いている 仕事が継続できていることが健康につながっている
理由	元気でいたいから 健康状態を保ちたいため 毎日充実したいという気持ちがあるから
病気	将来の不安からやらざるを得ない 過去に病気になって歩くのも辛かった時があり、同じようにならないため

問65－2 健康づくりが継続できなかった理由をお書きください。

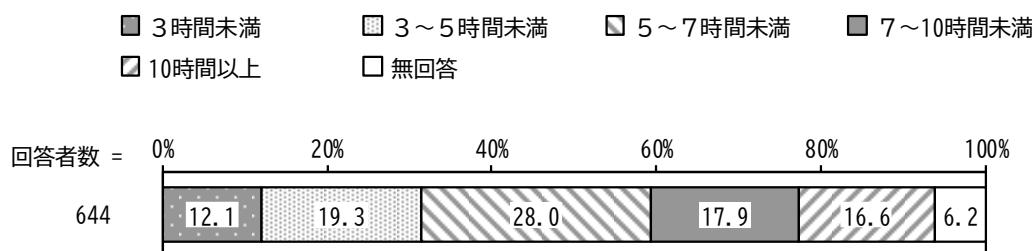
「健康づくりが継続できていない」と回答した273票のうち268票に意見の記載がありました。主な意見は以下の通りです。

分類	主な内容
意識がない	健康づくりを意識したことがない 面倒 必要性を感じない 現状の生活で特に問題がないと思っている 直ぐに楽な車を使用してしまっている 具体的に何も行動していない
時間がない	運動不足を感じているが、なかなか時間がとれない。 毎日仕事に行っているので時間がない。 時間と気持ちの余裕があまりない
続かない	ストレスたまる やつたりやらなかつたりを繰り返している あきてしまう
やりたくない	いつも疲れている やる気がない 休息時間をとりたい
食事	栄養の摂取の仕方がよくわからない
交流	友人と時間が会わなくなつた
育児	仕事、育児に忙しい
病気・けが	体調が悪い 足、腰、痛いから出来ない

問66 普段の1日の中では、何分くらい座って過ごしていますか。仕事中、家にいるとき、移動中、友達といふときなどで、座っている時間（例：机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見る）についてお答えください。

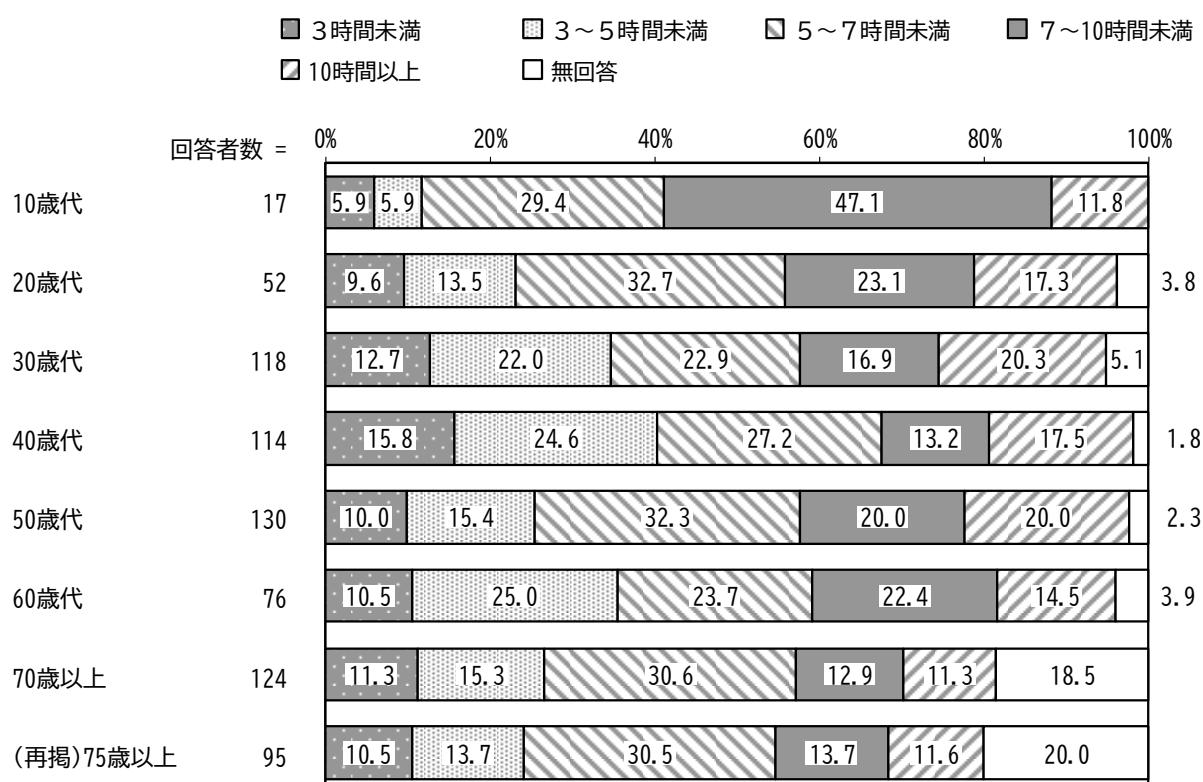
### 1日あたり

「5～7時間未満」の割合が28.0%と最も高く、次いで「3～5時間未満」の割合が19.3%、「7～10時間未満」の割合が17.9%となっています。



### 【年齢別】

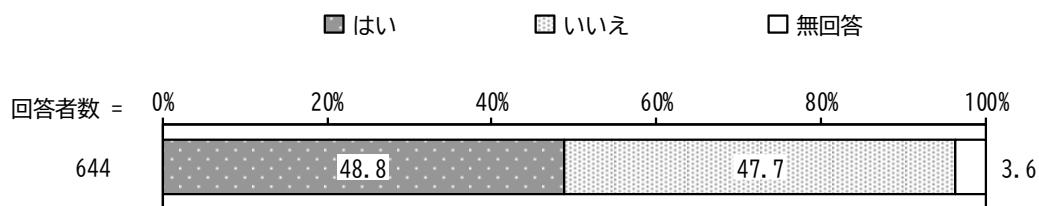
年齢別にみると、10歳代で「7～10時間未満」の割合が高くなっています。



## 11 地域で健康づくりを進めていくための取組について

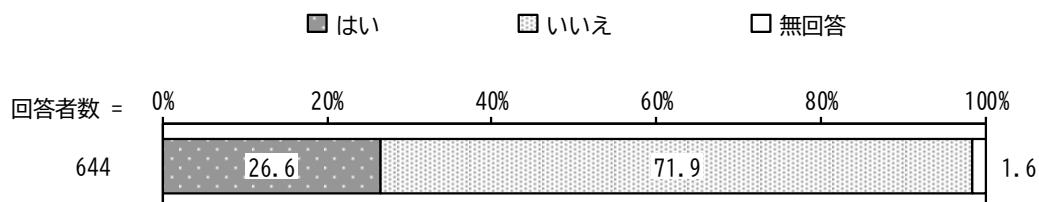
問67 お住まいの地域の方々は、お互いに助け合っていると思いますか。(○は1つだけ)

「はい」の割合が48.8%、「いいえ」の割合が47.7%となっています。



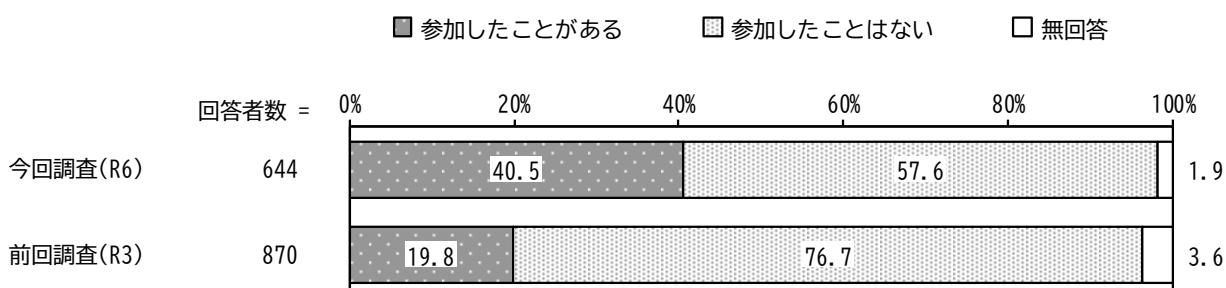
問68 過去1年間に何らかの社会活動（ボランティア、地域活動等）を行いましたか。(○は1つだけ)

「はい」の割合が26.6%、「いいえ」の割合が71.9%となっています。



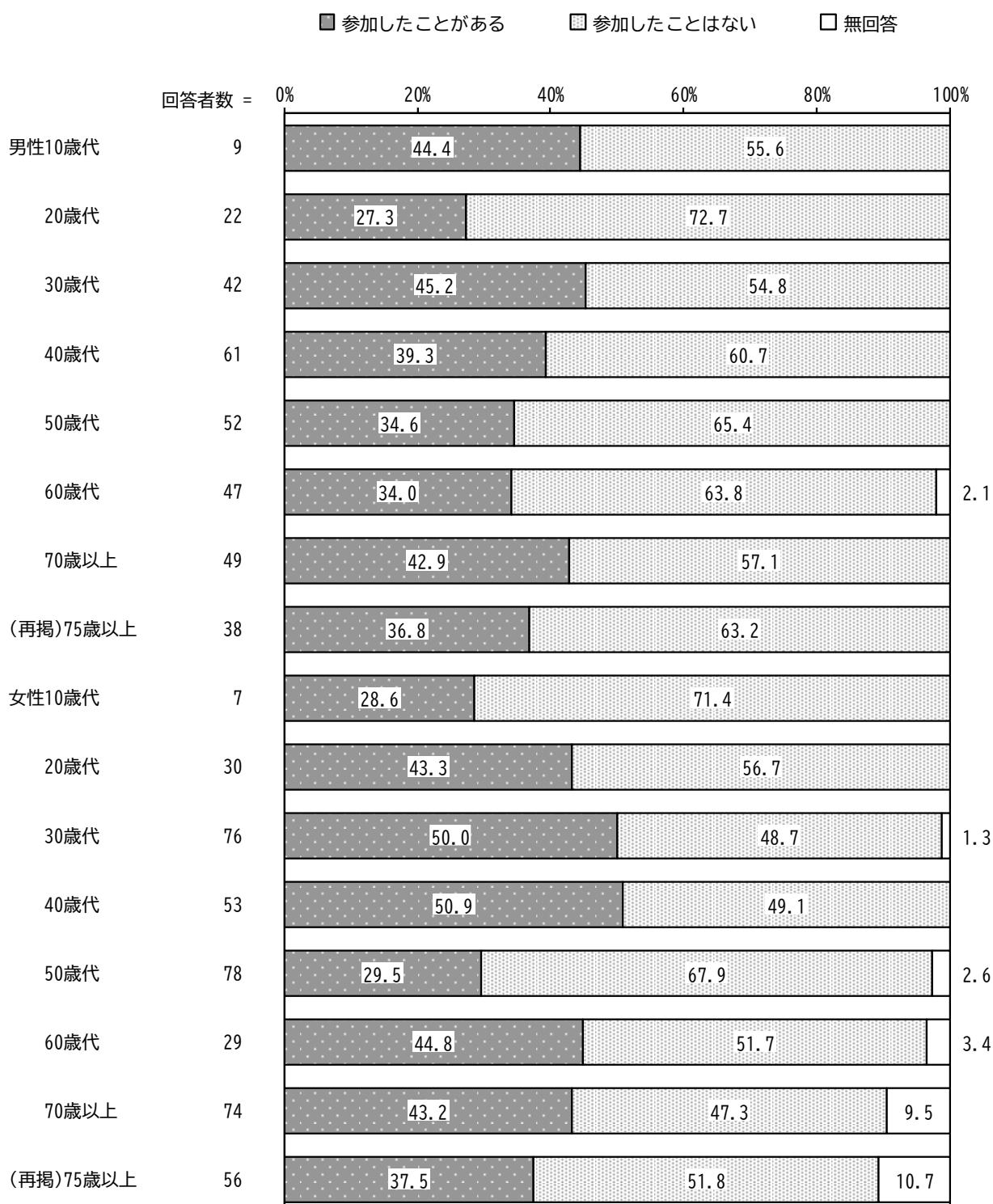
問69 この1年間に地域の行事等に参加したことがありますか。(○は1つだけ)

「参加したことがある」の割合が40.5%、「参加したことない」の割合が57.6%となっています。前回調査(R3)と比較すると、「参加したことがある」の割合が増加しています。一方、「参加したことない」の割合が減少しています。



## 【性・年齢別】

地域の行事等について性・年齢別にみると、「参加したことはない」について男性20歳代、女性10歳代、女性50歳代で高く、女性70歳以上で低くなっています。

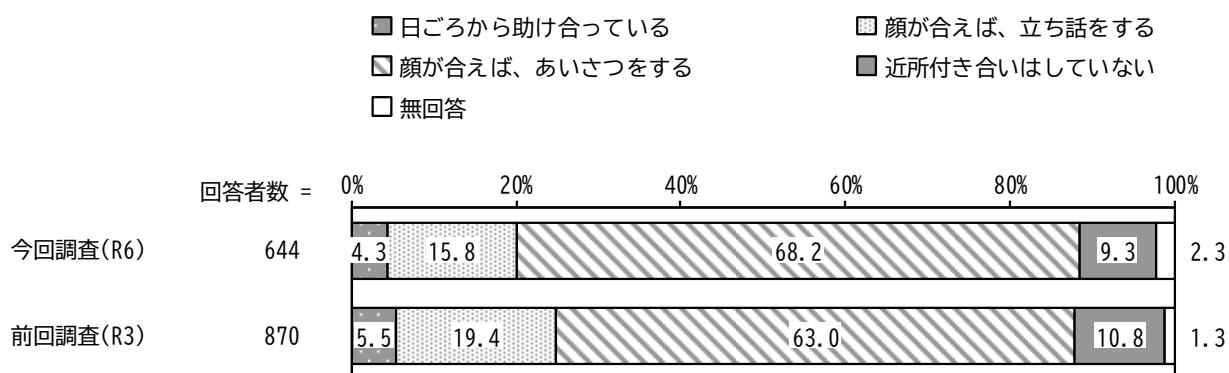


## 問70 近所の人とは、どの程度の付き合いをしていますか。(○は1つだけ)

「顔が合えば、あいさつをする」の割合が68.2%と最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」の割合が15.8%となっています。

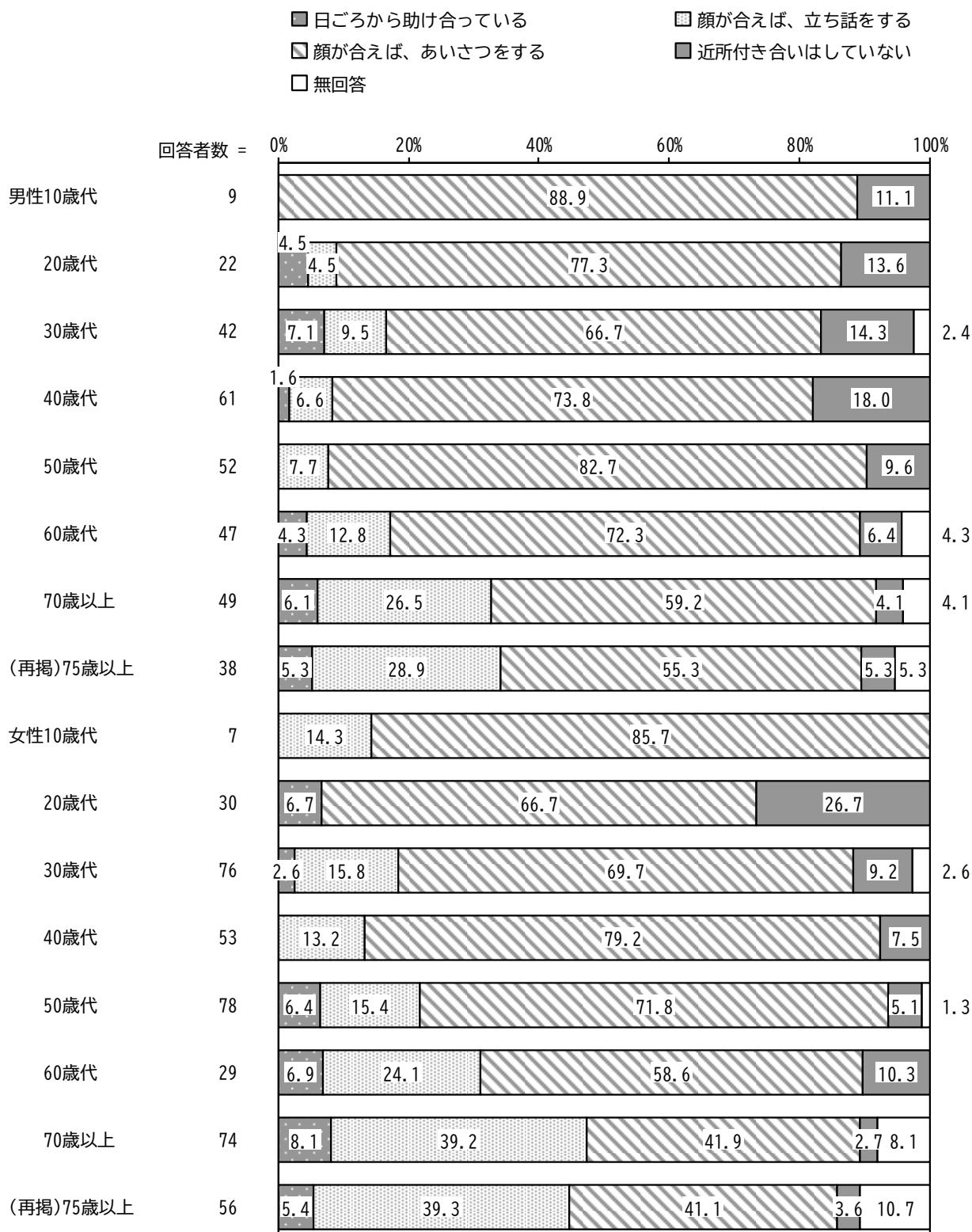
前回調査(R3)と比較すると、「顔が合えば、あいさつをする」の割合が増加しています。

一方、「日ごろから助け合っている」「顔が合えば、立ち話をする」の割合が減少しています。



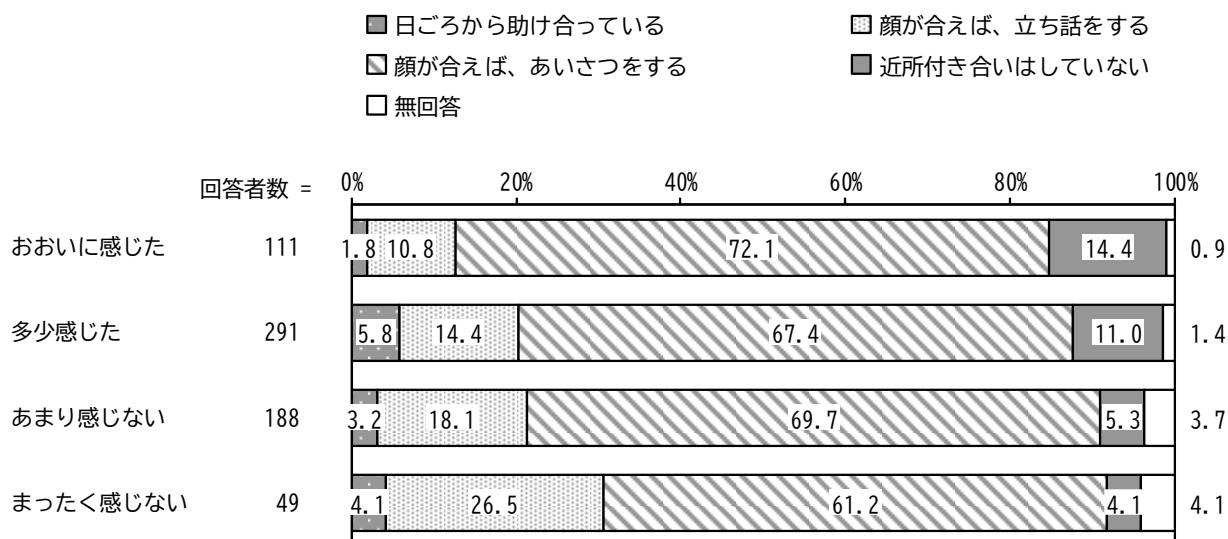
## 【性・年齢別】

近所の人との付き合いについて性・年齢別にみると、男性の「顔が合えば、立ち話をする」で、40歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあり、女性の「顔が合えば、立ち話をする」で、20歳代から(再掲)75歳以上にかけて高くなる傾向にあります。



## 【ストレスの状況別】

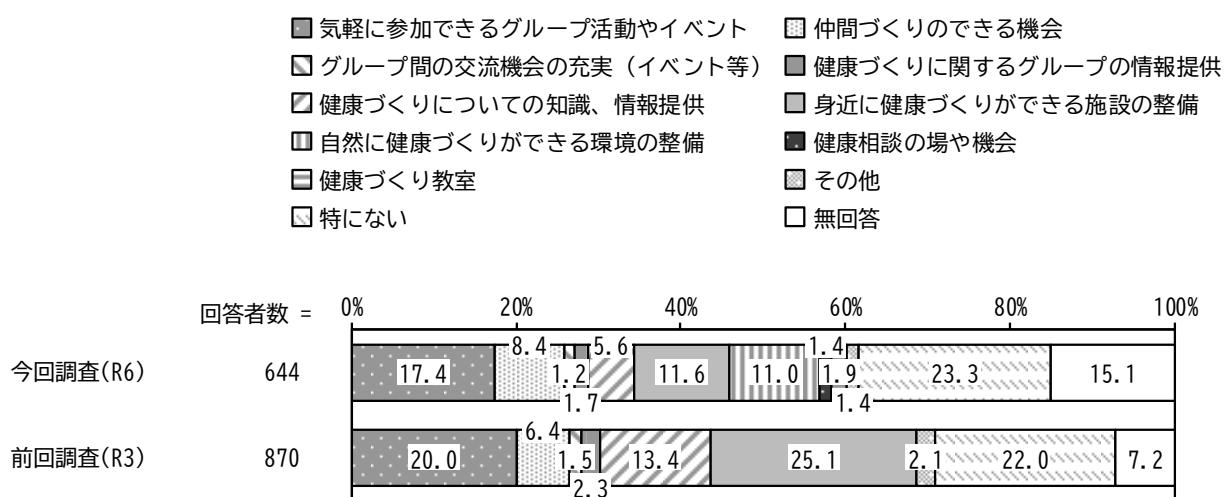
近所の人との付き合いについてストレスの状況別にみると、「日ごろから助け合っている」についておおいに感じたで低く、「顔が合えば、立ち話をする」についてまったく感じないで高くなっています。



問71 地域で健康づくりを進めていくためには、どのようなことがあるとよいと思いますか。  
(○は主なもの1つだけ)

「特ない」の割合が23.3%と最も高く、次いで「気軽に参加できるグループ活動やイベント」の割合が17.4%、「身近に健康づくりができる施設の整備」の割合が11.6%となっています。

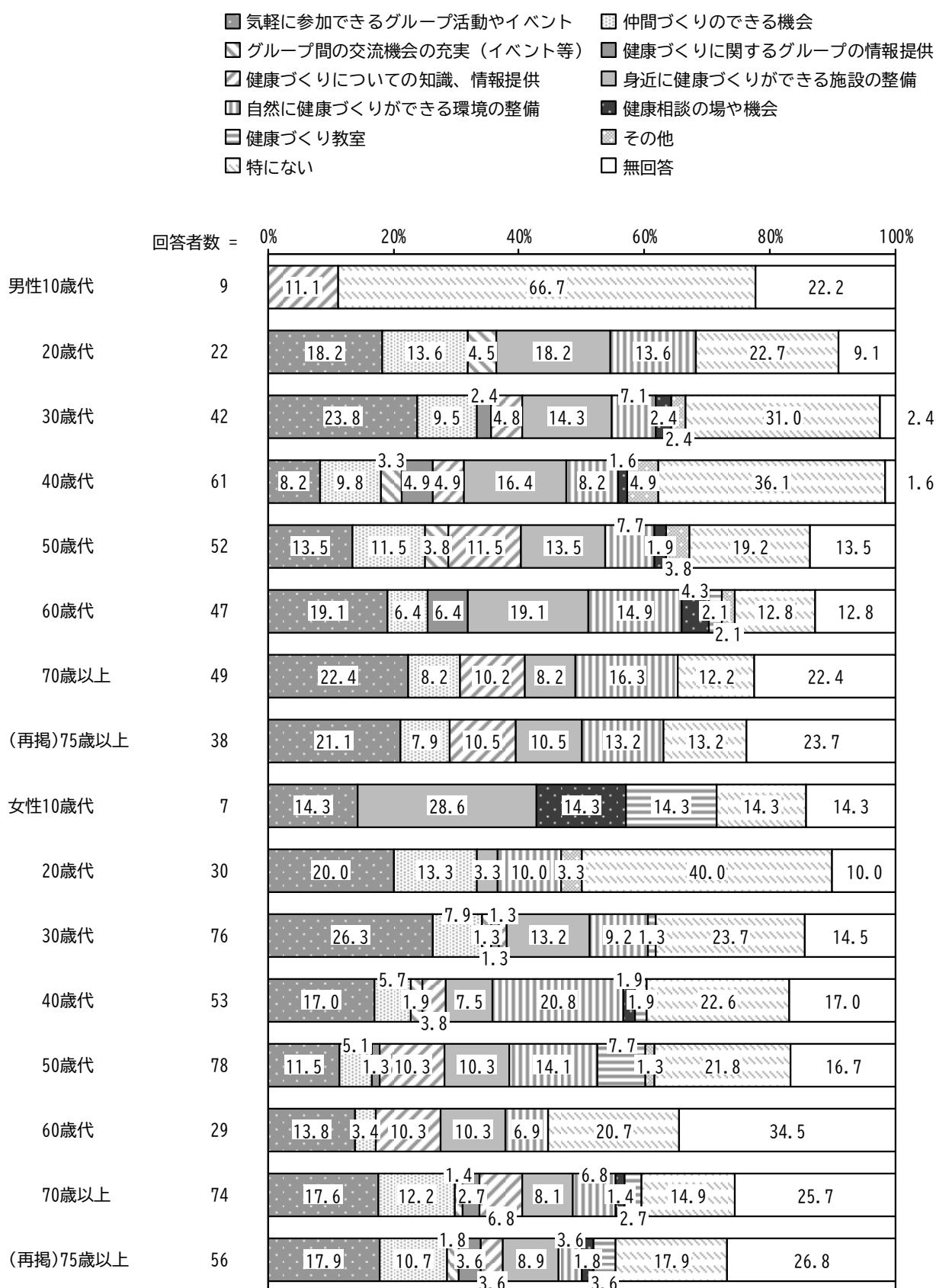
前回調査(R3)と比較すると、「健康づくりについての知識、情報提供」「身近に健康づくりができる施設の整備」の割合が減少しています。



※前回調査では、「自然に健康づくりができる環境の整備」「健康相談の場や機会」「健康づくり教室」の選択肢はありませんでした。

## 【性・年齢別】

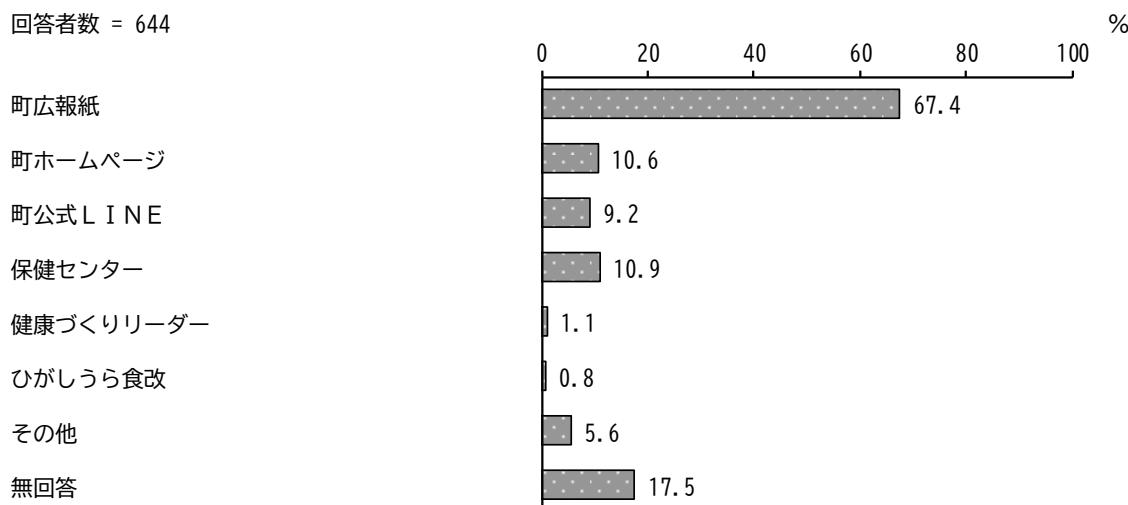
地域で健康づくりを進めていくためにあるとよいと思うことについて性・年齢別にみると、女性の「健康づくりについての知識、情報提供」で、20歳代から60歳代にかけて高くなる傾向にあります。



問72 町が発出するもので、あなたが健康づくりの情報源としているものは何ですか。  
(あてはまるもの全てに○)

「町広報紙」の割合が67.4%と最も高く、次いで「保健センター」の割合が10.9%、「町ホームページ」の割合が10.6%となっています。

回答者数 = 644



問73 健康づくりに関するご意見やご要望をお書きください。

回収した644票のうち146票に意見の記載がありました。主な意見は以下の通りです。

分類	主な内容
意識の持ち方	健康第一は常に意識している。家族がいるので体調崩さないこと。体に良いことは時間が許すかぎりやっていきたいと思う。
運動	運動は継続することが大切
医療	「健診」や「検診」に気軽に参加できるようなサポートや補助を充実してほしい。ワクチン接種等の対象年齢の拡大
広報・PR	自分から取り組むことはなかなかできないので町の方から案内とかくると参加しやすい。 健康づくりに関する、イベント、仲間募集、参加者が増えて行くように発進してほしい。 健康づくりのためのイベントや、運動、生活習慣などのコラムをもっと広報に掲載してほしい。
イベント・講座・教室	休日や夜間の健康づくり教室がもっと増えてほしい。 町体育祭実施や東浦マラソン、各地区マラソン実施 コミュニティセンターを利用したヨガ教室の開催の機会をもっと増やして欲しい。(年齢に関係なく参加できると思う。) 家族で参加できて楽しめる健康づくりのイベント・講座・教室を増やしてほしい。 気軽に参加しやすいイベント・講座・教室がたくさんあるとよい。
施設整備	気軽にいつでも出来る公園に健康作りの施設があるとよい。 ウォーキングがしやすいような歩道を整備してほしい。 町体育館の改築。いろいろなスポーツイベント、大会を積極的に開催。現状は設備が古くエアコン設備がないため、真夏、真冬の活動が行いづらい。
睡眠	睡眠をとる。
制度・施策	健康づくりに関すること(定期健診受ける、健康イベント参加したりなど)をしたらポイントが貯まり、町内で使える商品券などに還元していただけるようなシステムなどがあったら、健康づくりに関心を持つ人も増えると思う。
その他	骨折予防はよいことだと思う 住む地域にもよるが、歩いて行ける場所が少なく車がないと外出が難しい。それが解決出来たらありがたいと思う。

### III 指標の評価

下記の判定基準に基づき、評価を行いました。

区分	判定基準	達成率
A	目標を達成	100%以上
B	策定時より改善	10%以上 100%未満
C	変化なし	-10%以上 10%未満
D	策定時より悪化	-10%以下
E	判定ができない	—

$$\text{達成率} (\%) = \frac{\text{直近値} - \text{ベースライン値}}{\text{目標値} - \text{ベースライン値}} \times 100$$

#### 1 健康づくり（子どもの健康づくり含む）

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6 時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
健康寿命の延伸	健康寿命	男性：79.8年 (平均寿命81.4年) 女性：84.1年 (平均寿命88.4年)	男性：80.0年 女性：84.4年	男性：78.8年 (平均寿命79.6年) 女性：85.7年 (平均寿命88.5年) (令和4年)	平均寿命の増 加分を上回る 増加	A A
がん検診受診率の 向上	胃がん検診受診率	19.5%	16.7%	16.3%	40.0%以上	D
	肺がん検診受診率	30.4%	24.3%	22.0%	40.0%以上	D
	大腸がん検診受診率	21.8%	19.0%	19.6%	40.0%以上	D
	子宮頸がん検診受診率	25.7%	28.0%	19.4%	50.0%以上	D
	乳がん検診受診率	28.6%	23.6%	18.5%	50.0%以上	D
特定健診の受診率 の向上	特定健診受診率	59.0%	〈壮年期〉 32.5%	〈壮年期〉 36.7%	壮年期 45.0%	B(※)
特定保健指導の実 施率の向上	特定保健指導の実施率	53.0%	63.2%	59.8%	60.0%以上	B
適正体重を知っ ている人の増加	適正体重を認識して いると回答した人	53.5%	80.2%	70.8%	82.0%以上	D(※)

(※)中間評価にて目標値を更新しているため中間評価からの評価

## 2 栄養・食生活（食育を含む）

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
壮年期男性の肥満の減少	壮年期の男性のBMI 25以上の人	〈壮年期男性〉 29.6%	〈壮年期男性〉 24.8%	〈壮年期男性〉 35.6%	〈壮年期男性〉 20.0%以下	D
老年期のやせの減少	老年期のBMI 20以下の人	〈老年期〉 17.0%	〈老年期〉 19.0%	〈老年期〉 9.1%	〈老年期〉 17.0%以下	A
成人期の朝食を毎日食べている人の増加	成人期の毎日朝食を食べていると回答した人	〈成人期〉 77.0%	〈成人期〉 63.2%	〈成人期〉 74.3%（※1）	〈成人期〉 85.0%以上	D
成人～壮年期の野菜を毎食とる人の増加	成人～壮年期の野菜を毎食とると回答した人	〈成人期〉 40.2% 〈壮年期〉 46.9%	〈成人期〉 48.8% 〈壮年期〉 46.5%	〈成人期〉 34.8%（※2） 〈壮年期〉 37.6%（※2）	〈成人期〉 50.0%以上 〈壮年期〉 55.0%以上	D D
成人～壮年期の自分に見合った食事量を知っている人の増加	成人～壮年期の自分にとって適切な食事量を知っていると回答した人	〈成人期〉 47.8% 〈壮年期〉 64.2%	〈成人期〉 55.4% 〈壮年期〉 67.7%	〈成人期〉 48.7% 〈壮年期〉 53.0%	〈成人期〉 60.0%以上 〈壮年期〉 70.0%以上	D（※4） D
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の増加	外食や食品を購入する時栄養成分表示を参考にすると回答した人	18.0%	15.1%	13.4%（※3）	28.0%以上	D

（※1）「朝食を食べますか。」で「ほとんど毎日食べる」と回答した割合

（※2）「野菜の摂取回数はどれくらいですか。」で「1日2回以上」と回答した割合

（※3）「外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。」で「参考にしている」と回答した割合

（※4）中間評価にて目標値を更新しているため中間評価からの評価

## 3 身体的活動・運動

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
壮年～老年期の定期的な運動を1年以上継続している人の増加	壮年～老年期の30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人	〈壮年期〉 29.6% 〈老年期〉 43.6%	〈壮年期〉 19.8% 〈老年期〉 38.9%	〈壮年期〉 20.8% 〈老年期〉 30.9%	〈壮年期〉 40.0%以上 〈老年期〉 50.0%以上	D D
老年期のロコモティブシンドロームを認知している人の増加	老年期のロコモティブシンドロームを認知していると回答した人	〈老年期〉 14.6%	〈老年期〉 19.6%	〈老年期〉 18.2%（※1）	30.0%以上	B
運動施設を利用する人の増加	健康の維持・増進のために運動施設（町主催の健康づくり教室やイベントを含める）を利用していると回答した人	—	—	1.4%（※2）	20.0%以上	D

（※1）「「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか。」で「言葉も意味も知っている」と回答した割合

（※2）「健康の維持・増進のために実践していることは何ですか。」で「東浦町保健センターが開催している健康教室に参加している」と回答した割合

## 4 歯と口の健康

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
フッ素入り歯みがき剤を使用している人の増加	歯の健康管理として、フッ素入りの歯磨剤を使用していると回答した人	〈成人期〉 31.7% 〈壮年期〉 27.0% 〈老年期〉 14.7%	〈成人期〉 48.5% 〈壮年期〉 40.6% 〈老年期〉 31.0%	〈成人期〉 44.9% 〈壮年期〉 34.4% 〈老年期〉 27.9%	全年代で 50.0%以上	D(※3) D(※3) D(※3)
歯間ブラシ等補助用具を使用する人の増加	歯の健康管理として、歯間ブラシ等補助用具を使用していると回答した人	〈成人期〉 24.8% 〈壮年期〉 42.7% 〈老年期〉 36.5%	〈成人期〉 38.2% 〈壮年期〉 49.8% 〈老年期〉 46.5%	54.5% 54.1% 52.7%	〈成人期〉 40.0%以上 〈壮年期〉 60.0%以上 〈老年期〉 50.0%以上	A B A
進行した歯周炎を有する人の減少	歯周疾患検診の結果で、歯周炎の所見がある人	〈40歳〉 18.1% 〈50歳〉 34.6% 〈60歳〉 26.5%	〈成人期〉 27.8% 〈壮年期〉 37.2% 〈老年期〉 54.3%	〈成人期〉 56.6% 〈壮年期〉 57.1% 〈老年期〉 62.0%	〈成人期〉 15.0%以下 〈壮年期〉 30.0%以下 〈老年期〉 23.0%以下	D D D
定期的に歯科検診を受診している人の増加	歯の健康管理として、定期的に歯科検診を受診していると回答した人	〈成人期〉 31.1% 〈壮年期〉 33.2% 〈老年期〉 32.4%	〈成人期〉 37.7% 〈壮年期〉 42.9% 〈老年期〉 42.7%	〈成人期〉 44.9% 〈壮年期〉 46.6% 〈老年期〉 50.3%	全年代で 50.0%以上	B B A
3歳児でう蝕がない子の増加	3歳0か児健診でう蝕がない子	87.8%	95.5%	99.0%	98.0%以上	A(※3)
50歳で27本以上の歯をもつ人の増加	50歳で27本以上の歯があると回答した人	80.2%	80.9%	92.1%	90.0%以上	A
75歳で25本以上の歯をもつ人の増加	75歳で25本以上の歯があると回答した人	58.8%	59.1%	64.6%	70.0%以上	B
歯周疾患節目検診(※1)受診率の向上	歯周疾患節目検診の受診率	13.0%	13.3%	10.4%	15.0%以上	D
口腔機能向上に向けた方法を知っている人の増加	老年期の舌の体操や唾液腺マッサージの方法を知っていると回答した人	〈老年期〉 19.0%	〈老年期〉 27.2%	〈老年期〉 21.8%(※2)	〈老年期〉 30.0%以上	B

(※1)歯周疾患節目検診：町の実施する35、40、45、50、55、60、65、70、75才を対象とした歯周疾患検診

(※2)「舌の体操や唾液腺マッサージの方法は知っていますか。」で「知っている」と回答した人の老年期(65歳以上)に対する割合

(※3)中間評価にて目標値を更新しているため中間評価からの評価

## 5 たばこ・アルコール

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
喫煙者の減少	たばこを吸っていると回答した人	13.6%	11.3%	11.9%	10.0%以下	B
適正な飲酒量を知っている人の増加	適正な飲酒量を知っていると回答した人	39.8%	37.7%	71.7%（※）	50.0%以上	A
妊婦の飲酒率の減少	妊娠の届出にて飲酒している妊婦	0.7%	0.6%	0.3%	0%	B
妊婦の喫煙率の減少	妊娠の届出にて喫煙している妊婦	3.1%	1.2%	1.2%	0%	B
COPDについて知っている人の増加	COPDという病気を知っていると回答した人	8.2%	13.6%	14.3%	15.0%以上	B

（※）「自分に合った飲酒量と健康に配慮した飲酒をしていますか。」で「はい」と回答した割合

## 6 休養・こころ

項目	指標	策定時 (H26)	中間値 (R 2)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
24時以降に就寝する人の減少	就寝時間が24時以降と回答した人	28.4%	37.2%	33.1%	20.0%以下	D
趣味のある人の増加	趣味があると回答した人	70.0%	75.3%	80.7%	80.0%以上	A
ストレスを多いに感じた人の減少	最近1か月間にストレスを多いに感じたと回答した人	24.0%	27.8%	17.2%	20.0%以下	A
こころの相談ができる場所を知っている人の増加	こころの相談ができる場所を知っていると回答した人	—	43.1%	39.6%	50.0%以上	D（※）

（※）中間評価にて目標値を更新しているため中間評価からの評価

## 7 自殺対策計画

項目	指標	現状値 (R 3)	最終値 (R 6時点)	目標値 (R 7)	評価 判定
自殺死亡率の減少	自殺死亡率（自殺者数）	5年平均 (平成27年～令和元年) 16.3 (8.2人)	5年平均 (令和元年～令和5年) 17.1 (8.6人)	13.0 (6.5人)	D
これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがない人の割合	これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがないと回答した人	—	—	90.0%以上	E
こころの健康に係る相談窓口を知っている人の増加	こころの健康に係る相談窓口を知っている人の割合	43.1%	39.6%	50.0%以上	D