いちき串木野市
健康増進計画最終評価のための生活習慣実態調査

調査結果報告書

令和８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 …… 5
6 家族だんらん・社会参加 …… 5
7 運動・身体活動 …… 5
8 喫煙 …… 6
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 食生活・栄養 …… 37
4 歯 …… 80
5 健康意識 …… 85
6 心の健康 …… 95
7 家族だんらん・社会参加 …… 99
8 運動・身体活動 …… 102
9 喫煙 …… 108
10 飲酒 …… 115
11 日常生活全般 …… 121

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」の最終評価を行い、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	713	29.7%	454	18.9%	48.6%

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＝体重kg÷（身長m×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95%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「20代」、「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「60代」、「ひとりぐらし」「親と同居」「親・子どもと同居」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60%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。

「気持ちが明るく、何事にも積極的に取り組めていると思う人の割合」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「配偶者と同居」や「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」や「親と同居」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61%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「20代」、「配偶者と同居」「配偶者と子どもと同居」の数値がよいものの、「男性」や「60代」「70代」、「低体重」、「ひとりぐらし」「親・子どもと同居」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「20代」「60代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「40代」や「ひとりぐらし」「親・配偶者・子どもと同居」「親・子どもと同居」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「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、「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」え「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「20～30代」や「ひとりぐらし」「親と同居」「親・子どもと同居」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「女性」や「普通体重」、「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、「男性」や「低体重」「肥満」、「ひとりぐらし」「親・子どもと同居」の数値が悪い。

「自分自身が現在健康だと思う人の割合」は全体で80%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「20代」、「普通体重」の数値は良いものの、「男性」や「60～70代」、「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35%、「40～60歳代女性」が23%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17%で、前回調査と比べ横ばいとなっている。

「喫煙率」は全体で15%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善している。

2　食生活・栄養

「朝食を毎日食べる人の割合」は全体で77%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「20～30代」、「子どもと同居」「親と同居」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「低体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～40代」や「肥満」、「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」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、「20～30代」「50代」や「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「女性」や「60～70代」、「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、「男性」や「20～30代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「地域の食材を利用して食べている人の割合」は全体で78%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。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「20～40代」、「ひとりぐらし」「親と同居」の数値が悪い。

「野菜をたっぷりと食べている人の割合」は全体で64%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」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～30代」や「ひとりぐらし」「配偶者と子どもと同居」の数値が悪い。

「夜遅くに食事をする人の割合」は全体で26%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「20～40代」、「肥満」、「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66%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」、「配偶者と同居」「親・子どもと同居」の数値は良いものの、「女性」や「20～30代」、「親と同居」「親・配偶者と同居」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46%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」や「低体重」の数値は良いものの、「30～40代」や「肥満」の数値が悪い。

「楽しい雰囲気で食事をしている人の割合」は全体で80%となっており、前回調査と比べ男女ともに横ばいとなっている。今回の調査では「女性」や「20～30代」、「配偶者と同居」「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「60代」、「ひとりぐらし」「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」の数値が悪い。

「家でよく料理を作る人の割合」は全体で52%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」「配偶者と子どもと同居」「子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「20代」、「ひとりぐらし」「親と同居」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23%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「70代」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～40代」「60代」、「ひとりぐらし」「親と同居」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9%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「30～40代」、「ひとりぐらし」「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。今回の調査では「女性」や「30代」「50代」の数値は良いものの、「男性」や「70代」、「低体重」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94%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」の数値は良いものの、「男性」や「肥満」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89%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「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代」「50代」や「配偶者と子どもと同居」「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

「食事を家族がおいしいといって食べてくれる人の割合」は全体で88%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「20代」の数値は良いものの、「男性」や「50～60代」の数値が悪い。

「食塩摂取が多い人の割合」は全体で38%となっており、計画の評価指標である「40代男性」は改善している。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」は複数項目で改善がみられるものの女性と比べて数値が悪く食生活や栄養バランス全体を改善していく必要がある。また「女性」は間食を控えることや野菜を食べるよう心がける必要がある。
・「20～30代」や「ひとりぐらし」、「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78%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「20代」「40代」、「普通体重」の数値は良いものの、「男性」や「60～70代」、「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46%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「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「肥満」、「親と同居」「親・子どもと同居」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、女性は改善となっている。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。

「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75%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」、「低体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「20～30代」、「肥満」、「ひとりぐらし」「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」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。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。

・「歯の健康」の分野において、複数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「20～30代」や「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79%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「50～60代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「20～30代」や「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75%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「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横ばい、女性は改善となっている。今回の調査では「女性」や「60～70代」、「低体重」、「ひとりぐらし」「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「30代」、「肥満」、「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。

・「健康意識」の分野において、複数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や「親と同居」といった独身グループの「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82%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」「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」「親と同居」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44%となっており、前回調査と比べ男女ともに改善となっている。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。

「自分の趣味や生きがいを持っている人の割合」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、「60代」の数値が悪い。

・「睡眠・休養・心の健康」において、男女ともに「悩み事を相談できる専門機関・窓口」の認知度が改善しているが引き続き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93%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「70代」や「配偶者と同居」の数値は良いものの、「50代」や「親と同居」「親・子どもと同居」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81%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」や「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、「20～30代」「50代」や「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47%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」「配偶者・子どもと同居」の数値は良いものの、「20～30代」「50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、「20～30代」の比較的若い世代や「ひとりぐらし」や「親と同居」への近所付き合いや社会参加を促進するための環境づくりが必要と思われる。

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「70代」や「ひとりぐらし」「配偶者と同居」の数値は良いものの、「30代」や「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44%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」や「普通体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「30代」や「低体重」、「親と同居」「親・配偶者・子どもと同居」の数値が悪

「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「70代」の数値は良いものの、「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「女性」や「20代」、「普通体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「肥満」や「ひとりぐらし」の数値が悪い。

「誘い合って運動する仲間がいる人の割合」は全体で43%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「20代」、「普通体重」、「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「男性」や「60代」、「肥満」、「ひとりぐら

「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44%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代」「70代」、「低体重」の数値は良いものの「男性」や「普通体重」「肥満」の数値が悪い。

・「運動・身体活動」において、年齢が上がるほど運動意識が高く運動に取り組んでいる。「男性」や若者が身近で簡単にできる運動を習慣化する取り組み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15%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」、「低体重」、「配偶者と同居」の数値は良いものの、「男性」や「40代」、「肥満」、「親・配偶者・子どもと同居」「親・子どもと同居」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94%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」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ことがある人の割合」は79%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「男性」や「肥満」の数値は良いものの、「女性」や「普通体重」の数値が悪い。

「周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合」は全体で81%となっており、前回調査と比べ男女ともにやや改善している。

「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、「60～70代」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36%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「20～40代」の数値は良いものの、「男性」や「70代」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、「タバコが健康に悪いと思う人の割合」は改善していないため、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81%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「配偶者と子どもと同居」の数値は良いものの、「女性」や「親と同居」の数値が悪い。

「１週間に１日以上の休肝日を設けている人の割合」は全体で71%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「20代」、「親と同居」の数値は良いものの、「男性」や「60～70代」の数値が悪い。

・「飲酒」において、前回調査から横ばいとなっており、「男性」は頻度や量の改善、「女性」は休肝日や自分の適量について理解を促し、飲酒による健康被害を予防する啓発が必要

Ⅲ　計画の最終評価

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24.6%、やや改善（△）が0.9%、横ばいまたは悪化（×）が74.6%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				18
健康の目標	5		2		3
食生活・栄養	38		4		34
歯の健康	10		8		2
健康意識	6		5		1
睡眠・休養・心の健康	6		3		3
家族だんらん・社会参加	6		2		4
運動・身体活動	11				11
喫煙	10		3	2	5
飲酒	4				4
総数	114		27	2	85

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、女性の「楽しくいきいきと仕事ができていると思う人の割合」と、男女ともに「ぐっすり眠れて、目覚めがいいと思う人の割合」「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」「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」が低下しており、その他の指標は横ばいとなっている。

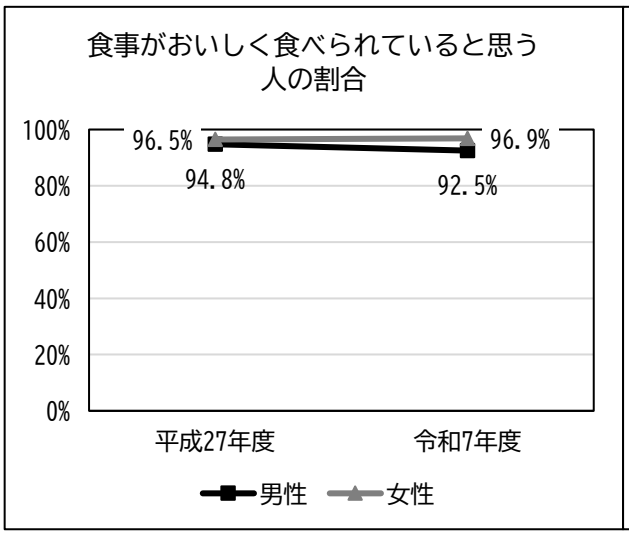
健康の目標では、「喫煙率」が男女ともに改善し目標を達成している。「肥満者」の割合や「若い女性のやせすぎの人の割合」は横ばいとなっている。

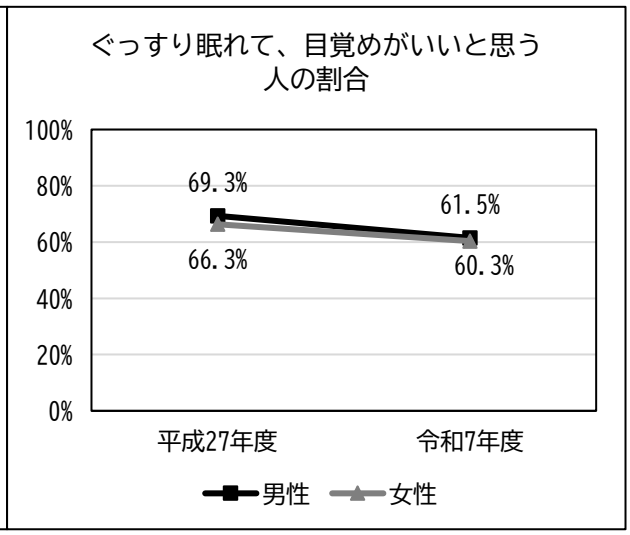
表１　市民のめざす姿・みんなの幸せの目標達成状況

指標	平成27年度	令和７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 92.5% 女性 96.9%	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 61.5% 女性 60.3%	上昇する	× ×
気持ちが明るく、何事にも積極的に取り組めていると思う人の割合	男性 68.1% 女性 73.4%	男性 67.7% 女性 69.1%	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 53.3% 女性 66.5%	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 79.8% 女性 85.8%	上昇する	× ×
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	男性 76.1% 女性 85.5%	男性 71.2% 女性 79.7%	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 69.3% 女性 67.8%	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 83.0% 女性 87.5%	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 76.6% 女性 83.4%	上昇する	× ×

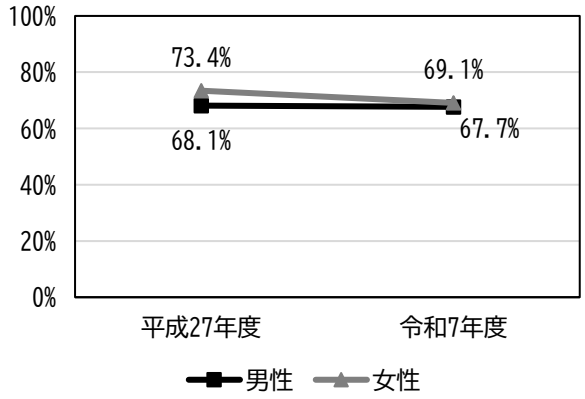
表２　健康の目標の達成状況

指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
a 20～60歳代男性の肥満者 b 40～60歳代女性の肥満者	30.4% 18.2%	35.1% 22.7%	15%以下 14%以下	× ×
若い女性（20歳代）のやせすぎの人の割合	22.4%	16.9%	15%以下	×
喫煙率	男性 35.5% 女性 8.0%	男性 26.8% 女性 5.2%	低下する	○ ○

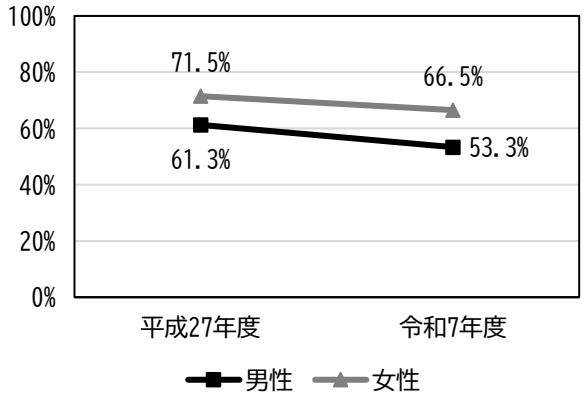




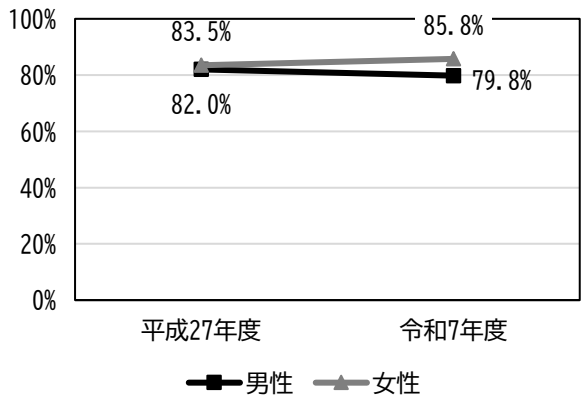
気持ちが明るく、何事にも積極的に取り組めていると思う人の割合



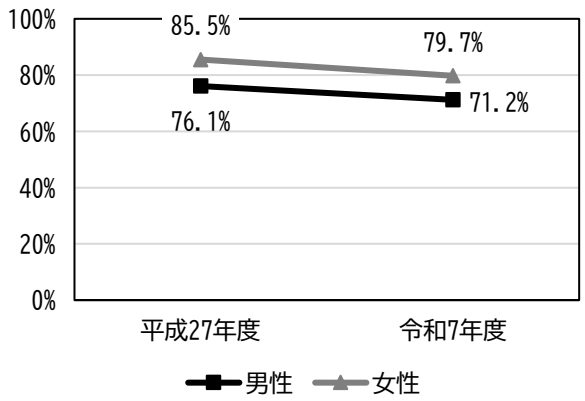
１日１回は、お腹の底から笑うことができていると思う人の割合



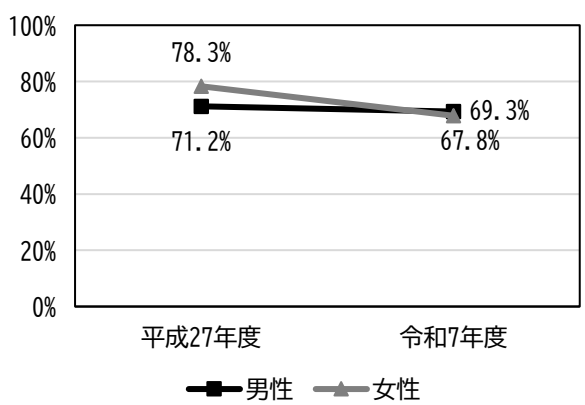
1日の中で気分的にリラックスできる時間を持つことができていると思う人の割合



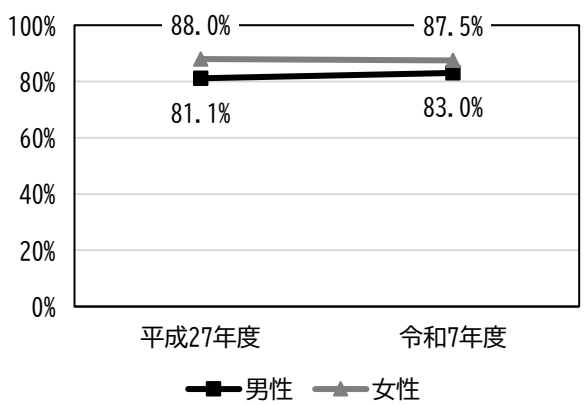
家庭や地域の中で、語らい・ふれあいがあると思う人の割合

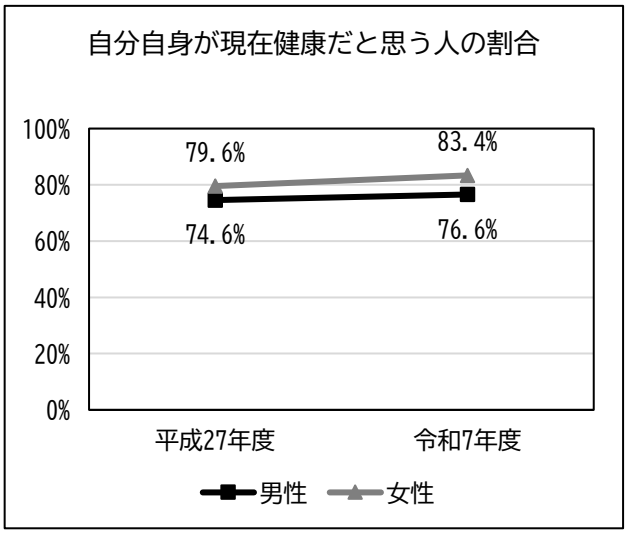


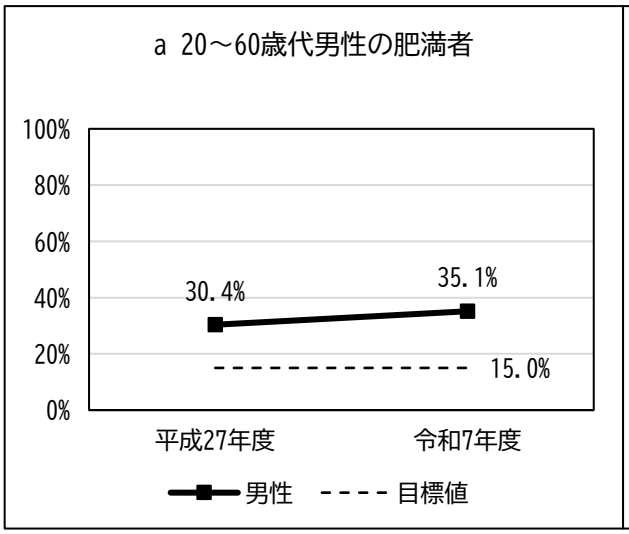
楽しくいきいきと仕事ができていると思う人の割合

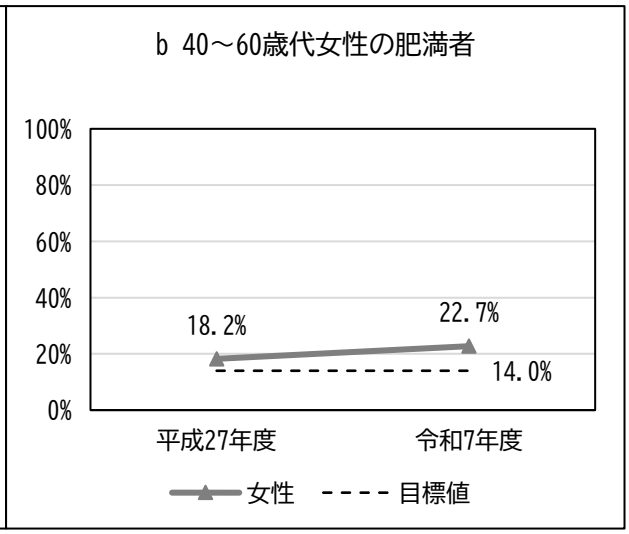


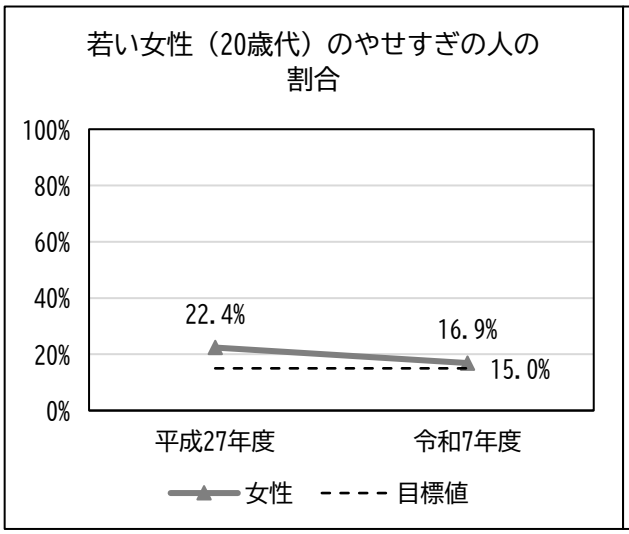
体がよく動いて、身の回りのことが自分でできていると思う人の割合

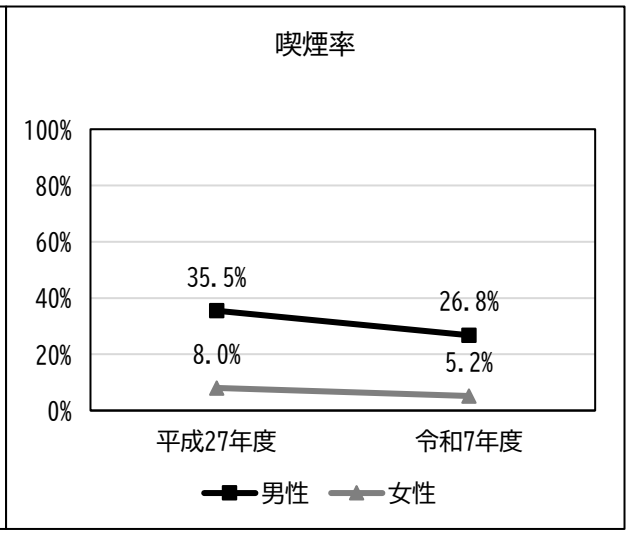


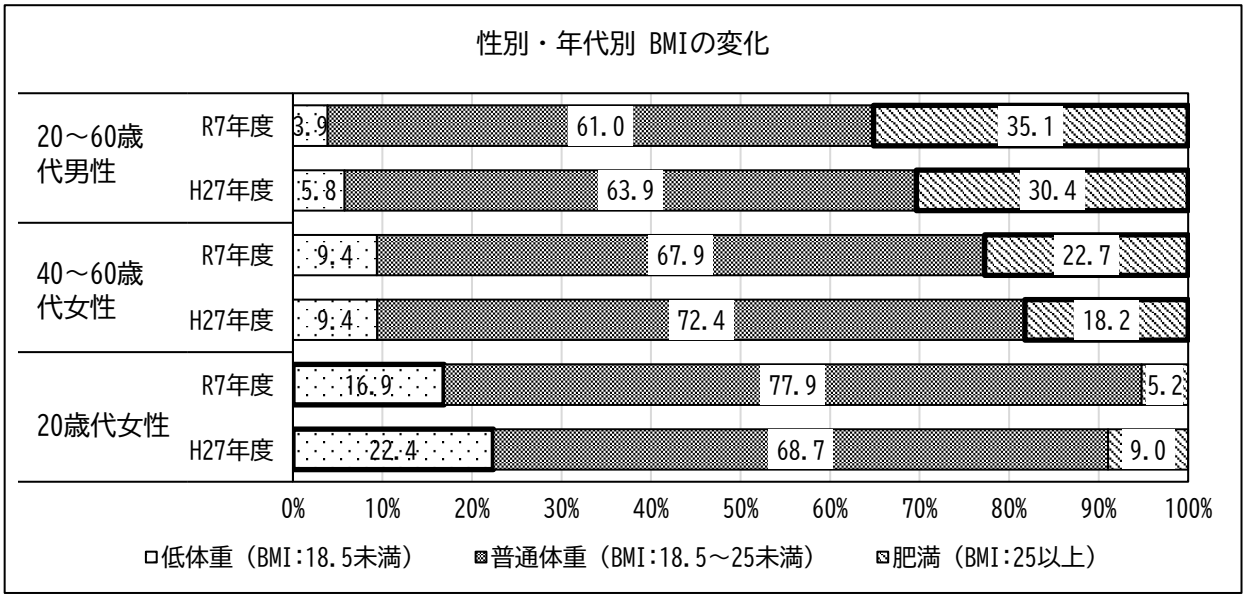

自分自身が現在健康だと思う人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
79.6%
83.4%
74.6%
76.6%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


a 20～60歳代男性の肥満者
100%
80%
60%
40%
20%
0%
30.4%
35.1%
15.0%
平成27年度
令和7年度
男性
目標値


b 40～60歳代女性の肥満者
100%
80%
60%
40%
20%
0%
18.2%
22.7%
14.0%
平成27年度
令和7年度
女性
目標値


若い女性（20歳代）のやせすぎの人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
22.4%
16.9%
15.0%
平成27年度
令和7年度
女性
目標値


喫煙率
100%
80%
60%
40%
20%
0%
35.5%
26.8%
8.0%
5.2%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


性別・年代別 BMIの変化
20～60歳代男性
R7年度
3.9
61.0
35.1
H27年度
5.8
63.9
30.4
40～60歳代女性
R7年度
9.4
67.9
22.7
H27年度
9.4
72.4
18.2
20歳代女性
R7年度
16.9
77.9
5.2
H27年度
22.4
68.7
9.0
0%
10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%
低体重（BMI:18.5未満）
普通体重（BMI:18.5～25未満）
肥満（BMI:25以上）

3　食生活・栄養

食生活・栄養については、男性の「朝食を毎日食べる人の割合」、「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」、「１日１回は、家族そろって食事をする人の割合」と、40歳男性の「食塩摂取が多い人の割合」が目標を達成している。また、女性の「野菜をたっぷりと食べている人の割合」、「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」が低下している。その他の指標は横ばいとなっている。

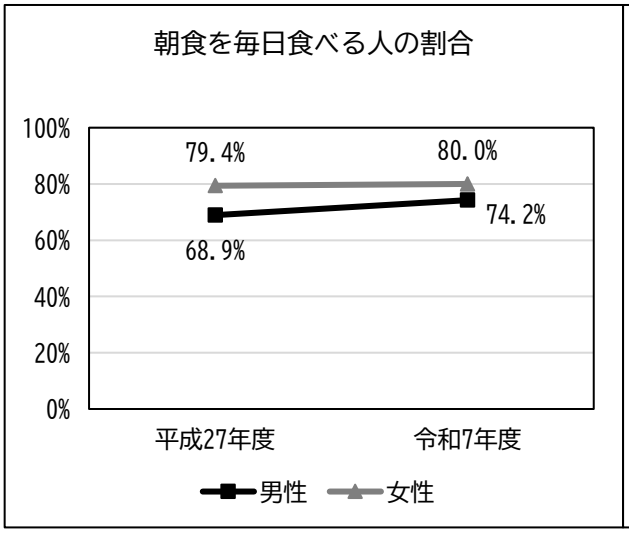
食育推進計画は全て横ばいとなっている。

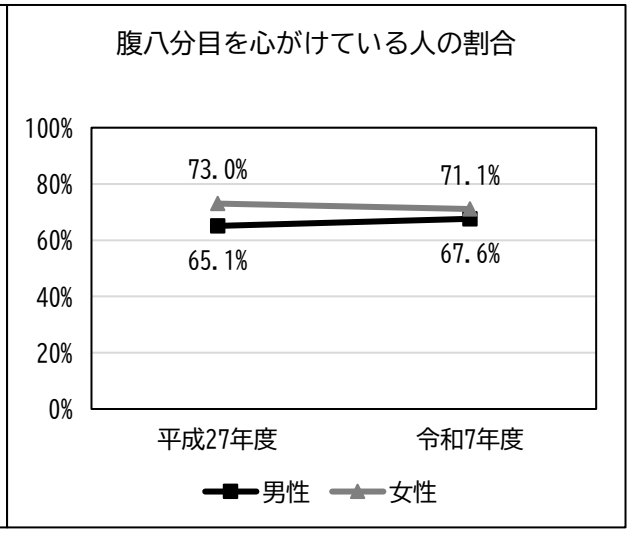
表３　食生活・栄養の目標達成状況

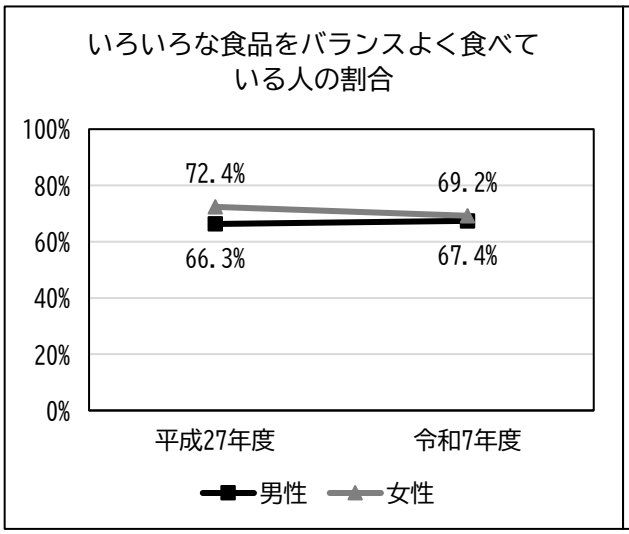
指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
朝食を毎日食べる人の割合	男性 68.9% 女性 79.4%	男性 74.2% 女性 80.0%	上昇する	○ ×
腹八分目を心がけている人の割合	男性 65.1% 女性 73.0%	男性 67.6% 女性 71.1%	上昇する	× ×
いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合	男性 66.3% 女性 72.4%	男性 67.4% 女性 69.2%	上昇する	× ×
季節のもの・旬のものを意識して食べている人の割合	男性 57.7% 女性 78.2%	男性 60.4% 女性 74.7%	上昇する	× ×
地域の食材を利用して食べている人の割合	男性 69.1% 女性 80.2%	男性 72.9% 女性 82.3%	上昇する	× ×
野菜をたっぷりと食べている人の割合	男性 60.6% 女性 71.9%	男性 61.1% 女性 66.1%	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 31.0% 女性 22.1%	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 69.8% 女性 63.8%	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 42.2% 女性 50.1%	上昇する	× ×
楽しい雰囲気で食事をしている人の割合	男性 77.9% 女性 85.9%	男性 77.0% 女性 82.6%	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 23.3% 女性 72.7%	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 14.7% 女性 29.0%	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 1.8% 女性 14.1%	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 35.1% 女性 47.2%	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 90.1% 女性 97.2%	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 86.8% 女性 89.6%	上昇する	○ ×
食事を家族がおいしいといって食べてくれる人の割合	男性 84.9% 女性 92.2%	男性 83.3% 女性 91.1%	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 40.6%	低下する	○

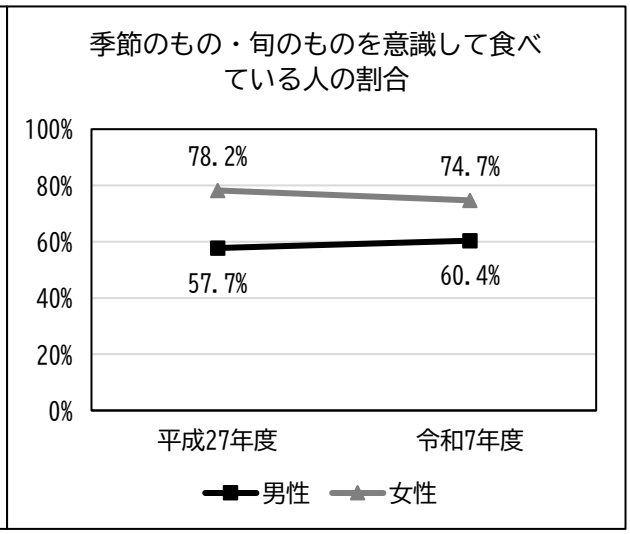
表４　食育推進計画重点目標の目標達成状況

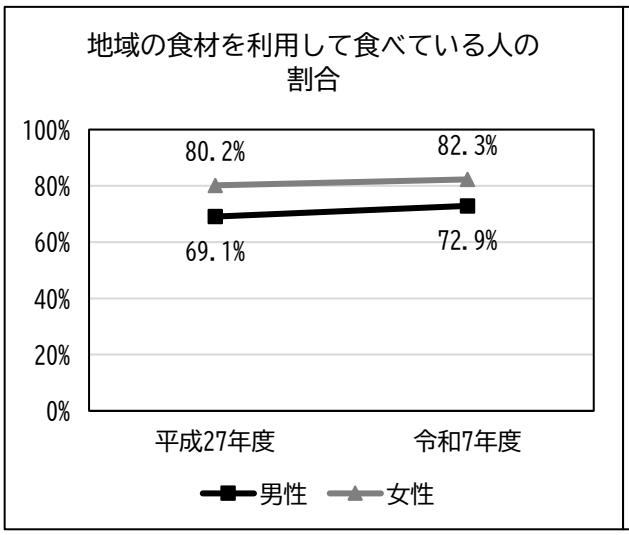
指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
朝食を欠食する人の割合	20歳代男性 18.6%	20歳代男性 20.0%	15%以下	×
	30歳代男性 13.5%	30歳代男性 20.3%	10%以下	×
いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合	20歳代 56.5%	20歳代 57.0%	上昇する	×

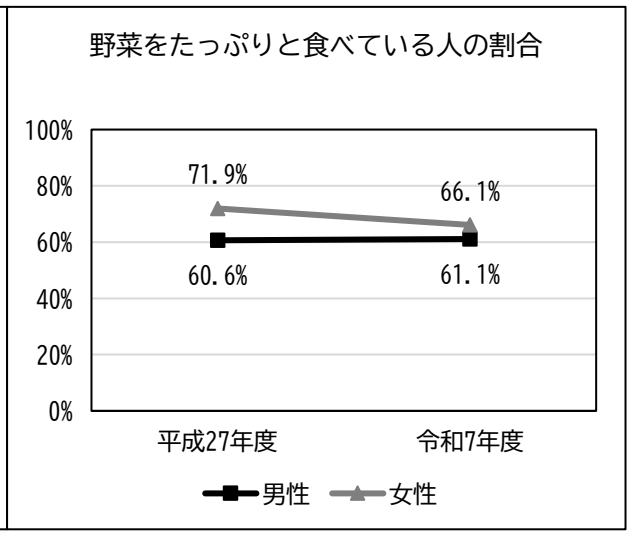

朝食を毎日食べる人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
79.4%
80.0%
74.2%
68.9%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


腹八分目を心がけている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
73.0%
71.1%
65.1%
67.6%
平成27年度
令和7年度
男性
女性

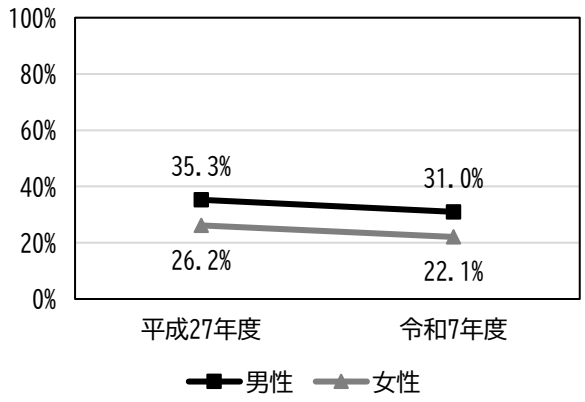

いろいろな食品をバランスよく食べている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
72.4%
69.2%
66.3%
67.4%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


季節のもの・旬のものを意識して食べている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
78.2%
74.7%
57.7%
60.4%
平成27年度
令和7年度
男性
女性

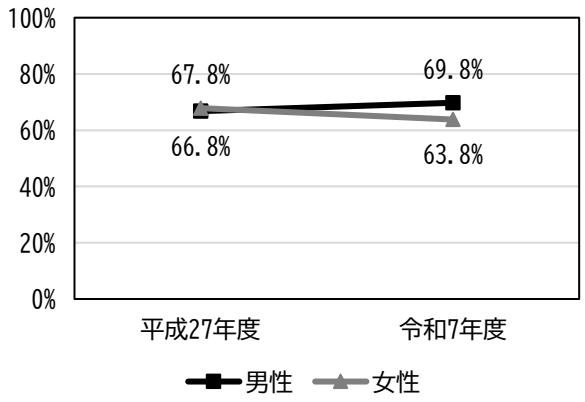

地域の食材を利用して食べている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
80.2%
82.3%
69.1%
72.9%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


野菜をたっぷりと食べている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
71.9%
66.1%
60.6%
61.1%
平成27年度
令和7年度
男性
女性

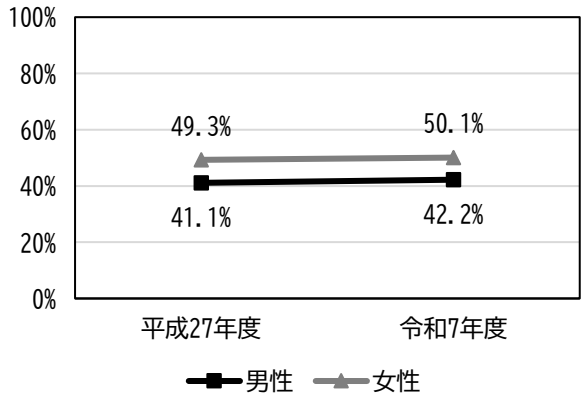
夜遅くに食事をする人の割合



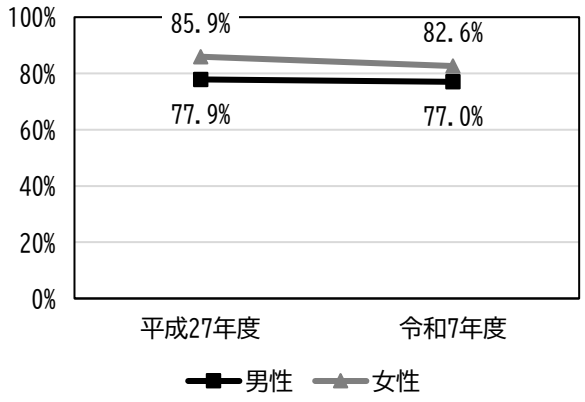
間食を控えるように心がけている人の割合



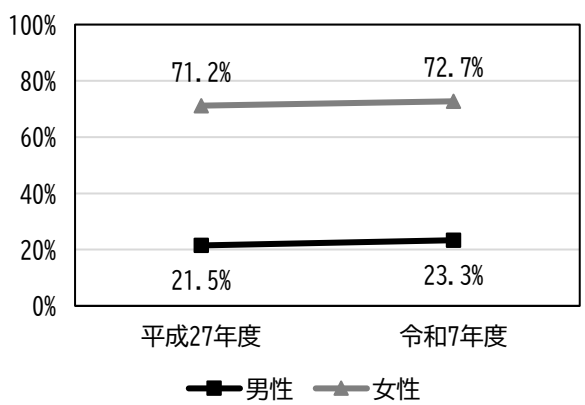
よく噛んで、ゆっくりと食べる人の割合



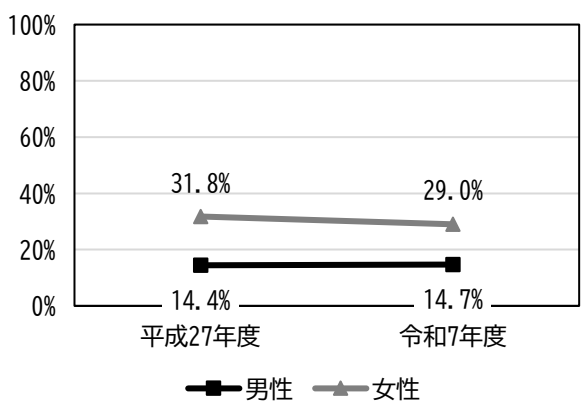
楽しい雰囲気で食事をしている人の割合



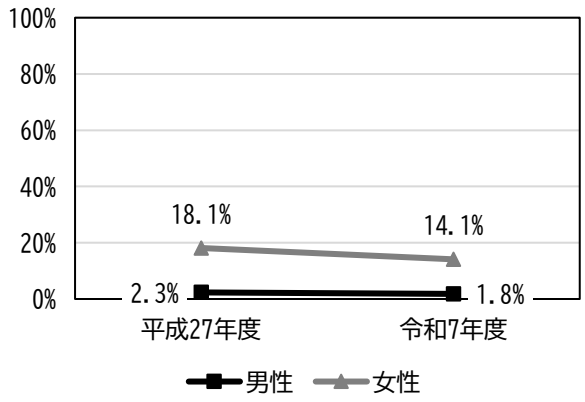
家でよく料理を作る人の割合



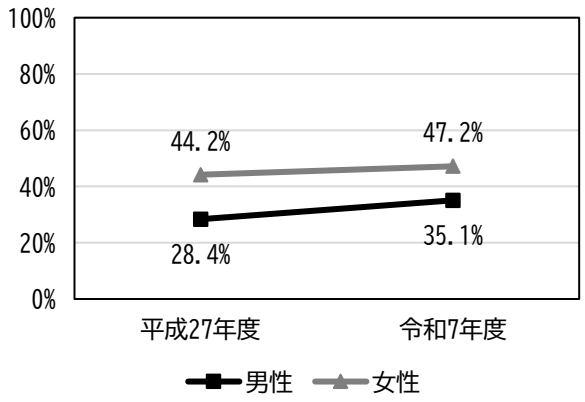
「食事バランスガイド」について知っている人の割合



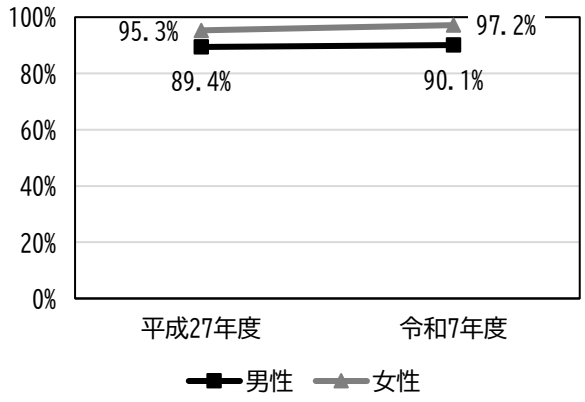
地域で開催される料理教室に参加したことがある人の割合



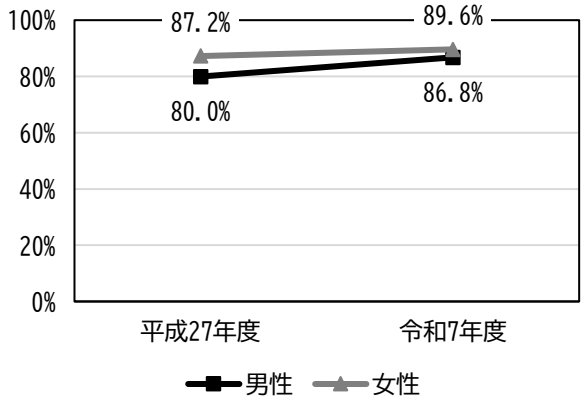
栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用したことがある人の割合



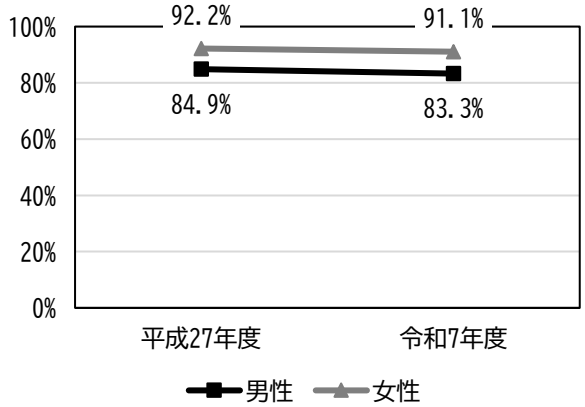
子どもの頃から食材に触れる体験の場が大切だと思う人の割合



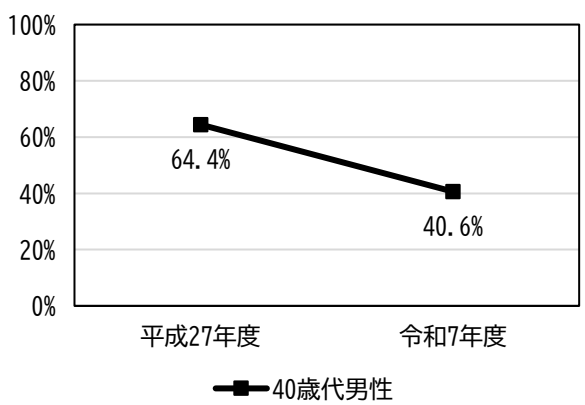
１日１回は、家族そろって食事をする人の割合

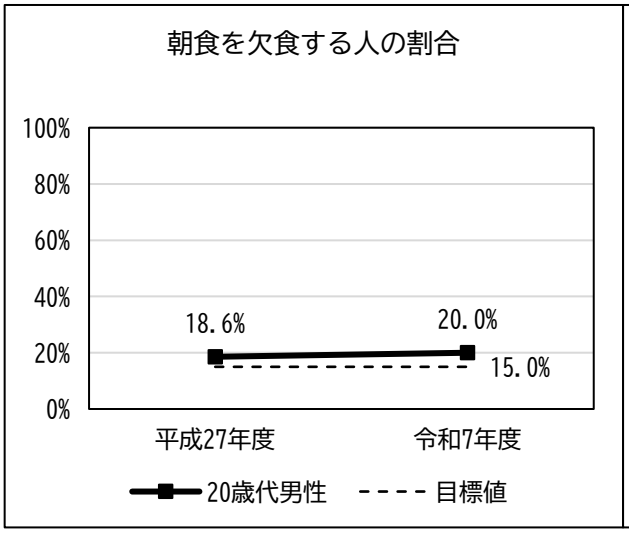


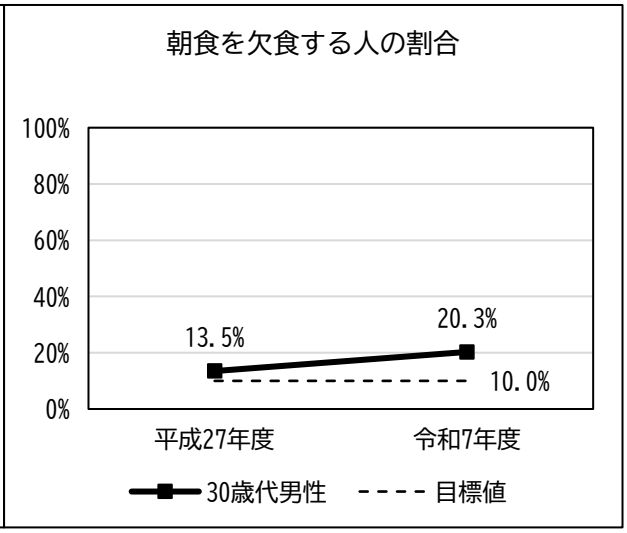
食事を家族がおいしいといって食べてくれる人の割合

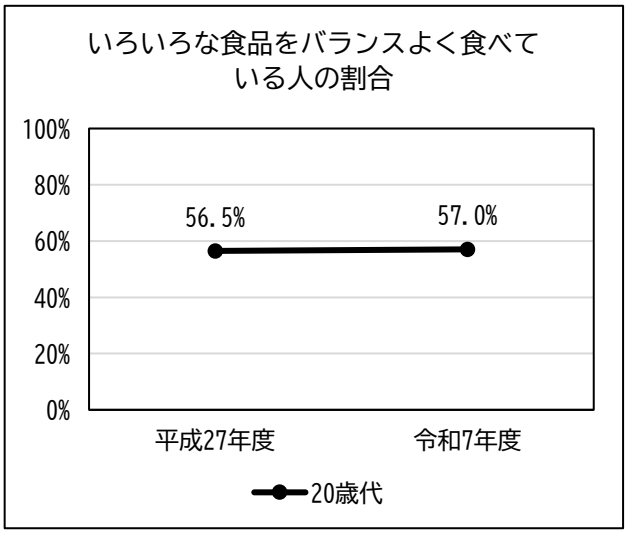


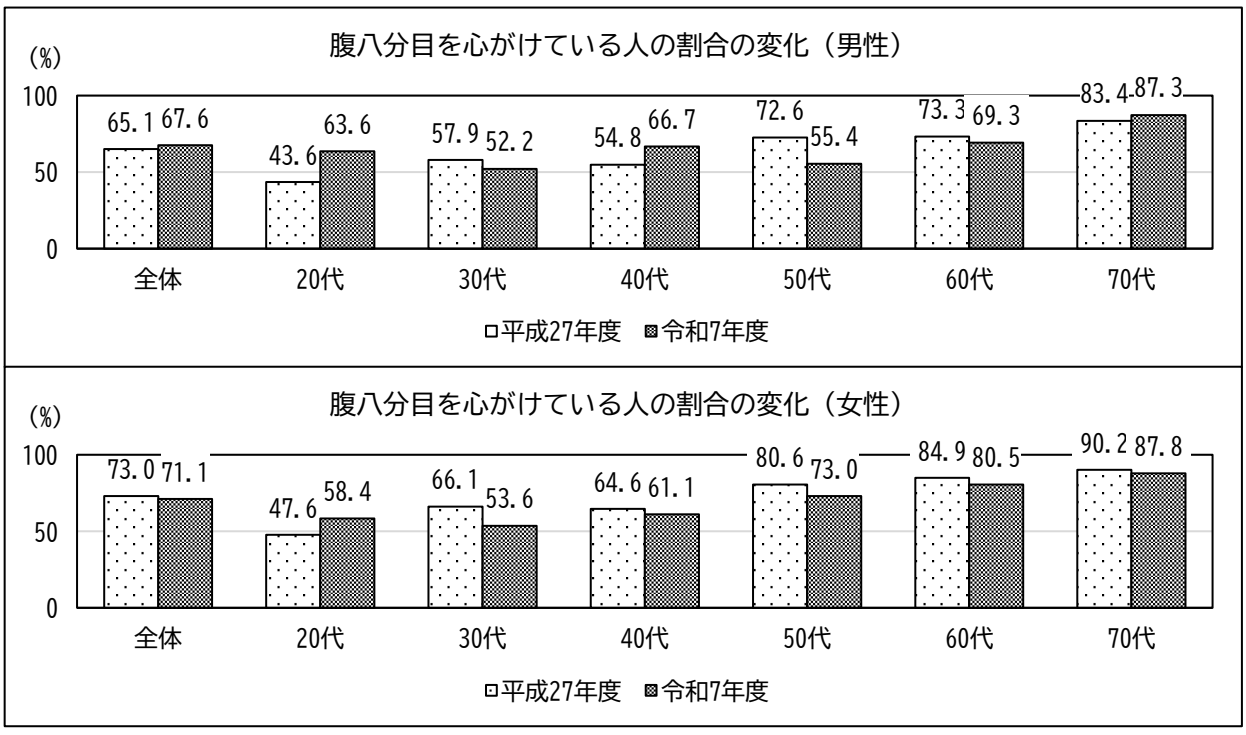
食塩摂取が多い人の割合

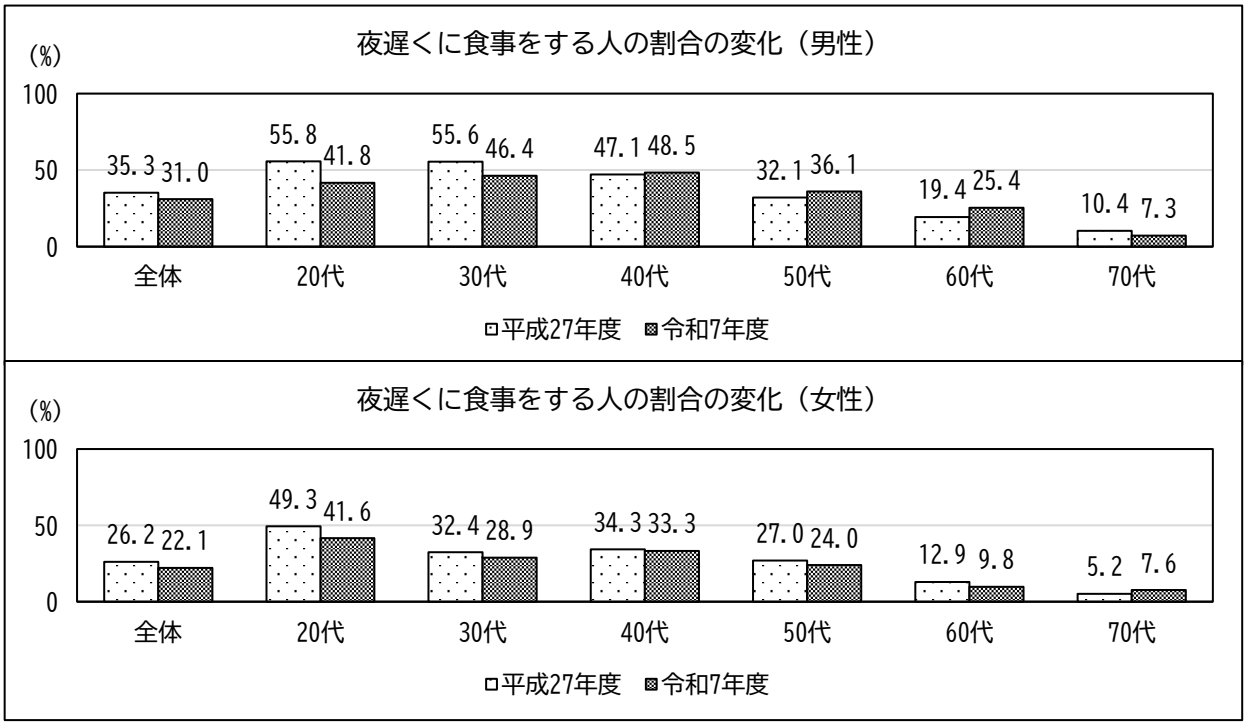



朝食を欠食する人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
18.6%
20.0%
15.0%
平成27年度
令和7年度
20歳代男性
目標値

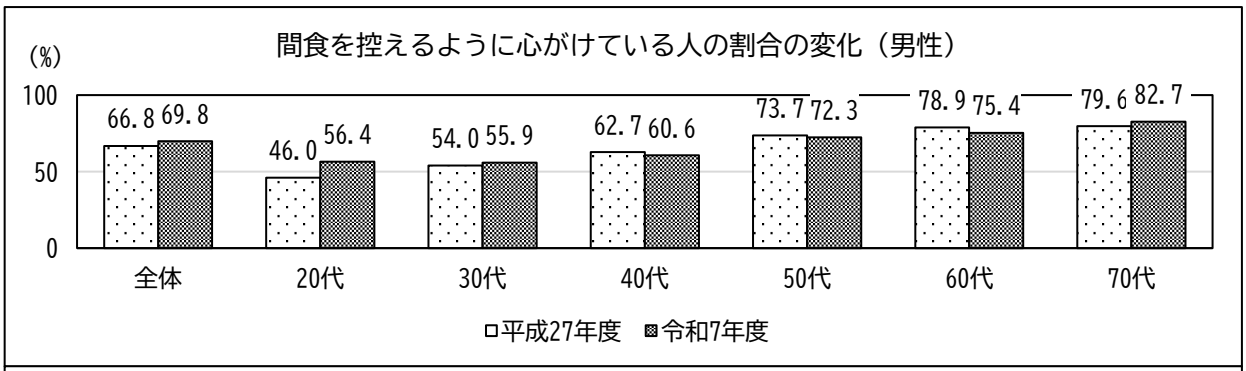

朝食を欠食する人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
13.5%
20.3%
10.0%
平成27年度
令和7年度
30歳代男性
目標値

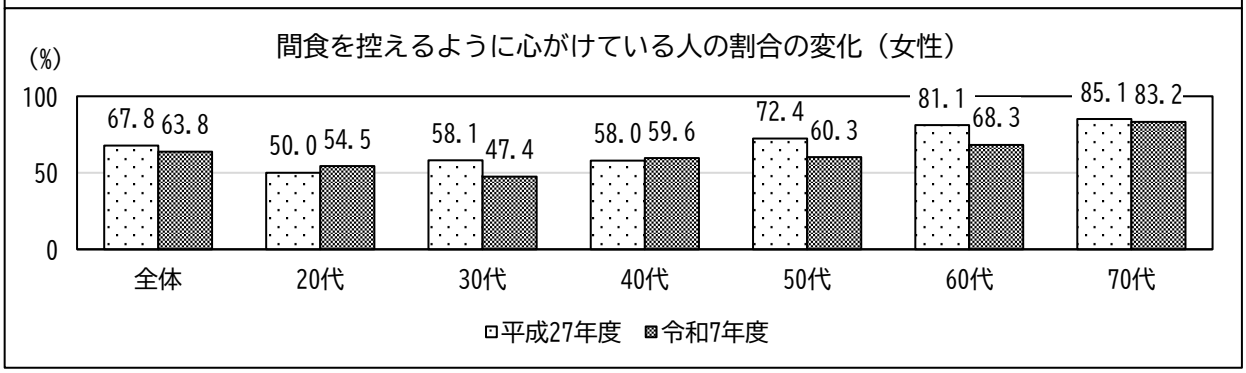

いろいろな食品をバランスよく食べて
いる人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
56.5%
57.0%
平成27年度
令和7年度
20歳代

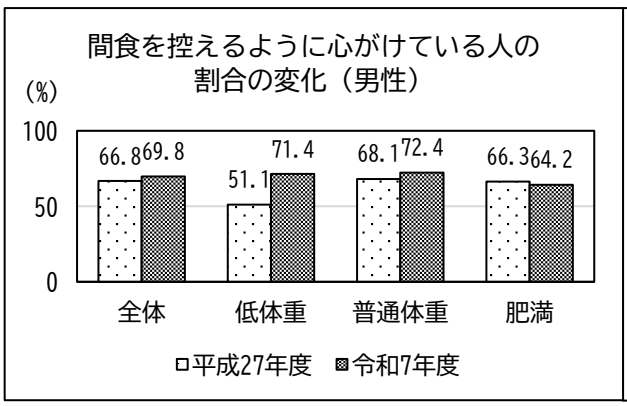

腹八分目を心がけている人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
65.1
67.6
43.6
63.6
57.9
52.2
54.8
66.7
72.6
55.4
73.3
69.3
83.4
87.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度
腹八分目を心がけている人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
73.0
71.1
47.6
58.4
66.1
53.6
64.6
61.1
80.6
73.0
84.9
80.5
90.2
87.8
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

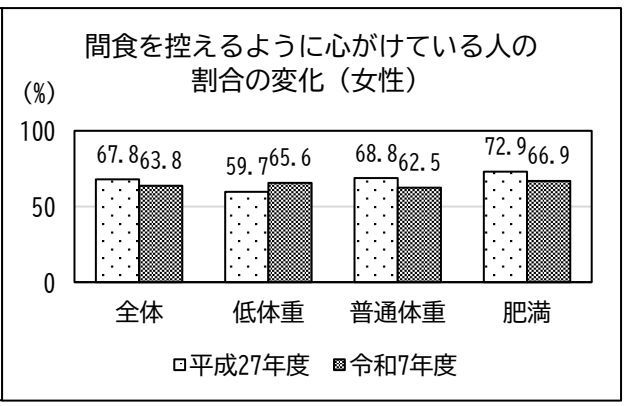

夜遅くに食事をする人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
35.3 31.0
55.8 41.8
55.6 46.4
47.1 48.5
32.1 36.1
19.4 25.4
10.4 7.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

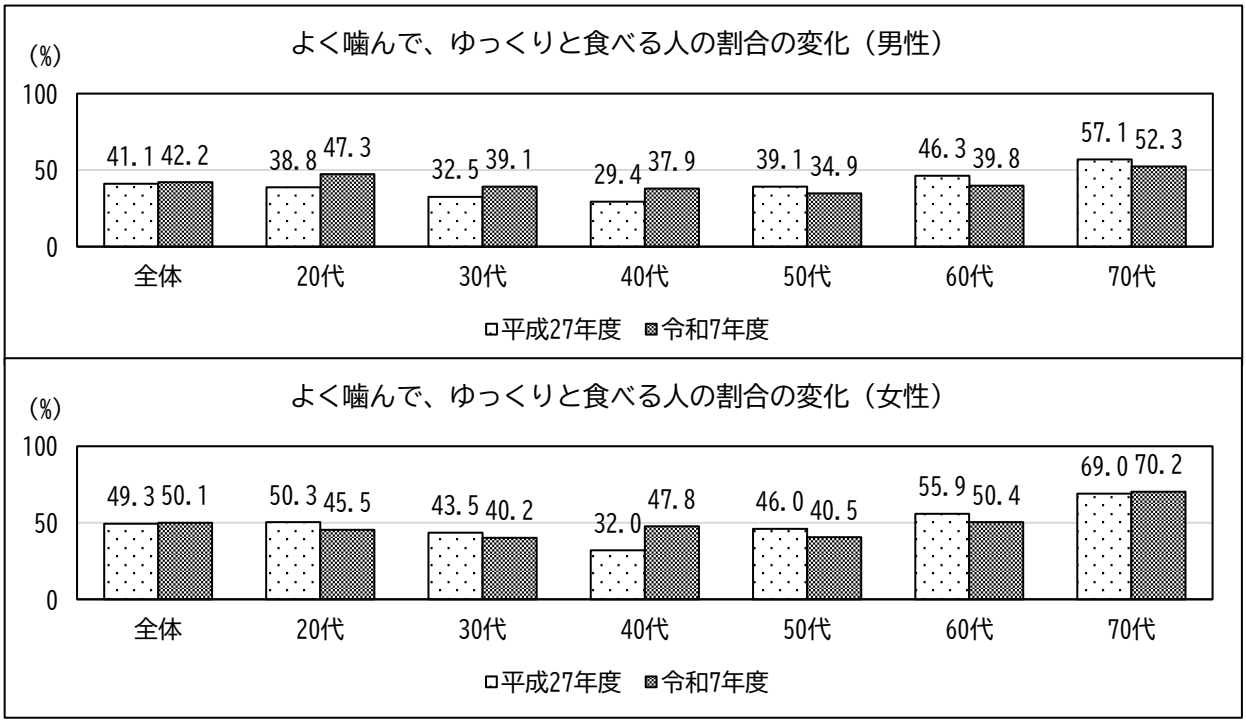
夜遅くに食事をする人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
26.2 22.1
49.3 41.6
32.4 28.9
34.3 33.3
27.0 24.0
12.9 9.8
5.2 7.6
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度


間食を控えるように心がけている人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
66.8 69.8
46.0 56.4
54.0 55.9
62.7 60.6
73.7 72.3
78.9 75.4
79.6 82.7
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

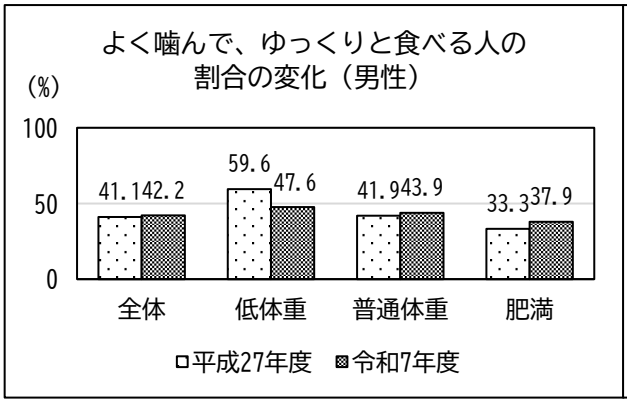

間食を控えるように心がけている人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
67.8 63.8
50.0 54.5
58.1 47.4
58.0 59.6
72.4 60.3
81.1 68.3
85.1 83.2
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

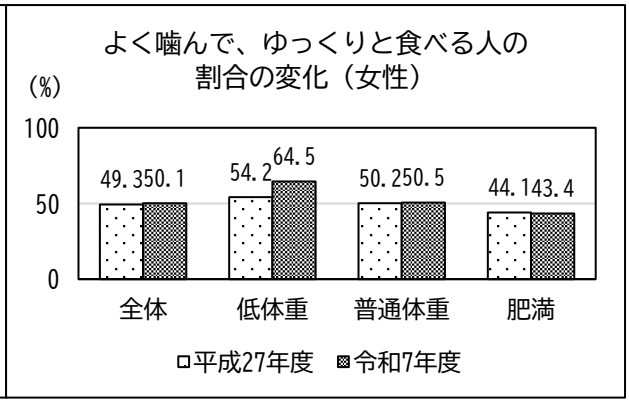

間食を控えるように心がけている人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
66.8 69.8
51.1 71.4
68.1 72.4
66.3 64.2
全体
低体重
普通体重
肥満
平成27年度
令和7年度

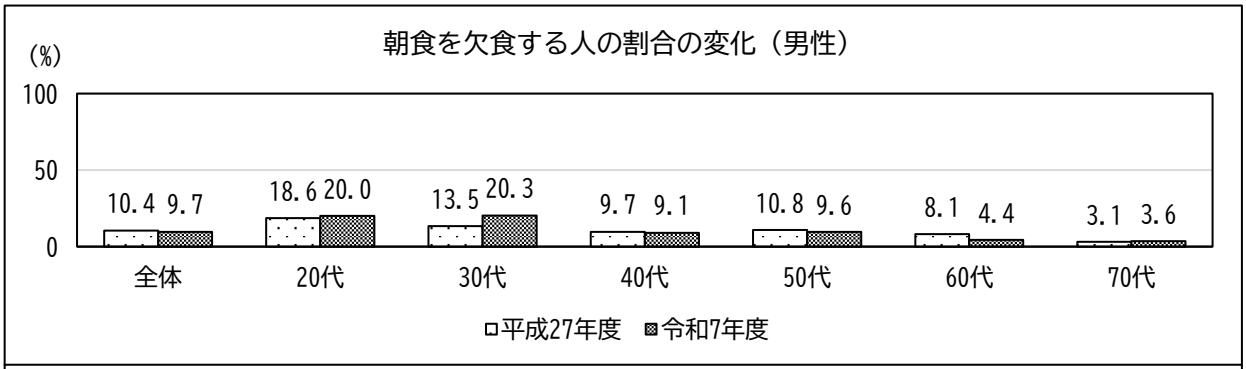

間食を控えるように心がけている人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
67.8 63.8
59.7 65.6
68.8 62.5
72.9 66.9
全体
低体重
普通体重
肥満
平成27年度
令和7年度

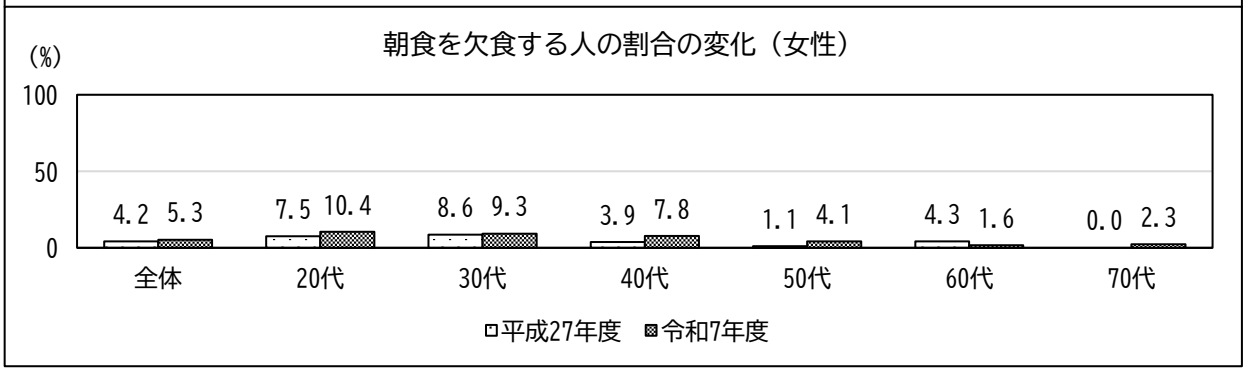

よく噛んで、ゆっくりと食べる人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
41.1 42.2
38.8 47.3
32.5 39.1
29.4 37.9
39.1 34.9
46.3 39.8
57.1 52.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

よく噛んで、ゆっくりと食べる人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
49.3 50.1
50.3 45.5
43.5 40.2
32.0 47.8
46.0 40.5
55.9 50.4
69.0 70.2
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度


よく噛んで、ゆっくりと食べる人の
割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
41.1 42.2
59.6 47.6
41.9 43.9
33.3 37.9
全体
低体重
普通体重
肥満
平成27年度
令和7年度


よく噛んで、ゆっくりと食べる人の
割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
49.3 50.1
54.2 64.5
50.2 50.5
44.1 43.4
全体
低体重
普通体重
肥満
平成27年度
令和7年度


朝食を欠食する人の割合の変化（男性）
(%)
100
50
0
10.4 9.7
18.6 20.0
13.5 20.3
9.7 9.1
10.8 9.6
8.1 4.4
3.1 3.6
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

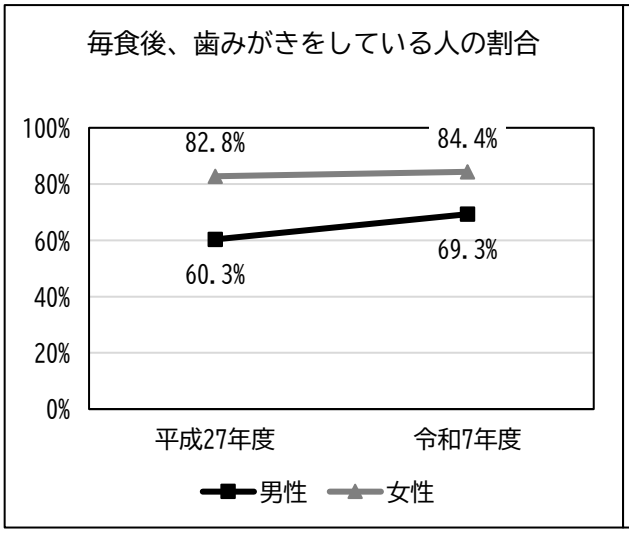

朝食を欠食する人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
4.2 5.3
7.5 10.4
8.6 9.3
3.9 7.8
1.1 4.1
4.3 1.6
0.0 2.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
平成27年度
令和7年度

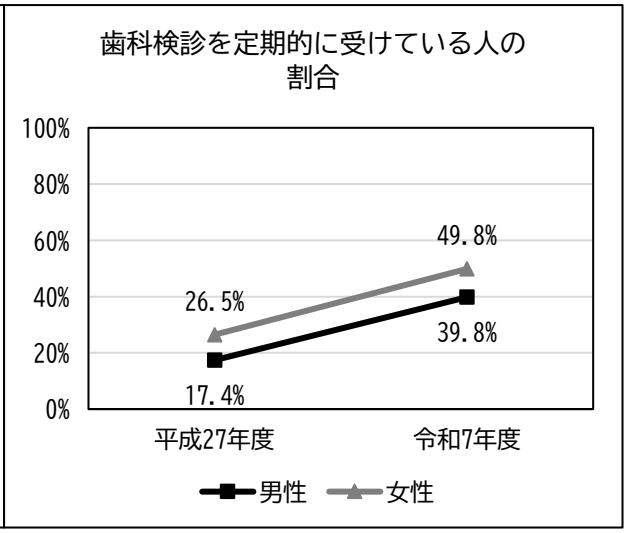
4　歯の健康

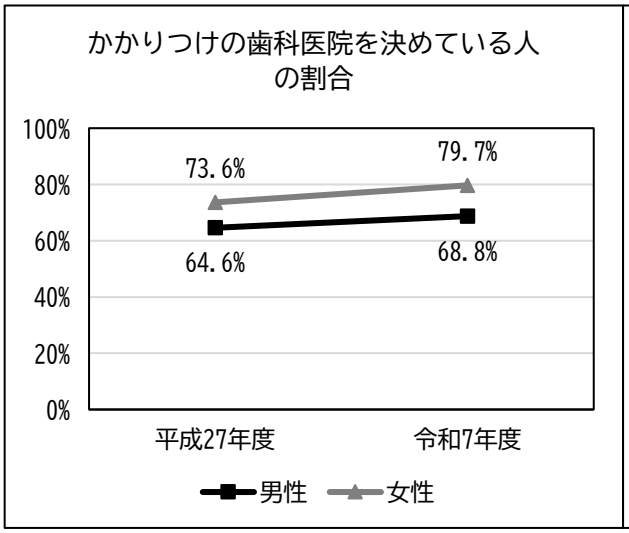
歯の健康については、男性の「かかりつけの歯科医院を決めている人の割合」、女性の「毎食後、歯みがきをしている人の割合」において横ばいとなっているものの、その他の指標は全て目標を達成している。

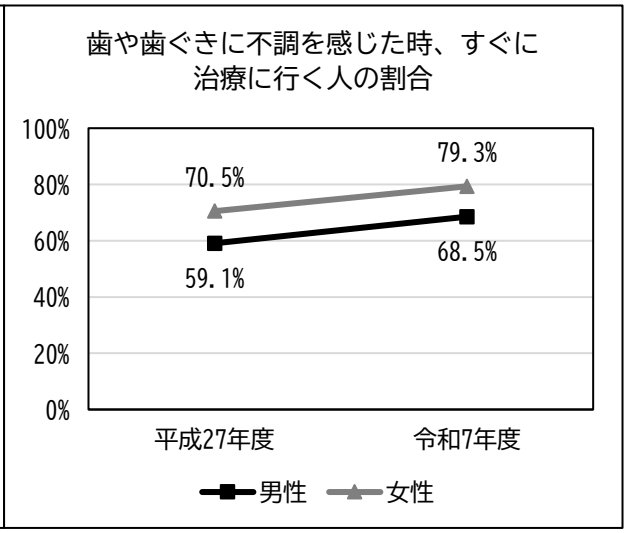
表５　歯の健康の目標達成状況

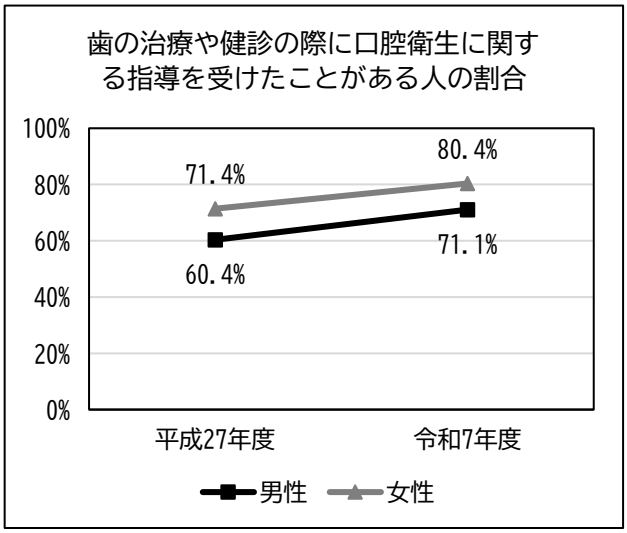
指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
毎食後、歯みがきをしている人の割合	男性 60.3% 女性 82.8%	男性 69.3% 女性 84.4%	上昇する	○ ×
歯科検診を定期的に受けている人の割合	男性 17.4% 女性 26.5%	男性 39.8% 女性 49.8%	上昇する	○ ○
かかりつけの歯科医院を決めている人の割合	男性 64.6% 女性 73.6%	男性 68.8% 女性 79.7%	上昇する	× ○
歯や歯ぐきに不調を感じた時、すぐに治療に行く人の割合	男性 59.1% 女性 70.5%	男性 68.5% 女性 79.3%	上昇する	○ ○
歯の治療や健診の際に口腔衛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 71.1% 女性 80.4%	上昇する	○ ○









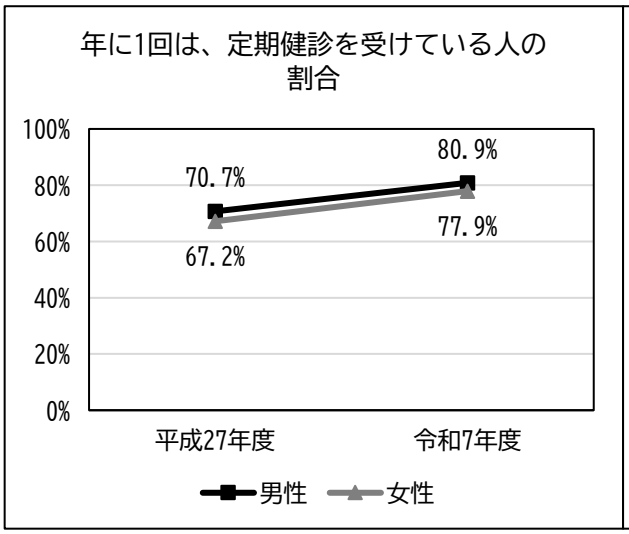


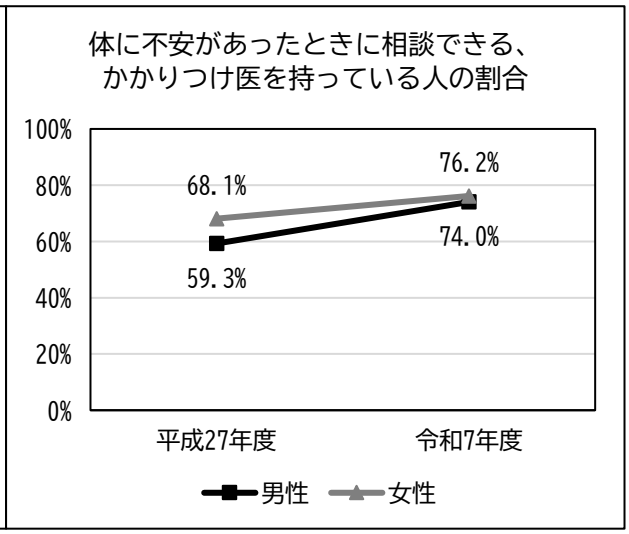
5　健康意識

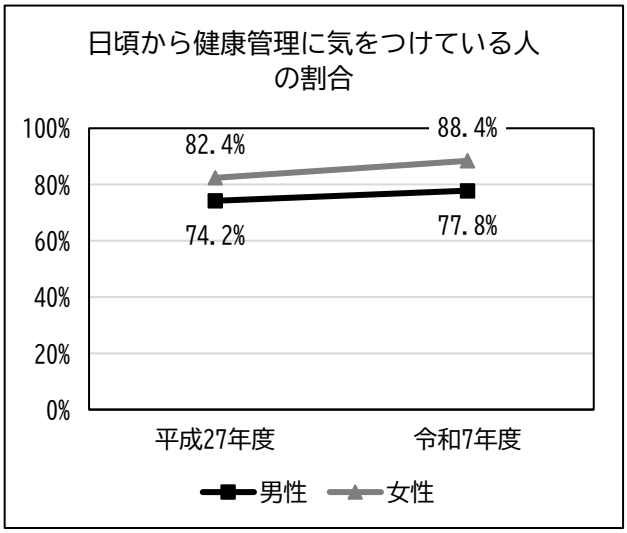
健康意識について、女性は全ての指標において目標達成している。男性は「日頃から健康管理に気をつけている人の割合」が横ばいとなっている。

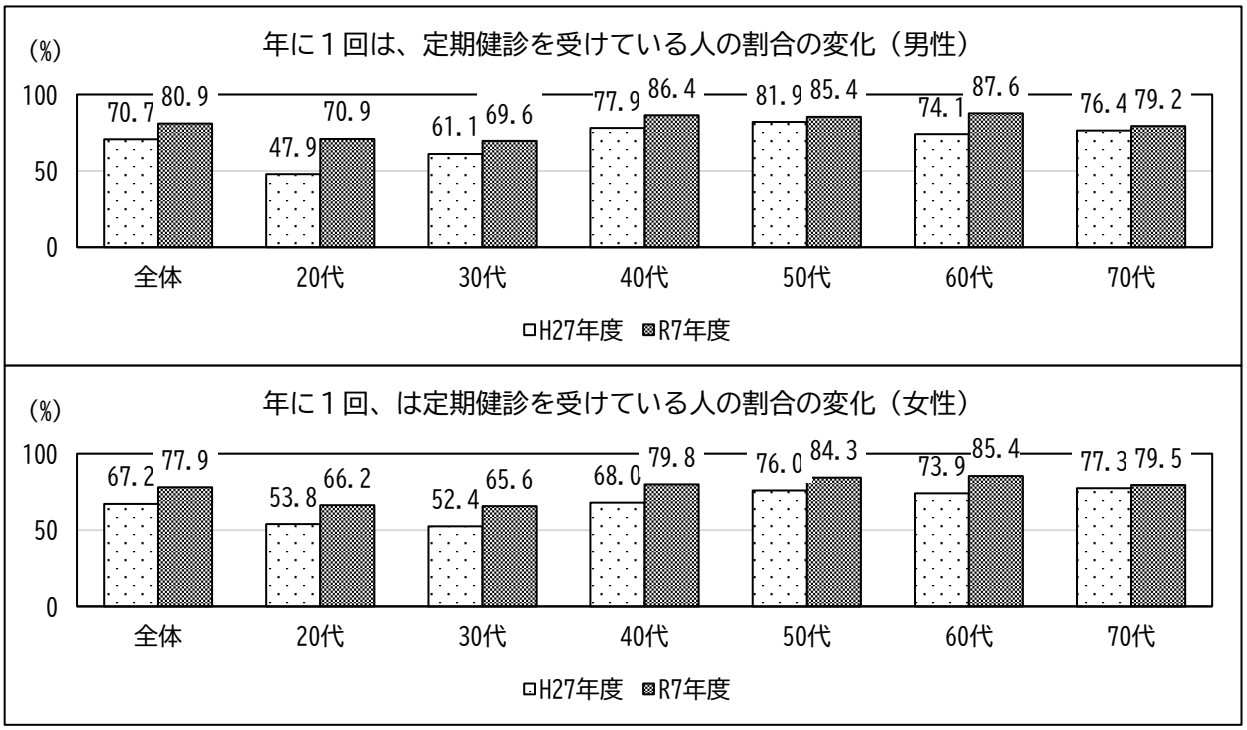
表６　健康意識の目標達成状況

指標	平成27年度	令和７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 80.9% 女性 77.9%	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 74.0% 女性 76.2%	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 77.8% 女性 88.4%	上昇する	× ○







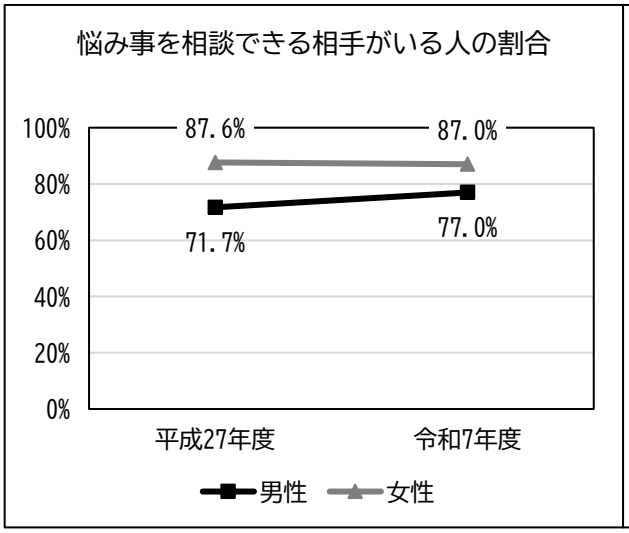


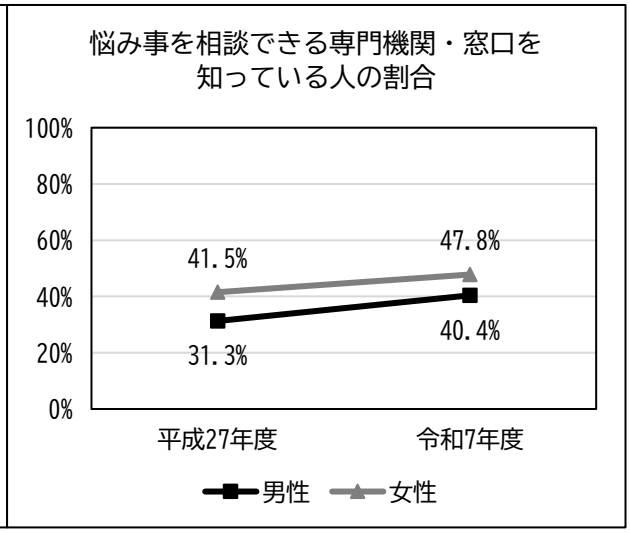
6　睡眠・休養・心の健康

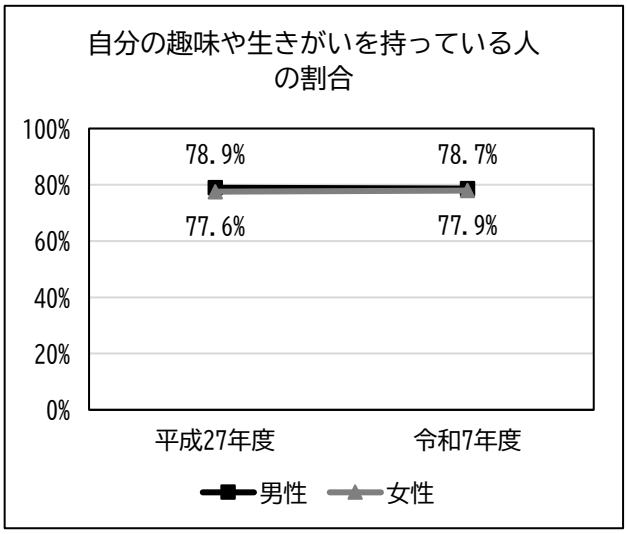
睡眠・休養・心の健康については、「悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合」が男女ともに目標を達成し、「悩み事を相談できる相手がいる人の割合」において男性が目標を達成している。その他の指標は横ばいとなっている。

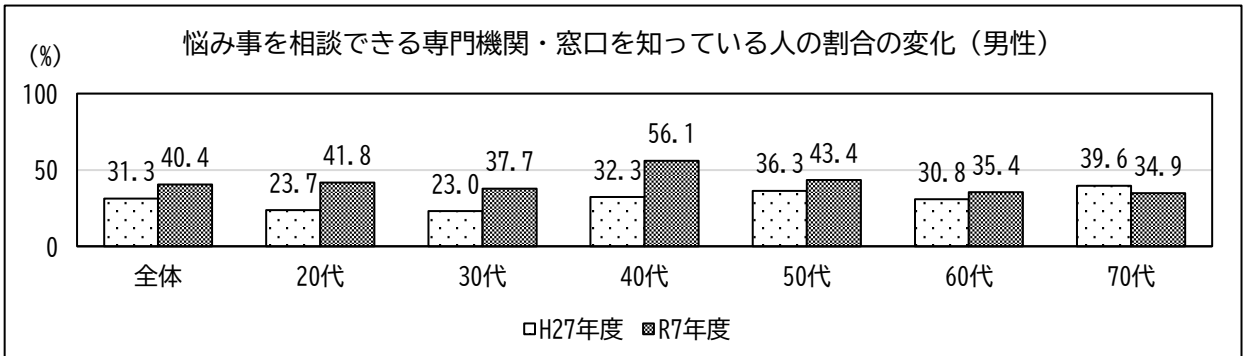
表７　睡眠・休養・心の健康の目標達成状況

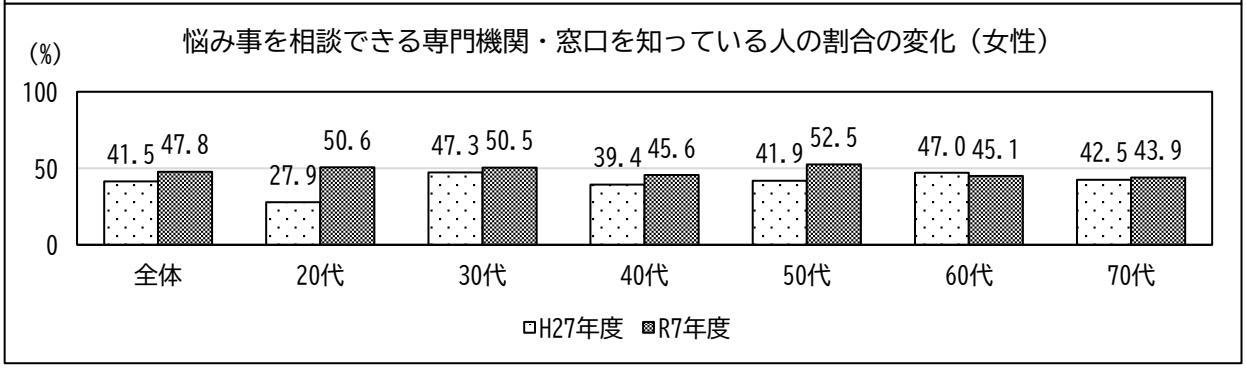
指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
悩み事を相談できる相手がいる人の割合	男性 71.7% 女性 87.6%	男性 77.0% 女性 87.0%	上昇する	○ ×
悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合	男性 31.3% 女性 41.5%	男性 40.4% 女性 47.8%	上昇する	○ ○
自分の趣味や生きがいを持っている人の割合	男性 78.9% 女性 77.6%	男性 78.7% 女性 77.9%	上昇する	× ×


悩み事を相談できる相手がいる人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
87.6%
87.0%
71.7%
77.0%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


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
100%
80%
60%
40%
20%
0%
41.5%
47.8%
31.3%
40.4%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


自分の趣味や生きがいを持っている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
78.9%
78.7%
77.6%
77.9%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


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の変化（男性）
(%)
100
50
0
31.3
40.4
23.7
41.8
23.0
37.7
32.3
56.1
36.3
43.4
30.8
35.4
39.6
34.9
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

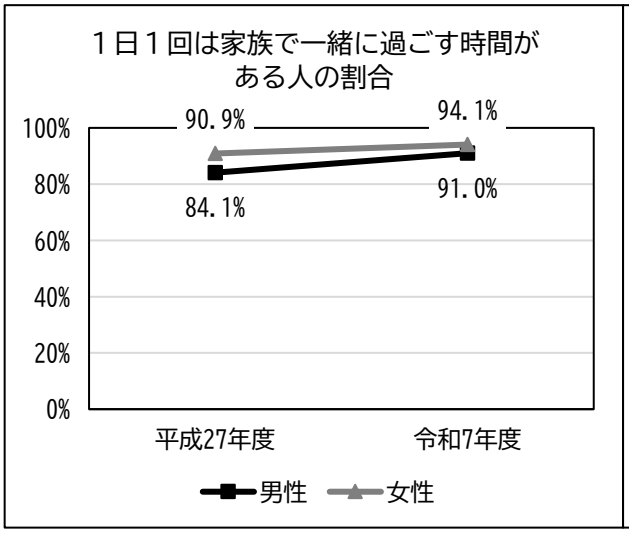

悩み事を相談できる専門機関・窓口を知っている人の割合の変化（女性）
(%)
100
50
0
41.5
47.8
27.9
50.6
47.3
50.5
39.4
45.6
41.9
52.5
47.0
45.1
42.5
43.9
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

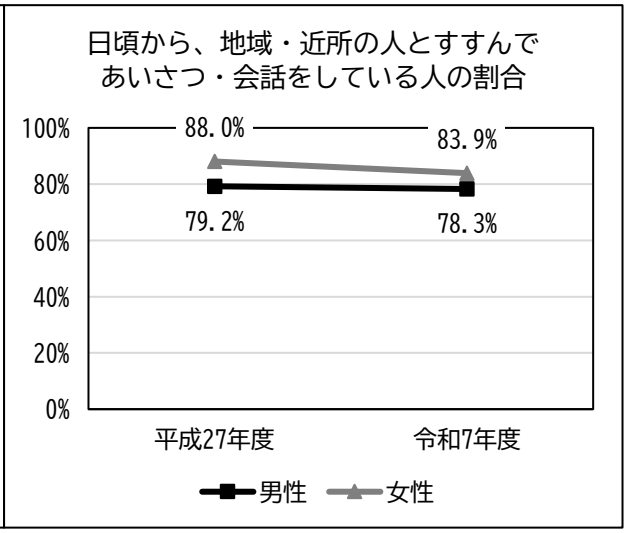
7　家族だんらん・社会参加

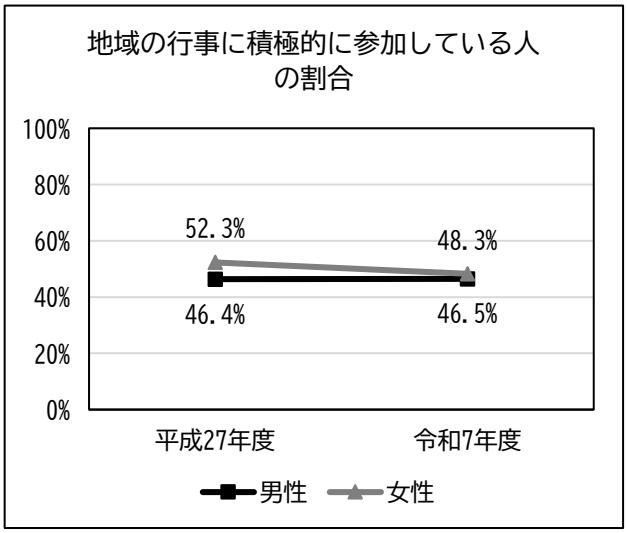
家族だんらん・社会参加については、「１日１回は家族で一緒に過ごす時間がある人の割合」が男女ともに目標を達成し、「日頃から、地域・近所の人とすすんであいさつ・会話をしている人の割合」において女性が低下している。その他の指標は横ばいとなっている。

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７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 91.0% 女性 94.1%	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 78.3% 女性 83.9%	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 46.5% 女性 48.3%	上昇する	× ×





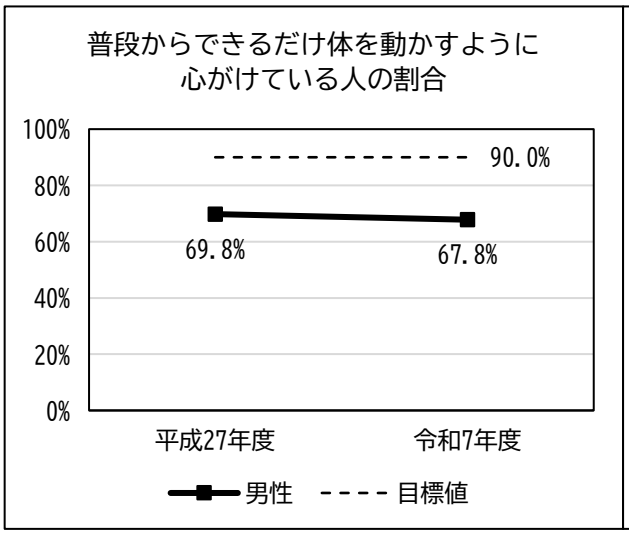


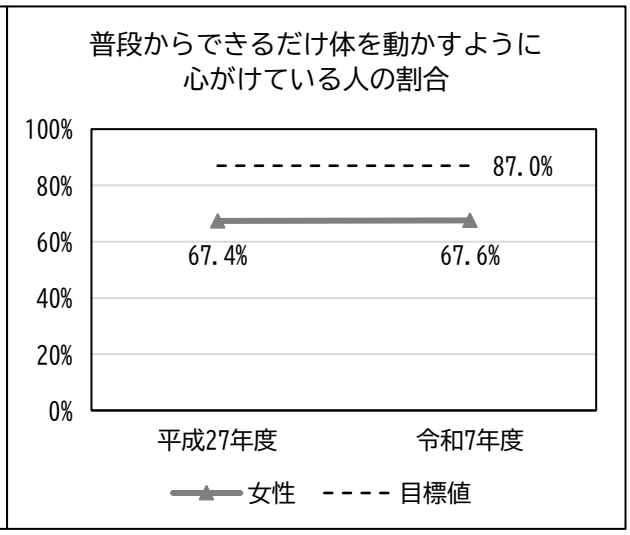
8　運動・身体活動

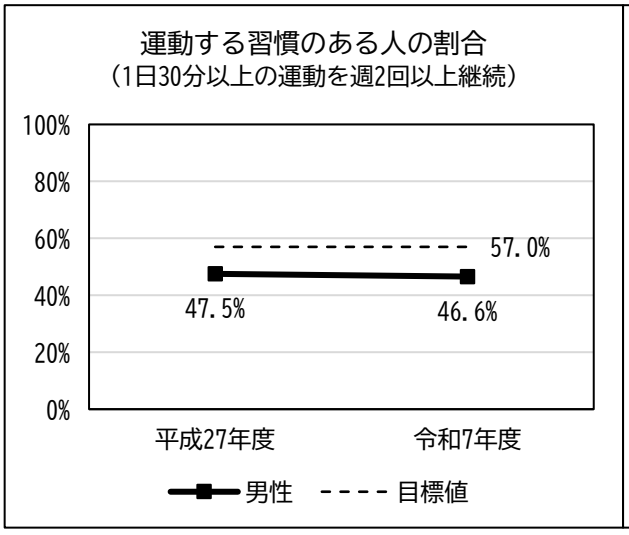
運動・身体活動については、男性の「誘い合って運動する仲間がいる人の割合」が低下している。その他の指標は全て横ばいとなっている。

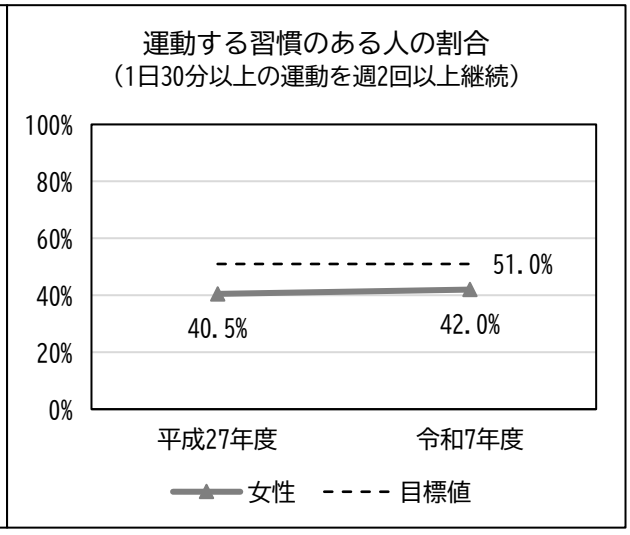
表９　運動・身体活動の目標達成状況

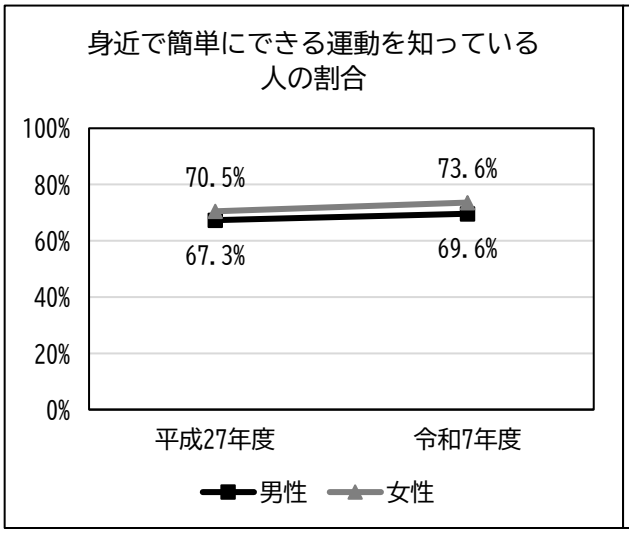
指標	平成27年度	令和７年度	目標	評価
普段からできるだけ体を動かすように心がけている人の割合	男性 69.8% 女性 67.4%	男性 67.8% 女性 67.6%	90%以上 87%以上	× ×
運動する習慣のある人の割合 （1日30分以上の運動を週2回以上継続）	男性 47.5% 女性 40.5%	男性 46.6% 女性 42.0%	57%以上 51%以上	× ×
身近で簡単にできる運動を知っている人の割合	男性 67.3% 女性 70.5%	男性 69.6% 女性 73.6%	上昇する	× ×
運動ができる場所・施設を知っている人の割合	男性 70.0% 女性 74.1%	男性 69.5% 女性 75.2%	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 32.4% 女性 51.7%	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%	44.3%	80%以上	×

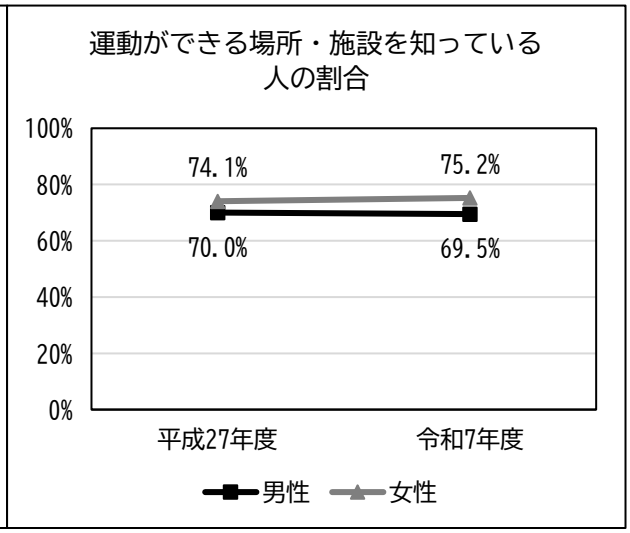


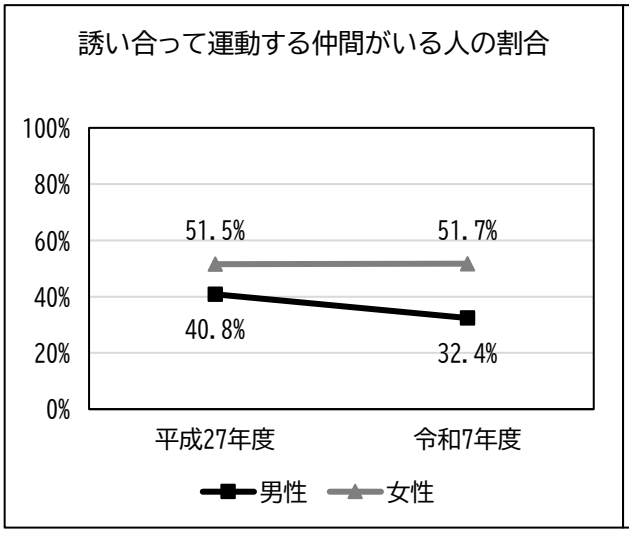


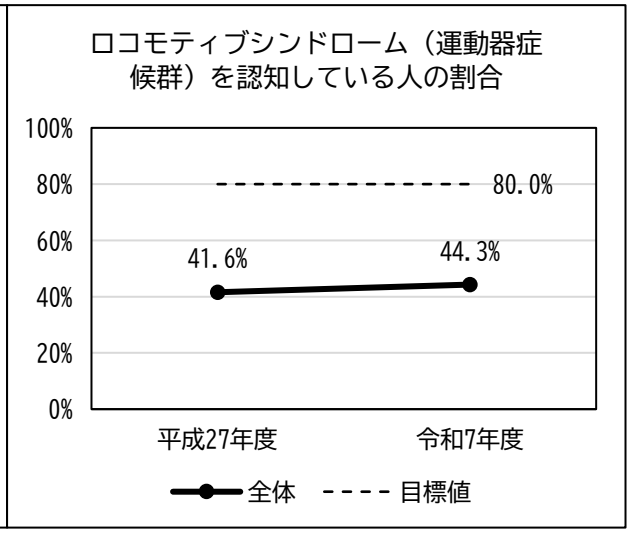


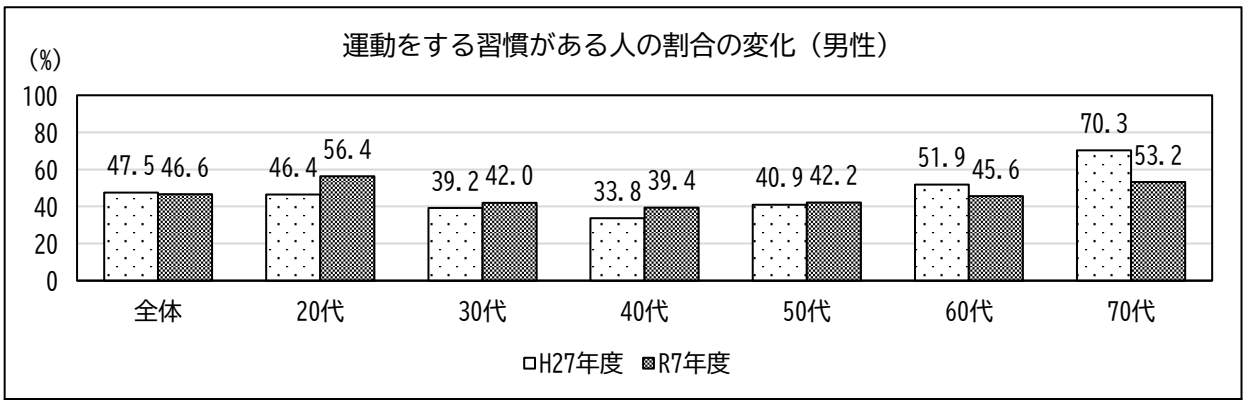


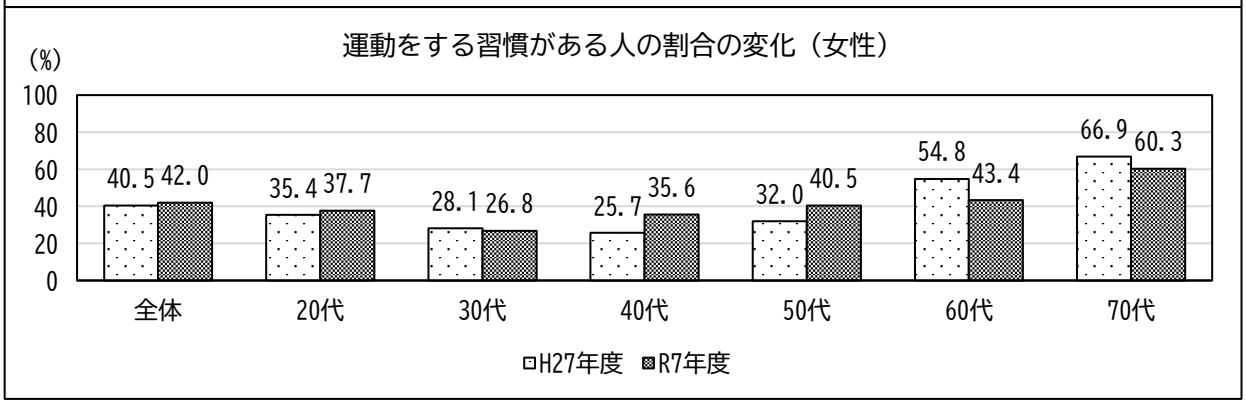

身近で簡単にできる運動を知っている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
70.5%
73.6%
67.3%
69.6%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


運動ができる場所・施設を知っている人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
74.1%
75.2%
70.0%
69.5%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


誘い合って運動する仲間がいる人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
51.5%
51.7%
40.8%
32.4%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


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
100%
80%
60%
40%
20%
0%
80.0%
41.6%
44.3%
平成27年度
令和7年度
全体
目標値


運動をする習慣がある人の割合の変化（男性）
(%)
100
80
60
40
20
0
47.5 46.6
46.4 56.4
39.2 42.0
33.8 39.4
40.9 42.2
51.9 45.6
70.3 53.2
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

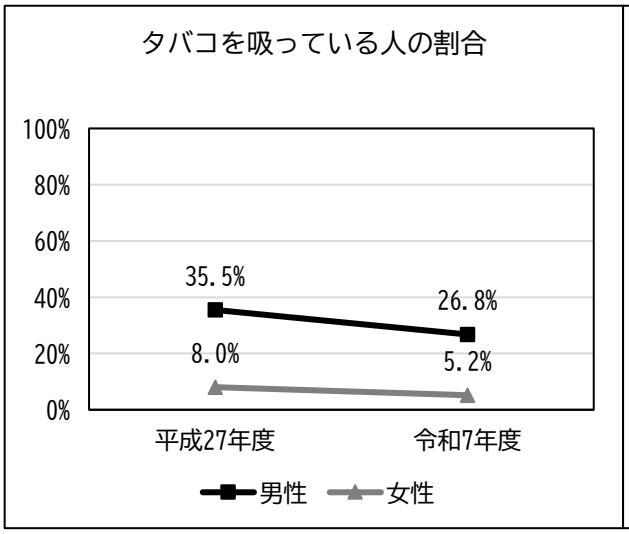

運動をする習慣がある人の割合の変化（女性）
(%)
100
80
60
40
20
0
40.5 42.0
35.4 37.7
28.1 26.8
25.7 35.6
32.0 40.5
54.8 43.4
66.9 60.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

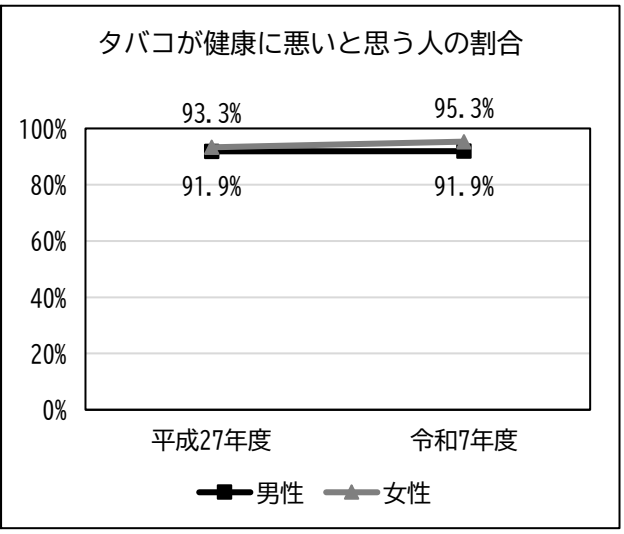
9　喫煙

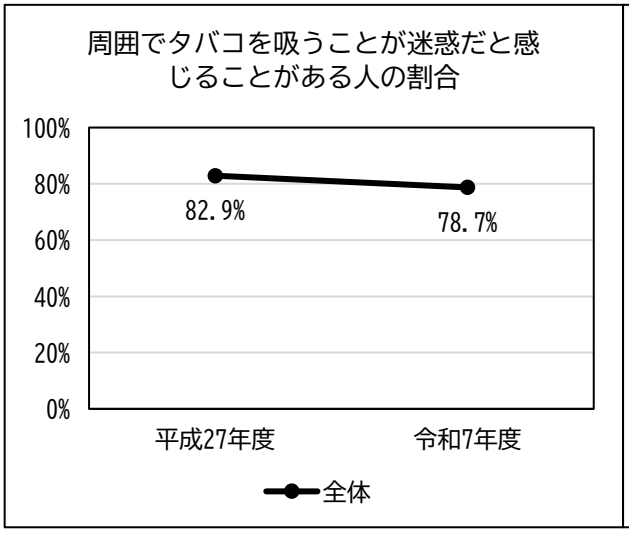
喫煙については、男女ともに「タバコを吸っている人の割合」と男性の「周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合」、及び全体の「周囲でタバコを吸うことが迷惑だと感じることがある人の割合」が目標を達成しており、女性の「周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合」に改善が見られる。その他の指標は横ばいとなっている。

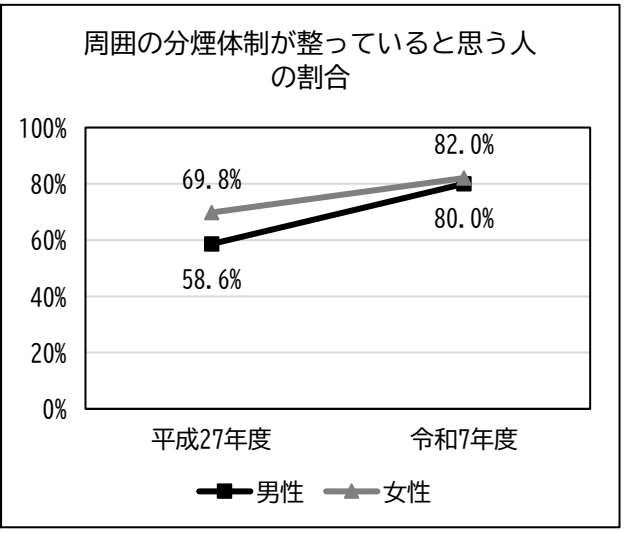
表10　喫煙の目標達成状況

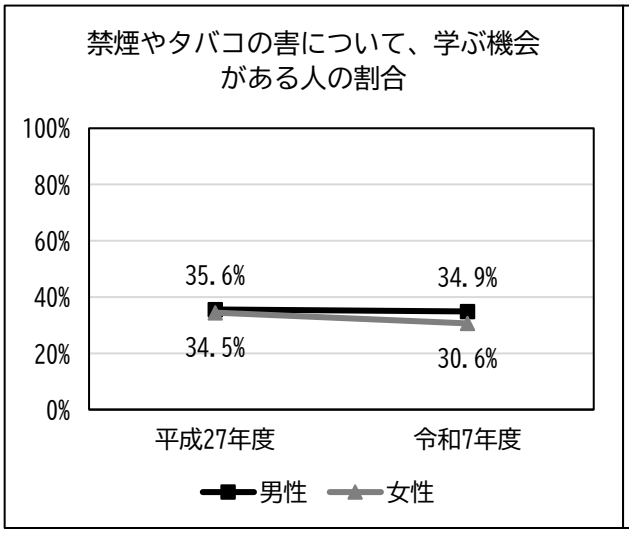
指標	平成27年度	令和7年度	目標	評価
タバコを吸っている人の割合	男性 35.5% 女性 8.0%	男性 26.8% 女性 5.2%	低下する	○ ○
タバコが健康に悪いと思う人の割合	男性 91.9% 女性 93.3%	男性 91.9% 女性 95.3%	100%	× ×
周囲でタバコを吸うことが迷惑だと感じることがある人の割合	82.9%	78.7%	低下する	○
周囲の分煙体制が整っていると思う人の割合	男性 58.6% 女性 69.8%	男性 80.0% 女性 82.0%	100%	△ △
禁煙やタバコの害について、学ぶ機会がある人の割合	男性 35.6% 女性 34.5%	男性 34.9% 女性 30.6%	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%	35.6%	上昇する	×

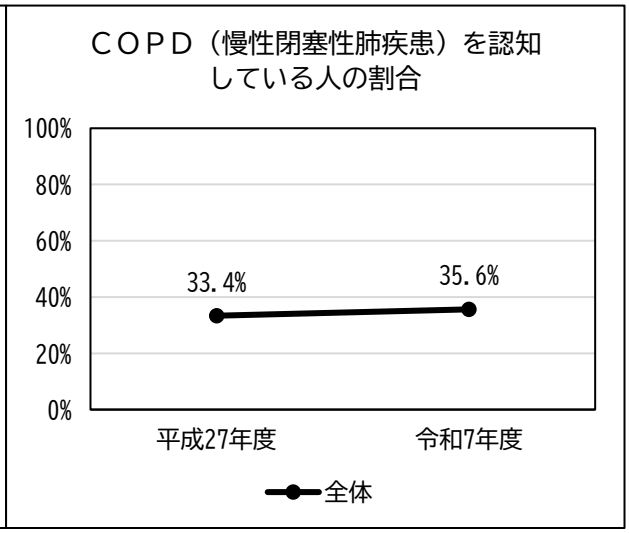


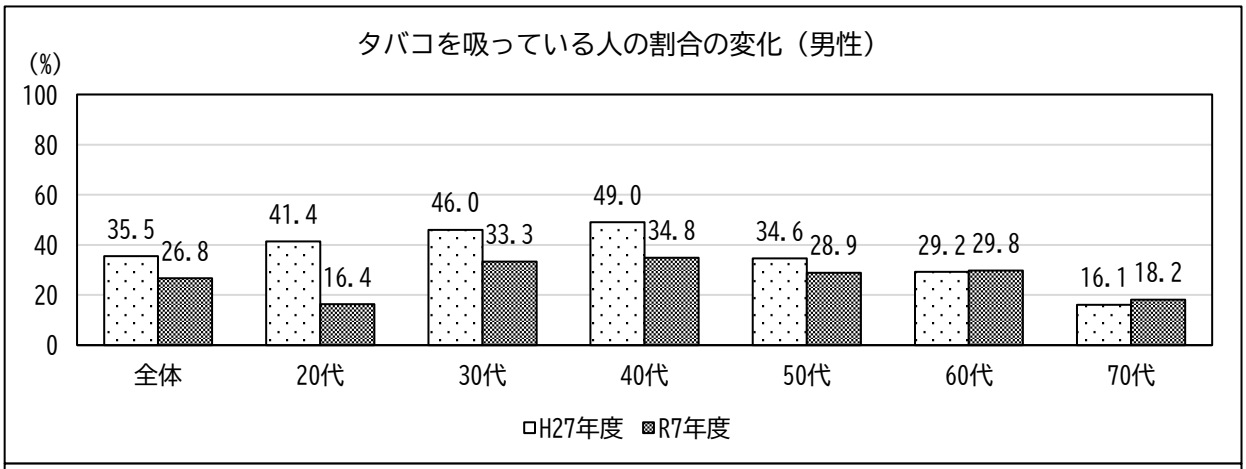


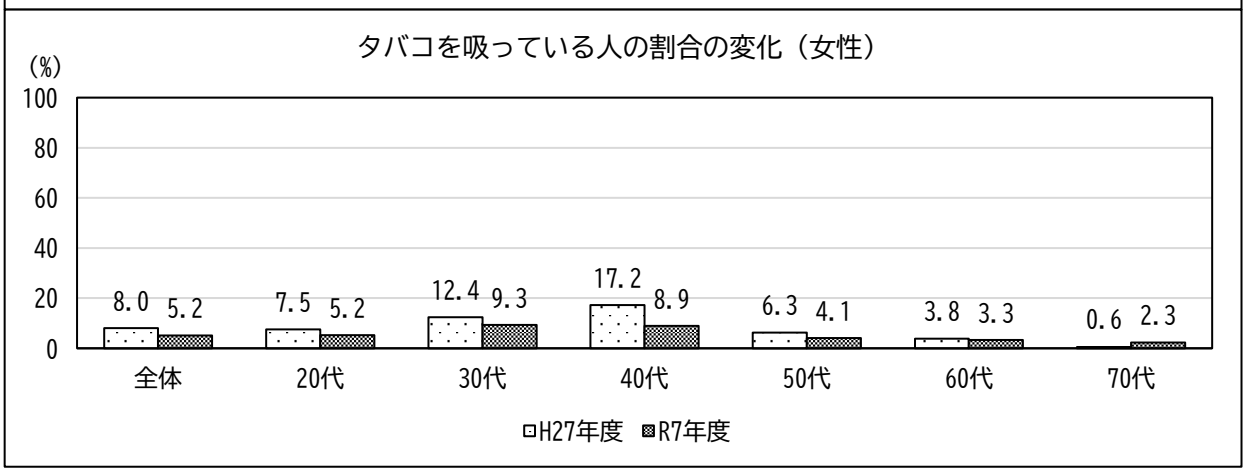





禁煙やタバコの害について、学ぶ機会がある人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
35.6%
34.9%
34.5%
30.6%
平成27年度
令和7年度
男性
女性


ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合
100%
80%
60%
40%
20%
0%
33.4%
35.6%
平成27年度
令和7年度
全体


タバコを吸っている人の割合の変化（男性）
(%)
100
80
60
40
20
0
35.5
26.8
41.4
16.4
46.0
33.3
49.0
34.8
34.6
28.9
29.2
29.8
16.1
18.2
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

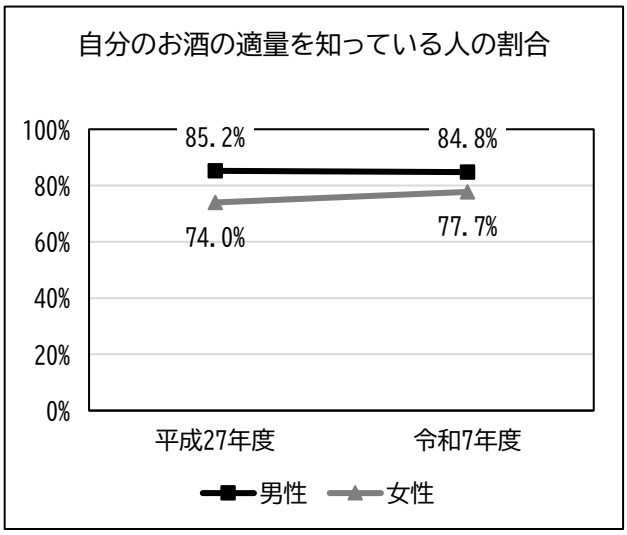

タバコを吸っている人の割合の変化（女性）
(%)
100
80
60
40
20
0
8.0
5.2
7.5
5.2
12.4
9.3
17.2
8.9
6.3
4.1
3.8
3.3
0.6
2.3
全体
20代
30代
40代
50代
60代
70代
H27年度
R7年度

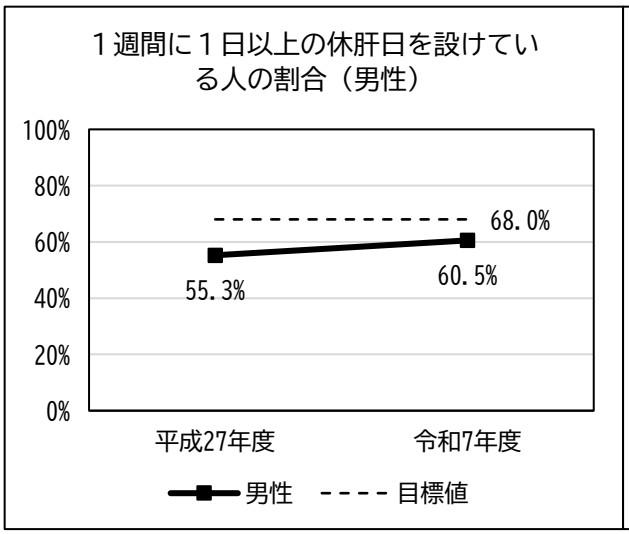
10　飲酒

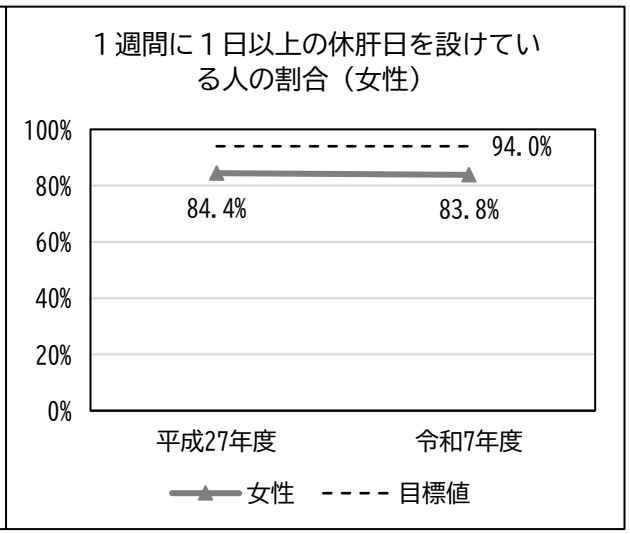
飲酒については、男女ともに全ての指標は横ばいとなっている。

表11　飲酒の目標達成状況

指標	平成27年度	令和７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% 女性 74.0%	男性 84.8% 女性 77.7%	100%	× ×
１週間に１日以上の休肝日を設けている人の割合	男性 55.3% 女性 84.4%	男性 60.5% 女性 83.8%	68%以上 94%以上	× ×







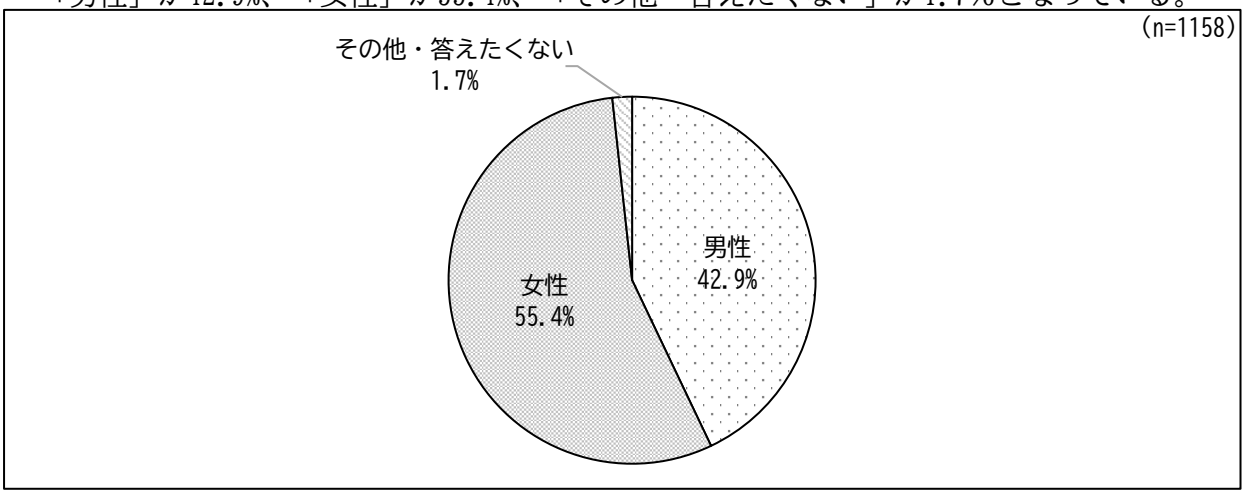
Ⅳ　調査結果の詳細

※ 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。ただし、性別の「その他・答えたくない」及び世帯構成の「その他」のコメントはしない。

1　属性

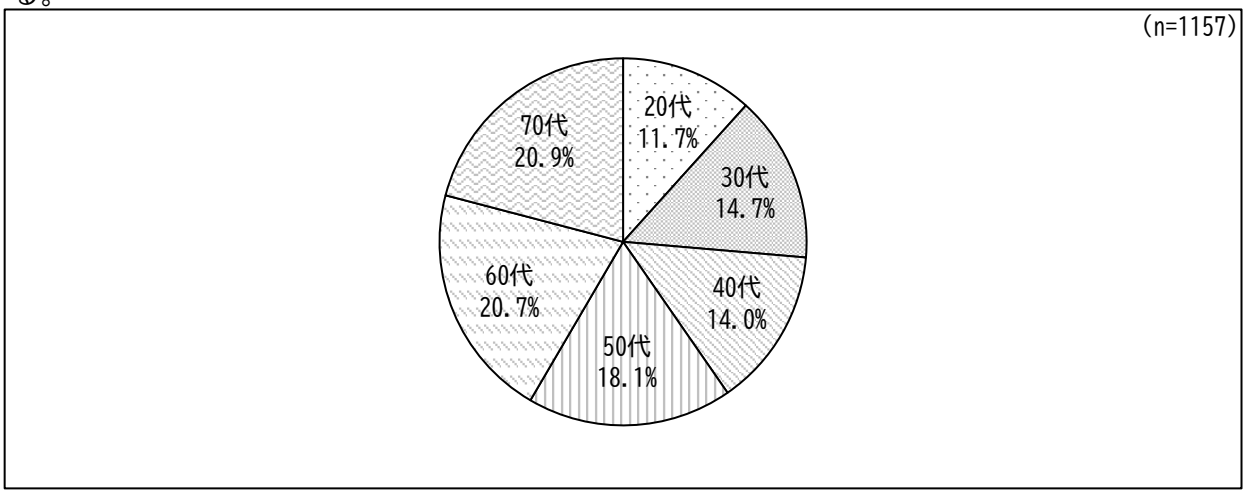
(1) 性別

「男性」が42.9%、「女性」が55.4%、「その他・答えたくない」が1.7%となっている。



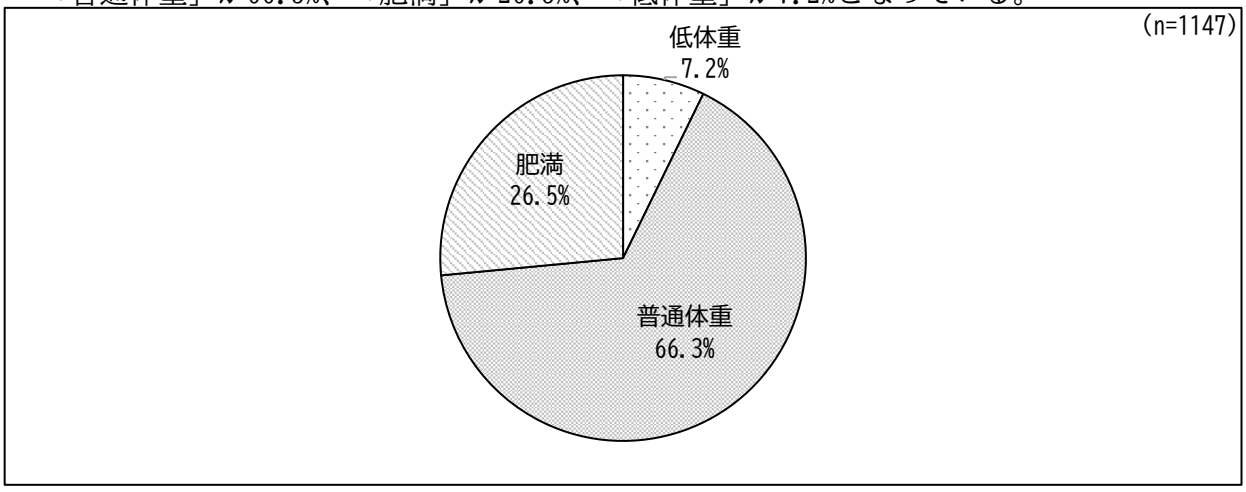
(2) 年齢

「70代」の割合が20.9%で最も高く、次いで「60代」が20.7%、「50代」が18.1%となっている。



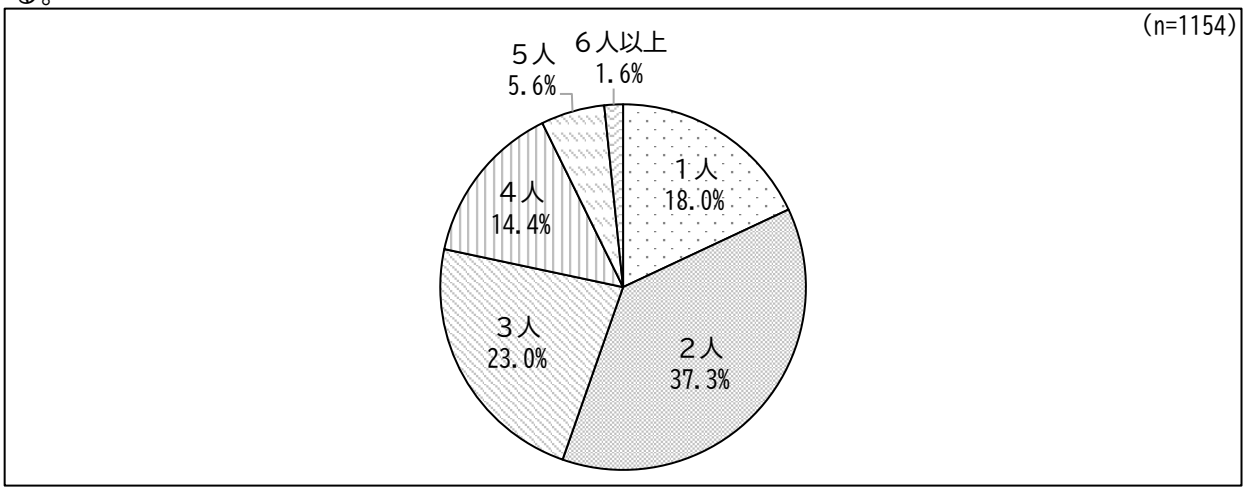
(3) ＢＭＩ

「普通体重」が66.3%、「肥満」が26.5%、「低体重」が7.2%となっている。



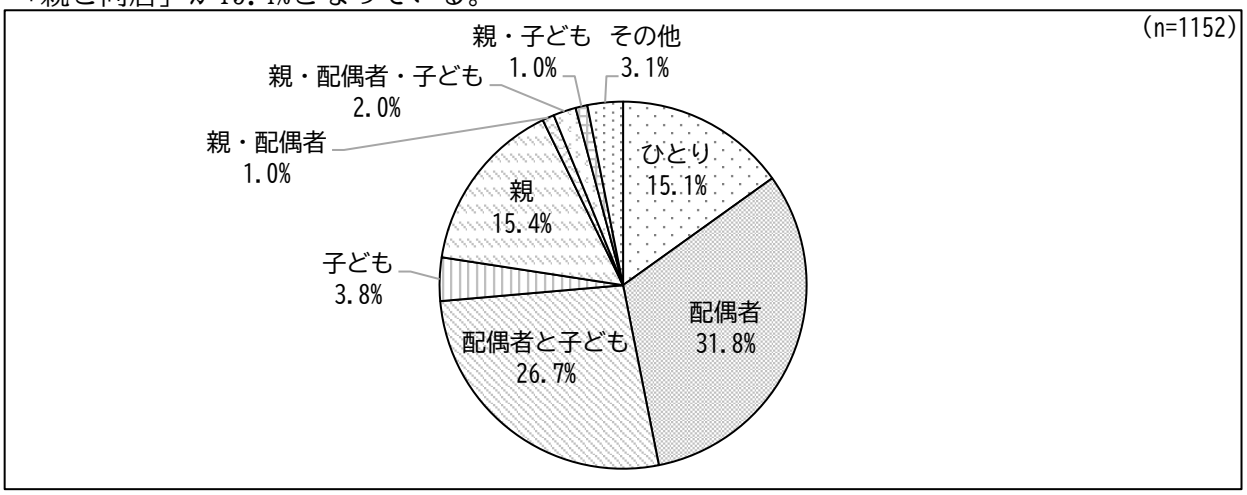
(4) 同居家族

「２人」の割合が37.3%で最も高く、次いで「３人」が23.0%、「1人」が18.0%となっている。



(5) 世帯構成

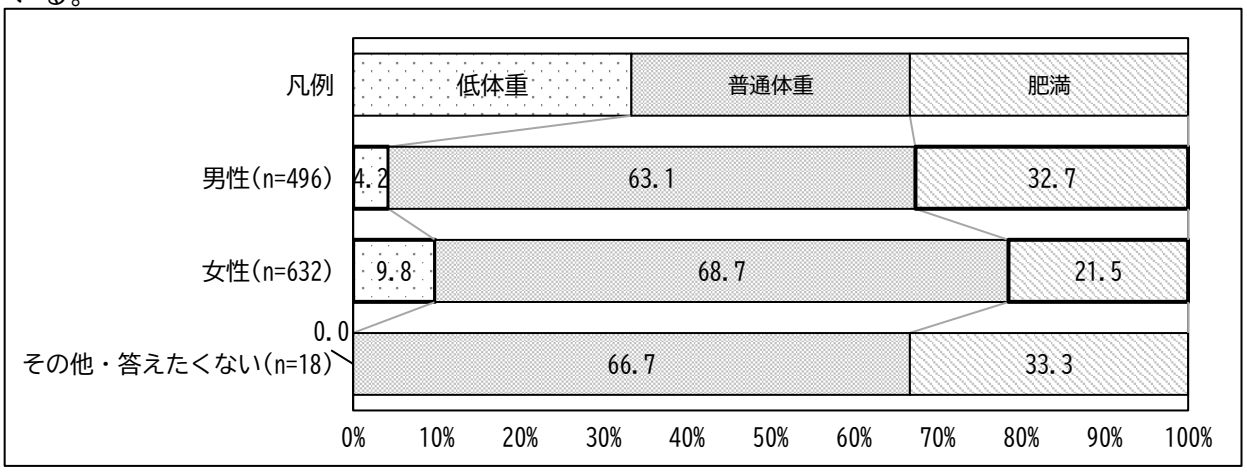
「配偶者と同居」の割合が31.8%で最も高く、次いで「配偶者と子どもと同居」が26.7%、「親と同居」が15.4%となっている。



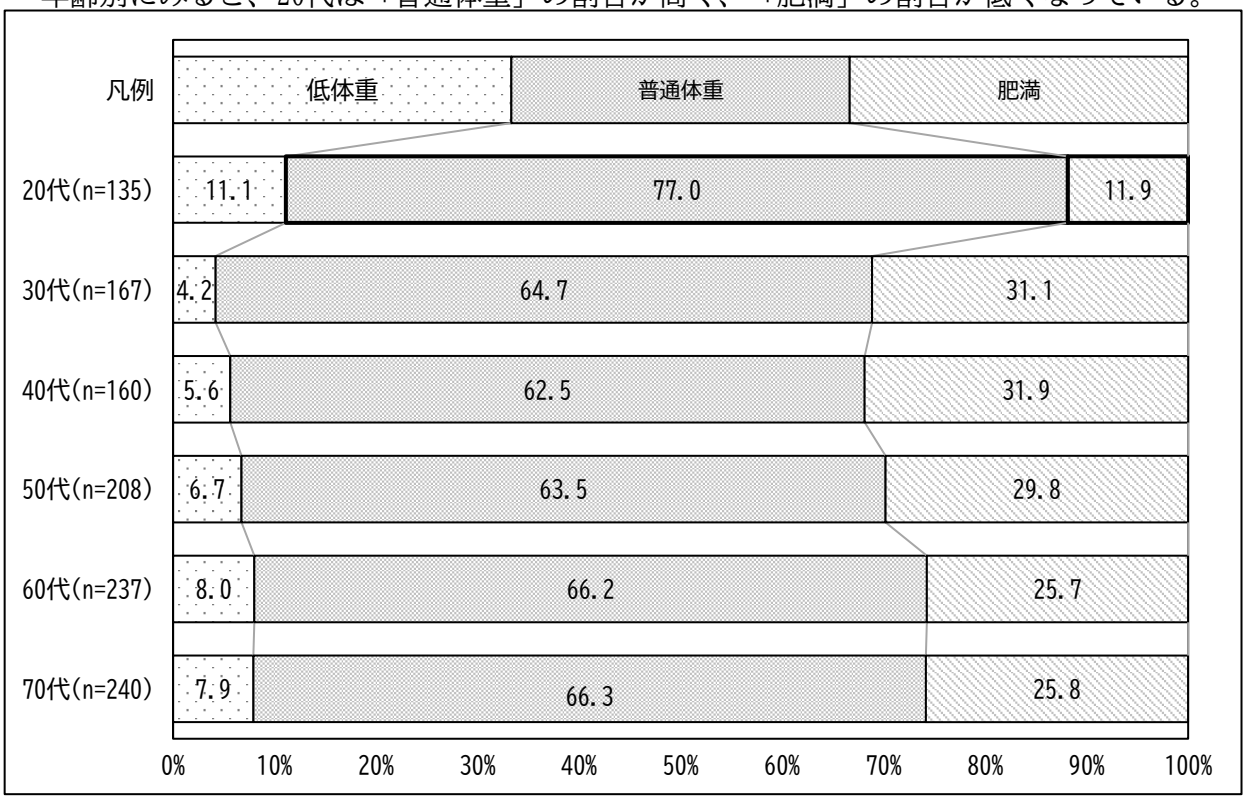
２　肥満度・食塩摂取状況

(1) 性別・年齢×ＢＭＩ

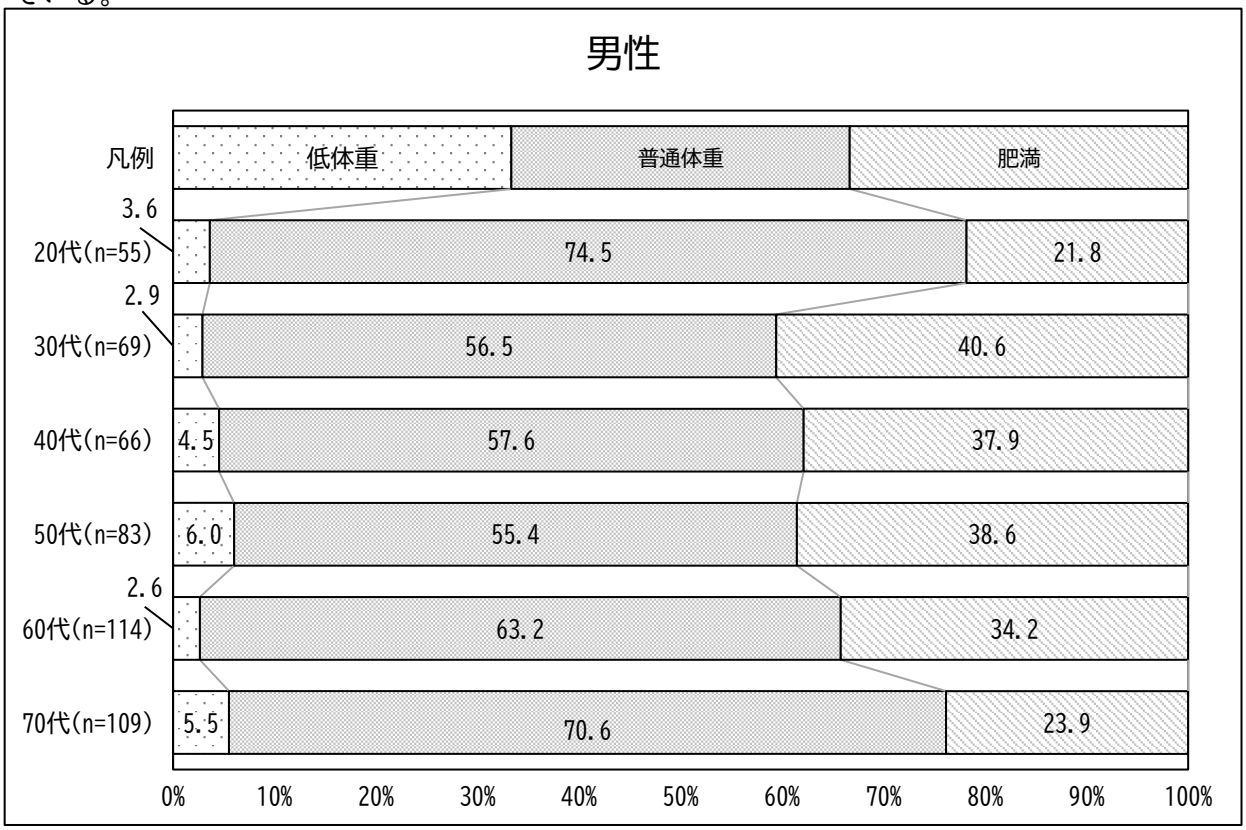
性別にみると、「低体重」では女性の割合が高く、「肥満」では男性の割合が高くなっている。

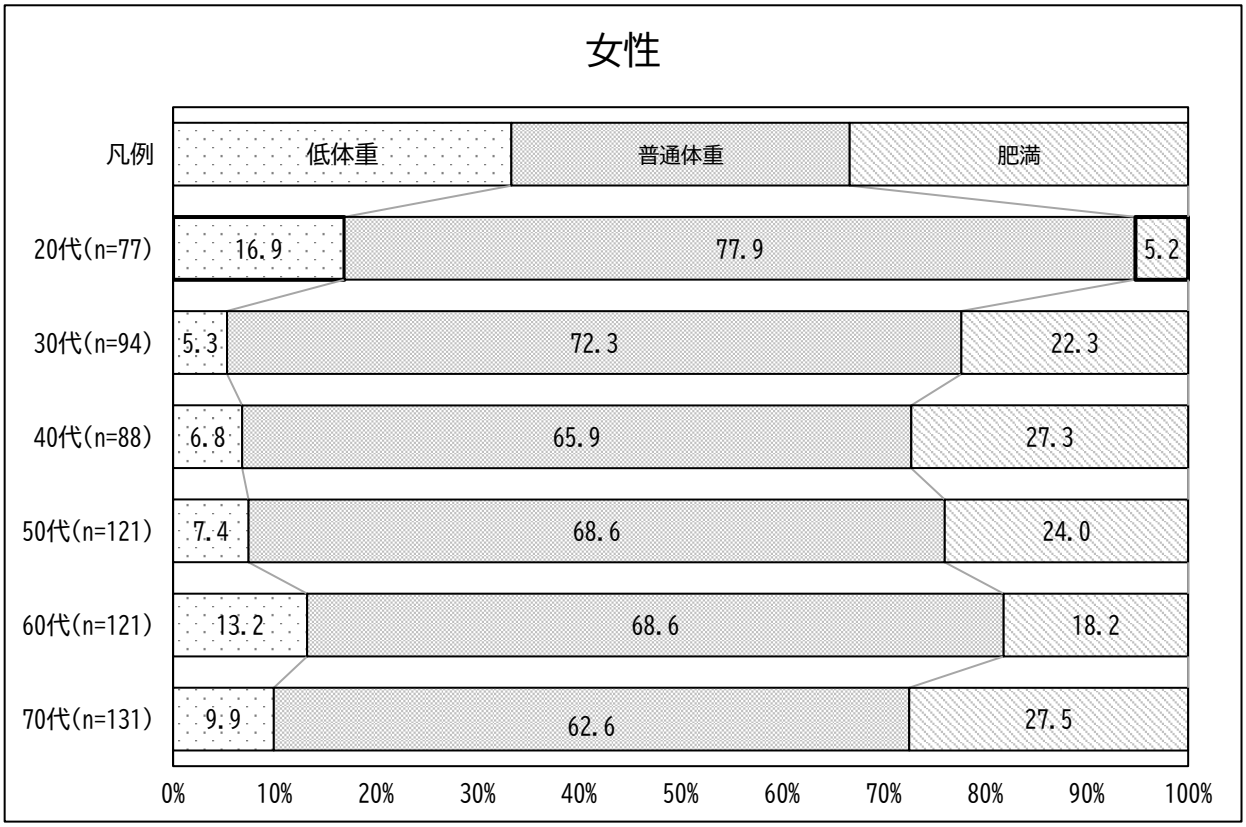


年齢別にみると、20代は「普通体重」の割合が高く、「肥満」の割合が低くなっている。



性・年齢別にみると、女性の20代は「低体重」の割合が高く、「肥満」の割合が低くなっている。





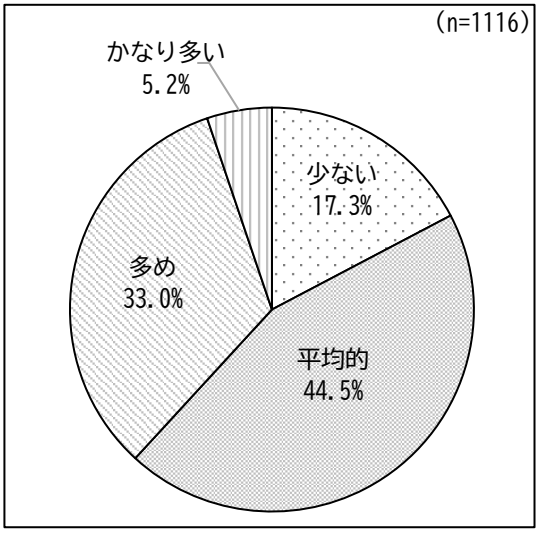
(2) 食塩摂取状況

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
	漬け物、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

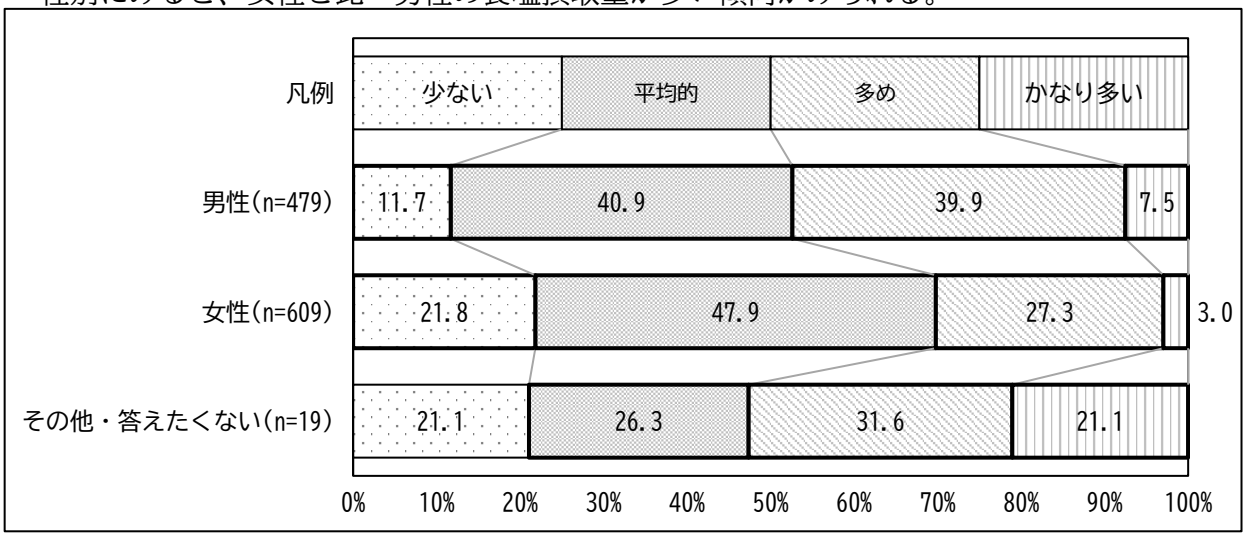
分類	合計点	評価
少ない	０～８	食塩はあまり摂っていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。
平均的	９～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
多め	14～19	食塩摂取量が多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
かなり多い	20以上	食塩摂取量がかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩摂取状況は「平均的」の割合が44.5%で最も高く、次いで「多め」が33.0%、「少ない」が17.3%、「かなり多い」が5.2%となっている。

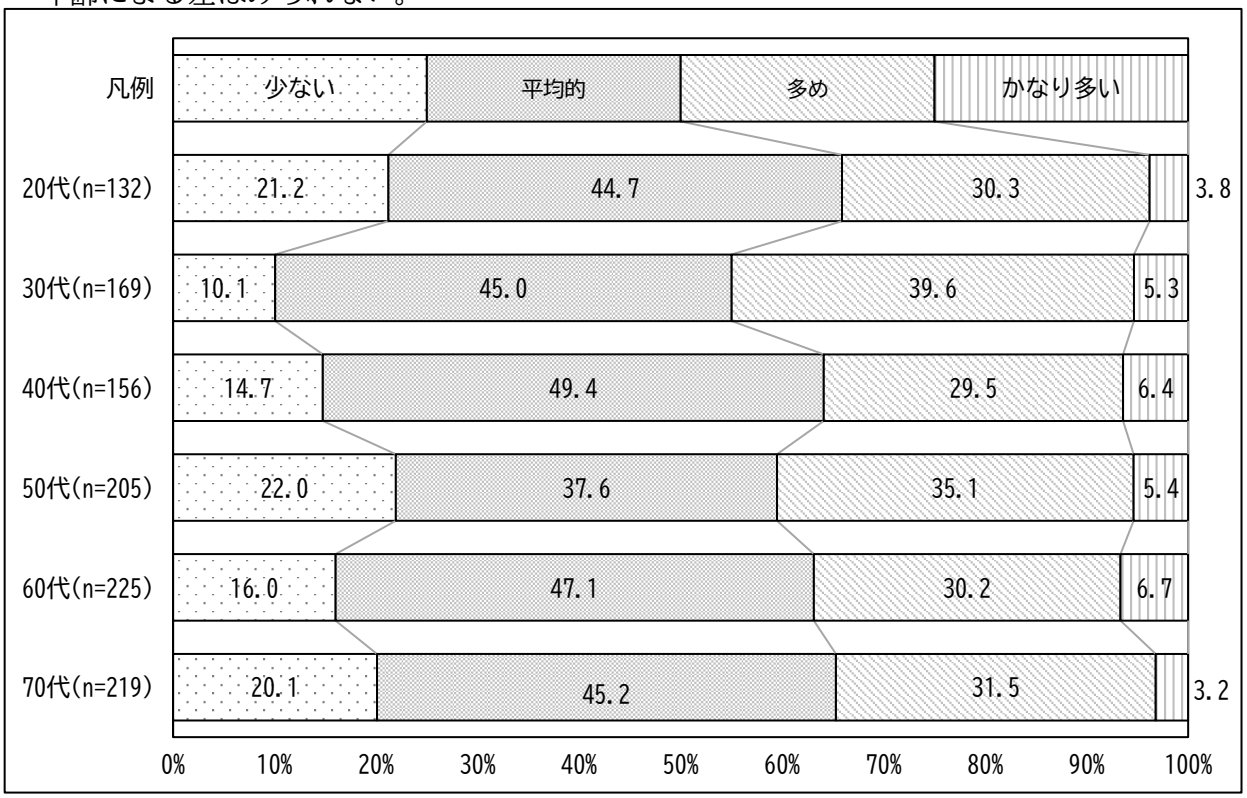


(3) 性別・年齢×食塩摂取状況

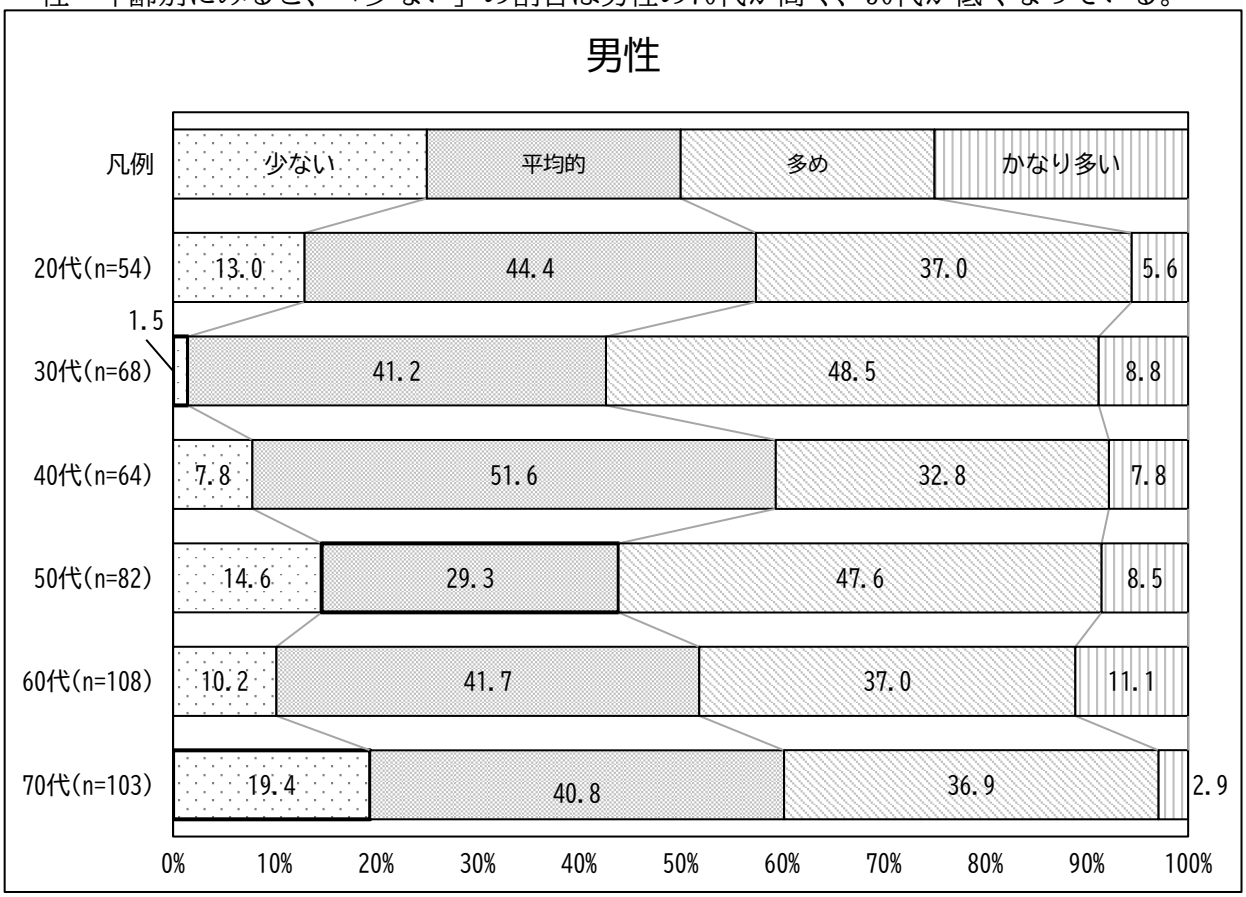
性別にみると、女性と比べ男性の食塩摂取量が多い傾向がみられる。

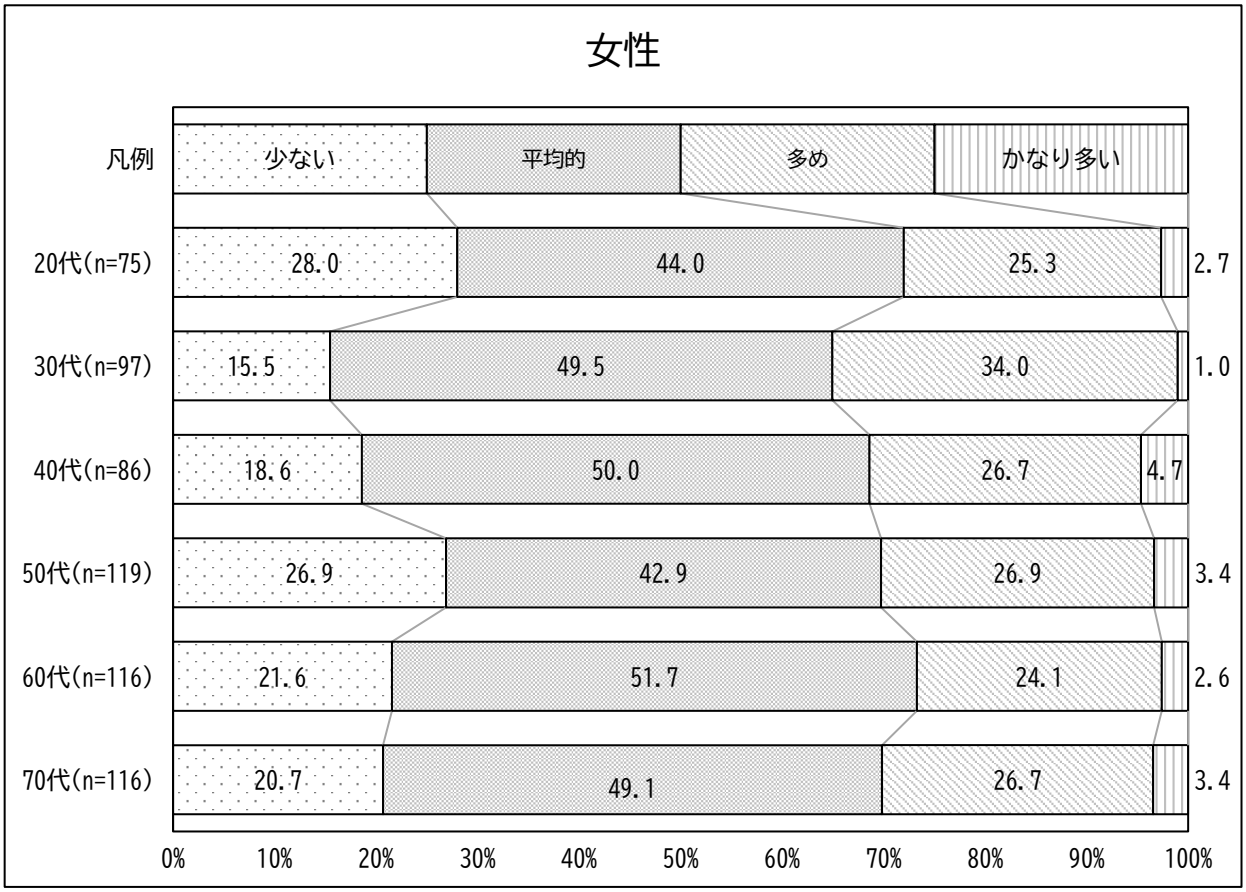


年齢による差はみられない。



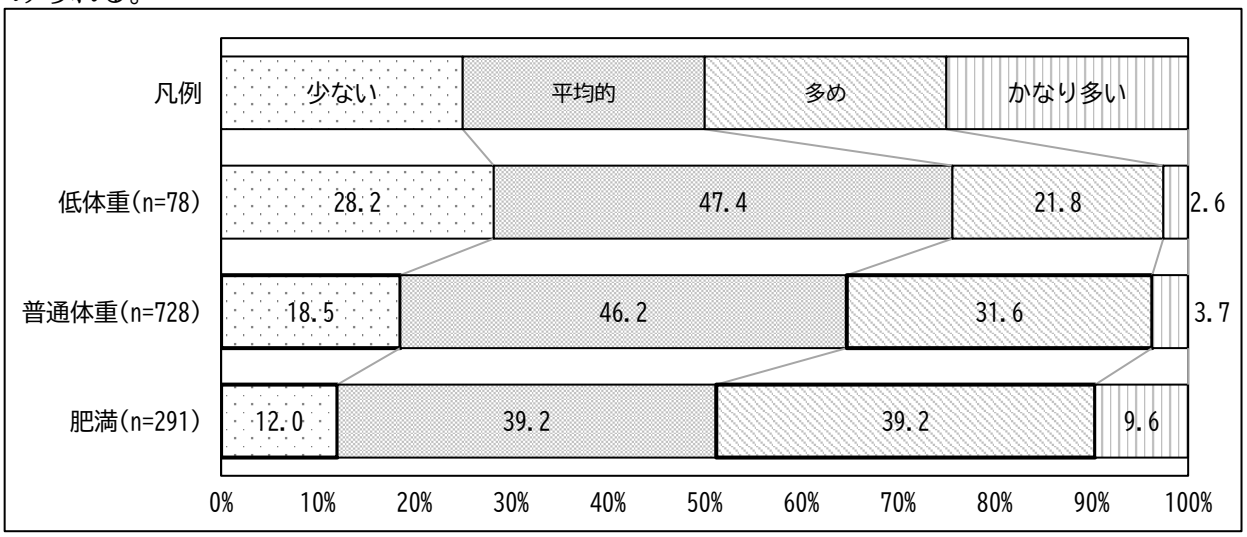
性・年齢別にみると、「少ない」の割合は男性の70代が高く、30代が低くなっている。





(4) ＢＭＩ×食塩摂取状況

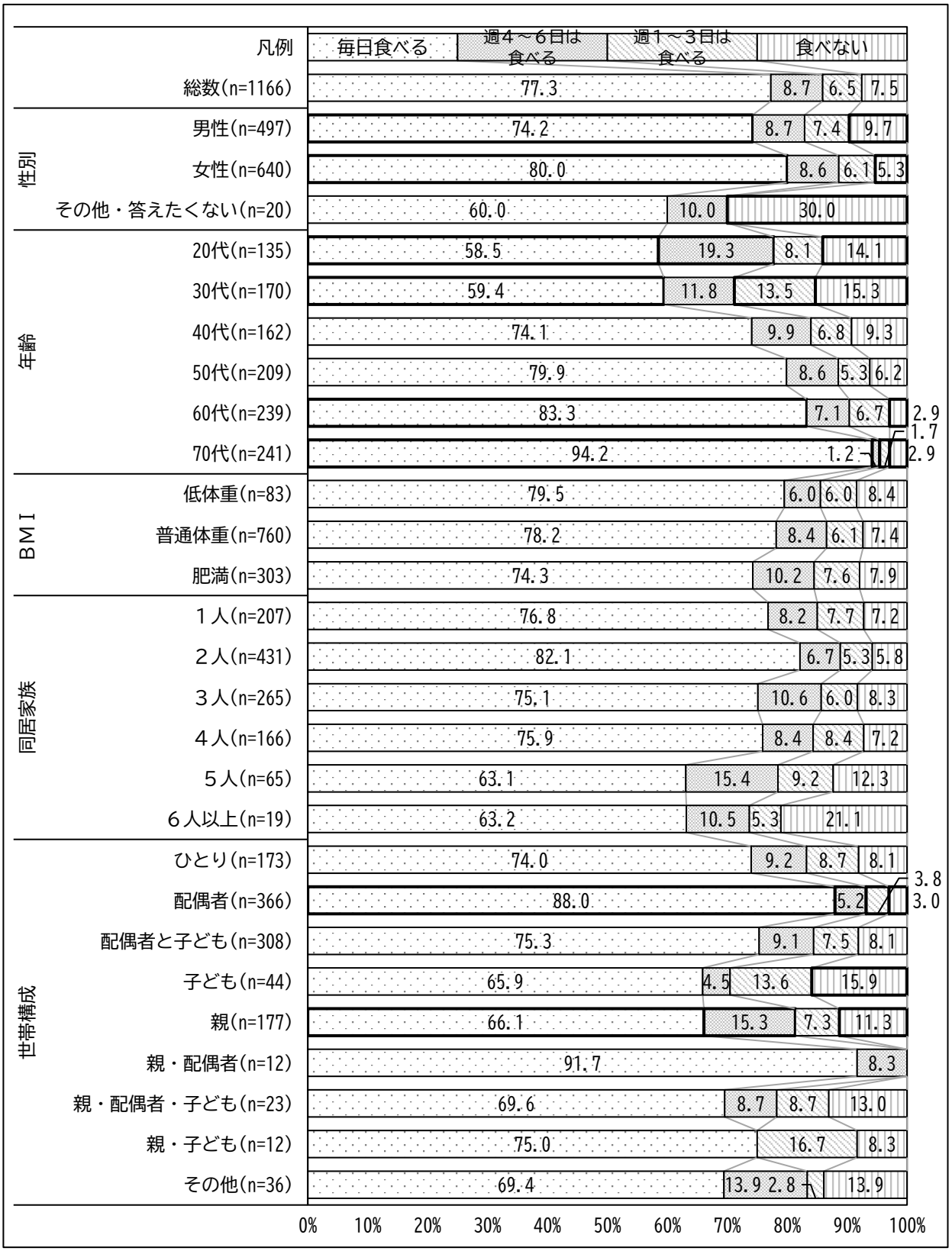
ＢＭＩと食塩摂取量には相関が見られ、ＢＭＩが高いグループは食塩摂取量が多い傾向がみられる。



3　食生活・栄養

【問１】朝食を食べますか？

全体では77.3%が「毎日食べる」と回答している。
性別にみると、「毎日食べる」の割合は女性が高く、「食べない」の割合は男性が高くなっている。
年齢別では「毎日食べる」の割合が30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。



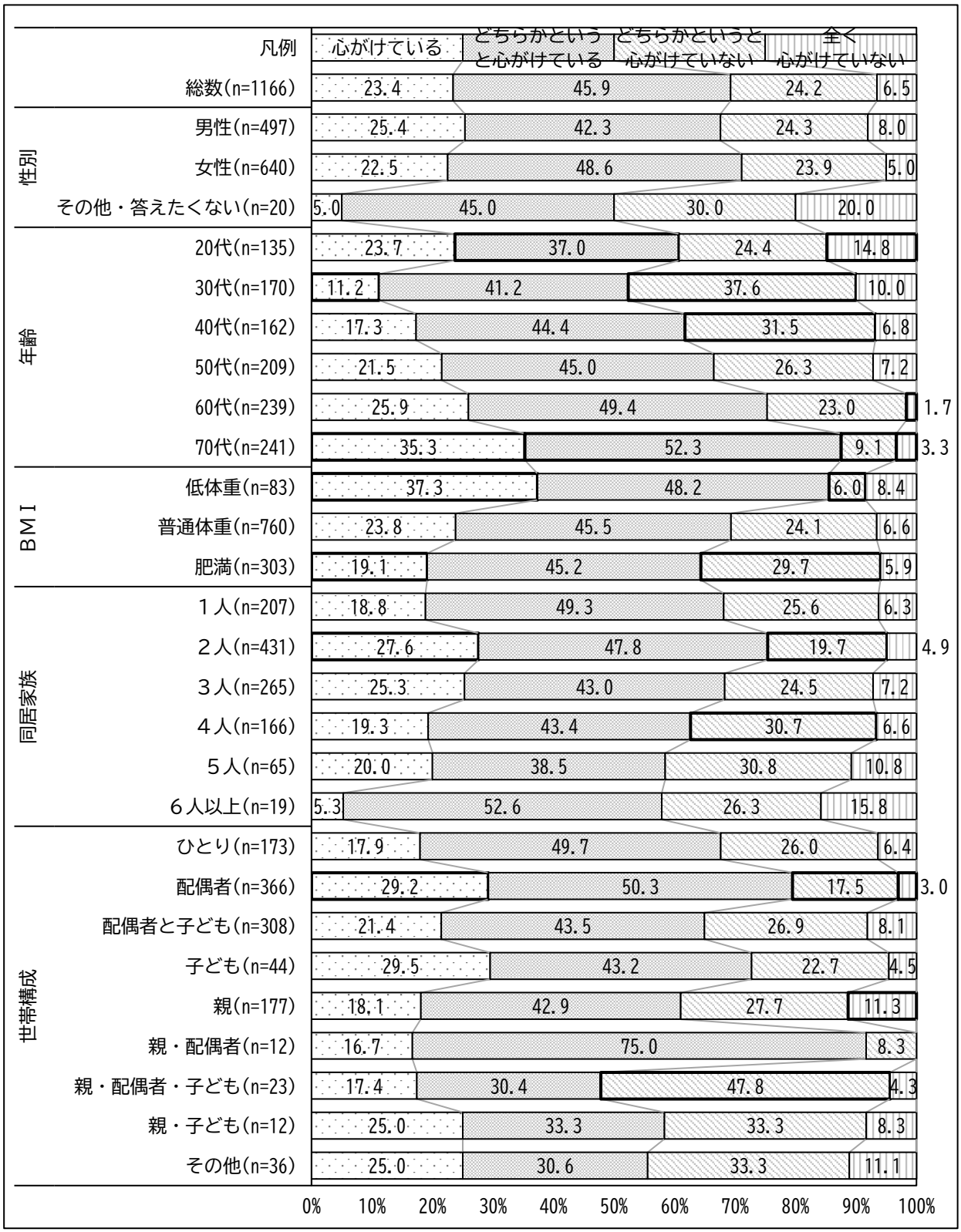
【問２】お腹いっぱいにならないよう（腹八分目）に心がけていますか？

全体では「どちらかというと心がけている」が45.9%、「どちらかというと心がけていない」が24.2%、「心がけている」が23.4%、「全く心がけていない」が6.5%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」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというと心がけている」の割合は70代が高く20代が低くなっている。「どちらかというと心がけていない」の割合は30～40代が高く70代が低くなっている。「全く心がけていない」の割合は20代が高く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。



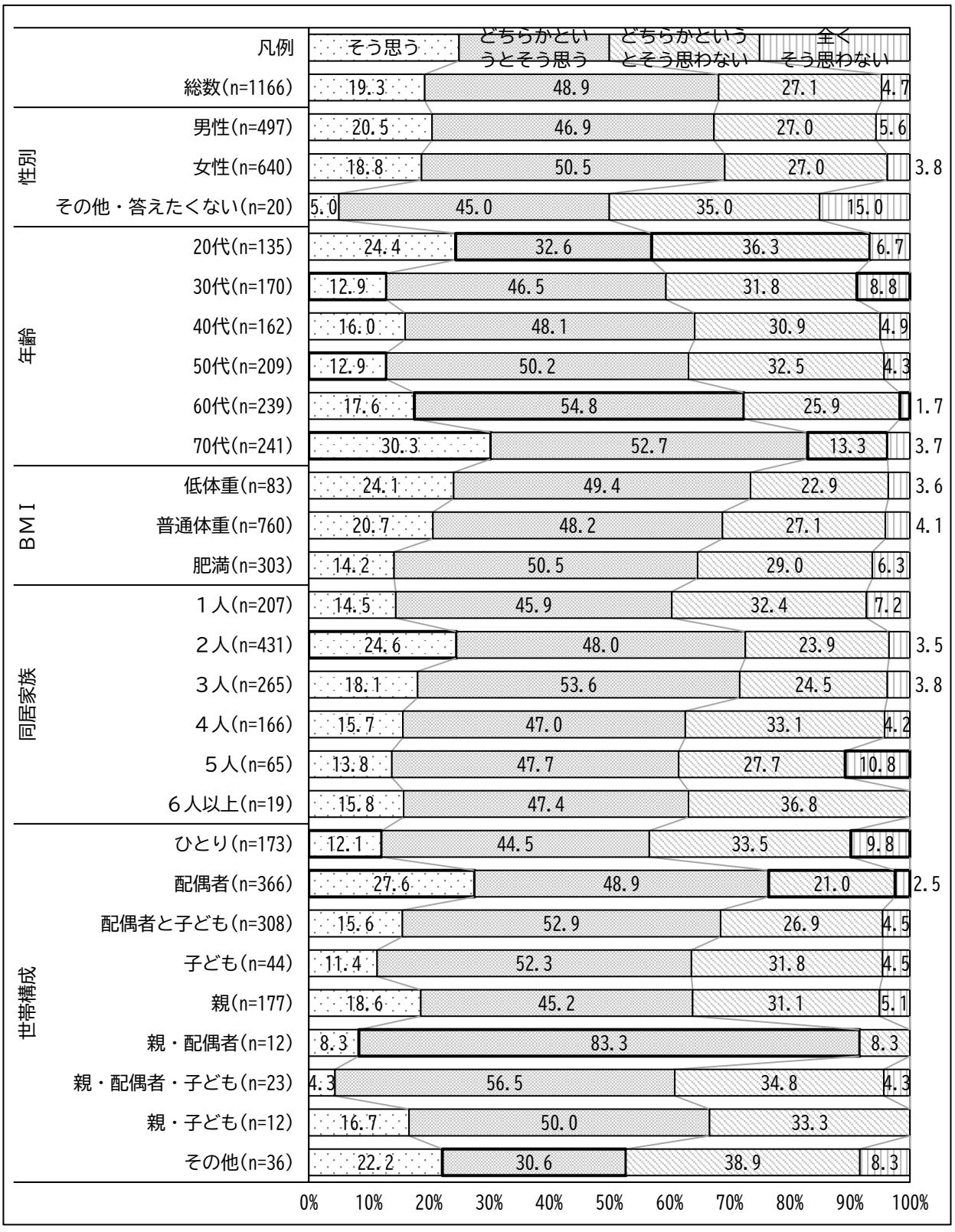
【問３】いろいろな食品をバランスよく食べていると思いますか？

全体では「どちらかというとそう思う」が48.9%、「どちらかというとそう思わない」が27.1%、「そう思う」が19.3%、「全くそう思わない」が4.7%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」の割合は70代が高く30代及び50代が低くなっている。「どちらかというとそう思う」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合は20代が高く70代が低くなっている。「全くそう思わない」の割合は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。



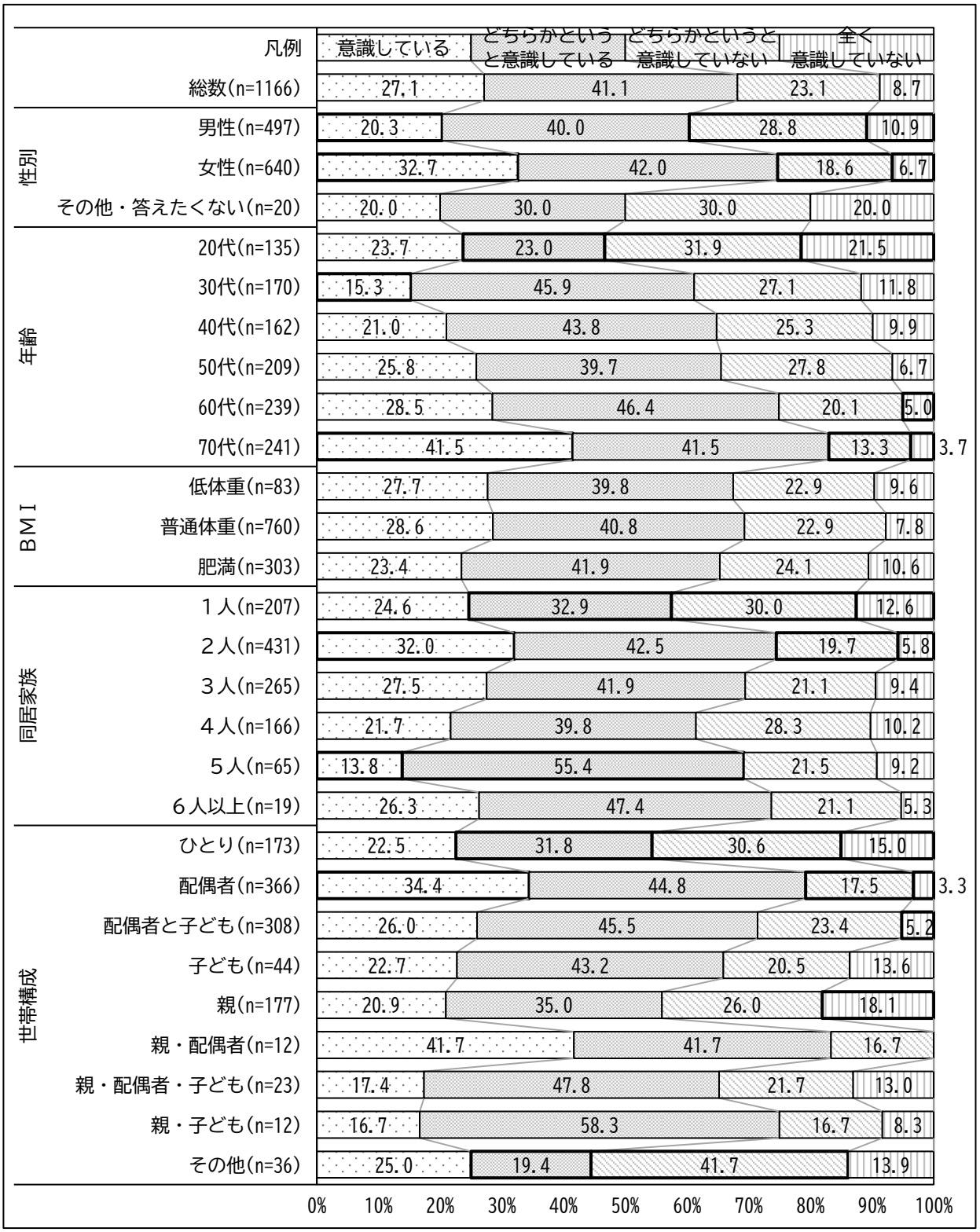
【問４】季節のもの・旬のものを意識して食べていますか？

全体では「どちらかというと意識している」が41.1%、「意識している」が27.1%、「どちらかというと意識していない」が23.1%、「全く意識していない」が8.7%となっている。

性別にみると、「意識している」の割合は女性が高く、「どちらかというと意識していない」「全く意識していない」の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」の割合は70代が高く30代以下が低くなっている。「どちらかというと意識している」の割合は20代が低くなっている。「どちらかというと意識していない」の割合は20代が高く70代が低くなっている。「全く意識していない」の割合は20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。



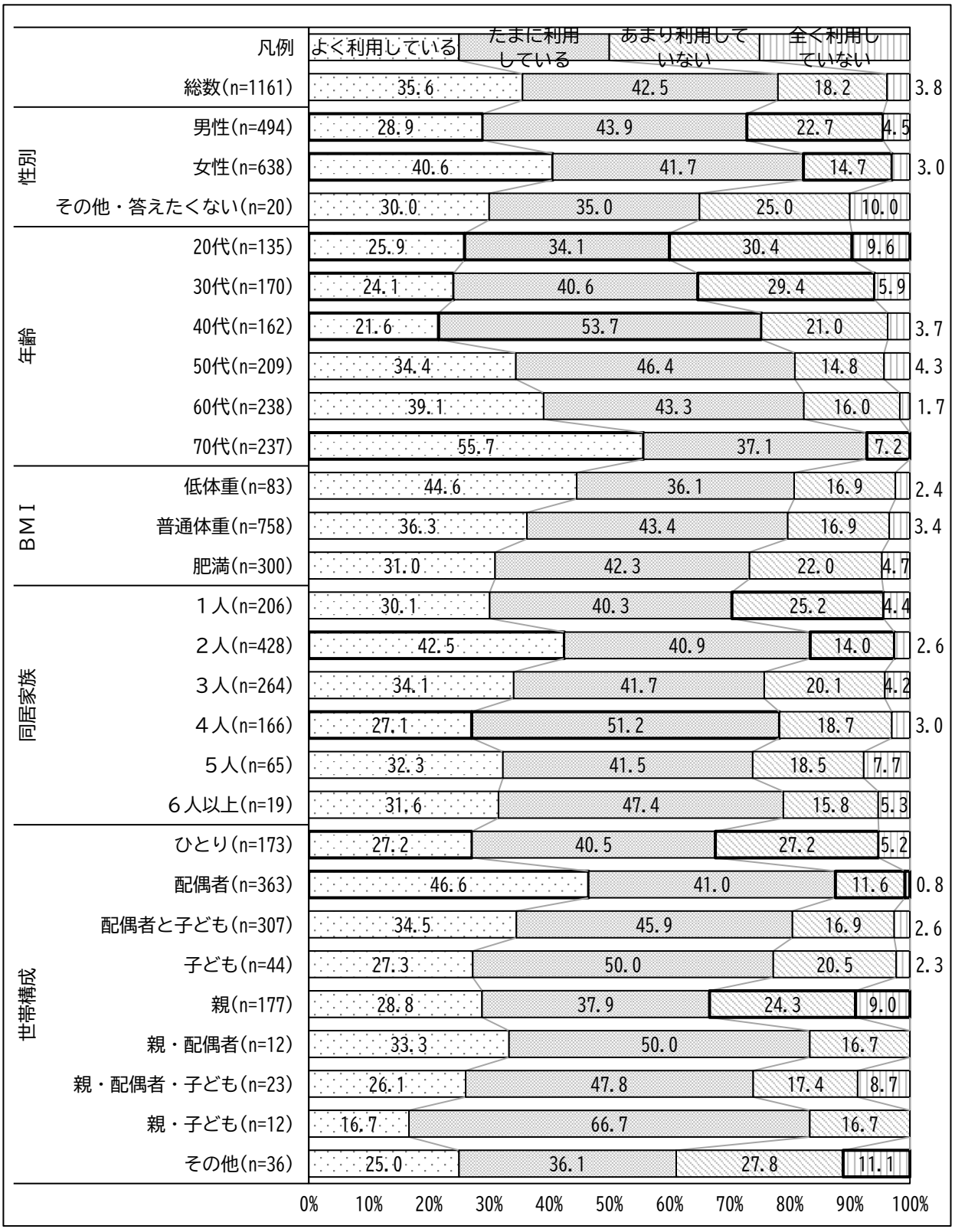
【問５】地域の食材を利用して食べていますか？

全体では「たまに利用している」が42.5%、「よく利用している」が35.6%、「あまり利用していない」が18.2%、「全く利用していない」が3.8%となっている。

性別にみると、「よく利用している」の割合は女性が高く、「あまり利用していない」の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」の割合は70代が高く40代以下が低くなっている。「たまに利用している」の割合は40代が高く20代が低くなっている。「あまり利用していない」の割合は30代以下が高く70代が低くなっている。「全く利用していない」の割合は20代が高くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



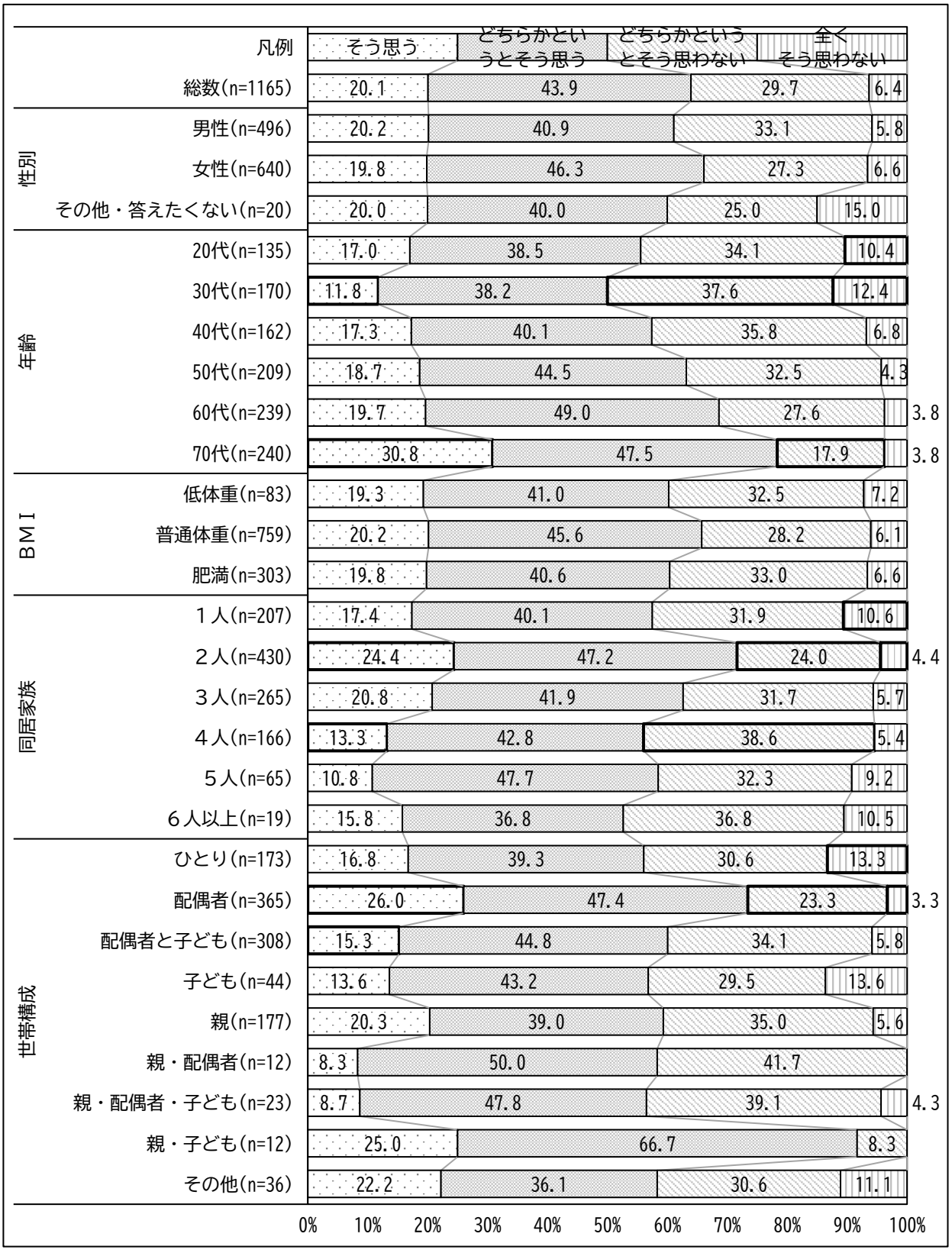
【問６】野菜をたっぷりと食べていると思いますか？

全体では「どちらかというとそう思う」が43.9%、「どちらかというとそう思わない」が29.7%、「そう思う」が20.1%、「全くそう思わない」が6.4%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」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「全くそう思わない」の割合は30代以下が高くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



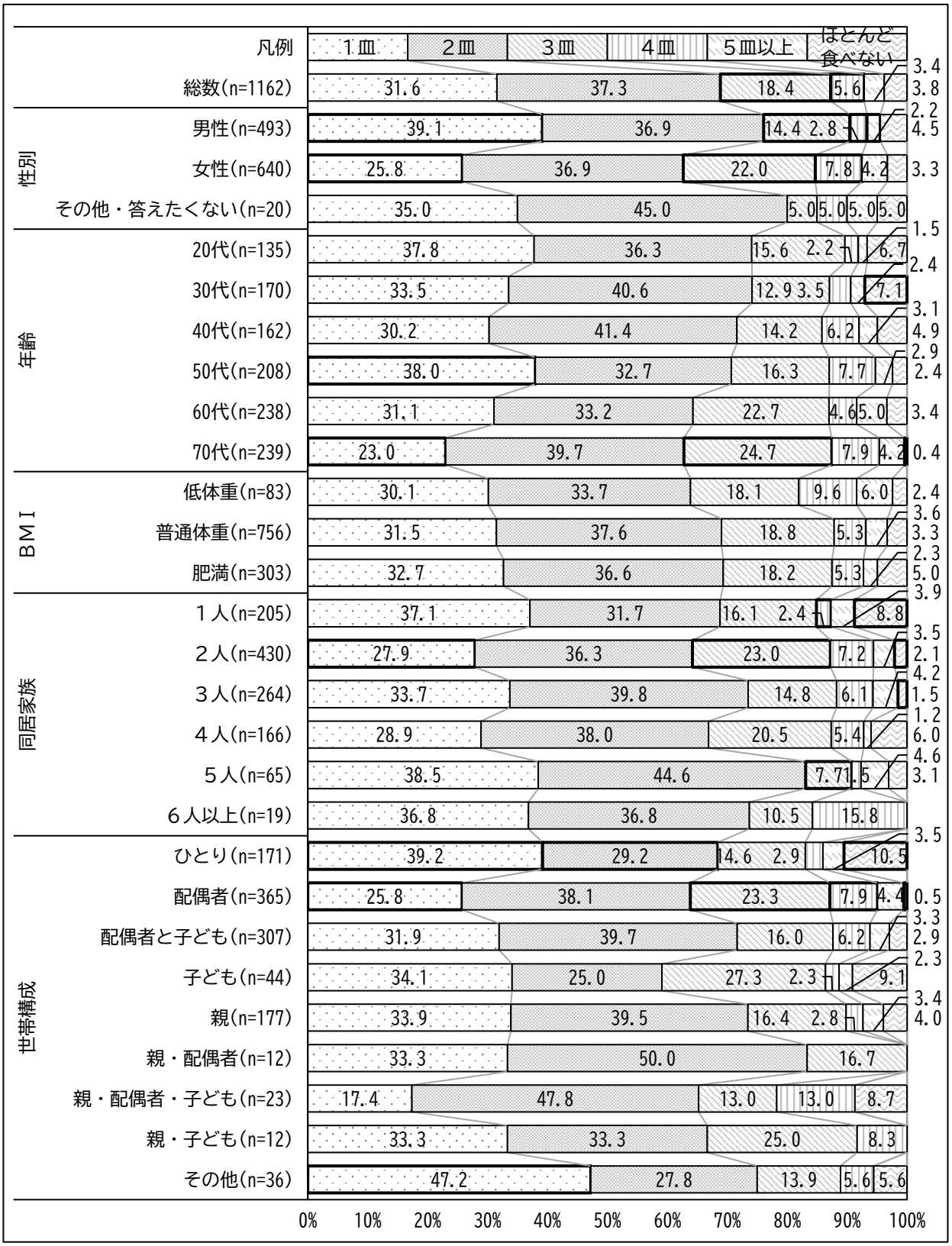
【問７】 野菜の摂取量についてお尋ねします。普段1日に食べている野菜の摂取量を小鉢（野菜70g）に換算するといくつですか？

全体では「２皿」が37.3%で最も高く、次いで「１皿」が31.6%、「３皿」が18.4%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、「１皿」の割合は50代が高く70代が低くなっている。30代の野菜摂取量が少なく、70代で多い傾向がみられる。

ＢＭＩによる差はみられない。



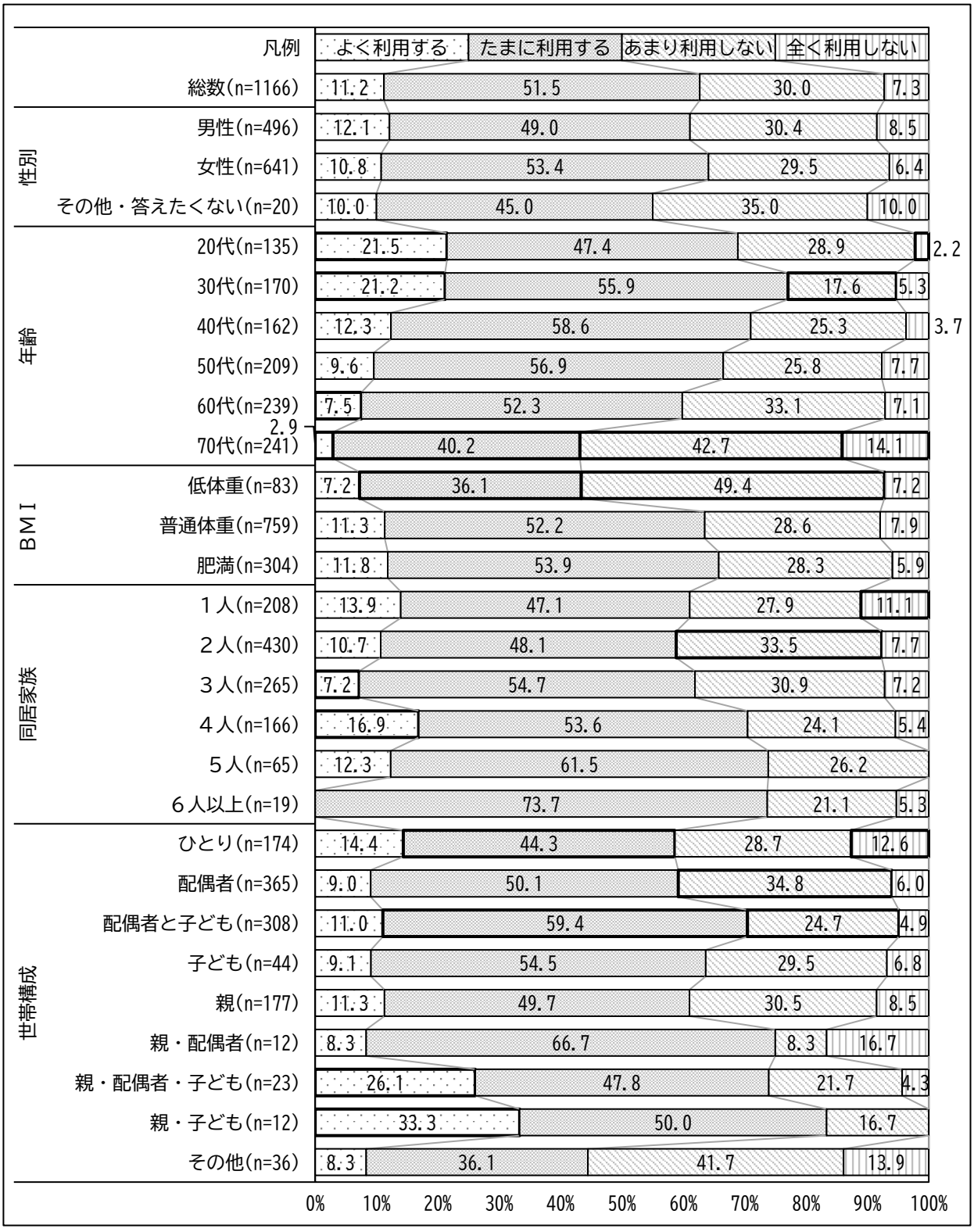
【問８】外食をよく利用しますか？

全体では「たまに利用する」が51.5%、「あまり利用しない」が30.0%、「よく利用する」が11.2%、「全く利用しない」が7.3%となっている。

性別に差はみられない。

年齢別にみると、「よく利用する」の割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。「たまに利用する」の割合は70代が低くなっている。「あまり利用しない」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「全く利用しない」の割合は70代が高く20代が低くなっている。

ＢＭＩ別にみると、「低体重」は「たまに利用する」の割合が低く、「あまり利用しない」の割合が高くなっている。



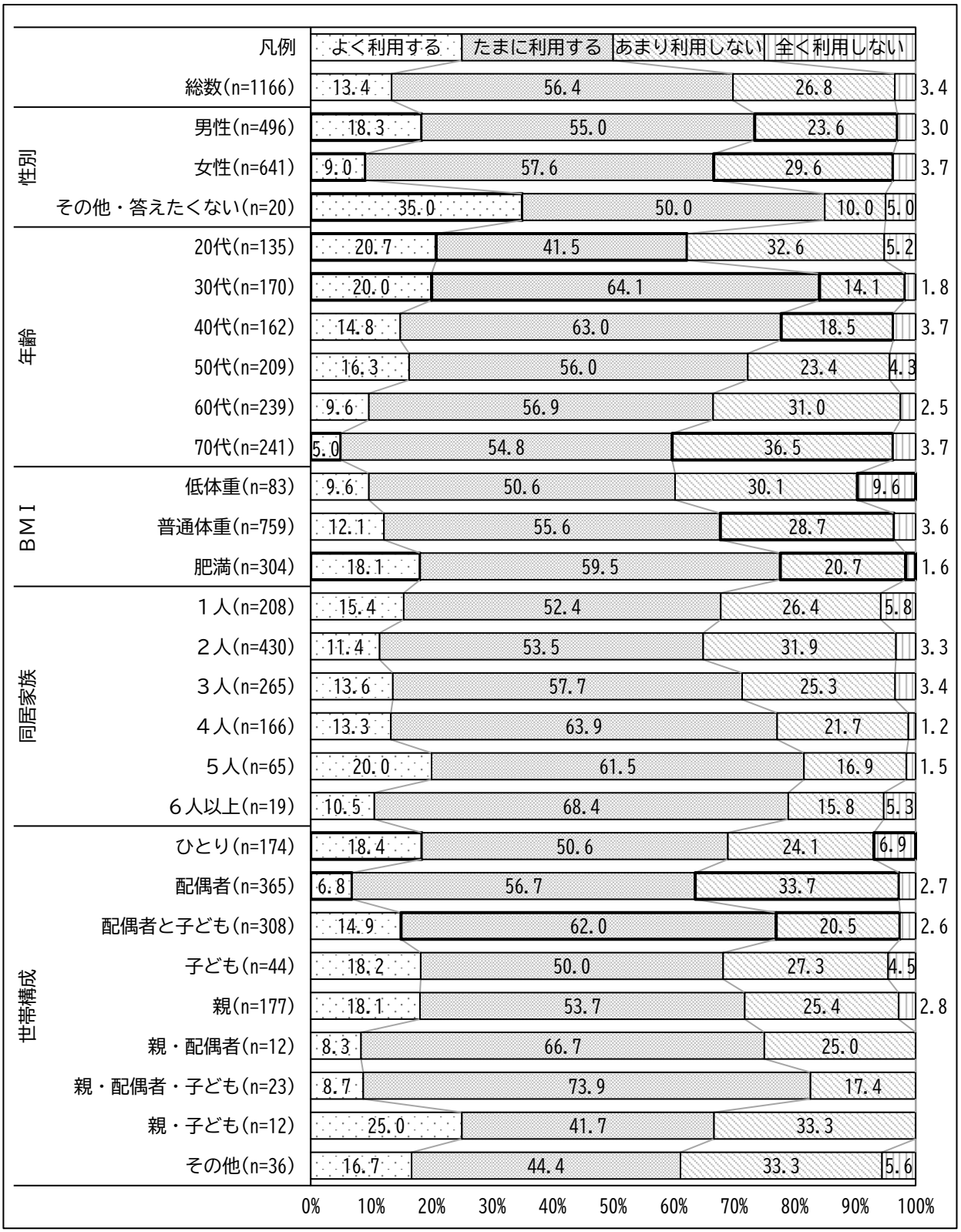
【問９】インスタント食品をよく利用しますか？

全体では「たまに利用する」が56.4%、「あまり利用しない」が26.8%、「よく利用する」が13.4%、「全く利用しない」が3.4%となっている。

性別にみると、「よく利用する」の割合は男性が高く女性が低くなっている。「あまり利用しない」の割合は女性が高く男性が低くなっている。

年齢別にみると、「よく利用する」の割合は30代以下が高く70代が低くなっている。「たまに利用する」の割合は30代が高く20代が低くなっている。「あまり利用しない」の割合は70代が高く30～40代が低くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど利用する傾向がみられる。



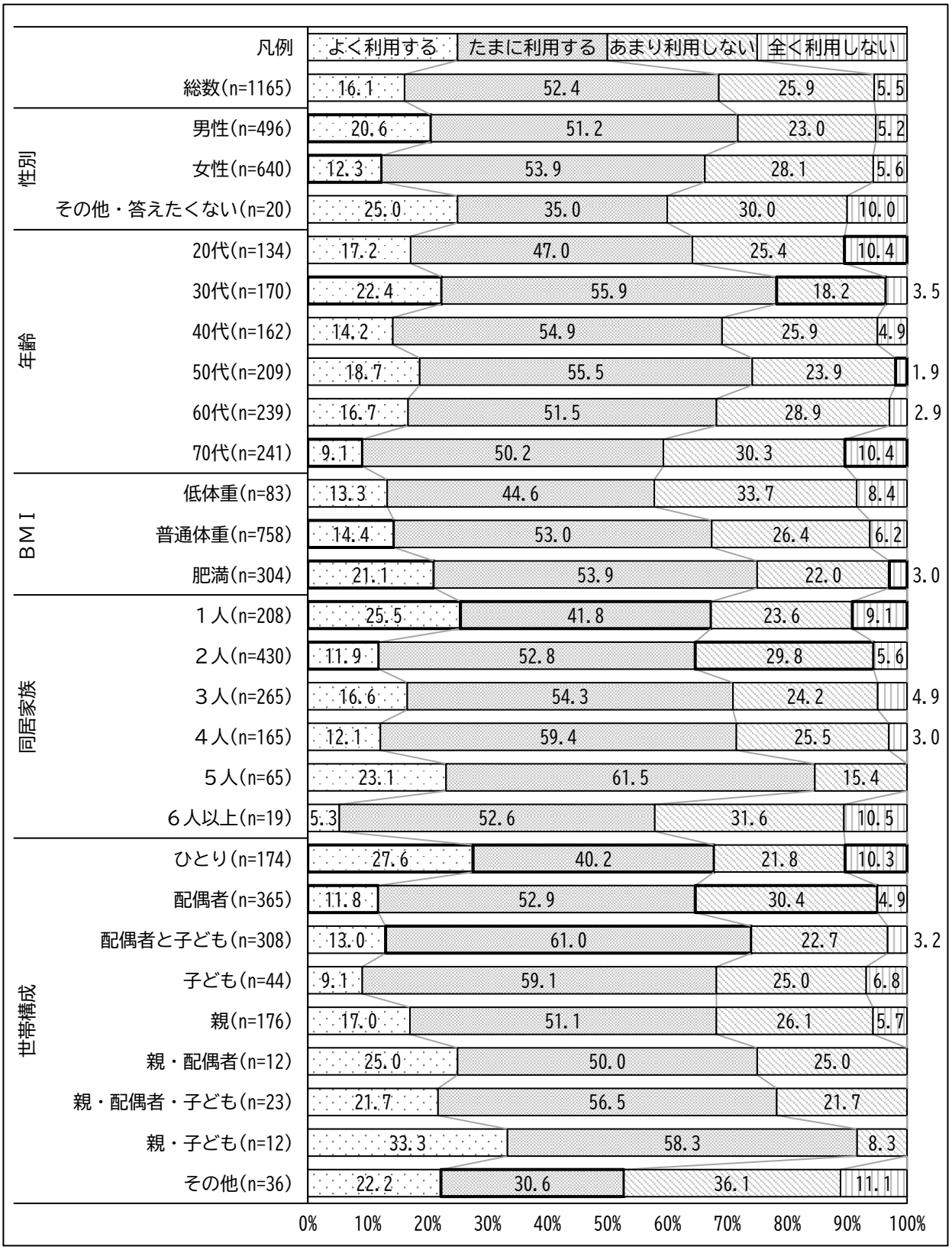
【問10】市販のお弁当や、お惣菜をよく利用しますか？

全体では「たまに利用する」が52.4%、「あまり利用しない」が25.9%、「よく利用する」が16.1%、「全く利用しない」が5.5%となっている。

性別にみると、「よく利用する」の割合は男性が高くなっている。

年齢別にみると、「よく利用する」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「あまり利用しない」の割合は30代が低くなっている。「全く利用しない」の割合は20代及び70代が高く50代が低くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど利用する傾向がみられる。



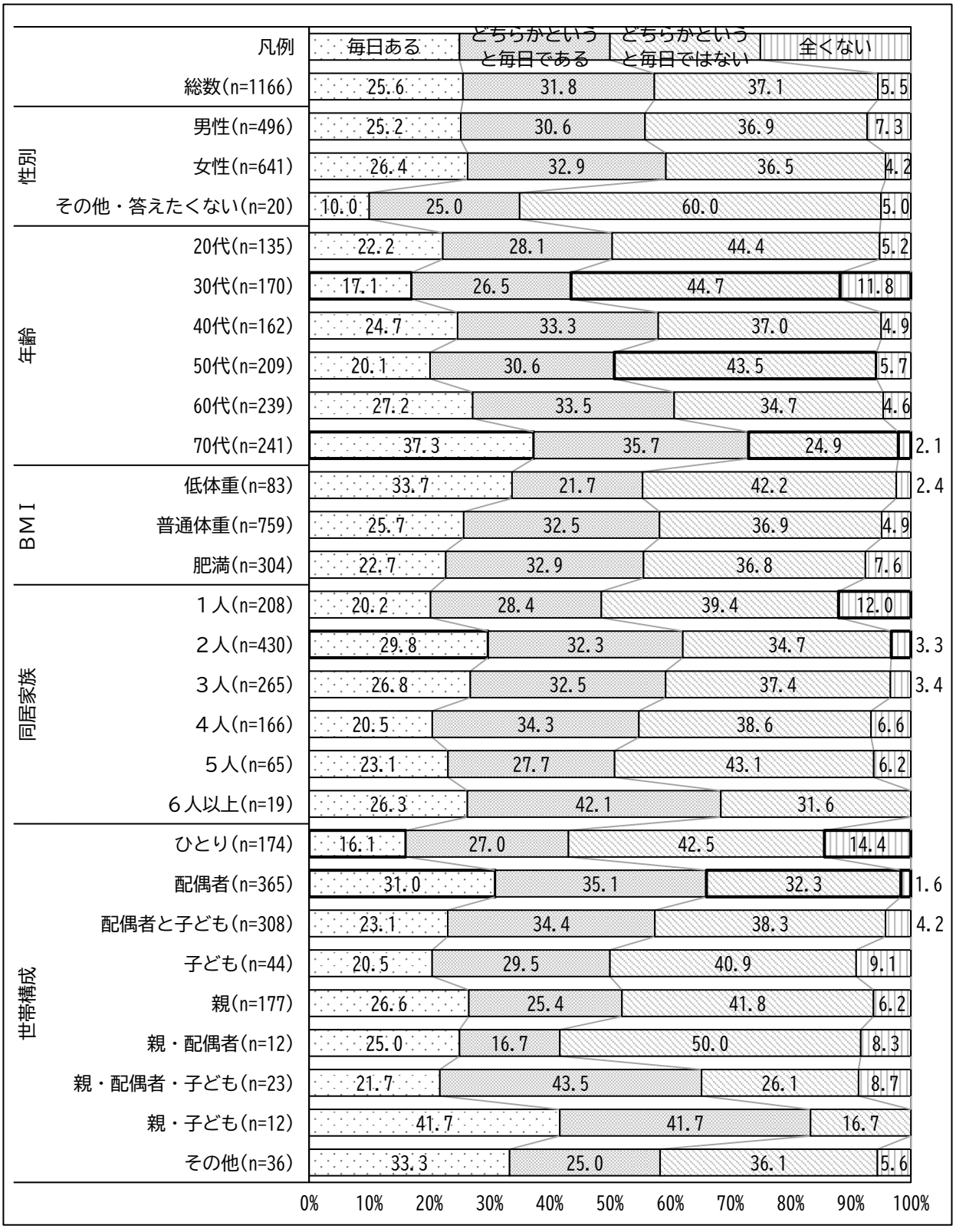
【問11】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日ありますか？

全体では「どちらかというと毎日ではない」が37.1%、「どちらかというと毎日である」が31.8%、「毎日ある」が25.6%、「全くない」が5.5%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」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというと毎日ではない」の割合は30代及び50代が高く70代が低くなっている。「全くない」の割合は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。



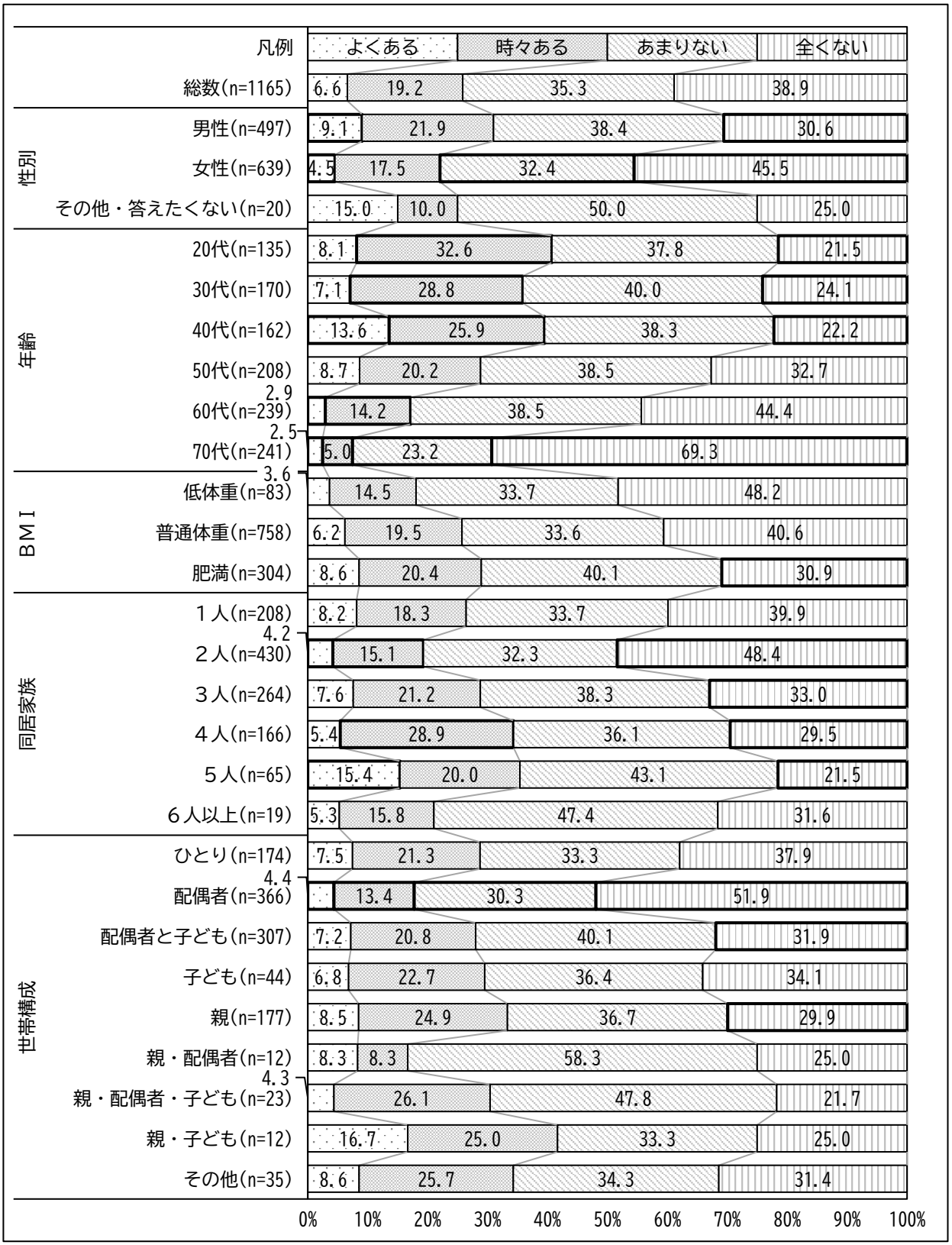
【問12】夜遅く（就寝前）に食事をすることがありますか？

全体では「全くない」が38.9%、「あまりない」が35.3%、「時々ある」が19.2%、「よくある」が6.6%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」の割合は40代が高く60代以上が低くなっている。「時々ある」の割合は40代以下が高く60代以上が低くなっている。「あまりない」の割合は70代が低くなっている。「全くない」の割合は70代が高く40代以下が低くなっている。

ＢＭＩ別にみると、「全くない」の割合は「肥満」が低くなっている。



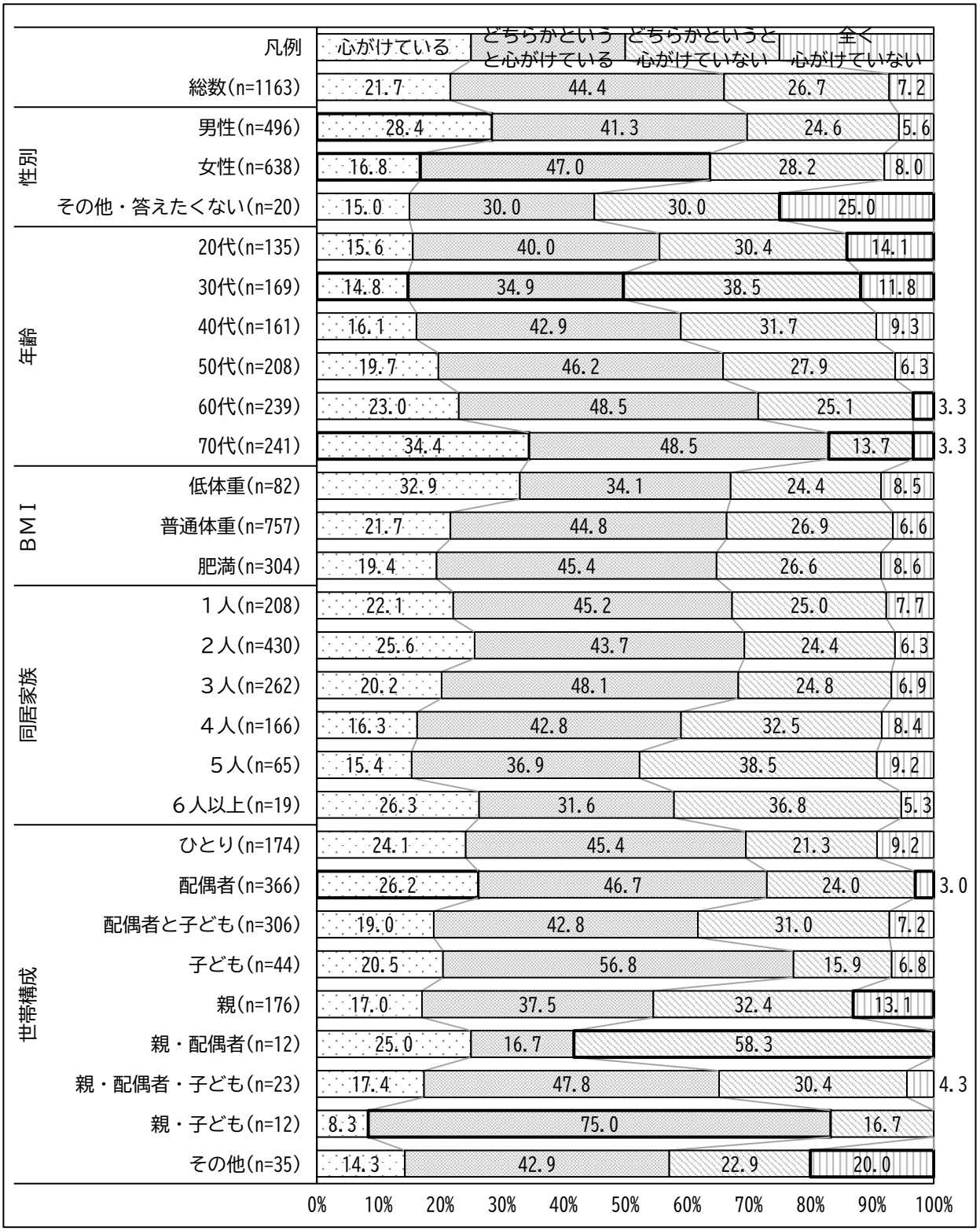
【問13】間食を控えるように心がけていますか？

全体では「どちらかというと心がけている」が44.4%、「どちらかというと心がけていない」が26.7%、「心がけている」が21.7%、「全く心がけていない」が7.2%となっている。

性別にみると、男性は「心がけている」の割合が高くなっている。女性は「どちらかというと心がけている」の割合が高くなっている。

年齢別にみると、「心がけている」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというと心がけている」の割合は30代が低くなっている。「どちらかというと心がけていない」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「全く心がけていない」の割合は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。



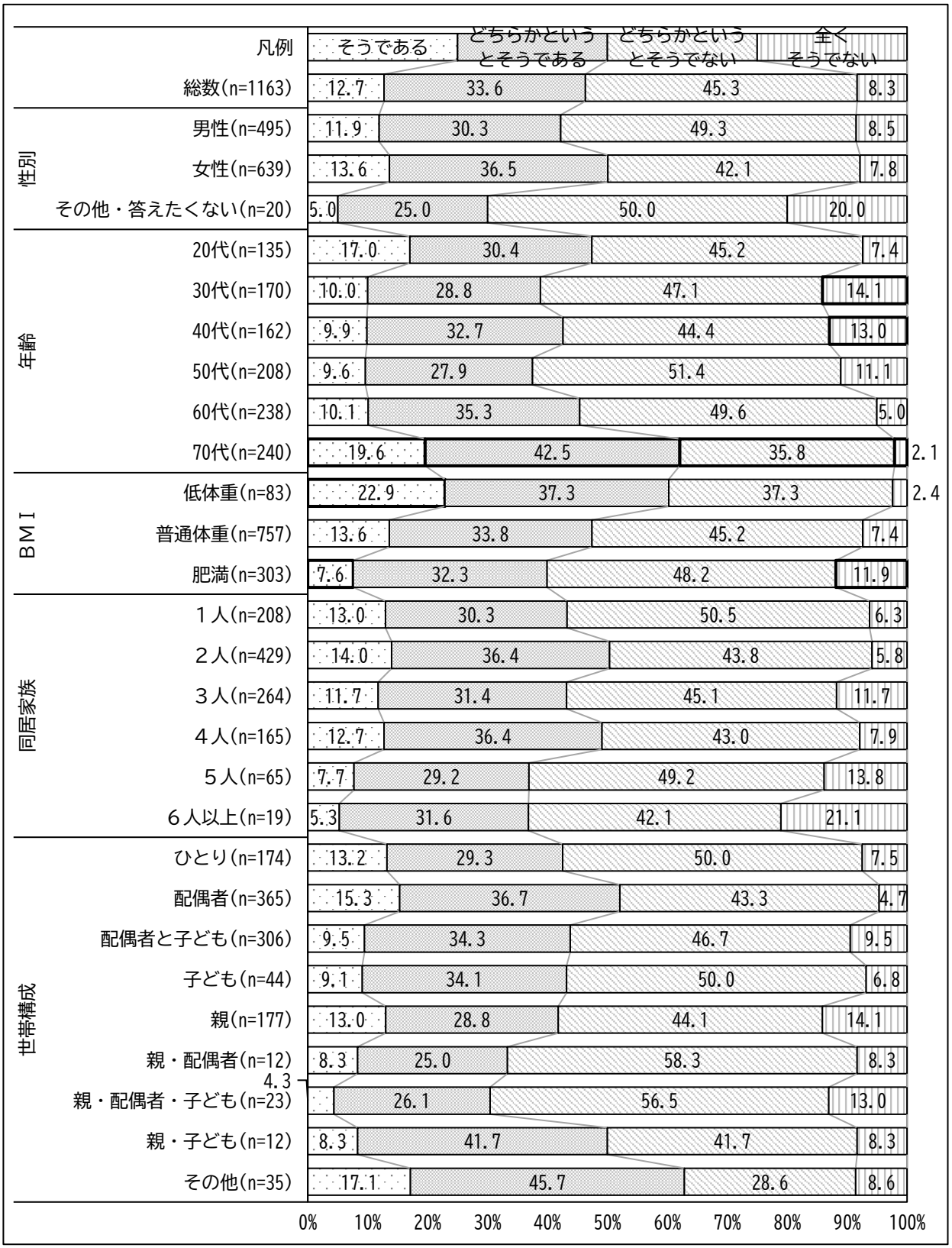
【問14】よく噛んで、ゆっくりと食べるほうですか？

全体では「どちらかというとそうでない」が45.3%、「どちらかというとそうである」が33.6%、「そうである」が12.7%、「全くそうでない」が8.3%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、70代は「そうである」「どちらかというとそうである」の割合が高く、「どちらかというとそうでない」の割合が低くなっている。「全くそうでない」の割合は30～40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ずに食べる傾向にある。



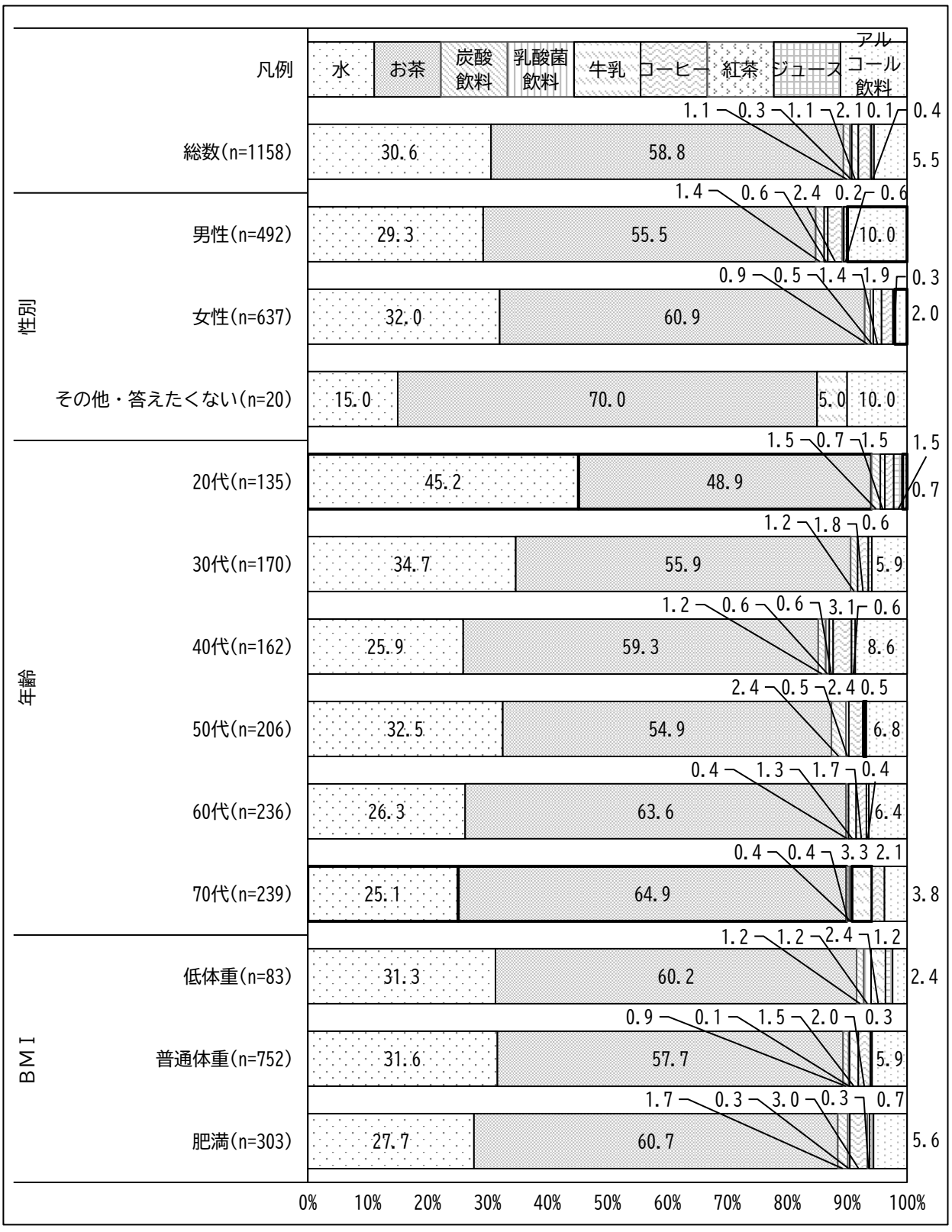
【問15】食事と一緒に摂る水分は主に何ですか？

全体では「お茶」の割合が58.8%で最も高く、次いで「水」が30.6%、「アルコール飲料」が5.5%となっている。

性別にみると、「アルコール飲料」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70代が低くなっている。「お茶」を飲む割合は70代が高く20代が低くなっている。「牛乳」を飲む割合は70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。「アルコール飲料」を飲む割合は20代が低くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



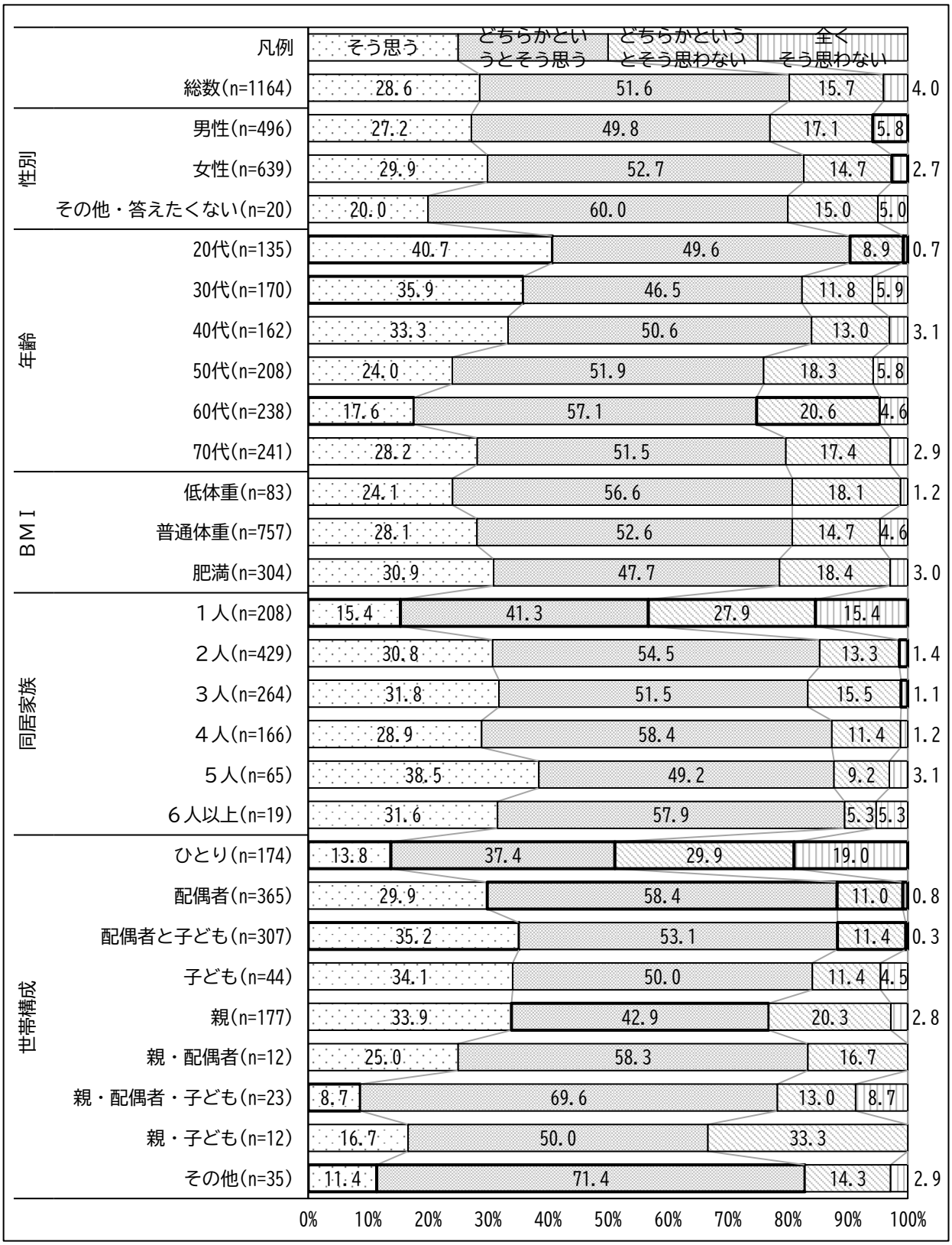
【問16】楽しい雰囲気で食事をしていますか？

全体では「どちらかというとそう思う」が51.6%、「そう思う」が28.6%、「どちらかというとそう思わない」が15.7%、「全くそう思わない」が4.0%となっている。

性別にみると、「全くそう思わない」の割合は男性が高くなっている。

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

ＢＭＩによる差はみられない。



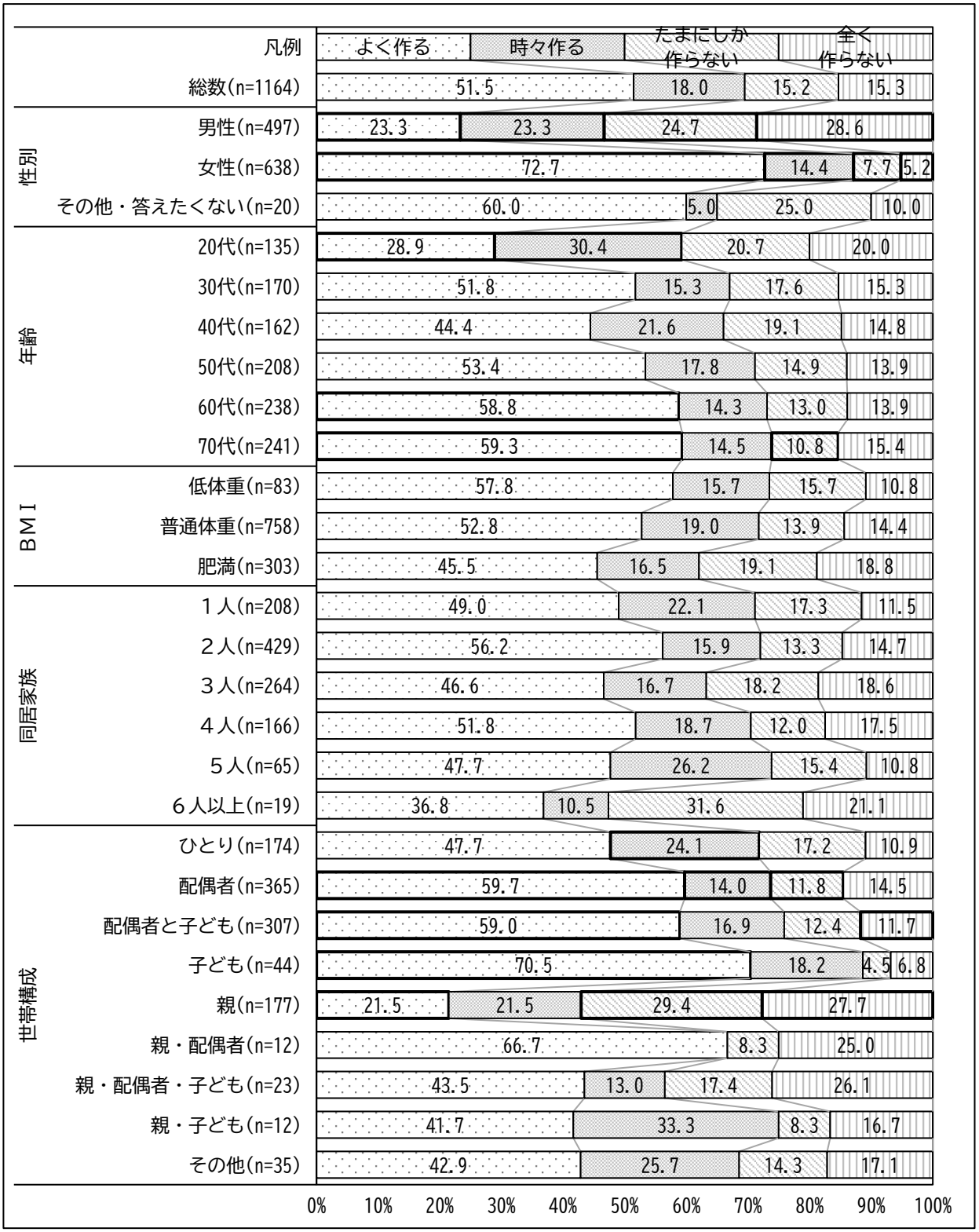
【問17】家でよく料理を作りますか？

全体では「よく作る」が51.5%、「時々作る」が18.0%、「全く作らない」が15.3%、「たまにしか作らない」が15.2%となっている。

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

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

ＢＭＩによる差はみられない。



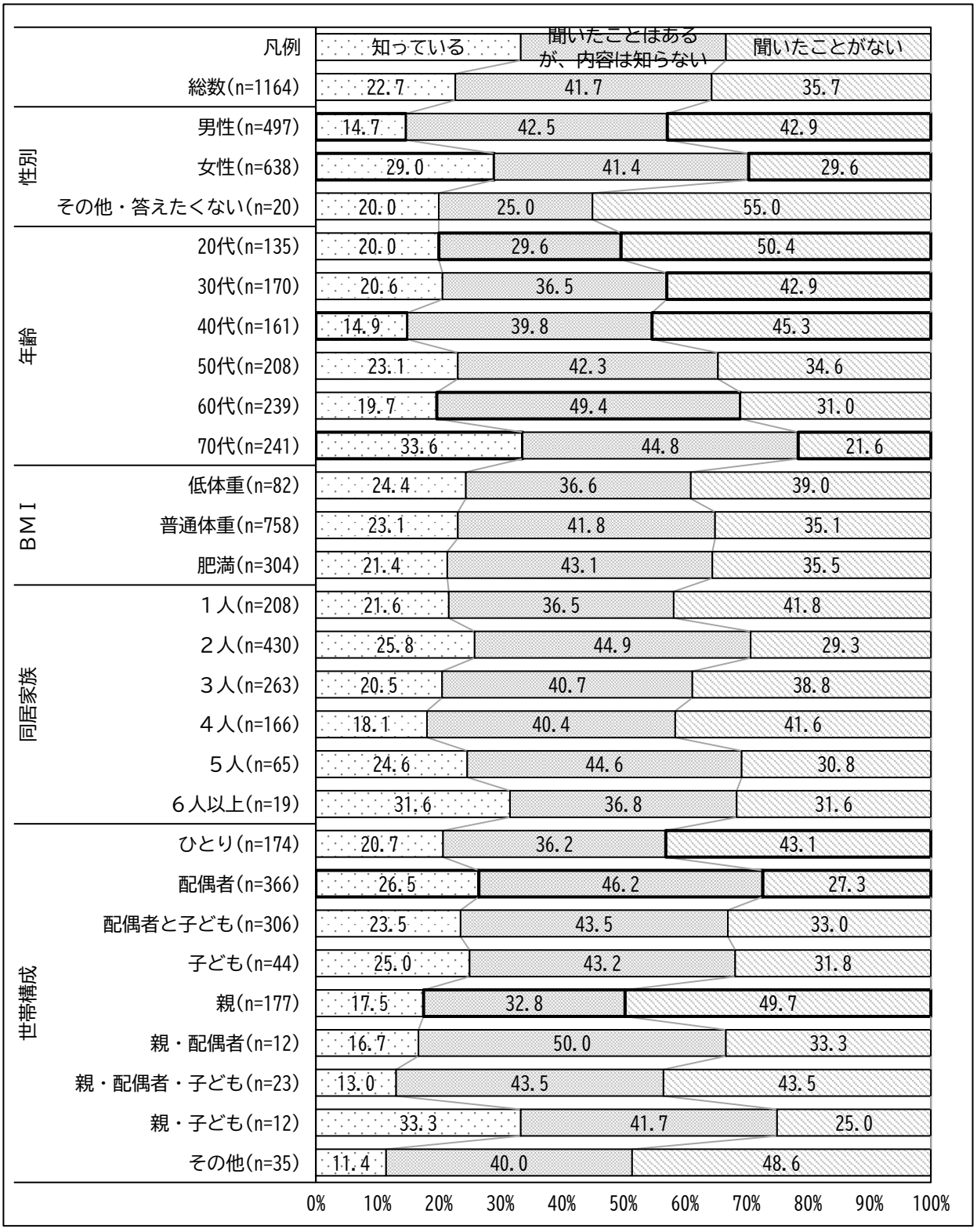
【問18】「食事バランスガイド」について知っていますか？

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が41.7%、「聞いたことがない」が35.7%、「知っている」が22.7%となっている。

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

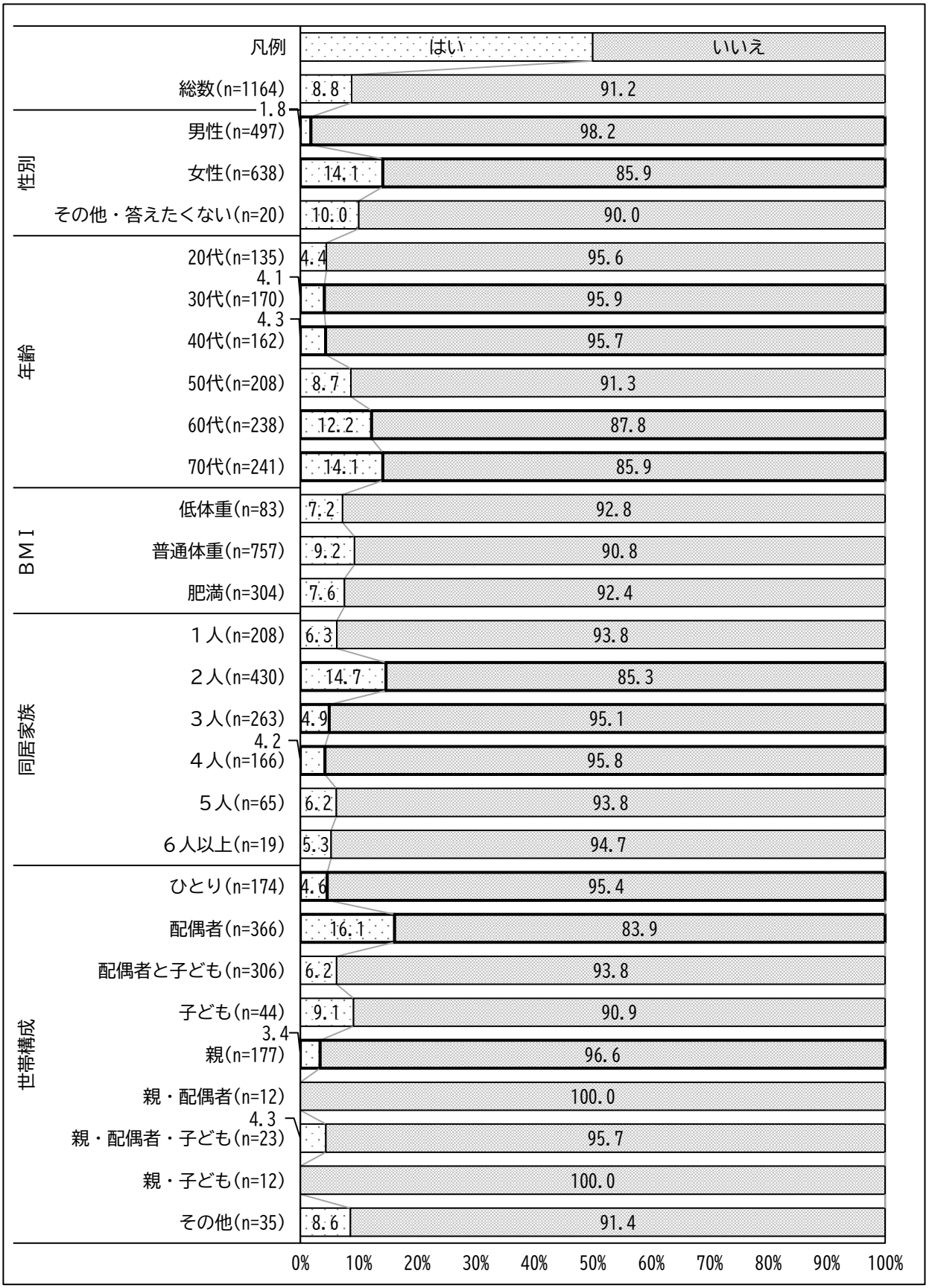
年齢別にみると、「知っている」の割合は70代が高く40代が低くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「聞いたことがない」の割合は40代以下が高く70代が低くなっている。

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91.2%、「はい」が8.8%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。



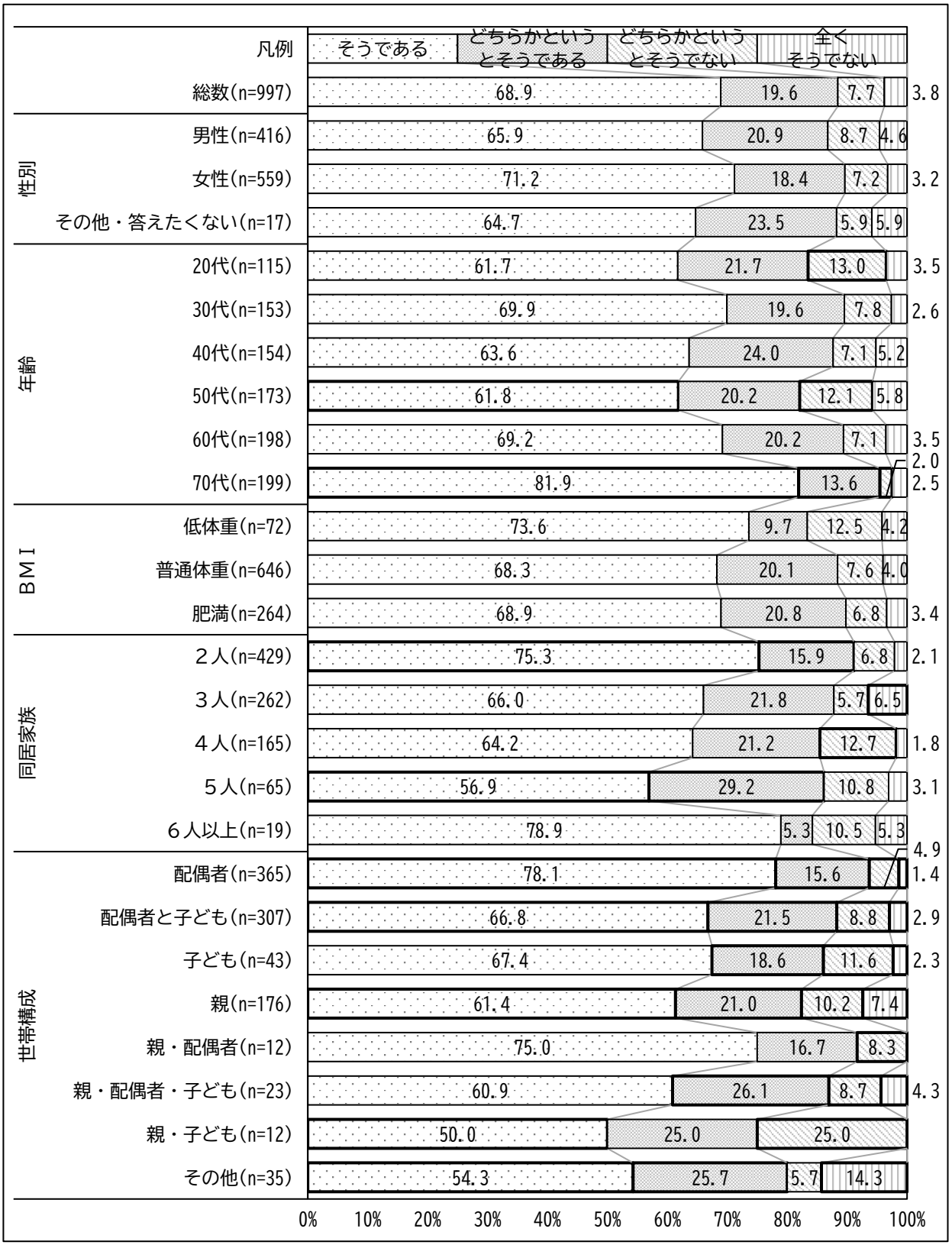
【問20】１日１回は、家族そろって食事をしていますか？

全体では「そうである」が68.9%、「どちらかというとそうである」が19.6%、「どちらかというとそうでない」が7.7%、「全くそうでない」が3.8%となっている。

性別による差はみられない。

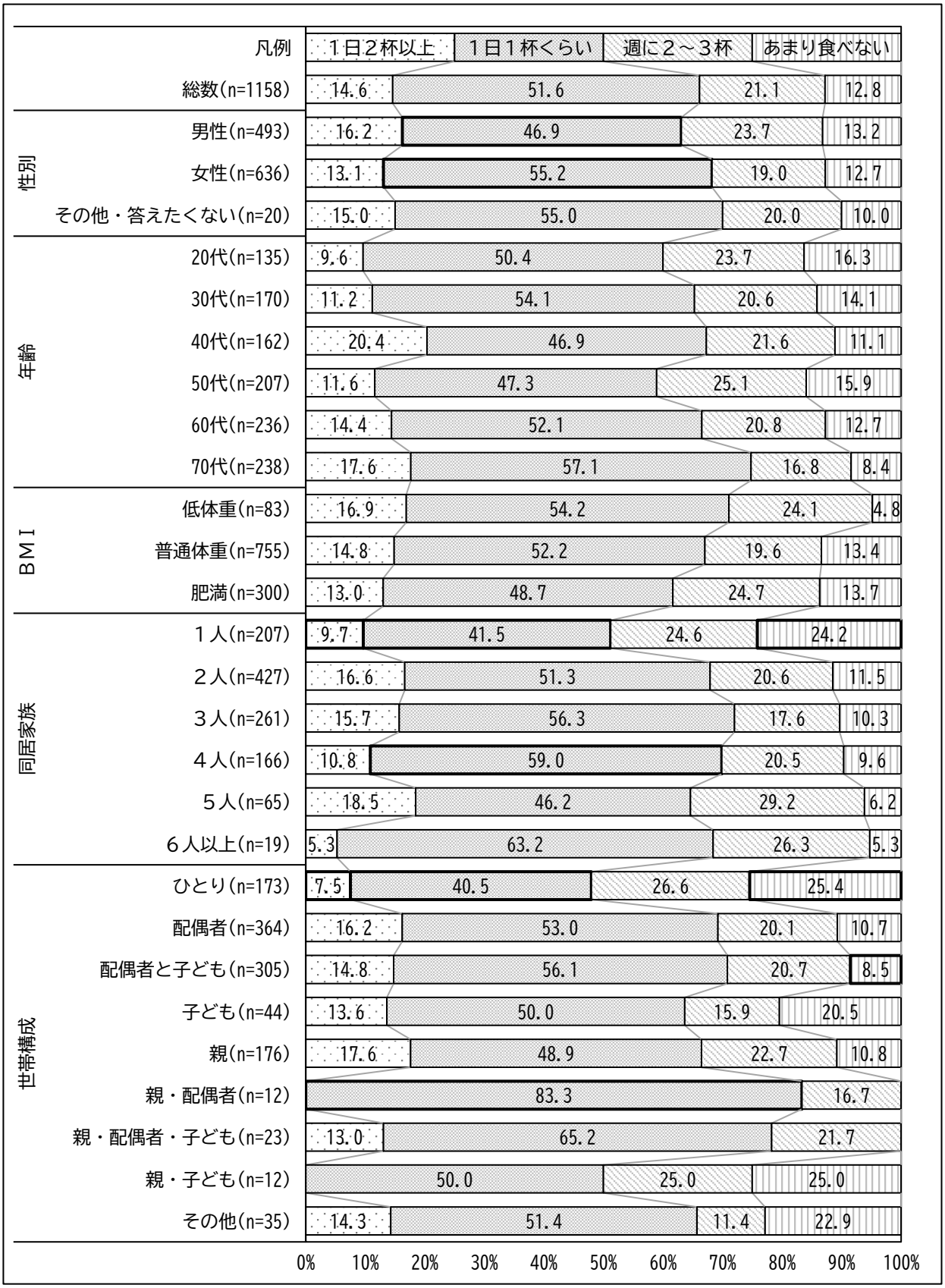
年齢別にみると、「そうである」の割合は70代が高く50代が低くなっている。「どちらかというとそうである」の割合は70代が低くなっている。「どちらかというとそうでない」の割合は20代及び50代が高く70代が低くなっている。

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51.6%、「週に２～３杯」が21.1%、「１日２杯以上」が14.6%、「あまり食べない」が12.8%となっている。
性別にみると、「１日１杯くらい」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。



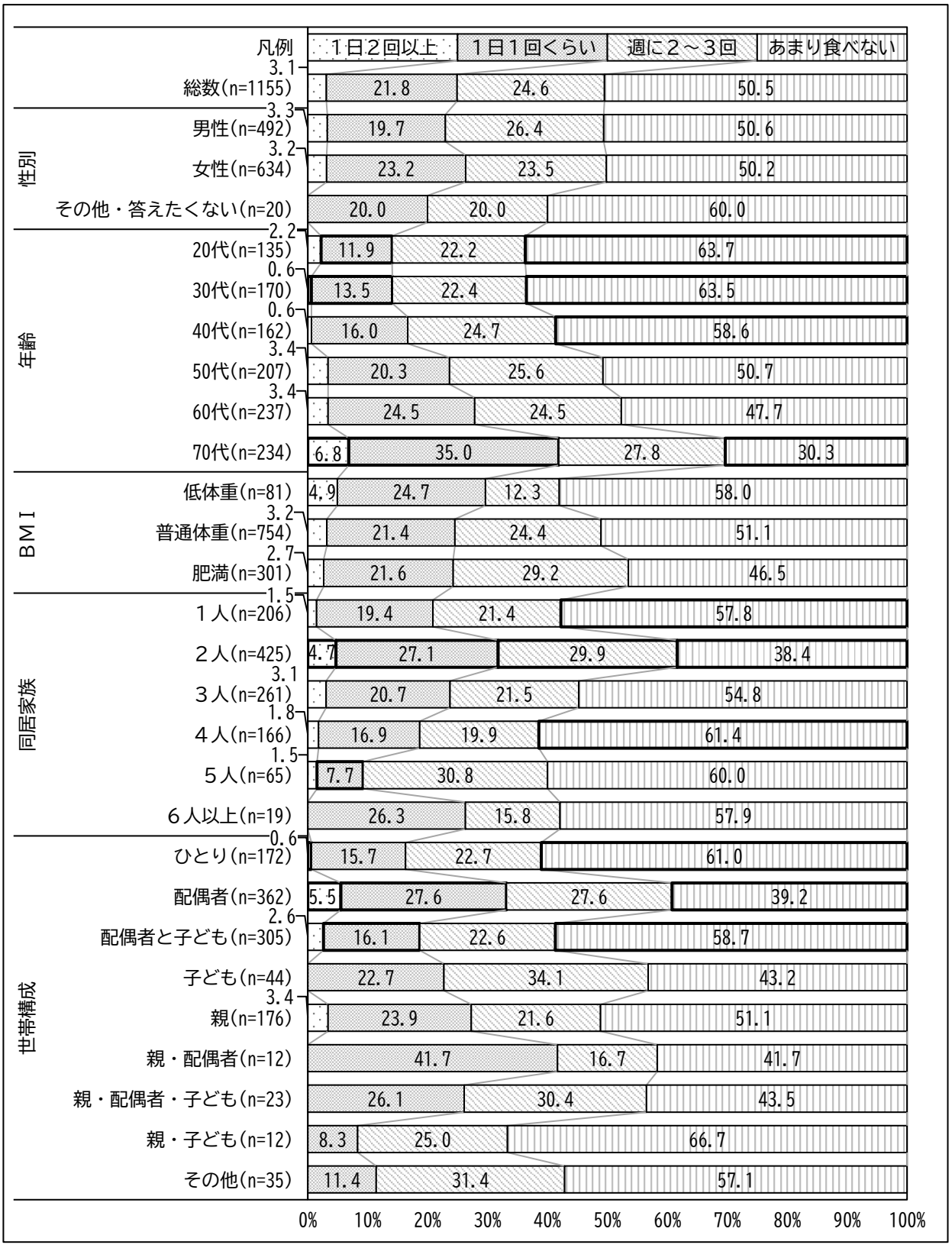
(b)漬け物、梅干しなどを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が50.5%、「週に２～３回」が24.6%、「１日１回くらい」が21.8%、「１日２回以上」が3.1%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30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30代以下が低くなっている。「あまり食べない」の割合は40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。



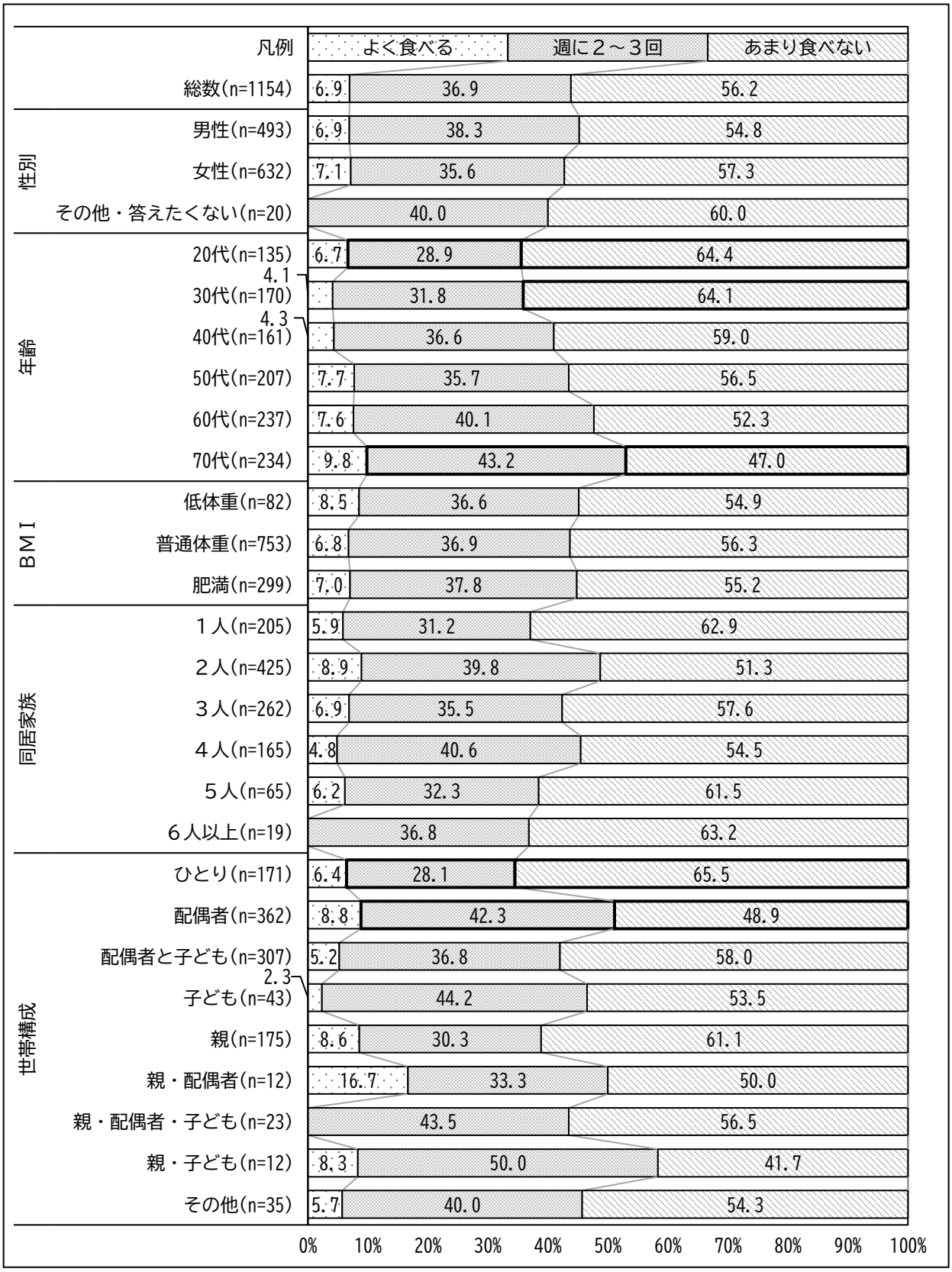
(c)ちくわ、かまぼこなど練り製品を食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が56.2%、「週に２～３回」が36.9%、「よく食べる」が6.9%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、「週に２～３回」の割合は70代が高く20代が低くなっている。「あまり食べない」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。



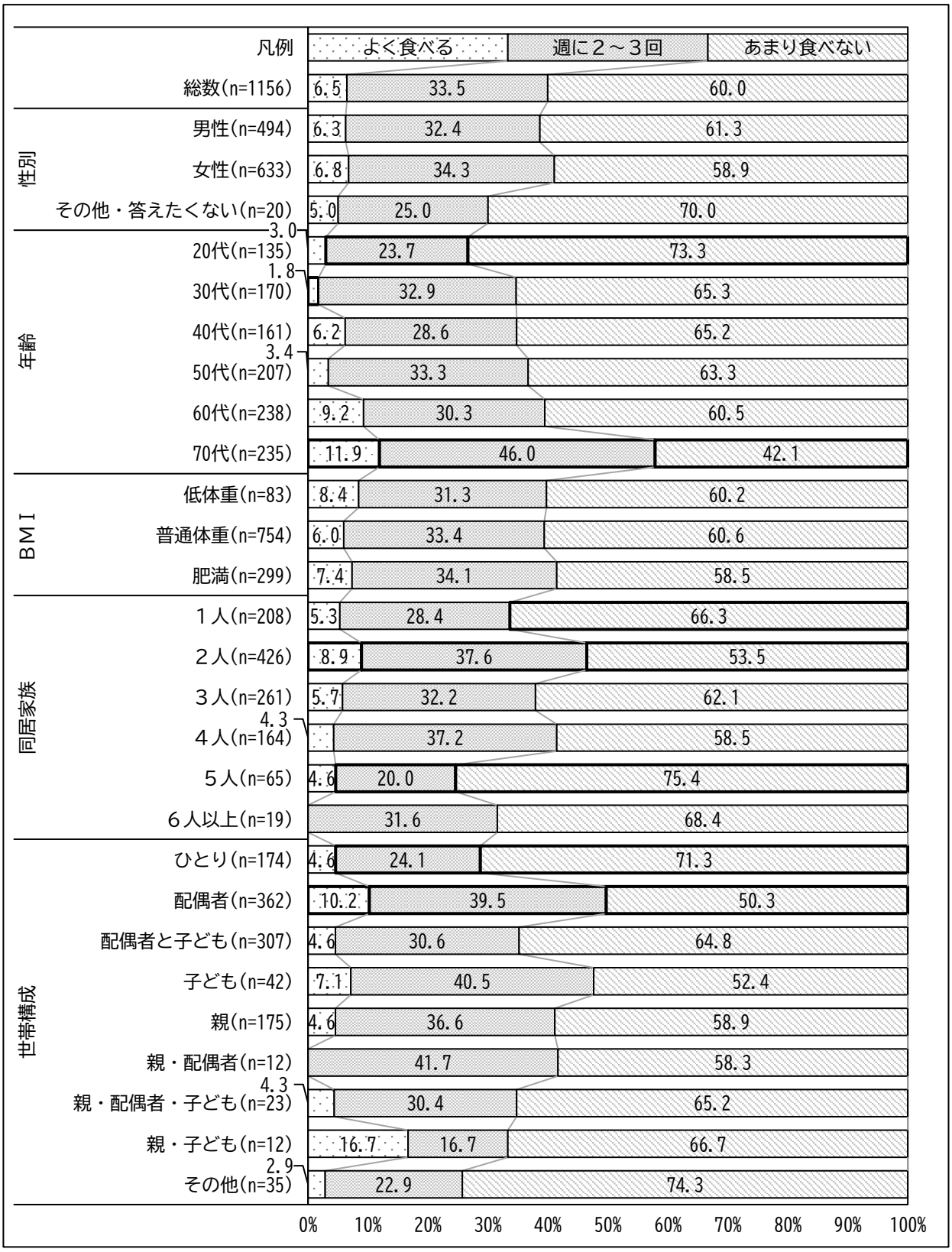
(d)あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が60.0%、「週に２～３回」が33.5%、「よく食べる」が6.5%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」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「週に２～３回」の割合は70代が高く20代が低くなっている。「あまり食べない」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。



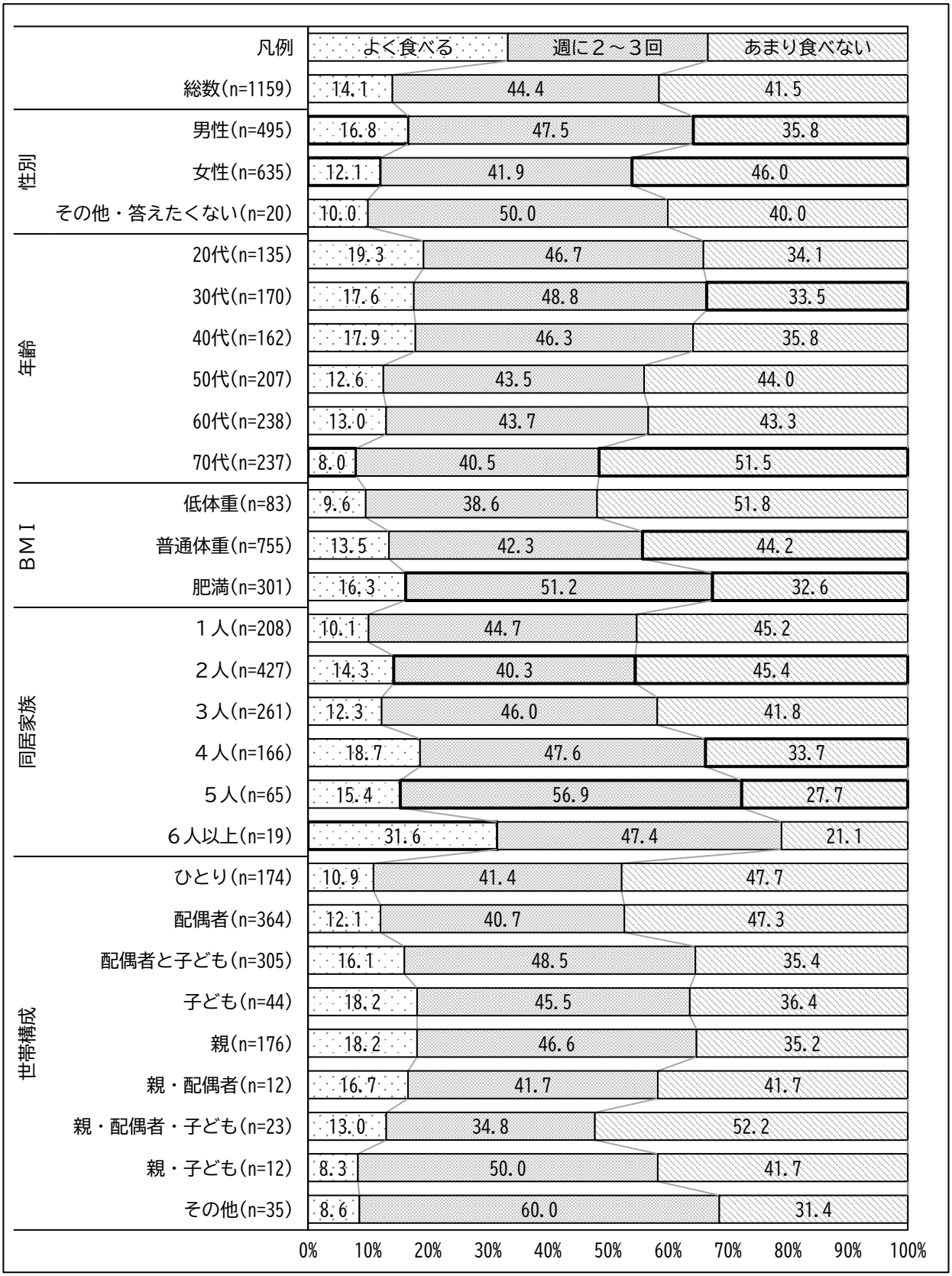
(e)ハムやソーセージを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「週に２～３回」が44.4%、「あまり食べない」が41.5%、「よく食べる」が14.1%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。

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

ＢＭＩが高くなるほど食べる頻度が高くなっている。



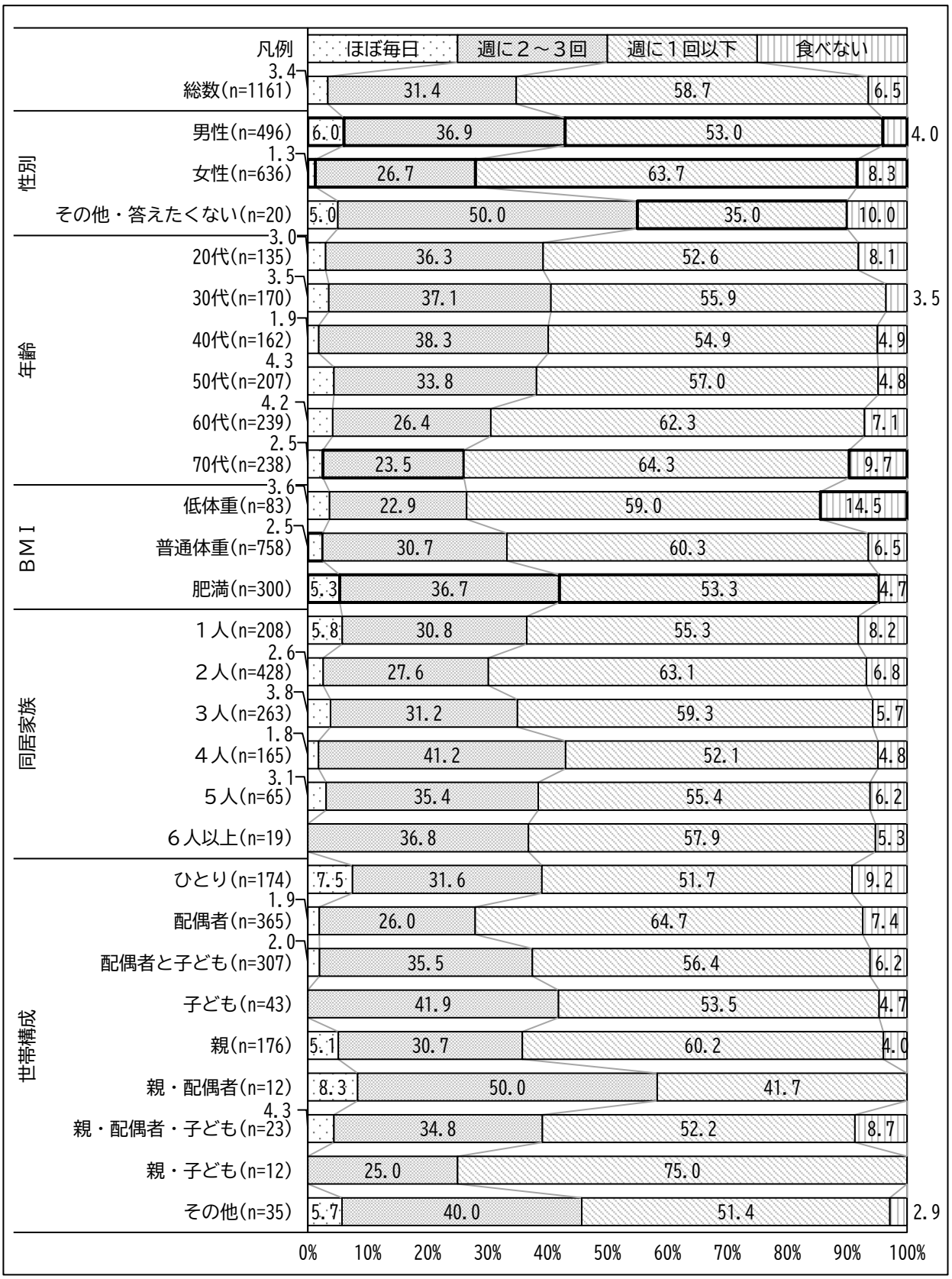
(f)うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「週に１回以下」が58.7%、「週に２～３回」が31.4%、「食べない」が6.5%、「ほぼ毎日」が3.4%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。

年齢別にみると、70代は「週に２～３回」の割合が低く、「食べない」の割合が高くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど食べる頻度が高くなっている。



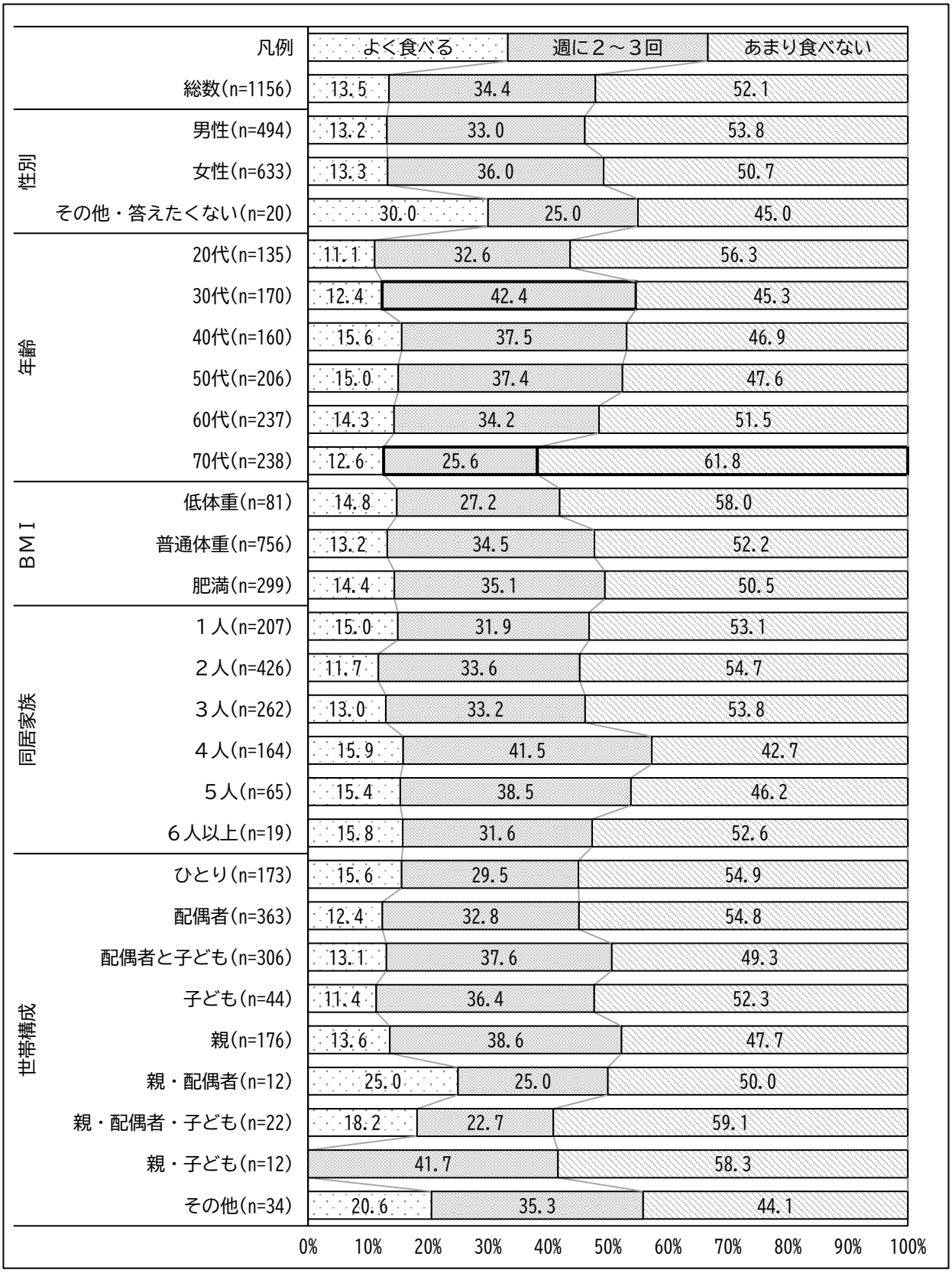
(g)せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる頻度はどのくらいですか？

全体では「あまり食べない」が52.1%、「週に２～３回」が34.4%、「よく食べる」が13.5%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、「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」の割合は70代が高くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



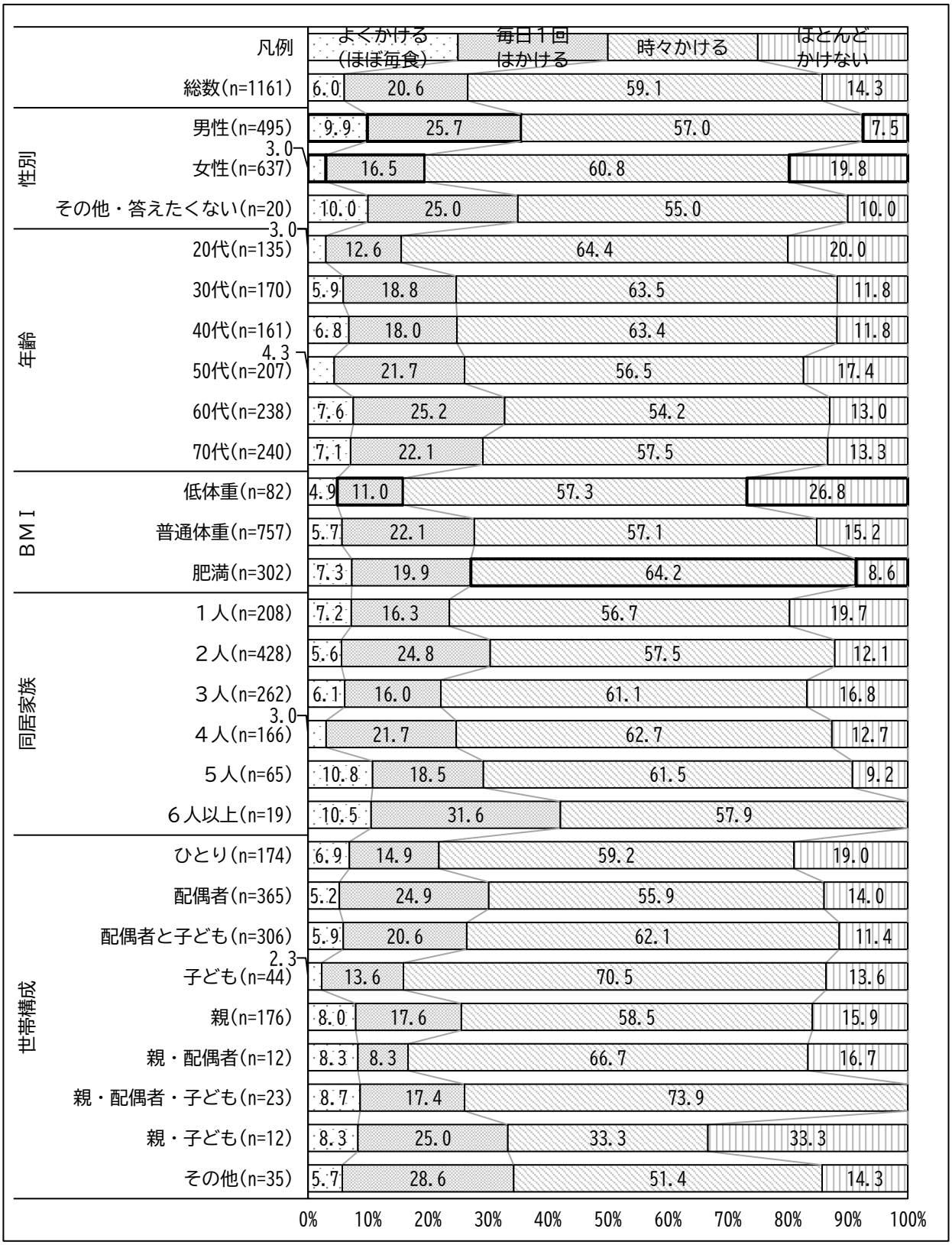
(h)しょうゆやソースなどをかける頻度はどのくらいですか？

全体では「時々かける」が59.1%、「毎日１回はかける」が20.6%、「ほとんどかけない」が14.3%、「よくかける（ほぼ毎食）」が6.0%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。

年齢別による差はみられない。

ＢＭＩ別にみると、「毎日１回はかける」の割合は「低体重」が低くなっている。「時々かける」の割合は「肥満」が高く、「ほとんどかけない」の割合は「低体重」が高くなっている。



(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37.6%、「半分くらい飲む」が26.7%、「ほとんど飲まない」が23.4%、「全て飲む」が12.2%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。

年齢別にみると、「全て飲む」の割合は70代が低くなっている。「半分くらい飲む」の割合は20代が低くなっている。「ほとんど飲まない」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、肥満になるほど汁を多く飲んでいる。

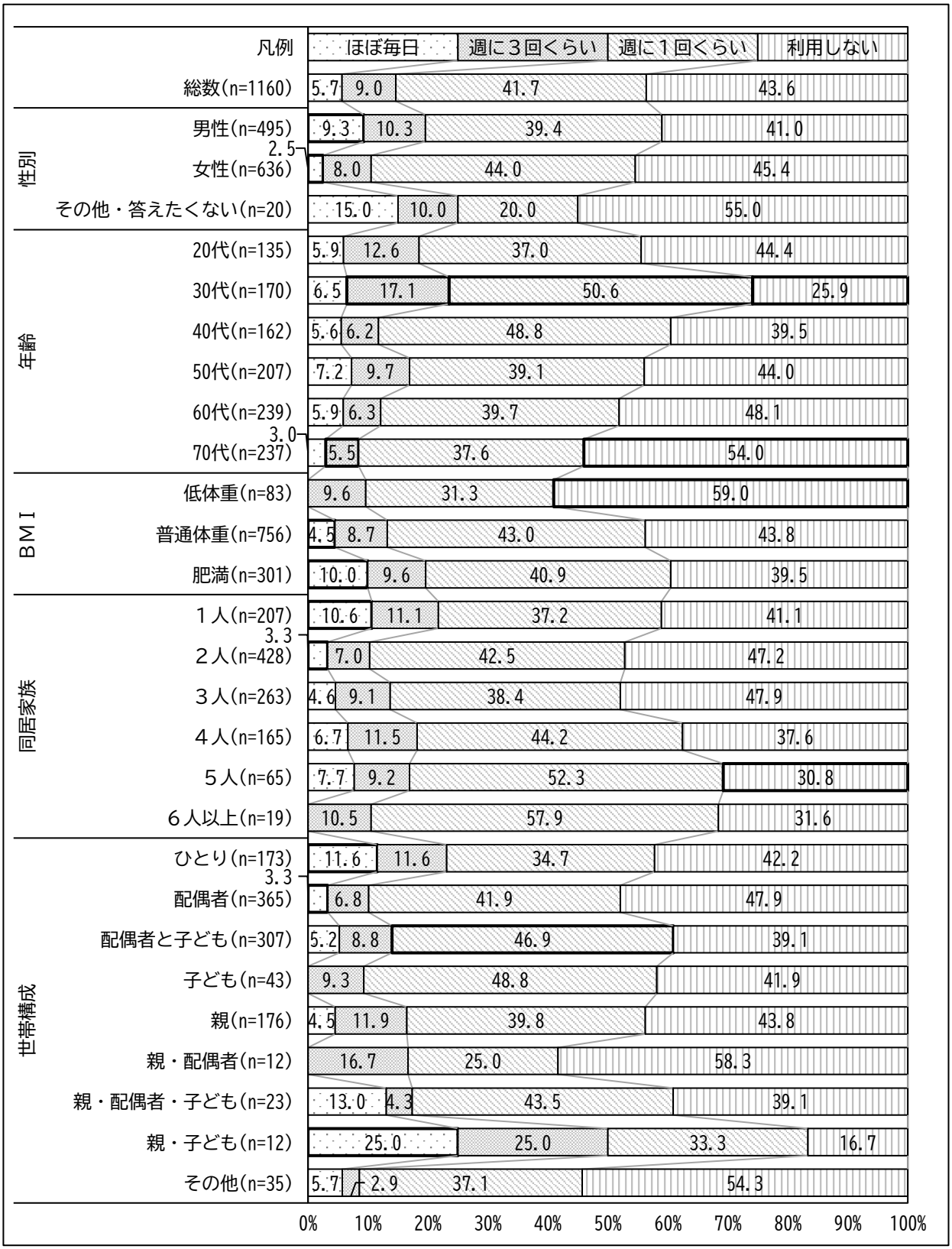
(j)昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？

全体では「利用しない」が43.6%、「週に１回くらい」が41.7%、「週に３回くらい」が9.0%、「ほぼ毎日」が5.7%となっている。

性別でみると、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、「週に３回くらい」の割合は30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30代が高くなっている。「利用しない」の割合は70代が高く30代が低くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど利用頻度が高くなっている。



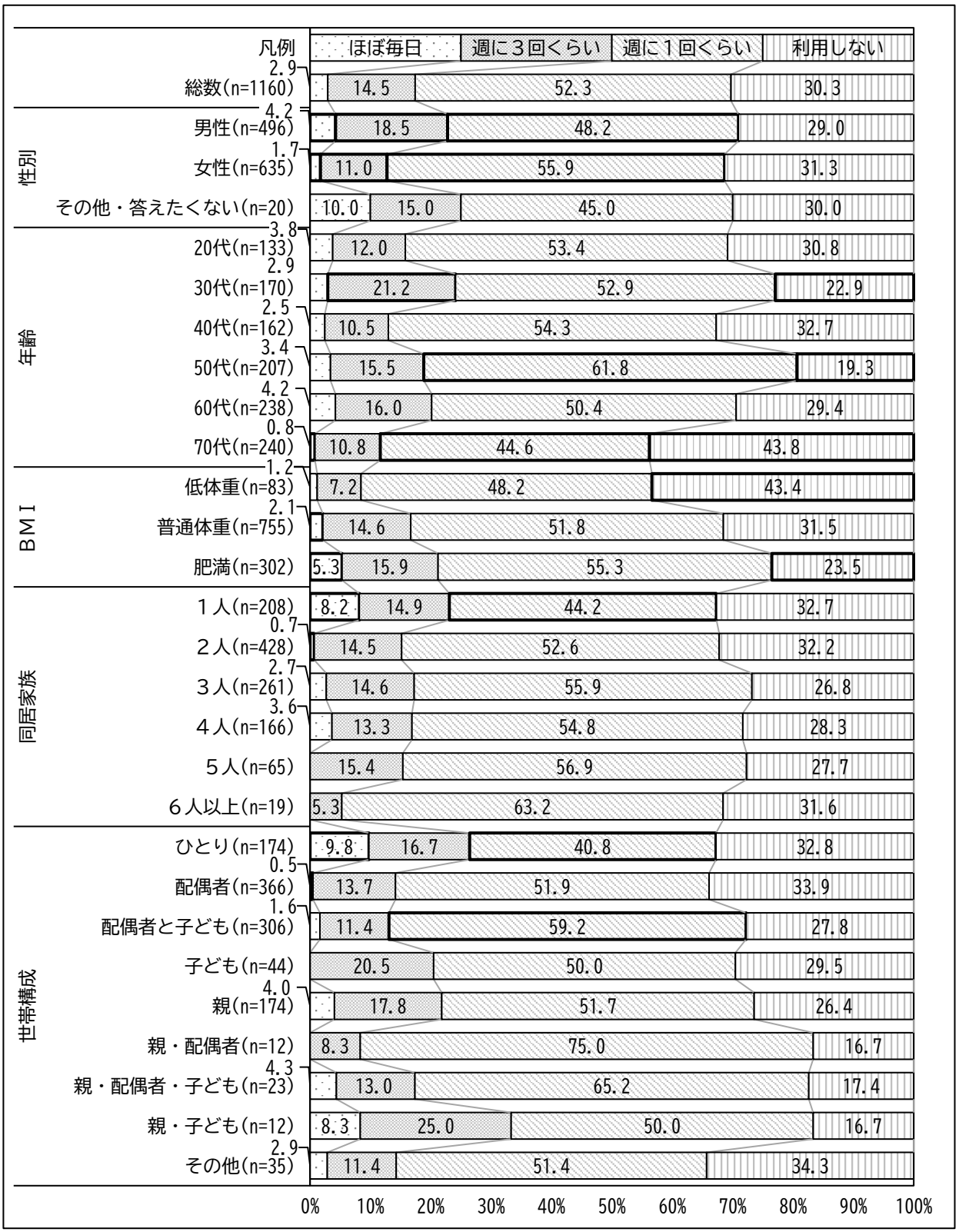
(k)夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？

全体では「週に１回くらい」が52.3%、「利用しない」が30.3%、「週に３回くらい」が14.5%、「ほぼ毎日」が2.9%となっている。

性別にみると、「ほぼ毎日」「週に３回くらい」の割合は男性が高くなっている。「週に１回くらい」の割合は女性が高くなっている。

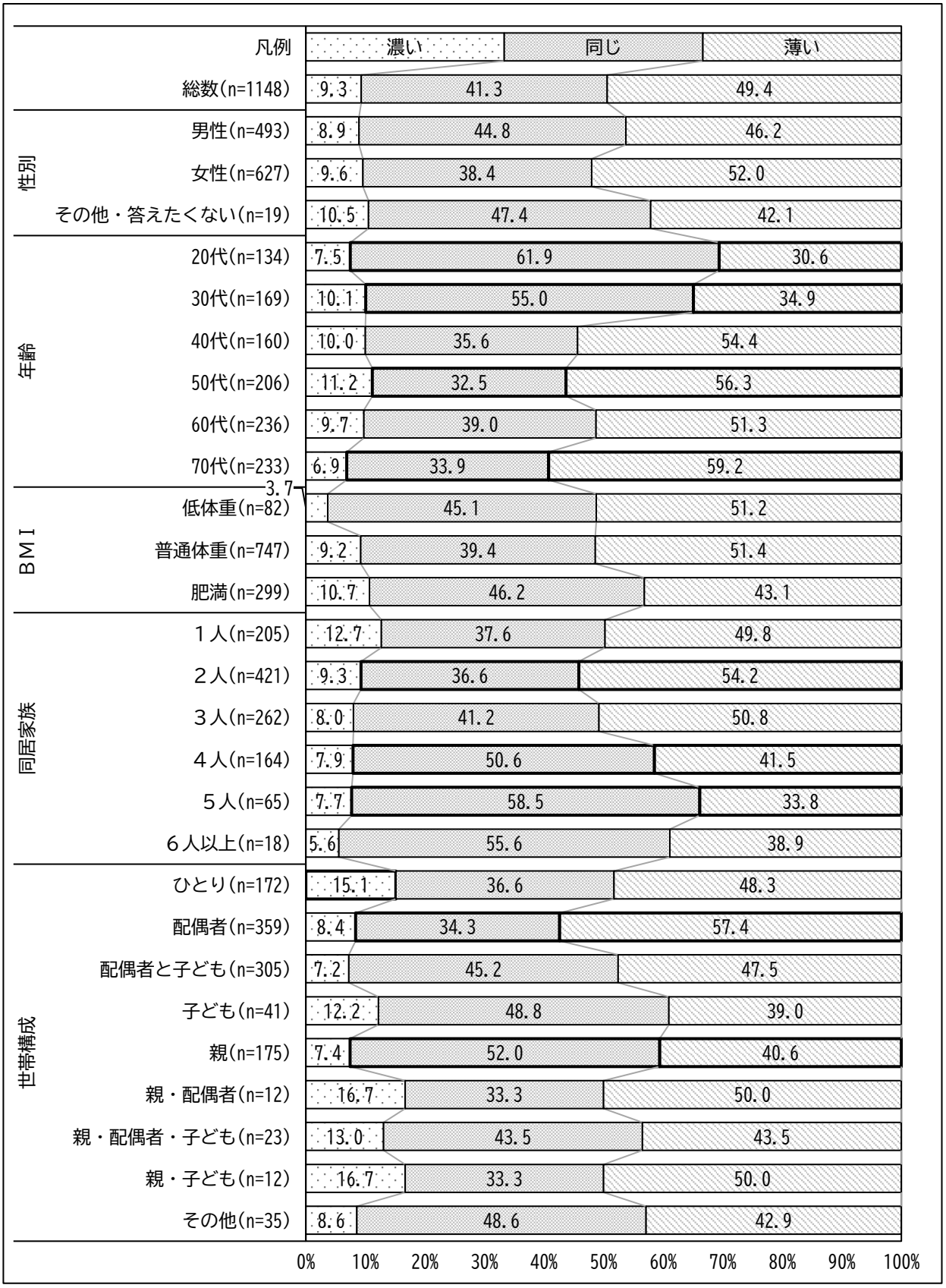
年齢別にみると、「ほぼ毎日」の割合は70代が低くなっている。「週に３回くらい」の割合は30代が高くなっている。「週に１回くらい」の割合は50代が高く70代が低くなっている。「利用しない」の割合は70代が高く30代及び50代が低くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど利用頻度が高くなっている。



(l)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49.4%、「同じ」が41.3%、「濃い」が9.3%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、「同じ」の割合は30代以下が高く50代及び70代が低くなっている。「薄い」の割合は50代及び70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。



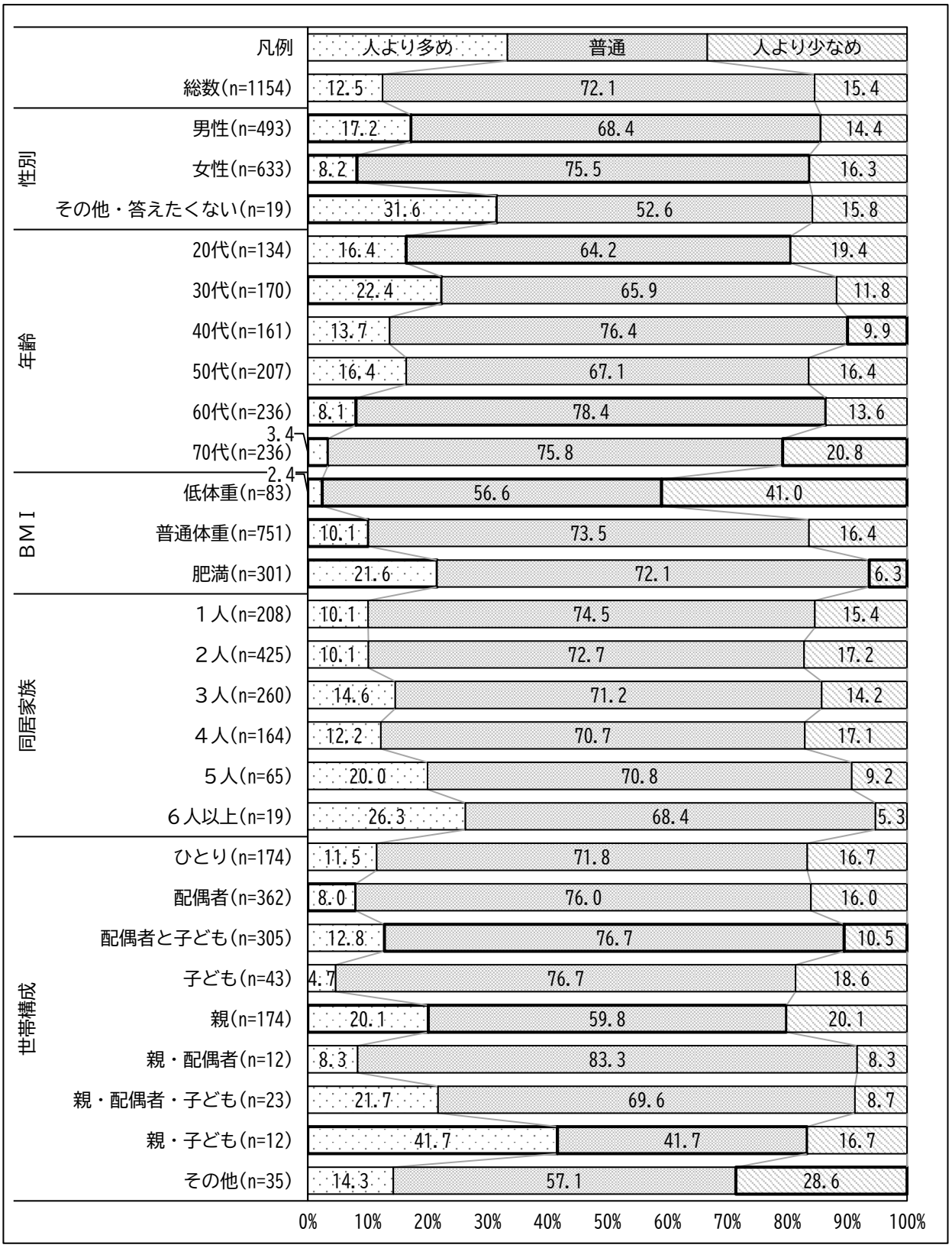
(m)食事の量は多いと思いますか？

全体では「普通」が72.1%、「人より少なめ」が15.4%、「人より多め」が12.5%となっている。

性別にみると、「人より多め」の割合は男性が高くなっている。

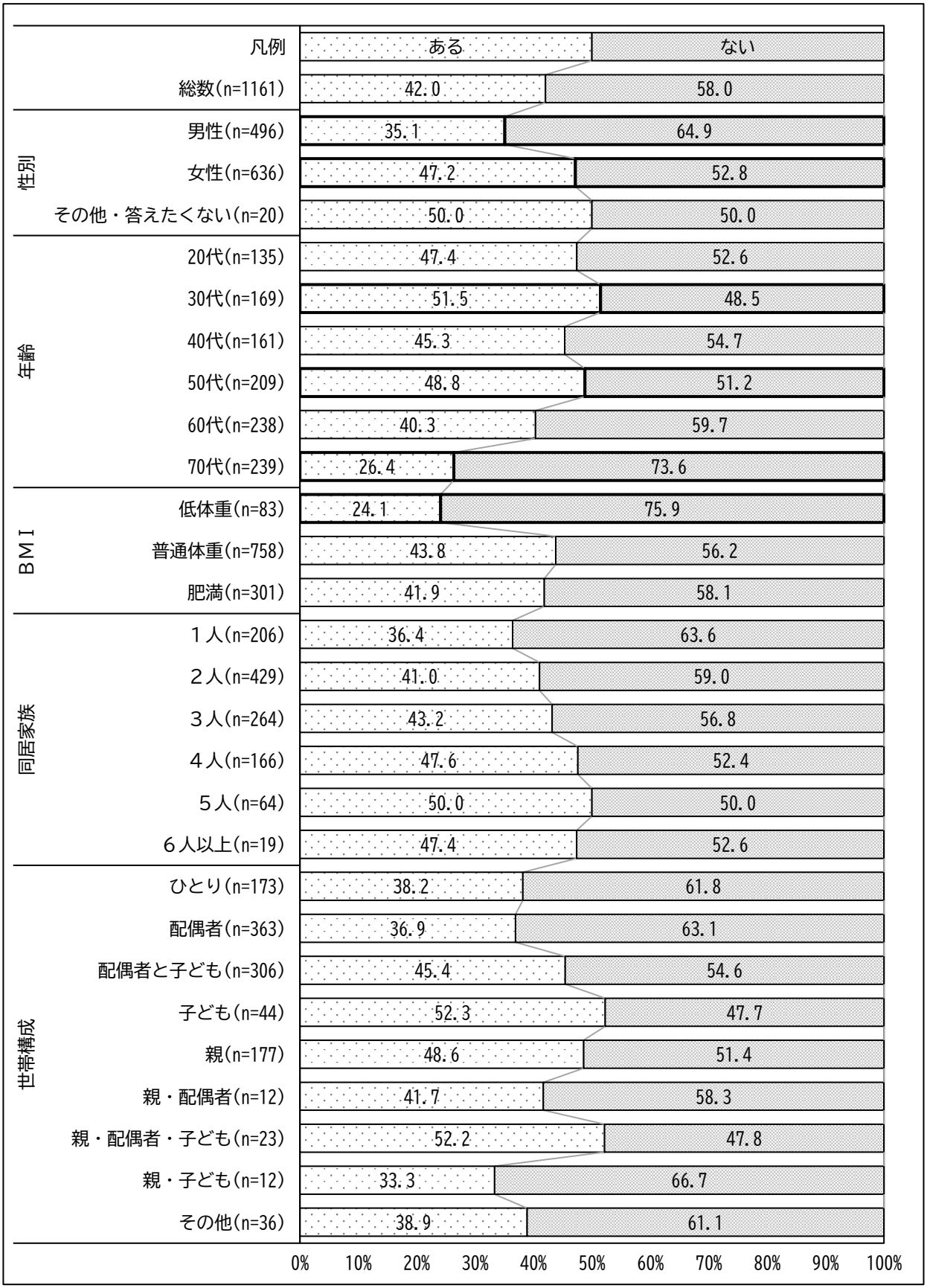
年齢別にみると、「人より多め」の割合は30代が高く60代以上が低くなっている。「普通」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「人より少なめ」の割合は70代が高く40代が低くなっている。

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。



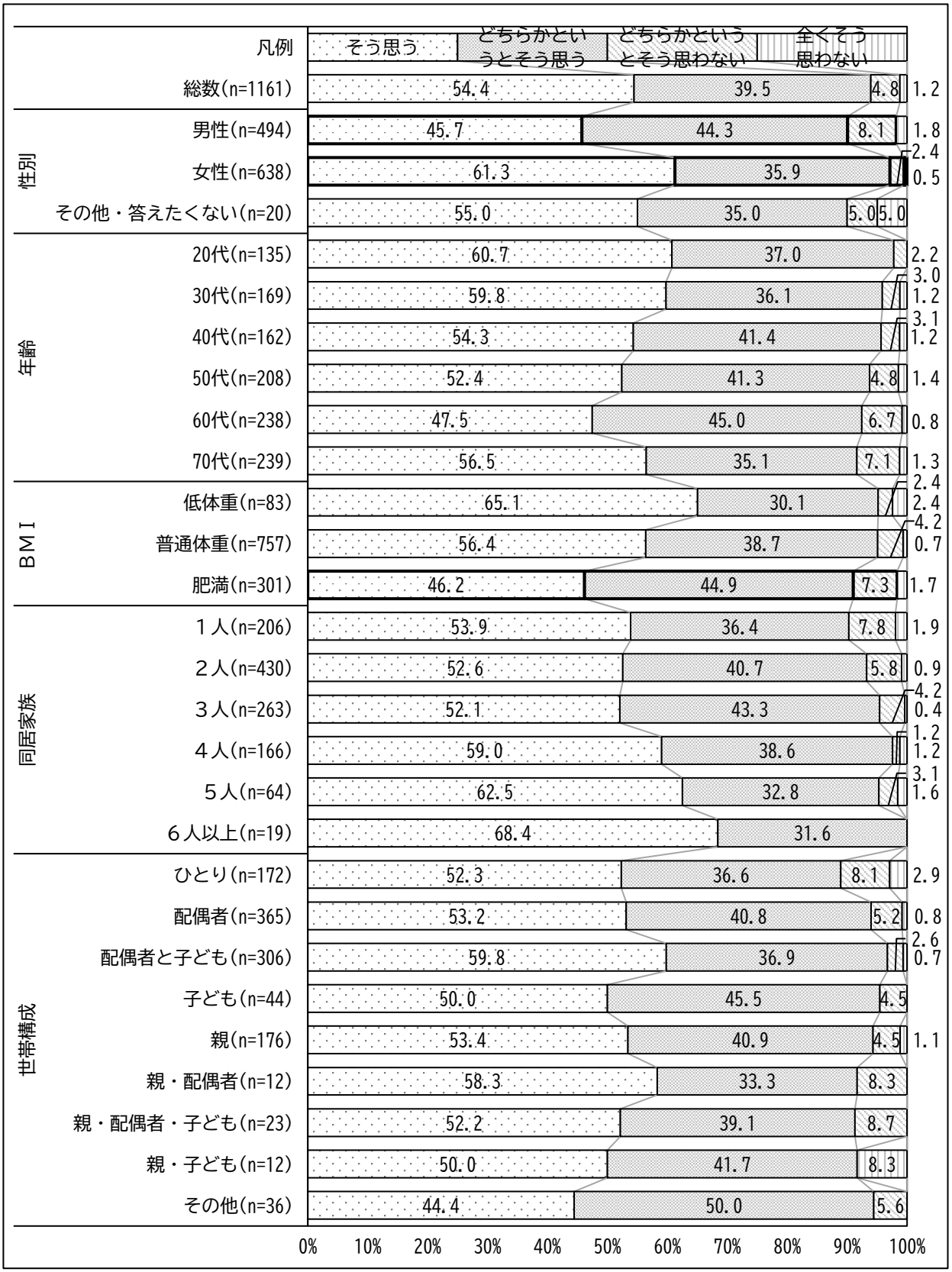
【問22】栄養成分表示やカロリー表示をしている店を利用した事がありますか？

全体では「ない」が58.0%、「ある」が42.0%となっている。
性別にみると、「ある」の割合は女性が高くなっている。
年齢別にみると、「ある」の割合は30代及び50代が高く70代が低くなっている。
ＢＭＩ別にみると、低体重で利用経験が低くなっている。



【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54.4%、「どちらかというとそう思う」が39.5%、「どちらかというとそう思わない」が4.8%、「全くそう思わない」が1.2%となっている。
性別にみると、「そう思う」の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、「肥満」は「そう思う」の割合が低く「どちらかというとそう思う」「どちらかというとそう思わない」の割合が高くなっている。



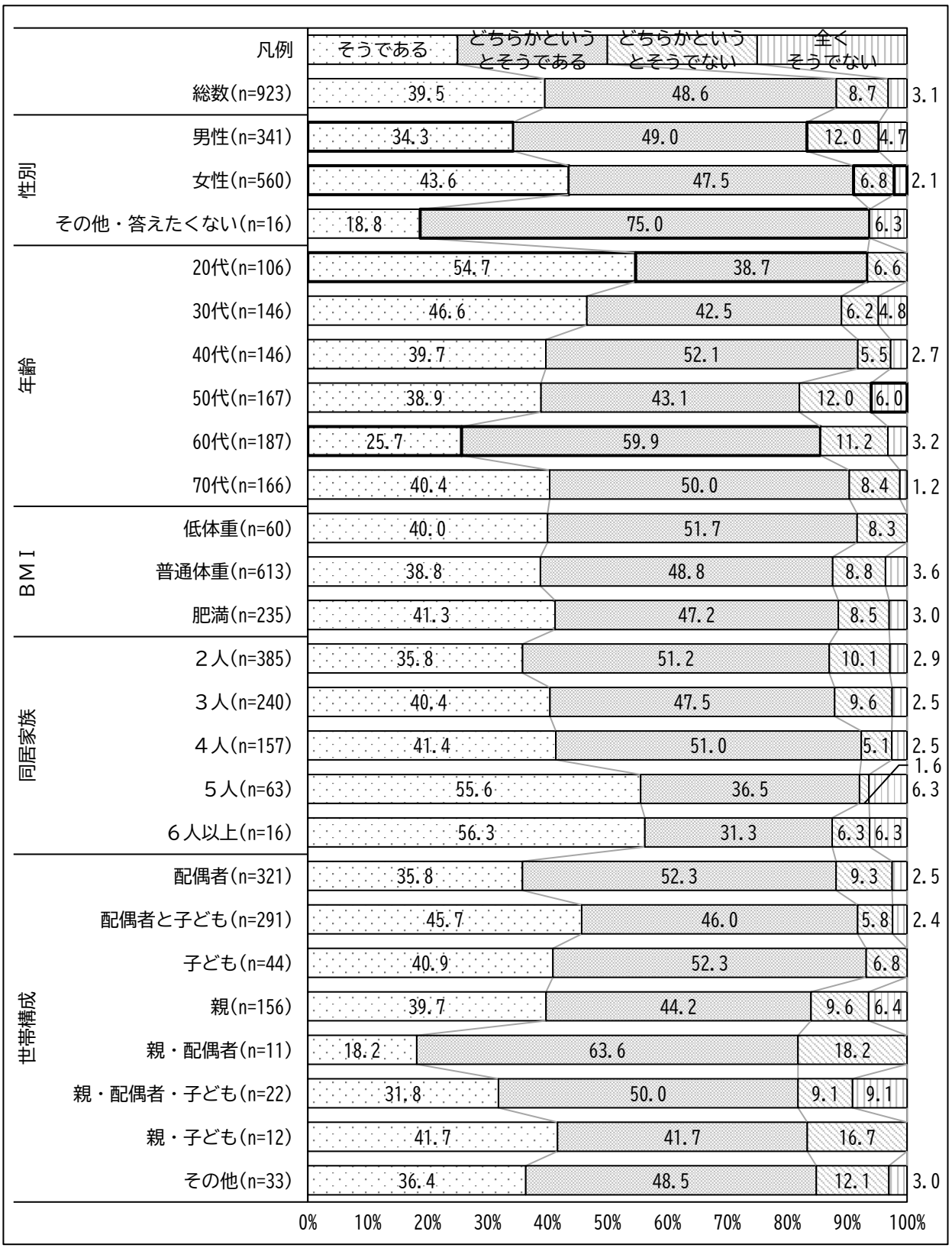
【問24】主に食事をつくる方にお聞きします。家族がおいしいといって食べてくれますか？

全体では「どちらかというとそうである」が48.6%、「そうである」が39.5%、「どちらかというとそうでない」が8.7%、「全くそうでない」が3.1%となっている。

性別にみると、「そうである」の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」の割合は20代が高く60代が低くなっている。「どちらかというとそうである」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「全くそうでない」の割合は50代が高くなっている。

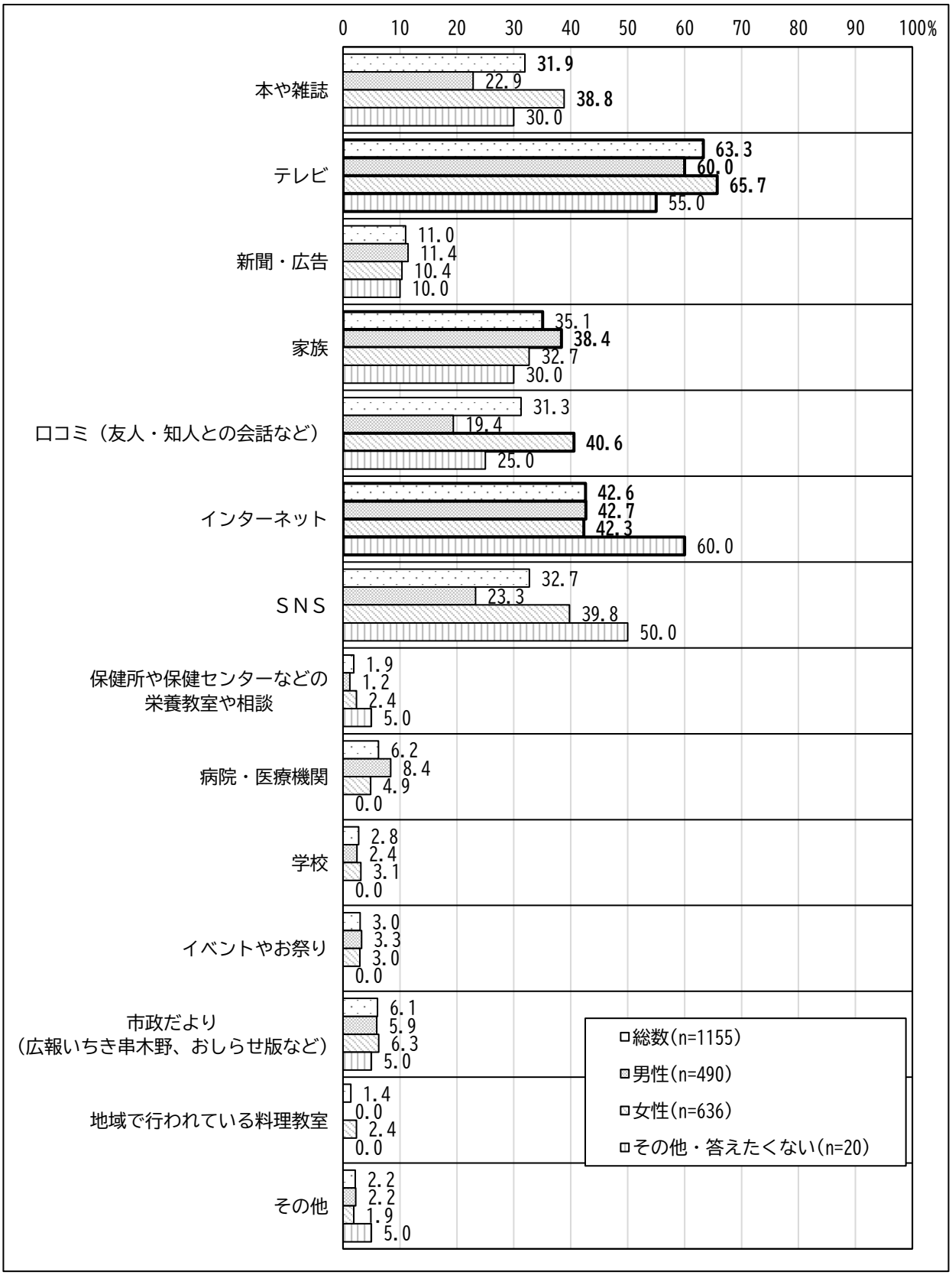
ＢＭＩによる差はみられない。



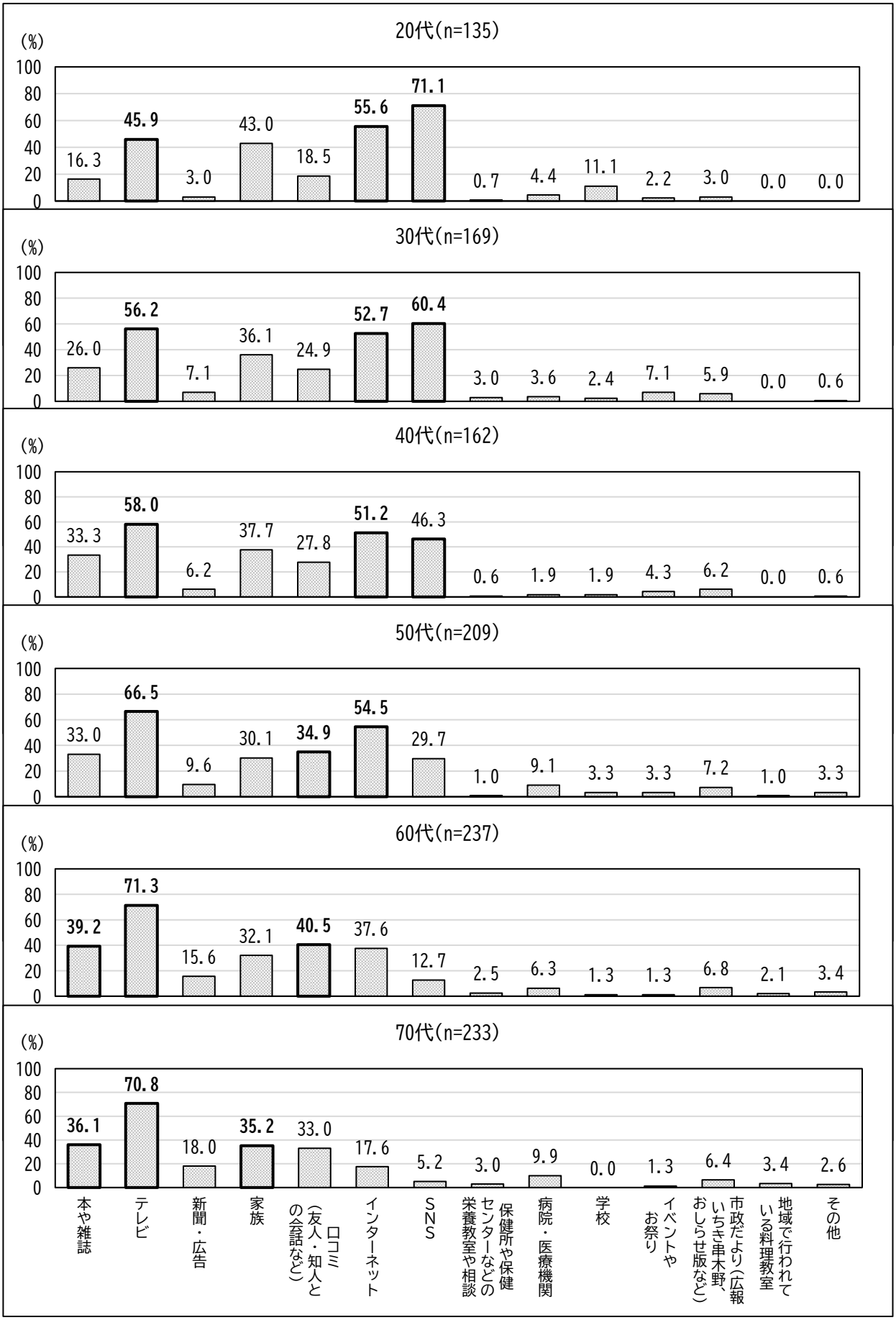
【問25】あなたの食生活に関する情報源はどこですか？【複数回答】

全体では「テレビ」の割合が63.3%で最も高く、次いで「インターネット」が42.6%、「家族」が35.1%となっている。

性別にみると、男性は「テレビ」の割合が60.0%で最も高く、次いで「インターネット」が42.7%、「家族」が38.4%となっている。女性は「テレビ」の割合が65.7%で最も高く、次いで「インターネット」が42.3%、「口コミ（友人・知人との会話など）」が40.6%となっている。



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

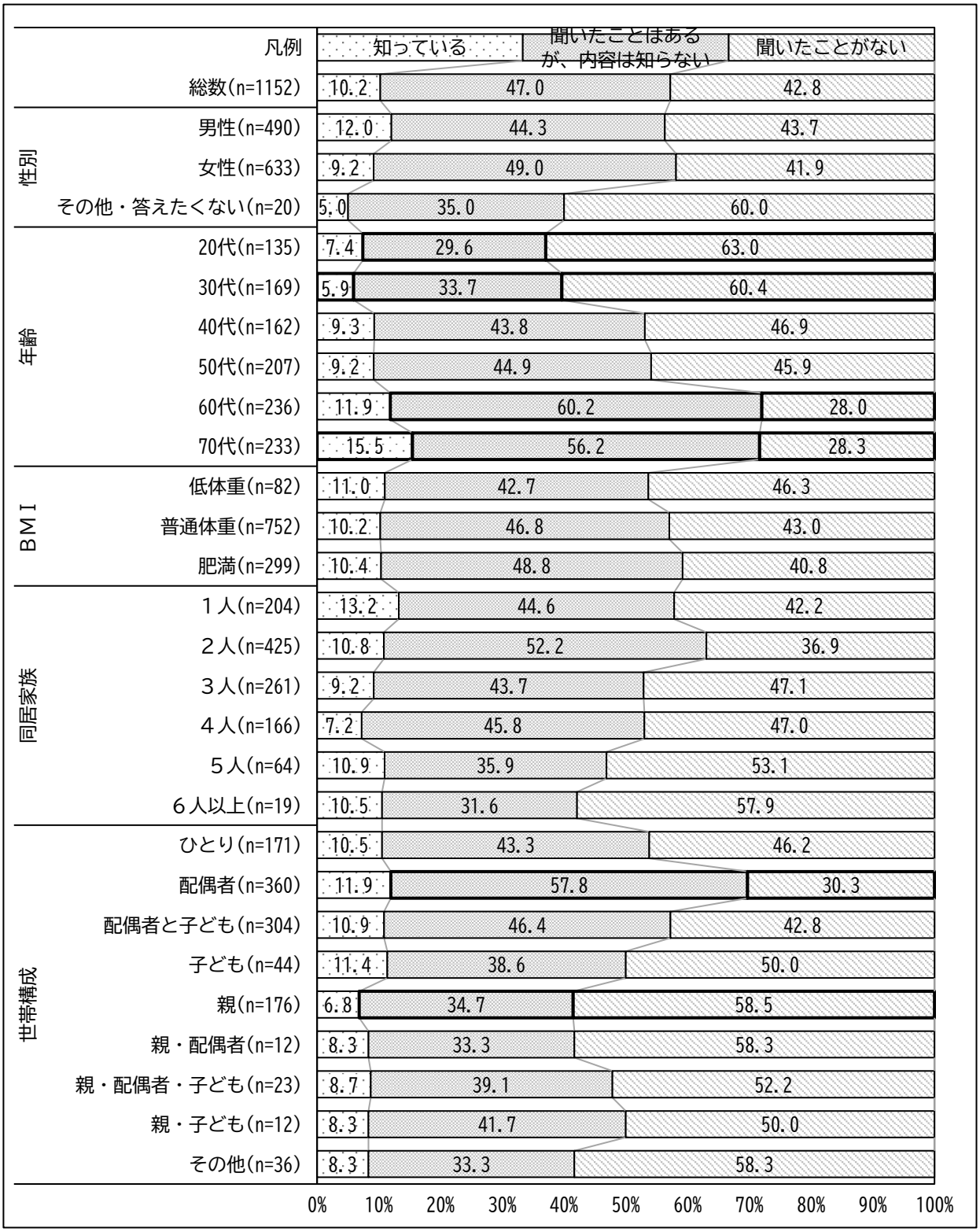
(a)食のまちづくり条例

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が47.0%、「聞いたことがない」が42.8%、「知っている」が10.2%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、「知っている」の割合は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」の割合は60代以上が高く30代以下が低くなっている。「聞いたことがない」の割合は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。



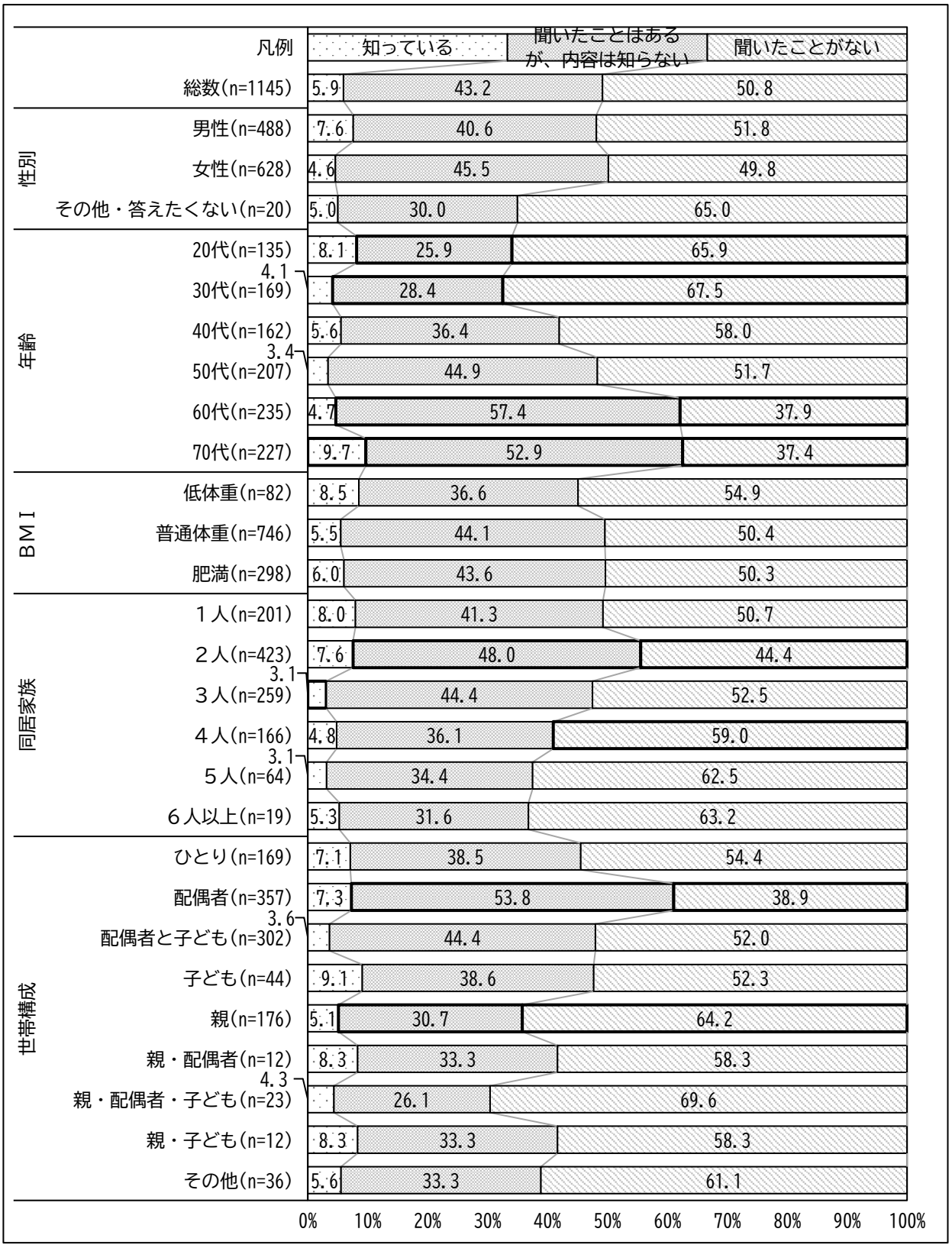
(b)食のまちづくり基本計画

全体では「聞いたことがない」が50.8%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が43.2%、「知っている」が5.9%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、「知っている」の割合は70代が高くなっている。「聞いたことはあるが、内容は知らない」の割合は60代以上が高く30代以下が低くなっている。「聞いたことがない」の割合は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。



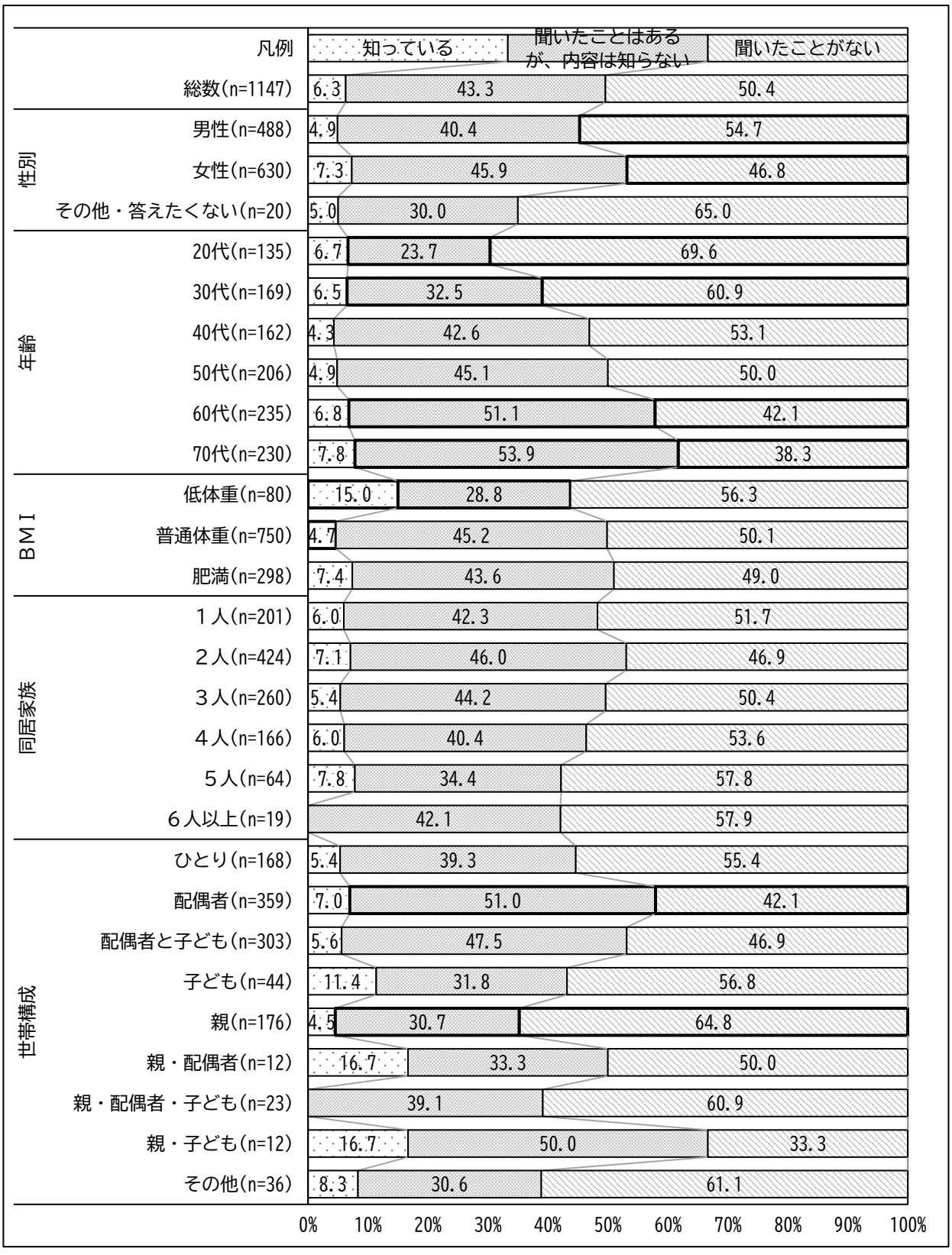
(c)食育推進計画

全体では「聞いたことがない」が50.4%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が43.3%、「知っている」が6.3%となっている。

性別にみると、「聞いたことがない」の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」の割合は60代以上が高く30代以下が低くなっている。「聞いたことがない」の割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。

ＢＭＩ別にみると、低体重で認知度が高くなっている。



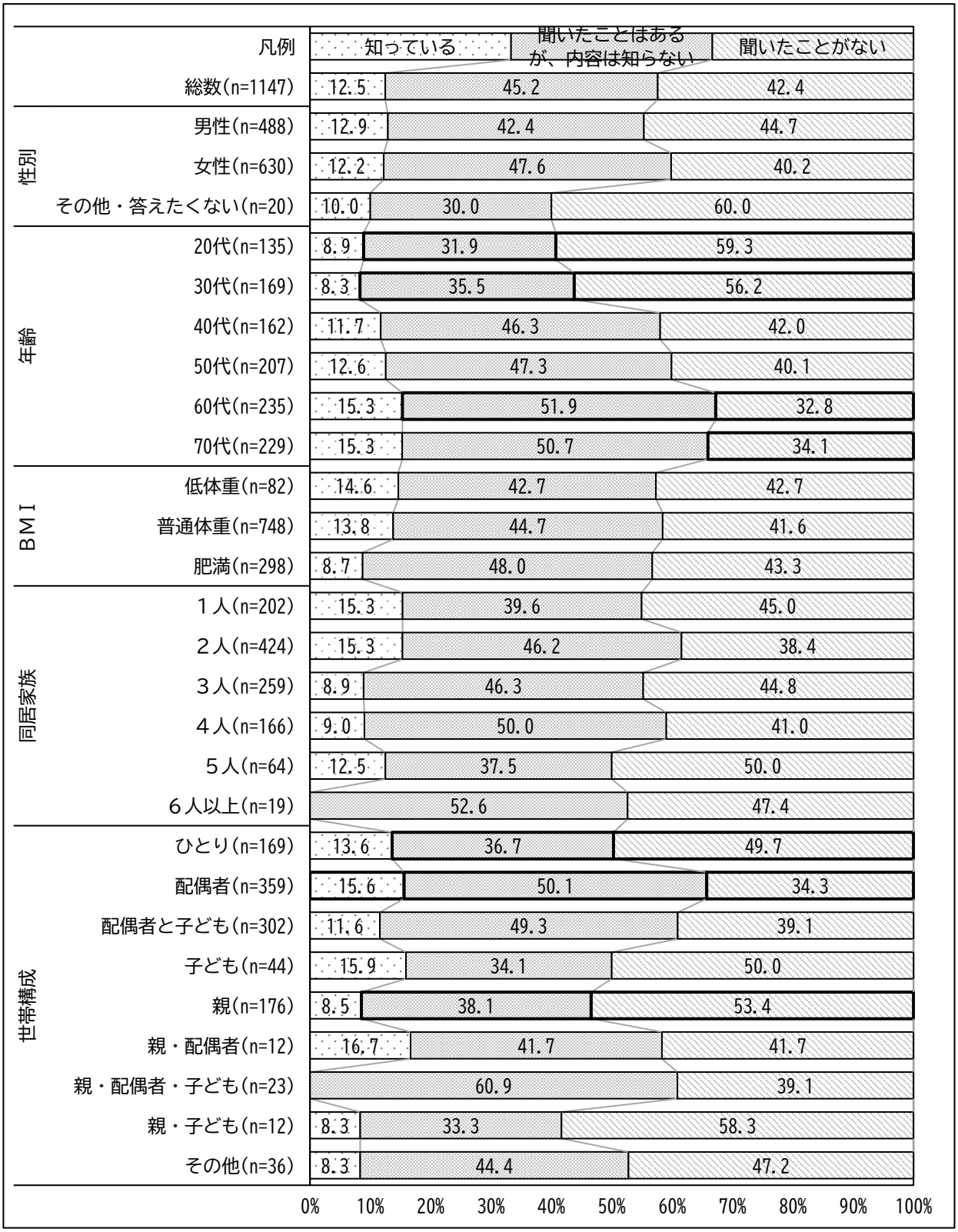
(d)食のまちづくり宣言

全体では「聞いたことはあるが、内容は知らない」が45.2%、「聞いたことがない」が42.4%、「知っている」が12.5%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、「聞いたことはあるが、内容は知らない」の割合は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」の割合は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。



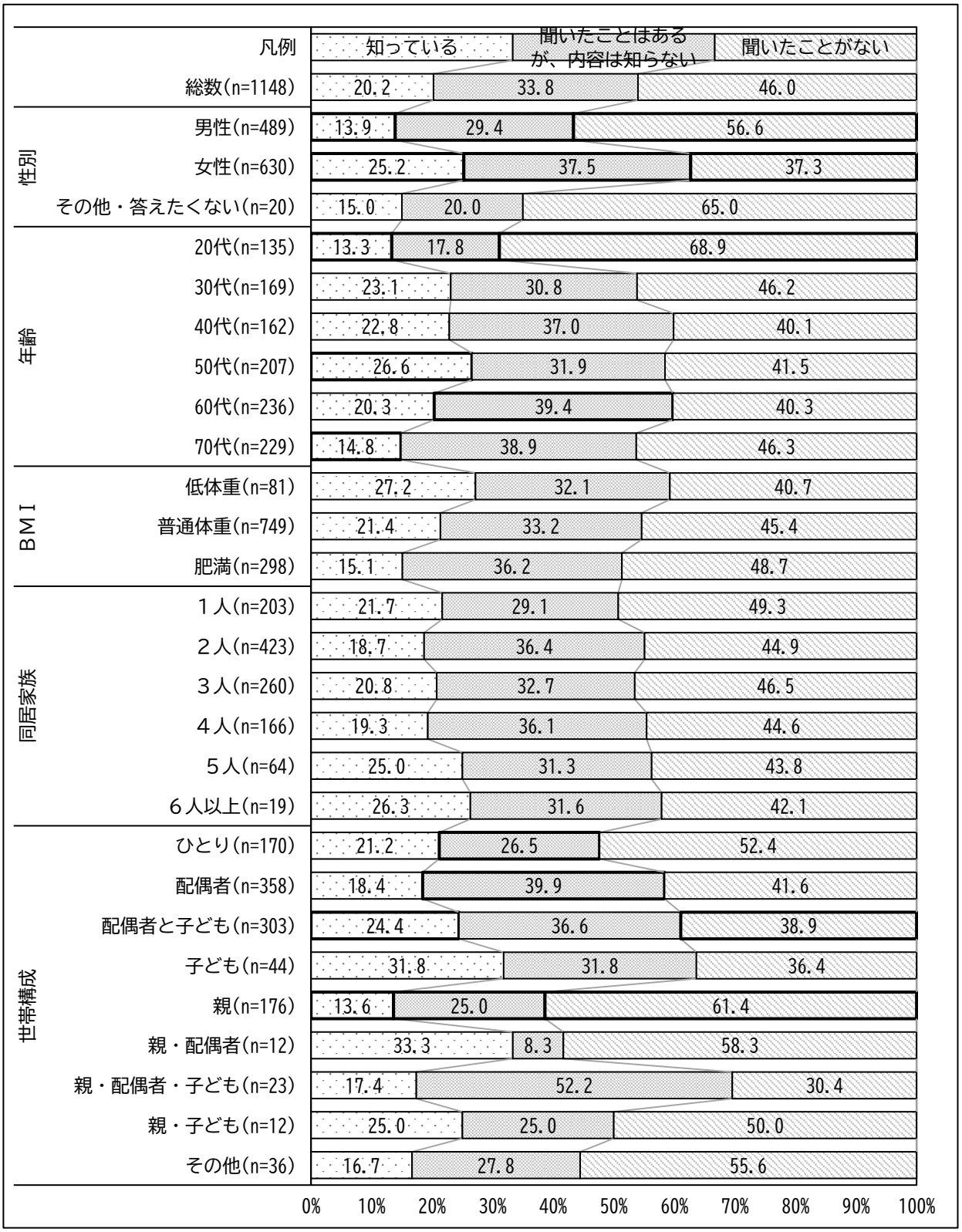
(e)ＥＡＴｄｅ健康メニュー

全体では「聞いたことがない」が46.0%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が33.8%、「知っている」が20.2%となっている。

性別にみると、「知っている」「聞いたことはあるが、内容は知らない」の割合は女性が高く、「聞いたことがない」の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」の割合は50代が高く20代及び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」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「聞いたことがない」の割合は20代が高くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



４　歯

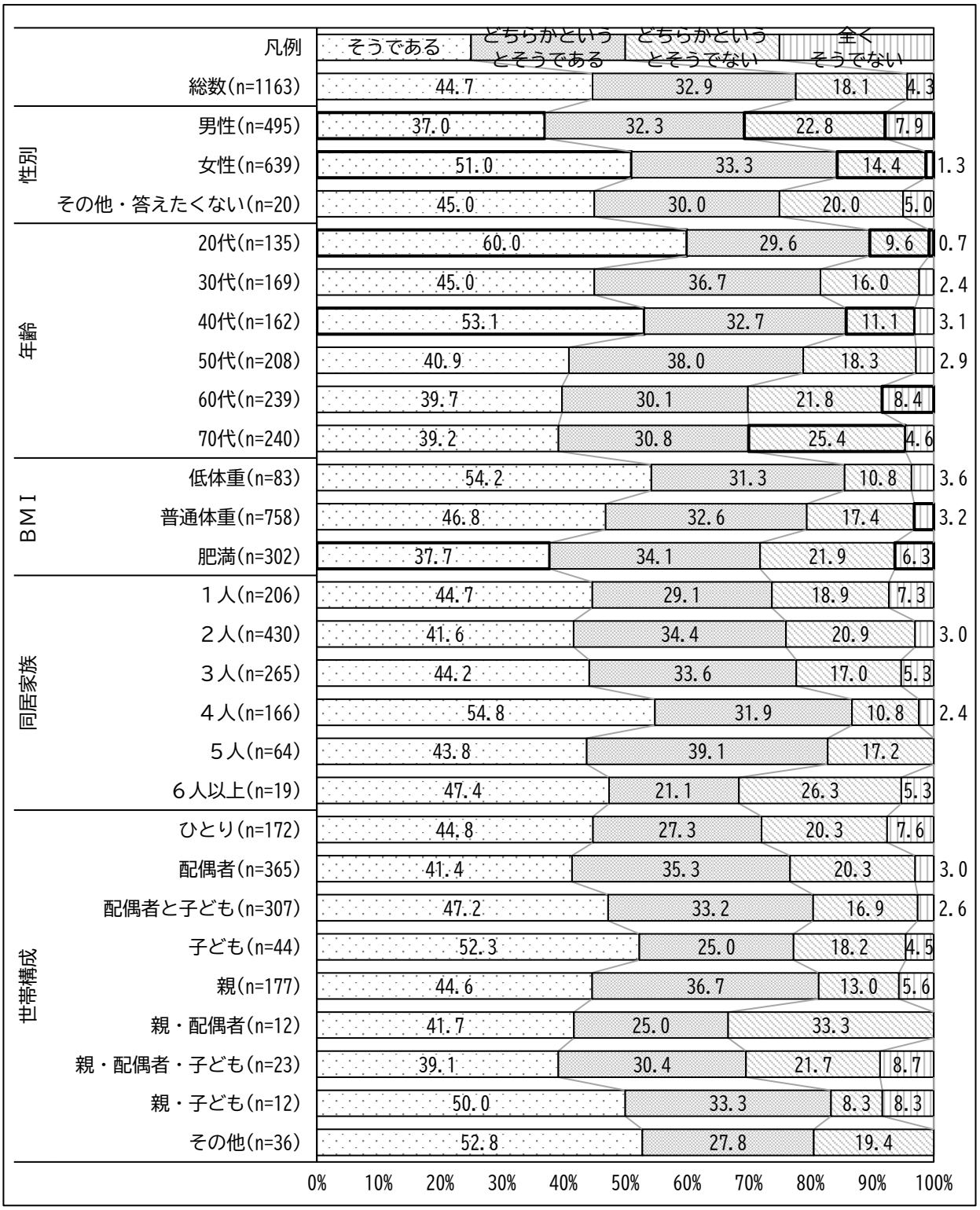
【問27】毎食後、歯みがきができていますか？

全体では「そうである」が44.7%、「どちらかというとそうである」が32.9%、「どちらかというとそうでない」が18.1%、「全くそうでない」が4.3%となっている。

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

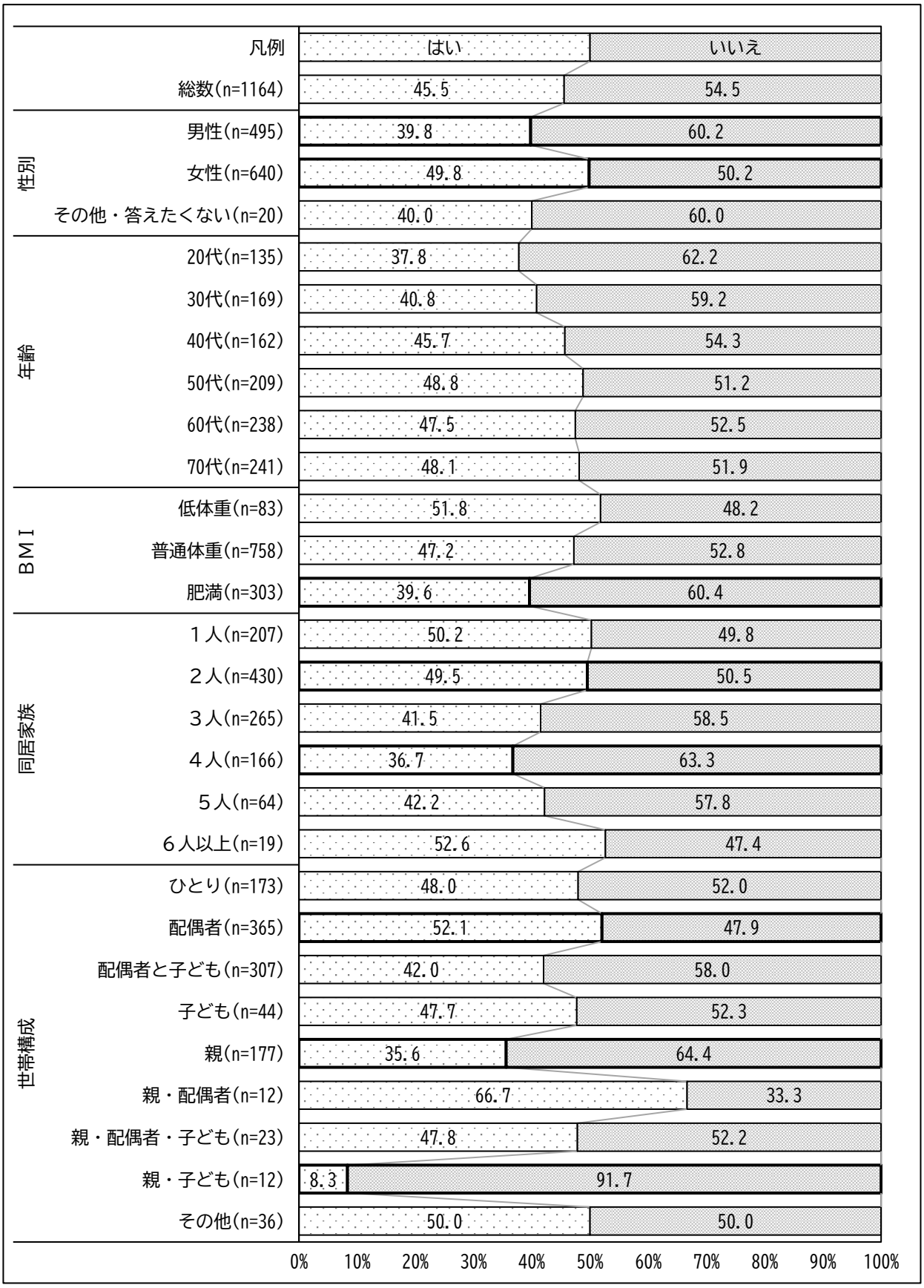
年齢別にみると、「そうである」の割合は20代及び40代が高くなっている。「どちらかというとそうでない」の割合は70代が高く20代及び40代が低くなっている。「全くそうでない」の割合は60代が高く20代が低くなっている。

ＢＭＩが高くなるほど歯みがきの頻度が低くなっている。



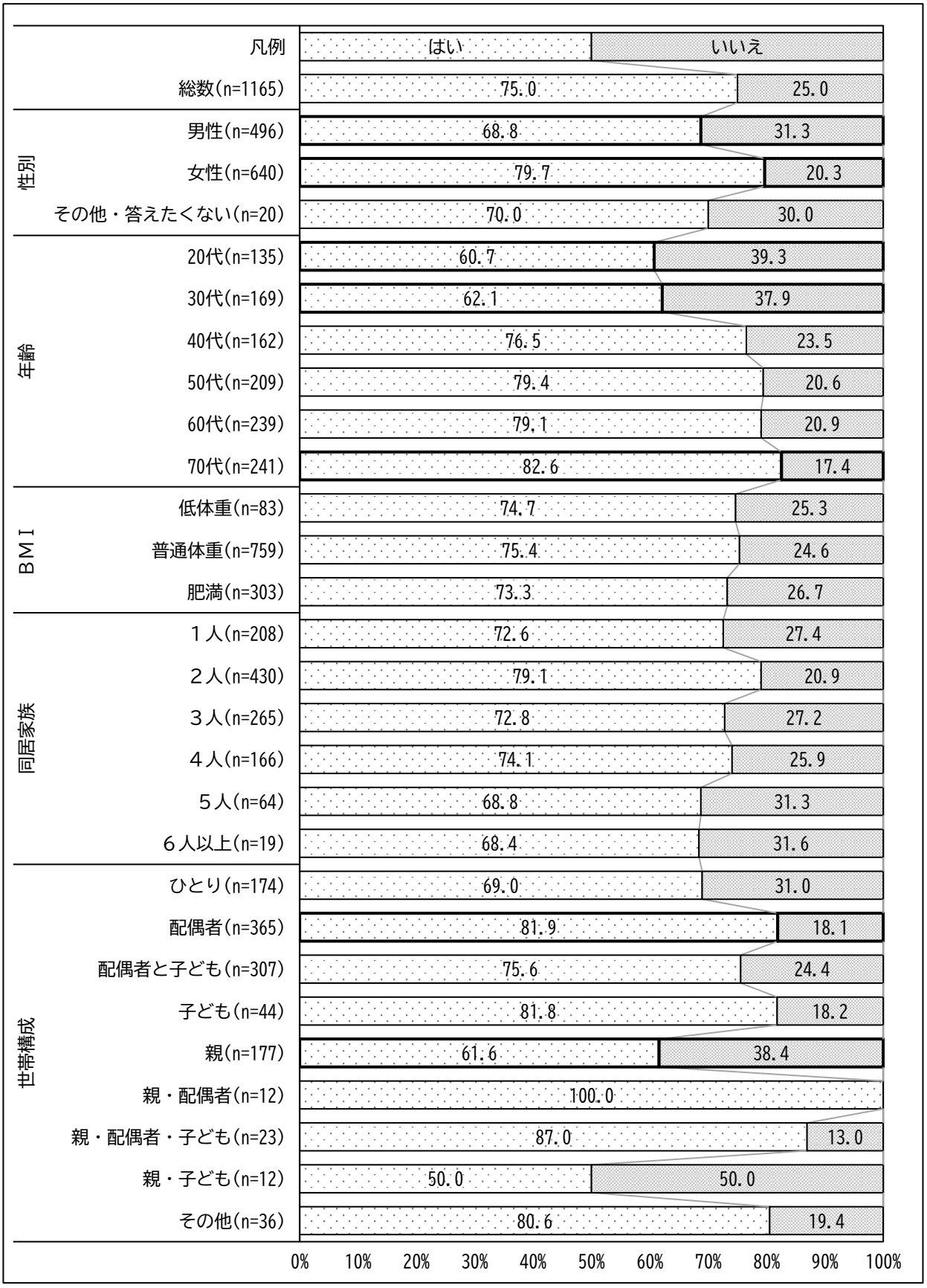
【問28】歯科健診を定期的に受けていますか？

全体では「いいえ」が54.5%、「はい」が45.5%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。
年齢による差はみられない。
ＢＭＩ別にみると、肥満は受けていない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75.0%、「いいえ」が25.0%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による差はみられない。



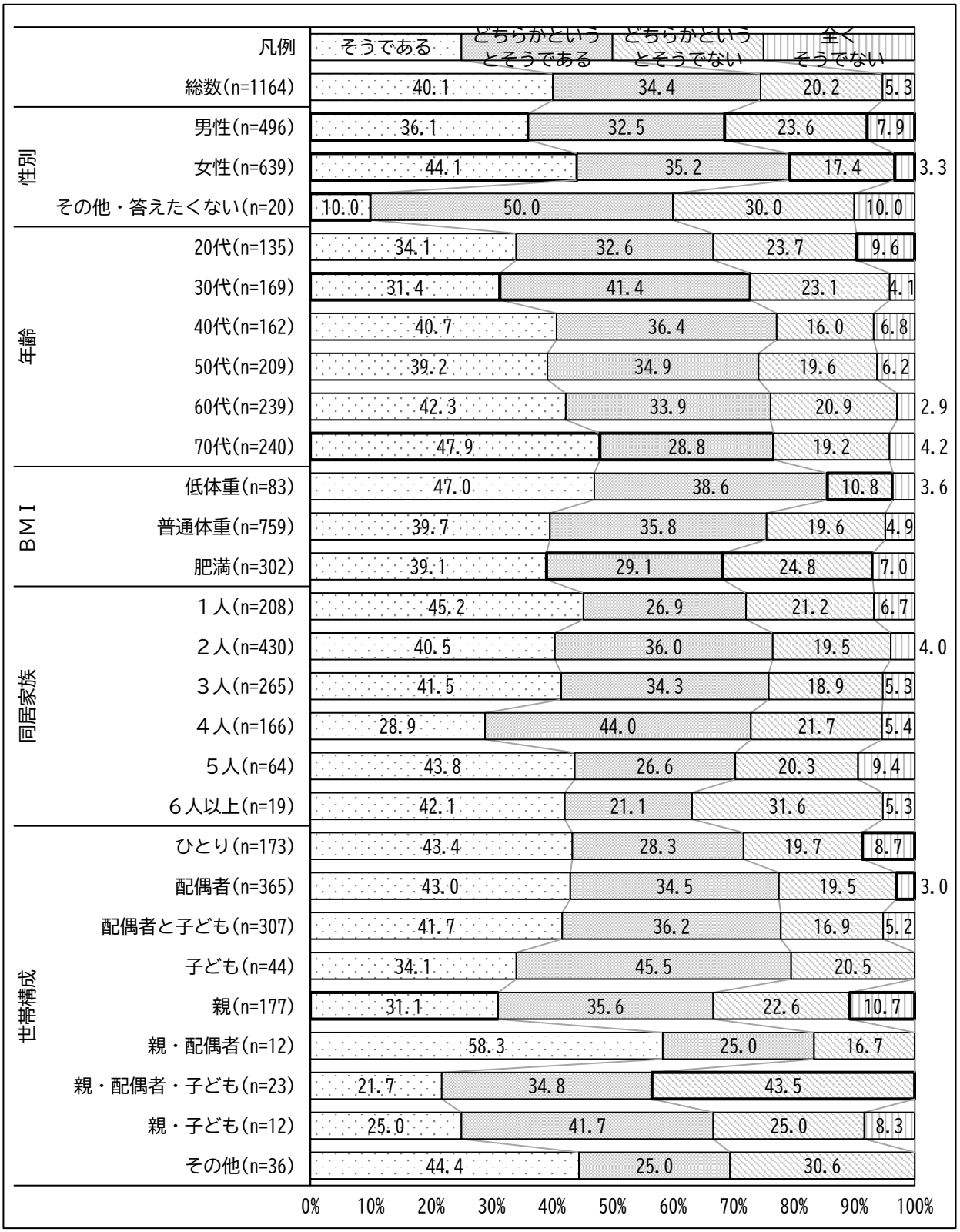
【問30】歯や、歯ぐきに不調を感じた時、すぐに治療にいきますか？

全体では「そうである」が40.1%、「どちらかというとそうである」が34.4%、「どちらかというとそうでない」が20.2%、「全くそうでない」が5.3%となっている。

性別にみると、「そうである」の割合は女性が高くなっている。

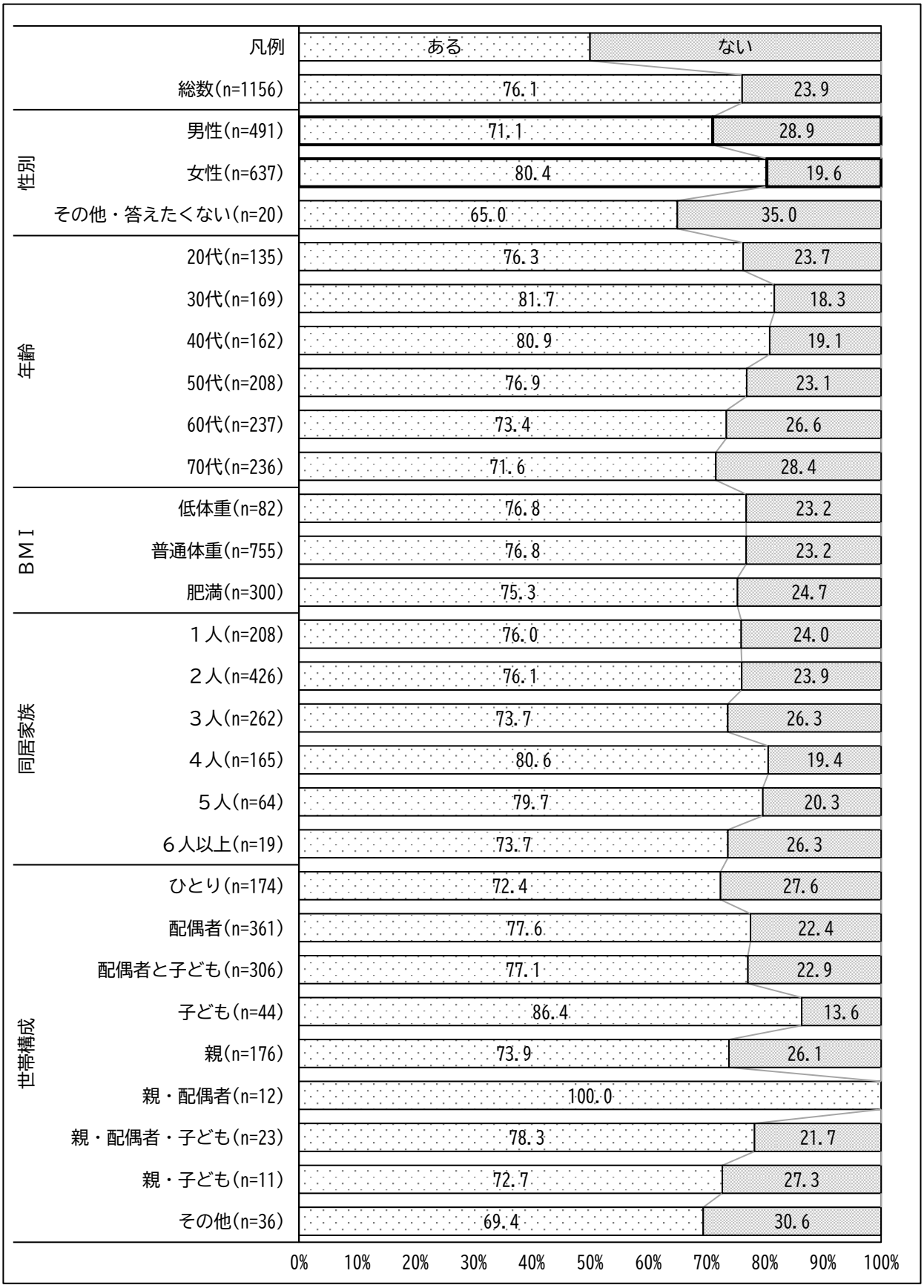
年齢別にみると、「そうである」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというとそうである」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「全くそうでない」の割合は20代が高くなっている。

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



【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？

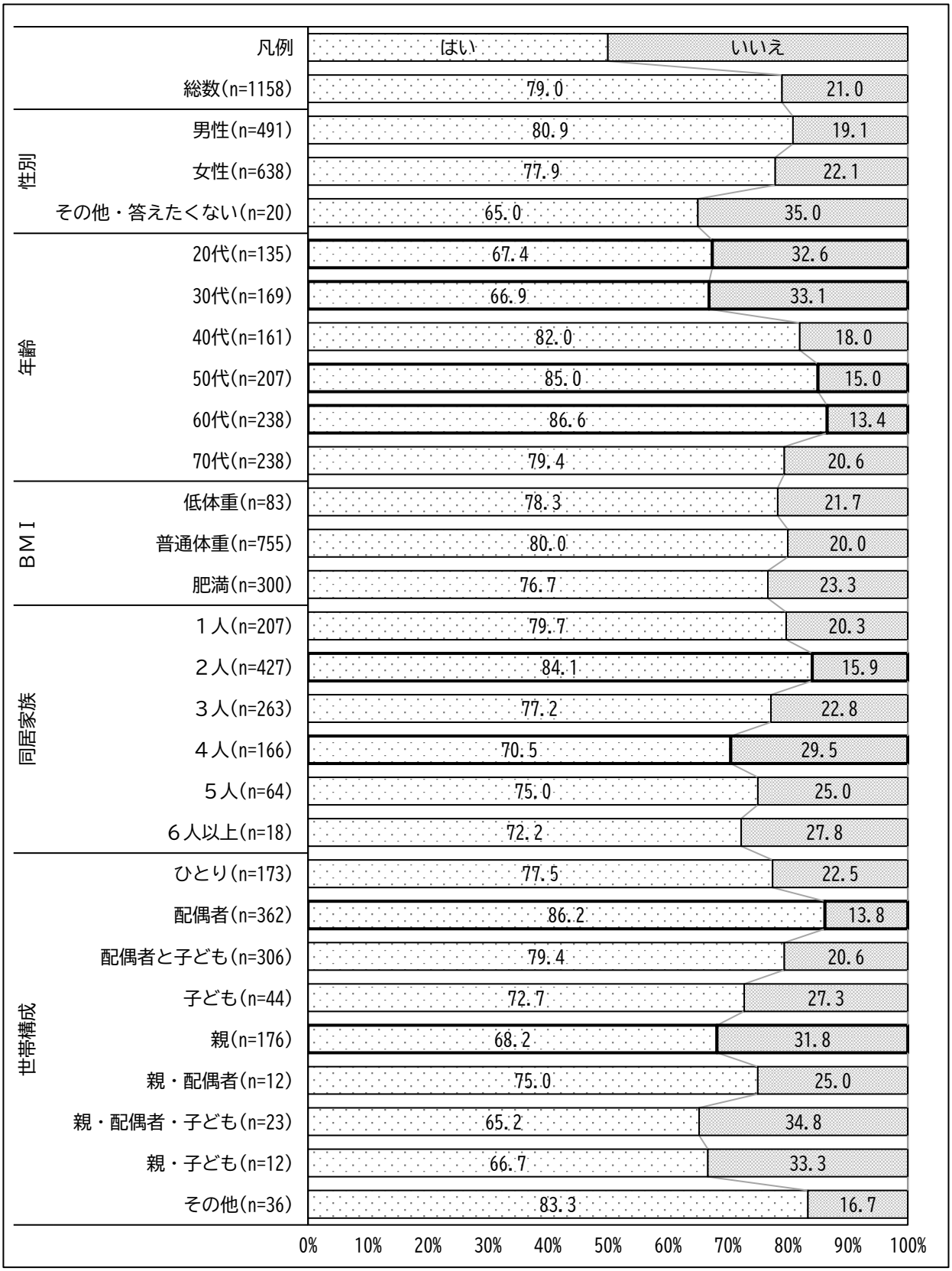
全体では「ある」が76.1%、「ない」が23.9%となっている。
性別にみると、「ある」の割合は女性が高くなっている。
年齢・ＢＭＩによる差はみられない。



5　健康意識

【問32】年に１回は、定期健診を受けていますか？

全体では「はい」が79.0%、「いいえ」が21.0%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、「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。

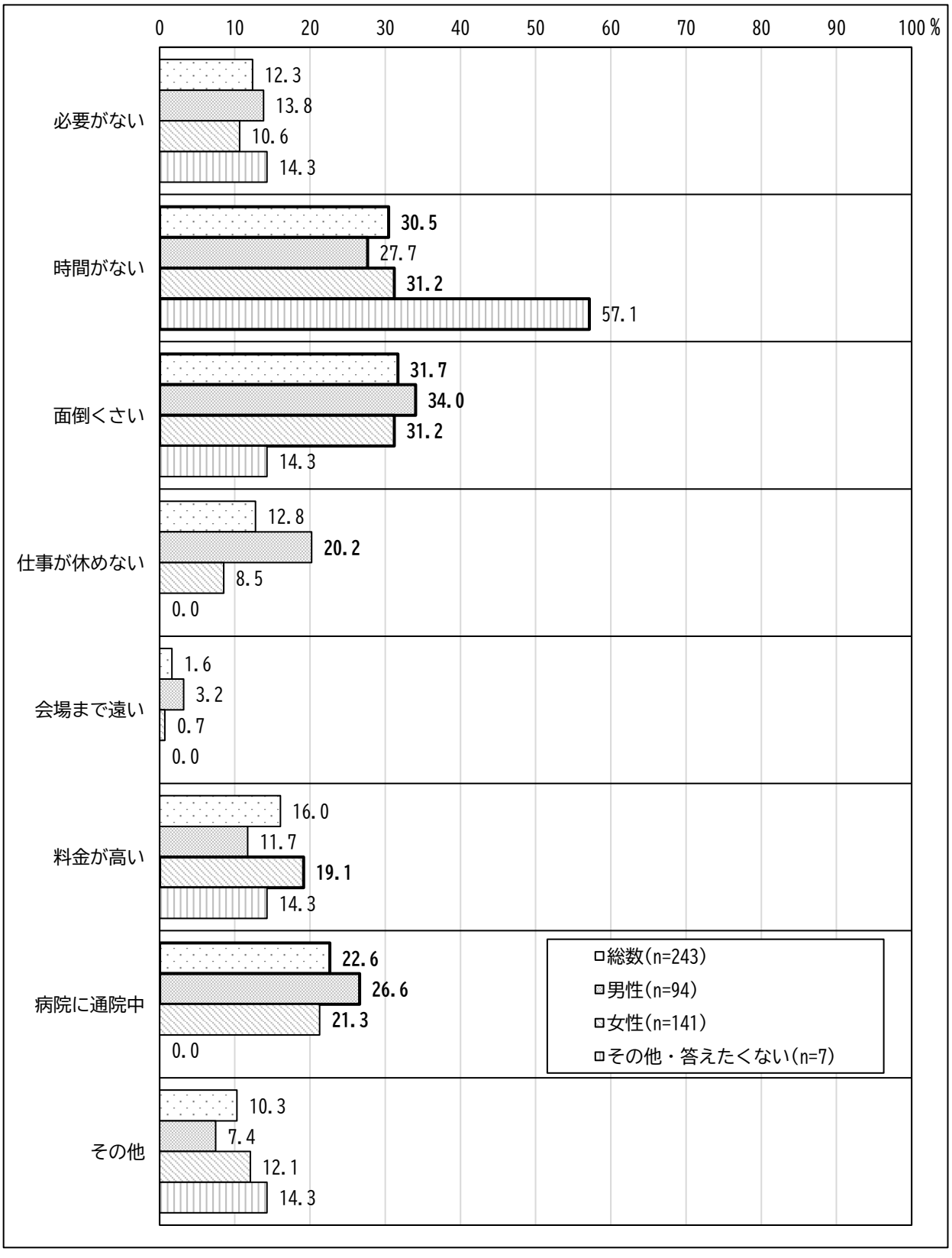


問32で「2．いいえ」と回答した方

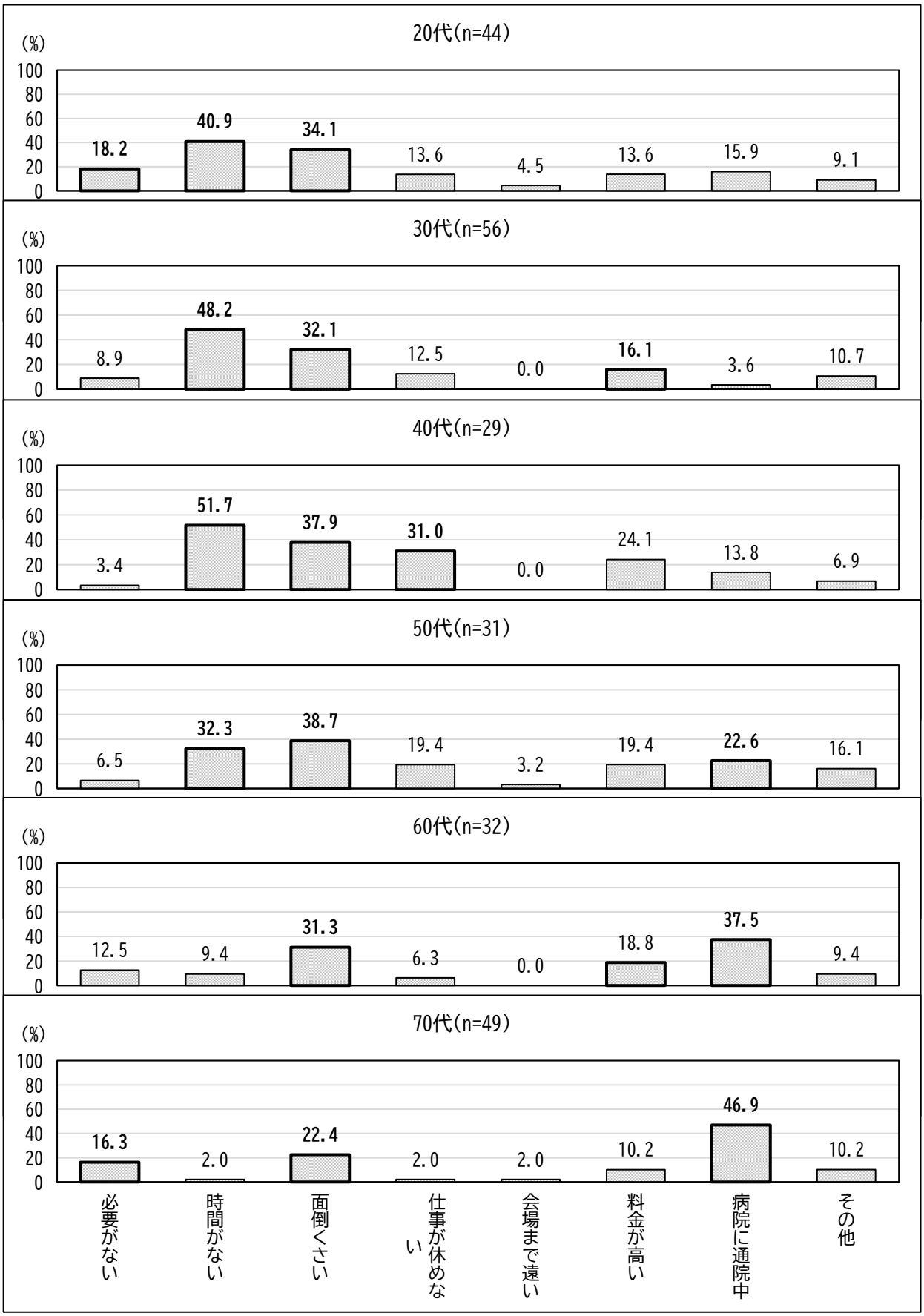
【問32-1】定期健診を受けない理由は何ですか？【複数回答】

全体では「面倒くさい」の割合が31.7%で最も高く、次いで「時間がない」が30.5%、「病院に通院中」が22.6%となっている。

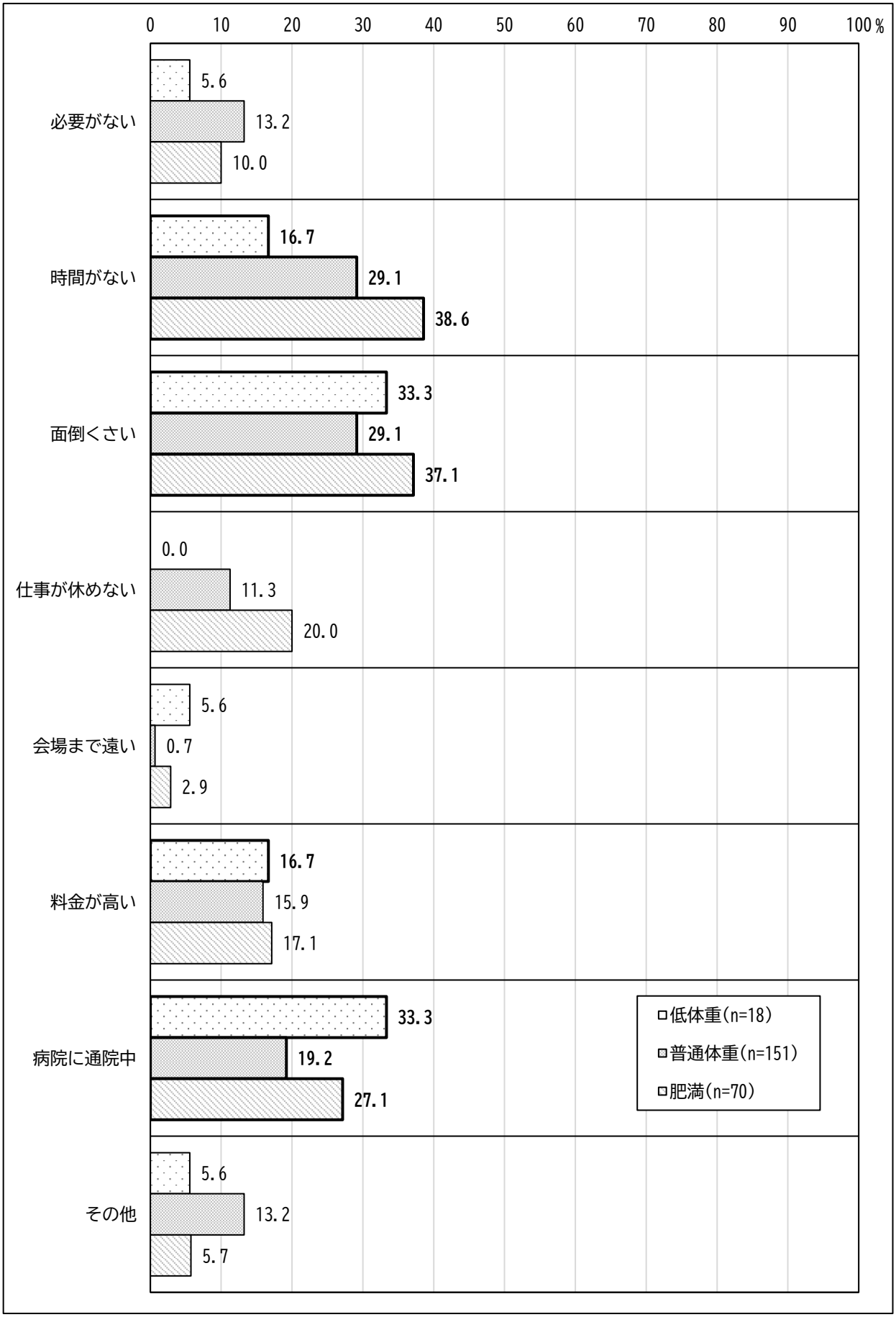
性別にみると、男性は「面倒くさい」の割合が34.0%で最も高く、次いで「時間がない」が27.7%、「病院に通院中」が26.6%となっている。女性は「時間がない」「面倒くさい」の割合がそれぞれ31.2%で最も高く、次いで「病院に通院中」が21.3%、「料金が高い」が19.1%となっている。



年齢別にみると、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。20～40代では「時間がない」の割合が高くなっている。60代以上では「病院に通院中」の割合が高くなっている。

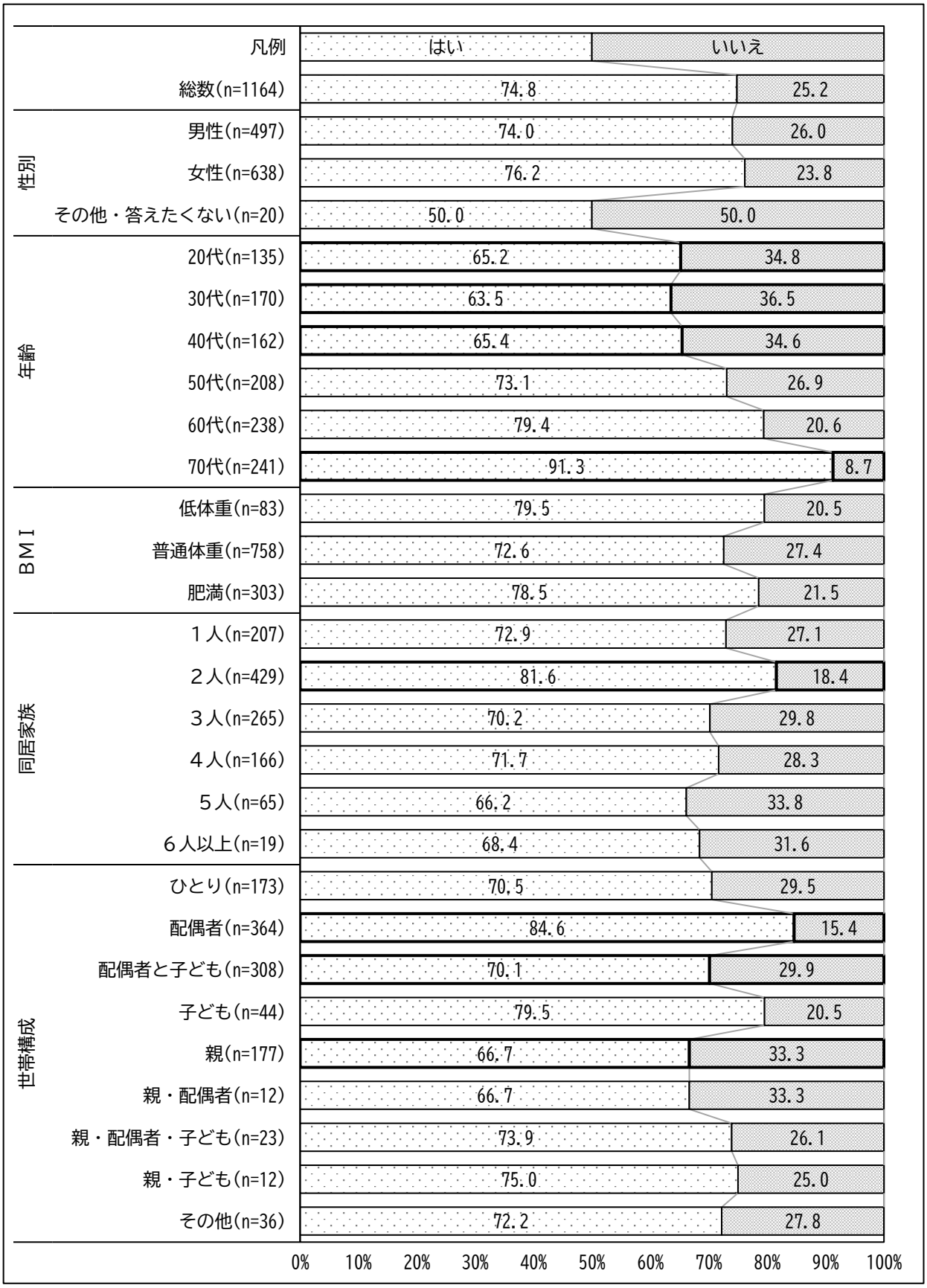


ＢＭＩ別にみると、「低体重」では「面倒くさい」「病院に通院中」の割合が最も高く、「普通体重」と「肥満」では「時間がない」「面倒くさい」の割合が高くなっている。



【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74.8%、「いいえ」が25.2%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、「はい」の割合は70代が高く40代以下が低くなっている。
ＢＭＩによる差はみられない。



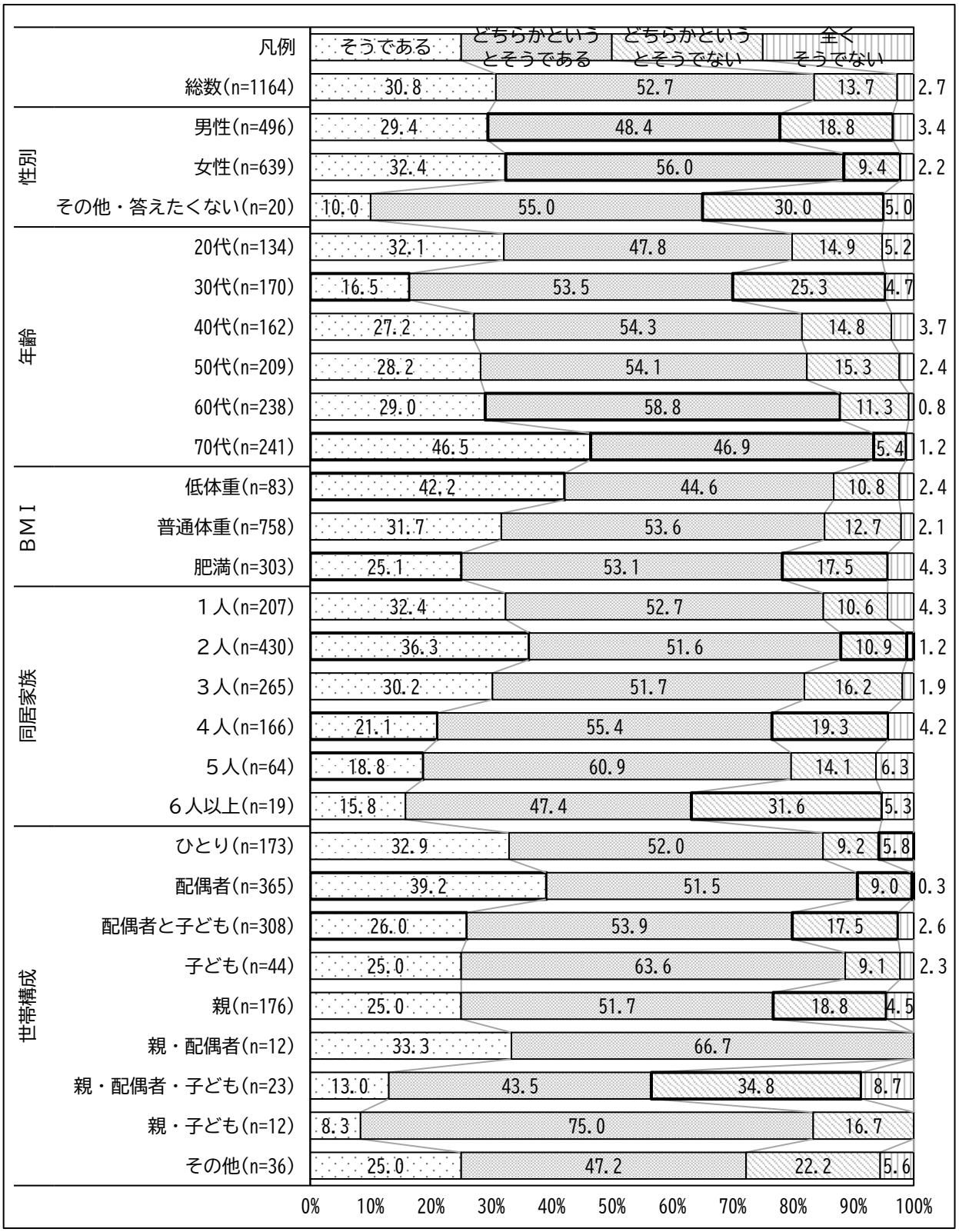
【問34】日ごろから健康管理に気をつけていますか？

全体では「どちらかというとそうである」が52.7%、「そうである」が30.8%、「どちらかというとそうでない」が13.7%、「全くそうでない」が2.7%となっている。

性別にみると、「どちらかというとそうである」の割合は女性が高く、「どちらかというとそうでない」の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70代が高く30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60代が高く70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30代が高く70代が低くなっている。

ＢＭＩが高いほど健康意識が低くなっている。



【問35】体重測定についてお聞きします。普段どのくらいの頻度で測定をしていますか？

全体では「ほとんど測らない」が26.4%、「月１～３回」が22.7%、「毎日」が22.4%、「週２～３回」が17.9%、「週１回」が10.6%となっている。

性別にみると、「週２～３回」の割合は女性が高く、「ほとんど測らない」の割合は男性が高くなっている。

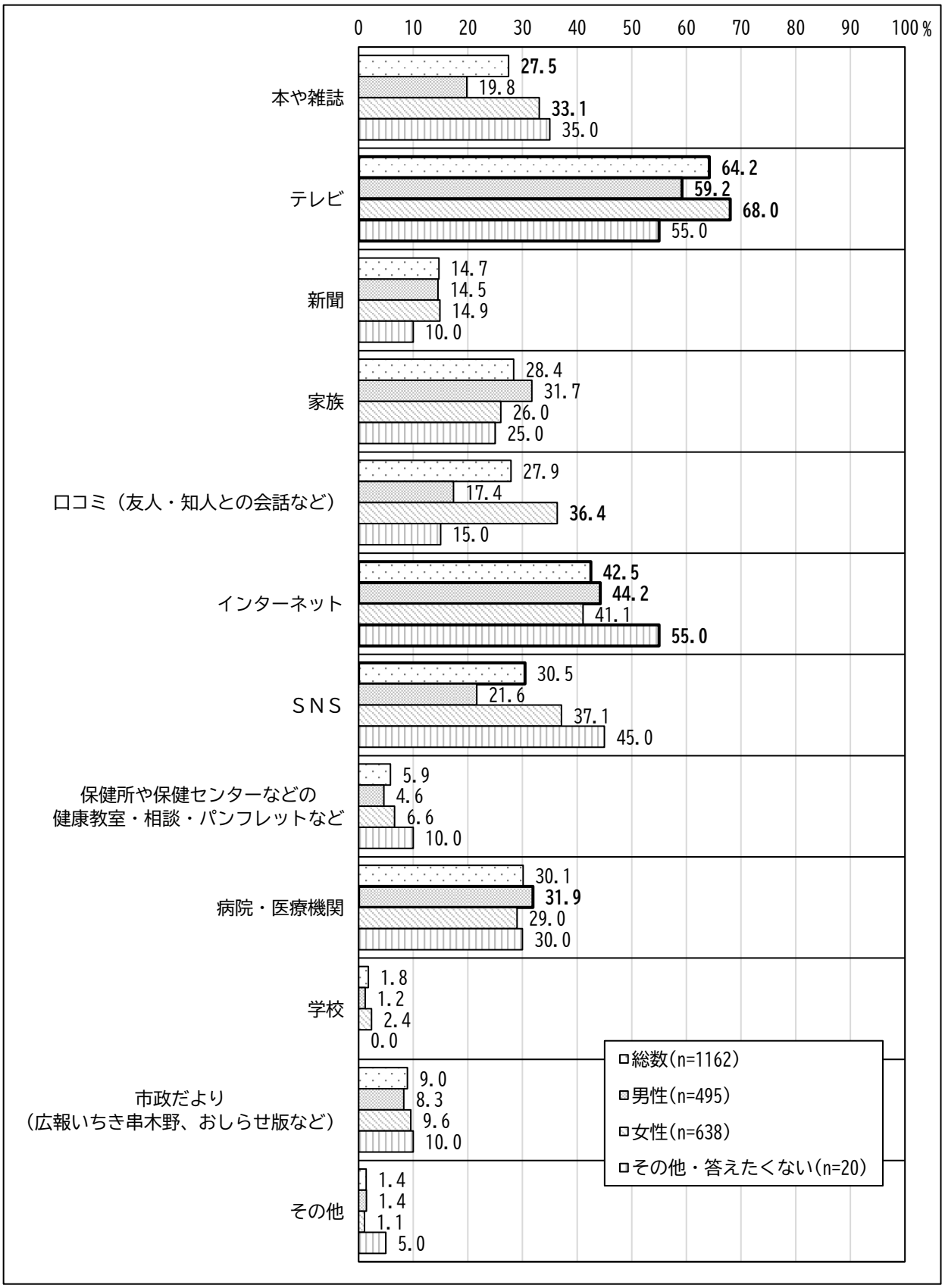
年齢別にみると、「毎日」の割合は60代が高く30代以下が低くなっている。「月１～３回」の割合は20代が高く40代が低くなっている。「ほとんど測らない」の割合は30代が高くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。

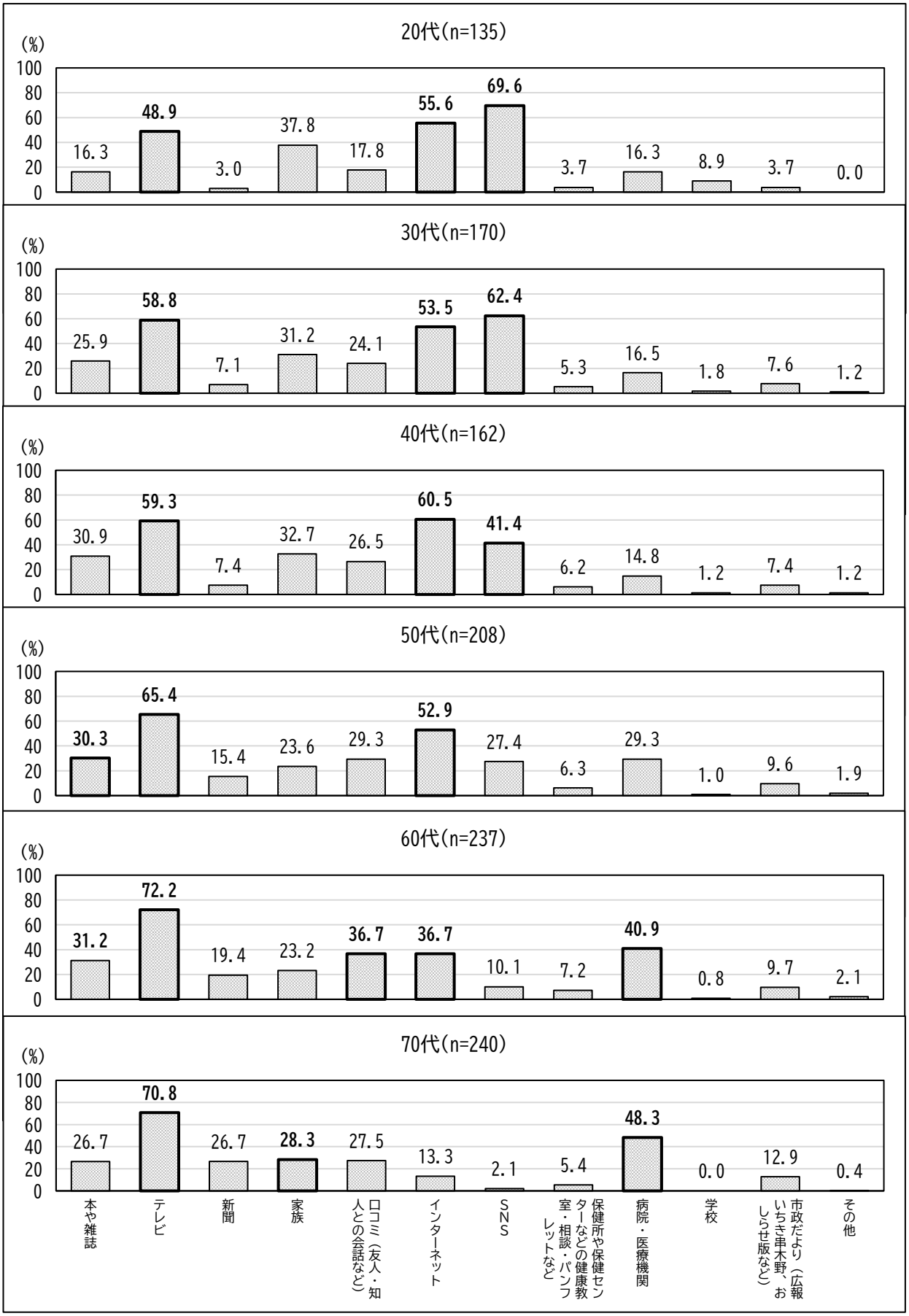
【問36】あなたの、健康に関する情報源はどこですか？【複数回答】

全体では「テレビ」の割合が64.2%で最も高く、次いで「インターネット」が42.5%、「ＳＮＳ」が30.5%となっている。

性別にみると、男性は「テレビ」の割合が59.2%で最も高く、次いで「インターネット」が44.2%、「病院・医療機関」が31.9%となっている。女性は「テレビ」の割合が68.0%で最も高く、次いで「インターネット」が41.1%、「ＳＮＳ」が37.1%となっている。



年齢別にみると、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、30代以下では「ＳＮＳ」、20代及び40代では「インターネット」の割合が上回っている。60代以上では「病院・医療機関」の割合が高くなっている。



【問37】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64.4%、「名前は聞いたことがある」が21.3%、「どんな病気かよく知っている」が14.3%となっている。

性別にみると、「どんな病気かよく知っている」の割合は女性が高くなっている。「知らない」の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」の割合は20代及び40代が高く70代が低くなっている。「知らない」の割合は30代が低くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。

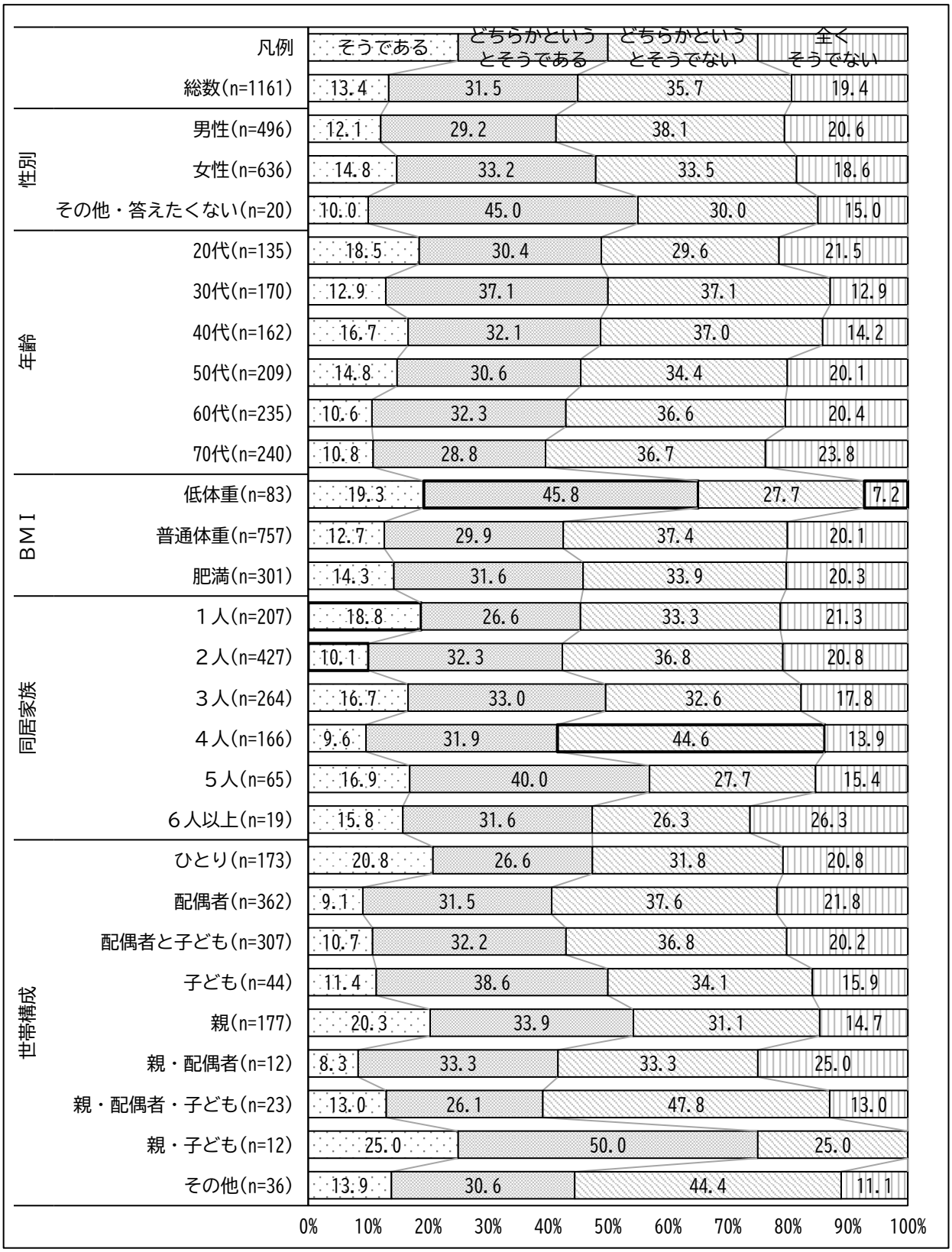
6　心の健康

【問38】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「どちらかというとそうでない」が35.7%、「どちらかというとそうである」が31.5%、「全くそうでない」が19.4%、「そうである」が13.4%となっている。

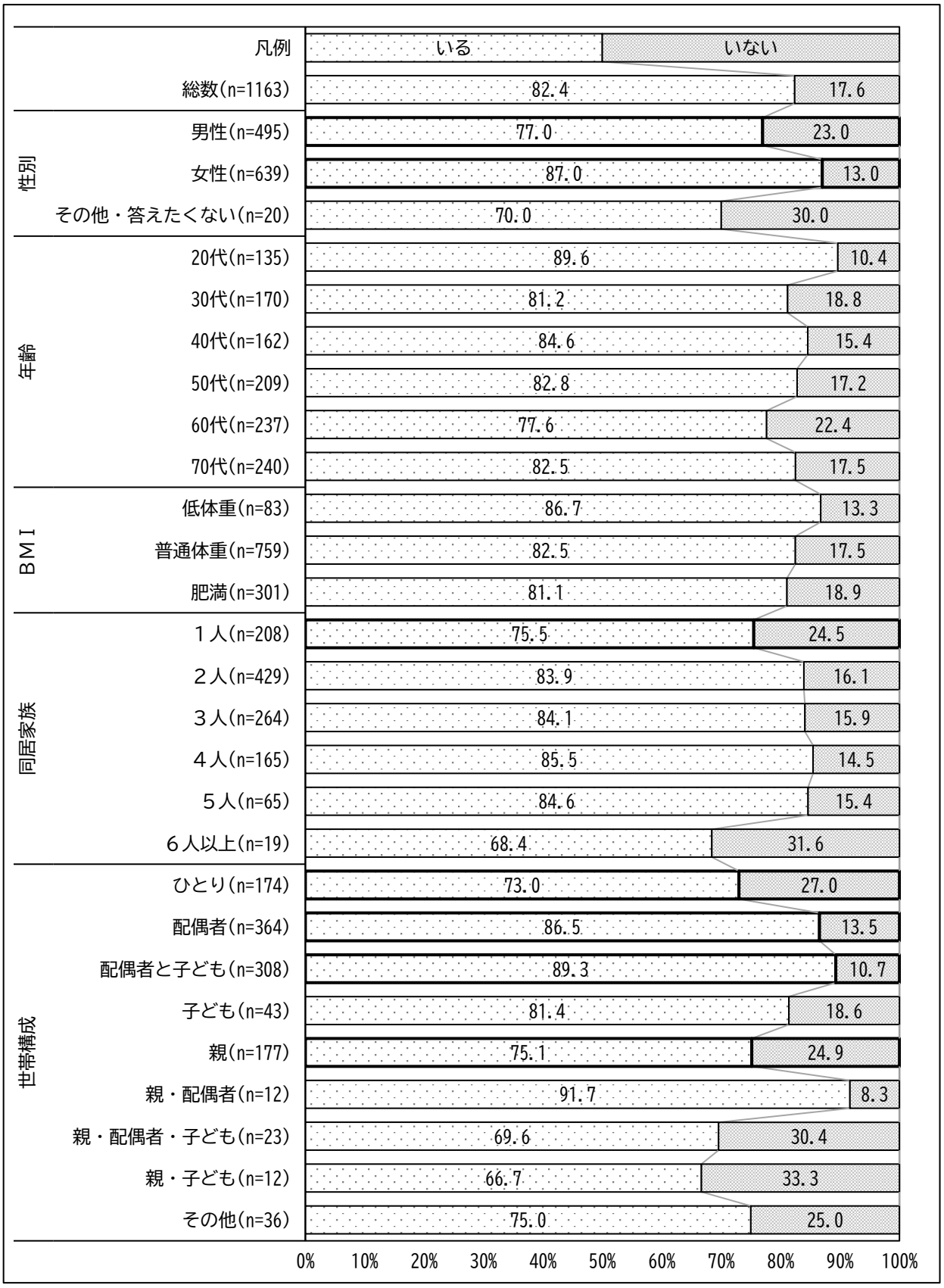
性・年齢による差はみられない。

ＢＭＩ別にみると「低体重」では「どちらかというとそうである」の割合が高く、「全くそうでない」の割合が低くなっている。



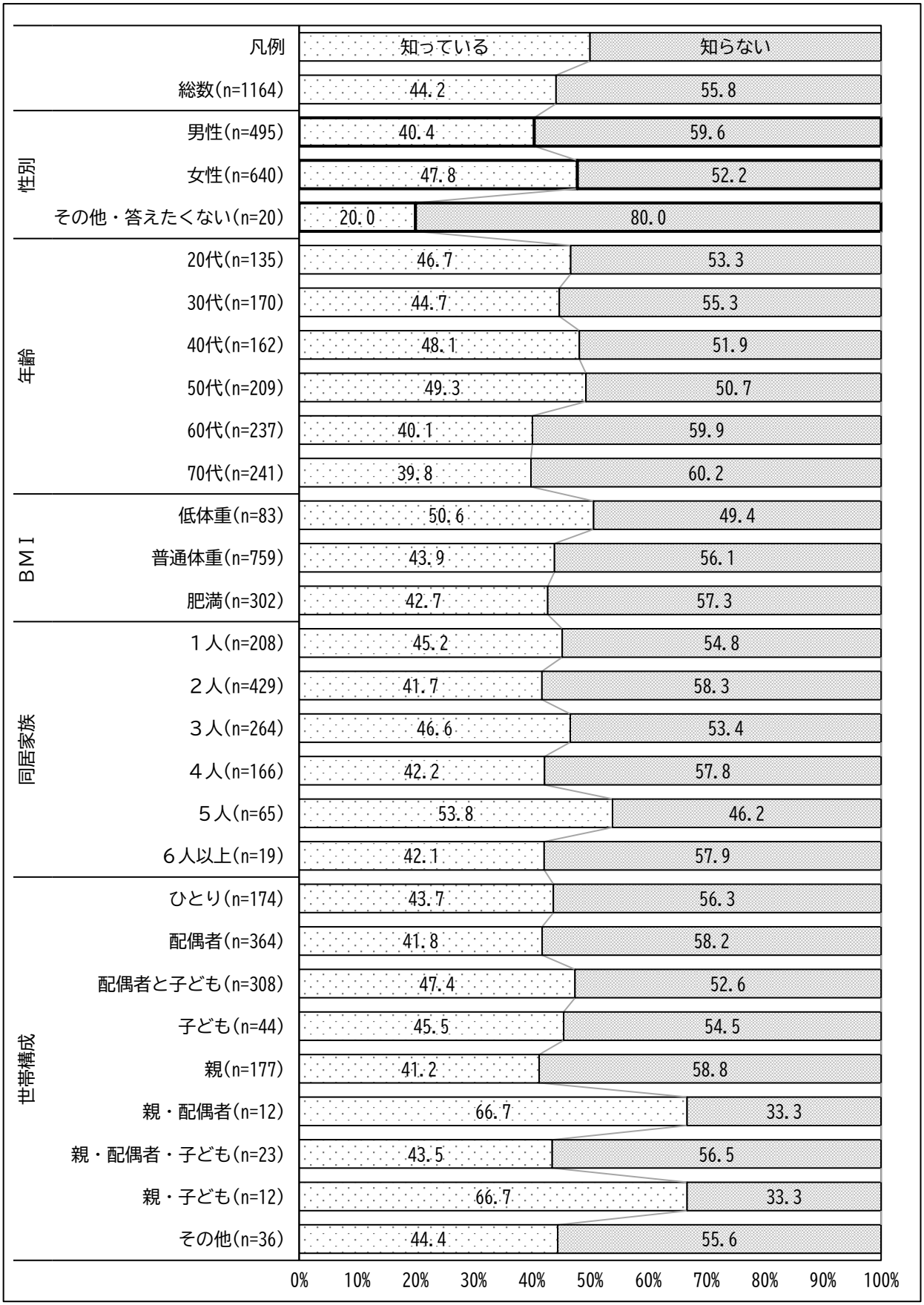
【問39】悩み事を相談できる相手がいますか？

全体では「いる」が82.4%、「いない」が17.6%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」の割合は「配偶者と同居」「配偶者と子どもと同居」が高くなっている。「いない」の割合は「ひとりぐらし」「親と同居」が高くなっている。



【問40】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55.8%、「知っている」が44.2%となっている。
性別にみると、女性に比べ男性は知らない割合が高くなっている。
ＢＭＩ・家族構成等による差はみられない。



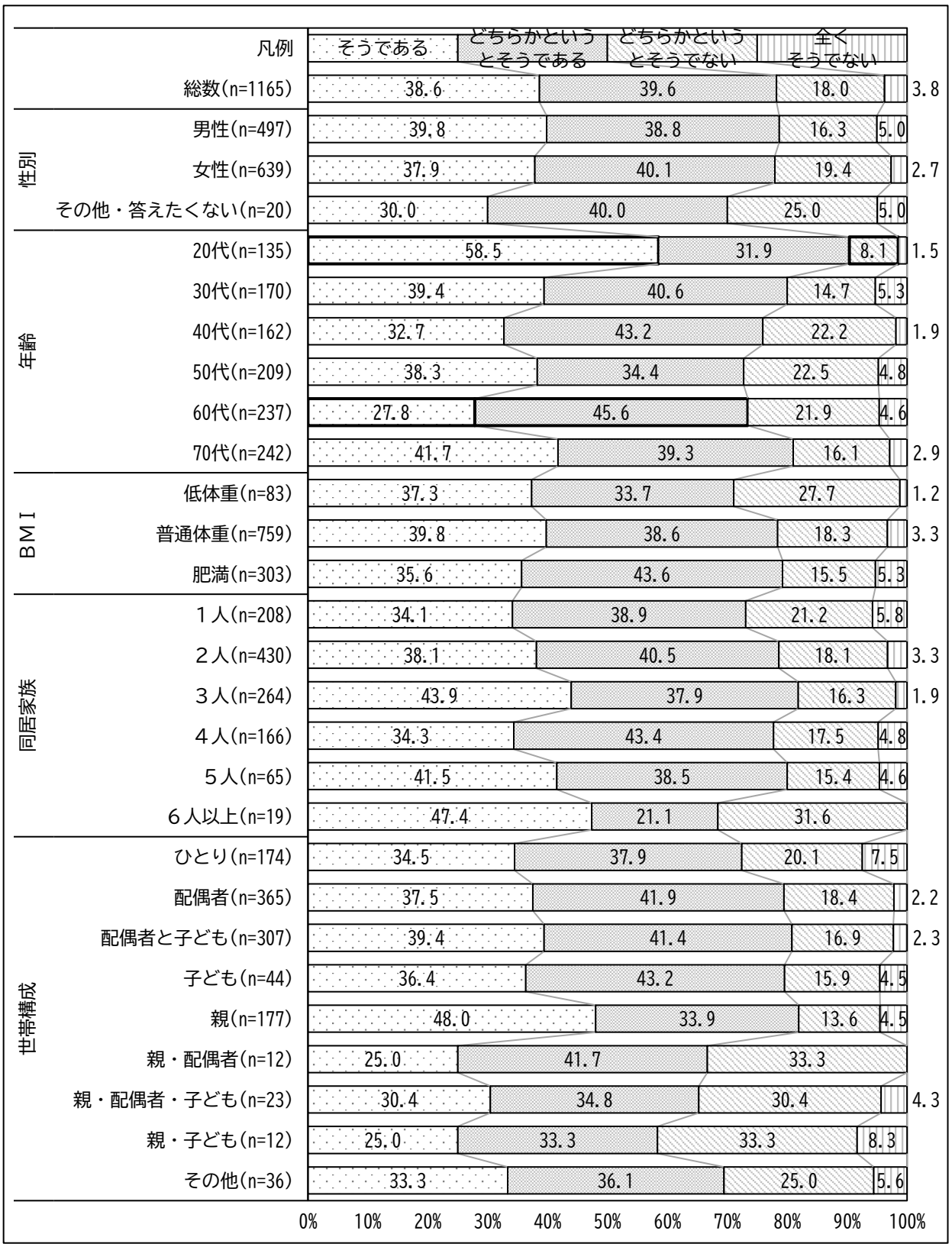
【問41】自分の趣味や生きがいを持っていますか？

全体では「どちらかというとそうである」が39.6%、「そうである」が38.6%、「どちらかというとそうでない」が18.0%、「全くそうでない」が3.8%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」の割合は20代が高く60代が低くなっている。「どちらかというとそうである」の割合は60代が高くなっている。「どちらかというとそうでない」の割合は20代が低くなっている。

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42】１日１回は家族で一緒に過ごす時間がありますか？

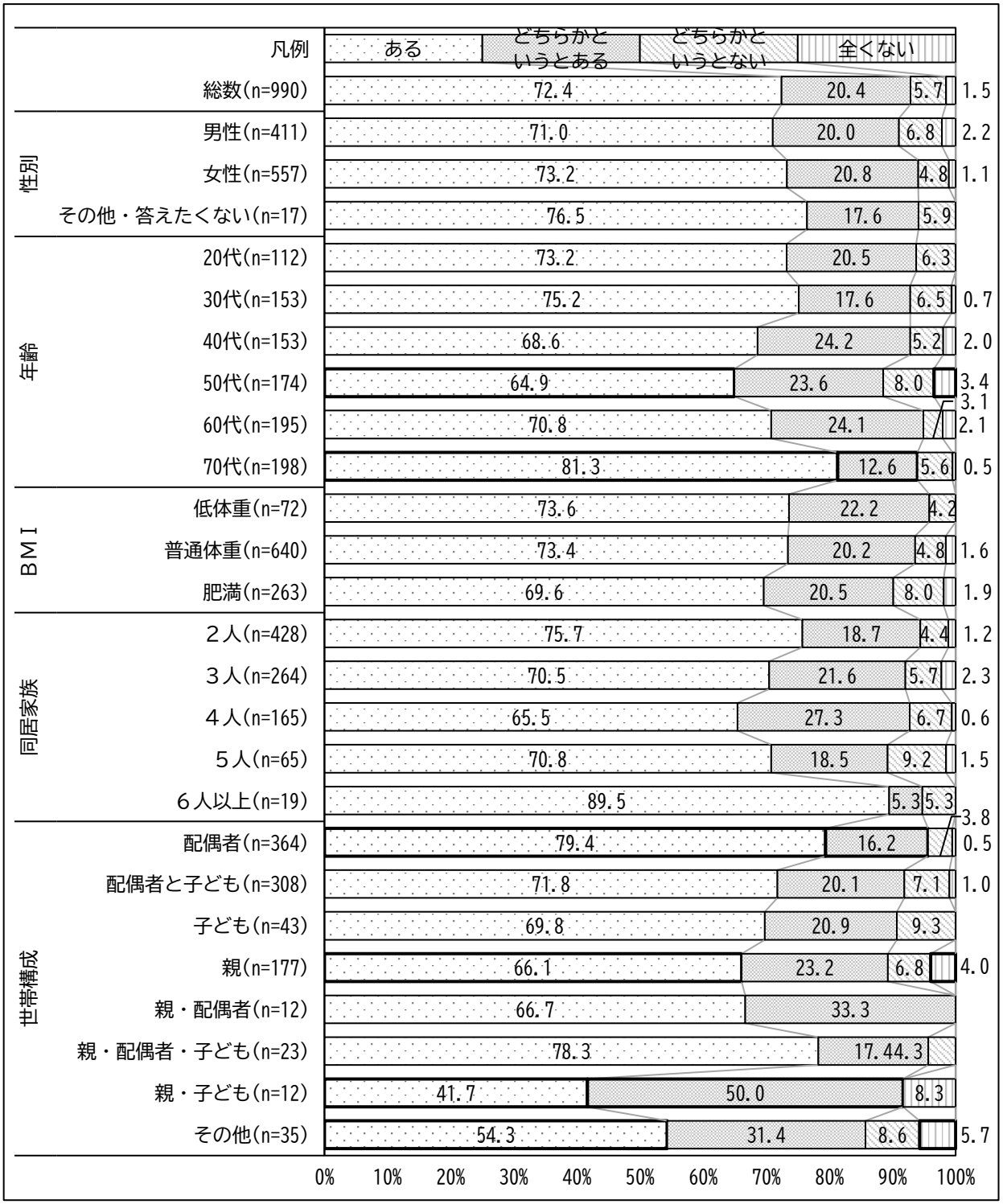
全体では「ある」が72.4%、「どちらかというとある」が20.4%、「どちらかというとない」が5.7%、「全くない」が1.5%となっている。

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70代が高く50代が低くなっている。「どちらかというとある」の割合は70代が低くなっている。「全くない」の割合はは50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、「ある」の割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「どちらかというとある」の割合は「親・子どもと同居」が高くなっている。「全くない」の割合は「親と同居」が高くなっている。



【問43】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？

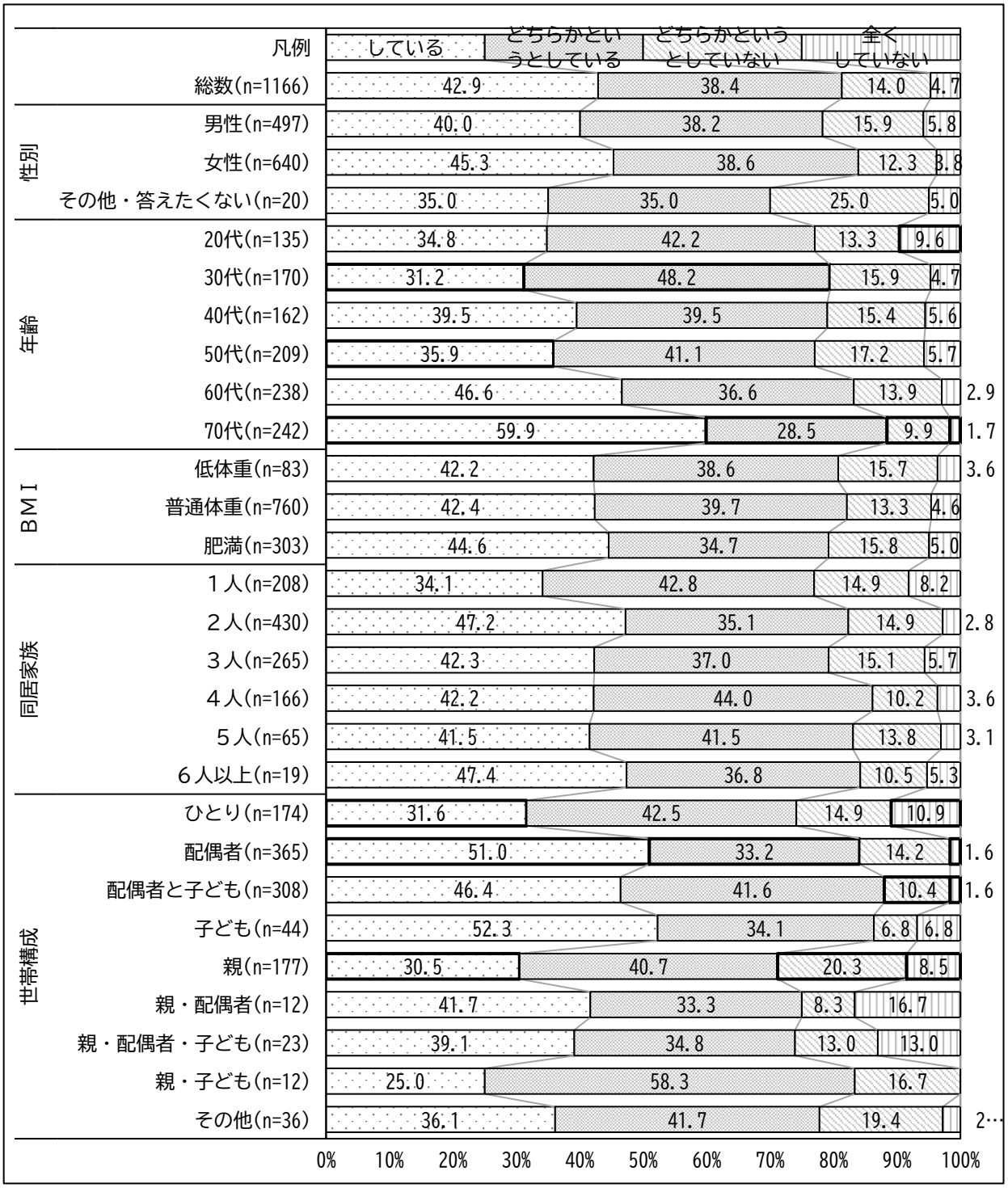
全体では「している」が42.9%、「どちらかというとしている」が38.4%、「どちらかというとしていない」が14.0%、「全くしていない」が4.7%となっている。

性別による差はみられない。

年齢別にみると、「している」の割合は70代が高く30代及び50代が低くなっている。「どちらかというとしている」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「どちらかというとしていない」の割合は70代が低くなっている。「全くしていない」の割合は20代が高く70代が低くなっている。

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」の割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「どちらかというとしている」の割合は「配偶者と同居」が低くなっている。「どちらかというとしていない」の割合は「親と同居」が高くなっている。「全くしていない」の割合は「ひとりぐらし」「親と同居」が高くなっている。



【問44】地域の行事に積極的に参加していますか？

全体では「どちらかというと参加している」が30.2%、「どちらかというと参加していない」が28.1%、「全く参加していない」が24.9%、「参加している」が16.8%となっている。

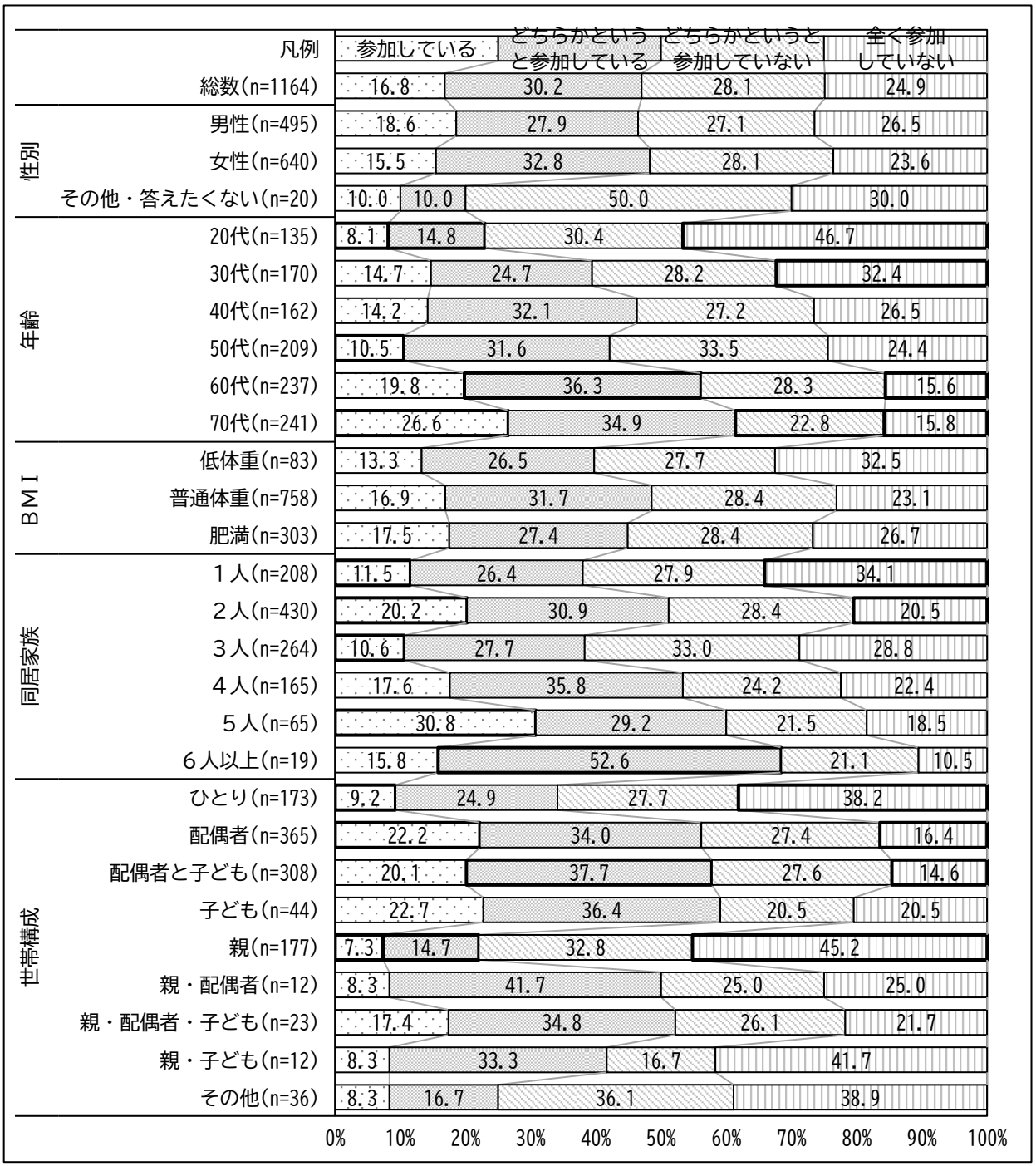
性別による差はみられない。

年齢別にみると、「参加している」の割合は70代が高く20代及び50代が低くなっている。「どちらかというと参加している」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「どちらかというと参加していない」の割合は70代が低くなっている。「全く参加していない」の割合は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。

同居家族数別にみると、「参加している」の割合は「２人」及び「５人」が高くなっている。「どちらかというと参加している」の割合は「６人以上」が高くなっている。「全く参加していない」の割合は「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」の割合は「配偶者と同居」が高くなっている。「どちらかというと参加している」の割合は「配偶者と子どもと同居」が高くなっている。「全く参加していない」の割合は「ひとりぐらし」「親と同居」が高くなっている。



8　運動・身体活動

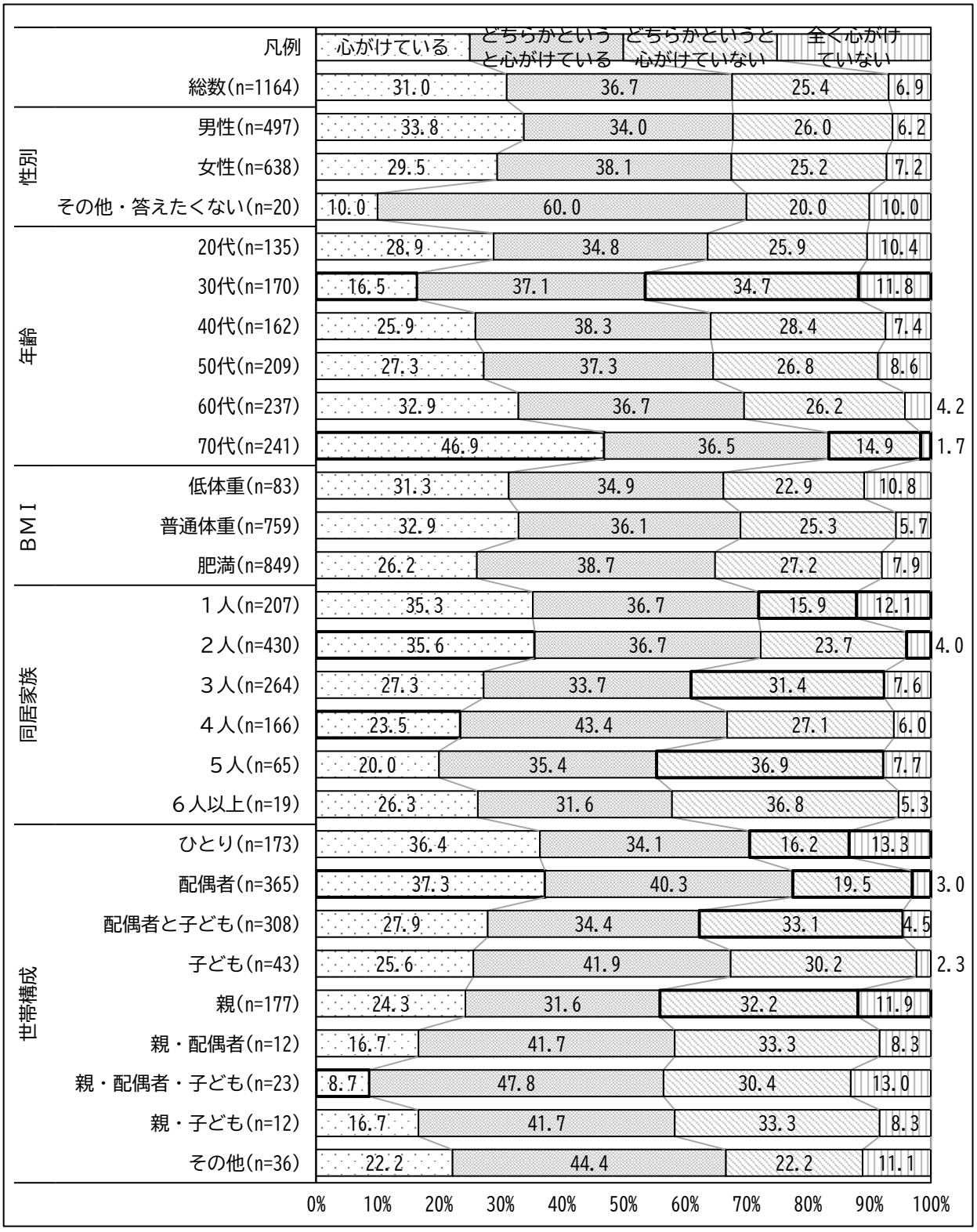
【問45】普段からできるだけ体を動かすように心がけていますか？

全体では「どちらかというと心がけている」が36.7%、「心がけている」が31.0%、「どちらかというと心がけていない」が25.4%、「全く心がけていない」が6.9%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、「心がけている」の割合は70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというと心がけていない」の割合は30代が高く70代が低くなっている。「全く心がけていない」の割合は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。



【問46】運動をする習慣がありますか？

全体では「どちらかというとない」が35.7%、「ある」が22.3%、「どちらかというとある」が21.8%、「ない」が20.3%となっている。

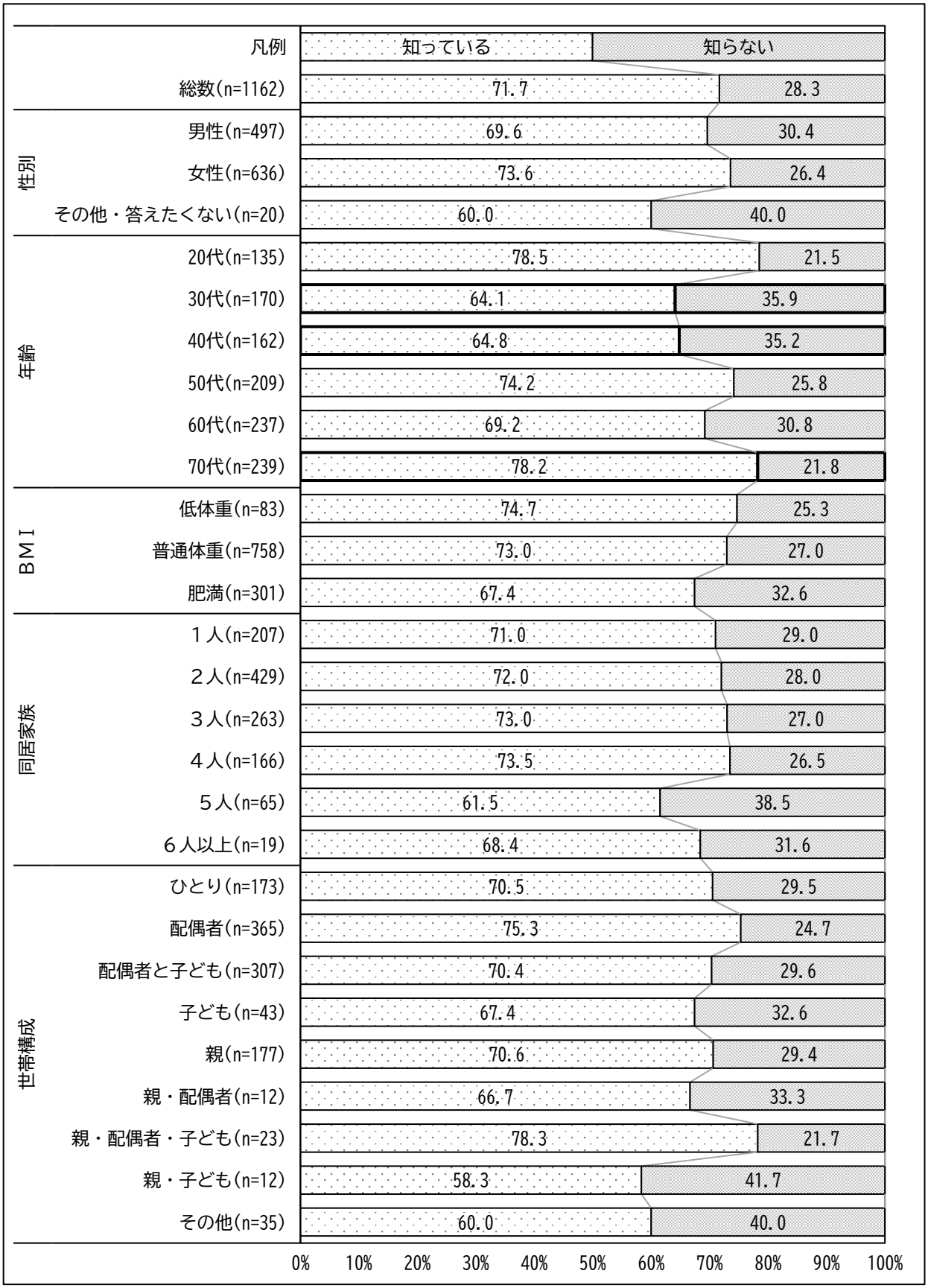
性別による差はみられない。

年齢別にみると、「ある」の割合は70代が高く30代が低くなっている。

ＢＭＩ別にみると、「どちらかというとある」割合は「普通体重」が高くなっている。「ない」の割合は「低体重」が高く「普通体重」が低くなっている。

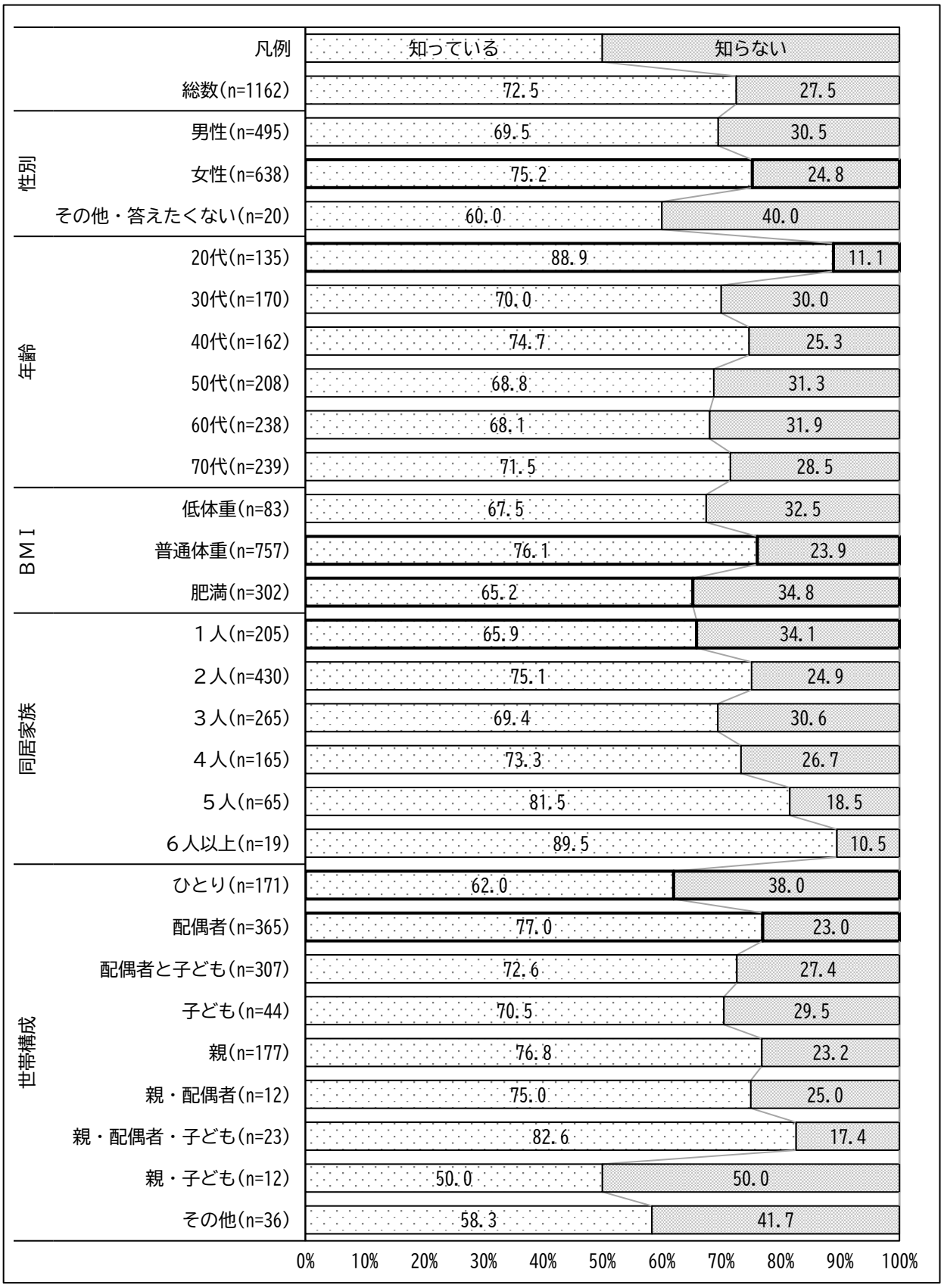
【問47】身近で簡単にできる運動を知っていますか？

全体では「知っている」が71.7%、「知らない」が28.3%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、「知っている」の割合は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。



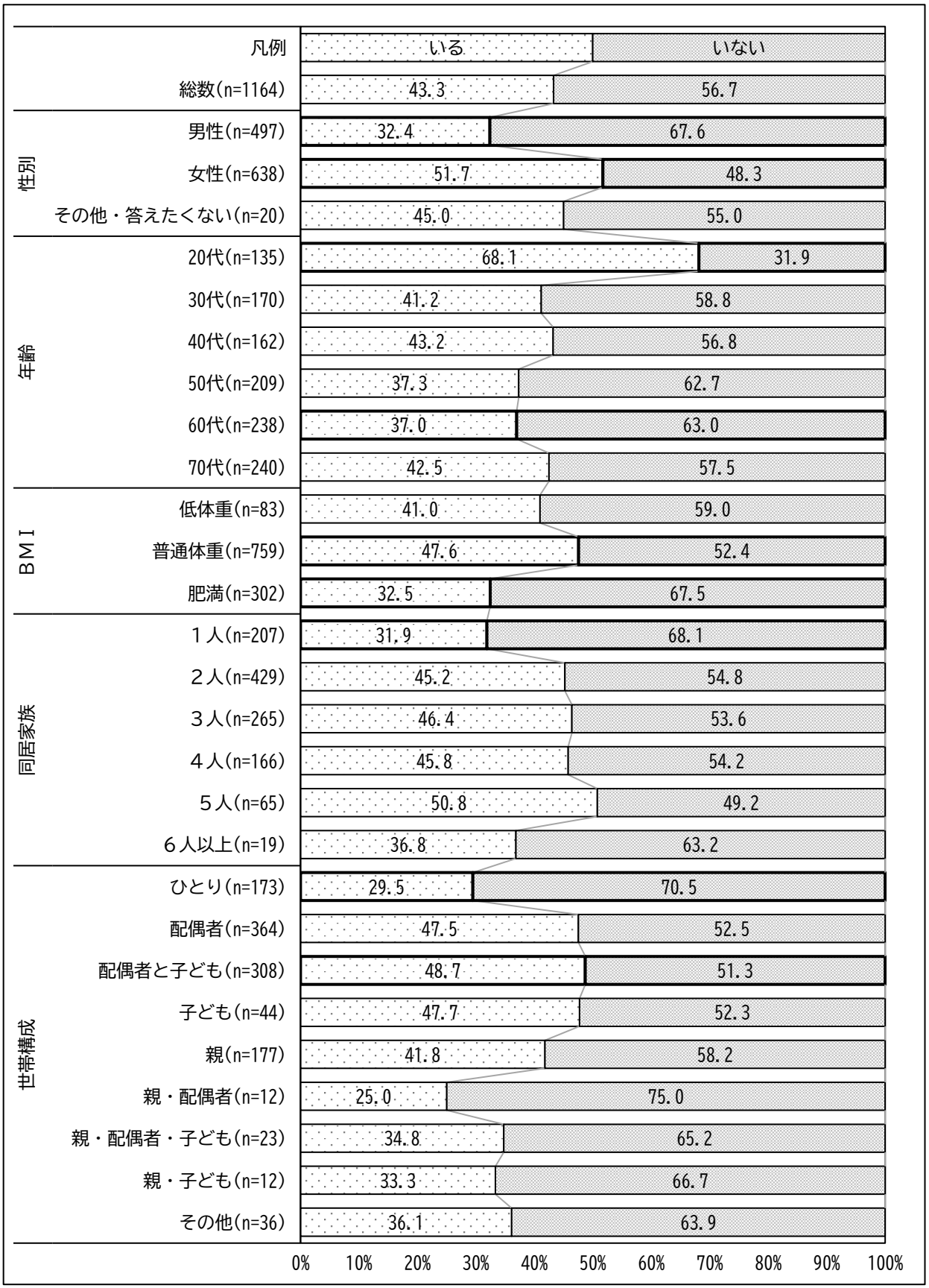
【問48】運動ができる場所・施設を知っていますか？

全体では「知っている」が72.5%、「知らない」が27.5%となっている。
性別にみると、「知っている」の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」の割合は20代が高くなっている。
ＢＭＩ別にみると、「知っている」の割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。



【問49】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56.7%、「いる」が43.3%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。
年齢別にみると、「いる」の割合は20代が高く60代が低くなっている。
ＢＭＩ別にみると、「いる」の割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。



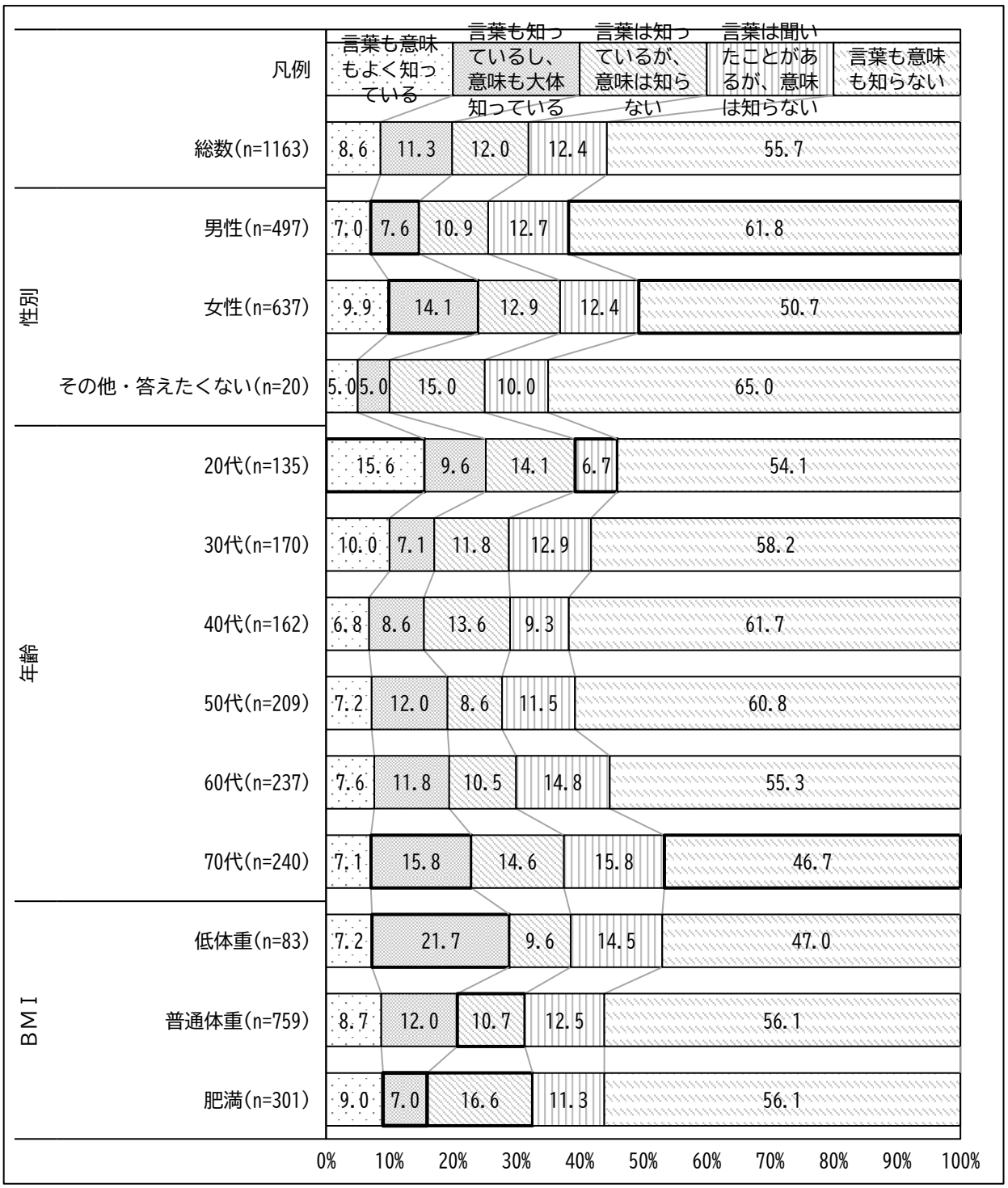
【問50】 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか？

全体では「言葉も意味も知らない」が55.7%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が12.4%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が12.0%、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」が11.3%、「言葉も意味もよく知っている」が8.6%となっている。

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

年齢別にみると、20代では「言葉も意味もよく知っている」の割合が高く「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が低くなっている。70代では「言葉も知っているし、意味も大体知っている」の割合が高く「言葉も意味も知らない」の割合が低くなっている。

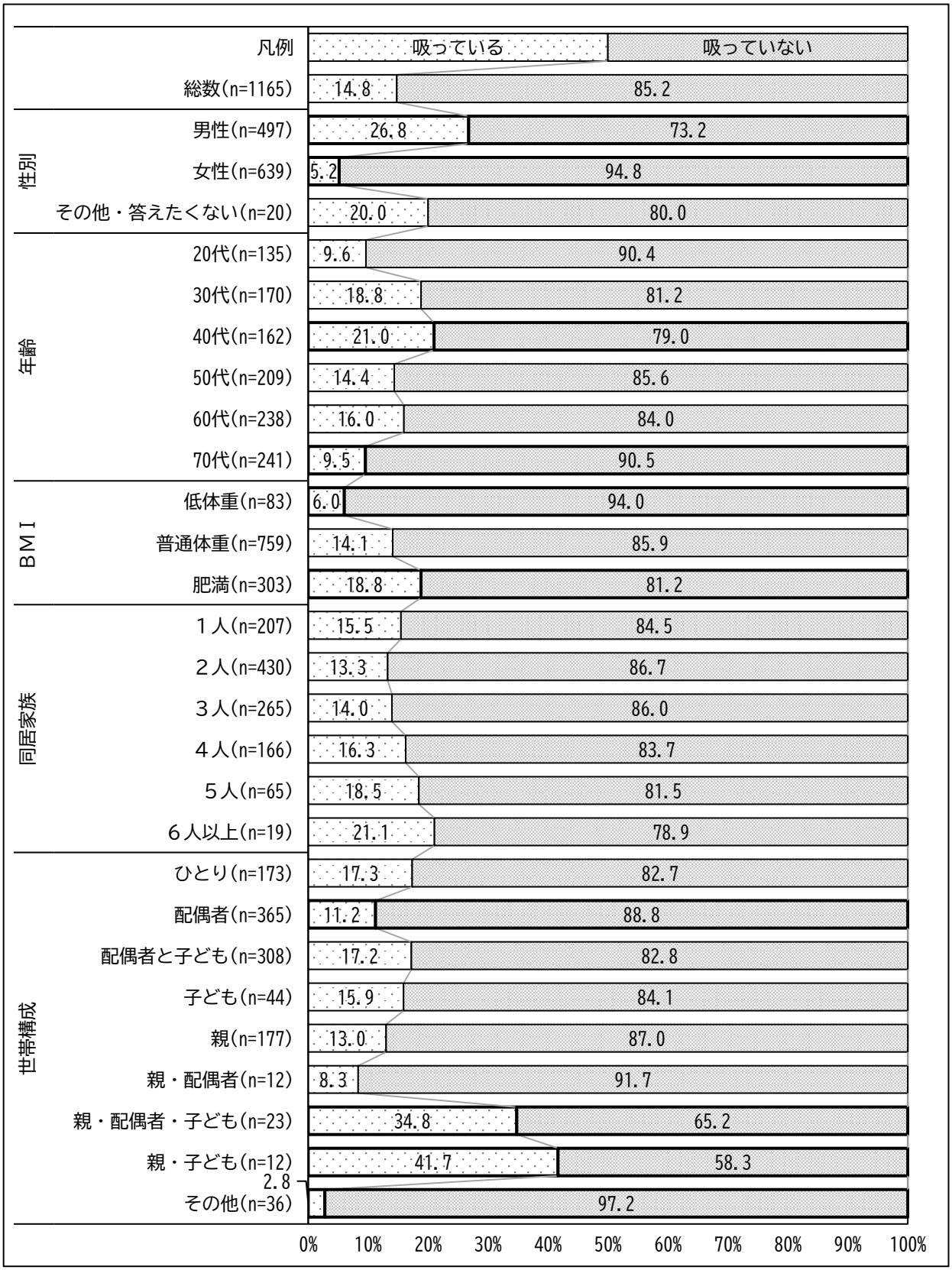
ＢＭＩ別にみると、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」の割合は「低体重」が高く「肥満」が低くなっている。「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合は「肥満」が高く「普通体重」が低くなっている。



９　喫煙

【問51】現在、タバコを吸っていますか？

全体では「吸っていない」が85.2%、「吸っている」が14.8%となっている。
性別にみると、「吸っている」の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」の割合は40代が高く70代が低くなっている。
ＢＭＩが高くなるほど喫煙率が高くなっている。



【問52】タバコは健康に悪いと思いますか？

全体では「そう思う」が81.9%、「どちらかというとそう思う」が11.9%、「全くそう思わない」が3.4%、「どちらかというとそう思わない」が2.7%となっている。

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

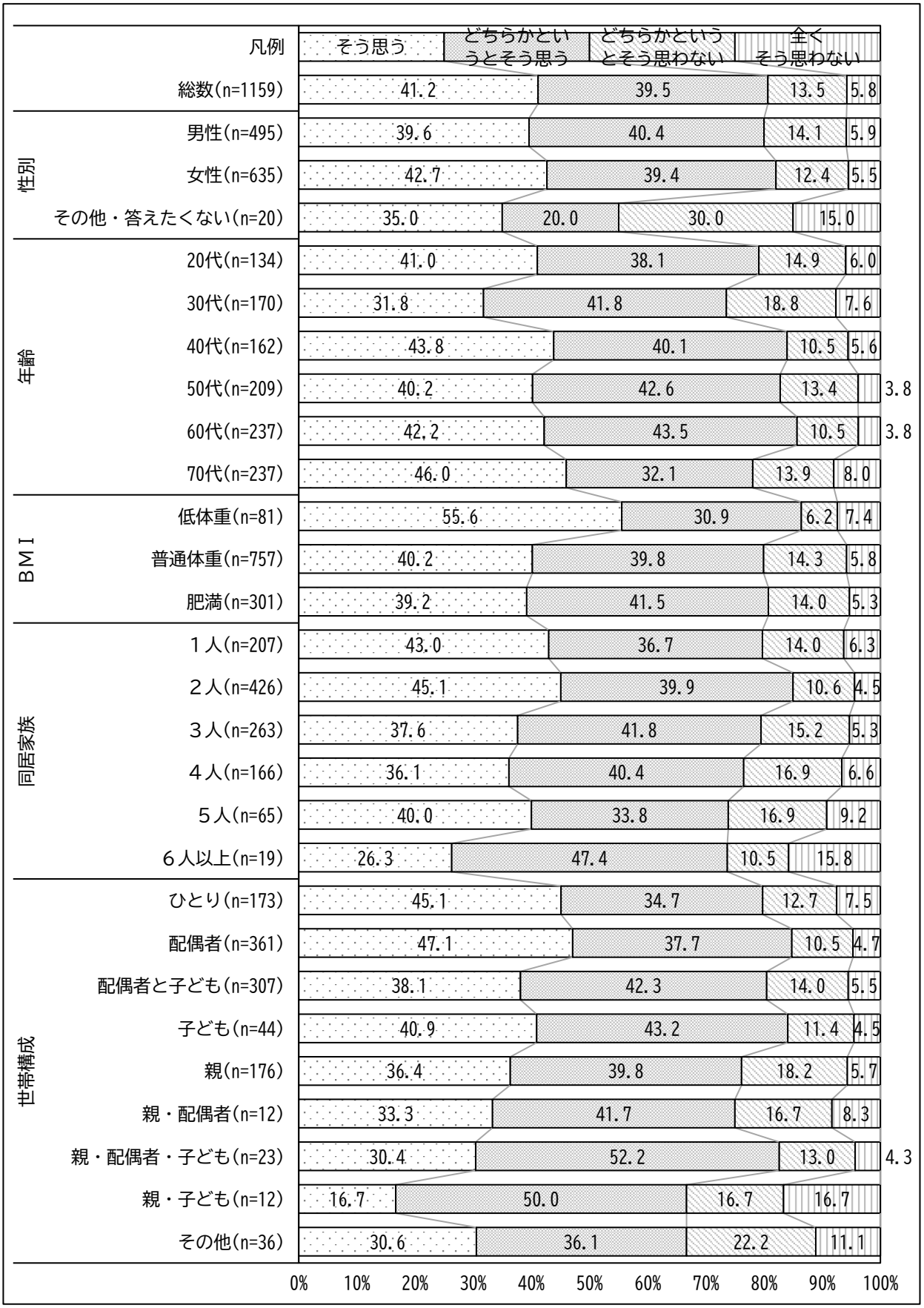
年齢・ＢＭＩによる差はみられない。

【問53】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がありますか？

全体では「そう思う」が50.2%、「どちらかというとそう思う」が28.5%、「どちらかというとそう思わない」が14.1%、「全くそう思わない」が7.2%となっている。
性別にみると、「そう思う」の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が高いほど迷惑と感じる割合が少なくなっている。

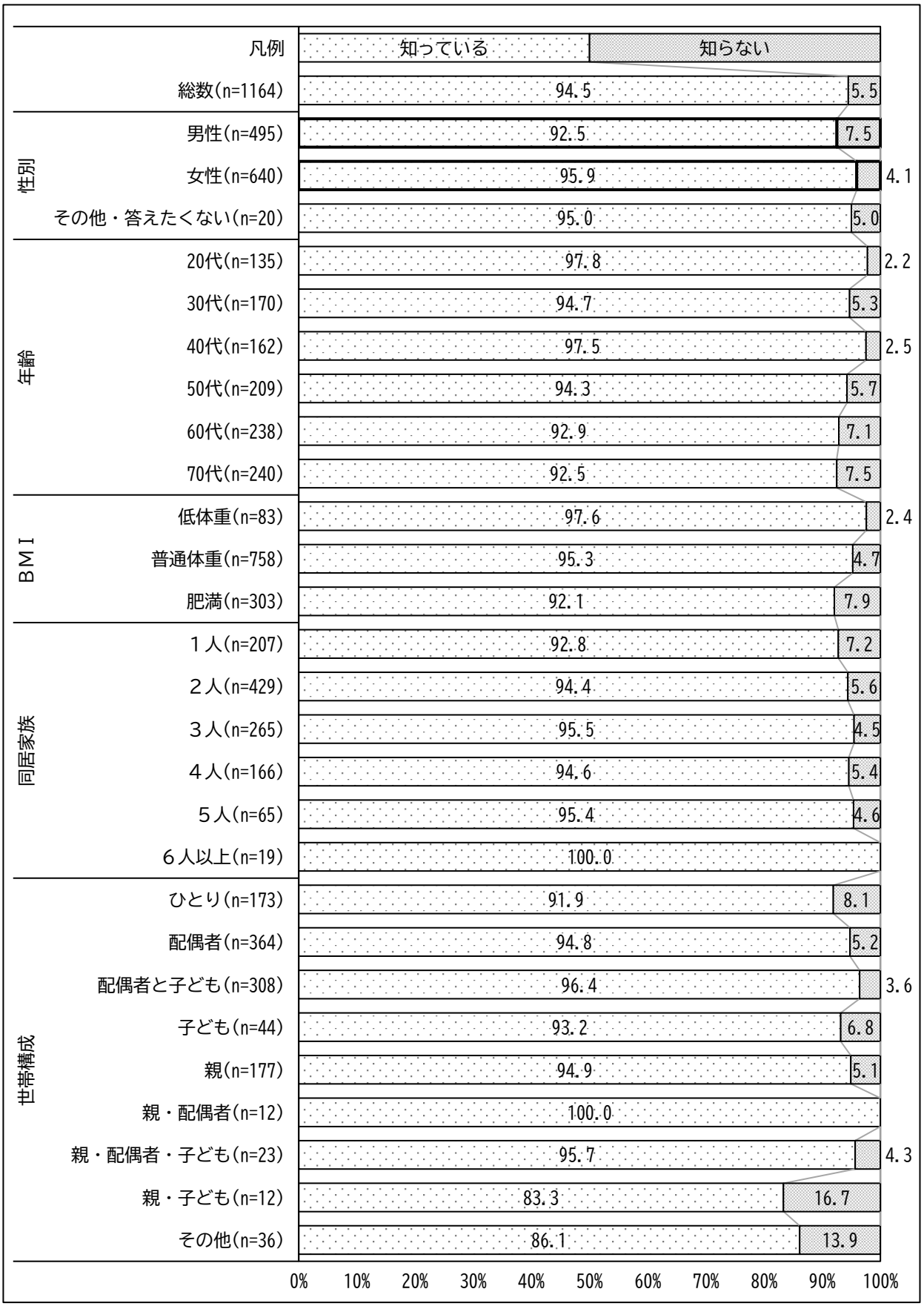
【問54】あなたの周囲は、分煙体制が整っていると思いますか？

全体では「そう思う」が41.2%、「どちらかというとそう思う」が39.5%、「どちらかというとそう思わない」が13.5%、「全くそう思わない」が5.8%となっている。
性・年齢・ＢＭＩによる差はみられない。



【問55】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94.5%、「知らない」が5.5%となっている。
性別にみると、男性と比べて女性は知っているの割合が高くなっている。
年齢・ＢＭＩによる差はみられない。



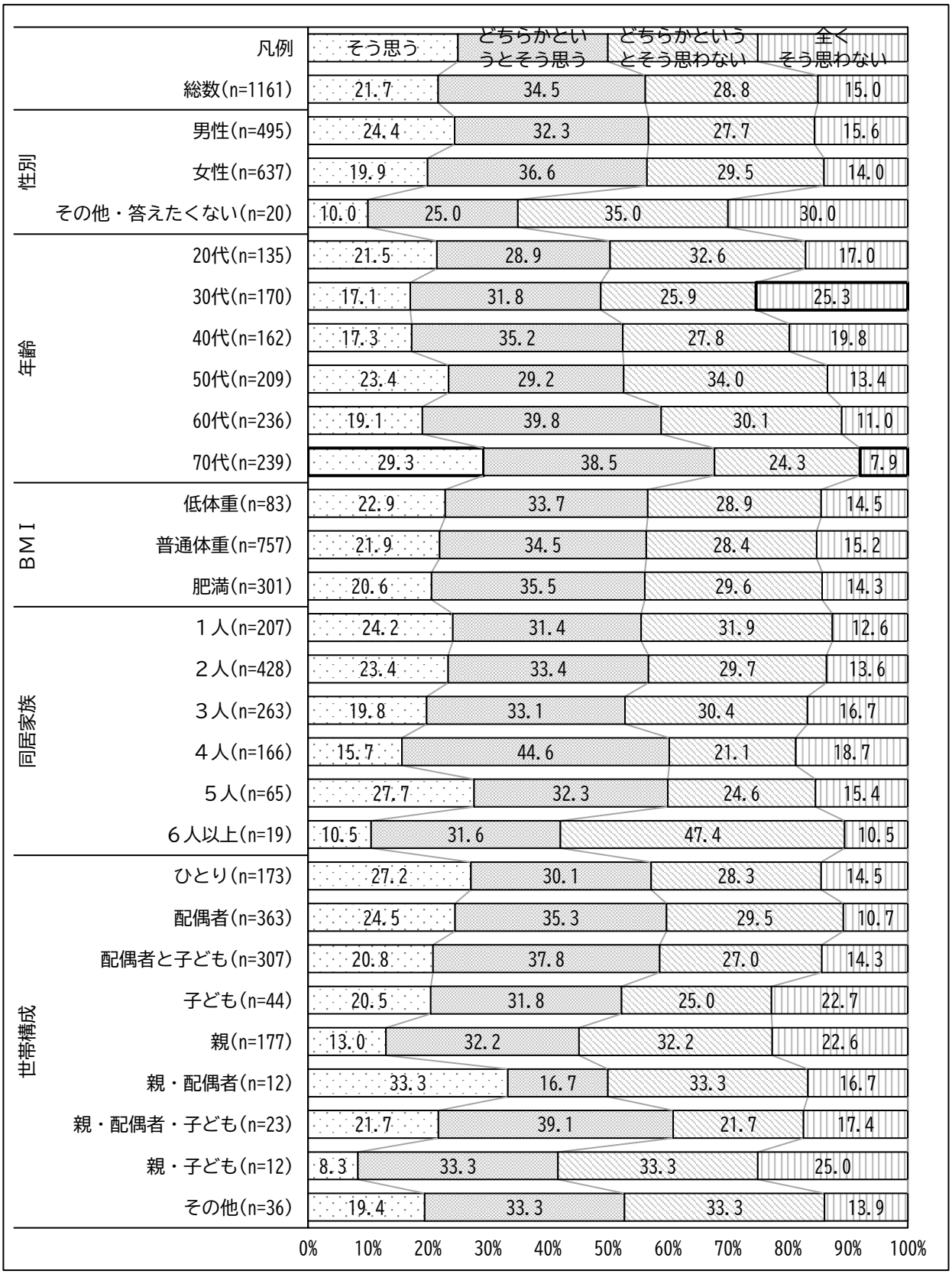
【問56】地域の中で、未成年者の喫煙に対して、注意・声かけをしようと思いますか？

全体では「どちらかというとそう思う」が34.5%、「どちらかというとそう思わない」が28.8%、「そう思う」が21.7%、「全くそう思わない」が15.0%となっている。

性別による差はみられない。

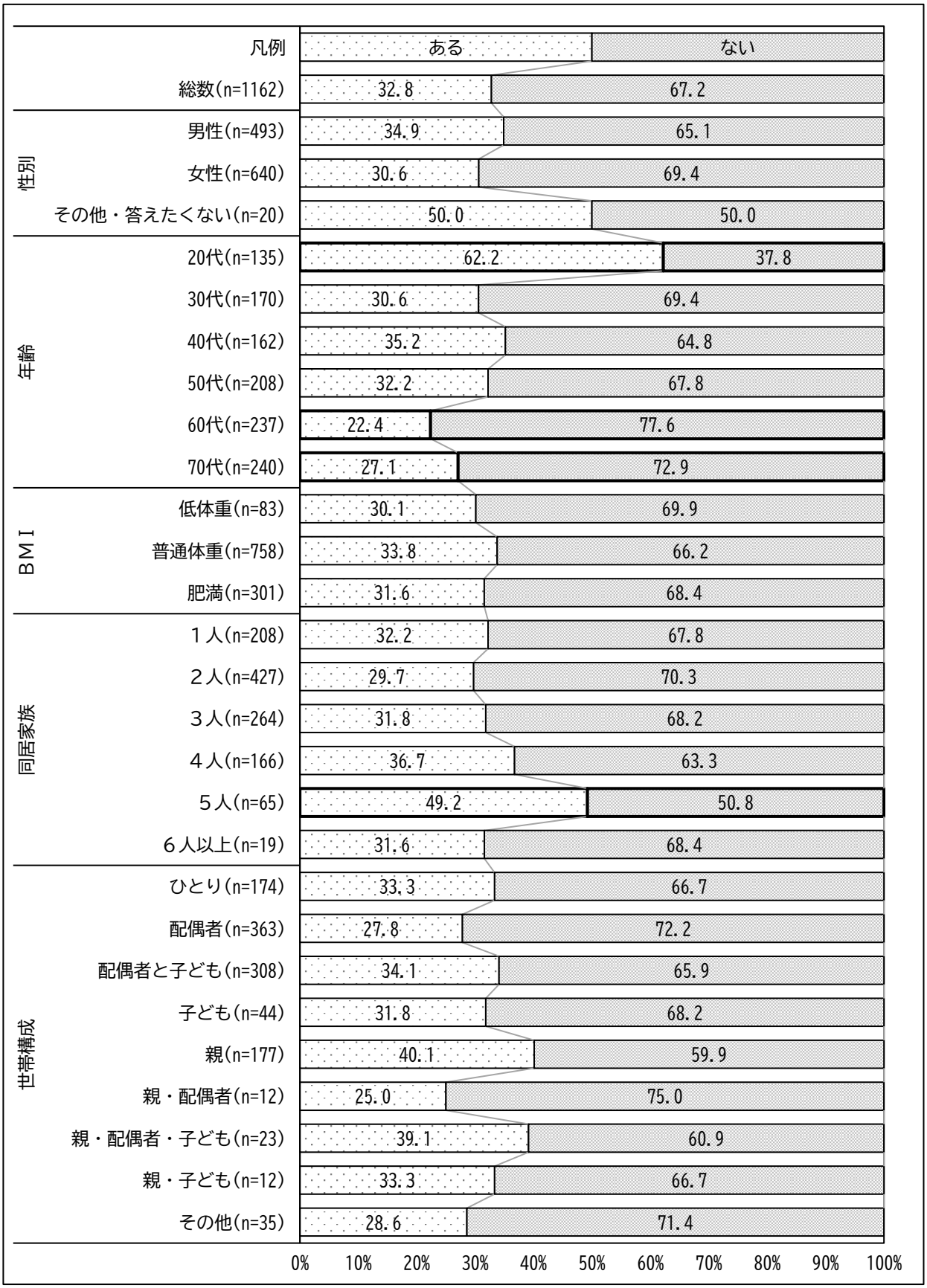
年齢別にみると、「そう思う」の割合は70代が高くなっている。「全くそう思わない」の割合は30代が高く70代が低くなっている。

ＢＭＩ別による差はみられない。



【問57】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67.2%、「ある」が32.8%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、「ある」の割合は20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。



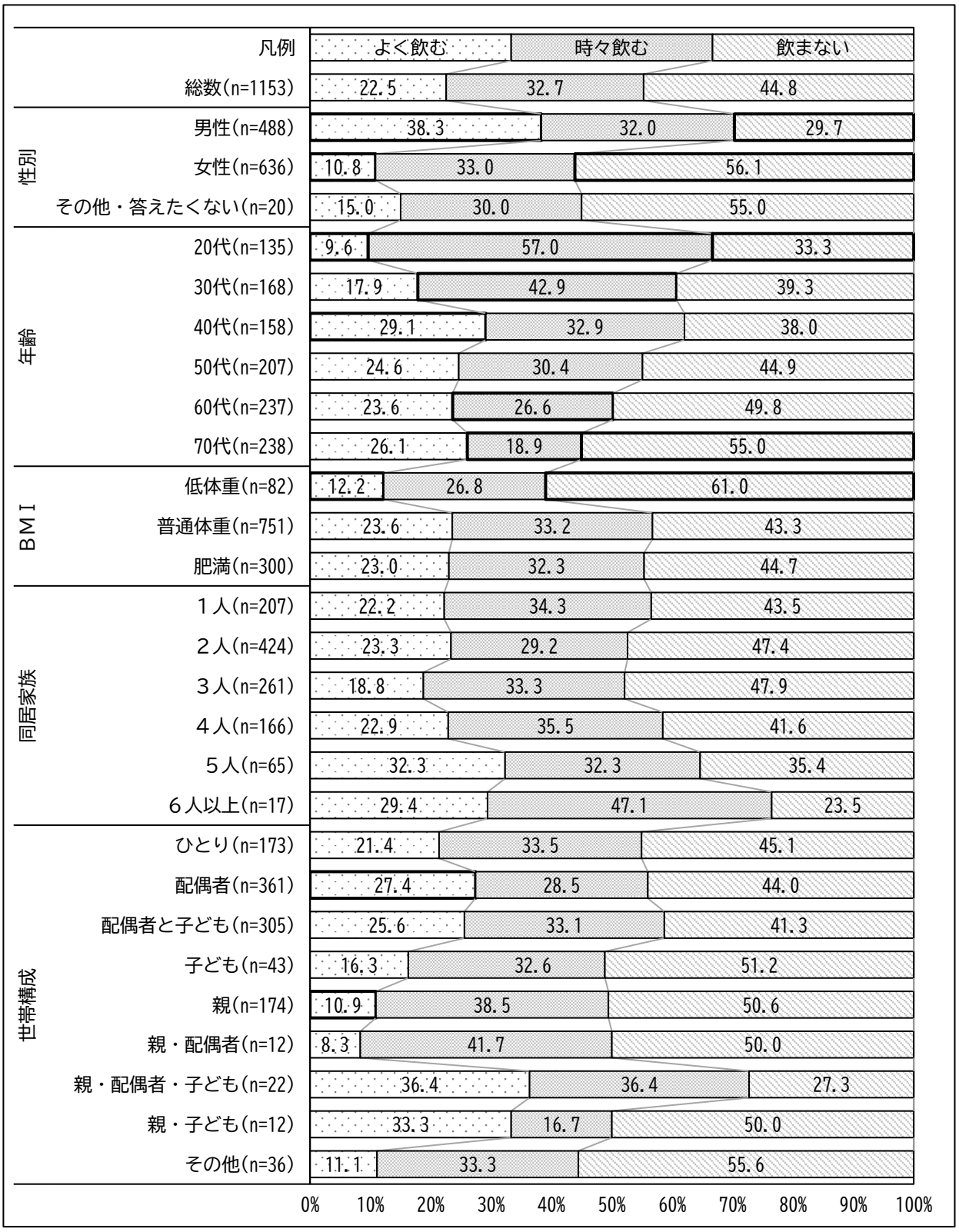
10　飲酒

【問58】現在、お酒を飲みますか？

全体では「飲まない」が44.8%、「時々飲む」が32.7%、「よく飲む」が22.5%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」の割合は40代が高く20代が低くなっている。「時々飲む」の割合は30代以下が高く60代以上が低くなっている。「飲まない」の割合は70代が高く20代が低くなっている。



問58で「1．よく飲む」「2．時々飲む」と回答した方

【問58-1】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「月１～３日」が32.1%、「毎日」が27.5%、「週１～２日」が18.1%、「週３～４日」が13.0%、「週５～６日」が9.4%となっている。

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

年齢別にみると、「毎日」「週５～６日」の割合は70代が高くなっている。「週３～４日」の割合は60代が高くなっている。「週１～２日」の割合は70代が低くなっている。「月１～３日」の割合は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。

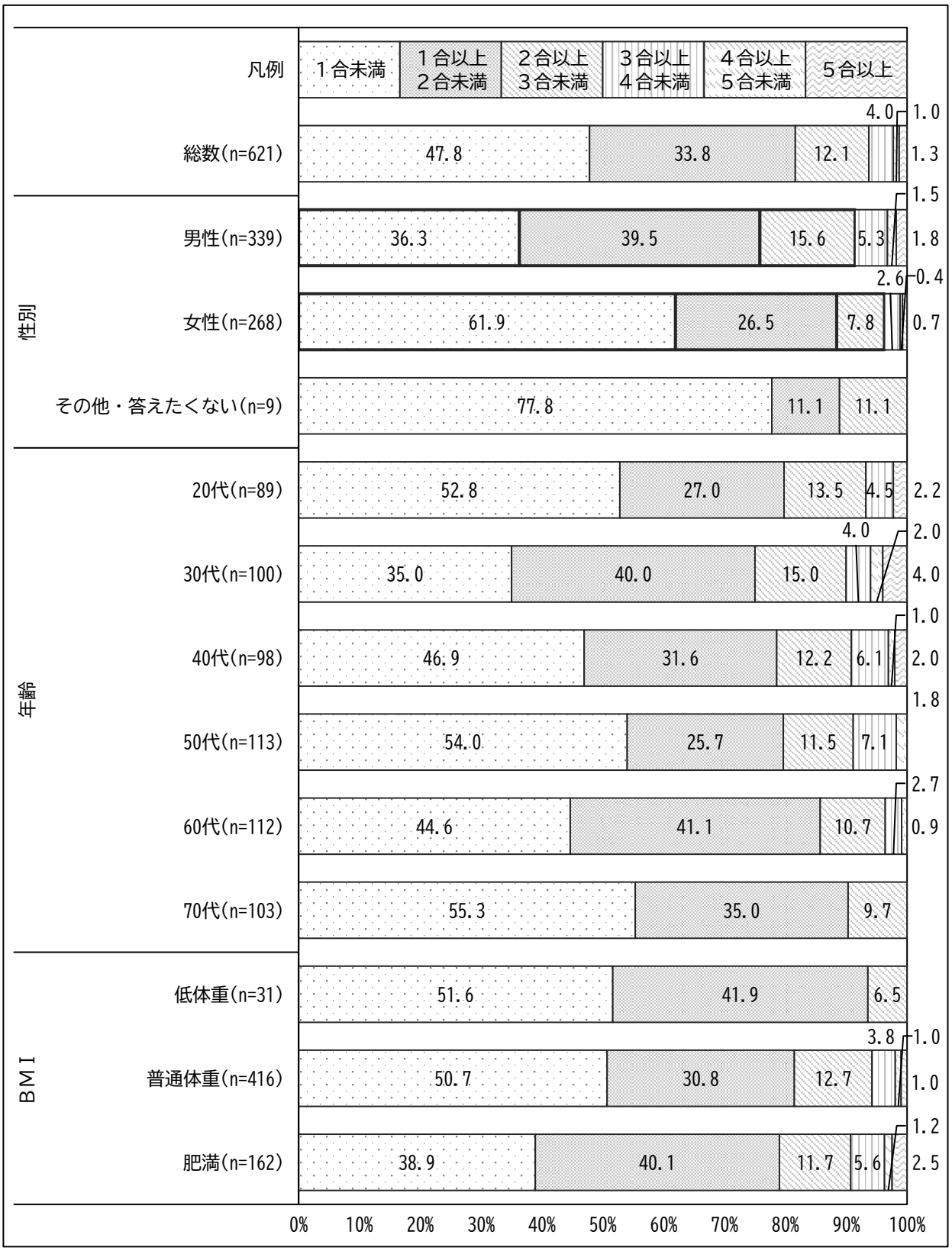
問58で「1．よく飲む」「2．時々飲む」と回答した方

【問58-2】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47.8%、「１合以上２合未満」が33.8%、「２合以上３合未満」が12.1%、「３合以上４合未満」が4.0%、「５合以上」が1.3%、「４合以上５合未満」が1.0%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。

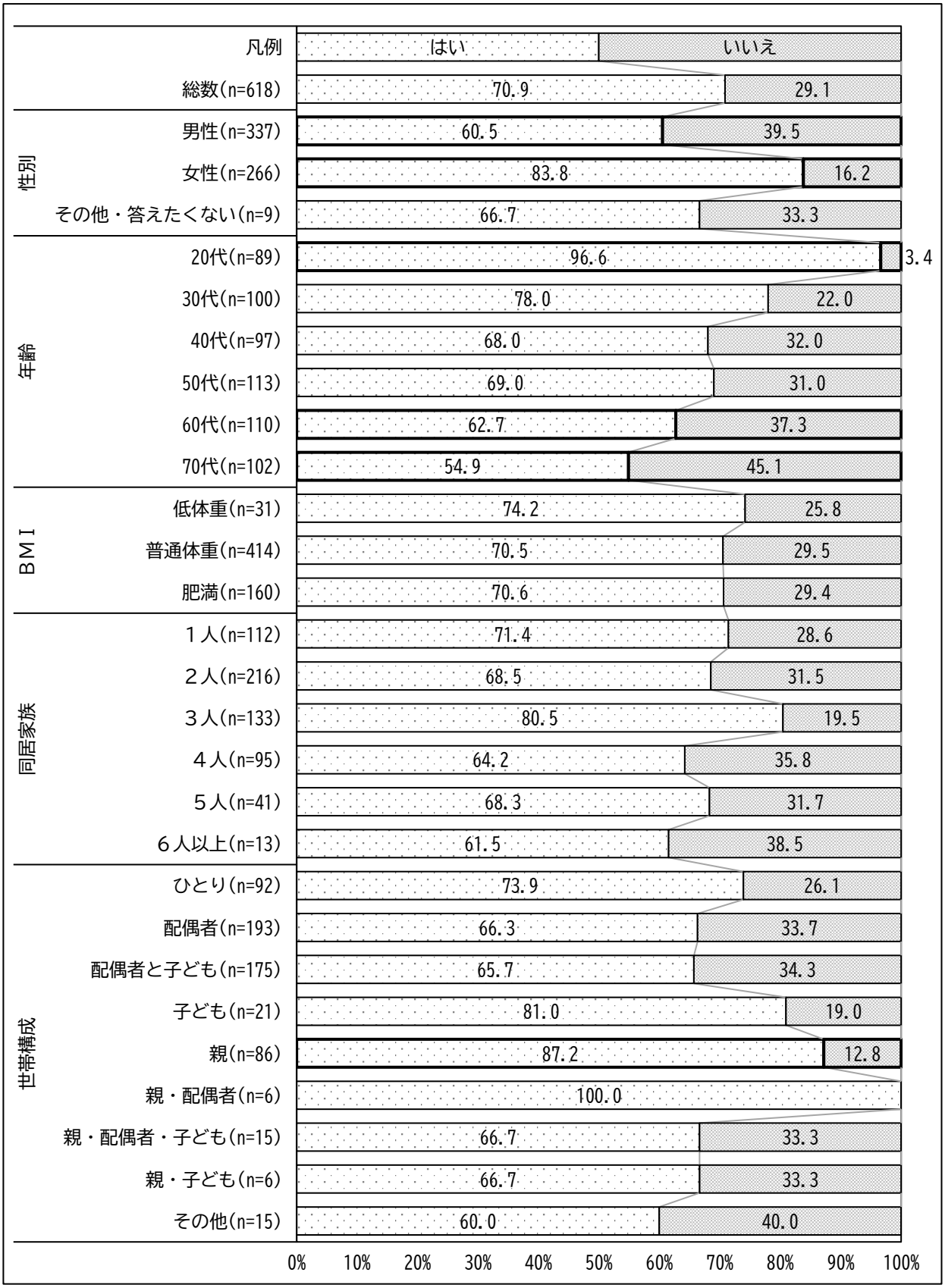
年齢・ＢＭＩによる差はみられない。



問58で「1．よく飲む」「2．時々飲む」と回答した方

【問58-3】お酒を飲む方にお聞きします。１週間に１日以上の休肝日を設けていますか？

全体では「はい」が70.9%、「いいえ」が29.1%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60代以上が低くなっている。
ＢＭＩによる差はみられない。



【問59】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80.7%、「知らない」が19.3%となっている。

性別にみると、「知って（わかって）いるつもりである」の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。

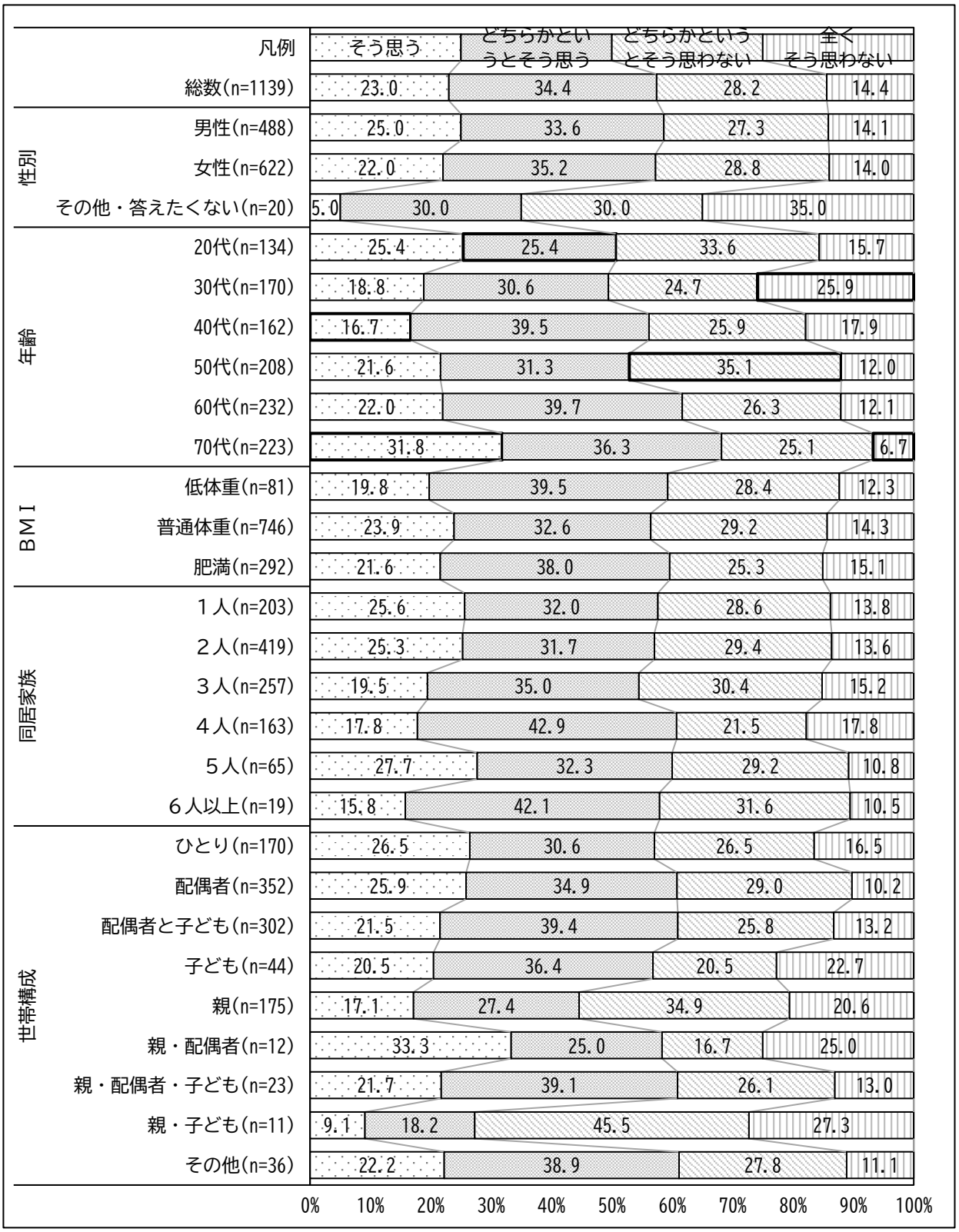
【問60】地域の中で、未成年者の飲酒に対して、注意・声かけをしようと思いますか？

全体では「どちらかというとそう思う」が34.4%、「どちらかというとそう思わない」が28.2%、「そう思う」が23.0%、「全くそう思わない」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、「そう思う」の割合は70代が高く40代が低くなっている。「どちらかというとそう思う」の割合は20代が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合は50代が高くなっている。「全くそう思わない」の割合は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。



11　日常生活全般

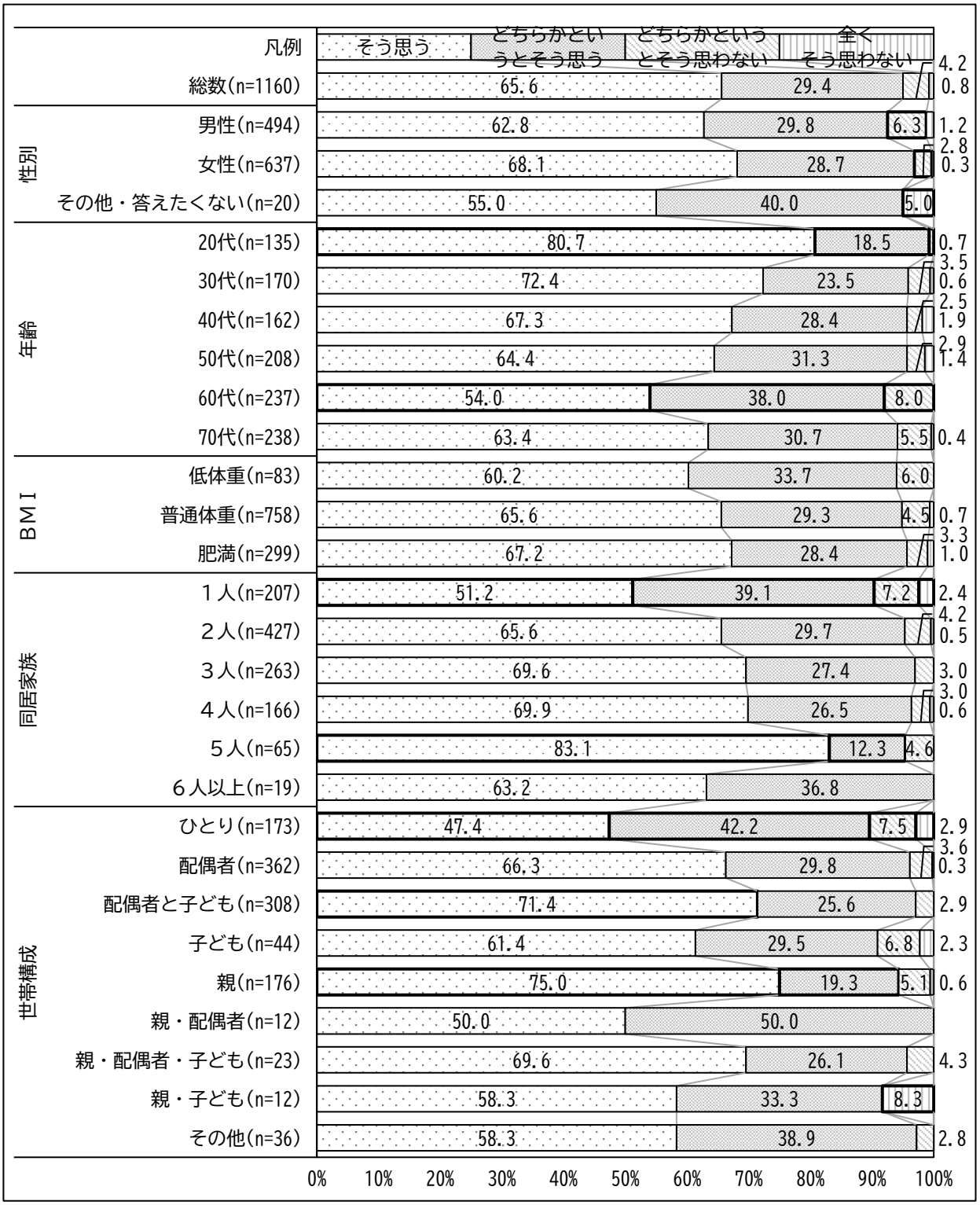
【問61】あなたの日常生活全般についておたずねします
(a)食事がおいしく食べられている

全体では「そう思う」が65.6%、「どちらかというとそう思う」が29.4%、「どちらかというとそう思わない」が4.2%、「全くそう思わない」が0.8%となっている。

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

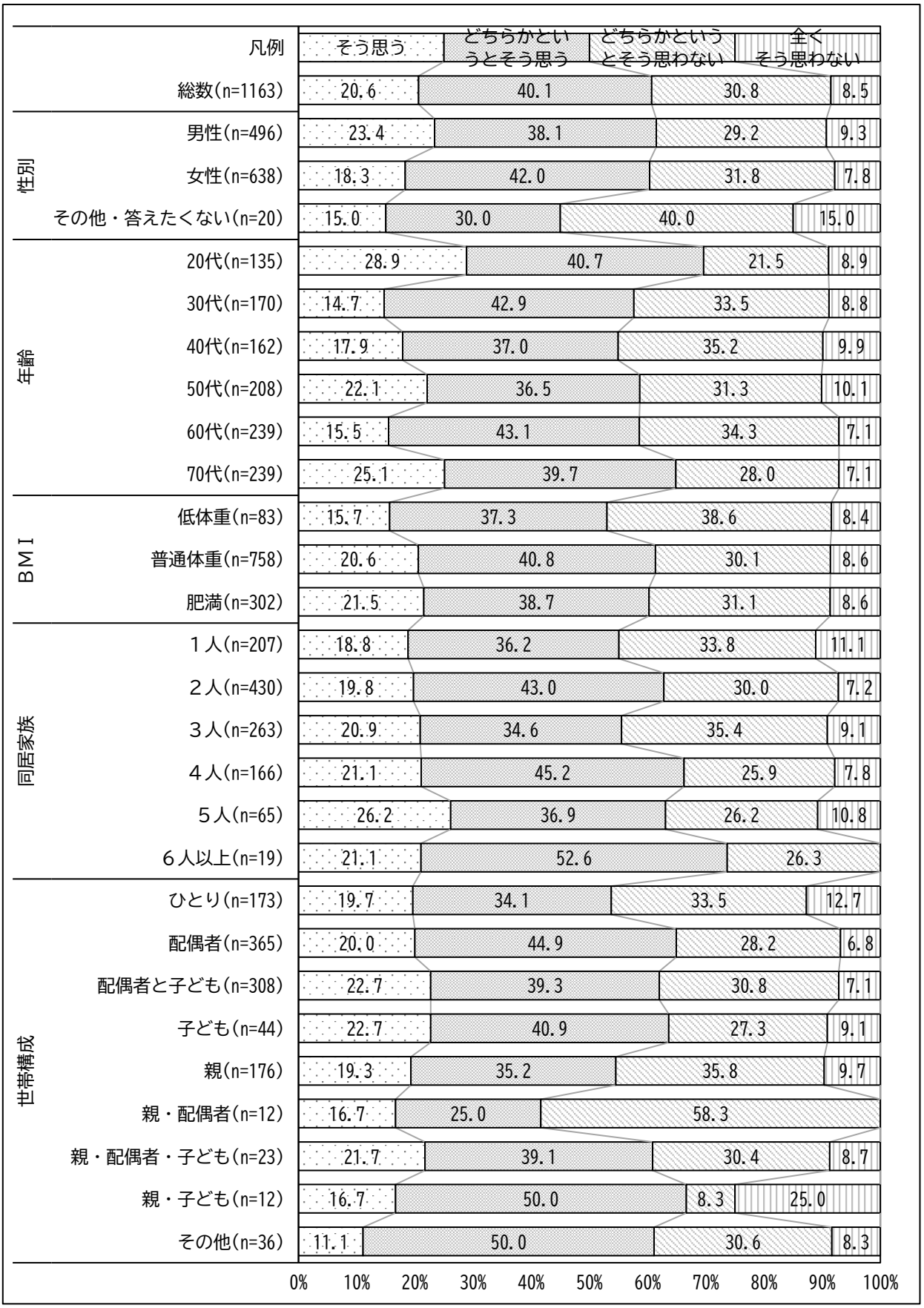
年齢別にみると、「そう思う」割合は20代が高く60代が低くなっている。「どちらかというとそう思う」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合は60代が高く20代が低くなっている。

ＢＭＩによる差はみられない。



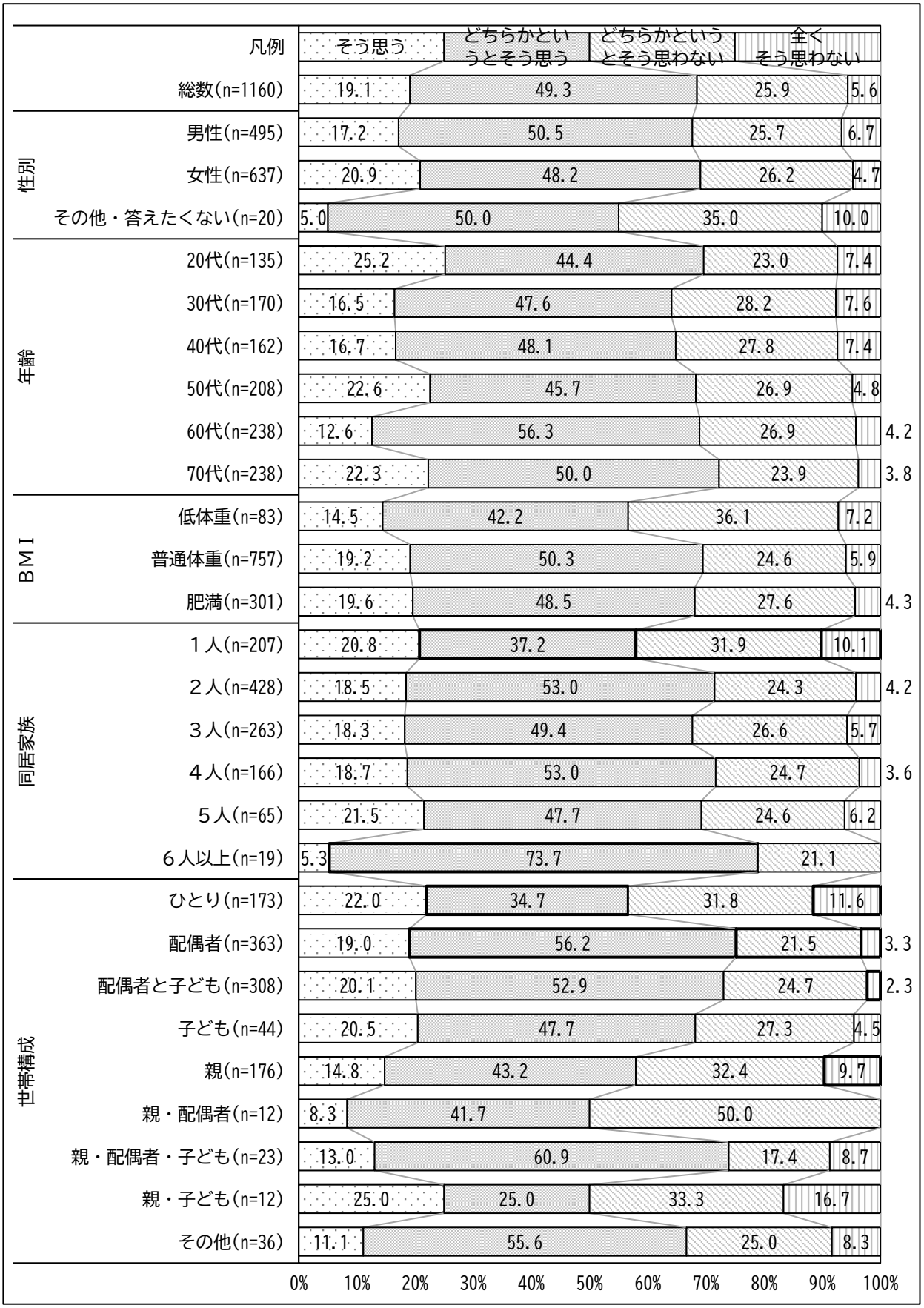
(b)ぐっすり眠れて目覚めがいい

全体では「どちらかというとそう思う」が40.1%、「どちらかというとそう思わない」が30.8%、「そう思う」が20.6%、「全くそう思わない」が8.5%となっている。
性・年齢・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めている

全体では「どちらかというとそう思う」が49.3%、「どちらかというとそう思わない」が25.9%、「そう思う」が19.1%、「全くそう思わない」が5.6%となっている。
性・年齢・ＢＭＩによる差はみられない。



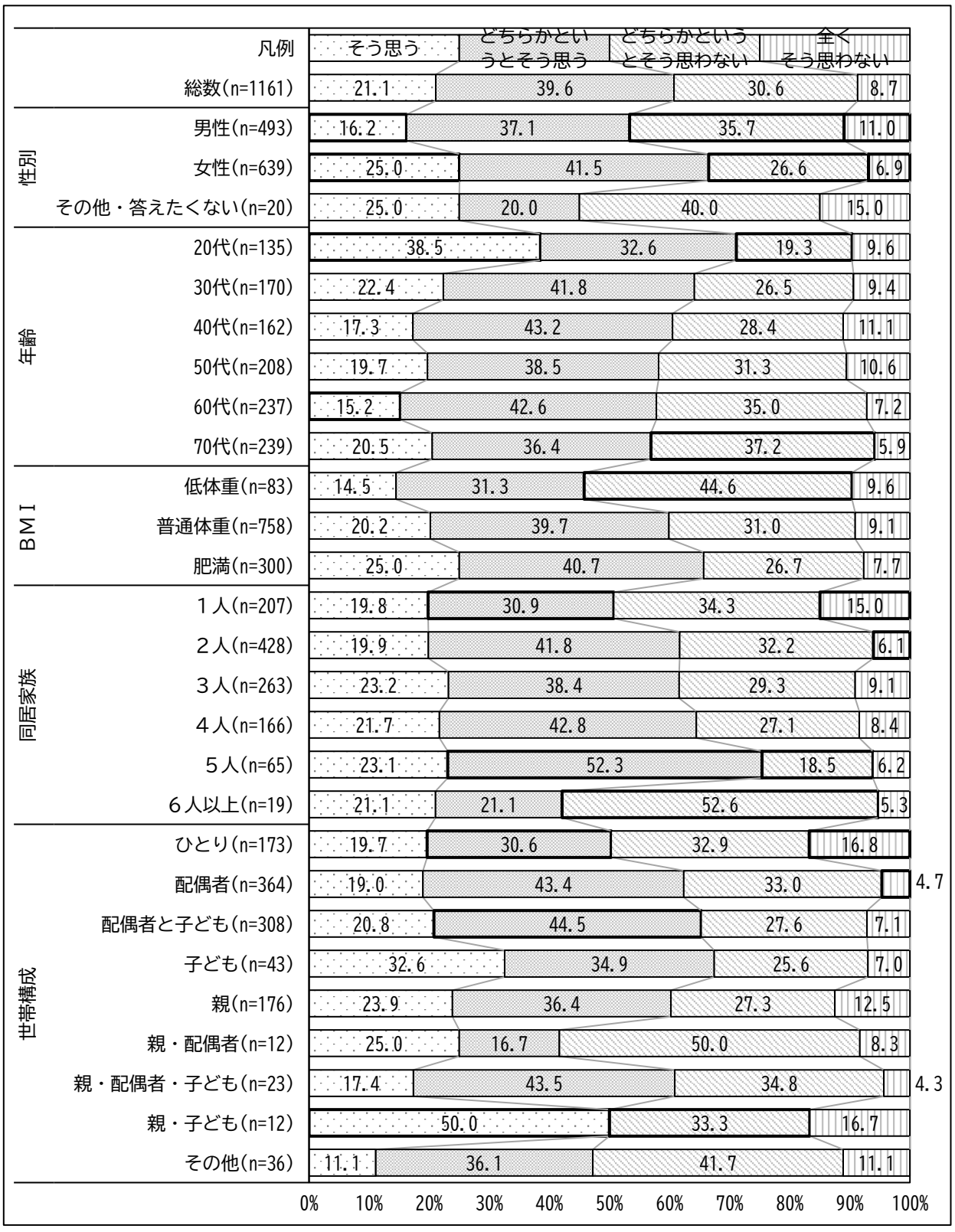
(d)1日1回はおなかの底から笑うことができている

全体では「どちらかというとそう思う」が39.6%、「どちらかというとそう思わない」が30.6%、「そう思う」が21.1%、「全くそう思わない」が8.7%となっている。

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

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

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



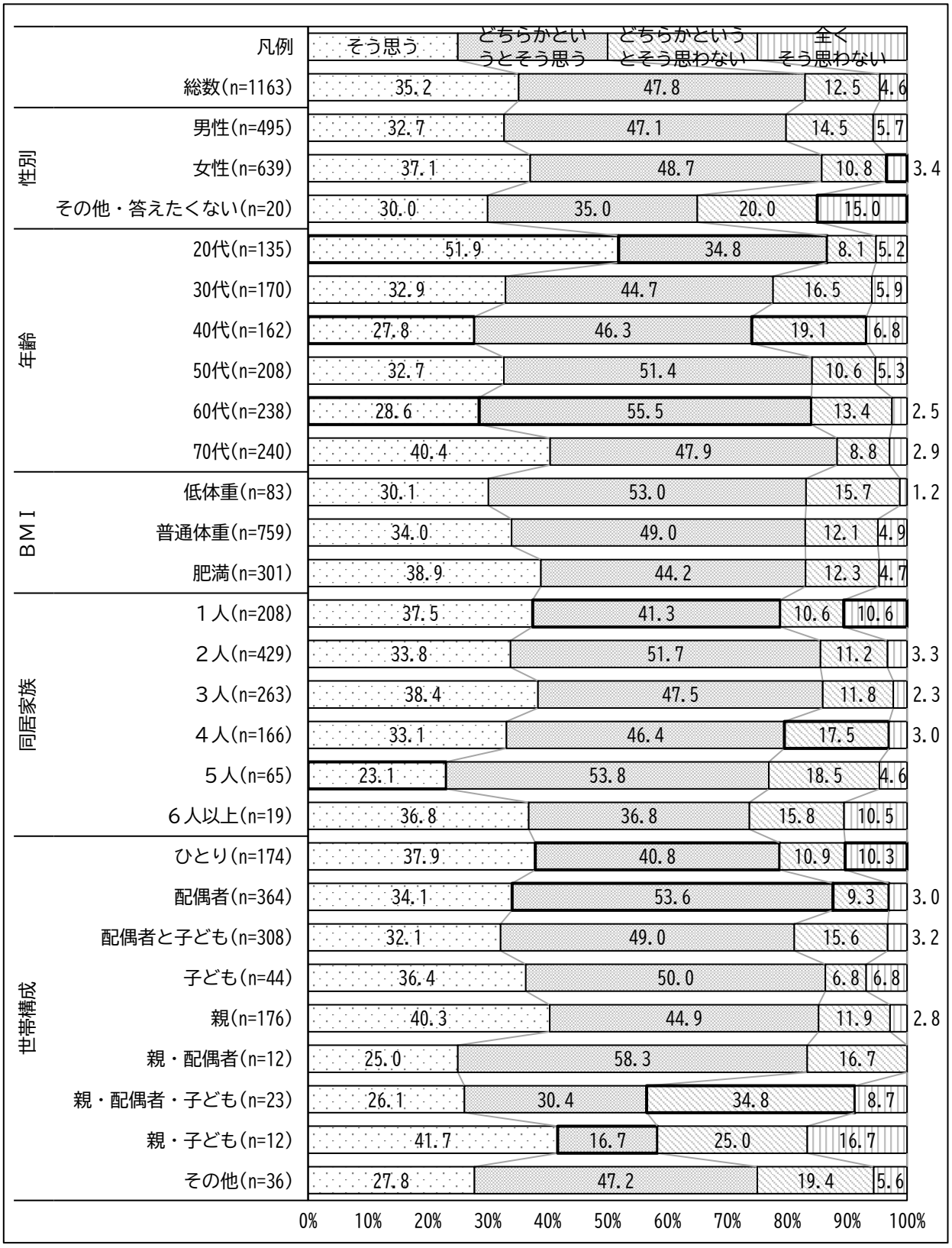
(e)1日の中で気分的にリラックスできる時間を持つことができている

全体では「どちらかというとそう思う」が47.8%、「そう思う」が35.2%、「どちらかというとそう思わない」が12.5%、「全くそう思わない」が4.6%となっている。

性別にみると、「全くそう思わない」の割合は女性が低くなっている。

年齢別にみると、「そう思う」の割合は20代が高く40代及び60代が低くなっている。「どちらかというとそう思う」の割合は60代が高く20代が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合は40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

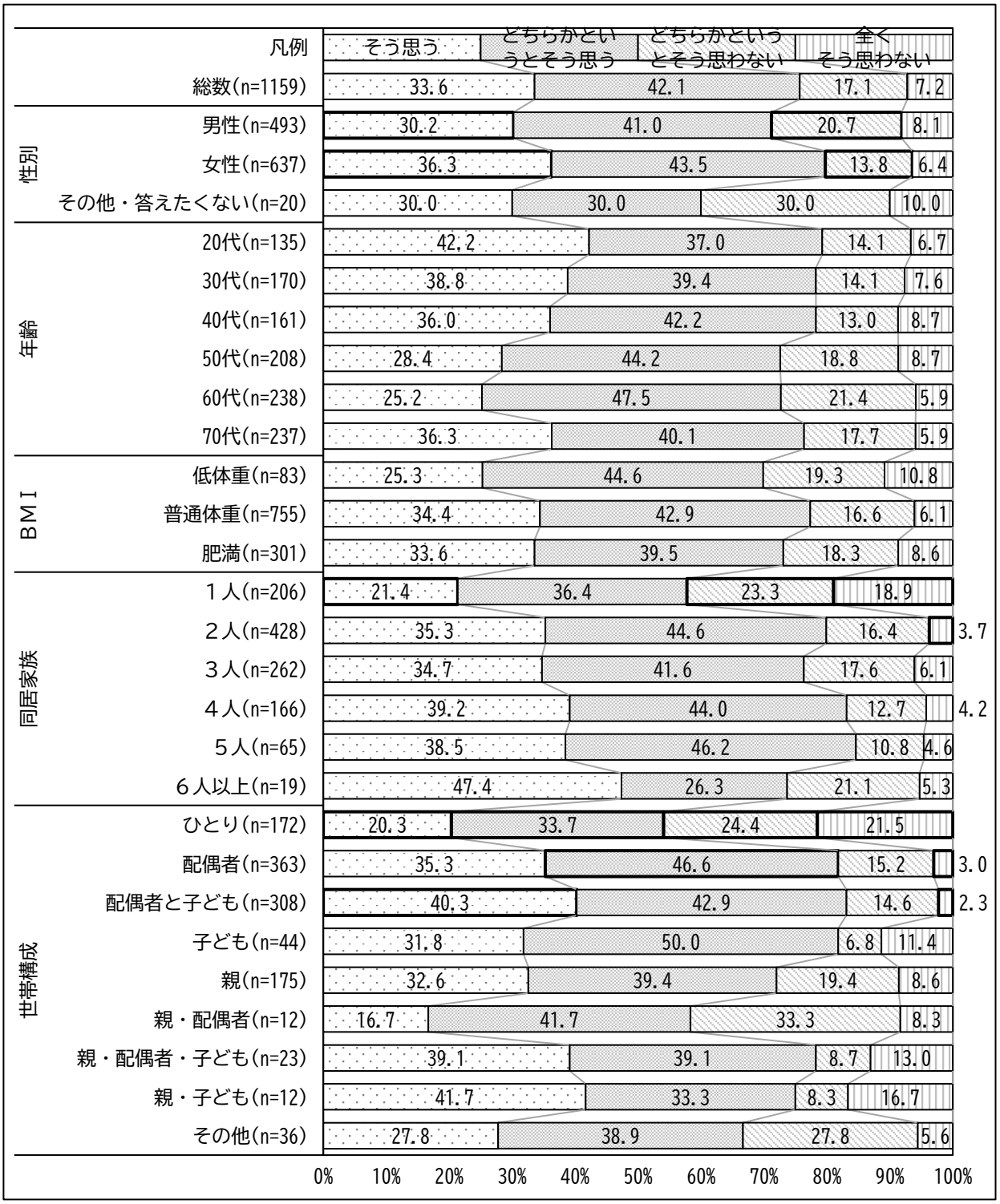
全体では「どちらかというとそう思う」が42.1%、「そう思う」が33.6%、「どちらかというとそう思わない」が17.1%、「全くそう思わない」が7.2%となっている。

性別にみると、「そう思う」の割合は女性が高くなっている。「どちらかというとそう思わない」の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、「どちらかというとそう思わない」「全くそう思わない」の割合は「１人」が高くなっている。

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



(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「どちらかというとそう思う」が44.3%、「そう思う」が24.0%、「どちらかというとそう思わない」が23.9%、「全くそう思わない」が7.8%となっている。

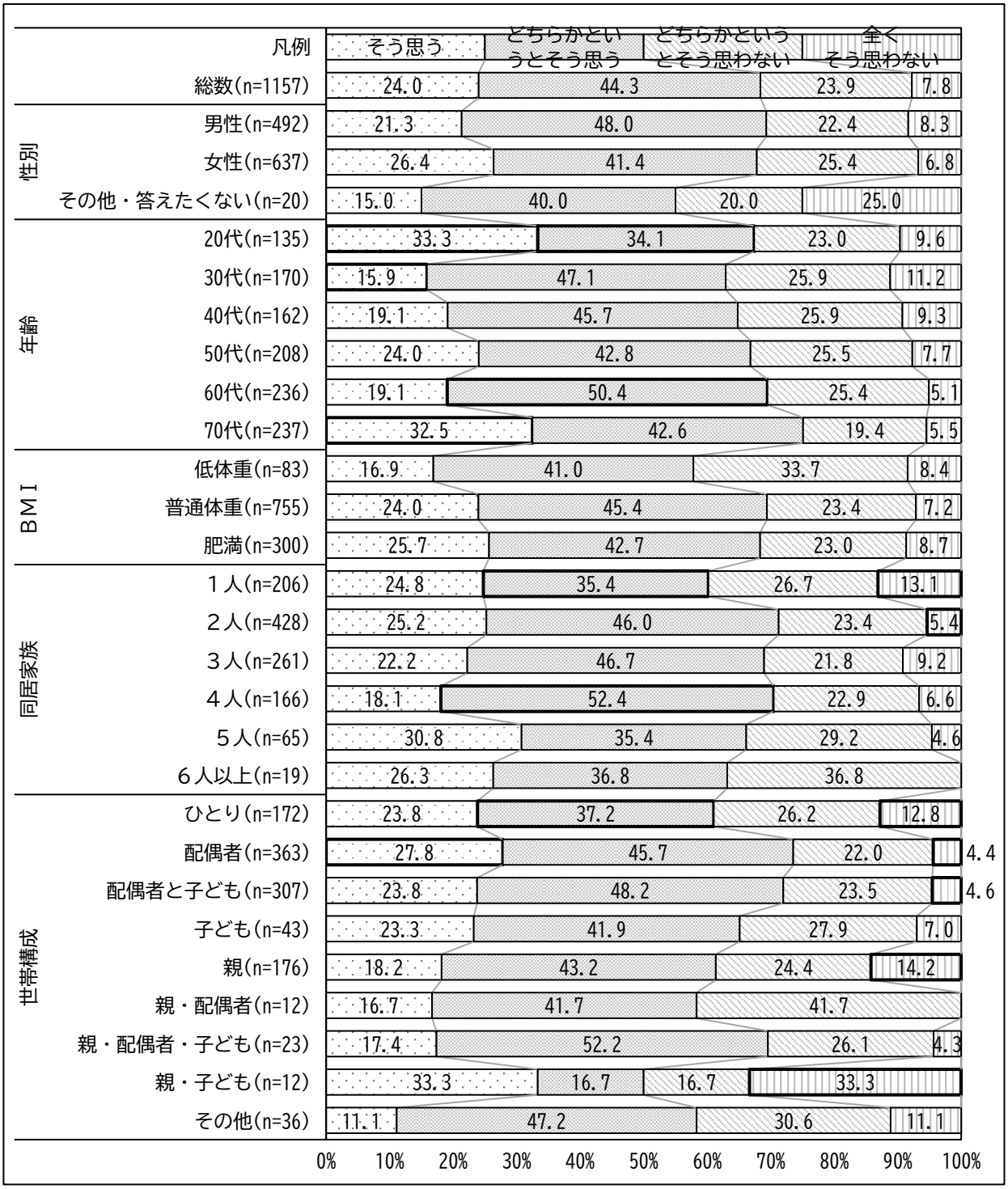
性別による差はみられない。

年齢別にみると、「そう思う」の割合は20代及び70代が高く30代が低くなっている。「どちらかというとそう思う」の割合は60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。

同居家族数別にみると、「どちらかというとそう思う」の割合は「４人」が高く「１人」が低くなっている。「全くそう思わない」の割合は「１人」が高く「２人」が低くなっている。

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



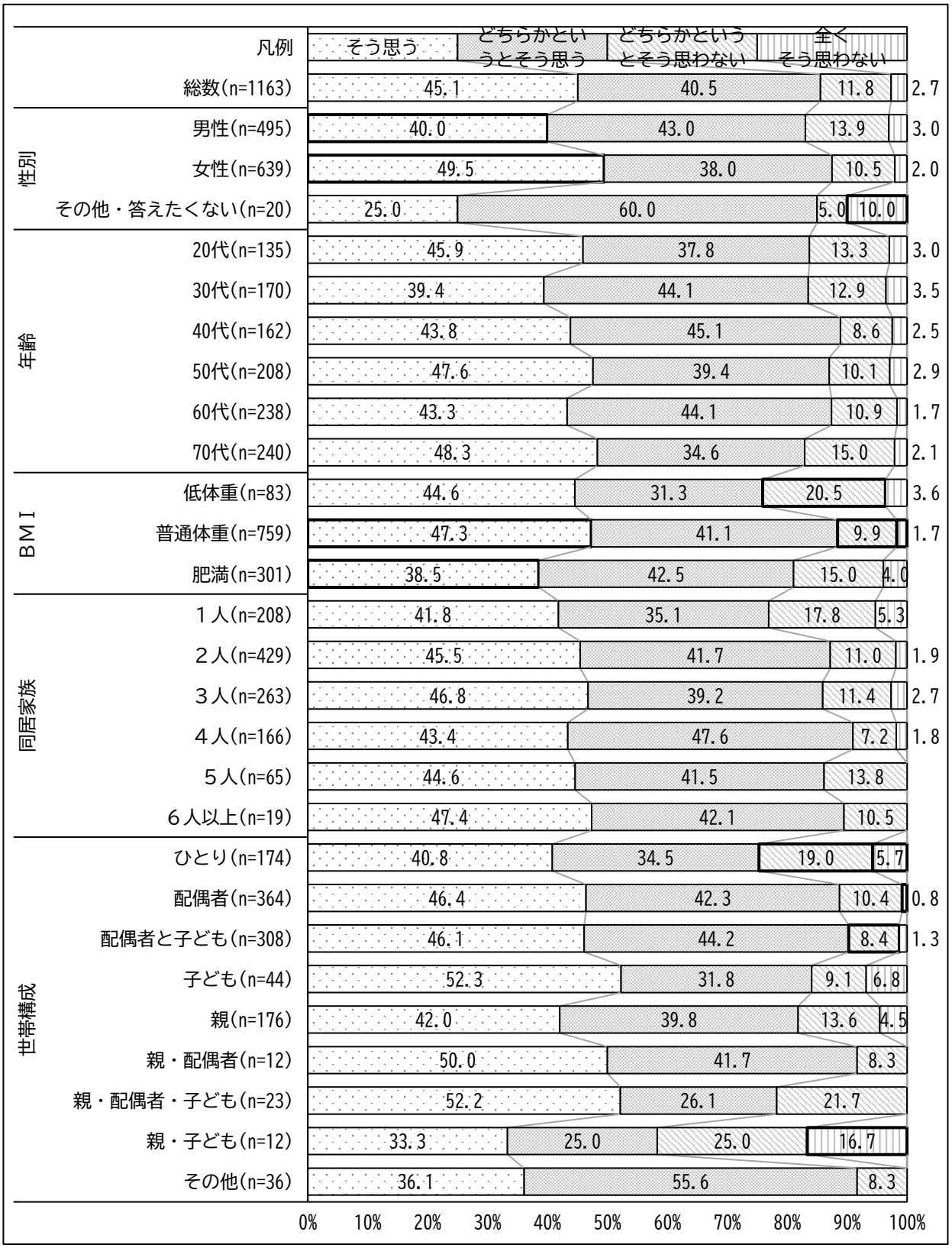
(h)身体がよく動いて身の回りのことが自分でできている

全体では「そう思う」が45.1%、「どちらかというとそう思う」が40.5%、「どちらかというとそう思わない」が11.8%、「全くそう思わない」が2.7%となっている。

性別にみると、「そう思う」の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。

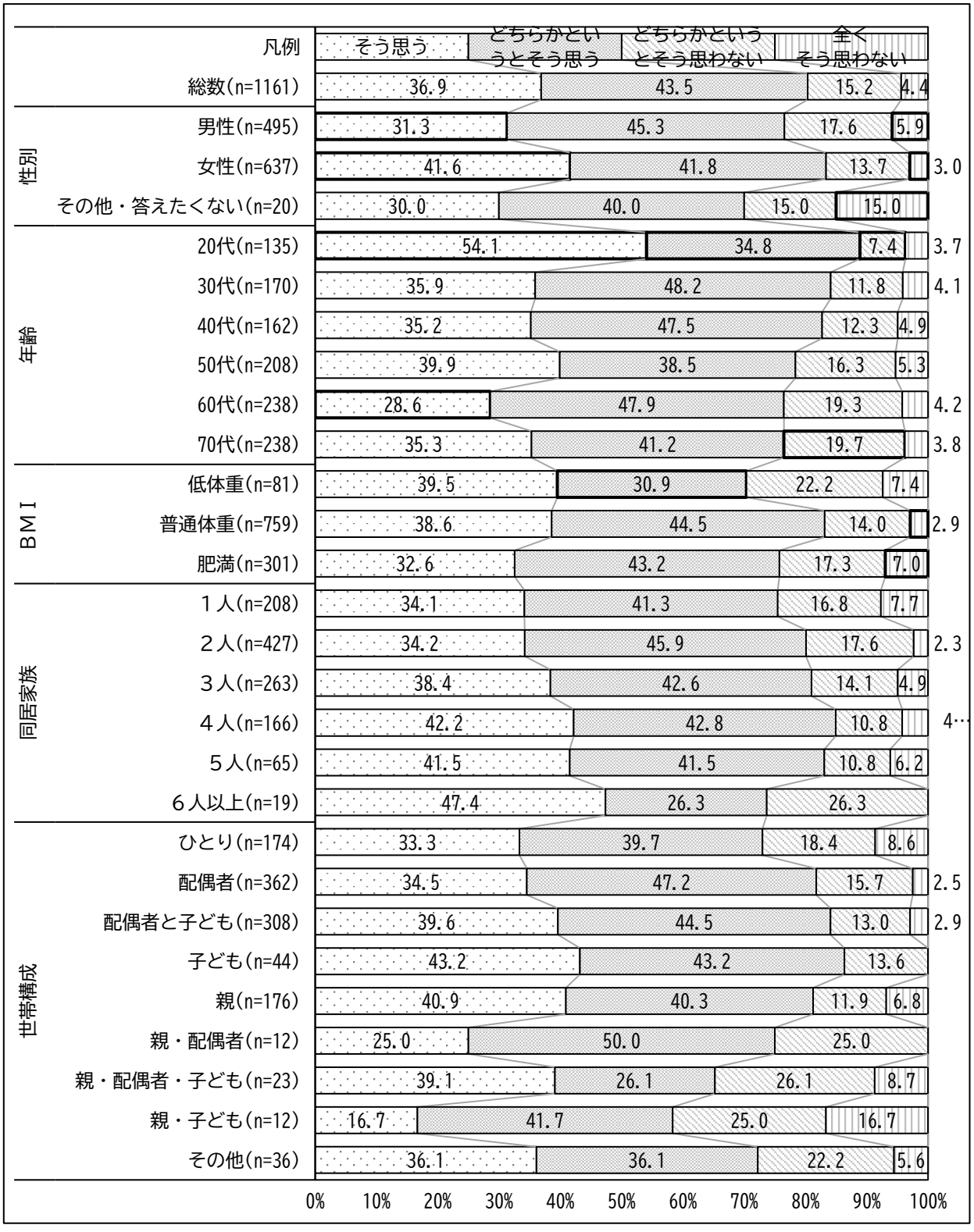
ＢＭＩ別にみると、「そう思う」の割合は「普通体重」が高く「肥満」が低くなっている。「どちらかというとそう思わない」の割合いは「低体重」が高く「普通体重」が低くなっている。「全くそう思わない」の割合は「普通体重」が低くなっている。



(i)自分自身が現在健康である

全体では「どちらかというとそう思う」が43.5%、「そう思う」が36.9%、「どちらかというとそう思わない」が15.2%。「全くそう思わない」が4.4%となっている。

性別にみると、「そう思う」の割合いは女性が高くなっている。「全くそう思わない」割合は男性が高くなっている。

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

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