

三重県
県民健康意識調査
調査結果報告書

平成 29 年 3 月

三重県

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	3
II	調査結果	4
1	回答者属性	4
2	回答者の健康について	23
3	健康に関する情報について	49
4	こころの健康について	56
5	栄養・食生活について	119
6	身体活動・運動について	161
7	生きがいや社会参加について	174
8	たばこについて	188
9	お酒（アルコール）について	202
10	歯について	212
III	調査結果の総評	222
1	回答者属性	222
2	回答者の健康について	222
3	健康に関する情報について	224
4	こころの健康について	225
5	栄養・食生活について	226
6	身体活動・運動について	228
7	生きがいや社会参加について	229
8	たばこについて	230
9	お酒（アルコール）について	230
10	歯について	231
IV	調査票	232

I 調査の概要

1 調査の目的

「三重の健康づくり基本計画(平成 25～34 年度)」の中間評価の基礎資料を作成するため、県民の健康づくりに関する意識調査等を行い、計画に基づくこれまでの取組の成果や課題、新たなニーズについて把握することを目的として実施しました。

2 調査対象

平成 28 年 11 月現在で三重県内市町に住民登録をしている 15 歳以上の県民 6,000 名 (15～19 歳 1,000 名、20 歳以上 5,000 名)

住民基本台帳を用い、県内全 29 市町の人口比率に基づき調査対象者数を按分し割り当てた調査対象者数を無作為抽出により選定しています。

3 調査期間

平成 28 年 12 月 1 日から平成 28 年 12 月 28 日

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

	配布数	回収数	回収率	有効回収数
20 歳以上の県民	5,000 通	2,921 通	58.4%	2,893 通
20 歳未満の県民	1,000 通	434 通	43.4%	433 通

○市町村別

市町	20歳以上			20歳未満		
	配布数	回収数	回収率	配布数	回収数	回収率
桑名市	381	209	54.9	82	39	47.6
いなべ市	124	93	75.0	26	9	34.6
木曽岬町	18	12	66.7	3	1	33.3
東員町	68	47	69.1	13	3	23.1
四日市市	838	473	56.4	172	73	42.4
菰野町	109	68	62.4	26	9	34.6
朝日町	26	11	42.3	5	1	20.0
川越町	38	16	42.1	9	4	44.4
鈴鹿市	530	310	58.5	120	58	48.3
亀山市	133	81	60.9	25	8	32.0
津市	766	465	60.7	150	72	48.0
松阪市	453	269	59.4	88	49	55.7
多気町	41	22	53.7	7	0	
明和町	63	38	60.3	13	7	53.8
大台町	27	18	66.7	4	2	50.0
伊勢市	354	195	55.1	69	22	31.9
鳥羽市	56	34	60.7	10	5	50.0
志摩市	150	83	55.3	27	8	29.6
玉城町	41	25	61.0	9	3	33.3
南伊勢町	41	27	65.9	6	3	50.0
度会町	23	15	65.2	5	3	60.0
大紀町	28	20	71.4	4	3	75.0
名張市	220	126	57.3	41	17	41.5
伊賀市	260	135	51.9	50	19	38.0
尾鷲市	55	29	52.7	8	4	50.0
紀北町	49	22	44.9	9	2	22.2
熊野市	51	29	56.9	8	3	37.5
御浜町	26	12	46.2	5	2	40.0
紀宝町	31	12	38.7	6	2	33.3
全体	5,000	2,921	58.4	1,000	434	43.4

6 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- 性別と年齢の両方を回答したものを有効回答としています。
（性別が「その他」の回答は母数が小さく統計的な処理が行えないことから、集計結果には掲載していません。）

II 調査結果

1 回答者属性

問1 性別・年齢について記入してください。(性別は1つだけに○、年齢は平成28年11月1日現在の満年齢を記入してください。)

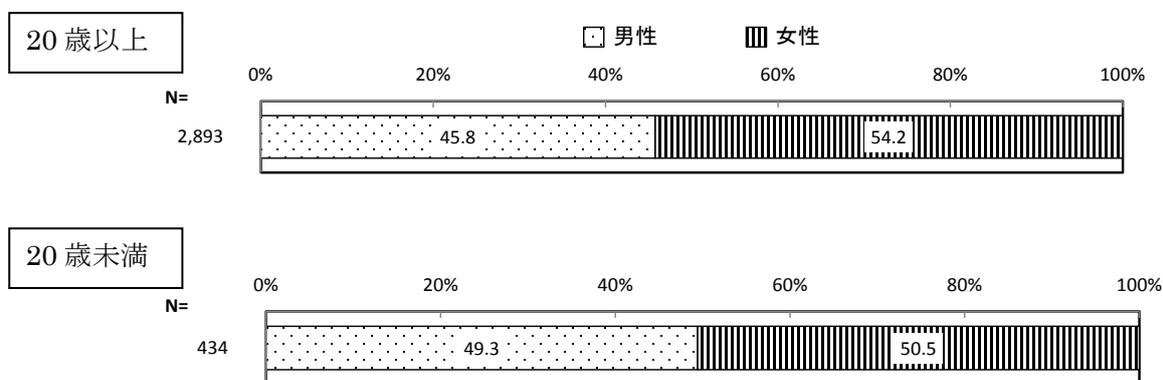
○性別

《20歳以上》

「男性」の割合が45.8%、「女性」の割合が54.2%となっています。

《20歳未満》

「男性」の割合が49.3%、「女性」の割合が50.5%となっています。



項目	20歳以上		20歳未満	
	N	構成比(%)	N	構成比(%)
男性	1,324	45.8	214	49.3
女性	1,569	54.2	219	50.5
その他	0	-	1	0
全体	2,893	100.0	434	100.0

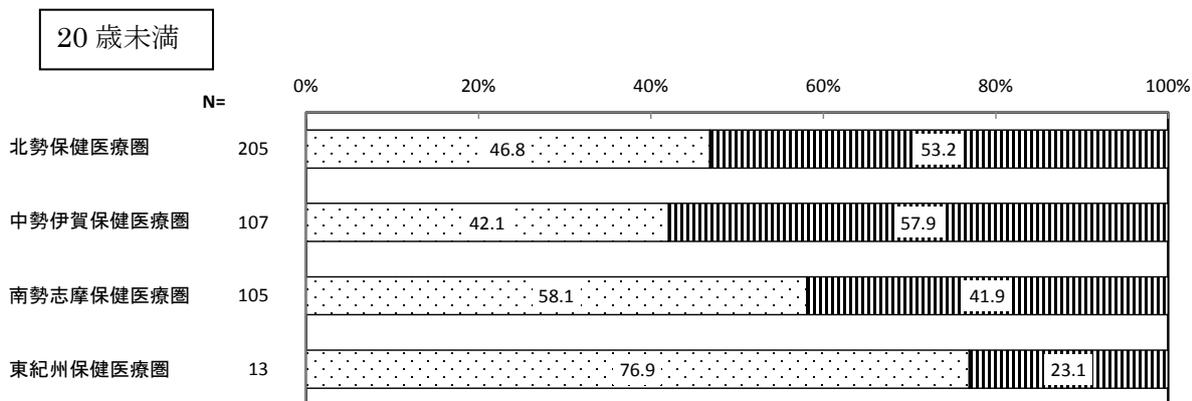
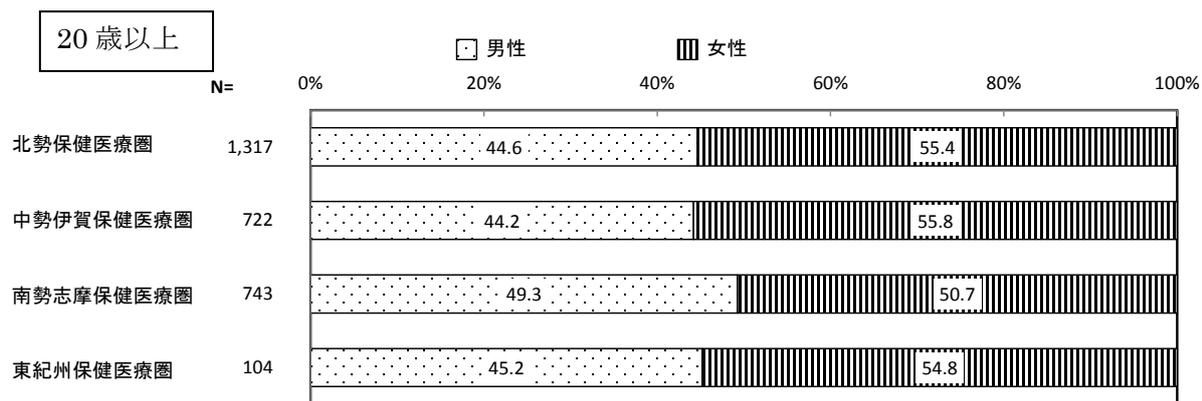
【保健医療圏域別】

《20歳以上》

保健医療圏域別でみると、すべての地域で「女性」の割合が高く、5割を超えています。

《20歳未満》

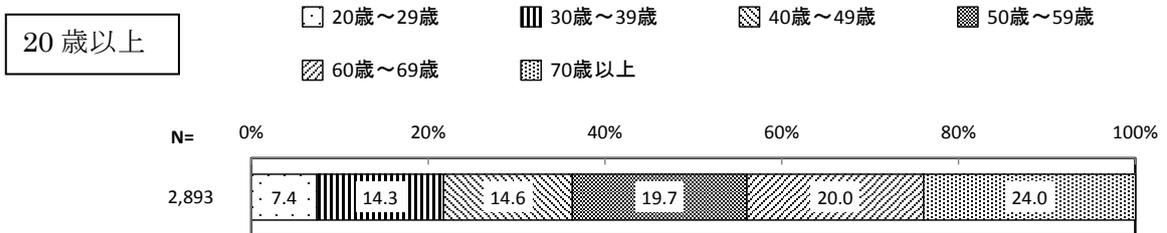
保健医療圏域別でみると、北勢保健医療圏と中勢伊賀保健医療圏で「女性」の割合が高く、南勢志摩保健医療圏と東紀州保健医療圏で「男性」の割合が高くなっています。



○年齢

《20歳以上》

「70歳以上」の割合が24.0%と最も高く、「20歳～29歳」の割合が7.4%と最も低くなっています。

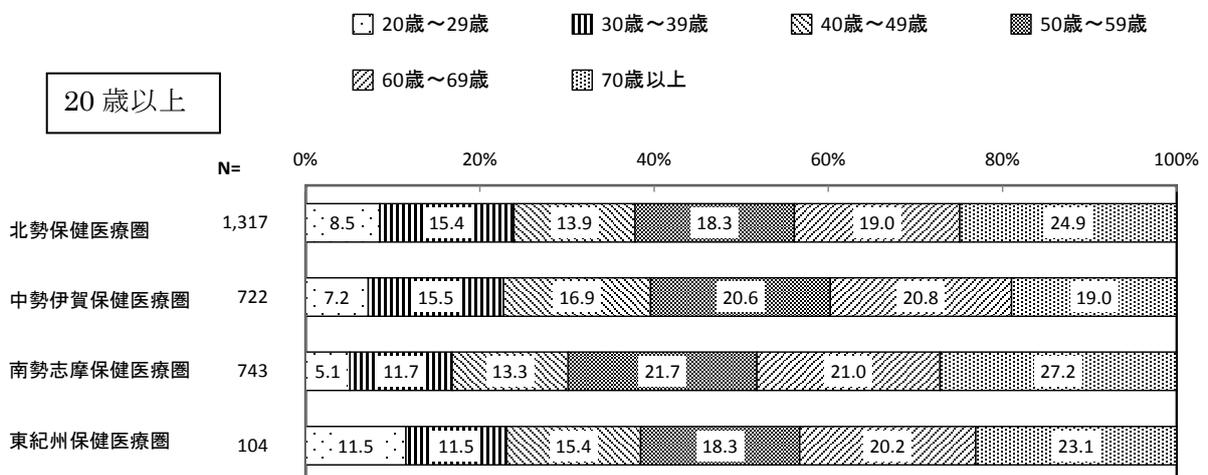


項目	N	構成比 (%)
20歳～29歳	214	7.4
30歳～39歳	415	14.3
40歳～49歳	421	14.6
50歳～59歳	571	19.7
60歳～69歳	579	20.0
70歳以上	693	24.0
全体	2,893	100.0

【保健医療圏域別】

《20歳以上》

保健医療圏域別でみると、他の圏域に比べて中勢伊賀保健医療圏、南勢志摩保健医療圏で「50歳～59歳」の割合が高く、2割を超えています。また、東紀州保健医療圏で「20歳～29歳」の割合が高くなっています。



問2 あなたのお住まいの市町名はどこですか。(平成28年11月1日現在の住民登録をしている市町名の名前を記入してください。)

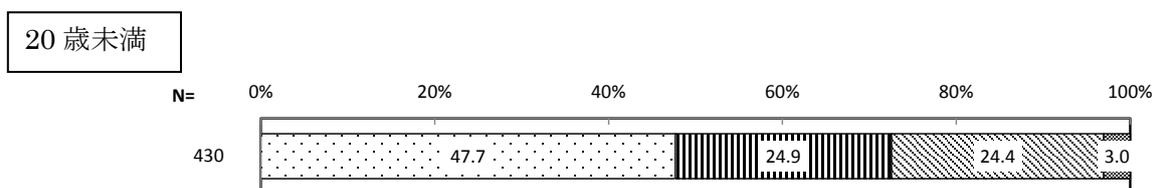
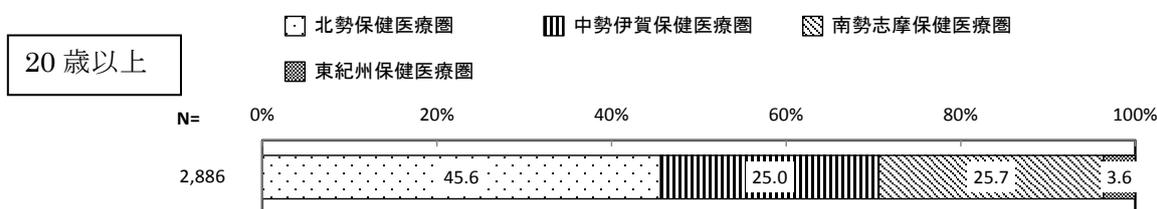
○保健医療圏域

《20歳以上》

「北勢保健医療圏」の割合が45.6%と最も高く、次いで「南勢志摩保健医療圏」の割合が25.7%、「中勢伊賀保健医療圏」の割合が25.0%となっています。

《20歳未満》

「北勢保健医療圏」の割合が47.7%と最も高く、次いで「中勢伊賀保健医療圏」の割合が24.9%、「南勢志摩保健医療圏」の割合が24.4%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
北勢保健医療圏	1,317	45.5	45.6	205	47.3	47.7
中勢伊賀保健医療圏	722	25.0	25.0	107	24.7	24.9
南勢志摩保健医療圏	743	25.7	25.7	105	24.2	24.4
東紀州保健医療圏	104	3.6	3.6	13	3.0	3.0
無回答	7	0.2	-	3	0.7	-
全体	2,893	100.0	2,886	433	100.0	430

○居住市町村

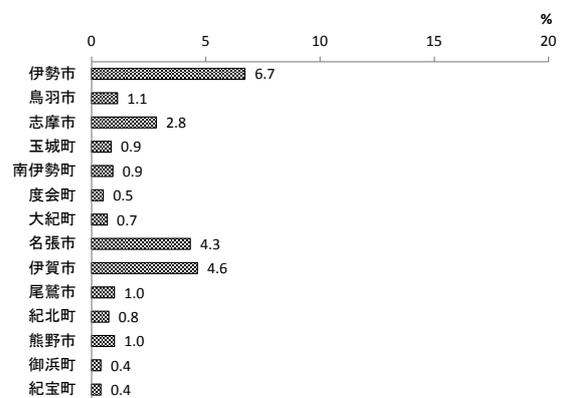
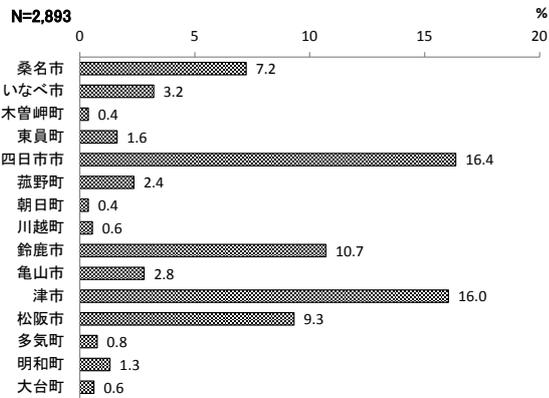
《20 歳以上》

「四日市市」の割合が 16.4%と最も高く、次いで「津市」の割合が 16.0%、「鈴鹿市」の割合が 10.7%となっています。

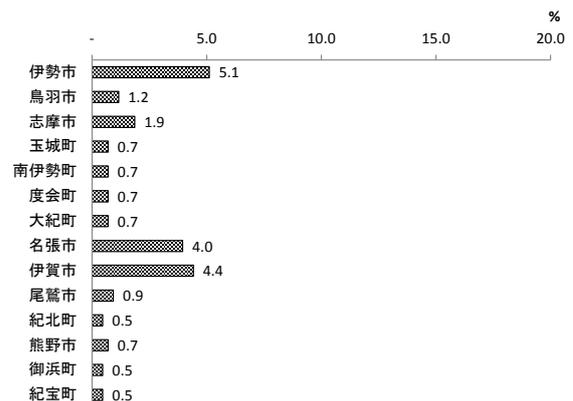
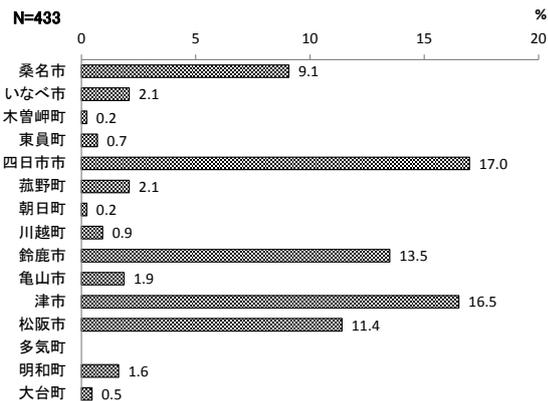
《20 歳未満》

「四日市市」の割合が 17.0%と最も高く、次いで「津市」の割合が 16.5%、「鈴鹿市」の割合が 13.5%となっています。

20 歳以上



20 歳未満



市町	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
桑名市	209	7.2	7.2	39	9.0	9.1
いなべ市	93	3.2	3.2	9	2.1	2.1
木曾岬町	11	0.4	0.4	1	0.2	0.2
東員町	47	1.6	1.6	3	0.7	0.7
四日市市	472	16.3	16.4	73	16.9	17.0
菰野町	68	2.4	2.4	9	2.1	2.1
朝日町	11	0.4	0.4	1	0.2	0.2
川越町	16	0.6	0.6	4	0.9	0.9
鈴鹿市	309	10.7	10.7	58	13.4	13.5
亀山市	81	2.8	2.8	8	1.8	1.9
津市	463	16.0	16.0	71	16.4	16.5
松阪市	269	9.3	9.3	49	11.3	11.4
多気町	22	0.8	0.8	0	-	-
明和町	38	1.3	1.3	7	1.6	1.6
大台町	18	0.6	0.6	2	0.5	0.5
伊勢市	194	6.7	6.7	22	5.1	5.1
鳥羽市	33	1.1	1.1	5	1.2	1.2
志摩市	82	2.8	2.8	8	1.8	1.9
玉城町	25	0.9	0.9	3	0.7	0.7
南伊勢町	27	0.9	0.9	3	0.7	0.7
度会町	15	0.5	0.5	3	0.7	0.7
大紀町	20	0.7	0.7	3	0.7	0.7
名張市	125	4.3	4.3	17	3.9	4.0
伊賀市	134	4.6	4.6	19	4.4	4.4
尾鷲市	29	1.0	1.0	4	0.9	0.9
紀北町	22	0.8	0.8	2	0.5	0.5
熊野市	29	1.0	1.0	3	0.7	0.7
御浜町	12	0.4	0.4	2	0.5	0.5
紀宝町	12	0.4	0.4	2	0.5	0.5
無回答	7	0.2	-	3	0.7	-
全体	2,893	100.0	2,886	433	100.0	430

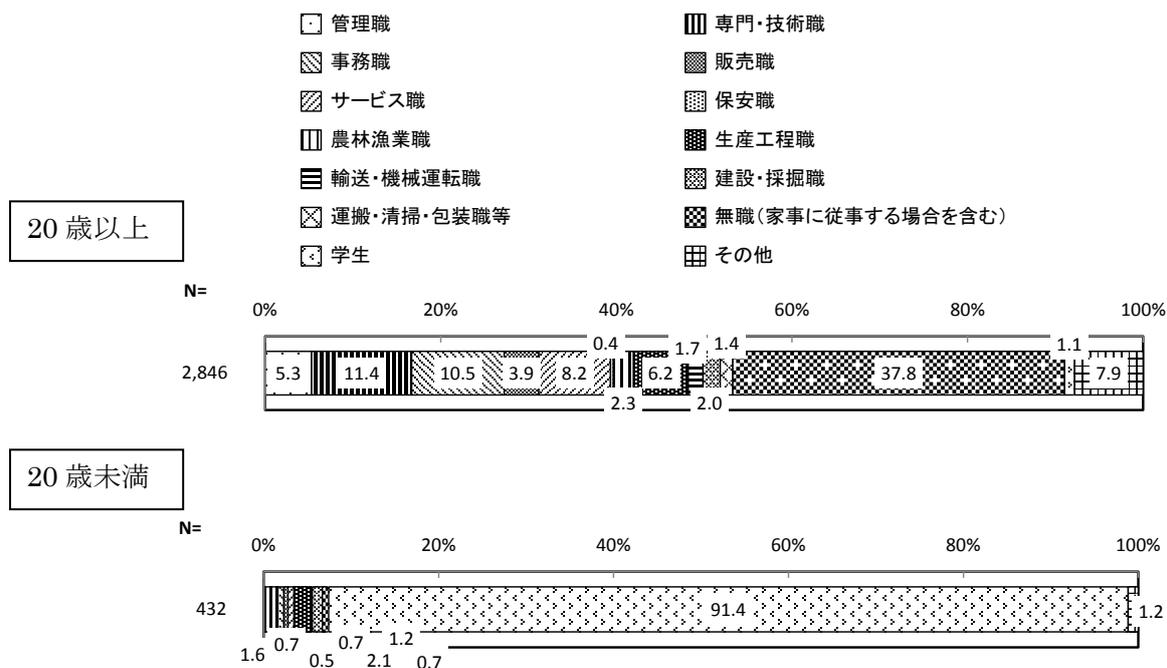
問3 あなたの現在の職種・就学の状況は次のどれですか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「無職(家事に従事する場合を含む)」の割合が37.8%と最も高く、次いで「専門・技術職」の割合が11.4%、「事務職」の割合が10.5%となっています。

《20歳未満》

「学生」の割合が91.4%と最も高くなっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
管理職	151	5.2	5.3	0	-	-
専門・技術職	324	11.2	11.4	7	1.6	1.6
事務職	300	10.4	10.5	3	0.7	0.7
販売職	112	3.9	3.9	2	0.5	0.5
サービス職	232	8.0	8.2	3	0.7	0.7
保安職	10	0.3	0.4	0	-	-
農林漁業職	65	2.2	2.3	0	-	-
生産工程職	177	6.1	6.2	9	2.1	2.1
輸送・機械運転職	48	1.7	1.7	0	-	-
建設・採掘職	56	1.9	2.0	5	1.2	1.2
運搬・清掃・包装職等	41	1.4	1.4	0	-	-
無職(家事に従事する場合を含む)	1,075	37.2	37.8	3	0.7	0.7
学生	31	1.1	1.1	395	91.2	91.4
その他	224	7.7	7.9	5	1.2	1.2
無回答	47	1.6	-	1	0.2	-
全体	2,893	100.0	2,846	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「管理職」「生産工程職」の割合が高くなっています。また、女性で「事務職」「サービス職」「無職（家事に従事する場合を含む）」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性では「管理職」が50歳～59歳、「専門・技術職」が30歳～39歳、「サービス職」が20歳～29歳で割合が高くなっています。

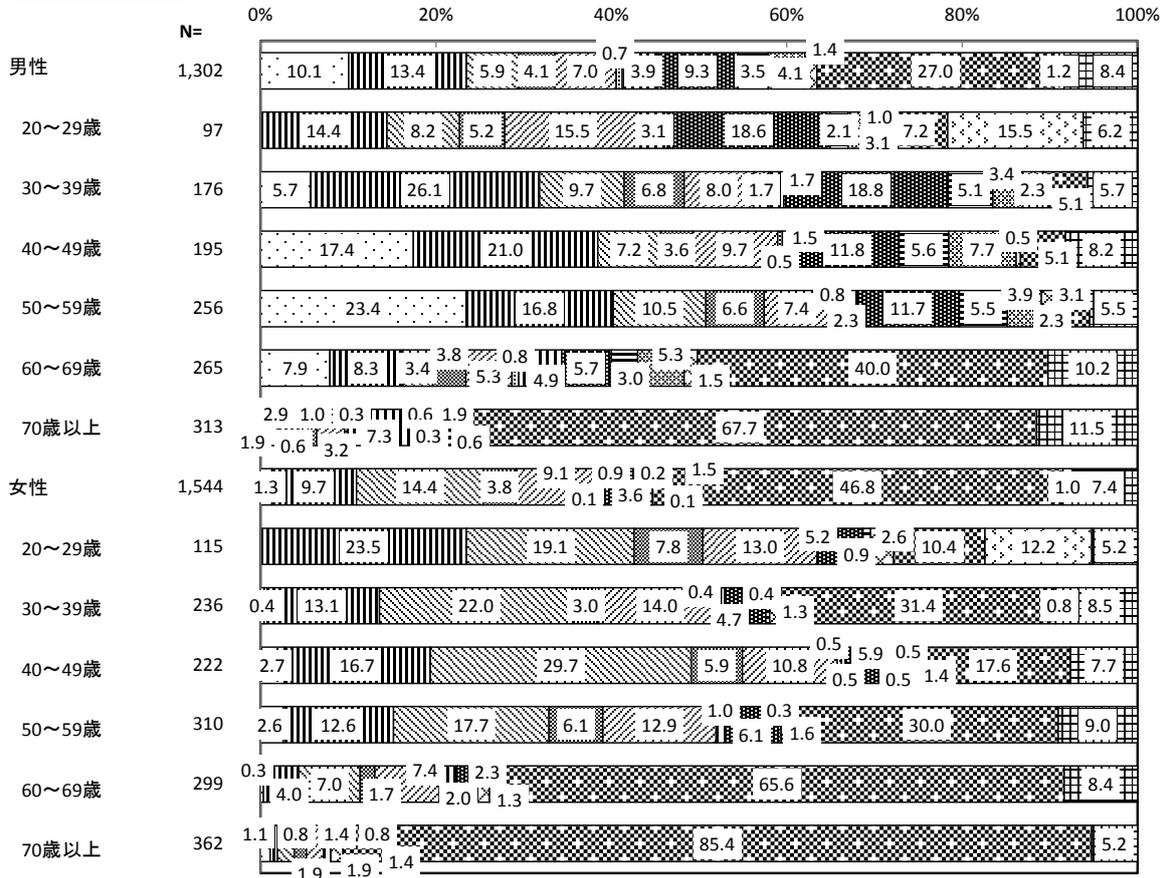
女性では「専門・技術職」が20歳～29歳、「事務職」が40歳～49歳で割合が高くなっています。また、男女ともに、60歳以上で「無職（家事に従事する場合を含む）」の割合が高くなっています。

《20歳未満》

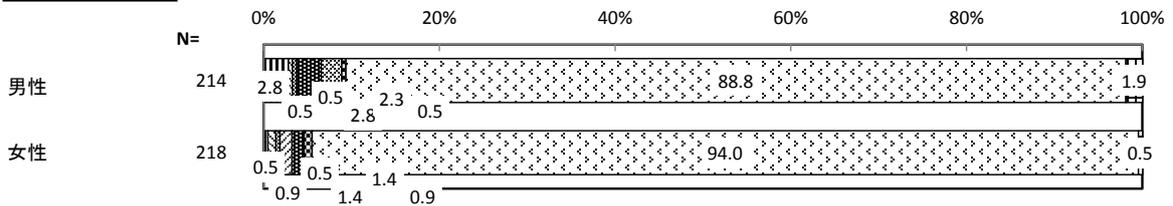
性別で見ると、男女ともに「学生」の割合が高くなっています。

- 管理職
- ▨ 事務職
- ▧ サービス職
- ▩ 農林漁業職
- ≡ 輸送・機械運転職
- ⊠ 運搬・清掃・包装職等
- ⊞ 学生
- ▤ 専門・技術職
- ▥ 販売職
- ▦ 保安職
- ▧ 生産工程職
- ▨ 建設・採掘職
- ▩ 無職(家事に従事する場合を含む)
- その他

20歳以上



20歳未満



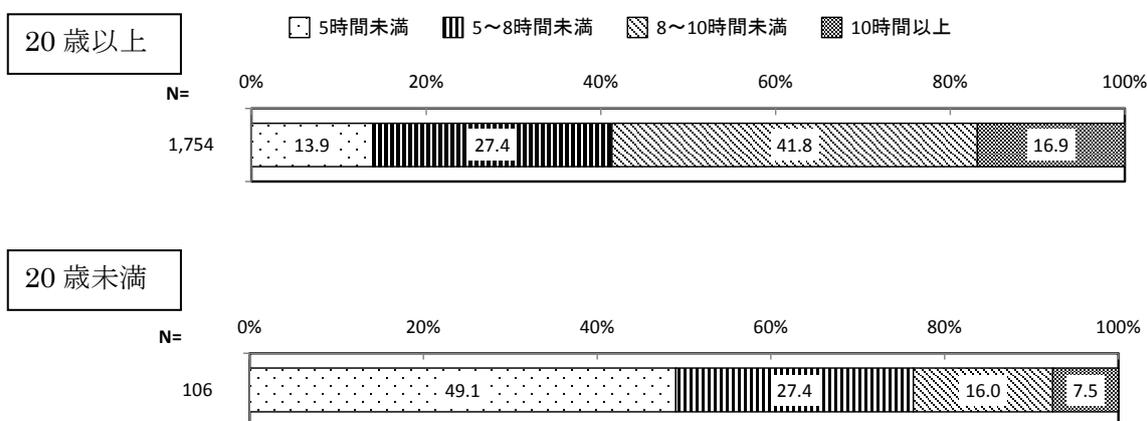
問4 最近1か月間で、収入を伴う仕事のある日には、1日平均で何時間仕事をしましたか。(数字を記入)

《20歳以上》

「8～10時間未満」の割合が41.8%と最も高く、次いで「5～8時間未満」の割合が27.4%、「10時間以上」の割合が16.9%となっています。

《20歳未満》

「5時間未満」の割合が49.1%と最も高く、次いで「5～8時間未満」の割合が27.4%、「8～10時間未満」の割合が16.0%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
5時間未満	244	9.1	13.9	52	14.1	49.1
5～8時間未満	480	17.9	27.4	29	7.9	27.4
8～10時間未満	734	27.4	41.8	17	4.6	16.0
10時間以上	296	11.0	16.9	8	2.2	7.5
無回答	926	34.6	-	263	71.3	-
全体	2,680	100.0	1,754	369	100.0	106

【性・年齢別】

《20 歳以上》

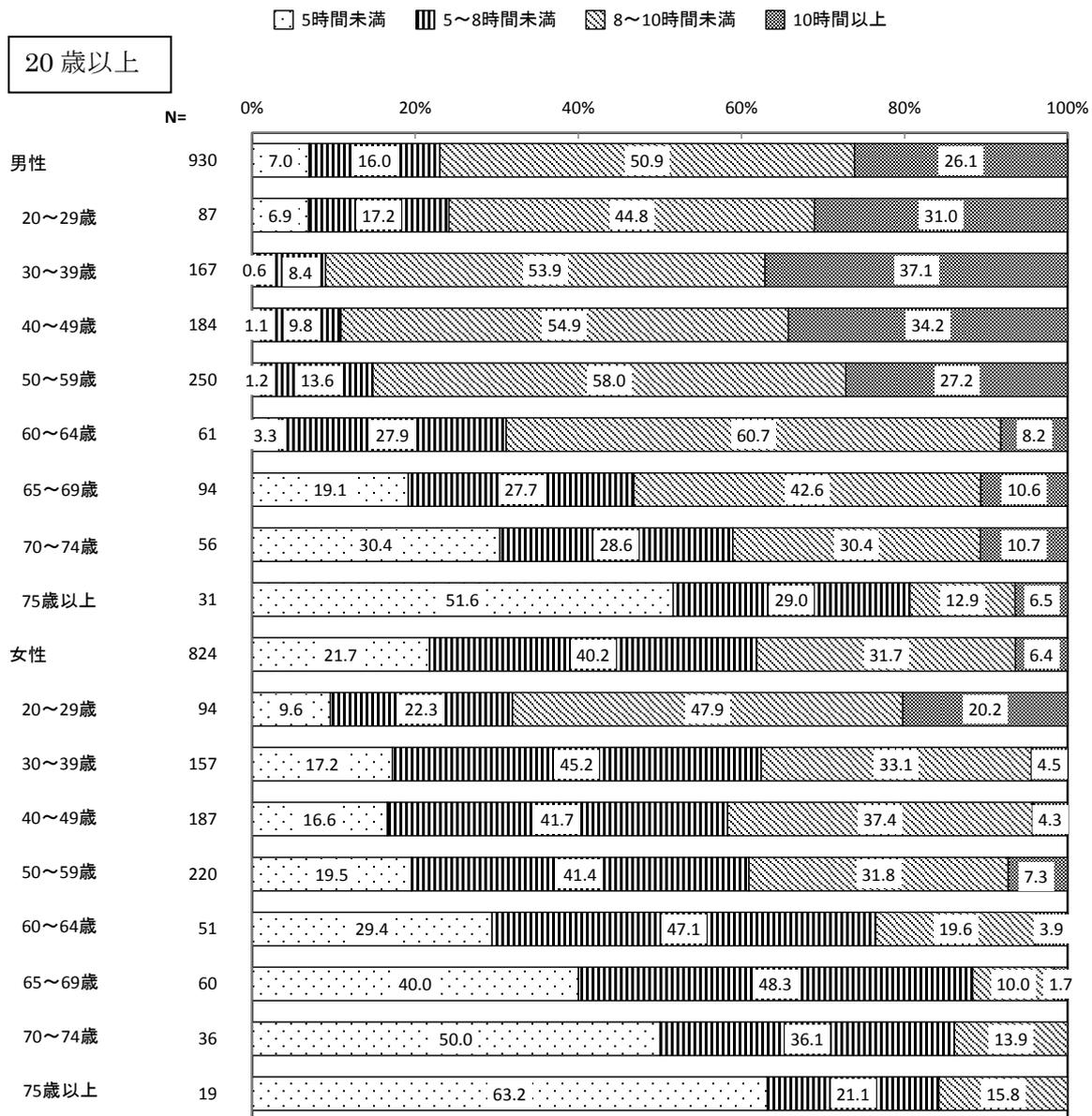
性別で見ると、女性に比べ、男性で「8～10 時間未満」「10 時間以上」の割合が高くなっており、特に「8～10 時間未満」が 5 割を超えています。また、女性で「5～8 時間未満」が高くなっており、4 割を超えています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 30 歳～64 歳までの年代で「8～10 時間未満」の割合が高く、5 割を超えています。また、女性の 20 歳～29 歳では「10 時間以上」の割合が高く、約 2 割となっています。

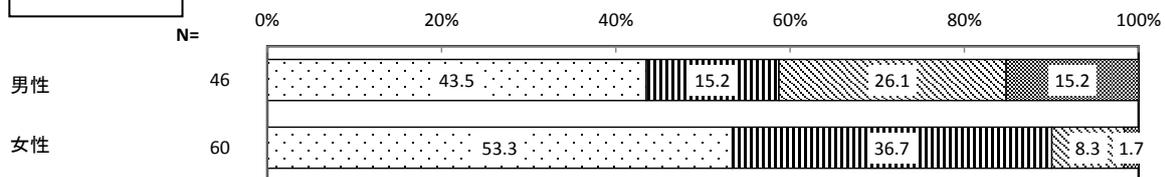
《20 歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「8～10 時間未満」「10 時間以上」の割合が高くなっています。また、女性では「5 時間未満」が高くなっており、5 割を超えています。

20 歳以上



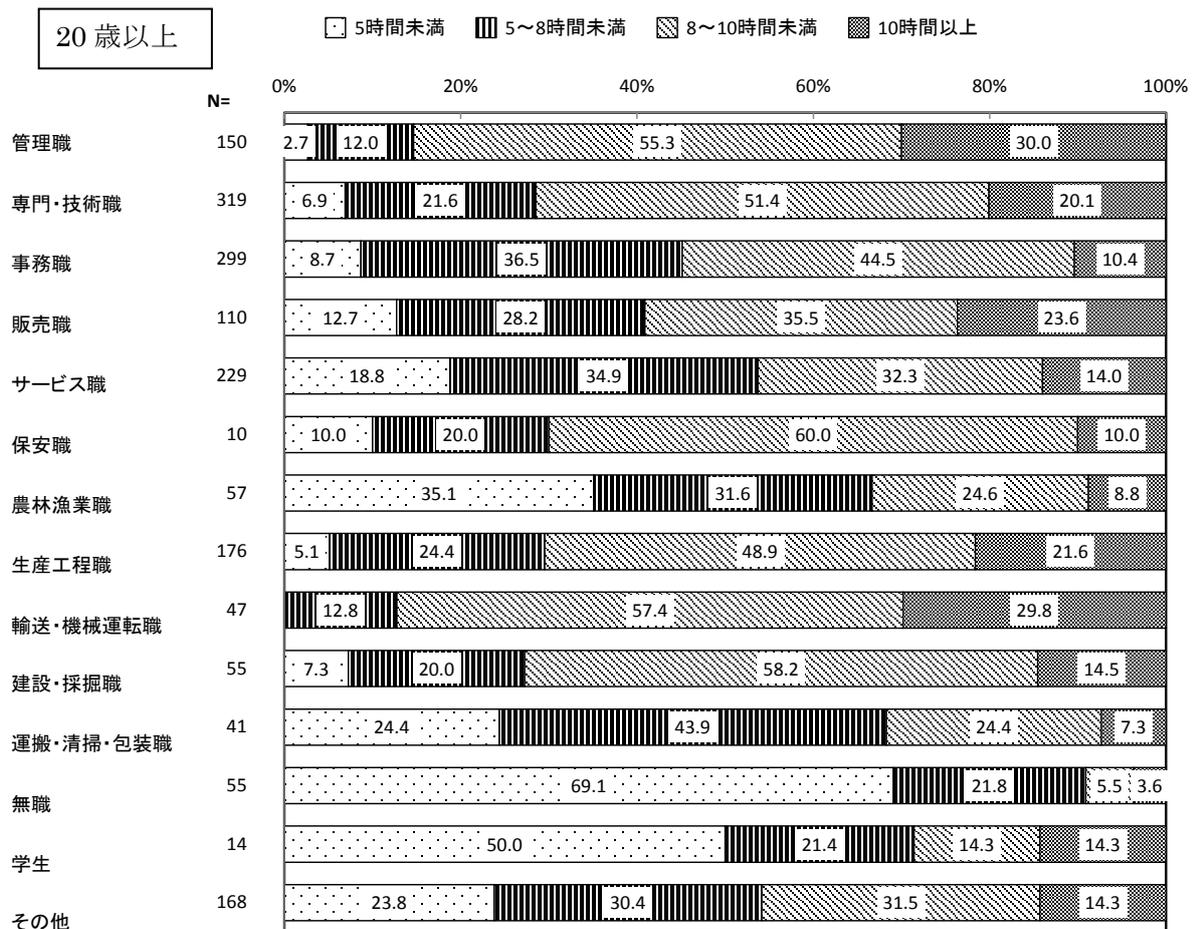
20 歳未満



【職業別】

《20歳以上》

職業別でみると、他の職業に比べて運搬・清掃・包装職では「5～8時間未満」の割合が4割を超え、管理職、専門・技術職・保安職、輸送・機械運転職、建設・採掘職では「5～8時間未満」が5割を超えています。また、管理職、輸送・機械運転職で「10時間以上」の割合が高くなっています。農林漁業職では「5時間未満」が3割を超えています。学生では、5割が「5時間以上」となっています。



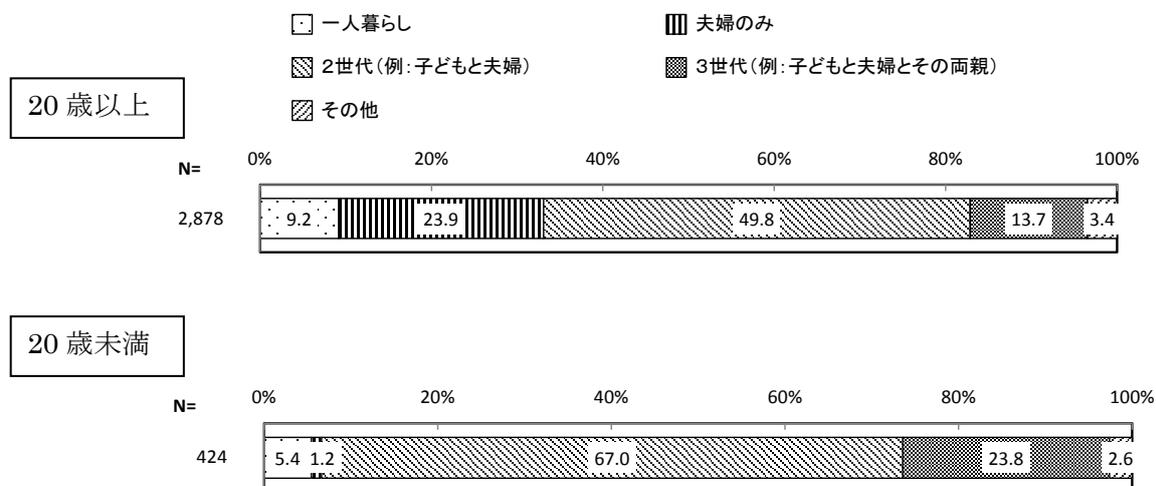
問5 あなたの家族構成は次のどれですか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「2世代(例:子どもと夫婦)」の割合が49.8%と最も高く、次いで「夫婦のみ」の割合が23.9%、「3世代(例:子どもと夫婦とその両親)」の割合が13.7%となっています。

《20歳未満》

「2世代(例:子どもと夫婦)」の割合が67.0%と最も高く、次いで「3世代(例:子どもと夫婦とその両親)」の割合が23.8%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
一人暮らし	264	9.1	9.2	23	5.3	5.4
夫婦のみ	688	23.8	23.9	5	1.2	1.2
2世代(例:子どもと夫婦)	1,433	49.5	49.8	284	65.6	67.0
3世代(例:子どもと夫婦とその両親)	394	13.6	13.7	101	23.3	23.8
その他	99	3.4	3.4	11	2.5	2.6
無回答	15	0.5	-	9	2.1	-
全体	2,893	100.0	2,878	433	100.0	424

【性・年齢別】

《20歳以上》

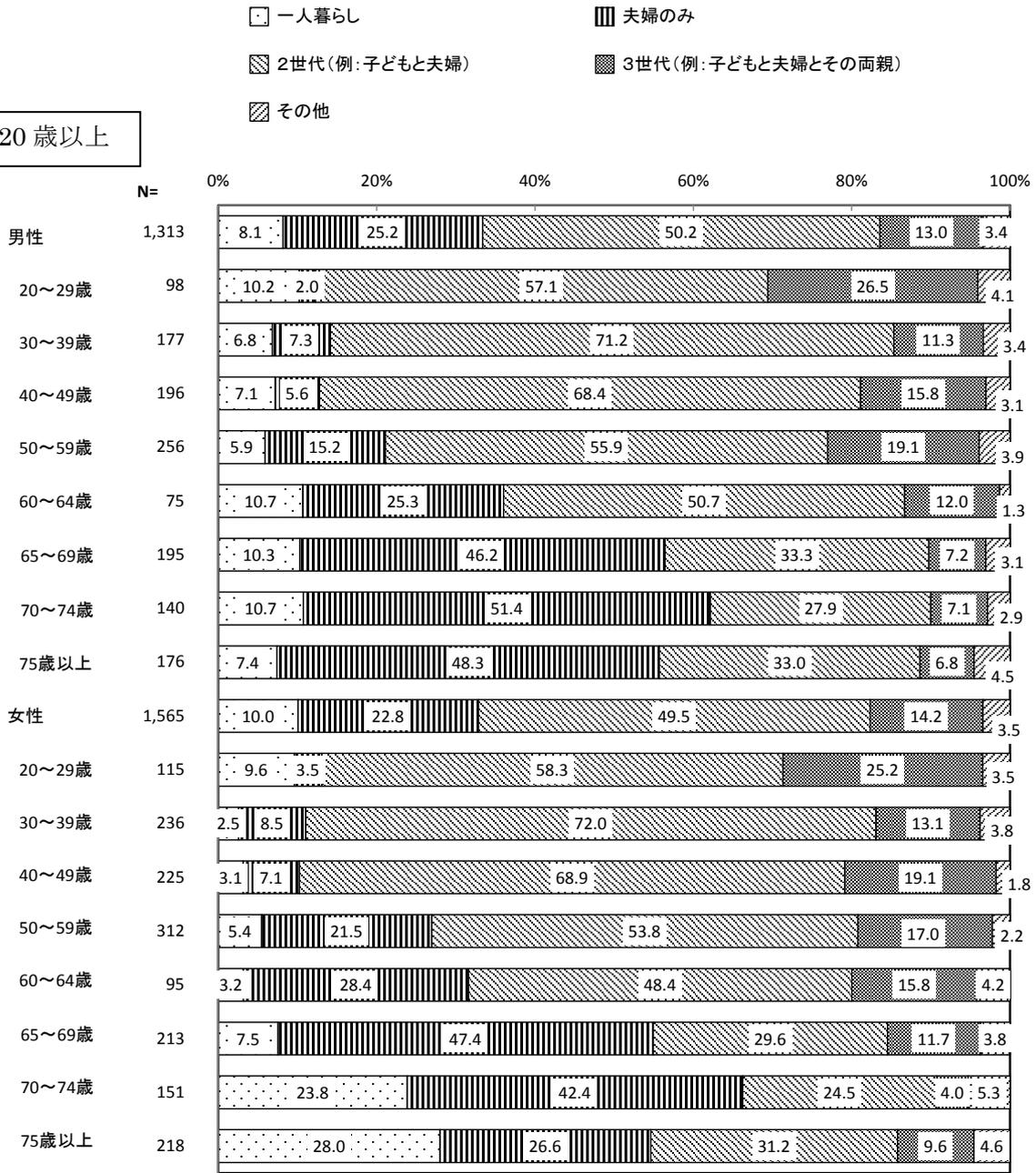
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、男女ともに20歳～64歳の年代で「2世代」および「3世代」の割合が高くなっています。また、50～59歳以降に「夫婦のみ」の割合が高くなり、女性の70歳以降に「一人暮らし」の割合が増えています。

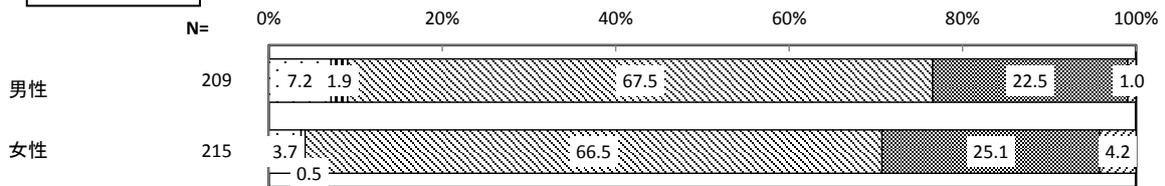
《20歳未満》

性別で見ると、女性より、男性で「一人暮らし」の割合がやや高くなっています。

20歳以上



20歳未満



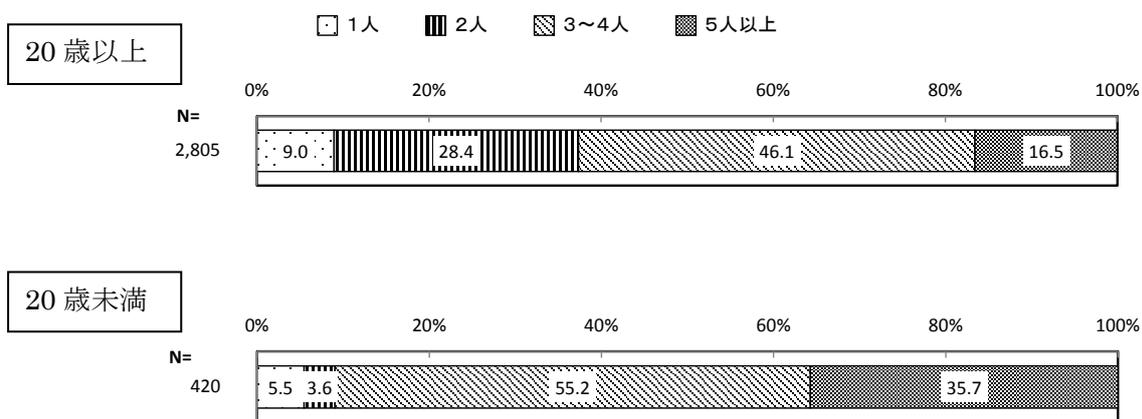
問5-1 同居家族は（あなたを含めて）何人ですか。

《20歳以上》

「3～4人」の割合が46.1%と最も高く、次いで「2人」の割合が28.4%、「5人以上」の割合が16.5%となっています。

《20歳未満》

「3～4人」の割合が55.2%と最も高く、次いで「5人以上」の割合が35.7%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
1人	252	8.7	9.0	23	5.3	5.5
2人	797	27.5	28.4	15	3.5	3.6
3～4人	1,293	44.7	46.1	232	53.6	55.2
5人以上	463	16.0	16.5	150	34.6	35.7
無回答	88	3.0	-	13	3.0	-
全体	2,893	100.0	2,805	433	100.0	420

【性・年齢別】

《20歳以上》

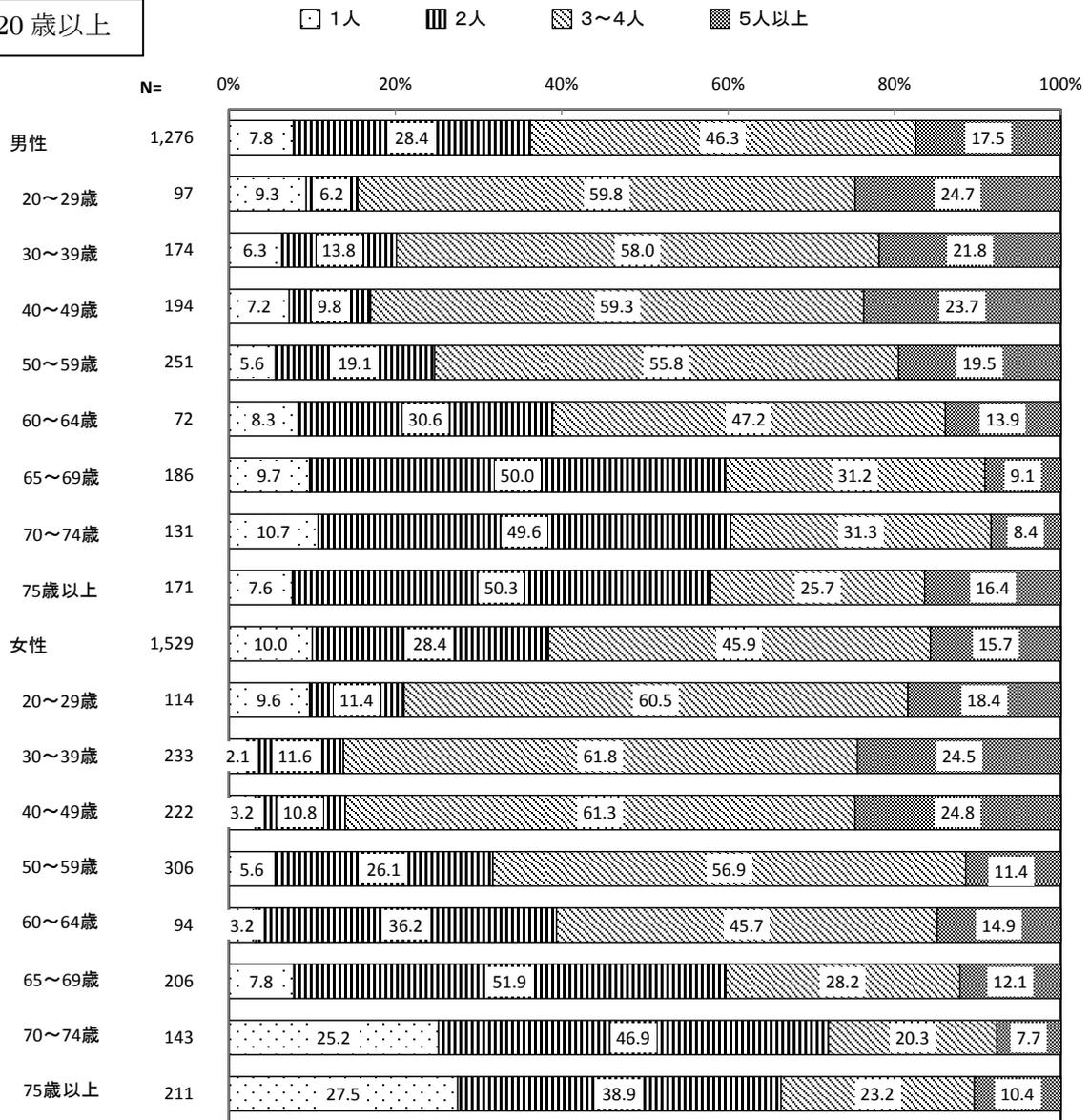
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、男女ともに20～64歳の年代で「3～4人」「5人以上」の割合が高くなっており、特に50～59歳まででは「3～4人」が5割を超えています。また、他に比べ、男女ともに65歳以上で「2人」の割合が高く、女性の70歳以上で「1人」の割合が高くなっています。

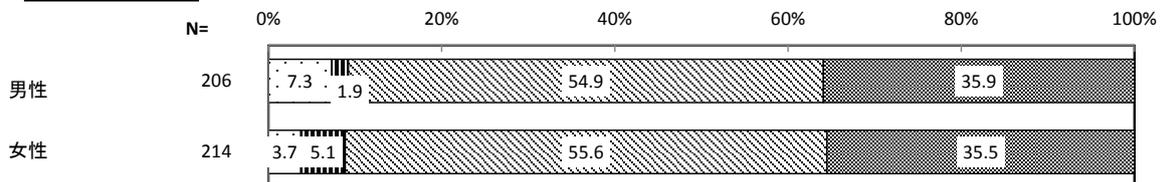
《20歳未満》

性別で見ると、男性の「1人」の割合が女性よりやや高く、女性の「2人」の割合が男性よりやや高くなっています。

20 歳以上



20 歳未満



2 回答者の健康について

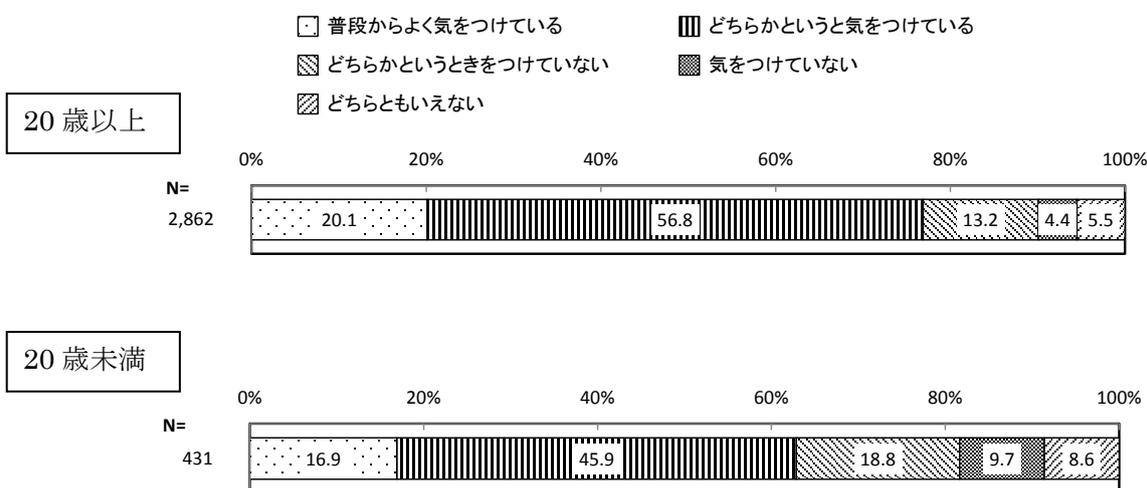
問6 ふだん健康について気をつけていますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「普段からよく気をつけている」と「どちらかというときと気をつけている」をあわせた“気をつけている”人の割合が76.9%、「どちらかというときと気をつけていない」と「気をつけていない」をあわせた“気をつけていない”人の割合が17.6%となっています。

《20歳未満》

「普段からよく気をつけている」と「どちらかというときと気をつけている」をあわせた“気をつけている”人の割合が62.8%、「どちらかというときと気をつけていない」と「気をつけていない」をあわせた“気をつけていない”人の割合が28.5%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
普段からよく気をつけている	576	19.9	20.1	73	16.9	16.9
どちらかというときと気をつけている	1,625	56.2	56.8	198	45.7	45.9
どちらかというときと気をつけていない	377	13.0	13.2	81	18.7	18.8
気をつけていない	127	4.4	4.4	42	9.7	9.7
どちらともいえない	157	5.4	5.5	37	8.5	8.6
無回答	31	1.1	-	2	0.5	-
全体	2,893	100.0	2,862	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20 歳以上》

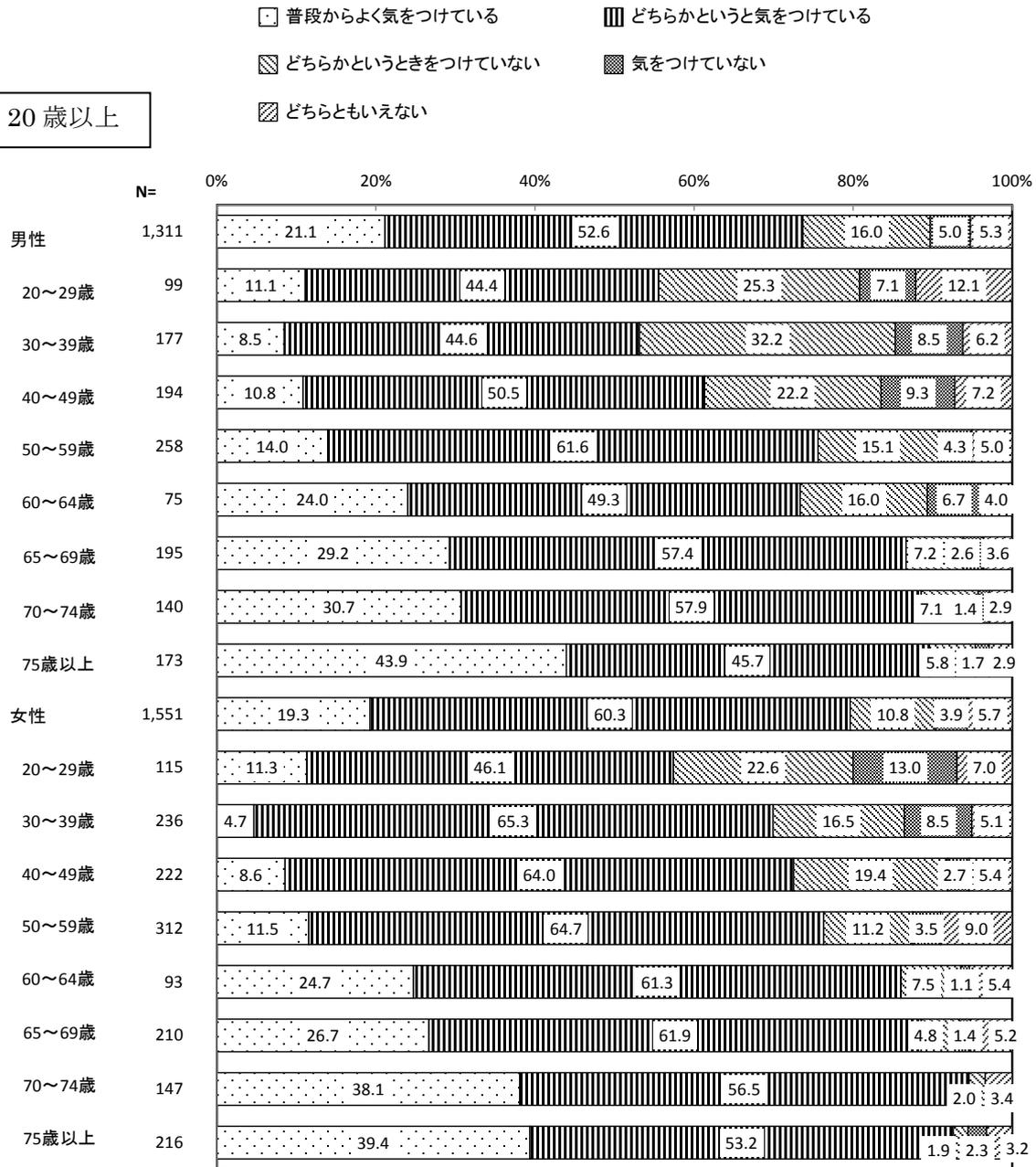
性別で見ると、男性に比べ、女性で“気をつけている”の割合が高く、約 8 割となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 65 歳以上、女性の 60 歳以上で“気をつけている”人の割合が高く、8 割を超えています。また、男女ともに年齢が高くなるにつれて、「普段からよく気をつけている」の割合が高くなっています。一方、男性の 20 歳～49 歳の年代および女性の 20～29 歳で“気をつけていない”人の割合が 3 割以上となっています。

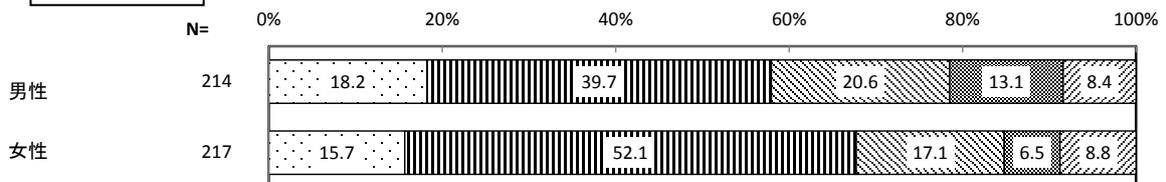
《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で“気をつけている”の割合が高く、約 7 割となっています。また、男性の「気をつけていない」の割合が 13.1%と、女性の倍以上となっています。

20歳以上



20歳未満



問7 現在のご自分の身長・体重を以下に記入してください。(数字を記入)

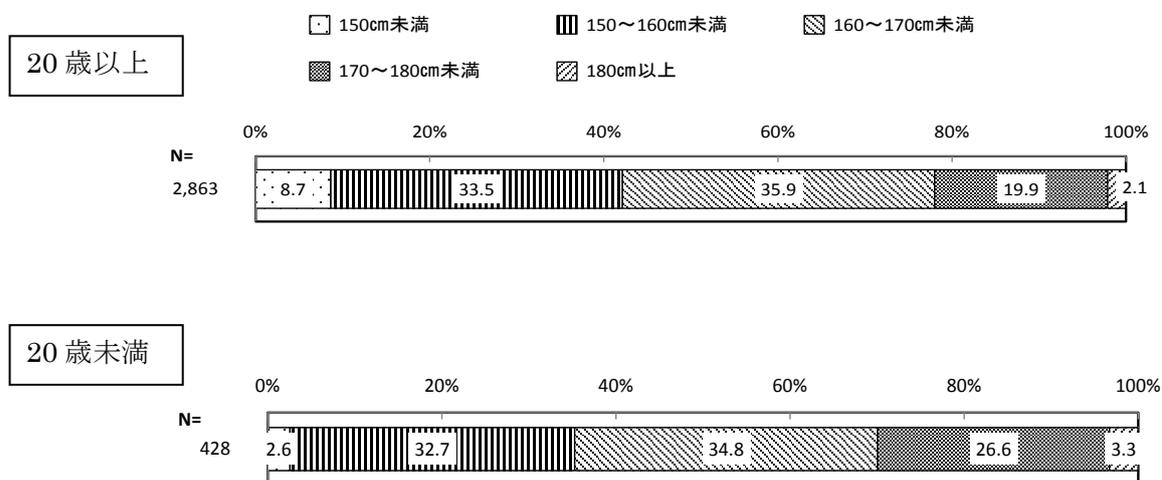
○身長

《20歳以上》

「160～170cm未満」の割合が35.9%、「150～160cm未満」の割合が33.5%、「170～180cm未満」の割合が19.9%となっています。

《20歳未満》

「160～170cm未満」の割合が34.8%、「150～160cm未満」の割合が32.7%、「170～180cm未満」の割合が26.6%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
150 cm未満	248	8.6	8.7	11	2.5	2.6
150～160 cm未満	959	33.1	33.5	140	32.3	32.7
160～170 cm未満	1,027	35.5	35.9	149	34.4	34.8
170～180 cm未満	569	19.7	19.9	114	26.3	26.6
180 cm以上	60	2.1	2.1	14	3.2	3.3
無回答	30	1.0	-	5	1.2	-
全体	2,893	100.0	2,863	433	100.0	428

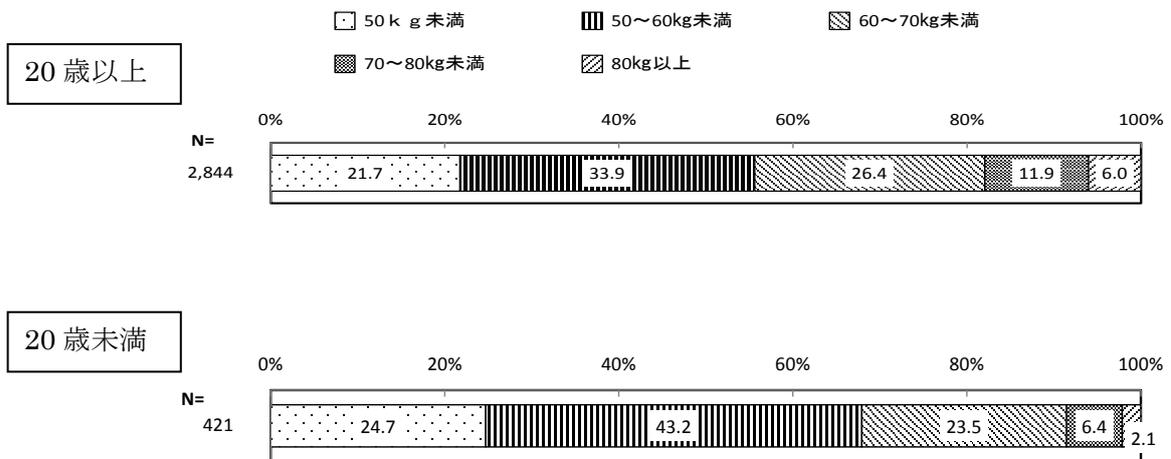
○体重

《20歳以上》

「50～60 kg未満」の割合が33.9%と最も高く、次いで「60～70 kg未満」の割合が26.4%、「50 kg未満」の割合が21.7%となっています。

《20歳未満》

「50～60 kg未満」の割合が43.2%と最も高く、次いで「50 kg未満」の割合が24.7%、「60～70 kg未満」の割合が23.5%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
50kg未満	618	21.4	21.7	104	24.0	24.7
50～60 kg未満	963	33.3	33.9	182	42.0	43.2
60～70 kg未満	752	26.0	26.4	99	22.9	23.5
70～80 kg未満	339	11.7	11.9	27	6.2	6.4
80 kg以上	172	5.9	6.0	9	2.1	2.1
無回答	49	1.7	-	12	2.8	-
全 体	2,893	100.0	2,844	433	100.0	421

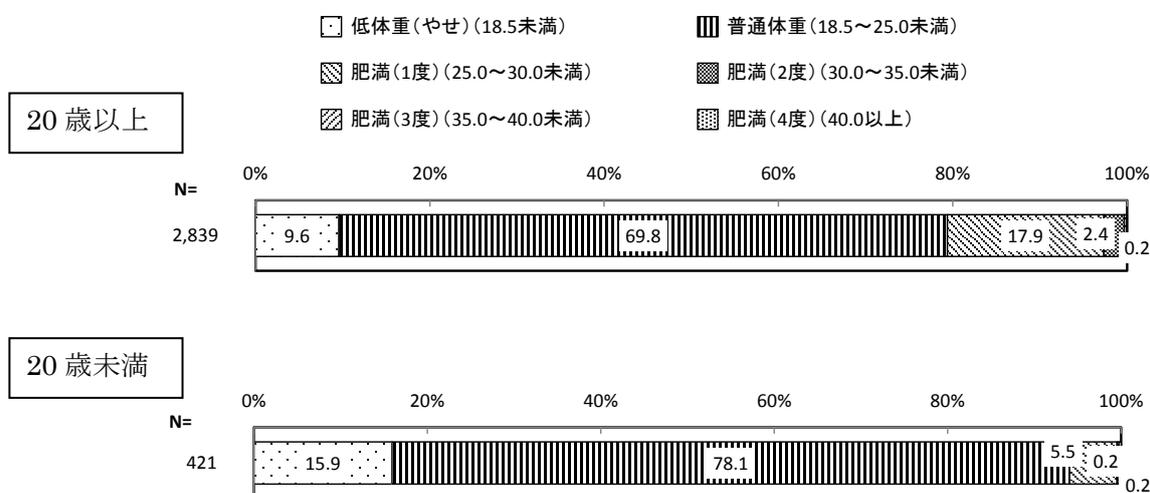
O B M I

《20 歳以上》

「普通体重 (18.5~25.0 未満)」の割合が 69.8%と最も高く、次いで「肥満 (1 度) (25.0~30.0 未満)」の割合が 17.9%、「低体重 (やせ) (18.5 未満)」の割合が 9.6%となっています。

《20 歳未満》

「普通体重 (18.5~25.0 未満)」の割合が 78.1%と最も高く、次いで「低体重 (やせ) (18.5 未満)」の割合が 15.9%、「肥満 (1 度) (25.0~30.0 未満)」の割合が 5.5%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
低体重(やせ)(18.5 未満)	272	9.4	9.6	67	15.5	15.9
普通体重(18.5~25.0 未満)	1,982	68.5	69.8	329	76.0	78.1
肥満(1 度)(25.0~30.0 未満)	509	17.6	17.9	23	5.3	5.5
肥満(2 度)(30.0~35.0 未満)	67	2.3	2.4	1	0.2	0.2
肥満(3 度)(35.0~40.0 未満)	7	0.2	0.2	1	0.2	0.2
肥満(4 度)(40.0 以上)	2	0.1	0.1	0	-	-
無回答	54	1.9	-	12	2.8	-
全体	2,893	100.0	2,839	433	100.0	421

【性・年齢別】

《20歳以上》

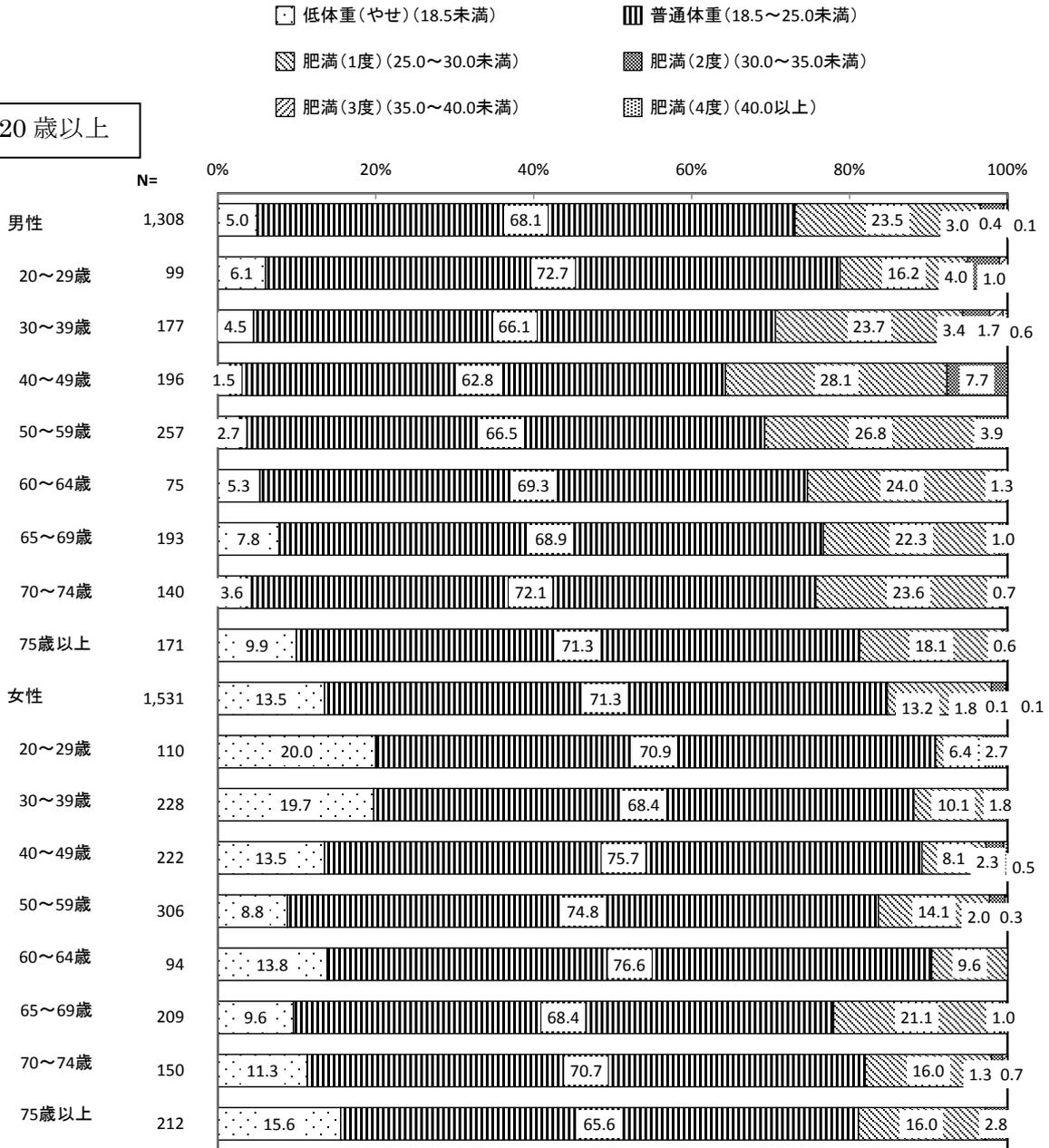
性別で見ると、男性に比べ、女性で「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合が高くなっています。また、男性で「肥満（1度）（25.0～30.0未満）」が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の40歳～59歳の年代で「肥満（1度）（25.0～30.0未満）」の割合が高く、2割強となっています。一方、女性の20歳～39歳の年代で「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合が高く、約2割となっています。

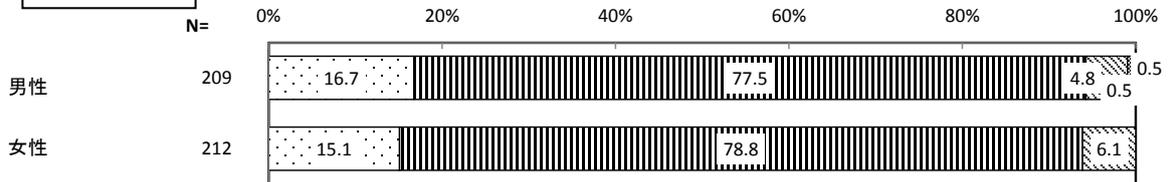
《20歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合がやや高くなっています。

20 歳以上



20 歳未満



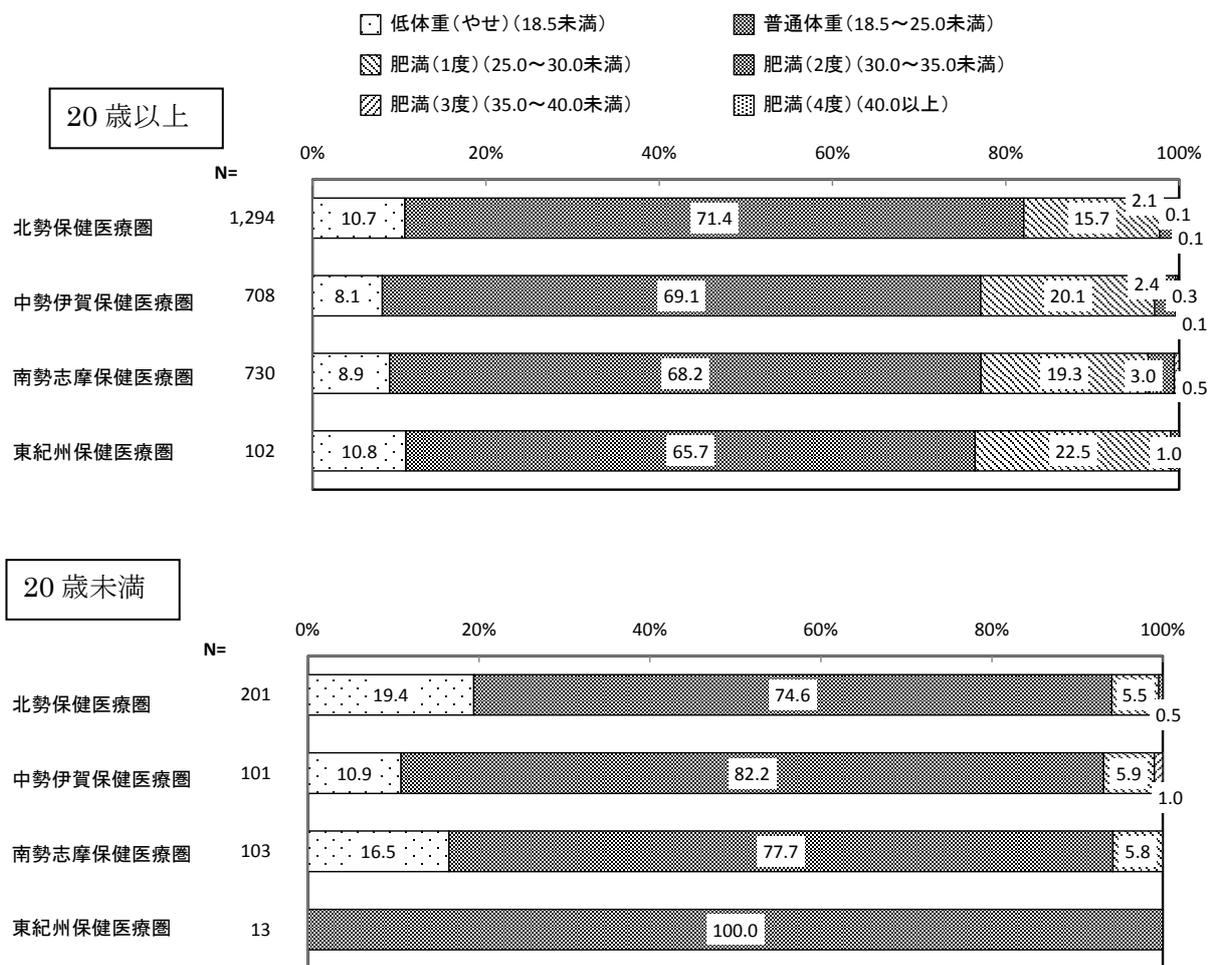
【保健医療圏域別】

《20歳以上》

保健医療圏域別でみると、北勢保健医療圏以外で、「肥満（1度）」～「肥満（4度）」の“肥満”の割合が高く、2割を超えています。

《20歳未満》

保健医療圏域別でみると、北勢保健医療圏、南勢志摩保健医療圏で、「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合が高く、約2割となっています。



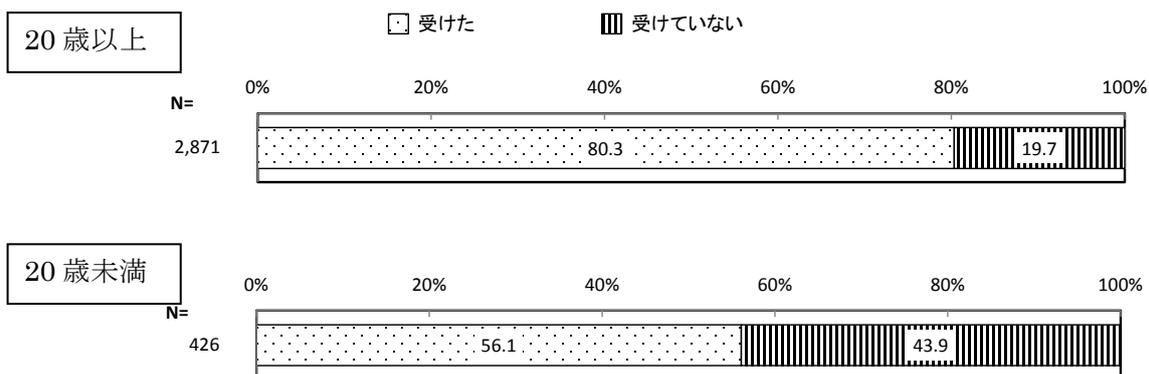
問 8 過去 1 年間に健康診断を受けましたか。(1 つだけに○)

《20 歳以上》

「受けた」の割合が 80.3%、「受けていない」の割合が 19.7%となっています。

《20 歳未満》

「受けた」の割合が 56.1%、「受けていない」の割合が 43.9%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
受けた	2,306	79.7	80.3	239	55.2	56.1
受けていない	565	19.5	19.7	187	43.2	43.9
無回答	22	0.8	-	7	1.6	-
全体	2,893	100.0	2,871	433	100.0	426

【性・年齢別】

《20 歳以上》

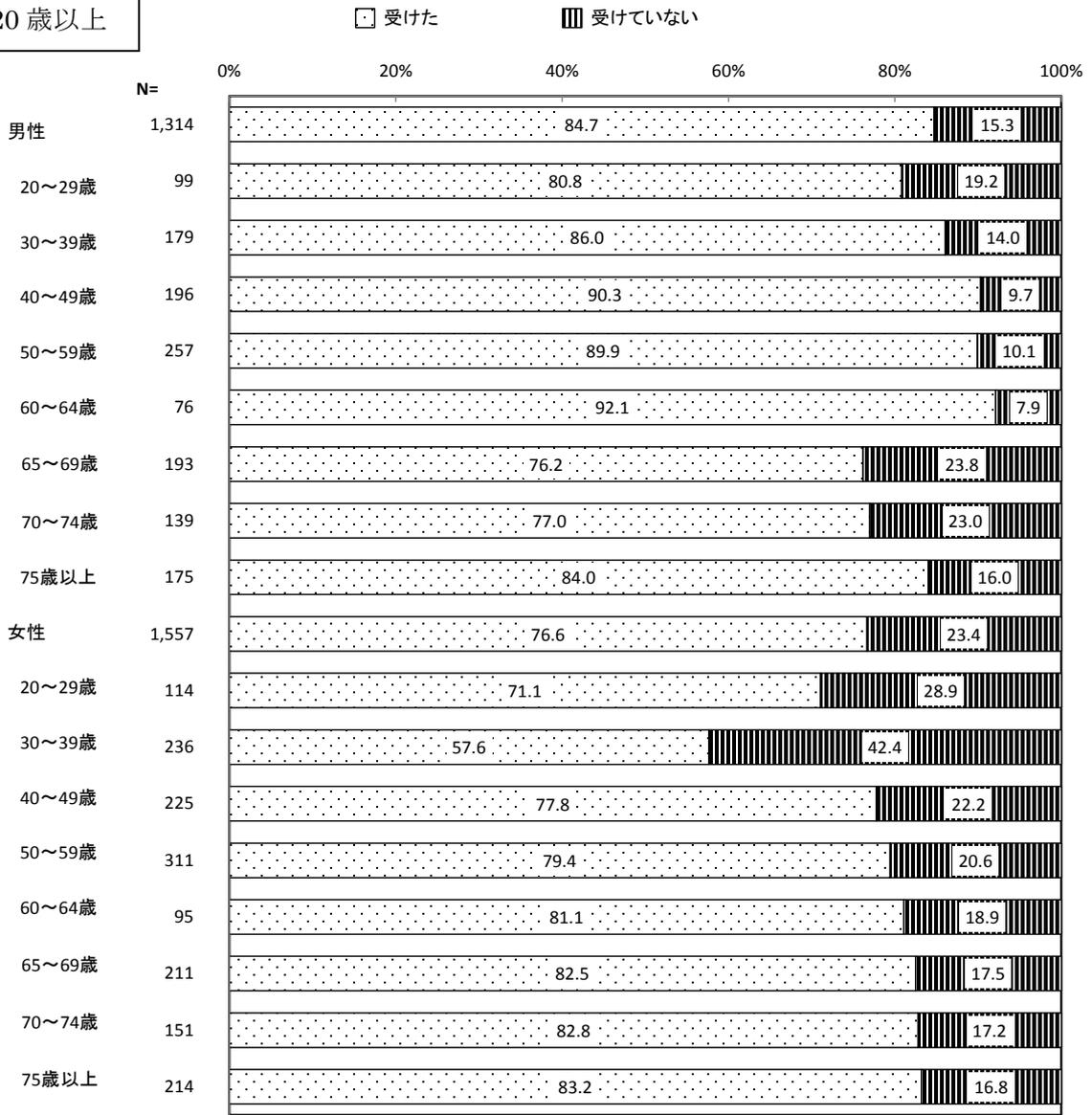
性別で見ると、女性に比べ、男性で「受けた」の割合が高く、8 割を超えています。

性・年齢別で見ると、男性の 60～64 歳で「受けた」の割合が高く 9 割以上となっています。一方、女性の 30 歳～39 歳で「受けた」の割合が低く、約 6 割となっています。

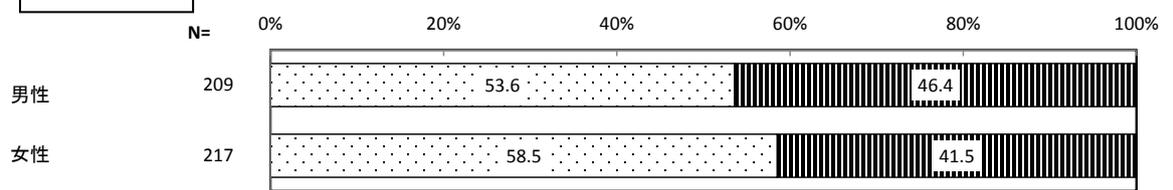
《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「受けた」の割合がやや高く、約 6 割となっています。

20歳以上



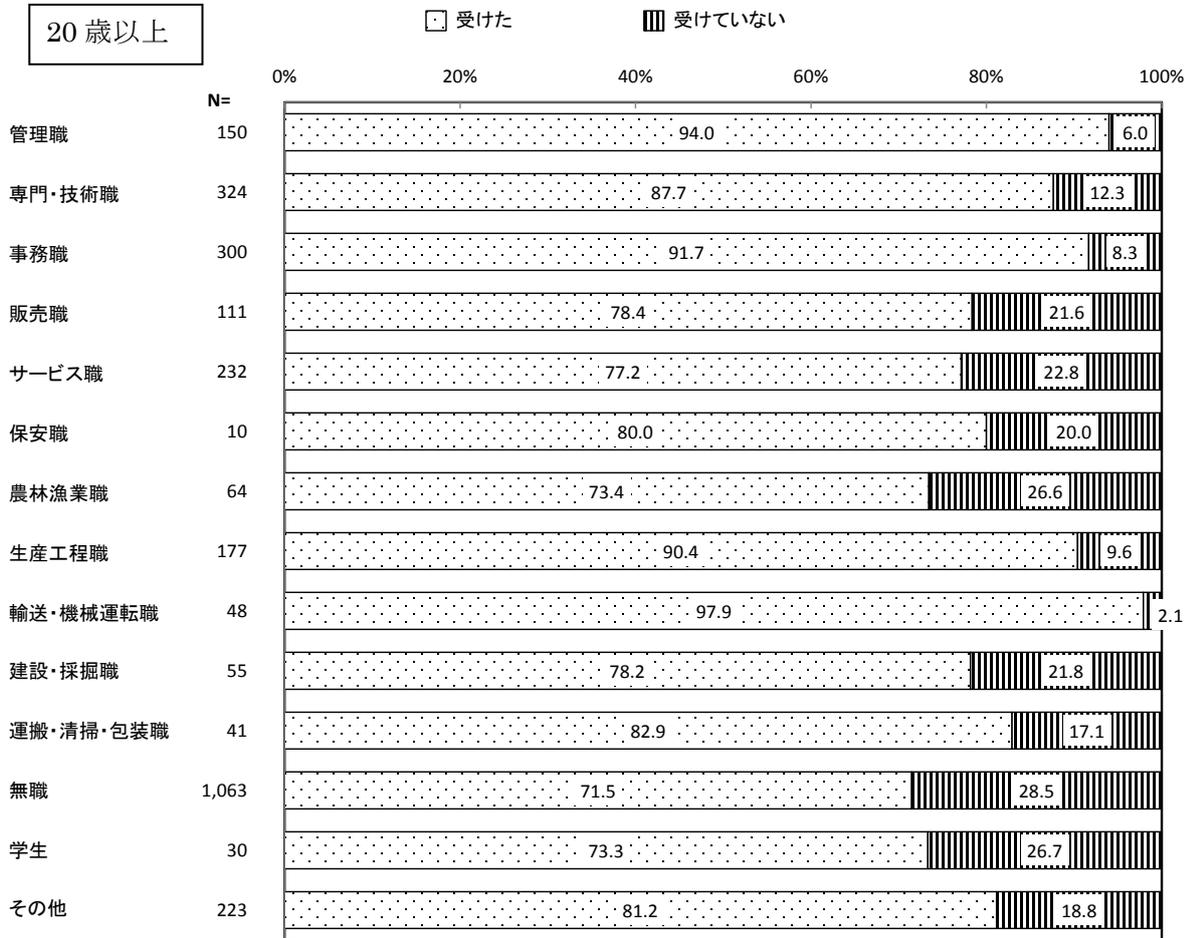
20歳未満



【職業別】

《20歳以上》

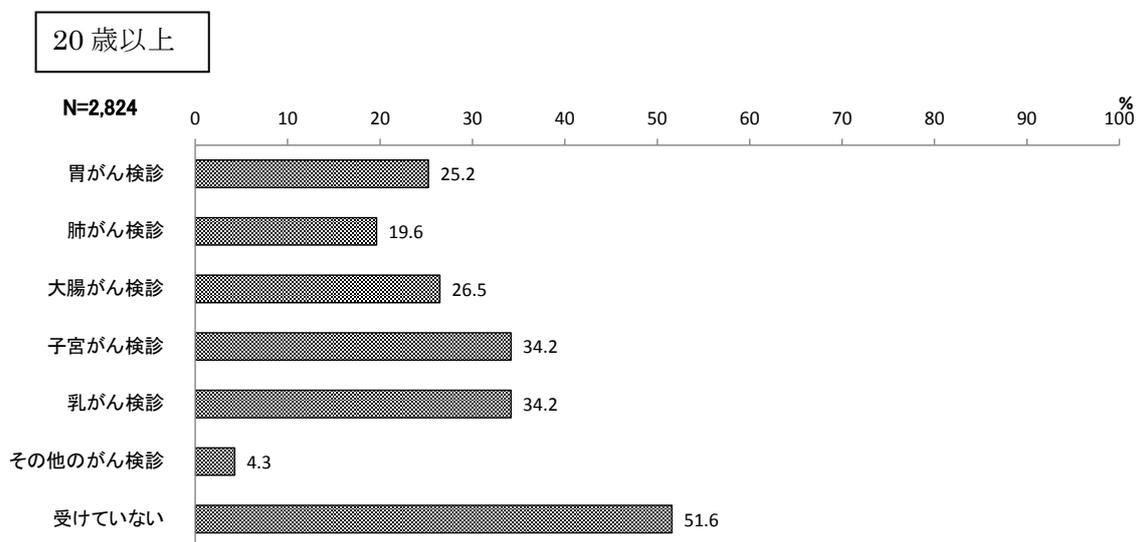
職業別でみると、他に比べ、農林漁業職、無職（家事に従事する場合を含む）、学生で「受けた」の割合が低く、約7割となっています。



問9 過去1年間にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

《20歳以上》

女性では、「子宮がん検診」「乳がん検診」ともに34.2%となっています。また全体としては、「大腸がん検診」の割合が26.5%と高く、次いで「胃がん検診」の割合が25.2%となっています。一方「受けていない」の割合が51.6%となっています。



項目	20歳以上		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
胃がん検診	713	24.6	25.2
肺がん検診	554	19.1	19.6
大腸がん検診	748	25.9	26.5
子宮がん検診	524	33.4	34.2
乳がん検診	524	33.4	34.2
その他のがん検診	121	4.2	4.3
受けていない	1,457	50.4	51.6
無回答	69	2.4	-
全体	2,893	100.0	2,824

** 「子宮がん検診」「乳がん検診」の割合は、女性の人数を母数とする。

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別でみると、女性に比べ、男性で「受けていない」の割合が高く、6割を超えています。

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の70～74歳、女性の65～69歳で「大腸がん検診」・「胃がん検診」の割合が高くなっています。また、女性の30～59歳の年代で「子宮がん検診」の割合が、女性の40～59歳の年代で「乳がん検診」の割合が高くなっています。一方、男性の20～49歳の年代、女性の20～29歳で「受けていない」の割合が高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	その他のがん検診	受けていない
20歳以上	男性	1,291	24.2	18.7	24.8	-	-	6.8	62.0
	20～29歳	98	1.0	1.0	1.0	-	-	-	99.0
	30～39歳	175	6.9	4.6	6.9	-	-	-	89.7
	40～49歳	194	16.5	10.3	17.0	-	-	3.1	70.1
	50～59歳	253	28.9	17.4	27.3	-	-	8.7	55.7
	60～64歳	75	32.0	20.0	28.0	-	-	8.0	56.0
	65～69歳	188	31.9	25.5	32.4	-	-	7.4	52.1
	70～74歳	138	39.1	35.5	42.8	-	-	13.0	40.6
	75歳以上	170	33.5	32.9	37.6	-	-	12.9	42.9
	女性	1,533	26.1	20.4	27.9	34.2	34.2	2.2	42.9
	20～29歳	114	-	0.9	0.9	29.8	11.4	0.9	66.7
	30～39歳	232	8.6	2.6	5.2	40.1	33.2	0.4	48.7
	40～49歳	221	24.9	18.6	24.9	54.3	54.3	3.2	33.0
	50～59歳	308	32.8	25.3	37.7	47.4	51.3	3.2	34.4
	60～64歳	92	34.8	25.0	31.5	32.6	44.6	5.4	33.7
	65～69歳	209	42.1	32.5	45.0	26.8	29.2	1.0	40.7
70～74歳	143	32.9	32.9	39.2	19.6	21.0	0.7	45.5	
75歳以上	214	26.6	22.9	30.4	7.9	11.2	2.8	50.5	

【職業別】

《20歳以上》

職業別でみると、他の職業に比べて管理職、保安職、農林漁業職、無職（家事に従事する場合を含む）で「胃がん検診」・「大腸がん検診」の割合が高く、農林漁業職と無職（家事に従事する場合を含む）は「肺がん検診」の割合も高くなっています。運搬・清掃・包装職は「大腸がん検診」の割合が高くなっています。

「子宮がん検診」「乳がん検診」は、運搬・清掃・包装職、学生で割合が低くなっています。

一方、生産工程職、輸送・機械運転職、建設・採掘職、学生で「受けていない」の割合が高くなっており、特に学生では「受けていない」の割合が約9割となっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	その他のがん検診	受けていない
20歳以上	管理職	151	31.1	16.6	25.2	35.0	50.0	7.3	54.3
	専門・技術職	320	22.2	13.8	24.1	45.6	40.3	4.4	57.5
	事務職	293	23.2	14.7	21.5	48.0	47.5	2.7	42.7
	販売職	112	18.8	16.1	25.9	36.2	29.3	2.7	57.1
	サービス職	230	17.8	13.0	20.4	38.3	36.9	3.5	54.3
	保安職	10	30.0	-	30.0	100.0	100.0	10.0	50.0
	農林漁業職	62	27.4	29.0	29.0	42.9	50.0	8.1	53.2
	生産工程職	174	16.7	8.6	16.7	42.9	41.1	1.7	62.6
	輸送・機械運転職	46	15.2	10.9	15.2	33.3	-	4.3	71.7
	建設・採掘職	56	10.7	8.9	10.7	-	50.0	5.4	80.4
	運搬・清掃・包装職等	41	19.5	17.1	29.3	17.4	17.4	2.4	56.1
	無職(家事に従事する場合を含む)	1,041	29.4	26.1	32.6	24.3	26.6	5.0	46.8
	学生	29	-	-	-	6.3	-	-	96.6
	その他	217	34.1	26.7	32.3	43.5	40.0	4.1	42.9
全体	2,782	25.1	19.4	26.5	33.7	33.6	4.3	51.6	

** 「子宮がん検診」「乳がん検診」の割合は、女性の人数を母数とする。

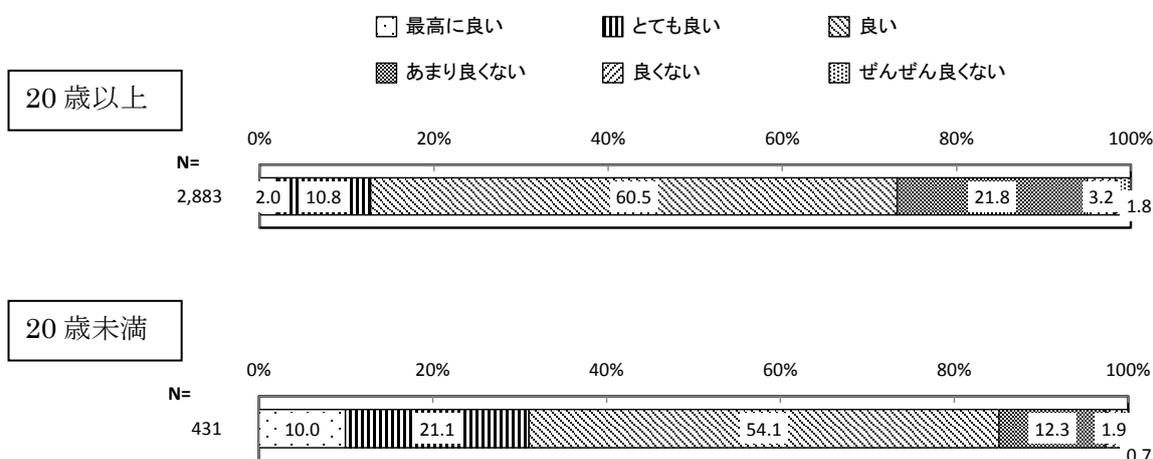
問 10 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。
(1つだけに○)

《20歳以上》

「最高に良い」と「とても良い」と「良い」をあわせた“良い”と感じる人の割合が73.3%、「あまり良くない」と「良くない」と「ぜんぜん良くない」をあわせた“良くない”と感じる人の割合が26.8%となっています。

《20歳未満》

「最高に良い」と「とても良い」と「良い」をあわせた“良い”と感じる人の割合が85.2%、「あまり良くない」と「良くない」と「ぜんぜん良くない」をあわせた“良くない”と感じる人の割合が14.9%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
最高に良い	57	2.0	2.0	43	9.9	10.0
とても良い	310	10.7	10.8	91	21.0	21.1
良い	1,743	60.2	60.5	233	53.8	54.1
あまり良くない	629	21.7	21.8	53	12.2	12.3
良くない	93	3.2	3.2	8	1.8	1.9
ぜんぜん良くない	51	1.8	1.8	3	0.7	0.7
無回答	10	0.3	-	2	0.5	-
全体	2,893	100.0	2,883	433	100.0	431

問 11-17 健康関連QOL (SF8) の得点

《20 歳以上》

健康関連QOL (SF8) の各領域の得点は、すべての領域で国民標準値を下回っており、PCS (身体的サマリースコア) とMCS (精神的サマリースコア) は特に低くなっています。また、その他に、MH (心の健康)、RE (日常役割機能 (精神))、GH (全体的健康感) も低くなっています。

《20 歳未満》

健康関連QOL (SF8) の各領域の得点は、MCS (精神的サマリースコア) とMH (心の健康)、RE (日常役割機能 (精神)) が低くなっているのを除き、国民標準値を上回っています。

設問内容 (単数回答)

- ・過去1ヵ月間に、体を使う日常活動 (歩いたり階段を昇ったりなど) をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。
- ・過去1ヵ月間に、いつもの仕事 (家事も含みます) をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。
- ・過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。
- ・過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか。
- ・過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。
- ・過去1ヵ月間に、心理的な問題 (不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり) に、どのくらい悩まされましたか。
- ・過去1ヵ月間に、日常行う活動 (仕事、学校、家事などのふだんの行動) が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

PF : 身体機能

BP : 体の痛み

VT : 活力

RE : 日常役割機能 (精神)

PCS : 身体的サマリースコア

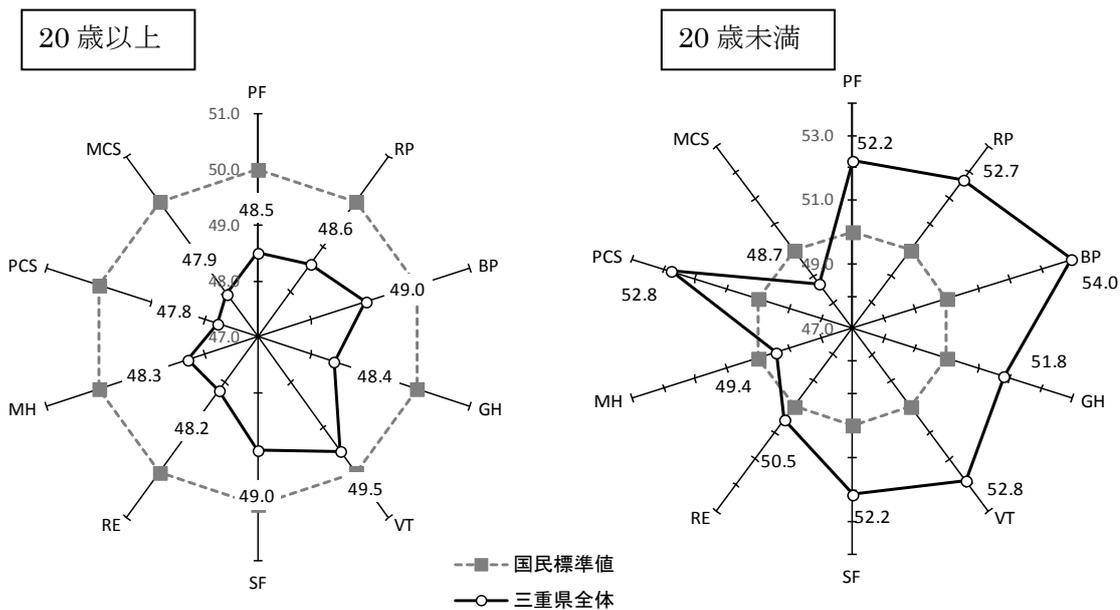
RP : 日常役割機能 (身体)

GH : 全体的健康感

SF : 社会生活機能

MH : 心の健康

MCS : 精神的サマリースコア



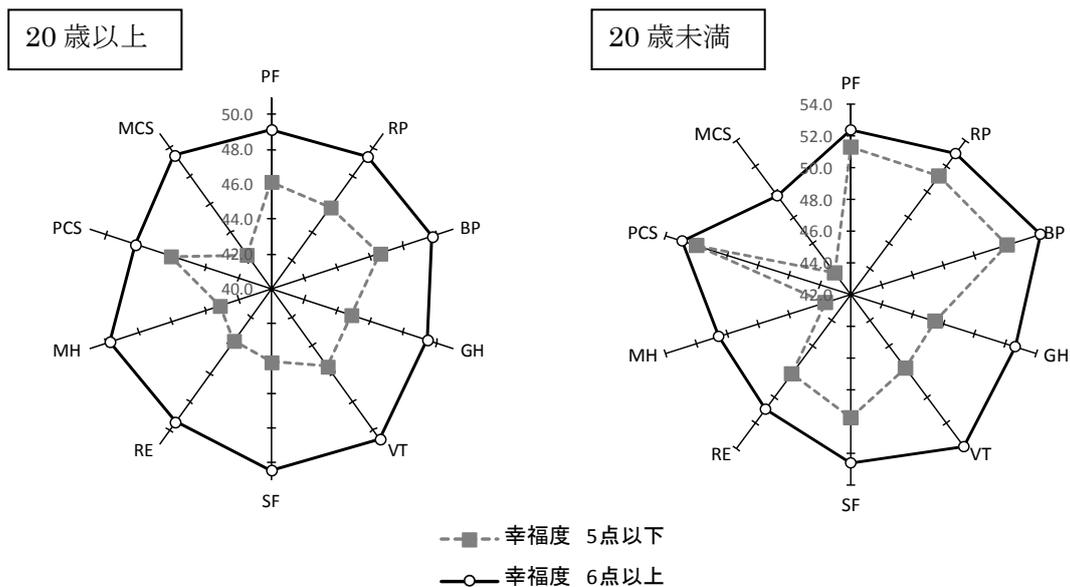
【幸福度別】

《20歳以上》

幸福度別でみると、幸福度5点以下では幸福度6点以上と比べて、全領域とも得点が低くなっています。

《20歳未満》

幸福度別でみると、幸福度5点以下では幸福度6点以上と比べて、全領域とも得点が低くなっています。



問 18 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

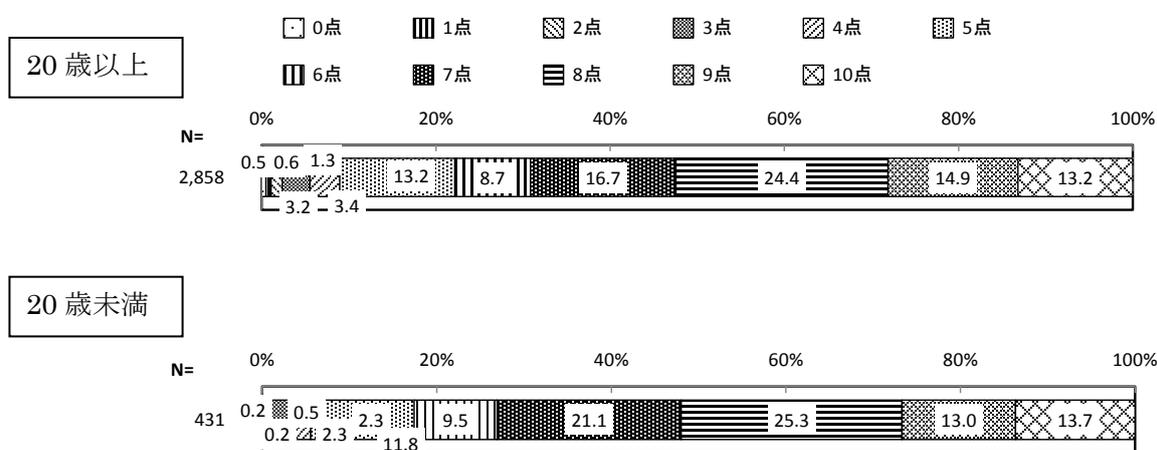
「8点」の割合が24.2%と最も高く、次いで「7点」の割合が16.7%、「9点」の割合が14.9%となっています。

「6点」以上は77.9%、「5点」以下は22.2%となっています。

《20歳未満》

「8点」の割合が25.3%と最も高く、次いで「7点」の割合が21.1%、「10点」の割合が13.7%となっています。

「6点」以上は82.6%、「5点」以下は17.3%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
0点	14	0.5	0.5	1	0.2	0.2
1点	17	0.6	0.6	1	0.2	0.2
2点	37	1.3	1.3	2	0.5	0.5
3点	91	3.1	3.2	10	2.3	2.3
4点	97	3.4	3.4	10	2.3	2.3
5点	378	13.1	13.2	51	11.8	11.8
6点	248	8.6	8.7	41	9.5	9.5
7点	477	16.5	16.7	91	21.0	21.1
8点	696	24.1	24.4	109	25.2	25.3
9点	426	14.7	14.9	56	12.9	13.0
10点	377	13.0	13.2	59	13.6	13.7
無回答	35	1.2	-	2	0.5	-
全体	2,893	100.0	2,858	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20歳以上》

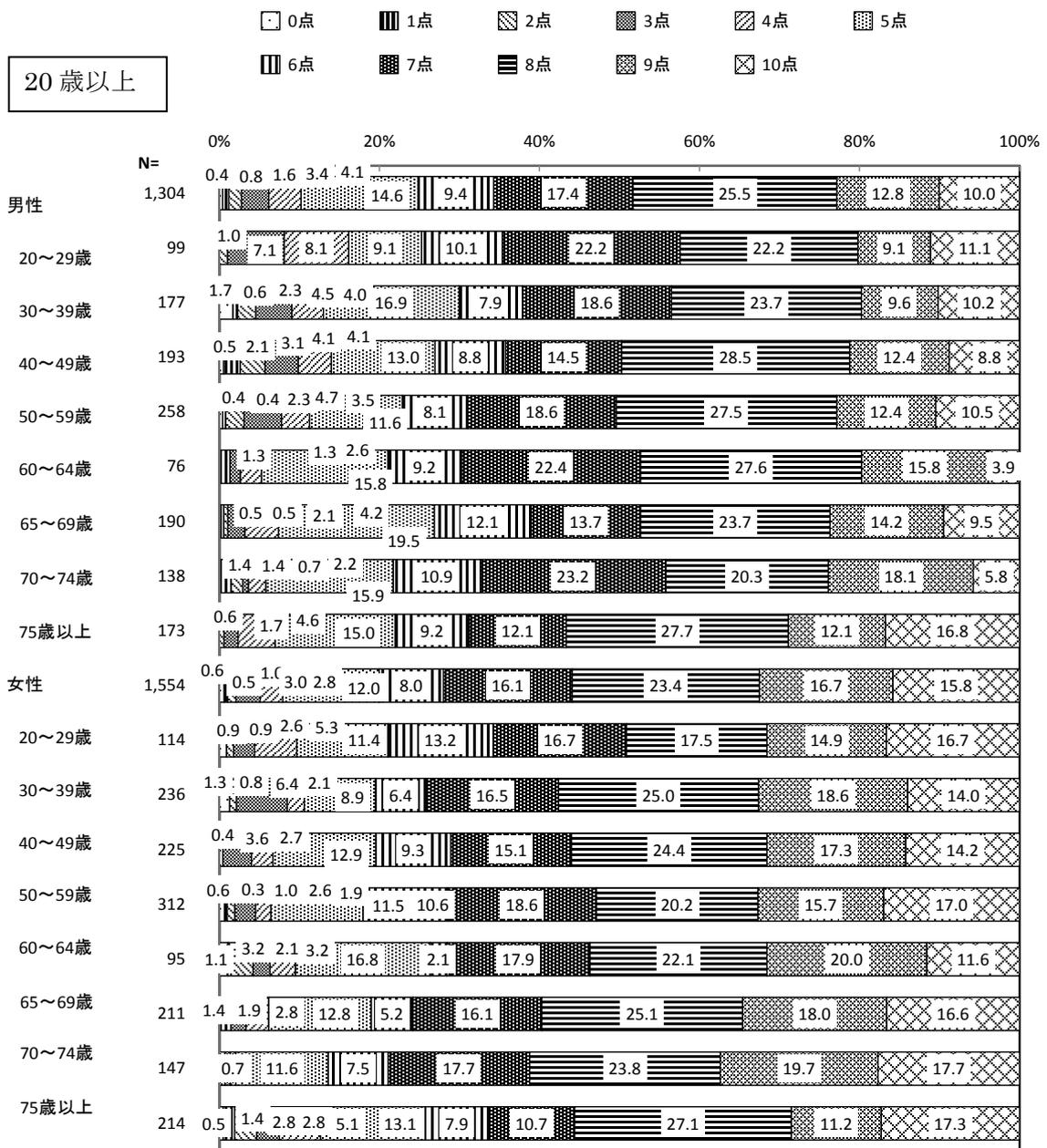
性別で見ると、「6点」以上の割合が、男性 75.1%、女性 80.0%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 30～39 歳、女性の 60～64 歳、75 歳以上で「5点」以下の割合がやや高くなっています。

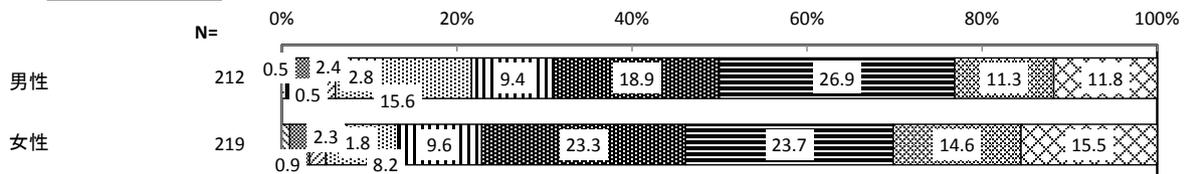
《20歳未満》

性別で見ると、「6点」以上の割合が、男性 78.3%、女性 86.7%となっています。

20 歳以上



20 歳未満



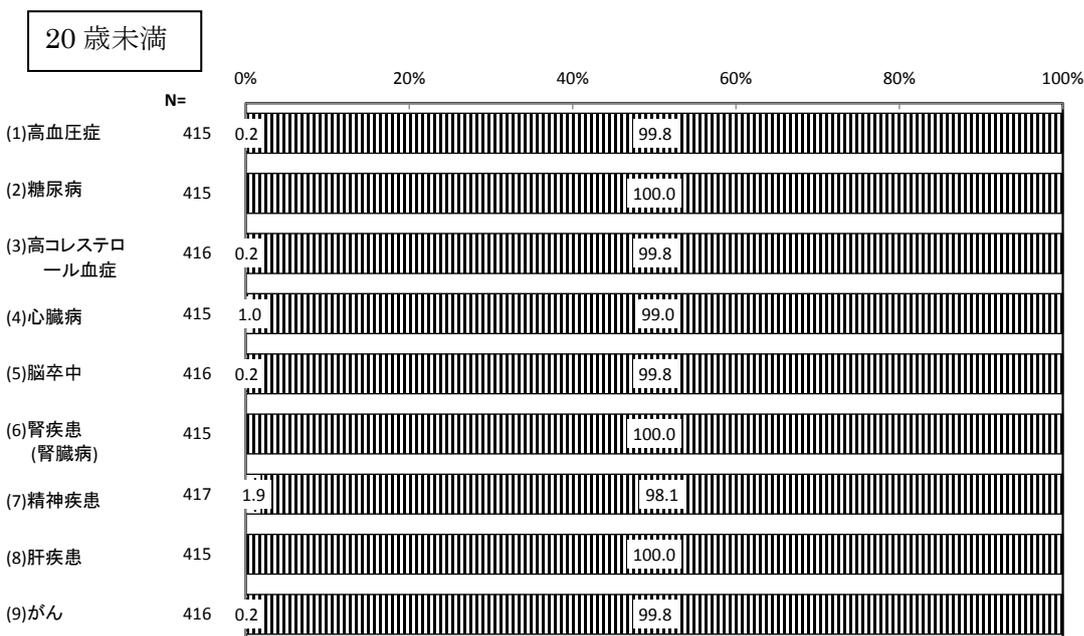
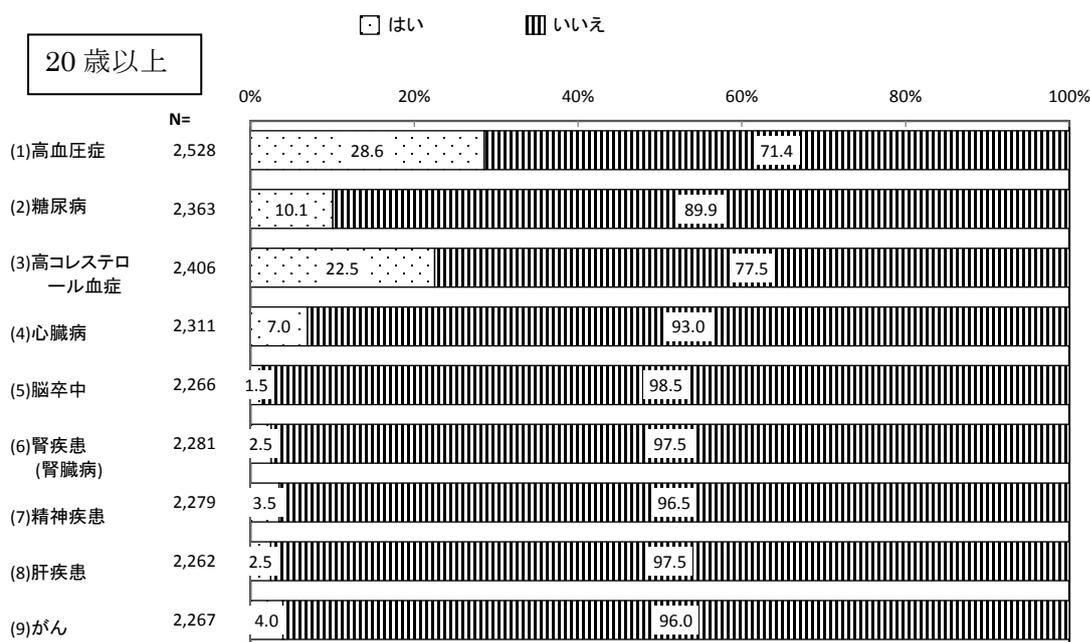
問 19 あなたは、現在、医師から言われている、または治療中の病気がありますか。
(それぞれ1つに〇)

《20 歳以上》

他の項目に比べ、(1) 高血圧症、(3) 高コレステロールで「はい」の割合が高く、約3割、次いで(2) 糖尿病が約1割となっています。一方、それ以外の項目では「いいえ」の割合が高く、9割を超えています。

《20 歳未満》

全項目で「いいえ」の割合が高く、ほぼ100%となっています。



項目		20歳以上			20歳未満		
		N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
(1)高血圧症	はい	722	25.0	28.6	1	0.2	0.2
	いいえ	1,806	62.4	71.4	414	95.6	99.8
	無回答	365	12.6	0	18	4.2	0
	全体	2,893	100.0	2,528	433	100.0	415
(2)糖尿病	はい	238	8.2	10.1	0	-	-
	いいえ	2,125	73.5	89.9	415	95.8	100.0
	無回答	530	18.3	-	18	4.2	-
	全体	2,893	100.0	2,363	433	100.0	415
(3)高コレステロール血症	はい	541	18.7	22.5	1	0.2	0.2
	いいえ	1,865	64.5	77.5	415	95.8	99.8
	無回答	487	16.8	-	17	3.9	-
	全体	2,893	100.0	2,406	433	100.0	416
(4)心臓病	はい	161	5.6	7.0	4	0.9	1.0
	いいえ	2,150	74.3	93.0	411	94.9	99.0
	無回答	582	20.1	-	18	4.2	-
	全体	2,893	100.0	2,311	433	100.0	415
(5)脳卒中	はい	34	1.2	1.5	1	0.2	0.2
	いいえ	2,232	77.2	98.5	415	95.8	99.8
	無回答	627	21.7	-	17	3.9	-
	全体	2,893	100.0	2,266	433	100.0	416
(6)腎疾患 (腎臓病)	はい	58	2.0	2.5	0	-	-
	いいえ	2,223	76.8	97.5	415	95.8	100.0
	無回答	612	21.2	-	18	4.2	-
	全体	2,893	100.0	2,281	433	100.0	415
(7)精神疾患	はい	80	2.8	3.5	8	1.8	1.9
	いいえ	2,199	76.0	96.5	409	94.5	98.1
	無回答	614	21.2	-	16	3.7	-
	全体	2,893	100.0	2,279	433	100.0	417
(8)肝疾患	はい	56	1.9	2.5	0	-	-
	いいえ	2,206	76.3	97.5	415	95.8	100.0
	無回答	631	21.8	-	18	4.2	-
	全体	2,893	100.0	2,262	433	100.0	415
(9)がん	はい	90	3.1	4.0	1	0.2	0.2
	いいえ	2,177	75.3	96.0	415	95.8	99.8
	無回答	626	21.6	-	17	3.9	-
	全体	2,893	100.0	2,267	433	100.0	416

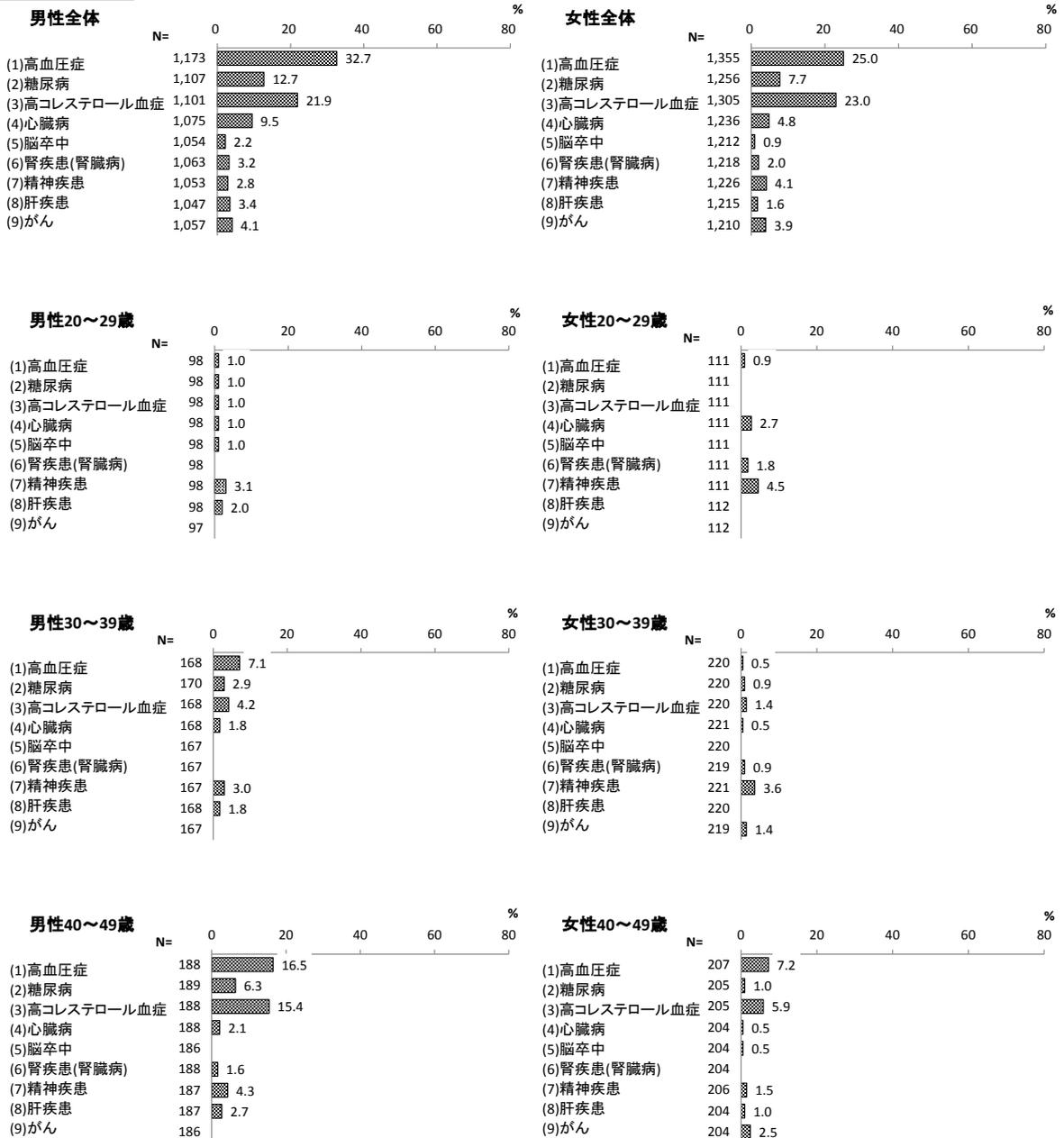
【性・年齢別】

《20歳以上》

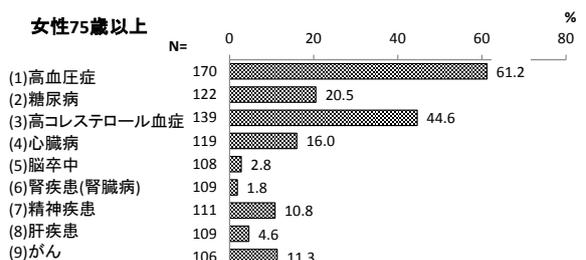
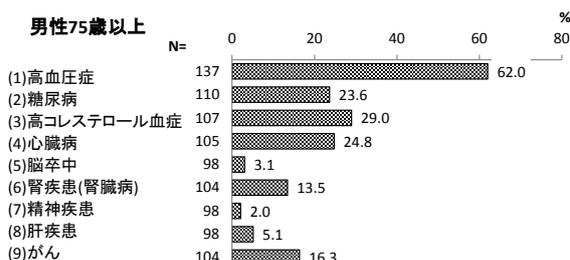
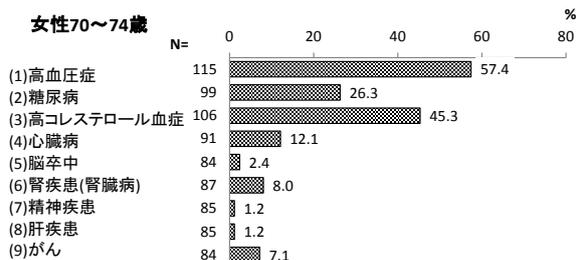
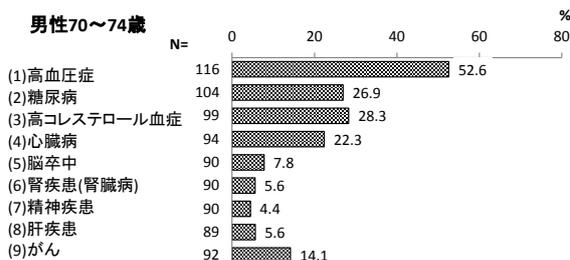
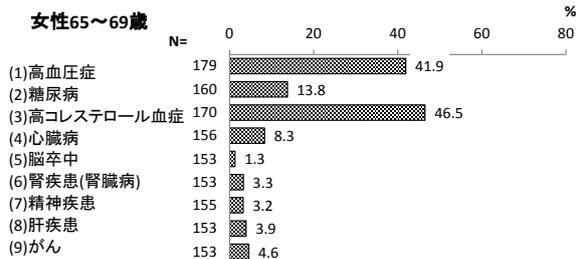
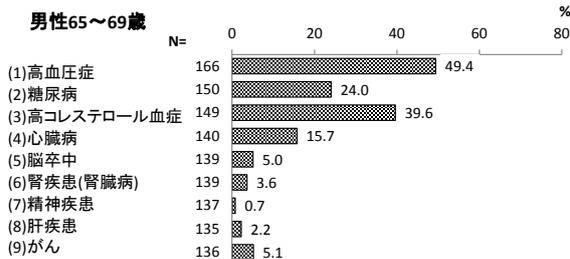
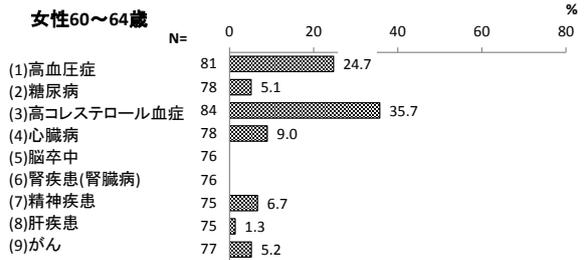
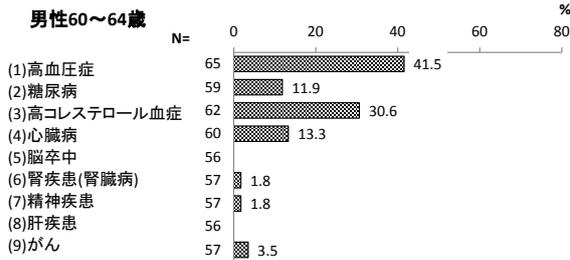
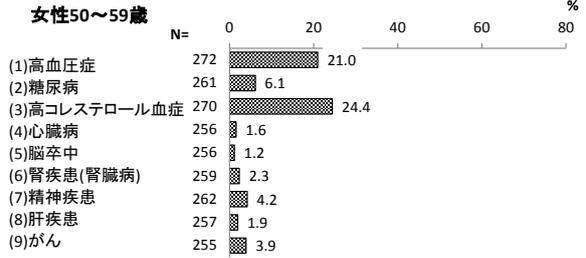
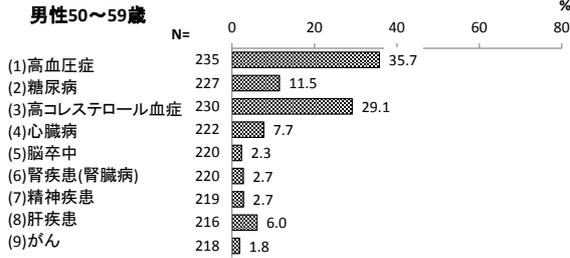
性別でみると、男女ともに「(1) 高血圧症」・「(3) 高コレステロール血症」の割合が高く、次いで「(2) 糖尿病」となっています。

性・年代別でみると、男女ともに50歳以上になると年齢につれて「(1) 高血圧症」・「(2) 糖尿病」・「(3) 高コレステロール血症」の割合が高くなって行きます。また、男性は50～59歳、女性は60～64歳から「(4) 心臓病」の割合が増加し、男性の70歳以上では2割を超えています。

20歳以上



20 歳以上



3 健康に関する情報について

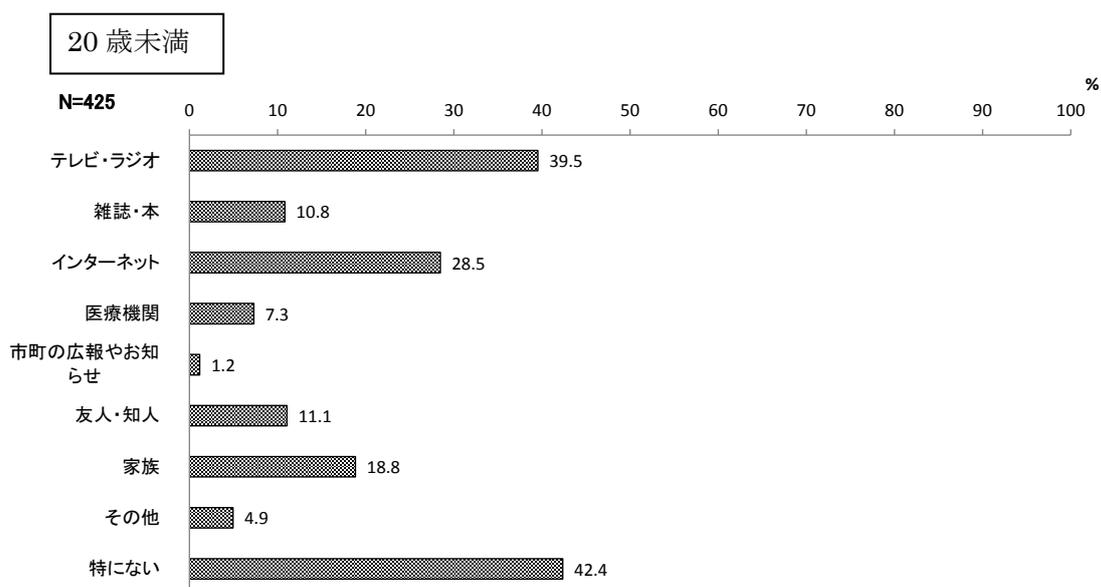
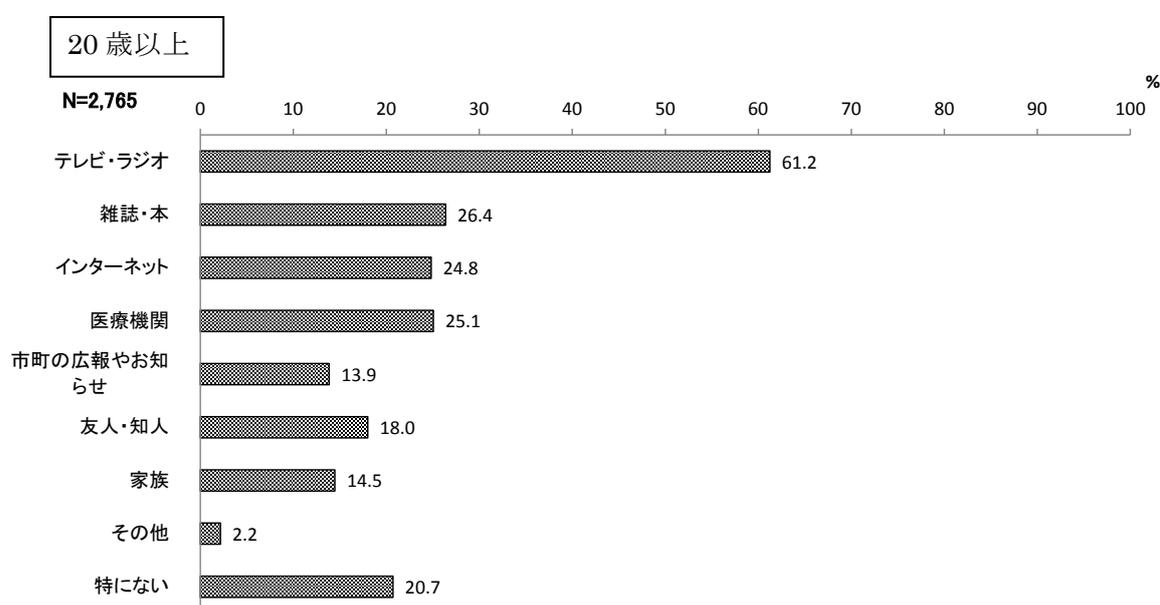
問 20 過去6か月以内に、健康や健康づくりについての知識や情報を以下の人あるいはメディアから受け取りましたか。(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

「テレビ・ラジオ」の割合が約 6 割と最も高く、次いで「雑誌・本」・「インターネット」・「医療機関」の割合が約 2.5 割となっています。

《20 歳未満》

「テレビ・ラジオ」の割合が約 4 割と最も高く、次いで「インターネット」の割合が約 3 割となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
テレビ・ラジオ	1,693	58.5	61.2	168	38.8	39.5
雑誌・本	729	25.2	26.4	46	10.6	10.8
インターネット	686	23.7	24.8	121	27.9	28.5
医療機関	693	24.0	25.1	31	7.2	7.3
市町の広報やお知らせ	383	13.2	13.9	5	1.2	1.2
友人・知人	498	17.2	18.0	47	10.9	11.1
家族	400	13.8	14.5	80	18.5	18.8
その他	60	2.1	2.2	21	4.8	4.9
特にない	573	19.8	20.7	180	41.6	42.4
無回答	128	4.4	-	8	1.8	-
全 体	2,893	100.0	2,765	433	100.0	425

問 20 で「1.」～「8.」と回答された方にお聞きします。

問 20-1 また、あなたはそれぞれから得る、健康や健康づくりに関連した情報をどの程度信頼していますか。(それぞれ1つに○)

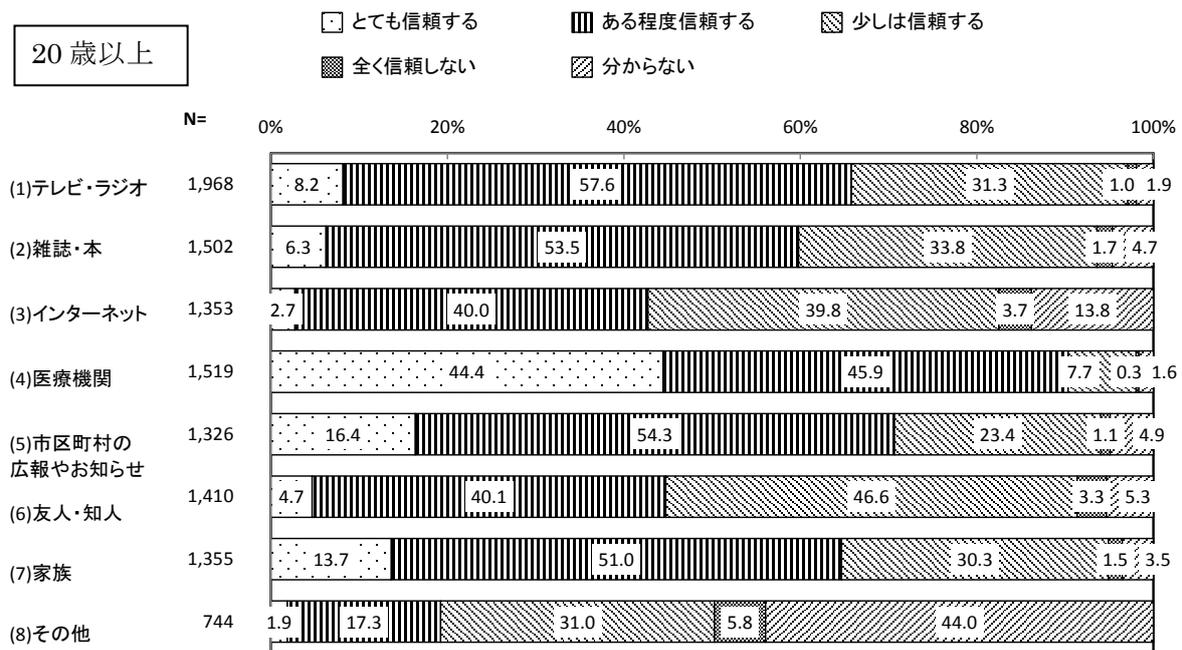
《20 歳以上》

他の項目に比べ、(1) テレビ・ラジオ、(4) 医療機関、(5) 市区町村の広報やお知らせ、(7) 家族で「とても信頼する」と「ある程度信頼する」をあわせた“信頼する”と感じる人の割合が高く、6割を超えています。

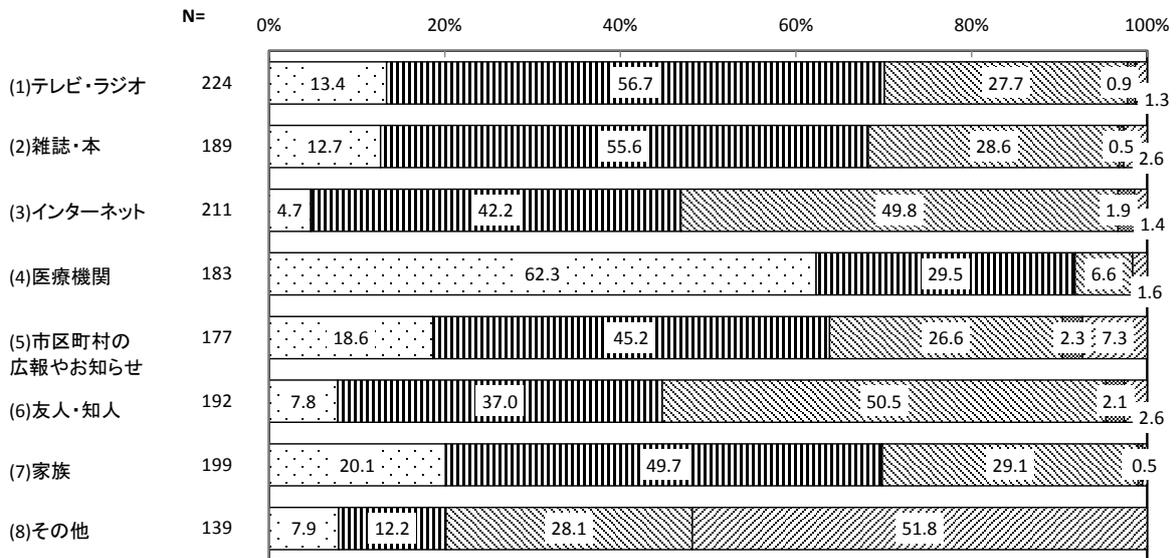
《20 歳未満》

他の項目に比べ、(1) テレビ・ラジオ、(2) 雑誌・本、(4) 医療機関、(5) 市区町村の広報やお知らせ、(7) 家族で「とても信頼する」と「ある程度信頼する」をあわせた“信頼する”と感じる人の割合が高く、6割を超えています。

20 歳以上



20 歳未満



項目		20歳以上			20歳未満		
		N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
(1) テレビ・ラジオ	とても信頼する	161	7.3	8.2	30	12.2	13.4
	ある程度信頼する	1,134	51.7	57.6	127	51.8	56.7
	少しは信頼する	616	28.1	31.3	62	25.3	27.7
	全く信頼しない	19	0.9	1.0	2	0.8	0.9
	わからない	38	1.7	1.9	3	1.2	1.3
	無回答	224	10.2	0	21	8.6	0
	全体	2,192	100.0	1,968	245	100.0	224
(2) 雑誌・本	とても信頼する	94	4.3	6.3	24	9.8	12.7
	ある程度信頼する	804	36.7	53.5	105	42.9	55.6
	少しは信頼する	508	23.2	33.8	54	22.0	28.6
	全く信頼しない	26	1.2	1.7	1	0.4	0.5
	わからない	70	3.2	4.7	5	2.0	2.6
	無回答	690	31.5	0	56	22.9	0
	全体	2,192	100.0	1,502	245	100.0	189
(3) インターネット	とても信頼する	37	1.7	2.7	10	4.1	4.7
	ある程度信頼する	541	24.7	40.0	89	36.3	42.2
	少しは信頼する	538	24.5	39.8	105	42.9	49.8
	全く信頼しない	50	2.3	3.7	4	1.6	1.9
	わからない	187	8.5	13.8	3	1.2	1.4
	無回答	839	38.3	-	34	13.9	-
	全体	2,192	100.0	1,353	245	100.0	211
(4) 医療機関	とても信頼する	675	30.8	44.4	114	46.5	62.3
	ある程度信頼する	697	31.8	45.9	54	22.0	29.5
	少しは信頼する	117	5.3	7.7	12	4.9	6.6
	全く信頼しない	5	0.2	0.3	0	-	-
	わからない	25	1.1	1.6	3	1.2	1.6
	無回答	673	30.7	-	62	25.3	-
	全体	2,192	100.0	1,519	245	100.0	183
(5) 市区町村の広報やお知らせ	とても信頼する	217	9.9	16.4	33	13.5	18.6
	ある程度信頼する	720	32.8	54.3	80	32.7	45.2
	少しは信頼する	310	14.1	23.4	47	19.2	26.6
	全く信頼しない	14	0.6	1.1	4	1.6	2.3
	わからない	65	3.0	4.9	13	5.3	7.3
	無回答	866	39.5	-	68	27.8	-
	全体	2,192	100.0	1,326	245	100.0	177
(6) 友人・知人	とても信頼する	66	3.0	4.7	15	6.1	7.8
	ある程度信頼する	565	25.8	40.1	71	29.0	37.0
	少しは信頼する	657	30.0	46.6	97	39.6	50.5
	全く信頼しない	47	2.1	3.3	4	1.6	2.1
	わからない	75	3.4	5.3	5	2.0	2.6
	無回答	782	35.7	-	53	21.6	-
	全体	2,192	100.0	1,410	245	100.0	192
(7) 家族	とても信頼する	185	8.4	13.7	40	16.3	20.1
	ある程度信頼する	691	31.5	51.0	99	40.4	49.7
	少しは信頼する	410	18.7	30.3	58	23.7	29.1
	全く信頼しない	21	1.0	1.5	1	0.4	0.5
	わからない	48	2.2	3.5	1	0.4	0.5
	無回答	837	38.2	-	46	18.8	-
	全体	2,192	100.0	1,355	245	100.0	199
(8) その他	とても信頼する	14	0.6	1.9	11	4.5	7.9
	ある程度信頼する	129	5.9	17.3	17	6.9	12.2
	少しは信頼する	231	10.5	31.0	39	15.9	28.1
	全く信頼しない	43	2.0	5.8	0	-	-
	わからない	327	14.9	44.0	72	29.4	51.8
	無回答	1,448	66.1	-	106	43.3	-
	全体	2,192	100.0	744	245	100.0	139

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「テレビ・ラジオ」「雑誌・本」「友人・知人」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女ともに59歳以下で「インターネット」の割合が高く、3割を超えています。また、女性では50～59歳で「雑誌・本」の割合が4割を超え、65歳以上では「市町の広報やお知らせ」の割合が2割を超えています。

《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「テレビ・ラジオ」「雑誌・本」「インターネット」「家族」の割合が高くなっています。

単位：％

年齢	区分	有効回答数 (件)	テレビ・ラジオ	雑誌・本	インターネット	医療機関	市町の広報や お知らせ	友人・知人	家族	その他	特にな い
20歳以上	男性	1,267	53.6	20.7	23.4	27.2	10.1	12.0	15.1	1.8	25.5
	20～29歳	95	46.3	18.9	31.6	14.7	4.2	11.6	17.9	2.1	42.1
	30～39歳	173	50.3	13.9	32.9	12.1	4.0	13.9	18.5	-	34.1
	40～49歳	189	52.9	21.2	33.3	24.3	6.3	14.3	15.9	1.6	27.0
	50～59歳	252	54.0	25.0	32.5	29.0	7.5	13.5	13.9	3.2	24.2
	60～64歳	75	50.7	20.0	24.0	22.7	4.0	4.0	6.7	-	30.7
	65～69歳	183	58.5	22.4	15.8	33.9	16.4	10.9	12.0	1.6	18.6
	70～74歳	136	56.6	16.9	7.4	36.8	18.4	12.5	19.1	1.5	15.4
	75歳以上	164	54.9	23.2	4.9	37.2	17.1	9.8	14.6	3.0	20.7
	女性	1,498	67.7	31.2	26.0	23.3	17.0	23.1	14.0	2.5	16.7
	20～29歳	113	48.7	24.8	35.4	16.8	6.2	15.9	19.5	0.9	38.1
	30～39歳	221	57.5	26.7	46.2	21.7	12.7	21.3	14.9	1.8	24.0
	40～49歳	220	61.4	28.2	40.9	14.1	10.9	22.3	12.3	1.8	21.8
	50～59歳	311	77.2	43.1	35.4	21.9	12.5	23.8	11.3	2.3	10.6
	60～64歳	91	76.9	30.8	18.7	28.6	18.7	18.7	13.2	3.3	13.2
	65～69歳	206	77.2	36.4	9.7	28.2	27.2	27.7	18.0	3.9	11.2
70～74歳	139	74.1	30.9	2.2	32.4	29.5	30.9	11.5	2.9	7.2	
75歳以上	197	63.5	19.3	3.6	27.4	21.8	20.8	13.7	3.0	14.2	
20歳未満	男性	209	33.5	8.1	24.4	7.2	1.4	13.9	16.3	3.8	51.2
	女性	216	45.4	13.4	32.4	7.4	0.9	8.3	21.3	6.0	33.8

【保健医療圏域別】

《20歳以上》

保健医療圏域別でみると、他に比べ、東紀州保健医療圏で「雑誌・本」「市町の広報やお知らせ」「家族」の割合がやや高くなっているものの、目立った違いは見られませんでした。

《20歳未満》

保健医療圏域別でみると、他に比べ、東紀州保健医療圏で「インターネット」「友人・知人」の割合が高くなっています。北勢保健医療圏と中勢伊賀保健医療圏は、「テレビ・ラジオ」の割合が高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	テレビ・ラジオ	雑誌・本	インターネット	医療機関	市町の広報やお知らせ	友人・知人	家族	その他	特にない
20歳以上	北勢保健医療圏	1,254	59.6	25.0	25.0	25.2	12.7	18.2	13.6	2.3	21.9
	中勢伊賀保健医療圏	695	62.0	27.6	27.9	25.2	13.7	18.0	16.1	2.4	20.1
	南勢志摩保健医療圏	710	63.1	27.0	21.3	24.5	15.5	17.6	13.9	1.8	19.7
	東紀州保健医療圏	101	61.4	31.7	26.7	27.7	18.8	19.8	18.8	1.0	16.8
	全体	2,760	61.2	26.4	24.8	25.1	13.9	18.0	14.5	2.2	20.7
20歳未満	北勢保健医療圏	202	43.6	12.4	30.2	9.4	1.0	11.4	20.3	5.0	38.6
	中勢伊賀保健医療圏	104	47.1	14.4	28.8	6.7	1.9	12.5	18.3	5.8	40.4
	南勢志摩保健医療圏	103	25.2	4.9	23.3	3.9	1.0	5.8	15.5	4.9	52.4
	東紀州保健医療圏	13	38.5	7.7	46.2	7.7	-	38.5	23.1	-	30.8
	全体	422	39.8	10.9	28.7	7.3	1.2	11.1	18.7	5.0	42.2

4 こころの健康について

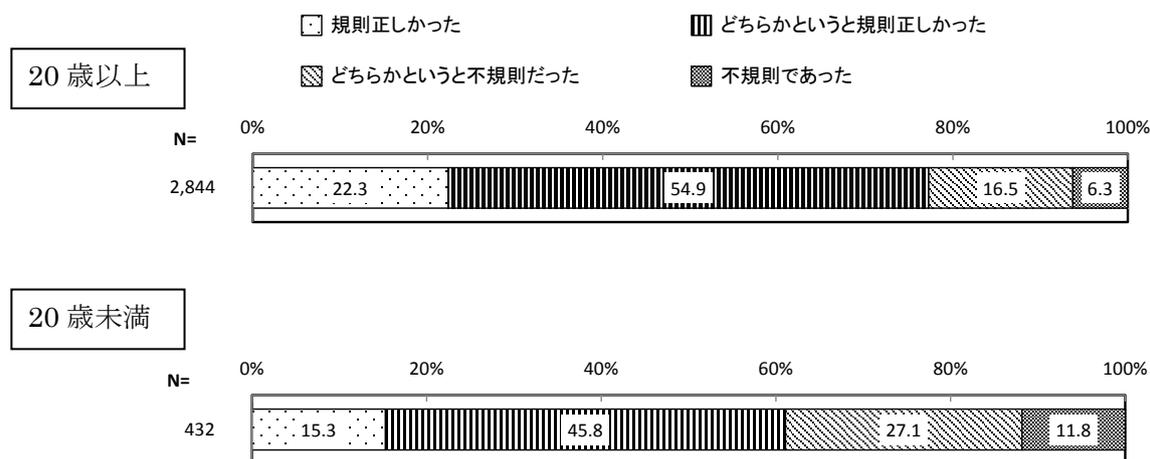
問 21 最近1か月間のあなたの生活のリズムはどうですか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「規則正しかった」と「どちらかというとも規則正しかった」をあわせた“規則正しかった”と感じる人の割合が77.2%、「どちらかというとも不規則であった」と「不規則であった」をあわせた“不規則であった”の割合が22.8%となっています。

《20歳未満》

「規則正しかった」と「どちらかというとも規則正しかった」をあわせた“規則正しかった”と感じる人の割合が61.1%、「どちらかというとも不規則であった」と「不規則であった」をあわせた“不規則であった”の割合が38.9%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
規則正しかった	635	21.9	22.3	66	15.2	15.3
どちらかというとも規則正しかった	1,562	54.0	54.9	198	45.7	45.8
どちらかというとも不規則であった	468	16.2	16.5	117	27.0	27.1
不規則であった	179	6.2	6.3	51	11.8	11.8
無回答	49	1.7	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,844	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、男性の 60 歳以上、女性の 40～49 歳と 65 歳以上で“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、8 割を超えています。一方、男女ともに 20～29 歳で“規則正しかった”と感じる人の割合が低く、6 割未満となっています。

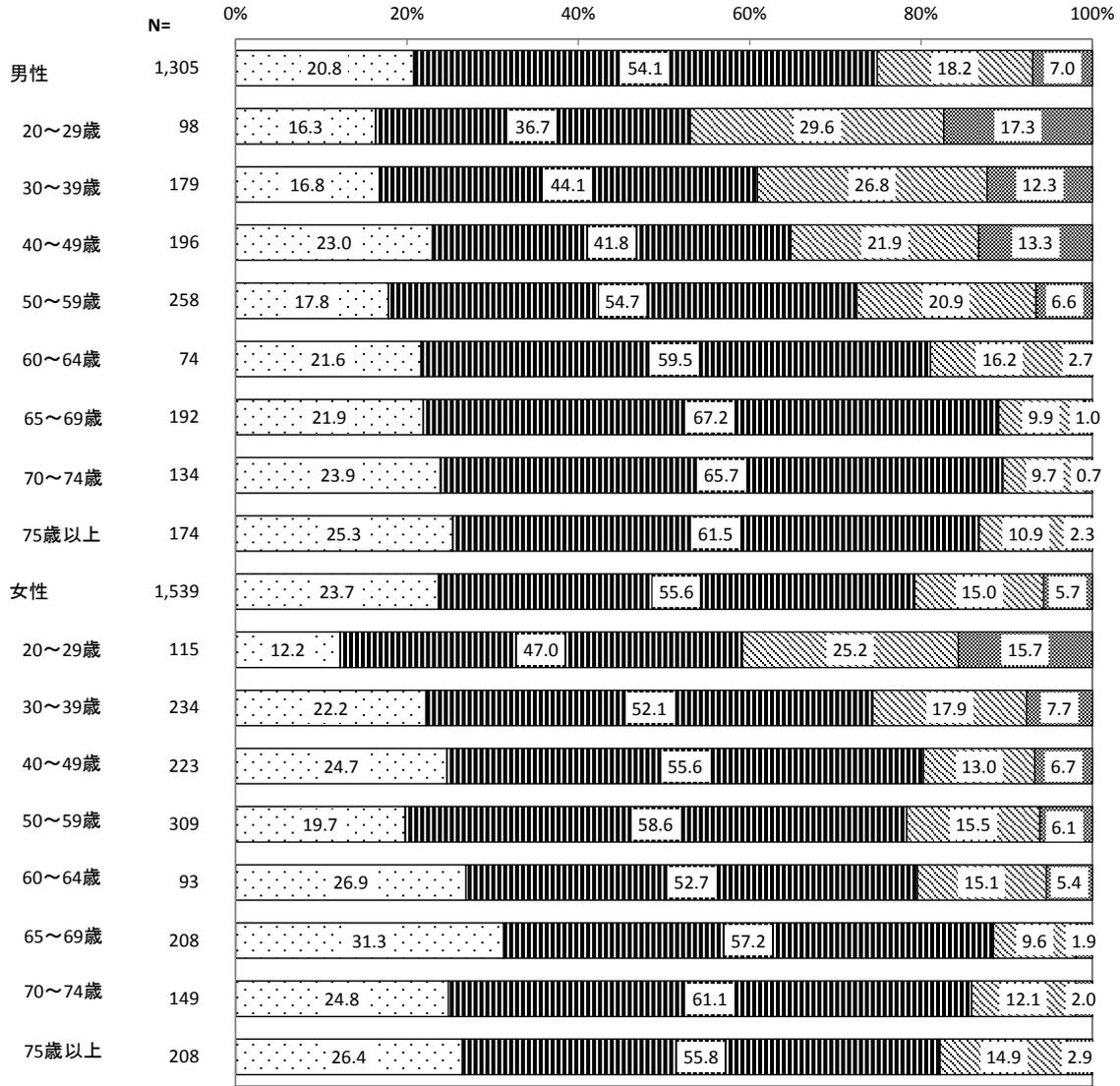
《20 歳未満》

性別で見ると、大きな差異はみられません。

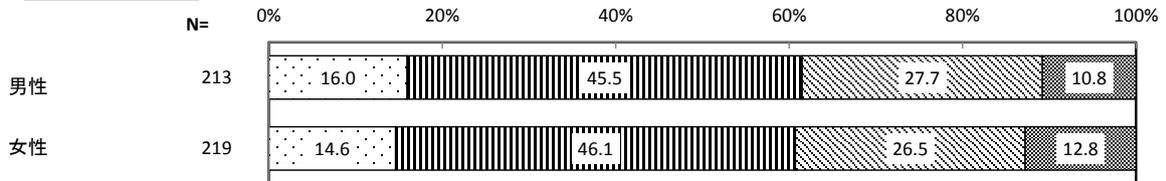
規則正しかった
 どちらかという規則正しかった

どちらかという不規則だった
 不規則であった

20歳以上



20歳未満



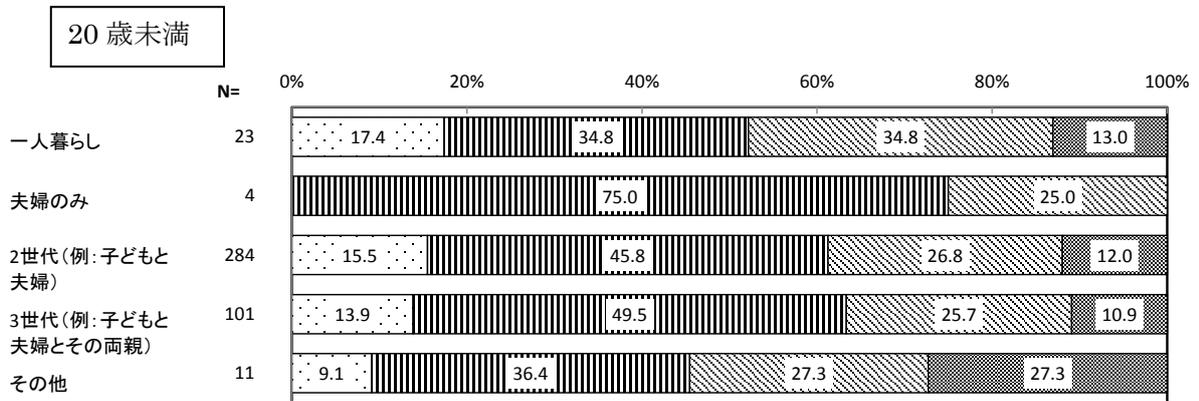
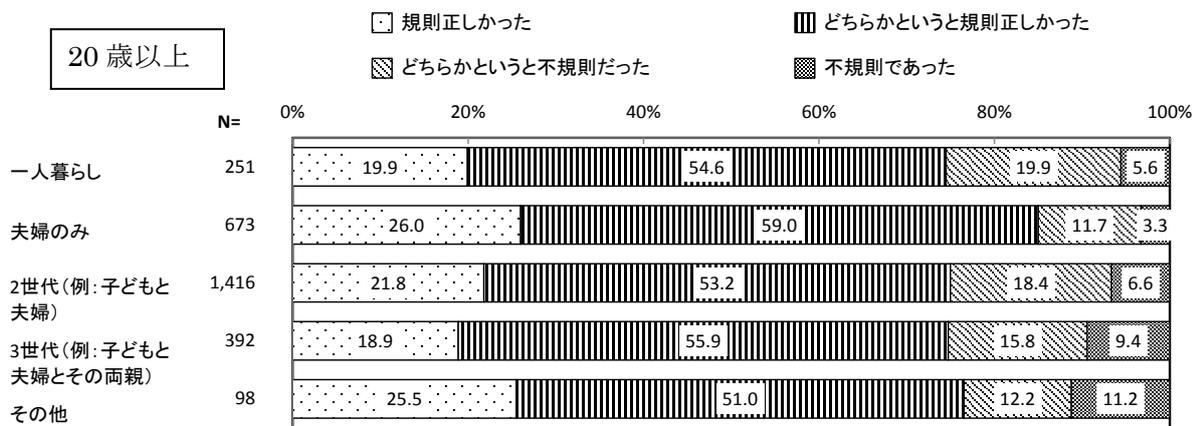
【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、他に比べ、夫婦のみで“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、8割を超えています。

《20歳未満》

家族構成別でみると、他に比べ、夫婦のみで“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、約8割となっています。



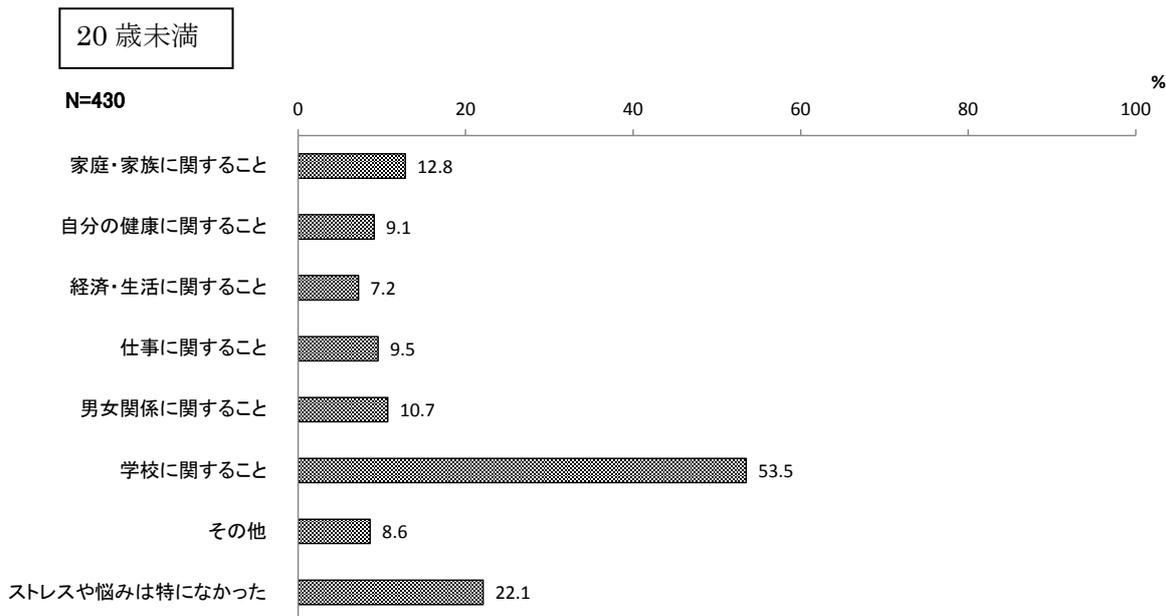
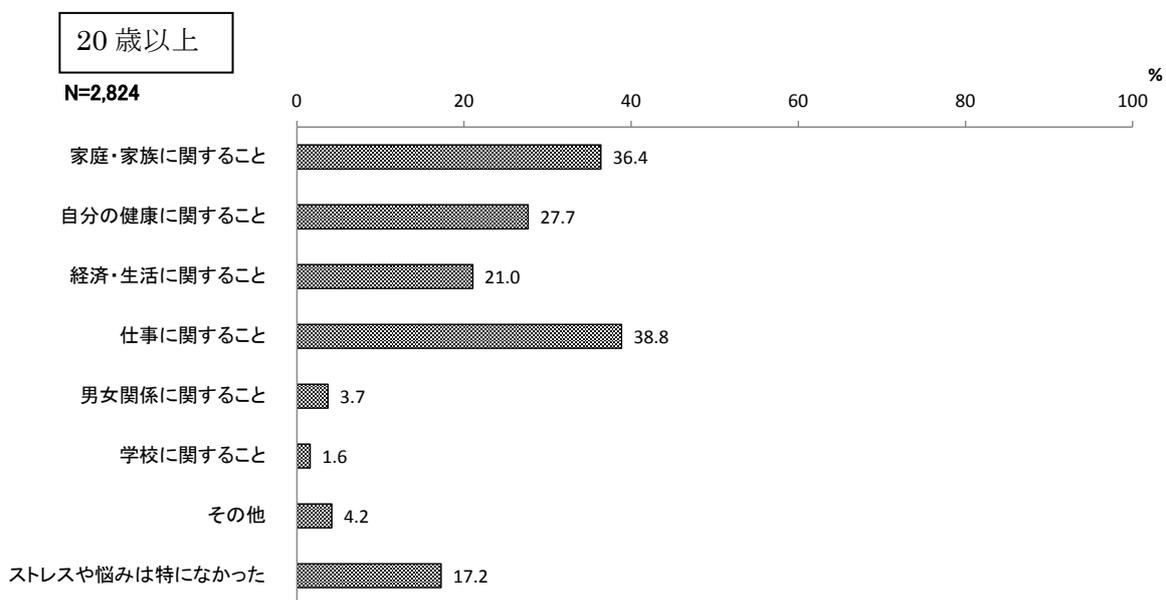
問 22 最近1か月間で、どのようなことでストレスや悩みを感じましたか。
(あてはまるものすべてに○)

《20歳以上》

「仕事に関すること」の割合が38.8%と最も高く、次いで「家庭・家族に関すること」の割合が36.4%、「自分の健康に関すること」の割合が27.7%となっています。

《20歳未満》

「学校に関すること」の割合が53.5%と最も高く、次いで「家庭・家族に関すること」の割合が12.8%、「男女関係に関すること」の割合が10.7%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
家庭・家族に関すること	1,027	35.5	36.4	55	12.7	12.8
自分の健康に関すること	781	27.0	27.7	39	9.0	9.1
経済・生活に関すること	594	20.5	21.0	31	7.2	7.2
仕事に関すること	1,097	37.9	38.8	41	9.5	9.5
男女関係に関すること	105	3.6	3.7	46	10.6	10.7
学校に関すること	45	1.6	1.6	230	53.1	53.5
その他	118	4.1	4.2	37	8.5	8.6
ストレスや悩みは特になかった	487	16.8	17.2	95	21.9	22.1
無回答	69	2.4	-	3	0.7	-
全 体	2,893	100.0	2,824	433	100.0	430

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別でみると、女性に比べ、男性で「仕事に関すること」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「家庭・家族に関すること」「自分の健康に関すること」の割合が高くなっています。

性・年齢別でみると、男女ともに59歳以下で「仕事に関すること」の割合が高く、65歳以上になると「自分の健康に関すること」の割合が高くなっています。また女性では30歳～64歳の年代で「家庭・家族に関すること」の割合が5割以上と高くなっています。

《20歳未満》

性別でみると、男性に比べ、女性で「経済・生活に関すること」「男女関係に関すること」の割合がやや高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数 (件)	家庭・家族に関すること	自分の健康に関すること	経済・生活に関すること	仕事に関すること	男女関係に関すること	学校に関すること	その他	ストレスや悩みは特になかった
20歳以上	男性	1,299	25.6	23.2	21.0	48.7	3.5	1.2	2.5	19.1
	20～29歳	98	16.3	15.3	22.4	67.3	12.2	12.2	2.0	14.3
	30～39歳	177	25.4	14.7	21.5	76.8	4.5	0.6	1.7	7.9
	40～49歳	195	27.7	14.4	22.1	76.9	4.1	1.0	1.5	9.2
	50～59歳	258	31.8	19.8	22.5	72.5	4.7	0.4	1.2	8.9
	60～64歳	75	22.7	25.3	28.0	44.0	1.3	-	4.0	13.3
	65～69歳	190	25.3	28.9	20.5	23.7	1.6	-	4.7	27.9
	70～74歳	136	25.0	30.1	20.6	6.6	1.5	-	0.7	35.3
	75歳以上	170	21.8	39.4	14.1	3.5	-	-	4.7	40.0
	女性	1,525	45.5	31.4	21.0	30.5	3.9	1.9	5.6	15.7
	20～29歳	115	29.6	23.5	22.6	54.8	18.3	9.6	7.0	7.8
	30～39歳	233	59.2	26.6	27.5	42.1	10.7	3.0	6.0	8.2
	40～49歳	223	52.0	21.5	22.9	52.5	2.2	4.0	4.5	8.5
	50～59歳	308	54.5	29.9	23.7	40.6	2.3	0.6	5.5	9.4
	60～64歳	93	54.8	23.7	24.7	22.6	1.1	-	2.2	22.6
	65～69歳	208	39.4	36.5	17.3	12.5	-	-	8.2	20.7
70～74歳	139	31.7	40.3	18.0	5.0	-	-	5.8	28.8	
75歳以上	206	29.6	46.6	11.2	3.9	-	-	4.9	28.6	
20歳未満	男性	212	12.7	8.0	4.7	9.9	9.0	52.8	6.6	23.1
	女性	218	12.8	10.1	9.6	9.2	12.4	54.1	10.6	21.1

【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、他に比べ、事務職、無職（家事に従事する場合を含む）で「家庭・家族に関すること」の割合が高く、約4割となっています。一方、学生で「家庭・家族に関すること」「自分の健康に関すること」の割合が低くなっています。また、管理職、専門・技術職、事務職、生産工程職で「仕事に関すること」の割合が高く、約7割となっています。保安職、学生で「男女関係に関すること」が高く、約2割となっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	家庭・家族に関すること	自分の健康に関すること	経済・生活に関すること	仕事に関すること	男女関係に関すること	学校に関すること	その他	ストレスや悩みは特になかった
20歳以上	管理職	148	27.7	16.9	13.5	73.0	1.4	0.7	0.7	10.1
	専門・技術職	321	35.5	19.0	21.2	68.5	5.9	0.6	4.7	7.8
	事務職	298	41.3	20.5	18.5	65.1	6.7	1.7	3.7	9.4
	販売職	110	32.7	20.9	28.2	63.6	0.9	0.9	2.7	10.9
	サービス職	231	38.1	20.3	21.6	55.0	7.4	0.9	1.7	12.6
	保安職	9	22.2	22.2	33.3	44.4	22.2	-	11.1	11.1
	農林漁業職	63	30.2	23.8	20.6	33.3	1.6	1.6	-	25.4
	生産工程職	176	35.2	18.2	25.0	68.2	6.8	1.7	1.1	10.8
	輸送・機械運転職	48	29.2	20.8	29.2	54.2	2.1	-	2.1	16.7
	建設・採掘職	55	32.7	18.2	23.6	61.8	-	-	-	12.7
	運搬・清掃・包装職等	41	26.8	22.0	24.4	51.2	7.3	-	4.9	17.1
	無職(家事に従事する場合を含む)	1,031	40.2	39.4	19.9	4.6	1.2	0.7	6.0	26.2
	学生	31	16.1	9.7	16.1	12.9	19.4	61.3	6.5	12.9
	その他	221	31.7	28.1	23.1	38.5	3.6	1.8	5.4	18.1
全体		2,783	36.5	27.5	20.9	38.8	3.7	1.6	4.2	17.3

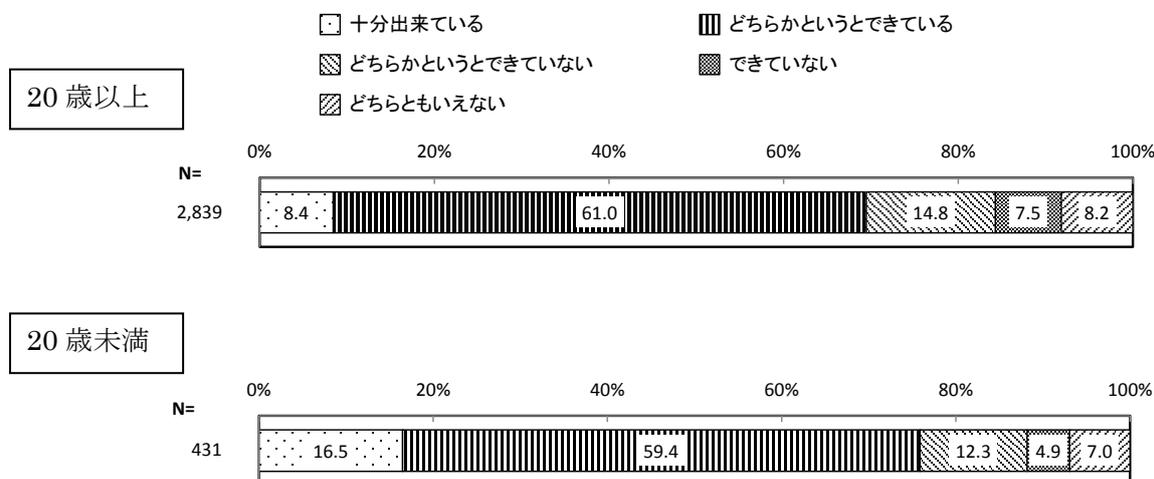
問 23 あなたは、ストレスや悩みなどにうまく対処できていると思いますか。
(1つだけに○)

《20 歳以上》

「十分できている」と「どちらかというとできている」をあわせた“できている”と感じる人の割合が 69.4%、「どちらかというとできていない」と「できていない」をあわせた“できていない”と感じる人の割合が 22.3%となっています。

《20 歳未満》

「十分できている」と「どちらかというとできている」をあわせた“できている”と感じる人の割合が 75.9%、「どちらかというとできていない」と「できていない」をあわせた“できていない”と感じる人の割合が 17.2%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
十分できている	239	8.3	8.4	71	16.4	16.5
どちらかというとできている	1,733	59.9	61.0	256	59.1	59.4
どちらかというとできていない	420	14.5	14.8	53	12.2	12.3
できていない	214	7.4	7.5	21	4.8	4.9
どちらともいえない	233	8.1	8.2	30	6.9	7.0
無回答	54	1.9	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,839	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20 歳以上》

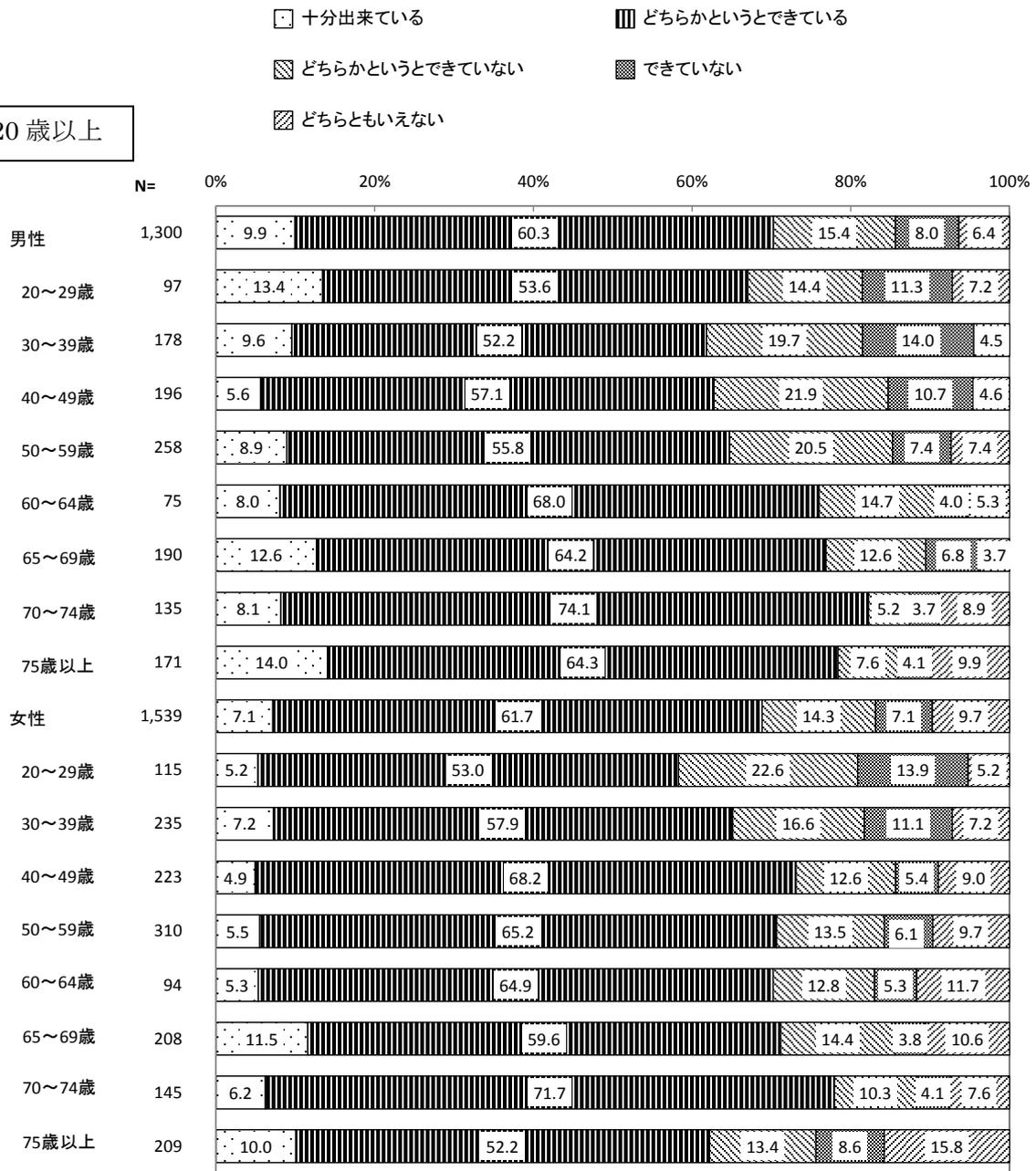
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 30～39 歳、40～49 歳、女性の 20～29 歳で“できていない”と感じる人の割合が高く、3 割以上となっています。

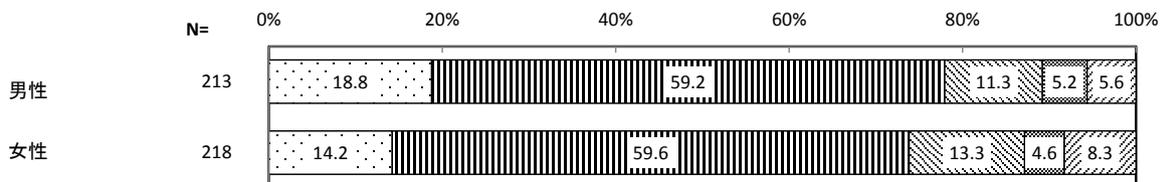
《20 歳未満》

性別で見ると、男性の方が“できている”と感じる割合がやや高くなっています。

20歳以上



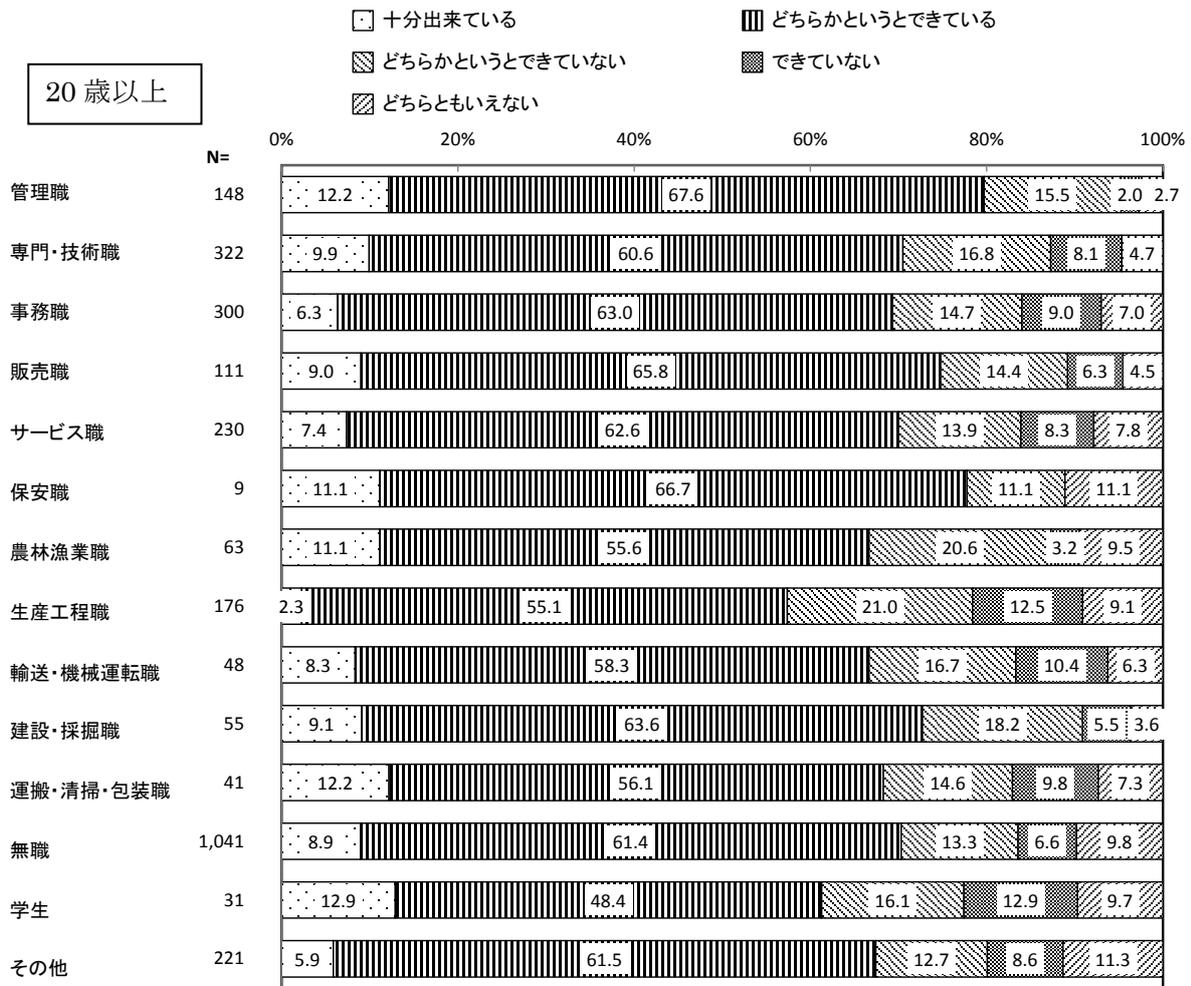
20歳未満



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、管理職、保安職で“できている”と感じる人の割合が高く、約8割を占めています。一方、生産工程職、学生で“できていない”と感じる人の割合がやや高く、約3割を占めています。



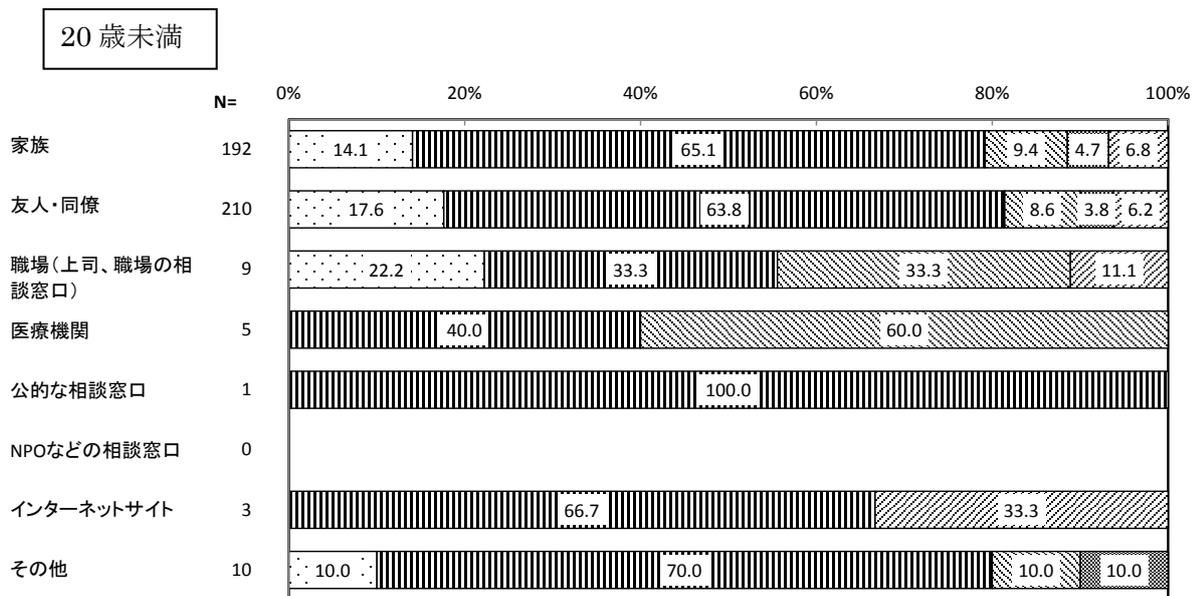
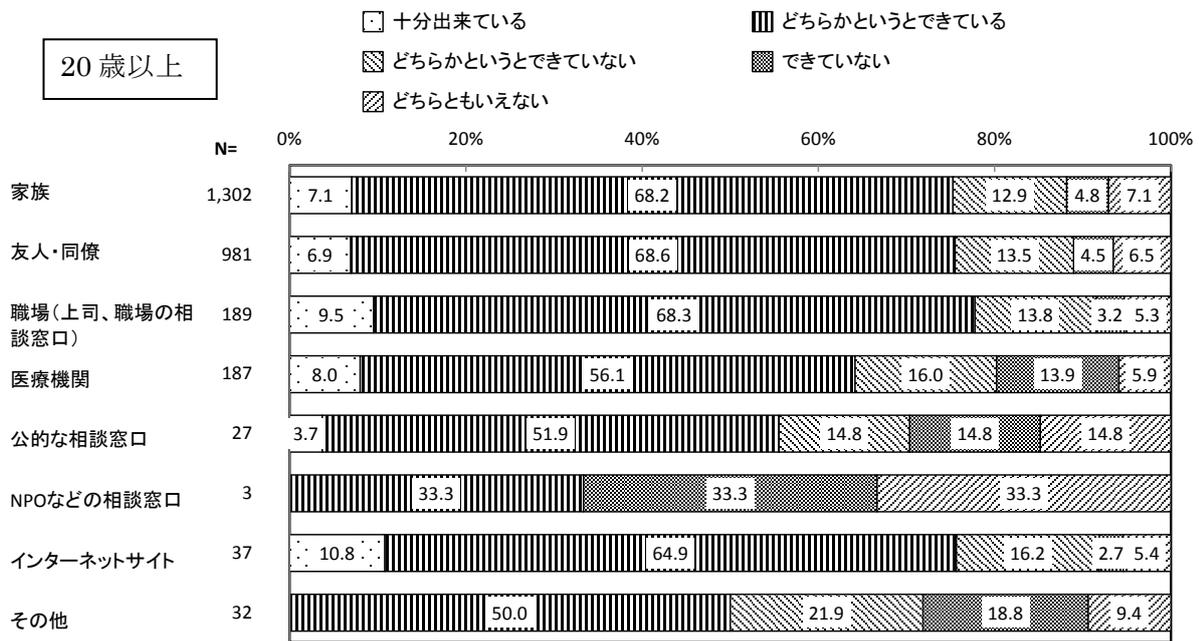
【相談相手別】

《20 歳以上》

相談相手別でみると、家族、友人・同僚、職場（上司、職場の相談窓口等）、インターネットサイトで“できている”と感じる人の割合が高く、7割を超えています。

《20 歳未満》

相談相手別でみると、家族、友人・同僚で“できている”と感じる人の割合が高く、約8割となっています。



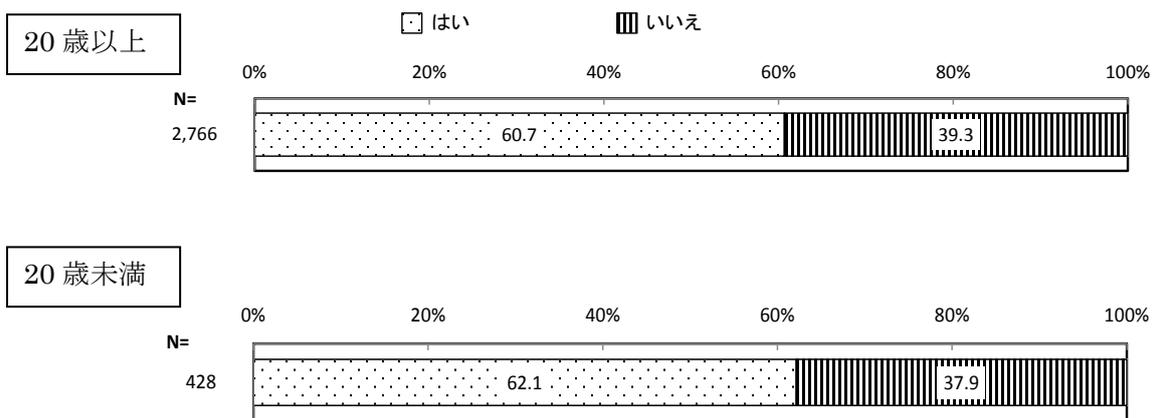
問 24 あなたは、普段、ストレスや悩みなどについて誰かに相談しますか。
(1つだけに○)

《20 歳以上》

「はい」の割合が 60.7%、「いいえ」の割合が 39.3%となっています。

《20 歳未満》

「はい」の割合が 62.1%、「いいえ」の割合が 37.9%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
はい	1,678	58.0	60.7	266	61.4	62.1
いいえ	1,088	37.6	39.3	162	37.4	37.9
無回答	127	4.4	-	5	1.2	-
全 体	2,893	100.0	2,766	433	100.0	428

【性・年齢別】

《20歳以上》

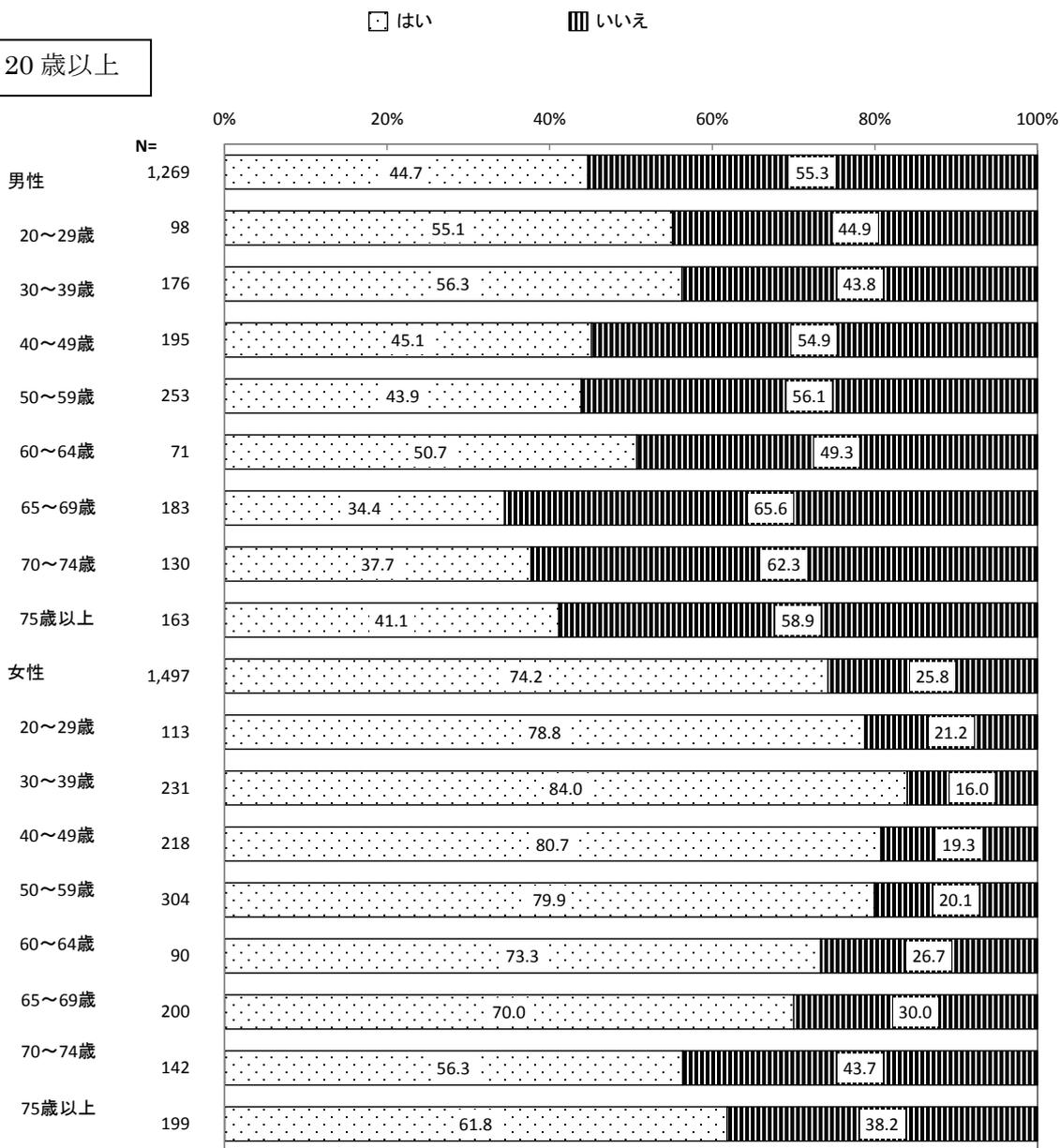
性別で見ると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、7割を超えています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の59歳以下「はい」の割合が高く、約8割となっています。一方、男性の65～74歳の年代で「はい」の割合が低く、4割未満となっています。

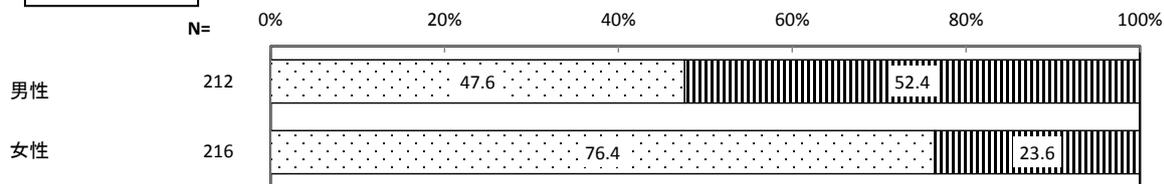
《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、約8割となっています。

20 歳以上



20 歳未満



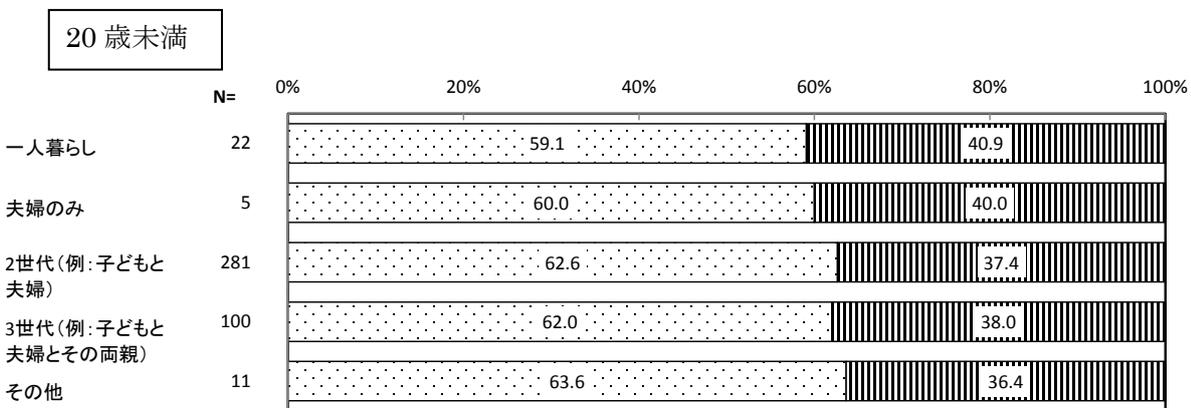
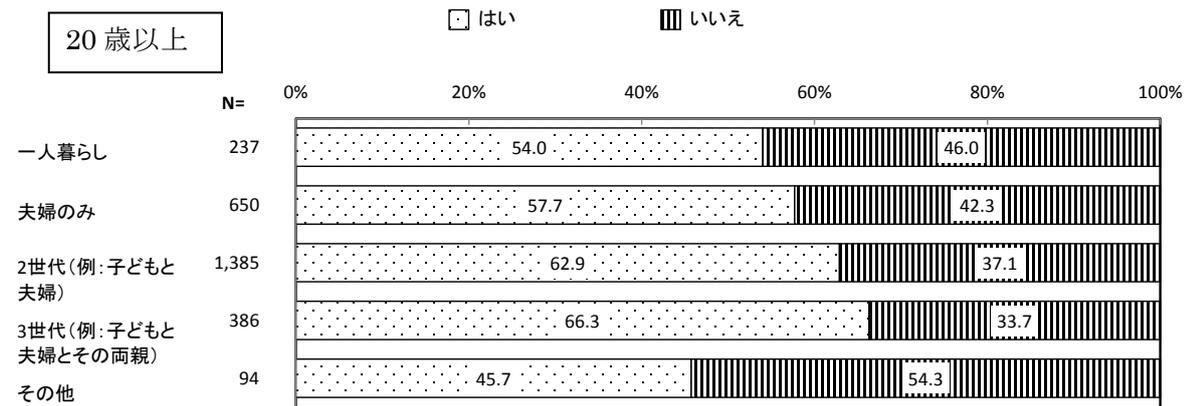
【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、世代数が少なくなるほど、ストレスや悩みなどについて誰かに相談する「はい」の割合が低くなっています。

《20歳未満》

家族構成別による違いはありません。



問 24 で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

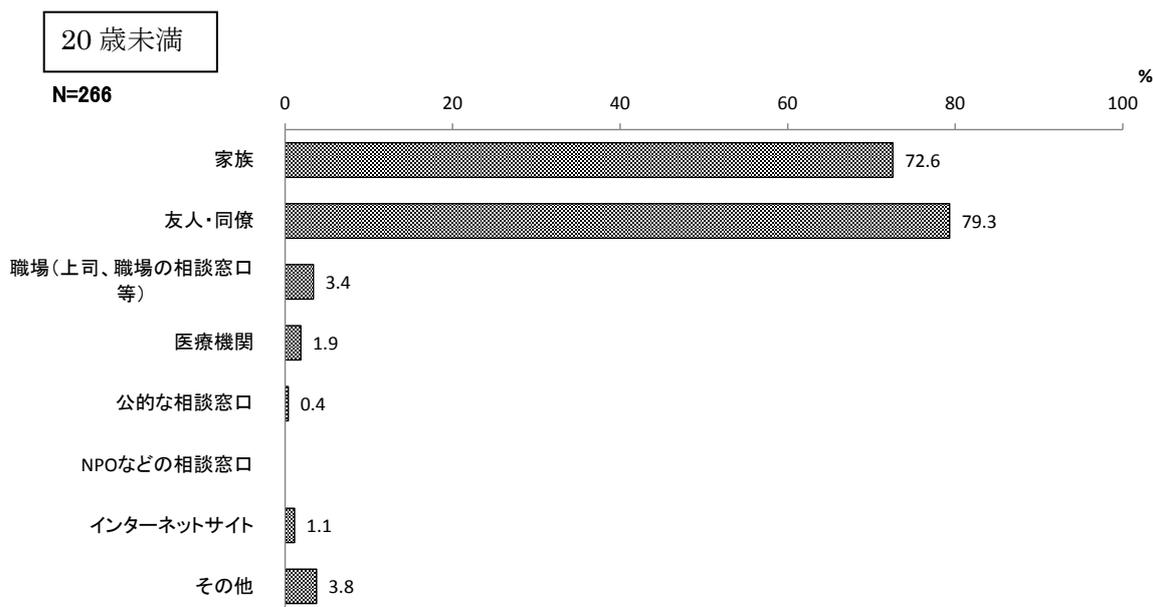
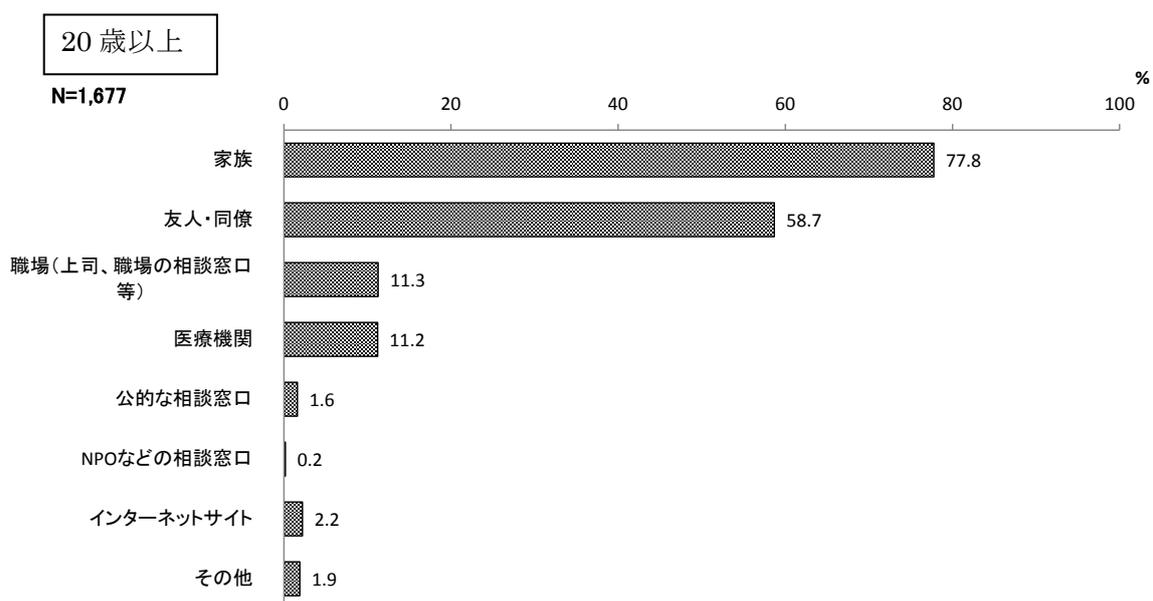
問 24-1 相談先を選択してください。(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

「家族」の割合が 77.8%と最も高く、次いで「友人・同僚」の割合が 58.7%となっています。

《20 歳未満》

「友人・同僚」の割合が 79.3%と最も高く、次いで「家族」の割合が 72.6%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
家族	1,304	77.7	77.8	193	72.6	72.6
友人・同僚	984	58.6	58.7	211	79.3	79.3
職場(上司、職場の相談窓口等)	189	11.3	11.3	9	3.4	3.4
医療機関	188	11.2	11.2	5	1.9	1.9
公的な相談窓口	27	1.6	1.6	1	0.4	0.4
NPO などの相談窓口	3	0.2	0.2	0	-	-
インターネットサイト	37	2.2	2.2	3	1.1	1.1
その他	32	1.9	1.9	10	3.8	3.8
無回答	1	0.1	-	0	-	-
全 体	1,678	100.0	1,677	266	100.0	266

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「友人・同僚」の割合が高く、約7割となっています。また、女性に比べ、男性で「職場（上司、職場の相談窓口等）」「医療機関」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の49歳以下で「友人・同僚」の割合が高く、7割を超えています。また、男性の49歳以下で「職場（上司、職場の相談窓口等）」の割合が高く、2割を超えています。男性の75歳以上で「医療機関」の割合が高く、約4割となっています。

《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「友人・同僚」「家族」の割合が高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	家族	友人・同僚	職場(上司、職場の相談窓口等)	医療機関	公的な相談窓口	NPOなどの相談窓口	インターネット	その他
20歳以上	男性	567	79.2	43.2	15.5	13.6	1.8	-	2.5	0.9
	20～29歳	54	72.2	70.4	27.8	3.7	-	-	3.7	1.9
	30～39歳	99	74.7	62.6	22.2	4.0	-	-	2.0	1.0
	40～49歳	88	73.9	52.3	29.5	8.0	1.1	-	2.3	2.3
	50～59歳	111	79.3	45.0	18.0	13.5	3.6	-	3.6	-
	60～64歳	36	86.1	33.3	8.3	13.9	-	-	-	-
	65～69歳	63	88.9	20.6	1.6	17.5	1.6	-	3.2	1.6
	70～74歳	49	79.6	26.5	2.0	14.3	2.0	-	4.1	-
	75歳以上	67	85.1	16.4	-	38.8	4.5	-	-	-
	女性	1,110	77.0	66.6	9.1	10.0	1.5	0.3	2.1	2.4
	20～29歳	89	71.9	76.4	20.2	3.4	1.1	-	1.1	1.1
	30～39歳	194	83.0	74.7	11.9	5.7	2.1	0.5	4.6	1.0
	40～49歳	176	82.4	73.9	14.2	4.0	2.8	1.1	1.7	1.1
	50～59歳	242	76.4	68.6	10.3	9.1	0.8	-	2.5	2.5
	60～64歳	66	74.2	57.6	6.1	12.1	-	-	1.5	3.0
	65～69歳	140	72.1	64.3	2.9	10.7	0.7	-	0.7	2.1
70～74歳	80	78.8	61.3	1.3	26.3	1.3	-	-	2.5	
75歳以上	123	70.7	43.1	0.8	19.5	2.4	-	1.6	7.3	
20歳未満	男性	101	65.3	76.2	5.0	2.0	1.0	-	3.0	4.0
	女性	165	77.0	81.2	2.4	1.8	-	-	-	3.6

【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、専門・技術職、販売職、保安職、建設・採掘職、無職（家事に従事する場合を含む）で「家族」の割合が高く、8割を超えています。なかでも、建設・採掘職で「家族」、保安職で「友人・同僚」が10割となっています。農林漁業職、無職（家事に従事する場合を含む）で「医療機関」の割合が高く、約2割となっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	家族	友人・同僚	職場(上司、職場の相談窓口等)	医療機関	公的な相談窓口	NPOなどの相談窓口	インターネットサイト	その他
20歳以上	管理職	73	75.3	46.6	23.3	11.0	2.7	-	1.4	1.4
	専門・技術職	206	80.6	69.9	22.3	7.8	1.5	1.0	1.5	0.5
	事務職	201	74.6	65.2	15.9	2.5	1.5	-	3.0	0.5
	販売職	66	81.8	54.5	21.2	10.6	-	-	3.0	3.0
	サービス職	145	71.7	72.4	18.6	2.8	1.4	-	4.1	2.1
	保安職	5	80.0	100.0	20.0	-	-	-	-	-
	農林漁業職	30	70.0	53.3	6.7	20.0	3.3	-	3.3	-
	生産工程職	111	73.0	70.3	20.7	5.4	0.9	-	4.5	1.8
	輸送・機械運転職	20	70.0	35.0	20.0	15.0	-	-	5.0	-
	建設・採掘職	20	100.0	40.0	5.0	15.0	-	-	-	-
	運搬・清掃・包装職等	25	76.0	64.0	8.0	-	-	-	-	4.0
	無職(家事に従事する場合を含む)	594	81.0	49.8	0.3	19.9	2.0	0.2	1.5	2.9
	学生	19	68.4	73.7	-	-	-	-	-	-
	その他	134	77.6	61.2	12.7	6.7	1.5	-	1.5	2.2
全体	1,649	78.0	58.9	11.4	11.2	1.6	0.2	2.2	1.9	

【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、他に比べ、一人暮らしで「家族」の割合が低く、5割未満となっています。一方、一人暮らしで「友人・同僚」の割合が高く、7割を超えています。

《20歳未満》

家族構成別でみると、他に比べ、2世代（例：子どもと夫婦）、3世代（例：子どもと夫婦とその両親）で「友人・同僚」の割合が高く、約8割となっています。

年齢	区分	有効回答数(件)	家族	友人・同僚	職場(上司、職場の相談窓口等)	医療機関	公的な相談窓口	NPOなどの相談窓口	インターネットサイト	その他
20歳以上	一人暮らし	128	46.1	74.2	4.7	15.6	1.6	-	-	6.3
	夫婦のみ	375	83.5	52.3	5.6	15.5	1.3	-	2.1	2.4
	2世代(例:子どもと夫婦)	870	79.8	60.6	12.6	8.0	1.6	0.2	2.1	1.1
	3世代(例:子どもと夫婦とその両親)	256	79.7	54.3	16.8	12.1	1.6	-	3.5	1.6
	その他	43	69.8	62.8	20.9	16.3	4.7	2.3	2.3	2.3
	全体	1,672	77.8	58.9	11.3	11.1	1.6	0.2	2.2	1.9
20歳未満	一人暮らし	13	69.2	69.2	7.7	7.7	-	-	-	23.1
	夫婦のみ	3	100.0	66.7	-	-	-	-	-	-
	2世代(例:子どもと夫婦)	176	72.2	80.7	2.8	1.1	0.6	-	1.1	2.8
	3世代(例:子どもと夫婦とその両親)	62	71.0	79.0	4.8	3.2	-	-	-	3.2
	その他	7	71.4	85.7	-	-	-	-	-	-
	全体	261	72.0	79.7	3.4	1.9	0.4	-	0.8	3.8

問 24 で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

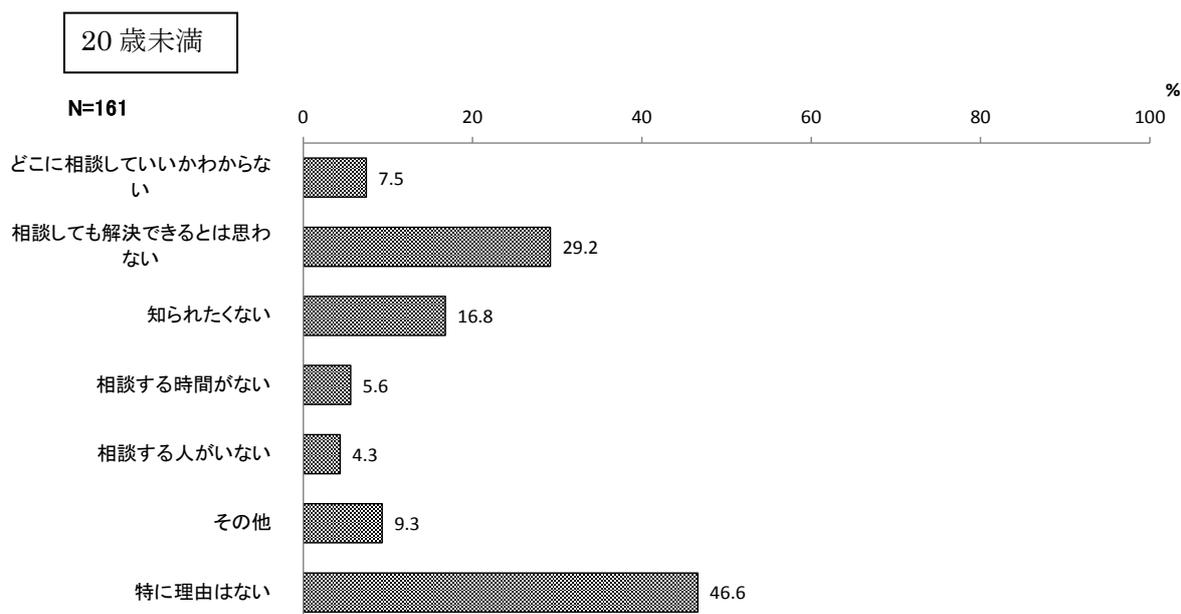
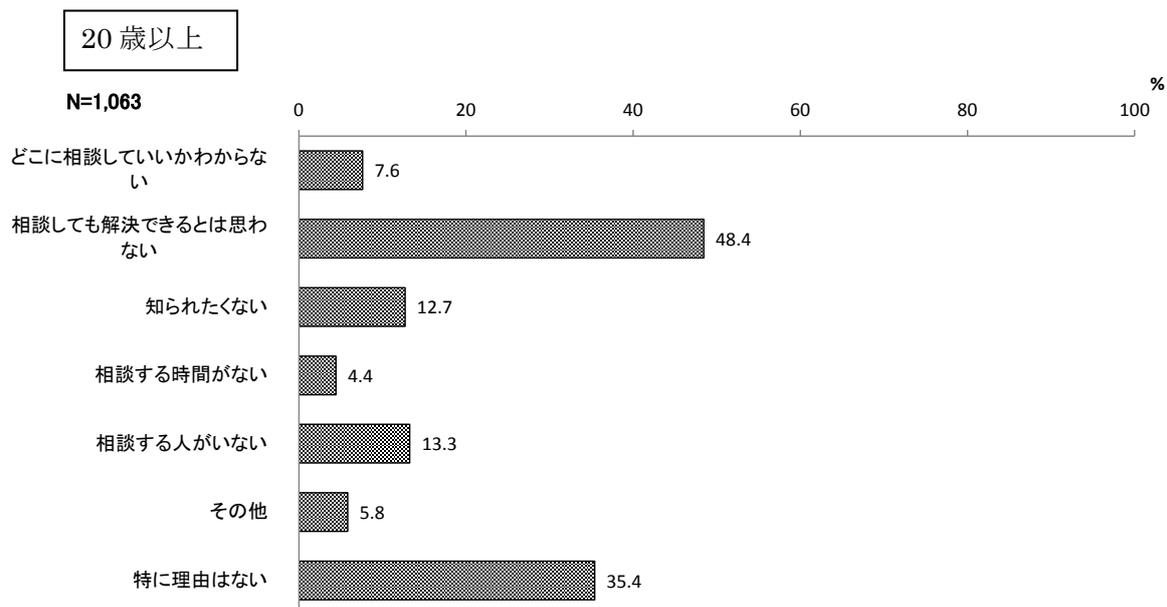
問 24-2 相談しない理由を選択してください。(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

「相談しても解決できるとは思わない」の割合が 48.4%と最も高く、「特に理由はない」を除くと、「相談する人がいない」「知られたくない」の割合がやや多くなっています。

《20 歳未満》

「特に理由はない」の割合が 46.6%と最も高く、次いで「相談しても解決できるとは思わない」が 29.2%、「知られたくない」が 16.8%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
どこに相談していいかわからない	81	7.4	7.6	12	7.4	7.5
相談しても解決できると思わない	515	47.3	48.4	47	29.0	29.2
知られたくない	135	12.4	12.7	27	16.7	16.8
相談する時間がない	47	4.3	4.4	9	5.6	5.6
相談する人がいない	141	13.0	13.3	7	4.3	4.3
その他	62	5.7	5.8	15	9.3	9.3
特に理由はない	376	34.6	35.4	75	46.3	46.6
無回答	25	2.3	-	1	0.6	-
全 体	1,088	100.0	1,063	162	100.0	161

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「相談しても解決できるとは思わない」「知られたくない」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の 20～29 歳、40～49 歳で「相談しても解決できるとは思わない」の割合が高く、7 割を超えています。

また、女性の 20～39 歳の年代で「知られたくない」の割合が高く、20～29 歳では 4 割を超えています。男女ともに 50～59 歳で「相談する人がいない」の割合がやや高くなっています。

《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ女性では、「どこに相談していいかわからない」「相談しても解決できるとは思わない」「知られたくない」の割合が高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	どこに相談していいかわからない	相談しても解決できるとは思わない	知られたくない	相談する時間がない	相談する人がいない	その他	特に理由はない
20歳以上	男性	692	7.7	45.4	11.7	4.0	14.2	4.5	39.2
	20～29歳	44	2.3	38.6	29.5	9.1	15.9	6.8	29.5
	30～39歳	77	6.5	48.1	16.9	6.5	15.6	-	35.1
	40～49歳	105	13.3	56.2	16.2	9.5	17.1	4.8	20.0
	50～59歳	142	6.3	46.5	12.0	4.9	18.3	5.6	37.3
	60～64歳	35	11.4	45.7	8.6	2.9	14.3	-	48.6
	65～69歳	117	10.3	44.4	4.3	0.9	9.4	4.3	46.2
	70～74歳	80	6.3	45.0	8.8	-	10.0	3.8	45.0
	75歳以上	92	3.3	33.7	6.5	-	12.0	7.6	54.3
	女性	371	7.5	54.2	14.6	5.1	11.6	8.4	28.3
	20～29歳	24	12.5	70.8	41.7	4.2	8.3	4.2	12.5
	30～39歳	37	10.8	51.4	27.0	10.8	13.5	8.1	18.9
	40～49歳	42	4.8	73.8	9.5	11.9	16.7	7.1	7.1
	50～59歳	61	4.9	55.7	11.5	8.2	18.0	4.9	27.9
	60～64歳	23	8.7	56.5	17.4	8.7	13.0	8.7	26.1
	65～69歳	59	6.8	50.8	11.9	1.7	10.2	13.6	33.9
	70～74歳	58	10.3	53.4	12.1	1.7	5.2	12.1	29.3
	75歳以上	67	6.0	38.8	7.5	-	9.0	6.0	47.8
20歳未満	男性	111	4.5	26.1	14.4	4.5	4.5	12.6	45.9
	女性	50	14.0	36.0	22.0	8.0	4.0	2.0	48.0

【家族構成別】

《20 歳以上》

家族構成別でみると、世代数が多くなるに従って「知られたくない」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、世代数が多くなるに従って「知られたくない」の割合が高くなっています。一方、一人暮らしでは「相談しても解決できるとは思わない」が約 6 割と高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	知らない	どこに相談していいかわからない	相談しても解決できると思わない	知られたくない	相談する時間がない	相談する人がいない	その他	特に理由はない
20歳以上	一人暮らし	106	5.7	41.5	6.6	-	15.1	6.6	37.7	
	夫婦のみ	267	6.4	49.1	9.7	1.5	10.5	4.1	42.7	
	2世代(例:子どもと夫婦)	505	8.3	50.3	13.7	6.3	14.3	5.1	33.1	
	3世代(例:子どもと夫婦とその両親)	128	6.3	47.7	17.2	6.3	11.7	11.7	27.3	
	その他	49	12.2	44.9	18.4	6.1	16.3	4.1	34.7	
	全体	1,055	7.5	48.5	12.6	4.5	13.2	5.8	35.4	
20歳未満	一人暮らし	9	11.1	55.6	-	-	11.1	11.1	22.2	
	夫婦のみ	2	-	-	-	-	-	50.0	50.0	
	2世代(例:子どもと夫婦)	104	3.8	28.8	16.3	6.7	3.8	9.6	49.0	
	3世代(例:子どもと夫婦とその両親)	38	15.8	23.7	21.1	2.6	5.3	7.9	44.7	
	全体	157	7.6	28.7	17.2	5.7	4.5	9.6	46.5	

問 25 最近 1 か月間のあなたの様子についてお聞きします。(それぞれ 1 つに○)

《20 歳以上》

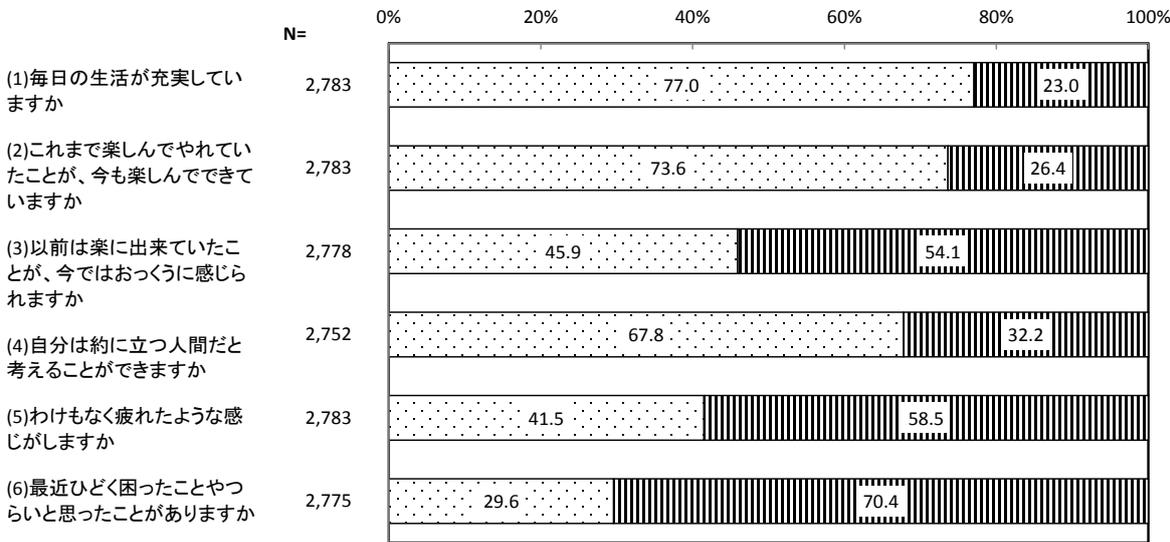
他の項目に比べ、(1) 毎日の生活が充実していますか、(2) これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますかで「はい」の割合が高く、7 割を超えています。また、(4) 自分は役に立つ人間だと考えることができますかで「はい」の割合も約 7 割となっています。

《20 歳未満》

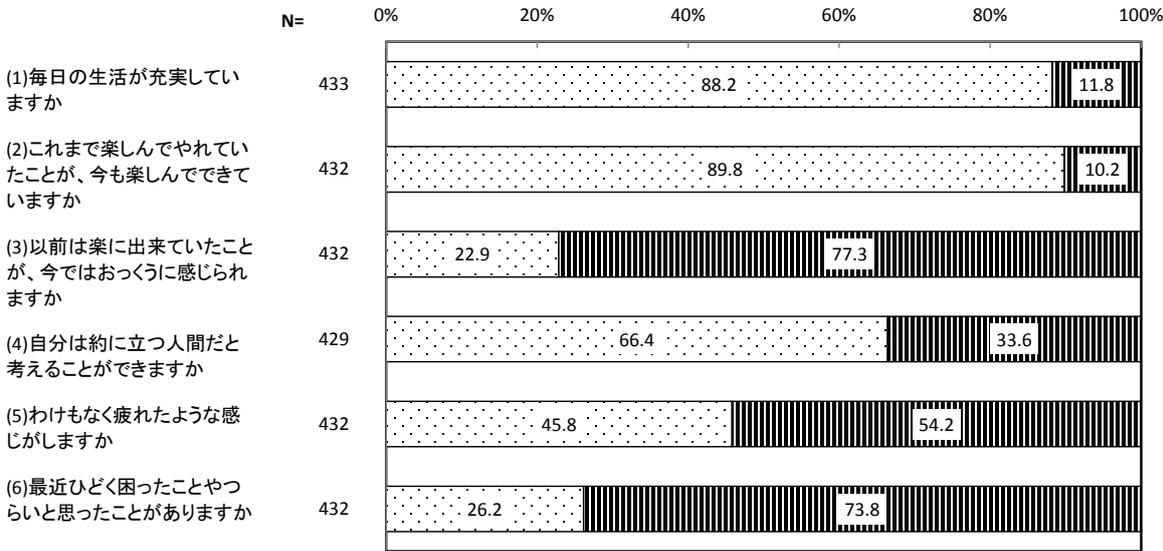
他の項目に比べ、(1) 毎日の生活が充実していますか、(2) これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますかで「はい」の割合が高く、約 9 割となっています。また、(4) 自分は役に立つ人間だと考えることができますかで「はい」の割合も約 7 割となっています。一方、(5) わけもなく疲れたような感じがしますかで「はい」の割合が 5 割となっています。

20 歳以上

□ はい ▨ いいえ



20 歳未満



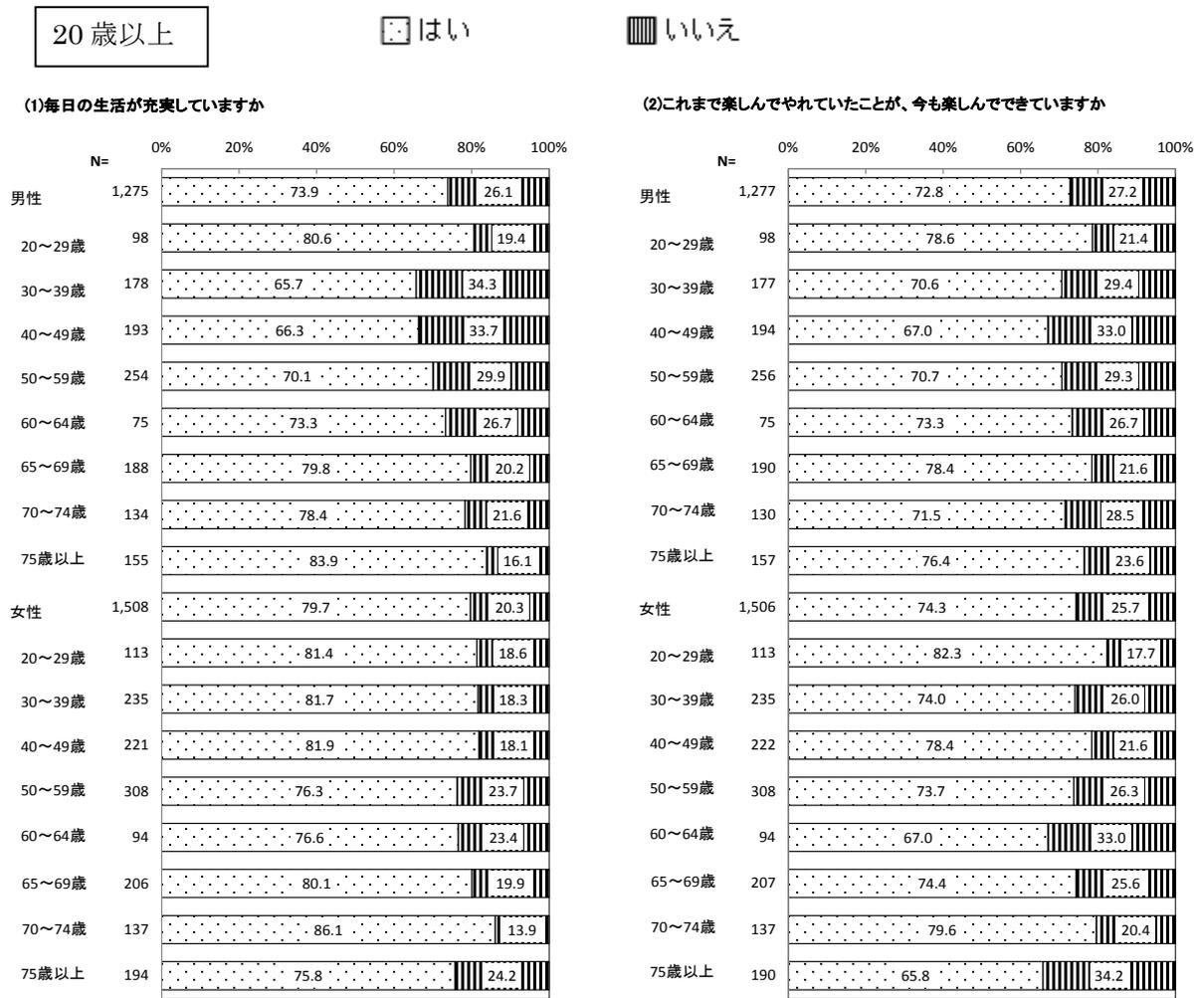
項目		20歳以上			20歳未満		
		N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
(1) 毎日の生活が充実していますか	はい	2,144	74.1	77.0	382	88.2	88.2
	いいえ	639	22.1	23.0	51	11.8	11.8
	無回答	110	3.8	0	0	-	0
	全体	2,893	100.0	2,783	433	100.0	433
(2) これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	2,049	70.8	73.6	388	89.6	89.8
	いいえ	734	25.4	26.4	44	10.2	10.2
	無回答	110	3.8	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,783	433	100.0	432
(3) 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	1,276	44.1	45.9	99	22.9	22.9
	いいえ	1,502	51.9	54.1	334	77.1	77.3
	無回答	115	4.0	-	0	-	-
	全体	2,893	100.0	2,778	433	100.0	432
(4) 自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	1,865	64.5	67.8	285	65.8	66.4
	いいえ	887	30.7	32.2	144	33.3	33.6
	無回答	141	4.9	-	4	0.9	-
	全体	2,893	100.0	2,752	433	100.0	429
(5) わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	1,155	39.9	41.5	198	45.7	45.8
	いいえ	1,628	56.3	58.5	234	54.0	54.2
	無回答	110	3.8	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,783	433	100.0	432
(6) 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか	はい	822	28.4	29.6	113	26.1	26.2
	いいえ	1,953	67.5	70.4	319	73.7	73.8
	無回答	118	4.1	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,775	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別でみると、大きな差異はみられません。

性・年齢別でみると、(3)では、女性75歳以上で「はい」の割合が6割を超えています。(4)では、女性20～29歳、75歳以上で「はい」の割合が低く、約5割になっています。(5)と(6)では、傾向が類似しており男性で60歳以降、女性で65歳以降に「はい」の割合が下降し、(5)では男女とも75歳以上になるとやや高くなっています。

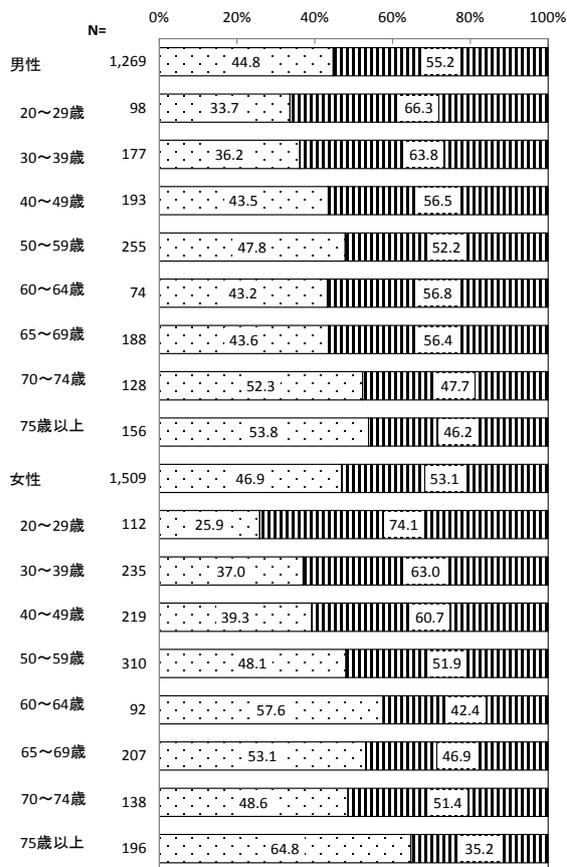


20歳以上

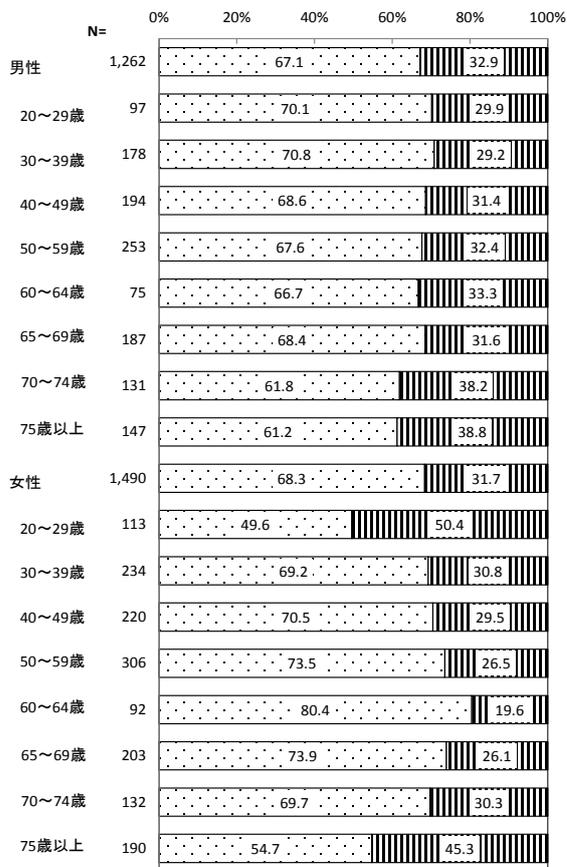
□ はい

▨ いいえ

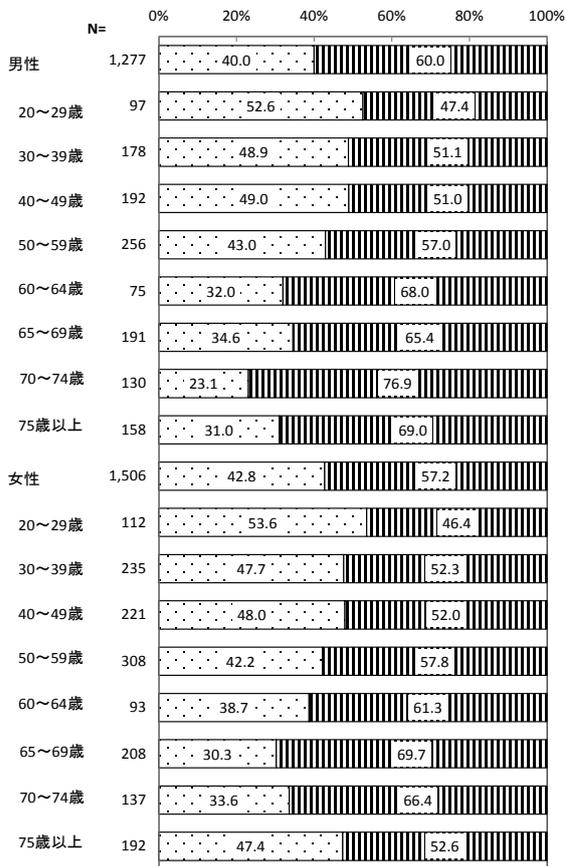
(3)以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか



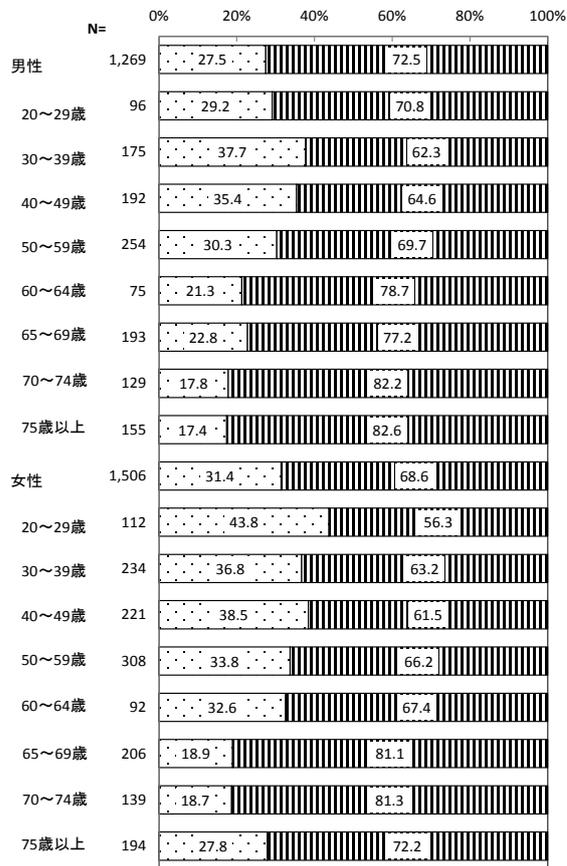
(4)自分は約に立つ人間だと考えることができますか



(5)わけもなく疲れたような感じがしますか



(6)最近ひどく困ったことやつらいと感じたことがありますか



《20 歳未満》

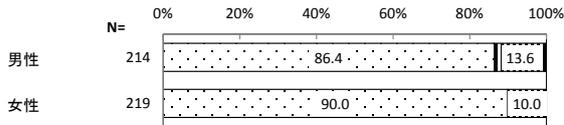
性別でみると、(4) では、女性で「はい」の割合が低くなっています。一方、(5) と (6) では、女性で「はい」の割合が高くなっています。

20 歳未満

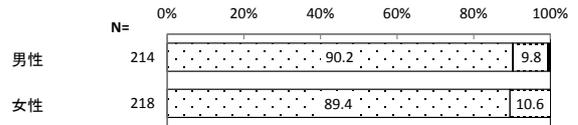
□ はい

■ いいえ

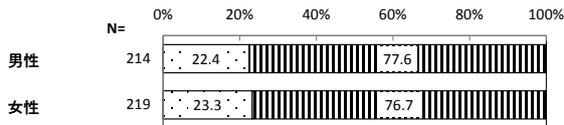
(1)毎日の生活が充実していますか



(2)これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか



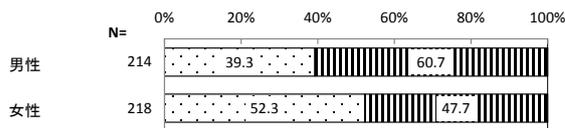
(3)以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか



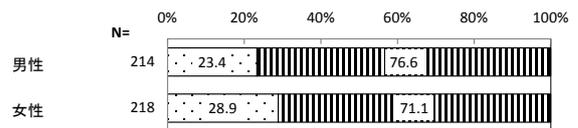
(4)自分は約に立つ人間だと考えることができますか



(5)わけもなく疲れたような感じがしますか



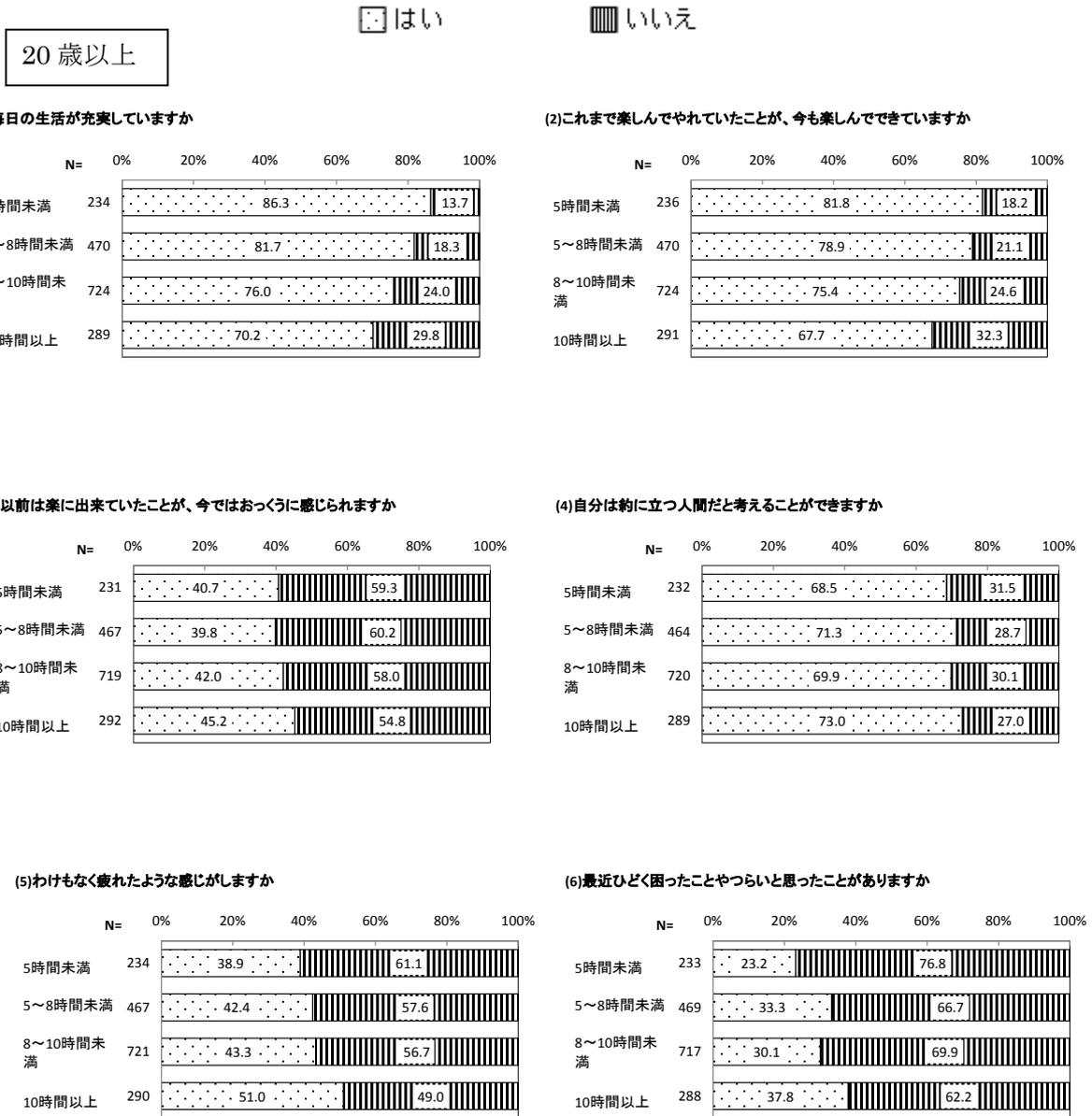
(6)最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか



【労働時間別】

《20歳以上》

労働時間別でみると、他に比べ、10時間以上で(1)、(2)では「はい」がやや低く、(5)、(6)では「はい」がやや高くなっています。



【業種別】

《20歳以上》

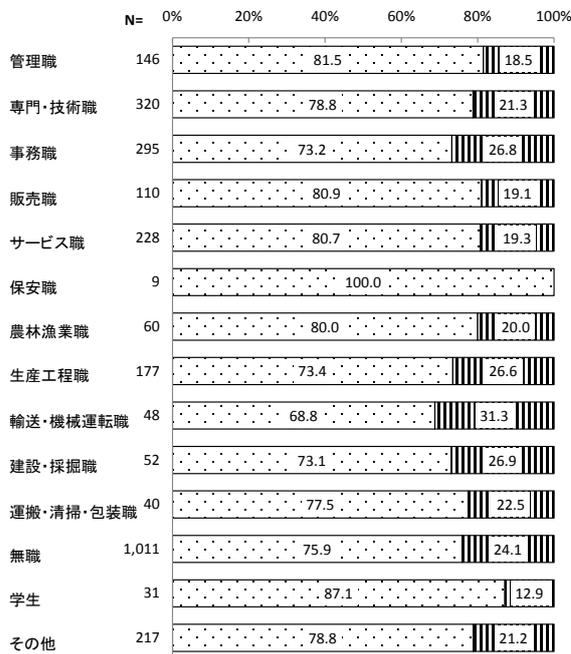
業種別でみると、(1)では、他に比べ、保安職、学生で「はい」の割合が高く、(2)では、他に比べ、輸送・機械運転職で「はい」の割合が低くなっています。(3)では、保安職で「はい」の割合が低く、(4)では、管理職、建設・採掘職で「はい」の割合が高くなっています。また、(5)では、保安職で「はい」の割合が低く、約1割となっています。

20歳以上

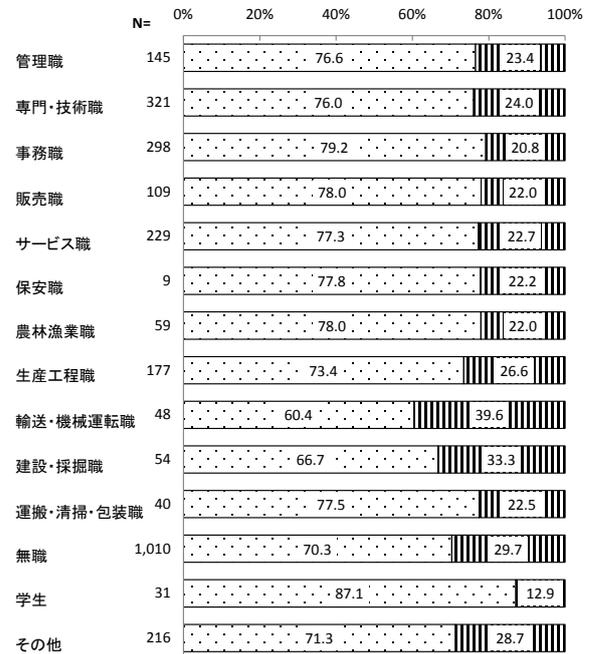
はい

いいえ

(1)毎日の生活が充実していますか



(2)これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか

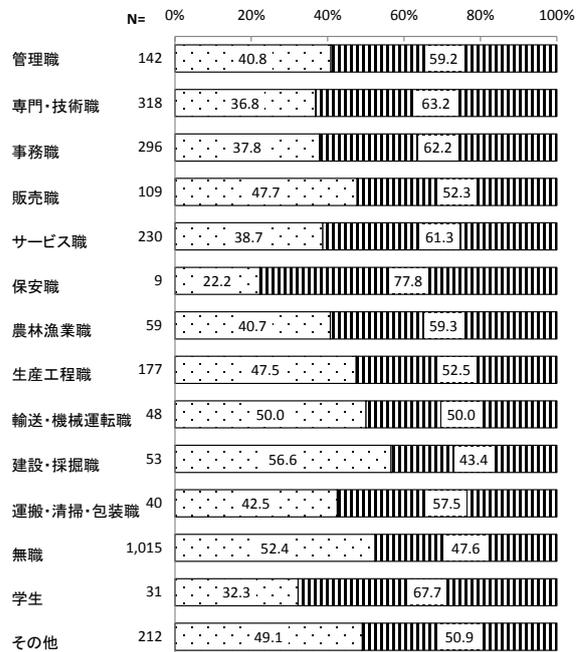


20歳以上

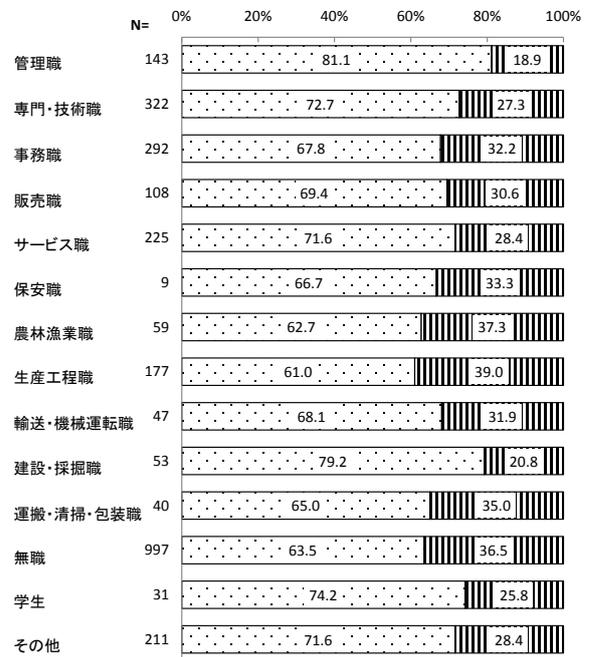
□ はい

▨ いいえ

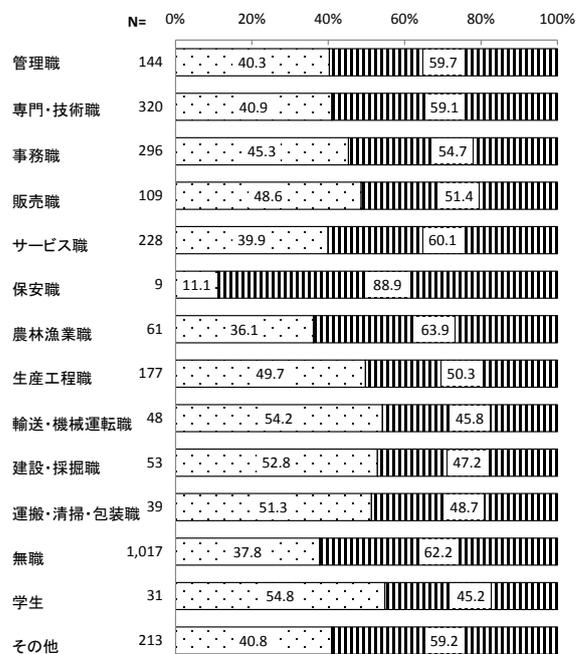
(3)以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか



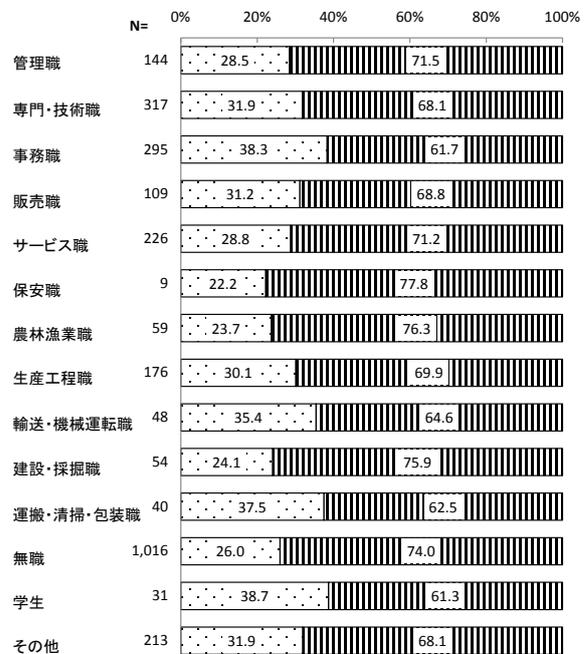
(4)自分は約に立つ人間だと考えることができますか



(5)わけもなく疲れたような感じがしますか



(6)最近ひどく困ったことやつらい思ったことがありますか



【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、(1)、(2)、(4) で、他に比べ、6～8 時間未満、8～10 時間未満で「はい」の割合が高くなっています。一方、(3)、(5)、(6) では、6 時間未満、10 時間以上で「はい」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

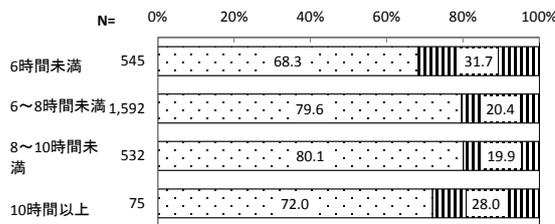
睡眠時間別でみると、(1)、(2)、(4) で、他に比べ、6～8 時間未満、8～10 時間未満で「はい」の割合が高くなっています。一方、(5) では、6 時間未満、10 時間以上で「はい」の割合が高くなっています。

20 歳以上

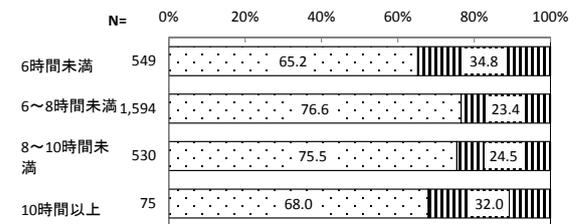
はい

いいえ

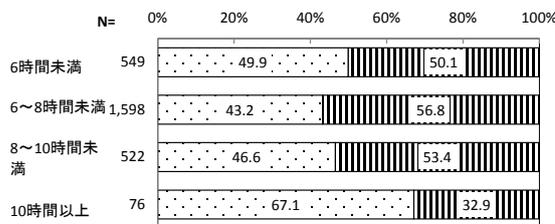
(1)毎日の生活が充実していますか



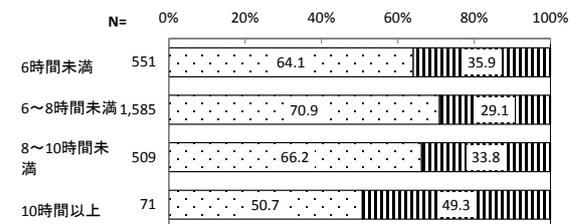
(2)これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか



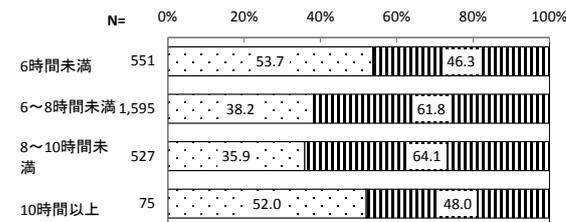
(3)以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか



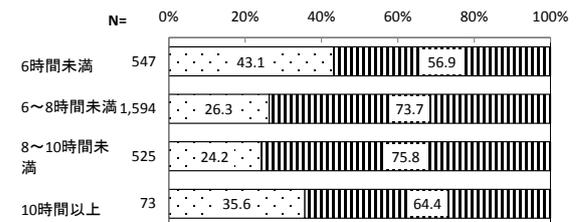
(4)自分は約に立つ人間だと考えることができますか



(5)わけもなく疲れたような感じがしますか



(6)最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか

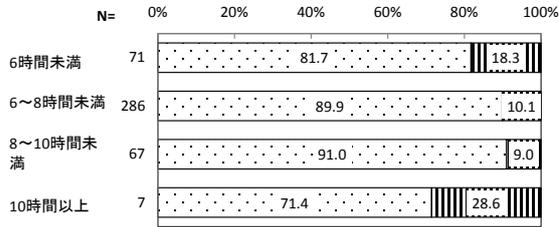


20歳未満

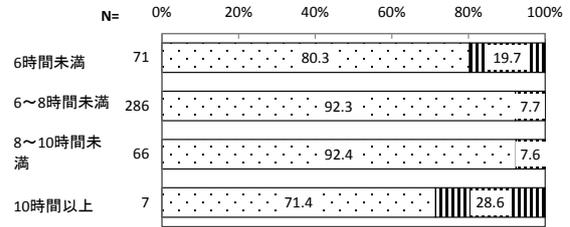
□ はい

▨ いいえ

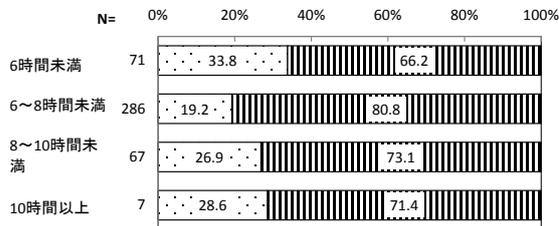
(1) 毎日の生活が充実していますか



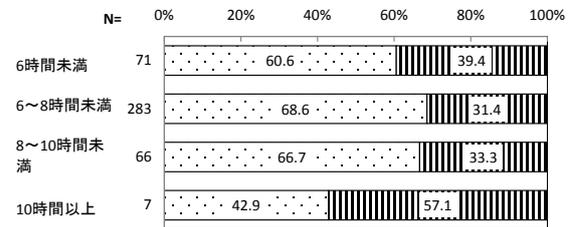
(2) これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか



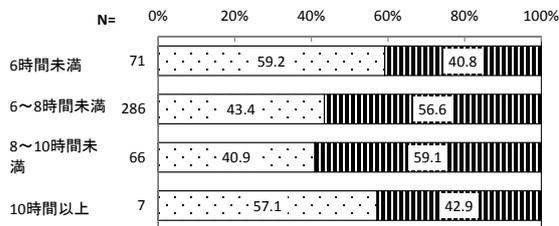
(3) 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか



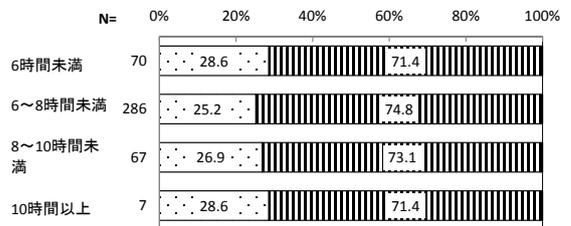
(4) 自分は約に立つ人間だと考えることができますか



(5) わけもなく疲れたような感じがしますか



(6) 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか



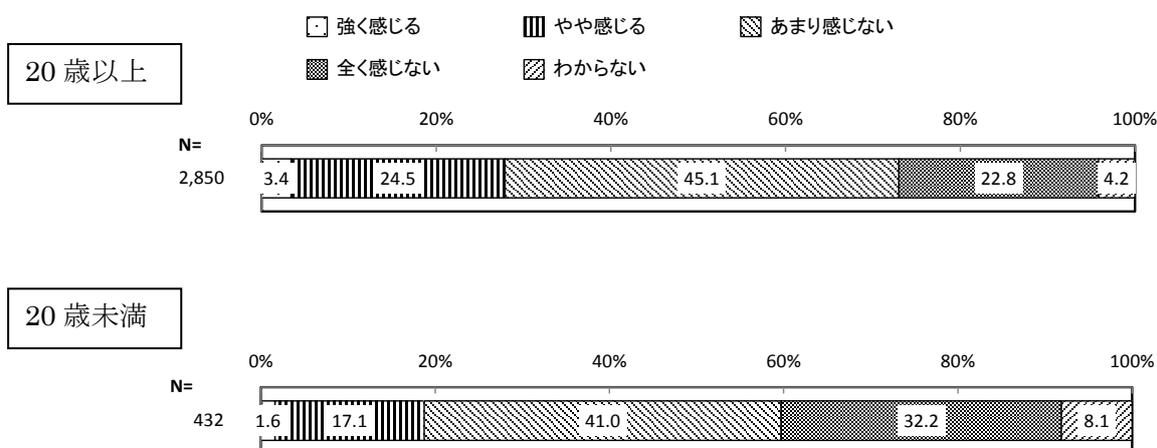
問 26 あなたは日常生活において孤立感を感じていますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「強く感じる」と「やや感じる」をあわせた“感じる”の割合が 27.9%、「あまり感じない」と「全く感じない」をあわせた“感じない”の割合が 67.9%となっています。

《20 歳未満》

「強く感じる」と「やや感じる」をあわせた“感じる”の割合が 18.7%、「あまり感じない」と「全く感じない」をあわせた“感じない”の割合が 73.2%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
強く感じる	96	3.3	3.4	7	1.6	1.6
やや感じる	698	24.1	24.5	74	17.1	17.1
あまり感じない	1,286	44.5	45.1	177	40.9	41.0
全く感じない	651	22.5	22.8	139	32.1	32.2
わからない	119	4.1	4.2	35	8.1	8.1
無回答	43	1.5	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,850	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

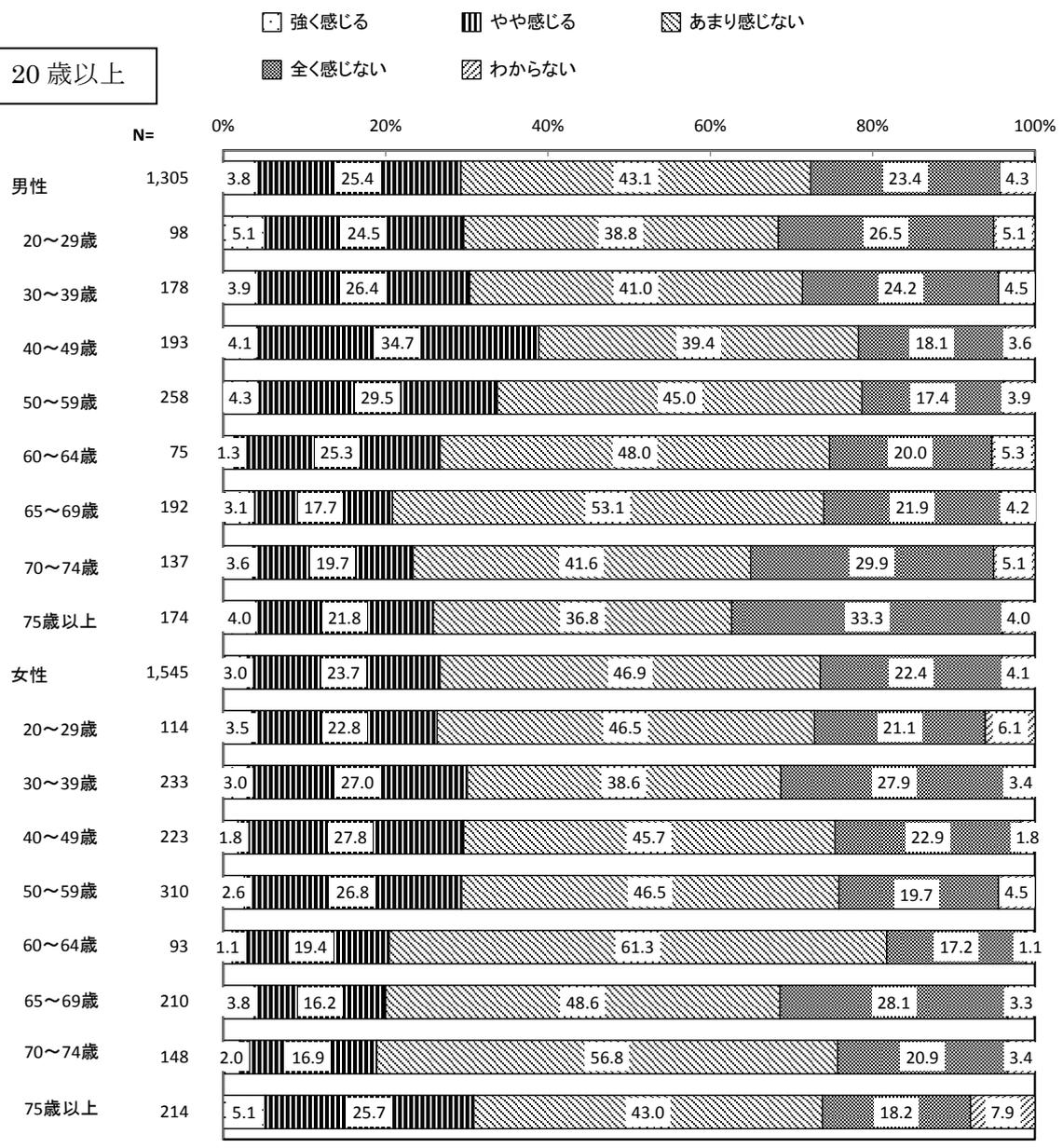
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 40～49 歳で“感じる”の割合が高く、約 4 割となっています。

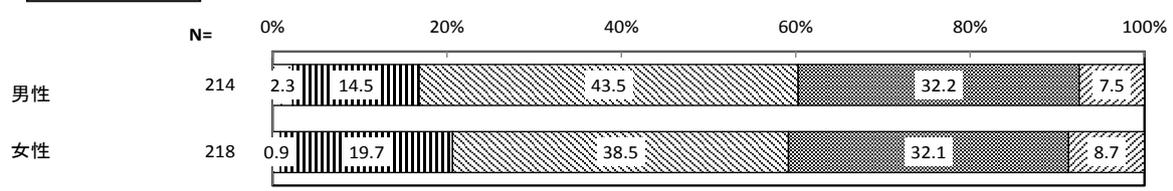
《20 歳未満》

性別で見ると、男性より女性で、“感じる”割合が高くなっています。

20歳以上



20歳未満



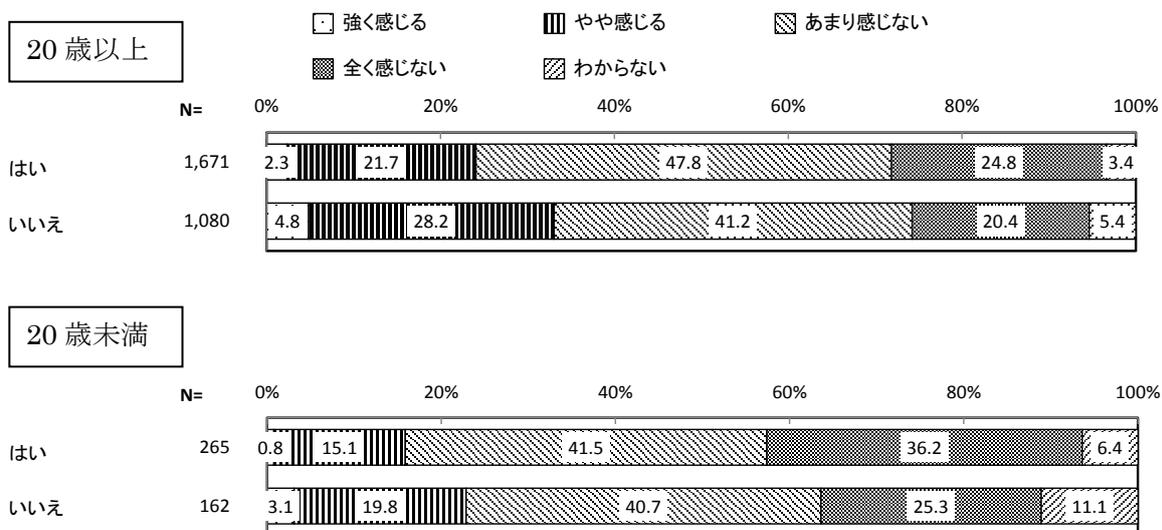
【ストレスや悩みなどを相談する人の有無別】

《20 歳以上》

ストレスや悩みなどを相談する人の有無別でみると、相談する人がいる人に比べ、いない人で“感じる”人の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

ストレスや悩みなどを相談する人の有無別でみると、相談する人がいる人に比べ、いない人で“感じる”人の割合が高くなっています。



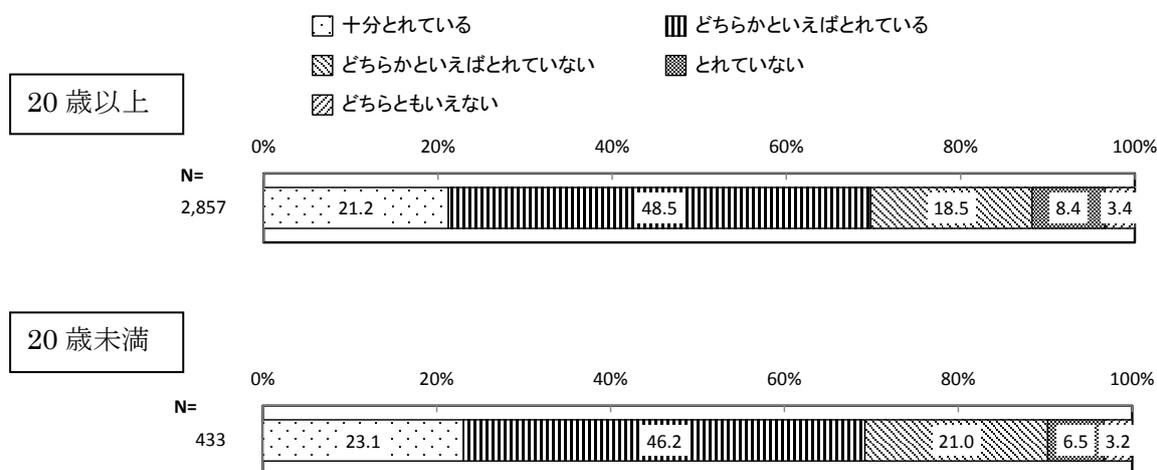
問 27 最近1か月間、睡眠で休養がとれていますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「十分とれている」と「どちらかといえばとれている」をあわせた“とれている”と感じる人の割合が69.7%、「どちらかといえばとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”と感じる人の割合が26.9%となっています。

《20歳未満》

「十分とれている」と「どちらかといえばとれている」をあわせた“とれている”と感じる人の割合が69.3%、「どちらかといえばとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”と感じる人の割合が27.5%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
十分とれている	606	20.9	21.2	100	23.1	23.1
どちらかといえばとれている	1,385	47.9	48.5	200	46.2	46.2
どちらかといえばとれていない	529	18.3	18.5	91	21.0	21.0
とれていない	239	8.3	8.4	28	6.5	6.5
どちらともいえない	98	3.4	3.4	14	3.2	3.2
無回答	36	1.2	-	0	-	-
全 体	2,893	100.0	2,857	433	100.0	433

【性・年齢別】

《20 歳以上》

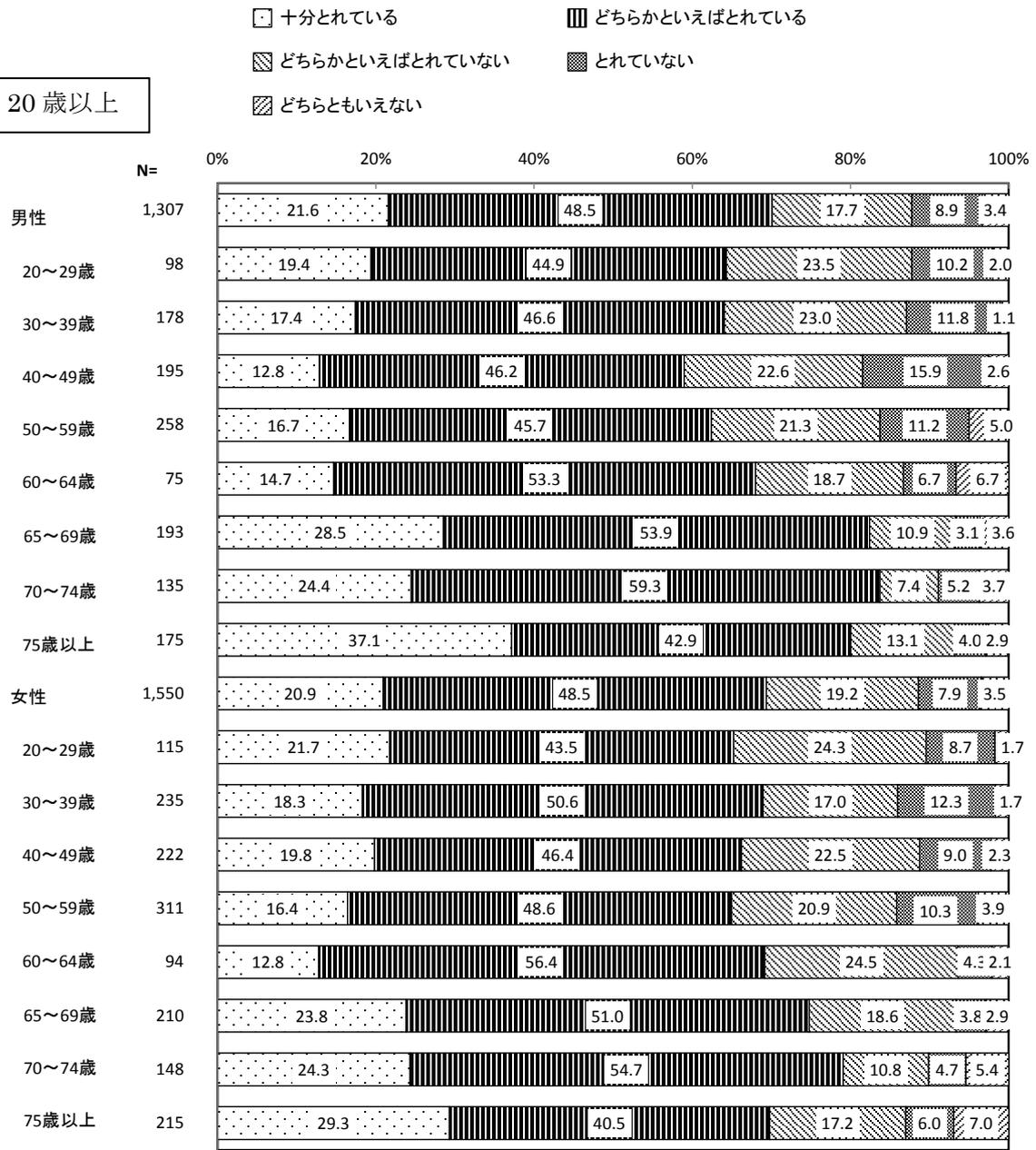
性別でみると、大きな差異はみられません。

性・年齢別でみると、他に比べ、男性 40～49 歳で“とれていない”と感じる人の割合が高く、約 4 割となっています。

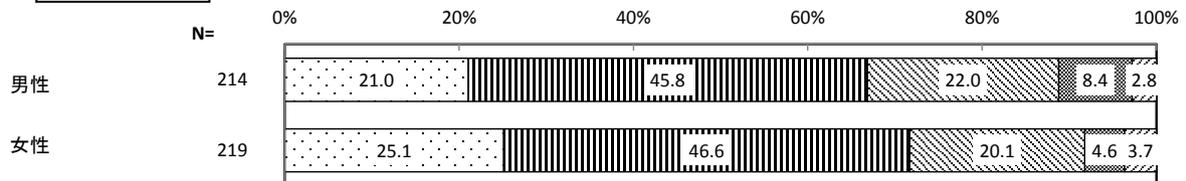
《20 歳未満》

性別でみると、女性で“とれている”と感じる割合が高くなっています。

20歳以上



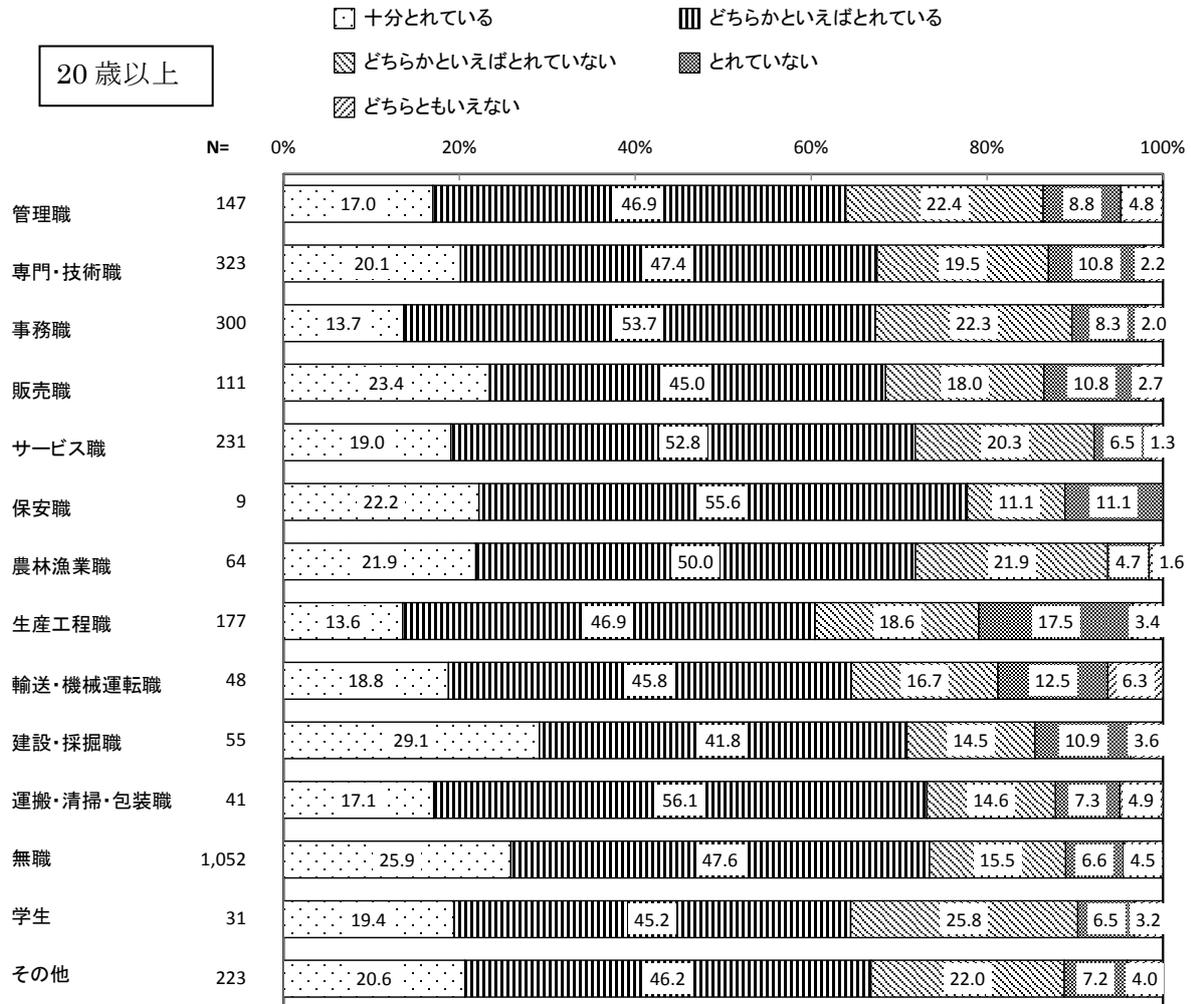
20歳未満



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、“とれていない”と感じる人の割合は、生産工程職で36.1%、学生で32.3%、管理職で31.2%の順になっています。



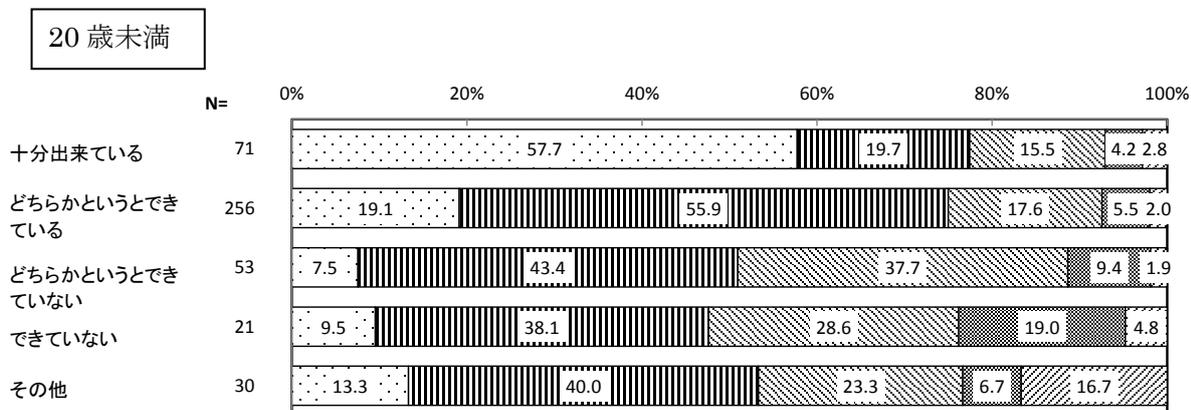
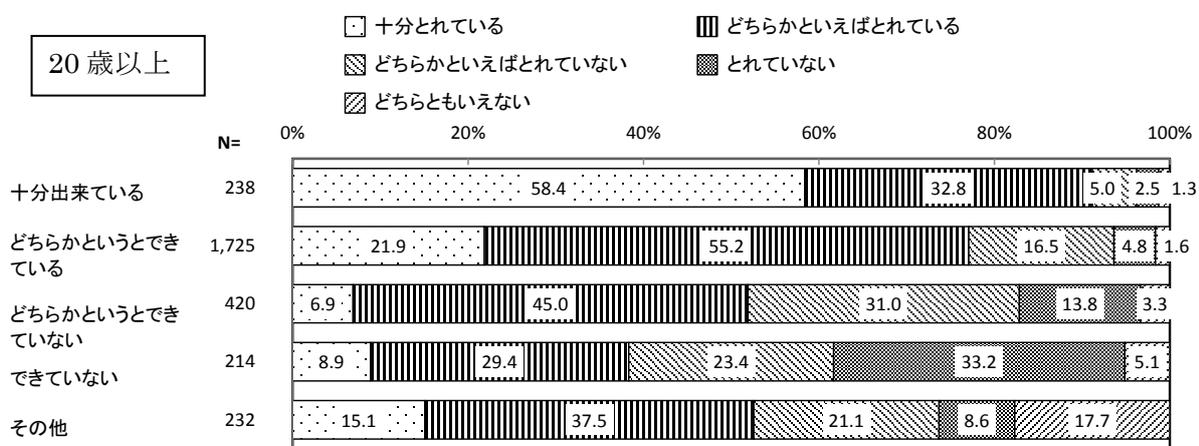
【ストレス対処別】

《20 歳以上》

ストレス対処別でみると、ストレスに対処できていない程度が高くなるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が高くなっています。

《20 歳未満》

ストレス対処別でみると、ストレスに対処できていない程度が高くなるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が高くなっています。



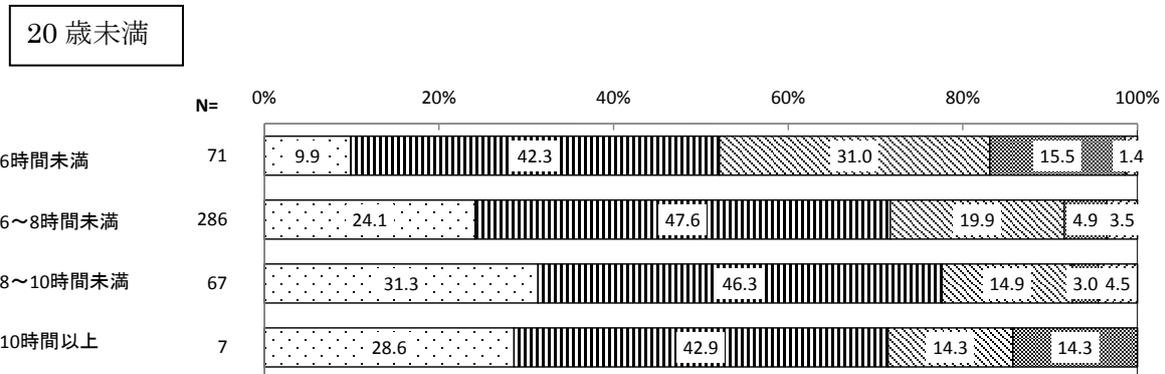
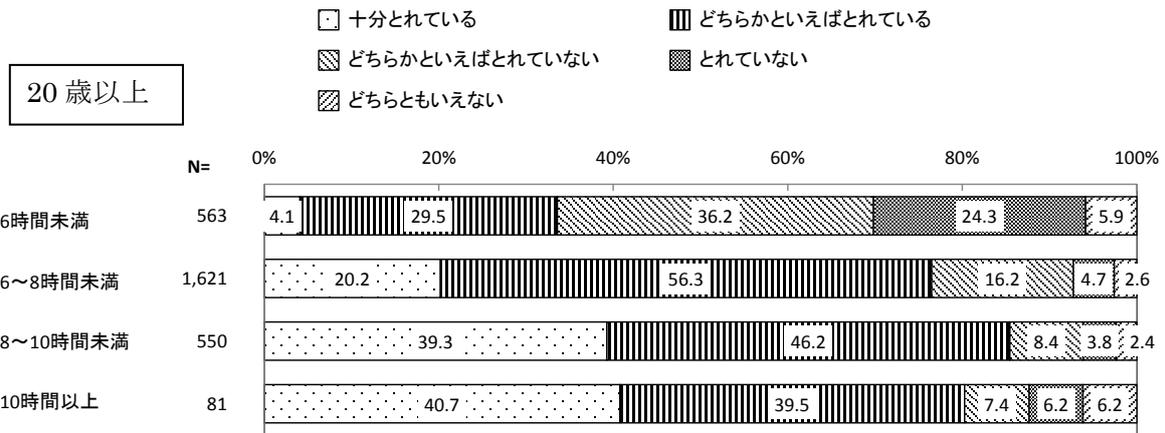
【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、6 時間未満の場合は、“とれていない” と感じる人の割合が 6 割を超えています。

《20 歳未満》

睡眠時間別でみると、6 時間未満の場合は、“とれていない” と感じる人の割合が約 5 割となっています。



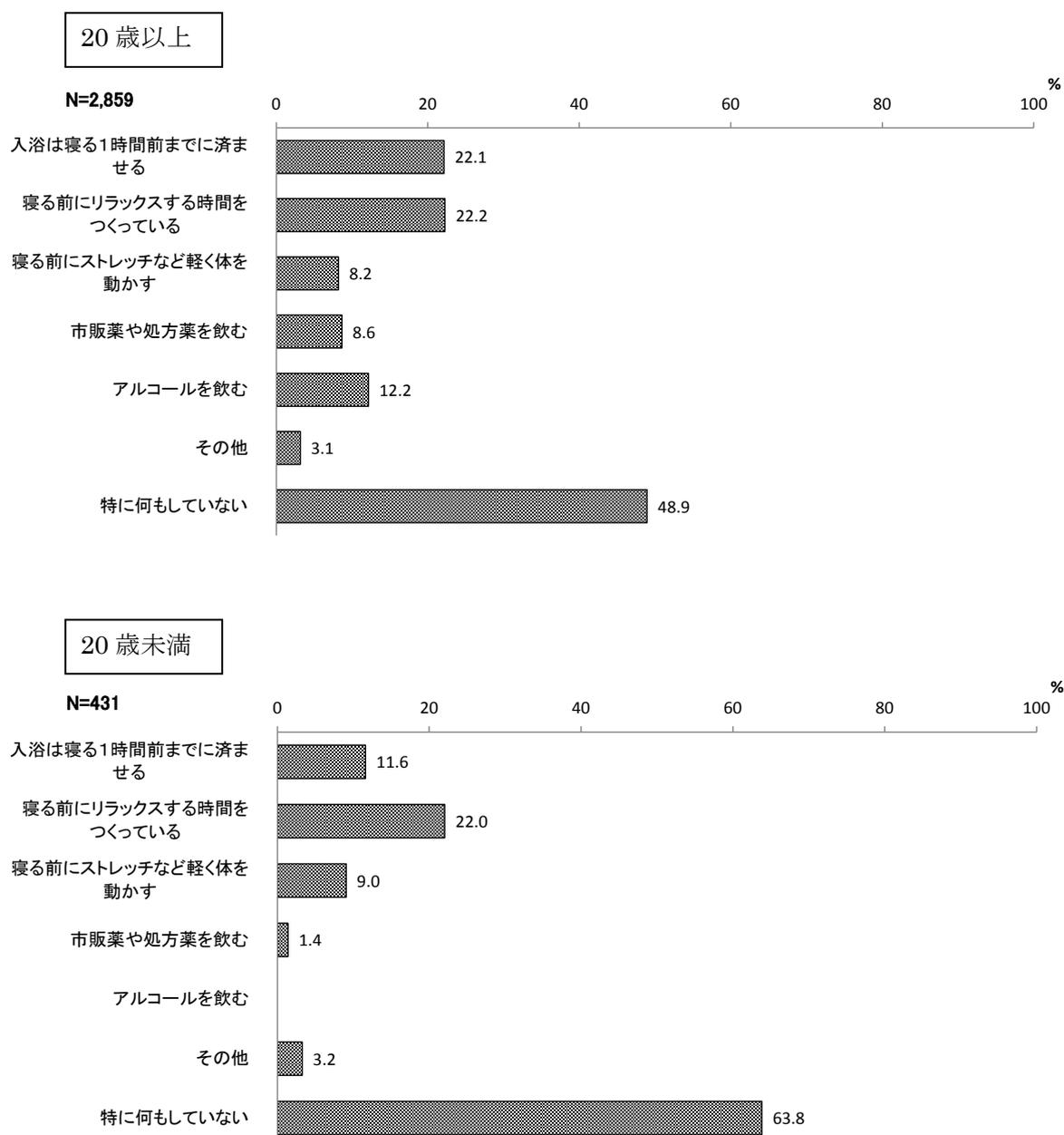
問 28 最近1か月間で、眠るためにしていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

「特に何もしていない」を除き、「寝る前にリラックスする時間をつくっている」、「入浴は寝る1時間前までに済ませる」の割合が2割を超え、「アルコールを飲む」の割合が約1割となっています。

《20 歳未満》

「特に何もしていない」を除き、「寝る前にリラックスする時間をつくっている」割合が22.0%、次いで「入浴は寝る1時間前までに済ませる」が11.6%、「寝る前にストレッチなど軽く体を動かす」が9.0%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
入浴は寝る 1 時間前までに済ませる	633	21.9	22.1	50	11.5	11.6
寝る前にリラックスする時間をつくっている	636	22.0	22.2	95	21.9	22.0
寝る前にストレッチなど軽く体を動かす	234	8.1	8.2	39	9.0	9.0
市販薬や処方薬を飲む	247	8.5	8.6	6	1.4	1.4
アルコールを飲む	348	12.0	12.2	0	-	-
その他	90	3.1	3.1	14	3.2	3.2
特に何もしていない	1,399	48.4	48.9	275	63.5	63.8
無回答	34	1.2	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,859	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「アルコールを飲む」の割合が高く、約 2 割となっています。また、男性に比べ、女性で「寝る前にストレッチなど軽く体を動かす」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女とも 75 歳以上で「市販薬や処方薬を飲む」の割合が高く、約 2 割となっています。また、男性では 40～74 歳の年代で「アルコールを飲む」の割合が高く 2 割を超えています。

《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「入浴は寝る 1 時間前までに済ませる」と「寝る前にストレッチなど軽く体を動かす」の割合が高くなっています。

単位：％

年齢	区分	有効回答数(件)	入浴は寝る 1 時間前までに済ませる	寝る前にリラックスする時間をとっている	寝る前にストレッチなど軽く体を動かす	市販薬や処方薬を飲む	アルコールを飲む	その他	特に何もしていない
20歳以上	男性	1,308	21.3	20.8	6.0	7.8	19.8	3.4	45.6
	20～29 歳	98	14.3	25.5	4.1	2.0	7.1	1.0	56.1
	30～39 歳	177	13.6	22.6	5.1	2.3	15.8	4.0	48.0
	40～49 歳	194	11.9	22.2	9.3	5.2	22.7	2.1	46.9
	50～59 歳	258	17.8	24.8	7.8	5.8	25.6	1.6	43.8
	60～64 歳	75	21.3	17.3	5.3	9.3	24.0	2.7	44.0
	65～69 歳	192	25.0	16.7	4.7	6.8	22.9	3.6	47.4
	70～74 歳	138	34.8	23.2	2.9	10.1	21.0	2.9	37.0
	75 歳以上	176	33.5	13.1	5.7	21.0	13.1	8.5	44.3
	女性	1,551	22.9	23.5	10.1	9.3	5.7	3.0	51.7
	20～29 歳	115	16.5	31.3	9.6	3.5	6.1	4.3	52.2
	30～39 歳	235	13.6	20.4	6.8	4.3	6.0	3.0	61.7
	40～49 歳	222	17.6	22.5	11.7	3.2	9.9	1.4	55.4
	50～59 歳	311	20.9	24.4	7.7	6.4	7.7	1.6	53.4
	60～64 歳	93	23.7	23.7	9.7	16.1	5.4	4.3	49.5
	65～69 歳	211	24.6	22.3	11.4	9.5	4.7	4.3	52.1
	70～74 歳	148	34.5	24.3	13.5	14.9	2.0	4.1	43.9
	75 歳以上	216	34.7	22.7	12.0	21.8	1.9	3.2	40.3
20歳未満	男性	213	9.4	23.0	5.6	0.9		1.9	67.1
	女性	218	13.8	21.1	12.4	1.8		4.6	60.6

【睡眠習慣別】

《20歳以上》

睡眠習慣別でみると、睡眠で休養がとれている割合が高くなるにつれて、「入浴は寝る1時間前までに済ませる」「寝る前にリラックスする時間をつくっている」「寝る前にストレッチなど軽く体を動かす」の割合が高くなる傾向がみられます。

一方、「市販薬や処方薬を飲む」「アルコールを飲む」は、休養がとれていない割合が高くなる傾向がみられます。

《20歳未満》

睡眠習慣別でみると、睡眠で休養がとれている割合が高くなるにつれて、「入浴は寝る1時間前までに済ませる」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	入浴は寝る1時間前までに済ませる	寝る前にリラックスする時間をつくっている	寝る前にストレッチなど軽く体を動かす	市販薬や処方薬を飲む	アルコールを飲む	その他	特に何もしていない
20歳以上	十分とれている	606	27.7	22.3	9.2	4.8	10.2	3.6	49.8
	どちらかといえばとれている	1,380	22.9	25.6	8.4	7.5	11.8	3.0	47.9
	どちらかといえばとれていない	526	16.7	19.8	7.6	12.4	14.3	3.2	47.0
	とれていない	239	14.6	12.6	7.1	16.7	16.3	3.8	49.8
	どちらともいえない	98	23.5	11.2	4.1	6.1	9.2	-	66.3
	全体	2,849	22.1	22.2	8.2	8.5	12.2	3.2	48.9
20歳未満	十分とれている	99	17.2	22.2	12.1	-	-	2.0	60.6
	どちらかといえばとれている	200	11.5	26.5	8.0	1.5	-	2.5	63.0
	どちらかといえばとれていない	90	10.0	17.8	10.0	3.3	-	4.4	62.2
	とれていない	28	3.6	7.1	3.6	-	-	10.7	78.6
	どちらともいえない	14	-	14.3	7.1	-	-	-	78.6
	全体	99	17.2	22.2	12.1	-	-	2.0	60.6

問 29 最近 1 か月間で、平均的な睡眠時間はどの位でしたか。(数字を記入)

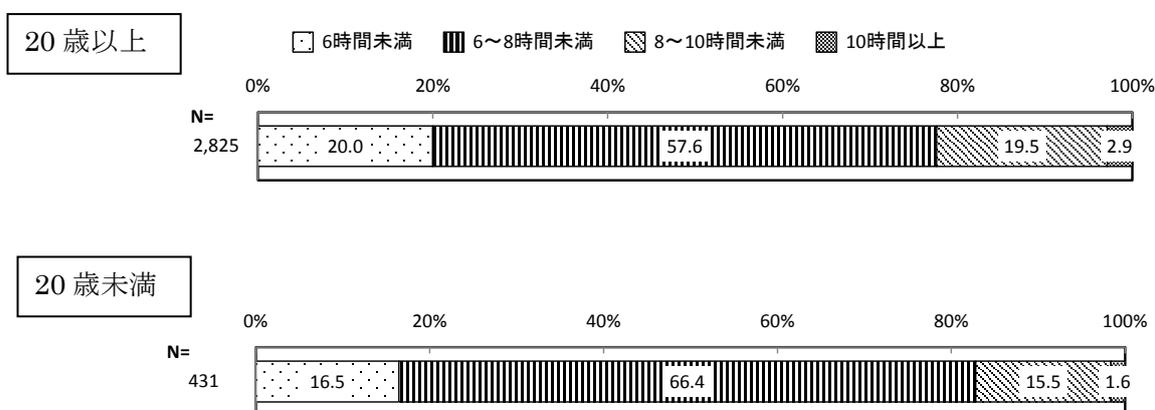
(1) 寢床についてから起床まで

《20 歳以上》

「6～8 時間未満」の割合が 57.6%と最も高く、次いで「6 時間未満」の割合が 20.0%、「8～10 時間未満」の割合が 19.5%となっています。

《20 歳未満》

「6～8 時間未満」の割合が 66.4%と最も高く、次いで「6 時間未満」の割合が 16.5%、「8～10 時間未満」の割合が 15.5%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
6 時間未満	565	19.5	20.0	71	16.4	16.5
6～8 時間未満	1,628	56.3	57.6	286	66.1	66.4
8～10 時間未満	551	19.0	19.5	67	15.5	15.5
10 時間以上	81	2.8	2.9	7	1.6	1.6
無回答	68	2.4	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,825	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20歳以上》

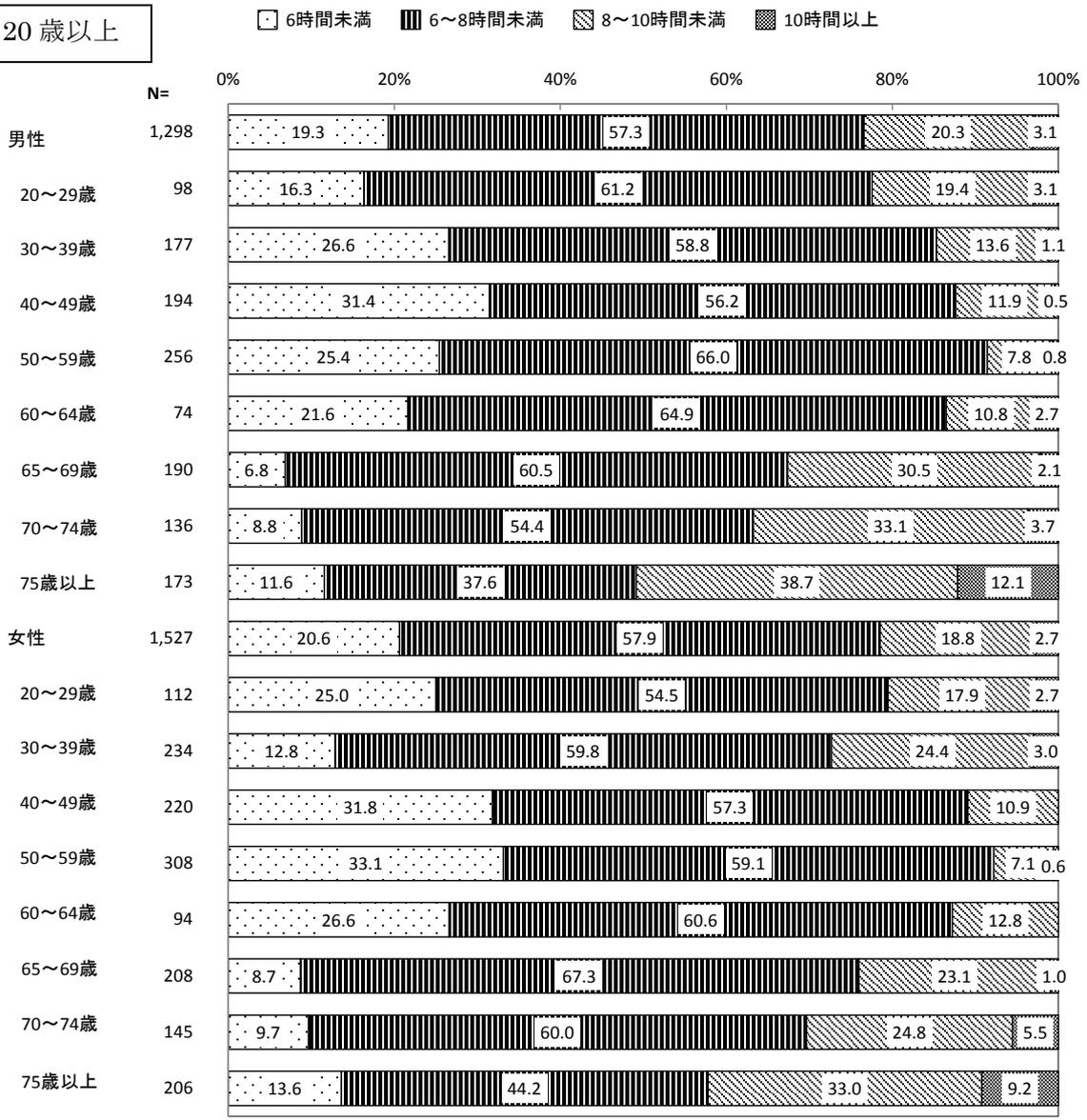
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、男性は40～49歳、女性は40～59歳の年代で「6時間未満」の割合が高く、3割を超えています。一方、男性65歳以上、女性70歳以上で「8～10時間未満」と「10時間以上」を合わせた割合が3割を超えています。

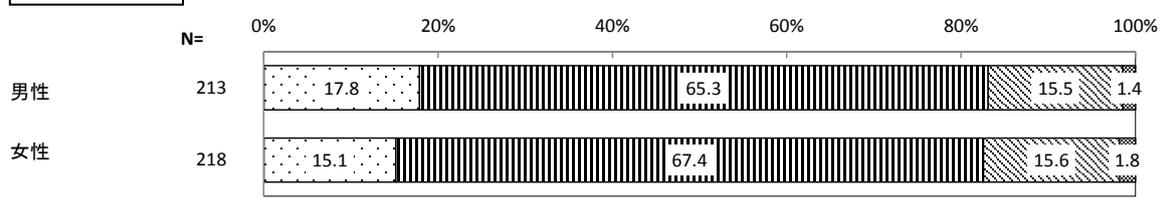
《20歳未満》

性別で見ると、男性で「6時間未満」の割合が高くなっています。

20 歳以上



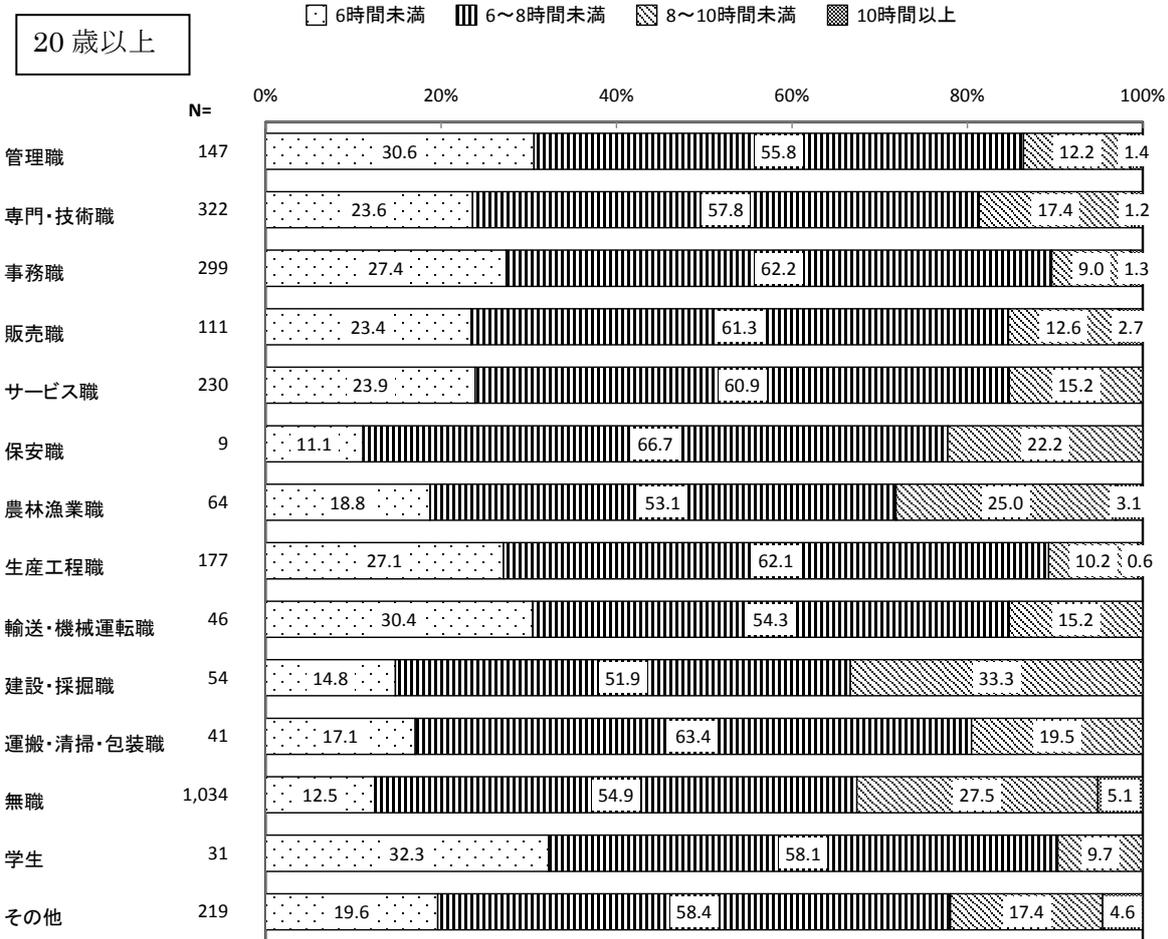
20 歳未満



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、他に比べ、管理職、輸送・機械運転職、学生で「6時間未満」の割合が高く、3割を超えています。



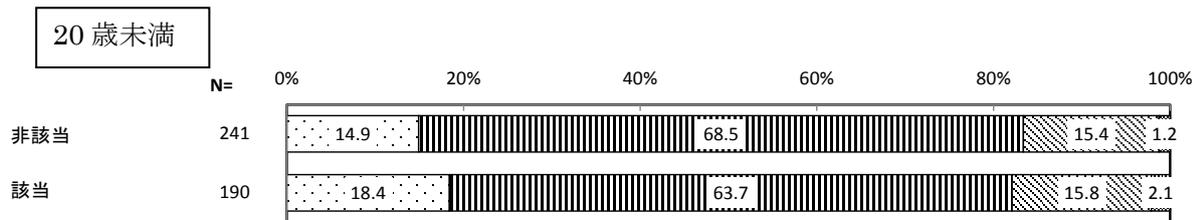
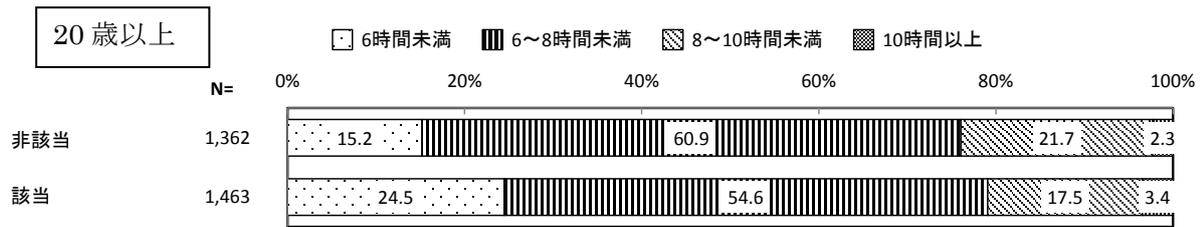
【うつ度別】

《20歳以上》

うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者で「6時間未満」の割合が高く、2割を超えています。

《20歳未満》

うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者で「6時間未満」の割合が高くなっています。



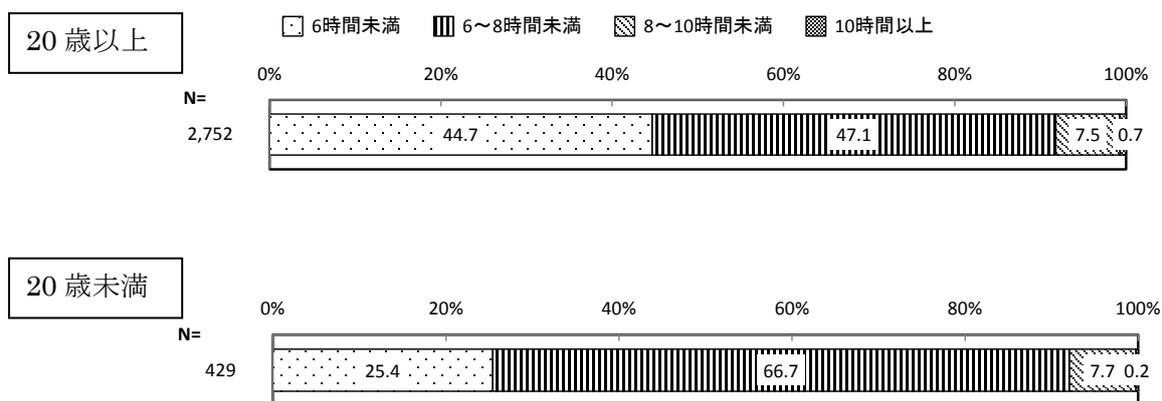
(2) 寝入ってから目が覚めるまで

《20歳以上》

「6～8時間未満」の割合が47.1%と最も高く、次いで、「6時間未満」の割合が44.7%となっています。

《20歳未満》

「6～8時間未満」の割合が66.7%と最も高く、次いで、「6時間未満」の割合が25.4%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
6時間未満	1,229	42.5	44.7	109	25.2	25.4
6～8時間未満	1,297	44.8	47.1	286	66.1	66.7
8～10時間未満	206	7.1	7.5	33	7.6	7.7
10時間以上	20	0.7	0.7	1	0.2	0.2
無回答	141	4.9	-	4	0.9	-
全体	2,893	100.0	2,752	433	100.0	429

【性・年齢別】

《20 歳以上》

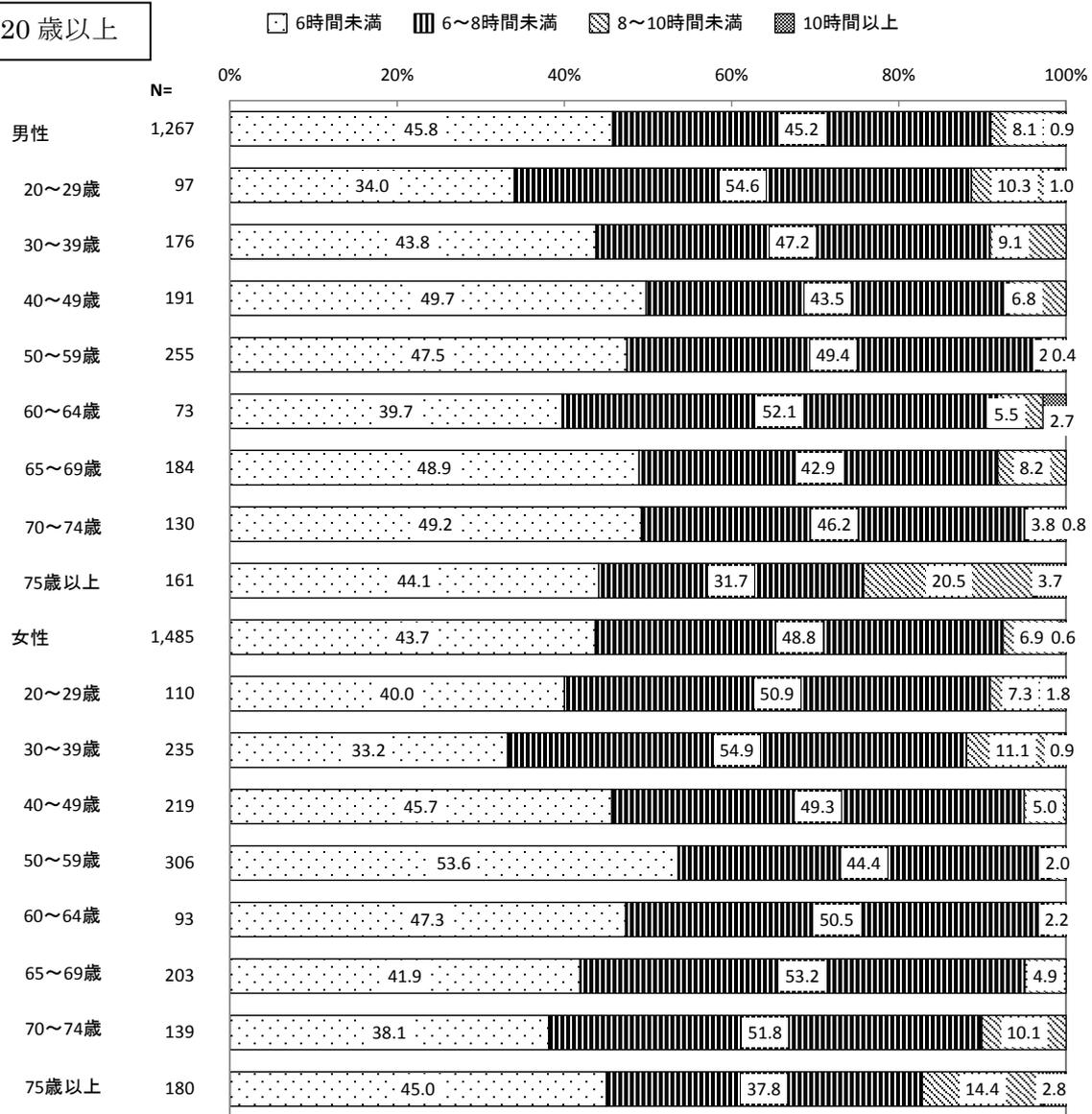
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年代別にみると、他に比べ、女性の 50～59 歳で「6 時間未満」の割合が高くなっています。

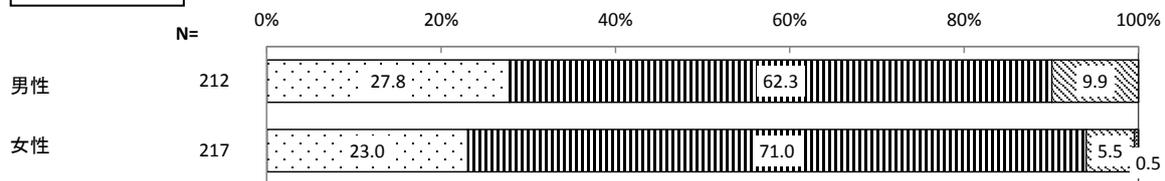
《20 歳未満》

性別で見ると、男性で「6 時間未満」の割合が高くなっています。

20 歳以上



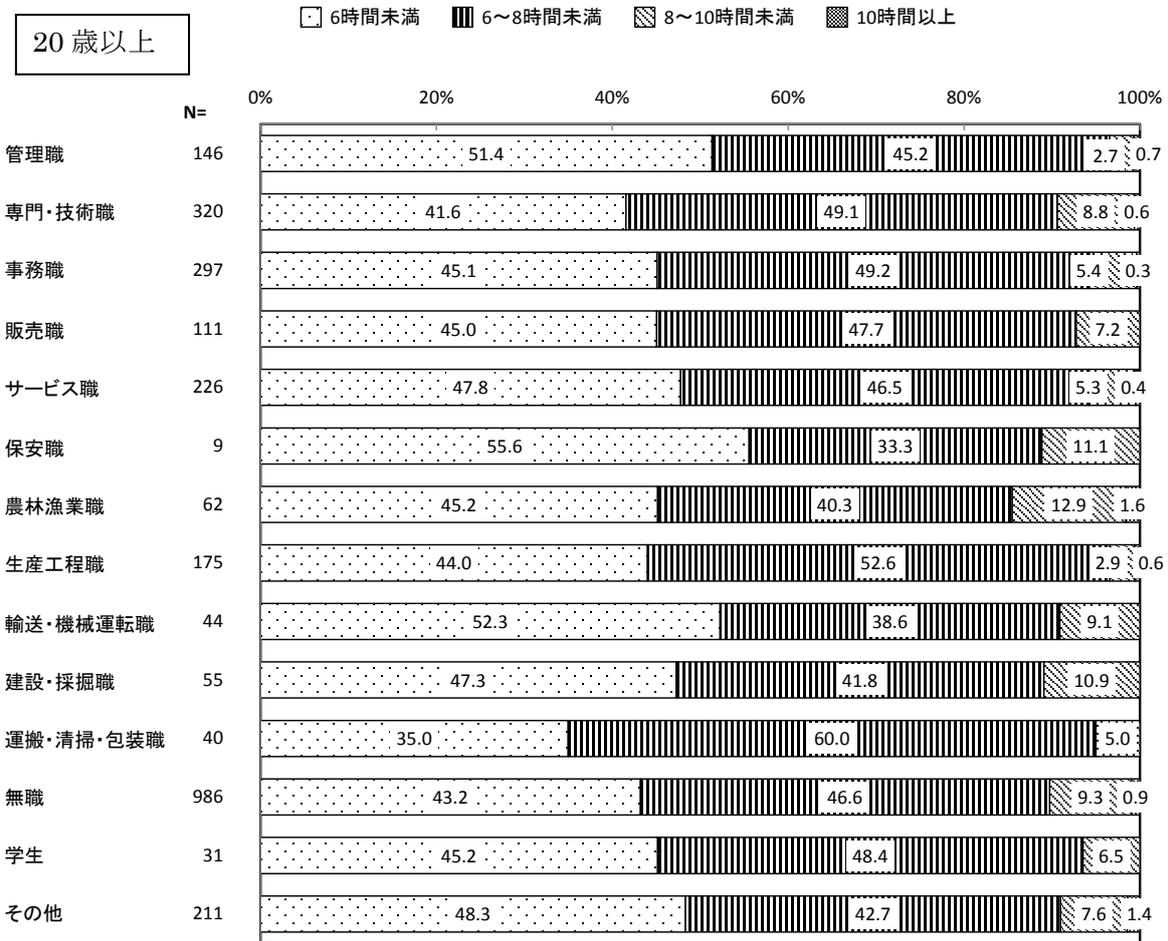
20 歳未満



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、他に比べ、管理職、保安職、輸送・機械運転職で「6時間未満」の割合が高く、5割を超えています。



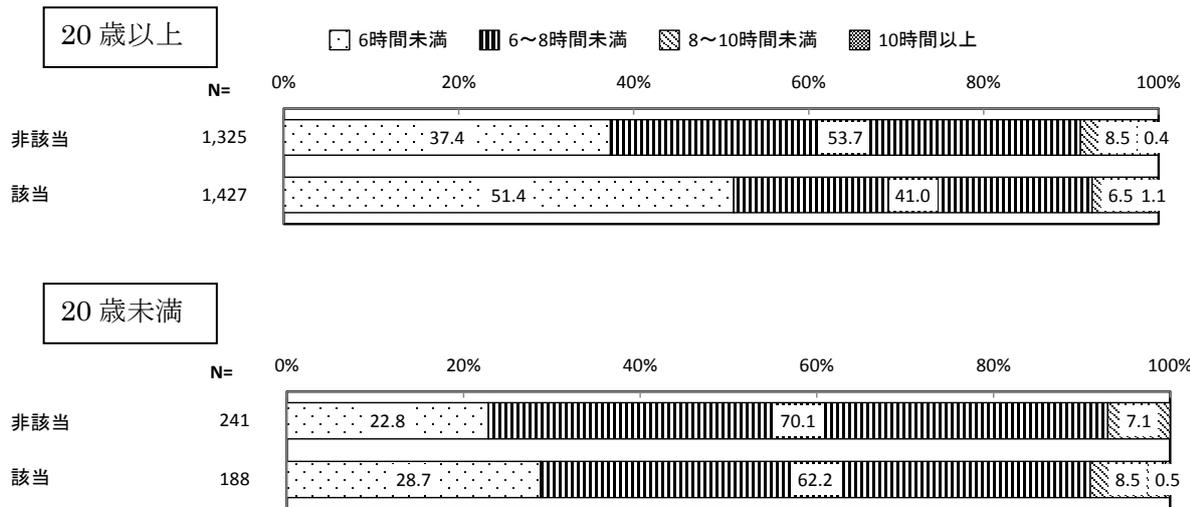
【うつ度別】

《20歳以上》

うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者で「6時間未満」の割合が高く、5割を超えています。

《20歳未満》

うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者で「6時間未満」の割合が高なっています。



5 栄養・食生活について

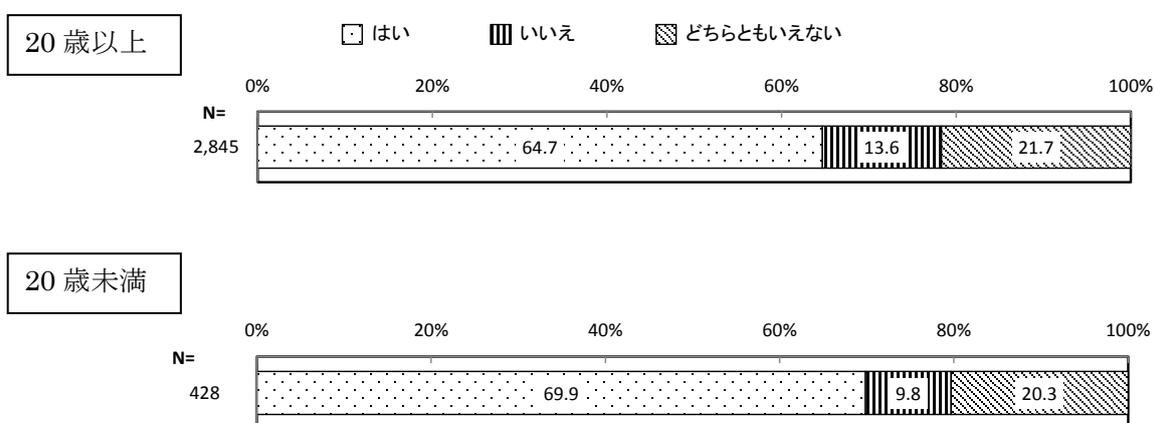
問 30 あなたは、自分の食生活に満足していますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「はい」の割合が64.7%、「いいえ」の割合が13.6%、「どちらともいえない」の割合が21.7%となっています。

《20歳未満》

「はい」の割合が69.9%、「いいえ」の割合が9.8%、「どちらともいえない」の割合が20.3%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
はい	1,840	63.6	64.7	299	69.1	69.9
いいえ	388	13.4	13.6	42	9.7	9.8
どちらともいえない	617	21.3	21.7	87	20.1	20.3
無回答	48	1.7	-	5	1.2	-
全体	2,893	100.0	2,845	433	100.0	428

【性・年齢別】

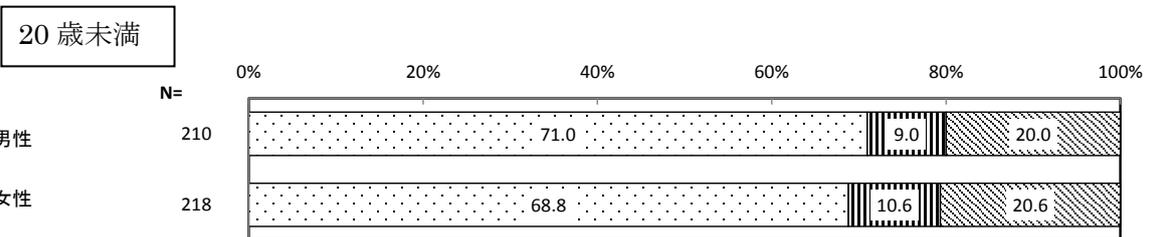
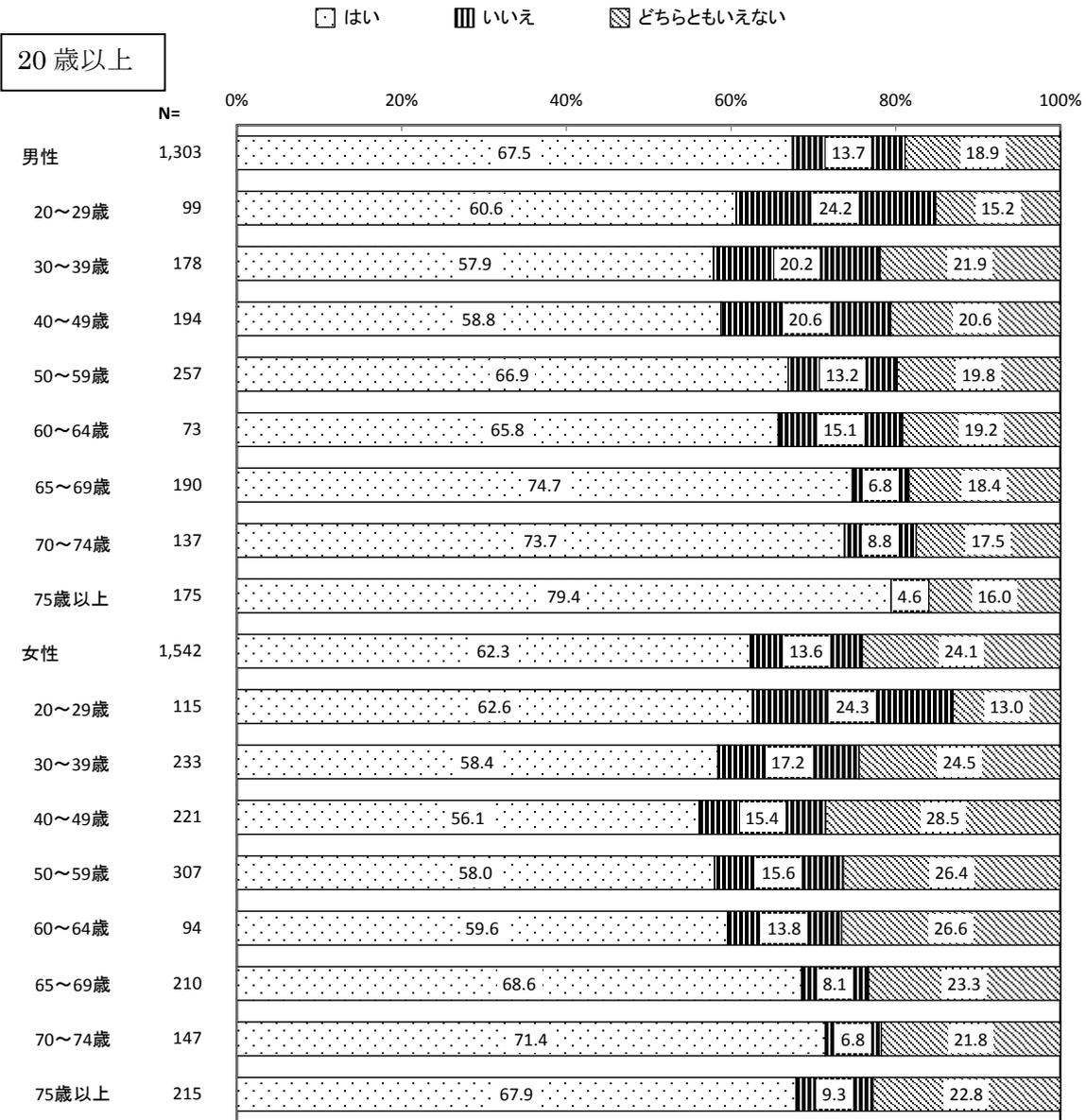
《20 歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男女ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性の 75 歳以上では、約 8 割となっています。

《20 歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合がやや高くなっています。



【BMI別】

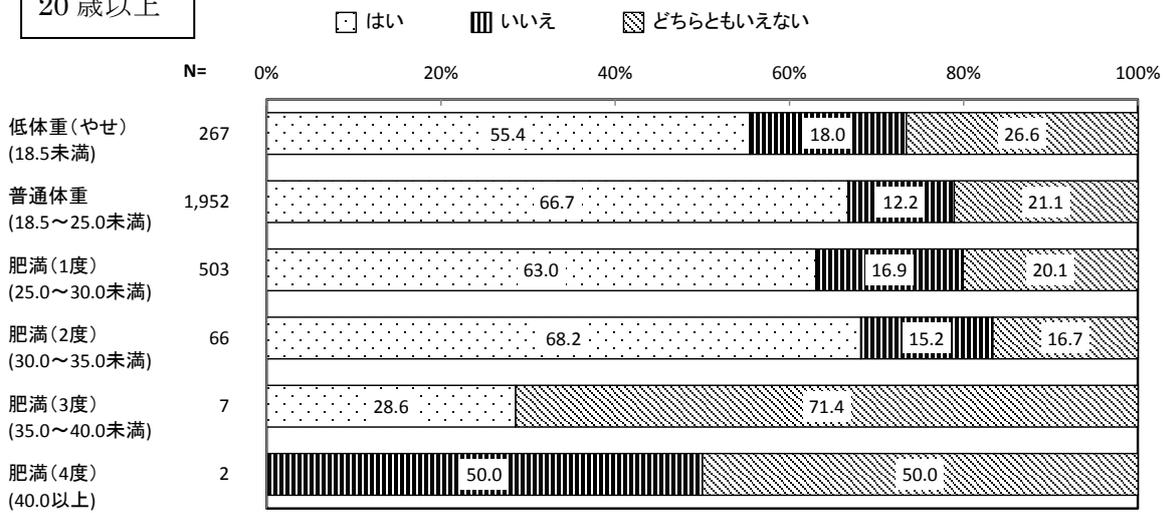
《20歳以上》

BMI別でみると、肥満（3度）以上で「はい」の割合が極端に低くなっています。また、低体重（やせ）も、「はい」の割合がやや低くなっています。

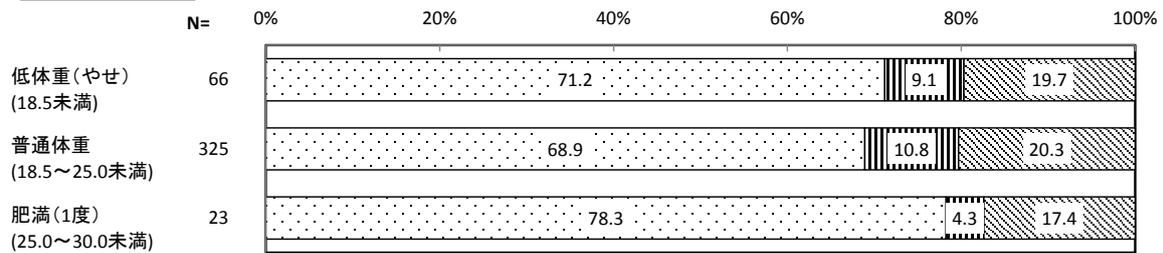
《20歳未満》

BMI別でみると、普通体重（18.5～25.0）で「はい」の割合がやや低くなっています。

20歳以上



20歳未満



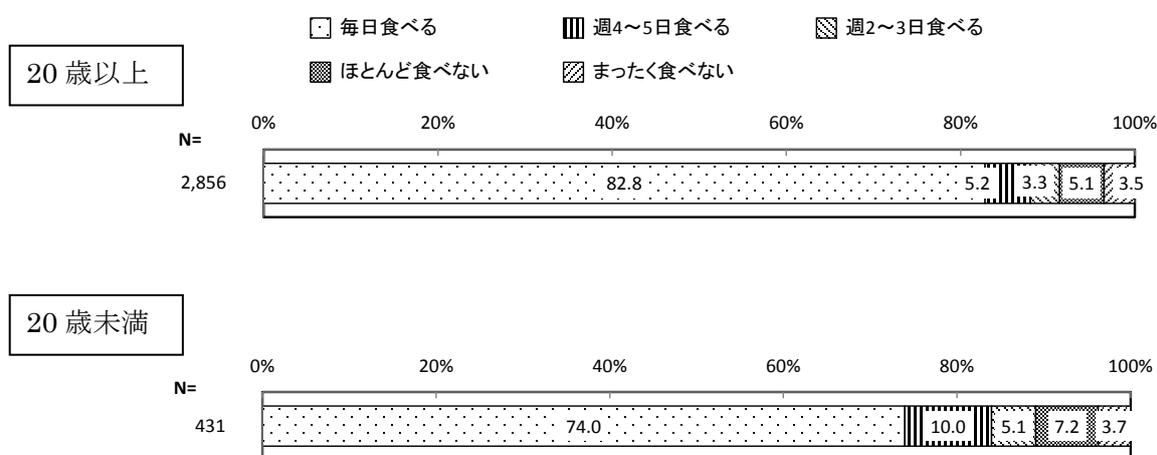
問 31 あなたは朝食を食べますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「毎日食べる」の割合が 82.8%と最も高くなっています。一方、「週 4～5 日食べる」「週 2～3 日食べる」「ほとんど食べない」「まったく食べない」をあわせた“朝食欠食者”の割合は 17.1%となっています。

《20 歳未満》

「毎日食べる」の割合が 74.0%と最も高くなっています。一方、「週 4～5 日食べる」「週 2～3 日食べる」「ほとんど食べない」「まったく食べない」をあわせた“朝食欠食者”の割合は 26.0%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
毎日食べる	2,365	81.7	82.8	319	73.7	74.0
週 4～5 日食べる	149	5.2	5.2	43	9.9	10.0
週 2～3 日食べる	95	3.3	3.3	22	5.1	5.1
ほとんど食べない	146	5.0	5.1	31	7.2	7.2
まったく食べない	101	3.5	3.5	16	3.7	3.7
無回答	37	1.3	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,856	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20 歳以上》

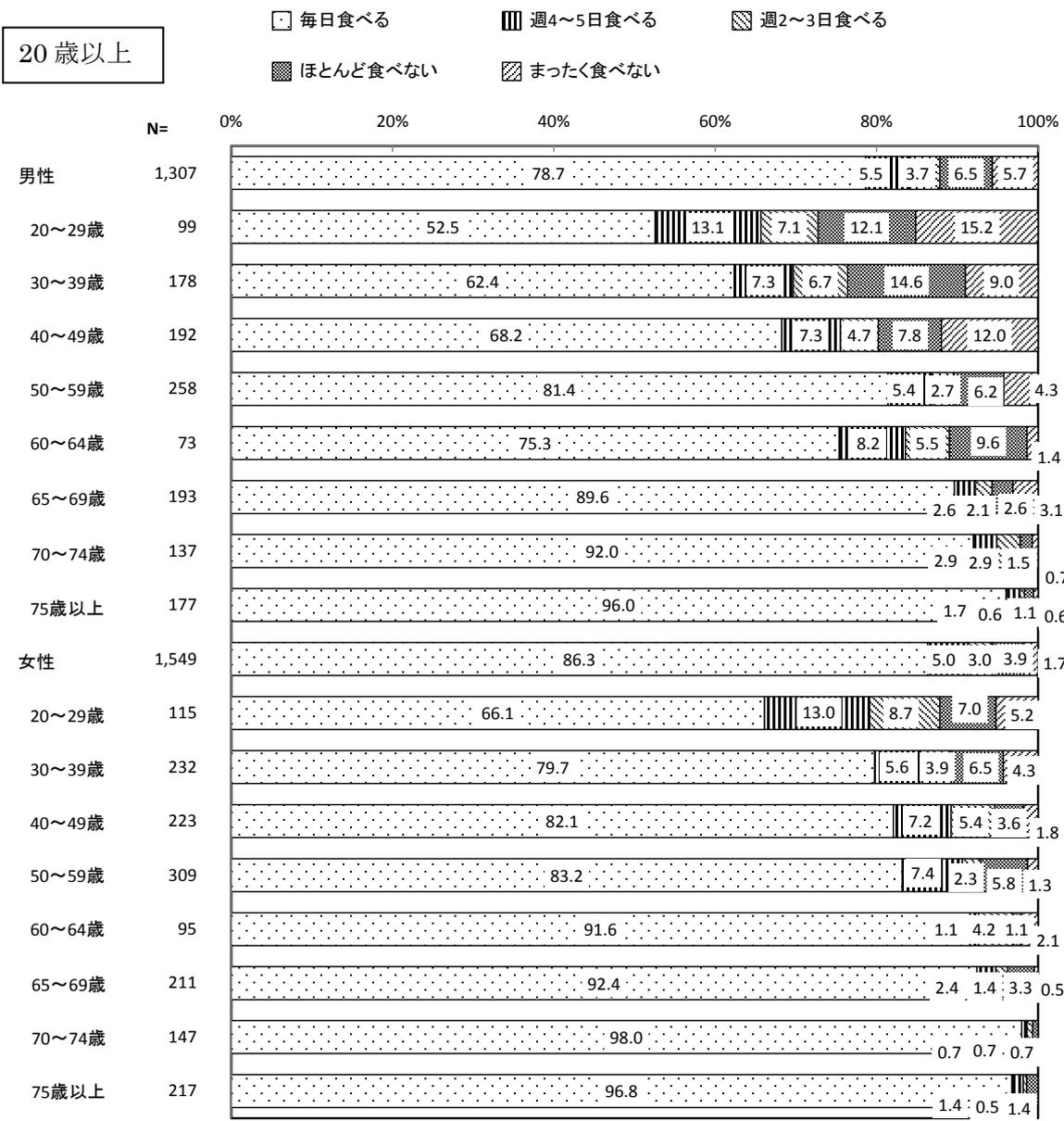
性別で見ると、女性に比べ、男性で“朝食欠食者“の割合が高く、約 2 割となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性 20～49 歳の年代、女性で 20～29 歳で“朝食欠食者“の割合が高くなっており、特に男性の 20～29 歳では、約 5 割となっています。

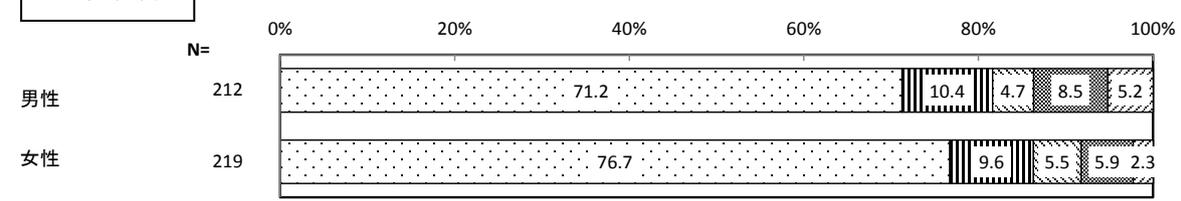
《20 歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で“朝食欠食者“の割合が高く、約 3 割となっています。

20歳以上



20歳未満



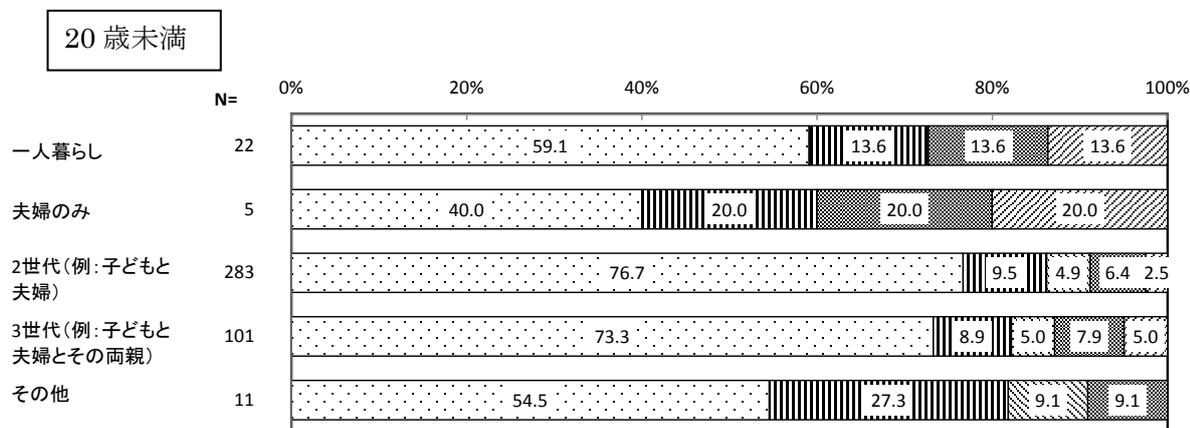
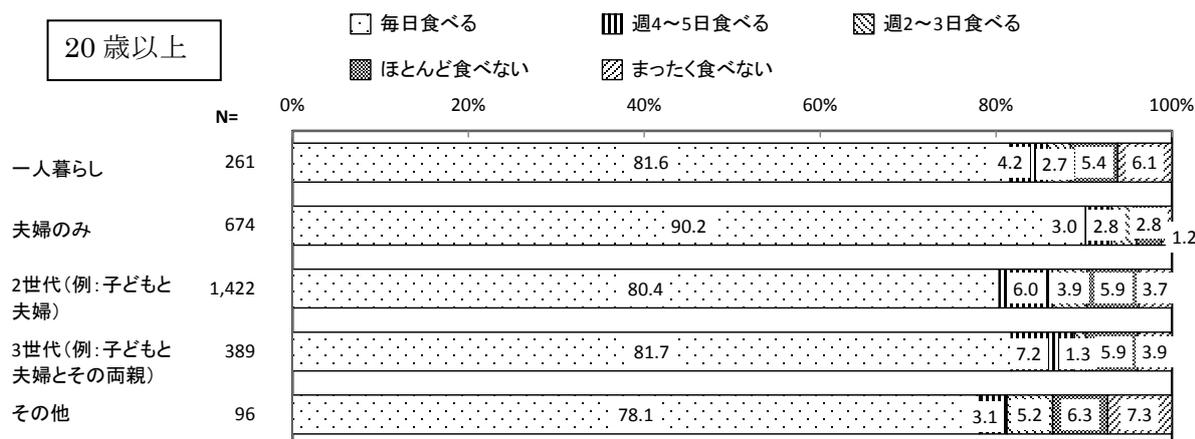
【家族構成別】

《20 歳以上》

家族構成別でみると、夫婦のみの場合“朝食欠食者“の割合が低く、その他を除いたそれ以外の場合、ほとんど差異はみられません。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、2 世代（例：子どもと夫婦）、3 世代（例：子どもと夫婦とその両親）は「毎日食べる」割合が高くなっています。



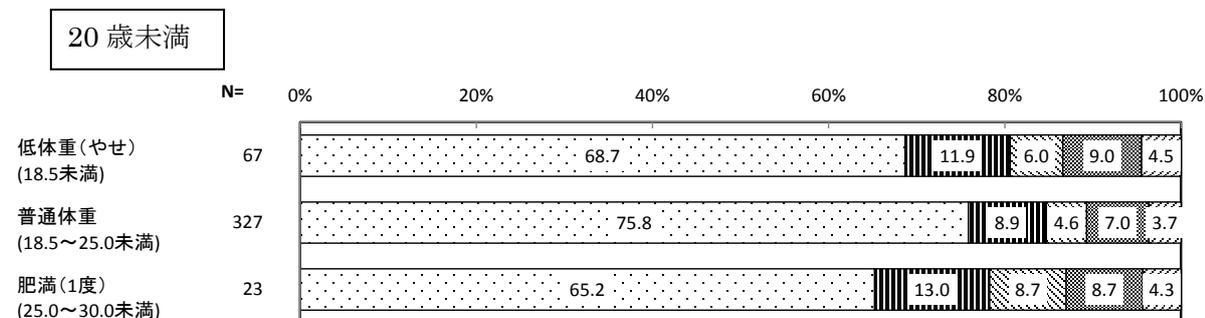
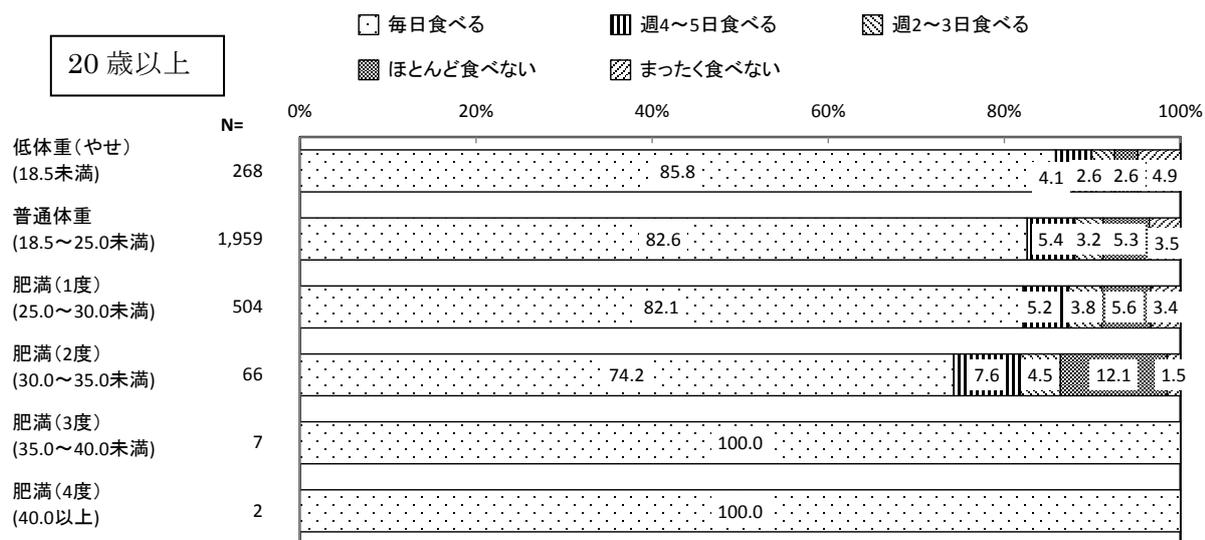
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、肥満(2度)で“朝食欠食者”の割合が高くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、ふつう体重(18.5~25.0)で“朝食欠食者”の割合が低くなっています。



問 32 同居家族がいらっしゃる方にお伺いします。あなたが家族と一緒に食事をする機会はどの程度ありますか。(1つだけに○)

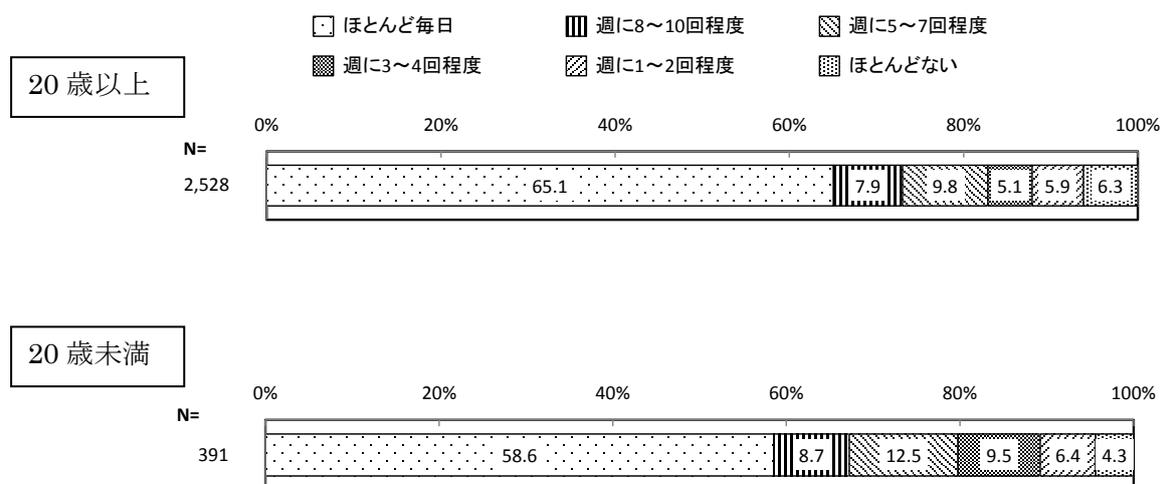
《20 歳以上》

「ほとんど毎日」の割合が 65.1%と最も高くなっています。

「週に 5～7 回程度」から「ほとんどない」と回答した割合は、約 3 割となっています。

《20 歳未満》

「ほとんど毎日」の割合が 58.6%と最も高くなっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
ほとんど毎日	1,645	62.9	65.1	229	57.1	58.6
週に 8～10 回程度	200	7.7	7.9	34	8.5	8.7
週に 5～7 回程度	248	9.5	9.8	49	12.2	12.5
週に 3～4 回程度	128	4.9	5.1	37	9.2	9.5
週に 1～2 回程度	149	5.7	5.9	25	6.2	6.4
ほとんどない	158	6.0	6.3	17	4.2	4.3
無回答	86	3.3	—	10	2.5	—
全体	2,614	100.0	2,528	401	100.0	391

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「ほとんど毎日」の割合が低く、55.7%となっています。

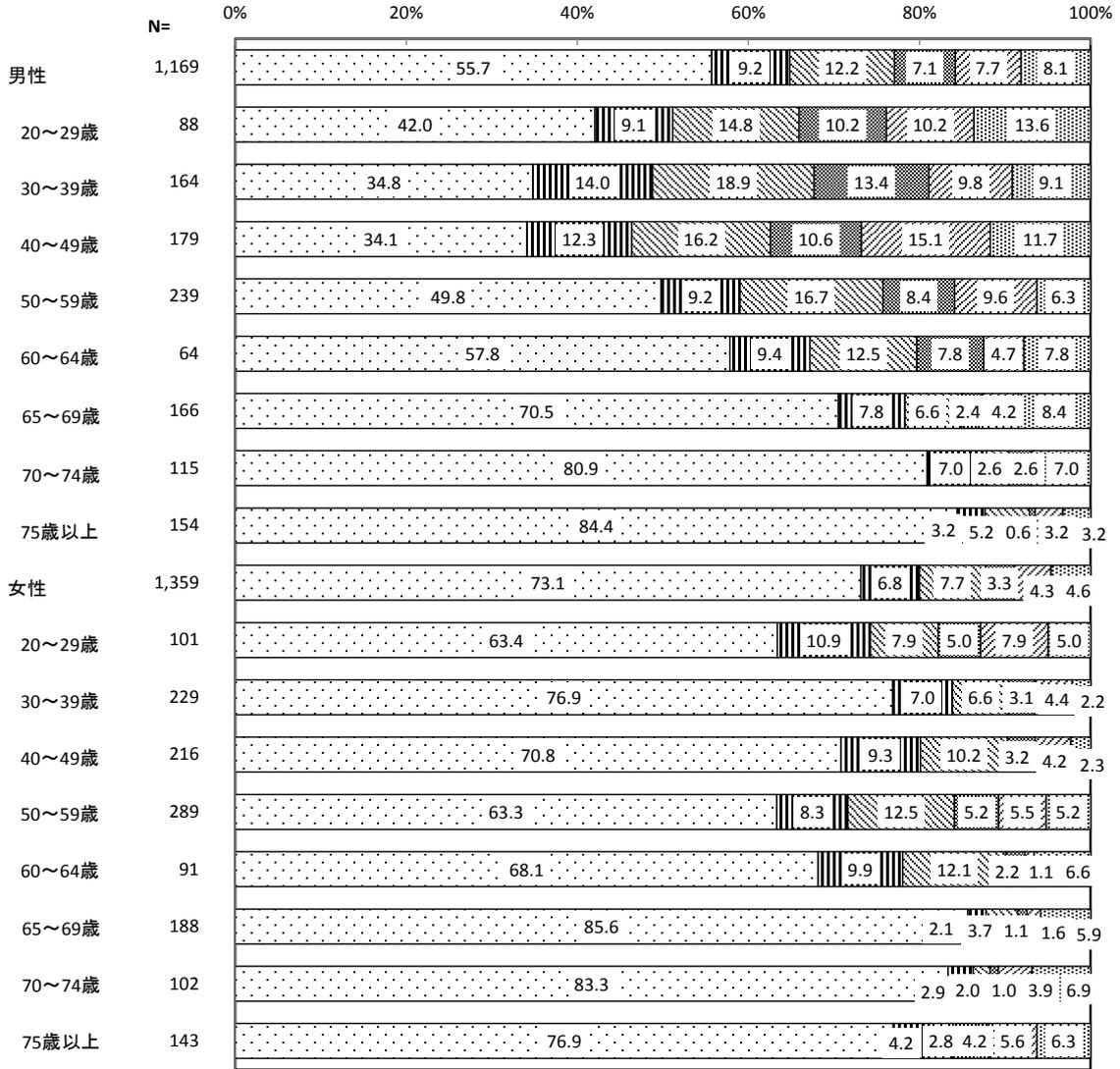
性・年齢別で見ると、男性 30～49 歳で「ほとんど毎日」の割合が約 3 割となっています。

《20 歳未満》

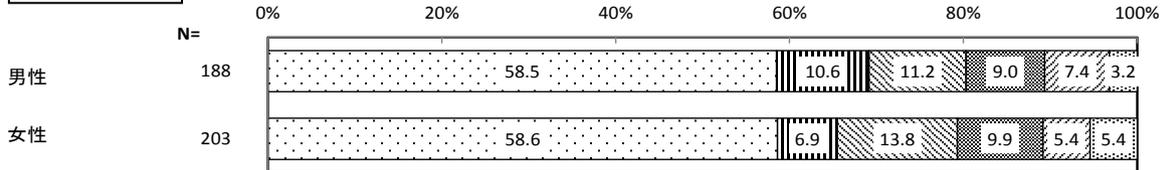
性別で見ると、目立った差異はみつきりません。

20歳以上

ほとんど毎日
 週に8~10回程度
 週に5~7回程度
 週に3~4回程度
 週に1~2回程度
 ほとんどない



20歳未満



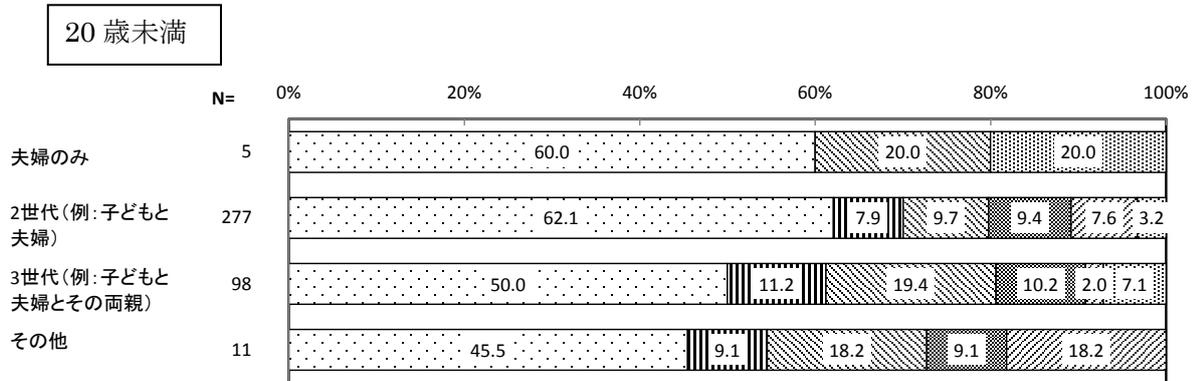
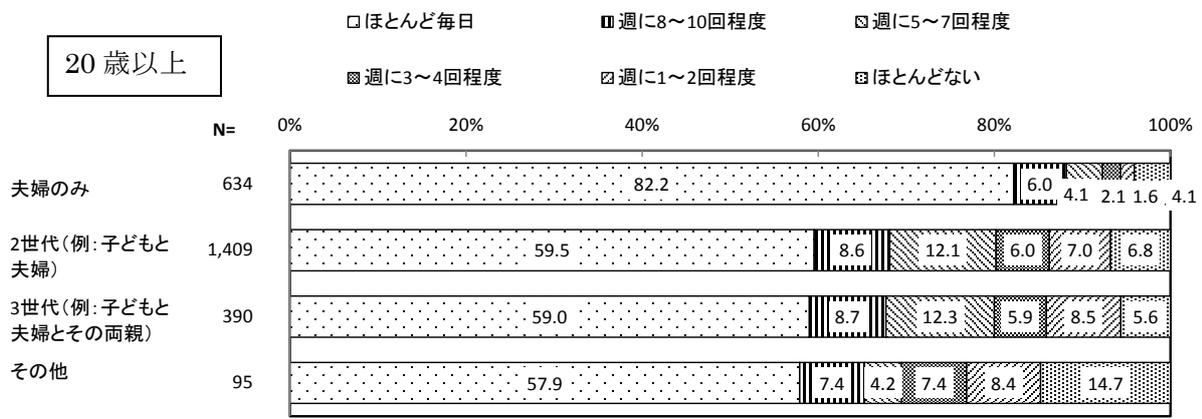
【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、夫婦のみで「ほとんど毎日」の割合が高く、82.2%となっています。そのほかの家族構成では目立った差異はみつきりません。

《20歳未満》

家族構成別でみると、2世代（例：子どもと夫婦）で「ほとんど毎日」の割合がやや高く、62.1%となっています。



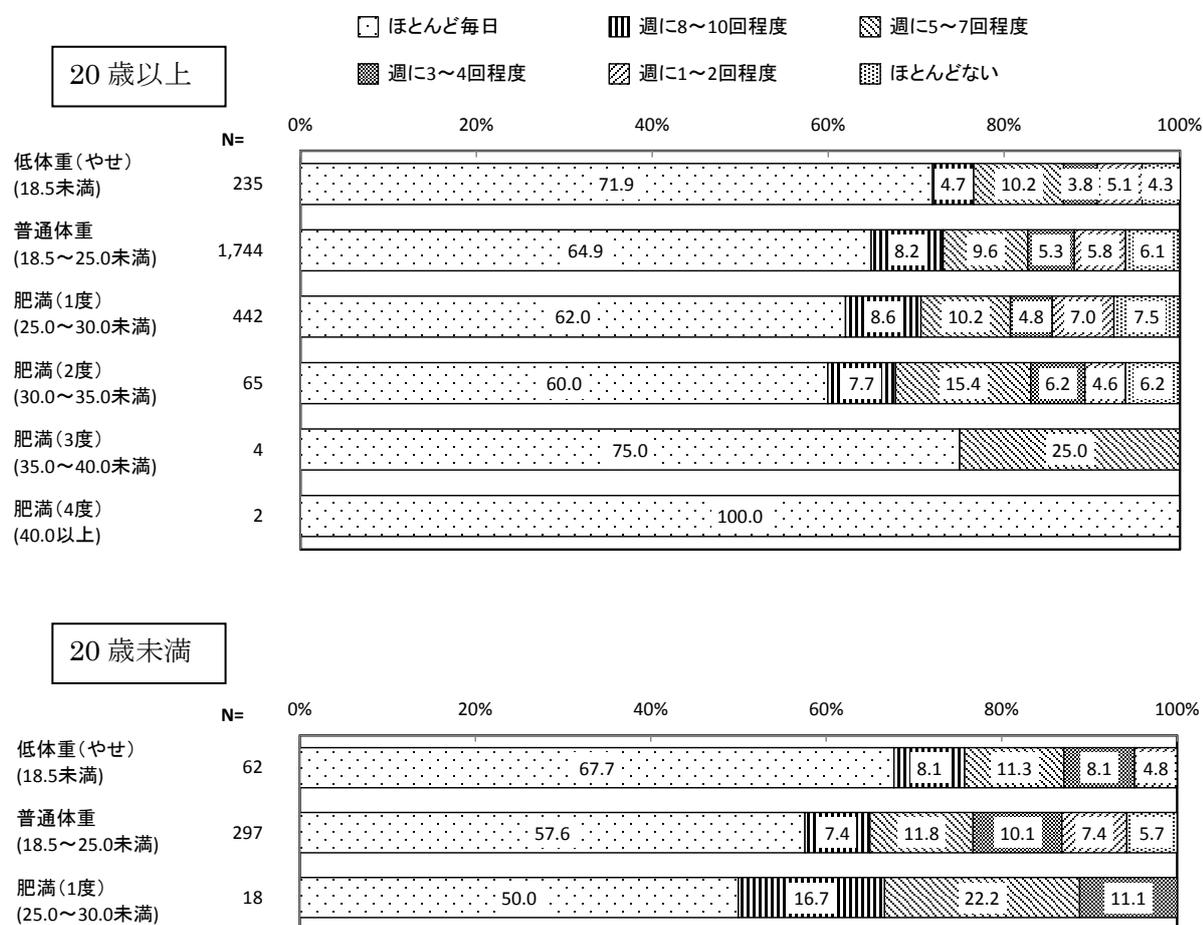
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、肥満（3度、4度）を除き、やせ傾向になるに従い「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向があります。

《20歳未満》

BMI別でみると、やせ傾向になるに従い、「ほとんど毎日」の割合が高くなっていきます。



問33 あなたの食生活で気になっていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

《20歳以上》

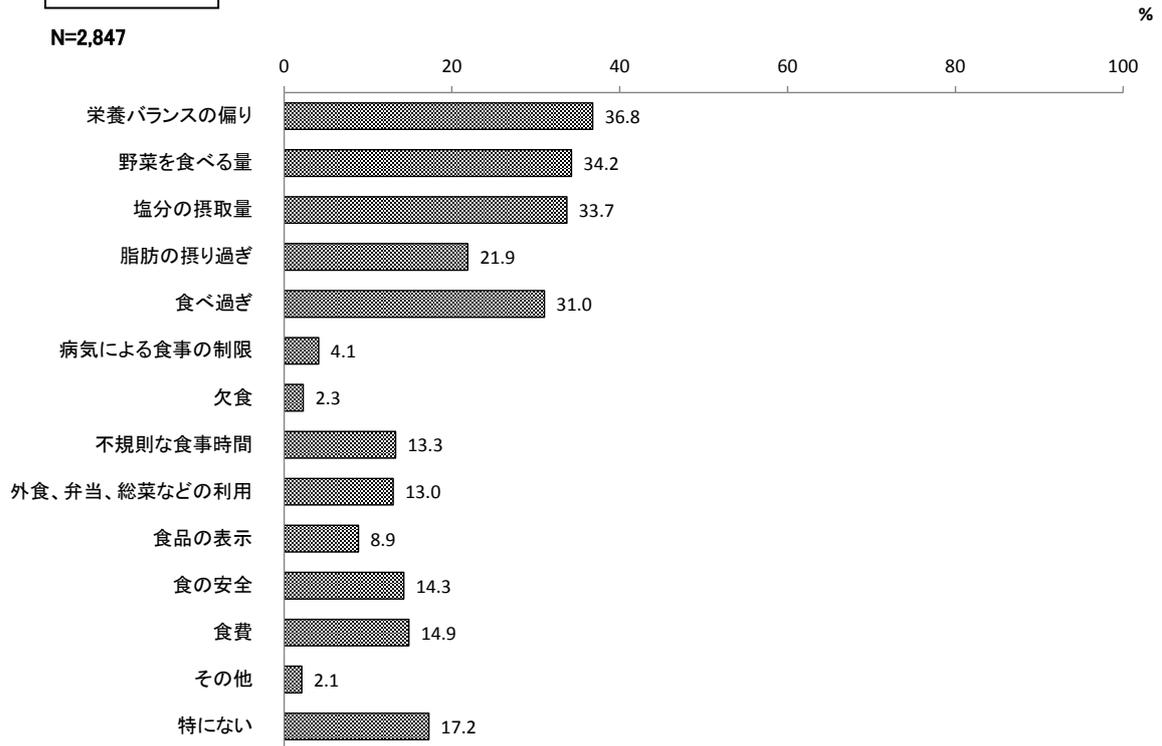
「栄養バランスの偏り」の割合が36.8%と最も高く、次いで「野菜を食べる量」の割合が34.2%、「塩分の摂取量」の割合が33.7%となっています。

《20歳未満》

「特にない」の割合が31.1%と最も高く、次いで「栄養バランスの偏り」の割合が30.2%、「食べ過ぎ」が28.8%、「野菜を食べる量」の割合が27.2%となっています。

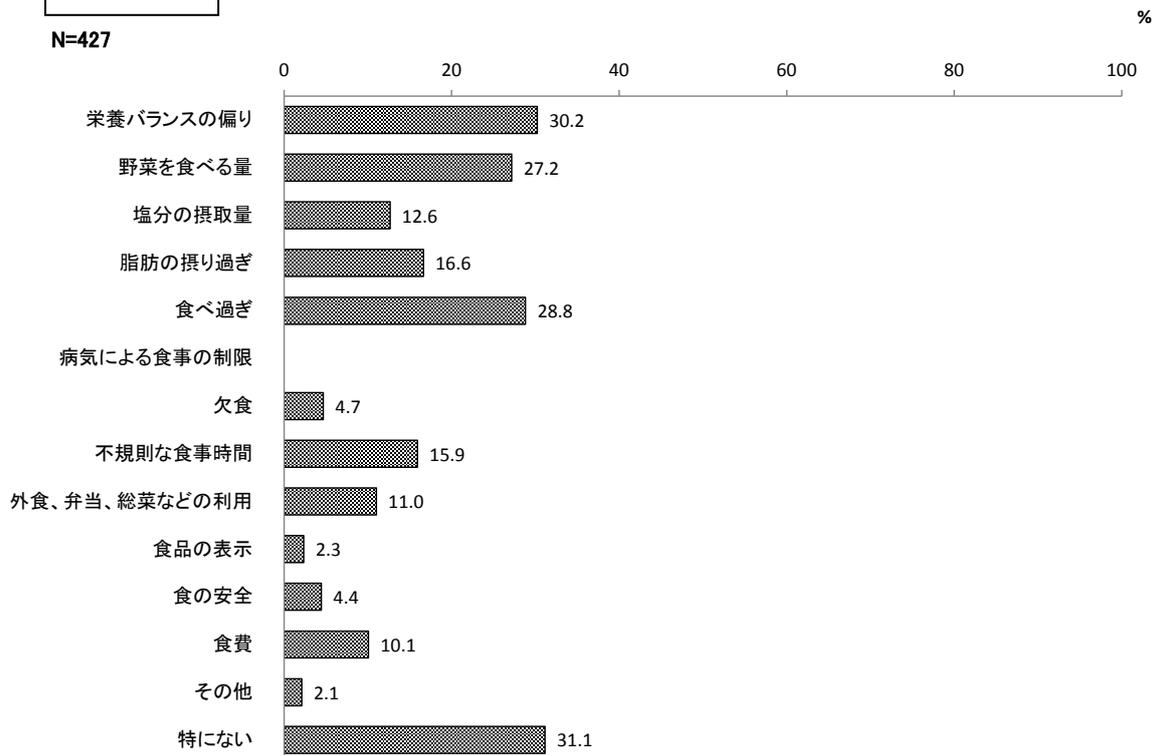
20 歳以上

N=2,847



20 歳未満

N=427



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
栄養バランスの偏り	1,047	36.2	36.8	129	29.8	30.2
野菜を食べる量	975	33.7	34.2	116	26.8	27.2
塩分の摂取量	959	33.1	33.7	54	12.5	12.6
脂肪の摂り過ぎ	623	21.5	21.9	71	16.4	16.6
食べ過ぎ	883	30.5	31.0	123	28.4	28.8
病気による食事の制限	117	4.0	4.1	0	-	-
欠食	65	2.2	2.3	20	4.6	4.7
不規則な食事時間	378	13.1	13.3	68	15.7	15.9
外食、弁当、惣菜などの利用	370	12.8	13.0	47	10.9	11.0
食品の表示	252	8.7	8.9	10	2.3	2.3
食の安全	406	14.0	14.3	19	4.4	4.4
食費	423	14.6	14.9	43	9.9	10.1
その他	60	2.1	2.1	9	2.1	2.1
特にない	491	17.0	17.2	133	30.7	31.1
無回答	46	1.6	-	6	1.4	-
全 体	2,893	100.0	2,847	433	100.0	427

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「不規則な食事時間」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「栄養バランスの偏り」「食品の表示」「食の安全」「食費」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の 20～64 歳の年代で「栄養バランスの偏り」の割合が高く、4 割を超えています。また、男性の 60～64 歳で「塩分の摂取量」の割合が高く、約 5 割となっています。男性の 20～39 歳の年代で「不規則な食事時間」の割合が高く、約 3 割となっています。女性の 30～39 歳で「食費」の割合が高く、約 3 割となっています。

さらに他に比べて女性の 65～69 歳では、「塩分の摂取量」「食品の表示」「食の安全」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「食べ過ぎ」の割合が 4 割と高く、「脂肪の摂り過ぎ」の割合も高くなっています。一方男性は、「特にない」の割合が 4 割となっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	栄養バランスの偏り	野菜を食べる量	塩分の摂取量	脂肪の摂り過ぎ	食べ過ぎ	病気による食事の制限	欠食	不規則な食事時間	外食、弁当、惣菜などの利用	食品の表示	食の安全	食費	その他	特になし
20歳以上	男性	1,303	31.4	33.2	32.7	22.1	30.5	4.6	3.1	17.0	13.0	5.8	9.6	10.3	1.3	21.7
	20～29歳	99	36.4	32.3	27.3	15.2	32.3	-	9.1	32.3	19.2	2.0	6.1	21.2	-	15.2
	30～39歳	178	36.0	33.1	27.0	30.9	39.9	2.8	5.1	33.7	21.9	5.1	8.4	14.6	1.1	14.6
	40～49歳	194	38.1	34.0	26.8	26.3	38.1	4.1	6.2	27.3	22.2	4.1	8.8	15.5	1.5	14.9
	50～59歳	257	34.2	33.9	35.0	30.0	38.1	4.3	2.3	20.6	12.1	2.3	7.8	10.9	0.8	17.5
	60～64歳	72	30.6	30.6	47.2	22.2	29.2	1.4	1.4	6.9	11.1	4.2	8.3	1.4	1.4	27.8
	65～69歳	193	26.9	35.8	38.9	17.1	26.4	7.3	0.5	2.6	7.3	10.4	12.4	7.3	2.1	21.8
	70～74歳	136	24.3	30.1	32.4	17.6	20.6	5.9	0.7	7.4	6.6	9.6	13.2	5.9	0.7	33.1
	75歳以上	174	23.0	32.8	32.2	9.8	13.2	7.5	1.1	1.7	4.0	8.0	10.9	3.4	2.3	35.1
	女性	1,544	41.3	35.1	34.5	21.7	31.4	3.7	1.6	10.2	13.0	11.5	18.2	18.7	2.8	13.5
	20～29歳	115	40.9	36.5	22.6	15.7	40.0	0.9	3.5	20.9	27.0	6.1	7.0	23.5	3.5	16.5
	30～39歳	236	51.3	37.7	30.1	21.6	35.2	2.5	3.4	11.0	20.8	9.7	17.8	33.5	0.8	6.8
	40～49歳	224	48.7	40.2	35.3	25.9	30.8	0.9	2.7	12.5	17.0	6.7	17.0	24.6	4.0	7.1
	50～59歳	307	42.3	36.2	33.9	28.3	35.8	3.6	0.3	13.4	10.7	10.7	20.8	17.6	2.6	12.1
	60～64歳	95	44.2	28.4	34.7	26.3	38.9	5.3	-	10.5	11.6	10.5	18.9	17.9	5.3	13.7
	65～69歳	211	33.2	30.8	39.8	18.5	26.5	5.2	0.9	3.3	8.1	19.4	24.2	13.7	1.9	15.6
	70～74歳	144	32.6	33.3	39.6	17.4	33.3	6.3	0.7	5.6	6.3	14.6	15.3	11.1	0.7	16.0
	75歳以上	212	34.0	33.0	37.3	15.1	17.0	5.7	0.9	6.1	5.7	12.7	17.9	5.7	4.7	24.1
20歳未満	男性	210	28.1	29.5	12.4	11.9	16.7		5.7	14.8	8.6	1.0	1.9	8.1	1.4	39.0
	女性	217	32.3	24.9	12.9	21.2	40.6		3.7	17.1	13.4	3.7	6.9	12.0	2.8	23.5

【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「食べ過ぎ」の割合が高くなっています。また、普通体重に比べ「栄養バランスの偏り」の割合が低体重と肥満で高くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「食べ過ぎ」の割合が高くなっています。また、普通体重に比べ「栄養バランスの偏り」、「野菜を食べる量」、「塩分の摂取量」の割合が低体重と肥満で高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	栄養バランスの偏り	野菜を食べる量	塩分の摂取量	脂肪の摂り過ぎ	食べ過ぎ	病気による食事の制限	欠食	不規則な食事時間	外食、弁当、惣菜などの利用	食品の表示	食の安全	食費	その他	特になし
20歳以上	低体重(やせ) (18.5未満)	267	43.1	28.8	27.7	10.1	12.0	4.5	2.6	11.2	15.7	10.9	17.2	16.1	3.4	18.7
	普通体重 (18.5~25.0未満)	1,952	36.1	35.1	34.6	20.1	29.1	3.5	2.0	11.9	11.7	9.2	14.9	15.0	2.0	18.0
	肥満(1度) (25.0~30.0未満)	503	36.8	33.6	34.0	32.8	43.3	6.4	3.0	18.3	15.9	6.8	9.7	13.7	1.8	15.1
	肥満(2度) (30.0~35.0未満)	67	37.3	28.4	23.9	29.9	59.7	4.5	3.0	25.4	16.4	6.0	9.0	10.4	1.5	10.4
	肥満(3度) (35.0~40.0未満)	7	42.9	28.6	42.9	57.1	85.7	14.3	-	-	14.3	-	14.3	14.3	-	-
	肥満(4度) (40.0以上)	2	100.0	50.0	50.0	50.0	-	-	-	-	50.0	50.0	-	-	50.0	-
20歳未満	低体重(やせ) (18.5未満)	65	33.8	30.8	13.8	13.8	12.3		10.8	15.4	3.1	4.6	4.6	10.8	-	38.5
	普通体重 (18.5~25.0未満)	325	29.5	27.1	12.0	16.0	28.6		3.4	16.3	12.6	2.2	4.9	10.5	2.2	30.8
	肥満(1度) (25.0~30.0未満)	23	34.8	30.4	17.4	26.1	65.2		8.7	17.4	8.7	-	-	4.3	8.7	17.4

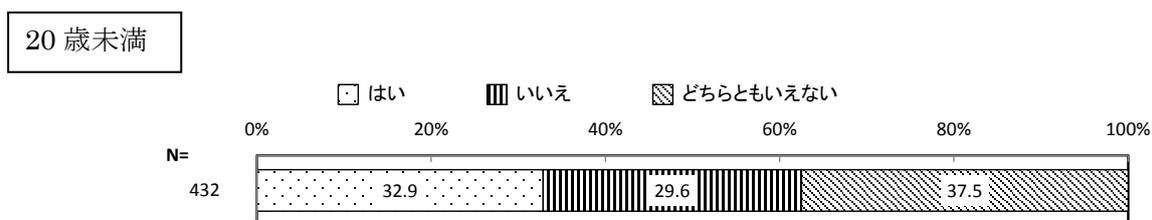
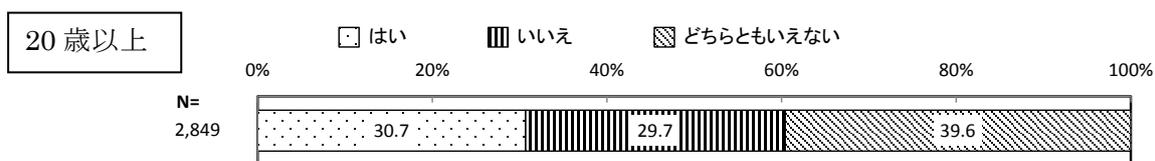
問 34 あなたは、自分に適した栄養バランスや量を考えて食事ができていると思いますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「はい」の割合が 30.7%、「いいえ」の割合が 29.7%、「どちらともいえない」の割合が 39.6%となっています。

《20 歳未満》

「はい」の割合が 32.9%、「いいえ」の割合が 29.6%、「どちらともいえない」の割合が 37.5%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
はい	874	30.2	30.7	142	32.8	32.9
いいえ	847	29.3	29.7	128	29.6	29.6
どちらともいえない	1,128	39.0	39.6	162	37.4	37.5
無回答	44	1.5	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,849	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

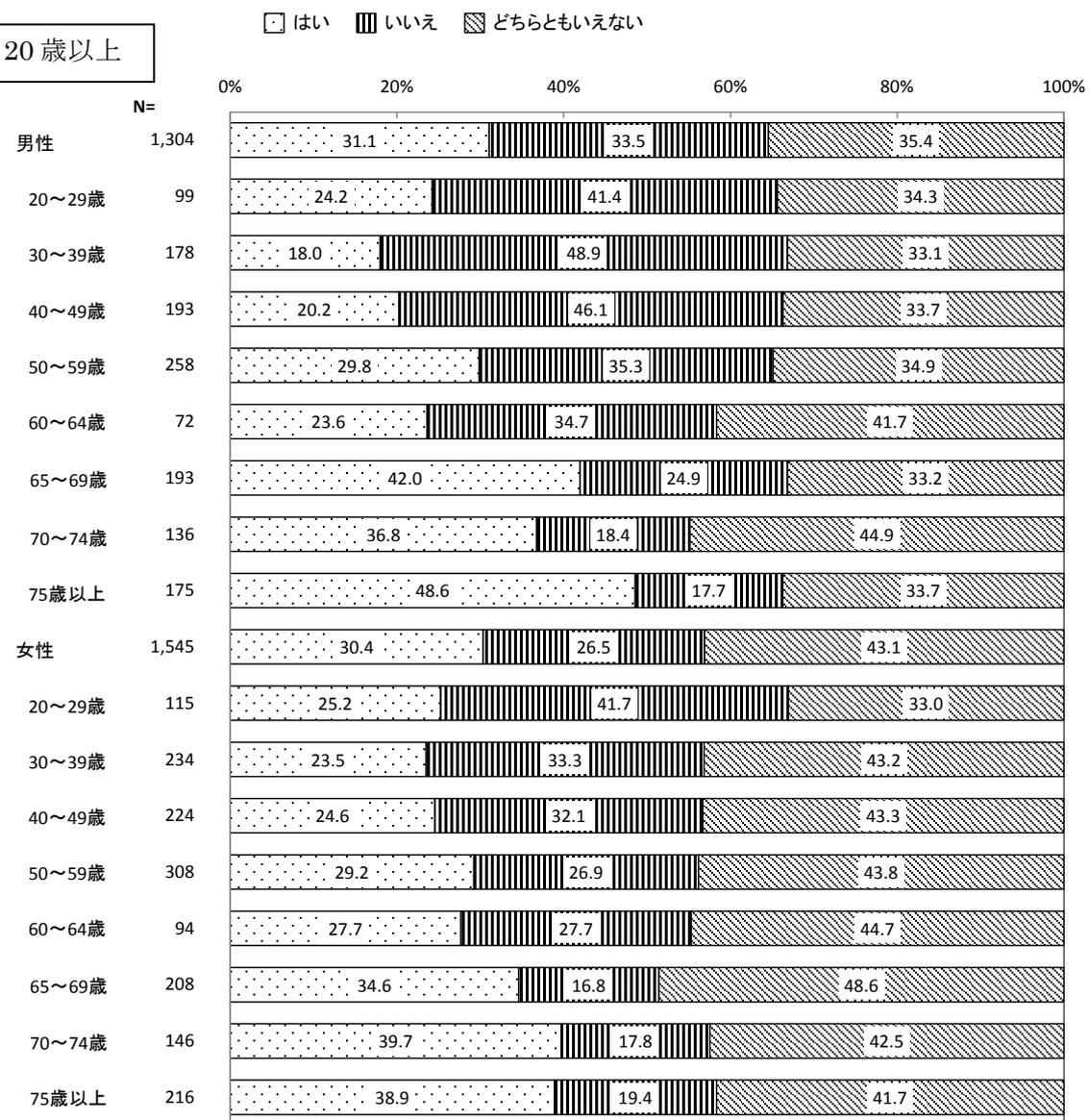
性別で見ると、男性に比べ、女性で「いいえ」の割合が低くなっています。

性・年齢別で見ると、男女とも年齢が高くなるにつれて「いいえ」の割合が低くなっています。

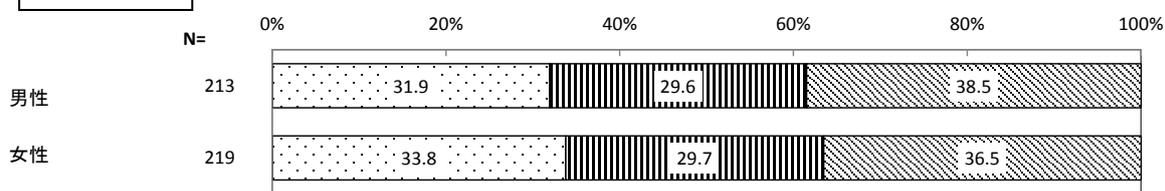
《20 歳未満》

性別で見ると、特に差異はありません。

20歳以上



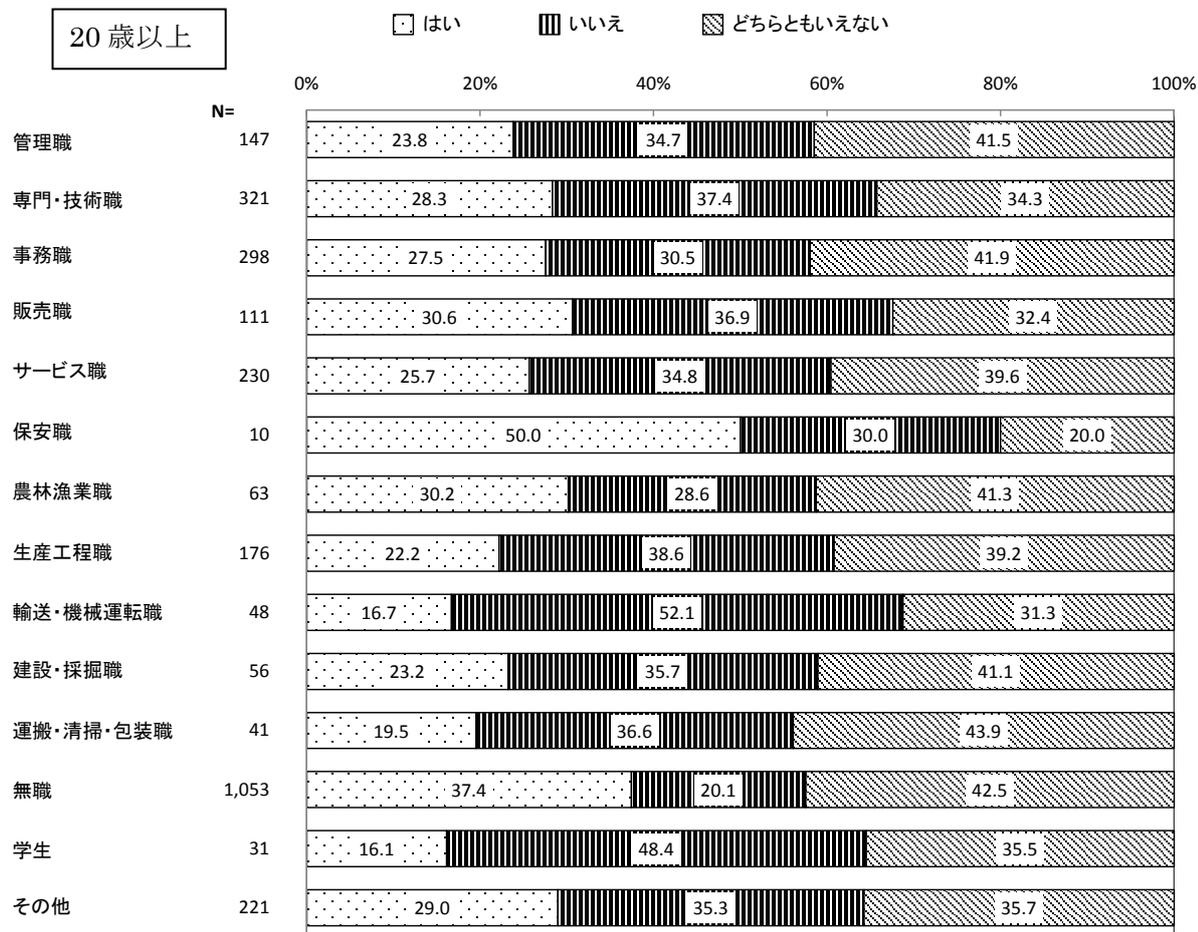
20歳未満



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、保安職、無職で「はい」の割合が高く、保安職では5割となっています。一方、輸送・機械運転職では「いいえ」の割合が高く、5割以上となっています。



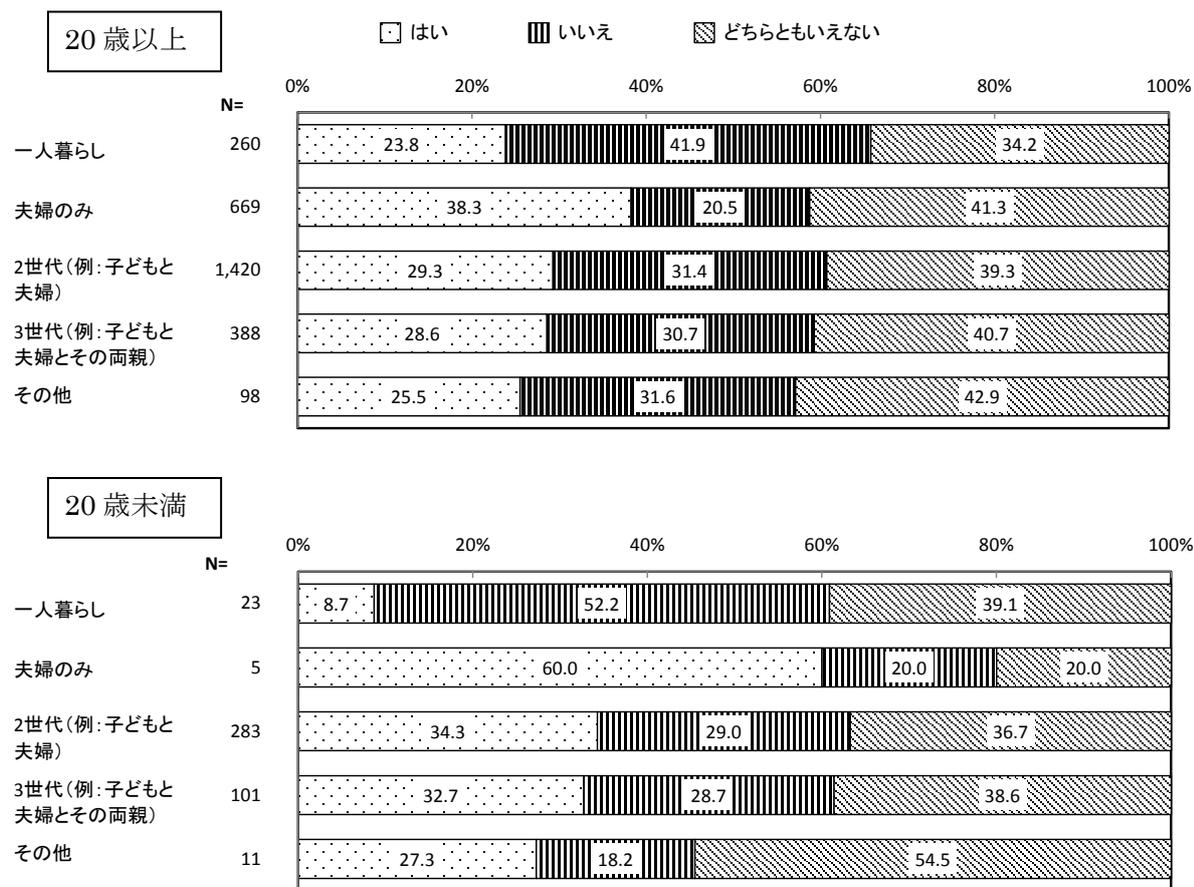
【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、他に比べ、一人暮らしで「いいえ」の割合が高く、約4割となっています。

《20歳未満》

家族構成別でみると、他に比べ、一人暮らしで「いいえ」の割合が高く、約5割となっています。



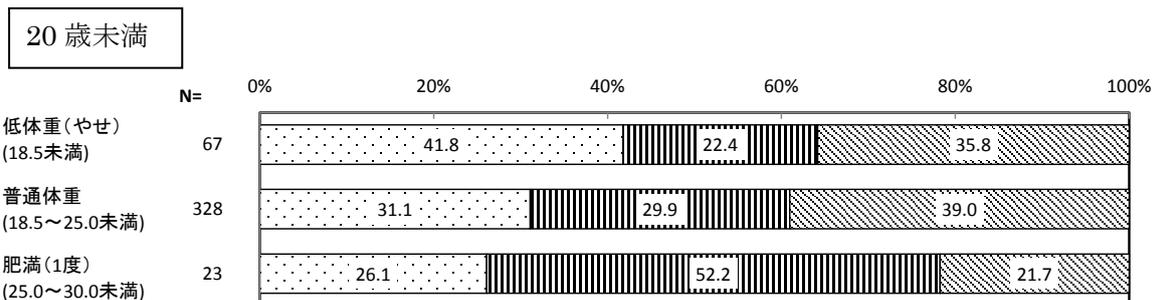
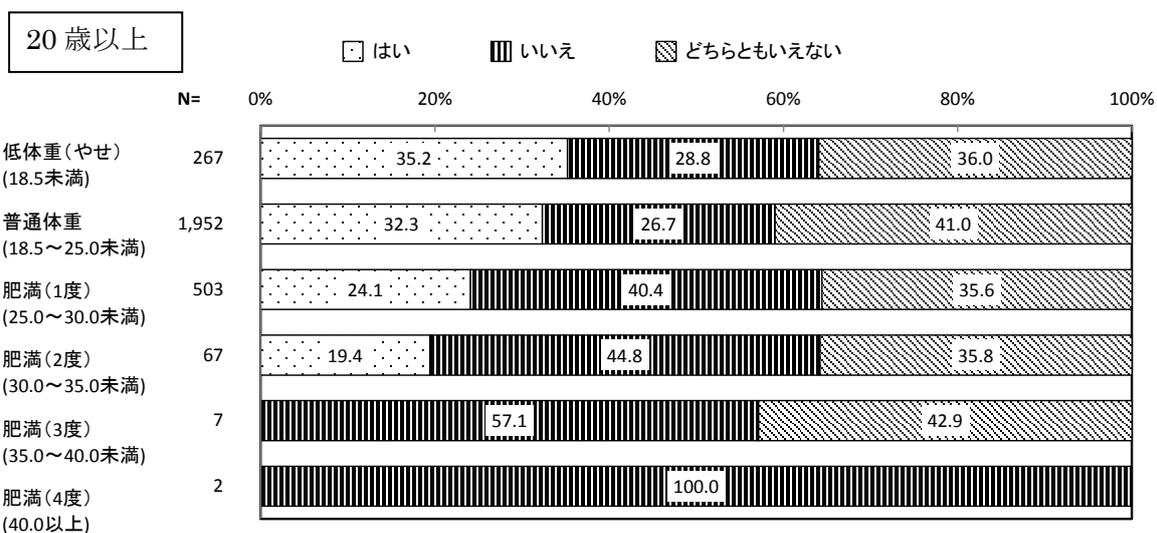
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「はい」の割合が低くなっており特に肥満（3度）以降では「はい」の割合が0となっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「いいえ」の割合が高くなっています。特に肥満（1度）では「いいえ」の割合が約5割となっています。



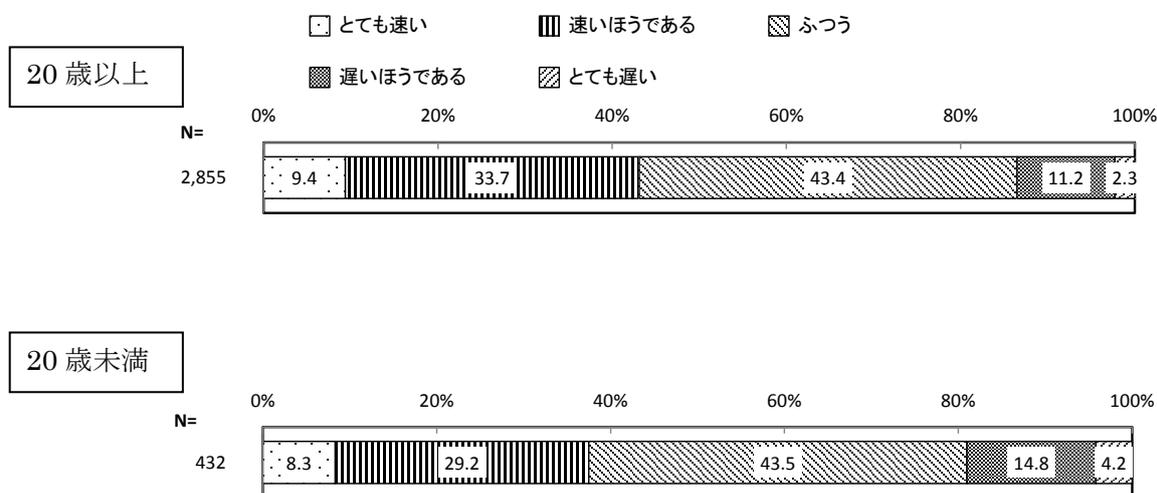
問 35 あなたは人と比べて食べる速度が速いですか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「とても速い」と「速いほうである」をあわせた“速い”と感じる人の割合が 43.1%、「ふつう」の割合が 43.4%、「遅いほうである」と「とても遅い」をあわせた“遅い”と感じる人の割合が 13.5%となっています。

《20 歳未満》

「とても速い」と「速いほうである」をあわせた“速い”と感じる人の割合が 37.5%、「ふつう」の割合が 43.5%、「遅いほうである」と「とても遅い」をあわせた“遅い”と感じる人の割合が 19.0%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
とても速い	268	9.3	9.4	36	8.3	8.3
速いほうである	963	33.3	33.7	126	29.1	29.2
ふつう	1,238	42.8	43.4	188	43.4	43.5
遅いほうである	321	11.1	11.2	64	14.8	14.8
とても遅い	65	2.2	2.3	18	4.2	4.2
無回答	38	1.3	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,855	433	100.0	432

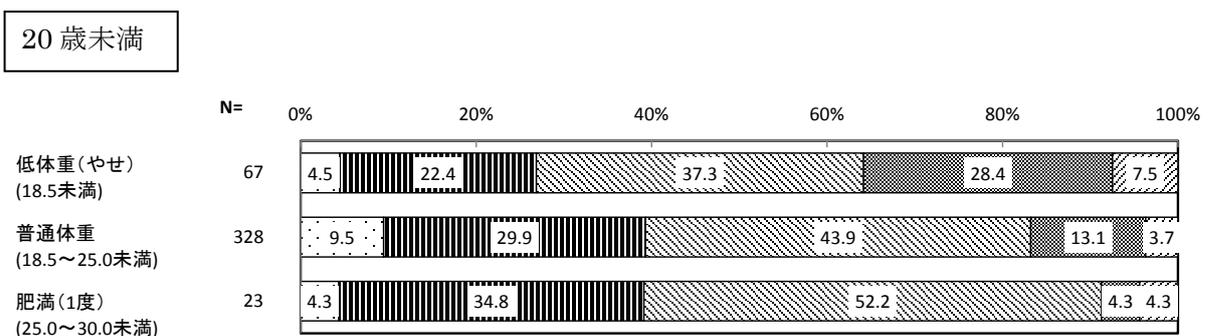
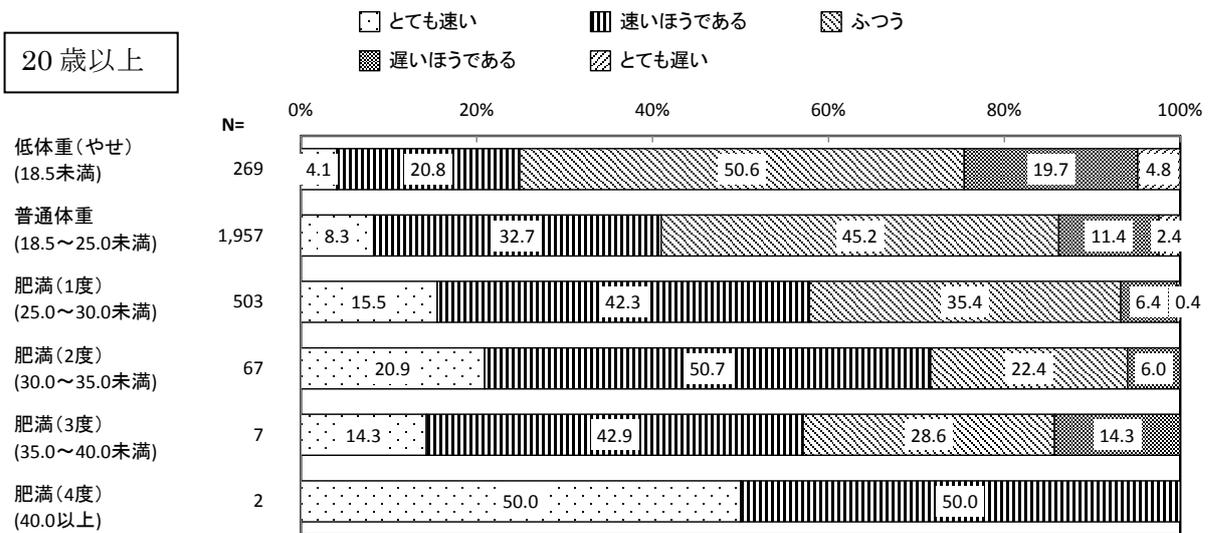
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別のうち、肥満度（3度、4度）を除きBMIが高くなるにつれ“速い”と感じる人の割合が高くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみるとBMIが高くなるにつれ“遅い”と感じる人の割合が低くなっています。



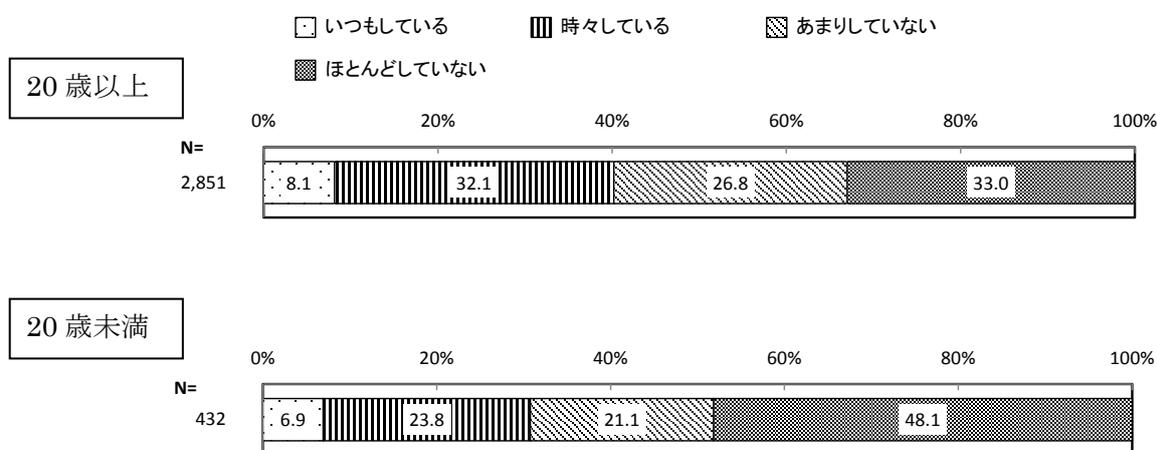
問 36 あなたは、ふだん外食する時や、食品を購入する時にエネルギー、たんぱく質などの栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「いつもしている」と「時々している」をあわせた“している”の割合が 40.2%、「あまりしていない」と「ほとんどしていない」をあわせた“していない”の割合が 59.8% となっています。

《20 歳未満》

「いつもしている」と「時々している」をあわせた“している”の割合が 30.7%、「あまりしていない」と「ほとんどしていない」をあわせた“していない”の割合が 69.2% となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
いつもしている	232	8.0	8.1	30	6.9	6.9
時々している	914	31.6	32.1	103	23.8	23.8
あまりしていない	764	26.4	26.8	91	21.0	21.1
ほとんどしていない	941	32.5	33.0	208	48.0	48.1
無回答	42	1.5	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,851	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

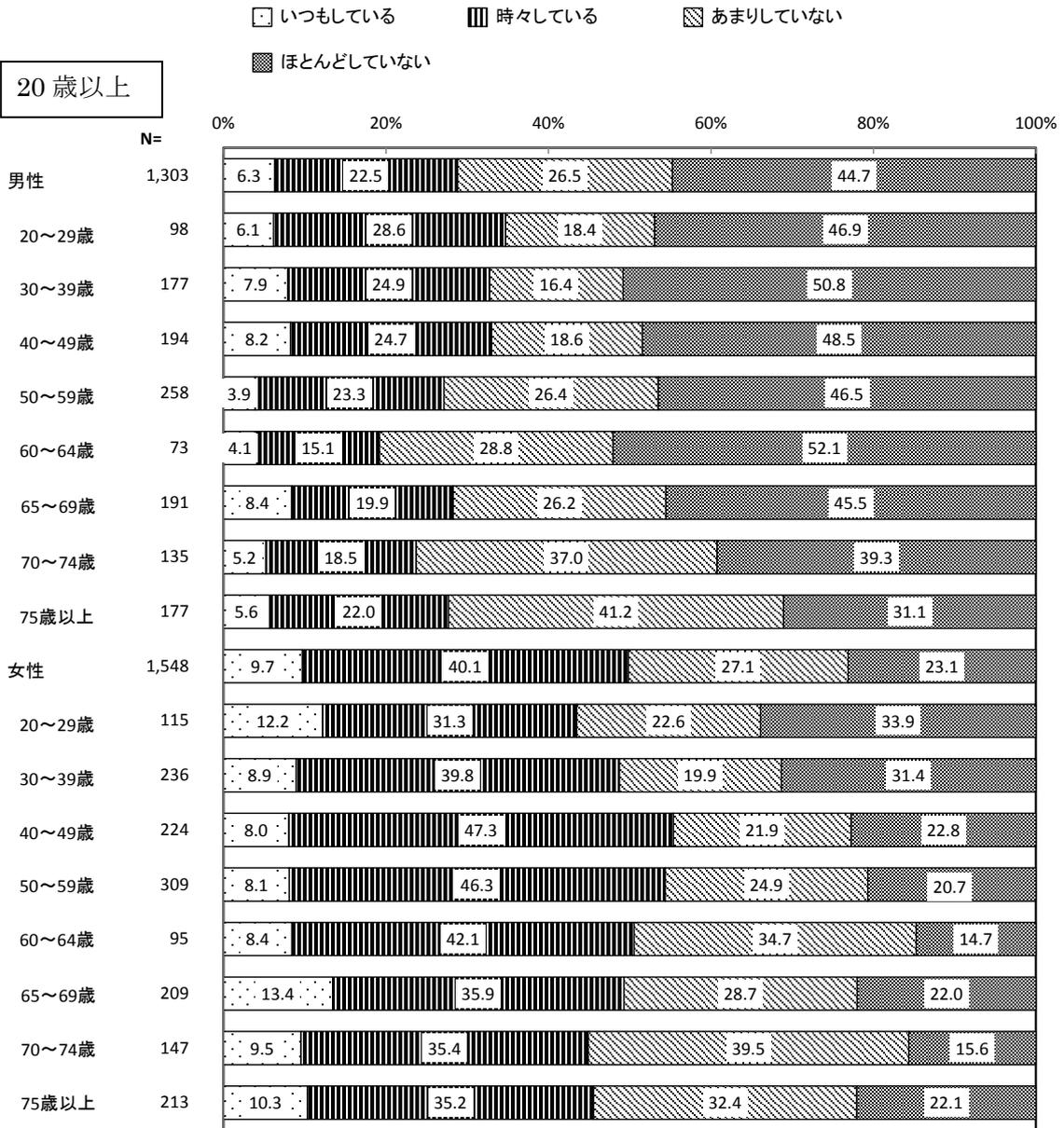
性別で見ると、男性に比べ、女性で“している”の割合が高く、約 5 割となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の 40～49 歳、50～59 歳で“している”の割合が高く、5 割を超えています。

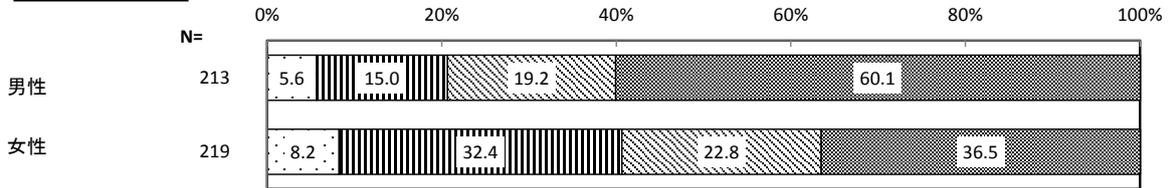
《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で“している”の割合が高く、約 4 割となっています。

20歳以上



20歳未満



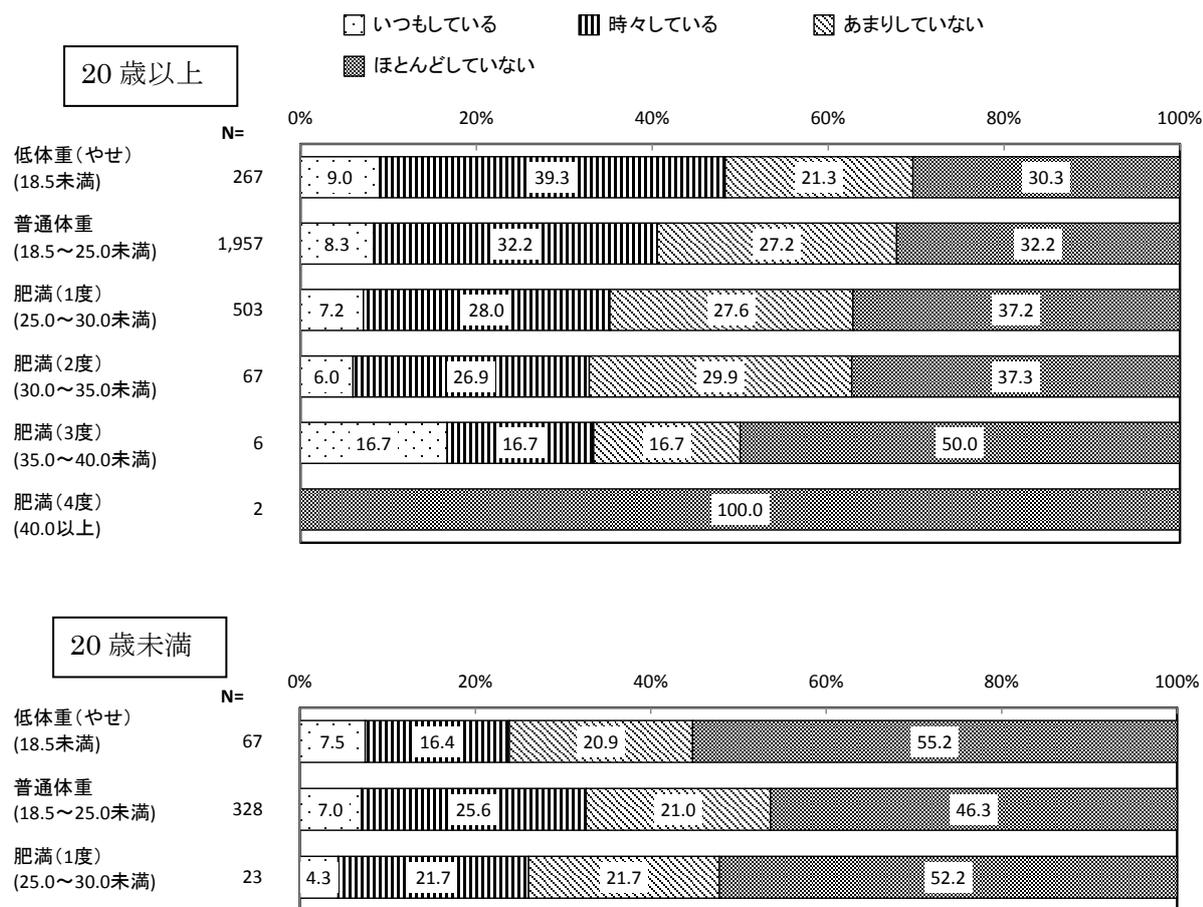
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ“している”の割合が低くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、普通体重（18.5～25.0未満）の場合、“している”の割合が高くなっています。



問 37 あなたは、健全な食生活を実践するために参考にしている指針等がありますか。
(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

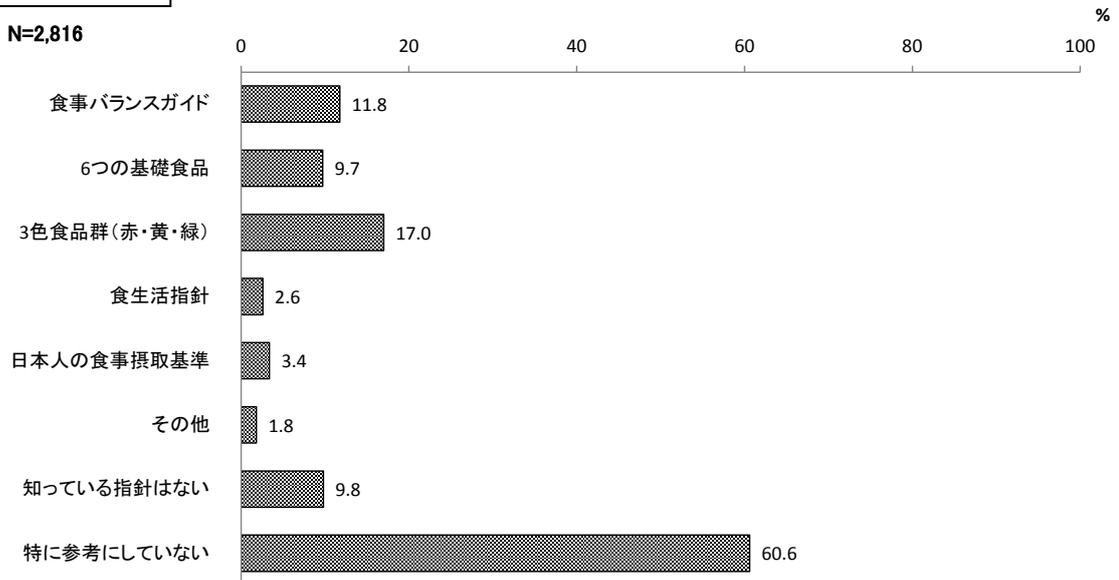
「特に参考にしていない」を除き、「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が 17.0%と最も高く、次いで「食事バランスガイド」の割合が 11.8%、「6つの基礎食品」の割合が 9.7%となっています。

《20 歳未満》

「特に参考にしていない」を除き、「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が 12.1%と最も高くなっています。

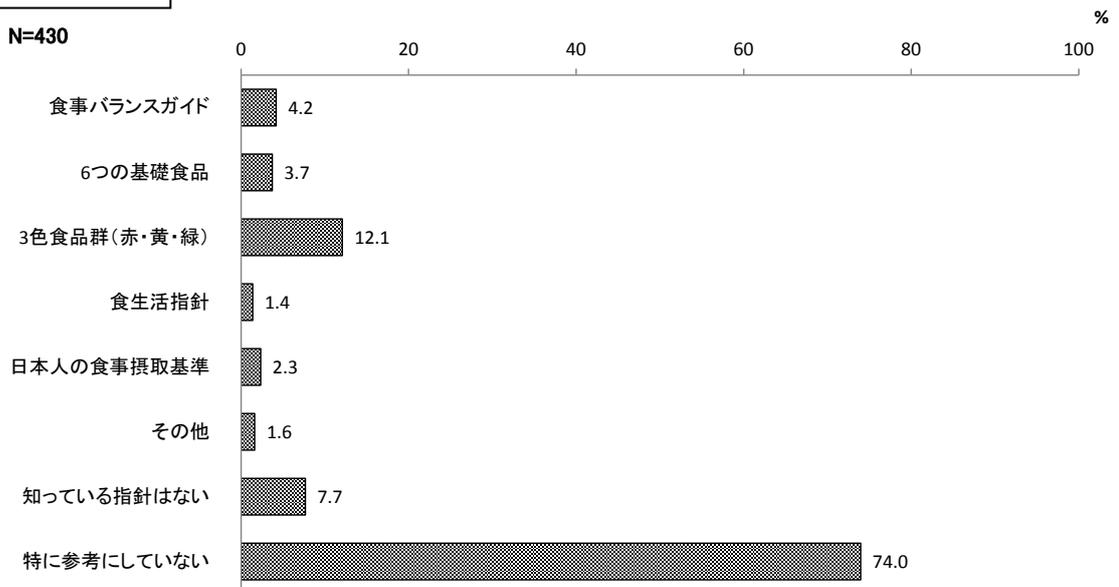
20 歳以上

N=2,816



20 歳未満

N=430



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
食事バランスガイド	331	11.4	11.8	18	4.2	4.2
6つの基礎食品	274	9.5	9.7	16	3.7	3.7
3色食品群(赤・黄・緑)	478	16.5	17.0	52	12.0	12.1
食生活指針	73	2.5	2.6	6	1.4	1.4
日本人の食事摂取基準	95	3.3	3.4	10	2.3	2.3
その他	51	1.8	1.8	7	1.6	1.6
知っている指針はない	276	9.5	9.8	33	7.6	7.7
特に参考にしていない	1,706	59.0	60.6	318	73.4	74.0
無回答	77	2.7	-	3	0.7	-
全 体	2,893	100.0	2,816	433	100.0	430

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「食事バランスガイド」「6つの基礎食品」「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の70～74歳で「食事バランスガイド」「6つの基礎食品」「3色食品群（赤・黄・緑）」のいずれの割合も高くなっています。

《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が約2割と高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	食事バランスガイド	6つの基礎食品	3色食品群(赤・黄・緑)	食生活指針	日本人の食事摂取基準	その他	知っている指針はない	特に参考にしていない
20歳以上	男性	1,290	7.8	3.3	7.7	2.2	3.1	1.6	14.6	69.1
	20～29歳	99	6.1	4.0	6.1	1.0	2.0	1.0	13.1	71.7
	30～39歳	177	4.5	5.6	5.6	0.6	3.4	1.1	15.8	70.1
	40～49歳	193	5.2	2.6	3.6	0.5	2.1	0.5	14.0	77.7
	50～59歳	257	5.4	2.7	8.9	1.2	3.5	1.2	15.6	69.6
	60～64歳	73	2.7	-	5.5	-	-	-	16.4	78.1
	65～69歳	190	6.8	3.2	10.0	5.3	4.2	3.2	15.8	61.6
	70～74歳	134	14.9	6.0	11.2	5.2	0.7	0.7	11.2	66.4
	75歳以上	167	16.2	1.8	9.0	3.6	6.0	3.6	13.8	62.9
	女性	1,526	15.1	15.1	24.8	2.9	3.6	2.0	5.8	53.3
	20～29歳	114	7.9	8.8	14.9	0.9	2.6	0.9	7.0	66.7
	30～39歳	236	8.9	6.4	17.8	1.7	4.2	2.5	8.9	61.4
	40～49歳	224	8.0	9.4	21.9	0.4	1.8	0.9	5.4	62.5
	50～59歳	305	15.4	16.4	26.9	2.6	3.9	2.0	4.9	49.8
	60～64歳	93	12.9	22.6	25.8	4.3	4.3	-	6.5	49.5
	65～69歳	205	20.0	20.0	28.3	3.9	2.9	3.4	2.0	49.8
	70～74歳	145	29.7	24.8	35.2	5.5	5.5	3.4	6.9	34.5
	75歳以上	204	19.6	18.1	27.5	4.9	3.9	2.0	5.9	50.5
全体	2,816	11.8	9.7	17.0	2.6	3.4	1.8	9.8	60.6	
20歳未満	男性	213	3.3	2.3	8.0	1.4	1.4	1.4	8.5	80.3
	女性	217	5.1	5.1	16.1	1.4	3.2	1.8	6.9	67.7
	全体	430	4.2	3.7	12.1	1.4	2.3	1.6	7.7	74.0

【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「食事バランスガイド」「6つの基礎食品」「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が低くなり、「特に参考にしていない」の割合が高くなる傾向があります。

《20歳未満》

BMI別でみると、普通体重（18.5～25.0未満）より低体重（やせ）、肥満（1度）の方が、「食事バランスガイド」「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が高くなっています。

年齢	区分	有効回答数(件)	食事バランスガイド	6つの基礎食品	3色食品群(赤・黄・緑)	食生活指針	日本人の食事摂取基準	その他	知っている指針はない	特に参考にしていない
20歳以上	低体重(やせ) (18.5未満)	265	11.3	14.0	23.0	1.5	3.0	2.3	7.5	52.8
	普通体重 (18.5～25.0未満)	1,933	12.3	9.7	17.6	2.7	3.5	1.8	9.8	60.2
	肥満(1度) (25.0～30.0未満)	497	10.9	8.9	12.7	2.6	3.0	1.6	11.1	64.6
	肥満(2度) (30.0～35.0未満)	67	9.0	3.0	6.0	4.5	3.0	1.5	10.4	70.1
	肥満(3度) (35.0～40.0未満)	7	14.3	-	-	-	-	14.3	28.6	71.4
	肥満(4度) (40.0以上)	2	-	-	-	-	-	-	-	100.0
20歳未満	低体重(やせ) (18.5未満)	66	6.1	3.0	13.6	1.5	-	3.0	4.5	74.2
	普通体重 (18.5～25.0未満)	328	3.7	4.3	11.3	1.5	2.7	1.2	8.2	74.7
	肥満(1度) (25.0～30.0未満)	23	4.3	-	17.4	-	4.3	4.3	8.7	65.2

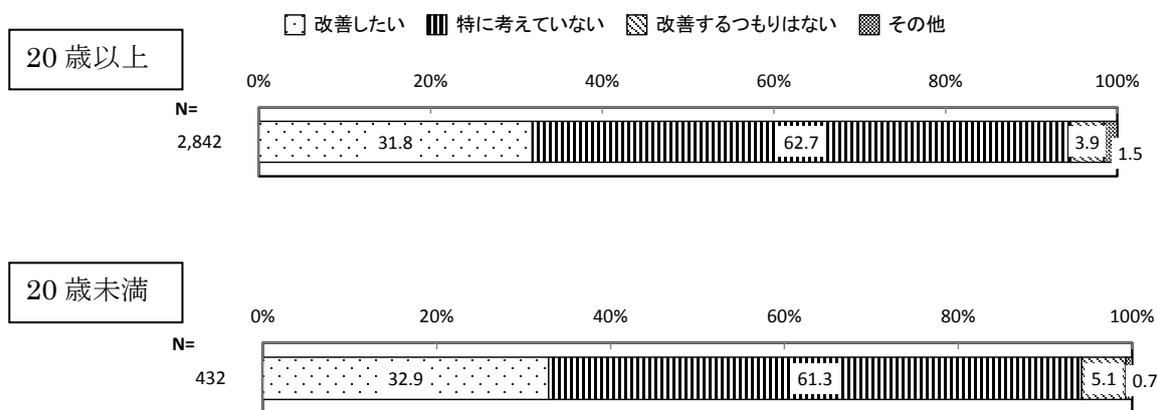
問 38 あなたは、今後、健康増進のために食習慣を改善しようと思いますか。
(1つだけに○)

《20 歳以上》

「改善したい」の割合が 31.8%、「特に考えていない」の割合が 62.7%、「改善するつもりはない」の割合が 3.9%となっています。

《20 歳未満》

「改善したい」の割合が 32.9%、「特に考えていない」の割合が 61.3%、「改善するつもりはない」の割合が 5.1%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
改善したい	905	31.3	31.8	142	32.8	32.9
特に考えていない	1,783	61.6	62.7	265	61.2	61.3
改善するつもりはない	110	3.8	3.9	22	5.1	5.1
その他	44	1.5	1.5	3	0.7	0.7
無回答	51	1.8	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,842	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20歳以上》

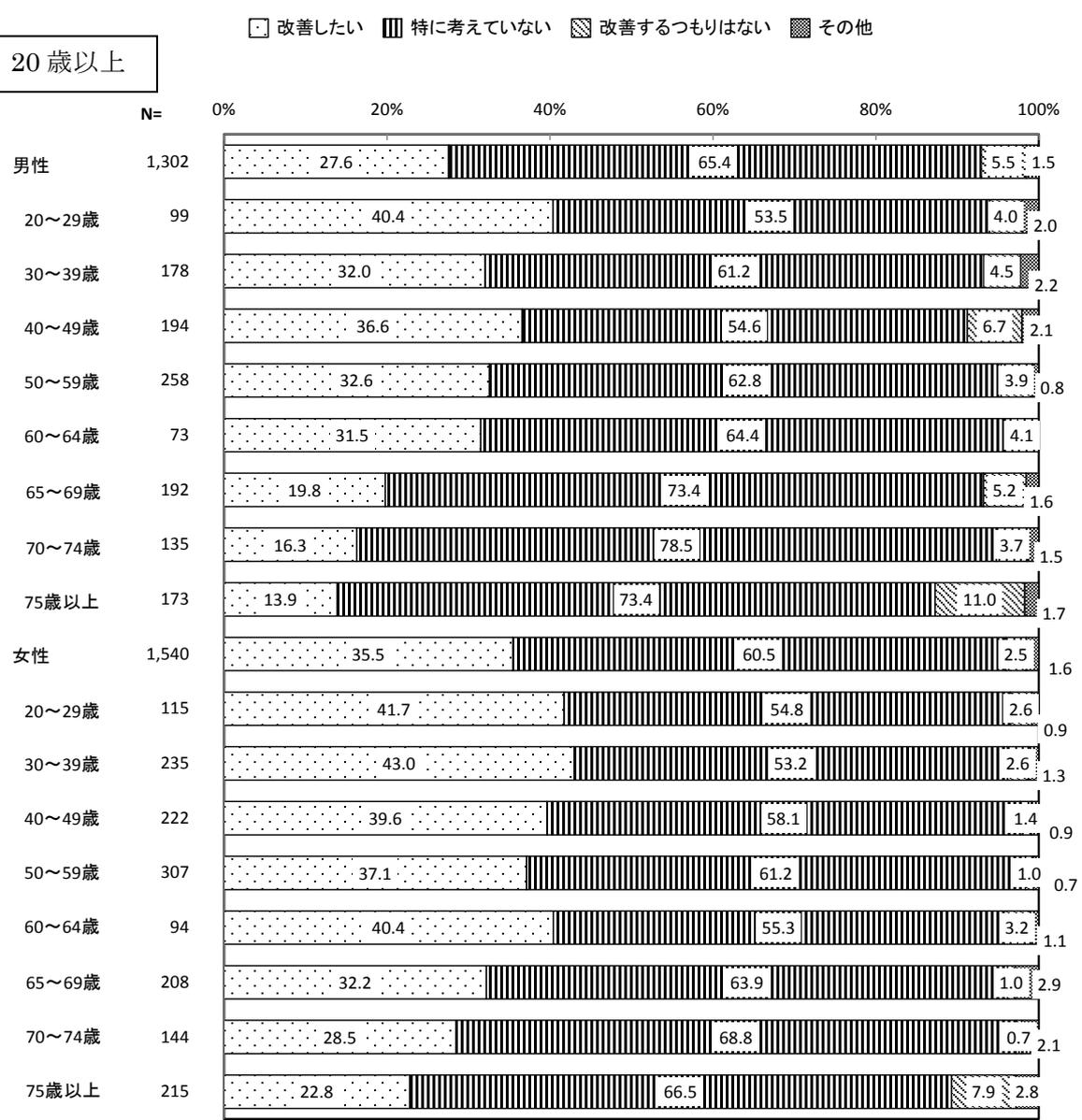
性別で見ると、男性に比べ、女性で「改善したい」の割合が高く、3割を超えています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20～29歳、女性の20～29歳、30～39歳、60～64歳で「改善したい」の割合が高く、4割を超えています。

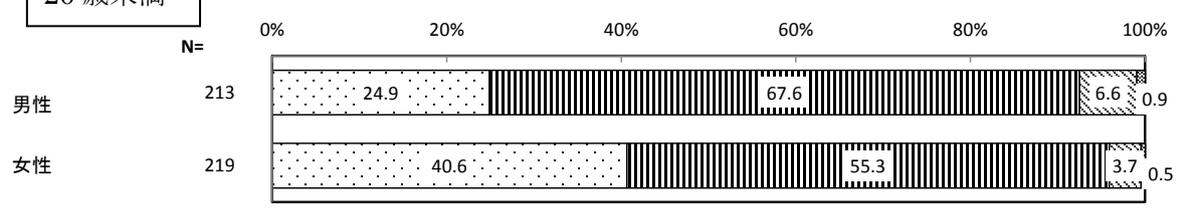
《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「改善したい」の割合が高く、4割を超えています。

20歳以上



20歳未満



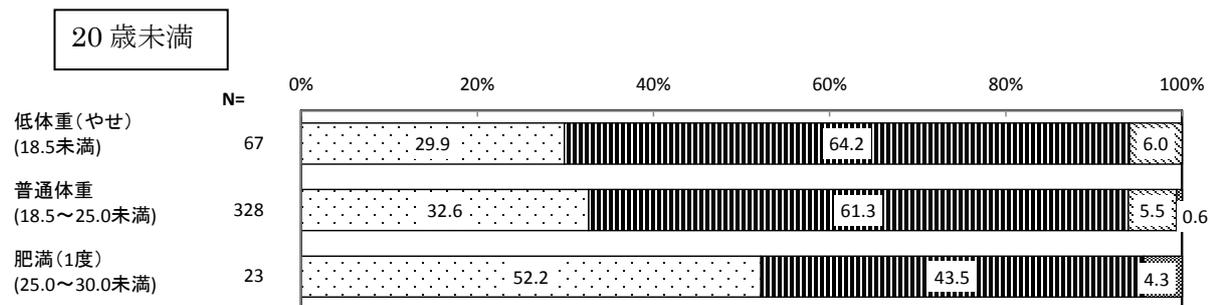
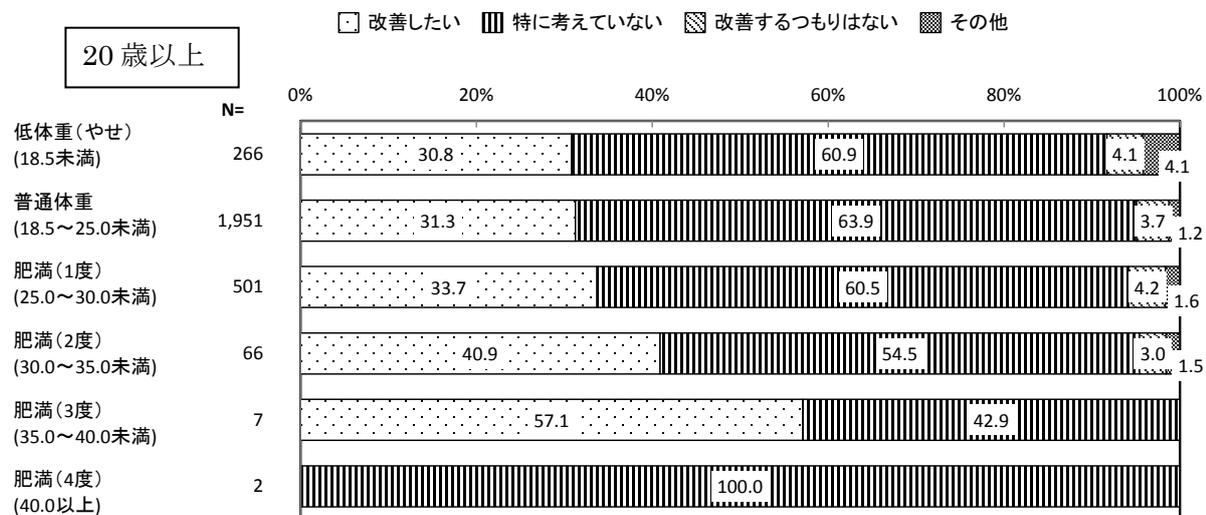
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「改善したい」の割合が高くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ「改善したい」の割合が高くなっており、特に肥満（1度）（25.0～30.0未満）では、約5割となっています。



6 身体活動・運動について

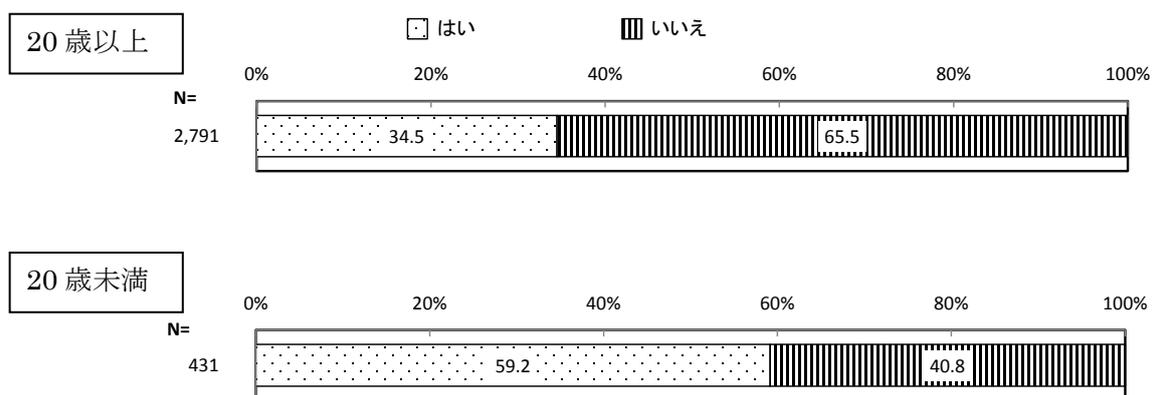
問 39 あなたは、1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。(ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(1つだけに○)

《20歳以上》

「はい」の割合が34.5%、「いいえ」の割合が65.5%となっています。

《20歳未満》

「はい」の割合が59.2%、「いいえ」の割合が40.8%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
はい	962	33.3	34.5	255	58.9	59.2
いいえ	1,829	63.2	65.5	176	40.6	40.8
無回答	102	3.5	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,791	433	100.0	431

【性・年齢別】

《20歳以上》

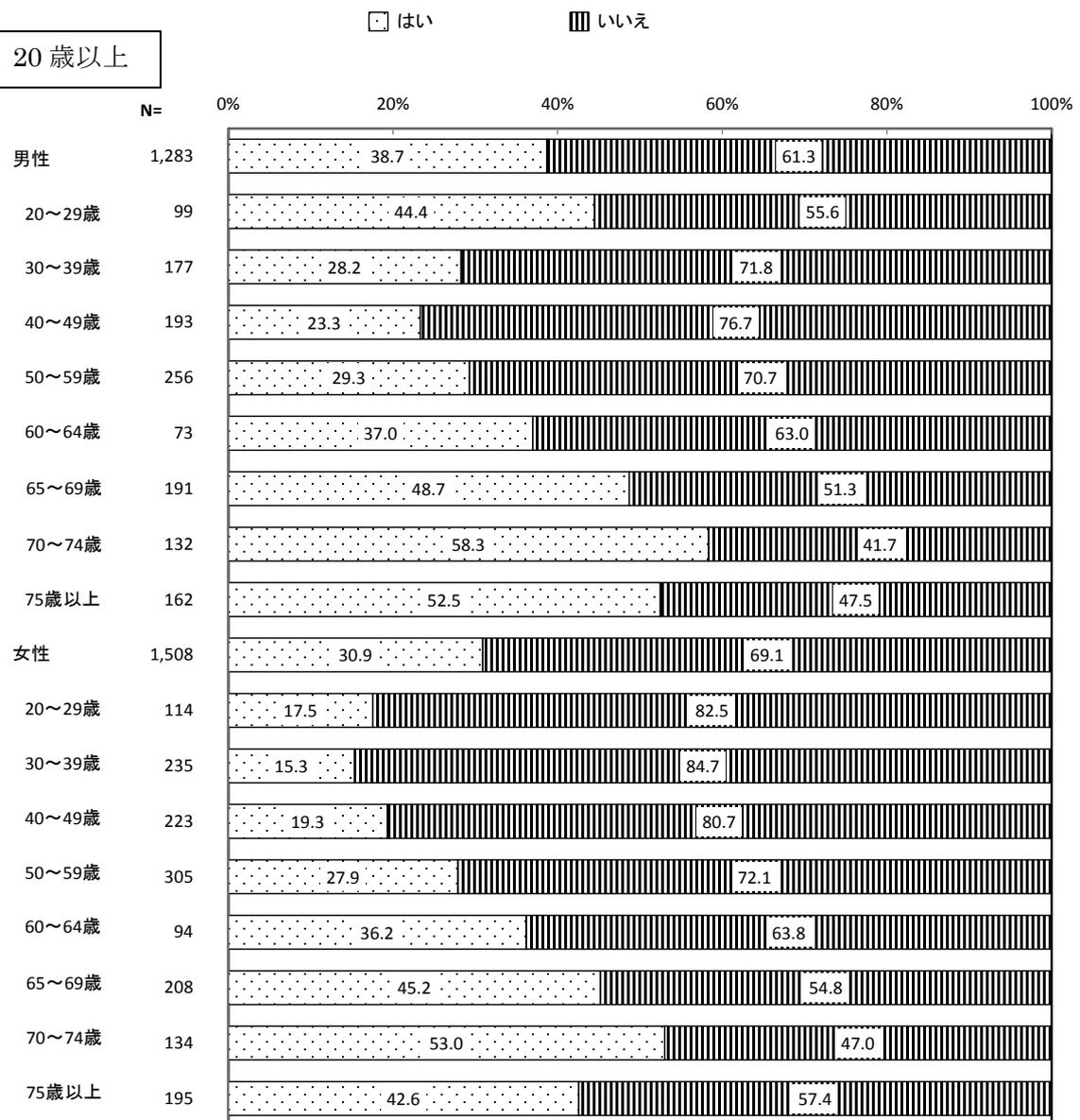
性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の20～29歳は、「はい」が4割を超えています。男性の40歳以降74歳まで、女性の30歳以降74歳までで年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高くなっています。

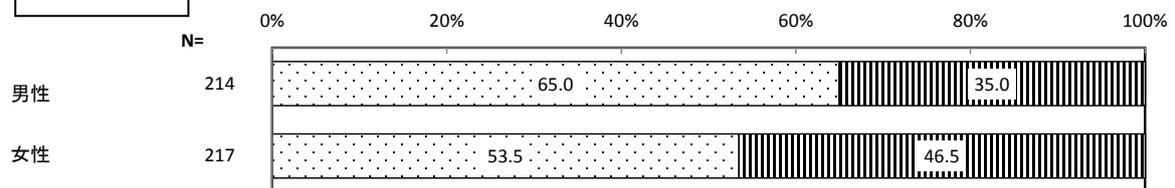
《20歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

20歳以上



20歳未満



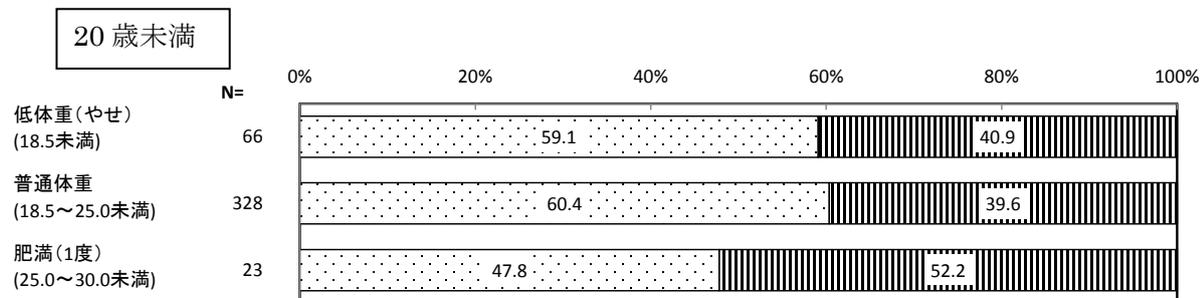
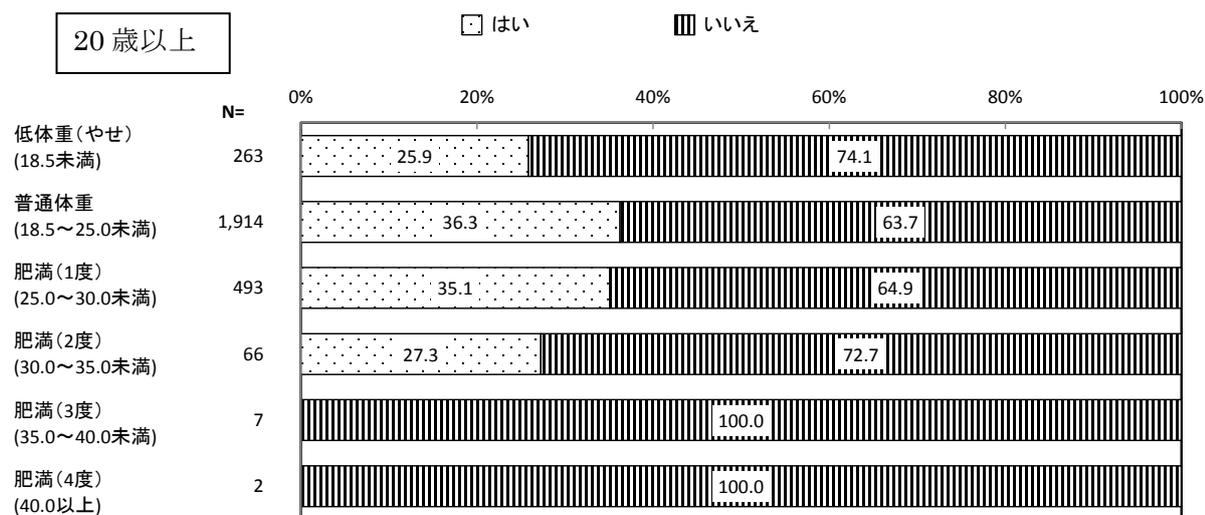
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、他に比べ、低体重（やせ）（18.5未満）および肥満（2度）以上で「はい」の割合が低くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、他に比べ、肥満（1度）で「はい」の割合が低くなっています。



問 39 で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問 39-1 日頃から運動習慣の改善のために実践されていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

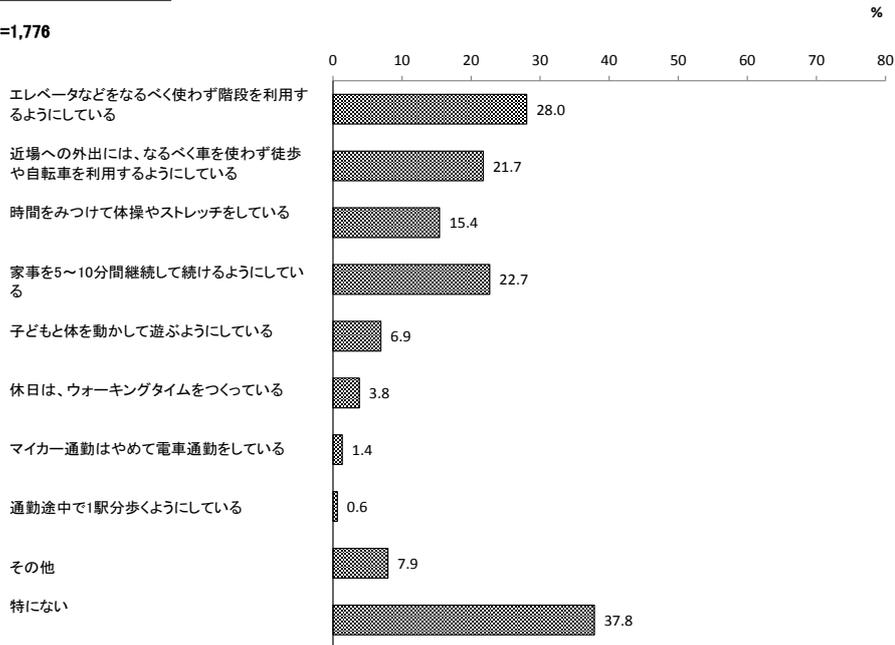
「特にない」を除き、「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」の割合が 28.0%と最も高く、次いで「近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている」の割合が 21.7%、「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」の割合が 22.7%となっています。

《20 歳未満》

「特にない」を除き、「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」の割合が 33.7%と最も高く、次いで「近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている」の割合が 31.4%、「時間をみつけて体操やストレッチをしている」の割合が 11.6%となっています。

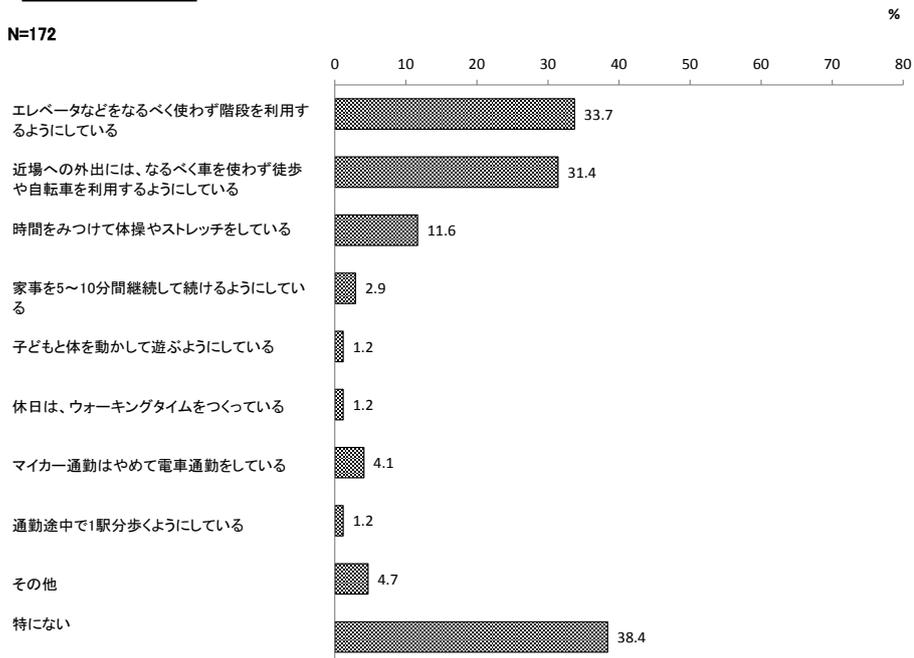
20 歳以上

N=1,776



20 歳未満

N=172



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている	498	27.2	28.0	58	33.0	33.7
近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている	386	21.1	21.7	54	30.7	31.4
時間をみつけて体操やストレッチをしている	274	15.0	15.4	20	11.4	11.6
家事を5～10分間継続して続けるようにしている	403	22.0	22.7	5	2.8	2.9
子どもと体を動かして遊ぶようにしている	123	6.7	6.9	2	1.1	1.2
休日はウォーキングタイムをつくっている	68	3.7	3.8	2	1.1	1.2
マイカー通勤はやめて電車通勤している	24	1.3	1.4	7	4.0	4.1
通勤途中で1駅分歩くようにしている	11	0.6	0.6	2	1.1	1.2
その他	141	7.7	7.9	8	4.5	4.7
特にない	672	36.7	37.8	66	37.5	38.4
無回答	53	2.9	-	4	2.3	-
全 体	1,829	100.0	1,776	176	100.0	172

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「時間をみつけて体操やストレッチをしている」「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」の割合が高くなっており、特に「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」が 3 割を超えています。また、男女ともに「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」が約 3 割となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性では、年代が高くなるにつれて「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」の割合が高くなる傾向がみられます。特に女性の 70～74 歳では、運動習慣の改善に取り組む割合が高くなっています。

《20 歳未満》

性別で見ると、男女ともに「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」「近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている」が約 3 割となっています。女性では、「時間をみつけて体操やストレッチをしている」の割合も 2 割と男性より高くなっています。

単位：%

年齢	区分	有効回答数(件)	エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている	よびこしている	近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用する	時間をみつけて体操やストレッチをしている	家事を5〜10分間継続して続けるようにしている	子どもと体を動かして遊ぶようにしている	休日はウォーキングタイムをつくる	マイカー通勤はやめて電車通勤している	通勤途中で1駅分歩くようにしている	その他	特にない
20歳以上	男性	760	28.2	19.7	12.1	9.2	5.3	5.1	2.1	1.1	6.6	47.1	
	20～29歳	54	31.5	14.8	16.7	5.6	11.1	3.7	-	1.9	3.7	46.3	
	30～39歳	123	24.4	18.7	6.5	11.4	16.3	0.8	2.4	0.8	6.5	45.5	
	40～49歳	146	36.3	24.7	17.8	4.8	4.8	6.2	4.1	0.7	3.4	43.8	
	50～59歳	175	35.4	24.0	10.3	4.6	2.9	11.4	2.9	2.9	4.6	45.1	
	60～64歳	45	22.2	17.8	8.9	8.9	-	4.4	-	-	4.4	55.6	
	65～69歳	92	22.8	13.0	12.0	10.9	-	1.1	2.2	-	10.9	55.4	
	70～74歳	52	17.3	17.3	11.5	15.4	1.9	1.9	-	-	13.5	51.9	
	75歳以上	73	16.4	16.4	13.7	21.9	1.4	4.1	-	-	11.0	42.5	
	女性	1,016	28.0	23.2	17.9	32.8	8.2	2.9	0.8	0.3	9.0	30.9	
	20～29歳	93	34.4	19.4	25.8	18.3	19.4	-	2.2	1.1	4.3	30.1	
	30～39歳	198	20.2	19.7	15.2	33.3	23.7	2.0	-	0.5	5.1	31.8	
	40～49歳	177	32.2	10.7	19.8	26.0	4.0	2.8	0.6	-	9.0	33.9	
	50～59歳	215	31.6	21.4	17.7	31.6	2.8	4.2	1.4	-	8.4	31.6	
	60～64歳	59	35.6	16.9	22.0	33.9	-	3.4	1.7	-	13.6	33.9	
	65～69歳	111	27.9	36.9	18.0	33.3	2.7	4.5	0.9	-	18.0	28.8	
	70～74歳	58	36.2	41.4	15.5	53.4	1.7	3.4	-	-	10.3	19.0	
	75歳以上	105	13.3	37.1	12.4	45.7	1.0	1.9	-	1.0	8.6	30.5	
20歳未満	男性	74	29.7	32.4	5.4	1.4		2.7	4.1	1.4	4.1	43.2	
	女性	98	36.7	30.6	16.3	4.1	2.0		4.1	1.0	5.1	34.7	

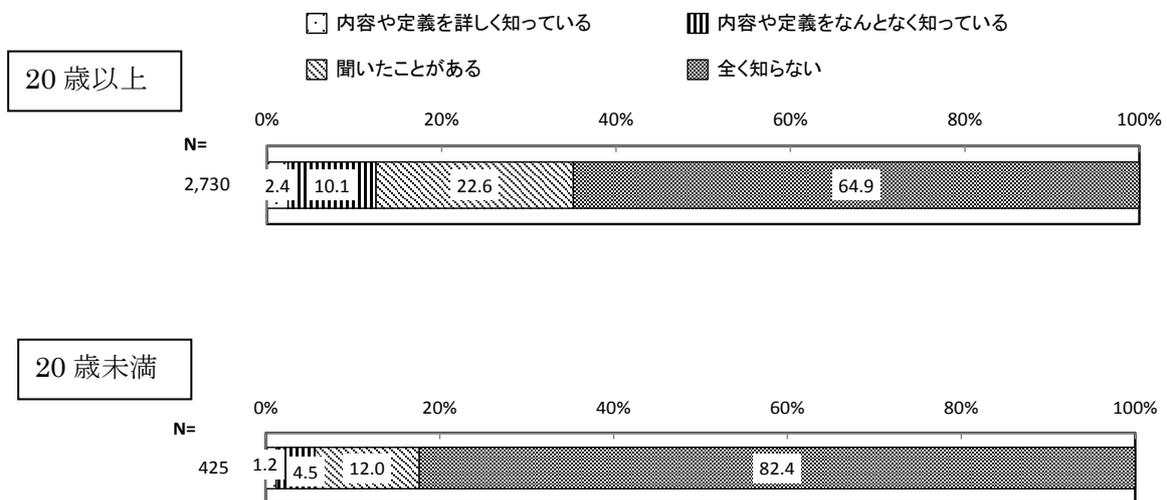
問 40 あなたは、ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。
(1つだけに○)

《20 歳以上》

「内容や定義を詳しく知っている」と「内容や定義をなんとなく知っている」と「聞いたことがある」をあわせた“知っている”は、35.1%、「全く知らない」の割合が 64.9% となっています。

《20 歳未満》

「内容や定義を詳しく知っている」と「内容や定義をなんとなく知っている」と「聞いたことがある」をあわせた“知っている”は、17.7%、「全く知らない」の割合が 82.4% となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
内容や定義を詳しく知っている	66	2.3	2.4	5	1.2	1.2
内容や定義をなんとなく知っている	275	9.5	10.1	19	4.4	4.5
聞いたことがある	618	21.4	22.6	51	11.8	12.0
全く知らない	1,771	61.2	64.9	350	80.8	82.4
無回答	163	5.6	-	8	1.8	-
全体	2,893	100.0	2,730	433	100.0	425

【性・年齢別】

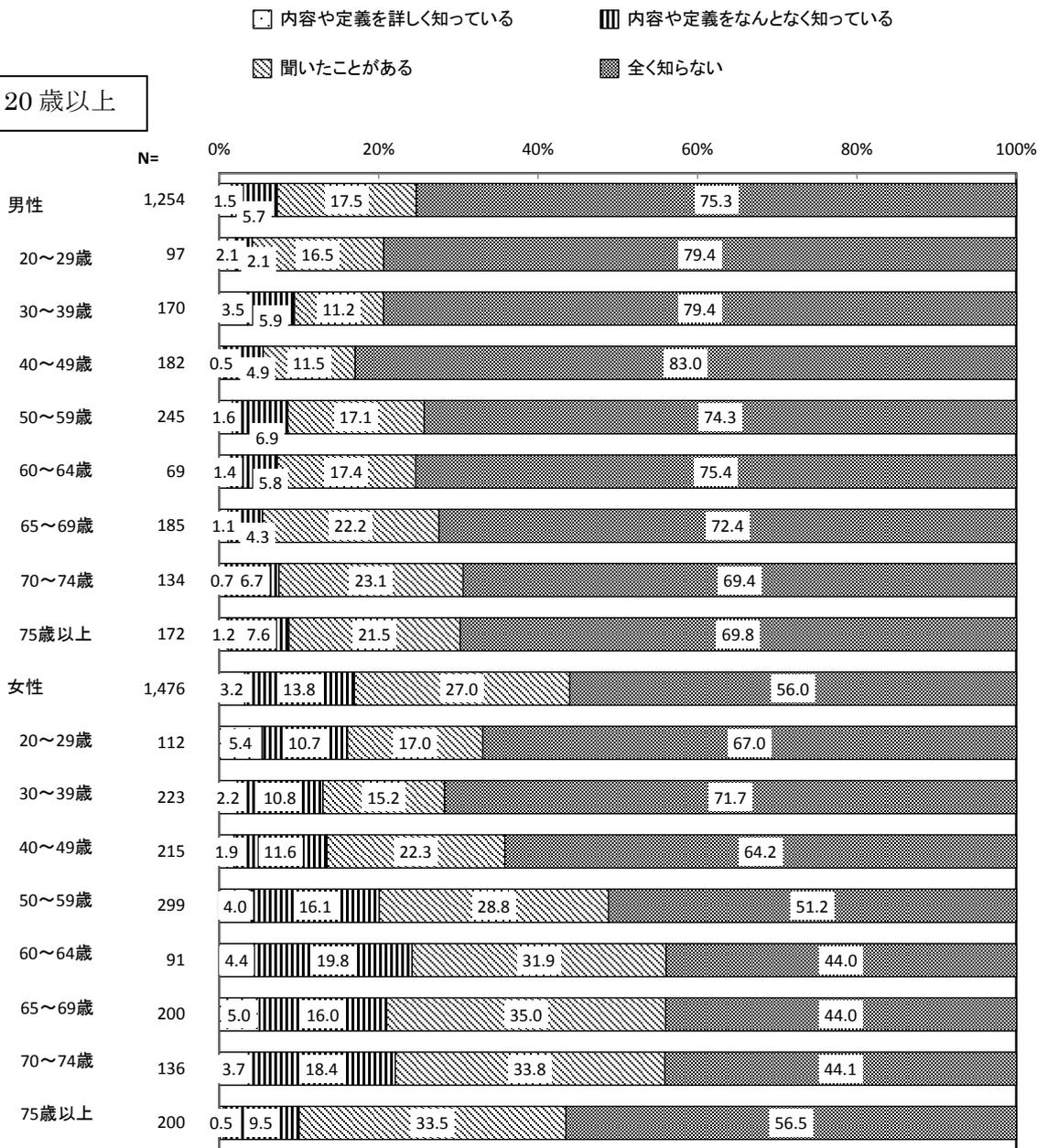
《20 歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「全く知らない」の割合が7割を超えています。
性・年齢別で見ると、“知っている”は、男性のすべての年代で1割に満たないのですが、女性の50～74歳では2割を超えています。

《20 歳未満》

性別で見ると、男女ともに「全く知らない」の割合が8割を超えています。

20歳以上



20歳未満



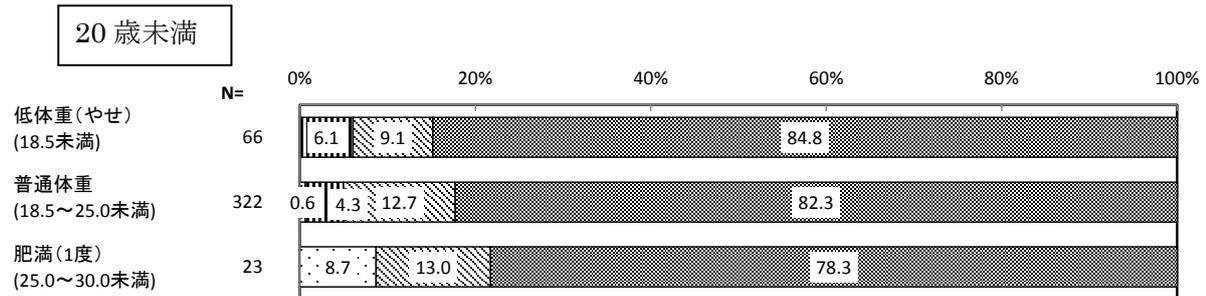
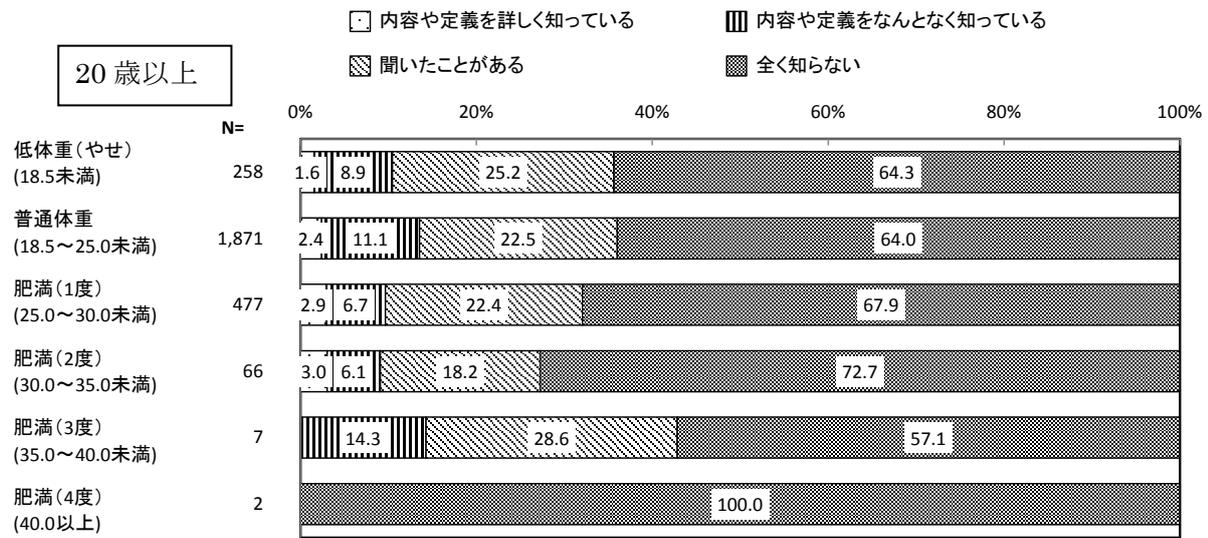
【BMI別】

《20歳以上》

BMI別でみると、他に比べ、肥満(3度)(35.0~40.0未満)で「内容や定義をなんとなく知っている」の割合が高くなっています。

《20歳未満》

BMI別でみると、BMIが高くなるにつれ、「知っている」の割合が高くなっています。



7 生きがいや社会参加について

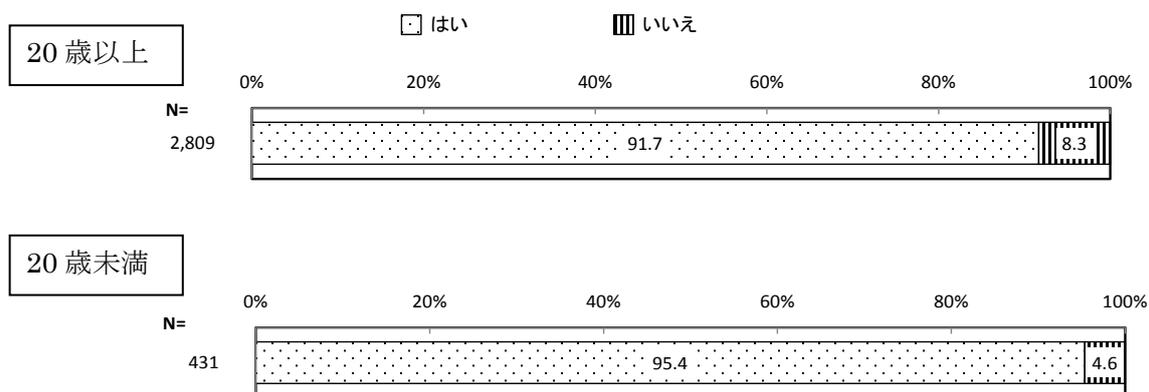
問 41 人とふれあうこと（家族や友人・知人と一緒にいる等）は楽しいと感じますか。
（1つだけに○）

《20 歳以上》

「はい」の割合が 91.7%、「いいえ」の割合が 8.3%となっています。

《20 歳未満》

「はい」の割合が 95.4%、「いいえ」の割合が 4.6%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
はい	2,575	89.0	91.7	411	94.9	95.4
いいえ	234	8.1	8.3	20	4.6	4.6
無回答	84	2.9	-	2	0.5	-
全 体	2,893	100.0	2,809	433	100.0	431

【性・年齢別】

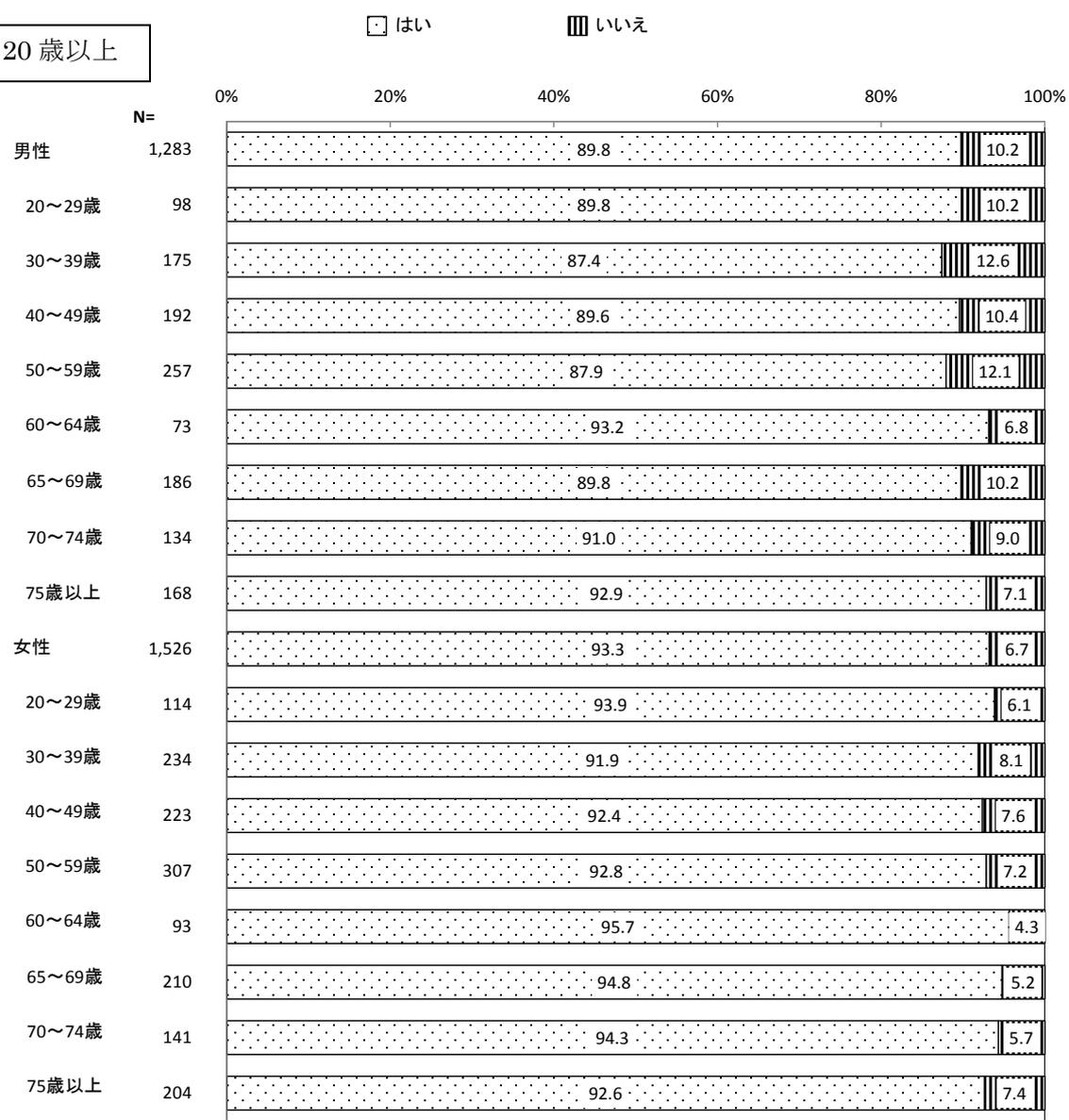
《20歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高くなっています。
性・年齢別で見ても、どの年齢も女性の「はい」の割合は高くなっています。

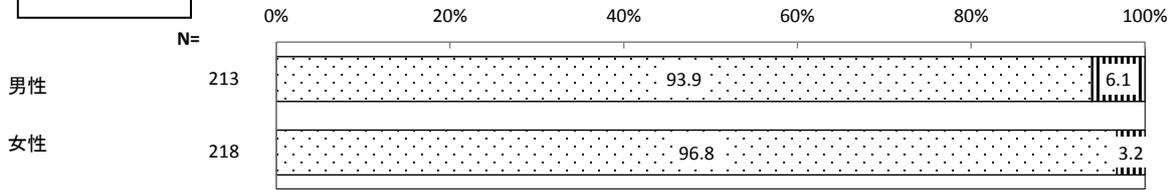
《20歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高くなっています。

20歳以上



20歳未満



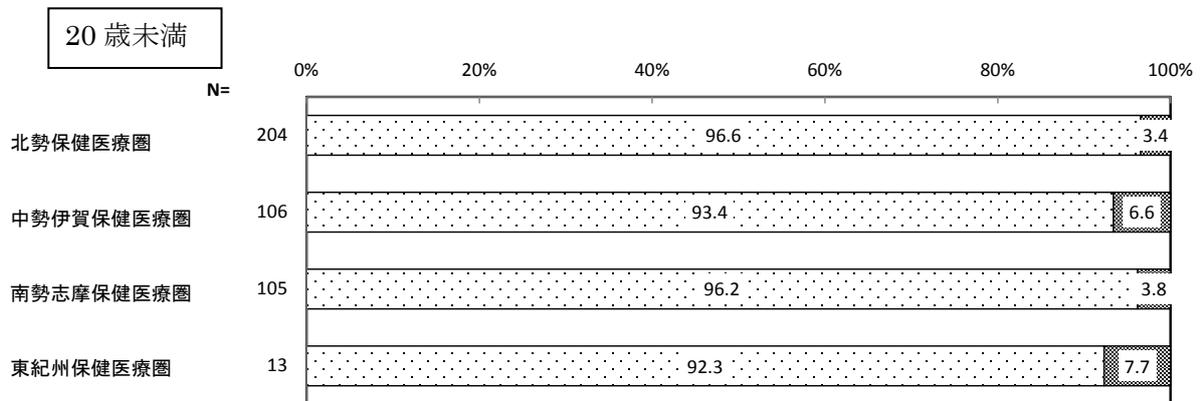
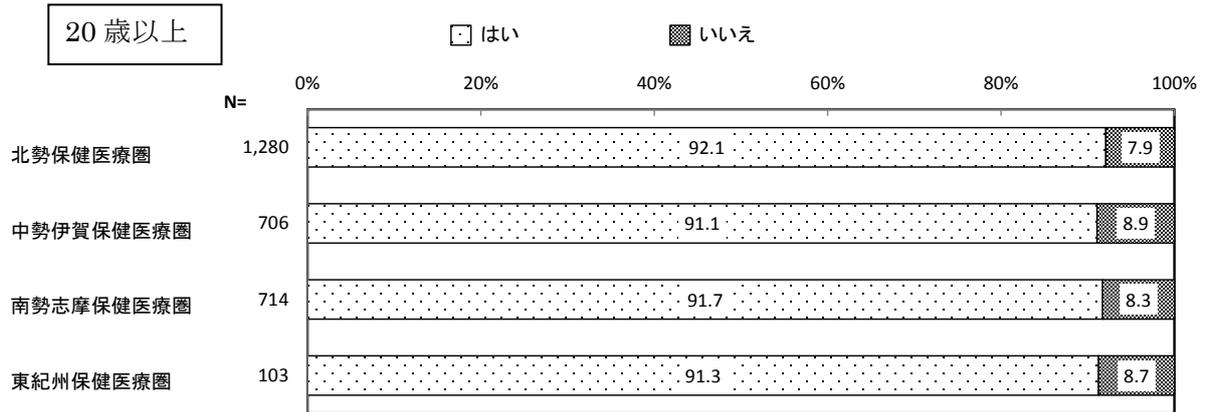
【保健医療圏域別】

《20 歳以上》

保健医療圏域別でみると、大きな差異はみられません。

《20 歳未満》

保健医療圏域別でみると、北勢保健医療圏と南勢志摩保健医療圏で、「はい」の割合がやや高くなっています。



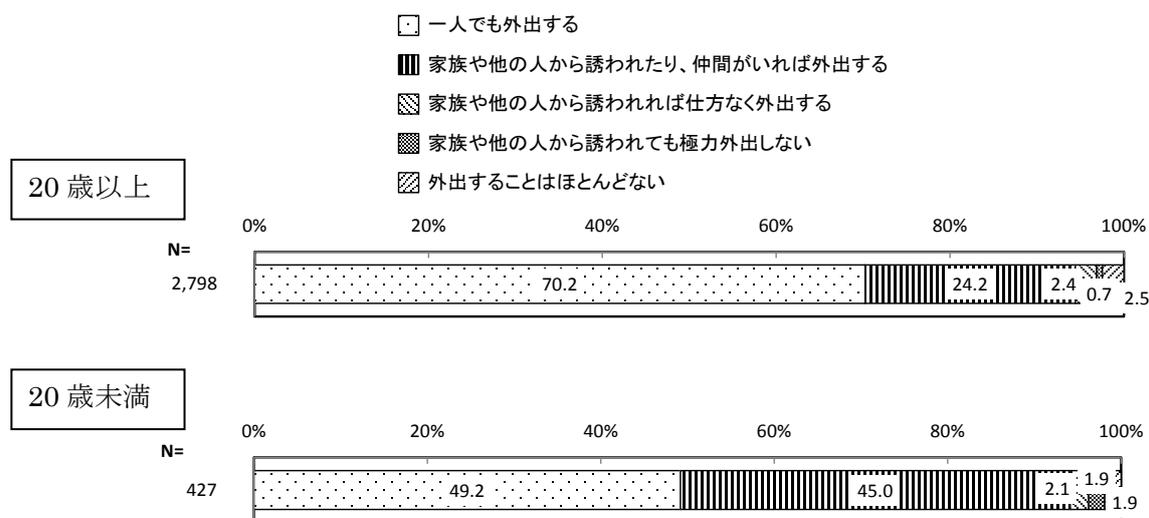
問 42 外出する時のあなたの考えに最も近いものをお選び下さい。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「一人でも外出する」の割合が 70.2%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が 24.2%となっています。

《20 歳未満》

「一人でも外出する」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が 45.0%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
一人でも外出する	1,965	67.9	70.2	210	48.5	49.2
家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する	677	23.4	24.2	192	44.3	45.0
家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する	68	2.4	2.4	9	2.1	2.1
家族や他の人から誘われても極力外出しない	19	0.7	0.7	8	1.8	1.9
外出することはほとんどない	69	2.4	2.5	8	1.8	1.9
無回答	95	3.3	-	6	1.4	-
全 体	2,893	100.0	2,798	433	100.0	427

【性・年齢別】

《20 歳以上》

性別で見ると、大きな差異はみられません。

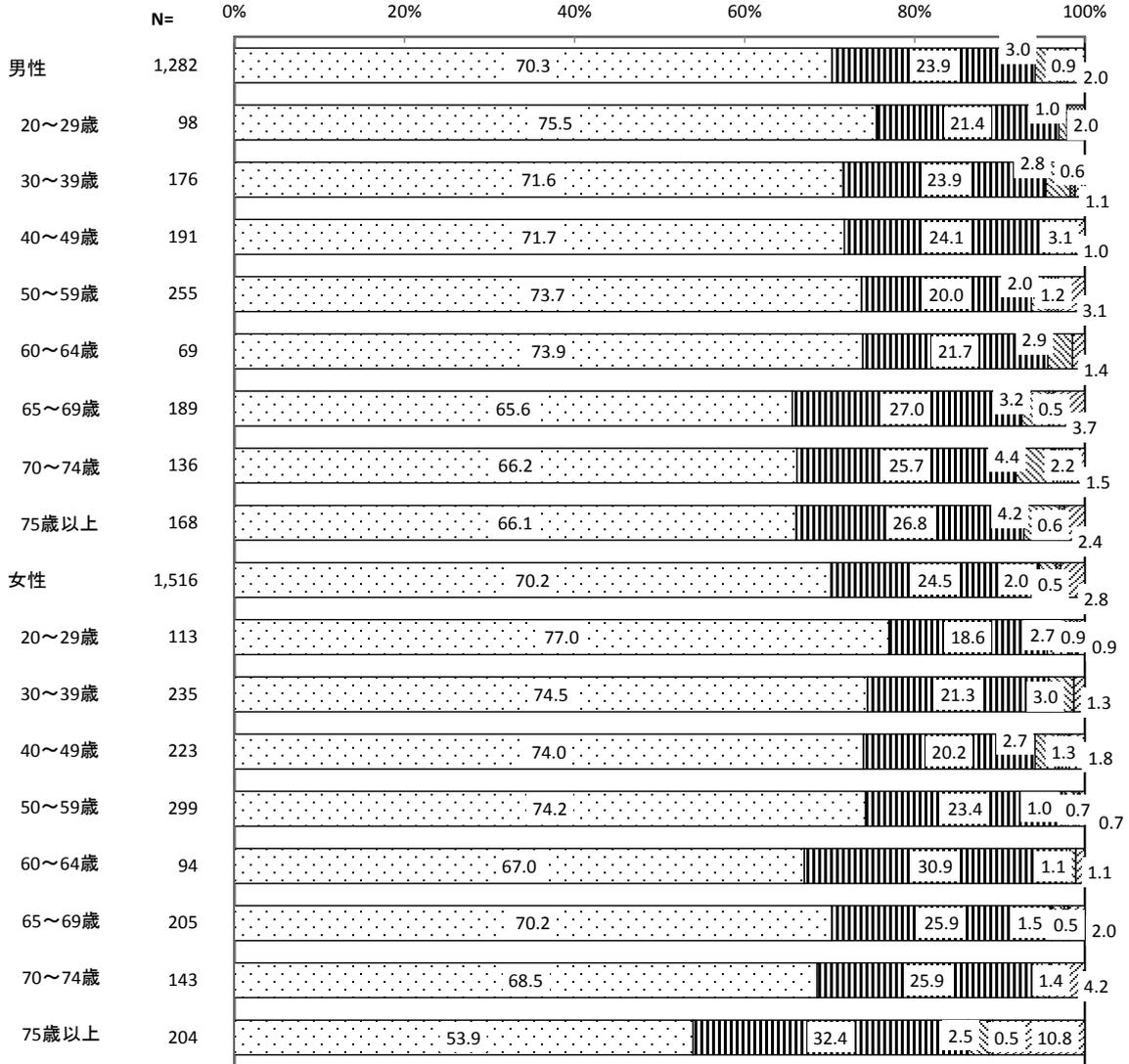
性・年齢別で見ると、女性の 75 歳以上を除くと、全体的に男女とも「一人でも外出する」の割合が 6 割以上と高くなっています。女性の 75 歳以上では「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が高く、3 割を超えています。

《20 歳未満》

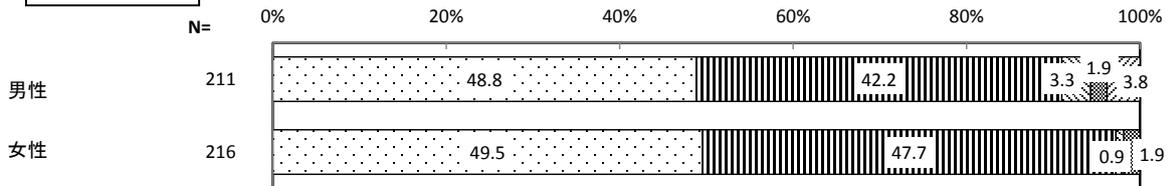
性別で見ると、男性で「外出することはほとんどない」の割合が 3.8%とやや多く見られました。

- 一人でも外出する
- ▨ 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する
- ▩ 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する
- ▧ 家族や他の人から誘われても極力外出しない
- ▦ 外出することはほとんどない

20歳以上



20歳未満



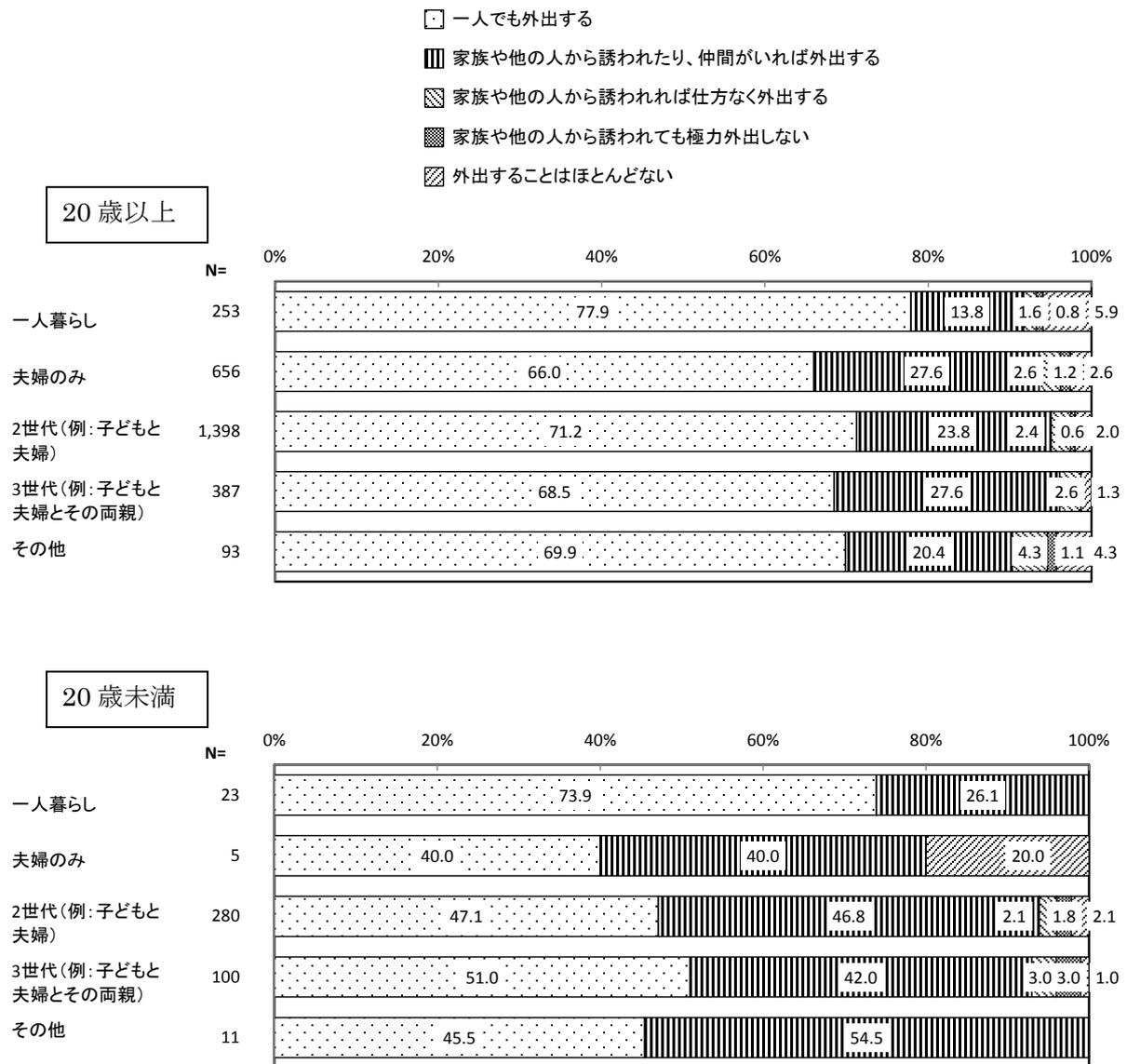
【家族構成別】

《20歳以上》

家族構成別でみると、他に比べ、夫婦のみで「一人でも外出する」の割合が低くなっています。

《20歳未満》

家族構成別でみると、他に比べ、一人暮らしで「一人でも外出する」の割合が高くなっています。



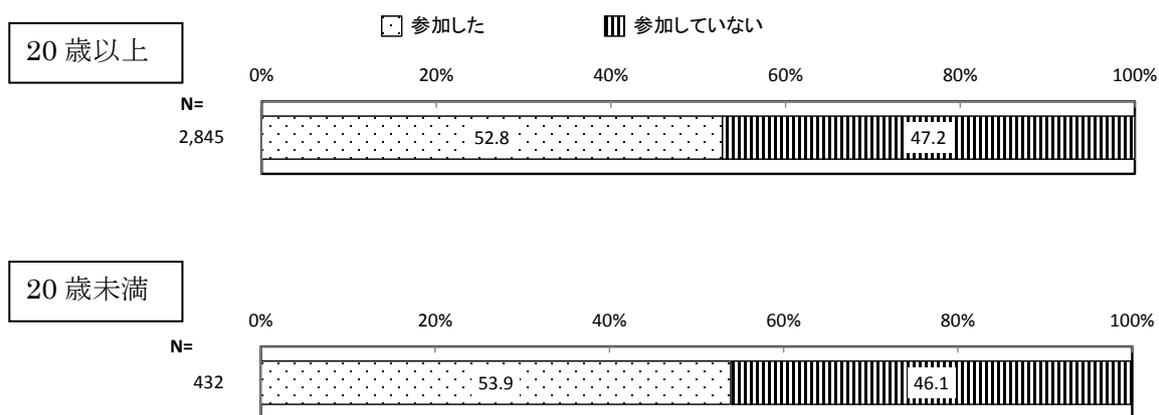
問 43 この1年間に、趣味やスポーツに関する行事や地域での行事等へ参加しましたか。
(1つだけに○)

《20歳以上》

「参加した」の割合が52.8%、「参加していない」の割合が47.2%となっています。

《20歳未満》

「参加した」の割合が53.9%、「参加していない」の割合が46.1%となっています。



項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
参加した	1,501	51.9	52.8	233	53.8	53.9
参加していない	1,344	46.5	47.2	199	46.0	46.1
無回答	48	1.7	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,845	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

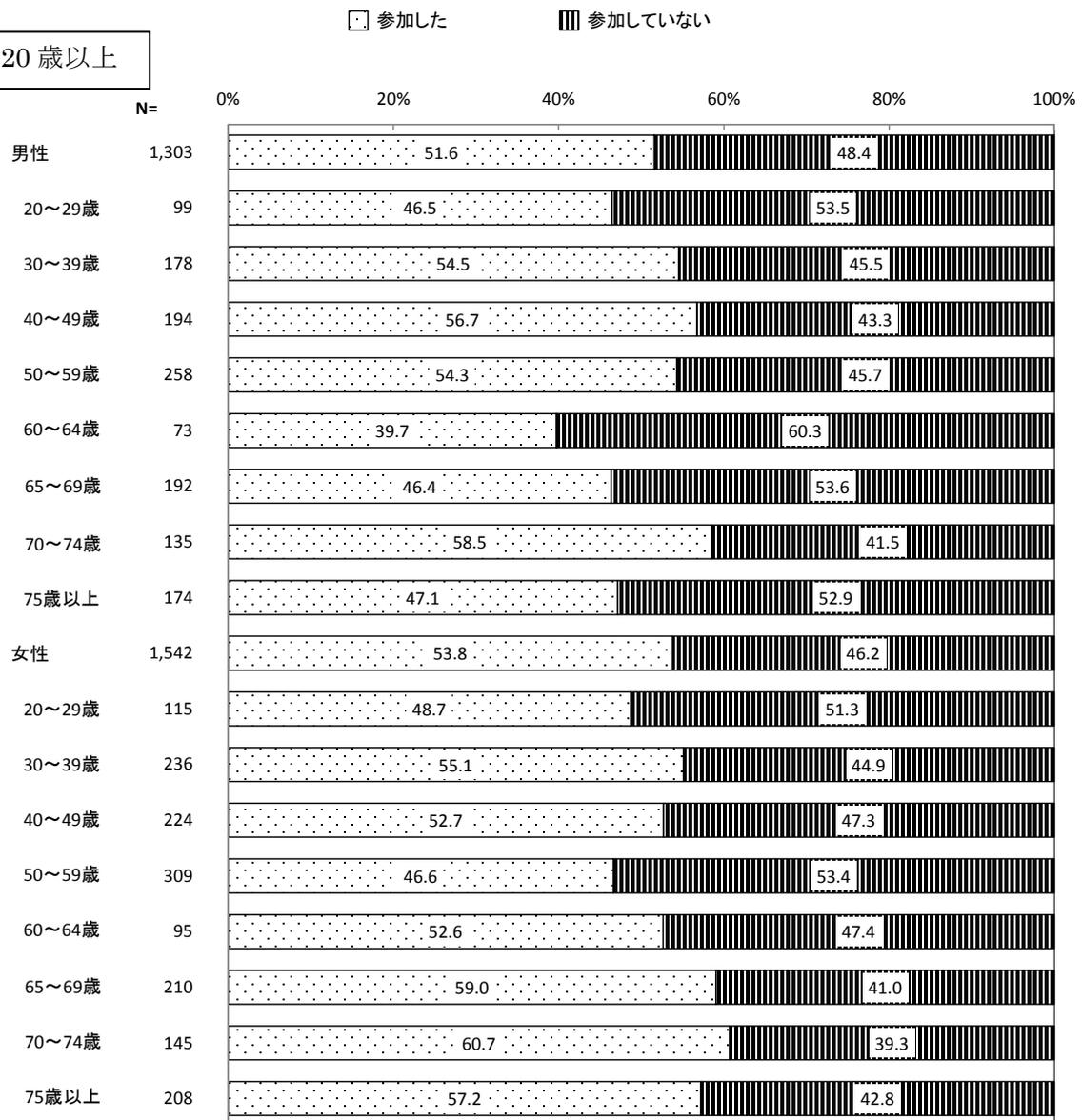
性別で見ると、大きな差異はみられません。

性・年齢別で見ると、男性の 30～59 歳の年代、70～74 歳、女性の 30～49 歳の年代、60 歳以上で「参加した」の割合が高く、5 割を超えています。

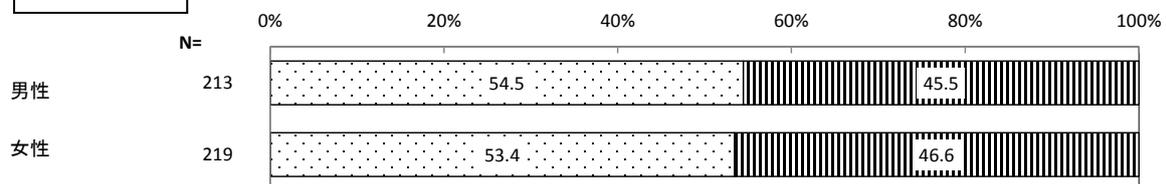
《20 歳未満》

性別で見ると、大きな差異はみられません。

20 歳以上



20 歳未満



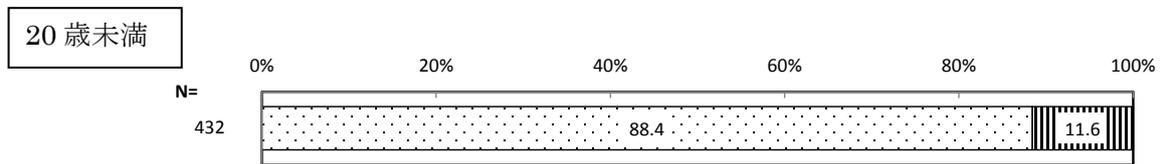
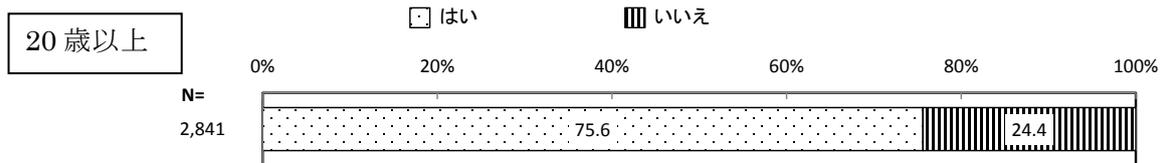
問 44 趣味はありますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「はい」の割合が 75.6%、「いいえ」の割合が 24.4%となっています。

《20 歳未満》

「はい」の割合が 88.4%、「いいえ」の割合が 11.6%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
はい	2,148	74.2	75.6	382	88.2	88.4
いいえ	693	24.0	24.4	50	11.5	11.6
無回答	52	1.8	-	1	0.2	-
全 体	2,893	100.0	2,841	433	100.0	432

【性・年齢別】

《20 歳以上》

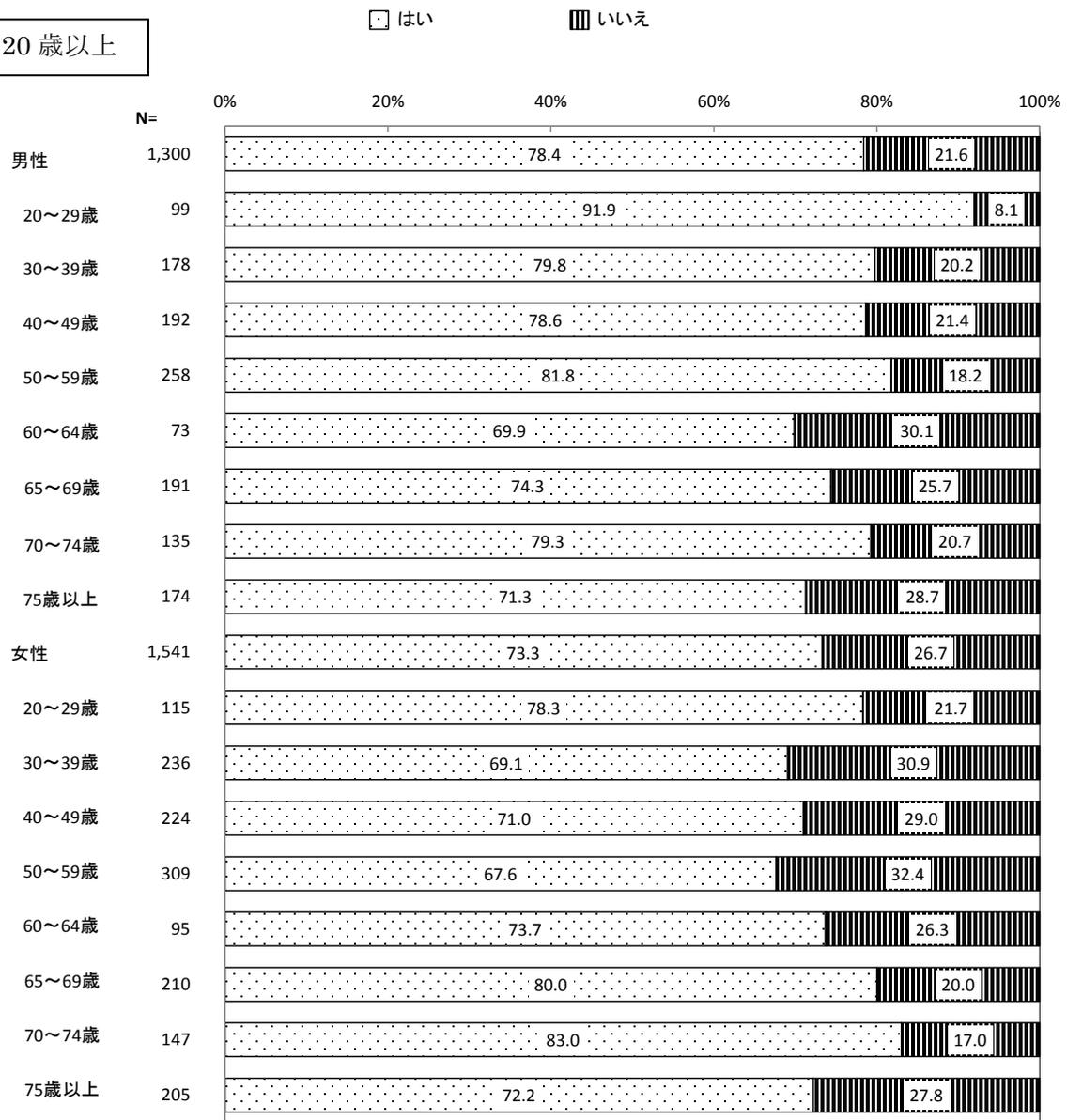
性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 20～29 歳で「はい」の割合が高く、約 9 割と
なっています。

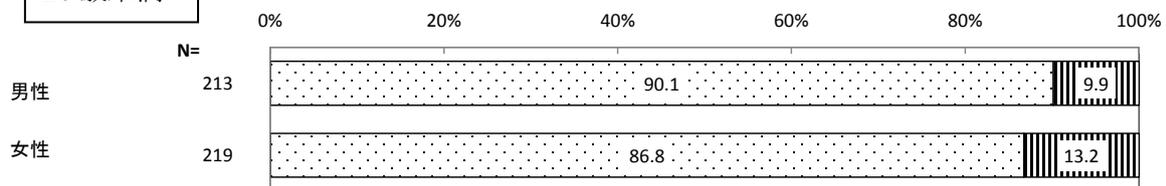
《20 歳未満》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合がやや高くなっています。

20歳以上



20歳未満



8 たばこについて

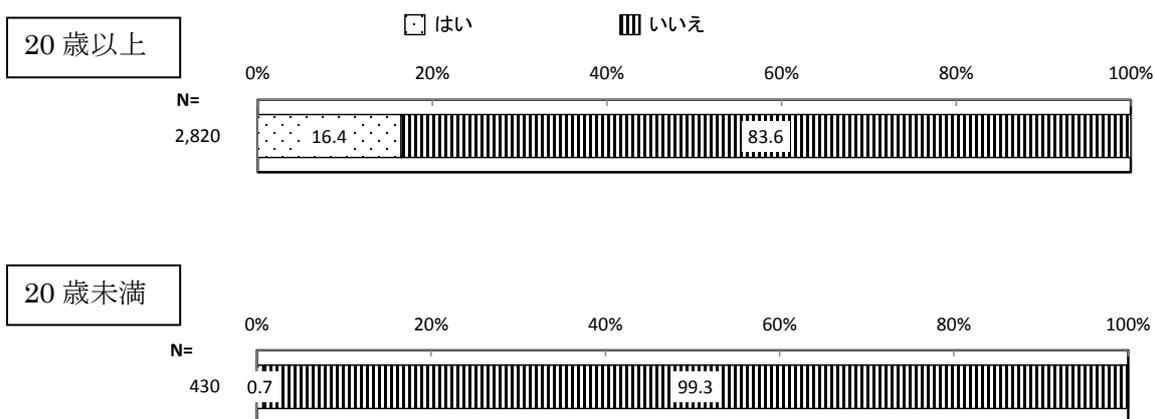
問 45 現在たばこを習慣的に吸っていますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

「はい」の割合が16.4%、「いいえ」の割合が83.6%となっています。

《20歳未満》

「はい」の割合が0.7%、「いいえ」の割合が99.3%となっています。

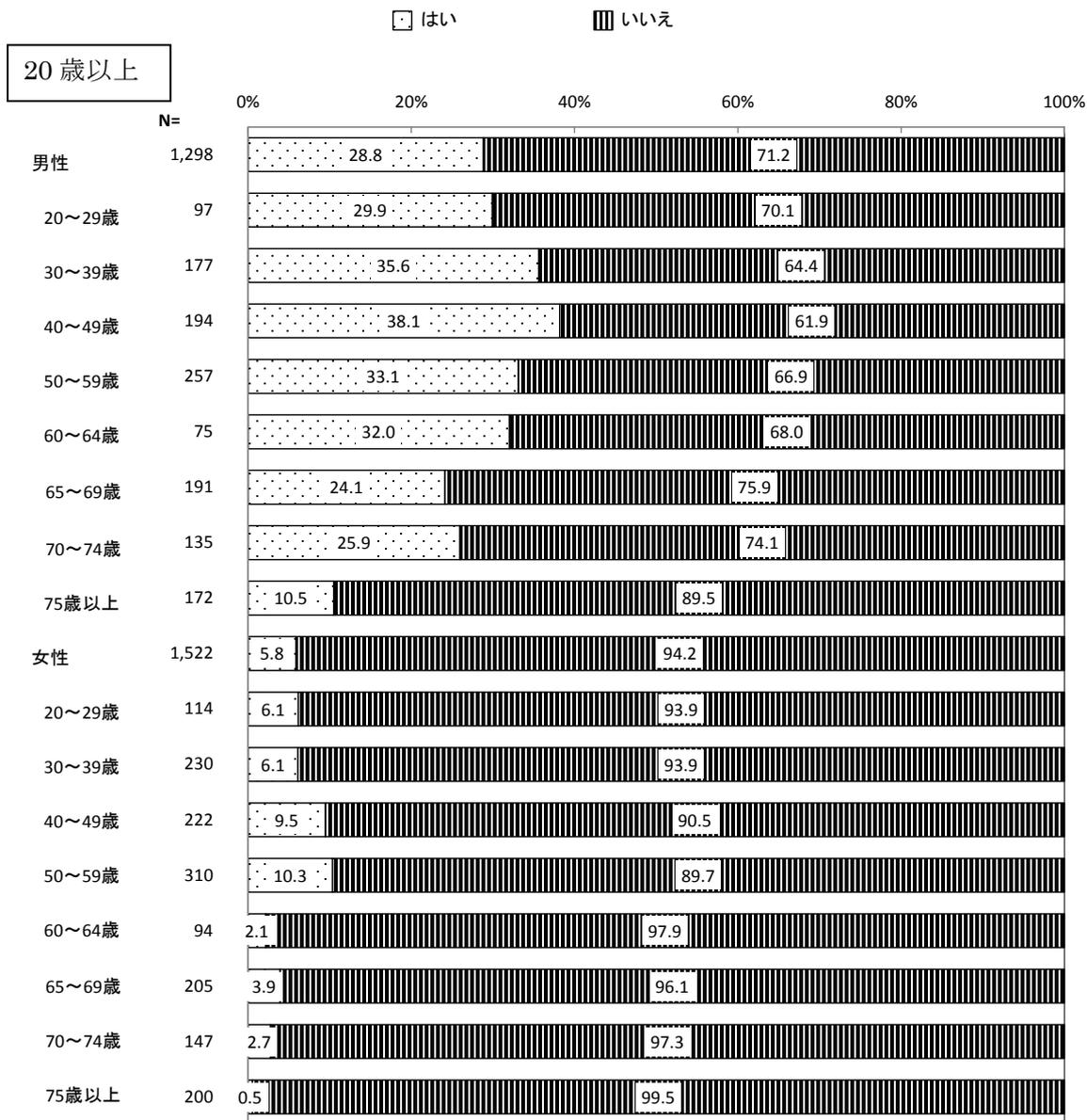


項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
はい	463	16.0	16.4	3	0.7	0.7
いいえ	2,357	81.5	83.6	427	98.6	99.3
無回答	73	2.5	-	3	0.7	-
全体	2,893	100.0	2,820	433	100.0	430

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高く、約3割となっています。
 性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の30～64歳の年代で「はい」の割合が高く、3割を超えています。

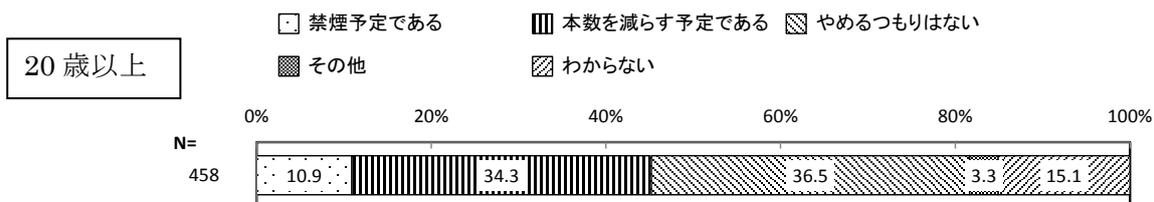


問 45 で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問 45-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「やめるつもりはない」の割合が 36.5%と最も高く、次いで「本数を減らす予定である」の割合が 34.3%、「禁煙予定である」の割合が 10.9%となっています。



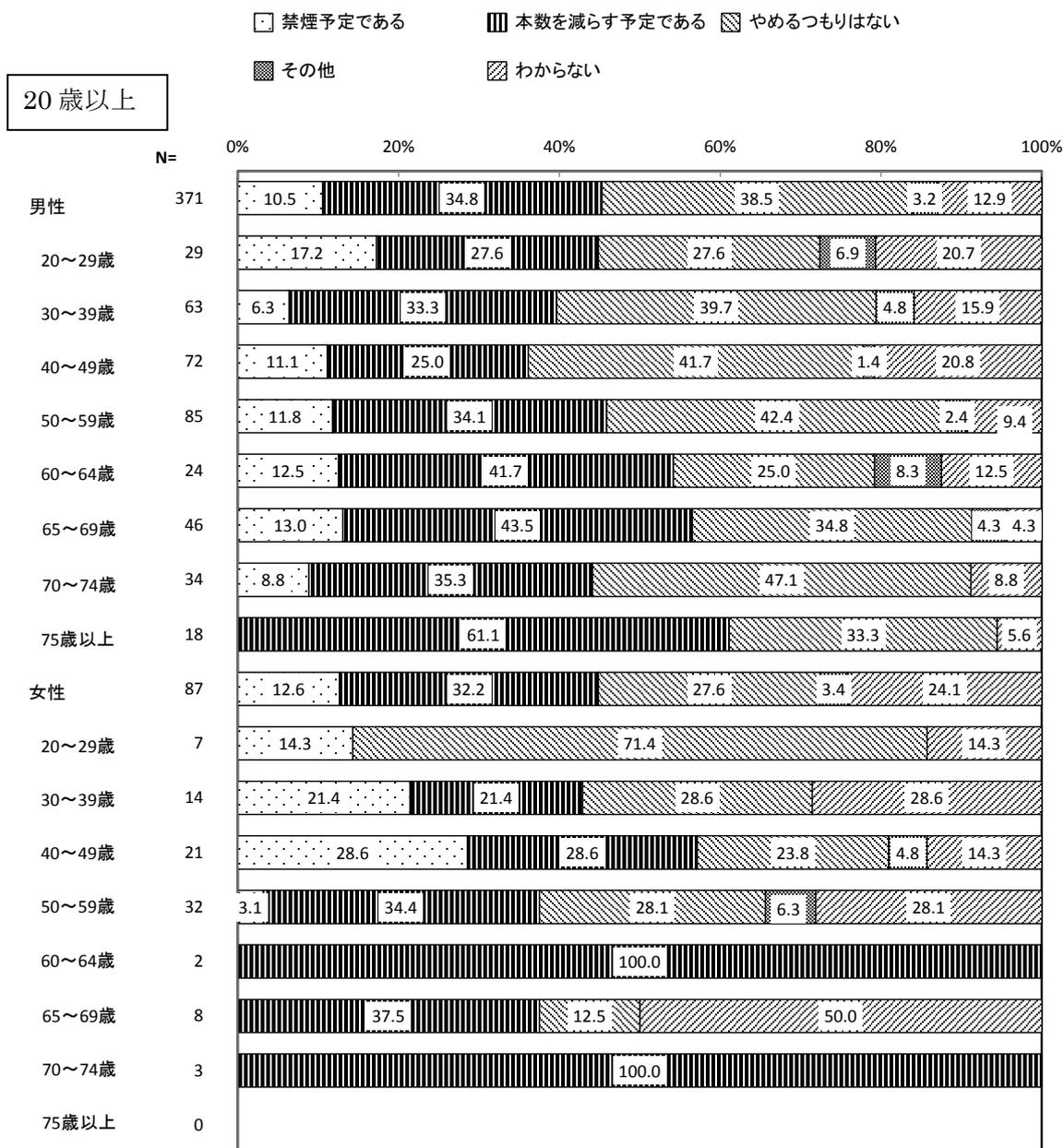
項目	N	構成比 (%)	構成比 「無回答除く」 (%)
禁煙予定である	50	10.8	10.9
本数を減らす予定である	157	33.9	34.3
やめるつもりはない	167	36.1	36.5
その他	15	3.2	3.3
わからない	69	14.9	15.1
無回答	5	1.1	-
全 体	463	100.0	458

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別でみると、女性に比べ、男性で「やめるつもりはない」の割合が高く、約4割となっています。

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の40～59歳の年代、70～74歳で「やめるつもりはない」の割合が高く、4割を超えています。女性の20～29歳で「やめるつもりはない」が7割を超えています。



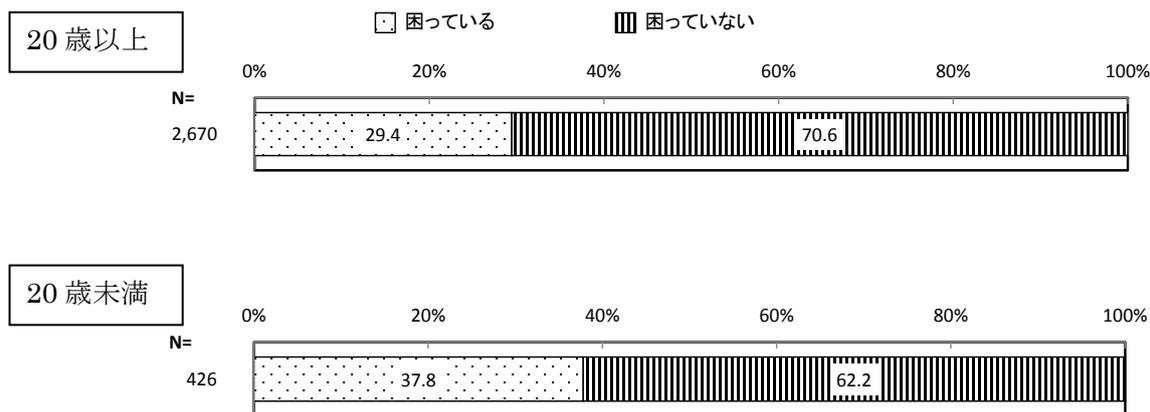
問 46 職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っていますか。(1つだけに○)

《20 歳以上》

「困っている」の割合が 29.4%、「困っていない」の割合が 70.6%となっています。

《20 歳未満》

「困っている」の割合が 37.8%、「困っていない」の割合が 62.2%となっています。



項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
困っている	786	27.2	29.4	161	37.2	37.8
困っていない	1,884	65.1	70.6	265	61.2	62.2
無回答	223	7.7	-	7	1.6	-
全 体	2,893	100.0	2,670	433	100.0	426

【性・年齢別】

《20 歳以上》

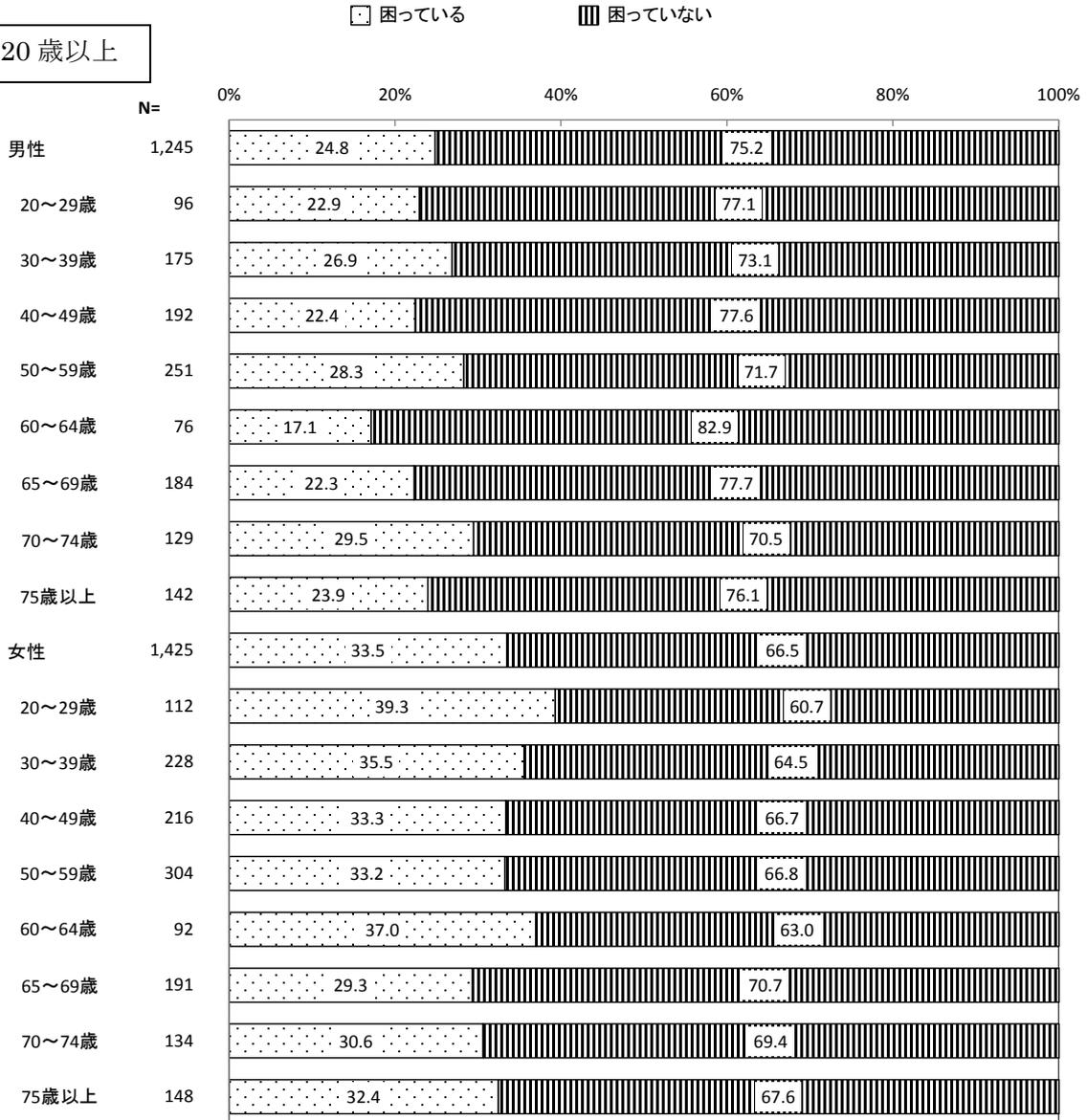
性別で見ると、男性に比べ、女性で「困っている」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、「困っている」の割合が、男性の 30～39 歳、50～59 歳、70～74 歳で約 3 割、女性の 65～69 歳を除く年代で 3 割を超えて高くなっています。

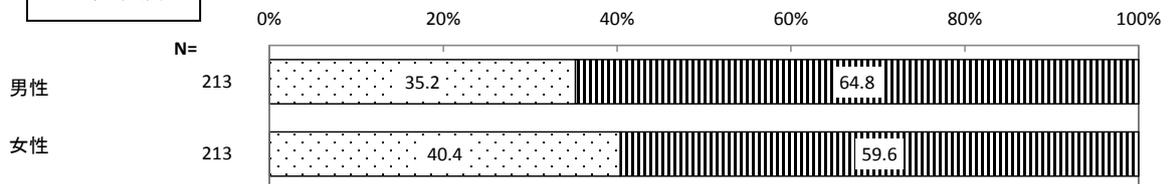
《20 歳未満》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「困っている」の割合が高くなっています。

20歳以上



20歳未満



問 47 たばこが悪い影響を与えると思うものを選んでください。(それぞれ1つに○)

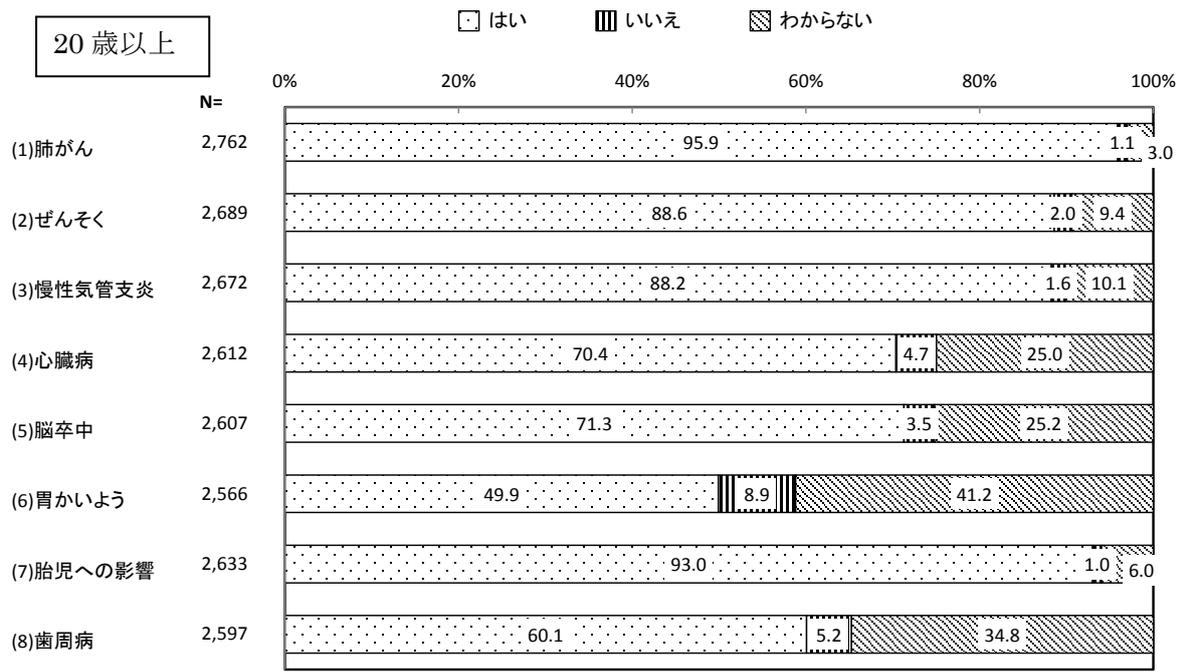
《20 歳以上》

他の項目に比べ、(1) 肺がん、(2) ぜんそく、(3) 慢性気管支炎、(7) 胎児への影響で「はい」の割合が高く、8割を超えています。

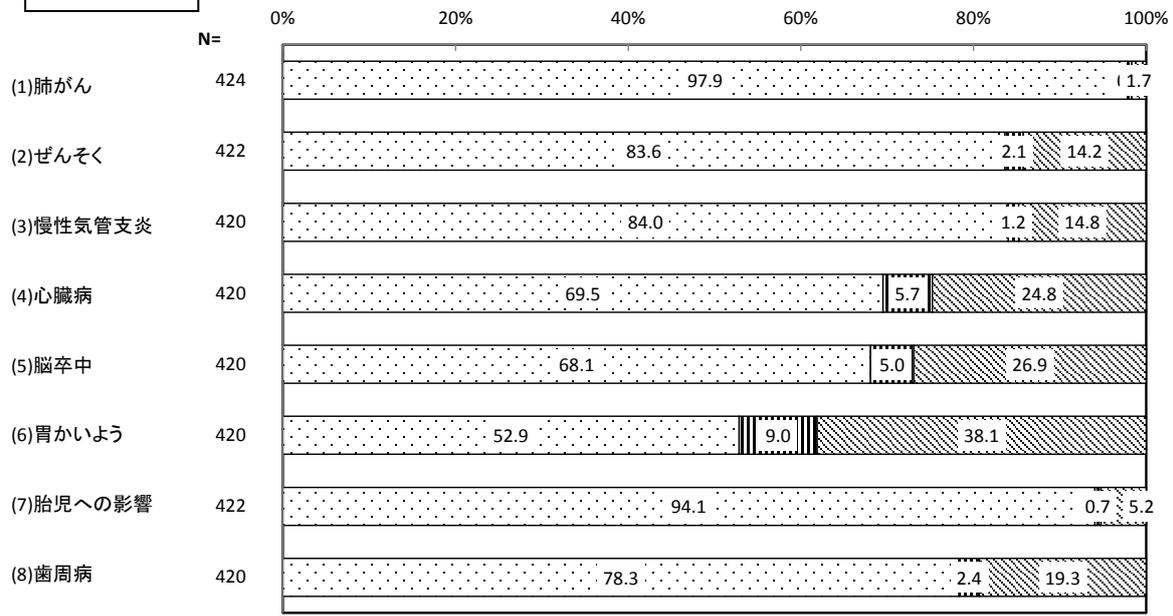
《20 歳未満》

他の項目に比べ、(1) 肺がん、(2) ぜんそく、(3) 慢性気管支炎、(7) 胎児への影響で「はい」の割合が高く、8割を超えています。

20 歳以上



20 歳未満



項目	20歳以上			20歳未満			
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	
(1)肺がん	はい	2,648	91.5	95.9	415	95.8	97.9
	いいえ	31	1.1	1.1	2	0.5	0.5
	わからない	83	2.9	3.0	7	1.6	1.7
	無回答	131	4.5	-	9	2.1	-
	全 体	2,893	100.0	2,762	433	100.0	424
(2)ぜんそく	はい	2,382	82.3	88.6	353	81.5	83.6
	いいえ	54	1.9	2.0	9	2.1	2.1
	わからない	253	8.7	9.4	60	13.9	14.2
	無回答	204	7.1	-	11	2.5	-
	全 体	2,893	100.0	2,689	433	100.0	422
(3)慢性気管支炎	はい	2,358	81.5	88.2	353	81.5	84.0
	いいえ	43	1.5	1.6	5	1.2	1.2
	わからない	271	9.4	10.1	62	14.3	14.8
	無回答	221	7.6	-	13	3.0	-
	全 体	2,893	100.0	2,672	433	100.0	420
(4)心臓病	はい	1,838	63.5	70.4	292	67.4	69.5
	いいえ	122	4.2	4.7	24	5.5	5.7
	わからない	652	22.5	25.0	104	24.0	24.8
	無回答	281	9.7	-	13	3.0	-
	全 体	2,893	100.0	2,612	433	100.0	420
(5)脳卒中	はい	1,858	64.2	71.3	286	66.1	68.1
	いいえ	92	3.2	3.5	21	4.8	5.0
	わからない	657	22.7	25.2	113	26.1	26.9
	無回答	286	9.9	-	13	3.0	-
	全 体	2,893	100.0	2,607	433	100.0	420
(6)胃かいよう	はい	1,281	44.3	49.9	222	51.3	52.9
	いいえ	228	7.9	8.9	38	8.8	9.0
	わからない	1,057	36.5	41.2	160	37.0	38.1
	無回答	327	11.3	-	13	3.0	-
	全 体	2,893	100.0	2,566	433	100.0	420
(7)胎児への影響	はい	2,449	84.7	93.0	397	91.7	94.1
	いいえ	27	0.9	1.0	3	0.7	0.7
	わからない	157	5.4	6.0	22	5.1	5.2
	無回答	260	9.0	-	11	2.5	-
	全 体	2,893	100.0	2,633	433	100.0	422
(8)歯周病	はい	1,560	53.9	60.1	329	76.0	78.3
	いいえ	134	4.6	5.2	10	2.3	2.4
	わからない	903	31.2	34.8	81	18.7	19.3
	無回答	296	10.2	-	13	3.0	-
	全 体	2,893	100.0	2,597	433	100.0	420

【性・年齢別】

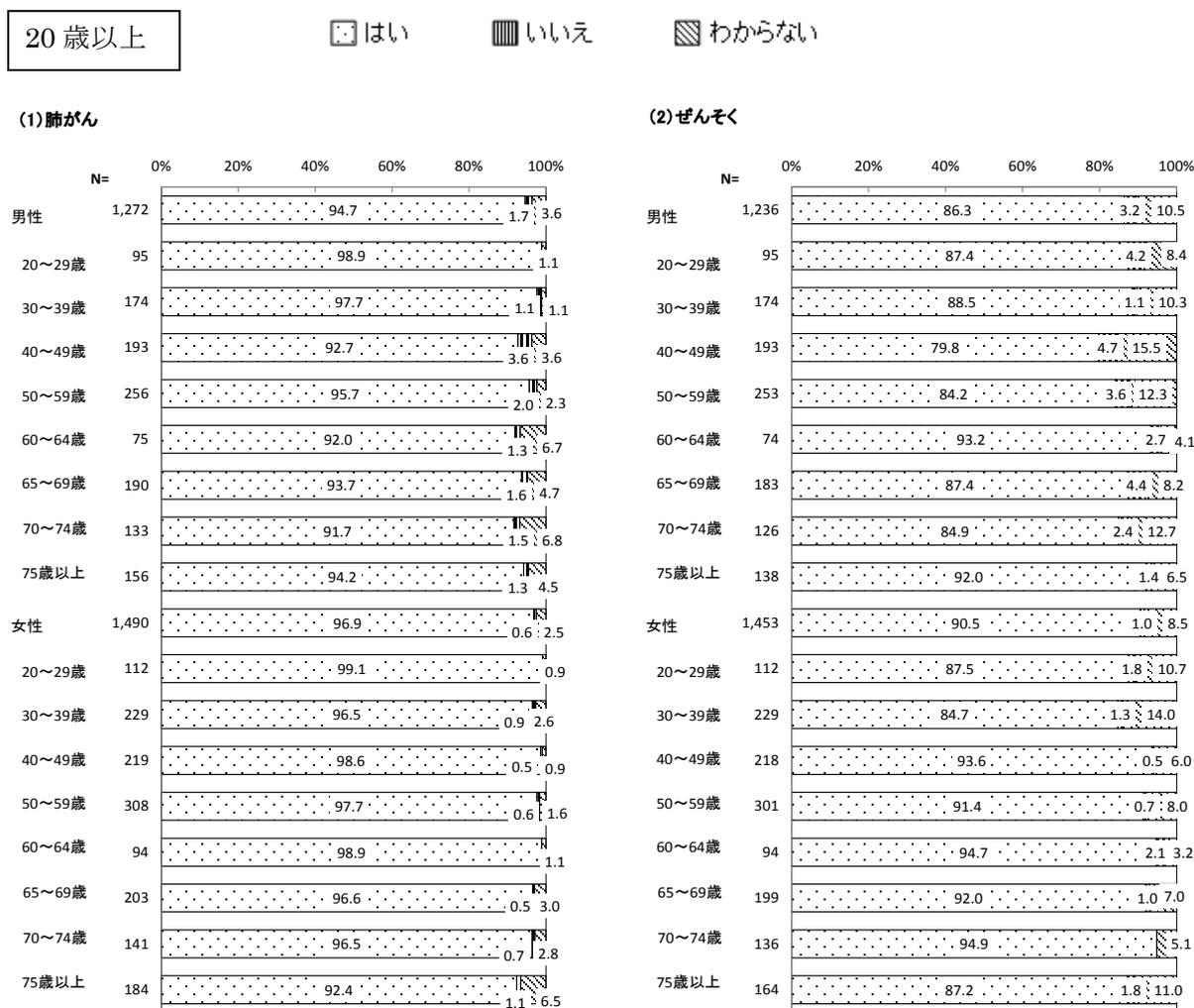
《20歳以上》

性別でみると、(2) ぜんそく、(3) 慢性気管支炎、(7) 胎児への影響、(8) 歯周病では、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高くなっています。

性・年齢別でみると、(4) 心臓病・(5) 脳卒中では、他に比べ、男性の75歳以上で「はい」の割合が低く、約6割となっています。一方、(8) 歯周病では、男女20～29歳で「はい」の割合が高く、約8割となっています。

《20歳未満》

性別でみると、女性では、(1) 肺がん、((3) 慢性気管支炎、(7) 胎児への影響の「はい」の割合が高くなっています。



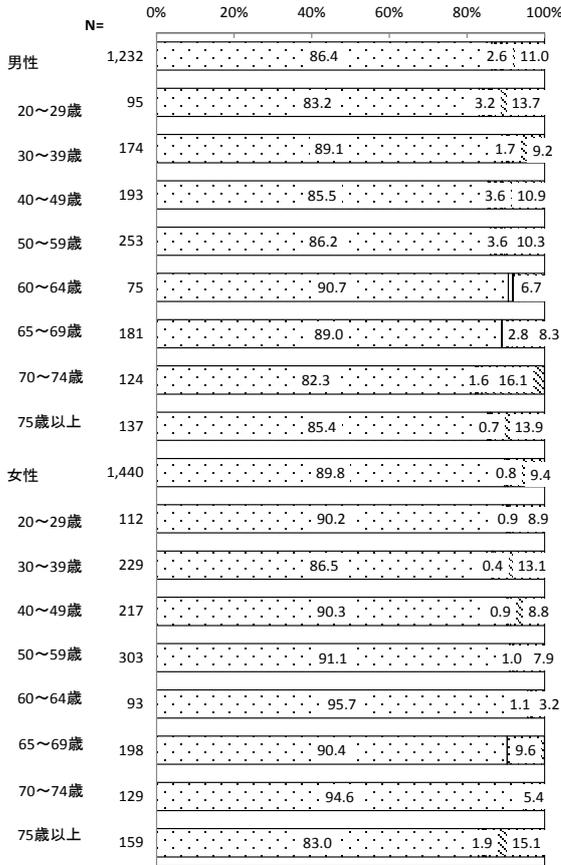
20 歳以上

はい

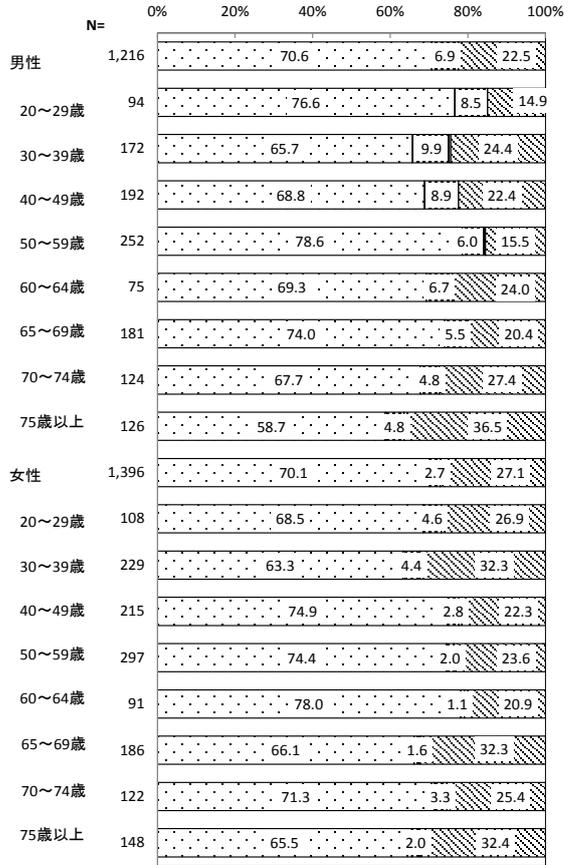
いいえ

わからない

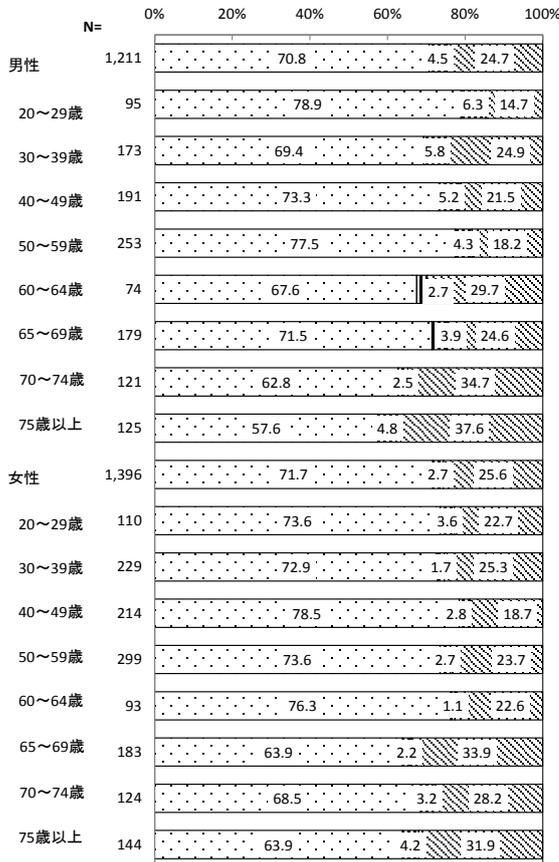
(3)慢性気管支炎



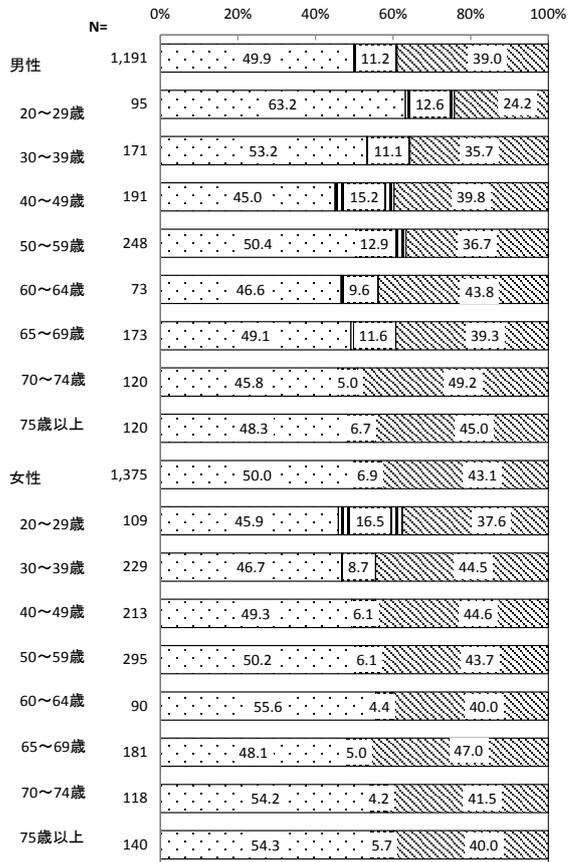
(4)心臓病



(5)脳卒中



(6)胃かいよう



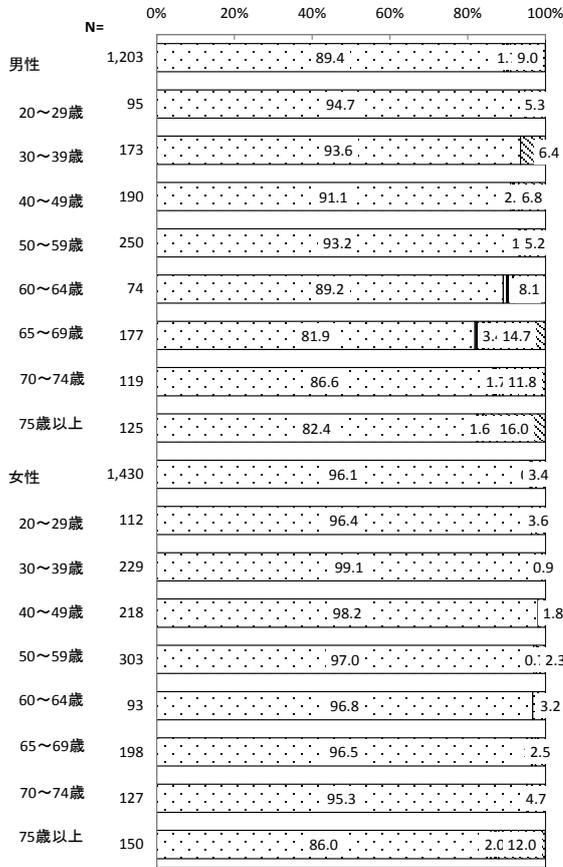
20 歳以上

□ はい

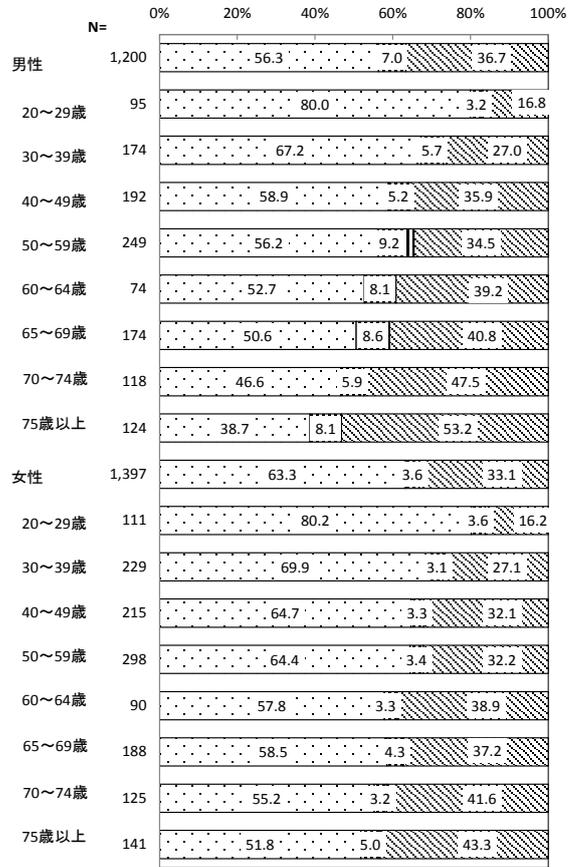
▨ いいえ

▩ わからない

(7) 胎児への影響



(8) 歯周病



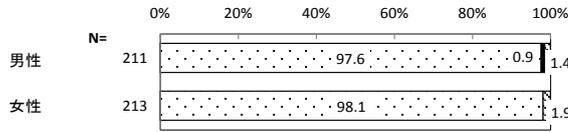
20歳未満

はい

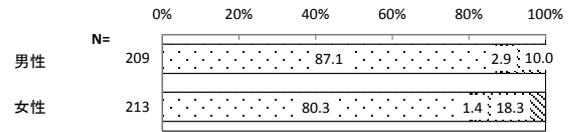
いいえ

わからない

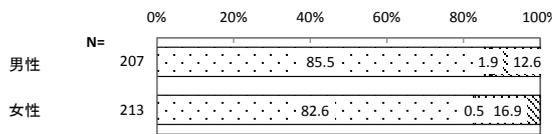
(1) 肺がん



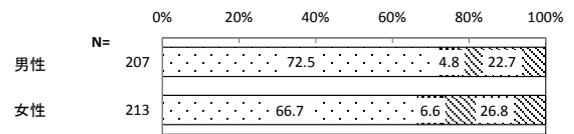
(2) ぜんそく



(3) 慢性気管支炎



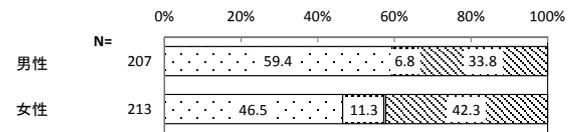
(4) 心臓病



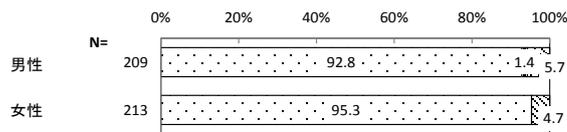
(5) 脳卒中



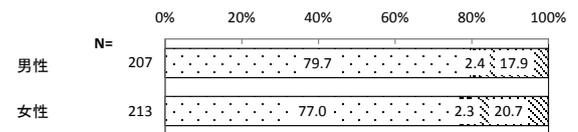
(6) 胃かいよう



(7) 胎児への影響



(8) 歯周病



9 お酒（アルコール）について

問 48 飲酒の状況についてお聞かせください。（それぞれ1つに○）

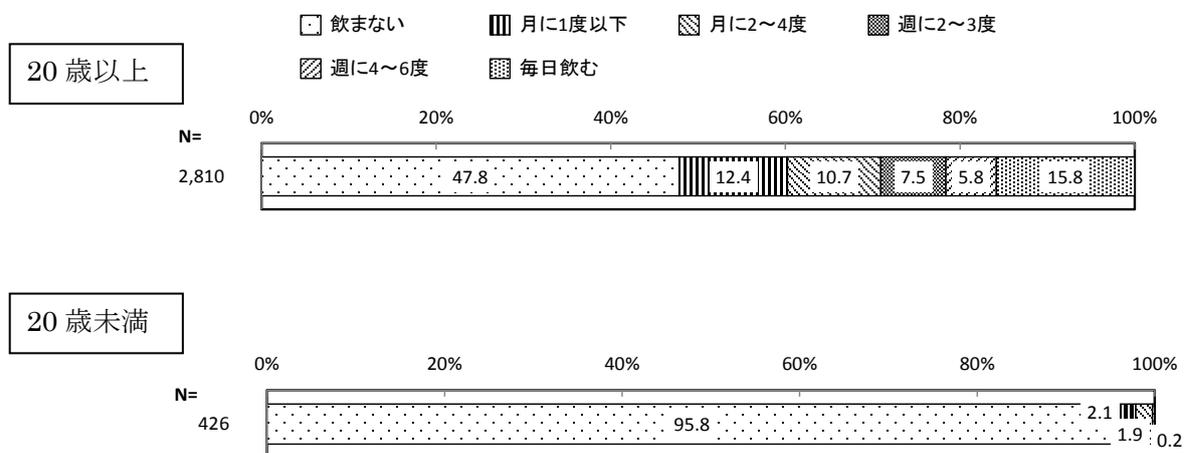
（1）あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。

《20 歳以上》

「飲まない」の割合が 47.8%と最も高く、次いで「毎日飲む」の割合が 15.8%、「月に1度以下」の割合が 12.4%となっています。

《20 歳未満》

「飲まない」の割合が 95.8%と最も高く、次いで「月に1度以下」の割合が 2.1%となっています。



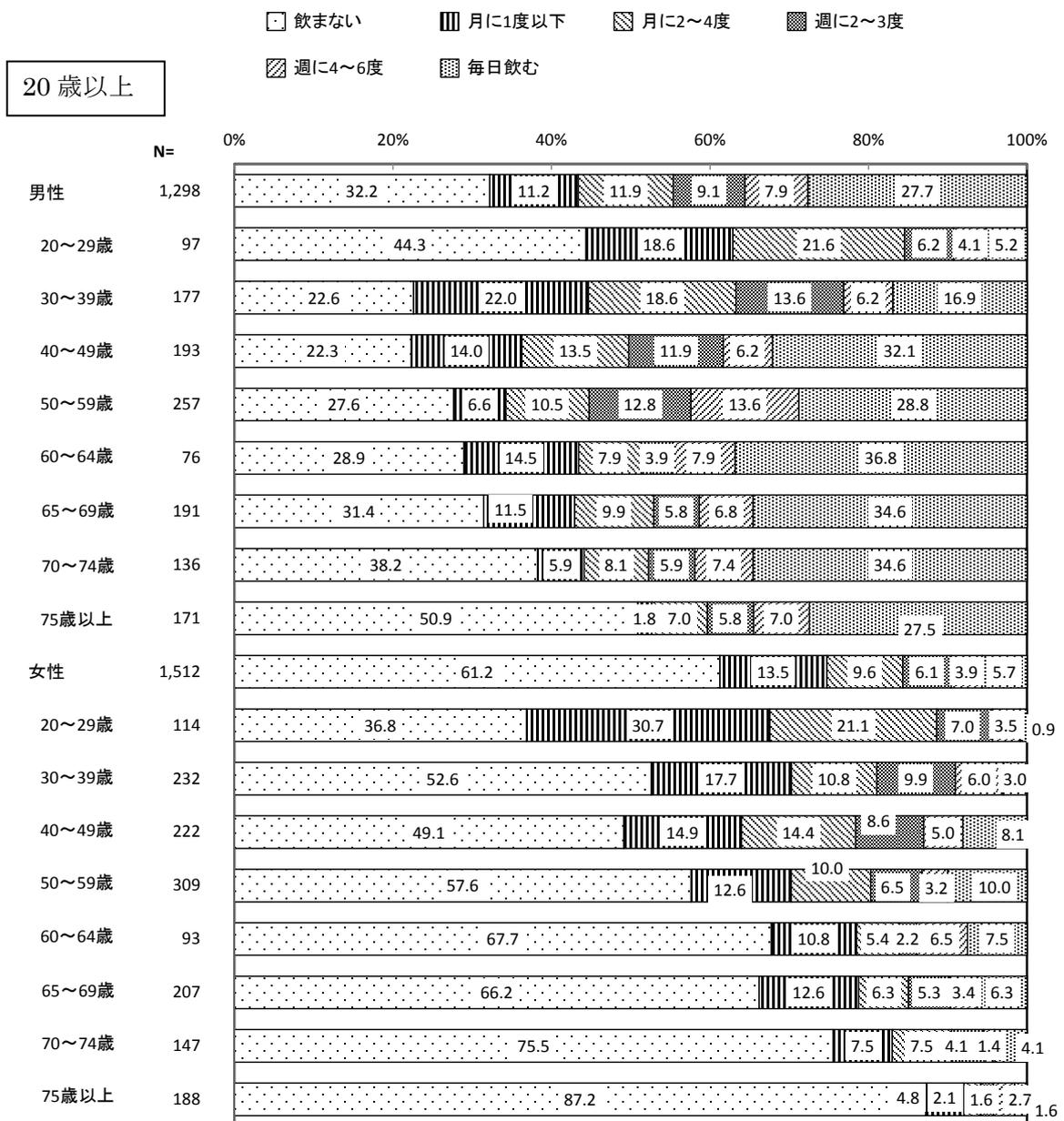
項目	20 歳以上			20 歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
飲まない	1,344	46.5	47.8	408	94.2	95.8
月に1度以下	349	12.1	12.4	9	2.1	2.1
月に2~4度	300	10.4	10.7	8	1.8	1.9
週に2~3度	210	7.3	7.5	0	-	-
週に4~6度	162	5.6	5.8	1	0.2	0.2
毎日飲む	445	15.4	15.8	0	-	-
無回答	83	2.9	-	7	1.6	-
全体	2,893	100.0	2,810	433	100.0	426

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別でみると、女性に比べ、男性で飲酒をする人の割合が高く、約7割となっています。

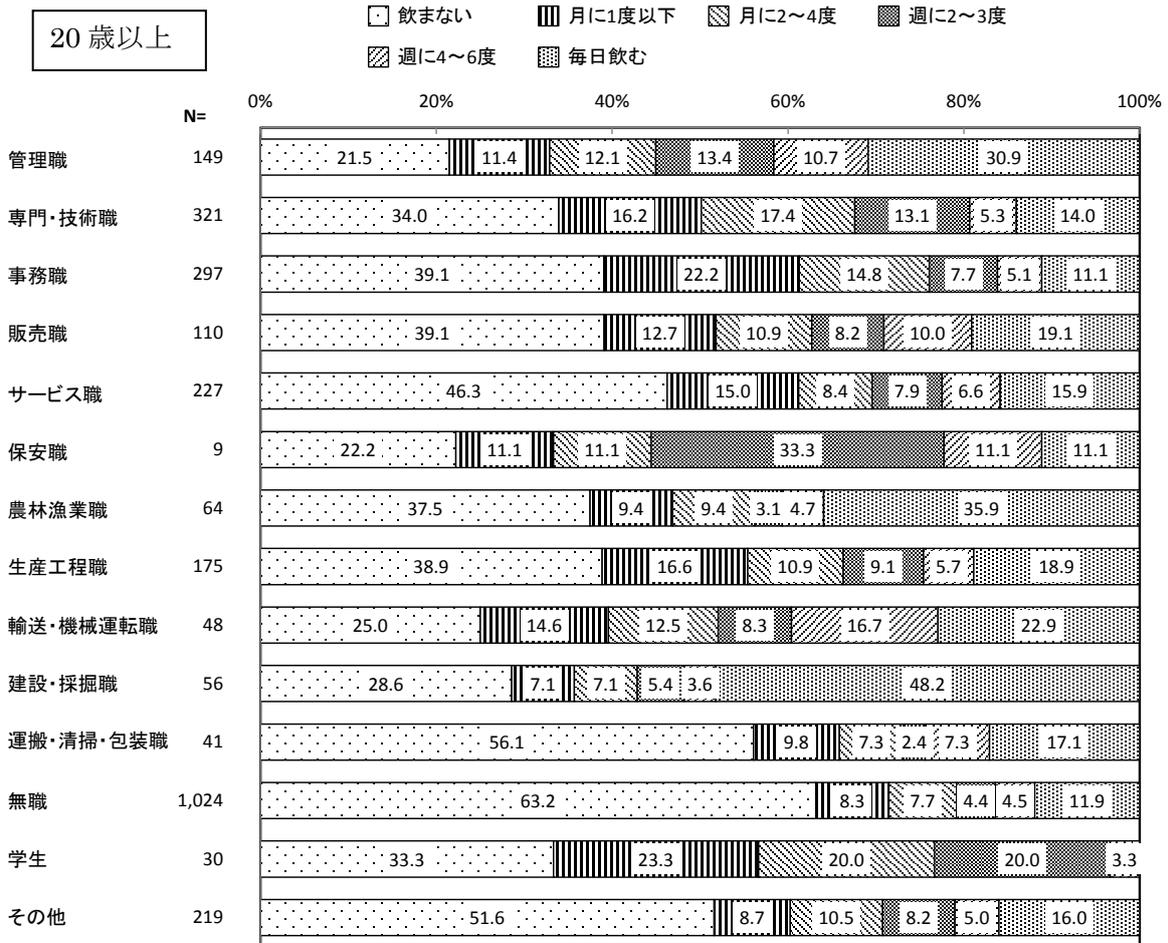
性・年代別にみると、他に比べ、女性の70歳以上で「飲まない」の割合が高く、7割を超えています。一方、飲酒をする人の中でも、特に男性の40～49歳、60～74歳の年代では「毎日飲む」の割合が高く、3割を超えています。また、女性の20～29歳で「月1度以下」の割合が高く、約3割となっています。



【業種別】

《20歳以上》

業種別でみると、運搬・清掃・包装職、無職（家事に従事する場合を含む）で「飲まない」の割合が高く、5割を超えています。一方、飲酒をする人の中でも、特に管理職、農林漁業職、建設・採掘職では「週に4度以上」と「毎日飲む」を合わせた割合が高く、4割を超えています。



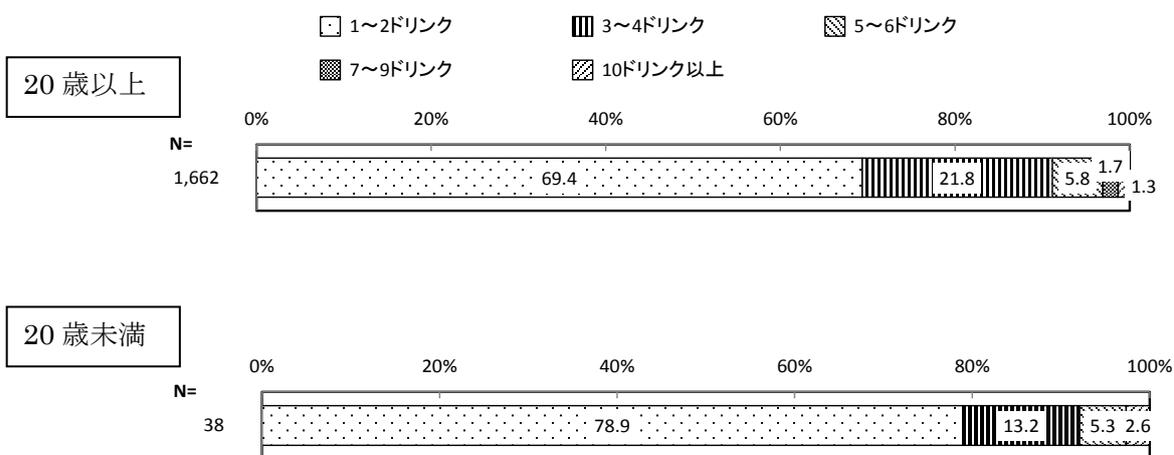
(2) 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。

《20歳以上》

「1～2ドリンク」の割合が69.4%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が21.8%となっています。

《20歳未満》

「1～2ドリンク」の割合が78.9%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が13.2%となっています。



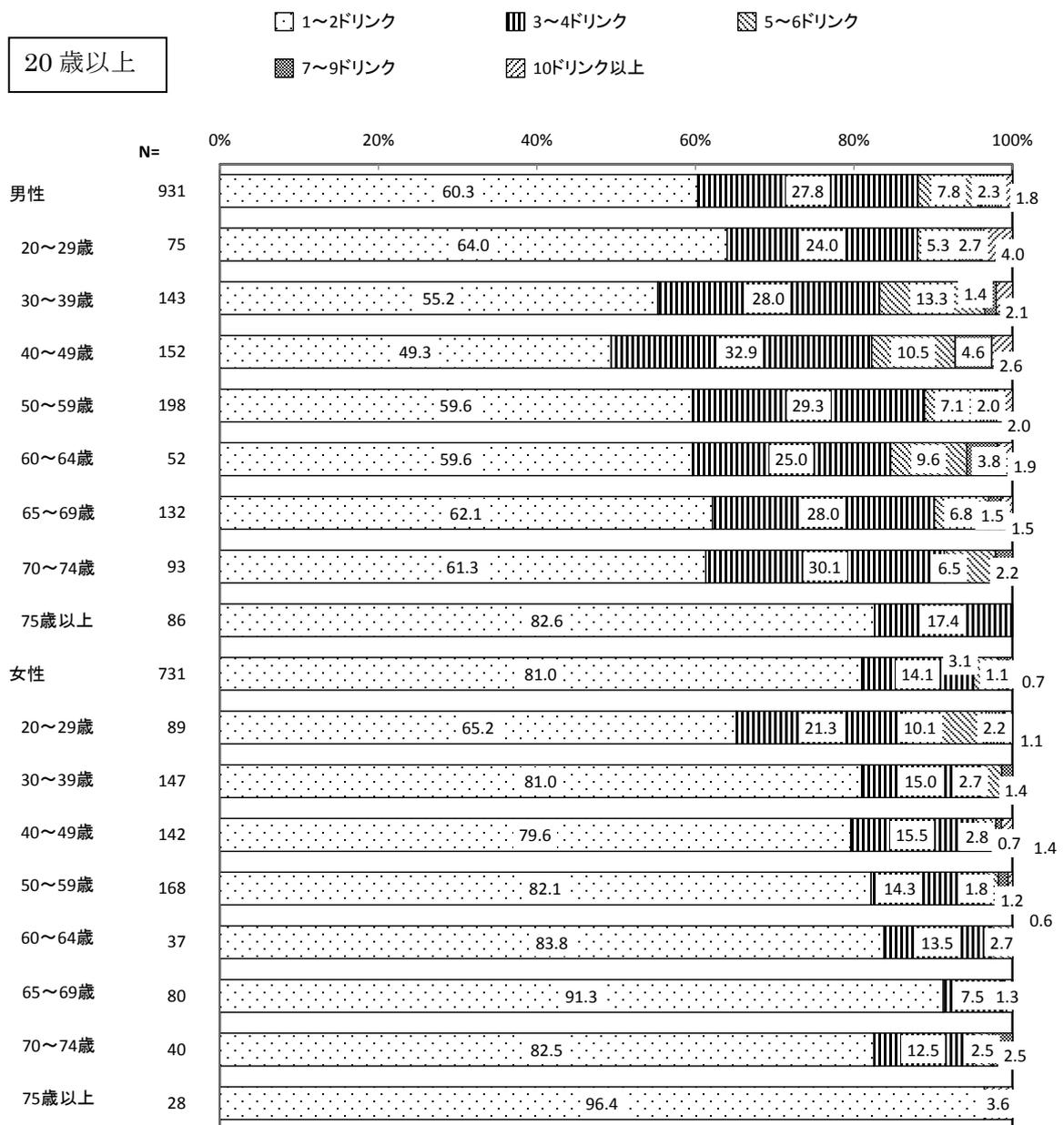
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
1～2ドリンク	1,153	39.9	69.4	30	6.9	78.9
3～4ドリンク	362	12.5	21.8	5	1.2	13.2
5～6ドリンク	96	3.3	5.8	2	0.5	5.3
7～9ドリンク	29	1.0	1.7	0	-	-
10ドリンク以上	22	0.8	1.3	1	0.2	2.6
無回答	1,231	42.6	-	395	91.2	-
全体	2,893	100.0	1,662	433	100.0	38

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、男性に比べ、女性で「1～2 ドリンク」の割合が高く、8割を超えています。また、女性に比べ、男性で「3～4 ドリンク」「5～6 ドリンク」の割合が高くなっています。

性・年代別にみると、他に比べ、男性の40～49歳で「3～4 ドリンク」「5～6 ドリンク」「7～9 ドリンク」「10 ドリンク以上」をあわせた割合が高く、5割を超えています。



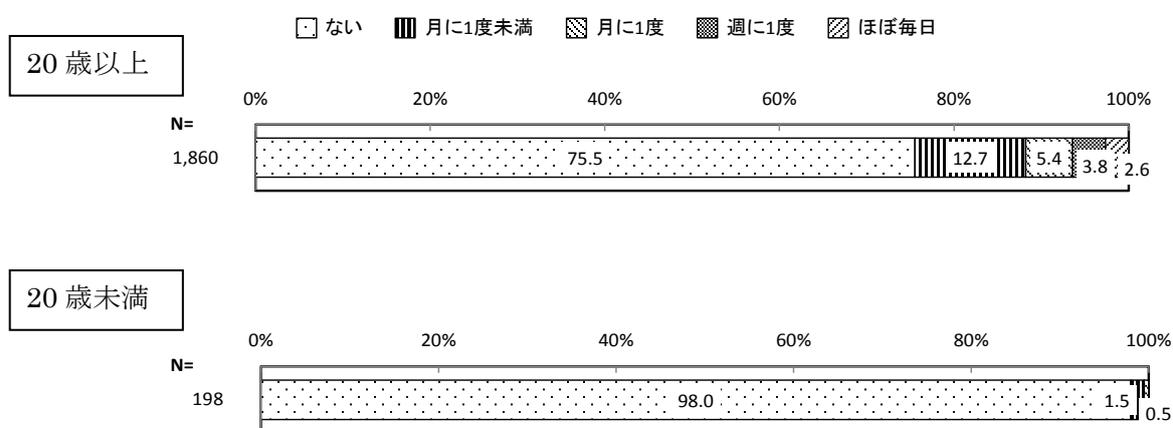
(3) 一度に6ドリンク以上飲酒することがどのぐらいの頻度でありますか。

《20歳以上》

「ない」の割合が75.5%と最も高く、次いで「月に1度未満」の割合が12.7%となっています。

《20歳未満》

「ない」の割合が98.0%と最も高く、次いで「月に1度未満」の割合が1.5%となっています。

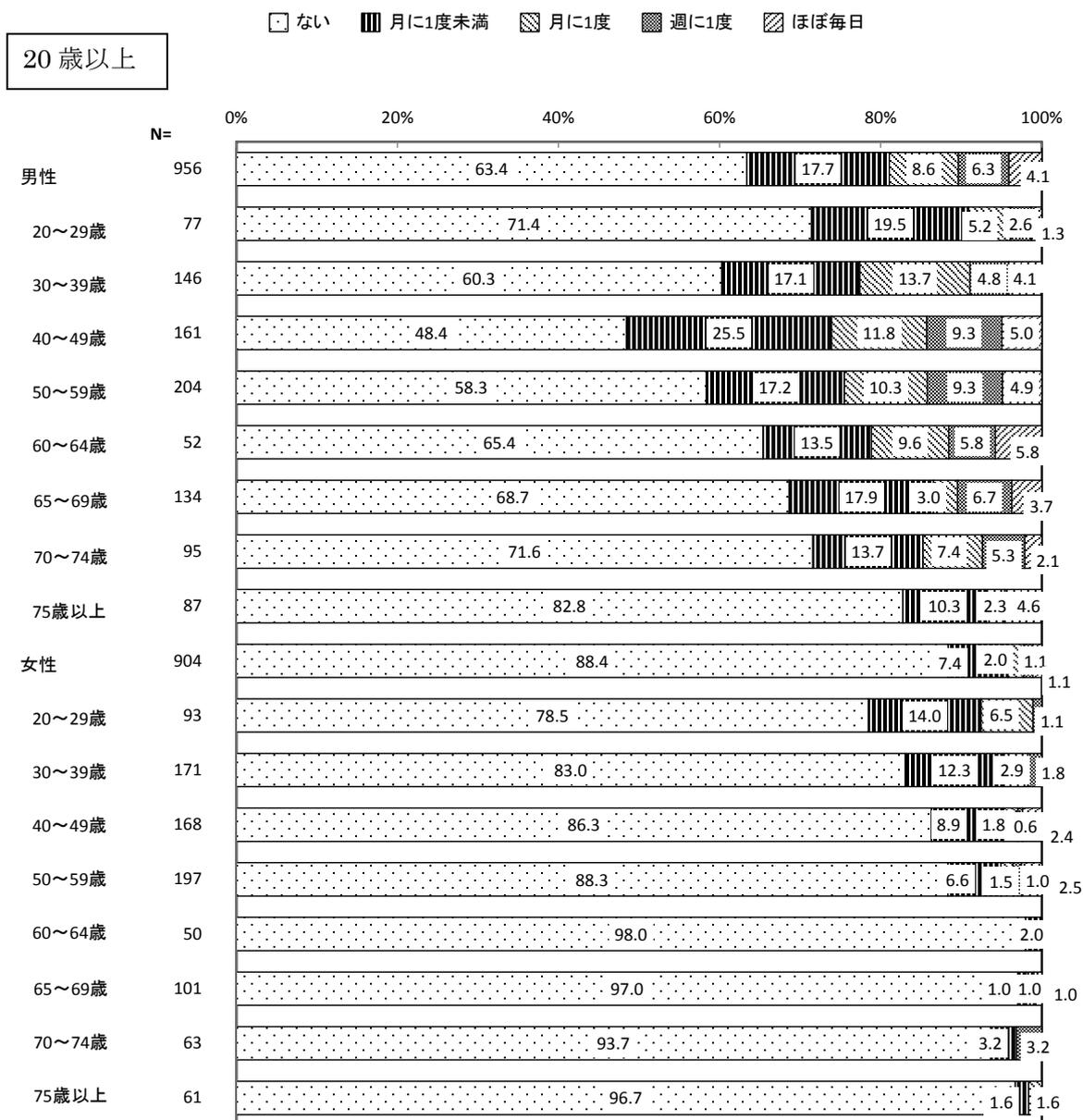


項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答除く」
ない	1,405	48.6	75.5	194	44.8	98.0
月に1度未満	236	8.2	12.7	3	0.7	1.5
月に1度	100	3.5	5.4	1	0.2	0.5
週に1度	70	2.4	3.8	0	-	-
ほぼ毎日	49	1.7	2.6	0	-	-
無回答	1,033	35.7	-	235	54.3	-
全体	2,893	100.0	1,860	433	100.0	198

【性・年齢別】

《20歳以上》

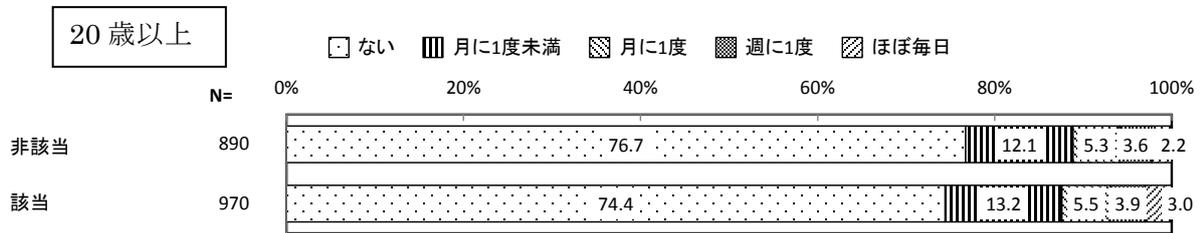
性別で見ると、女性に比べ、男性で「ない」の割合が低く、約6割となっています。
 性・年齢別で見ると、男性の40～49歳で6ドリンク以上飲酒する人の割合が高く、5割を超えています。



【うつ度別】

《20歳以上》

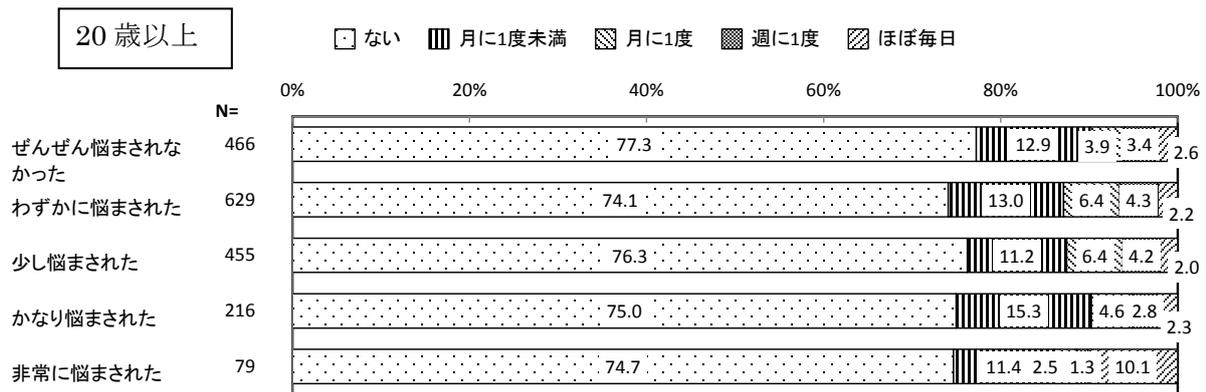
うつ度別でみると、大きな差異はみられません。



【心理的な問題別】

《20歳以上》

心理的な問題別でみると、大きな差異はみられません。

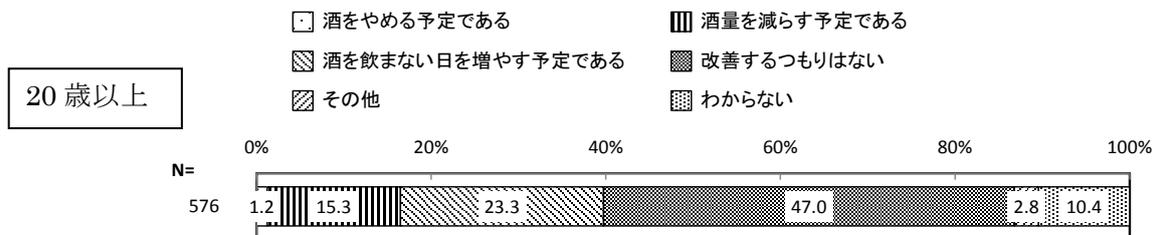


問 48（1）で「5. 週に4~6度」「6. 毎日飲む」と回答された方にお聞きします。

問 48-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。（1つだけに○）

《20 歳以上》

「改善するつもりはない」の割合が 47.0%と最も高く、次いで「酒を飲まない日を増やす予定である」の割合が 23.3%、「酒量を減らす予定である」の割合が 15.3%となっています。



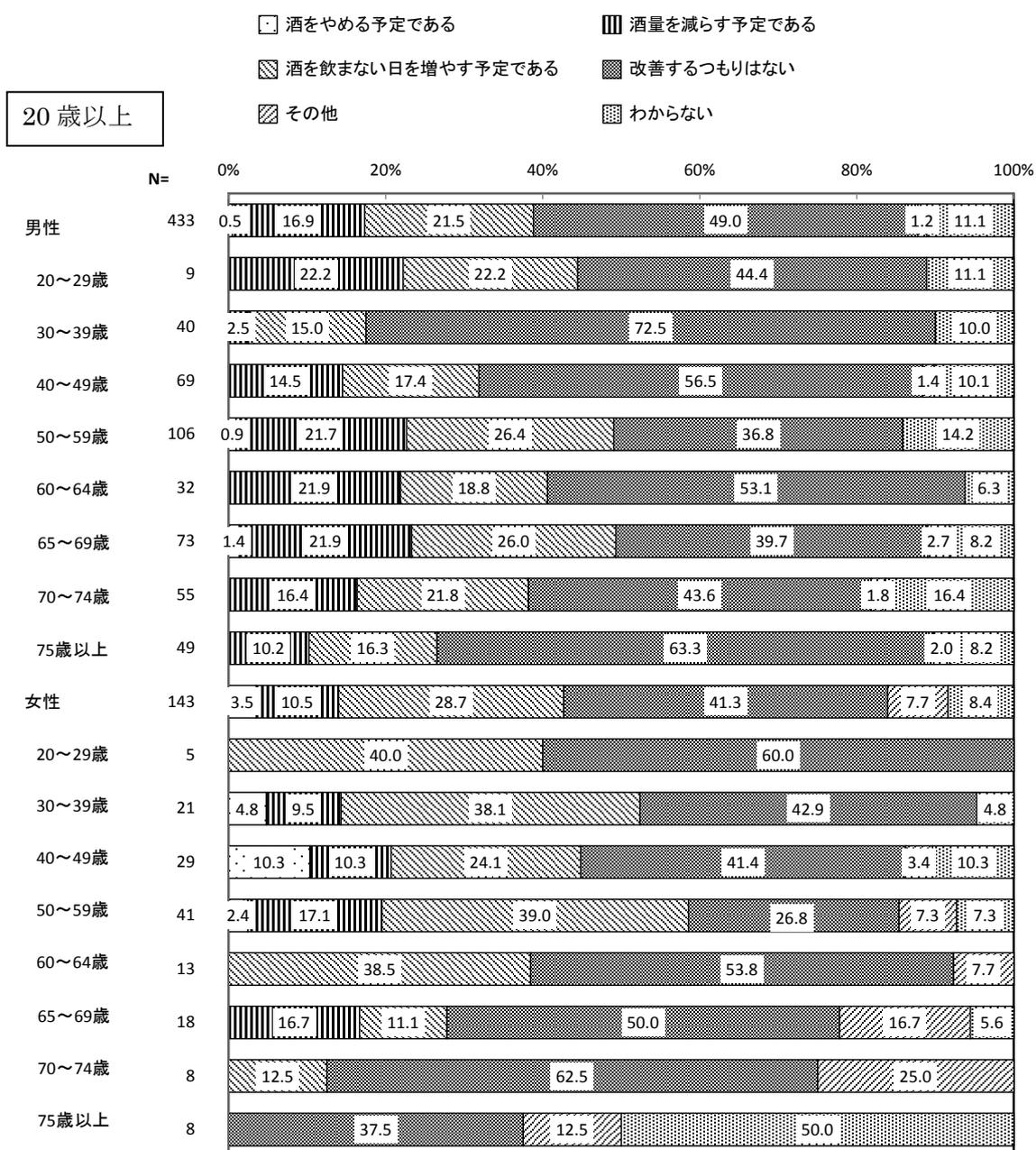
年齢	項目	N	構成比 (%)	構成比 「無回答除く」 (%)
20 歳 以 上	酒をやめる予定である	7	1.2	1.2
	酒量を減らす予定である	88	14.5	15.3
	酒を飲まない日を増やす予定である	134	22.1	23.3
	改善するつもりはない	271	44.6	47.0
	その他	16	2.6	2.8
	わからない	60	9.9	10.4
	無回答	31	5.1	-
	全 体	607	100.0	576

【性・年齢別】

《20歳以上》

性別で見ると、女性に比べ、男性で「改善するつもりはない」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「酒をやめる予定である」「酒を飲まない日を増やす予定である」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の30～39歳、75歳以上、女性の20～29歳、70～74歳で「改善するつもりはない」の割合が高く、6割以上となっています。一方、女性の30～39歳、50～59歳で「酒をやめる予定である」「酒量を減らす予定である」「酒を飲まない日を増やす予定である」をあわせた“改善するつもりがある”の割合が高く、5割を超えています。



10 歯について

問 49 お口の健康についてお聞きします。(それぞれ1つに○)

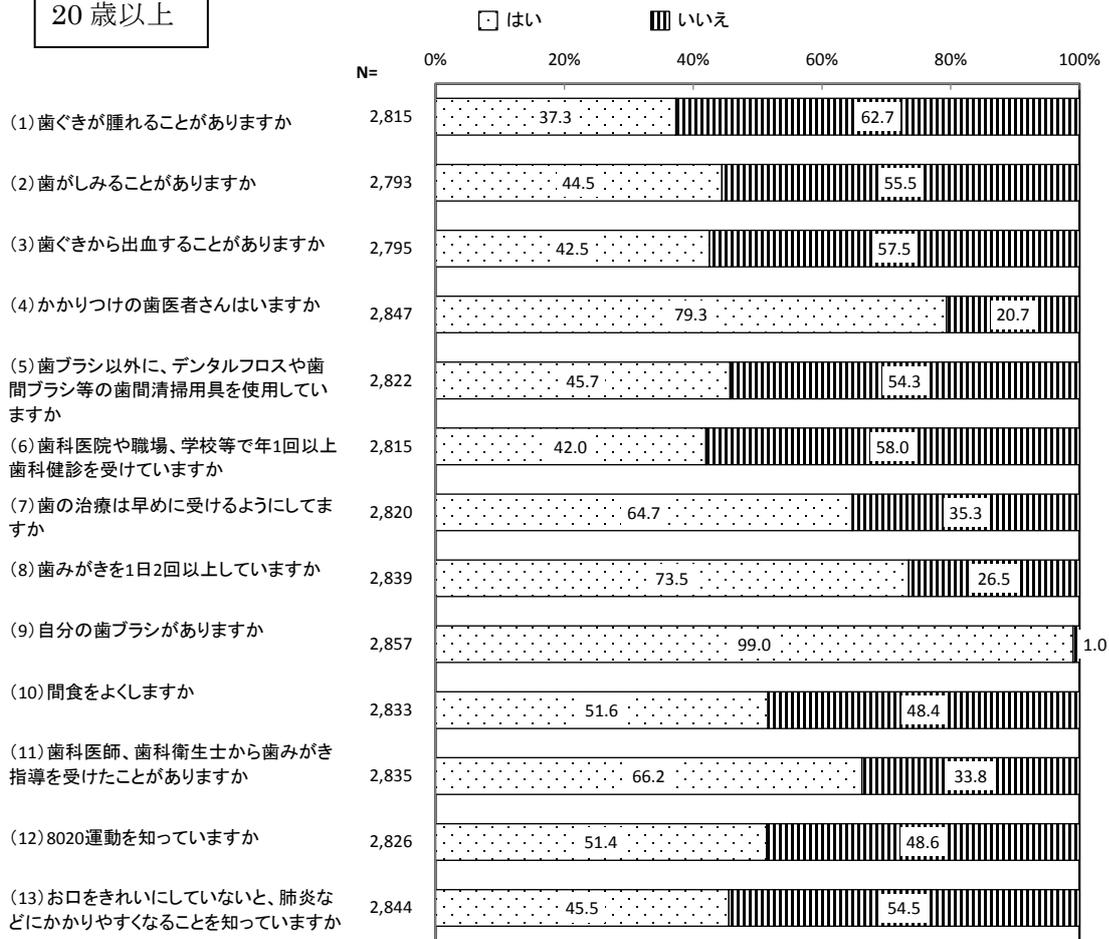
《20歳以上》

他の項目に比べ、(4) かかりつけの歯医者さんはいますか、(7) 歯の治療は早めに受けるようにしていますか、(8) 歯みがきを1日2回以上していますか、(9) 自分の歯ブラシがありますか、(11) 歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますかで「はい」の割合が高く、6割を超えています。一方、(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか(6) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科健診を受けていますか(12) 8020運動を知っていますか(13) お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っているかとの割合が5割程度となっています。

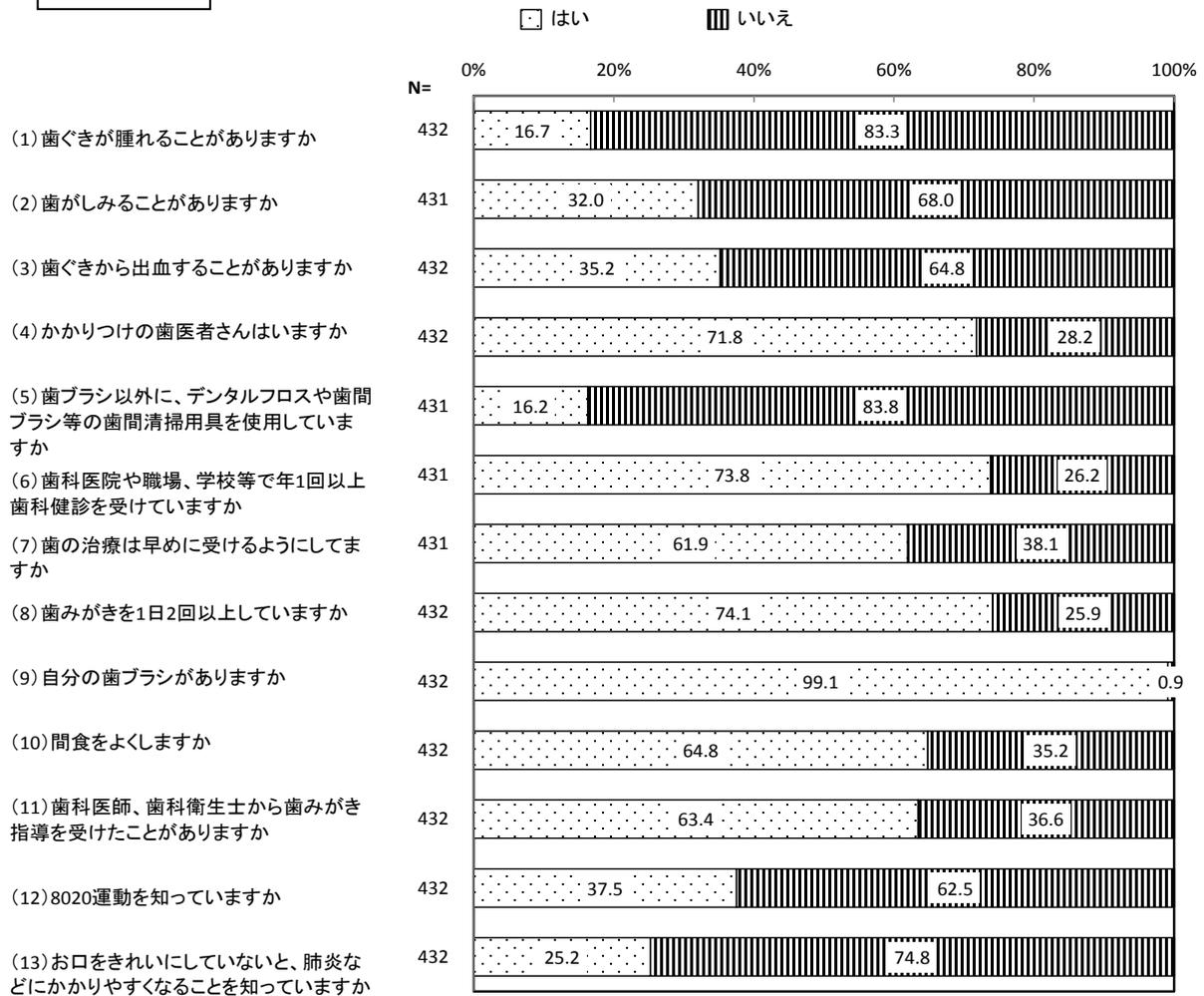
《20歳未満》

他の項目に比べ、(4) かかりつけの歯医者さんはいますか、(6) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科健診を受けていますか、(8) 歯みがきを1日2回以上していますか、(9) 自分の歯ブラシがありますかで「はい」の割合が高く、7割を超えています。一方、(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますかの割合が低く、2割以下となっています。

20 歳以上



20 歳未満



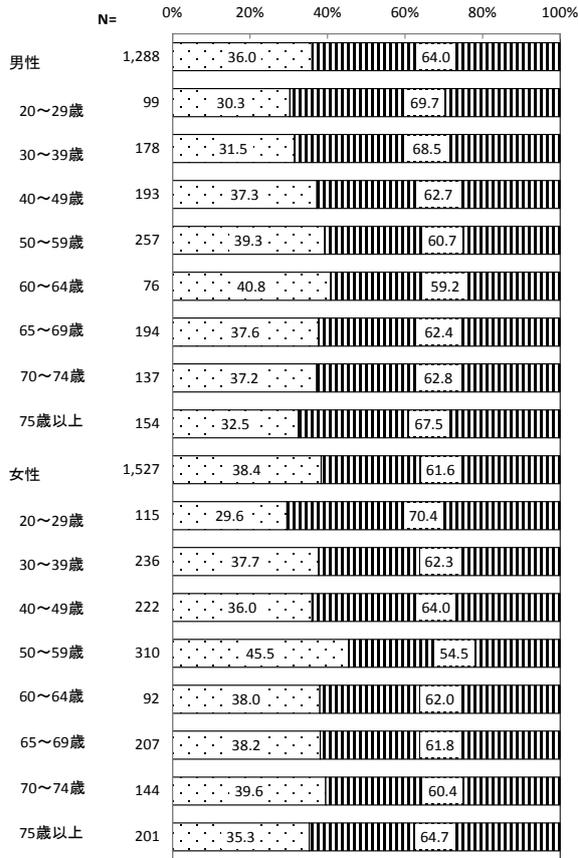
項目		20歳以上			20歳未満		
		N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答除く」
(1) 歯ぐきが腫れることがありますか	はい	1,050	36.3	37.3	72	16.6	16.7
	いいえ	1,765	61.0	62.7	360	83.1	83.3
	無回答	78	2.7	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,815	433	100.0	432
(2) 歯がしみることがありますか	はい	1,242	42.9	44.5	138	31.9	32.0
	いいえ	1,551	53.6	55.5	293	67.7	68.0
	無回答	100	3.5	-	2	0.5	-
	全体	2,893	100.0	2,793	433	100.0	431
(3) 歯ぐきから出血することがありますか	はい	1,189	41.1	42.5	152	35.1	35.2
	いいえ	1,606	55.5	57.5	280	64.7	64.8
	無回答	98	3.4	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,795	433	100.0	432
(4) かかりつけの歯医者さんはいますか	はい	2,259	78.1	79.3	310	71.6	71.8
	いいえ	588	20.3	20.7	122	28.2	28.2
	無回答	46	1.6	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,847	433	100.0	432
(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか	はい	1,290	44.6	45.7	70	16.2	16.2
	いいえ	1,532	53.0	54.3	361	83.4	83.8
	無回答	71	2.5	-	2	0.5	-
	全体	2,893	100.0	2,822	433	100.0	431
(6) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科健診を受けていますか	はい	1,181	40.8	42.0	318	73.4	73.8
	いいえ	1,634	56.5	58.0	113	26.1	26.2
	無回答	78	2.7	-	2	0.5	-
	全体	2,893	100.0	2,815	433	100.0	431
(7) 歯の治療は早めに行うようにしていますか	はい	1,825	63.1	64.7	267	61.7	61.9
	いいえ	995	34.4	35.3	164	37.9	38.1
	無回答	73	2.5	-	2	0.5	-
	全体	2,893	100.0	2,820	433	100.0	431
(8) 歯みがきを1日2回以上していますか	はい	2,086	72.1	73.5	320	73.9	74.1
	いいえ	753	26.0	26.5	112	25.9	25.9
	無回答	54	1.9	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,839	433	100.0	432
(9) 自分の歯ブラシがありますか	はい	2,829	97.8	99.0	428	98.8	99.1
	いいえ	28	1.0	1.0	4	0.9	0.9
	無回答	36	1.2	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,857	433	100.0	432
(10) 間食をよくしますか	はい	1,462	50.5	51.6	280	64.7	64.8
	いいえ	1,371	47.4	48.4	152	35.1	35.2
	無回答	60	2.1	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,833	433	100.0	432
(11) 歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますか	はい	1,877	64.9	66.2	274	63.3	63.4
	いいえ	958	33.1	33.8	158	36.5	36.6
	無回答	58	2.0	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,835	433	100.0	432
(12) 8020運動を知っていますか	はい	1,452	50.2	51.4	162	37.4	37.5
	いいえ	1,374	47.5	48.6	270	62.4	62.5
	無回答	67	2.3	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,826	433	100.0	432
(13) お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っていますか	はい	1,295	44.8	45.5	109	25.2	25.2
	いいえ	1,549	53.5	54.5	323	74.6	74.8
	無回答	49	1.7	-	1	0.2	-
	全体	2,893	100.0	2,844	433	100.0	432

20 歳以上

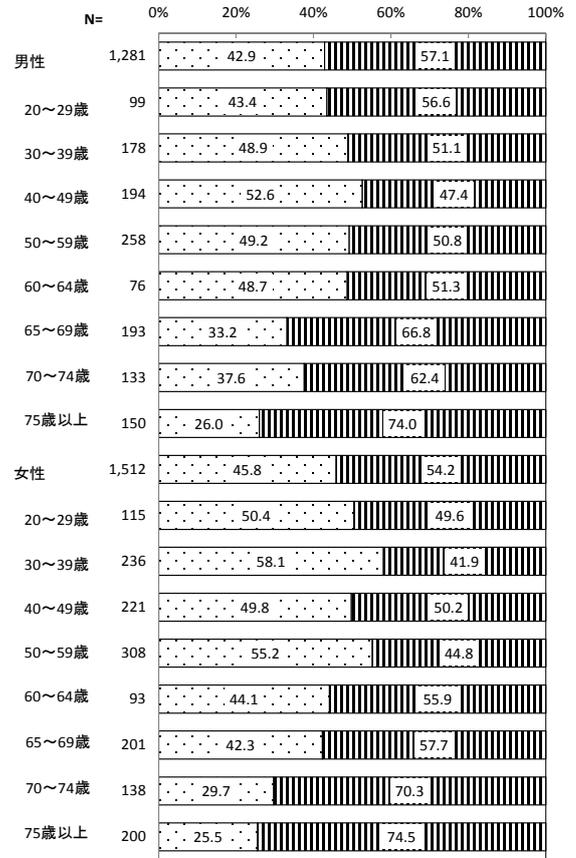
□ はい

▨ いいえ

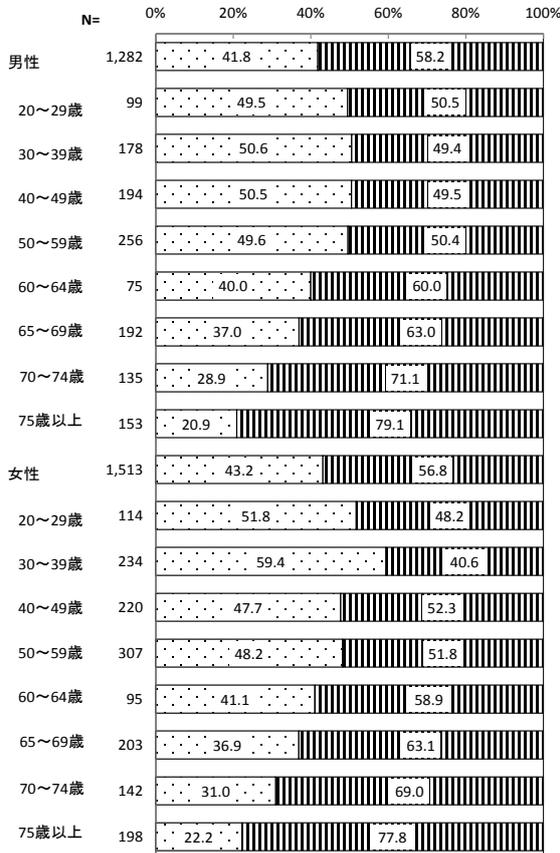
(1) 歯ぐきが腫れることがありますか



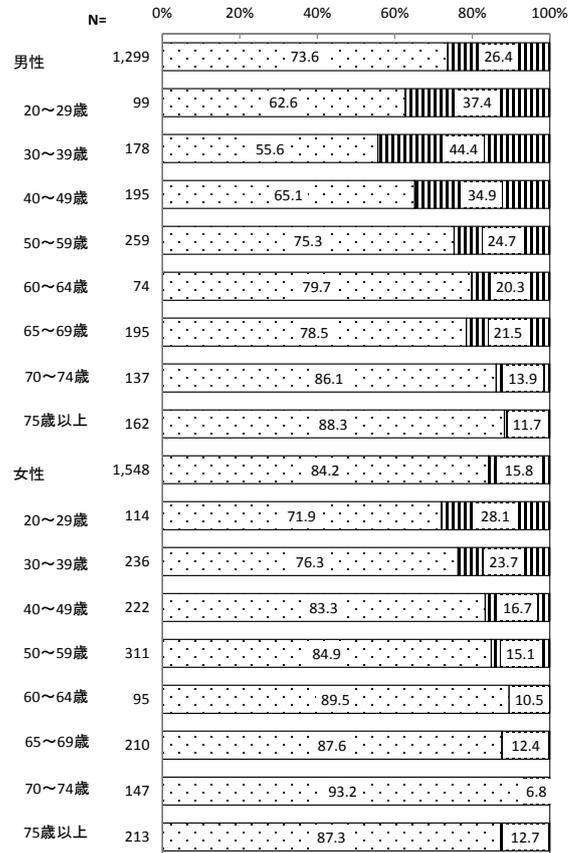
(2) 歯がしみることがありますか



(3) 歯ぐきから出血することがありますか



(4) かかりつけの歯医者さんはいますか

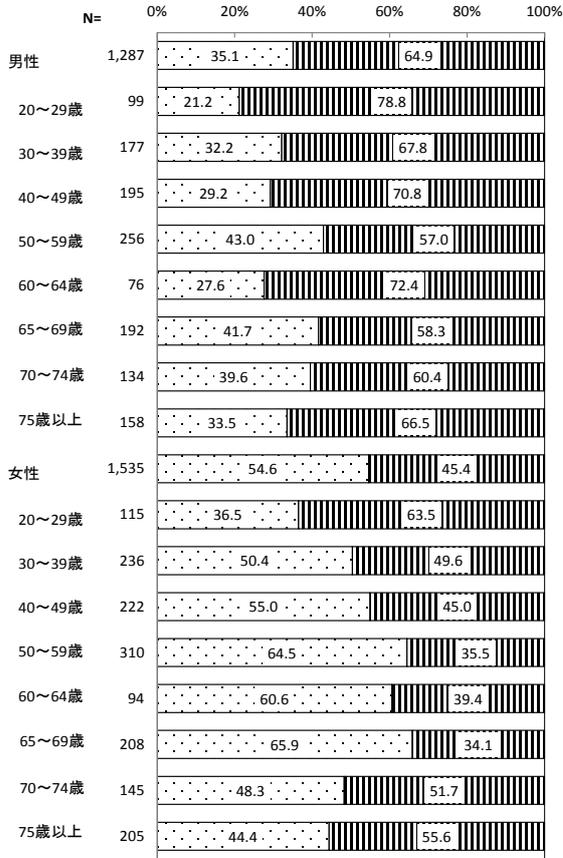


20 歳以上

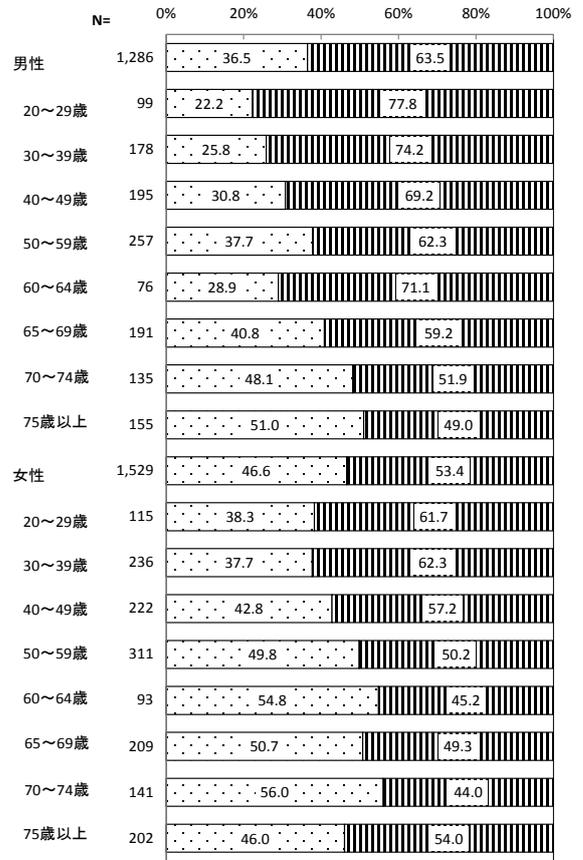
□ はい

▨ いいえ

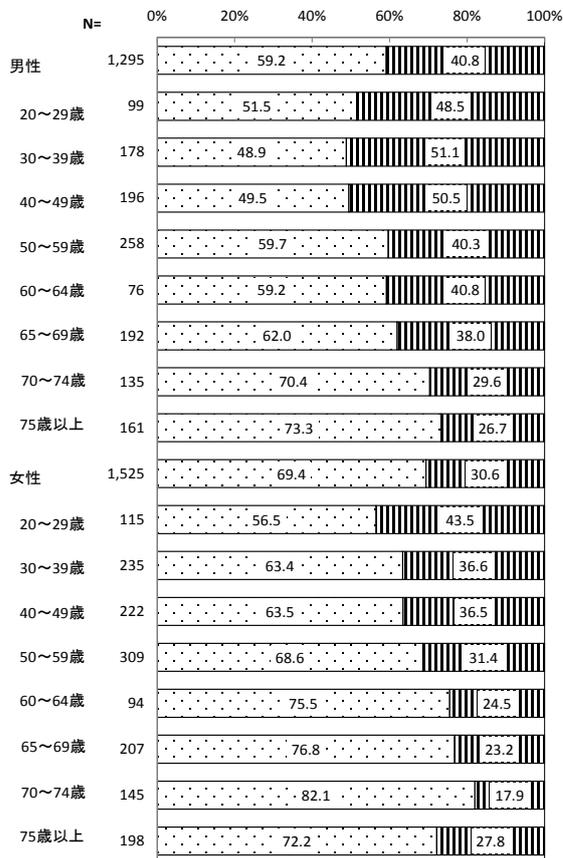
(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか



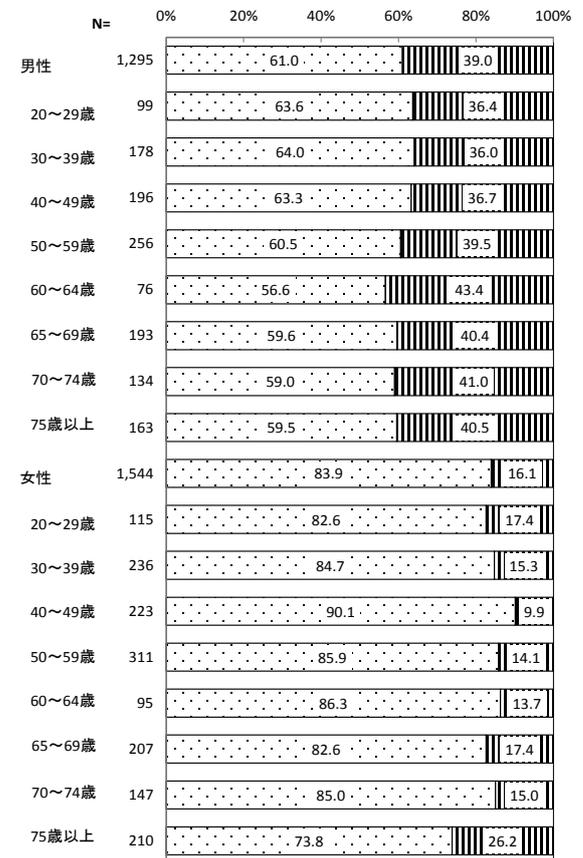
(6) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科健診を受けていますか



(7) 歯の治療は早めに受けるようにしていますか



(8) 歯みがきを1日2回以上していますか

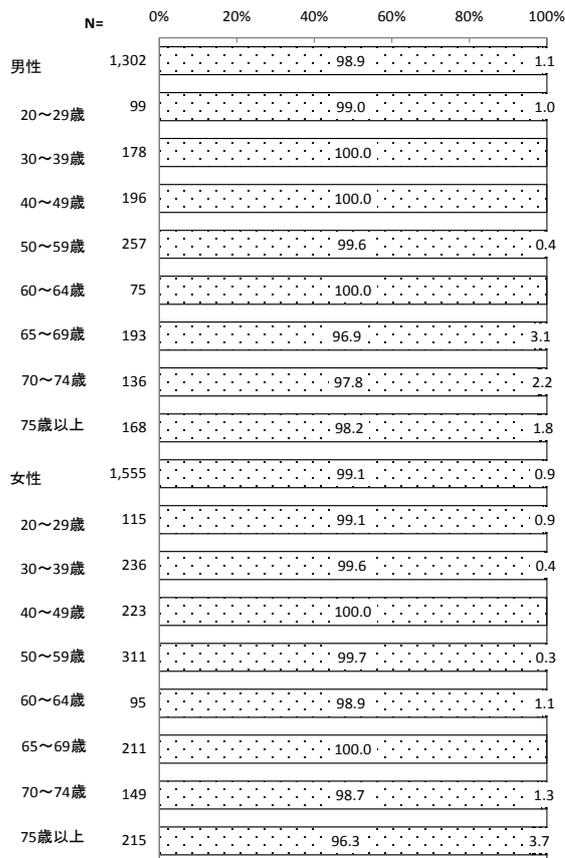


20 歳以上

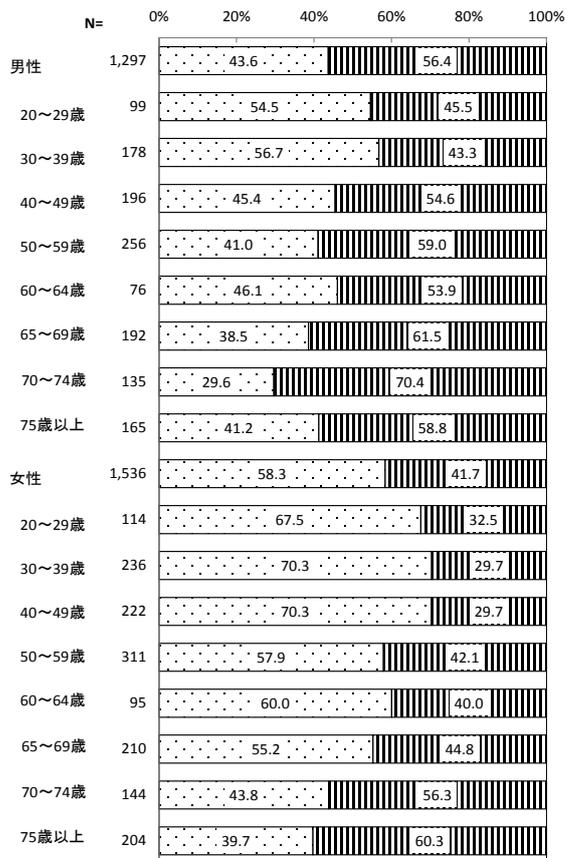
□ はい

▨ いいえ

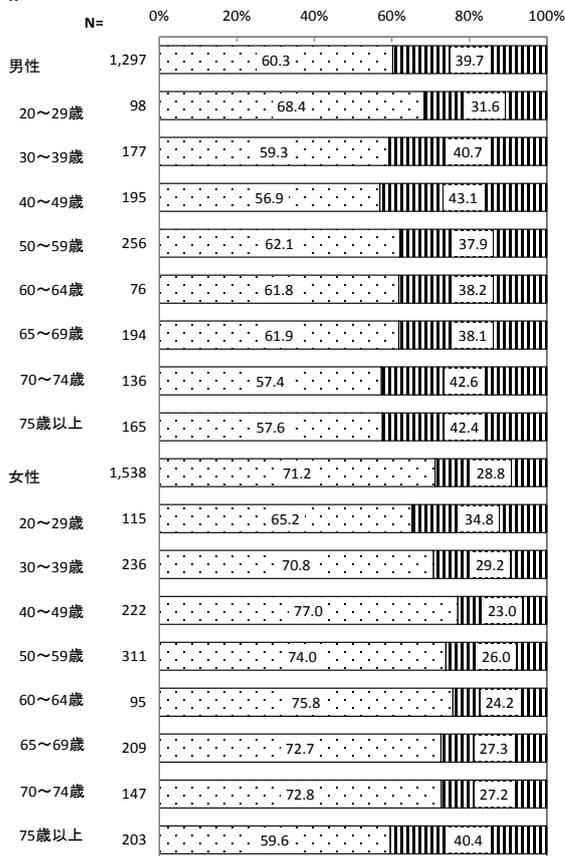
(9) 自分の歯ブラシがありますか



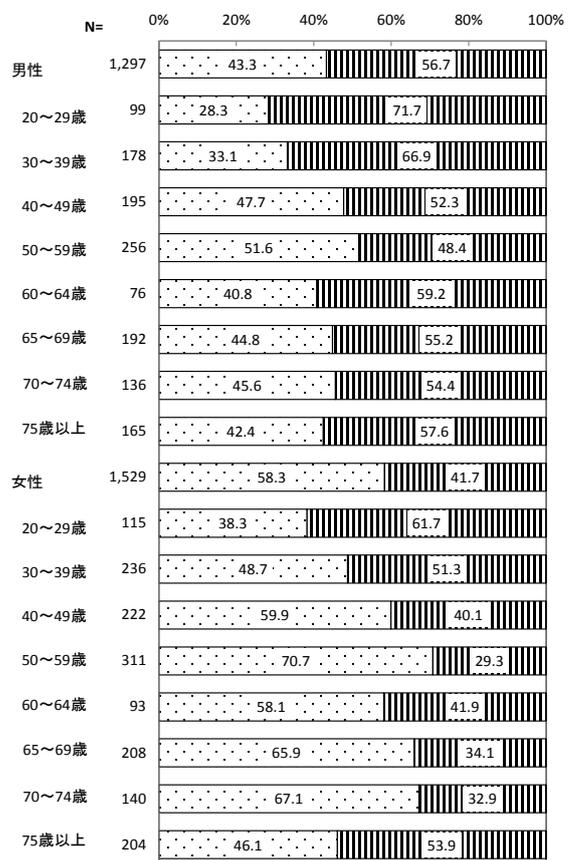
(10) 間食をよくしますか



(11) 歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますか



(12) 8020運動を知っていますか

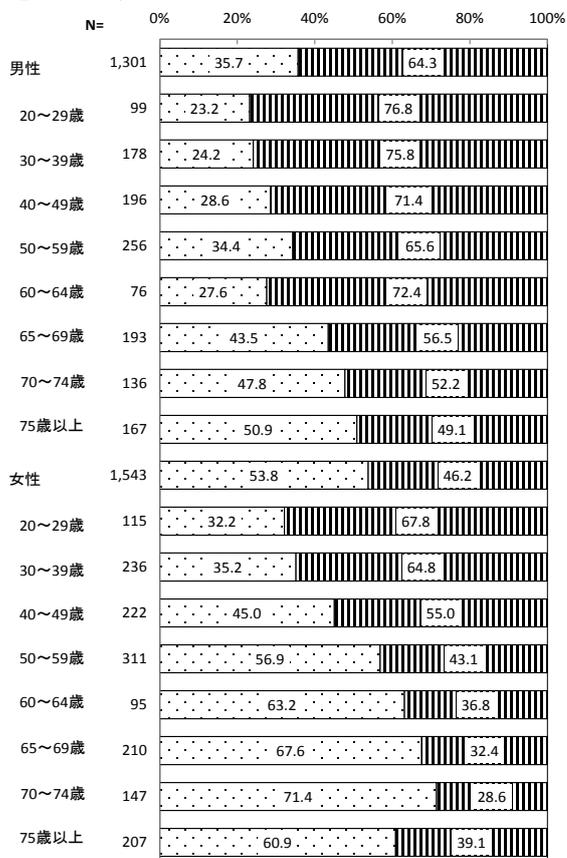


20 歳以上

□ はい

▨ いいえ

(13) お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っていますか

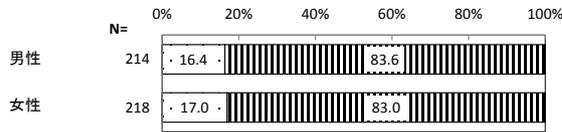


20歳未満

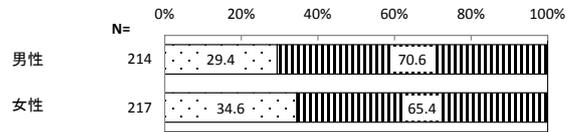
□ はい

▨ いいえ

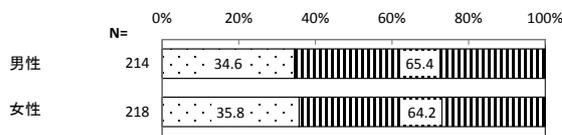
(1) 歯ぐきが腫れることがありますか



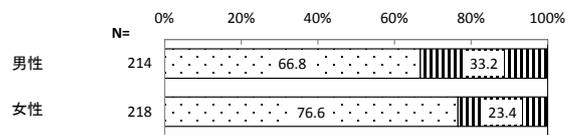
(2) 歯がしみることがありますか



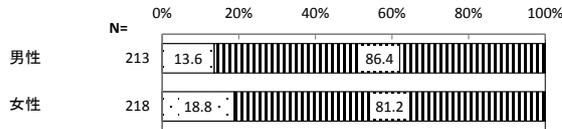
(3) 歯ぐきから出血することがありますか



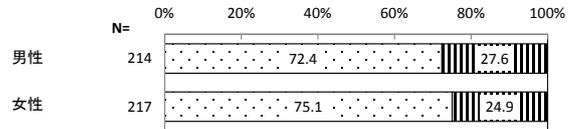
(4) かかりつけの歯医者さんはいますか



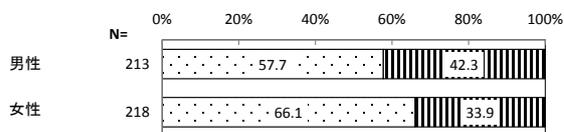
(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか



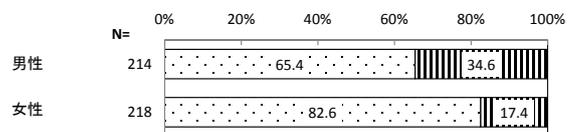
(6) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科健診を受けていますか



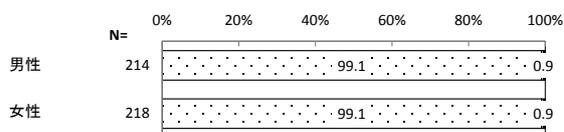
(7) 歯の治療は早めに受けるようにしていますか



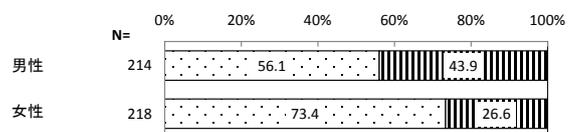
(8) 歯みがきを1日2回以上していますか



(9) 自分の歯ブラシがありますか



(10) 間食をよくしますか

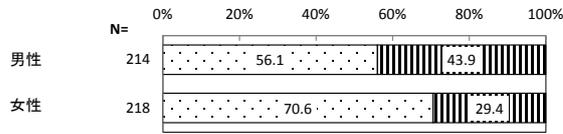


20歳未満

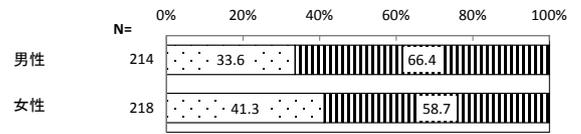
□ はい

▨ いいえ

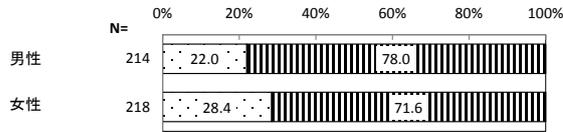
(11) 歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますか



(12) 8020運動を知っていますか



(13) お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っていますか



Ⅲ 調査結果の総評

1 回答者属性

《20 歳以上》

回答者の性別については、男性に比べ女性の割合が高く、年齢については「50 歳～59 歳」の割合が最も高く、「20 歳～29 歳」の割合が最も低くなっています。

回答者の住居地域は、「津市」「四日市市」の割合が各々15%となっており、保健医療圏域としては、「北勢保健医療圏」の割合が45.6%と最も高くなっています。

職業については、「無職（家事に従事する場合を含む）」が約4割を占めています。最近1か月間で、収入を伴う仕事のある日の就業時間は、「8～10 時間未満」の割合が約4割と最も高くなっています。男性の30～49 歳、職業では管理職、輸送・機械運転職で「10 時間以上」の割合が高くなっており、長時間労働の実態がうかがえます。

家族構成については、「2 世代（例：子どもと夫婦）」「同居家族3～4 人」の割合が約5割を占めています。

《20 歳未満》

回答者の性別および居住地については、20 歳以上とほぼ同じ割合です。

職業については、「学生」が約9割を占めています。

家族構成については、「2 世代（例：子どもと夫婦）」の割合が約7割を占めています。

2 回答者の健康について

《20 歳以上》

ふだんの健康について“気をつけている”人の割合が76.9%を占めており、男女とも高年齢でその傾向がみられます。一方、男性の30～39 歳では、“気をつけていない”人の割合が高く、約4割となっています。

本調査におけるBMIは、「普通体重（18.5～25.0 未満）」の割合が約7割を占めている一方、「肥満（1 度）（25.0～30.0 未満）」の割合が約2割、「低体重（やせ）（18.5 未満）」の割合が約1割となっています。「低体重（やせ）（18.5 未満）」の割合は、女性の20～39 歳で高く、この年代での瘦身志向がうかがえ、適正体重の正しい認識のさらなる普及が必要です。

一方、男性の40～49 歳で「肥満（1 度）（25.0～30.0 未満）」以上の割合が約4割と他の年代と比べて高くなっています。この年代は、本調査において「高血圧症」・「糖尿病」・

「高コレステロール血症」の割合が高くなる年代と一致しているため、さらなる生活習慣の改善が必要です。

過去1年間の健康診断の受診率は80.3%となっており、性別では、男性の受診率が高くなっています。一方、女性の30～39歳で受診率が低くなっています。また、職業別では、農林漁業職、無職（家事に従事する場合を含む）、学生で受診率が低くなっており、家庭・学校または職場における検診を受診する機会が少ない集団に対する受診勧奨が必要です。

過去1年間のがん検診の受診率は、男性で「大腸がん検診」の割合が24.8%と高く、次いで「胃がん検診」の24.2%、女性では「子宮がん検診」「乳がん検診」ともに34.2%、次いで「大腸がん検診」「胃がん検診」となっています。一方「受けていない」は、男性62.0%、女性42.9%となっています。

過去1ヵ月間の健康状態について、“良い”と感じる人の割合は、73.3%となっています。また、健康関連QOL（SF8）の各領域の得点は、全ての領域で国民標準値を下回っており、PCS（身体的サマリースコア）とMCS（精神的サマリースコア）は両方とも低くなっています。幸福度別でみると、幸福度5点以下では全領域とも得点が低くなっており、特にMCS（精神的サマリースコア）が低くなっています。幸せな生活を送る上で、精神的健康は重要な要因と考えられます。

現在の幸せの程度について、全体として10点満点中、「8点」の割合が24.4%と最も高く、次いで「7点」の割合が16.7%、「9点」の割合が14.9%となっています。男性の30～39歳、女性の60～64歳、75歳以上で“5点以下”の割合が高く、約3割となっており、男性の働き盛りの世代と女性の高齢者で幸せの満足度が低いと言えます。

現在、医師から言われている、または治療中の病気について、「高血圧症」、「高コレステロール血症」の割合が高くなっています。また、男女ともに40歳以降から病気の割合が増えて行く傾向があり70歳以上では「高血圧症」が5割を超えています。

《20歳未満》

ふだんの健康について“気をつけている”人の割合が62.8%を占めており、女性で高い傾向がみられます。一方、男性で、“気をつけていない”人の割合が女性より高くなっています。

本調査におけるBMIは、「普通体重（18.5～25.0未満）」の割合が約8割を占めている一方、「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合が約2割となっています。「低体重（やせ）（18.5未満）」の割合は、男性でやや高く、地域的にみると北勢保健医療圏と南勢志摩保健医療圏でこの傾向があります。

過去1ヵ月間の健康状態について、“良い”と感じる人の割合は、85.2%となっています。また、健康関連QOL（SF8）の各領域の得点は、MCS（精神的サマリースコア）とMH（心の健康）を除き、国民標準値を上回っています。幸福度別でも、幸

福度 6 点以上では全領域で得点が高くなっており、5 点以下ではMCS（精神的サマリースコア）とMH（心の健康）の落ち込みが著しくなっています。

現在の幸せの程度について、全体として 10 点満点中、「8 点」の割合が 25.3%と最も高く、次いで「7 点」の割合が 21.1%、「10 点」の割合が 13.7%となっています。性別でみると、“6 点以上”の割合は男性 78.3%、女性 86.7%となっており、男性より女性で幸せの満足度が高いと言えます。

現在、医師から言われている、または治療中の病気について、全項目で「いいえ」の割合が高く、ほぼ 100%となっています。

3 健康に関する情報について

《20 歳以上》

過去 6 か月以内に、健康や健康づくりについての知識や情報を得た人あるいはメディアについては、「テレビ・ラジオ」の割合が 6 割と最も高く、次いで「雑誌・本」・「インターネット」・「医療機関」となっています。

また、それぞれから得る、健康や健康づくりに関連した情報の信頼度について、「テレビ・ラジオ」、「医療機関」、「市区町村の広報やお知らせ」、「家族」で“信頼する”と感じる人の割合が 6 割を超えています。中でも医療機関からの情報を「とても信頼する」の割合は 4 割を超えています。一方「インターネット」からの情報を「とても信頼する」は 2.7%と低くなっています。

しかし、59 歳以下の約 3 割以上が「インターネット」から情報を得ていることから、「インターネット」は、効果的な情報発信源と言えます。また、インターネットを活用していない年代は、「市区町村の広報やお知らせ」の割合が高いことから、効果的な情報の発信・提供には、年代を考慮し、信頼度の向上を含めた工夫が求められます。

《20 歳未満》

過去 6 か月以内に、健康や健康づくりについての知識や情報を得た人あるいはメディアについては、「テレビ・ラジオ」の割合が 4 割と最も高く、次いで「インターネット」となっています。保健医療圏域別でみると、他の医療圏に比べ東紀州保健医療圏で「インターネット」、「友人・知人」の割合が高くなっています。

また、それぞれから得る、健康や健康づくりに関連した情報の信頼度について、「テレビ・ラジオ」、「雑誌・本」、「医療機関」、「市区町村の広報やお知らせ」、「家族」で“信頼する”と感じる人の割合が 6 割を超えています。中でも医療機関からの情報を「とても信頼する」の割合は 6 割を超えています。一方「インターネット」からの情報を「と

ても信頼する」は4.7%と低くなっています。

「医療機関」からの情報の信頼度が高いにもかかわらず、情報を得ているのは約1割にも満たないことから、効果的な情報発信源を有効に活用していないとも言えます。

4 こころの健康について

《20歳以上》

最近1か月間の生活のリズムが“規則正しかった”と感じる人の割合が77.2%となっています。男性の60歳以上、女性の40～49歳と65歳以上で“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、8割を超えています。一方、男女ともに20～29歳で“規則正しかった”と感じる人の割合が低く、6割未満となっています。

最近1か月間でストレスや悩みを感じている人の割合が約8割となっています。ストレスの主な原因は「仕事に関する事」、「家庭・家族に関する事」の割合が高くなっています。男女ともに59歳以下で「仕事に関する事」の割合が高く、65歳以上になると「自分の健康に関する事」の割合が高くなる傾向がみられ、高齢期では、自らの健康への不安感がストレスにつながっていることがうかがえます。

普段、ストレスや悩み等について誰かに相談している割合が60.7%、していない割合が39.3%となっています。一人暮らしや、男性の60～64歳で、相談している人の割合が低く、その理由としては、「相談しても解決できるとは思わない」が約5割となっています。

最近1か月間の様子について、男女ともに60歳以下で「わけもなく疲れたような感じがする」が4割を超えています。「最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある」は、女性20～29歳で最も高く約4割となっています。また「自分は役に立つ人間だと考えることができる」は、女性20～29歳で約5割と最も低くなっています。

最近1か月間、睡眠で休養が“とれている”と感じる人の割合が69.7%、“とれていない”と感じる人の割合が26.9%となっています。

男性40～49歳で“とれていない”と感じる人の割合が高く約4割となっています。また、ストレスに対処出来ていない程度が高くなるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が高くなっており、ストレスと睡眠の関係についての認識を高め、十分な休養を取ることを促進することが必要です。

《20歳未満》

最近1か月間の生活のリズムが“規則正しかった”と感じる人の割合が61.1%となっています。

最近1か月間でストレスや悩みを感じている人の割合が約8割となっています。ストレスの主な原因は「学校に関すること」が約5割となっていますが、それ以外では、「家庭・家族に関すること」「男女関係に関すること」の割合がやや高くなっています。

ストレスや悩みなどにうまく対処出来ていると感じる人の割合は75.9%とやや高く、「家族」・「友人・同僚」又は「職場（上司、職場の相談窓口）」などで、ストレスを軽減したり、解消したりする環境をうまく使っている様子も見受けられます。しかし、ストレスや悩みなどに対処出来ていないと感じる人が、相談しない理由に「特に理由はない」・「相談しても解決できるとは思わない」・「知られたくない」と回答する割合が多く、相談に前向きになれずにいる状況も見受けられます。若年層のストレス対策をさらに進め、相談できる環境作りに取り組む必要があります。

最近1か月間の様子について、「わけもなく疲れたような感じがする」が男性で4割、女性では5割を超えています。この疲労感はストレスに起因する場合もあるため、小さな予兆を見逃すことなく対処することが必要と言えます。

最近1か月間、睡眠で休養が“とれている”と感じる人の割合が69.3%、“とれていない”と感じる人の割合が27.5%となっています。

20歳以上と同様に、ストレスに対処出来ていない程度が高くなるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が高くなっており、ストレスと睡眠の関係についての認識を高め、十分な休養を取ることを促進することが必要です。

5 栄養・食生活について

《20歳以上》

自分の食生活に満足している人は、64.7%となっています。男女ともに年齢が高くなるにつれ満足している割合が高くなる傾向がみられ、特に男性の75歳以上では、約8割となっています。BMI別でみると、肥満（3度）以上で満足している人の割合が低く、3割未満となっています。

“朝食欠食者”の割合は17.1%となっています。男性20～49歳の年代、女性で20～29歳で“朝食欠食者”の割合が高く、特に男性の20～29歳では約5割となっています。また、この年代は、食生活において「不規則な食事時間」を気にしている人は約3割ですが、「欠食」を気にしている人は1割にも満たない状況です。

同居家族がいる場合、家族と一緒に食事をする機会は、「ほとんど毎日」が65.1%と最も高くなっています。しかし、男性30～49歳の年代では、「ほとんど毎日」の割合が低く、約3割となっています。

食生活で気になっていることとして、女性では「栄養バランスの偏り」、男性では「不

規則な食事時間」の割合が高くなっています。男性 60～64 歳では特に「塩分の摂取量」の割合が高く、約 5 割になっています。女性 30～39 歳では「食費」の割合が高く 3 割を超えています。

BMI 別にみると、BMI が高くなるにつれ「食べ過ぎ」の割合が高くなっています。

BMI が高くなるにつれ、「自分に適した栄養バランスや量を考えて食事をする」、「食事を食べる速度を考える」、「栄養成分表示を参考にして健康な食生活を実践する」割合が低くなっています。一方、「食習慣を改善しようとする」割合は高くなっており、食生活改善の意欲が実践に結びついていない現状がうかがえます。

《20 歳未満》

自分の食生活に満足している人は、69.9%となっています。BMI 別でみると、普通体重で、満足している人の割合がやや低くなっています。

“朝食欠食者”の割合は 26.0%となっています。女性に比べ男性で 28.8%とやや多くなっています。しかし、この「欠食」について気になっていると回答した割合は 4.7%と低くなっています。「欠食」が体調不良や肥満を引き起こす要因にもなることを周知させ、「欠食」をなくす働きかけをする必要があります。

同居家族がいる場合、家族と一緒に食事をする機会は、「ほとんど毎日」が 58.6%と最も高くなっています。BMI 別にみると肥満傾向になるに従い、「ほとんど毎日」の割合が低くなっています。

食生活で気になっていることとして、女性では「食べ過ぎ」、男性では「野菜を食べる量」の割合が高くなっています。

BMI 別にみると、肥満（1 度）の場合、「食べ過ぎ」の割合が約 7 割と高くなっています。

「自分に適した栄養バランスや量を考えて食事をする」、「食事を食べる速度を考える」、「栄養成分表示を参考にして健康な食生活を実践する」ことは、体重管理の上でも必要なことです。しかし、このような指針を参考にしていない割合が男性約 8 割、女性約 7 割となっています。一方、「食習慣を改善しようとする」割合は男性 3 割、女性 4 割となっており、食生活改善の意欲が高いとは言えない現状がうかがえます。

若年層からの適正体重管理のために、適切な指針の普及に向けた働きかけが必要です。

6 身体活動・運動について

《20 歳以上》

運動習慣者（1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している）の割合が34.5%、「いいえ」の割合が65.5%となっています。高齢層で運動習慣者の割合が高く、若年層で低くなっています。特に、女性30～39歳の運動習慣者の割合が低く、運動習慣の定着化に向けた対策を、若年層から取り組む必要があります。

また、運動習慣のない人で、日頃から運動習慣改善のために実践していることとして、「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」の割合が28.0%、次いで「近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている」の割合が21.7%、「家事を5～10分間継続して続けるようにしている」の割合が22.7%となっています。しかし、「特にない」の割合も37.8%と高く、日常生活の中で出来る運動などへの取り組みが求められます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、“知っている”と回答した割合は35.1%、「全く知らない」の割合は64.9%となっています。女性の60～74歳の年代では、“知っている”の割合が6割を超えています。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、認知症と合わせて、「健康寿命」・「介護予防」を阻害する3大因子のひとつになっています。「健康的」で「自立した生活が出来る」ための対策の一つとして、運動習慣の継続や日常生活の中で運動を取り入れる工夫が必要です。

《20 歳未満》

運動習慣者（1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している）の割合が59.2%、「いいえ」の割合が40.8%となっています。

また、運動習慣のない人で、日頃から運動習慣改善のために実践していることとして、「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」の割合が33.7%、次いで「近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている」の割合が31.4%となっています。しかし、「特にない」の割合も38.4%と高く、日常生活の中で出来る運動などへの取り組みが求められます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、“知っている”と回答した割合は35.1%、「全く知らない」の割合は82.4%となっています。

7 生きがいや社会参加について

《20 歳以上》

家族や友人・知人と一緒にいる等、ふれあうことを楽しいと感じているかについて、約 9 割以上が楽しいと感じています。

外出については、「一人でも外出する」の割合が 70.2%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が 24.2%となっています。

また、男女とも年齢が高くなるにつれ、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が高くなっています。一方、女性 75 歳以上で、「家族や他の人から誘われても極力外出しない」と「外出することはほとんどない」を合わせた割合が 11.3%となっています。閉じこもりになりがちな高齢者に、外出の機会や意欲を持ってもらう働きかけが必要です。

この 1 年間に趣味やスポーツに関する行事や地域での行事等への参加状況を見ると、「参加した」の割合が高く、52.8%となっています。

趣味がある人の割合が 75.6%、無い人の割合が 24.4%となっています。女性に比べ、男性で「はい」の割合が高く、特に男性の 20～29 歳では約 9 割となっています。

《20 歳未満》

家族や友人・知人と一緒にいる等、ふれあうことを楽しいと感じているかについて、約 9 割以上が楽しいと感じています。

外出については、「一人でも外出する」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」の割合が 45.0%となっています。

また、家族構成別では、夫婦のみの場合で「外出することはほとんどない」割合が 20.0%となっています。

この 1 年間に趣味やスポーツに関する行事や地域での行事等への参加状況を見ると、「参加した」の割合が高く、53.9%となっています。

趣味がある人の割合が 88.4%、無い人の割合が 11.6%となっています。女性に比べ、男性で「はい」の割合がやや高くなっています。

8 たばこについて

《20 歳以上》

全体の喫煙率は 16.4%であり、このうち減煙、禁煙希望者は 45.2%となっています。しかし、「やめるつもりはない」の割合も 36.5%と高く、男性の 40～59 歳の年代、70～74 歳で 4 割を超え、女性の 20～29 歳では 7 割を超えています。

若年層の喫煙者は減少していますが、全体としての「やめるつもりはない」の割合を減らすために、さらなる、喫煙と生活習慣病等との関連性や禁煙に関する正しい知識を啓発する必要があります。

職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っている人の割合は、約 3 割となっています。特に女性の若年層と女性 60～64 歳では、約 4 割となっています。たばこによる健康への影響の認識を高め、禁煙、受動喫煙の防止を進めることが必要です。

喫煙が体に及ぼす影響に関する認知度については、「肺がん」、「ぜんそく」、「慢性気管支炎」、「胎児への影響」で割合が高く、各年代で 8 割を超えています。一方、「歯周病」、「胃かいよう」の割合は低く、今後も喫煙が与える健康への影響について、知識の普及を図ることが必要です。

《20 歳未満》

全体の喫煙率は 0.7%でした。

職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っている人の割合は、37.8%となっています。特に女性で、4 割を超えています。たばこによる健康への影響の認識を高め、禁煙、受動喫煙の防止を進めることが必要です。

喫煙が体に及ぼす影響に関する認知度については、「肺がん」、「ぜんそく」、「慢性気管支炎」、「胎児への影響」で割合が高く、8 割を超えています。一方、「胃かいよう」の割合は低くなっています。

9 お酒（アルコール）について

《20 歳以上》

全体の飲酒者は約 5 割で、このうち「週に 4～6 度」「毎日飲む」の飲酒者は、2 割を超えています。特に男性の 50～74 歳の年代では、「週に 4～6 度」「毎日飲む」の割合が高く 4 割を超えており、今後も飲酒習慣を「改善するつもりはない」割合が高くなっています。また、男性の 30～59 歳の年代では一度に 6 ドリンク以上飲酒する人の割合が高く、4 割を超えています。

これらのことから、多量飲酒の有害性や適性飲酒に関する正しい知識の普及が必要です。

《20 歳未満》

全体の飲酒者は 4.2%で、このうち「一度に 6 ドリンク以上飲酒する人の割合が 7.9% となっています。

若年層の飲酒の有害性に関する正しい知識の普及が必要です。

10 歯について

《20 歳以上》

歯みがきを 1 日 2 回以上している人の全体の割合は 73.5%であり、男性が 61.0%女性は 83.9%となっています。女性は 40～49 歳が最も高い 90.1%と、すべての年代において女性の割合が高くなっています。

また、「8020 運動を知っていますか」、「お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っていますか」の割合が約 5 割に留まっていることから、8020 運動や肺炎と口腔細菌の関係などについての歯と口の健康に関する知識の普及向上が必要です。

《20 歳未満》

口の健康について、「かかりつけの歯医者さんはいますか」「歯科医院や職場、学校等で年 1 回以上歯科健診を受けていますか」「歯みがきを 1 日 2 回以上していますか」「自分の歯ブラシがありますか」で「はい」の割合が高く、約 7 割以上となっています。一方、「歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか」「お口をきれいにしていないと、肺炎などにかかりやすくなることを知っていますか」の割合が低く、3 割以下となっています。

IV 調査票

県民健康意識調査ご協力のお願い ～健康づくりに関する県民意識調査～

〔ご協力のお願ひ〕

日頃は、県政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

三重県では県民の皆様の健康づくりを推進することを目的として平成25年に「三重の健康づくり基本計画」を策定しました。

この調査は、県民の皆様の健康づくりの取組みの状況や健康に対する意識についてお聞きし、「三重の健康づくり基本計画」で掲げた目標の達成状況を確認し、健康づくり施策を展開する研究の基礎資料とすることを目的としています。

調査に際しましては、15歳以上の県民の中から6,000人の方を無作為に選出し、ご協力をお願いすることになりました。調査結果については、統計的に処理し、調査の目的以外には使用いたしませんので、ご多忙の時期かと存じますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

平成28年12月

〔記入上のお願ひ〕

- ・回答は、平成28年11月1日現在でご記入ください。
- ・回答の記入は、各設問の指示に従って、該当するものに○もしくは数字をご記入ください。
- ・各問で、その他を回答された方は、その内容を具体的に()内に記入してください。
- ・ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)をご使用の上、平成28年12月28日までにご投函ください。

回答に際して、ご不明な点やこの調査についてのお問い合わせは、下記へお願いいたします。

三重県健康福祉部医療対策局健康づくり課
担当者：池中、喜田
電話：059-224-2294
Eメールアドレス：kenkot@pref.mie.jp

1 あなた自身について

問1 性別・年齢について記入してください。
(性別は1つだけに○、年齢は平成28年11月1日現在の満年齢を記入してください。)

(1) 性別
1. 男性 2. 女性 3. ()

(2) 年齢
() 歳

問2 あなたのお住まいの市町名はどこですか。
(平成28年11月1日現在の住民登録をしている市町名の名前を記入してください。)

() 市・町

問3 あなたの現在の職種・就学状況は次のどれですか。(1つだけに○)

1. 管理職	2. 専門・技術職
3. 事務職	4. 販売職
5. サービス職	6. 保安職
7. 農林漁業職	8. 生産工程職
9. 輸送・機械運転職	10. 建設・採掘職
11. 運輸・清掃・包装職等	12. 無職(家事に従事する場合を含む)
13. 学生	14. その他(具体的に:)

問4 最近1か月間で、収入を伴う仕事のある日には、1日平均で何時間仕事をしましたか。
(数字を記入)

1日あたり平均 時間 分

※食事のための休憩時間や通勤時間は除きます。

問5 あなたの家族構成は次のどれですか。(1つだけに○)

1. 一人暮らし	2. 夫婦のみ
3. 2世代(例:子どもと夫婦)	4. 3世代(例:子どもと夫婦とその両親)
5. その他(具体的に:)	

問5-1 同居家族は(あなたを含めて)何人ですか。

1. 1人	2. 2人
3. 3~4人	4. 5人以上

2 あなたの健康について

問6 ふだん健康について気をつけていますか。(1つだけに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 昔段からよく気をつけている | 2. どちらかという気をつけている |
| 3. どちらかという気をつけていない | 4. 気をつけていない |
| 5. どちらともいえない | |

問7 現在のご自分の身長・体重を以下に記入してください。(数字を記入)

身長 () cm 体重 () kg

問8 過去1年間に健康診断を受けましたか。(1つだけに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問9 過去1年間にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. 胃がん検診 | 2. 肺がん検診 | 3. 大腸がん検診 |
| 4. 子宮がん検診 | 5. 乳がん検診 | 6. その他のがん検診 |
| 7. 受けていない | | |

問10 全体的にみて、過去1カ月のあなたの健康状態はいかがでしたか。(1つだけに○)

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 最高に良い | 2. とても良い |
| 3. 良い | 4. あまり良くない |
| 5. 良くない | 6. ぜんぜん良くない |

問11 過去1カ月に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。(1つだけに○)

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. 体を使う日常活動ができなかった | |

問12 過去1カ月に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。(1つだけに○)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. いつもの仕事ができなかった | |

問13 過去1カ月に、体の痛みはどのくらいありましたか。(1つだけに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 2. かすかな痛み |
| 3. 軽い痛み | 4. 中くらいの痛み |
| 5. 強い痛み | 6. 非常に激しい痛み |

問14 過去1カ月に、どのくらい元気でしたか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 非常に元気だった | 2. かなり元気だった |
| 3. 少し元気だった | 4. わずかに元気だった |
| 5. ぜんぜん元気がなかった | |

問15 過去1カ月に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。(1つだけに○)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. つきあいができなかった | |

問16 過去1カ月に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。(1つだけに○)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. ぜんぜん悩まされなかった | 2. わずかに悩まされた |
| 3. 少し悩まされた | 4. かなり悩まされた |
| 5. 非常に悩まされた | |

問17 過去1カ月に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。(1つだけに○)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. 日常行う活動ができなかった | |

問18 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(1つだけに○)

- | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| とても不幸 | とても幸せ | | | | | | | | | |
| 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 |

問19 あなたは、現在、医師から言われている、または治療中の病気がありますか。
(それぞれ1つに○)

治療中の病気	回答	
(1) 高血圧症	1. はい	2. いいえ
(2) 糖尿病	1. はい	2. いいえ
(3) 高コレステロール血症	1. はい	2. いいえ
(4) 心臓病	1. はい	2. いいえ
(5) 脳卒中	1. はい	2. いいえ
(6) 腎疾患(腎臓病)	1. はい	2. いいえ
(7) 精神疾患	1. はい	2. いいえ
(8) 肝疾患	1. はい	2. いいえ
(9) がん	1. はい	2. いいえ
(10) その他 (具体的に：)		

3 健康に関する情報について

問20 過去6か月以内に、健康や健康づくりに関する知識や情報や健康を以下の人あるいはメディアから受け取りましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. テレビ・ラジオ	2. 雑誌・本	3. インターネット
4. 医療機関	5. 市町の広報やお知らせ	6. 友人・知人
7. 家族	8. その他(具体的に)	
9. 特にない	【問21】へ	

問20で「1.」～「8.」と回答された方にお聞きします。

問20-1 また、あなたはそれぞれから得る、健康や健康づくりに関連した情報をどの程度信頼していますか。(それぞれ1つに○)

情報源	とても信頼する	ある程度信頼する	少しは信頼する	全く信頼しない	わからない
(1) テレビ・ラジオ	1	2	3	4	5
(2) 雑誌・本	1	2	3	4	5
(3) インターネット	1	2	3	4	5
(4) 医療機関	1	2	3	4	5
(5) 市区町村の広報やお知らせ	1	2	3	4	5
(6) 友人・知人	1	2	3	4	5
(7) 家族	1	2	3	4	5
(8) その他	1	2	3	4	5

4 こころの健康について

問21 最近1か月間のあなたの生活のリズムはどうですか。(1つだけに○)

1. 規則正しかった	2. どちらかというと規則正しかった
3. どちらかというと不規則であった	4. 不規則であった

問22 最近1か月間で、どのようなことでストレスや悩みを感じましたか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 家族・家族に関する事	2. 自分の健康に関する事
3. 経済・生活に関する事	4. 仕事に関する事
5. 男女関係に関する事	6. 学校に関する事
7. その他()	8. ストレスや悩みは特になかった

問23 あなたは、ストレスや悩みなどにうまく対処できていると思いますか。(1つだけに○)

1. 十分できている	2. どちらかというとできている
3. どちらかというとできていない	4. できていない
5. どちらともいえない	

問24 あなたは、普段、ストレスや悩みなどについて誰かに相談しますか。(1つだけに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問24で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問24-1 相談先を選択してください。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族	2. 友人・同僚
3. 職場(上司、職場の相談窓口等)	4. 医療機関
5. 公的な相談窓口	6. NPOなどの相談窓口
7. インターネットサイト	
8. その他()	

問24で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問24-2 相談しない理由を選択してください。(あてはまるものすべてに○)

1. どこに相談していいかわからない	2. 相談しても解決できるとは思わない
3. 知られたくない	4. 相談する時間がない
5. 相談する人がいない	
6. その他()	
7. 特に理由はない	

5 栄養・食生活について

問30 あなたは、自分の食生活に満足していますか。(1つだけ)○

1. はい 2. いいえ 3.どちらともいえない

問31 あなたは朝食を食べますか。(1つだけ)○

1. 毎日食べる 2. 週4~5日食べる 3. 週2~3日食べる
4. ほとんど食べない 5. まったく食べない

問32 同居家族がいらっしゃる方にお伺いします。あなたが家族と一緒に食事をする機会はどの程度ありますか。(1つだけ)○

- *朝食および夕食の割合でお答えください。1週間で総数14回になります。
1. ほとんど毎日 2. 週に8~10回程度 3. 週に5~7回程度
4. 週に3~4回程度 5. 週に1~2回程度 6. ほとんどない

問33 あなたは食生活で気になっていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 栄養バランスの偏り 2. 野菜を食べる量 3. 塩分の摂取量
4. 脂肪の摂り過ぎ 5. 食べ過ぎ 6. 焼気による食事の制限
7. 夕食 8. 不規則な食事時間 9. 外食、弁当、惣菜などの利用
10. 食品の表示 11. 食の安全 12. 食費
13. その他() 14. 特にない

問34 あなたは、自分に適した栄養バランスや量を考え、食事ができていると思いますか。(1つだけ)○

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問35 あなたは人と比べて食べる速度が速いですか。(1つだけ)○

1. とても速い 2. 速いほうである 3. ぶつう
4. 遅いほうである 5. とても遅い

問36 あなたは、心だん外食する時や、食品を購入する時にエネルギー、たんぱく質などの栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つだけ)○

1. いつもしている 2. 時々している
3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

問37 あなたは、健全な食生活を実践するために参考にしている指標等がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事バランスガイド 2. 6つの基礎食品
3. 3食食品群(赤・黄・緑) 4. 食生活指針
5. 日本人の食事摂取基準 6. その他()
7. 刊っている指針はない 8. 特に参考にしていない

問38 あなたは今後、健康増進のために食習慣を改善しようと思えますか。(1つだけ)○

1. 改善したい 2. 特に考えていない
3. 改善するつもりはない 4. その他()
7

問25 最近1か月間のあなたの生活の様子についてお聞きします。(それぞれ1つに○)

	最近1か月間のあなたの様子	回答
(1)	毎日の生活が充実していますか。	1. はい 2. いいえ
(2)	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか。	1. はい 2. いいえ
(3)	以前は業に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか。	1. はい 2. いいえ
(4)	自分は役に立つ人間だと考えることができますか。	1. はい 2. いいえ
(5)	わけもなく疲れたような感じがしますか。	1. はい 2. いいえ
(6)	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。	1. はい 2. いいえ

問26 あなたは日常生活において孤立感を感じていますか。(1つだけ)○

1. 強く感じる 2. やや感じる
3. あまり感じない 4. 全く感じない
5. わからない

問27 最近1か月間、睡眠で休養がとれていますか。(1つだけ)○

1. 十分とれている 2. どちらかといえばとれている
3. どちらかといえばとれていない 4. とれていない
5. どちらともいえない

問28 最近1か月間で、眠るためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 入浴は寝る1時間前までに済ませる
2. 寝る前にリラックサする時間をつくっている
3. 寝る前にストレッチするなど軽く体を動かす
4. 市販薬や処方薬を飲む
5. アルコールを飲む
6. その他()
7. 特に何もしていない

問29 最近1か月間で、平均的な睡眠時間はどの位でしたか。(数字を記入)

- (1) 寝床についてから起床するまで
最近1か月間、1日あたり平均 時間 [] 分
(2) 寝入ってから目が覚めるまで
最近1か月間、1日あたり平均 時間 [] 分

6 身体活動・運動について

問 39 あなたは、1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。(ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(1つだけに○)

1. はい → [問40]へ
2. いいえ

問 39で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問 39-1 日頃から運動習慣の改善のために実践されていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている
2. 近所への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている
3. 時間をみつけて体操やストレッチをしている
4. 家事を5～10分間継続して続けるようにしている
5. 子どもと体を動かして遊ぶようにしている
6. 休日はウォーキングやタイムをつくっている
7. マイカー通勤はやめて電車通勤している
8. 運動途中で1駅分歩くようにしている
9. その他()
10. 他にない

問 40 あなたはロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。(1つだけに○)

1. 内容や定義を詳しく知っている 2. 内容や定義をなんとなく知っている
3. 聞いたことがある 4. 全く知らない

7 生きがいや社会参加について

問 41 人とふれあうこと(家族や友人・知人と一緒にいる等)は楽しいと感じますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

問 42 外出する時のあなたの考えに最も近いものをお選び下さい。(1つだけに○)

1. 一人でも外出する
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいたら外出する
3. 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する
4. 家族や他の人から誘われても極力外出しない
5. 外出することはほとんどない

問 43 この1年間に、趣味やスポーツに関する行事や地域での行事等へ参加しましたか。(1つだけに○)

1. 参加した 2. 参加していない

問 44 趣味はありますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

8 たばこについて

問 45 現在たばこを習慣的に吸っていますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ → [問46]へ

問 45で「1. はい」と回答された方にお聞きします。
問 45-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○)

1. 禁煙予定である 2. 本欲を減らす予定である
3. やめるつもりはない 4. その他()
5. わからない

*問 45 は喫煙の現状を把握するために未成年の方にも伺っています。未成年の喫煙を推奨するものではありません。

問 46 職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っていますか。(1つだけに○)

1. 困っている 2. 困っていない

問 47 たばこが悪い影響を与えようと思うものを選び、(それぞれ1つに○)

影響を与えようと思うもの	回答
(1) 肺がん	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(2) ぜんそく	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(3) 慢性気管支炎	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(4) 心臓病	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(5) 脳卒中	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(6) 胃がん	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(7) 胎児への影響	1. はい 2. いいえ 3. わからない
(8) 歯周病	1. はい 2. いいえ 3. わからない

9 お酒（アルコール）について

問 48 飲酒の状況についてお聞かせください。（それぞれ1つに○）

飲酒の状況	回 答
(1) あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。	1. 飲まない 2. 月に1度以下 3. 月に2~4度 4. 週に2~3度 5. 週に4~6度 6. 毎日飲む
(2) 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。 ※ドリンク換算表を参考にしてください。	1. 1~2ドリンク 2. 3~4ドリンク 3. 5~6ドリンク 4. 7~9ドリンク 5. 10ドリンク以上
(3) 一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。	1. ない 2. 月に1度未満 3. 月に1度 4. 週に1度 5. ほぼ毎日

※ドリンク換算表

日本酒 1合 =2ドリンク	ビール スビン1本 (633ml) =2.5ドリンク	ウイスキー 水割りのダブル1杯 =2ドリンク	焼酎 お燗割り1杯 =1ドリンク	ワイン グラス1杯 =1.5ドリンク
---------------------	-------------------------------------	------------------------------	------------------------	--------------------------

1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
純アルコールの計算の仕方は、「飲めた酒の量 (ml) ×アルコール濃度×0.8」です。

問 48 (1) で「5. 週に4~6度」「6. 毎日飲む」と回答された方にお聞きします。
問 48-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。（1つだけ○）

1. 酒をやめる予定である	2. 量を減らす予定である
3. 酒を飲まない日を増やす予定である	4. 改善するつもりはない
5. その他（ ）	6. わからない

* 問 48は飲酒の現状を把握するために未成年の方にもお伺いしています。未成年の飲酒を推奨するものではありません。

10 歯について

問 49 お口の健康についてお聞きします。（それぞれ1つに○）

様 子	回 答
(1) 歯ぐきが腫れることがありますか。	1. はい 2. いいえ
(2) 歯がしみることがありますか。	1. はい 2. いいえ
(3) 歯ぐきから出血することがありますか。	1. はい 2. いいえ
(4) かかりつけの歯医者はいますか。	1. はい 2. いいえ
(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか。	1. はい 2. いいえ
(6) 歯科医師や臨床、学校等で年1回以上歯科検診を受けていますか。	1. はい 2. いいえ
(7) 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。	1. はい 2. いいえ
(8) 歯みがきを1日2回以上していますか。	1. はい 2. いいえ
(9) 自分の歯ブラシがありますか。	1. はい 2. いいえ
(10) 歯磨きをよくしますか。	1. はい 2. いいえ
(11) 歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますか。	1. はい 2. いいえ
(12) 8020運動を知っていますか。	1. はい 2. いいえ
(13) お口をきれいにしていないと、肺炎などにかなりやすくなることを知っていますか。	1. はい 2. いいえ

ご協力ありがとうございました。
※ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒でご返送ください。
(切手は不要です)