

健康づくりと食育に関する
アンケート調査
結果報告書

令和2年9月
上里町

目 次

I. 調査の概要	1
【1】調査目的	1
【2】調査の種類と実施方法	1
【3】回収結果	1
【4】報告書をみる際の注意	1
II. 調査結果	2
【1】あなた自身のことについて	2
(1) 性別	2
(2) 年齢	2
(3) 居住地区	3
(4) 職業	3
(5) 家族構成	4
(6) 医療保険の種類	4
【2】健康について	5
(1) 現在の健康状態	5
(2) BMI	6
(3) 現在の体型の主観	7
(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識	8
【3】食生活について	9
(1) 朝食の摂取頻度	9
(2) 咀嚼状況	10
(3) 適切な食事内容・量の把握	11
(4) バランスのとれた食事の摂取状況	12
(5) バランスのとれた食事の摂取頻度	13
(6) 野菜の入った料理の摂取状況	14
(7) 1日あたりの野菜摂取量	15
(8) 塩分摂取量の注意	16
(9) 共食の機会	17
(10) 食習慣に該当するもの	18
(11) 日ごろの外食頻度	20
(12) カロリーや栄養成分表示の確認	21
(13) 上里町の農産物の購入状況	22
(14) 上里町の農産物を購入しない理由	23
(15) 上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さ	24
(16) 食育についての関心	25
(17) 食事バランスガイドの認知	26
(18) 日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮	27
(19) 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報	28
(20) 食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況	30
(21) 参加している食育に関するボランティア	31

【4】	身体活動（運動、行動）について	32
（1）	日ごろの歩くことへの心がけ	32
（2）	日ごろの運動習慣	33
（3）	定期的に運動するためがあるとよいもの	34
（4）	こむぎっち体操の認知	35
（5）	こむぎっち体操を行なった経験	36
（6）	社会活動の参加頻度	37
（7）	健康づくりや食育に関する情報の入手方法	38
【5】	休養、心の健康について	40
（1）	朝の起床感覚	40
（2）	睡眠補助の使用	41
（3）	生きがいの有無	43
（4）	悩み事を相談できる相手	44
（5）	生きることがつらいと感じた経験	45
（6）	行政などが実施する相談等で認知している業務	46
（7）	1か月の間にストレスを感じたこと	48
（8）	ストレスの解消方法	49
【6】	飲酒・喫煙について	51
（1）	飲酒の頻度と量	51
（2）	妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識	54
（3）	喫煙状況	55
（4）	1日あたりの喫煙本数	56
（5）	喫煙時の周囲への配慮	57
（6）	受動喫煙頻度	58
【7】	歯の健康について	59
（1）	歯の本数	59
（2）	歯みがきの回数	60
（3）	歯ブラシ以外の清掃用具の使用	61
（4）	定期的な歯科健診の受診状況	62
（5）	口腔の健康のために気をつけていること	63
【8】	生活習慣病・がんについて	65
（1）	健（検）診の受診状況	65
（2）	健（検）診を受けていない理由	66
（3）	メタボリックシンドロームの認知	68
（4）	ロコモティブシンドロームの認知	69
（5）	COPDの認知	70
（6）	フレイルの認知	71
【9】	健康づくりについて	72
（1）	上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験	72
（2）	健康づくりに関して参加したい事業	73
Ⅲ.	調査結果のまとめ	75
（1）	健康について	75
（2）	食生活について	75

(3) 身体活動（運動、行動）について.....	75
(4) 休養、心の健康について.....	76
(5) 飲酒・喫煙について.....	76
(6) 歯の健康について.....	77
(7) 生活習慣病・がんについて.....	77
(8) 健康づくりについて.....	77

I. 調査の概要

【1】調査目的

本調査は、平成27年度に策定した「上里町健康づくり推進総合計画」の中間見直しにあたり、町民の皆様の健康づくりや食育に対する意識や関心、日頃の生活等についておたずねする目的で実施しました。

【2】調査の種類と実施方法

調査対象	上里町に居住する20歳以上の方
配布数	2,100人 を無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和2年7月

【3】回収結果

配布数	回収数	有効回収数
2,100人	783人 (回収率 37.3%)	783人 (回収率 37.3%)

【4】報告書を見る際の注意

- ・ 回答項目の比率はすべて百分率（%）で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、合計が100.0%にならない場合があります。また、複数回答については、合計が100.0%を超える場合があります。
- ・ 図表中の「n=〇〇」とは、集計対象者総数（または分類別の該当対象者数）を示しています。
- ・ グラフに関しては、単数回答は帯グラフ、複数回答は棒グラフとなっています。棒グラフは、すべて割合による降順となっています。
- ・ 帯グラフは0.0%表記を省略しています。
- ・ 報告書では、単純集計において割合の高い上位の項目と、クロス集計において項目に差や傾向がみられたものについてコメントを載せています。
- ・ 表中の記号の意味は以下の通りです。

全体値より	○ : 20%以上高い	● : 20%以上低い
	△ : 10%以上20%未満高い	▲ : 10%以上20%未満低い

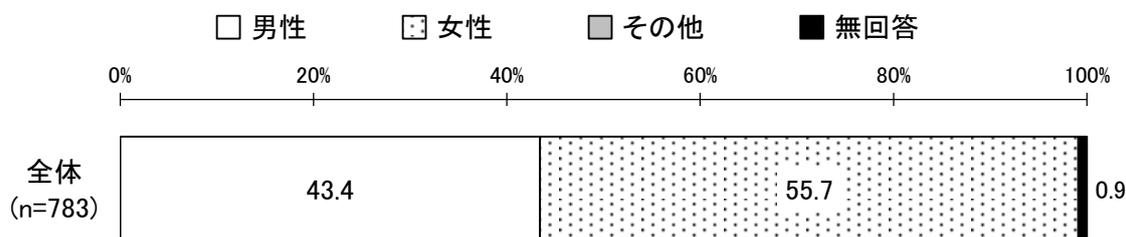
Ⅱ. 調査結果

【1】あなた自身のことについて

(1) 性別

問1 性別をお答えください。

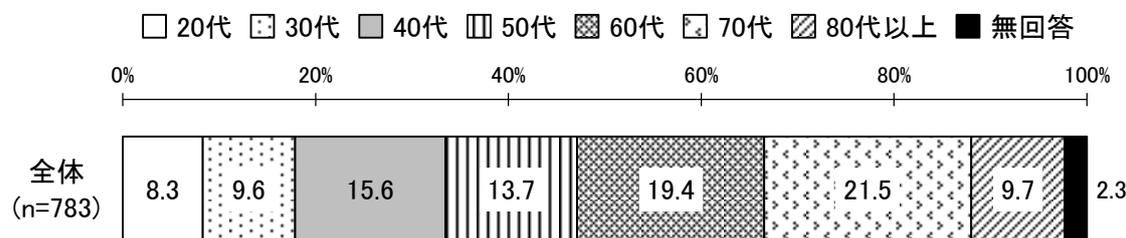
性別については、全体では「女性」の割合が55.7%で、「男性」(43.4%)を上回っています。



(2) 年齢

問2 令和3年3月31日時点でのあなたの年齢をお書きください。

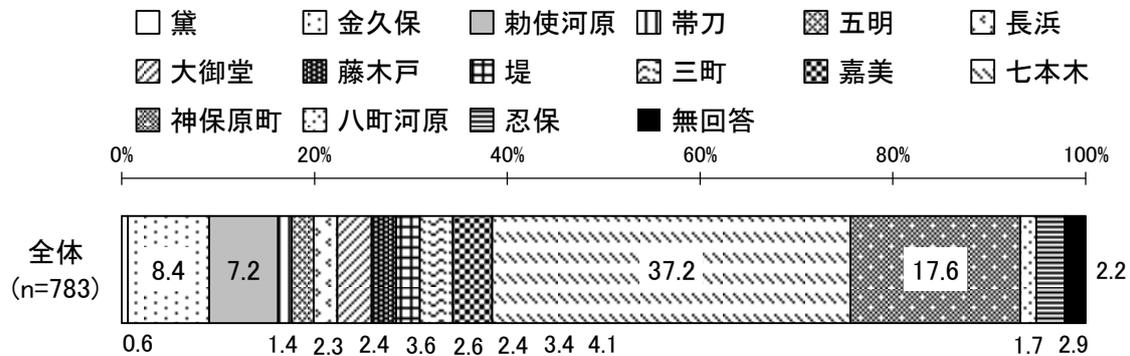
年齢については、全体では「70代」の割合が21.5%で最も高く、次いで「60代」(19.4%)、「40代」(15.6%)などの順となっています。



(3) 居住地区

問3 あなたのお住まいの地区（大字）は、どちらですか。

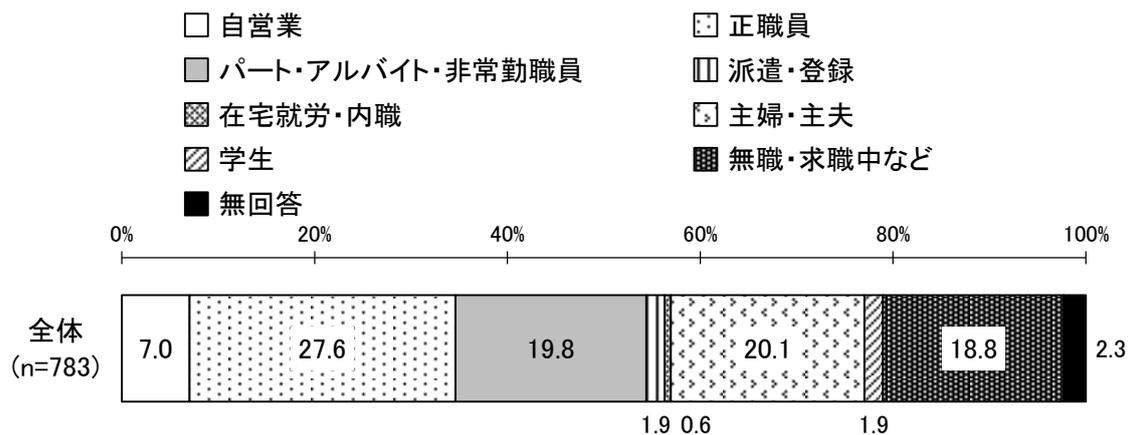
居住地区については、全体では「七本木」の割合が37.2%で最も高く、次いで「神保原町」(17.6%)、「金久保」(8.4%)などの順となっています。



(4) 職業

問4 あなたの仕事の形態を教えてください。

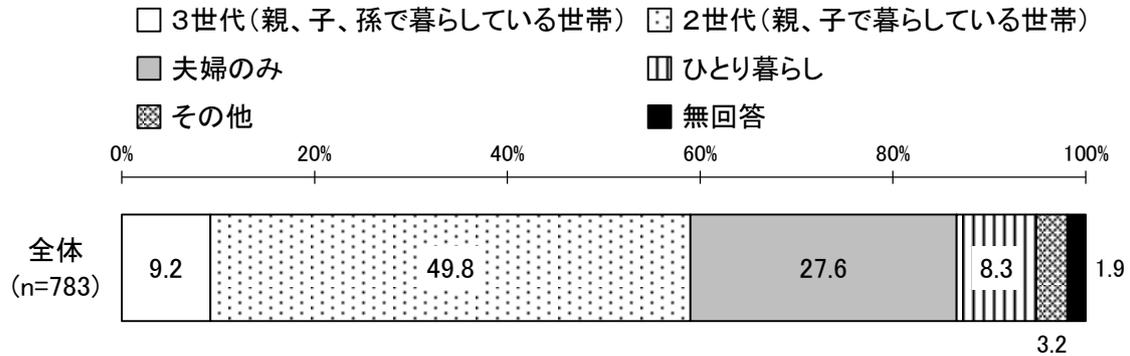
職業については、全体では「正職員」の割合が27.6%で最も高く、次いで「主婦・主夫」(20.1%)、「パート・アルバイト・非常勤職員」(19.8%)などの順となっています。



(5) 家族構成

問5 あなたの家族構成を教えてください。

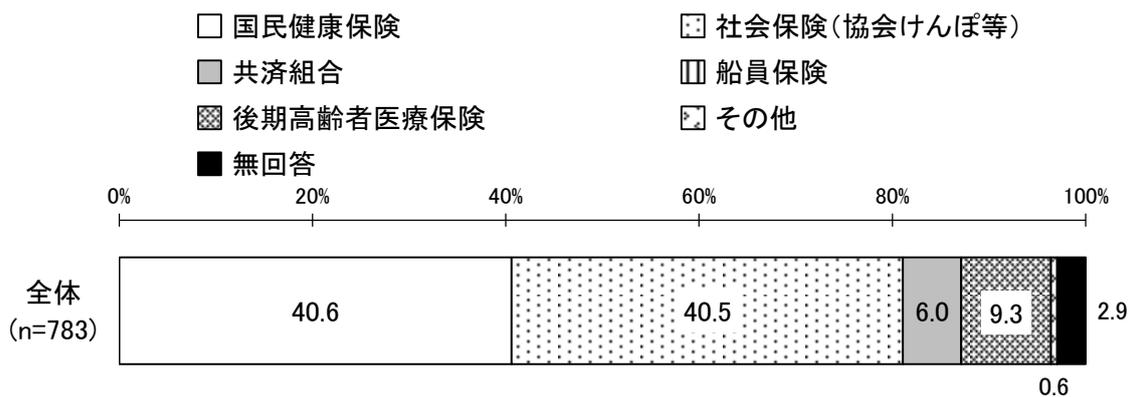
家族構成については、全体では「2世代（親、子で暮らしている世帯）」の割合が49.8%で最も高く、次いで「夫婦のみ」（27.6%）、「3世代（親、子、孫で暮らしている世帯）」（9.2%）などの順となっています。



(6) 医療保険の種類

問6 あなたが加入している（扶養に入っている）医療保険の種類はどれですか。

医療保険の種類については、全体では「国民健康保険」の割合が40.6%で最も高く、次いで「社会保険（協会けんぽ等）」（40.5%）、「後期高齢者医療保険」（9.3%）などの順となっています。



【2】健康について

(1) 現在の健康状態

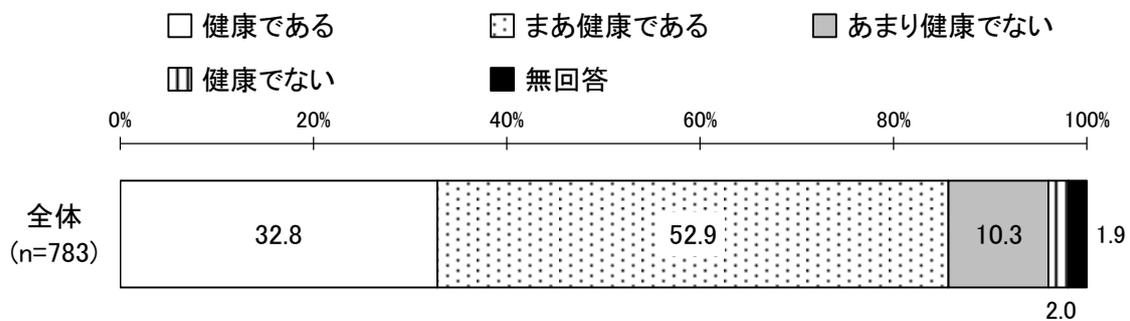
問7 あなたの現在の健康状態について、どう感じていますか。

現在の健康状態については、全体では「健康である」(32.8%)と「まあ健康である」(52.9%)を合わせた“健康”の割合が85.7%で、「あまり健康でない」(10.3%)と「健康でない」(2.0%)を合わせた“不健康”(12.3%)を大きく上回っています。

性別でみると、“健康”の割合は女性が88.1%で、男性(83.0%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「健康である」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「健康である」の割合は男性の20~30代が61.8%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない	無回答
合計 : n 項目 : %							
全体		783	32.8	52.9	10.3	2.0	1.9
性別	男性	340	35.6	47.4	12.4	2.6	2.1
	女性	436	31.0	57.1	8.9	1.4	1.6
年齢別	20代	65	○ 60.0	▲ 38.5	▲ 0.0	1.5	0.0
	30代	75	△ 49.3	▲ 40.0	9.3	1.3	0.0
	40代	122	37.7	55.7	3.3	1.6	1.6
	50代	107	35.5	55.1	8.4	0.0	0.9
	60代	152	25.7	57.9	14.5	0.7	1.3
	70代以上	244	23.4	54.5	15.2	4.1	2.9
性・年齢別	男性 20~30代	55	○ 61.8	● 32.7	5.5	0.0	0.0
	男性 40~50代	93	37.6	50.5	9.7	1.1	1.1
	男性 60代	64	28.1	53.1	14.1	1.6	3.1
	男性 70代以上	124	27.4	48.4	16.1	5.6	2.4
	女性 20~30代	85	△ 49.4	43.5	4.7	2.4	0.0
	女性 40~50代	136	36.0	58.8	2.9	0.7	1.5
	女性 60代	87	24.1	60.9	14.9	0.0	0.0
	女性 70代以上	118	▲ 19.5	61.0	14.4	2.5	2.5

(2) BMI

問8 あなたの身長と体重を教えてください。

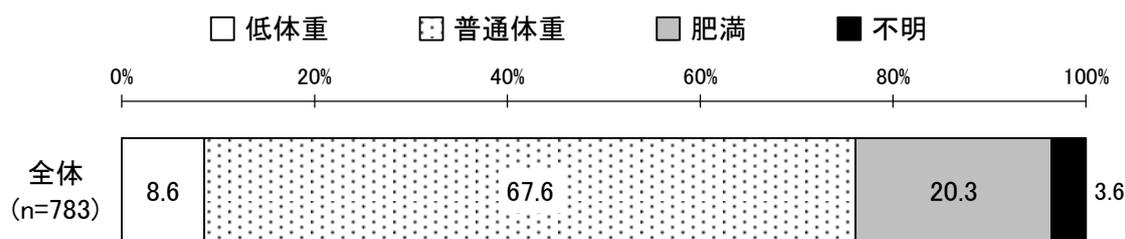
* BMIとは肥満度を表す指標で、[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で求め、22を「標準体重」とします。本設問では身長と体重の回答からBMIを求め、その値を判定基準により区分して記載しています。判定基準は18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」とします。

BMIについては、全体では「普通体重」の割合が67.6%で最も高く、次いで「肥満」(20.3%)、「低体重」(8.6%)の順となっています。

性別でみると、「低体重」の割合は女性が12.4%で、男性(3.8%)に比べてやや高くなっています。また、「肥満」の割合は男性が24.7%で、女性(16.3%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「低体重」の割合は20代が26.2%で、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「肥満」の割合は50代が29.9%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「低体重」の割合は女性の20~30代が24.7%で、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「肥満」の割合は男性の40~50代が37.6%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	低体重	普通体重	肥満	不明	BMI 平均値
合計：n 項目：%							
全体		783	8.6	67.6	20.3	3.6	22.7
性別	男性	340	3.8	68.5	24.7	2.9	23.4
	女性	436	12.4	67.4	16.3	3.9	22.1
年齢別	20代	65	△ 26.2	61.5	12.3	0.0	20.8
	30代	75	12.0	68.0	17.3	2.7	22.4
	40代	122	5.7	72.1	18.0	4.1	22.9
	50代	107	6.5	59.8	29.9	3.7	23.2
	60代	152	3.9	73.0	21.7	1.3	23.2
	70代以上	244	8.2	68.4	18.4	4.9	22.6
性・年齢別	男性 20~30代	55	9.1	74.5	14.5	1.8	22.5
	男性 40~50代	93	3.2	58.1	△ 37.6	1.1	24.6
	男性 60代	64	0.0	67.2	29.7	3.1	23.9
	男性 70代以上	124	4.0	75.8	16.1	4.0	22.7
	女性 20~30代	85	△ 24.7	58.8	15.3	1.2	21.1
	女性 40~50代	136	8.1	72.1	14.0	5.9	21.9
	女性 60代	87	6.9	△ 78.2	14.9	0.0	22.6
	女性 70代以上	118	12.7	61.9	20.3	5.1	22.5

(3) 現在の体型の主観

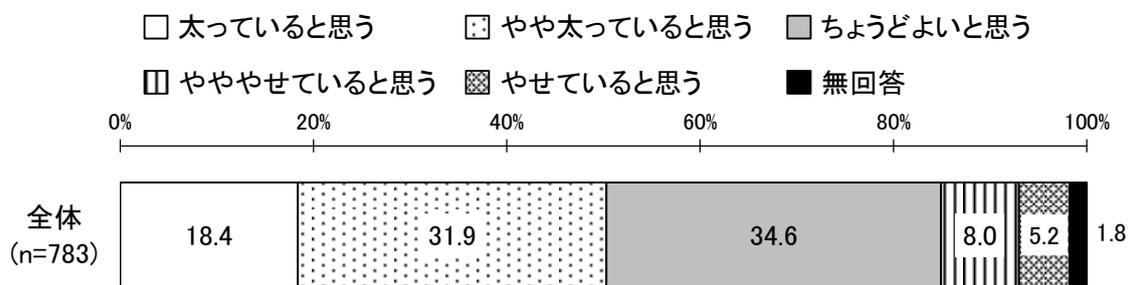
問9 あなたは、現在の体型をどう思いますか。

現在の体型の主観については、全体では「太っていると思う」(18.4%)と「やや太っていると思う」(31.9%)を合わせた“太っている”の割合が50.3%で、「やややせていると思う」(8.0%)と「やせていると思う」(5.2%)を合わせた“やせている”(13.2%)を上回っています。なお、「ちょうどよいと思う」の割合は34.6%となっています。

性別でみると、“太っている”の割合は女性が54.4%で、男性(45.3%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、“太っている”の割合は40～50代の年齢層がともに6割を超え、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

BMIでみると、普通体重であるにもかかわらず“太っている”と回答した方は43.5%で、高い割合となっています。



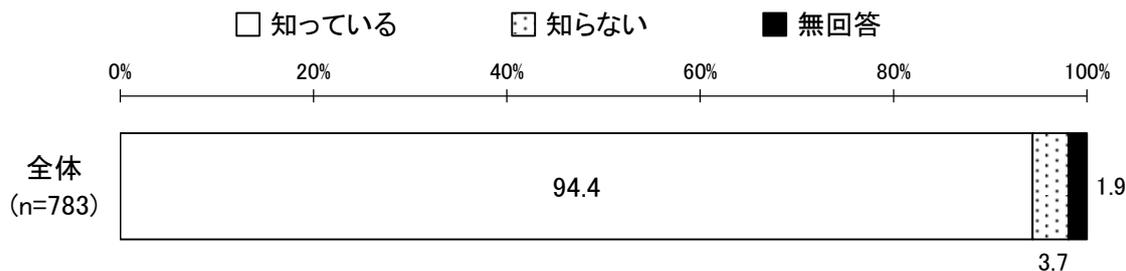
		合計	太っている と思う	やや太って いると思う	ちょうど よいと思う	やややせて いると思う	やせている と思う	無回答
合計：n 項目：%								
全体		783	18.4	31.9	34.6	8.0	5.2	1.8
性別	男性	340	14.1	31.2	37.1	8.8	7.1	1.8
	女性	436	21.6	32.8	32.8	7.6	3.7	1.6
年齢別	20代	65	10.8	27.7	38.5	13.8	7.7	1.5
	30代	75	22.7	33.3	33.3	6.7	4.0	0.0
	40代	122	23.8	37.7	28.7	7.4	1.6	0.8
	50代	107	20.6	△ 42.1	29.0	4.7	1.9	1.9
	60代	152	20.4	34.9	34.2	6.6	3.3	0.7
	70代以上	244	14.3	24.2	39.3	10.2	9.0	2.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	14.5	30.9	34.5	10.9	9.1	0.0
	男性 40～50代	93	19.4	40.9	30.1	6.5	2.2	1.1
	男性 60代	64	18.8	28.1	42.2	6.3	3.1	1.6
	男性 70代以上	124	▲ 7.3	25.8	41.1	11.3	12.1	2.4
	女性 20～30代	85	18.8	30.6	36.5	9.4	3.5	1.2
	女性 40～50代	136	24.3	39.0	27.9	5.9	1.5	1.5
	女性 60代	87	20.7	40.2	28.7	6.9	3.4	0.0
	女性 70代以上	118	22.0	22.9	37.3	9.3	5.9	2.5
BMI	低体重	67	▲ 0.0	● 3.0	28.4	○ 32.8	○ 35.8	0.0
	普通体重	529	▲ 6.8	36.7	△ 46.1	7.6	2.8	0.0
	肥満	159	○ 62.9	32.7	● 1.9	0.0	0.6	1.9

(4) やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識

問10 あなたは、どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。

やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識については、全体では「知っている」の割合が94.4%で、ほとんどを占めています。なお、「知らない」の割合は3.7%となっています。

いずれの属性も「知っている」の割合が9割以上を占めています。



		合計	知っている	知らない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	94.4	3.7	1.9
性別	男性	340	94.1	4.7	1.2
	女性	436	95.0	3.0	2.1
年齢別	20代	65	100.0	0.0	0.0
	30代	75	97.3	2.7	0.0
	40代	122	94.3	4.9	0.8
	50代	107	95.3	3.7	0.9
	60代	152	95.4	3.3	1.3
	70代以上	244	92.6	4.1	3.3
性・年齢別	男性 20~30代	55	98.2	1.8	0.0
	男性 40~50代	93	95.7	4.3	0.0
	男性 60代	64	95.3	3.1	1.6
	男性 70代以上	124	92.7	5.6	1.6
	女性 20~30代	85	98.8	1.2	0.0
	女性 40~50代	136	94.1	4.4	1.5
	女性 60代	87	95.4	3.4	1.1
	女性 70代以上	118	93.2	2.5	4.2

【3】食生活について

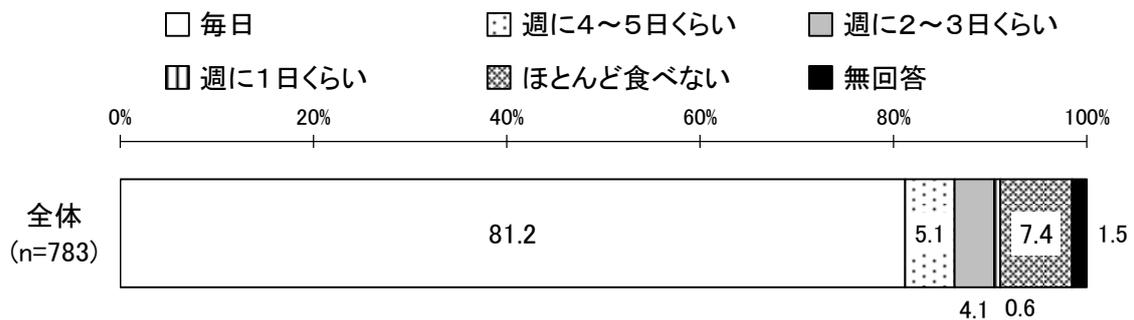
(1) 朝食の摂取頻度

問11 あなたは、朝食を食べていますか。

朝食の摂取頻度については、全体では「毎日」の割合が81.2%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」(7.4%)、「週に4～5日くらい」(5.1%)などの順となっています。

年齢別でみると、「毎日」の割合は年齢があがるにつれ概ね増加していく傾向にあります。

家族構成別でみると、「毎日」と「週に4～5日くらい」を合わせた“週に4日以上”は夫婦のみ世帯で9割を超えています。



		合計	毎日	週に4～5日くらい	週に2～3日くらい	週に1日くらい	ほとんど食べない	無回答
合計：n 項目：%		783	81.2	5.1	4.1	0.6	7.4	1.5
性別	男性	340	79.1	5.3	4.7	1.5	7.9	1.5
	女性	436	83.3	4.8	3.4	0.0	7.1	1.4
年齢別	20代	65	▲ 63.1	△ 16.9	10.8	1.5	7.7	0.0
	30代	75	▲ 69.3	12.0	5.3	1.3	10.7	1.3
	40代	122	▲ 68.0	3.3	9.0	1.6	17.2	0.8
	50代	107	82.2	6.5	2.8	0.0	7.5	0.9
	60代	152	88.2	2.6	2.6	0.7	5.3	0.7
	70代以上	244	△ 92.2	2.0	0.8	0.0	2.5	2.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 61.8	△ 16.4	5.5	3.6	10.9	1.8
	男性 40～50代	93	▲ 68.8	6.5	9.7	2.2	12.9	0.0
	男性 60代	64	85.9	1.6	4.7	1.6	4.7	1.6
	男性 70代以上	124	△ 92.7	1.6	0.8	0.0	3.2	1.6
	女性 20～30代	85	▲ 69.4	12.9	9.4	0.0	8.2	0.0
	女性 40～50代	136	78.7	3.7	3.7	0.0	12.5	1.5
	女性 60代	87	89.7	3.4	1.1	0.0	5.7	0.0
	女性 70代以上	118	△ 93.2	1.7	0.8	0.0	1.7	2.5
家族構成	3世代	72	81.9	4.2	5.6	0.0	8.3	0.0
	2世代	390	78.2	6.9	4.9	0.8	7.9	1.3
	夫婦のみ	216	89.4	2.3	0.5	0.5	5.6	1.9
	ひとり暮らし	65	78.5	6.2	10.8	0.0	3.1	1.5

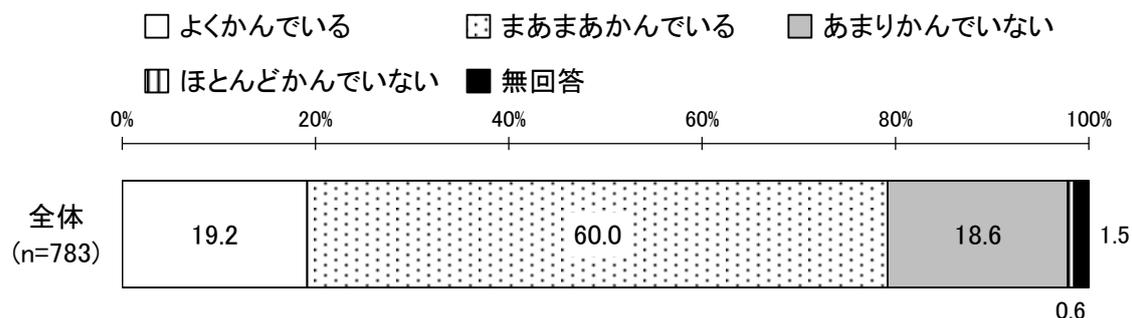
(2) 咀嚼状況

問12 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。

咀嚼状況については、全体では「よくかんでいる」(19.2%)と「まあまあかんでいる」(60.0%)を合わせた“かんでいる”の割合が79.2%で、「あまりかんでいない」(18.6%)と「ほとんどかんでいない」(0.6%)を合わせた“かんでいない” (19.2%)を大きく上回っています。

性別でみると、“かんでいない”の割合は男性が23.5%で、女性(15.9%)に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、“かんでいない”の割合は男性の60代が32.8%で、他の層に比べてやや高くなっています。



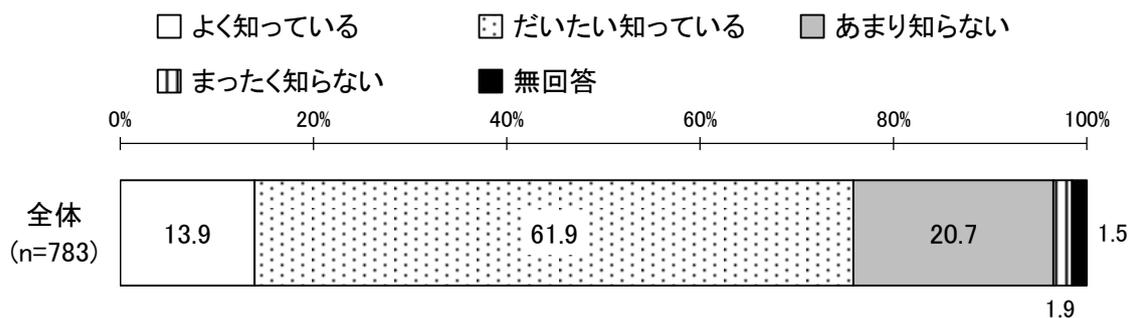
		合計	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	19.2	60.0	18.6	0.6	1.5
性別	男性	340	18.8	56.5	22.6	0.9	1.2
	女性	436	19.5	63.1	15.4	0.5	1.6
年齢別	20代	65	26.2	60.0	12.3	1.5	0.0
	30代	75	16.0	54.7	28.0	1.3	0.0
	40代	122	17.2	57.4	23.0	1.6	0.8
	50代	107	14.0	68.2	15.9	0.9	0.9
	60代	152	13.8	61.8	23.7	0.0	0.7
	70代以上	244	25.4	57.8	13.9	0.0	2.9
性・年齢別	男性 20~30代	55	23.6	52.7	21.8	1.8	0.0
	男性 40~50代	93	11.8	63.4	22.6	2.2	0.0
	男性 60代	64	9.4	56.3	△ 32.8	0.0	1.6
	男性 70代以上	124	27.4	53.2	17.7	0.0	1.6
	女性 20~30代	85	18.8	60.0	20.0	1.2	0.0
	女性 40~50代	136	18.4	61.8	17.6	0.7	1.5
	女性 60代	87	17.2	65.5	17.2	0.0	0.0
	女性 70代以上	118	23.7	63.6	9.3	0.0	3.4

(3) 適切な食事内容・量の把握

問13 あなたにとっての適切な食事内容、量を知っていますか。

適切な食事内容・量の把握については、全体では「よく知っている」(13.9%)と「だいたい知っている」(61.9%)を合わせた“知っている”の割合が75.8%で、「あまり知らない」(20.7%)と「まったく知らない」(1.9%)を合わせた“知らない” (22.6%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、“知っている”の割合は70代以上が84.9%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



		合計	よく知っている	だいたい知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	13.9	61.9	20.7	1.9	1.5
性別	男性	340	16.5	57.1	22.1	2.9	1.5
	女性	436	11.7	66.1	19.7	1.1	1.4
年齢別	20代	65	9.2	60.0	△ 30.8	0.0	0.0
	30代	75	13.3	▲ 49.3	29.3	6.7	1.3
	40代	122	13.1	54.1	30.3	1.6	0.8
	50代	107	12.1	66.4	17.8	2.8	0.9
	60代	152	9.2	68.4	20.4	1.3	0.7
	70代以上	244	18.9	66.0	11.5	1.2	2.5
性・年齢別	男性 20~30代	55	12.7	52.7	25.5	7.3	1.8
	男性 40~50代	93	18.3	▲ 49.5	30.1	2.2	0.0
	男性 60代	64	9.4	60.9	26.6	1.6	1.6
	男性 70代以上	124	21.0	63.7	11.3	2.4	1.6
	女性 20~30代	85	10.6	55.3	△ 32.9	1.2	0.0
	女性 40~50代	136	8.8	66.9	20.6	2.2	1.5
	女性 60代	87	9.2	△ 73.6	16.1	1.1	0.0
	女性 70代以上	118	16.9	68.6	11.9	0.0	2.5

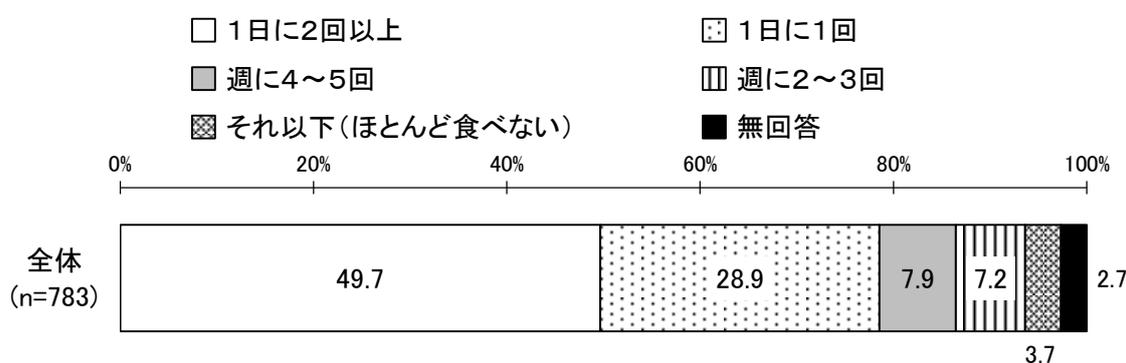
(4) バランスのとれた食事の摂取状況

問14 あなたは、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）のそろった食事を食べていますか。

バランスのとれた食事の摂取状況については、全体では「1日に2回以上」の割合が49.7%で最も高く、次いで「1日に1回」(28.9%)、「週に4～5回」(7.9%)などの順となっています。

年齢別でみると、「1日に2回以上」の割合は30代が29.3%で、他の年齢層に比べて低くなっています。

性・年齢別でみると、「1日に2回以上」の割合は男性の20～30代が30.9%で、他の年齢層に比べてやや低くなっています。



	合計 : n 項目 : %	合計	1日に 2回以上	1日に1回	週に 4～5回	週に 2～3回	それ以下 (ほとんど 食べない)	無回答
全体	783	49.7	28.9	7.9	7.2	3.7	2.7	
性別	男性	340	49.4	25.9	10.0	7.6	4.4	2.6
	女性	436	50.2	31.7	6.2	6.4	3.2	2.3
年齢別	20代	65	43.1	33.8	7.7	6.2	9.2	0.0
	30代	75	● 29.3	33.3	17.3	10.7	9.3	0.0
	40代	122	49.2	29.5	4.9	9.8	5.7	0.8
	50代	107	49.5	32.7	5.6	6.5	3.7	1.9
	60代	152	49.3	34.2	7.9	5.9	2.0	0.7
	70代以上	244	59.4	20.9	7.4	5.7	0.8	5.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 30.9	36.4	10.9	9.1	12.7	0.0
	男性 40～50代	93	49.5	26.9	7.5	10.8	5.4	0.0
	男性 60代	64	50.0	28.1	10.9	7.8	1.6	1.6
	男性 70代以上	124	58.9	▲ 18.5	10.5	4.8	1.6	5.6
	女性 20～30代	85	▲ 38.8	31.8	14.1	8.2	7.1	0.0
	女性 40～50代	136	49.3	33.8	3.7	6.6	4.4	2.2
	女性 60代	87	48.3	△ 39.1	5.7	4.6	2.3	0.0
	女性 70代以上	118	△ 61.0	23.7	4.2	5.9	0.0	5.1

(5) バランスのとれた食事の摂取頻度

「1日に2回以上」と回答された方にお聞きます。

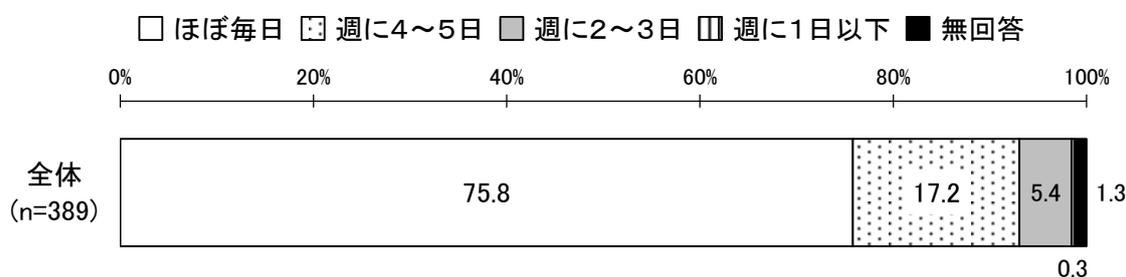
問14-1 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上食べるのは、週に何日ありますか。

バランスのとれた食事の摂取頻度については、全体では「ほぼ毎日」の割合が75.8%で最も高く、次いで「週に4～5日」(17.2%)、「週に2～3日」(5.4%)などの順となっています。

性別でみると、「ほぼ毎日」の割合は女性が82.2%で、男性(67.9%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほぼ毎日」は年齢層があがるにつれ概ね増加していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「ほぼ毎日」の割合は男性の20～30代が47.1%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日以下	無回答
合計 : n 項目 : %							
全体		389	75.8	17.2	5.4	0.3	1.3
性別	男性	168	67.9	20.2	8.9	0.6	2.4
	女性	219	82.2	14.6	2.7	0.0	0.5
年齢別	20代	28	▲ 57.1	△ 28.6	7.1	0.0	7.1
	30代	22	▲ 59.1	△ 31.8	9.1	0.0	0.0
	40代	60	75.0	18.3	5.0	0.0	1.7
	50代	53	71.7	24.5	1.9	0.0	1.9
	60代	75	77.3	14.7	6.7	1.3	0.0
	70代以上	145	83.4	11.0	4.8	0.0	0.7
性・年齢別	男性 20～30代	17	● 47.1	○ 41.2	5.9	0.0	5.9
	男性 40～50代	46	▲ 58.7	△ 28.3	8.7	0.0	4.3
	男性 60代	32	▲ 65.6	18.8	12.5	3.1	0.0
	男性 70代以上	73	79.5	11.0	8.2	0.0	1.4
	女性 20～30代	33	▲ 63.6	24.2	9.1	0.0	3.0
	女性 40～50代	67	83.6	16.4	0.0	0.0	0.0
	女性 60代	42	85.7	11.9	2.4	0.0	0.0
	女性 70代以上	72	△ 87.5	11.1	1.4	0.0	0.0

(6) 野菜の入った料理の摂取状況

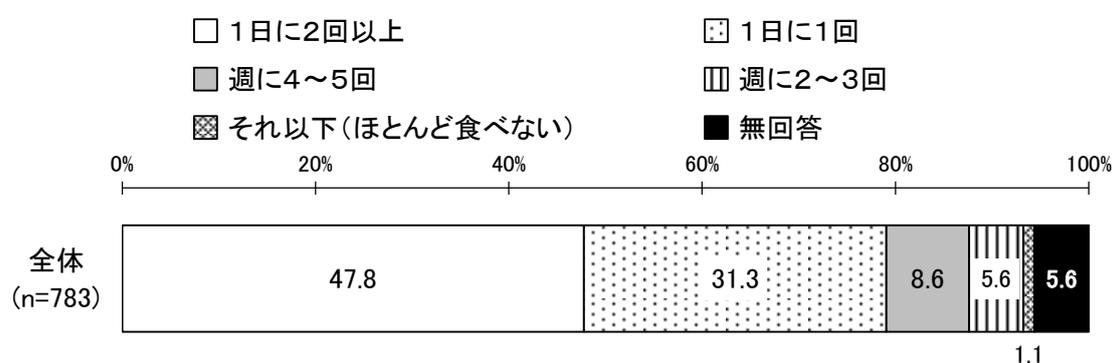
問15 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。

野菜の入った料理の摂取状況については、全体では「1日に2回以上」の割合が47.8%で最も高く、次いで「1日に1回」(31.3%)、「週に4～5回」(8.6%)などの順となっています。

性別でみると、「1日に2回以上」の割合は女性が54.8%で、男性(39.1%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「1日に2回以上」の割合は70代以上が56.1%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「1日に2回以上」の割合は女性の60代以上の層がともに約6割で、他の年齢層に比べて高くなっています。



	合計 : n 項目 : %	合計	1日に 2回以上	1日に1回	週に 4～5回	週に 2～3回	それ以下 (ほとんど 食べない)	無回答
全体	783	783	47.8	31.3	8.6	5.6	1.1	5.6
性別	男性	340	39.1	36.2	10.3	8.5	1.2	4.7
	女性	436	54.8	27.8	6.7	3.4	1.1	6.2
年齢別	20代	65	44.6	30.8	16.9	6.2	1.5	0.0
	30代	75	▲ 37.3	34.7	14.7	9.3	4.0	0.0
	40代	122	41.8	36.1	9.0	6.6	0.8	5.7
	50代	107	43.0	39.3	9.3	2.8	0.0	5.6
	60代	152	49.3	30.9	5.3	7.2	1.3	5.9
	70代以上	244	56.1	25.4	4.9	4.5	0.8	8.2
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 29.1	△ 41.8	16.4	10.9	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	▲ 33.3	△ 43.0	11.8	7.5	1.1	3.2
	男性 60代	64	▲ 34.4	37.5	9.4	12.5	1.6	4.7
	男性 70代以上	124	50.8	28.2	6.5	6.5	0.8	7.3
	女性 20～30代	85	48.2	27.1	15.3	5.9	3.5	0.0
	女性 40～50代	136	48.5	33.8	7.4	2.9	0.0	7.4
	女性 60代	87	△ 59.8	26.4	2.3	3.4	1.1	6.9
	女性 70代以上	118	△ 62.7	22.9	2.5	2.5	0.8	8.5

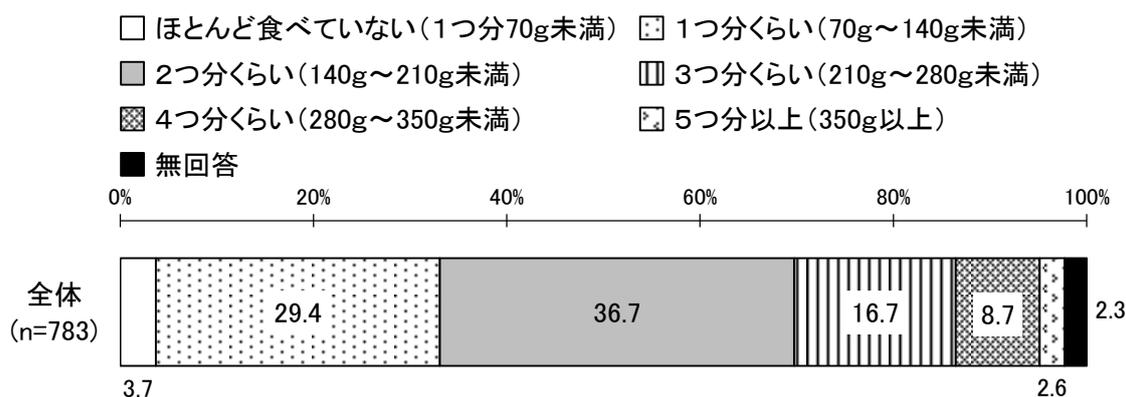
(7) 1日あたりの野菜摂取量

問16 1日に平均してあなたはどのくらい野菜を食べていますか。

1日あたりの野菜摂取量については、全体では「2つ分くらい(140g～210g未満)」の割合が36.7%で最も高く、次いで「1つ分くらい(70g～140g未満)」(29.4%)、「3つ分くらい(210g～280g未満)」(16.7%)などの順となっています。

年齢別でみると、「1つ分くらい(70g～140g未満)」の割合は年齢層があがるにつれ概ね減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「4つ分くらい(280g～350g未満)」の割合は女性の60代が20.7%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	ほとんど食べていない (1つ分70g未満)	1つ分くらい (70g～140g未満)	2つ分くらい (140g～210g未満)	3つ分くらい (210g～280g未満)	4つ分くらい (280g～350g未満)	5つ分以上 (350g以上)	無回答
合計：n 項目：%		783	3.7	29.4	36.7	16.7	8.7	2.6	2.3
性別	男性	340	4.7	36.5	35.0	14.1	5.0	2.1	2.6
	女性	436	3.0	23.9	37.8	19.0	11.5	3.0	1.8
年齢別	20代	65	3.1	38.5	44.6	10.8	3.1	0.0	0.0
	30代	75	8.0	36.0	33.3	16.0	2.7	4.0	0.0
	40代	122	0.8	36.9	35.2	15.6	9.0	1.6	0.8
	50代	107	3.7	29.0	38.3	19.6	6.5	1.9	0.9
	60代	152	4.6	28.3	34.9	15.1	13.2	3.3	0.7
	70代以上	244	3.7	22.1	36.9	19.7	9.0	3.3	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	3.6	△ 49.1	32.7	12.7	1.8	0.0	0.0
	男性 40～50代	93	3.2	△ 39.8	39.8	10.8	5.4	1.1	0.0
	男性 60代	64	7.8	31.3	37.5	15.6	3.1	3.1	1.6
	男性 70代以上	124	4.8	30.6	32.3	16.9	6.5	3.2	5.6
	女性 20～30代	85	7.1	29.4	42.4	14.1	3.5	3.5	0.0
	女性 40～50代	136	1.5	28.7	34.6	22.1	9.6	2.2	1.5
	女性 60代	87	2.3	26.4	32.2	14.9	△ 20.7	3.4	0.0
	女性 70代以上	118	2.5	▲ 13.6	41.5	22.9	11.9	3.4	4.2

(8) 塩分摂取量の注意

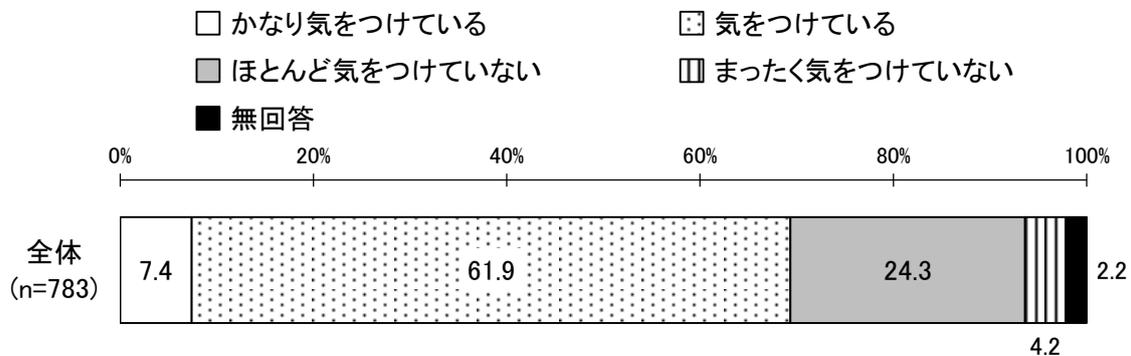
問17 あなたは普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。

塩分摂取量の注意については、全体では「かなり気をつけている」(7.4%)と「気をつけている」(61.9%)を合わせた“気をつけている”の割合が69.3%で、「ほとんど気をつけていない」(24.3%)と「まったく気をつけていない」(4.2%)を合わせた“気をつけていない” (28.5%)を上回っています。

性別でみると、“気をつけている”の割合は女性が74.5%で、男性(62.9%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“気をつけていない”の割合は20代が53.8%で過半数を占め、他の層に比べてやや高くなっています。また、“気をつけている”の割合は年齢層があがるにつれ増加していく傾向にあります。

性・年齢層別でみると、“気をつけていない”の割合は男性の20~30代が58.2%で過半数を占め、他の層に比べて高くなっています。



		合計	かなり気をつけている	気をつけている	ほとんど気をつけていない	まったく気をつけていない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	7.4	61.9	24.3	4.2	2.2
性別	男性	340	8.8	54.1	29.4	5.0	2.6
	女性	436	6.4	68.1	20.4	3.7	1.4
年齢別	20代	65	0.0	● 41.5	△ 41.5	12.3	4.6
	30代	75	2.7	▲ 50.7	29.3	△ 16.0	1.3
	40代	122	5.7	53.3	△ 34.4	5.7	0.8
	50代	107	9.3	58.9	29.0	1.9	0.9
	60代	152	5.3	67.1	23.0	0.7	3.9
	70代以上	244	12.7	71.3	▲ 13.1	0.8	2.0
性・年齢別	男性 20~30代	55	1.8	● 32.7	△ 40.0	△ 18.2	7.3
	男性 40~50代	93	6.5	▲ 47.3	△ 39.8	5.4	1.1
	男性 60代	64	6.3	54.7	32.8	1.6	4.7
	男性 70代以上	124	15.3	67.7	16.1	0.0	0.8
	女性 20~30代	85	1.2	55.3	31.8	11.8	0.0
	女性 40~50代	136	8.1	61.8	26.5	2.9	0.7
	女性 60代	87	4.6	△ 77.0	16.1	0.0	2.3
	女性 70代以上	118	10.2	△ 76.3	▲ 9.3	1.7	2.5

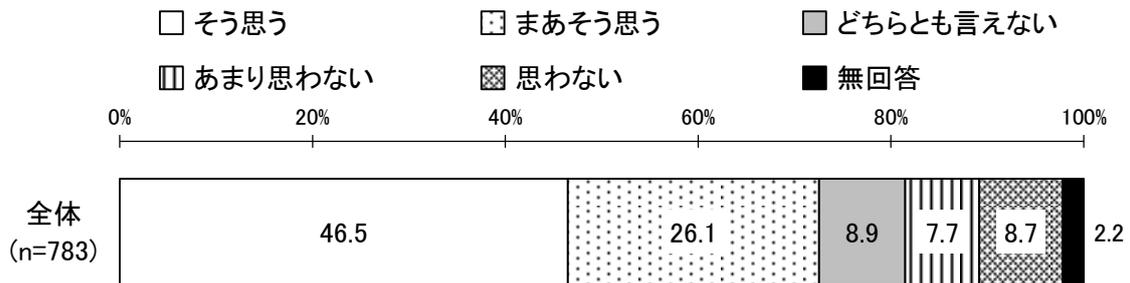
(9) 共食の機会

問18 あなたは、食事を家族や周囲の人と一緒に食べることが多いほうだと思いますか。

共食の機会については、全体では「そう思う」(46.5%)と「まあそう思う」(26.1%)を合わせた“共食機会が多い”(72.6%)で、「あまり思わない」(7.7%)と「思わない」(8.7%)を合わせた“共食機会が少ない”(16.4%)を大きく上回っています。なお、「どちらとも言えない」の割合は8.9%となっています。

年齢別で見ると、「そう思う」の割合は20代が35.4%で、他の年齢層に比べてやや低くなっています。

性・年齢別で見ると、“共食機会が多い”は男性の40～60代の層がともに約6割で、他の層に比べてやや低くなっています。



		合計	そう思う	まあ そう思う	どちらとも 言えない	あまり 思わない	思わない	無回答
合計：n 項目：%								
全体		783	46.5	26.1	8.9	7.7	8.7	2.2
性別	男性	340	40.9	27.1	9.1	8.5	11.5	2.9
	女性	436	51.4	25.7	8.7	6.7	6.4	1.1
年齢別	20代	65	▲ 35.4	35.4	7.7	9.2	9.2	3.1
	30代	75	45.3	29.3	8.0	9.3	6.7	1.3
	40代	122	46.7	26.2	6.6	7.4	12.3	0.8
	50代	107	42.1	29.0	15.9	5.6	6.5	0.9
	60代	152	45.4	26.3	7.2	7.2	10.5	3.3
	70代以上	244	51.2	22.5	7.8	7.8	7.8	2.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 32.7	△ 36.4	7.3	9.1	9.1	5.5
	男性 40～50代	93	37.6	23.7	10.8	9.7	17.2	1.1
	男性 60代	64	▲ 31.3	31.3	9.4	9.4	14.1	4.7
	男性 70代以上	124	51.6	24.2	7.3	7.3	7.3	2.4
	女性 20～30代	85	45.9	29.4	8.2	9.4	7.1	0.0
	女性 40～50代	136	49.3	30.1	11.0	4.4	4.4	0.7
	女性 60代	87	56.3	23.0	5.7	5.7	8.0	1.1
	女性 70代以上	118	51.7	21.2	8.5	8.5	7.6	2.5

(10) 食習慣に該当するもの

問19 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。【複数回答】

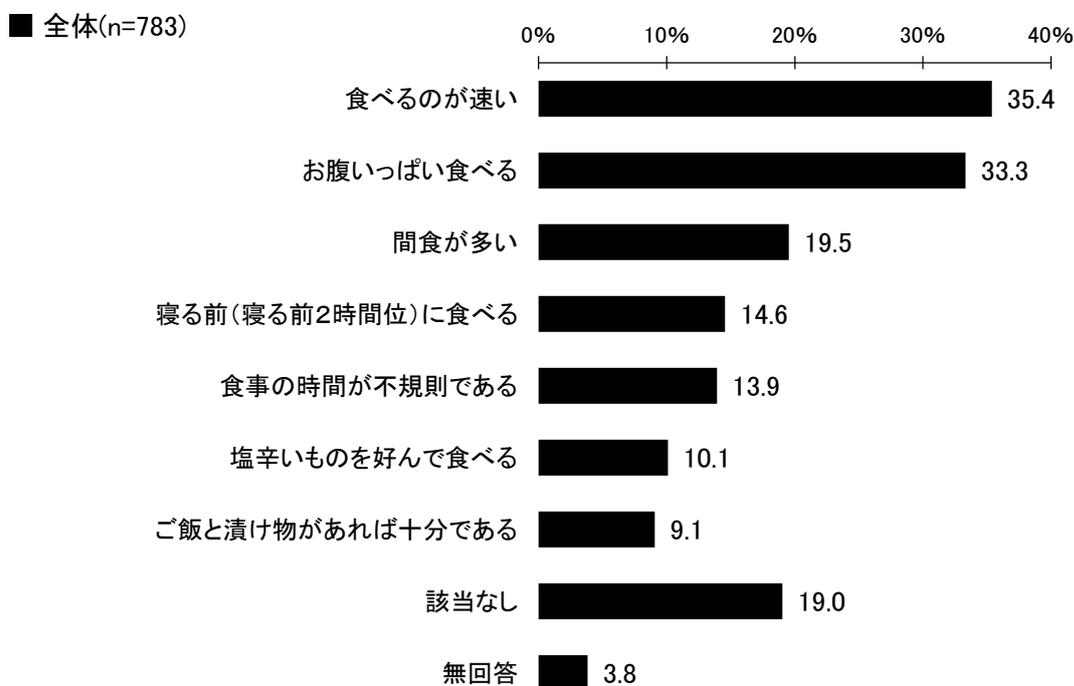
食習慣に該当するものについては、全体では「食べるのが速い」の割合が35.4%で最も高く、次いで「お腹いっぱい食べる」(33.3%)、「間食が多い」(19.5%)などの順となっています。

性別で見ると、「間食が多い」の割合は女性が26.6%で、男性(10.6%)に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「お腹いっぱい食べる」の割合は30代が54.7%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別で見ると、「食べるのが速い」の割合は男性の20~50代の層がともに約5割で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

家族構成別で見ると、「食事の時間が不規則である」の割合はひとり暮らしが26.2%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	食べるのが 速い	お腹 いっぱい 食べる	間食が多い	塩辛いもの を好んで 食べる	ご飯と 漬け物が あれば 十分である	食事の時間 が不規則 である	寝る前 (寝る前2 時間位)に 食べる	該当なし	無回答
合計：n 項目：%											
全体		783	35.4	33.3	19.5	10.1	9.1	13.9	14.6	19.0	3.8
性別	男性	340	38.8	31.2	10.6	13.5	10.0	16.8	17.9	19.4	3.5
	女性	436	32.3	35.6	26.6	7.6	8.3	11.7	11.9	19.0	3.4
年齢別	20代	65	36.9	33.8	△ 35.4	12.3	10.8	△ 27.7	12.3	▲ 7.7	3.1
	30代	75	42.7	○ 54.7	28.0	13.3	12.0	△ 30.7	22.7	10.7	1.3
	40代	122	44.3	36.9	23.0	10.7	8.2	17.2	19.7	13.9	0.8
	50代	107	43.9	39.3	21.5	13.1	7.5	14.0	16.8	15.9	2.8
	60代	152	28.3	28.3	16.4	9.9	7.2	10.5	11.8	25.7	5.3
	70代以上	244	29.5	25.4	11.9	7.0	9.8	5.3	10.2	24.6	5.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 49.1	△ 45.5	23.6	16.4	12.7	○ 34.5	23.6	▲ 7.3	5.5
	男性 40～50代	93	△ 49.5	41.9	9.7	12.9	6.5	21.5	23.7	16.1	1.1
	男性 60代	64	29.7	23.4	▲ 3.1	18.8	9.4	17.2	17.2	26.6	4.7
	男性 70代以上	124	32.3	▲ 21.0	9.7	9.7	11.3	4.8	11.3	23.4	4.0
	女性 20～30代	85	34.1	△ 44.7	△ 36.5	10.6	10.6	△ 25.9	14.1	10.6	0.0
	女性 40～50代	136	40.4	35.3	△ 30.9	11.0	8.8	11.8	14.7	14.0	2.2
	女性 60代	87	27.6	32.2	26.4	3.4	5.7	5.7	8.0	25.3	4.6
女性 70代以上	118	26.3	30.5	14.4	4.2	7.6	5.9	9.3	26.3	6.8	
家族構成	3世代	72	33.3	29.2	15.3	16.7	8.3	6.9	13.9	27.8	1.4
	2世代	390	39.5	36.2	23.3	8.7	9.2	15.6	16.4	16.9	1.5
	夫婦のみ	216	30.1	30.1	15.7	11.1	7.9	7.9	11.1	23.6	6.5
	ひとり暮らし	65	32.3	30.8	12.3	9.2	12.3	△ 26.2	10.8	12.3	7.7

(11) 日ごろの外食頻度

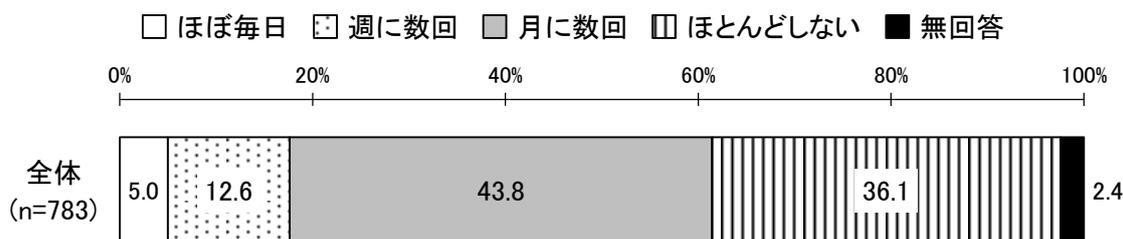
問20 あなたは、日ごろ外食をどのくらいしますか。

日ごろの外食頻度については、全体では「月に数回」の割合が43.8%で最も高く、次いで「ほとんどしない」(36.1%)、「週に数回」(12.6%)などの順となっています。

性別でみると、「ほぼ毎日」と「週に数回」を合わせた『週に数回以上』の割合は男性が24.4%で、女性(12.7%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんどしない」の割合は70代以上が50.8%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、『週に数回以上』の割合は男性の20～30代が41.9%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	ほとんど しない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	5.0	12.6	43.8	36.1	2.4
性別	男性	340	8.8	15.6	39.1	33.2	3.2
	女性	436	2.1	10.6	48.2	37.8	1.4
年齢別	20代	65	6.2	13.8	52.3	▲ 24.6	3.1
	30代	75	10.7	△ 29.3	38.7	▲ 20.0	1.3
	40代	122	4.1	21.3	52.5	▲ 21.3	0.8
	50代	107	10.3	9.3	44.9	34.6	0.9
	60代	152	4.6	13.2	42.1	36.2	3.9
	70代以上	244	1.6	4.5	39.8	△ 50.8	3.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 16.4	△ 25.5	▲ 32.7	▲ 20.0	5.5
	男性 40～50代	93	12.9	18.3	45.2	▲ 22.6	1.1
	男性 60代	64	9.4	△ 25.0	35.9	▲ 25.0	4.7
	男性 70代以上	124	2.4	4.0	38.7	△ 51.6	3.2
	女性 20～30代	85	3.5	20.0	52.9	▲ 23.5	0.0
	女性 40～50代	136	2.9	14.0	51.5	30.9	0.7
	女性 60代	87	1.1	4.6	47.1	44.8	2.3
	女性 70代以上	118	0.8	5.1	41.5	△ 50.0	2.5

(12) カロリーや栄養成分表示の確認

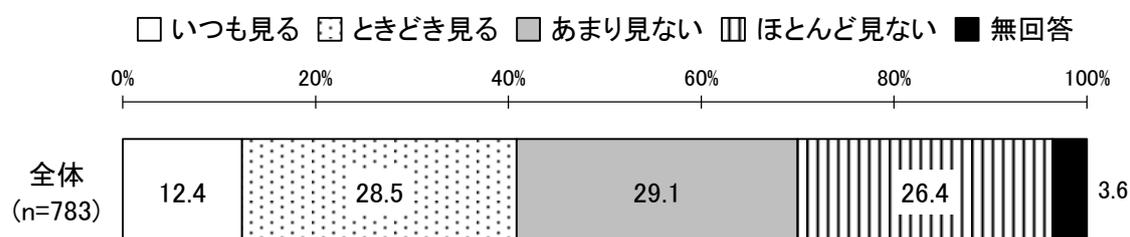
問21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。

カロリーや栄養成分表示の確認については、全体では「あまり見ない」(29.1%)と「ほとんど見ない」(26.4%)を合わせた“見ない”の割合が55.5%で、「いつも見る」(12.4%)と「ときどき見る」(28.5%)を合わせた“見る” (40.9%)を上回っています。

性別でみると、“見る”の割合は女性が54.5%で、男性(23.6%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんど見ない」の割合は20代が41.5%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、“見ない”の割合は男性の60代が78.2%で、他の層に比べてやや高くなっています。



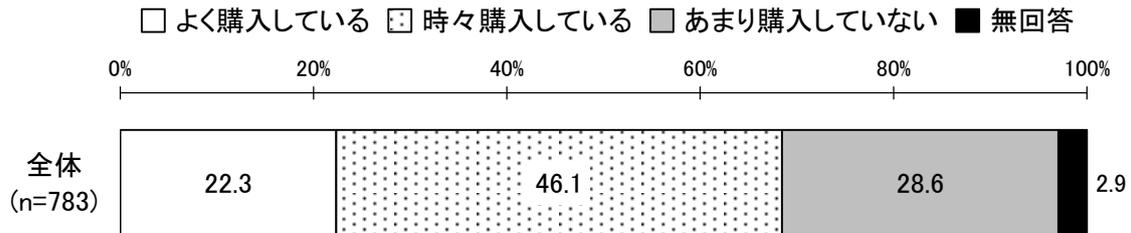
		合計	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
合計 : n 項目 : %							
全体		783	12.4	28.5	29.1	26.4	3.6
性別	男性	340	6.8	▲ 16.8	32.1	△ 39.4	5.0
	女性	436	16.7	37.8	26.8	16.5	2.1
年齢別	20代	65	7.7	27.7	20.0	△ 41.5	3.1
	30代	75	9.3	30.7	26.7	32.0	1.3
	40代	122	18.0	31.1	22.1	26.2	2.5
	50代	107	15.0	29.0	31.8	23.4	0.9
	60代	152	13.2	26.3	34.2	22.4	3.9
	70代以上	244	10.7	28.3	31.1	23.8	6.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	9.1	▲ 18.2	▲ 18.2	○ 49.1	5.5
	男性 40~50代	93	10.8	▲ 17.2	28.0	△ 41.9	2.2
	男性 60代	64	3.1	▲ 12.5	△ 43.8	34.4	6.3
	男性 70代以上	124	4.8	18.5	34.7	35.5	6.5
	女性 20~30代	85	8.2	36.5	27.1	28.2	0.0
	女性 40~50代	136	20.6	△ 39.0	25.7	▲ 13.2	1.5
	女性 60代	87	20.7	36.8	27.6	▲ 13.8	1.1
	女性 70代以上	118	16.9	△ 39.0	28.0	▲ 11.0	5.1

(13) 上里町の農産物の購入状況

問22 あなたの家庭では、上里町の農産物を購入していますか。

上里町の農産物の購入状況については、全体では「よく購入している」(22.3%)と「時々購入している」(46.1%)を合わせた“購入している”の割合が68.4%で、「あまり購入していない」(28.6%)を上回っています。

年齢別でみると、「よく購入している」の割合は20～30代の年齢層がともに約1割にとどまり、他の年齢層に比べて低くなっています。



		合計	よく購入している	時々購入している	あまり購入していない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	22.3	46.1	28.6	2.9
性別	男性	340	22.1	42.9	31.5	3.5
	女性	436	22.9	48.9	26.1	2.1
年齢別	20代	65	▲ 10.8	47.7	38.5	3.1
	30代	75	▲ 10.7	50.7	37.3	1.3
	40代	122	24.6	48.4	26.2	0.8
	50代	107	26.2	47.7	24.3	1.9
	60代	152	25.0	44.1	26.3	4.6
	70代以上	244	25.8	43.0	27.0	4.1
性・年齢別	男性 20～30代	55	12.7	43.6	38.2	5.5
	男性 40～50代	93	26.9	44.1	26.9	2.2
	男性 60代	64	23.4	42.2	28.1	6.3
	男性 70代以上	124	21.8	41.1	34.7	2.4
	女性 20～30代	85	▲ 9.4	52.9	37.6	0.0
	女性 40～50代	136	24.3	50.7	24.3	0.7
	女性 60代	87	26.4	46.0	25.3	2.3
	女性 70代以上	118	30.5	45.8	18.6	5.1

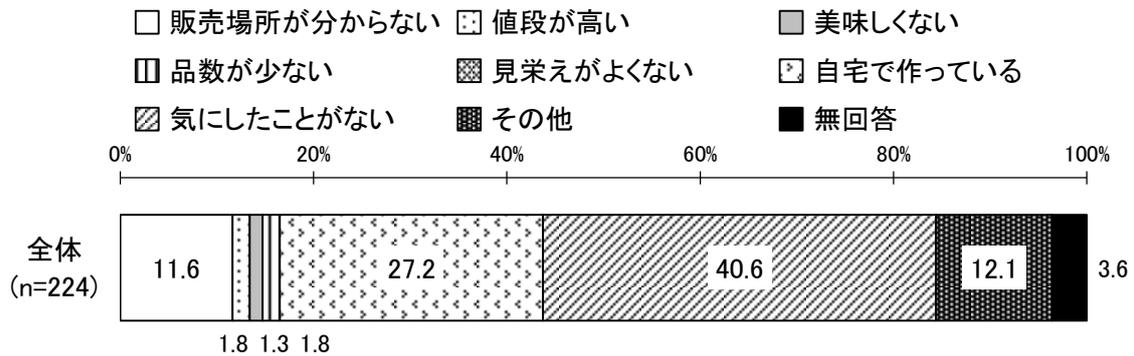
(14) 上里町の農産物を購入しない理由

問22で「あまり購入していない」と回答された方にお聞きます。
問22-1 購入していない理由は何ですか。

上里町の農産物を購入しない理由については、全体では「気にしたことがない」の割合が40.6%で最も高く、次いで「自宅で作っている」(27.2%)、「販売場所が分からない」(11.6%)などの順となっています。

年齢別でみると、「自宅で作っている」の割合は70代以上が48.5%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、「気にしたことがない」の割合は女性の20～30代が68.8%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



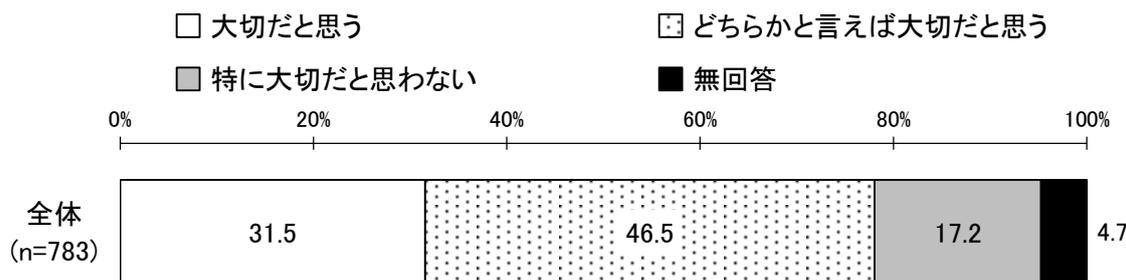
		合計	販売場所が 分からない	値段が高い	美味しく ない	品数が 少ない	見栄えが よくない	自宅で 作っている	気にした ことがない	その他	無回答
全体		224	11.6	1.8	1.3	1.8	0.0	27.2	40.6	12.1	3.6
性別	男性	107	13.1	2.8	1.9	1.9	0.0	25.2	40.2	11.2	3.7
	女性	114	9.6	0.9	0.9	1.8	0.0	28.9	41.2	13.2	3.5
年齢別	20代	25	16.0	4.0	0.0	0.0	0.0	▲ 12.0	○ 64.0	4.0	0.0
	30代	28	△ 25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	● 0.0	○ 67.9	7.1	0.0
	40代	32	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	▲ 12.5	46.9	21.9	6.3
	50代	26	7.7	0.0	3.8	3.8	0.0	19.2	46.2	11.5	7.7
	60代	40	10.0	7.5	2.5	0.0	0.0	35.0	37.5	7.5	0.0
	70代以上	66	6.1	0.0	1.5	3.0	0.0	○ 48.5	● 19.7	15.2	6.1
性・年齢別	男性 20～30代	21	19.0	4.8	0.0	0.0	0.0	● 4.8	○ 61.9	9.5	0.0
	男性 40～50代	25	16.0	0.0	4.0	0.0	0.0	● 4.0	△ 60.0	12.0	4.0
	男性 60代	18	16.7	11.1	5.6	0.0	0.0	22.2	38.9	5.6	0.0
	男性 70代以上	43	7.0	0.0	0.0	4.7	0.0	○ 48.8	● 18.6	14.0	7.0
	女性 20～30代	32	△ 21.9	0.0	0.0	0.0	0.0	● 6.3	○ 68.8	3.1	0.0
	女性 40～50代	33	6.1	0.0	0.0	3.0	0.0	24.2	36.4	21.2	9.1
	女性 60代	22	4.5	4.5	0.0	0.0	0.0	△ 45.5	36.4	9.1	0.0
	女性 70代以上	22	4.5	0.0	4.5	0.0	0.0	○ 50.0	● 18.2	18.2	4.5

(15) 上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さ

問23 上里町の郷土料理（地粉うどんなど）や日本の行事食（おせち料理など）について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。

上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さについては、全体では「大切だと思う」（31.5%）と「どちらかと言えば大切だと思う」（46.5%）を合わせた“大切だと思う”の割合が78.0%で、「特に大切だと思わない」（17.2%）を大きく上回っています。

性別でみると、“大切だと思う”の割合は女性が81.9%で、男性（73.6%）に比べてやや高くなっています。



		合計	大切だと思 う	どちらかと言 えば大切だと思 う	特に大切だと思 わない	無回答
合計：n 項目：%						
全体		783	31.5	46.5	17.2	4.7
性別	男性	340	32.4	41.2	20.3	6.2
	女性	436	31.2	50.7	14.9	3.2
年齢別	20代	65	24.6	△ 60.0	9.2	6.2
	30代	75	33.3	40.0	21.3	5.3
	40代	122	33.6	47.5	13.9	4.9
	50代	107	41.1	44.9	11.2	2.8
	60代	152	30.3	46.7	18.4	4.6
	70代以上	244	29.1	45.1	20.5	5.3
性別・年齢別	男性 20～30代	55	29.1	41.8	20.0	9.1
	男性 40～50代	93	36.6	43.0	12.9	7.5
	男性 60代	64	31.3	37.5	26.6	4.7
	男性 70代以上	124	31.5	41.9	21.8	4.8
	女性 20～30代	85	29.4	54.1	12.9	3.5
	女性 40～50代	136	37.5	48.5	12.5	1.5
	女性 60代	87	29.9	54.0	12.6	3.4
	女性 70代以上	118	27.1	48.3	19.5	5.1

(16) 食育についての関心

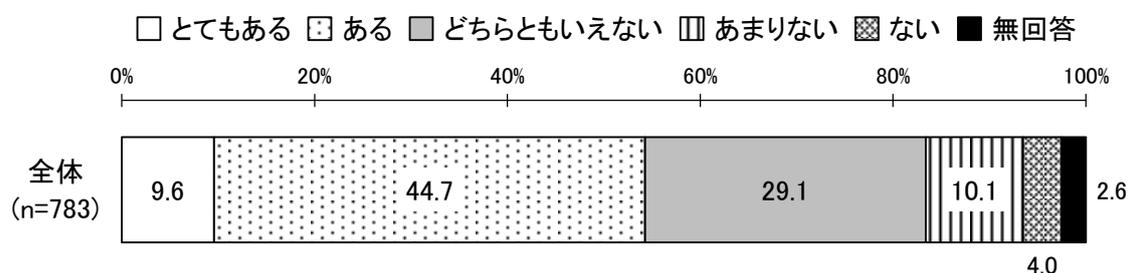
問24 あなたは、「食育」について関心がありますか。

食育についての関心については、全体では「とてもある」(9.6%)と「ある」(44.7%)を合わせた“関心がある”の割合が54.3%で、「あまりない」(10.1%)と「ない」(4.0%)を合わせた“関心がない” (14.1%)を上回っています。なお、「どちらともいえない」の割合は29.1%となっています。

性別でみると、“関心がある”の割合は女性が63.3%で、男性(43.0%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“関心がある”の割合は20～30代の年齢層がともに4割半ばで、他の年齢層に比べてやや低くなっています。

性・年齢別でみると、“関心がある”の割合は女性の40～50代が71.3%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	とてもある	ある	どちらともいえない	あまりない	ない	無回答
合計 : n 項目 : %								
全体		783	9.6	44.7	29.1	10.1	4.0	2.6
性別	男性	340	7.4	35.6	32.6	14.7	6.5	3.2
	女性	436	11.5	51.8	26.8	6.2	2.1	1.6
年齢別	20代	65	9.2	35.4	32.3	7.7	12.3	3.1
	30代	75	12.0	▲ 32.0	38.7	6.7	8.0	2.7
	40代	122	11.5	41.8	32.0	8.2	5.7	0.8
	50代	107	11.2	50.5	24.3	9.3	3.7	0.9
	60代	152	9.9	43.4	28.3	13.8	1.3	3.3
	70代以上	244	7.4	50.0	26.6	10.7	1.6	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	10.9	▲ 29.1	32.7	7.3	△ 14.5	5.5
	男性 40～50代	93	6.5	▲ 30.1	33.3	18.3	10.8	1.1
	男性 60代	64	9.4	▲ 28.1	35.9	18.8	3.1	4.7
	男性 70代以上	124	5.6	46.0	30.6	12.9	1.6	3.2
	女性 20～30代	85	10.6	36.5	37.6	7.1	7.1	1.2
	女性 40～50代	136	14.7	△ 56.6	25.0	2.2	0.7	0.7
	女性 60代	87	10.3	△ 55.2	23.0	10.3	0.0	1.1
	女性 70代以上	118	9.3	△ 55.1	22.9	7.6	1.7	3.4

(17) 食事バランスガイドの認知

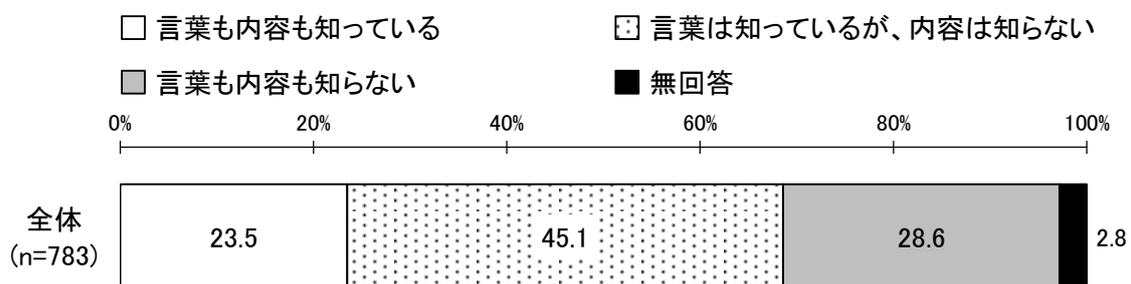
問25 あなたは、「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。

食事バランスガイドの認知については、全体では「言葉は知っているが、内容は知らない」の割合が45.1%で最も高く、次いで「言葉も内容も知らない」(28.6%)、「言葉も内容も知っている」(23.5%)の順となっています。

性別でみると、「言葉も内容も知らない」の割合は男性が38.2%で、女性(20.9%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「言葉は知っているが、内容は知らない」の割合は60代以上の層がともに約5割で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「言葉も内容も知らない」の割合は男性の40～50代が50.5%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	言葉も内容も知っている	言葉は知っているが、内容は知らない	言葉も内容も知らない	無回答
合計：n 項目：%						
全体		783	23.5	45.1	28.6	2.8
性別	男性	340	16.8	42.1	38.2	2.9
	女性	436	28.9	47.9	20.9	2.3
年齢別	20代	65	29.2	40.0	27.7	3.1
	30代	75	18.7	41.3	△ 38.7	1.3
	40代	122	23.0	40.2	36.1	0.8
	50代	107	25.2	39.3	33.6	1.9
	60代	152	19.7	51.3	25.7	3.3
	70代以上	244	25.0	49.6	20.9	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 12.7	36.4	△ 45.5	5.5
	男性 40～50代	93	▲ 10.8	37.6	○ 50.5	1.1
	男性 60代	64	15.6	40.6	△ 39.1	4.7
	男性 70代以上	124	23.4	47.6	26.6	2.4
	女性 20～30代	85	30.6	43.5	25.9	0.0
	女性 40～50代	136	33.1	41.2	24.3	1.5
	女性 60代	87	23.0	△ 59.8	▲ 16.1	1.1
	女性 70代以上	118	27.1	52.5	▲ 14.4	5.9

(18) 日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮

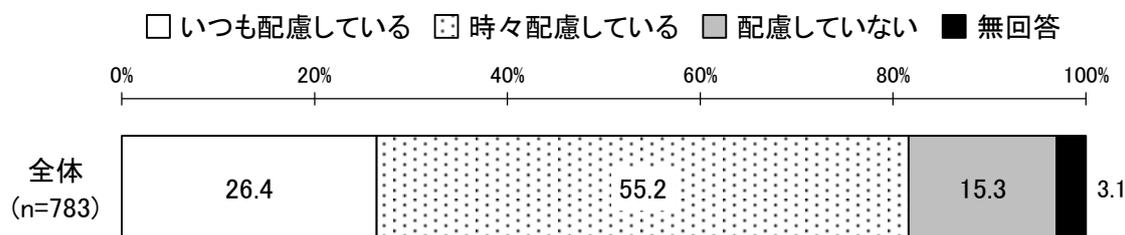
問26 あなたは、日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していますか。

日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮については、全体では「いつも配慮している」(26.4%)と「時々配慮している」(55.2%)を合わせた“配慮している”の割合が81.6%で、「配慮していない」(15.3%)を大きく上回っています。

性別でみると、“配慮している”の割合は女性が89.4%で、男性(72.1%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「配慮していない」の割合は20代が24.6%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、“配慮している”の割合は女性の40代以上の層がいずれも9割を超え、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	いつも配慮している	時々配慮している	配慮していない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	26.4	55.2	15.3	3.1
性別	男性	340	18.5	53.5	24.1	3.8
	女性	436	33.0	56.4	8.5	2.1
年齢別	20代	65	▲ 13.8	58.5	24.6	3.1
	30代	75	18.7	62.7	17.3	1.3
	40代	122	18.9	62.3	17.2	1.6
	50代	107	29.0	56.1	13.1	1.9
	60代	152	27.0	52.0	17.1	3.9
	70代以上	244	34.0	49.6	11.9	4.5
性・年齢別	男性 20~30代	55	▲ 12.7	54.5	△ 27.3	5.5
	男性 40~50代	93	▲ 15.1	55.9	△ 25.8	3.2
	男性 60代	64	▲ 14.1	50.0	△ 31.3	4.7
	男性 70代以上	124	26.6	51.6	18.5	3.2
	女性 20~30代	85	18.8	64.7	16.5	0.0
	女性 40~50代	136	29.4	61.8	8.1	0.7
	女性 60代	87	△ 36.8	54.0	6.9	2.3
	女性 70代以上	118	△ 42.4	48.3	▲ 4.2	5.1

(19) 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報

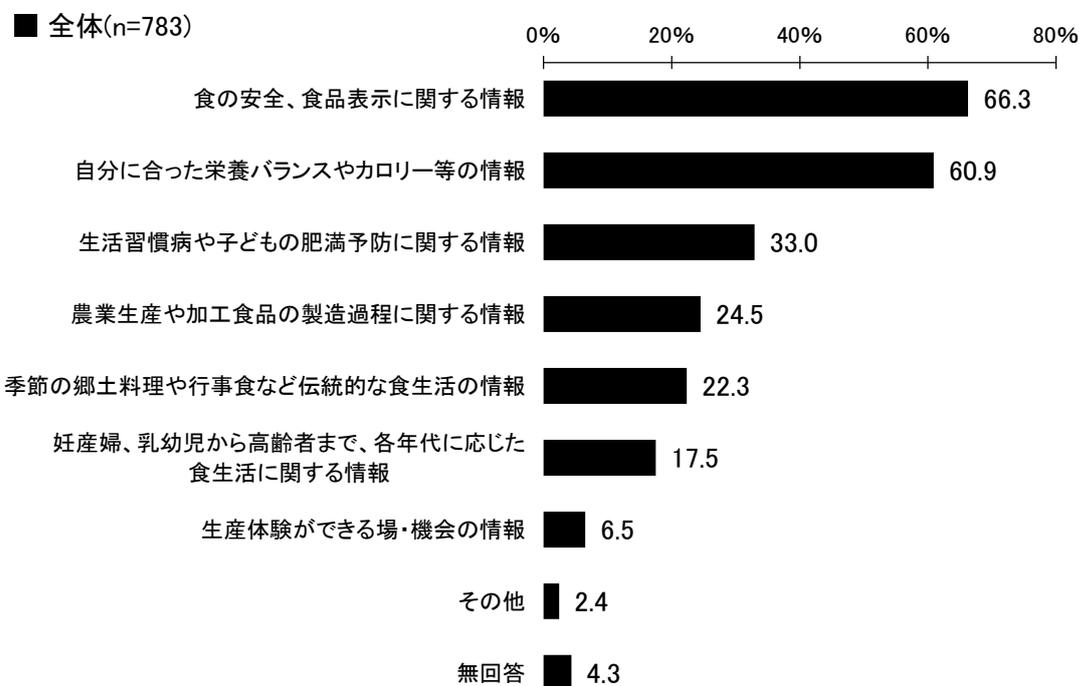
問27 あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、今後どのような情報を知りたいですか。
【複数回答】

健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報については、全体では「食の安全、食品表示に関する情報」の割合が66.3%で最も高く、次いで「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(60.9%)、「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」(33.0%)などの順となっています。

性別でみると、「妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報」の割合は女性が22.0%で、男性(11.8%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」の割合は20代が75.4%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、「妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報」の割合は女性の20~30代が40.0%で、他の層に比べて高くなっています。



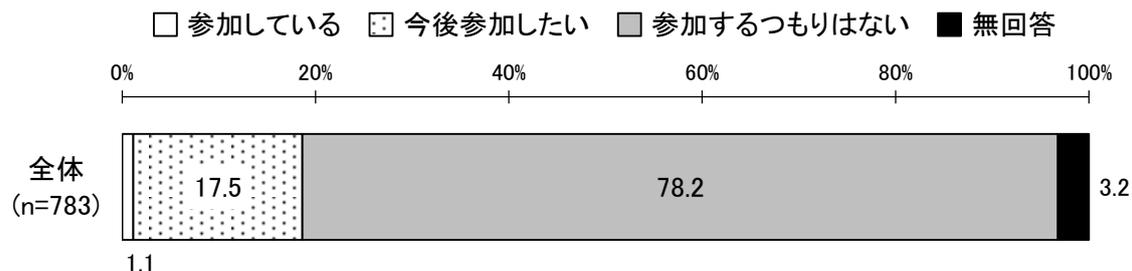
合計：n 項目：%		合計	食の安全、 食品表示に 関する情報	自分に 合った栄養 バランスや カロリー等 の情報	生活習慣病 や子どもの 肥満予防に 関する情報	農畜生産や 加工食品の 製造過程に 関する情報	妊産婦、 乳幼児から 高齢者まで、 各年代に応じ た食生活に 関する情報	季節の郷土 料理や行事 食など伝統 的な食生活 の情報	生産体験が できる場・ 機会の情報	その他	無回答
全体		783	66.3	60.9	33.0	24.5	17.5	22.3	6.5	2.4	4.3
性別	男性	340	63.5	60.3	34.1	22.6	11.8	21.8	6.2	2.4	6.8
	女性	436	69.0	61.9	32.3	26.1	22.0	22.9	6.9	2.5	1.8
年齢別	20代	65	▲ 52.3	△ 75.4	36.9	▲ 12.3	△ 35.4	26.2	4.6	1.5	3.1
	30代	75	60.0	60.0	△ 50.7	▲ 10.7	△ 30.7	18.7	14.7	0.0	2.7
	40代	122	60.7	59.0	△ 48.4	31.1	17.2	23.0	10.7	1.6	1.6
	50代	107	△ 77.6	53.3	39.3	23.4	16.8	20.6	7.5	2.8	3.7
	60代	152	67.8	65.8	▲ 21.7	28.9	14.5	22.4	5.9	2.6	3.9
	70代以上	244	68.0	58.6	24.2	25.8	11.5	21.3	2.9	3.7	7.4
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 52.7	63.6	40.0	▲ 9.1	21.8	23.6	10.9	1.8	5.5
	男性 40～50代	93	66.7	59.1	△ 51.6	26.9	11.8	21.5	5.4	2.2	5.4
	男性 60代	64	65.6	65.6	▲ 20.3	21.9	14.1	20.3	9.4	0.0	6.3
	男性 70代以上	124	65.3	57.3	26.6	25.8	▲ 6.5	20.2	3.2	4.0	8.9
	女性 20～30代	85	58.8	69.4	△ 47.1	▲ 12.9	○ 40.0	21.2	9.4	0.0	1.2
	女性 40～50代	136	69.9	54.4	39.0	27.9	20.6	22.1	11.8	2.2	0.7
	女性 60代	87	70.1	66.7	23.0	34.5	14.9	24.1	3.4	4.6	1.1
	女性 70代以上	118	72.0	61.0	▲ 22.0	26.3	16.9	22.9	2.5	3.4	4.2

(20) 食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況

問28 あなたは、食育の推進にかかわるボランティア活動に参加していますか。

食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況については、全体では「参加するつもりはない」の割合が78.2%で最も高く、次いで「今後参加したい」(17.5%)、「参加している」(1.1%)の順となっています。

性別で見ると、「今後参加したい」の割合は女性が22.2%で、男性(11.8%)に比べて高くなっています。



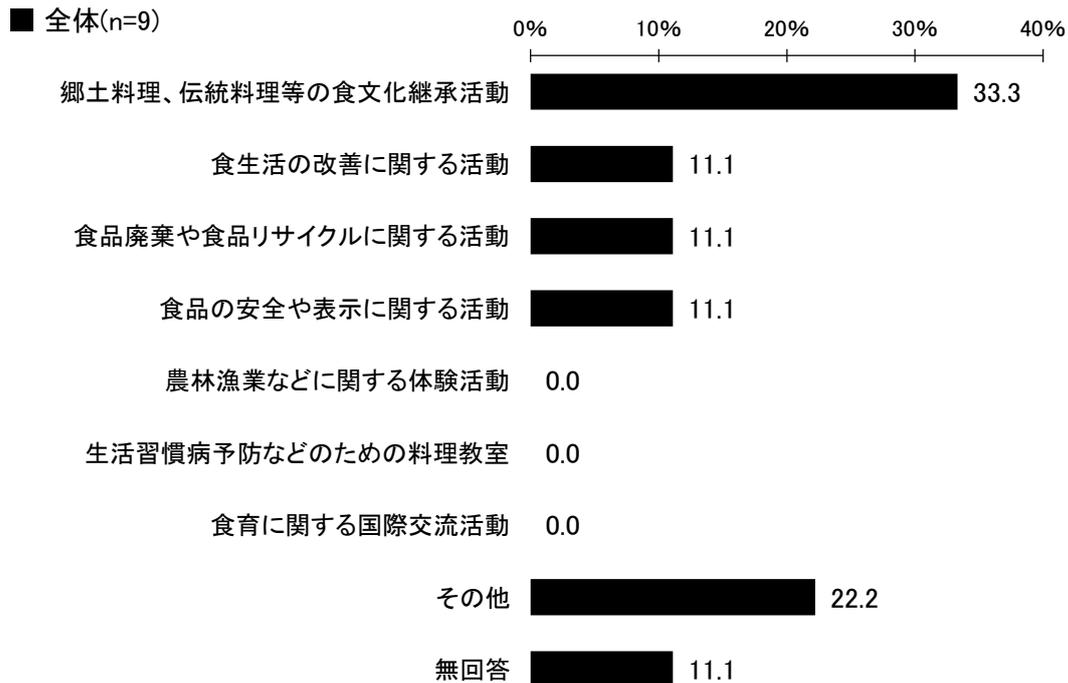
		合計	参加している	今後参加したい	参加するつもりはない	無回答
合計：n 項目：%						
全体		783	1.1	17.5	78.2	3.2
性別	男性	340	0.9	11.8	84.1	3.2
	女性	436	1.4	22.2	73.4	3.0
年齢別	20代	65	0.0	20.0	80.0	0.0
	30代	75	0.0	18.7	77.3	4.0
	40代	122	0.8	15.6	82.8	0.8
	50代	107	0.9	23.4	73.8	1.9
	60代	152	1.3	19.7	75.7	3.3
	70代以上	244	2.0	13.5	78.7	5.7
性別・年齢別	男性 20~30代	55	0.0	14.5	81.8	3.6
	男性 40~50代	93	0.0	12.9	86.0	1.1
	男性 60代	64	1.6	10.9	84.4	3.1
	男性 70代以上	124	1.6	8.9	84.7	4.8
	女性 20~30代	85	0.0	22.4	76.5	1.2
	女性 40~50代	136	1.5	23.5	73.5	1.5
	女性 60代	87	1.1	26.4	69.0	3.4
	女性 70代以上	118	2.5	18.6	72.9	5.9

(21) 参加している食育に関するボランティア

問28で「参加している」と回答された方にお聞きします。

問28-1 どのような食育に関するボランティアに参加していますか。【複数回答】

参加している食育に関するボランティアについては、全体では「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動」の割合が33.3%（3人）と最も高くなっています。それ以外では「食生活の改善に関する活動」、「食品廃棄や食品リサイクルに関する活動」、「食品の安全や表示に関する活動」の割合が同率11.1%（各1人）となっています。なお、「その他」の割合は22.2%（2人）となっています。



合計：n 項目：%		合計	郷土料理、 伝統料理等 の食文化 継承活動	農林漁業な どに関する 体験活動	食生活の 改善に 関する活動	生活習慣病 予防などの ための 料理教室	食品廃棄や 食品リサイ クルに 関する活動	食品の安全 や表示に 関する活動	食育に 関する国際 交流活動	その他	無回答
全体	9	33.3	0.0	11.1	0.0	11.1	11.1	0.0	22.2	11.1	
性別	男性	3	○ 66.7	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	○ 33.3	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	女性	6	▲ 16.7	0.0	16.7	0.0	16.7	▲ 0.0	0.0	△ 33.3	16.7
年齢別	20代	0	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	30代	0	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	40代	1	● 0.0	0.0	○ 100.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	50代	1	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	○ 100.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	60代	2	△ 50.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	○ 50.0	▲ 0.0
	70代以上	5	40.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	20.0	0.0	20.0	20.0
性・年齢別	男性 20～30代	0	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	男性 40～50代	0	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	男性 60代	1	○ 100.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	男性 70代以上	2	△ 50.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	○ 50.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	女性 20～30代	0	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	女性 40～50代	2	● 0.0	0.0	○ 50.0	0.0	○ 50.0	▲ 0.0	0.0	● 0.0	▲ 0.0
	女性 60代	1	● 0.0	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	○ 100.0	▲ 0.0
女性 70代以上	3	33.3	0.0	▲ 0.0	0.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	△ 33.3	○ 33.3	

【4】身体活動（運動、行動）について

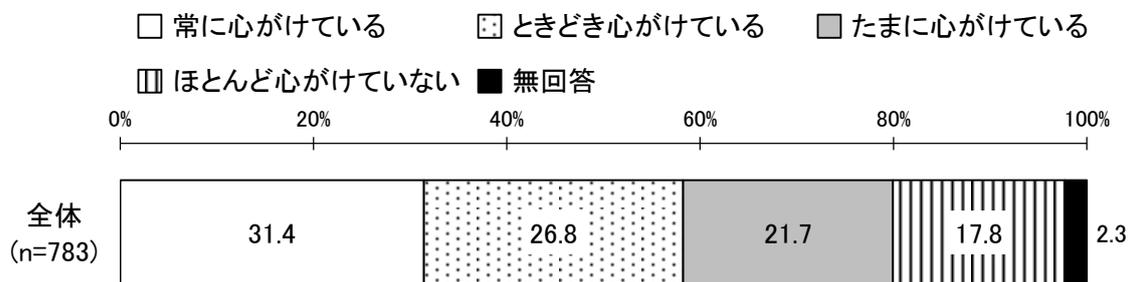
（1）日ごろの歩くことへの心がけ

問29 あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。

日ごろの歩くことへの心がけについては、全体では「常に心がけている」（31.4%）と「ときどき心がけている」（26.8%）と「たまに心がけている」（21.7%）を合わせた“心がけている”の割合が79.9%で、「ほとんど心がけていない」（17.8%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、「ほとんど心がけていない」の割合は70代以上が10.7%で、他の年齢層に比べてやや低くなっています。

性・年齢別でみると、「ほとんど心がけていない」の割合は男性の20～30代が32.7%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	常に心がけている	ときどき心がけている	たまに心がけている	ほとんど心がけていない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	31.4	26.8	21.7	17.8	2.3
性別	男性	340	34.1	24.7	19.1	19.7	2.4
	女性	436	29.6	28.7	23.9	15.8	2.1
年齢別	20代	65	23.1	24.6	30.8	20.0	1.5
	30代	75	▲ 18.7	28.0	24.0	△ 28.0	1.3
	40代	122	23.0	26.2	23.8	26.2	0.8
	50代	107	30.8	26.2	24.3	15.9	2.8
	60代	152	30.9	28.3	22.4	16.4	2.0
	70代以上	244	41.4	27.0	17.2	10.7	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	21.8	25.5	16.4	△ 32.7	3.6
	男性 40～50代	93	25.8	25.8	24.7	22.6	1.1
	男性 60代	64	32.8	26.6	23.4	15.6	1.6
	男性 70代以上	124	△ 46.8	21.8	14.5	13.7	3.2
	女性 20～30代	85	▲ 20.0	27.1	△ 34.1	18.8	0.0
	女性 40～50代	136	27.2	26.5	23.5	20.6	2.2
	女性 60代	87	29.9	28.7	21.8	17.2	2.3
女性 70代以上	118	36.4	33.1	20.3	▲ 6.8	3.4	

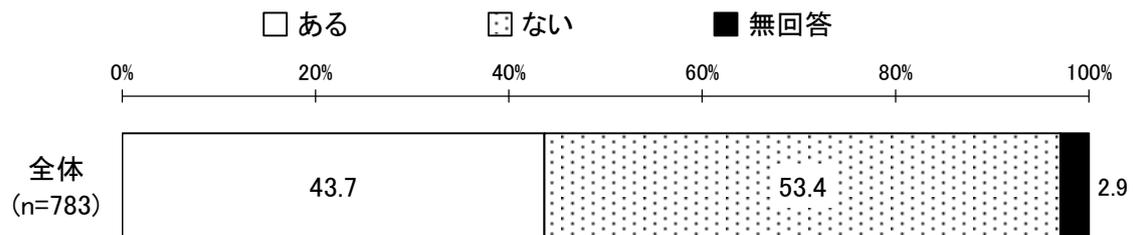
(2) 日ごろの運動習慣

問30 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。

日ごろの運動習慣については、全体では「ない」の割合が53.4%で、「ある」(43.7%)をやや上回っています。

年齢別でみると、「ある」の割合は70代以上が51.2%で過半数を占め、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「ない」の割合は女性の70代以上が39.8%で、他の層に比べてやや低くなっています。



		合計	ある	ない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	43.7	53.4	2.9
性別	男性	340	45.6	51.8	2.6
	女性	436	42.9	54.1	3.0
年齢別	20代	65	43.1	56.9	0.0
	30代	75	42.7	54.7	2.7
	40代	122	37.7	61.5	0.8
	50代	107	44.9	53.3	1.9
	60代	152	38.8	59.2	2.0
	70代以上	244	51.2	▲ 42.6	6.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	47.3	49.1	3.6
	男性 40~50代	93	46.2	53.8	0.0
	男性 60代	64	37.5	60.9	1.6
	男性 70代以上	124	50.0	45.2	4.8
	女性 20~30代	85	40.0	60.0	0.0
	女性 40~50代	136	37.5	60.3	2.2
	女性 60代	87	40.2	57.5	2.3
	女性 70代以上	118	53.4	▲ 39.8	6.8

(3) 定期的に運動するためにあるとよいもの

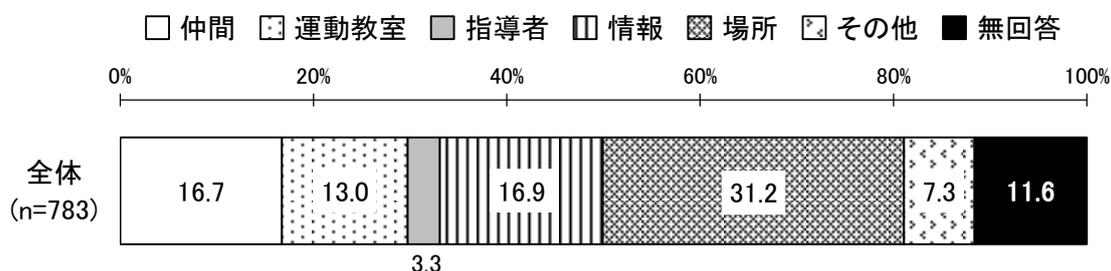
問31 あなたは、定期的に運動するためにあったらよいと思うものは何ですか。

定期的に運動するためにあるとよいものについては、全体では「場所」の割合が31.2%で最も高く、次いで「情報」(16.9%)、「仲間」(16.7%)などの順となっています。

性別でみると、「場所」の割合は男性が38.2%で、女性(25.9%)に比べて高くなっています。また、「運動教室」の割合は女性が17.4%で、男性(7.6%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「場所」の割合は40代が45.1%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「情報」の割合は女性の60代が34.5%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	仲間	運動教室	指導者	情報	場所	その他	無回答
合計：n 項目：%		783	16.7	13.0	3.3	16.9	31.2	7.3	11.6
性別	男性	340	18.8	7.6	2.4	12.4	38.2	7.6	12.9
	女性	436	14.9	17.4	4.1	20.4	25.9	7.1	10.1
年齢別	20代	65	26.2	10.8	6.2	▲ 6.2	40.0	4.6	6.2
	30代	75	16.0	16.0	1.3	12.0	37.3	8.0	9.3
	40代	122	13.9	9.8	3.3	11.5	△ 45.1	9.8	6.6
	50代	107	15.0	15.0	1.9	17.8	39.3	4.7	6.5
	60代	152	12.5	15.1	5.3	△ 27.0	27.6	5.3	7.2
	70代以上	244	18.4	11.9	2.9	16.4	▲ 19.7	9.0	△ 21.7
性・年齢別	男性 20~30代	55	23.6	7.3	0.0	▲ 5.5	△ 43.6	10.9	9.1
	男性 40~50代	93	20.4	6.5	1.1	9.7	△ 48.4	8.6	5.4
	男性 60代	64	14.1	7.8	4.7	17.2	40.6	6.3	9.4
	男性 70代以上	124	17.7	8.1	3.2	14.5	28.2	5.6	△ 22.6
	女性 20~30代	85	18.8	17.6	5.9	11.8	35.3	3.5	7.1
	女性 40~50代	136	10.3	16.2	3.7	17.6	38.2	6.6	7.4
	女性 60代	87	11.5	20.7	5.7	△ 34.5	▲ 18.4	4.6	4.6
	女性 70代以上	118	19.5	16.1	2.5	18.6	● 11.0	12.7	19.5

(4) こむぎっち体操の認知

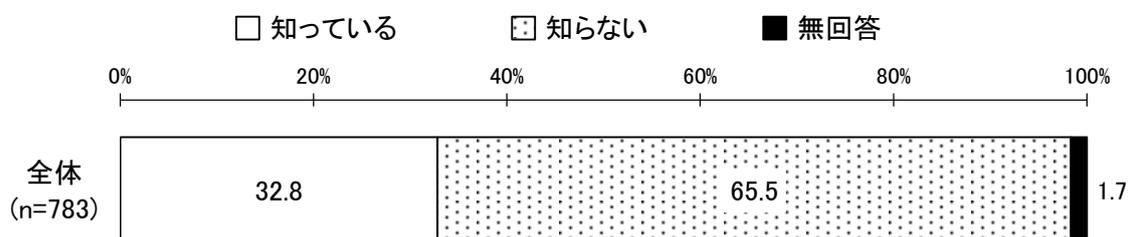
問32 あなたは、「こむぎっち体操」を知っていますか。

こむぎっち体操の認知については、全体では「知らない」の割合が65.5%で、「知っている」(32.8%)を上回っています。

性別でみると、「知っている」は女性が36.9%で、男性(27.4%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「知っている」の割合は40代が50.8%で過半数を占め、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、「知っている」の割合は女性の40～50代が50.0%で半数を占め、他の層に比べて高くなっています。また、「知らない」の割合は男性の20～30代が85.5%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	知っている	知らない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	32.8	65.5	1.7
性別	男性	340	27.4	70.6	2.1
	女性	436	36.9	61.9	1.1
年齢別	20代	65	▲ 13.8	○ 86.2	0.0
	30代	75	26.7	72.0	1.3
	40代	122	△ 50.8	▲ 48.4	0.8
	50代	107	31.8	67.3	0.9
	60代	152	27.6	71.1	1.3
	70代以上	244	33.2	63.5	3.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	● 12.7	△ 85.5	1.8
	男性 40～50代	93	30.1	69.9	0.0
	男性 60代	64	29.7	68.8	1.6
	男性 70代以上	124	30.6	65.3	4.0
	女性 20～30代	85	25.9	74.1	0.0
	女性 40～50代	136	△ 50.0	▲ 48.5	1.5
	女性 60代	87	26.4	72.4	1.1
	女性 70代以上	118	36.4	61.9	1.7

(5) こむぎっち体操を行なった経験

問32で「知っている」と回答された方にお聞きします。

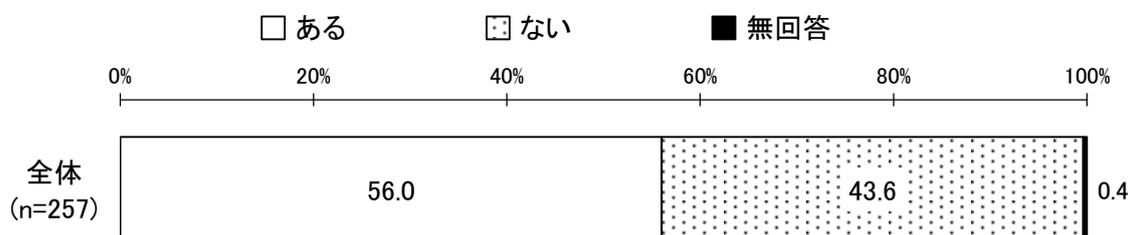
問32-1 あなたは、「こむぎっち体操」を実際に行なったことがありますか。

こむぎっち体操を行なった経験については、全体では「ある」の割合が56.0%で、「ない」(43.6%)を上回っています。

性別で見ると、「ある」の割合は男性が61.3%で、女性(52.8%)に比べてやや高くなっています。

年齢別で見ると、「ない」の割合は20代・40代がともに過半数を占め、20代は他の年齢層と比べて高くなっています。また、「ある」の割合は年齢層があがるにつれ概ね増加していく傾向にあります。

性・年齢別で見ると、「ない」の割合は女性の20～30代が63.6%で過半数を占め、他の年齢層に比べて高くなっています。



		合計	ある	ない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		257	56.0	43.6	0.4
性別	男性	93	61.3	38.7	0.0
	女性	161	52.8	46.6	0.6
年齢別	20代	9	● 33.3	○ 66.7	0.0
	30代	20	50.0	50.0	0.0
	40代	62	48.4	51.6	0.0
	50代	34	58.8	41.2	0.0
	60代	42	59.5	40.5	0.0
	70代以上	81	61.7	38.3	0.0
性・年齢別	男性 20～30代	7	△ 71.4	▲ 28.6	0.0
	男性 40～50代	28	53.6	46.4	0.0
	男性 60代	19	△ 68.4	▲ 31.6	0.0
	男性 70代以上	38	60.5	39.5	0.0
	女性 20～30代	22	▲ 36.4	○ 63.6	0.0
	女性 40～50代	68	51.5	48.5	0.0
	女性 60代	23	52.2	47.8	0.0
	女性 70代以上	43	62.8	37.2	0.0

(6) 社会活動の参加頻度

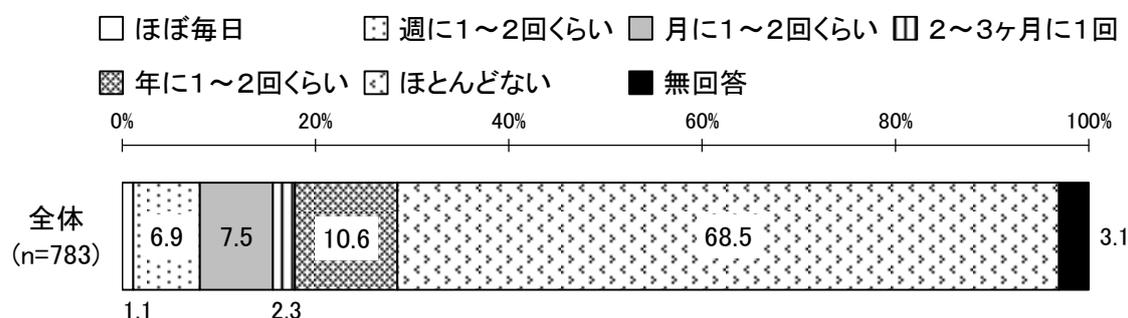
問33 あなたは、社会活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加することがありますか。

社会活動の参加頻度については、全体では「ほとんどない」の割合が68.5%で最も高く、次いで「年に1～2回くらい」（10.6%）、「月に1～2回くらい」（7.5%）などの順となっています。

性別でみると、「ほとんどない」の割合は女性が71.3%で、男性（64.4%）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は年齢層があがるにつれ概ね減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は女性の20～30代が90.6%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	ほぼ毎日	週に1～2回くらい	月に1～2回くらい	2～3ヶ月に1回	年に1～2回くらい	ほとんどない	無回答
合計：n 項目：%		783							
全体		783	1.1	6.9	7.5	2.3	10.6	68.5	3.1
性別	男性	340	2.1	6.2	7.9	2.9	13.2	64.4	3.2
	女性	436	0.5	7.6	7.3	1.8	8.7	71.3	2.8
年齢別	20代	65	0.0	4.6	1.5	0.0	7.7	△ 86.2	0.0
	30代	75	0.0	1.3	1.3	0.0	9.3	△ 86.7	1.3
	40代	122	0.8	5.7	4.9	2.5	10.7	73.8	1.6
	50代	107	0.9	5.6	4.7	3.7	11.2	72.0	1.9
	60代	152	0.7	9.2	8.6	2.6	15.8	61.2	2.0
	70代以上	244	2.5	8.6	12.3	2.9	8.6	58.6	6.6
性・年齢別	男性 20～30代	55	0.0	5.5	1.8	0.0	10.9	△ 80.0	1.8
	男性 40～50代	93	1.1	3.2	6.5	6.5	7.5	75.3	0.0
	男性 60代	64	1.6	7.8	10.9	1.6	△ 23.4	▲ 51.6	3.1
	男性 70代以上	124	4.0	8.1	9.7	2.4	12.9	▲ 56.5	6.5
	女性 20～30代	85	0.0	1.2	1.2	0.0	7.1	○ 90.6	0.0
	女性 40～50代	136	0.7	7.4	3.7	0.7	13.2	71.3	2.9
	女性 60代	87	0.0	10.3	6.9	3.4	10.3	67.8	1.1
	女性 70代以上	118	0.8	9.3	15.3	3.4	4.2	61.0	5.9

(7) 健康づくりや食育に関する情報の入手方法

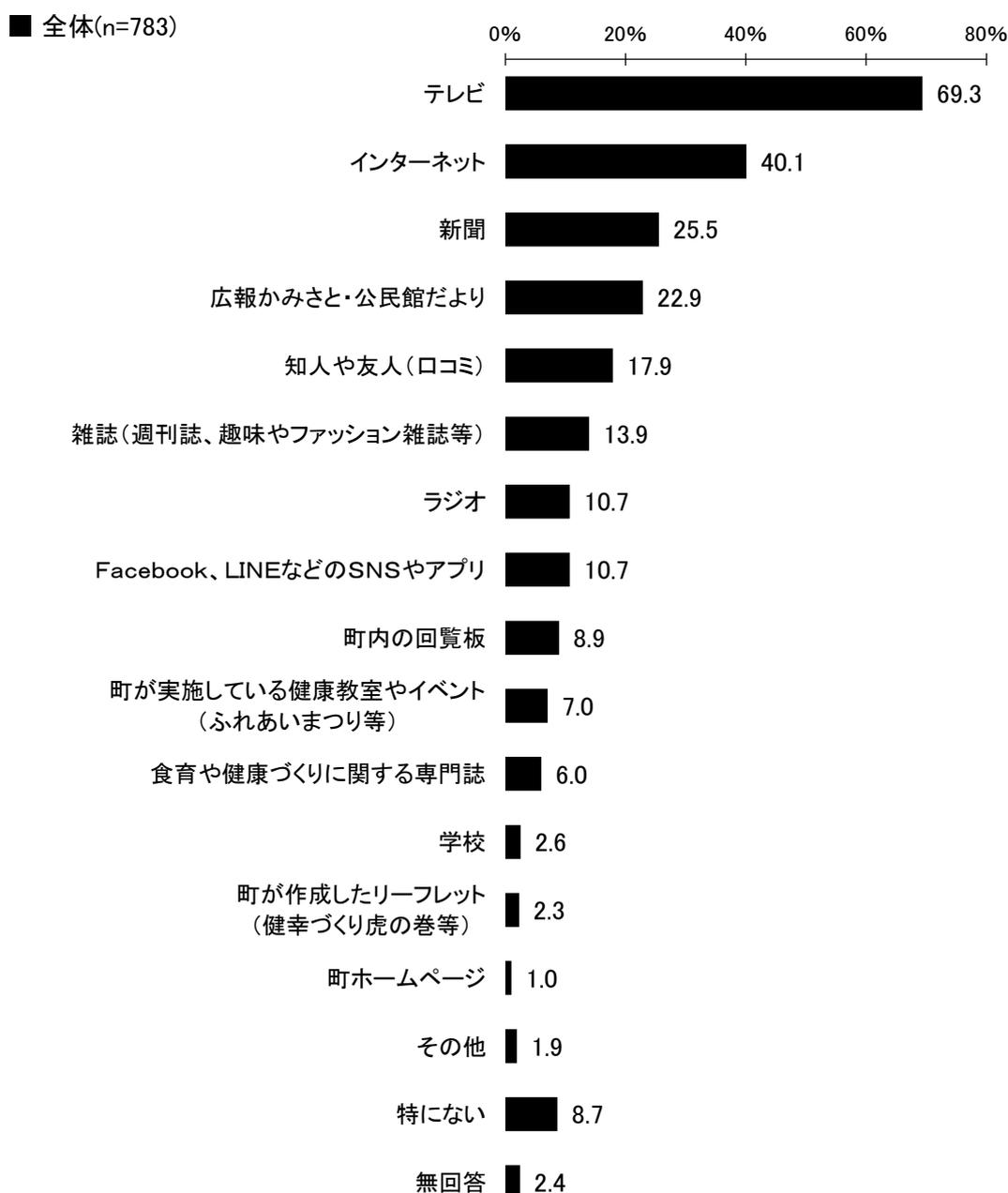
問34 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのように入手していますか。

【複数回答】

健康づくりや食育に関する情報の入手方法については、全体では「テレビ」の割合が69.3%で最も高く、次いで「インターネット」(40.1%)、「新聞」(25.5%)などの順となっています。

性別で見ると、「テレビ」の割合は女性が75.0%で、男性(61.8%)に比べて高くなっています。また、「Facebook、LINEなどのSNSやアプリ」「知人や友人(口コミ)」の割合も女性が男性に比べてやや高くなっています。

年齢別で見ると、「インターネット」の割合は年齢層があがるにつれ概ね大きく減少していく傾向にあります。また、「新聞」の割合は年齢層があがるにつれ増加していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	テレビ	ラジオ	新聞	インター ネット	Face book、 LINEな どのSNS やアプリ	広報 かみさと・ 公民館 だより	町ホーム ページ	町内の 回覧板	食育や 健康づくり に関する 専門誌
全体		783	69.3	10.7	25.5	40.1	10.7	22.9	1.0	8.9	6.0
性別	男性	340	61.8	12.1	25.3	38.8	5.3	21.5	1.2	9.1	3.8
	女性	436	75.0	9.6	25.7	41.3	15.1	23.9	0.9	8.7	7.8
年齢別	20代	65	60.0	▲ 0.0	● 4.6	○ 72.3	○ 35.4	▲ 6.2	0.0	3.1	3.1
	30代	75	69.3	6.7	▲ 9.3	○ 73.3	△ 25.3	▲ 8.0	2.7	2.7	9.3
	40代	122	▲ 59.0	14.8	▲ 11.5	○ 61.5	13.1	19.7	0.8	4.9	4.9
	50代	107	75.7	9.3	22.4	△ 54.2	12.1	18.7	0.9	10.3	2.8
	60代	152	74.3	9.9	31.6	○ 36.8	6.6	30.3	0.0	9.9	9.9
	70代以上	244	70.1	13.9	△ 40.2	● 7.4	0.8	30.3	1.6	13.5	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 58.2	1.8	▲ 7.3	○ 70.9	12.7	▲ 5.5	1.8	0.0	3.6
	男性 40～50代	93	▲ 53.8	16.1	▲ 10.8	△ 53.8	6.5	17.2	0.0	6.5	2.2
	男性 60代	64	65.6	14.1	26.6	42.2	6.3	31.3	0.0	12.5	6.3
	男性 70代以上	124	66.9	12.9	△ 44.4	● 12.1	0.8	26.6	2.4	13.7	4.0
	女性 20～30代	85	69.4	4.7	▲ 7.1	○ 74.1	○ 41.2	▲ 8.2	1.2	4.7	8.2
	女性 40～50代	136	75.7	9.6	20.6	○ 61.0	16.9	20.6	1.5	8.1	5.1
	女性 60代	87	△ 80.5	6.9	△ 35.6	32.2	6.9	28.7	0.0	8.0	12.6
女性 70代以上	118	73.7	15.3	△ 36.4	● 2.5	0.8	△ 34.7	0.8	13.6	5.9	

合計：n 項目：%		合計	雑誌(週刊 誌、趣味や ファッション 雑誌等)	町が実施して いる健康教室 やイベント (ふれあい まつり等)	町が作成し たリーフ レット(健 幸づくり 虎の巻等)	学校	知人や友人 (口コミ)	その他	特にな	無回答
全体		783	13.9	7.0	2.3	2.6	17.9	1.9	8.7	2.4
性別	男性	340	10.3	6.8	2.6	2.1	12.4	1.5	13.5	3.2
	女性	436	17.0	7.3	2.1	3.0	22.2	2.3	5.0	1.6
年齢別	20代	65	6.2	0.0	0.0	9.2	18.5	1.5	7.7	0.0
	30代	75	13.3	2.7	0.0	4.0	21.3	1.3	6.7	2.7
	40代	122	14.8	2.5	1.6	4.9	15.6	0.0	13.9	0.8
	50代	107	22.4	2.8	0.9	3.7	16.8	1.9	8.4	1.9
	60代	152	14.5	10.5	3.9	0.0	17.1	3.9	7.9	2.0
	70代以上	244	11.9	12.7	3.7	0.4	17.6	2.0	7.8	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 1.8	0.0	0.0	5.5	18.2	0.0	9.1	3.6
	男性 40～50代	93	16.1	2.2	2.2	3.2	10.8	1.1	△ 21.5	1.1
	男性 60代	64	10.9	9.4	3.1	0.0	12.5	4.7	10.9	3.1
	男性 70代以上	124	9.7	12.1	4.0	0.8	10.5	0.8	10.5	4.8
	女性 20～30代	85	15.3	2.4	0.0	7.1	21.2	2.4	5.9	0.0
	女性 40～50代	136	19.9	2.9	0.7	5.1	19.9	0.7	4.4	1.5
	女性 60代	87	17.2	11.5	4.6	0.0	20.7	3.4	5.7	1.1
女性 70代以上	118	14.4	13.6	3.4	0.0	25.4	3.4	5.1	3.4	

【5】休養、心の健康について

(1) 朝の起床感覚

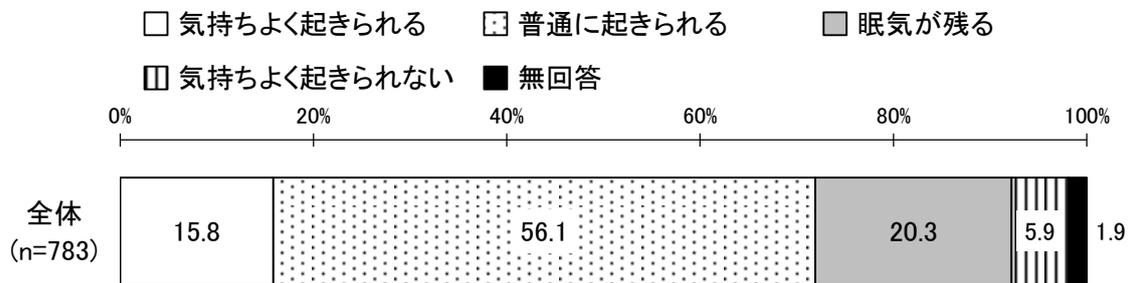
問35 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。

朝の起床感覚については、全体では「普通に起きられる」の割合が56.1%で最も高く、次いで「眠気が残る」(20.3%)、「気持ちよく起きられる」(15.8%)などの順となっています。

性別でみると、「気持ちよく起きられる」の割合は男性が18.8%で、女性(13.5%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「眠気が残る」の割合は20代が46.2%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、「気持ちよく起きられる」の割合は男性の70代以上が24.2%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	眠気が残る	気持ちよく起きられない	無回答
合計 : n 項目 : %							
全体		783	15.8	56.1	20.3	5.9	1.9
性別	男性	340	18.8	53.8	18.5	6.8	2.1
	女性	436	13.5	58.5	21.3	5.0	1.6
年齢別	20代	65	9.2	▲ 36.9	○ 46.2	6.2	1.5
	30代	75	8.0	▲ 44.0	△ 32.0	△ 16.0	0.0
	40代	122	9.0	52.5	△ 32.0	6.6	0.0
	50代	107	16.8	62.6	17.8	2.8	0.0
	60代	152	15.8	60.5	15.8	4.6	3.3
	70代以上	244	21.3	61.9	▲ 8.6	4.5	3.7
性・年齢別	男性 20~30代	55	10.9	▲ 40.0	△ 36.4	12.7	0.0
	男性 40~50代	93	16.1	54.8	22.6	6.5	0.0
	男性 60代	64	18.8	51.6	17.2	7.8	4.7
	男性 70代以上	124	24.2	60.5	▲ 8.1	4.0	3.2
	女性 20~30代	85	7.1	▲ 41.2	△ 40.0	10.6	1.2
	女性 40~50代	136	10.3	58.8	27.2	3.7	0.0
	女性 60代	87	13.8	△ 67.8	13.8	2.3	2.3
	女性 70代以上	118	18.6	64.4	▲ 8.5	5.1	3.4

(2) 睡眠補助の使用

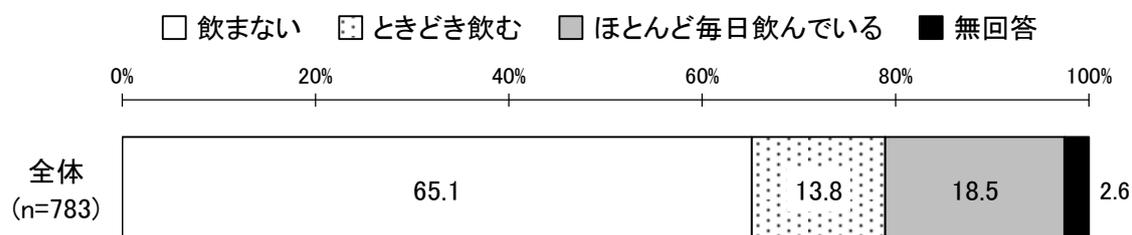
問36 あなたは、睡眠を助けるためアルコールを飲んだり、睡眠薬や精神安定剤などを使用しますか。

ア. アルコール

睡眠補助としてのアルコールの摂取については、全体では「飲まない」の割合が65.1%で最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」(18.5%)、「ときどき飲む」(13.8%)の順となっています。

性別でみると、「ときどき飲む」と「ほとんど毎日飲んでいる」を合わせた“飲む”の割合は男性が43.5%で、女性(23.8%)に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、“飲む”の割合は男性の60代が56.3%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	飲まない	ときどき飲む	ほとんど毎日飲んでいる	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	65.1	13.8	18.5	2.6
性別	男性	340	▲ 54.1	15.3	28.2	2.4
	女性	436	73.9	12.8	11.0	2.3
年齢別	20代	65	72.3	18.5	▲ 7.7	1.5
	30代	75	△ 76.0	14.7	▲ 8.0	1.3
	40代	122	66.4	10.7	22.1	0.8
	50代	107	71.0	7.5	21.5	0.0
	60代	152	59.9	15.8	23.0	1.3
	70代以上	244	61.1	15.2	18.0	5.7
性・年齢別	男性 20~30代	55	70.9	18.2	9.1	1.8
	男性 40~50代	93	▲ 53.8	11.8	△ 33.3	1.1
	男性 60代	64	● 42.2	17.2	○ 39.1	1.6
	男性 70代以上	124	▲ 53.2	15.3	27.4	4.0
	女性 20~30代	85	△ 76.5	15.3	▲ 7.1	1.2
	女性 40~50代	136	△ 78.7	7.4	14.0	0.0
	女性 60代	87	72.4	14.9	11.5	1.1
	女性 70代以上	118	69.5	15.3	▲ 8.5	6.8

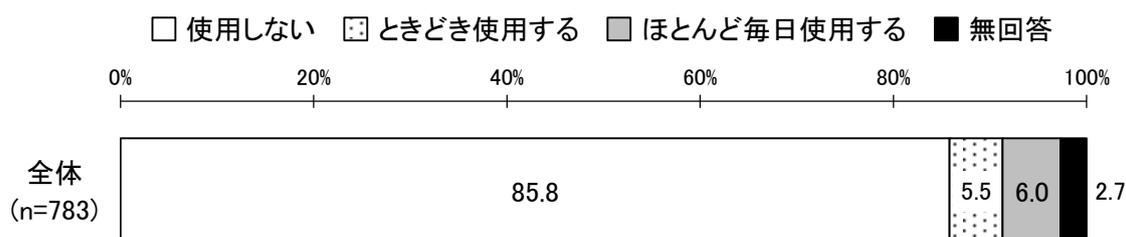
イ. 睡眠薬や精神安定剤など

睡眠補助として睡眠薬や精神安定剤などの使用については、全体では「使用しない」の割合が85.8%で最も高く、次いで「ほとんど毎日使用する」(6.0%)、「ときどき使用する」(5.5%)の順となっています。

性別でみると、「ときどき使用する」と「ほとんど毎日使用する」を合わせた“使用する”の割合は女性が13.5%で、男性(8.5%)に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、“使用する”の割合は70代以上が20.0%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、“使用する”の割合は女性の70代以上が26.3%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	使用しない	ときどき使用する	ほとんど毎日使用する	無回答
		合計 : n	項目 : %			
全体		783	85.8	5.5	6.0	2.7
性別	男性	340	88.2	3.2	5.3	3.2
	女性	436	84.4	7.3	6.2	2.1
年齢別	20代	65	92.3	1.5	3.1	3.1
	30代	75	86.7	8.0	5.3	0.0
	40代	122	91.0	1.6	4.1	3.3
	50代	107	92.5	4.7	2.8	0.0
	60代	152	90.1	2.6	4.6	2.6
	70代以上	244	▲ 75.4	10.2	9.8	4.5
性・年齢別	男性 20~30代	55	92.7	0.0	5.5	1.8
	男性 40~50代	93	91.4	2.2	4.3	2.2
	男性 60代	64	93.8	1.6	1.6	3.1
	男性 70代以上	124	80.6	6.5	8.1	4.8
	女性 20~30代	85	87.1	8.2	3.5	1.2
	女性 40~50代	136	91.9	3.7	2.9	1.5
	女性 60代	87	87.4	3.4	6.9	2.3
	女性 70代以上	118	▲ 70.3	14.4	11.9	3.4

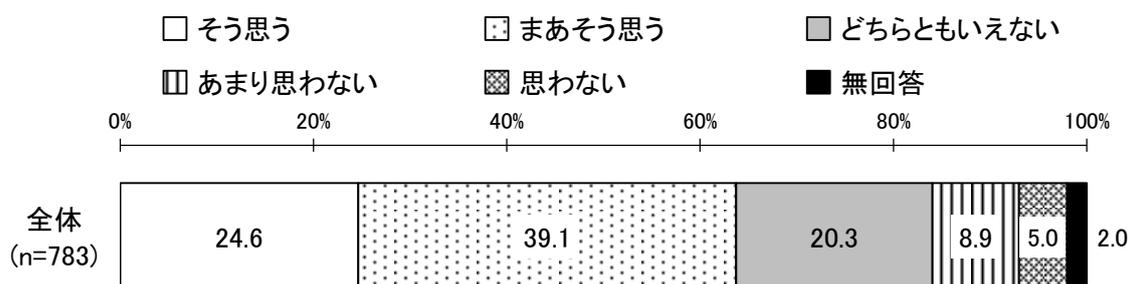
(3) 生きがいの有無

問37 あなたは、生きがいを持っていると思いますか。

生きがいを持っているについては、全体では「そう思う」(24.6%)と「まあそう思う」(39.1%)を合わせた“生きがいがある”の割合が63.7%で、「あまり思わない」(8.9%)と「思わない」(5.0%)を合わせた“生きがいがない”(13.9%)を上回っています。なお、「どちらともいえない」の割合は20.3%となっています。

年齢別でみると、“生きがいがある”の割合は60代が53.9%で、他の年齢層に比べてやや低くなっています。

性・年齢別でみると、「そう思う」の割合は男性の70代以上が36.3%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	そう思う	まあ そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない	無回答
合計：n 項目：%								
全体		783	24.6	39.1	20.3	8.9	5.0	2.0
性別	男性	340	29.4	34.1	20.6	7.9	5.6	2.4
	女性	436	21.1	42.7	20.2	9.9	4.6	1.6
年齢別	20代	65	18.5	43.1	15.4	12.3	9.2	1.5
	30代	75	28.0	40.0	16.0	8.0	6.7	1.3
	40代	122	24.6	40.2	17.2	10.7	7.4	0.0
	50代	107	29.9	40.2	15.0	6.5	6.5	1.9
	60代	152	19.7	34.2	26.3	13.2	5.3	1.3
	70代以上	244	26.2	38.5	23.0	6.6	1.6	4.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	21.8	40.0	14.5	12.7	10.9	0.0
	男性 40~50代	93	26.9	35.5	17.2	8.6	9.7	2.2
	男性 60代	64	25.0	▲ 26.6	△ 31.3	10.9	4.7	1.6
	男性 70代以上	124	△ 36.3	33.9	21.0	4.0	0.8	4.0
	女性 20~30代	85	24.7	42.4	16.5	8.2	5.9	2.4
	女性 40~50代	136	27.2	43.4	15.4	8.8	5.1	0.0
	女性 60代	87	16.1	39.1	23.0	14.9	5.7	1.1
	女性 70代以上	118	16.1	43.2	25.4	9.3	2.5	3.4

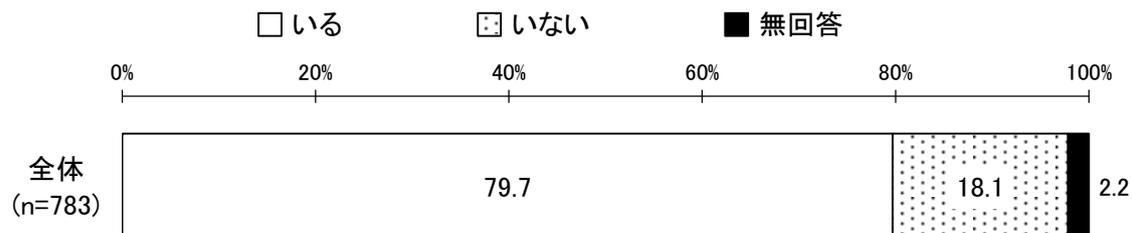
(4) 悩み事を相談できる相手

問38 あなたは、悩み事を相談できる相手がありますか。

悩み事を相談できる相手については、全体では「いる」の割合が79.7%で、「いない」(18.1%)を大きく上回っています。

性別で見ると、「いる」の割合は女性が87.2%で、男性(70.3%)に比べて高くなっています。

性・年齢別で見ると、「いる」の割合は男性の40代以上の層がいずれも7割未満で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	いる	いない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	79.7	18.1	2.2
性別	男性	340	70.3	27.4	2.4
	女性	436	87.2	11.0	1.8
年齢別	20代	65	84.6	13.8	1.5
	30代	75	88.0	12.0	0.0
	40代	122	78.7	20.5	0.8
	50代	107	82.2	17.8	0.0
	60代	152	78.9	19.1	2.0
	70代以上	244	75.4	20.1	4.5
性・年齢別	男性 20~30代	55	80.0	20.0	0.0
	男性 40~50代	93	▲ 68.8	△ 30.1	1.1
	男性 60代	64	▲ 68.8	28.1	3.1
	男性 70代以上	124	▲ 67.7	△ 28.2	4.0
	女性 20~30代	85	△ 90.6	8.2	1.2
	女性 40~50代	136	88.2	11.8	0.0
	女性 60代	87	86.2	12.6	1.1
	女性 70代以上	118	83.9	11.9	4.2

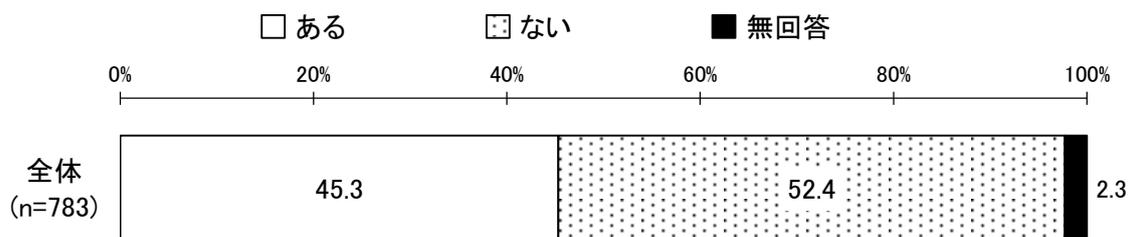
(5) 生きることがつらいと感じた経験

問39 あなたは、今までに生きてることがつらいと感じたことがありますか。

生きることがつらいと感じた経験については、全体では「ない」の割合が52.4%で、「ある」(45.3%)をやや上回っています。

年齢別でみると、「ある」の割合は20～40代の年齢層がいずれも過半数を占め、他の年齢層に比べてやや高くなっています。また、「ある」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「ある」の割合は最も高い男性の20～30代が69.1%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	ある	ない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	45.3	52.4	2.3
性別	男性	340	43.2	54.4	2.4
	女性	436	46.8	51.1	2.1
年齢別	20代	65	○ 66.2	● 32.3	1.5
	30代	75	△ 64.0	▲ 34.7	1.3
	40代	122	△ 55.7	43.4	0.8
	50代	107	46.7	53.3	0.0
	60代	152	44.7	53.9	1.3
	70代以上	244	▲ 29.5	△ 65.2	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	○ 69.1	● 29.1	1.8
	男性 40～50代	93	53.8	45.2	1.1
	男性 60代	64	40.6	57.8	1.6
	男性 70代以上	124	▲ 26.6	△ 69.4	4.0
	女性 20～30代	85	△ 62.4	▲ 36.5	1.2
	女性 40～50代	136	50.0	50.0	0.0
	女性 60代	87	47.1	51.7	1.1
	女性 70代以上	118	▲ 33.1	61.0	5.9

(6) 行政などが実施する相談等で認知している業務

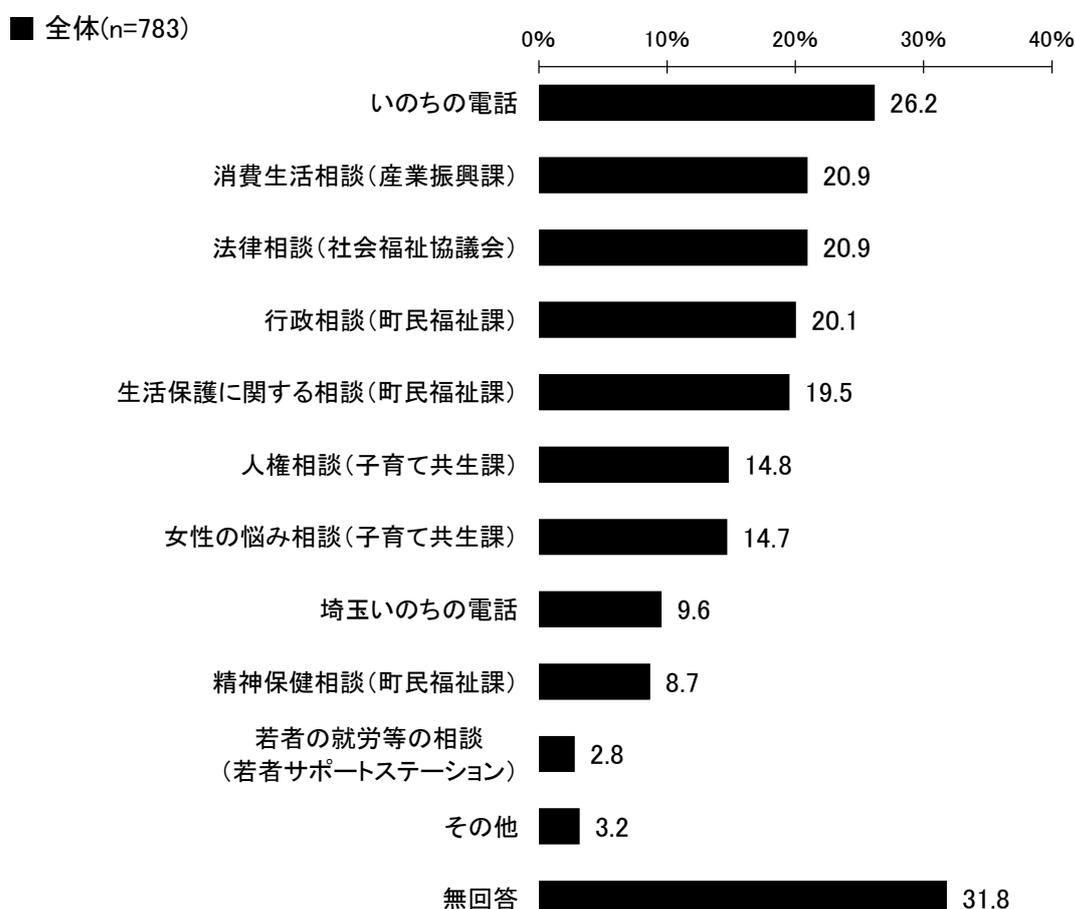
問40 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。【複数回答】

行政などが実施する相談等で認知している業務については、全体では「いのちの電話」の割合が26.2%で最も高く、次いで「消費生活相談（産業振興課）」「法律相談（社会福祉協議会）」（同率20.9%）、「行政相談（町民福祉課）」（20.1%）などの順となっています。

性別で見ると、「いのちの電話」の割合は女性が32.1%で、男性（18.8%）に比べて高くなっています。

年齢層別で見ると、「いのちの電話」の割合は70代以上が8.2%で、他の年齢層に比べて低くなっています。

性・年齢別で見ると、「女性の悩み相談（子育て共生課）」の割合は女性の20～60代の層がいずれも2割を超え、他の層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	精神保健 相談(町民 福祉課)	行政相談 (町民 福祉課)	消費生活 相談(産業 振興課)	生活保護に 関する相談 (町民 福祉課)	若者の就労等 の相談(若者 サポートス テーション)	人権相談 (子育て 共生課)
全体		783	8.7	20.1	20.9	19.5	2.8	14.8
性別	男性	340	10.0	23.2	23.8	19.7	1.8	13.2
	女性	436	7.8	17.9	18.6	19.7	3.7	16.3
年齢別	20代	65	4.6	▲ 6.2	▲ 6.2	▲ 9.2	4.6	▲ 4.6
	30代	75	13.3	13.3	▲ 10.7	20.0	4.0	14.7
	40代	122	4.9	10.7	17.2	18.0	2.5	20.5
	50代	107	7.5	22.4	26.2	19.6	0.9	17.8
	60代	152	7.9	21.1	23.0	17.8	3.9	15.8
	70代以上	244	11.1	28.7	24.6	23.4	1.6	12.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	7.3	10.9	14.5	14.5	5.5	12.7
	男性 40～50代	93	8.6	20.4	22.6	18.3	0.0	15.1
	男性 60代	64	10.9	25.0	29.7	21.9	3.1	7.8
	男性 70代以上	124	12.1	29.0	25.0	21.0	0.8	14.5
	女性 20～30代	85	10.6	▲ 9.4	▲ 4.7	15.3	3.5	8.2
	女性 40～50代	136	4.4	13.2	20.6	19.1	2.9	22.1
	女性 60代	87	5.7	18.4	18.4	14.9	4.6	21.8
	女性 70代以上	118	10.2	28.8	24.6	26.3	2.5	11.0
合計：n 項目：%		合計	女性の悩み 相談(子育 て共生課)	法律相談 (社会福祉 協議会)	埼玉いのち の電話	いのち の電話	その他	無回答
全体		783	14.7	20.9	9.6	26.2	3.2	31.8
性別	男性	340	▲ 3.2	19.4	8.5	18.8	3.8	37.9
	女性	436	23.6	22.5	10.6	32.1	2.8	26.6
年齢別	20代	65	12.3	▲ 4.6	6.2	△ 46.2	0.0	35.4
	30代	75	△ 26.7	▲ 10.7	12.0	△ 40.0	6.7	33.3
	40代	122	23.0	18.0	14.8	29.5	2.5	32.0
	50代	107	18.7	25.2	13.1	34.6	1.9	▲ 19.6
	60代	152	13.2	22.4	12.5	29.6	3.9	23.7
	70代以上	244	5.7	27.0	3.7	▲ 8.2	3.7	40.6
性・年齢別	男性 20～30代	55	10.9	▲ 9.1	7.3	32.7	1.8	○ 52.7
	男性 40～50代	93	▲ 2.2	16.1	14.0	28.0	4.3	31.2
	男性 60代	64	▲ 1.6	23.4	9.4	20.3	3.1	31.3
	男性 70代以上	124	▲ 1.6	24.2	4.0	● 4.0	4.8	39.5
	女性 20～30代	85	△ 25.9	▲ 7.1	10.6	○ 49.4	4.7	22.4
	女性 40～50代	136	△ 33.8	25.0	14.0	34.6	0.7	22.8
	女性 60代	87	21.8	21.8	14.9	△ 36.8	4.6	▲ 17.2
	女性 70代以上	118	10.2	30.5	3.4	▲ 12.7	2.5	40.7

(7) 1か月の間にストレスを感じたこと

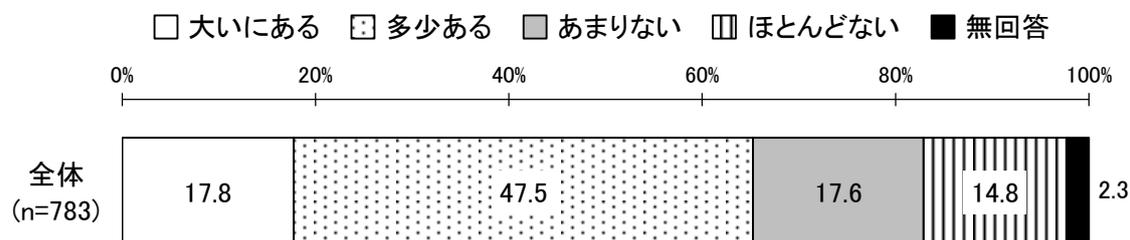
問41 この1か月の間に、不満・悩み・苦労などストレスを感じたことはありますか。

1か月の間にストレスを感じたことについては、全体では「大いにある」(17.8%)と「多少ある」(47.5%)を合わせた“ストレスを感じる”の割合が65.3%で、「あまりない」(17.6%)と「ほとんどない」(14.8%)を合わせた“ストレスを感じない”(32.4%)を上回っています。

性別でみると、“ストレスを感じる”の割合は女性が69.7%で、男性(59.4%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“ストレスを感じる”の割合は30～40代の年齢層がともに8割を超え、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、“ストレスを感じない”の割合は男性の70代以上が53.2%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	大いにある	多少ある	あまりない	ほとんどない	無回答
合計 : n 項目 : %							
全体		783	17.8	47.5	17.6	14.8	2.3
性別	男性	340	17.4	42.1	19.1	18.8	2.6
	女性	436	17.9	51.8	16.7	11.9	1.6
年齢別	20代	65	△ 33.8	40.0	16.9	7.7	1.5
	30代	75	△ 29.3	53.3	8.0	9.3	0.0
	40代	122	27.0	54.1	▲ 6.6	12.3	0.0
	50代	107	21.5	44.9	18.7	14.0	0.9
	60代	152	10.5	55.9	19.7	12.5	1.3
	70代以上	244	7.8	40.6	24.6	21.7	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 29.1	49.1	14.5	7.3	0.0
	男性 40～50代	93	△ 28.0	44.1	11.8	15.1	1.1
	男性 60代	64	▲ 6.3	51.6	23.4	17.2	1.6
	男性 70代以上	124	8.9	▲ 32.3	25.0	△ 28.2	5.6
	女性 20～30代	85	△ 32.9	45.9	10.6	9.4	1.2
	女性 40～50代	136	22.1	53.7	12.5	11.8	0.0
	女性 60代	87	13.8	△ 58.6	17.2	9.2	1.1
	女性 70代以上	118	▲ 6.8	49.2	24.6	15.3	4.2

(8) ストレスの解消方法

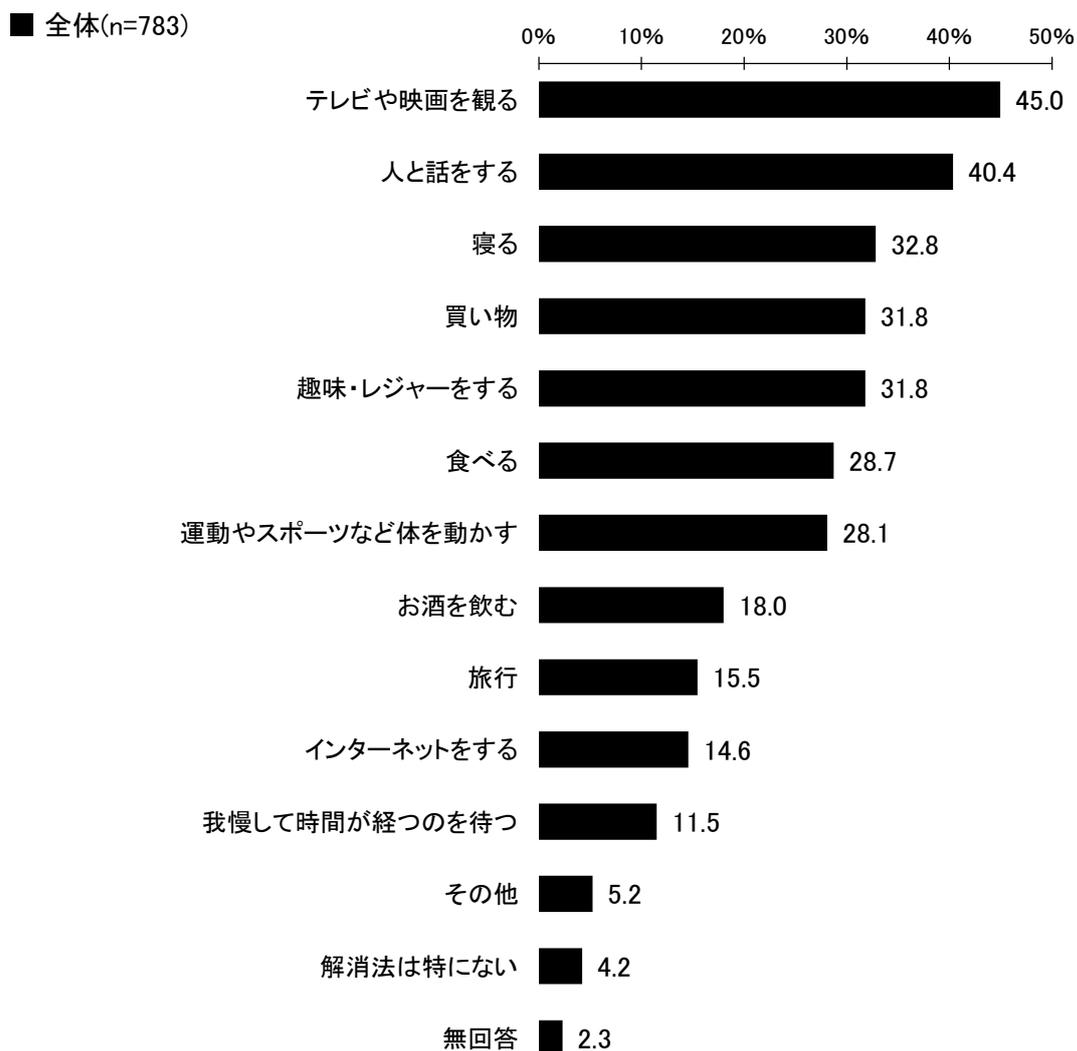
問42 あなたはどのようにしてストレスを解消していますか。【複数回答】

ストレスの解消方法については、全体では「テレビや映画を観る」の割合が45.0%で最も高く、次いで「人と話をする」(40.4%)、「寝る」(32.8%)などの順となっています。

性別で見ると、「人と話をする」の割合は女性が54.6%で、男性(22.9%)に比べて高くなっています。また、「買い物」「食べる」の割合も女性が男性に比べて高くなっています。「趣味・レジャーをする」「お酒を飲む」の割合は男性が女性に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「寝る」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別で見ると、「インターネットをする」の割合は男性の20～30代が40.0%で、他の層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	運動や スポーツ など体を 動かす	テレビや 映画を観る	旅行	寝る	お酒を飲む	買い物	人と 話をする
全体		783	28.1	45.0	15.5	32.8	18.0	31.8	40.4
性別	男性	340	33.5	39.7	15.0	35.6	27.9	▲ 17.1	▲ 22.9
	女性	436	24.3	48.9	16.1	30.7	10.6	△ 43.6	△ 54.6
年齢別	20代	65	30.8	38.5	16.9	○ 56.9	12.3	△ 44.6	46.2
	30代	75	33.3	45.3	16.0	△ 52.0	17.3	△ 48.0	△ 53.3
	40代	122	27.0	▲ 33.6	13.9	40.2	25.4	32.0	40.2
	50代	107	33.6	50.5	15.0	31.8	20.6	36.4	48.6
	60代	152	25.7	49.3	19.1	28.3	21.7	27.6	34.2
	70代以上	244	25.8	46.3	13.9	▲ 20.1	12.3	23.0	36.1
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 38.2	40.0	14.5	○ 56.4	23.6	32.7	30.9
	男性 40～50代	93	33.3	▲ 33.3	16.1	36.6	△ 31.2	▲ 19.4	▲ 23.7
	男性 60代	64	31.3	45.3	21.9	32.8	○ 39.1	▲ 12.5	● 20.3
	男性 70代以上	124	32.3	41.9	11.3	26.6	21.0	● 11.3	● 20.2
	女性 20～30代	85	28.2	43.5	17.6	○ 52.9	9.4	○ 55.3	○ 62.4
	女性 40～50代	136	27.9	47.1	13.2	36.0	17.6	△ 44.1	△ 58.1
	女性 60代	87	21.8	52.9	17.2	24.1	9.2	39.1	44.8
	女性 70代以上	118	19.5	50.8	16.9	▲ 13.6	▲ 3.4	35.6	△ 53.4

合計：n 項目：%		合計	食べる	趣味・ レジャーを する	インター ネットを する	我慢して 時間が経つ のを待つ	その他	解消法は 特でない	無回答
全体		783	28.7	31.8	14.6	11.5	5.2	4.2	2.3
性別	男性	340	21.2	37.6	19.1	11.5	3.8	4.7	2.4
	女性	436	35.1	27.5	11.2	11.7	6.2	3.7	2.1
年齢別	20代	65	○ 49.2	△ 44.6	△ 30.8	16.9	7.7	1.5	1.5
	30代	75	○ 52.0	36.0	△ 30.7	13.3	2.7	2.7	0.0
	40代	122	34.4	27.0	19.7	13.1	8.2	1.6	0.8
	50代	107	35.5	29.0	14.0	12.1	0.0	2.8	1.9
	60代	152	25.7	35.5	13.8	10.5	5.3	6.6	1.3
	70代以上	244	▲ 12.3	28.3	▲ 3.3	9.0	6.6	5.3	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 41.8	△ 43.6	○ 40.0	14.5	1.8	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	25.8	40.9	20.4	14.0	3.2	3.2	1.1
	男性 60代	64	▲ 15.6	39.1	△ 25.0	10.9	4.7	6.3	1.6
	男性 70代以上	124	▲ 12.1	32.3	5.6	8.9	4.8	5.6	4.8
	女性 20～30代	85	○ 56.5	37.6	△ 24.7	15.3	7.1	2.4	1.2
	女性 40～50代	136	△ 41.2	▲ 19.1	14.7	11.8	5.1	1.5	1.5
	女性 60代	87	33.3	33.3	5.7	10.3	4.6	6.9	1.1
	女性 70代以上	118	▲ 12.7	24.6	▲ 0.8	9.3	8.5	5.1	4.2

【6】 飲酒・喫煙について

(1) 飲酒の頻度と量

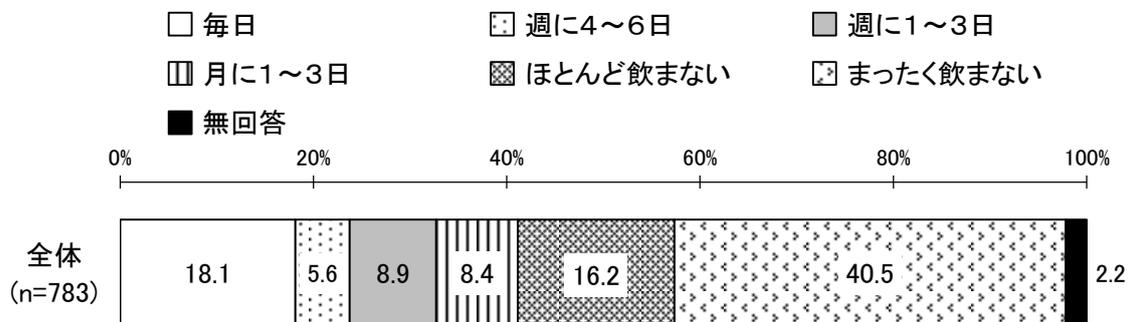
問43 あなたはどのくらい飲酒していますか。

飲酒頻度については、全体では「まったく飲まない」の割合が40.5%で最も高く、次いで「毎日」(18.1%)、「ほとんど飲まない」(16.2%)などの順となっています。

性別でみると、「まったく飲まない」の割合は女性が49.1%で、男性(28.8%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「毎日」の割合は20～30代の年齢層がともに1割未満にとどまり、他の年齢層に比べて低くなっています。

性・年齢別でみると、「毎日」の割合は男性の60代が43.8%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



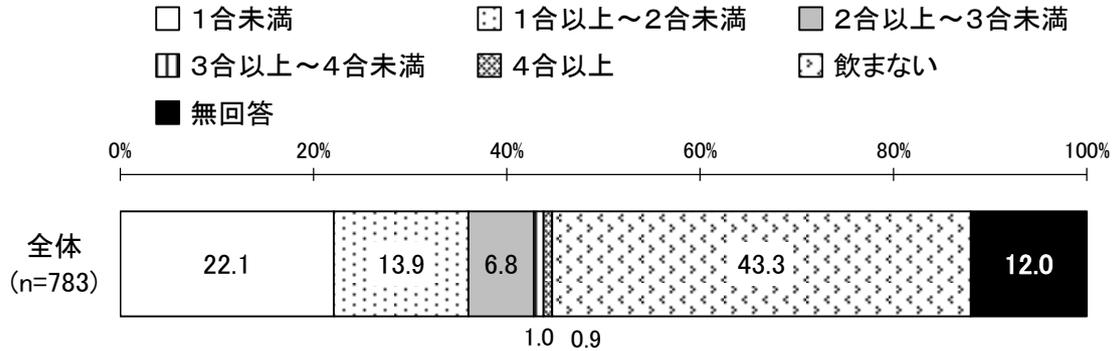
		合計	毎日	週に 4～6日	週に 1～3日	月に 1～3日	ほとんど 飲まない	まったく 飲まない	無回答
合計：n 項目：%		783	18.1	5.6	8.9	8.4	16.2	40.5	2.2
性別	男性	340	△ 28.8	9.1	10.0	7.1	14.7	▲ 28.8	1.5
	女性	436	9.9	3.0	8.3	9.6	17.7	49.1	2.5
年齢別	20代	65	▲ 1.5	3.1	6.2	△ 23.1	△ 29.2	35.4	1.5
	30代	75	▲ 5.3	2.7	9.3	13.3	△ 28.0	40.0	1.3
	40代	122	18.9	9.0	10.7	7.4	13.1	40.2	0.8
	50代	107	28.0	4.7	11.2	4.7	10.3	41.1	0.0
	60代	152	25.0	6.6	9.2	5.9	12.5	39.5	1.3
	70代以上	244	16.4	5.3	8.2	7.0	16.0	42.2	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 5.5	3.6	12.7	△ 21.8	△ 27.3	▲ 29.1	0.0
	男性 40～50代	93	△ 32.3	12.9	10.8	4.3	10.8	▲ 29.0	0.0
	男性 60代	64	○ 43.8	10.9	7.8	3.1	7.8	▲ 25.0	1.6
	男性 70代以上	124	△ 28.2	8.1	9.7	4.0	16.1	30.6	3.2
	女性 20～30代	85	▲ 2.4	2.4	4.7	15.3	△ 29.4	43.5	2.4
	女性 40～50代	136	16.9	2.9	11.0	7.4	12.5	48.5	0.7
	女性 60代	87	11.5	3.4	10.3	8.0	16.1	49.4	1.1
	女性 70代以上	118	▲ 4.2	2.5	6.8	10.2	16.1	△ 54.2	5.9

ア. 1日あたりの飲酒量

1日あたりの飲酒量については、全体では「飲まない」の割合が43.3%で最も高く、次いで「1合未満」(22.1%)、「1合以上～2合未満」(13.9%)などの順となっています。

性別で見ると、「飲まない」の割合は女性が51.4%で、男性(32.6%)に比べて高くなっています。

性・年齢別で見ると、「飲まない」の割合は男性の60代が18.8%で、他の層に比べて低くなっています。



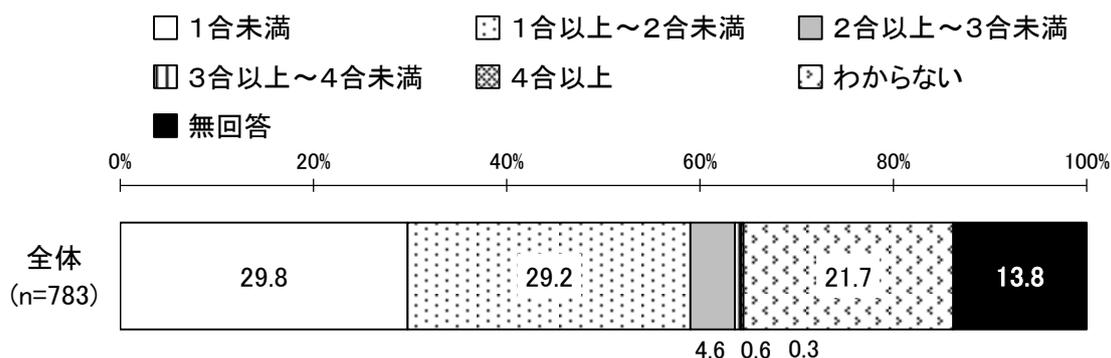
		合計	1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上～4合未満	4合以上	飲まない	無回答
合計 : n 項目 : %									
全体		783	22.1	13.9	6.8	1.0	0.9	43.3	12.0
性別	男性	340	20.3	20.6	12.4	2.1	1.8	▲ 32.6	10.3
	女性	436	23.6	8.9	2.5	0.2	0.2	51.4	13.1
年齢別	20代	65	26.2	12.3	6.2	1.5	0.0	47.7	6.2
	30代	75	25.3	6.7	5.3	0.0	1.3	50.7	10.7
	40代	122	25.4	13.9	6.6	2.5	2.5	39.3	9.8
	50代	107	16.8	20.6	8.4	0.9	2.8	44.9	5.6
	60代	152	25.0	16.4	9.2	1.3	0.0	35.5	12.5
	70代以上	244	19.3	11.5	5.3	0.4	0.0	45.5	18.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	25.5	14.5	10.9	1.8	1.8	36.4	9.1
	男性 40～50代	93	19.4	22.6	10.8	3.2	5.4	▲ 31.2	7.5
	男性 60代	64	21.9	23.4	△ 20.3	3.1	0.0	● 18.8	12.5
	男性 70代以上	124	18.5	19.4	9.7	0.8	0.0	39.5	12.1
	女性 20～30代	85	25.9	5.9	2.4	0.0	0.0	△ 57.6	8.2
	女性 40～50代	136	22.8	13.2	5.1	0.7	0.7	49.3	8.1
	女性 60代	87	27.6	11.5	1.1	0.0	0.0	47.1	12.6
	女性 70代以上	118	20.3	▲ 3.4	0.8	0.0	0.0	52.5	△ 22.9

イ. 節度ある飲酒量

イ. 節度ある飲酒量については、全体では「1合未満」の割合が29.8%で最も高く、次いで「1合以上～2合未満」(29.2%)、「2合以上～3合未満」(4.6%)などの順となっています。

性別でみると、「わからない」の割合は女性が24.5%で、男性(18.5%)に比べてやや高くなっています。

性・年齢別でみると、「わからない」の割合は男性の60代が10.9%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上～4合未満	4合以上	わからない	無回答
合計：n 項目：%									
全体		783	29.8	29.2	4.6	0.6	0.3	21.7	13.8
性別	男性	340	28.5	33.5	5.9	0.9	0.6	18.5	12.1
	女性	436	30.7	25.9	3.7	0.5	0.0	24.5	14.7
年齢別	20代	65	20.0	38.5	7.7	1.5	0.0	26.2	6.2
	30代	75	34.7	20.0	6.7	2.7	0.0	28.0	8.0
	40代	122	27.0	32.8	5.7	0.8	0.8	24.6	8.2
	50代	107	37.4	29.9	4.7	0.0	0.0	20.6	7.5
	60代	152	28.9	36.2	2.6	0.7	0.0	17.1	14.5
	70代以上	244	29.9	23.4	4.1	0.0	0.0	19.7	23.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	29.1	30.9	5.5	1.8	0.0	23.6	9.1
	男性 40～50代	93	23.7	38.7	6.5	1.1	1.1	24.7	4.3
	男性 60代	64	28.1	△ 40.6	4.7	1.6	0.0	▲ 10.9	14.1
	男性 70代以上	124	33.1	26.6	6.5	0.0	0.0	15.3	18.5
	女性 20～30代	85	27.1	27.1	8.2	2.4	0.0	29.4	5.9
	女性 40～50代	136	37.5	26.5	4.4	0.0	0.0	21.3	10.3
	女性 60代	87	28.7	33.3	1.1	0.0	0.0	21.8	14.9
	女性 70代以上	118	27.1	20.3	1.7	0.0	0.0	24.6	△ 26.3

(2) 妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識

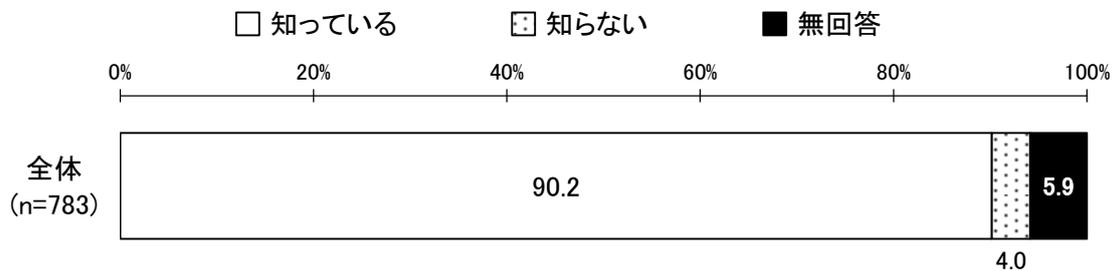
問44 あなたは、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを知っていますか。

妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識については、全体では「知っている」の割合が90.2%で、ほとんどを占めています。なお、「知らない」の割合は4.0%となっています。

性別で見ると、「知っている」の割合は女性が95.4%で、男性（83.8%）に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「知っている」の割合は年齢層があがるにつれ概ね少しずつ減少していく傾向にあります。

性・年齢別で見ると、「知っている」の割合は男性の70代以上が73.4%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	知っている	知らない	無回答
合計 : n 項目 : %					
全体		783	90.2	4.0	5.9
性別	男性	340	83.8	6.5	9.7
	女性	436	95.4	2.1	2.5
年齢別	20代	65	95.4	1.5	3.1
	30代	75	94.7	4.0	1.3
	40代	122	93.4	4.9	1.6
	50代	107	94.4	3.7	1.9
	60代	152	92.1	2.6	5.3
	70代以上	244	82.4	5.3	12.3
性・年齢別	男性 20~30代	55	92.7	5.5	1.8
	男性 40~50代	93	90.3	7.5	2.2
	男性 60代	64	85.9	4.7	9.4
	男性 70代以上	124	▲ 73.4	7.3	△ 19.4
	女性 20~30代	85	96.5	1.2	2.4
	女性 40~50代	136	96.3	2.2	1.5
	女性 60代	87	97.7	1.1	1.1
	女性 70代以上	118	92.4	3.4	4.2

(3) 喫煙状況

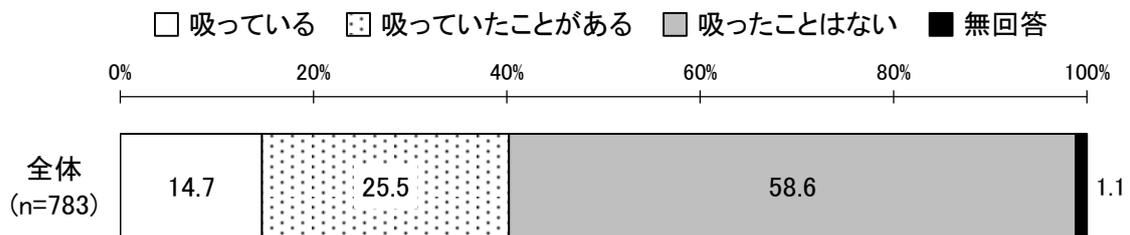
問45 あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。

喫煙状況については、全体では「吸ったことはない」の割合が58.6%で最も高く、次いで「吸っていたことがある」(25.5%)、「吸っている」(14.7%)の順となっています。

性別でみると、「吸ったことはない」の割合は女性が77.3%で、男性(35.3%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「吸ったことはない」の割合は20代が80.0%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、「吸っている」の割合は男性の40～50代が37.6%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	吸っている	吸っていたことがある	吸ったことはない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	14.7	25.5	58.6	1.1
性別	男性	340	△ 26.5	△ 38.2	● 35.3	0.0
	女性	436	5.5	▲ 15.4	△ 77.3	1.8
年齢別	20代	65	10.8	▲ 9.2	○ 80.0	0.0
	30代	75	21.3	16.0	62.7	0.0
	40代	122	22.1	23.8	52.5	1.6
	50代	107	16.8	26.2	57.0	0.0
	60代	152	15.1	28.9	55.9	0.0
	70代以上	244	9.0	30.3	58.2	2.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	△ 30.9	16.4	52.7	0.0
	男性 40～50代	93	○ 37.6	31.2	● 31.2	0.0
	男性 60代	64	△ 28.1	△ 45.3	● 26.6	0.0
	男性 70代以上	124	15.3	○ 48.4	● 36.3	0.0
	女性 20～30代	85	7.1	▲ 10.6	○ 82.4	0.0
	女性 40～50代	136	7.4	20.6	△ 70.6	1.5
	女性 60代	87	5.7	16.1	△ 78.2	0.0
	女性 70代以上	118	▲ 1.7	▲ 11.9	○ 82.2	4.2

(4) 1日あたりの喫煙本数

問45で「吸っている」と回答された方にお聞きします。

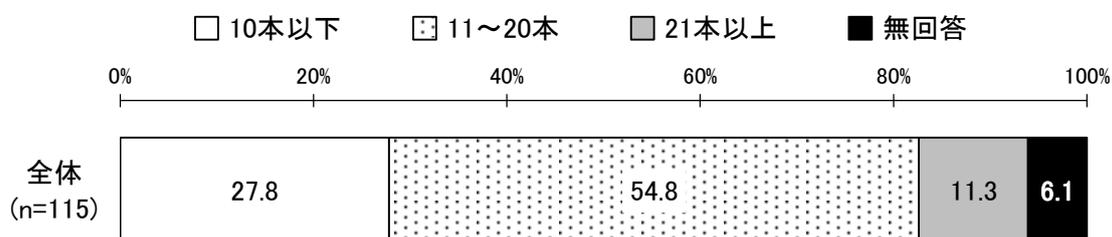
問45-1 あなたは、1日平均何本のたばこを吸っていますか。

1日あたりの喫煙本数については、全体では「11～20本」の割合が54.8%で最も高く、次いで「10本以下」(27.8%)、「21本以上」(11.3%)の順となっています。

性別で見ると、「10本以下」の割合は男性が31.1%で、女性(16.7%)に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「21本以上」の割合は70代以上が22.7%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、「10本以下」の割合は男性の70代以上が42.1%で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	10本以下	11～20本	21本以上	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		115	27.8	54.8	11.3	6.1
性別	男性	90	31.1	52.2	11.1	5.6
	女性	24	▲ 16.7	△ 66.7	8.3	8.3
年齢別	20代	7	△ 42.9	57.1	▲ 0.0	0.0
	30代	16	18.8	62.5	12.5	6.3
	40代	27	25.9	59.3	3.7	11.1
	50代	18	33.3	50.0	16.7	0.0
	60代	23	21.7	60.9	8.7	8.7
	70代以上	22	36.4	▲ 36.4	△ 22.7	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	17	29.4	64.7	5.9	0.0
	男性 40～50代	35	28.6	54.3	8.6	8.6
	男性 60代	18	27.8	55.6	11.1	5.6
	男性 70代以上	19	△ 42.1	● 31.6	21.1	5.3
	女性 20～30代	6	▲ 16.7	50.0	16.7	△ 16.7
	女性 40～50代	10	30.0	60.0	10.0	0.0
	女性 60代	5	● 0.0	○ 80.0	▲ 0.0	△ 20.0
	女性 70代以上	2	● 0.0	○ 100.0	▲ 0.0	0.0

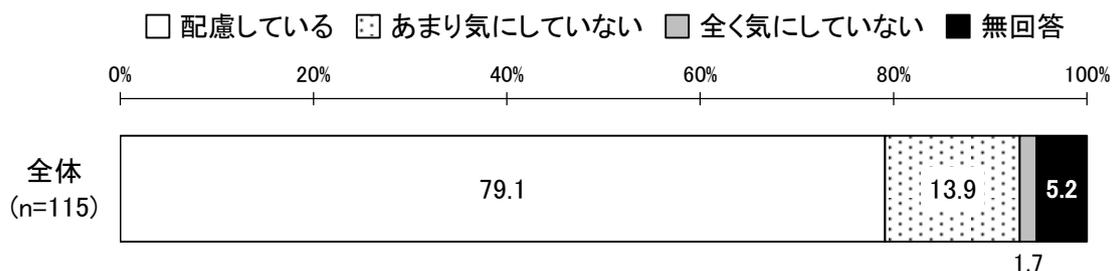
(5) 喫煙時の周囲への配慮

問45で「吸っている」と回答された方にお聞きします。

問45-2 あなたは、たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮していますか。

喫煙時の周囲への配慮については、全体では「配慮している」の割合が79.1%で最も高く、次いで「あまり気にしていない」(13.9%)、「全く気にしていない」(1.7%)の順となっています。

性・年齢別でみると、「配慮している」の割合は女性の70代以上の割合が50.0%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	配慮している	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
合計：n 項目：%						
全体		115	79.1	13.9	1.7	5.2
性別	男性	90	80.0	13.3	2.2	4.4
	女性	24	79.2	16.7	0.0	4.2
年齢別	20代	7	85.7	14.3	0.0	0.0
	30代	16	81.3	▲ 0.0	6.3	12.5
	40代	27	74.1	22.2	0.0	3.7
	50代	18	77.8	11.1	5.6	5.6
	60代	23	87.0	13.0	0.0	0.0
	70代以上	22	77.3	18.2	0.0	4.5
性・年齢別	男性 20~30代	17	82.4	5.9	5.9	5.9
	男性 40~50代	35	74.3	17.1	2.9	5.7
	男性 60代	18	88.9	11.1	0.0	0.0
	男性 70代以上	19	84.2	15.8	0.0	0.0
	女性 20~30代	6	83.3	▲ 0.0	0.0	△ 16.7
	女性 40~50代	10	80.0	20.0	0.0	0.0
	女性 60代	5	80.0	20.0	0.0	0.0
	女性 70代以上	2	● 50.0	○ 50.0	0.0	0.0

(6) 受動喫煙頻度

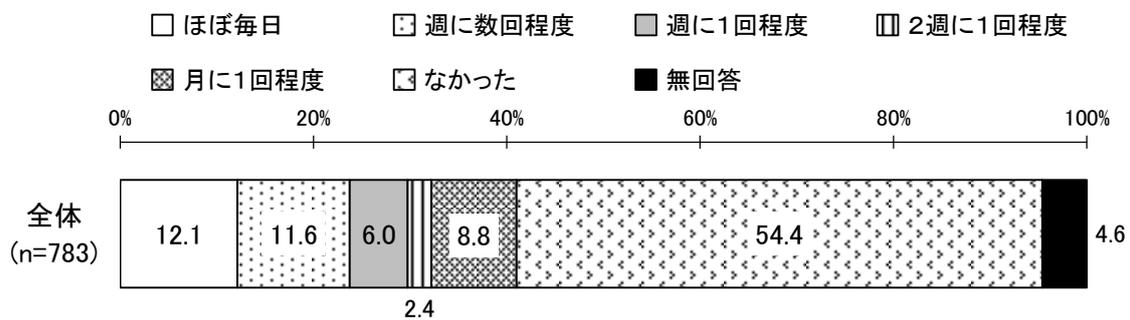
問46 あなたはこの1か月の間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

受動喫煙頻度については、全体では「なかった」の割合が54.4%で最も高く、次いで「ほぼ毎日」(12.1%)、「週に数回程度」(11.6%)などの順となっています。

性別でみると、「なかった」の割合は女性が61.7%で、男性(45.9%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「なかった」の割合は年齢があがるにつれ概ね増加していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「なかった」の割合は20～30代が32.7%で、他の層に比べてやや低くなっています。



		合計	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	2週に1回程度	月に1回程度	なかった	無回答
合計：n 項目：%		783	12.1	11.6	6.0	2.4	8.8	54.4	4.6
性別	男性	340	12.9	16.8	7.1	3.5	9.7	45.9	4.1
	女性	436	11.2	7.8	5.3	1.4	8.3	61.7	4.4
年齢別	20代	65	20.0	△ 23.1	4.6	3.1	10.8	▲ 38.5	0.0
	30代	75	20.0	8.0	6.7	4.0	14.7	▲ 44.0	2.7
	40代	122	20.5	15.6	9.0	1.6	8.2	▲ 41.8	3.3
	50代	107	13.1	14.0	9.3	0.9	7.5	54.2	0.9
	60代	152	11.8	9.9	3.3	2.6	9.2	61.2	2.0
	70代以上	244	3.7	7.4	4.5	2.5	7.4	△ 65.2	9.4
性・年齢別	男性 20～30代	55	21.8	20.0	9.1	3.6	9.1	● 32.7	3.6
	男性 40～50代	93	21.5	△ 22.6	5.4	2.2	6.5	▲ 38.7	3.2
	男性 60代	64	9.4	15.6	6.3	4.7	14.1	48.4	1.6
	男性 70代以上	124	4.8	11.3	7.3	4.0	9.7	56.5	6.5
	女性 20～30代	85	18.8	11.8	3.5	3.5	15.3	47.1	0.0
	女性 40～50代	136	14.0	9.6	11.8	0.7	8.8	53.7	1.5
	女性 60代	87	13.8	5.7	1.1	1.1	5.7	△ 70.1	2.3
	女性 70代以上	118	▲ 1.7	3.4	1.7	0.8	5.1	○ 75.4	11.9

【7】 歯の健康について

(1) 歯の本数

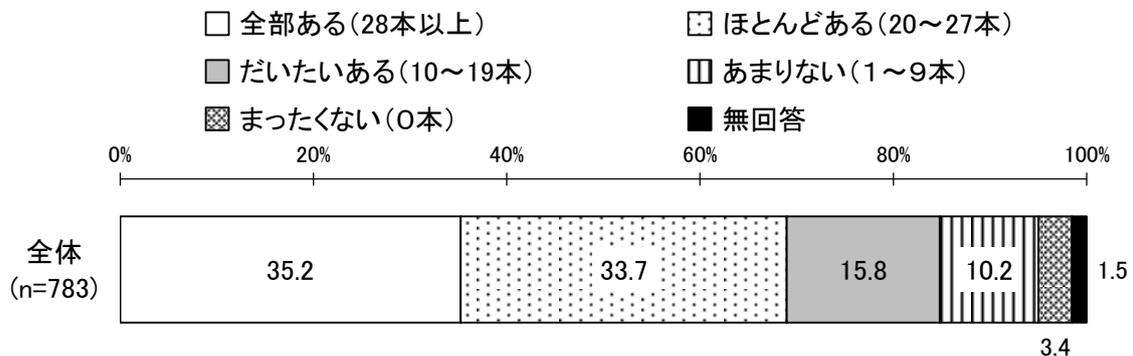
問47 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。

歯の本数については、全体では「全部ある（28本以上）」の割合が35.2%で最も高く、次いで「ほとんどある（20～27本）」（33.7%）、「だいたいある（10～19本）」（15.8%）などの順となっています。

性別でみると、「全部ある（28本以上）」の割合は女性が40.1%で、男性（29.7%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「全部ある（28本以上）」の割合は年齢層があがるにつれ大きく減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「全部ある（28本以上）」の割合は女性の70代以上が8.5%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	全部ある (28本以上)	ほとんど ある (20～27本)	だいたい ある (10～19本)	あまりない (1～9本)	まったく ない (0本)	無回答
合計：n 項目：%		783	35.2	33.7	15.8	10.2	3.4	1.5
性別	男性	340	29.7	34.4	16.8	12.1	5.9	1.2
	女性	436	40.1	33.5	15.1	8.3	1.6	1.4
年齢別	20代	65	○ 80.0	▲ 20.0	▲ 0.0	▲ 0.0	0.0	0.0
	30代	75	○ 69.3	26.7	▲ 2.7	1.3	0.0	0.0
	40代	122	△ 53.3	42.6	▲ 0.8	1.6	0.8	0.8
	50代	107	43.9	36.4	15.9	3.7	0.0	0.0
	60代	152	▲ 19.1	39.5	△ 27.6	11.8	0.0	2.0
	70代以上	244	● 11.1	31.6	23.4	△ 20.9	10.2	2.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	○ 72.7	25.5	▲ 0.0	1.8	0.0	0.0
	男性 40～50代	93	34.4	△ 50.5	10.8	3.2	1.1	0.0
	男性 60代	64	▲ 18.8	37.5	△ 31.3	10.9	0.0	1.6
	男性 70代以上	124	● 13.7	25.0	21.0	△ 23.4	△ 14.5	2.4
	女性 20～30代	85	○ 75.3	▲ 22.4	▲ 2.4	▲ 0.0	0.0	0.0
	女性 40～50代	136	○ 58.8	32.4	5.9	2.2	0.0	0.7
	女性 60代	87	▲ 19.5	40.2	25.3	12.6	0.0	2.3
	女性 70代以上	118	● 8.5	39.0	△ 26.3	17.8	5.9	2.5

(2) 歯みがきの回数

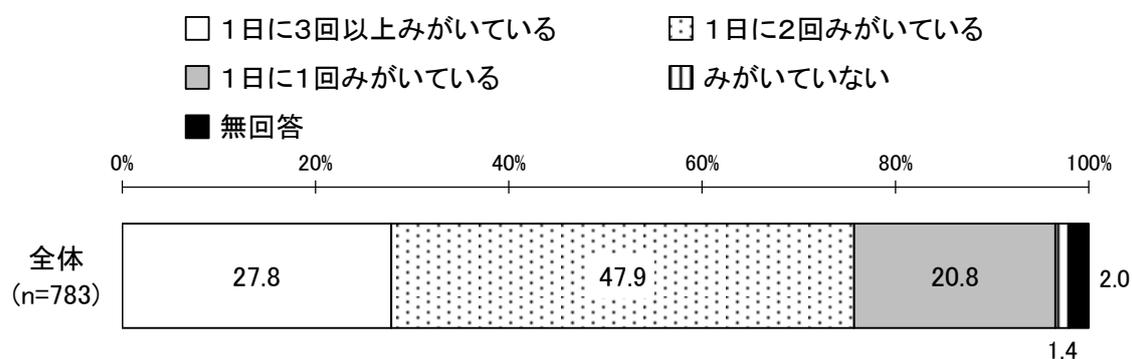
問48 あなたは、毎日歯をみがいていますか。

歯みがきの回数については、全体では「1日に2回みがいている」の割合が47.9%で最も高く、次いで「1日に3回以上みがいている」(27.8%)、「1日に1回みがいている」(20.8%)などの順となっています。

性別でみると、「1日に3回以上みがいている」の割合は女性が34.6%で、男性(19.1%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「1日に3回以上みがいている」の割合は年齢があがるにつれ概ね少しずつ減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「1日に3回以上みがいている」の割合は女性の20～50代の年齢層がともに4割以上で、他の層に比べて高くなっています。



		合計	1日に3回以上みがいている	1日に2回みがいている	1日に1回みがいている	みがいていない	無回答
合計：n 項目：%							
全体		783	27.8	47.9	20.8	1.4	2.0
性別	男性	340	19.1	42.9	△ 32.4	2.9	2.6
	女性	436	34.6	52.1	11.7	0.2	1.4
年齢別	20代	65	36.9	49.2	12.3	1.5	0.0
	30代	75	34.7	45.3	20.0	0.0	0.0
	40代	122	33.6	49.2	15.6	0.0	1.6
	50代	107	34.6	43.9	19.6	1.9	0.0
	60代	152	22.4	54.6	22.4	0.7	0.0
	70代以上	244	21.3	45.1	25.4	2.9	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	23.6	52.7	21.8	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	19.4	44.1	△ 34.4	2.2	0.0
	男性 60代	64	21.9	43.8	△ 32.8	1.6	0.0
	男性 70代以上	124	▲ 16.1	37.9	△ 34.7	4.8	6.5
	女性 20～30代	85	△ 43.5	43.5	12.9	0.0	0.0
	女性 40～50代	136	△ 44.1	48.5	▲ 5.9	0.0	1.5
	女性 60代	87	21.8	△ 63.2	14.9	0.0	0.0
	女性 70代以上	118	27.1	53.4	15.3	0.8	3.4

(3) 歯ブラシ以外の清掃用具の使用

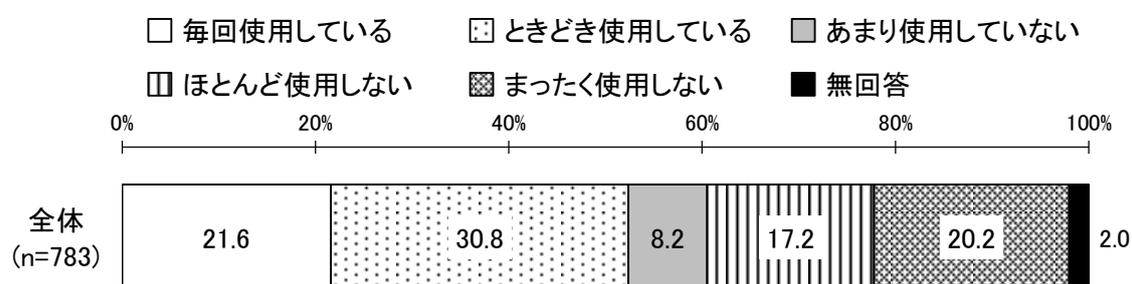
問49 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。

歯ブラシ以外の清掃用具の使用については、全体では「ときどき使用している」の割合が30.8%で最も高く、次いで「毎回使用している」(21.6%)、「まったく使用しない」(20.2%)などの順となっています。

性別でみると、「毎回使用している」と「ときどき使用している」を合わせた“使用している”の割合は女性が61.7%で、男性(40.0%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「まったく使用しない」の割合は20代が33.8%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別でみると、“使用している”の割合は女性の40～60代の層がともに約7割で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	まったく使用しない	無回答
合計：n 項目：%		783	21.6	30.8	8.2	17.2	20.2	2.0
性別	男性	340	17.9	22.1	8.2	19.4	28.8	3.5
	女性	436	24.3	37.4	8.3	15.8	13.5	0.7
年齢別	20代	65	▲ 7.7	30.8	6.2	21.5	△ 33.8	0.0
	30代	75	20.0	29.3	13.3	21.3	16.0	0.0
	40代	122	15.6	△ 41.8	6.6	15.6	19.7	0.8
	50代	107	18.7	35.5	7.5	18.7	18.7	0.9
	60代	152	26.3	38.2	6.6	13.8	15.1	0.0
	70代以上	244	26.6	▲ 19.3	9.4	17.6	21.3	5.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 5.5	30.9	10.9	20.0	△ 32.7	0.0
	男性 40～50代	93	12.9	24.7	8.6	19.4	△ 33.3	1.1
	男性 60代	64	26.6	32.8	4.7	14.1	21.9	0.0
	男性 70代以上	124	22.6	▲ 11.3	8.1	21.8	27.4	8.9
	女性 20～30代	85	20.0	29.4	9.4	22.4	18.8	0.0
	女性 40～50代	136	19.9	△ 48.5	5.9	15.4	▲ 9.6	0.7
	女性 60代	87	26.4	△ 41.4	8.0	13.8	10.3	0.0
	女性 70代以上	118	31.4	28.0	11.0	13.6	14.4	1.7

(4) 定期的な歯科健診の受診状況

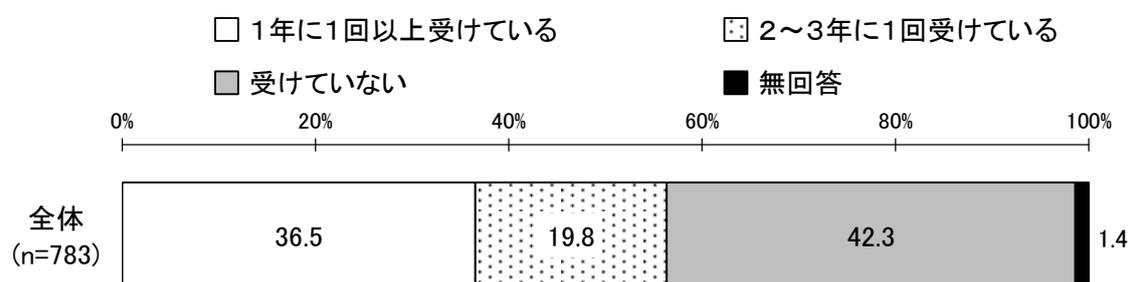
問50 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。

定期的な歯科健診の受診状況については、全体では「受けていない」の割合が42.3%で最も高く、次いで「1年に1回以上受けている」(36.5%)、「2～3年に1回受けている」(19.8%)の順となっています。

性別で見ると、「受けていない」の割合は男性が50.0%で、女性(35.8%)に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「受けていない」の割合は20代が53.8%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、「1日に1回以上受けている」の割合は女性の60代以上の層がともに5割半ばで、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	1年に1回以上受けている	2～3年に1回受けている	受けていない	無回答
全体		783	36.5	19.8	42.3	1.4
性別	男性	340	28.5	19.4	50.6	1.5
	女性	436	42.9	20.2	35.8	1.1
年齢別	20代	65	▲ 26.2	20.0	△ 53.8	0.0
	30代	75	37.3	18.7	44.0	0.0
	40代	122	30.3	25.4	43.4	0.8
	50代	107	42.1	16.8	41.1	0.0
	60代	152	42.8	19.1	37.5	0.7
	70代以上	244	36.5	17.6	42.2	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 20.0	25.5	△ 54.5	0.0
	男性 40～50代	93	30.1	15.1	△ 54.8	0.0
	男性 60代	64	37.5	18.8	43.8	0.0
	男性 70代以上	124	26.6	19.4	50.0	4.0
	女性 20～30代	85	40.0	15.3	44.7	0.0
	女性 40～50代	136	39.7	25.7	33.8	0.7
	女性 60代	87	46.0	19.5	33.3	1.1
	女性 70代以上	118	△ 47.5	16.1	33.9	2.5

(5) 口腔の健康のために気をつけていること

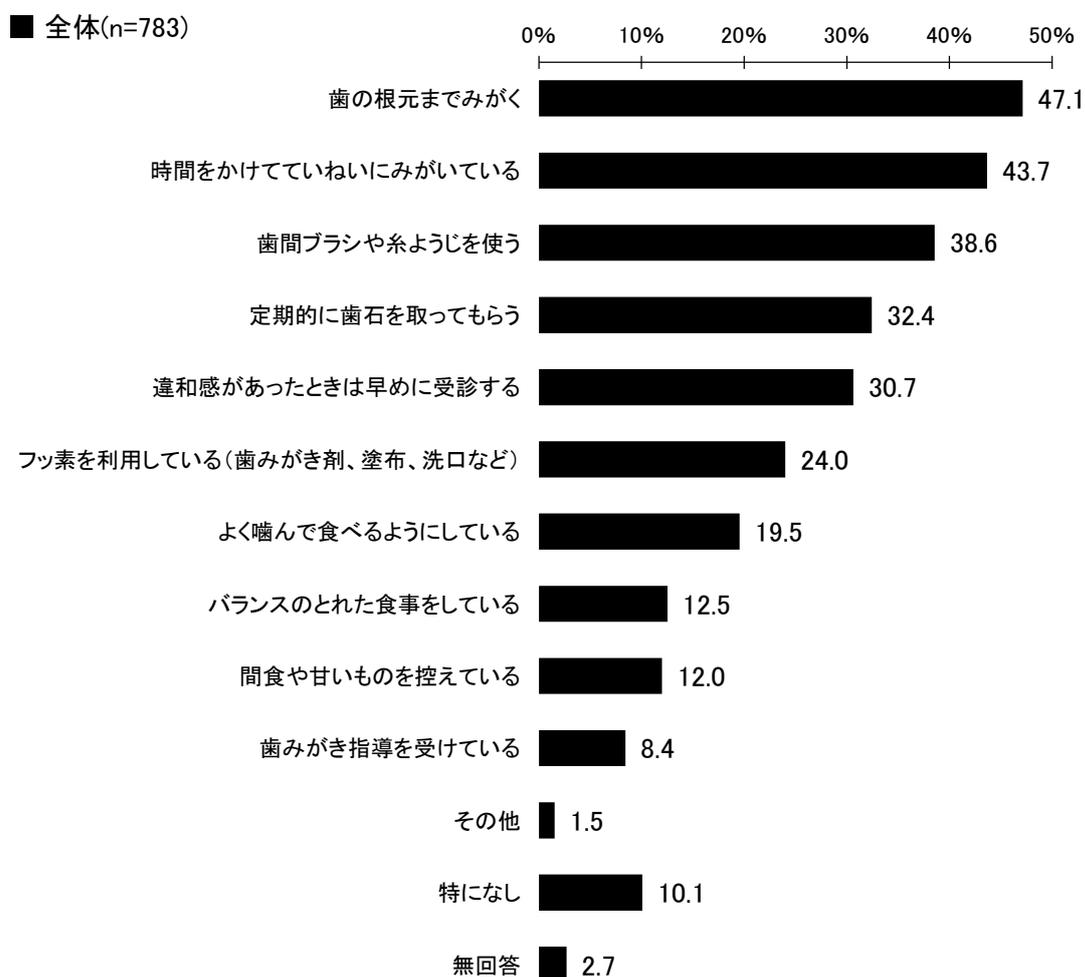
問51 あなたは、歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。【複数回答】

口腔の健康のために気をつけていることについては、全体では「歯の根元までみがく」の割合が47.1%で最も高く、次いで「時間をかけてていねいにみがいている」(43.7%)、「歯間ブラシや糸ようじを使う」(38.6%)などの順となっています。

性別で見ると、「違和感があったときは早めに受診する」の割合は女性が39.4%で、男性(19.7%)に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「時間をかけてていねいにみがいている」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別で見ると、「よく噛んで食べるようにしている」の割合は女性の70代以上が38.1%で、他の層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	時間をかけて いていない にみがい ている	歯の根元 までみがく	歯間ブラシ や糸ようじ を使う	フッ素を利 用している (歯みがき 剤、塗布、 洗口など)	定期的に 歯石を取っ てもらおう	歯みがき 指導を 受けている	違和感が あったとき は早めに 受診する
全体		783	43.7	47.1	38.6	24.0	32.4	8.4	30.7
性別	男性	340	35.0	47.1	30.0	24.4	25.0	5.9	▲ 19.7
	女性	436	50.9	47.7	45.2	23.9	38.3	10.6	39.4
年齢別	20代	65	△ 58.5	△ 60.0	● 16.9	23.1	▲ 15.4	6.2	23.1
	30代	75	53.3	52.0	42.7	26.7	30.7	6.7	36.0
	40代	122	51.6	42.6	36.1	32.8	32.8	5.7	28.7
	50代	107	46.7	55.1	43.9	32.7	37.4	10.3	35.5
	60代	152	41.4	43.4	△ 52.6	21.7	38.8	11.2	29.6
	70代以上	244	▲ 33.2	43.4	34.0	16.8	32.0	9.0	29.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	45.5	54.5	▲ 23.6	21.8	▲ 14.5	5.5	▲ 16.4
	男性 40～50代	93	34.4	50.5	▲ 28.0	△ 35.5	30.1	4.3	▲ 17.2
	男性 60代	64	39.1	45.3	△ 53.1	25.0	31.3	12.5	21.9
	男性 70代以上	124	▲ 28.2	43.5	▲ 23.4	17.7	23.4	4.0	21.8
	女性 20～30代	85	△ 62.4	56.5	35.3	27.1	29.4	7.1	38.8
	女性 40～50代	136	△ 59.6	47.1	47.8	30.9	38.2	10.3	△ 41.9
	女性 60代	87	43.7	42.5	△ 51.7	19.5	△ 43.7	10.3	34.5
	女性 70代以上	118	39.0	44.1	45.8	16.1	41.5	14.4	38.1
合計：n 項目：%		合計	バランスの とれた食事 をしている	よく噛んで 食べるよう にしている	間食や 甘いものを 控えている	その他	特になし	無回答	
全体		783	12.5	19.5	12.0	1.5	10.1	2.7	
性別	男性	340	8.5	16.5	12.4	1.5	14.4	3.2	
	女性	436	15.6	22.0	11.9	1.6	6.7	2.1	
年齢別	20代	65	4.6	16.9	▲ 1.5	3.1	7.7	3.1	
	30代	75	10.7	▲ 9.3	5.3	1.3	9.3	1.3	
	40代	122	5.7	9.8	8.2	2.5	13.1	0.8	
	50代	107	18.7	14.0	15.0	1.9	7.5	0.0	
	60代	152	10.5	21.1	11.2	0.0	9.2	0.0	
	70代以上	244	17.2	29.5	17.6	1.6	11.5	7.0	
性・年齢別	男性 20～30代	55	5.5	12.7	3.6	1.8	10.9	3.6	
	男性 40～50代	93	9.7	▲ 8.6	14.0	1.1	15.1	0.0	
	男性 60代	64	3.1	21.9	12.5	0.0	12.5	0.0	
	男性 70代以上	124	12.1	21.8	14.5	2.4	16.1	7.3	
	女性 20～30代	85	9.4	12.9	3.5	2.4	7.1	1.2	
	女性 40～50代	136	13.2	14.0	9.6	2.9	7.4	0.7	
	女性 60代	87	14.9	20.7	10.3	0.0	6.9	0.0	
	女性 70代以上	118	△ 22.9	△ 38.1	21.2	0.8	5.9	5.9	

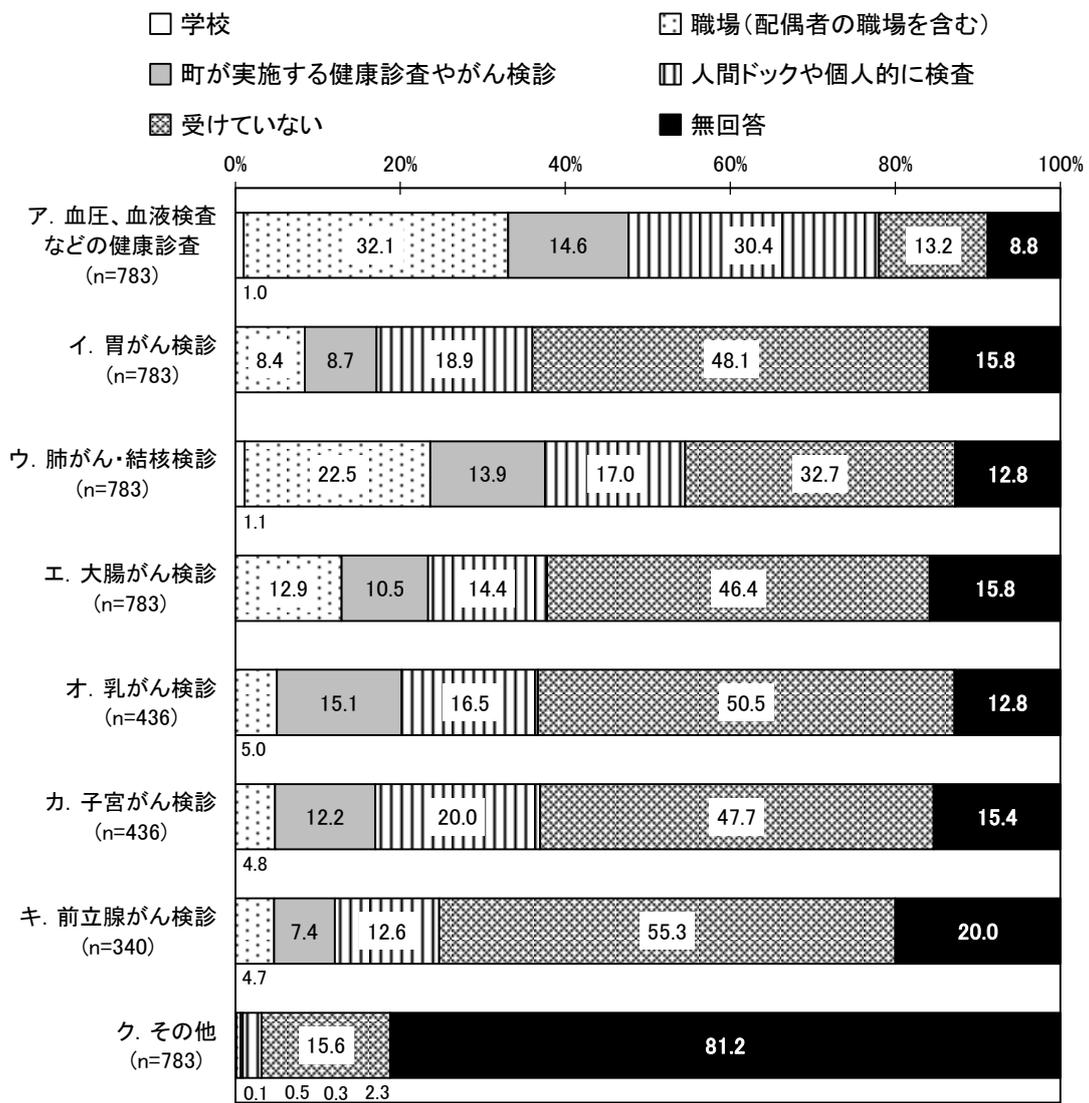
【8】生活習慣病・がんについて

(1) 健（検）診の受診状況

問52 あなたは、過去1年以内（子宮がん、乳がん検診については、2年以内）に、健康診断やがん検診を受けていますか。

健（検）診の受診状況については、『ア. 血圧、血液検査などの健康診査』の受診率が78.1%で最も高く、次いで『ウ. 肺がん・結核検診』（54.5%）、『エ. 大腸がん検診』（37.8%）などの順となっています。

また、女性のみの検診の受診率は『オ. 乳がん検診』が36.6%、『カ. 子宮がん検診』が37.0%、男性のみの検診の受診率は『キ. 前立腺がん』が24.7%となっています。



*「学校」の選択肢は『ア. 血圧、血液検査などの健康診査』『ウ. 肺がん・結核検診』『ク. その他』の受診状況のみ
 *『オ. 乳がん検診』『カ. 子宮がん検診』は女性のみ回答、『キ. 前立腺がん検診』は男性のみ回答

(2) 健（検）診を受けていない理由

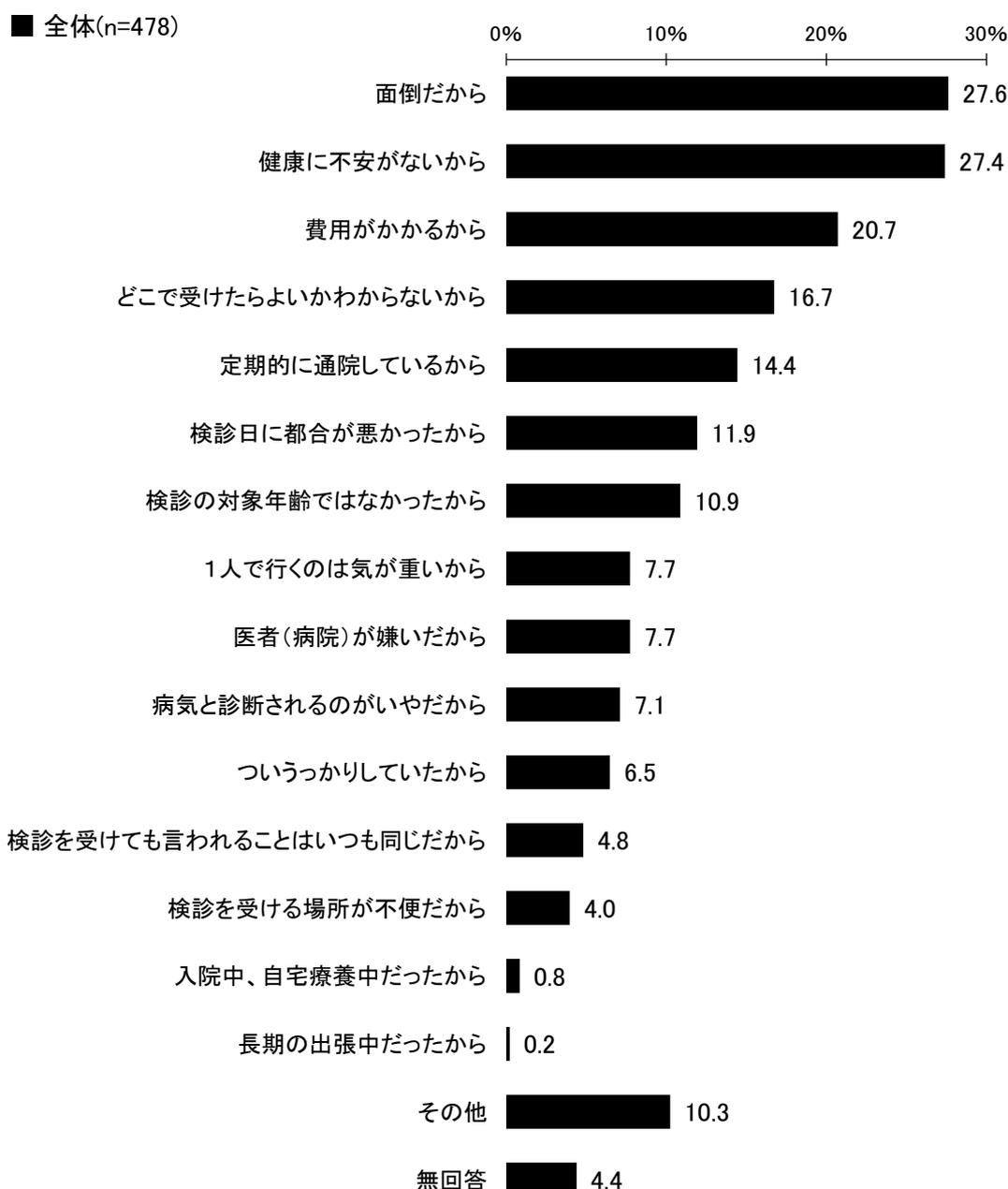
問52の『ク. その他』を除く健（検）診で一つでも「受けていない」と回答された方にお聞きします。
 問52-1 受けていない理由は何ですか。【複数回答】

健（検）診を受けていない理由については、全体では「面倒だから」の割合が27.6%で最も高く、次いで「健康に不安がないから」（27.4%）、「費用がかかるから」（20.7%）などの順となっています。

性別で見ると、「健康に不安がないから」の割合は男性が34.0%で、女性（22.7%）に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「定期的に通院しているから」の割合は年齢層があがるにつれ増加していく傾向にあります。また、「どこで受けたらよいかわからないから」の割合は20代が50.0%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

性・年齢別で見ると、「どこで受けたらよいかわからないから」の割合は女性の20～30代が39.0%で、他の層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	健康に不安 がないから	どこで 受けたら よいかわ からないから	検診を 受ける 場所が 不便だから	検診日に 都合が 悪かった から	費用が かかるから	面倒だから	1人で行く のは気が重 いから	つい うっかりし ていたから	医者(病院) が嫌い だから
全体		478	27.4	16.7	4.0	11.9	20.7	27.6	7.7	6.5	7.7
性別	男性	203	34.0	18.2	3.9	8.4	22.7	29.6	5.9	3.4	6.4
	女性	273	22.7	15.8	4.0	14.7	19.0	26.0	9.2	8.8	8.8
年齢別	20代	60	△ 38.3	○ 50.0	1.7	5.0	△ 35.0	20.0	6.7	1.7	5.0
	30代	67	23.9	23.9	4.5	9.0	△ 37.3	35.8	13.4	7.5	1.5
	40代	89	23.6	20.2	4.5	15.7	30.3	34.8	6.7	10.1	10.1
	50代	68	23.5	▲ 4.4	8.8	○ 32.4	14.7	25.0	4.4	5.9	8.8
	60代	92	26.1	7.6	1.1	10.9	10.9	34.8	9.8	8.7	13.0
	70代以上	95	31.6	▲ 5.3	4.2	2.1	▲ 4.2	▲ 13.7	6.3	4.2	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	50	△ 40.0	△ 32.0	6.0	8.0	△ 34.0	36.0	8.0	0.0	2.0
	男性 40～50代	68	29.4	19.1	2.9	13.2	29.4	32.4	2.9	7.4	10.3
	男性 60代	38	28.9	15.8	2.6	7.9	18.4	△ 42.1	13.2	5.3	7.9
	男性 70代以上	45	△ 37.8	▲ 4.4	4.4	2.2	▲ 4.4	▲ 8.9	2.2	0.0	4.4
	女性 20～30代	77	24.7	○ 39.0	1.3	6.5	△ 37.7	23.4	11.7	7.8	3.9
	女性 40～50代	89	19.1	9.0	9.0	△ 30.3	19.1	29.2	7.9	9.0	9.0
	女性 60代	54	24.1	▲ 1.9	0.0	13.0	▲ 5.6	29.6	7.4	11.1	16.7
	女性 70代以上	49	26.5	▲ 6.1	4.1	2.0	▲ 4.1	18.4	10.2	8.2	6.1

合計：n 項目：%		合計	病気と診断 されるのが いやだから	検診を 受けても 言われるこ とはいつも 同じだから	入院中、 自宅療養中 だったから	定期的に 通院して いるから	長期の 出張中 だったから	検診の対象 年齢ではな かったから	その他	無回答
全体		478	7.1	4.8	0.8	14.4	0.2	10.9	10.3	4.4
性別	男性	203	5.4	6.9	0.5	16.3	0.5	8.4	5.9	6.4
	女性	273	8.1	3.3	1.1	13.2	0.0	12.8	13.6	2.9
年齢別	20代	60	1.7	1.7	0.0	▲ 0.0	0.0	○ 33.3	5.0	1.7
	30代	67	4.5	1.5	0.0	▲ 1.5	0.0	○ 32.8	7.5	3.0
	40代	89	6.7	3.4	0.0	4.5	0.0	3.4	△ 21.3	1.1
	50代	68	10.3	2.9	0.0	10.3	1.5	2.9	13.2	2.9
	60代	92	9.8	13.0	2.2	20.7	0.0	2.2	7.6	4.3
	70代以上	95	7.4	4.2	2.1	○ 37.9	0.0	3.2	5.3	11.6
性・年齢別	男性 20～30代	50	4.0	4.0	0.0	▲ 0.0	0.0	△ 22.0	2.0	2.0
	男性 40～50代	68	4.4	4.4	0.0	8.8	1.5	5.9	13.2	2.9
	男性 60代	38	13.2	△ 15.8	0.0	23.7	0.0	2.6	▲ 0.0	5.3
	男性 70代以上	45	2.2	6.7	2.2	○ 37.8	0.0	2.2	4.4	△ 17.8
	女性 20～30代	77	2.6	0.0	0.0	▲ 1.3	0.0	○ 40.3	9.1	2.6
	女性 40～50代	89	11.2	2.2	0.0	5.6	0.0	1.1	△ 21.3	1.1
	女性 60代	54	7.4	11.1	3.7	18.5	0.0	1.9	13.0	3.7
	女性 70代以上	49	10.2	2.0	2.0	○ 38.8	0.0	4.1	6.1	6.1

(3) メタボリックシンドロームの認知

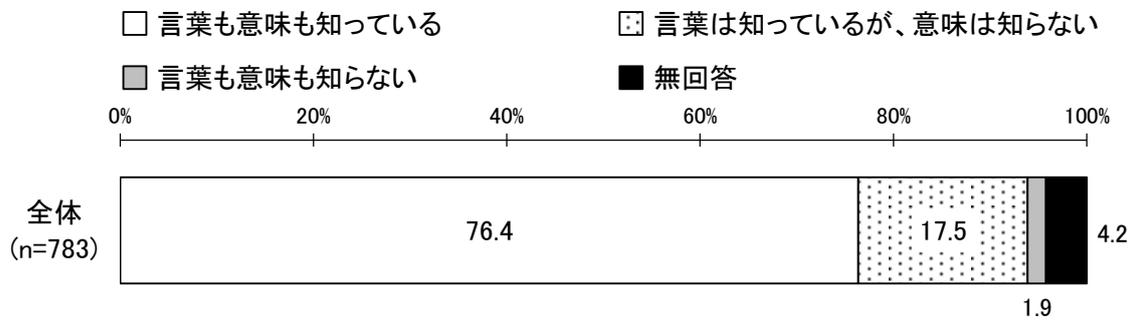
問53 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉や意味を知っていますか。

メタボリックシンドロームの認知については、全体では「言葉も意味も知っている」の割合が76.4%で最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」(17.5%)、「言葉も意味も知らない」(1.9%)の順となっています。

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」の割合は女性が79.6%で、男性(72.4%)に比べてやや高くなっています。

年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」の割合は50代が90.7%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」の割合は男性の70代以上は61.3%で、他の層に比べて低くなっています。



		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	76.4	17.5	1.9	4.2
性別	男性	340	72.4	20.0	2.4	5.3
	女性	436	79.6	15.6	1.6	3.2
年齢別	20代	65	84.6	15.4	0.0	0.0
	30代	75	74.7	20.0	2.7	2.7
	40代	122	79.5	19.7	0.0	0.8
	50代	107	△ 90.7	▲ 7.5	0.9	0.9
	60代	152	77.0	19.1	0.7	3.3
	70代以上	244	66.8	20.1	4.5	8.6
性・年齢別	男性 20~30代	55	76.4	21.8	1.8	0.0
	男性 40~50代	93	82.8	16.1	0.0	1.1
	男性 60代	64	76.6	18.8	0.0	4.7
	男性 70代以上	124	▲ 61.3	22.6	5.6	10.5
	女性 20~30代	85	81.2	15.3	1.2	2.4
	女性 40~50代	136	86.0	12.5	0.7	0.7
	女性 60代	87	77.0	19.5	1.1	2.3
	女性 70代以上	118	72.9	17.8	3.4	5.9

(4) ロコモティブシンドロームの認知

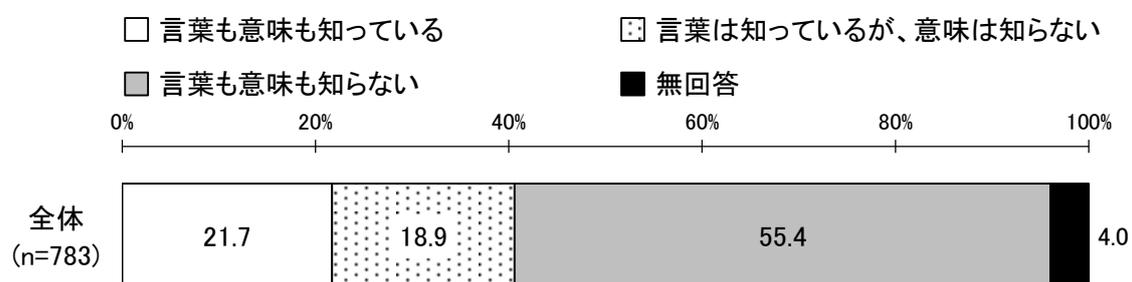
問54 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味を知っていますか。

ロコモティブシンドロームの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が55.4%で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」(21.7%)、「言葉は知っているが、意味は知らない」(18.9%)の順となっています。

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」の割合は26.1%で、男性(15.9%)に比べて高くなっています。

年齢別で見ると、「言葉も意味も知らない」の割合は30代が72.0%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」の割合は女性の60代以上の層がともに約3割で、他の層に比べてやや高くなっています。



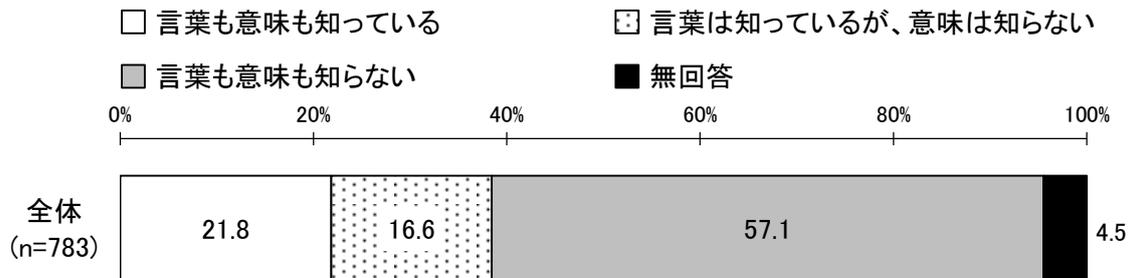
		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	21.7	18.9	55.4	4.0
性別	男性	340	15.9	17.4	61.8	5.0
	女性	436	26.1	20.4	50.5	3.0
年齢別	20代	65	18.5	18.5	63.1	0.0
	30代	75	13.3	12.0	△ 72.0	2.7
	40代	122	18.0	15.6	△ 65.6	0.8
	50代	107	20.6	19.6	58.9	0.9
	60代	152	27.6	17.8	51.3	3.3
	70代以上	244	23.4	24.2	▲ 44.7	7.8
性・年齢別	男性 20~30代	55	12.7	14.5	△ 72.7	0.0
	男性 40~50代	93	11.8	11.8	△ 75.3	1.1
	男性 60代	64	21.9	15.6	57.8	4.7
	男性 70代以上	124	17.7	23.4	49.2	9.7
	女性 20~30代	85	17.6	15.3	64.7	2.4
	女性 40~50代	136	24.3	21.3	53.7	0.7
	女性 60代	87	△ 32.2	19.5	46.0	2.3
	女性 70代以上	118	29.7	25.4	▲ 39.8	5.1

(5) COPDの認知

問55 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉や意味を知っていますか。

COPDの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が57.1%で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」(21.8%)、「言葉は知っているが、意味は知らない」(16.6%)の順となっています。

いずれの属性も「言葉も意味も知らない」の割合が過半数を占めています。



		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
合計 : n 項目 : %						
全体		783	21.8	16.6	57.1	4.5
性別	男性	340	20.6	14.7	59.4	5.3
	女性	436	22.9	18.1	55.3	3.7
年齢別	20代	65	26.2	16.9	56.9	0.0
	30代	75	20.0	20.0	57.3	2.7
	40代	122	22.1	16.4	60.7	0.8
	50代	107	29.9	13.1	56.1	0.9
	60代	152	20.4	19.7	56.6	3.3
	70代以上	244	17.6	15.2	58.2	9.0
性・年齢別	男性 20~30代	55	16.4	18.2	65.5	0.0
	男性 40~50代	93	21.5	14.0	63.4	1.1
	男性 60代	64	23.4	17.2	54.7	4.7
	男性 70代以上	124	19.4	12.9	57.3	10.5
	女性 20~30代	85	27.1	18.8	51.8	2.4
	女性 40~50代	136	28.7	15.4	55.1	0.7
	女性 60代	87	18.4	21.8	57.5	2.3
	女性 70代以上	118	16.1	17.8	59.3	6.8

(6) フレイルの認知

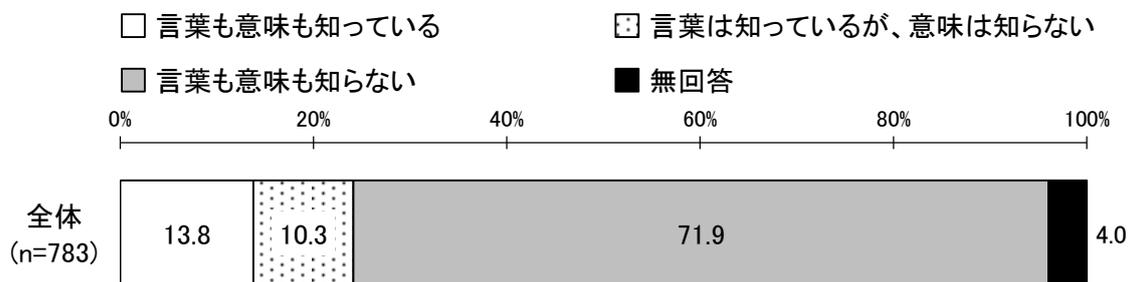
問56 あなたは、「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。

フレイルの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が71.9%で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」(13.8%)、「言葉は知っているが、意味は知らない」(10.3%)の順となっています。

性別でみると、「言葉も意味も知らない」の割合は男性が76.2%で、女性(69.0%)に比べてやや高くなっています。

年齢層別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は30～40代の年齢層がともに1割未満にとどまり、他の年齢層に比べてやや低くなっています。

性・年齢別でみると、「言葉も意味も知らない」の割合は男性の20～50代の層がともに8割を超え、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
合計：n 項目：%						
全体		783	13.8	10.3	71.9	4.0
性別	男性	340	10.0	9.7	76.2	4.1
	女性	436	17.0	10.8	69.0	3.2
年齢別	20代	65	16.9	3.1	80.0	0.0
	30代	75	6.7	12.0	78.7	2.7
	40代	122	9.0	4.1	△ 86.1	0.8
	50代	107	14.0	6.5	77.6	1.9
	60代	152	14.5	15.8	65.8	3.9
	70代以上	244	17.2	13.5	63.1	6.1
性・年齢別	男性 20～30代	55	9.1	5.5	△ 85.5	0.0
	男性 40～50代	93	5.4	4.3	△ 89.2	1.1
	男性 60代	64	7.8	17.2	68.8	6.3
	男性 70代以上	124	15.3	12.1	66.1	6.5
	女性 20～30代	85	12.9	9.4	75.3	2.4
	女性 40～50代	136	15.4	5.9	77.2	1.5
	女性 60代	87	19.5	14.9	63.2	2.3
	女性 70代以上	118	19.5	15.3	▲ 60.2	5.1

【9】健康づくりについて

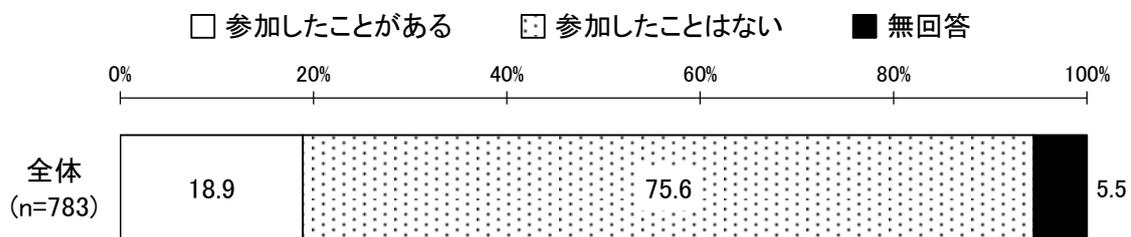
(1) 上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験

問57 上里町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等に参加したことがありますか。

上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験については、全体では「参加したことはない」の割合が75.6%で、「参加したことがある」(18.9%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、「参加したことはない」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「参加したことがある」の割合は女性の70代以上が33.9%で、他の層に比べてやや高くなっています。



		合計	参加したことがある	参加したことはない	無回答
合計：n 項目：%					
全体		783	18.9	75.6	5.5
性別	男性	340	16.2	77.6	6.2
	女性	436	20.6	74.5	4.8
年齢別	20代	65	▲ 1.5	○ 98.5	0.0
	30代	75	▲ 2.7	△ 93.3	4.0
	40代	122	13.1	85.2	1.6
	50代	107	15.0	82.2	2.8
	60代	152	23.7	70.4	5.9
	70代以上	244	△ 29.9	▲ 60.7	9.4
性・年齢別	男性 20～30代	55	▲ 3.6	○ 96.4	0.0
	男性 40～50代	93	10.8	△ 87.1	2.2
	男性 60代	64	15.6	76.6	7.8
	男性 70代以上	124	26.6	▲ 62.9	10.5
	女性 20～30代	85	▲ 1.2	△ 95.3	3.5
	女性 40～50代	136	16.2	81.6	2.2
	女性 60代	87	28.7	66.7	4.6
	女性 70代以上	118	△ 33.9	▲ 58.5	7.6

(2) 健康づくりに関して参加したい事業

問58 健康づくりに関する事業で、あなたが参加したいと思う事業はどれですか。

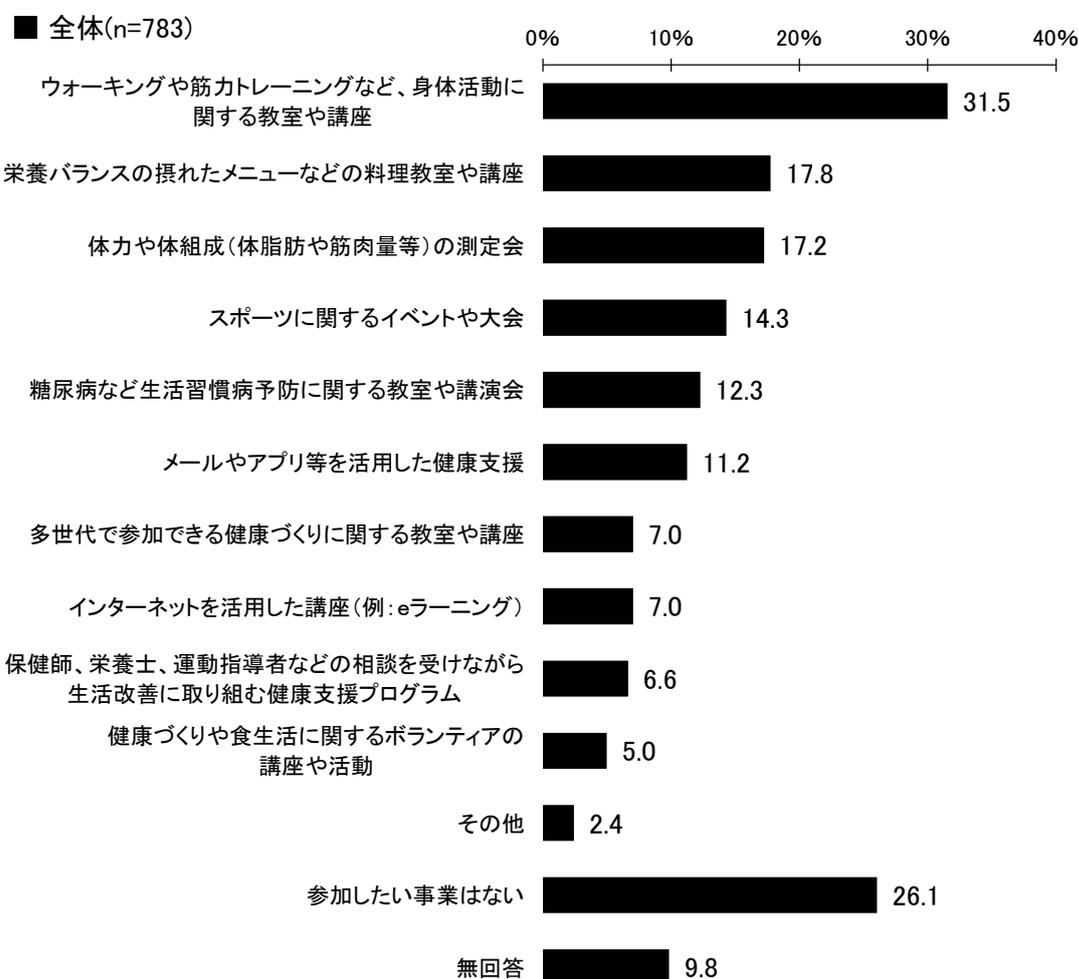
【複数回答】

健康づくりに関して参加したい事業については、全体では「ウォーキングや筋力トレーニングなど、身体活動に関する教室や講座」の割合が31.5%で最も高く、次いで「栄養バランスの摂れたメニューなどの料理教室や講座」(17.8%)、「体力や体組成(体脂肪や筋肉量等)の測定会」(17.2%)などの順となっています。なお、「参加したい事業はない」の割合は26.1%となっています。

性別でみると、「栄養バランスの摂れたメニューなどの料理教室や講座」の割合は女性が24.3%で、男性(9.7%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「スポーツに関するイベントや大会」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。

性・年齢別でみると、「参加したい事業はない」の割合は男性の20~30代が47.3%で、他の層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ウォーキング や筋力トレー ニングなど、 身体活動に 関する 教室や講座	スポーツに 関する イベントや 大会	栄養バラン スの摂れた メニュー などの料理 教室や講座	糖尿病など 生活習慣病 予防に 関する教室 や講演会	体力や 体組成 (体脂肪や 筋肉量等) の測定会	健康づくり や食生活に 関するボラ ンティアの 講座や活動	多世代で 参加できる 健康づくり に関する 教室や講座
全体		783	31.5	14.3	17.8	12.3	17.2	5.0	7.0
性別	男性	340	27.9	18.5	9.7	11.2	14.1	3.5	3.8
	女性	436	34.4	11.2	24.3	13.3	19.7	6.0	9.6
年齢別	20代	65	24.6	△ 29.2	△ 29.2	7.7	18.5	6.2	4.6
	30代	75	▲ 21.3	△ 25.3	17.3	4.0	20.0	2.7	5.3
	40代	122	24.6	16.4	▲ 7.4	8.2	13.9	0.8	2.5
	50代	107	40.2	13.1	12.1	18.7	19.6	6.5	8.4
	60代	152	36.8	12.5	25.7	15.8	18.4	7.9	9.9
	70代以上	244	32.4	8.2	18.4	13.5	15.2	4.9	8.2
性・年齢別	男性 20～30代	55	23.6	△ 30.9	16.4	3.6	16.4	5.5	1.8
	男性 40～50代	93	25.8	21.5	▲ 5.4	16.1	15.1	3.2	2.2
	男性 60代	64	34.4	17.2	▲ 6.3	9.4	15.6	4.7	4.7
	男性 70代以上	124	29.0	11.3	12.1	12.1	11.3	2.4	4.8
	女性 20～30代	85	22.4	△ 24.7	27.1	7.1	21.2	3.5	7.1
	女性 40～50代	136	36.0	10.3	12.5	11.0	17.6	3.7	7.4
	女性 60代	87	39.1	9.2	○ 40.2	20.7	20.7	9.2	13.8
	女性 70代以上	118	36.4	5.1	25.4	15.3	19.5	7.6	11.9

合計：n 項目：%		合計	保健師、栄養士、運動指導者などの相談を受けながら生活改善に取り組む健康支援プログラム	メールやアプリ等を活用した健康支援	インターネットを活用した講座(例：eラーニング)	その他	参加したい事業はない	無回答
全体		783	6.6	11.2	7.0	2.4	26.1	9.8
性別	男性	340	4.7	9.1	5.9	2.9	30.6	12.6
	女性	436	8.3	12.8	8.0	2.1	22.7	7.3
年齢別	20代	65	4.6	20.0	12.3	0.0	29.2	1.5
	30代	75	6.7	18.7	14.7	0.0	△ 38.7	5.3
	40代	122	7.4	13.9	11.5	3.3	△ 37.7	3.3
	50代	107	10.3	15.9	11.2	1.9	23.4	5.6
	60代	152	6.6	9.9	3.9	3.9	19.7	7.2
	70代以上	244	5.3	2.9	1.6	2.9	22.1	18.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	1.8	9.1	5.5	0.0	○ 47.3	3.6
	男性 40～50代	93	10.8	10.8	10.8	2.2	35.5	5.4
	男性 60代	64	4.7	15.6	6.3	3.1	21.9	14.1
	男性 70代以上	124	1.6	3.2	2.4	4.8	25.0	△ 21.0
	女性 20～30代	85	8.2	△ 25.9	△ 18.8	0.0	25.9	3.5
	女性 40～50代	136	7.4	17.6	11.8	2.9	27.9	3.7
	女性 60代	87	8.0	5.7	2.3	4.6	18.4	2.3
	女性 70代以上	118	9.3	2.5	0.8	0.8	18.6	16.1

Ⅲ. 調査結果のまとめ

(1) 健康について

- BMIについて、低体重の割合は女性（12.4%）の方が男性（3.8%）よりやや高く、肥満の割合は男性（24.7%）の方が女性（16.3%）より高くなっています。また、低体重は女性の20～30代で24.7%、肥満は男性の40～50代が37.6%と、他の層に比べて高くなっていることから、特定の層に向けた啓発が求められます。（問8）
- やせすぎや太りすぎが健康に良くないということはほとんどの方が知っていますが、現在の自分の体形については、BMIでは普通体重であるにもかかわらず“太っている”と回答した割合が43.5%と、認知的なズレが生じています。やせ願望・やせ志向についての情報提供や啓発が必要です。（問9、10）

(2) 食生活について

- バランスのとれた食事の摂取は、ほとんどの方が「週に4～5回」以上摂取しています。しかし、「週に2～3回」（7.2%）、「それ以下（ほとんど食べない）」（3.7%）となっており、この傾向は20～30代にみられやすいことから、バランスのとれた食事の摂取の大事さについて周知徹底していくことが求められます。（問14）
- 塩分摂取について、“気をつけていない”割合が28.5%となっていて、特に男性の20～30代では58.2%となっているため、注意が必要です。（問17）
- カロリーや栄養成分表示の確認について、“見ない”割合が55.5%と“見る”（40.9%）を上回っています。また、20代と男性の60代で見ない傾向がみられることから、自分の健康状態等に合わせつつ、カロリーや栄養成分表示を参考にしながら外食や食品購入をしていくことが求められます。（問21）
- 上里町の農産物について、「あまり購入していない」割合が28.6%で、その理由として「気にしたことがない」の割合が40.6%となっています。また、町の郷土料理や行事食について、「特に大切だと思わない」割合が17.2%となっています。地産地消の推進に向けた情報提供や意識の高揚のほか、郷土料理や行事食への意識を高めることで郷土への愛着に結びつきます。（問22、22-1、23）
- 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報として、「食の安全、食品表示に関する情報」、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」が60%以上、「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」が33.0%となっており、これらの情報提供が求められています。（問27）

(3) 身体活動（運動、行動）について

- 日ごろ歩くことを心がけているかについて、“心がけている”割合が79.9%、“心がけていない”割合が17.8%となっています。日ごろ運動する習慣については、「ある」が53.4%、「ない」が43.7%となっています。歩くことを心がけ、それを維持することからはじめることが重要です。また、生活活動や運動強度の低いもの、日常生活の中で体を動かせるようなものについて促進していくなどの検討が必要です。（問29、30）

- こむぎっち体操について、「知らない」割合が65.5%となっています。こむぎっち体操の認知度を高めることと、普段の生活の中で実践してもらい身体活動につなげるといった取組が求められます。(問32)
- 健康づくりや食育に関する情報の入手方法は、「テレビ」(69.3%)、「インターネット」(40.1%)で高くなっており、特に「インターネット」は50代までで全体の割合より高くなっています。そのため、情報を届けたい層に適した情報チャネルを選択することが重要です。適切な情報チャネルを通じた情報提供を行うことで、より効果的・効率的に情報を届けることができます。(問34)

(4) 休養、心の健康について

- 朝の起床感覚で、「眠気が残る」(20.3%)、「気持ちよく起きられない」(5.9%)となっており、睡眠補助についてアルコールを「ほとんど毎日飲んでいる」(18.5%)、睡眠薬や精神安定剤などを「ほとんど毎日使用する」(6.0%)など、しっかりとした休養を取るのが難しくなっている傾向がみられます。心の健康を保つための支援について検討をする必要があります。(問35、36)
- “生きがいがない”(13.9%)、悩み事を相談できる相手が「いない」(18.1%)方への支援が必要です。生きがいを見つけることができるきっかけの提供や、専門職や専門機関等の相談先についての周知徹底などが求められます。(問37、38)
- 行政などが実施している相談先の認知度は、「いのちの電話」の割合が26.2%となっていますが、町で実施している相談先はいずれも20.9%以下となっています。性別でみると、女性の方が男性より相談先について知っている傾向がみられますが、相談先の周知を強化することが重要です。(問40)
- ストレス解消法について、「テレビや映画を観る」(45.0%)、「人と話をする」(40.4%)、「寝る」(32.8%)などの順のほか、「解消法は特にない」(4.2%)となっています。男性の40代以上では「人と話をする」が低く、女性の20～50代では「買い物」や「食べる」が高い傾向となっています。ストレスを解消することは重要であるため、その人なりの解消法が見つけられるよう支援をしていくことが求められます。(問42)

(5) 飲酒・喫煙について

- 飲酒の頻度と量について、毎日飲む割合が18.1%、週に4～6日が5.6%、1日あたりの飲酒量は1合未満が22.1%となっています。また、節度ある飲酒量について「わからない」の割合が21.7%となっています。節度のある飲酒のし方についての情報提供が必要です。(問43)
- 現在喫煙している人の割合は14.7%で、1日平均「11～20本」(54.8%)、「10本以下」(27.8%)、「21本以上」(11.3%)となっており、喫煙時に周囲に配慮している割合は79.1%となっています。引き続き禁煙に向けた取組を進めるのと同時に、受動喫煙への配慮についても促進していくことが重要です。(問45、45-1、45-2)

(6) 歯の健康について

- 歯みがきの頻度は、1日に3回以上が27.8%、1日に2回が47.9%となっていますが、歯間ブラシ等の歯ブラシ以外の清掃用具の使用については、「まったく使用しない」(20.2%)、「ほとんど使用しない」(17.2%)となっています。また、定期的な歯科健診を受けていない割合が42.3%となっています。歯磨きのほかにも、歯間ブラシ等の使用や定期的な歯科健診受診の重要性等について情報提供を行い、意識の高揚を図ることが必要です。(問48、49、50)

(7) 生活習慣病・がんについて

- 健(検)診の受診率は、血圧や血液検査の健康診査は78.1%となっていますが、がん検診では、肺がん・結核検診が54.5%、大腸がん検診が37.8%などの順となっています。受診しない理由としては、「面倒だから」、「健康に不安がないから」、「費用がかかるから」で20%を超えています。受診率向上を図るための方策について、検討を続ける必要があります。(問52、52-1)
- 言葉や意味について、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は、メタボリックシンドロームが1.9%、ロコモティブシンドロームが55.4%、COPDが57.1%、フレイルが71.9%となっています。メタボリックシンドローム以外の言葉についての周知の強化が求められます。(問53、54、55、56)

(8) 健康づくりについて

- 町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等への参加は、「参加したことはない」が75.6%となっています。また、参加したい事業は「ウォーキングや筋力トレーニングなど、身体活動に関する教室や講座」が31.5%となっています。町民の興味・関心が高い内容の教室やイベント等の開催、インターネットを活用するやり方など、今日的な開催方法についても検討をしていく必要があります。(問57、58)

健康づくりと食育に関するアンケート調査
結果報告書

令和2年9月
上里町

〒369-0306 埼玉県児玉郡上里町七本木 307
上里町保健センター
TEL : 0495-33-2550
FAX : 0495-33-2986