

岩倉市 生活習慣関連及び健康づくりに 関するアンケート調査 【結果報告書】

～健康いわくら21（第3次）策定に向けて～

令和6年3月

岩倉市

目 次

I	調査の概要.....	1
1	調査の目的.....	2
2	調査概要.....	2
3	報告書の見方.....	3
II	アンケート調査結果.....	5
1	回答者自身について.....	6
2	健康のことについて.....	11
3	食事全体について.....	39
4	運動について.....	57
5	休養・こころの健康について.....	66
6	たばこ（喫煙）について.....	78
7	飲酒（アルコール）について.....	83
8	歯や歯ぐきの健康について.....	90
9	地域とのつながりや岩倉市の健康づくりについて.....	98

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、現行の「岩倉市健康づくり計画 健康いわくら 21（第2次）」の最終評価を行うとともに、次期計画策定の基礎資料とすることを目的に実施したものです。

2 調査概要

■調査概要

調査期間	令和5年9月20日～10月16日
調査対象者	令和5年9月1日時点で岩倉市在住の18歳以上の市民から2,000人を無作為抽出
調査方法	郵送配付、郵送回収またはweb回答

■回収結果

配布数	回収数	回収率
2,000件	791件（男性334人、女性421人） （うち郵送508件、web283件） ※合計には性別不明者36人を含む	39.6%

■性・年齢別の回収結果

	配布数			有効回答数			有効回収率		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
全体	1,009	991	2,000	332	418	750	32.9%	42.2%	37.5%
20歳未満	21	21	42	4	3	7	19.0%	14.3%	16.7%
20歳代	143	129	272	14	35	49	9.8%	27.1%	18.0%
30歳代	162	146	308	39	65	104	24.1%	44.5%	33.8%
40歳代	180	166	346	41	65	106	22.8%	39.2%	30.6%
50歳代	192	180	372	72	73	145	37.5%	40.6%	39.0%
60歳代	129	127	256	57	65	122	44.2%	51.2%	47.7%
70歳以上	182	222	404	105	112	217	57.7%	50.5%	53.7%

※男性の全体回収数334人のうち2人が、女性の全体回収数421人のうち3人がそれぞれ年齢不明者

一部、比較に使用している調査は平成 25 年に実施したものであり、概要については以下のとおりです。

■調査概要

調査期間	平成 25 年 2 月 22 日～平成 25 年 4 月 5 日
調査対象者	岩倉市内に居住する 20 歳以上の市民 800 人
調査方法	岩倉市保健推進員及び食生活改善推進員を通じて配布・回収
回収状況	配布数：800 回収数：766 回収率：95.8%

3 報告書の見方

- 回答結果の割合「％」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n（number of case）」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 表の掲載において、「不明・無回答」を除き、**第 1 位**と**第 2 位**に網掛けをしています。なお、回答者(n)が 10 以下の場合は、順位の表記を省略し、読み取り文の対象外としています。
- 年齢別について、10 歳代が 7 件、20 歳代が 49 件であったため、一部の設問を除き合算して「20 歳代以下」と記載しています。
- 前回調査で使用している調査結果は平成 25 年 2 月～4 月に実施した「岩倉市生活習慣関連アンケート調査」（配布数：800、回収数：766、回収率 95.8%）です。

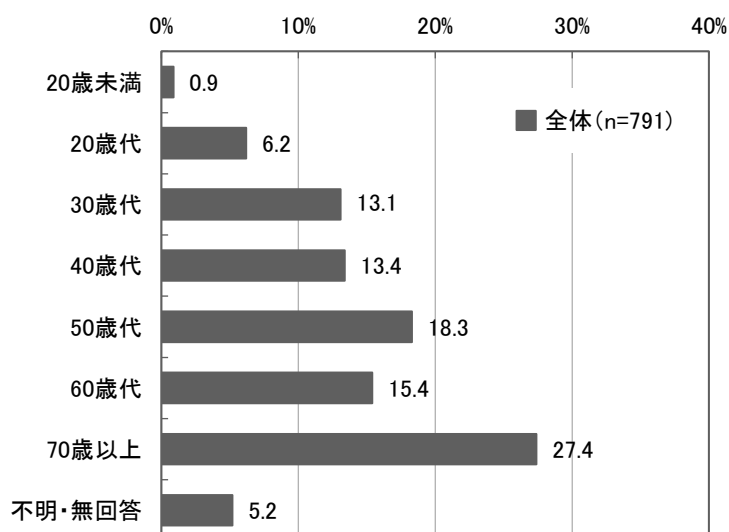
II アンケート調査結果

1 回答者自身について

① 年齢（数字を記入）

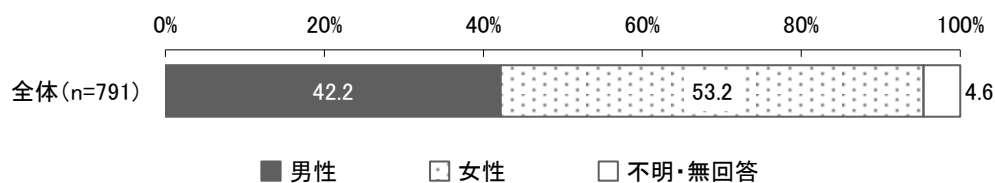
年齢は、「70 歳以上」が 27.4%と最も高く、次いで「50 歳代」が 18.3%、「60 歳代」が 15.4%となっています。

若年層（～30 歳代）が 20.2%、壮年層（40 歳代と 50 歳代）が 31.7%、高齢者層（60 歳代以上）が 42.8%となっています。

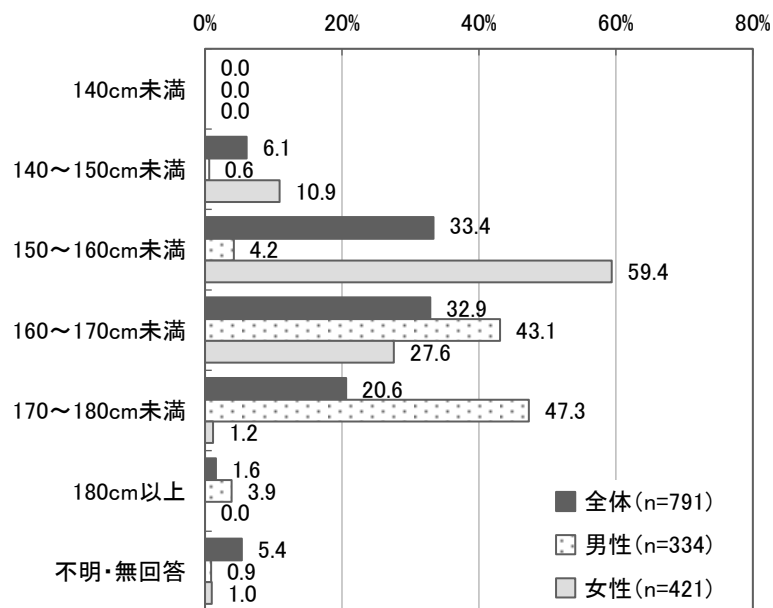


② 性別（○は1つだけ）

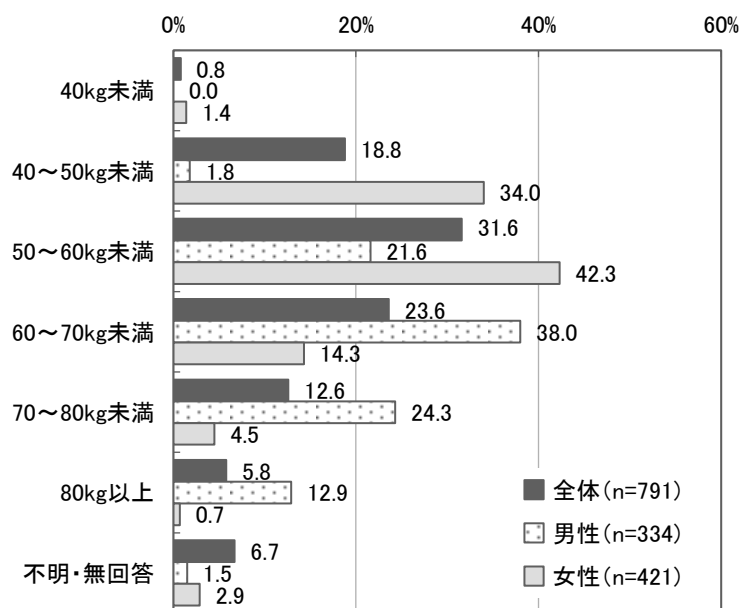
性別は、「男性」が 42.2%、「女性」が 53.2%と「女性」の割合が多くなっています。



③- 1 身長（数字を記入）



② - 2 体重（数字を記入）



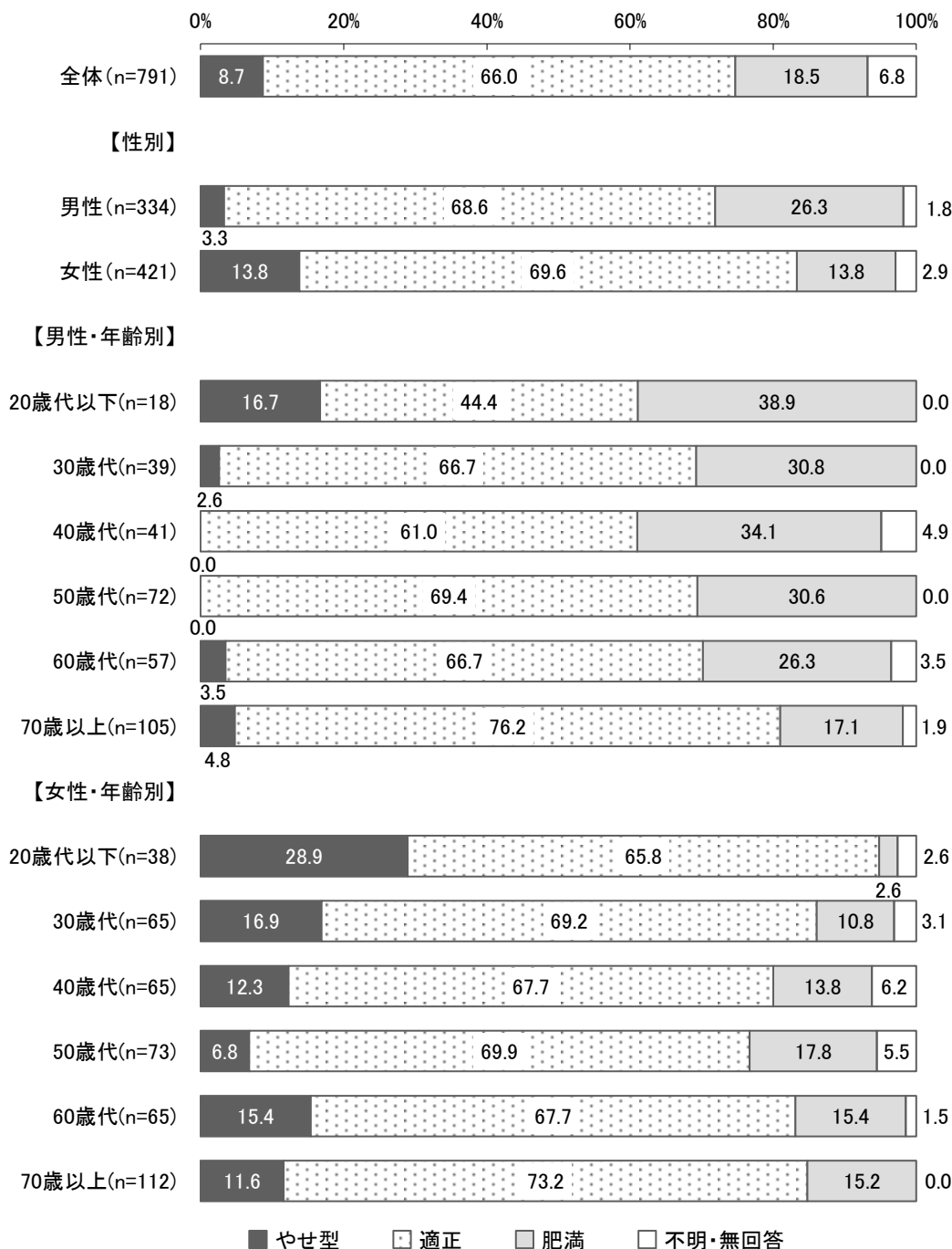
③ -3 BMI（体格指数）

BMIは、「やせ型」が8.7%、「適正」が66.0%、「肥満」が18.5%となっています。

性別でみると、女性に比べて男性で「肥満」が12.5ポイント高くなっており、男性に比べて女性で「やせ型」が10.5ポイント高くなっています。

男性の年齢別でみると、20歳代以下～50歳代で「肥満」が30%を超えています。

女性の年齢別でみると、「やせ型」は20歳代以下で28.9%と、他の年代に比べて高くなっています。

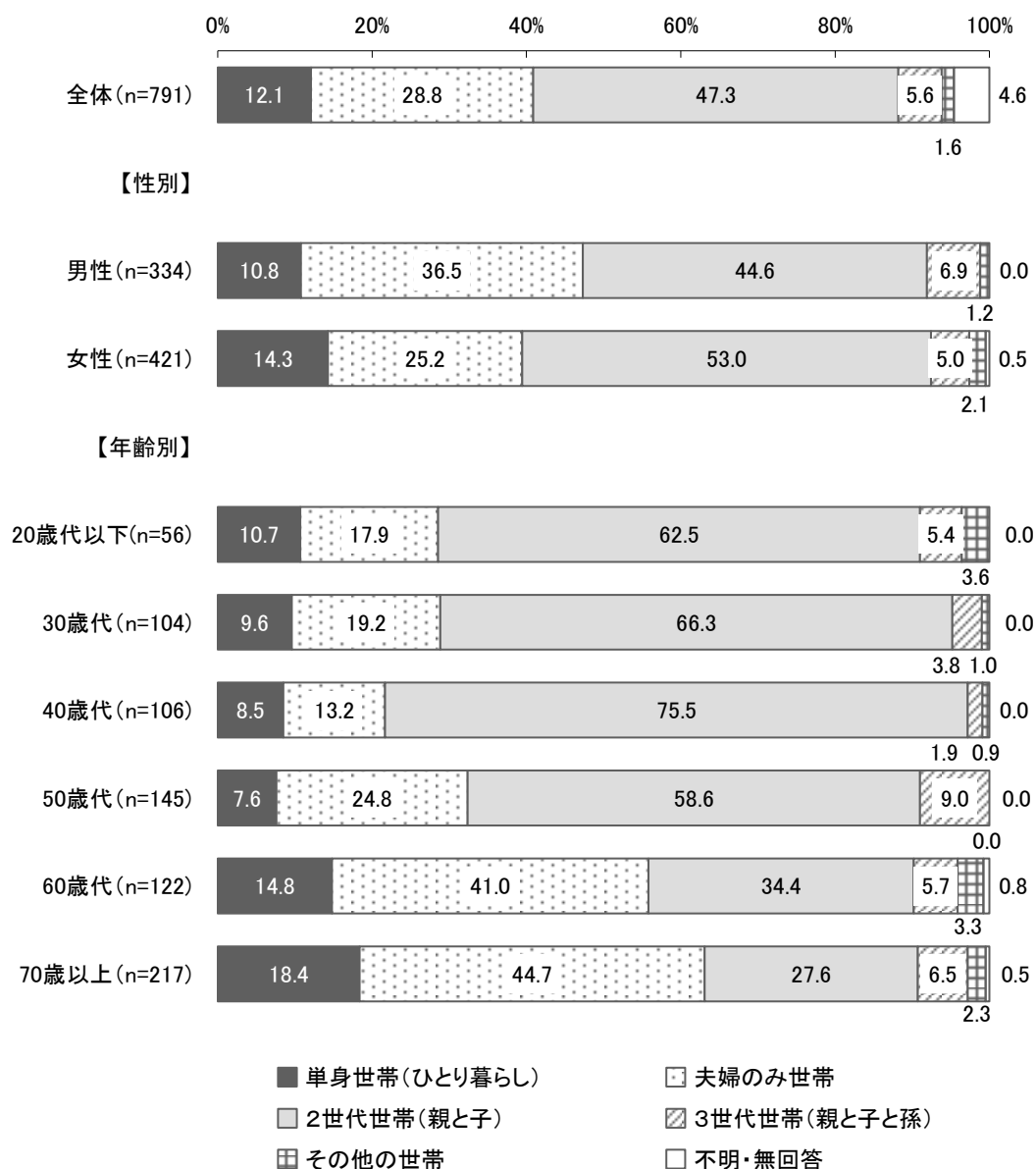


④ 世帯構成（○は1つだけ）

世帯構成は、「2世代世帯（親と子）」が47.3%と最も高く、次いで「夫婦のみ世帯」が28.8%、「単身世帯（ひとり暮らし）」が12.1%となっています。

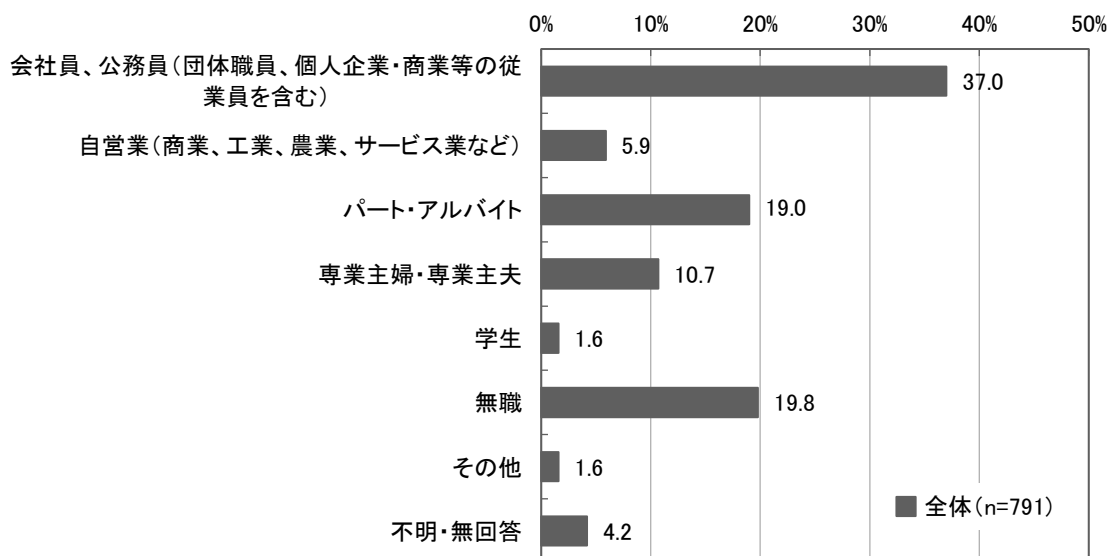
性別でみると、「単身世帯（ひとり暮らし）」が男性で10.8%、女性で14.3%となっています。

年齢別でみると、20歳代以下、60歳代、70歳以上で「単身世帯（ひとり暮らし）」がそれぞれ10.0%以上と、他の年代と比較して高くなっています。



⑤ 職業（〇は1つだけ）

職業は、「会社員、公務員（団体職員、個人企業・商業等の従業員を含む）」が 37.0%と最も高く、次いで「無職」が 19.8%、「パート・アルバイト」が 19.0%となっています。



■ 年齢別クロス集計

(単位：％)	会社員、公務員（団体職員、個人 企業・商業等の従業員を含む）	自営業（商業、工業、農業、 サービス業など）	パート・アルバイト	専業主婦・専業主夫	学生	無職	その他	不明・無回答
【年齢別】								
20 歳代以下(n=56)	51.8	1.8	12.5	1.8	23.2	3.6	5.4	0.0
30 歳代（n=104）	64.4	3.8	18.3	11.5	0.0	1.0	1.0	0.0
40 歳代（n=106）	62.3	3.8	22.6	7.5	0.0	3.8	0.0	0.0
50 歳代（n=145）	57.9	5.5	27.6	4.1	0.0	3.4	0.0	1.4
60 歳代（n=122）	28.7	9.8	31.1	14.8	0.0	12.3	3.3	0.0
70 歳以上（n=217）	3.7	7.4	8.3	16.6	0.0	59.4	2.3	2.3

2 健康のことについて

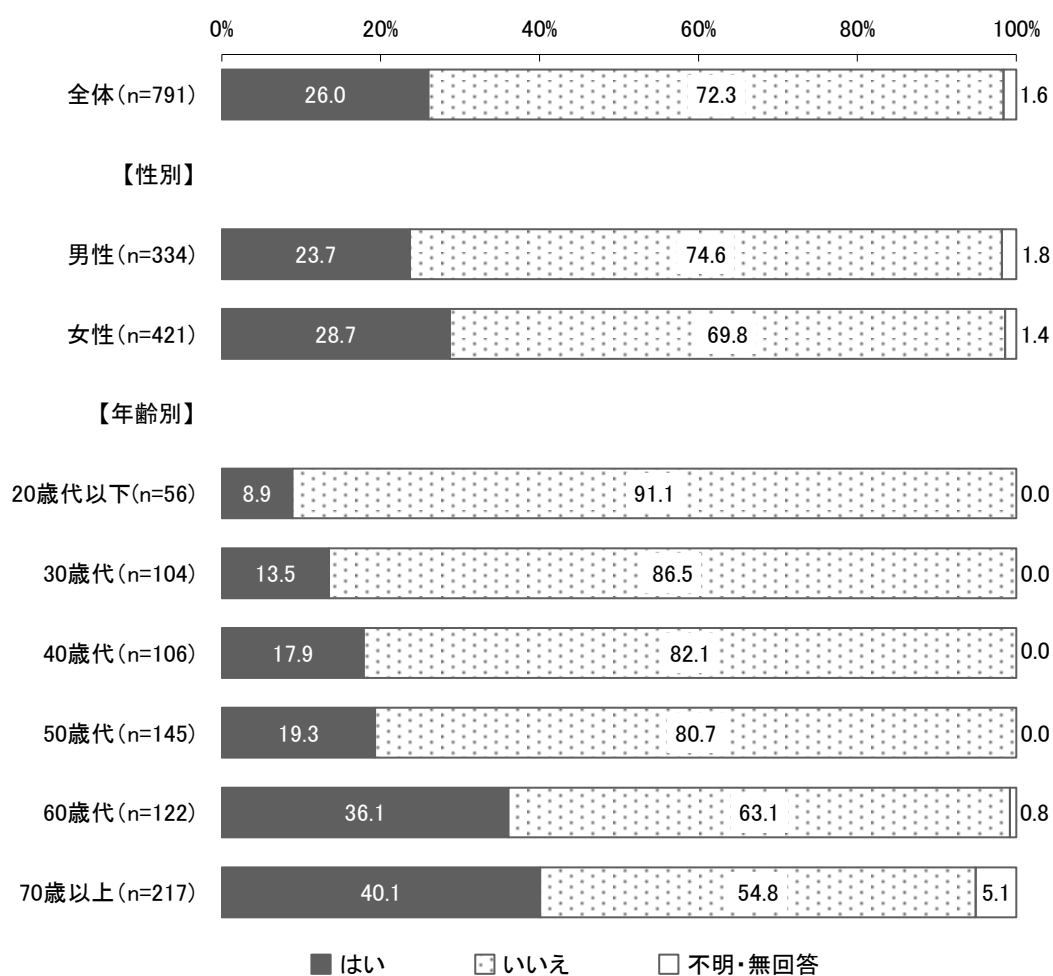
問1 あなたは、「健康いわくら21」を聞いたことがありますか。(○は1つだけ)

「健康いわくら21」の認知度は26.0%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で認知度が5.0ポイント高くなっています。

年齢別でみると、年齢が上がるにつれて認知度が高くなっています。

前回調査(平成25年調査。以下同じ)と比較すると、認知度(前回:20.9%)は5.1ポイント上昇しています。



問2 あなたの健康状態は、いかがですか。(○は1つだけ)

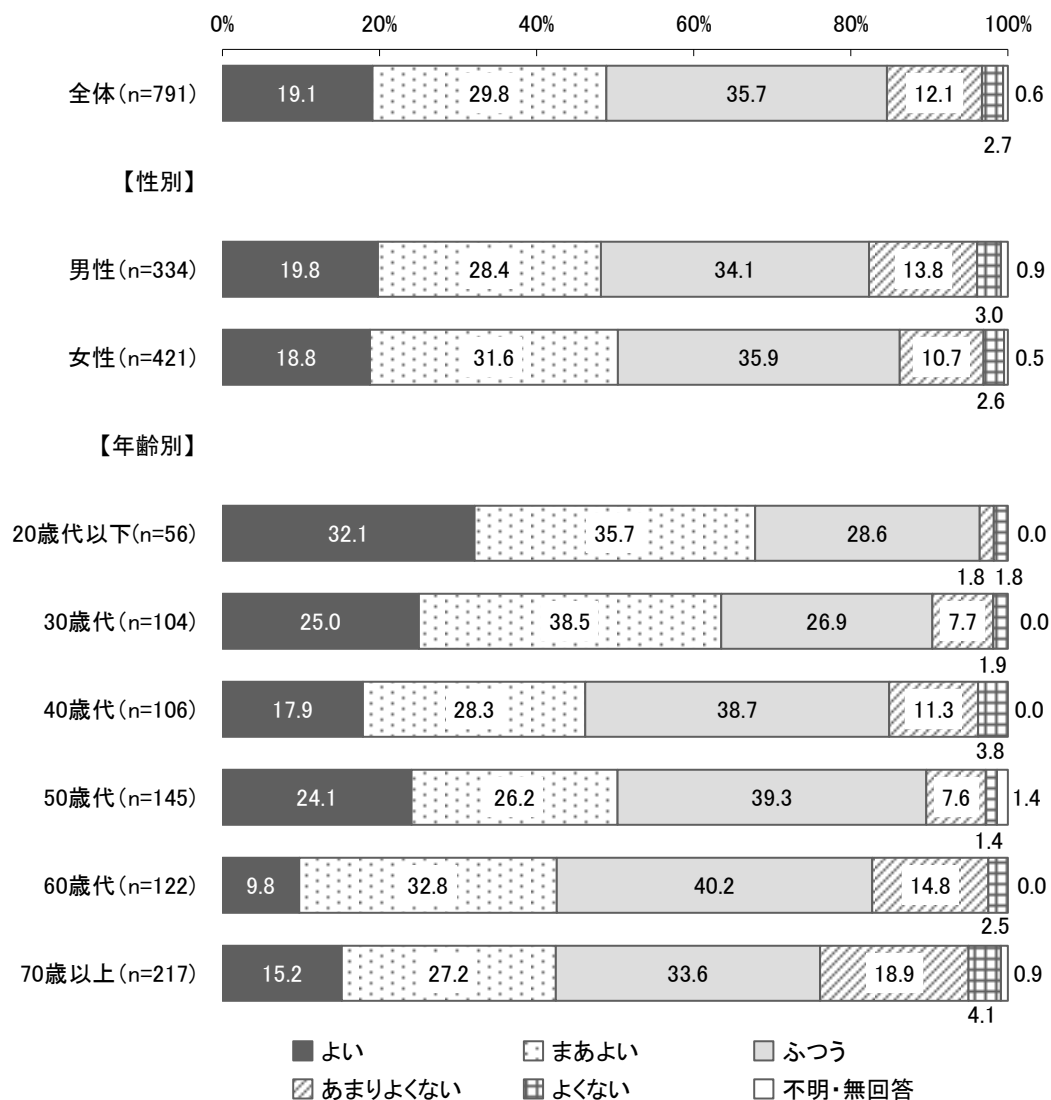
健康状態は、全体の48.9%で健康状態が『よい』と回答しています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70歳以上で健康状態が『よくない』の割合が23.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『よい』:「よい」と「まあよい」の合算

『よくない』:「あまりよくない」と「よくない」の合算



問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1か月に1回以上）、家庭で体重を測定していますか。（○は1つだけ）

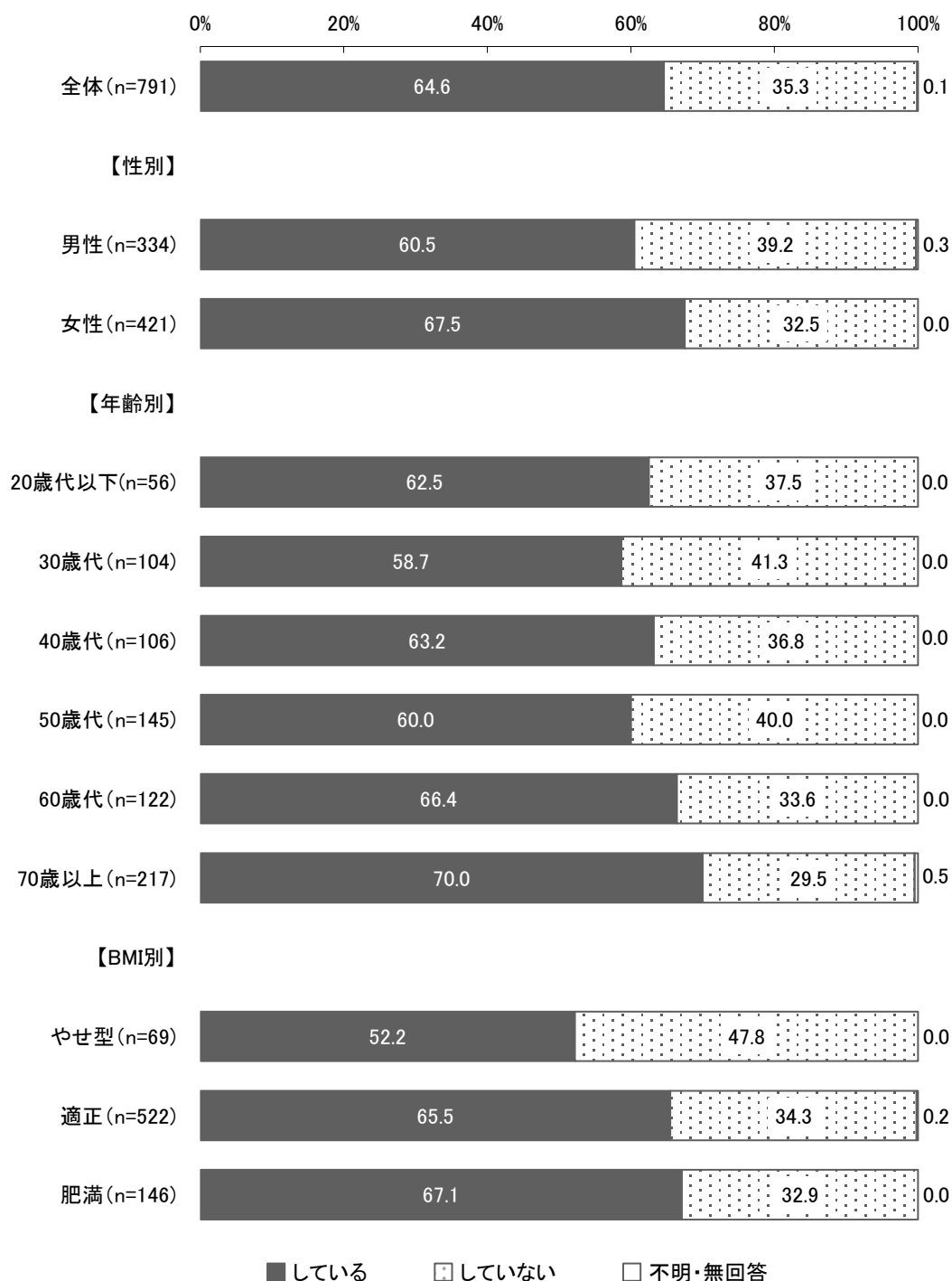
定期的に家庭で体重を測定している割合は、64.6%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、定期的に家庭で体重を測定している割合が7.0ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で、定期的に家庭で体重を測定している割合が70.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で、定期的に家庭で体重を測定している割合が低くなっています。

前回調査と比較すると、定期的に家庭で体重を測定している割合（前回：61.2%）は3.4ポイント上昇しています。



問4 あなたは定期的に（目安：1か月に1回以上）、家庭で血圧を測定していますか。
（○は1つだけ）

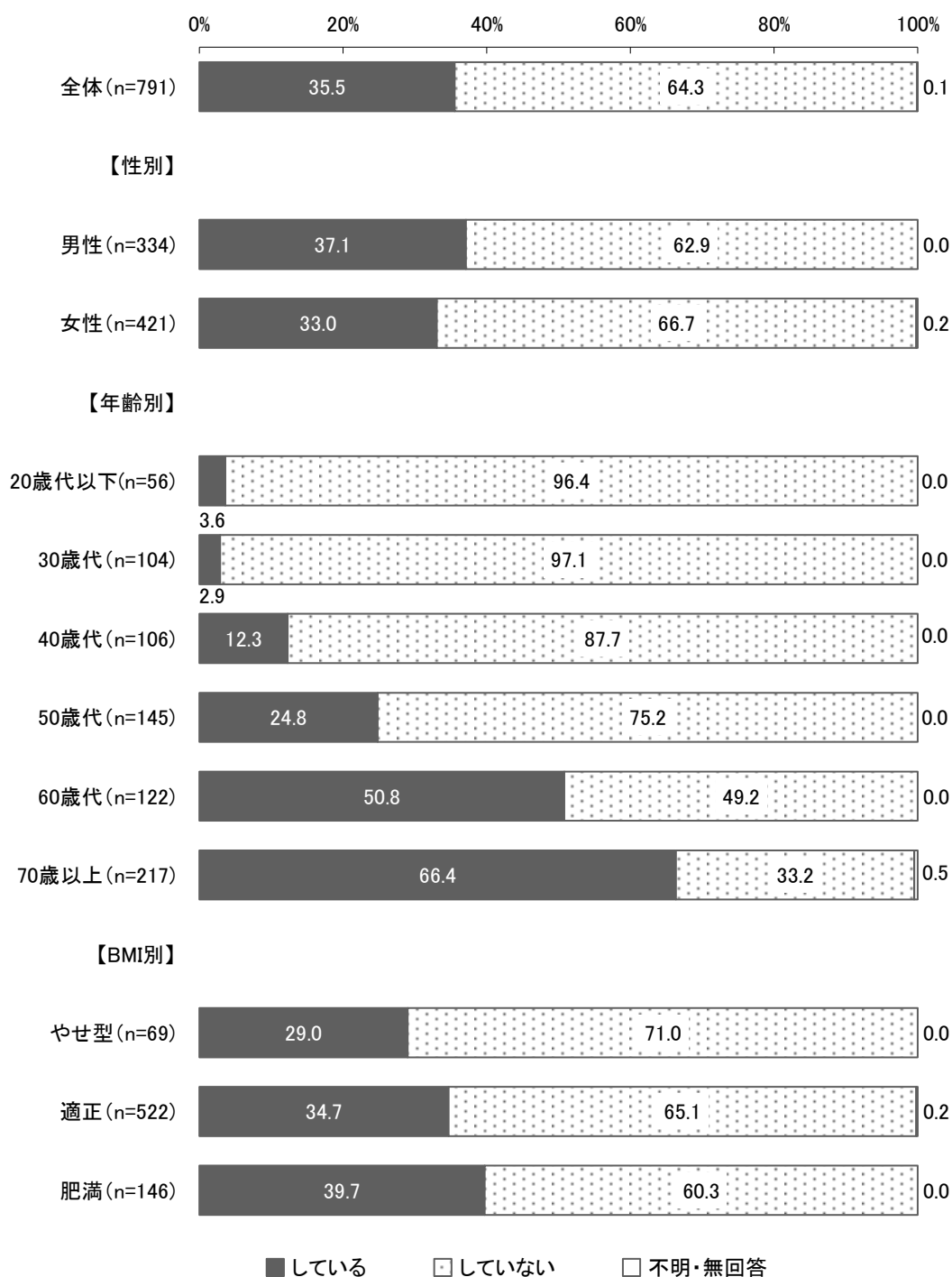
定期的に家庭で血圧を測定している割合は35.5%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、年齢が上がるにつれて、定期的に家庭で血圧を測定している割合が高くなっています。

BMI別でみると、肥満で、定期的に家庭で血圧を測定している割合が39.7%と高くなっています。

前回調査と比較すると、定期的に家庭で血圧を測定している割合（前回：32.2%）は3.3ポイント上昇しています。

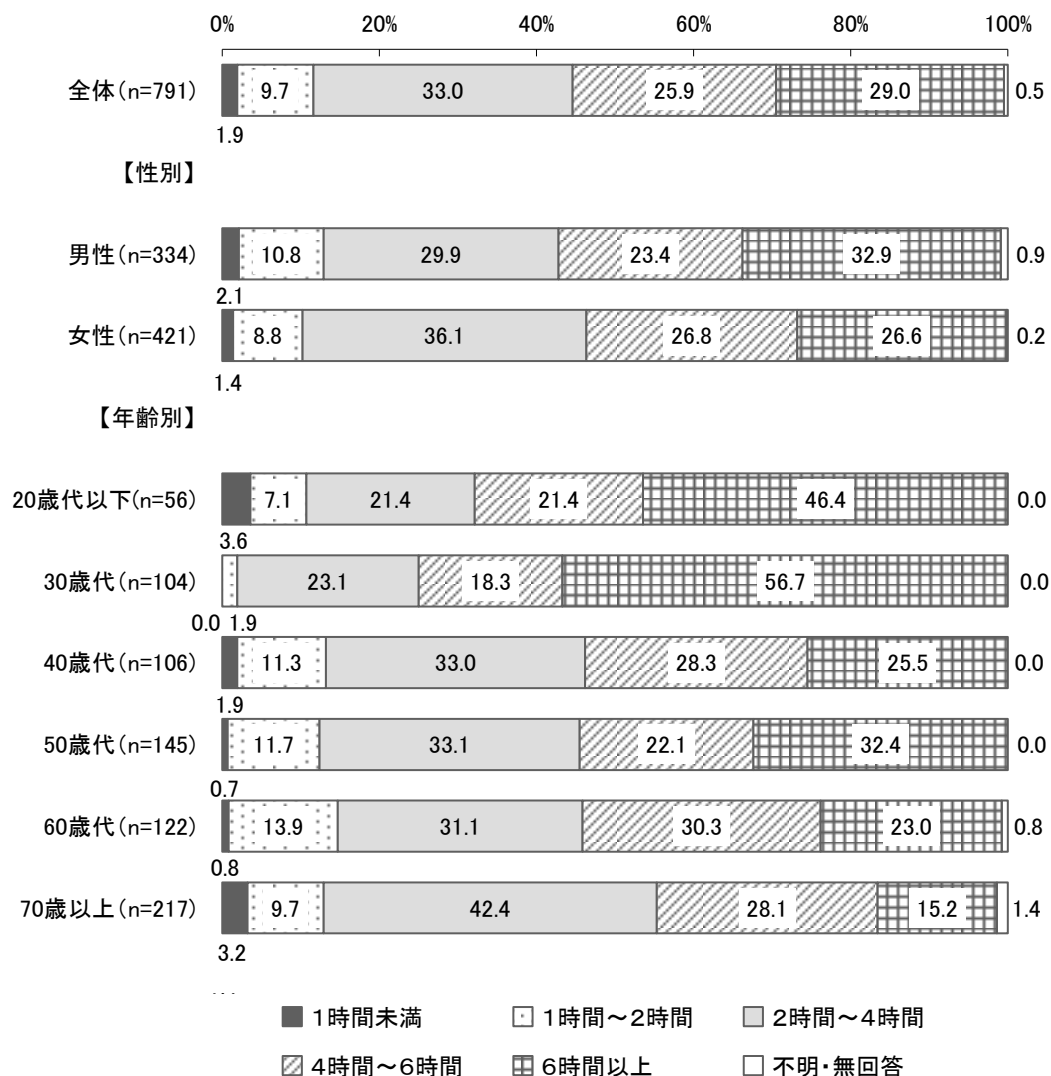


問5 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。（仕事中にパソコン画面等を見る時間も含む）（○は1つだけ）

1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、「2時間～4時間」が33.0%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「6時間以上」が6.3ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で「6時間以上」が56.7%と、他の年代と比較して高くなっています。



1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間を職業・年代別でみると、会社員、公務員では50歳代以下で「6時間以上」が高くなっています。

■職業別×年齢別クロス集計

(単位：%)	1時間未満	1時間～2時間	2時間～4時間	4時間～6時間	6時間以上	不明・無回答
【会社員、公務員】						
30歳代以下 (n=96)	0.0	2.1	17.7	15.6	64.6	0.0
40・50歳代 (n=150)	1.3	10.7	28.0	22.7	37.3	0.0
60歳以上 (n=43)	2.3	18.6	37.2	20.9	18.6	2.3
【自営業（商業、工業、農業、サービス業など）】						
30歳代以下 (n=5)	0.0	0.0	20.0	20.0	60.0	0.0
40・50歳代 (n=12)	0.0	0.0	50.0	33.3	16.7	0.0
60歳以上 (n=28)	3.6	10.7	35.7	25.0	25.0	0.0
【パート・アルバイト】						
30歳代以下 (n=26)	0.0	3.8	34.6	19.2	42.3	0.0
40・50歳代 (n=64)	0.0	17.2	39.1	28.1	15.6	0.0
60歳以上 (n=56)	1.8	14.3	41.1	32.1	10.7	0.0
【専業主婦・専業主夫】						
30歳代以下 (n=13)	0.0	0.0	46.2	46.2	7.7	0.0
40・50歳代 (n=14)	0.0	7.1	50.0	35.7	7.1	0.0
60歳以上 (n=54)	0.0	11.1	40.7	35.2	13.0	0.0
【学生】						
30歳代以下 (n=13)	7.7	15.4	7.7	23.1	46.2	0.0
【無職】						
30歳代以下 (n=3)	0.0	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0
40・50歳代 (n=9)	11.1	11.1	22.2	11.1	44.4	0.0
60歳以上 (n=144)	3.5	8.3	36.1	28.5	22.2	1.4

※「学生」の40歳代以上については回答がないため割愛しています。

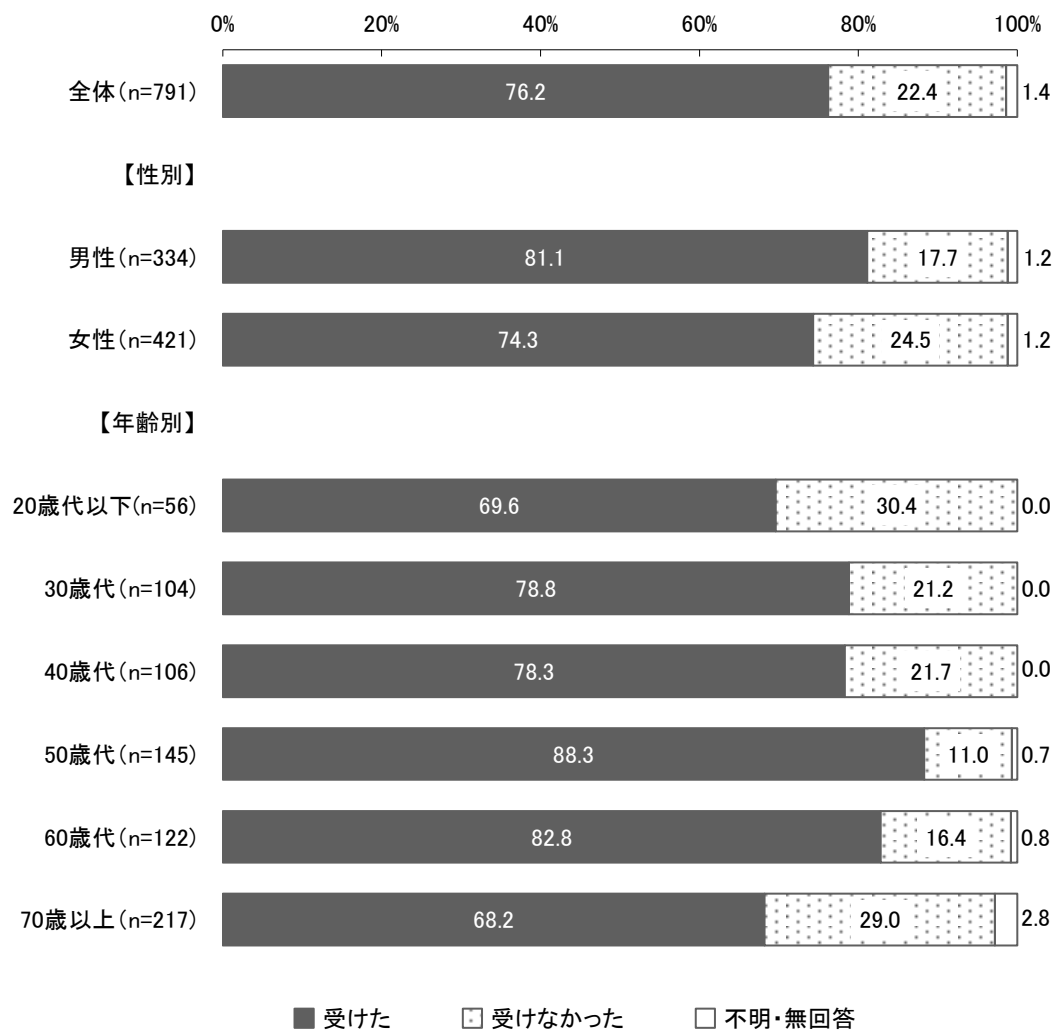
問6 過去1年間に健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○は1つだけ）

過去1年間に健診や人間ドックを受けた割合は76.2%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で、過去1年間に健診や人間ドックを受けた割合が6.8ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50歳代で、過去1年間に健診や人間ドックを受けた割合が88.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、過去1年間に健診や人間ドックを受けた割合（前回：76.4%）に大きな変化はありません。



問7 あなたは、次の検診を受けましたか。①受診の有無で「1. 受けた」を選択した方は、②受診時期と③受診場所もお答えください。（それぞれ○は1つだけ）

<30 歳以上のみ>

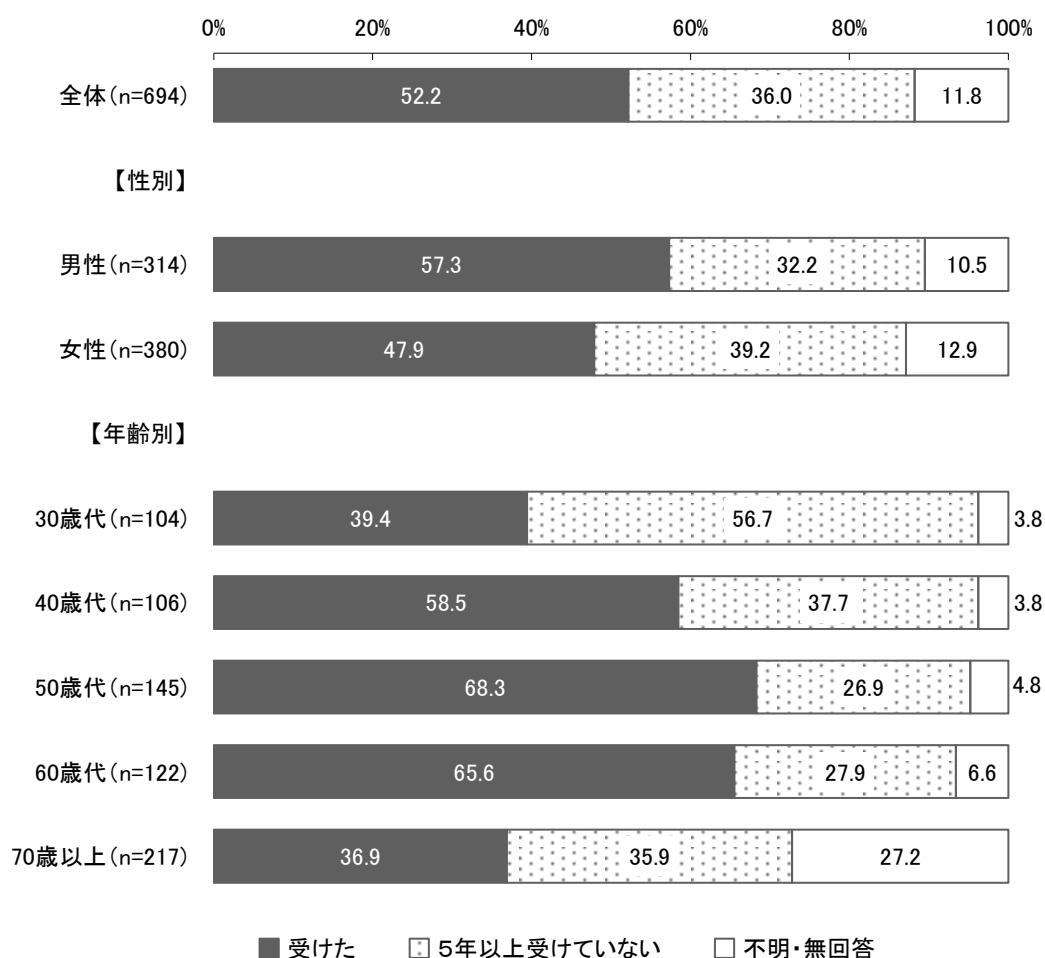
A 胃がん

胃がん検診を受けた割合は 52.2%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で、胃がん検診を受けた割合が 9.4 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50 歳代で、胃がん検診を受けた割合が 68.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

①受診の有無

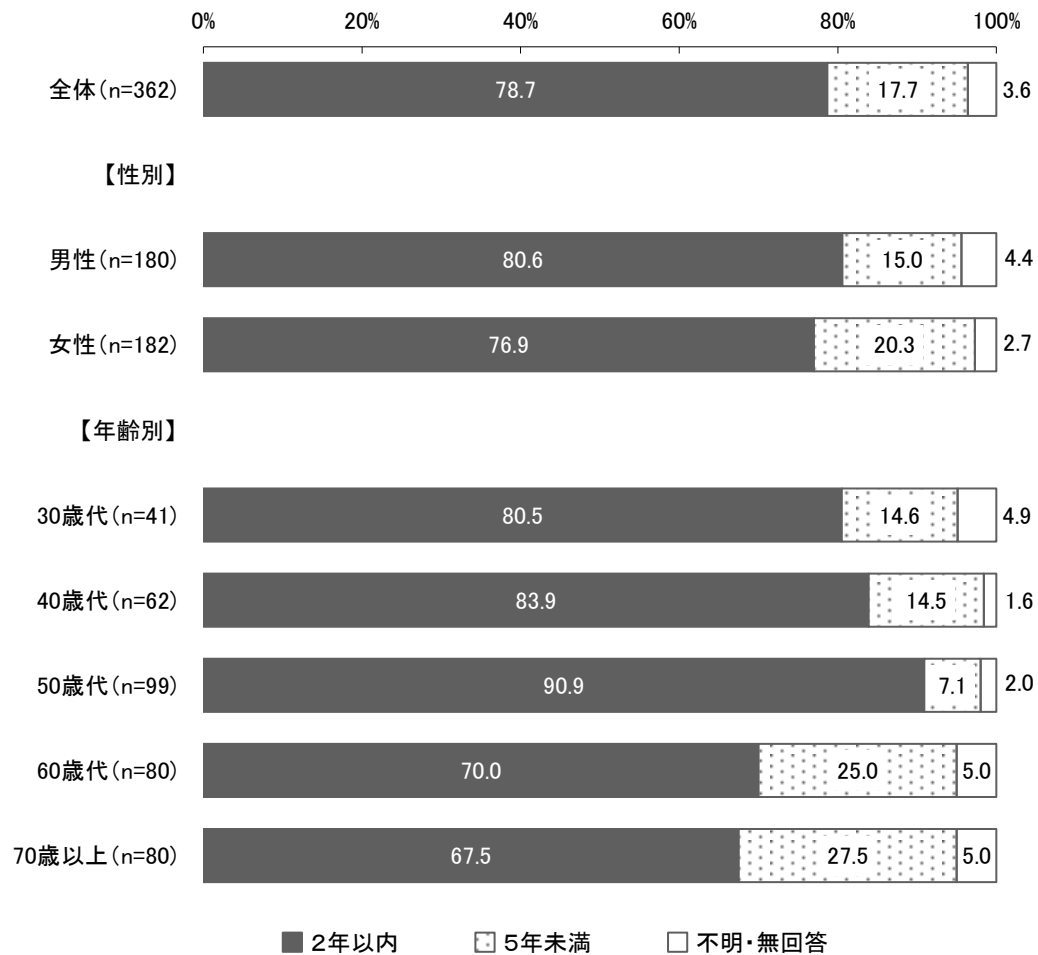


胃がん検診の受診時期は、「2年以内」が78.7%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「5年未満」が5.3ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50歳代で「2年以内」が90.9%と、他の年代と比較して高くなっています。

②受診時期

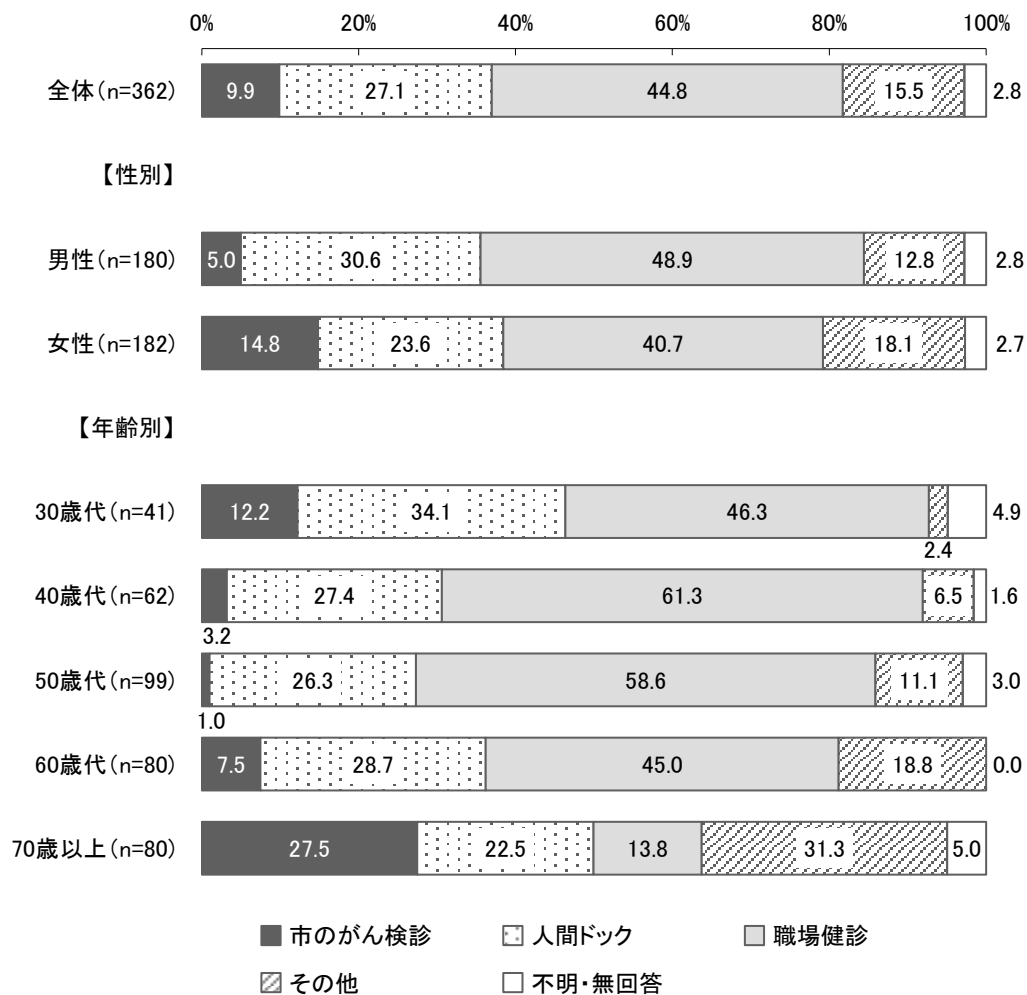


胃がん検診の受診場所は、「職場健診」が44.8%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「市のがん検診」が9.8ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で「市のがん検診」が27.5%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



<40 歳以上のみ>

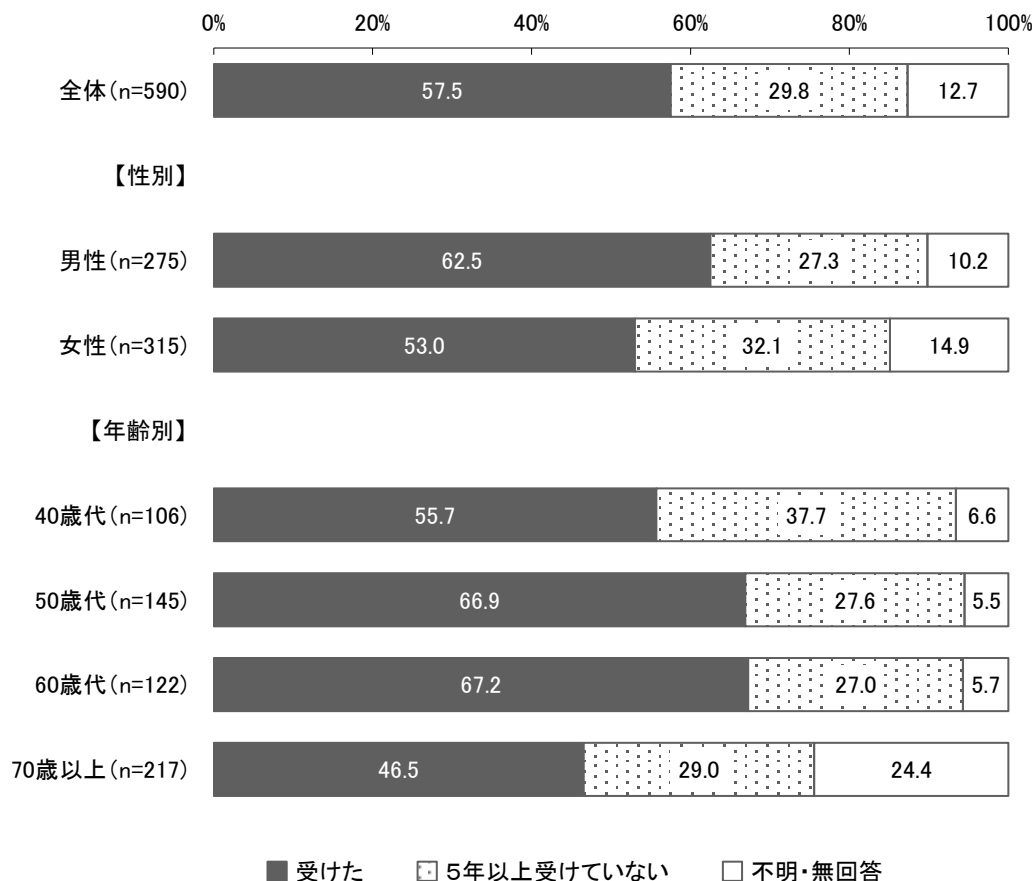
B 肺がん

肺がん検診を受けた割合は 57.5%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で、肺がん検診を受けた割合が 9.5 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50 歳代、60 歳代で、肺がん検診を受けた割合がそれぞれ 60.0%以上と、他の年代と比較して高くなっています。

①受診の有無

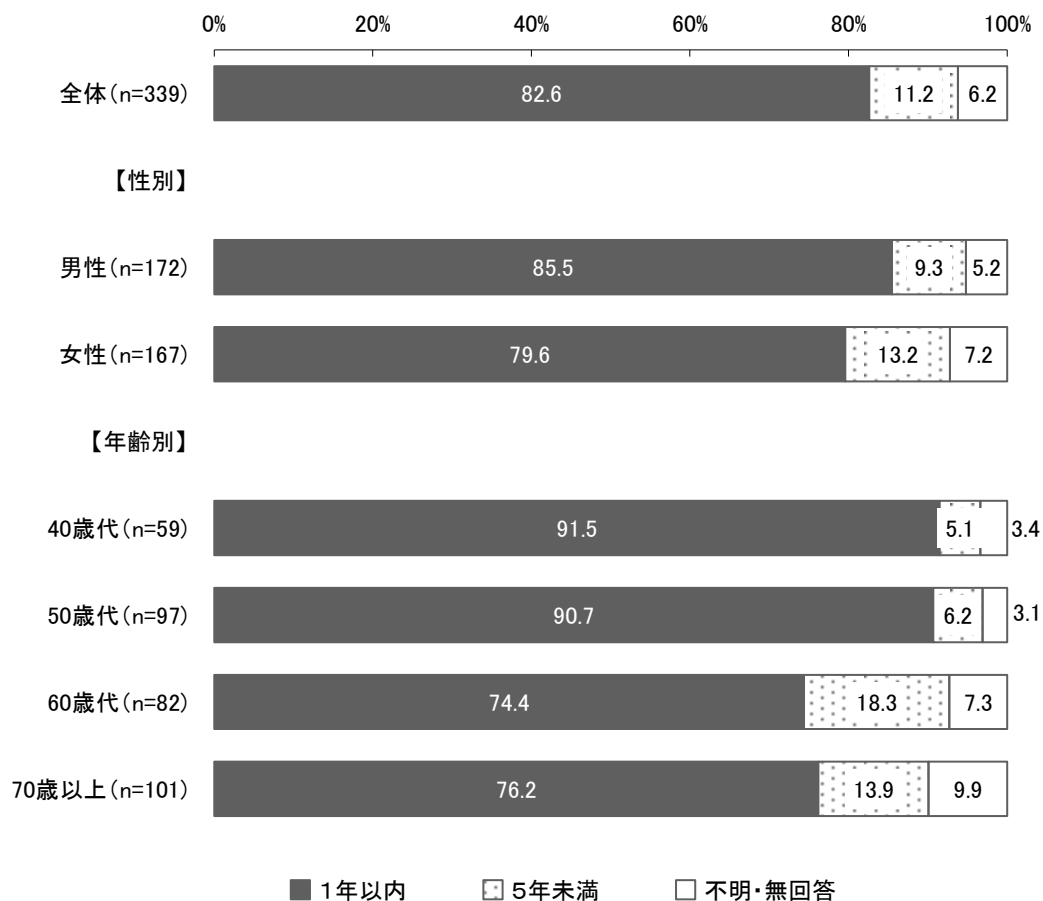


肺がん検診の受診時期は、「1年以内」が82.6%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「1年以内」が5.9ポイント高くなっています。

年齢別でみると、40歳代、50歳代と比較して、60歳代以上で「1年以内」の割合が低くなっています。

②受診時期

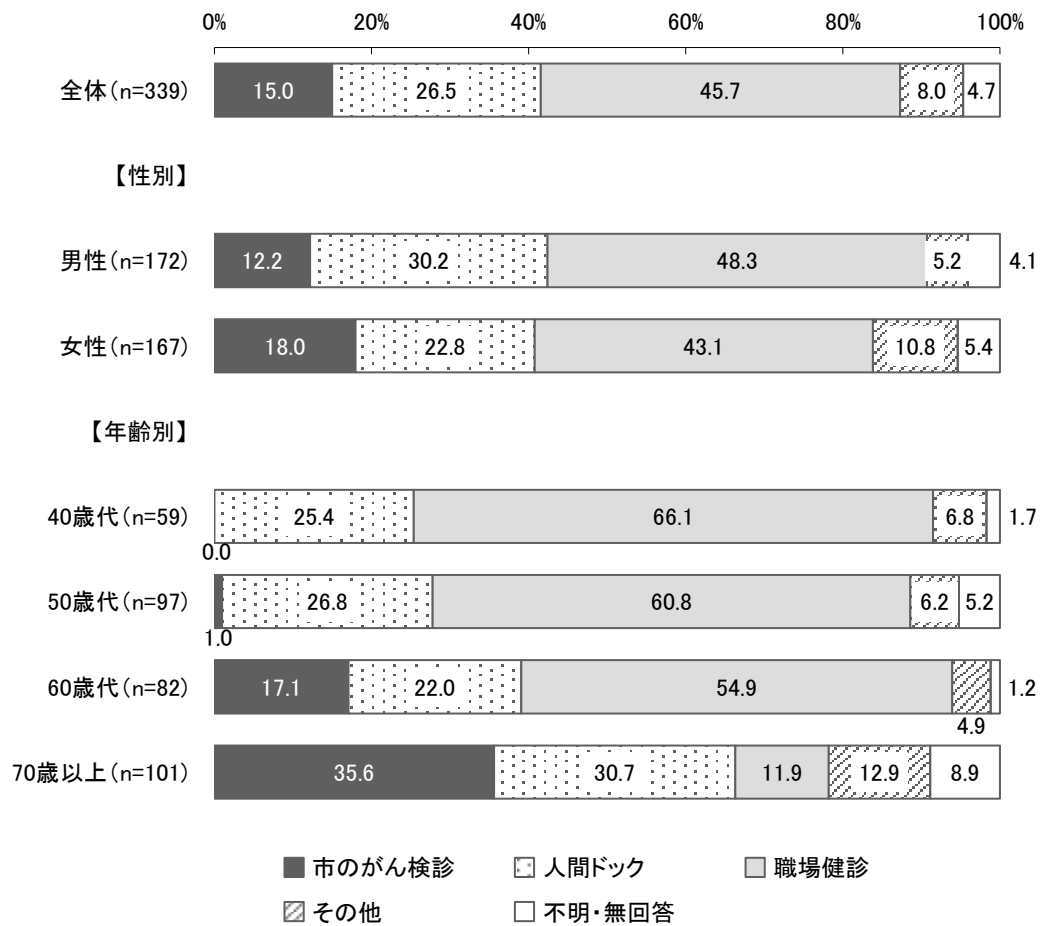


肺がん検診の受診場所は、「職場健診」が45.7%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70歳以上で「市のがん検診」が35.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



<30 歳以上のみ>

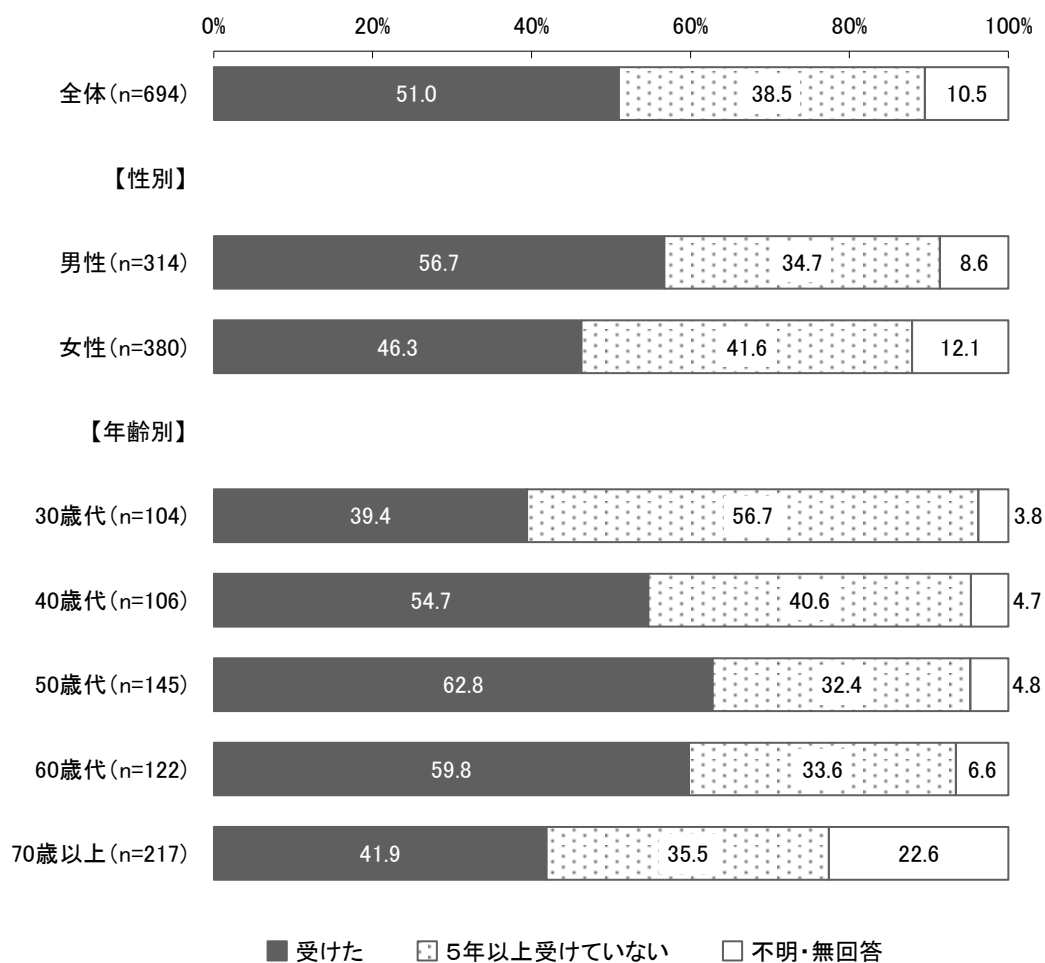
C 大腸がん

大腸がん検診を受けた割合は 51.0%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で、大腸がん検診を受けた割合が 10.4 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50 歳代で、大腸がん検診を受けた割合が 62.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

①受診の有無

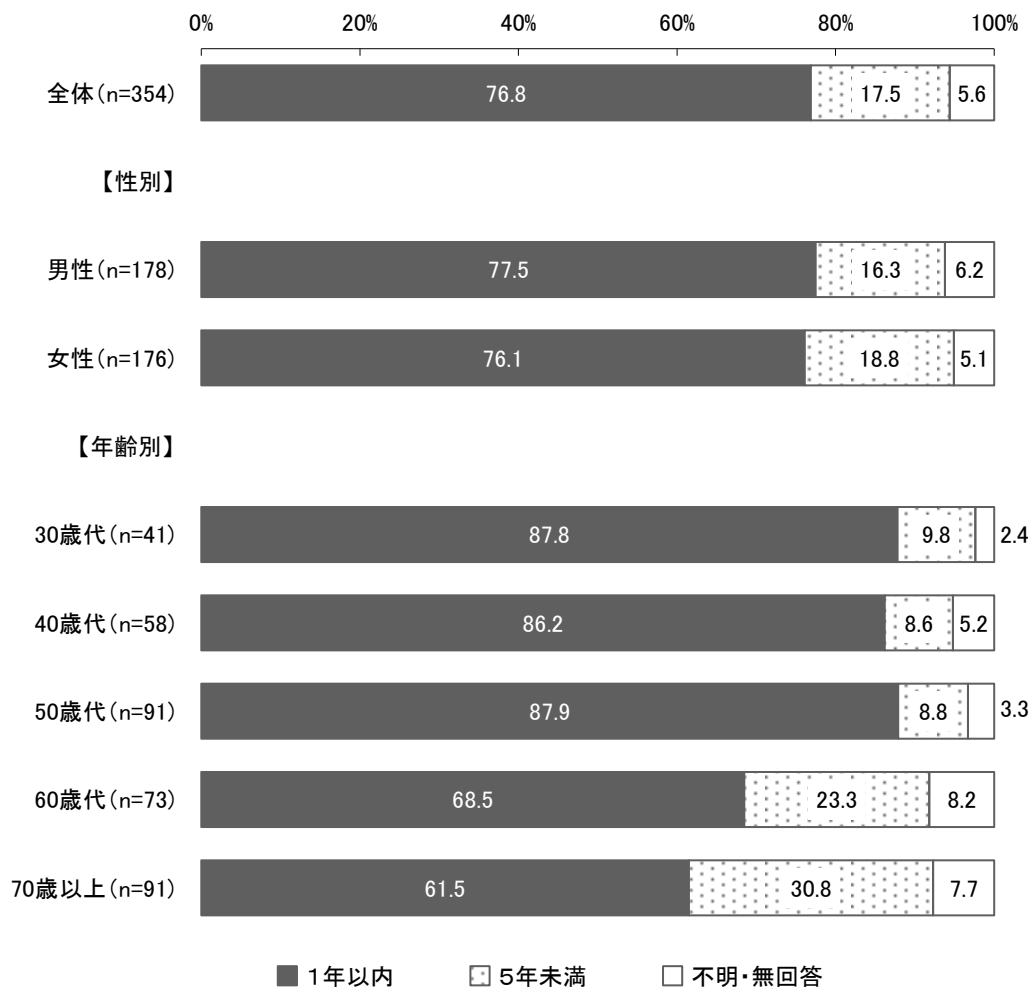


大腸がん検診の受診時期は、「1年以内」が76.8%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、30歳代～50歳代と比較して、60歳代以上で「1年以内」の割合が低くなっています。

②受診時期

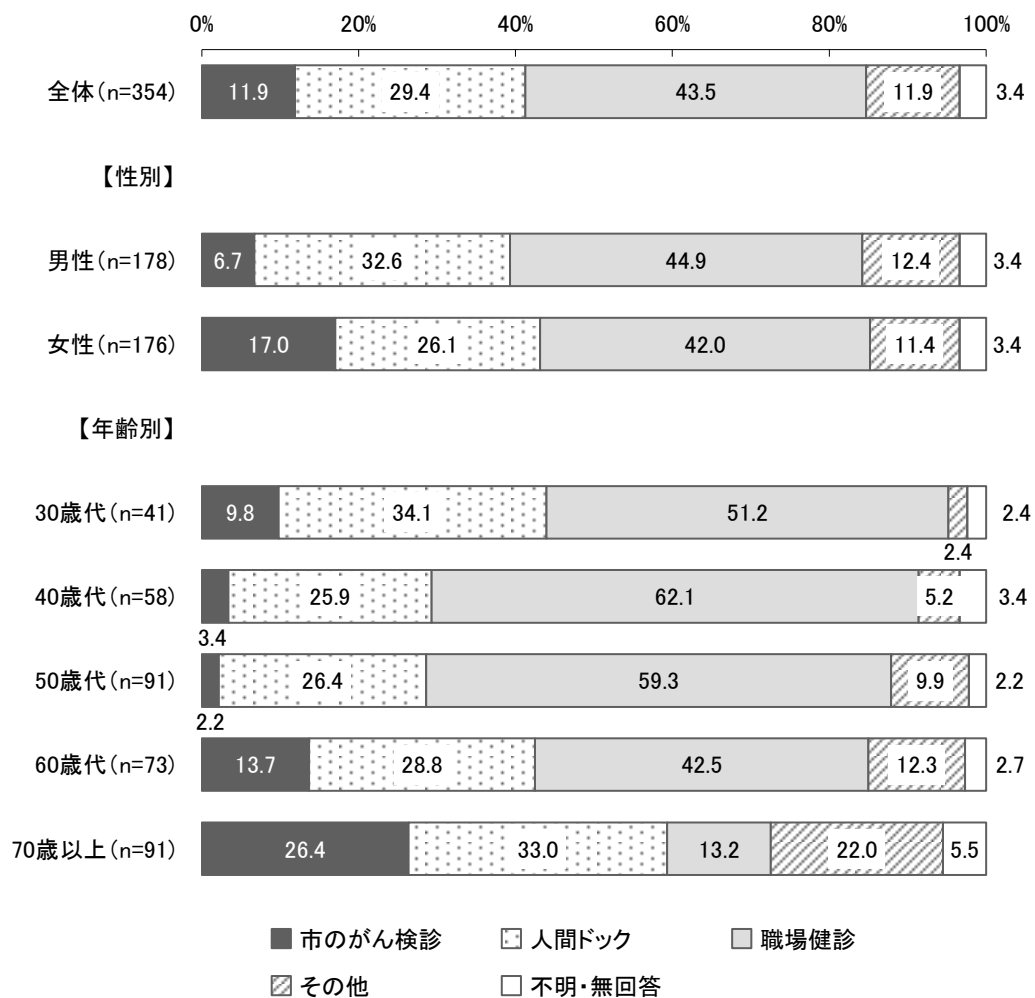


大腸がん検診の受診場所は、「職場健診」が43.5%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、「市のがん検診」が10.3ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で「市のがん検診」が26.4%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



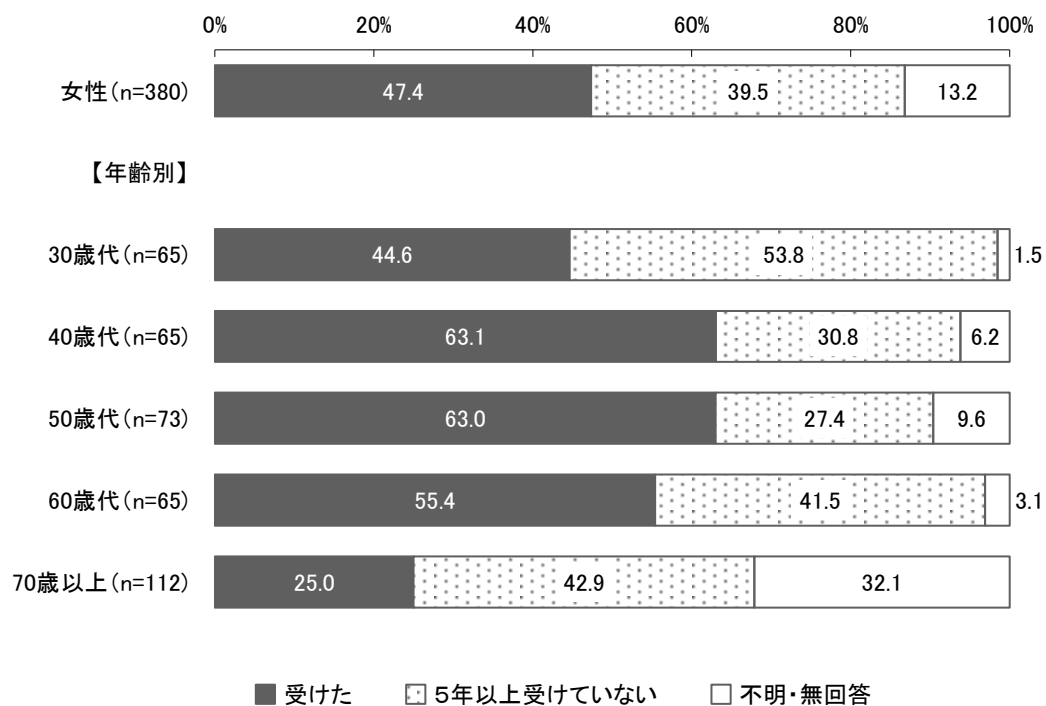
<30 歳以上の女性のみ>

D 乳がん

乳がん検診を受けた割合は 47.4%となっています。

年齢別でみると、30 歳代で「5 年以上受けていない」が 53.8%と、他の年代よりも高くなっています。

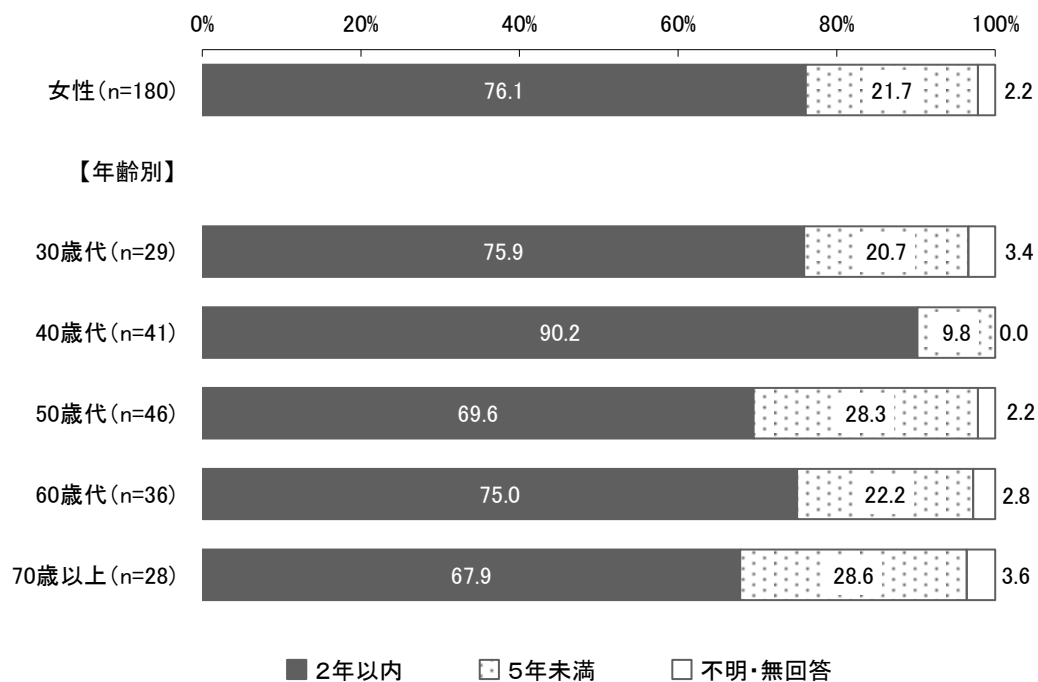
①受診の有無



乳がん検診の受診時期は、「2年以内」が76.1%となっています。

年齢別でみると、40歳代で「2年以内」が90.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

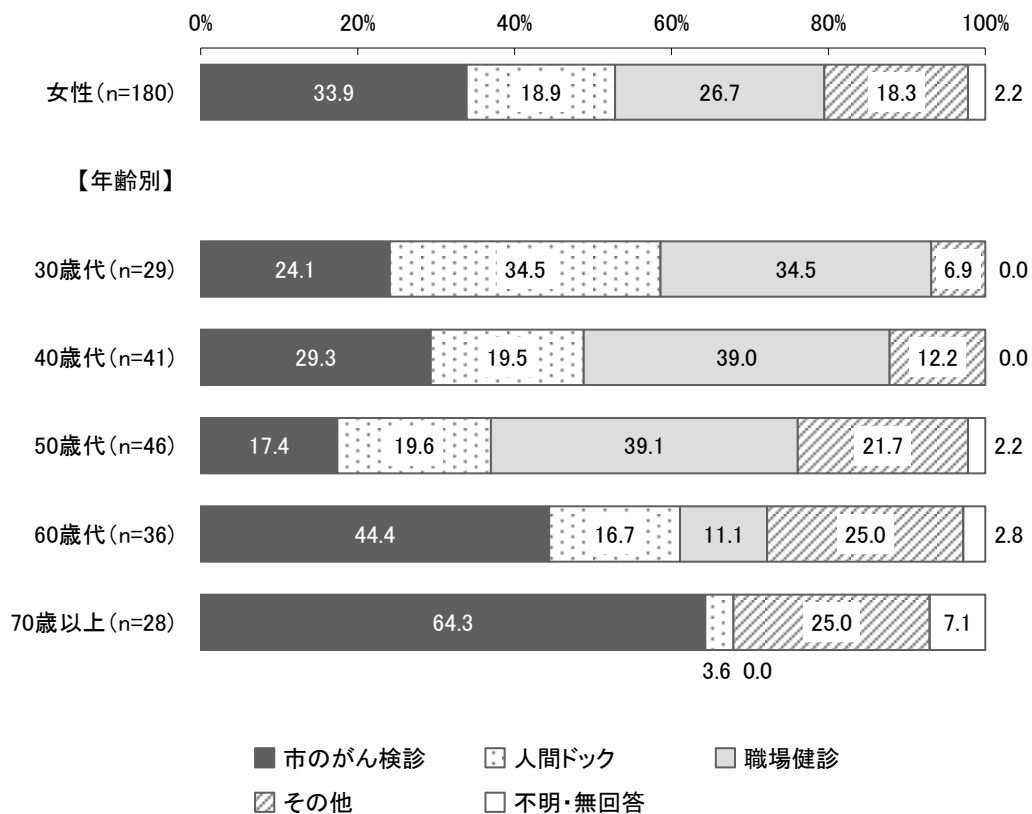
②受診時期



乳がん検診の受診場所は、「市のがん検診」が 33.9%となっています。

年齢別でみると、70 歳以上で「市のがん検診」が 64.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



■その他回答の主なもの

乳がん・受診場所その他回答
病院
乳腺クリニック
配偶者健診

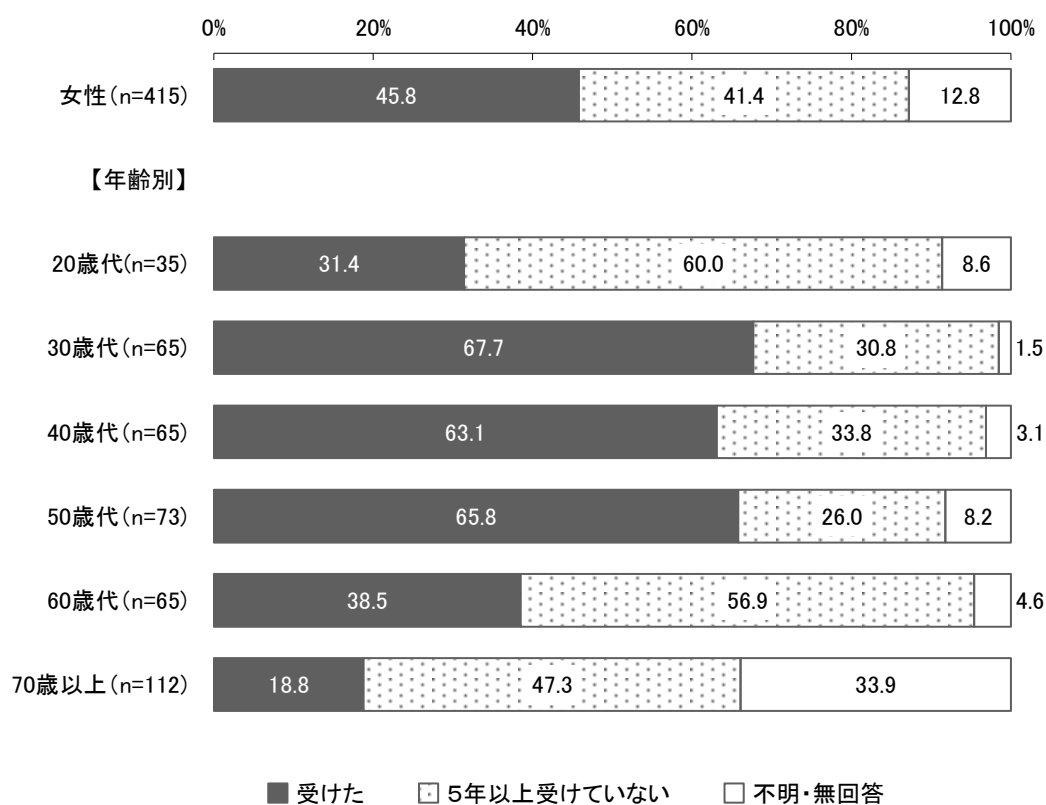
<20 歳以上の女性のみ>

E 子宮頸がん

子宮頸がん検診を受けた割合は 45.8%となっています。

年齢別でみると、20 歳代と 60 歳代で「5 年以上受けていない」が 50%を超えており、他の年代と比較して高くなっています。

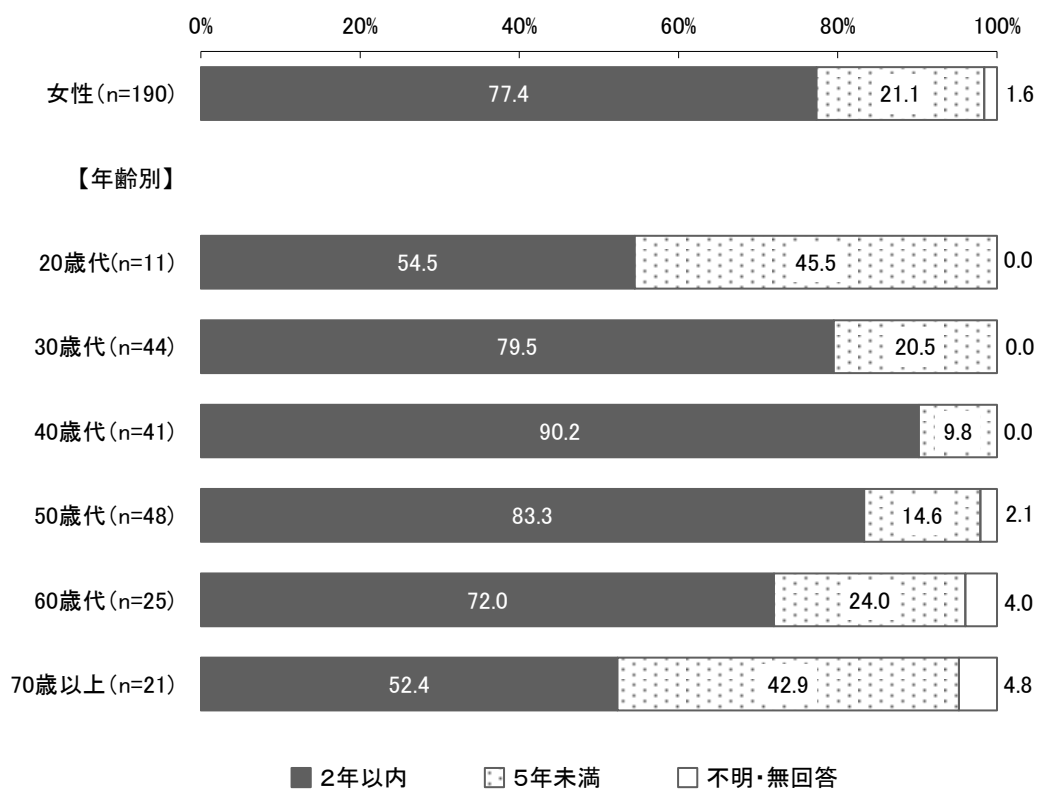
①受診の有無



子宮頸がん検診の受診時期は、「2年以内」が77.4%となっています。

年齢別でみると、40歳代で「2年以内」が90.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

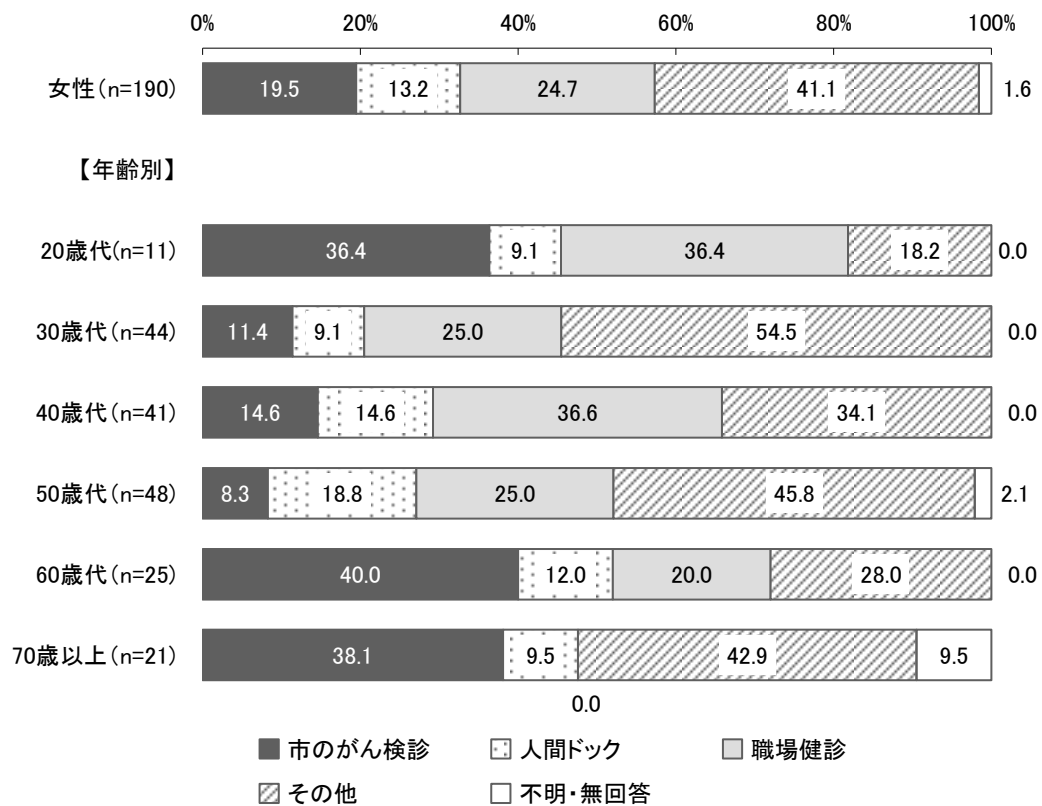
②受診時期



子宮頸がん検診の受診場所は、「その他」が41.1%となっています。

年齢別でみると、30歳代で「その他」が54.5%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



■その他回答の主なもの

子宮頸がん・受診場所その他回答

妊婦健診

病院

配偶者健診

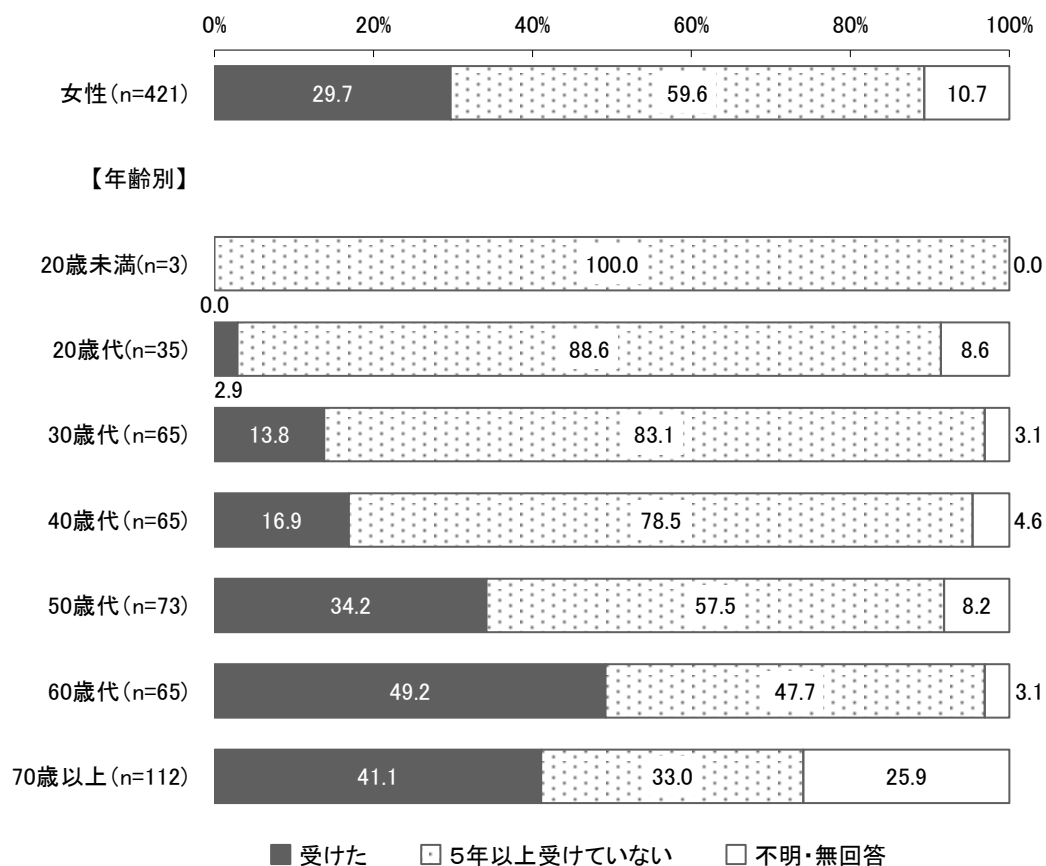
<女性のみ>

F 骨粗しょう症

骨粗しょう症検診を受けた割合は 29.7%となっています。

年齢別でみると、60 歳代で、骨粗しょう症検診を受けた割合が 49.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

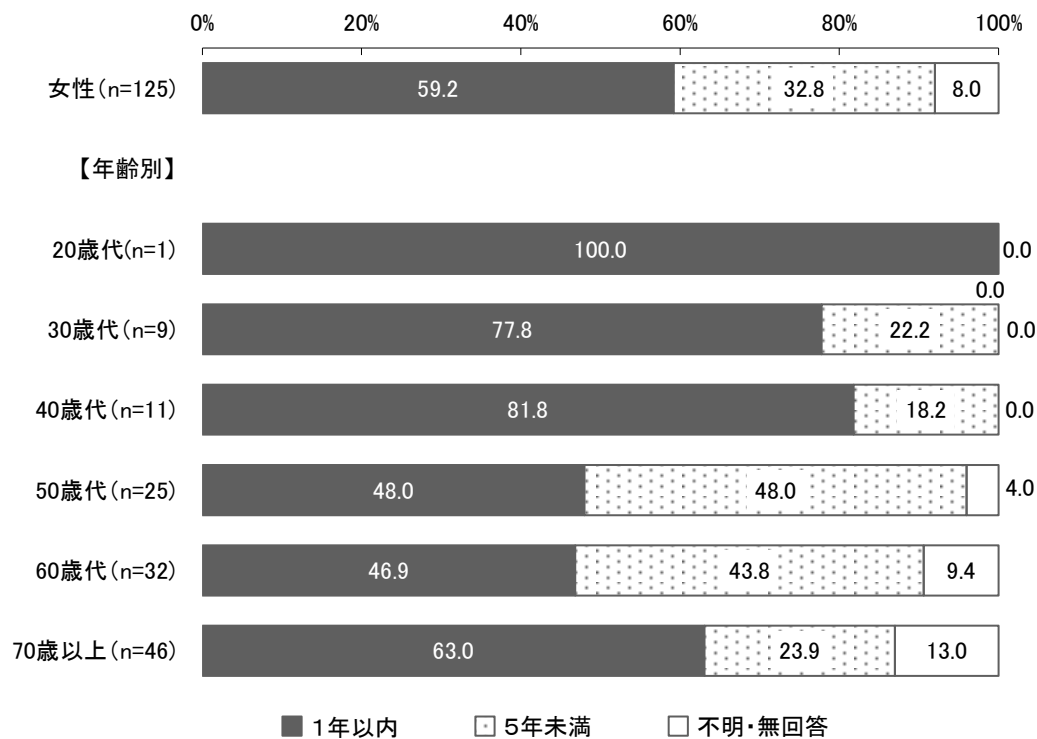
①受診の有無



骨粗しょう症検診の受診時期は、「1年以内」が59.2%となっています。

年齢別でみると、40歳代で「1年以内」が81.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

②受診時期

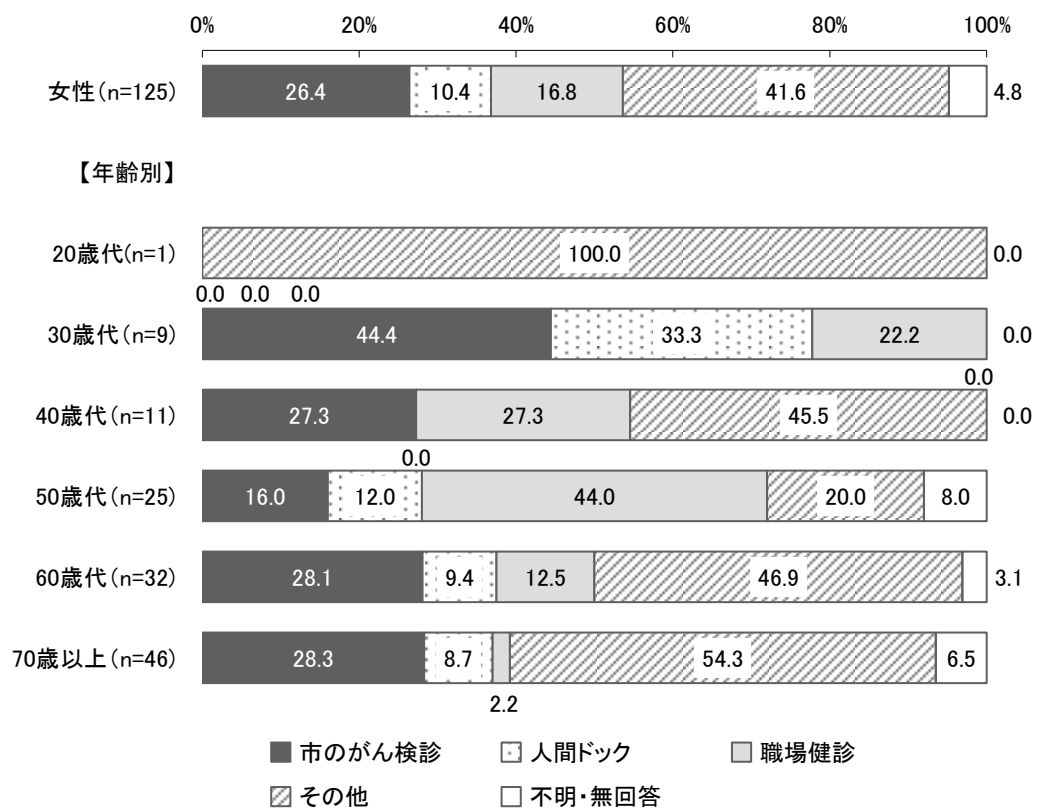


※20歳未満の回答者はなし

骨粗しょう症検診の受診場所は、「その他」が41.6%となっています。

年齢別でみると、50歳代で「職場健診」が44.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

③受診場所



※20歳未満の回答者はなし

■その他回答の主なもの

骨粗しょう症・受診場所その他回答

病院

配偶者健診

整形外科

妊婦健診

＜問 7-①の受診の有無のいずれかで「受けた」と答えた方におたずねします＞

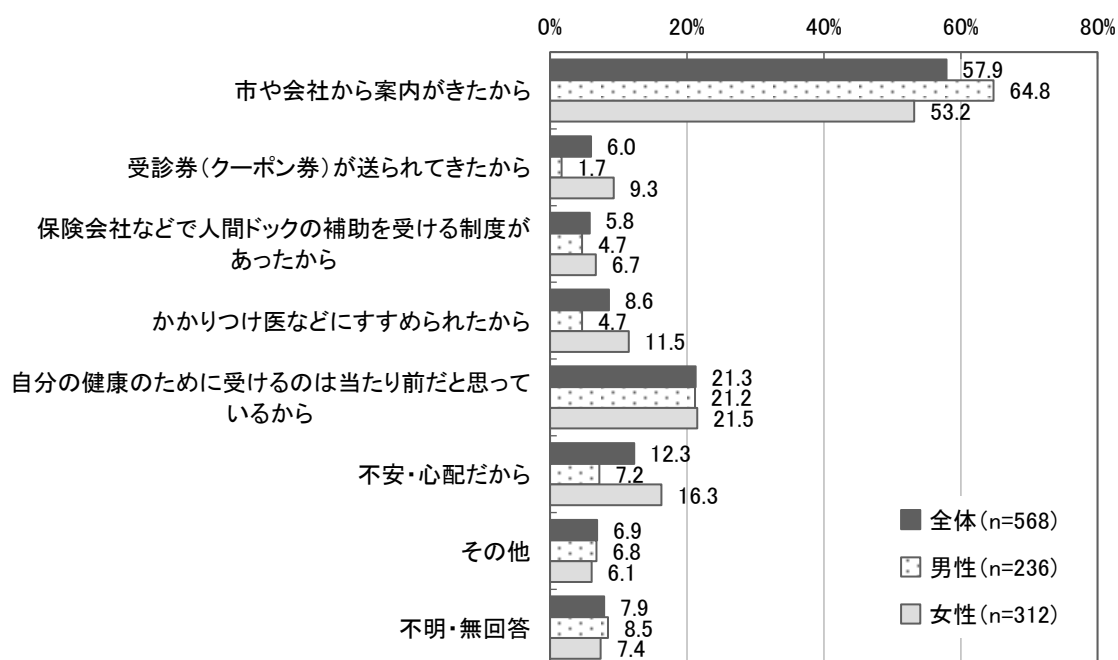
問 7-1 どのようなきっかけで受けましたか。(〇はいくつでも)

受診のきっかけは、「市や会社から案内がきたから」が 57.9%と最も高くなっています。

性別でみると、女性よりも男性で「市や会社から案内がきたから」が 11.6 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70 歳以上で「自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから」が 36.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、「市や会社から案内がきたから」(前回：52.5%)が 5.4 ポイント上昇しています。



■年齢別クロス集計

(単位：%)	市や会社から案内がきたから	受診券（クーポン券）が送られてきたから	保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから	かかりつけ医などにすすめられたから	自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから	不安・心配だから	その他	不明・無回答
【年齢別】								
20 歳代以下(n=19)	57.9	15.8	5.3	5.3	0.0	0.0	21.1	5.3
30 歳代 (n=83)	62.7	3.6	8.4	6.0	9.6	10.8	13.3	4.8
40 歳代 (n=82)	72.0	8.5	4.9	3.7	17.1	9.8	3.7	7.3
50 歳代 (n=125)	66.4	4.8	11.2	6.4	16.8	11.2	2.4	2.4
60 歳代 (n=100)	55.0	7.0	6.0	4.0	24.0	9.0	8.0	14.0
70 歳以上 (n=136)	42.6	4.4	0.0	19.1	36.8	19.9	4.4	11.0

■その他回答の主なもの

受診きっかけ・その他回答
大腸がん手術後の観察のため、内視鏡検査を行った
通院・入院の時
出産前の検診にて
がんを患っているため
病気になったから
定期的に、月 1 回、行っているから
毎年、職場で検診を受ける義務があるから
薬屋ですすすめられたから
体調不良

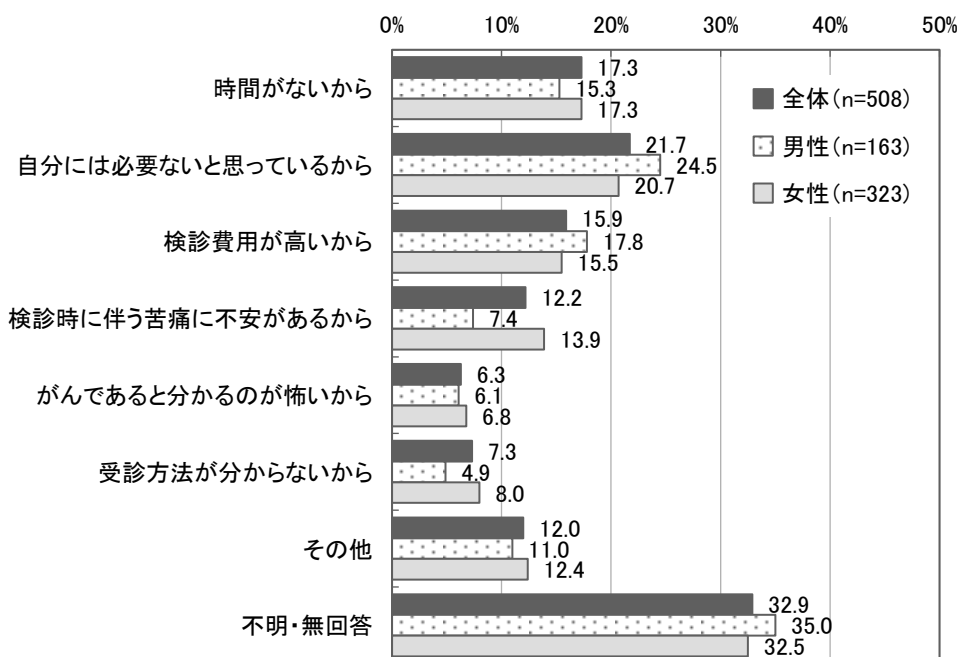
＜問 7-①の受診の有無のいずれかで「5 年以上受けていない」と答えた方におたずねします＞

問 7-2 受けない理由は何ですか。(○はいくつでも)

受診していない理由は、「自分には必要ないと思っているから」が 21.7%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「検診時に伴う苦痛に不安があるから」が 6.5 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20 歳代以下で「自分には必要ないと思っているから」が 41.5%と、他の年代と比較して高くなっています。



■ 年齢別クロス集計

(単位：%)	時間がないから	自分には必要ないと思っているから	検診費用が高いから	検診時に伴う苦痛に不安があるから	がんであると分かるのが怖いから	受診方法が分からないから	その他	不明・無回答
【年齢別】								
20 歳代以下 (n=53)	22.6	41.5	11.3	5.7	0.0	17.0	17.0	11.3
30 歳代 (n=83)	22.9	24.1	25.3	10.8	3.6	6.0	12.0	25.3
40 歳代 (n=81)	23.5	21.0	21.0	16.0	16.0	9.9	6.2	34.6
50 歳代 (n=82)	23.2	14.6	20.7	17.1	3.7	6.1	6.1	37.8
60 歳代 (n=70)	15.7	12.9	15.7	10.0	12.9	2.9	14.3	34.3
70 歳以上 (n=113)	0.9	23.0	6.2	9.7	3.5	4.4	15.9	44.2

3 食事全体について

問8 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つだけ)

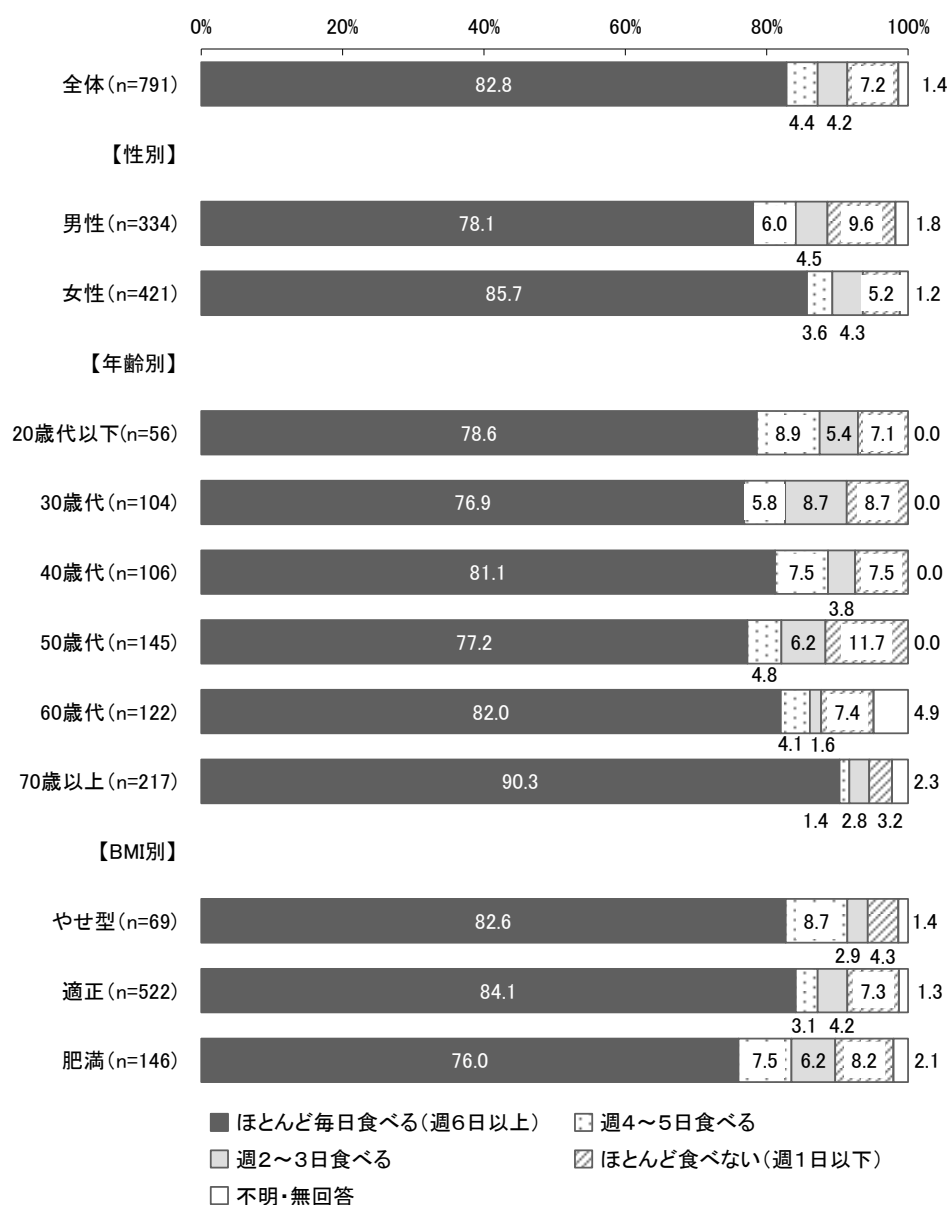
朝食を「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」は82.8%となっています。なお、「ほとんど食べない（週1日以下）」は7.2%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、朝食を「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が7.6ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で、「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が90.3%と、他の年代と比較して高くなっています。「ほとんど食べない（週1日以下）」は50歳代で11.7%と高くなっています。

BMI別でみると、適正で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が84.1%と高くなっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」（前回：85.4%）が2.6ポイント低下し、「ほとんど食べない（週1日以下）」（前回：6.8%）が0.4ポイント上昇しています。



世帯別・年代別でみると、単身世帯（ひとり暮らし）では「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が40・50歳代、60歳以上において夫婦のみ世帯、2世代世帯（親と子）、3世代世帯（親と子と孫）よりも低くなっています。

■世帯別×年代別クロス集計

(単位：%)	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない (週1日以下)	不明・無回答
【単身世帯（ひとり暮らし）】					
30歳代以下（n=16）	75.0	6.3	12.5	6.3	0.0
40・50歳代（n=20）	45.0	15.0	15.0	25.0	0.0
60歳以上（n=58）	81.0	1.7	5.2	6.9	5.2
【夫婦のみ世帯】					
30歳代以下（n=30）	73.3	6.7	6.7	13.3	0.0
40・50歳代（n=50）	88.0	2.0	4.0	6.0	0.0
60歳以上（n=147）	91.2	0.0	2.7	2.7	3.4
【2世代世帯（親と子）】					
30歳代以下（n=104）	79.8	6.7	6.7	6.7	0.0
40・50歳代（n=165）	79.4	6.1	4.2	10.3	0.0
60歳以上（n=102）	83.3	6.9	1.0	5.9	2.9
【3世代世帯（親と子と孫）】					
30歳代以下（n=7）	71.4	0.0	14.3	14.3	0.0
40・50歳代（n=15）	93.3	0.0	6.7	0.0	0.0
60歳以上（n=21）	90.5	0.0	0.0	9.5	0.0

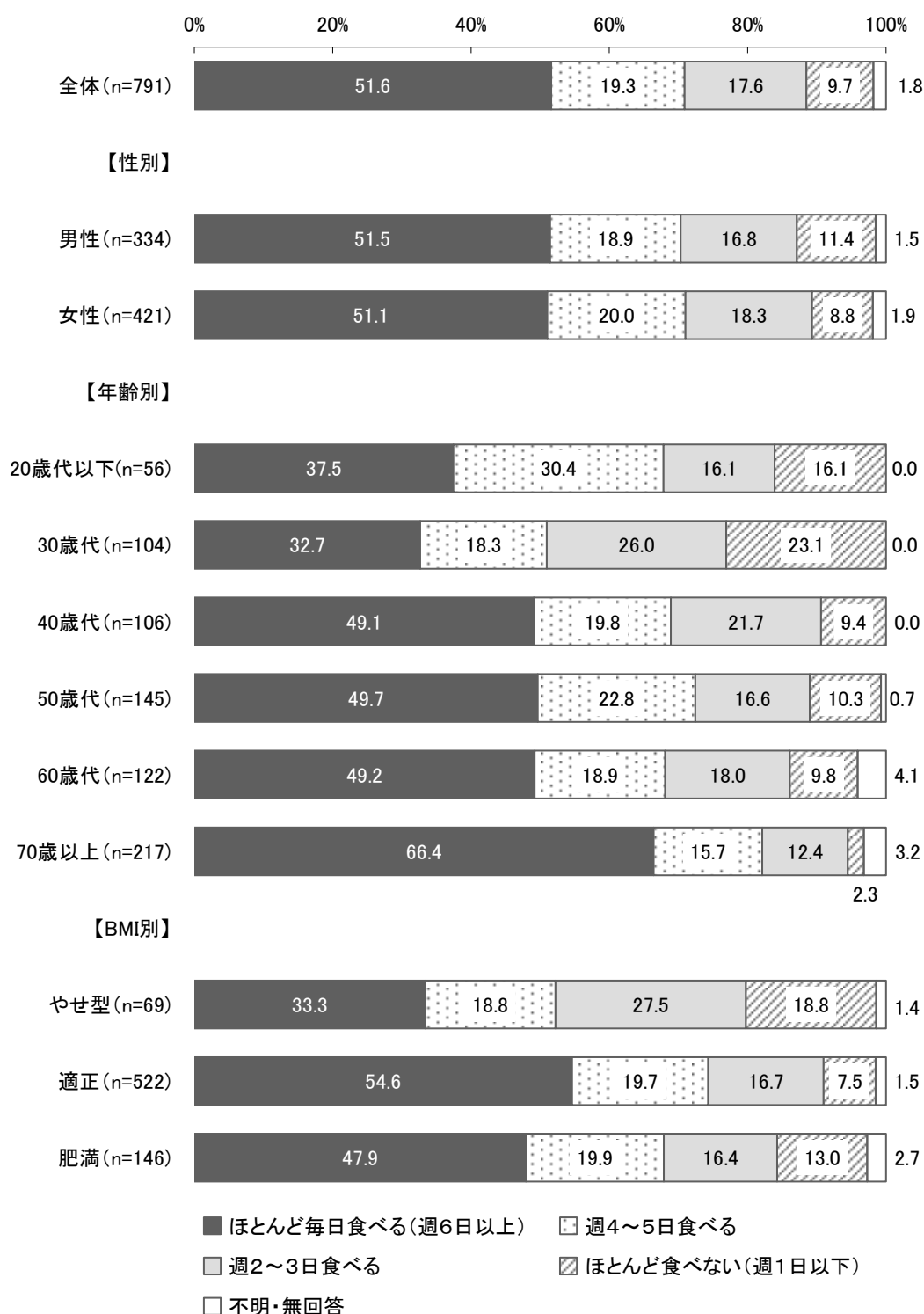
問9 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。
(〇は1つだけ)

1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日あるかは、「ほとんど毎日食べる(週6日以上)」が51.6%と最も高くなっています。なお、「ほとんど食べない(週1日以下)」は9.7%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、30歳代で「ほとんど食べない(週1日以下)」が23.1%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で「ほとんど食べない(週1日以下)」が18.8%と高くなっています。



世帯別・年代別でみると、単身世帯（ひとり暮らし）では「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」がいずれの年代においても夫婦のみ世帯、2世代世帯（親と子）、3世代世帯（親と子と孫）よりも低くなっています。

■世帯別×年代別クロス集計

(単位：%)	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない (週1日以下)	不明・無回答
【単身世帯（ひとり暮らし）】					
30歳代以下（n=16）	18.8	6.3	43.8	31.3	0.0
40・50歳代（n=20）	15.0	10.0	40.0	30.0	5.0
60歳以上（n=58）	39.7	22.4	22.4	10.3	5.2
【夫婦のみ世帯】					
30歳代以下（n=30）	30.0	30.0	23.3	16.7	0.0
40・50歳代（n=50）	52.0	20.0	18.0	10.0	0.0
60歳以上（n=147）	66.7	13.6	15.0	1.4	3.4
【2世代世帯（親と子）】					
30歳代以下（n=104）	37.5	23.1	20.2	19.2	0.0
40・50歳代（n=165）	51.5	24.2	16.4	7.9	0.0
60歳以上（n=102）	57.8	20.6	10.8	6.9	3.9
【3世代世帯（親と子と孫）】					
30歳代以下（n=7）	42.9	28.6	14.3	14.3	0.0
40・50歳代（n=15）	66.7	13.3	13.3	6.7	0.0
60歳以上（n=21）	76.2	9.5	4.8	9.5	0.0

問 10 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。
(〇は1つだけ)

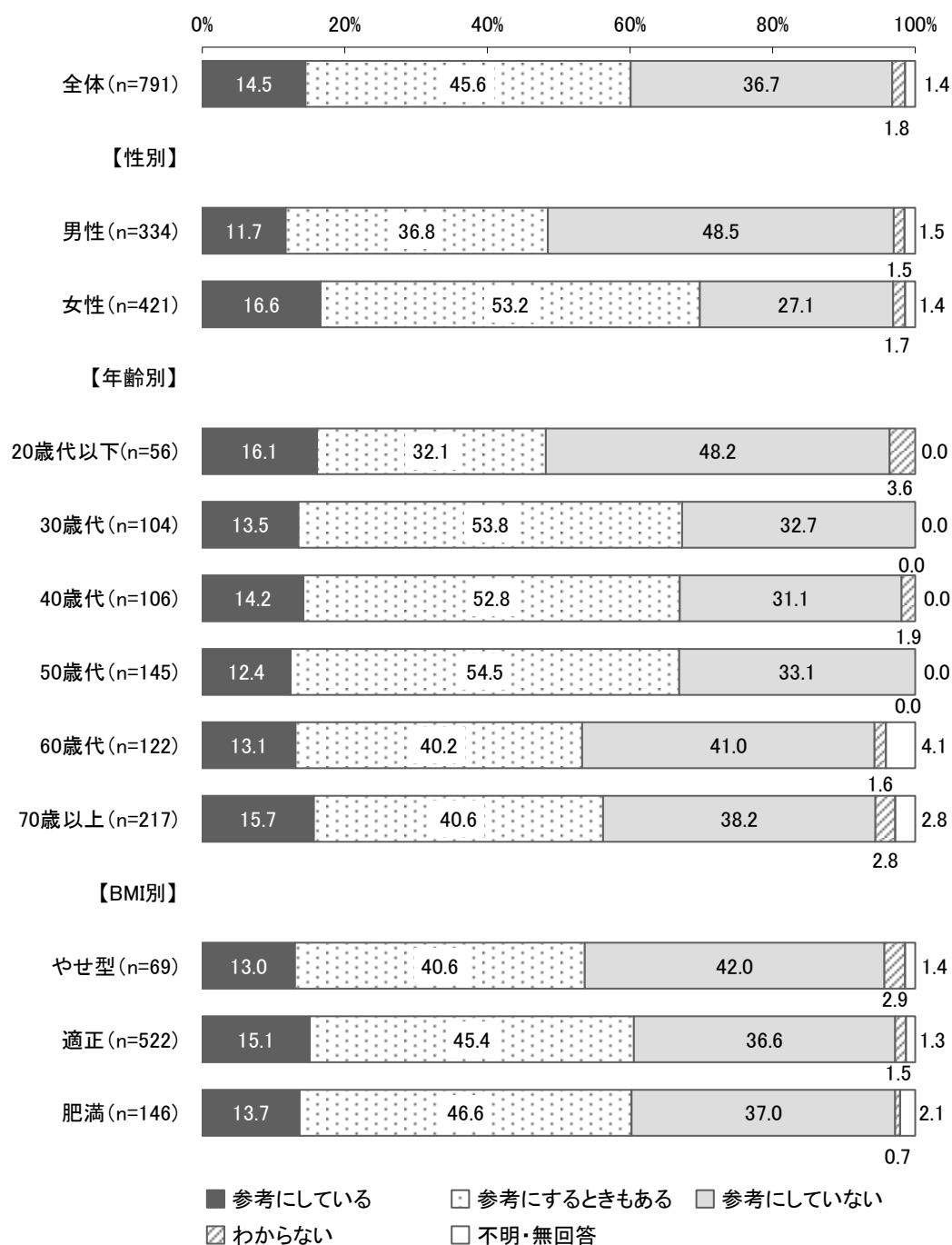
栄養成分表示を参考にする割合は 14.5%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「参考にしている」「参考にするときもある」が 21.3 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30 歳代～50 歳代で「参考にしている」「参考にするときもある」が 60%を超え、他の年代と比較して高くなっています。

BMI 別でみると、やせ型で「参考にしていない」が 42.0%と高くなっています。

前回調査と比較すると、栄養成分表示を参考にする割合（前回：18.0%）が 3.5 ポイント低下しています。



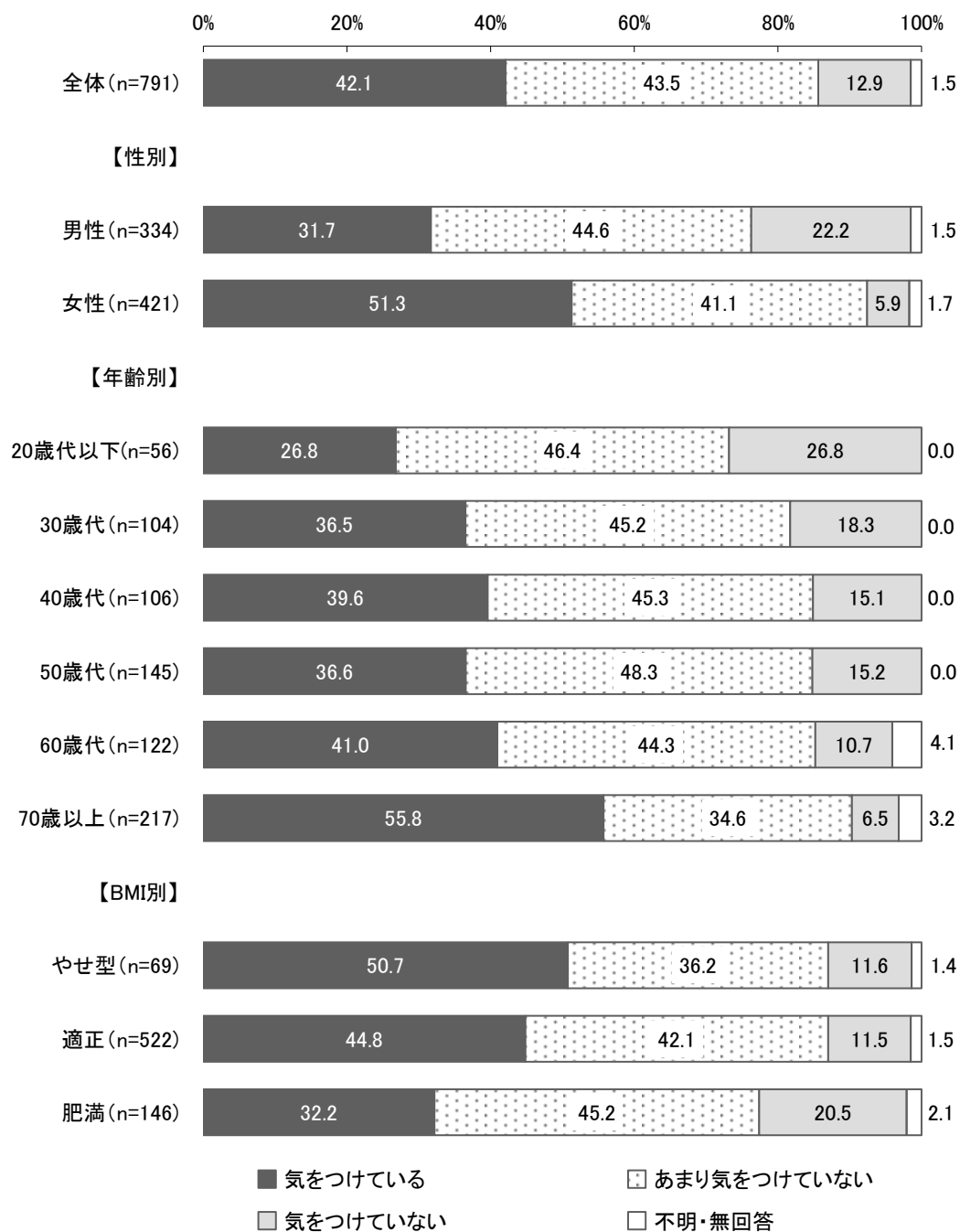
問 11 あなたは添加物や産地など、食品の安全性に気をつけていますか。(○は1つだけ)

食品の安全性に気をつけている割合は 42.1%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で食品の安全性に気をつけている割合が 19.6 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70 歳以上で食品の安全性に気をつけている割合が 55.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI 別でみると、やせ型で食品の安全性に気をつけている割合が 50.7%と高くなっています。



問 12 あなたは、1日の食塩摂取量は7 g 未満とするのが望ましいということを知っていますか。
(○は1つだけ)

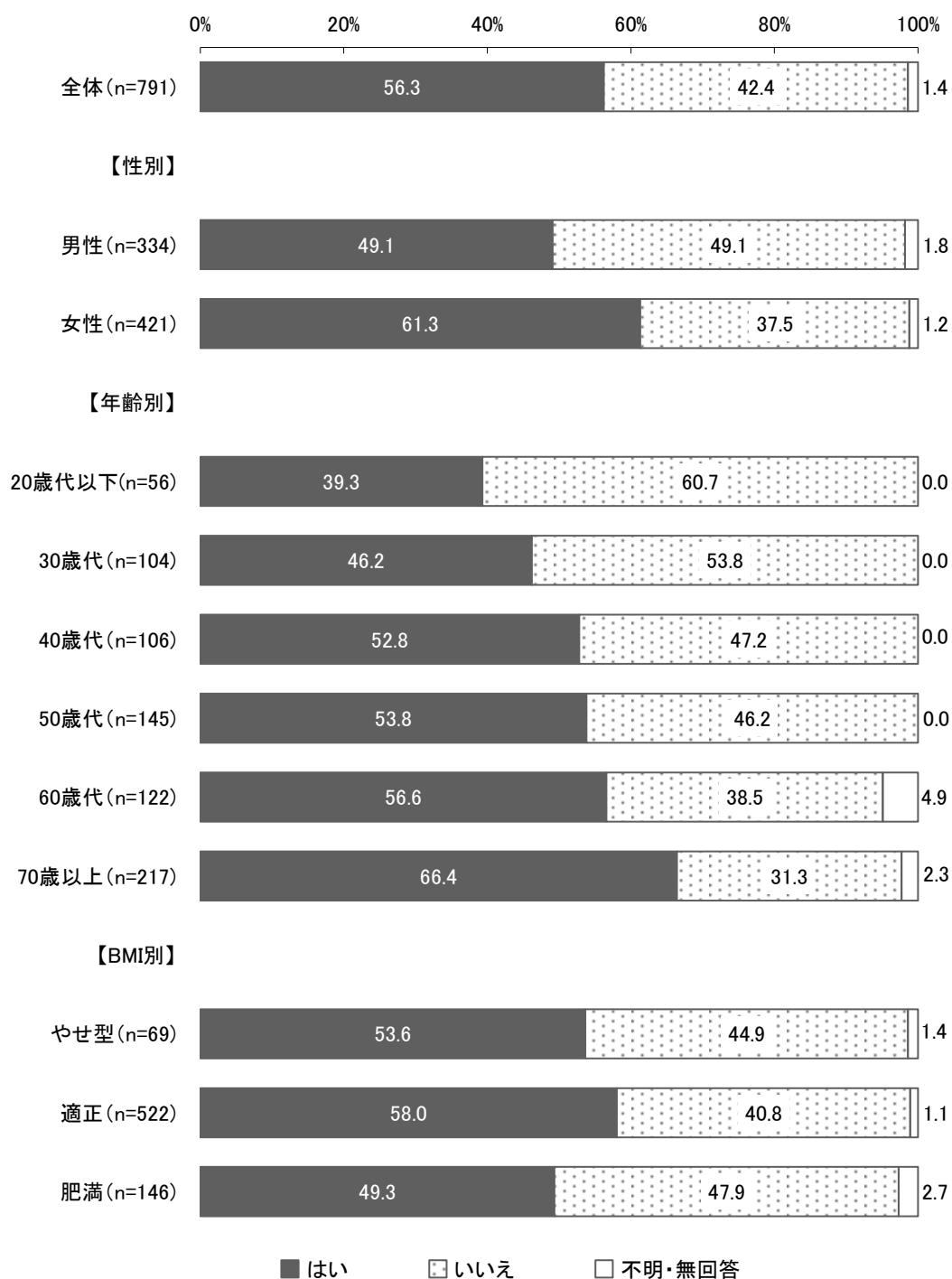
望ましい1日の食塩摂取量の認知度は56.3%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で認知度が12.2ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で認知度が66.4%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、適正で認知度が58.0%と高くなっています。

前回調査と比較すると、認知度（前回：47.4%）が8.9ポイント上昇しています。



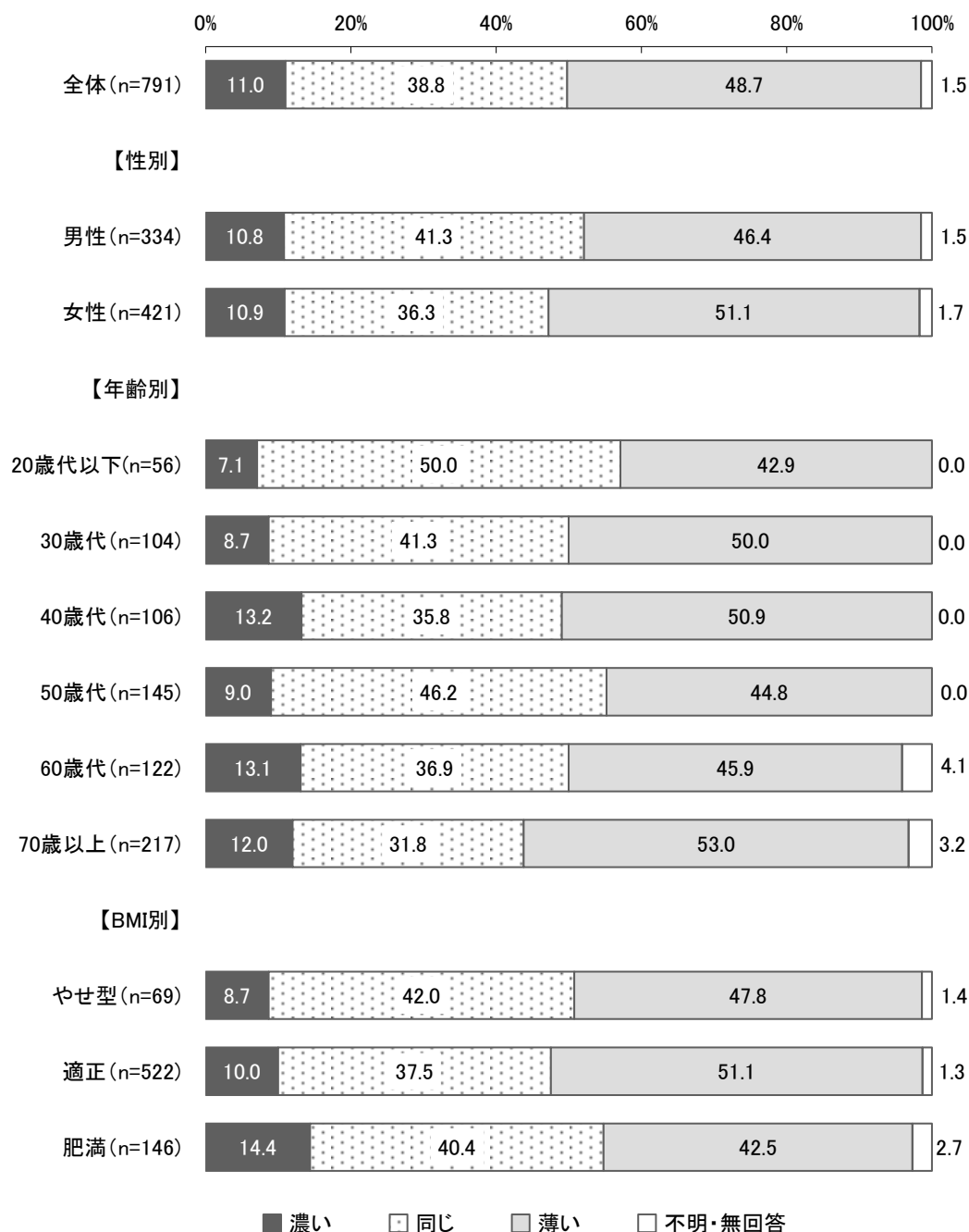
問 13 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうか。(○は1つだけ)

外食と比べた家庭の味付けは、「薄い」が48.7%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「薄い」が4.7ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で「薄い」が53.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、肥満で「濃い」が14.4%と高くなっています。



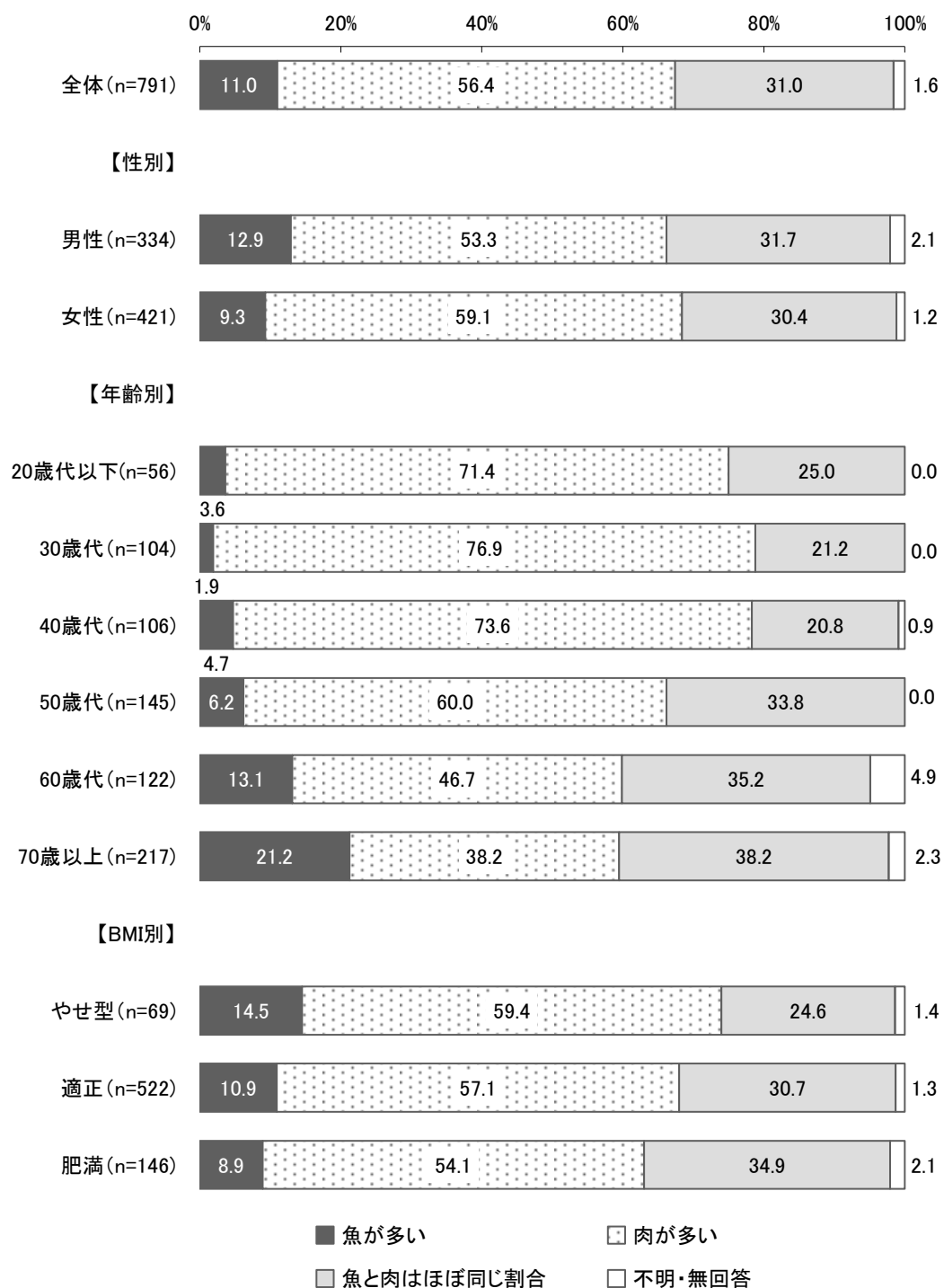
問 14 あなたは1週間のうち、魚と肉のどちらを多く食べますか。(○は1つだけ)

1週間のうち、魚よりも肉を多く食べる割合が56.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「肉が多い」が5.8ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳以上で年齢が上がるにつれ「魚が多い」割合が高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で「魚が多い」が14.5%と高くなっています。



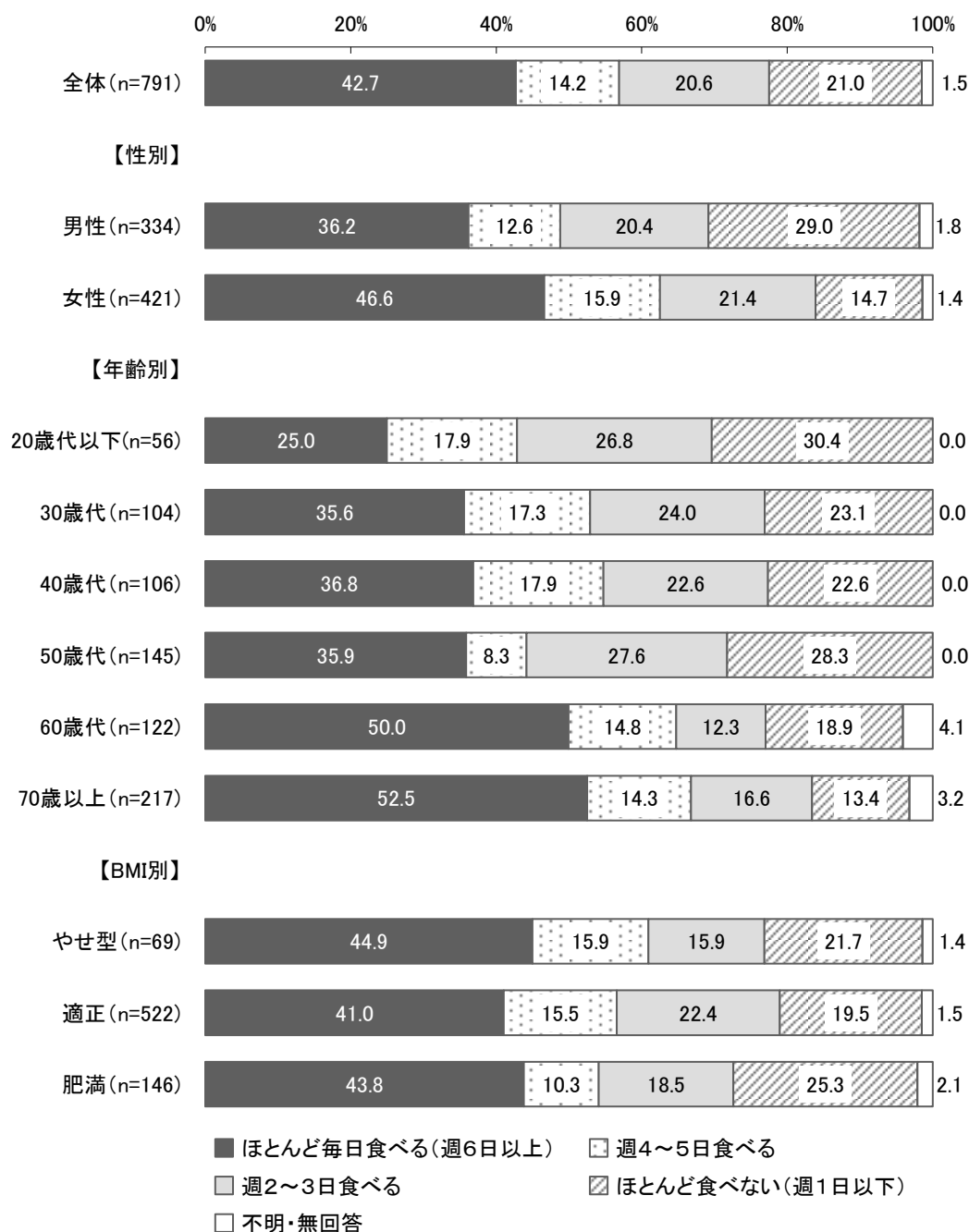
問 15 あなたは、牛乳、乳製品（目安：1日に牛乳 200 ml）を食べますか。（○は1つだけ）

牛乳、乳製品を食べるかは、「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が 42.7%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が 10.4 ポイント高くなっており、女性よりも男性で「ほとんど食べない（週1日以下）」が 14.3 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20歳代以下で「ほとんど食べない（週1日以下）」が 30.4%、30歳代～50歳代で 20%台と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI 別でみると、肥満で「ほとんど食べない（週1日以下）」が 25.3%と高くなっています。



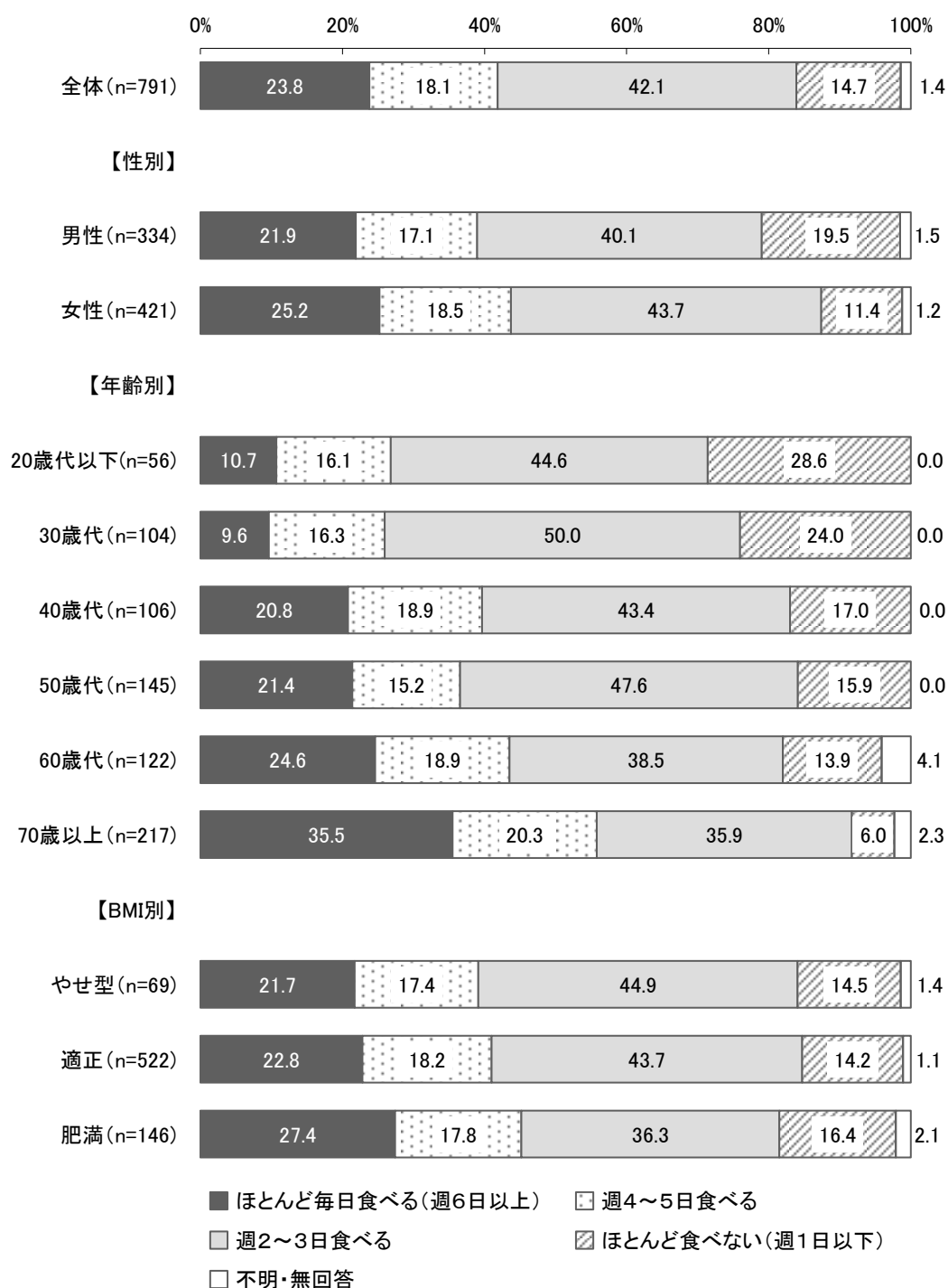
問 16 あなたは、牛乳、乳製品以外でカルシウムを多く含む食品（小魚、海藻、大豆製品）を週にどのくらい食べますか。（○は1つだけ）

牛乳、乳製品以外でカルシウムを多く含む食品（小魚、海藻、大豆製品）を週にどのくらい食べるかは、「週2～3日食べる」が42.1%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「ほとんど食べない（週1日以下）」が8.1ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が35.5%と、他の年代と比較して高くなっています。20歳代以下、30歳代では「ほとんど食べない（週1日以下）」が20%を超え、高くなっています。

BMI別でみると、肥満で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が27.4%と高くなっています。



問 17 あなたは、緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて1日 350 g 以上（1日両手3杯分）食べることが望ましいということを知っていますか。（○は1つだけ）

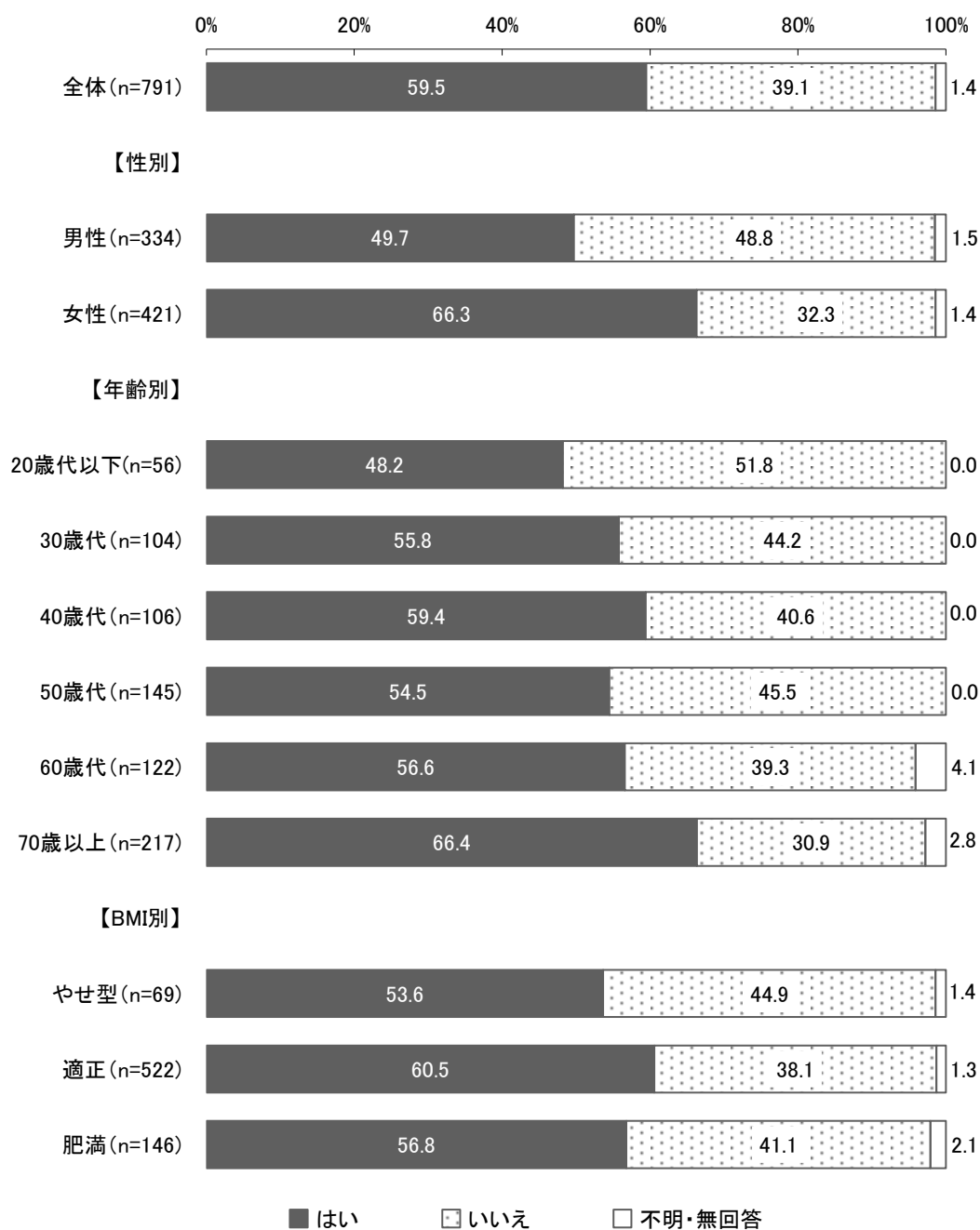
1日の望ましい緑黄色野菜・淡色野菜の量の認知度は59.5%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で認知度が16.6ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で認知度が66.4%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、適正で認知度が60.5%と高くなっています。

前回調査と比較すると、認知度（前回：59.9%）が0.4ポイント低下しています。



問 18 あなたは、朝食に野菜をどのくらい食べていますか。「普通に食べる」というのは、刻んだ野菜を片手1杯（70g程度）、「たっぷり食べる」というのは、両手1杯（120g程度）と考えて下さい。（A～Cそれぞれ○は1つだけ）

A 朝食

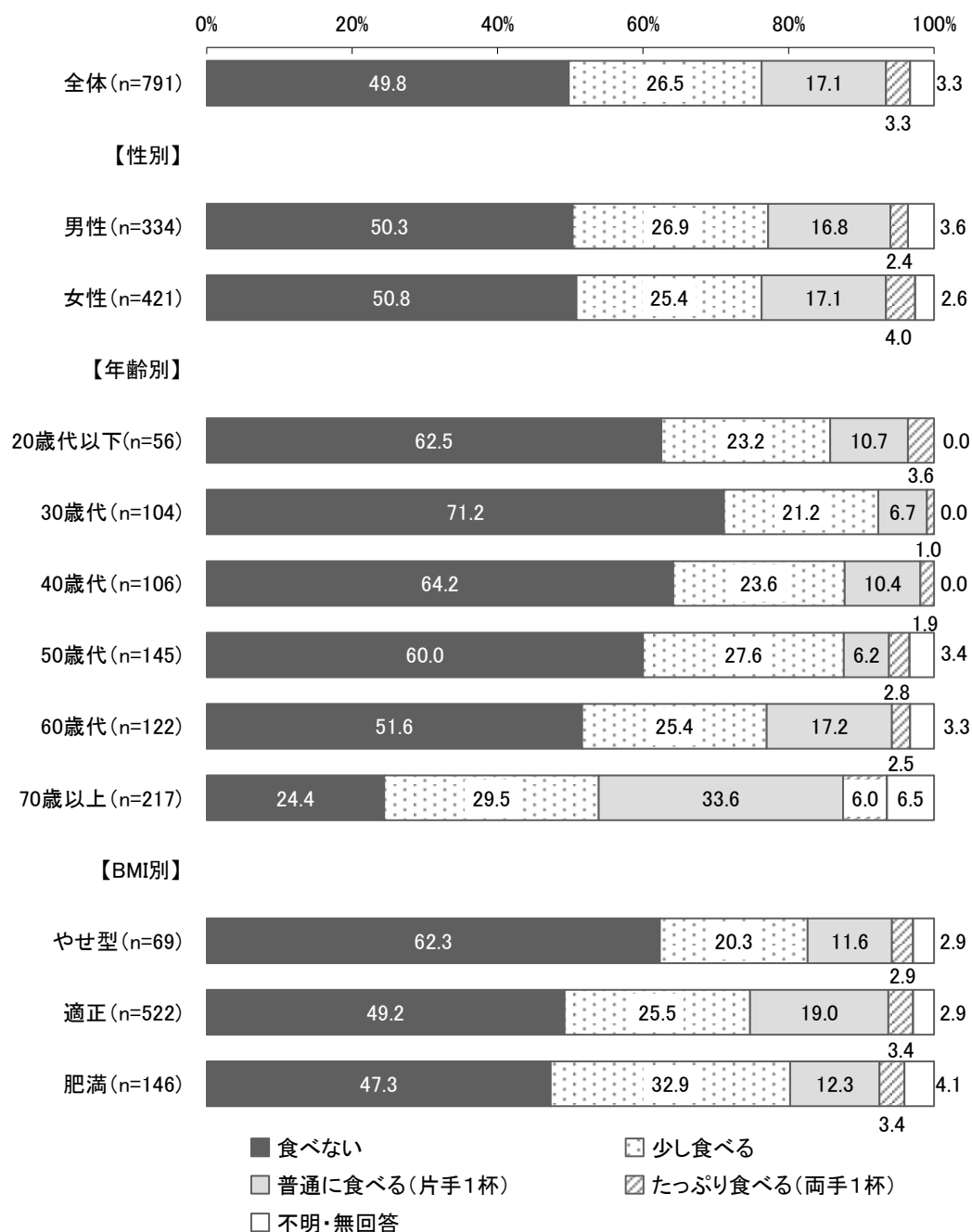
朝食に食べる野菜の量は、「食べない」が49.8%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳代以下～60歳代で「食べない」が50%を超え、高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で「食べない」が62.3%と高くなっています。

前回調査と比較すると、「食べない」（前回：44.5%）が5.3ポイント上昇しています。



B 昼食

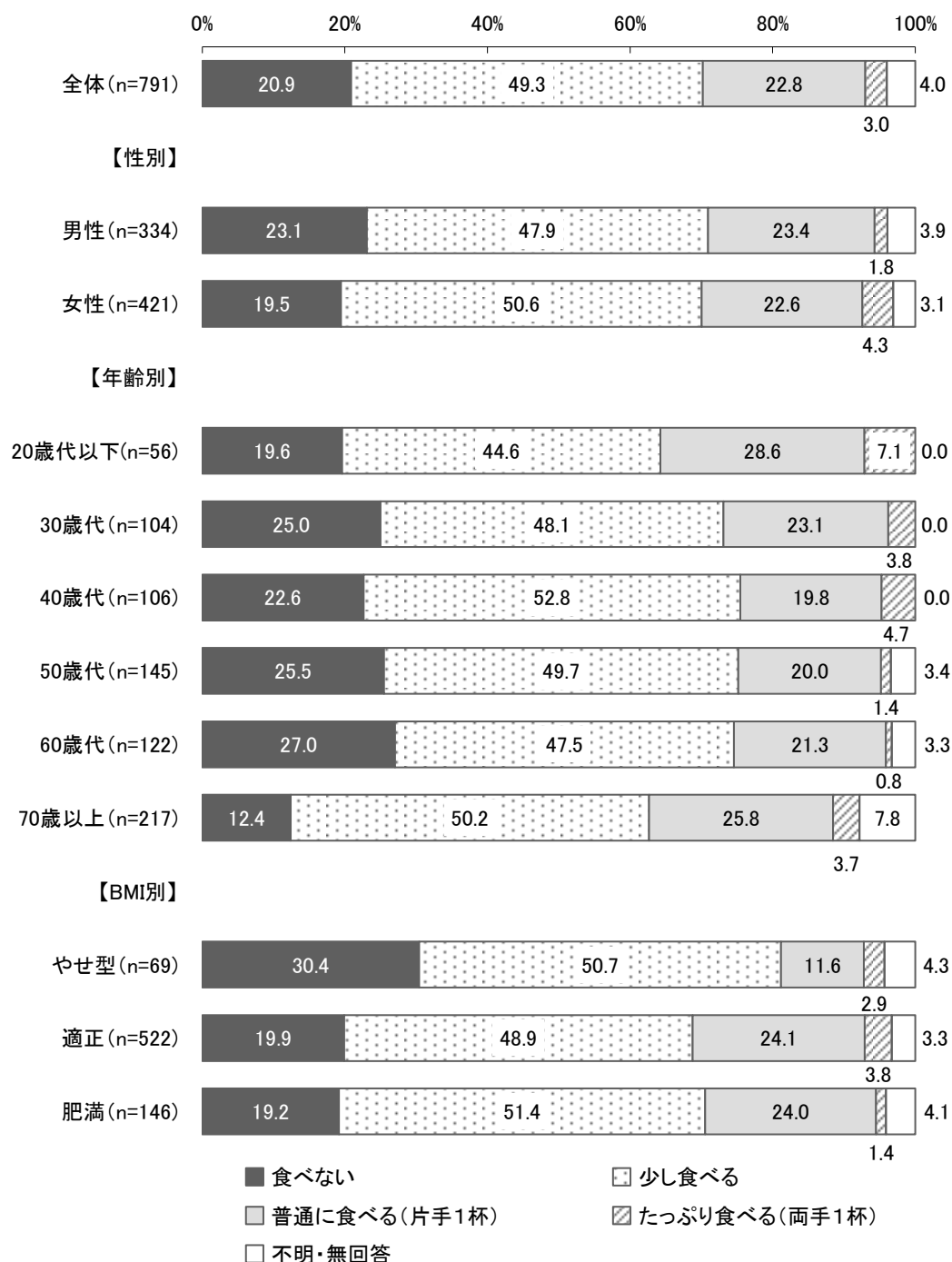
昼食に食べる野菜の量は、「少し食べる」が49.3%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「食べない」が3.6ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳代～60歳代で「食べない」が20%を超えて高くなっています。また、20歳代以下と70歳以上で「普通に食べる（片手1杯）」が30%弱と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で「食べない」が30.4%と高くなっています。

前回調査と比較すると、「食べない」（前回：16.7%）が4.2ポイント上昇しています。



C 夕食

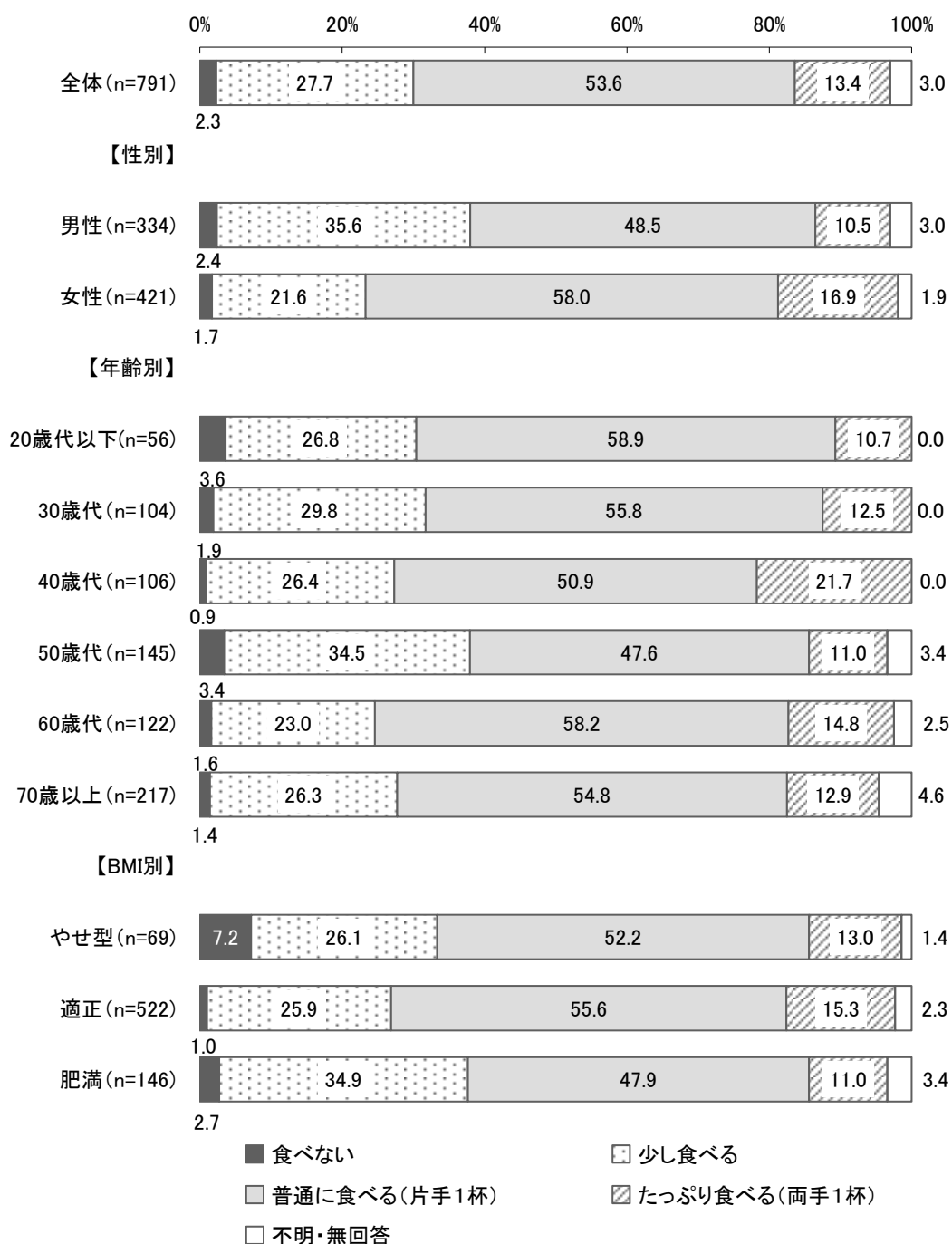
夕食に食べる野菜の量は、「普通に食べる（片手1杯）」が53.6%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「普通に食べる（片手1杯）」「たっぷり食べる（両手1杯）」が15.9ポイント高くなっています。

年齢別でみると、40歳代で「たっぷり食べる（両手1杯）」が21.7%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別でみると、やせ型で「食べない」が7.2%と高くなっています。

前回調査と比較すると、「たっぷり食べる（両手1杯）」（前回：10.4%）が3.0ポイント上昇しています。



問 19 あなたは、緑黄色野菜（色の濃い野菜）を週にどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

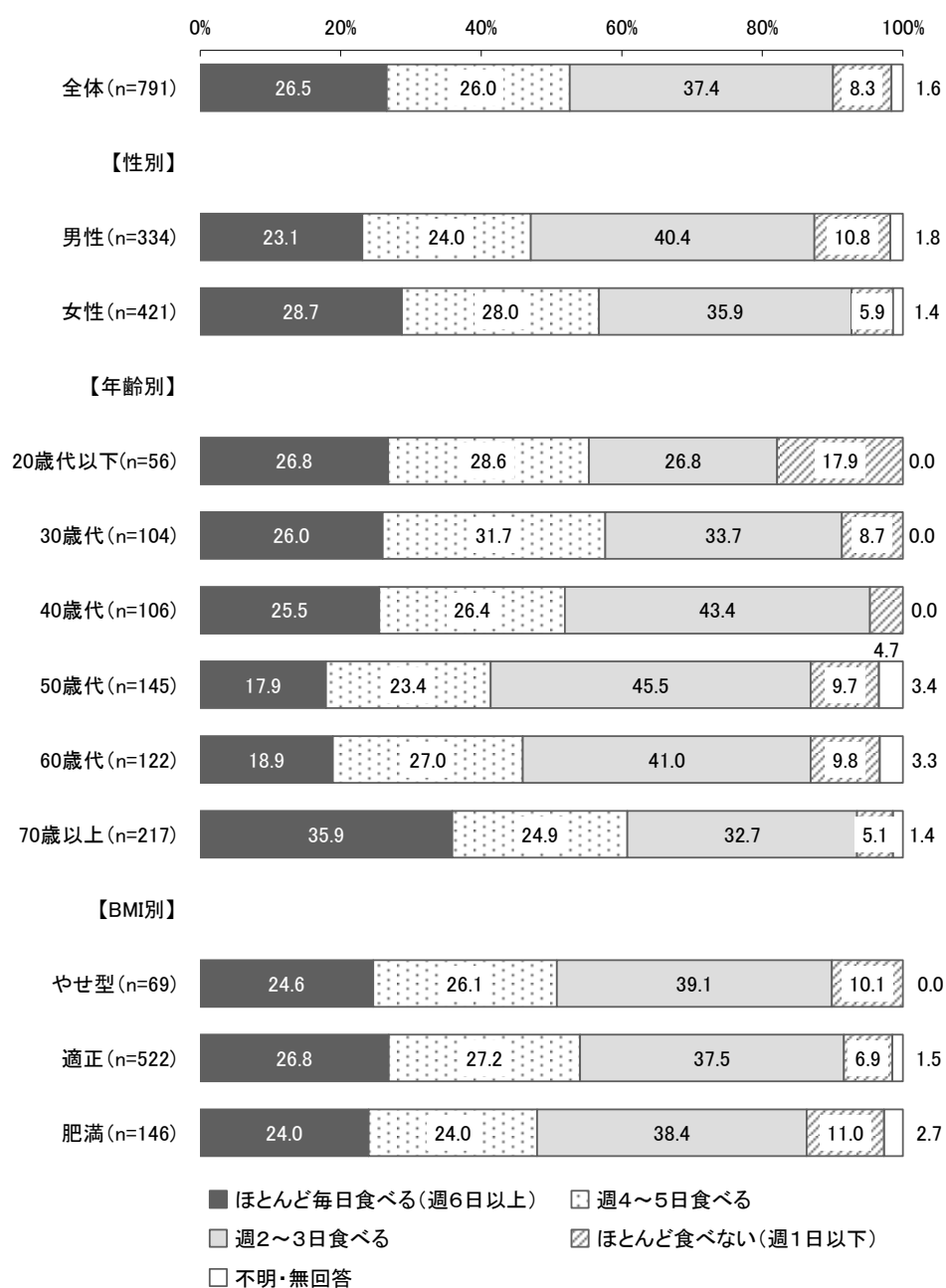
緑黄色野菜（色の濃い野菜）を週にどのくらい食べているかは、「週2～3日食べる」が37.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が5.6ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」が35.9%と、他の年代と比較して高くなっています。

BMI別で大きな差はみられません。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」（前回：26.4%）に変化はみられませんが、「週4～5日食べる」（前回：23.4%）が2.6ポイント上昇し、「週2～3日食べる」（前回：39.8%）が2.4ポイント低下しています。



問 20 あなたは、果物を1日にどのくらい食べていますか。(〇は1つだけ)

「1個」は中位のリンゴの大きさ程度と考えて下さい。

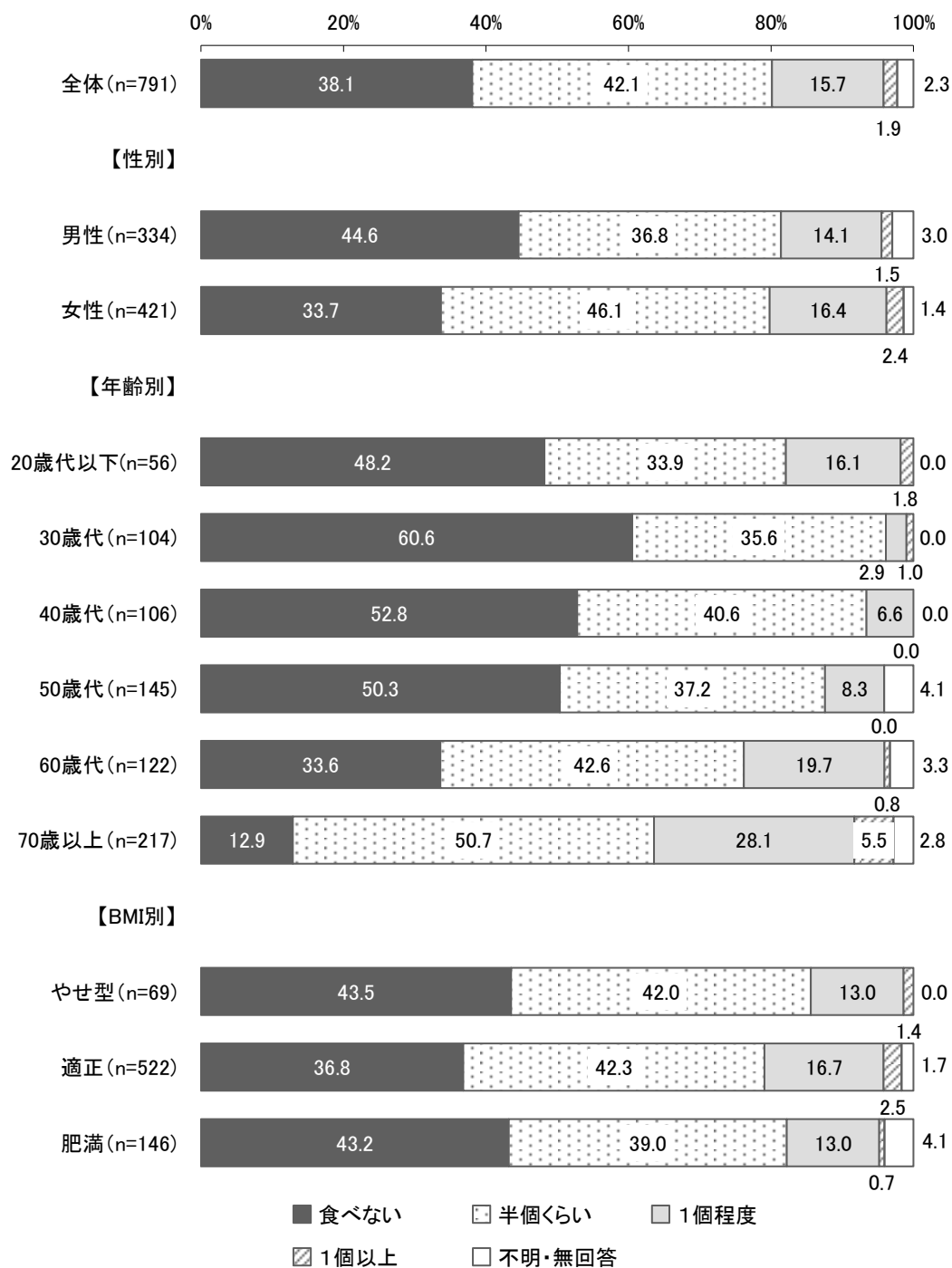
果物を1日にどのくらい食べているかは、「半個くらい」が42.1%、「食べない」が38.1%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「食べない」が10.9ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で「食べない」が60.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

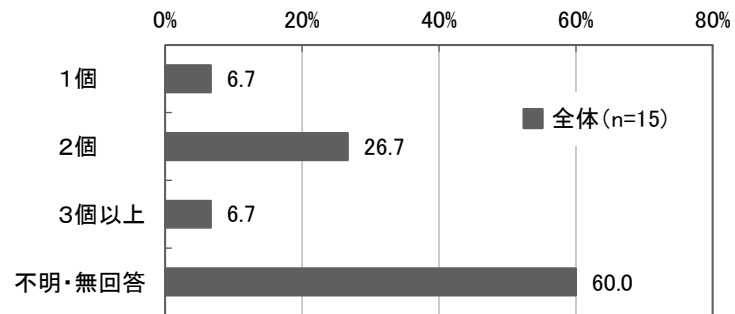
BMI別でみると、適正で「食べない」が36.8%と低くなっています。

前回調査と比較すると、「食べない」(前回：30.5%)が7.6ポイント上昇しています。



※ 1 個以上の個数

1 個以上の個数は、「2 個」が 26.7%となっています。



4 運動について

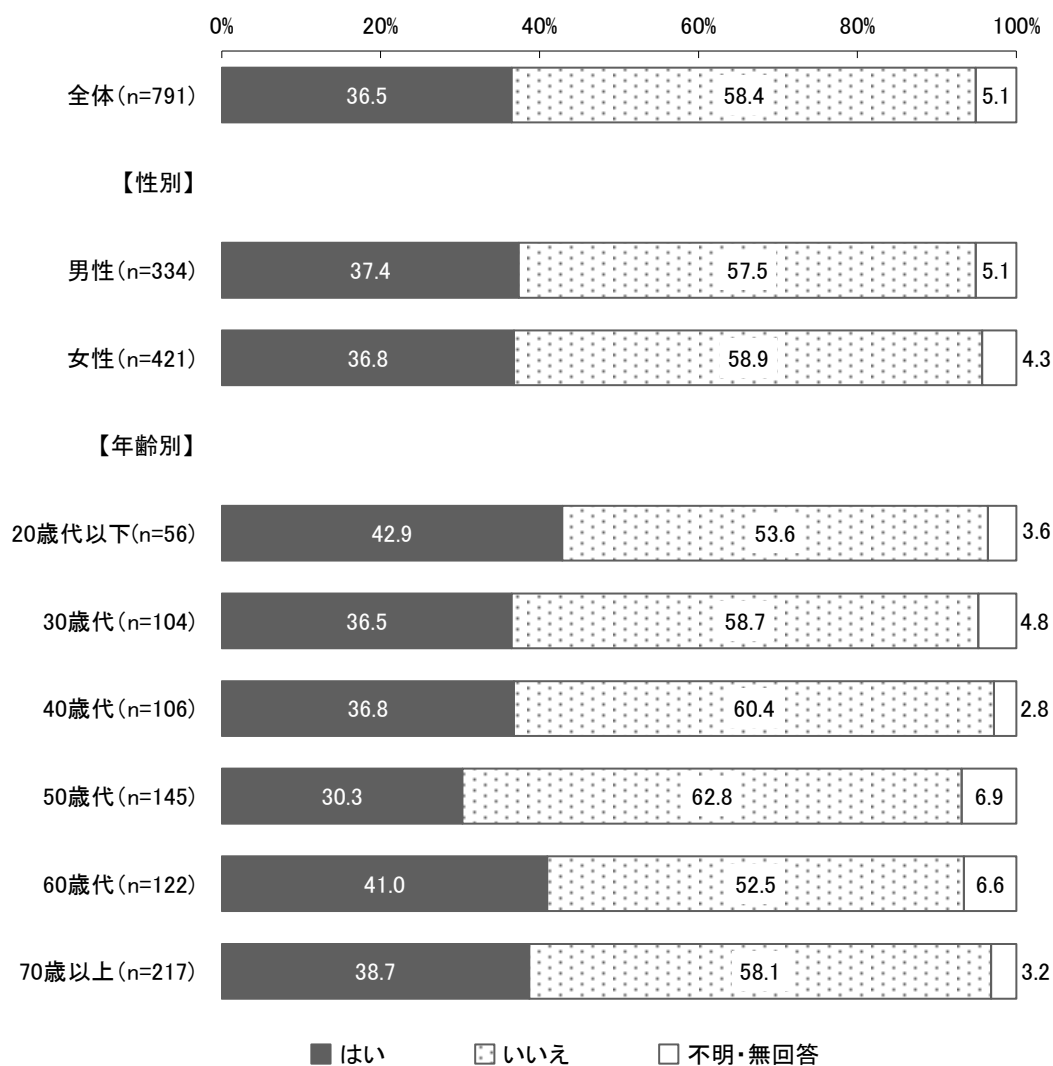
問 21 あなたは、歩数計（スマートフォンアプリも含む）を使っていますか。（○は1つだけ）

歩数計を使っている割合は 36.5%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、50 歳代で歩数計を使っている割合が 30.3%と、他の年代と比較して低くなっています。

前回調査と比較すると、歩数計を使っている割合（前回：24.0%）が 12.5 ポイント上昇しています。

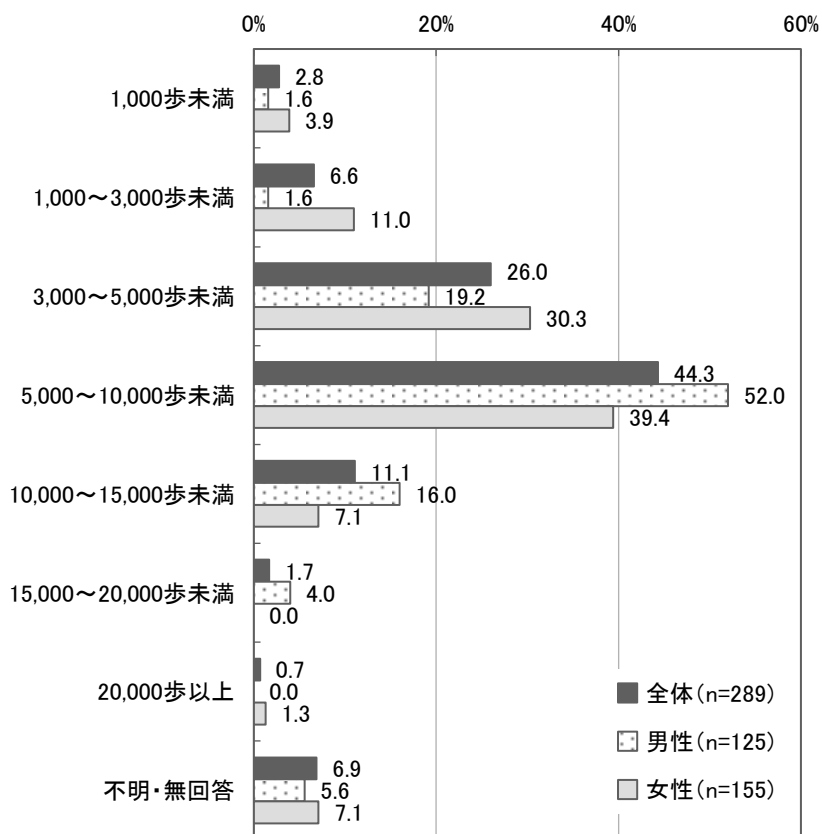


※ 1日の平均歩数

1日の平均歩数は、「5,000～10,000歩未満」が44.3%となっています。3,000歩未満の割合（「1,000歩未満」「1,000～3,000歩未満」の合算）は9.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で3,000歩未満の割合が11.7ポイント高くなっています。

性別・年齢別でみると、3,000歩未満の割合が女性の40歳代、50歳代で20%を超え、高くなっています。



■性別×年齢別クロス集計

(単位：％)	1000 歩 未 満	1000 ～ 3000 歩 未 満	3000 ～ 5000 歩 未 満	5000 ～ 10000 歩 未 満	10000 ～ 15000 歩 未 満	15000 ～ 20000 歩 未 満	20000 歩 以 上	不 明 ・ 無 回 答
【男性】								
20 歳代以下(n=5)	0.0	0.0	0.0	40.0	60.0	0.0	0.0	0.0
30 歳代 (n=12)	0.0	0.0	0.0	58.3	41.7	0.0	0.0	0.0
40 歳代 (n=15)	0.0	6.7	20.0	46.7	13.3	0.0	0.0	13.3
50 歳代 (n=22)	0.0	0.0	13.6	59.1	13.6	4.5	0.0	9.1
60 歳代 (n=26)	0.0	3.8	15.4	61.5	11.5	3.8	0.0	3.8
70 歳以上 (n=45)	4.4	0.0	31.1	44.4	8.9	6.7	0.0	4.4
【女性】								
20 歳代以下(n=19)	0.0	0.0	31.6	47.4	21.1	0.0	0.0	0.0
30 歳代 (n=26)	0.0	11.5	38.5	38.5	7.7	0.0	0.0	3.8
40 歳代 (n=24)	4.2	16.7	29.2	33.3	12.5	0.0	0.0	4.2
50 歳代 (n=22)	13.6	9.1	22.7	45.5	0.0	0.0	0.0	9.1
60 歳代 (n=24)	4.2	12.5	16.7	45.8	4.2	0.0	8.3	8.3
70 歳以上 (n=39)	2.6	12.8	35.9	33.3	2.6	0.0	0.0	12.8

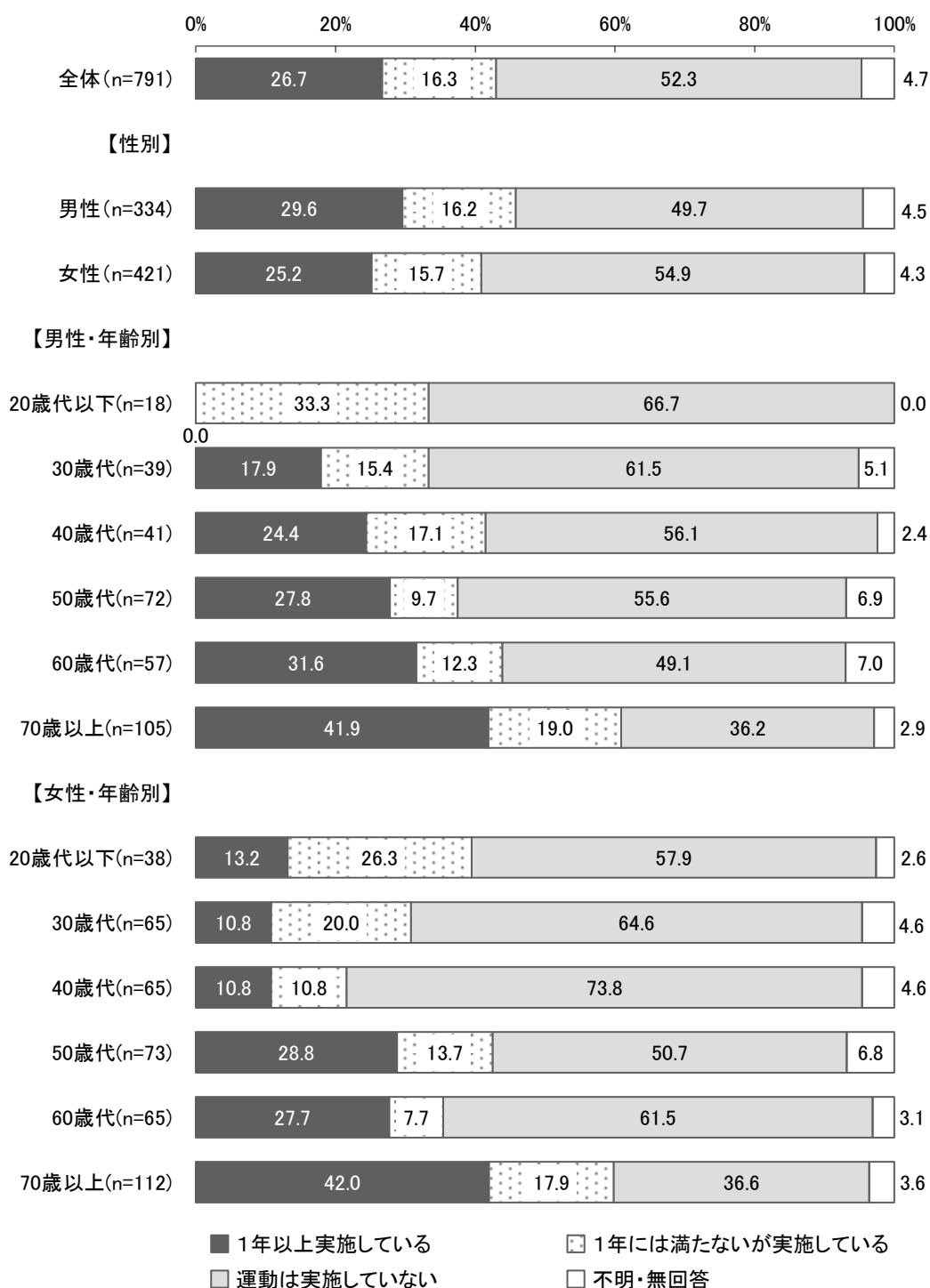
問 22 あなたは、仕事以外場で、1 回 30 分以上で週 2 回以上の運動を 1 年以上続けていますか。
(○は 1 つだけ)

仕事以外場で運動を 1 年以上続けている割合は 26.7%となっています。

性別でみると、女性に比べて男性で運動を 1 年以上続けている割合が 4.4 ポイント高くなっています。

男性の年齢別でみると、年齢が上がるにつれ運動を 1 年以上続けている割合が高くなっています。女性の年齢別でみると、20 歳代以下～40 歳代で運動を 1 年以上続けている割合が 10%台と低くなっています。

前回調査と比較すると、運動を 1 年以上続けている割合（前回：29.6%）が 2.9 ポイント低下しています。



<問 22 で「運動は実施していない」と答えた方におたずねします>

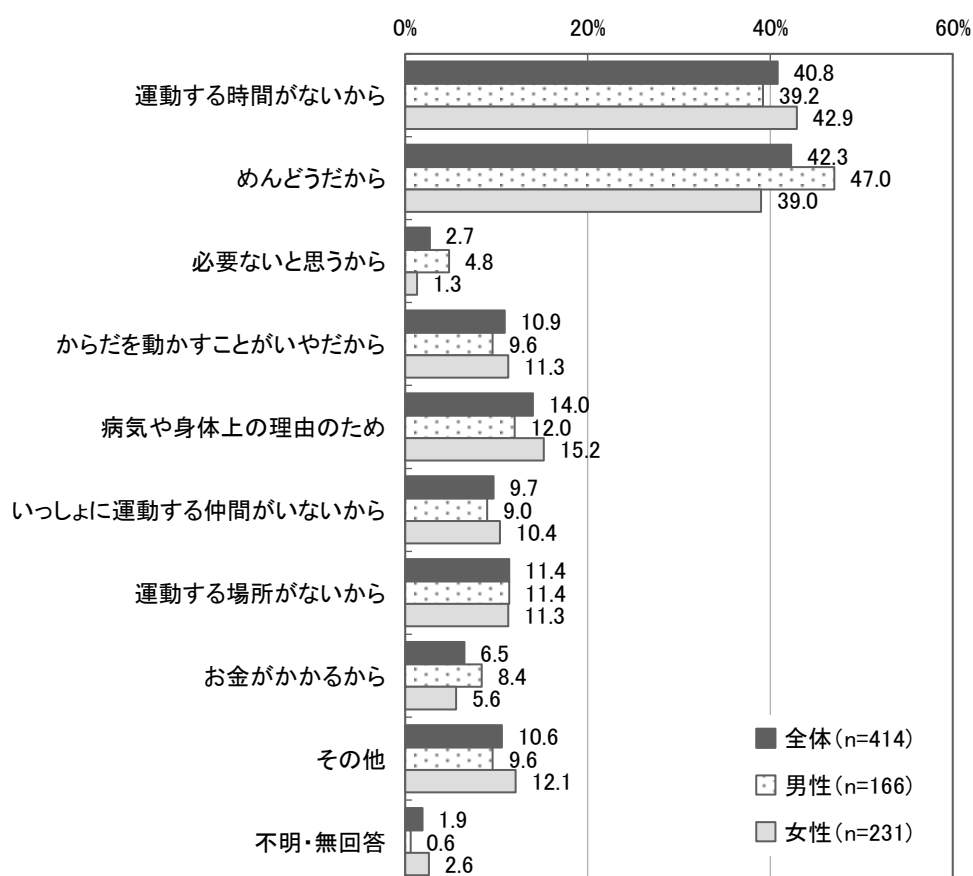
問 22-1 運動していない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

運動していない理由は、「めんどうだから」が 42.3%、「運動する時間がないから」が 40.8%となっています。

性別でみると、女性に比べて男性で「めんどうだから」が 8.0 ポイント高く、女性で「運動する時間がないから」が 3.7 ポイント高くなっています。

男性でみると、50 歳代で「めんどうだから」が 70.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

女性でみると、30 歳代で「運動する時間がないから」が 64.3%と、他の年代と比較して高くなっています。



■性別×年齢別クロス集計

(単位：%)	運動する時間がないから	めんどうだから	必要ないと思うから	からだを動かすことがいやだから	病気や身体上の理由のため	いつしよに運動する仲間がいないから	運動する場所がないから	お金がかかるから	その他	不明・無回答
【男性】										
20 歳代以下(n=12)	66.7	33.3	8.3	8.3	0.0	8.3	8.3	16.7	16.7	0.0
30 歳代 (n=24)	66.7	29.2	0.0	8.3	4.2	20.8	25.0	20.8	4.2	0.0
40 歳代 (n=23)	43.5	56.5	8.7	21.7	8.7	0.0	17.4	13.0	8.7	0.0
50 歳代 (n=40)	37.5	70.0	2.5	10.0	5.0	7.5	10.0	7.5	2.5	0.0
60 歳代 (n=28)	35.7	39.3	7.1	10.7	17.9	7.1	10.7	0.0	7.1	0.0
70 歳以上 (n=38)	15.8	36.8	5.3	2.6	26.3	7.9	2.6	2.6	21.1	2.6
【女性】										
20 歳代以下(n=22)	36.4	40.9	0.0	13.6	4.5	18.2	9.1	9.1	13.6	0.0
30 歳代 (n=42)	64.3	50.0	2.4	21.4	7.1	11.9	16.7	7.1	7.1	0.0
40 歳代 (n=48)	62.5	45.8	0.0	10.4	4.2	10.4	18.8	8.3	6.3	0.0
50 歳代 (n=37)	45.9	37.8	2.7	8.1	16.2	8.1	10.8	5.4	10.8	2.7
60 歳代 (n=40)	35.0	45.0	2.5	5.0	25.0	7.5	10.0	5.0	15.0	0.0
70 歳以上 (n=41)	7.3	14.6	0.0	9.8	31.7	9.8	0.0	0.0	19.5	12.2

問 23 あなたは健康のために、今後（または今後も）運動をしたいと思いますか。（○は1つだけ）

健康のために、今後（または今後も）運動をしたい割合は82.3%となっています。

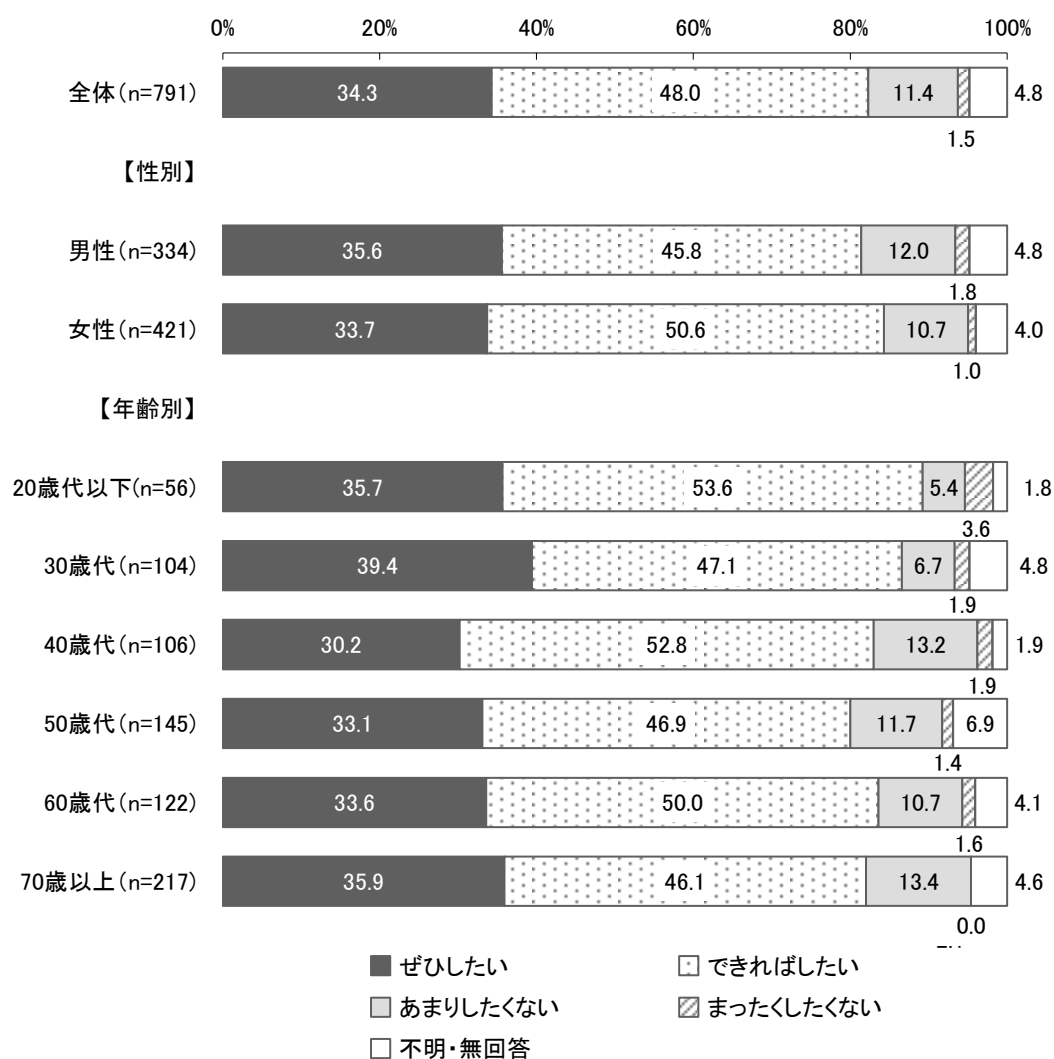
性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、いずれの年代においても運動をしたい割合がそれぞれ 80.0%以上となっています。

前回調査と比較すると、健康のために、今後（または今後も）運動をしたい割合（前回：87.1%）が4.8ポイント低下しています。

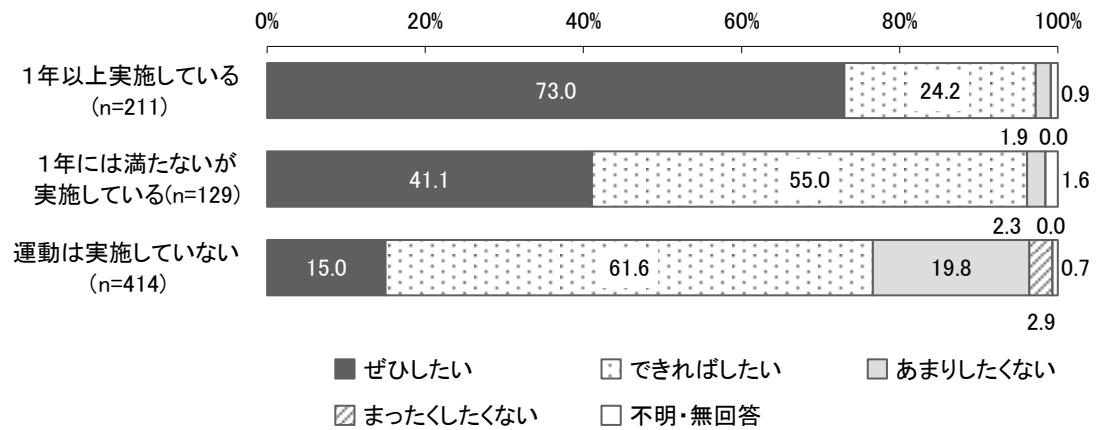
※『したい』：「ぜひしたい」と「できればしたい」合算

『したくない』：「あまりしたくない」と「まったくしたくない」の合算



運動の継続性と意識の関連性によるクロス結果をみると、『1年以上実施している』で「ぜひしたい」が73.0%と高くなっています。なお、『運動は実施していない』で「あまりしたくない」が19.8%となっています。

■運動の継続性と意識の関連性によるクロス結果



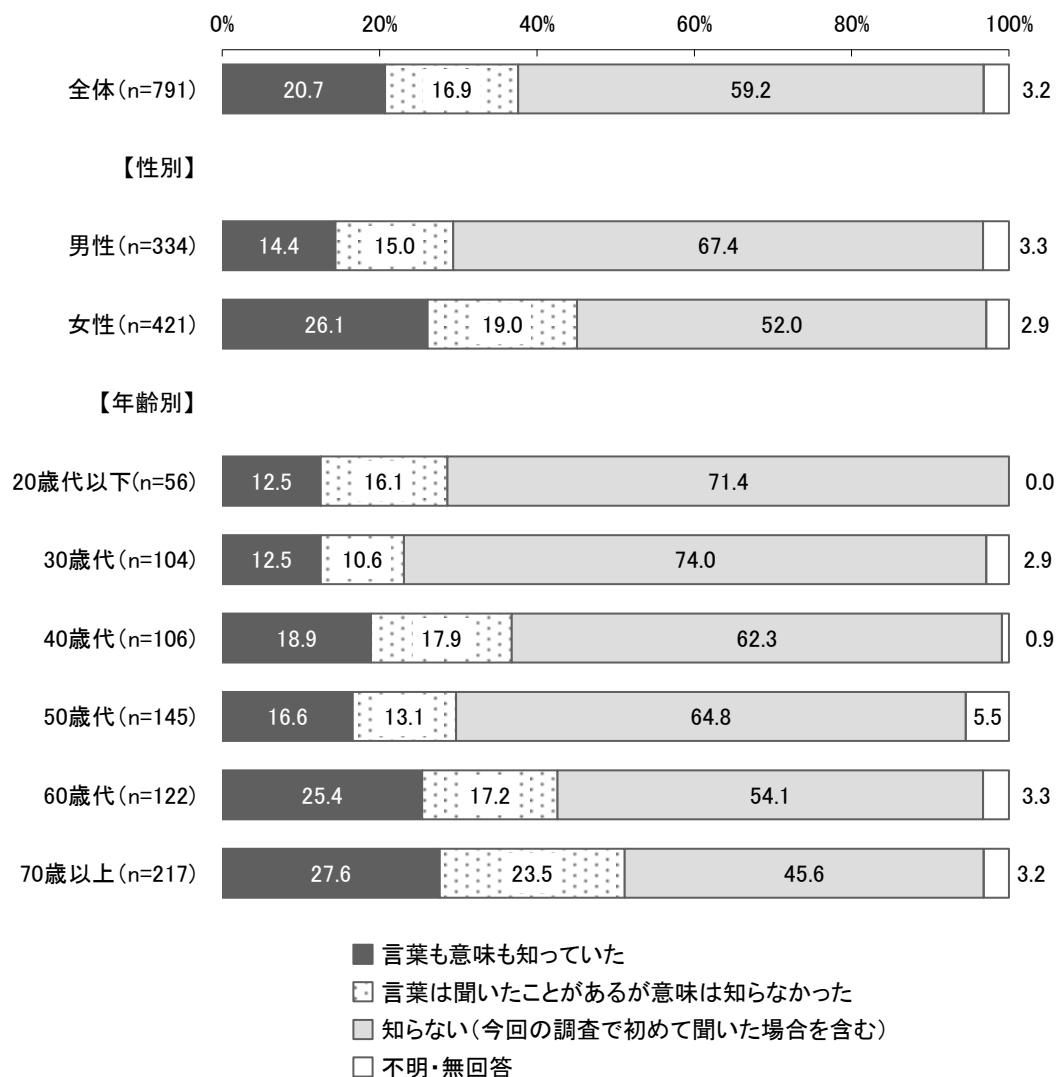
問 24 あなたはロコモティブシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

ロコモティブシンドロームの認知度は 20.7%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で認知度が 11.7 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70 歳以上で認知度が 27.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、ロコモティブシンドロームの認知度（前回：10.2%）が 10.5 ポイント上昇しています。



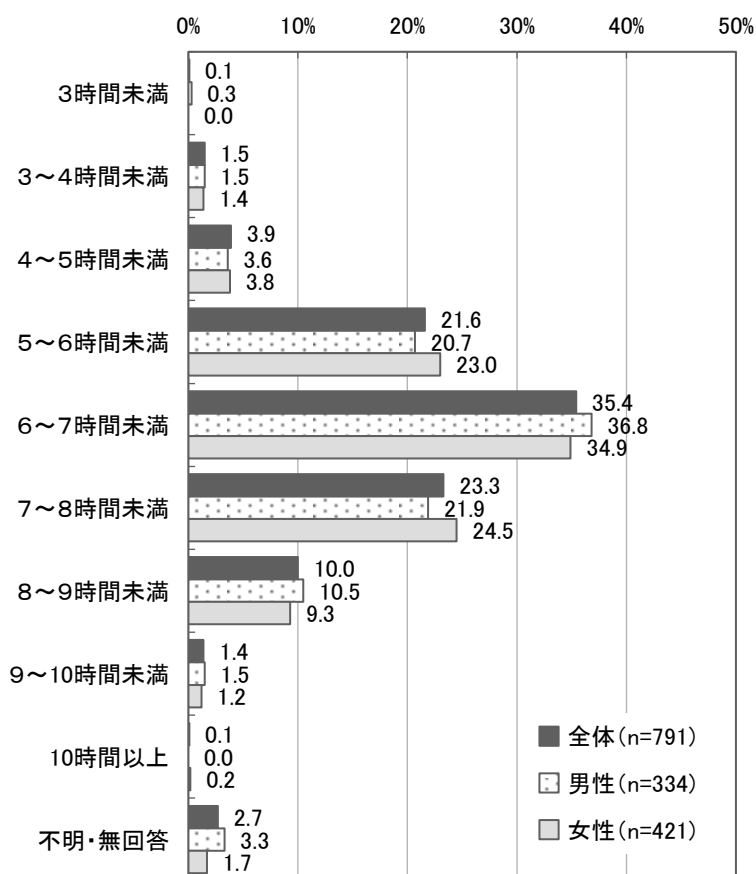
5 休養・こころの健康について

問 25 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。（数字を記入）

1日の睡眠時間は、「6～7時間」が35.4%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、30歳代で「6～7時間」が42.3%と、他の年代と比較して高くなっています。



■年齢別クロス集計

(単位：%)	3時間未満	3～4時間未満	4～5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9～10時間未満	10時間以上	不明・無回答
【年齢別】										
20歳代以下(n=56)	0.0	0.0	1.8	16.1	33.9	30.4	14.3	1.8	1.8	0.0
30歳代 (n=104)	0.0	1.9	2.9	12.5	42.3	28.8	4.8	1.0	0.0	5.8
40歳代 (n=106)	0.0	0.9	3.8	21.7	41.5	23.6	7.5	0.0	0.0	0.9
50歳代 (n=145)	0.0	0.7	5.5	29.7	37.2	16.6	8.3	0.0	0.0	2.1
60歳代 (n=122)	0.0	2.5	2.5	28.7	40.2	19.7	4.9	0.0	0.0	1.6
70歳以上 (n=217)	0.5	1.8	3.7	19.8	26.7	25.3	16.1	3.7	0.0	2.3

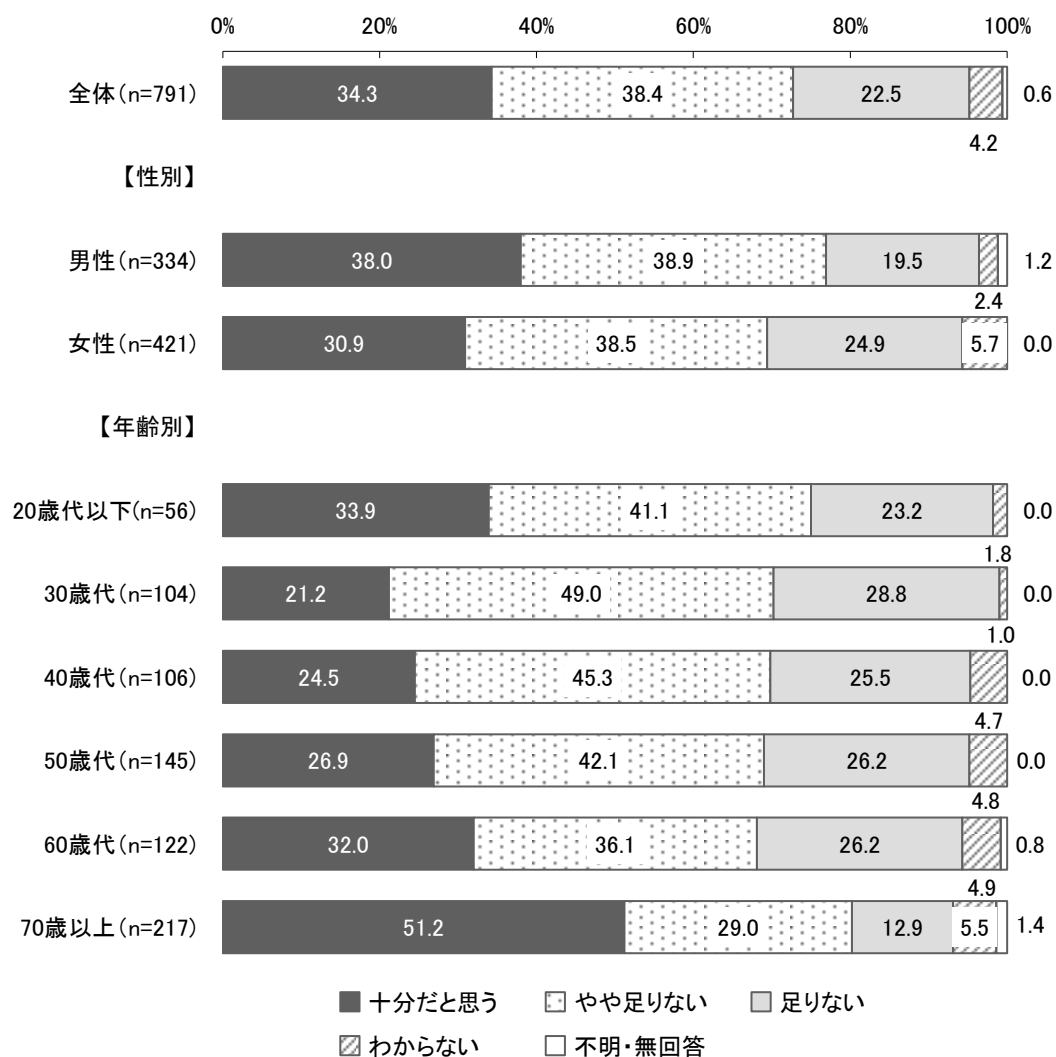
問 26 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。(○は1つだけ)

日ごろの睡眠が十分だと思う割合は 34.3%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で、睡眠が十分だと思う割合が 7.1 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30 歳代で「やや足りない」と「足りない」を合わせた割合が 77.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、日ごろの睡眠が十分だと思う割合（前回：47.4%）が 13.1 ポイント低下しています。



問 27 あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。(○は 1 つだけ)

最近 1 か月間に、ストレスを『感じる』割合は 76.8%となっています。

性別でみると、男性に比べて女性でストレスを『感じる』割合が 14.3 ポイント高くなっています。

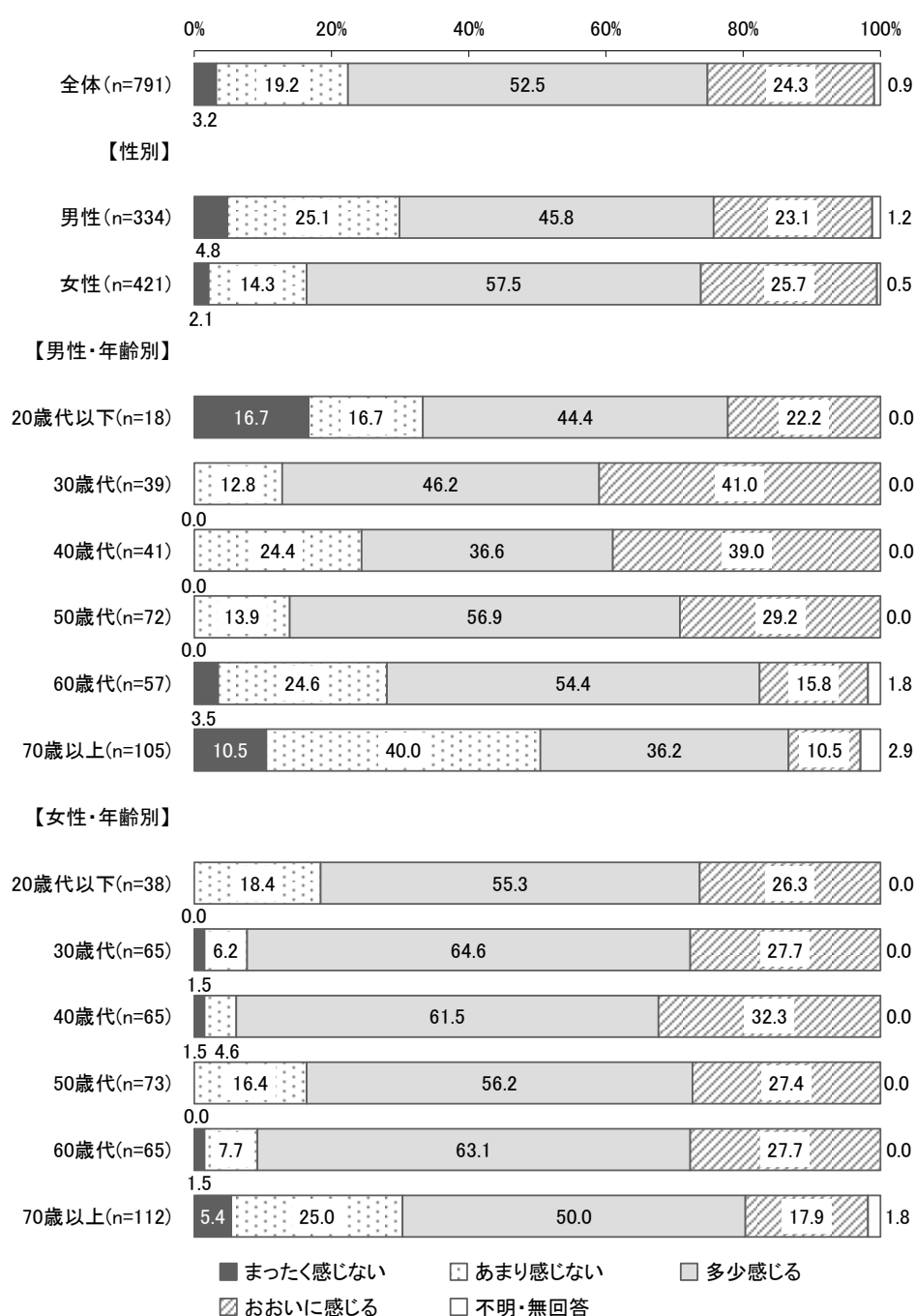
男性の年齢別でみると、30 歳代で、ストレスを『感じる』割合が 87.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

女性の年齢別でみると、40 歳代で、ストレスを『感じる』割合が 93.8%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、ストレスを『感じる』割合（前回：60.3%）が 16.5 ポイント上昇しています。

※『感じない』：「まったく感じない」と「あまり感じない」の合算

『感じる』：「多少感じる」と「おいに感じる」の合算



性別・職業別でみると、ストレスを『感じる』割合は女性の会社員、公務員と自営業、パート・アルバイト、専業主婦で80%を超えて高くなっています。

■性別×職業別クロス集計

(単位：％)	まったく感じない	あまり感じない	多少感じる	おおいに感じる	不明・無回答
【男性・職業別】					
会社員、公務員(n=175)	2.9	18.9	50.3	28.0	0.0
自営業 (n=32)	12.5	18.8	40.6	28.1	0.0
パート・アルバイト (n=31)	0.0	41.9	48.4	9.7	0.0
専業主婦・専業主夫 (n=2)	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
学生 (n=6)	16.7	0.0	66.7	16.7	0.0
無職 (n=77)	7.8	37.7	33.8	15.6	5.2
その他 (n=7)	0.0	42.9	28.6	28.6	0.0
【女性・職業別】					
会社員、公務員(n=116)	0.9	6.9	56.9	35.3	0.0
自営業 (n=13)	0.0	7.7	53.8	38.5	0.0
パート・アルバイト (n=116)	0.9	14.7	62.9	20.7	0.9
専業主婦・専業主夫 (n=80)	3.8	12.5	65.0	18.8	0.0
学生 (n=7)	0.0	28.6	57.1	14.3	0.0
無職 (n=80)	5.0	27.5	40.0	26.3	1.3
その他 (n=6)	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0

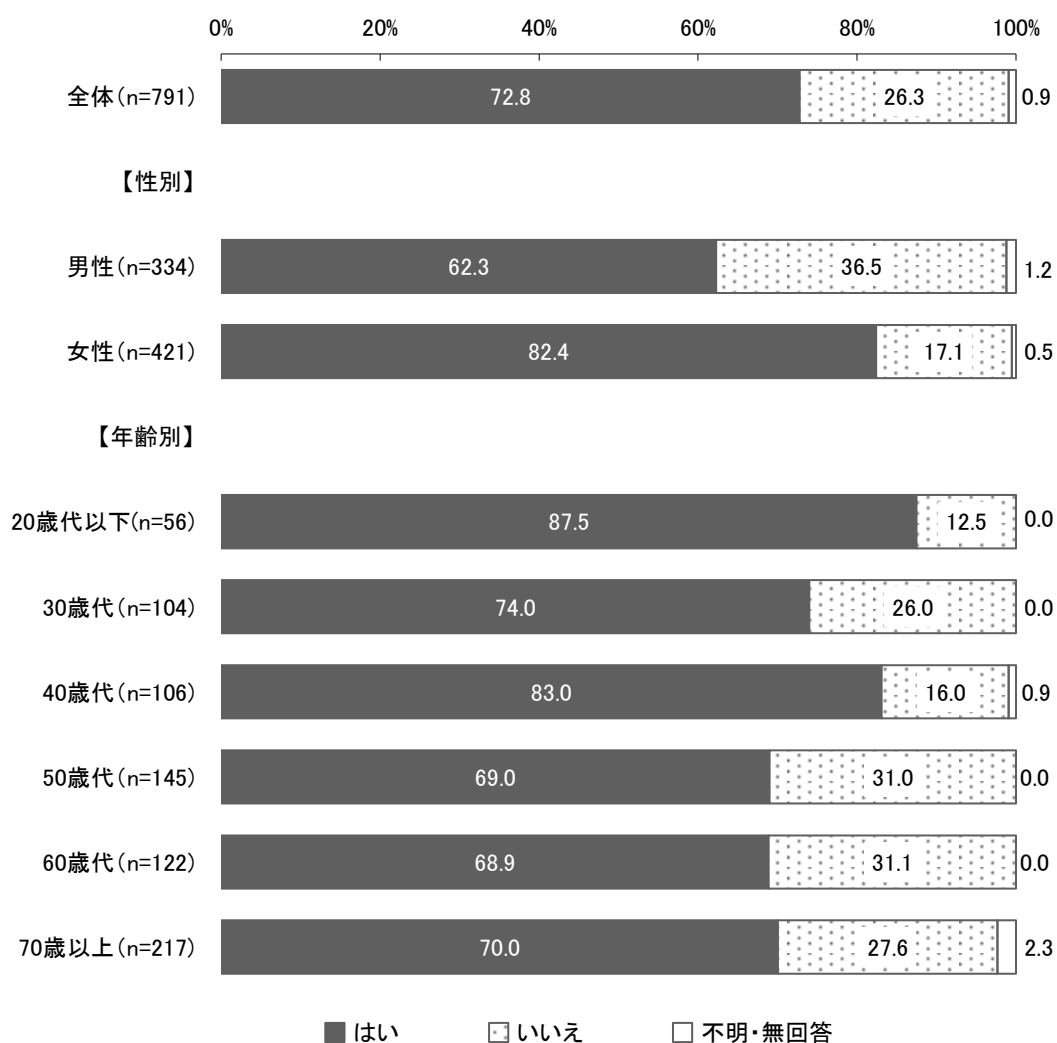
問 28 あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談または話ができる人がいますか。
(○は1つだけ)

ストレスや悩みの相談相手がいる割合は 72.8%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、ストレスや悩みの相談相手がいる割合が 20.1 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20 歳以下で、ストレスや悩みを相談したいとき、相談または話ができる人がいる割合が 87.5%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、ストレスや悩みの相談相手がいる割合（前回：71.5%）が 1.3 ポイント上昇しています。



問 29 この1か月、神経過敏に感じたことがどのくらいありましたか。

(A～Fのそれぞれについて○は1つつつ)

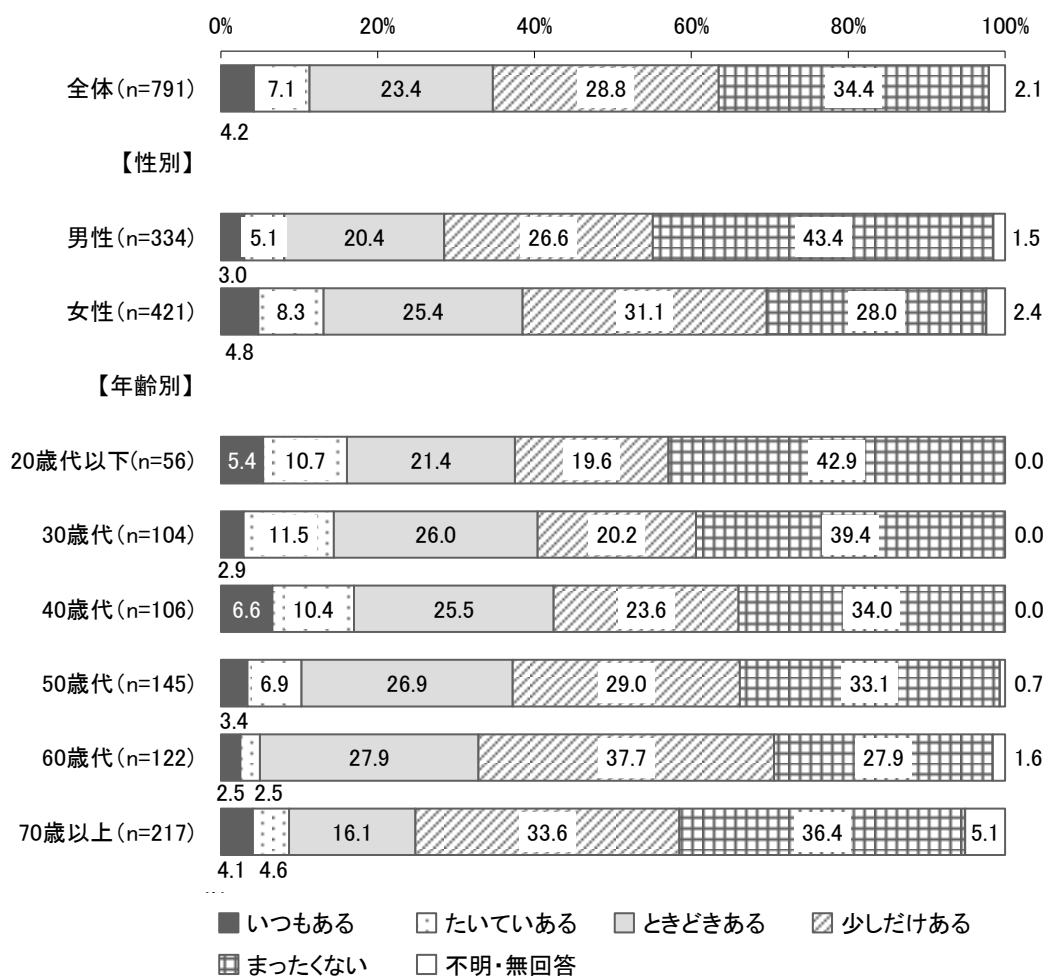
A 神経過敏に感じた

この1か月、神経過敏に感じたことが『ある』割合は63.5%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、この1か月、神経過敏に感じたことが『ある』割合が14.5ポイント高くなっています。

年齢別でみると、60歳代で、この1か月、神経過敏に感じたことが『ある』割合が70.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算



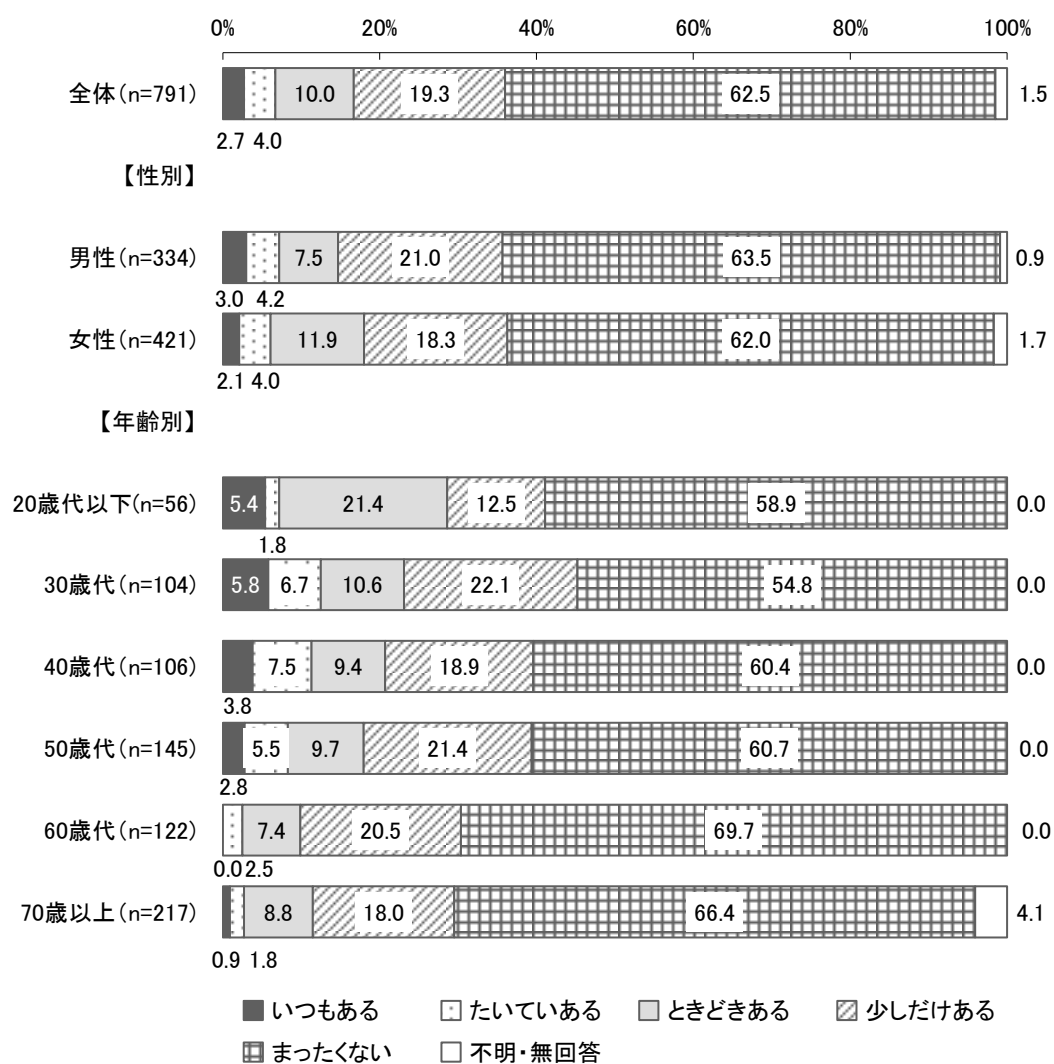
B 絶望的だと感じた

この1か月、絶望的だと感じたことが『ある』割合は36.0%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、30歳代で、この1か月、絶望的だと感じたことが『ある』割合が45.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算



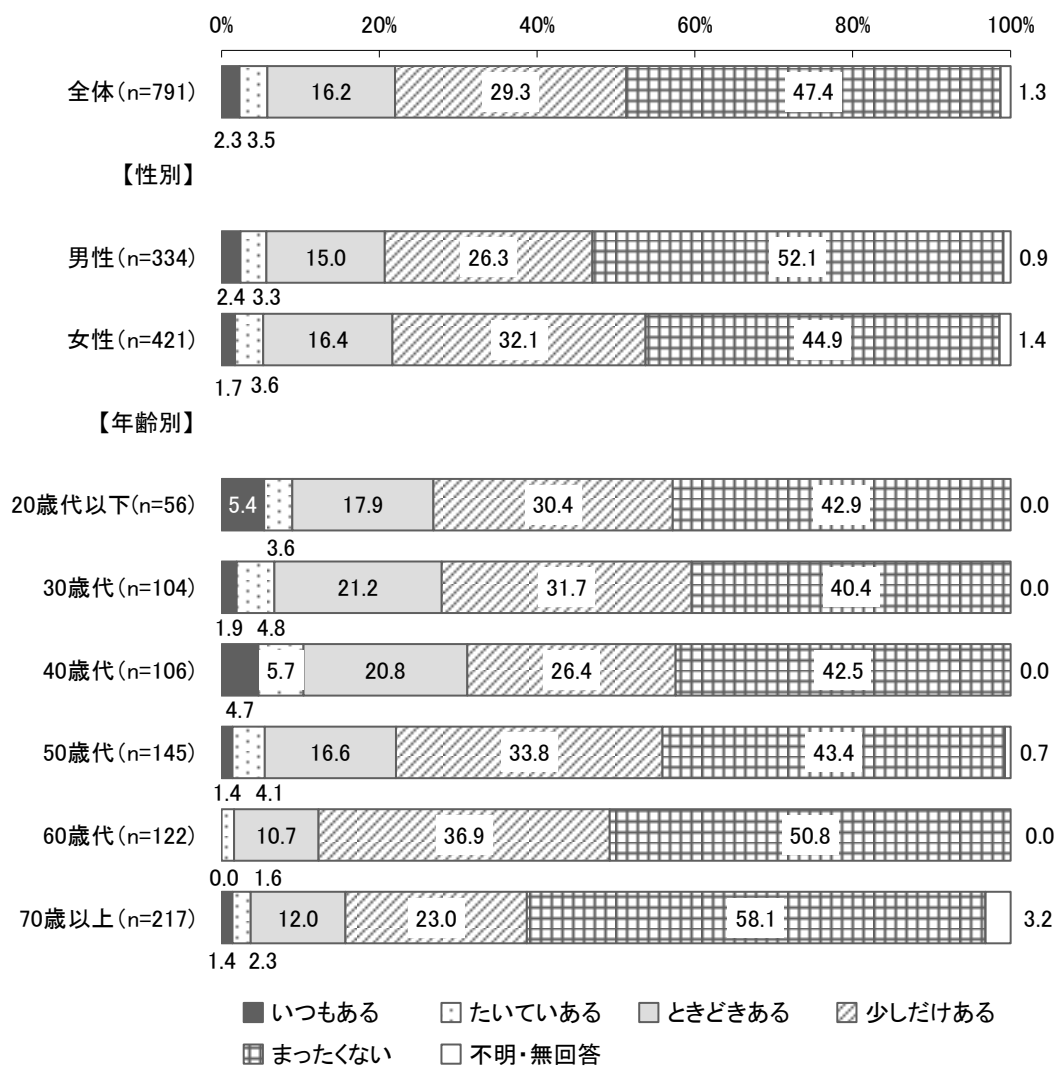
C そわそわ落ち着かなく感じた

この1か月、そわそわ落ち着かなく感じたことが『ある』割合は51.3%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、この1か月、そわそわ落ち着かなく感じたことが『ある』割合が6.8ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で、この1か月、そわそわ落ち着かなく感じたことが『ある』割合が59.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算



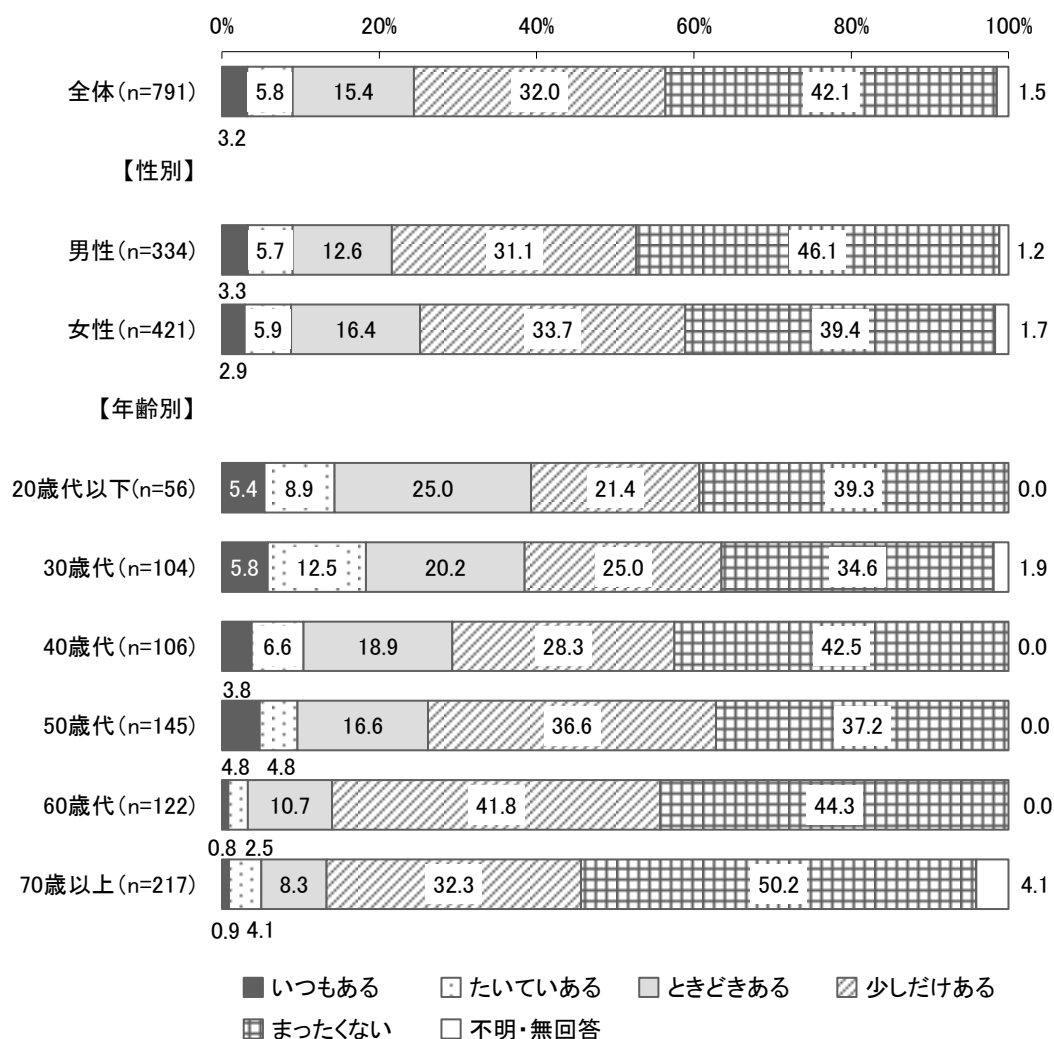
D 気分が沈み、何が起こっても気が晴れないように感じた

この1か月、気分が沈み、何が起こっても気が晴れないように感じたことが『ある』割合は56.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、この1か月、気分が沈み、何が起こっても気が晴れないように感じたことが『ある』割合が6.2ポイント高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で、この1か月、気分が沈み、何が起こっても気が晴れないように感じたことが『ある』割合が63.5%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算



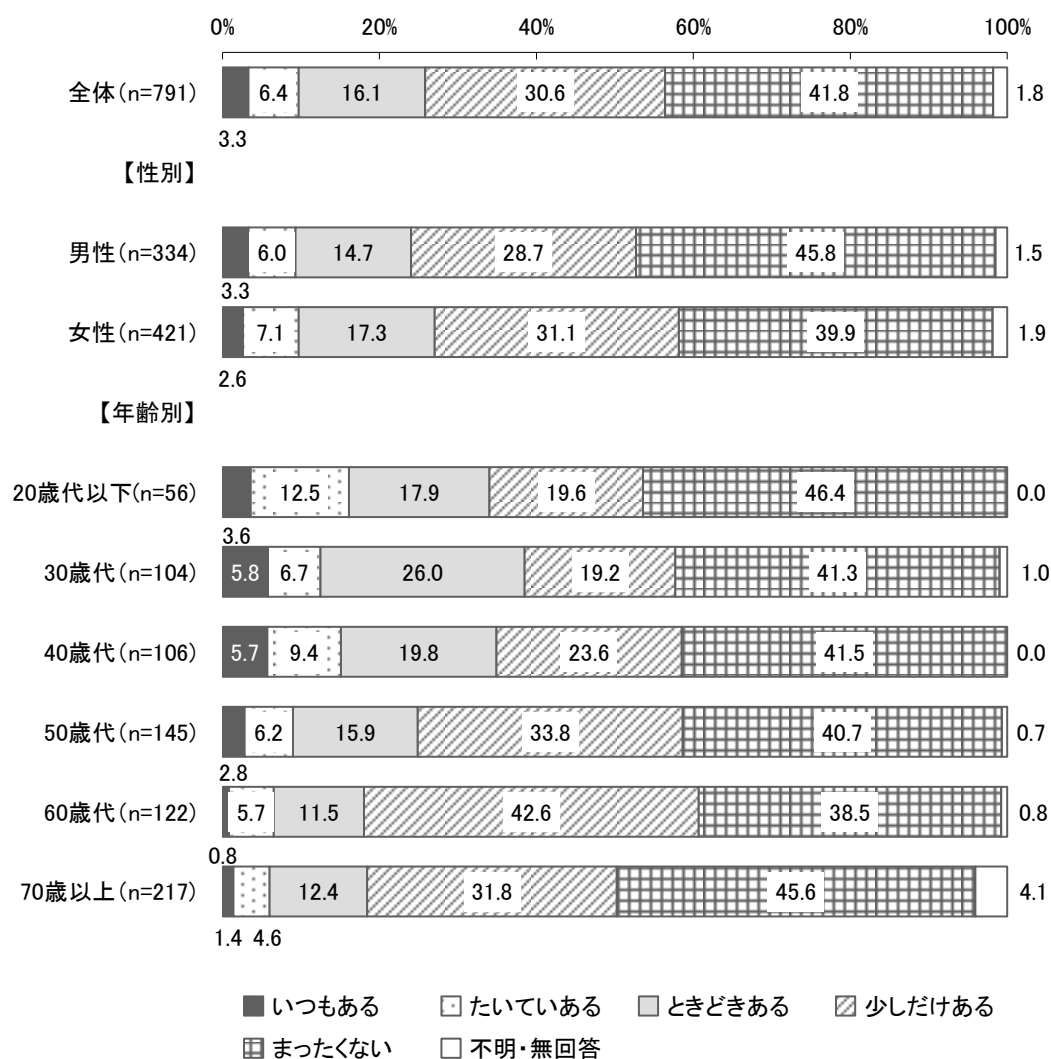
E 何をするのも骨折りだと感じた

この1か月、何をするのも骨折りだと感じたことが『ある』割合は56.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、この1か月、何をするのも骨折りだと感じたことが『ある』割合が5.4ポイント高くなっています。

年齢別でみると、60歳代で、この1か月、何をするのも骨折りだと感じたことが『ある』割合が60.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算



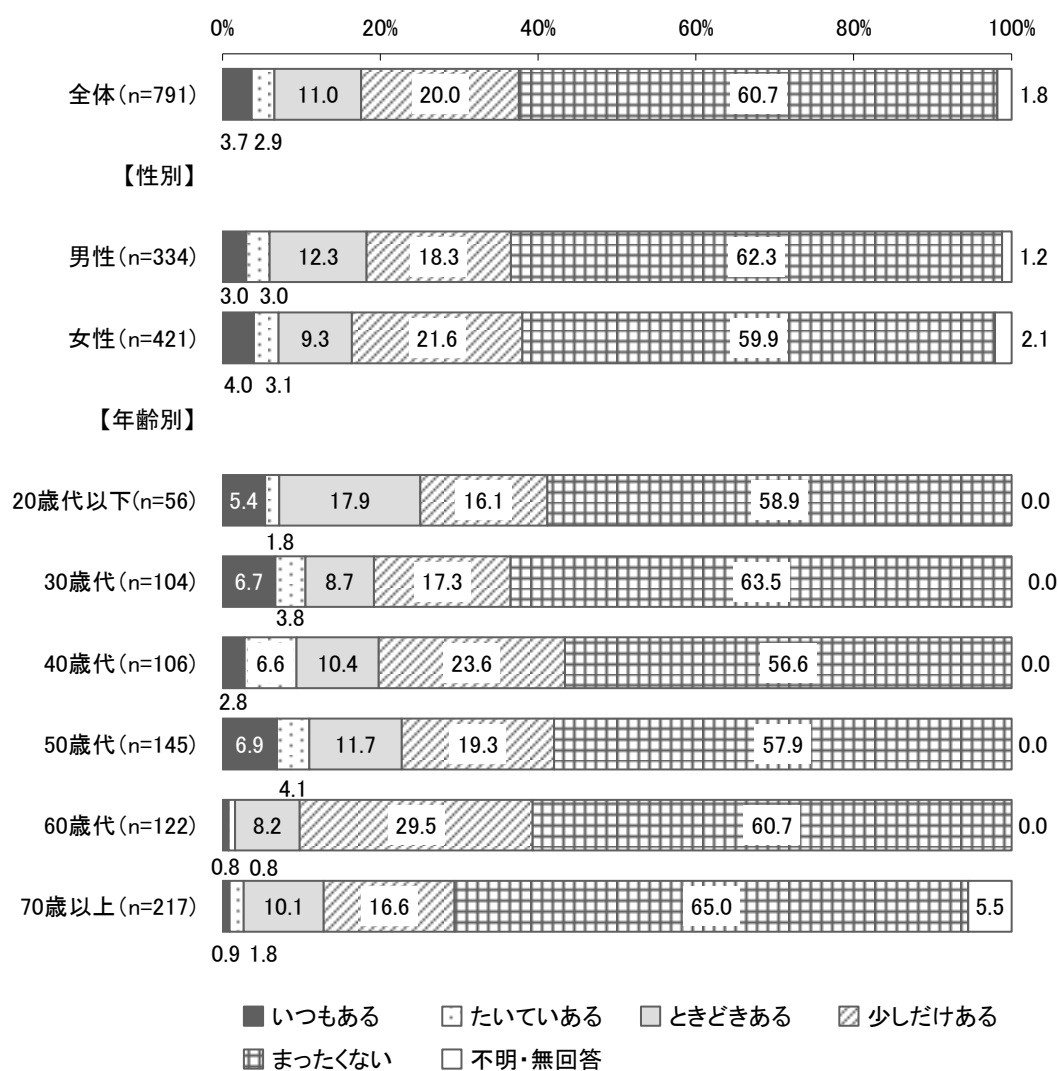
F 自分は価値のない人間だと感じた

この1か月、自分は価値のない人間だと感じたことが『ある』割合は37.6%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、40歳代で、自分は価値のない人間だと感じたことが『ある』割合が43.4%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『ある』:「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」の合算

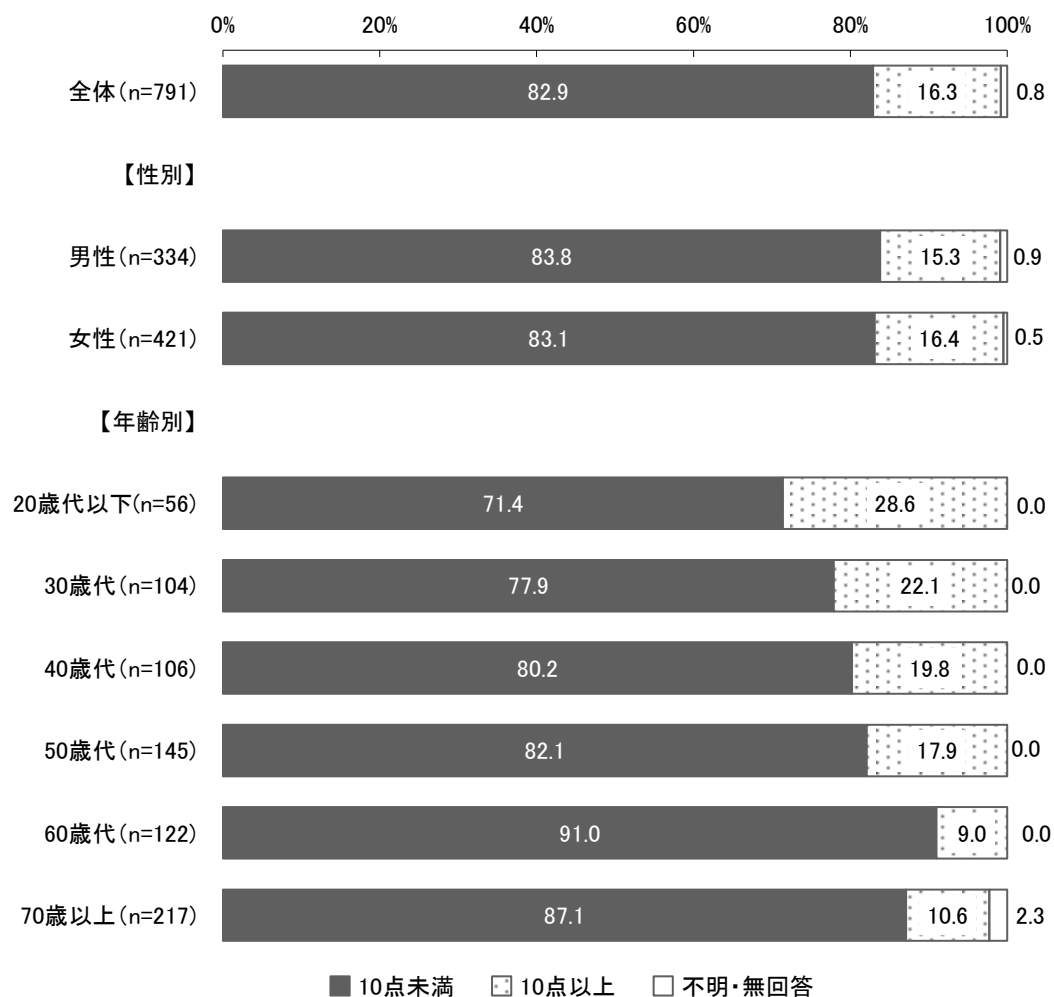


■こころの健康チェック（K6）

心の健康チェック（K6）は、「10点未満」が82.9%、「10点以上」『うつ病や不安障害の可能性あり』が16.3%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳代以下で「10点以上」が28.6%と高くなっています。



6 たばこ(喫煙)について ※20歳以上のみ回答

問 30 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

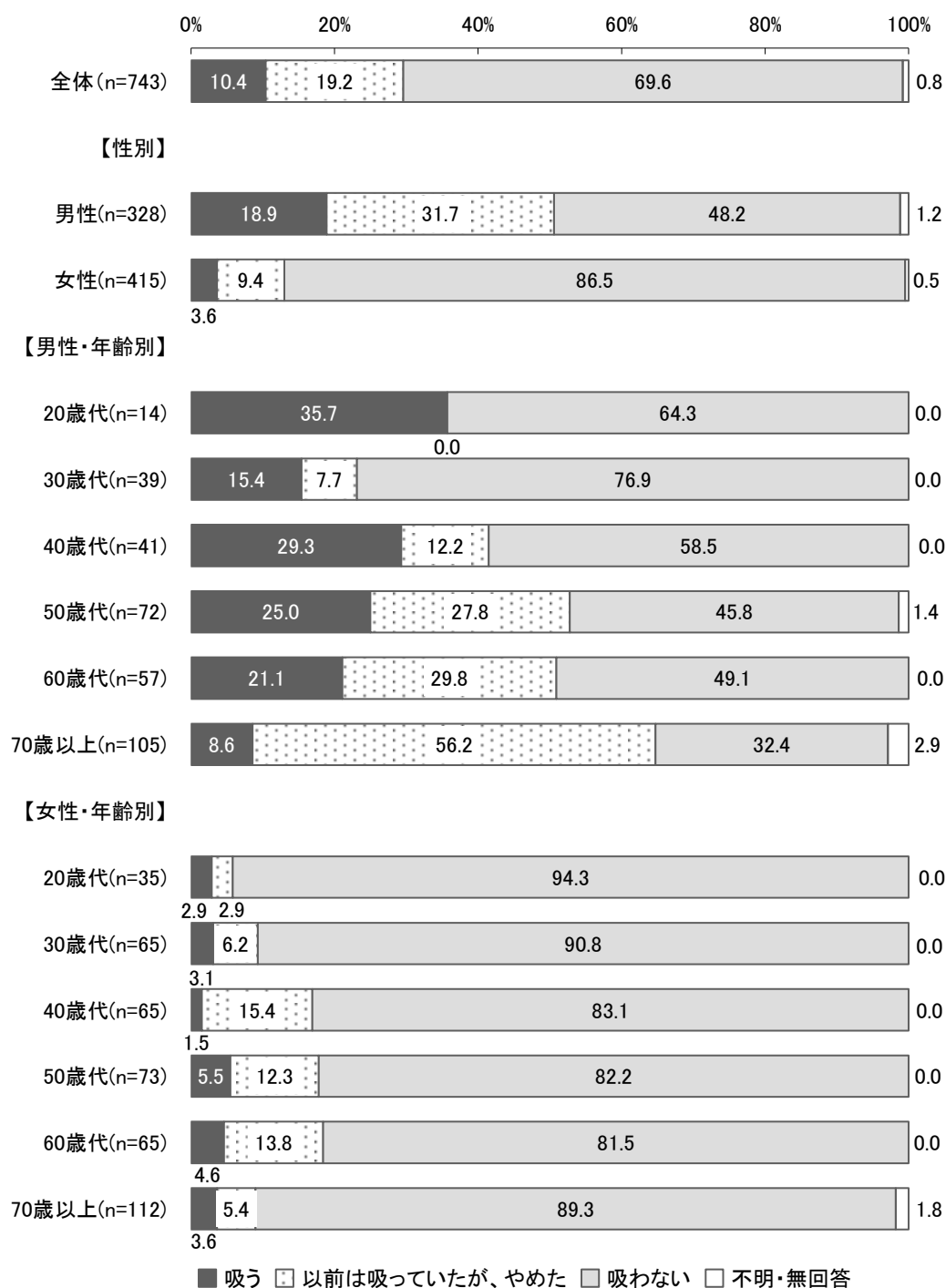
喫煙する割合は 10.4%となっています。

性別でみると、女性に比べて男性で喫煙する割合が 15.3 ポイント高くなっています。

男性の年齢別でみると、20 歳代で、喫煙する割合が 35.7%と、他の年代と比較して高くなっています。

女性の年齢別でみると、50 歳代で、喫煙する割合が 5.5%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、喫煙する割合（前回：17.9%）が 7.5 ポイント低下しています。



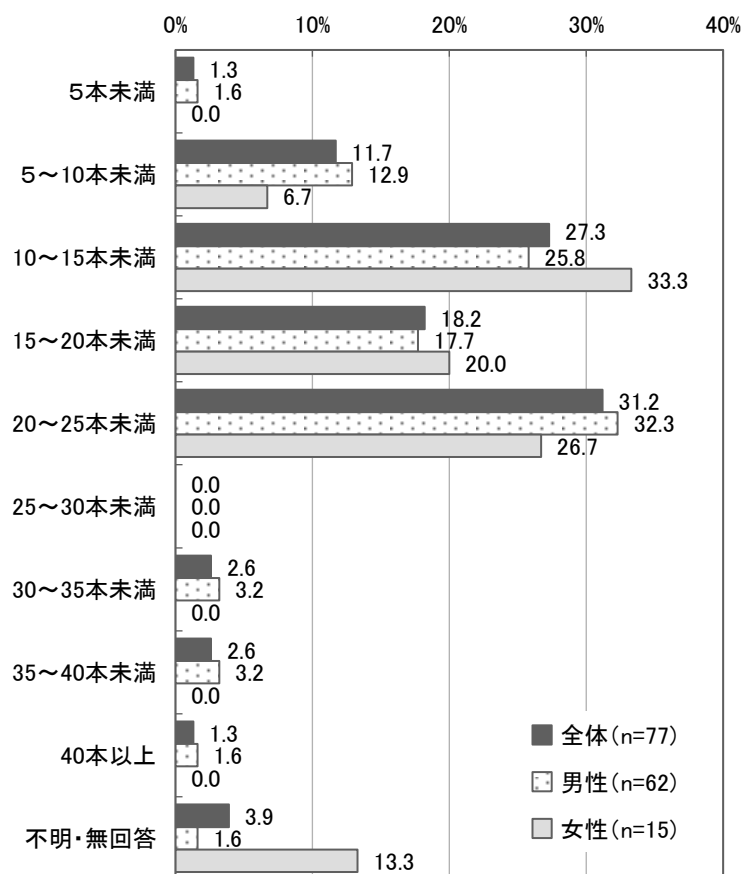
<問 30 で「吸う」と答えた方におたずねします>

問 30-1 1日に何本吸いますか。(数字を記入)

1日に吸うたばこの本数は「20～25本未満」が31.2%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で「20～25本」が5.6ポイント高くなっています。

年齢別でみると、60歳代で「30～35本未満」が13.3%と、他の年代と比較して高くなっています。



■年齢別クロス集計

(単位：%)	5本未満	5～10本未満	10～15本未満	15～20本未満	20～25本未満	25～30本未満	30～35本未満	35～40本未満	40本以上	不明・無回答
【年齢別】										
20歳代 (n=6)	16.7	0.0	50.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30歳代 (n=8)	0.0	25.0	25.0	25.0	12.5	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0
40歳代 (n=13)	0.0	23.1	15.4	15.4	38.5	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0
50歳代 (n=22)	0.0	9.1	31.8	13.6	31.8	0.0	0.0	0.0	4.5	9.1
60歳代 (n=15)	0.0	13.3	20.0	6.7	40.0	0.0	13.3	0.0	0.0	6.7
70歳以上 (n=13)	0.0	0.0	30.8	30.8	38.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

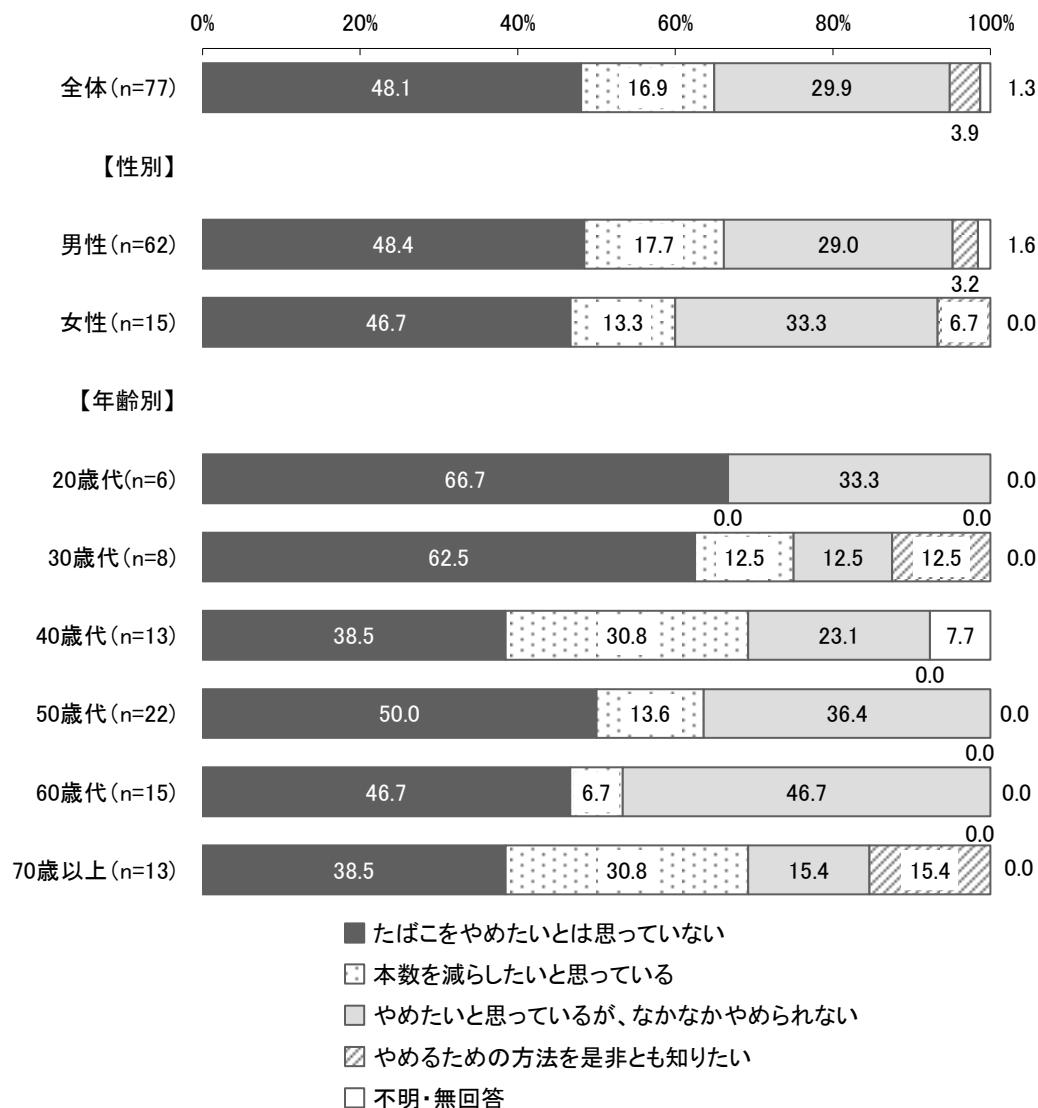
<問 30 で「吸う」と答えた方におたずねします>

問 30-2 たばこを吸うあなたのお気持ちは、次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

喫煙することへの気持ちは「たばこをやめたいとは思っていない」が 48.1%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、60 歳代で「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」が 46.7%と、他の年代と比較して高くなっています。



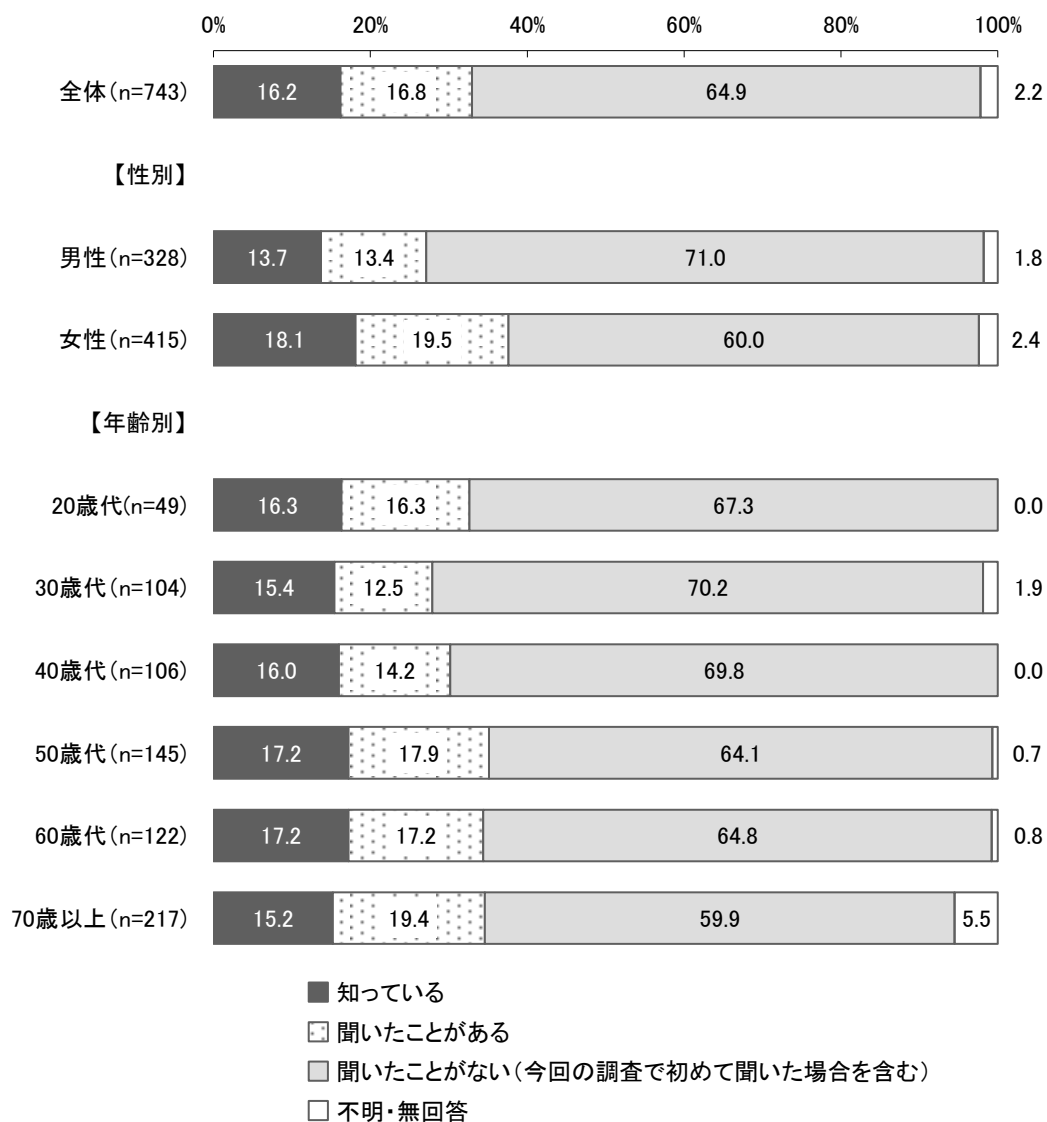
問 31 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉を知っていますか。（○は1つだけ）

COPDの認知度は16.2%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で認知度が4.4ポイント高くなっています。

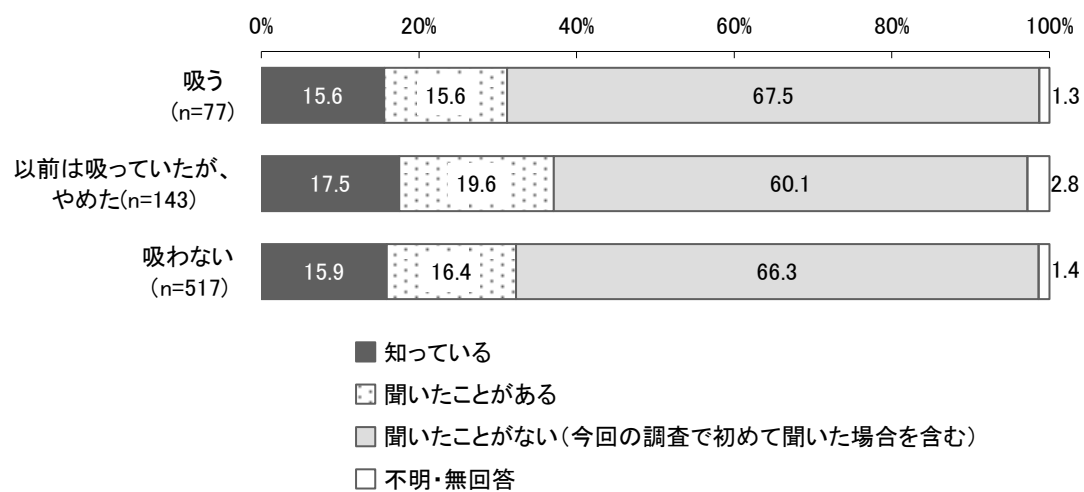
年齢別でみると、いずれの年代も認知度は10.0%台となっています。

前回調査と比較すると、認知度（前回：11.7%）が4.5ポイント上昇しています。



喫煙の状況別とCOPDの認知度によるクロス結果をみると、いずれも認知度が10.0%台となっています。

■喫煙の状況別とCOPDの認知度によるクロス結果



7 飲酒(アルコール)について ※20 歳以上のみ回答

問 32 あなたは、お酒を飲みますか。(○は 1 つだけ)

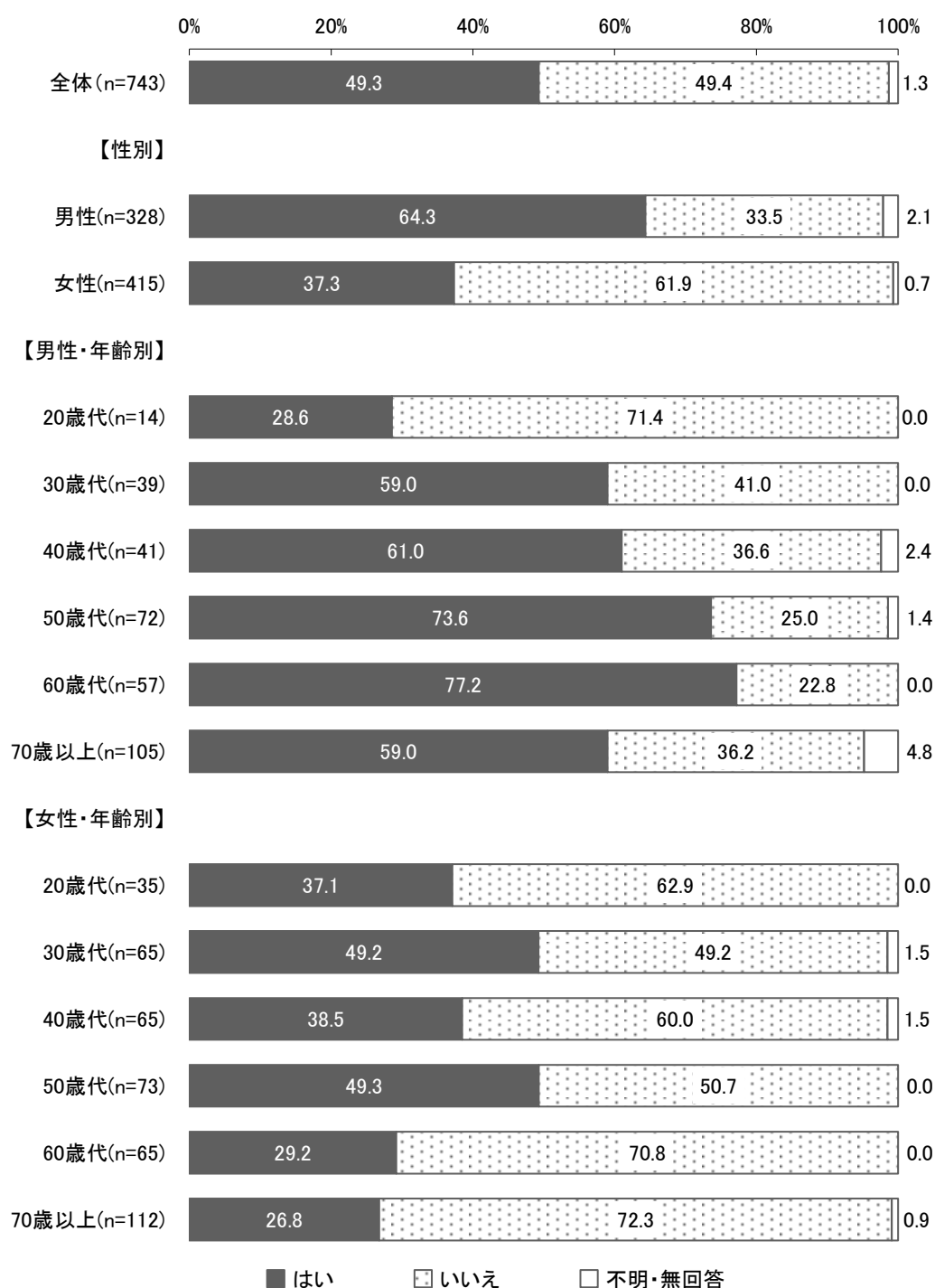
飲酒をする割合は 49.3%となっています。

性別でみると、女性に比べて男性で飲酒をする割合が 27.0 ポイント高くなっています。

男性の年齢別でみると、50 歳代、60 歳代で、飲酒をする割合がそれぞれ 70.0%以上と、他の年代と比較して高くなっています。

女性の年齢別でみると、30 歳代、50 歳代で飲酒をする割合がそれぞれ 40.0%以上と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、飲酒をする割合（前回：51.0%）が 1.7 ポイント低下しています。



<問 32 で「はい」と答えた方におたずねします>

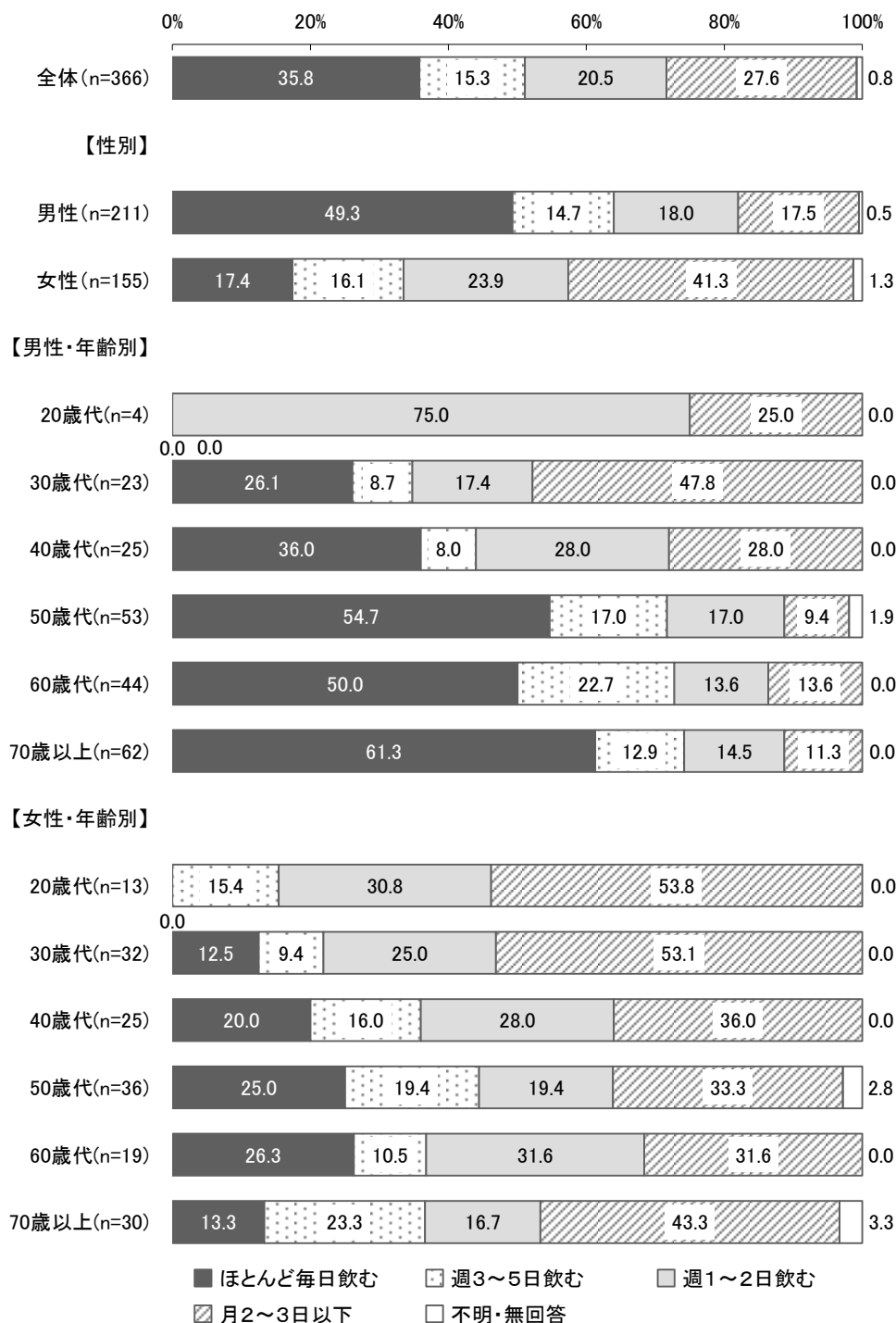
問 32-1 どのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つだけ)

飲酒の頻度は、「ほとんど毎日飲む」が 35.8%となっています。

性別でみると女性に比べて男性で「ほとんど毎日飲む」が 31.9 ポイント高くなっています。

男性の年齢別でみると、70 歳以上で「ほとんど毎日飲む」が 61.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

女性の年齢別でみると、60 歳代で「ほとんど毎日飲む」が 26.3%と、他の年代と比較して高くなっています。



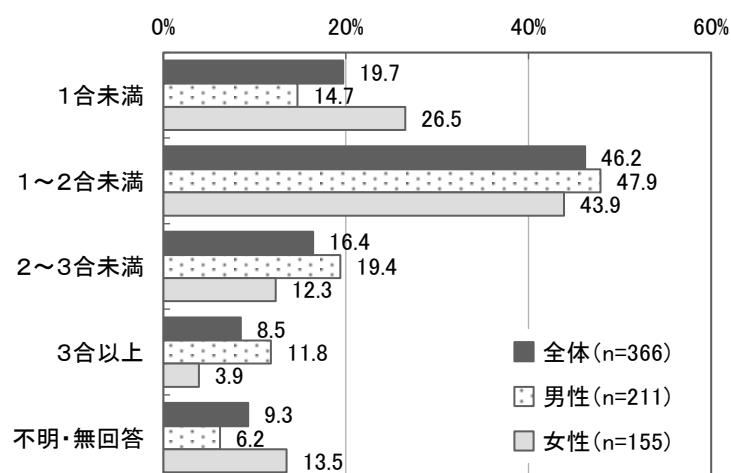
<問 32 で「はい」と答えた方におたずねします>

問 32-2 1日にどのくらい飲みますか。(数字を記入) ※日本酒換算による量

1日の飲酒の量は、「1～2合未満」が46.2%となっています。なお、「3合以上」の『多量飲酒者』は8.5%となっています。

性別でみると、「3合以上」の『多量飲酒者』が男性で11.8%、女性で3.9%となっています。

年齢別でみると、「3合以上」の『多量飲酒者』が30歳代、40歳代でそれぞれ10.0%以上となっています。



■年齢別クロス集計

(単位：%)	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3合以上	不明・無回答
【年齢別】					
20歳代 (n=17)	23.5	41.2	23.5	5.9	5.9
30歳代 (n=55)	23.6	47.3	7.3	10.9	10.9
40歳代 (n=50)	10.0	56.0	14.0	12.0	8.0
50歳代 (n=89)	14.6	47.2	22.5	9.0	6.7
60歳代 (n=63)	20.6	46.0	15.9	9.5	7.9
70歳以上 (n=92)	26.1	40.2	16.3	4.3	13.0

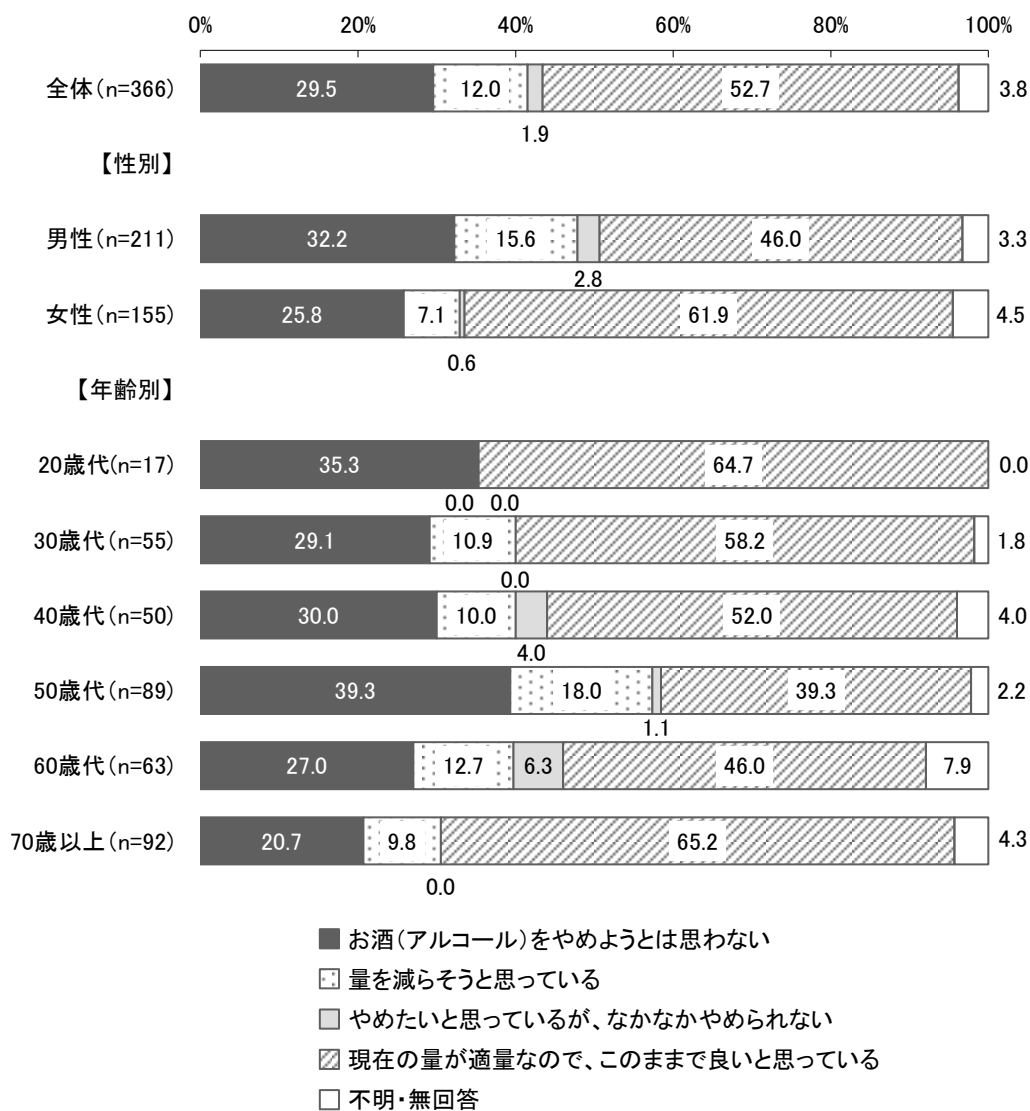
<問 32 で「はい」と答えた方におたずねします>

問 32-3 お酒について、あなたのお気持ちは、次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

飲酒することへの気持ちは、「現在の量が適量なので、このままで良いと思っている」が 52.7%となっています。

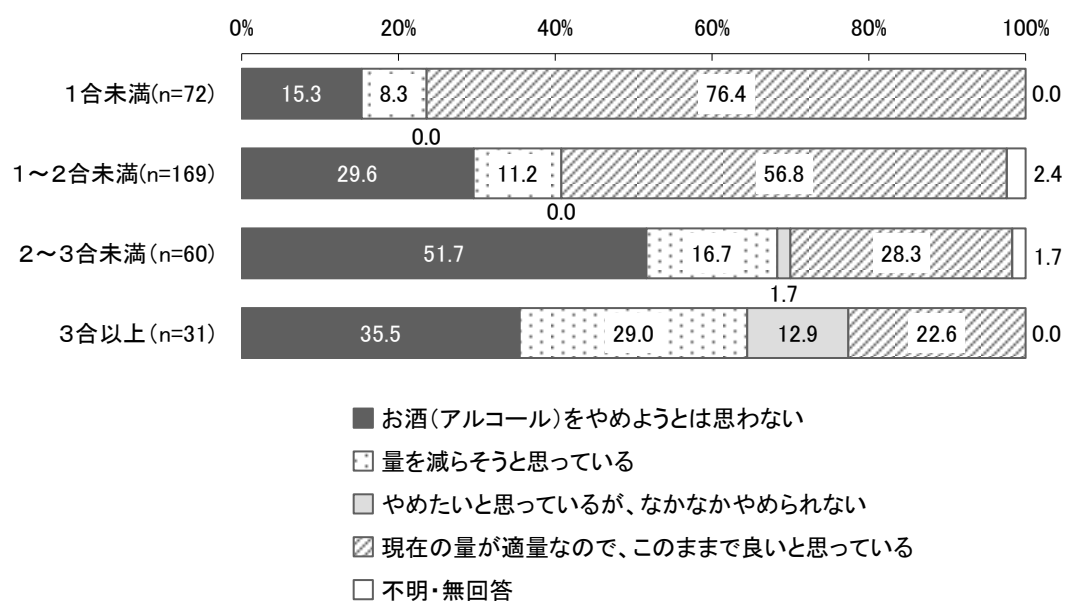
性別でみると、男性よりも女性で「現在の量が適量なので、このままで良いと思っている」が 15.9ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50 歳代で「量を減らそうと思っている」が 18.0%と、他の年代と比較して高くなっています。



飲酒への意識と実際の飲酒量別によるクロス結果をみると、『3合以上』で「現在の量が適量なので、このままで良いと思っている」が22.6%となっています。

■ 飲酒への意識と実際の飲酒量別によるクロス結果



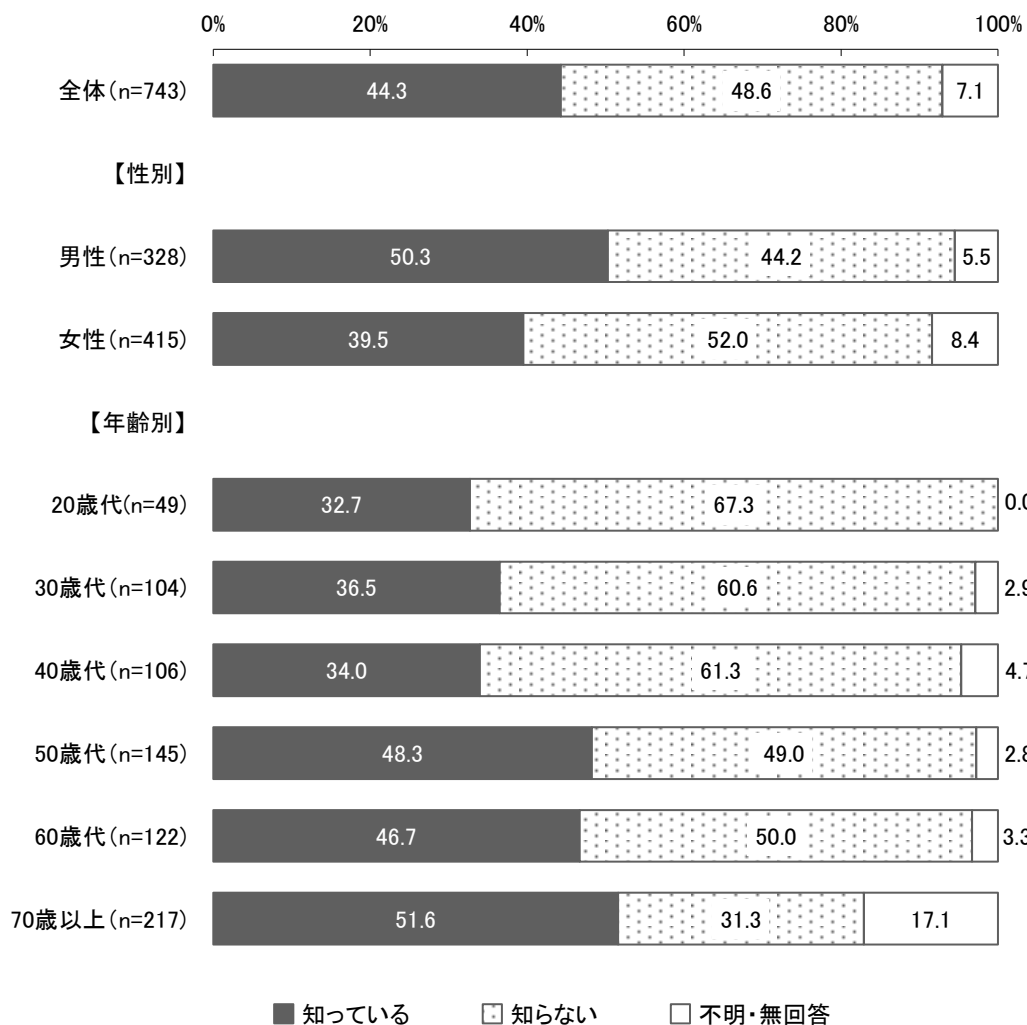
問 33 あなたは、「節度ある適度な飲酒量」とは、1日平均日本酒1合程度（純アルコールで約20gに相当する量）であるということを知っていますか。（○は1つだけ）

節度ある適度な飲酒量の認知度は44.3%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で認知度が10.8ポイント高くなっています。

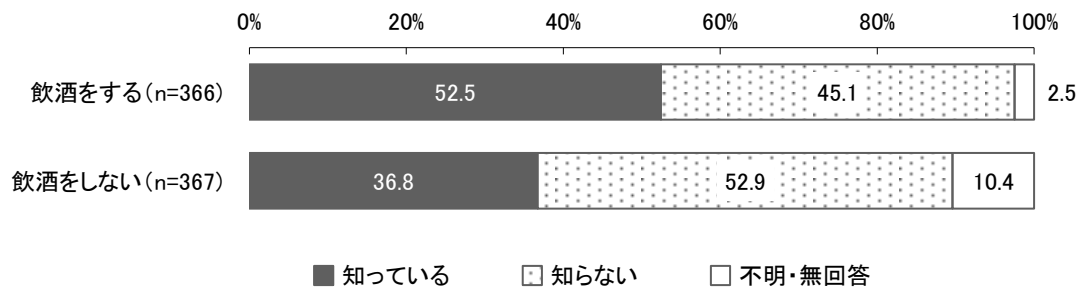
年齢別でみると、70歳以上で認知度が51.6%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、認知度（前回：43.3%）は1.0ポイント上昇しています。



「節度ある適度な飲酒量」の認知度と飲酒の有無別によるクロス結果をみると、『飲酒をする』で認知度が 52.5%となっています。

■ 「節度ある適度な飲酒量」の認知度と飲酒の有無別によるクロス結果



8 歯や歯ぐきの健康について

問 34 次の5項目の質問について、それぞれあてはまるものに○をつけてください。(①～⑤のそれぞれについて○は1つずつ)

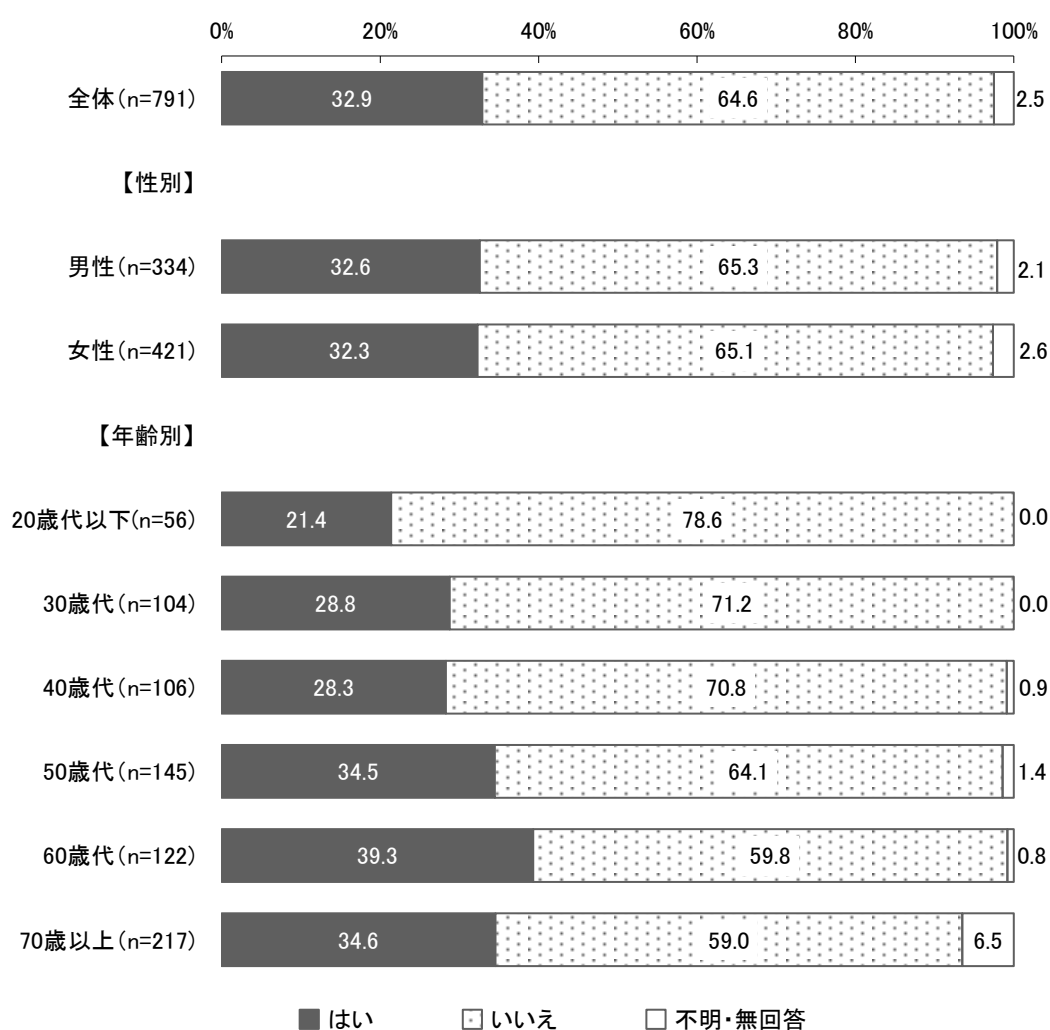
① 歯ぐきが腫れることがありますか

歯ぐきが腫れることがある割合は32.9%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、60歳代で歯ぐきが腫れることがある割合が39.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、歯ぐきが腫れることがある割合(前回:26.5%)は6.4ポイント上昇しています。



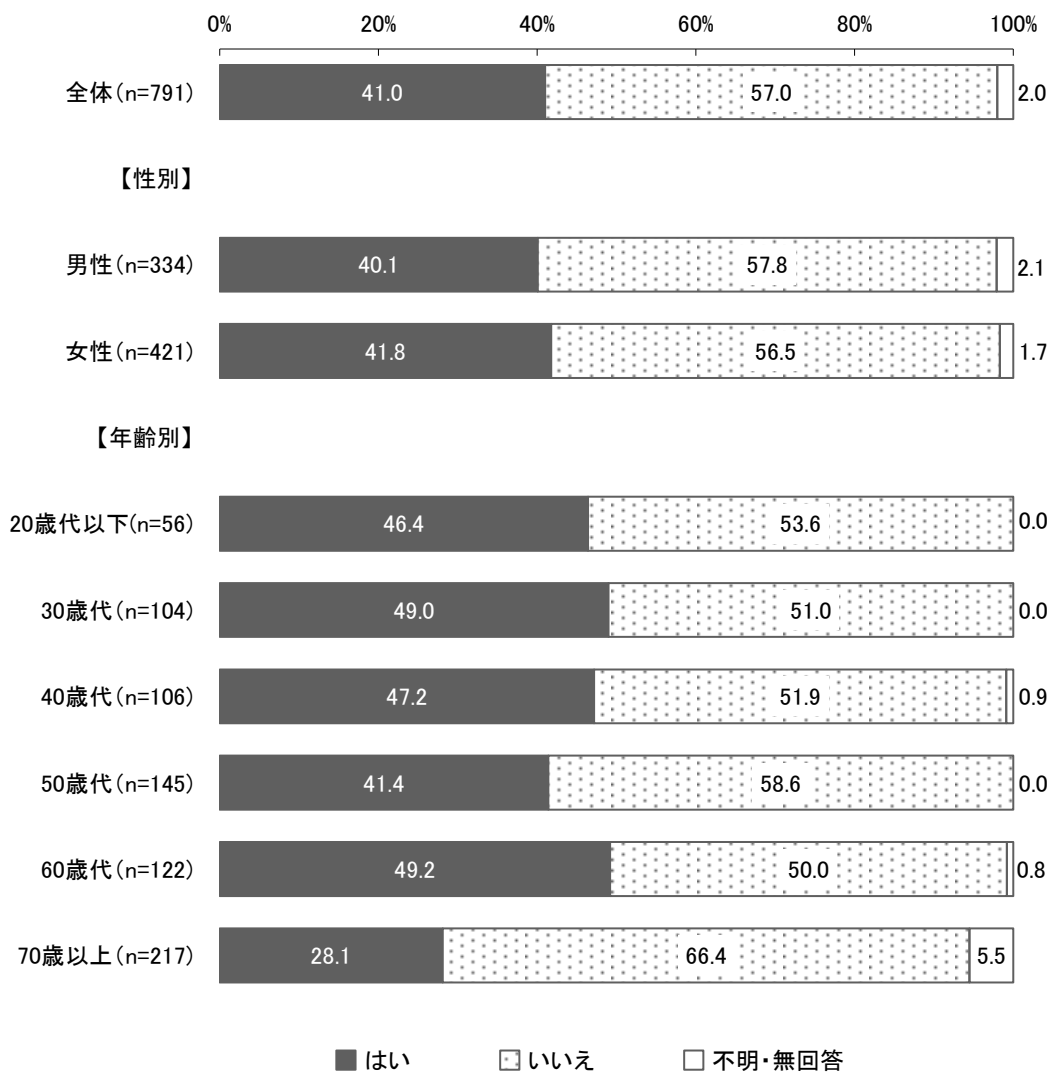
② 歯ぐきから血が出ることがありますか

歯ぐきから血が出ることもある割合は41.0%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、60歳代で歯ぐきから血が出ることもある割合が49.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、歯ぐきから血が出ることもある割合（前回：19.1%）は21.9ポイント上昇しています。



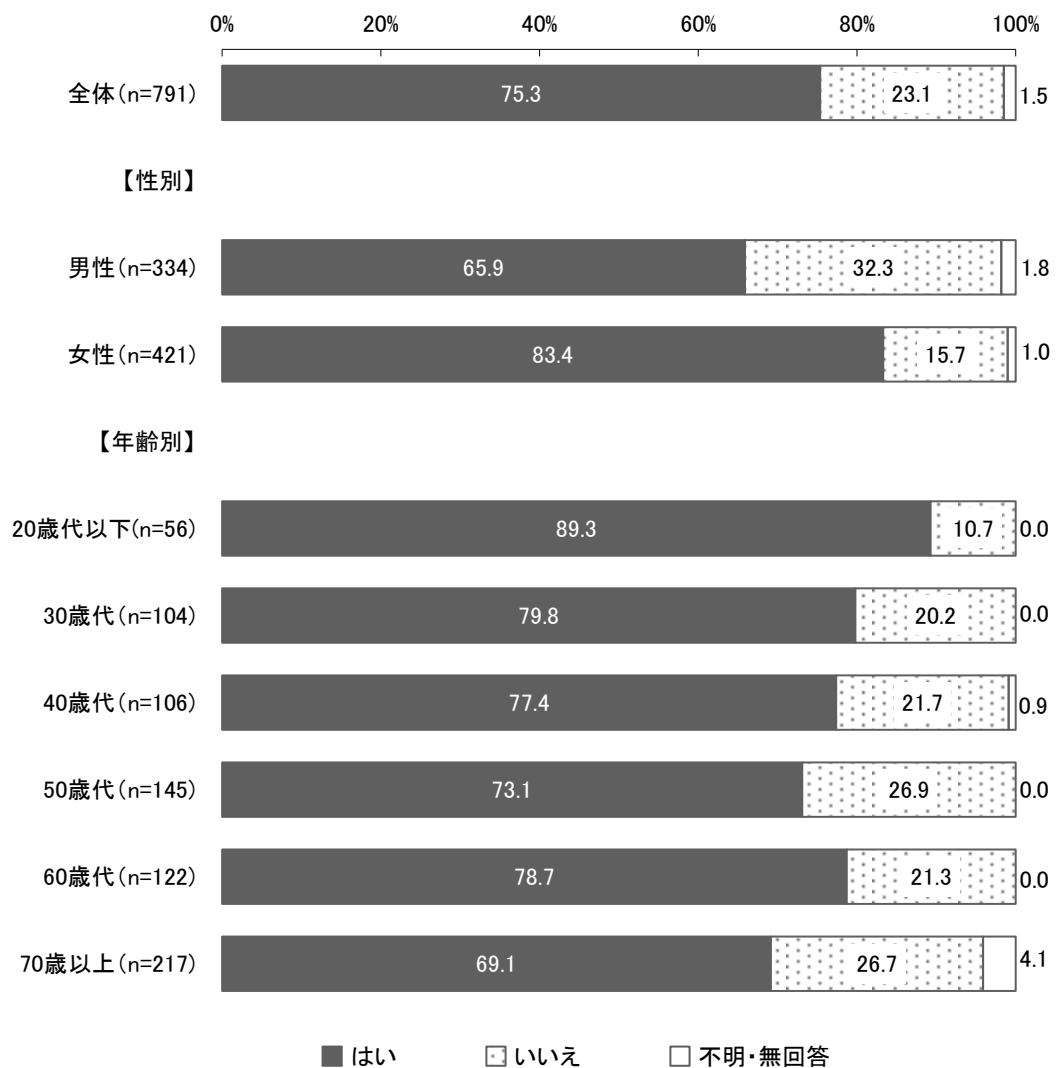
③ 歯みがきを1日2回以上していますか

歯みがきを1日2回以上している割合は75.3%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で歯みがきを1日2回以上している割合が17.5ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20歳代以下で歯みがきを1日2回以上している割合が89.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、歯みがきを1日2回以上している割合（前回：61.5%）は13.8ポイント上昇しています。



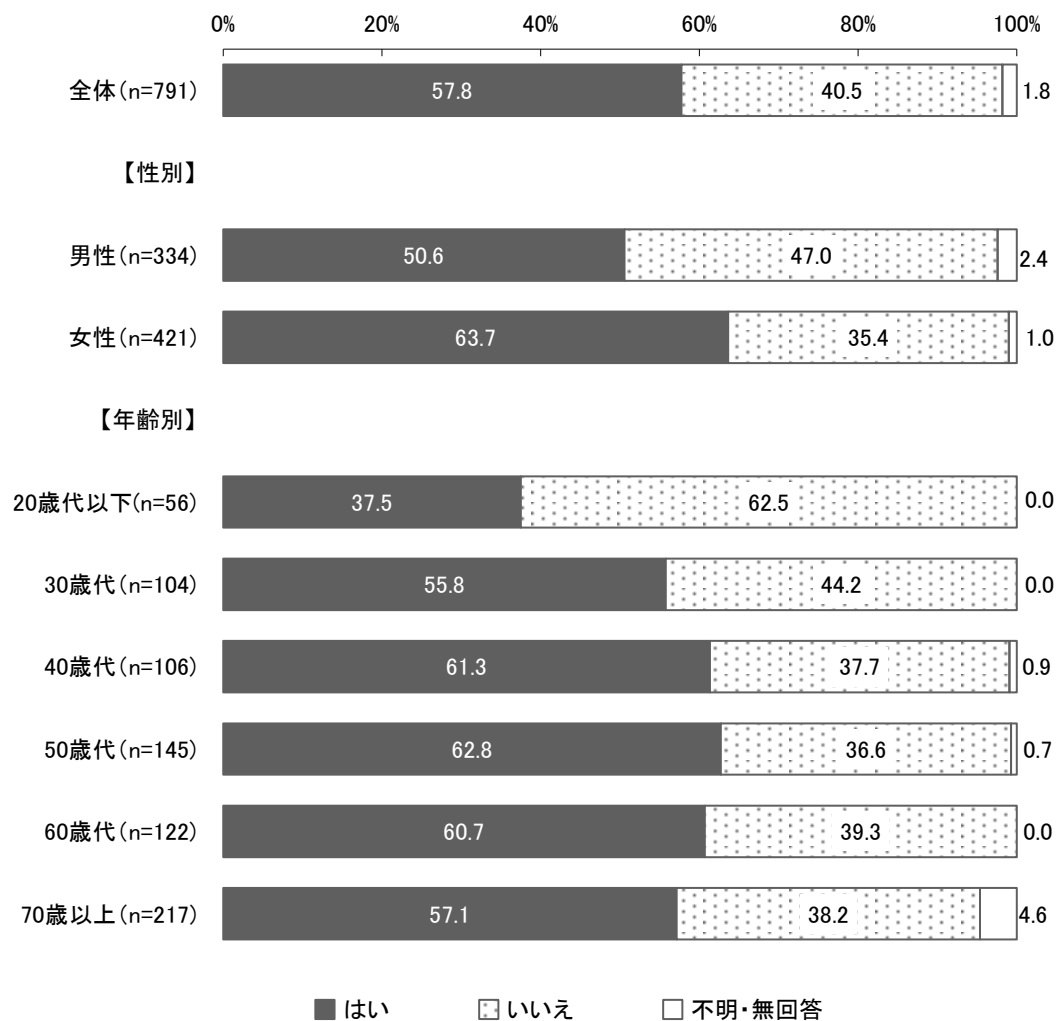
④ デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか

デンタルフロス、歯間ブラシなどを使用している割合は 57.8% となっています。

性別でみると、男性よりも女性で利用割合が 13.1 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20 歳代以下で利用割合が 37.5% と、他の年代と比較して低くなっています。

前回調査と比較すると、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使用している割合（前回：30.0%）は 27.8 ポイント上昇しています。



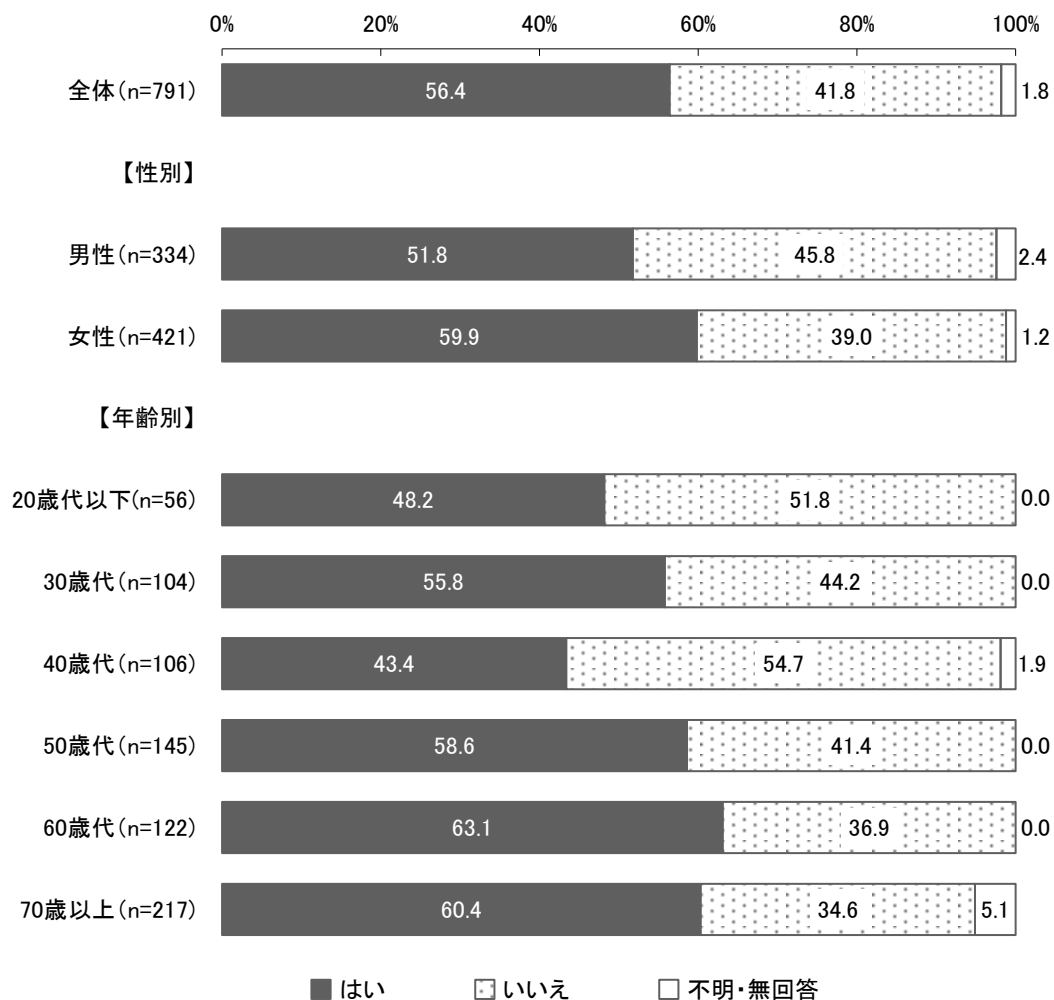
⑤ 年1回以上、歯の健康診査（検診）を受けていますか

年1回以上、歯の健康診査（検診）を受けている割合は56.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で、歯の健康診査（検診）を受けている割合が8.1ポイント高くなっています。

年齢別でみると、60歳代で歯の健康診査（検診）を受けている割合が63.1%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、歯の健康診査（検診）を受けている割合（前回：25.2%）は31.2ポイント上昇しています。



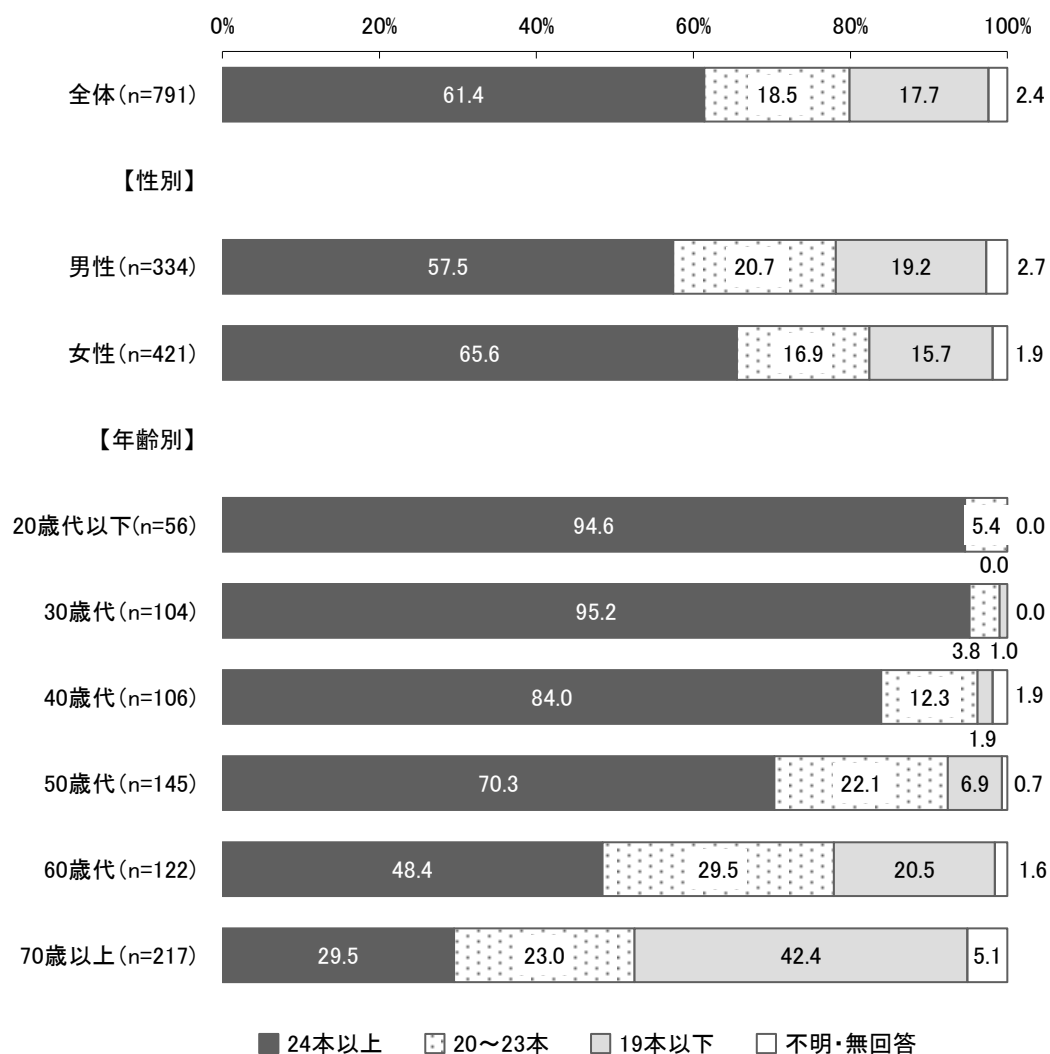
問 35 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(入れ歯、インプラントの歯は含みません。)
(○は1つだけ)

歯の本数は、「24 本以上」が 61.4%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「24 本以上」が 8.1 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70 歳以上で「19 本以下」が 42.4%と、他の年代と比較して高くなっています。

前回調査と比較すると、歯の本数が「24 本以上」(前回：61.0%) で大きな変化はありません。



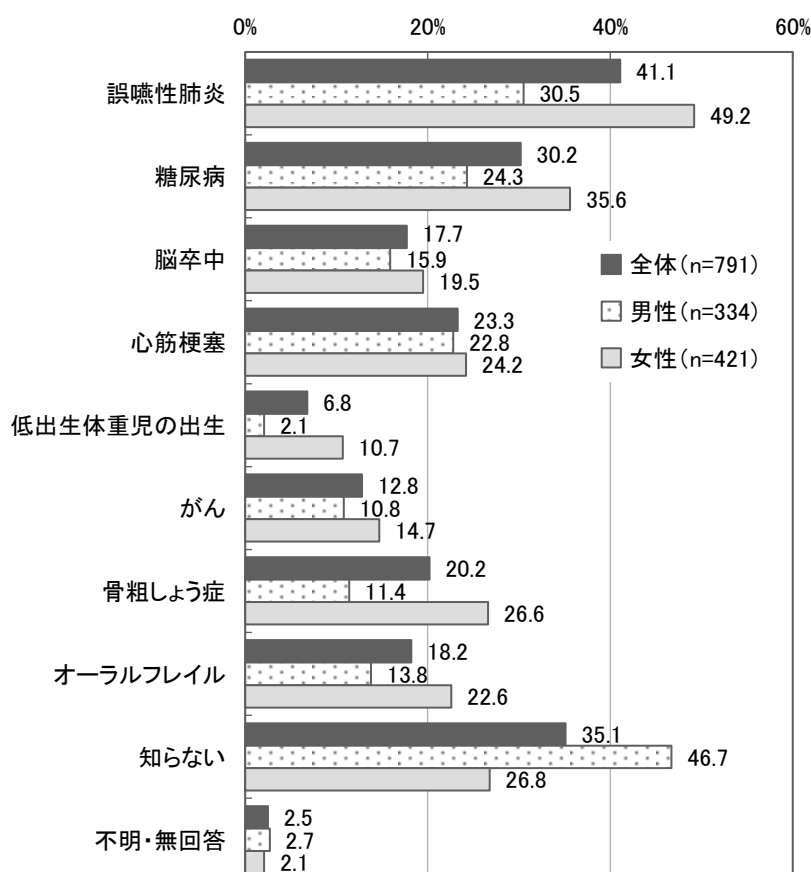
問 36 次のうち、歯や口腔の健康と関連があることを知っているものはどれですか。

(○はいくつでも)

歯や口腔の健康と関連があることを知っているものは、「誤嚥性肺炎」が 41.1%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で「誤嚥性肺炎」が 18.7 ポイント高くなっています。

年齢別でみると、20 歳代以下、30 歳代で「知らない」割合が他の年代と比較して高くなっています。



■年齢別クロス集計

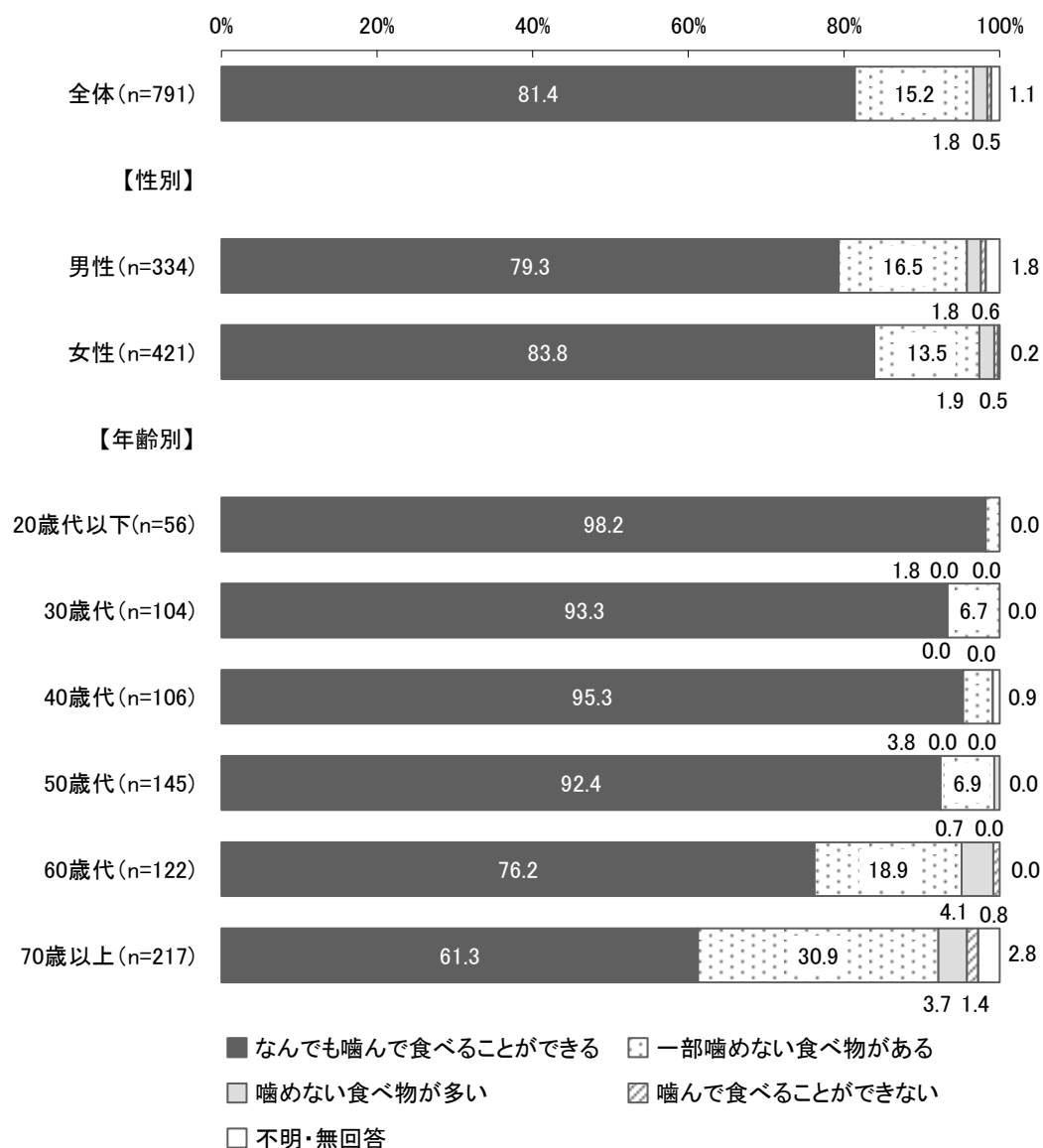
(単位：%)	誤嚥性肺炎	糖尿病	脳卒中	心筋梗塞	低出生体重児の出生	がん	骨粗しょう症	オーラルフレイル	知らない	不明・無回答
【年齢別】										
20 歳代以下 (n=56)	26.8	26.8	16.1	17.9	10.7	16.1	17.9	17.9	51.8	0.0
30 歳代 (n=104)	26.9	31.7	12.5	15.4	11.5	12.5	22.1	8.7	41.3	0.0
40 歳代 (n=106)	37.7	29.2	17.9	22.6	15.1	12.3	16.0	17.9	37.7	3.8
50 歳代 (n=145)	35.9	29.7	24.1	26.9	4.8	14.5	11.0	22.8	38.6	0.7
60 歳代 (n=122)	47.5	32.0	15.6	27.9	2.5	13.1	17.2	19.7	32.0	0.0
70 歳以上 (n=217)	52.1	30.9	17.5	24.4	2.8	11.5	27.6	19.8	28.1	6.0

問 37 あなたが食べ物を噛んで食べたときの状態は次のうちどれですか。（○は1つだけ）

食べ物を噛んで食べたときの状態は、「なんでも噛んで食べることができる」が 81.4%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、噛んで食べることに支障がある人の割合（「一部噛めない食べ物がある」「噛めない食べ物が多い」「噛んで食べることができない」の合算）は、60歳代で 23.8%、70歳以上で 36.0%となっています。



9 地域とのつながりや岩倉市の健康づくりについて

問 38 あなたは、地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つだけ)

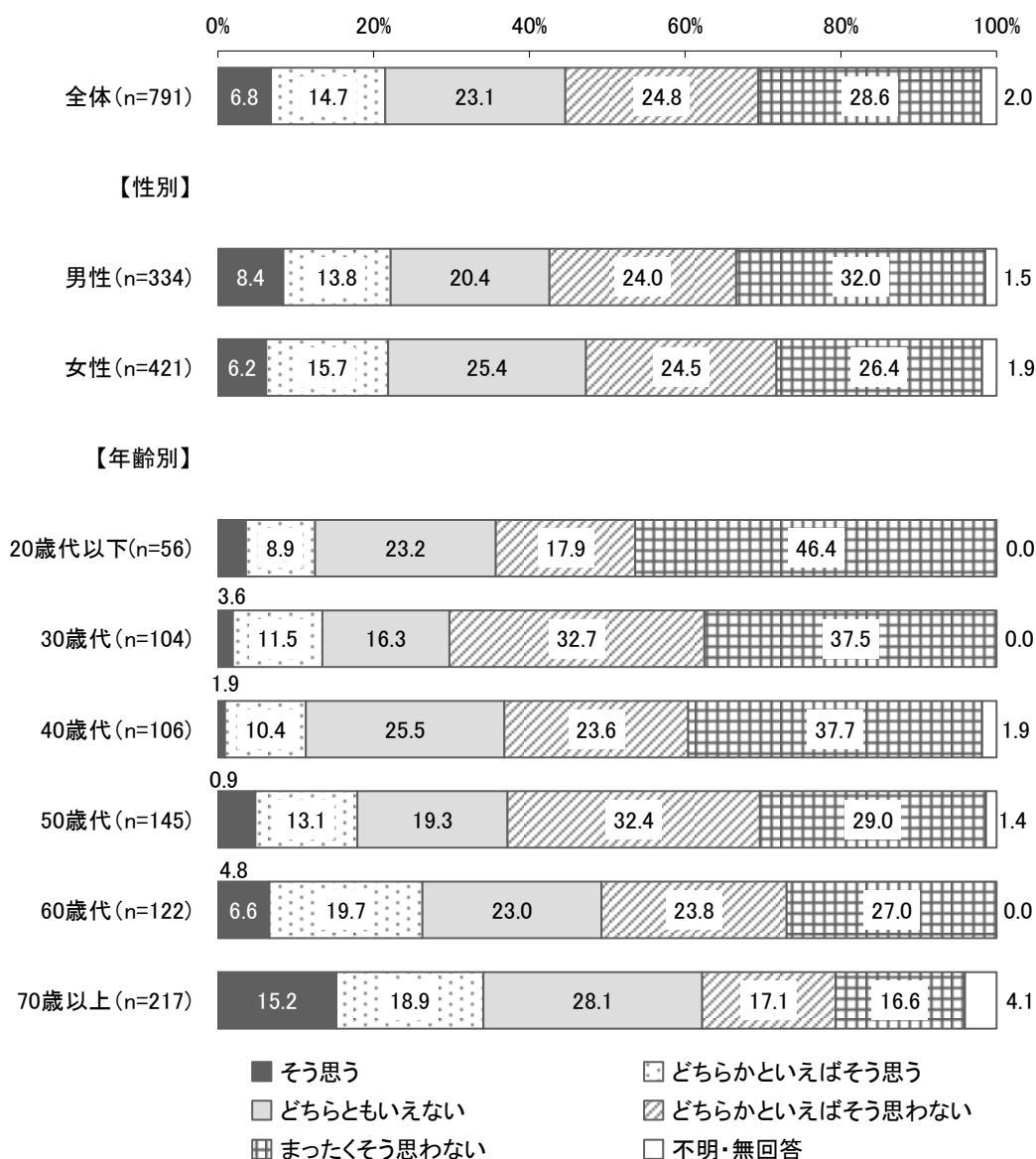
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う割合は 21.5%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳以上で、地域の人たちとのつながりは強い方だと思う割合が 34.1%と、他の年代と比較して高くなっています。

※『そう思う』:「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」合算

『そう思わない』:「どちらかといえばそう思わない」と「まったくそう思わない」の合算



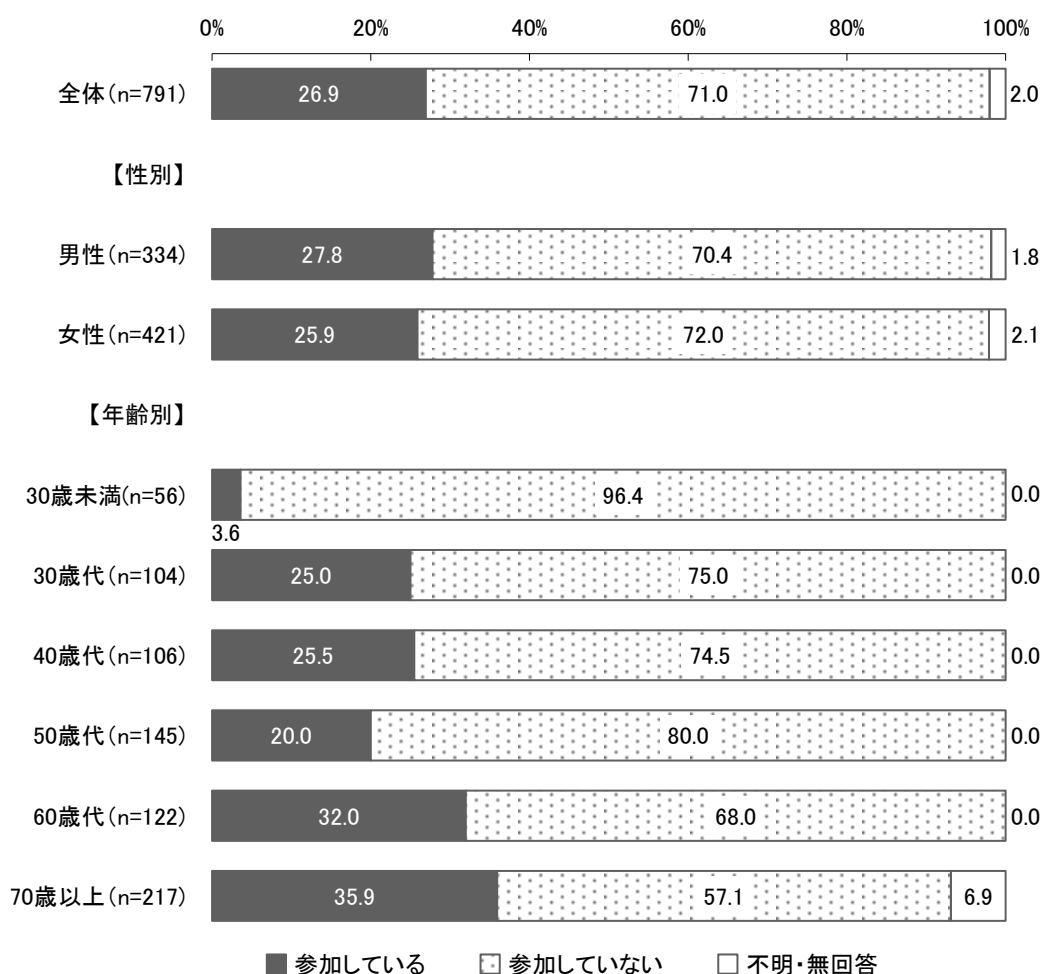
問 39 ここ 1 年以内で、地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。

A 町内会や地域行事などの活動

ここ 1 年以内で、町内会や地域行事などの活動に参加している割合は 26.9%となっています。
性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳以上で、ここ 1 年以内で、町内会や地域行事などの活動に参加している割合が 35.9%と、他の年代と比較して高くなっています。

①参加の有無



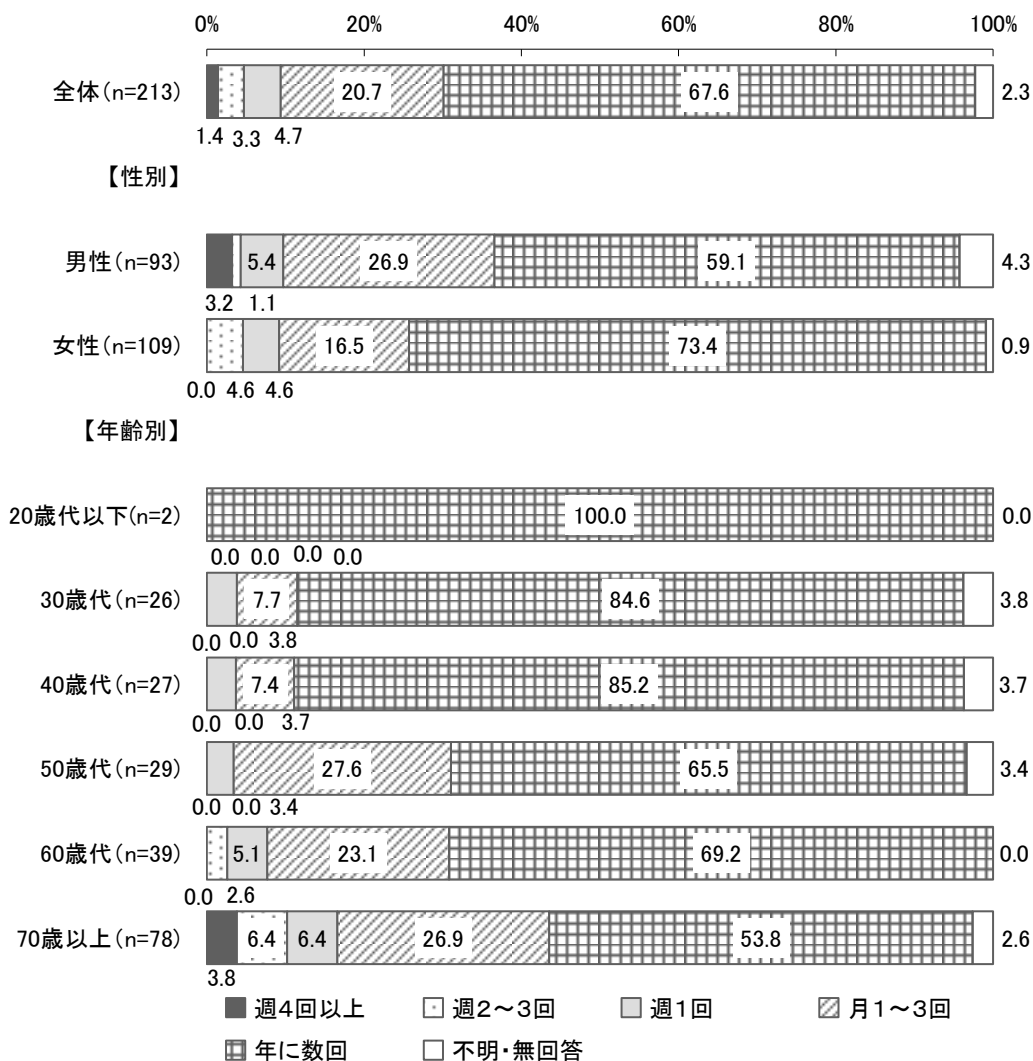
<「参加している」と答えた方におたずねします>

町内会や地域行事などの活動への参加頻度は、「年に数回」が67.6%となっています。月に1回以上活動に参加している割合（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合算）は30.1%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で月に1回以上活動に参加している割合が10.9ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50歳代以上で月に1回以上活動に参加している割合が30%を超え、他の年代と比較して高くなっています。

②参加頻度



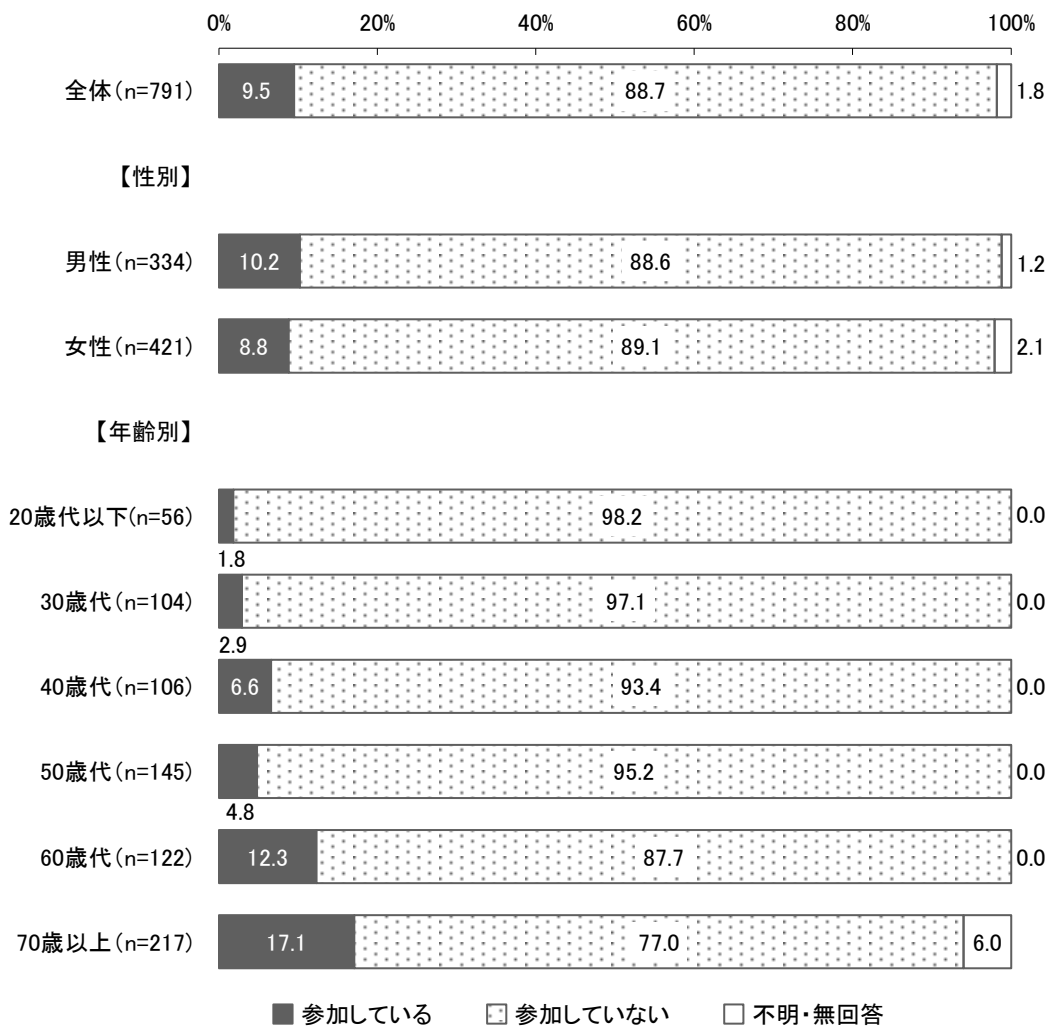
B ボランティア活動

ボランティア活動に参加している割合は9.5%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70歳以上で、ボランティア活動に参加している割合が17.1%と、他の年代と比較して高くなっています。

①参加の有無



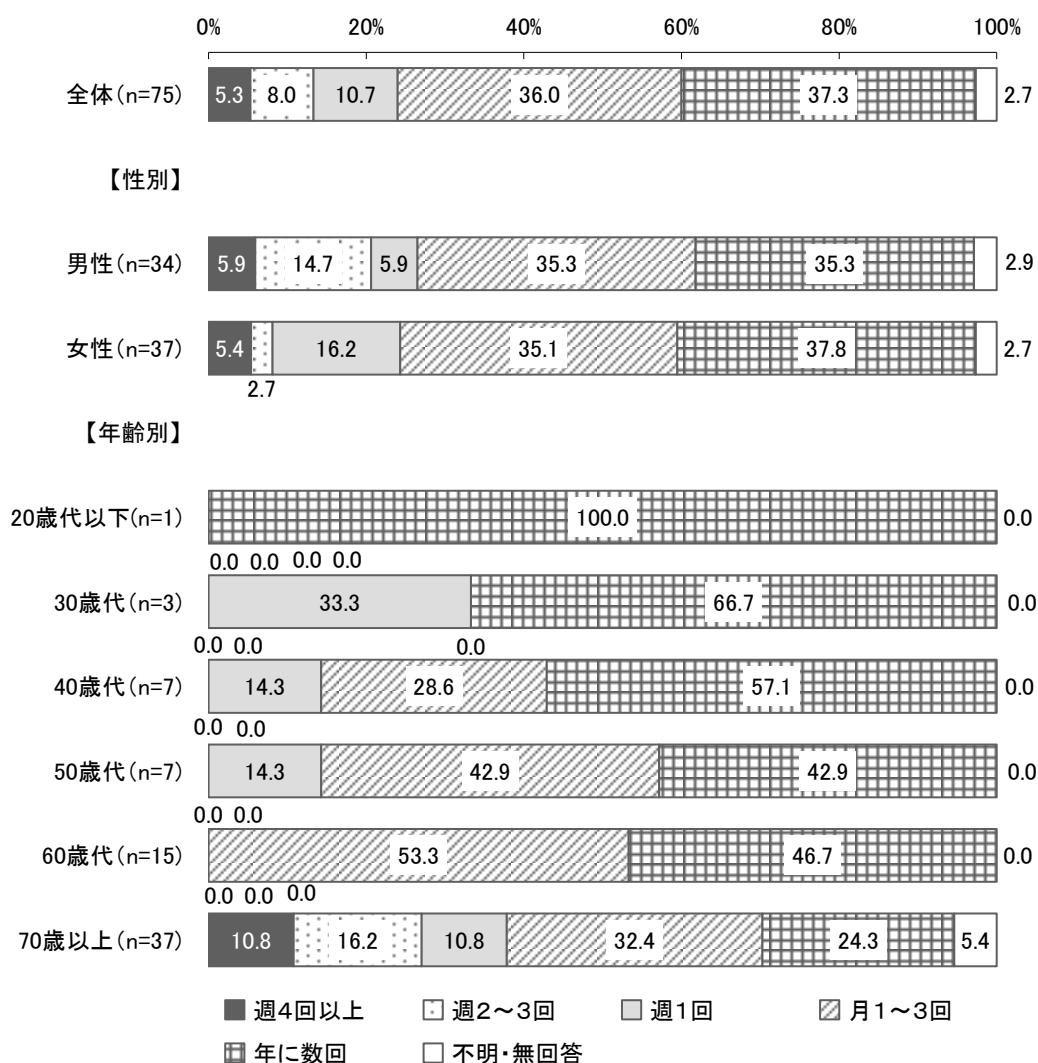
<「参加している」と答えた方におたずねします>

ボランティア活動への参加頻度は、「年に数回」が37.3%となっています。月に1回以上活動に参加している割合（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合算）は60.0%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で月に1回以上活動に参加している割合が2.4ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で月に1回以上活動に参加している割合が70.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

②参加頻度



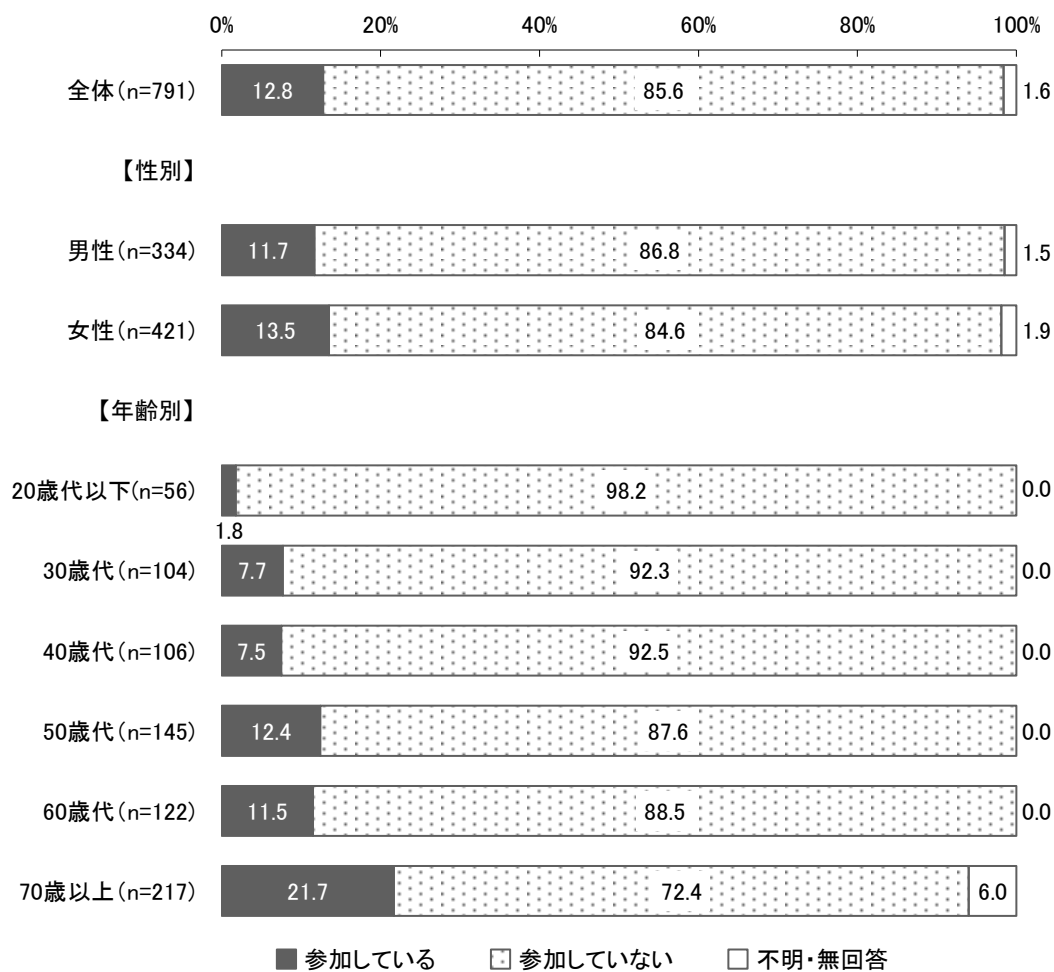
C スポーツ関係のグループ活動

スポーツ関係のグループ活動に参加している割合は 12.8%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳以上で、スポーツ関係のグループ活動に参加している割合が 21.7%と、他の年代と比較して高くなっています。

①参加の有無



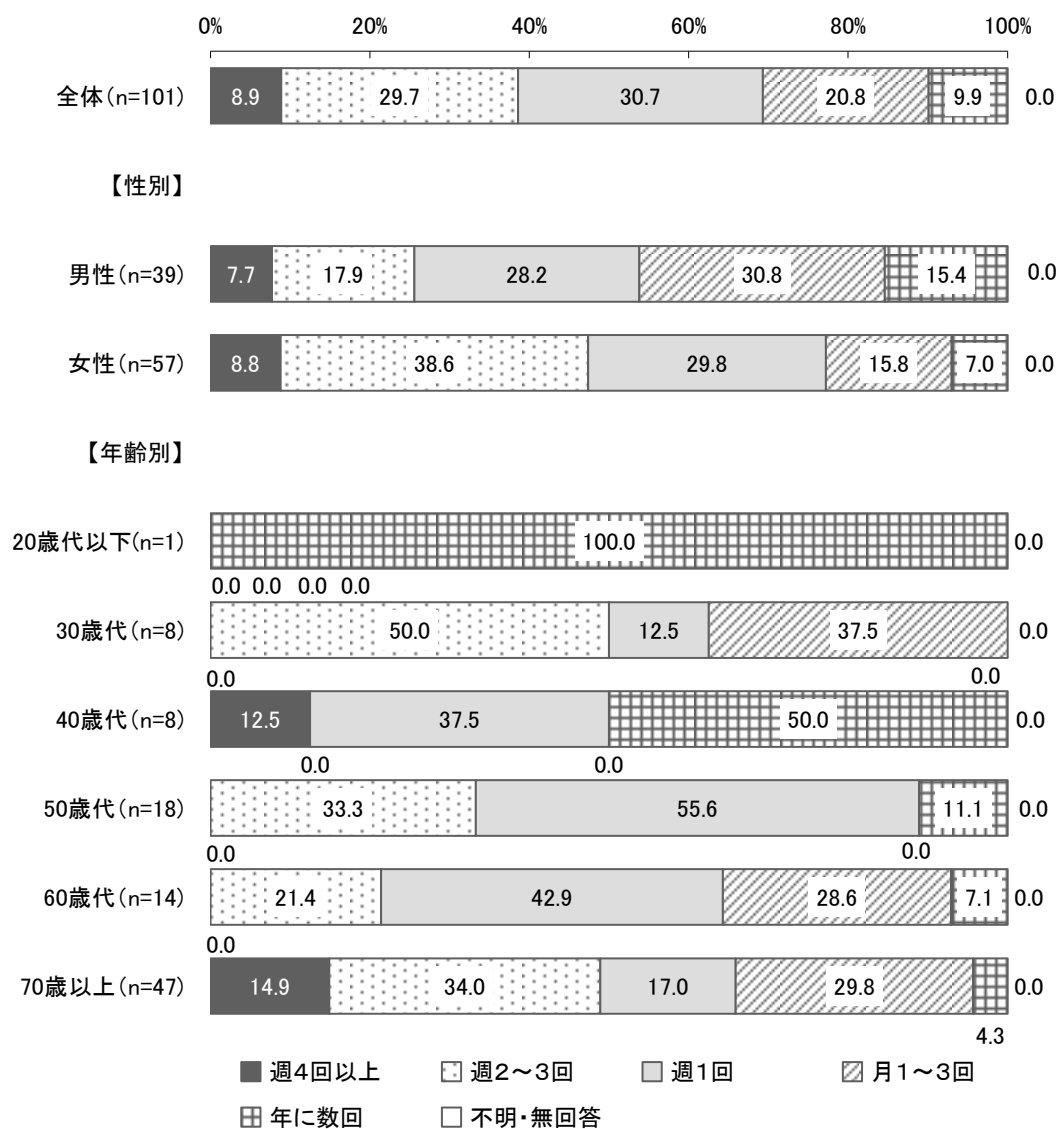
<「参加している」と答えた方におたずねします>

スポーツ関係のグループ活動への参加頻度は、「週1回」が30.7%となっています。週に1回以上活動に参加している割合（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」の合算）は69.3%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で週に1回以上活動に参加している割合が23.4ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50歳代で週に1回以上活動に参加している割合が88.9%と、他の年代と比較して高くなっています。

②参加頻度



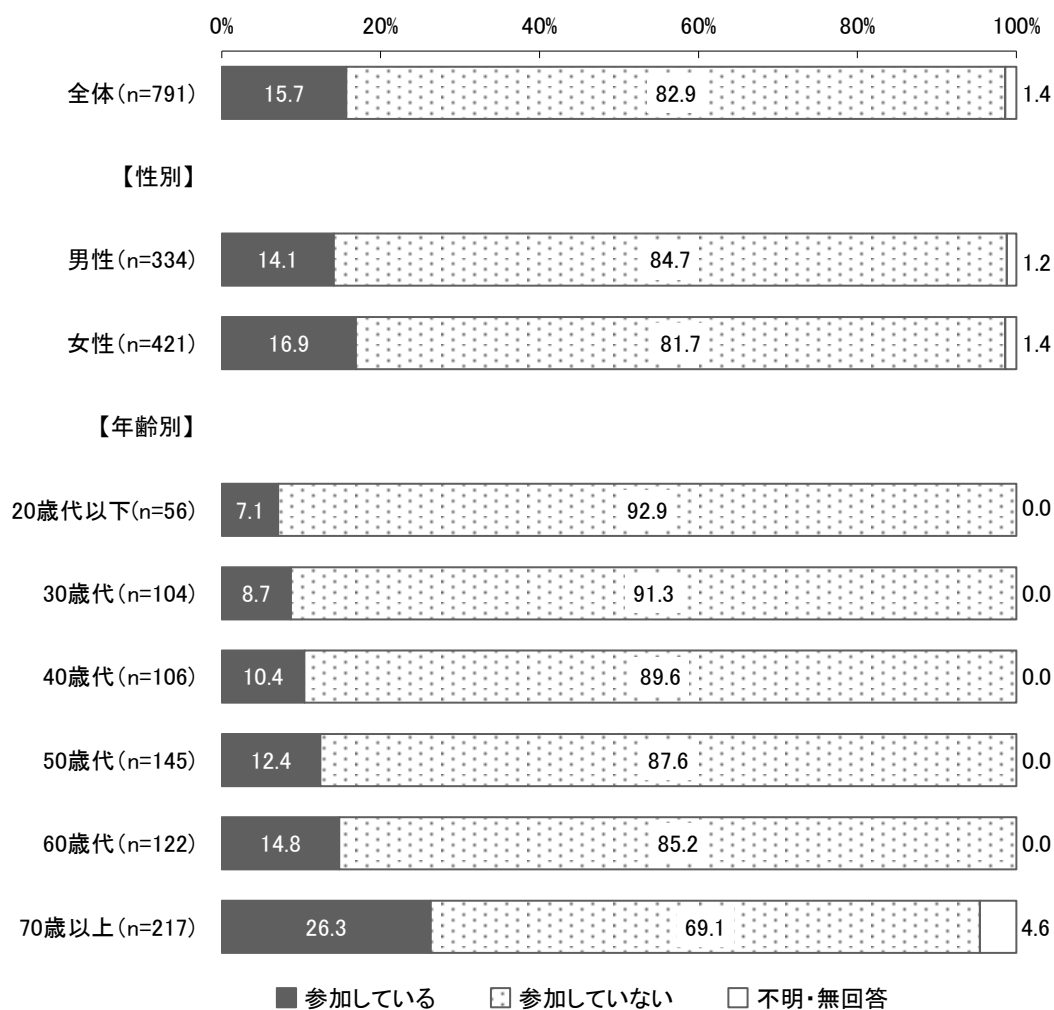
D 趣味関係のグループ活動

趣味関係のグループ活動に参加している割合は 15.7%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳以上で、趣味関係のグループ活動に参加している割合が 26.3%と、他の年代と比較して高くなっています。

①参加の有無



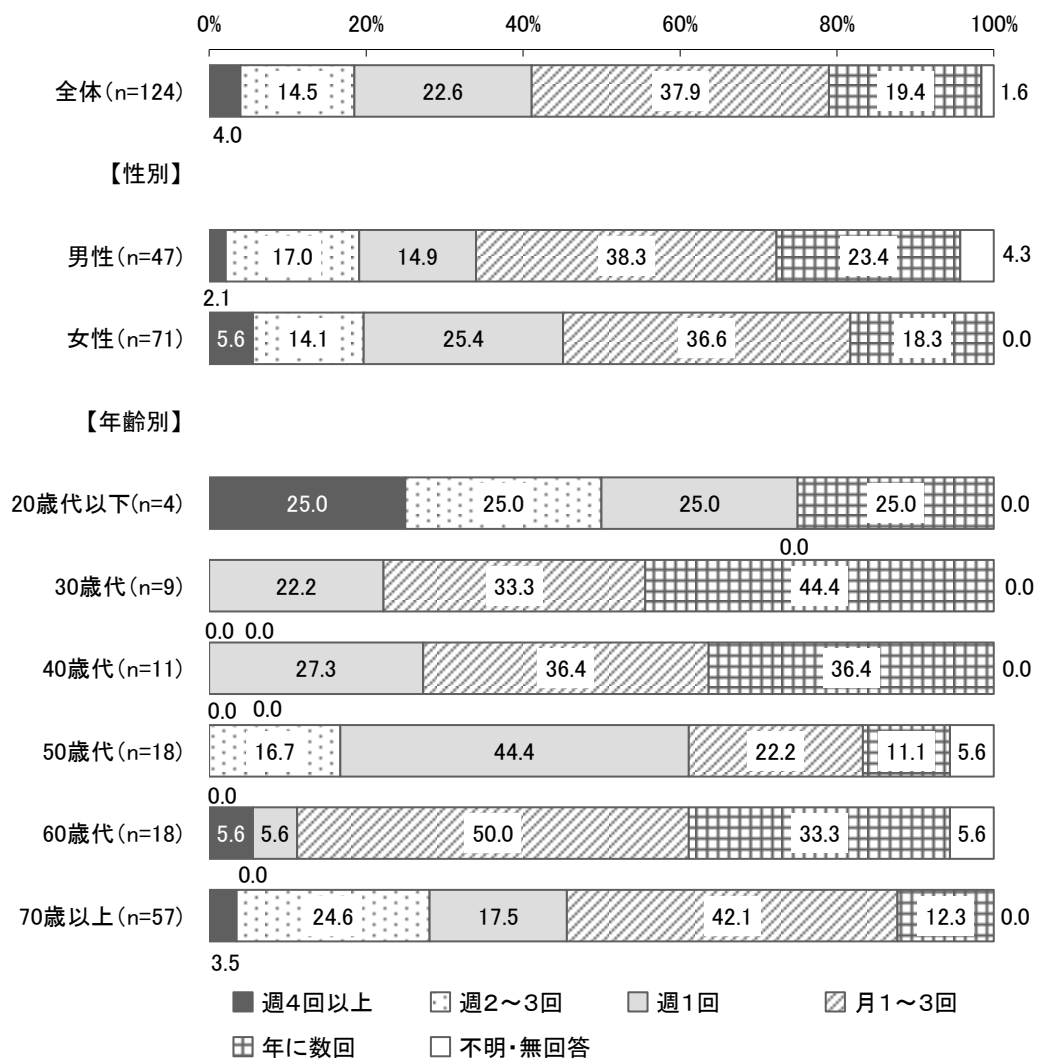
<「参加している」と答えた方におたずねします>

趣味関係のグループ活動の参加頻度は、「月1～3回」が37.9%となっています。月に1回以上活動に参加している割合（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合算）は79.0%となっています。

性別でみると、男性よりも女性で月に1回以上活動に参加している割合が9.4ポイント高くなっています。

年齢別でみると、50歳代と70歳以上で月に1回以上活動に参加している割合が80%を超え、他の年代と比較して高くなっています。

②参加頻度



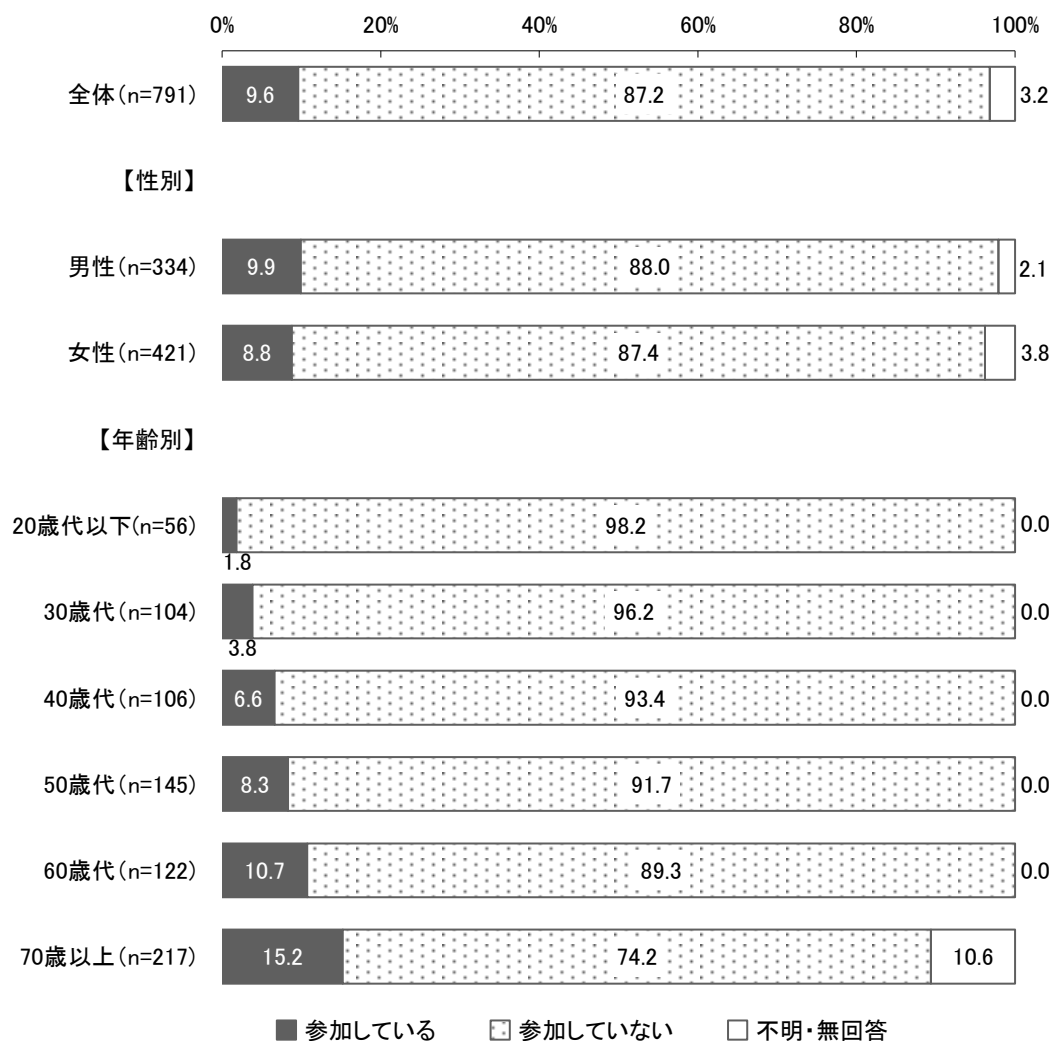
E その他のグループ活動

その他のグループ活動に参加している割合は9.6%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70歳以上で、その他のグループ活動に参加している割合が15.2%と、他の年代と比較して高くなっています。

①参加の有無



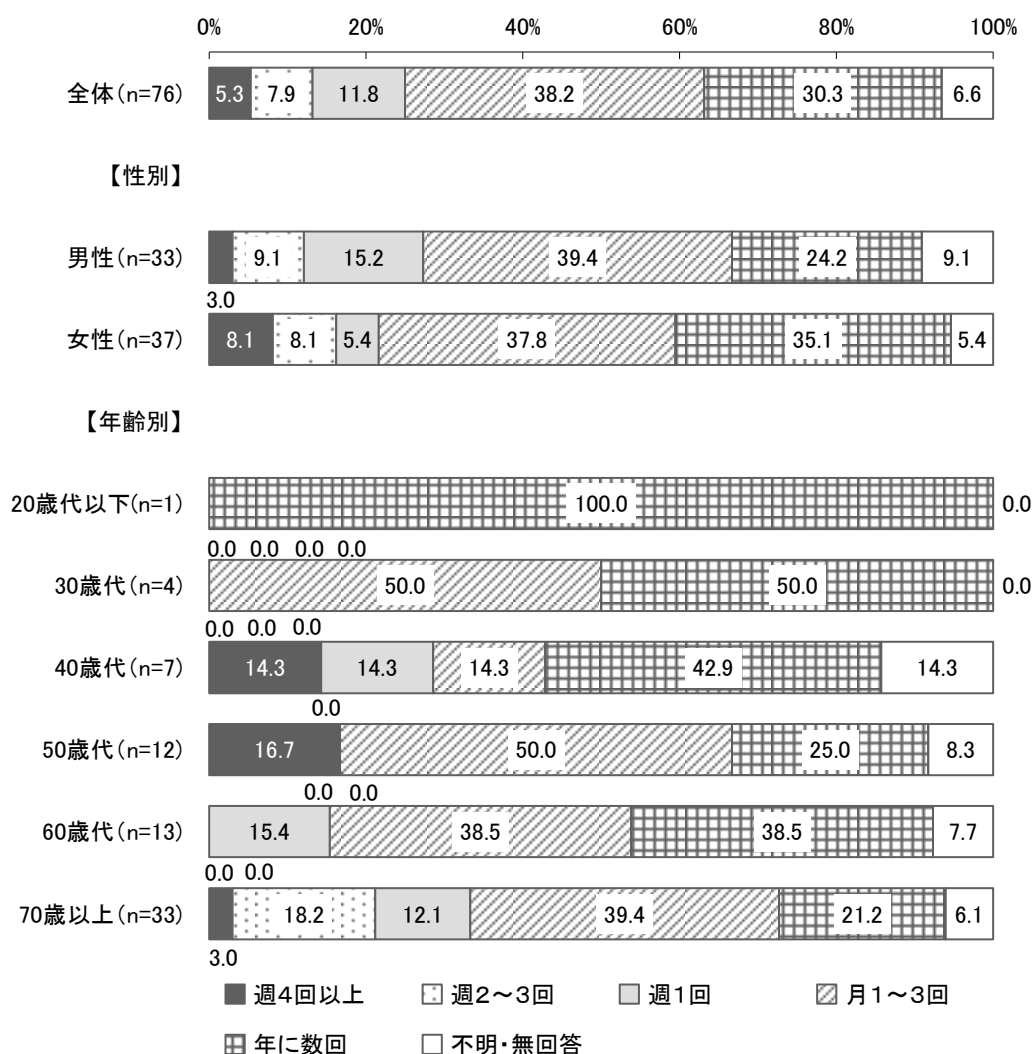
<「参加している」と答えた方におたずねします>

その他のグループ活動の参加頻度は、「月1～3回」が38.2%となっています。月に1回以上活動に参加している割合（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」の合算）は63.2%となっています。

性別でみると、女性よりも男性で月に1回以上活動に参加している割合が7.3ポイント高くなっています。

年齢別でみると、70歳以上で月に1回以上活動に参加している割合が72.7%と、他の年代と比較して高くなっています。

②参加頻度

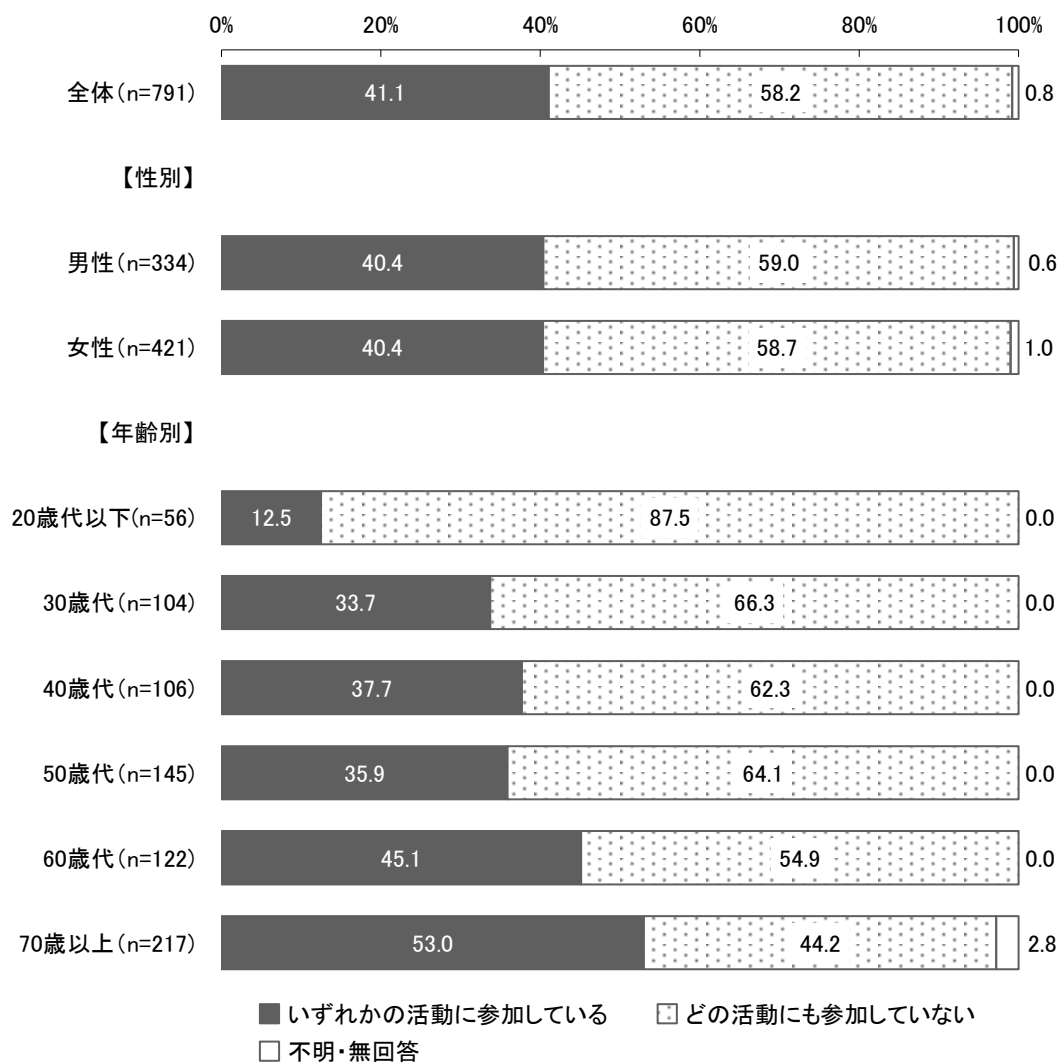


いずれかの活動に参加している割合は 41.1%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳以上で、いずれかの活動に参加している割合が 53.0%と、他の年代と比較して高くなっています。

■ A～Eのいずれかの活動への参加状況

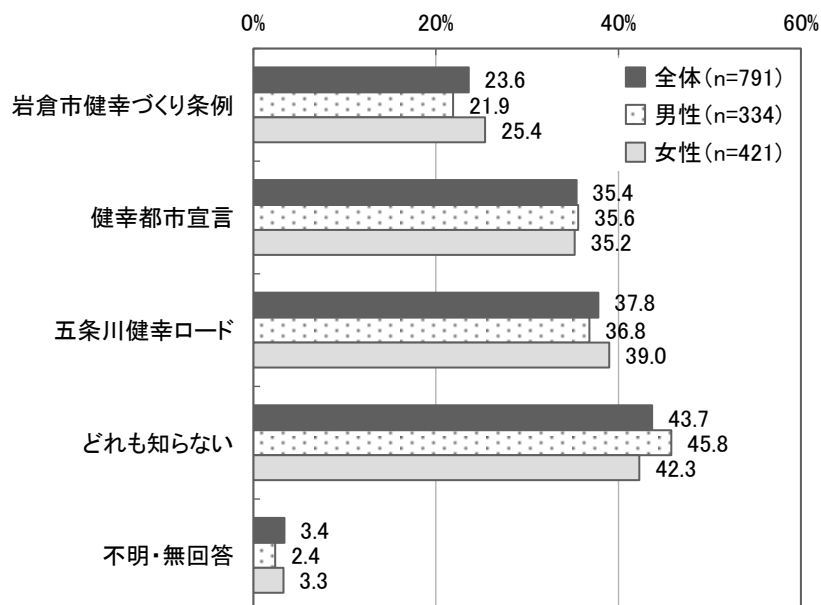


問 40 次のような市の取り組みで知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)

市の取り組みの認知度は、「岩倉市健幸づくり条例」が 23.6%、「健幸都市宣言」が 35.4%、「五条川健幸ロード」が 37.8%となっています。

性別で大きな差はみられません。

年齢別でみると、20 歳代以下で「どれも知らない」が 71.4%と、他の年代と比較して高くなっています。



■年齢別クロス集計

(単位：%)	岩倉市健幸づくり条例	健幸都市宣言	五条川健幸ロード	どれも知らない	不明・無回答
【年齢別】					
20 歳代以下 (n=56)	12.5	17.9	7.1	71.4	0.0
30 歳代 (n=104)	17.3	36.5	34.6	49.0	1.9
40 歳代 (n=106)	13.2	32.1	32.1	51.9	1.9
50 歳代 (n=145)	21.4	31.0	31.0	50.3	1.4
60 歳代 (n=122)	34.4	36.9	39.3	42.6	0.8
70 歳以上 (n=217)	30.0	42.4	53.9	26.7	6.9

岩倉市生活習慣関連及び健康づくりに
関するアンケート調査
【結果報告書】

発 行 : 岩倉市
編 集 : 岩倉市 健康福祉部 健康課
住 所 : 〒482-0024 愛知県岩倉市旭町 1-20
T E L : 0587-37-3511
F A X : 0587-37-3931
発行年月 : 令和6年3月
