

いちき串木野市

健康増進計画中間評価のための生活習慣実態調査

調査結果報告書

令和4年2月

鹿児島県 いちき串木野市

— 目 次 —

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査方法	1
3 調査対象	1
4 回収状況等	1
5 本書を読むにあたっての注意点	1
II 調査結果のまとめ	2
1 市民のめざす姿・みんなの幸せ及び健康の目標	2
2 食生活・栄養	2
3 歯の健康	4
4 健康意識	4
5 睡眠・休養・心の健康	4
6 家族だんらん・社会参加	5
7 運動・身体活動	5
8 喫煙	5
9 飲酒	6
III 計画の中間評価	7
1 目標の達成状況	7
2 市民のめざす姿・みんなの幸せ及び健康の目標の評価	8
3 食生活・栄養	12
4 歯の健康	19
5 健康意識	20
6 睡眠・休養・心の健康	21
7 家族だんらん・社会参加	23
8 運動・身体活動	24
9 喫煙	26
10 飲酒	28
IV 調査結果の詳細	29
1 属性	29
2 肥満度・食塩摂取状況	31
3 栄養・食生活	37
4 歯	80
5 健康意識	85
6 心の健康	94
7 家族だんらん・社会参加	98
8 運動・身体活動	101
9 喫煙	107
10 飲酒	114
11 日常生活全般	120

I 調査の概要

1 調査の目的

平成28年度に策定した「第2次健康増進計画」の中間評価を行い、目標の達成状況や取組の成果を検証することにより計画期間の後半における取組に反映させるため、いちき串木野市民の健康に対する意識や生活習慣等を把握する。

2 調査方法

配布：郵送
回収：郵送またはインターネットによる回答

3 調査対象

いちき串木野市在住の20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代の男女各200名、合計2,400名を無作為に抽出

4 回収状況等

配布数	郵送回収数	郵送回収率	WEB回答数	WEB回答率	総回答率
2,400	779	32.5%	197	8.2%	40.7%

5 本書を読むにあたっての注意点

- 本書内の表やグラフにおいて「n(number of cases)」は各設問の無回答を除く有効回答者数を示す。
- 集計は無回答を除いて行っている。
- 集計結果は百分率で算出し、小数点以下第二位を四捨五入しているため、百分率の合計が100%にならない場合がある。
- 複数回答の場合、有効回答者実数より総回答数が多くなる場合がある。
- 本文中、設問や選択肢、グラフ内のラベル等、ページレイアウトの都合上、省略して表記している場合がある。
- 有意差の検出にはカイ二乗検定を用い、有意水準を0.05としている。
- グラフでは、有意差が検出された項目を太枠で表記している。
- $BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$ として計算した結果を、「低体重（18.5未満）」「普通体重（18.5～25未満）」「肥満（25以上）」の3区分に分類し、分析を行っている。

II 調査結果のまとめ

1 市民のめざす姿・みんなの幸せ及び健康の目標

「食事がおいしく食べられていると思う人の割合」は全体で96%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「普通体重」の数値は良いものの「低体重」や「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「ぐっすり眠れて、目覚めがいいと思う人の割合」は全体で65%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「男性」や「60～70代」の数値は良いものの「女性」や「20～40代」の数値が悪い。

「気持ちが明るく、何事にも積極的に取り組んでいると思う人の割合」は全体で72%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの「20～30代」「50代」、「ひとりぐらし」「親と同居」「親・配偶者と同居」の数値が悪い。

「1日1回は、お腹の底から笑うことができていると思う人の割合」は全体で63%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は悪化している。今回の調査では「低体重」の数値が悪い。

「1日の中で気分的にリラックスできる時間を持つことができていると思う人の割合」は全体で84%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「70代」の数値は良いものの「30～50代」の数値が悪い。

「家庭や地域の中で、語らい・ふれあいがあると思う人の割合」は全体で79%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「配偶者と同居」の数値は良いものの「男性」や「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「楽しくいきいきと仕事ができていると思う人の割合」は全体で74%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの「20～40代」や「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「体がよく動いて、身の回りのことが自分でできていると思う人の割合」は全体で86%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「20代」「50代」「70代」の数値が悪い。

「自分自身が現在健康だと思える人の割合」は全体で80%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「20代」「60代」や「普通体重」の数値は良いものの「70代」や「低体重」「肥満」の数値が悪い。

肥満者の割合は「20～60歳代男性」が31%、「40～60歳代女性」が22%となっており、前回調査と比べいずれも横ばいとなっている。

「若い女性（20歳代）のやせすぎの人の割合」は11%で、前回調査と比べ改善している。

「喫煙率」は全体で14%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。

2 食生活・栄養

「朝食を毎日食べる人の割合」は全体で76%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」「親・配偶者と同居」の数値は良いものの「20～40代」や「ひとりぐらし」「配偶者と子どもと同居」「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」「親・子どもと同居」の数値が悪い。

「腹八分目を心がけている人の割合」は全体で73%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「普通体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～30代」や「肥満」の数値が悪い。

「いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合」は全体で69%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「普通体重」、「配偶者と同居」「親・配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～40代」や「肥満」、「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「季節のもの・旬のものを意識して食べている人の割合」は全体で73%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～40代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「地域の食材を利用して食べている人の割合」は全体で76%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」「親・子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～40代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「野菜をたっぷり食べている人の割合」は全体で68%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」「親・配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～40代」や「ひとりぐらし」「配偶者と子どもと同居」「親と同居」の数値が悪い。

「夜遅くに食事をする人の割合」は全体で22%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」「親・配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～40代」、「ひとりぐらし」「配偶者と子どもと同居」「親と同居」の数値が悪い。

「間食を控えるように心がけている人の割合」は全体で70%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「男性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「女性」や「20～30代」、「配偶者と子どもと同居」の数値が悪い。

「よく噛んで、ゆっくりと食べる人の割合」は全体で48%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「20代」「70代」や「低体重」「普通体重」の数値は良いものの、「50代」や「肥満」の数値が悪い。

「楽しい雰囲気ですべてしている人の割合」は全体で83%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「配偶者と同居」「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「家でよく料理を作る人の割合」は全体で53%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は改善している。今回の調査では「女性」や「50～60代」、「配偶者と同居」「子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「20代」「70代」、「ひとりぐらし」「親と同居」「親・配偶者と同居」の数値が悪い。

「食事バランスガイドについて知っている人の割合」は全体で31%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「30代」、「配偶者と子どもと同居」「親・配偶者・子どもと同居」の数値が悪い。

「地域で開催される料理教室に参加したことがある人の割合」は全体で16%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は改善している。今回の調査では「女性」や「70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～30代」、「親と同居」の数値が悪い。

「栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用したことがある人の割合」は全体で44%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「20～40代」、「配偶者と子どもと同居」「親と同居」の数値は良いものの、「男性」や「60～70代」、「配偶者と同居」「子どもと同居」の数値が悪い。

「子どもの頃から食材に触れる体験の場が大切だと思う人の割合」は全体で95%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は改善している。今回の調査では「女性」の数値は良いものの、「男性」や「低体重」の数値が悪い。

「1日1回は、家族そろって食事をする人の割合」は全体で88%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「30代」「60～70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「40代」や「配偶者と子どもと同居」「子どもと同居」の数値が悪い。

「食事を家族がおいしいと食べてくれる人の割合」は全体で91%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。

「食塩摂取が多い人の割合」は全体で42%となっており、計画の評価指標である「40代男性」は横ばいとなっている。今回の調査では女性と比べ男性の食塩摂取量が多く、年齢による差はみられない。

- ・「食生活・栄養」の分野において、「男性」は多くの項目で改善がみられるものの旬や地域の食材を意識的に摂取したり、食塩摂取を控えるなど栄養バランスを整える必要がある。また「女性」は間食を控えるよう心がける必要がある。
- ・「20～30代」の「ひとりぐらし」や「親と同居」といった主に独身者と思われるグループは、規則的でバランスのとれた食生活を心がける必要がある。
- ・食べ過ぎや早食い、塩分過多などバランスを欠いた食事が「肥満」グループの傾向として現れている。

3 歯の健康

「毎食後、歯みがきをしている人の割合」は全体で80%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「普通体重」の数値は良いものの、「男性」や「肥満」の数値が悪い。

「歯科検診を定期的に受けている人の割合」は全体で38%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「普通体重」の数値は良いものの、「男性」や「20代」、「低体重」「肥満」の数値が悪い。

「かかりつけの歯科医院を決めている人の割合」は全体で77%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～30代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「歯や歯ぐきに不調を感じた時、すぐに治療に行く人の割合」は全体で73%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20代」、「親と同居」の数値が悪い。

「歯の治療や健診の際に口腔衛生に関する指導を受けたことがある人の割合」は全体で73%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「女性」や「普通体重」の数値は良いものの、「男性」や「低体重」の数値が悪い。

- ・「歯の健康」の分野において、全ての項目で改善がみられるものの、「女性」と比べ「男性」の数値が悪くなっている。また「20代」や「低体重」「親と同居」といった「歯の健康」への関心が高まっていないグループや、健康意識が低いと思われる「肥満」のグループへの啓発が必要と考えられる。

4 健康意識

「年に1回は、定期健診を受けている人の割合」は全体で78%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「男性」や「50～60代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「女性」や「20～30代」、「親と同居」の数値が悪い。

「体に不安があったときに相談できる、かかりつけ医を持っている人の割合」は全体で73%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～40代」や「配偶者と子どもと同居」「親と同居」の数値が悪い。

「日頃から健康管理に気をつけている人の割合」は全体で84%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～40代」の数値が悪い。

- ・「健康意識」の分野において、全ての項目で改善がみられるものの、「20～30代」といった比較的若い世代の「健康意識」の向上が必要と考えられる。

5 睡眠・休養・心の健康

「悩み事を相談できる相手がいる人の割合」は全体で83%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合」は全体で42%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。

「自分の趣味や生きがいを持っている人の割合」は全体で79%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「男性」の数値は良いものの、「女性」や「40～50代」の数値が悪い。

- ・「睡眠・休養・心の健康」において、前回調査からほぼ横ばいとなっており、特に「悩み事を相談できる専門機関・窓口」の周知が重要といえる。

6 家族だんらん・社会参加

「1日1回は家族で一緒に過ごす時間がある人の割合」は全体で92%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「子どもと同居」「親と同居」の数値が悪い。

「日頃から、地域・近所の人とすすんであいさつ・会話をしている人の割合」は全体で84%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～30代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「地域の行事に積極的に参加している人の割合」は全体で59%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。今回の調査では「60～70代」や「配偶者と同居」「親・配偶者・子どもと同居」の数値は良いものの、「20～30代」や「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

- ・「家族だんらん・社会参加」においては、新型コロナウイルス感染症対策のため在宅時間が長くなったり、地域の行事の実施が困難になったりしている可能性を考慮する必要がある。

7 運動・身体活動

「普段からできるだけ体を動かすように心がけている人の割合」は全体で74%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「男性」や「60～70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「女性」や「20～50代」、「配偶者と子どもと同居」「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」の数値が悪い。

「運動する習慣のある人の割合」は全体で48%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「男性」や「60～70代」、「ひとりぐらし」「配偶者と同居」の数値は良いものの、「女性」や「40～50代」、「配偶者と子どもと同居」「子どもと同居」「親と同居」の数値が悪い。

「身近で簡単にできる運動を知っている人の割合」は全体で75%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は改善している。今回の調査では「女性」や「20代」の数値は良いものの、「男性」や「30～40代」の数値が悪い。

「運動ができる場所・施設を知っている人の割合」は全体で77%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。

「誘い合って運動する仲間がいる人の割合」は全体で49%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「低体重」の数値は良いものの、「男性」や「肥満」の数値が悪い。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合」は49%となっており、前回調査と比べ改善している。今回の調査では「女性」の数値は良いものの「男性」の数値が悪い。

- ・「運動・身体活動」において、実際に運動に取り組んでいる「男性」に対して、「女性」は知識はあるものの取り組めていない傾向がみられる。また、若者や子育て世代が運動を継続できるように促す取組が必要と考えられる。

8 喫煙

「タバコを吸っている人の割合」は全体で14%となっており、前回調査と比べ男性は改善、女性は横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「60～70代」の数値は良いものの、「男性」や「30代」「50代」の数値が悪い。

「タバコが健康に悪いと思う人の割合」は全体で95%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は改善している。今回の調査では「女性」の数値は良いものの、「男性」の数値が悪い。

「周囲でタバコを吸うことが迷惑だと感じる人がいる人の割合」は83%となっており、前回調査と比べ横ばいとなっている。

「周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合」は全体で76%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。

「禁煙やタバコの害について、学ぶ機会がある人の割合」は全体で33%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「20代」の数値は良いものの、「70代」や「子どもと同居」の数値が悪い。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合」は37%となっており、前回調査と比べ横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「20～30代」、「配偶者と子どもと同居」「親と同居」の数値は良いものの、「男性」や「70代」、「配偶者と同居」の数値が悪い。

- ・「喫煙」において、喫煙率は低下し分煙体制も整いつつあるものの、「周囲でタバコを吸うことが迷惑だと感じる人がいる割合」は低下していないため、禁煙の必要性やCOPDを含むタバコの害の啓発強化が必要と考えられる。

9 飲酒

「自分のお酒の適量を知っている人の割合」は全体で79%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「男性」や「30代」、「普通体重」の数値は良いものの、「女性」や「20代」「70代」、「低体重」の数値が悪い。

「1週間に1日以上休肝日を設けている人の割合」は全体で62%となっており、前回調査と比べ男性は横ばい、女性は悪化している。今回の調査では「女性」や「20代」、「親と同居」の数値は良いものの、「男性」や「70代」、「子どもと同居」「親・子どもと同居」の数値が悪い。

- ・「飲酒」において、頻度や量は「男性」に改善の必要があるものの、休肝日や自分の適量について「女性」に理解を促す必要がある。

Ⅲ 計画の中間評価

1 目標の達成状況

第2次計画策定時に設定した評価指標の目標達成状況をみると、改善傾向を示した指標（◎と○）が34.2%、やや改善（△）が4.4%、横ばいまたは悪化（×）が61.4%となっている。

評価方法

数値目標のある指標		
◎	達成	既に目標値を達成した指標
○	順調に改善	①「(計画策定時+目標値) / 2」以上の伸びを示している指標 ②目標設定の性格上目標値を100%または0%に設定していることから、①の伸びは実際上困難であったもののうち、一定以上の伸びを示している指標
△	やや改善	改善しているが「(計画策定時+目標値) / 2」未満である指標
×	横ばい・悪化	横ばいまたは悪化している指標

数値目標のない指標		
○	改善	策定時より改善している
×	横ばい・悪化	策定時と同じ、または悪化している指標

目標達成状況

領域	指標数	達成状況			
		◎	○	△	×
市民のめざす姿・みんなの幸せ	18		1		17
健康の目標	5		2		3
食生活・栄養	38	1	15		22
歯の健康	10		9		1
健康意識	6		4		2
睡眠・休養・心の健康	6		1		5
家族だんらん・社会参加	6		3		3
運動・身体活動	11		2	2	7
喫煙	10		1	3	6
飲酒	4				4
総数	114	1	38	5	70

2 市民のめざす姿・みんなの幸せ及び健康の目標の評価

市民のめざす姿・みんなの幸せについては、男性の「自分自身が現在健康だと思う人の割合」が改善しており、女性の「1日1回は、お腹の底から笑うことができていると思う人の割合」が低下している。その他の指標は横ばいとなっている。

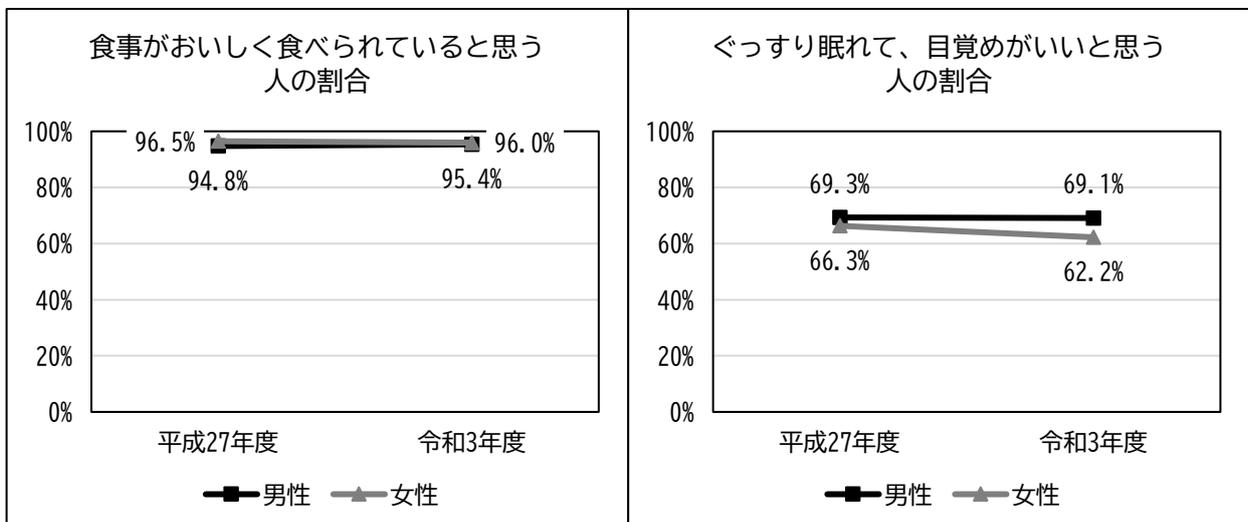
健康の目標では、「若い女性のやせすぎの人の割合」と男性の「喫煙率」が改善し目標を達成している。「肥満者」の割合や女性の「喫煙率」は横ばいとなっている。

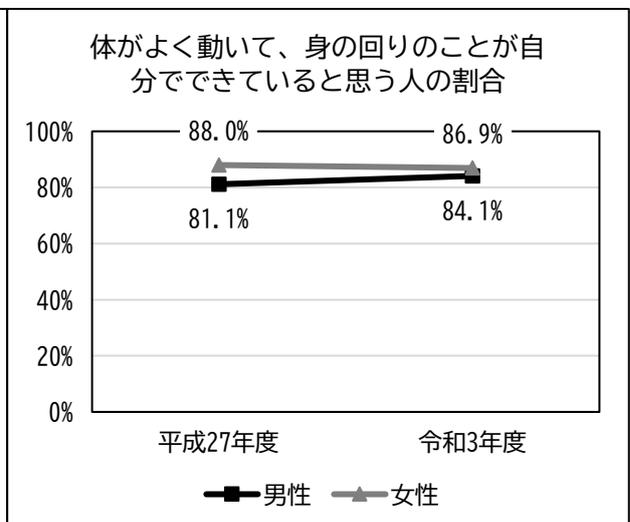
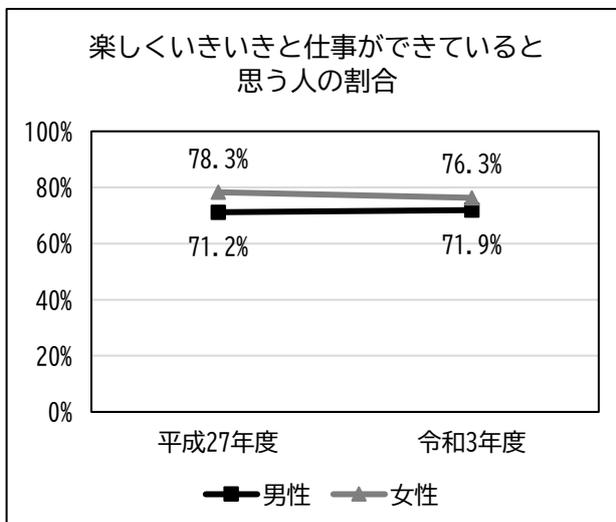
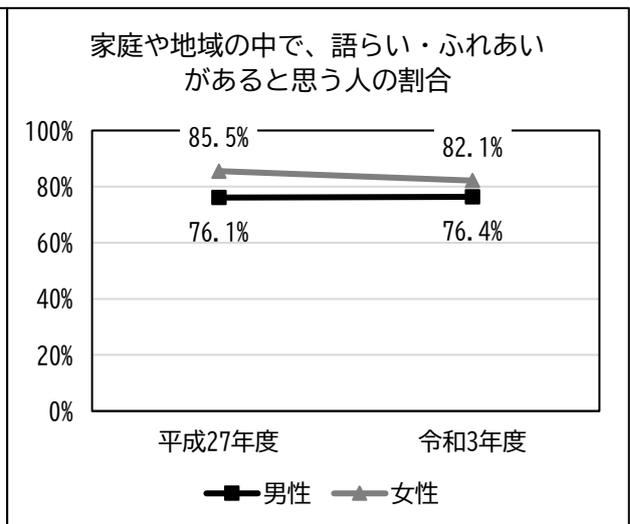
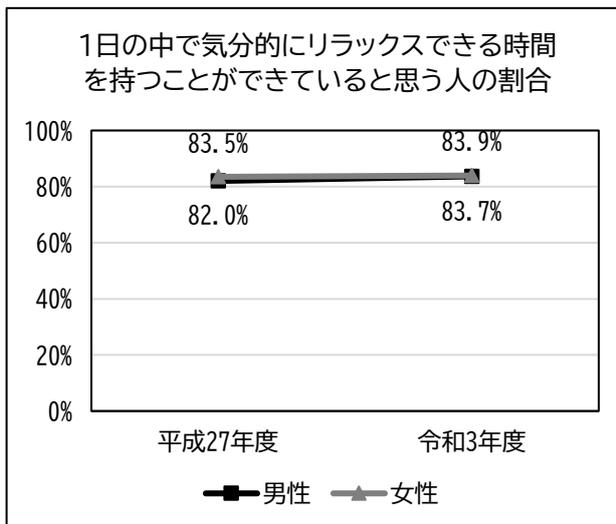
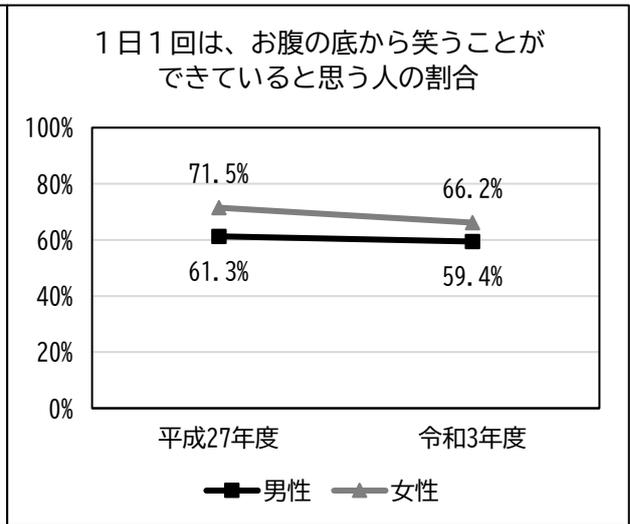
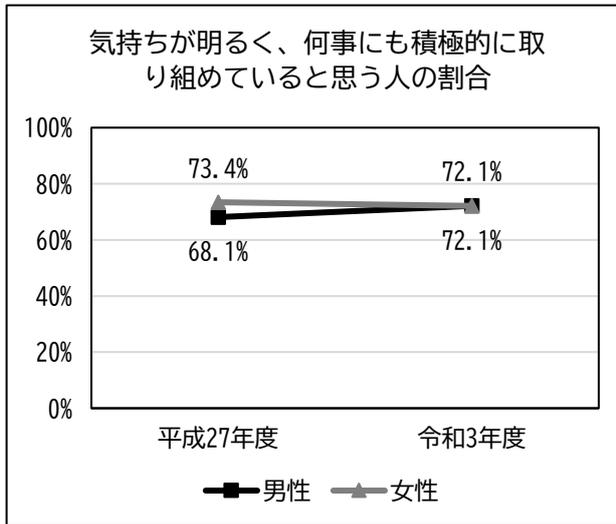
表1 市民のめざす姿・みんなの幸せの目標達成状況

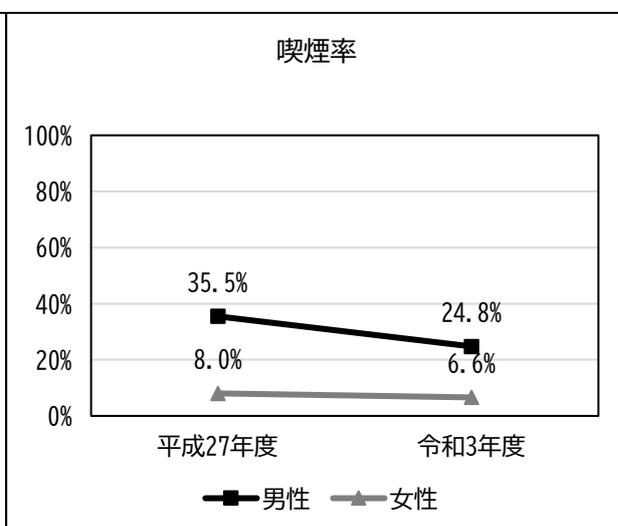
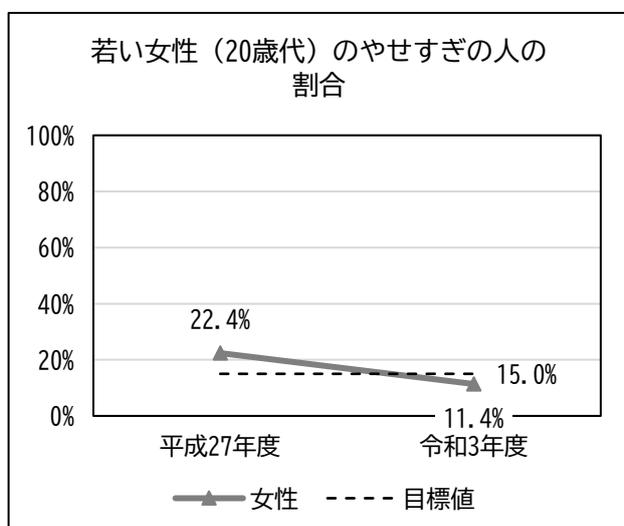
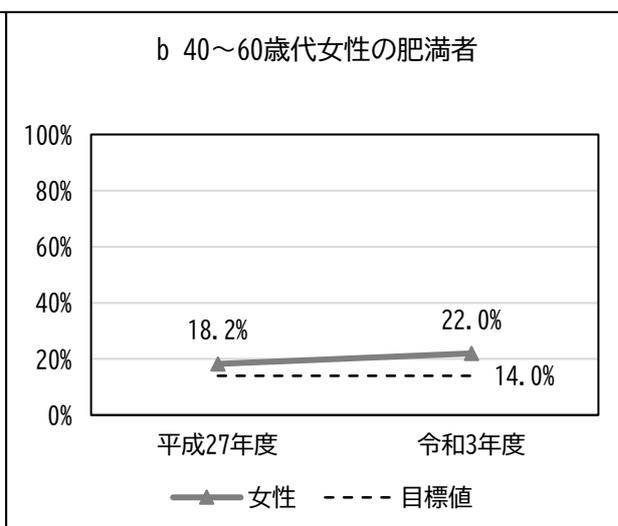
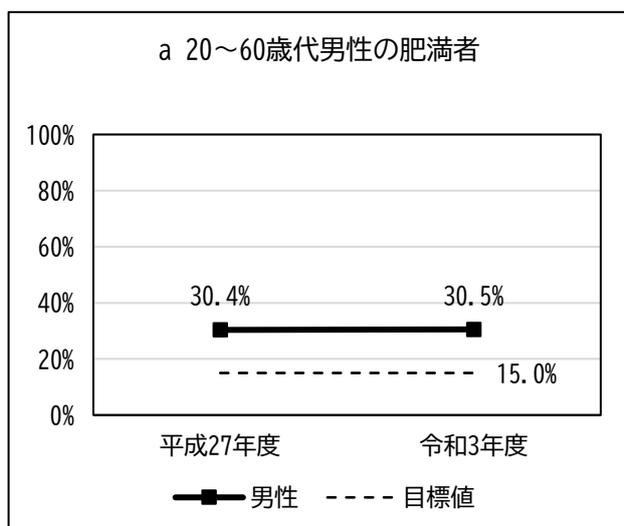
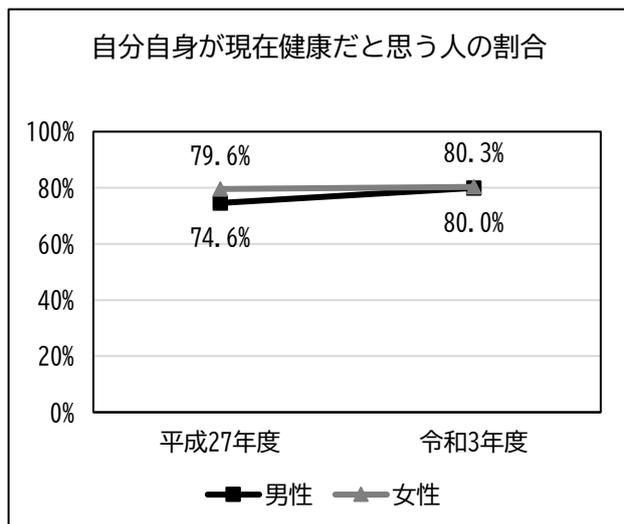
指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
食事がおいしく食べられていると思う人の割合	男性 94.8% 女性 96.5%	男性 95.4% 女性 96.0%	上昇する	× ×
ぐっすり眠れて、目覚めがいいと思う人の割合	男性 69.3% 女性 66.3%	男性 69.1% 女性 62.2%	上昇する	× ×
気持ちが明るく、何事にも積極的に取り組んでいると思う人の割合	男性 68.1% 女性 73.4%	男性 72.1% 女性 72.1%	上昇する	× ×
1日1回は、お腹の底から笑うことができていると思う人の割合	男性 61.3% 女性 71.5%	男性 59.4% 女性 66.2%	上昇する	× ×
1日の中で気分的にリラックスできる時間を持つことができていると思う人の割合	男性 82.0% 女性 83.5%	男性 83.7% 女性 83.9%	上昇する	× ×
家庭や地域の中で、語り・ふれあいがあると思う人の割合	男性 76.1% 女性 85.5%	男性 76.4% 女性 82.1%	上昇する	× ×
楽しくいきいきと仕事ができていると思う人の割合	男性 71.2% 女性 78.3%	男性 71.9% 女性 76.3%	上昇する	× ×
体がよく動いて、身の回りのことが自分でできていると思う人の割合	男性 81.1% 女性 88.0%	男性 84.1% 女性 86.9%	上昇する	× ×
自分自身が現在健康だと思う人の割合	男性 74.6% 女性 79.6%	男性 80.0% 女性 80.3%	上昇する	○ ×

表2 健康の目標の達成状況

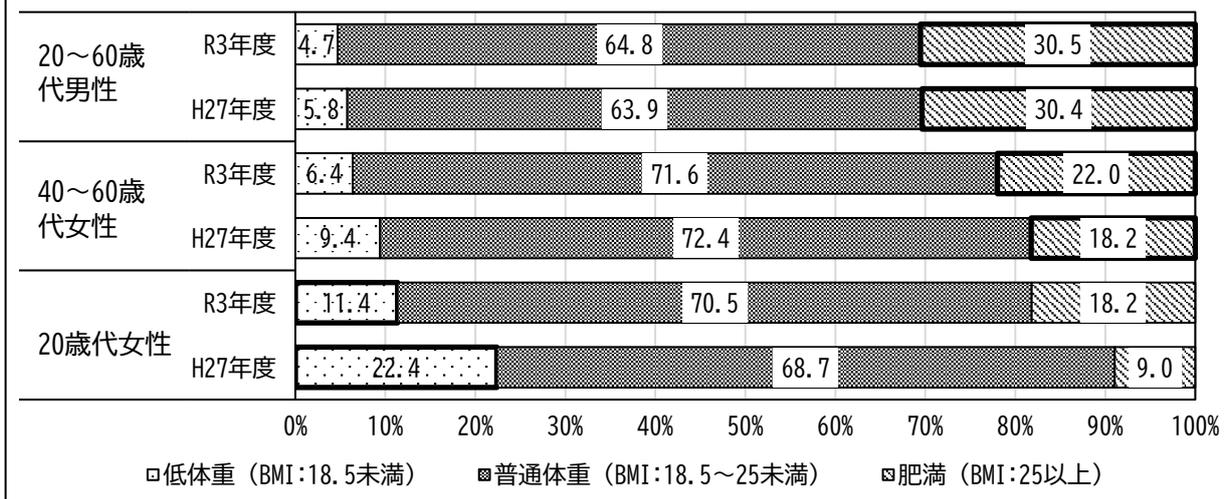
指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
a 20～60歳代男性の肥満者	30.4%	30.5%	15%以下	×
b 40～60歳代女性の肥満者	18.2%	22.0%	14%以下	×
若い女性（20歳代）のやせすぎの人の割合	22.4%	11.4%	15%以下	○
喫煙率	男性 35.5% 女性 8.0%	男性 24.8% 女性 6.6%	低下する	○ ×







性別・年代別 BMIの変化



3 食生活・栄養

食生活・栄養については、「夜遅くに食事をする人の割合」、「食事バランスガイドについて知っている人の割合」、「栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用したことがある人の割合」が男女ともに改善し目標を達成している。

「朝食を毎日食べる人の割合」、「季節のもの・旬のものを意識して食べている人の割合」、「間食を控えるように心がけている人の割合」、「楽しい雰囲気ですべてしている人の割合」、「1日1回は、家族そろって食事をする人の割合」、「食事を家族がおいしいと食べてくれる人の割合」では男性が目標を達成し、「家でよく料理を作る人の割合」、「地域で開催される料理教室に参加したことがある人の割合」、「子どもの頃から食材に触れる体験の場が大切だと思う人の割合」では女性が目標を達成している。

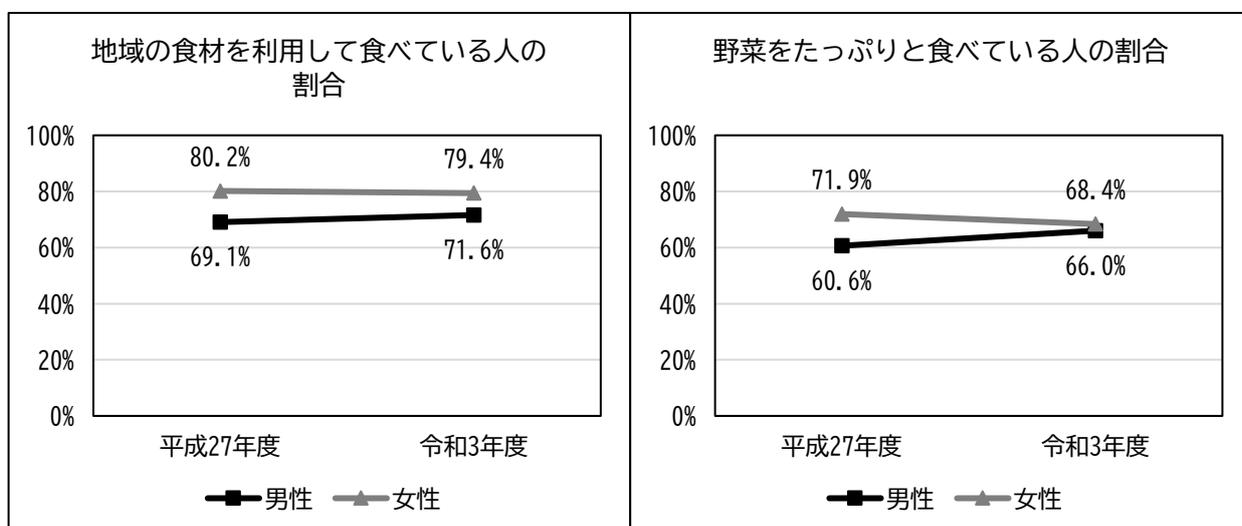
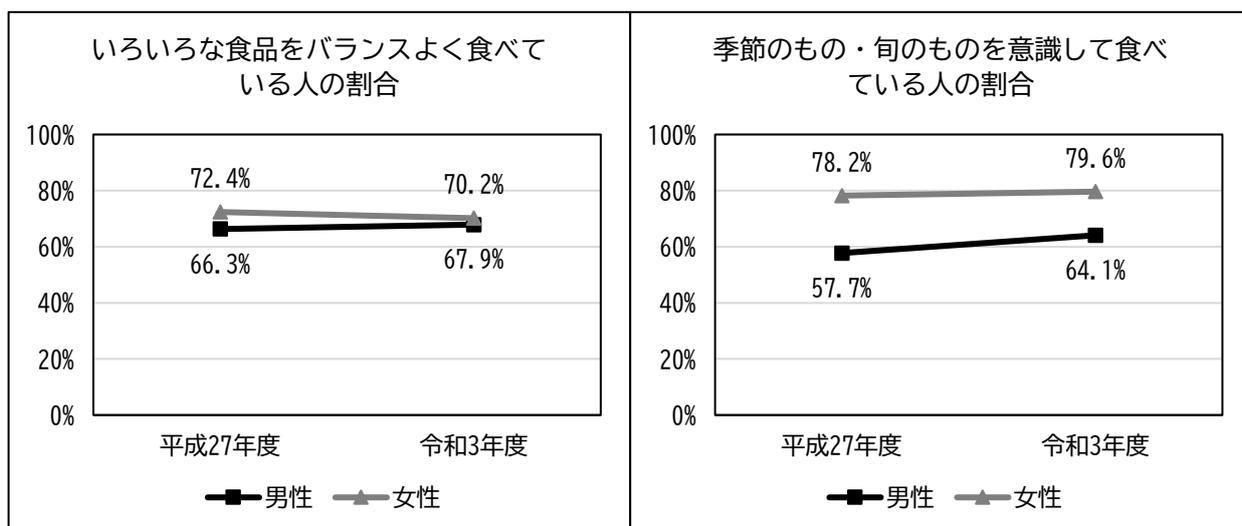
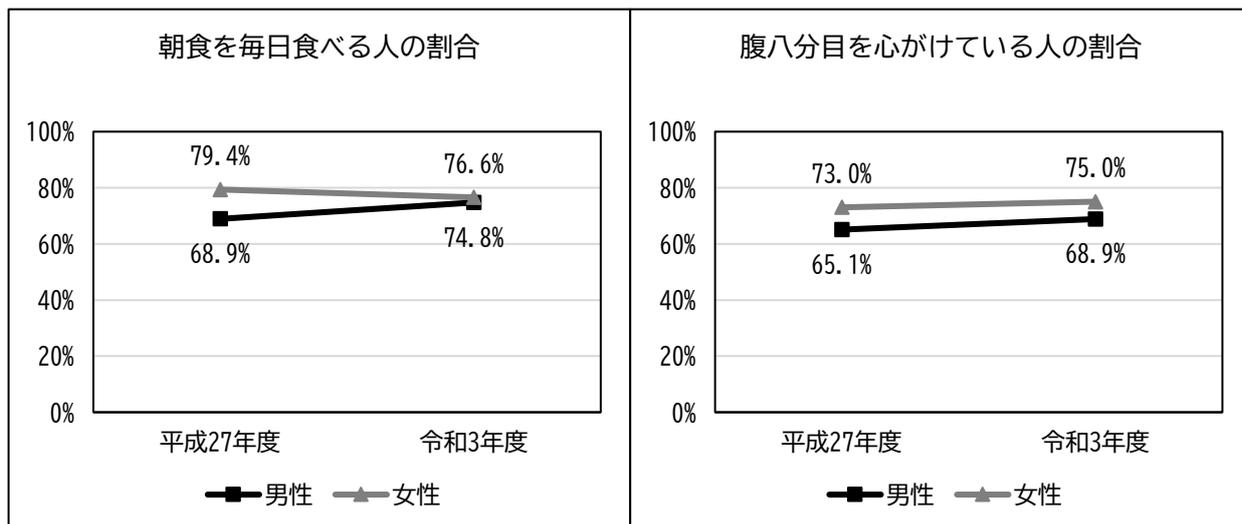
また、食育推進計画の「朝食を欠食する人の割合」は、20歳代男性が目標を達成している。

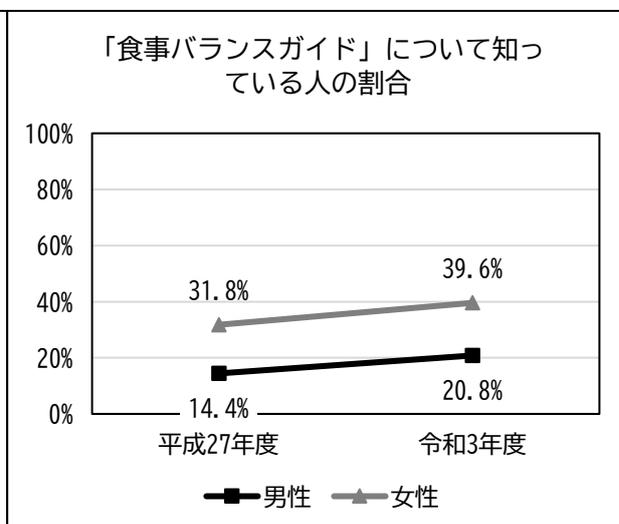
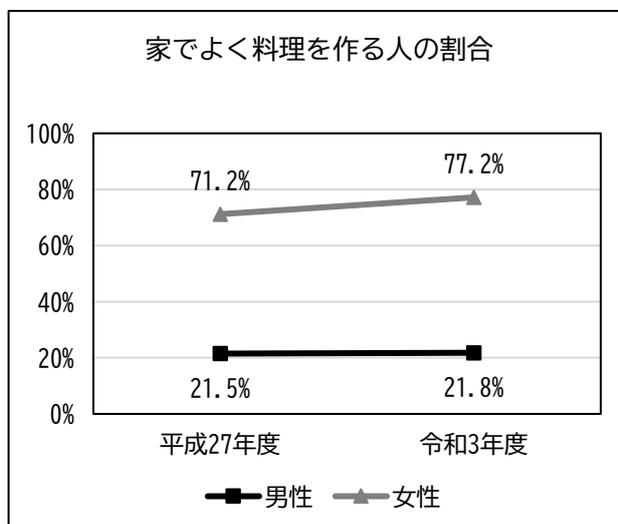
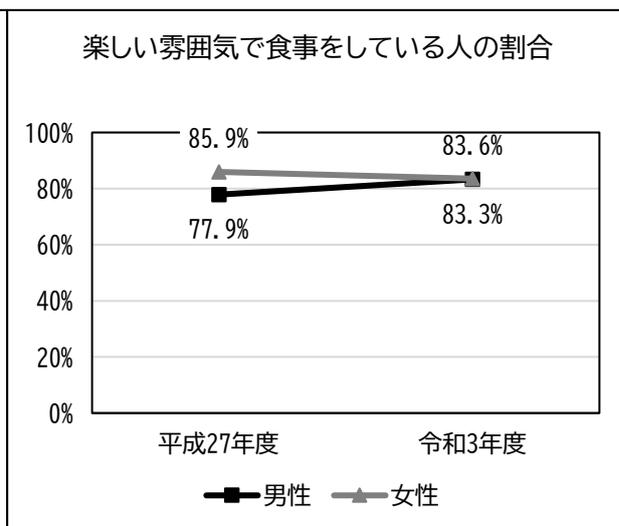
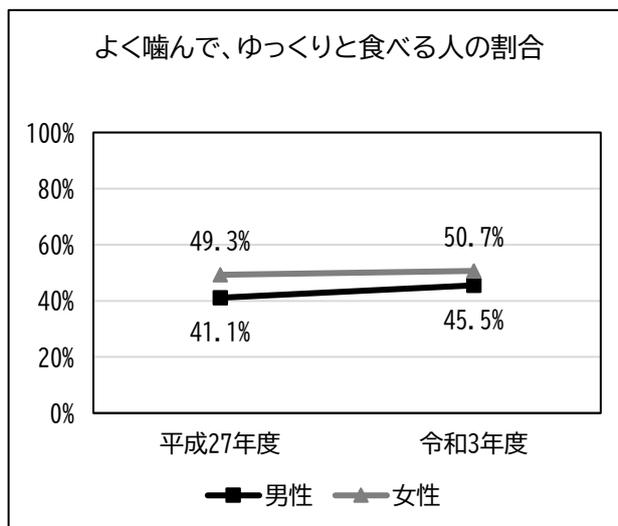
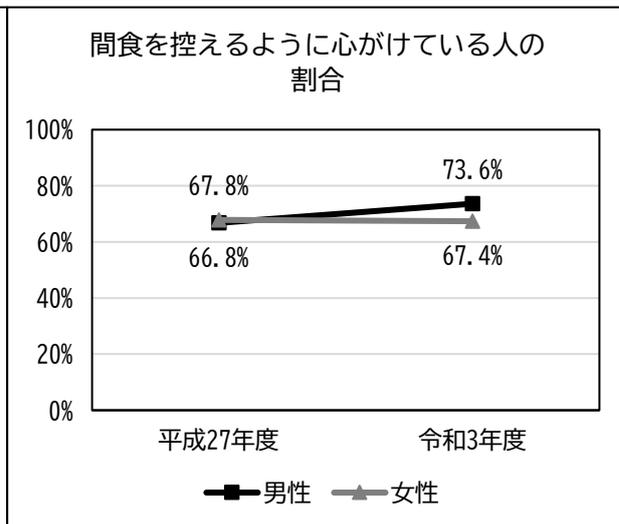
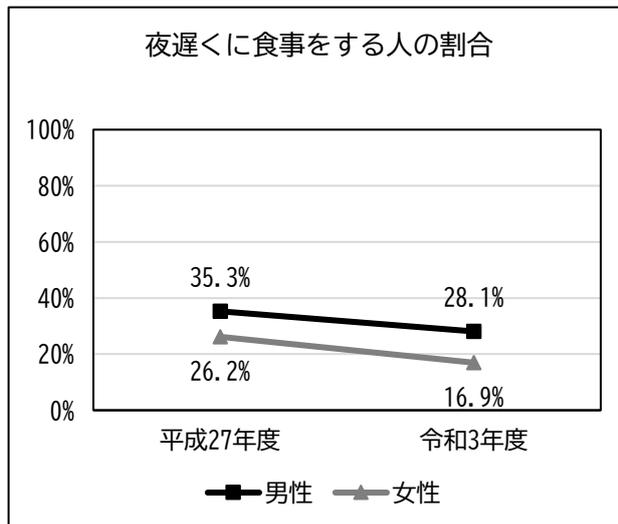
表3 食生活・栄養の目標達成状況

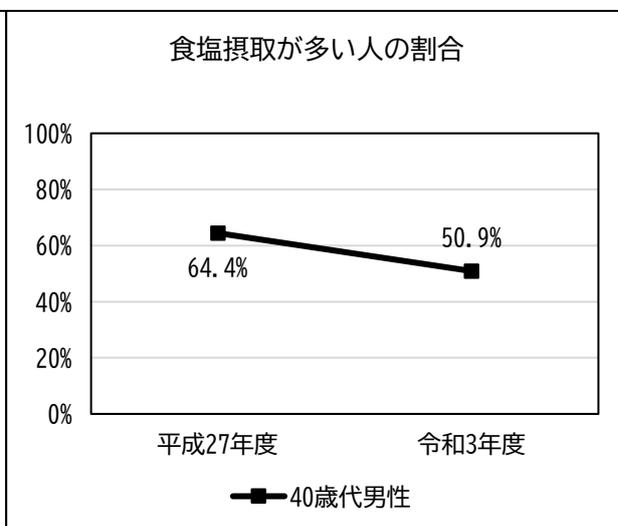
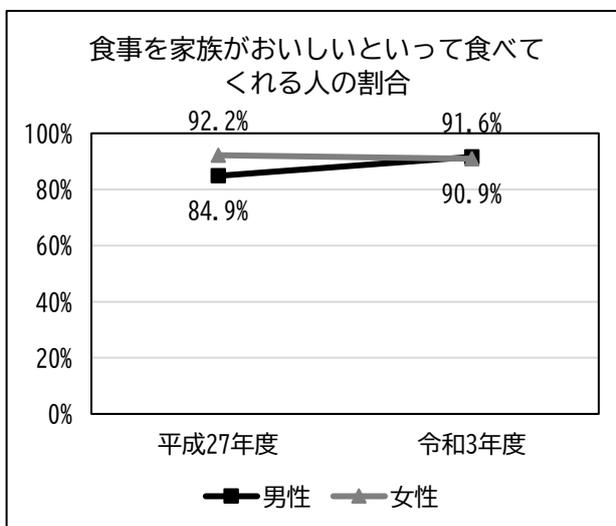
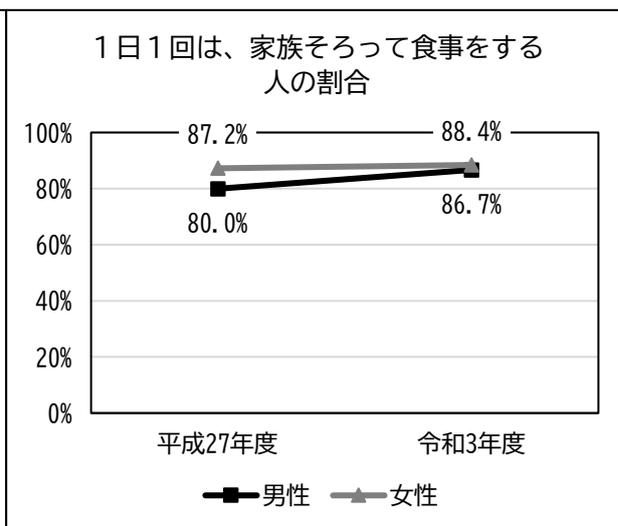
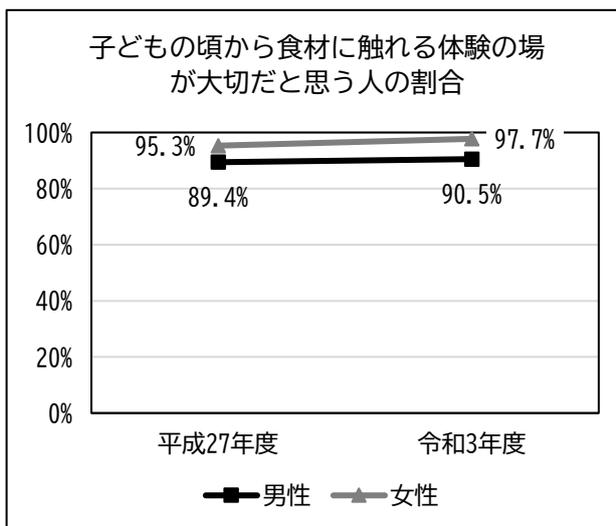
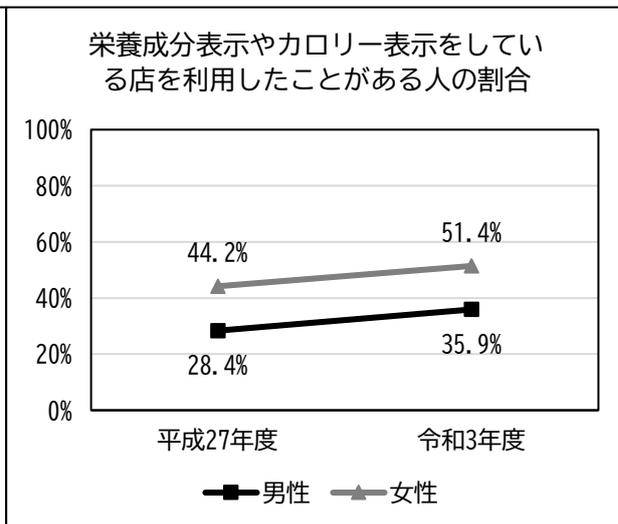
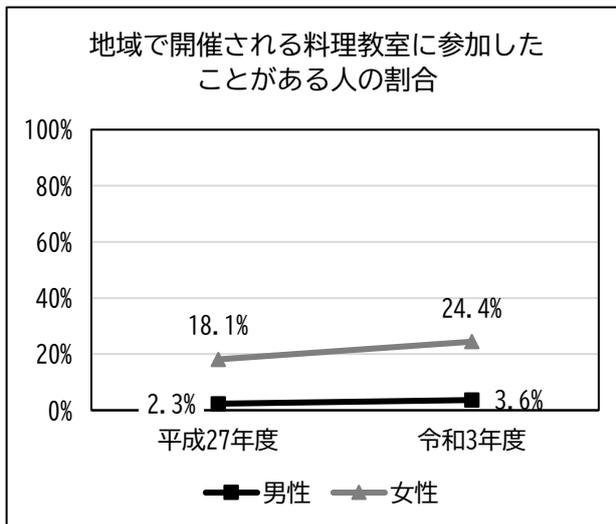
指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
朝食を毎日食べる人の割合	男性 68.9% 女性 79.4%	男性 74.8% 女性 76.6%	上昇する	○ ×
腹八分目を心がけている人の割合	男性 65.1% 女性 73.0%	男性 68.9% 女性 75.0%	上昇する	×
いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合	男性 66.3% 女性 72.4%	男性 67.9% 女性 70.2%	上昇する	×
季節のもの・旬のものを意識して食べている人の割合	男性 57.7% 女性 78.2%	男性 64.1% 女性 79.6%	上昇する	○ ×
地域の食材を利用して食べている人の割合	男性 69.1% 女性 80.2%	男性 71.6% 女性 79.4%	上昇する	×
野菜をたっぷり食べている人の割合	男性 60.6% 女性 71.9%	男性 66.0% 女性 68.4%	上昇する	×
夜遅くに食事をする人の割合	男性 35.3% 女性 26.2%	男性 28.1% 女性 16.9%	低下する	○ ○
間食を控えるように心がけている人の割合	男性 66.8% 女性 67.8%	男性 73.6% 女性 67.4%	上昇する	○ ×
よく噛んで、ゆっくりと食べる人の割合	男性 41.1% 女性 49.3%	男性 45.5% 女性 50.7%	上昇する	×
楽しい雰囲気ですべてしている人の割合	男性 77.9% 女性 85.9%	男性 83.3% 女性 83.6%	上昇する	○ ×
家でよく料理を作る人の割合	男性 21.5% 女性 71.2%	男性 21.8% 女性 77.2%	上昇する	×
「食事バランスガイド」について知っている人の割合	男性 14.4% 女性 31.8%	男性 20.8% 女性 39.6%	上昇する	○ ○
地域で開催される料理教室に参加したことがある人の割合	男性 2.3% 女性 18.1%	男性 3.6% 女性 24.4%	上昇する	×
栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用したことがある人の割合	男性 28.4% 女性 44.2%	男性 35.9% 女性 51.4%	上昇する	○ ○
子どもの頃から食材に触れる体験の場が大切だと思う人の割合	男性 89.4% 女性 95.3%	男性 90.5% 女性 97.7%	上昇する	×
1日1回は、家族そろって食事をする人の割合	男性 80.0% 女性 87.2%	男性 86.7% 女性 88.4%	上昇する	○ ×
食事を家族がおいしいと食べてくれる人の割合	男性 84.9% 女性 92.2%	男性 91.6% 女性 90.9%	上昇する	○ ×
食塩摂取が多い人の割合	40歳代男性 64.4%	40歳代男性 50.9%	低下する	×

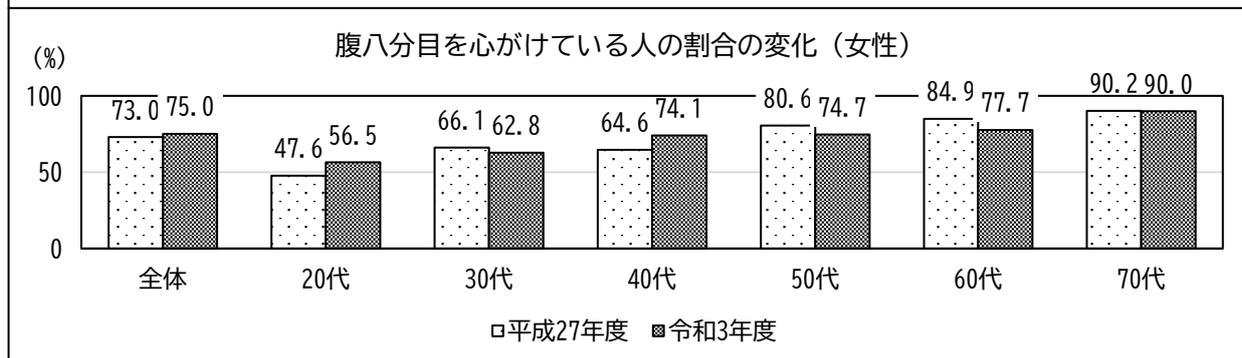
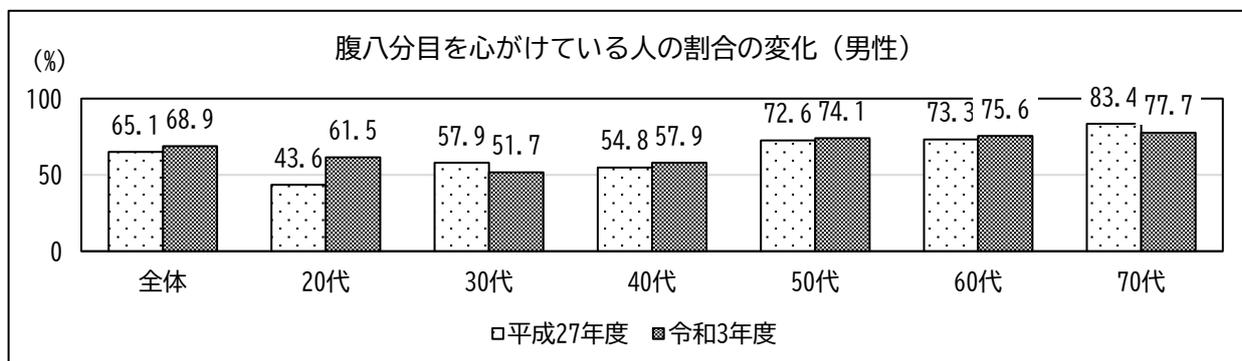
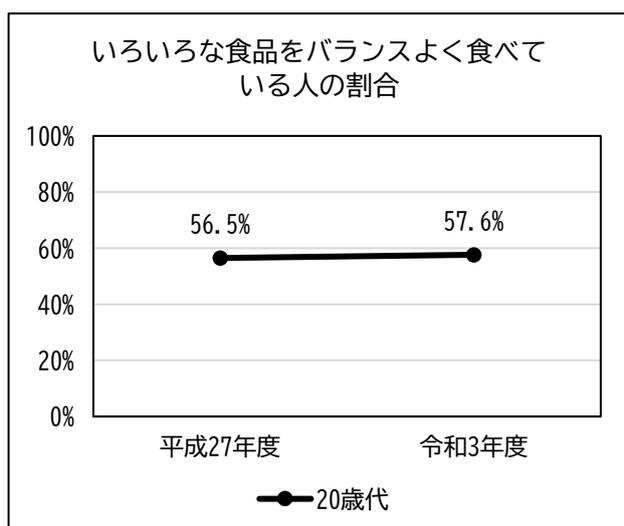
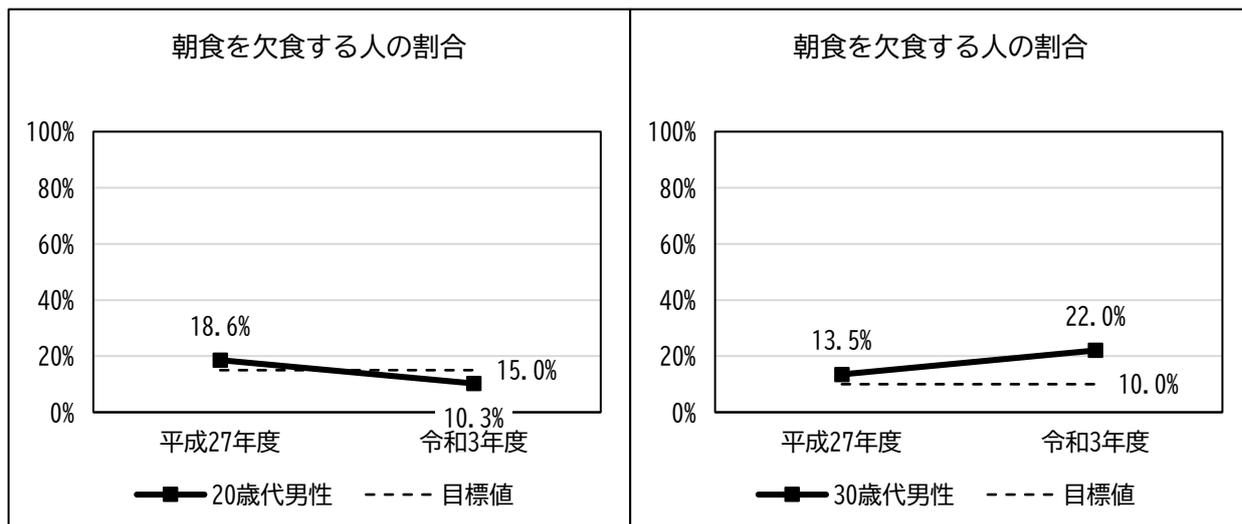
表4 食育推進計画重点目標の目標達成状況

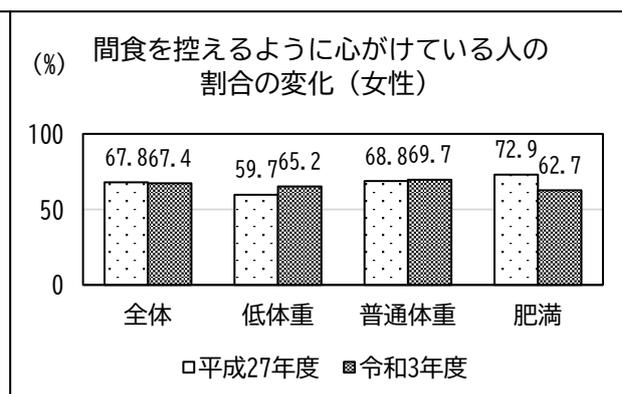
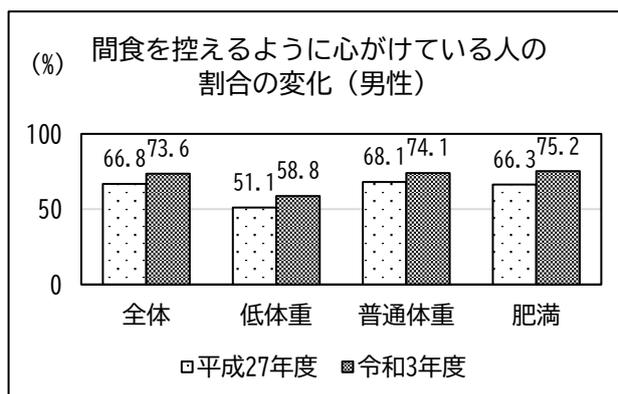
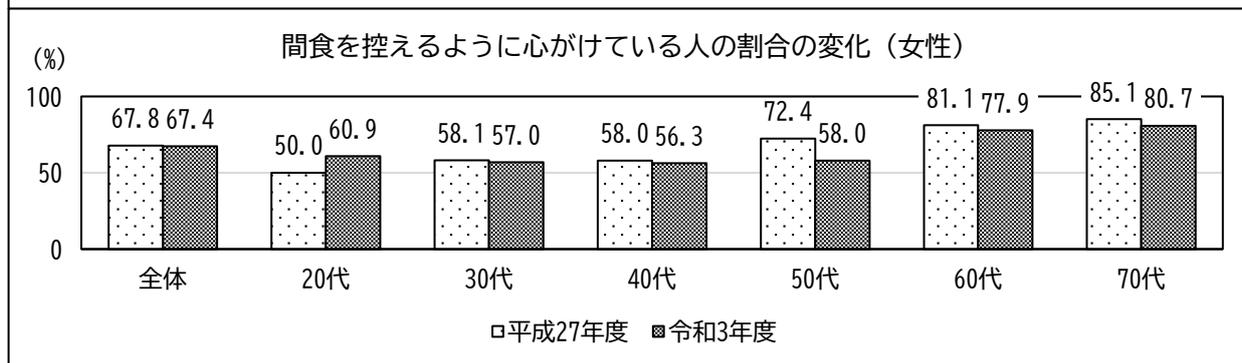
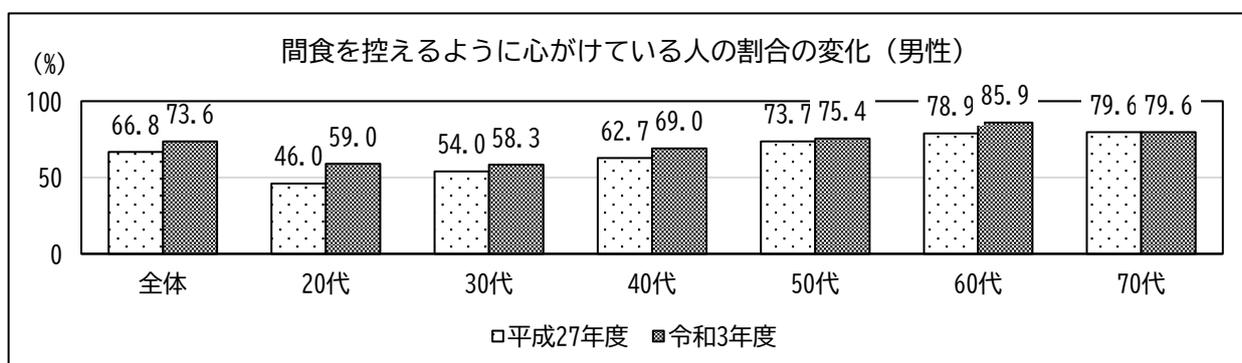
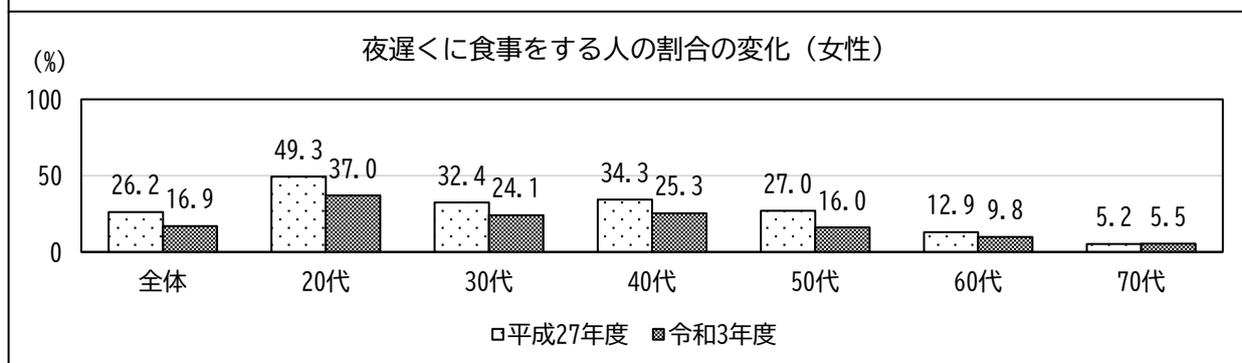
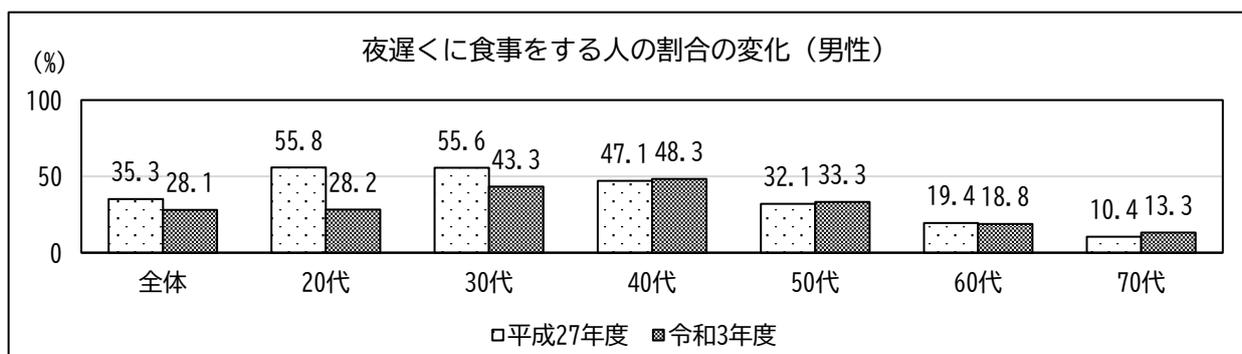
指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
朝食を欠食する人の割合	20歳代男性 18.6%	20歳代男性 10.3%	15%以下	◎
	30歳代男性 13.5%	30歳代男性 22.0%	10%以下	×
いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合	20歳代 56.5%	20歳代 57.6%	上昇する	×

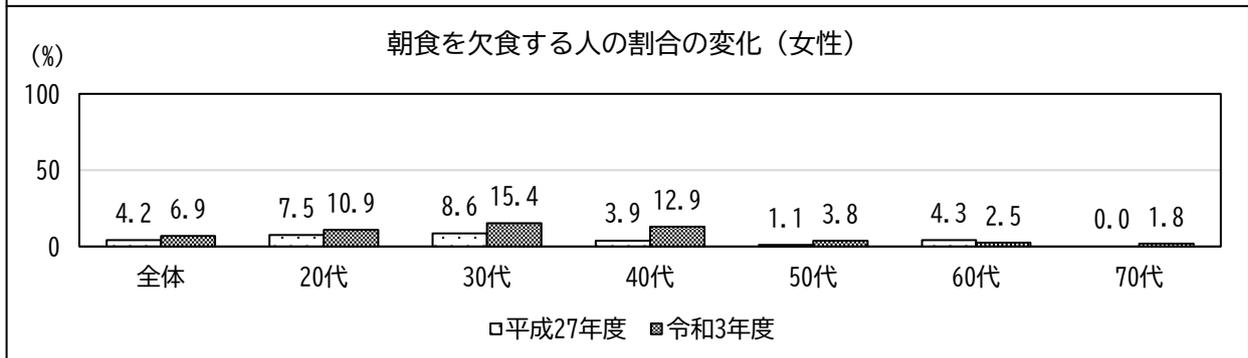
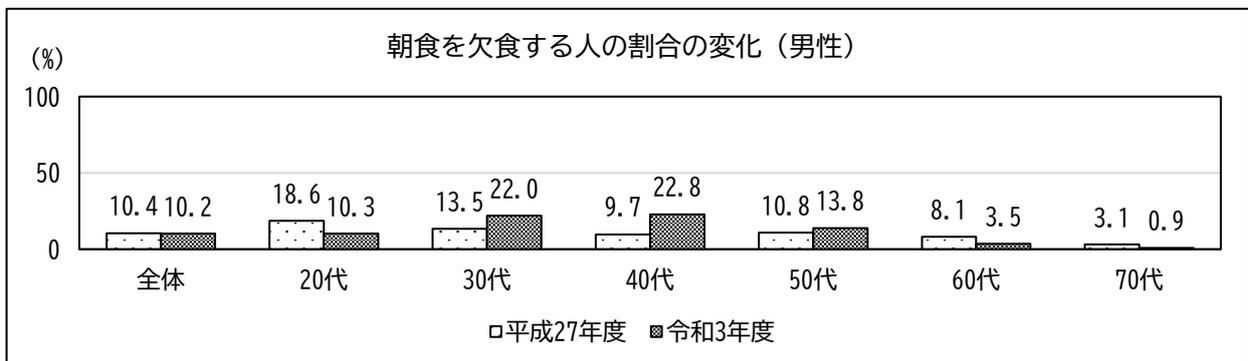
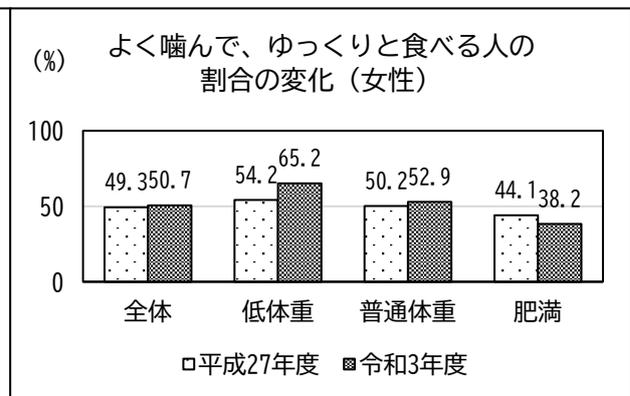
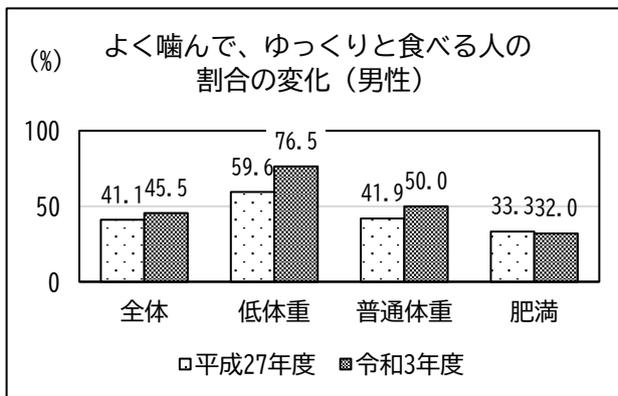
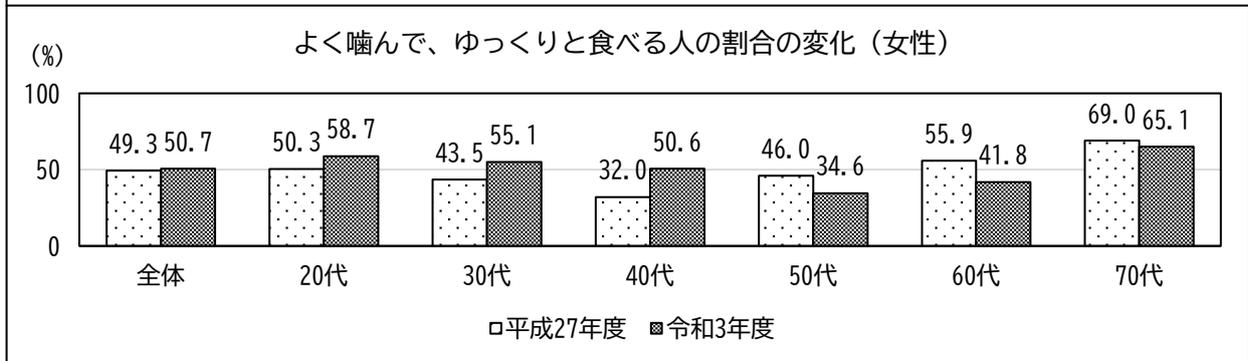
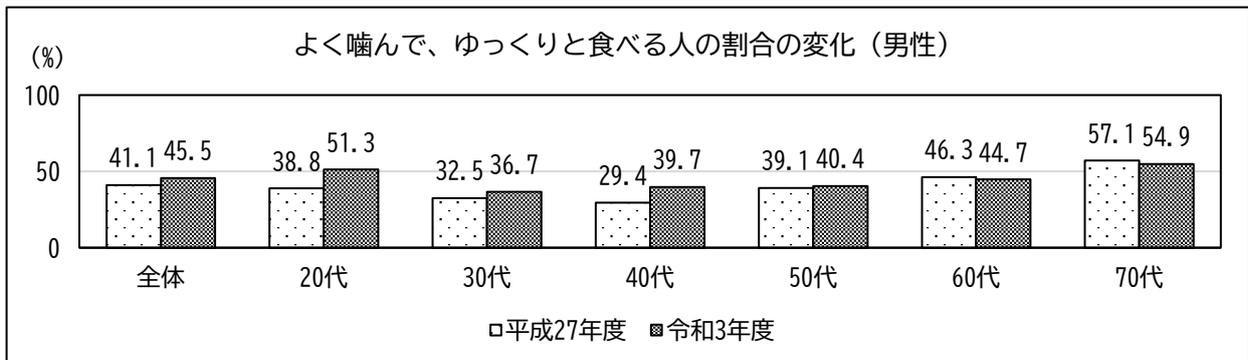










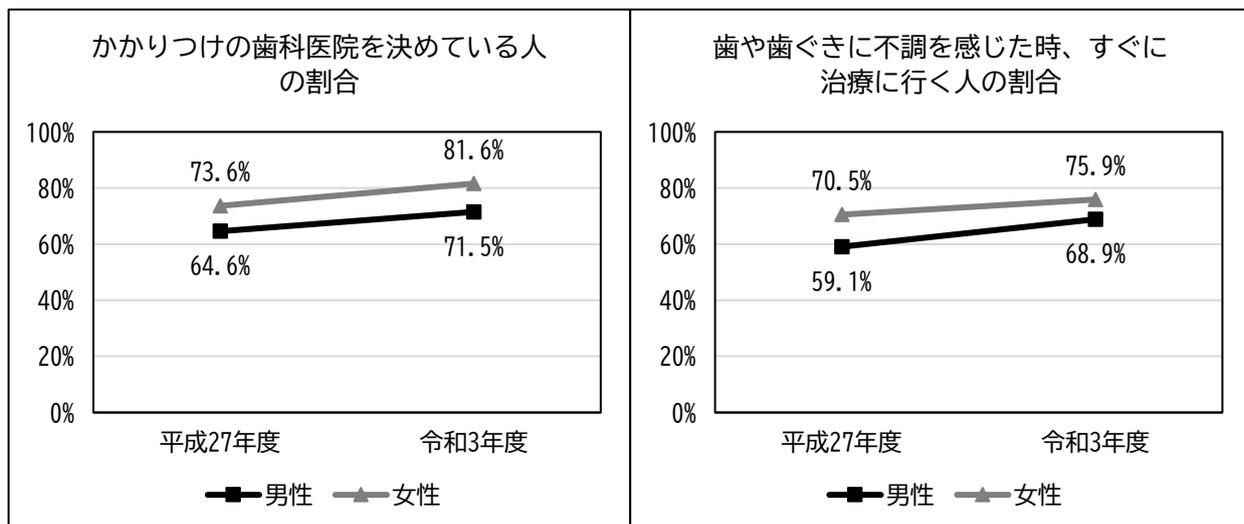
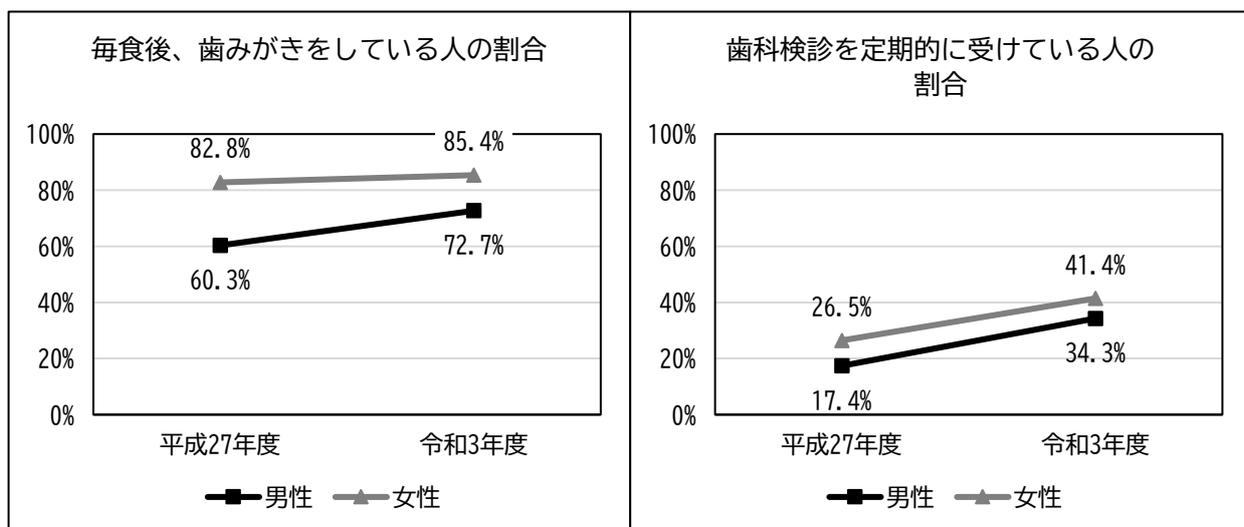


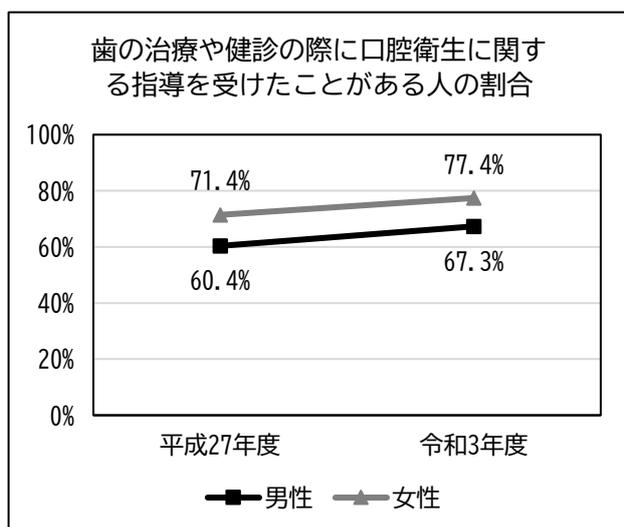
4 歯の健康

歯の健康については、「毎食後、歯みがきをしている人の割合」において女性が横ばいとなっているものの、その他の指標は全て目標を達成している。

表5 歯の健康の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
毎食後、歯みがきをしている人の割合	男性 60.3% 女性 82.8%	男性 72.7% 女性 85.4%	上昇する	○ ×
歯科検診を定期的に受けている人の割合	男性 17.4% 女性 26.5%	男性 34.3% 女性 41.4%	上昇する	○ ○
かかりつけの歯科医院を決めている人の割合	男性 64.6% 女性 73.6%	男性 71.5% 女性 81.6%	上昇する	○ ○
歯や歯ぐきに不調を感じた時、すぐに治療に行く人の割合	男性 59.1% 女性 70.5%	男性 68.9% 女性 75.9%	上昇する	○ ○
歯の治療や健診の際に口腔衛生に関する指導を受けたことがある人の割合	男性 60.4% 女性 71.4%	男性 67.3% 女性 77.4%	上昇する	○ ○



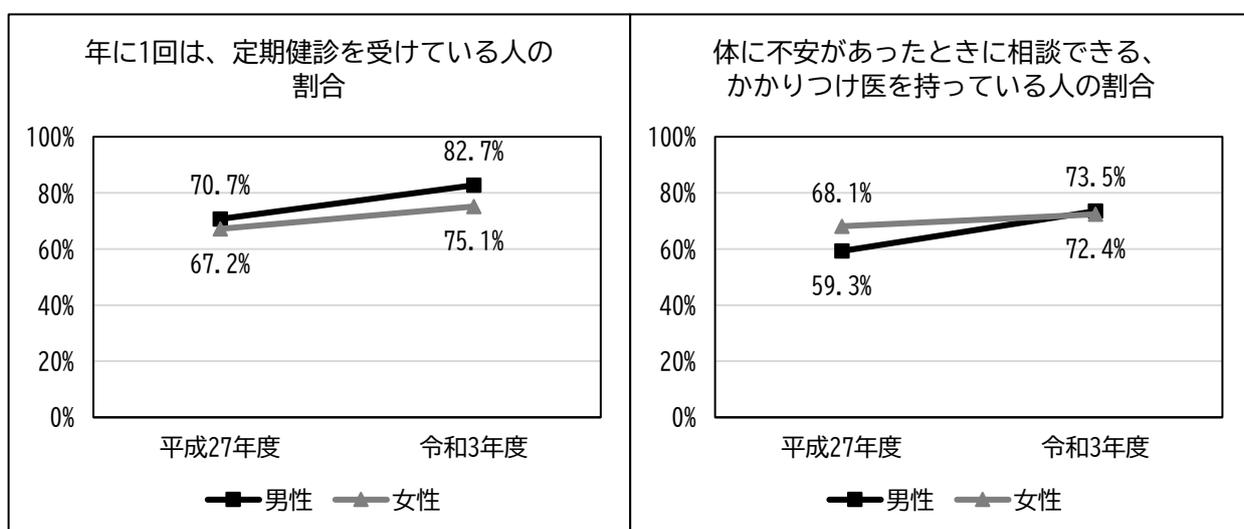


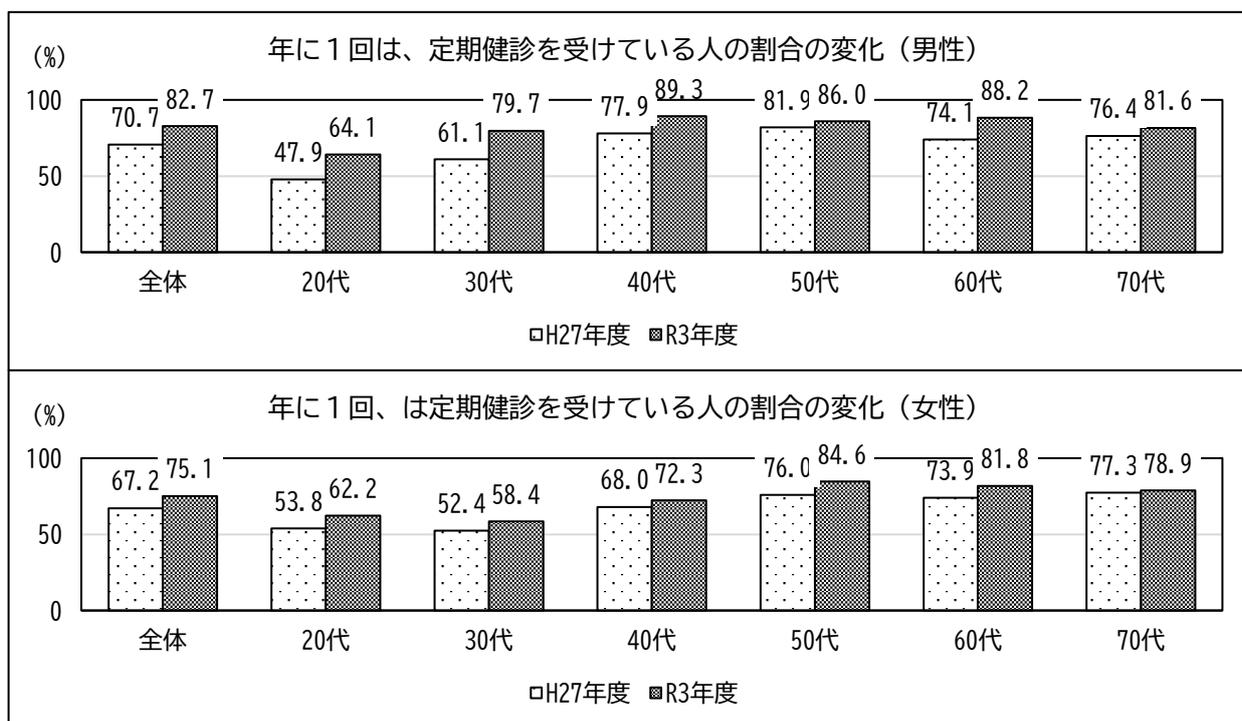
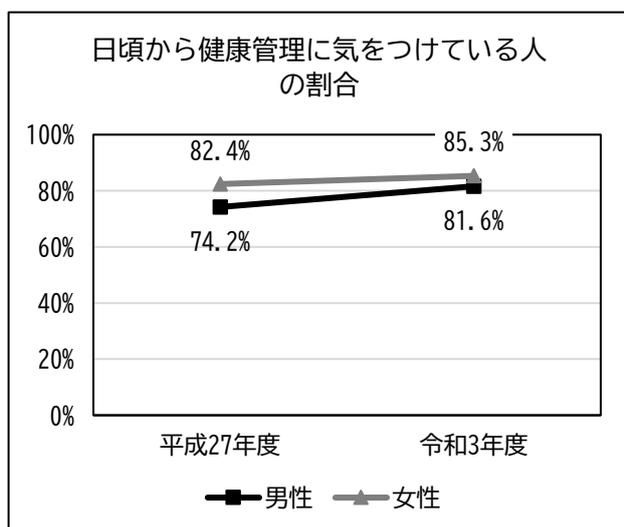
5 健康意識

健康意識について、男性は全ての指標において目標達成している。女性は「体に不安があったときに相談できる、かかりつけ医を持っている人の割合」、「日頃から健康管理に気をつけている人の割合」が横ばいとなっている。

表6 健康意識の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
年に1回は、定期健診を受けている人の割合	男性 70.7% 女性 67.2%	男性 82.7% 女性 75.1%	上昇する	○ ○
体に不安があったときに相談できる、かかりつけ医を持っている人の割合	男性 59.3% 女性 68.1%	男性 73.5% 女性 72.4%	上昇する	○ ×
日頃から健康管理に気をつけている人の割合	男性 74.2% 女性 82.4%	男性 81.6% 女性 85.3%	上昇する	○ ×



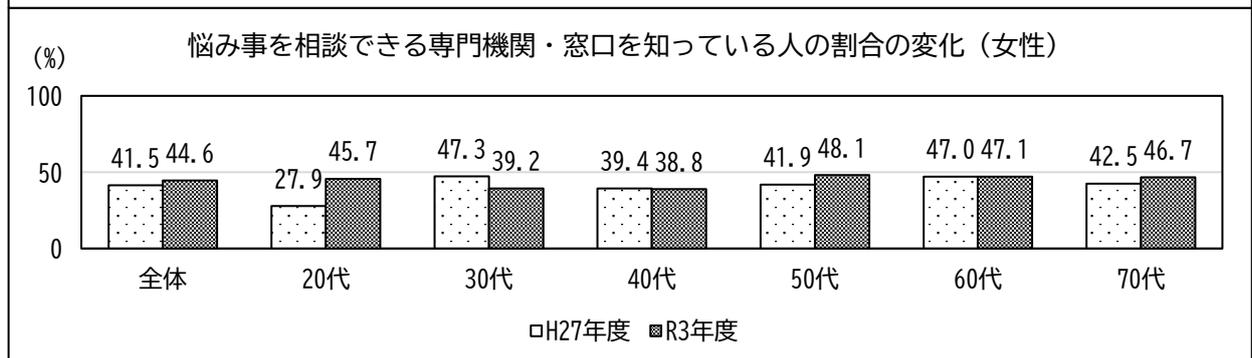
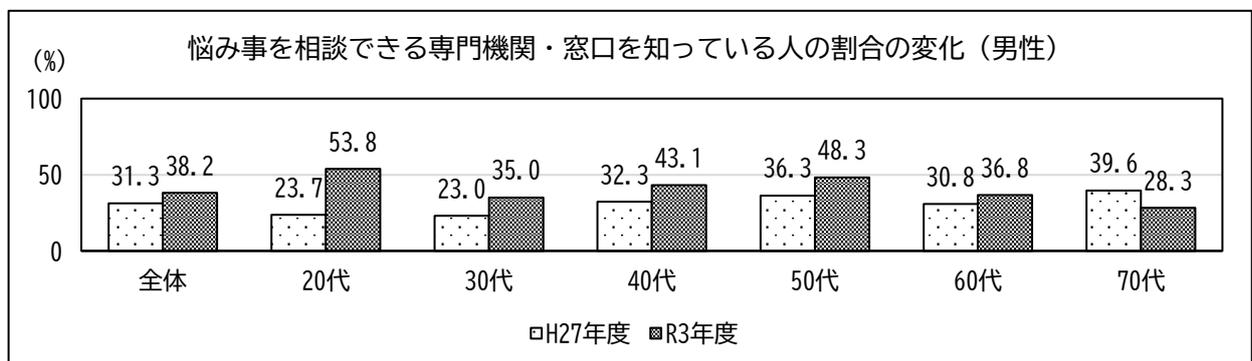
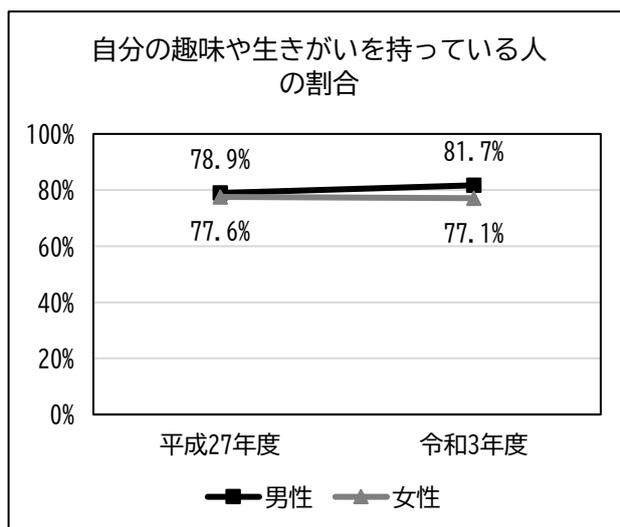
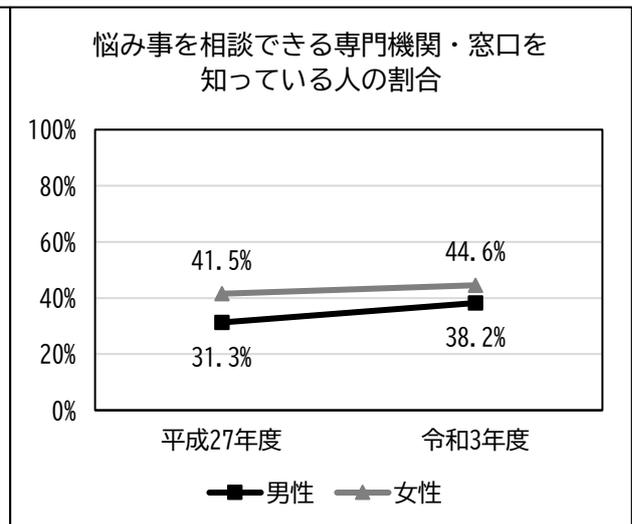
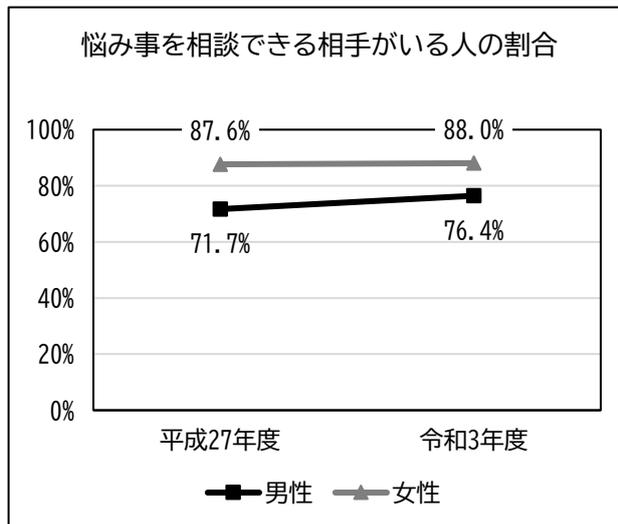


6 睡眠・休養・心の健康

睡眠・休養・心の健康については、男性が「悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合」において改善し目標を達成しているものの、その他の指標は全て横ばいとなっている。

表7 睡眠・休養・心の健康の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
悩み事を相談できる相手がいる人の割合	男性 71.7%	男性 76.4%	上昇する	×
	女性 87.6%	女性 88.0%		
悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合	男性 31.3%	男性 38.2%	上昇する	○
	女性 41.5%	女性 44.6%		
自分の趣味や生きがいを持っている人の割合	男性 78.9%	男性 81.7%	上昇する	×
	女性 77.6%	女性 77.1%		

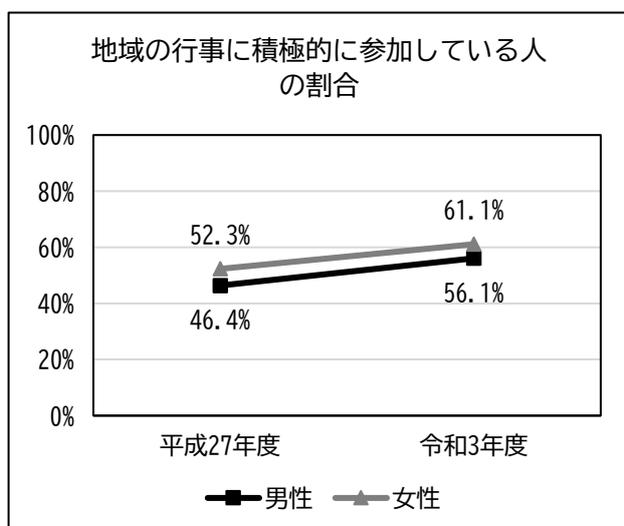
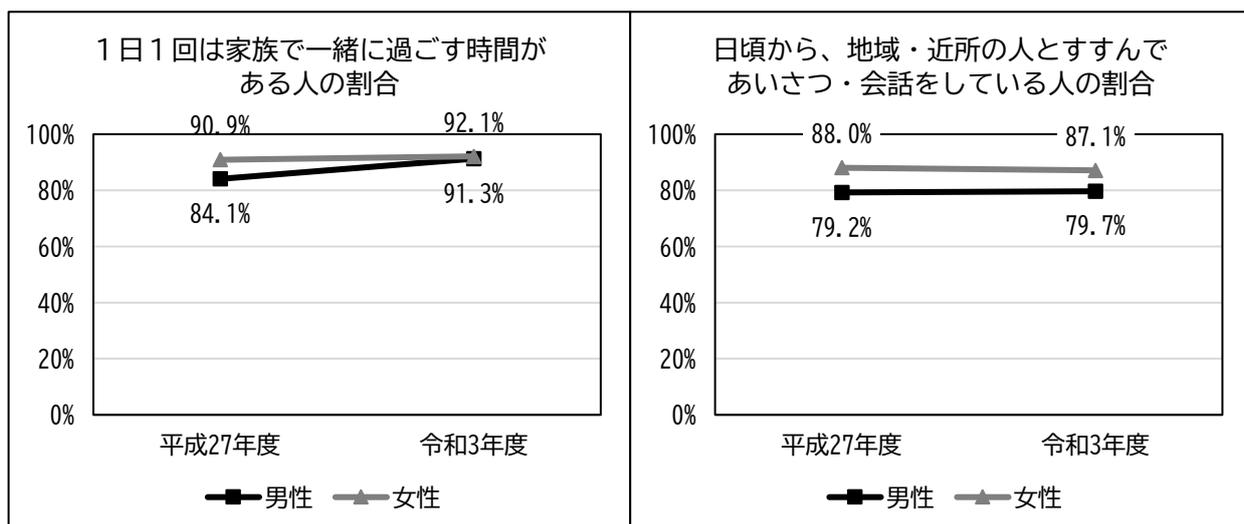


7 家族だんらん・社会参加

家族だんらん・社会参加については、「地域の行事に積極的に参加している人の割合」が男女ともに目標を達成し、「1日1回は家族で一緒に過ごす時間がある人の割合」において男性が目標を達成している。その他の指標は横ばいとなっている。

表8 家族だんらん・社会参加の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
1日1回は家族で一緒に過ごす時間がある人の割合	男性 84.1% 女性 90.9%	男性 91.3% 女性 92.1%	上昇する	○ ×
日頃から、地域・近所の人とすすんであいさつ・会話をしている人の割合	男性 79.2% 女性 88.0%	男性 79.7% 女性 87.1%	上昇する	×
地域の行事に積極的に参加している人の割合	男性 46.4% 女性 52.3%	男性 56.1% 女性 61.1%	上昇する	○ ○

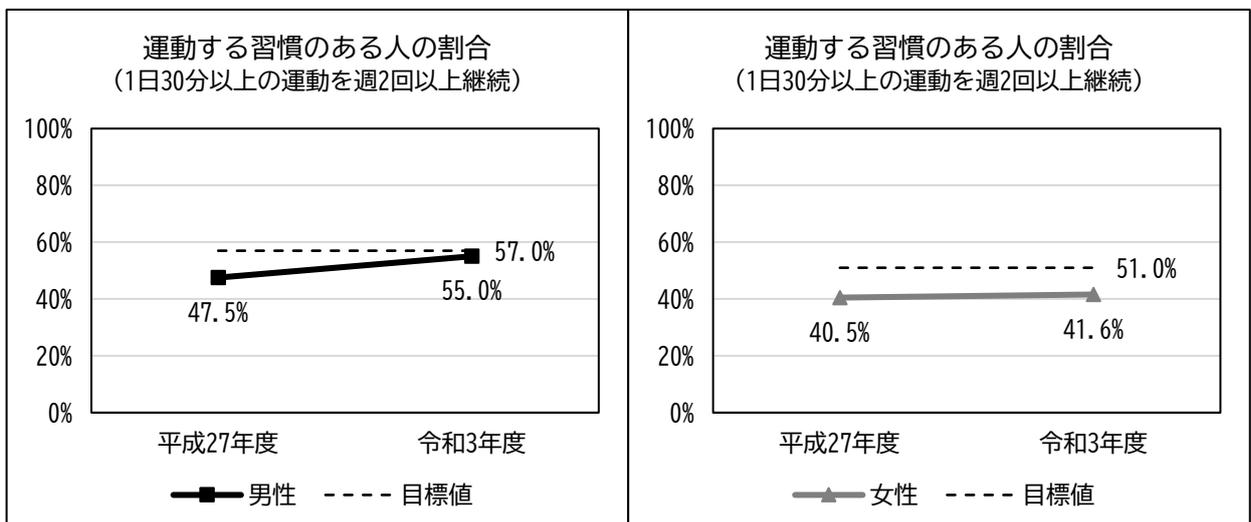
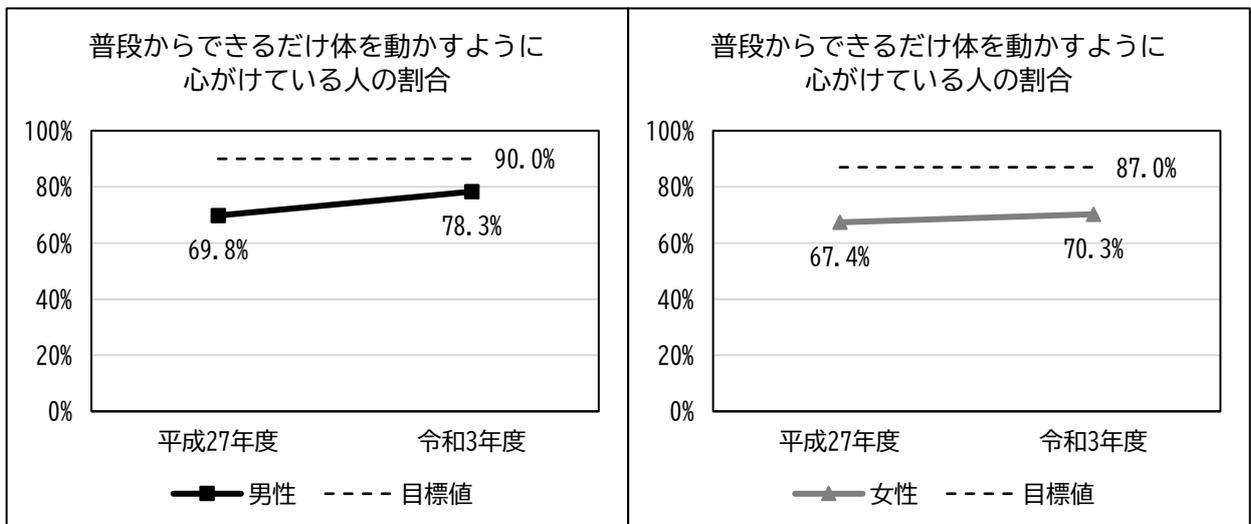


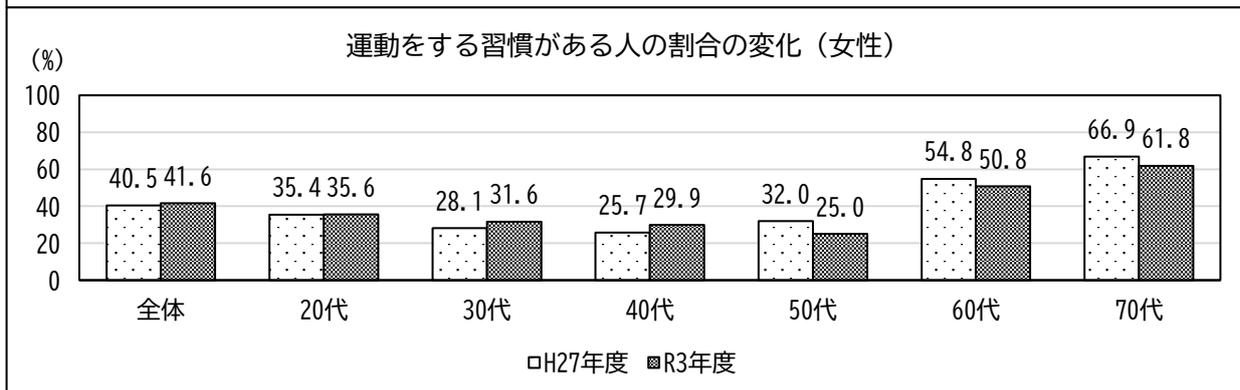
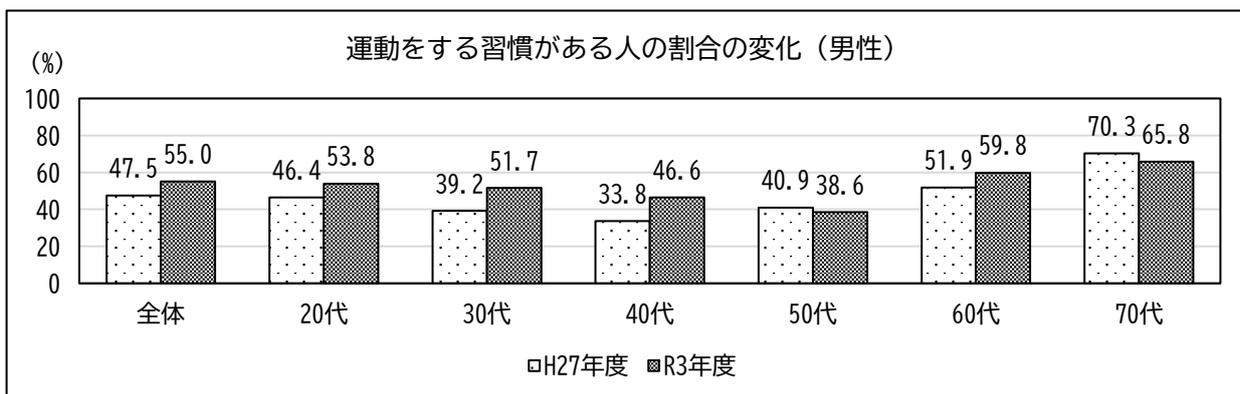
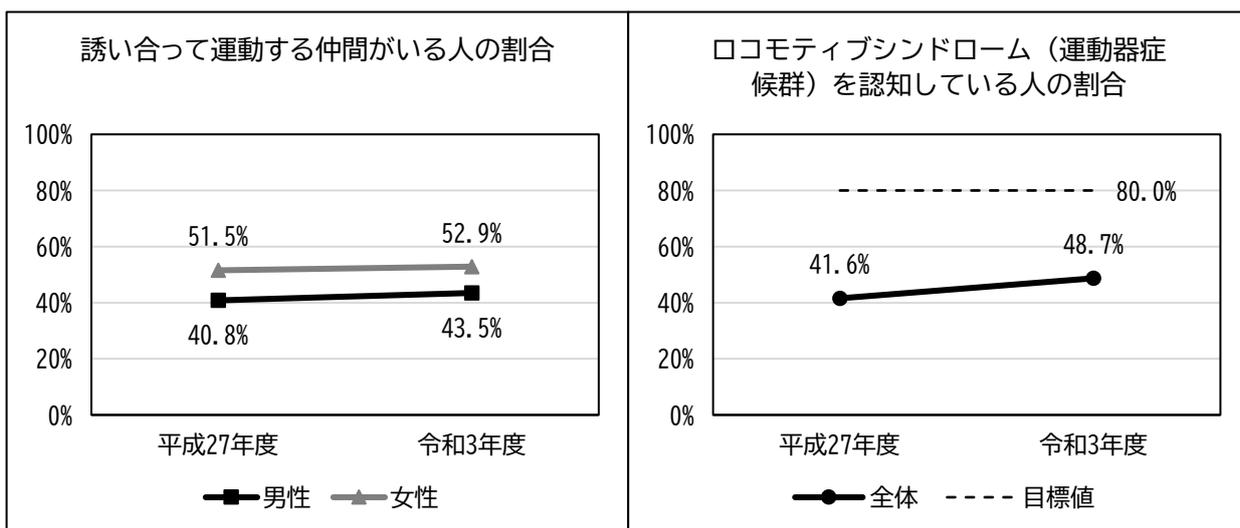
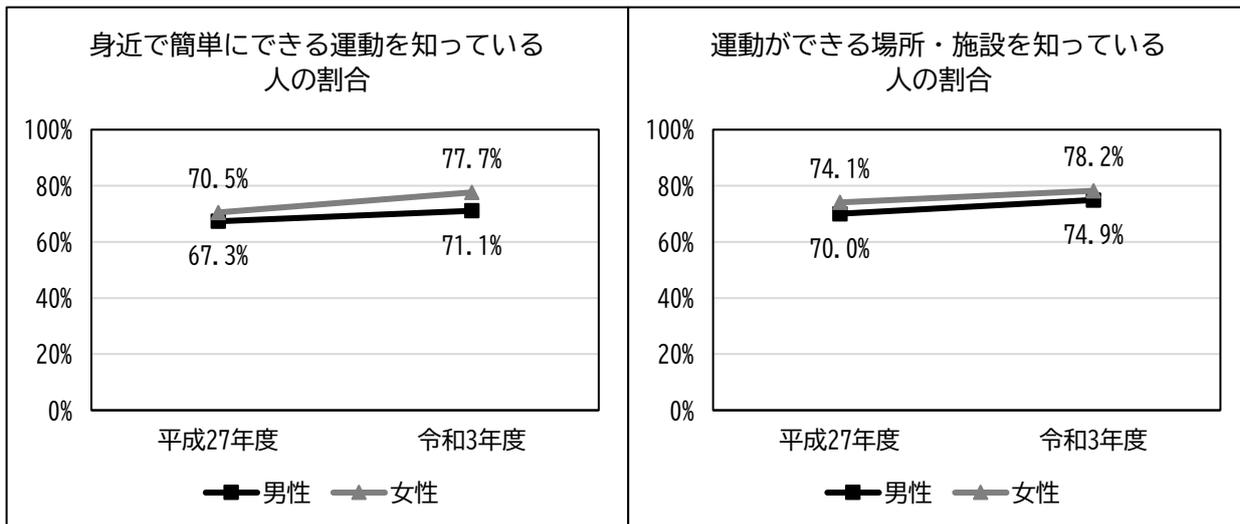
8 運動・身体活動

運動・身体活動については、「身近で簡単にできる運動を知っている人の割合」において女性が目標を達成している。また、目標達成には至らないものの男性の「普段からできるだけ体を動かすように心がけている人の割合」「運動する習慣のある人の割合」、及び全体の「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」に改善が見られる。その他の指標は横ばいとなっている。

表9 運動・身体活動の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
普段からできるだけ体を動かすように心がけている人の割合	男性 69.8% 女性 67.4%	男性 78.3% 女性 70.3%	90%以上 87%以上	△ ×
運動する習慣のある人の割合 (1日30分以上の運動を週2回以上継続)	男性 47.5% 女性 40.5%	男性 55.0% 女性 41.6%	57%以上 51%以上	○ ×
身近で簡単にできる運動を知っている人の割合	男性 67.3% 女性 70.5%	男性 71.1% 女性 77.7%	上昇する	× ○
運動ができる場所・施設を知っている人の割合	男性 70.0% 女性 74.1%	男性 74.9% 女性 78.2%	上昇する	× ×
誘い合って運動する仲間がいる人の割合	男性 40.8% 女性 51.5%	男性 43.5% 女性 52.9%	上昇する	× ×
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合	41.6%	48.7%	80%以上	△



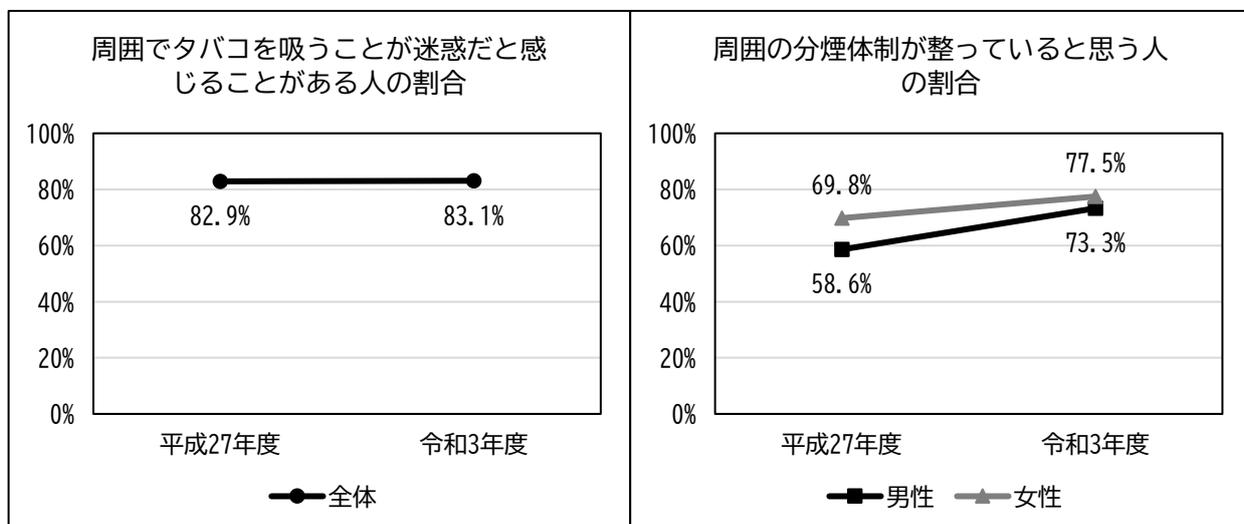
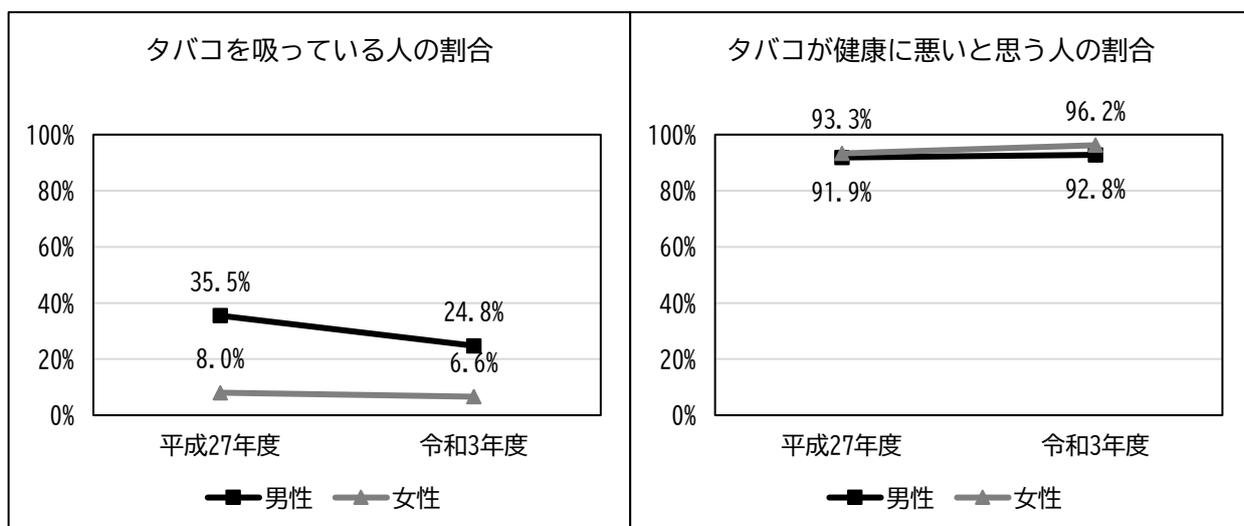


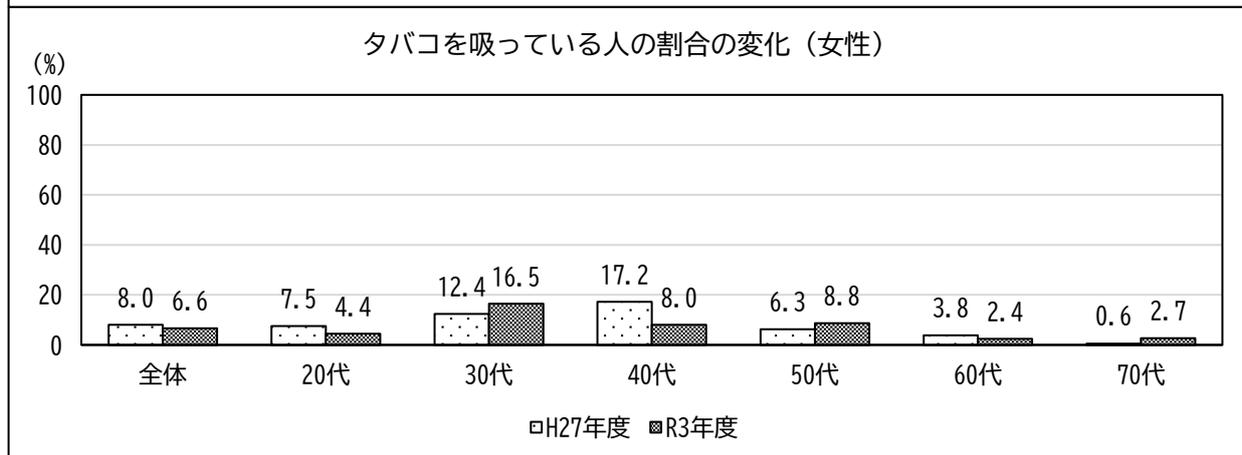
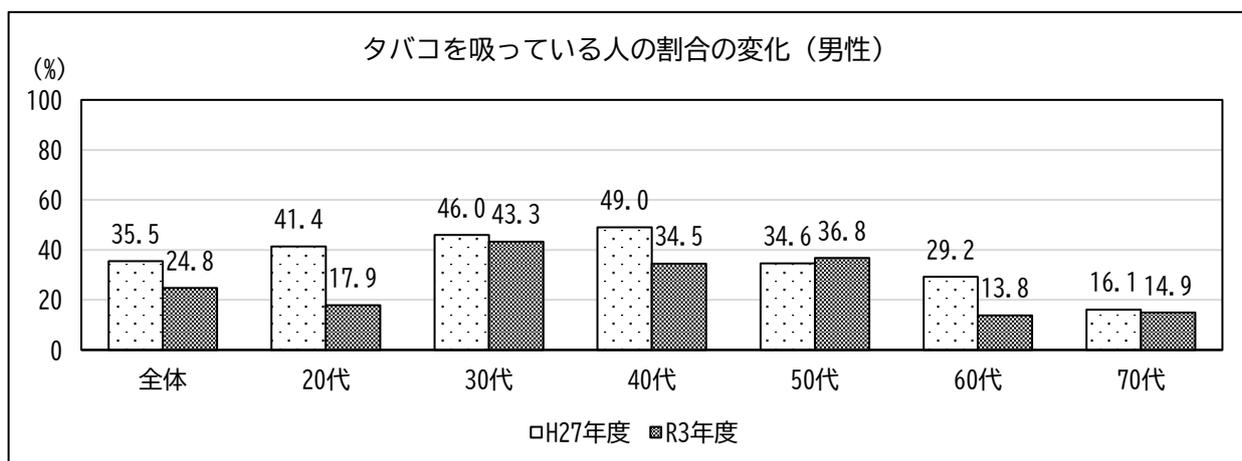
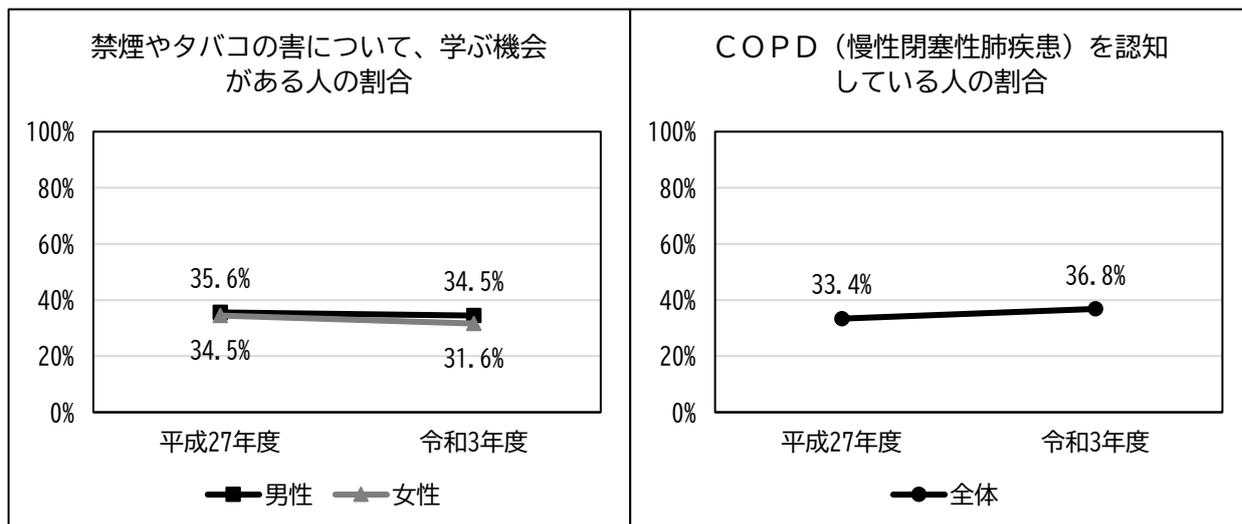
9 喫煙

喫煙については、「タバコを吸っている人の割合」の男性が目標を達成しており、女性の「タバコが健康に悪いと思う人の割合」と、男女ともに「周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合」に改善が見られる。その他の指標は横ばいとなっている。

表10 喫煙の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
タバコを吸っている人の割合	男性 35.5% 女性 8.0%	男性 24.8% 女性 6.6%	低下する	○ ×
タバコが健康に悪いと思う人の割合	男性 91.9% 女性 93.3%	男性 92.8% 女性 96.2%	100%	×
周囲でタバコを吸うことが迷惑だと感じる人がいる人の割合	82.9%	83.1%	低下する	×
周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合	男性 58.6% 女性 69.8%	男性 73.3% 女性 77.5%	100%	△ △
禁煙やタバコの害について、学ぶ機会がある人の割合	男性 35.6% 女性 34.5%	男性 34.5% 女性 31.6%	上昇する	×
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合	33.4%	36.8%	上昇する	×



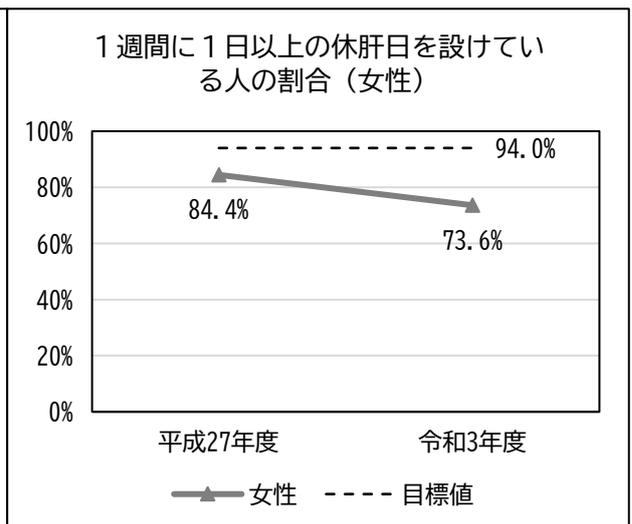
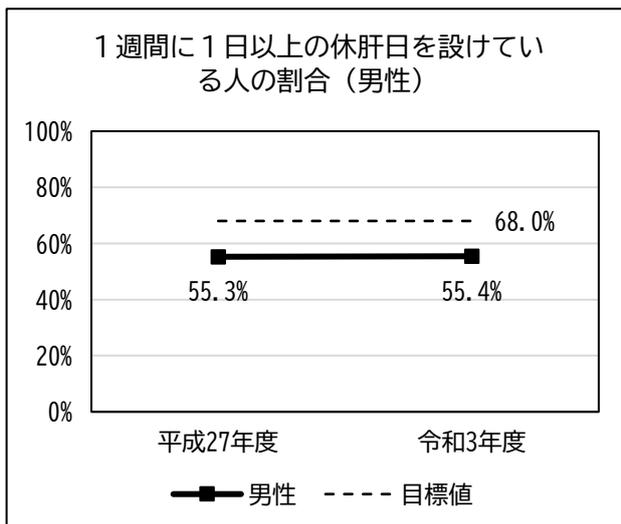
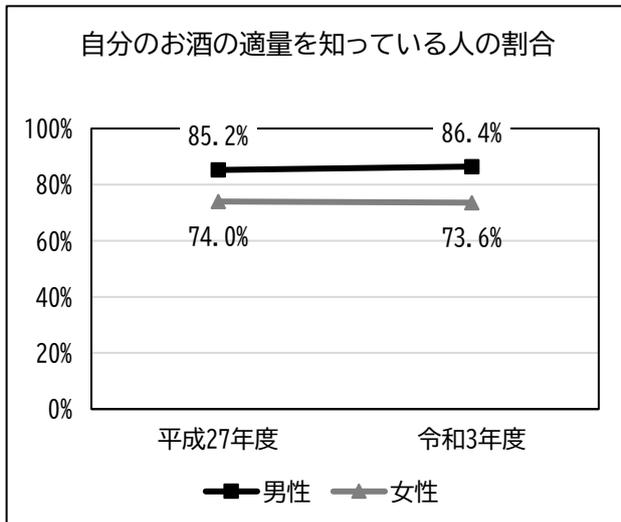


10 飲酒

飲酒については、女性の「1週間に1日以上のお酒を飲まない日を設けている人の割合」が悪化している。その他の指標は横ばいとなっている。

表11 飲酒の目標達成状況

指標	平成27年度	令和3年度	目標	評価
自分のお酒の適量を知っている人の割合	男性 85.2%	男性 86.4%	100%	×
	女性 74.0%	女性 73.6%		×
1週間に1日以上のお酒を飲まない日を設けている人の割合	男性 55.3%	男性 55.4%	68%以上	×
	女性 84.4%	女性 73.6%	94%以上	×



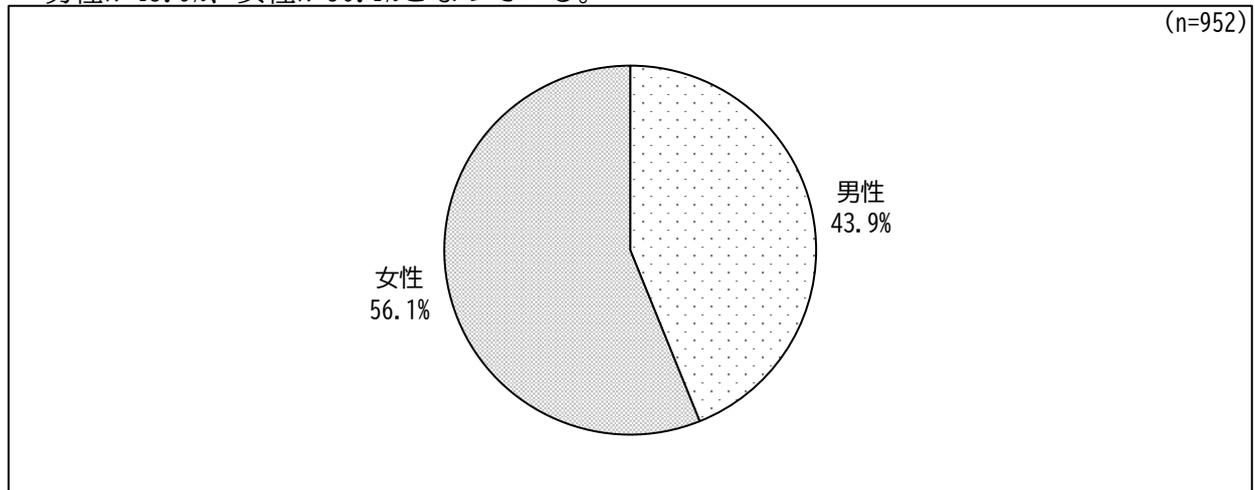
IV 調査結果の詳細

※ 以降のグラフにおいて、有意差が検出された項目を太枠で表記している。

1 属性

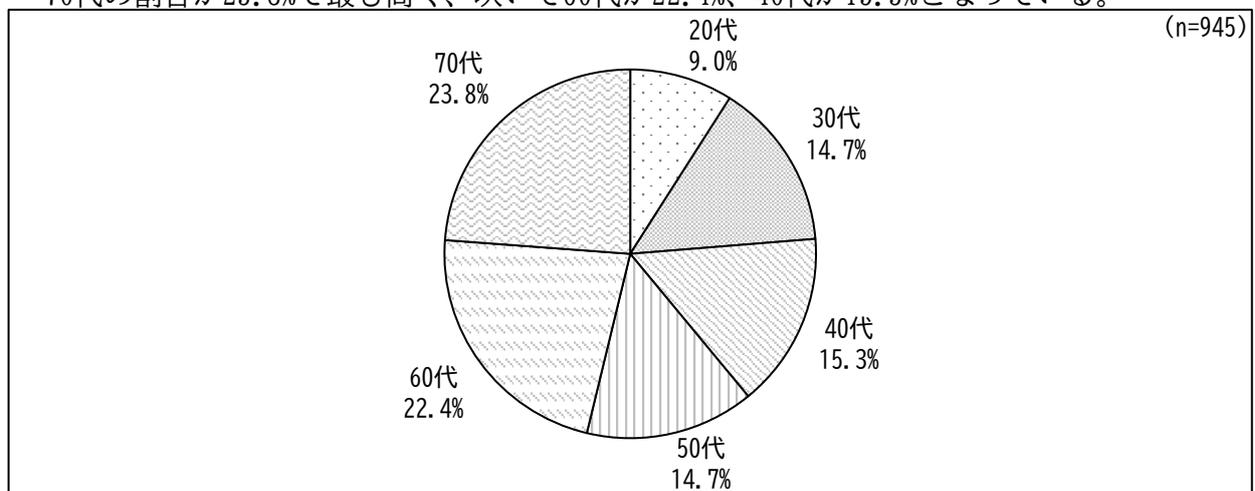
(1) 性別

男性が43.9%、女性が56.1%となっている。



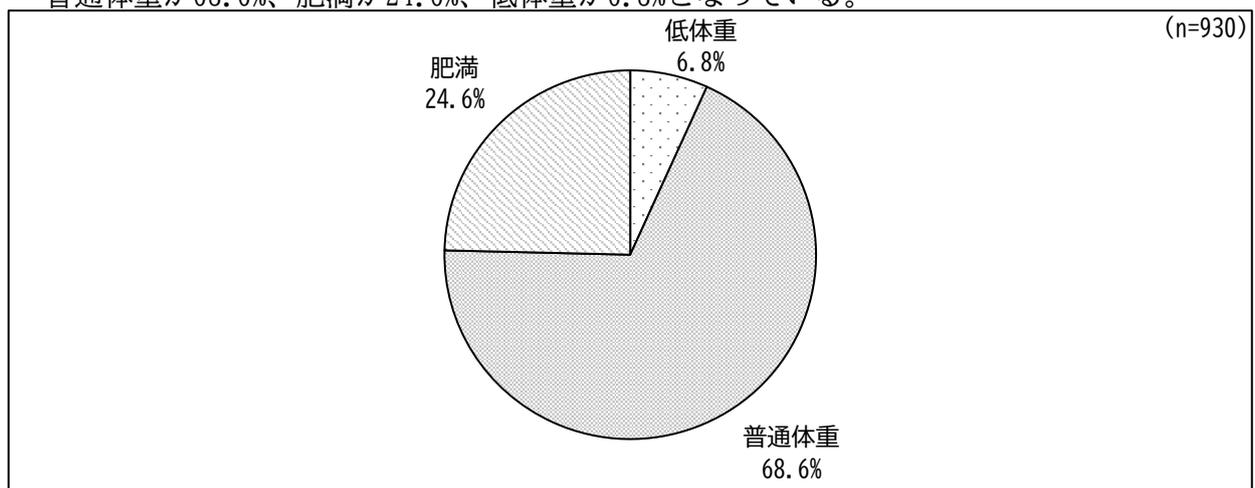
(2) 年齢

70代の割合が23.8%で最も高く、次いで60代が22.4%、40代が15.3%となっている。



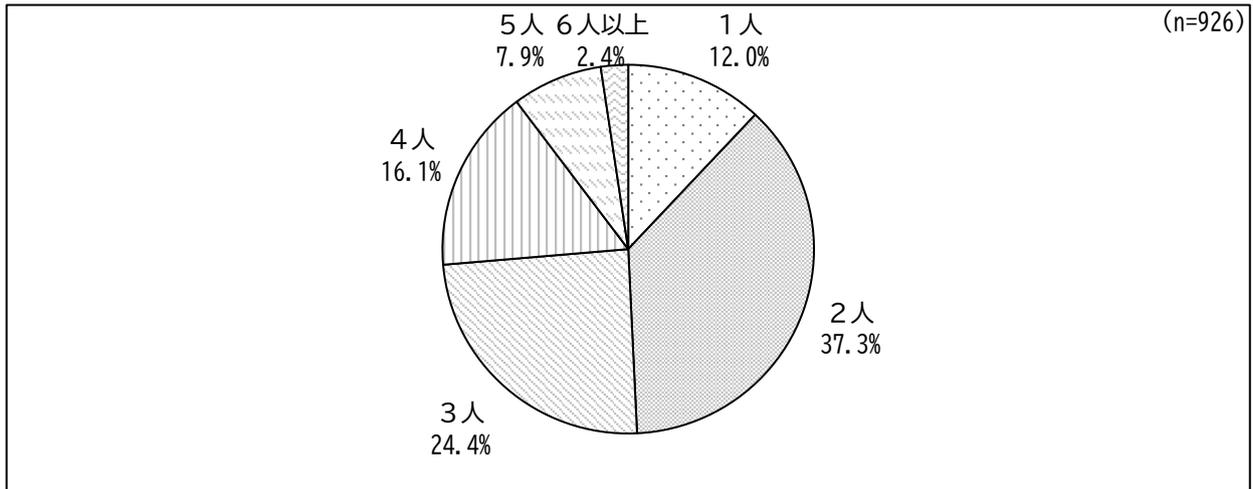
(3) BMI

普通体重が68.6%、肥満が24.6%、低体重が6.8%となっている。



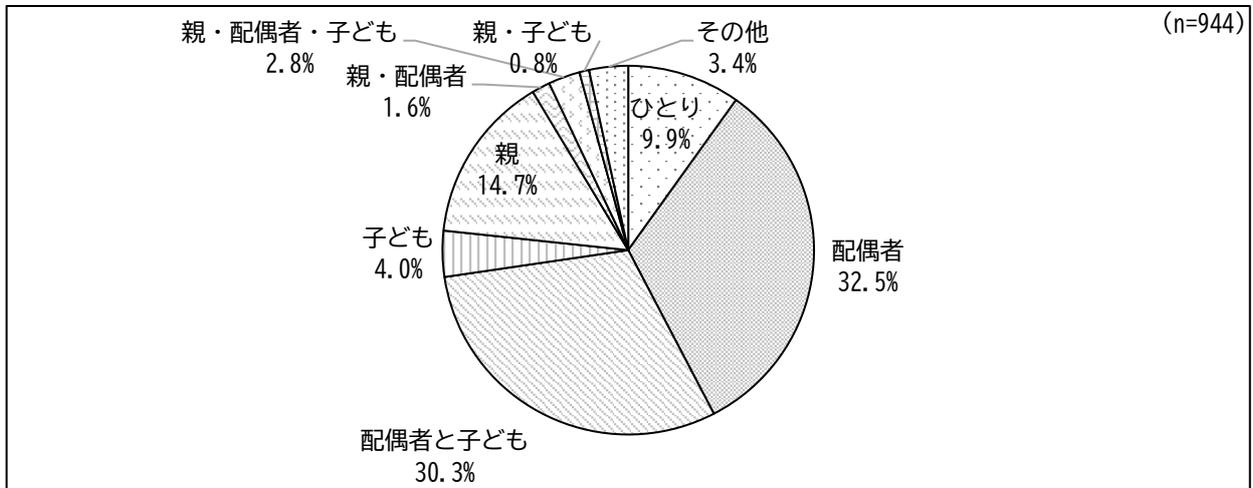
(4) 同居家族

2人の割合が37.3%で最も高く、次いで3人が24.4%、4人が16.1%となっている。



(5) 世帯構成

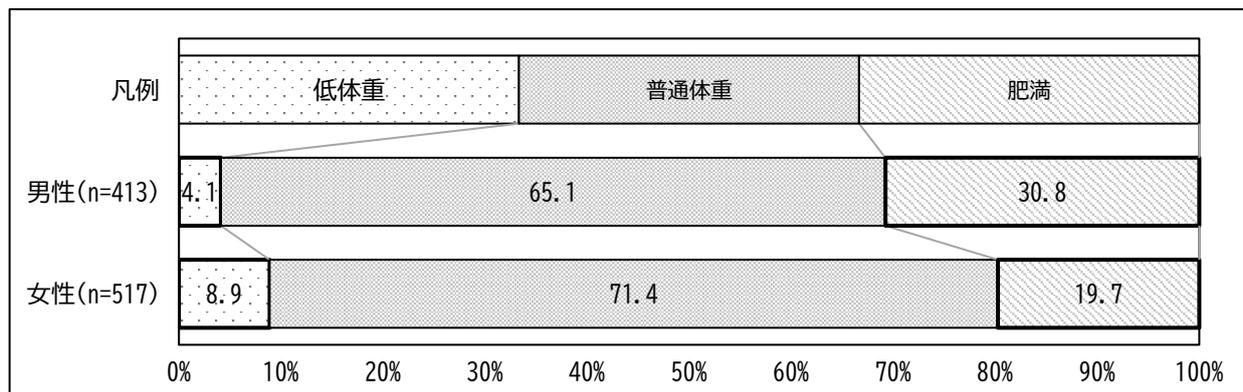
配偶者と同居の割合が32.5%で最も高く、次いで配偶者と子どもと同居が30.3%、親と同居が14.7%となっている。



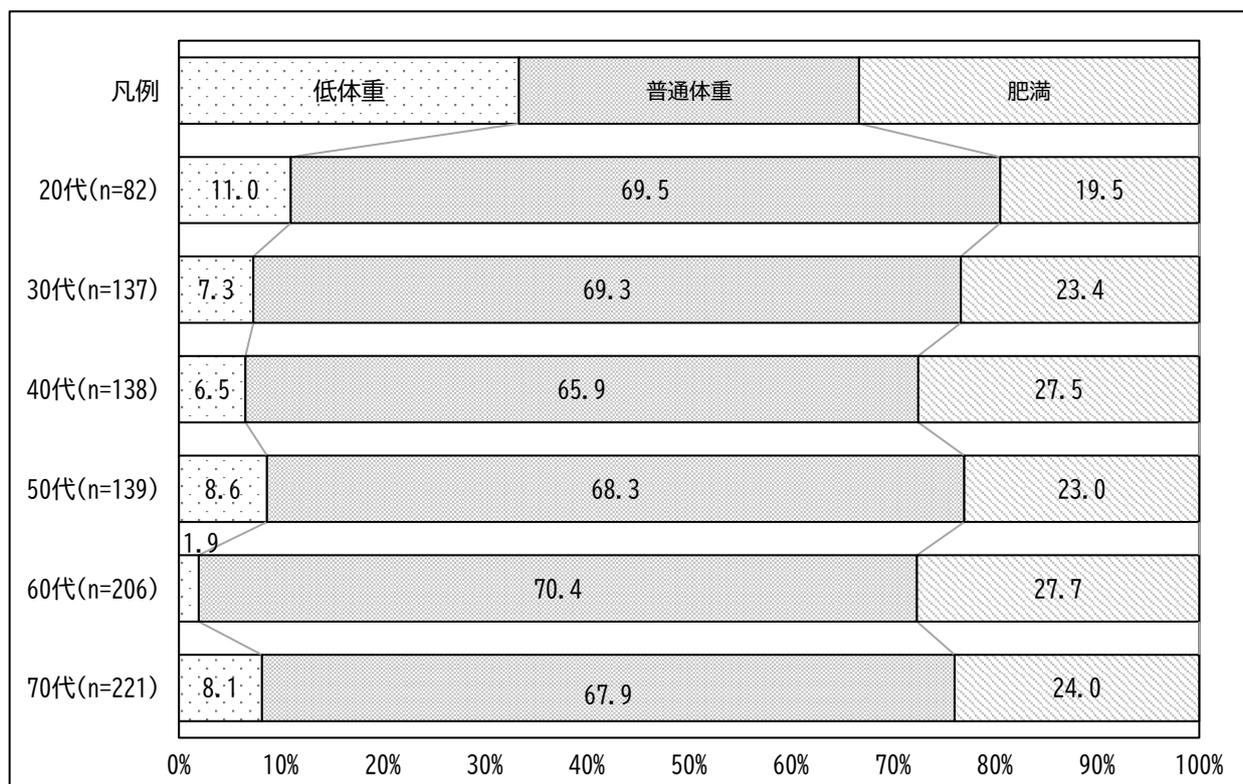
2 肥満度・食塩摂取状況

(1) 性別・年齢×BMI

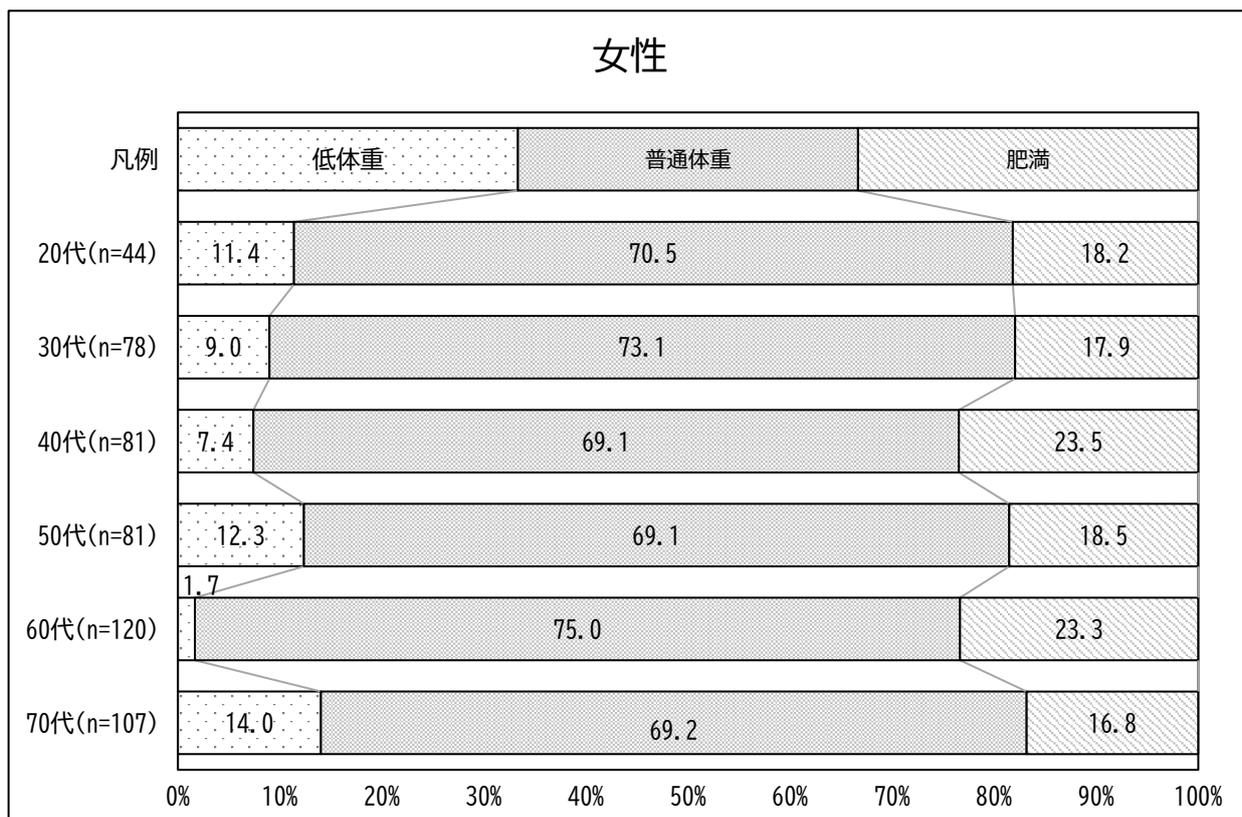
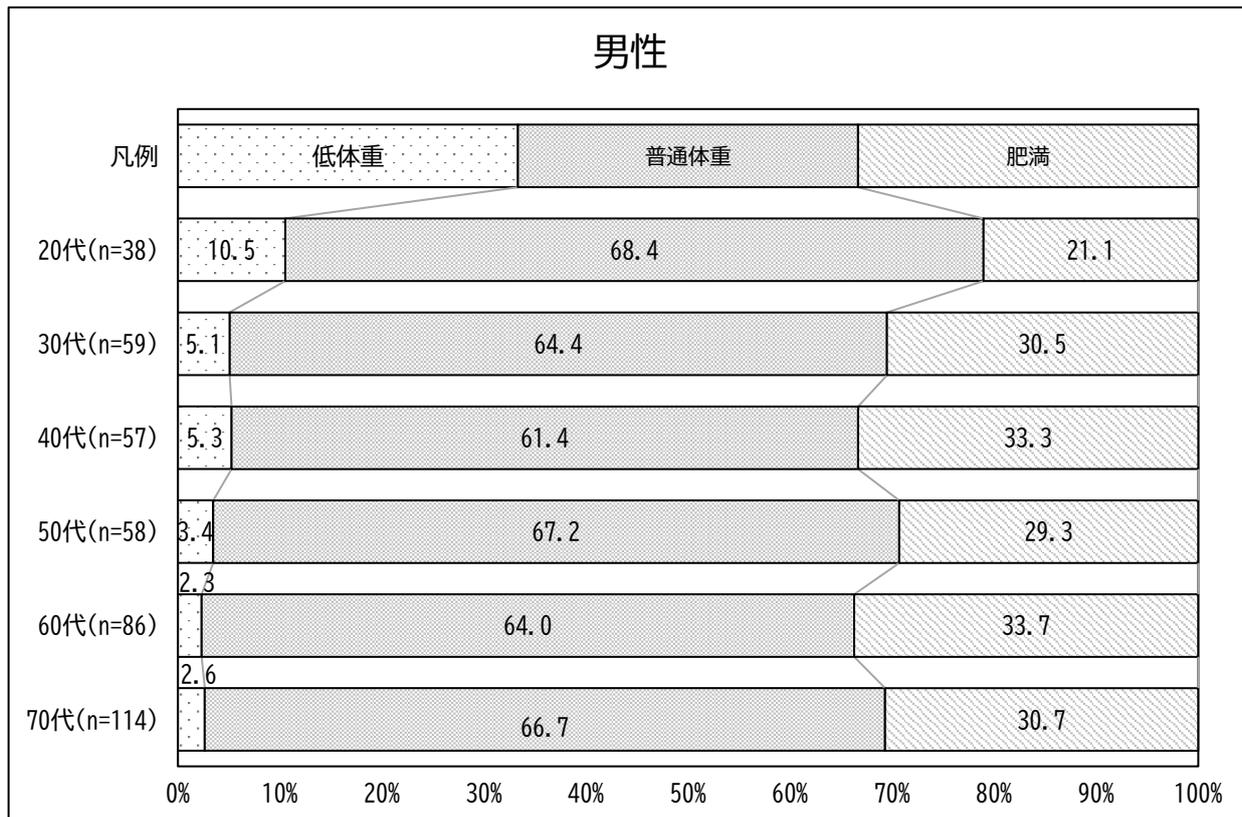
性別にみると、「低体重」では女性の割合が高く、「肥満」では男性の割合が高くなっている。



年齢による差はみられない。



性・年齢別にみても、差はみられない。



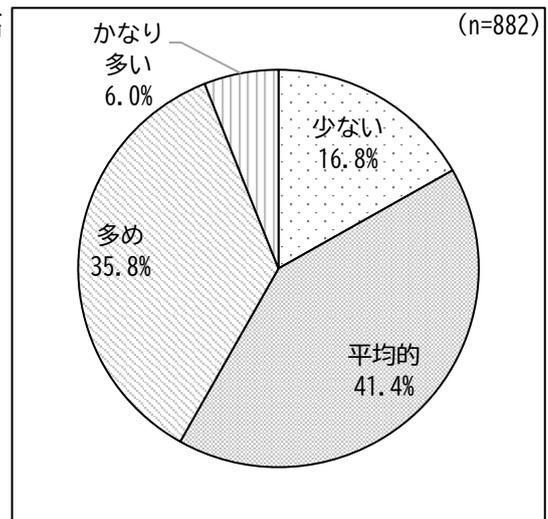
(2) 食塩摂取状況

問21(a)～(m)の設問ごとに点数を出し（下記、塩分チェックシート参照）、合計点数で分類した。

チェック項目		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3杯/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなど練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度はどのくらいですか？	よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

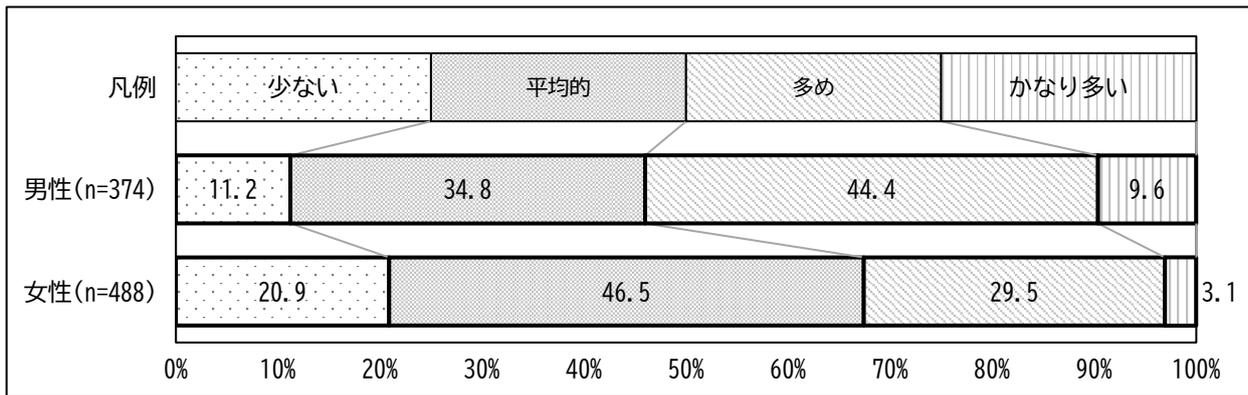
分類	合計点	評価
少ない	0～8	食塩はあまり摂っていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。
平均的	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
多め	14～19	食塩摂取量が多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
かなり多い	20以上	食塩摂取量がかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩摂取状況は「平均的」の割合が41.4%で最も高く、次いで「多め」が35.8%、「少ない」が16.8%、「かなり多い」が6.0%となっている。

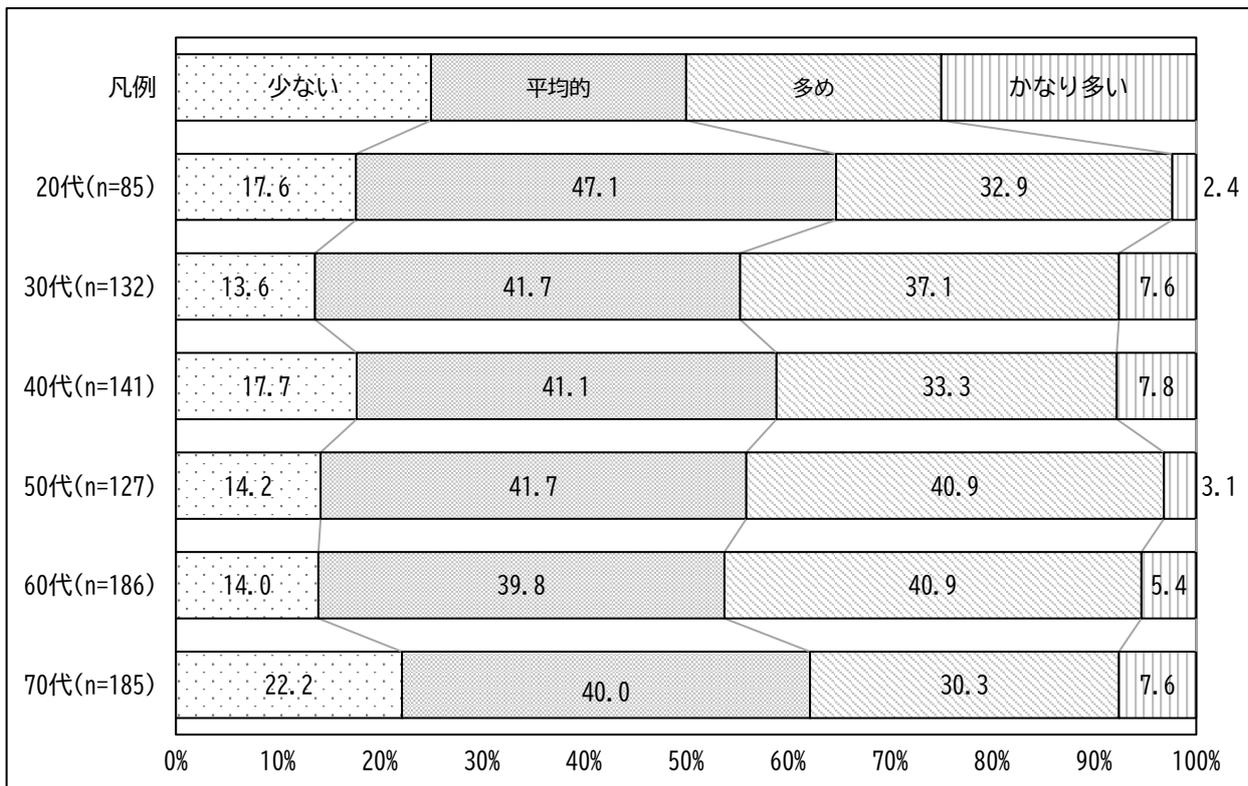


(3) 性別・年齢×食塩摂取状況

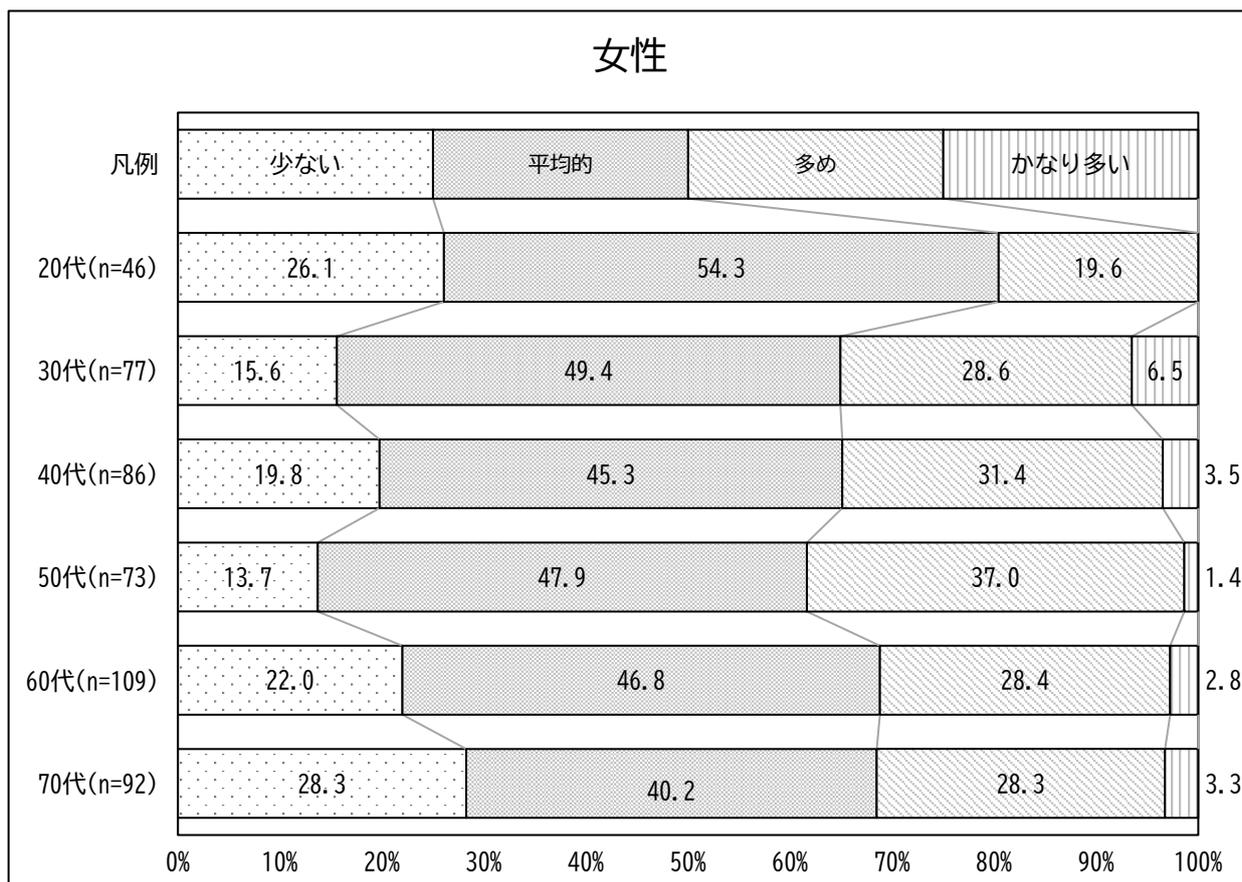
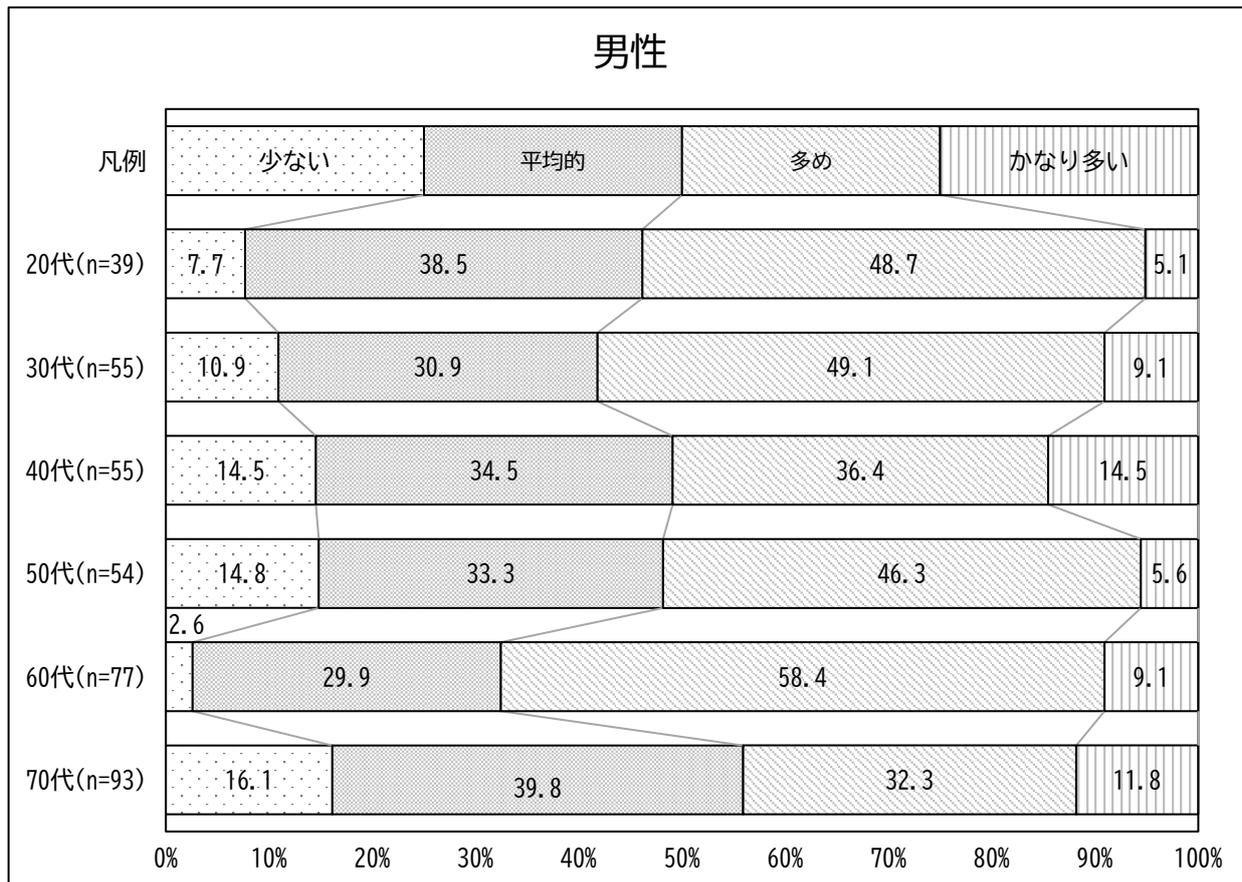
性別にみると、女性と比べ男性の食塩摂取量が多い傾向がみられる。



年齢による差はみられない。

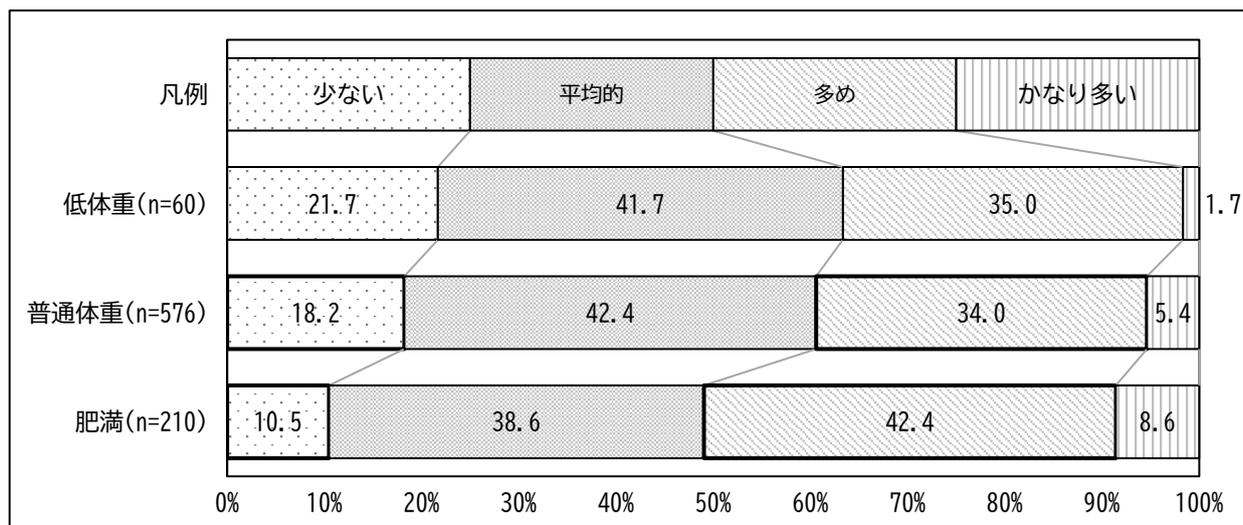


性・年齢別にみても、差はみられない。



(4) BMI × 食塩摂取状況

BMIと食塩摂取量には相関が見られ、BMIが高いグループは食塩摂取量が多い傾向がみられる。



3 栄養・食生活

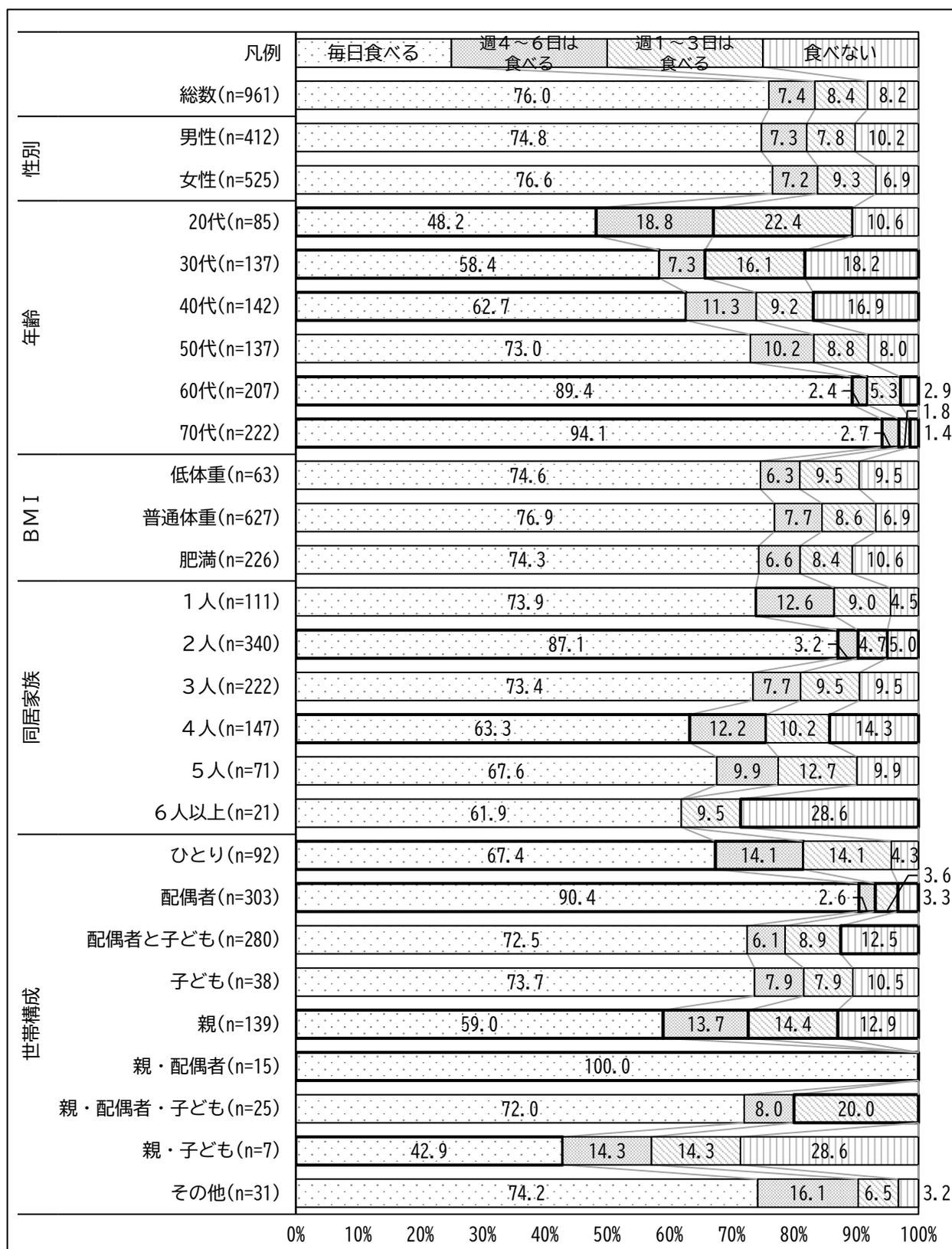
【問1】朝食を食べますか？

全体では76.0%が「毎日食べる」と回答している。

性別に差はみられない。

年齢別では「毎日食べる」割合が40代以下で低く、60代以上で高くなっている。

BMIによる差はみられない。



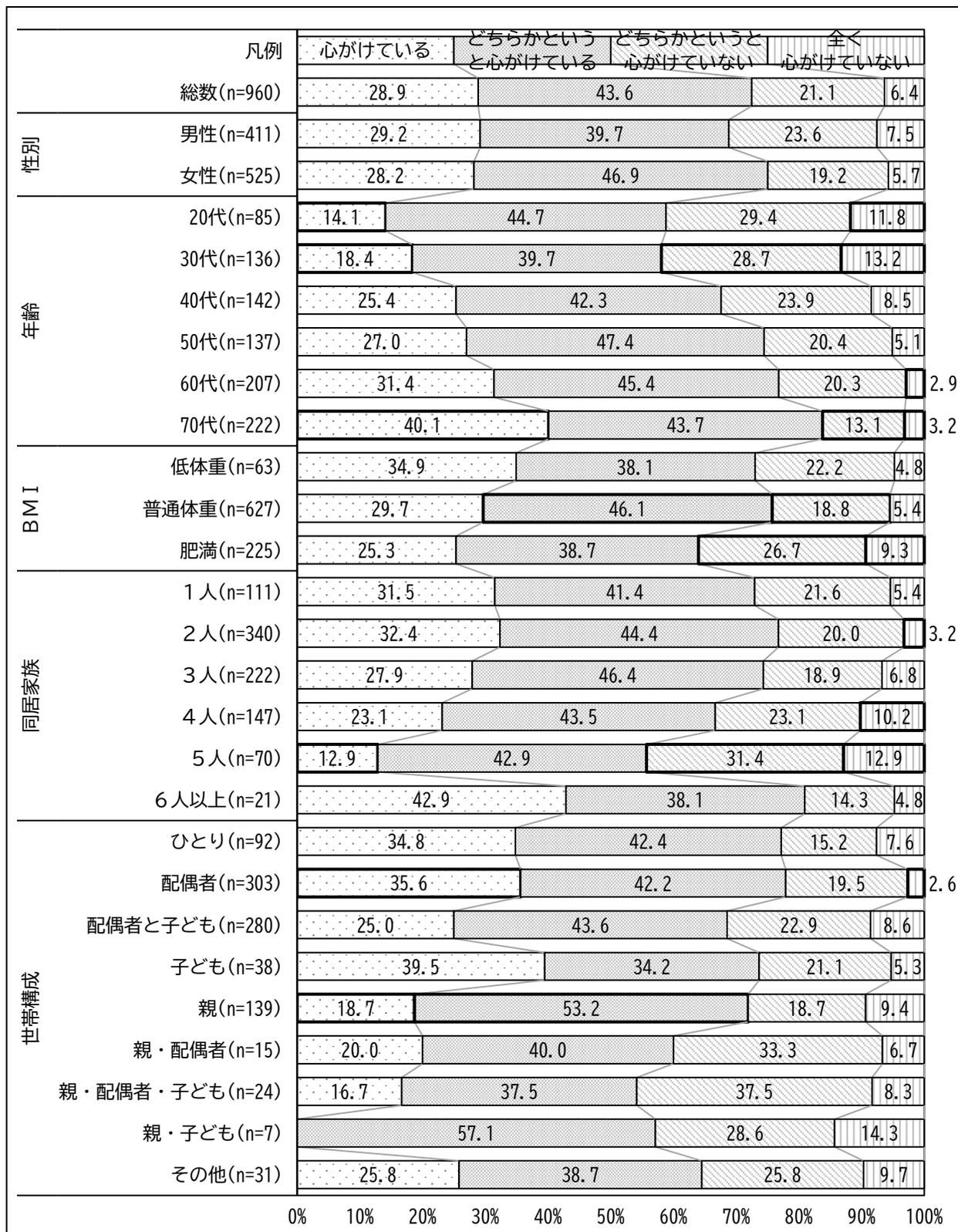
【問2】お腹いっぱいにならないよう（腹八分目）に心がけていますか？

全体では「どちらかというに心がけている」が43.6%、「心がけている」が28.9%、「どちらかというに心がけていない」が21.1%、「全く心がけていない」が6.4%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「心がけている」割合は70代が高く30代以下が低くなっている。「どちらかというに心がけていない」割合は30代が高く70代が低くなっている。「全く心がけていない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIが高くなるほど腹八分目を心がけていない傾向がみられる。



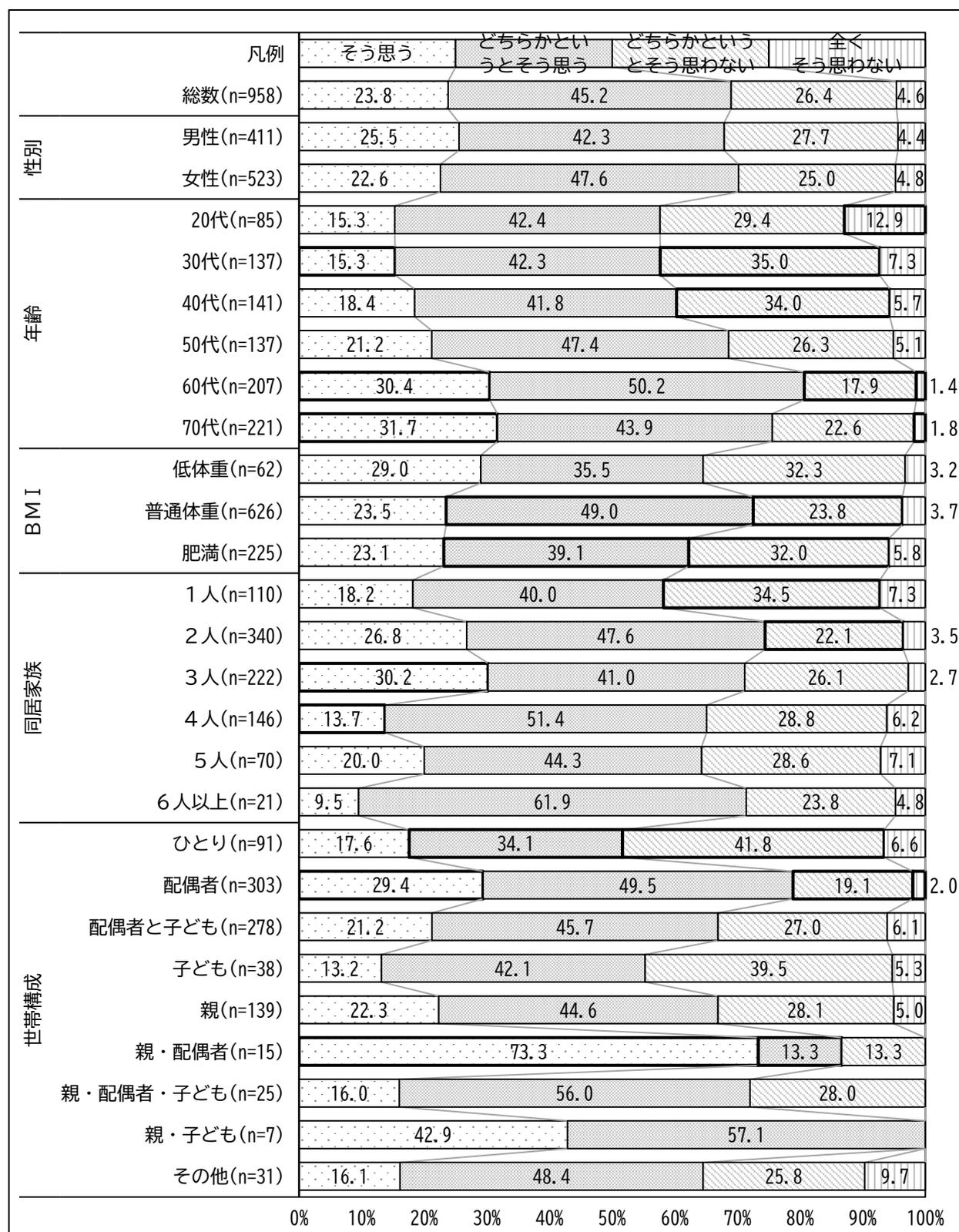
【問3】 いろいろな食品をバランスよく食べていると思いますか？

全体では「どちらかというと思う」が45.2%、「どちらかというと思わない」が26.4%、「そう思う」が23.8%、「全くそう思わない」が4.6%となっている。

性別に差はみられない。

年齢別にみると「そう思う」割合は60代以上が高く30代が低くなっている。「どちらかというと思わない」割合は30～40代が高く60代が低くなっている。「全くそう思わない」割合は20代が高く60代以上が低くなっている。

BMI別にみると、肥満のグループはバランスよく食べない傾向がみられる。



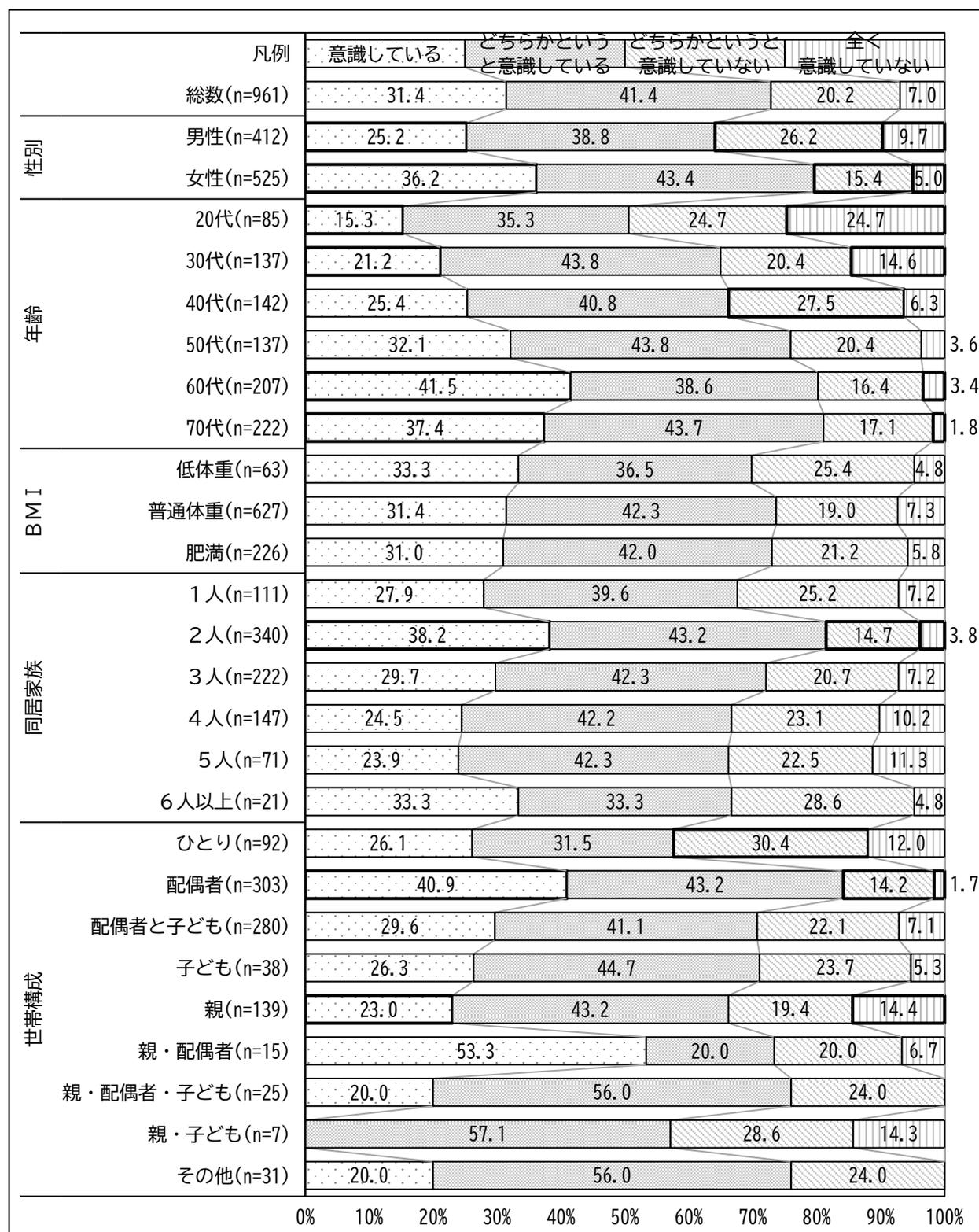
【問4】季節のもの・旬のものを意識して食べていますか？

全体では「どちらかという意識している」が41.4%、「意識している」が31.4%、「どちらかという意識していない」が20.2%、「全く意識していない」が7.0%となっている。

性別にみると「意識している」割合は女性が高く、「どちらかという意識していない」「全く意識していない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると「意識している」割合は60代以上が高く30代以下が低くなっている。「どちらかという意識していない」割合は40代が高くなっている。「全く意識していない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



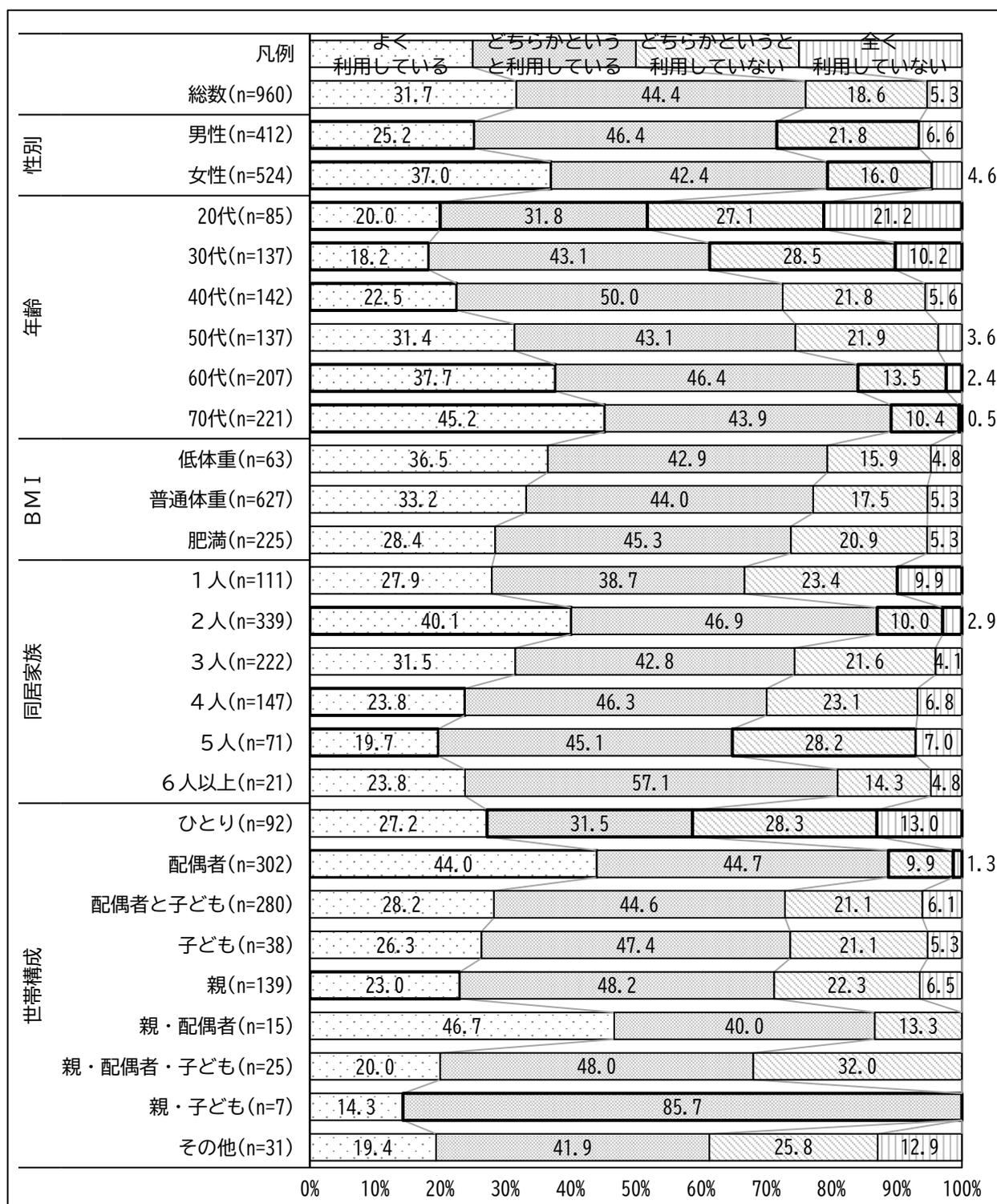
【問5】地域の食材を利用して食べていますか？

全体では「どちらかという利用している」が44.4%、「よく利用している」が31.7%、「どちらかという利用していない」が18.6%、「全く利用していない」が5.3%となっている。

性別にみると、「よく利用している」割合は女性が高く、「どちらかという利用していない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「よく利用している」割合は60代以上が高く40代以下が低くなっている。「どちらかという利用している」割合は20代が低くなっている。「どちらかという利用していない」及び「全く利用していない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



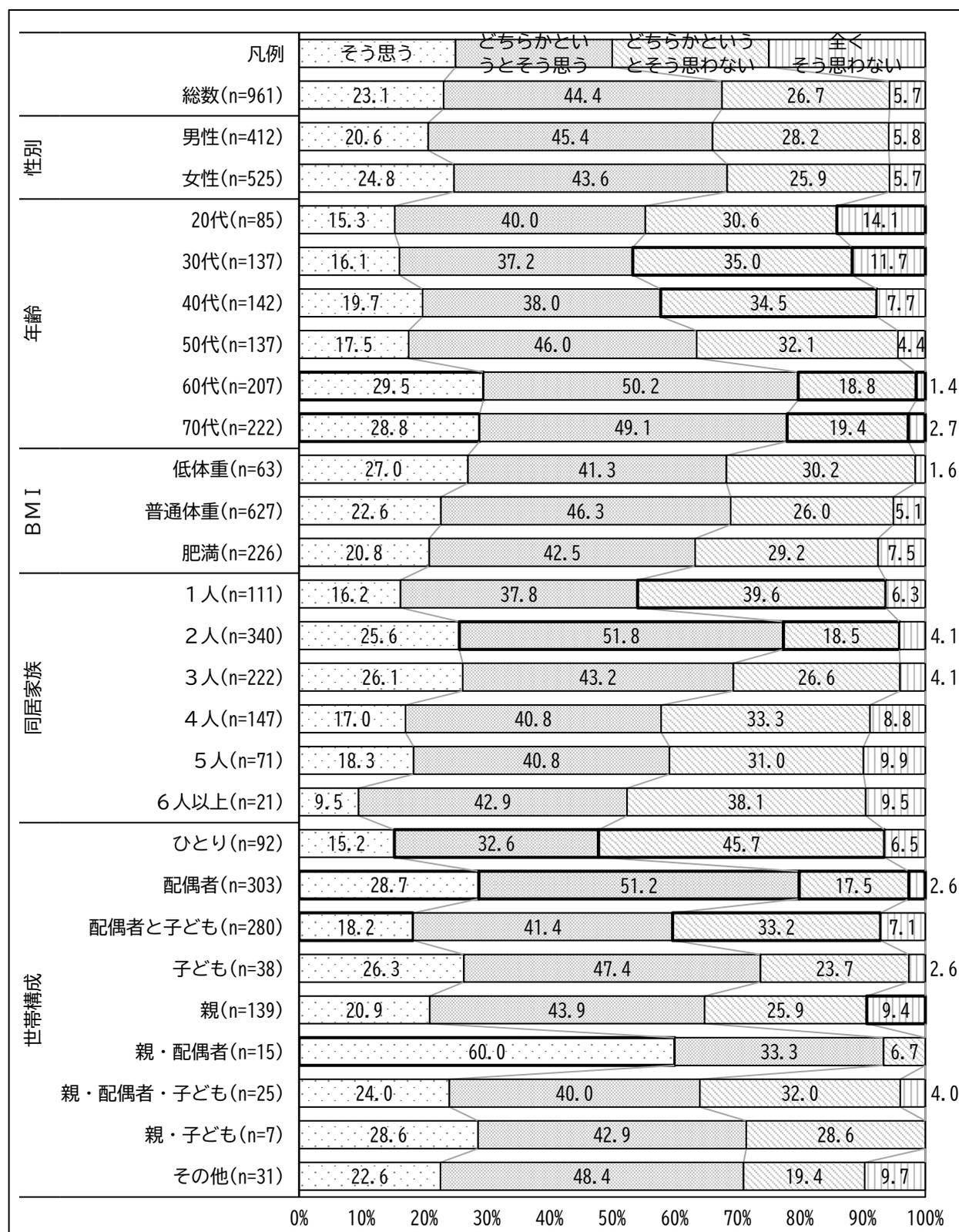
【問6】野菜をたっぷり食べていると思いますか？

全体では「どちらかというと思う」が44.4%、「どちらかというと思わない」が26.7%、「そう思う」が23.1%、「全くそう思わない」が5.7%となっている。

性別に差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は60代以上が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は30～40代が高く60代以上が低くなっている。「全くそう思わない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



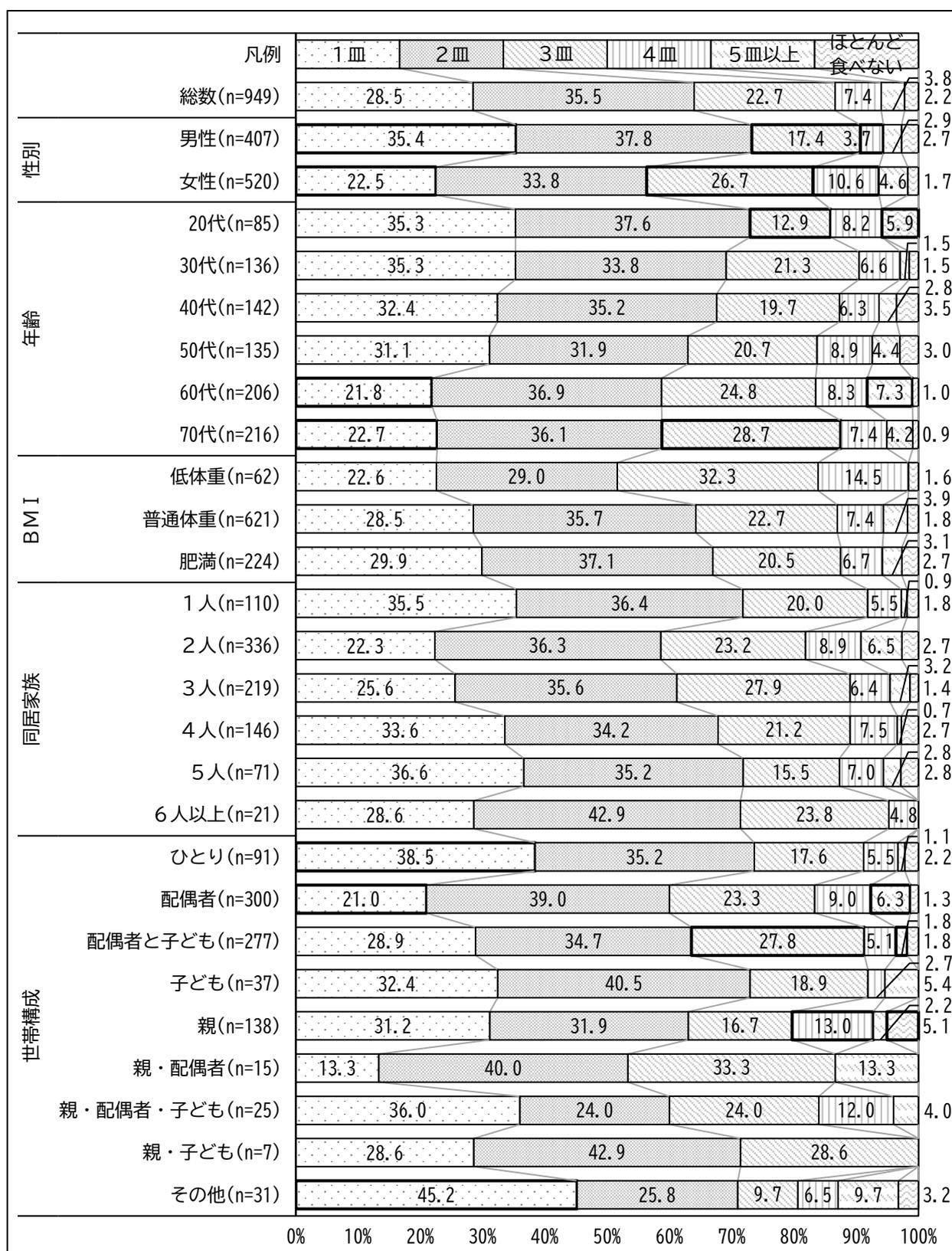
【問7】 野菜の摂取量についてお尋ねします。普段1日に食べている野菜の摂取量を小鉢（野菜70g）に換算するといくつですか？

全体では「2皿」の割合が35.5%で最も高く、次いで「1皿」が28.5%、「3皿」が22.7%となっている。

性別でみると、女性の方が野菜を多く摂る傾向がみられる。

年齢別にみると、20代の野菜摂取量が少なく、60代以上で多い傾向がみられる。

BMIによる差はみられない。



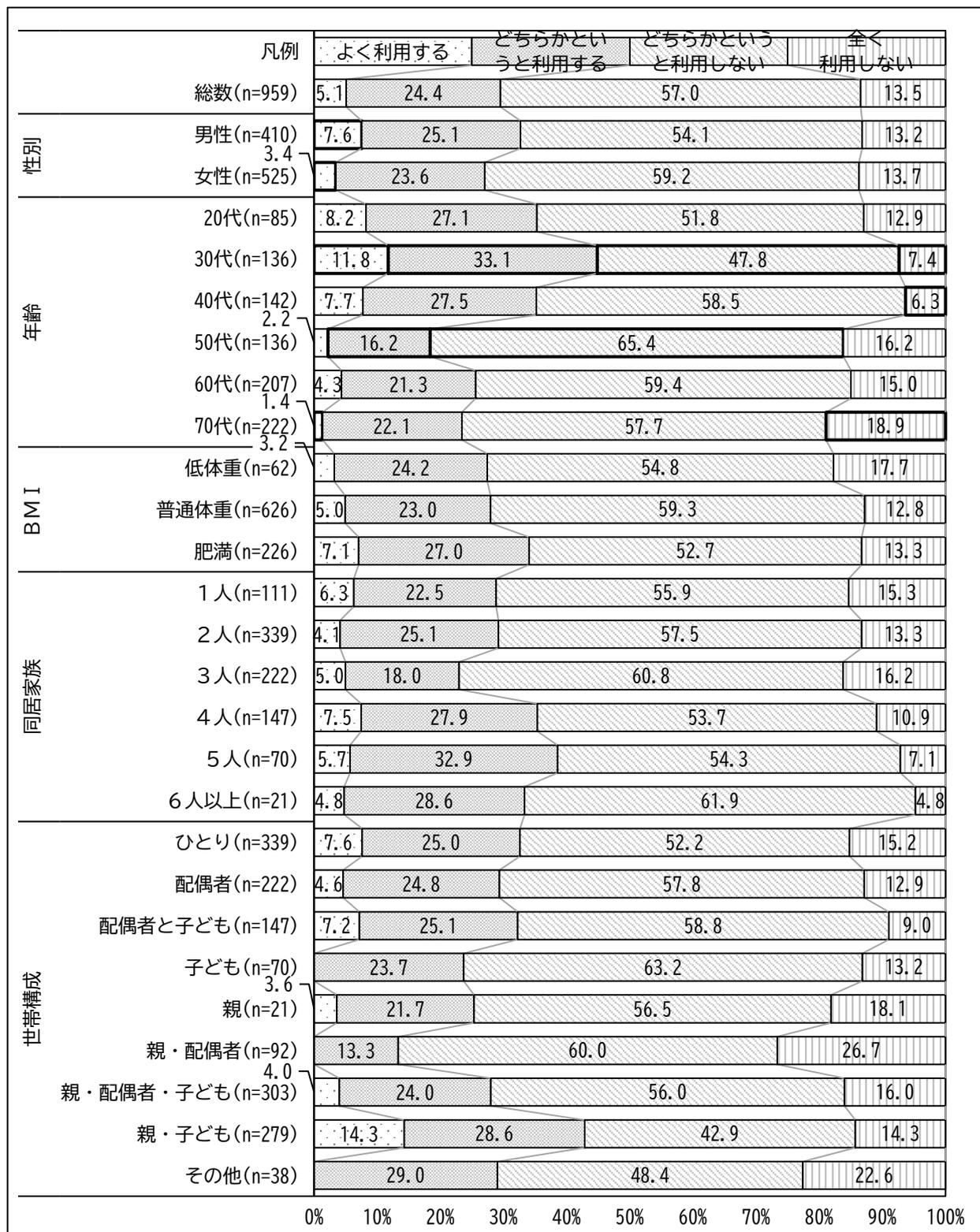
【問8】 外食をよく利用しますか？

全体では「どちらかという利用しない」が57.0%、「どちらかという利用する」が24.4%、「全く利用しない」が13.5%、「よく利用する」が5.1%となっている。

性別にみると、男性の「よく利用する」割合が高く、女性が低くなっている。

年齢別にみると、「よく利用する」割合は30代が高く70代が低くなっている。「どちらかという利用する」割合は30代が高く50代が低くなっている。「どちらかという利用しない」割合は50代が高く30代が低くなっている。「全く利用しない」割合は70代が高く30~40代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



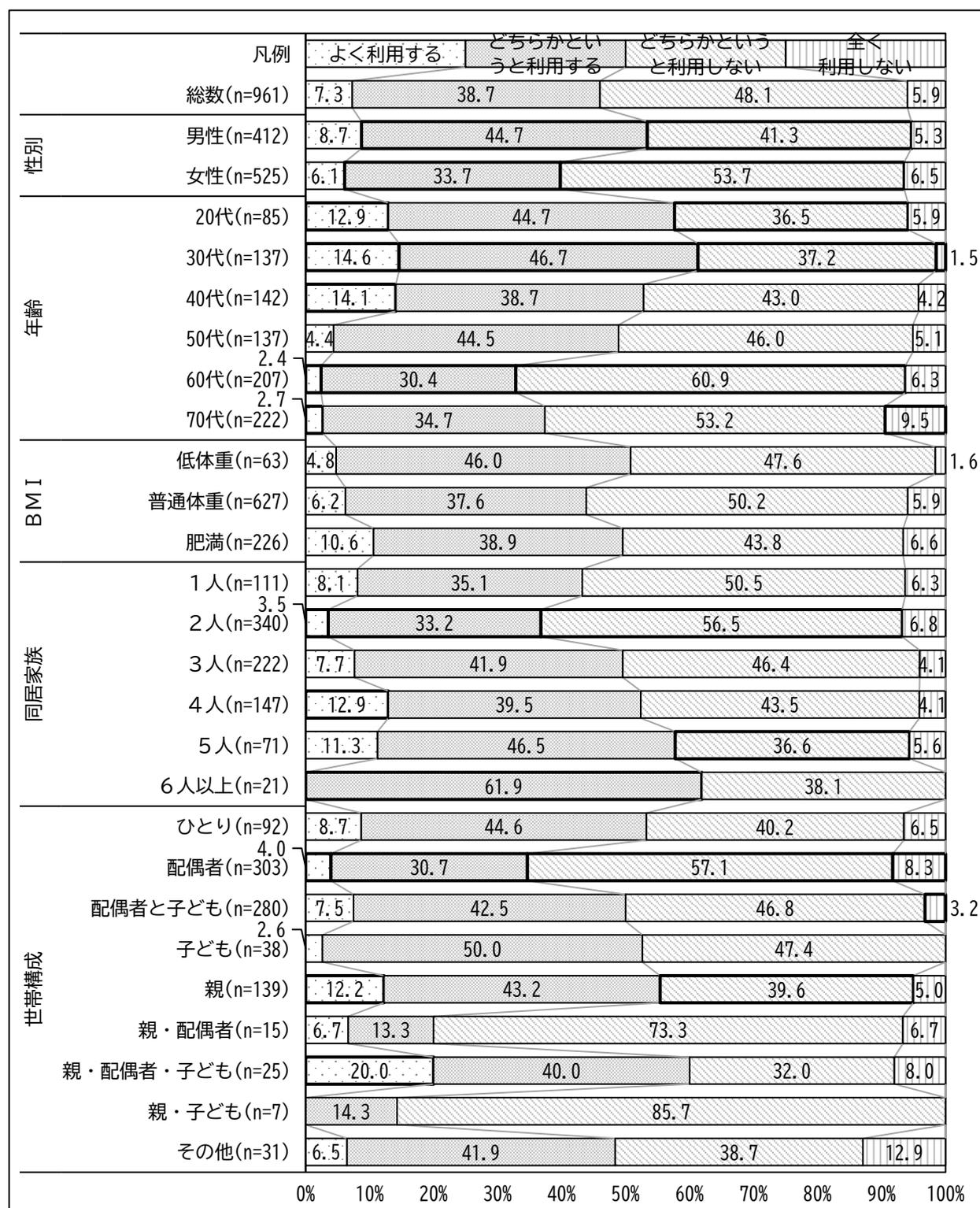
【問9】インスタント食品をよく利用しますか？

全体では「どちらかという利用しない」が48.1%、「どちらかという利用する」が38.7%、「よく利用する」が7.3%、「全く利用しない」が5.9%となっている。

性別にみると、男性は「どちらかという利用する」割合が高く、女性は「どちらかという利用しない」割合が高くなっている。

年齢別にみると、「よく利用する」では20~40代の割合が高く60代以上の割合が低くなっている。「どちらかという利用する」では30代の割合が高く60代の割合が低くなっている。「どちらかという利用しない」では60代の割合が高く20~30代の割合が低くなっている。「全く利用しない」では70代の割合が高く30代の割合が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



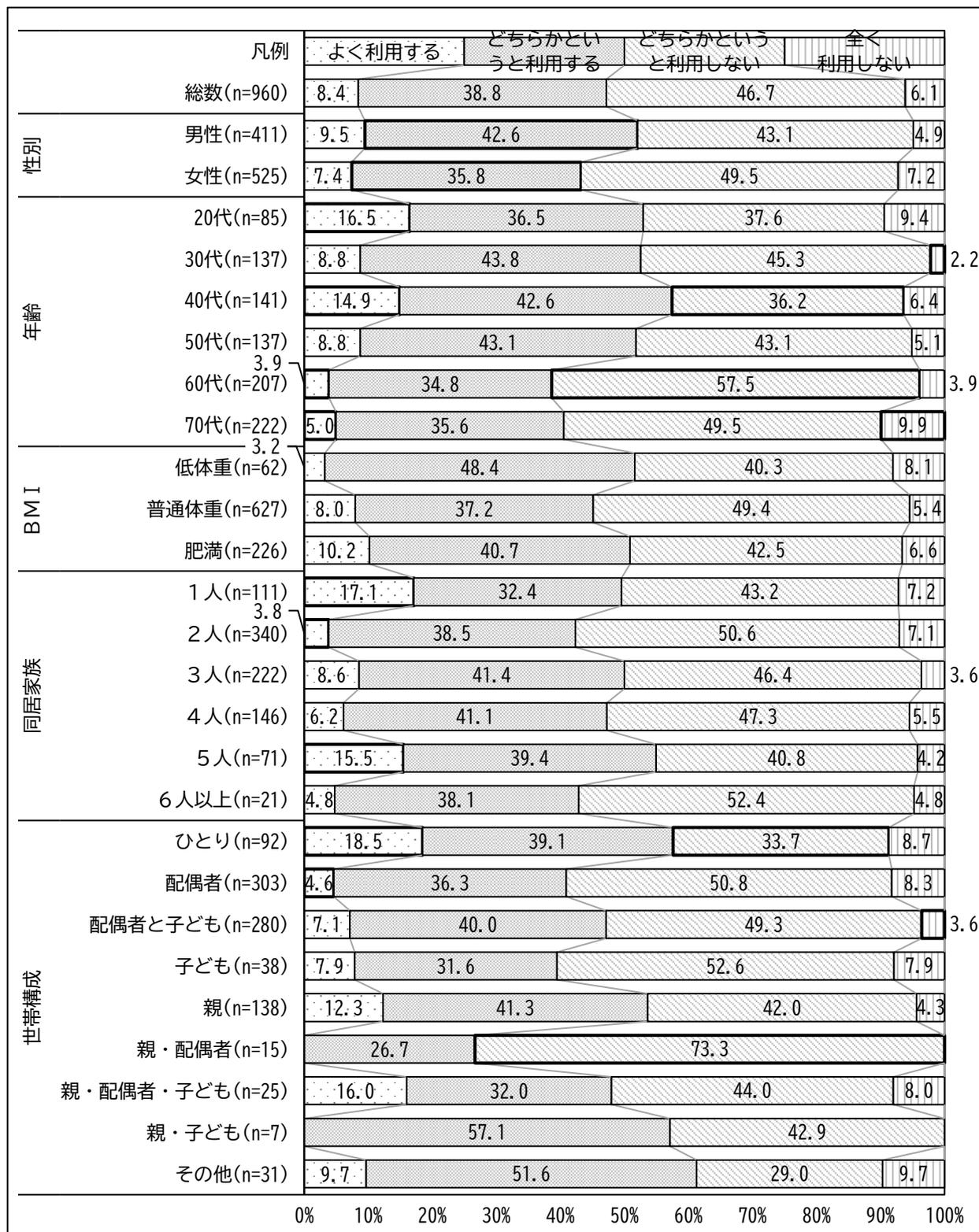
【問10】市販のお弁当や、お惣菜をよく利用しますか？

全体では「どちらかという利用しない」が46.7%、「どちらかという利用する」が38.8%、「よく利用する」が8.4%、「全く利用しない」が6.1%となっている。

性別にみると、「どちらかという利用する」男性の割合が高く、女性の割合が低くなっている。

年齢別にみると、「よく利用する」割合は20代及び40代が高く60～70代が低くなっている。「どちらかという利用しない」割合は60代が高く40代が低くなっている。「全く利用しない」割合は70代が高く30代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



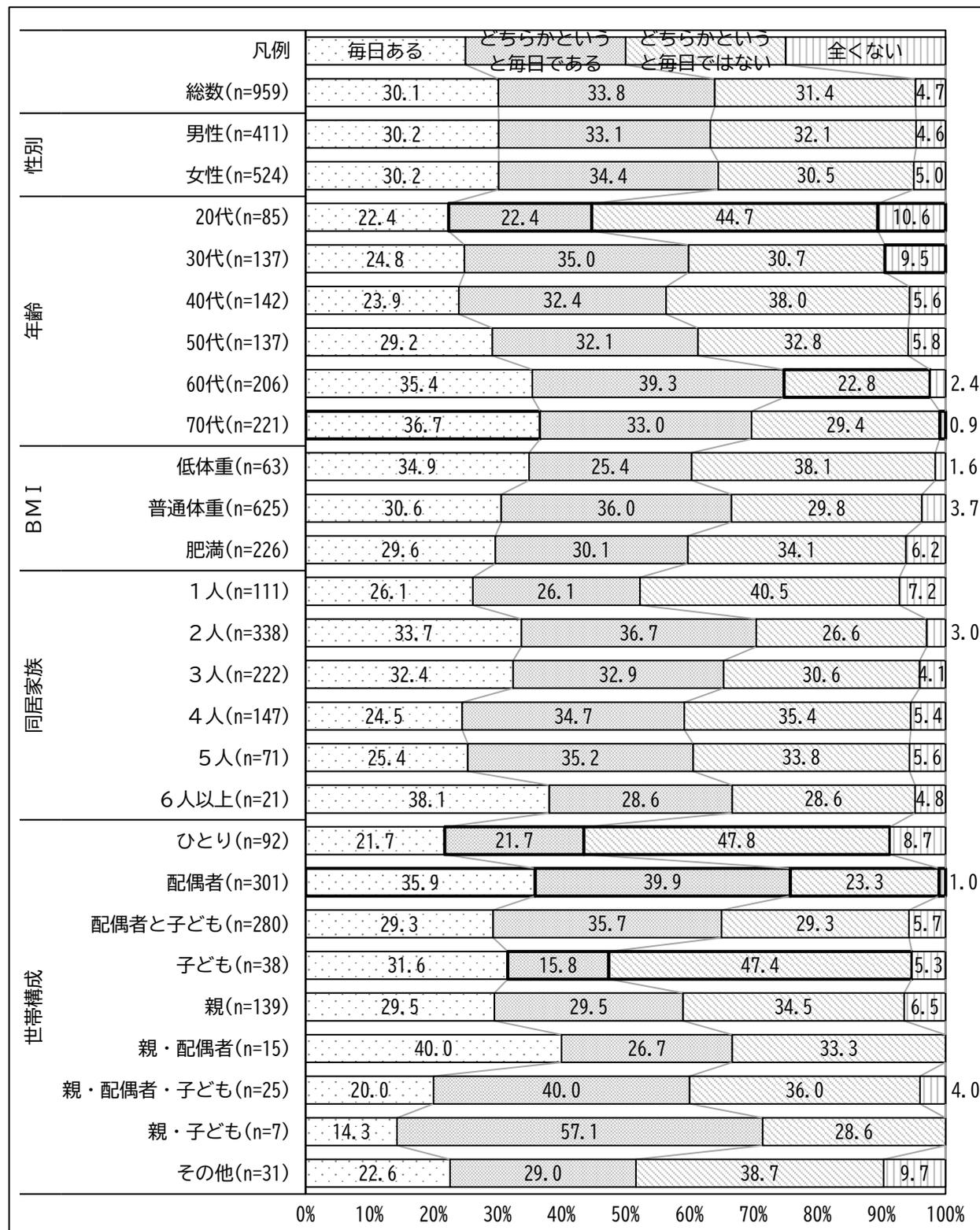
【問11】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日ありますか？

全体では「どちらかという毎日である」が33.8%、「どちらかという毎日ではない」が31.4%、「毎日ある」が30.1%、「全くない」が4.7%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「毎日ある」割合は70代が高くなっている。「どちらかという毎日である」割合は20代が低くなっている。「どちらかという毎日ではない」割合は20代が高く60代が低くなっている。「全くない」割合は30代以下が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



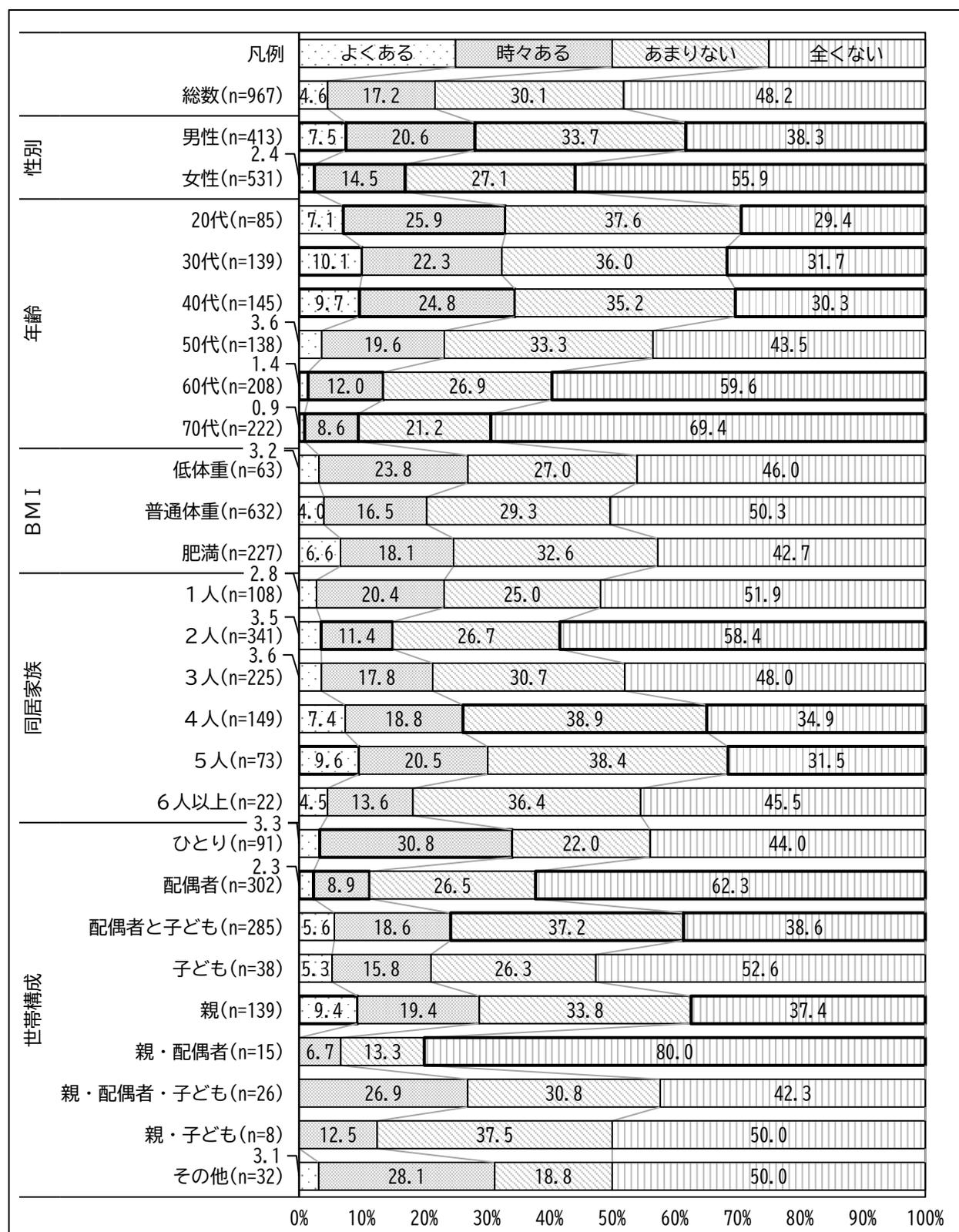
【問12】夜遅く（就寝前）に食事をすることがありますか？

全体では「全くない」が48.2%、「あまりない」が30.1%、「時々ある」が17.2%、「よくある」が4.6%となっている。

性別にみると、男性は女性に比べ夜遅く（就寝前）に食事をする割合が高くなっている。

年齢別にみると、「よくある」割合は30～40代が高く60代以上が低くなっている。「時々ある」割合は20代及び40代が高く60代以上が低くなっている。「あまりない」割合は70代が低くなっている。「全くない」割合は60代以上が高く40代以下が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



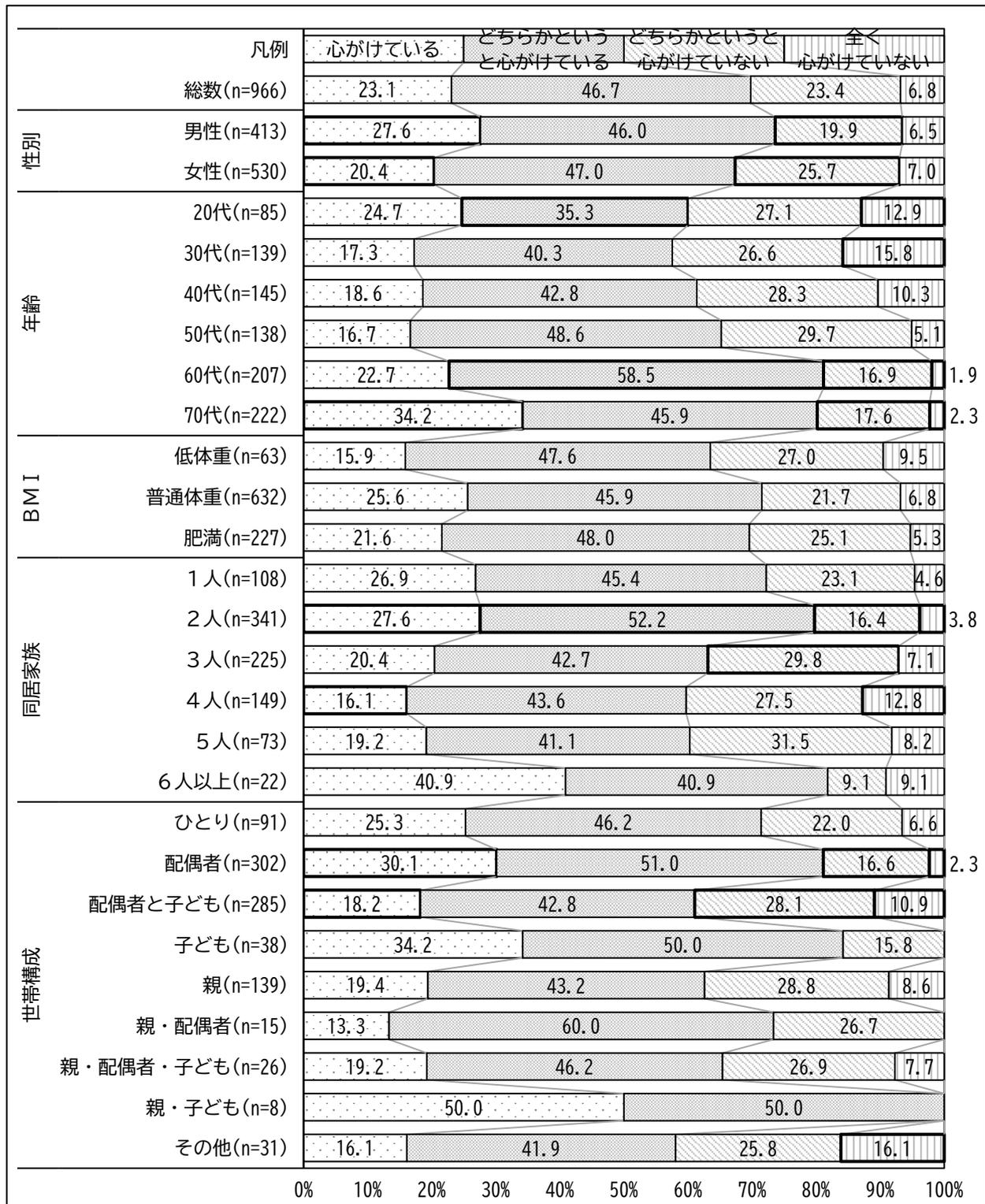
【問13】 間食を控えるように心がけていますか？

全体では「どちらかというとき心がけている」が46.7%、「どちらかというとき心がけていない」が23.4%、「心がけている」が23.1%、「全く心がけていない」が6.8%となっている。

性別にみると、「心がけている」割合は男性が高く、「どちらかというとき心がけていない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「心がけている」割合は70代が高くなっている。「どちらかというとき心がけていない」割合は60代が高く20代が低くなっている。「どちらかというとき心がけていない」割合は60代以上が低くなっている。「全く心がけていない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



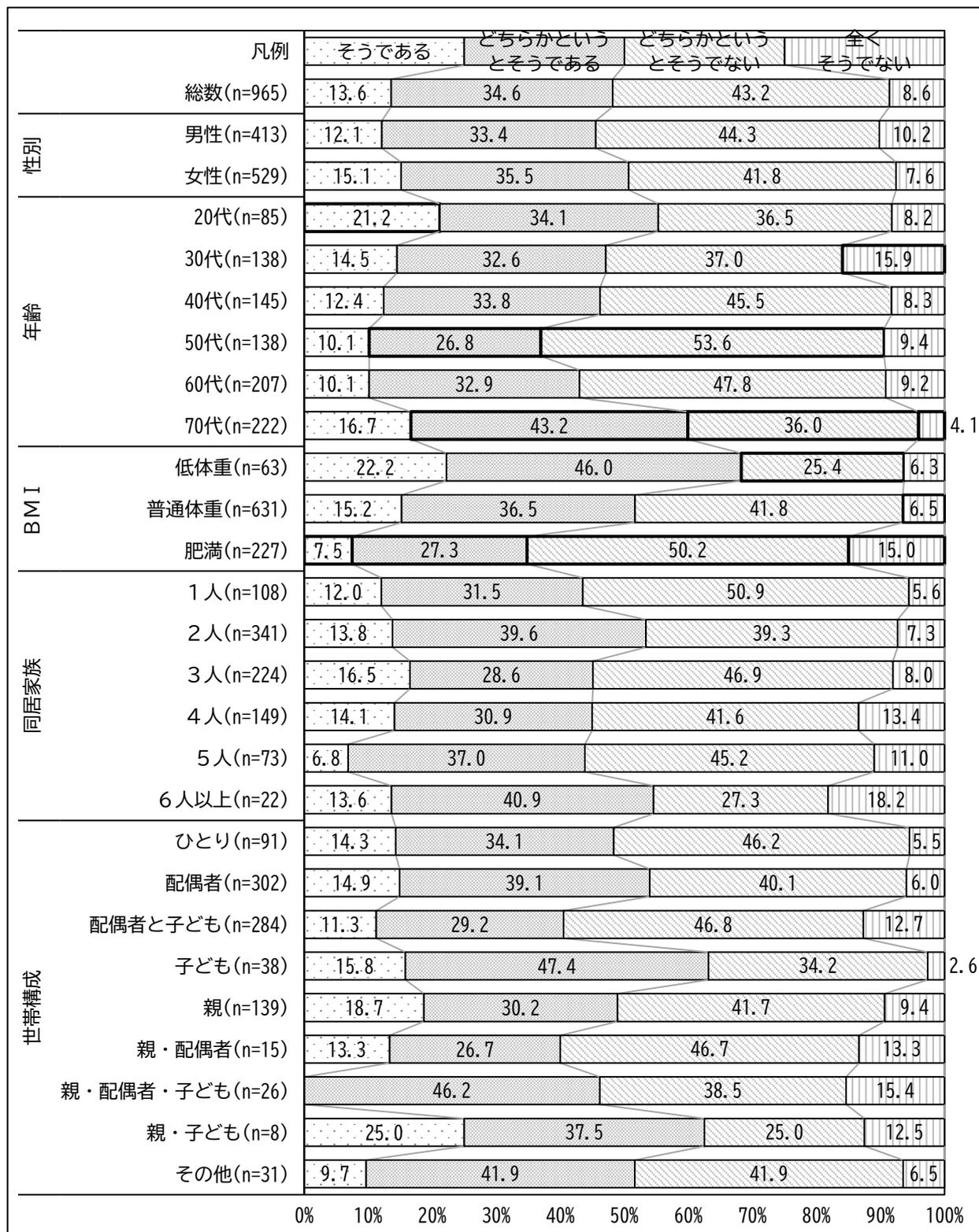
【問14】 よく噛んで、ゆっくりと食べるほうですか？

全体では「どちらかというとそうでない」が43.2%、「どちらかというとそうである」が34.6%、「そうである」が13.6%、「全くそうでない」が8.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そうである」割合は20代が高くなっている。「どちらかというとそうである」割合は70代が高く50代が低くなっている。「どちらかというとそうでない」割合は50代が高く70代が低くなっている。「全くそうでない」割合は30代が高く70代が低くなっている。

BMIが高くなるほどよく噛まない傾向がみられる。



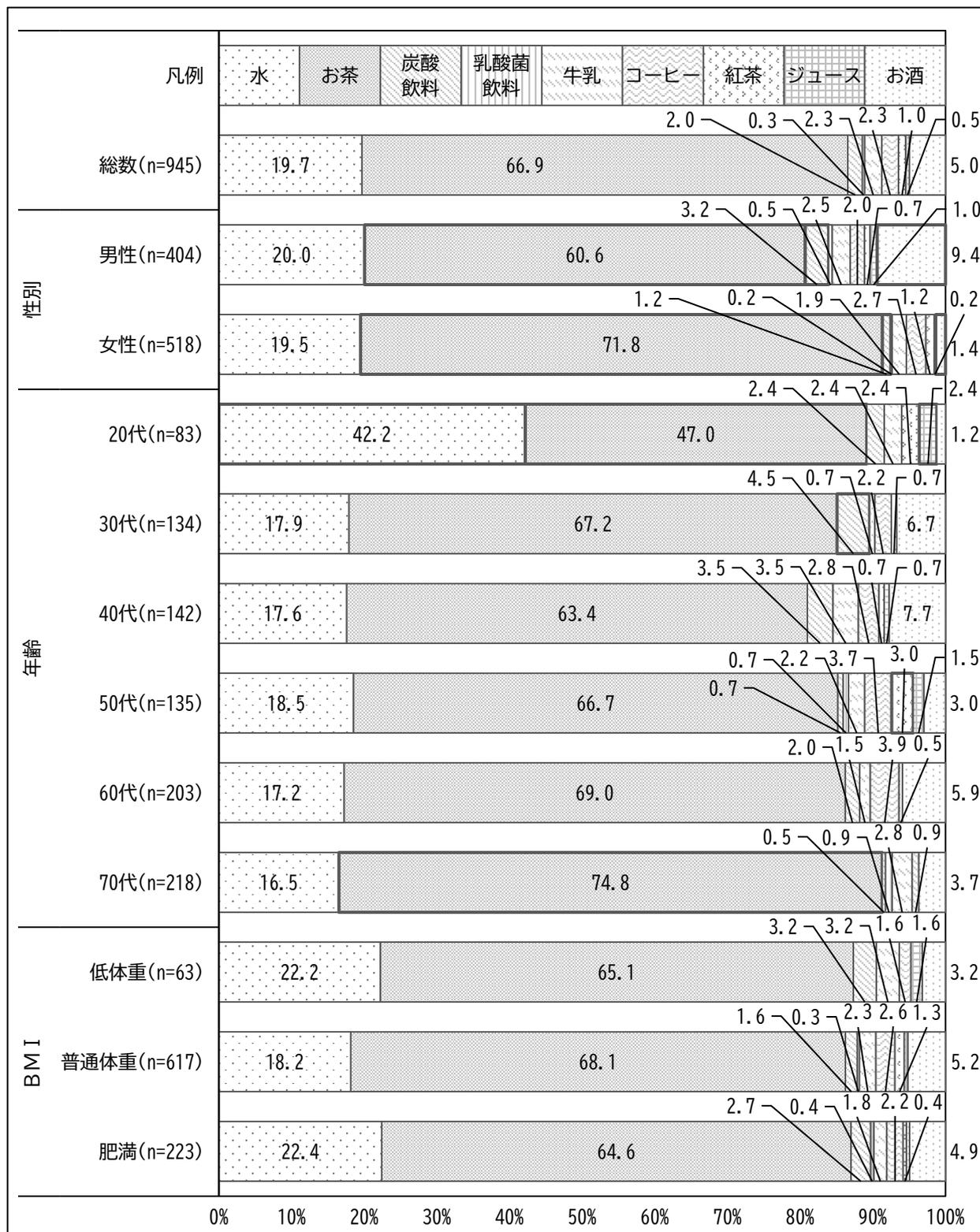
【問15】 食事と一緒に摂る水分は主に何ですか？

全体では「お茶」の割合が66.9%で最も高く、次いで「水」が19.7%、「お酒」が5.0%となっている。

性別にみると、「お茶」を飲む割合は女性が高くなっている。「炭酸飲料」「お酒」を飲む割合は男性が高くなっている。

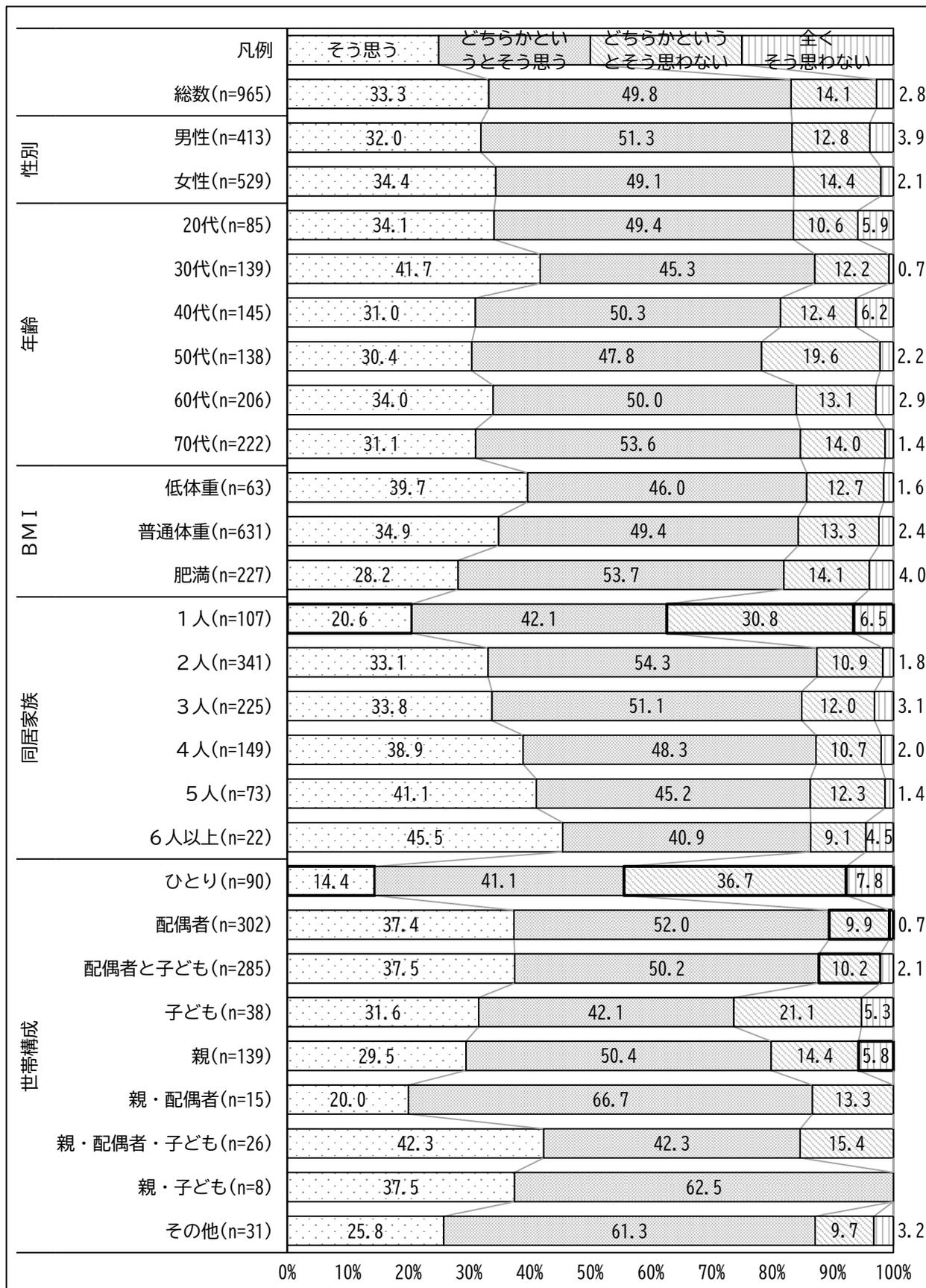
年齢別にみると、「水」を飲む割合は20代が高くなっている。「お茶」を飲む割合は70代が高く20代が低くなっている。「炭酸飲料」を飲む割合は30代が高くなっている。「紅茶」を飲む割合は50代が高くなっている。「ジュース」を飲む割合は20代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



【問16】 楽しい雰囲気です食事をしていますか？

全体では「どちらかというと思う」が49.8%、「そう思う」が33.3%、「どちらかというと思うと思わない」が14.1%、「全くそう思わない」が2.8%となっている。
 性・年齢・BMIによる差はみられない。



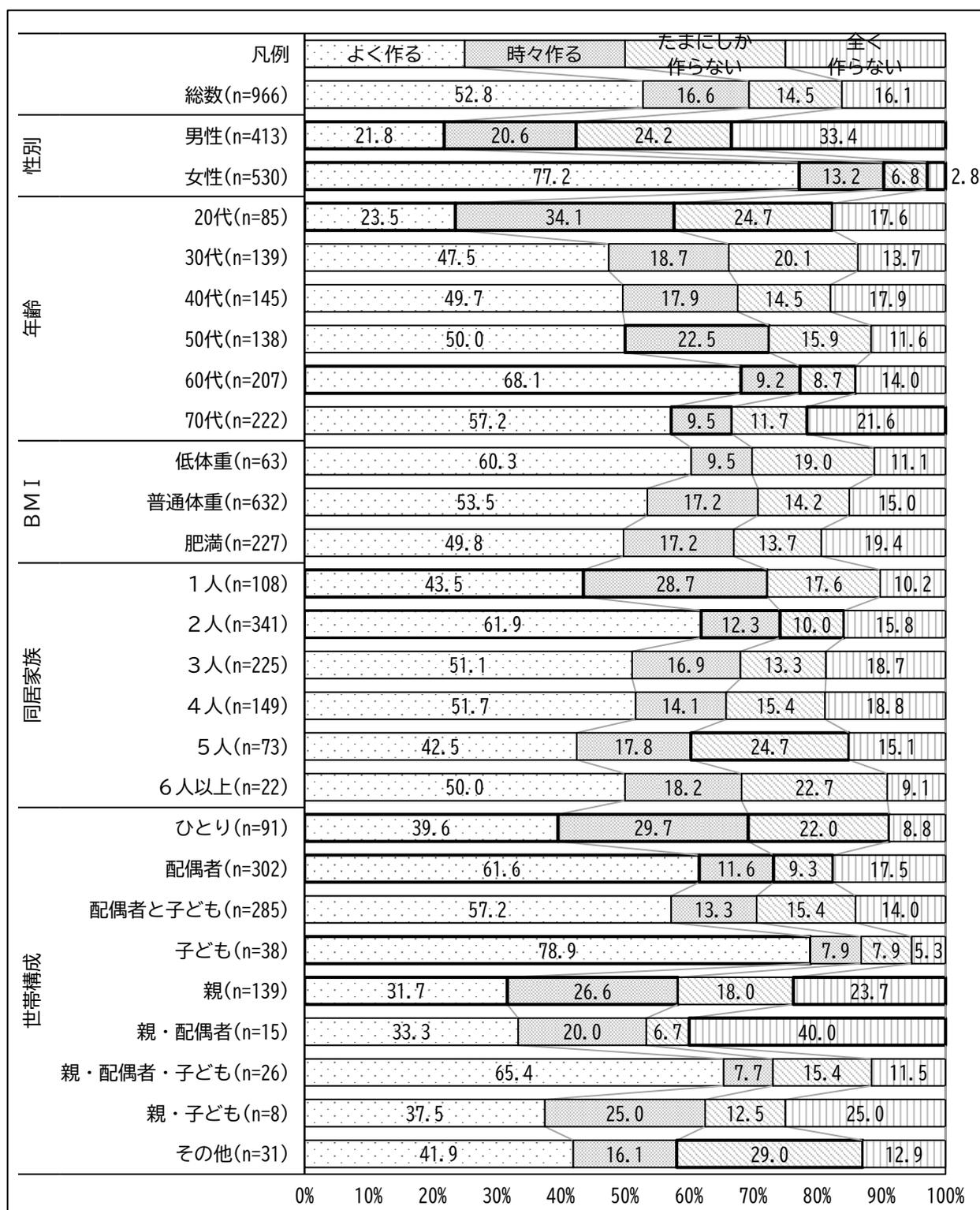
【問17】家でよく料理を作りますか？

全体では「よく作る」が52.8%、「時々作る」が16.6%、「全く作らない」が16.1%、「たまにしか作らない」が14.5%となっている。

性別で見ると、男性は「たまにしか作らない」「全く作らない」の割合が高く「よく作る」割合が低くなっている。女性は「よく作る」割合が高く「たまにしか作らない」「全く作らない」割合が低くなっている。

年齢別にみると、「よく作る」割合は60代が高く20代が低くなっている。「時々作る」割合は20代及び50代が高く60代以上が低くなっている。「たまにしか作らない」割合は20代が高く60代が低くなっている。「全く作らない」割合は70代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



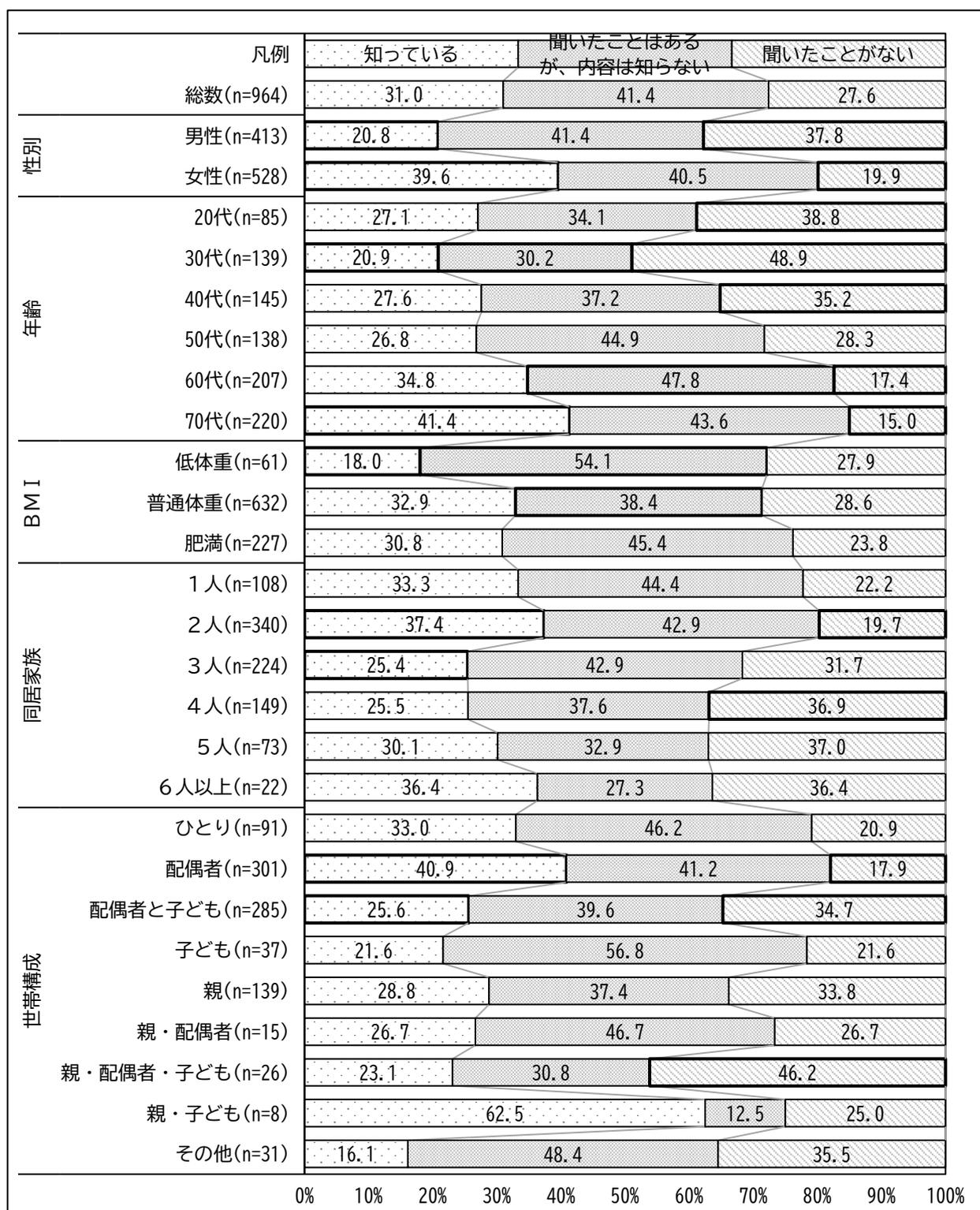
【問18】 「食事バランスガイド」について知っていますか？

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が41.4%、「知っている」が31.0%、「聞いたことがない」が27.6%となっている。

性別で見ると、男性は「聞いたことがない」割合が高く「知っている」割合が低くなっている。女性は「知っている」割合が高く「聞いたことがない」割合が低くなっている。

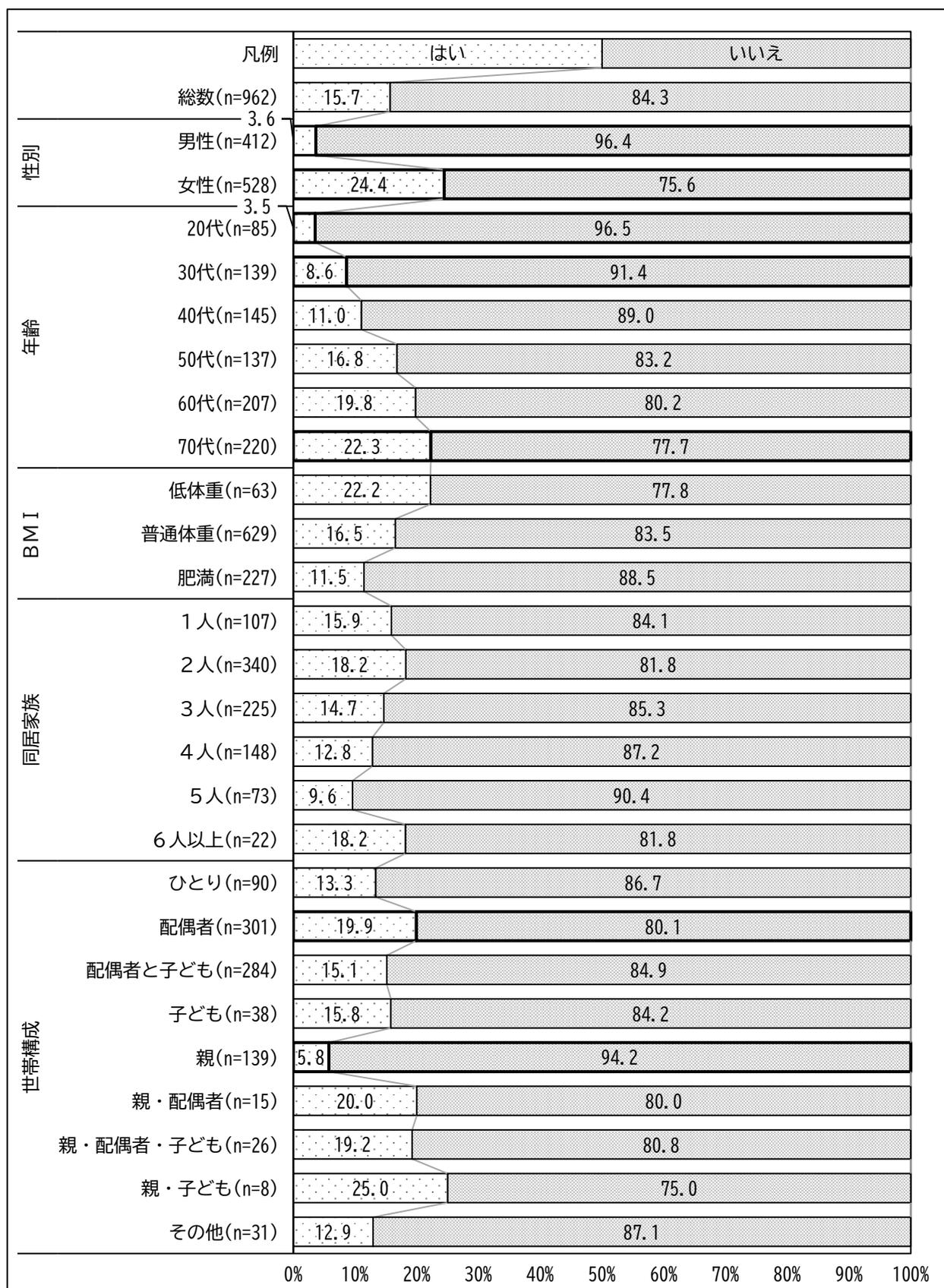
年齢別にみると、「知っている」割合は70代が高く30代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は60代が高く30代が低くなっている。「聞いたことがない」割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMI別にみると、低体重のグループは「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合が高く「知っている」割合が低い傾向がみられる。



【問19】 地域で開催されている料理教室に参加したことがありますか？

全体では「いいえ」が84.3%、「はい」が15.7%となっている。
 性別では、女性の参加割合が高くなっている。
 年齢別では、年齢が高くなるほど参加割合が高くなっている。
 BMIによる差はみられない。



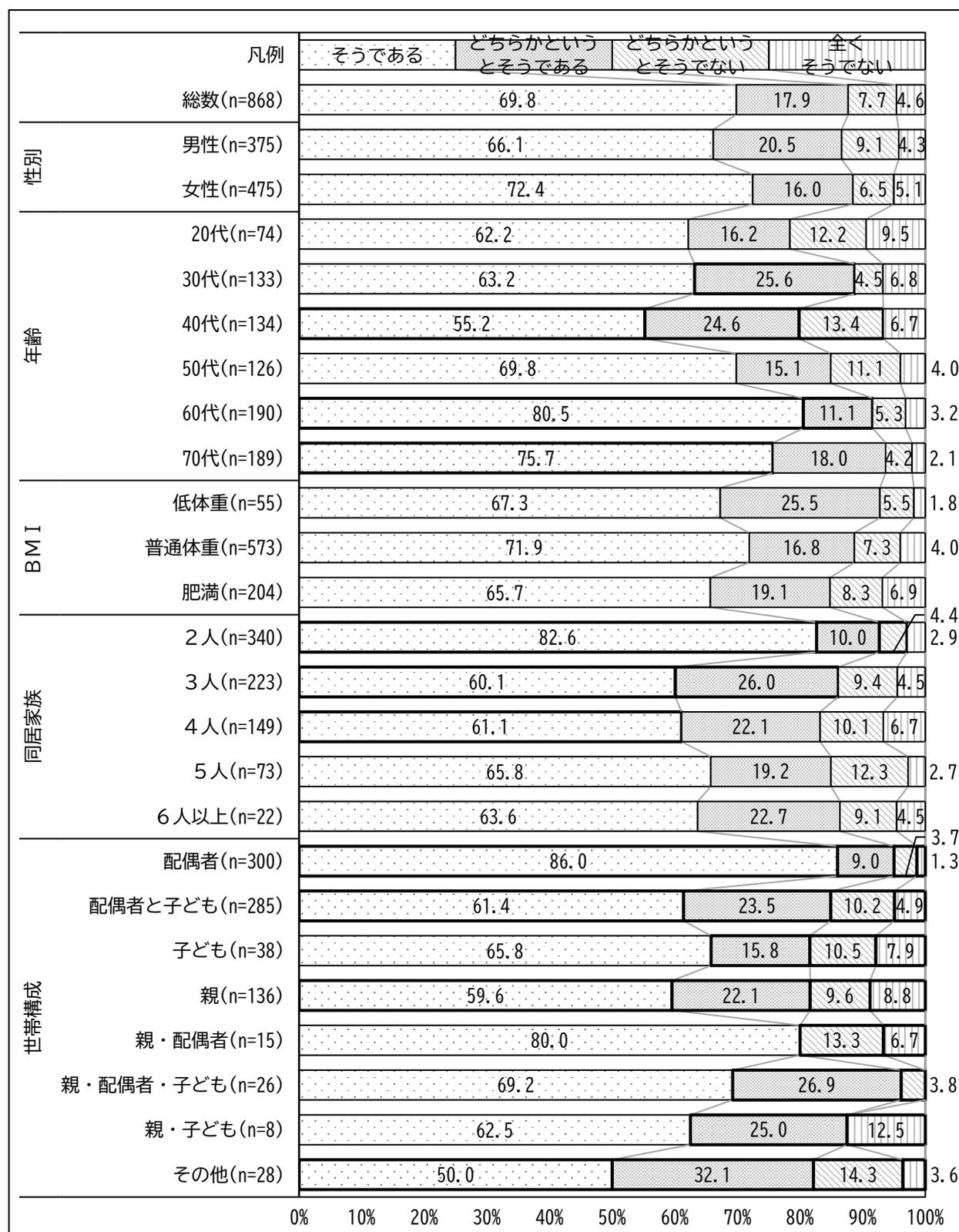
【問20】 1日1回は、家族そろって食事をしていますか？

全体では「そうである」が69.8%、「どちらかというそうである」が17.9%、「どちらかというそうでない」が7.7%、「全くそうでない」が4.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そうである」割合は60代以上が高く40代が低くなっている。「どちらかというそうである」割合は30～40代が高く60代が低くなっている。「どちらかというそうでない」割合は40代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



【問21】塩分の摂取状況についておうかがいします。

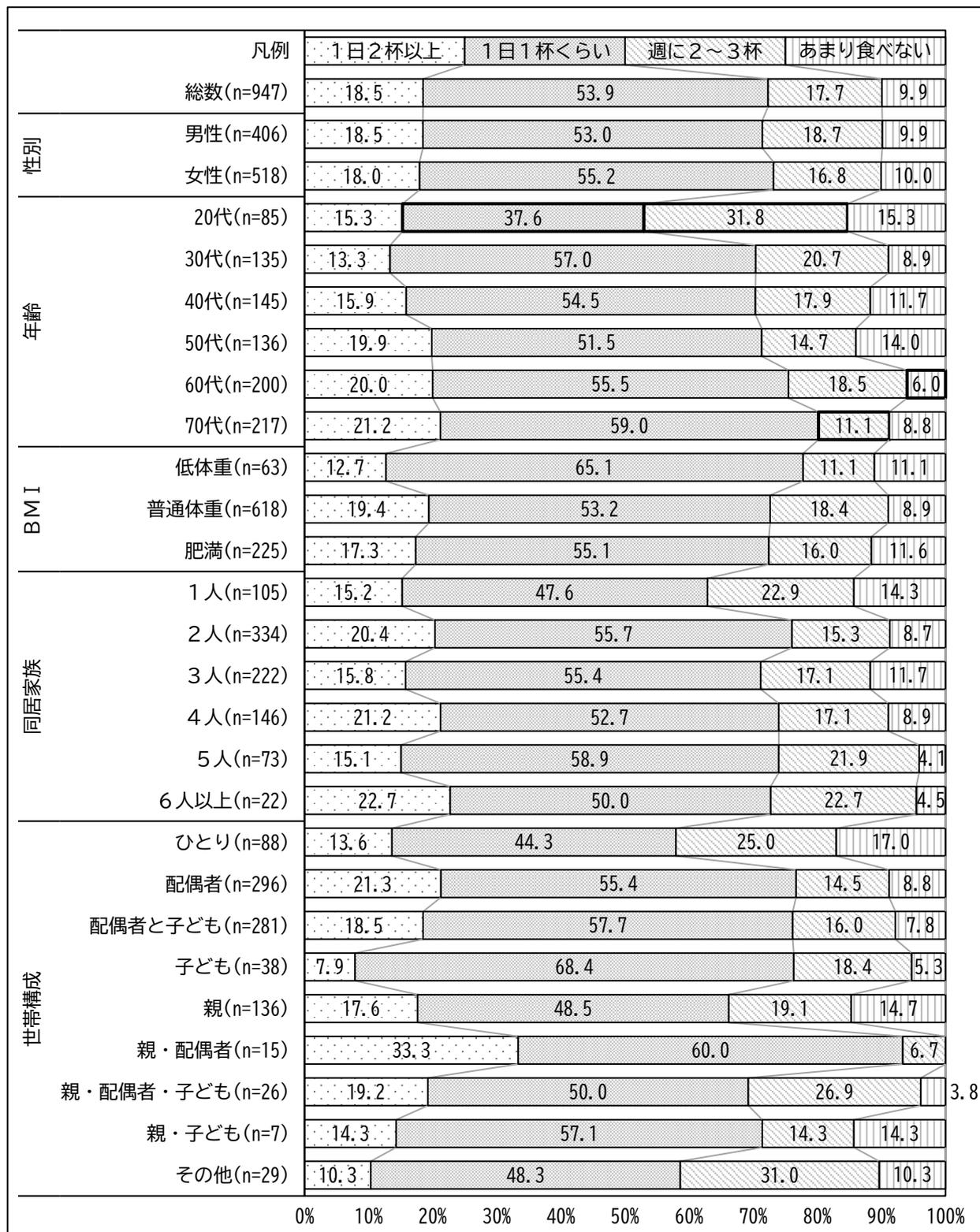
(a)みそ汁、スープなどを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「1日1杯くらい」が53.9%、「1日2杯以上」が18.5%、「週に2～3杯」が17.7%、「あまり食べない」が9.9%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「1日1杯くらい」の割合は20代が低くなっている。「週に2～3杯」の割合は20代が高く70代が低くなっている。「あまり食べない」割合は60代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



(b)漬け物、梅干しなどを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が42.0%、「1日1回くらい」が29.7%、「週に2～3回」が23.2%、「1日2回以上」が5.1%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「1日2回以上」の割合は70代が高く20代及び40代が低くなっている。「1日1回くらい」の割合は70代が高く20～30代及び50代が低くなっている。「週に2～3回」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「あまり食べない」割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。

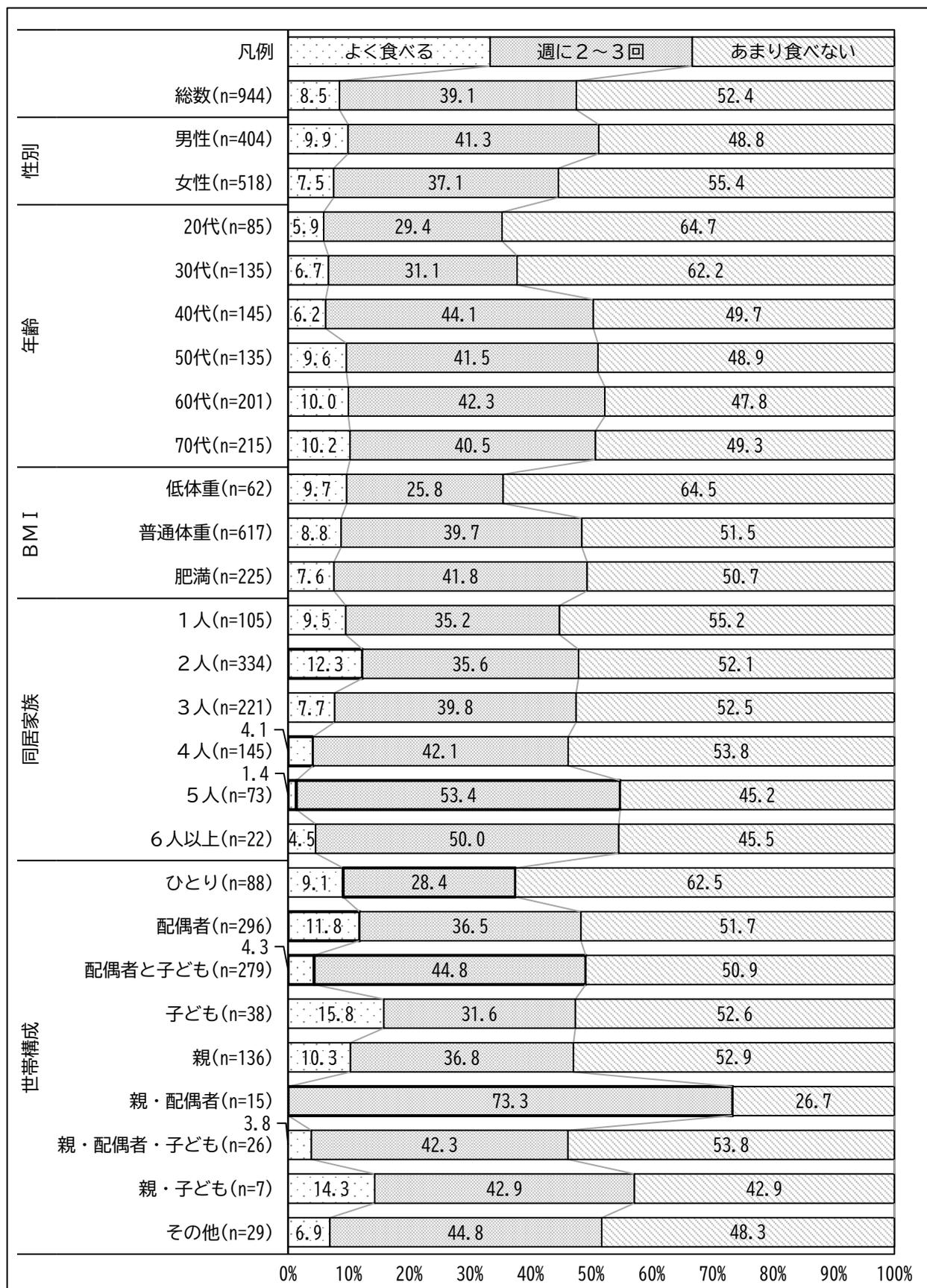
BMIによる差はみられない。

凡例		1日2回以上	1日1回くらい	週に2～3回	あまり食べない
性別	総数(n=949)	5.1	29.7	23.2	42.0
	男性(n=407)	5.4	33.2	22.1	39.3
	女性(n=519)	4.4	27.0	24.1	44.5
年齢	20代(n=85)	20.0	23.5	56.5	
	1.5 30代(n=136)	16.2	30.9	51.5	
	1.4 40代(n=145)	26.2	22.1	50.3	
	2.9 50代(n=136)	22.1	29.4	45.6	
	60代(n=202)	6.4	34.7	24.8	34.2
	70代(n=216)	10.6	44.9	13.9	30.6
BMI	低体重(n=62)	4.8	30.6	21.0	43.5
	普通体重(n=620)	4.8	30.2	24.2	40.8
	肥満(n=225)	4.9	29.3	20.9	44.9
同居家族	1人(n=106)	9.4	28.3	21.7	40.6
	3.2 2人(n=334)	6.6	36.5	17.7	39.2
	2.7 3人(n=221)	26.2	28.1	42.5	
	4人(n=147)	23.8	30.6	42.9	
	5人(n=73)	23.3	27.4	49.3	
	6人以上(n=22)	4.5	22.7	27.3	45.5
世帯構成	ひとり(n=90)	10.0	24.4	15.6	50.0
	配偶者(n=296)	7.1	38.9	18.9	35.1
	3.2 配偶者と子ども(n=281)	25.6	30.6	40.6	
	子ども(n=38)	7.9	34.2	18.4	39.5
	親(n=136)	25.0	24.3	50.7	
	3.8 親・配偶者(n=15)	13.3	53.3	26.7	6.7
	親・配偶者・子ども(n=26)	11.5	30.8	53.8	
	親・子ども(n=7)	28.6	28.6	42.9	
その他(n=29)	20.7	13.8	65.5		

(c)ちくわ、かまぼこなど練り製品を食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が52.4%、「週に2～3回」が39.1%、「よく食べる」が8.5%となっている。

性・年齢・BMIによる差はみられない。



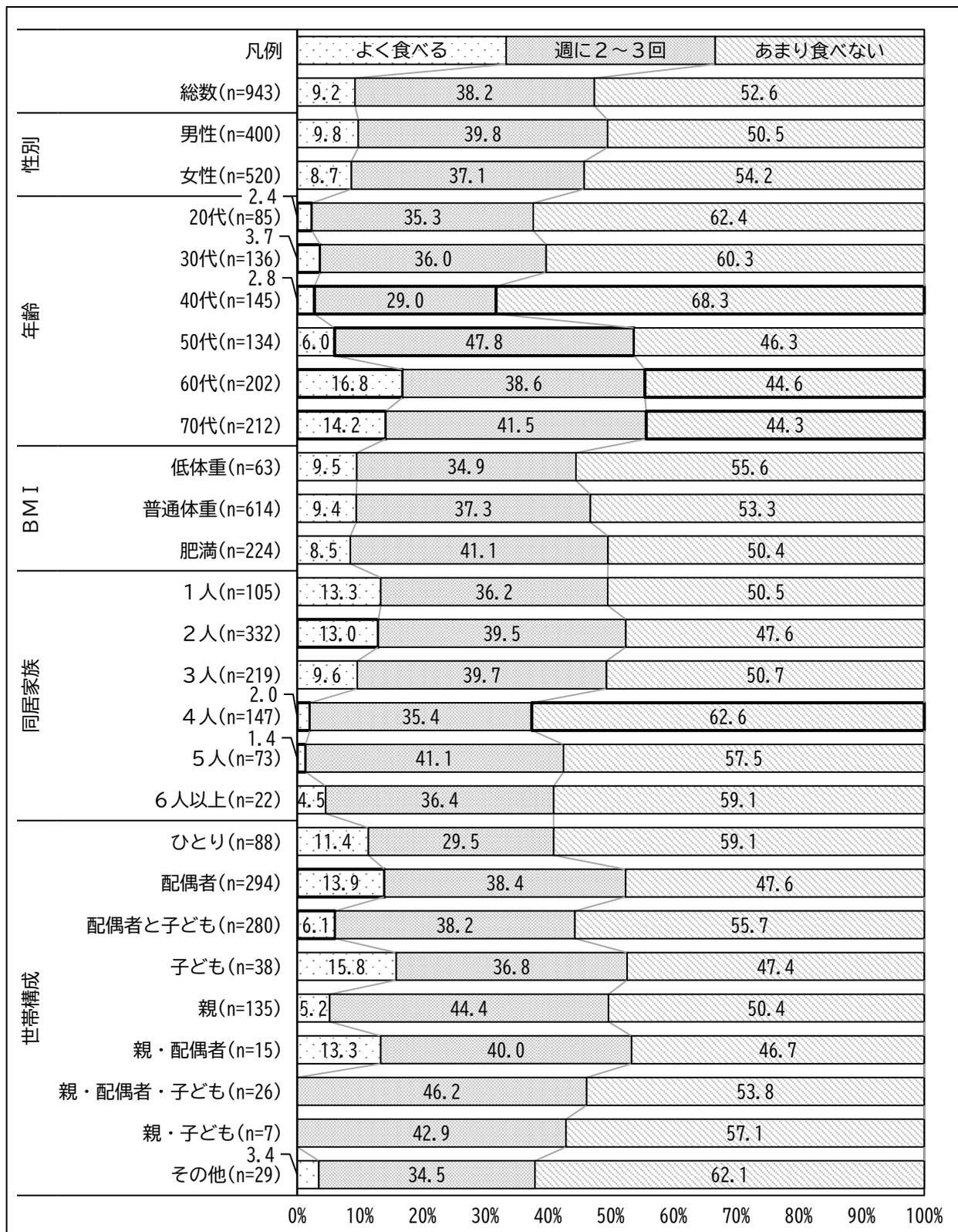
(d)あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が52.6%、「週に2～3回」が38.2%、「よく食べる」が9.2%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「よく食べる」割合は60代以上が高く40代以下が低くなっている。「週に2～3回」の割合は50代が高く40代が低くなっている。「あまり食べない」割合は40代が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



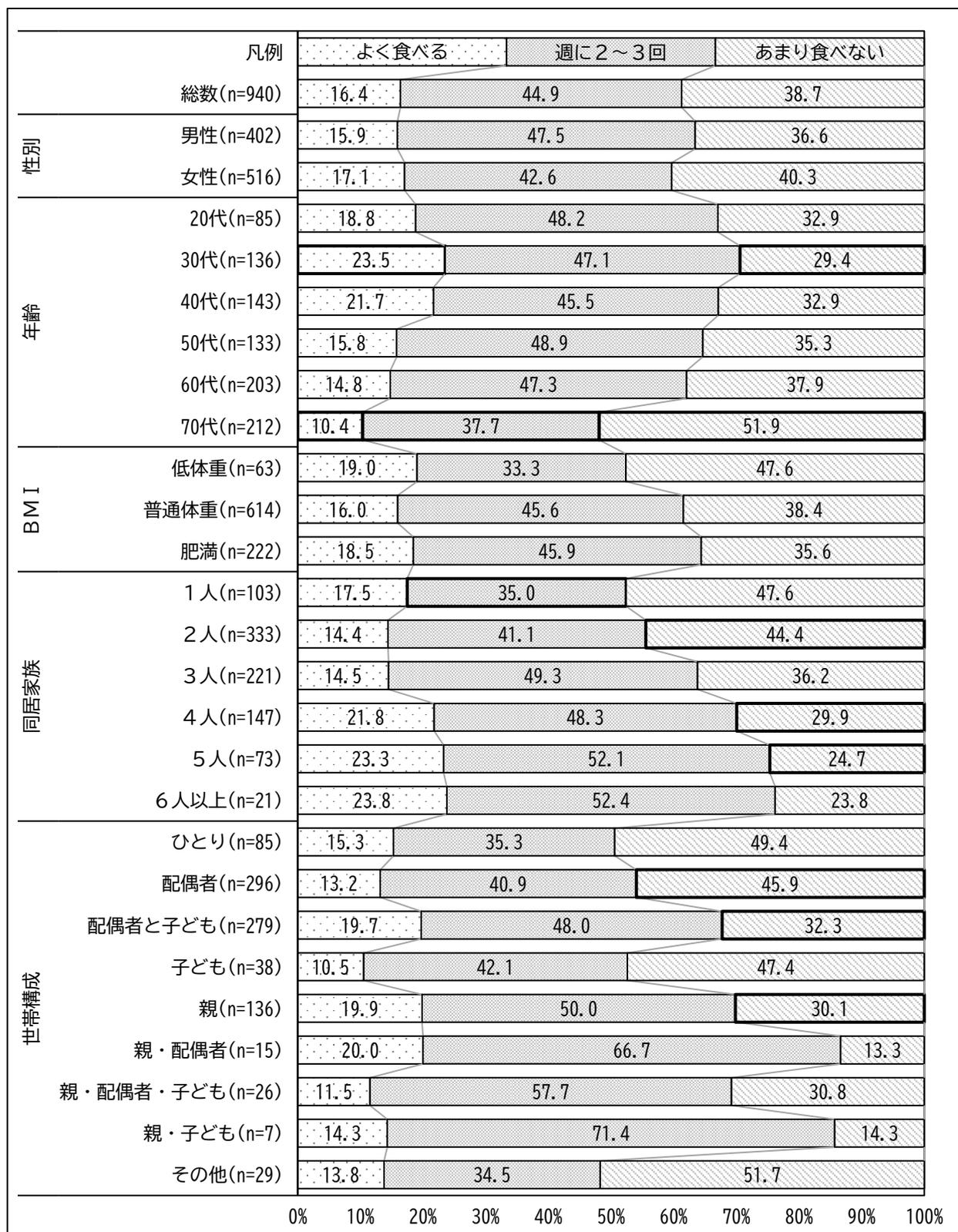
(e) ハムやソーセージを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「週に2～3回」が44.9%、「あまり食べない」が38.7%、「よく食べる」が16.4%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「よく食べる」割合は30代が高く70代が低くなっている。「週に2～3回」の割合は70代が低くなっている。「あまり食べない」割合は70代が高く30代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

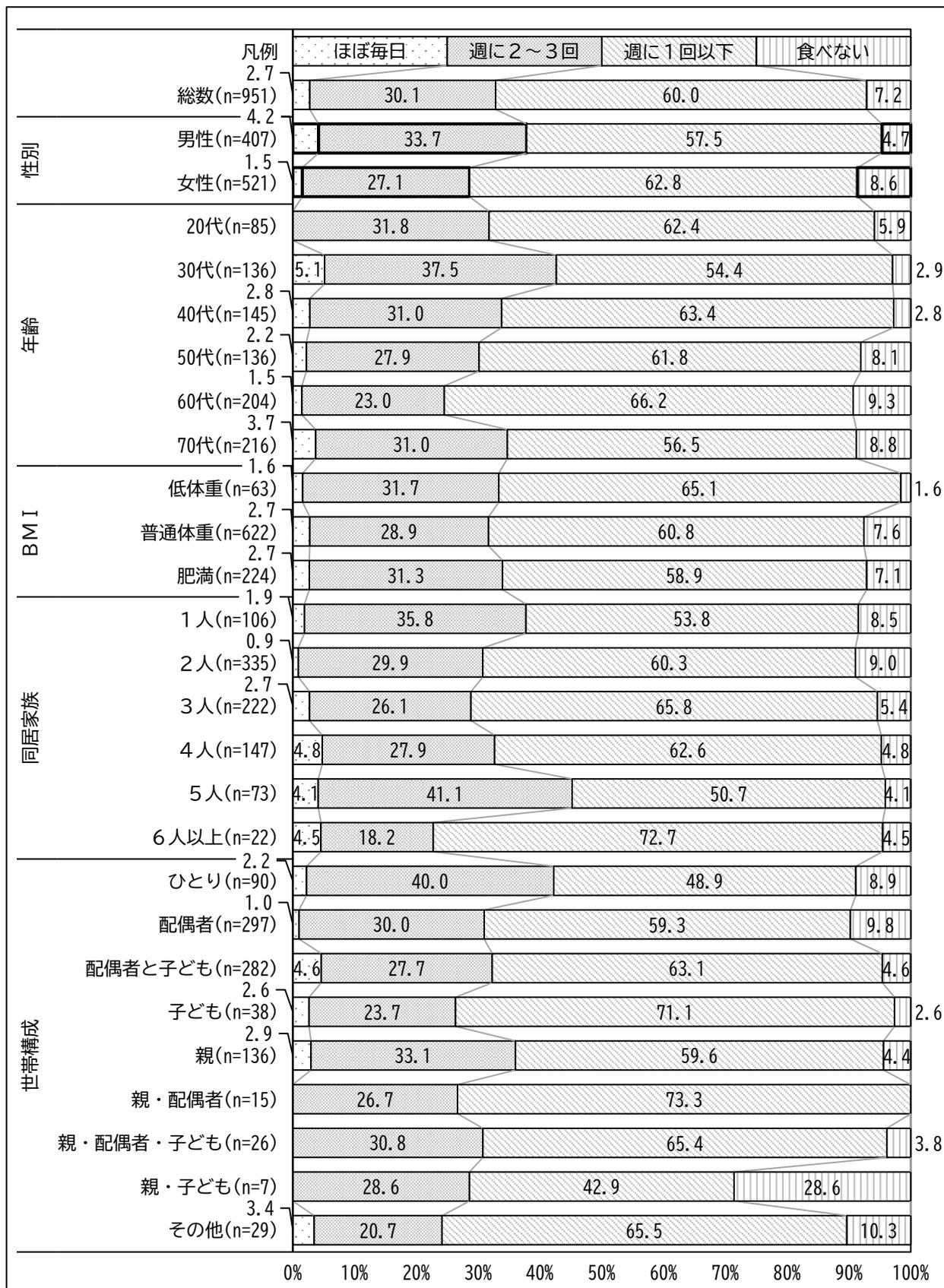


(f)うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「週に1回以下」が60.0%、「週に2～3回」が30.1%、「食べない」が7.2%、「ほぼ毎日」が2.7%となっている。

性別にみると、女性と比べ男性の食べる頻度が高くなっている。

年齢・BMIによる差はみられない。



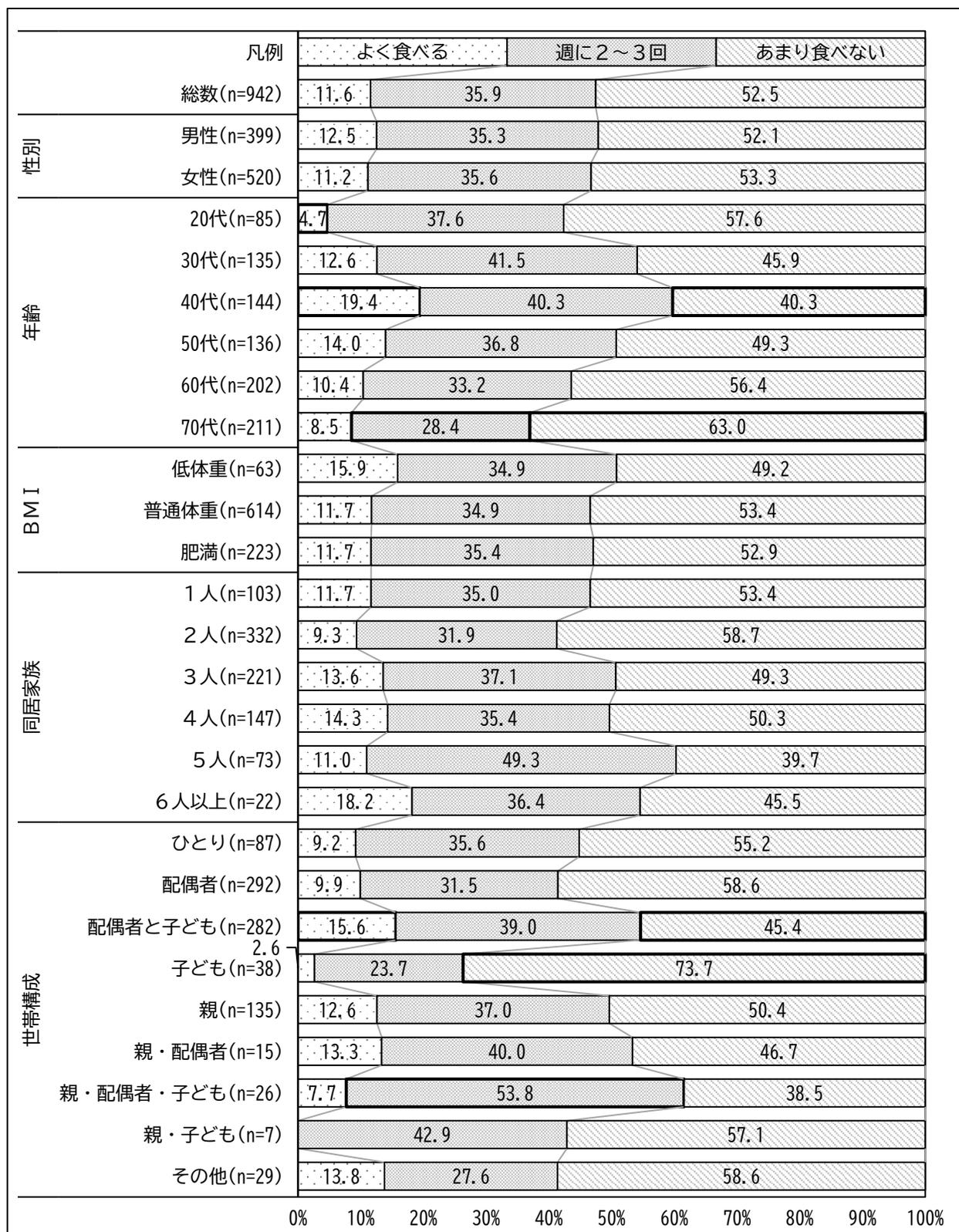
(g)せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が52.5%、「週に2～3回」が35.9%、「よく食べる」が11.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「よく食べる」割合は40代が高く20代が低くなっている。「週に2～3回」の割合は70代が低くなっている。「あまり食べない」割合は70代が高く40代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



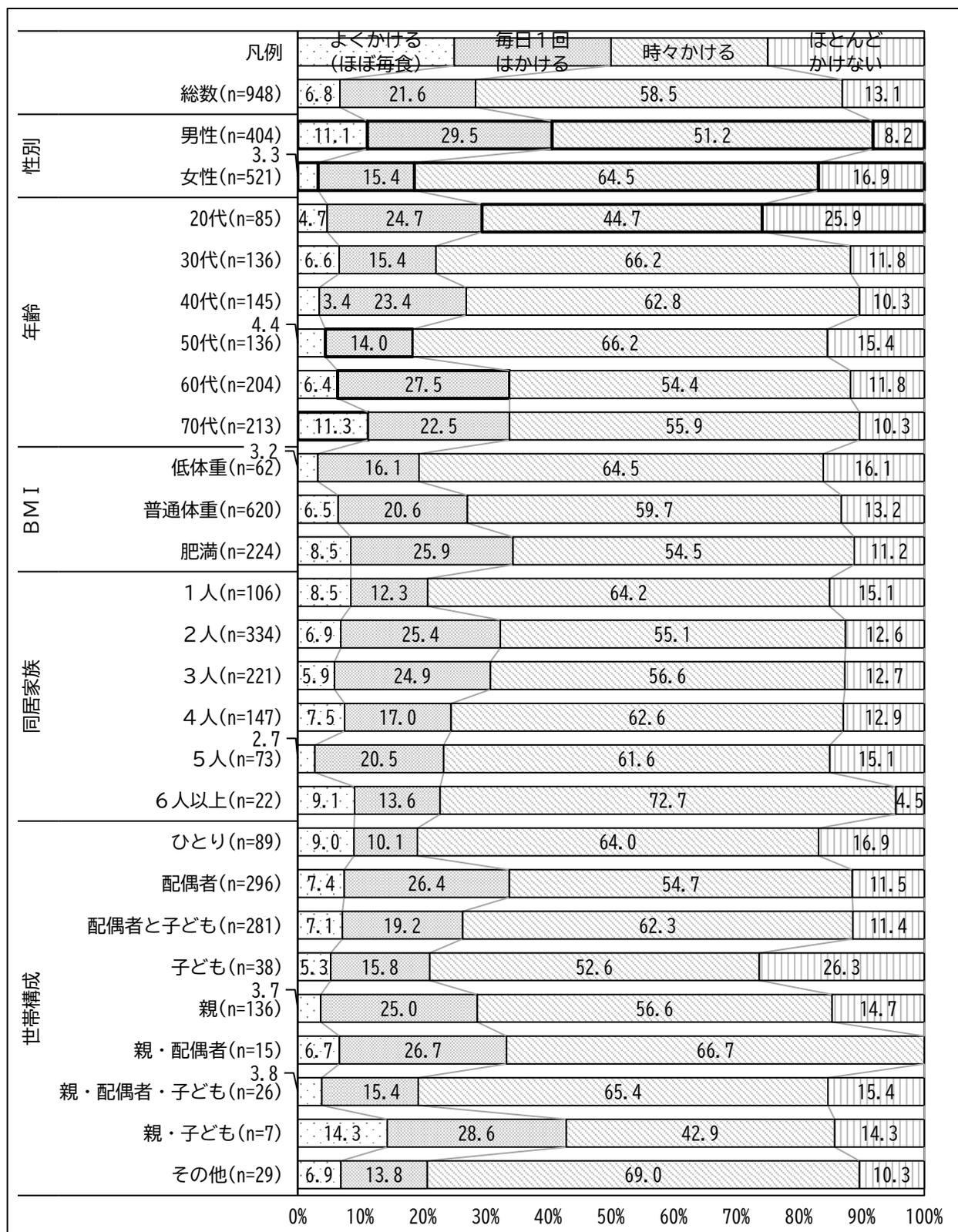
(h)しょうゆやソースなどをかける頻度はどのくらいですか？

全体では「時々かける」が58.5%、「毎日1回はかける」が21.6%、「ほとんどかけない」が13.1%、「よくかける（ほぼ毎食）」が6.8%となっている。

性別にみると、女性と比べ男性のかける頻度が高くなっている。

年齢別にみると、「よくかける（ほぼ毎食）」割合は70代が高くなっている。「毎日1回はかける」割合は60代が高く50代が低くなっている。「時々かける」割合は20代が低くなっている。「ほとんどかけない」割合は20代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



(i)うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？

全体では「少し飲む」が37.3%、「ほとんど飲まない」が27.0%、「半分くらい飲む」が24.0%、「全て飲む」が11.7%となっている。

性別にみると、女性と比べ男性の方が汁を多く飲んでいる。

年齢による差はみられない。

BMI別にみると、肥満になるほど汁を多く飲んでいる。

凡例		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
性別	総数(n=949)	11.7	24.0	37.3	27.0
	男性(n=405)	20.2	31.1	31.9	16.8
	女性(n=521)	5.0	18.2	41.7	35.1
年齢	20代(n=85)	10.6	22.4	40.0	27.1
	30代(n=136)	10.3	27.2	38.2	24.3
	40代(n=145)	13.8	26.2	33.8	26.2
	50代(n=135)	18.5	20.0	40.7	20.7
	60代(n=204)	10.8	28.9	32.4	27.9
	70代(n=215)	8.4	19.1	40.0	32.6
BMI	3.2 低体重(n=63)	15.9	46.0	34.9	
	普通体重(n=619)	11.0	23.4	36.8	28.8
	肥満(n=225)	16.0	28.0	36.0	20.0
同居家族	1人(n=106)	10.4	20.8	39.6	29.2
	2人(n=334)	9.3	27.2	35.0	28.4
	3人(n=222)	11.3	21.6	41.0	26.1
	4人(n=147)	15.0	23.8	33.3	27.9
	5人(n=73)	11.3	21.6	41.0	26.1
	6人以上(n=22)	15.0	23.8	33.3	27.9
世帯構成	ひとり(n=89)	12.3	21.9	46.6	19.2
	配偶者(n=296)	22.7	27.3	27.3	22.7
	配偶者と子ども(n=282)	10.1	21.3	36.0	32.6
	子ども(n=38)	8.8	27.0	35.5	28.7
	親(n=136)	12.4	23.4	38.7	25.5
	親・配偶者(n=15)	10.5	15.8	39.5	34.2
	親・配偶者・子ども(n=26)	13.2	23.5	39.0	24.3
	親・子ども(n=7)	26.7	13.3	46.7	13.3
その他(n=29)	15.4	23.1	38.5	23.1	

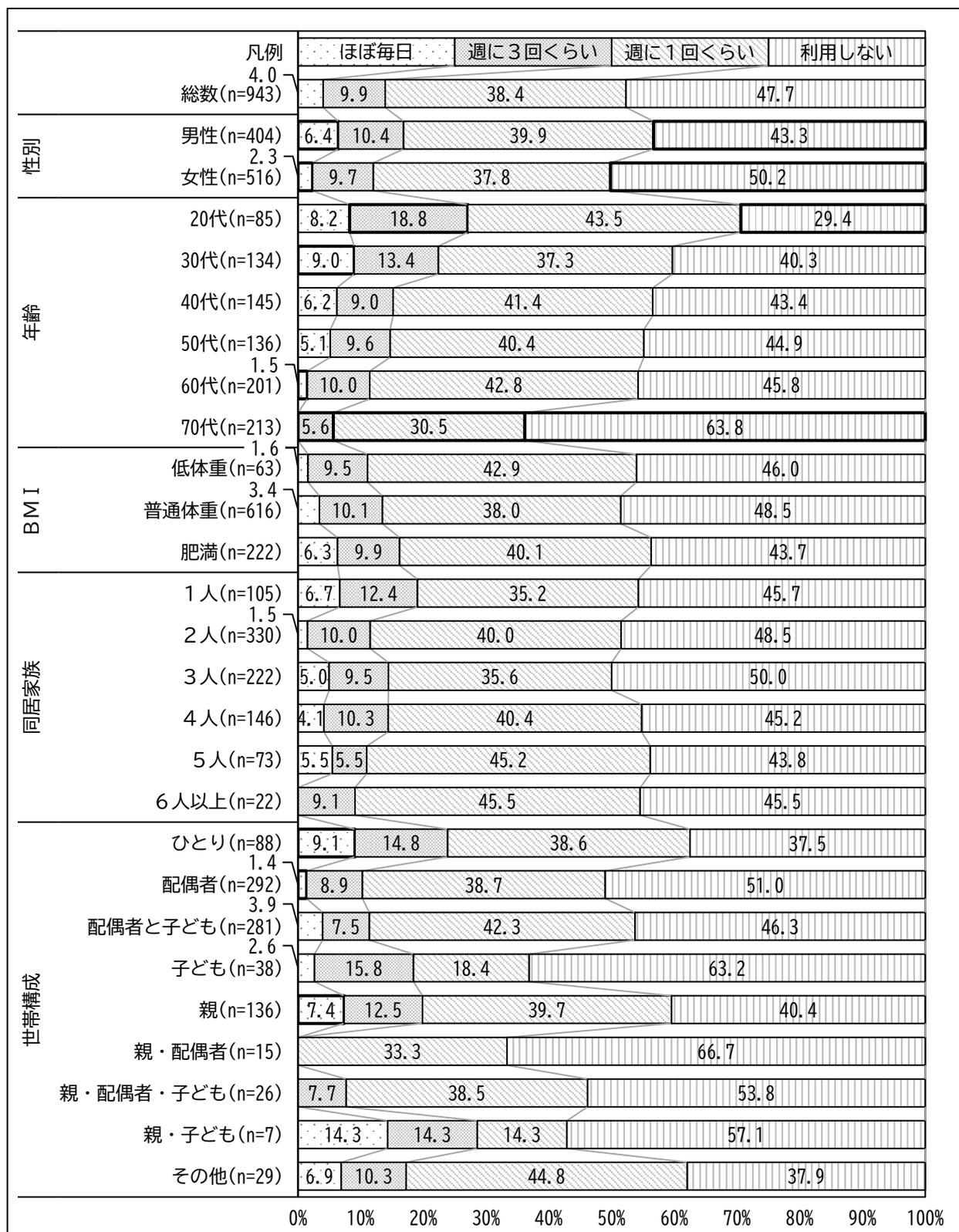
(j) 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？

全体では「利用しない」が47.7%、「週に1回くらい」が38.4%、「週に3回くらい」が9.9%、「ほぼ毎日」が4.0%となっている。

性別で見ると、女性と比べ男性の利用頻度が高くなっている。

年齢別にみると、「ほぼ毎日」の割合は30代が高く60代以上が低くなっている。「週に3回くらい」の割合は20代が高く70代が低くなっている。「週に1回くらい」の割合は70代が低くなっている。「利用しない」割合は70代が高く20代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



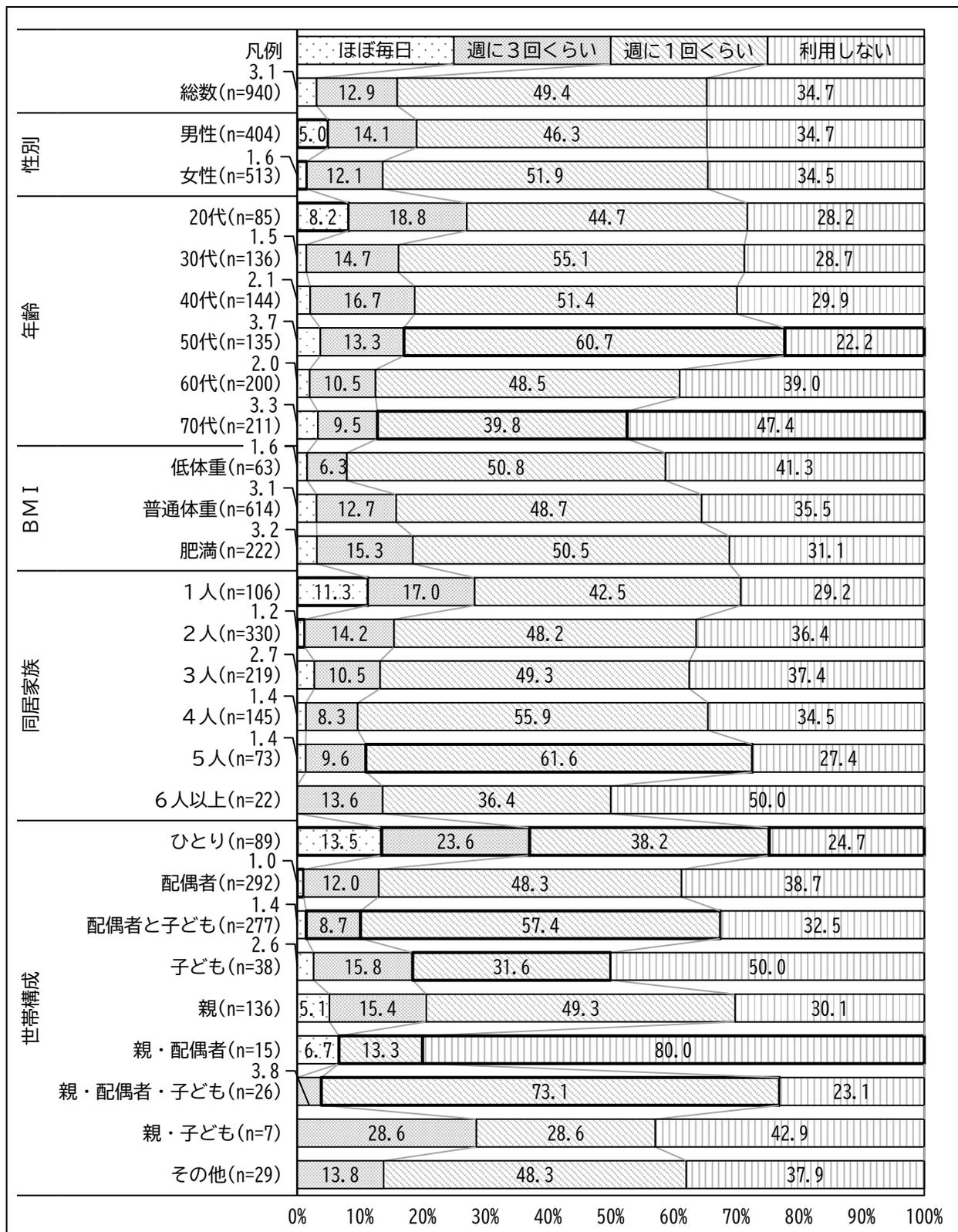
(k)夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？

全体では「週に1回くらい」が49.4%、「利用しない」が34.7%、「週に3回くらい」が12.9%、「ほぼ毎日」が3.1%となっている。

性別で見ると、「ほぼ毎日」の割合は男性が高くなっている。

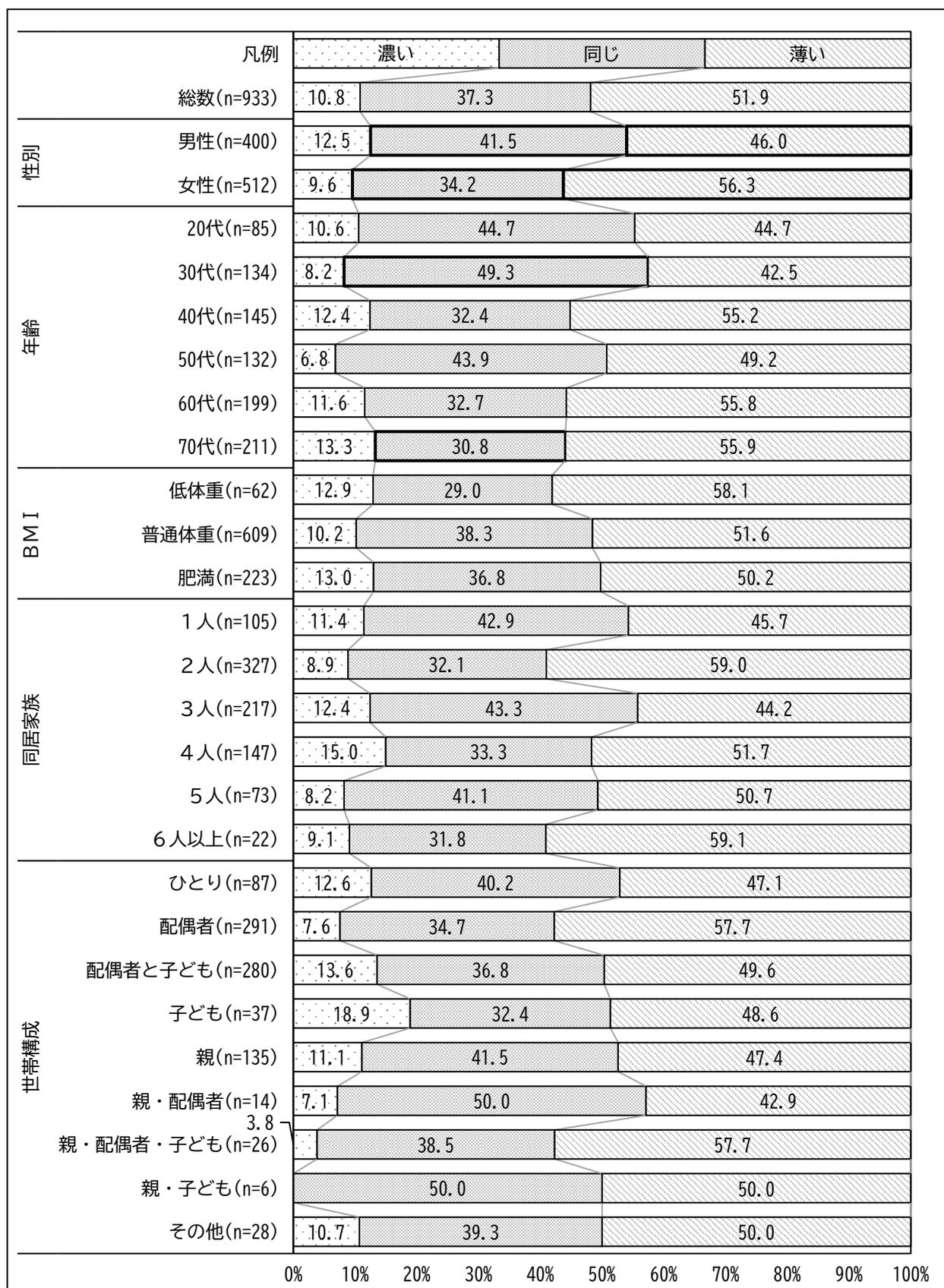
年齢別にみると、「ほぼ毎日」の割合は20代が高くなっている。「週に1回くらい」の割合は50代が高く70代が低くなっている。「利用しない」割合は70代が高く50代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



(I)家庭の味付けは外食と比べていかがですか？

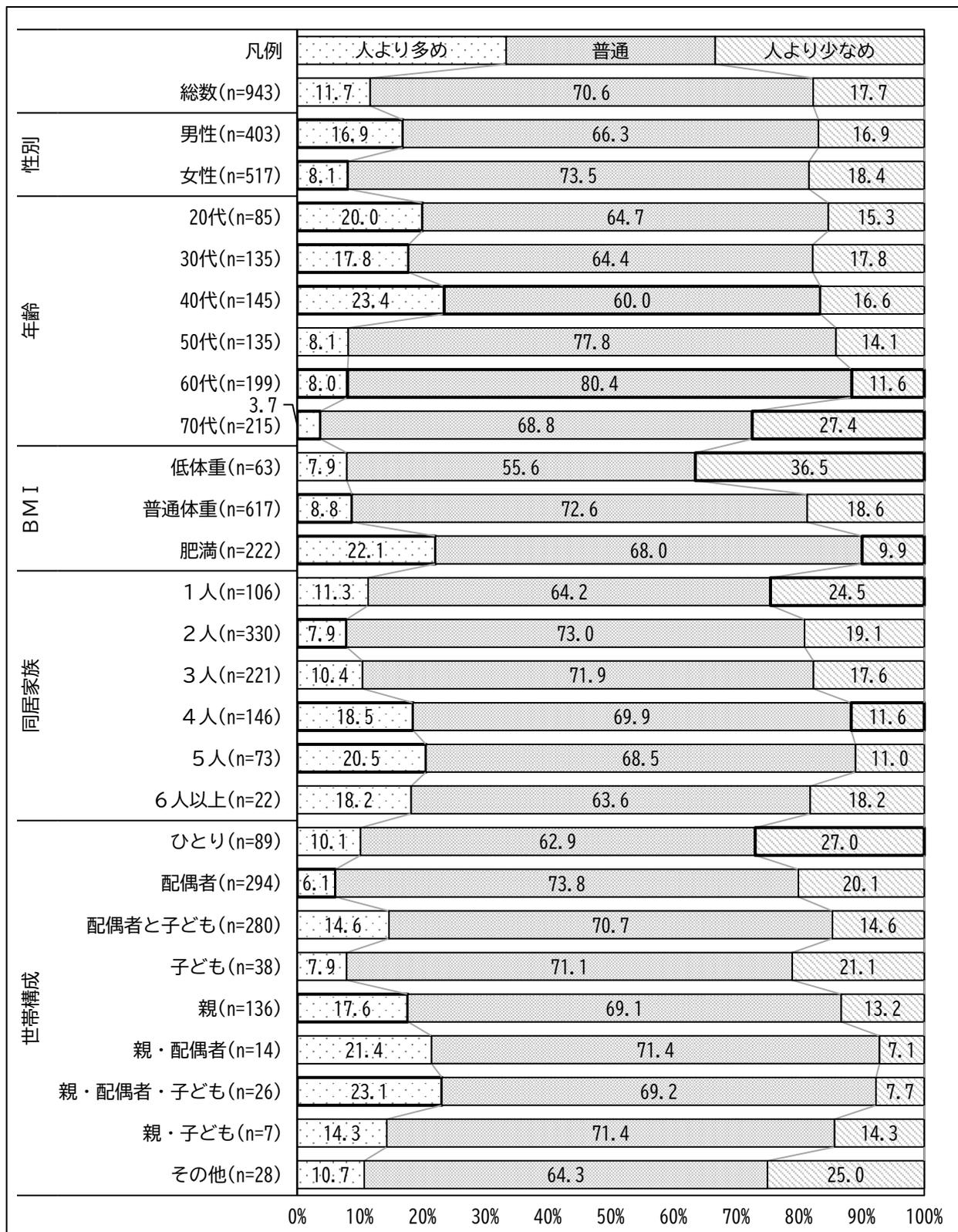
全体では「薄い」が51.9%、「同じ」が37.3%、「濃い」が10.8%となっている。
 性別にみると、男性と比べ女性の方が薄味となっている。
 年齢別にみると、「同じ」割合は30代が高く70代が低くなっている。
 BMIによる差はみられない。



(m) 食事の量は多いと思いますか？

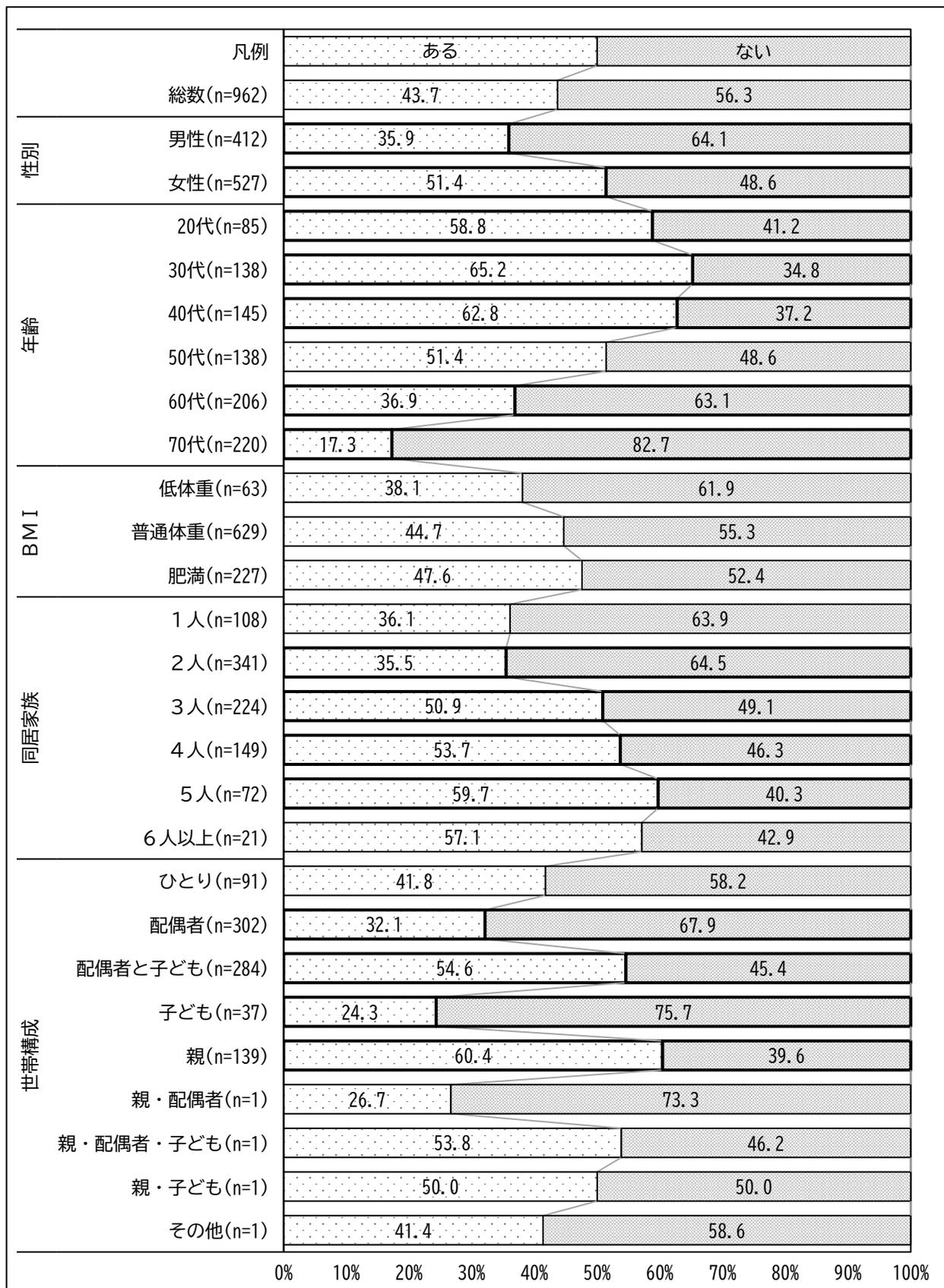
全体では「普通」が70.6%、「人より少なめ」が17.7%、「人より多め」が11.7%となっている。

性別にみると、女性と比べ男性の「人より多め」の割合が高くなっている
 年齢別にみると、「人より多め」の割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。
 「普通」の割合は60代が高く40代が低くなっている。「人より少なめ」の割合は70代が高く60代が低くなっている。
 BMI別にみると、肥満になるほど食事の量が多くなっている。



【問22】 栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用した事がありますか？

全体では「ない」が56.3%、「ある」が43.7%となっている。
 性別にみると、男性と比べ女性の「ある」割合が高くなっている
 年齢別にみると、「ある」割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。
 BMIによる差はみられない。



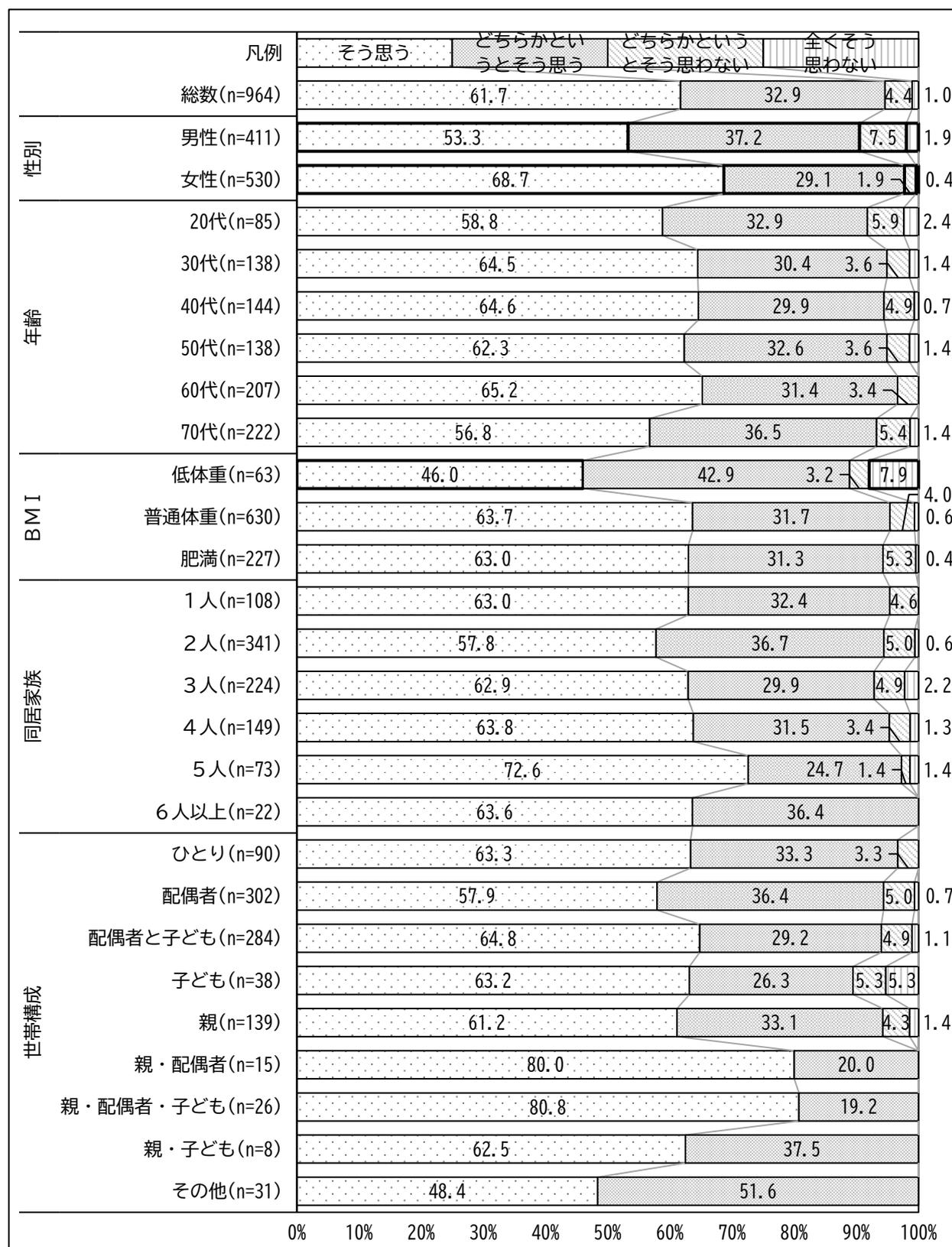
【問23】子どもの頃から食材に触れる体験の場が、大切だと思いますか？

全体では「そう思う」が61.7%、「どちらかというと思う」が32.9%、「どちらかというと思う」が4.4%、「全くそう思わない」が1.0%となっている。

性別にみると、男性と比べ女性の「そう思う」割合が高くなっている。

年齢による差はみられない。

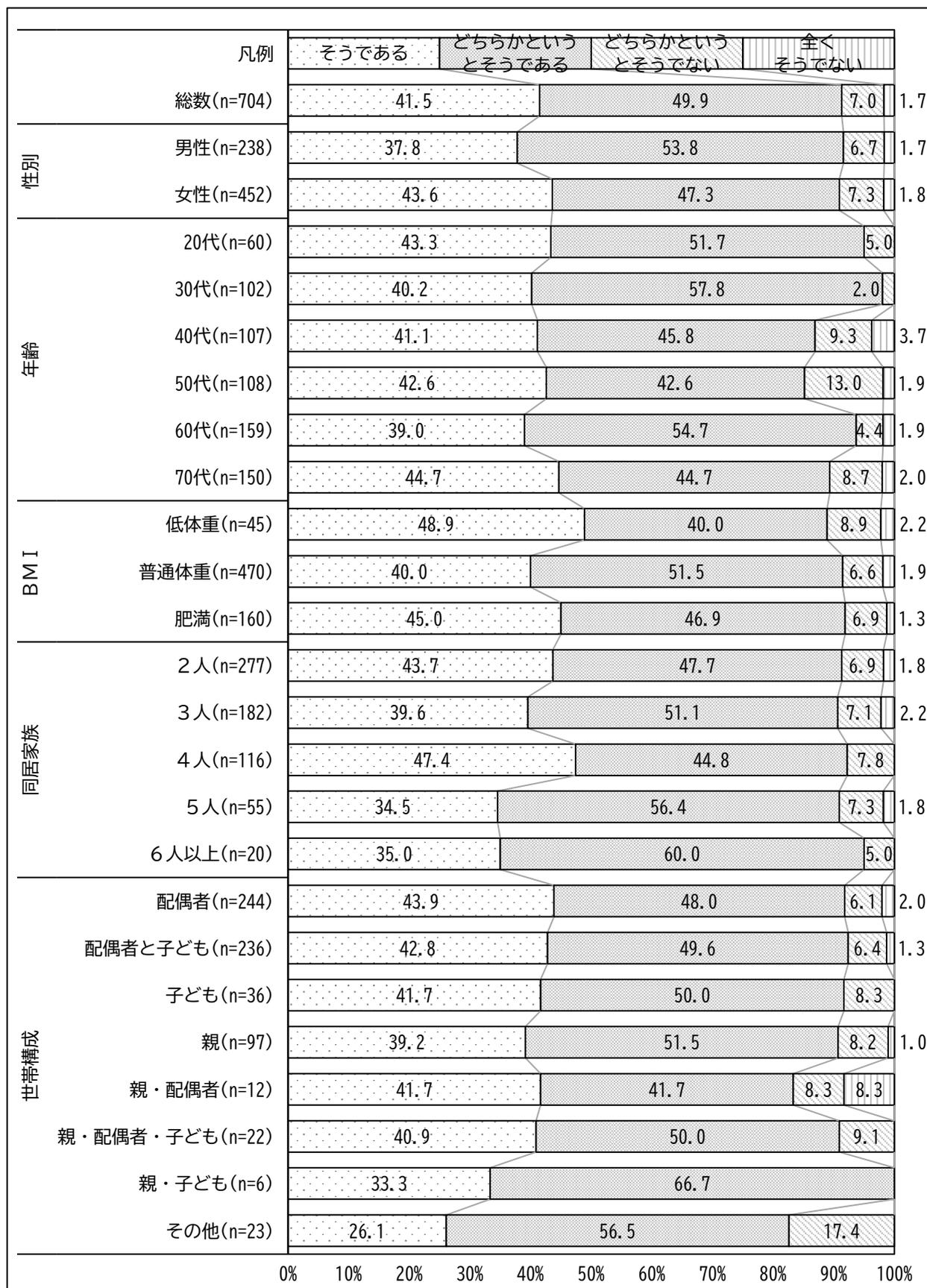
BMI別にみると、「低体重」の「そう思う」割合が低く「全くそう思わない」割合が高くなっている。



【問24】主に食事をつくる方にお聞きします。家族がおいしいといって食べてくれますか？

全体では「どちらかというそうである」が49.9%、「そうである」が41.5%、「どちらかというそうでない」が7.0%、「全くそうでない」が1.7%となっている。

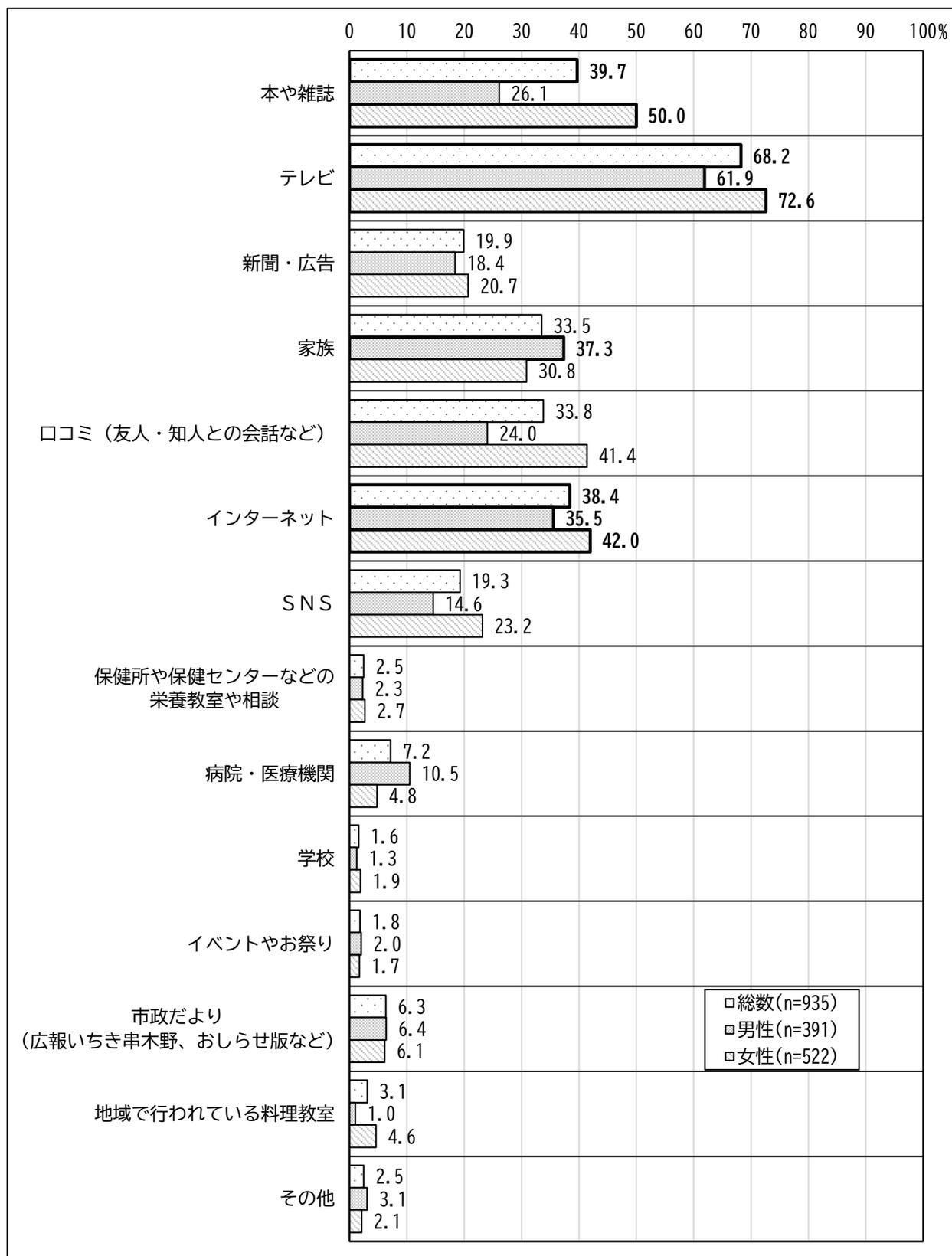
性・年齢・BMIによる差はみられない。



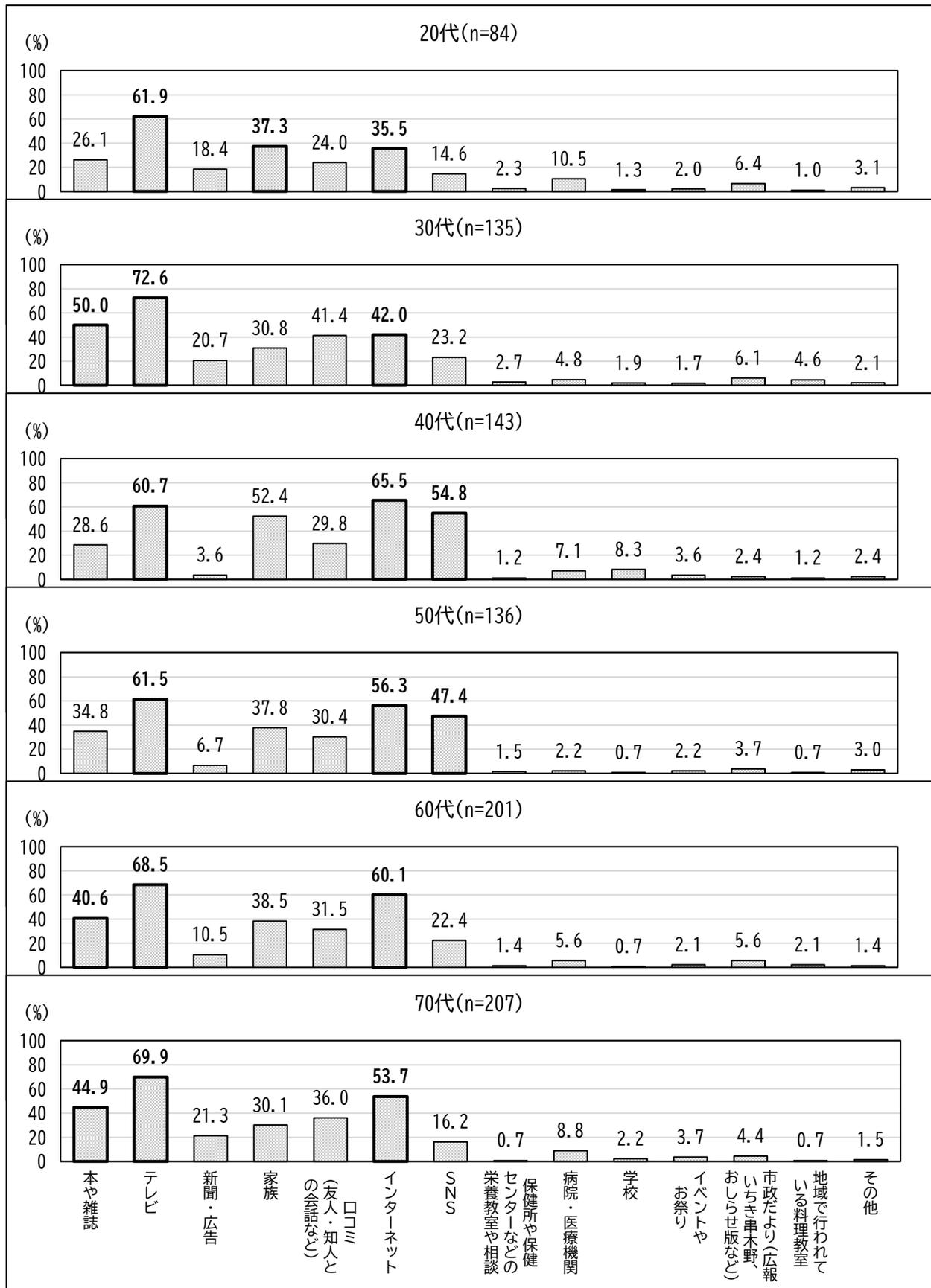
【問25】 あなたの食生活に関する情報源はどこですか？【複数回答】

全体では「テレビ」の割合が68.2%で最も高く、次いで「本や雑誌」が39.7%、「インターネット」が38.4%となっている。

性別にみると、男性は「テレビ」の割合が61.9%で最も高く、次いで「家族」が37.3%、「インターネット」が35.5%となっている。女性は「テレビ」の割合が72.6%で最も高く、次いで「本や雑誌」が50.0%、「インターネット」が42.0%となっている。



年齢別に見ると、ほとんどの年齢において「テレビ」と「インターネット」の割合が高くなっている。20代では「家族」の割合が高くなっている。30代と60代以上では「本や雑誌」の割合が高くなっている。40～50代では「SNS」の割合が高くなっている。



【問26】 市で行っている「食のまちいちき串木野市」を推進するための次の取組についてお伺いします。

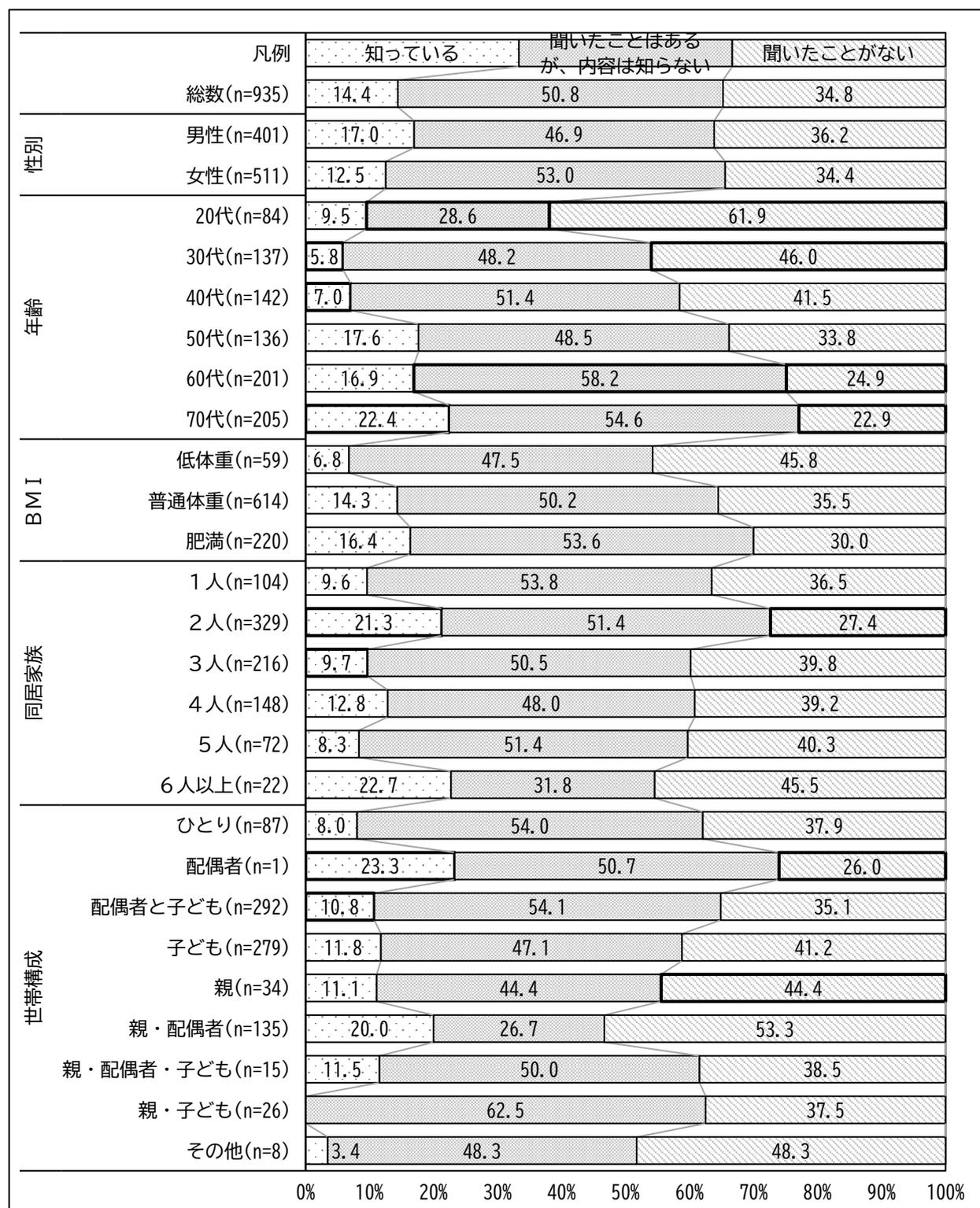
(a)食のまちづくり条例

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が50.8%、「聞いたことがない」が34.8%、「知っている」が14.4%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「知っている」割合は70代が高く30～40代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は60代が高く20代が低くなっている。「聞いたことがない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

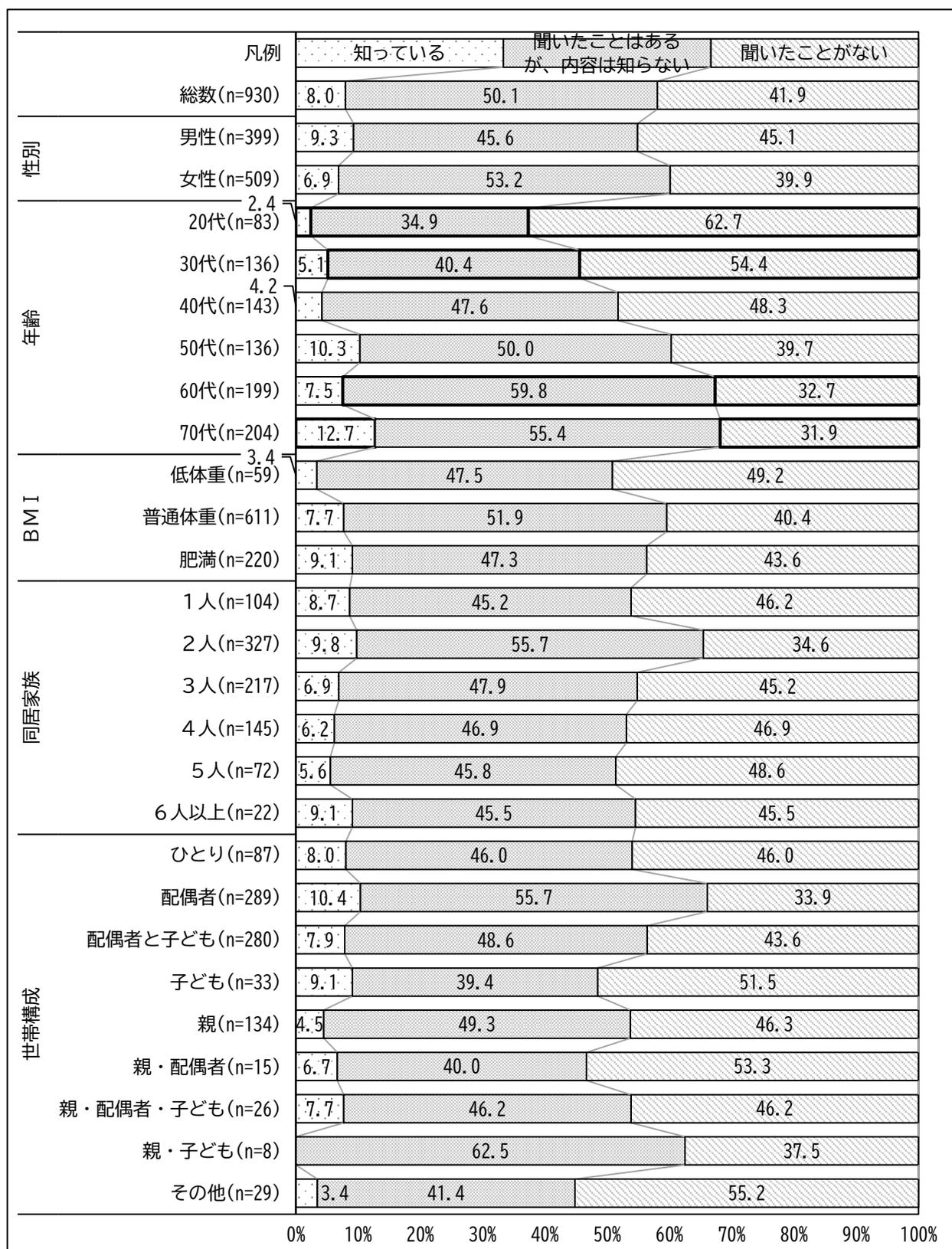


(b)食のまちづくり基本計画

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が50.1%、「聞いたことがない」が41.9%、「知っている」が8.0%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「知っている」割合は70代が高く20代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は60代が高く30代以下が低くなっている。「聞いたことがない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

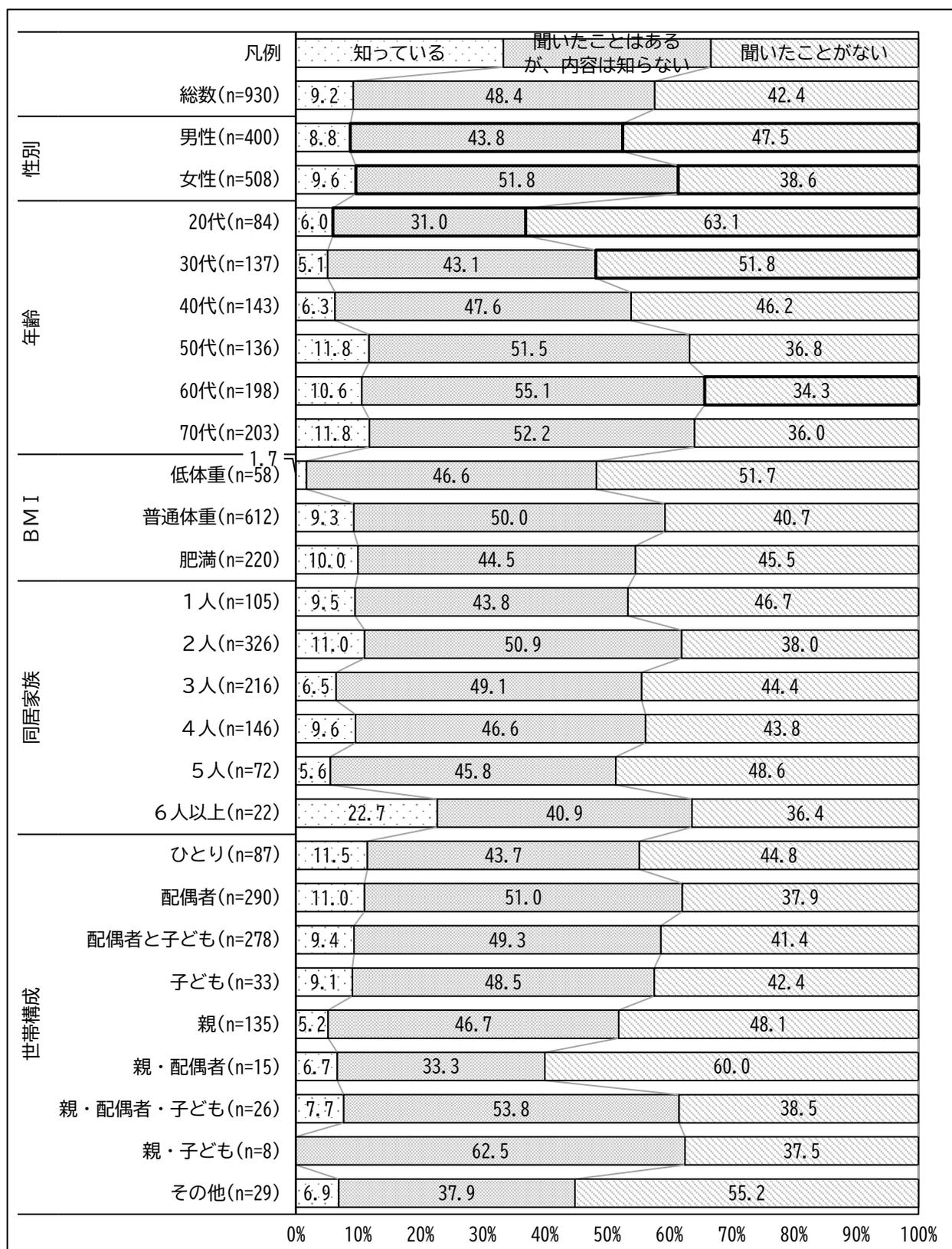


(c)食育推進計画

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が48.4%、「聞いたことがない」が42.4%、「知っている」が9.2%となっている。

性別にみると、「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は女性が高く、「聞いたことがない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は20代が低くなっている。「聞いたことがない」割合は30代以下が高く60代が低くなっている。



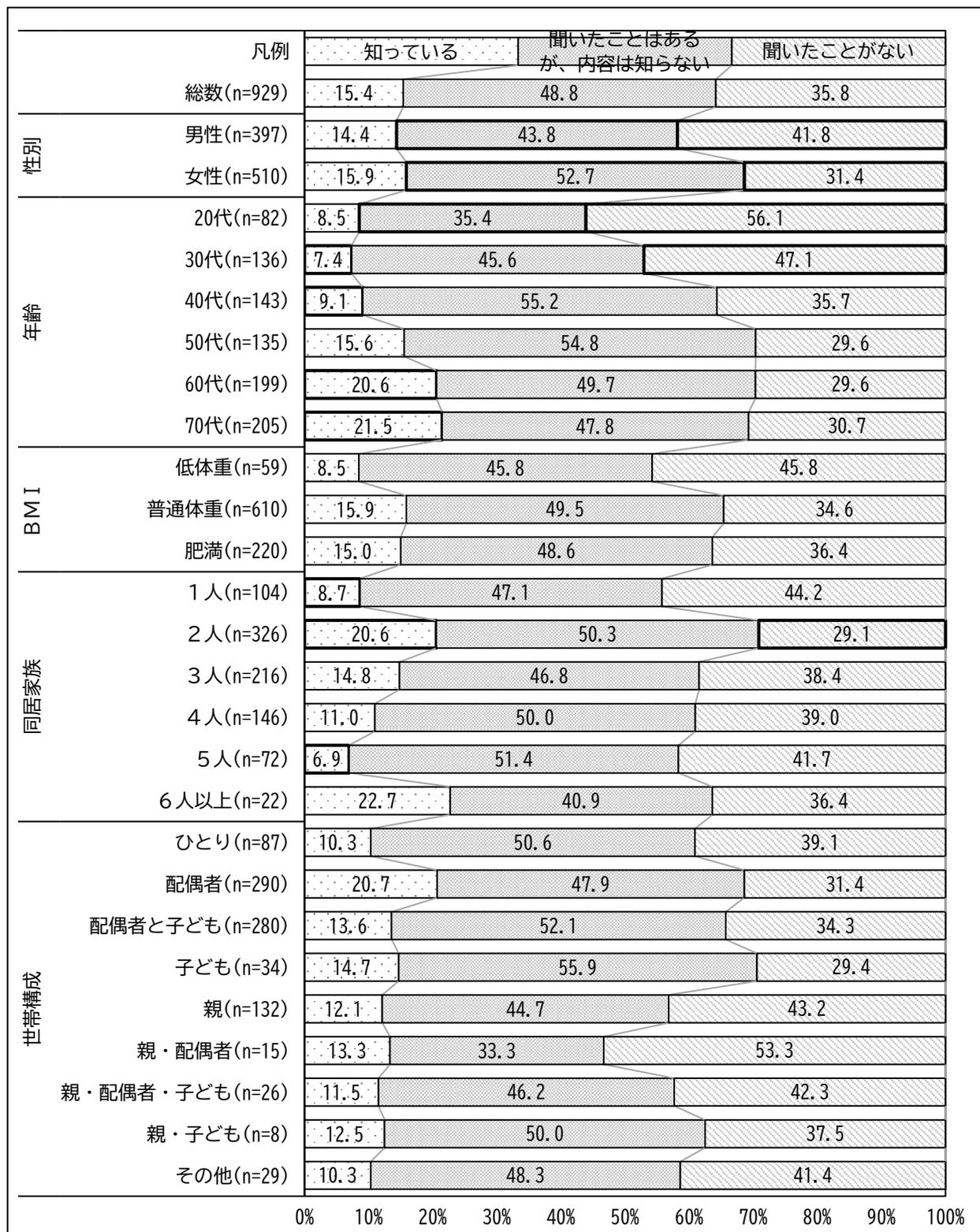
(d)食のまちづくり宣言

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が48.8%、「聞いたことがない」が35.8%、「知っている」が15.4%となっている。

性別にみると、「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は女性が高く、「聞いたことがない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「知っている」割合は60代以上が高く30～40代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は20代が低くなっている。「聞いたことがない」割合は30代以下が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



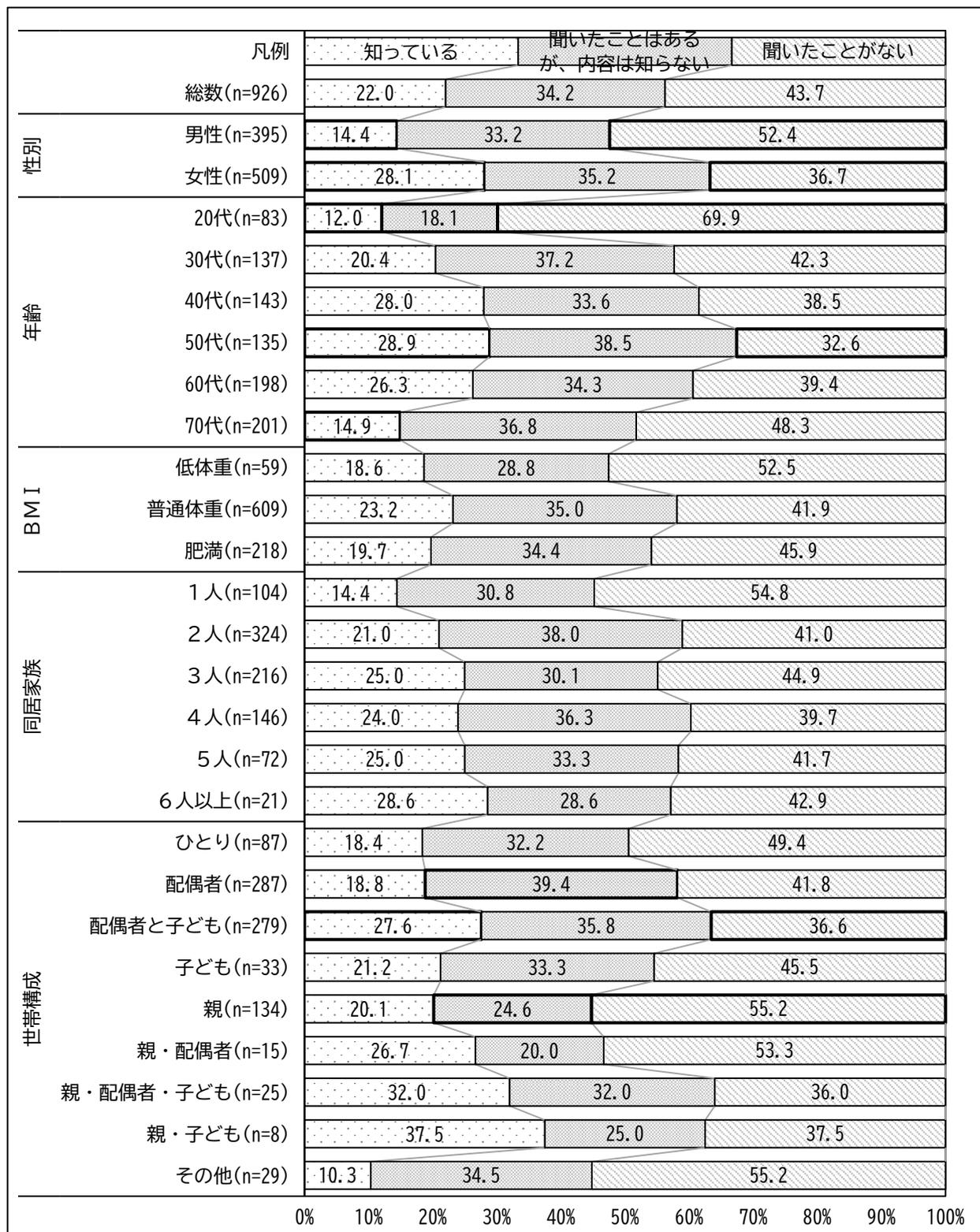
(e) EAT de 健康メニュー

全体では「聞いたことがない」が43.7%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が34.2%、「知っている」が22.0%となっている。

性別にみると、「知っている」割合は女性が高く、「聞いたことがない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「知っている」割合は50代が高く20代・70代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」割合は20代が低くなっている。「聞いたことがない」割合は20代が高く50代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



4 歯

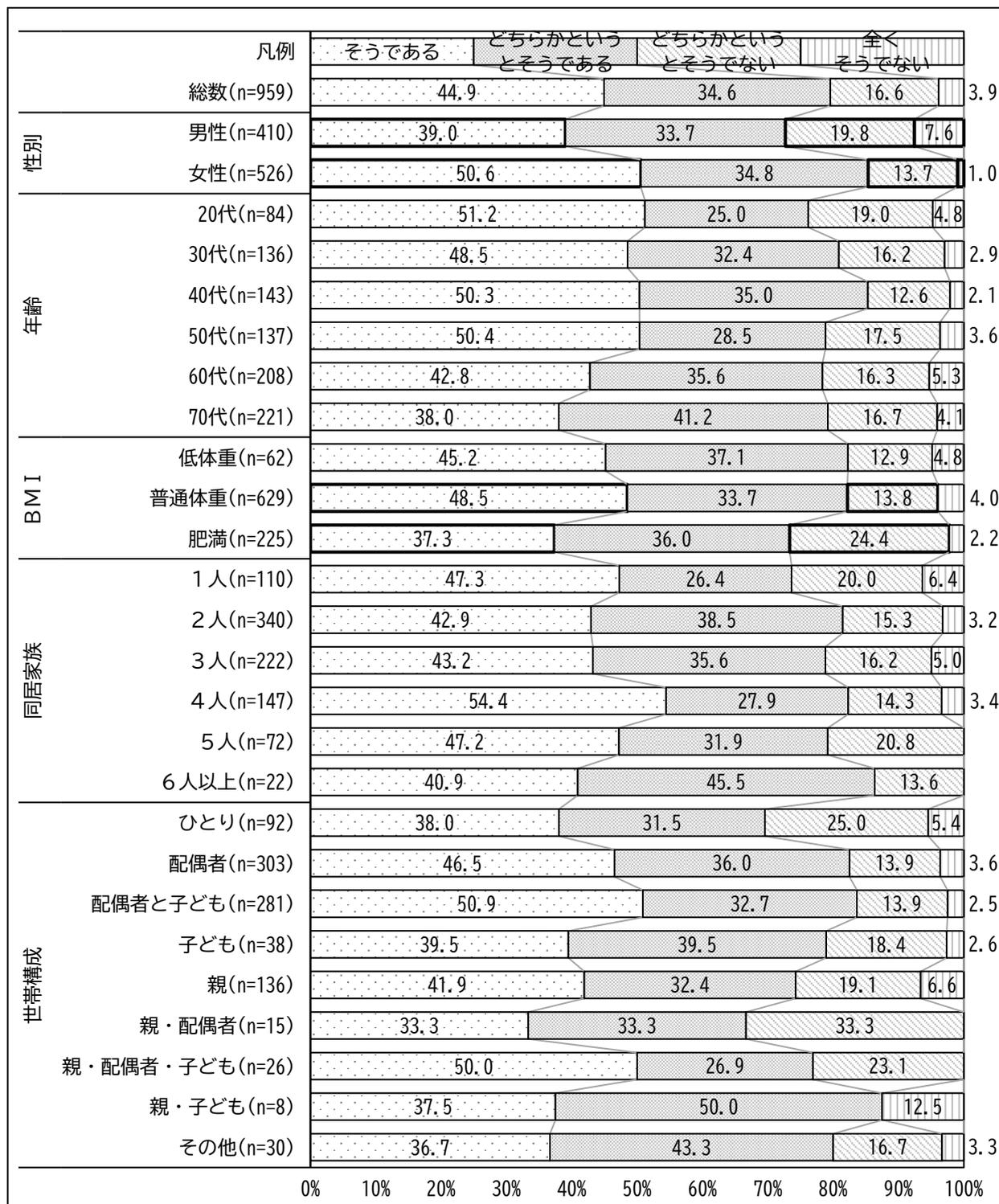
【問27】 毎食後、歯みがきができていますか？

全体では「そうである」が44.9%、「どちらかというとならうである」が34.6%、「どちらかというとならうでない」が16.6%、「全くそうでない」が3.9%となっている。

性別にみると、「そうである」割合は女性が高く「どちらかというとならうでない」「全くそうでない」割合は男性が高くなっている。

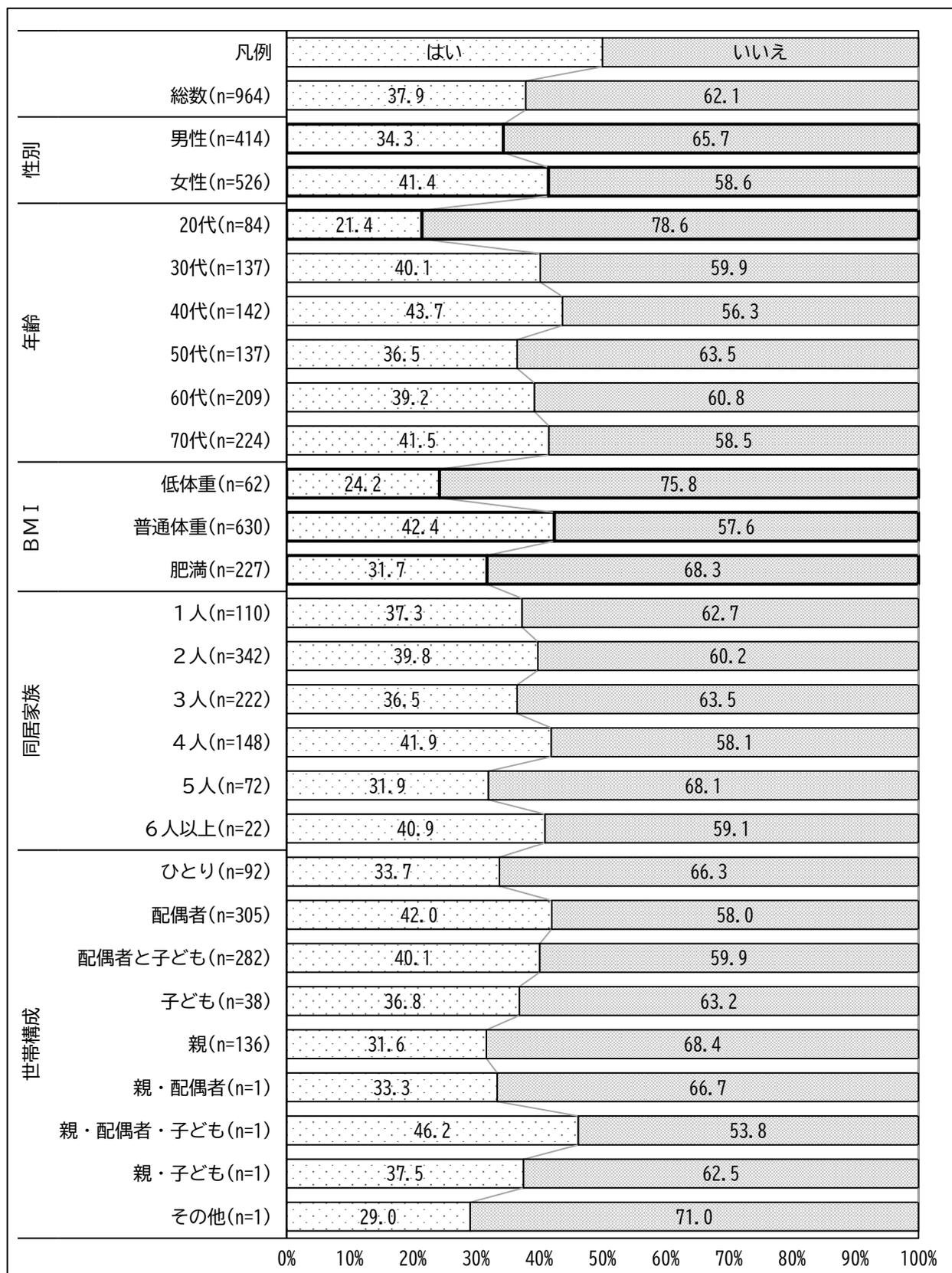
年齢による差はみられない。

BMI別にみると、「そうである」割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。「どちらかというとならうでない」割合は「肥満」が高く「普通体重」が低くなっている。



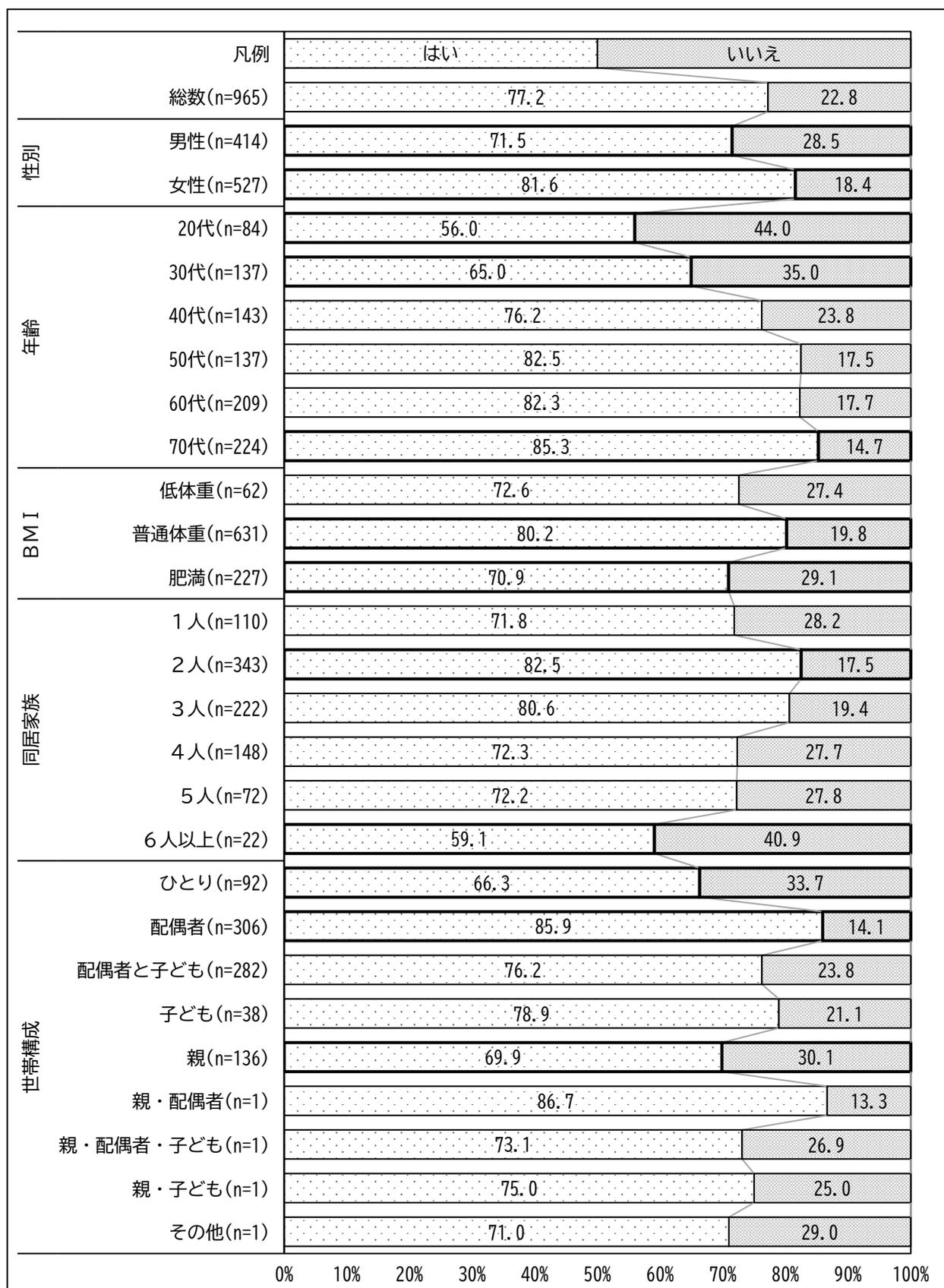
【問28】 歯科健診を定期的に受けていますか？

全体では「いいえ」が62.1%、「はい」が37.9%となっている。
 性別にみると、「はい」の割合は女性の方が高くなっている。
 年齢別にみると、20代において「いいえ」の割合が高くなっている。
 BMI別にみると、「普通体重」と比べ「低体重」と「肥満」は「いいえ」の割合が高くなっている。



【問29】 かかりつけの歯科医院を決めていますか？

全体では「はい」が77.2%、「いいえ」が22.8%となっている。
 性別にみると、「はい」の割合は「女性」が高くなっている。
 年齢別にみると、「はい」の割合は70代が高く30代以下が低くなっている。
 BMI別にみると、「はい」の割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。



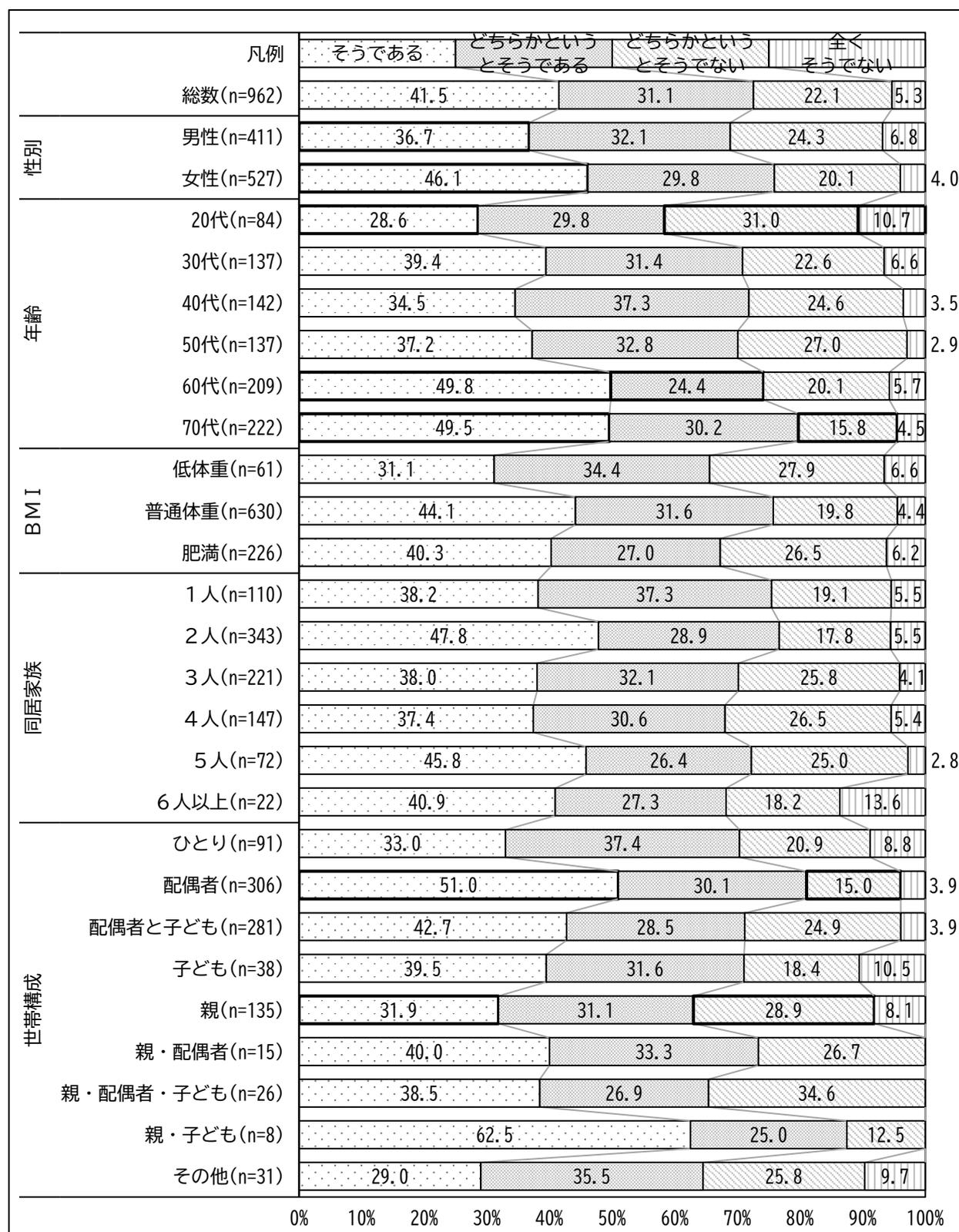
【問30】 歯や、歯ぐきに不調を感じた時、すぐに治療にいけますか？

全体では「そうである」が41.5%、「どちらかというそうである」が31.1%、「どちらかというそうでない」が22.1%、「全くそうでない」が5.3%となっている。

性別にみると、男性と比べ女性の「そうである」割合が高くなっている。

年齢別にみると、「そうである」割合は60代以上が高く20代が低くなっている。「どちらかというそうである」割合は60代が低くなっている。「どちらかというそうでない」割合は20代が高く70代が低くなっている。「全くそうでない」割合は20代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



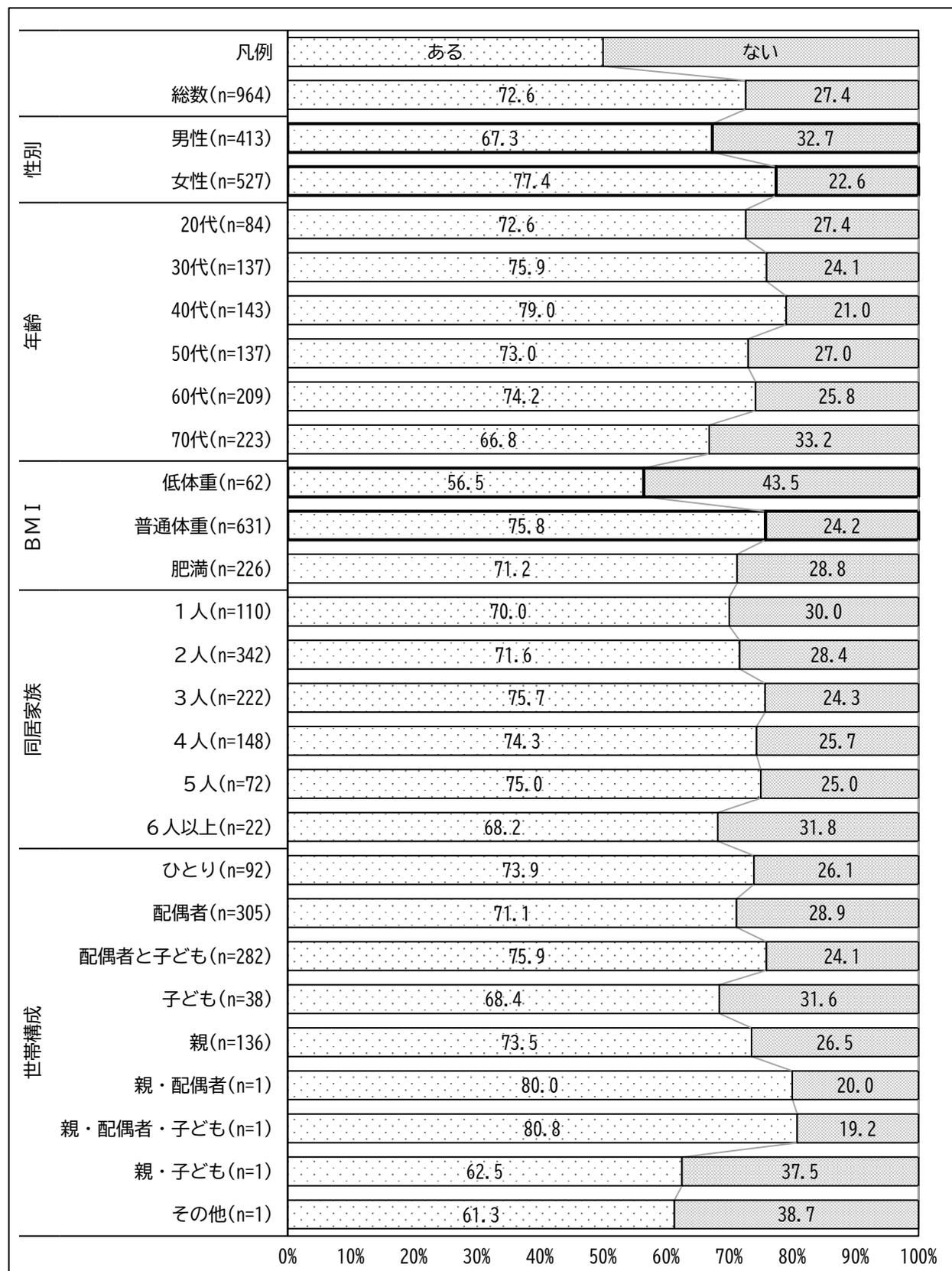
【問31】 歯の治療や健診の際に、口腔衛生に関する指導（歯みがき指導など）を受けたことがありますか？

全体では「ある」が72.6%、「ない」が27.4%となっている。

性別にみると、「ある」割合は女性が高くなっている。

年齢による差はみられない。

BMI別にみると、「低体重」と比べ「普通体重」の「ある」の割合が高くなっている。



5 健康意識

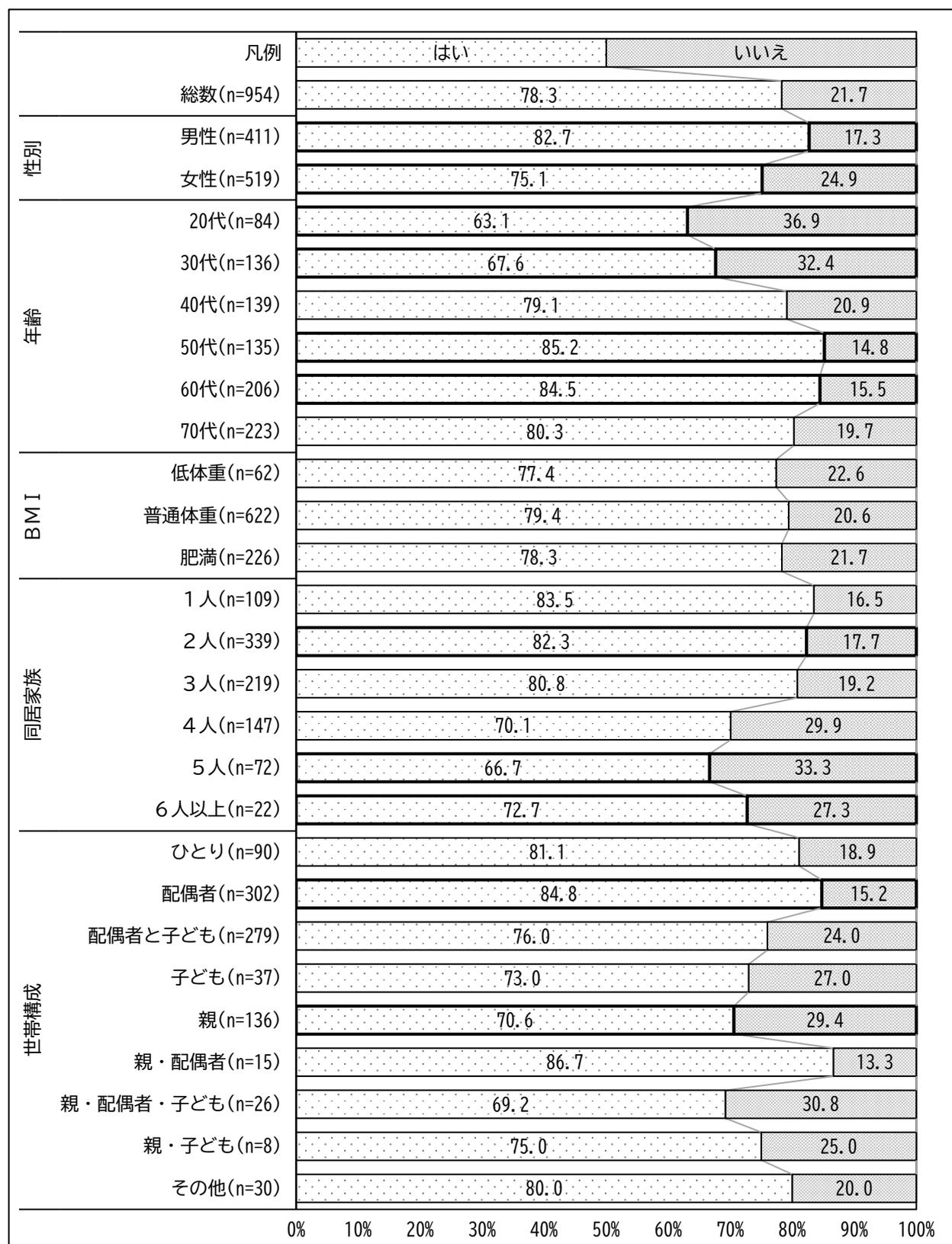
【問32-1】年に1回は、定期健診を受けていますか？

全体では「はい」が78.3%、「いいえ」が21.7%となっている。

性別にみると、「はい」の割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「はい」の割合は50～60代が高く30代以下が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

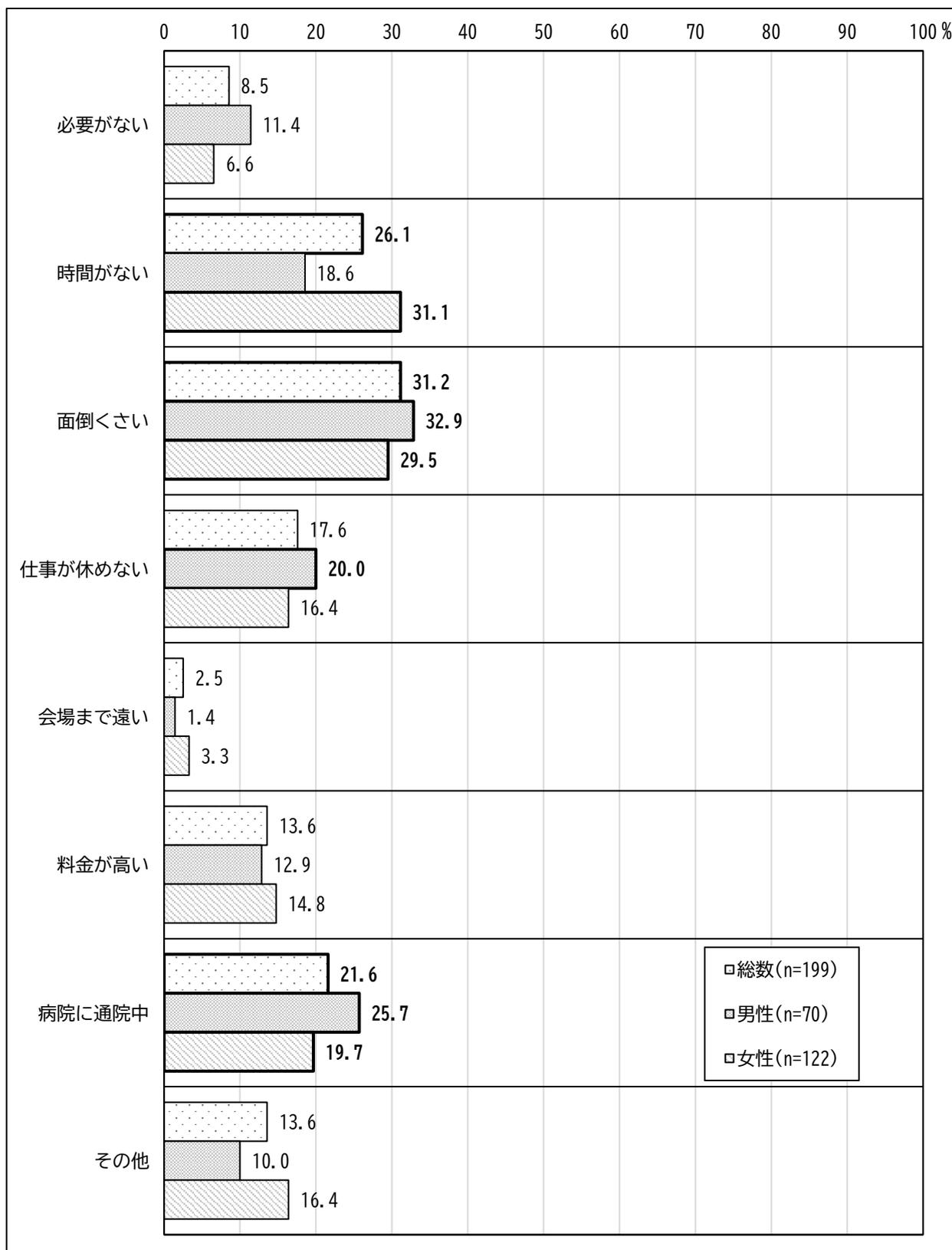


問32-1で「2. いいえ」と回答した方

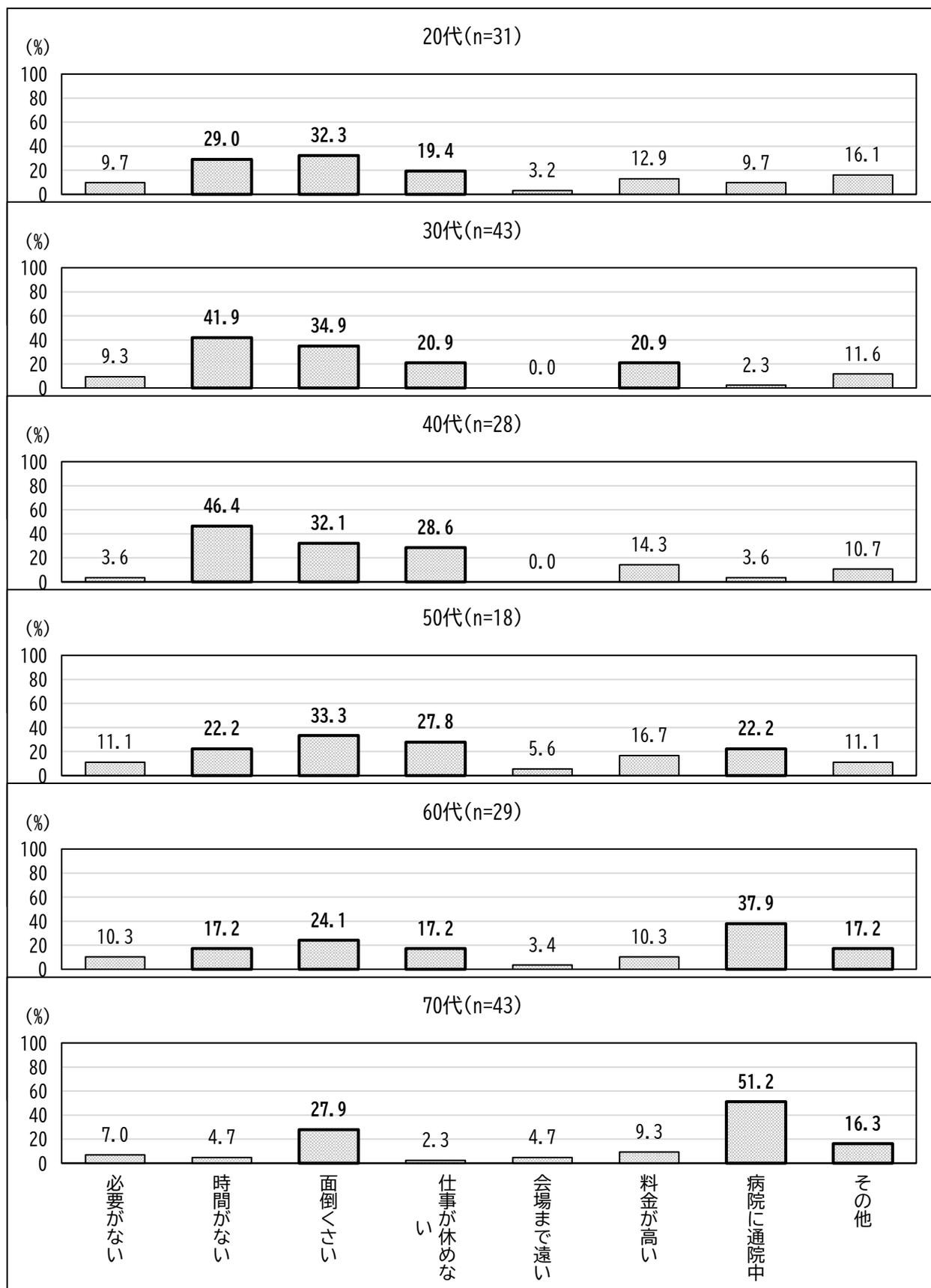
【問32-2】 定期健診を受けない理由は何ですか？【複数回答】

全体では「面倒くさい」の割合が31.2%で最も高く、次いで「時間がない」が26.1%、「病院に通院中」が21.6%となっている。

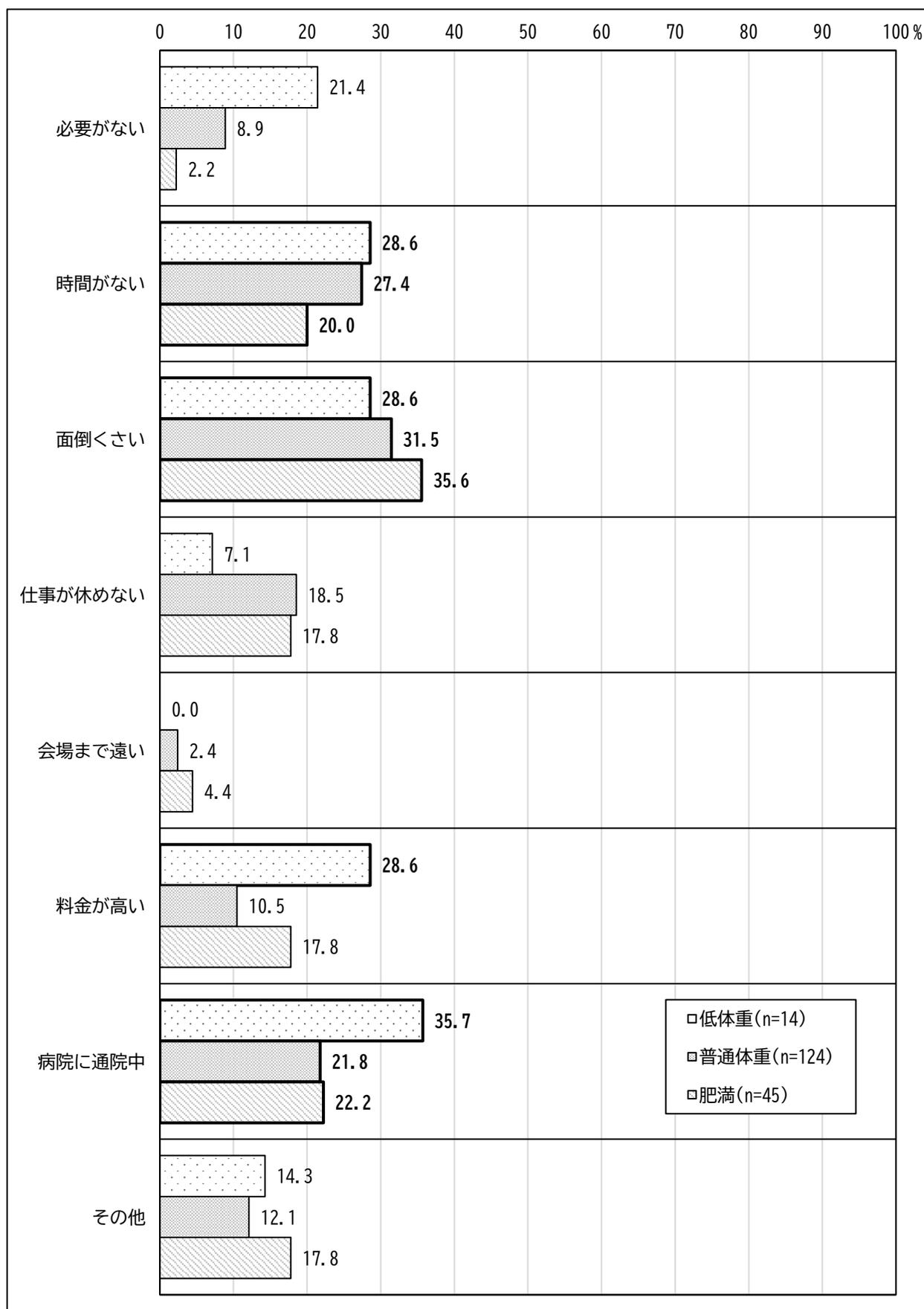
性別にみると、男性は「面倒くさい」の割合が32.9%で最も高く、次いで「病院に通院中」が25.7%、「仕事が休めない」が20.0%となっている。女性は「時間がない」が31.1%で最も高く、次いで「面倒くさい」が29.5%、「病院に通院中」が19.7%となっている。



年齢別に見ると、ほとんどの年齢において「面倒くさい」の割合が高くなっている。60代以下では割合の高い「時間がない」と「仕事が休めない」が70代では低くなっている。30代では「料金が高い」、50代以上では「病院に通院中」の割合も高くなっている。



BMI別にみると、「低体重」では「病院に通院中」の割合が最も高く、「普通体重」と「肥満」では「面倒くさい」の割合が最も高くなっている。



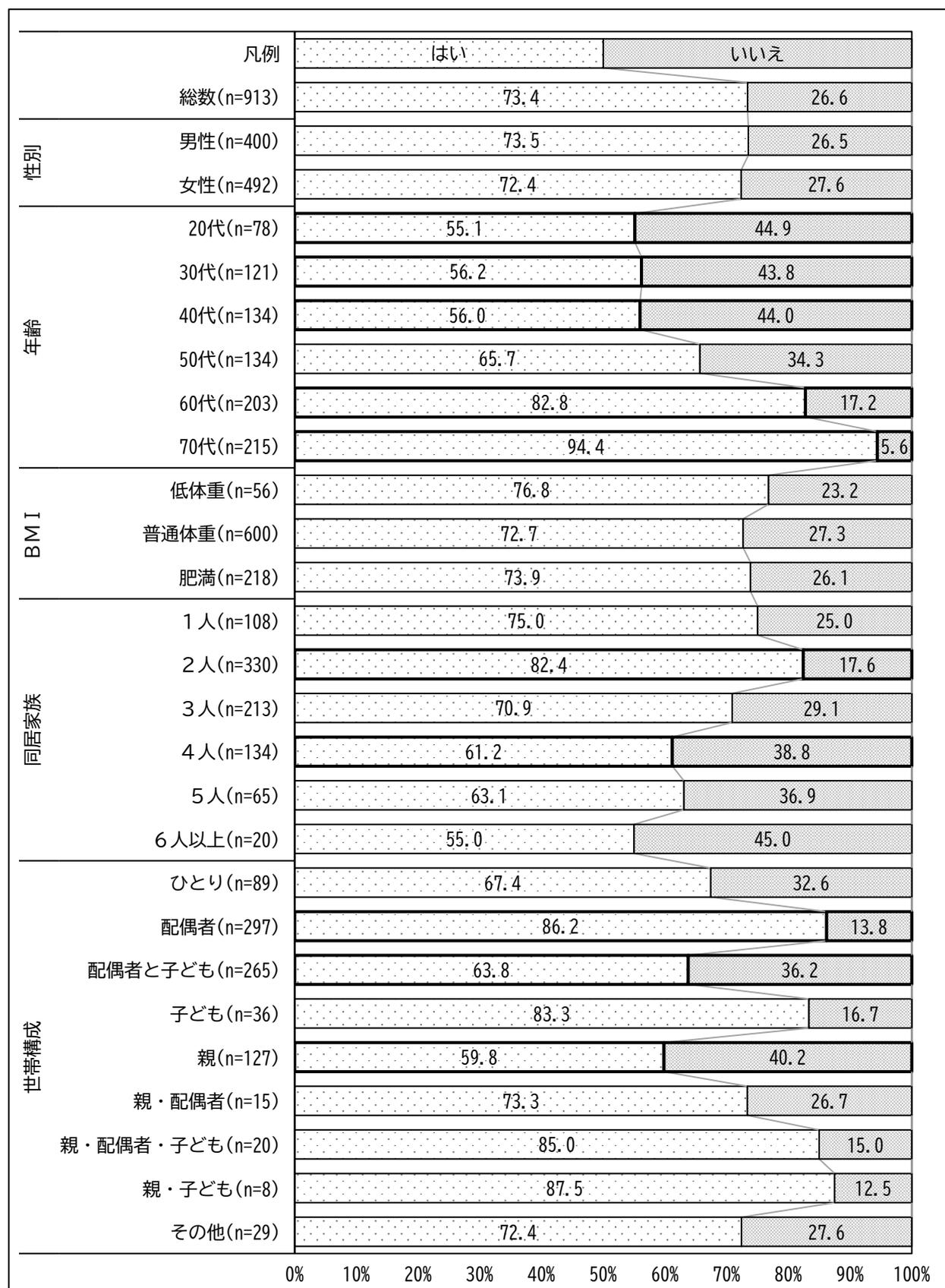
【問33】 体に不安があったときに相談できる、かかりつけ医を持っていますか？

全体では「はい」が73.4%、「いいえ」が26.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「はい」の割合は60代以上が高く40代以下が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



【問34】 日ごろから健康管理に気をつけていますか？

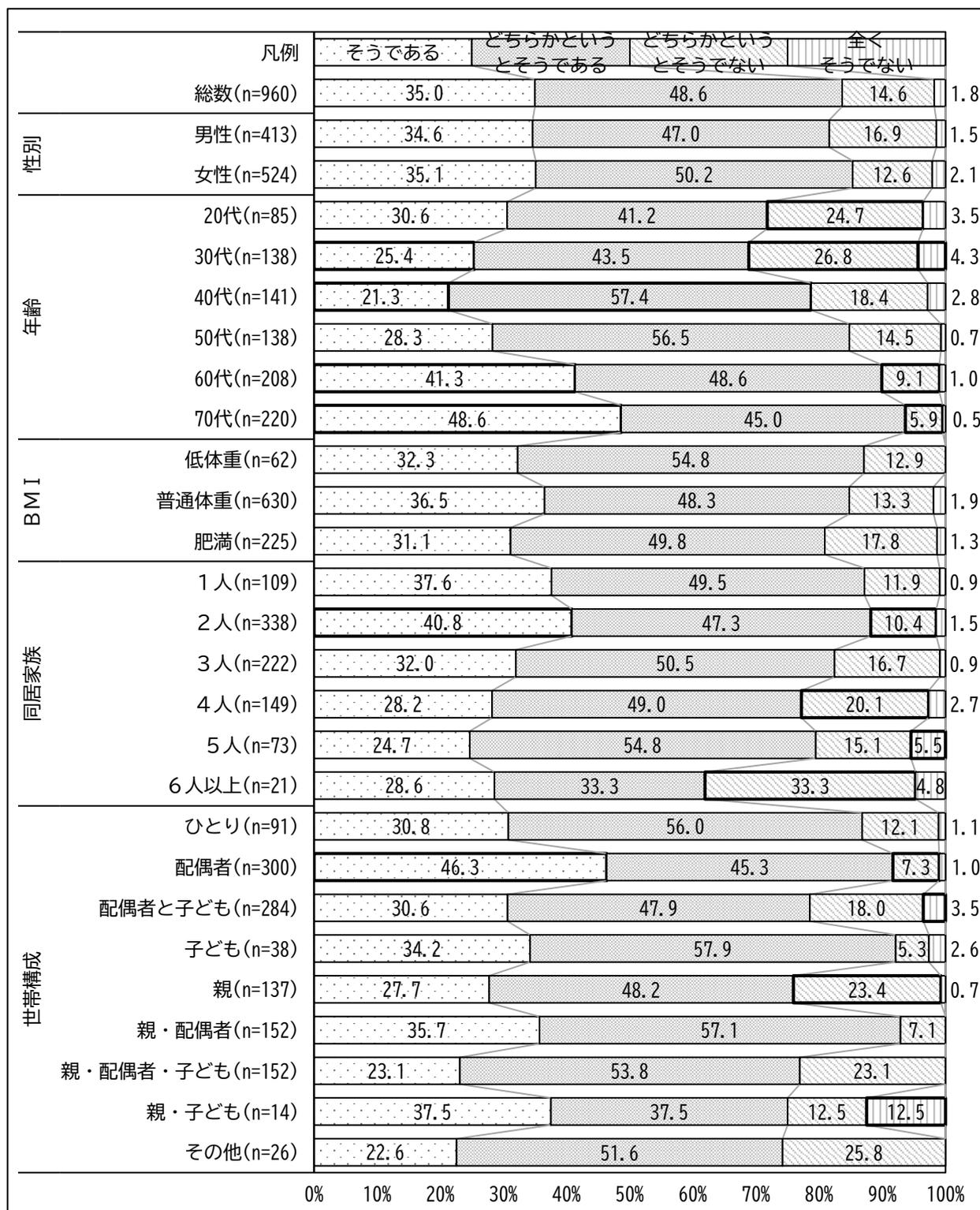
全体では「どちらかというとそうである」が48.6%、「そうである」が35.0%、「どちらかというとそうでない」が14.6%、「全くそうでない」が1.8%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そうである」割合は60代以上が高く30～40代が低くなっている。「どちらかというとそうである」割合は40代が高くなっている。「どちらかというとそうでない」割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。「全くそうでない」割合は30代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。

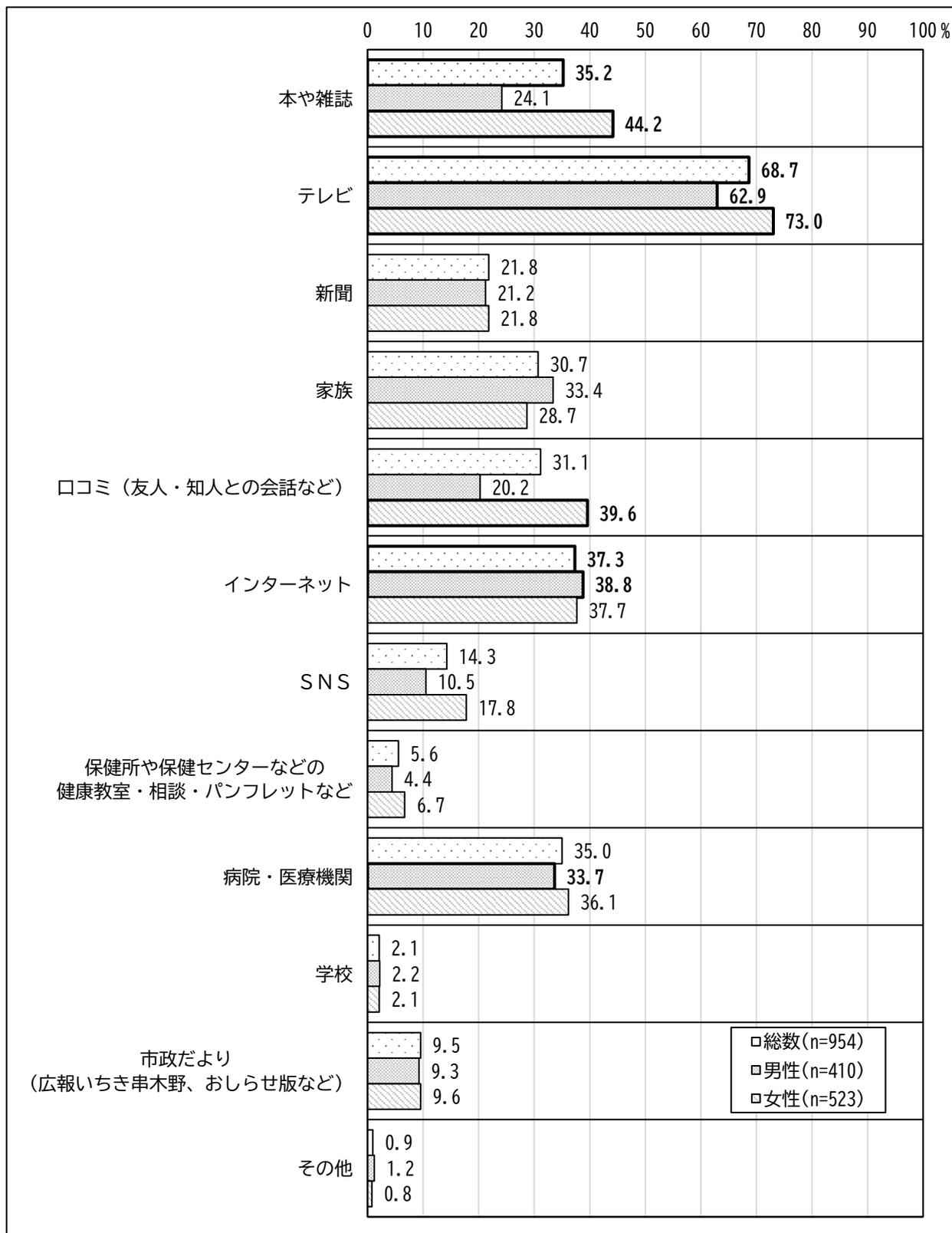
「そうである」割合は「2人」世帯及び「配偶者と同居」でも高くなっている。



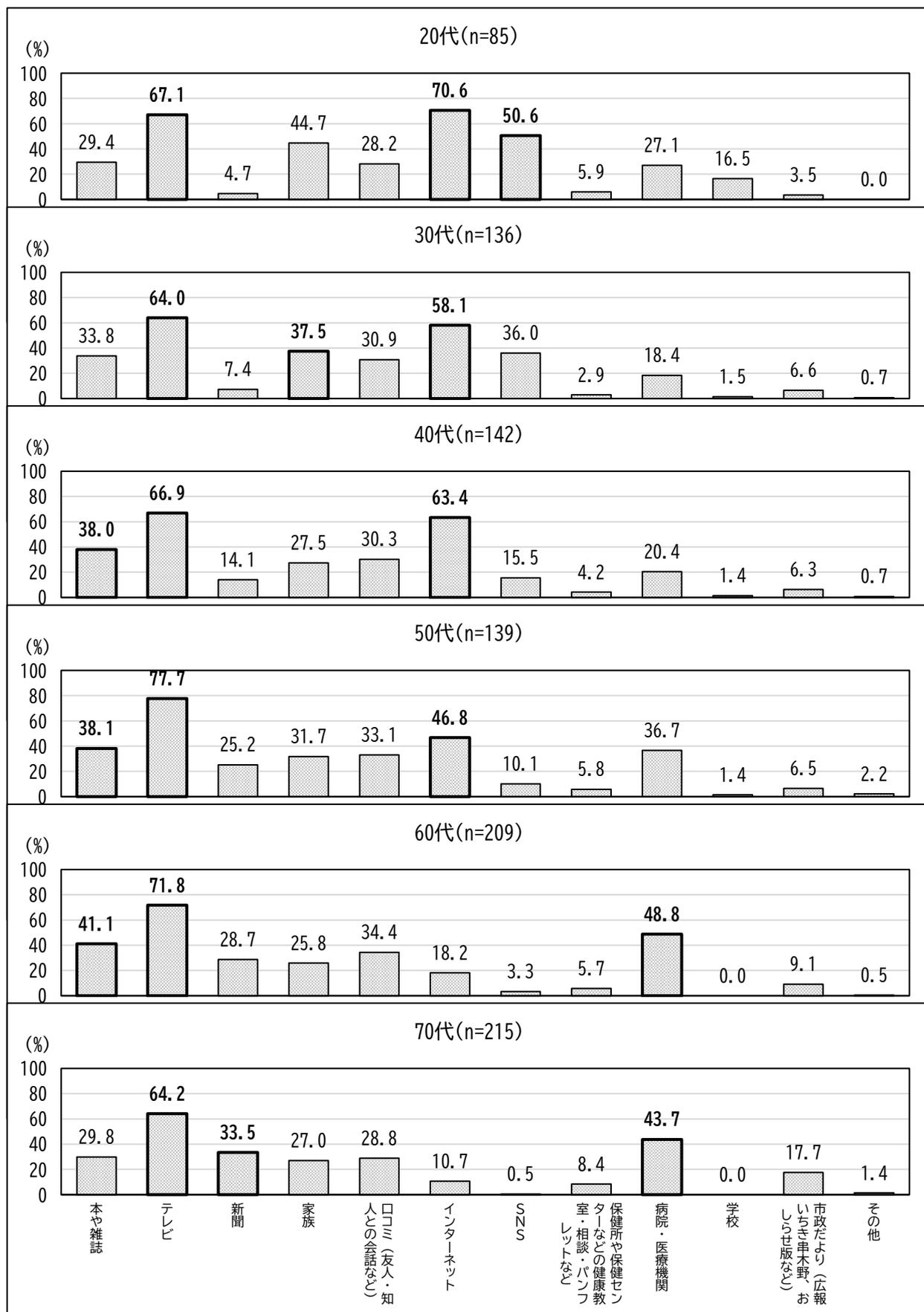
【問35】 あなたの健康に関する情報源はどこですか？【複数回答】

全体では「テレビ」の割合が68.7%で最も高く、次いで「インターネット」が37.3%、「本や雑誌」が35.2%となっている。

性別にみると、男性は「テレビ」の割合が62.9%で最も高く、次いで「インターネット」が38.8%、「病院・医療機関」が33.7%となっている。女性は「テレビ」の割合が73.0%で最も高く、次いで「本や雑誌」が44.2%、「口コミ（友人・知人との会話など）」が39.6%となっている。



年齢別に見ると、ほとんどの年齢において「テレビ」の割合が最も高くなっているが、20代では「インターネット」の割合が上回っており「SNS」の割合も高い。40～60代では「本や雑誌」の割合も高く60代以上では「病院・医療機関」の割合が高くなっている。



【問36】あなたは、COPDという病気を知っていますか？

全体では「知らない」が63.2%、「名前は聞いたことがある」が23.0%、「どんな病気かよく知っている」が13.8%となっている。

性別にみると、「名前は聞いたことがある」割合は女性が高くなっている。「知らない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「どんな病気かよく知っている」割合は30代以下が高く70代が低くなっている。「名前は聞いたことがある」割合は40～50代が高く70代が低くなっている。「知らない」割合は70代が高く30代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

凡例		どんな病気かよく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
性別	総数(n=964)	13.8	23.0	63.2
	男性(n=412)	11.9	19.9	68.2
	女性(n=528)	15.9	25.6	58.5
年齢	20代(n=84)	25.0	20.2	54.8
	30代(n=138)	24.6	23.9	51.4
	40代(n=142)	12.0	28.9	59.2
	50代(n=139)	12.9	33.1	54.0
	60代(n=210)	12.9	21.4	65.7
	70代(n=220)	6.8	14.5	78.6
BMI	低体重(n=62)	6.5	14.5	79.0
	普通体重(n=632)	14.4	23.6	62.0
	肥満(n=226)	14.2	25.2	60.6
同居家族	1人(n=108)	9.3	23.1	67.6
	2人(n=343)	10.8	22.4	66.8
	3人(n=223)	15.2	20.2	64.6
	4人(n=148)	23.0	20.9	56.1
	5人(n=73)	15.1	34.2	50.7
	6人以上(n=21)	9.5	23.8	66.7
世帯構成	ひとり(n=91)	11.0	24.2	64.8
	配偶者(n=303)	8.9	22.1	69.0
	配偶者と子ども(n=284)	17.3	22.5	60.2
	子ども(n=38)	13.2	21.1	65.8
	親(n=136)	21.3	25.0	53.7
	親・配偶者(n=15)	20.0	13.3	66.7
	親・配偶者・子ども(n=26)	11.5	38.5	50.0
	親・子ども(n=8)	12.5	37.5	50.0
	その他(n=31)	12.9	19.4	67.7

6 心の健康

【問37】 悩み事やストレスがあって、心が元気ではないと感じることがありますか？

全体では「どちらかというそうである」及び「どちらかというそうでない」がともに34.1%、「全くそうでない」が18.7%、「全くそうでない」が18.7%、「そうである」が13.2%となっている。

性別にみると、「そうである」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「そうである」割合は20代が高く60代が低くなっている。「全くそうでない」割合は20代及び40代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

凡例		そうである	どちらかという とそうである	どちらかという とそうでない	全く そうでない
性別	総数(n=963)	13.2	34.1	34.1	18.7
	男性(n=414)	9.7	33.6	35.7	21.0
	女性(n=525)	15.2	34.9	33.0	17.0
年齢	20代(n=84)	26.2	32.1	32.1	9.5
	30代(n=138)	10.9	34.1	32.6	22.5
	40代(n=142)	17.6	38.7	31.7	12.0
	50代(n=139)	10.1	39.6	33.1	17.3
	60代(n=210)	7.1	31.9	38.6	22.4
	70代(n=219)	13.2	31.5	32.9	22.4
BMI	低体重(n=63)	15.9	47.6	23.8	12.7
	普通体重(n=629)	11.4	34.8	35.0	18.8
	肥満(n=226)	15.5	28.8	35.8	19.9
同居家族	1人(n=109)	17.4	32.1	30.3	20.2
	2人(n=341)	11.7	32.0	34.6	21.7
	3人(n=221)	15.4	39.8	32.6	12.2
	4人(n=149)	9.4	32.9	38.3	19.5
	5人(n=73)	15.1	31.5	31.5	21.9
	6人以上(n=21)	4.8	42.9	33.3	19.0
世帯構成	ひとり(n=92)	15.2	34.8	32.6	17.4
	配偶者(n=302)	10.9	30.5	35.1	23.5
	配偶者と子ども(n=283)	10.6	32.9	37.1	19.4
	子ども(n=38)	21.1	34.2	26.3	18.4
	親(n=136)	19.1	41.9	30.1	8.8
	親・配偶者(n=15)	6.7	40.0	40.0	13.3
	親・配偶者・子ども(n=26)	7.7	38.5	42.3	11.5
	親・子ども(n=8)		50.0	12.5	37.5
その他(n=31)	16.1	38.7	32.3	12.9	

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

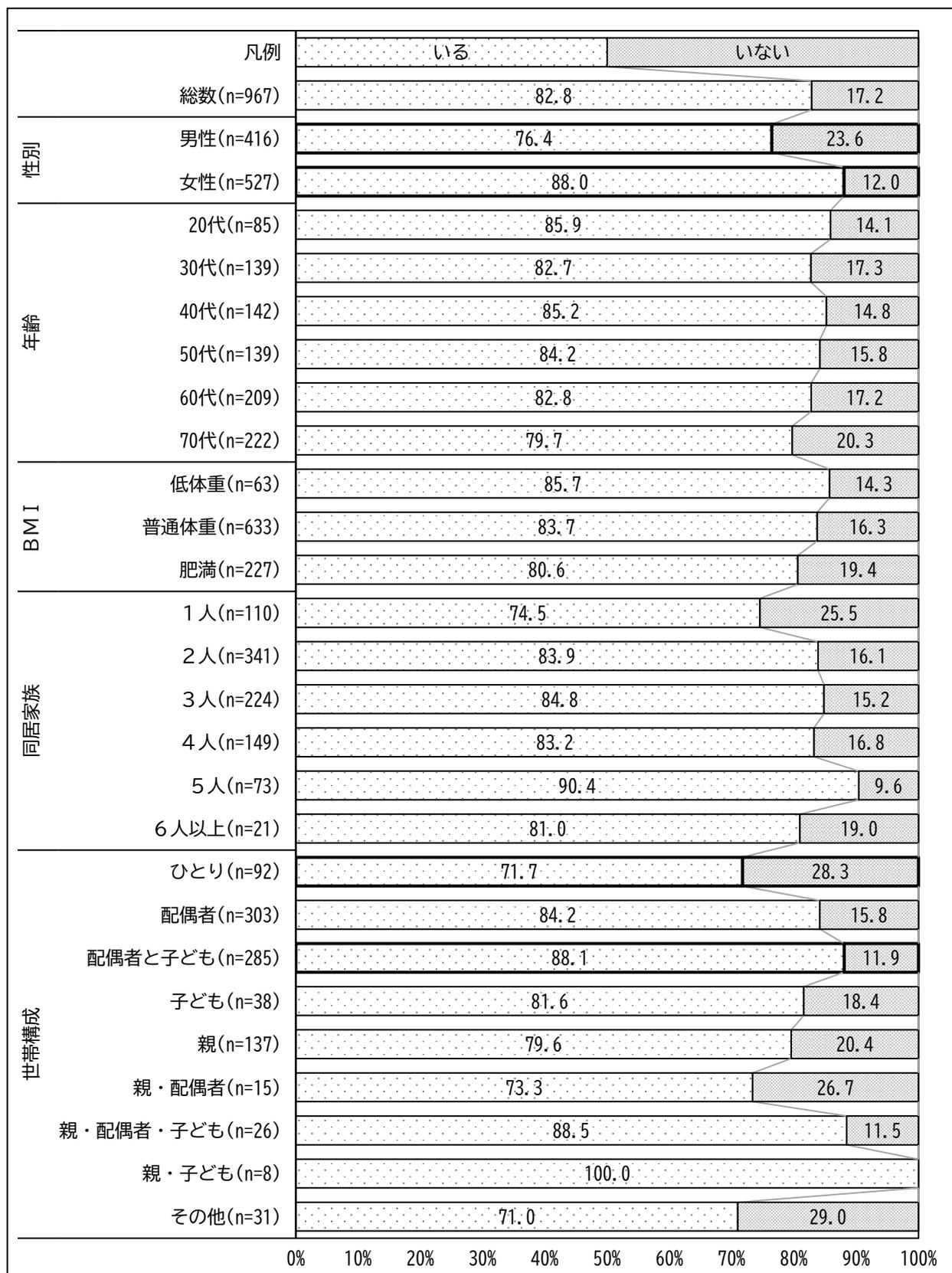
【問38】 悩み事を相談できる相手がありますか？

全体では「いる」が82.8%、「いない」が17.2%となっている。

性別にみると、「いる」の割合は女性が高くなっている。

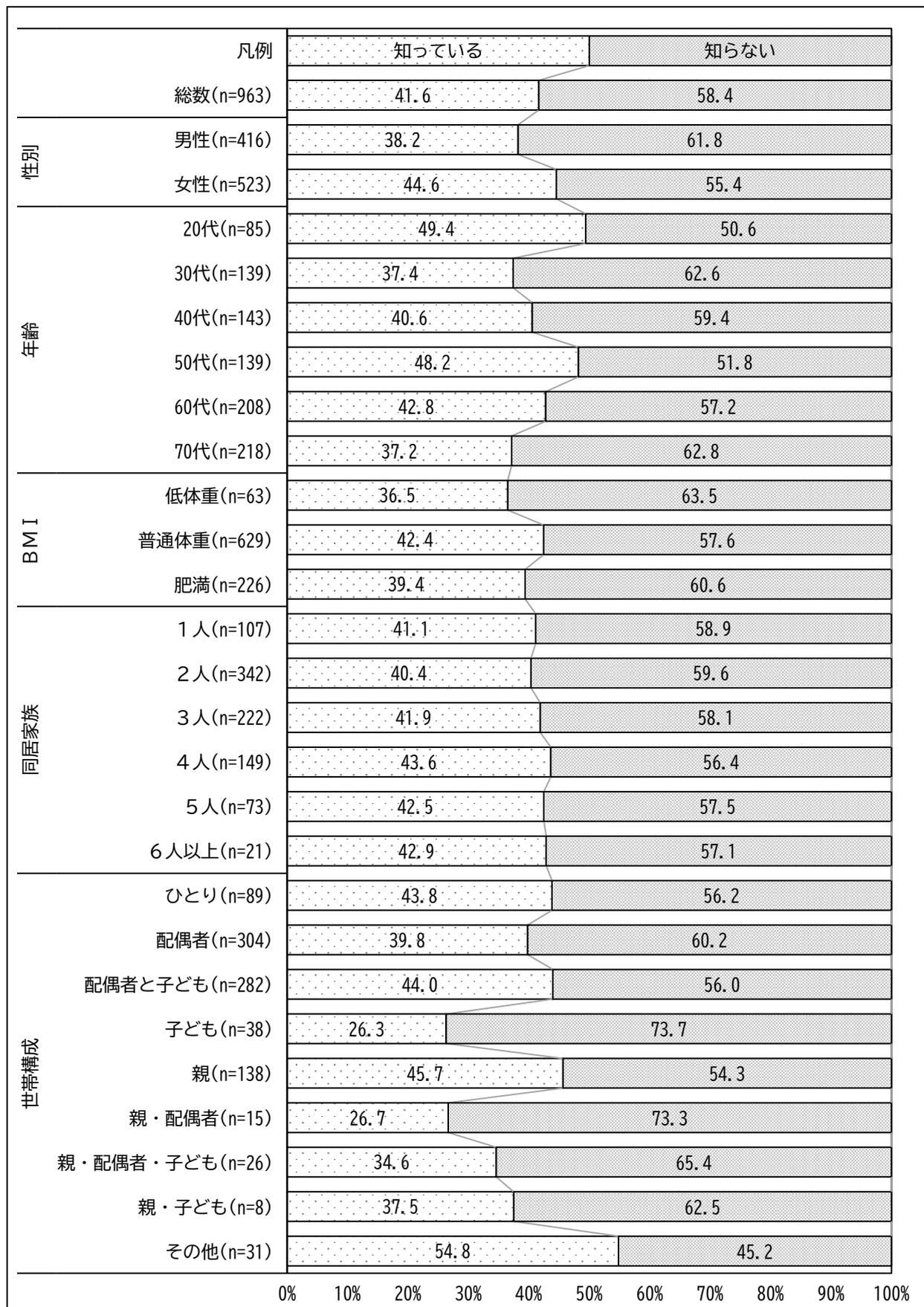
年齢・BMIによる差はみられない。

世帯構成別にみると、「いる」割合は「配偶者と子どもと同居」が高く「ひとり暮らし」が低くなっている。



【問39】 悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っていますか？

全体では「知らない」が58.4%、「知っている」が41.6%となっている。
性・年齢・BMI・家族構成等による差はみられない。



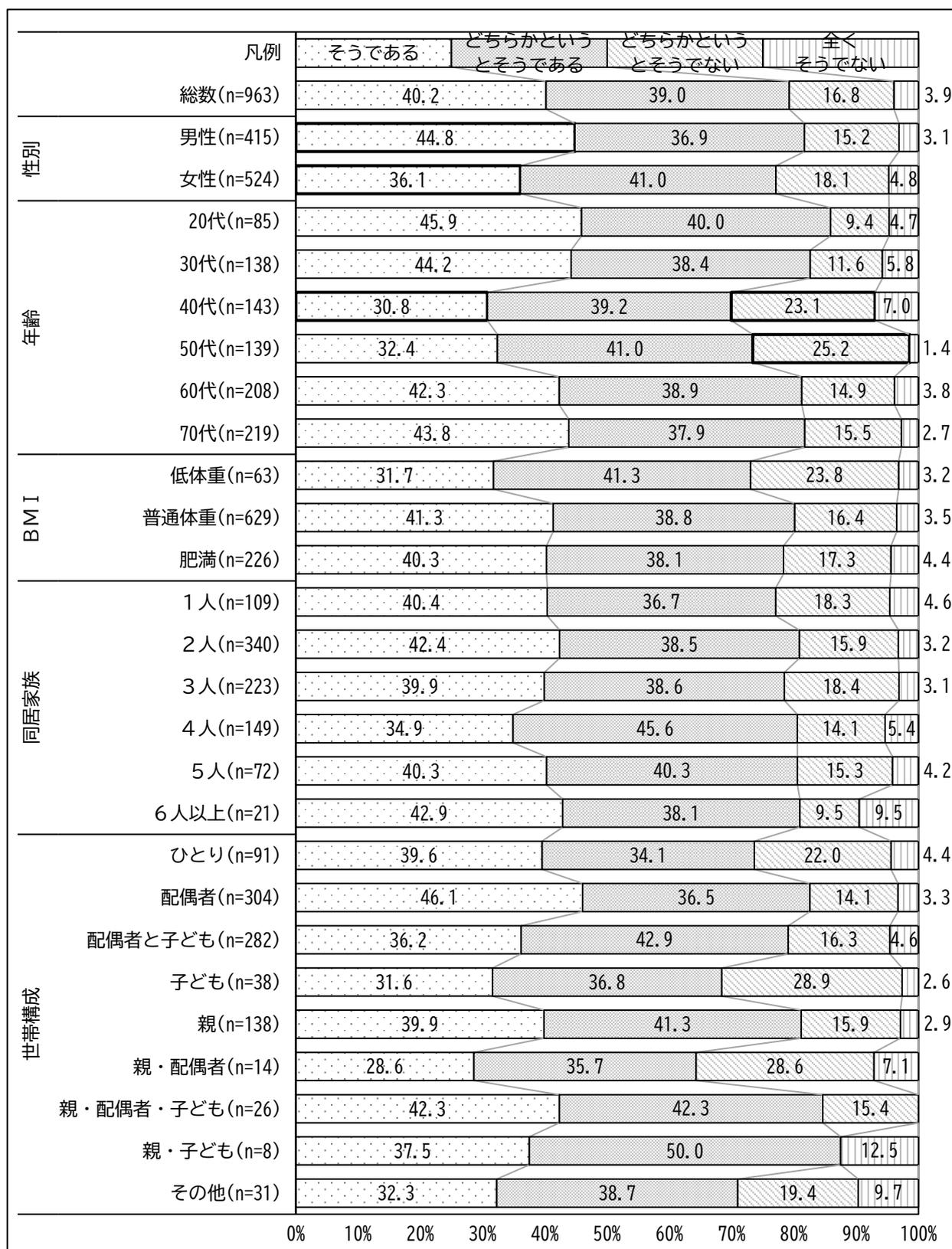
【問40】自分の趣味や生きがいを持っていますか？

全体では「そうである」が40.2%、「どちらかというとならそうである」が39.0%、「どちらかというとならそうでない」が16.8%、「全くそうでない」が3.9%となっている。

性別にみると、「そうである」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「そうである」割合は40代が低くなっている。「どちらかというとならそうでない」割合は40～50代が高くなっている。

BMI・家族構成等による差はみられない。



7 家族だんらん・社会参加

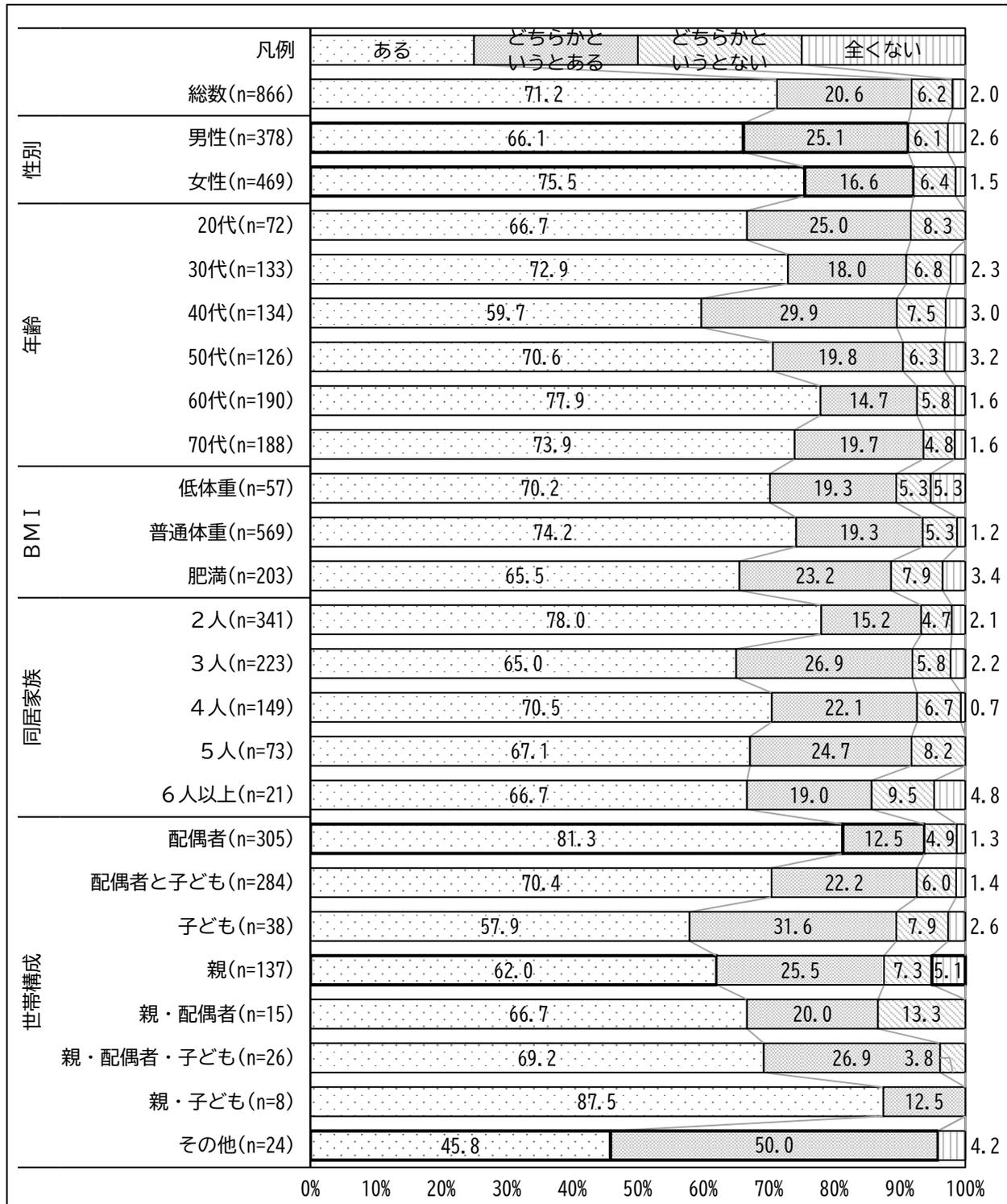
【問41】 1日1回は家族で一緒に過ごす時間がありますか？

全体では「ある」が71.2%、「どちらかというところある」が20.6%、「どちらかというところない」が6.2%、「全くない」が2.0%となっている。

性別にみると、「ある」の割合は女性が高く、「どちらかというところある」の割合は男性が高くなっている。

年齢・BMI・同居家族数による差はみられない。

世帯構成別にみると、「ある」の割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「どちらかというところある」の割合は「その他」が高くなっている。「全くない」割合は「親と同居」が高くなっている。



【問42】 日ごろから、地域・近所の人とすすんであいさつ・会話をしていますか？

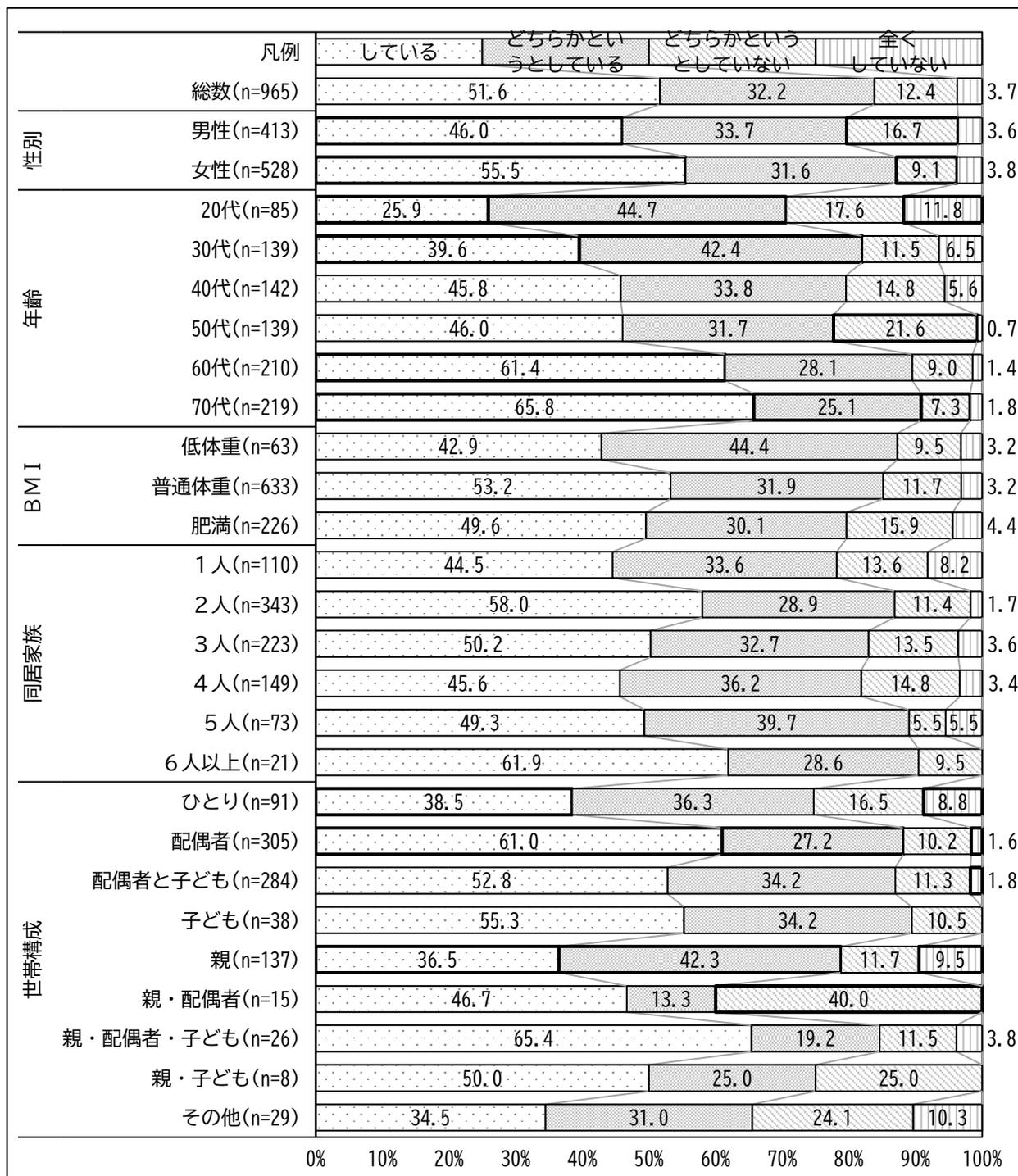
全体では「している」が51.6%、「どちらかというとしている」が32.2%、「どちらかというとしていない」が12.4%、「全くしてない」が3.7%となっている。

性別にみると、「している」割合は女性が高く、「どちらかというとしていない」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「している」割合は60代以上が高くなっている。「どちらかというとしている」割合は30代以下が高くなっている。「どちらかというとしていない」割合は50代が高くなっている。「全くしてない」割合は20代が高くなっている。

BMI・同居家族数による差はみられない。

世帯構成別にみると、「している」割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「どちらかというとしている」割合は「親と同居」が高くなっている。「どちらかというとしていない」割合は「親・配偶者と同居」が高くなっている。「全くしてない」割合は「ひとりぐらし」「親と同居」が高くなっている。



【問43】地域の行事に積極的に参加していますか？

全体では「どちらかというに参加している」が35.0%、「参加している」が24.1%、「どちらかというに参加していない」が23.2%、「全く参加していない」が17.8%となっている。

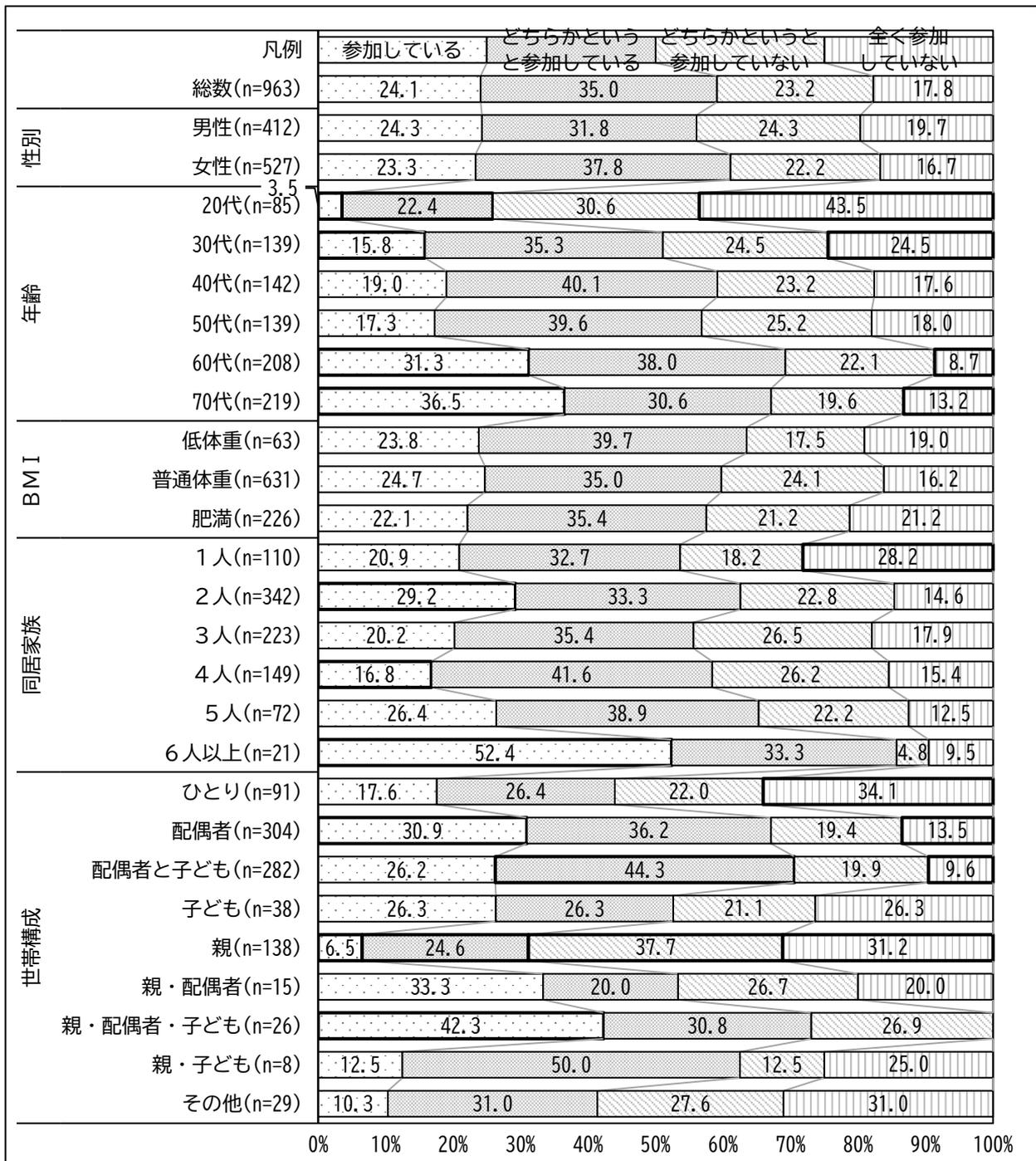
性別による差はみられない。

年齢別にみると、「参加している」割合は60代以上が高くなっている。「全く参加していない」割合は30代以下が高くなっている。

BMIによる差はみられない。

同居家族数別にみると、「参加している」割合は「2人」「6人以上」が高くなっている。「全く参加していない」割合は「1人」が高くなっている。

世帯構成別にみると、「参加している」割合は「配偶者と同居」「親・配偶者・子どもと同居」が高くなっている。「どちらかというに参加している」割合は「配偶者と子どもと同居」が高くなっている。「どちらかというに参加していない」割合は「親と同居」が高くなっている。「全く参加していない」割合は「ひとり暮らし」「親と同居」が高くなっている。



8 運動・身体活動

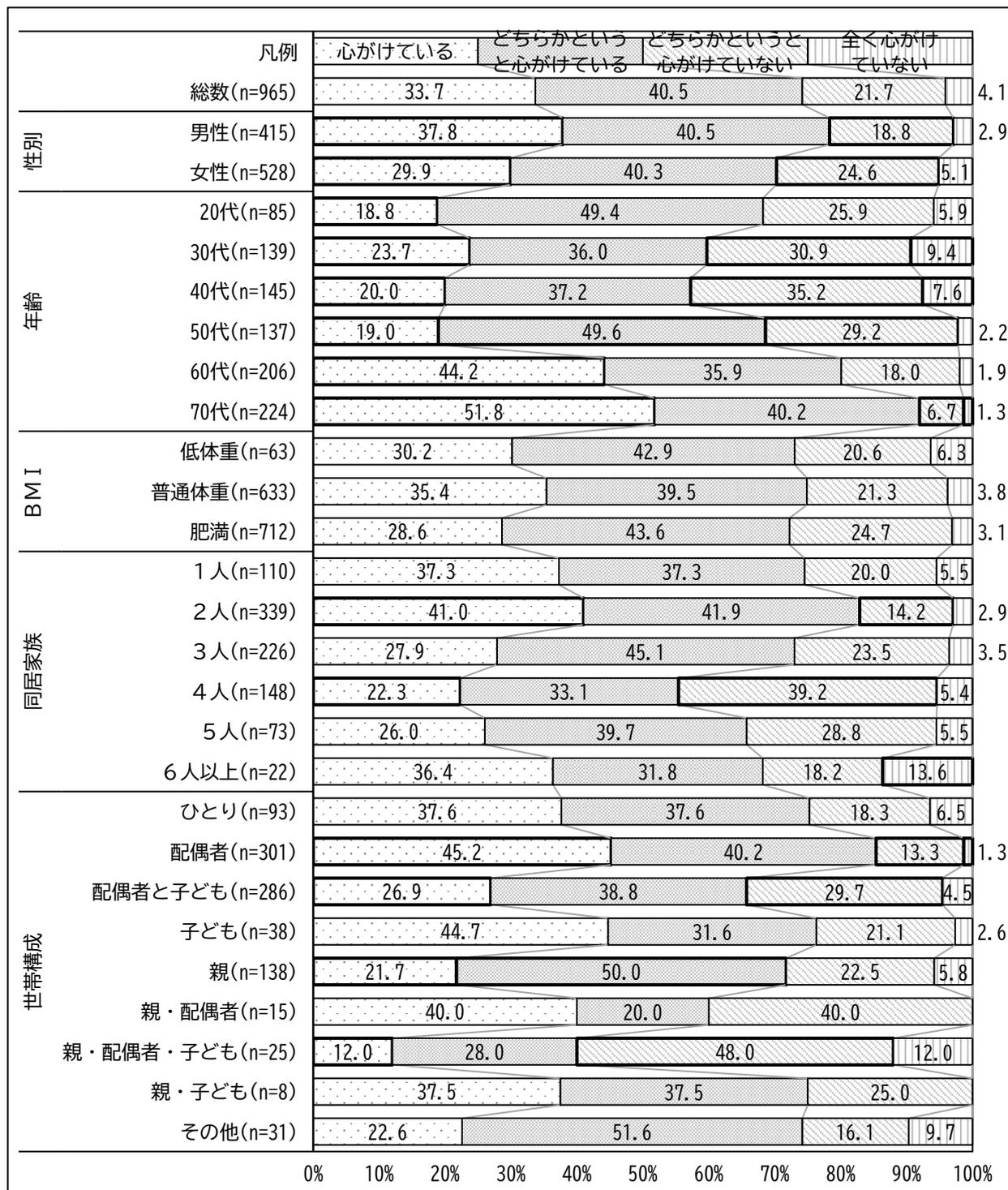
【問44】 普段からできるだけ体を動かすように心がけていますか？

全体では「どちらかという心がけている」が40.5%、「心がけている」が33.7%、「どちらかという心がけていない」が21.7%、「全く心がけていない」が4.1%となっている。

性別にみると、「心がけている」割合は男性が高くなっている。「どちらかという心がけていない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「心がけている」割合は60代以上が高く50代以下が低くなっている。「どちらかという心がけている」割合は50代が高くなっている。「どちらかという心がけていない」割合は30～50代が高く70代が低くなっている。「全く心がけていない」割合は30～40代が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



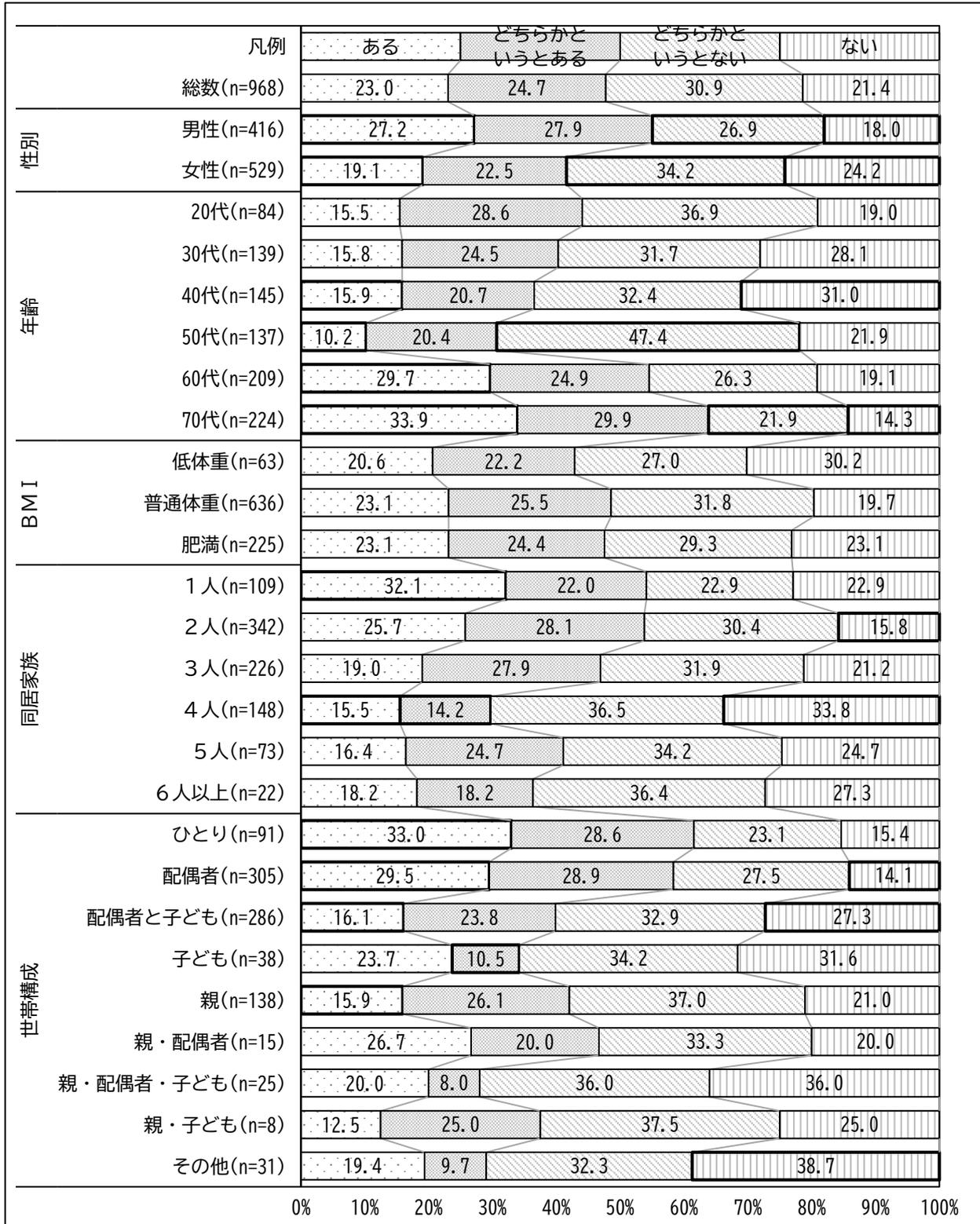
【問45】運動をする習慣がありますか？

全体では「どちらかというもない」が30.9%、「どちらかというもある」が24.7%、「ある」が23.0%、「ない」が21.4%となっている。

性別にみると、「ある」割合は男性が高くなっている。「どちらかというもない」及び「ない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「ある」割合は60代以上が高く40～50代が低くなっている。「どちらかというもない」割合は50代が高く70代が低くなっている。「ない」割合は40代が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



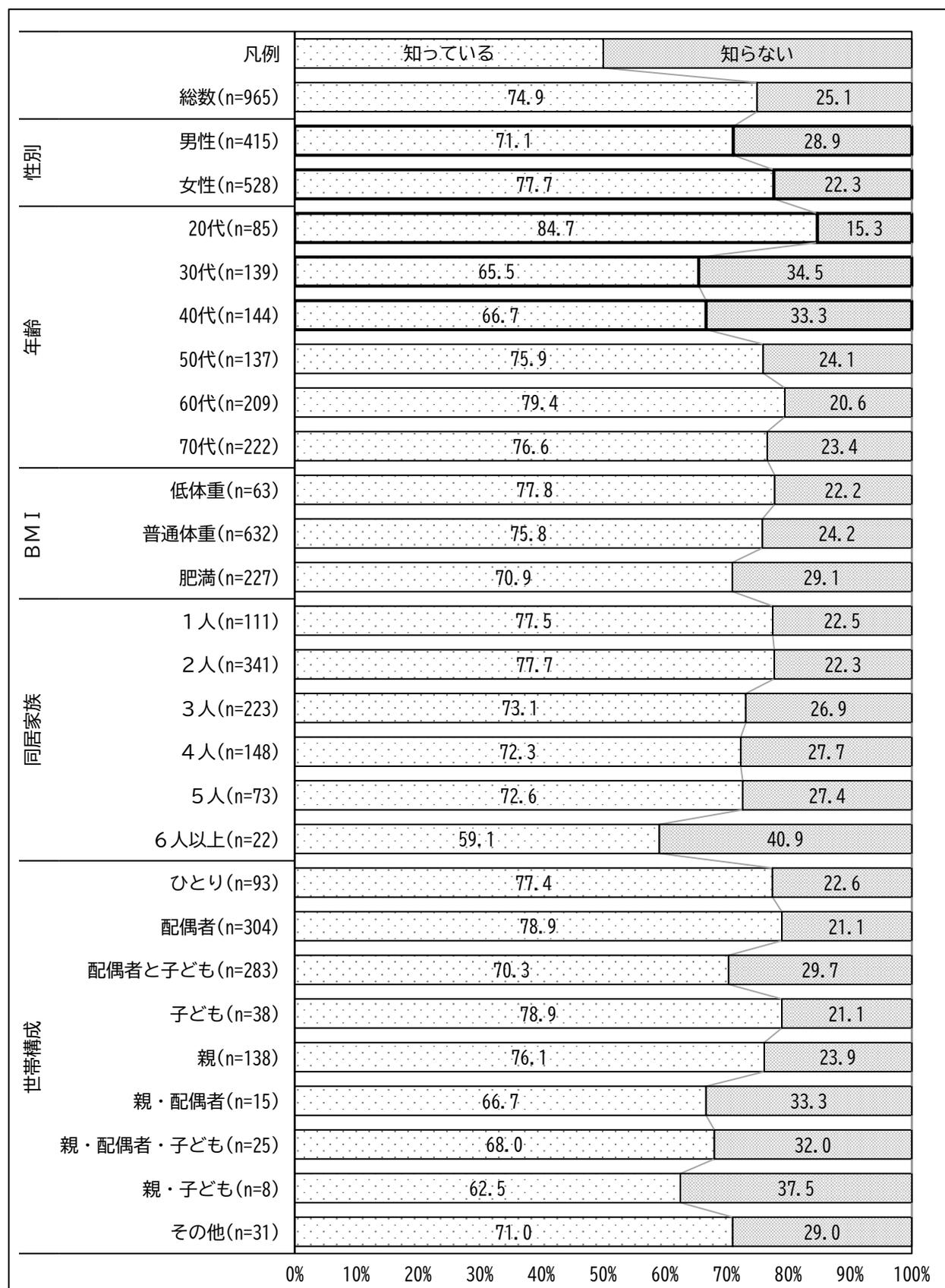
【問46】身近で簡単にできる運動を知っていますか？

全体では「知っている」が74.9%、「知らない」が25.1%となっている。

性別にみると、「知っている」割合は女性が高くなっている。

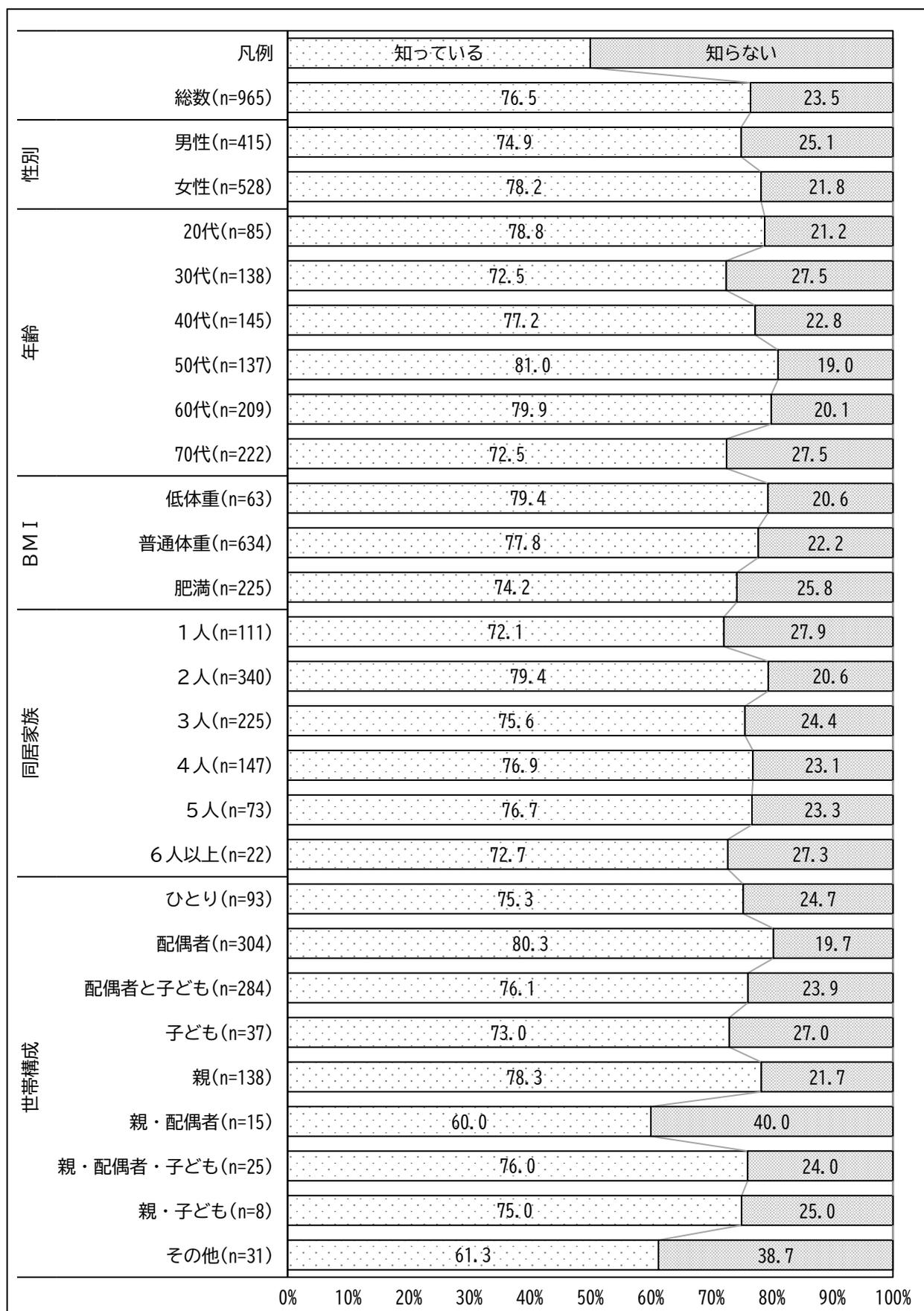
年齢別にみると、「知っている」割合は20代が高く30～40代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



【問47】運動ができる場所・施設を知っていますか？

全体では「知っている」が76.5%、「知らない」が23.5%となっている。
性・年齢・BMIによる差はみられない。



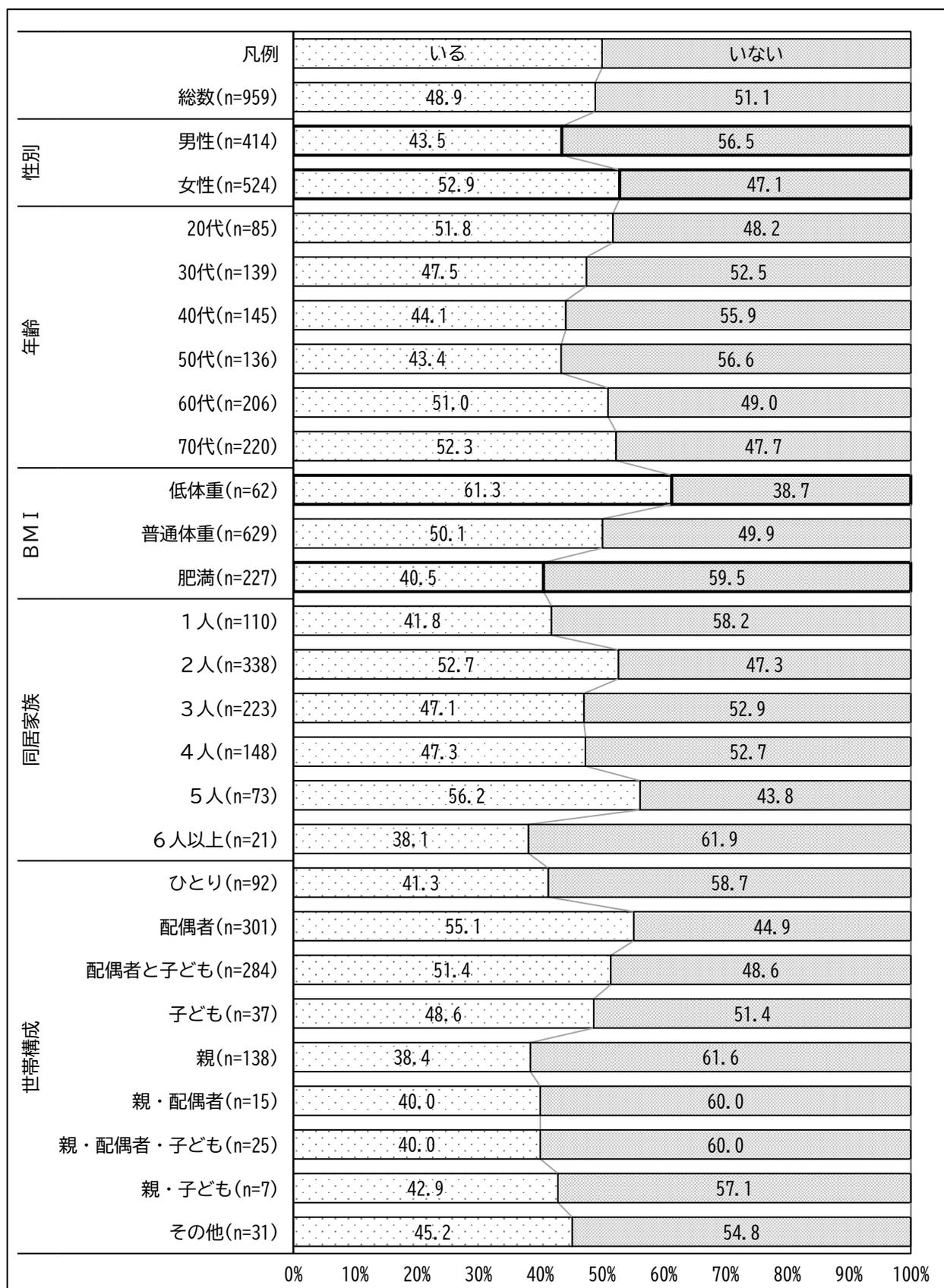
【問48】 誘い合って運動をする仲間（家族を含む）がいますか？

全体では「いない」が51.1%、「いる」が48.9%となっている。

性別にみると、「いる」割合は女性が高くなっている。

年齢による差はみられない。

BMI別にみると、「いる」割合は「低体重」が高く「肥満」が低くなっている。

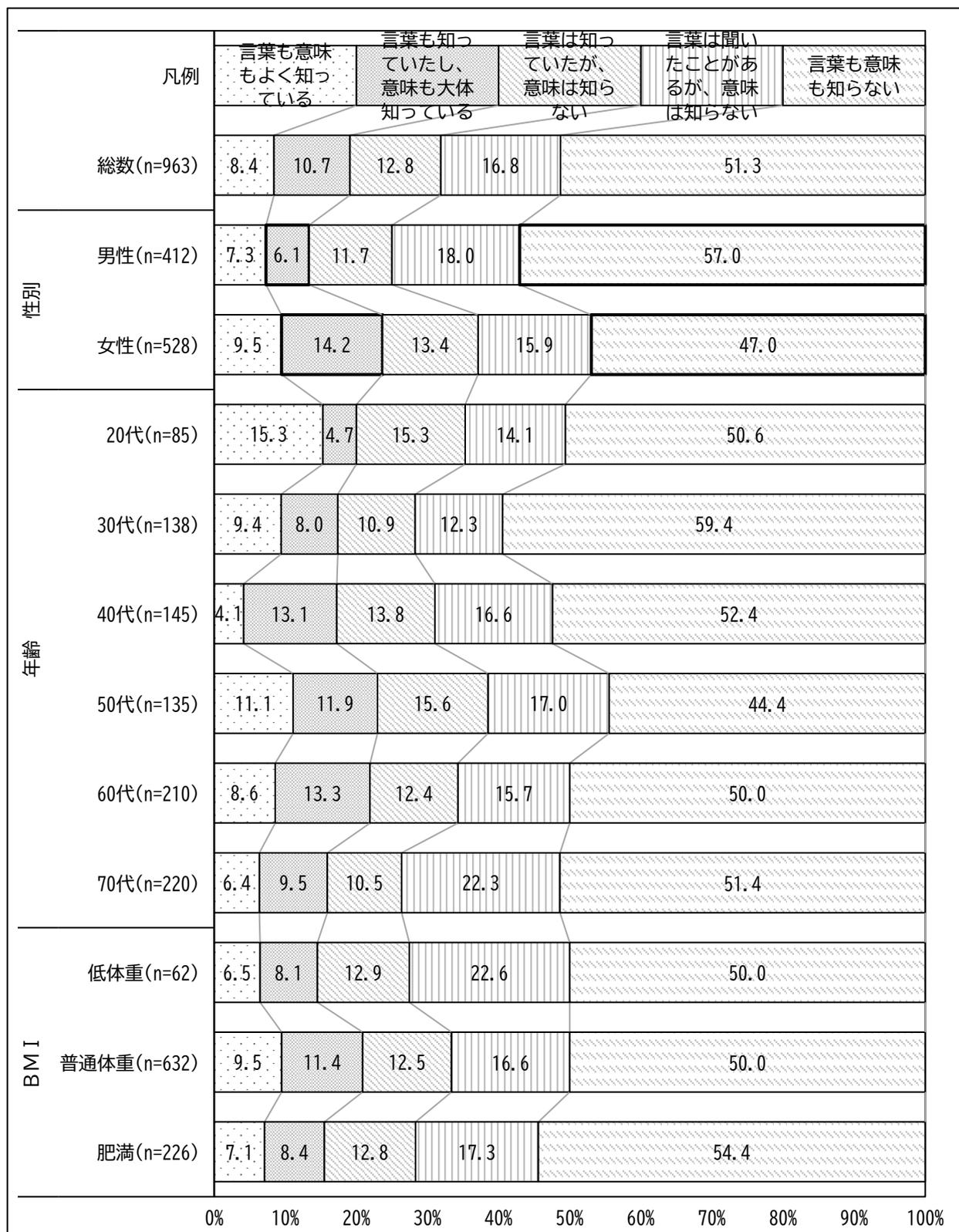


【問49】 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか？

全体では「言葉も意味も知らない」が51.3%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が16.8%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」が12.8%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」が10.7%、「言葉も意味もよく知っている」が8.4%となっている。

性別にみると、「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」割合は女性が高くなっている。「言葉も意味も知らない」割合は男性が高くなっている。

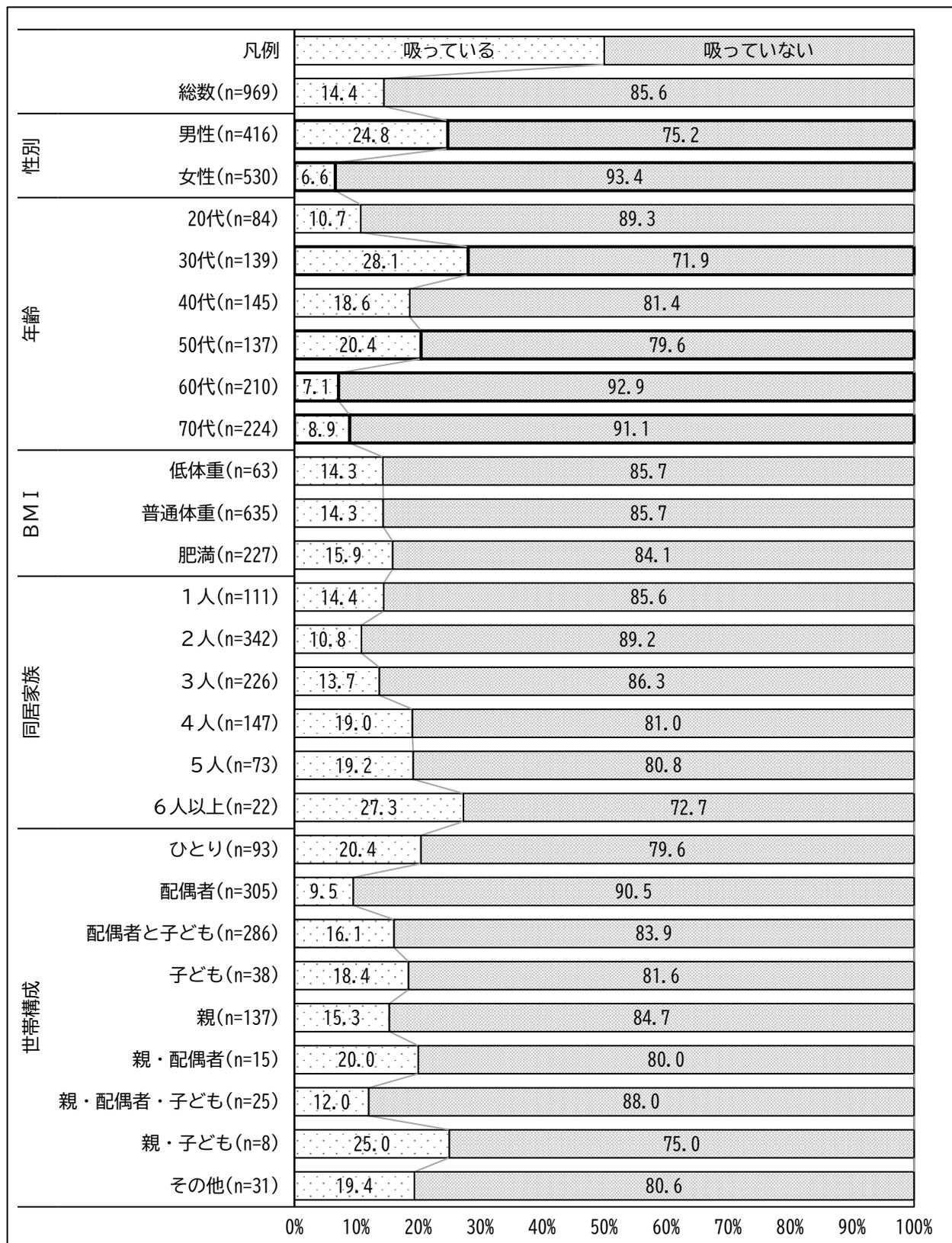
年齢・BMIによる差はみられない。



9 喫煙

【問50】 現在、タバコを吸っていますか？

全体では「吸っていない」が85.6%、「吸っている」が14.4%となっている。
 性別にみると、「吸っている」割合は男性が高くなっている。
 年齢別にみると、「吸っている」割合は30代と50代が高く60代以上が低くなっている。
 BMIによる差はみられない。

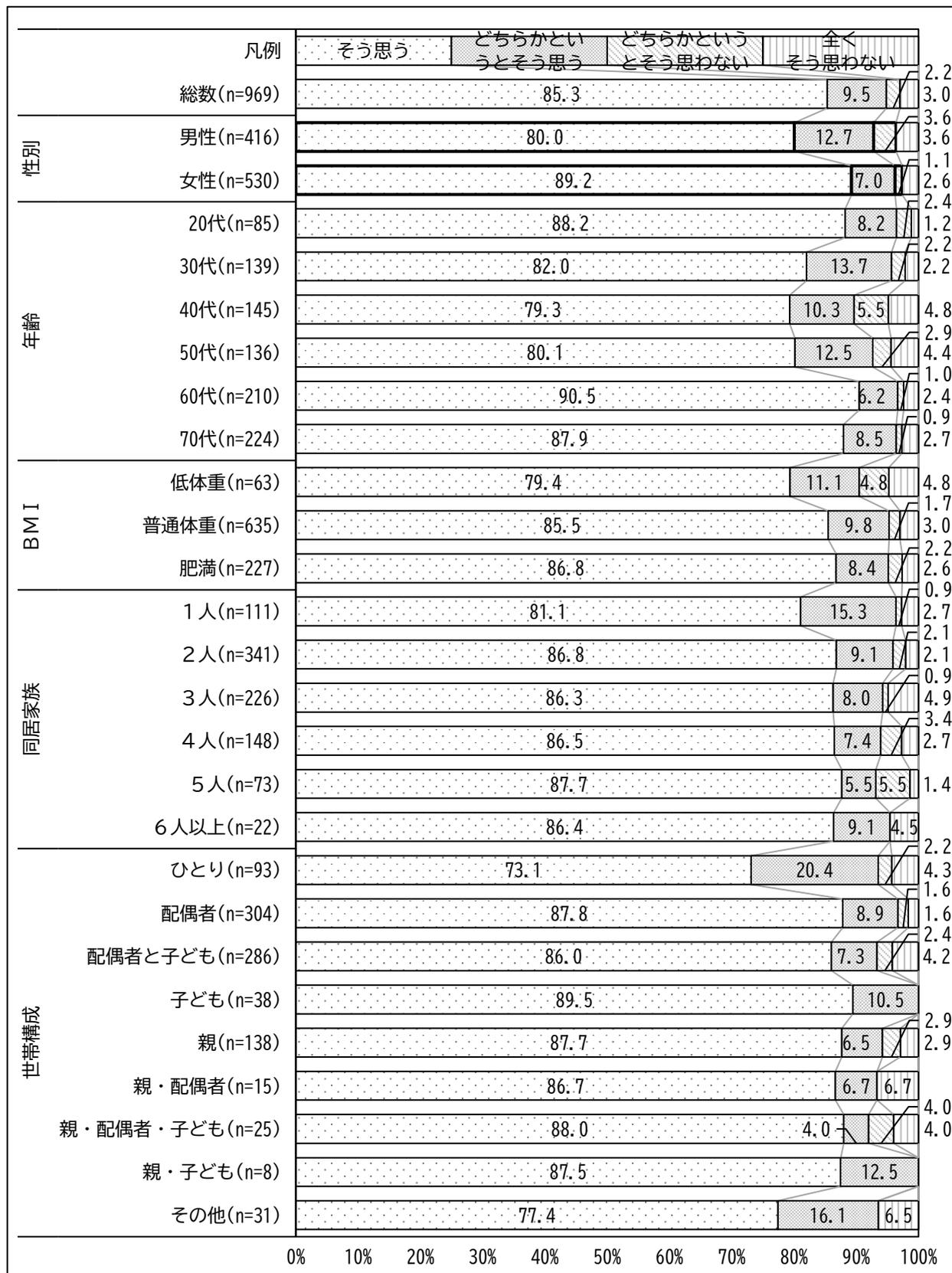


【問51】 タバコは健康に悪いと思いますか？

全体では「そう思う」が85.3%、「どちらかというと思う」が9.5%、「全くそう思わない」が3.0%、「どちらかというと思わない」が2.2%となっている。

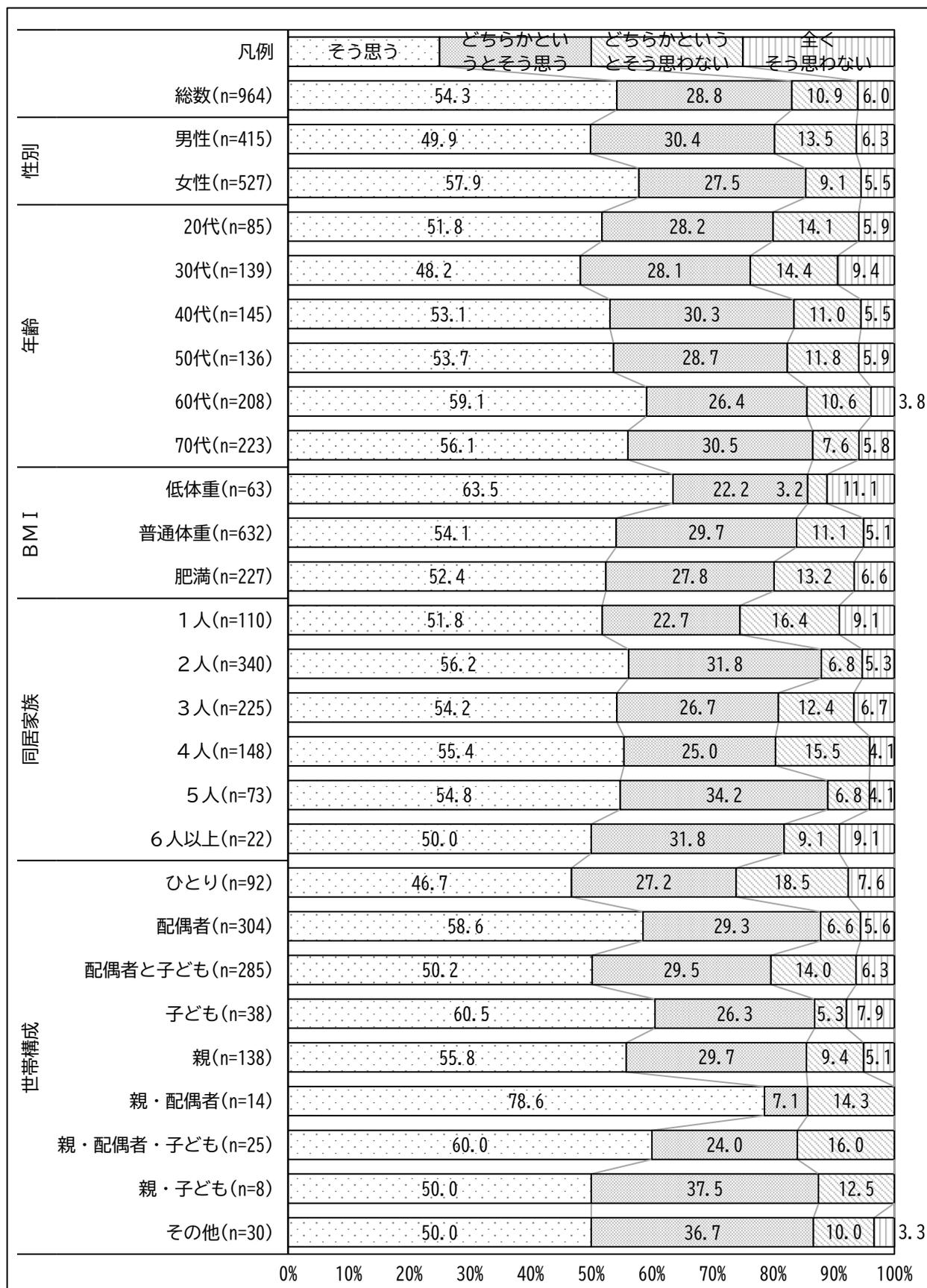
性別にみると、「そう思う」割合は女性が高くなっている。「どちらかというと思う」「どちらかというと思わない」割合は男性が高くなっている。

年齢・BMIによる差はみられない。



【問52】 あなたの周囲で、タバコを吸うことが迷惑だと感じることはありますか？

全体では「そう思う」が54.3%、「どちらかというと思う」が28.8%、「どちらかというと思うと思わない」が10.9%、「全くそう思わない」が6.0%となっている。
 性・年齢・BMIによる差はみられない。

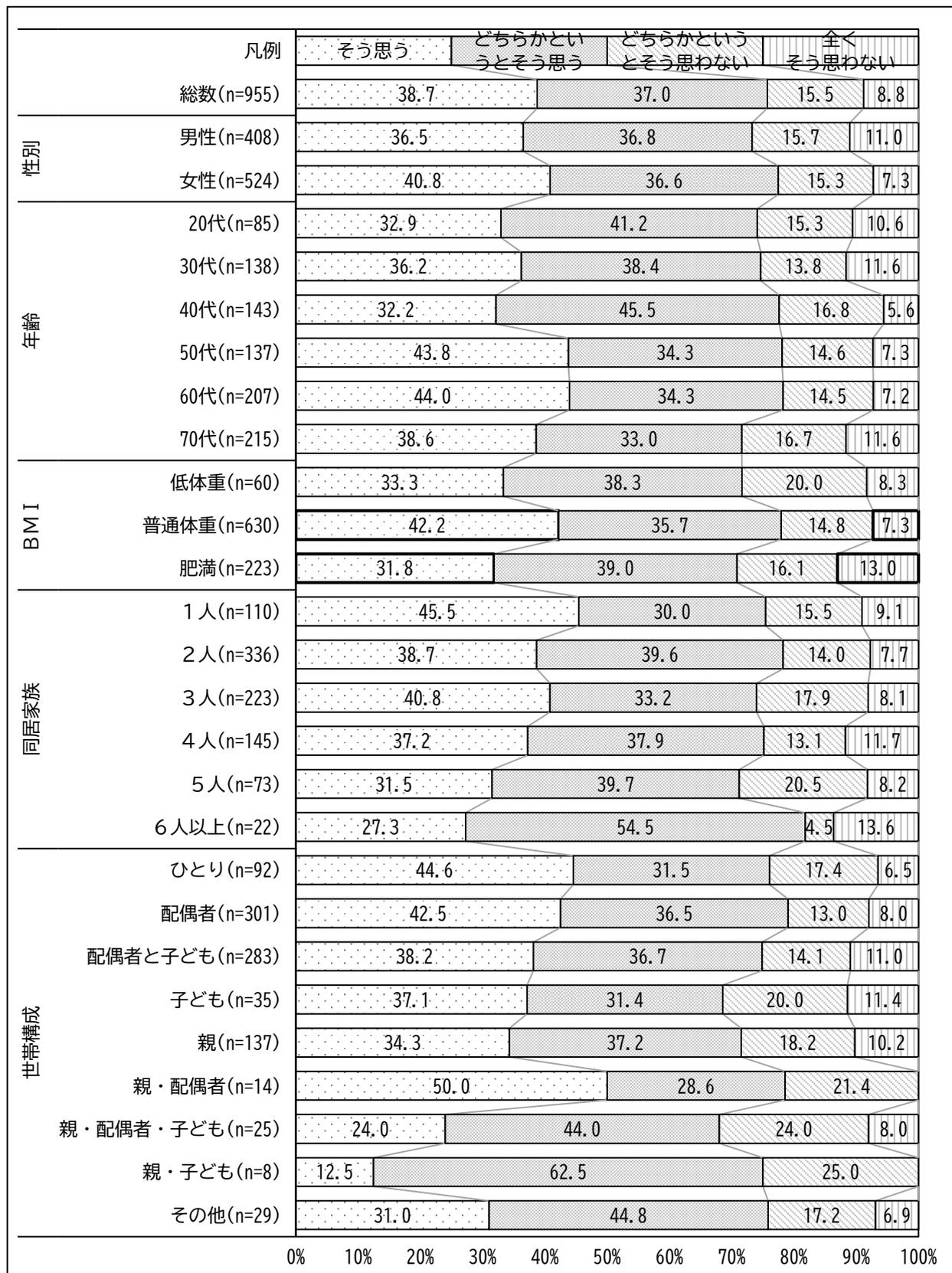


【問53】 あなたの周囲は、分煙体制が整っていると思いますか？

全体では「そう思う」が38.7%、「どちらかというと思う」が37.0%、「どちらかというと思うと思わない」が15.5%、「全くそう思わない」が8.8%となっている。

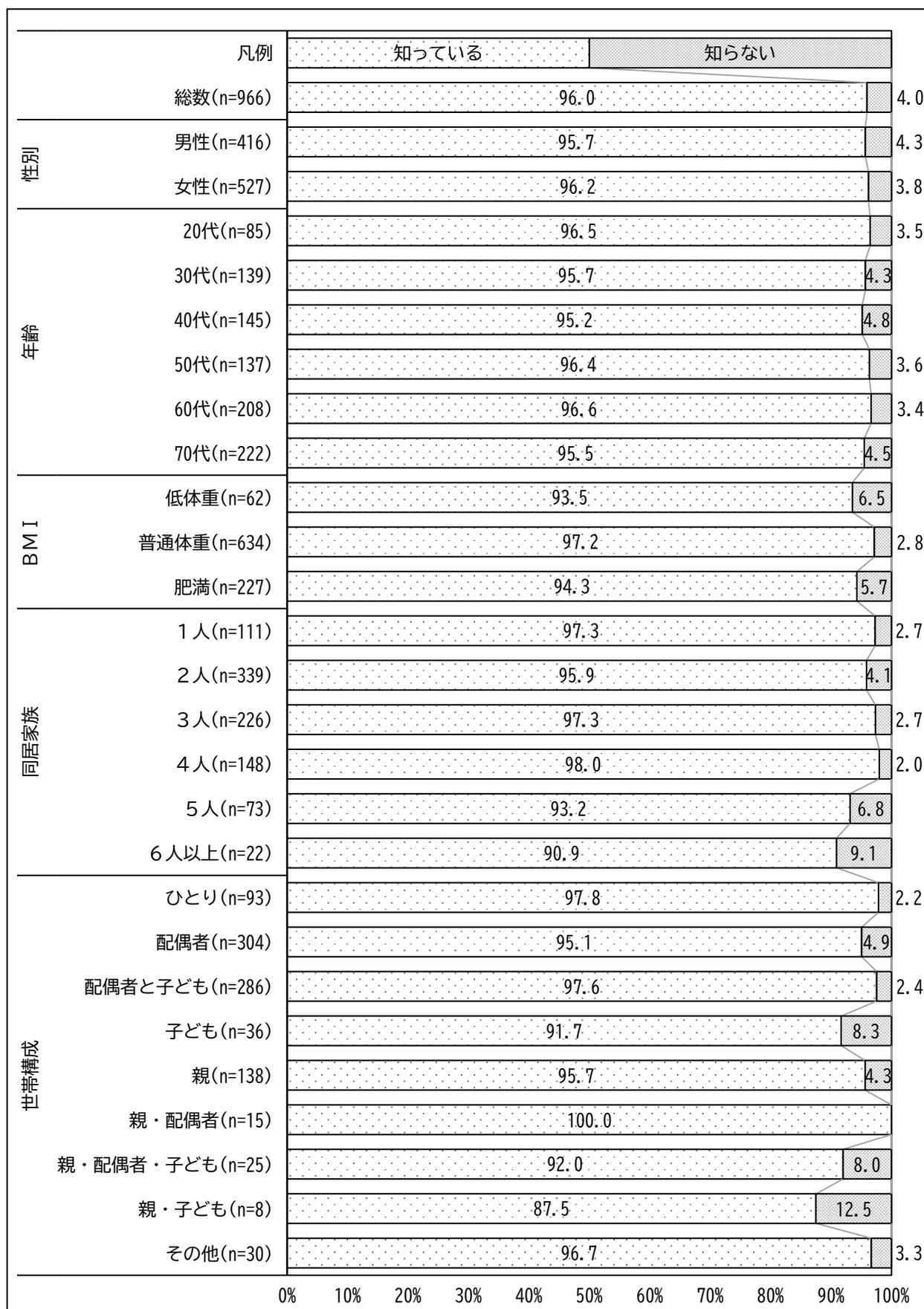
性・年齢による差はみられない。

BMI別にみると、「そう思う」割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。「全くそう思わない」割合は「肥満」が高く「普通体重」が低くなっている。



【問54】 受動喫煙が健康に影響することを知っていますか？

全体では「知っている」が96.0%、「知らない」が4.0%となっている。
性・年齢・BMIによる差はみられない。

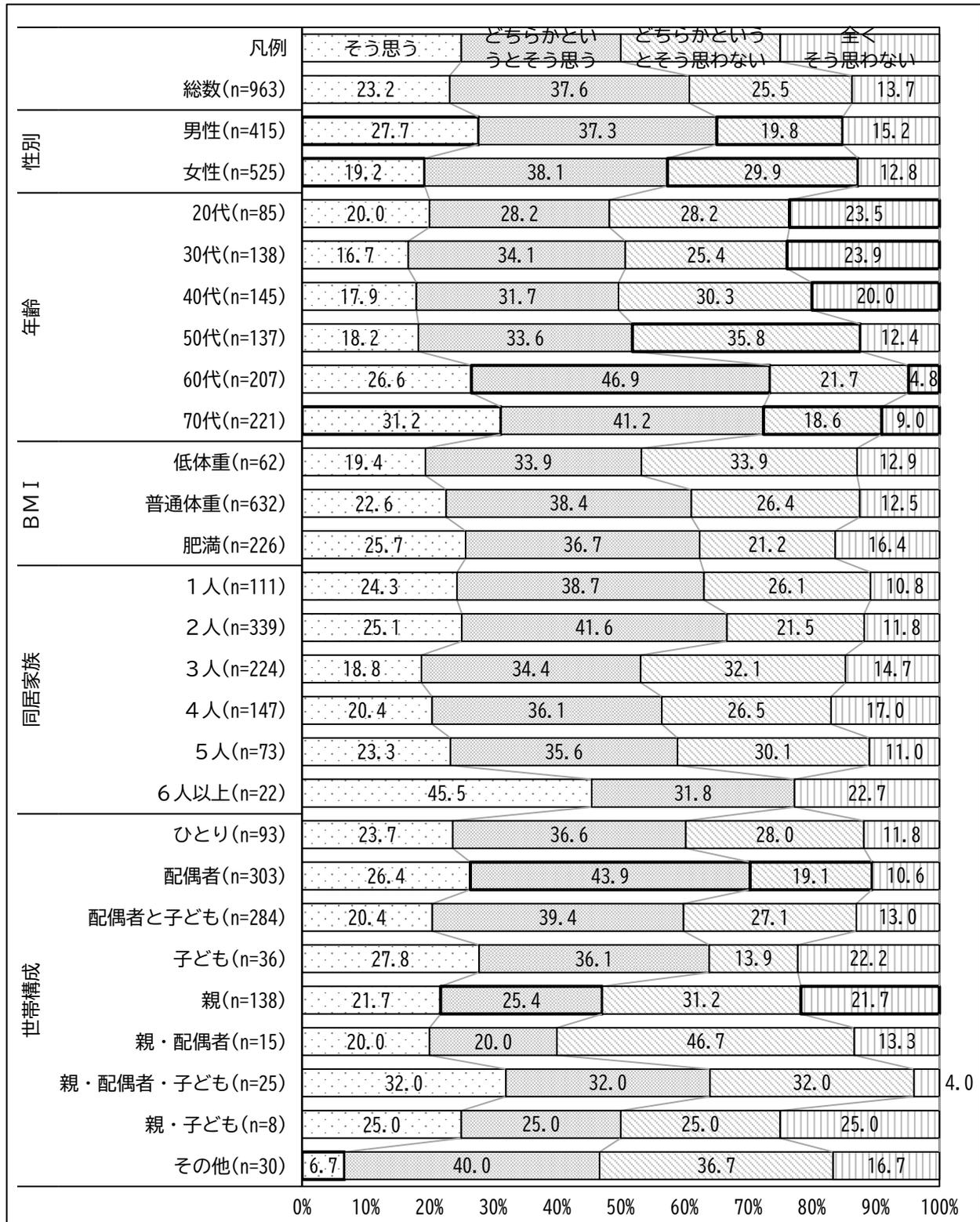


【問55】 地域の中で、未成年者の喫煙に対して、注意・声かけをしようと思いますか？

全体では「どちらかというと思う」が37.6%、「どちらかというと思わない」が25.5%、「そう思う」が23.2%、「全くそう思わない」が13.7%となっている。

性別にみると、「そう思う」割合は男性が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高くなっている。「どちらかというと思う」割合は60代が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は50代が高く70代が低くなっている。「全くそう思わない」割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。



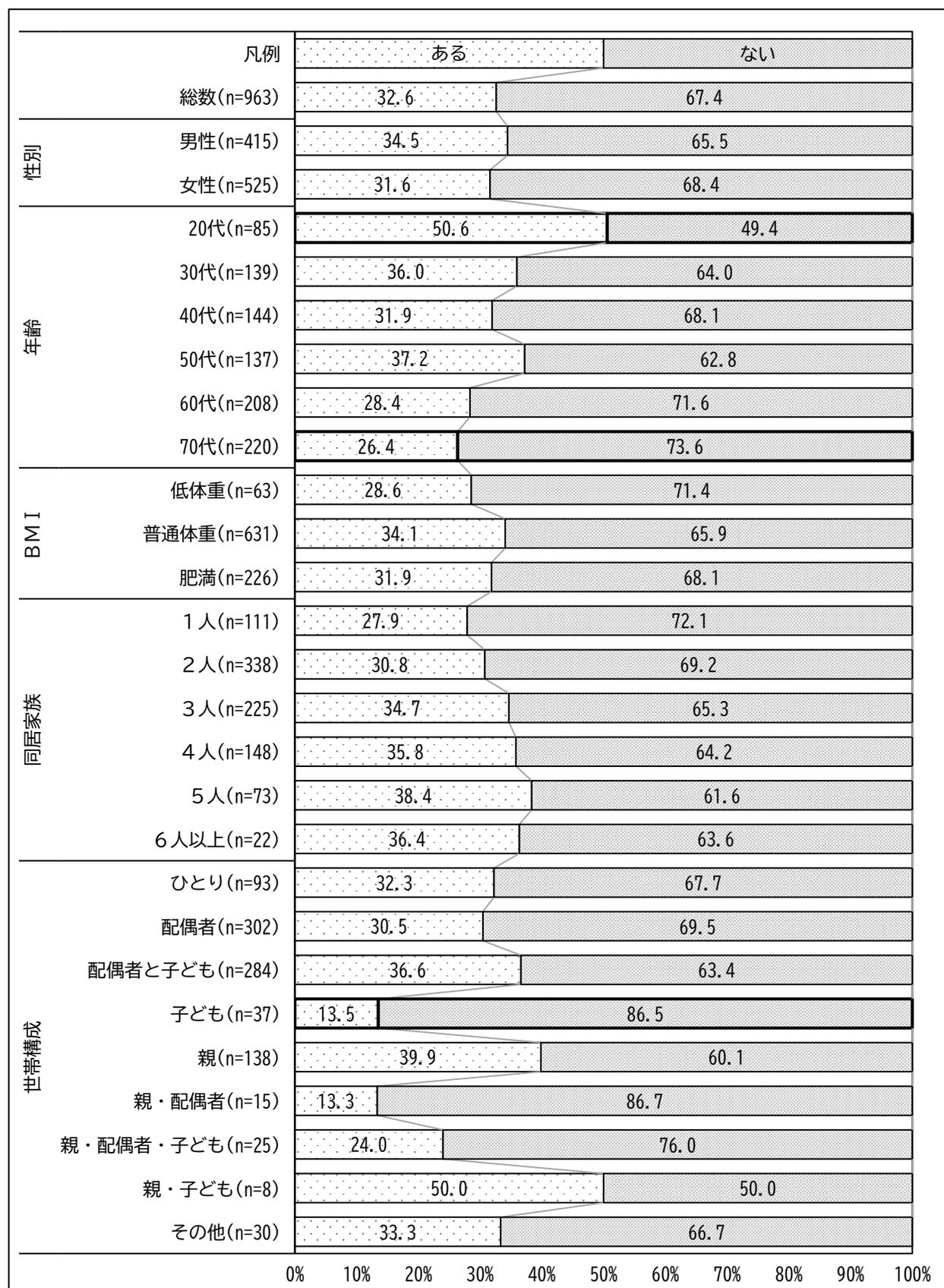
【問56】 禁煙やタバコの害について、学ぶ機会がありますか？

全体では「ない」が67.4%、「ある」が32.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「ある」の割合は20代が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



10 飲酒

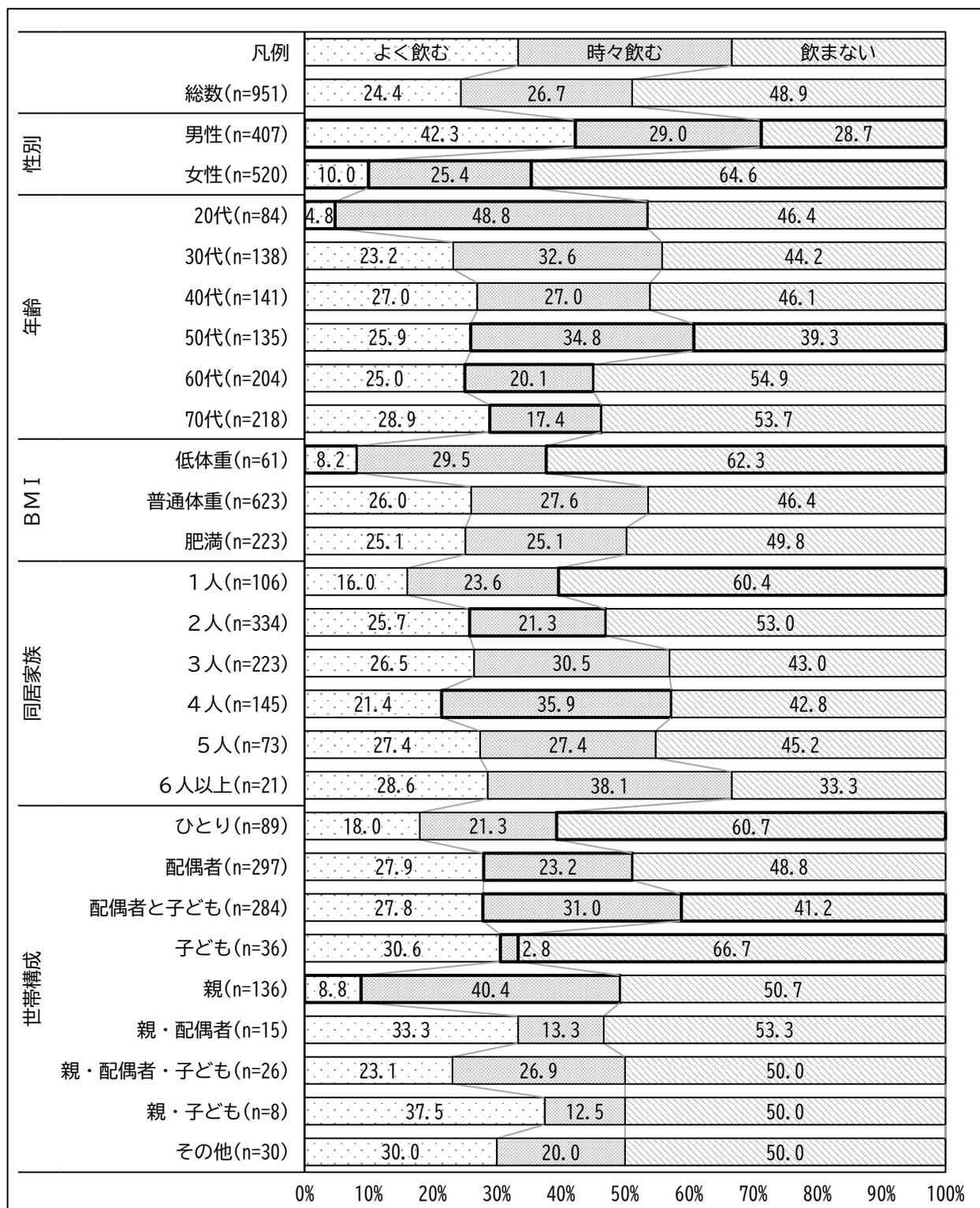
【問57-1】 現在、お酒を飲みますか？

全体では「飲まない」が48.9%、「時々飲む」が26.7%、「よく飲む」が24.4%となっている。

性別にみると、女性と比べ男性に飲酒傾向が見られる。

年齢別にみると、「よく飲む」割合は20代が低くなっている。「時々飲む」割合は20代と50代が高く60代以上が低くなっている。「飲まない」割合は50代が低くなっている。

BMI別にみると、「低体重」の「飲まない」割合が高く「よく飲む」割合が低くなっている。



問57-1で「1. よく飲む」「2. 時々飲む」と回答した方

【問57-2】 お酒を飲む方にお聞きします。普段どのくらいの頻度でお酒を飲んでいますか？

全体では「毎日」が36.6%、「月1～3日」が21.3%、「週1～2日」が19.2%、「週5～6日」が13.8%、「週3～4日」が9.1%となっている。

性別にみると、「毎日」「週5～6日」の割合は男性が高く、「週1～2日」「月1～3日」は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「毎日」の割合は70代が高く20代が低くなっている。「週5～6日」の割合は60代が高くなっている。「月1～3日」の割合は30代以下が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

凡例		毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日
性別	総数(n=484)	36.6	13.8	9.1	19.2	21.3
	男性(n=289)	44.3	17.6	10.7	16.3	11.1
	女性(n=183)	23.0	7.7	6.6	24.0	38.8
年齢	20代(n=45)	6.7	11.1	24.4	53.3	
	30代(n=77)	28.6	10.4	11.7	18.2	31.2
	40代(n=76)	44.7	7.9	6.6	25.0	15.8
	50代(n=82)	31.7	13.4	8.5	23.2	23.2
	60代(n=92)	37.0	21.7	9.8	14.1	17.4
	70代(n=99)	52.5	16.2	8.1	15.2	8.1
	BMI	低体重(n=23)	17.4	13.0	17.4	30.4
普通体重(n=332)		37.3	13.6	9.3	17.8	22.0
肥満(n=112)		36.6	15.2	7.1	18.8	22.3
同居家族	1人(n=42)	31.0	14.3	7.1	19.0	28.6
	2人(n=157)	40.1	19.1	7.0	17.2	16.6
	3人(n=125)	36.8	10.4	9.6	20.0	23.2
	4人(n=83)	28.9	9.6	14.5	21.7	25.3
	5人(n=40)	35.0	15.0	5.0	17.5	27.5
	6人以上(n=14)	35.7	7.1	7.1	28.6	21.4
	世帯構成	ひとり(n=35)	31.4	11.4	14.3	14.3
配偶者(n=152)		40.8	18.4	7.9	19.7	13.2
配偶者と子ども(n=165)		35.8	12.1	10.3	19.4	22.4
子ども(n=12)		66.7	16.7	8.3	8.3	
親(n=67)		14.9	10.4	10.4	28.4	35.8
親・配偶者(n=7)		42.9	28.6	14.3	14.3	
親・配偶者・子ども(n=13)		46.2	7.7	15.4	30.8	
親・子ども(n=4)		75.0	25.0			
その他(n=15)		53.3	13.3	6.7	26.7	

問57-1で「1. よく飲む」「2. 時々飲む」と回答した方

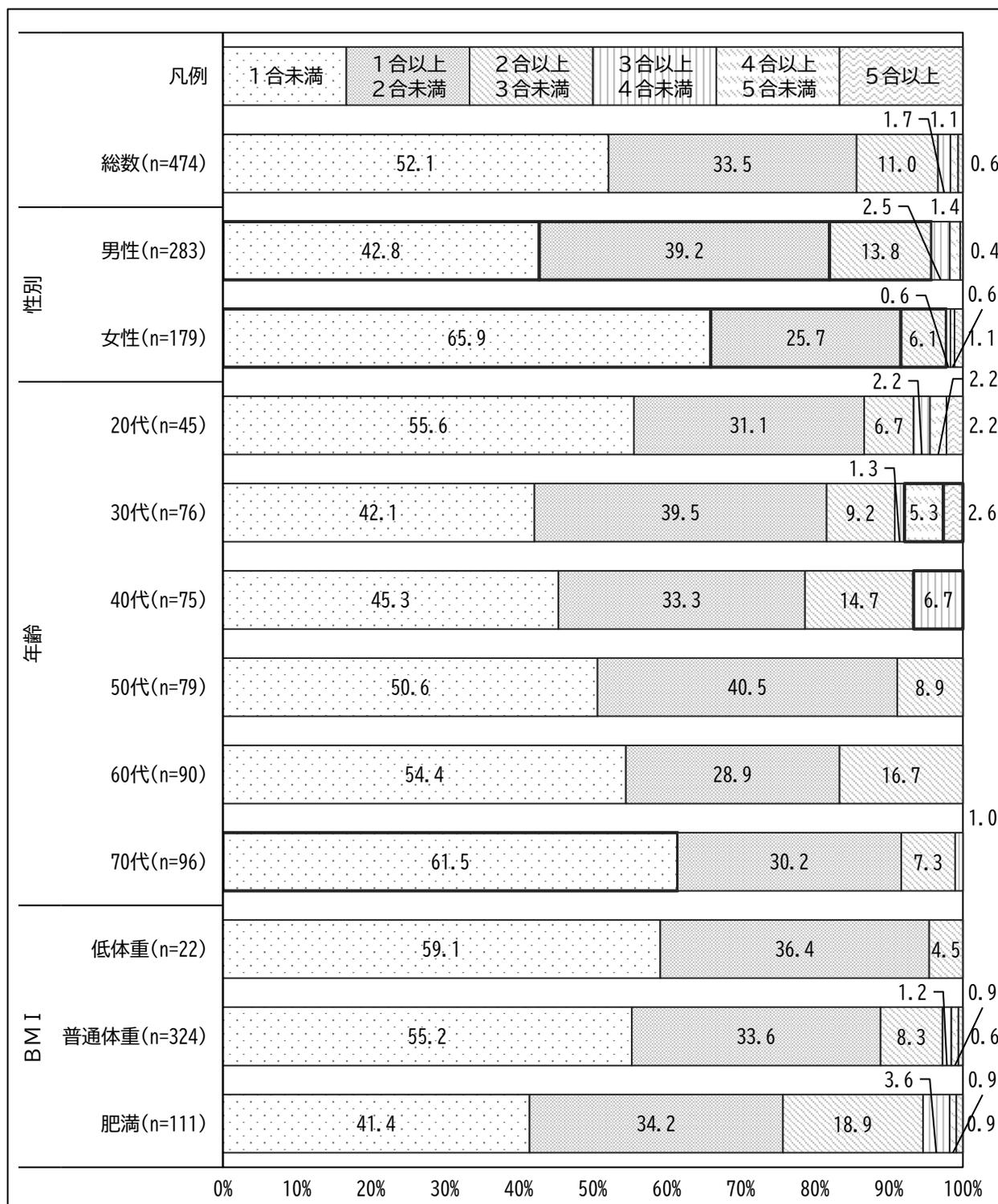
【問57-3】 お酒を飲む方にお聞きします。普段1日にどのくらいの量を飲んでいますか？

全体では「1合未満」が52.1%、「1合以上2合未満」が33.5%、「2合以上3合未満」が11.0%、「3合以上4合未満」が1.7%、「4合以上5合未満」が1.1%、「5合以上」が0.6%となっている。

性別にみると、「1合未満」の割合は女性が高くなっている。「1合以上2合未満」「2合以上3合未満」の割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「1合未満」の割合は70代が高くなっている。「3合以上4合未満」の割合は40代が高くなっている。「4合以上5合未満」「5合以上」の割合は30代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



問57-1で「1. よく飲む」「2. 時々飲む」と回答した方

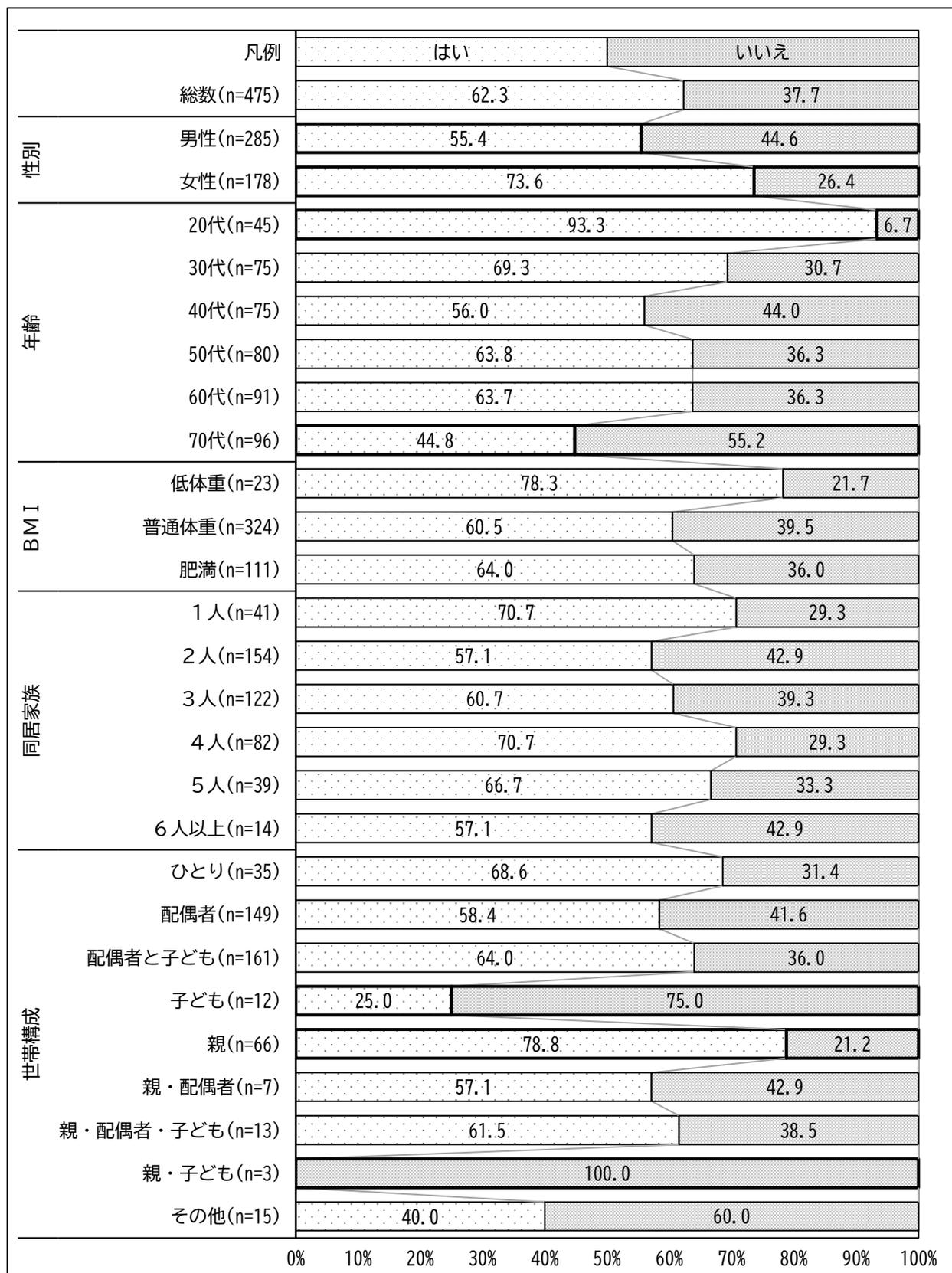
【問57-4】 お酒を飲む方にお聞きします。1週間に1日以上のお酒を休肝日を設けていますか？

全体では「はい」が62.3%、「いいえ」が37.7%となっている。

性別にみると、「はい」の割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「はい」の割合は20代が高く70代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



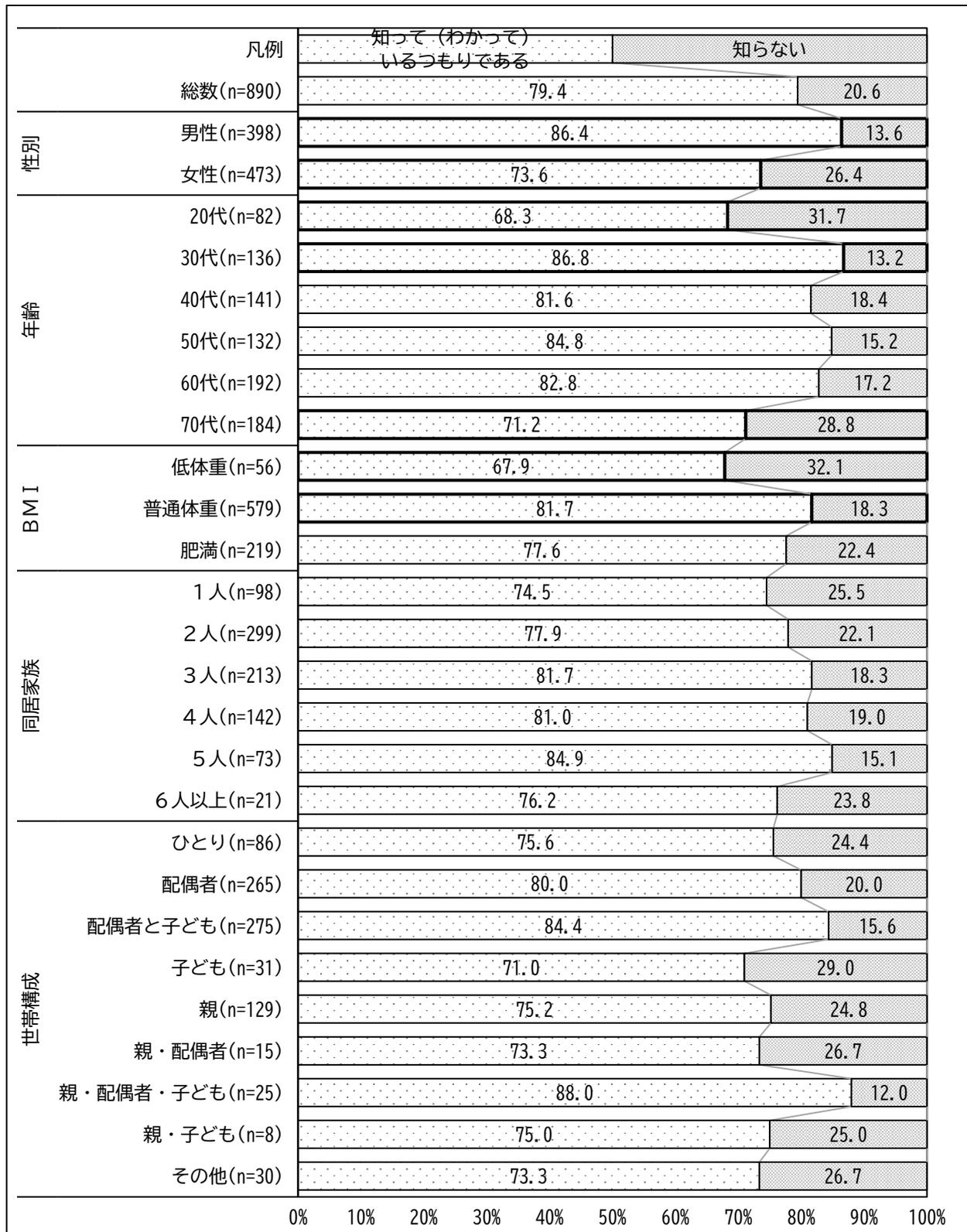
【問58】 自分のお酒の適量を知っていますか？

全体では「知って（わかって）いるつもりである」が79.4%、「知らない」が20.6%となっている。

性別にみると、「知っているつもりである」割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「知っているつもりである」割合は30代が高く20代・70代が低くなっている。

BMI別にみると、「知っているつもりである」割合は「普通体重」が高く「低体重」が低くなっている。



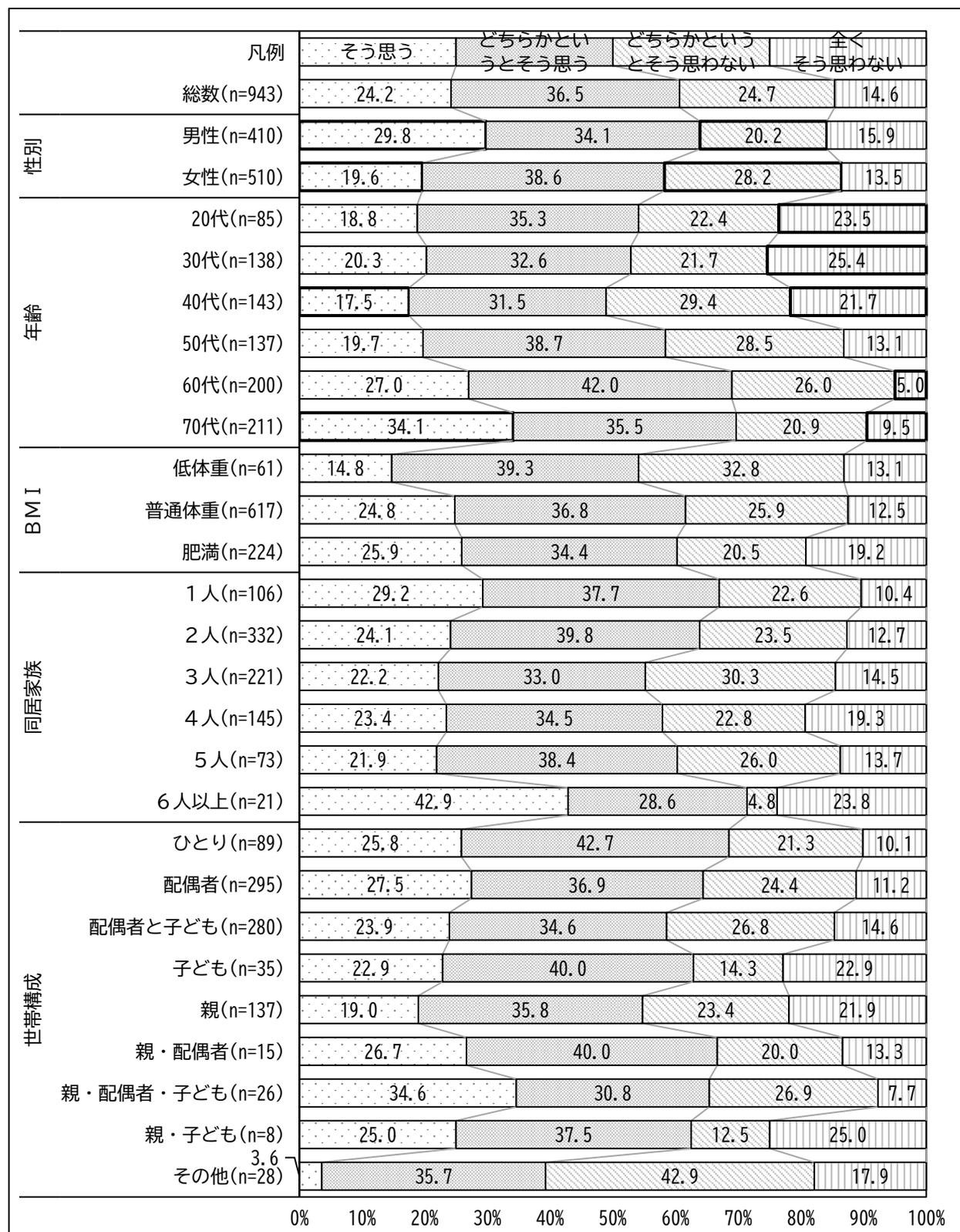
【問59】 地域の中で、未成年者の飲酒に対して、注意・声かけをしようと思いますか？

全体では「どちらかというと思う」が36.5%、「どちらかというと思わない」が24.7%、「そう思う」が24.2%、「全くそう思わない」が14.6%となっている。

性別にみると、「そう思う」割合は男性が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高く40代が低くなっている。「全くそう思わない」割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



11 日常生活全般

【問60】 あなたの日常生活全般についておたずねします

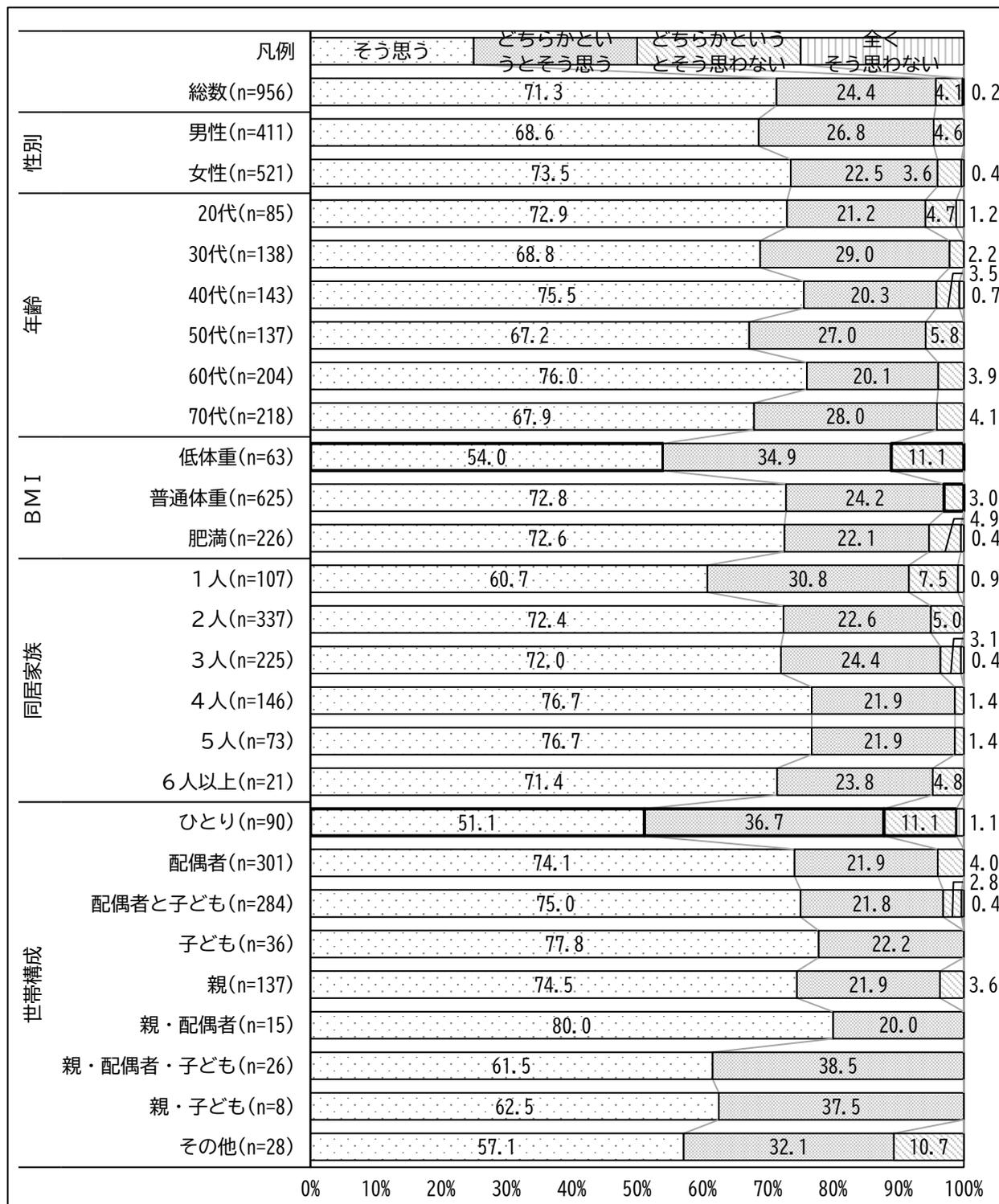
(a) 食事がおいしく食べられている

全体では「そう思う」が71.3%、「どちらかというと思う」が24.4%、「どちらかというと思わない」が4.1%、「全くそう思わない」が0.2%となっている。

性・年齢による差はみられない。

BMI別にみると、「そう思う」割合は「低体重」が低くなっている。「どちらかというと思わない」割合は「低体重」が高く「普通体重」が低くなっている。

世帯構成別にみると、「ひとりぐらし」の「そう思う」割合が低く「どちらかというと思わない」「どちらかというと思わない」割合が高くなっている。



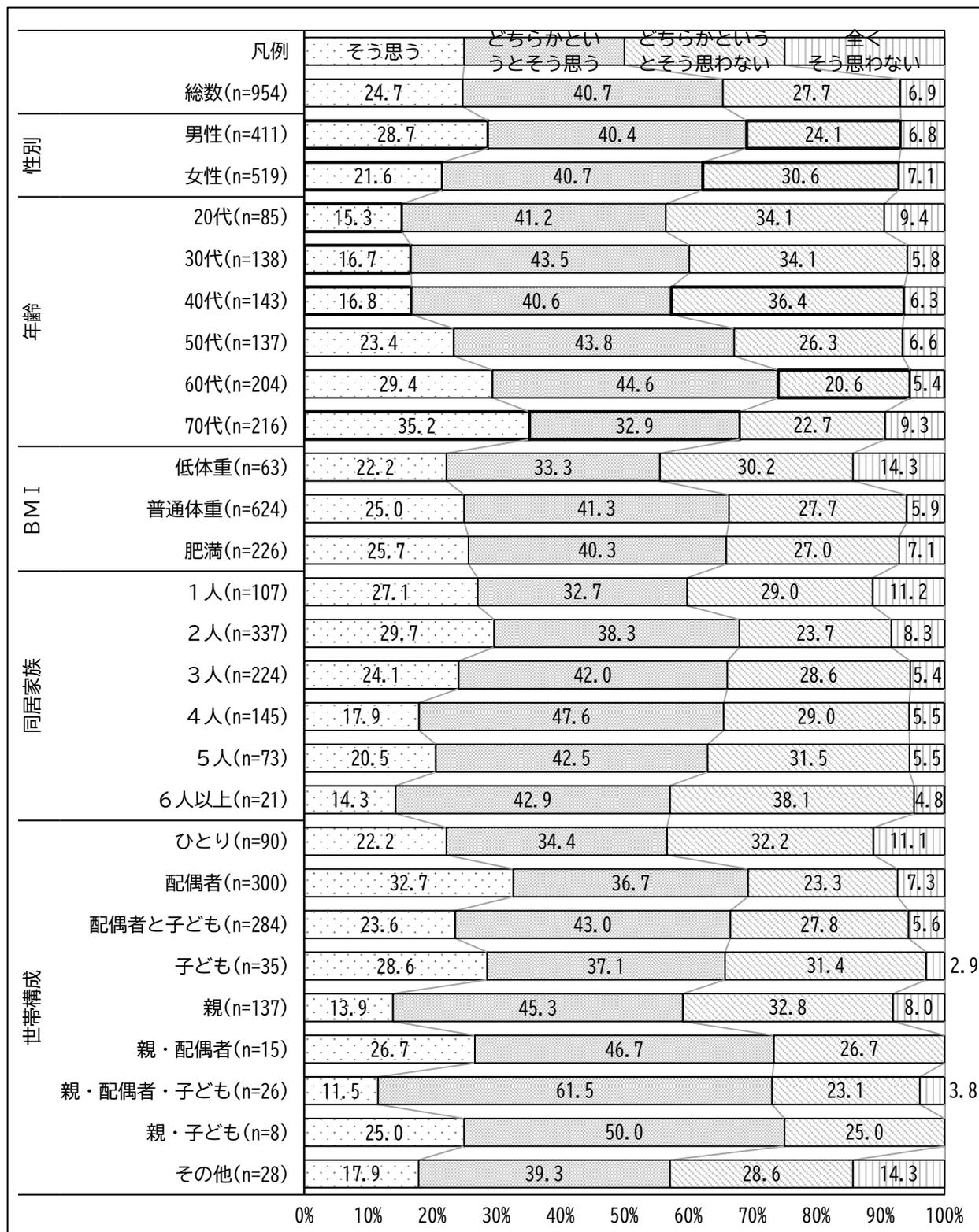
(b)ぐっすり眠れて目覚めがいい

全体では「どちらかというと思う」が40.7%、「どちらかというと思わない」が27.7%、「そう思う」が24.7%、「全くそう思わない」が6.9%となっている。

性別にみると、「そう思う」割合は男性が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は女性が高くなっている。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高く40代以下が低くなっている。「どちらかというと思う」割合は70代が低くなっている。「どちらかというと思わない」割合は40代が高く60代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。



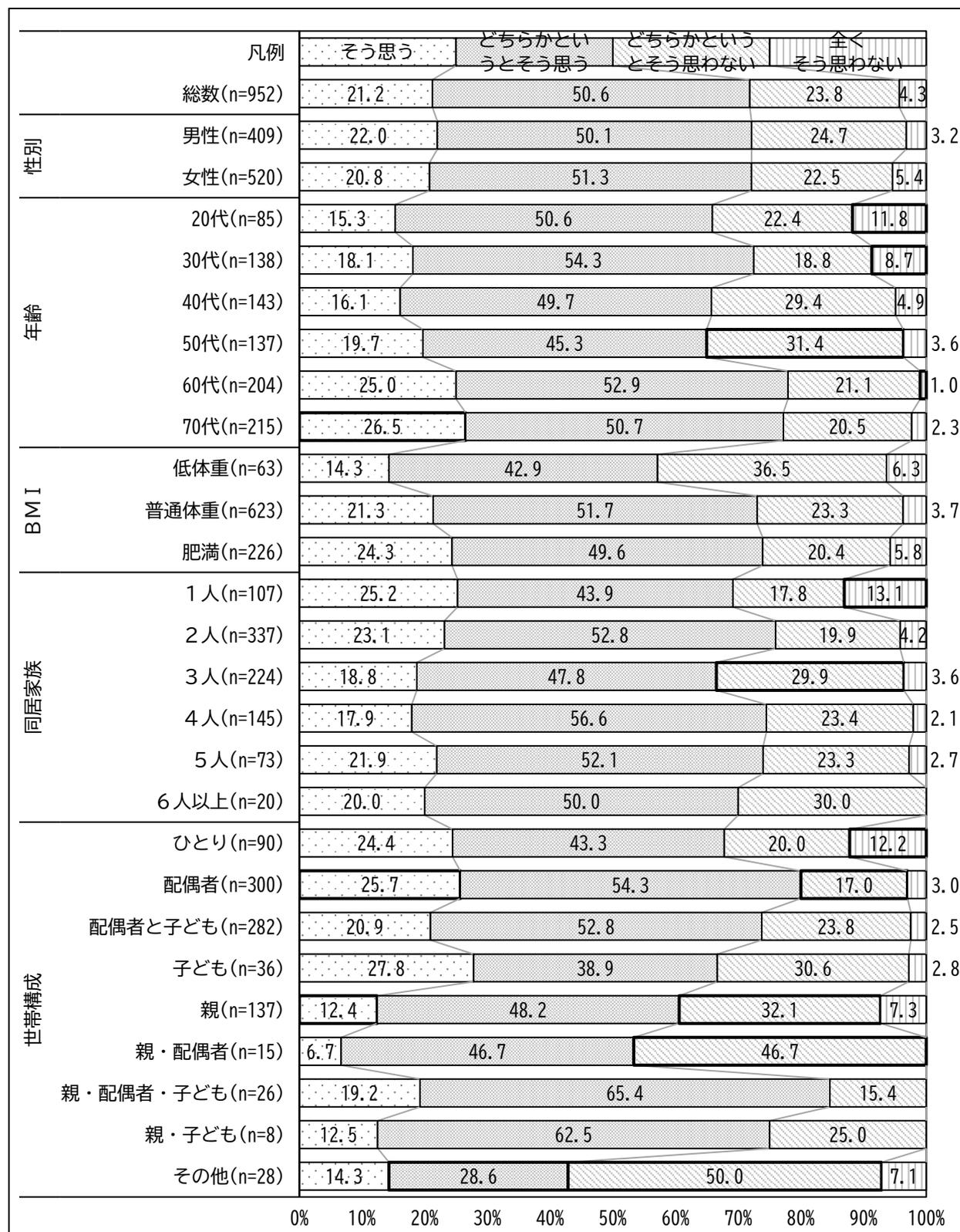
(c) 気持ちが明るく何事にも積極的に取り組んでいる

全体では「どちらかというと思う」が50.6%、「どちらかというと思わない」が23.8%、「そう思う」が21.2%、「全くそう思わない」が4.3%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高くなっている。「どちらかというと思わない」割合は50代が高くなっている。「全くそう思わない」割合は30代以下が高く60代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

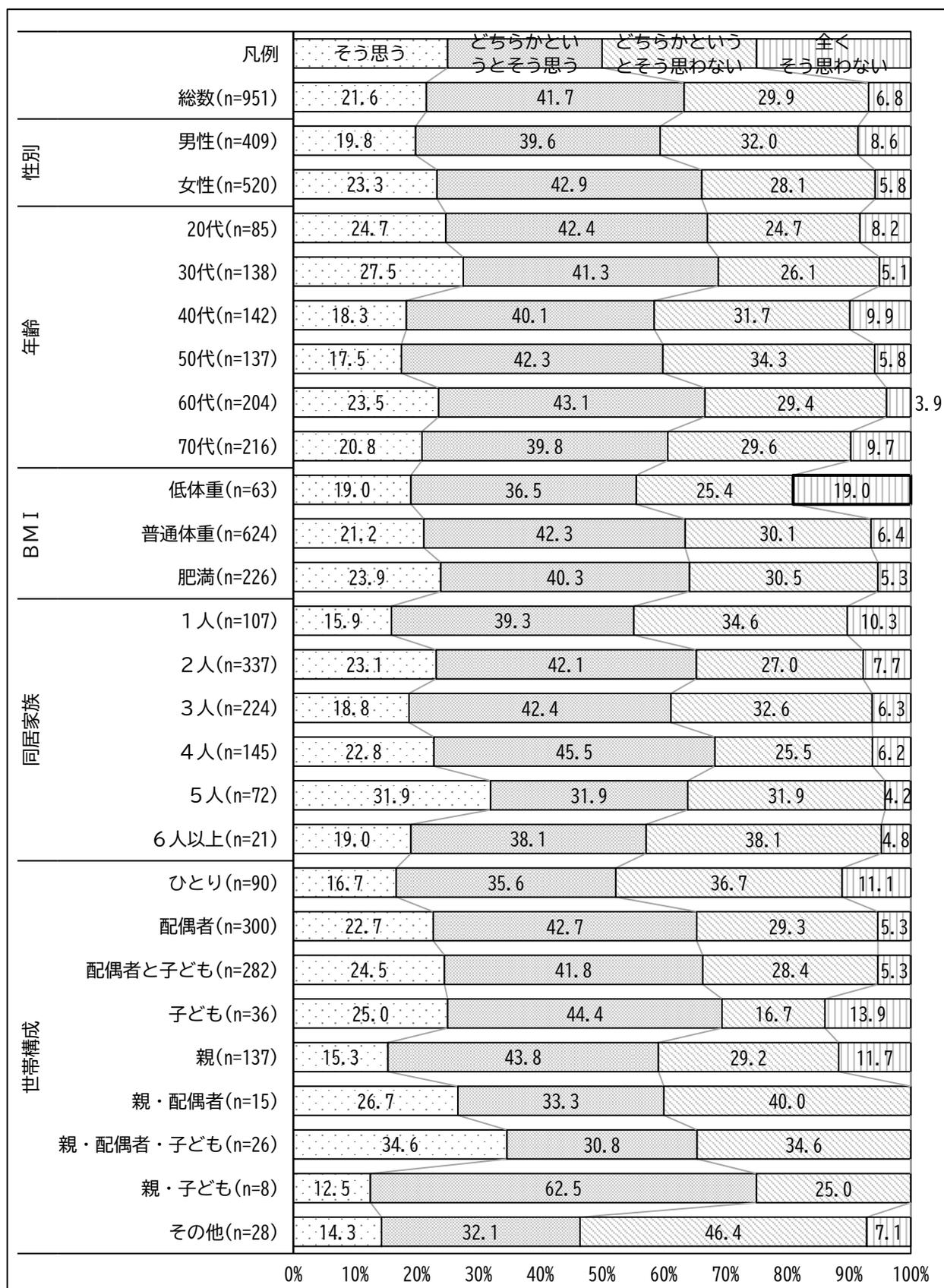


(d)1日1回はおなかの底から笑うことができている

全体では「どちらかというと思う」が41.7%、「どちらかというと思わない」が29.9%、「そう思う」が21.6%、「全くそう思わない」が6.8%となっている。

性・年齢による差はみられない。

BMI別に見ると、「低体重」の「全くそう思わない」割合が高くなっている。



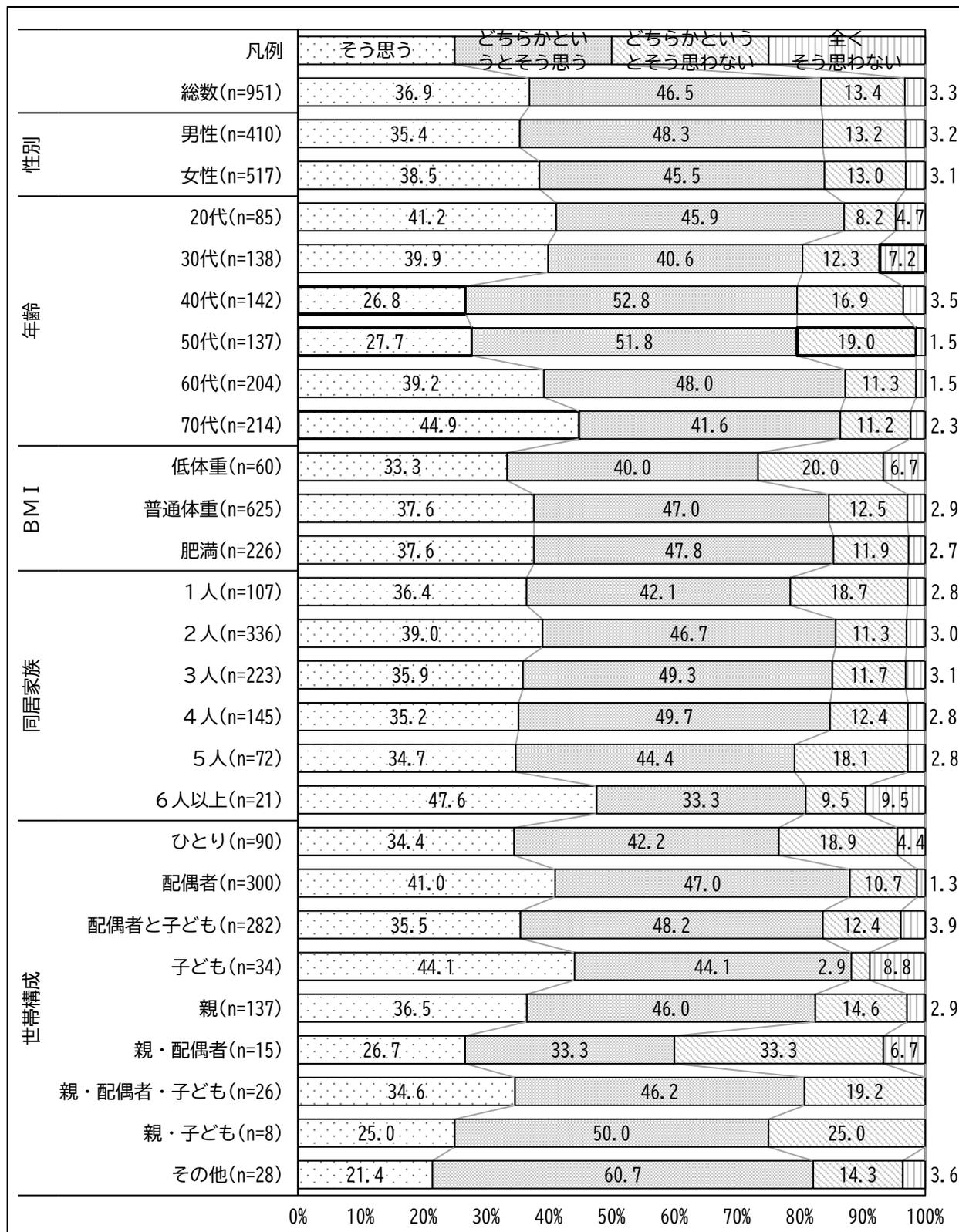
(e)1日の中で気分的にリラックスできる時間を持つことができている

全体では「どちらかというと思う」が46.5%、「そう思う」が36.9%、「どちらかというと思う」が13.4%、「全くそう思わない」が3.3%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高く40～50代が低くなっている。「どちらかというと思う」割合は50代が高くなっている。「全くそう思わない」割合は30代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



(f)家庭や地域の中で、語らい・ふれあいがある

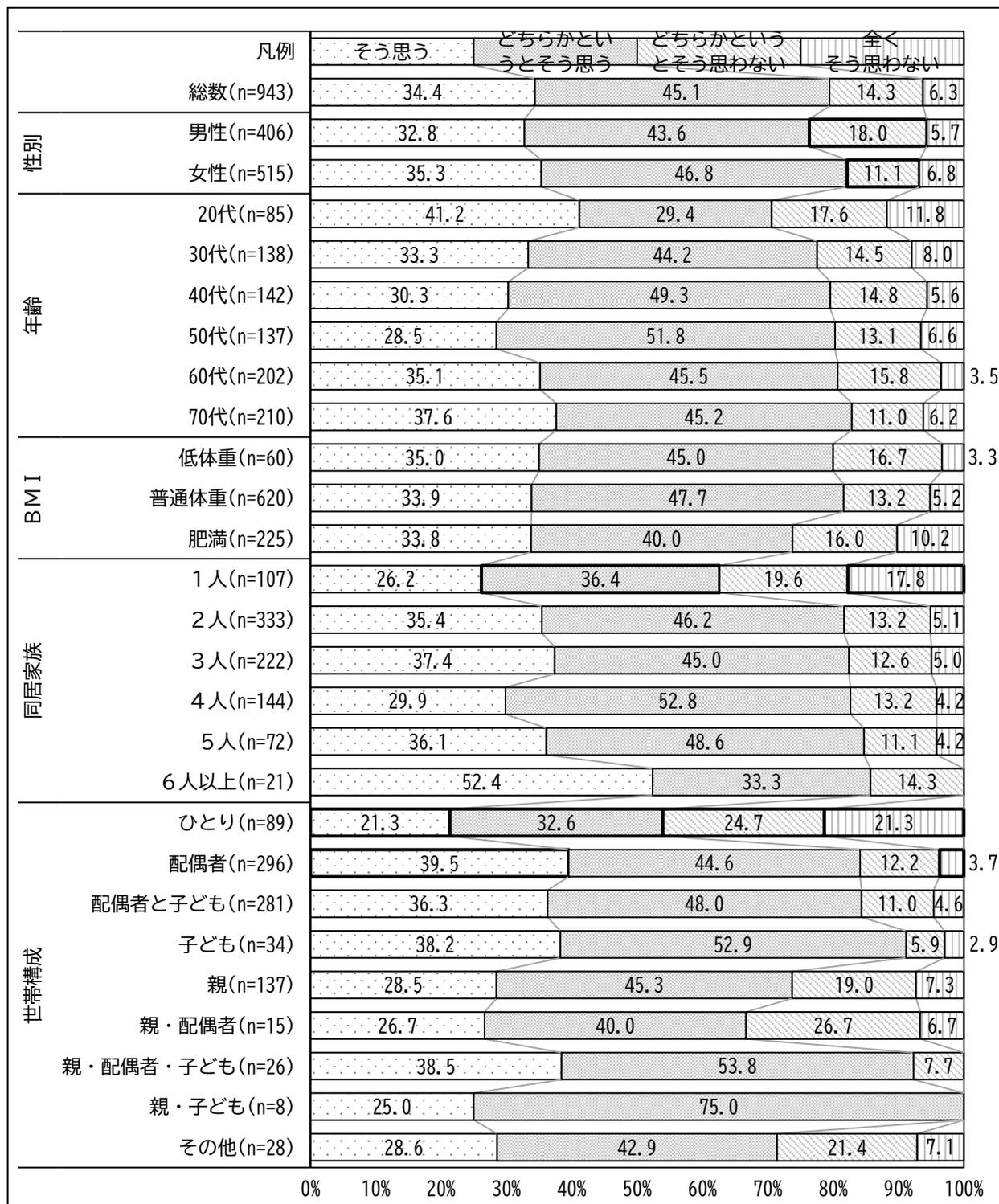
全体では「どちらかというと思う」が45.1%、「そう思う」が34.4%、「どちらかというと思う」が14.3%、「全くそう思わない」が6.3%となっている。

性別にみると、「どちらかというと思う」割合は男性が高くなっている。

年齢・BMIによる差はみられない。

同居家族数別にみると、「どちらかというと思う」割合は「1人」が低くなっている。「全くそう思わない」割合は「1人」が高くなっている。

世帯構成別にみると、「そう思う」割合は「配偶者と同居」が高く「ひとりぐらし」が低くなっている。「どちらかというと思う」割合は「ひとりぐらし」が低くなっている。「どちらかというと思う」割合は「ひとりぐらし」が高くなっている。「全くそう思わない」割合は「ひとりぐらし」が高く「配偶者と同居」が低くなっている。



(g)楽しくいきいきと仕事（家事や農作業も含む）ができている

全体では「どちらかというと思う」が45.8%、「そう思う」が28.5%、「どちらかというと思う」が20.1%、「全くそう思わない」が5.6%となっている。

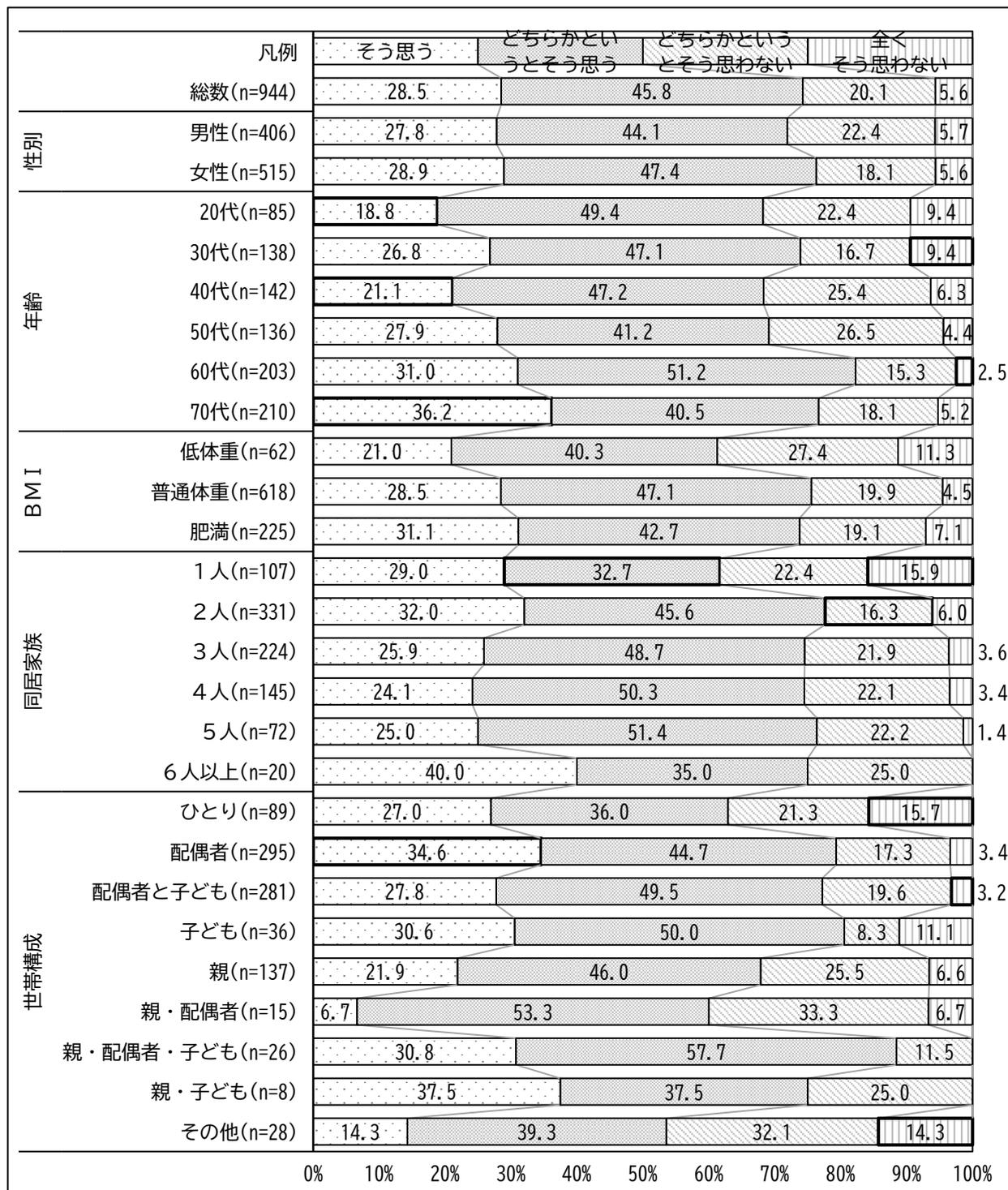
性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は70代が高く20代及び40代が低くなっている。「全くそう思わない」割合は30代が高く60代が低くなっている。

BMIによる差はみられない。

同居家族数別にみると、「どちらかというと思う」割合は「1人」が低くなっている。「どちらかというと思う」割合は「2人」が低くなっている。「全くそう思わない」割合は「1人」が高くなっている。

世帯構成別にみると、「そう思う」割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「全くそう思わない」割合は「ひとりぐらし」が高く「配偶者と子どもと同居」が低くなっている。



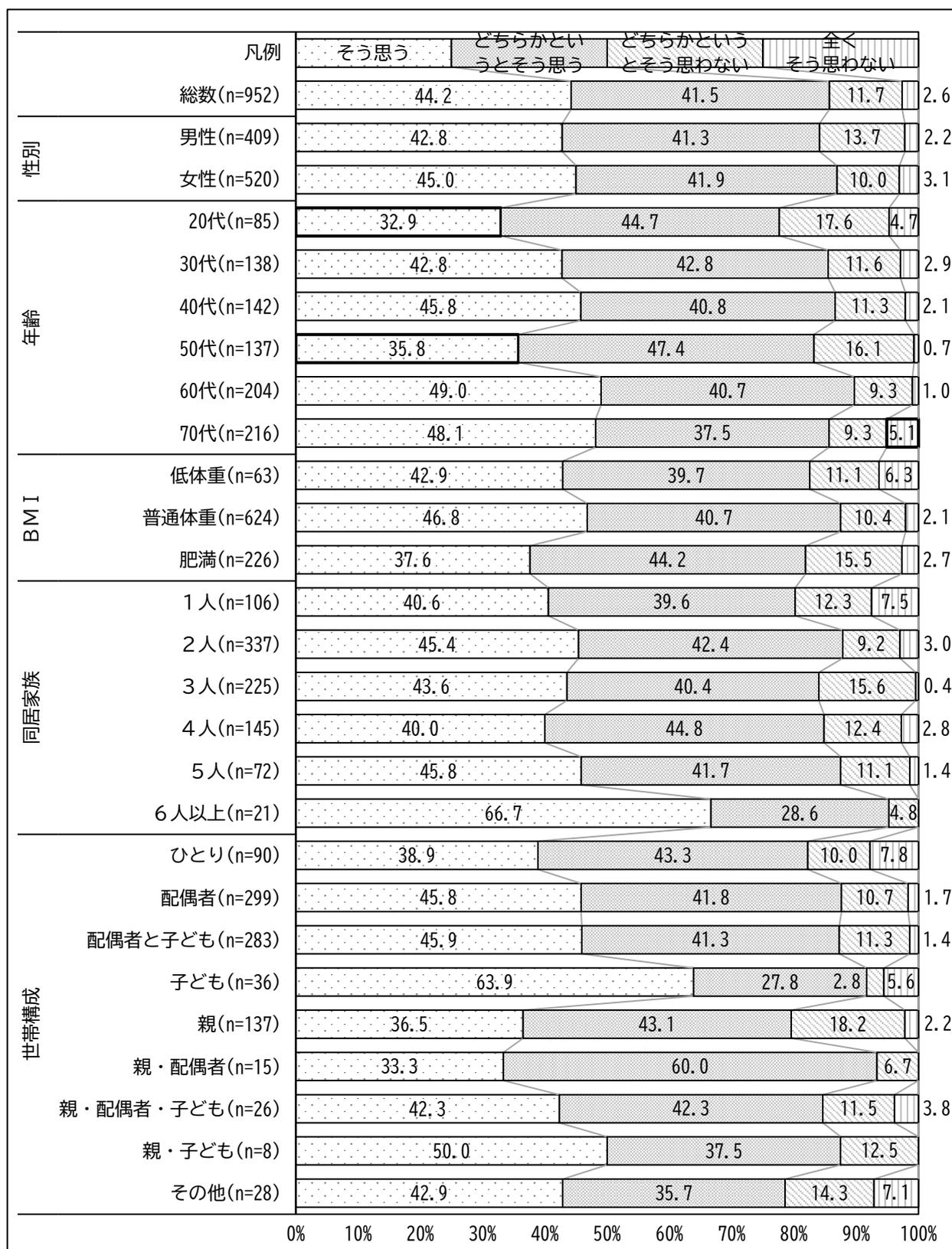
(h)身体がよく動いて身の回りのことが自分でできている

全体では「そう思う」が44.2%、「どちらかというと思う」が41.5%、「どちらかというと思わない」が11.7%、「全くそう思わない」が2.6%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は20代及び50代が低くなっている。「全くそう思わない」割合は70代が高くなっている。

BMIによる差はみられない。



(i)自分自身が現在健康である

全体では「どちらかというと思う」が41.2%、「そう思う」が39.0%、「どちらかというと思う」が14.5%。「全くそう思わない」が5.3%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」割合は20代が高くなっている。「どちらかというと思う」割合は60代が高く70代が低くなっている。「どちらかというと思う」「全くそう思わない」割合は70代が高くなっている。

BMI別にみると、「そう思う」割合は「普通体重」が高くなっている。「どちらかというと思う」割合は「低体重」「肥満」が高く「普通体重」が低くなっている。

