

## II - 4 成人期（18 歳以上）

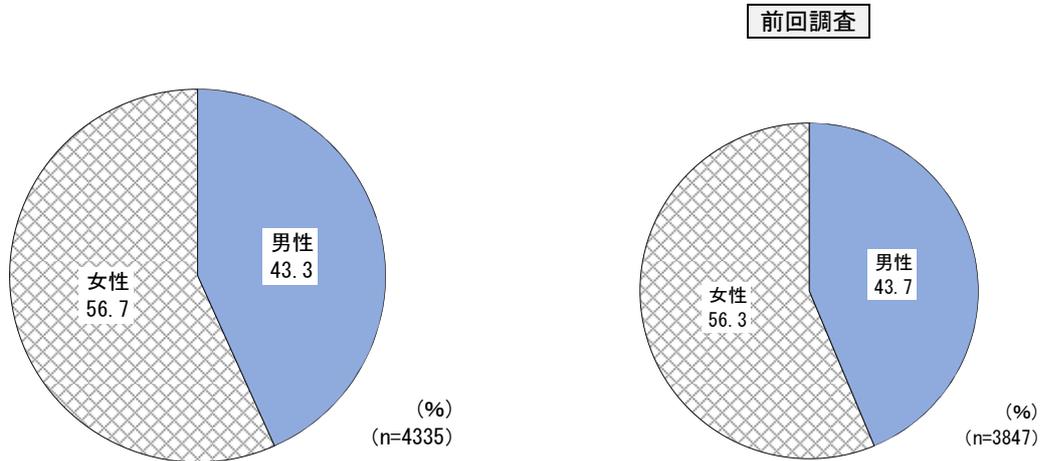


## 1 調査対象者について

### (1) 性別

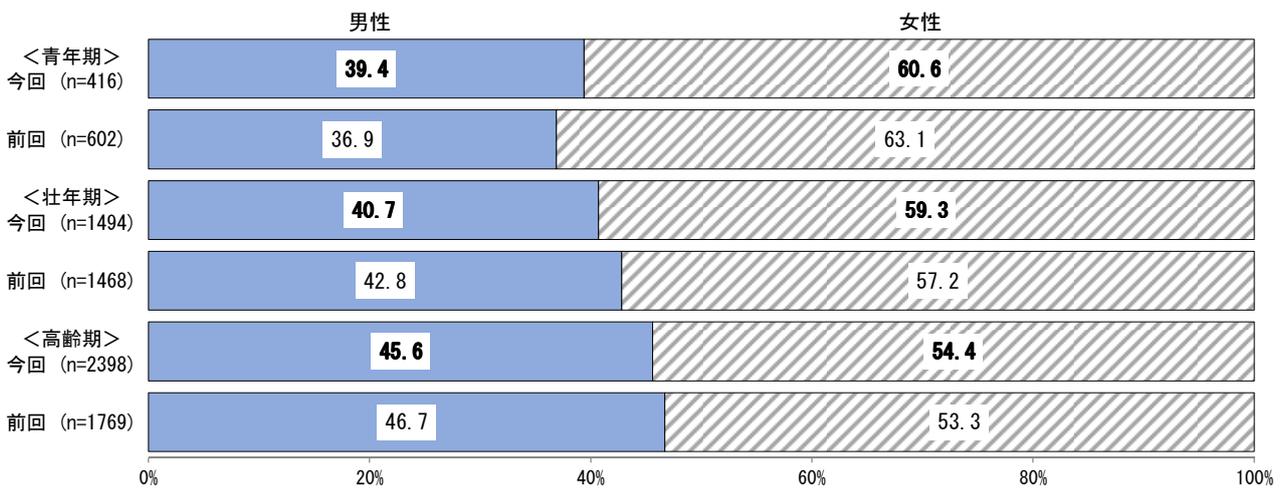
あなたの性別はどちらですか。

性別としては、「男性」が43.3%に対し、「女性」が56.7%となっている。



年齢区分別にみると、「女性」が青年期で60.6%、壮年期で59.3%、高齢期で54.4%と、いずれも女性のほうが多くなっている。

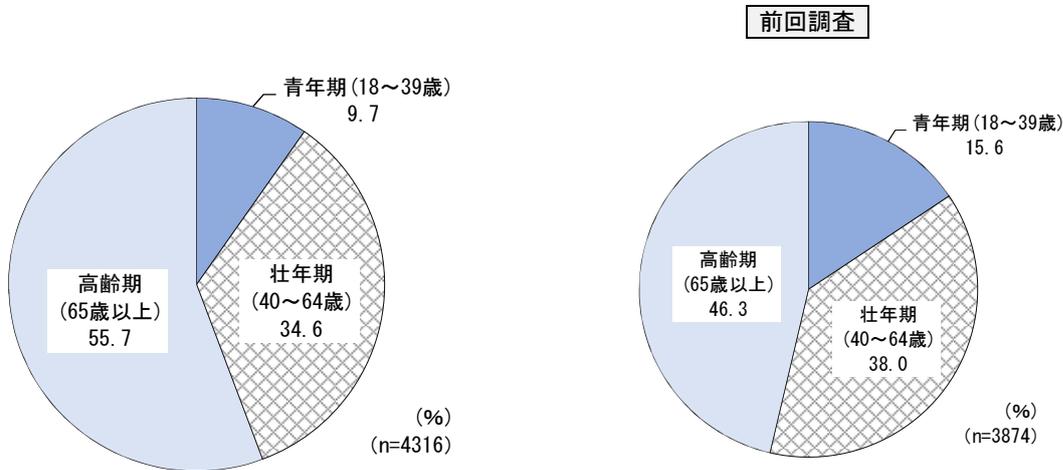
【年齢区分別 性別】



(2) 年齢

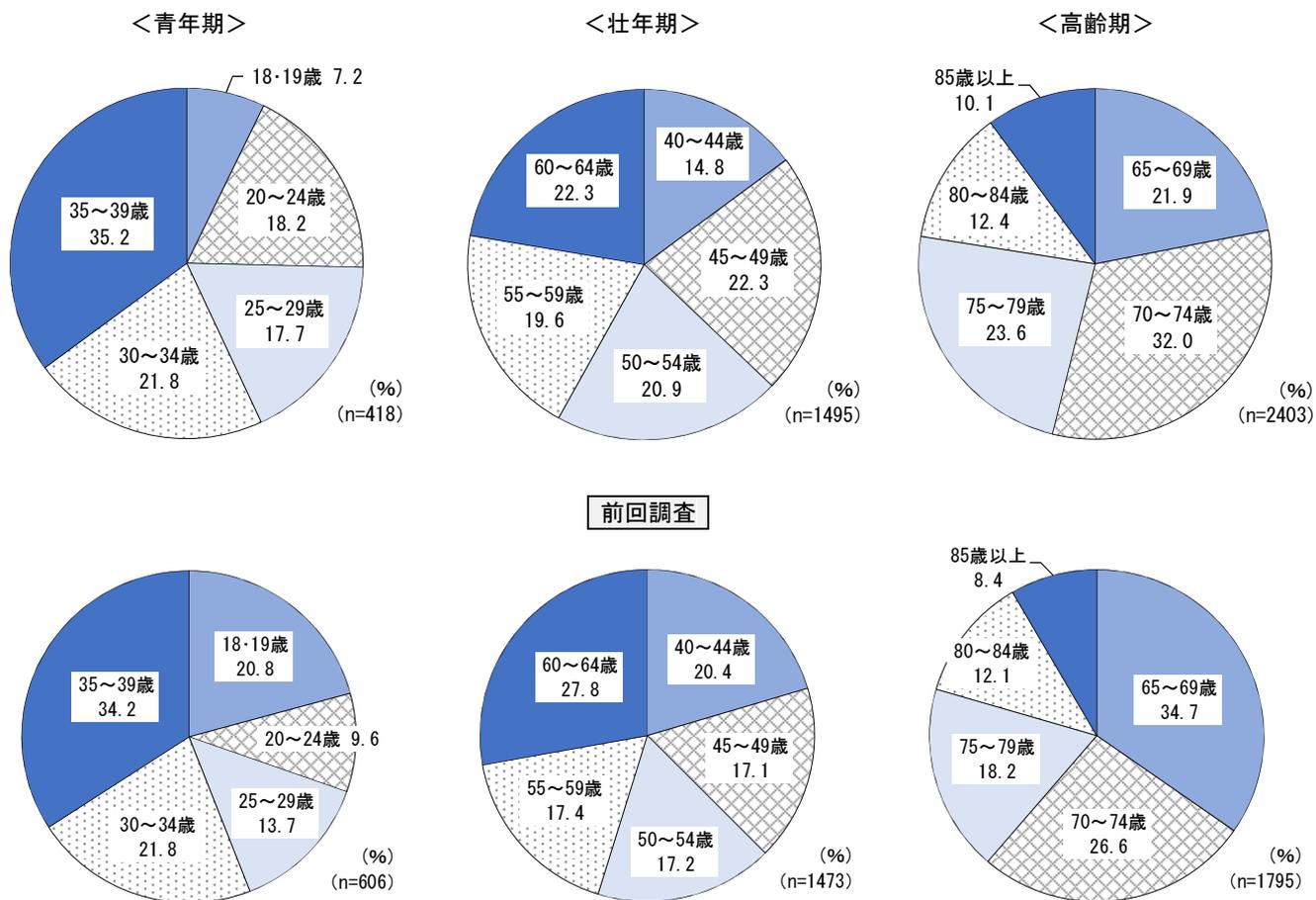
あなたの現在の年齢を教えてください。(令和2年10月1日現在)

年齢の構成としては、「青年期（18～39歳）」が9.7%、「壮年期（40～64歳）」が34.6%、「高齢期（65歳以上）」が55.7%となっている。



各年齢区分の内訳としては、下記のとおりとなっている。

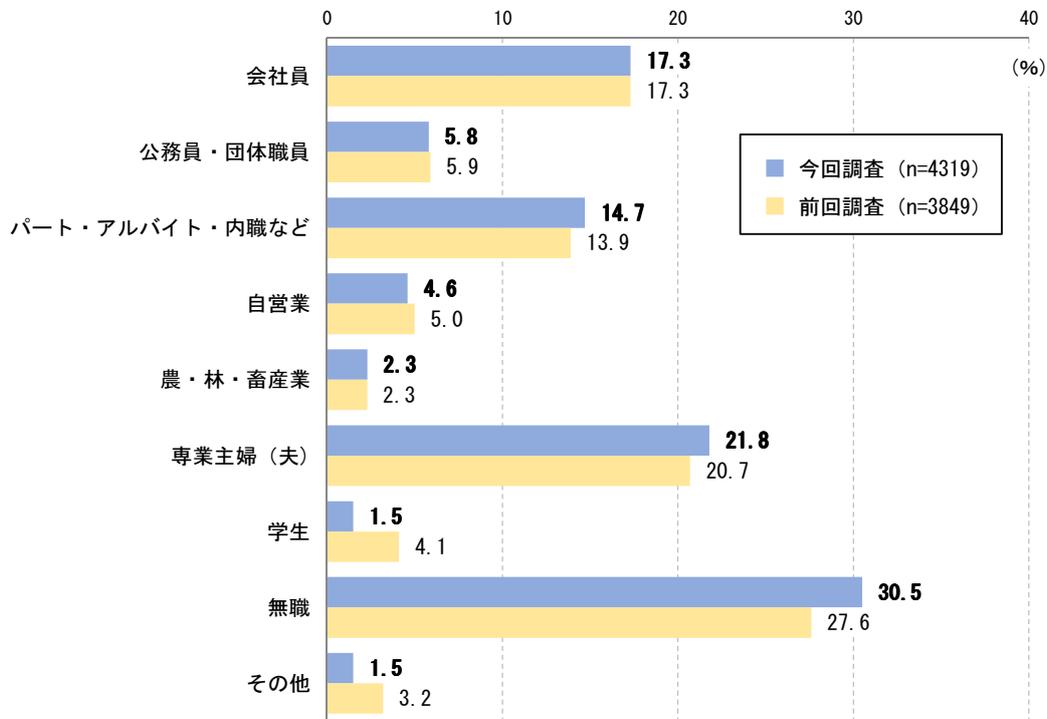
【年齢区分別内訳】



(3) 職業

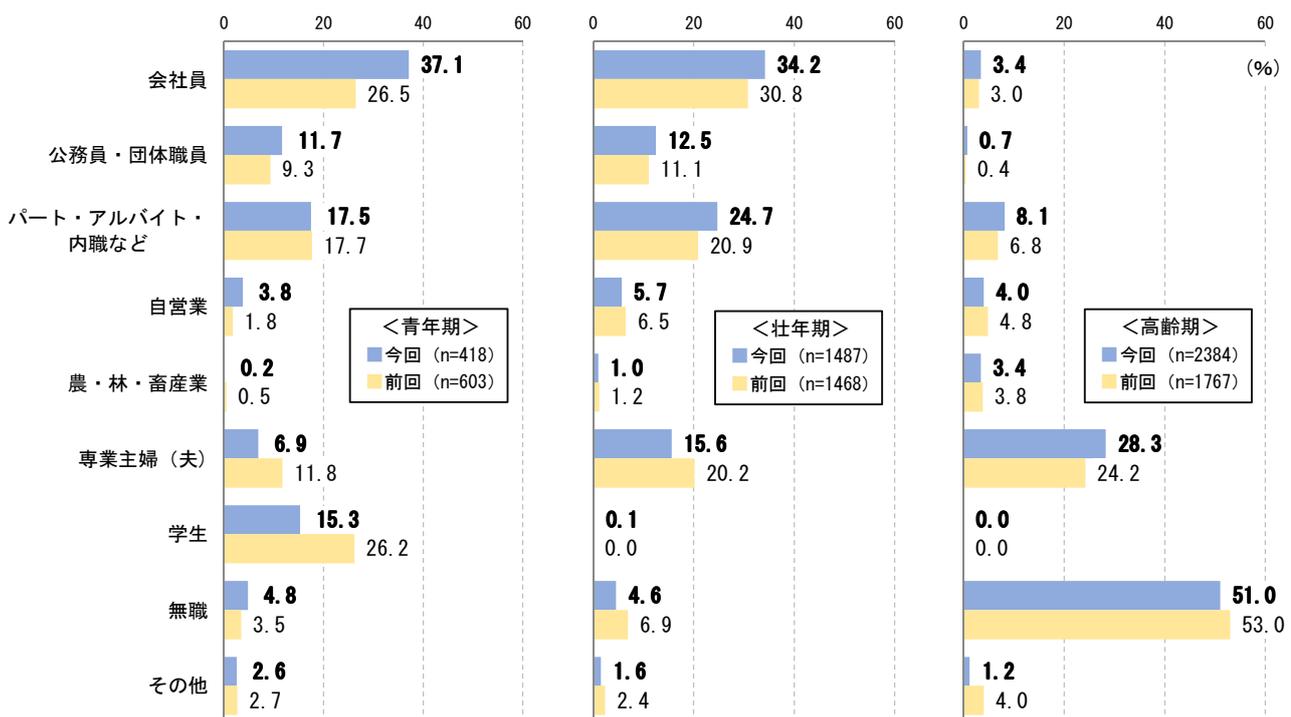
あなたの主な職業は何ですか。（兼業している場合は最も収入が多いほう）

主な職業としては、「無職」が30.5%、「専業主婦（夫）」が21.8%と多く、「会社員」が17.3%、「パート・アルバイト・内職など」が14.7%と続いている。



年齢区分別にみると、「会社員」が青年期で37.1%、壮年期で34.2%と、ともに最も多くなっている。一方、高齢期では「無職」が半数以上（51.0%）を占める。

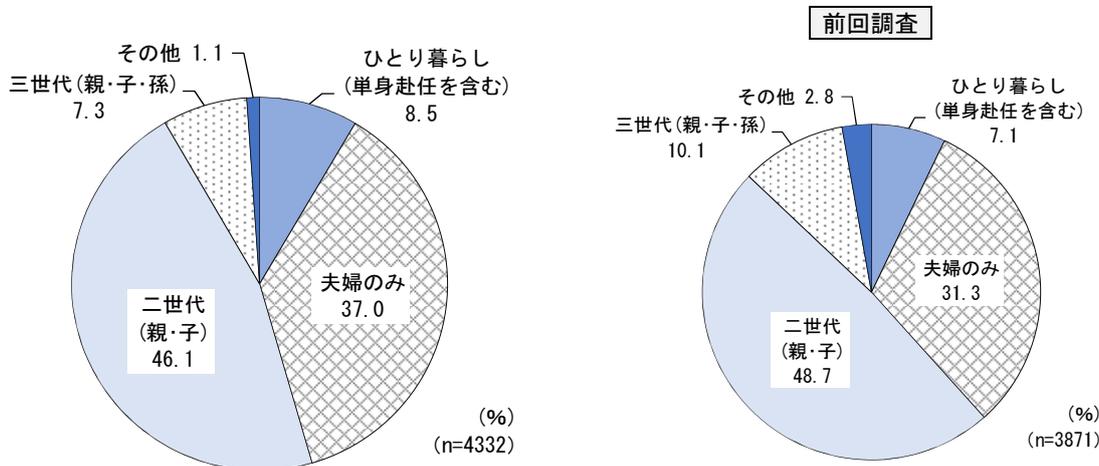
【年齢区分別 職業】



(4) 家族構成

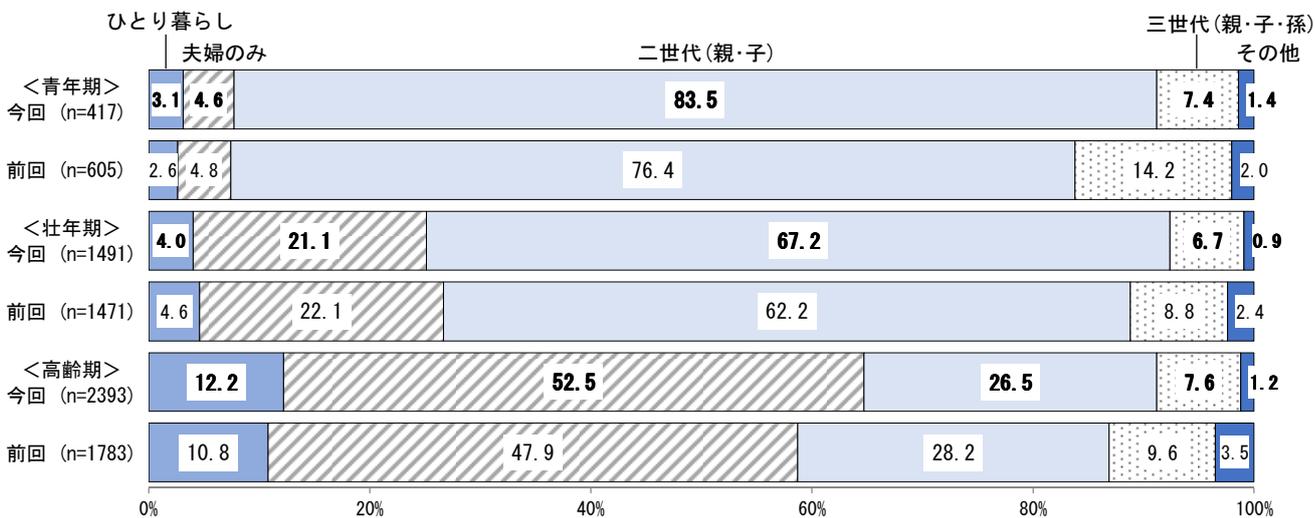
現在あなたが暮らしている家族はどのような構成ですか。

家族構成としては、「二世代（親・子）」が46.1%と最も多く、次いで「夫婦のみ」が37.0%となっている。



年齢区分別にみると、「二世代（親・子）」が青年期で83.5%、壮年期で67.2%をそれぞれ占めている。一方、高齢期では「夫婦のみ」が52.5%と最も多く、「ひとり暮らし」が12.2%みられる。

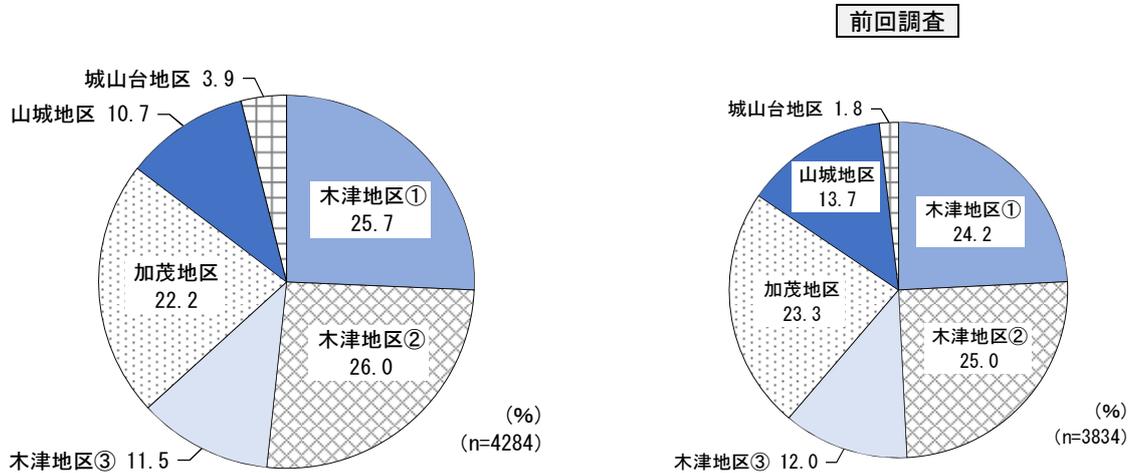
【年齢区分別 家族構成】



(5) 居住地域

現在お住まいの地域はどこですか。

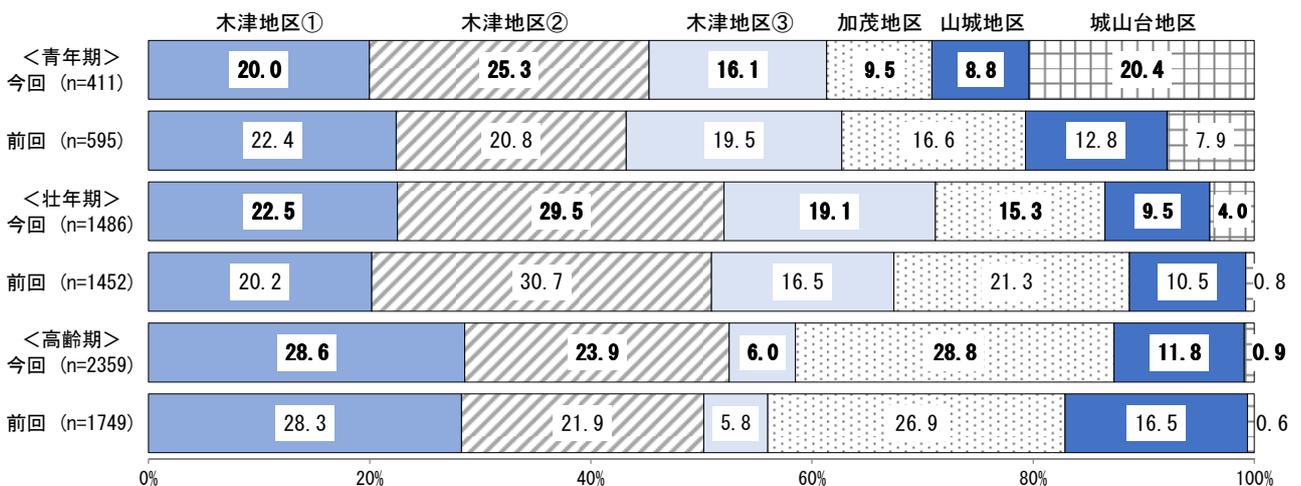
現在住んでいる地域としては、「木津地区②」が26.0%、「木津地区①」が25.7%と多くなっており、「加茂地区」が22.2%と続いている。



木津地区①：木津、木津町、相楽、吐師、市坂、梅谷、鹿背山  
 木津地区②：兜台、相楽台、木津川台  
 木津地区③：梅美台、州見台

年齢区分別にみると、「木津地区②」が青年期で25.3%、壮年期で29.5%と、ともに最も多くなっているのに対し、高齢期では「加茂地区」が28.8%、「木津地区①」が28.6%と多い。また、「城山台地区」が青年期で20.4%と高い。

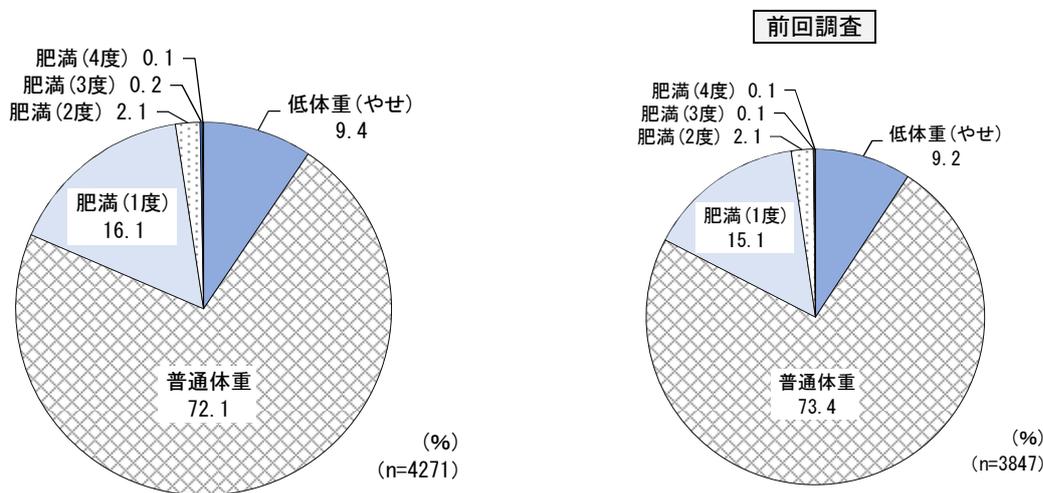
【年齢区分別 居住地域】



(6) 肥満度

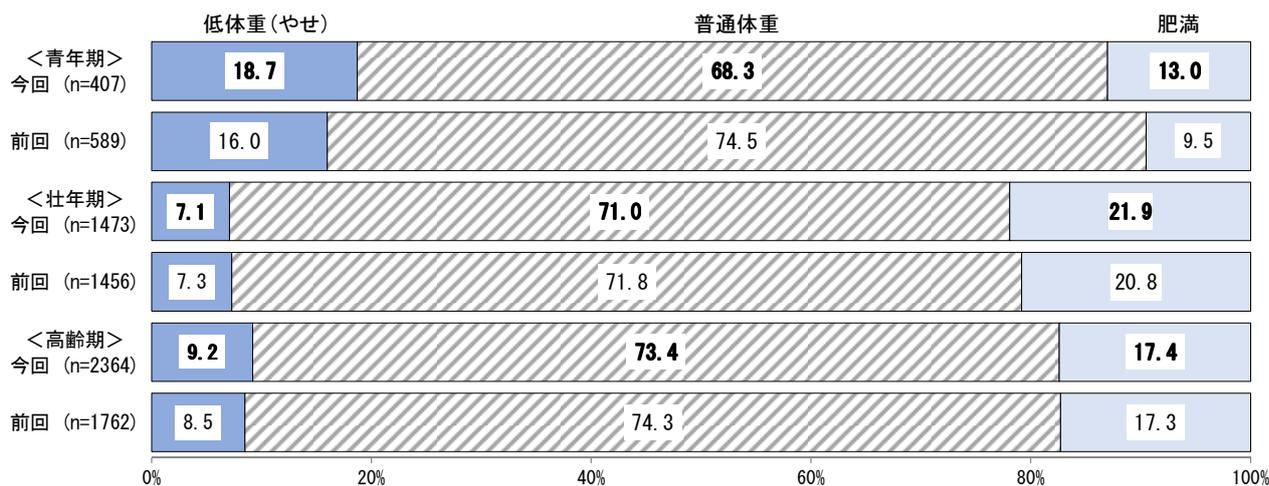
あなたの身長・体重はどのくらいですか。

身長・体重から算出したBMIを分類した結果、肥満の割合（「肥満（1度）」～「肥満（4度）」の計）は18.5%となっており、前回調査（17.4%）から1.1ポイント増えている。



年齢区分別にみると、「肥満」が、青年期で13.0%（前回9.5%から3.5ポイント増）、壮年期で2.8%（前回3.6%と同程度）、高齢期で17.4%（前回17.4%と同程度）となっている。

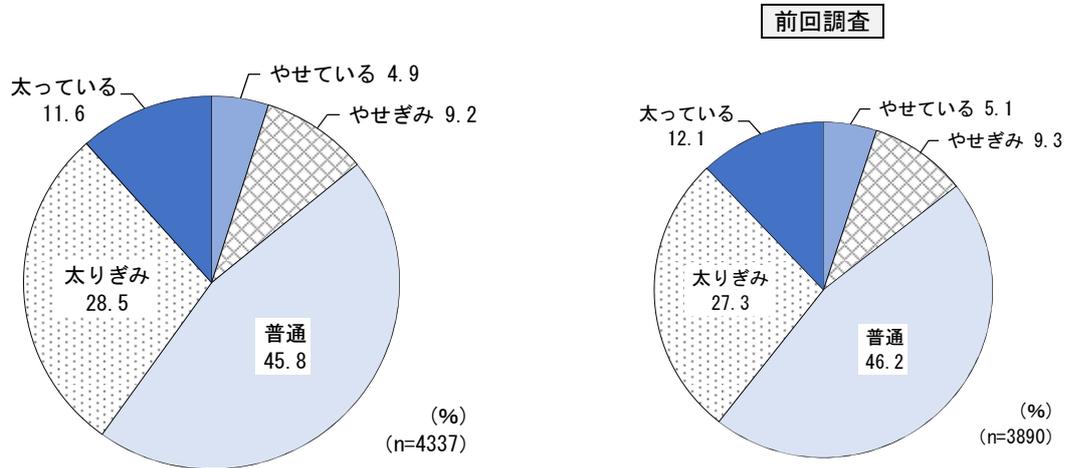
【年齢区分別 肥満度（BMI）】



(7) 主観的体型評価

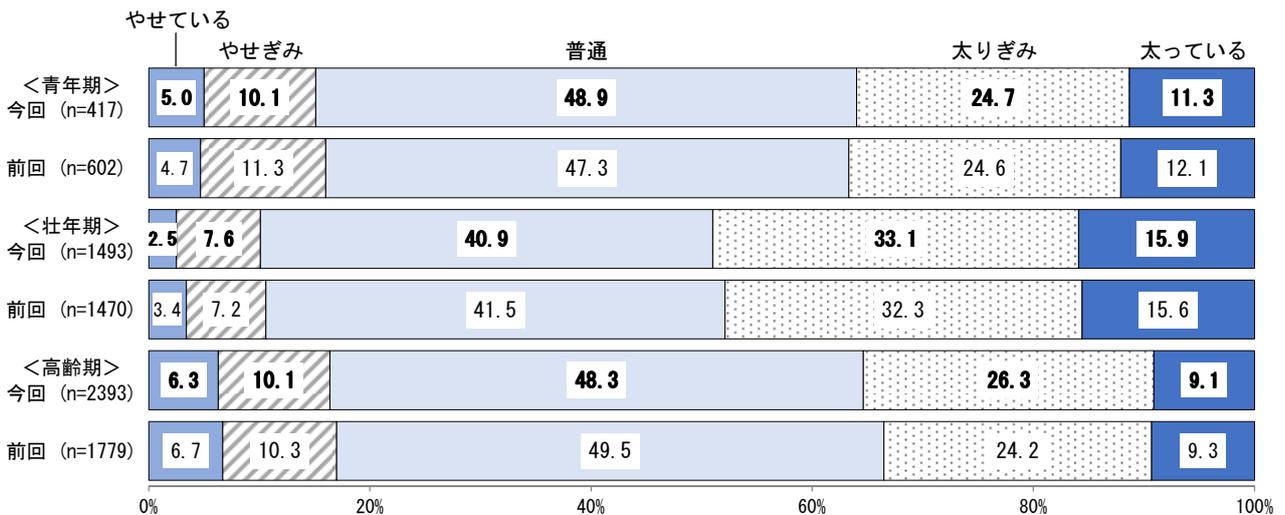
あなたは現在のご自分の体型をどう思いますか。

現在の自身の体型について、「太りぎみ」が28.5%、「太っている」が11.6%となっており、合わせると、肥満傾向にあると感じている人は約4割（40.1%）みられ、前回調査（39.4%）と同程度となっている。



年齢区分別にみると、肥満傾向にあると感じている人の割合が、青年期で36.0%（前回36.7%と同程度）、壮年期で49.0%（前回47.9%から1.1ポイント増）、高齢期で35.4%（前回33.5%から1.9ポイント増）となっている。

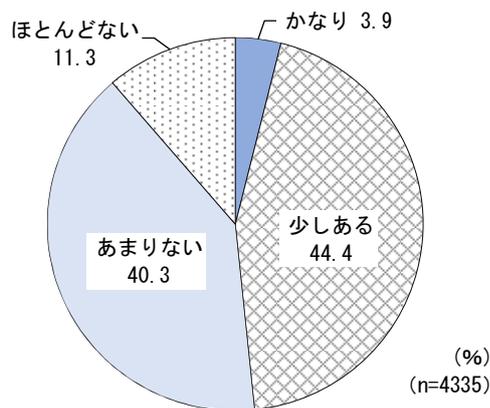
【年齢区分別 主観的体型評価】



(8) 経済的ゆとり感

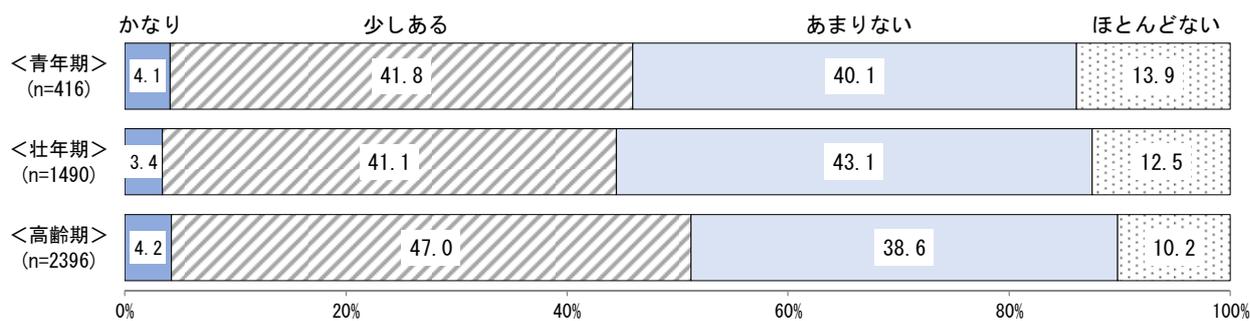
あなたはこの半年の生活は経済的にゆとりがありますか。

この半年の生活について、経済的ゆとりがあったという割合（「かなり」「少しある」の計）が48.3%に対し、なかったという割合（「あまりない」「ほとんどない」の計）が51.7%となっている。



年齢区分別にみると、経済的ゆとりがなかったという割合が、壮年期で55.6%と最も高く、次いで青年期で54.1%、高齢期で48.7%となっている。

【年齢区分別 経済的ゆとり感】

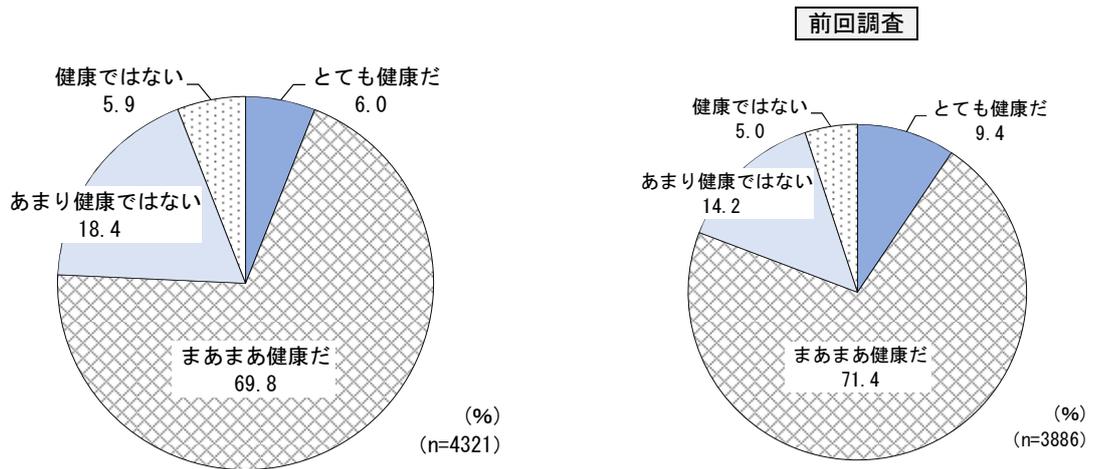


## 2 健康に関することについて

### (1) 主観的健康観

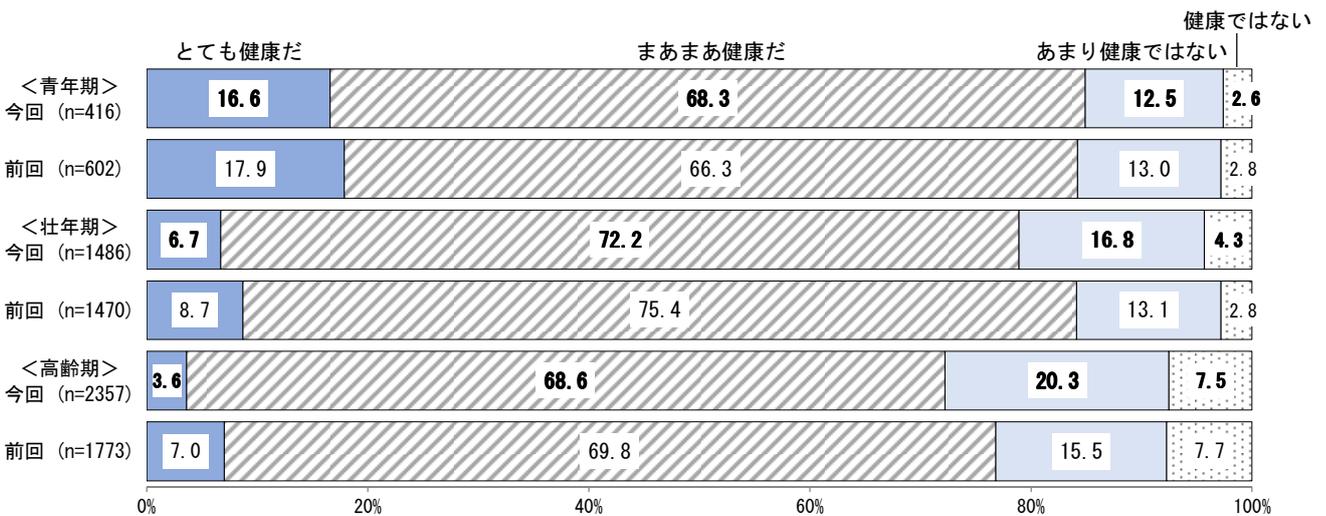
あなたはふだん、ご自分で健康だと思いますか。

自身を健康と思うかたずねたところ、「まあまあ健康だ」が約7割（69.8%）を占めている。一方、健康と感じていない人の割合（「あまり健康ではない」「健康ではない」の計）は24.2%となっており、前回調査（19.2%）から5ポイント増えている。



年齢区分別にみると、健康と感じていない人の割合が、高齢期で27.8%（前回23.2%から4.6ポイント増）、壮年期で21.1%（前回15.9%から5.2ポイント増）、青年期で15.8%（前回15.1%と同程度）となっている。

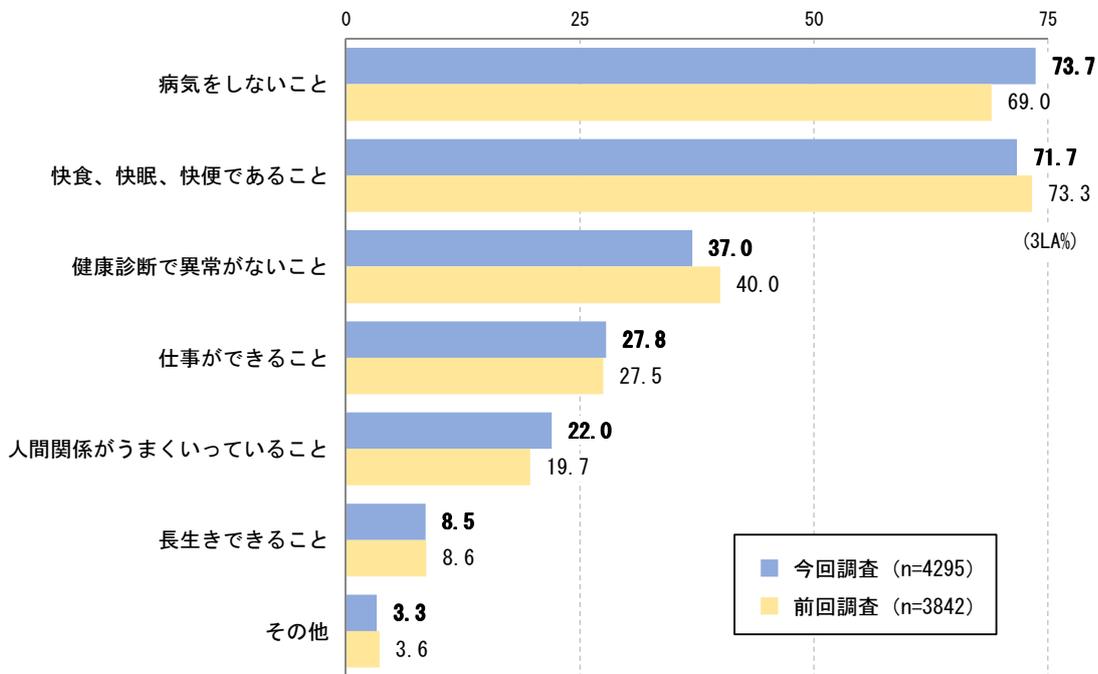
【年齢区分別 主観的健康観】



(2) 健康のとらえ方

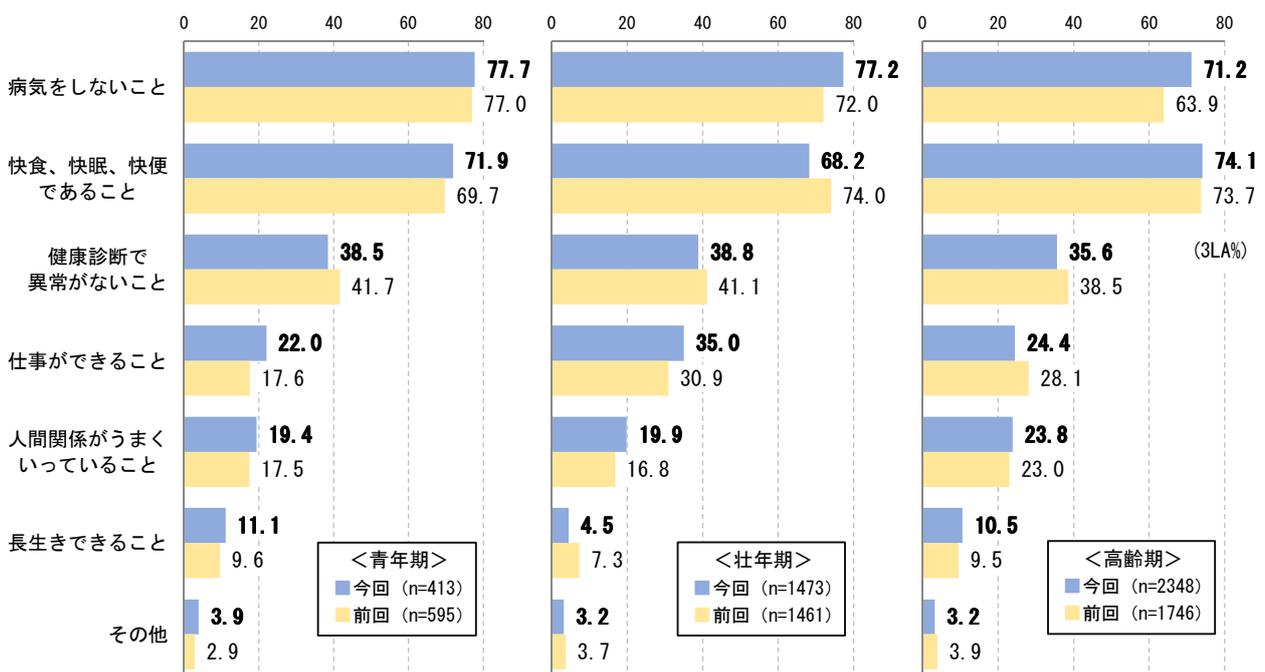
あなたにとって「健康」とはどのような状態だと思いますか。 <複数回答（3つ以内）>

どのような状態を健康と思うかたずねたところ、「病気をしないこと」が73.7%、「快食、快眠、快便であること」が71.7%と多くなっており、前回調査と同じ傾向である。



年齢区分別にみると、青年期・壮年期では「病気をしないこと」、高齢期では「快食、快眠、快便であること」が、それぞれ最も多くなっている。また、「仕事ができること」が壮年期で35.0%、「人間関係がうまくいっていること」が高齢期で23.8%と、他の年齢区分に比べて高い割合となっている。

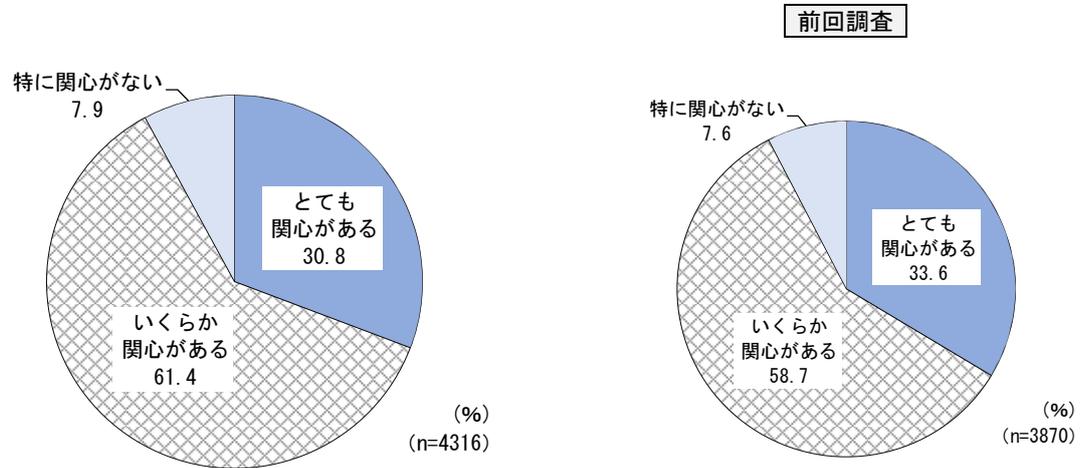
【年齢区分別 健康のとらえ方】



(3) 健康づくりの関心度

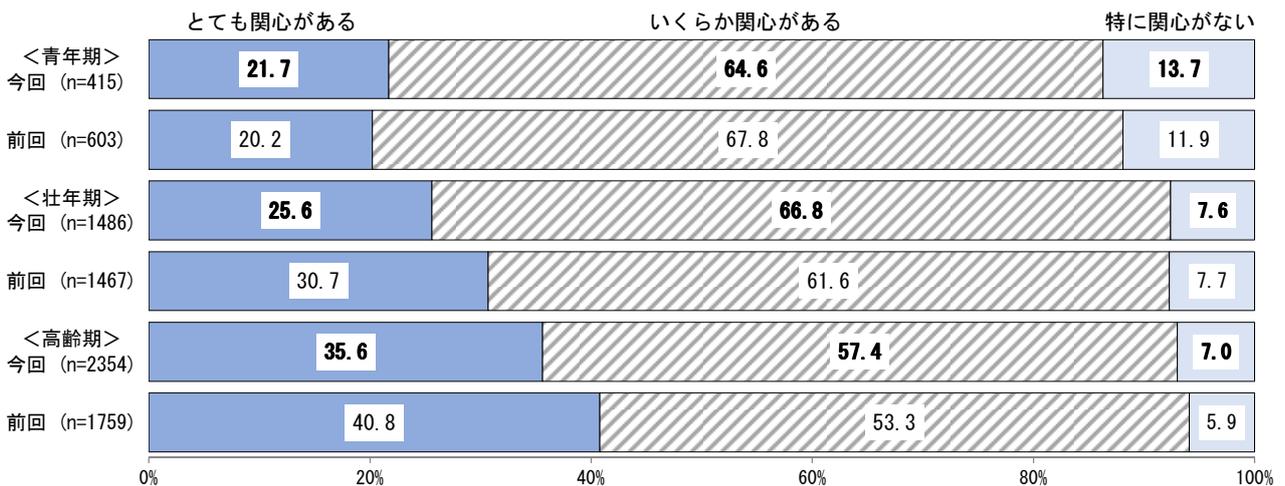
あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか。

健康づくりへの関心度としては、「とても関心がある」は30.8%となっており、前回調査(33.6%)から2.8ポイント減っている。



年齢区別にみると、「とても関心がある」が、高齢期で35.6%（前回40.8%から5.2ポイント減）、壮年期で25.6%（前回30.7%から5.1ポイント減）と、ともに前回調査から5ポイント程度減っている。一方、青年期では21.7%と、前回調査(20.2%)から1.5ポイント増えている。

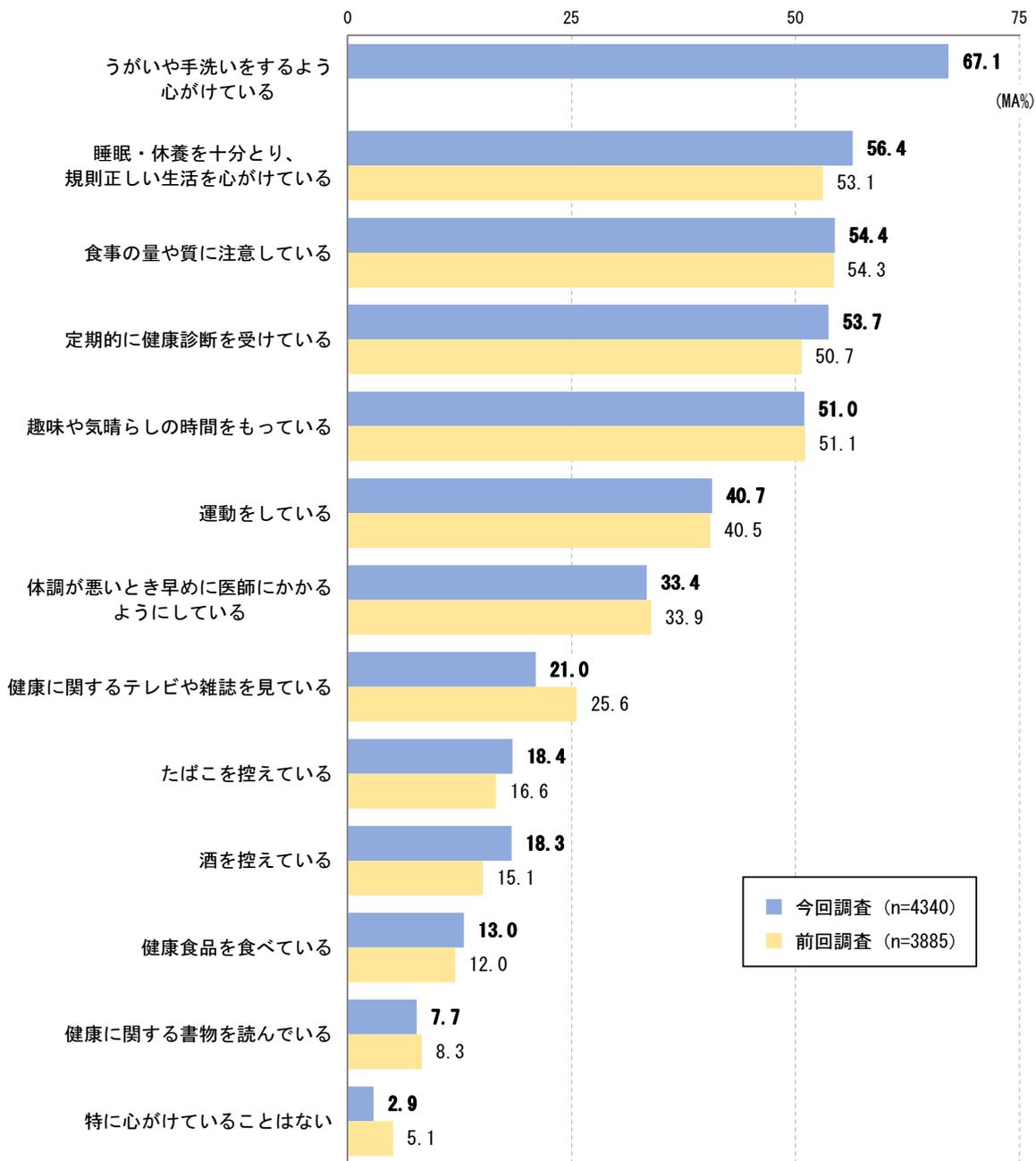
【年齢区別 健康づくりの関心度】



（４）健康づくりのために実行していること

あなたはご自身の健康づくりのために実行しているものはありますか。

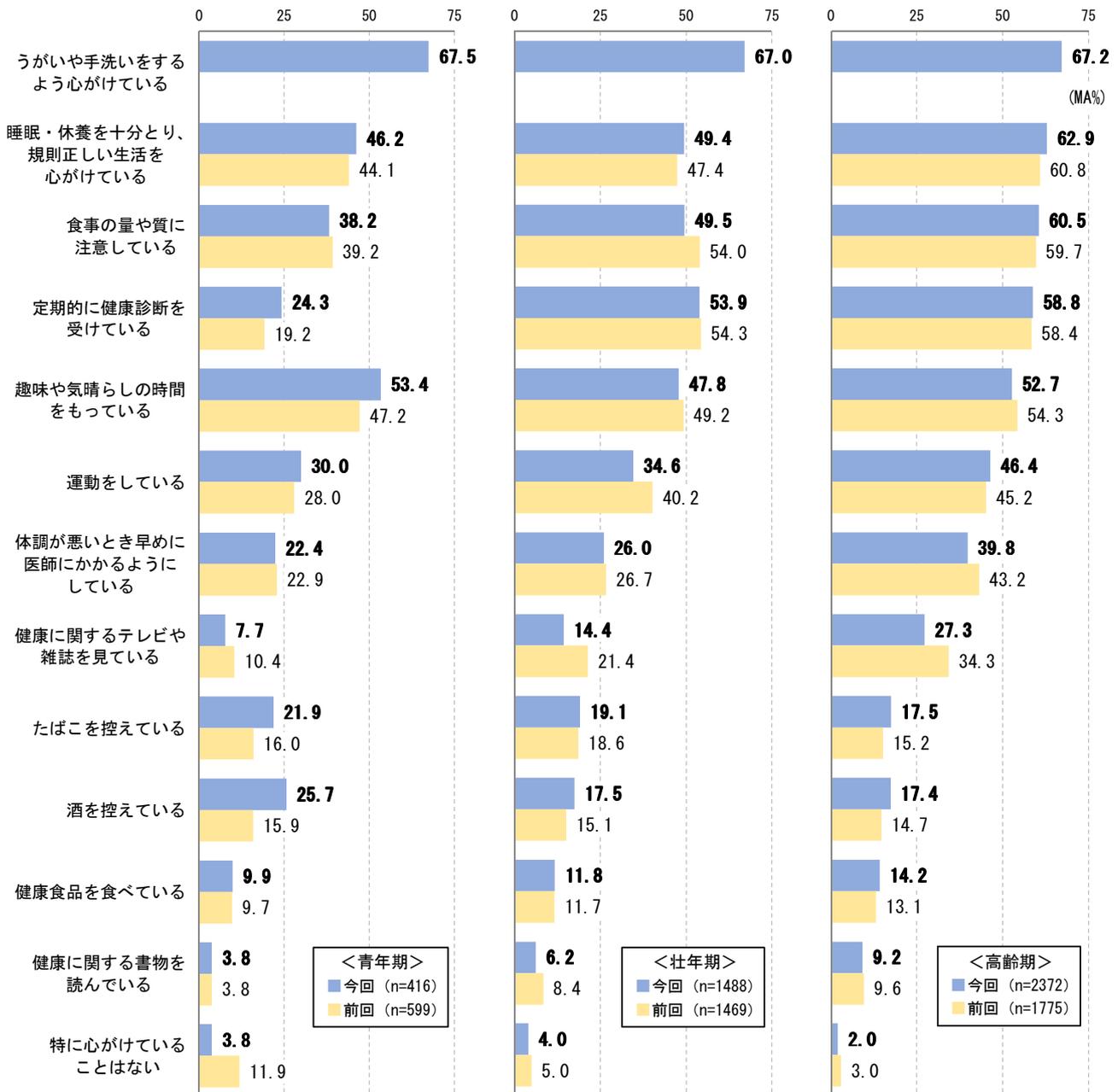
健康づくりのために実行していることとしては、「うがいや手洗いをするよう心がけている」が67.1%と最も多く、次いで「睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている」が56.4%、「食事の量や質に注意している」が54.4%、「定期的に健康診断を受けている」が51.0%となっており、前回調査と概ね同じ傾向である。



※「うがいや手洗いをするよう心がけている」は新規選択肢（前回調査なし）

年齢区分別にみると、いずれも「うがいや手洗いをするよう心がけている」（青年期 67.5%、壮年期 67.0%、高齢期 67.2%）が最も多くなっている。これに続くのが、青年期では「趣味や気晴らしの時間をもっている」で53.4%（前回 47.2%から 6.2ポイント増）、壮年期では「定期的に健康診断を受けている」で53.9%（前回 54.3%と同程度）、高齢期では「睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている」で62.9%（前回 60.8%から 2.1ポイント増）となっている。

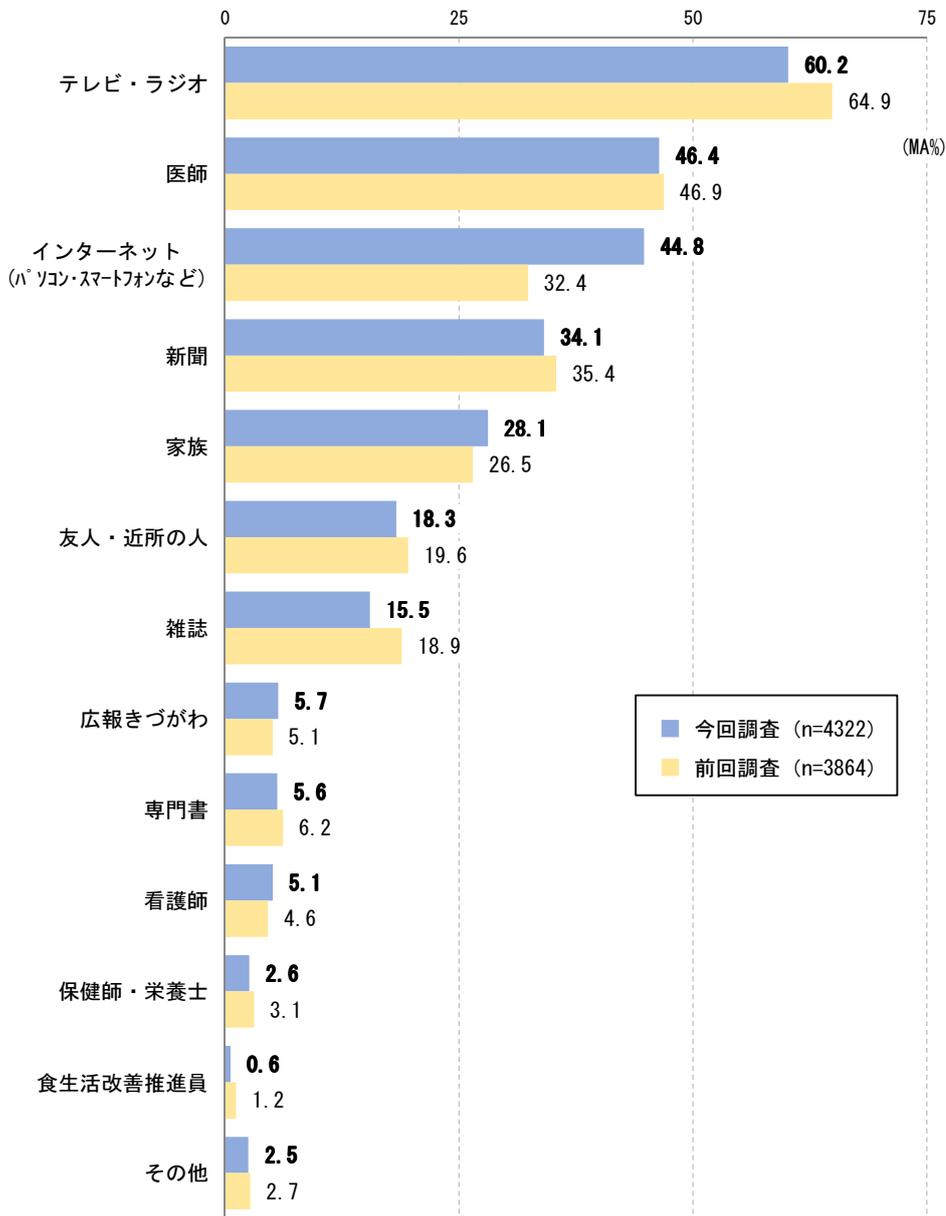
【年齢区分別 健康づくりのために実行していること】



(5) 健康に関する情報の入手先

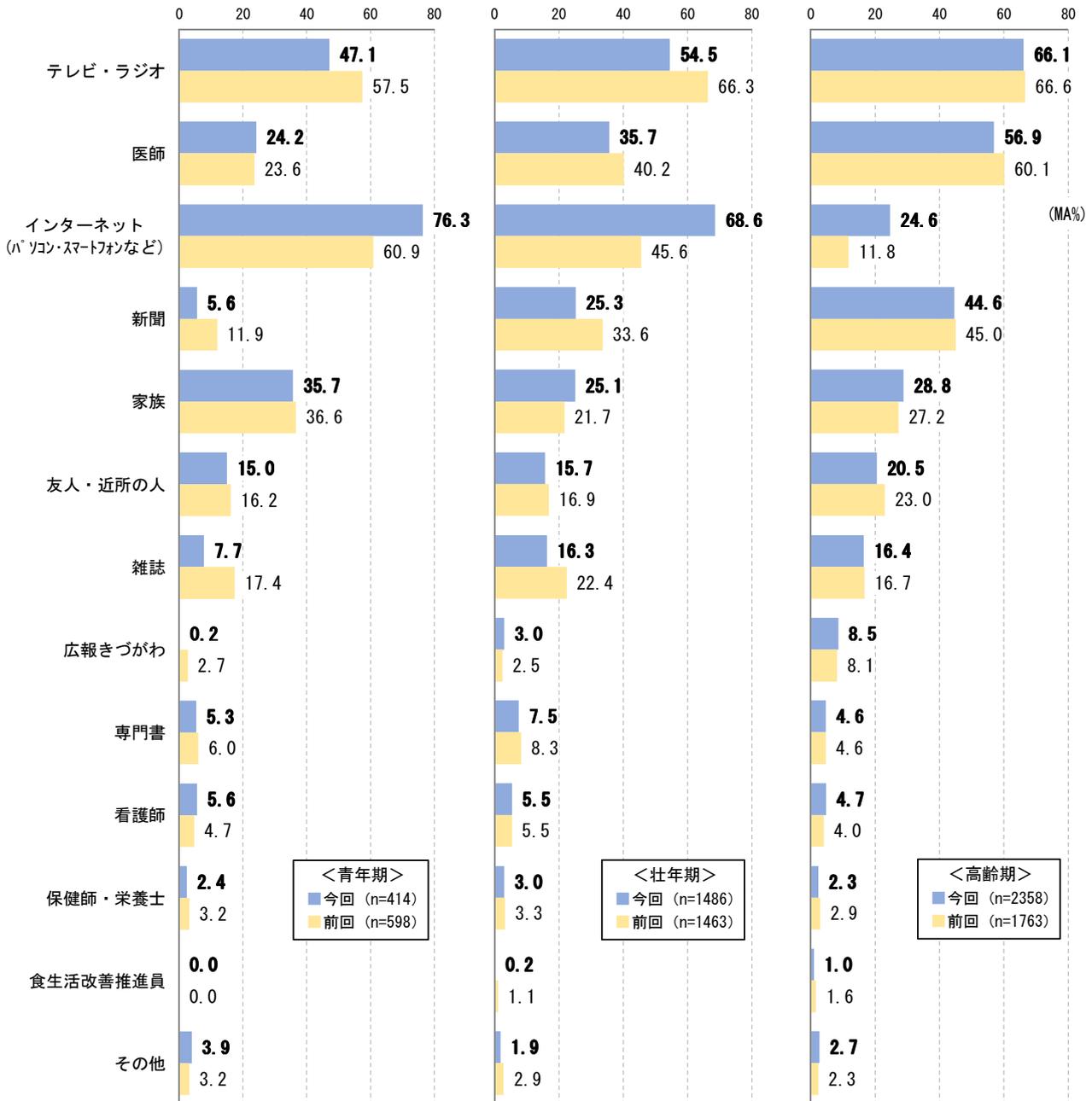
あなたは健康に関する知識を主にどこから得ていますか。 <複数回答>

健康に関する情報の入手先としては、「テレビ・ラジオ」が60.2%と最も多く、次いで「医師」が46.4%となっている。これらに続くのが、「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」で44.8%となっており、前回調査（32.4%）から12.4ポイント増えている。



年齢区分別にみると、高齢期では「テレビ・ラジオ」が66.1%（前回66.6%と同程度）と最も多いのに対し、青年期・壮年期では「インターネット（パソコン・スマートフォン）」が最も多く、青年期で76.3%（前回60.9%から15.4ポイント増）、壮年期で68.6%（前回45.6%から23ポイント増）となっている。

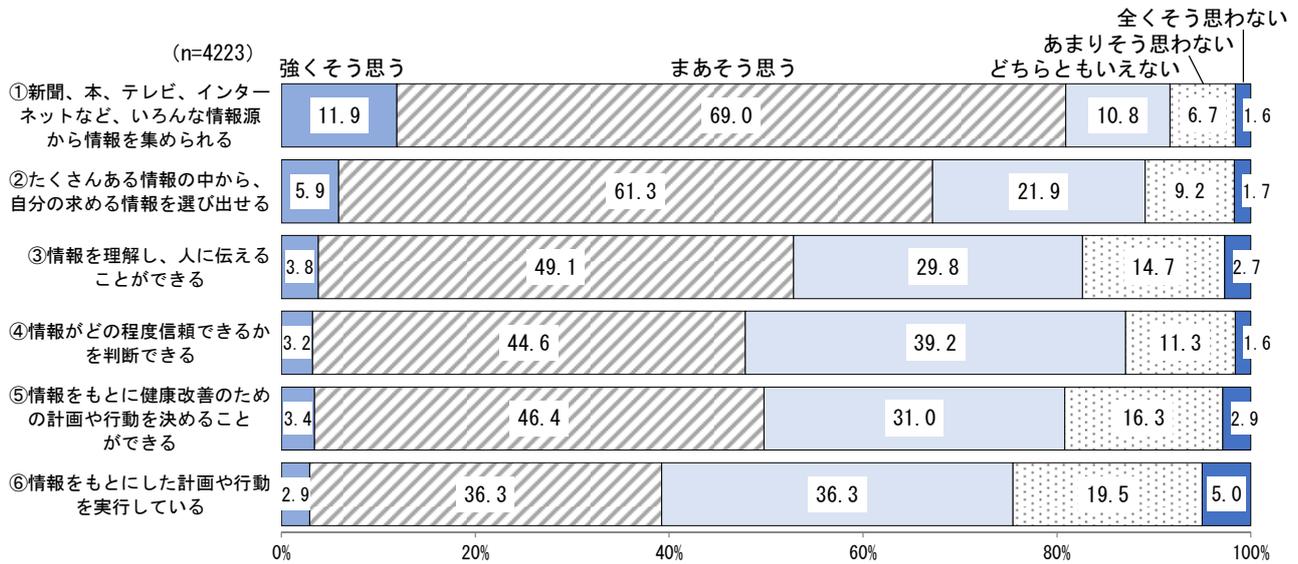
【年齢区分別 健康に関する情報の入手先】



（6）健康に関する情報の入手・活用状況

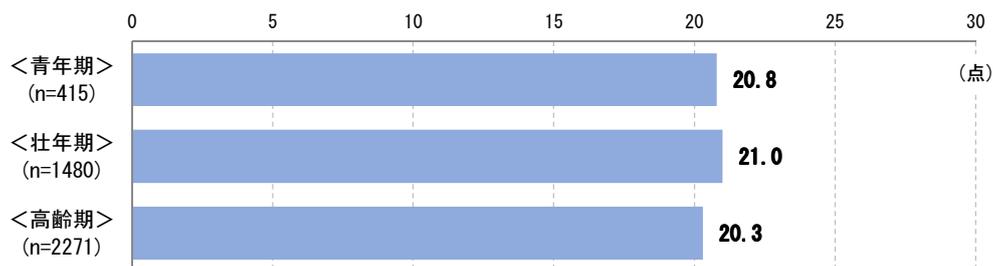
健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の全体平均は20.6点となっている。



年齢区分別に、ヘルス・リテラシー尺度（合計点数）をみると、壮年期で21.0点、青年期で20.8点、高齢期で20.3点となっている。

【年齢区分別 ヘルス・リテラシー尺度】

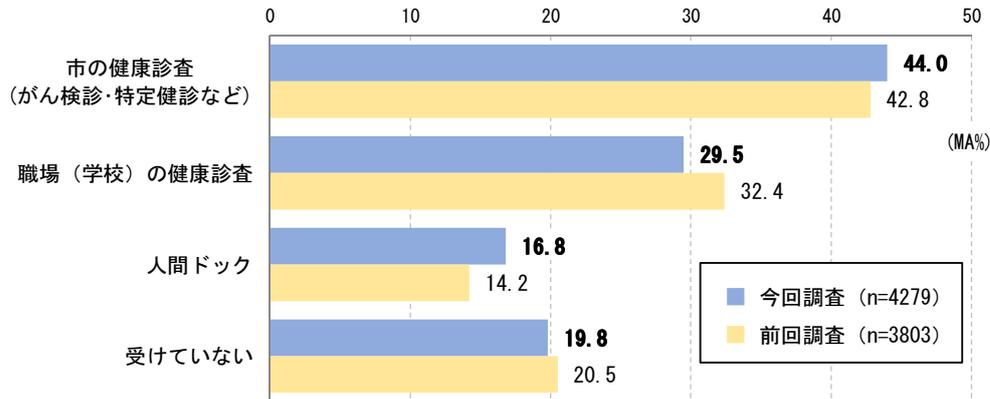


(7) 健診の受診状況

① 受診している健診

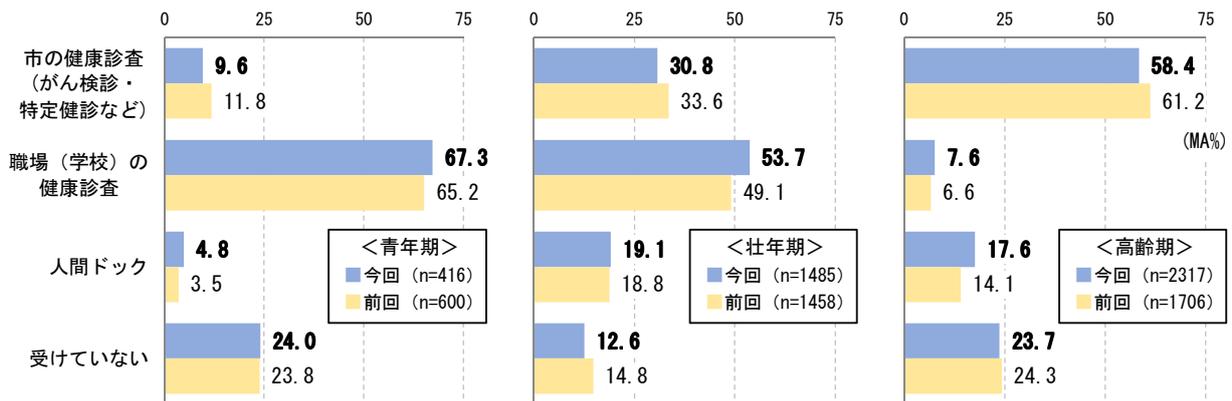
あなたは定期的に（年に1回程度）健康診査を受けていますか。

定期的に受けている健康診査としては、「市の健康診査（がん検診・特定健診など）」が44.0%と、前回調査（42.8%）と同様に最も多くなっている。



年齢区分別にみると、高齢期では「市の健康診査（がん検診・特定健診など）」が58.4%（前回61.2%から2.8ポイント増）と最も多いのに対し、青年期・壮年期では「職場（学校）の健康診査」が最も多く、青年期で67.3%（前回65.2%から2.1ポイント増）、壮年期で53.7%（前回49.1%から4.6ポイント増）となっている。

【年齢区分別 受診している健診】



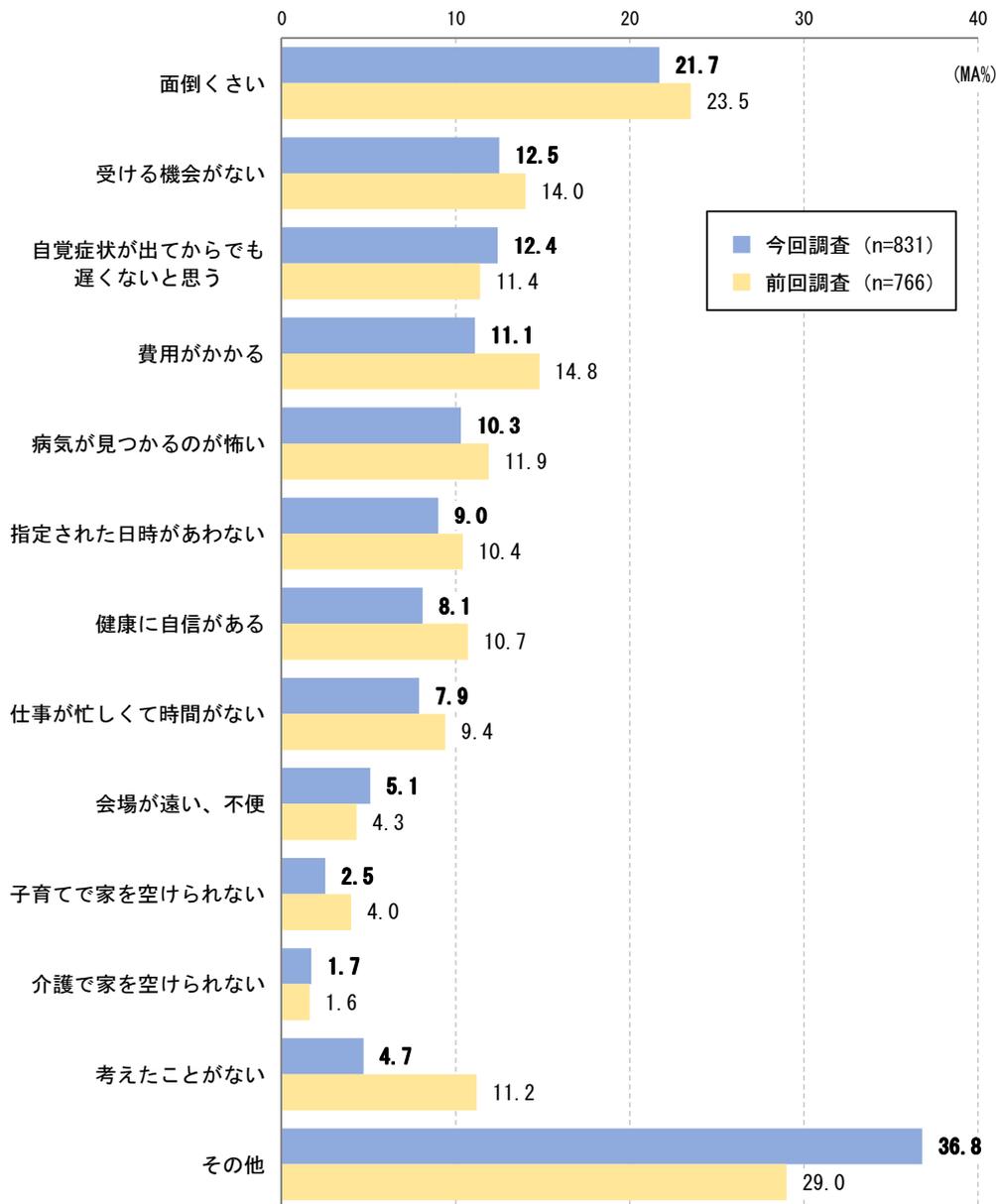
②健診を受診しない理由

【(7)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健康診査を受けない理由はなんですか。 <複数回答（3つ以内）>

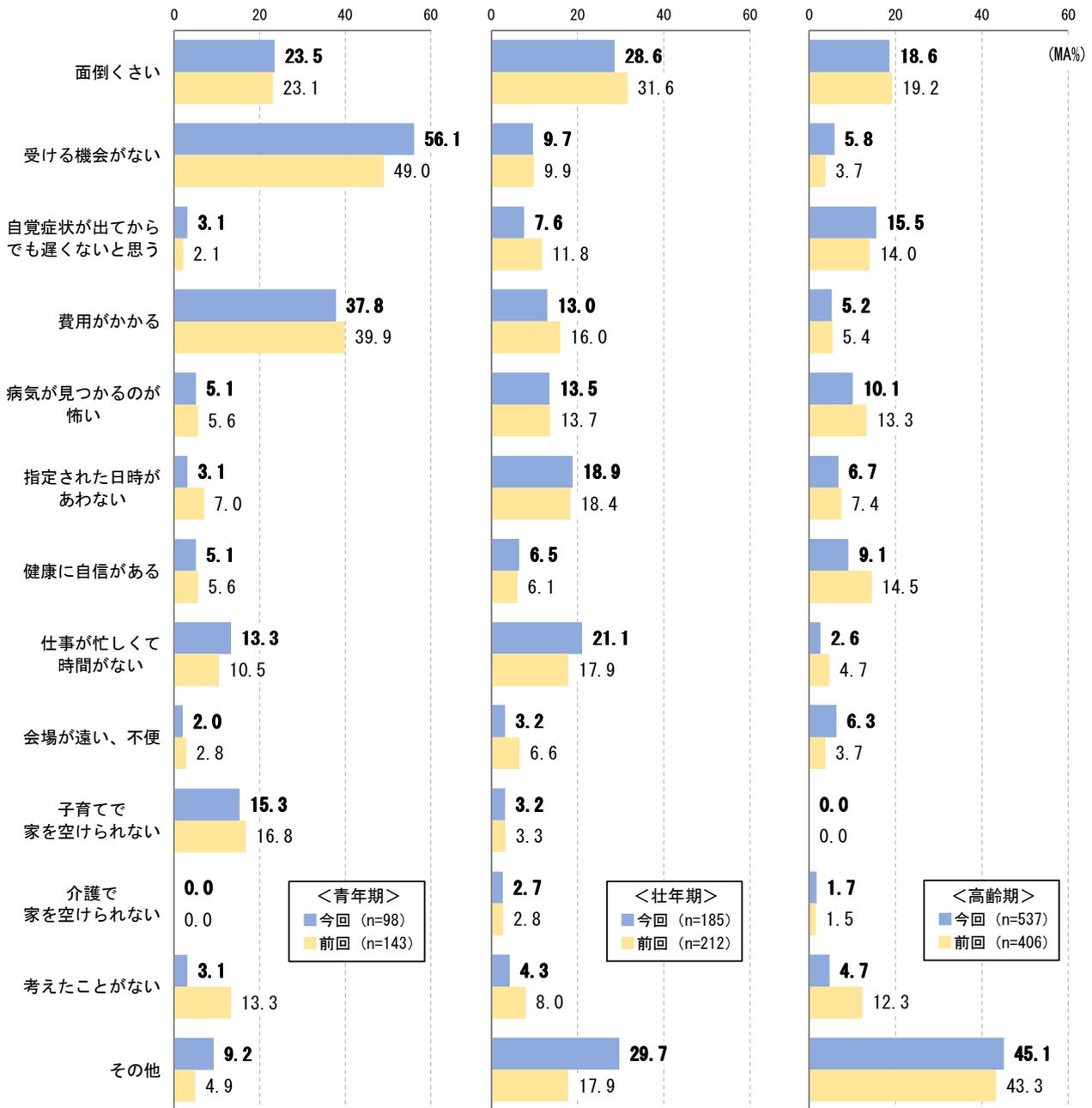
定期的に健康診査を受けていないと回答した人の理由としては、「面倒くさい」が 21.7%と多く、次いで「受ける機会がない」が 12.5%、「自覚症状が出てからでも遅くないと思う」が 12.4%となっている。

なお、「その他」の意見としては、“定期的に通院している”、“かかりつけ医で診てもらっている”といった内容が多くみられた。



年齢区分別にみると、青年期で「受ける機会がない」が56.1%（前回49.0%から7.1ポイント増）、  
「費用がかかる」が37.8%（前回39.9%から2.1ポイント減）と多くなっている。また、壮年期で  
「仕事が忙しくて時間がない」が21.1%（前回17.9%から3.2ポイント増）、「指定された日時があ  
わわない」が18.9%（前回18.4%と同程度）、高齢期で「自覚症状が出てから」が15.5%（前回14.0%  
から1.5ポイント増）と、それぞれ他の年齢区分に比べて高い割合となっている。

【年齢区分別 健診を受診しない理由】

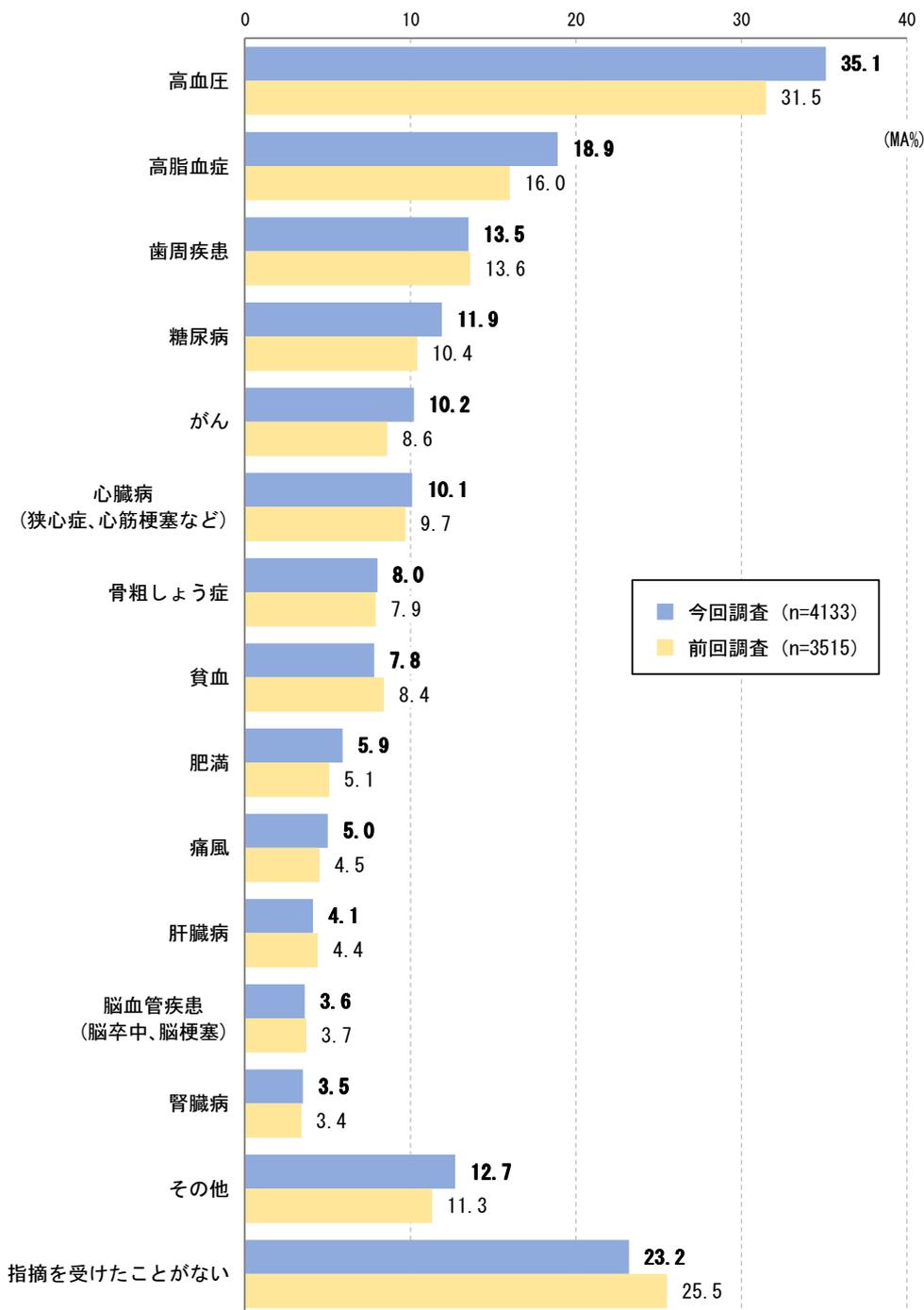


（8）病気等の状況

①指摘を受けたことがある病気等

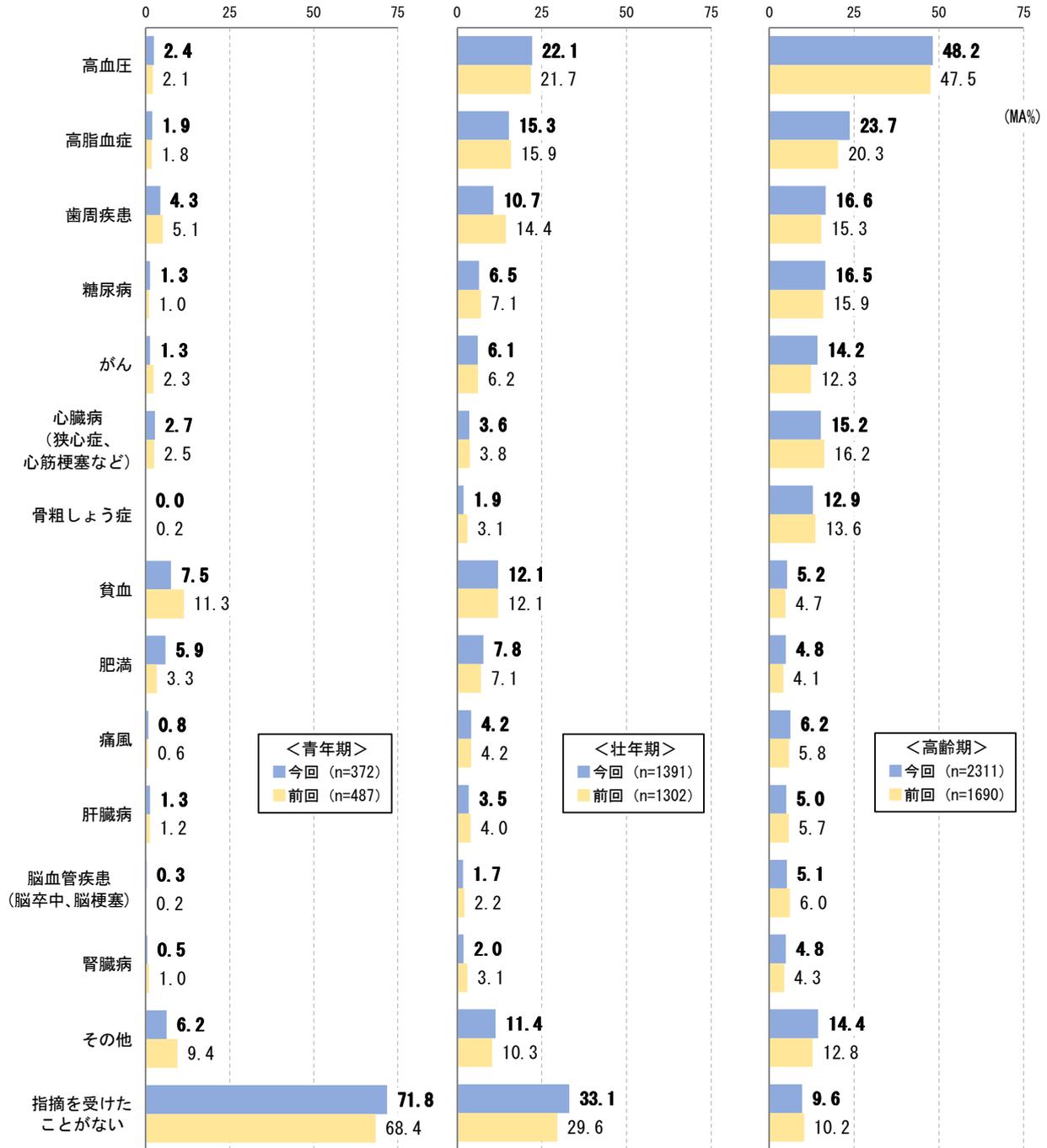
今までに次の病気等について指摘を受けたことがありますか。 <複数回答>

指摘を受けたことがある病気等としては、「高血圧」が35.1%と最も多く、前回調査（31.5%）から3.6ポイント増えている。これに続くのが、「高脂血症」で18.9%、「歯周疾患」で13.5%、「糖尿病」で11.9%、「がん」で10.2%、「心臓病（狭心症、心筋梗塞など）」で10.1%となっている。



年齢区分別にみると、高齢期では「高血圧」が48.2%と最も多く、次いで「高脂血症」が23.7%、「歯周疾患」が16.6%、「糖尿病」が16.5%となっており、前回調査と概ね同じ傾向である。

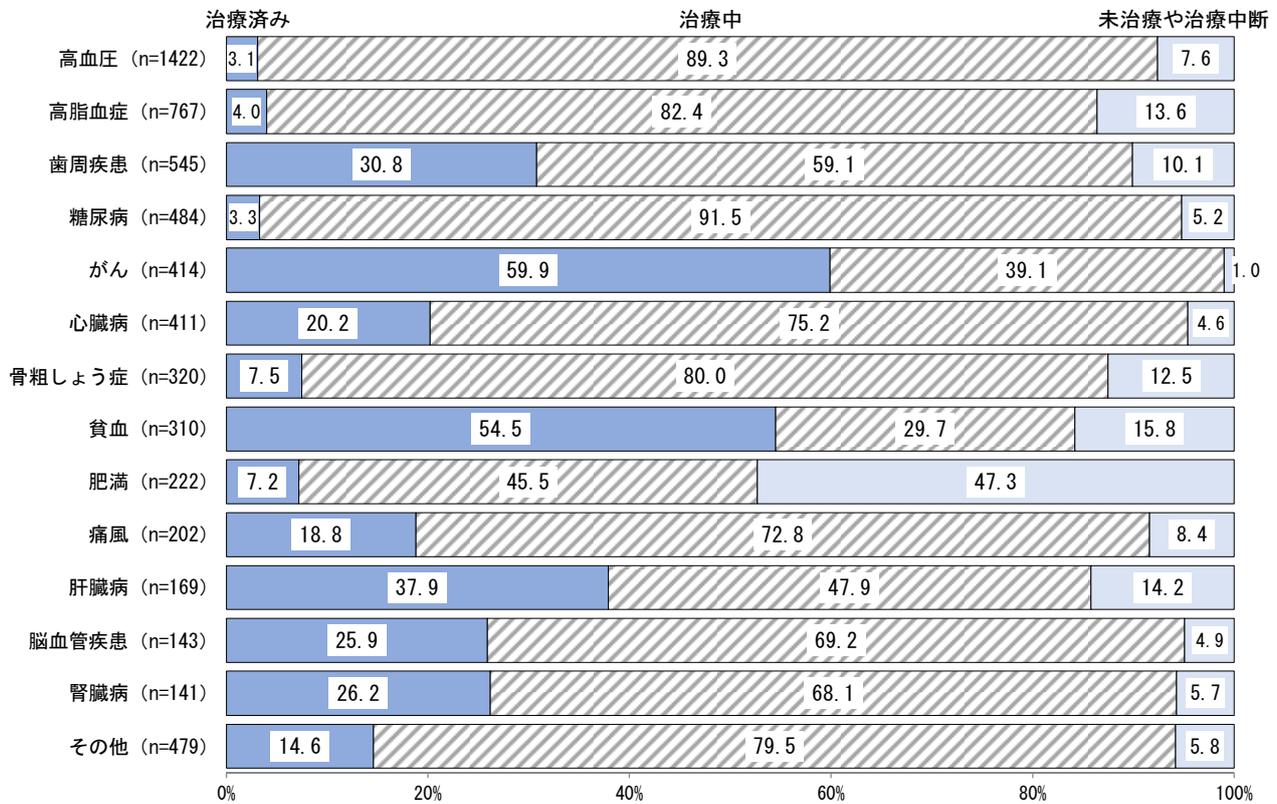
【年齢区分別 指摘を受けたことがある病気等】



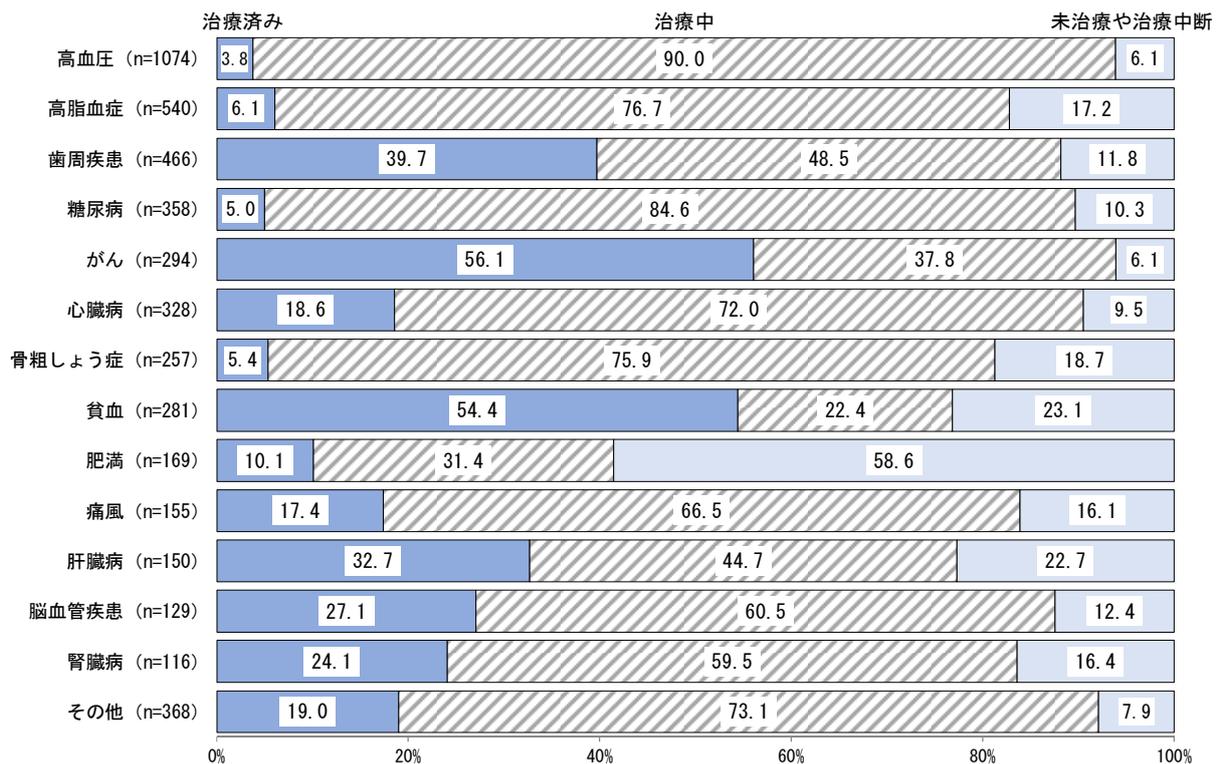
②病気等の治療状況

治療状況についてお聞きします。（医師の指示で定期受診している場合は「治療中」に含む）

指摘を受けた各病気等の治療状況として、「未治療や治療中断」が、『肥満』で47.3%と最も高く、次いで『貧血』で15.8%、『肝臓病』で14.2%、『高脂血症』で13.6%となっている。

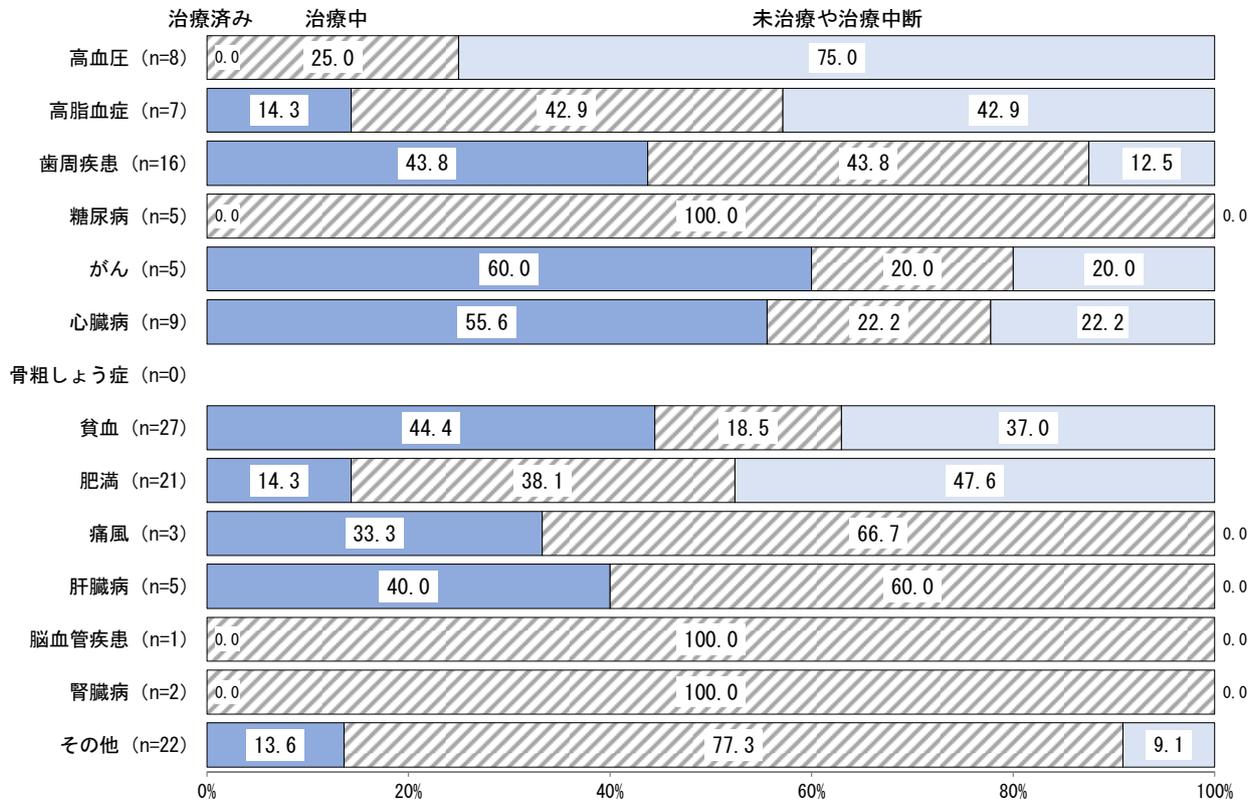


前回調査

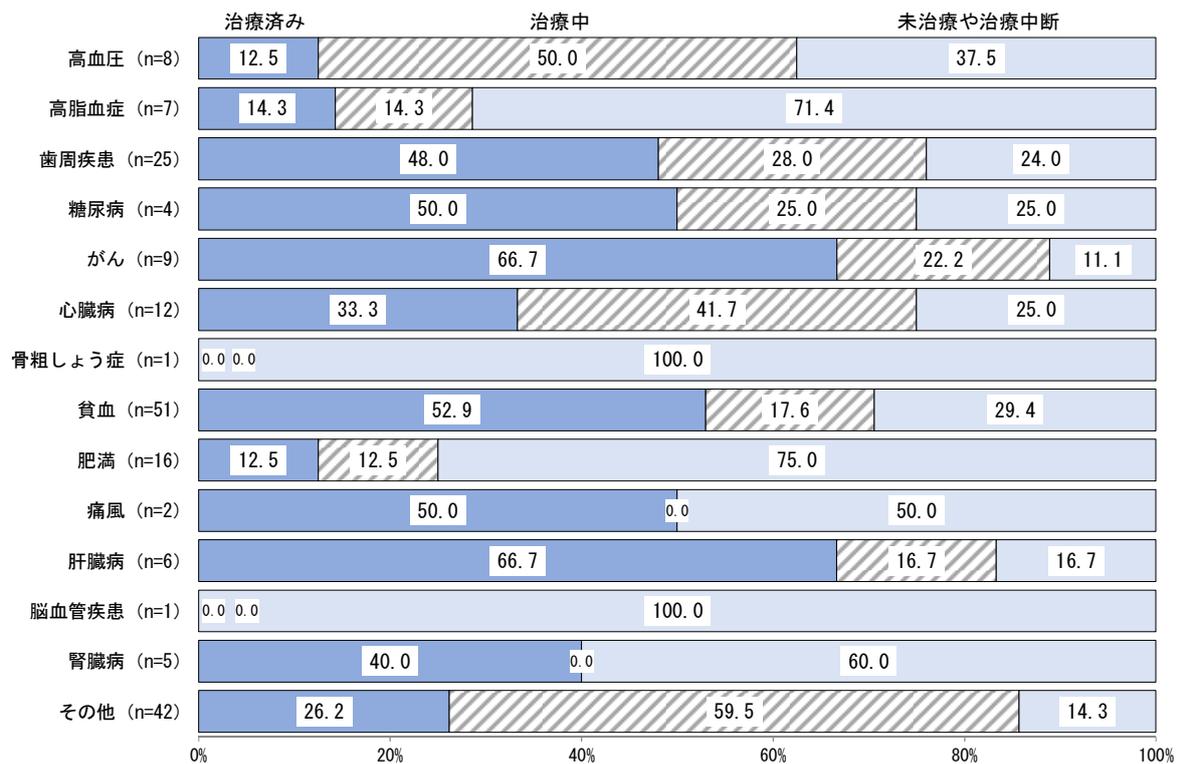


年齢区分別として、青年期の結果をみると、「未治療や治療中断」が、『肥満』で47.6%（10人）、『貧血』で37.0%（10人）などとなっている。

【年齢区分（青年期）別 病気等の治療状況】

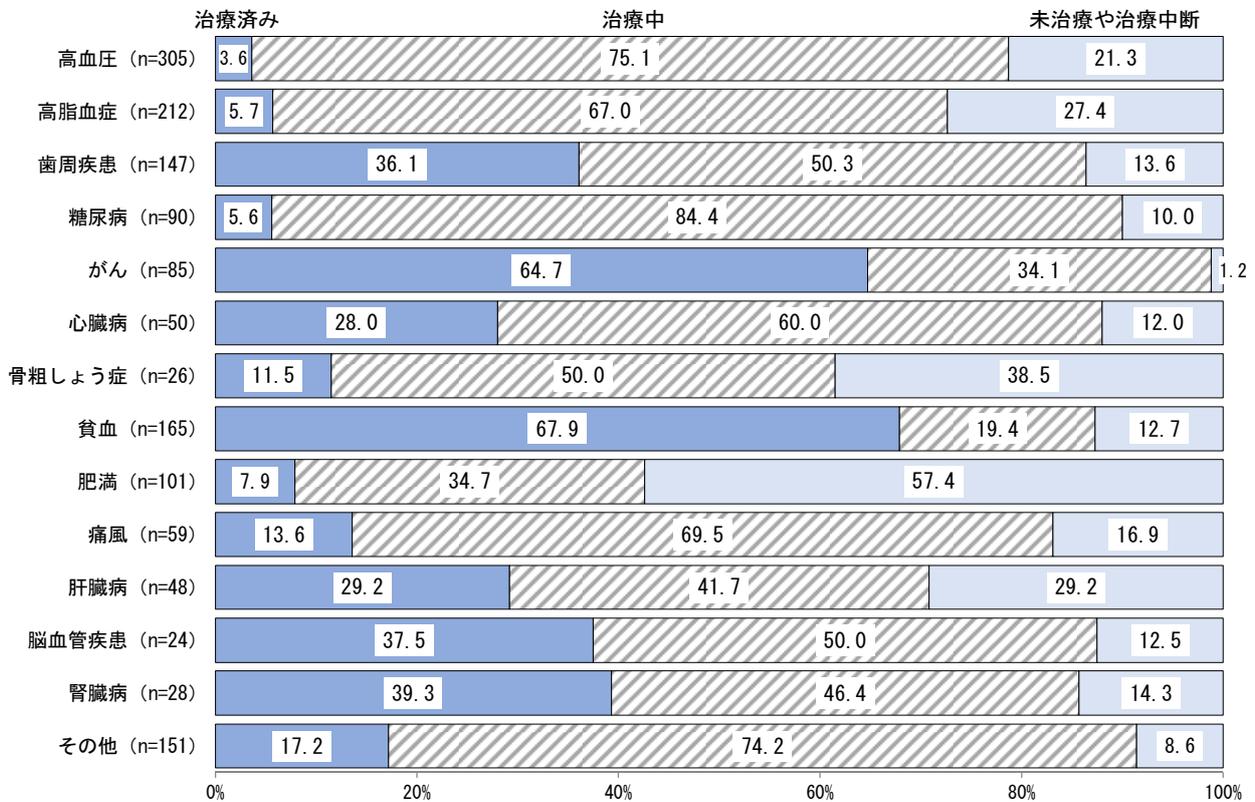


前回調査

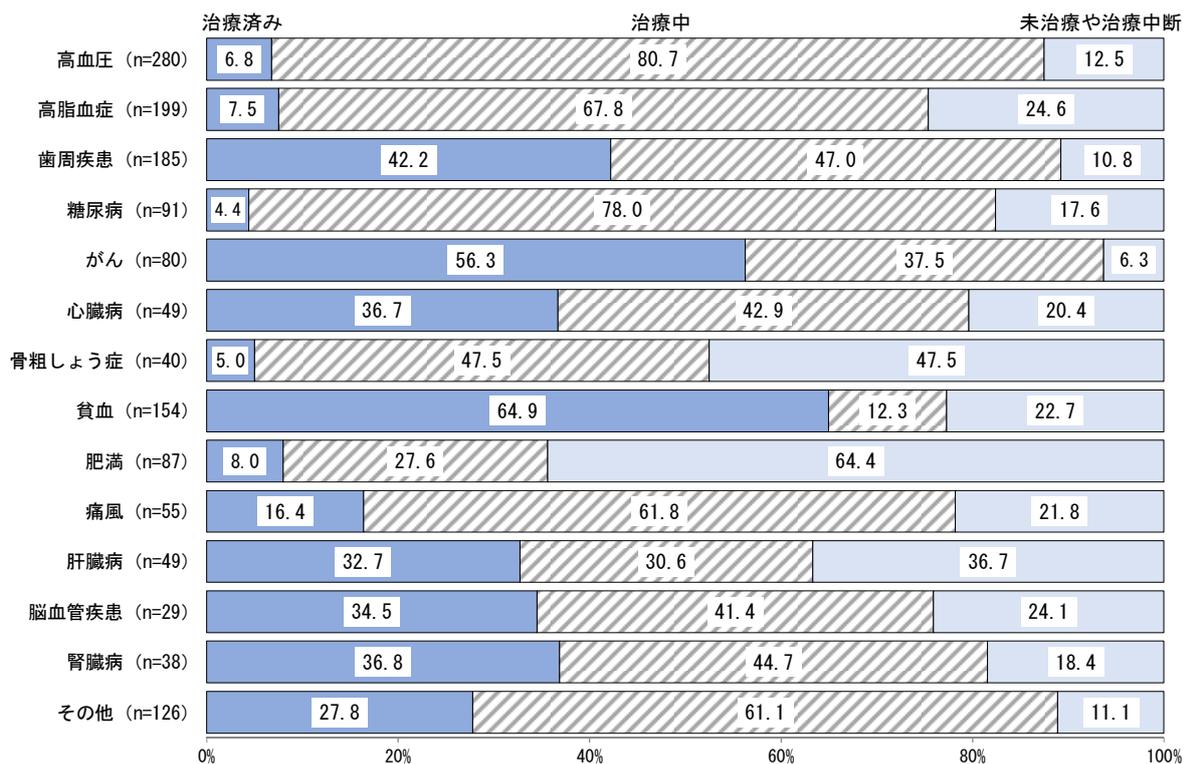


年齢区分別として、壮年期の結果をみると、「未治療や治療中断」が、『肥満』で 57.4%と最も多く、次いで「骨粗しょう症」で 38.5%、『肝臓病』で 29.2%、『高脂血症』で 27.4%、『高血圧』で 21.3%となっている。

【年齢区分（壮年期）別 病気等の治療状況】

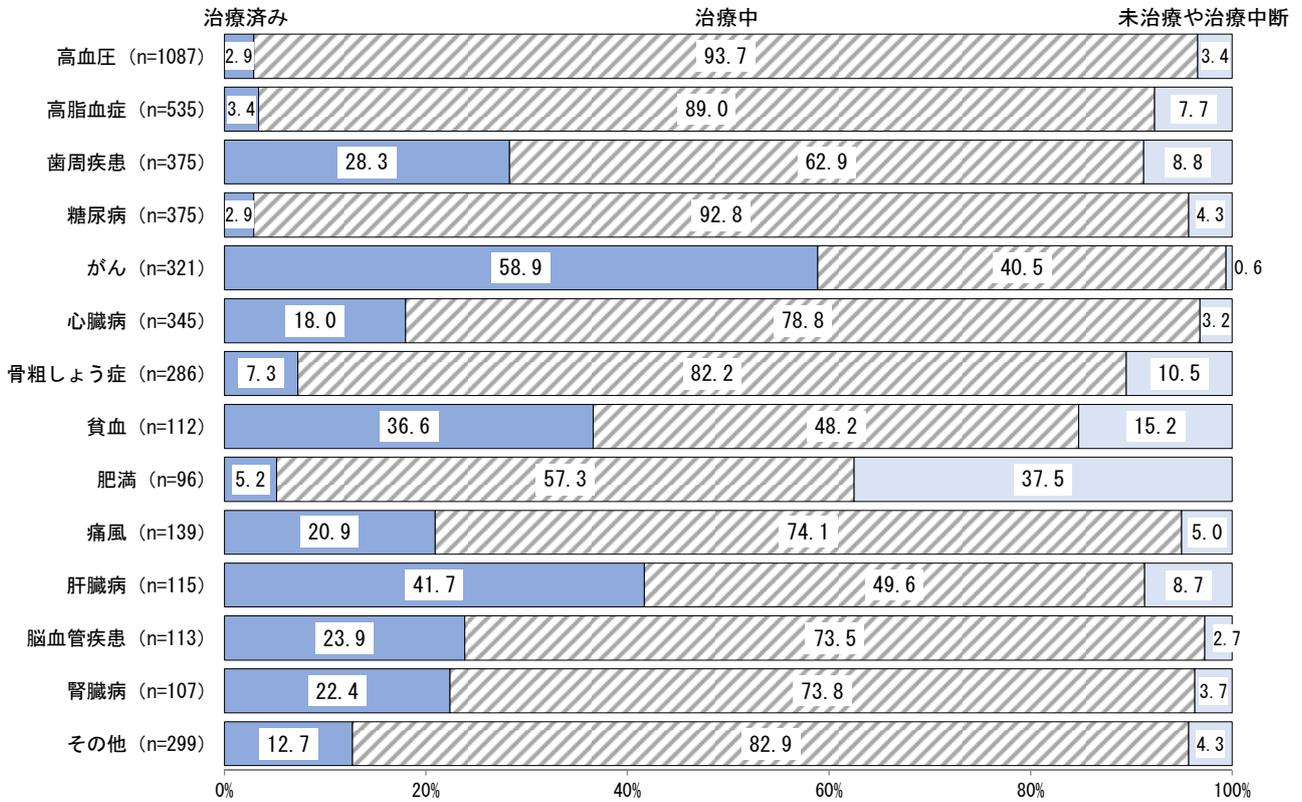


前回調査

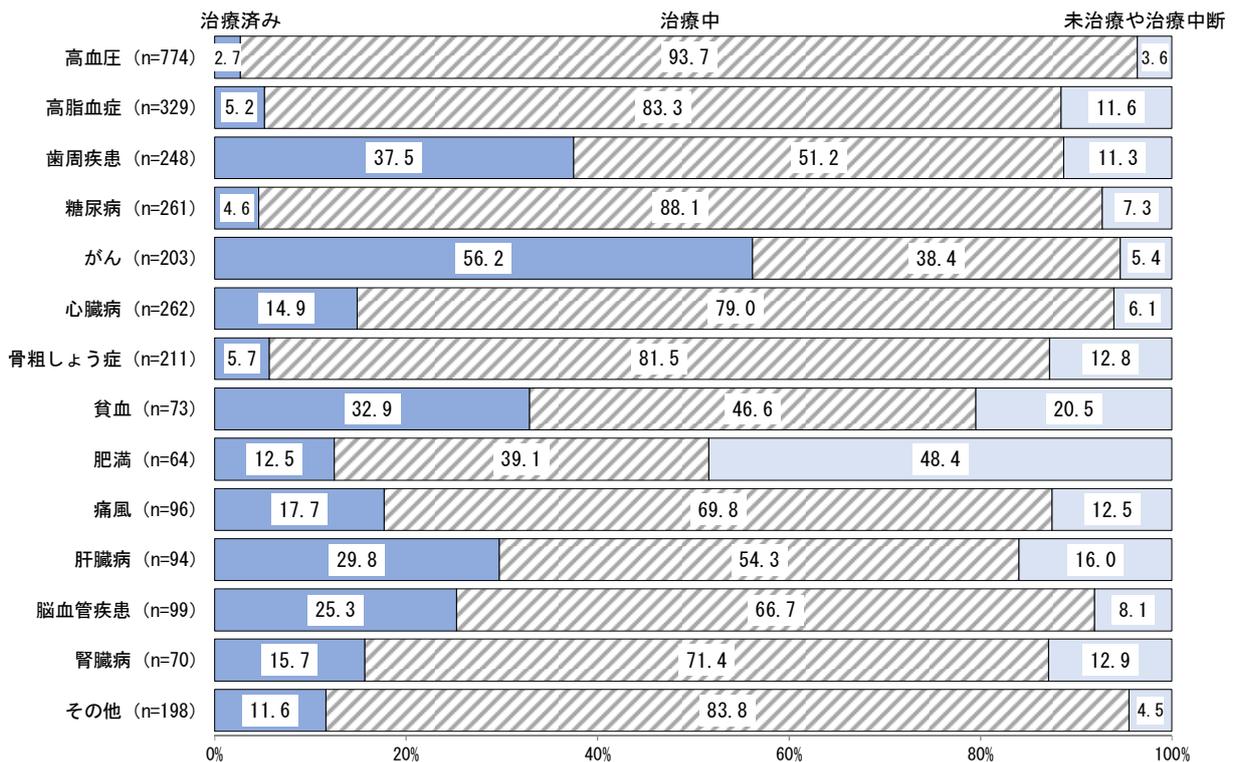


年齢区分別として、高齢期の結果をみると、「未治療や治療中断」が、『肥満』で 37.5%と最も多く、次いで『貧血』で 15.2%、『骨粗しょう症』で 10.5%となっている。

【年齢区分（高齢期）別 病気等の治療状況】



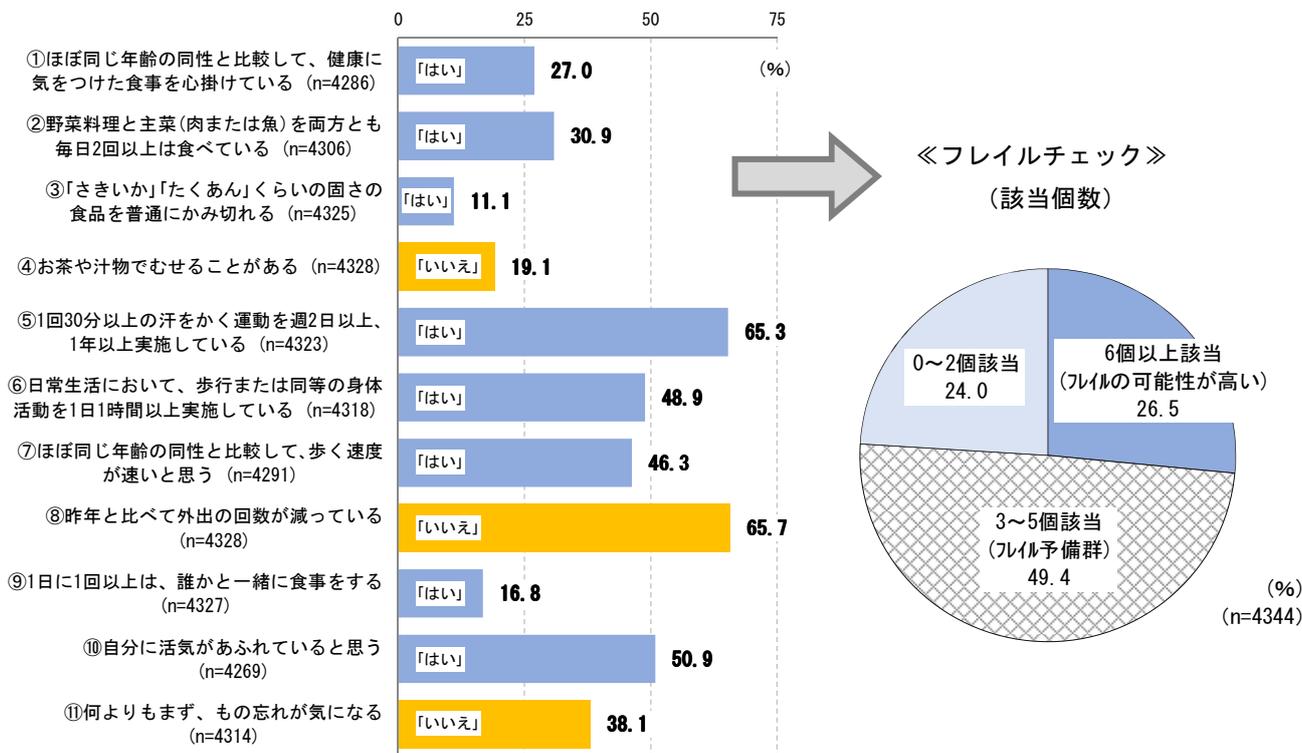
前回調査



(9) フレイルチェック

フレイルについてお聞きします。

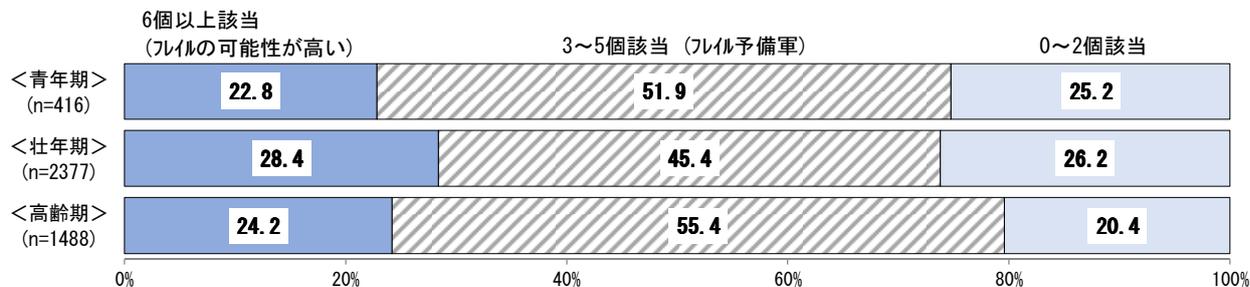
フレイルチェックとして、各項目（11項目）において対象となる選択肢\*の該当個数（計）を算出したところ、「6個以上該当（フレイルの可能性が高い）」が26.5%、「3～5個該当（フレイル予備軍）」が49.4%となっている。



\* : 項目①・②・③・⑤・⑥・⑦・⑨・⑩＝「はい」、項目④・⑧・⑪＝「いいえ」

年齢区分別にみると、「6個以上該当（フレイルの可能性が高い）」が、壮年期で28.4%と最も高く、高齢期で24.2%、青年期で22.8%となっている。

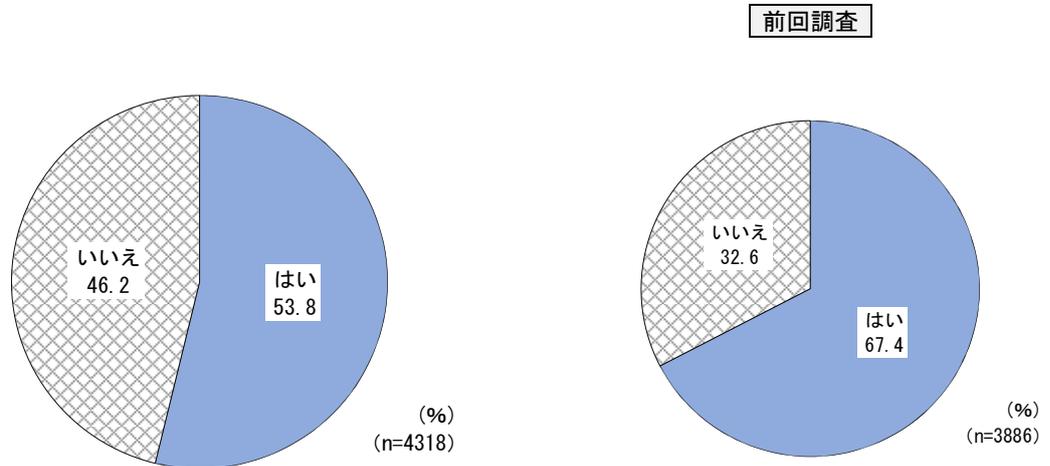
【年齢区分別 フレイルチェック（イレブンチェック）】



(10) 積極的な外出の有無

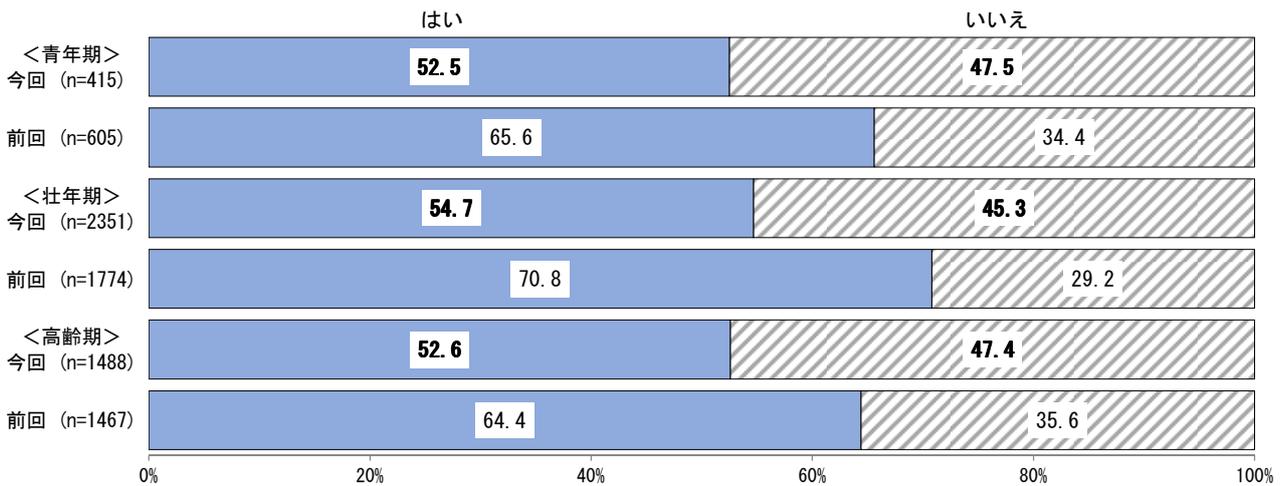
あなたは積極的に外出する方ですか。

積極的に外出する方という割合（「はい」）は53.8%となっており、前回調査（67.4%）から13.6ポイント減っている。



年齢区別にみると、積極的に外出する方という割合（「はい」）は、青年期（52.5%）、壮年期（54.7%）、高齢期（52.6%）でいずれも5割台となっており、前回調査から10～15ポイント前後低くなっている。

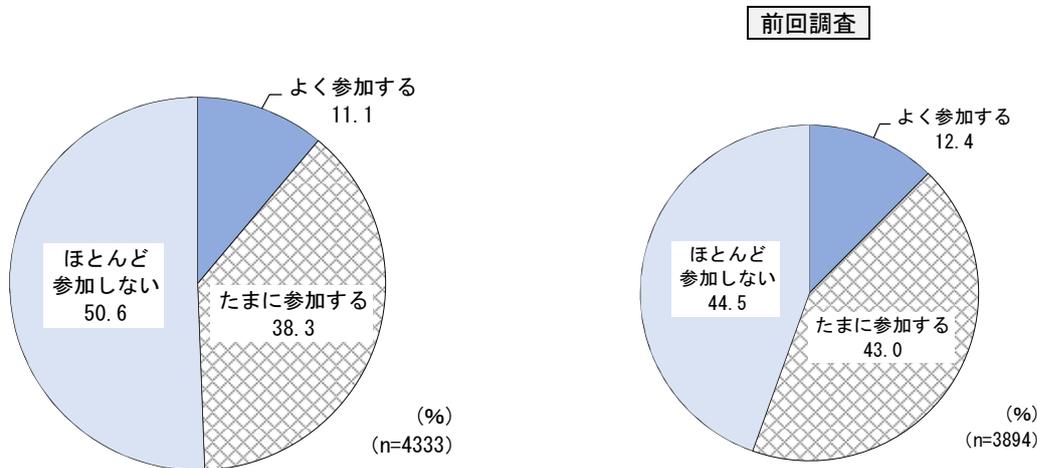
【年齢区別 積極的な外出の有無】



(11) 地区の催しや行事への参加状況

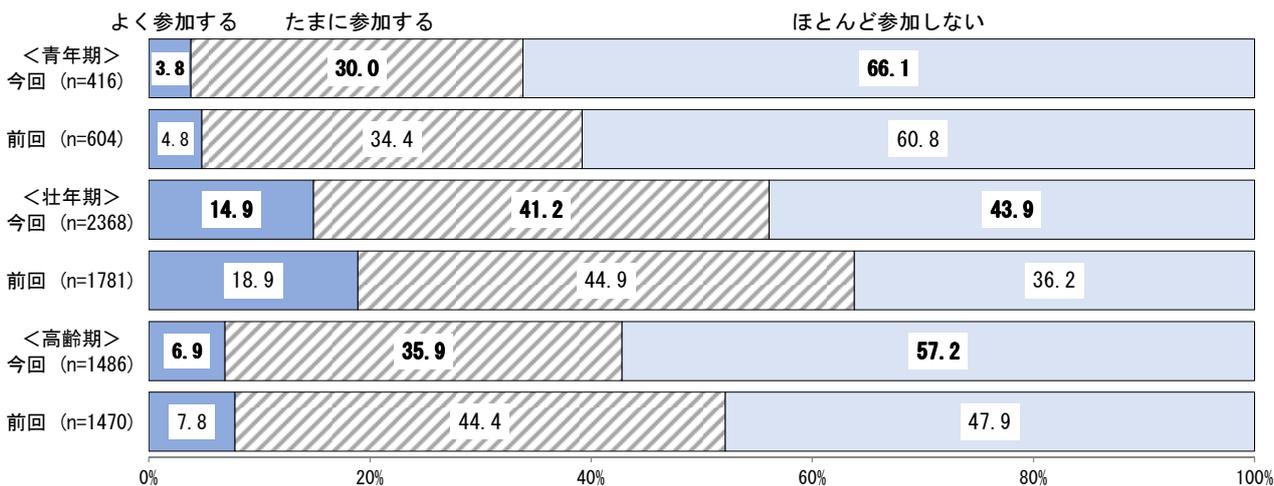
あなたは地区の催しや行事に参加していますか。

地区の催しや行事に参加している割合（「よく参加する」「たまに参加する」の計）は 49.4%となっており、前回調査（55.5%）から 6.1 ポイント減っている。



年齢区別にみると、地区の催しや行事に参加している割合は、壮年期で 56.1%（前回 63.8%から 7.7 ポイント減）、高齢期で 42.8%（前回 52.1%から 9.3 ポイント減）、青年期で 33.9%（前回 39.2%から 5.3 ポイント減）となっている。

【年齢区別 地区の催しや行事への参加状況】

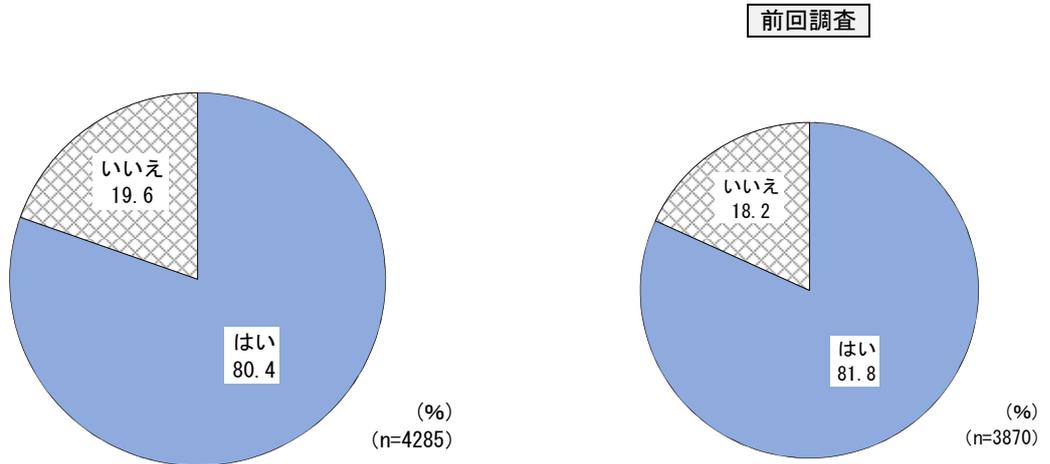


### 3 食習慣について

#### (1) 食事の量や内容に対する意識の有無

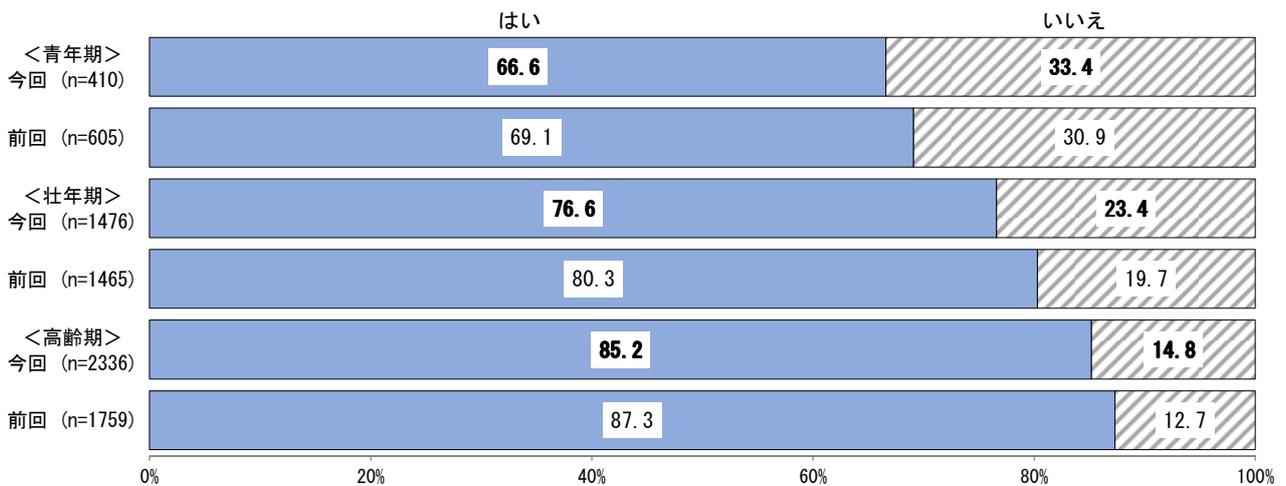
あなたは食事の量や内容に気をつけていますか。

食事の量や内容に気をつけているという割合(「はい」)は80.4%となっており、前回調査(81.8%)と同程度である。



年齢区別にみると、気をつけているという割合は、高齢期で85.2%（前回87.3%から2.1ポイント減）、壮年期で76.6%（前回80.3%から3.7ポイント減）、青年期で66.6%（前回69.1%から2.5ポイント減）となっている。

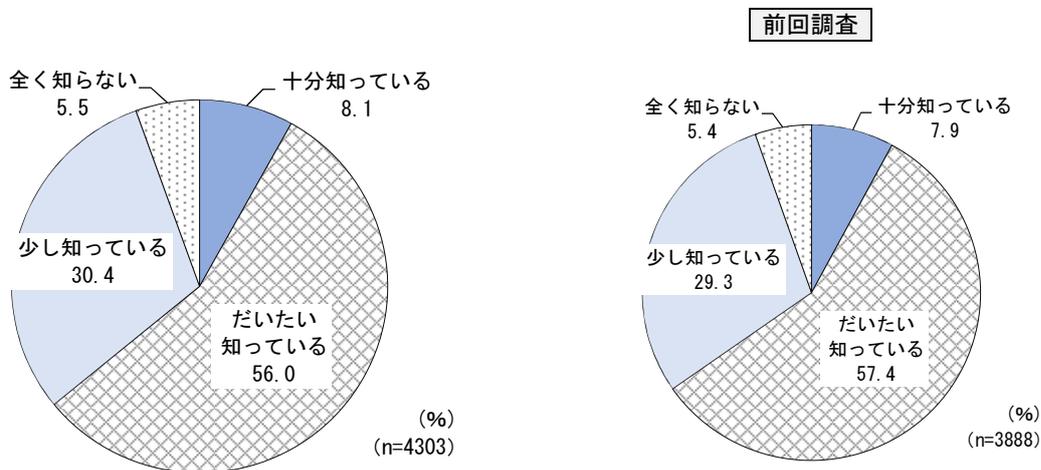
【年齢区別 食事の量や内容に対する意識の有無】



(2) 適切な食事バランスの認知度

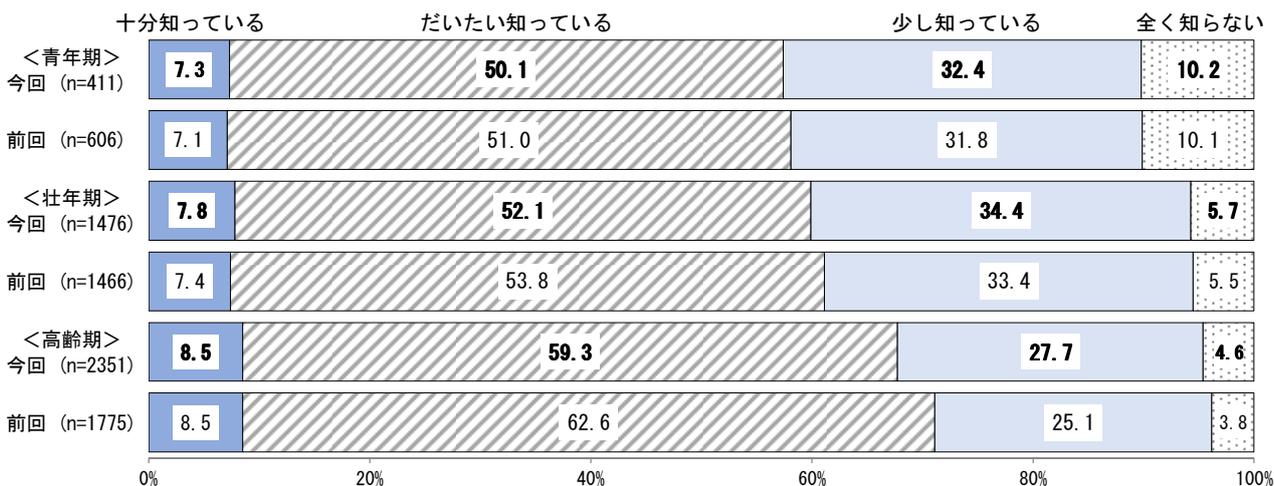
あなたが健康であるための適切な食事のバランスを知っていますか。

適切な食事バランスについて、おおよそ知っているという割合（「十分知っている」「だいたい知っている」の計）は64.1%となっており、前回調査（65.3%）から1.2ポイント減っている。



年齢区分別にみると、おおよそ知っているという割合は、高齢期で67.7%（前回71.1%から3.4ポイント減）、壮年期で59.9%（前回61.2%から1.3ポイント減）、青年期で57.4%（前回58.1%と同程度）となっている。

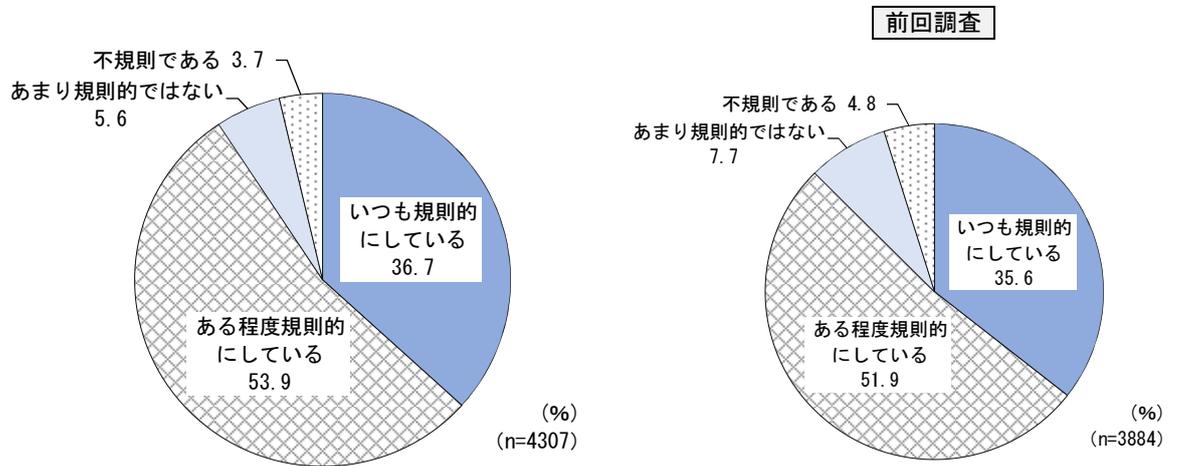
【年齢区分別 適切な食事バランスの認知度】



（3）規則的な食事の状況

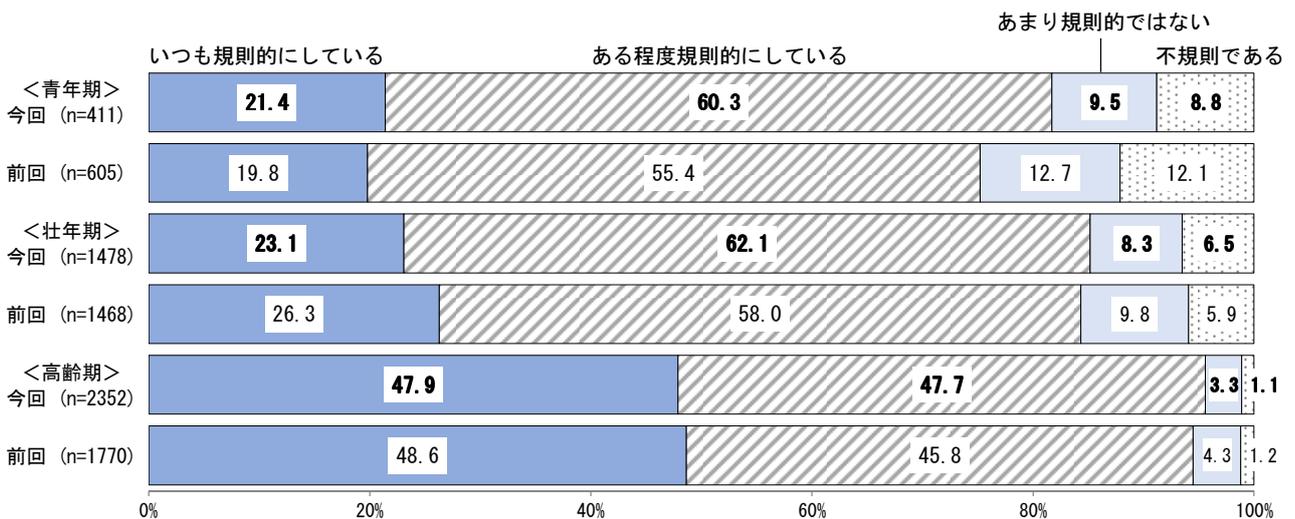
あなたの食事の時間は規則的ですか。

食事の時間について、規則的にしているという割合（「いつも規則的にしている」「ある程度規則的にしている」の計）は90.6%となっており、前回調査（87.5%）から3.1ポイント増えている。



年齢区分別にみると、規則的にしているという割合は、高齢期で95.6%（前回94.5%から1.1ポイント増）、壮年期で85.3%（前回84.3%から1.0ポイント増）、青年期で81.8%（前回75.2%から6.5ポイント増）となっている。

【年齢区分別 規則的な食事の状況】

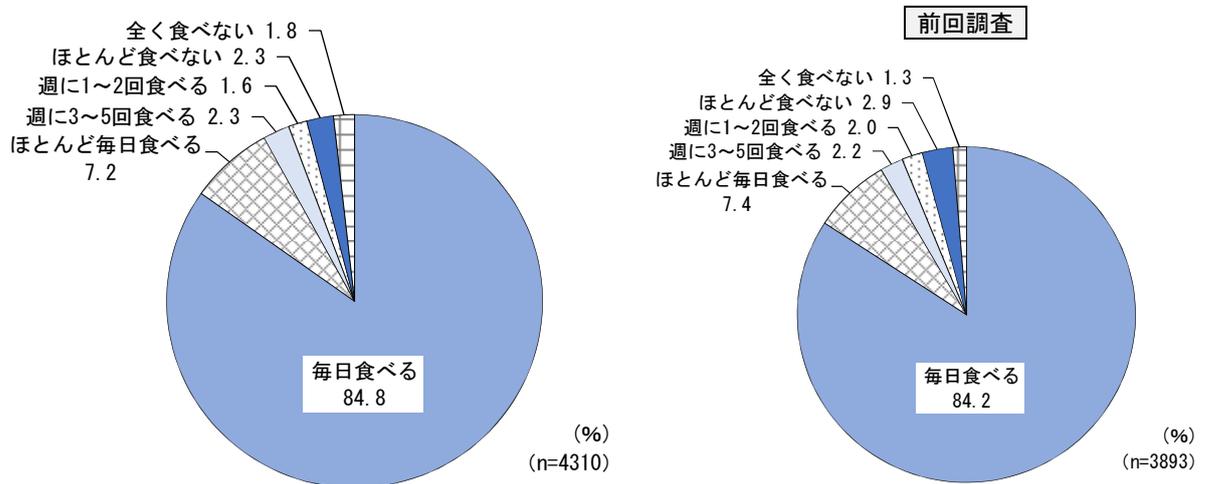


（4）朝食の状況

①朝食を食べる頻度

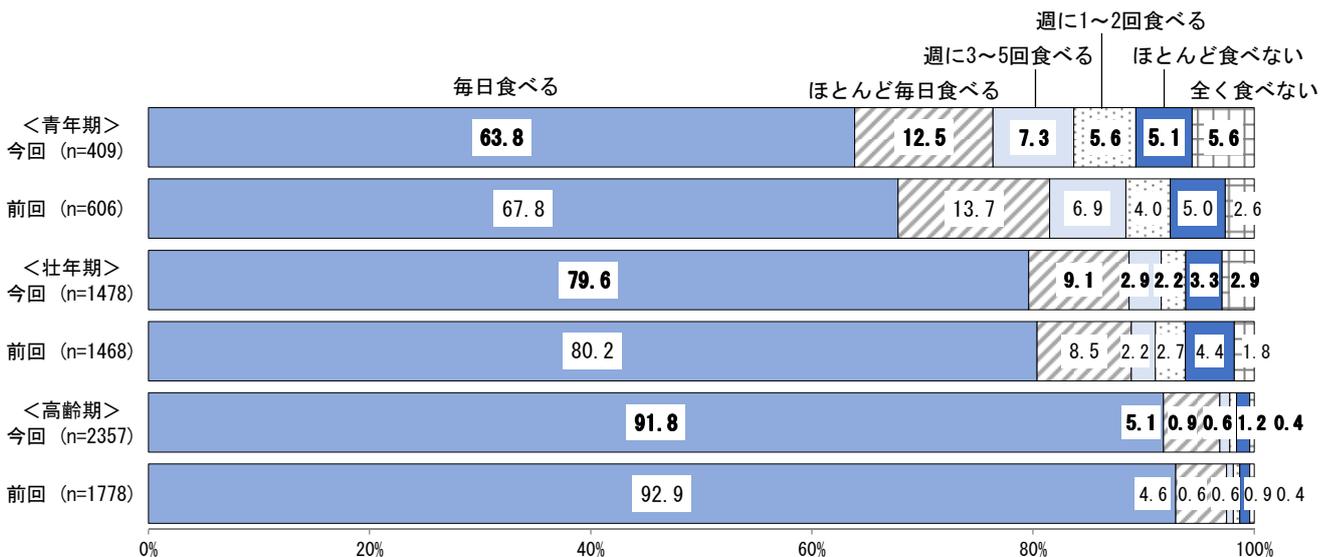
朝食を食べていますか。

朝食を抜くことがあるという割合（「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」の計）は7.9%となっており、前回調査（8.4%）と同程度となっている。



年齢区分別にみると、朝食を抜くことがあるという割合は、青年期で23.7%（前回18.5%から5.2ポイント増）、壮年期で11.4%（前回11.2%と同程度）、高齢期で3.1%（前回2.5%と同程度）となっている。

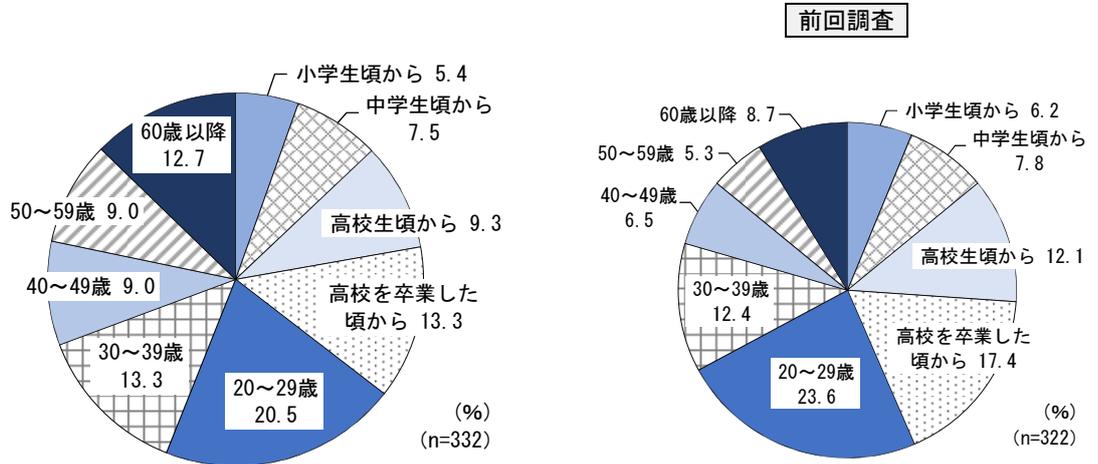
【年齢区分別 朝食を食べる頻度】



②朝食を抜くようになった時期

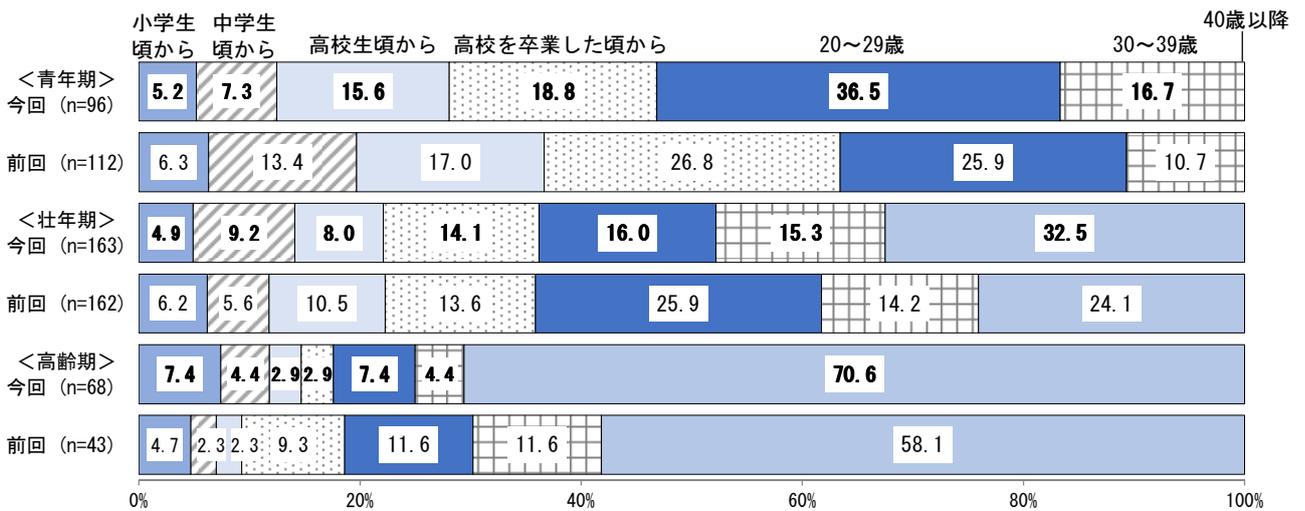
【(4)①で「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」のいずれかと回答した人のみ】  
いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

朝食を抜くことがあると回答した人に、いつ頃から食べないことがあるようになったかたずねたところ、「20～29歳」が20.5%と、前回調査（23.6%）と同様に最も多くなっている。



年齢区分別にみると、壮年期・高齢期では「40歳以降」が最も多く、高齢期で70.6%（前回58.1%から12.5ポイント増）、壮年期で32.5%（前回24.1%から8.4ポイント増）となっている。一方、青年期では「20～29歳」が36.5%と最も多く、前回調査（25.9%）から10.6ポイント増となっている。

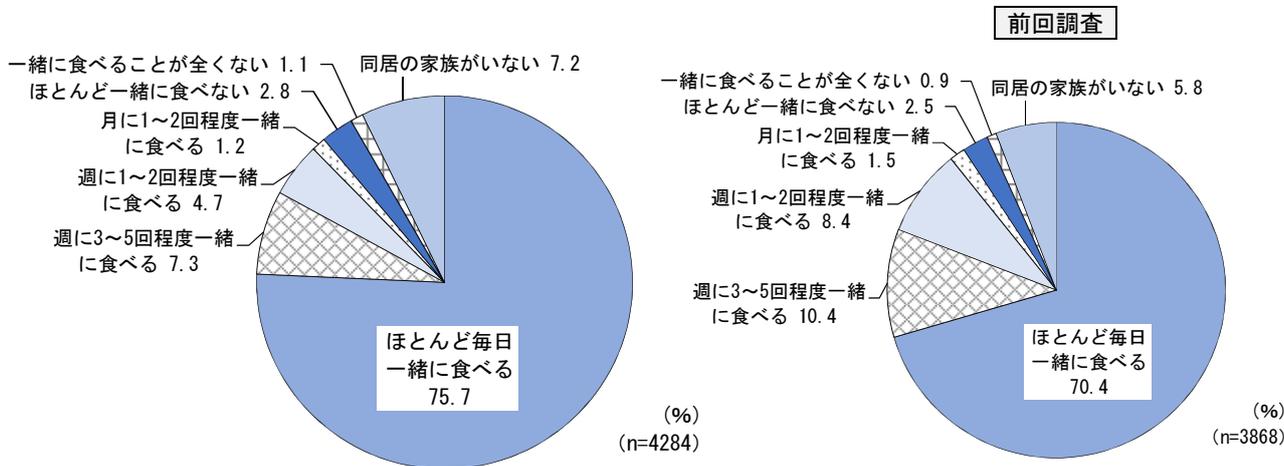
【年齢区分別 朝食を抜くようになった時期】



(5) 家族と食事をする頻度

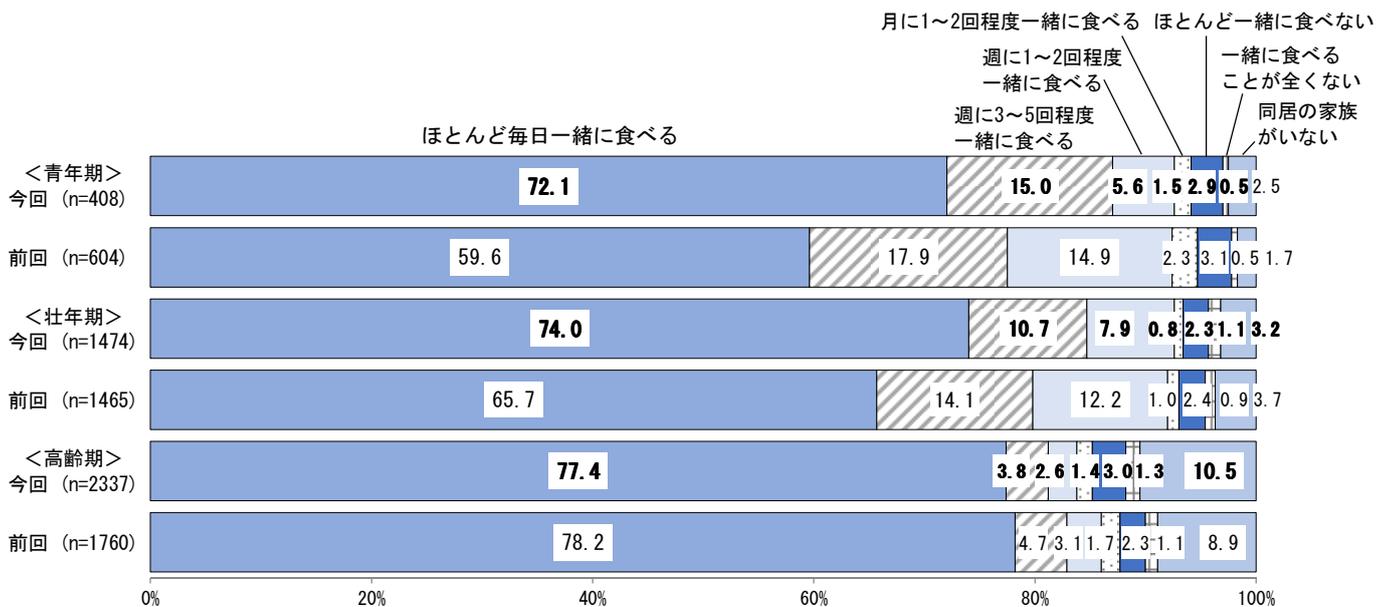
あなたはふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

家族と一緒に食事をする頻度としては、「ほとんど毎日一緒に食べる」が75.7%となっており、前回調査（70.4%）から5.3ポイント増えている。



年齢区分別にみると、「ほとんど毎日一緒に食べる」が、高齢期で77.4%と、前回調査（78.2%）と同程度となっているのに対し、青年期では72.1%（前回59.6%から12.5ポイント増）、壮年期では74.0%（前回65.7%から8.3ポイント増）と、それぞれ前回調査から10ポイント前後増えている。

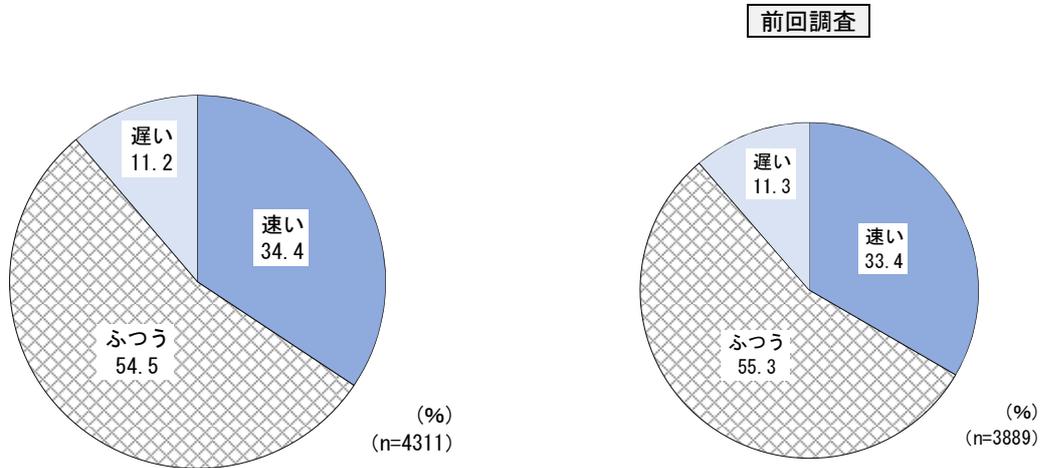
【年齢区分別 家族と食事をする頻度】



(6) 食べる速さ

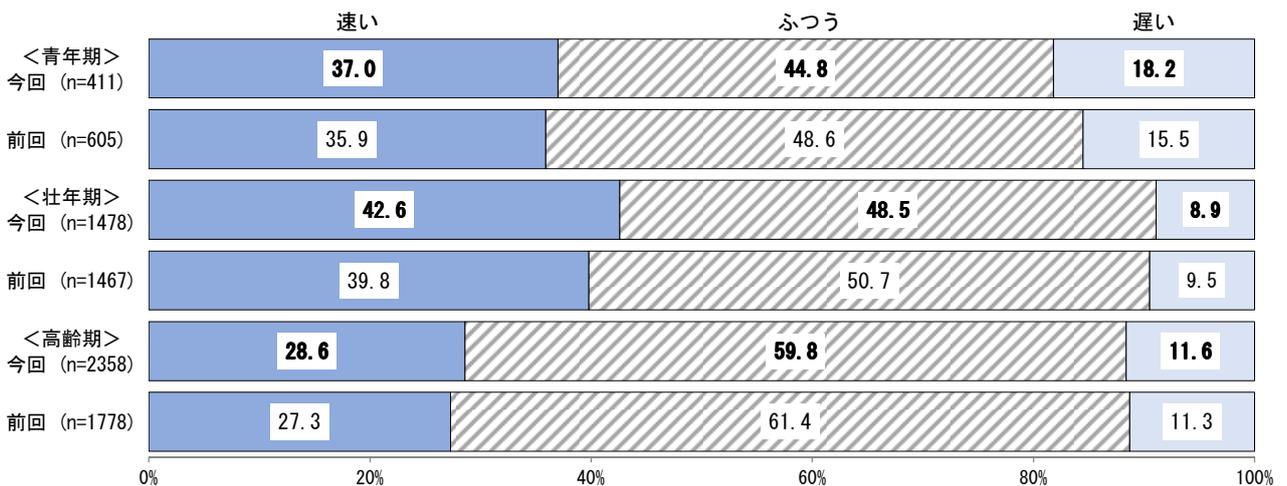
あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。

他の人と比較して、食べる速度が「速い」は 34.4%となっており、前回調査（33.4%）から1ポイント増えている。



年齢区分別にみると、「速い」は、壮年期で 42.6%（前回 39.8%から 2.8ポイント増）と最も高く、青年期で 37.0%（前回 35.9%から 1.1ポイント増）、高齢期で 28.6%（前回 27.3%から 1.3ポイント増）となっている。

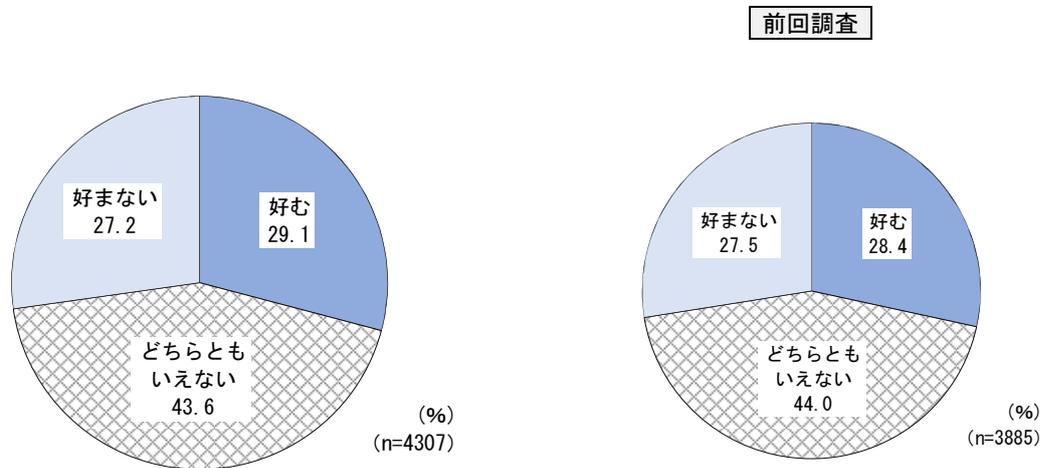
【年齢区分別 食べる速さ】



(7) 油っぽい料理に対する意識

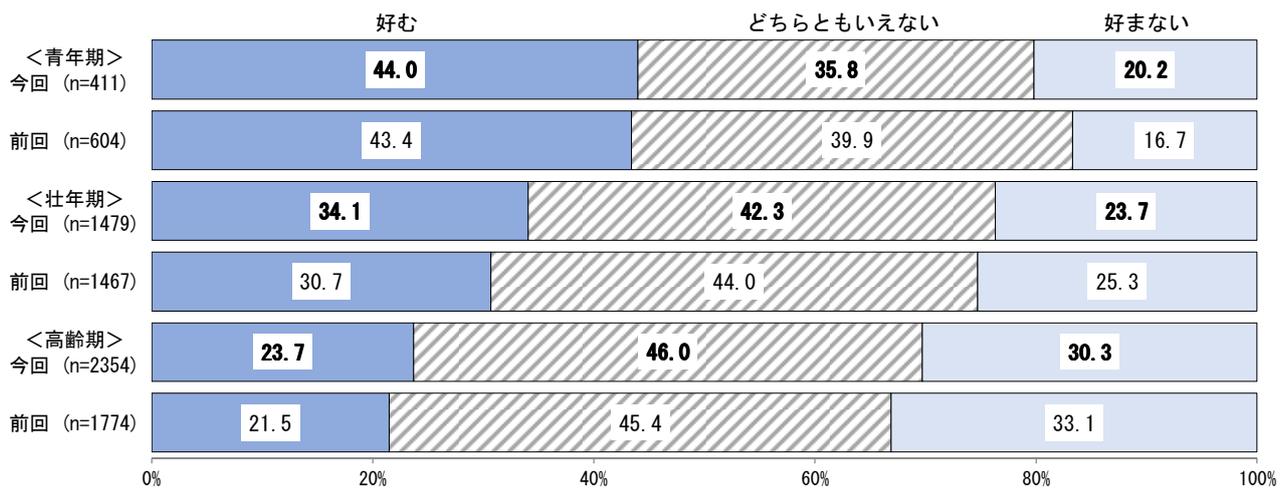
あなたは油っぽい料理を好みますか。

油っぽい料理について、「好む」は29.1%となっており、前回調査（28.4%）と同程度となっている。



年齢区別にみると、「好む」は、青年期で44.0%（前回43.4%と同程度）と最も高く、壮年期で34.1%（前回30.7%から3.4ポイント増）、高齢期で23.7%（前回21.5%から2.2ポイント増）となっている。

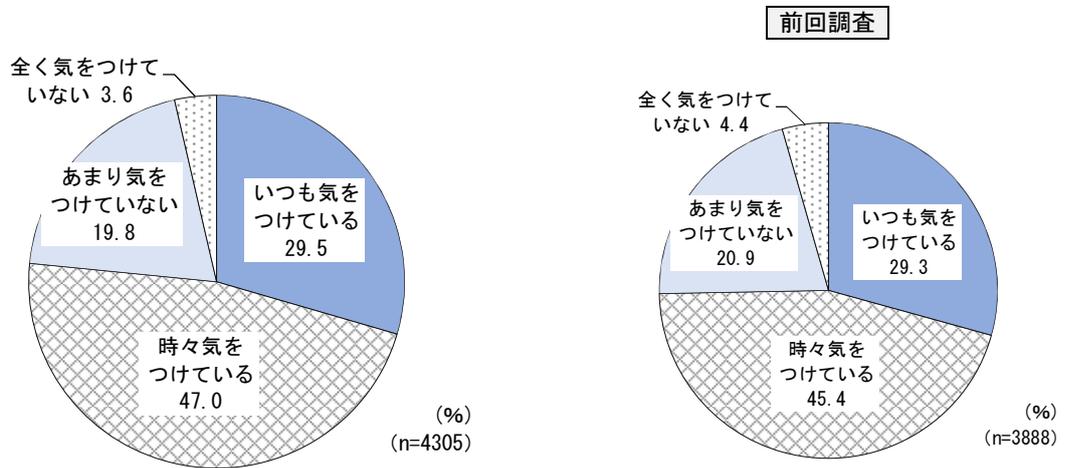
【年齢区別別 油っぽい料理に対する意識】



(8) 塩分の取りすぎに対する意識

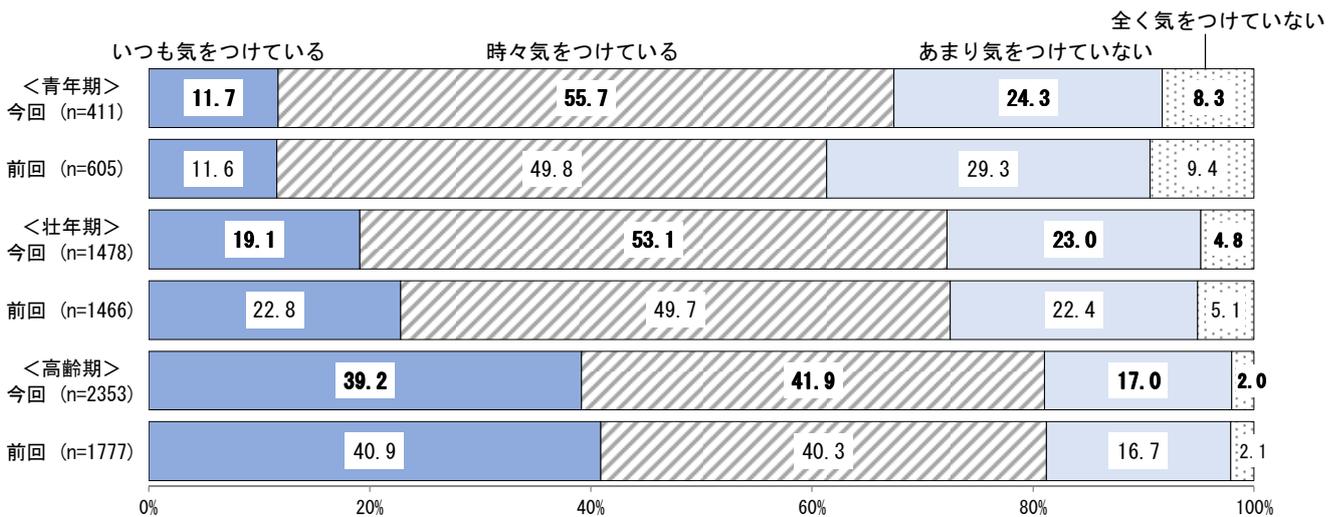
あなたは塩分の取りすぎに気をつけていますか。

塩分の取りすぎについて、気をつけているという割合（「いつも気をつけている」「時々気をつけている」の計）は76.5%となっており、前回調査（74.7%）から1.8ポイント増えている。



年齢区分別にみると、高齢期で81.1%（前回81.3%）、壮年期で72.2%（前回72.5%）と、ともに前回調査と同程度となっている。一方、青年期では67.4%となっており、前回調査（61.3%）から6.1ポイント増えている。

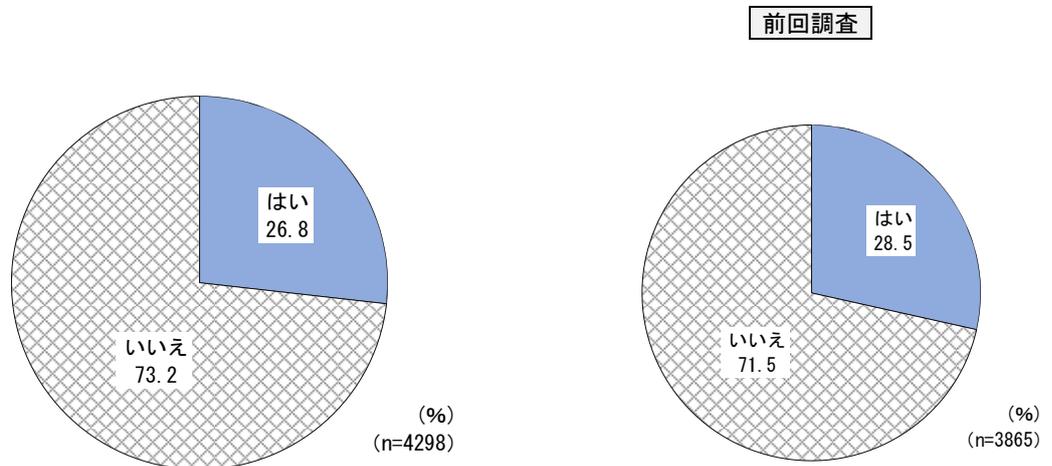
【年齢区分別 塩分の取りすぎに対する意識】



（9）就寝前2時間以内の夕食の有無

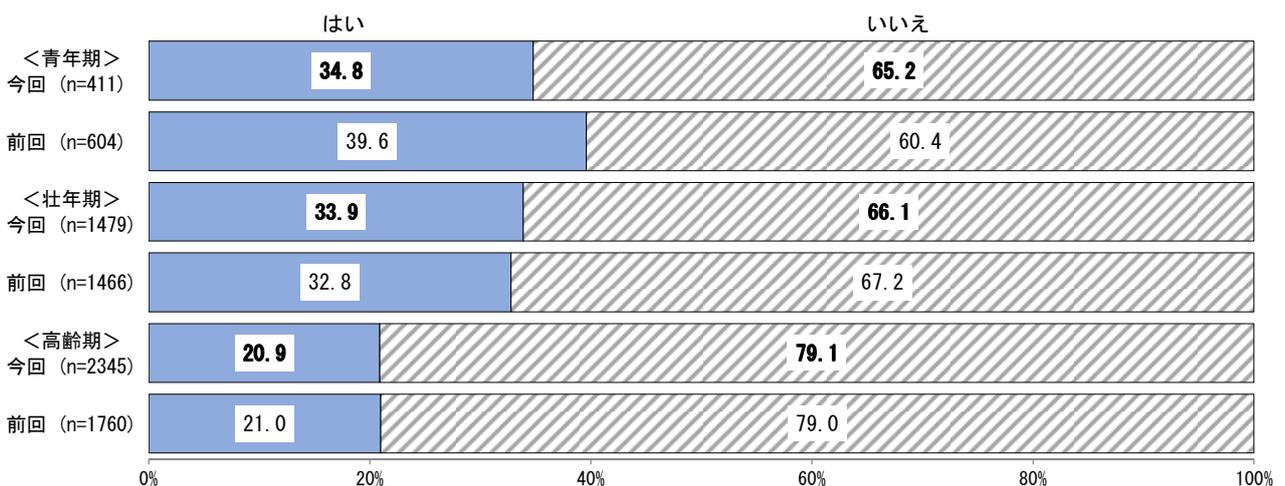
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか。

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1回以上あるという割合（「はい」）は26.8%となっており、前回調査（28.5%）から1.7ポイント減っている。



年齢区別にみると、週1回以上あるという割合は、青年期で34.8%と最も高いものの、前回調査（39.6%）からは4.8ポイント減っている。一方、壮年期では33.9%（前回32.8%から1.1ポイント増）、高齢期では20.9%（前回21.0%と同程度）となっている。

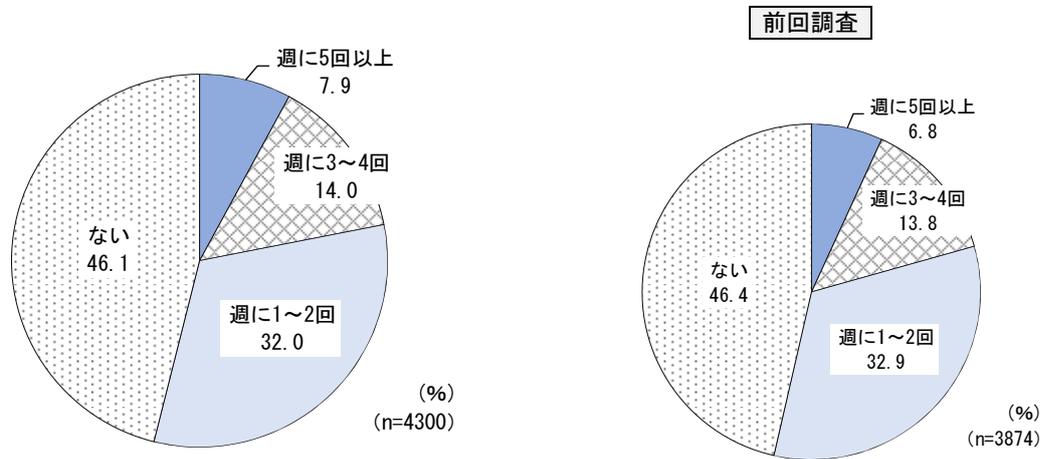
【年齢区別 就寝前2時間以内の夕食の有無】



(10) 夕食後の間食の頻度

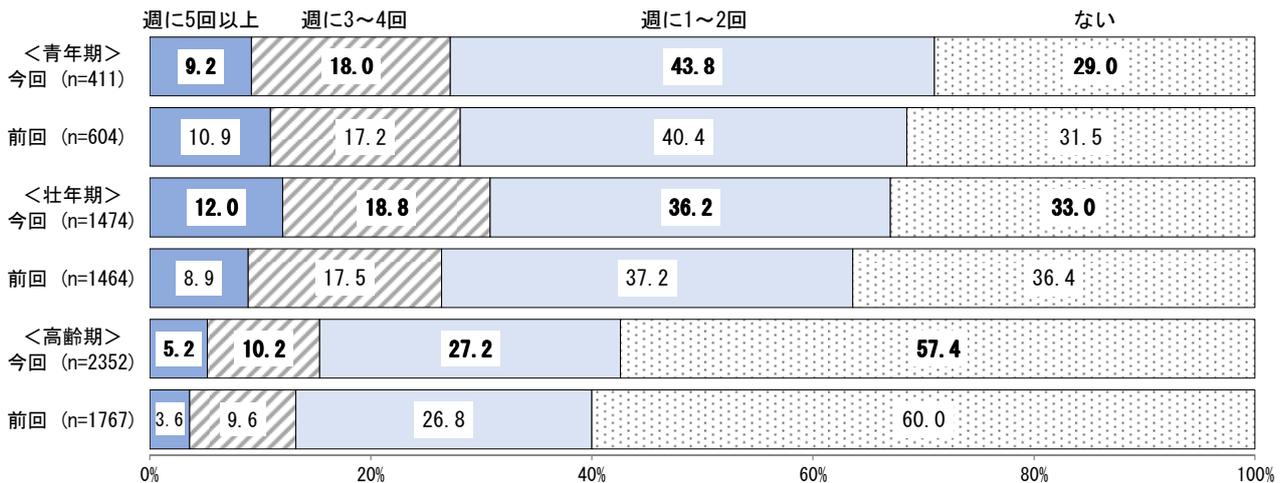
夕食後に間食をとることがありますか。

夕食後に間食をとることが週3回以上あるという割合（「週に5回以上」「週に3～4回」の計）は21.9%となっており、前回調査（20.7%）から1.2ポイント増えている。



年齢区分別にみると、週3回以上あるという割合は、壮年期で30.8%と最も高く、前回調査(26.4%)から4.4ポイント増えている。一方、青年期では27.3%（前回28.1%と同程度）、高齢期では15.4%（前回13.2%から2.2ポイント増）となっている。

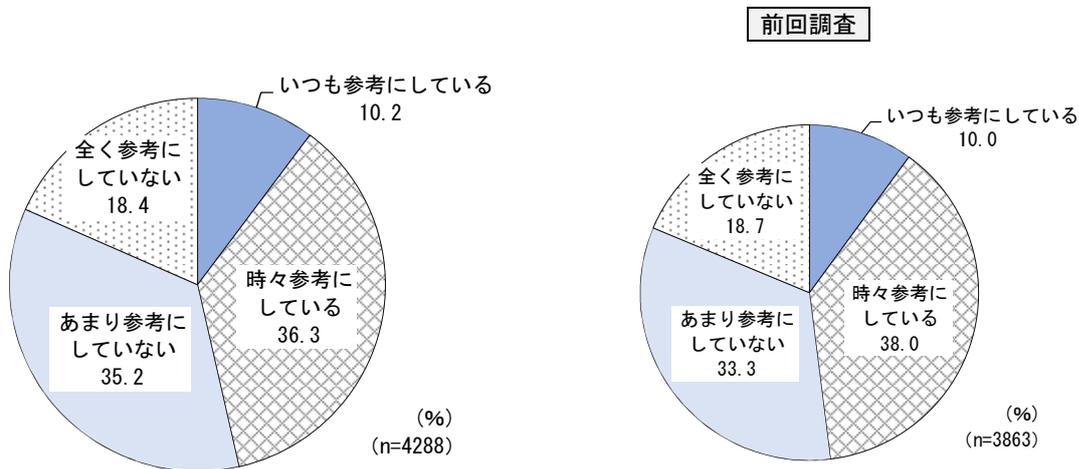
【年齢区分別 夕食後の間食の頻度】



(11) 栄養成分表示の参考度

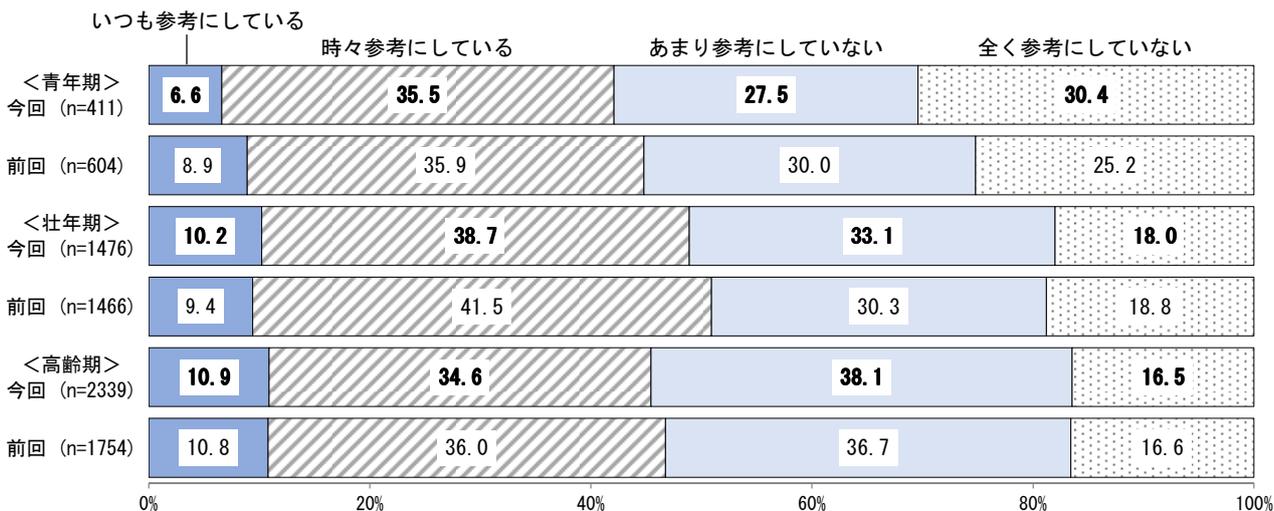
あなたは食品を購入する時や、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

食品購入時や外食の際に、栄養成分表示を参考にしているという割合（「いつも参考にしている」「時々参考にしている」の計）は46.5%となっており、前回調査（48.0%）から1.5ポイント減っている。



年齢区分別にみると、栄養成分表示を参考にしているという割合は、壮年期で48.9%（前回51.0%から2.1ポイント減）と最も高く、高齢期で45.4%（前回46.8%から1.4ポイント減）、青年期で42.1%（前回44.9%から2.8ポイント減）となっている。

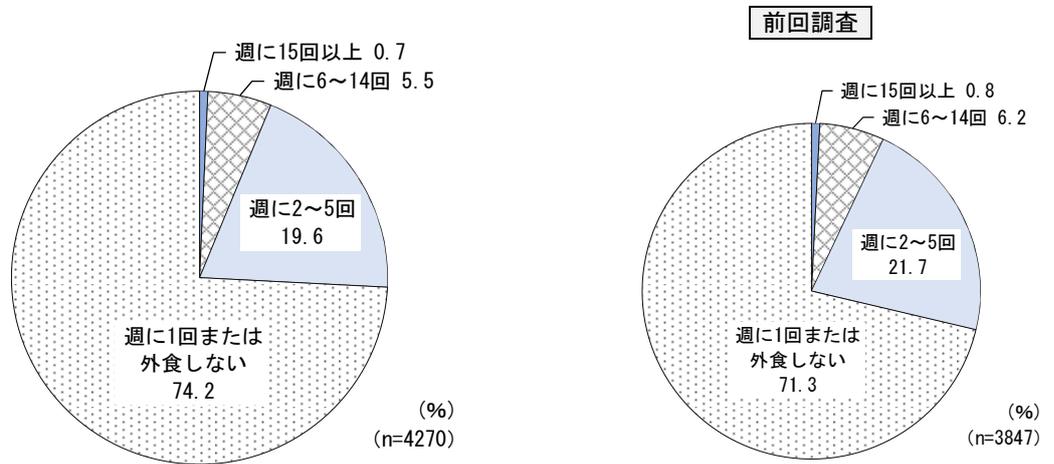
【年齢区分別 栄養成分表示の参考度】



(12) 外食の頻度

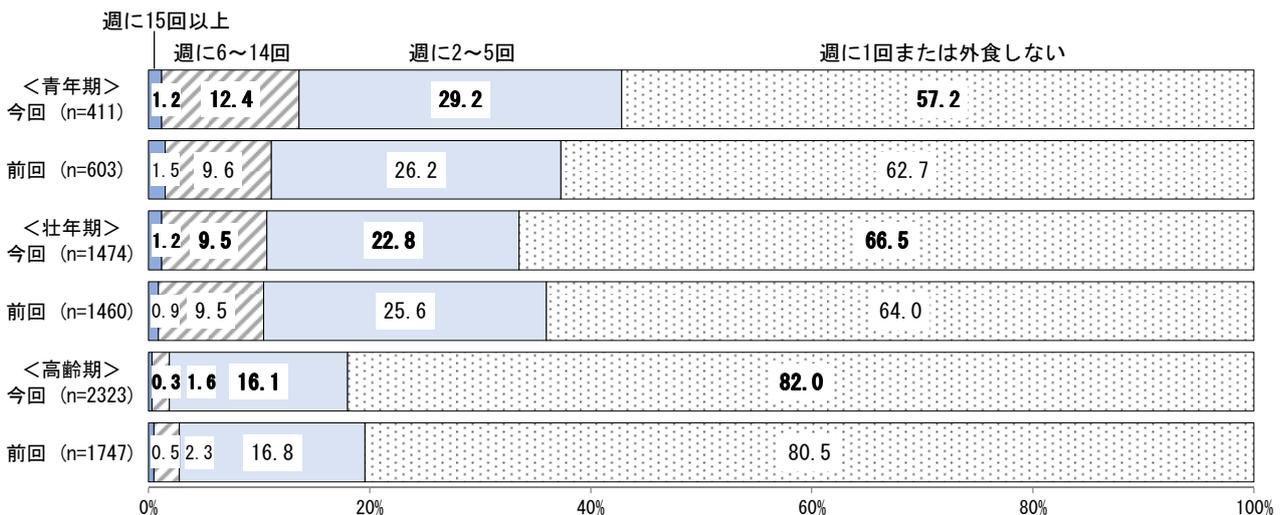
あなたはふだんどのくらいの頻度で外食をしますか。（3食すべて外食の場合、1週間で21回）

1週間に2回以上外食するという割合（「週に15回以上」「週に6～14回」「週に2～5回」の計）は25.8%となっており、前回調査（28.7%）から2.9ポイント減っている。



年齢区分別にみると、週2回以上外食するという割合は、青年期で42.8%と最も高く、前回調査（37.3%）から5.5ポイント増えている。一方、壮年期では33.5%（前回36.0%から2.5ポイント減）、高齢期では18.0%（前回19.5%から1.5ポイント減）となっている。

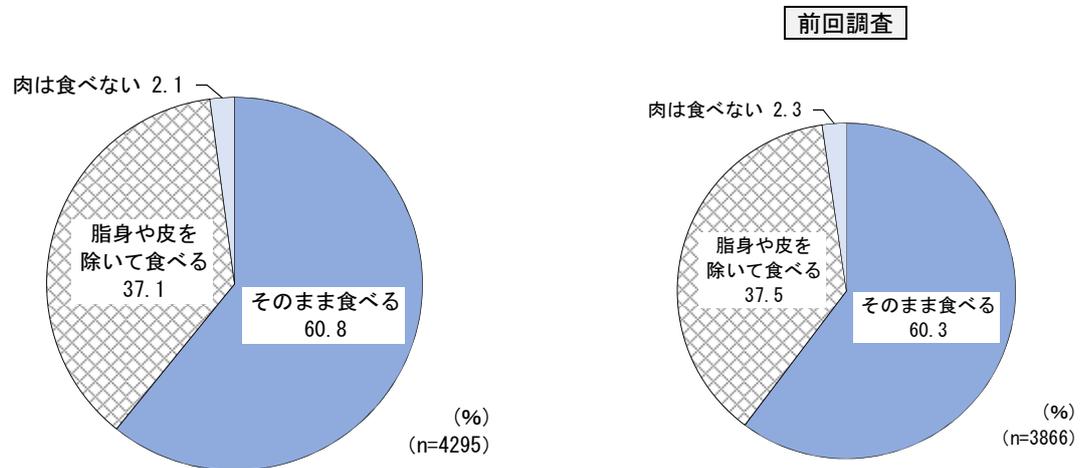
【年齢区分別 外食の頻度】



(13) 肉の脂身の処理有無

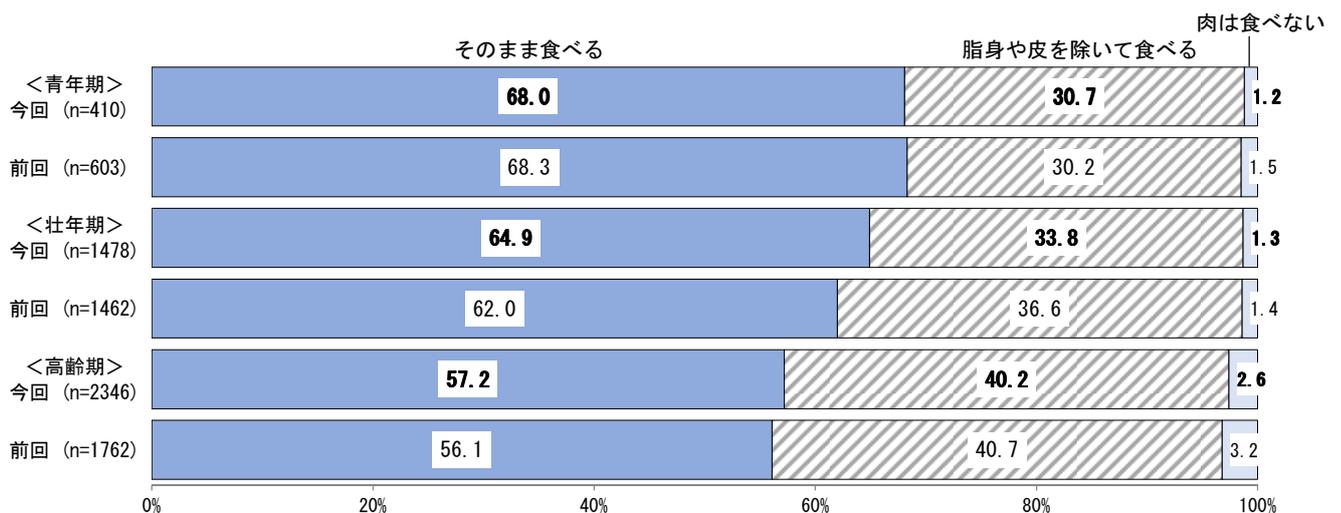
あなたは肉を食べるとき脂身（牛・豚・鶏の脂身や皮の部分）を食べますか。

肉を食べる際、脂身を「そのまま食べる」は 60.8%となっており、前回調査（60.3%）と同程度となっている。



年齢区分別にみると、「そのまま食べる」は、青年期で 68.0%（前回 68.3%と同程度）と最も高く、壮年期で 64.9%（前回 62.0%から 2.9 ポイント増）、高齢期で 57.2%（前回 56.1%から 1.1 ポイント増）となっている。

【年齢区分別 肉の脂身の処理有無】

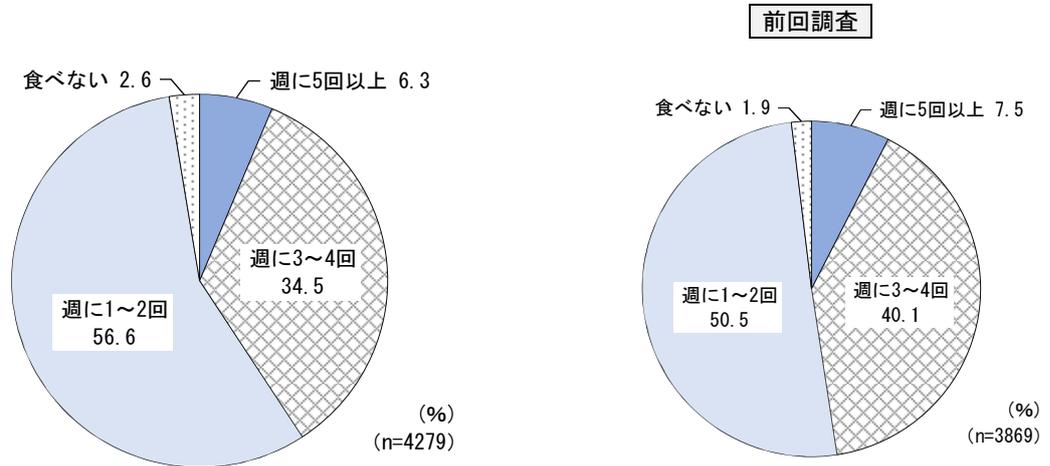


(14) 魚食の状況

①魚を食べる頻度

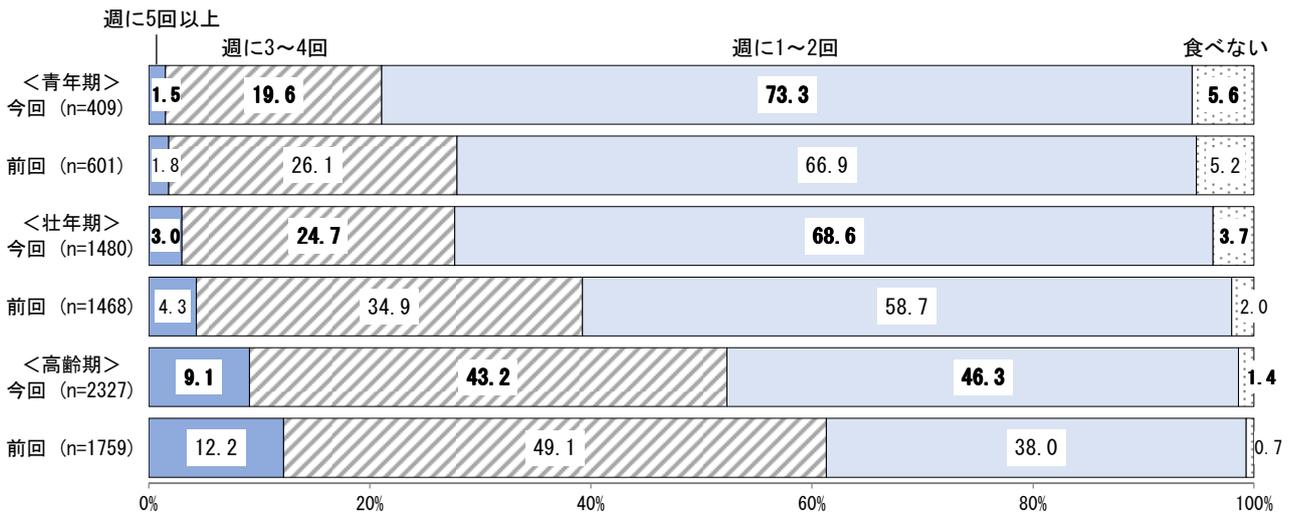
あなたが魚を食べる回数ほどのくらいありますか。

魚を食べる頻度として、週3回以上の割合（「週に5回以上」「週に3～4回」の計）は40.8%となっており、前回調査（47.6%）から6.8ポイント減っている。



年齢区分別にみると、週3回以上の割合は、高齢期で52.3%（前回61.3%から9ポイント減）、壮年期で27.6%（前回39.2%から11.6ポイント減）、青年期で21.0%（前回28.0%から7ポイント減）となっており、いずれも前回調査から10ポイント前後減っている。

【年齢区分別 魚を食べる頻度】

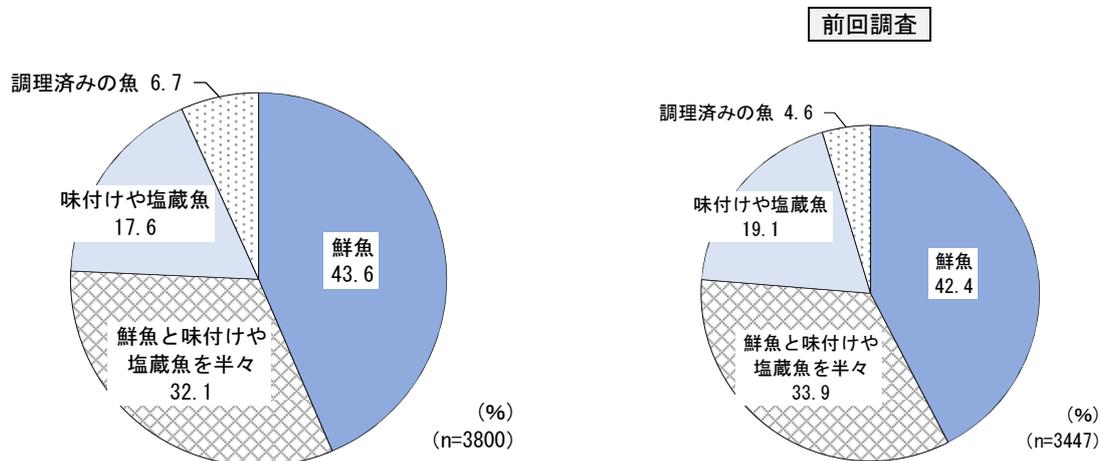


②魚を購入する際の加工度

【(14)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」のいずれかと回答した人のみ】

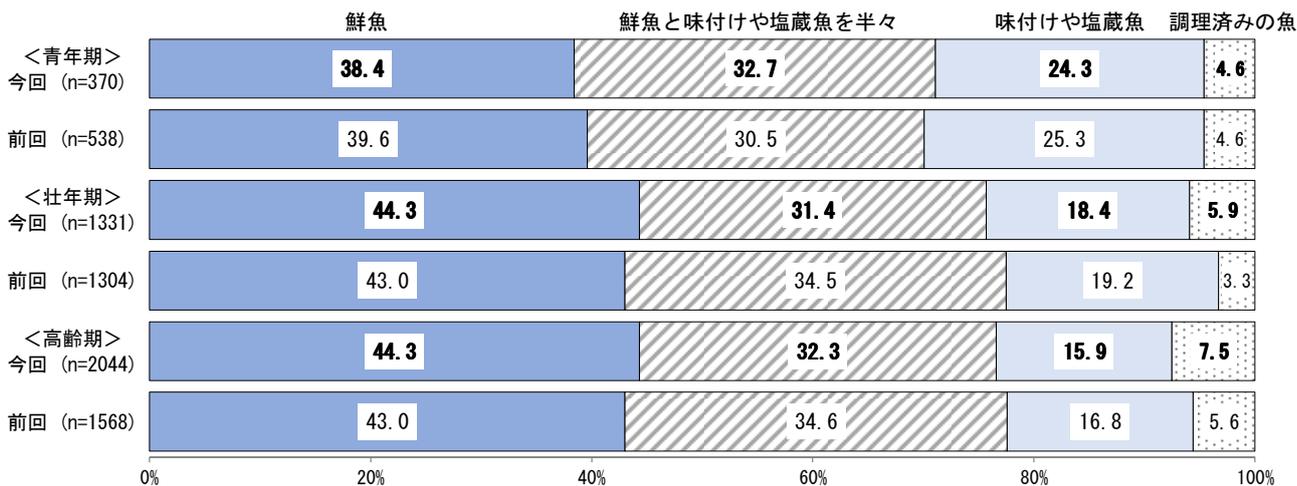
どんな魚をよく買いますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どういった魚をよく買うかたずねたところ、「鮮魚」が43.6%と最も多く、前回調査（42.4%）から1.2ポイント増えている。



年齢区分別にみても、いずれも「鮮魚」が最も多くなっており、壮年期・高齢期でともに44.3%（ともに前回43.0%から1.3ポイント増）、青年期で38.4%（前回39.6%から1.2ポイント減）となっている。

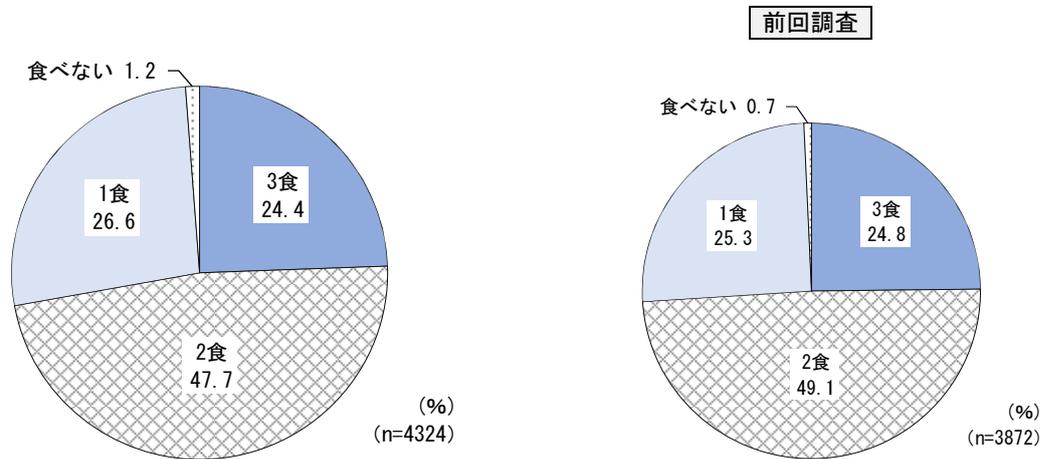
【年齢区分別 魚を購入する際の加工度】



(15) 野菜をとる食事回数

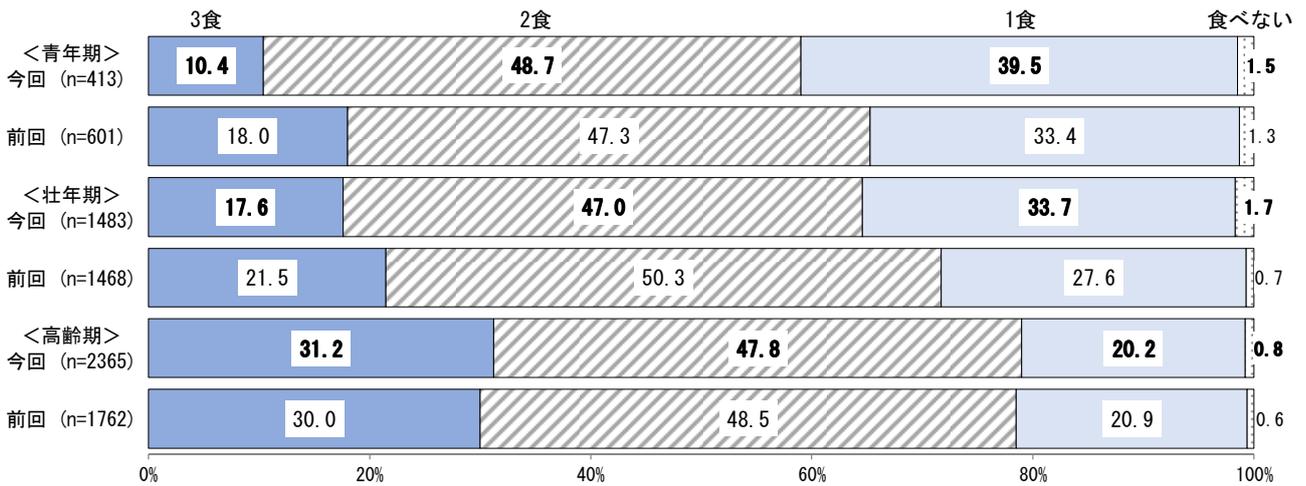
あなたは1日何回の食事に野菜のおかずを食べますか。

1日の食事のうち、野菜のおかずを食べる回数としては、「2食」が47.7%と最も多く、前回調査(49.1%)から1.4ポイント減っている。



年齢区別にみても、いずれも「2食」が半数近くを占めている。一方、「3食」は高齢期で31.2%（前回30.0%から1.2ポイント増）、「1食」は青年期で39.5%（前回33.4%から6.1ポイント増）と、それぞれ最も高くなっている。

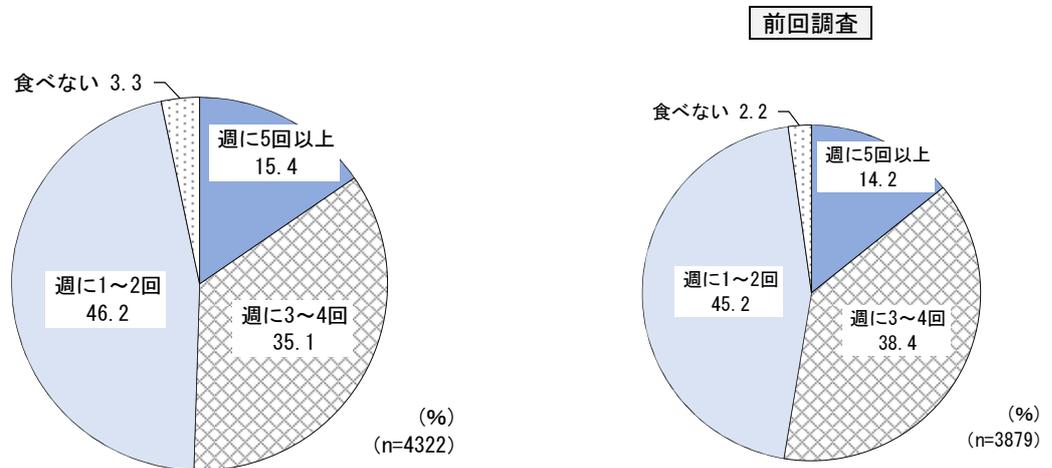
【年齢区別 野菜をとる食事回数】



(16) 海草・きのこ・こんにゃくを食べる頻度

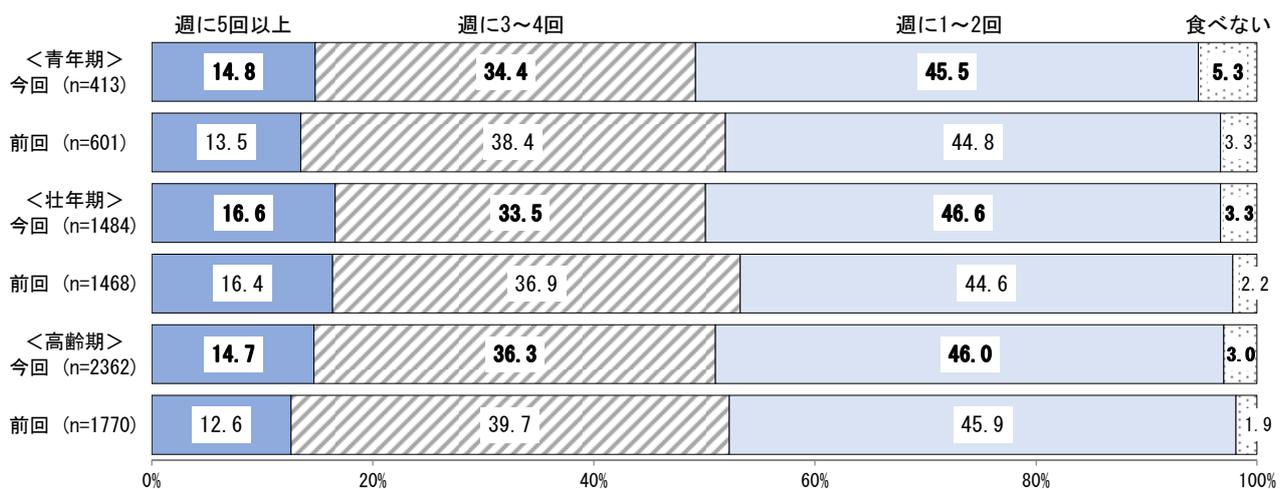
あなたが海草・きのこ・こんにゃくを食べる回数ほどのくらいありますか。

海草・きのこ・こんにゃくを週3回以上食べる割合（「週に5回以上」「週に3～4回」の計）は50.5%となっており、前回調査（52.6%）から2.1ポイント減っている。



年齢区分別にみると、高齢期で51.0%（前回52.3%から1.3ポイント減）、壮年期で50.1%（前回53.3%から3.2ポイント減）、青年期で49.2%（前回51.9%から2.7ポイント減）と、いずれも約5割となっている。

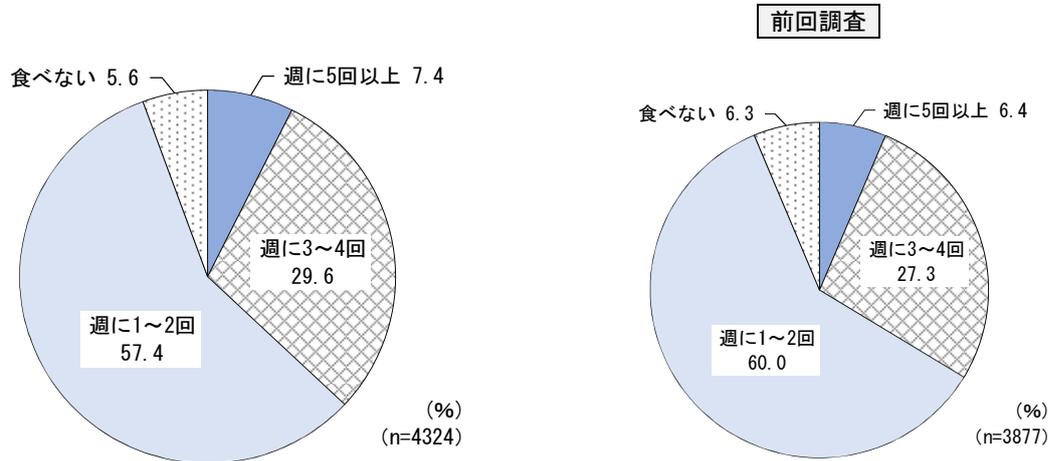
【年齢区分別 海草・きのこ・こんにゃくを食べる頻度】



(17) 魚や獣肉の加工品を食べる頻度

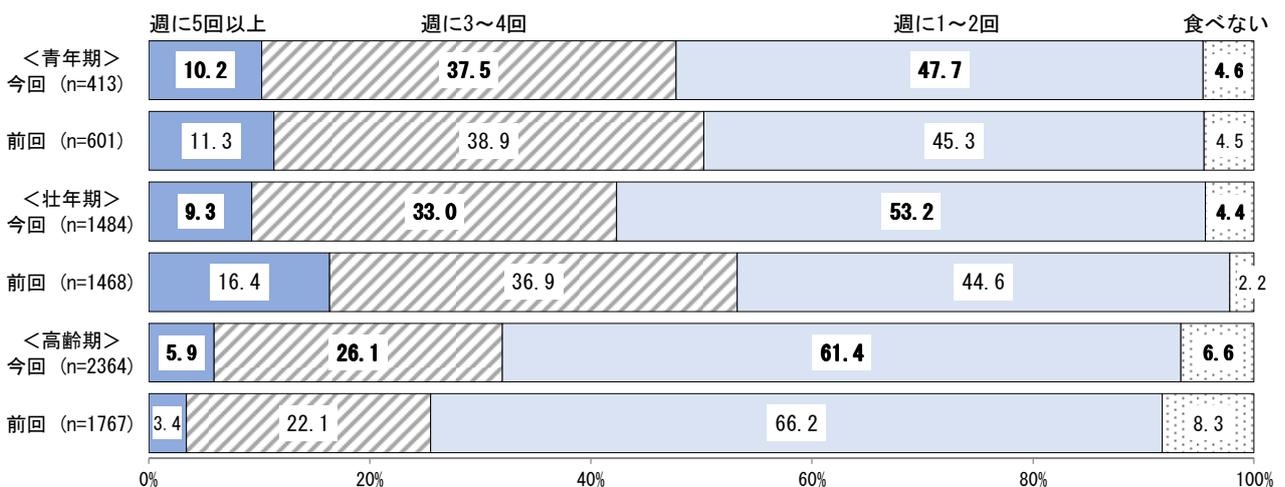
あなたは、ウインナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわなど魚や獣肉の加工品を食べますか。

ウインナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわなど魚や獣肉の加工品について、週3回以上食べる割合（「週に5回以上」「週に3～4回」の計）は37.0%となっており、前回調査（33.7%）から3.3ポイント減っている。



年齢区分別にみると、週3回以上食べる割合は、青年期で47.7%（前回50.2%から2.5ポイント減）、壮年期で42.3%（前回53.3%から11ポイント減）となっている。これに対し、高齢期では32.0%と低いものの、前回調査（25.5%）からは6.5ポイント増えている。

【年齢区分別 魚や獣肉の加工品を食べる頻度】

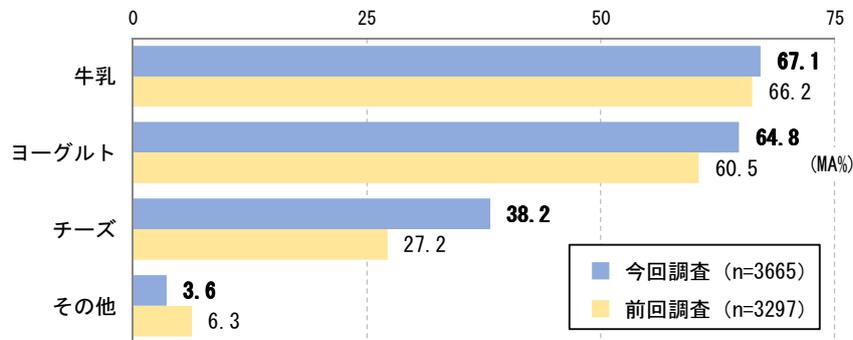


(18) カルシウム摂取量

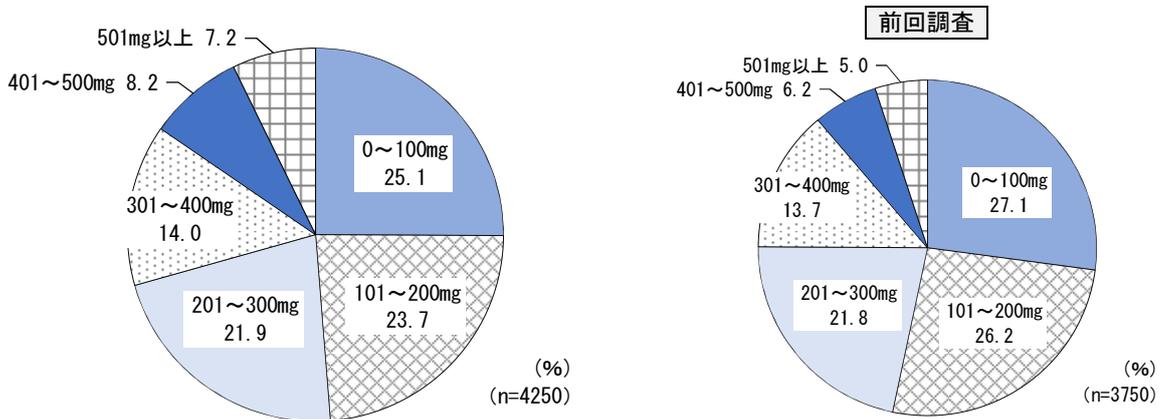
あなたは1日にどのくらい乳製品を食べますか。

牛乳・乳製品の摂取状況として、カルシウムに換算した摂取量（合計）をみると、301 mg以上の割合は29.3%となっており、前回調査（25.0%）から4.3ポイント増えている。

《品目》



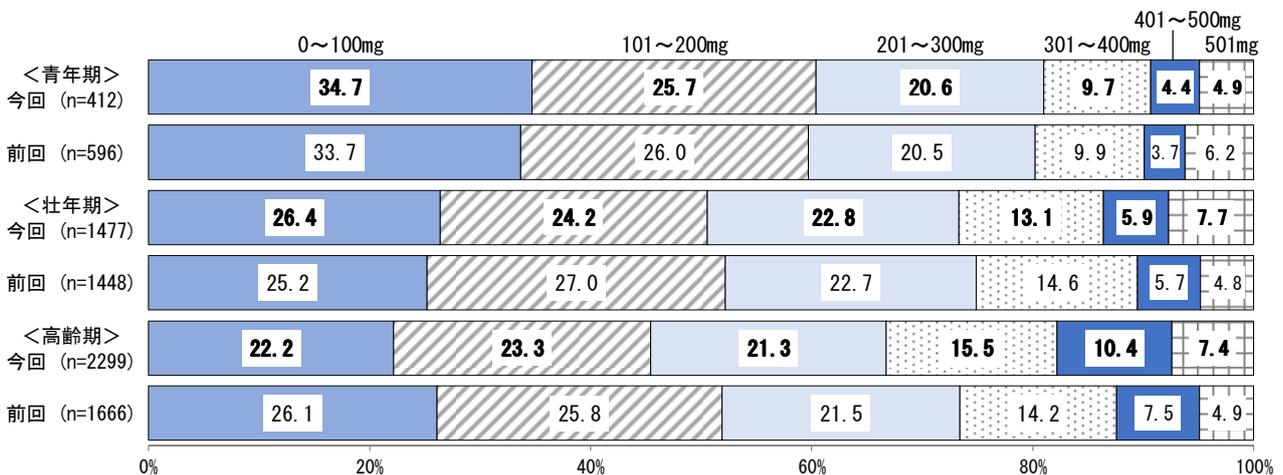
《摂取量（カルシウム換算）》



※《品目》で回答がない場合（無回答）は0 mg扱いとしている。

年齢区分別にみると、301 mg以上の割合は、高齢期で33.3%（前回26.6%から6.7ポイント増）、壮年期で26.6%（前回25.1%から1.5ポイント増）に対し、青年期では18.9%（前回19.8%と同程度）と低くなっており、「0～100 mg」が34.7%（前回33.7%から1ポイント増）と高い。

【年齢区分別 カルシウム摂取量】

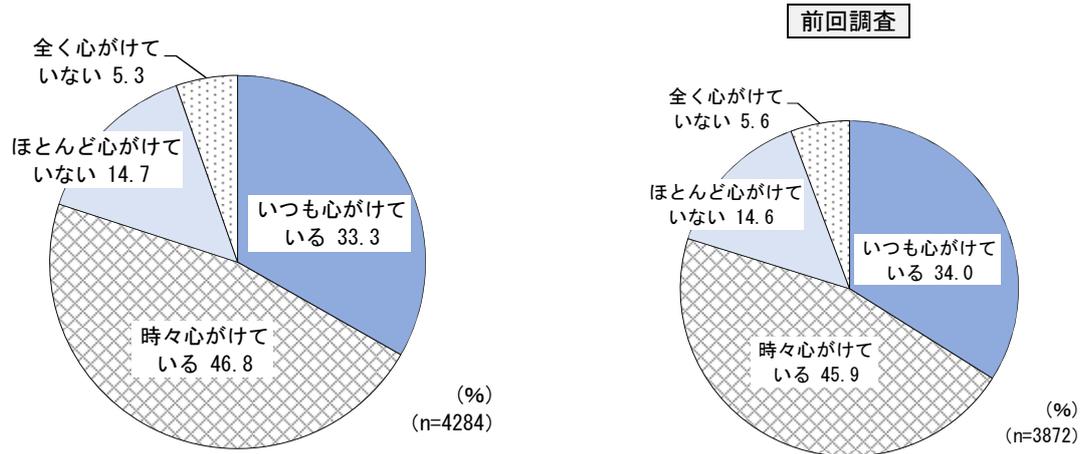


## 4 運動習慣に関することについて

### (1) 意識的に体を動かしている状況

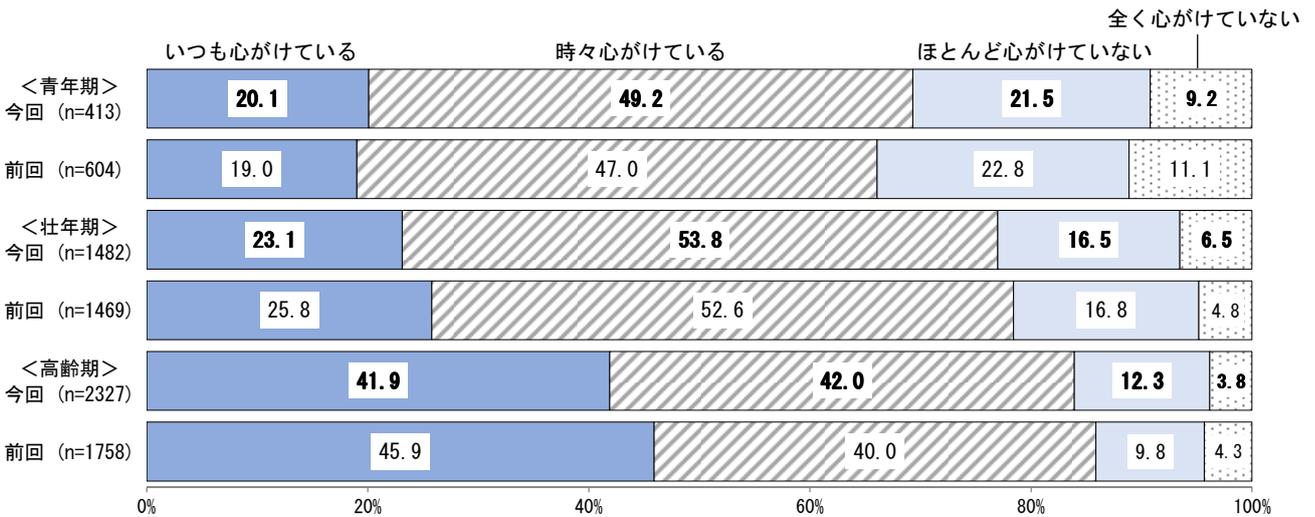
あなたは、日頃から健康のために体を動かすように心がけていますか。  
 (体を動かすとは、エレベーターを利用せず階段を使う・近所へは車を使わず歩いていくなど)

日頃から健康のために体を動かすように「いつも心がけている」は 33.3%となっており、前回調査 (34.0%) と同程度となっている。



年齢区別にみると、「いつも心がけている」は、高齢期で 41.9% (前回 45.9%から 4ポイント減) と高いのに対し、壮年期では 23.1% (前回 25.8%から 2.7ポイント減)、青年期では 20.1% (前回 19.0%から 1.1ポイント増) にとどまっている。

【年齢区別 意識的に体を動かしている状況】

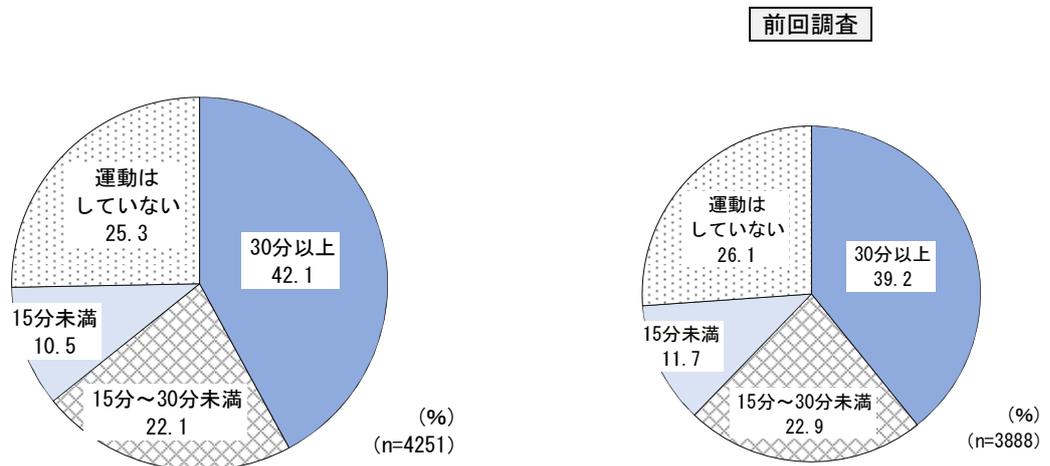


(2) 運動習慣の状況

① 1回あたりの運動時間

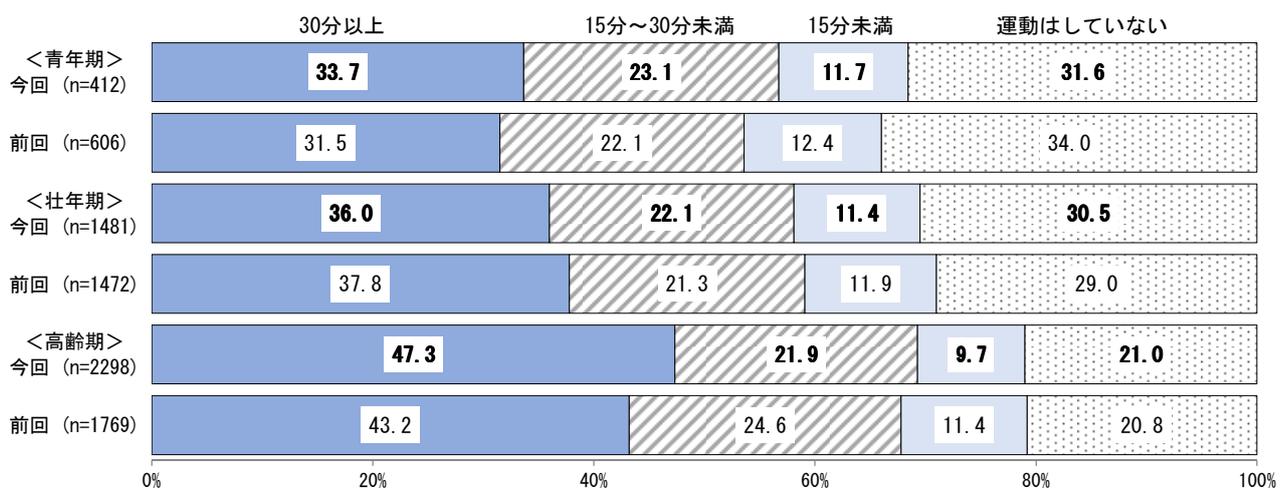
あなたは、1回にどの程度の運動をしていますか。(運動とは、歩行・ジョギング・水泳・テニス・体操など)

1回あたりの運動時間としては、「30分以上」が42.1%と最も多く、前回調査（39.2%）から2.9ポイント増えている。



年齢区分別にみても、いずれも「30分以上」が最も多く、高齢期で47.3%（前回43.2%から4.1ポイント増）、壮年期で36.0%（前回37.8%から1.8ポイント減）、青年期で33.7%（前回31.5%から2.2ポイント増）となっている。一方、青年期・壮年期では「運動はしていない」が3割台みられる。

【年齢区分別 1回あたりの運動時間】

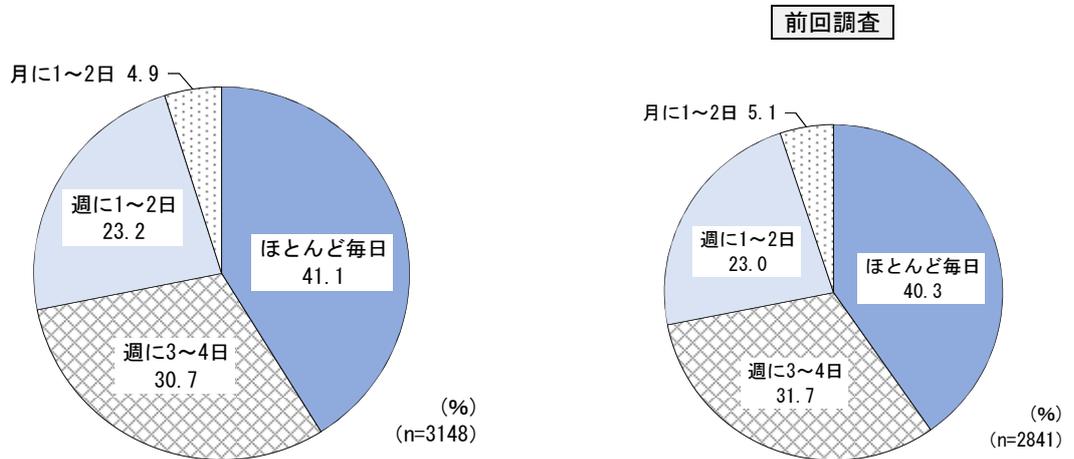


②運動の頻度

【(2)①で「30分以上」「15分～30分未満」「15分未満」のいずれかと回答した人のみ】

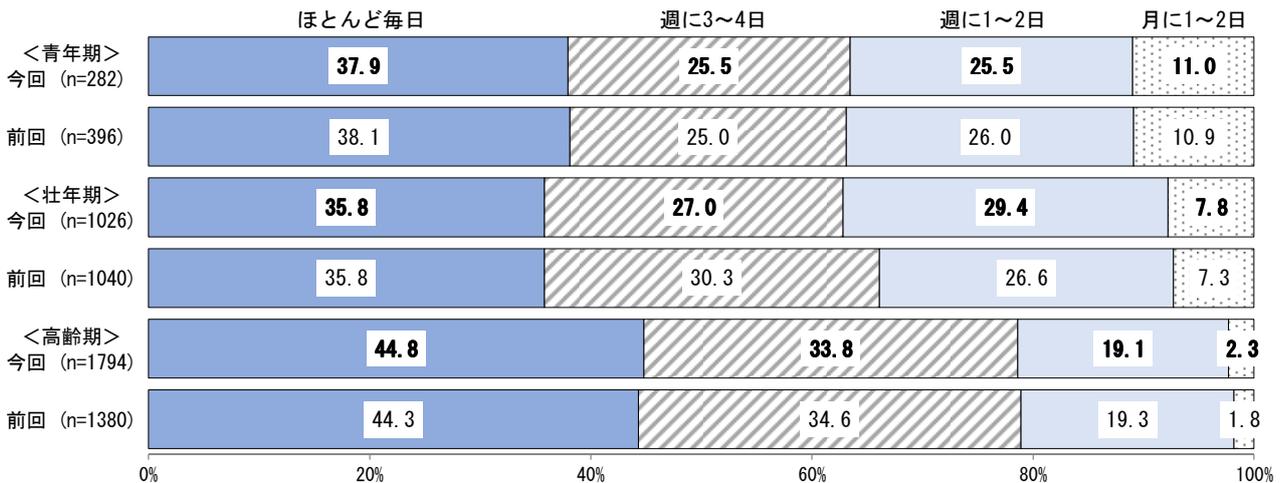
その運動はどのくらいの頻度で行っていますか。

運動習慣があると回答した人のうち、週3日以上運動している人の割合（「ほとんど毎日」「週に3～4日」）は7割台（71.9%）を占めており、前回調査（71.9%）と同率となっている。



年齢区分別にみると、週3日以上運動している人の割合は、高齢期で78.5%（前回78.9%と同程度）と高く、青年期で63.5%（前回63.1%と同程度）、壮年期で62.8%（前回66.1%から3.3ポイント）となっている。

【年齢区分別 運動の頻度】

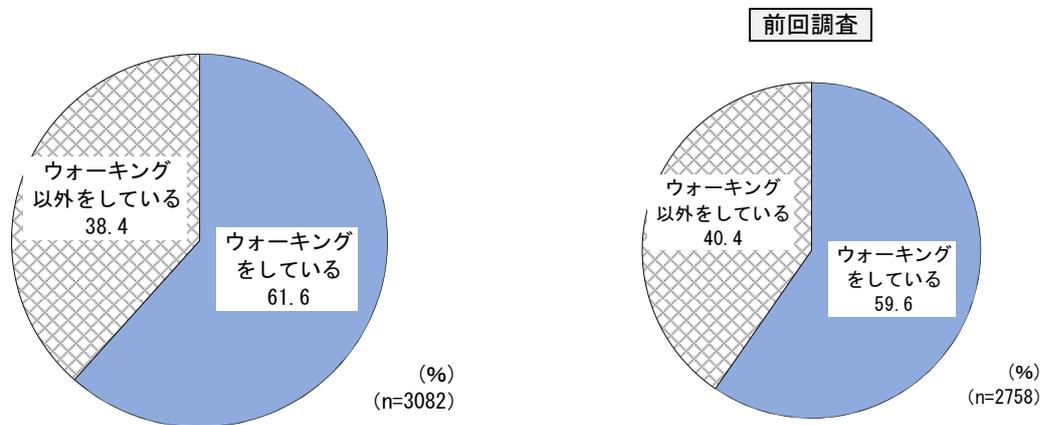


③運動の内容

【(2)①で「30分以上」「15分～30分未満」「15分未満」のいずれかと回答した人のみ】

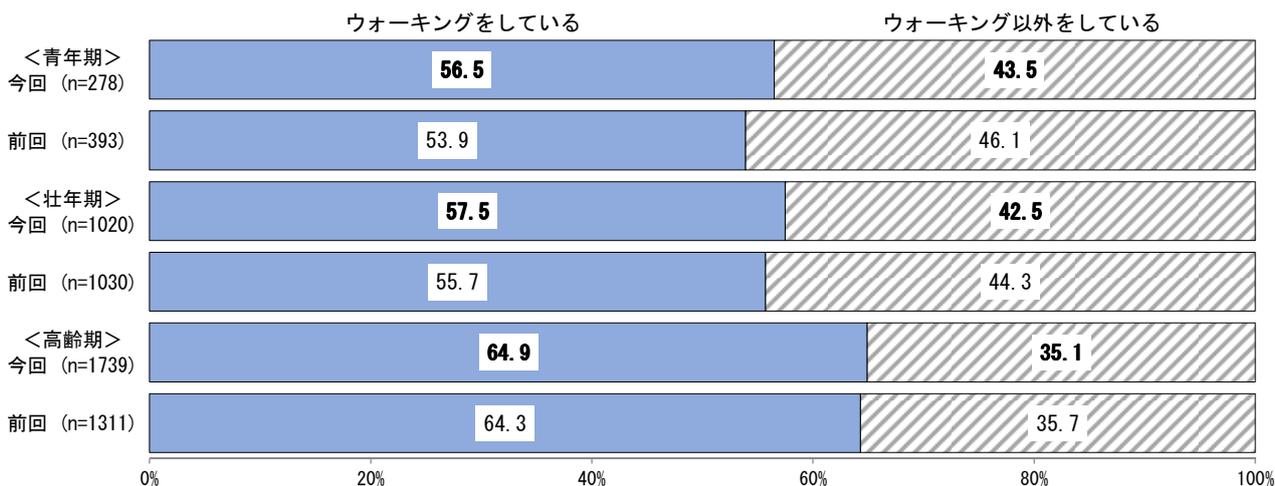
その運動はどんな運動ですか。（※家事や畑仕事は含まない）

運動習慣があると回答した人の運動の内容として、「ウォーキングをしている」は61.6%となっており、前回調査（59.6%）から2ポイント増えている。



年齢区別にみると、「ウォーキングをしている」は、高齢期で64.9%（前回64.3%と同程度）と高く、壮年期で57.5%（前回55.7%から1.8ポイント増）、青年期で56.5%（前回53.9%から2.6ポイント増）となっている。

【年齢区別 運動の内容】

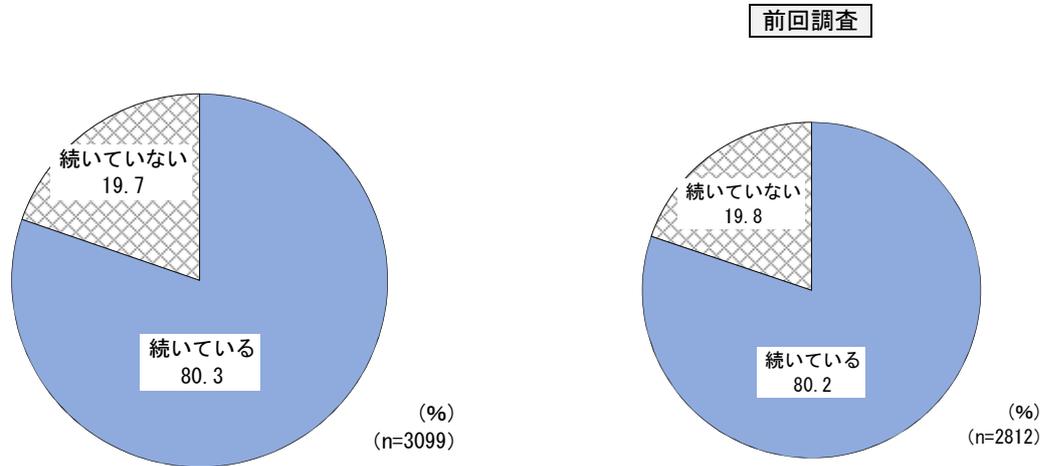


④運動習慣の1年以上の継続有無

【(2)①で「30分以上」「15分～30分未満」「15分未満」のいずれかと回答した人のみ】

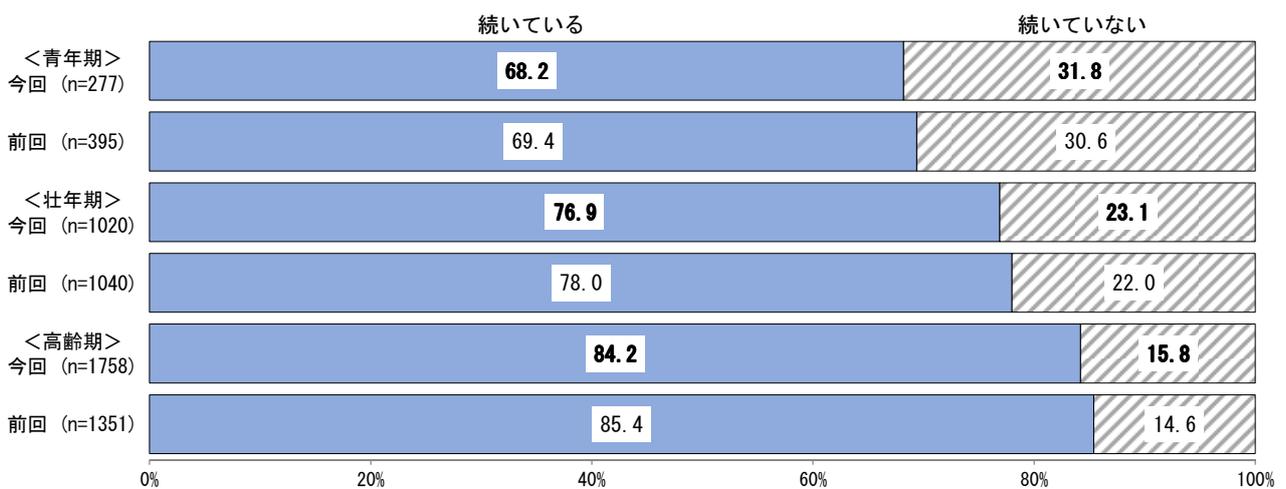
その運動は1年以上続いていますか。

運動習慣がある人のうち、(1年以上)「続いている」は80.3%となっており、前回調査(80.2%)と同程度となっている。



年齢区別にみると、「続いている」は、高齢期で84.2% (前回85.4%から1.2ポイント減) と最も高く、壮年期で76.9% (前回78.0%から1.1ポイント減)、青年期で68.2% (前回69.4%から1.2ポイント減) となっている。

【年齢区別 運動習慣の1年以上の継続有無】

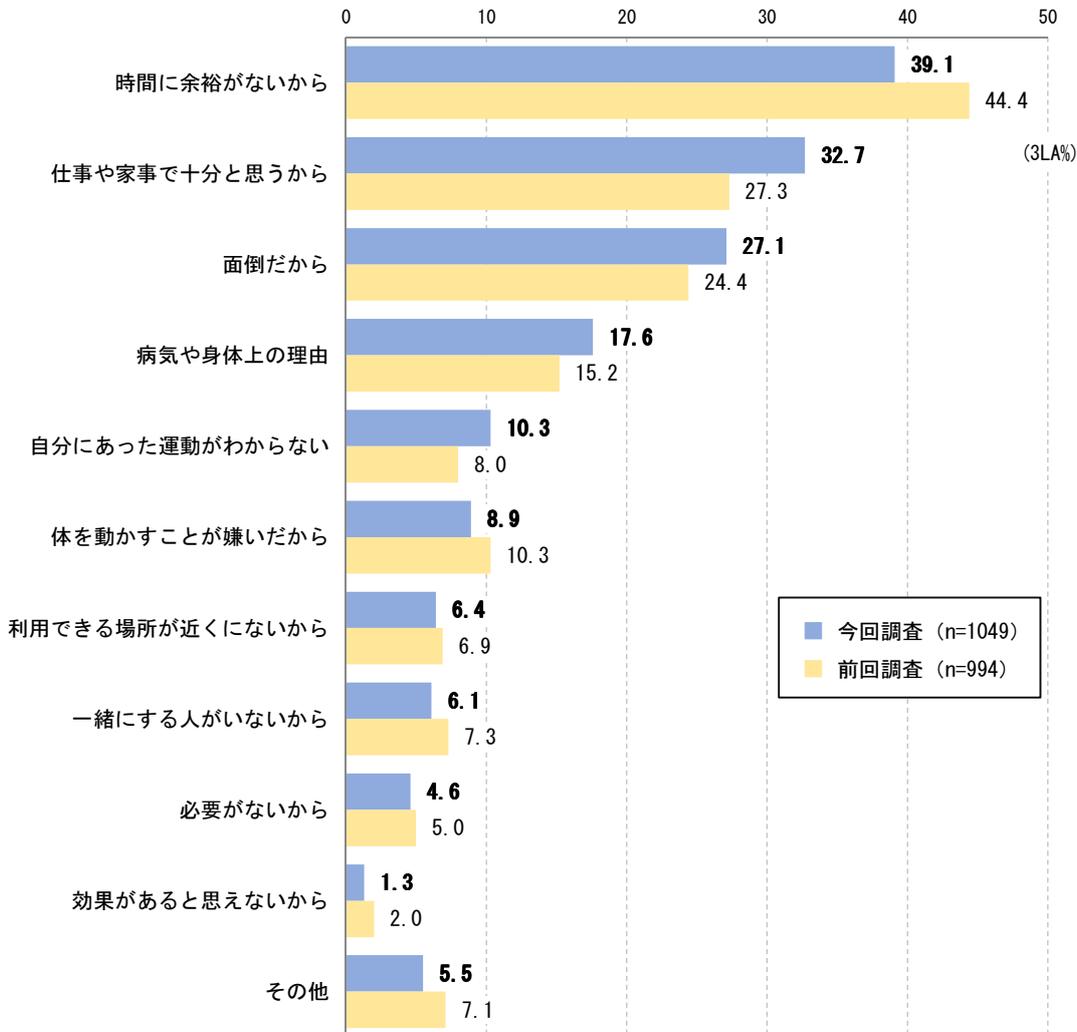


⑤運動をしていない理由

【(2)①で「運動はしていない」と回答した人のみ】

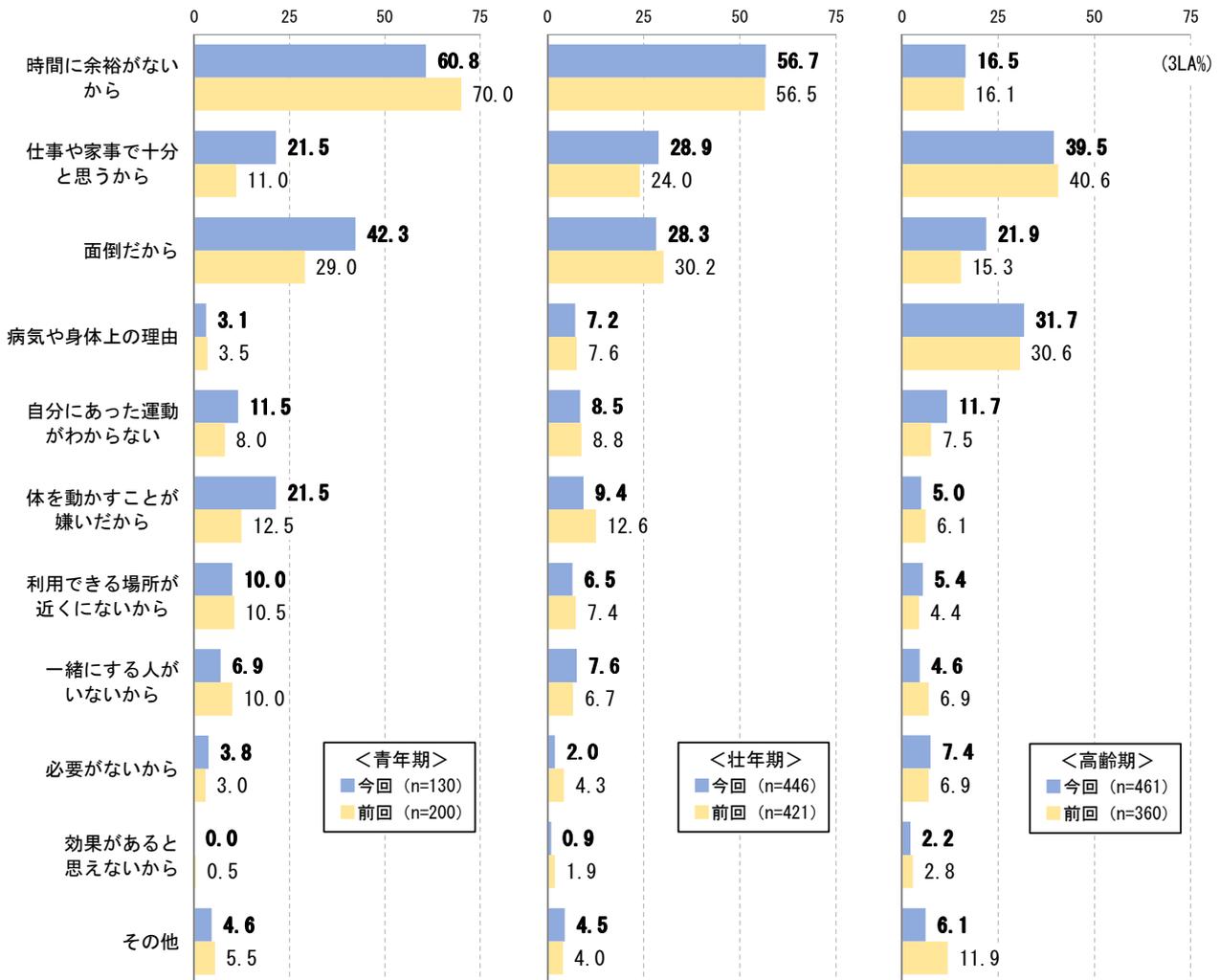
運動をしないのはどうしてですか。 <複数回答（3つ以内）>

運動習慣はないと回答した人の理由としては、「時間に余裕がないから」が39.1%と最も高く、次いで「仕事や家事で十分と思うから」が32.7%、「面倒だから」が27.1%となっており、前回調査と同じ傾向である。



年齢区分別にみると、青年期・壮年期では「時間に余裕がないから」が最も多く、青年期で60.8%（前回70.0%から9.2ポイント減）、壮年期で56.7%（前回56.5%と同程度）となっている。一方、高齢期では「仕事や家事で十分と思うから」が39.5%（前回40.6%から1.1ポイント減）と最も多い。

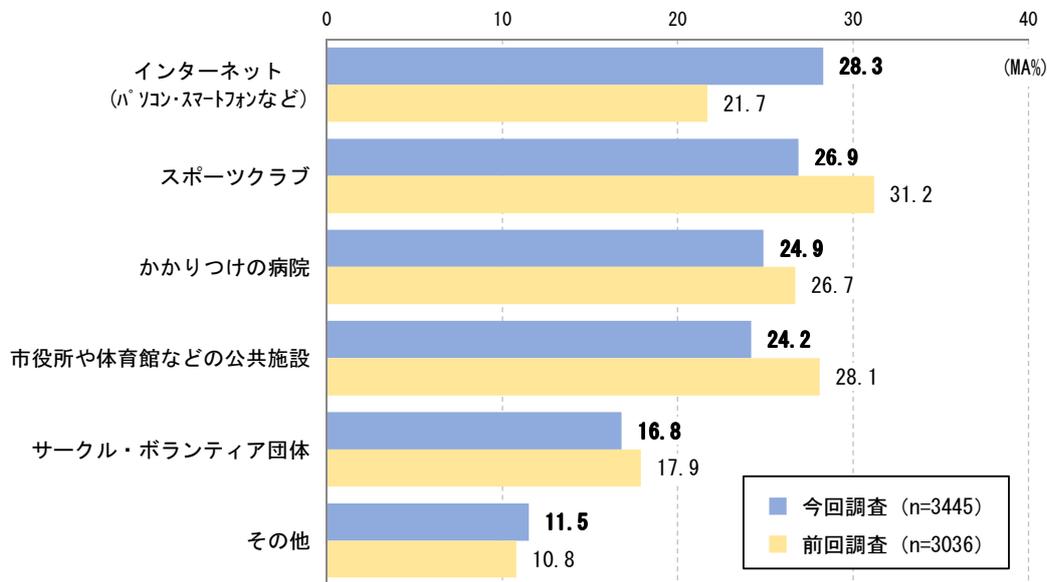
【年齢区分別 運動をしていない理由】



(3) 運動に関する相談先や指導先の希望

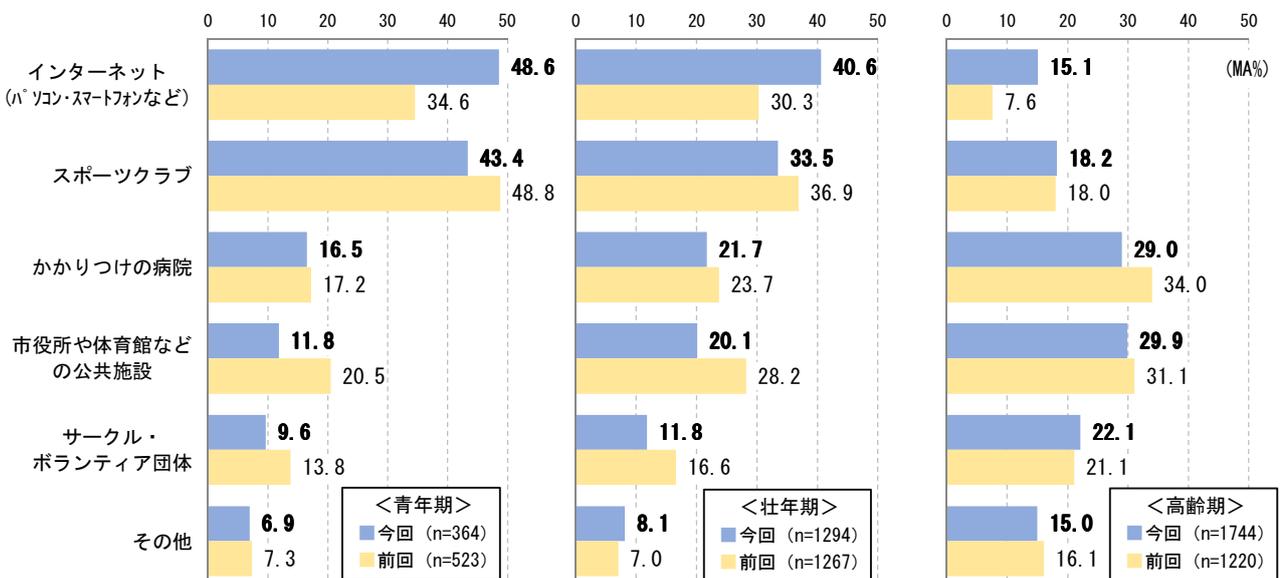
運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか。 <複数回答>

運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思うかたずねたところ、「インターネット（パソコン・スマートフォン）」が28.3%と最も多く、前回調査（21.7%）から6.6ポイント増えている。



年齢区分別にみると、青年期・壮年期では「インターネット（パソコン・スマートフォン）」が最も多く、青年期で48.6%（前回34.6%から14ポイント増）、壮年期で40.6%（前回30.3%から10.3ポイント増）となっている。一方、高齢期では「市役所や体育館などの公共施設」が29.9%（前回31.1%から1.2ポイント減）、「かかりつけの病院」が29.0%（前回34.0%から5ポイント減）と多い。

【年齢区分別 運動に関する相談先や指導先の希望】



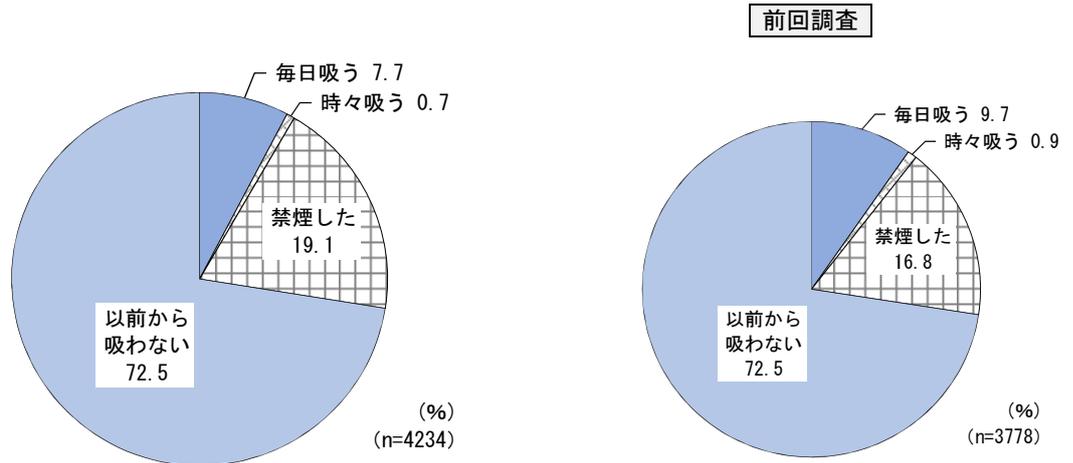
## 5 喫煙について

### (1) 喫煙状況

#### ① 喫煙習慣の有無

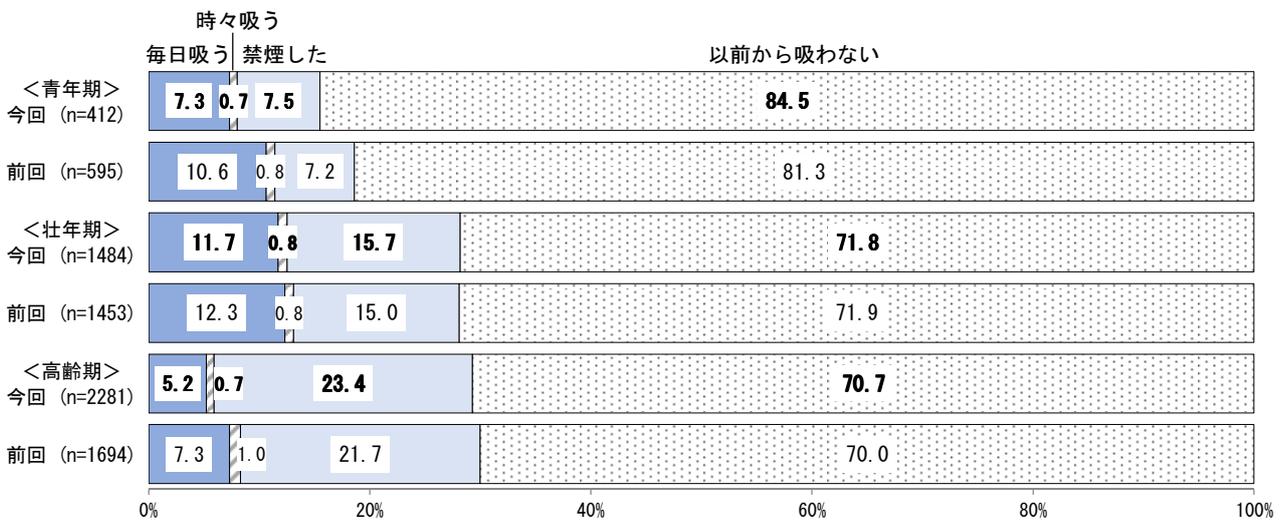
あなたはタバコを吸ったことがありますか。

タバコを吸う人の割合（「毎日吸う」「時々吸う」の計）は8.4%となっており、前回調査（10.6%）から2.2ポイント減っている。



年齢区分別にみると、タバコを吸う人の割合は、壮年期で12.5%（前回13.1%と同程度）で最も高く、青年期で8.0%（前回11.4%から3.4ポイント減）、高齢期で5.9%（前回8.3%から2.4ポイント減）となっている。

【年齢区分別 喫煙習慣の有無】

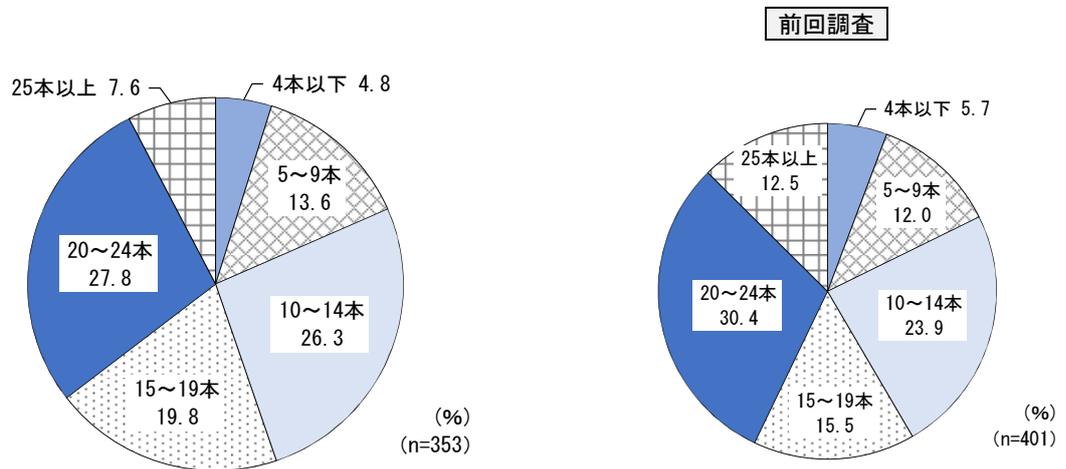


②喫煙本数

【(1)①で「毎日吸う」または「時々吸う」と回答した人のみ】

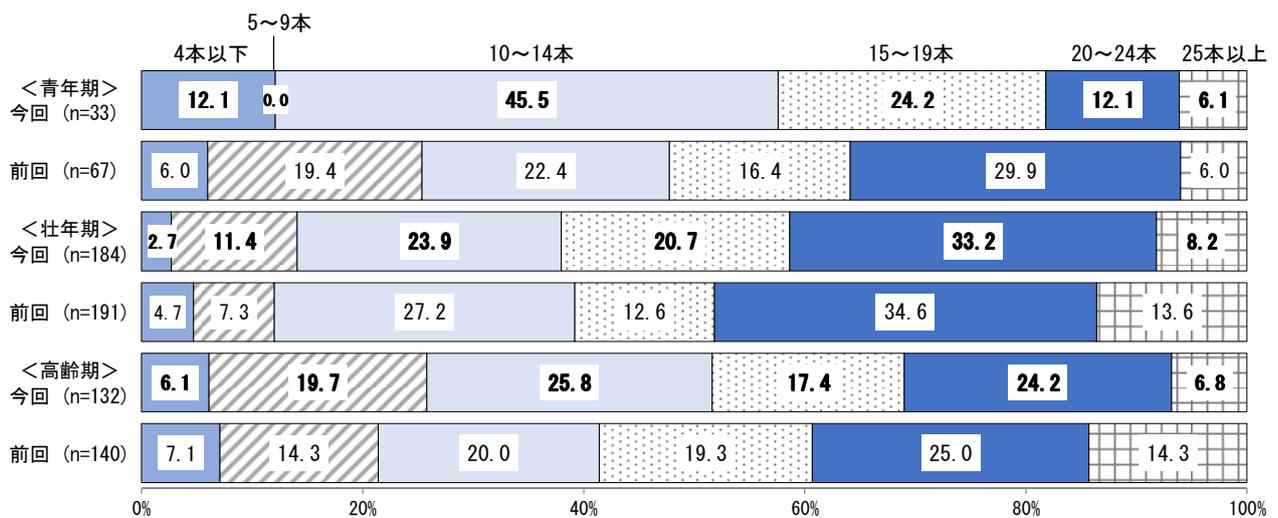
1日に何本吸いますか。

タバコを吸うと回答した人の喫煙本数（1日平均）としては、「20～24本」が27.8%、「10～14本」が26.3%と多くなっている。また、20本以上の割合は35.4%となっており、前回調査（42.9%）から7.5ポイント減っている。



年齢区分別にみると、20本以上吸う人の割合は、壮年期で41.3%（前回48.2%から6.9ポイント減）と最も高く、高齢期で31.1%（前回39.3%から8.2ポイント減）、青年期で18.2%（前回35.8%から17.6ポイント減）となっている。

【年齢区分別 喫煙本数】

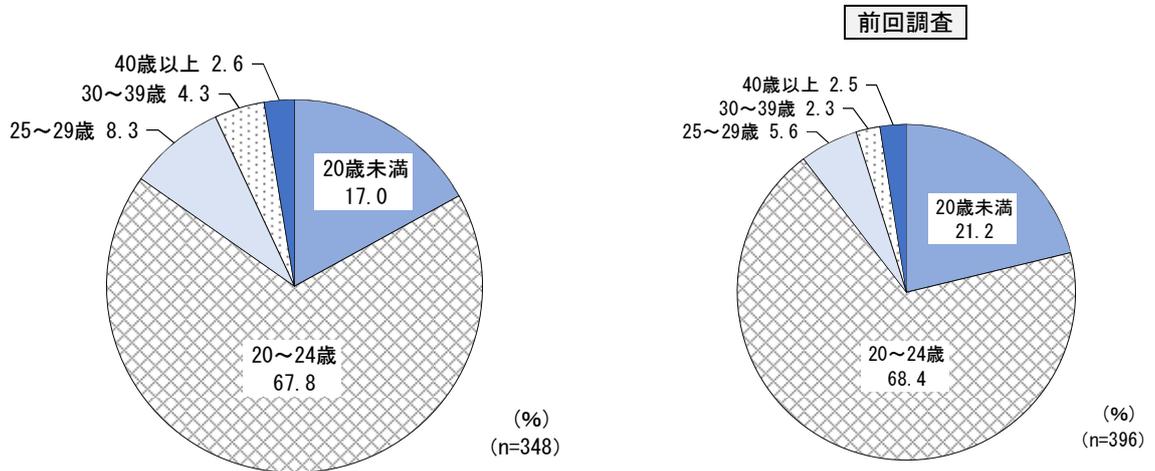


③ 習慣的に吸い始めた時期

【(1)①で「毎日吸う」または「時々吸う」と回答した人のみ】

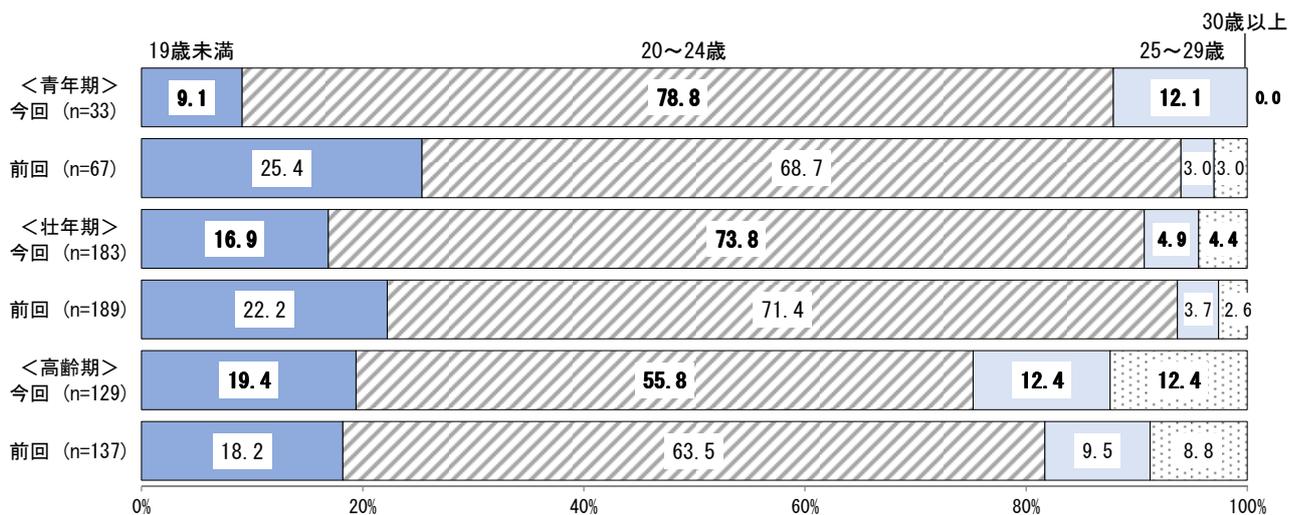
習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。

タバコを吸うと回答した人に、習慣的に吸い始めた時期をたずねたところ、「20～24歳」が7割近く（67.8%）を占めており、前回調査（68.4%）と同程度となっている。



年齢区分別にみても、いずれも「20～24歳」が半数以上を占めており、青年期で78.8%（前回68.7%から10.1ポイント増）、壮年期で73.8%（前回71.4%から2.4ポイント増）、高齢期で55.8%（前回63.5%から7.7ポイント減）となっている。

【年齢区分別 習慣的に吸い始めた時期】

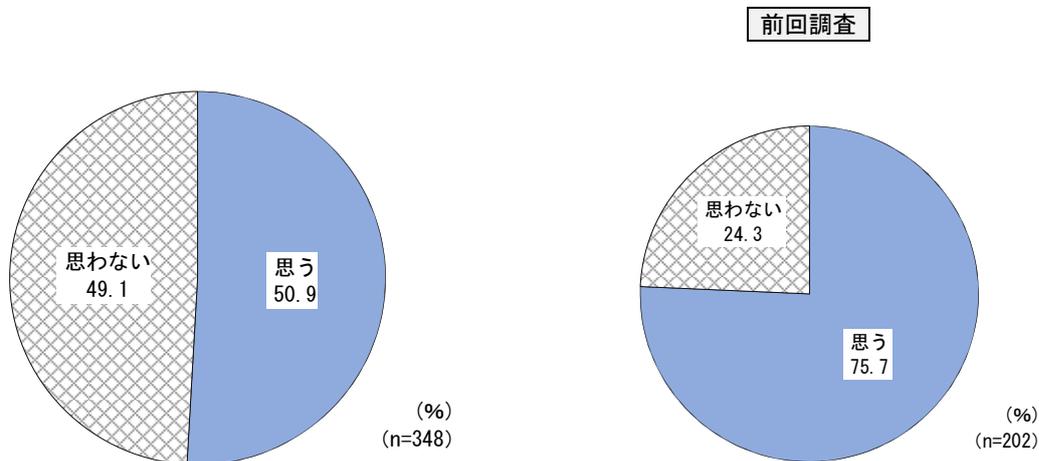


④禁煙意向

【(1)①で「毎日吸う」または「時々吸う」と回答した人のみ】

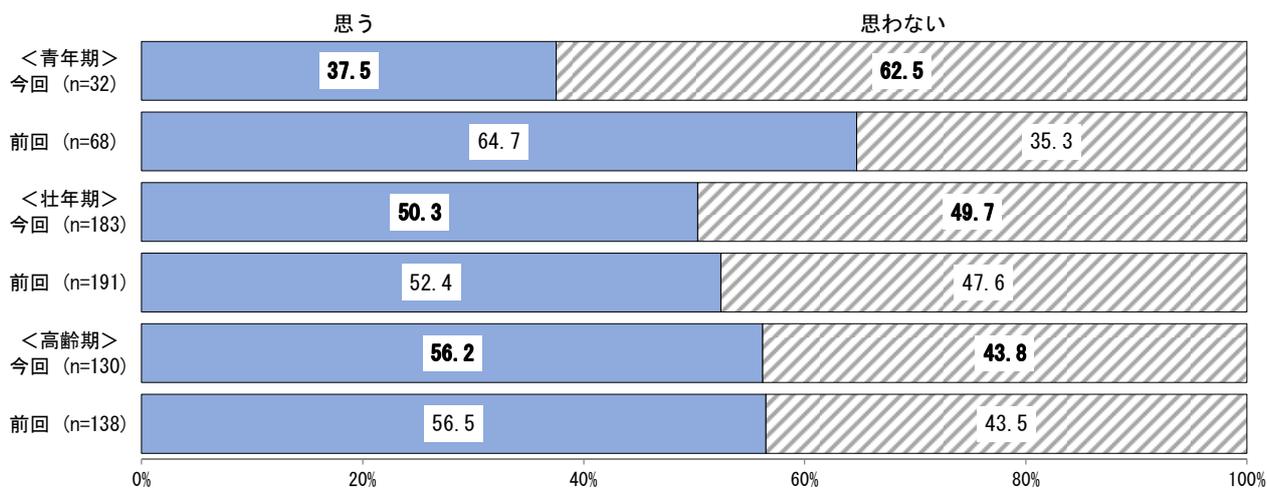
禁煙したいと思いますか。

タバコを吸う人のうち、禁煙意向がある人（「思う」）は50.9%となっており、前回調査（75.7%）から24.8ポイント減っている。



年齢区分別にみると、禁煙意向がある人は、高齢期で56.2%（前回56.5%と同程度）、壮年期で50.3%（前回52.4%から2.1ポイント減）、青年期で37.5%（前回64.7%から27.2ポイント減）となっている。

【年齢区分別 禁煙意向】

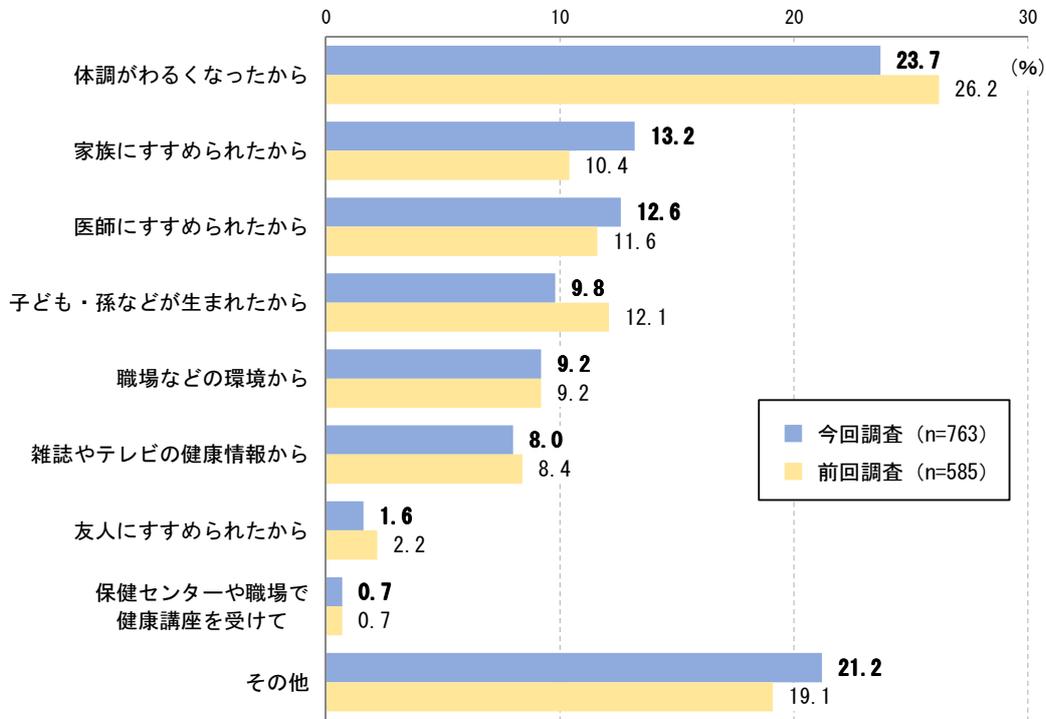


⑤禁煙した理由

【(1)①で「禁煙した」と回答した人のみ】

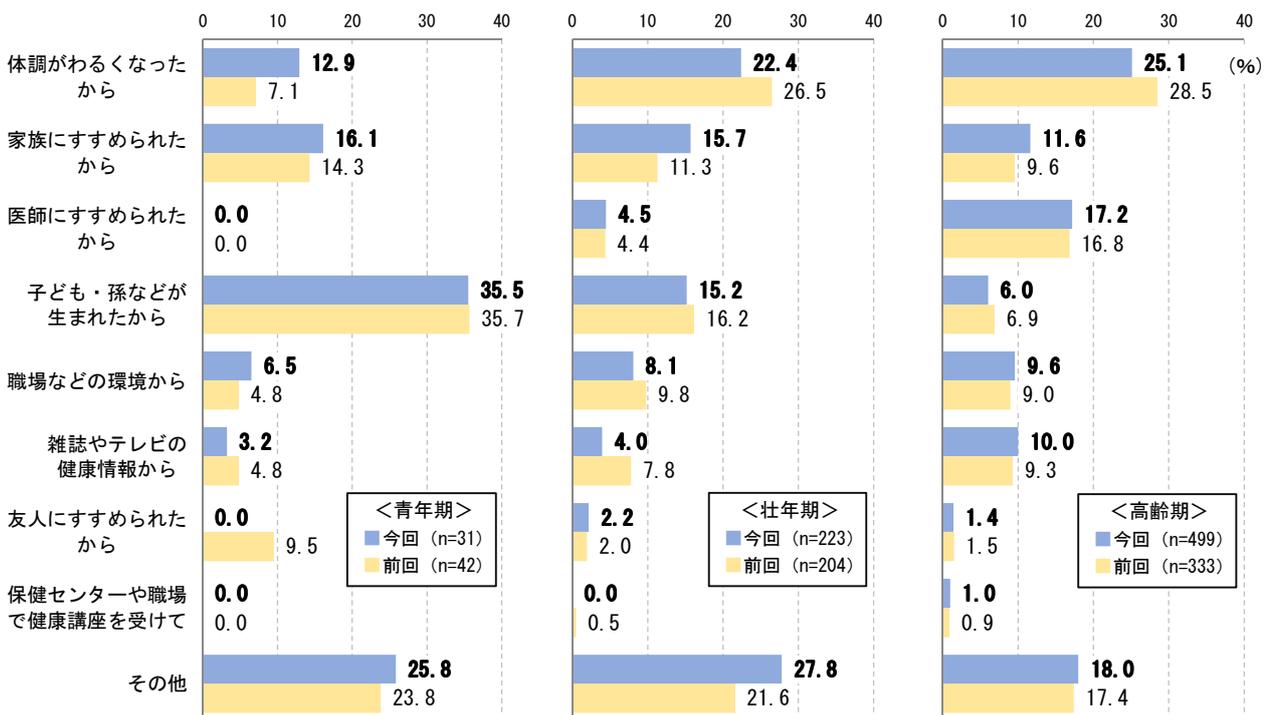
禁煙した理由はどのようなことからですか。

喫煙状況として“禁煙した”と回答した人の理由としては、「体調がわるくなったから」が23.7%と最も多く、前回調査（26.2%）から2.5ポイント減っている。



年齢区分別にみると、「体調がわるくなったから」が、壮年期で22.4%（前回26.5%から4.1ポイント減）、高齢期で25.1%（前回28.5%から3.4ポイント減）と多くなっているのに対し、青年期では「子ども・孫などが生まれたから」が35.5%（前回35.7%と同程度）と最も多い。

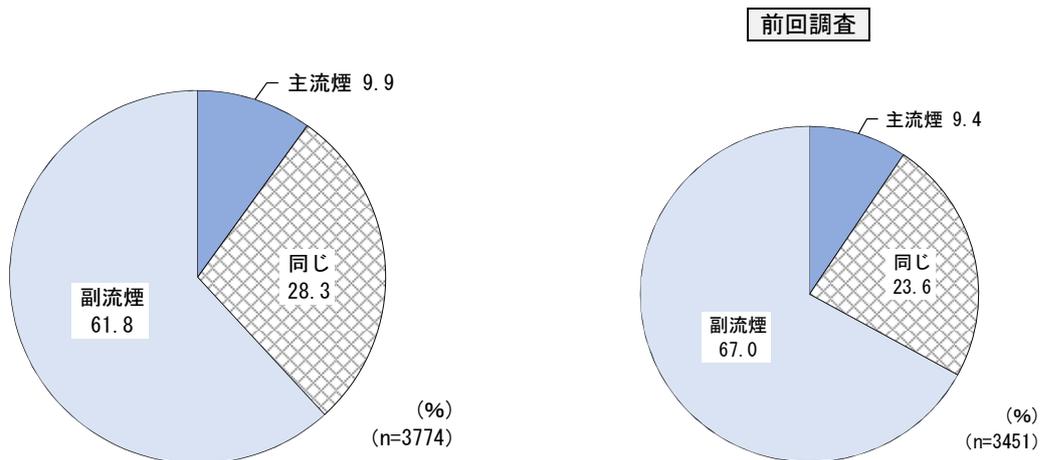
【年齢区分別 禁煙した理由】



(2) タバコで有害物質含有量が多いと思う煙

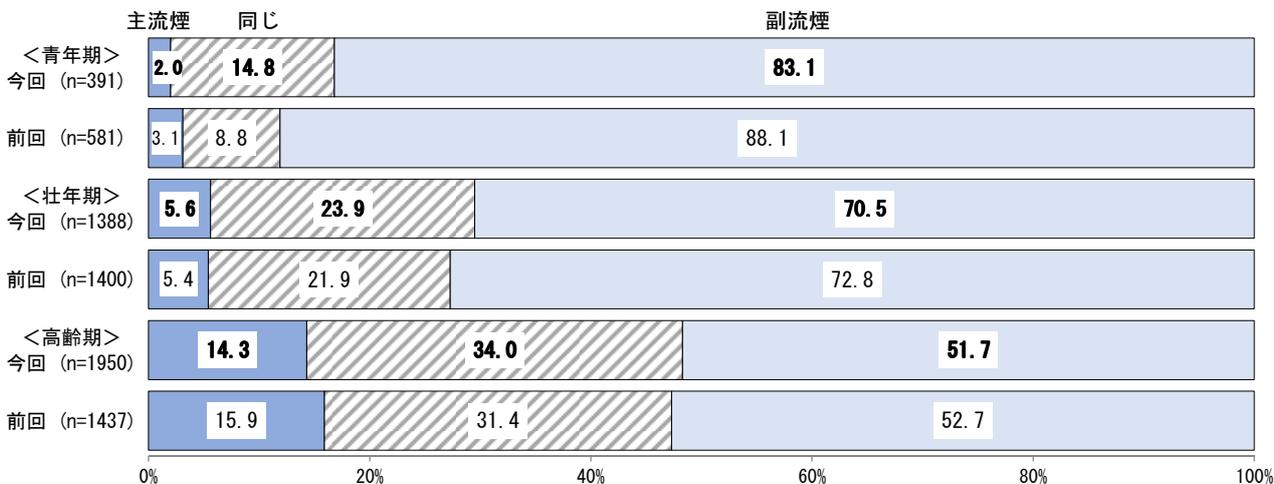
あなたはタバコを吸う人が口から吸い込む煙（主流煙）と、タバコの手先から立ち上る煙（副流煙）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。

タバコの煙で有害物質をより出していると思うほうをたずねたところ、「副流煙」は61.8%となっており、前回調査（67.0%）から5.2ポイント減っている。なお、「同じ」は28.3%（前回23.6%から4.7ポイント増）、「主流煙」は9.9%（前回9.4%と同程度）となっている。



年齢区分別にみると、「副流煙」が、青年期で8割台（83.1%）を占めているものの、前回調査（88.1%）からは5ポイント減っている。また、壮年期でも70.5%（前回72.8%から2.3ポイント減）みられるのに対し、高齢期では51.7%（前回52.7%から1ポイント減）にとどまっている。

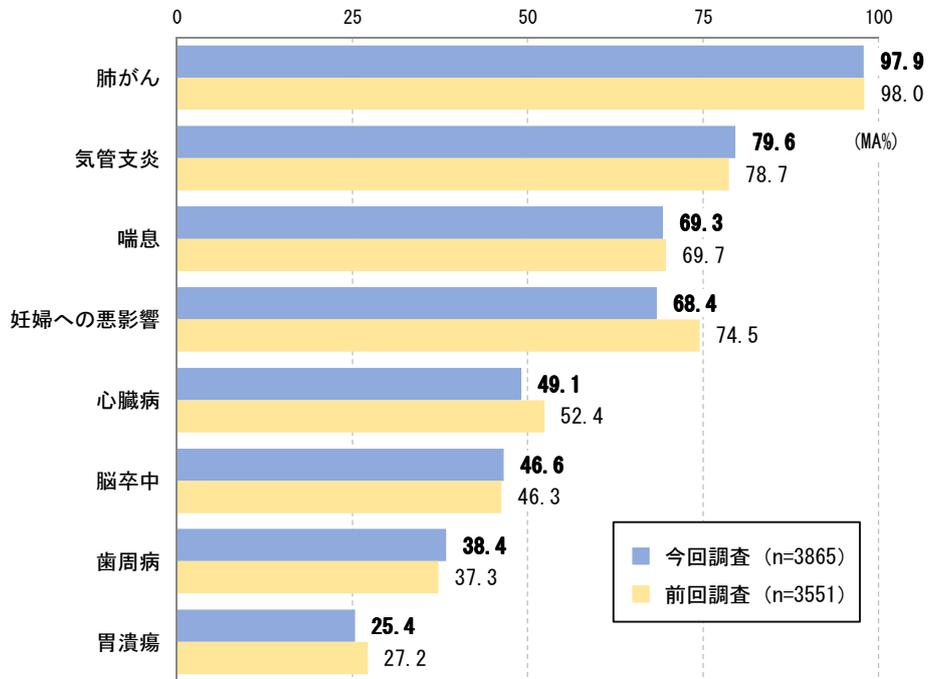
【年齢区分別 タバコで有害物質含有量が多いと思う煙】



(3) 喫煙による健康影響があると思うもの

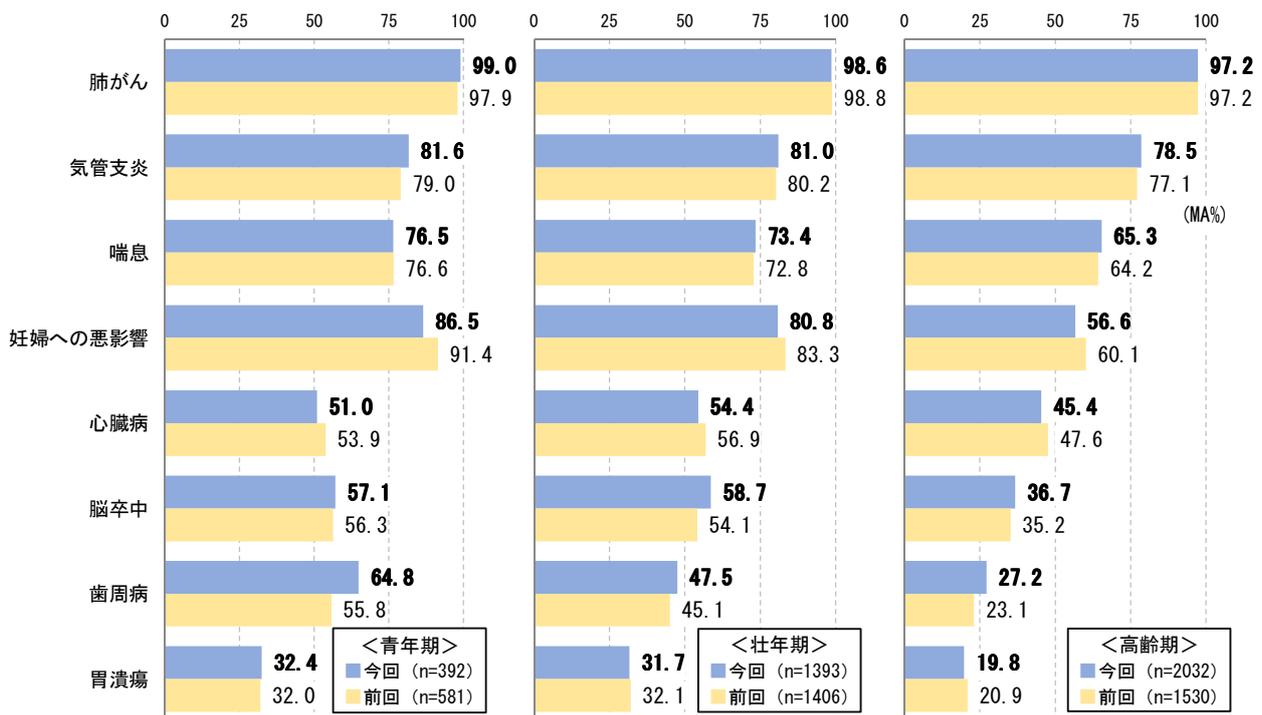
タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思えますか。 <複数回答>

タバコを吸うことで影響があると思うものとしては、「肺がん」が97.9%と最も多い。前回調査と比べると、「妊婦への悪影響」が68.4%と、前回調査（74.5%）から6.1ポイント減っている。



年齢区分別にみると、いずれも「肺がん」が9割台を占めている。また、「妊婦への悪影響」が青年期で86.5%（前回91.4%から4.9ポイント減）、壮年期で80.8%（前回83.3%から2.5ポイント減）に対し、高齢期では56.6%（前回60.1%から3.5ポイント減）にとどまっている。

【年齢区分別 喫煙による健康影響があると思うもの】



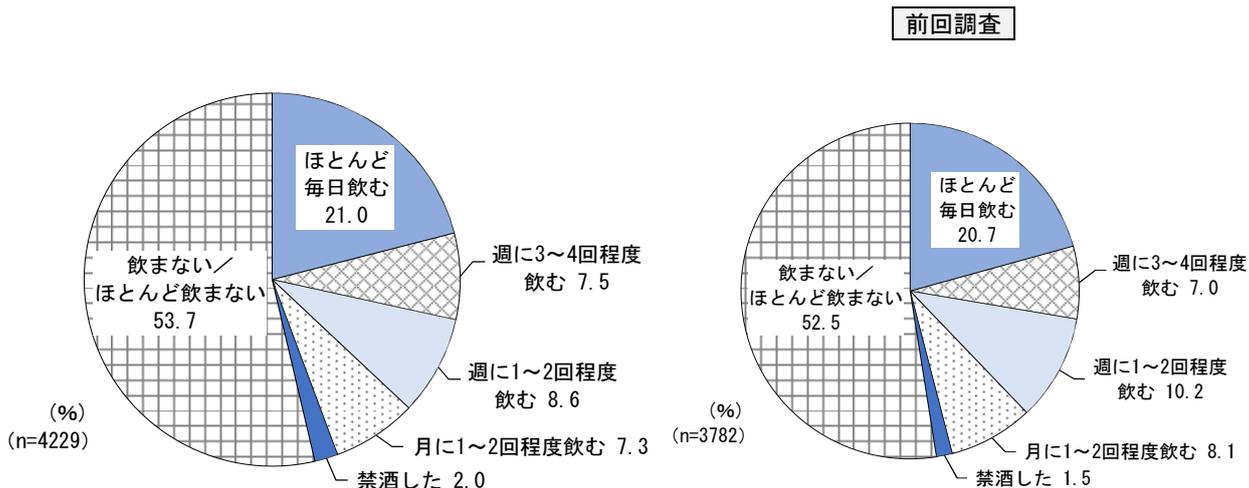
## 6 飲酒について

### (1) 飲酒習慣

#### ① 飲酒頻度

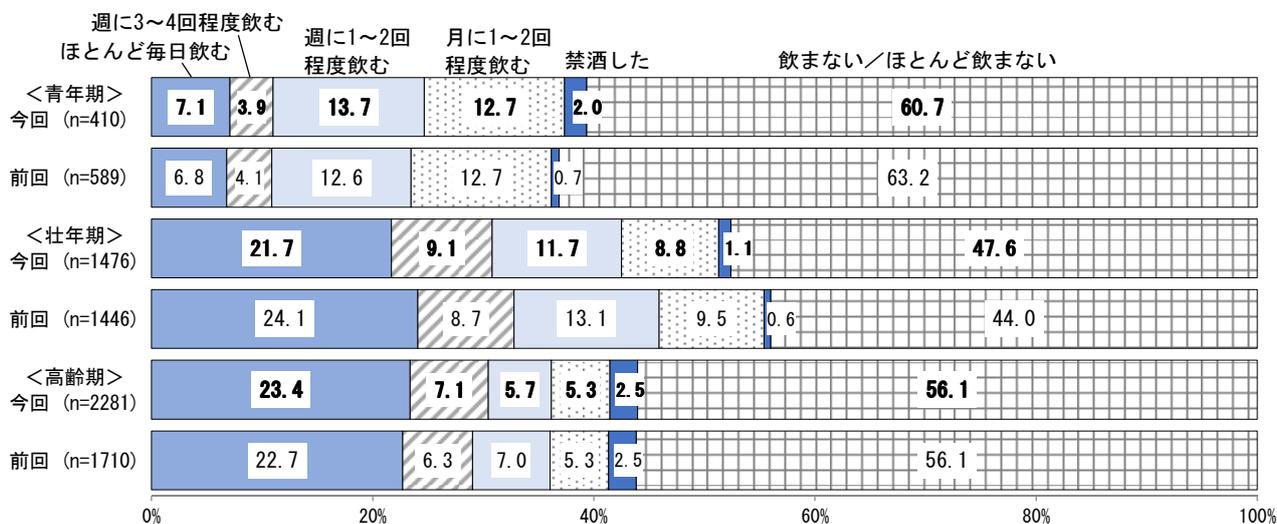
あなたはお酒（日本酒・焼酎・ビール・ウイスキー・ワインなど）をどのくらいの頻度で飲みますか。  
（お酒とは、ノンアルコールは含みません）

お酒を飲む頻度として、週3回以上飲む人の割合（「ほとんど毎日飲む」「週に3～4回程度飲む」の計）は28.5%となっており、前回調査（27.7%）と同程度となっている。



年齢区分別にみると、週3回以上飲む人の割合は、壮年期で30.8%（前回32.8%から2ポイント減）、高齢期で30.4%（前回29.1%から1.3ポイント増）みられるのに対し、青年期では11.0%（前回10.9%と同程度）と低い。

【年齢区分別 飲酒頻度】

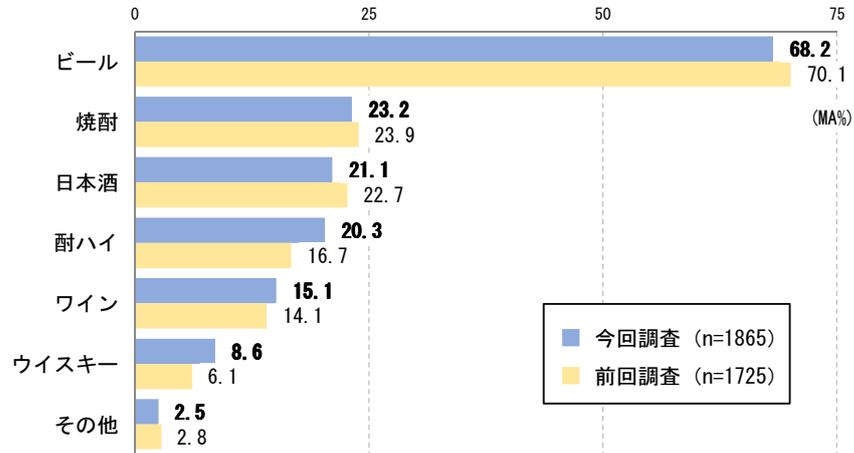


②純アルコール量

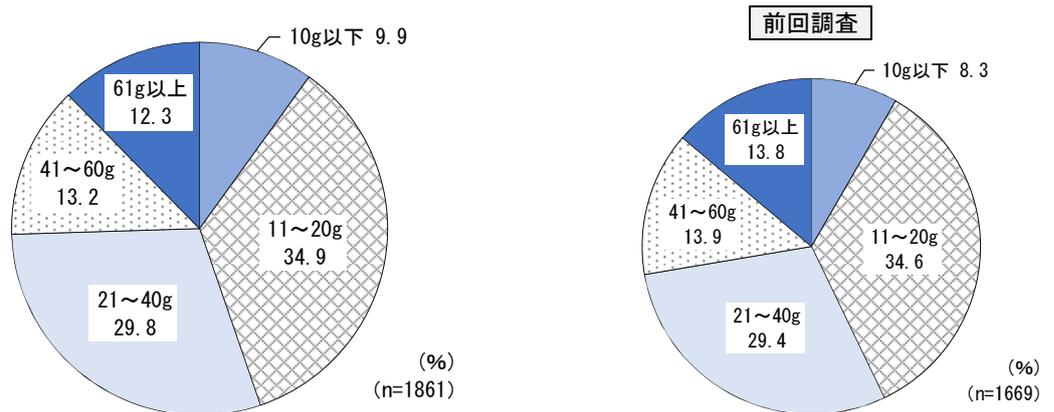
【(1)①で「月に1～2回程度飲む」「週に1～2回程度飲む」「週に3～4回程度飲む」「ほとんど毎日飲む」のいずれかと回答した人のみ】  
 飲むときは1回あたりだいたいどの種類のものをどのくらい飲みますか。

お酒の摂取状況として、純アルコールに換算した摂取量（合計）をみると、「11～20g」が34.9%と、前回調査（34.6%）と同様に最も多くなっている。

＜お酒の種類＞

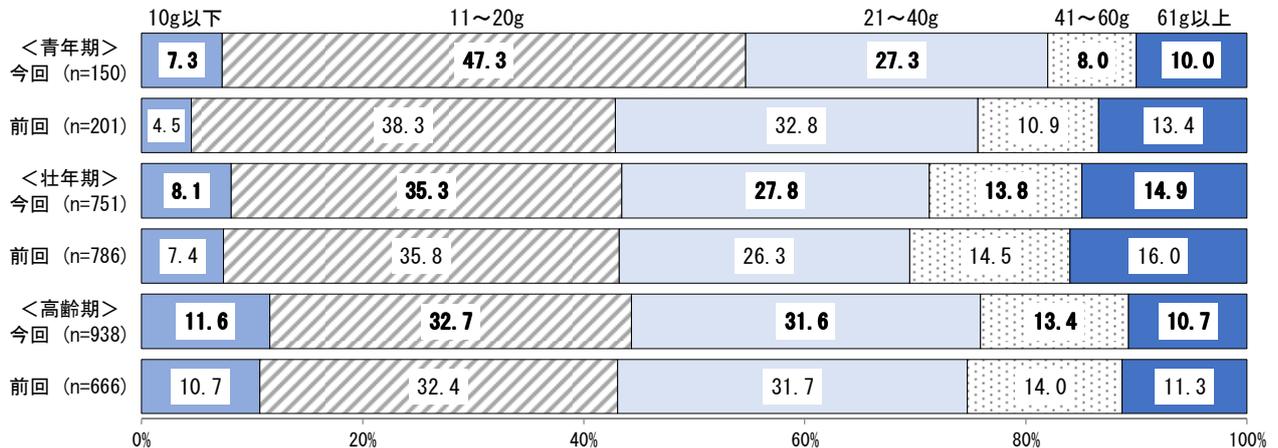


＜摂取量（純アルコール換算）＞



年齢区別にみると、20g以下の割合が青年期で54.7%と最も高く、前回調査（42.8%）から11.9ポイント増えている。一方、41g以上の割合は壮年期で28.8%（前回調査30.5%から1.7ポイント減）と最も高い。

【年齢区別 純アルコール摂取量】

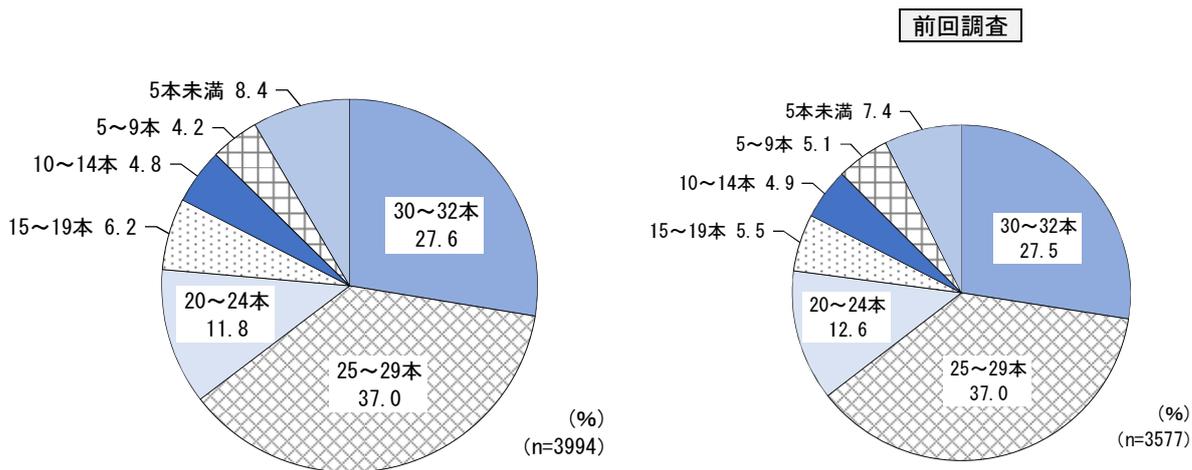


## 7 歯の健康に関することについて

### (1) 歯の本数

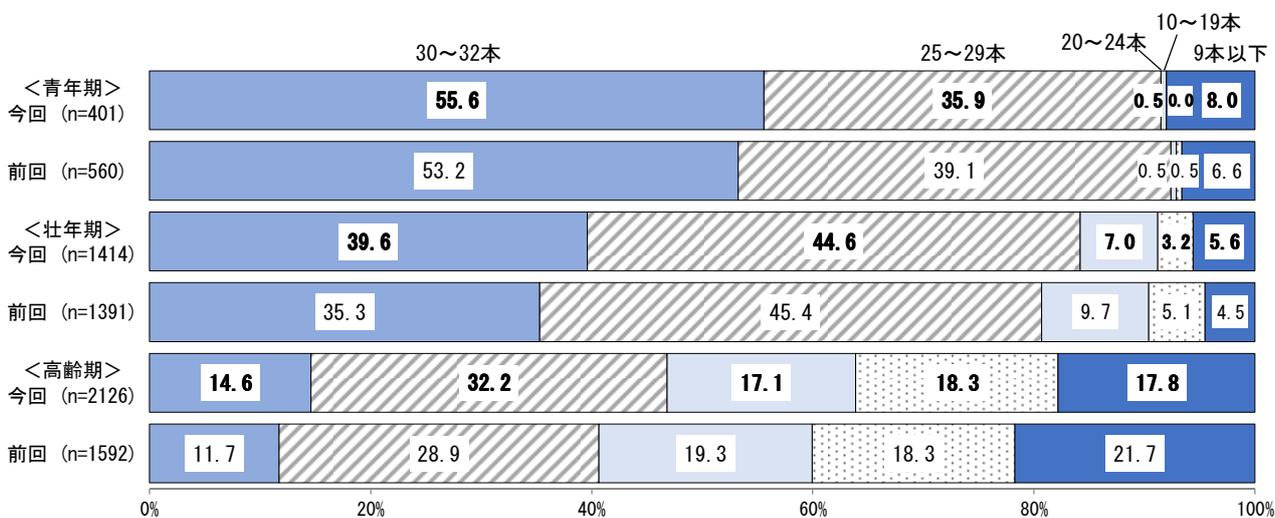
義歯（入れ歯）を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか。（成人の歯の総数は、親知らずを含めて全部で32本） ※差し歯は、根っこがある場合は本数に含みますが、ない場合は含みません。

歯の本数としては、「25～29本」が37.0%（前回37.0%）と最も多く、次いで「30～32本」が27.6%（前回27.5%）、「20～24本」が11.8%（前回12.6%）となっており、いずれも前回調査と同程度となっている。



年齢区別にみると、青年期では「30～32本」が55.6%（前回53.2%から2.4ポイント増）と最も多いのに対し、壮年期・高齢期では「25～29本」が最も多く、壮年期で44.6%（前回45.4%と同程度）、高齢期で32.2%（前回28.9%から3.3ポイント増）となっている。

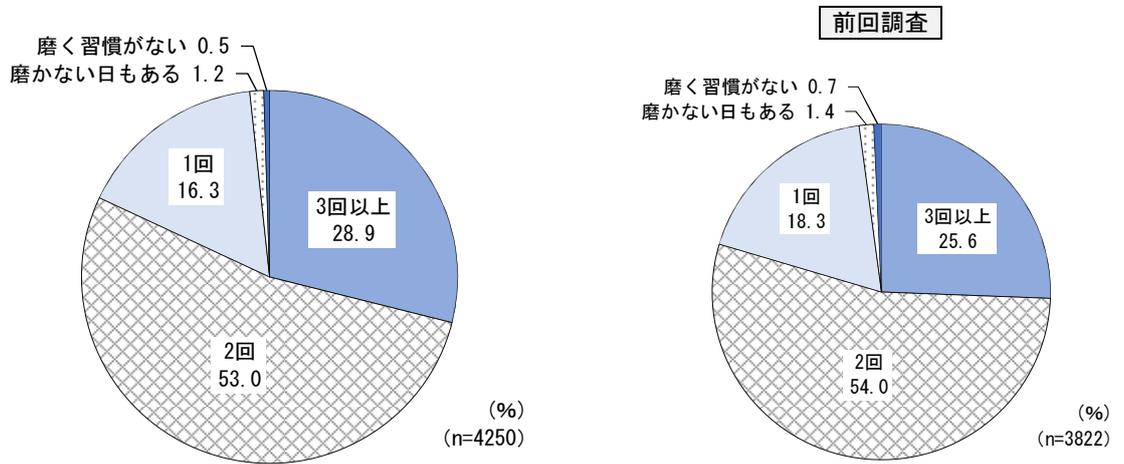
【年齢区別 歯の本数】



(2) 歯みがきのタイミング

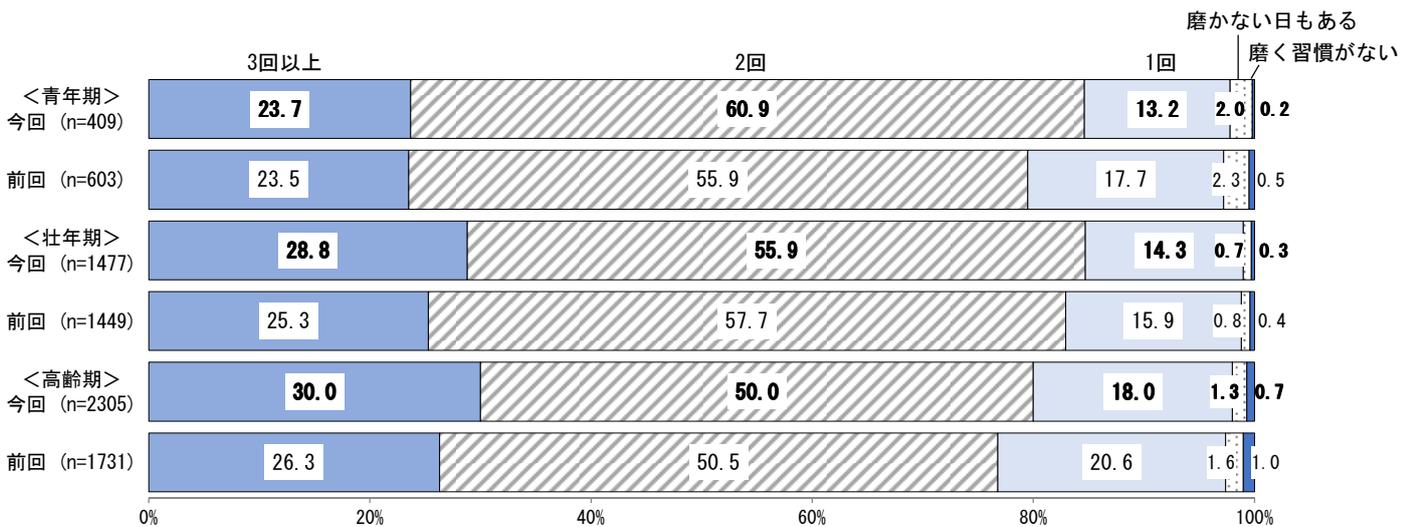
あなたは1日何回歯みがき（入れ歯も含む）をしますか。

1日の歯みがきの回数としては、「2回」が半数以上（53.0%）を占めている。また、「3回以上」が28.9%みられ、前回調査（25.6%）から3.3ポイント増えている。



年齢区分別にみると、いずれも「2回」が5～6割台を占めている。また、「3回以上」が高齢期で30.0%（前回26.3%から3.7ポイント増）と最も高くなっているものの、1回以下（「1回」「磨かない日もある」「磨く習慣がない」の計）についても高齢期で20.0%（前回23.2%から3.2ポイント減）と最も高い。

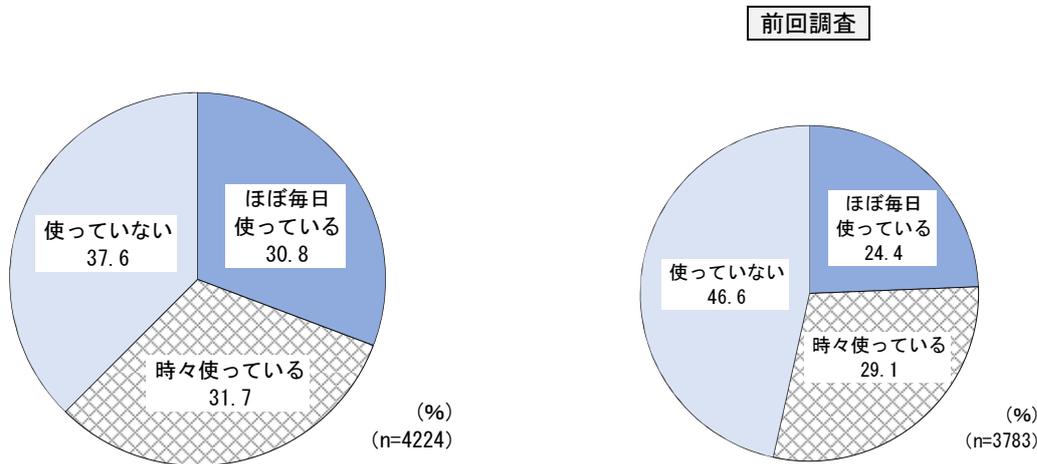
【年齢区分別 歯みがきのタイミング】



(3) 歯間清掃器具の使用状況

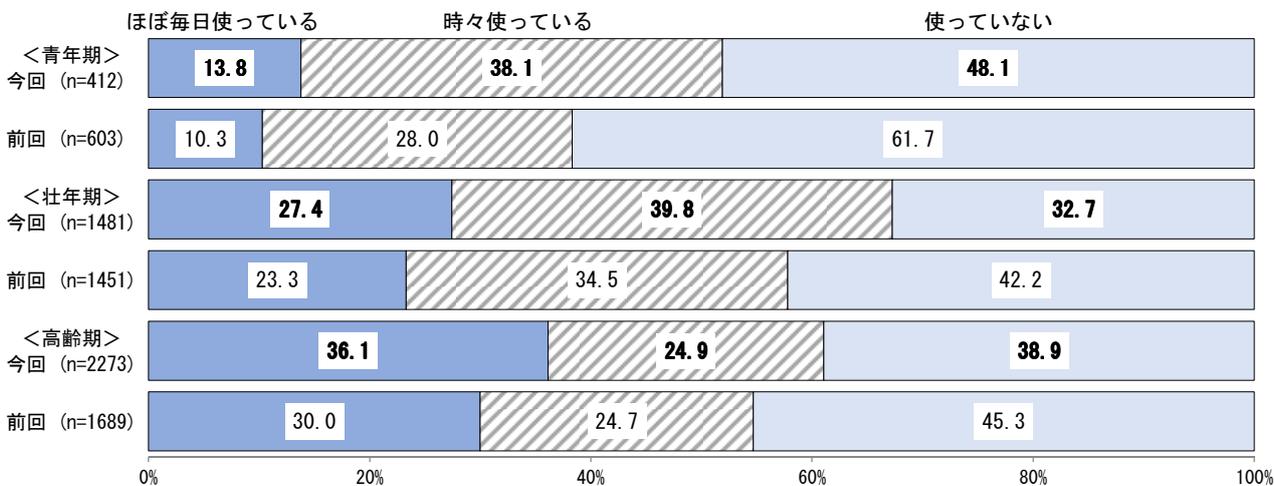
あなたは歯みがきの時に、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

歯みがきの際に歯間清掃器具を使っているという割合（「ほぼ毎日使っている」「時々使っている」の計）は62.4%となっており、前回調査（53.4%）から9ポイント増えている。



年齢区分別にみると、歯間清掃器具を使っているという割合は、壮年期で67.3%（前回57.8%から9.5ポイント増）と最も高く、高齢期で61.1%（前回54.7%から6.4ポイント増）、青年期で51.9%（前回38.3%から13.6ポイント増）となっている。

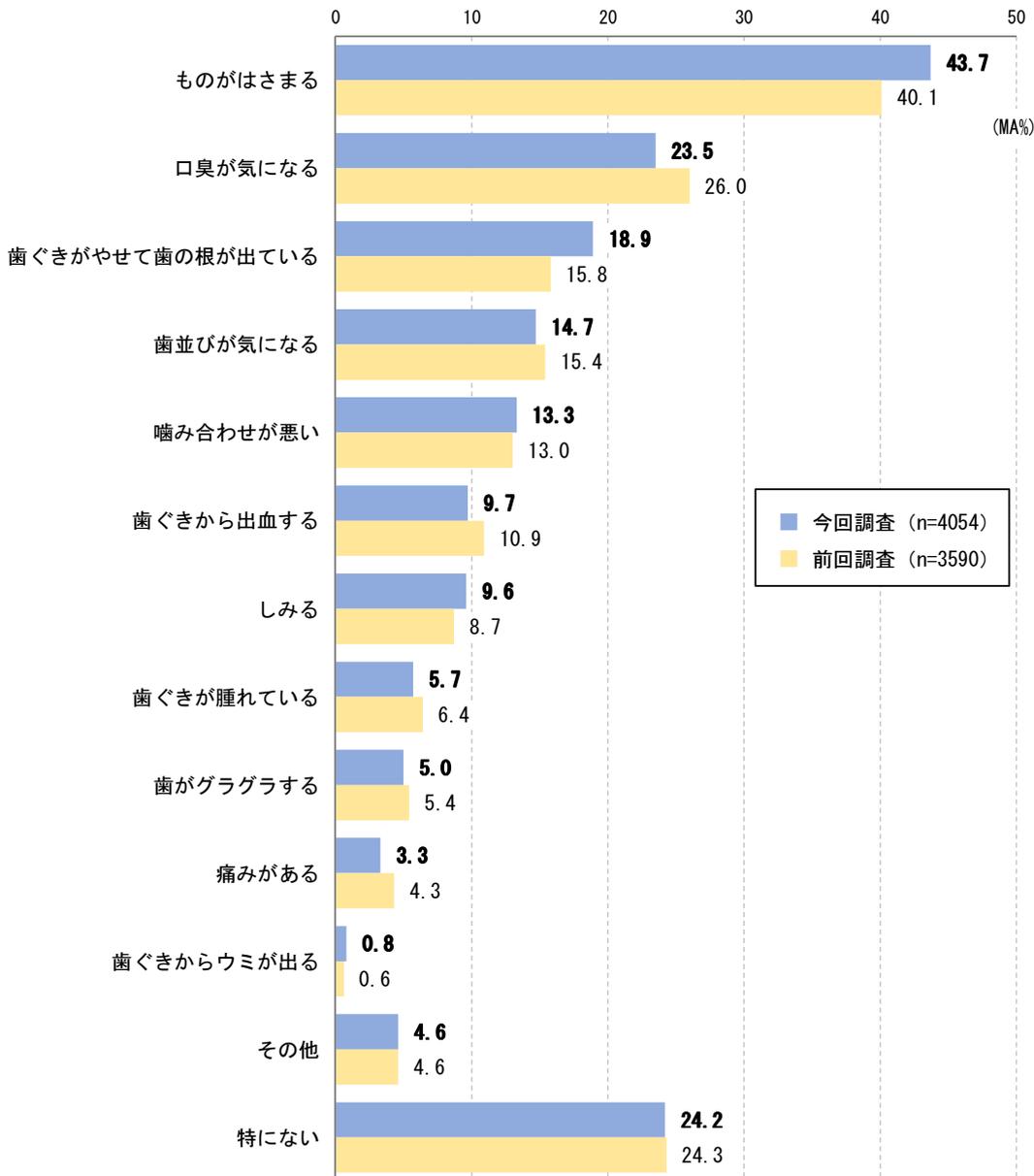
【年齢区分別 歯間清掃器具の使用状況】



## (4) 歯に関する困りごと

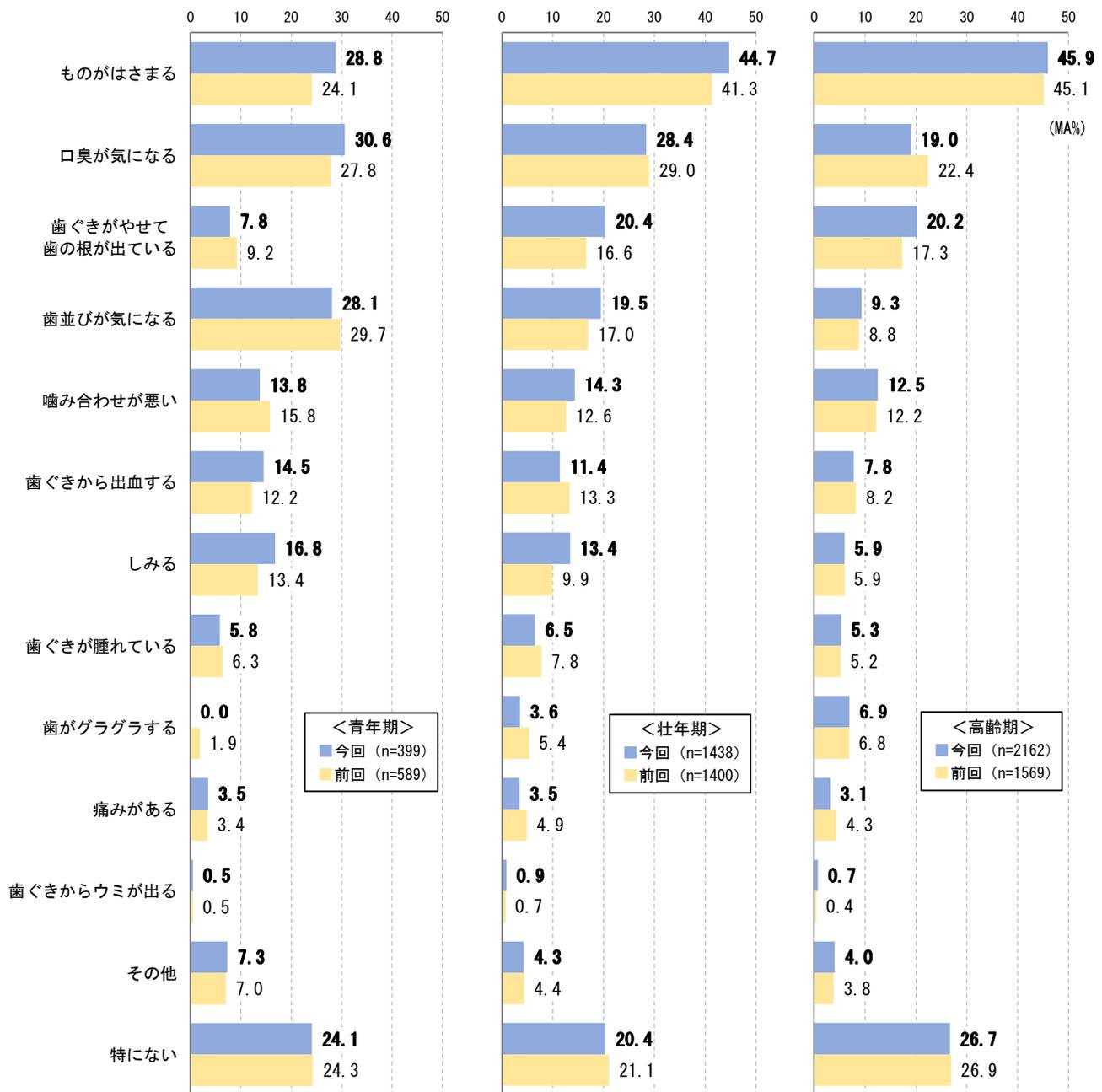
現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。 <複数回答>

歯のことで困っていることとしては、「ものがはさまる」が43.7%と最も多く、前回調査(40.1%)から3.6ポイント増えている。これに続くのが、「口臭が気になる」で23.5%、「歯ぐきがやせて歯の根が出ている」で18.9%、「歯並びが気になる」で14.7%、「噛み合わせが悪い」で13.3%となっている。



年齢区分別にみると、壮年期・高齢期では「ものがはさまる」が最も多く、高齢期で45.9%（前回45.1%と同程度）、壮年期で44.7%（前回41.3%から3.4ポイント増）となっている。一方、青年期では「口臭が気になる」が30.6%（前回27.8%から2.8ポイント増）と最も多い。また、「歯並びが気になる」が青年期で28.1%と、壮年期（19.5%）・高齢期（9.3%）に比べて高い割合となっている。

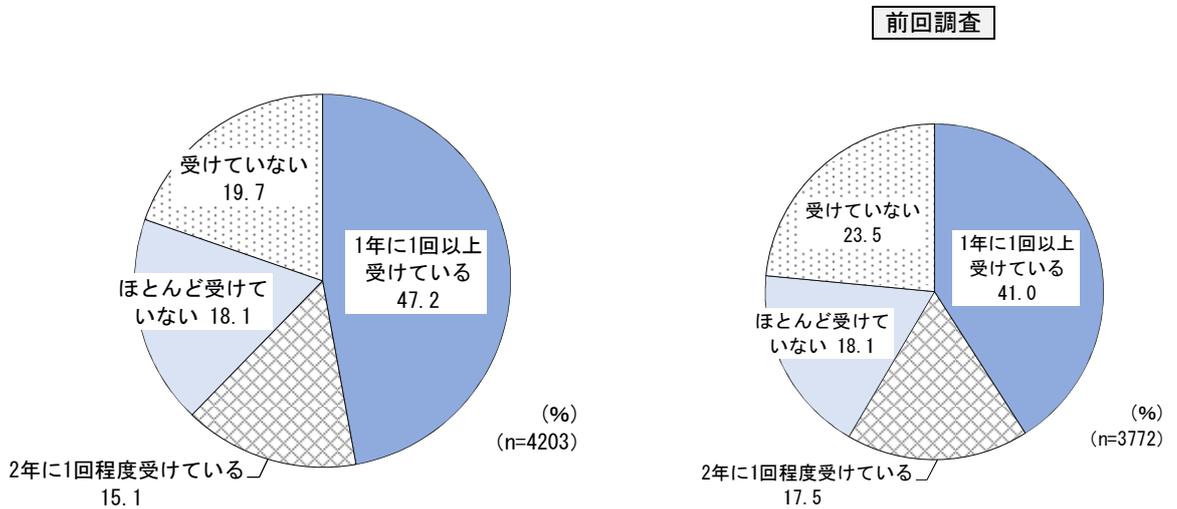
【年齢区分別 歯に関する困りごと】



(5) 歯石除去や歯科健診の頻度

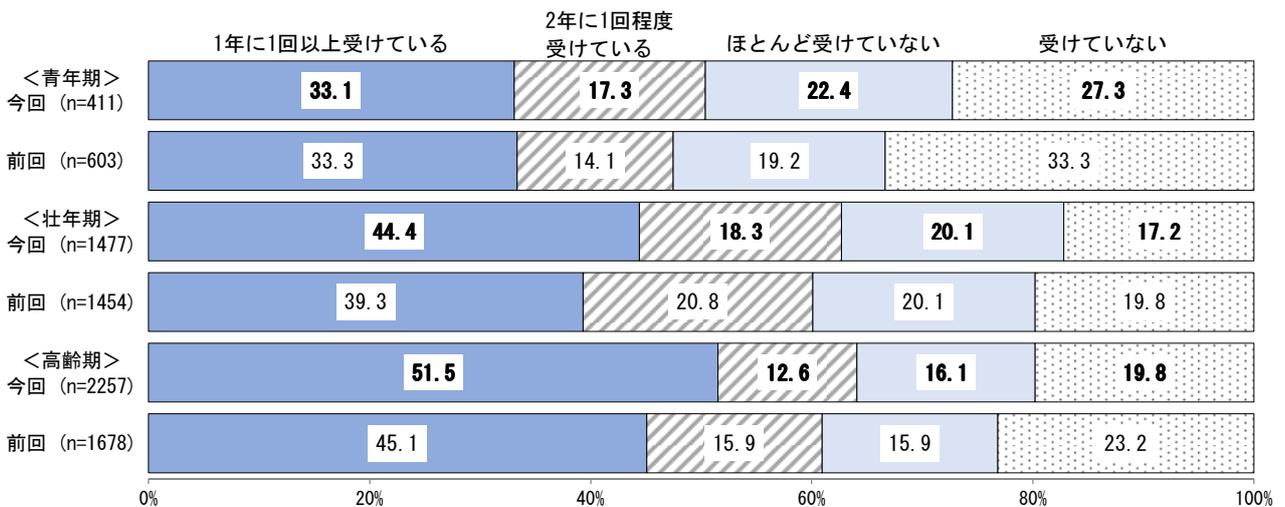
あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。

歯石除去や歯科健診について、「1年に1回以上受けている」が47.2%と最も多く、前回調査(41.0%)から6.2ポイント増えている。



年齢区分別にみると、「1年に1回以上受けている」が、高齢期で51.5%（前回45.1%から6.4ポイント増）、壮年期で44.4%（前回39.3%から5.1ポイント増）と高く、ともに前回調査から5ポイント以上増えているのに対し、青年期では33.1%（前回33.3%と同程度）にとどまっている。

【年齢区分別 歯石除去や歯科健診の頻度】



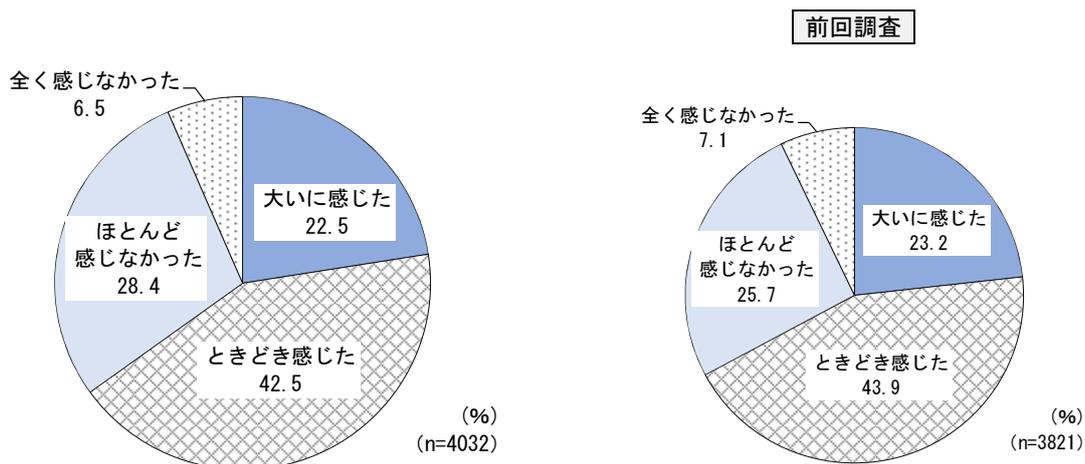
## 8 ストレスや休養の習慣について

### (1) ストレスの状況

#### ① ストレスの有無

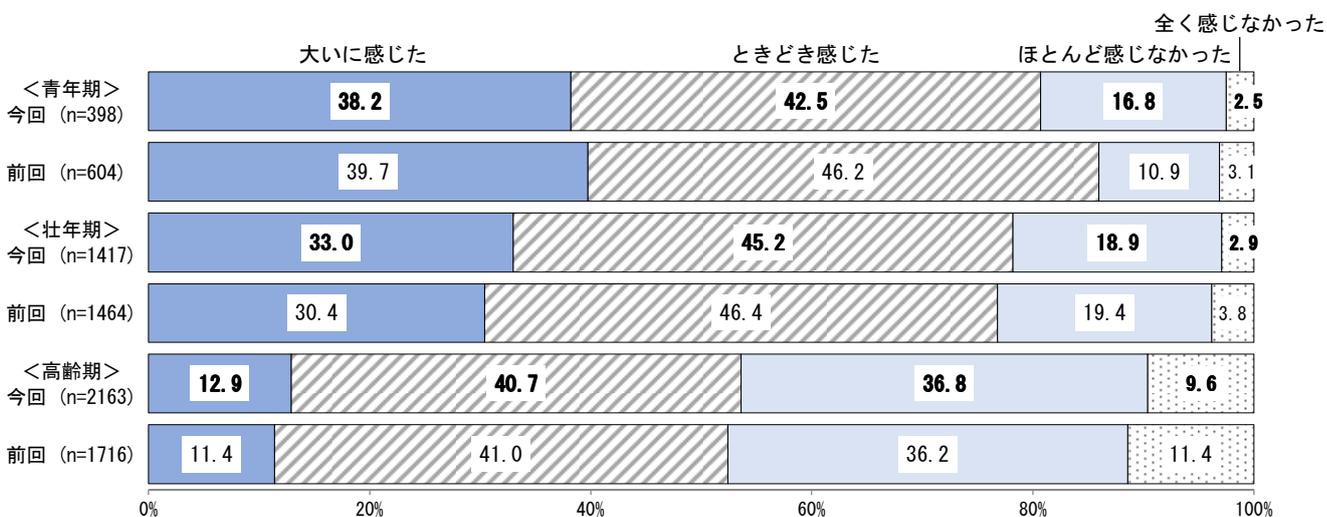
あなたは最近1か月以内でストレスを感じたことはありますか。

1か月以内でストレスを感じた人の割合（「大いに感じた」「ときどき感じた」の計）は65.1%となっており、前回調査（67.2%）から2.1ポイント減っている。



年齢区別にみると、ストレスを感じた人の割合は、高齢期で53.6%（前回52.4%から1.2ポイント増）に対し、青年期では80.7%（前回85.9%から5.2ポイント減）、壮年期では78.2%（前回76.8%から1.4ポイント増）と高くなっている。

【年齢区別 ストレスの有無】

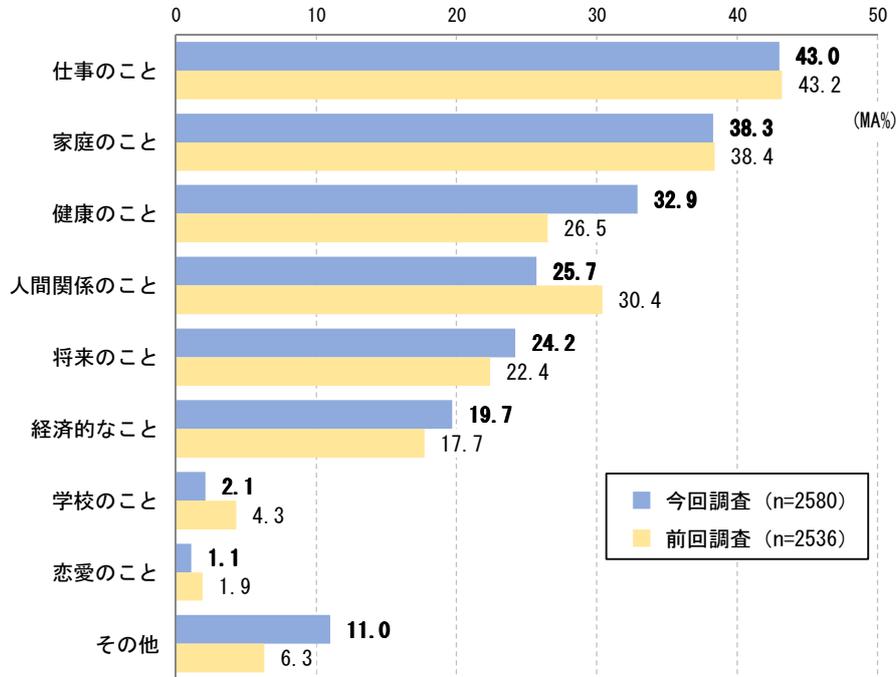


②ストレスの原因

【(1)①で「大いに感じた」または「ときどき感じた」と回答した人のみ】

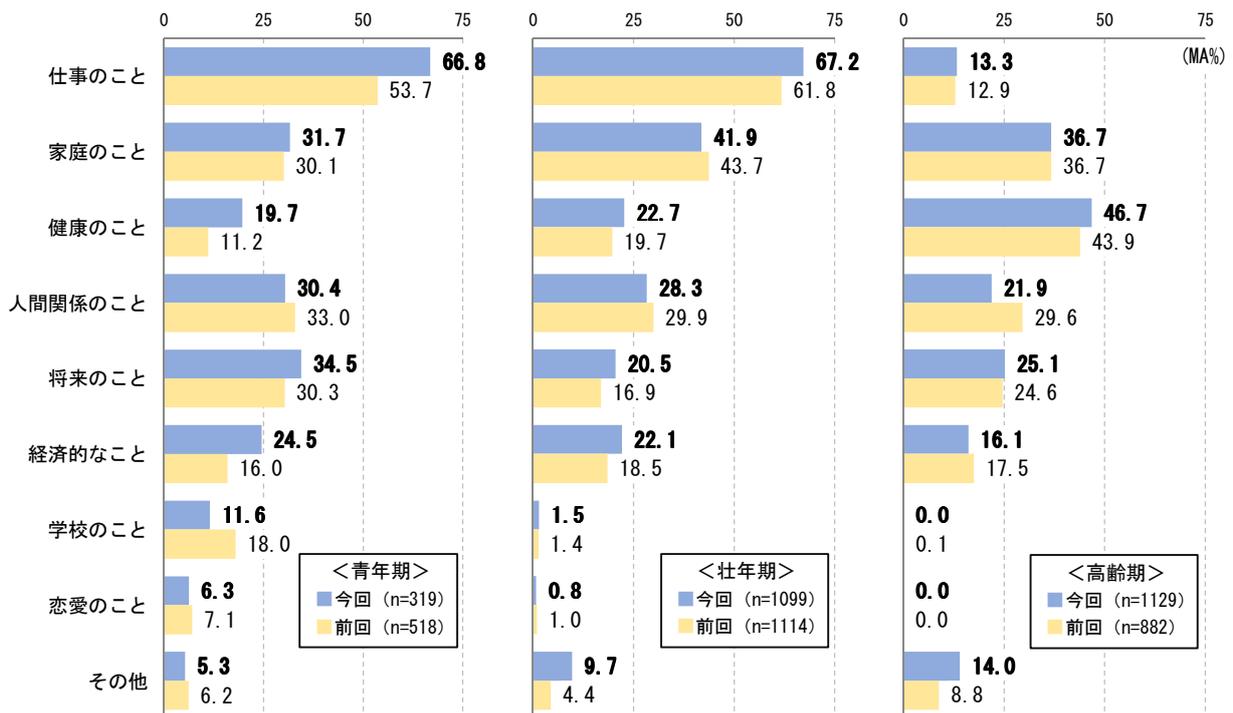
ストレスの原因は、どういう理由ですか。＜複数回答＞

ストレスを感じたと回答した人の原因（理由）としては、「仕事のこと」が43.0%と最も多く、次いで「家庭のこと」が38.3%となっており、ともに前回調査と同程度となっている。



年齢区分別にみると、青年期・壮年期では「仕事のこと」が最も多く、壮年期で67.2%（前回61.8%から5.4ポイント増）、青年期で66.8%（前回53.7%から13.1ポイント増）となっている。一方、高齢期では「健康のこと」が46.7%（前回43.9%から2.8ポイント増）と最も多い。

【年齢区分別 ストレスの原因】

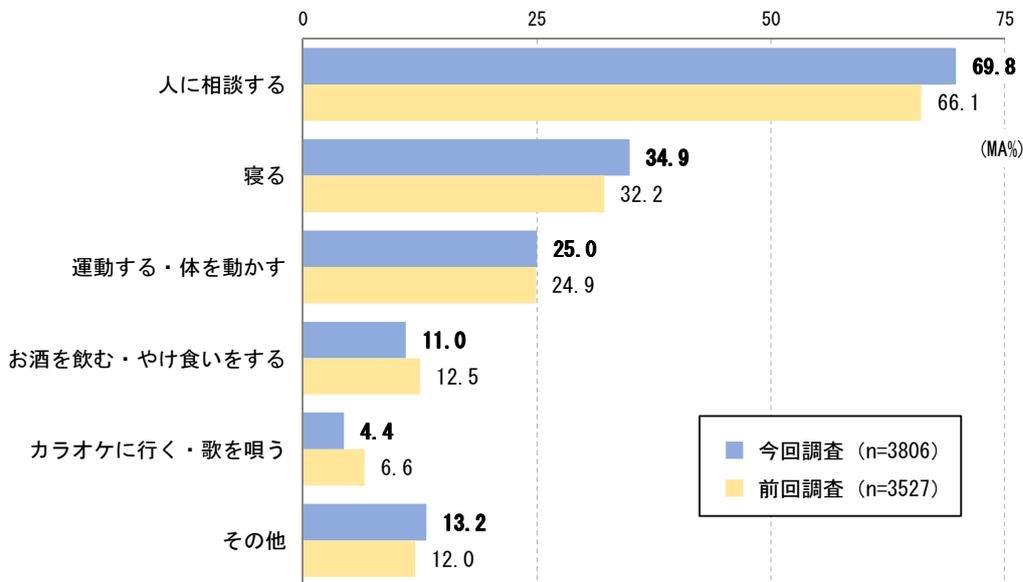


(2) 悩みやストレスを感じた際の対処

① 悩みやストレスの対処方法

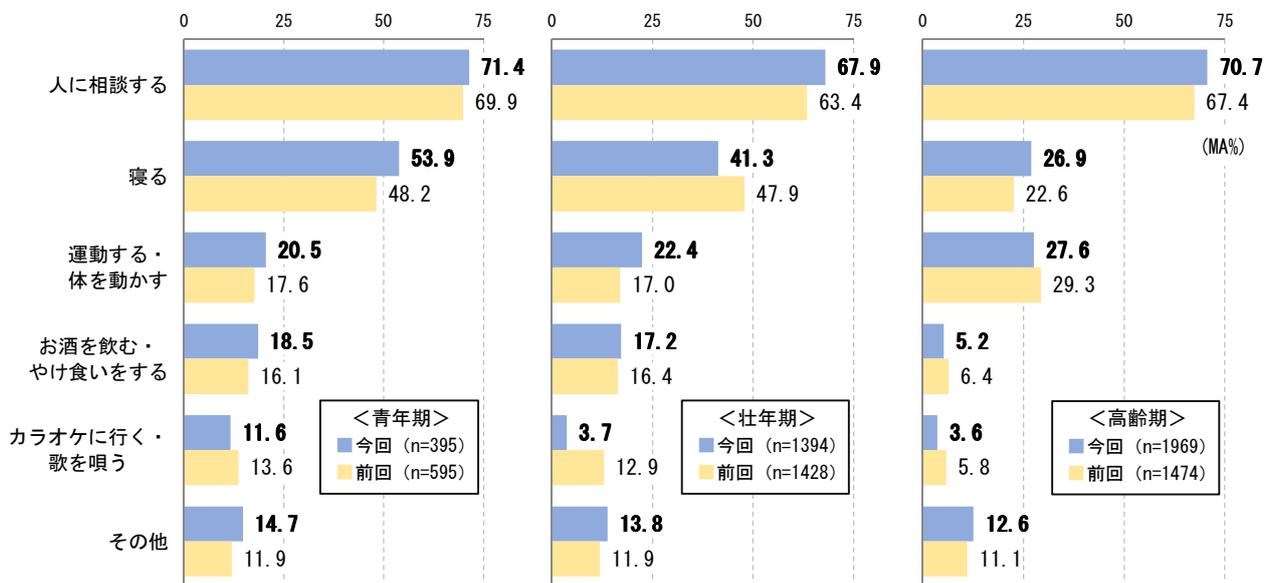
あなたは悩みやストレスを感じた時にどのように対処しますか。 <複数回答>

悩みやストレスを感じた時の対処方法としては、「人に相談する」が69.8%と最も多く、前回調査(66.1%)から3.7ポイント増えている。



年齢区分別にみると、いずれも「人に相談する」が7割前後と最も多く、青年期で71.4%（前回69.9%から1.5ポイント増）、壮年期で70.7%（前回67.4%から3.3ポイント増）、高齢期で67.9%（前回63.4%から4.5ポイント増）となっている。

【年齢区分別 悩みやストレスの対処方法】

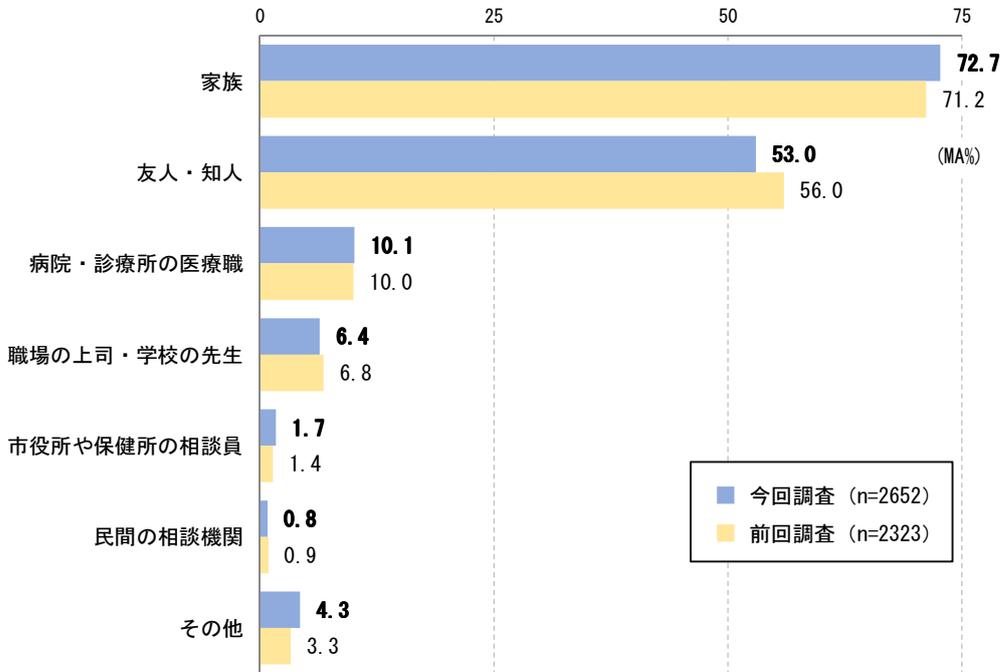


②悩みやストレスの相談相手

【(2)①で「人に相談する」と回答した人のみ】

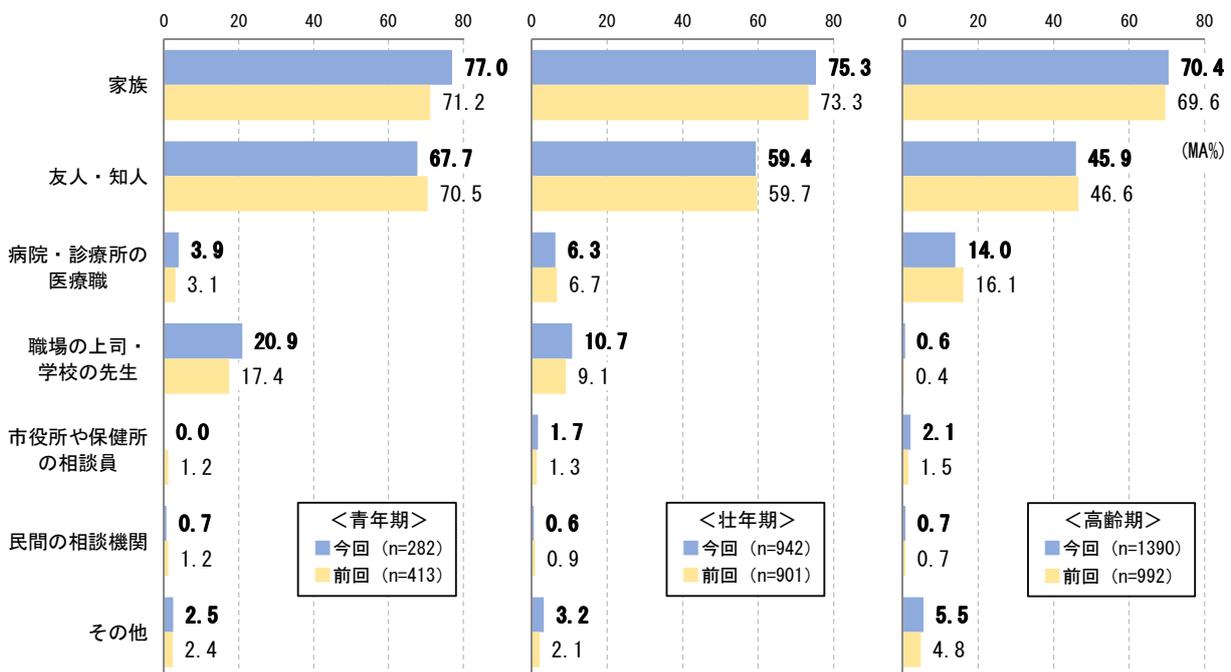
誰に相談しますか。 <複数回答>

悩みやストレスを感じた際に人に相談すると回答した人の具体的な相談先としては、「家族」が72.7%（前回71.2%から1.5ポイント増）と最も多く、次いで「友人・知人」が53.0%（前回56.0%から3ポイント減）となっている。



年齢区分別にみると、いずれも「家族」が7割台となっている。また、「友人・知人」が青年期で67.7%（前回70.5%から2.8ポイント減）と高く、壮年期でも59.4%（前回59.7%と同程度）みられるのに対し、高齢期では45.9%（前回46.6%と同程度）と低い。

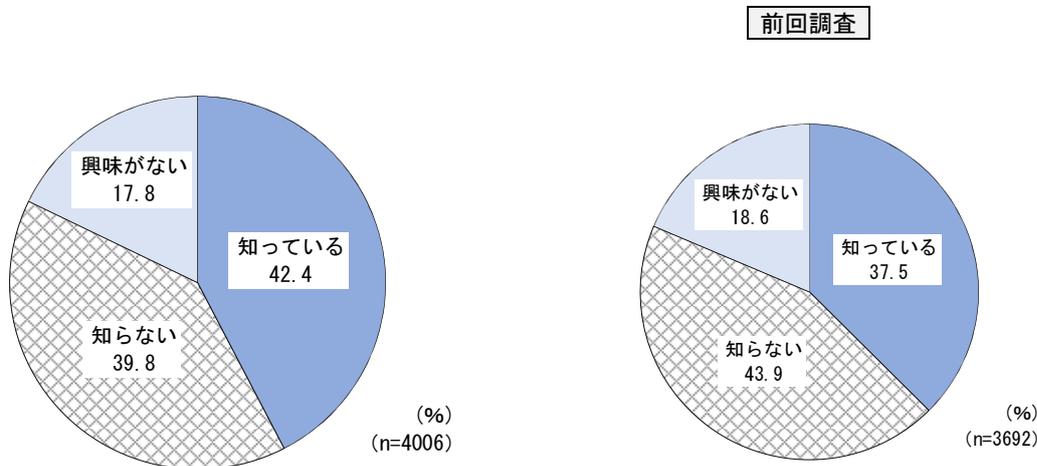
【年齢区分別 悩みやストレスの相談相手】



(3) 悩みやストレスに関する相談機関の認知度

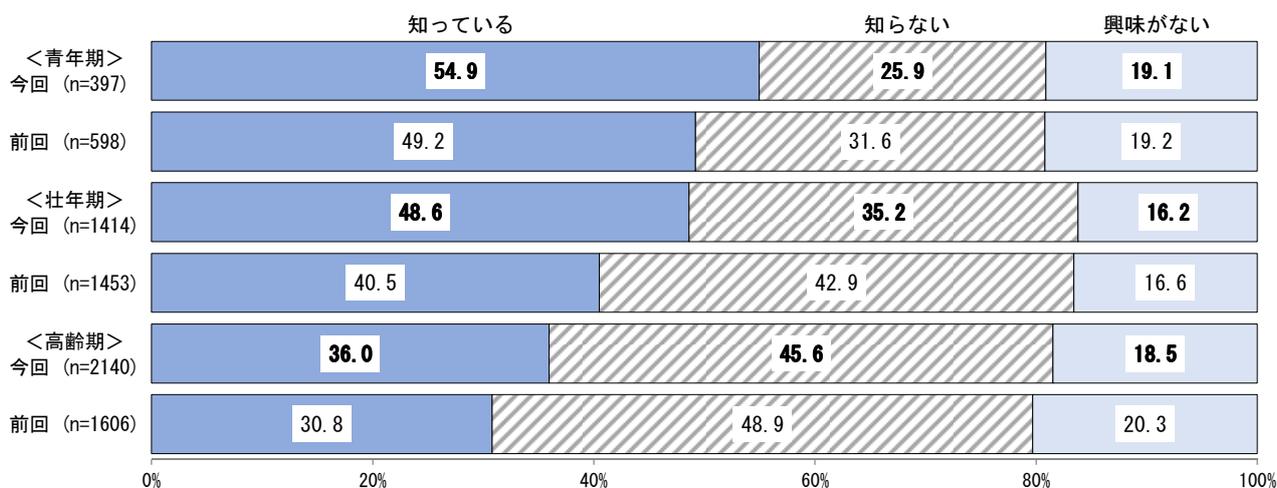
あなたは悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか。

悩みやストレスを相談できる人や場所があることを「知っている」は 42.4%となっており、前回調査（37.5%）から 4.9ポイント増えている。



年齢区別にみると、「知っている」は、青年期で 54.9%（前回 49.2%から 5.7ポイント増）と最も高く、壮年期でも 48.6%（前回 40.5%から 8.1ポイント増）みられるのに対し、高齢期では 36.0%（前回 30.8%から 5.2ポイント増）にとどまっている。

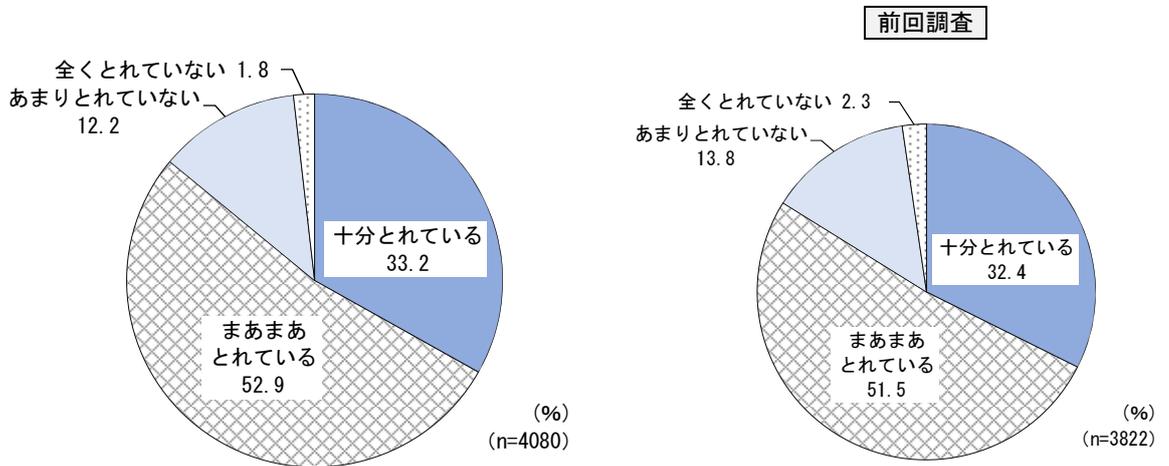
【年齢区別 悩みやストレスに関する相談機関の認知度】



(4) 休養の充足度

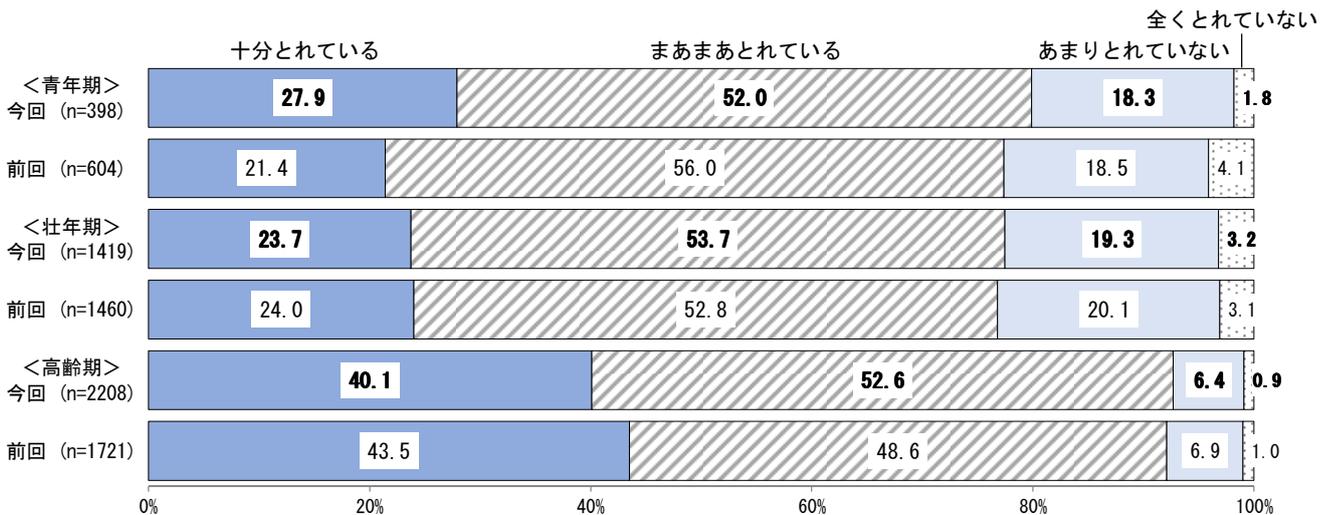
最近1か月の間、休養が十分とれていますか。

この1か月間、休養がとれているという割合（「十分とれている」「まあまあとれている」の計）は8割台（86.1%）を占めており、前回調査（83.9%）から2.2ポイント増えている。



年齢区分別にみると、休養がとれているという割合は、高齢期で92.8%（前回92.0%と同程度）と最も高く、青年期で79.9%（前回77.3%から2.6ポイント増）、壮年期で77.4%（前回76.8%と同程度）となっている。

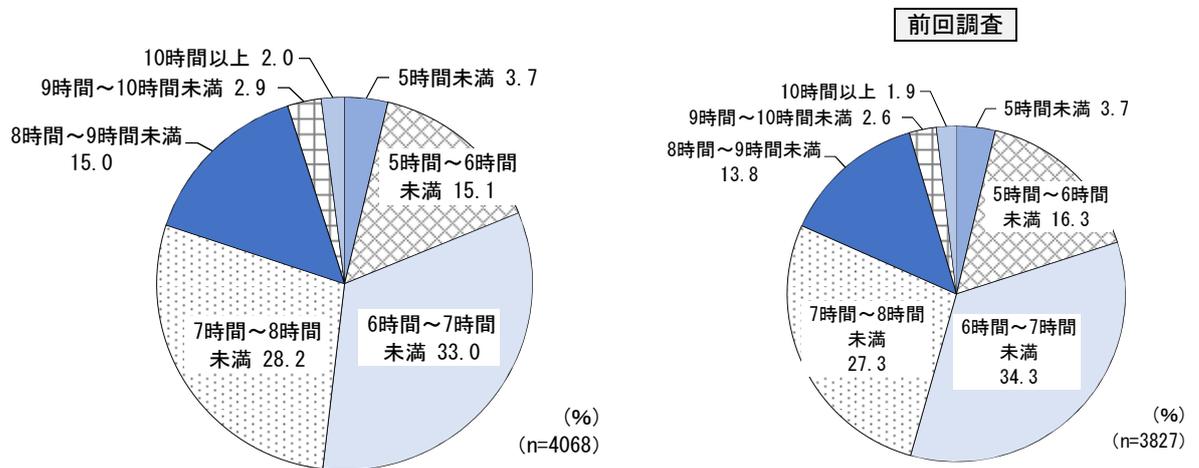
【年齢区分別 休養の充足度】



(5) 睡眠時間

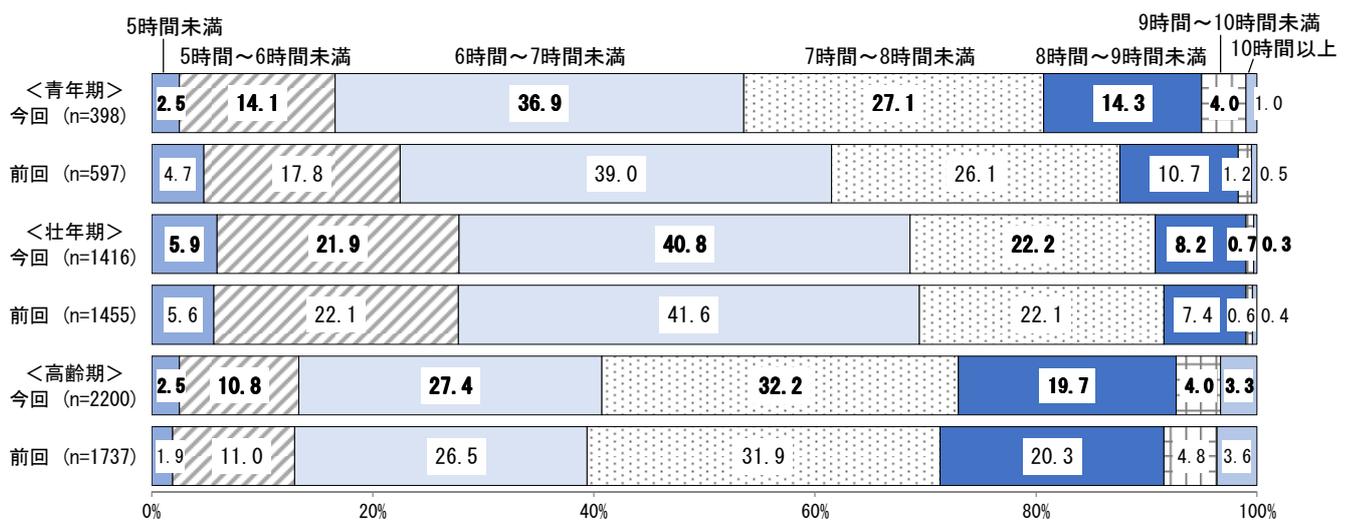
あなたはふだん1日にだいたい何時間寝ていますか。

睡眠時間（平均）としては、「6時間～7時間未満」が33.0%（前回34.3%）と最も多く、次いで「7時間～8時間未満」が28.2%（前回27.3%）となっており、前回調査と同じ傾向である。



年齢区分別にみると、青年期・壮年期では「6時間～7時間未満」、高齢期では「7時間～8時間未満」が、それぞれ最も多くなっている。また、8時間以上の割合が、高齢期で27.1%（前回28.7%から1.6ポイント減）、青年期で19.3%（前回12.4%から6.9ポイント増）に対し、壮年期では9.2%（前回8.5%と同程度）と低い。

【年齢区分別 睡眠時間】

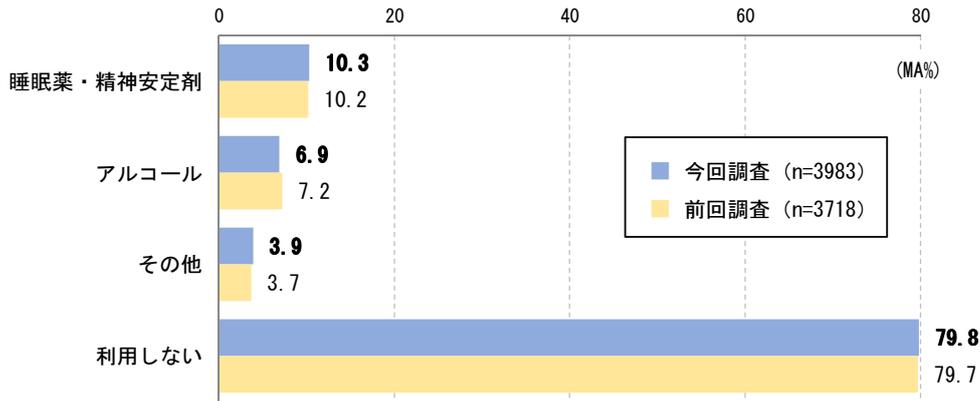


(6) 睡眠を助けるために利用しているもの

あなたは睡眠を助けるために何か利用していますか。 <複数回答>

睡眠を助けるために何か利用しているという割合（「利用しない」を除いた割合）は20.2%となっており、前回調査（20.3%）と同程度となっている。

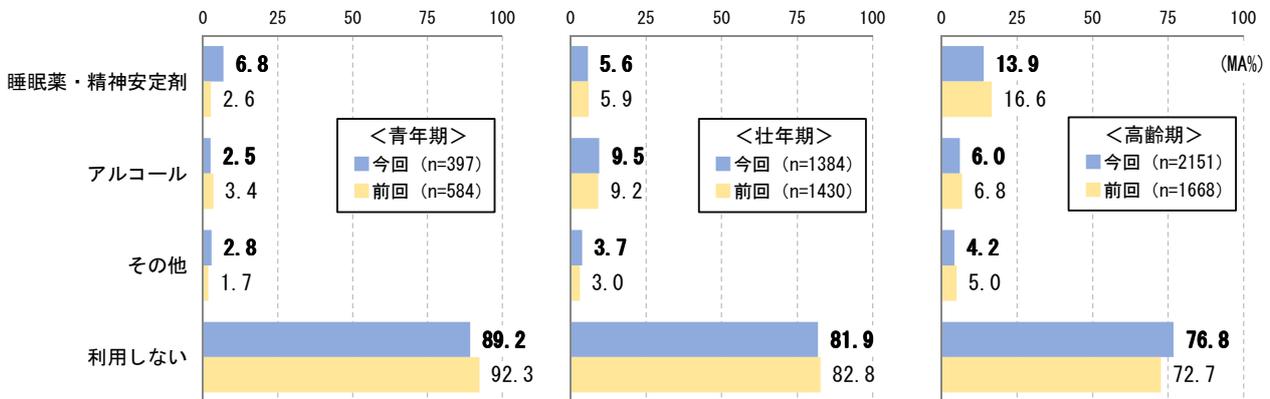
具体的に利用しているものとしては、「睡眠薬・精神安定剤」が10.3%（前回10.2%と同程度）などとなっている。



年齢区分別にみると、何か利用しているという割合は、高齢期で23.2%（前回27.3%から4.1ポイント減）と最も高く、壮年期で18.1%（前回17.2%と同程度）、壮年期で10.8%（前回7.7%から3.1ポイント増）となっている。

具体的に利用しているものとしては、「睡眠薬・精神安定剤」が、高齢期で13.9%と高いものの、前回調査(16.6%)からは2.7ポイント減っている。一方、青年期では6.8%みられ、前回調査(2.6%)から4.2ポイント増えている。

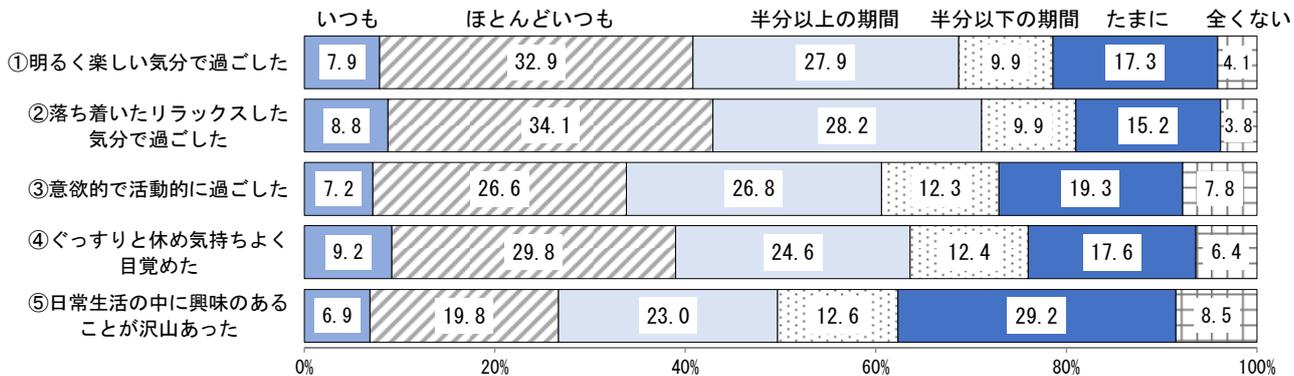
【年齢区分別 睡眠を助けるために利用しているもの】



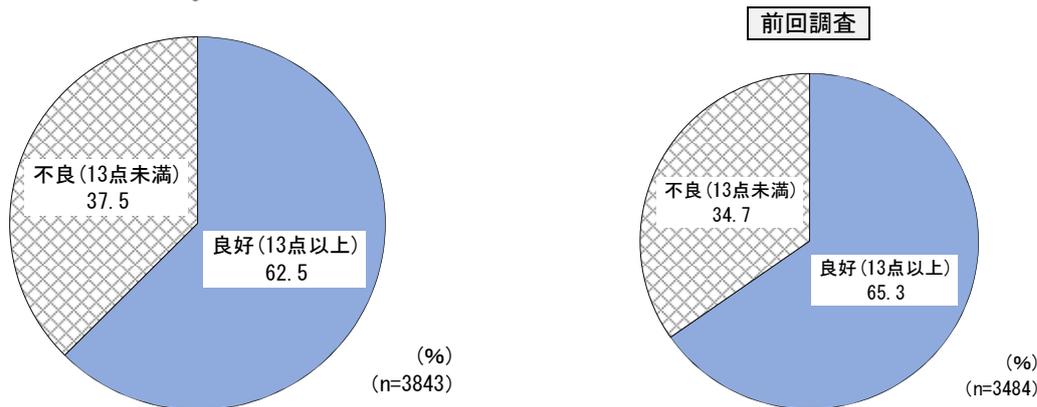
(7) 精神的健康状態

最近の2週間のあなたの状態についてお聞きします。

精神的健康の測定指標である“WHO-5（精神的健康状態表）”に関する5項目の各回答を点数化\*したものの（合計点）を算出したところ、「不良（13点未満）」が37.5%となっており、前回調査（34.7%）から2.8ポイント増えている。

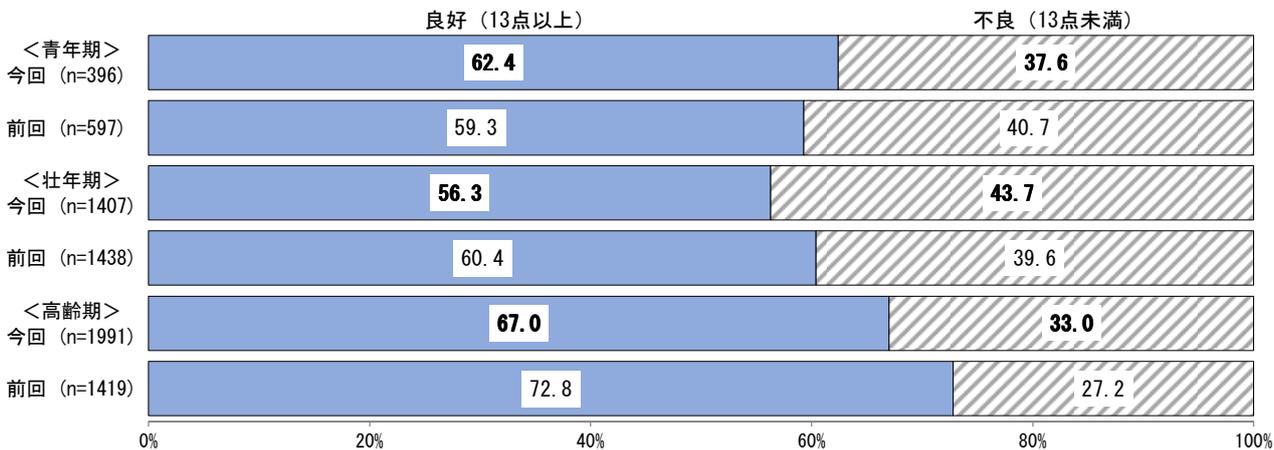


\*：「いつも」=5点、「ほとんどいつも」=4点、「半分以上の期間」=3点、「半分以下の期間」=2点、「たまに」=1点、「全くない」=0点



年齢区分別にみると、「不良（13点未満）」が、壮年期で43.7%（前回39.6%から4.1ポイント増）と最も高く、青年期で37.6%（前回40.7%から3.1ポイント減）、高齢期で33.0%（前回27.2%から5.8ポイント増）となっている。

【年齢区分別 WHO-5（精神的健康状態表）】

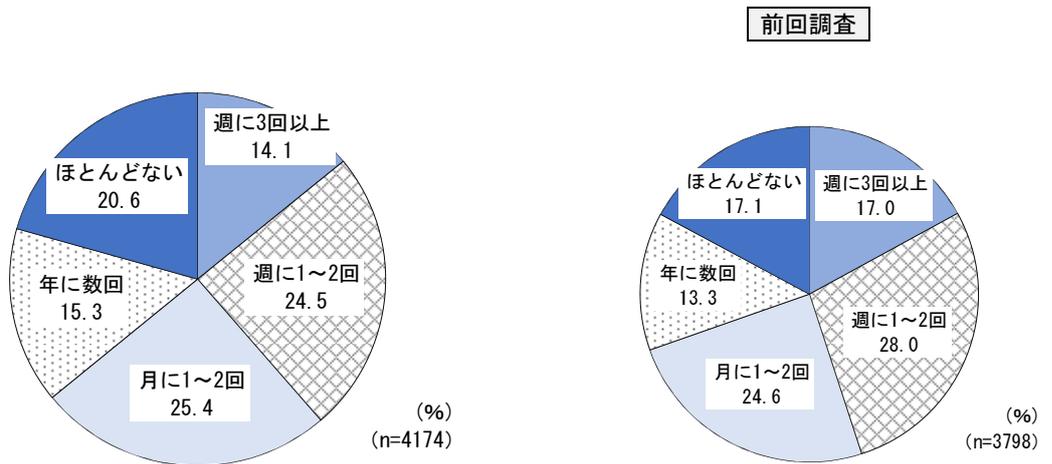


## 9 趣味・生きがい・地域活動に関することについて

### (1) 友人や近所の人とのつきあいの頻度

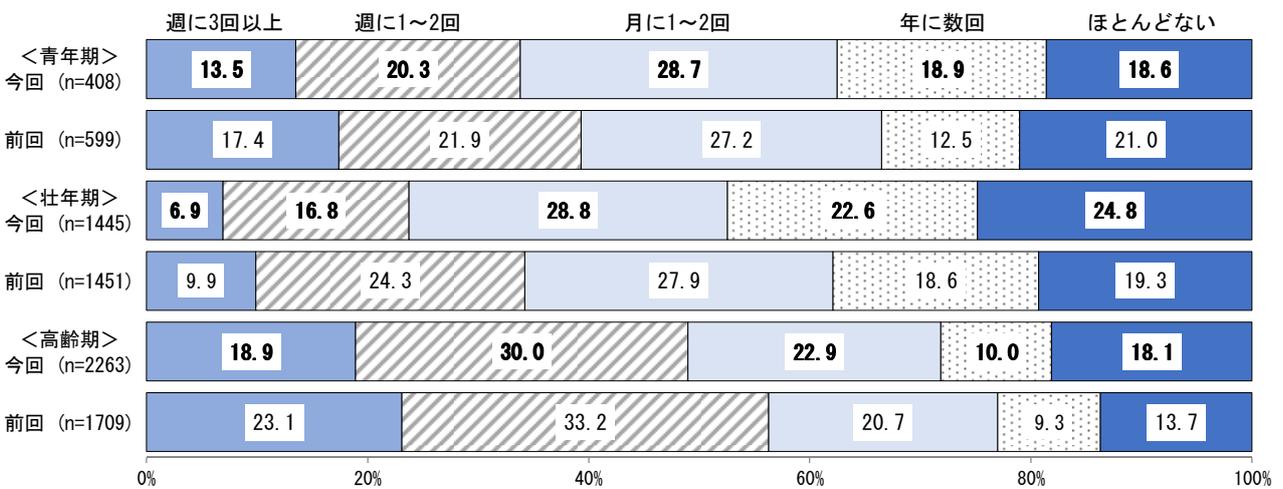
あなたは仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか。

友人や近所とのつきあいの頻度として、週1回以上つきあいがある割合（「週に3回以上」「週に1～2回」の計）は38.6%となっており、前回調査（45.0%）から6.4ポイント減っている。



年齢区分別にみると、週1回以上つきあいがある割合は、高齢期で49.0%（前回56.3%から7.3ポイント減）と高いのに対し、青年期では33.8%（前回39.2%から5.4ポイント減）、壮年期では23.7%（前回34.2%から10.5ポイント減）と低くなっている。

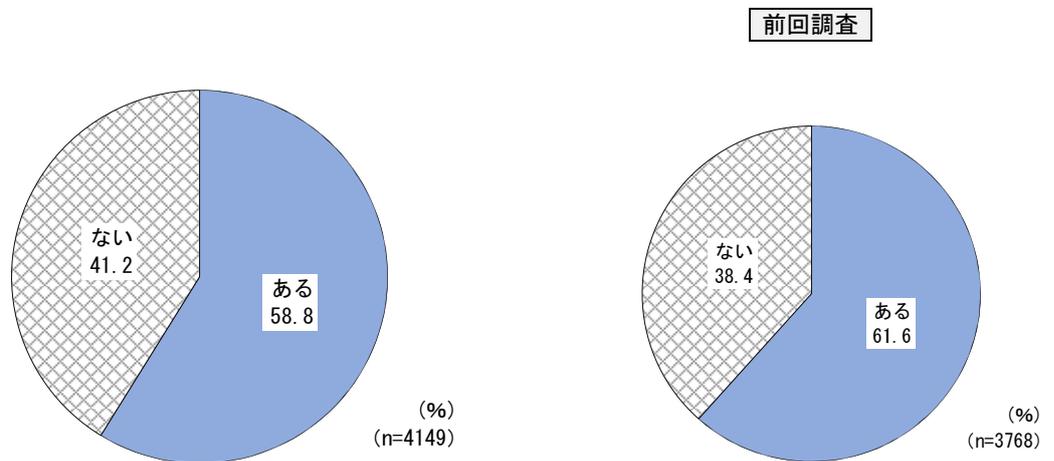
【年齢区分別 友人や近所の人とのつきあいの頻度】



（2）楽しみや目標を持った活動の有無

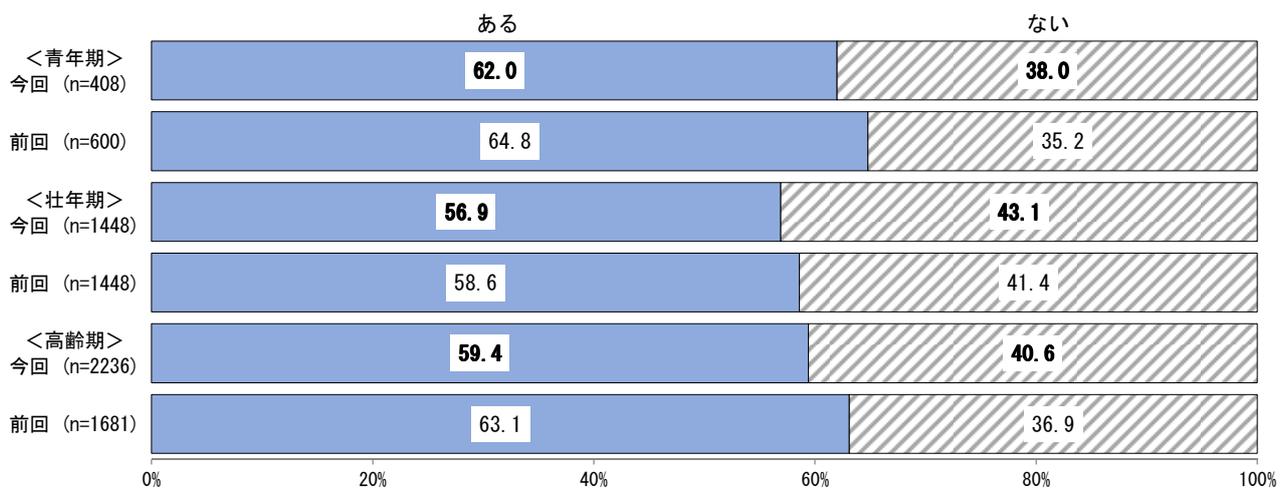
あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。

現在、楽しみや目標を持って活動していることが「ある」は58.8%となっており、前回調査(61.6%)から2.8ポイント減っている。



年齢区分別にみると、「ある」は、青年期で62.0%（前回64.8%から2.8ポイント減）と最も高く、高齢期で59.4%（前回63.1%から3.7ポイント減）、壮年期で56.9%（前回58.6%から1.7ポイント減）となっている。

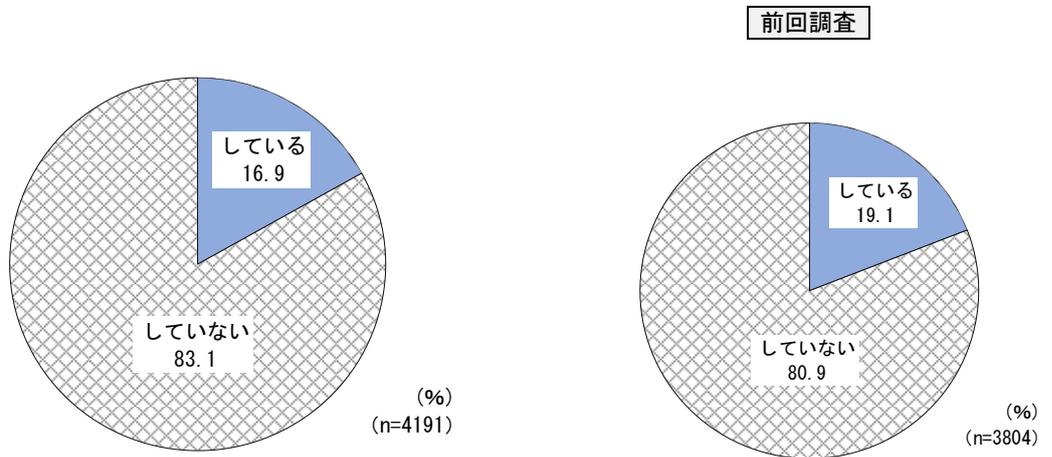
【年齢区分別 楽しみや目標を持った活動の有無】



（3）地域活動やボランティア活動への参加有無

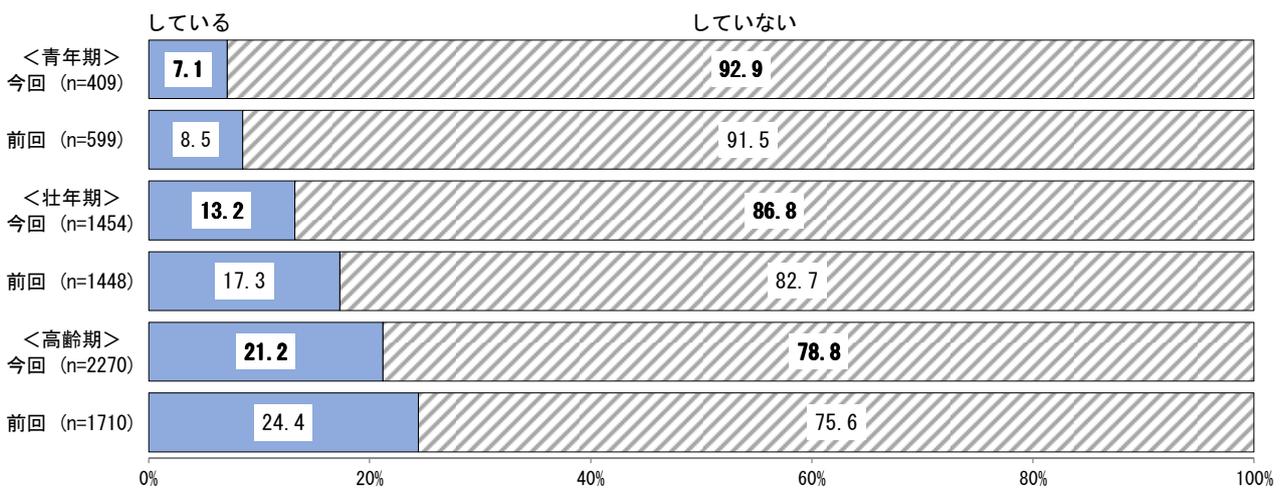
あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか。

現在、地域活動やボランティア活動に参加している人の割合（「している」）は16.9%となっており、前回調査（19.1%）から2.2ポイント減っている。



年齢区分別にみると、参加している人の割合は、高齢期で21.2%（前回24.4%から3.2ポイント減）と最も高く、壮年期で13.2%（前回17.3%から4.1ポイント減）、青年期で7.1%（前回8.5%から1.4ポイント減）となっている。

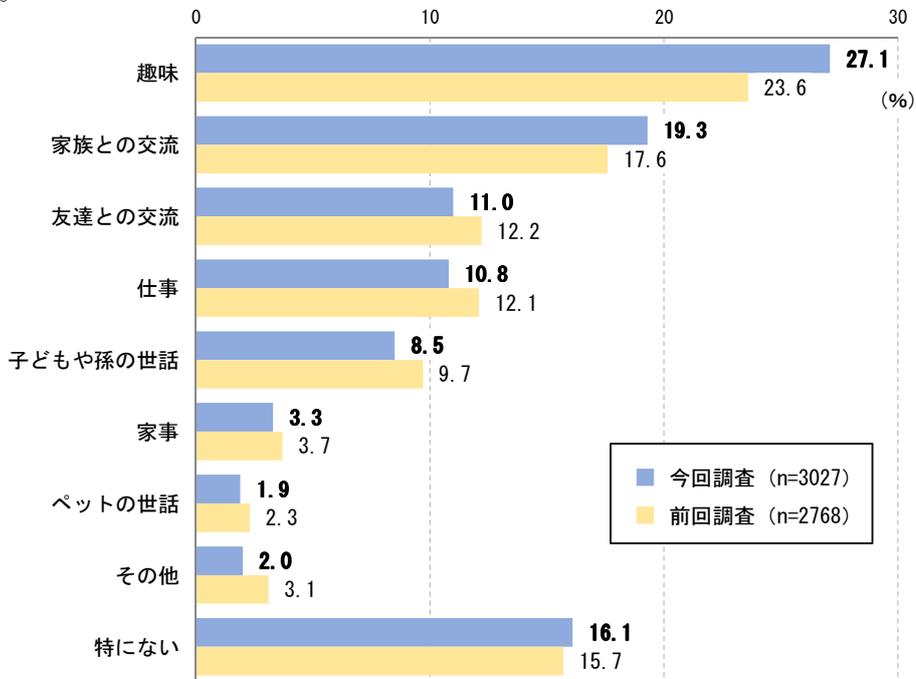
【年齢区分別 地域活動やボランティア活動への参加有無】



(4) 最も生きがいを感じること

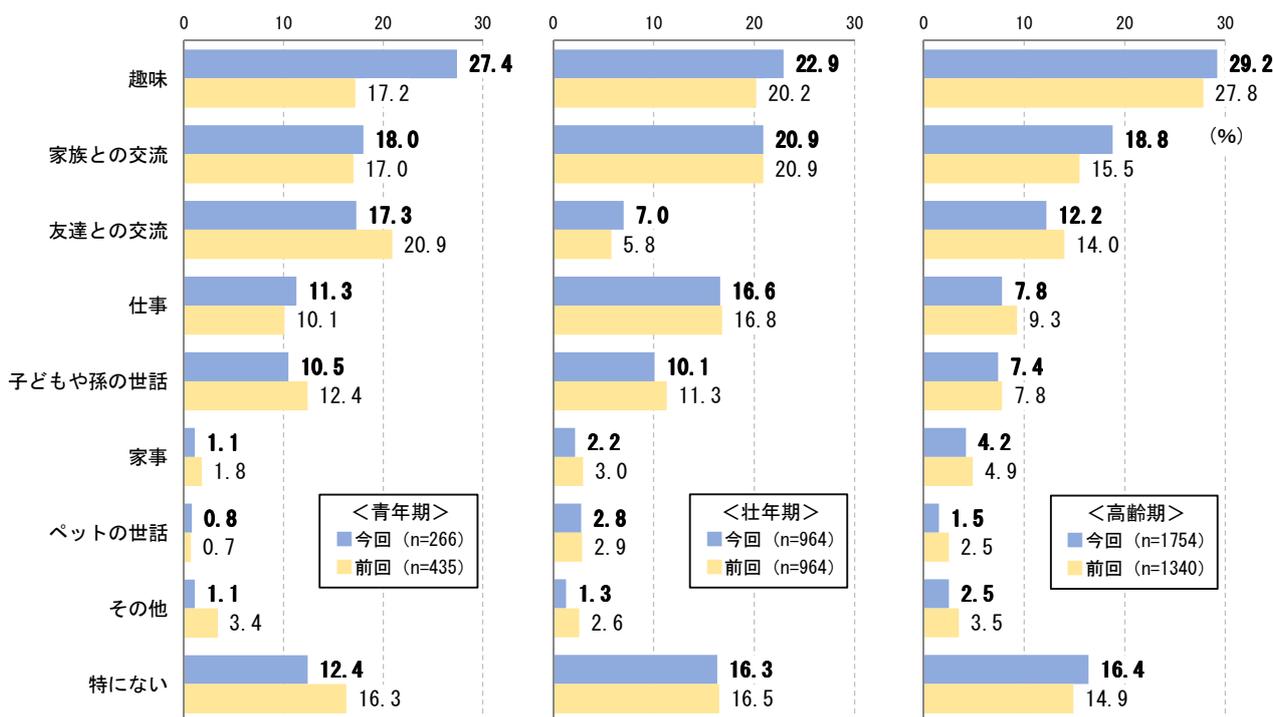
あなたはどんな時に生きがいを感じますか。

最も生きがいを感じることとしては、「趣味」が27.1%と最も多く、前回調査（23.6%）から3.5ポイント増えている。これに続くのが、「家族との交流」で19.3%、「友達との交流」で11.0%となっている。



年齢区分別にみると、いずれも「趣味」が最も多くなっており、青年期で27.4%と、前回調査(17.2%)から10.2ポイント増えている。また、「家族との交流」が壮年期で20.9%、「友達との交流」が青年期で17.3%と、それぞれ最も高い。

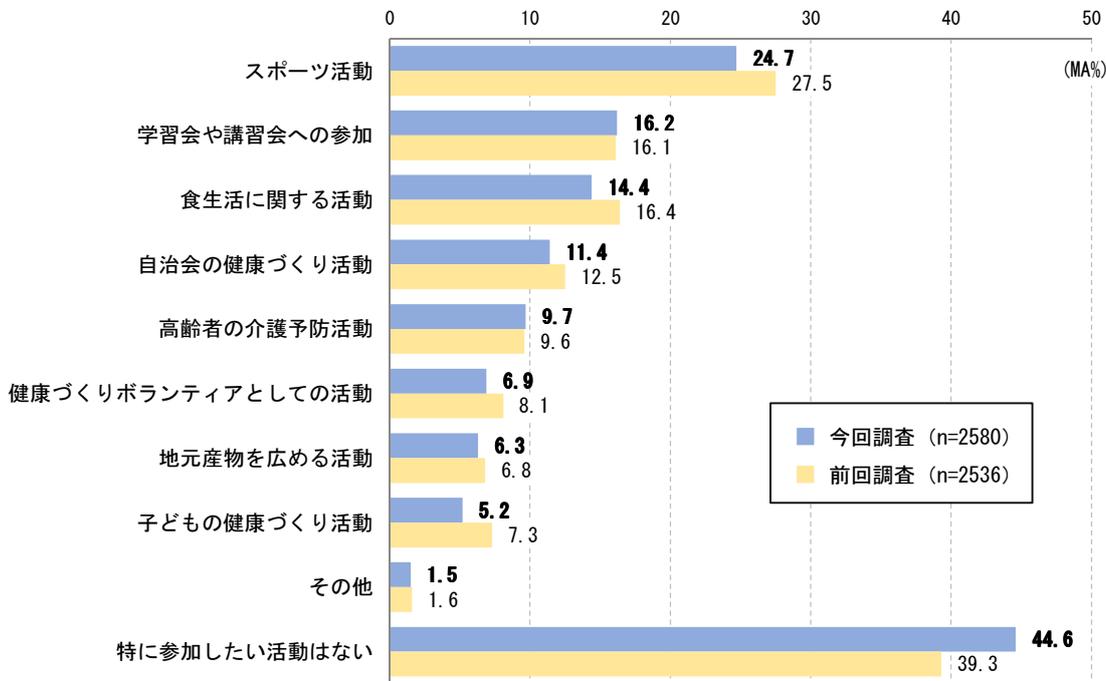
【年齢区分別 最も生きがいを感じること】



(5) 健康づくりのために参加したい活動

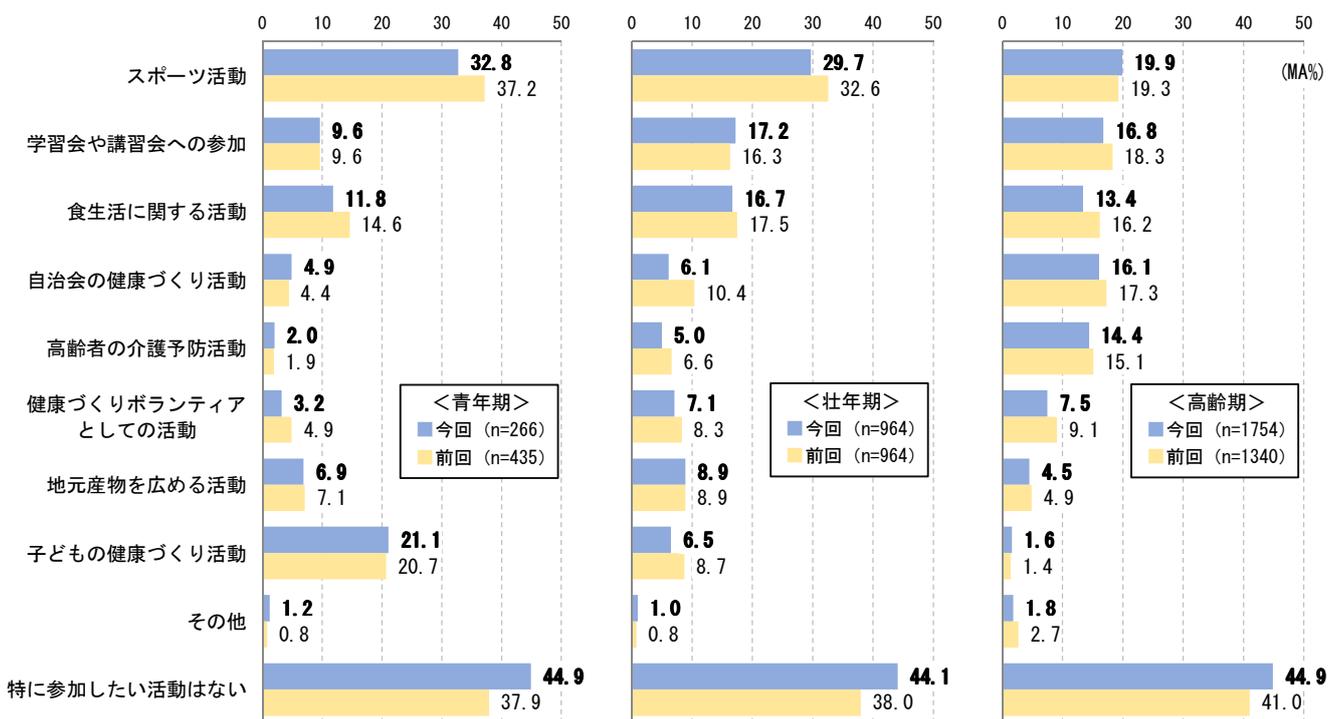
あなたはどのような健康づくり活動なら参加したいですか。 <複数回答>

健康づくりのために参加したい活動としては、「スポーツ活動」が24.7%と多くなっており、前回調査(27.5%)から2.8ポイント減っている。



年齢区分別にみると、いずれも「スポーツ活動」が最も多く、青年期で32.8%（前回37.2%から4.4ポイント減）、壮年期で29.7%（前回32.6%から2.9ポイント減）、高齢期で19.9%（前回19.3%と同程度）となっている。また、「子どもの健康づくり活動」が青年期で21.1%と高い。

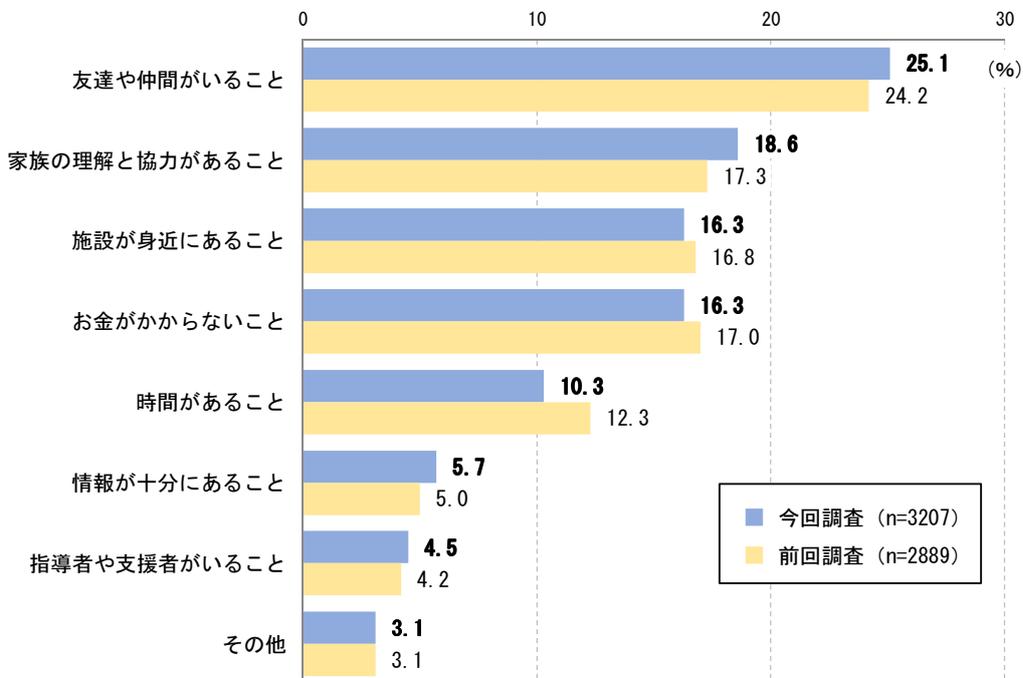
【年齢区分別 健康づくりのために参加したい活動】



(6) 健康づくりの維持・継続のために大切なこと

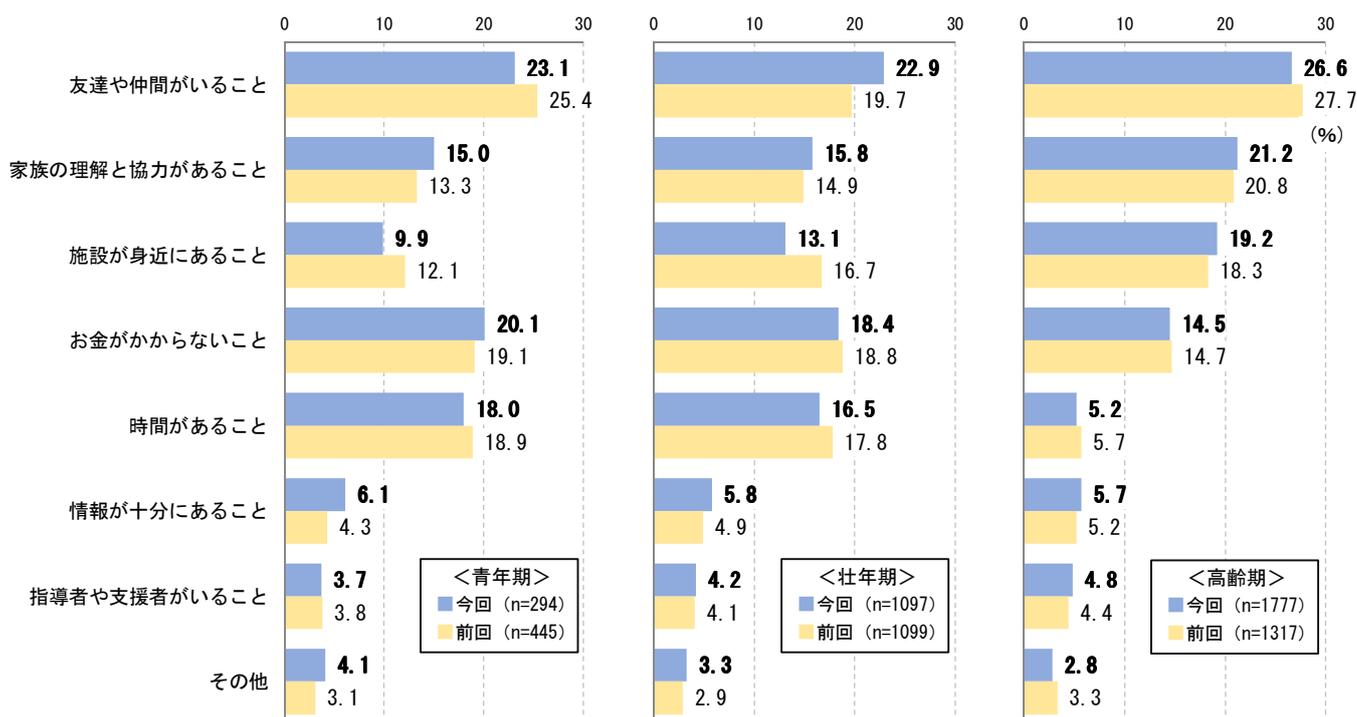
あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が最も大切だと思いますか。

健康づくりを維持・継続させるために大切なこととしては、「友達や仲間がいること」が25.1%と最も多く、前回調査（24.2%）と同程度となっている。



年齢区分別にみると、いずれも「友達や仲間がいること」が最も多く、高齢期で26.6%（前回27.7%から1.1ポイント減）と高い。また、青年期において、「お金がかからないこと」が20.1%、「時間があること」が18.0%と最も高くなっている。

【年齢区分別 健康づくりの維持・継続のために大切なこと】



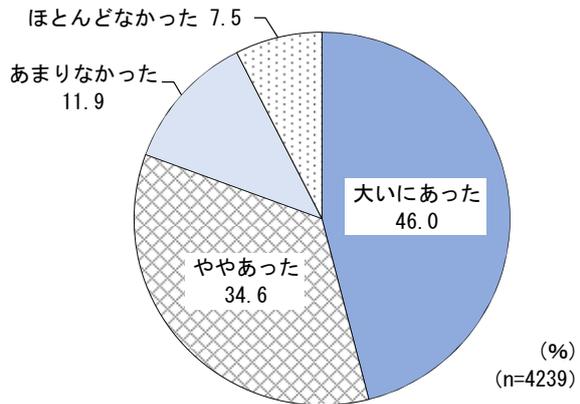
## 10 新型コロナウイルス感染症の影響について

### (1) 新型コロナウイルス感染症による影響

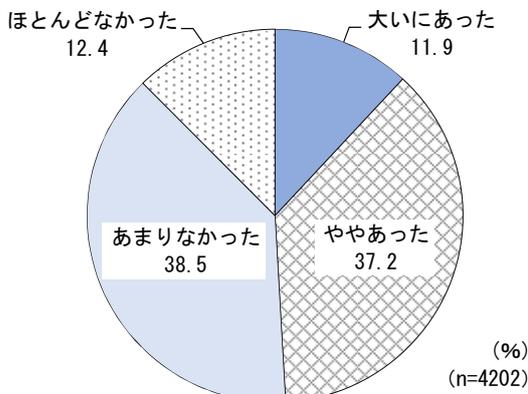
新型コロナウイルス感染症の感染拡大があなたの生活に及ぼした影響についてお聞きします。

新型コロナウイルス感染症による生活への影響として5項目についてたずねたところ、影響があったという割合（「大いにあった（増えた）」「ややあった（増えた）」の計）が、『⑤マスクを着用する頻度や時間が増えた』（99.6%）、『④手洗いをする頻度や時間が増えた』（99.5%）でともに9割台を占めており、『①外出や活動ができなかった』で80.5%、『③経済的な負担が増えた』で68.7%、『②必要な情報が得られなかった』で49.1%となっている。

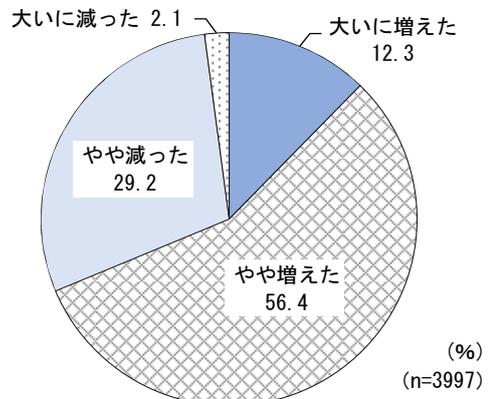
『①外出や活動ができなかった』



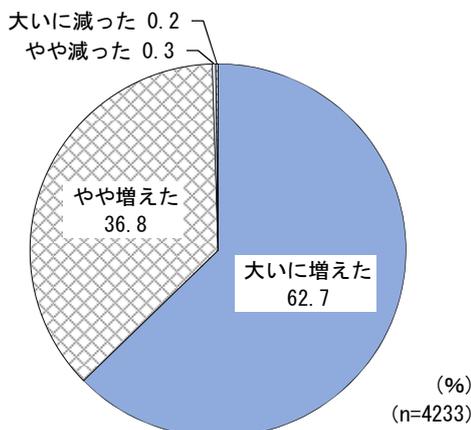
『②必要な情報が得られなかった』



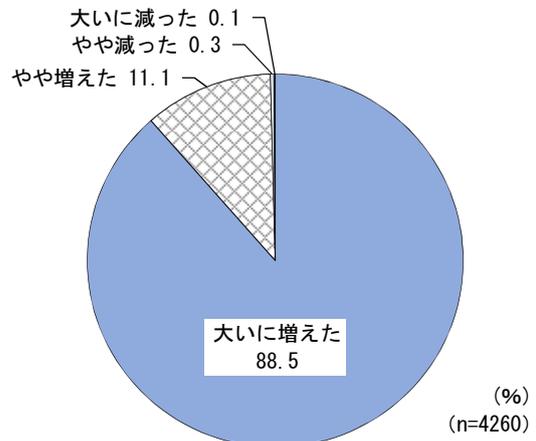
『③経済的な負担が増えた』



『④手洗いをする頻度や時間が増えた』

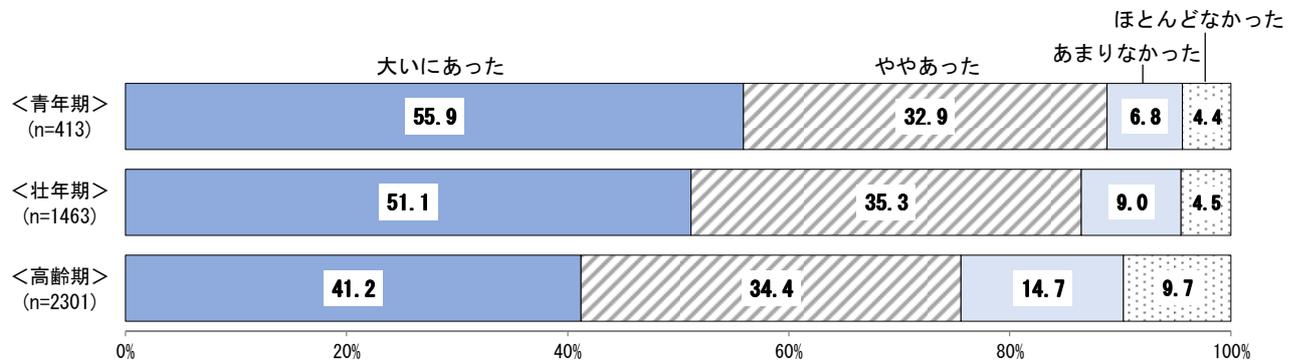


『⑤マスクを着用する頻度や時間が増えた』



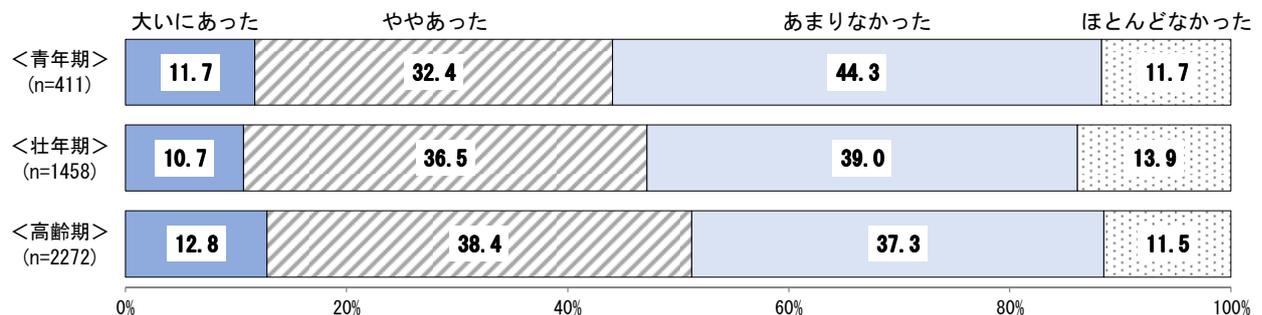
『①外出や活動ができなかった』について、年齢区別にみると、影響があったという割合は、高齢期で75.6%に対し、青年期では88.9%、壮年期では86.5%と高くなっている。

【年齢区別 新型コロナウイルス感染症による影響『①外出や活動ができなかった』】



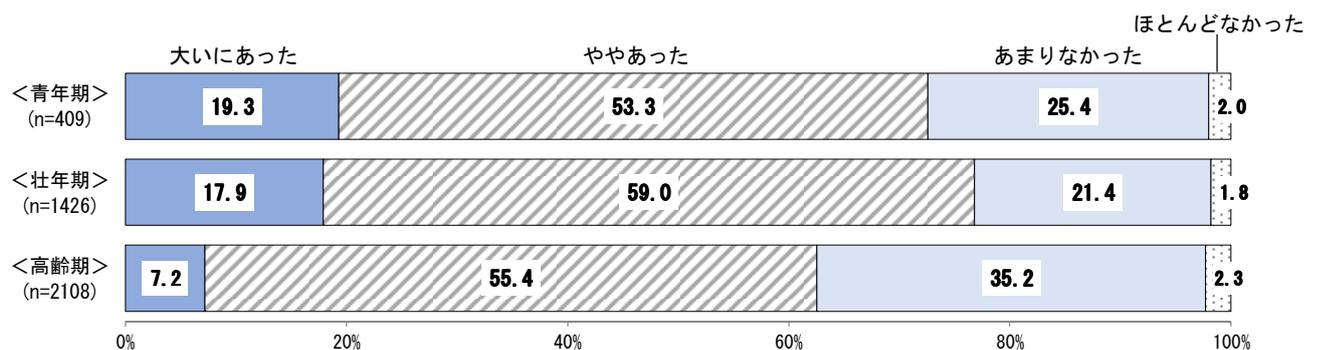
『②必要な情報が得られなかった』について、年齢区別にみると、影響があったという割合は、高齢期で51.2%と最も高く、壮年期で47.2%、青年期で44.0%となっている。

【年齢区別 新型コロナウイルス感染症による影響『②必要な情報が得られなかった』】



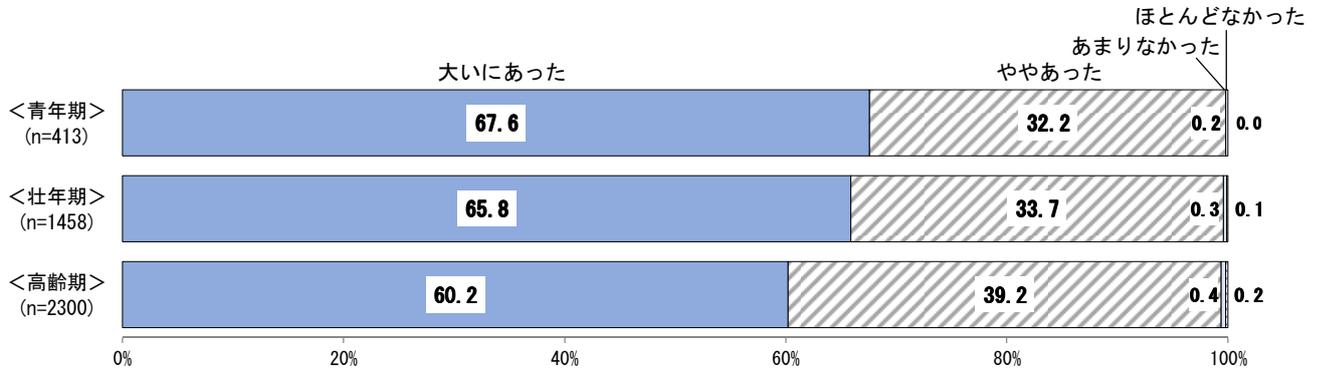
『③経済的な負担が増えた』について、年齢区別にみると、影響があったという割合は、高齢期で62.5%に対し、壮年期では76.9%、青年期では72.6%と高くなっている。

【年齢区別 新型コロナウイルス感染症による影響『③経済的な負担が増えた』】



『④手洗いをする頻度や時間が増えた』について、年齢区分別にみると、影響があったという割合はいずれもほぼ全員を占めており、青年期で99.8%、壮年期で99.6%、高齢期で99.4%となっている。

【年齢区分別 新型コロナウイルス感染症による影響『④手洗いをする頻度や時間が増えた』】



『⑤マスクを着用する頻度や時間が増えた』について、年齢区分別にみると、影響があったという割合はいずれもほぼ全員を占めており、壮年期で99.8%、青年期・高齢期でともに99.5%となっている。

【年齢区分別 新型コロナウイルス感染症による影響『⑤マスクを着用する頻度や時間が増えた』】

