

# 伊是名村生活習慣・健康意識 調査報告書

令和3年6月  
伊是名村



## 目 次

I	調査の概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査実施主体	1
3.	調査対象者	1
4.	調査方法	1
5.	調査期間	1
6.	調査項目	1
7.	配布・回収状況	2
8.	集計・表示について	2
II	調査結果の報告	3
1.	回答者の基本的なことについて	3
(1)	居住地区	3
(2)	性別・年齢	3
(3)	職業	4
(4)	勤務時間帯	5
(5)	週の勤務日数・月の平均残業時間	6
(6)	帰宅時間	8
(7)	加入する健康保険	8
(8)	世帯構成	9
2.	地域、友人、知人とのかかわり	11
(1)	地域で参加している活動（複数回答）	11
(2)	近所の人や知人とのおつきあい	13
3.	健康観・知識について	14
(1)	BMI（肥満指数）	14
(2)	自分の体型について	17
(3)	体型を改善する取り組み	19
(4)	自分自身の健康観	21
(5)	健康のために気をつけていること・実践していること	23
(6)	健康のために具体的に気をつけていること・実践していること（複数回答）	25
(7)	運動教室や講演会への参加	28
(8)	運動教室や講演会に参加していない理由	29
(9)	健康づくりのために実施してほしいこと	31
(10)	健康診査・がん検診の受診状況	32
(11)	健康診査・がん検診を受けていない理由	39

4. 食生活・栄養について.....	47
(1) 朝食の状況.....	47
(2) 朝食を食べない理由.....	50
(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度.....	52
(4) 副菜を食べる頻度.....	54
(5) 油を多く使った料理を食べる頻度.....	56
(6) くだものを食べる頻度.....	58
(7) 甘いお菓子を食べる頻度.....	60
(8) 甘い飲み物を飲む頻度.....	62
(9) 夕食時間.....	64
(10) 夕食後の飲食.....	65
(11) 自分に適した食の認識.....	66
(12) 栄養成分表示の参考.....	68
(13) 食生活で気になっていること（複数回答）.....	69
5. 身体活動・運動について.....	72
(1) 適度な運動.....	72
(2) 適度な運動の頻度.....	74
(3) 運動を始めたきっかけ（複数回答）.....	75
(4) 運動をしない理由.....	78
(5) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知状況.....	81
6. 休養・こころの健康づくり.....	82
(1) 睡眠時間.....	82
(2) 睡眠による休養.....	84
(3) 普段の疲れの感じ方.....	85
(4) 悩みやストレスを感じること.....	88
(5) 悩みやストレスの内容（複数回答）.....	91
(6) ストレス解消法の有無.....	94
(7) ストレスや悩みの相談相手（複数回答）.....	95
(8) うつ病に関する周知状況.....	97
7. 歯の健康について.....	99
(1) 歯の本数.....	99
(2) 歯みがきの頻度.....	101
(3) 歯間ブラシやフロスの使用状況.....	103
(4) 歯科健診や歯の治療を受けたこと.....	104
(5) 歯科健診や歯の治療の内容（複数回答）.....	105
8. アルコールについて.....	108
(1) 飲酒の有無.....	108
(2) 飲酒の頻度.....	110

(3) 飲酒の量 .....	112
(4) 飲酒の場所 .....	114
(5) お酒を飲む相手 .....	116
(6) 多量飲酒による健康障害の周知状況(複数回答) .....	118
9. たばこについて .....	120
(1) 喫煙状況 .....	120
(2) 禁煙の意思 .....	123
(3) 喫煙時に気をつけていること(複数回答) .....	124
(4) 受動喫煙の周知状況 .....	127
(5) 受動喫煙で気をつけていること .....	128
(6) たばこが身体に与える影響(複数回答) .....	130
(7) たばこによる自身の健康への影響 .....	133
(8) たばこ対策として重要なこと(複数回答) .....	135
(9) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度 .....	138
10. 自殺対策について .....	139
(1) 自分自身にも関わる問題意識 .....	139
(2) 公的な相談窓口の周知状況 .....	141
(3) 自殺したいと思ったこと .....	142
(4) 自殺したいと思った年代 .....	144
(5) 自殺を乗り越える手段(複数回答) .....	145
(6) 死にたいと打ち明けられた時の対応 .....	148
(7) 自殺予防を学ぶ機会 .....	151
(8) 自殺予防に資する学習内容(複数回答) .....	152



# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

本村では、平成 24 年 3 月に、村民一人ひとりが生涯にわたり健康的にいきいきとした生活がおくれるよう、心身の健康づくりを推進し「生活の質の向上」を実現するため、平成 24 年 3 月に「伊是名村健康増進計画（いぜな 88 がんじゅうプラン）」を策定しました。

この計画は、令和 3 年度が最終年度となっているため、令和 4 年度からの次期計画を策定する必要があります。このため次期計画の策定に必要な基礎資料を得ることを目的に、本調査を実施しました。

## 2. 調査実施主体

伊是名村 住民福祉課（保健センター）

## 3. 調査対象者

令和 3 年 3 月 1 日時点で、伊是名村に住所を有する 20 歳以上の方全員（施設入所者等は除く）を調査対象としました。

## 4. 調査方法

調査員が調査対象者宅を訪問し、調査票の配布と回収を行いました。

## 5. 調査期間

令和 3 年 3 月 5 日～令和 3 年 3 月 31 日

## 6. 調査項目

- ① 回答者の基本的なことについて
- ② 地域、友人、知人とのかかわりについて
- ③ 健康観・知識について
- ④ 食生活・栄養について
- ⑤ 身体活動・運動について
- ⑥ 休養・こころの健康づくりについて
- ⑦ 歯の健康について
- ⑧ アルコールについて
- ⑨ たばこについて
- ⑩ 自殺対策について



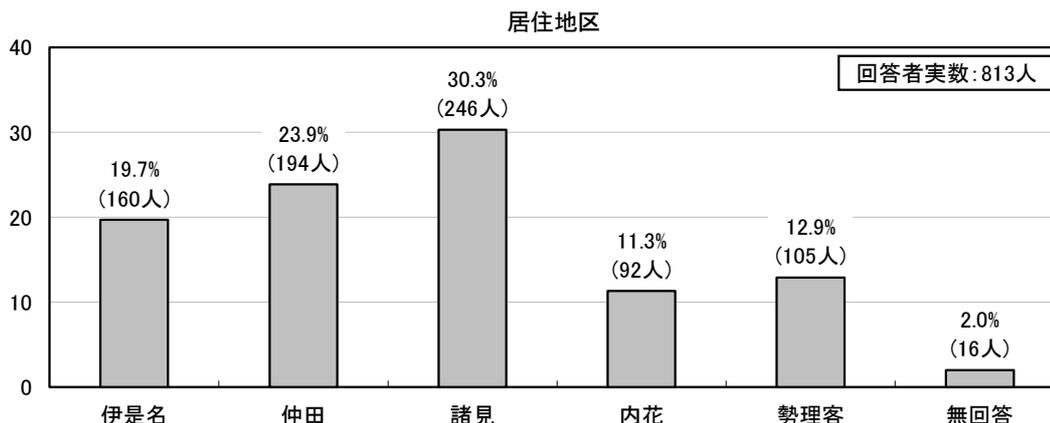
## Ⅱ 調査結果の報告

### 1. 回答者の基本的なことについて

#### (1) 居住地区

問1. あなたのお住まいの地区を教えてください。(1つに○)

居住地区は、「諸見区」が30.3%と最も高く、次に「仲田区」が23.9%、「伊是名区」が19.7%で、「内花区」が11.3%と最も低くなります。

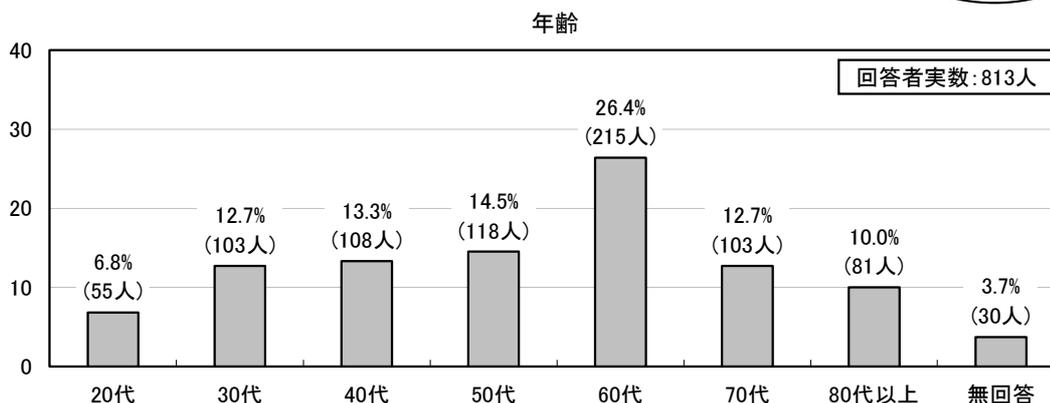
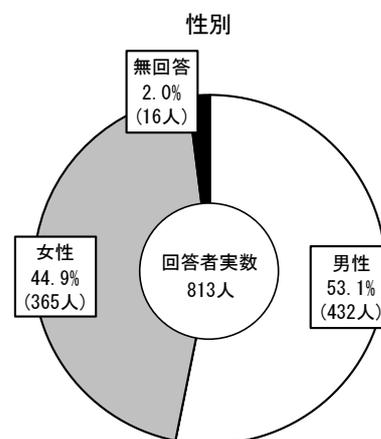


#### (2) 性別・年齢

問2. あなたの年齢と性別を教えてください。(1つに○)

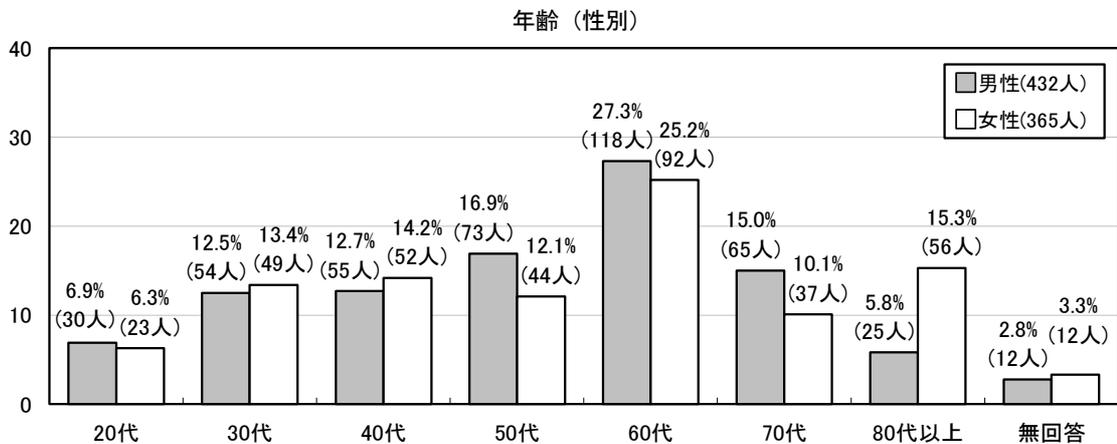
性別は、「男性」が53.1%、「女性」が44.9%で、「無回答」が8.2ポイント高くなります。

年齢は、「60代」が26.4%と最も高く、次に「50代」が14.5%となります。また、「20代」が6.8%と最も低く、次に「80代以上」が10.0%となります。「60代」から「80代以上」までを合わせると、49.1%とほぼ半数を占めます。



性別にみると、「80代以上」は「女性」が15.3%、「男性」が5.8%で、「女性」が9.5ポイント高くなります。一方、「70代」は「男性」が15.0%、「女性」が10.1%で、「男性」が4.9ポイント高く、「50代」も「男性」が4.8ポイント高くなります。

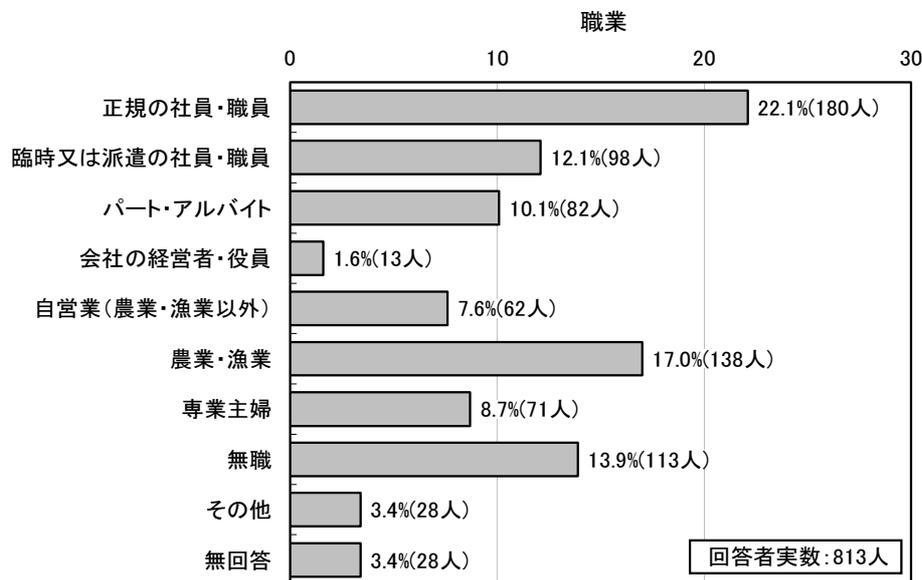
また、「20代」から「40代」及び「60代」では男女の割合に特に大きな違いはありません。



### (3) 職業

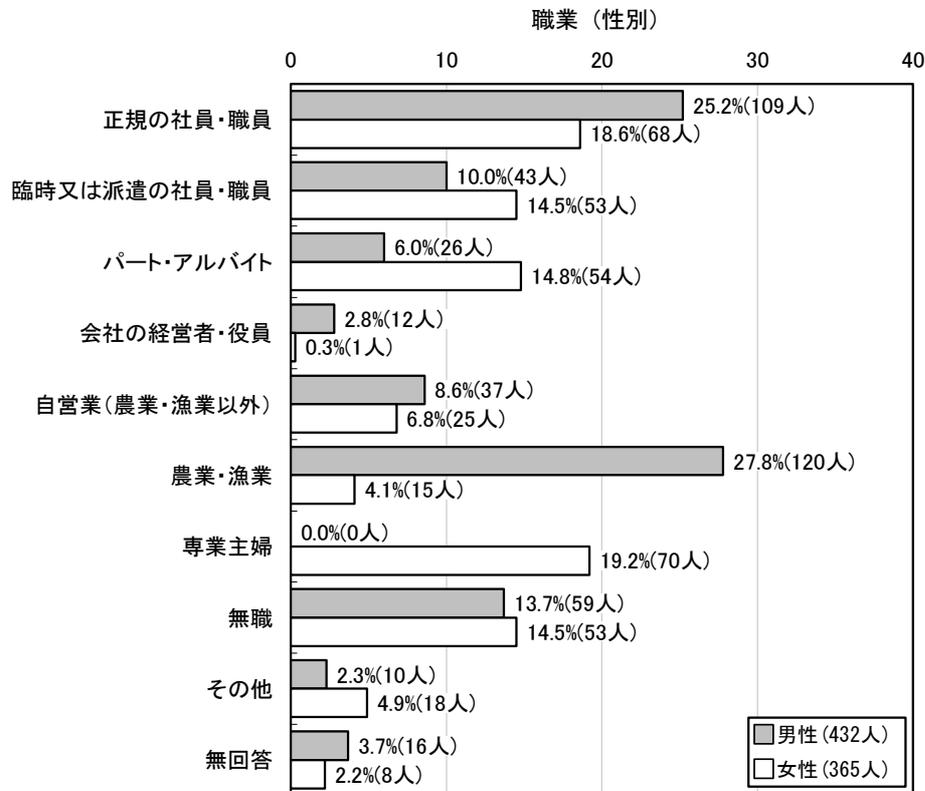
問3. あなたの職業は次のどれに当たりますか。(1つに○)

職業は、「正規の社員・職員」が22.1%と最も高く、次に「農業・漁業」が17.0%、「無職」が13.9%となります。



性別にみると、「正規の社員・職員」は「男性が」25.2%、「女性」が18.6%で、「男性」が6.6ポイント高くなります。また、「農業・漁業」も「男性」が27.8%、「女性」が4.1%で、「男性」が23.7ポイント（約6.8倍）高く、「会社の経営者・役員」もほとんどが「男性」となります。

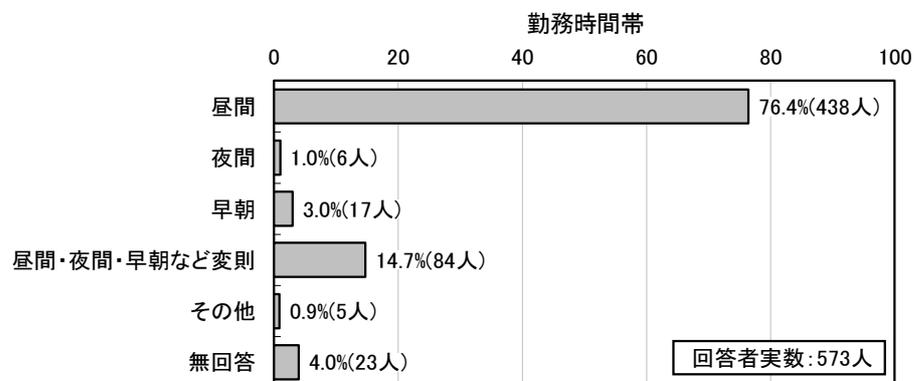
一方、「臨時又は派遣の社員・職員」と「パート・アルバイト」は、「女性」の割合が高くなります。



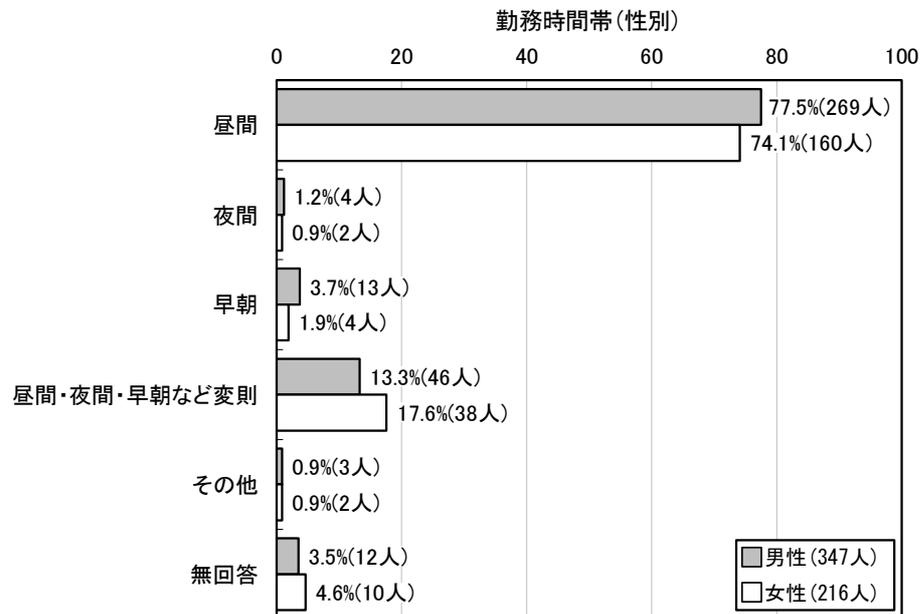
#### （４）勤務時間帯

問3-1. 日常的な勤務時間帯は次のうちのどれにあたりますか。（1つに○）

前項で、「専業主婦」、「無職」、「その他」以外の働いている職業を答えた方(573人)の、日常的な勤務時間帯は、「昼間」が76.4%とほとんどを占め、次に「昼間・夜間・早朝など変則」が14.7%となります。



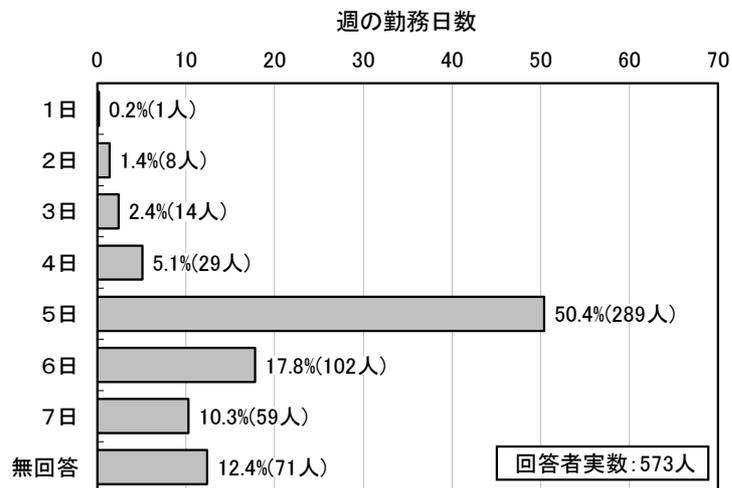
性別にみると、「昼間」は「男性」が3.4ポイント高く、「昼間・夜間・早朝など変則」は「女性」が4.3ポイント高くなります。



#### (5) 週の勤務日数・月の平均残業時間

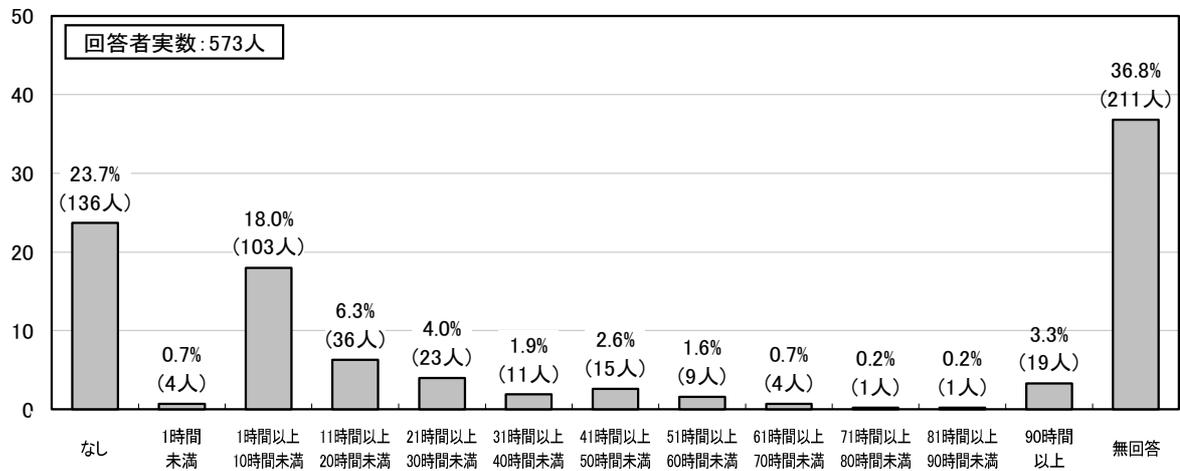
問3-2. 週の勤務日数と月の平均残業時間を教えてください。(1つに○)

前項で、「専業主婦」、「無職」、「その他」以外の働いている職業を答えた方(573人)の、週の勤務日数は、「5日」が50.4%と半数余りを占め、次に「6日」が17.8%となります。また、「7日」が10.3%と、毎日働いている方が1割程度います。



働いていると答えた方の月の平均残業時間は、「なし」が23.7%と最も高く、次に「1時間以上10時間未満」が18.0%となります。一方、51時間以上の長時間残業時間が6.0%で、そのうち、71時間以上の残業が3.7%、「90時間以上」が3.3%となります。

月の平均残業時間



参考：長時間労働の基準（1カ月の残業時間）の目安

36協定（労働基準法第36条に基づく労使協定）	46時間以上
過労死（厚生労働省過労死基準）	80時間以上
精神疾患（労災認定基準）	160時間もしくは労働時間の合計が333時間

性別にみると、月の平均残業時間は、「1時間以上10時間未満」では「女性」が2ポイント程度高く、「41時間以上50時間未満」と「90時間以上」では「男性」が2ポイント程度高くなりますが、どの残業時間においても男女の割合に大きな違いはありません。

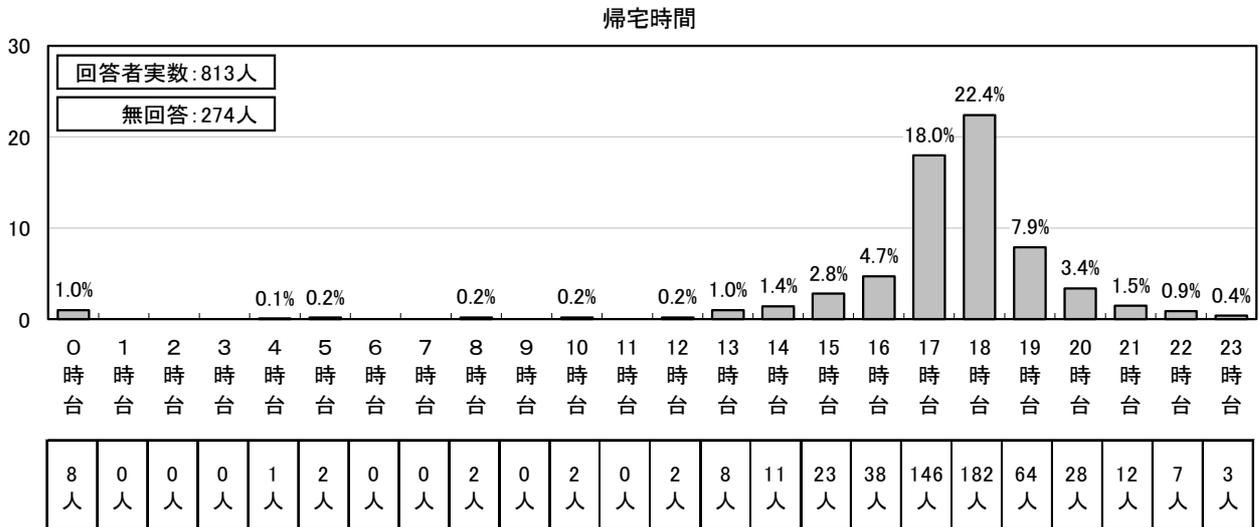
月の平均残業時間（性別）

	回答者実数	なし	1時間未満	10時間以上11時間未満	20時間以上30時間未満	31時間以上40時間未満	41時間以上50時間未満	51時間以上60時間未満	61時間以上70時間未満	71時間以上80時間未満	81時間以上90時間未満	90時間以上	無回答	
男性	347人	24.5% (85人)	0.6% (2人)	17.0% (59人)	6.3% (22人)	4.6% (16人)	2.0% (7人)	3.5% (12人)	1.4% (5人)	0.6% (2人)	-	4.3% (15人)	35.2% (122人)	
女性	216人	23.1% (50人)	0.9% (2人)	19.4% (42人)	6.0% (13人)	3.2% (7人)	1.9% (4人)	1.4% (3人)	1.9% (4人)	0.9% (2人)	0.5% (1人)	0.5% (1人)	1.9% (4人)	38.4% (83人)

(6) 帰宅時間

問4. 帰宅時間は主に何時頃ですか。(1つに○)

帰宅時間は、「16時台」の4.7%から「17時台」では18.0%と大きく上昇し、「18時台」が22.4%と最も高く、その後は時間の経過とともに割合は減少します。



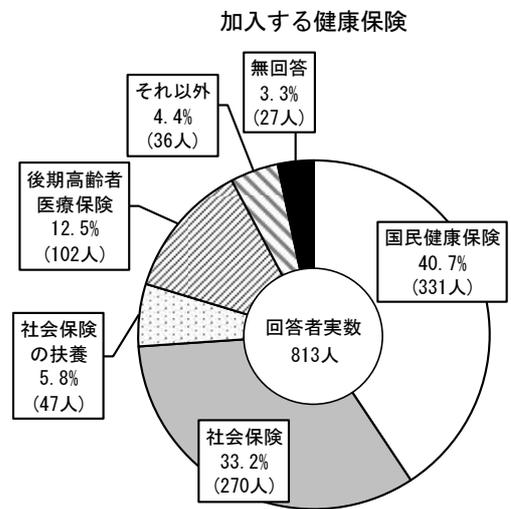
(7) 加入する健康保険

問5. あなたが加入する健康保険ではまるものに○をつけてください。(1つに○)

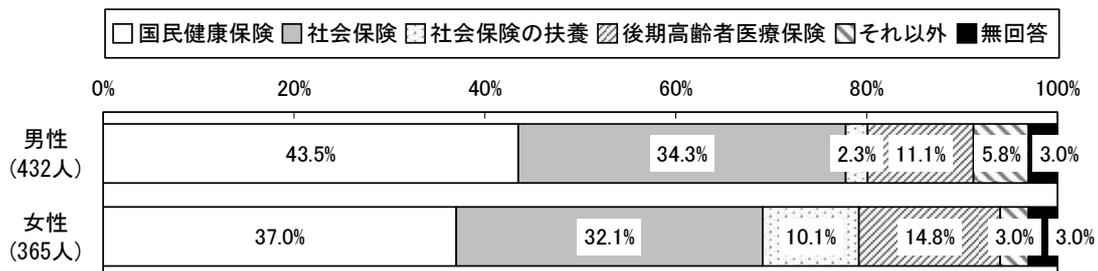
加入している健康保険は、「国民健康保険」が40.7%と最も高く、次に「社会保険」が32.2%、「後期高齢者医療保険」が12.5%となります。

性別にみると、「国民健康保険」は「男性」が6.5ポイント高くなります。一方、「社会保険の扶養」は「女性」が7.8ポイント高く、「後期高齢者医療保険」も「女性」が3.7ポイント高くなります。

「社会保険」と「それ以外」については、男女の割合に大きな違いはありません。



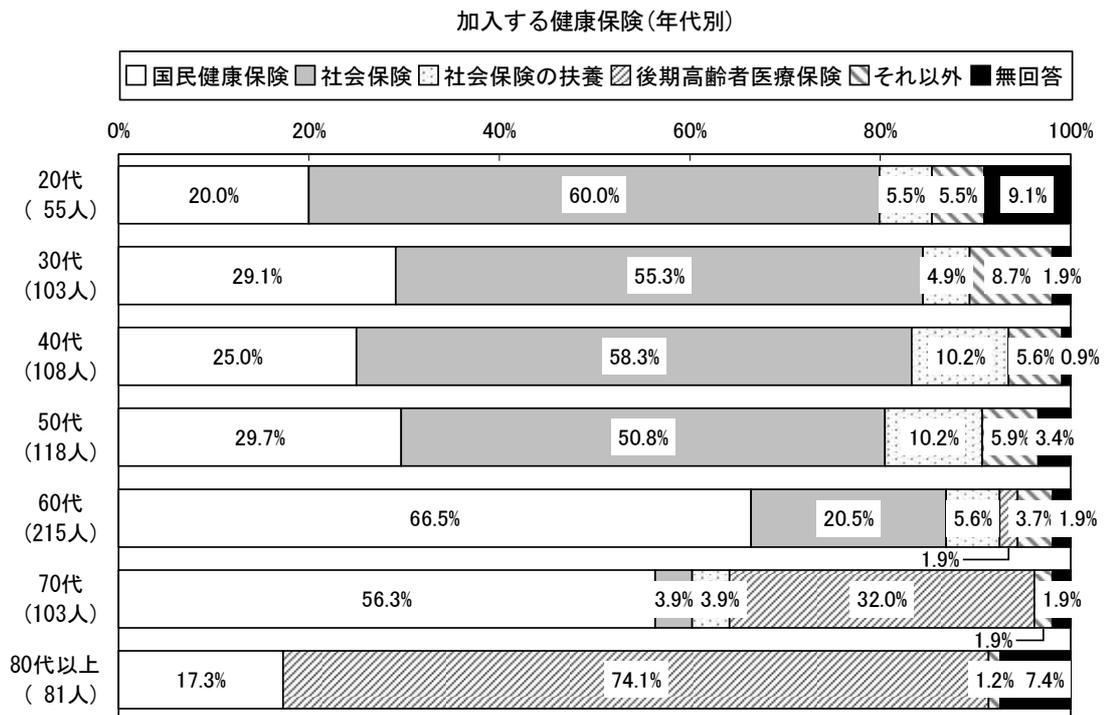
加入する健康保険(性別)



年代別にみると、「国民健康保険」は「20代」から「50代」が20%台となりますが、「60代」で大きく上昇し66.5%と最も高く、次に「70代」が56.3%となります。なお、「80代以上」が17.3%と最も低くなります。

「社会保険」は「20代」から「50代」が50%～60%程度と高くなります。また、「70代」が3.9%と最も低く、「80代以上」に該当者はいません。

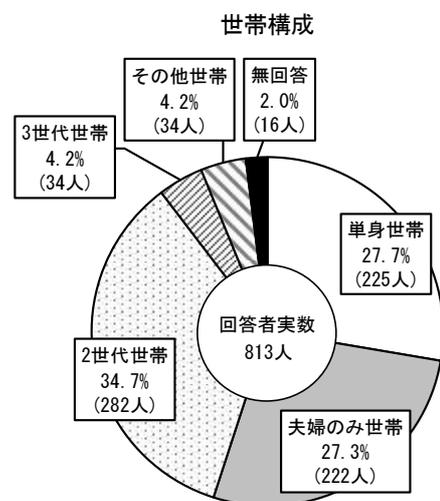
一方、「後期高齢者医療保険」は「80代以上」が74.1%と最も高く、次に「70代」が32.0%となります。



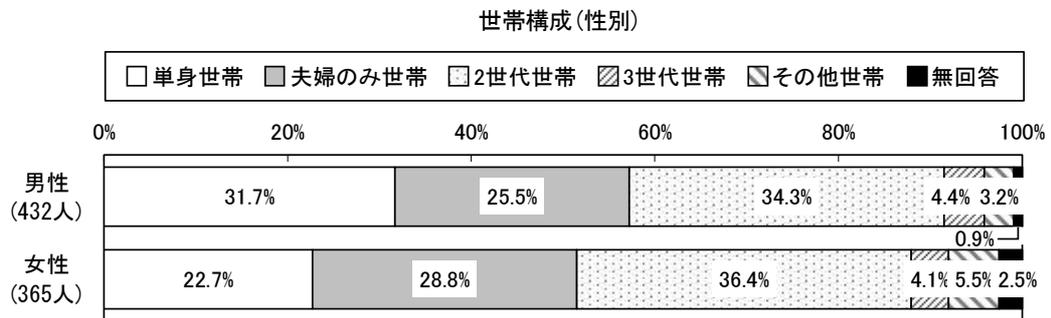
## (8) 世帯構成

問6. 今一緒に住んでいる家族の構成は次のどれにあたりますか。(1つに○)

世帯(家族)構成は、「2世代世帯」が34.2%と最も高く、次に「単身世帯」が27.7%、「夫婦のみ世帯」が27.3%となります。



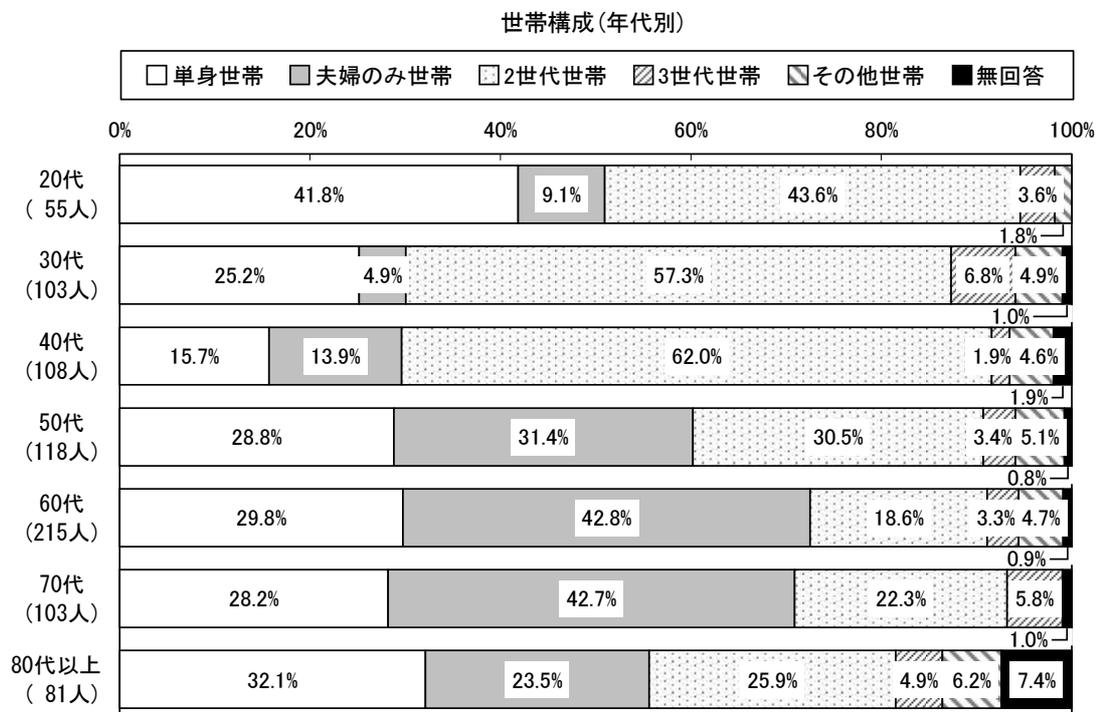
性別にみると、「単身世帯」は「男性」が31.7%、「女性」が22.7%で、「男性」が9ポイント高くなります。また、「夫婦のみ世帯」は「女性」が3.3ポイント高く、そのほかの世帯構成については、男女の割合に大きな違いはありません。



年代別にみると、「単身世帯」は「20代」が41.8%と最も高く、次に「80代以上」が32.1%となります。また、「40代」が15.7%と最も低く、次に「30代」が25.2%で、「50代」から「70代」が29%程度の割合となります。

「夫婦のみ世帯」は「30代」が4.9%、「20代」が9.1%と低く、「40代」から「70代」にかけて年代が高くなるほど割合も高くなる傾向にあり、「60代」が42.8%、「70代」が42.7%となります。なお、「80代以上」では23.5%に低下しています。

「2世代世帯」は「40代」が62.0%と最も高く、次に「30代」が57.3%、「20代」が43.6%と若い年齢層の割合が高くなります。一方、「60代」が18.6%と最も低く、次に「70代」と「80代以上」が20%台の割合で、高齢層の割合が低くなります。



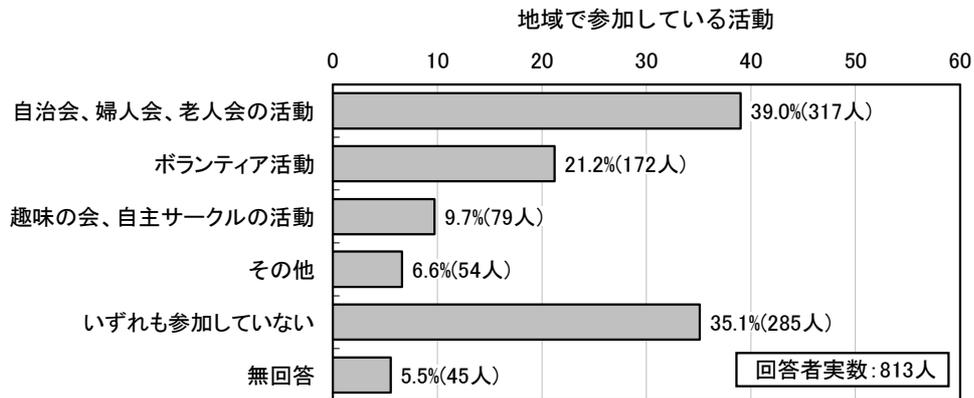
## 2. 地域、友人、知人とのかかわり

### (1) 地域で参加している活動（複数回答）

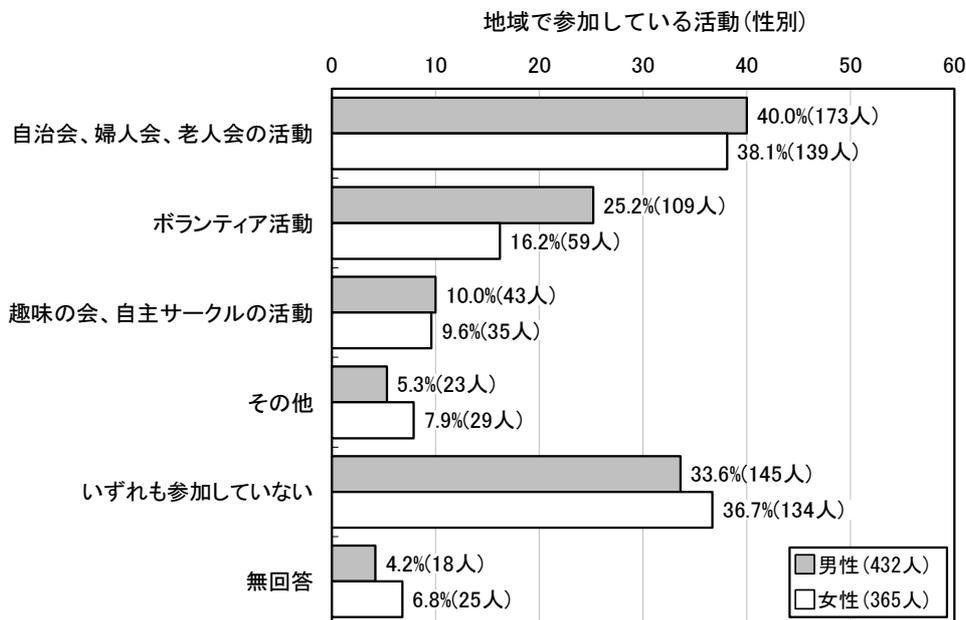
問7. あなたが、地域で参加している活動は何ですか。（あてはまるものに○）

地域で参加している活動は、「自治会、婦人会、老人会の活動」が39.0%と最も高く、次に「ボランティア活動」が21.2%となります。

一方、「いずれも参加していない」が35.1%と2番目に高く、3人に1人以上の割合となります。



性別にみると、「ボランティア活動」は「男性」が25.2%、「女性」が16.2%で、「男性」が9.0ポイント高く、「いずれも参加していない」は「女性」が3.1ポイント高くなります。そのほかの活動については、男女の割合に大きな違いはありません。

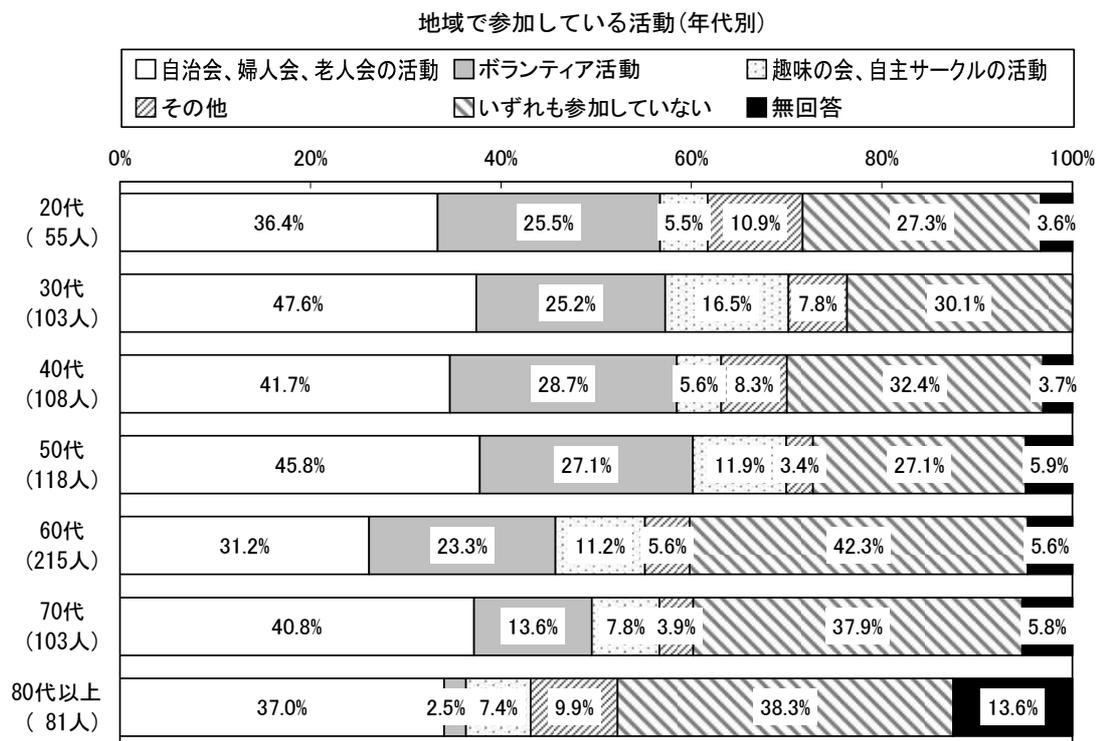


年代別にみると、「自治会、婦人会、老人会の活動」は「30代」が47.6%と最も高く、「40代」、「50代」、「70代」も40%台と比較的高い割合となります。また、「60代」が31.2%と最も低く、次に「20代」と「80代以上」が37%程度となります。

「ボランティア活動」は「80代以上」が2.5%と最も低く、次に「70代」が13.6%となります。そのほかの年代は20%台の割合で、そのうち「40代」が28.7%と最も高くなります。

ボランティア活動へは、「60代」まで活動する方は多いが、「70代」以降大きく減少することがわかります。

一方、「いずれも参加していない」は「60代」が42.3%と最も高く、次に「70代」と「80代以上」が38%程度で、高齢層の割合が高くなります。一方、「20代」から「50代」は27%～30%程度の割合となります。



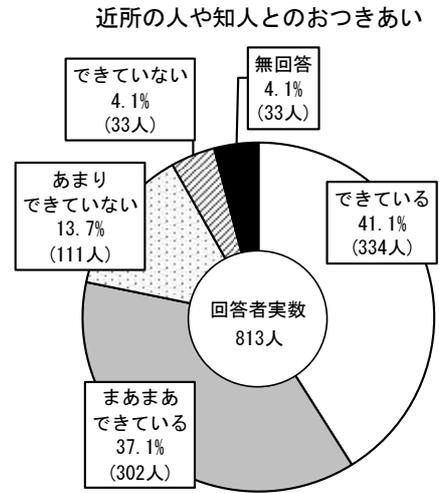
(2) 近所の人や知人とのおつきあい

問8. あなたは、近所の人や知り合いとおつきあいができていますか。(1つに○)

近所の人や知り合いとのつきあいについては、「できている」が41.1%と最も高く、次に「まあまあできている」が37.1%で、合わせると78.2%と約8割の方がおつきあいはできていると答えています。

一方、「あまりできていない」が13.7%、「できていない」が4.1%で、合わせると17.8%の方ができていないと答えています。

性別にみても、おつきあいの状況は男女ともほぼ同程度の割合となります。(そのため、グラフは掲載していません。)

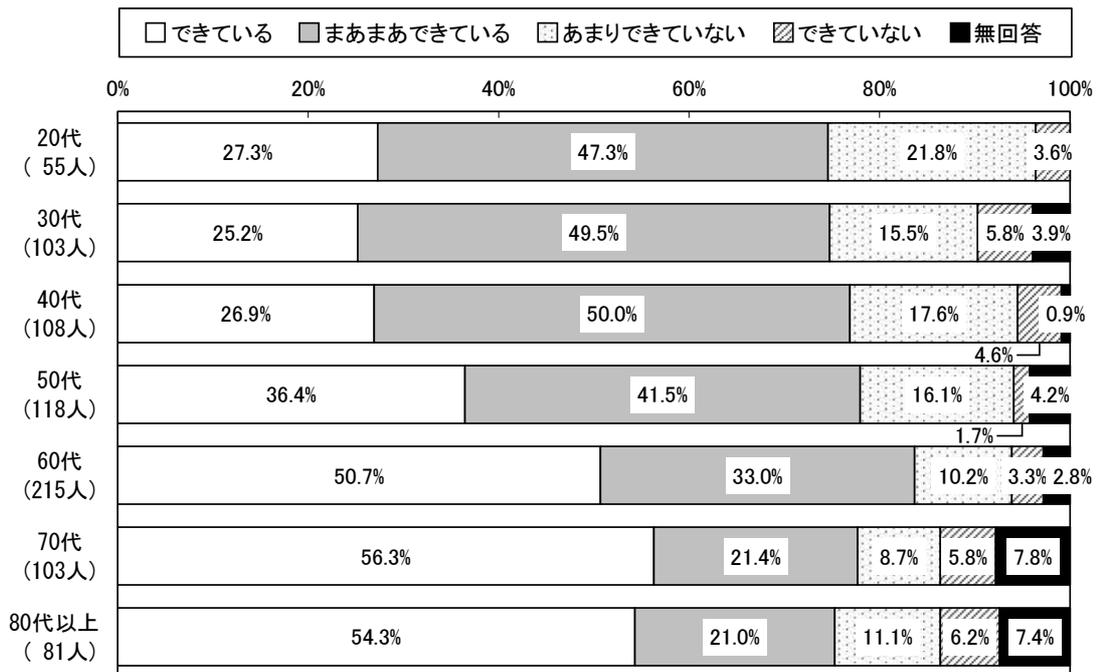


年代別にみると、「できている」は「20代」から「40代」が25%~27%程度と低くなります。また、「50代」が36.4%、「60代」から「80代以上」が50%~56%程度で、年齢層が高いほど割合も高くなる傾向にあります。

「まあまあできている」は「20代」から「40代」が50%程度と高く、次に「50代」が41.5%、「60代」が33.0%で、「70代」と「80代以上」が21%台で、年齢層が高いほど割合は低くなる傾向にあります。

一方、「あまりできていない」と「できていない」を合わせた割合は、「20代」が25.4%と最も高く、「30代」から「50代」が20%程度の割合で、「60代」から「80代以上」が10%台と低くなります。

近所の人や知人とのおつきあい(年代別)

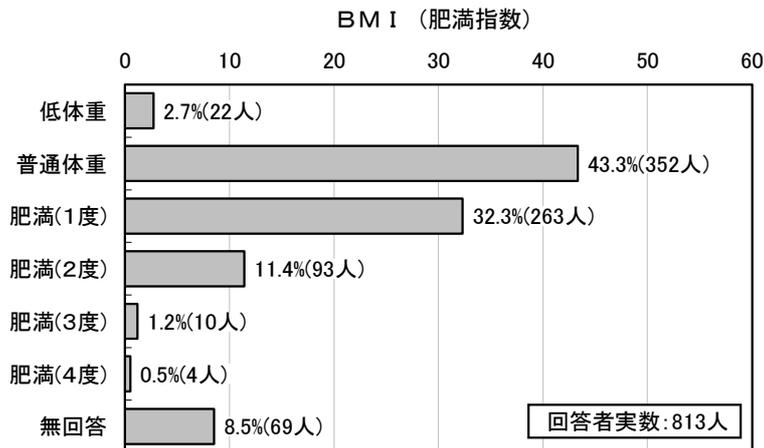


### 3. 健康観・知識について

#### (1) BMI (肥満指数)

問9. あなたの現在の身長と体重を教えてください。

身長と体重からBMI (肥満指数)を見ると、「普通体重」が43.3%と最も高く、次に「肥満(1度)」が32.3%となります。また、「肥満(1度)」から「肥満(4度)」までを合わせた肥満者の割合は45.5%で、「普通体重」の割合をやや上回ります。一方「低体重」が2.7%となります。



#### ※BMI

肥満の判定は、下式の身長と体重から計算されるBMI という数値で行われています。BMI はBody Mass Index (肥満指数)の略です。

$$BMI = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくいBMI 22 を標準とし、25 以上を肥満として肥満度を4つの段階に分けています。

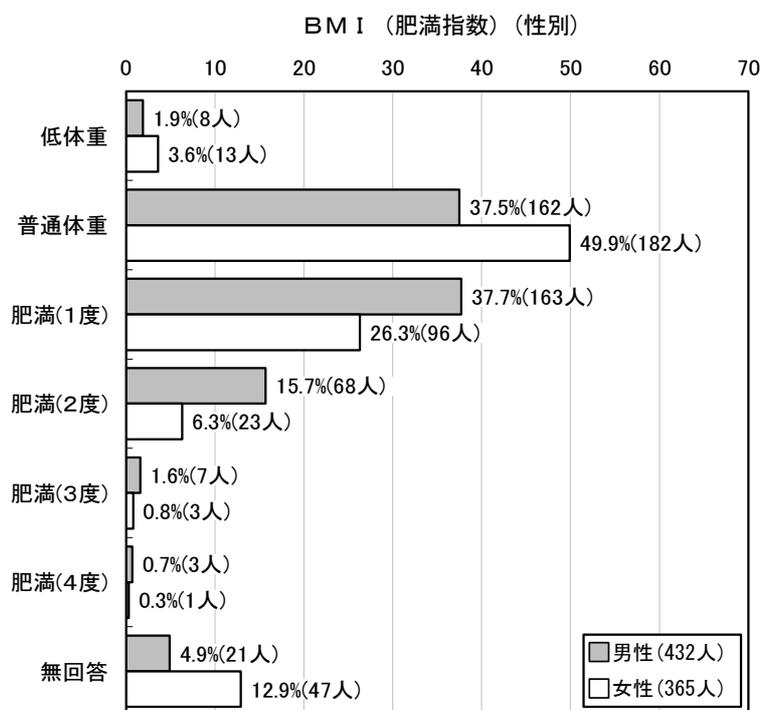
肥満度の判定基準 (日本肥満学会)

判定		BMI
低体重 (やせ)		18.5 未満
普通体重		18.5 以上 25 未満
肥満	1 度	25 以上 30 未満
	2 度	30 以上 35 未満
	3 度	35 以上 40 未満
	4 度	40 以上

性別にみると、「低体重」は「女性」の割合がやや高く、「普通体重」も「女性」が49.9%、「男性」が37.5%で、「女性」が12.4ポイント高くなります。

一方、「肥満（1度）」から「肥満（4度）」までは「男性」の割合が高く、そのうち「肥満（1度）」で11.4ポイント差、「肥満（2度）」で9.4ポイントの差があります。

また、「肥満（1度）」から「肥満（4度）」までを合わせた肥満者の割合は、「男性」が55.7%、「女性」が33.7%で、「男性」が22.0ポイント高くなります。



性別・年代別にみると、「低体重」は、「20代」から「40代」と「60代」で「女性」の割合が高く、特に「20代」では「男性」との差が9.7ポイントと大きくなります。

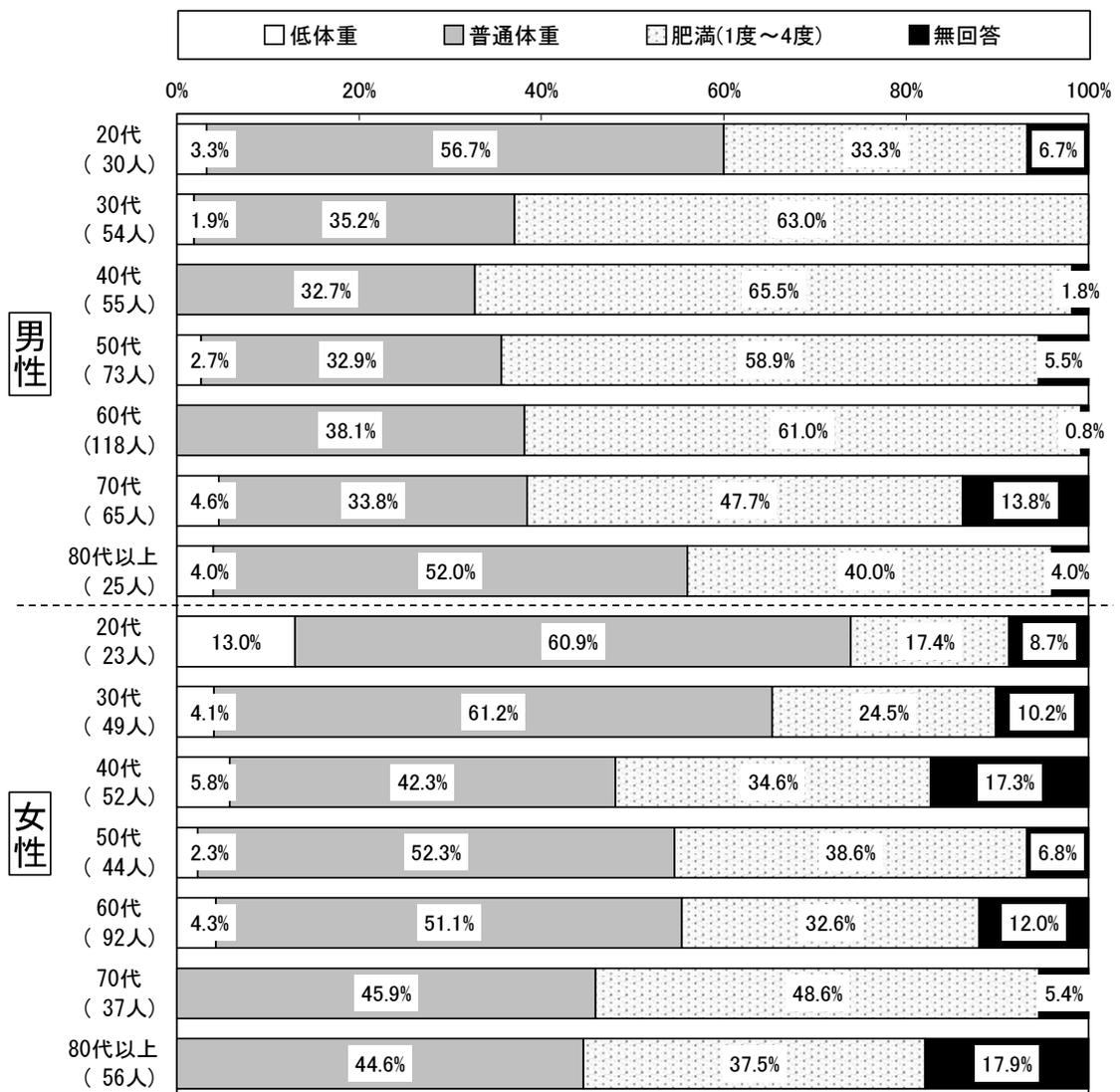
また、「男性」は「40代」と「60代」に該当者はなく、「女性」は「70代」と「80代以上」に該当者はいません。

「普通体重」は、「男性」では「20代」が56.7%と最も高く、「女性」は「30代」が61.2%、「20代」が60.9%と高くなります。また、「20代」から「70代」の各年代で「男性」より「女性」の割合が高く、中でも「30代」で26.0ポイント差、「50代」で19.4ポイントの差があります。

「肥満（1度）」から「肥満（4度）」を合わせた肥満者の割合は、「70代」では「女性」の割合が「男性」よりわずかに高くなりますが、そのほかの年代では「男性」の割合が高く、中でも「30代」で38.5ポイント差、「40代」で30.9ポイント差、「60代」で28.4ポイントの差があります。

肥満者の割合が最も高いのは、「男性」では「40代」の65.5%、「女性」では「70代」の48.6%となります。また、男女とも「20代」の割合が最も低く、「男性」が33.3%、「女性」が17.4%となります。

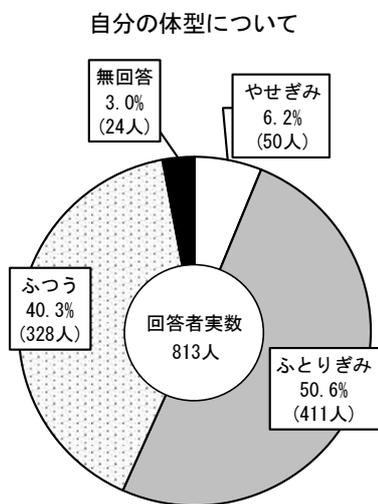
BMI（肥満指数）（性別・年代別）



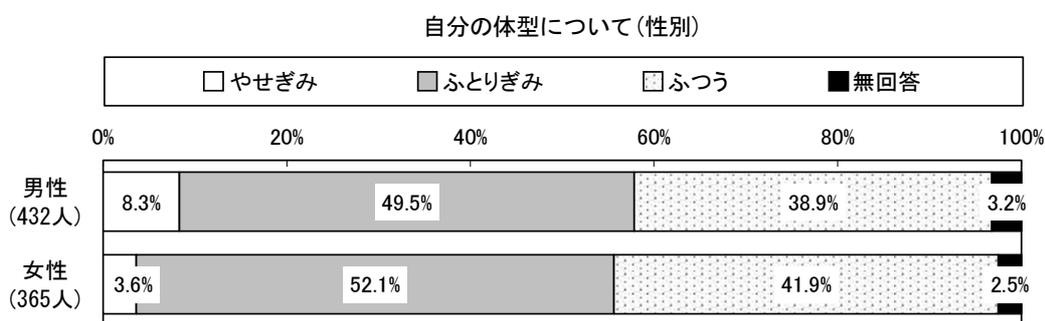
(2) 自分の体型について

問10. あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

自分の体型については、「ふとりぎみ」と思っている方が50.6%、「ふつう」と思っている方が40.3%となります。また、「やせぎみ」と思っている方は6.2%となります。



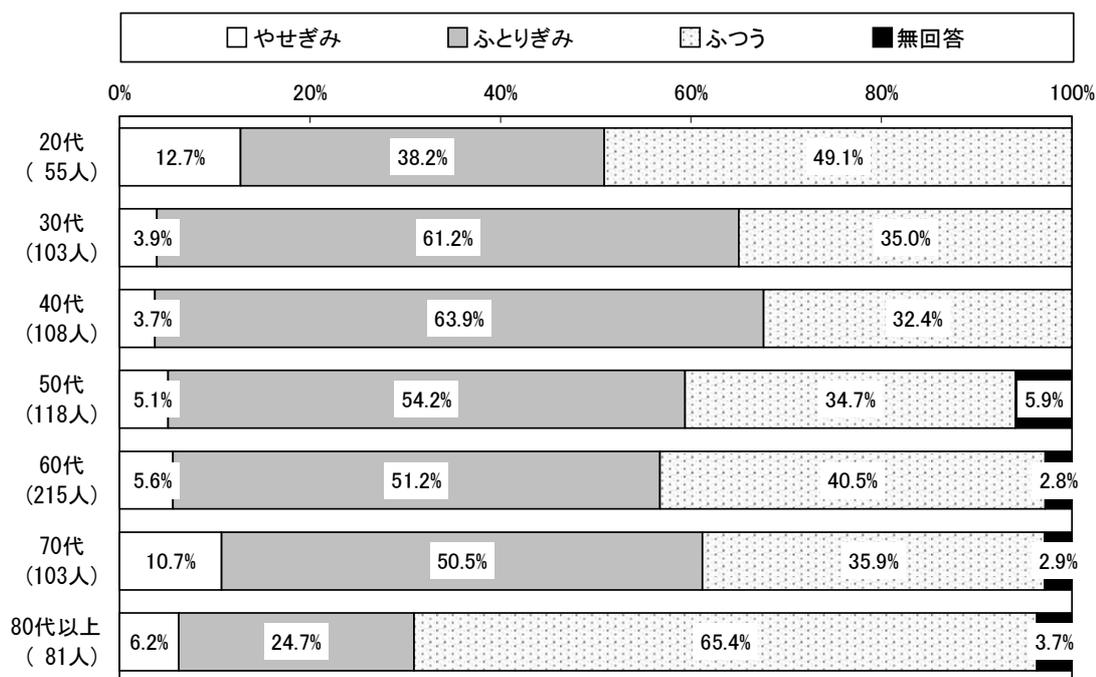
性別にみると、「やせぎみ」と思っているのは「男性」の割合が4.7ポイント高くなります。一方、「ふとりぎみ」、「ふつう」と思っているのは「女性」がやや高い程度となります。



年代別にみると、「やせぎみ」と思っているのは「20代」が12.7%、次に「70代」が10.7%と高く、そのほかの年代は3%~6%程度の割合となります。「ふとりぎみ」と思っているのは「80代以上」が24.7%と最も低く、次に「20代」が38.2%となります。また、「30代」と「40代」が60%余り、「50代」から「70代」が50%台の割合となります。

一方、「ふつう」と思っているのは「80代以上」が65.4%と最も高く、次に「20代」が49.1%、「60代」が40.5%で、そのほかの年代は30%台の割合となります。

自分の体型について(年代別)



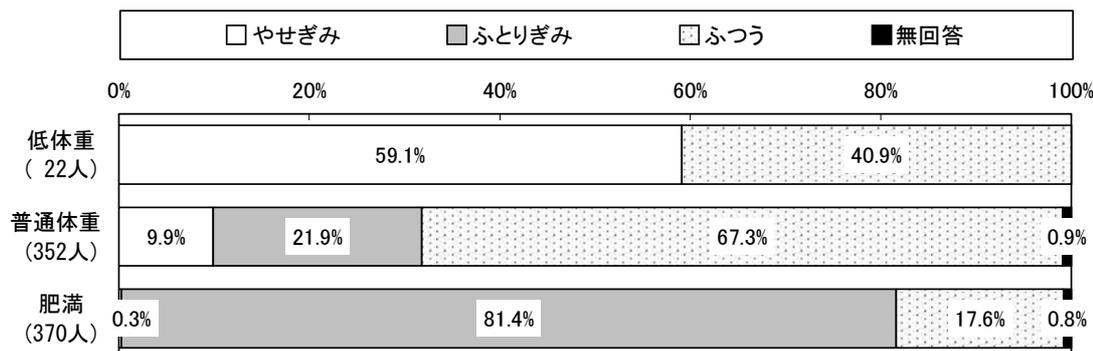
BMI との関係でみると、「低体重」の方では「やせぎみ」と思っているが59.1%、「ふつう」と思っているが40.9%で、「ふとりぎみ」と思っている方はいません。

「普通体重」の方では「ふつう」と思っているが67.3%、「ふとりぎみ」と思っているが21.9%で、「やせぎみ」と思っているが9.9%となります。

「肥満」の方では「ふとりぎみ」と思っているが81.4%、「ふつう」と思っているが17.6%となります。

全体として、自分が思っている体型とBMI が異なっている方が187人で、25.1%(身長、体重の回答がない人数(69人)を除いた744人に対する割合)とほぼ4人に1人の割合となります。

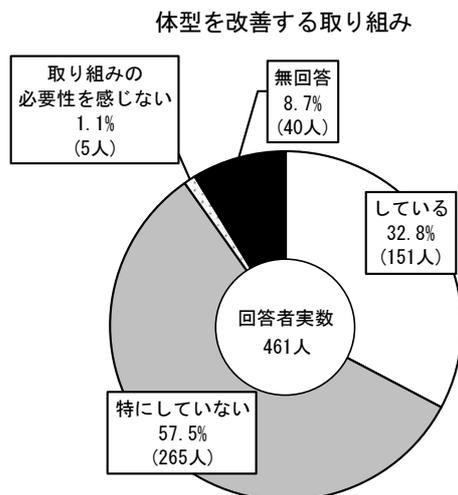
自分の体型について(BMI 別)



### (3) 体型を改善する取り組み

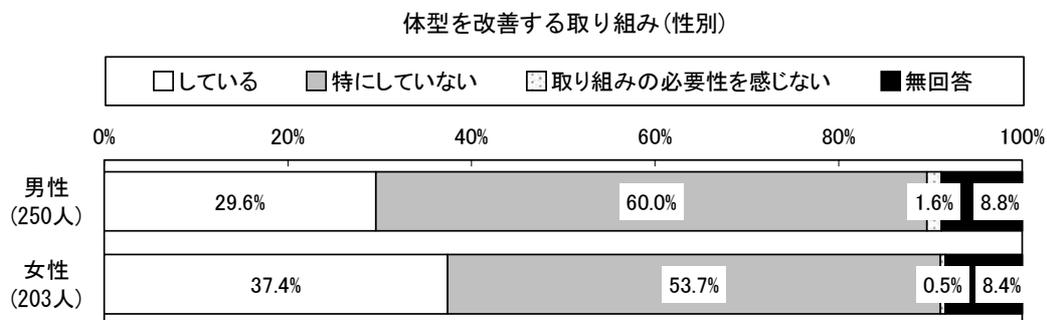
問10-1. 問10で「1. やせぎみ」「2. ふとりぎみ」を答えた方にお聞きします。  
あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(1つに○)

前項で、自分の体型を「やせぎみ」、「ふとりぎみ」と答えた方の、自分の体型を改善するための取り組みについては、「特にしていない」が57.5%と6割近くを占め、「している」が32.8%と3割程度を占めます。



性別にみると、「特にしていない」は「男性」が60.0%、「女性」が53.7%で、「男性」が6.3ポイント高くなります。

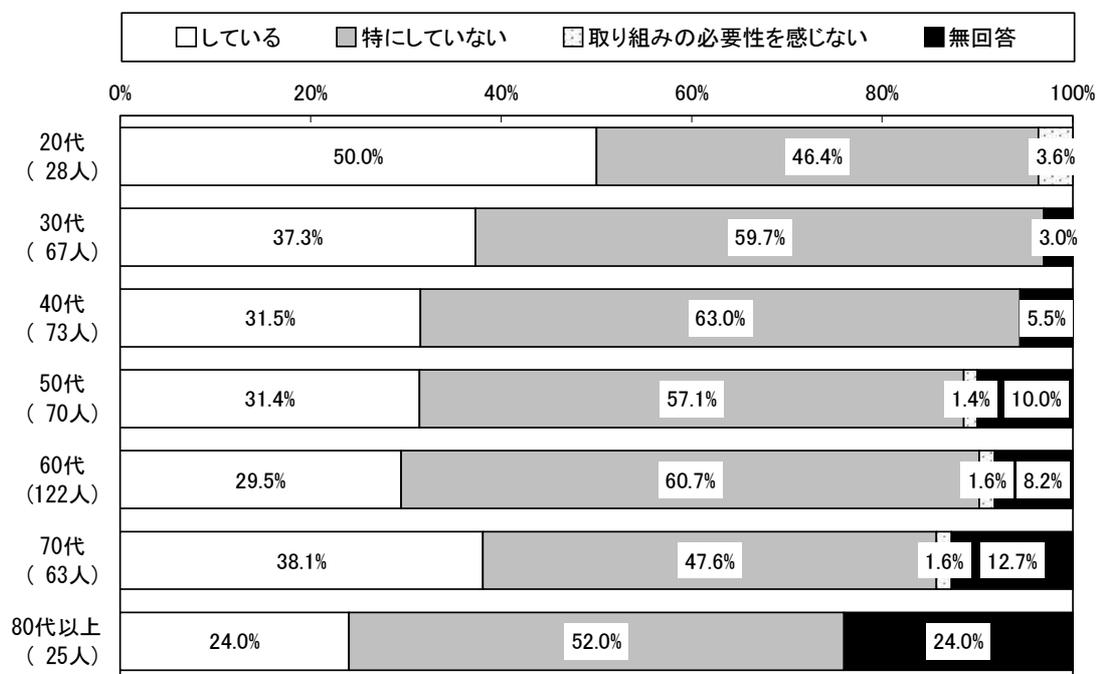
一方、「している」は「女性」が37.4%、「男性」が29.6%で、「女性」が7.8ポイント高くなります。



年代別にみると、体型を改善する取り組みを「している」は「20代」が50.0%と最も高く、次に「70代」が38.1%となりますが、年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「80代以上」では24.0%と最も低くなります。

一方、「特にしていない」は「30代」から「60代」がおおよそ60%程度となります。次に、「80代以上」が52.0%で、「20代」と「70代」が47%程度と低くなります。

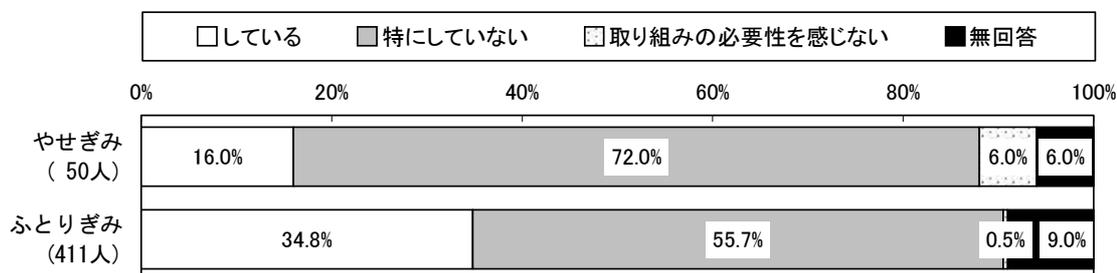
体型を改善する取り組み(年代別)



自分が思っている体型（「やせぎみ」、「ふとりぎみ」）との関係でみると、「やせぎみ」と思っている方では、体型を改善する取り組みを「している」が16.0%と、およそ6人に1人の割合で、「特にしていない」が72.0%となります。

また、「ふとりぎみ」と思っている方では、体型を改善する取り組みを「している」が34.8%とおおよそ3人に1人の割合で、「特にしていない」が55.7%となります。

体型を改善する取り組み(自分が思っている体型との関係)

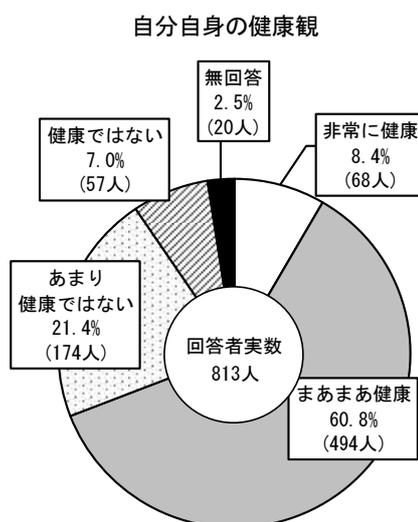


#### (4) 自分自身の健康観

問11. 普段、ご自分が健康だと思いますか。(1つに〇)

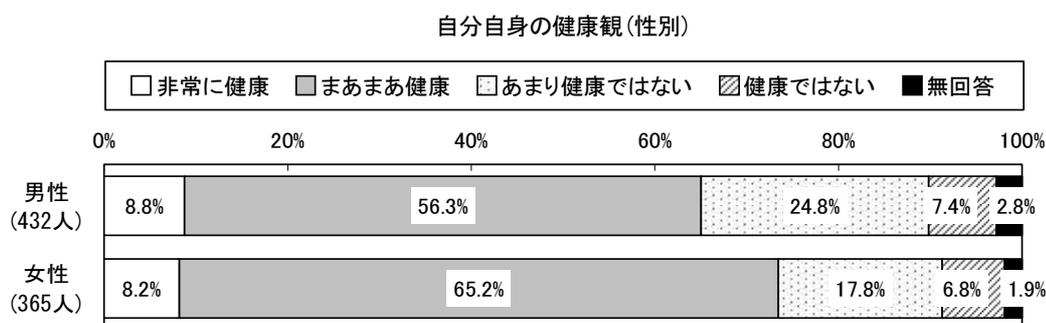
自分自身の健康観については、「まあまあ健康」と思っているが60.8%、「非常に健康」と思っているが8.4%で、合わせると68.4%と7割近くの方が自分を健康だと思っています。

一方、「あまり健康ではない」と思っているが21.4%、「健康ではない」と思っているが7.0%で、合わせると28.4%と3割近くを占めます。



性別にみると、「まあまあ健康」と思っているのは「女性」が65.2%、「男性」が56.3%で、「女性」が8.9ポイント高くなります。一方、「あまり健康ではない」と思っているのは「男性」が24.8%、「女性」が17.8%で、「男性」が7ポイント高くなります。

「非常に健康」、「健康ではない」と思っている割合は、男女でほぼ同程度となります。



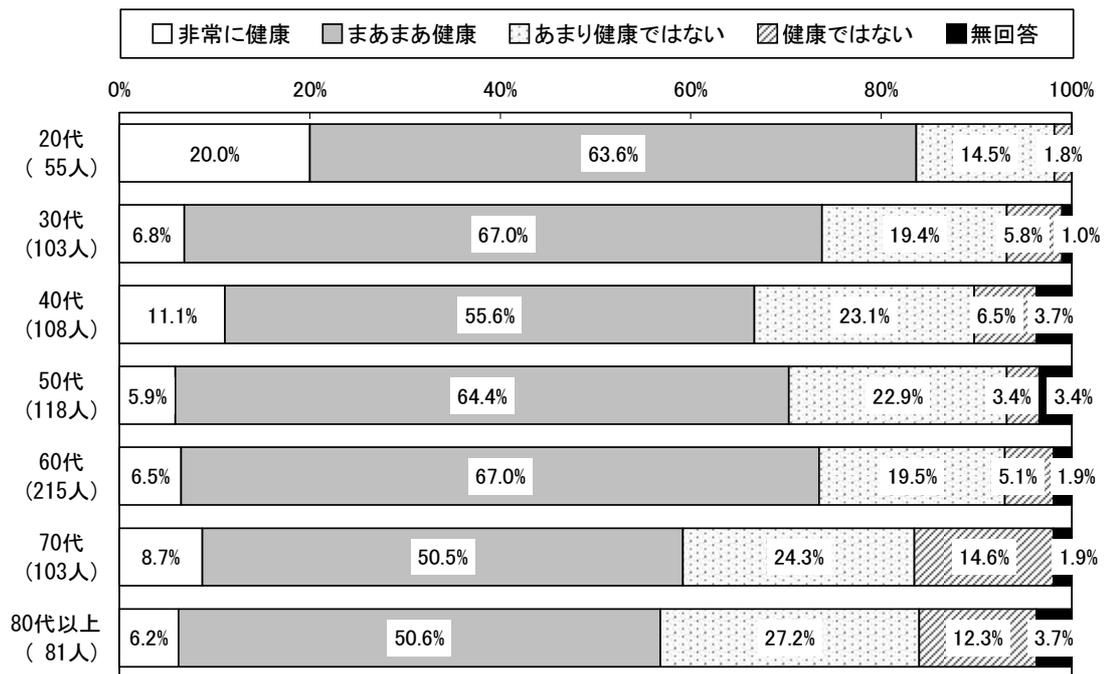
年代別にみると、「非常に健康」と思っているのは「20代」が20.0%と最も高く、次に「40代」が11.1%で、そのほかの年代は6%~8%程度の割合となります。

「まあまあ健康」と思っているのは「20代」、「30代」、「50代」、「60代」が60%台と高く、そのほかの年代は50%台の割合となります。

「あまり健康ではない」と思っているのは「80代以上」が27.3%と最も高く、「20代」が14.5%と最も低くなります。そのほかの年代は20%程度の割合となります。

「健康ではない」と思っているのは「70代」が14.6%、「80代以上」が12.3%と高く、「20代」が1.8%と最も低くなります。そのほかの年代は3%~6%程度の割合となります。

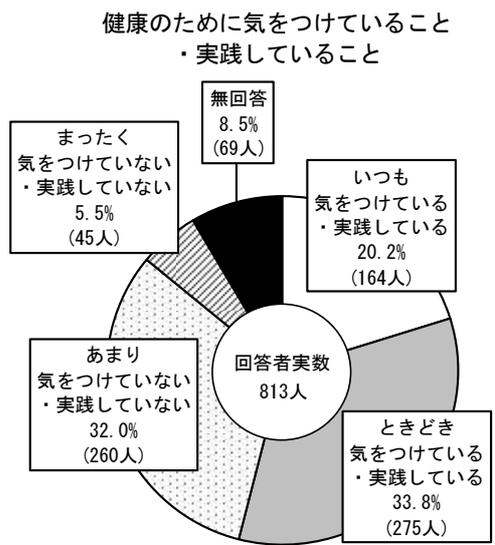
自分自身の健康観(年代別)



(5) 健康のために気をつけていること・実践していること

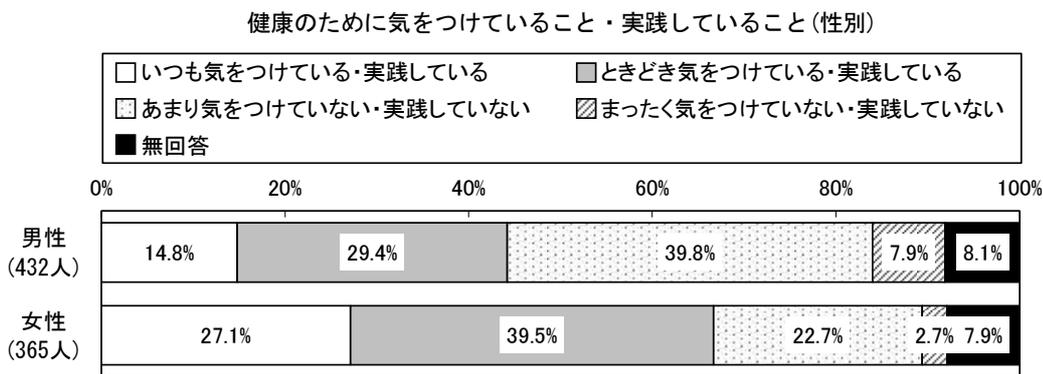
問12. あなたは生活習慣病の予防や改善（適正体重の維持・減塩など）のために、  
 ふだんから気をつけていることや実践していることはありますか。（1つに○）

生活習慣病の予防や改善のために、気をつけることや実践していることについては、「ときどき気をつけている・実践している」が33.8%、「あまり気をつけていない・実践していない」が32.0%と高く、次に「いつも気をつけている・実践している」が20.2%で、「まったく気をつけていない・実践していない」が5.5%となります。



性別にみると、「いつも気をつけている・実践している」と「ときどき気をつけている・実践している」の割合は「女性」が高く、「男性」とはそれぞれ12.3ポイント差、10.1ポイントの差があります。

一方、「あまり気をつけていない・実践していない」と「まったく気をつけていない・実践していない」の割合は「男性」が高く、「女性」とはそれぞれ17.1ポイント差、5.2ポイントの差があります。



年代別にみると、「いつも気をつけている・実践している」は「80代以上」と「70代」が33%台と高くなります。また、「30代」が7.8%と最も低く、そのほかの年代は16%～19%程度の割合となります。

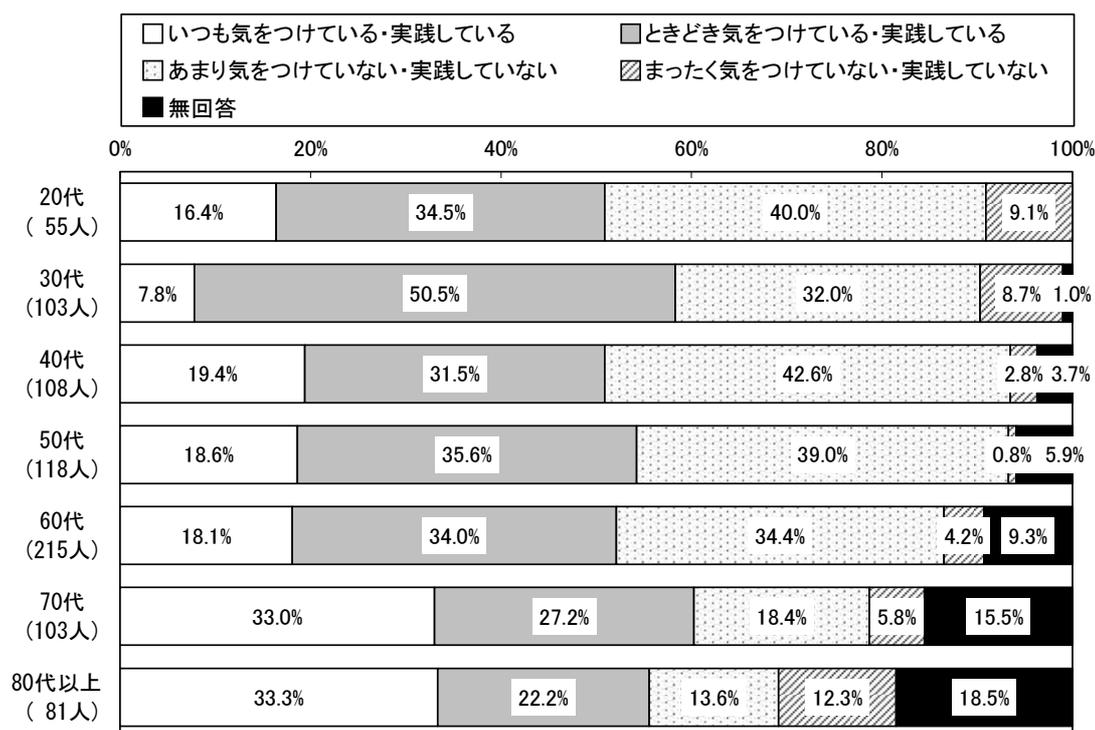
「ときどき気をつけている・実践している」は「30代」が50.5%と最も高くなります。また、「80代以上」が22.2%、「70代」が27.2%と低く、そのほかの年代は30%台の割合となります。

なお、「いつも気をつけている・実践している」と「ときどき気をつけている・実践している」を合わせた割合では、「70代」が60.2%と最も高く、次に「30代」が58.3%で、そのほかの年代も50%台の割合となります。

一方、「あまり気をつけていない・実践していない」は「20代」、「40代」、「50代」が40%程度と高くなります。また、「50代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では13.6%と最も低くなります。

「まったく気をつけていない・実践していない」は「50代」が0.8%と最も低く、「50代」を境に年代が低いほど、また、年代が高いほど割合は高くなり、「80代以上」が12.3%と最も高く、次に「20代」が9.1%となります。

健康のために気をつけていること・実践していること(年代別)



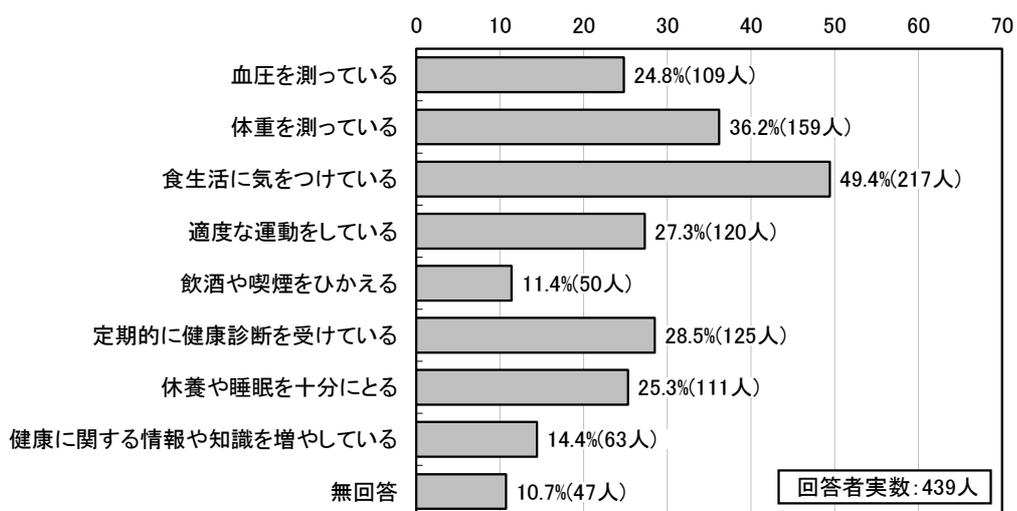
(6) 健康のために具体的に気をつけていること・実践していること(複数回答)

問12-1. 問12で「1.」「2.」を答えた方にお聞きします。

どんなことに気をつけたり、実践したりしていますか。(主なもの3つ以内に○)

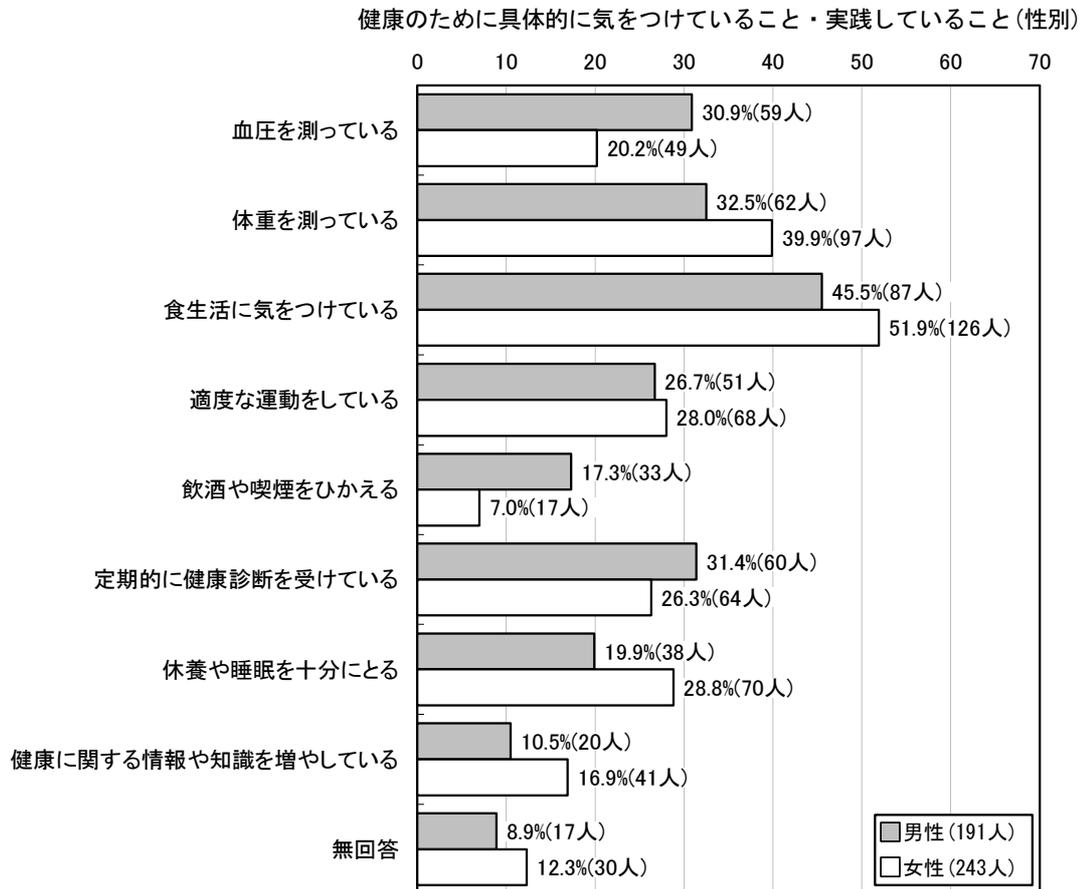
前項で、「いつも気をつけている・実践している」、「ときどき気をつけている・実践している」と答えた方の、具体的に気をつけていることや実践していることは、「食生活に気をつけている」が49.4%と最も高く、次に「体重を測っている」が36.2%となります。また、「飲酒や喫煙をひかえる」が11.4%と最も低く、次に「健康に関する知識や情報を増やしている」が14.4%で、そのほかの項目は20%台の割合となります。

健康のために具体的に気をつけていること・実践していること



性別にみると、「血圧を測っている」、「飲酒や喫煙をひかえる」、「定期的に健康診断を受けている」の割合は「男性」が高く、「女性」とはそれぞれ10.7ポイント差、10.3ポイント差、5.1ポイントの差があります。

そのほかの項目については「女性」の割合が高く、中でも「休養や睡眠を十分にとる」で8.9ポイントの差、「体重を測っている」で7.4ポイント差、「食生活に気をつけている」で6.4ポイントの差があります。



年代別にみると、「食生活に気をつけている」は「50代」が60.9%、「70代」が59.7%と高く、「80代以上」が37.8%と最も低くなります。そのほかの年代は40%～50%台の割合となります。

「体重を測っている」は「30代」が51.7%と最も高く、そのほかの年代は30%台の割合であることから、「30代」で体重を気にする方が多くなることがわかります。

「定期的に健康診断を受けている」は「70代」が40.3%と最も高く、次に「60代」と「80代以上」が35%台で、高齢層の割合が高くなります。また、「30代」から「50代」が20%余りと低く、「20代」に該当者はいません。一方、「適度な運動をしている」は「20代」が53.6%と最も高く、そのほかの年代は20%台の割合で、「20代」がとりわけ高い割合となります。

「休養や睡眠を十分にとる」は「30代」が35.0%と最も高く、「40代」が18.2%と最も低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。

「血圧を測っている」は「30代」に該当者はいませんが、年代が高いほど割合も高くなる傾向にあり、「20代」の7.1%から「80代以上」では46.7%となります。

「健康に関する情報や知識を増やしている」は「20代」が25.0%と最も高く、「20代」の若い方も健康を気にしていると思われる方が、4人に1人の割合となります。また、「80代以上」が4.4%、「70代」が9.7%と、70代以上の割合が低くなります。

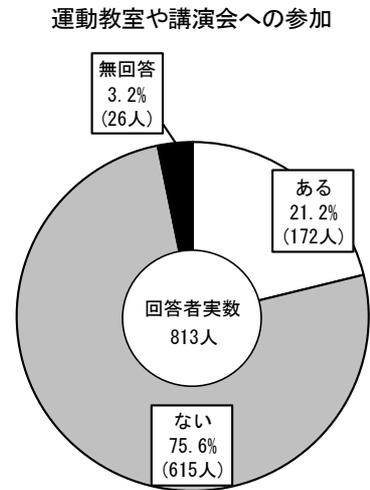
健康のために具体的に気をつけていること・実践していること(年代別)

	回答者実数	血圧を測っている	体重を測っている	食生活に気をつけている	適度な運動をしている	飲酒や喫煙をひかえる	定期的に健康診断を受けている	休養や睡眠を十分にとる	健康に関する情報や知識を増やしている	無回答
20代	28人	7.1% (2人)	32.1% (9人)	50.0% (14人)	53.6% (15人)	7.1% (2人)	—	28.6% (8人)	25.0% (7人)	7.1% (2人)
30代	60人	—	51.7% (31人)	55.0% (33人)	28.3% (17人)	20.0% (12人)	20.0% (12人)	35.0% (21人)	10.0% (6人)	11.7% (7人)
40代	55人	16.4% (9人)	32.7% (18人)	43.6% (24人)	29.1% (16人)	5.5% (3人)	23.6% (13人)	18.2% (10人)	20.0% (11人)	12.7% (7人)
50代	64人	26.6% (17人)	35.9% (23人)	60.9% (39人)	20.3% (13人)	10.9% (7人)	21.9% (14人)	29.7% (19人)	15.6% (10人)	12.5% (8人)
60代	112人	31.3% (35人)	32.1% (36人)	40.2% (45人)	23.2% (26人)	14.3% (16人)	35.7% (40人)	22.3% (25人)	17.0% (19人)	10.7% (12人)
70代	62人	33.9% (21人)	37.1% (23人)	59.7% (37人)	27.4% (17人)	9.7% (6人)	40.3% (25人)	21.0% (13人)	9.7% (6人)	8.1% (5人)
80代以上	45人	46.7% (21人)	31.1% (14人)	37.8% (17人)	26.7% (12人)	6.7% (3人)	35.6% (16人)	28.9% (13人)	4.4% (2人)	13.3% (6人)

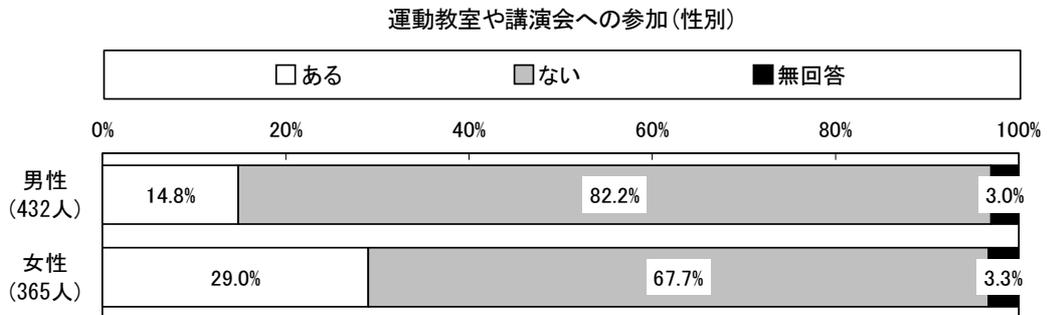
(7) 運動教室や講演会への参加

問13. あなたは伊是名村が主催する運動教室や健康に関する講演会に参加したことがありますか。  
(1つに○)

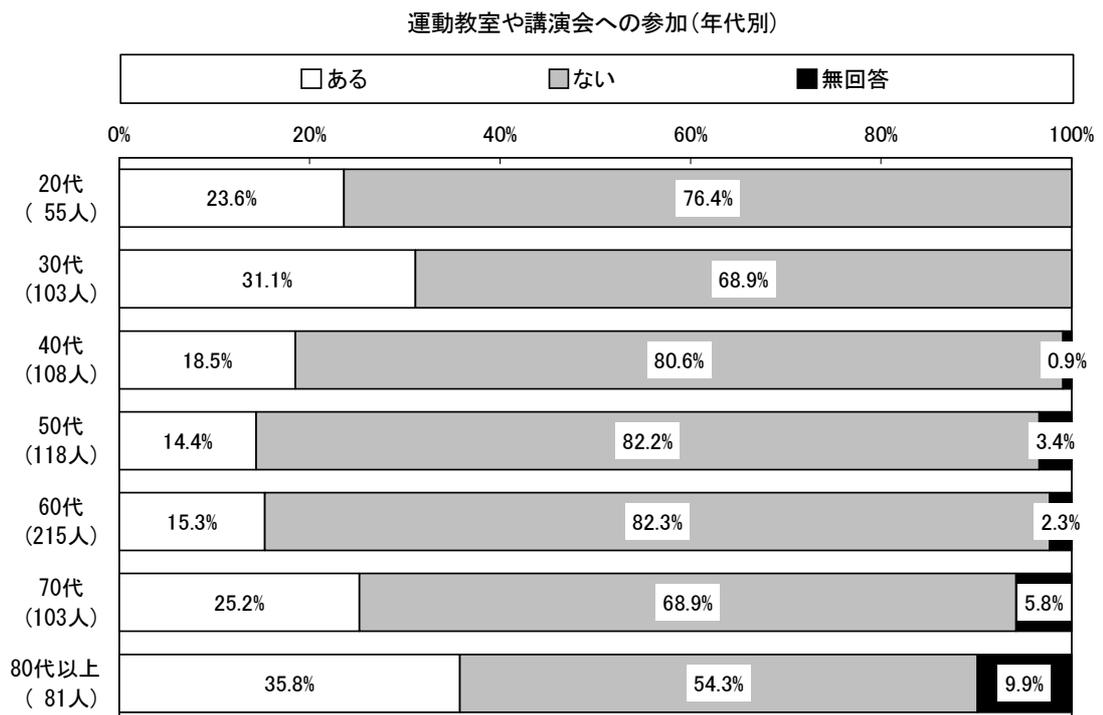
伊是名村が主催する運動教室や講演会への参加したことがあるかについては、「ある」が21.2%と2割程度で、「ない」が75.6%と多数を占めます。



性別にみると、「ある」は「女性」が29.0%と約3割、「男性」が14.8%と1割余りとなります。



年代別にみると、「ある」は「80代以上」が35.8%と最も高く、次に「30代」が31.1%となります。また、「50代」が14.4%、「60代」が15.3%と低くなります。



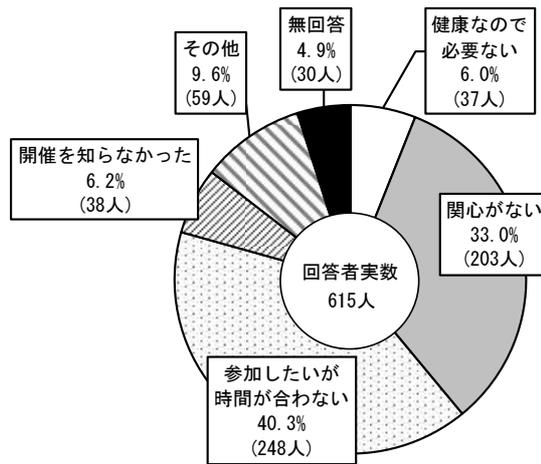
(8) 運動教室や講演会に参加していない理由

問13-1. 「ない」と答えた方にお聞きします。参加したことがない理由は何ですか。(1つに〇)

前項で、運動教室や講演会に参加したことが「ない」と答えた方の、参加したことがない理由については、「参加したいが時間が合わない」が40.3%と最も高く、参加していないものの、参加を希望している方は多いと思われます。次に「関心がない」が33.0%で、この2つが主な理由となります。

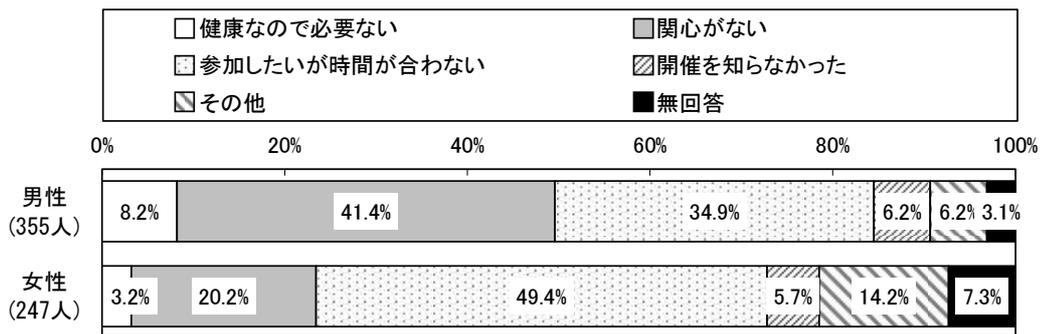
そのほかでは、「開催を知らなかった」が6.2%、「健康なので必要ない」が6.0%となります。

運動教室や講演会に参加していない理由



性別にみると、「参加したいが時間が合わない」は「女性」が49.4%、「男性」が34.9%で、「女性」が14.5ポイント高くなります。一方、「関心がない」は「男性」が41.4%、「女性」が20.2%で、「男性」が「女性」のほぼ倍の割合となります。また、「健康なので必要ない」も「男性」が5.0ポイント高くなります。

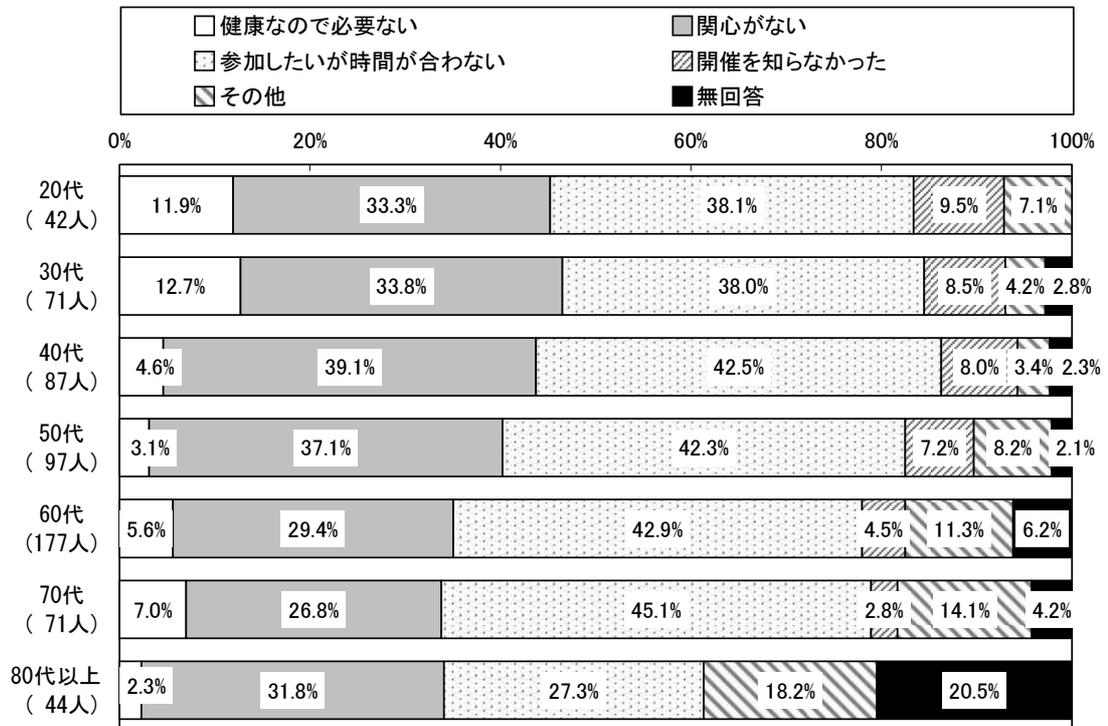
運動教室や講演会に参加していない理由(性別)



年代別にみると、「参加したいが時間が合わない」は「70代」が45.1%と最も高く、次に「40代」から「60代」が42%台と高くなります。また、「20代」と「30代」が38%台で、「80代以上」が27.3%と最も低くなります。

「関心がない」は「40代」が39.1%と最も高く、次に「50代」が37.1%となります。また、「70代」が26.8%と最も低く、そのほかの年代は30%程度の割合となります。

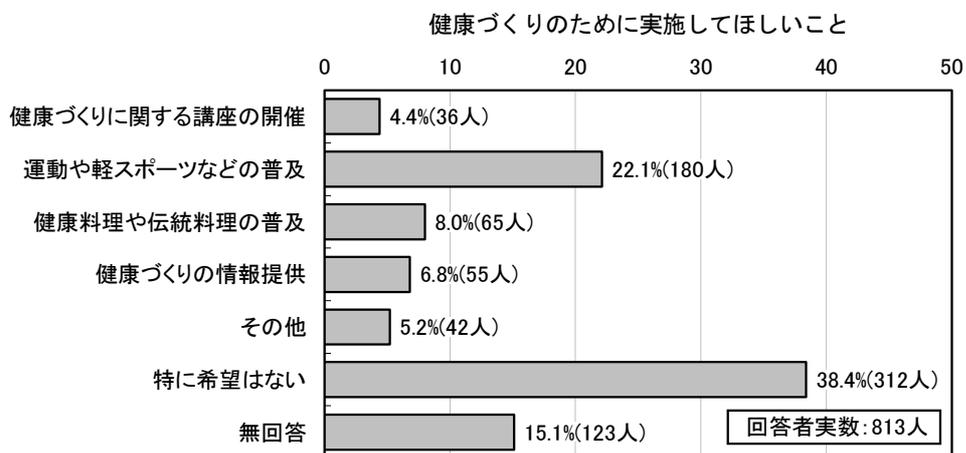
運動教室や講演会に参加していない理由(年代別)



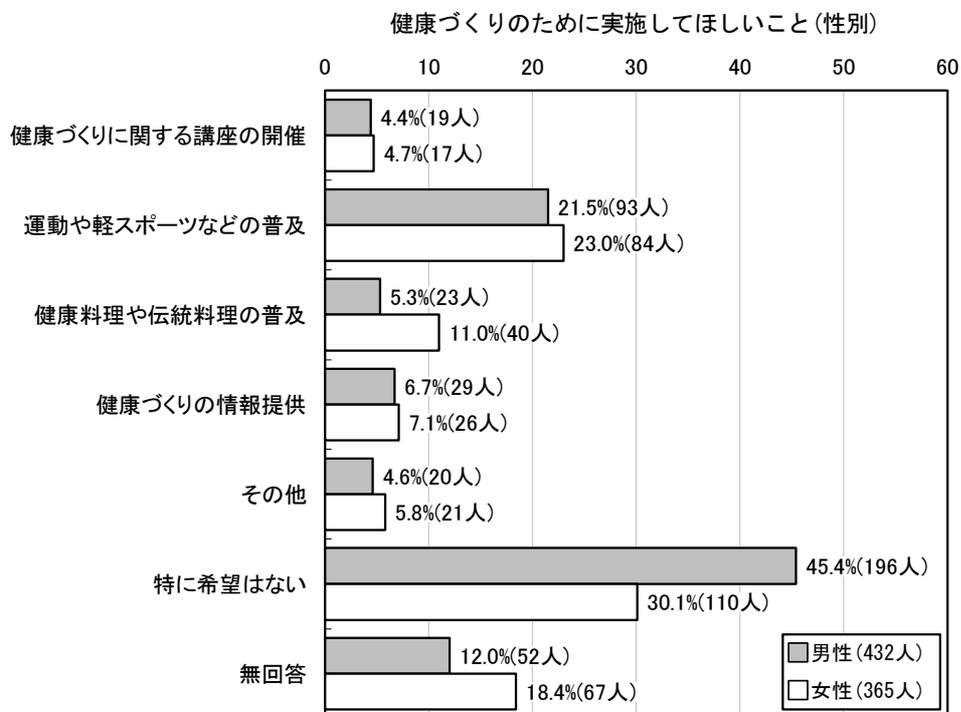
(9) 健康づくりのために実施してほしいこと

問14. 健康づくりのために、伊是名村にどのようなことを実施してほしいですか。(主なもの1つに○)

健康づくりのために、伊是名村に実施してほしいことでは、「特に希望はない」が38.4%と最も高くなります。一方、実施してほしいことの中では「運動や軽スポーツなどの普及」が22.1%と最も高く、そのほかの希望については8.0%以下の割合に留まっています。



性別にみると、「特に希望はない」は「男性」が45.4%、「女性」が30.1%で、「男性」が15.3ポイント高くなります。一方、「健康料理や伝統料理の普及」は「女性」が11.0%、「男性」が5.3%で、「女性」が5.7ポイント高くなります。そのほかの実施してほしいことについては、男女の割合に大きな違いはありません。



年代別にみると、「特に希望はない」は「20代」が52.7%と最も高く、次に「40代」が44.4%で、そのほかの年代は30%台の割合となります。

「運動や軽スポーツの普及」は「30代」が35.9%と最も高くなります。また、「80代以上」が13.6%と最も低く、次に「60代」が17.2%で、そのほかの年代は20%台の割合となります。

健康づくりのために実施してほしいこと(年代別)

	回答者 実数	健康づくりに 関する講座の 開催	運動や軽ス ポーツなど の普及	健康料理や 伝統料理の 普及	健康づくり の情報提供	その他	特に希望 はない	無回答
20代	55人	—	25.5% (14人)	5.5% (3人)	—	3.6% (2人)	52.7% (29人)	12.7% (7人)
30代	103人	2.9% (3人)	35.9% (37人)	4.9% (5人)	3.9% (4人)	9.7% (10人)	33.0% (34人)	9.7% (10人)
40代	108人	3.7% (4人)	22.2% (24人)	5.6% (6人)	2.8% (3人)	3.7% (4人)	44.4% (48人)	17.6% (19人)
50代	118人	2.5% (3人)	25.4% (30人)	11.9% (14人)	5.1% (6人)	5.9% (7人)	34.7% (41人)	14.4% (17人)
60代	215人	4.2% (9人)	17.2% (37人)	9.3% (20人)	11.2% (24人)	5.1% (11人)	38.1% (82人)	14.9% (32人)
70代	103人	5.8% (6人)	21.4% (22人)	10.7% (11人)	9.7% (10人)	1.9% (2人)	35.0% (36人)	15.5% (16人)
80代 以上	81人	13.6% (11人)	13.6% (11人)	6.2% (5人)	9.9% (8人)	3.7% (3人)	34.6% (28人)	18.5% (15人)

#### (10) 健康診査・がん検診の受診状況

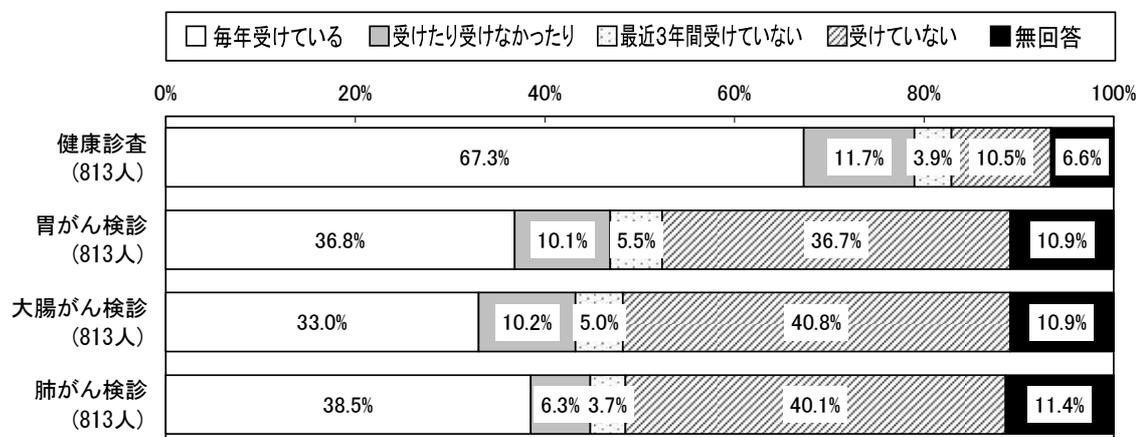
問15. あなたは、健康診査やがん検診を受けていますか。(1つに○)

##### ①健康診査・がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん)

健康診査、がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん)の受診について、「毎年受けている」は「健康診査」が67.3%と最も高く、がん検診はそれぞれ30%台の割合となります。

一方、「受けていない」は「大腸がん検診」と「肺がん検診」が40%余り、「胃がん検診」が36.7%で、「健康診査」が10.5%と最も低くなります。

健康診査・がん検診の受診状況



性別にみると、「健康診査」で「毎年受けている」は「女性」が69.6%、「男性」が66.0%で、「女性」が3.6ポイント高く、「受けていない」は「男性」が3.5ポイント高くなります。

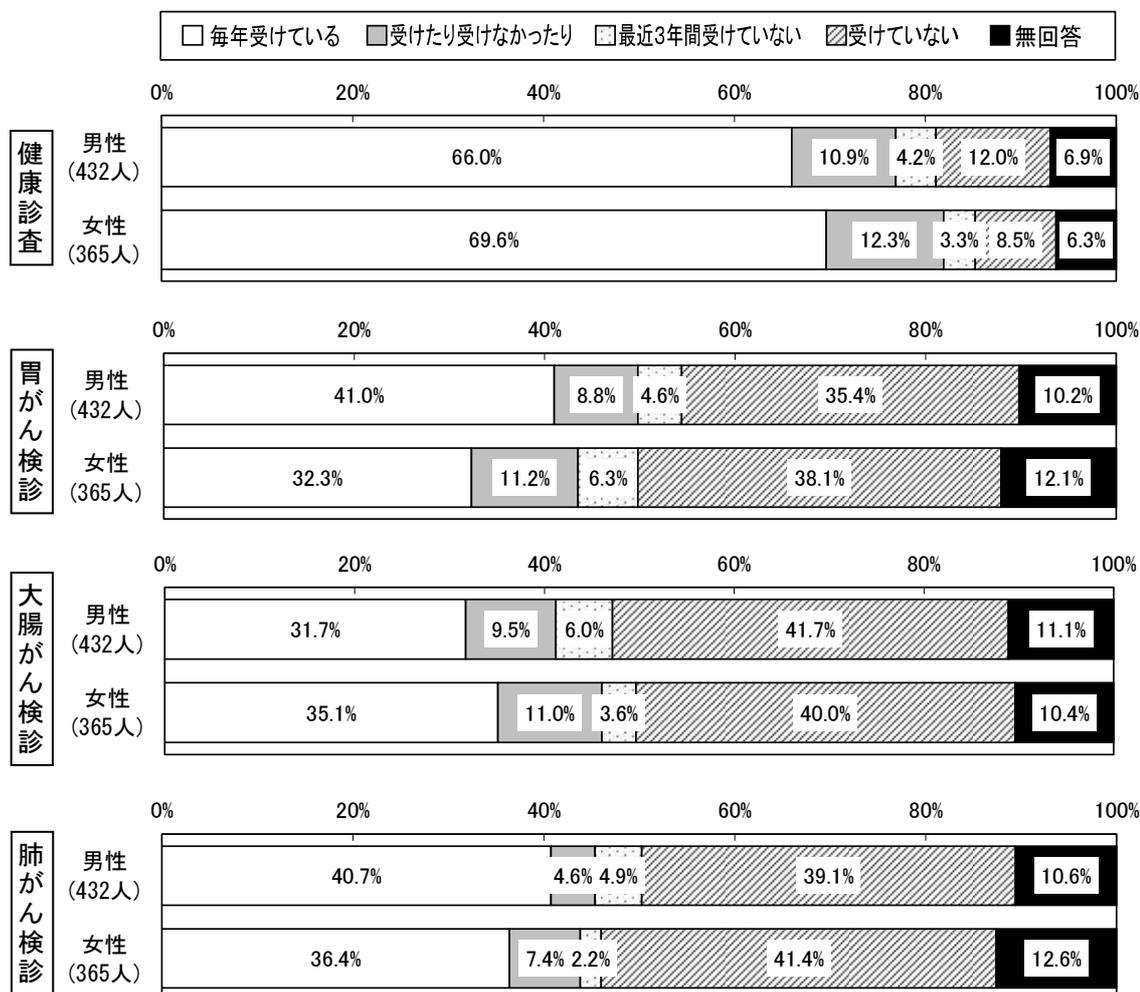
「胃がん検診」で「毎年受けている」は「男性」が41.0%、「女性」が32.3%で、「男性」が8.7ポイント高くなります。

「大腸がん検診」で「毎年受けている」は「女性」が35.1%、「男性」が31.7%で、「女性」が4.6ポイント高くなります。

「肺がん検診」で「毎年受けている」は「男性」が40.7%、「女性」が36.4%で、「男性」が4.3ポイント高くなります。

なお、がん検診で「受けていない」とする割合は、男女で大きな違いはありません。

健康診査・がん検診の受診状況(性別)



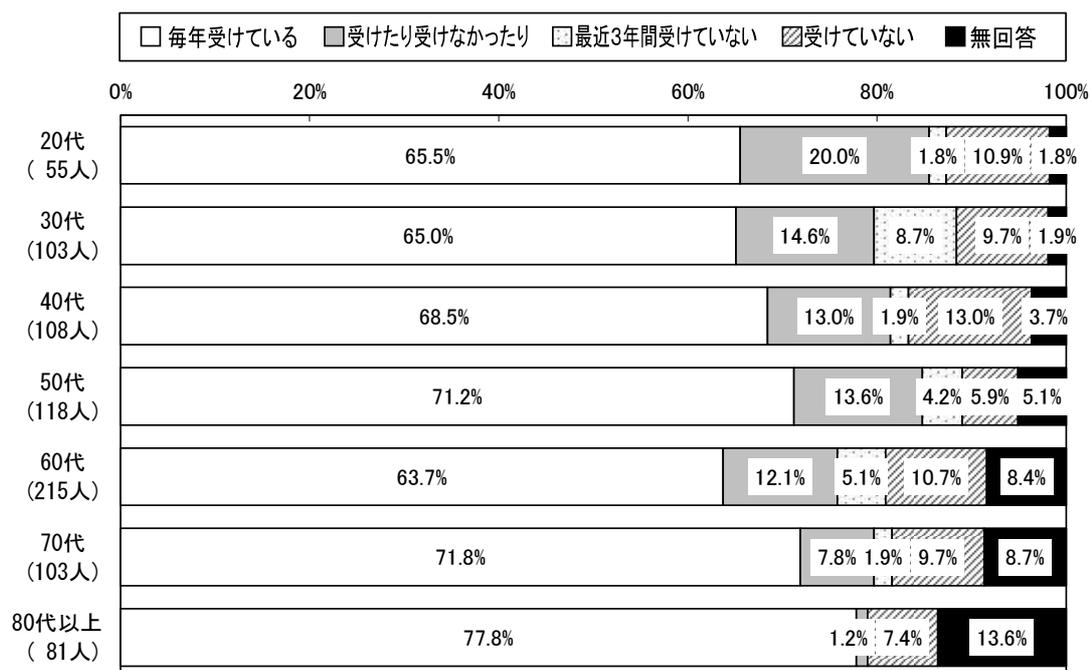
「健康診査」の受診状況を年代別にみると、「毎年受けている」は「80代以上」が77.8%と最も高く、次に「50代」と「70代」が71%台で、そのほかの年代は60%台の割合となります。

「受けたり受けなかったり」は「20代」が20.0%と最も高くなります。また、「80代以上」が1.2%と最も低く、次に「70代」が7.8%で、そのほかの年代は12%～14%程度の割合となります。

「最近3年間受けていない」は「30代」が8.7%と最も高くなります。

「受けていない」は「40代」が13.0%と最も高くなります。また、「50代」が5.9%と最も低く、次に「80代以上」が7.4%で、そのほかの年代は10%程度の割合となります。

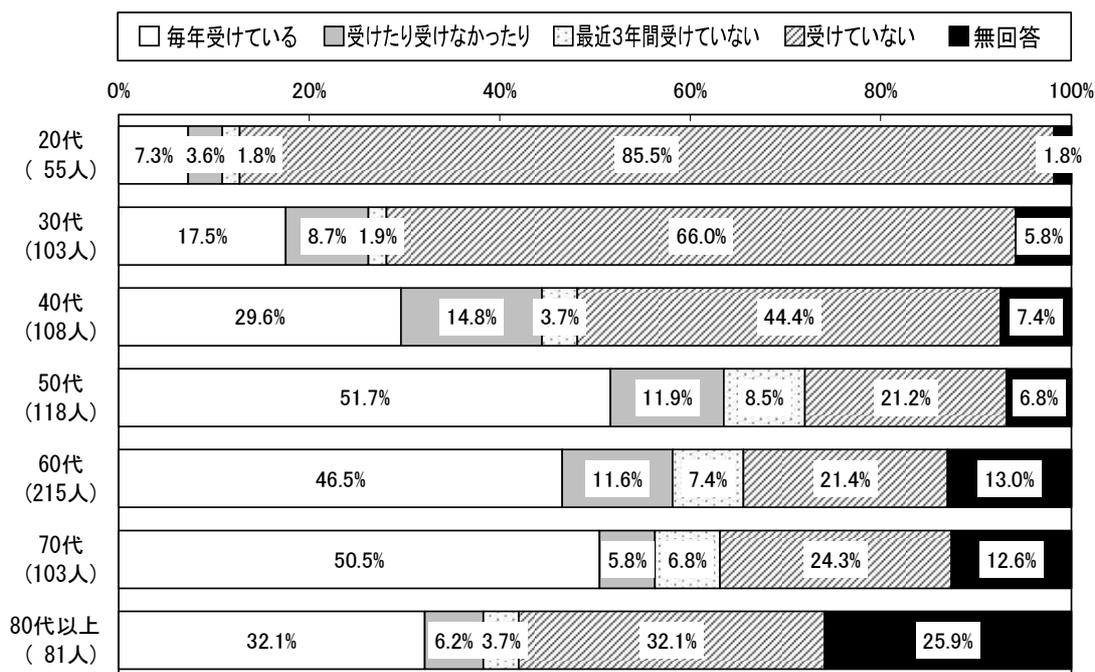
健康診査の受診状況(年代別)



「胃がん検診」の受診状況を年代別にみると、「毎年受けている」は「20代」が7.3%と最も低く、「30代」から「50代」にかけて年代が高いほど割合も高くなり、「50代」が51.7%と最も高くなります。また、「80代以上」が32.1%、「50代」から「70代」が50%程度で、「20代」から「40代」の若い年齢層の割合と比べると、「50代」以降の中高年齢層の割合が高くなります。

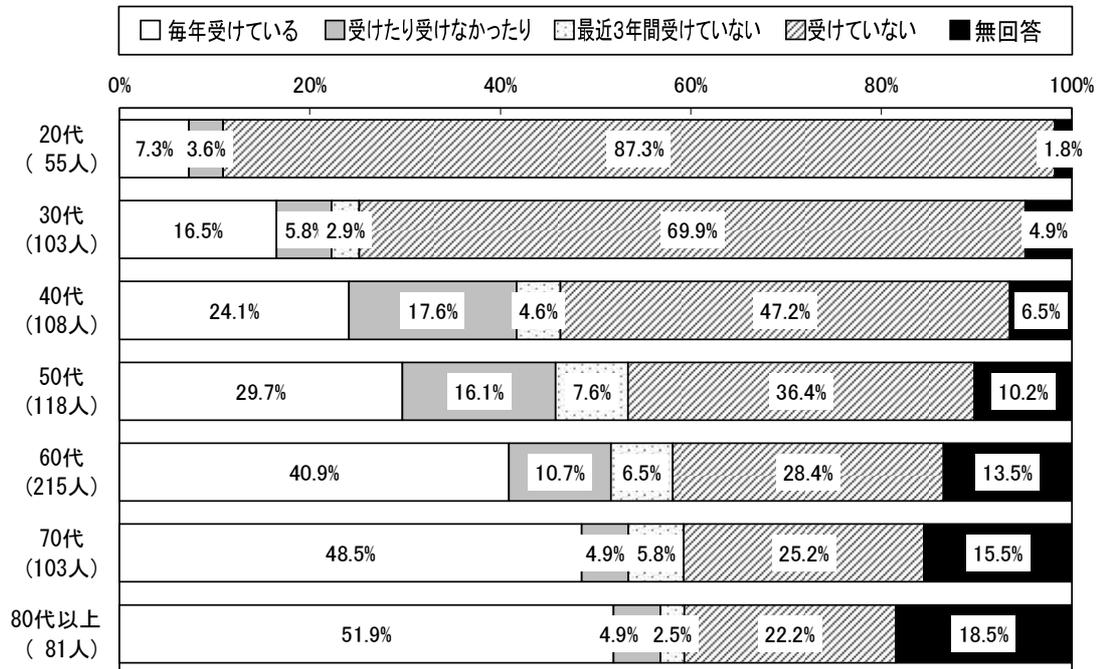
一方「受けていない」は「20代」が85.5%と最も高く、「30代」から「50代」にかけて年代が高いほど割合は低くなり、「50代」が21.2%と最も低くなります。また、「60代」と「70代」も20%台、「80代以上」が32.1%で、中高年齢層の割合が低くなります。

胃がん検診の受診状況(年代別)



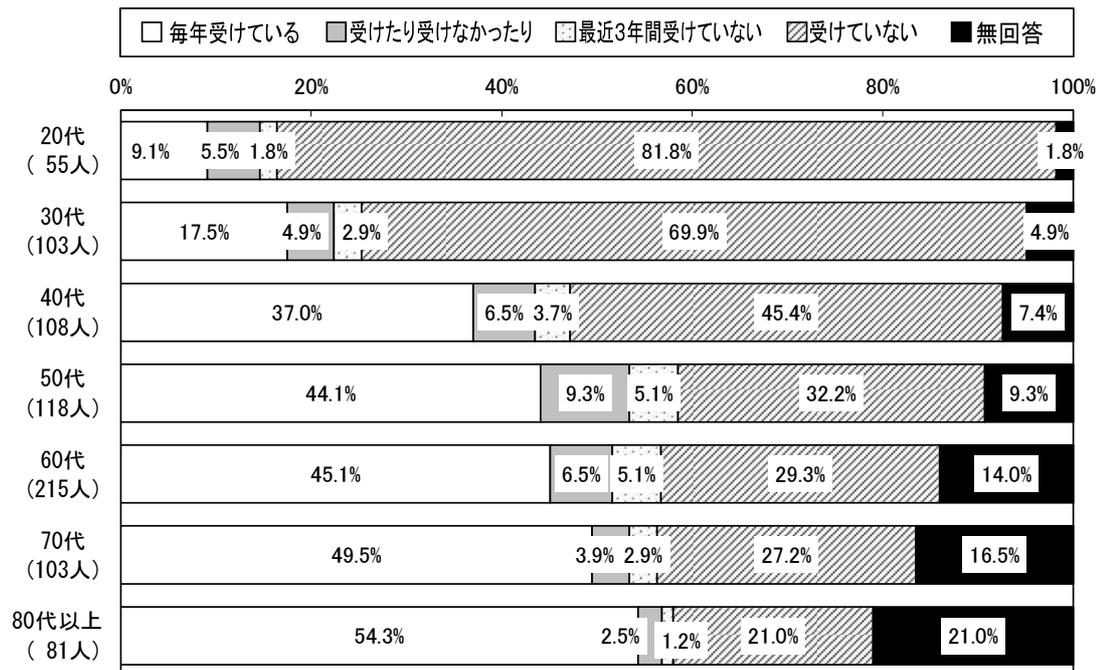
「大腸がん検診」の受診状況を年代別にみると、「毎年受けている」は年代が高いほど割合も高く、「20代」の7.3%から「80代以上」では51.9%となります。一方、「受けていない」は年代が高いほど割合は低く、「20代」の87.3%から「80代以上」では22.2%となります。

大腸がん検診の受診状況(年代別)



「肺がん検診」の受診状況を年代別にみると、「大腸がん検診」と同じく、「毎年受けている」は年代が高いほど割合も高く、「20代」の9.1%から「80代以上」では54.3%となります。また、「受けていない」も年代が高いほど割合は低く、「20代」の81.8%から「80代以上」では21.0%となります。

肺がん検診の受診状況(年代別)

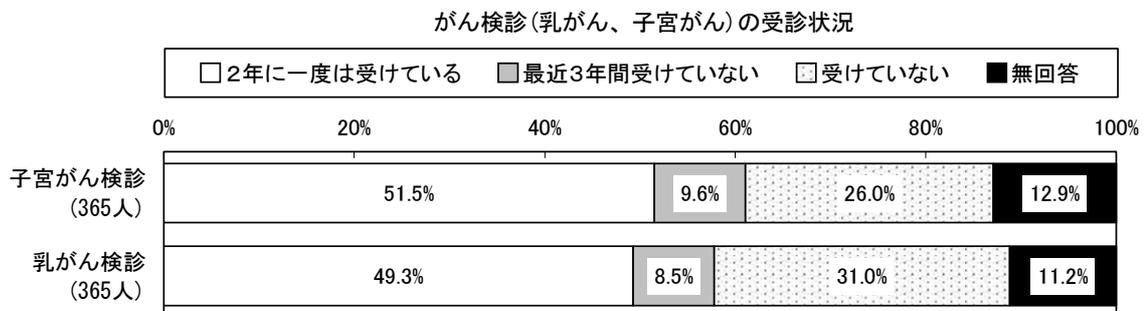


## ②がん検診(乳がん、子宮がん)

「子宮がん検診」、「乳がん検診」の受診については、「2年に一度は受けている」は「子宮がん検診」が51.5%、「乳がん検診」が49.3%と、それぞれ半数程度を占めます。

一方、「最近3年間受けていない」は検診の種類にかかわらず、ほぼ同程度の割合となります。

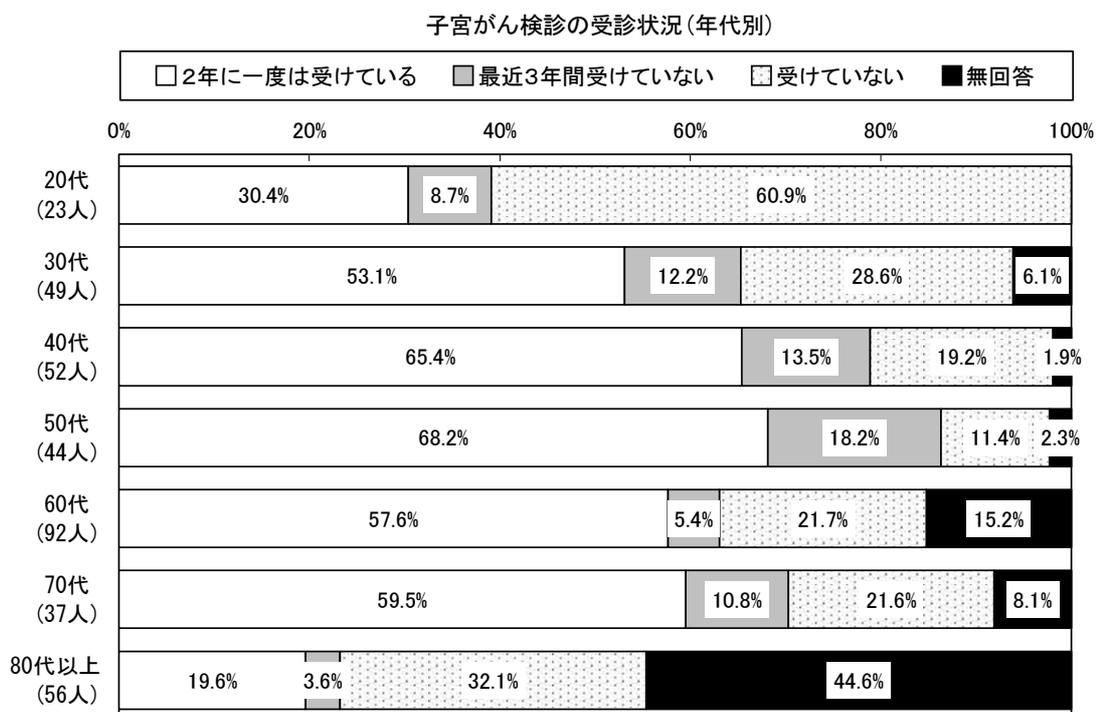
また、「受けていない」は「乳がん検診」が31.0%、「子宮がん検診」が26.0%で、「乳がん検診」が5ポイント高くなります。



「子宮がん検診」の受診状況を年代別にみると、「2年に一度は受けている」は「20代」の30.4%から、「50代」にかけて年代が高いほど割合も高くなり、「50代」では68.2%と最も高くなります。また、「60代」と「70代」も60%近くを占め、「80代以上」が19.6%と最も低く、「70代」の59.5%から大きく低下します。

一方、「最近3年間受けていない」は「50代」が18.2%と最も高く、「80代以上」が3.6%と最も低くなります。

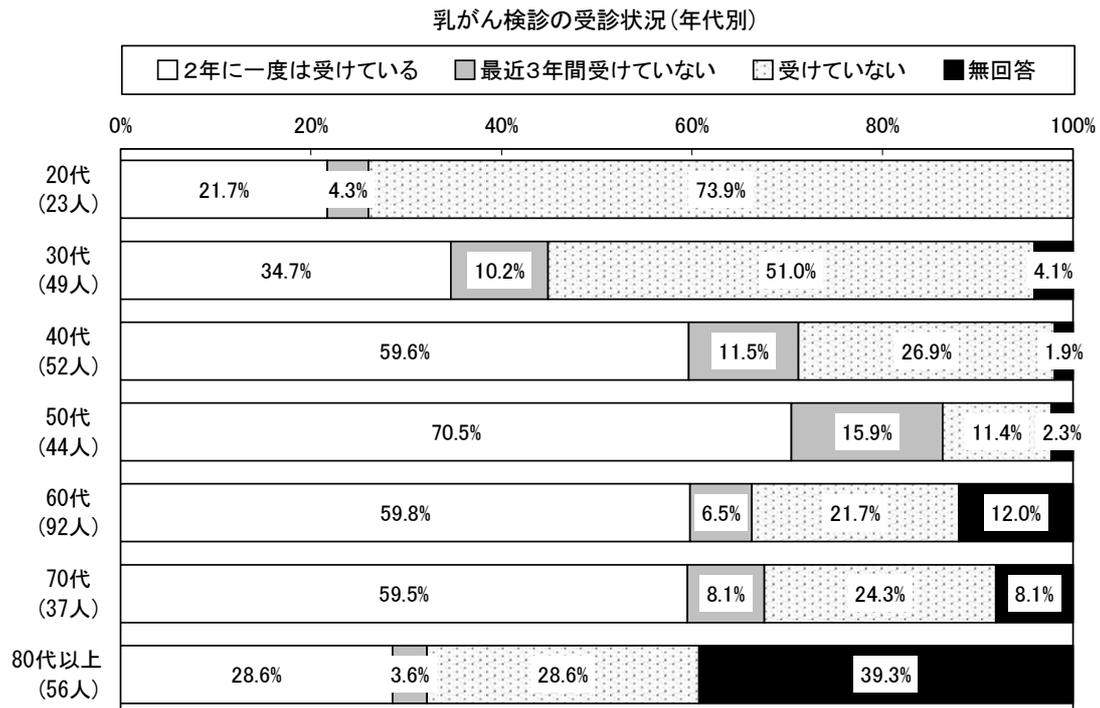
また、「受けていない」は「20代」が60.9%と最も高く、次に「80代以上」が32.1%となります。また、「30代」から「50代」にかけて、年代が高いほど割合は低くなり、「50代」が11.4%と最も低く、「60代」と「70代」が21%台の割合となります。



「乳がん検診」の受診状況を年代別にみると、「子宮がん検診」と同じく、「2年に一度は受けている」は「20代」の21.7%から「50代」にかけて年代が高いほど割合も高くなり、「50代」が70.5%と最も高くなります。また、「40代」、「60代」、「70代」が60%近くを占めます。

一方、「最近3年間受けていない」も「50代」が15.9%と最も高く、「80代以上」が3.6%と最も低くなります。

また、「受けていない」は「20代」が73.9%と最も高く、「30代」から「50代」にかけて年代が高いほど割合は低くなり、「50代」が11.4%と最も低くなります。「60代」以降は各年代とも20%台の割合となります。



(11) 健康診査・がん検診を受けていない理由

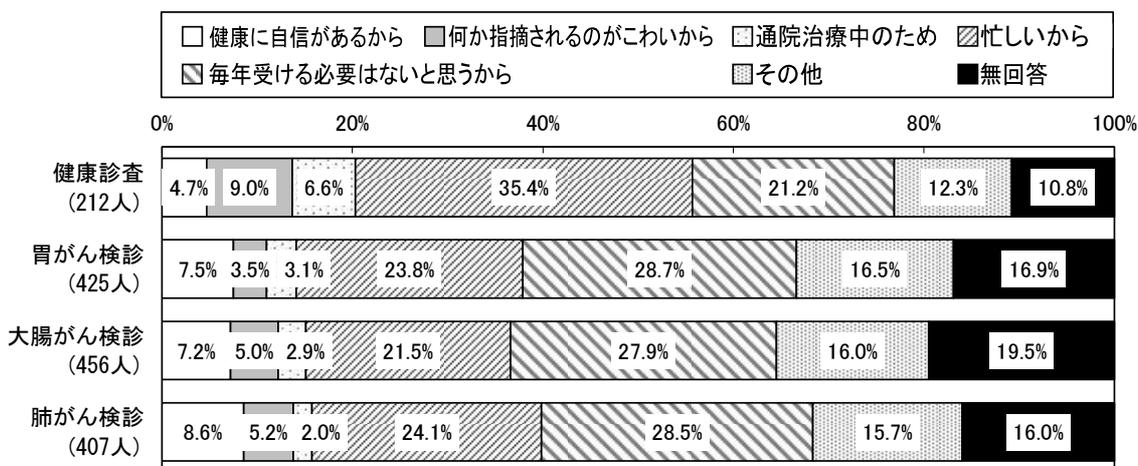
問15 「受けたり受けなかったり」「最近3年間受けていない」「受けていない」を答えた方は、受けていない理由を教えてください。(1つに〇)

①健康診査・がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん)

前項で、健康診査・がん検診を「受けたり受けなかったり」、「最近3年間受けていない」、「受けていない」と答えた方の、受けていない理由について、「健康診査」では「忙しいから」が35.4%と最も高く、次に「毎年受ける必要はないと思うから」が21.2%となります。

がん検診を受けていない理由については、どの検診でも「毎年受ける必要はないと思うから」が28%程度と最も高く、次に「忙しいから」が20%余りの割合となります。

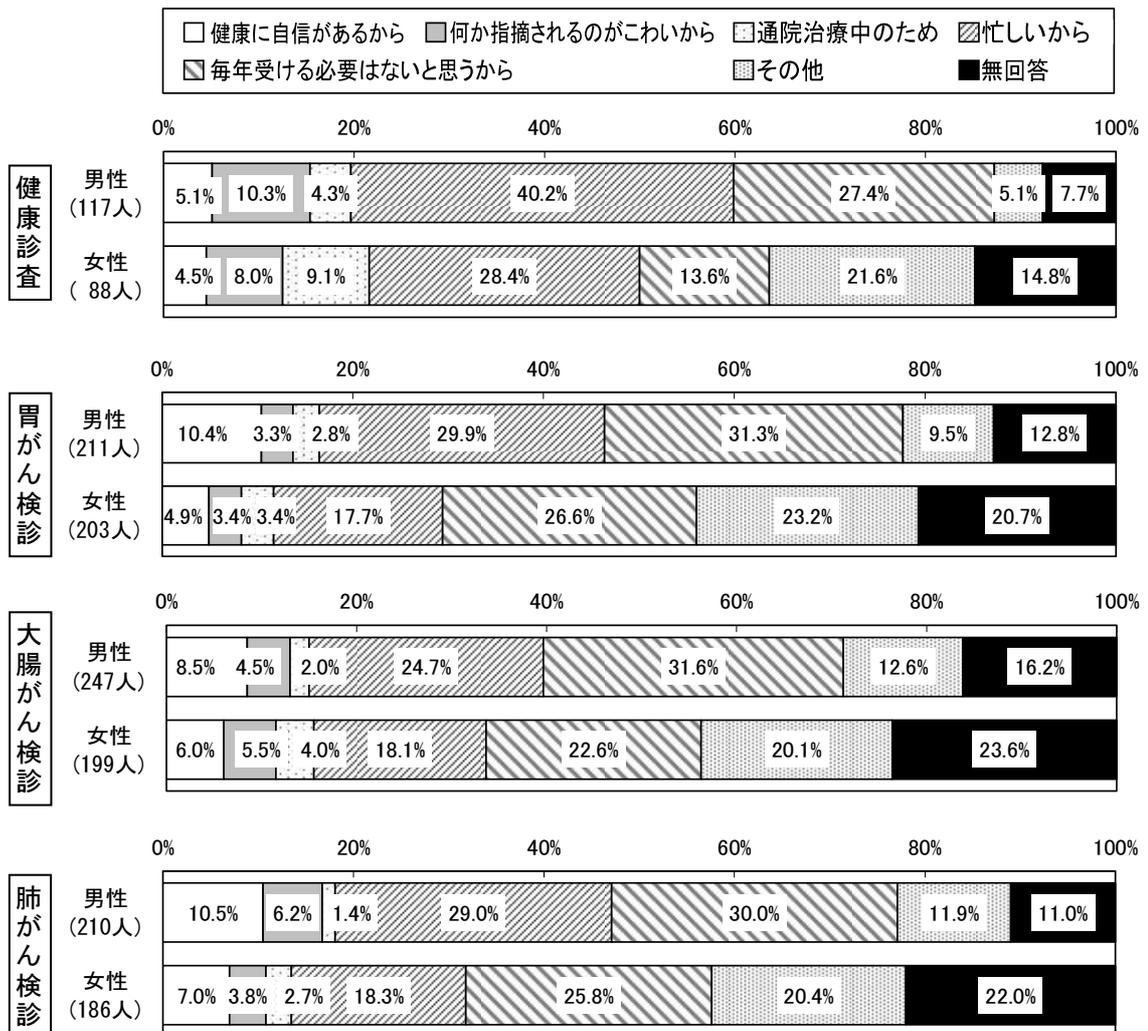
健康診査・がん検診を受けていない理由



性別にみると、受けていない理由は「健康診査」、「がん検診」のいずれも、「忙しいから」と「毎年受ける必要はないと思うから」の割合は「男性」が高く、「その他」についてはいずれも「女性」が20%余りと高くなります。

また、「忙しいから」の「男性」の割合は「健康診査」が40.2%と最も高く、「大腸がん検診」が24.7%と最も低くなります。一方、「毎年受ける必要はないと思うから」の「男性」の割合は各がん検診が30%余りと高く、「健康診査」が27.4%と最も低くなります。

健康診査・がん検診を受けていない理由（性別）



「健康診査」を受けていない理由を年代別にみると、「忙しいから」は「30代」と「40代」が50.0%と最も高く、次に「50代」が46.4%、「60代」が35.0%となります。また、「80代以上」に該当者はなく、次に「70代」が15.0%、「20代」が22.2%と低くなります。

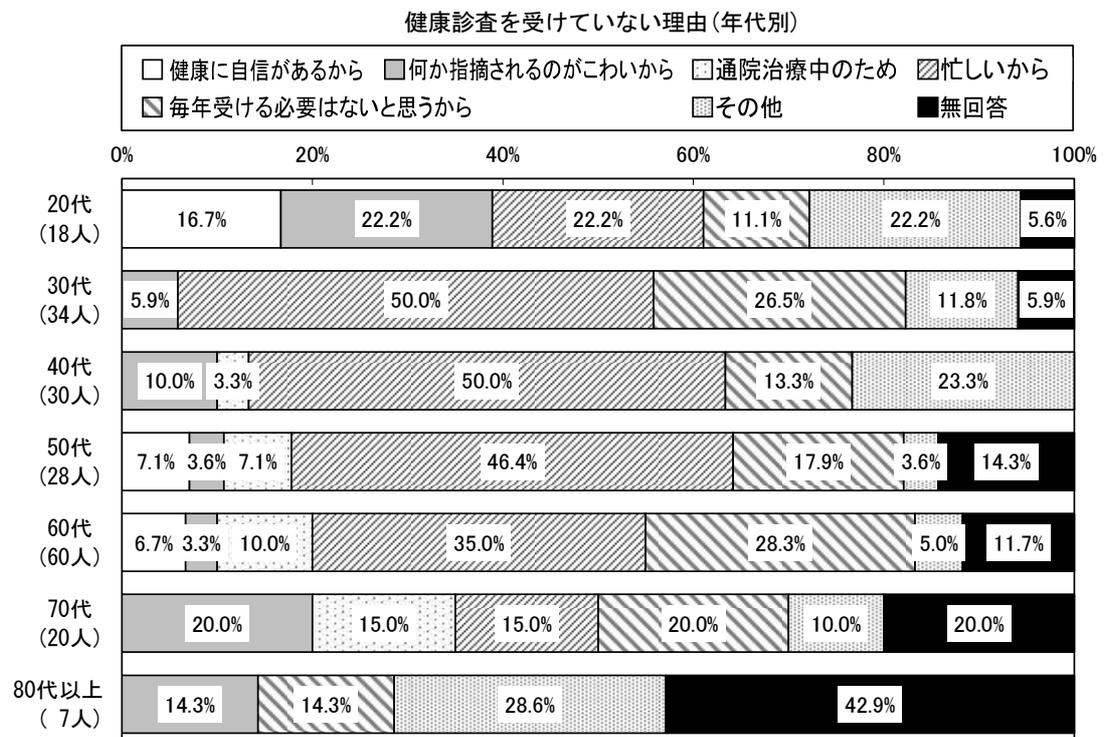
「毎年受ける必要はないと思うから」は「60代」が28.3%、「30代」が26.5%と高くなります。また、「20代」、「40代」、「50代」、「80代以上」が10%台の割合で、そのうち「20代」が11.1%と最も低くなります。

「健康に自信があるから」は「20代」が16.7%と最も高く、次に「50代」と「60代」が7%程度で、そのほかの年代に該当者はいません。

「何か指摘されるのが怖いから」も「20代」が22.2%と最も高く、次に「70代」が20.0%で、「50代」と「60代」が3%余りと低くなります。

「通院治療中のため」は「40代」から「70代」に該当者がおり、年代が高いほど割合も高く、「70代」が15.0%と最も高くなります。

「その他」は「80代以上」が28.6%と最も高く、次に「20代」と「40代」が20%余りで、「50代」が3.6%、「60代」が5.0%と低くなります。

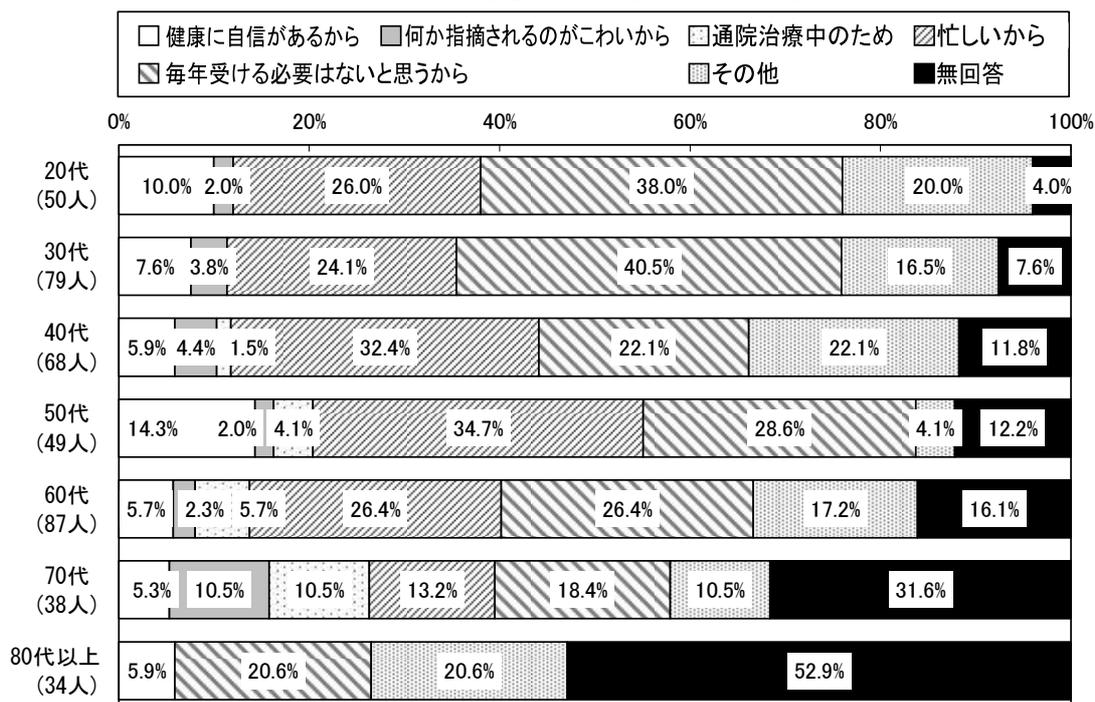


「胃がん検診」を受けていない理由を年代別にみると、「忙しいから」は「50代」が34.7%、次に「40代」が32.4%と高く、「20代」、「30代」、「60代」が20%台の割合となります。また、「70代」が13.2%と低く、「80代以上」に該当者はいません。

「毎年受ける必要はないと思うから」は「30代」が40.5%、「20代」が38.0%と高く、「70代」が18.4%と最も低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。

「その他」は「20代」、「40代」、「80代以上」が20%程度と高くなります。また、「50代」が4.1%と最も低く、次に「70代」が10.5%となります。

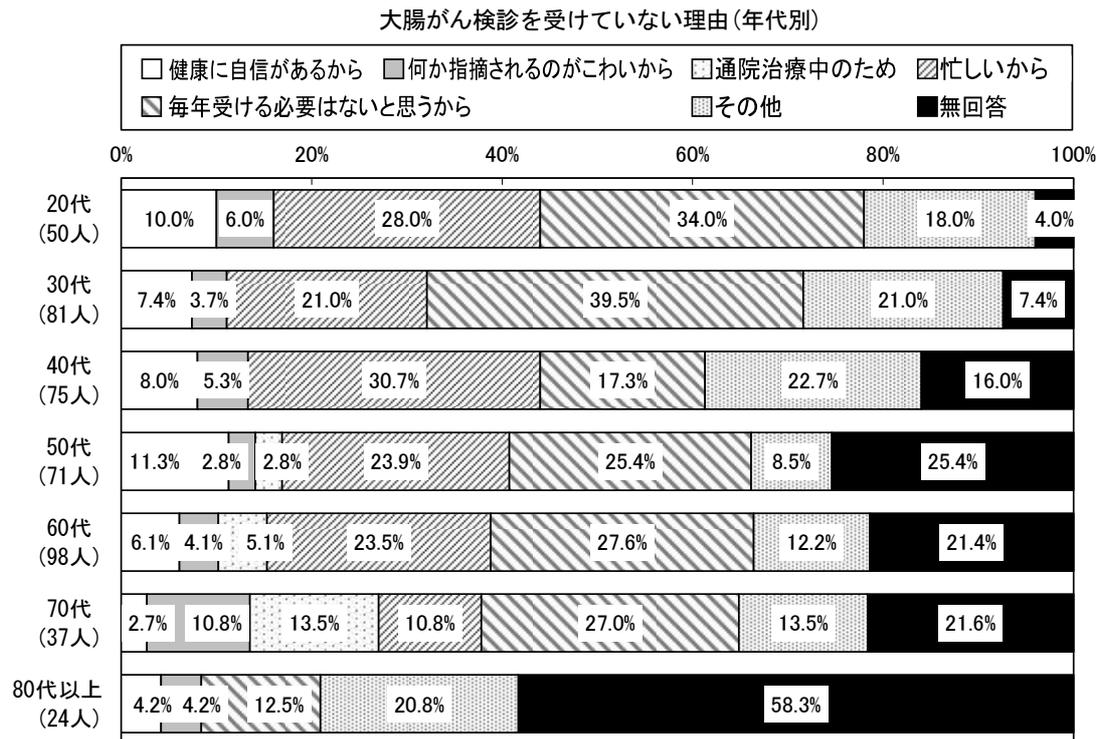
胃がん検診を受けていない理由(年代別)



「大腸がん検診」を受けていない理由を年代別にみると、「忙しいから」は「40代」が30.7%と最も高く、次に「20代」が28.0%となります。また、「70代」が10.8%と低く、「80代以上」に該当者はいません。そのほかの年代は20%余りの割合となります。

「毎年受ける必要はないと思うから」は「30代」が39.5%と最も高く、次に「20代」が34.0%となります。また、「80代以上」が12.5%と最も低く、次に「40代」が17.3%となります。そのほかの年代は25%～27%程度の割合となります。

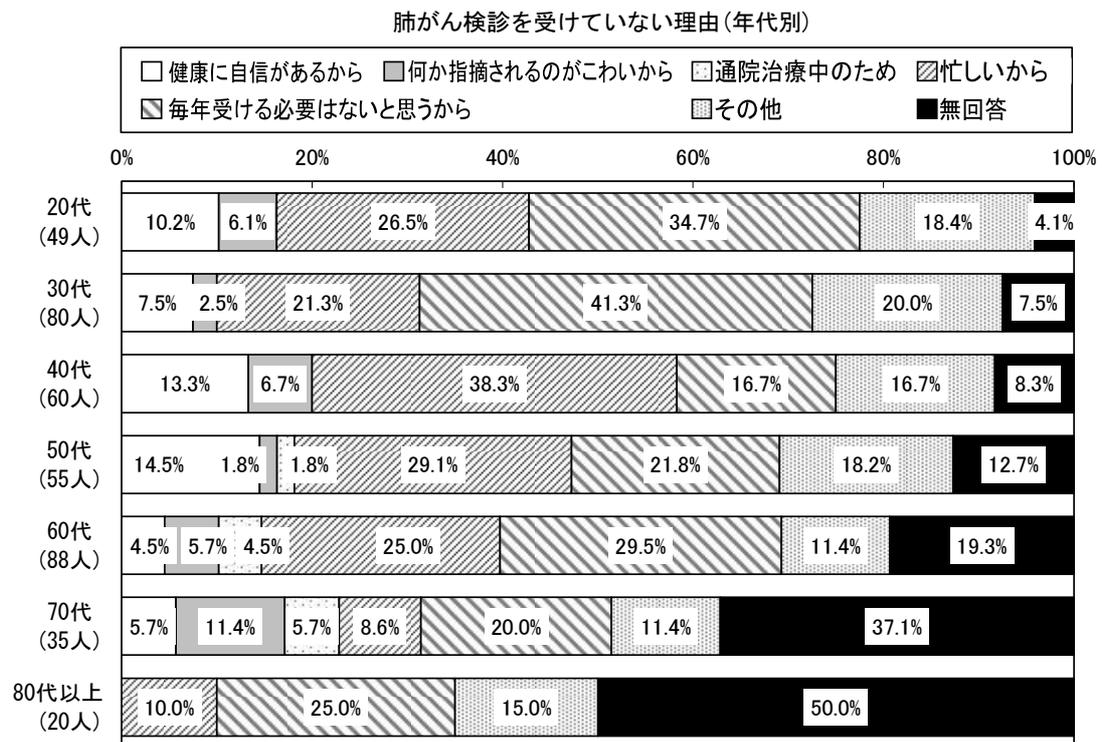
「その他」は「30代」、「20代」、「80代以上」が20%余りと高く、「50代」が8.5%と最も低くなります。



「肺がん検診」を受けていない理由を年代別にみると、「忙しいから」は「40代」が38.3%と最も高く、次に「50代」が29.1%となります。また、「70代」が8.6%、「80代以上」が10.0%と低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。

「毎年受ける必要はないと思うから」は「30代」が41.3%と最も高く、次に「20代」が34.7%となります。また、「40代」が16.7%と最も低く、そのほかの年代は20%台の割合となります。

「その他」は「30代」が20.0%と最も高く、「60代」と「70代」が11.4%と最も低くなります。そのほかの年代は15%～18%程度の割合となります。

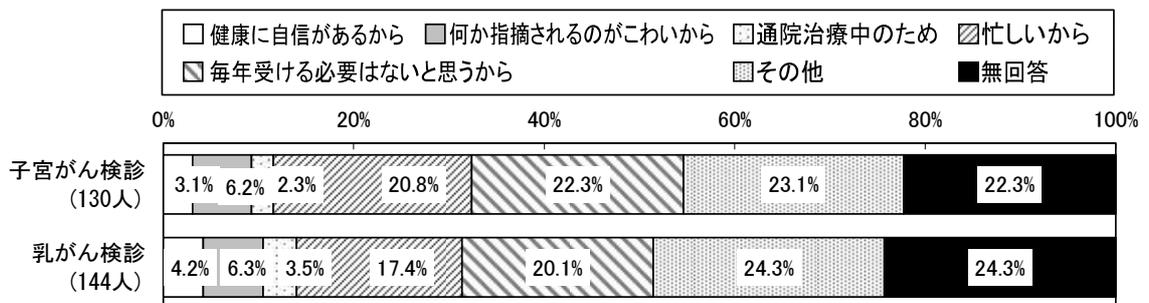


## ②がん検診(子宮がん、乳がん)

前項で、がん検診(子宮がん、乳がん)を「最近3年間受けていない」、「受けていない」と答えた方の、受けていない理由は、「子宮がん検診」、「乳がん検診」とも「その他」の割合が最も高く、次に「毎年受ける必要はないと思うから」、「忙しいから」の順で割合が低くなります。

「忙しいから」は「子宮がん検診」が「乳がん検診」より3.4ポイント高くなりますが、そのほかの理由については「子宮がん検診」と「乳がん検診」で割合に大きな違いはありません。

子宮がん検診・乳がん検診を受けていない理由

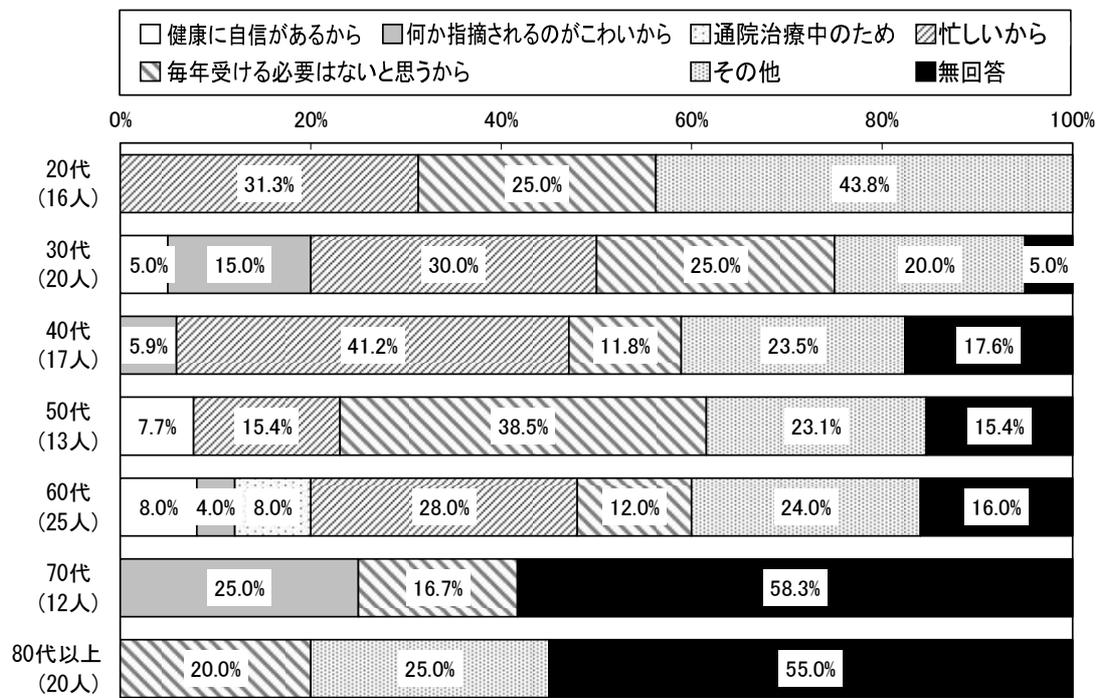


「子宮がん検診」を受けていない理由を年代別にみると、「忙しいから」は「40代」が41.2%と最も高く、次に「20代」、「30代」、「60代」が30%程度の割合となります。また、「50代」が15.4%と低く、「70代」と「80代以上」に該当者はいません。

「毎年受ける必要はないと思うから」は「50代」が38.5%と最も高く、次に「20代」、「30代」、「80代以上」が20%台で、「40代」、「60代」、「70代」が10%台と低くなります。

「その他」は「20代」が43.8%と最も高くなります。また、「70代」に該当者はなく、そのほかの年代は20%台の割合となります。

子宮がん検診を受けていない理由(年代別)

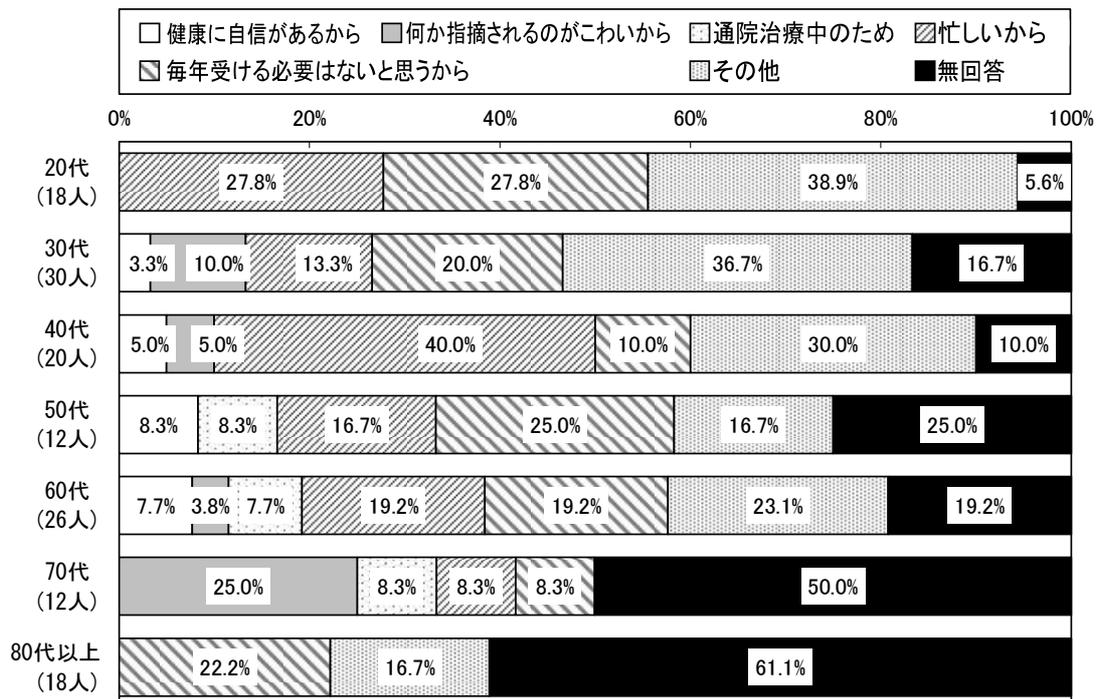


「乳がん検診」を受けていない理由を性別にみると、「忙しいから」は「40代」が40.0%と最も高く、次に「20代」が27.8%となります。また、「80代以上」に該当者はなく、「70代」が8.3%と低くなります。「30代」、「50代」、「60代」は13%～19%程度の割合となります。

「毎年受ける必要はないと思うから」は「20代」が27.8%と最も高く、次に「50代」が25.0%となります。また、「70代」が8.3%と最も低く、次に「40代」が10.0%で、「30代」、「60代」、「80代以上」が20%程度の割合となります。

「その他」は「20代」が38.9%、「30代」が36.7%と高くなります。そのほか、「40代」が30.0%、「60代」が23.1%と比較的高くなります。また、「70代」に該当者はなく、「50代」と「80代以上」が16.7%と低くなります。

乳がん検診を受けていない理由(年代別)

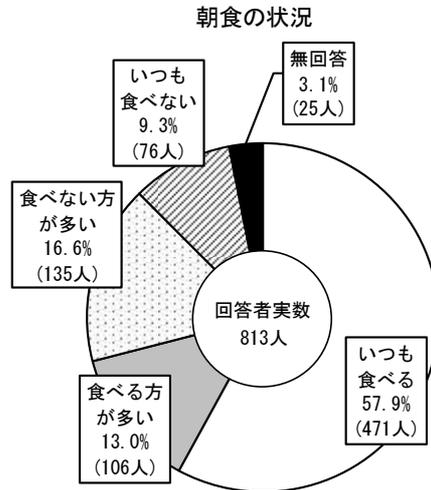


#### 4. 食生活・栄養について

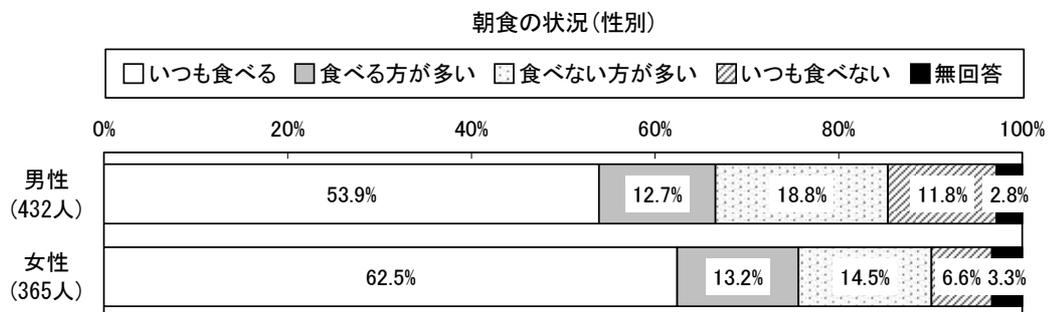
##### (1) 朝食の状況

問16. あなたは、朝食をいつも食べますか。(1つに○)

朝食は、「いつも食べる」が57.9%と最も高く、次に「食べない方が多い」が16.6%、「食べる方が多い」が13.0%となります。また、「いつも食べない」が9.3%と1割程度を占めます。



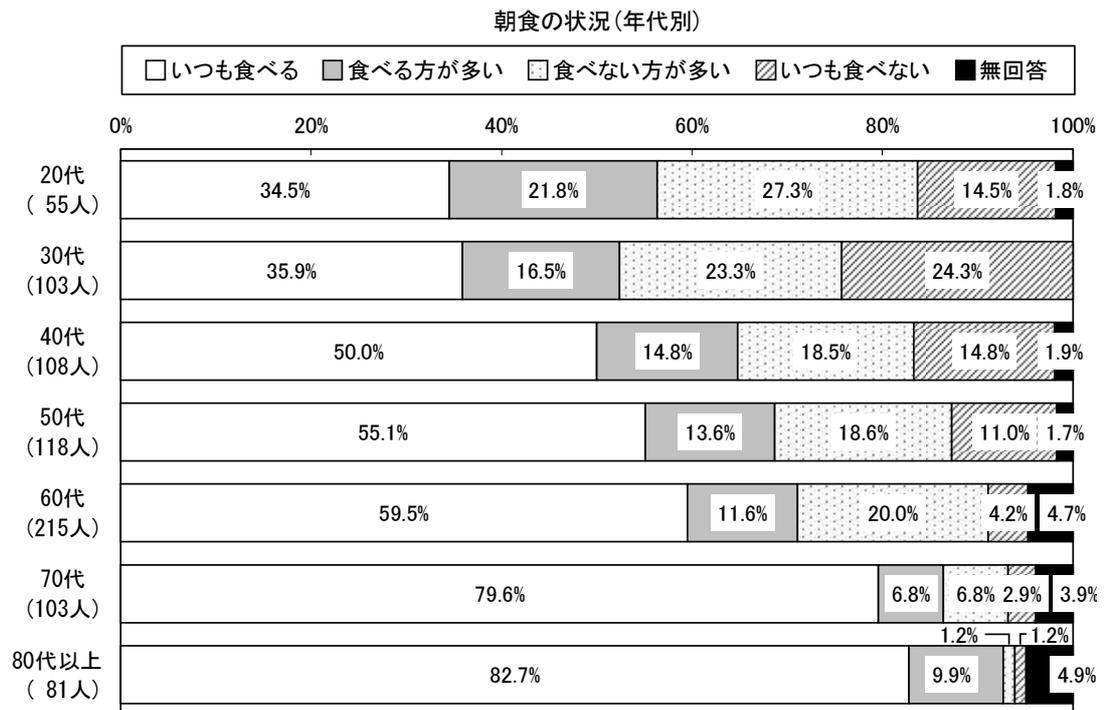
性別にみると、「いつも食べる」は「女性」が62.5%、「男性」が53.9%で、「女性」が8.6ポイント高くなります。一方、「食べない方が多い」と「いつも食べない」は「男性」の割合が高く、「女性」とはそれぞれ4.3ポイント、5.2ポイントの差があります。



年代別にみると、「いつも食べる」は年代が高いほど割合も高く、「20代」の34.5%から「80代以上」では82.7%となります。一方、「食べる方が多い」は年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「20代」の21.8%から「70代」では6.8%、「80代以上」では9.9%となります。

また「食べない方が多い」も「20代」が27.3%と最も高く、「30代」から「60代」が20%程度の割合となります。また、「80代以上」が1.2%と最も低く、次に「70代」が6.8%となります。

「いつも食べない」は「30代」が24.3%と最も高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では1.2%となります。

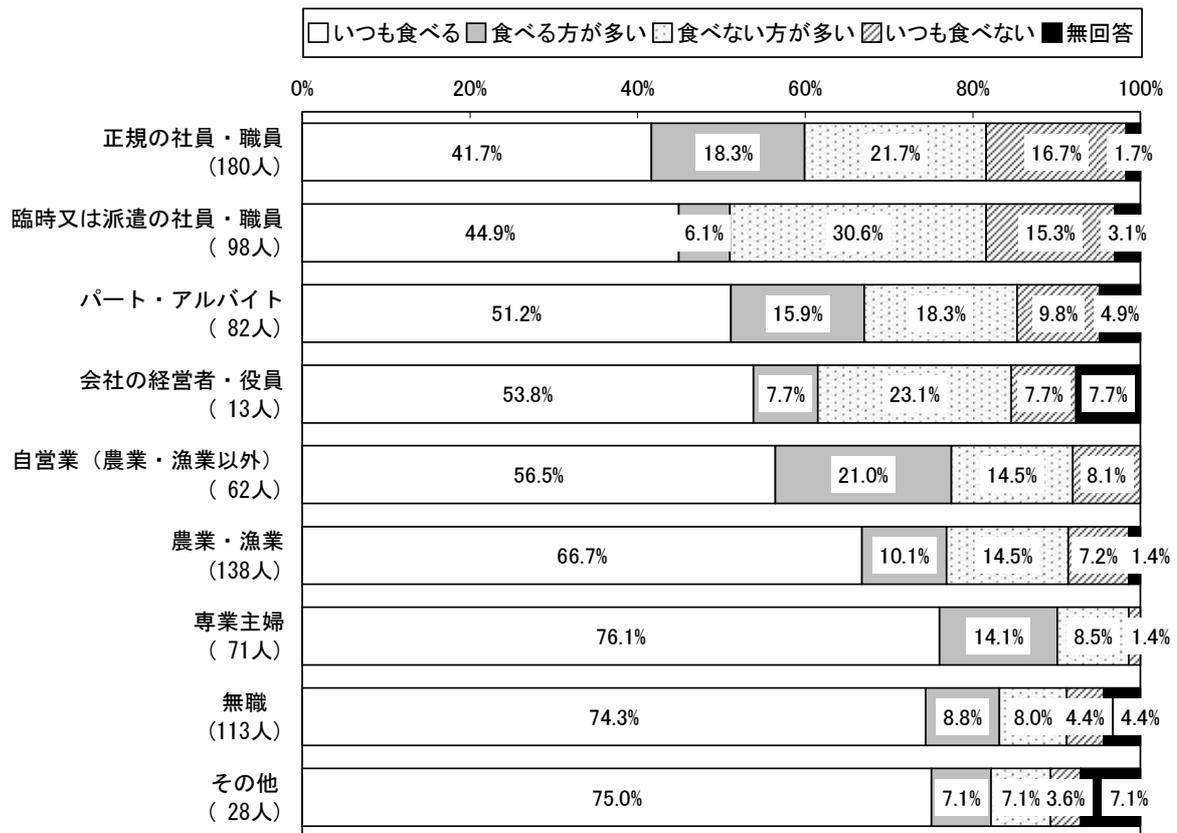


職業別にみると、「いつも食べる」は「専業主婦」や「無職」など仕事をしていない方の割合が70%台と高く、次に「農業・漁業」が66.7%で、「正規の社員・職員」と「臨時又は派遣の社員・職員」が40%台と低くなります。

一方、「食べない方が多い」は「臨時又は派遣の社員・職員」が30.6%と最も高く、次に「会社の経営者・役員」と「正規の社員・職員」が20%余りとなります。また、「パート・アルバイト」が18.3%、「自営業(農業・漁業以外)」と「農業・漁業」が14%台の割合となります。仕事をしていない方では、7%~8%程度の割合となります。

「いつも食べない」は「正規の社員・職員」が16.7%、「臨時又は派遣の社員・職員」が15.3%と高く、「専業主婦」が1.4%と最も低くなります。そのほかは3.6%~9.8%の割合となります。

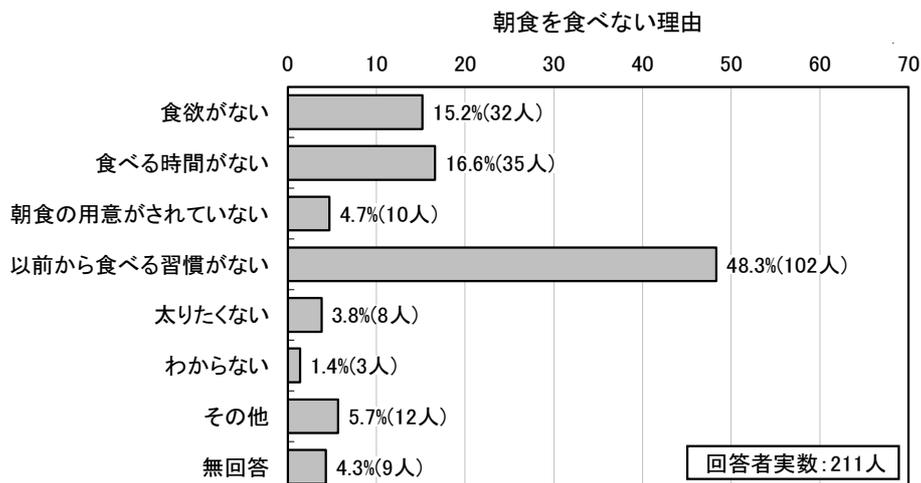
朝食の状況(職業別)



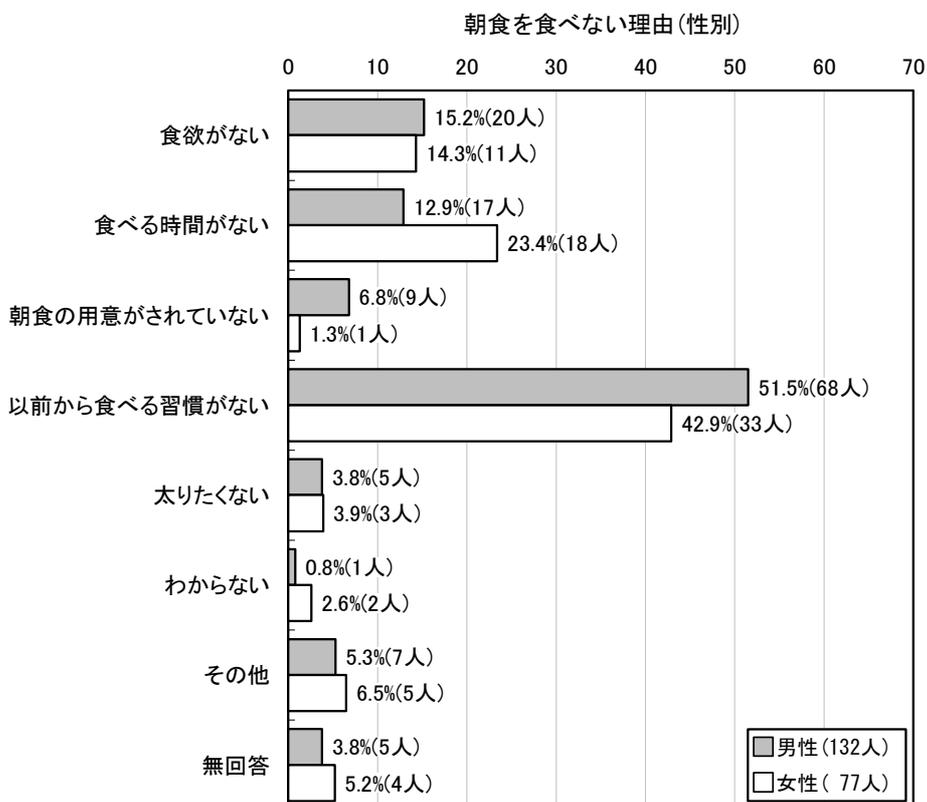
## (2) 朝食を食べない理由

問16-1. 問16で「3. 食べない方が多い」「4. いつも食べない」を答えた方にお聞きします。  
朝食を食べない主な理由は何ですか。(1つに○)

前項で、朝食は「食べない方が多い」、「いつも食べない」と答えた方の食べない理由は、「以前から食べる習慣がない」が48.3%と最も高く、約半数を占めることから、朝食を摂る習慣の普及啓発を図る必要がうかがえます。次に「食べる時間がない」が16.6%、「食欲がない」が15.2%となります。



性別にみると、「以前から食べる習慣がない」は「男性」が51.5%、「女性」が42.9%で、「男性」が8.6ポイント高くなります。また、「朝食の用意がされていない」も「男性」が5.5ポイント高くなります。一方、「食べる時間がない」は「女性」が23.4%、「男性」が12.9%で、「女性」が10.5ポイント高くなります。そのほかの理由では男女の割合に大きな違いはありません。



年代別にみると、「以前から食べる習慣がない」は「70代」が60.0%、「60代」が57.7%と高く、「20代」が30.4%と最も低くなります。また、「30代」から「50代」が40%台の割合となります。

「食べる時間がない」は年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「20代」の34.8%から「60代」では5.8%、「70代」では10.0%で、「80代以上」に該当者はいません。

「食欲がない」も「20代」が28.1%と最も高く、次に「30代」が22.4%で、「40代」から「70代」が10%程度の割合となります。また、「80代以上」に該当者はいません。

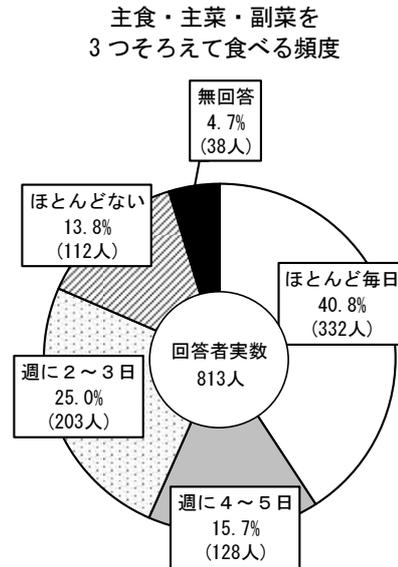
朝食を食べない理由(年代別)

	回答者実数	食欲がない	食べる時間がない	朝食の用意がされていない	以前から食べる習慣がない	太りたくない	わからない	その他	無回答
20代	23人	26.1% (6人)	34.8% (8人)	—	30.4% (7人)	4.3% (1人)	—	4.3% (1人)	—
30代	49人	22.4% (11人)	26.5% (13人)	—	44.9% (22人)	—	—	2.0% (1人)	4.1% (2人)
40代	36人	11.1% (4人)	16.7% (6人)	11.1% (4人)	47.2% (17人)	5.6% (2人)	—	2.8% (1人)	5.6% (2人)
50代	35人	14.3% (5人)	11.4% (4人)	8.6% (3人)	45.7% (16人)	11.4% (4人)	5.7% (2人)	2.9% (1人)	—
60代	52人	9.6% (5人)	5.8% (3人)	5.8% (3人)	57.7% (30人)	1.9% (1人)	1.9% (1人)	11.5% (6人)	5.8% (3人)
70代	10人	10.0% (1人)	10.0% (1人)	—	60.0% (6人)	—	—	20.0% (2人)	—
80代以上	2人	—	—	—	50.0% (1人)	—	—	—	50.0% (1人)

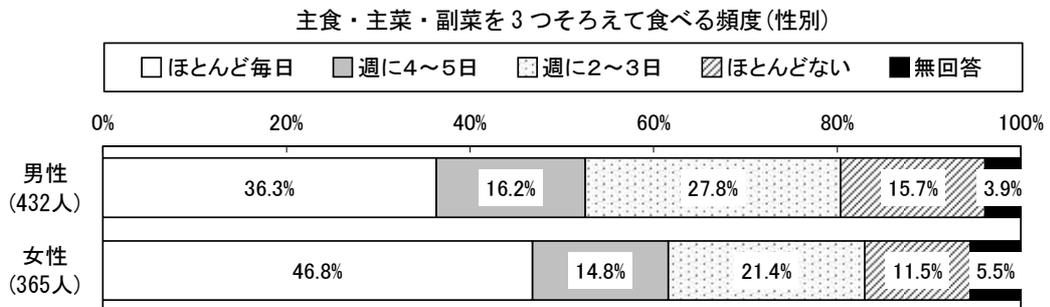
### (3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

問17. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。  
(1つに○)

週のうち主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「ほとんど毎日」が40.8%と最も高く、次に「週に2～3日」が25.0%、「週に4～5日」が15.7%で、「ほとんどない」が13.8%と最も低くなります。



性別にみると、「ほとんど毎日」は「女性」が46.8%、「男性」が36.3%で、「女性」が10.5ポイント高くなります。一方、「週に2～3日」と「ほとんどない」は「男性」の割合が高く、「女性」とはそれぞれ6.4ポイント、4.2ポイントの差があります。



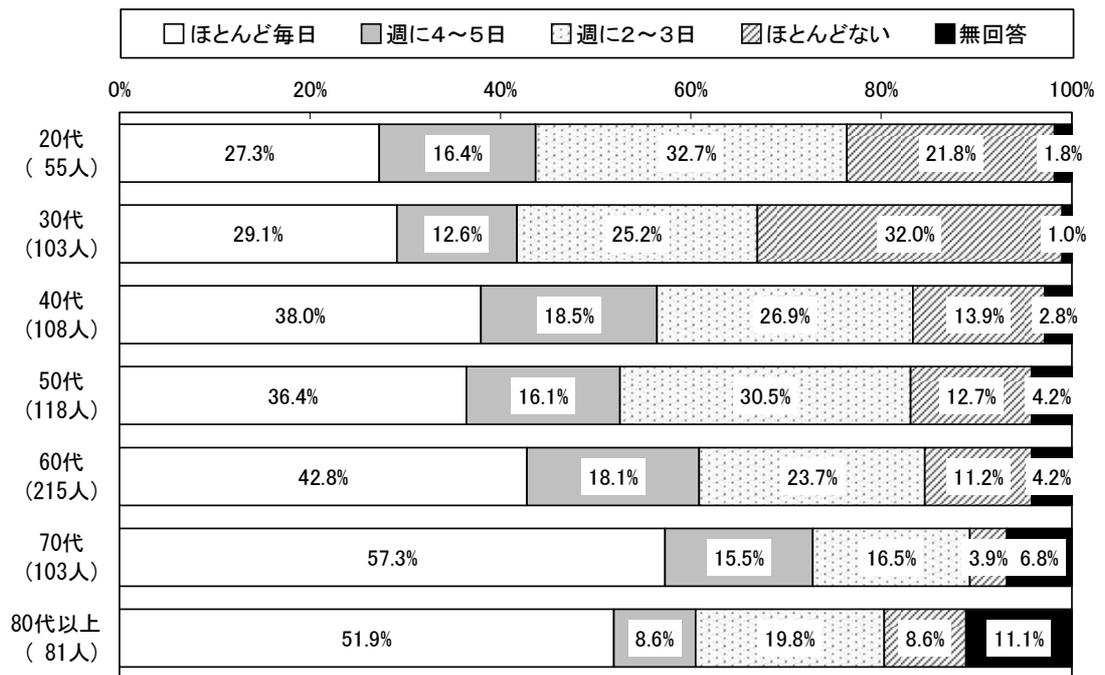
年代別にみると、「ほとんど毎日」は年代が高いほど割合も高くなる傾向にあり、「20代」の27.3%から、「70代」では57.3%と最も高く、次に「80代以上」が51.9%となります。

「週に4～5日」は、「80代以上」が8.6%と最も低く、次に「30代」が12.6%で、そのほかの年代は15%～18%程度の割合となります。

「週に2～3日」は「20代」が32.7%、「50代」が30.5%と高くなります。また、「70代」が16.5%と最も低く、次に「80代以上」が19.8%で、そのほかの年代は23%～26%程度の割合となります。

「ほとんどない」は「30代」が32.0%と最も高く、次に「20代」が21.8%となります。また、「70代」が3.9%と最も低く、次に「80代以上」が8.6%となります。そのほかの年代は10%余りの割合となります。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(年代別)

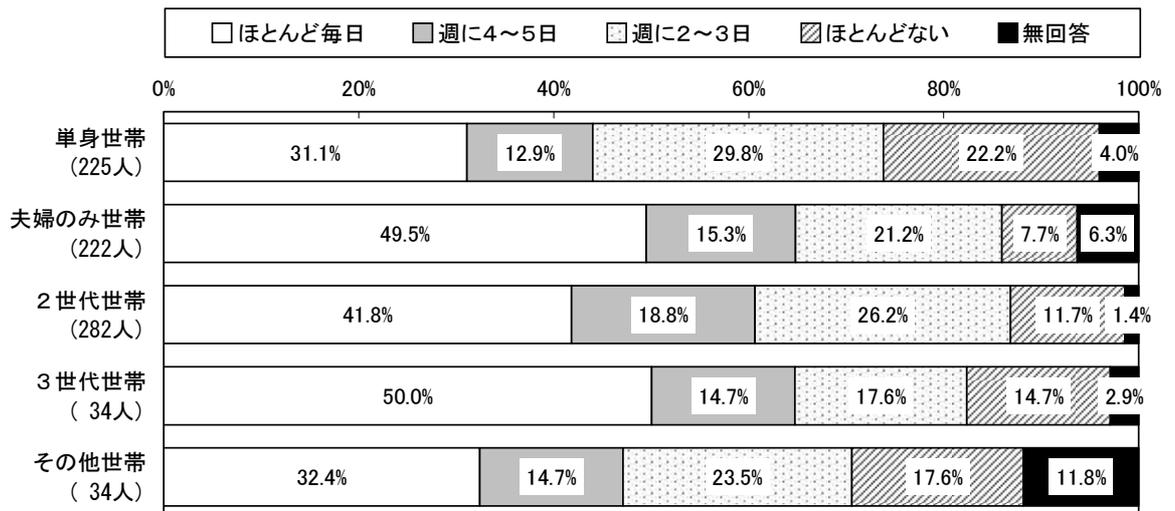


世帯構成別にみると、「ほとんど毎日」は「3世代世帯」と「夫婦のみ世帯」が50%程度と高く、「単身世帯」が31.1%と最も低くなります。

一方、「ほとんどない」は「単身世帯」が22.2%と最も高く、「夫婦のみ世帯」が7.7%と最も低くなります。そのほかの世帯は10%台の割合となります。

また、「週に2~3日」も「単身世帯」が29.8%と最も高く、次に「2世代世帯」が26.2%で、「3世代世帯」が17.6%と最も低くなります。また、「夫婦のみ世帯」と「その他世帯」は20%余りの割合となります。

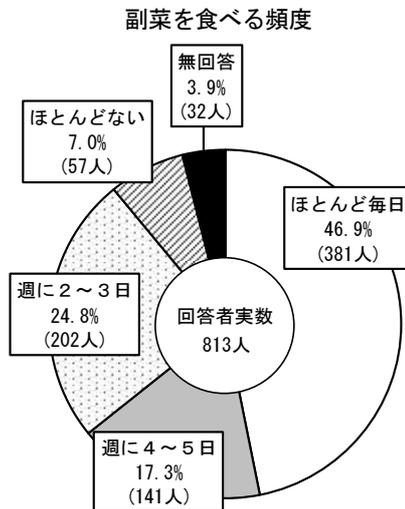
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(世帯構成別)



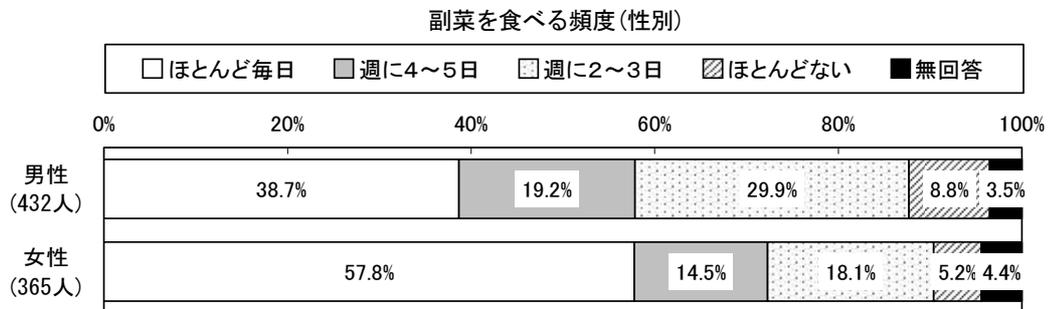
(4) 副菜を食べる頻度

問18. 副菜（野菜を使った料理）を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。（1つに○）

週のうち副菜（野菜を使った料理）を1日に2回以上食べるのは、「ほとんど毎日」が46.9%と最も高く、次に「週に2～3日」が24.8%、「週に4～5日」が17.3%となります。また、「ほとんどない」が7.0%と最も低くなります。



性別にみると、「ほとんど毎日」は「女性」が57.8%、「男性」が38.7%で、「女性」が19.1ポイント高くなります。一方、「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」は「男性」の割合が高く、「女性」とはそれぞれ4.7ポイント、11.8ポイント、3.6ポイントの差があります。



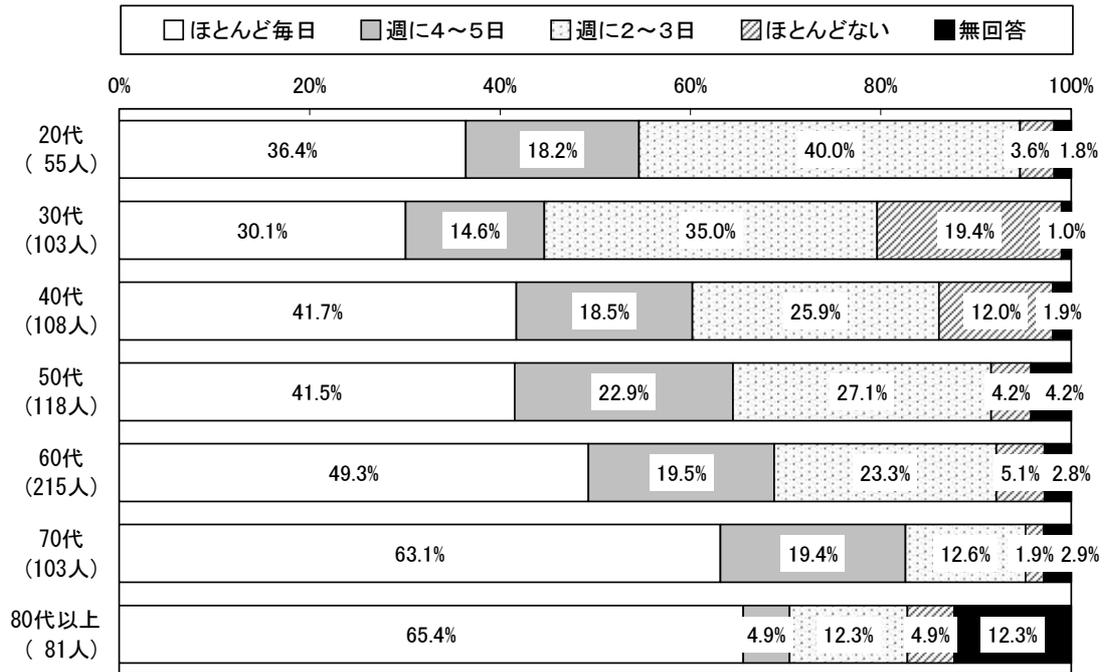
年代別に見ると「ほとんど毎日」は「30代」が30.1%と最も低く、「40代」以降年代が高いほど割合は高くなる傾向にあり、「70代」が63.1%で、「80代以上」が65.4%と最も高くなります。

「週に4～5日」は「50代」が22.9%と最も高くなります。また、「80代以上」が4.9%と最も低く、次に「30代」が14.6%で、そのほかの年代は19%程度の割合となります。

「週に2～3日」は「20代」が40.0%と最も高く、年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「70代」が12.6%で、「80代以上」が12.3%と最も低くなります。

「ほとんどない」は「30代」が19.4%と最も高く、「40代」から「70代」にかけて年代が高いほど割合は低くなり、「70代」では1.9%と最も低くなります。

副菜を食べる頻度(年代別)

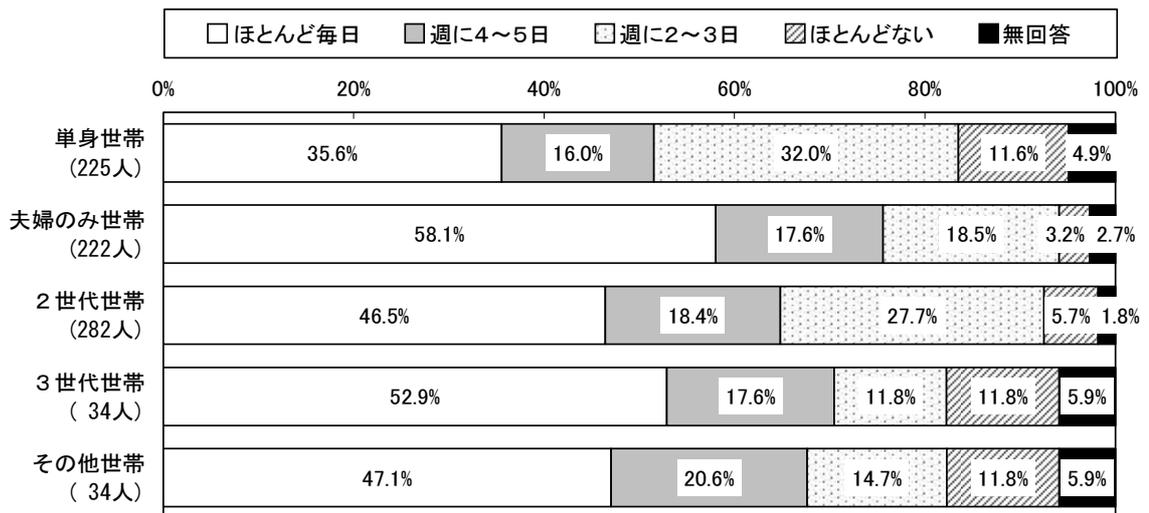


世帯構成別にみると、「ほとんど毎日」は「夫婦のみ世帯」が58.1%と最も高く、次に「3世代世帯」が52.9%で、「単身世帯」が35.6%と最も低くなります。

「週に2~3日」は「単身世帯」が32.0%と最も高く、次に「2世代世帯」が27.7%で、「3世代世帯」が11.8%と最も低くなります。

「ほとんどない」は「単身世帯」、「3世代世帯」、「その他世帯」が11%余りと高くなります。また、「夫婦のみ世帯」が3.2%と最も低く、次に「2世代世帯」が5.7%となります。

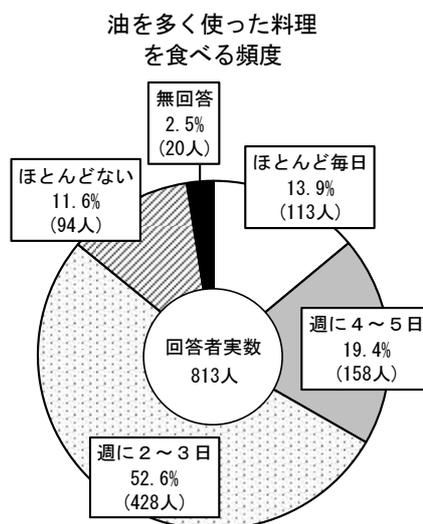
副菜を食べる頻度(世帯構成別)



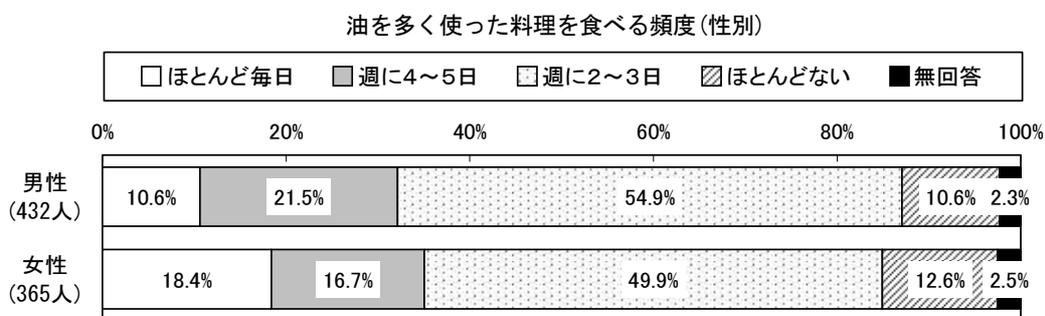
(5) 油を多く使った料理を食べる頻度

問19. 油を多く使った料理（揚げ物や炒め物など）を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。  
（1つに○）

週のうち油を多く使った料理を1日に2回以上食べるのは、「週に2～3日」が52.6%と最も高く、次に「週に4～5日」が19.4%、「ほとんど毎日」が13.9%となります。また、「ほとんどない」が11.6%と1割程度となります。



性別にみると、「週に4～5日」と「週に2～3日」は「男性」の割合が高く、「女性」とはそれぞれ4.8ポイント、5.0ポイントの差となります。一方、「ほとんど毎日」は「女性」が7.8ポイント高くなります。また「ほとんどない」も「女性」がやや高く（2.0ポイント）なります。



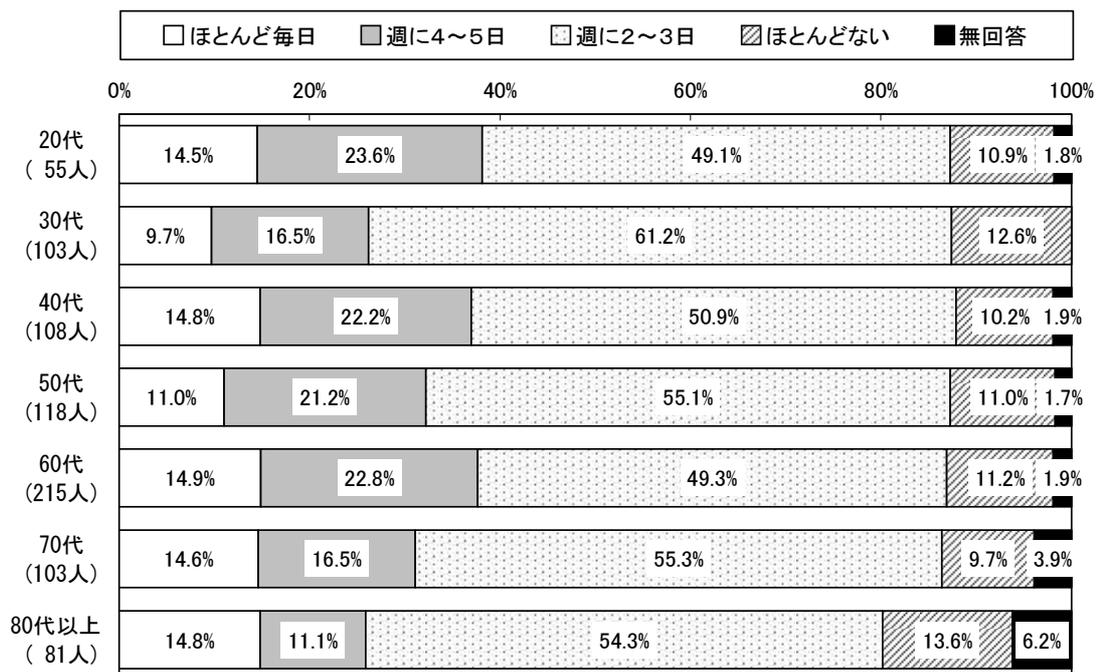
年代別にみると、「週に2～3日」は「30代」が61.2%と最も高く、そのほかの年代は50%程度の割合となります。

「週に4～5日」は「80代以上」が11.1%と最も低く、次に「30代」と「70代」が16.5%で、そのほかの年代は20%余りの割合となります。

「ほとんど毎日」は「30代」が9.7%と最も低く、次に「50代」が11.0%で、そのほかの年代は14%台の割合となります。

「ほとんどない」は「80代以上」が13.6%と最も高く、そのほかの年代は10%程度の割合となります。

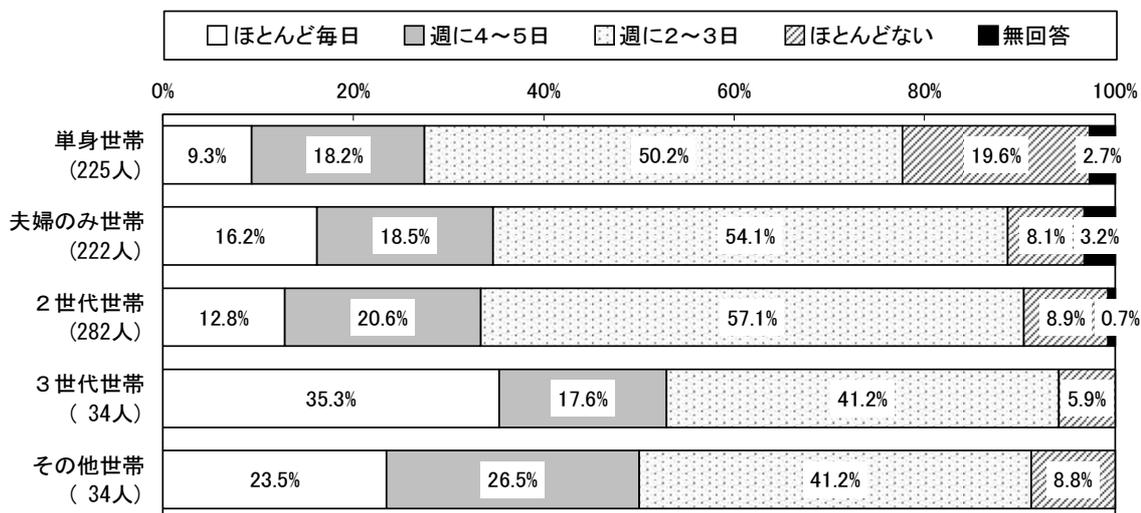
油を多く使った料理を食べる頻度(年代別)



世帯構成別にみると、「ほとんど毎日」は「3世代世帯」が35.3%と最も高く、「単身世帯」が9.3%と最も低くなります。一方、「ほとんどない」は「単身世帯」が19.6%と最も高く、「3世代世帯」が5.9%と最も低くなります。

「週に2~3日」は「3世代世帯」と「その他世帯」が41.2%と最も低く、そのほかの世帯は50%台の割合で、そのうち「2世代世帯」が57.1%と最も高くなります。

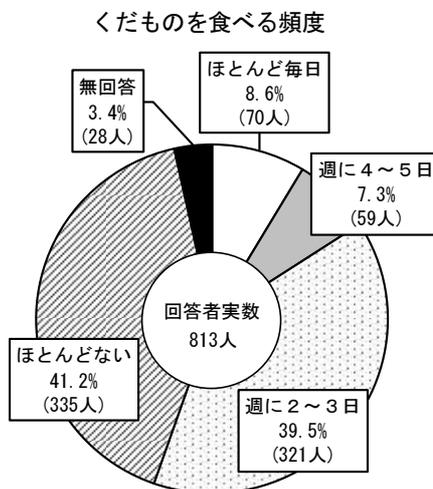
油を多く使った料理を食べる頻度(世帯構成別)



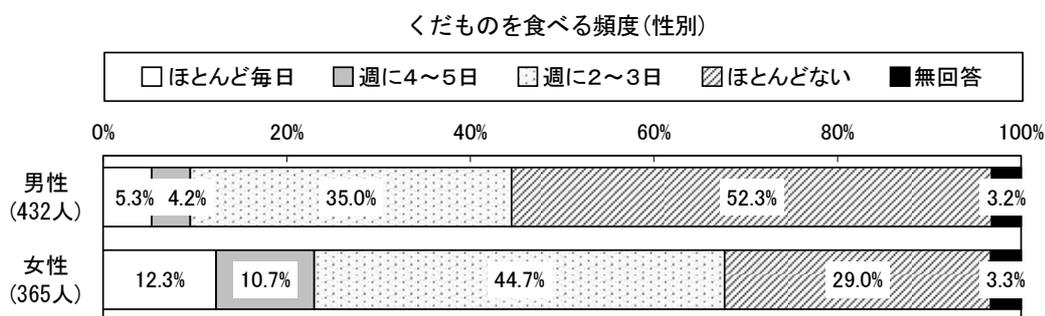
(6) くだものを食べる頻度

問20. くだものを食べる日が週に何日ありますか。(1つに○)

週のうちくだものを食べる日は、「ほとんどない」が41.2%と最も高く、次に「週に2～3日」が39.5%で、「ほとんど毎日」が8.6%となります。



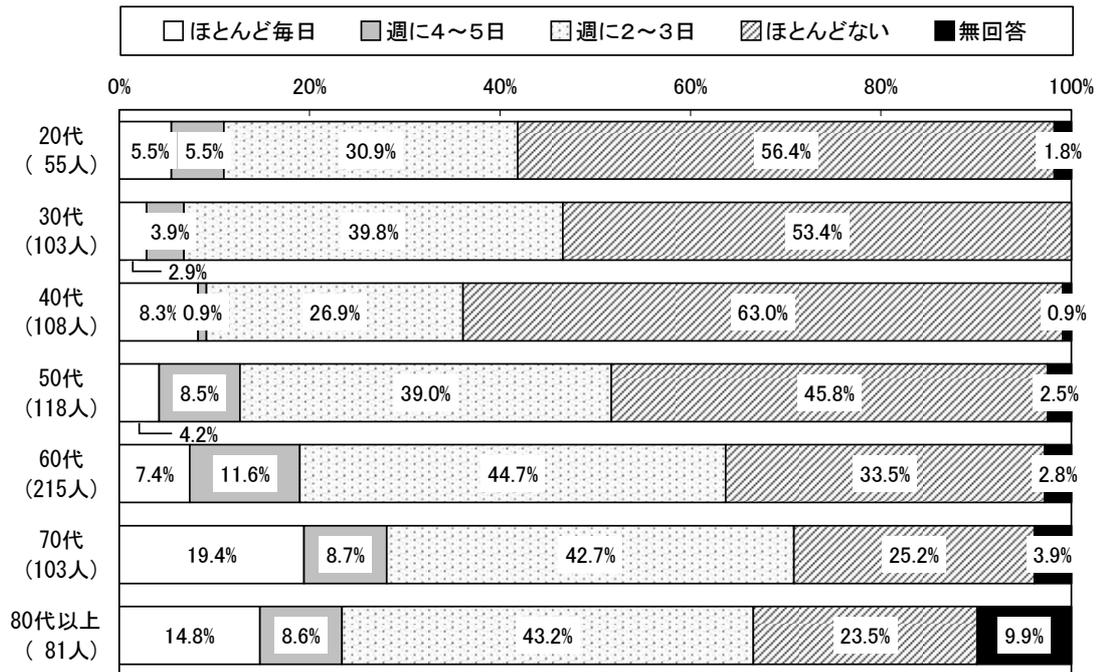
性別にみると、「ほとんどない」は「男性」が52.3%、「女性」が29.0%で、「男性」が23.3%高くなります。一方、「ほとんど毎日」、「週に4～5日」、「週に2～3日」の割合は「女性」が高く、「男性」とはそれぞれ7.0ポイント、6.5ポイント、9.7ポイントの差があります。



年代別にみると、「ほとんどない」は「40代」が63.0%と最も高くなりますが、「40代」を除いてみると、年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「20代」と「30代」が50%台の割合であるのに対し、「70代」と「80代以上」では20%台の割合となります。

一方、「週に2～3日」は「60代」以上の年代が各40%台と高く、次に「30代」と「50代」が39%台で、「40代」が26.9%と最も低くなります。また、「ほとんど毎日」は「70代」が19.4%、「80代以上」が14.8%と高く、「週に4～5日」は「60代」が11.6%と最も高くなります。

くだものを食べる頻度(年代別)

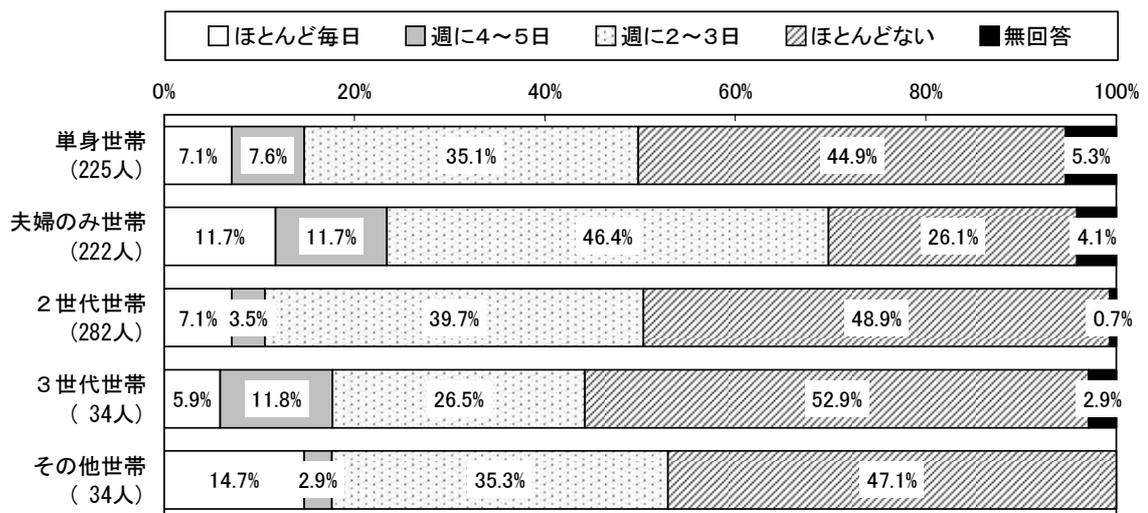


世帯構成別にみると、「ほとんどない」は「3世代世帯」が52.9%と最も高く、次に「2世代世帯」が48.9%で、「その他世帯」が47.1%となります。また、「単身世帯」も44.9%と比較的高く、「夫婦のみ世帯」が26.1%と最も低くなります。

一方、「週に2~3日」は「夫婦のみ世帯」が46.4%と最も高く、次に「2世代世帯」が39.7%、「単身世帯」と「その他世帯」は35%台の割合となります。また、「3世代世帯」が26.5%と最も低くなります。

「ほとんど毎日」は「その他世帯」が14.7%、「夫婦のみ世帯」が11.7%と高くなります。また、「週に4~5日」は「夫婦のみ世帯」と「3世代世帯」が11%台と高くなります。

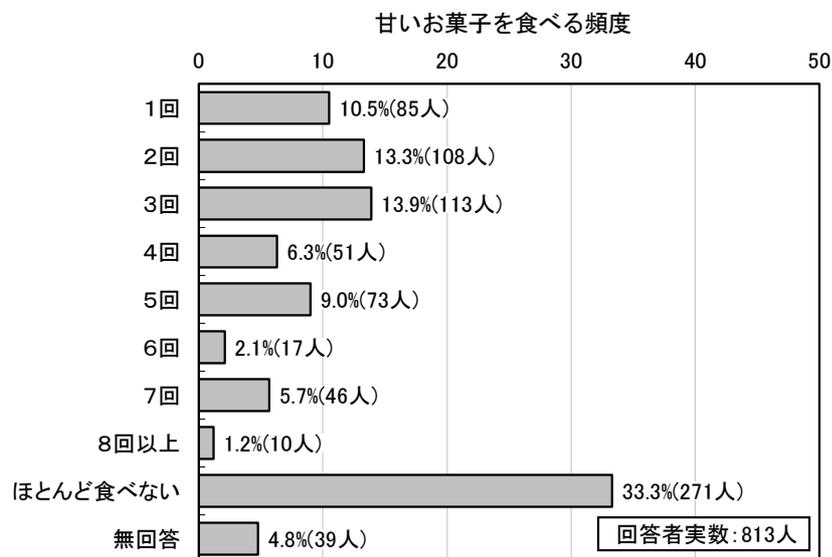
くだものを食べる頻度(世帯構成別)



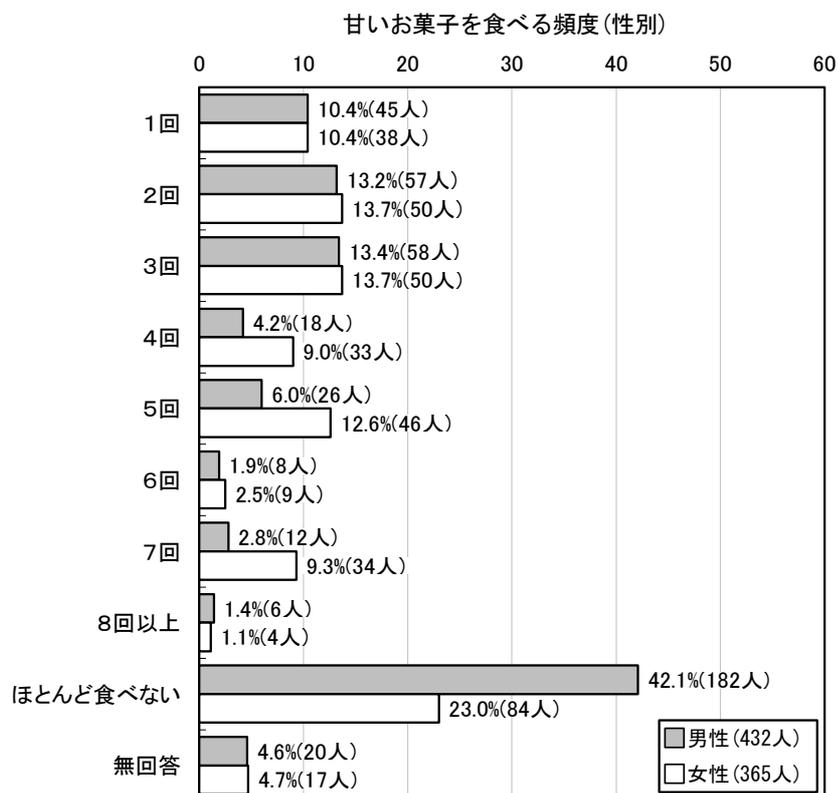
(7) 甘いお菓子を食べる頻度

問21. あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、週のうち何回ぐらい食べますか。(1つに○)

週のうち甘いお菓子を食べる回数は、「ほとんど食べない」が33.3%と最も高く、3人に1人の割合となります。次に「3回」が13.9%、「2回」が13.3%、「1回」が10.5%で、合わせると「3回」以下が37.7%となります。



性別にみると、「ほとんど食べない」は「男性」が42.1%、「女性」が23.0%で、「男性」が19.1ポイント高くなります。一方、「2回」から「7回」ではいずれも「女性」の割合が高く、そのうち「4回」、「5回」、「7回」で「男性」との差(4.8ポイント~6.6ポイント)が比較的大きくなります。



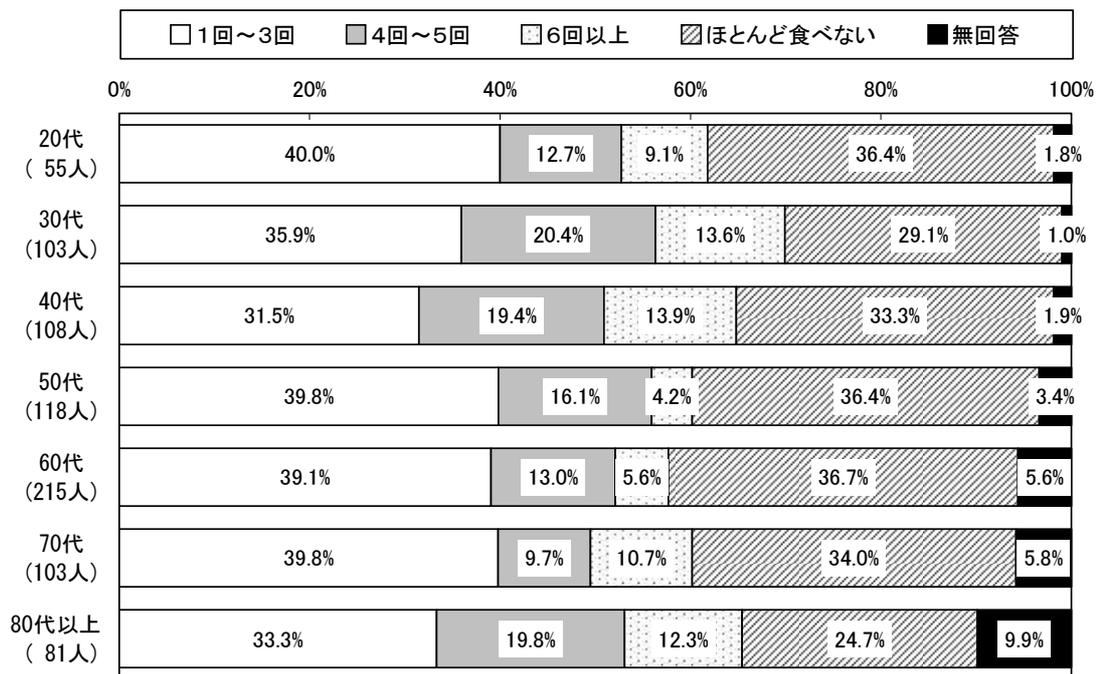
甘いお菓子を食べる回数を「1回～3回」、「4回～5回」、「6回以上」に集約して、年代別にみると、「1回～3回」は「20代」と「50代」から「70代」が40%程度と高くなります。また、「40代」と「80代以上」が30%余りと低く、次に「30代」が35.9%となります。

「4～5回」は「30代」、「40代」、「80代以上」が20%程度と高く、「70代」が9.7%と最も低くなります。そのほかの年代は12%～16%程度の割合となります。

「6回以上」は「30代」と「40代」が13%台と高くなります。また、「50代」が4.2%と最も低く、次に「60代」が5.6%で、そのほかの年代は10%程度の割合となります。

「ほとんど食べない」は「80代以上」が24.7%と最も低く、次に「30代」が29.1%で、そのほかの年代は33%～36%程度の割合となります。

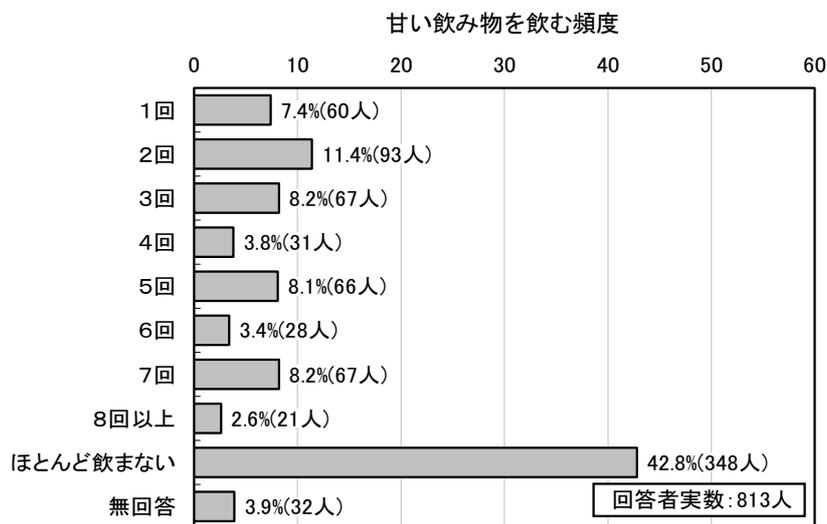
甘いお菓子を食べる頻度(年代別)



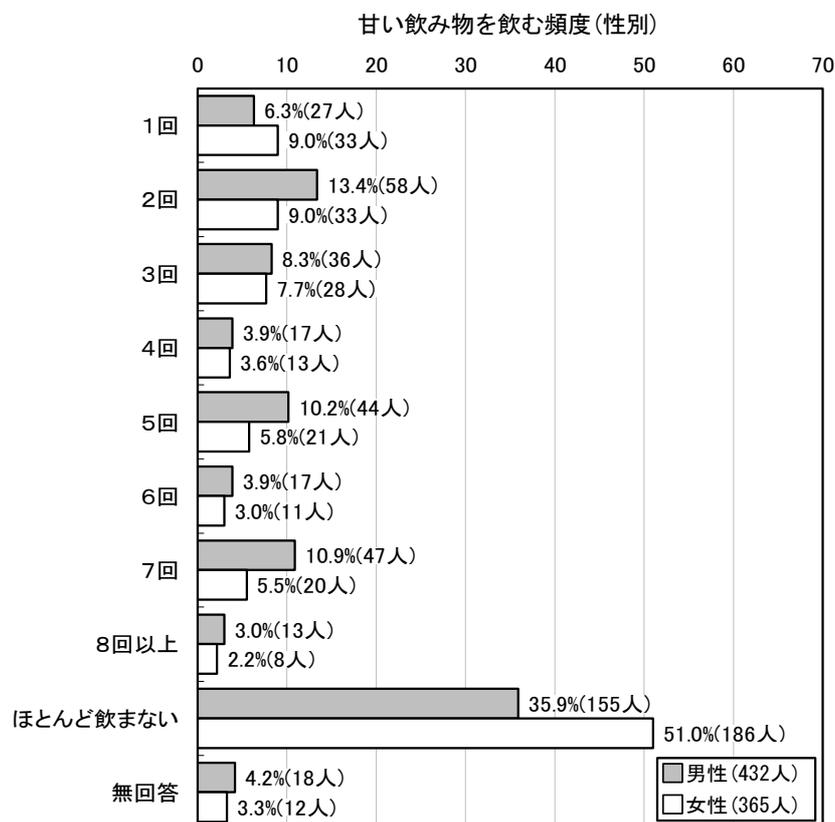
(8) 甘い飲み物を飲む頻度

問22. あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、週のうち何回ぐらい飲みますか。(1つに○)

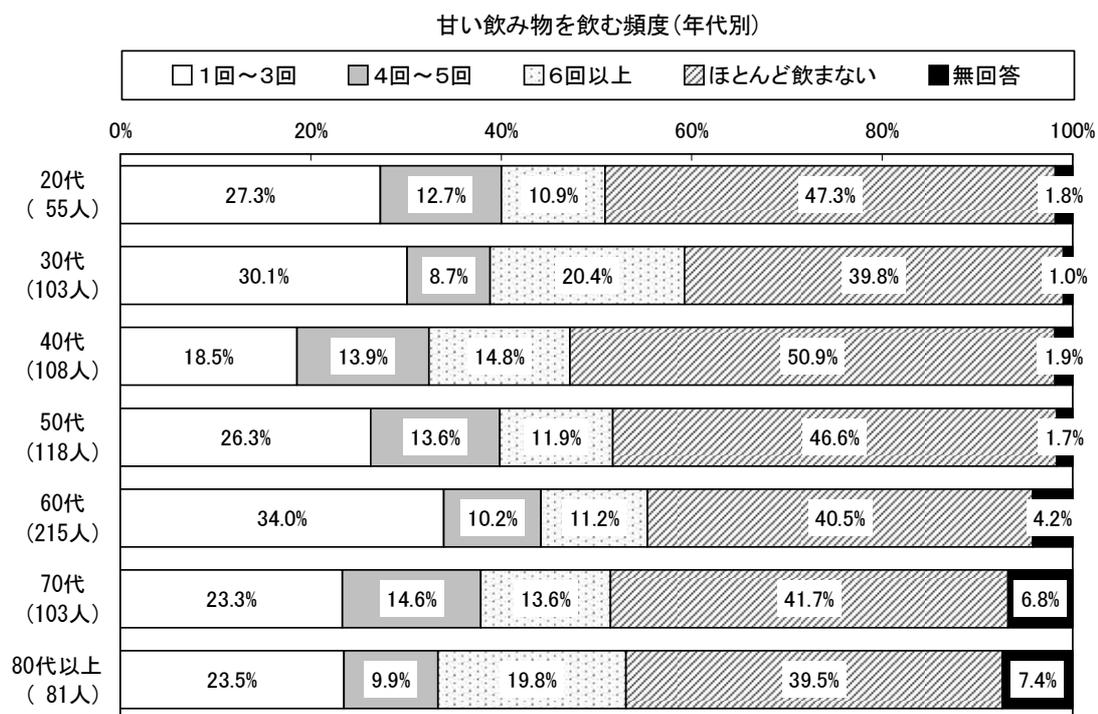
週のうち甘い飲み物を飲む回数は、「ほとんど飲まない」が42.8%と最も高く、次に「2回」が11.4%となります。また、「1回」から「3回」を合わせた割合が27.0%、「4回」と「5回」を合わせた割合が11.9%、「6回」から「8回以上」を合わせた割合が14.2%となります。



性別にみると、「ほとんど飲まない」は「女性」が51.0%、「男性」が35.9%で、「女性」が15.1ポイント高くなります。前項で、甘いお菓子を「ほとんど食べない」とするのは、「男性」の割合が高かったこととは逆の結果となります。また、「1回」も「女性」の割合が高くなりますが、「2回」以上の回数ではいずれも「男性」の割合が高くなります。



甘い飲み物を飲む回数を「1回～3回」、「4回～5回」、「6回以上」に集約して、年代別にみると、「1回～3回」は、「30代」と「60代」が30%台と高く、「40代」が18.5%と最も低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。「4回～5回」は「40代」、「50代」、「70代」が14%程度と高く、「30代」と「80代以上」が9%程度と低くなります。「6回以上」は「30代」と「80代以上」が20%程度と高く、そのほかの年代は10%～14%程度の割合となります。「ほとんど飲まない」は「40代」が50.9%と最も高く、次に「20代」と「50代」が47%程度で、そのほかの年代は40%程度の割合となります。



甘いお菓子を食べる回数と甘い飲み物を飲む回数との関係性をみると、食べる回数ごとの割合は、飲む回数が同じところで最も割合が高くなります。とりわけお菓子を「6回以上」食べる回数では飲み物を「6回以上」飲む回数が41.1%となります。

また、「ほとんど食べない」では「ほとんど飲まない」が65.3%で、食べない方は飲むこともない方が多いことがわかります。

甘い飲み物を飲む頻度(甘いお菓子を食べる回数との関係)

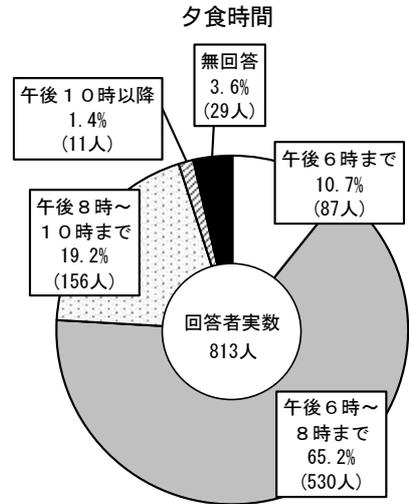
		回答者 実数	甘い飲み物を飲む回数			
			1回～3回	4回～5回	6回以上	ほとんど飲まない
甘いお菓子を 食べる回数	1回～3回	306人	39.9% (122人)	12.1% (37人)	13.1% (40人)	33.3% (102人)
	4回～5回	124人	25.0% (31人)	19.4% (24人)	18.5% (23人)	36.3% (45人)
	6回以上	73人	21.9% (16人)	8.2% (6人)	41.1% (30人)	28.8% (21人)
	ほとんど食べない	271人	16.6% (45人)	10.3% (28人)	6.6% (18人)	65.3% (177人)

(9) 夕食時間

問23. あなたのふだんの夕食は何時頃ですか。(1つに○)

普段の夕食の時間は、「午後6時～8時まで」が65.2%と最も高く、次に「午後8時～10時まで」が19.2%、「午後6時まで」が10.7%となります。

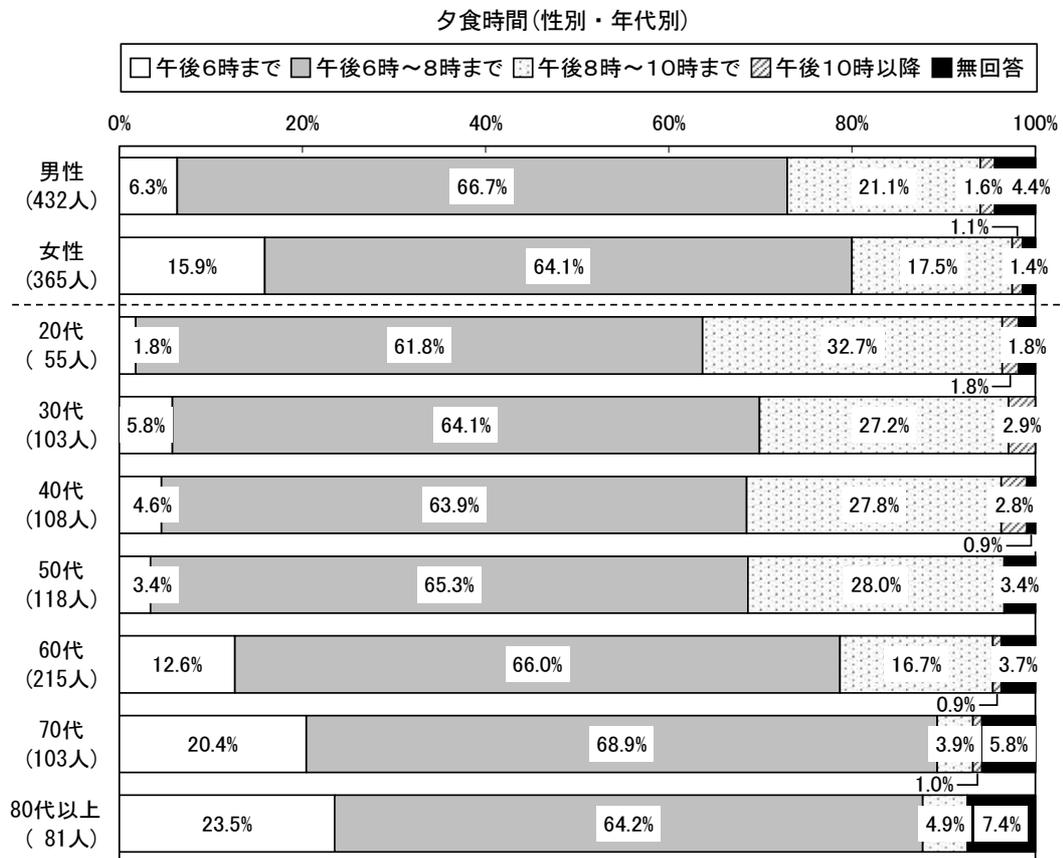
性別にみると、「午後6時～8時まで」は「男性」が2.6ポイント高く、「午後8時～10時まで」も「男性」が3.6ポイント高くなります。一方、「午後6時まで」は「女性」が9.6ポイント高くなります。



年代別にみると、「午後6時～8時まで」はどの年代でも60%台の割合で、そのうち「70代」が68.9%と最も高く、「20代」が61.8%と最も低くなります。

「午後8時～10時まで」は「20代」が32.7%と最も高く、次に「30代」から「50代」が28%程度、「60代」が16.7%となります。また、「70代」が3.9%、「80代以上」が4.9%と低くなります。

「午後6時まで」は「20代」から「50代」が5.8%～1.8%と低い割合ですが、「60代」が12.6%、「60代」以降年代が高いほど割合も高くなり、「80代以上」では23.5%となります。

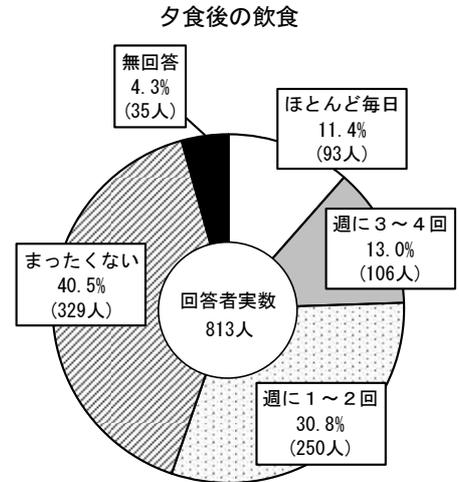


(10) 夕食後の飲食

問24. あなたはふだん夕食後に飲食をしますか。(1つに○)

ふだんの夕食後の飲食については、「まったくない」が40.5%と最も高く、次に「週に1~2回」が30.8%となります。また、「週に3~4回」が13.0%、「ほとんど毎日」が11.4%となります。

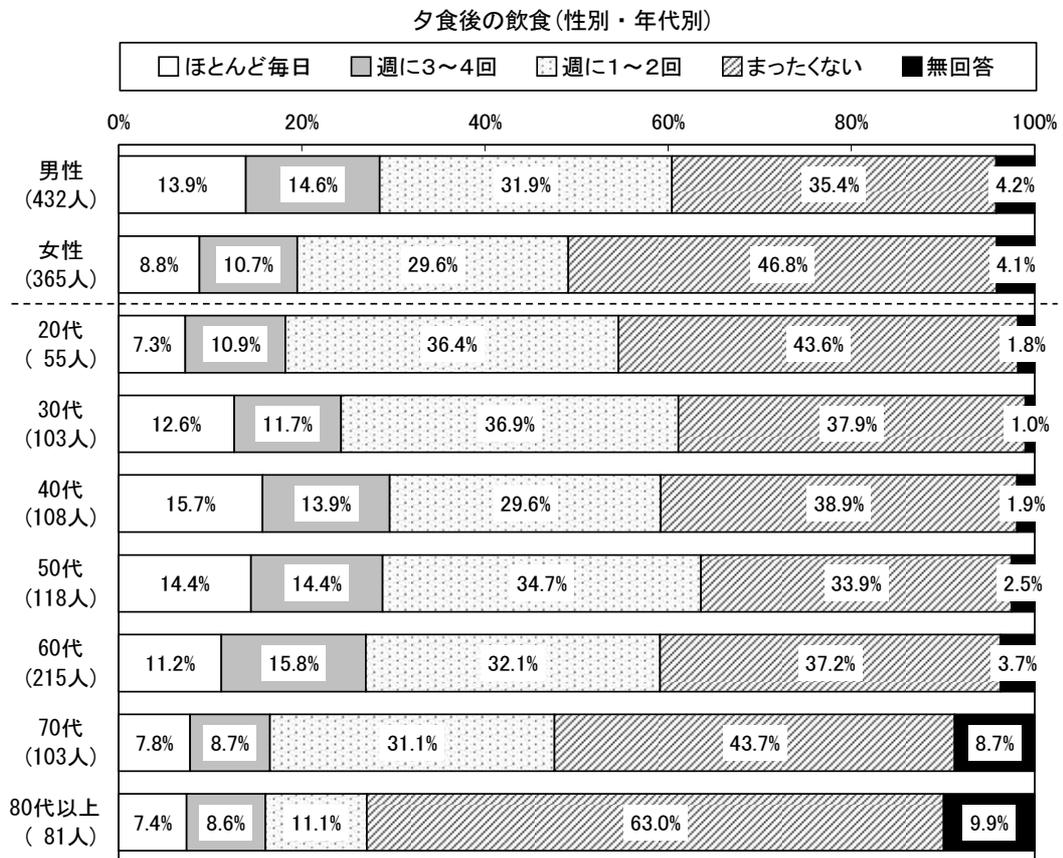
性別にみると、「まったくない」は「女性」が46.8%、「男性」が35.4%で、「女性」が11.4ポイント高くなります。そのほかの頻度については、いずれも「男性」の割合が高く、そのうち「ほとんど毎日」で5.5ポイント差と、最も差が大きくなります。



年代別にみると、「まったくない」は「80代以上」が63.0%と最も高く、次に「20代」と「70代」が43%台で、「50代」が33.9%最も低くなります。そのほかの年代は38%程度の割合となります。

「週に1~2回」は「20代」と「30代」が36%台と高く、「40代」から「70代」が30%程度で、「80代以上」が11.1%と最も低くなります。

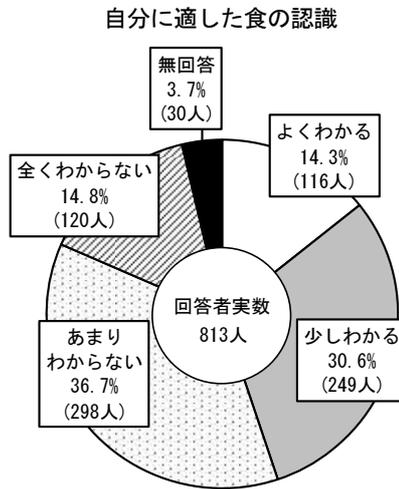
また、「ほとんど毎日」と「週に3~4回」を合わせた割合は「40代」が29.6%、「50代」が28.8%「60代」が27.0%と高く、「70代」が16.5%、「80代以上」が16.0%と低くなります。



(11) 自分に適した食の認識

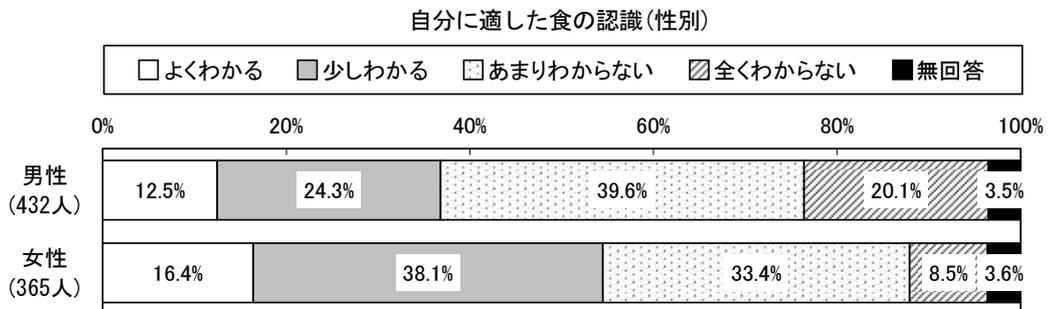
問25. あなたは、健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか。(1つに○)

健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスの認識については、「あまりわからない」が36.7%と最も高く、次に「少しわかる」が30.6%となります。「よくわかる」と「全くわからない」は14%余りとなります。



性別にみると、「あまりわからない」は「男性」が39.6%、「女性」が33.4%で、「男性」が6.2ポイント高く、「全くわからない」も「男性」が11.6ポイント高くなります。

一方、「少しわかる」は「女性」が38.1%、「男性」が24.3%で、「女性」が13.8ポイント高く、「よくわかる」も「女性」が3.9ポイント高くなります。



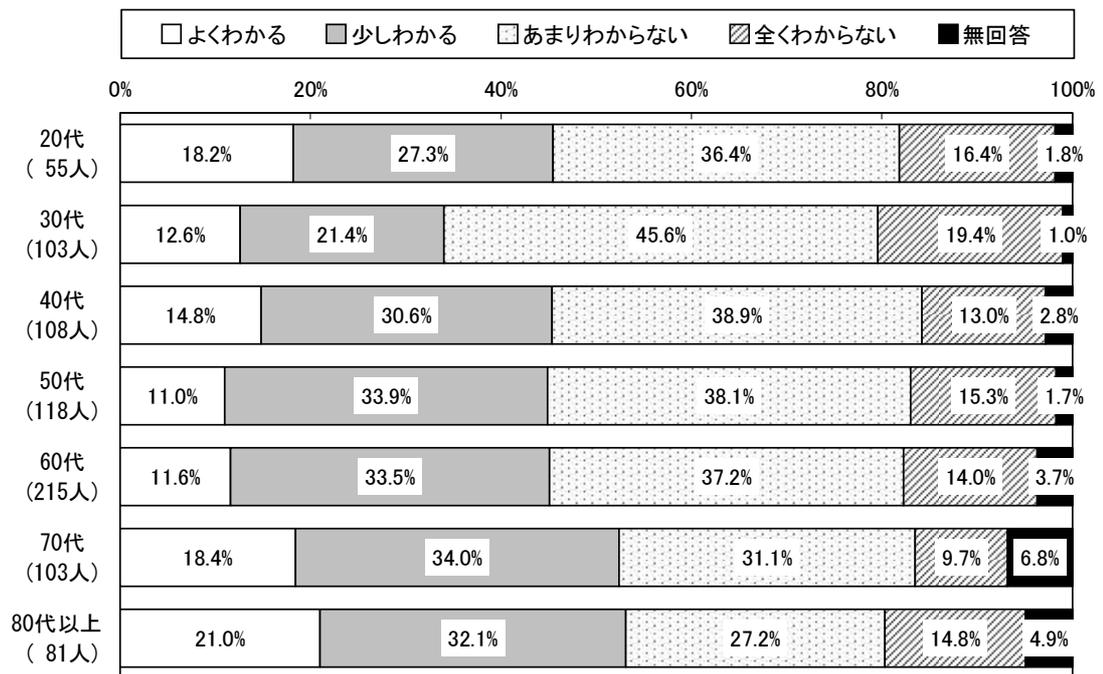
年代別にみると、「あまりわからない」は「30代」が45.6%と最も高くなります。また、「80代以上」が27.2%と最も低く、次に「70代」が31.1%で、そのほかの年代は36%～38%程度の割合となります。

「全くわからない」は「30代」が19.4%と最も高く、「70代」が9.7%と最も低くなります。そのほかの年代は13%～16%程度の割合となります。

「少しわかる」は「30代」が21.4%、「20代」が27.3%と低く、そのほかの年代は30%余りの割合となります。

「よくわかる」は「80代以上」が21.0%と最も高く、次に「20代」と「70代」が18%台で、そのほかの年代は11%～14%程度の割合となります。

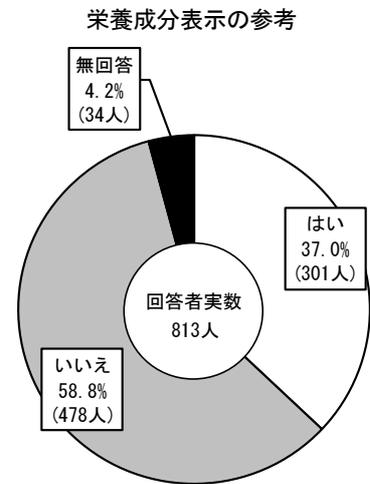
自分に適した食の認識(年代別)



(12) 栄養成分表示の参考

問26. 外食や弁当のメニューに栄養成分表示（カロリー、塩分など）があれば、それを参考にしますか。  
（1つに○）

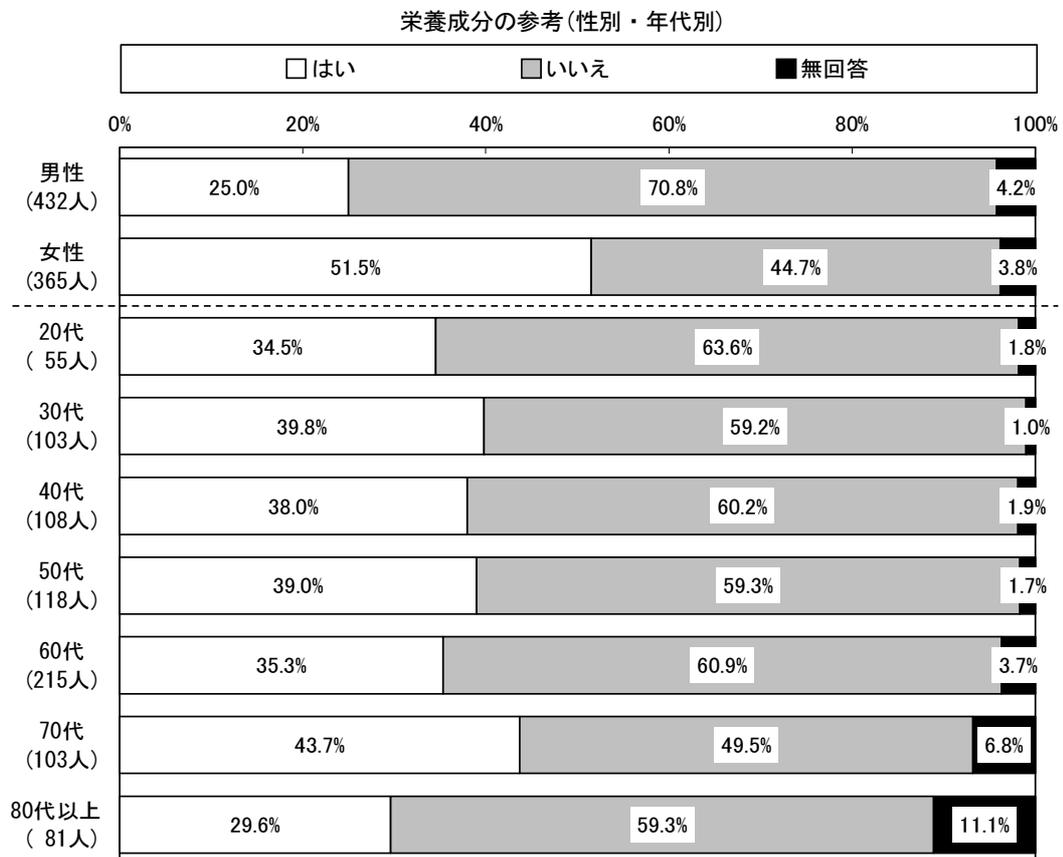
外食や弁当の栄養成分表示を参考にすることについては、「はい」が37.0%、「いいえ」が58.8%となります。



性別にみると、「いいえ」は「男性」が70.8%、「女性」が44.7%で、「男性」が26.1ポイント高くなります。一方、「はい」は「女性」が51.5%、「男性」が25.0%で、「女性」の割合が「男性」の倍以上高くなります。

年代別にみると、「いいえ」は「70代」が49.5%と最も低く、そのほかの年代は60%程度の割合となります。

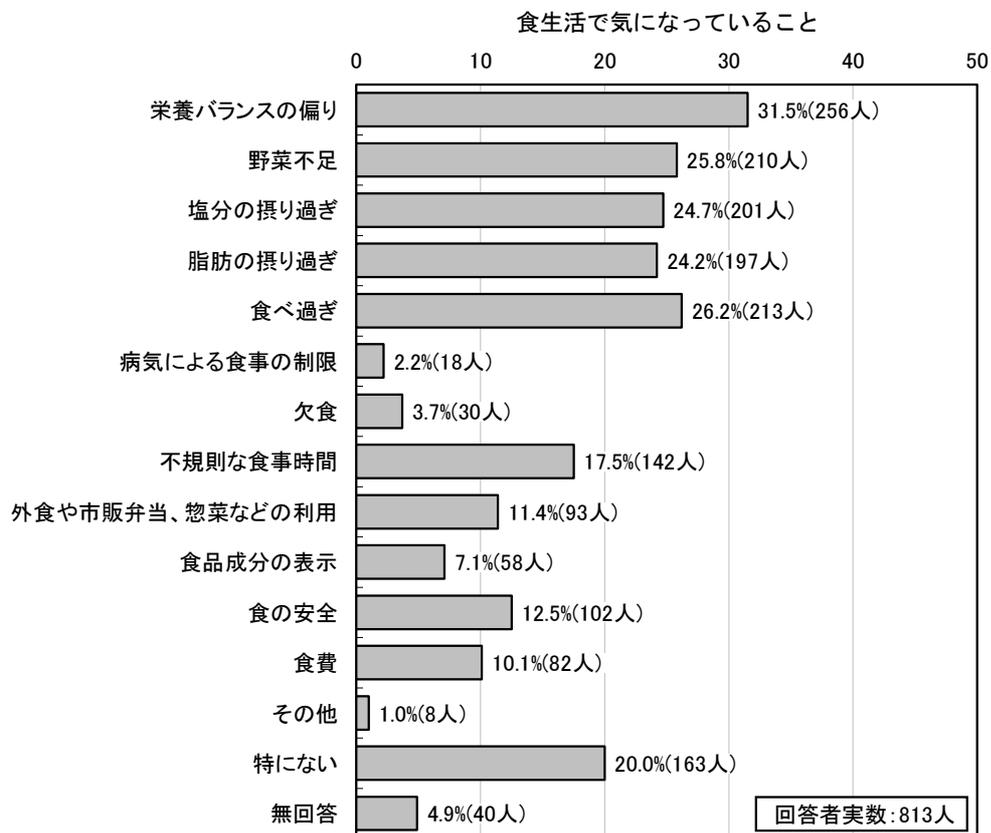
一方、「はい」は「70代」が43.7%と最も高く、「80代以上」が29.6%と最も低くなります。また、そのほかの年代は30%台の割合となります。



(13) 食生活で気になっていること（複数回答）

問27. あなたの食生活で気になっていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

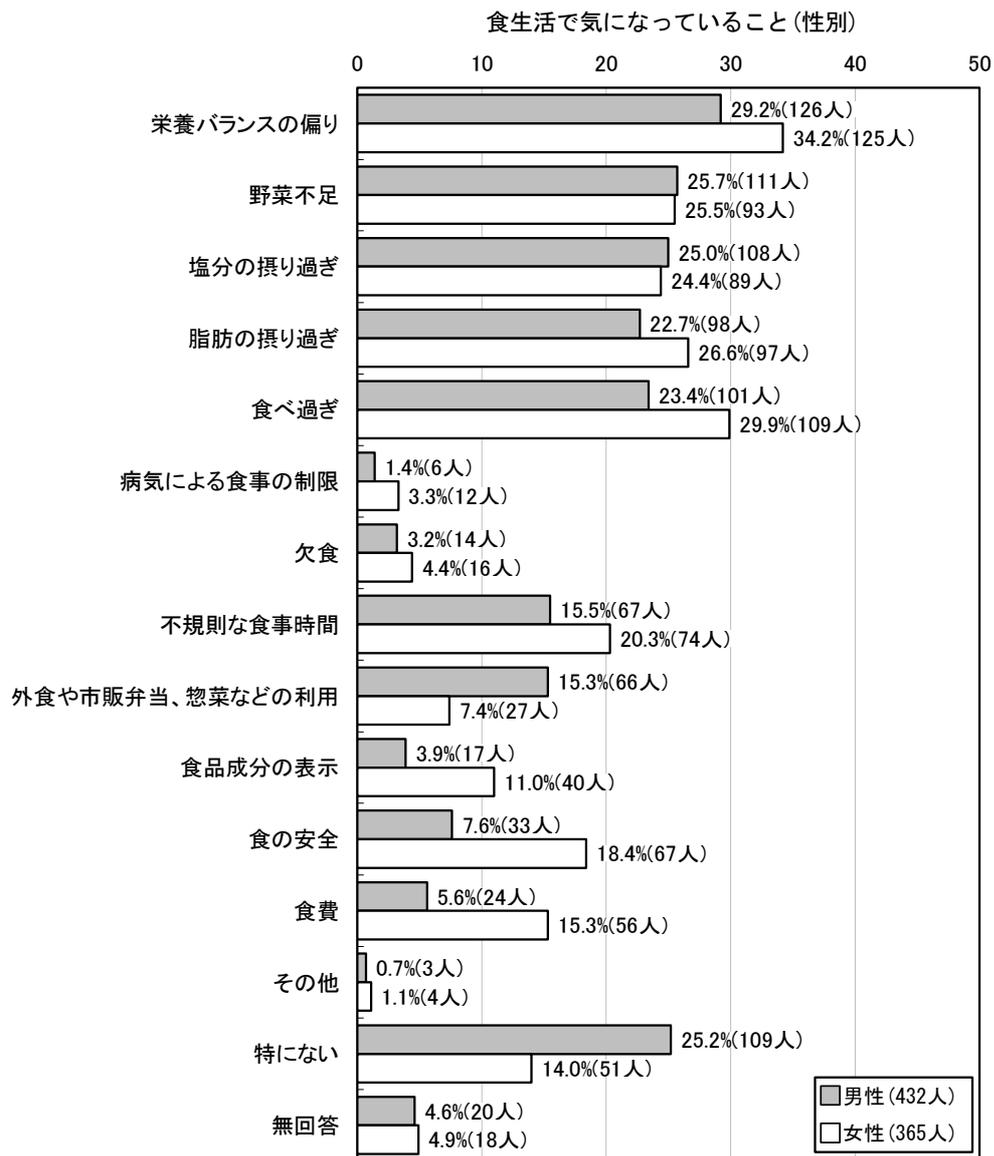
食生活で気になっていることは、「栄養バランスの偏り」が31.5%と最も高く、次に「食べ過ぎ」、  
「野菜不足」、「塩分の摂り過ぎ」、「脂肪の摂り過ぎ」が24～26%程度となります。  
一方、「特にない」が20.0%となります。



性別にみると、「特にない」は「男性」が25.2%、「女性」が14.0%で、「男性」が11.2ポイント高くなります。また、「外食や市販弁当、惣菜などの利用」も「男性」が7.9ポイント高くなります。

「野菜不足」と「塩分の摂り過ぎ」、「病気による食事の制限」、「欠食」については、男女の割合に大きな違いはありません。

一方、そのほかの気になることでは、いずれも「女性」の割合が高く、中でも「食の安全」で10.8ポイント差、「食費」で9.7ポイント差、「食品成分の表示」で7.1ポイント差、「食べ過ぎ」で6.5ポイントの差があります。



「特にない」を含めた上位6項目について年代別にみると、「栄養バランスの偏り」は「30代」が42.7%と最も高く、次に「40代」が36.1%で、「80代以上」が21.0%と最も低くなります。また、そのほかの年代は30%程度の割合となります。

「食べ過ぎ」は「30代」から「50代」が30%余りと高くなりますが、「60代」から年代が高くなるに従い割合は低くなり、「80代以上」では11.1%と最も低くなります。

「野菜不足」も「30代」から「50代」が30%台と高くなりますが、「60代」から年代が高くなるに従い割合は低くなり、「80代以上」では12.3%と最も低くなります。

「塩分の摂り過ぎ」は「50代」が30.5%と最も高く、「80代以上」が17.3%、「20代」が18.2%と低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。

「脂肪の摂り過ぎ」は、「30代」が32.0%、「50代」が31.4%と高くなります。また、「80代以上」が9.9%と最も低く、次に「20代」が18.2%で、そのほかの年代は20%台の割合となります。

なお、上記5項目では、いずれも「80代以上」の割合が最も低くなります。

一方、「特にない」は「80代以上」が37.0%と最も高く、次に「20代」が27.0%で、「30代」と「70代」も20%余りと比較的高くなります。また、「50代」が12.7%と最も低く、次に「60代」が15.3%、「40代」が18.5%となります。

食生活で気になっていること－上位6項目（年代別）

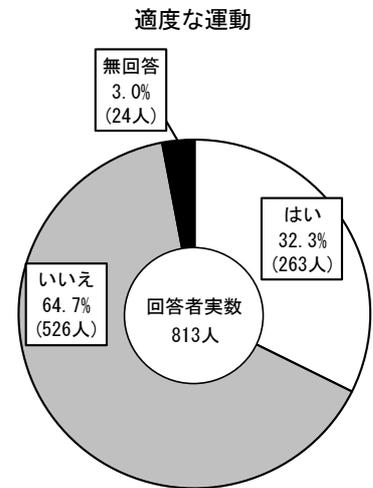
	回答者実数	栄養バランスの偏り	食べ過ぎ	野菜不足	塩分の摂り過ぎ	脂肪の摂り過ぎ	特にない
20代	55人	29.1% (16人)	21.8% (12人)	25.5% (14人)	18.2% (10人)	18.2% (10人)	27.3% (15人)
30代	103人	42.7% (44人)	30.1% (31人)	35.9% (37人)	26.2% (27人)	32.0% (33人)	21.4% (22人)
40代	108人	36.1% (39人)	32.4% (35人)	31.5% (34人)	25.0% (27人)	25.9% (28人)	18.5% (20人)
50代	118人	33.1% (39人)	33.9% (40人)	34.7% (41人)	30.5% (36人)	31.4% (37人)	12.7% (15人)
60代	215人	29.8% (64人)	27.9% (60人)	25.1% (54人)	26.5% (57人)	24.7% (53人)	15.3% (33人)
70代	103人	28.2% (29人)	18.4% (19人)	16.5% (17人)	23.3% (24人)	22.3% (23人)	22.3% (23人)
80代以上	81人	21.0% (17人)	11.1% (9人)	12.3% (10人)	17.3% (14人)	9.9% (8人)	37.0% (30人)

## 5. 身体活動・運動について

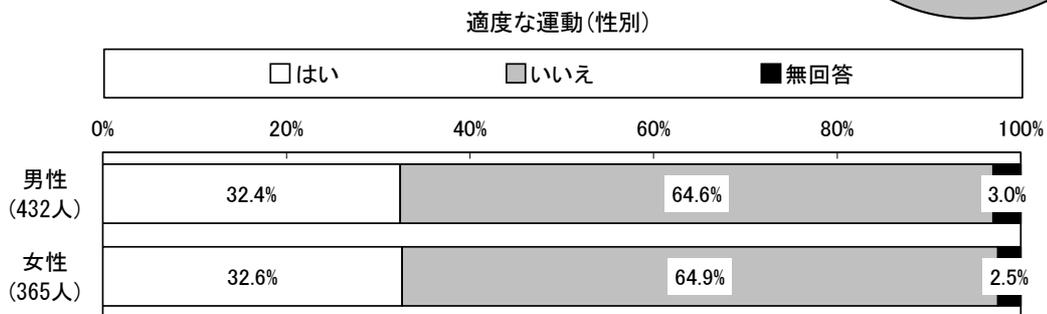
### (1) 適度な運動

問28. あなたは、適度な運動（30分以上継続し、汗ばむ程度）をしていますか。（1つに○）

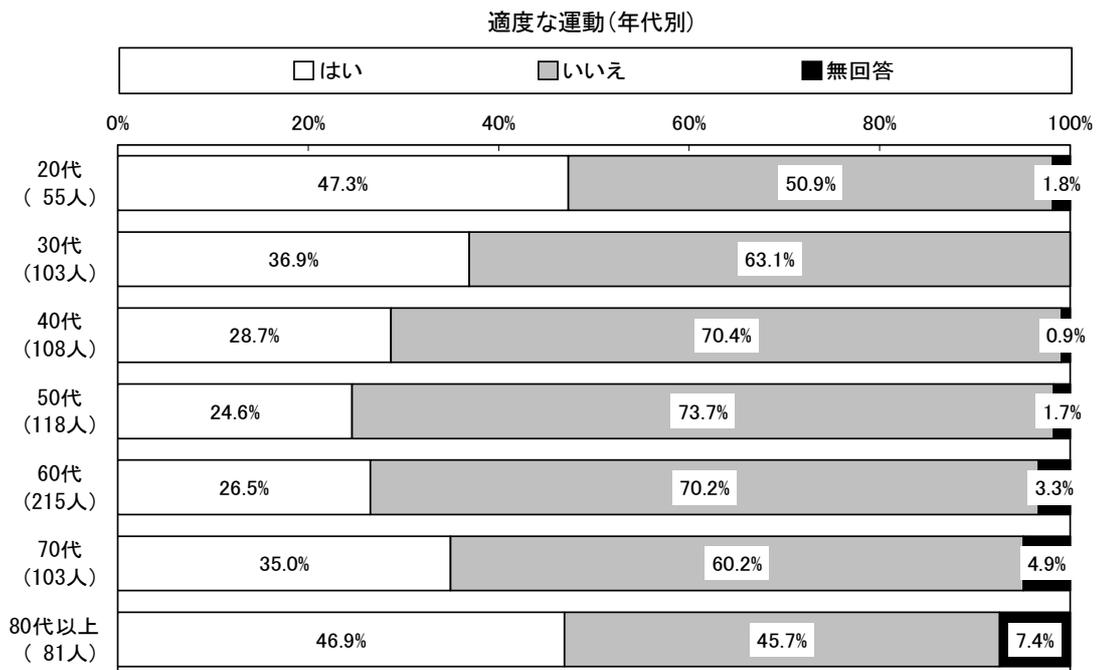
適度な運動(30分以上継続し、汗ばむ程度)をしているかについては、「はい」が32.3%、「いいえ」が64.7%で、運動をする方としない方の比は、ほぼ1:2となります。



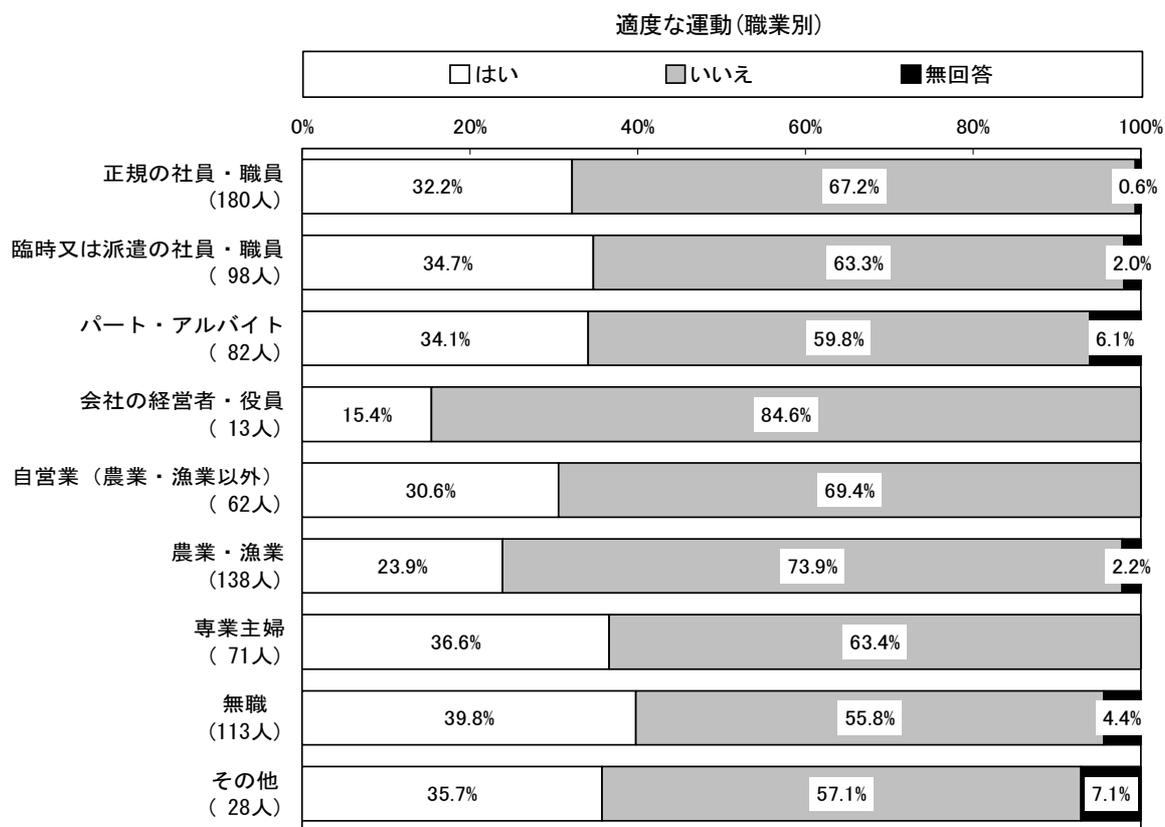
性別にみると、男女の割合は「はい」、「いいえ」ともほぼ同程の割合となります。



年代別にみると、「いいえ」は「50代」が73.7%と最も高く、「50代」を境に年代が若いほど、また年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」が45.7%と最も低くなります。



職業別にみると、「いいえ」は「会社の経営者・役員」が84.6%と最も高く、次に「農業・漁業」が73.9%となります。そのほかの職業は50%台～60%台の割合となります。



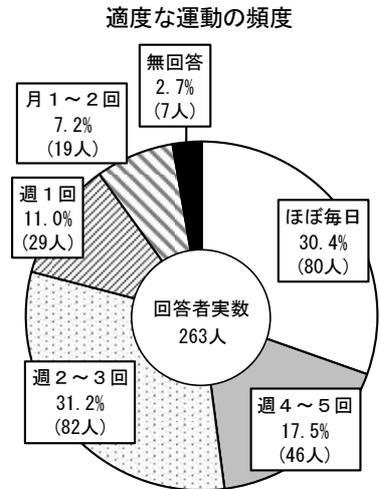
(2) 適度な運動の頻度

問28-1. 問28で「1. はい」と答えた方にお聞きます。どれくらいの頻度で運動していますか（1つに○）

前項で、適度な運動をしていると答えた方（「はい」と答えた方）の運動をしている頻度は、「週2～3回」が31.2%、「ほぼ毎日」が30.4%と高く、「月1～2回」が7.2%と最も低くなります。

性別にみると、「週2～3回」は「女性」が35.3%、「男性」が27.9%で、「女性」が7.4ポイント高くなります。また、「週4～5回」も「女性」が3.6ポイント高くなります。

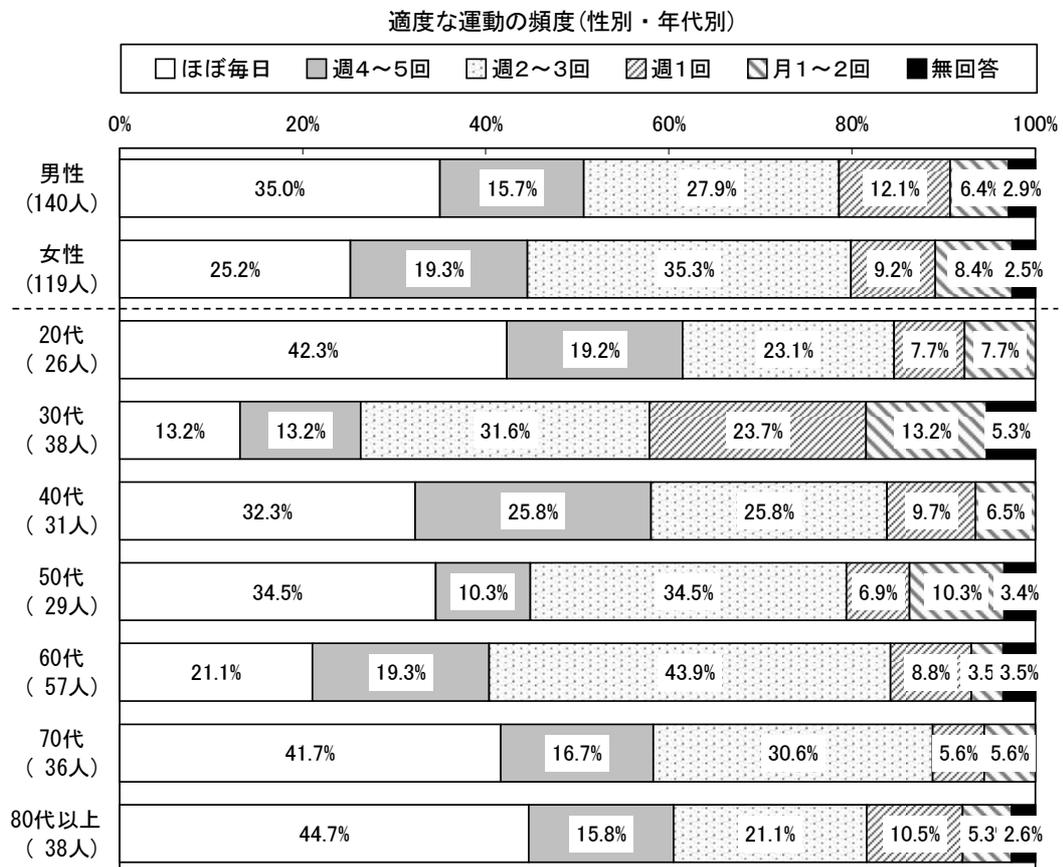
一方、「ほぼ毎日」は「男性」が35.0%、「女性」が25.2%で、「男性」が9.8ポイント高くなります。



年代別にみると、「週2～3回」は「60代」が43.9%と最も高く、次に「50代」が34.5%となります。また、「80代以上」が21.1%、「20代」が23.1%と低くなります。

「週4～5回」は「40代」が25.8%と最も高く、次に「60代」が19.3%、「20代」が19.2%で、そのほかの年代は10%～16%程度の割合となります。

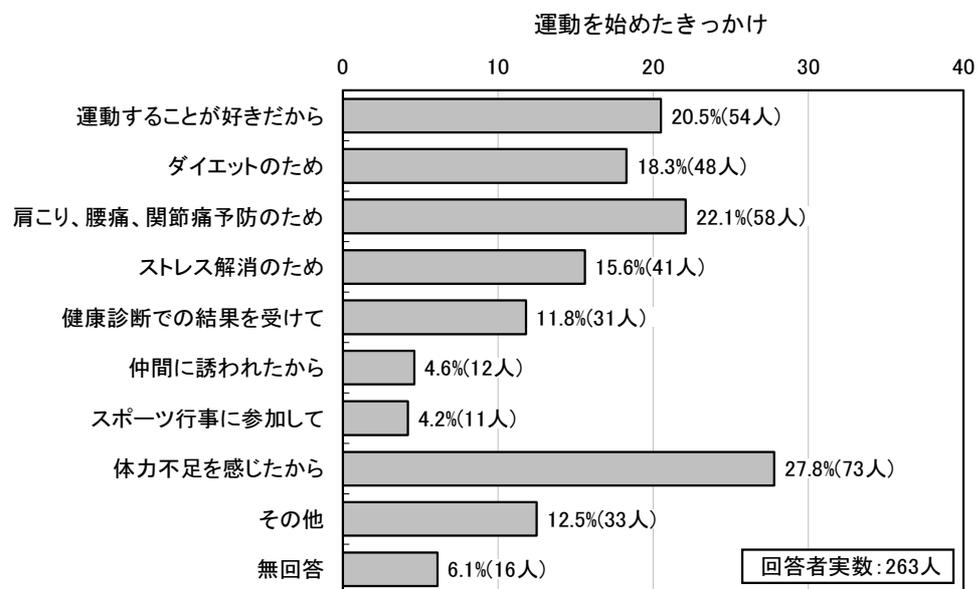
「ほぼ毎日」は「80代以上」が44.7%と最も高く、次に「20代」と「70代」が40%余りの割合となります。また、「30代」が13.2%と最も低く、次に「60代」が21.1%で、「40代」と「50代」が30%余りの割合となります。



### (3) 運動を始めたきっかけ (複数回答)

問28-2. 問28で「1. はい」と答えた方にお聞きします。  
運動を始めたきっかけは何ですか。(主なものを2つまで○)

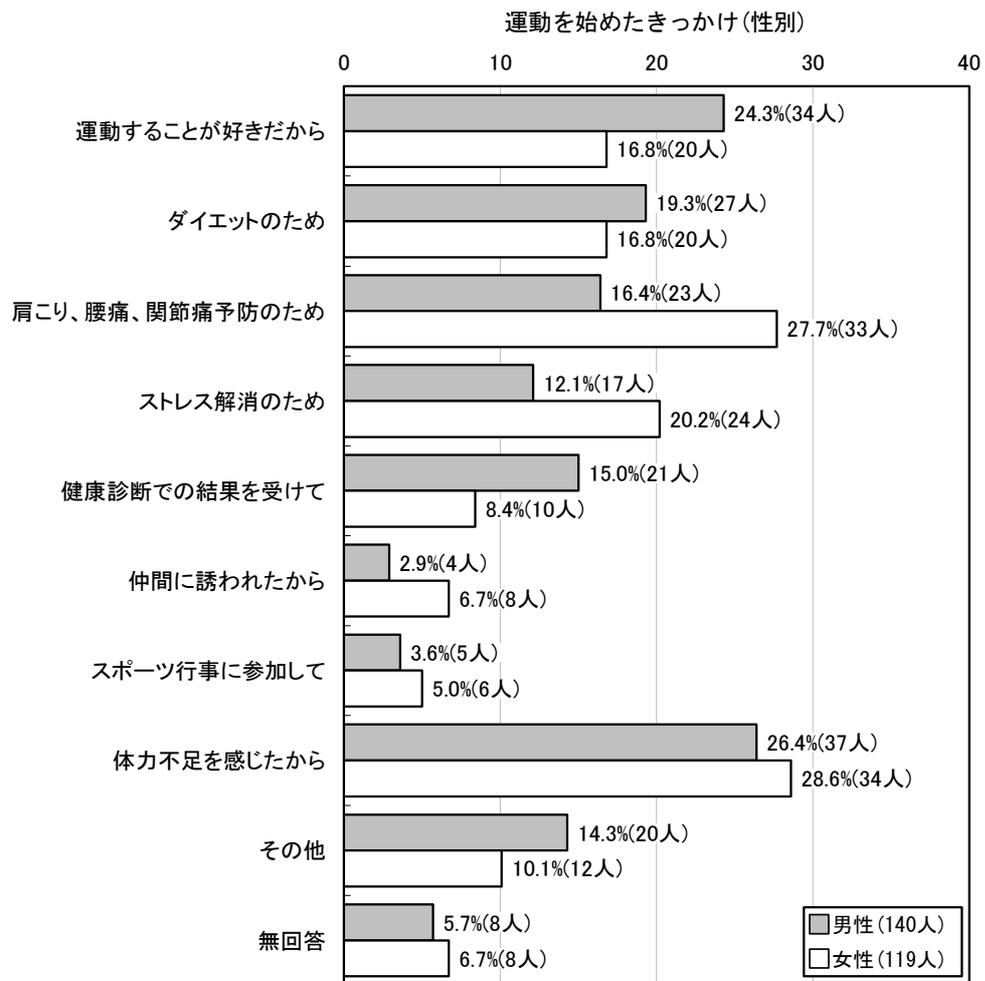
前項で、適度な運動をしていると答えた方(「はい」と答えた方)の、運動を始めたきっかけは、「体力不足を感じたから」が27.8%と最も高く、次に「肩こり、腰痛、関節痛予防のため」が22.1%、「運動することが好きだから」が20.5%となります。



性別にみると、「体力不足を感じたから」は男女とも最も割合が高く、「男性」が26.4%、「女性」が28.6%で、男女の割合に大きな違いはありません。

一方、「運動することが好きだから」、「ダイエットのため」、「健康診断での結果を受けて」、「その他」については「男性」の割合が高く、そのほかのきっかけでは「女性」の割合が高くなります。

男女の割合の差が大きいのは、「運動することが好きだから」、「肩こり、腰痛、関節痛予防のため」、「ストレス解消のため」、「健康診断での結果を受けて」で、それぞれ7.5ポイント差、11.4ポイント差、8.1ポイント差、6.6ポイントの差があります。



年代別にみると、「体力不足を感じたから」は「60代」が40.4%と最も高く、次に「70代」が30.6%で、「40代」が16.1%、「50代」が17.2%と低くなります。そのほかの年代は20%台の割合となります。

「肩こり、腰痛、関節痛予防のため」は「80代以上」が50.0%と最も高く、次に「60代」と「70代」が20%程度の割合で、「30代」から「50代」が16%～18%程度の割合となります。なお、「20代」に該当者はいません。

「運動することが好きだから」は「30代」が34.2%と最も高く、次に「20代」が26.9%で、そのほかの年代は16%～18%程度の割合となります。

「ダイエットのため」は「40代」が35.5%と最も高く、「80代以上」が7.9%と最も低くなります。そのほかの年代は17%～19%程度の割合となります。

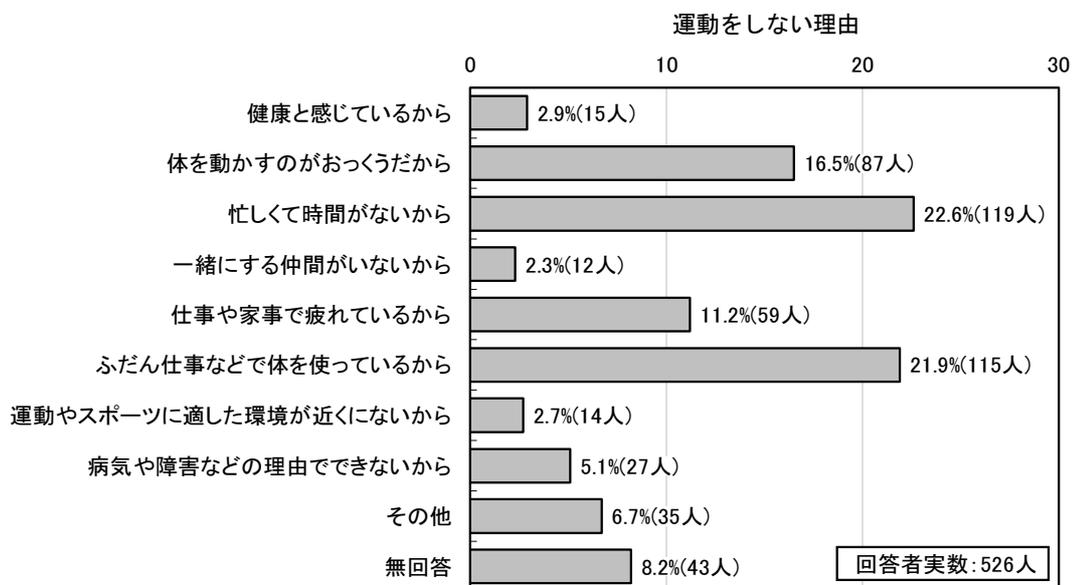
運動を始めたきっかけ(年代別)

	回答者実数	運動することが好きだから	ダイエットのため	肩こり、腰痛、関節痛予防のため	ストレス解消のため	健康診断での結果を受けて	仲間に誘われたから	スポーツ行事に参加して	体力不足を感じたから	その他	無回答
20代	26人	26.9% (7人)	19.2% (5人)	—	19.2% (5人)	11.5% (3人)	7.7% (2人)	—	23.1% (6人)	23.1% (6人)	—
30代	38人	34.2% (13人)	18.4% (7人)	18.4% (7人)	13.2% (5人)	—	2.6% (1人)	7.9% (3人)	26.3% (10人)	15.8% (6人)	5.3% (2人)
40代	31人	16.1% (5人)	35.5% (11人)	16.1% (5人)	16.1% (5人)	9.7% (3人)	3.2% (1人)	3.2% (1人)	16.1% (5人)	12.9% (4人)	12.9% (4人)
50代	29人	17.2% (5人)	17.2% (5人)	17.2% (5人)	31.0% (9人)	13.8% (4人)	10.3% (3人)	3.4% (1人)	17.2% (5人)	6.9% (2人)	13.8% (4人)
60代	57人	17.5% (10人)	17.5% (10人)	21.1% (12人)	15.8% (9人)	12.3% (7人)	5.3% (3人)	—	40.4% (23人)	12.3% (7人)	5.3% (3人)
70代	36人	16.7% (6人)	19.4% (7人)	19.4% (7人)	16.7% (6人)	19.4% (7人)	—	—	30.6% (11人)	11.1% (4人)	8.3% (3人)
80代以上	38人	18.4% (7人)	7.9% (3人)	50.0% (19人)	2.6% (1人)	10.5% (4人)	5.3% (2人)	15.8% (6人)	26.3% (10人)	7.9% (3人)	—

#### (4) 運動をしない理由

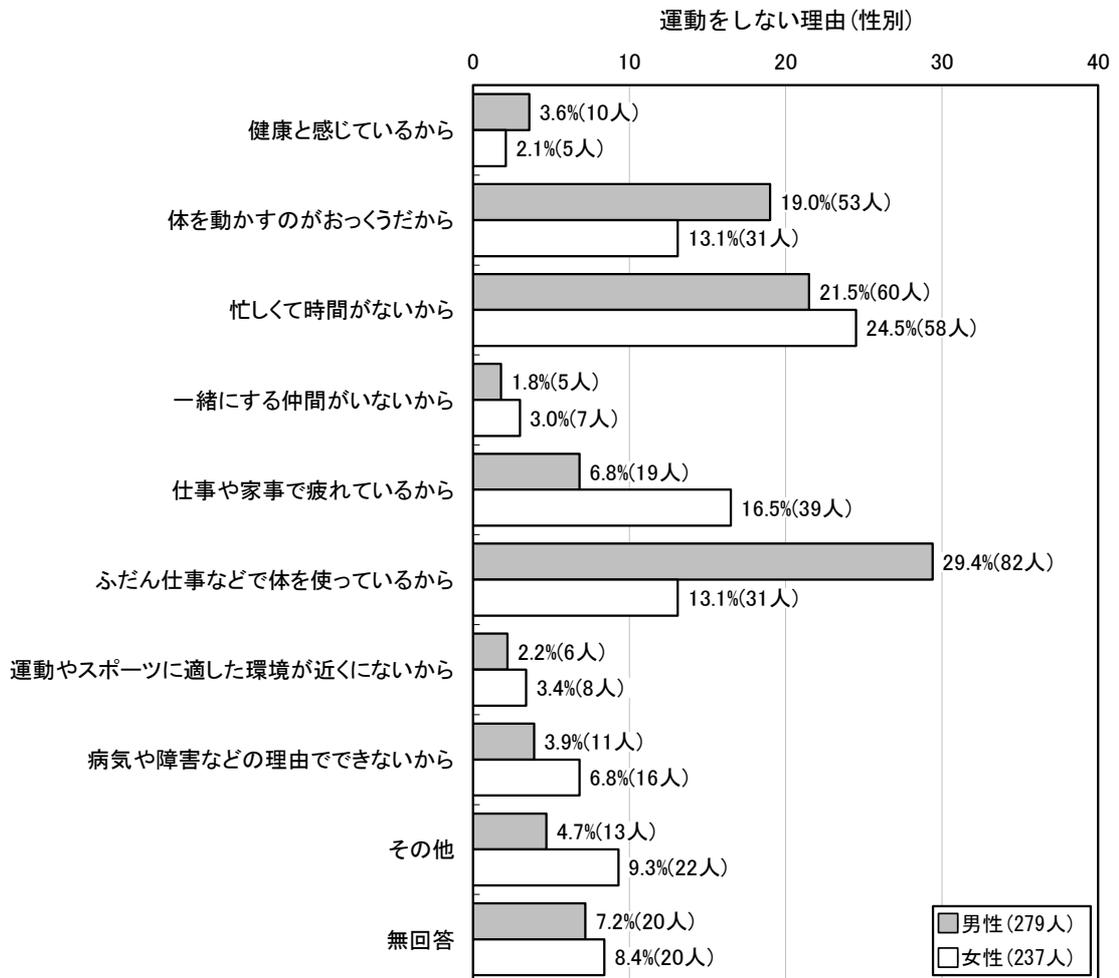
問28-3. 問28で「2. いいえ」と答えた方にお聞きします。運動をしない理由は何ですか。(1つに〇)

前項で、適度な運動をしていないと答えた方(「いいえ」と答えた方)の、運動をしない理由は、「忙しくて時間がないから」が22.6%、「ふだん仕事などで体を使っているから」が21.9%と高く、次に「体を動かすのがおっくうだから」が16.5%、「仕事や家事で疲れているから」が11.2%となります。



性別にみると、「忙しくて時間がないから」は「女性」が24.5%、「男性」が21.5%で、「女性」が3.0ポイント高くなります。また、「仕事や家事で疲れている」も「女性」が9.7ポイント高くなります。

一方、「ふだん仕事などで体を使っているから」は「男性」が29.4%、「女性」が13.1%で、「男性」が16.3ポイント高くなります。また、「体を動かすのがおっくうだから」も「男性」が5.9ポイント高くなります。



年代別にみると、「忙しくて時間がないから」は「20代」が39.3%と最も高く、「30代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「70代」が3.2%で、「80代以上」に該当者はいません。

「ふだん仕事などで体を使っているから」は「60代」が32.5%と最も高く、次に「50代」が25.3%、「70代」が24.2%となります。そのほかの年代は11%～14%程度の割合となります。

「体を動かすのがおっくうだから」は「70代」が27.4%と最も高く、「50代」が9.2%と最も低くなります。そのほかの年代は14%～18%程度の割合となります。

「仕事や家事で疲れているから」は「70代」が6.5%、「60代」が7.3%と低く、そのほかの年代は14%～18%程度の割合となります。

運動をしない理由(年代別)

	回答者実数	健康と感じているから	体を動かすのがおっくうだから	忙しくて時間がないから	一緒にする仲間がないから	仕事や家事で疲れているから	ふだん仕事などで体を使っているから	運動やスポーツに適した環境が近くにないから	病気や障害などの理由でできないから	その他	無回答
20代	28人	3.6% (1人)	17.9% (5人)	39.3% (11人)	—	14.3% (4人)	14.3% (4人)	3.6% (1人)	—	3.6% (1人)	3.6% (1人)
30代	65人	—	16.9% (11人)	36.9% (24人)	3.1% (2人)	18.5% (12人)	12.3% (8人)	4.6% (3人)	—	6.2% (4人)	1.5% (1人)
40代	76人	1.3% (1人)	14.5% (11人)	34.2% (26人)	2.6% (2人)	17.1% (13人)	11.8% (9人)	—	2.6% (2人)	3.9% (3人)	11.8% (9人)
50代	87人	1.1% (1人)	9.2% (8人)	32.2% (28人)	3.4% (3人)	14.9% (13人)	25.3% (22人)	1.1% (1人)	3.4% (3人)	1.1% (1人)	8.0% (7人)
60代	151人	4.0% (6人)	16.6% (25人)	17.2% (26人)	2.0% (3人)	7.3% (11人)	32.5% (49人)	1.3% (2人)	4.6% (7人)	6.0% (9人)	8.6% (13人)
70代	62人	4.8% (3人)	27.4% (17人)	3.2% (2人)	1.6% (1人)	6.5% (4人)	24.2% (15人)	4.8% (3人)	9.7% (6人)	8.1% (5人)	9.7% (6人)
80代以上	37人	5.4% (2人)	18.9% (7人)	—	—	—	13.5% (5人)	8.1% (3人)	18.9% (7人)	27.0% (10人)	8.1% (3人)

(5) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知状況

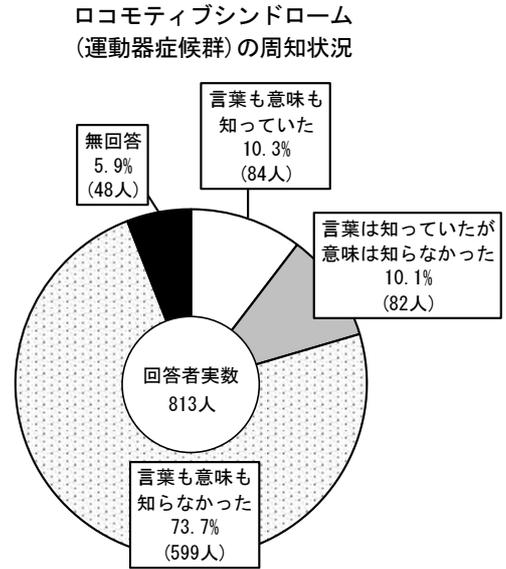
問29. あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか。(1つに○)

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」については、「言葉も意味も知らなかった」が73.7%と多数を占め、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が10.1%で、合わせると83.8%の方は意味がわかっていません。一方、「言葉も意味も知っていた」は10.3%と1割余りとなります。

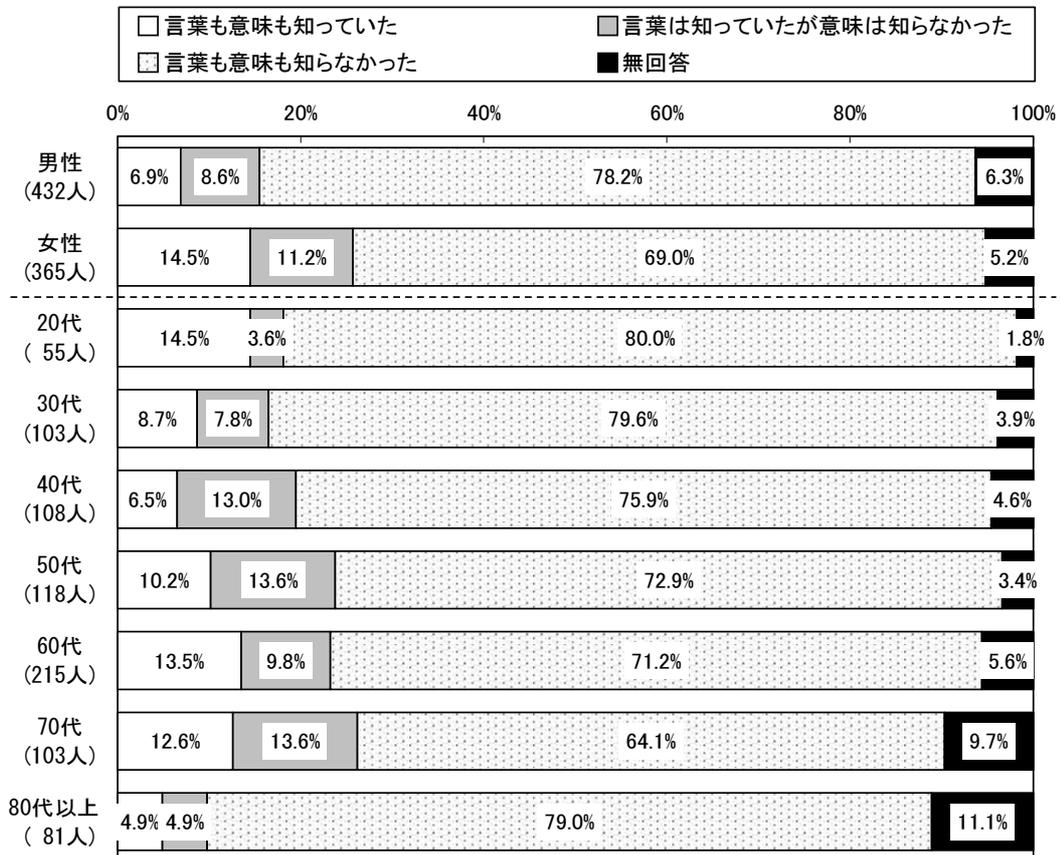
性別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は「男性」が78.2%、「女性」が69.0%で、「男性」が9.2ポイント高く、「言葉も意味も知っていた」は「女性」が7.6ポイント高くなります。

年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は「20代」、「30代」、「80代以上」が80%程度と高くなります。また、「20代」から「70代」にかけて年代が高いほど割合は低くなり、「70代」では64.1%と最も低くなります。

一方、「言葉も意味も知っていた」は「20代」が14.5%と最も高く、「50代」から「70代」も10%台と比較的高くなります。また、「80代以上」が4.9%と最も低くなります。



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知状況(性別・年代別)



## 6. 休養・こころの健康づくり

### (1) 睡眠時間

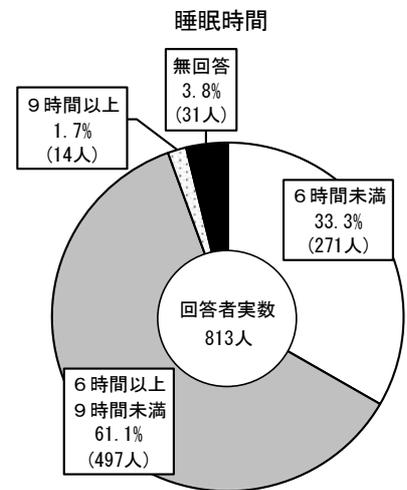
問30. 睡眠は通常どのくらいとっていますか。(1つに○)

通常とっている睡眠時間は、「6時間以上9時間未満」が61.1%と最も高く、次に「6時間未満」が33.3%と3人に1人の割合となります。

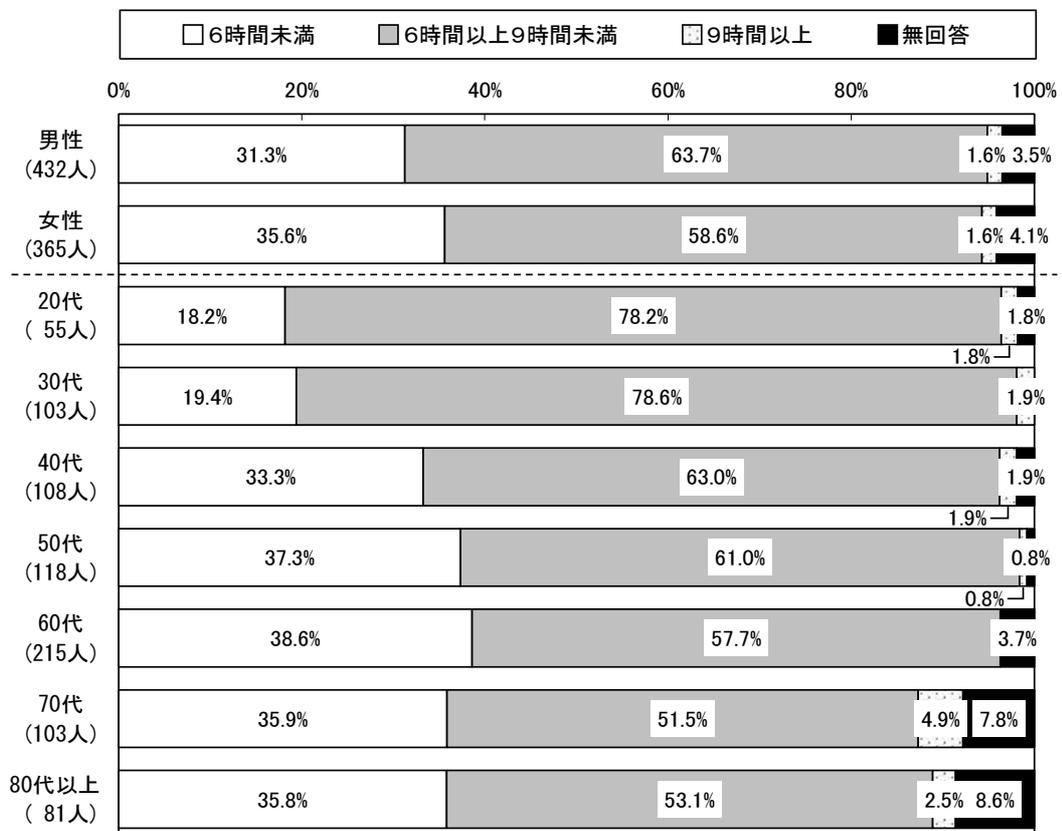
性別にみると、「6時間以上9時間未満」は「男性」が63.7%、「女性」が58.6%で、「男性」が5.1ポイント高くなります。一方、「6時間未満」は「女性」が35.6%、「男性」が31.3%で、「女性」が4.3ポイント高くなります。

年代別にみると、「6時間以上9時間未満」は「20代」と「30代」が78%台と高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「70代」と「80代以上」では50%余りとなります。

「6時間未満」は「40代」から「80代以上」までの各年代で30%台の割合となります。そのうち「60代」が38.6%と最も高くなります。また、「20代」が18.2%、「30代」が19.4%と低くなります。

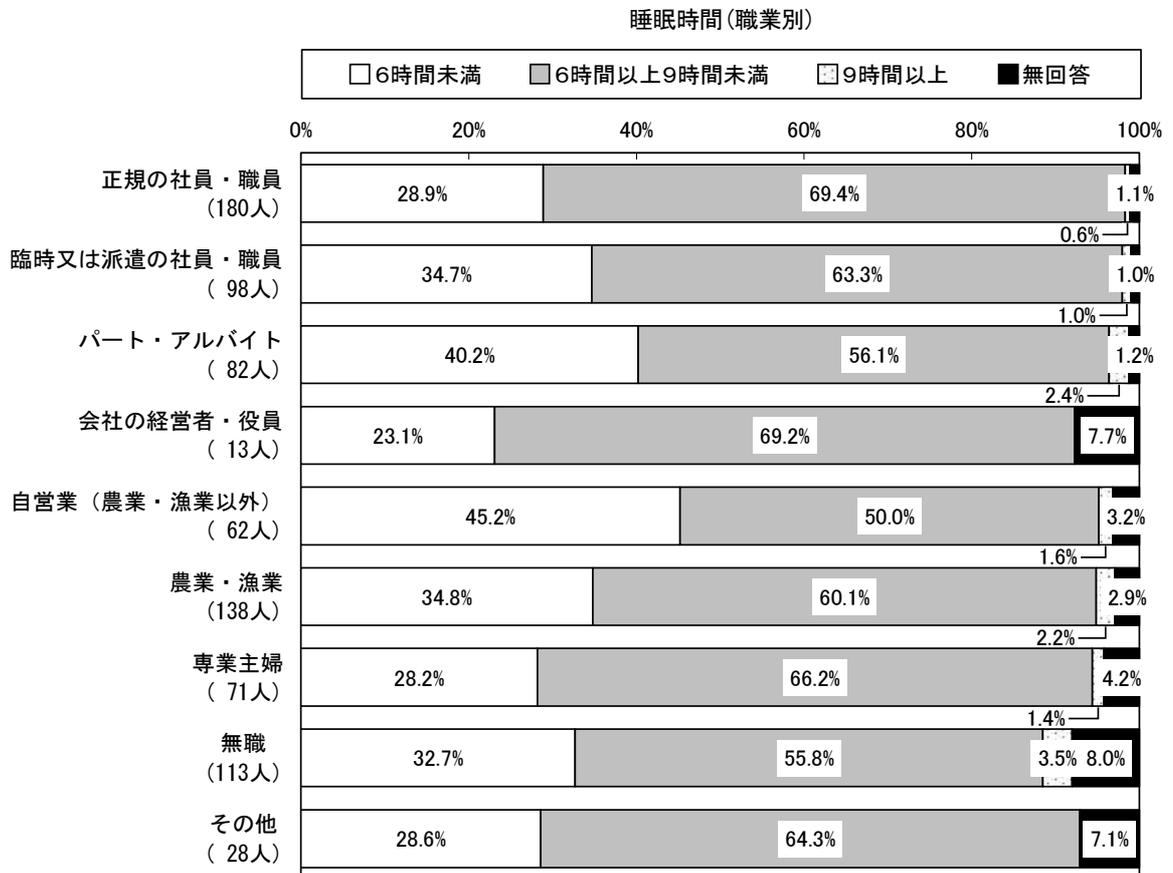


睡眠時間(性別・年代別)



職業別にみると、「6時間未満」は「自営業(農業・漁業以外)」が45.2%と最も高く、次に「パート・アルバイト」が40.2%で、「会社の経営者・役員」が23.1%と最も低くなります。

「6時間以上9時間未満」は「正規の社員・職員」と「会社の経営者・役員」が69%台と高く、「自営業(農業・漁業以外)」が50.0%と最も低くなります。

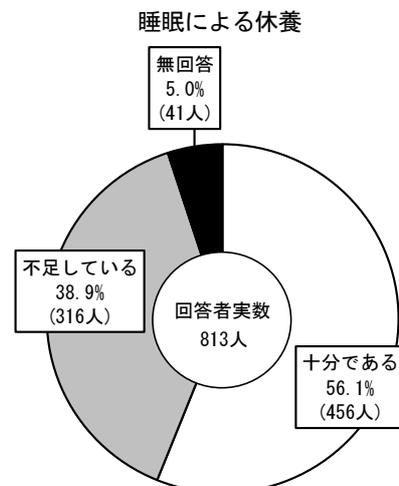


## (2) 睡眠による休養

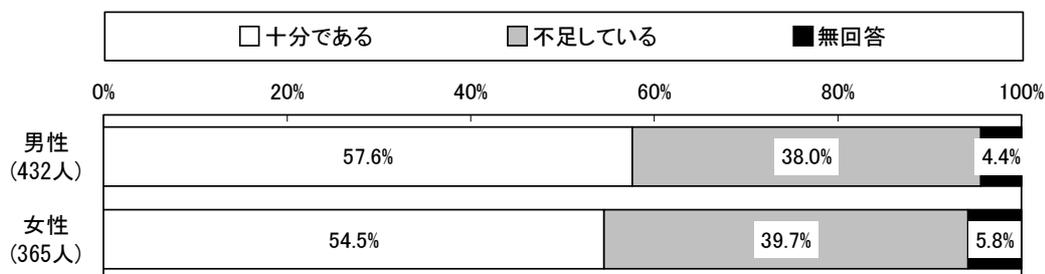
問31. 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(1つに○)

睡眠による休養については、「十分である」が56.1%、「不足している」が38.9%となります。

性別にみると、「十分である」は「男性」が57.6%、「女性」が54.5%で、「男性」が3.1ポイント高く、「不足している」は「女性」がやや高く(1.7ポイント)となります。

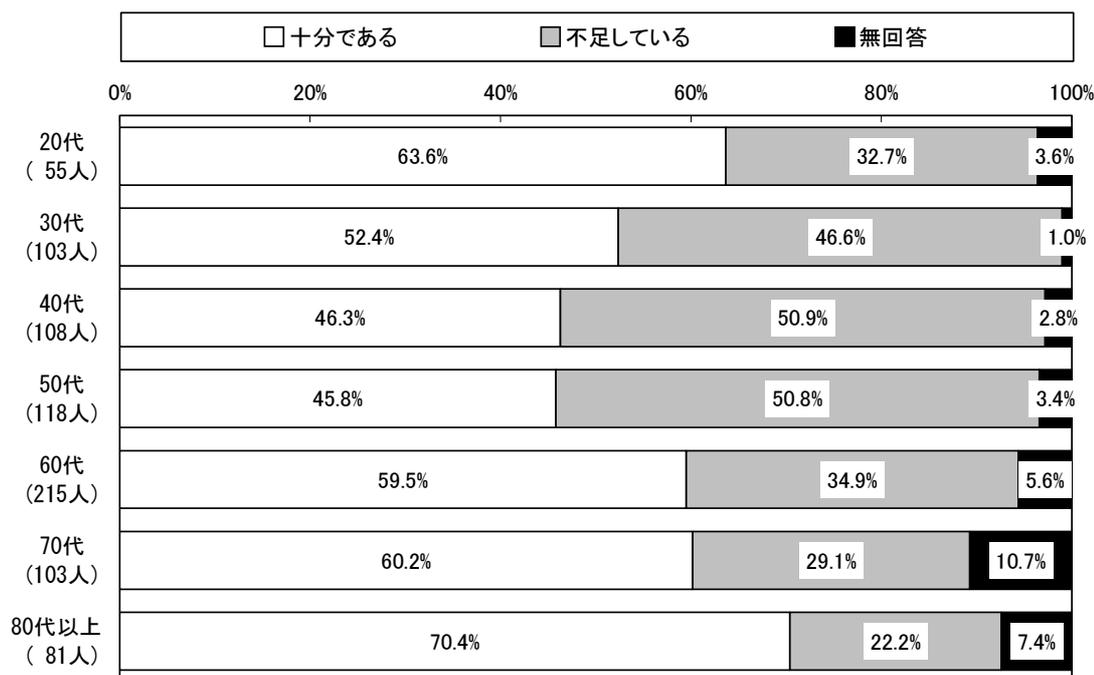


睡眠による休養(性別)



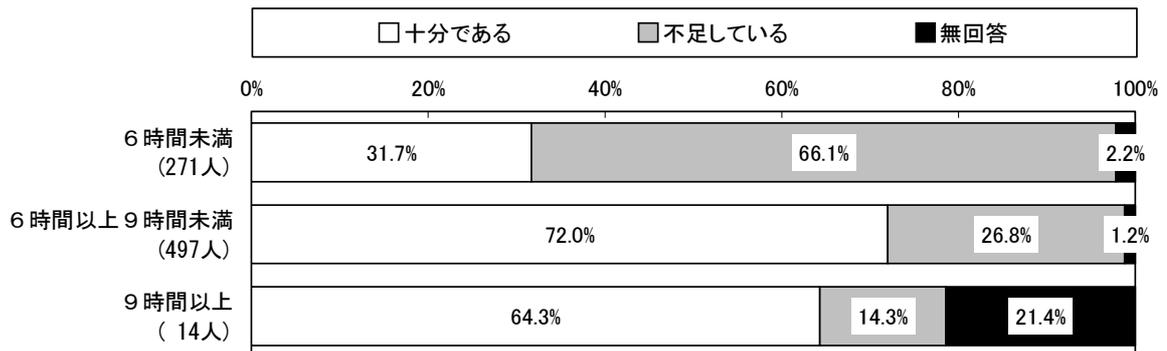
年代別にみると、「不足している」は「40代」と「50代」が50%余りと高く、次に「30代」が46.6%となります。また、「80代以上」が22.2%と最も低く、次に「70代」が29.1%となります。

睡眠による休養(年代別)



睡眠時間との関係でみると、睡眠時間「6時間未満」では「不足している」が66.1%、「十分である」が31.7%となります。一方、「6時間以上9時間未満」では「十分である」が72.0%、「不足している」が26.8%となります。また、「9時間以上」では、「十分である」が64.3%、「不足している」が14.3%となります。以上のことから、睡眠時間が長いほど、休養が「不足している」とする割合は低くなりますが、一方で、睡眠時間が長くても短くても、休養が「不足している」または「十分である」との回答があることから、休養のためには、睡眠時間の長さだけではなく、睡眠の質も問われることがうかがえます。

睡眠による休養(睡眠時間との関係別)

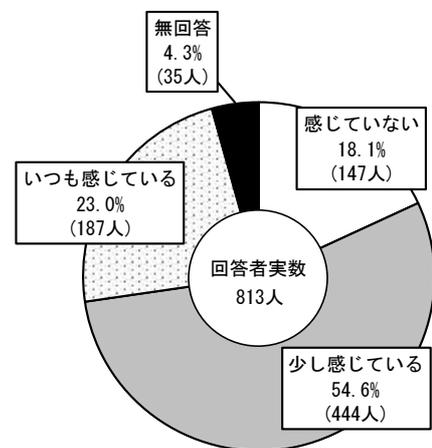


### (3) 普段の疲れの感じ方

問32. あなたは普段疲れを感じていますか。(1つに○)

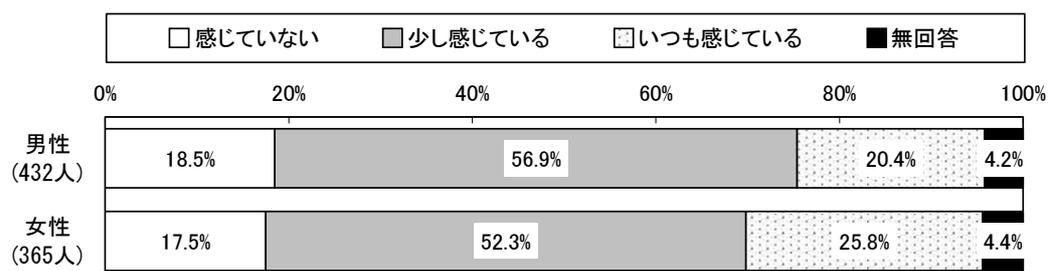
普段疲れを感じることにについては、「少し感じている」が54.6%と最も高く、次に「いつも感じている」が23.0%で、合わせると77.6%の方が、程度の差はあるものの普段から疲れを感じています。

普段の疲れの感じ方



性別にみると、「少し感じている」は「男性」が56.9%、「女性」が52.3%で、「男性」が4.6ポイント高くなります。一方、「いつも感じている」は「女性」が25.8%、「男性」が20.4%で、「女性」が5.4ポイント高くなります。

普段の疲れの感じ方(性別)

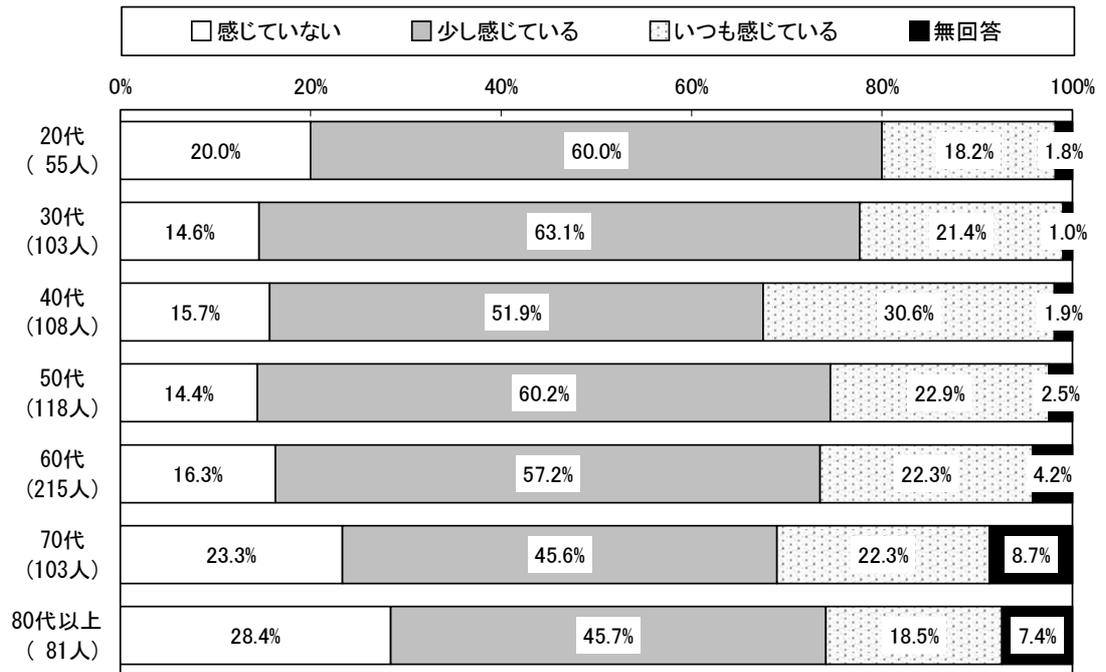


年代別にみると、「感じていない」は「30代」から「60代」が14%～16%程度と低くなります。また、「20代」、「70代」、「80代以上」が20%台の割合で、そのうち「80代以上」が28.4%と最も高くなります。

「少し感じている」は「20代」、「30代」、「50代」が60%余りと高く、「70代」と「80代以上」が45%台と低くなります。

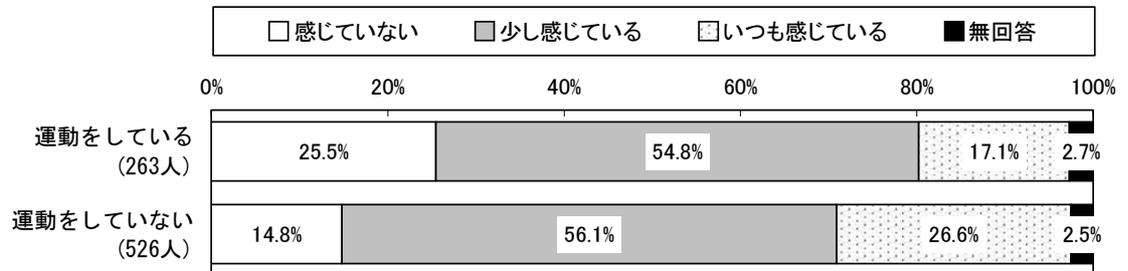
「いつも感じている」は「40代」が30.6%と最も高く、「20代」と「80代以上」が18%台と低くなります。そのほかの年代は20%余りの割合となります。

普段の疲れの感じ方(年代別)



適度な運動との関係でみると、疲れを「感じていない」は、適度な「運動をしている」方で25.5%、「運動をしていない」方で14.8%と、「運動をしている」方の割合が10.7ポイント高くなります。一方、疲れを「いつも感じている」は、適度な「運動をしていない」方で26.6%、「運動をしている」方で17.1%と、「運動をしていない」方の割合が9.5ポイント高くなります。

普段の疲れの感じ方(適度な運動との関係)

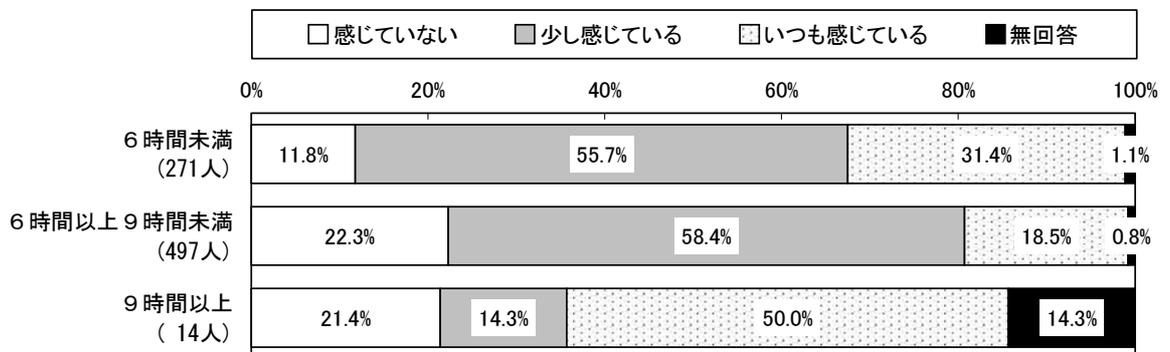


睡眠時間との関係でみると、疲れを「感じていない」は、睡眠「6時間未満」が11.8%と最も低く、睡眠「6時間以上9時間未満」と「9時間以上」は20%余りの割合となります。

疲れを「少し感じている」は、睡眠「6時間未満」が55.7%、睡眠「6時間以上9時間未満」が58.4%と高く、「9時間以上」では14.3%で、他の睡眠時間と比べると非常に低い割合となります。

一方、疲れを「いつも感じている」は、睡眠「6時間未満」が31.4%、睡眠「6時間以上9時間未満」が18.5%であるのに対し、最も睡眠時間の長い「9時間以上」では50.0%と最も高くなります。

普段の疲れの感じ方(睡眠時間との関係)

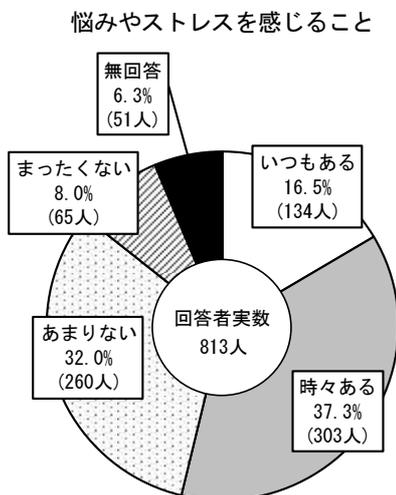


#### (4) 悩みやストレスを感じること

問33. ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありますか。(1つに○)

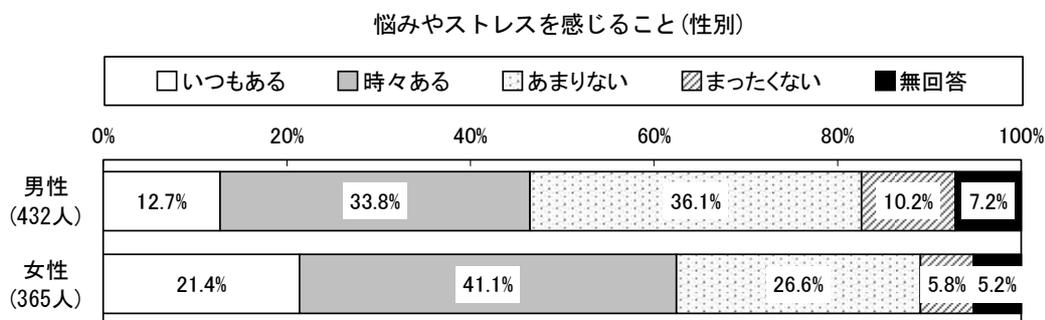
ふだんの生活で、悩みやストレスを感じることは、「時々ある」が37.3%と最も高く、次に「あまりない」が32.0%、「いつもある」が16.5%となります。

一方、「まったくない」が8.0%となります。



性別にみると、「いつもある」と「時々ある」は「女性」の割合が高く、それぞれ8.7ポイント、7.3ポイントの差があります。

一方、「あまりない」と「まったくない」は「男性」の割合が高く、それぞれ9.5ポイント、4.4ポイントの差があります。



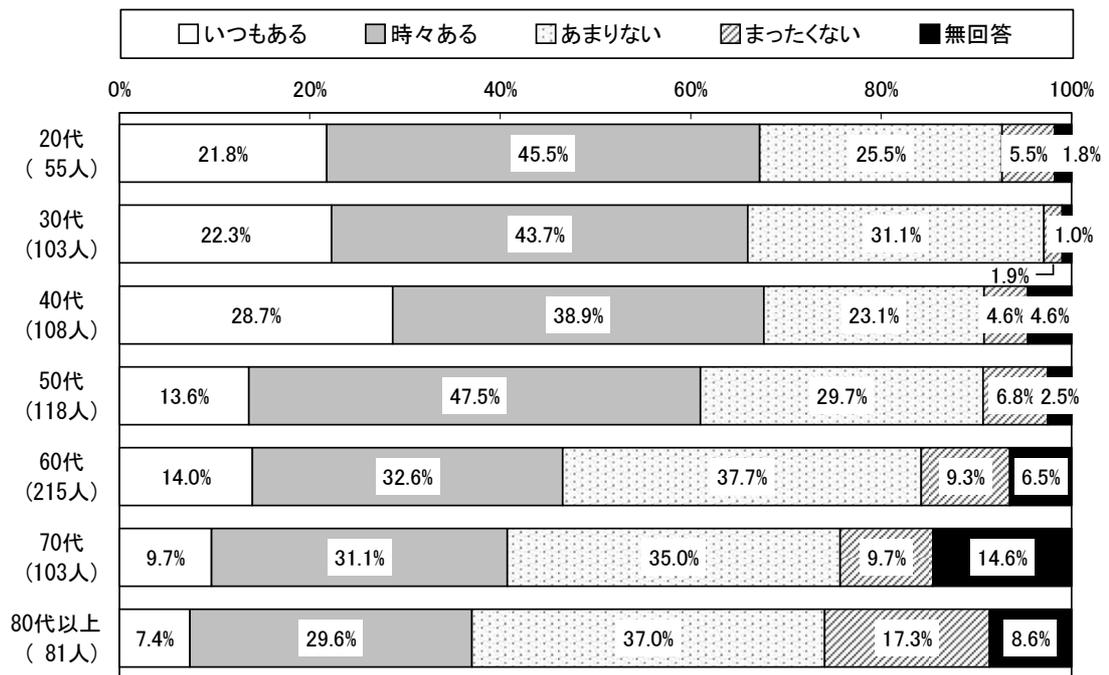
年代別にみると、「いつもある」は「20代」から「40代」が20%台で、若い年齢層の割合が比較的高く、そのうち「40代」が28.7%と最も高くなります。「50代」以降は年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「50代」から「70代」が10%程度、「80代以上」が7.4%と最も低くなります。

「時々ある」は「20代」、「30代」、「50代」が40%台、「40代」も38.9%で、若い年層から中年層の割合が高くなります。「60代」以降は30%程度の割合で、年代が高いほど割合は低くなります。

「あまりない」は「40代」が23.1%と最も低く、「50代」以降割合は高くなり、「60代」から「80代以上」では35%～37%台の割合となります。そのうち「80代以上」が37.0%と最も高くなります。

「まったくない」は「30代」が1.0%と最も低く、「40代」以降年代が高いほど割合も高くなり、「80代以上」が17.3%と最も高くなります。

悩みやストレスを感じること(年代別)



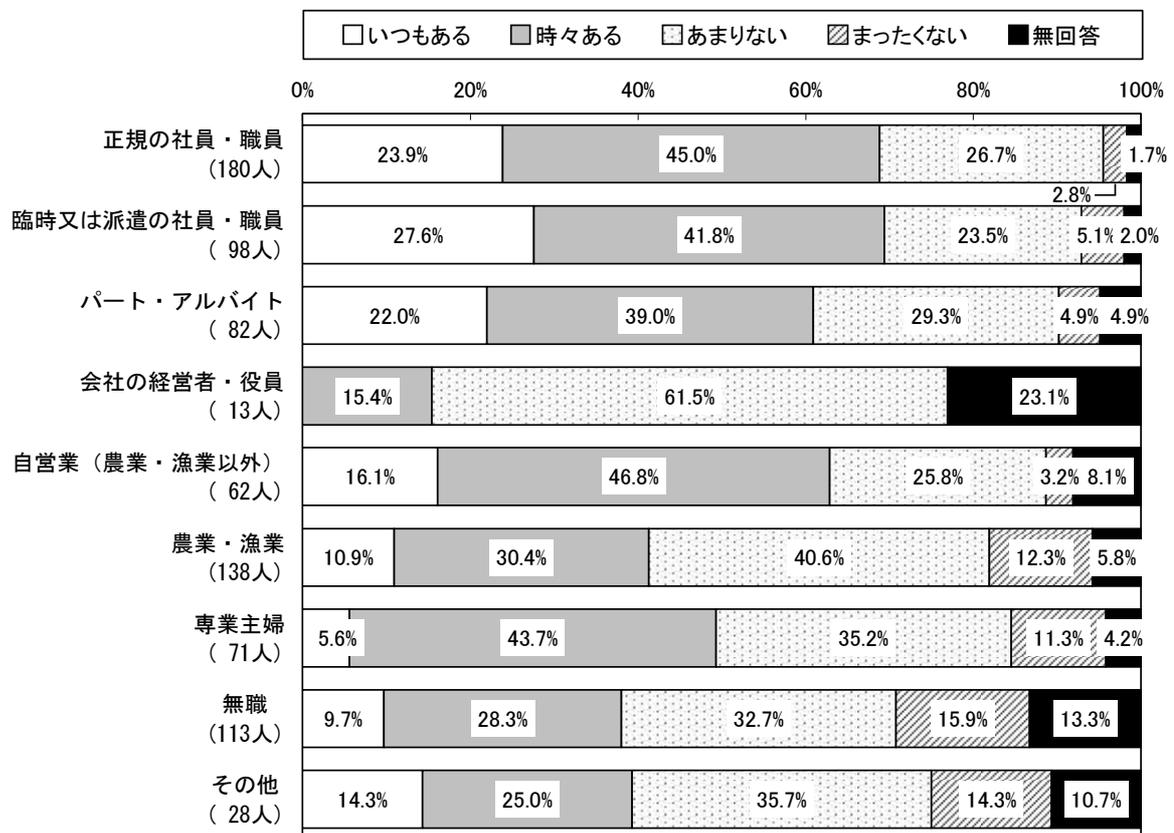
職業別にみると、「いつもある」は「臨時又は派遣の社員・職員」が27.6%と最も高く、次に「正規の社員・職員」が23.9%、「パート・アルバイト」が22.0%となります。また、「専業主婦」が5.6%と低く、「会社の経営者・役員」に該当者はいません。

「時々ある」は「自営業(農業・漁業以外)」が46.8%と最も高く、次に「正規の社員・職員」が45.0%で、「臨時又は派遣の社員・職員」、「パート・アルバイト」、「専業主婦」も40%程度の割合となります。また、「会社の経営者・役員」が15.4%と最も低くなります。

「あまりない」は「会社の経営者・役員」が61.5%と最も高く、次に「農業・漁業」が40.6%となります。また、「専業主婦」など仕事をしていない方が30%台の割合で、そのほかの仕事をしている方では20%台の割合となります。

「まったくない」は「無職」が15.9%と最も高く、次に「その他」が14.3%で、「農業・漁業」と「専業主婦」も10%余りの割合で比較的高くなります。また、「正規の社員・職員」が1.7%と低く、そのほかの職業では3%~5%程度の割合で、「会社の経営者・役員」に該当者はいません。

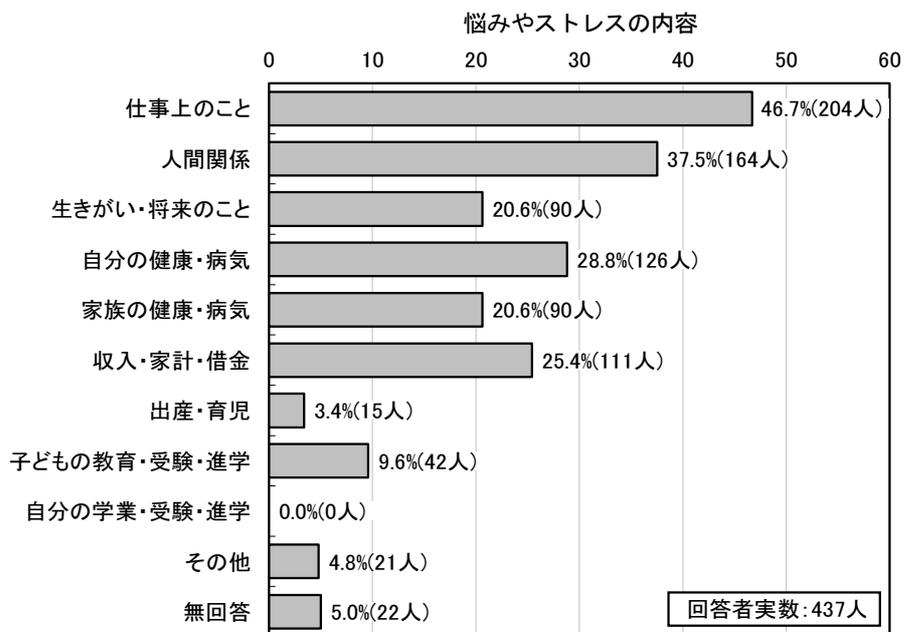
悩みやストレスを感じること(職業別)



(5) 悩みやストレスの内容 (複数回答)

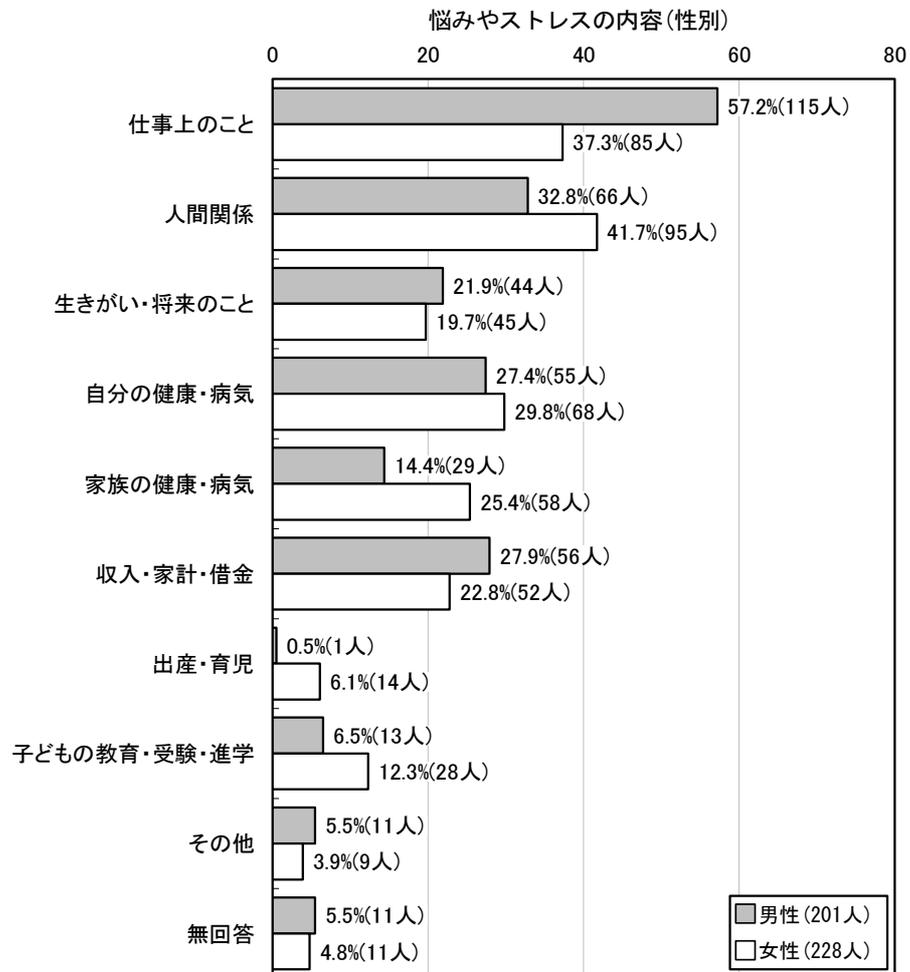
問33-1. 問33で「1. いつもある」「2. 時々ある」を答えた方にお聞きします。  
どういふことで悩みやストレスを感じる人が多いですか。(3つ以内に○)

前項で、悩みやストレスを感じるこゝが「いつもある」、「時々ある」と答えた方の、具体的な悩みやストレスとしては、「仕事上のこゝ」が46.7%と最も高く、次に「人間関係」が37.5%となります。また、「自分の健康・病気」が28.8%、「収入・家計・借金」が25.4%と比較的高くなります。



性別にみると、「仕事上のこと」は「男性」が57.2%、「女性」が37.3%で、「男性」が19.9ポイント高くなります。また、「収入・家計・借金」も「男性」が5.1ポイント高くなります。

一方、「人間関係」は「女性」が41.7%、「男性」が32.8%で、「女性」が8.9ポイント高くなります。また、「家族の病気・健康」、「出産・育児」、「子どもの教育・受験・進学」も「女性」の割合が高く、それぞれ11.0ポイント、5.6ポイント、5.8ポイントの差があります。そのほかの悩みやストレスについては、男女の割合に大きな違いはありません。



年代別にみると、「仕事上のこと」は「20代」から「50代」が60%程度と高く、「60代」から年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」が6.7%と最も低くなります。

「人間関係」も「20代」から「40代」が40%余りと高く、「50代」から「70代」が30%台で、「80代以上」が13.3%と最も低くなります。

「自分の健康・病気」は「20代」から「40代」が10%台と低く、「50代」以降年代が高いほど割合も高くなり、「80代以上」では66.7%と最も高くなります。

「家族の健康・病気」も「20代」から「40代」が10%未満と低くなりますが、「50代」以降割合は高くなり、「70代」が47.6%と最も高くなります。

「20代」から「40代」では、自分の健康も家族の健康もあまり気にしない方が多く、「50代」から気にしはじめる方が増えていく傾向にあります。

「収入・家計・借金」は「40代」が34.2%と最も高く、「50代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では3.3%と最も低くなります。

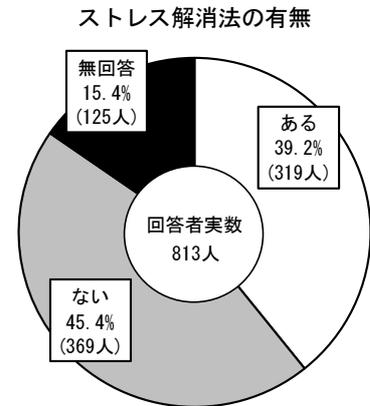
悩みやストレスの内容(年代別)

	回答者実数	仕事上のこと	人間関係	生きがい・将来のこと	自分の健康・病気	家族の健康・病気	収入・家計・借金	出産・育児	子どもの教育・受験・進学	その他	無回答
20代	37人	62.2% (23人)	43.2% (16人)	27.0% (10人)	10.8% (4人)	8.1% (3人)	24.3% (9人)	5.4% (2人)	2.7% (1人)	2.7% (1人)	—
30代	68人	61.8% (42人)	41.2% (28人)	26.5% (18人)	13.2% (9人)	5.9% (4人)	23.5% (16人)	14.7% (10人)	13.2% (9人)	1.5% (1人)	5.9% (4人)
40代	73人	57.5% (42人)	41.1% (30人)	15.1% (11人)	8.2% (6人)	9.6% (7人)	34.2% (25人)	2.7% (2人)	23.3% (17人)	5.5% (4人)	11.0% (8人)
50代	72人	62.5% (45人)	34.7% (25人)	12.5% (9人)	26.4% (19人)	20.8% (15人)	30.6% (22人)	—	13.9% (10人)	4.2% (3人)	4.2% (3人)
60代	100人	40.0% (40人)	39.0% (39人)	22.0% (22人)	44.0% (44人)	30.0% (30人)	24.0% (24人)	—	1.0% (1人)	5.0% (5人)	2.0% (2人)
70代	42人	11.9% (5人)	38.1% (16人)	23.8% (10人)	50.0% (21人)	47.6% (20人)	14.3% (6人)	—	—	2.4% (1人)	9.5% (4人)
80代以上	30人	6.7% (2人)	13.3% (4人)	26.7% (8人)	66.7% (20人)	30.0% (9人)	3.3% (1人)	—	—	10.0% (3人)	3.3% (1人)

(6) ストレス解消法の有無

問34. あなたのストレス解消方法がありますか。(1つに○)

ストレスの解消方法があるかについては、「ない」が45.4%、「ある」が39.2%で、「ない」が6.2ポイント高くなります。

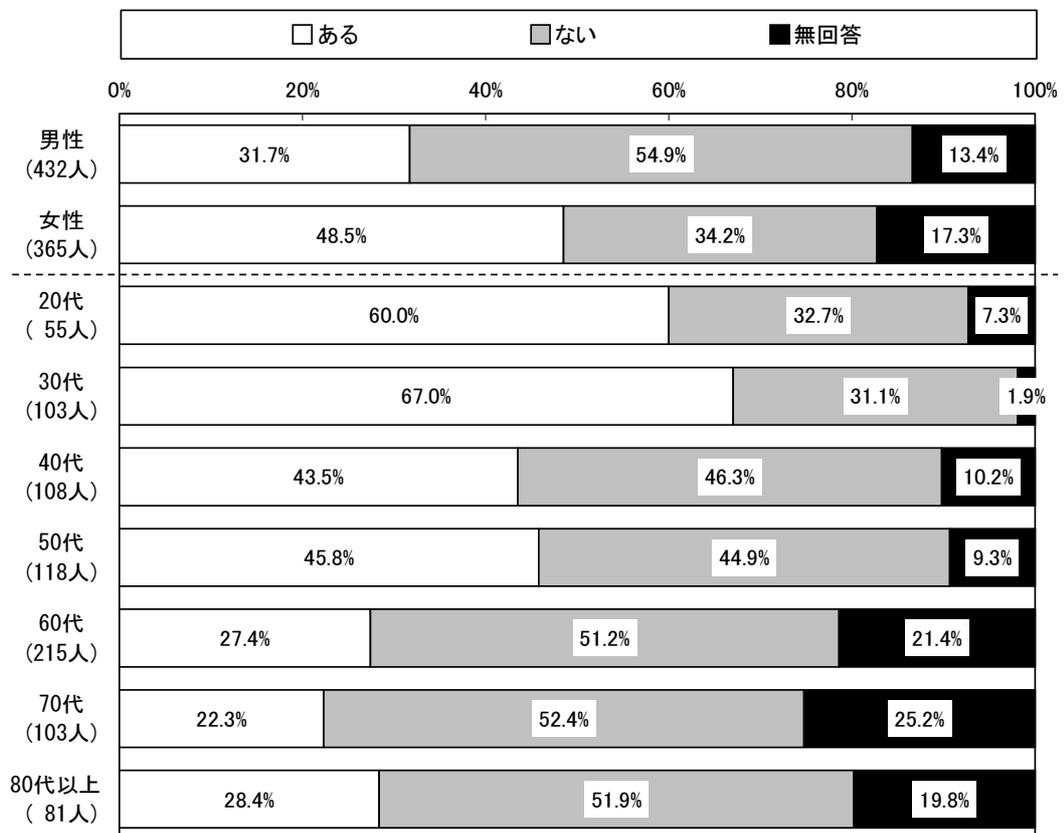


性別にみると、「ある」は「女性」が48.5%、「男性」が31.7%で、「女性」が16.8ポイント高くなります。一方、「ない」は「男性」が20.7ポイント高くなります。

年代別にみると、「ある」は「30代」が67.0%と最も高く、次に「20代」が60.0%で、若い年齢層の割合が高くなります。また、「40代」と「50代」が40%台、「60代」から「80代以上」が20%台で、年齢層が高いほど割合は低くなる傾向にあります。

一方、「ない」は「20代」と「30代」が30%台、「40代」と「50代」が40%台、「60代」から「80代以上」が50%台で、年齢層が高いほど割合も高くなる傾向にあります。

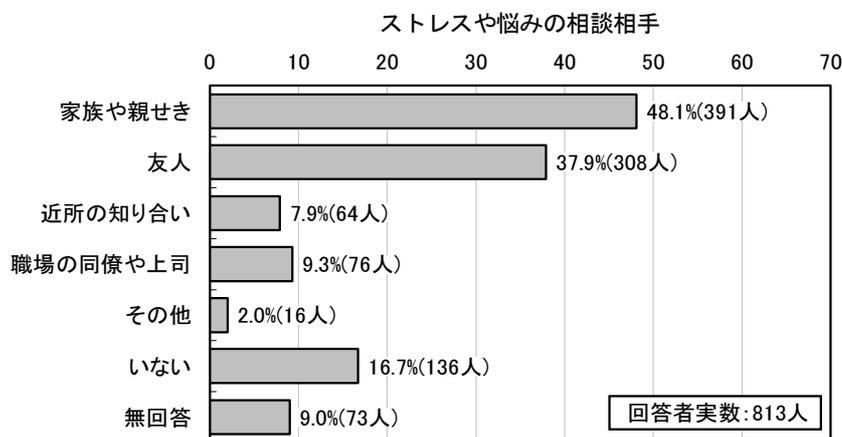
ストレス解消法の有無(性別・年代別)



(7) ストレスや悩みの相談相手（複数回答）

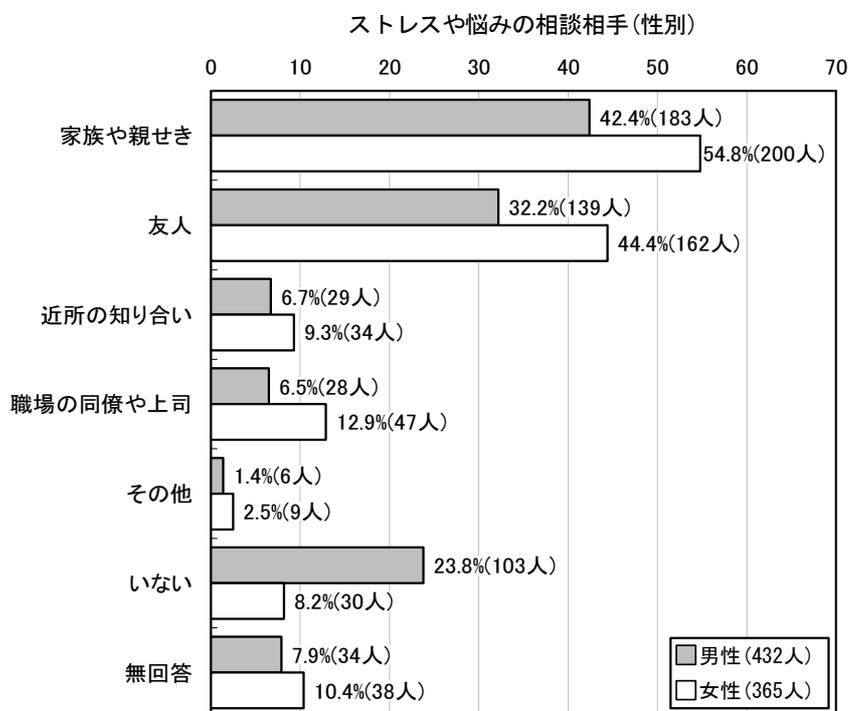
問35. あなたは、ストレスや悩みを相談できる相手はいますか。（あてはまるものすべてに○）

ストレスや悩みの相談相手は、「家族や親せき」が48.1%と最も高く、次に「友人」が37.9%で、そのほかの相談相手は9.3%以下の割合となります。また、相談相手は「いない」が16.7%と3番目に高くなります。



性別にみると、どの相談相手についても「男性」より「女性」の割合が高く、中でも「家族や親せき」、「友人」ではそれぞれ12.4ポイント、12.2ポイントと比較的大きな差があります。

一方、相談相手が「いない」は「男性」が23.8%、「女性」が8.2%で、「男性」が15.6ポイント高くなります。



年代別にみると、「家族や親せき」は「30代」から「50代」が50%台と高く、そのほかの年代は40%台の割合となります。

「友人」は「20代」が58.2%と最も高く、次に「30代」が53.4%と若い年齢層の割合が高くなります。また、「40代」と「50代」が40%程度、「60代」と「70代」が30%台、「80代以上」が21.0%と、年齢層が高いほど割合は低くなる傾向にあります。

一方、相談相手が「いない」は「60代」が24.2%と最も高く、次に「40代」が19.4%で、「20代」が9.1%と最も低くなります。そのほかの年代は10%台の割合となります。

ストレスや悩みの相談相手（年代別）

	回答者 実数	家族や 親せき	友人	近所の 知り合い	職場の同僚 や上司	その他	いない	無回答
20代	55人	45.5% (25人)	58.2% (32人)	3.6% (2人)	16.4% (9人)	3.6% (2人)	9.1% (5人)	3.6% (2人)
30代	103人	54.4% (56人)	53.4% (55人)	1.9% (2人)	14.6% (15人)	1.0% (1人)	11.7% (12人)	1.0% (1人)
40代	108人	55.6% (60人)	38.0% (41人)	4.6% (5人)	17.6% (19人)	0.9% (1人)	19.4% (21人)	4.6% (5人)
50代	118人	53.4% (63人)	40.7% (48人)	11.0% (13人)	16.1% (19人)	0.8% (1人)	11.9% (14人)	6.8% (8人)
60代	215人	43.3% (93人)	35.3% (76人)	6.5% (14人)	3.3% (7人)	1.9% (4人)	24.2% (52人)	8.8% (19人)
70代	103人	43.7% (45人)	30.1% (31人)	10.7% (11人)	1.9% (2人)	3.9% (4人)	17.5% (18人)	14.6% (15人)
80代 以上	81人	44.4% (36人)	21.0% (17人)	14.8% (12人)	2.5% (2人)	2.5% (2人)	12.3% (10人)	23.5% (19人)

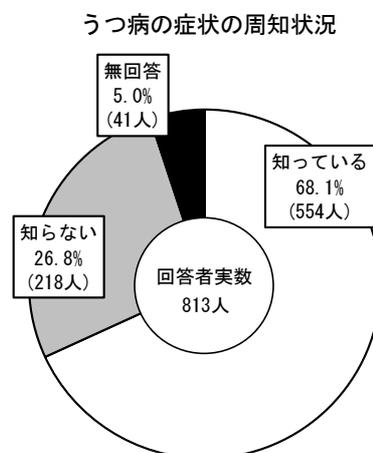
## (8) うつ病に関する周知状況

### ①うつ病の症状の周知状況

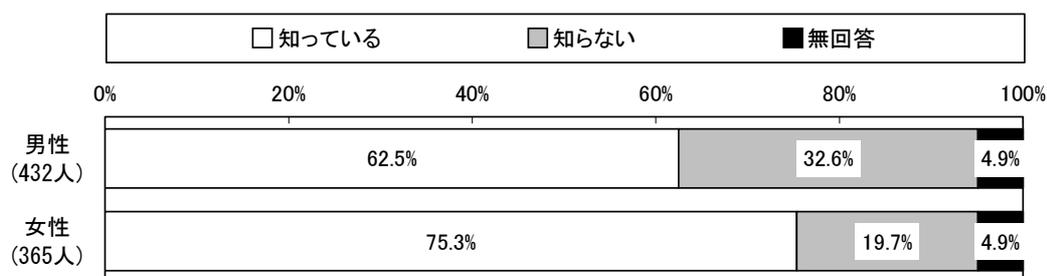
問36. うつ病の症状を知っていますか。(1つに○)

うつ病の症状については、「知っている」が68.1%と約7割を占め、「知らない」が26.8%となります。

性別にみると、「知っている」は「女性」が75.3%、「男性」が62.5%で、「女性」が12.8ポイント高くなります。一方「知らない」は「男性」が12.9ポイント高くなります。

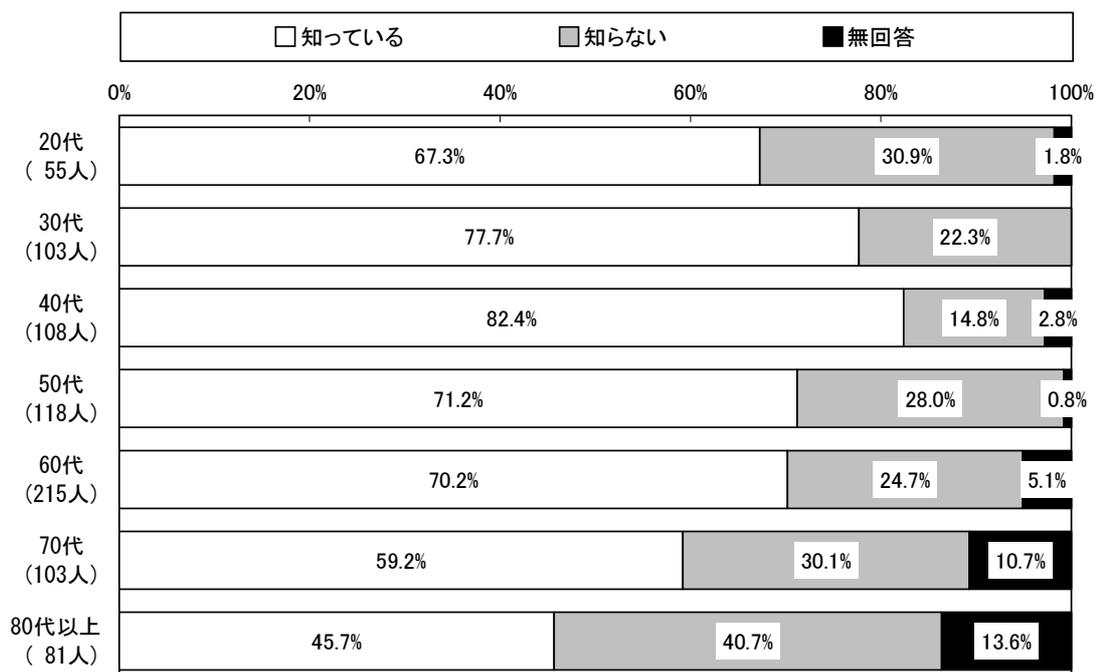


うつ病の症状の周知状況(性別)



年代別にみると、「知っている」は「20代」から「40代」にかけて割合は高くなり、「40代」が82.4%と最も高くなります。また、「50代」以降は年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」が45.7%と最も低くなります。

うつ病の症状の周知状況(年代別)

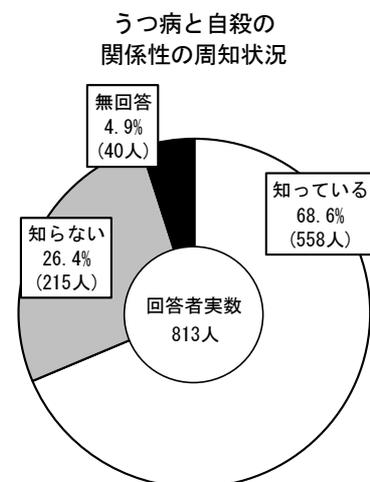


## ②うつ病と自殺の関係性の周知状況

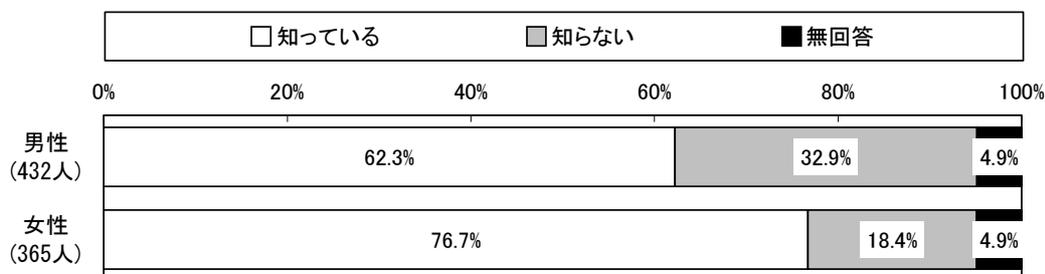
問37. うつ病の方の自殺が多いことを知っていますか。(1つに○)

うつ病の方に自殺が多いことについては、「知っている」が68.6%と約7割を占め、「知らない」が26.4%となります。前項の状況(「①うつ病の症状の周知状況」)とほぼ同じ結果となります。

性別にみると、「知っている」は「女性」が76.7%、「男性」が62.3%で、「女性」が14.4ポイント高くなります。一方、「知らない」は「男性」が14.5ポイント高くなります。

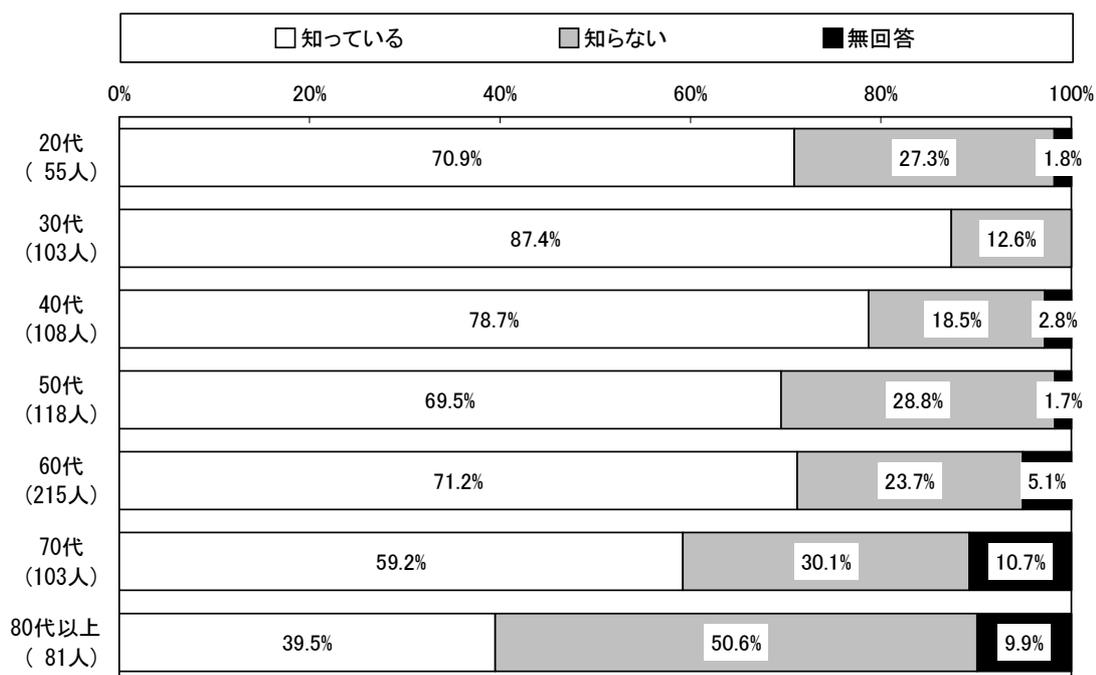


うつ病と自殺の関係性の周知状況(性別)



年代別にみると、「知っている」は「30代」が87.4%と最も高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「80代以上」では39.5%と最も低くなります。

うつ病と自殺の関係性の周知状況(年代別)



## 7. 歯の健康について

### (1) 歯の本数

問38. あなたの歯は何本ありますか。(親知らずは含みません)

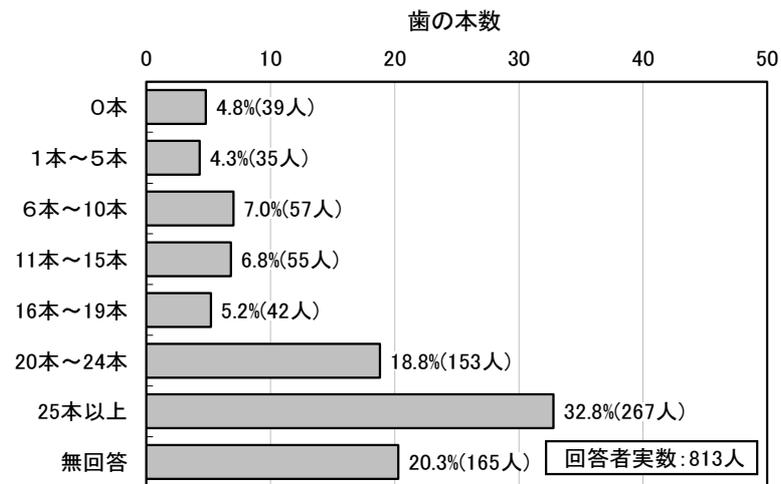
歯の数え方

\* 永久歯は、親知らずを除いて全部で28本です。

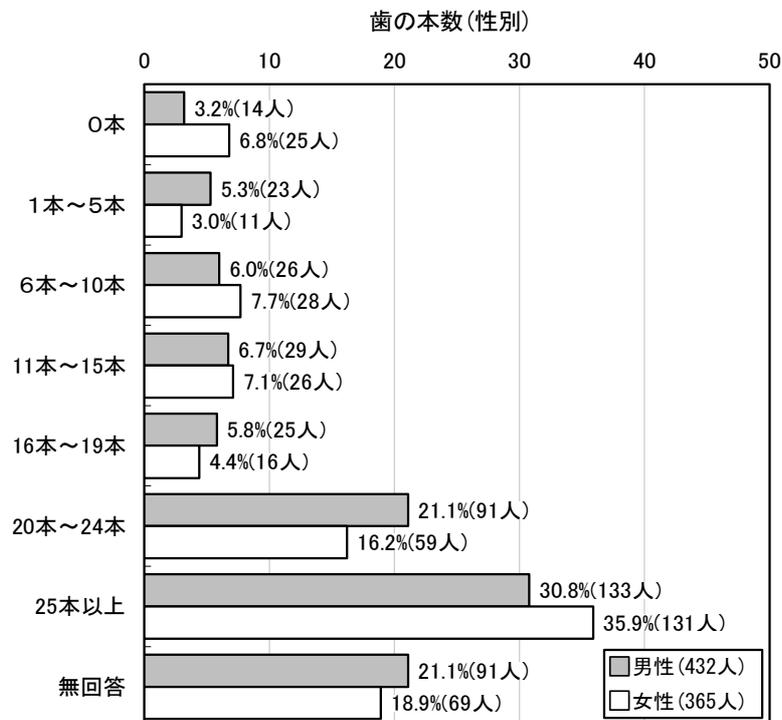
\* 入れ歯などの人工の歯は数えません。

\* つめたり、かぶせたりしていても、歯の根が残っている歯の数を数えます。

歯の本数は、「25本以上」が32.8%と最も高く、次に「20～24本」が18.8%で、合わせると歯が20本以上の方が51.6%と半数以上を占めます。一方、「0本」の方が4.8%となります。



性別にみると、「25本以上」は「女性」が35.9%「男性」が30.8%で、「女性」が5.1ポイント高く、「20～24本」は「男性」が4.9ポイント高くなります。



年代別にみると、「25本以上」は「20代」と「30代」が70%余りと高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では1.2%と最も低くなります。

「20～24本」は「50代」が27.1%、「60代」が25.1%と高く、「80代以上」が9.9%と最も低くなります。そのほかの年代は10%台の割合となります。

一方、「0本」は「60代」からみられ、「60代」と「70代」が6%程度で、「80代以上」で大きく上昇し24.7%となります。また、「1本～5本」も年代が高いほど割合は高く、「6本～10本」、「11本～15本」でも「60代」以上の高齢層の割合が高くなります。

なお、「20代」や「30代」でも歯の本数が「11本～15本」の方がいるなど、年齢が若くても歯の本数が少ない方がいることから、子どもの時からの歯科保健の強化を図る必要がうかがえます。

歯の本数(年代別)

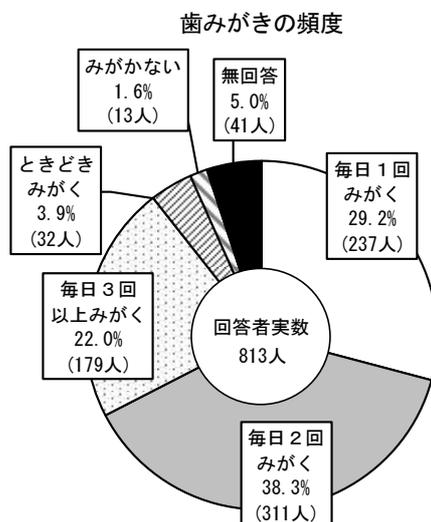
	回答者 実数	0本	1本 ～5本	6本 ～10本	11本 ～15本	16本 ～19本	20本 ～24本	25本 以上	無回答
20代	55人	—	—	—	1.8% (1人)	—	12.7% (7人)	70.9% (39人)	14.5% (8人)
30代	103人	—	—	—	1.0% (1人)	1.9% (2人)	15.5% (16人)	71.8% (74人)	9.7% (10人)
40代	108人	—	1.9% (2人)	0.9% (1人)	3.7% (4人)	2.8% (3人)	16.7% (18人)	55.6% (60人)	18.5% (20人)
50代	118人	—	2.5% (3人)	1.7% (2人)	5.9% (7人)	5.9% (7人)	27.1% (32人)	38.1% (45人)	18.6% (22人)
60代	215人	6.0% (13人)	5.6% (12人)	14.4% (31人)	10.2% (22人)	7.0% (15人)	25.1% (54人)	12.6% (27人)	19.1% (41人)
70代	103人	5.8% (6人)	8.7% (9人)	9.7% (10人)	11.7% (12人)	10.7% (11人)	15.5% (16人)	9.7% (10人)	28.2% (29人)
80代 以上	81人	24.7% (20人)	9.9% (8人)	14.8% (12人)	8.6% (7人)	4.9% (4人)	9.9% (8人)	1.2% (1人)	25.9% (21人)

## (2) 歯みがきの頻度

問39. あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。(1つに○)

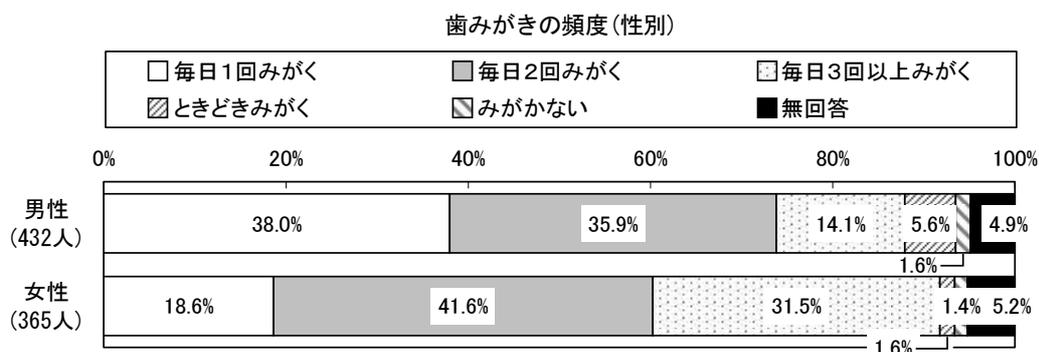
歯や入れ歯のみがきについては、「毎日2回みがく」が38.3%と最も高く、次に「毎日1回みがく」が29.2%、「毎日3回以上みがく」が22.0%となります。

一方、「みがかない」が1.6%、「ときどきみがく」3.9%となります。



性別にみると、「毎日2回みがく」は「女性」が41.6%、「男性」が35.9%で、「女性」が5.7ポイント高くなります。また、「毎日3回以上みがく」も「女性」が17.4ポイント高いことから、1日の歯みがきの回数は「女性」に多いことがわかります。

一方、「毎日1回みがく」は「男性」が38.0%、「女性」が18.6%で、「男性」が19.4ポイント高くなります。また、「ときどきみがく」も「男性」が4.0ポイント高くなります。

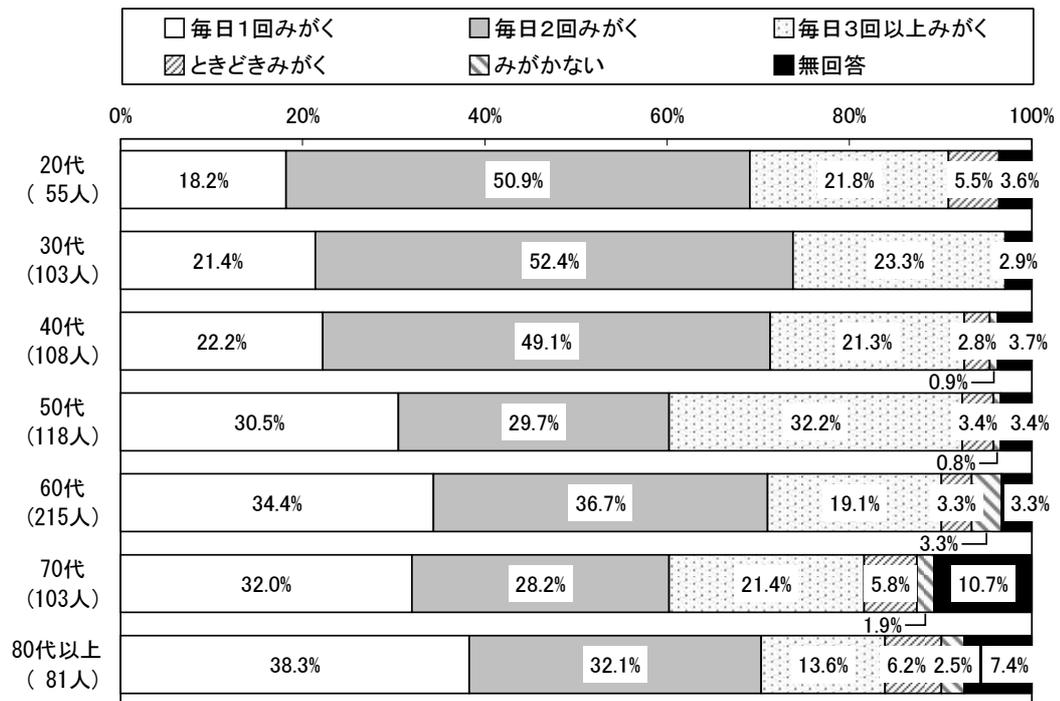


年代別にみると、「毎日2回みがく」は「20代」から「40代」が50%程度と高く、次に「60代」が36.7%で、そのほかの年代は30%程度の割合となります。

「毎日1回みがく」は年代が高いほど割合も高くなる傾向にあり、「20代」の18.2%から「80代以上」では38.3%と最も高くなります。

「毎日3回以上みがく」は「50代」が32.2%と最も高く、「80代以上」が13.6%と最も低くなります。そのほかの年代は20%程度の割合となります。

歯みがきの頻度(年代別)



### (3) 歯間ブラシやフロスの使用状況

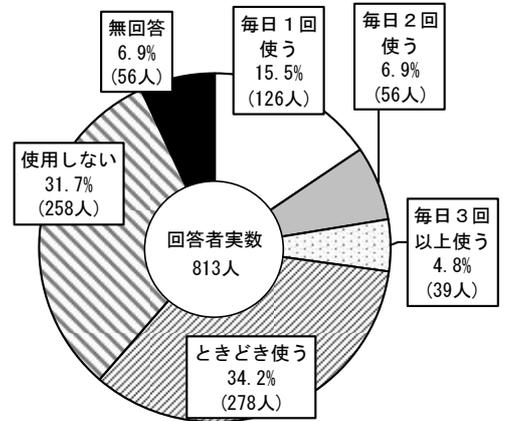
問40. 歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使用していますか。  
(1つに○)

歯間ブラシやフロス(糸ようじ)の使用については、「ときどき使う」が34.2%と最も高くなります。また、「毎日1回使う」が15.5%、「毎日2回使う」が6.9%、「毎日3回以上使う」が4.8%で、合わせると毎日1回以上歯間ブラシやフロスを使用する方が27.2%を占めます。

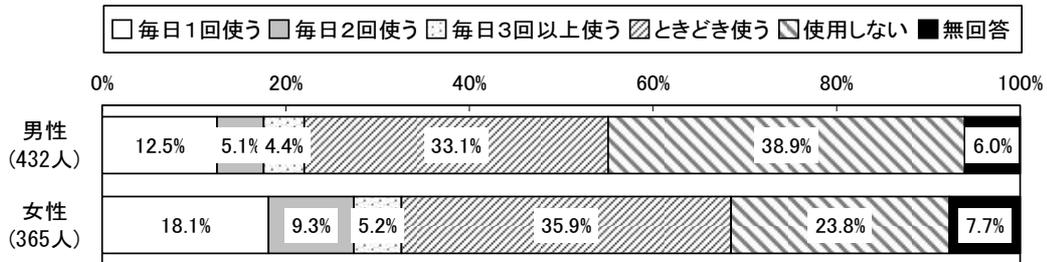
一方「使用しない」が31.7%と3割余りを占めます。

性別にみると、「使用しない」は「男性」が38.9%、「女性」が23.8%で、「男性」が15.1ポイント高くなります。一方、使用している頻度については、いずれも「女性」の割合が高くなります。

歯間ブラシやフロスの使用状況



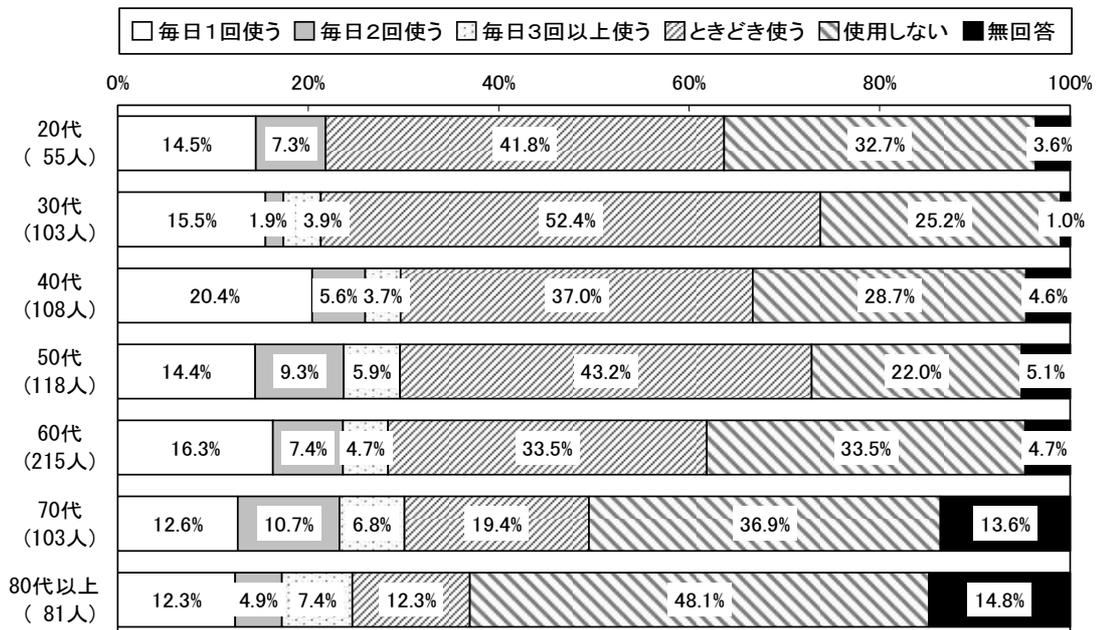
歯間ブラシやフロスの使用状況(性別)



年代別にみると、「ときどき使う」は「30代」が52.4%と最も高く、次に「20代」と「50代」が40%余りの割合となります。また、「60代」から割合は低くなり、「80代以上」では12.3%と最も低くなります。「使用しない」は「20代」から「30代」が25%~30%程度の割合で、「50代」が22.0%と最も低くなります。また「60代」から割合は高くなり、「80代以上」では48.1%と最も高くなります。

「毎日1回使う」は「40代」が20.4%と最も高く、そのほかの年代は12~16%程度の割合となります。

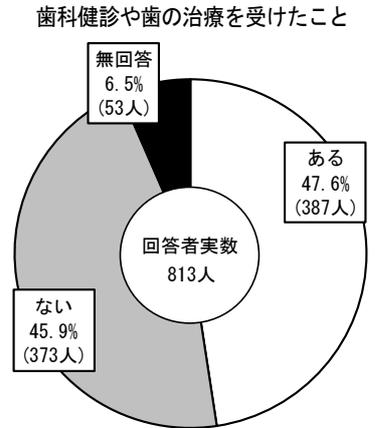
歯間ブラシやフロスの使用状況(年代別)



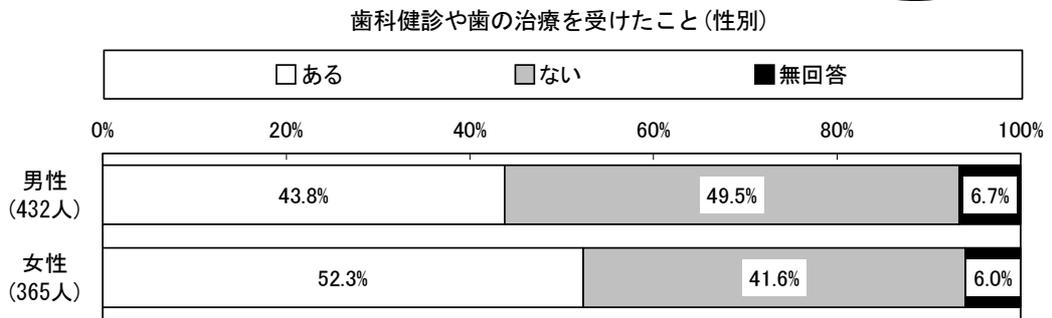
(4) 歯科健診や歯の治療を受けたこと

問41. この1年間に歯科健診や歯の治療を受けたことがありますか。(1つに○)

この1年間に、歯科健診や歯の治療を受けたことがあるかについては、「ある」が47.6%、「ない」が45.9%で、ほぼ半々となります。

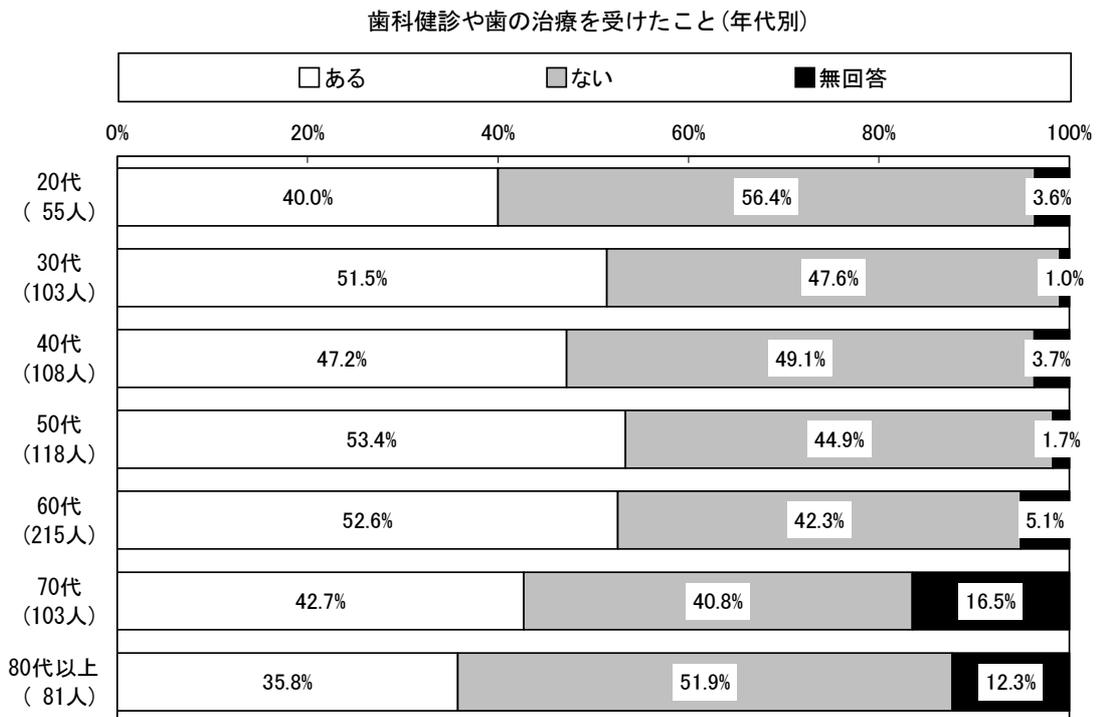


性別にみると、「ある」は「女性」が52.3%、「男性」が43.8%で、「女性」が8.5ポイント高くなります。一方、「ない」は「男性」が7.9ポイント高くなります。



年代別にみると、「ある」は「30代」、「50代」、「60代」が50%余りと高く、「80代以上」が35.8%と最も低くなります。そのほかの年代は40%台の割合となります。

一方、「ない」は「20代」が56.4%と最も高く、次に「80代以上」が51.9%で、そのほかの年代は40%台の割合となります。



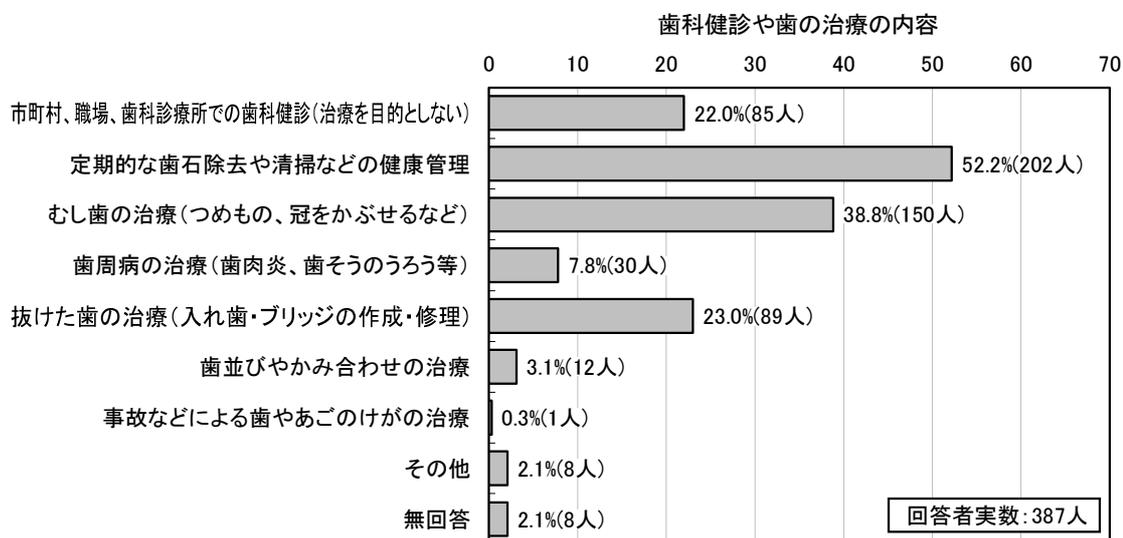
(5) 歯科健診や歯の治療の内容（複数回答）

問41-1. 問41で「1. ある」と答えた方にお聞きします。  
 あなたが受けた内容は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

前項で、歯科健診や歯の治療を受けたことが「ある」と答えた方の、受けた内容については、「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」が52.2%と最も高く、次に「むし歯の治療（つめもの、冠をかぶせるなど）」が38.8%となります。また、「抜けた歯の治療（入れ歯・ブリッジの作成・修理）」が23.0%、「市町村、職場、歯科診療所での歯科健診（治療を目的としない）」が22.0%と比較的高くなります。

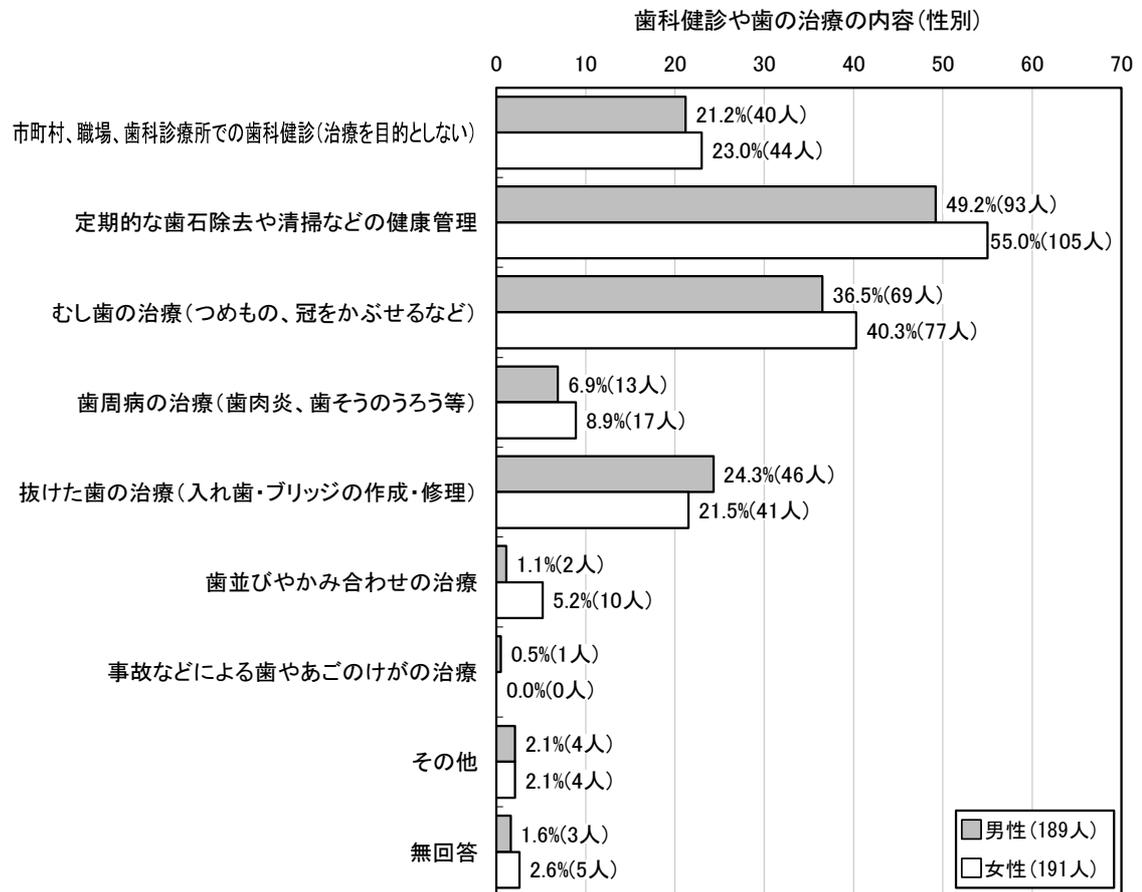
なお、「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」を行っている方（202人）の、調査回答者全体（813人）に対する割合は24.8%で、およそ4人に1人が定期的に健康管理を行っています。

また、「市町村、職場、歯科診療所での歯科健診（治療を目的としない）」を受けている方（85人）の、調査回答者全体（813人）に対する割合は、10.5%とおよそ1割が歯科健診を受けています。



性別にみると、「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」は「女性」が55.0%、「男性」が49.2%で、「女性」が5.8ポイント高くなります。また、「市町村、職場、歯科診療所での歯科健診(治療を目的としない)」や「むし歯の治療(詰めもの、冠をかぶせるなど)」、「歯周病の治療(歯肉炎、歯そこのうろ等)」、「歯並びやかみ合わせの治療」も「女性」の割合が高くなります。

一方、「抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)」は「男性」がやや高くなります。



年代別にみると、「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」は「50代」が63.5%と最も高く、次に「70代」が59.1%で、そのほかの年代は40%～50%程度の割合となります。

「むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)」は「30代」が54.7%と最も高く、次に「50代」が42.9%となります。また、「70代」が22.7%と最も低く、次に「20代」と「80代以上」が27%台の割合となります。

「抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)」は「20代」から「60代」にかけて、年代が高いほど割合は高くなり、「20代」の4.5%から「60代」では38.9%と最も高い割合となります。また、「70代」と「80代以上」も30%程度で、高齢層の割合が高くなります。

「市町村、職場、歯科診療所での歯科健診(治療を目的としない)」は「20代」が50.0%と最も高く、次に「80代以上」が27.6%となります。また、「60代」が16.8%と最も低く、そのほかの年代は20%程度の割合となります。

歯科健診や歯の治療の内容(年代別)

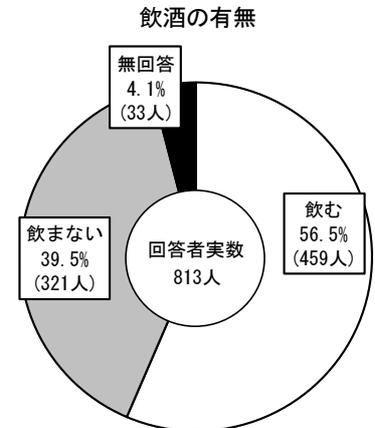
	回答者実数	市町村、職場、 歯科診療所での歯科健診 (治療を目的としない)	定期的な歯石除去や 清掃などの健康管理	むし歯の治療(つめもの、 冠をかぶせるなど)	歯周病の治療(歯肉炎、歯 そうのうろう等)	抜けた歯の治療(入れ歯・ ブリッジの作成・修理)	歯並びやかみ合わせの治療	事故などによる歯やあ のけがの治療	その他	無回答
20代	22人	50.0% (11人)	54.5% (12人)	27.3% (6人)	—	4.5% (1人)	—	—	4.5% (1人)	—
30代	53人	18.9% (10人)	43.4% (23人)	54.7% (29人)	1.9% (1人)	7.5% (4人)	1.9% (1人)	—	3.8% (2人)	1.9% (1人)
40代	51人	19.6% (10人)	54.9% (28人)	39.2% (20人)	—	13.7% (7人)	5.9% (3人)	2.0% (1人)	—	3.9% (2人)
50代	63人	20.6% (13人)	63.5% (40人)	42.9% (27人)	14.3% (9人)	15.9% (10人)	—	—	1.6% (1人)	1.6% (1人)
60代	113人	16.8% (19人)	49.6% (56人)	36.3% (41人)	13.3% (15人)	38.9% (44人)	2.7% (3人)	—	1.8% (2人)	0.9% (1人)
70代	44人	22.7% (10人)	59.1% (26人)	22.7% (10人)	9.1% (4人)	29.5% (13人)	4.5% (2人)	—	—	6.8% (3人)
80代 以上	29人	27.6% (8人)	44.8% (13人)	27.6% (8人)	3.4% (1人)	31.0% (9人)	10.3% (3人)	—	3.4% (1人)	—

## 8. アルコールについて

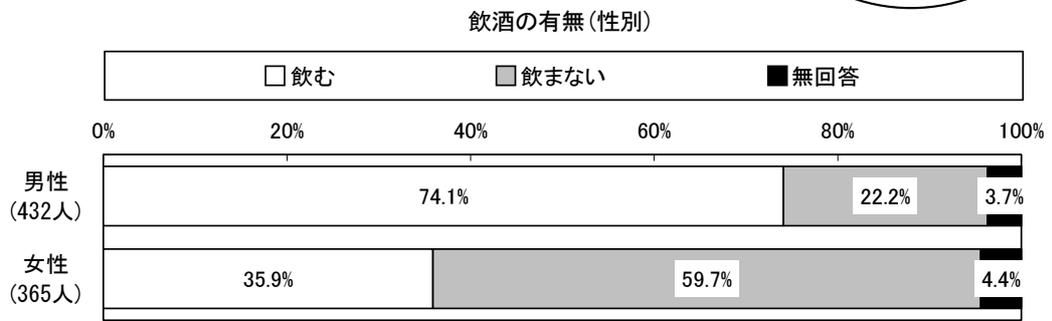
### (1) 飲酒の有無

問42. あなたはお酒を飲みますか。(1つに○)

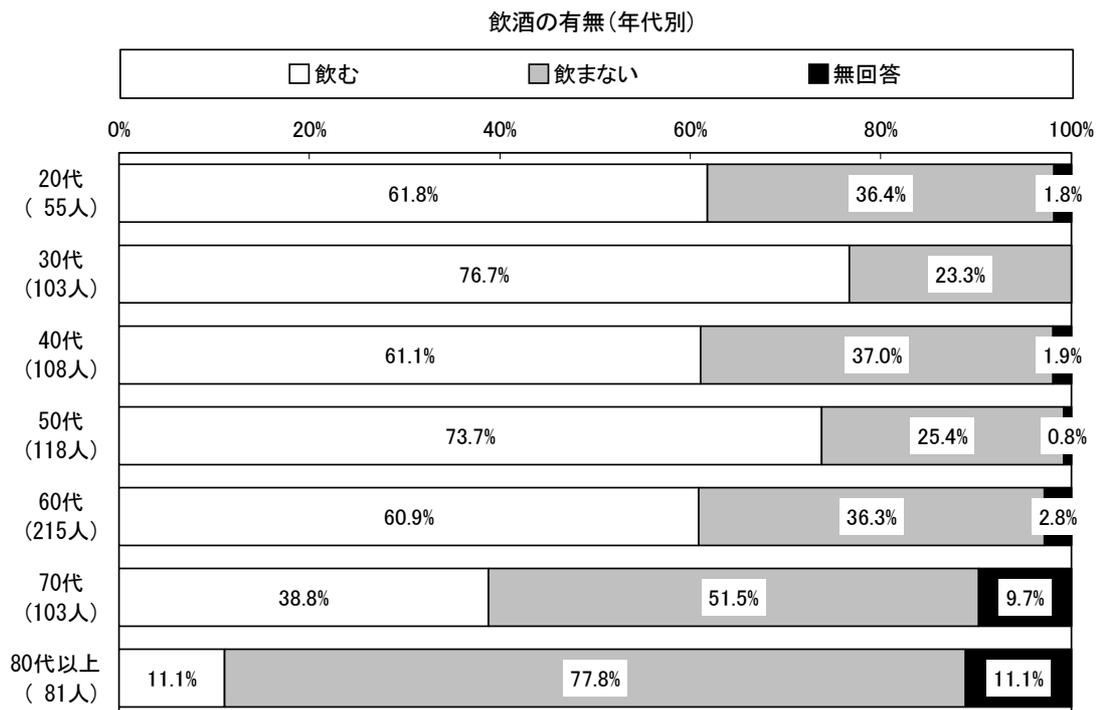
飲酒については、「飲む」が56.5%、「飲まない」が39.5%で、「飲む」が17ポイント高くなります。



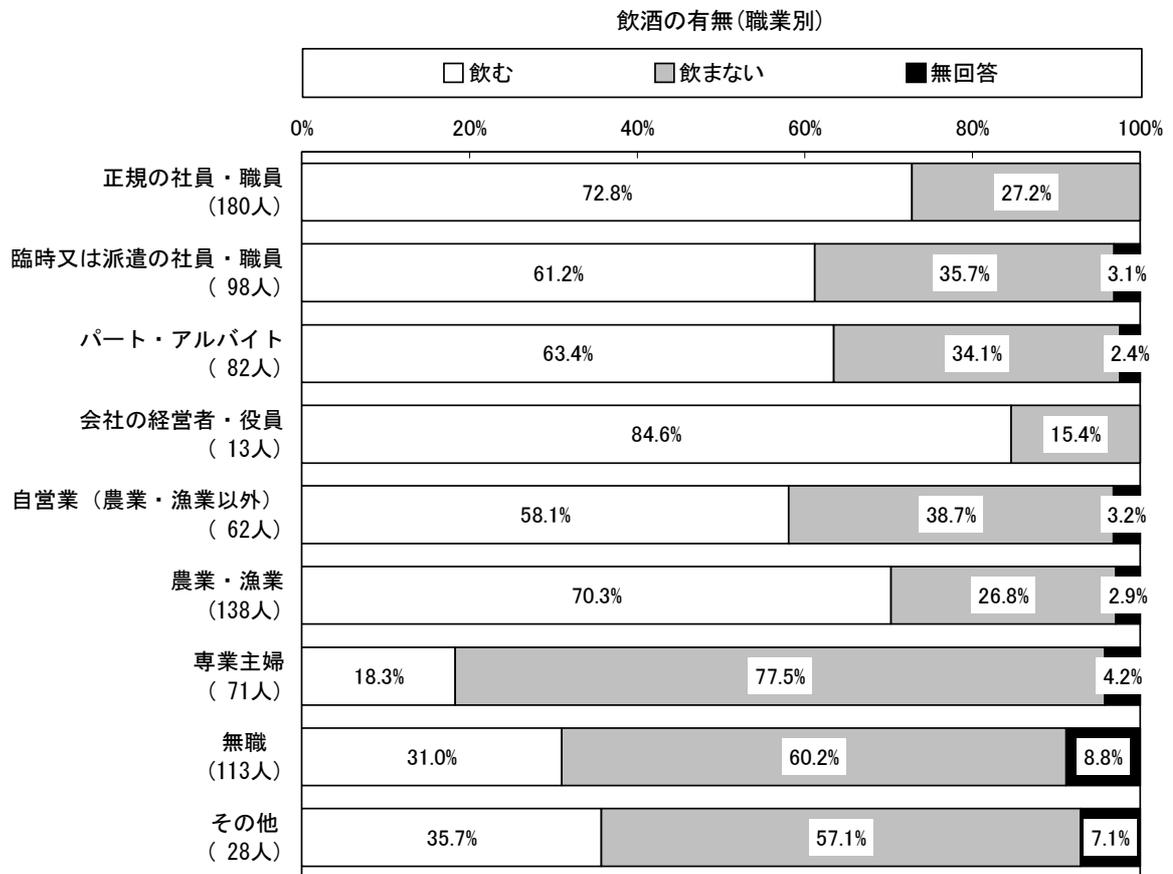
性別にみると、「飲む」は「男性」が74.1%、「女性」が35.9%で、「男性」は「女性」の倍以上の割合となります。



年代別にみると、「飲む」は「30代」が76.7%、「50代」が73.7%と高く、「20代」、「40代」、「60代」が60%余りの割合となりますが、「70代」では38.8%と大きく低下し、「80代以上」では11.1%と最も低くなります。



職業別にみると、「飲む」は「会社経営者・役員」が84.6%と最も高く、次に「正規の社員・職員」が72.8%、「農業・漁業」が70.3%となります。また、「専業主婦」が18.3%と最も低く、「無職」と「その他」も30%台で、仕事をしていない方の割合が低くなります。

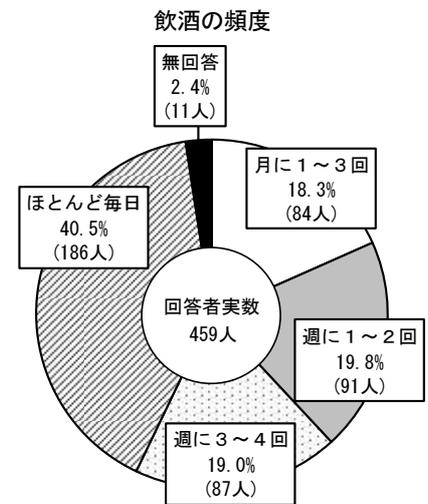


(2) 飲酒の頻度

問42-1 問42で「1. 飲む」と答えた方にお聞きます。どのくらい飲みますか。(1つに〇)

前項で、お酒を「飲む」と答えた方の飲酒の頻度は、「ほとんど毎日」が40.5%と最も高く、そのほかの頻度については19%程度の割合となります。

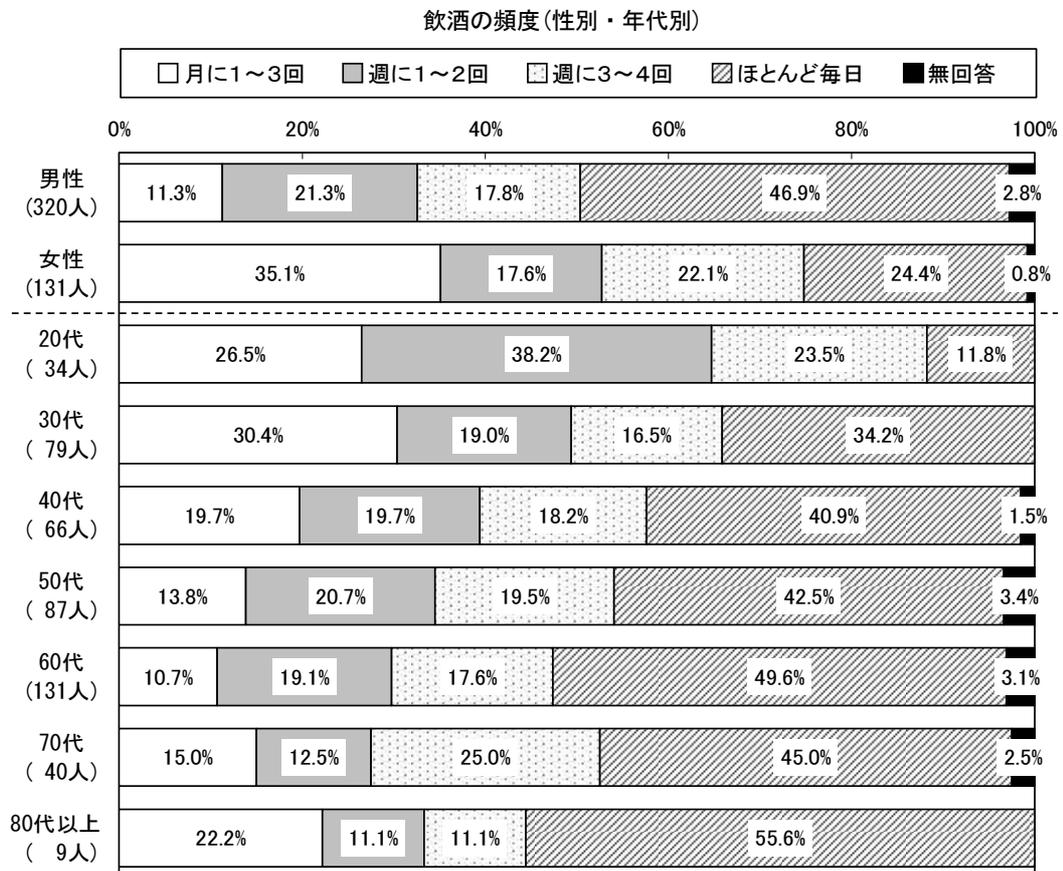
性別にみると、「ほとんど毎日」は「男性」が46.9%、「女性」が24.4%で、「男性」が22.5ポイント高く、「女性」の倍近い割合となります。また、「週に1~2回」も「男性」が3.7ポイント高くなります。一方、「月に1~3回」と「週に3~4回」は「女性」が高く、それぞれ23.8ポイント、4.3ポイントの差があります。



年代別にみると、「ほとんど毎日」は年代が高いほど割合は高くなる傾向にあり、「20代」の11.8%から「80代以上」では55.6%となります。

「週に1~2回」は「20代」が38.2%と最も高く、「30代」から「60代」が20%程度となります。また、「70代」と「80代以上」が10%余りと低くなります。

「週に3~4回」は「70代」が25.0%、「20代」が23.5%と高く、「30代」から「60代」が16%~19%程度で、「80代以上」が11.1%と最も低くなります。

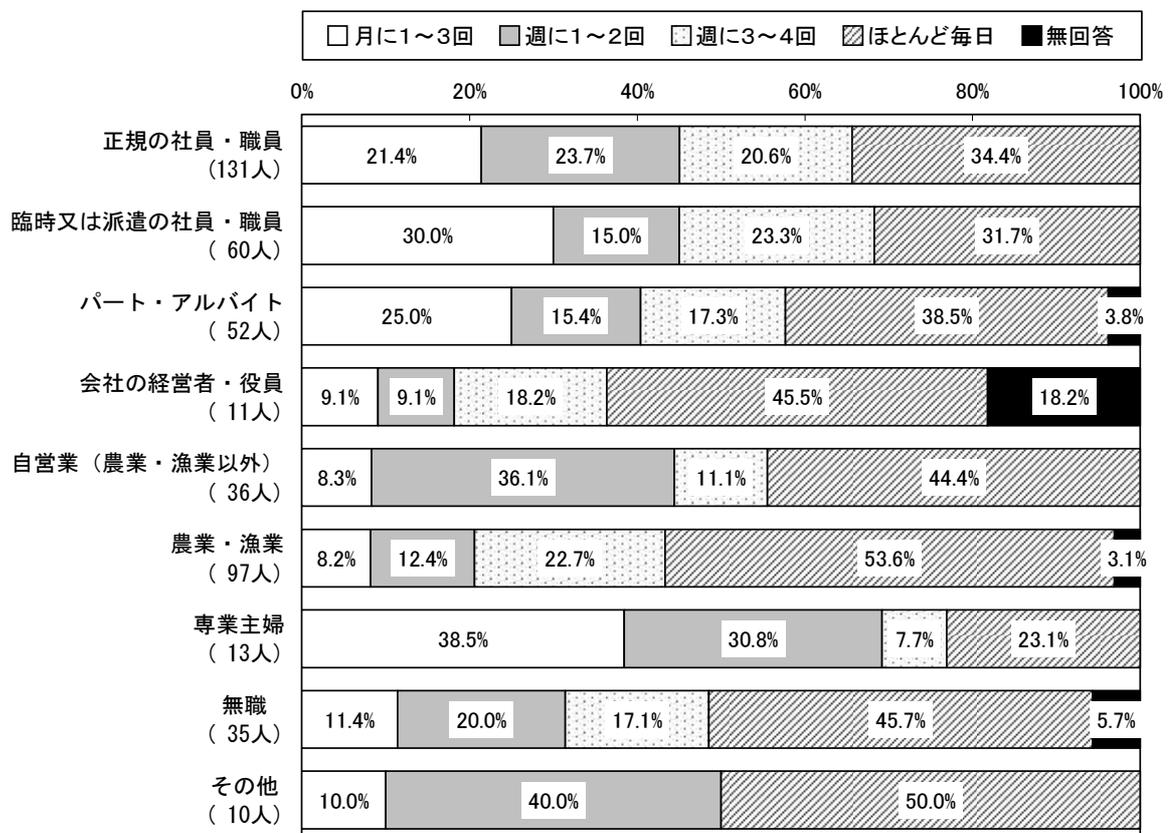


職業別にみると、「ほとんど毎日」は「農業・漁業」が53.6%と最も高く、次に「会社経営者・役員」、「自営業(農業・漁業以外)」、「無職」が45%程度の割合となります。また、「パート・アルバイト」が38.5%、「正規の社員・職員」が34.4%、「臨時又は派遣の社員・職員」が31.7%と比較的高く、「専業主婦」が23.1%と最も低くなります。

「週に3~4回」は「農業・漁業」、「臨時又は派遣の社員・職員」、「正規の社員・職員」が20%余りと高くなります。また、「専業主婦」が7.7%と最も低く、次に「自営業(農業・漁業以外)」が11.1%で、そのほかの職業では18%程度の割合となります。

「週に1~2回」は「その他」以外では「自営業(農業・漁業以外)」が36.1%と最も高く、次に「専業主婦」30.8%で、「会社の経営者・役員」が9.1%と最も低くなります。また、「正規の社員・職員」が23.7%、「無職」が20.0%で、そのほかの職業では12%~15%程度の割合となります。

飲酒の頻度(職業別)



### (3) 飲酒の量

問42-2. 問42で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。  
 ふだん1日に飲むお酒の種類と量をおしえてください。

ふだん1日に飲む酒の量については、お酒の種類(ビール、泡盛、チューハイなど)と量(缶数、本数、容量など)を具体的に記述してもらい、記述された内容から下表に基づき、日本酒に置き換えた場合の合数として算出しました。

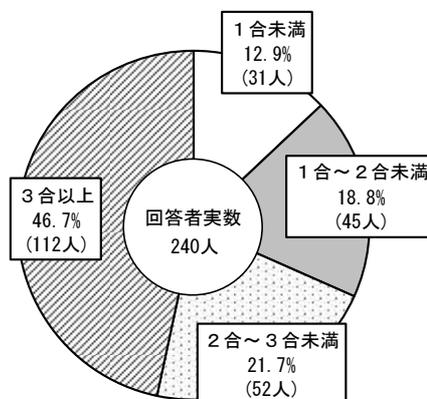
＜日本酒1合(180ml)と同じアルコール量＞

種類	量
ビール	中瓶1本 (500ml)
チューハイ	1缶 (350ml)
泡盛	0.5合 (90ml)
ワイン	グラス2杯 (1杯120ml)
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯 (60ml)

算出にあたっては、お酒の種類と量が明確に記載され、日本酒への換算が可能なものについて行い、明確でないものは集計から除外しました。このため、前項でお酒を「飲む」と答えた459人のうち、換算可能な人数は240人となります。

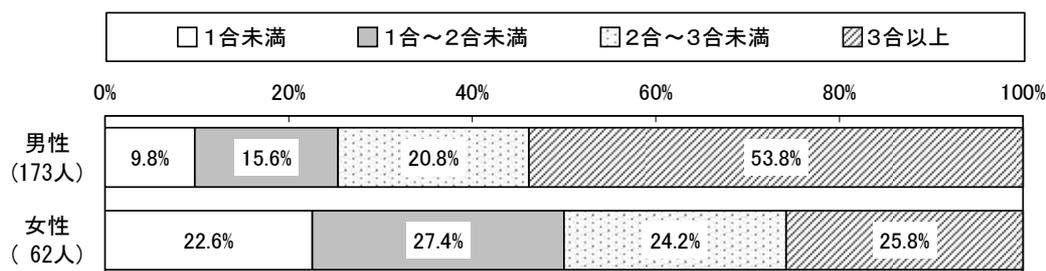
換算の結果、1日の飲酒量は「3合以上」が46.7%と最も高く、次に「2合～3合未満」が21.7%、「1合～2合未満」が18.8%、「1合未満」が12.9%で、飲酒量が多いほど割合も高くなります。

飲酒の量



性別にみると、「3合以上」は「男性」が53.8%、「女性」が25.8%で、「男性」が28.0ポイント高くなります。そのほかの量については「女性」の割合が高く、「1合未満」で12.8ポイント差、「1合～2合未満」で11.8ポイント差、「2合～3合未満」で3.4ポイント差となります。

飲酒の量(性別)



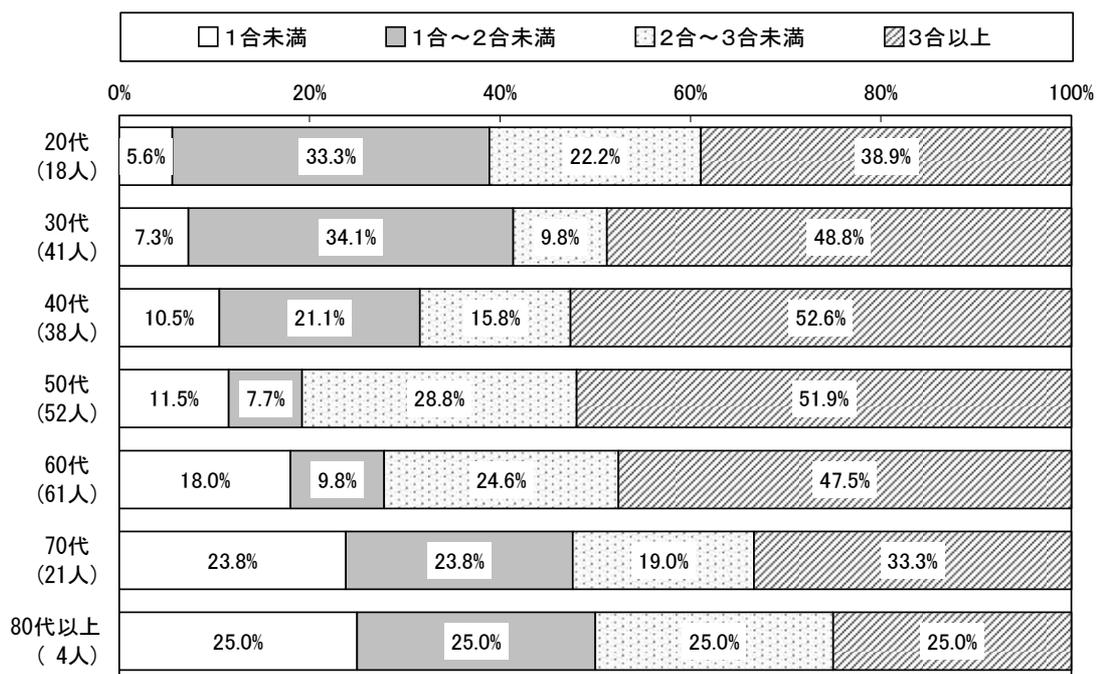
年代別にみると、「3合以上」は「40代」と「50代」が50%余り、「30代」と「60代」が48%程度と高く、「20代」と「70代」が30%台で、「80代以上」が25.0%と最も低くなります。

「2合～3合未満」は「50代」が28.8%と最も高く、「20代」、「60代」、「80代以上」も20%台の割合で、「30代」が9.8%と最も低くなります。

「1合～2合未満」は「30代」が34.1%、「20代」が33.3%と高く、「40代」、「70代」、「80代以上」が20%台の割合となります。また、「50代」が7.7%と最も低く、次に「60代」が9.8%となります。

「1合未満」は年代が高いほど割合も高く、「20代」の5.6%から「80代以上」では25.0%となります。

飲酒の量(年代別)

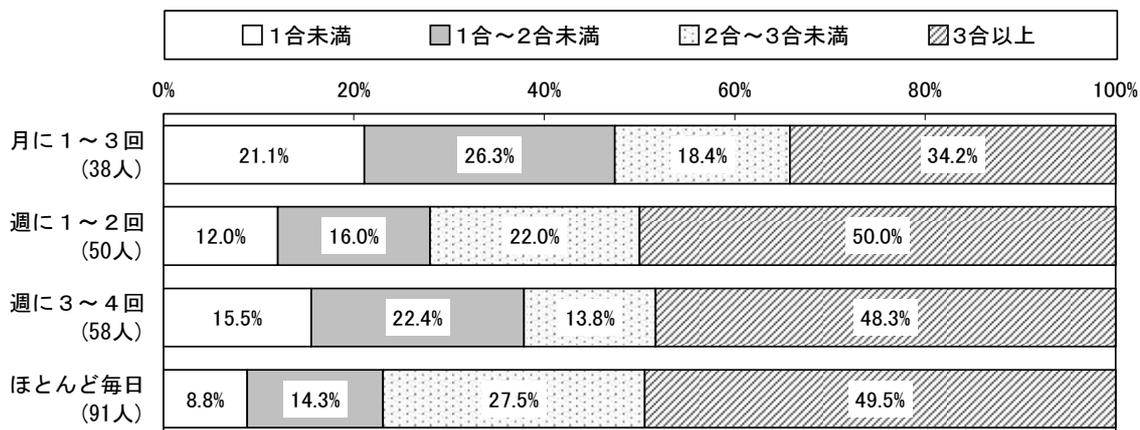


飲酒の頻度との関係でみると、「3合以上」はどの飲酒の頻度においても最も割合が高く、そのうち、「月に1～3回」飲むが34.2%と最も低く、そのほかの飲酒の頻度では50%程度の割合となります。

「2合～3合未満」は「ほとんど毎日」飲むが27.5%と最も高く、次に「週に1～2回」飲むが22.0%で、「週に3～4回」飲むが13.8%と最も低くなります。

「1合～2合未満」は「月に1～3回」飲むが26.3%と最も高く、次に「週に3～4回」飲むが22.4%で、「ほとんど毎日」飲むが14.3%と最も低くなります。

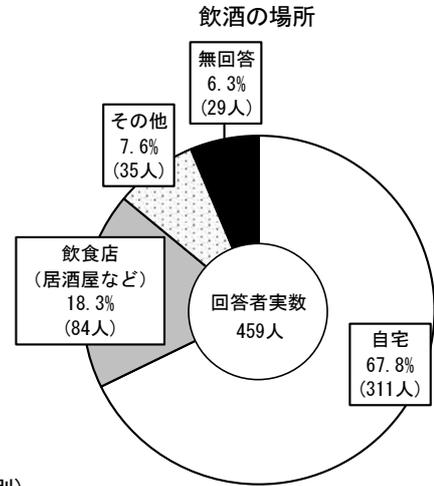
飲酒の量(飲酒の頻度との関係)



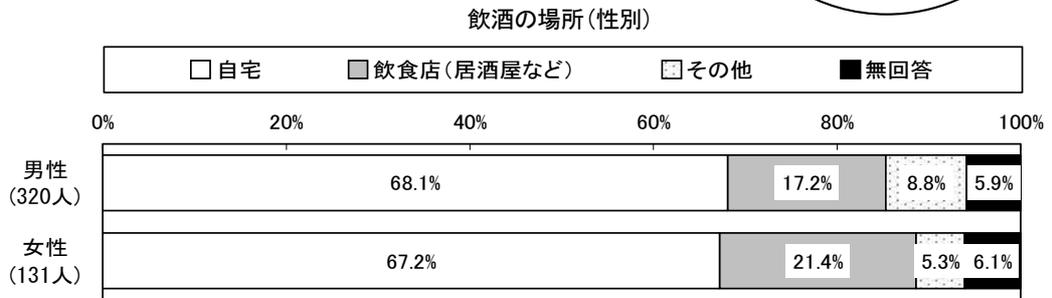
#### (4) 飲酒の場所

問42-3. 問42で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。  
 お酒を飲む日は、どこで飲むことが多いですか。新型コロナウイルス感染症による外出自粛がなかった場合についてお答えください。(1つに○)

前項で、お酒を「飲む」と答えた方が、どこで飲むことが多いかについては、「自宅」が67.8%と最も高く、「飲食店(居酒屋など)」が18.3%となります。

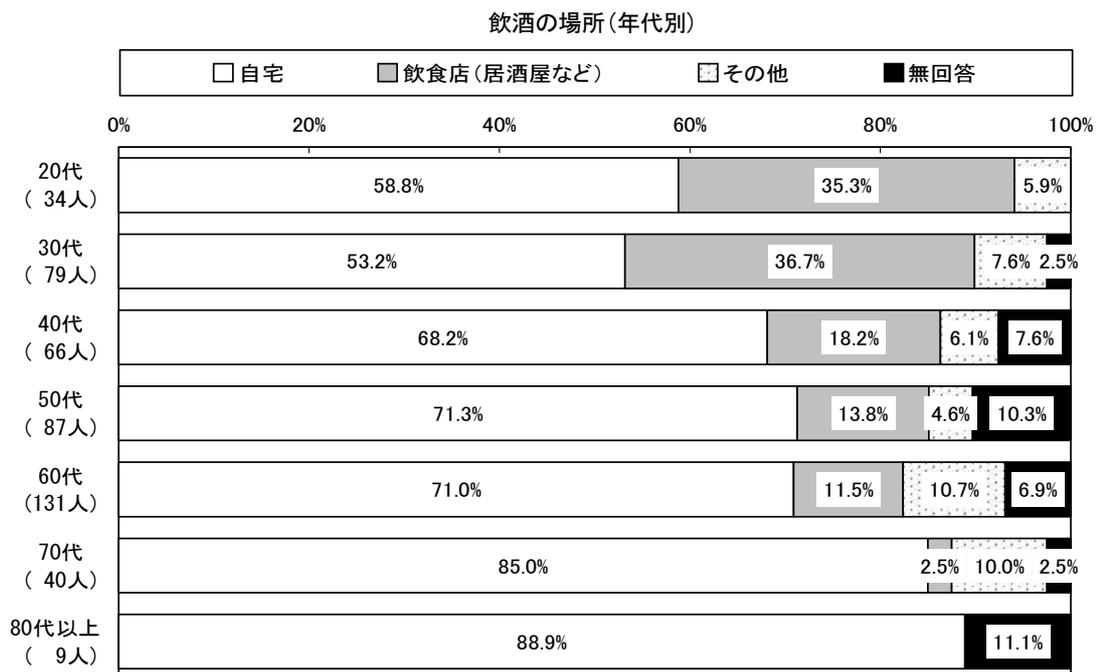


性別にみると、「自宅」は男女とも同程度の割合で、「飲食店(居酒屋など)」は「女性」が21.4%、「男性」が17.2%で、「女性」が4.2ポイント高くなります。



年代別にみると、「自宅」は「20代」と「30代」が50%台、「60代」が68.2%、「50代」と「60代」が71%台、「70代」と「80代以上」が80%台と年齢層が高いほど割合も高くなる傾向にあります。

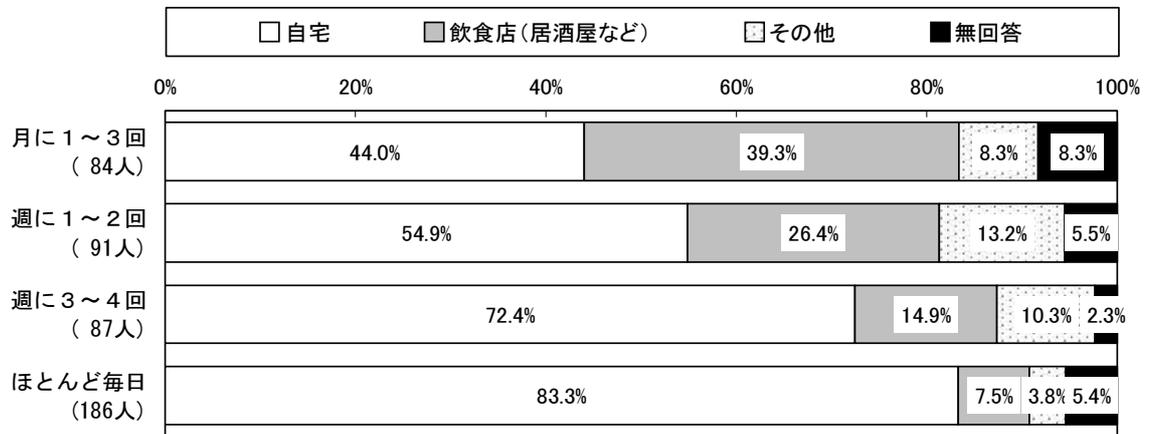
一方、「飲食店(居酒屋など)」は「20代」と「30代」が36%程度と高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「70代」が2.5%で、「80代以上」に該当者はいません。



飲酒の頻度との関係でみると、「自宅」は飲酒の頻度が高いほど割合も高く、「月に1～3回」が44.0%であるのに対し、「ほとんど毎日」では83.3%となります。

一方、「飲食店(居酒屋)」は飲酒の頻度が高いほど割合は低く、「月に1～3回」が39.4%であるのに対し、「ほとんど毎日」では7.5%となります。

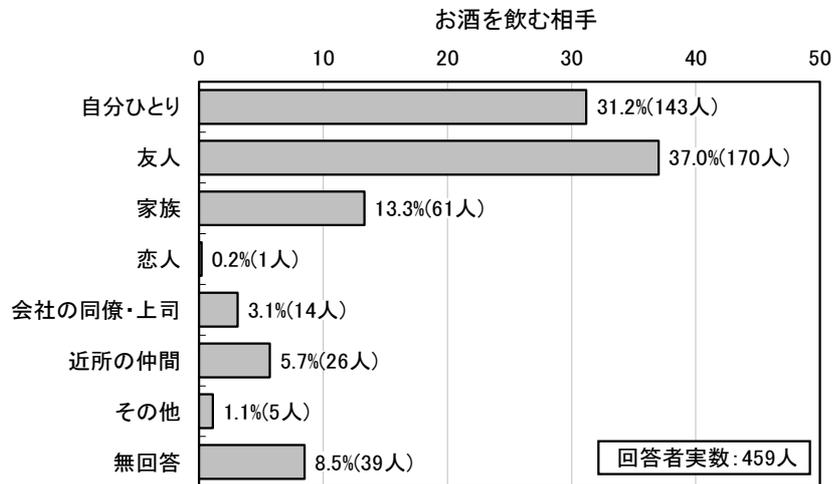
飲酒の場所(飲酒の頻度との関係)



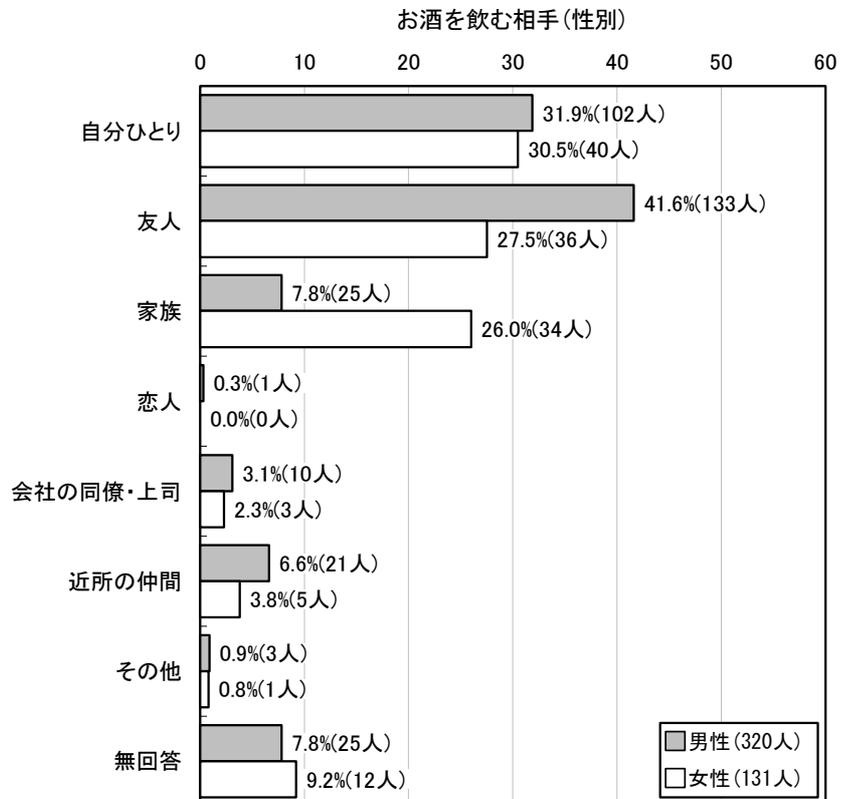
(5) お酒を飲む相手

問42-4. 問42で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。お酒を飲む日は、誰と飲むことが多いですか。  
(1つに○)

前項で、お酒を「飲む」と答えた方が、誰と飲むことが多いかについては、「友人」が37.0%と最も高く、次に「自分ひとり」が31.2%、「家族」が13.3%となります。



性別にみると、「友人」は「男性」が41.6%、「女性」が27.5%で、「男性」が14.1ポイント高くなります。一方、「家族」は「女性」が26.0%、「男性」が7.8%で、「女性」が18.2ポイント高くなります。そのほかの相手については、男女の割合に大きな違いはありません。



年代別にみると、「友人」は「20代」、「30代」が44%台と高く、次に「50代」が40.2%で、「40代」、「60代」、「70代」が30%台となります。また、「80代以上」に該当者はいません。

「自分ひとり」は「80代以上」が55.6%と最も高く、次に「70代」が50.0%で、「30代」が24.1%と最も低くなります。そのほかの年代は30%程度の割合となります。

「家族」は「80代以上」が22.2%と最も高く、「70代」が5.0%と最も低くなります。そのほかの年代は10%台の割合となります。

お酒を飲む相手(年代別)

	回答者 実数	自分 ひとり	友人	家族	恋人	会社の 同僚・上司	近所の 仲間	その他	無回答
20代	34人	32.4% (11人)	44.1% (15人)	11.8% (4人)	—	2.9% (1人)	2.9% (1人)	—	5.9% (2人)
30代	79人	24.1% (19人)	44.3% (35人)	13.9% (11人)	—	6.3% (5人)	3.8% (3人)	—	7.6% (6人)
40代	66人	31.8% (21人)	33.3% (22人)	16.7% (11人)	—	3.0% (2人)	7.6% (5人)	1.5% (1人)	6.1% (4人)
50代	87人	33.3% (29人)	40.2% (35人)	11.5% (10人)	—	2.3% (2人)	3.4% (3人)	1.1% (1人)	8.0% (7人)
60代	131人	28.2% (37人)	34.4% (45人)	13.7% (18人)	0.8% (1人)	3.1% (4人)	8.4% (11人)	1.5% (2人)	9.9% (13人)
70代	40人	50.0% (20人)	35.0% (14人)	5.0% (2人)	—	—	—	—	10.0% (4人)
80代 以上	9人	55.6% (5人)	—	22.2% (2人)	—	—	—	—	22.2% (2人)

飲酒の頻度との関係でみると、「友人」は「月に1~3回」と「週に1~2回」が47%程度と高く、次に「週に3~4回」が35.6%で、「ほとんど毎日」が29.0%と最も低くなります。

「自分ひとり」は飲酒の頻度が高いほど割合も高く、「月に1~3回」が20.2%であるのに対し、「ほとんど毎日」では40.3%となります。

「家族」は「週に3~4回」が18.4%と最も高く、「月に1~3回」が8.3%と最も低くなります。

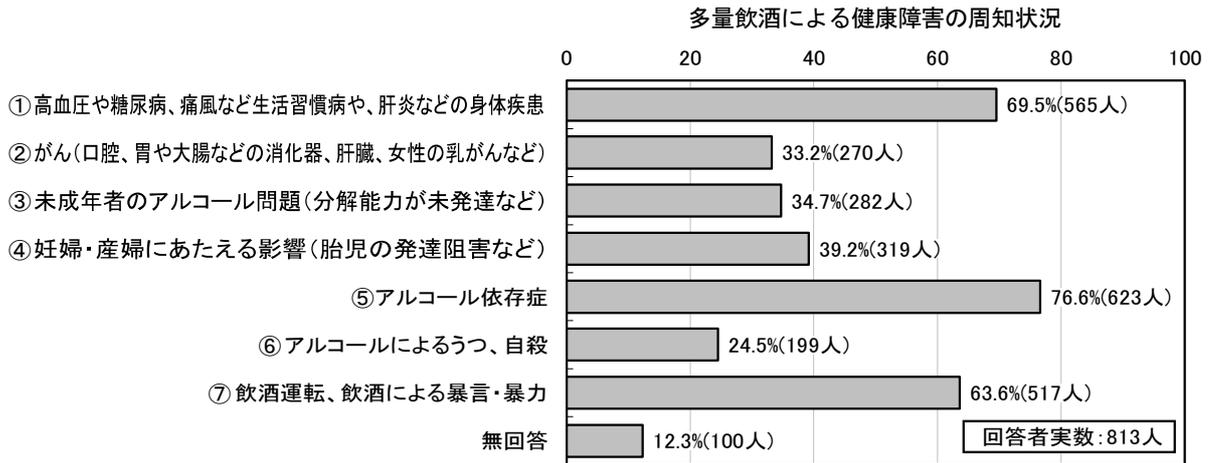
お酒を飲む相手(飲酒の頻度との関係)

	回答者 実数	自分 ひとり	友人	家族	恋人	会社の 同僚・上司	近所の 仲間	その他	無回答
月に 1~3回	84人	20.2% (17人)	46.4% (39人)	8.3% (7人)	—	7.1% (6人)	4.8% (4人)	1.2% (1人)	11.9% (10人)
週に 1~2回	91人	25.3% (23人)	47.3% (43人)	13.2% (12人)	—	1.1% (1人)	7.7% (7人)	1.1% (1人)	4.4% (4人)
週に 3~4回	87人	29.9% (26人)	35.6% (31人)	18.4% (16人)	—	1.1% (1人)	8.0% (7人)	—	6.9% (6人)
ほとんど 毎日	186人	40.3% (75人)	29.0% (54人)	13.4% (25人)	0.5% (1人)	3.2% (6人)	3.8% (7人)	1.6% (3人)	8.1% (15人)

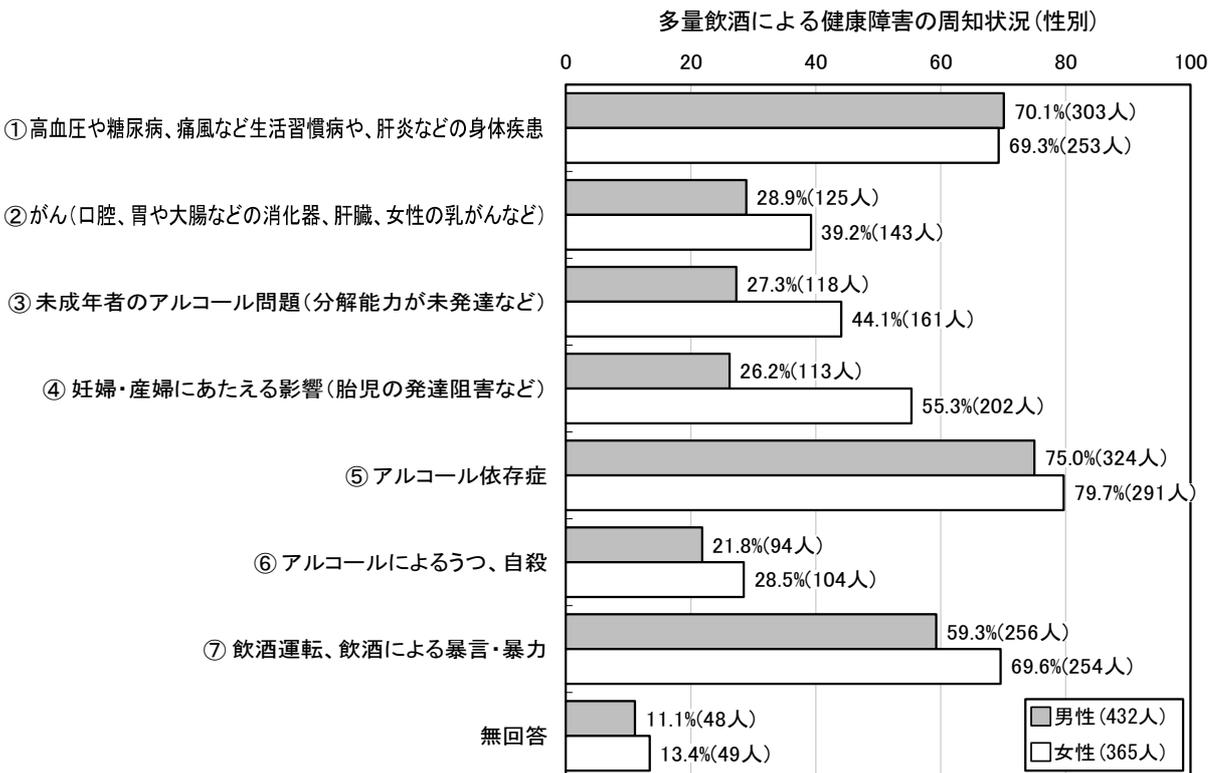
(6) 多量飲酒による健康障害の周知状況(複数回答)

問43. アルコールの多量飲酒によっておこる健康障害について、あなたが知っているのはどれですか。  
(あてはまるものすべてに○)

多量飲酒による健康障害について知っていることでは、「⑤アルコール依存症」が76.6%と最も高く、次に「①生活習慣病や身体疾患(略)」が69.5%、「⑦飲酒運転、暴言・暴力(略)」が63.6%となります。一方、「⑥アルコールによるうつ、自殺」が24.5%と最も低く、そのほかの知っていることでは30%台の割合となります。



性別にみると、「①生活習慣病や身体疾患(略)」は男女とも70%程度と違いはありませんが、そのほかの知っていることでは、いずれも「女性」の割合が高く、中でも「④妊婦・産婦に与える影響(略)」では29.1ポイントの差があります。また、「③未成年者のアルコール問題」で16.8ポイント差、「②がん(略)」と「⑦飲酒運転、暴言・暴力(略)」で10.3ポイント差、「⑥アルコールによるうつ、自殺」で6.7ポイントの差があります。



年代別にみると、知っていることの全ての項目で、「30代」の割合が最も高く、「40代」から年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「②がん(略)」以外では「80代以上」の割合が最も低くなります。

多量飲酒による健康障害の周知状況(年代別)

	回答者実数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	無回答
		疾患 高血圧や糖尿病、痛風など生活習慣病や、肝炎などの身体	がん(口腔、胃や大腸などの消化器、肝臓、女性の乳がんなど)	未成年者のアルコール問題(分解能力が未発達など)	妊婦・産婦にあたる影響(胎児の発達阻害など)	アルコール依存症	アルコールによるうつ、自殺	飲酒運転、飲酒による暴言・暴力	
20代	55人	65.5% (36人)	34.5% (19人)	36.4% (20人)	45.5% (25人)	89.1% (49人)	21.8% (12人)	67.3% (37人)	5.5% (3人)
30代	103人	84.5% (87人)	45.6% (47人)	56.3% (58人)	68.0% (70人)	90.3% (93人)	39.8% (41人)	79.6% (82人)	1.9% (2人)
40代	108人	81.5% (88人)	43.5% (47人)	51.9% (56人)	61.1% (66人)	86.1% (93人)	32.4% (35人)	74.1% (80人)	5.6% (6人)
50代	118人	74.6% (88人)	36.4% (43人)	35.6% (42人)	40.7% (48人)	84.7% (100人)	26.3% (31人)	66.9% (79人)	5.9% (7人)
60代	215人	72.6% (156人)	32.1% (69人)	27.4% (59人)	30.2% (65人)	75.8% (163人)	21.4% (46人)	60.0% (129人)	11.2% (24人)
70代	103人	63.1% (65人)	20.4% (21人)	29.1% (30人)	27.2% (28人)	64.1% (66人)	18.4% (19人)	58.3% (60人)	22.3% (23人)
80代以上	81人	37.0% (30人)	22.2% (18人)	12.3% (10人)	13.6% (11人)	54.3% (44人)	13.6% (11人)	42.0% (34人)	34.6% (28人)

## 9. たばこについて

### (1) 喫煙状況

問44. あなたは、習慣的にたばこを吸いますか。(1つに○)

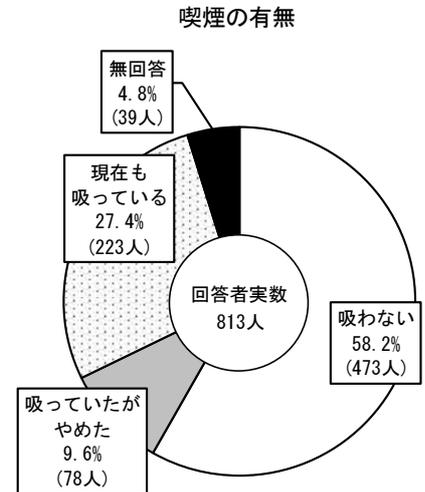
#### ①喫煙の有無

習慣的にたばこを吸うことについては、「吸わない」が58.2%と最も高く、これに「吸っていたがやめた」の9.6%とを合わせると、67.8%の方が現在たばこを吸っていません。

一方、「現在も吸っている」が27.4%となります。

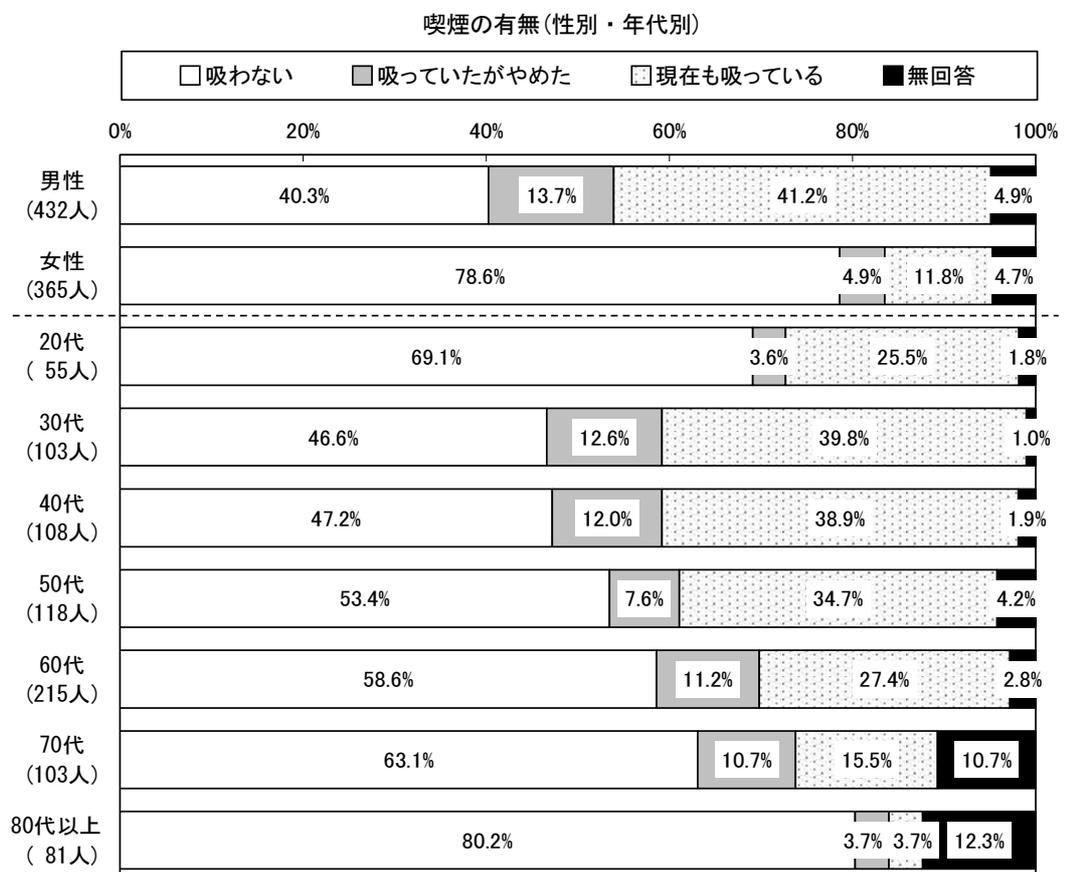
性別にみると、「吸わない」は「女性」が78.6%、「男性」が40.3%で、「女性」が38.3ポイント高くなります。

一方、「現在吸っている」は「男性」が41.2%、「女性」が11.8%で、「男性」が29.4ポイント高くなります。また、「吸っていたがやめた」も「男性」が8.8ポイント高くなります。



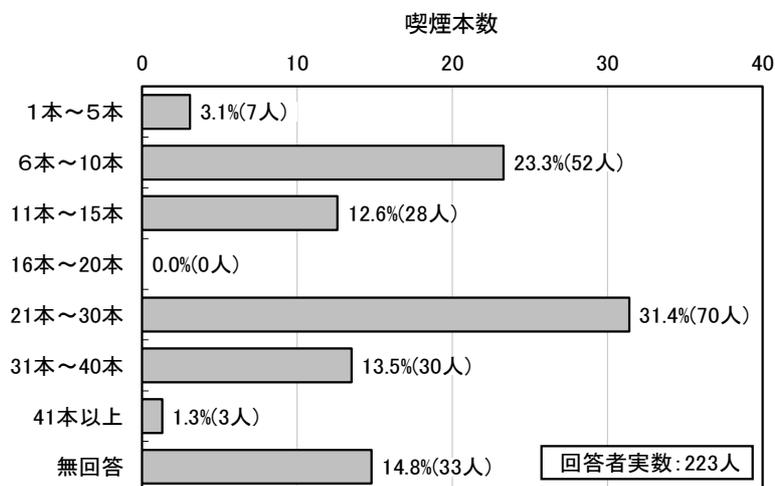
年代別にみると、「吸わない」は「20代」が69.1%、「30代」から「50代」が50%程度、「60代」と「70代」が60%程度で、「80代以上」が80.2%と最も高くなります。

「現在も吸っている」は「30代」と「40代」が39%程度と高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では3.7%と最も低くなります。



## ②喫煙本数

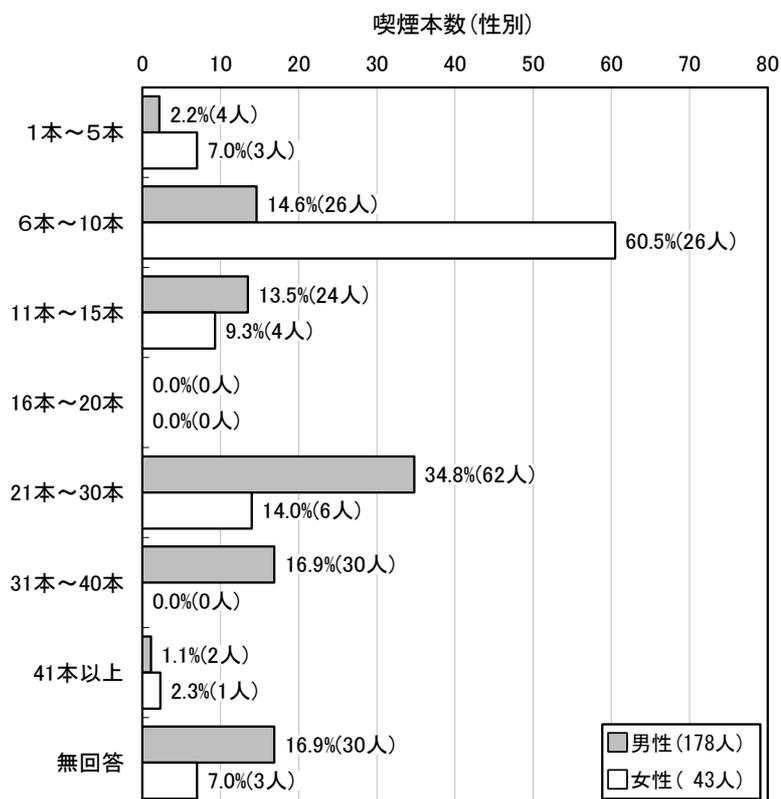
前項で、「現在も吸っている」と答えた方の、1日に吸うたばこの本数は「21本～30本」が31.4%と最も高くなります。次に「6本～10本」が23.3%、「31本～40本」が13.5%、「11本～15本」が12.6%で、「41本以上」が1.3%となります。



性別にみると、「21本～30本」は「男性」が34.8%、「女性」が14.0%で、「男性」が20.8ポイントと倍以上高い割合となります。また「11本～15本」も「男性」の割合が高く、「31本～40本」は「男性」のみとなります。

一方、「6本～10本」は「女性」が60.5%、「男性」が14.6%で、「女性」が「男性」の4倍以上高い割合となります。また、「1本～5本」も「女性」が4.8ポイント高くなります。

以上のことから、「女性」は「男性」に比べて、1日に吸うたばこの本数は少ない方が多いことがわかります。



年代別にみると、「21本～30本」は「30代」から「60代」と「80代以上」が30%程度で、「20代」が21.4%と最も低く、次に「70代」が25.0%となります。

また、「31本～40本」は「50代」が24.4%と最も高く、「20代」と「80代」に該当者はいません。一方、「6本～10本」は「20代」が35.7%と最も高く、次に「40代」が31.0%となります。また、「60代」が15.3%、「70代」が18.8%と低く、「80代以上」に該当者はいません。

「11本～15本」では「80代以上」が33.3%と最も高く、次に「20代」が28.6%、「30代」が22.0%となります。また、「60代」が5.1%、「50代」が7.3%と低くなります。

喫煙本数(年代別)

	回答者 実数	1本 ～5本	6本 ～10本	11本 ～15本	21本 ～30本	31本 ～40本	41本以上	無回答
20代	14人	7.1% (1人)	35.7% (5人)	28.6% (4人)	21.4% (3人)	—	—	7.1% (1人)
30代	41人	2.4% (1人)	26.8% (11人)	22.0% (9人)	29.3% (12人)	9.8% (4人)	2.4% (1人)	7.3% (3人)
40代	42人	—	31.0% (13人)	11.9% (5人)	31.0% (13人)	19.0% (8人)	—	7.1% (3人)
50代	41人	4.9% (2人)	22.0% (9人)	7.3% (3人)	34.1% (14人)	24.4% (10人)	2.4% (1人)	4.9% (2人)
60代	59人	3.4% (2人)	15.3% (9人)	5.1% (3人)	33.9% (20人)	11.9% (7人)	1.7% (1人)	28.8% (17人)
70代	16人	6.3% (1人)	18.8% (3人)	18.8% (3人)	25.0% (4人)	6.3% (1人)	—	25.0% (4人)
80代 以上	3人	—	—	33.3% (1人)	33.3% (1人)	—	—	33.3% (1人)

## (2) 禁煙の意思

問44-1 問44で「3. 現在も吸っている」と答えた方にお聞きます。禁煙しようと思いませんか。  
(1つに○)

前項で、「現在も吸っている」と答えた方が、禁煙しようと思うかについては、「思う」が52.9%と半数以上を占め、「強く思う」が12.1%で、合わせると65%の方が禁煙したいと思っています。一方、「思わない」が32.7%と約3分の1を占めます。

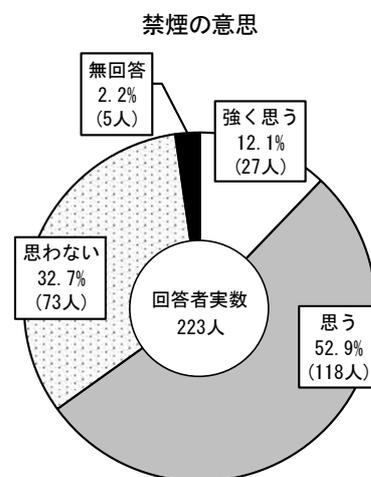
性別にみると、「強く思う」は「女性」が20.9%、「男性」が10.1%で、「女性」が10.8ポイント高くなります。「思う」は男女の割合に大きな違いはありません。

一方、「思わない」は「男性」が34.3%、「女性」が25.6%で、「男性」が8.7ポイント高くなります。

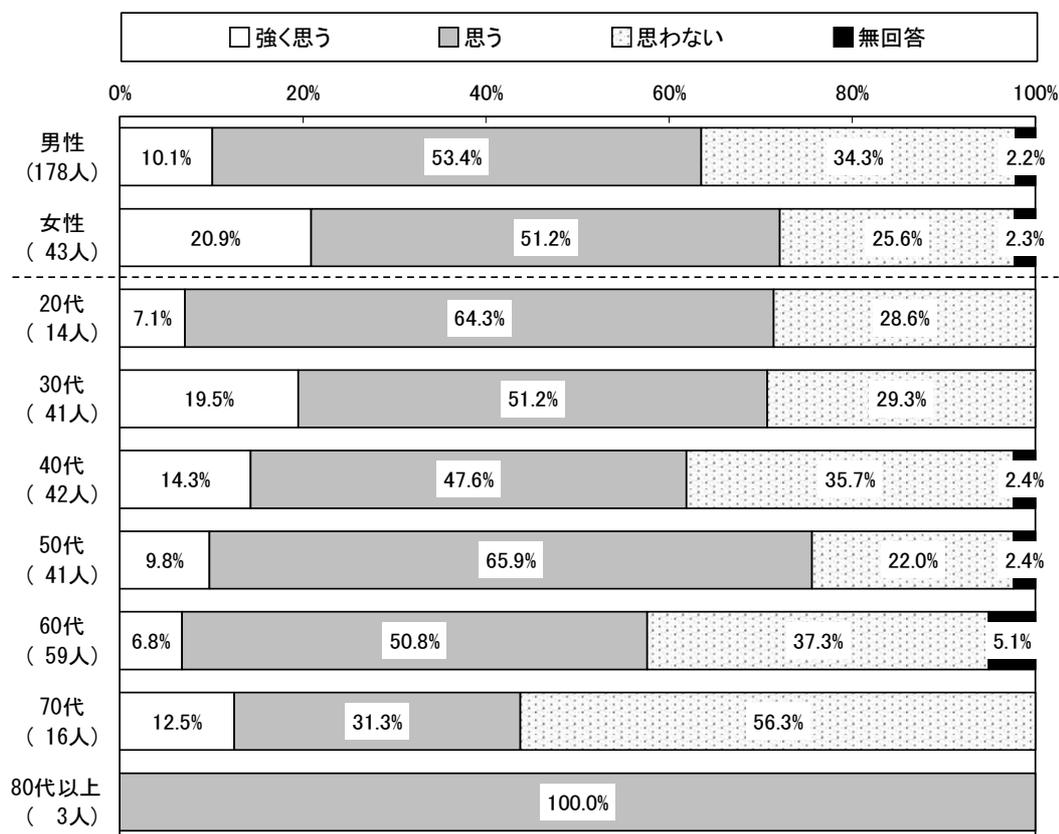
年代別にみると、「思う」は各年代で最も割合が高く、「80代以上」が100.0%で、次に「50代」と「20代」が65%程度となります。また、「30代」、「40代」、「60代」が50%程度、「70代」が31.3%と最も低くなります。

「思わない」は「70代」が56.3%と最も高く、次に「60代」が37.3%、「40代」が35.7%で、「50代」が22.0%と低く、「80代以上」に該当者はいません。

「強く思う」は「30代」が19.5%と最も高く、次に「40代」が14.3%、「70代」が12.5%で、「20代」、「50代」、「60代」が6%～9%程度と低く、「80代以上」に該当者はいません。



禁煙の意思(性別・年代別)

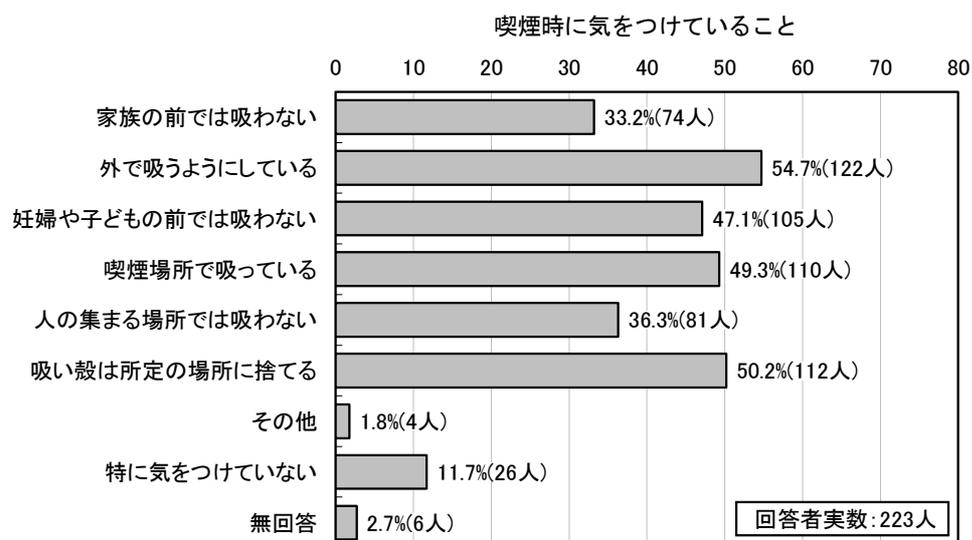


(3) 喫煙時に気をつけていること（複数回答）

問44-2 問44で「3. 現在も吸っている」と答えた方にお聞きします。  
たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

前項で、「現在も吸っている」と答えた方が、喫煙する時に気をつけていることは、「外で吸うようにしている」が54.7%と最も高く、次に「吸い殻は所定の場所に捨てる」が50.2%、「喫煙場所で吸っている」が49.3%、「妊婦や子どもの前では吸わない」が47.1%となります。

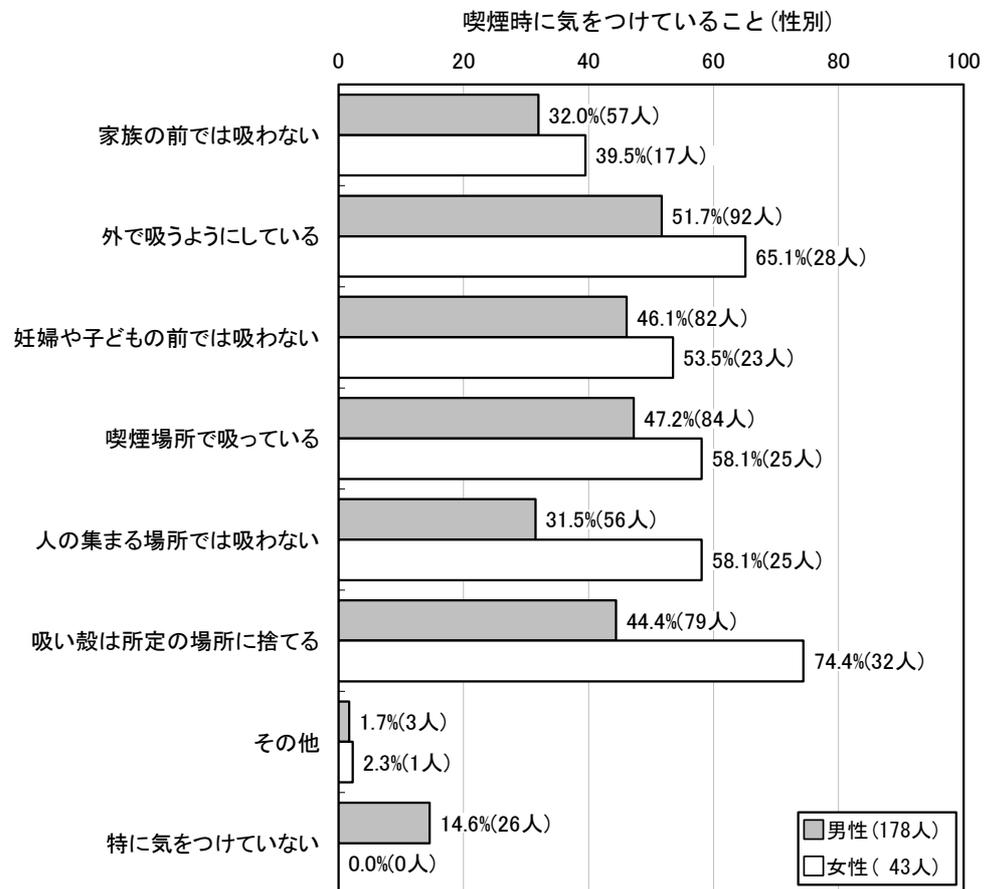
一方、「特に気をつけていない」が11.7%と1割程度となります。



性別にみると、気をつけている全ての項目で「男性」より「女性」の割合が高く、気をつけることの視点を多く持っているのは、「女性」に多いと言えます。

中でも「吸い殻は所定の場所に捨てる」と「人の集まる場所では吸わない」では、「男性」の割合を大きく上回っており、それぞれ30.0ポイント、26.6ポイントの差があります。

一方、「特に気をつけていない」の回答は「男性」のみとなります。



年代別にみると、「外で吸うようにしている」は「20代」が78.6%と最も高く、そのほかの年代は60%～40%台の割合となりますが、年代が高いほど割合は低くなります。また、「吸い殻は所定の場所に捨てる」も「20代」が71.4%と最も高く、年代が高いほど割合は低くなり、「70代」では12.5%となります。

「妊婦や子どもの前では吸わない」、「喫煙場所で吸っている」、「人の集まる場所で吸わない」の3項目については、概ね「20代」から「50代」の割合が高く、「60代」以上の割合が低くなる傾向にあります。

「家族の前では吸わない」は「30代」が36.6%、「60代」が35.6%と高く、そのほかの年代も30%程度の割合となります。

一方、「特に気をつけていない」は「70代」と「80代以上」が30%余りと高く、「20代」に該当者はなく、「50代」が4.9%、「30代」が7.3%と低くなります。また、「40代」と「60代」は14%程度の割合となります。

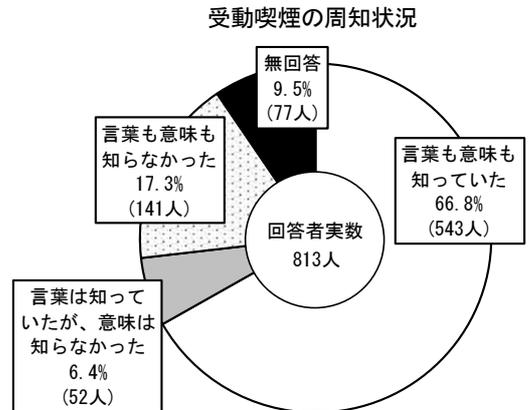
喫煙時に気をつけていること(年代別)

	回答者実数	家族の前では吸わない	外で吸うようにしている	妊婦や子どもの前では吸わない	喫煙場所で吸っている	人の集まる場所では吸わない	吸い殻は所定の場所に捨てる	その他	特に気をつけていない	無回答
20代	14人	28.6% (4人)	78.6% (11人)	50.0% (7人)	57.1% (8人)	50.0% (7人)	71.4% (10人)	—	—	—
30代	41人	36.6% (15人)	65.9% (27人)	61.0% (25人)	58.5% (24人)	46.3% (19人)	65.9% (27人)	2.4% (1人)	7.3% (3人)	2.4% (1人)
40代	42人	28.6% (12人)	52.4% (22人)	50.0% (21人)	52.4% (22人)	31.0% (13人)	54.8% (23人)	2.4% (1人)	14.3% (6人)	2.4% (1人)
50代	41人	34.1% (14人)	56.1% (23人)	58.5% (24人)	65.9% (27人)	41.5% (17人)	51.2% (21人)	2.4% (1人)	4.9% (2人)	2.4% (1人)
60代	59人	35.6% (21人)	45.8% (27人)	37.3% (22人)	40.7% (24人)	30.5% (18人)	44.1% (26人)	—	13.6% (8人)	1.7% (1人)
70代	16人	31.3% (5人)	43.8% (7人)	18.8% (3人)	18.8% (3人)	31.3% (5人)	12.5% (2人)	6.3% (1人)	31.3% (5人)	6.3% (1人)
80代以上	3人	33.3% (1人)	—	—	—	—	—	—	33.3% (1人)	33.3% (1人)

(4) 受動喫煙の周知状況

問45. あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

「受動喫煙」という言葉やその意味については、「言葉も意味も知っていた」が66.8%と最も高く、「言葉も意味も知らなかった」が17.3%、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が6.4%となります。

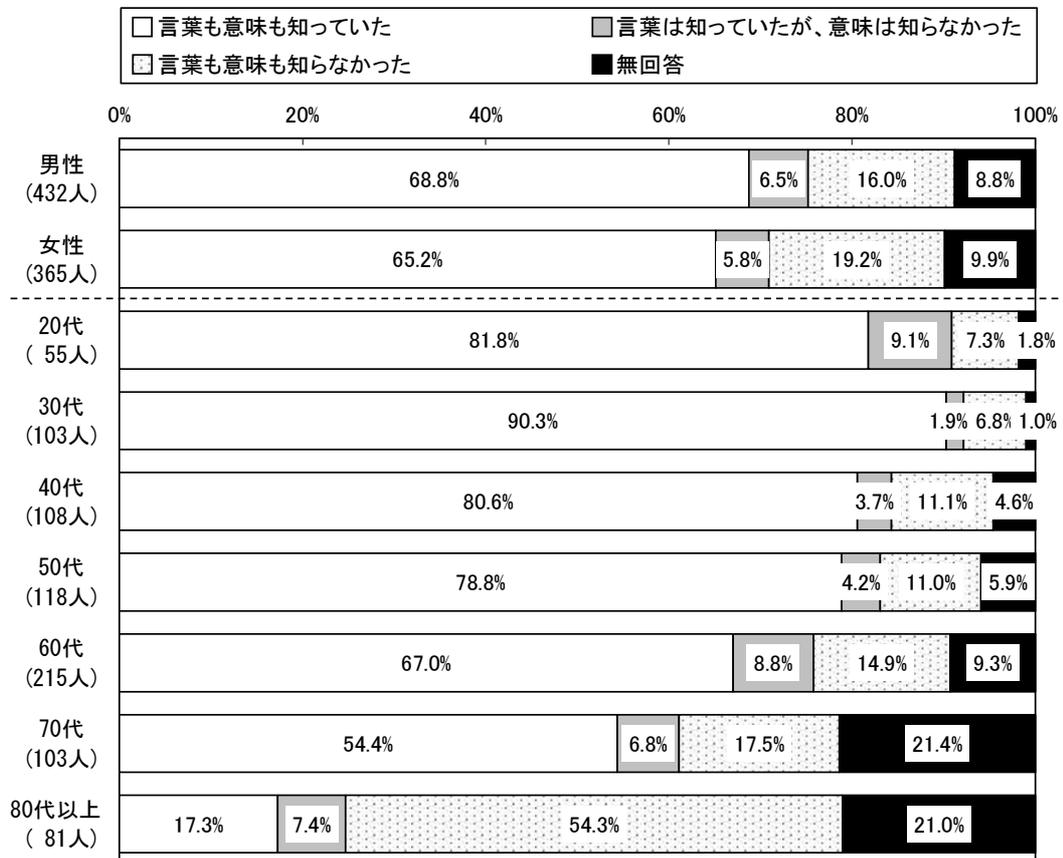


性別にみると、「言葉も意味も知っていた」は「男性」が3.6ポイント高く、「言葉も意味も知らなかった」は「女性」が3.2ポイント高くなります。

年代別にみると、「言葉も意味も知っていた」は「30代」が90.3%と最も高く、次に「20代」が81.8%となります。また、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなり、「80代以上」では「70代」の54.4%から大きく低下し、17.3%と最も低くなります。

一方、「言葉も意味も知らなかった」は「30代」が6.8%と最も低く、「40代」以降年代が高いほど割合も高くなる傾向にあり、「80代以上」では「70代」の17.5%から大きく上昇し、54.3%となります。

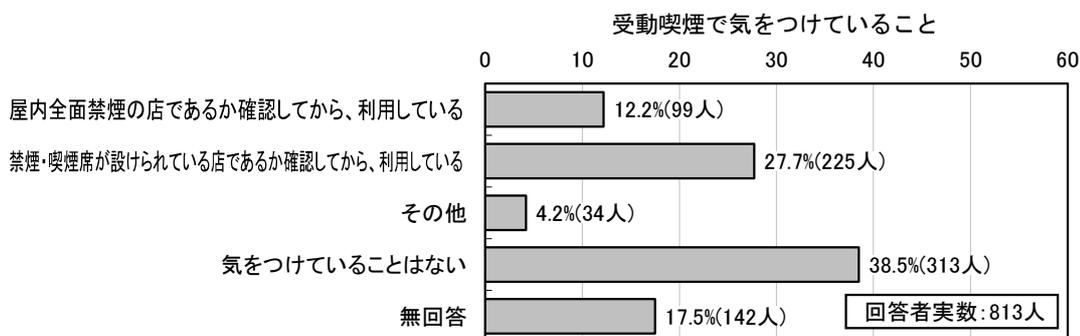
受動喫煙の周知状況(性別・年代別)



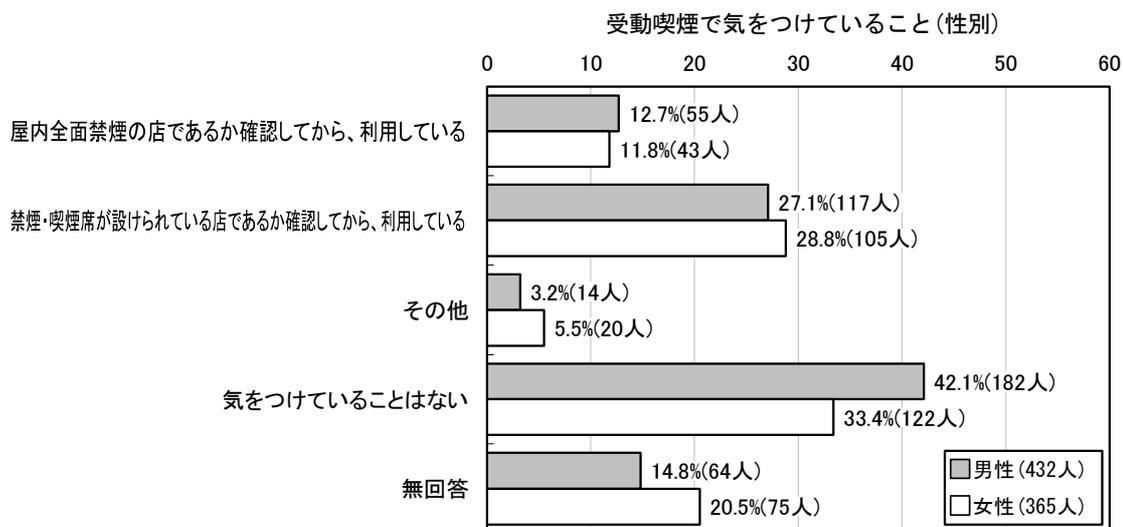
(5) 受動喫煙で気をつけていること

問46. 飲食店を利用するとき、受動喫煙で気をつけていることは何ですか。(1つに○)

飲食店を利用するとき、受動喫煙で気をつけていることは、「気をつけていることはない」が38.5%と最も高くなります。一方、気をつけていることでは「禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから、利用している」が27.7%、「屋内全面禁煙の店であるか確認してから、利用している」が12.2%となります。



性別にみると、「気をつけていることはない」は「男性」が42.1%、「女性」が33.4%で、「男性」が8.7ポイント高くなります。一方、気をつけていることでは、いずれも男女の割合に大きな違いはありません。



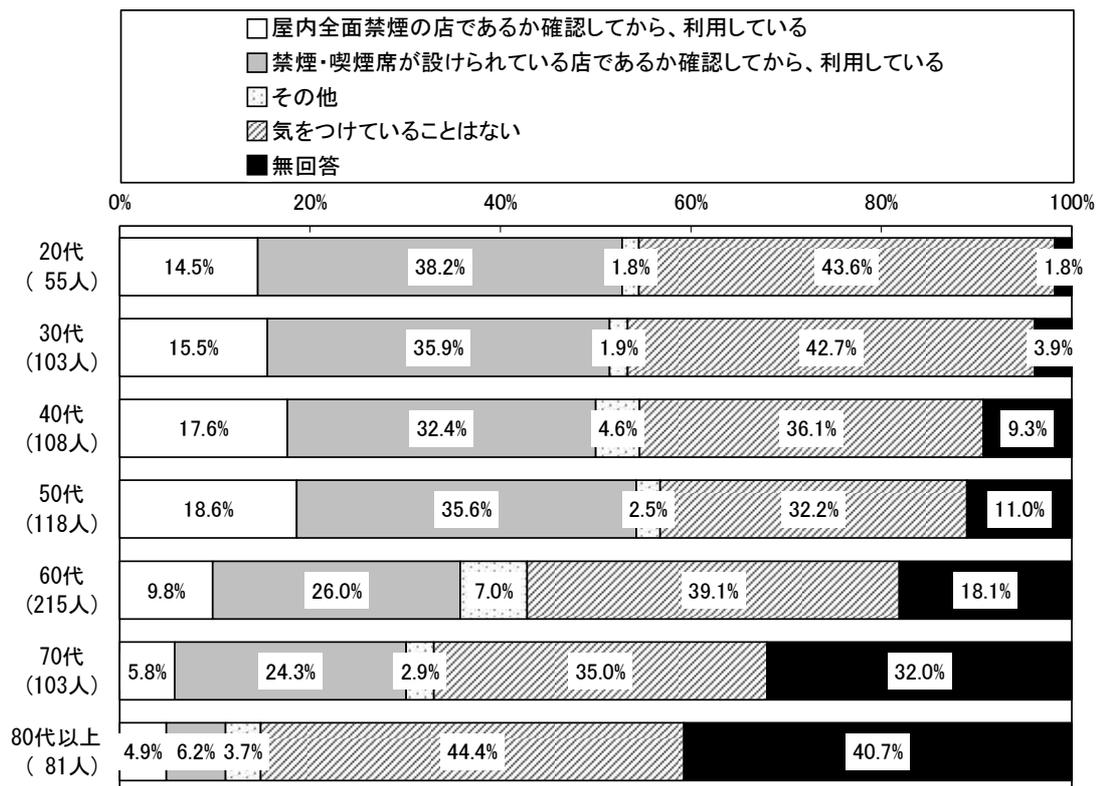
年代別にみると、「気をつけていることはない」は「20代」、「30代」、「80代以上」が40%台と高く、「40代」から「70代」が30%台の割合となります。

「禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから、利用している」は「20代」から「50代」が30%台、「60代」と「70代」が20%台、「80代以上」が6.2%と最も低くなります。

また、「屋内全面禁煙の店であるか確認してから、利用している」は「20代」から「50代」が14%～18%程度と高く、「80代以上」が4.9%と最も低くなります。

なお、「無回答」は年代が高いほど割合も高く、「20代」の1.8%から「80代以上」では40.7%となります。

受動喫煙で気をつけていること(年代別)

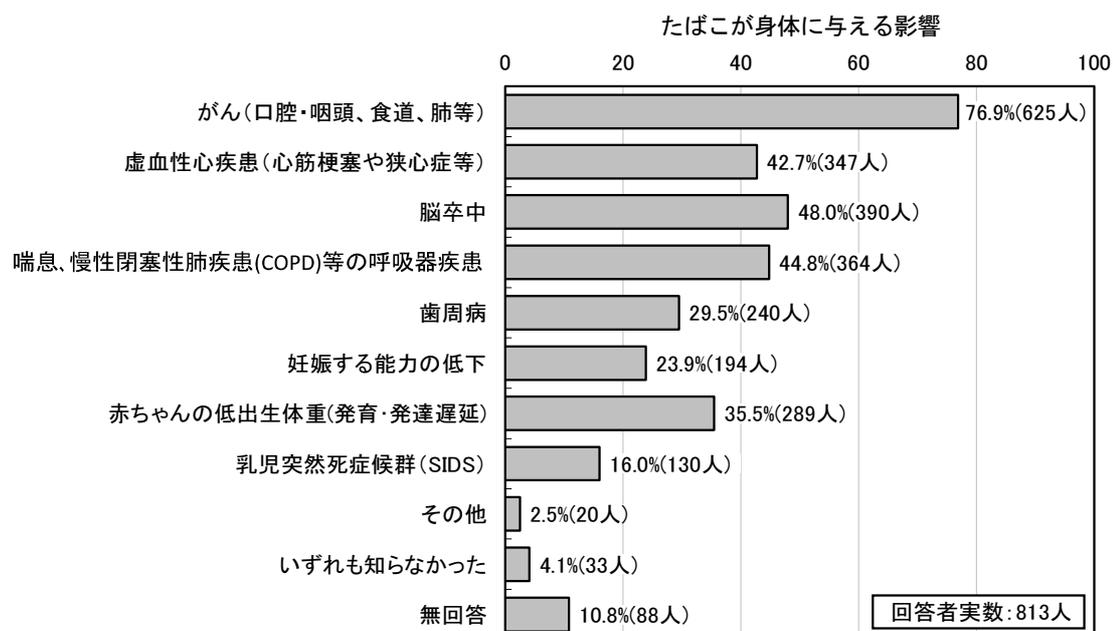


(6) たばこが身体に与える影響 (複数回答)

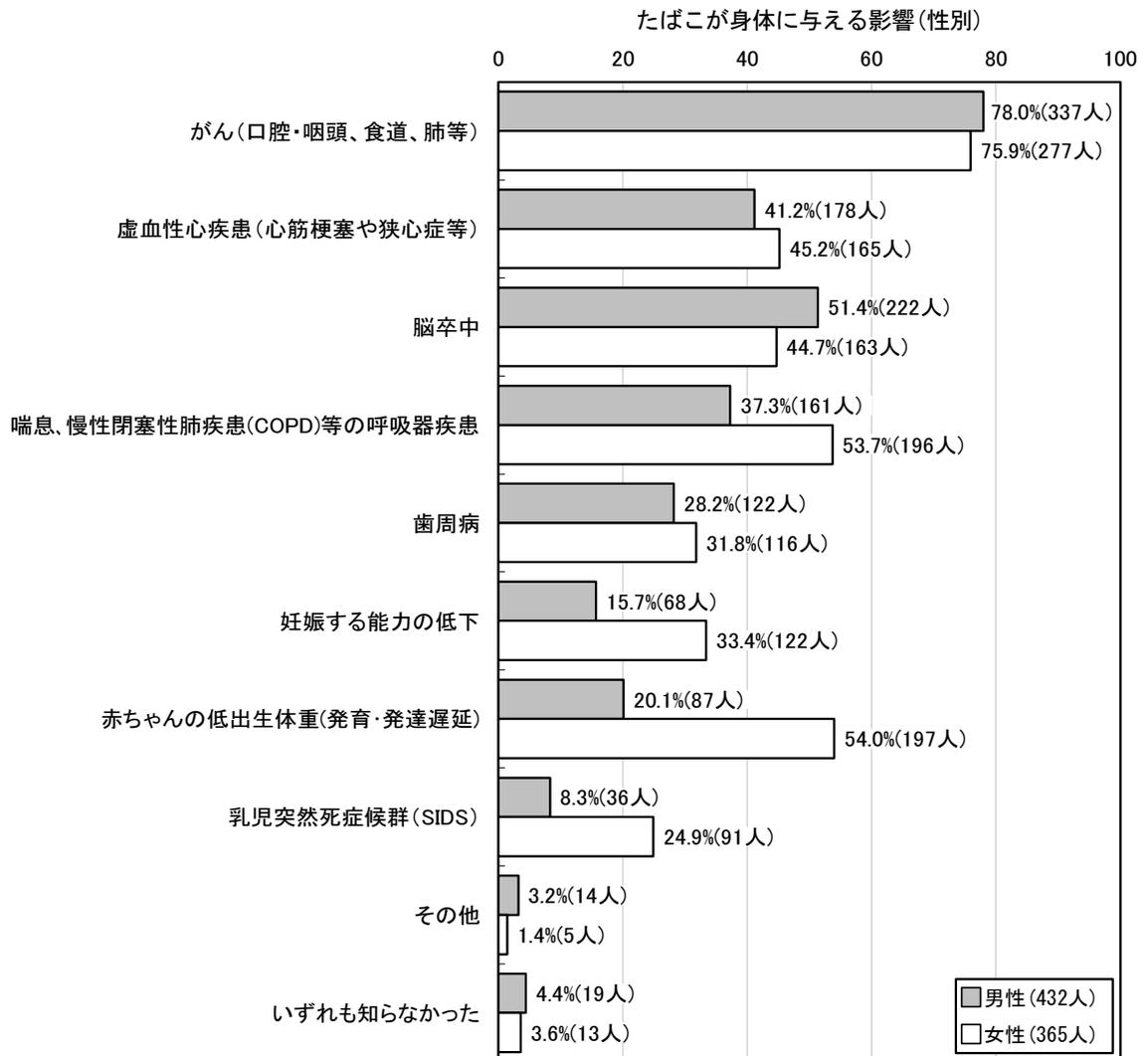
問47. たばこが身体に与える影響として、次のうちあなたが知っているものはどれですか。  
(あてはまるものすべてに○)

たばこが身体に与える影響として知っているものは、「がん(口腔・咽頭、食道、肺等)」が76.9%と最も高く、次に「脳卒中」が48.0%となります。また、「喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患」、「虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)」も40%台の割合となります。

一方、「いずれも知らなかった」が4.1%となります。



性別にみると、「がん(口腔・咽頭、食道、肺等)」と「脳卒中」への影響を知っている割合は、「男性」が高くなります。そのほかの影響については、いずれも「女性」の知っている割合が高く、そのうち「男性」との割合の差が特に大きいのは「赤ちゃんの低出生体重(発育・発達遅延)」、「妊娠する能力の低下」、「乳児突然死症候群(SIDS)」、「喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患」で、それぞれ33.9ポイント、17.7ポイント、16.6ポイント、16.4ポイントの差があります。



年代別にみると、「虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）」、「乳児突然死症候群（SIDS）」、「その他」、「いずれも知らなかった」以外の6つの項目について影響を知っていると答えたのは、「30代」の割合が最も高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなります。

「虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）」は「30代」から「50代」が50%台と高く、「60代」以降年代が高いほど割合は低くなります。

「乳児突然死症候群(SIDS)」は「20代」と「30代」が30%余りと高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなる傾向にあります。

一方、「いずれも知らなかった」は「80代以上」が17.3%と最も高く、そのほかの年代は1%～3%程度の割合となります。

たばこが身体に与える影響(年代別)

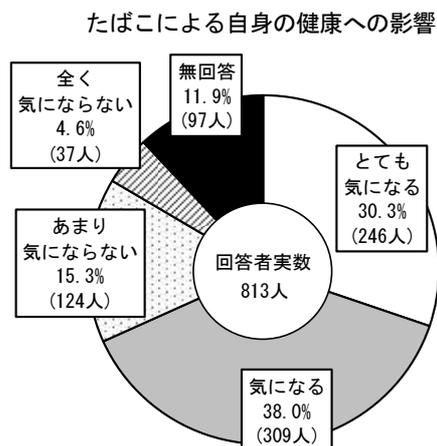
	回答者実数	がん（口腔・咽頭、食道、肺等）	虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）	脳卒中	喘息慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患	歯周病	妊娠する能力の低下	赤ちゃんの低出生体重（発育・発達遅延）	乳児突然死症候群（SIDS）	その他	いずれも知らなかった	無回答
20代	55人	85.5% (47人)	40.0% (22人)	52.7% (29人)	43.6% (24人)	34.5% (19人)	32.7% (18人)	47.3% (26人)	30.9% (17人)	—	1.8% (1人)	3.6% (2人)
30代	103人	92.2% (95人)	52.4% (54人)	62.1% (64人)	57.3% (59人)	39.8% (41人)	35.9% (37人)	60.2% (62人)	30.1% (31人)	1.9% (2人)	1.0% (1人)	—
40代	108人	83.3% (90人)	50.0% (54人)	54.6% (59人)	54.6% (59人)	36.1% (39人)	32.4% (35人)	51.9% (56人)	28.7% (31人)	2.8% (3人)	0.9% (1人)	8.3% (9人)
50代	118人	83.9% (99人)	53.4% (63人)	52.5% (62人)	51.7% (61人)	31.4% (37人)	32.2% (38人)	41.5% (49人)	22.0% (26人)	5.1% (6人)	3.4% (4人)	5.9% (7人)
60代	215人	77.7% (167人)	43.7% (94人)	50.7% (109人)	42.8% (92人)	32.1% (69人)	17.7% (38人)	28.4% (61人)	6.0% (13人)	2.3% (5人)	2.8% (6人)	8.4% (18人)
70代	103人	69.9% (72人)	32.0% (33人)	37.9% (39人)	42.7% (44人)	19.4% (20人)	12.6% (13人)	19.4% (20人)	4.9% (5人)	1.9% (2人)	2.9% (3人)	19.4% (20人)
80代以上	81人	46.9% (38人)	23.5% (19人)	24.7% (20人)	23.5% (19人)	13.6% (11人)	12.3% (10人)	11.1% (9人)	6.2% (5人)	1.2% (1人)	17.3% (14人)	30.9% (25人)

(7) たばこによる自身の健康への影響

問48. たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。(1つに○)

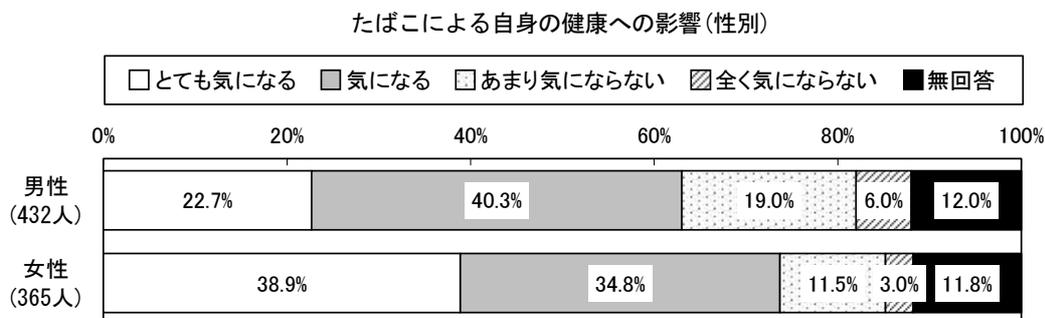
たばこが自身の健康に与える影響については、「気になる」が38.0%、「とても気になる」が30.3%で、合わせると68.3%の方がたばこが与える影響を気にしています。

一方、「あまり気にならない」が15.3%、「全く気にならない」が4.6%で、合わせると19.9%と約2割の方は特に気にしていません。



性別にみると、「とても気になる」は「女性」が38.9%、「男性」が22.7%で、「女性」が16.2ポイント高くなります。

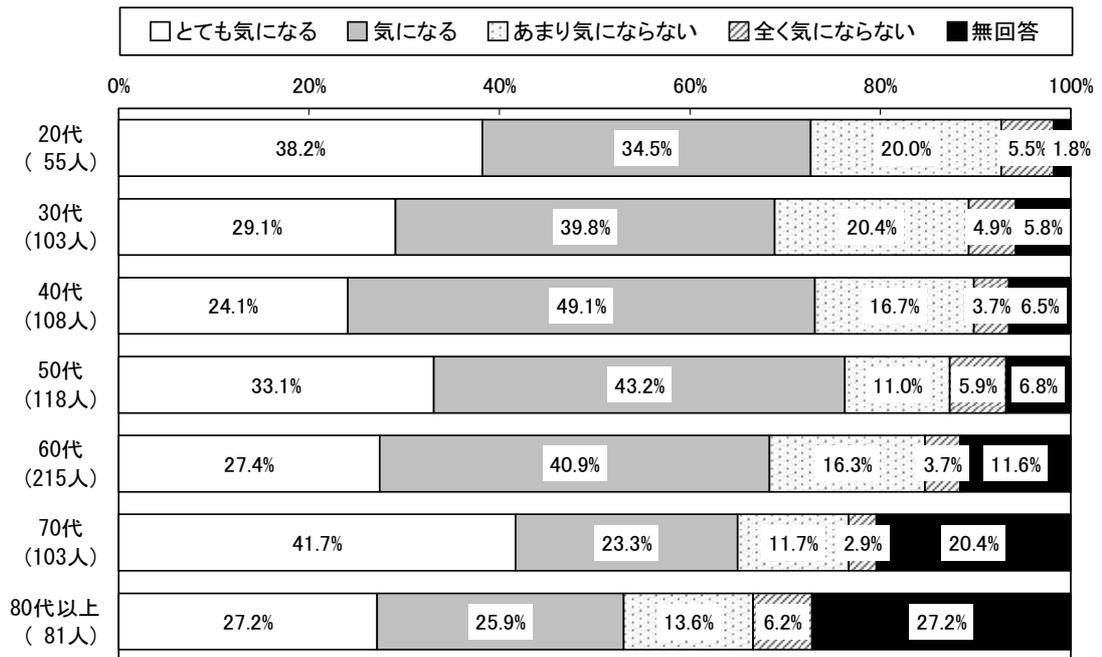
一方、「気になる」は「男性」が40.3%、「女性」が34.8%で、「男性」が5.5ポイント高くなります。また、「あまり気にならない」、「全く気にならない」も「男性」の割合が高く、この2つを合わせた割合は、「男性」が25.0%、「女性」が14.5%で、「男性」が10.5ポイント高くなります。



年代別にみると、「とても気になる」は「70代」が41.7%と最も高く、「気になる」は「40代」が49.1%と最も高くなります。なお、「とても気になる」と「気になる」を合わせた割合は、「50代」が76.3%と最も高くなります。また、「80代以上」が53.1%と最も低く、次に「70代」が65.0%で、そのほかの年代は70%程度の割合となります。

一方、「あまり気にならない」と「全く気にならない」を合わせた割合は、「20代」と「30代」が25%余りと高く、「70代」が14.6%、「50代」が16.9%と低くなります。また、「40代」、「60代」、「80代以上」は20%程度の割合となります。

たばこによる自身の健康への影響(年代別)

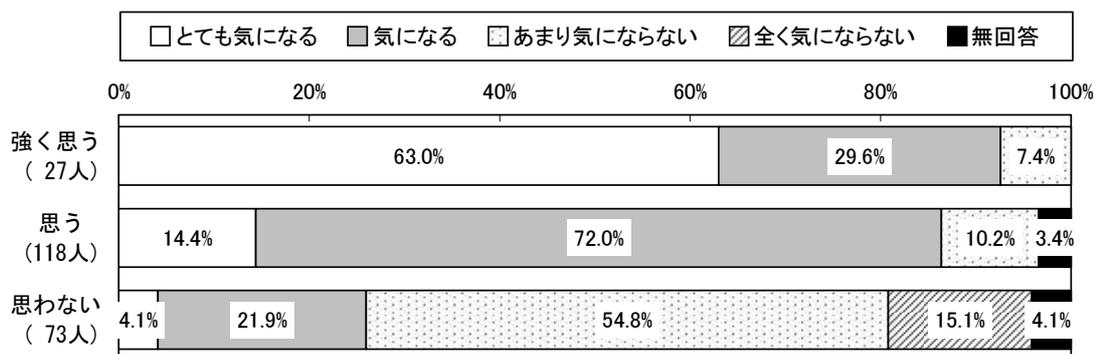


禁煙の意思との関係でみると、「とても気になる」は禁煙を「強く思う」が63.0%と最も高く、次に禁煙を「思う」が14.4%で、禁煙を「思わない」が4.1%と最も低くなります。また「気になる」は禁煙を「思う」が72.0%と最も高く、次に「強く思う」が29.6%となります。

一方、「あまり気にならない」は禁煙を「思わない」が54.8%と最も高く、次に禁煙を「思う」が10.2%となります。また、「全く気にならない」の回答は禁煙を「思わない」のみとなります。

以上のことから、たばこによる身体への影響を気にする度合と禁煙の意思の度合とは強い相関関係が見られます。

たばこによる自身の健康への影響(禁煙の意思との関係)

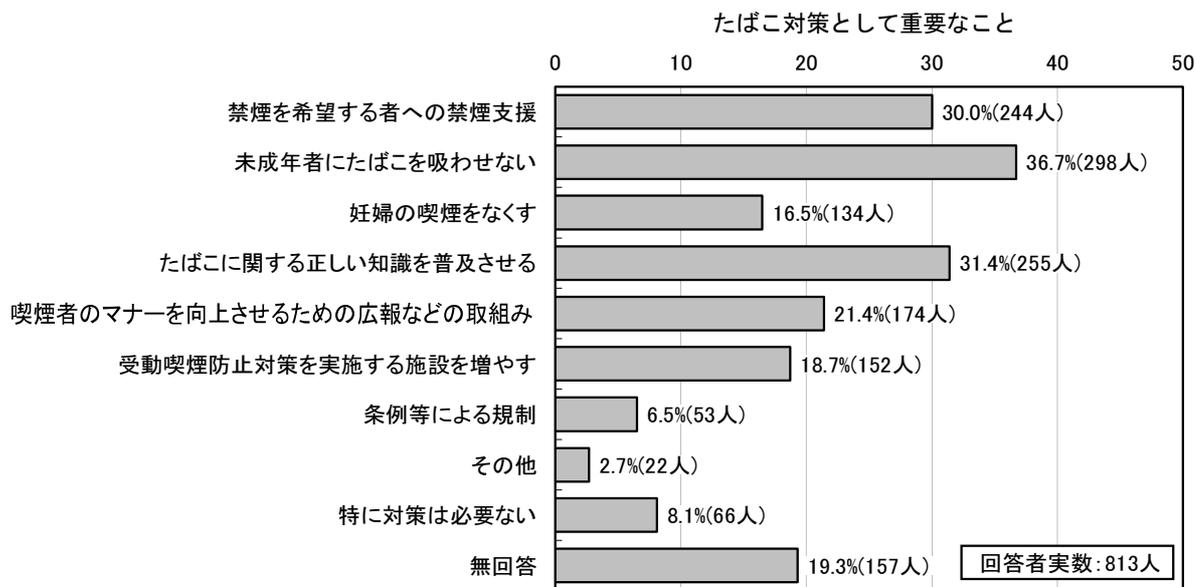


(8) たばこ対策として重要なこと (複数回答)

問49. あなたは、今後どのようなたばこ対策が最も重要だと思いますか。(3つ以内に○)

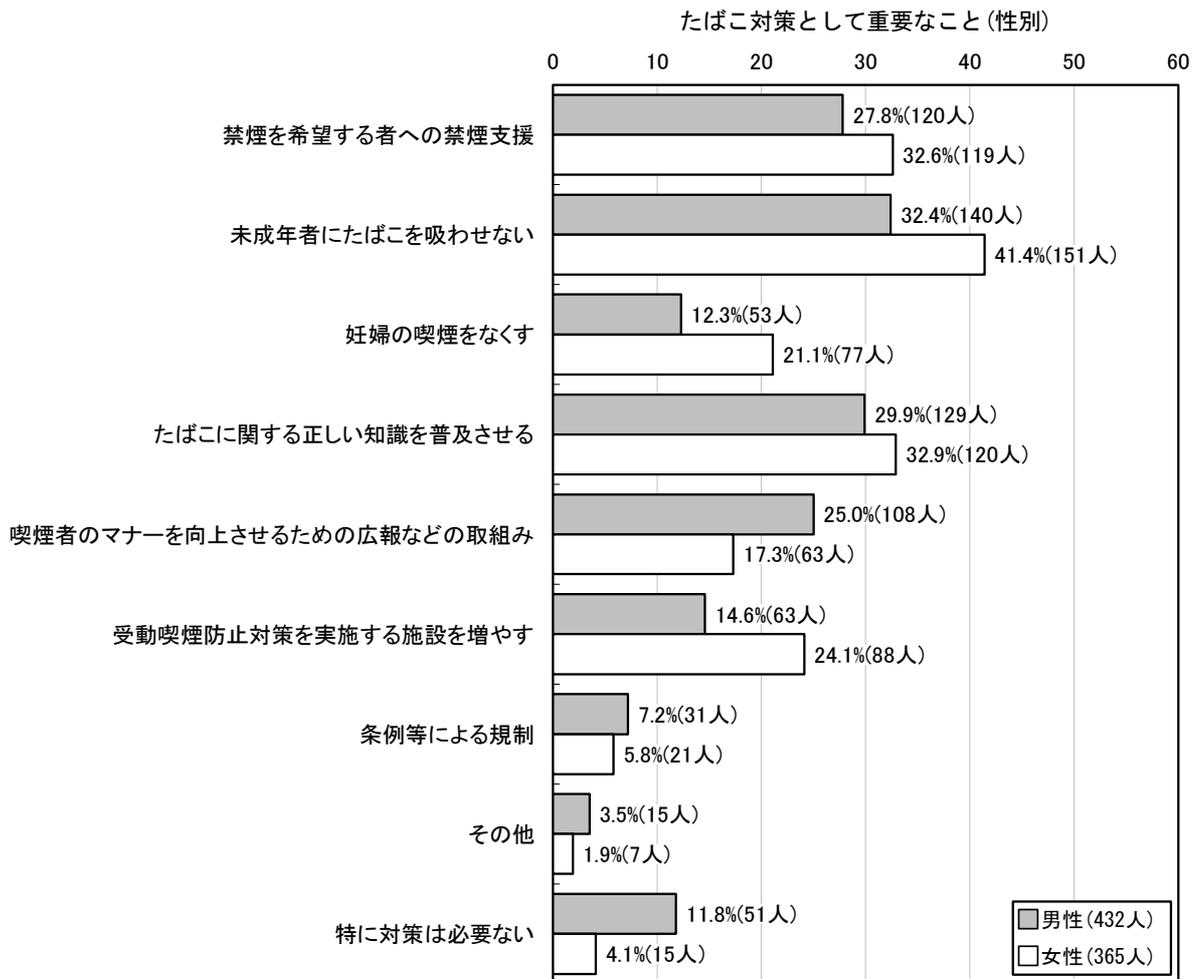
今後、たばこ対策として最も重要だと思うことについては、「未成年にたばこを吸わせない」が36.7%と最も高く、次に「たばこに関する正しい知識を普及させる」が31.4%、「禁煙を希望する者への禁煙支援」が30.0%となります。

一方、「特に対策は必要ない」が8.1%となります。



性別にみると、「喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組み」は「男性」が25.0%、「女性」が17.3%で、「男性」が7.7ポイント高くなります。また、「条例等による規制」、「その他」、「特に対策は必要ない」も「男性」の割合が高く、そのうち「特に対策は必要ない」では7.7ポイントの差があります。

そのほかの対策については、いずれも「女性」の割合が高く、そのうち「受動喫煙防止対策を実施する施設を増やす」、「未成年者にたばこを吸わせない」、「妊婦の喫煙を無くす」で「男性」との差が大きく、それぞれ9.5ポイント、9.0ポイント、8.8ポイントの差があります。



年代別にみると、「未成年者にたばこを吸わせない」は各年代で30%～40%程度の割合で、「60代」が42.3%と最も高くなります。「たばこに関する正しい知識を普及させる」は「70代」が39.8%と最も高く、次に「40代」が36.1%で、「80代以上」が19.8%と最も低くなります。

「禁煙を希望する者への禁煙支援」は「30代」が42.7%、「20代」が41.8%と高くなります。また、「40代」から「60代」が30%程度、「70代」が20.4%で、「80代以上」が14.8%と最も低くなります。

たばこ対策として重要なこと(年代別)

	回答者実数	禁煙を希望する者への禁煙支援	未成年者にたばこを吸わせない	妊婦の喫煙をなくす	たばこに関する正しい知識を普及させる	喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取り組み	受動喫煙防止対策を実施する施設を増やす	条例等による規制	その他	特に対策は必要ない	無回答
20代	55人	41.8% (23人)	40.0% (22人)	10.9% (6人)	27.3% (15人)	14.5% (8人)	16.4% (9人)	5.5% (3人)	3.6% (2人)	10.9% (6人)	9.1% (5人)
30代	103人	42.7% (44人)	38.8% (40人)	12.6% (13人)	28.2% (29人)	27.2% (28人)	24.3% (25人)	9.7% (10人)	4.9% (5人)	4.9% (5人)	11.7% (12人)
40代	108人	33.3% (36人)	32.4% (35人)	14.8% (16人)	36.1% (39人)	25.0% (27人)	23.1% (25人)	9.3% (10人)	3.7% (4人)	10.2% (11人)	13.9% (15人)
50代	118人	31.4% (37人)	31.4% (37人)	15.3% (18人)	32.2% (38人)	28.0% (33人)	22.9% (27人)	6.8% (8人)	4.2% (5人)	8.5% (10人)	16.9% (20人)
60代	215人	29.8% (64人)	42.3% (91人)	20.9% (45人)	31.6% (68人)	20.5% (44人)	19.5% (42人)	5.6% (12人)	2.8% (6人)	6.5% (14人)	16.7% (36人)
70代	103人	20.4% (21人)	37.9% (39人)	18.4% (19人)	39.8% (41人)	16.5% (17人)	14.6% (15人)	6.8% (7人)	—	7.8% (8人)	28.2% (29人)
80代以上	81人	14.8% (12人)	32.1% (26人)	14.8% (12人)	19.8% (16人)	11.1% (9人)	7.4% (6人)	3.7% (3人)	—	11.1% (9人)	38.3% (31人)

回答者全数から「特に対策は必要ない」と「無回答」を除いた、何らかの対策をあげた方の割合を、禁煙の意思との関係でみると、対策をあげた割合は、禁煙を「強く思う」が88.9%、「思う」が79.6%、「思わない」が58.9%で、禁煙の意思が強いほど、たばこ対策の必要性(重要性)をあげる割合が高くなります。

また、「禁煙を希望する者への禁煙支援」をあげた方を禁煙の意思との関係でみると、禁煙を「強く思う」が66.7%、「思う」が42.4%、「思わない」が17.8%で、禁煙の意思が強いほど、禁煙に対する支援の必要性をあげる割合が高くなります。

たばこ対策をあげた割合  
(禁煙の意思との関係)

禁煙の意思	回答者実数	対策をあげた割合
強く思う	27人	88.9% (24人)
思う	118人	79.6% (94人)
思わない	73人	58.9% (43人)

禁煙を希望する者への禁煙支援の割合  
(禁煙の意思との関係)

禁煙の意思	回答者実数	割合
強く思う	27人	66.7% (18人)
思う	118人	42.4% (50人)
思わない	73人	17.8% (13人)

(9) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度

問50. あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。(1つに○)

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の周知については、「言葉も意味も知らなかった」が55.2%と最も高く、「言葉も意味も知っていた」が16.2%、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が15.5%となります。

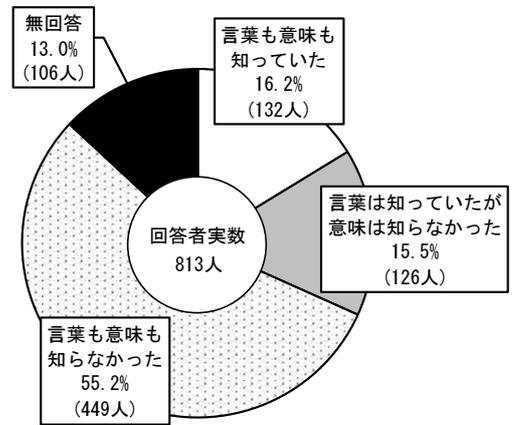
性別にみると、「言葉も意味も知っていた」は「女性」が21.6%、「男性」が12.0%で、「女性」が9.6ポイント高くなります。一方、「言葉も意味も知らなかった」は「男性」が61.1%、「女性」が47.9%で、「男性」が13.2ポイント高くなります。

年代別にみると、「言葉も意味も知っていた」は「30代」と「50代」が22%台と高く、「80代以上」が8.6%と最も低くなります。そのほかの年代は12%～17%程度の割合となります。

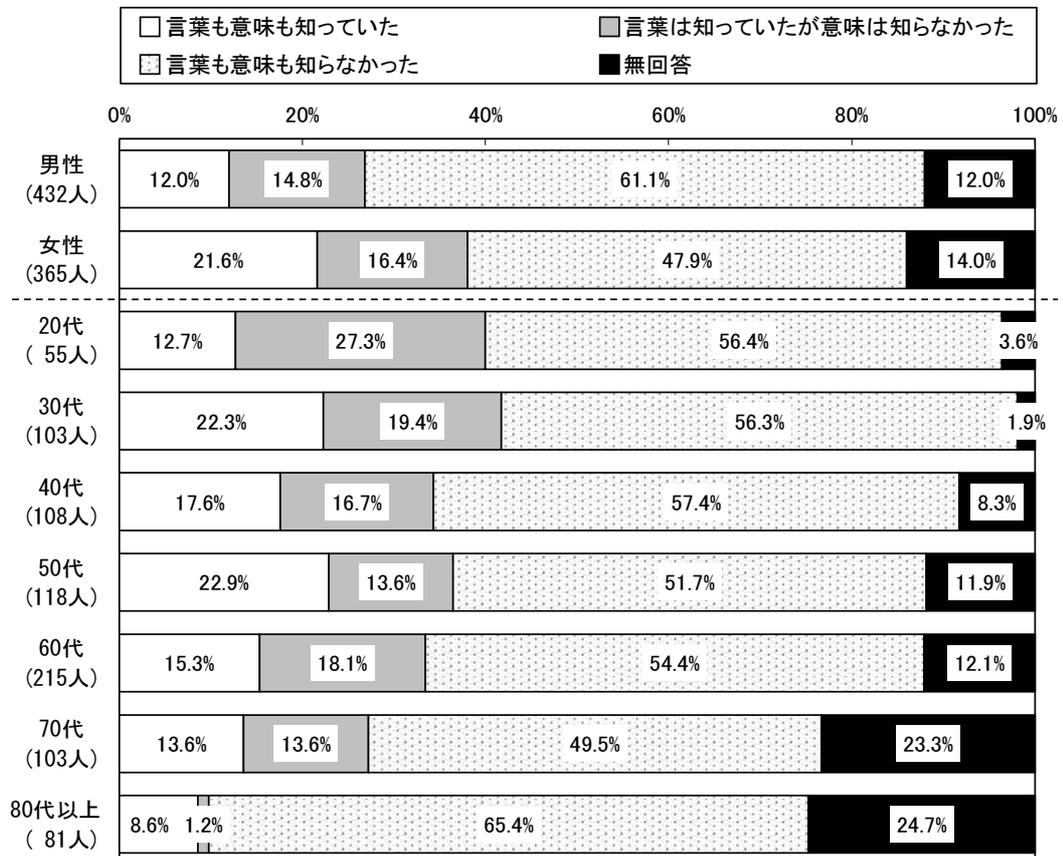
一方、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」は年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「20代」が27.3%と最も高く、「80代以上」が1.2%と最も低くなります。

また、「言葉も意味も知らなかった」は「80代以上」が65.4%と最も高く、「70代」が49.5%と最も低くなります。そのほかの年代は50%台の割合となります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度



COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度(性別・年代別)



## 10. 自殺対策について

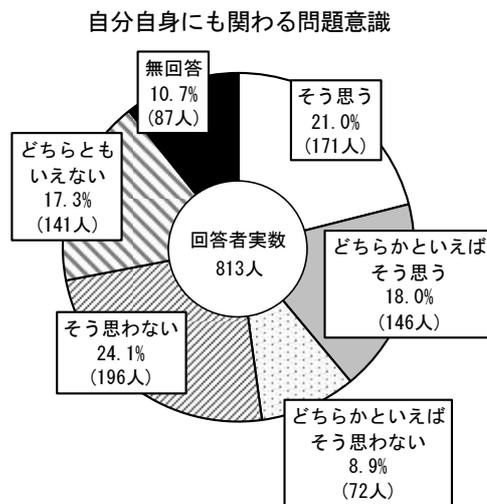
### (1) 自分自身にも関わる問題意識

問51. 自殺対策は自分自身にも関わる問題だと思いますか。(1つに○)

自殺対策は自分自身にも関わる問題であるかについては、「そう思わない」が24.1%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」の8.9%を合わせると、33.0%とおよそ3人に1人が特に自分自身に関わる問題とは思っていません。

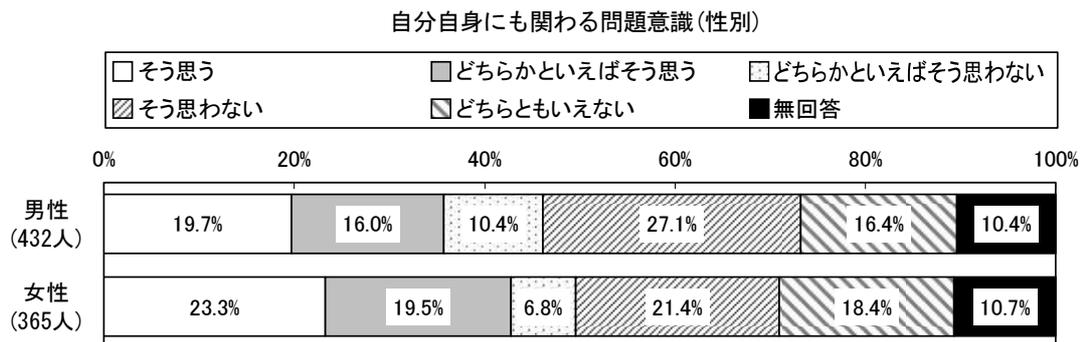
一方、「そう思う」が21.0%と2番目に高く、「どちらかといえばそう思う」の18.0%を合わせると、39.0%と約4割の方が自分自身に関わる問題だと思っています。

なお、自分自身に関わる問題であるかどうか、「どちらともいえない」が17.3%となります。



性別にみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合は、「女性」が42.8%、「男性」が35.7%で、「女性」が7.1ポイント高くなります。

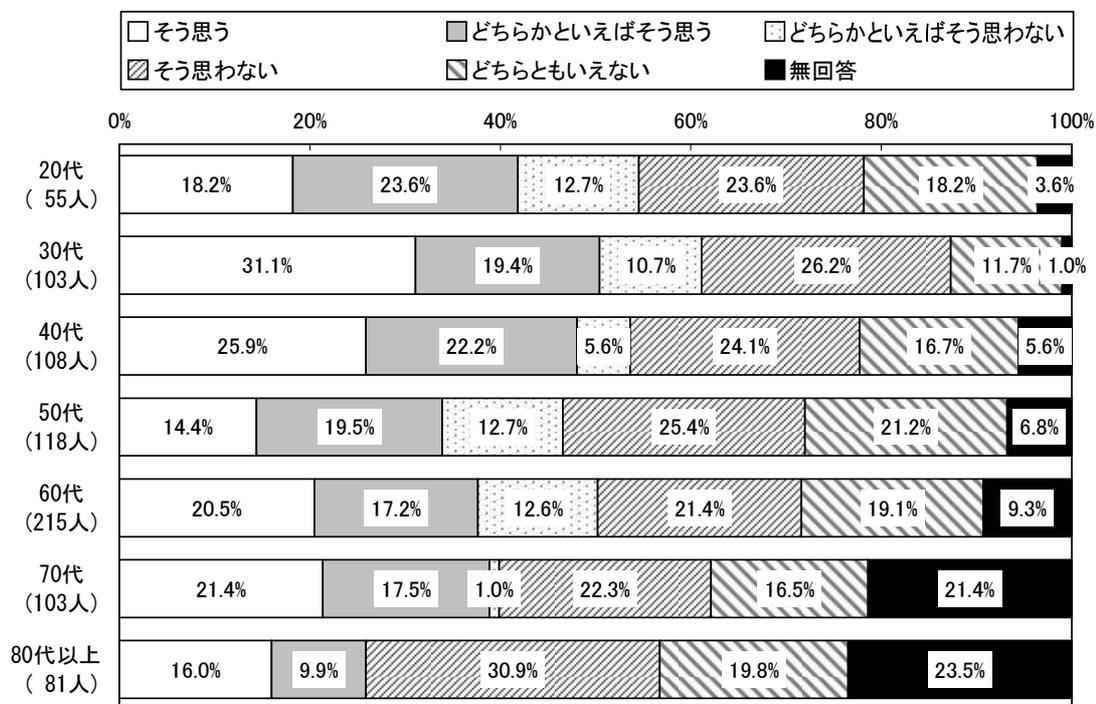
一方、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」を合わせた割合は、「男性」が37.5%、「女性」が28.2%で、「男性」が9.3ポイント高くなります。



年代別にみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合は、「30代」が50.5%、「40代」が48.1%と高く、「80代以上」が25.9%と最も低くなります。

一方、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」を合わせた割合は、「50代」が38.1%、「20代」と「30代」が36%台と高く、「70代」が23.3%と最も低くなります。

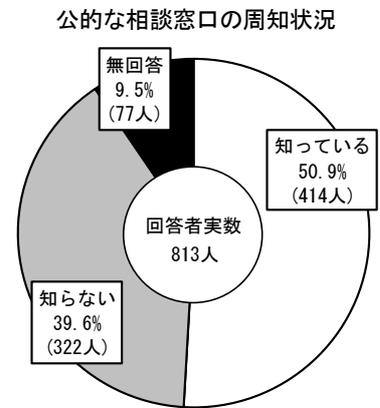
自分自身にも関わる問題意識(年代別)



(2) 公的な相談窓口の周知状況

問52. あなたは、悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的な機関（村の窓口や保健所等）や専門の医療機関があることを知っていますか。（1つに○）

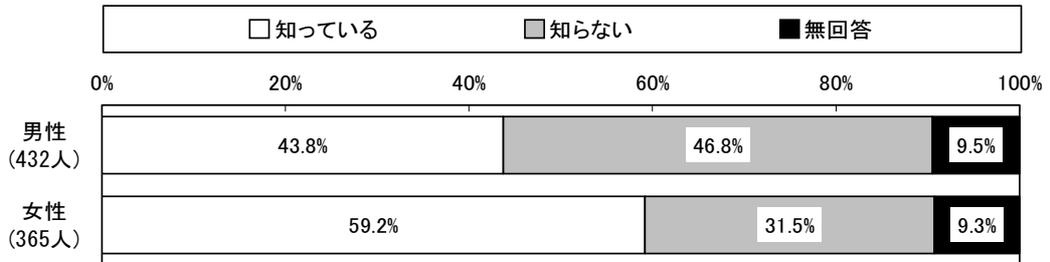
悩みやストレスを感じた時に、相談先として公的な機関や専門の医療機関があることを知っているかについては、「知っている」が50.9%と半数余りを占めますが、「知らない」も39.6%と約4割を占めます。



性別にみると、「知っている」は「女性」が59.2%、「男性」が43.8%で、「女性」が15.4ポイント高くなります。

一方、「知らない」は「男性」が15.3ポイント高くなります。

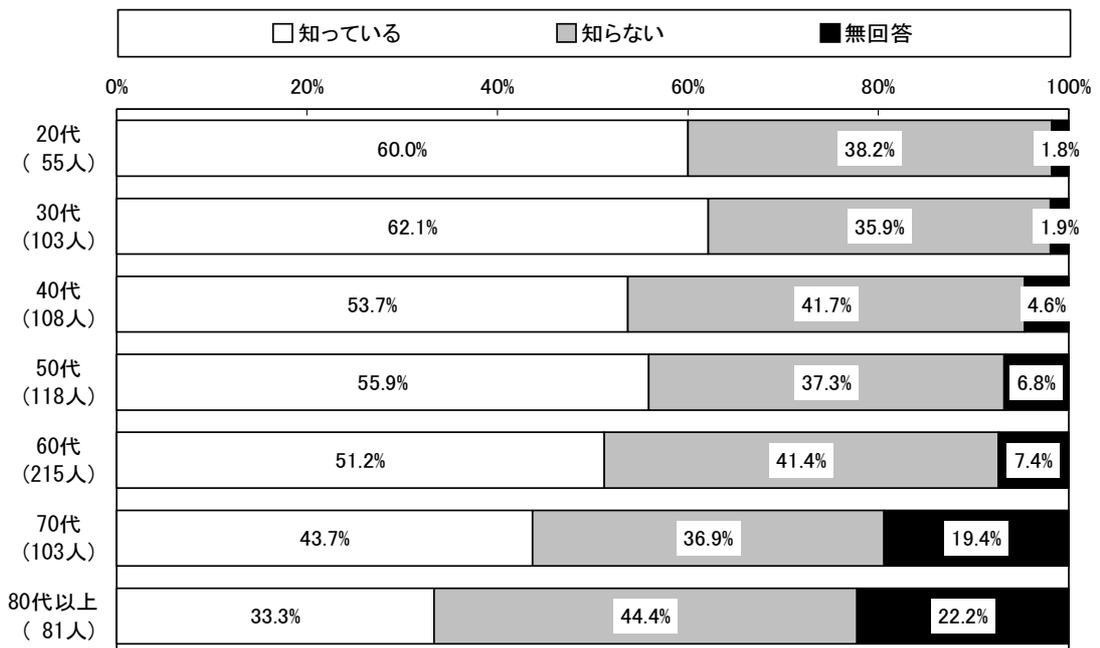
公的な相談窓口の周知状況（性別）



年代別にみると、「知っている」は「20代」と「30代」が60%台、「40代」から「60代」が50%台、「70代」が43.7%、「80代以上」が33.3%と、年齢層が高いほど割合は低くなる傾向にあります。

一方、「知らない」は「40代」、「60代」、「80代以上」が40%台と高く、そのほかの年代は30%台の割合となります。

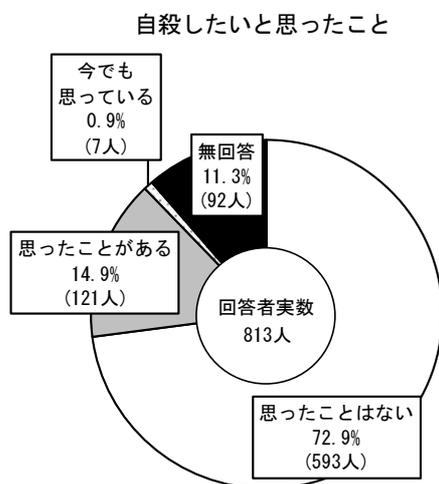
公的な相談窓口の周知状況（年代別）



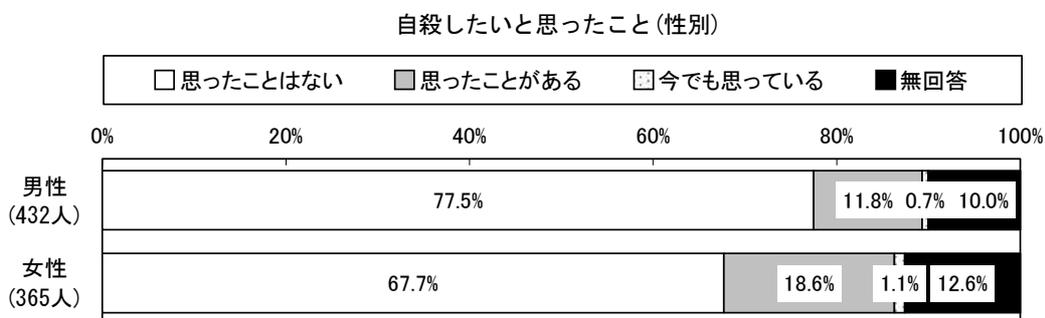
### (3) 自殺したいと思ったこと

問53. あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと思ったことがありますか。(1つに○)

これまでの人生で、本気で自殺したいと思ったことがあるかについては、「思ったことはない」が72.9%と多数を占めます。一方、「思ったことがある」が14.9%、「今でも思っている」が0.9%となります。



性別にみると、「思ったことはない」は「男性」が77.5%、「女性」が67.7%で、「男性」が9.8ポイント高くなります。一方、「思ったことがある」は「女性」が18.6%、「男性」が11.8%で、「女性」が6.1ポイント高くなります。



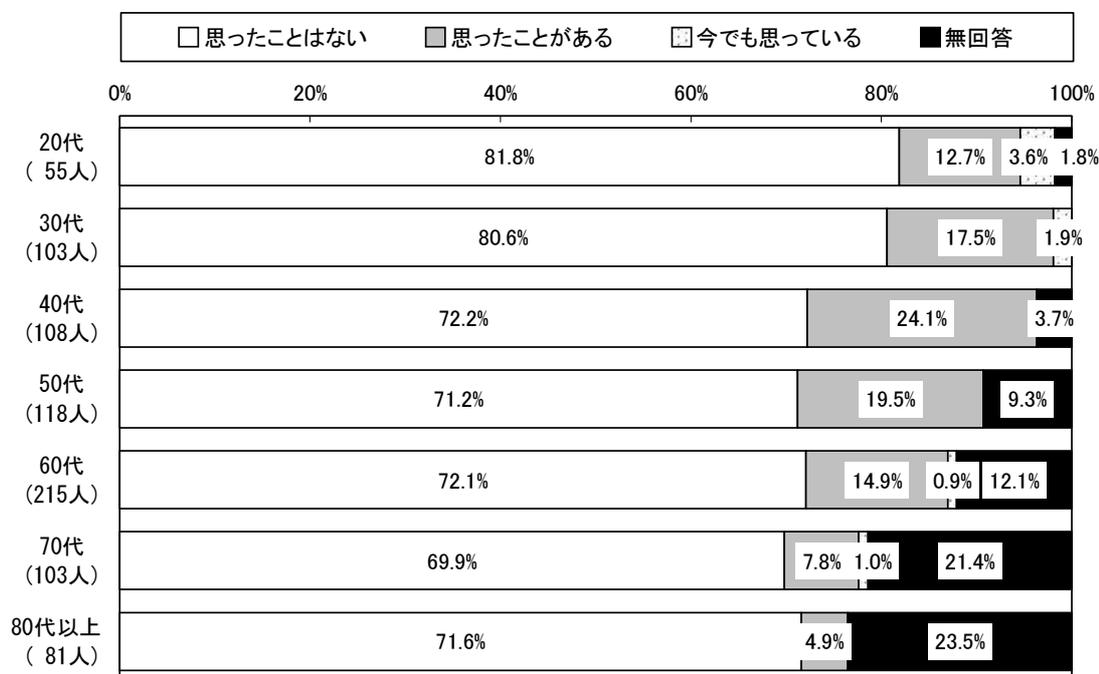
年代別にみると、「思ったことはない」は「20代」と「30代」が80%余りと高く、そのほかの年代は70%程度の割合となります。

「思ったことがある」は「40代」が24.1%と最も高く、次に「50代」が19.5%となります。また、「80代以上」が4.9%と最も低く、次に「70代」が7.8%で、そのほかの年代は10%台の割合となります。

「今でも思っている」は「20代」が3.6%と高く、そのほか「30代」、「60代」、「70代」にも該当者が若干みられます。

なお、「無回答」は年代が高いほど割合も高くなる傾向にありますが、年代が高いほど自殺にかかわる状況に直面することがあり、この問いかけ自体が本人にとって重かった(思いだしたくなかった)ため、回答しなかったことが一つの要因と推測します。特に「70代」、「80代以上」では戦争による影響も考えられます。

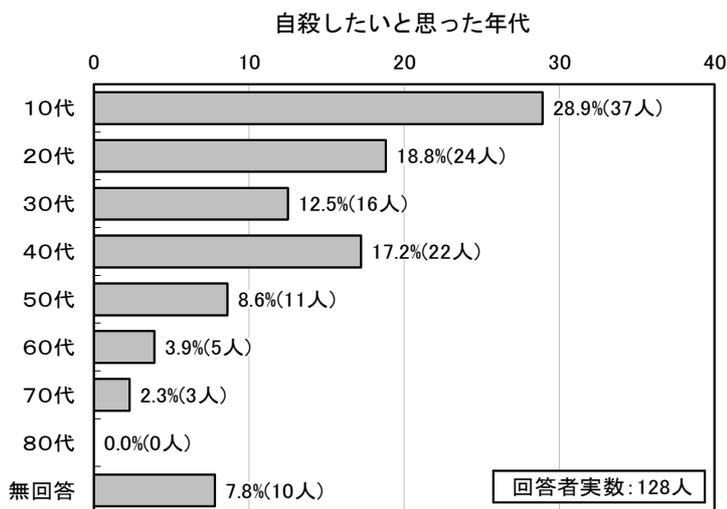
自殺したいと思ったこと(年代別)



#### (4) 自殺したいと思った年代

問53-1. 問53で「2. 思ったことがある」「3. 今でも思っている」と答えた方にお聞きします。  
最初にそのように思ったのは、どの年代の時ですか。(1つに○)

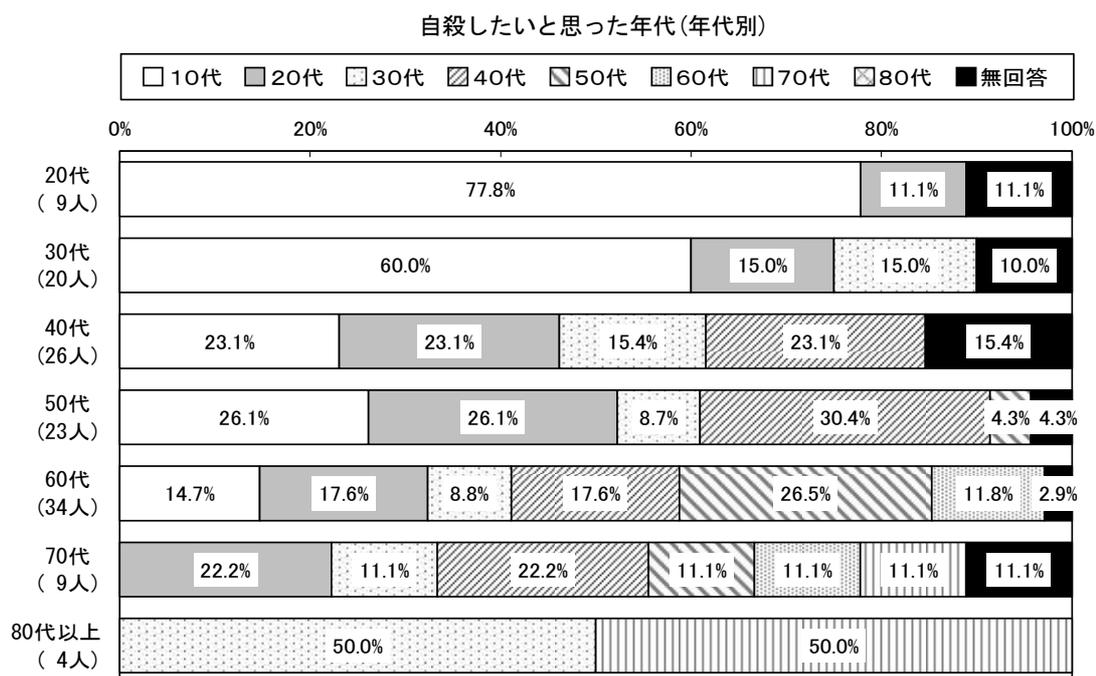
前項で、自殺したいと「思ったことがある」、「今でも思っている」と答えた方の、最初に自殺を考えた時の年代は、「10代」が28.9%と最も高く、次に「20代」が18.8%、「40代」が17.2%となります。自殺したいと思った年代が低いほど割合は高くなる傾向にあります。



年代別にみると、「10代」で自殺を考えたのは「20代」が77.8%と最も高く、次に「30代」が60.0%となります。また、「60代」が14.7%と低く、「70代」と「80代以上」に該当者はいません。

「20代」で自殺を考えたのは「40代」、「50代」、「70代」が20%台と高くなります。「30代」で自殺を考えたのは、「80代以上」が50.0%と最も高く、「40代」で自殺を考えたのは「50代」が30.4%と最も高くなります。また、「50代」で自殺を考えたのは「60代」が26.5%と最も高くなります。

「60代」で自殺を考えたのは「60代」と「70代」が高く、「70代」で自殺を考えたのは「80代以上」が高く、「80代」で自殺を考えた方はいません。

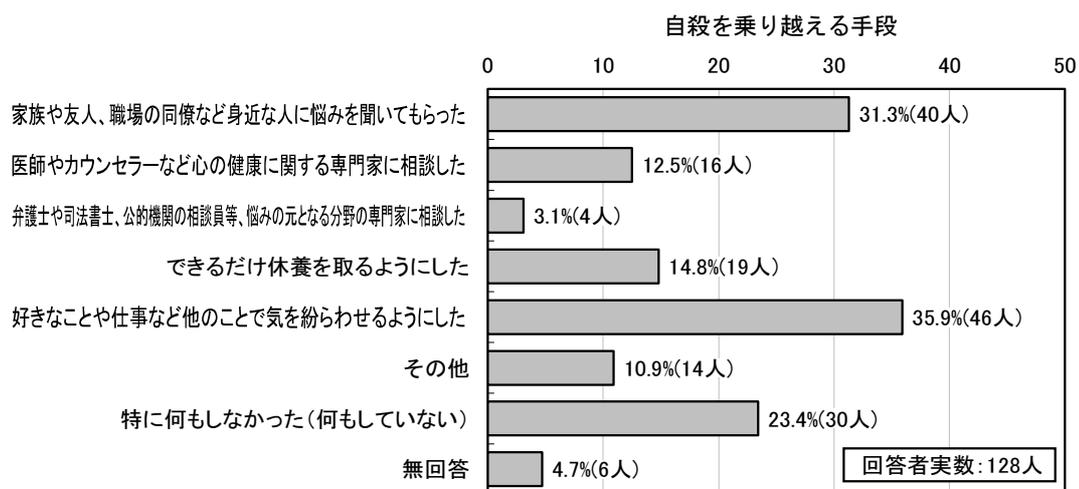


(5) 自殺を乗り越える手段(複数回答)

問53-2. 問53で「2. 思ったことがある」「3. 今でも思っている」と答えた方にお聞きします。  
そのように思ったとき、どのようにして乗り越えましたか。または、どのように乗り越えようとしていますか。(いくつでも○)

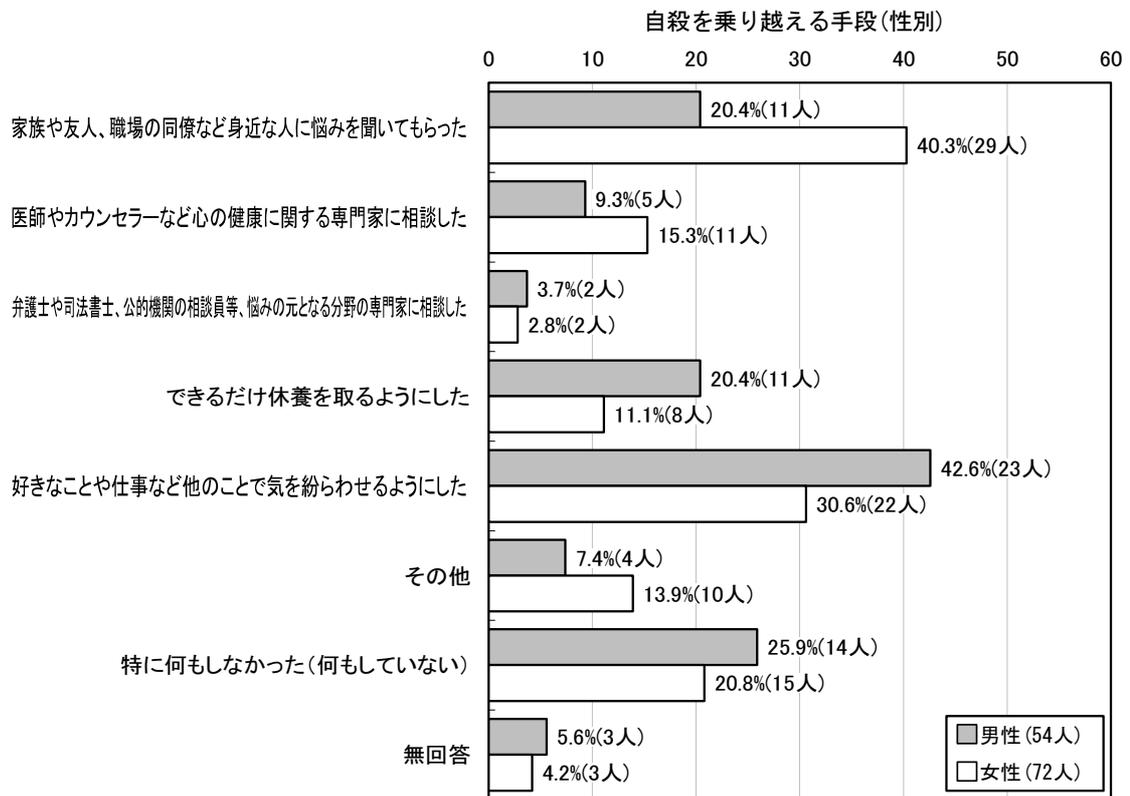
前項で、自殺したいと「思ったことがある」、「今でも思っている」と答えた方の、自殺を乗り越えた、または乗り越えようとしている手段は、「好きなことや仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」が35.9%と最も高く、次に「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が31.3%となります。

一方、「特に何もしなかった(何もしていない)」が23.4%と、3番目に高い割合となります。



性別にみると、「好きなことや仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」は「男性」が42.6%、「女性」が30.6%で、「男性」が12ポイント高くなります。また「できるだけ休養を取るようにした」と「特に何もしなかった(何もしていない)」も「男性」の割合が高く、それぞれ9.3ポイント、5.1ポイントの差があります。

そのほかの手段については「女性」の割合が高く、中でも「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」では、「男性」より19.9ポイント高くなります。



年代別にみると、「好きなことや仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」は「20代」が66.7%と最も高く、次に「50代」が47.8%となります。そのほかの年代は20%台～30%台の割合となります。

「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」は「40代」が42.3%、「30代」が40.0%と高く、「70代」が11.1%と最も低くなります。そのほかの年代は20%台～30%台の割合となります。

一方、「特に何もしなかった(何もしていない)」は「60代」が29.4%と最も高く、「40代」が19.2%と低くなります。また、「80代以上」に該当者はいません。そのほかの年代は20%台の割合となります。

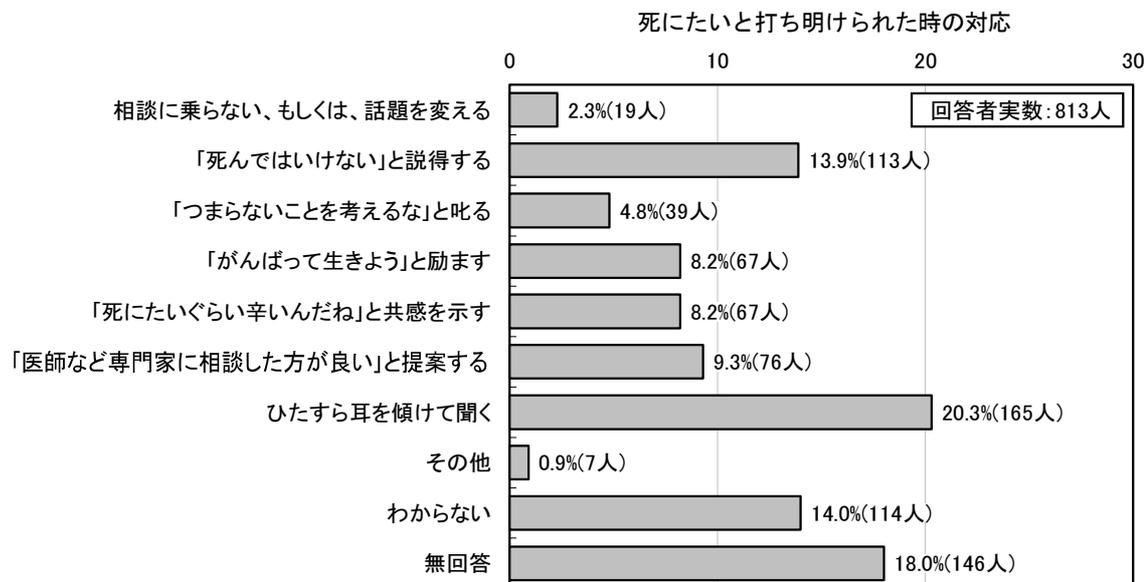
自殺を乗り越える手段(年代別)

	回答者実数	家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった	医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した	弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した	できるだけ休養を取るようにした	好きなことや仕事など他のことで気を紛らわせるようにした	その他	特に何もしなかった(何もしていない)	無回答
20代	9人	33.3% (3人)	33.3% (3人)	—	33.3% (3人)	66.7% (6人)	22.2% (2人)	22.2% (2人)	—
30代	20人	40.0% (8人)	5.0% (1人)	—	25.0% (5人)	25.0% (5人)	10.0% (2人)	25.0% (5人)	—
40代	26人	42.3% (11人)	15.4% (4人)	—	7.7% (2人)	30.8% (8人)	11.5% (3人)	19.2% (5人)	—
50代	23人	34.8% (8人)	8.7% (2人)	4.3% (1人)	17.4% (4人)	47.8% (11人)	4.3% (1人)	26.1% (6人)	4.3% (1人)
60代	34人	23.5% (8人)	11.8% (4人)	5.9% (2人)	8.8% (3人)	32.4% (11人)	5.9% (2人)	29.4% (10人)	11.8% (4人)
70代	9人	11.1% (1人)	11.1% (1人)	—	11.1% (1人)	22.2% (2人)	22.2% (2人)	22.2% (2人)	11.1% (1人)
80代以上	4人	25.0% (1人)	—	—	25.0% (1人)	25.0% (1人)	50.0% (2人)	—	—

(6) 死にたいと打ち明けられた時の対応

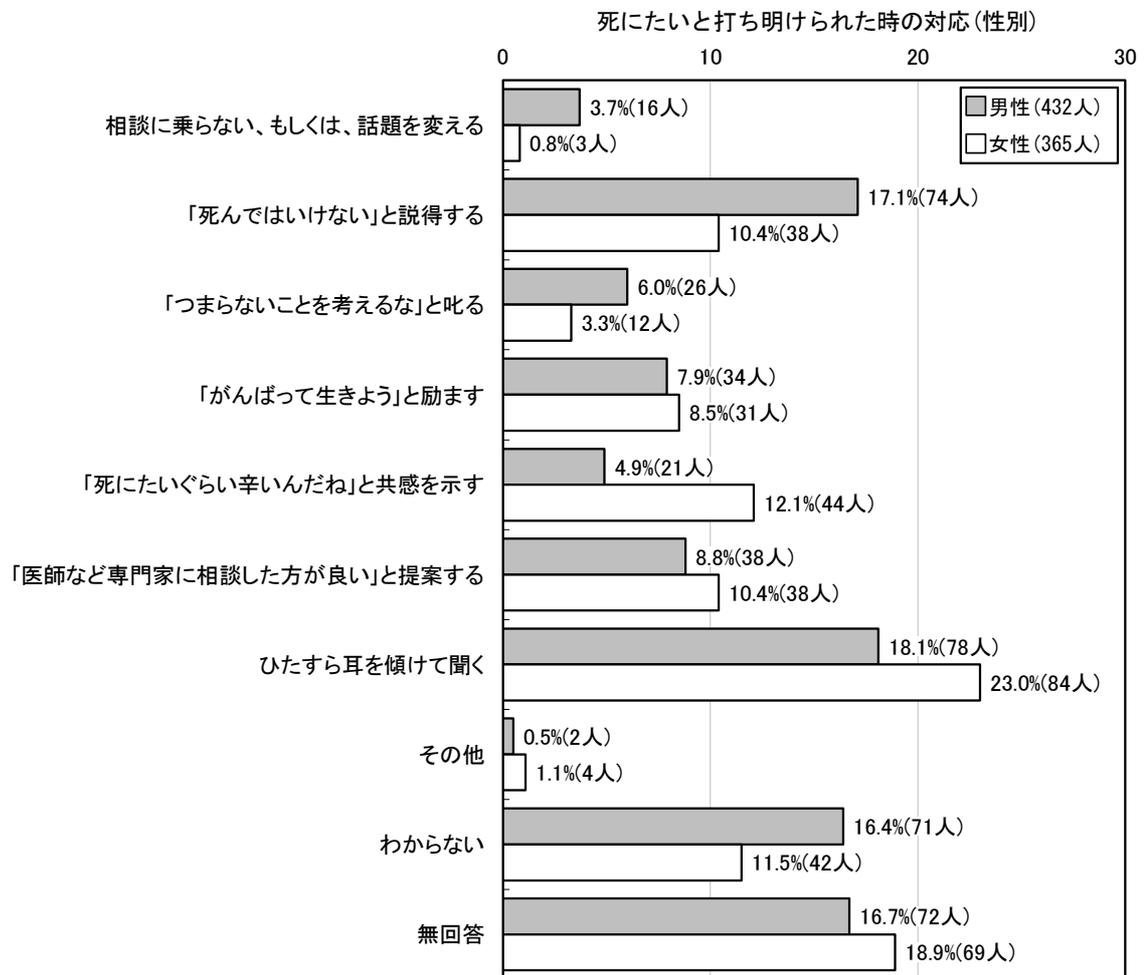
問54. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。(1つに○)

身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応として、良いと思えるのは、「ひたすら耳を傾けて聞く」が20.3%と最も高く、次に「死んではいけない」と説得する」が13.9%となります。一方、良いと思えることは「わからない」が14.0%と2番目に高い割合となります。



性別にみると、「死んではいけない」と説得する」と「わからない」では「男性」の割合が高く、「女性」とはそれぞれ6.7ポイント差、4.9ポイントの差があります。

そのほかの対応では「女性」の割合が高く、中でも、「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」と「ひたすら耳を傾けて聞く」では「男性」とそれぞれ7.2ポイント差、4.9ポイントの差があります。



年代別にみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」は「30代」が37.9%と最も高く、「40代」以降年代が高いほど割合は低くなる傾向にあり、「80代以上」では2.5%と最も低くなります。

「死んではいけない」と説得する」は「60代」と「80代以上」が18%余りと高く、そのほかの年代は10%～15%程度の割合となります。

「わからない」は「80代以上」が18.5%と最も高く、「70代」が9.7%と最も低くなります。そのほかの年代は11%～16%程度の割合となります。

死にたいと打ち明けられた時の対応(年代別)

	回答者実数	相談に乗らない、もしくは、話題を変える	「死んではいけない」と説得する	「つまらないことを考えるな」と叱る	「がんばって生きよう」と励ます	「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する	ひたすら耳を傾けて聞く	その他	わからない	無回答
20代	55人	—	12.7% (7人)	1.8% (1人)	7.3% (4人)	12.7% (7人)	18.2% (10人)	23.6% (13人)	—	14.5% (8人)	9.1% (5人)
30代	103人	4.9% (5人)	9.7% (10人)	1.9% (2人)	2.9% (3人)	14.6% (15人)	7.8% (8人)	37.9% (39人)	1.9% (2人)	11.7% (12人)	6.8% (7人)
40代	108人	3.7% (4人)	12.0% (13人)	2.8% (3人)	5.6% (6人)	13.0% (14人)	6.5% (7人)	26.9% (29人)	2.8% (3人)	12.0% (13人)	14.8% (16人)
50代	118人	—	10.2% (12人)	6.8% (8人)	5.9% (7人)	12.7% (15人)	9.3% (11人)	24.6% (29人)	—	15.3% (18人)	15.3% (18人)
60代	215人	2.8% (6人)	18.1% (39人)	4.7% (10人)	10.7% (23人)	4.7% (10人)	11.2% (24人)	14.0% (30人)	—	16.7% (36人)	17.2% (37人)
70代	103人	1.0% (1人)	15.5% (16人)	5.8% (6人)	11.7% (12人)	4.9% (5人)	9.7% (10人)	15.5% (16人)	—	9.7% (10人)	26.2% (27人)
80代以上	81人	3.7% (3人)	18.5% (15人)	8.6% (7人)	12.3% (10人)	—	6.2% (5人)	2.5% (2人)	1.2% (1人)	18.5% (15人)	28.4% (23人)

(7) 自殺予防を学ぶ機会

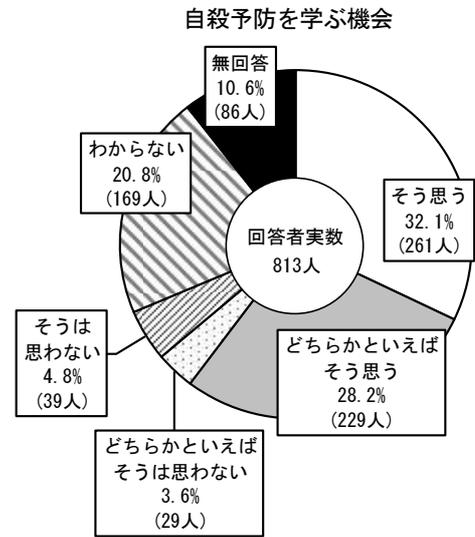
問55. あなたは、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。(1つに○)

自殺予防について学ぶ機会があった方がよいかについては、「そう思う」が32.1%と最も高く、次に「どちらかといえばそう思う」が28.2%で、合わせると60.3%が学ぶ機会はあった方がよいと思っています。

また、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」の割合を合わせると、8.4%となります。

一方、「わからない」が20.8%と2割を占めます。

性別にみると、男女の割合に特に大きな違いはありません。(そのため、グラフは掲載していません。)

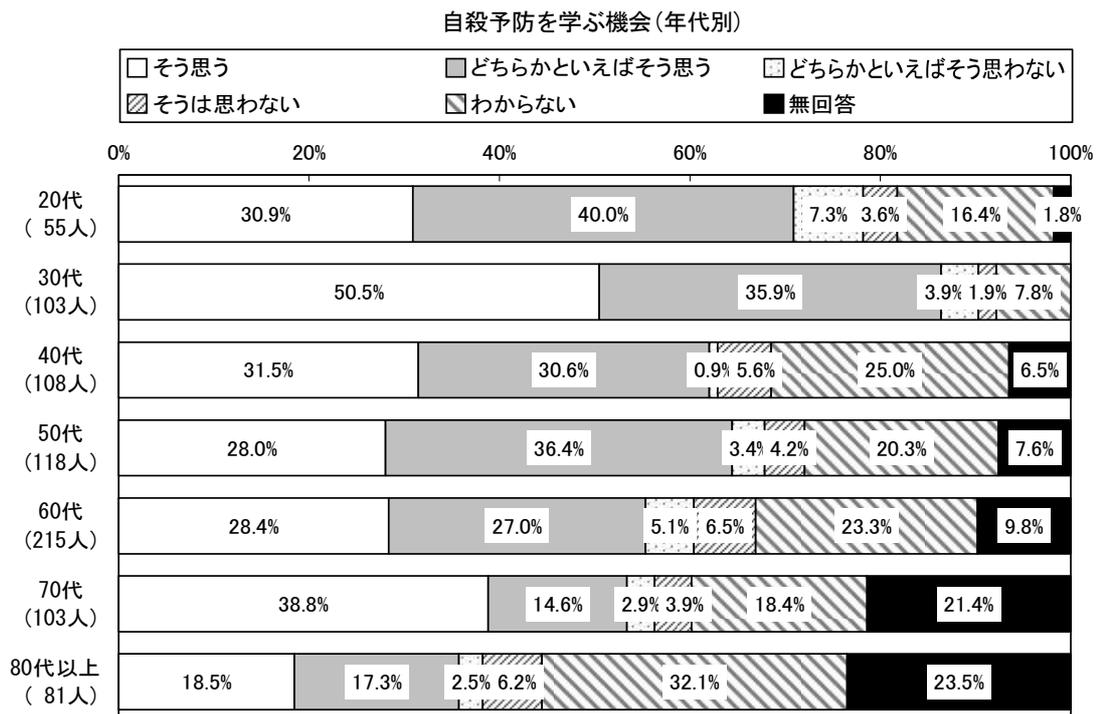


年代別にみると、「そう思う」は「30代」が50.5%と最も高く、次に「70代」が38.8%で、「80代以上」が18.5%と最も低くなります。そのほかの年代は30%程度の割合となります。

「どちらかといえばそう思う」は「20代」が40.0%と最も高く、「70代」が14.6%、「80代以上」が17.3%と低くなります。また、「60代」が27.0%で、そのほかの年代は30%~36%程度の割合となります。

なお、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合は、「30代」が86.4%と最も高く、次に「20代」が70.9%となります。

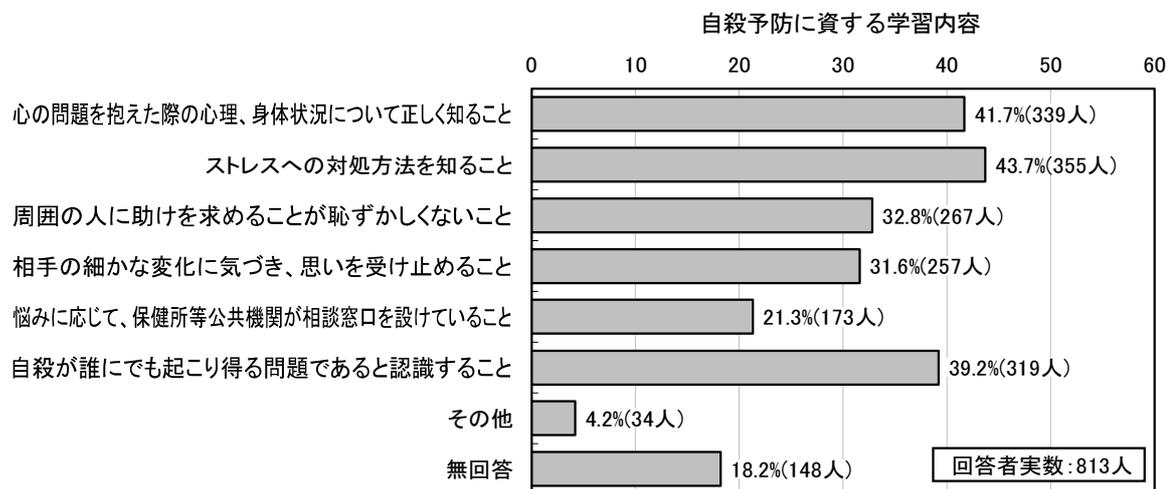
一方、「わからない」は「80代以上」が32.1%と最も高く、次に「40代」が25.0%となります。また、「30代」が7.8%と最も低く、次に「20代」が16.4%、「70代」が18.4%で、「40代」から「60代」が20%台の割合となります。



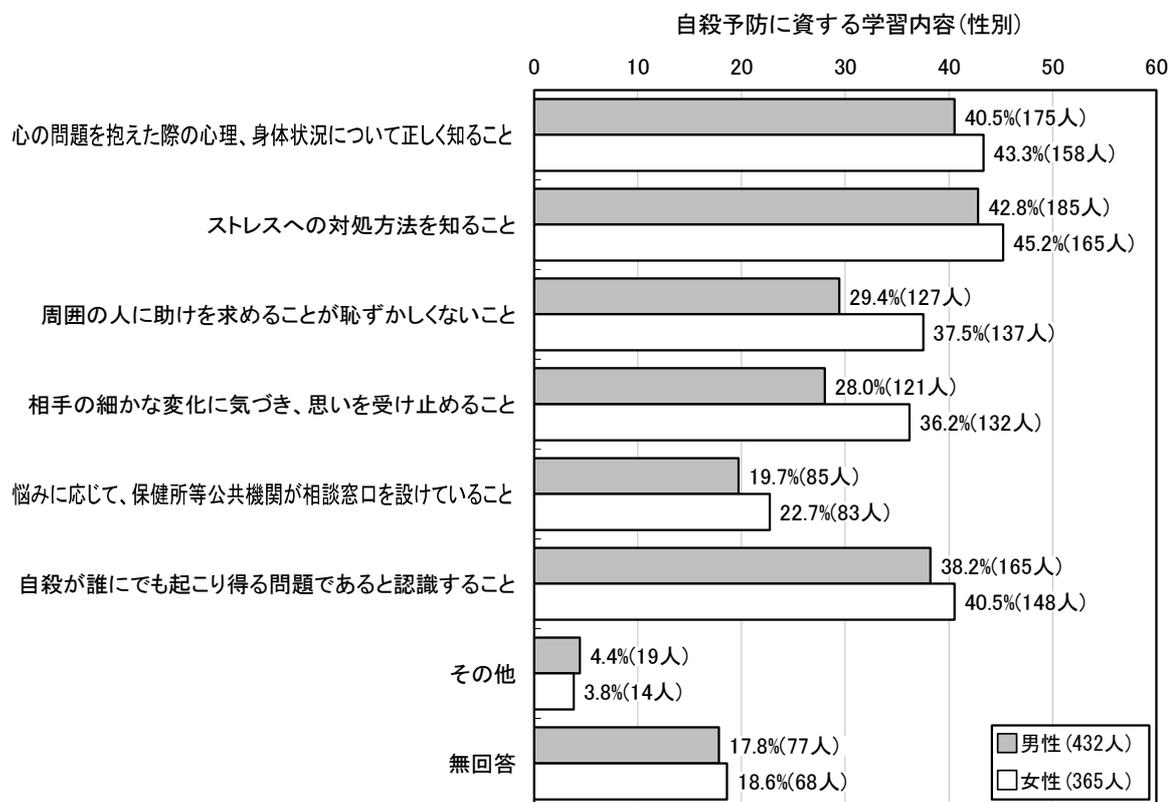
(8) 自殺予防に資する学習内容（複数回答）

問56. あなたは、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。（いくつでも○）

どのようなことを学べば、自殺予防に資するかについては、「ストレスへの対処方法を知ること」が43.7%と最も高く、次に「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」が41.7%、「自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること」が39.2%となります。



性別にみると、「その他」以外については、「男性」より「女性」の割合が高くなります。そのうち「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」、「相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること」の2項目で「男性」との割合の差が比較的大きく、それぞれ8.1ポイント、8.2ポイントの差があります。



年代別にみると、「その他」以外の項目については、いずれも「30代」の割合が最も高く、「80代以上」の割合が最も低くなります。また、「40代」以降年代が高いほど割合は概ね低くなる傾向にあります。

自殺予防に資する学習内容(年代別)

	回答者実数	心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	ストレスへの対処方法を知ること	周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること	自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること	その他	無回答
20代	55人	41.8% (23人)	58.2% (32人)	36.4% (20人)	30.9% (17人)	20.0% (11人)	40.0% (22人)	1.8% (1人)	7.3% (4人)
30代	103人	59.2% (61人)	60.2% (62人)	53.4% (55人)	43.7% (45人)	29.1% (30人)	62.1% (64人)	4.9% (5人)	3.9% (4人)
40代	108人	55.6% (60人)	49.1% (53人)	36.1% (39人)	38.0% (41人)	20.4% (22人)	50.9% (55人)	4.6% (5人)	11.1% (12人)
50代	118人	48.3% (57人)	51.7% (61人)	40.7% (48人)	36.4% (43人)	27.1% (32人)	40.7% (48人)	0.8% (1人)	15.3% (18人)
60代	215人	36.7% (79人)	42.3% (91人)	27.9% (60人)	30.7% (66人)	19.1% (41人)	36.3% (78人)	5.1% (11人)	15.8% (34人)
70代	103人	41.7% (43人)	26.2% (27人)	24.3% (25人)	27.2% (28人)	22.3% (23人)	27.2% (28人)	1.9% (2人)	27.2% (28人)
80代以上	81人	12.3% (10人)	22.2% (18人)	14.8% (12人)	12.3% (10人)	8.6% (7人)	14.8% (12人)	9.9% (8人)	48.1% (39人)