

令和3年度

能代市

市民健康意識調査結果

令和3年10月

健康づくり課

I 調査の概要

1. 実施時期

令和3年5月31日（月）から6月18日（金）まで

【参考】 H29 調査時期 平成29年5月8日から平成29年5月31日

H27 調査時期 平成27年9月1日から平成27年9月24日

H24 調査時期 平成24年5月11日から平成24年5月31日

2. 対象者

市内にお住まいの20歳以上の方の中から、以下の通り抽出された2,000人

《 令和3年度 調査対象者 》

・年齢基準日 令和3年4月1日

・年齢構成

	能代地区	二ツ井地区	計
20歳代	250人	50人	300人
30歳代	250人	50人	300人
40歳代	250人	50人	300人
50歳代	250人	50人	300人
60歳代	250人	50人	300人
70歳代	250人	50人	300人
80歳代以上	167人	33人	200人
計	1,667人	333人	2,000人

【参考】 H29 調査対象者 2,000人

H27 調査対象者 2,000人

H24 調査対象者 1,200人

3. 調査項目

平成29年度の調査項目をもとに、一部変更・追加して、以下の通りとした。

- ① 健康状態や健康管理の方法について（5項目）
- ② 食生活について（7項目）
- ③ 運動習慣について（5項目）
- ④ タバコについて（6項目）
- ⑤ お酒について（2項目）
- ⑥ 歯の健康について（2項目）
- ⑦ ストレスについて（3項目）
- ⑧ 健（検）診について（3項目）
- ⑨ 新型コロナウイルスによる生活の変化について（4項目）

4. 調査方法・回収状況

郵送による回答方式 回収率43.3% 回収数865件

【参考】 H29 回収率 42.7% 回収数 854件

H27 回収率 43.3% 回収数 866件

H24 回収率 46.7% 回収数 560件

5. 調査結果

- ・調査結果は、H24、H27、H29年調査と類似の設問があった場合、今回調査と対比する形で表している。（H24年調査において調査対象者数に違いがあることから、調査結果はすべて割合で表示している。）
- ・複数回答の設問の場合、各設問の調査数（回答者数）を基数として回答割合を算出するため、すべての選択肢の比率の合計は100.0%を超える。

II 調査の結果

回答者プロフィール

(1) 年齢

「60代」(20.3%)と「70代」(19.0%)の割合が比較的高く、その他の年代はいずれも1割台前半となっており、「60代」「70代」の健康に対する関心度が高いことがうかがえる。

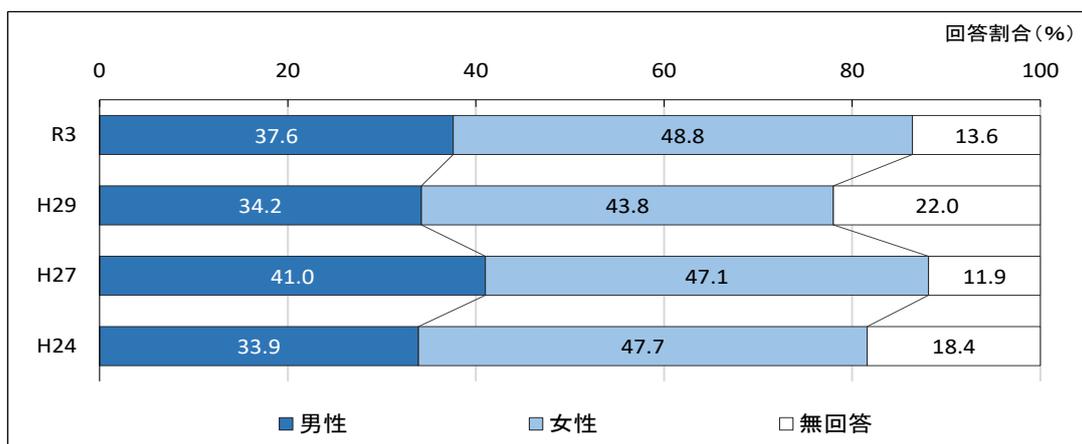
前回調査と比べると、「20代」、「50代」、「60代」、「80歳以上」の割合が上昇している。



(2) 性別

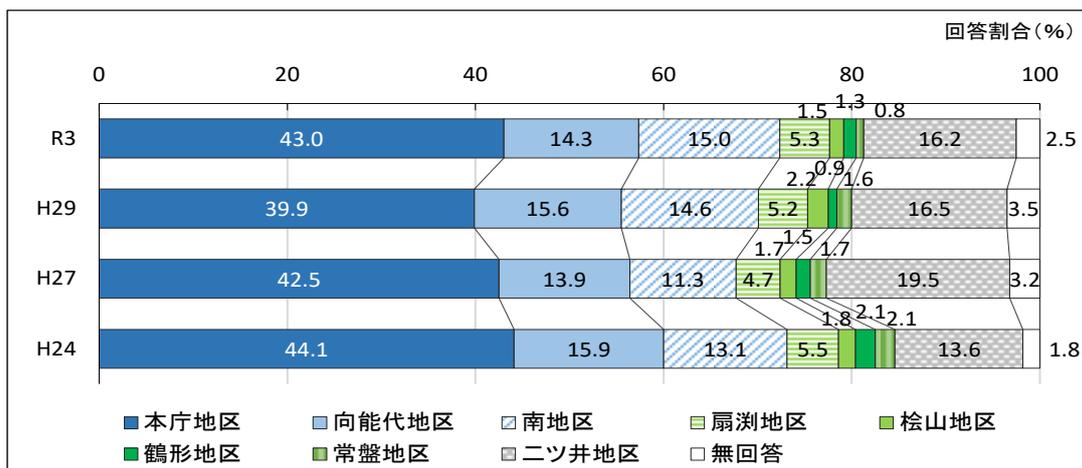
「女性」(48.8%)の割合が「男性」(37.6%)より高くなっている。

前回調査と比べると、「男性」「女性」の割合がともに上昇しており、「無回答」の割合が低下している。



(3) お住まいの地区

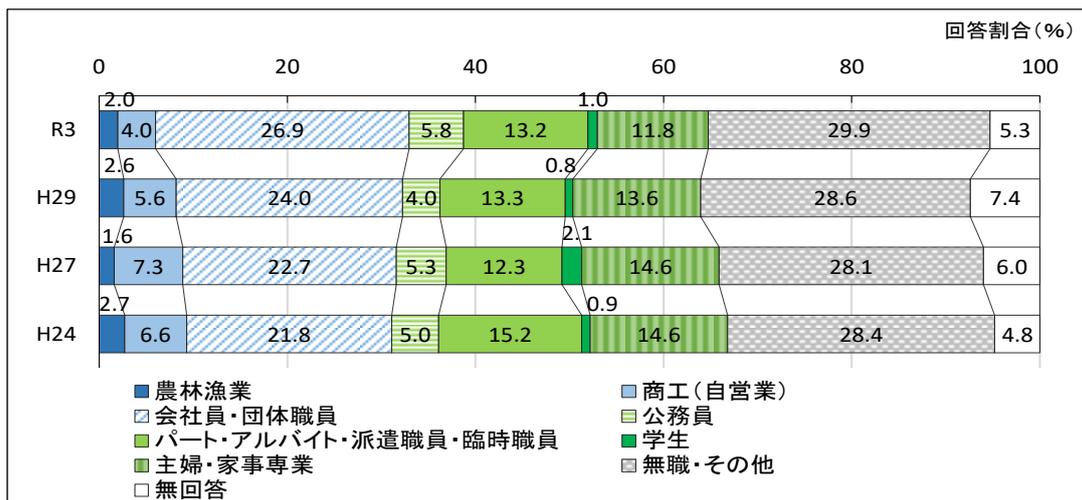
「本庁地区」の割合が43.0%でもっとも高く、これに「二ツ井地区」(16.2%)、「南地区」(15.0%)、「向能代地区」(14.3%)が続いている。その他の地域はいずれも1割未満の低い割合となっている。前回調査と比べると、「本庁地区」、「南地区」等の割合が上昇している。



(4) 職業

「無職・その他」の割合が29.9%でもっとも高く、次いで「会社員・団体職員」(26.9%)が続き、以下は「パート・アルバイト・派遣職員・臨時職員」(13.2%)、「主婦・家事専業」(11.8%)の順となっている。「無職・その他」の割合が高い要因として、高齢者からの回答が多いことが考えられる。

前回調査と比べると、「会社員・団体職員」、「公務員」、「学生」、「無職・その他」の割合が上昇している。



① 健康状態や健康管理の方法について

(5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

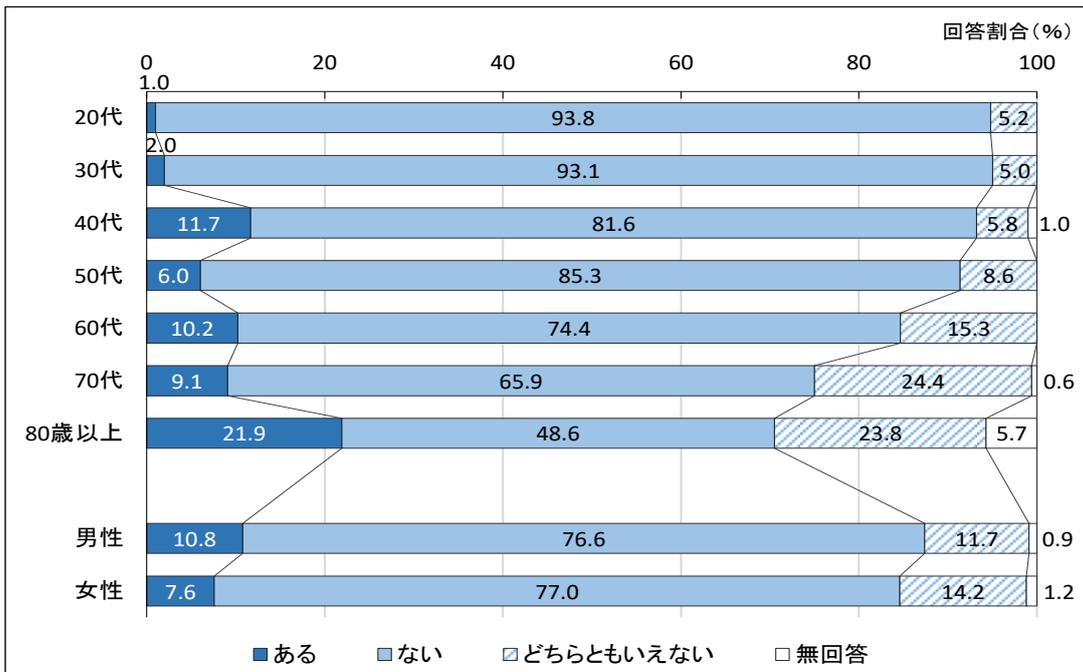
「ない」の割合が76.0%となり、「ある」(9.1%)を大きく上回った。

過去調査と比べると、「ある」の割合が低下傾向で推移している一方、「ない」の割合は横這いで推移しており、各年代における健康づくりや、高齢者の介護予防の一定の成果が表れているものと推測される。



年代別にみると、すべての年代で「ない」の割合が4割台から9割台となり「ある」の割合を上回った。80歳以上では「ある」の割合が2割台と、他の年代に比べて高くなった。

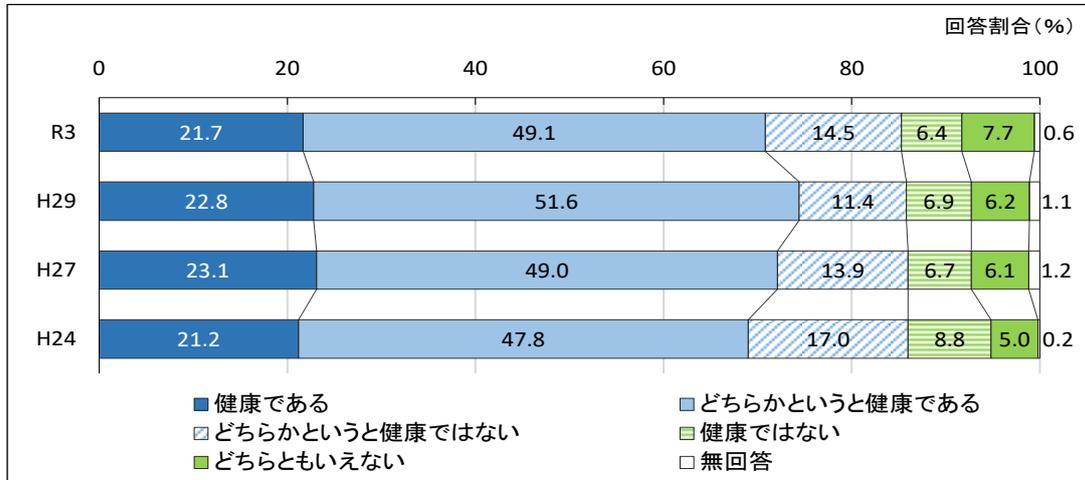
性別にみると、男女ともに「ない」が7割台と高い割合となった。



(6) 現在の健康状態についてどのように感じていますか。

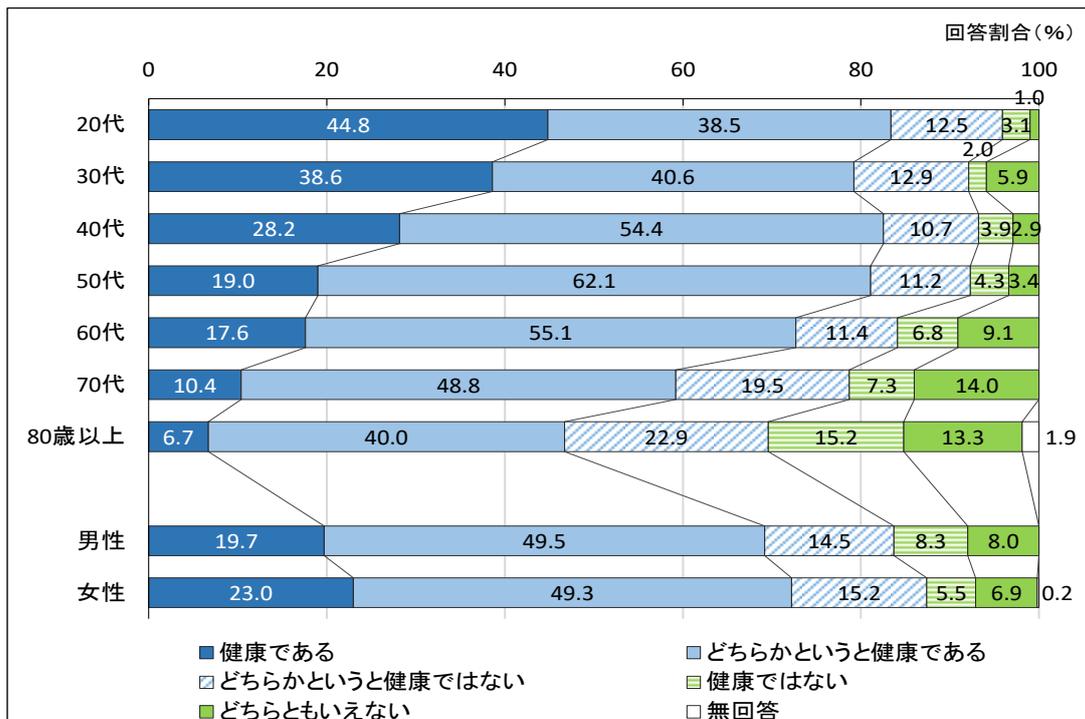
「どちらかという健康である」の割合が49.1%でもっとも高く、これに「健康である」(21.7%)を合わせた『健康だと感じている』の割合は7割台となった。一方、『健康ではないと感じている』(「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」の合計)の割合は2割台となっている。

前回調査と比べると、『健康だと感じている』の割合が低下するとともに、『健康ではないと感じている』の割合は上昇しており、健康状態の改善傾向には後退感がうかがえた。



年代別にみると、「健康である」の割合は年代が上がるにつれ低下する傾向が見られるが、『健康だと感じている』の割合は20代から50代までは8割前後とほぼ同様の割合となった。『健康だと感じている』の割合は、60代で7割台、70代で6割近く、80歳以上で5割近くと、60代以降では年代が上がるにつれて低下する傾向が見られた。

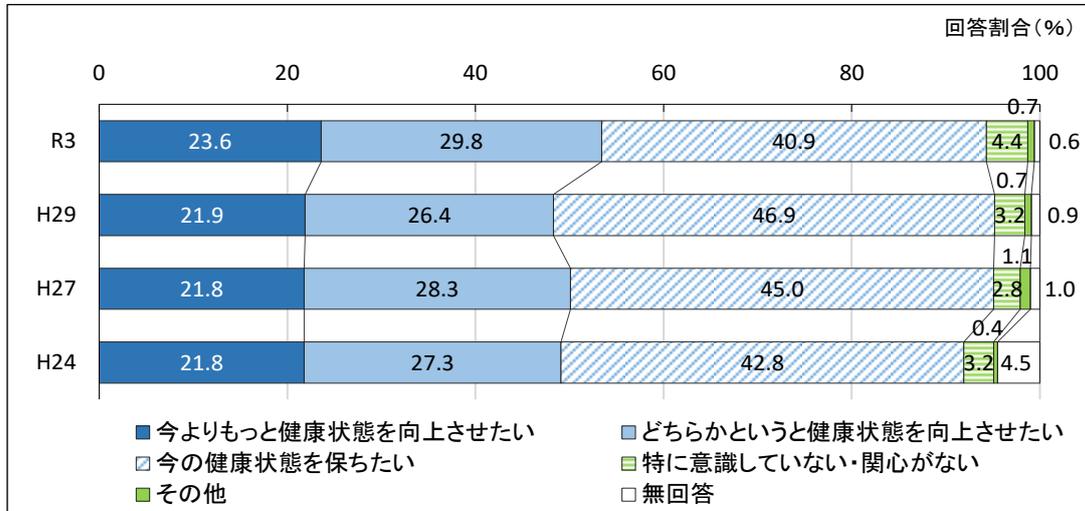
性別にみると、『健康だと感じている』の割合は男女ともに7割前後と高い割合となった。



(7) 今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

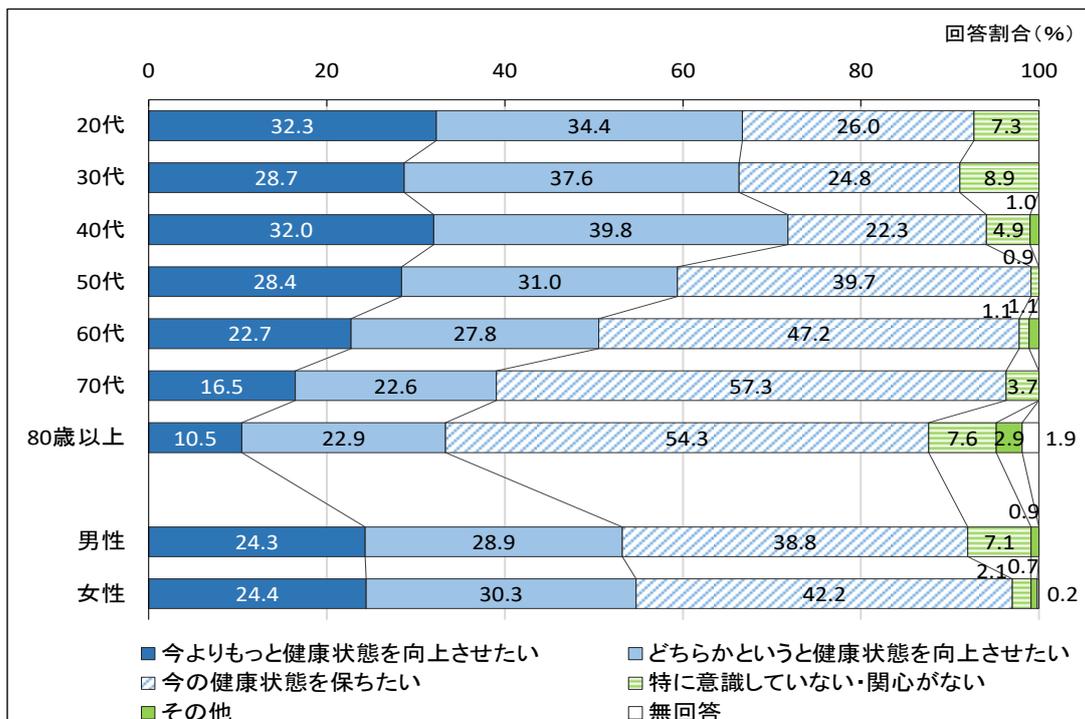
「今の健康状態を保ちたい」の割合が40.9%でもっとも高くなった。次いで「どちらかという健康状態を向上させたい」と「今よりもっと健康状態を向上させたい」が続き、これらを合わせた『健康状態を向上させたい』の割合は53.4%と過半数を占めた。

前回調査と比べると、『健康状態を向上させたい』の割合は5.1ポイント上昇した一方、「特に意識していない・関心がない」の回答も年々増えてきている。



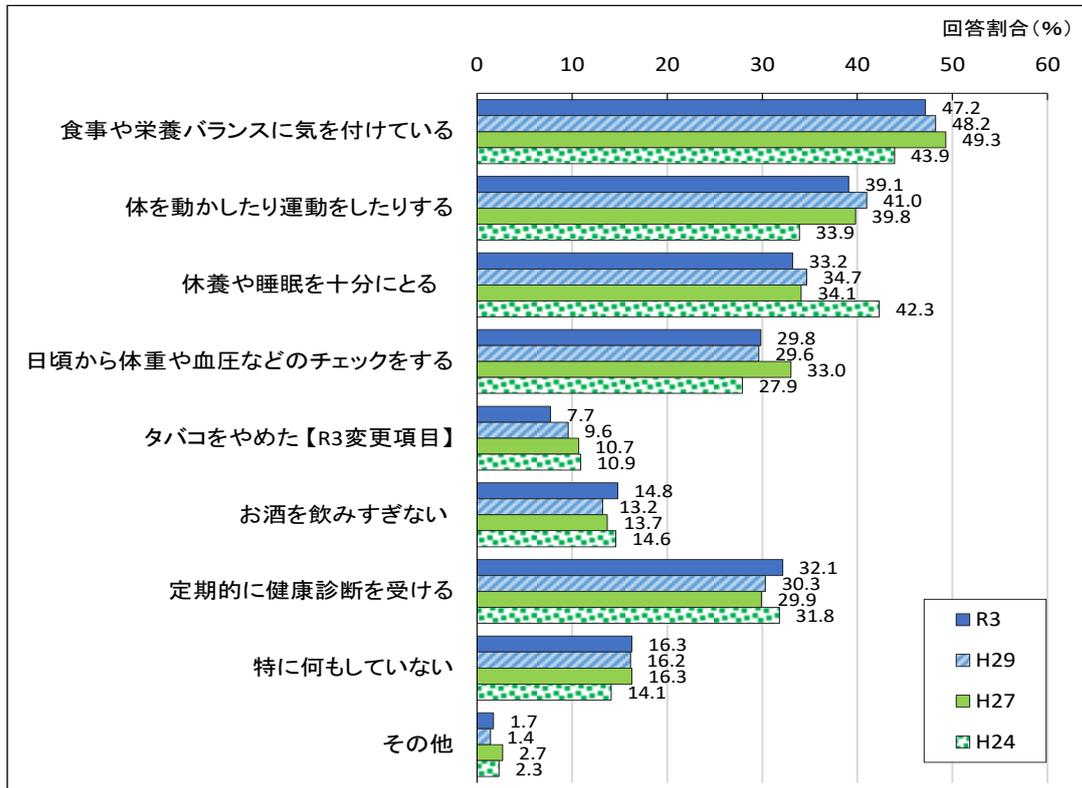
年代別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は40代の7割台をピークに、50代以降は年代が上がるにつれて低下しており、40代までの比較的若い年代で健康状態を向上させたいという意識が高いことがうかがえた。

性別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は男女ともに5割台となった。



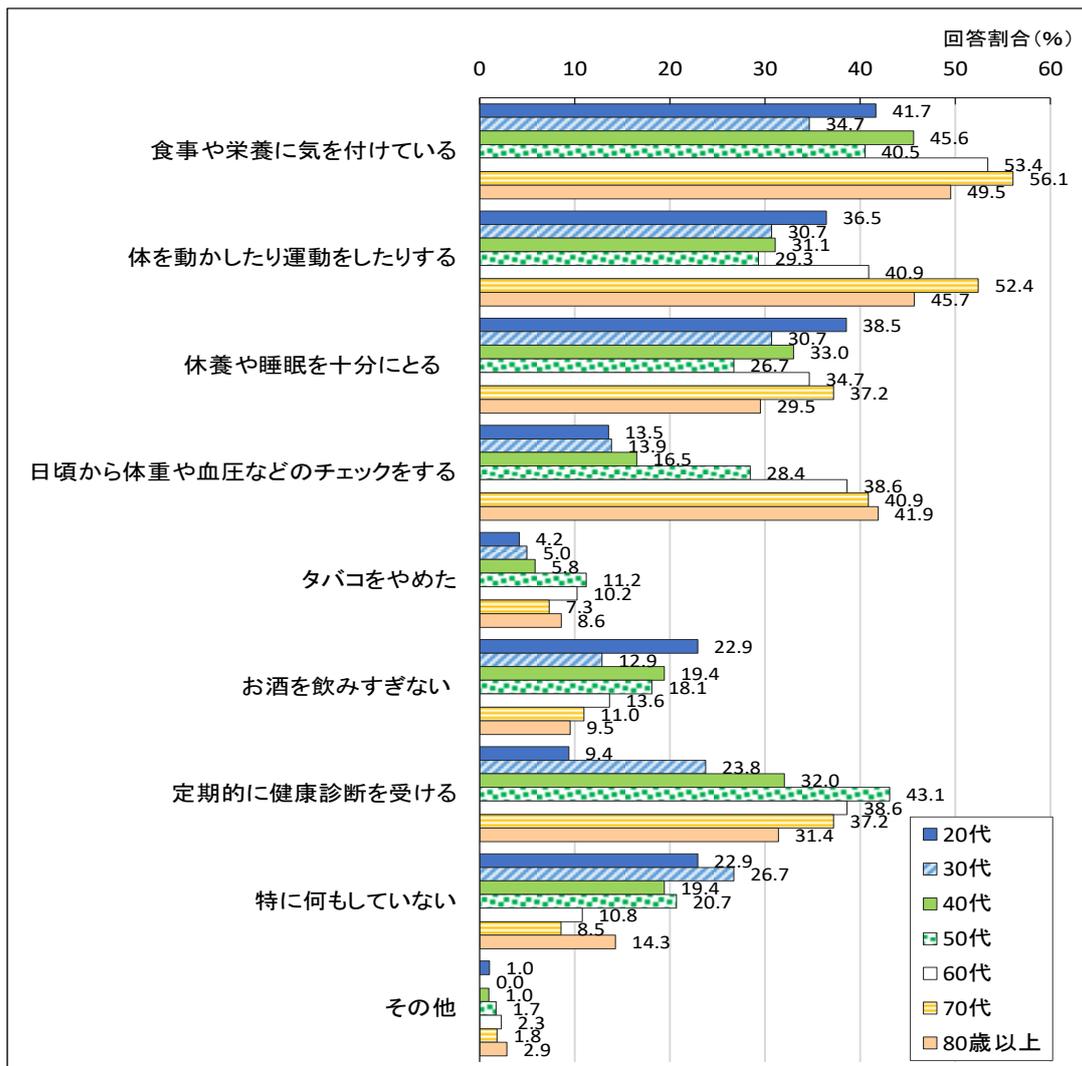
(8) 健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

「食事や栄養バランスに気を付けている」の割合が47.2%でもっとも高く、これに「体を動かしたり運動をしたりする」(39.1%)、「休養や睡眠を十分にとる」(33.2%)、「定期的に健康診断を受ける」(32.1%)が続いた。
 前回調査と比べても、順位に変化は見られなかった。



※ 選択肢「タバコをやめた」は、H27までは「タバコをやめた、または本数を減らした」

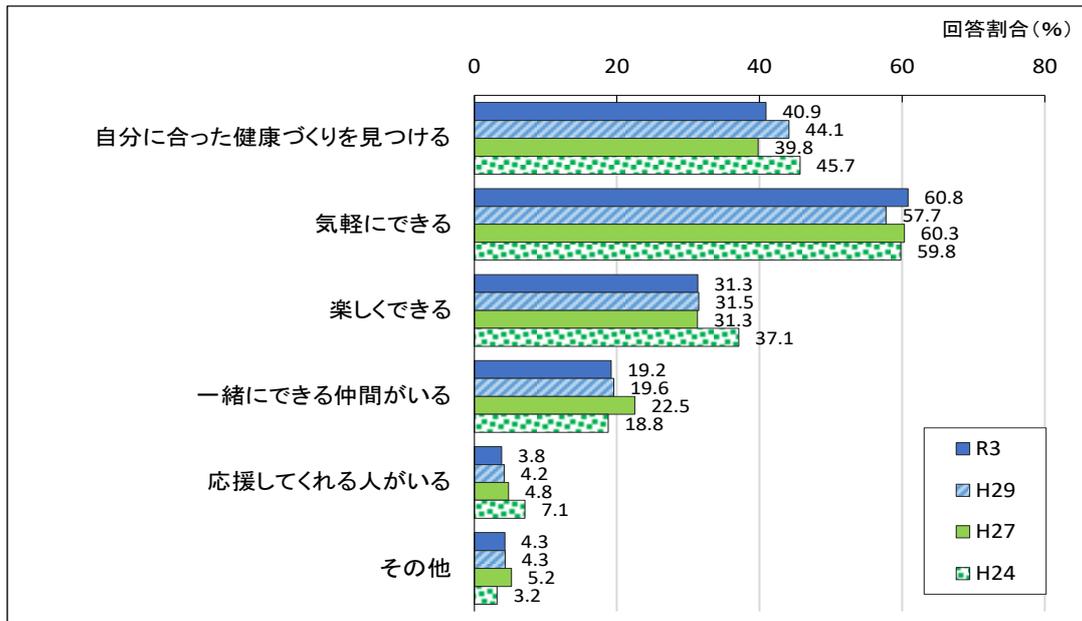
年代別にみると、50代では「定期的に健康診断を受ける」の割合がもっとも高く、その他の年代ではいずれも「食事や栄養に気を付けている」の割合がもっとも高くなった。



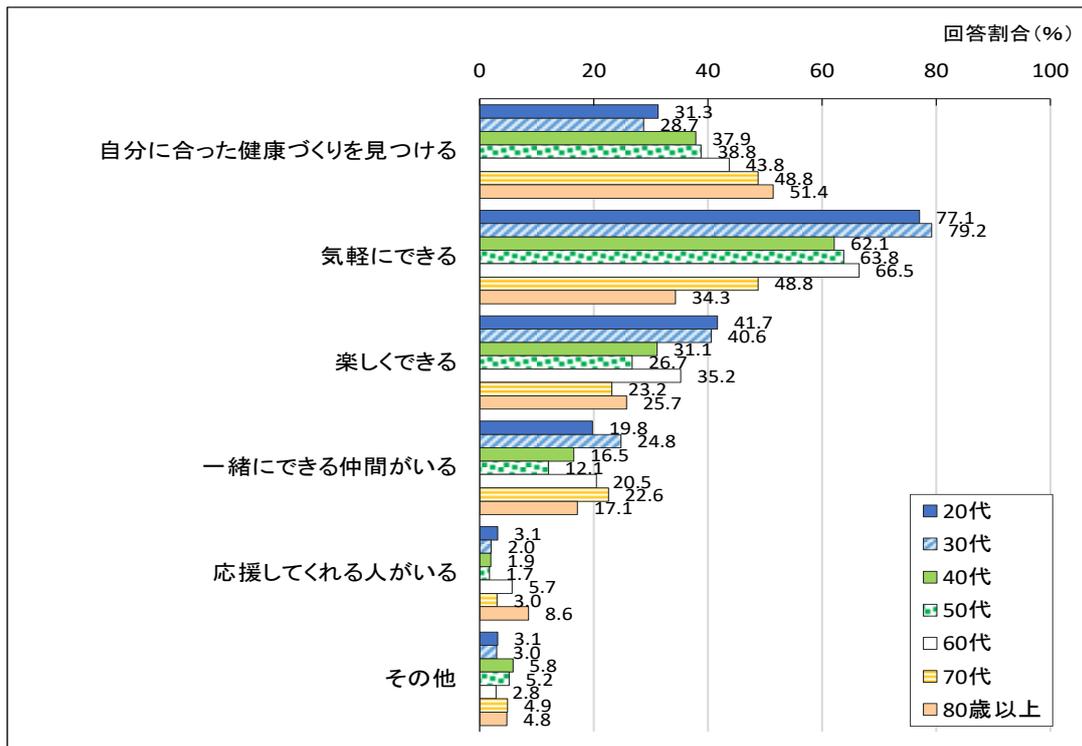
(9) どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。(複数回答可)

「気軽にできる」の割合が60.8%で突出して高く、次いで「自分に合った健康づくりを見つける」(40.9%)が続き、以下は「楽しくできる」(31.3%)、「一緒にできる仲間がいる」(19.2%)などの順となった。

前回調査と比べても、順位に変化は見られなかった。



年代別にみると、20代から60代までの各年代では「気軽にできる」の割合がもっとも高く、特に20代と30代では7割台と高い割合となっている。80歳以上では「自分に合った健康づくりを見つける」の割合がもっとも高く、70代では、これら二つの項目が同率でトップとなった。



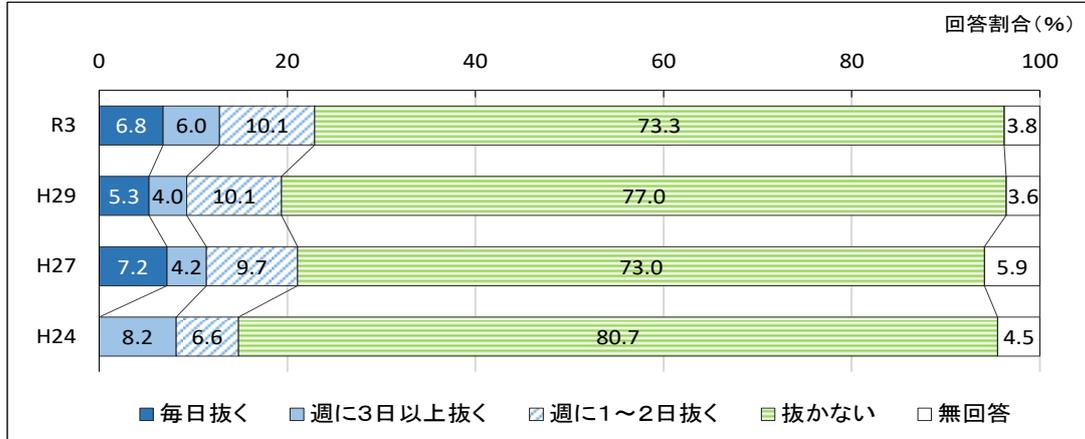
② 食生活について

(10) 朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

【朝食】を抜くことがありますか。

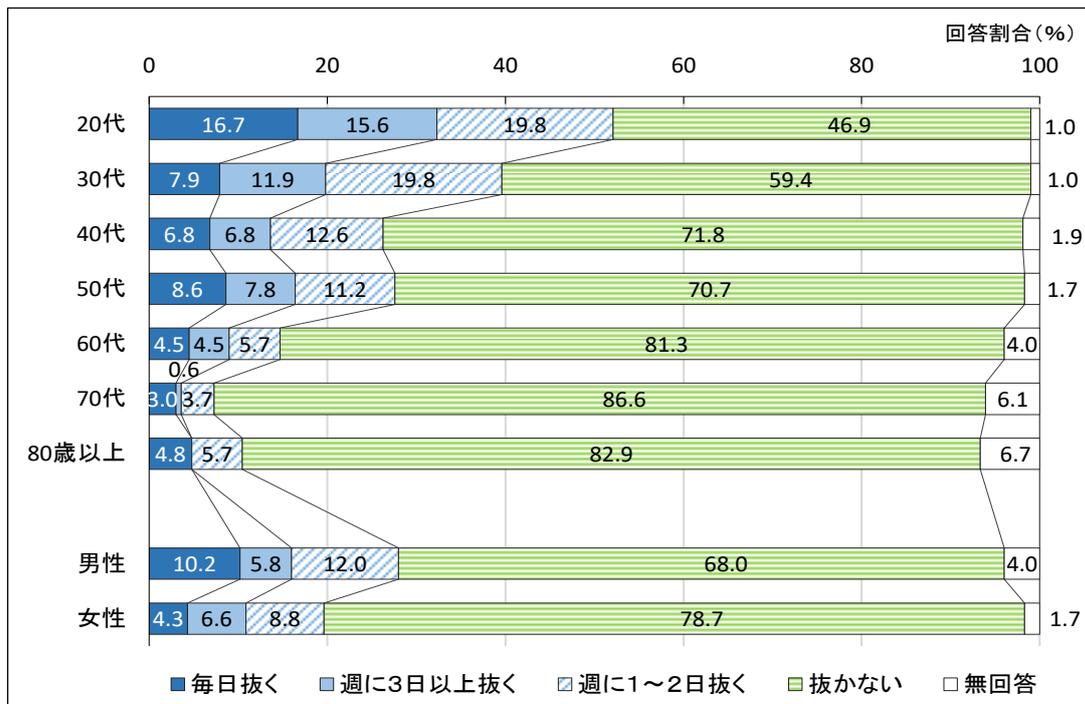
「抜かない」の割合が73.3%でもっとも高く、『抜くことがある』(「毎日抜く」、「週に3日以上抜く」、「週に1~2日抜く」の合計)の割合は22.9%となっている。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は3.5ポイント上昇した。



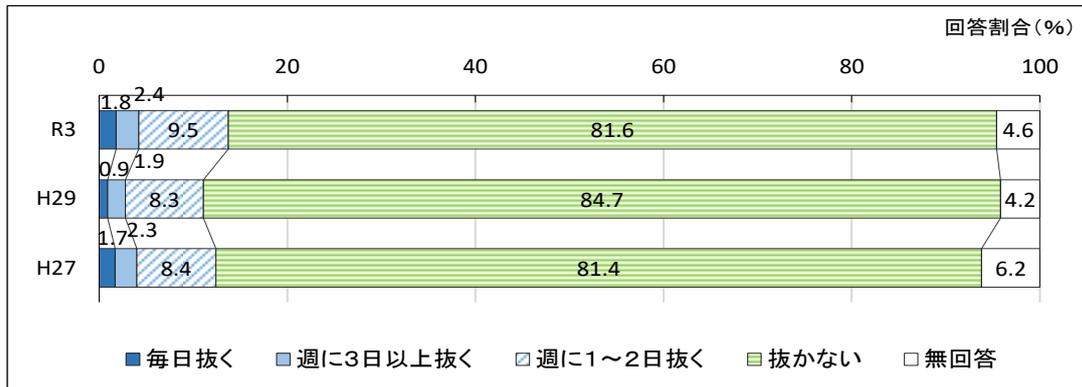
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20代で5割台、30代で4割近くと高くなっているが、この割合は年代が上がるにつれて低下する傾向が見られる。

性別にみると、『抜くことがある』の割合は男性で3割近く、女性で2割近くと、男性の方が高くなった。

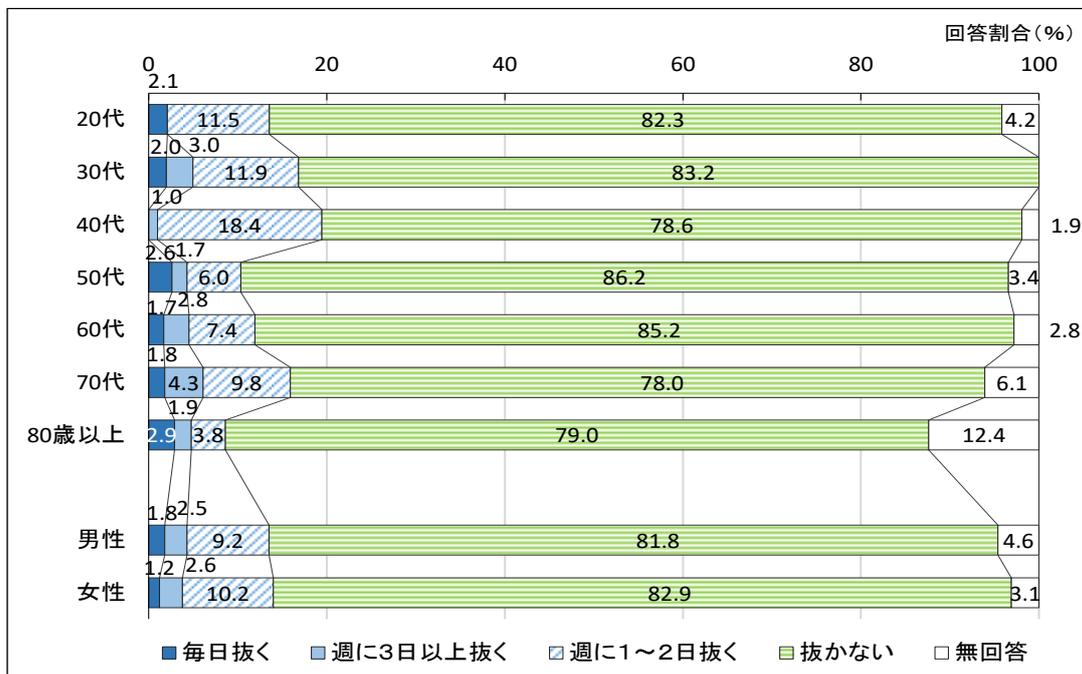


【昼食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が81.6%と大変高く、その他の割合はいずれも1割未満となっている。前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は2.6ポイント上昇した。



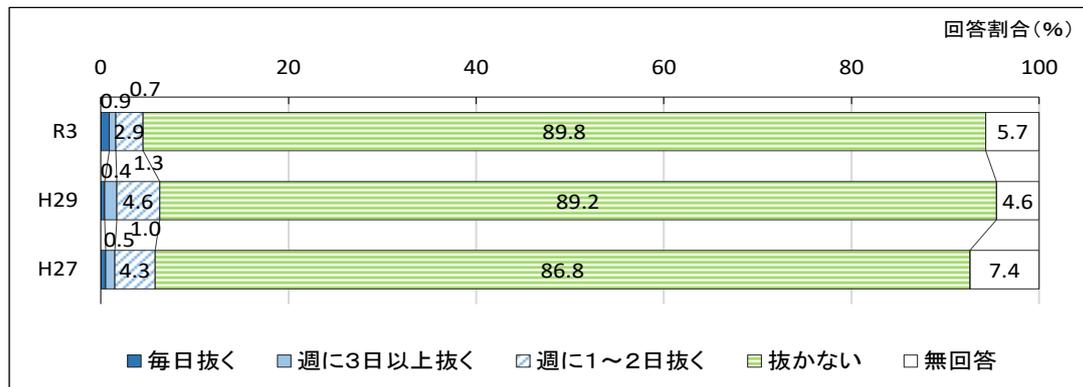
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20～40代に多くみられた。性別にみると、『抜くことがある』の割合は男女ともに1割台となった。



【夕食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が89.8%と非常に高く、『抜くことがある』の割合は4.5%と1割未満となっている。また、「抜かない」の割合は、3食の中でもっとも高く、ほとんどの人が夕食を食べる習慣となっていることがうかがえる。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は1.8ポイント低下した。



年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、30代と60代で多くみられた。

性別にみると、『抜くことがある』の割合は男女ともに1割未満となった。

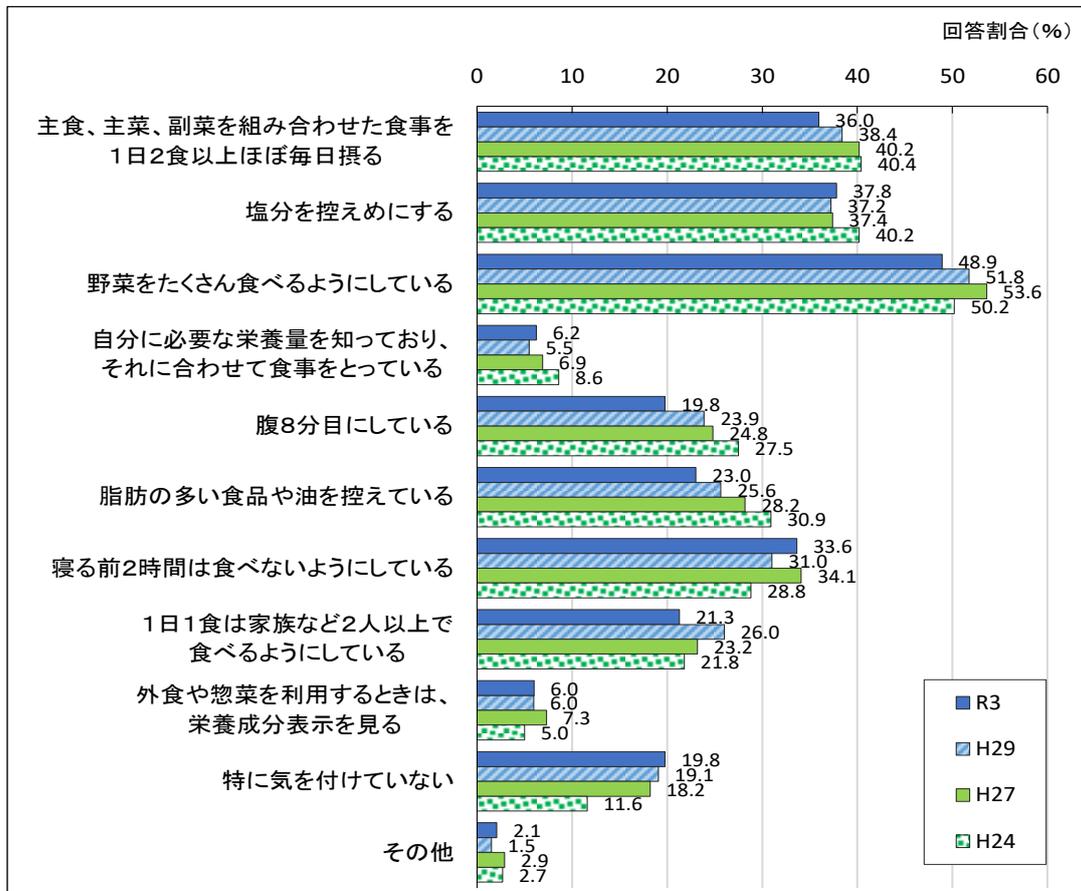


(11) 普段の食生活で気を付けていることはありますか。(複数回答可)

「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合が48.9%でもっとも高く、これに「塩分を控えめにする」(37.8%)、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る」(36.0%)、「寝る前2時間は食べないようにしている」(33.6%)が続いた。「自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている」と「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」の割合が低い要因として、両項目ともに栄養に関する具体的な知識が必要であることが考えられる。

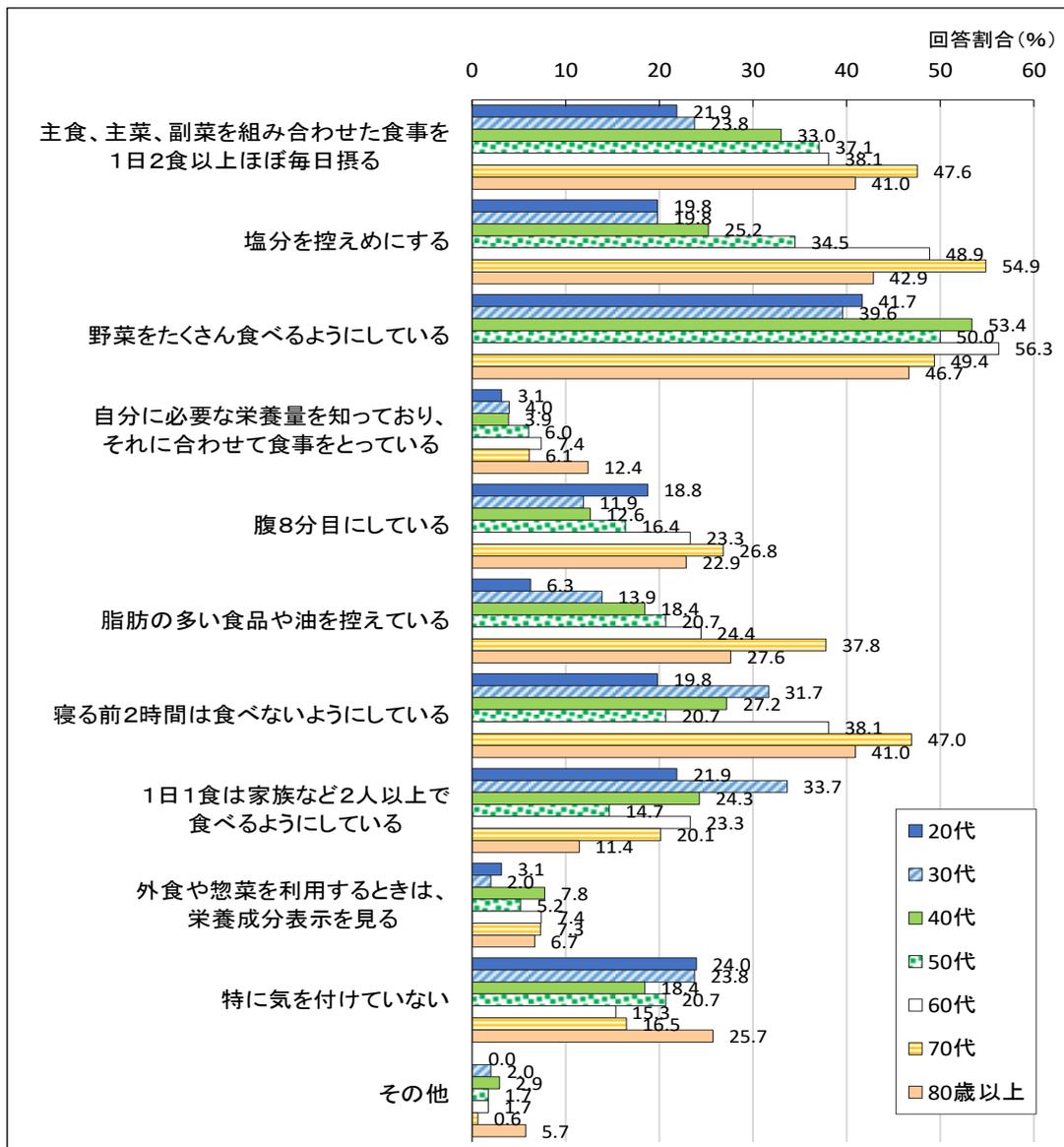
また、特に気を付けていない人が増えており、意識づけが必要である。

前回調査と比べると、第2位以降の項目で順位の変動が見られた。



年代別にみると、70代では「塩分を控えめにする」の割合がもっとも高く、その他の年代ではいずれも「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合がもっとも高くなった。

「塩分を控えめにする」の割合は、60代以上の各年代では4割以上と高くなった一方、20代から40代では2割近くから2割台と低い。

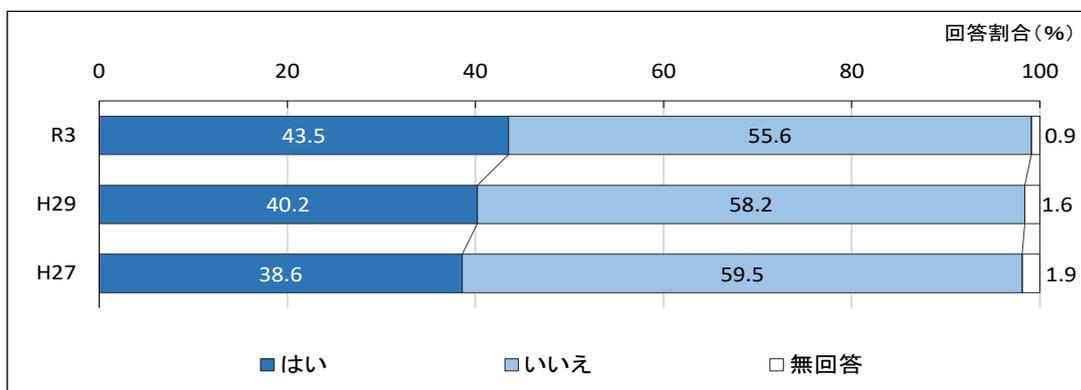


(12) 国は成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

(*) 野菜100gの目安は、キャベツ千切り両手一杯、とまと小1個、きゅうり1本、レタス小1/2個、ピーマン小5個、もやし1/2袋、にんじん小1本など

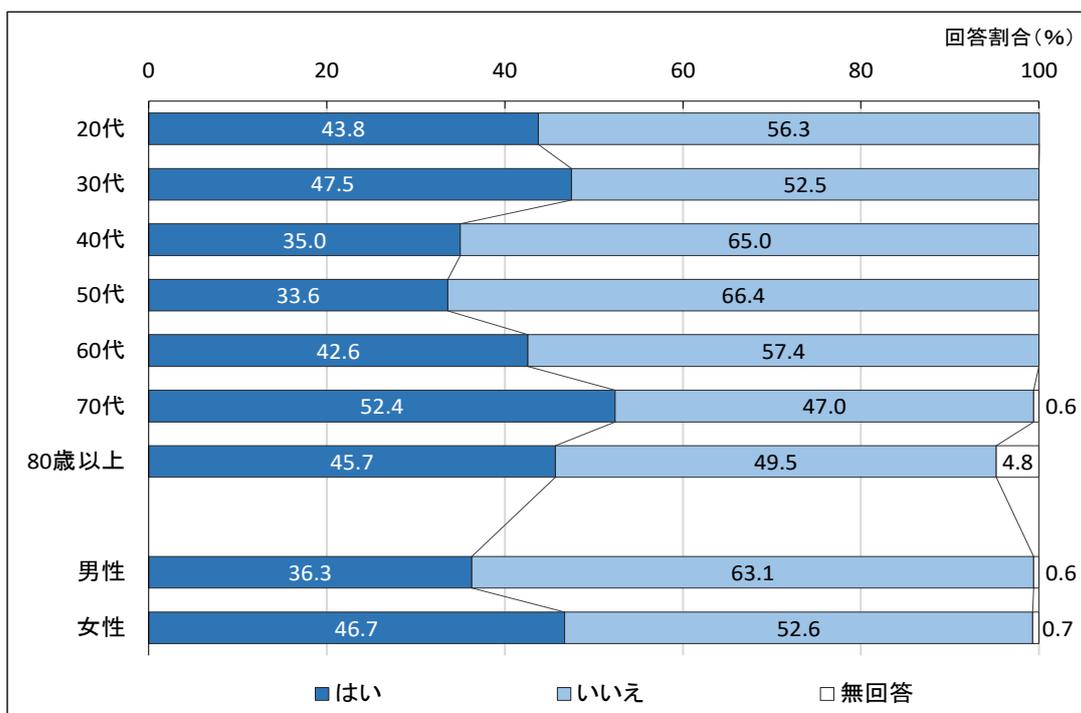
「いいえ」の割合が55.6%となり、「はい」(43.5%)を上回った。

過去調査と比べると、「はい」の割合は上昇傾向で推移しており、依然として「いいえ」が過半数を占める状況ながら、国の野菜摂取量の目標値についての認知度は着実に高まっていると推察される。



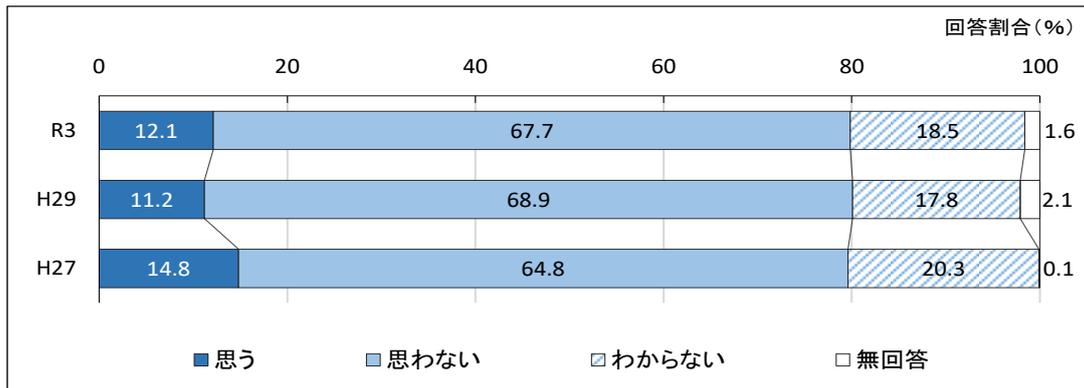
年代別にみると、70代では「はい」が5割以上を占め「いいえ」を上回ったが、その他の各年代では、「いいえ」が5割近くから6割台を占め「はい」を上回った。

性別にみると、「はい」の割合は女性の方が男性より高く、野菜摂取量についての認知度が高いことがうかがえる。



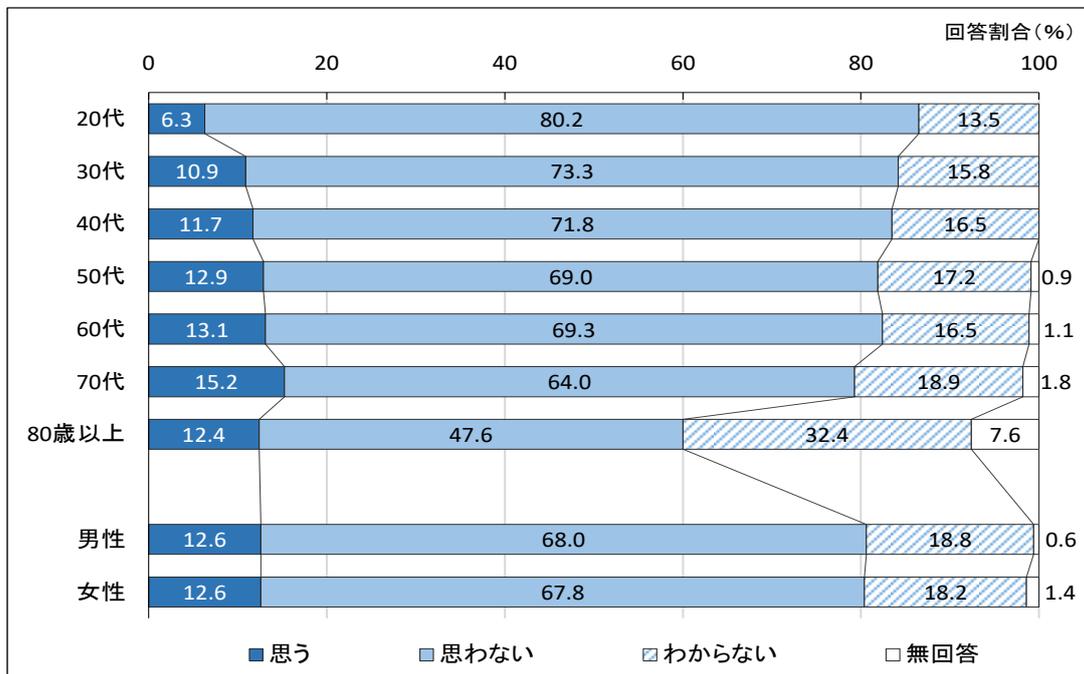
(13) 野菜を1日350g食べていると思いますか。

「思わない」の割合が67.7%と高く、「思う」(12.1%)を大きく上回った。国の野菜摂取量の目標値についての認知度は4割台ながら、実践していると思われる人は1割台と少なくなっている。前回調査と比べると、「はい」の割合は0.9ポイントと小幅ながら上昇した。



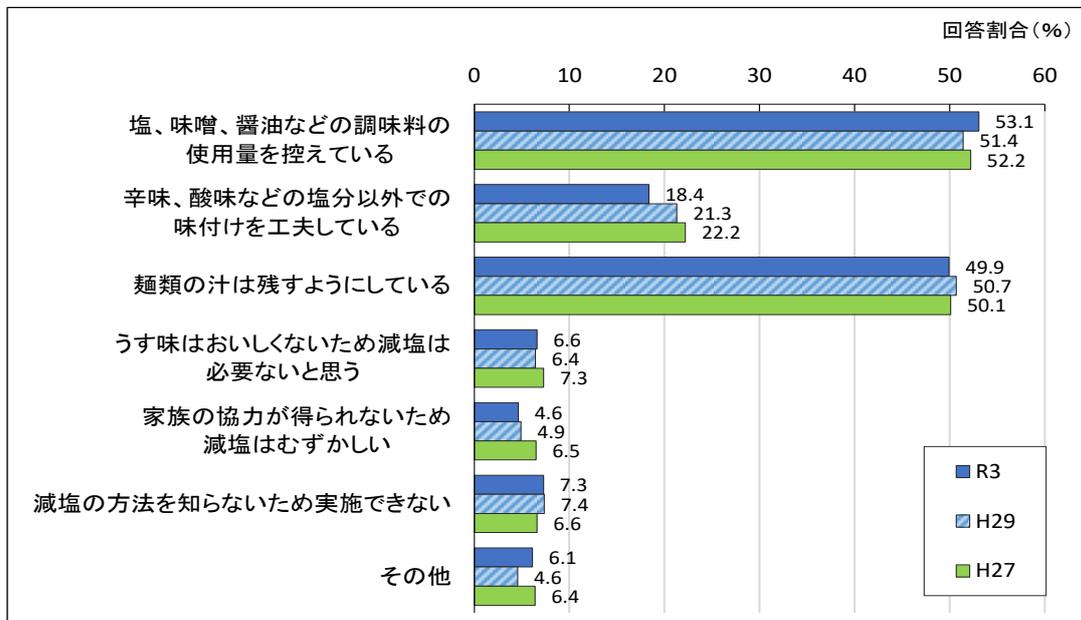
年代別にみると、「思う」の割合はすべての年代で1割未満から1割台と低く、総じて「思わない」が「思う」の割合を上回った。「わからない」の割合は、20代から70代までの各年代で1割台となっているが、80歳以上では3割台と高くなった。

性別にみると、男女ともに「思う」の割合は1割台と低い割合となった。

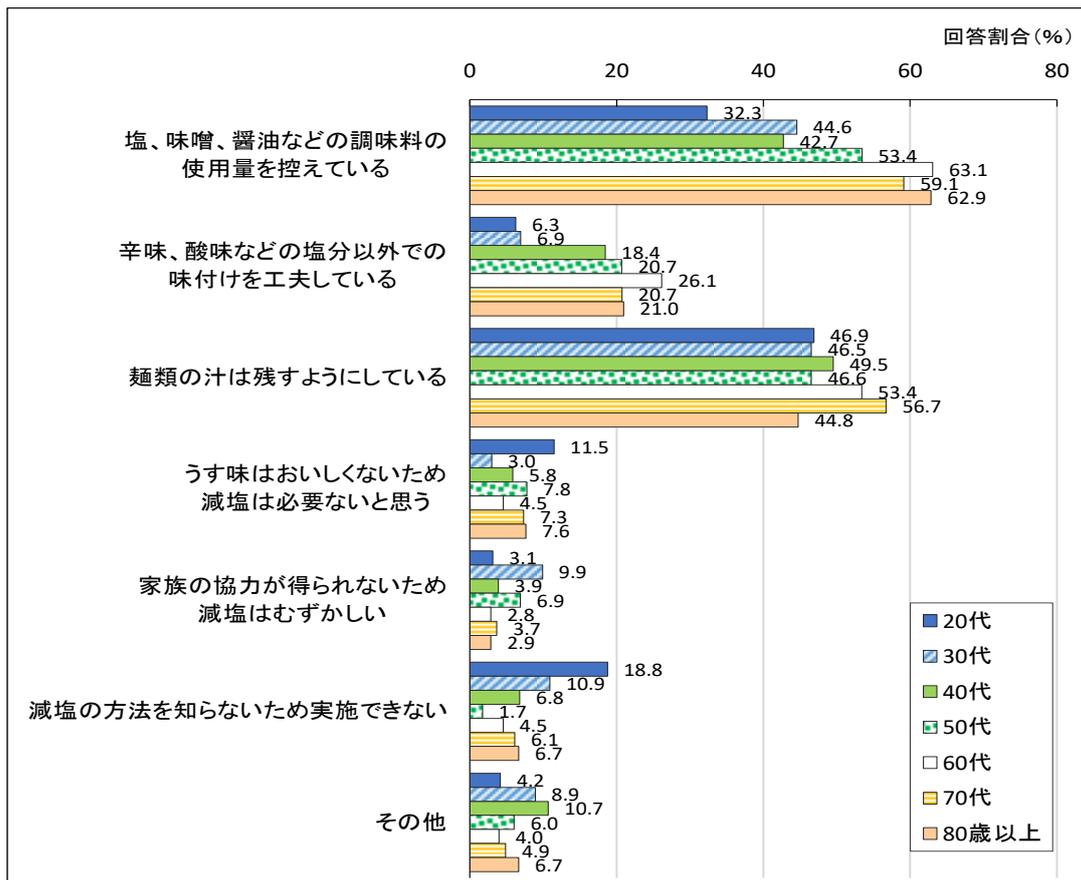


(14) 減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答可)

「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合が53.1%でもっとも高く、次いで「麺類の汁は残すようにしている」(49.9%)が続く、この2項目が5割前後と突出して高い割合となった。前回調査と比べると、いずれも小幅な変化ながら、「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合が上昇した一方、「麺類の汁は残すようにしている」の割合は低下となった。



年代別にみると、20代から40代までの各年代では「麺類の汁は残すようにしている」の割合がもっとも高くなった一方、50代以降の各年代では「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合がもっとも高くなった。また、20代では、減塩の方法を知らないため実施できない人が2割程度いる。



(15) 国は成人の1日の塩分摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

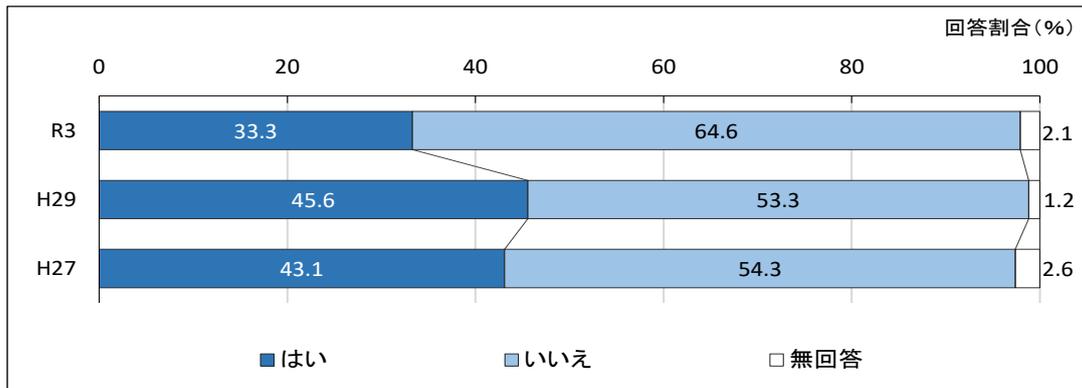
(*) 塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、たくあん2切れ20g(0.9g)、食パン1枚(0.8g)、醤油大さじ1杯15ml(2.7g)、かけそば1杯(4g)、梅干し1子0g(1.8g)

(注) H27、H29年調査では、設問文章は「国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。」としていた。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)で、18歳以上男性は7.5グラム未満・同女性は6.5グラム未満(1日あたり、ナトリウムの食塩相当量)が目標値であると示されたことから、今回調査で設問文章を変更した。

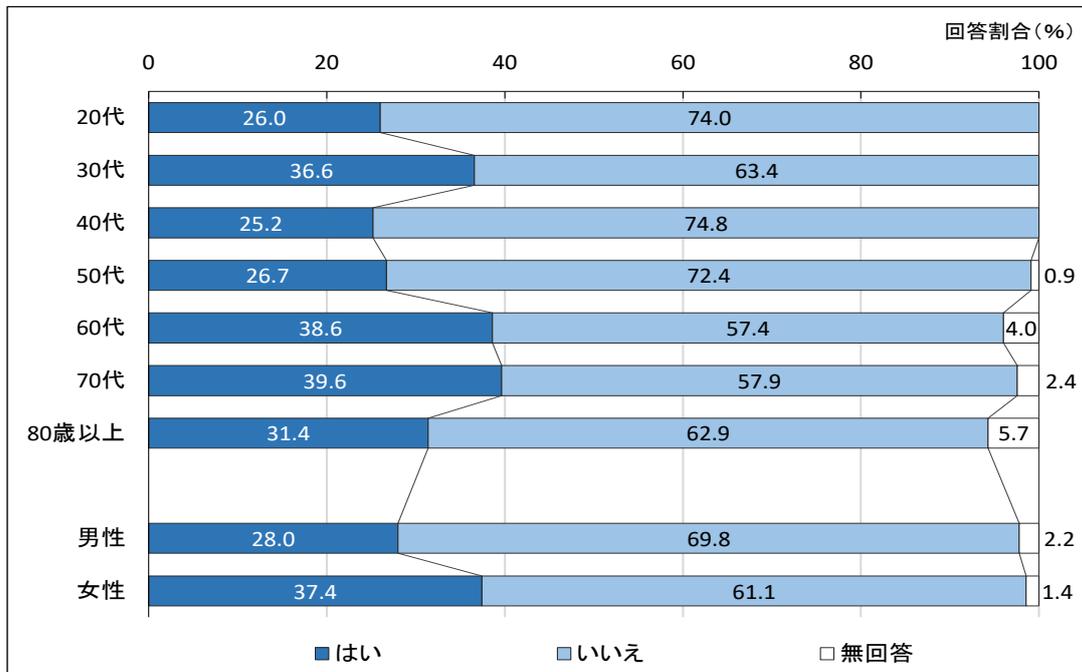
「いいえ」の割合が64.6%を占め「はい」(33.3%)を上回った。

前回調査と比べると、「はい」の割合は12.3ポイントと大きく低下しており、国の塩分摂取量の目標値が2020年に改正されたためと考えられる。



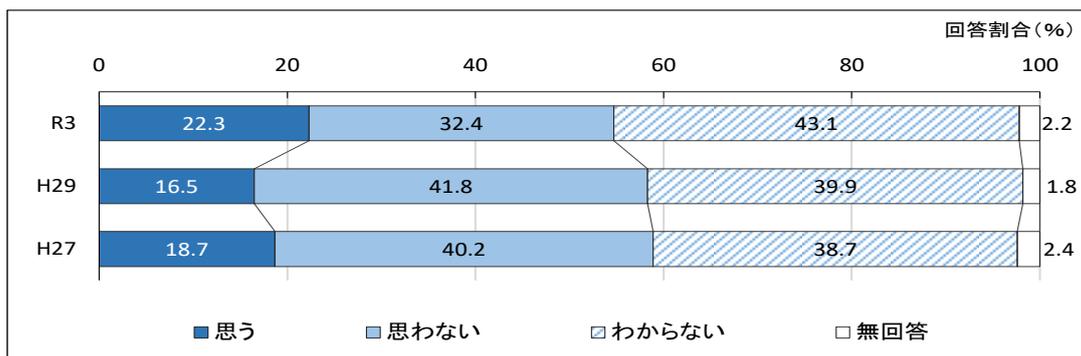
年代別にみると、「はい」の割合は各年代で2割台から3割台となり、「いいえ」の割合を下回った。

性別にみると、「はい」の割合は女性で3割台、男性で2割台と、女性の方が高めの割合となったが、ともに「いいえ」の割合を下回った。



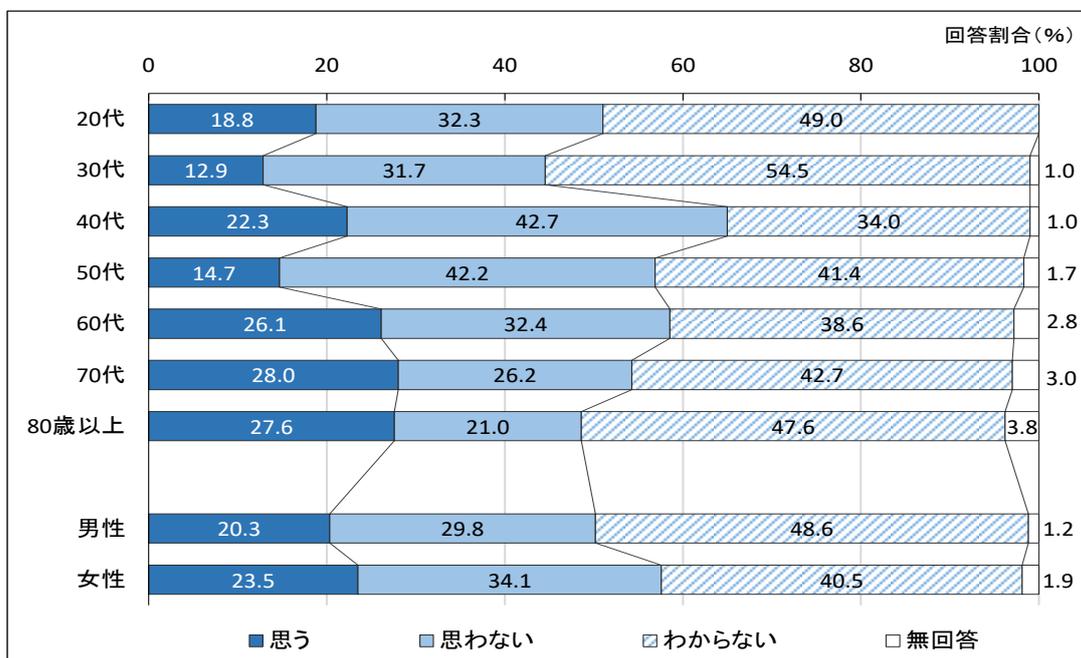
(16) 塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

「わからない」の割合が43.1%でもっとも高く、「思わない」は32.4%、「思う」は22.3%となった。前回調査と比べると、「思う」の割合が5.8ポイント上昇した一方、「思わない」の割合は9.4ポイント低下した。



年代別にみると、「思う」の割合はすべての年代で1割台から2割台となり、40代と50代では「思わない」の割合が、その他の年代では「わからない」の割合がもっとも高くなった。

性別にみると、男女ともに「思う」の割合は2割台にとどまり、「わからない」の割合が4割台でもっとも高くなった。8gという量についての摂取の制限や量のイメージをしづらいものと考えられる。

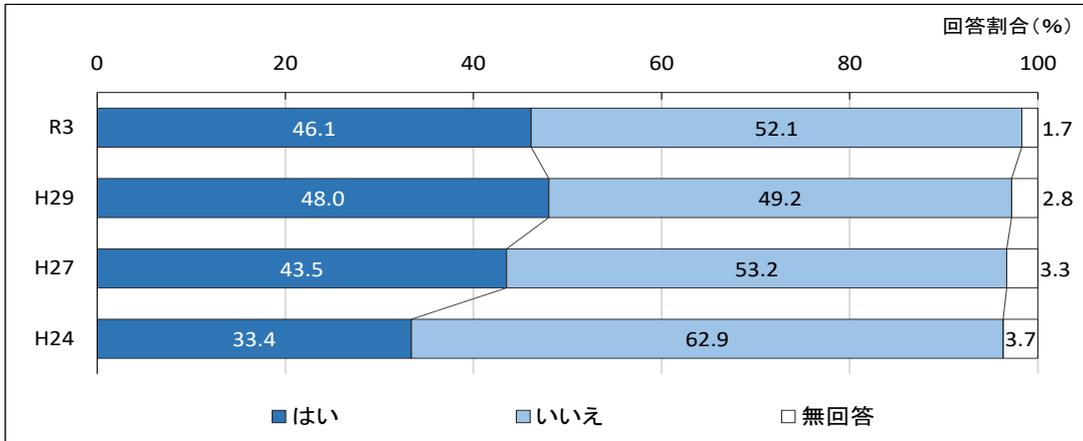


③ 運動習慣について

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣はありますか。(運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含む。)

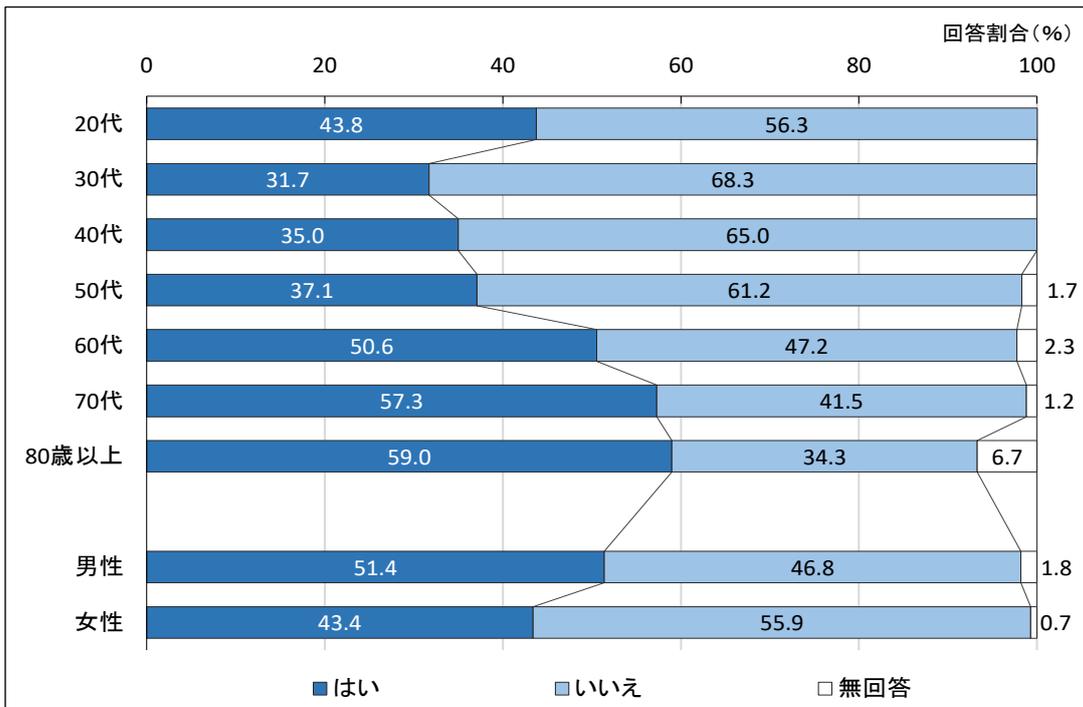
「いいえ」の割合が52.1%となり、「はい」(46.1%)を上回った。

前回調査と比べると、「はい」の割合は1.9ポイント低下しており、これまでの上昇傾向には後退感がうかがえた。新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛も影響していると考えられる。



年代別にみると、60代以降の各年代では「はい」の割合が「いいえ」の割合を上回った一方、20代から50代までの各年代では「いいえ」の割合が「はい」の割合を上回っており、高齢層で運動が習慣化していることがうかがえる。

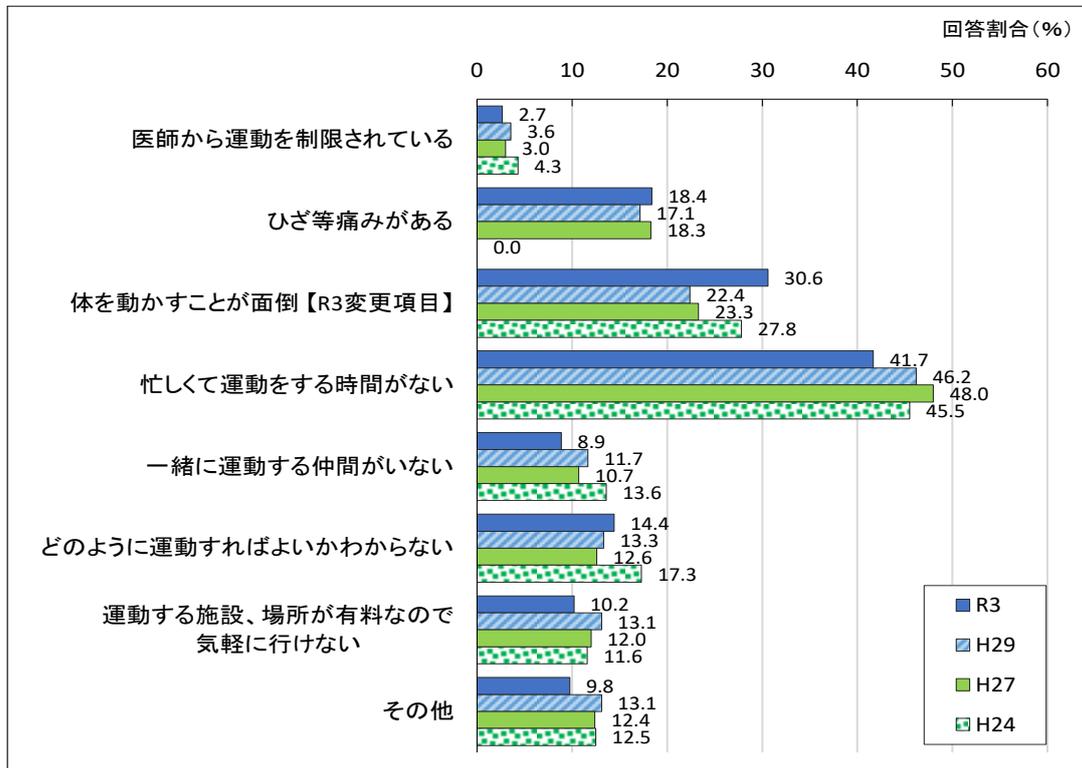
性別にみると、「はい」の割合は男性で5割台、女性で4割台と、男性の方が高くなった。



(18) (17)で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。(複数回答可)

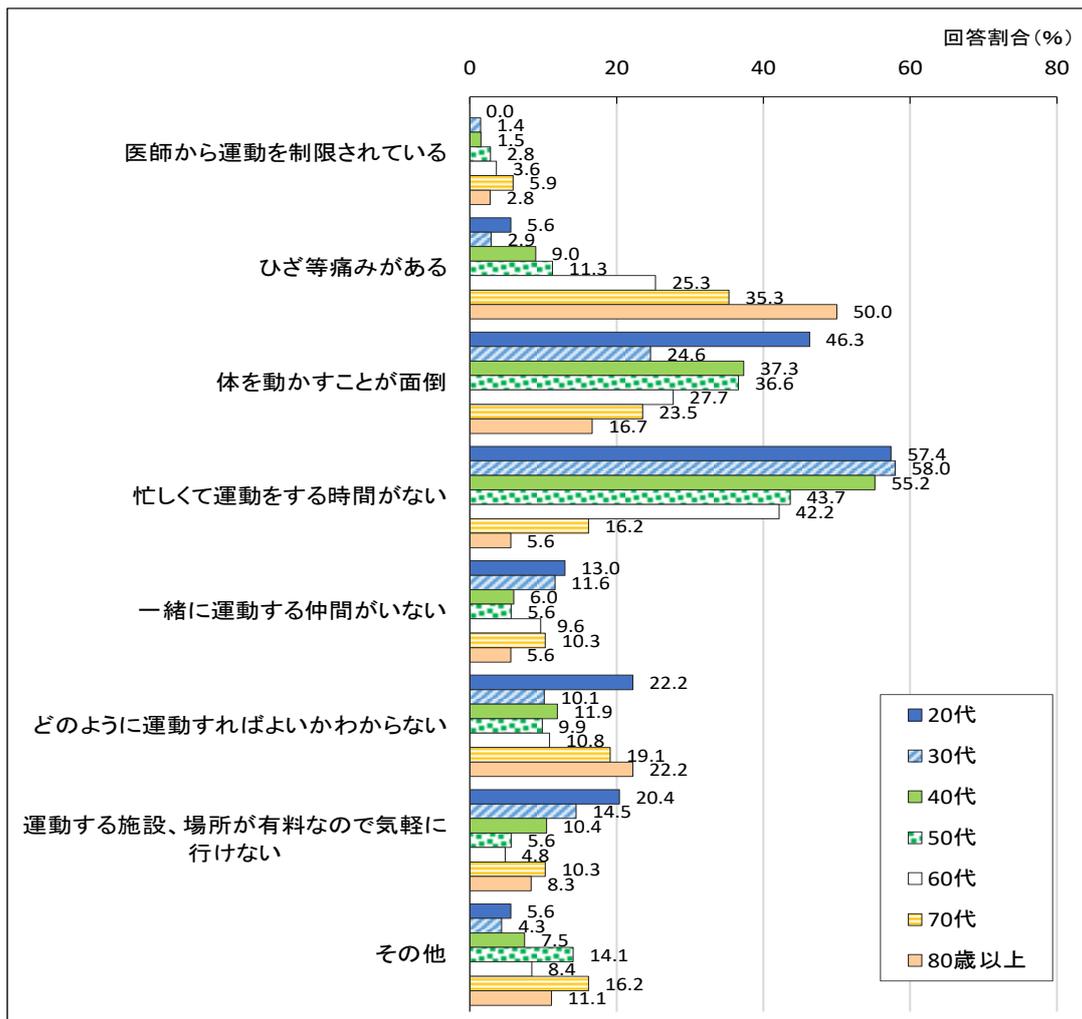
「忙しくて運動をする時間がない」の割合が41.7%でもっとも高く、次いで「体を動かすことが面倒」が30.6%で続き、以下は「ひざ等痛みがある」(18.4%)、「どのように運動すればよいかわからない」(14.4%)等の順となった。

前回調査と比べると、上位3項目の順位に違いはないものの、「体を動かすことが面倒」の上昇割合が8.2ポイントと大きかった。



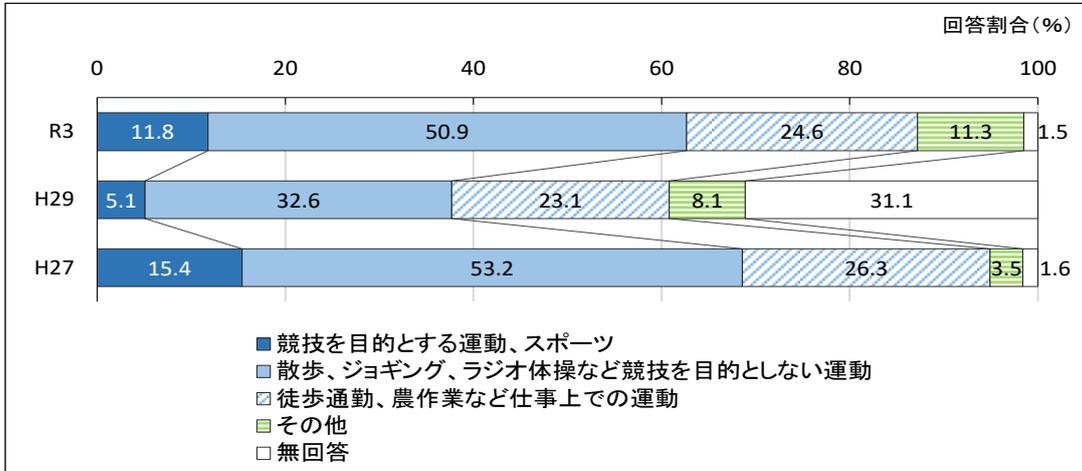
※ 選択肢「体を動かすことが面倒」は、H27までは「体を動かすことが面倒、嫌い」

年代別にみると、20代から60代までの各年代では、「忙しくて運動をする時間がない」の割合が4割台から5割台でもっとも高く、70代と80歳以降では「ひざ等痛みがある」の割合がもっとも高くなった。



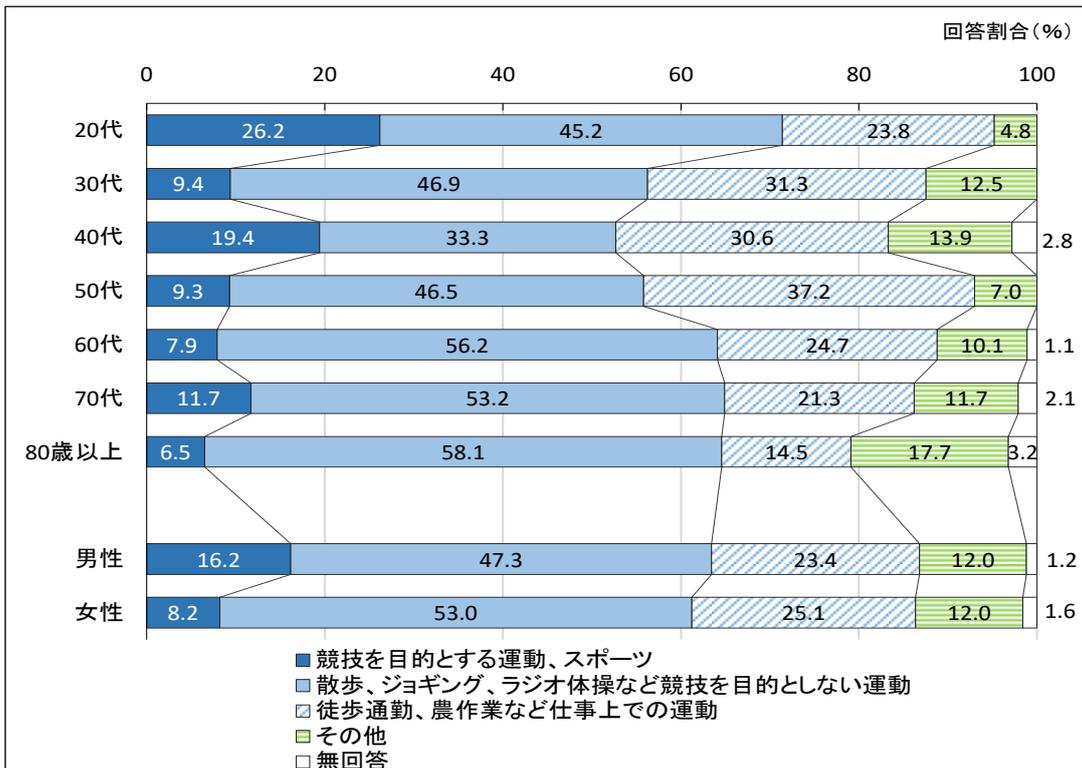
(19) (17)で「1. はい」とお答えになった方にお聞きします。普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合が50.9%でもっとも高く、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」は24.6%、「競技を目的とする運動、スポーツ」は11.8%となった。前回調査と比べると、各項目の回答割合が上昇したが、この要因の一つとして無回答の割合が大きく低下したことが挙げられる。



年代別にみると、総じて「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合がもっとも高くなった。また、30代から50代までの各年代では、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」の割合が3割台と、他の年代に比べて高くなった。

性別にみると、男女ともに「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合がもっとも高くなった。また、「競技を目的とする運動、スポーツ」の割合は男性が1割台、女性が1割未満と、男性の方が高くなっている。

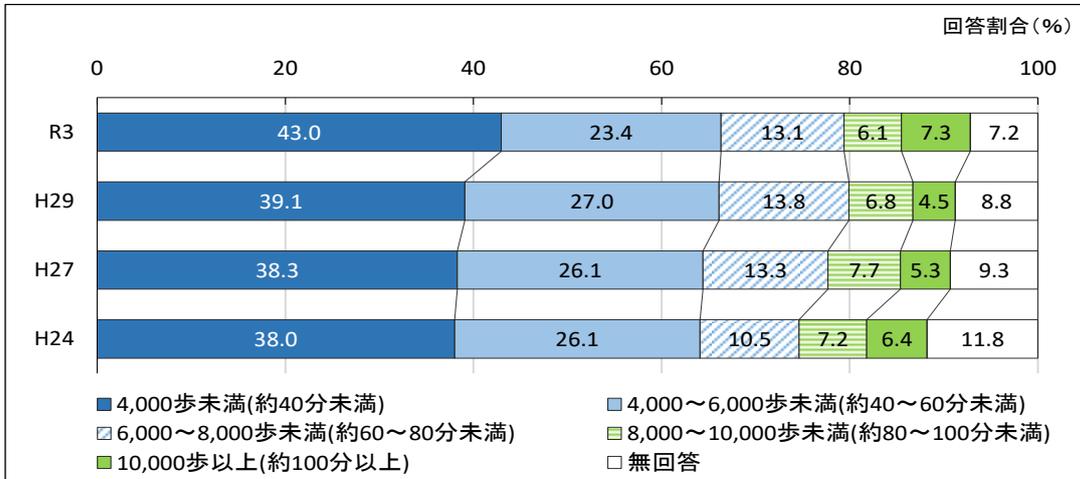


(20) 日常生活動作または運動を1日の歩数に換算するとどれくらいですか。

(※)10分の歩行で、およそ1,000歩に相当します。

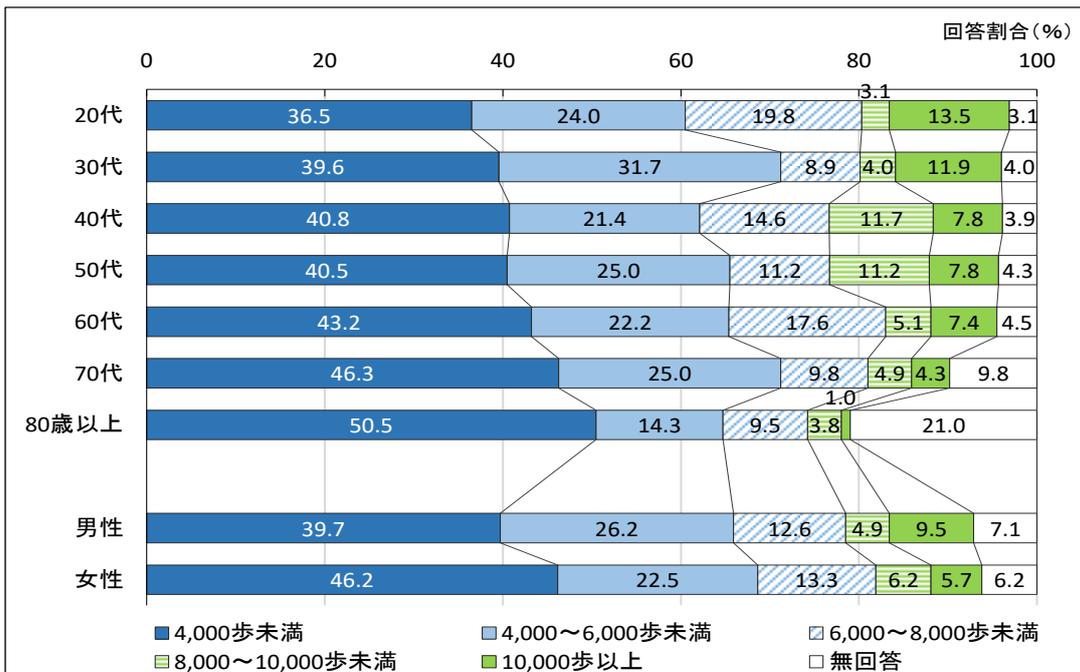
「4,000歩未満」の割合が43.0%でもっとも高く、次いで「4,000～6,000歩未満」が23.4%で続き、「6,000～8,000歩未満」(13.1%)、「10,000歩以上」(7.3%)、「8,000～10,000歩未満」(6.1%)は1割台から1割未満の低い割合となった。

過去調査と比べると、「4,000歩未満」の割合は上昇傾向で推移しており、普段の運動量が少ない方が増えているものと推察される。



年代別にみると、各年代で「4,000歩未満」の割合がもっとも高く、この割合は年代が上がるにつれて上昇する傾向がみられる。

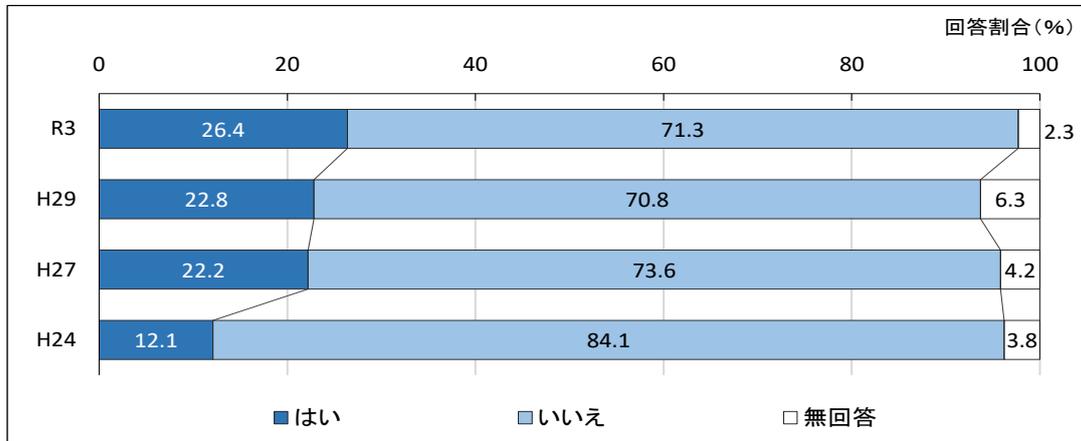
性別にみると、男女ともに「4,000歩未満」の割合がもっとも高く、女性の方でより割合が高くなっている。



(21) ロコモティブシンドロームを知っていますか。

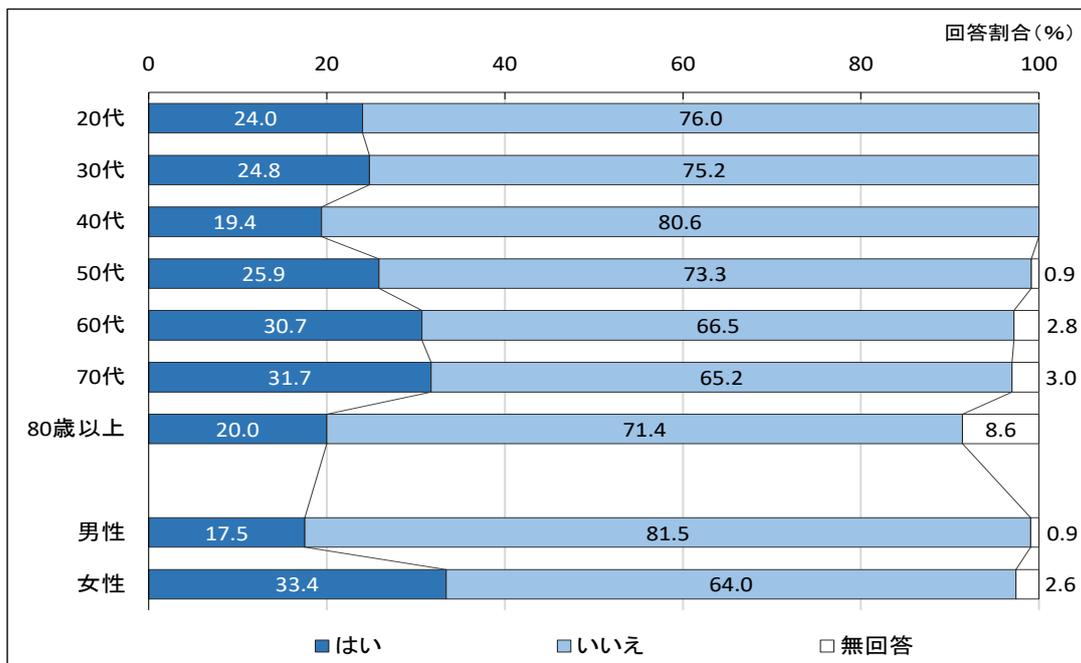
(*) 腰・関節など運動器の障害で、介護を必要とするリスクの高い状態

「いいえ」の割合が71.3%と大変高く、「はい」(26.4%)を上回った。
過去調査と比べると、「はい」の割合は上昇傾向で推移しているが、依然としてロコモティブシンドロームの認知度は低いことがうかがえる。



年代別にみると、各年代で「はい」の割合が「いいえ」の割合を下回っており、年代を問わず認知度は低いといえる。

性別にみると、「はい」の割合は女性で3割台、男性で1割台と、女性の方が高くなったものの、ともに「いいえ」の割合を下回った。



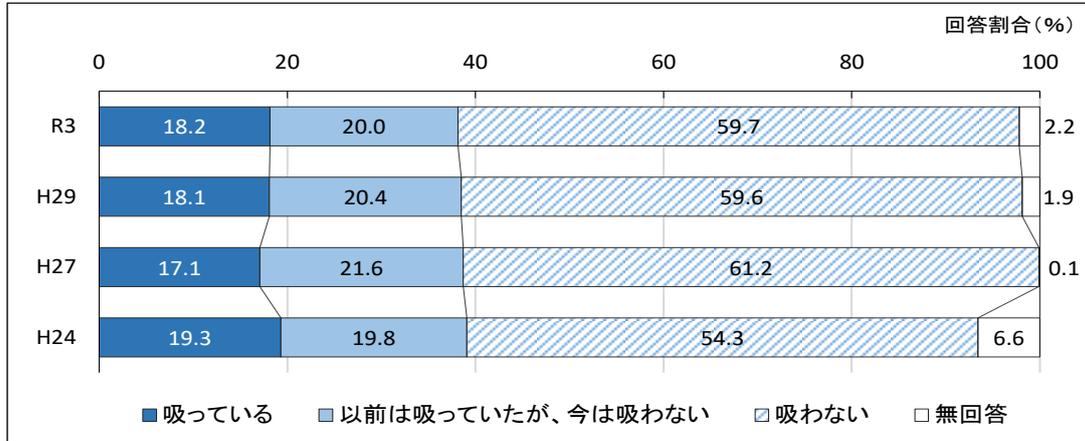
④ タバコについて

(22) 現在、タバコを吸いますか。

※「加熱式タバコ」を含みます。

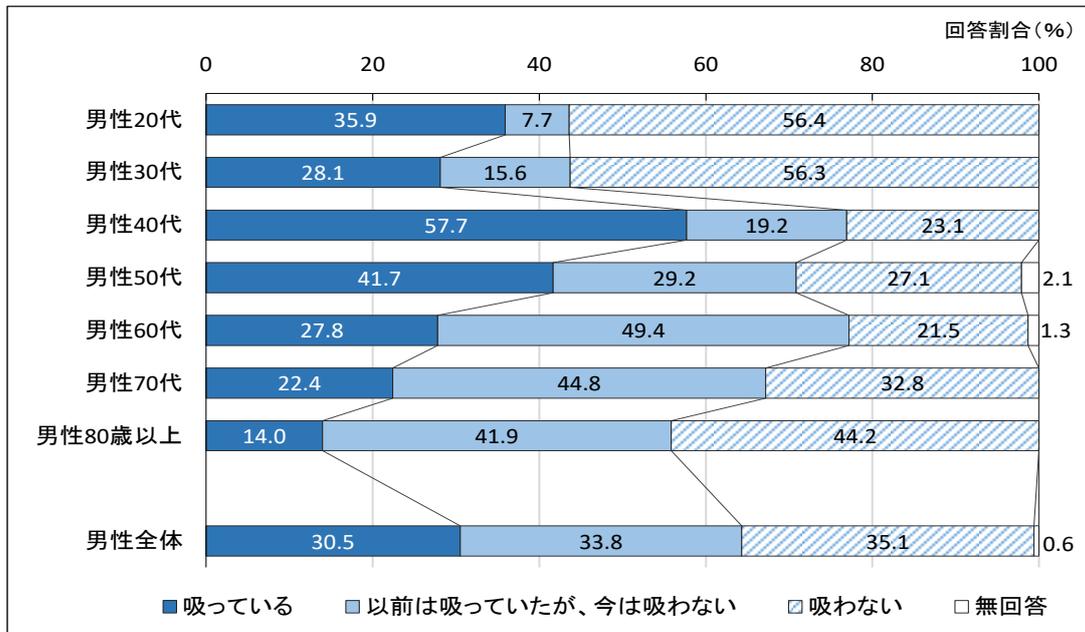
「吸わない」の割合が59.7%でもっとも高く、次いで「以前は吸っていたが、今は吸わない」が20.0%で続き、この2項目を合わせた『現在タバコを吸っていない』の割合は8割近くとなった。一方、「吸っている」の割合は18.2%となった。

前回調査と比べると、「吸っている」の割合は概ね横這いとなっており、禁煙が進んでいる様子は見られない。



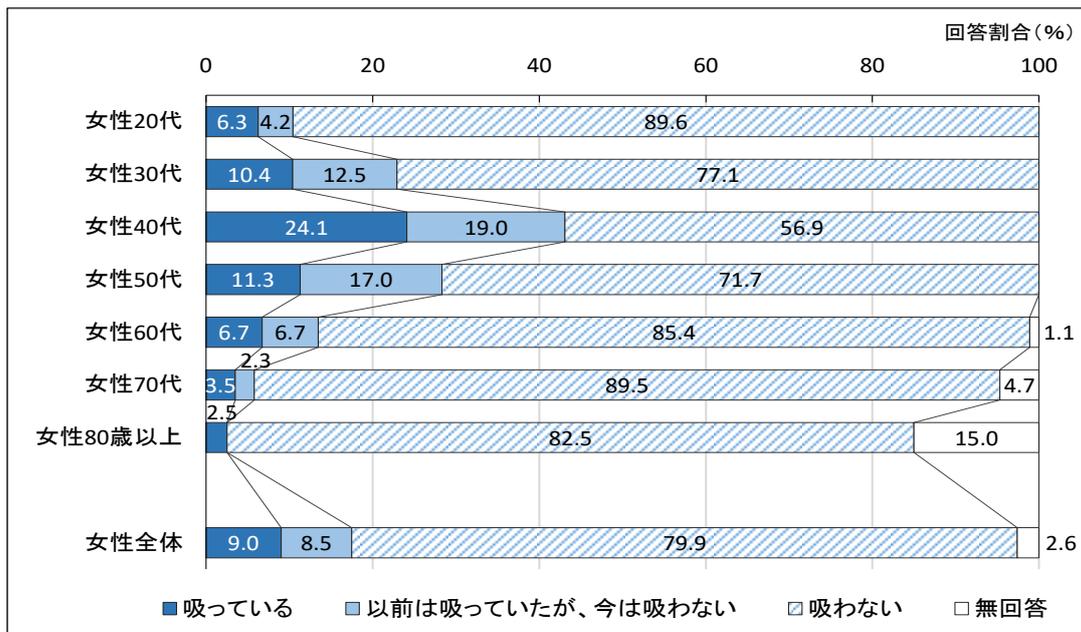
男性全体では、「吸っている」の割合が3割台、『現在はタバコを吸っていない』の割合が6割台となった。

年代別にみると、「吸っている」の割合は40代で5割台、50代で4割台と特に高くなっている。「以前は吸っていたが、今は吸わない」の割合は、50代で3割近く、60代以降の各年代で4割台と、50代以降で高くなっている。また、20代と30代では、5割を超える人が吸わないと答えており、若い人ほど喫煙しないことが分かった。



女性全体では、「吸っている」の割合が1割未満と低い割合となり、『現在はタバコを吸っていない』の割合が8割以上を占めた。

年代別にみると、「吸っている」の割合は40代の2割台がもっとも高く、その他の年代では1割未満から1割台と低くなっている。

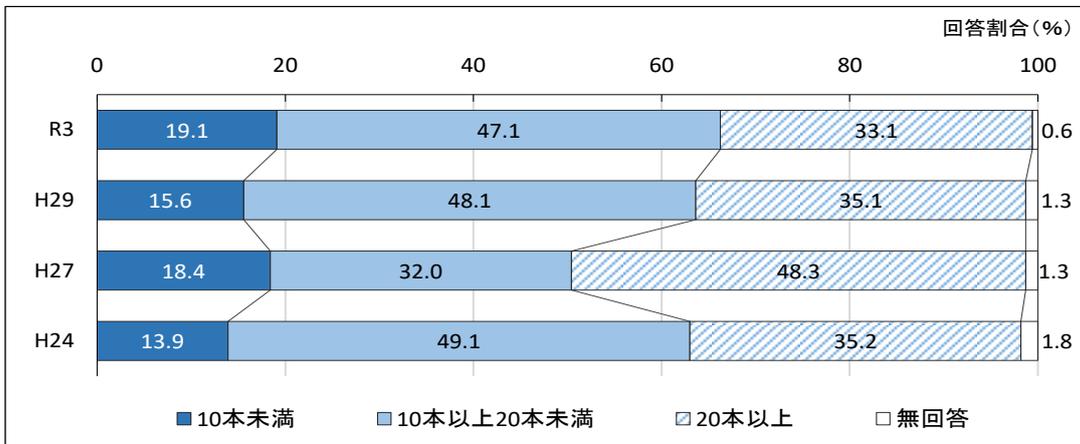


(23) (22)で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。
1日の平均喫煙本数はどのくらいですか。

※「加熱式タバコ」の場合は、「カートリッジの本数」としてください。

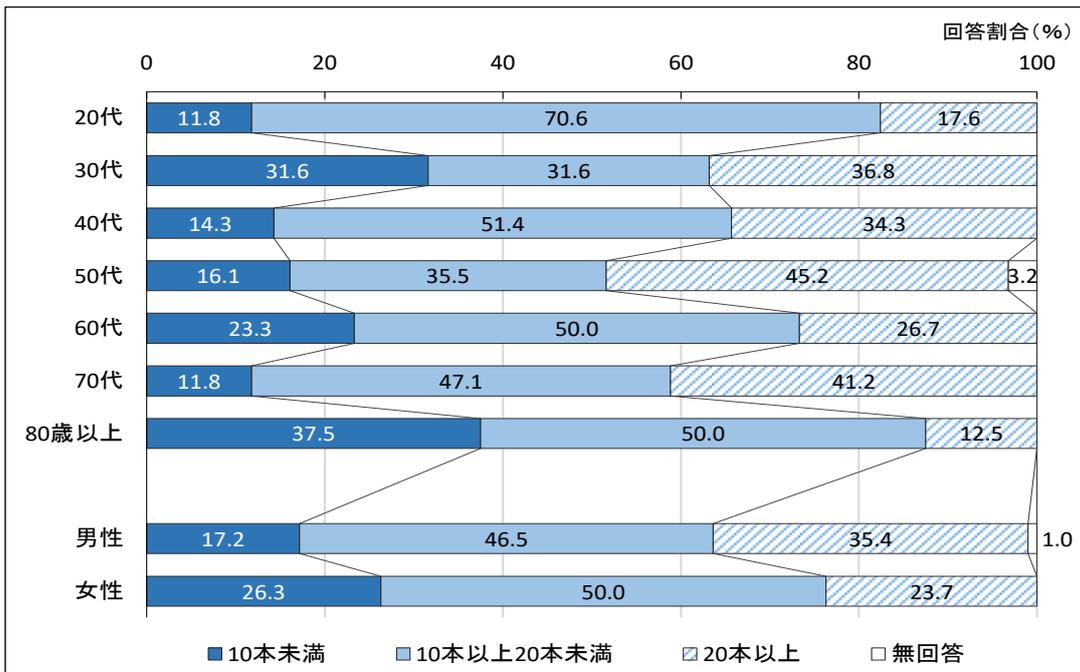
「10本以上20本未満」の割合が47.1%でもっとも高く、「20本以上」は33.1%、「10本未満」は19.1%となった。

過去調査と比べると、喫煙者の1日の平均喫煙本数は減少傾向にあると推測される。



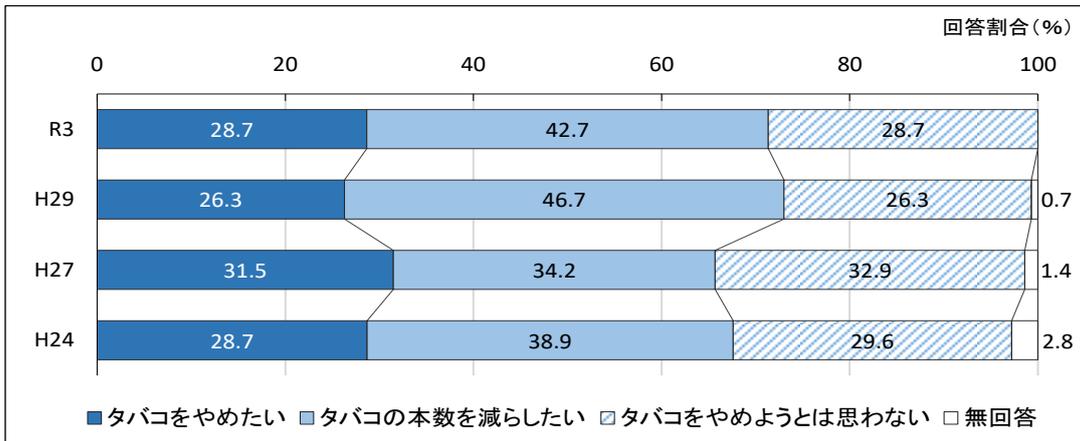
年代別にみると、30代と50代では「20本以上」の割合がもっとも高く、その他の年代では「10本以上20本未満」の割合がもっとも高くなった。

性別にみると、男女ともに「10本以上20本未満」の割合が高くなった。「20本以上」の割合は女性より男性が高く、男性の方が喫煙本数が多い傾向がうかがえる。

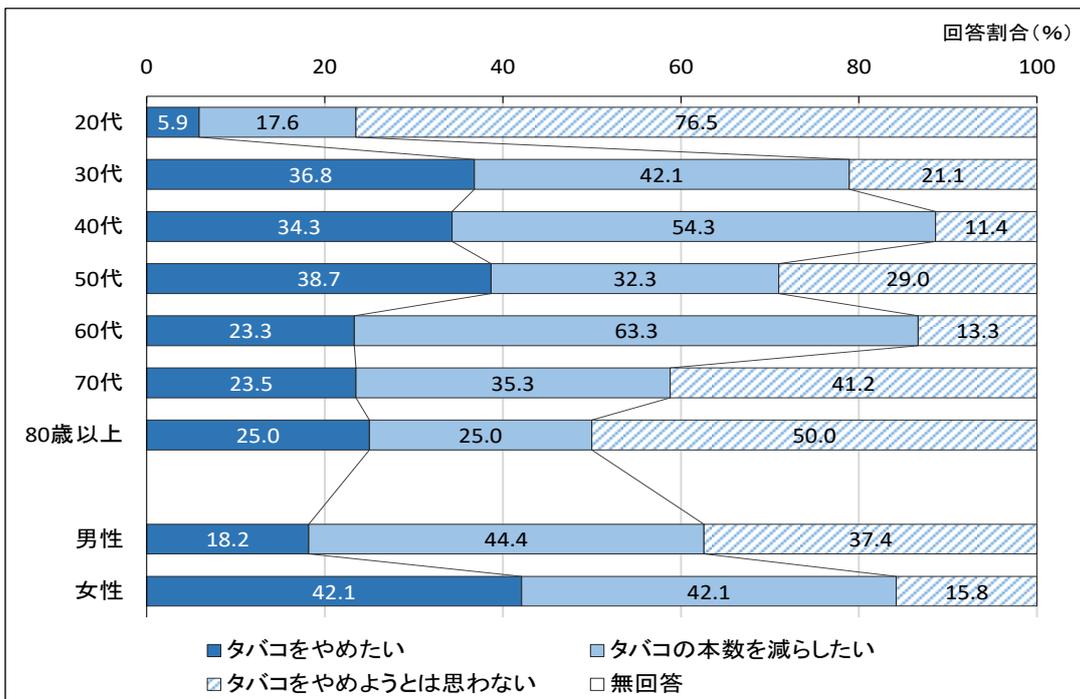


(24) (22)で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。
 今後の喫煙に対してどのように考えていますか。

「タバコの本数を減らしたい」の割合が42.7%でもっとも高く、「タバコをやめたい」と「タバコをやめようとは思わない」は各28.7%となった。
 前回調査と比べると、「タバコをやめたい」の割合は2.4ポイント上昇した。



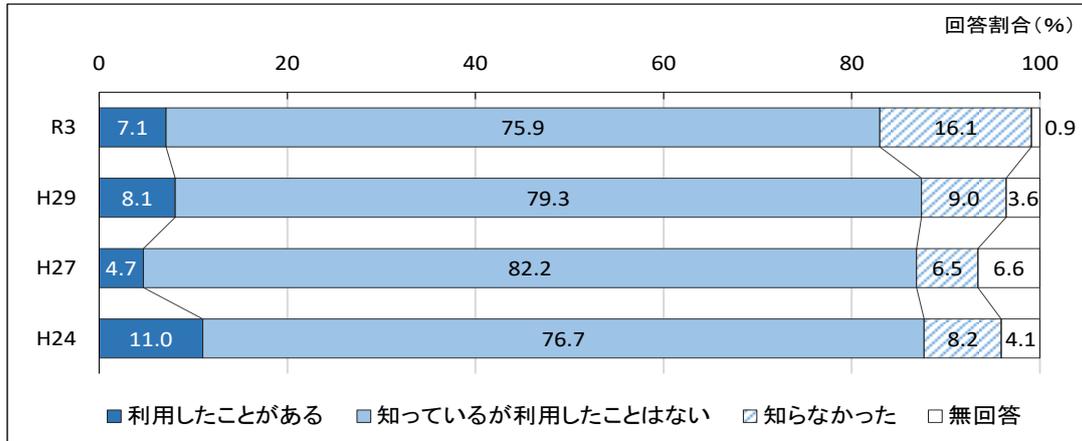
年代別にみると、「タバコをやめたい」の割合は20代では1割未満の低い割合となった一方、30代から50代までの各年代では3割台、60代以降の各年代では2割台となり、年代により違いが見られた。「タバコの本数を減らしたい」の割合は、60代で6割台、40代で5割台と高い割合となった。
 性別にみると、「タバコをやめたい」の割合は女性で4割台、男性で1割台と、女性の方で高い割合となった。また、「タバコの本数を減らしたい」の割合は男女ともに4割台となった。



(25) (24)で「1. タバコをやめたい」「2. 本数を減らしたい」とお答えになった方にお聞きします。禁煙教室や禁煙外来というものを利用されたことはありますか。

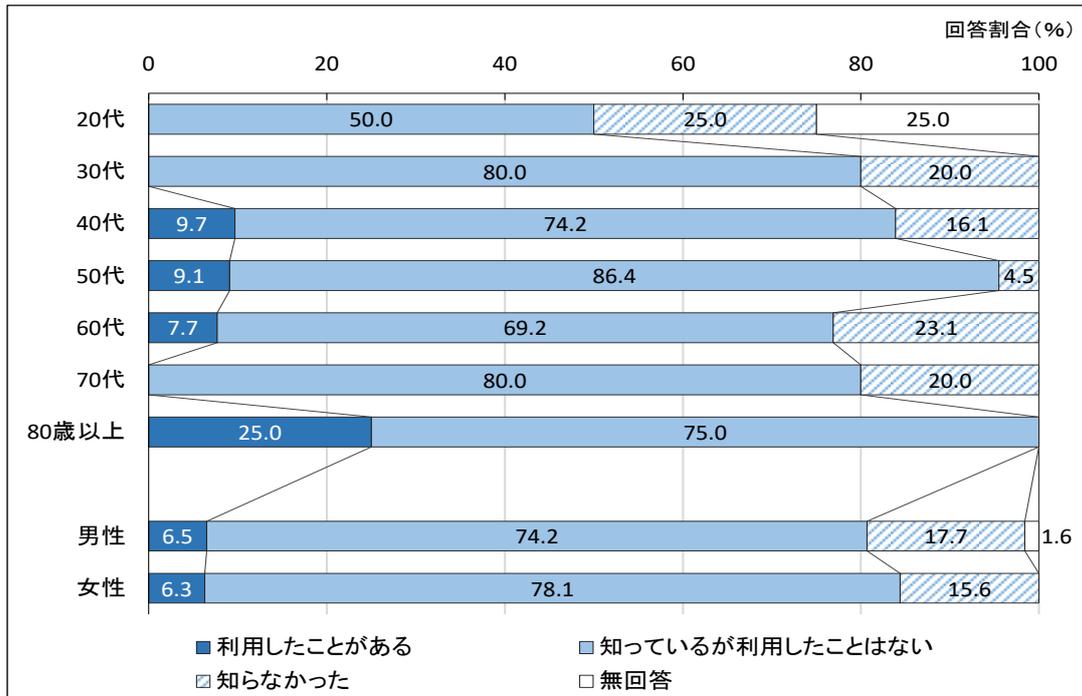
「知っているが利用したことはない」の割合が75.9%を占め、これに「利用したことがある」(7.1%)を合わせた『禁煙教室や禁煙外来を知っている』の割合は83.0%と高い割合となった。一方、「知らなかった」は16.1%となった。

前回調査と比べると、『禁煙教室や禁煙外来を知っている』の割合が低下し、「知らなかった」の割合が上昇していることから、周知方法の工夫や見直しが必要であると考えられる。



年代別にみると、「知っているが利用したことはない」の割合が30代、50代、70代で8割台となるなど、すべての年代で5割以上を占め高い割合となった。

性別にみると、「知っているが利用したことはない」の割合は男女ともに7割台となった。

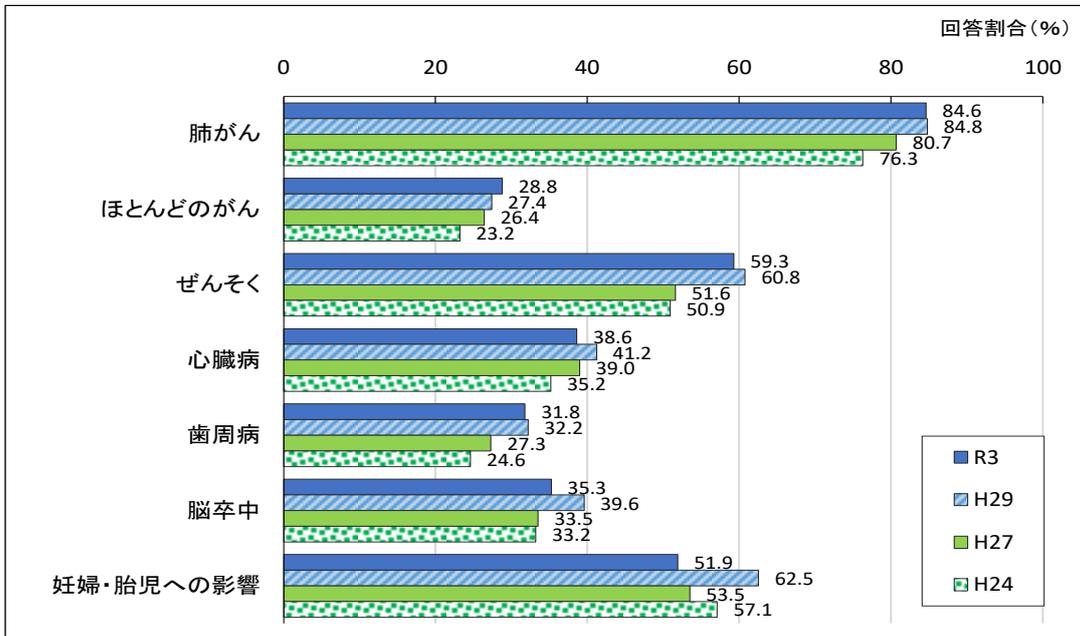


(26) タバコが影響していると思うものに○を付けてください。(複数回答可)

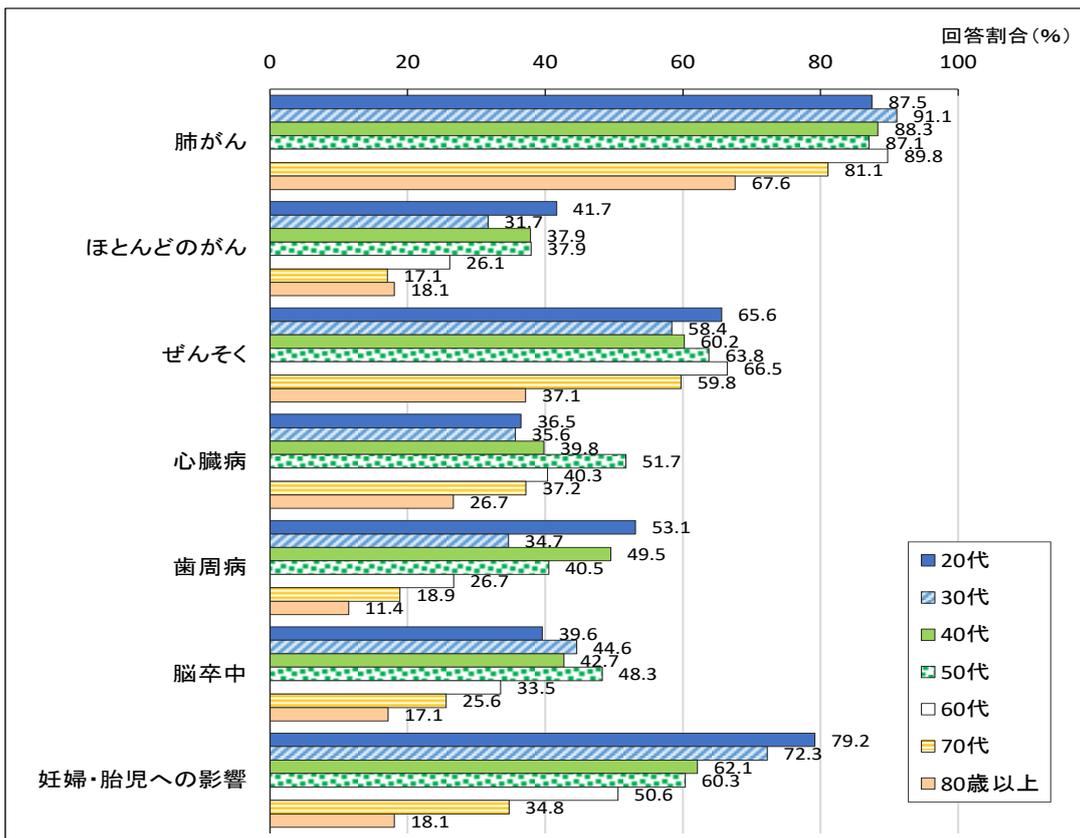
(注)タバコは、質問項目の全てに影響を与える。

「肺がん」の割合が84.6%と突出して高く、これに「ぜんそく」(59.3%)と「妊婦・胎児への影響」(51.9%)が続いた。以下は「心臓病」(38.6%)、「脳卒中」(35.3%)、「歯周病」(31.8%)などの順となった。

前回調査と比べると、「ほとんどのがん」を除く6項目で割合が低下した。



年代別にみると、すべての年代で「肺がん」の割合がもっとも高くなった。また、20代から60代までの各年代では「妊婦・胎児への影響」、「ぜんそく」の割合も高くなった。

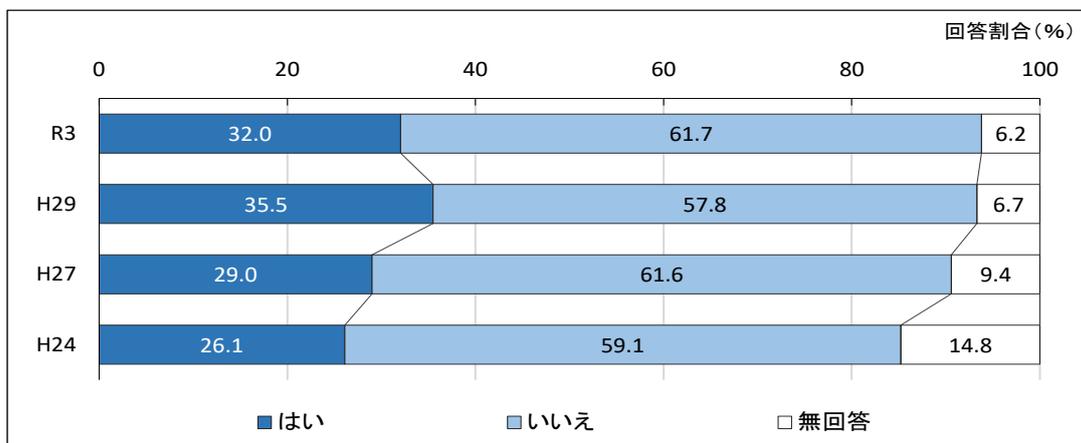


(27) COPDを知っていますか。

(*)たばこの煙などの有害物質を長期に吸入することで起こる、慢性閉塞性肺疾患

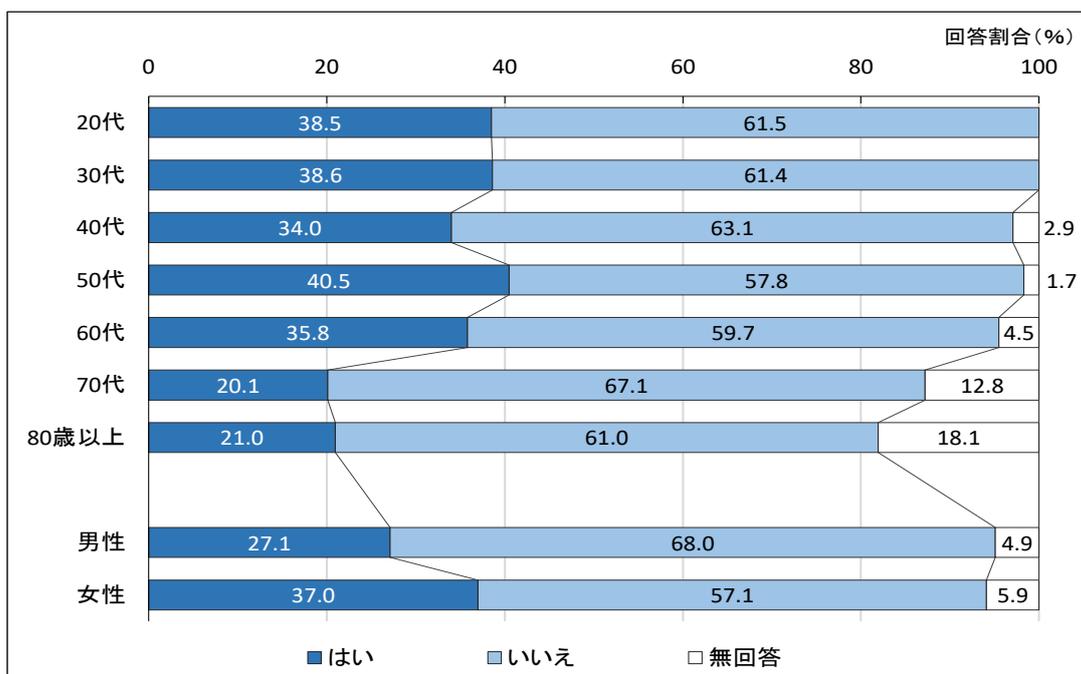
「いいえ」の割合が61.7%を占め、「はい」(32.0%)を上回った。

前回調査と比べると、「はい」の割合は3.5ポイント低下しており、これまでの上昇傾向には後退感がうかがえた。



年代別にみると、すべての年代で「いいえ」の割合が「はい」の割合を上回った。「はい」の割合は60代までの各年代では3割台から4割台となり、70代以降の年代に比べてやや高くなった。

性別にみると、「はい」の割合は女性で3割台、男性で2割台と、女性の方が1割ほど高く、女性の方が認知度が高いと推測される。

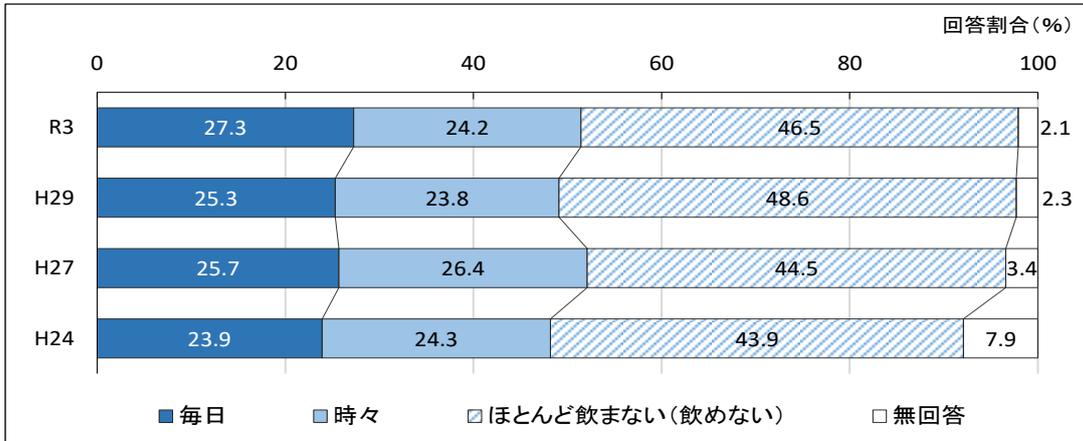


⑤ お酒について

(28) お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

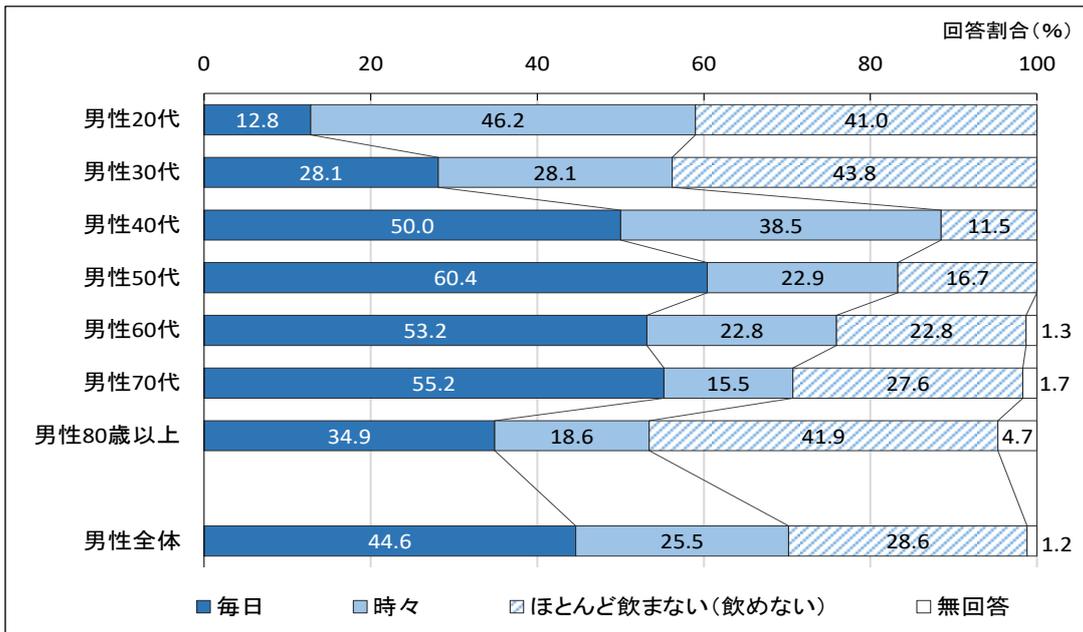
「ほとんど飲まない(飲めない)」の割合が46.5%でもっとも高く、「毎日」は27.3%、「時々」は24.2%となった。

前回調査と比べると、「毎日」と「時々」の割合が上昇した一方、「ほとんど飲まない(飲めない)」の割合は低下しており、飲酒機会が増加している様子がうかがえた。

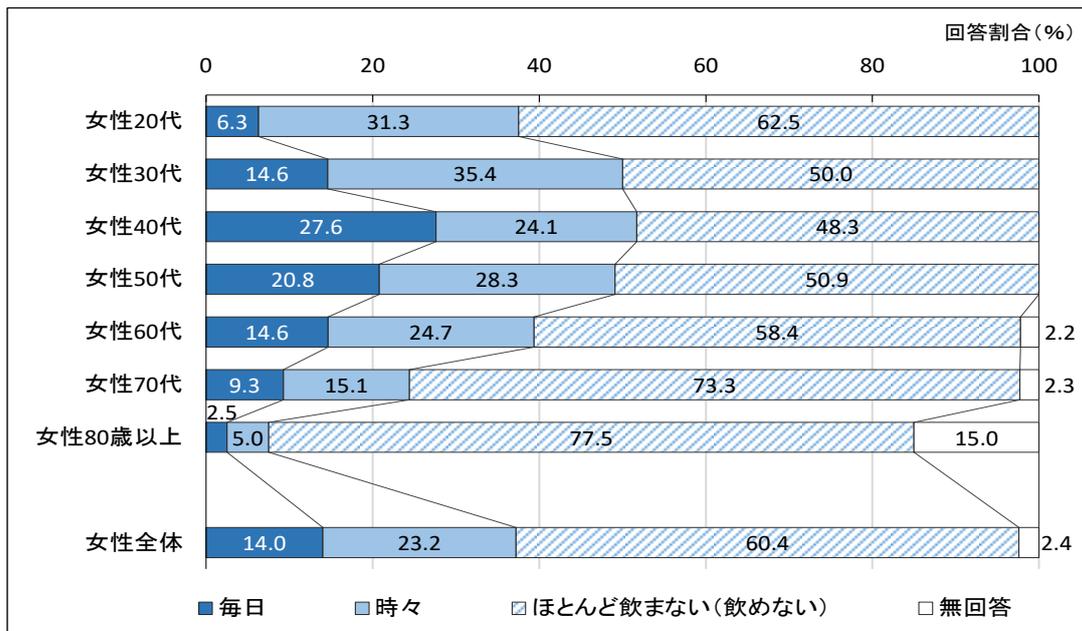


男性全体では、「毎日」の割合が4割台、「時々」が2割台となった一方、「ほとんど飲まない(飲めない)」は2割台となった。

年代別にみると、「毎日」の割合は40代から70代までの各年代で5割以上と、特に高くなっている。



女性全体では、「毎日」の割合は1割台、「時々」は2割台となり、「ほとんど飲まない(飲めない)」が6割台でもっとも高くなった。
 年代別にみると、「毎日」の割合は40代と50代で2割台と高くなっている。

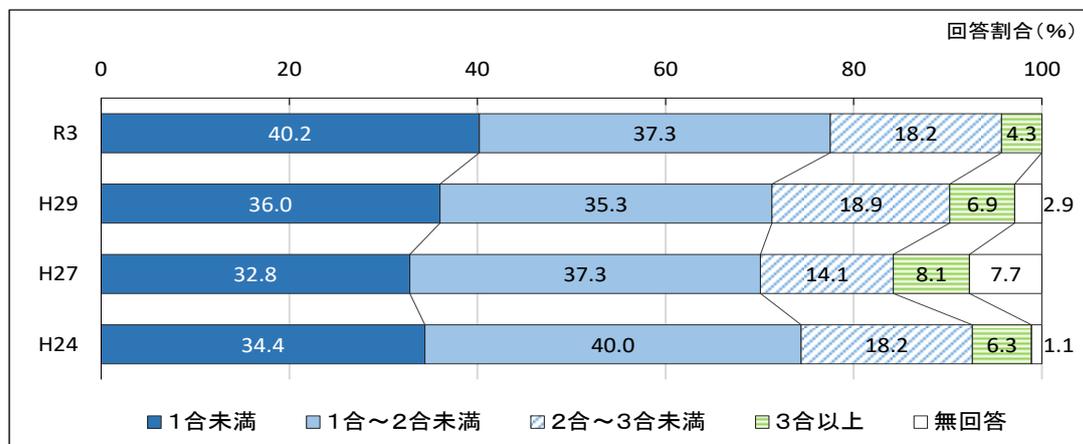


(29) (28)で「1. 毎日」、「2. 時々」とお答えになった方にお聞きします。1回当たり平均してどのくらいの量をお飲みになりますか。

※日本酒1合(180mlの目安:ビール500ml、焼酎(35度)80ml
ウイスキーダブル80ml、ワイン240ml

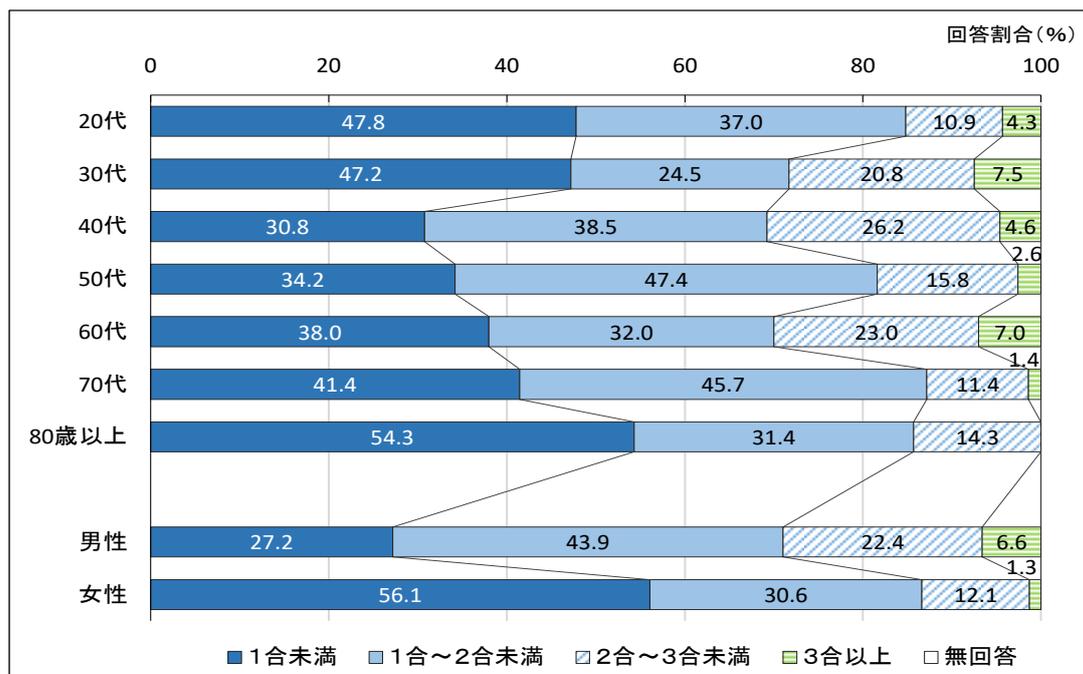
「1合未満」の割合が40.2%でもっとも高く、次いで「1合～2合未満」が37.3%で続き、「2合～3合未満」は18.2%、「3合以上」は4.3%となった。

前回調査と比べると、「1合未満」と「1合～2合未満」の割合が上昇した一方、「2合～3合未満」と「3合以上」は低下しており、飲酒量には減少傾向がうかがえた。



年代別にみると、40代、50代、70代では「1合～2合未満」の割合がもっとも高く、その他の年代では「1合未満」の割合がもっとも高くなった。

性別にみると、男性では「1合～2合未満」、女性では「1合未満」がそれぞれもっとも高い割合となるなど、飲酒量は男性の方が高い傾向がうかがえた。

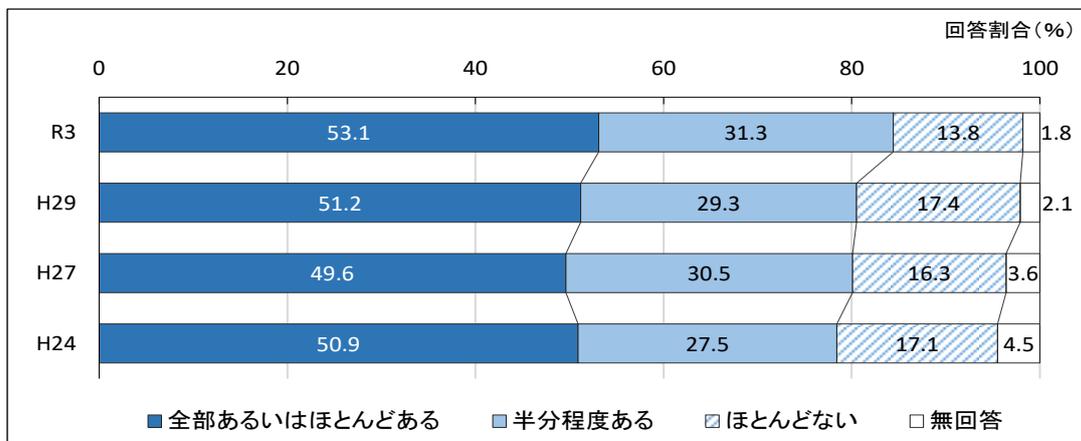


⑥ 歯の健康について

(30) 現在のご自身の歯の本数はどのくらいありますか。

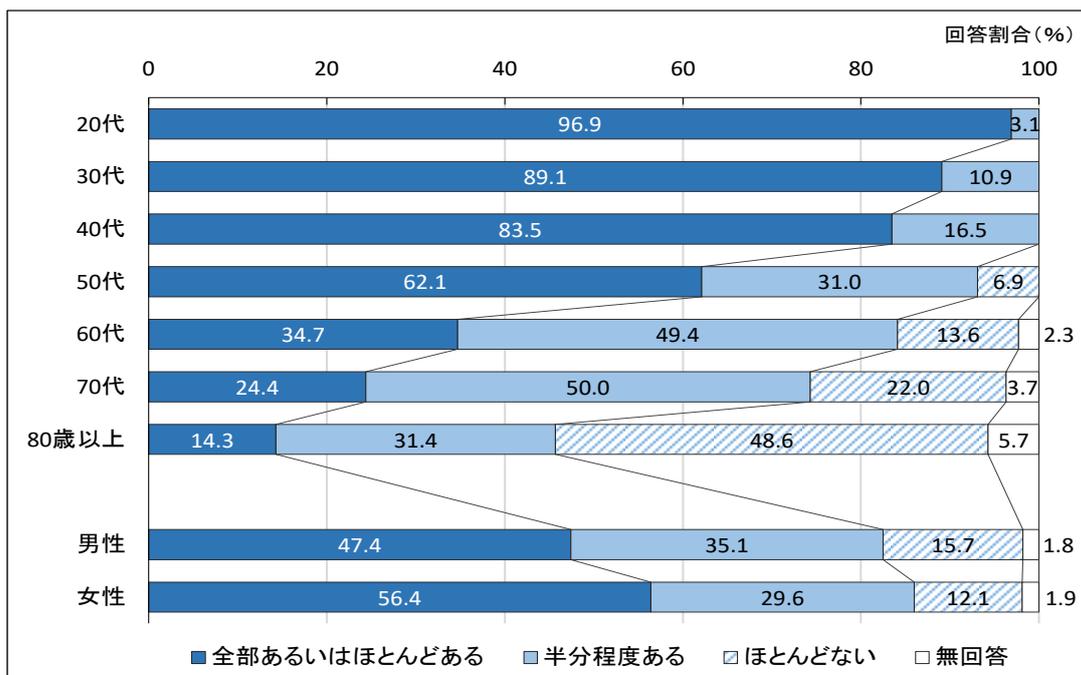
「全部あるいはほとんどある」の割合が53.1%でもっとも高く、「半分程度ある」は31.3%、「ほとんどない」は13.8%となった。

前回調査と比べると、「全部あるいはほとんどある」と「半分程度ある」の割合はともに上昇しており、歯の健康については改善している様子がうかがえた。



年代別にみると、「全部あるいはほとんどある」の割合は年代が上がるにつれて低下する傾向にあり、50代以降で割合の低下幅が大きくなっている。

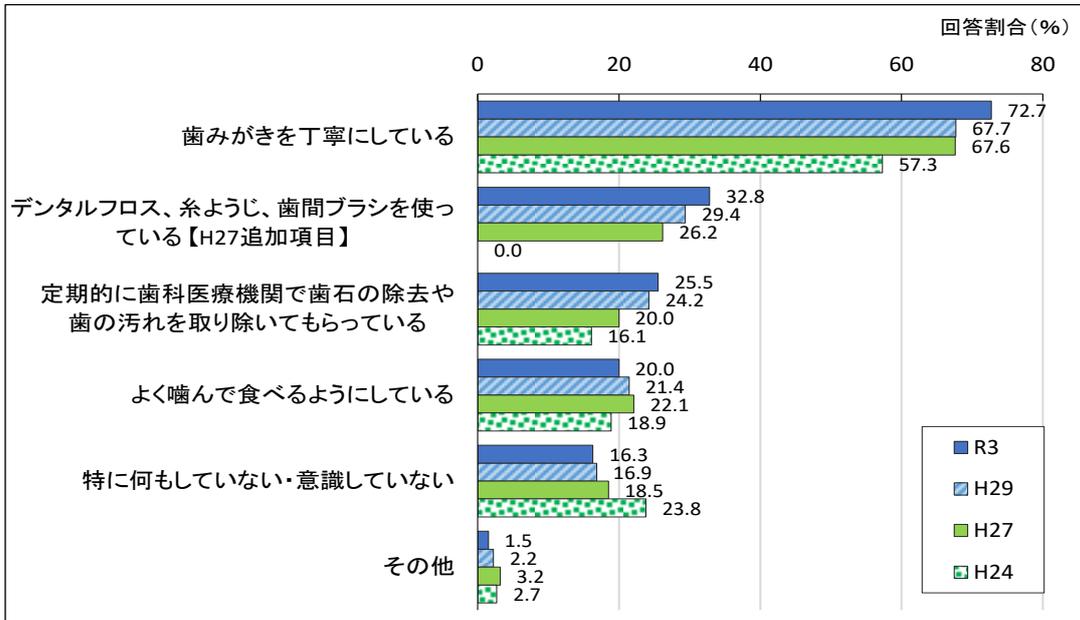
性別にみると、男女ともに「全部あるいはほとんどある」の割合がもっとも高く、女性では5割台、男性では4割台と、女性の方が高くなった。



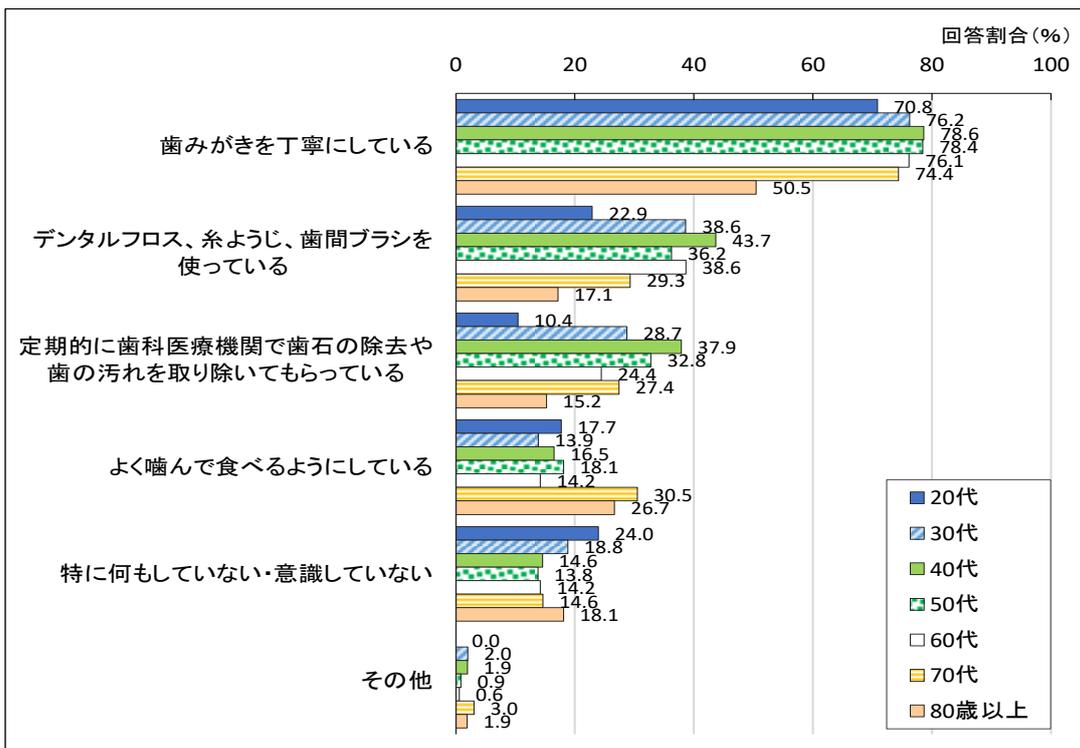
(31) 歯の健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

「歯磨きを丁寧にしている」の割合が72.7%で突出して高く、これに「デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている」が32.8%、「定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている」が25.5%で続いた。

前回調査と比べると、上位3項目の割合はいずれも上昇しており、歯の健康維持の意識が高まっていることが考えられる。



年代別にみると、すべての年代で「歯みがきを丁寧にしている」の割合がもっとも高くなった。この割合は70代までの各年代ではいずれも7割台となった一方、80歳以上では5割台と、80歳以上ではやや割合が低くなっている。

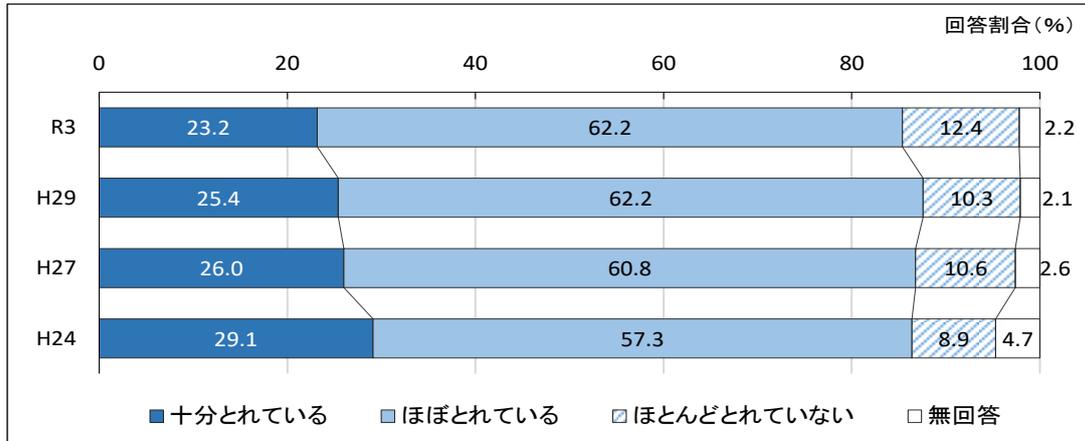


⑦ ストレスについて

(32) 睡眠による休養が十分とれていますか。

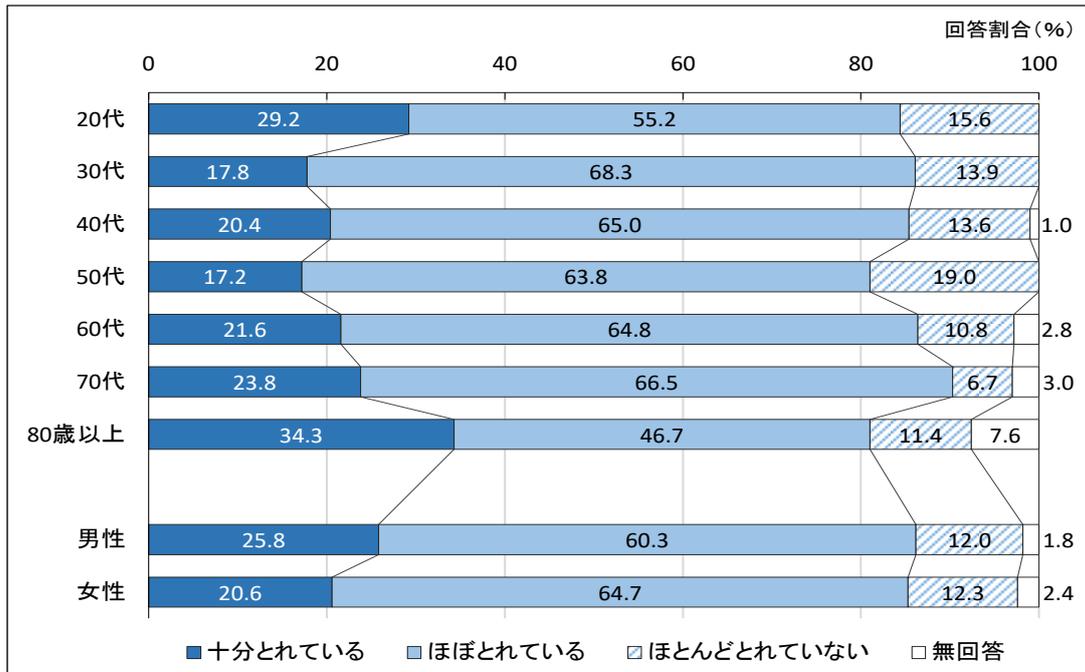
「ほぼとれている」の割合が62.2%でもっとも高く、次いで「十分とれている」が23.2%となり、「ほとんどとれていない」は12.4%となった。

過去調査と比べると、「十分とれている」の割合は緩やかながら低下傾向で推移しており、十分な睡眠をとれていると感じている人は減少しているものと推測される。



年代別にみると、すべての年代で「ほぼとれている」の割合が4割以上を占めもっとも高くなった。「ほとんどとれていない」の割合は総じて1割未満から1割台ながら、50代では2割近くとやや高くなっている。

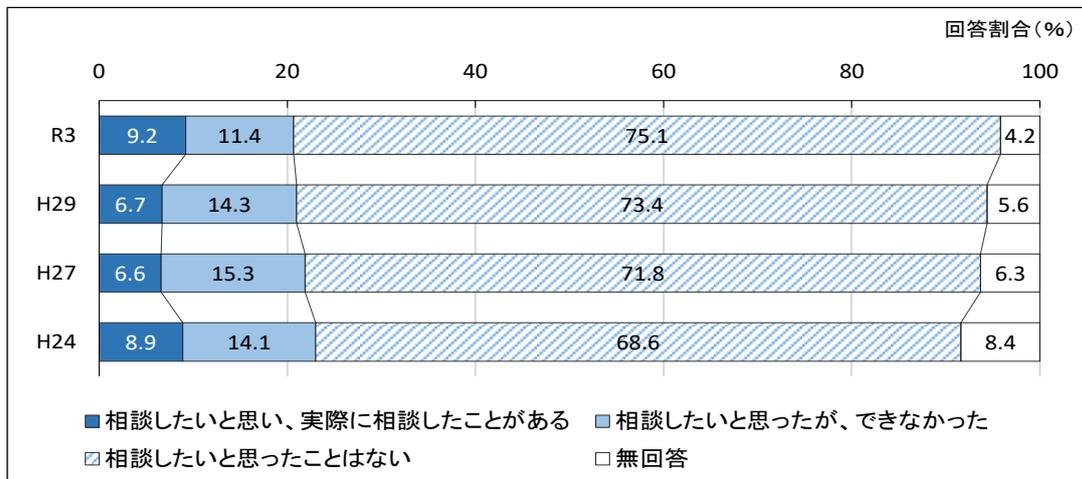
性別にみると、男女ともに「ほぼとれている」の割合が6割台となった。



(33) ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

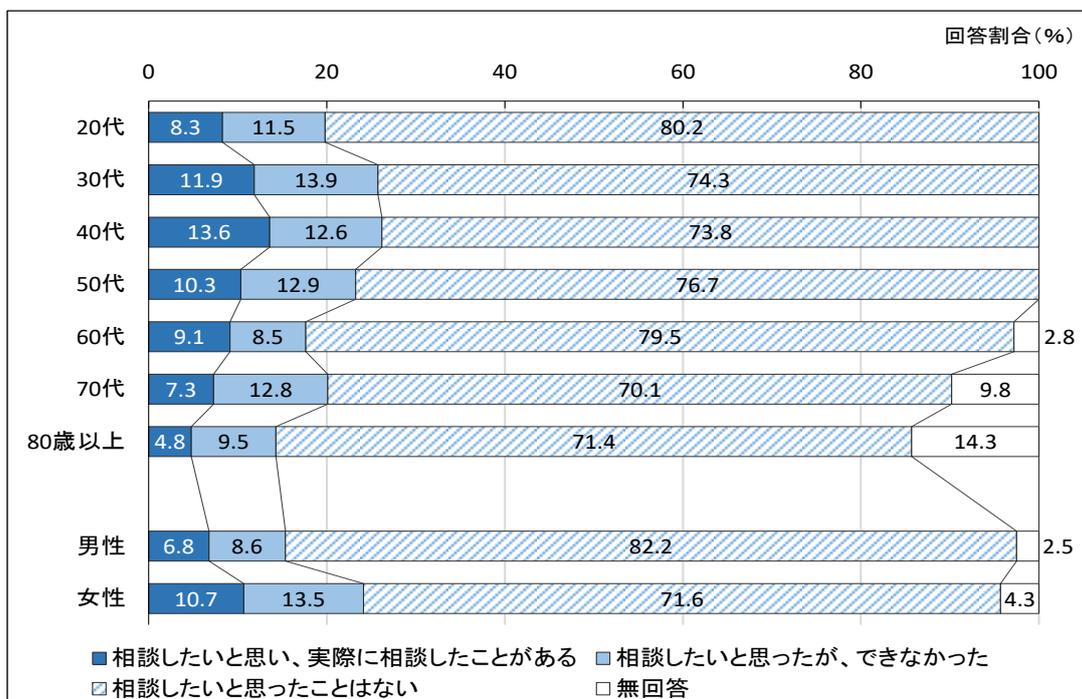
「相談したいと思ったことはない」の割合が75.1%を占めた一方、「相談したいと思ったが、できなかった」と「相談したいと思い、実際に相談したことがある」を合わせた『相談したいと思ったことがある』の割合は20.6%となった。

過去調査と比べると、『相談したいと思ったことがある』の割合は低下傾向で推移している。



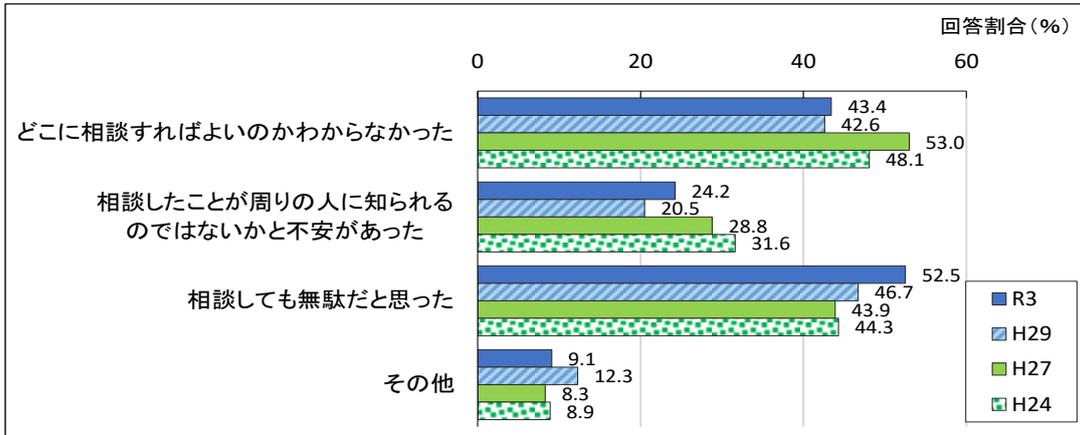
年代別にみると、すべての年代で「相談したいと思ったことはない」の割合が7割以上を占めた。「相談したいと思ったが、できなかった」の割合は各年代とも1割未満から1割台となっている。

性別にみると、男女ともに「相談したいと思ったことはない」の割合が7割以上でもっとも高くなった。

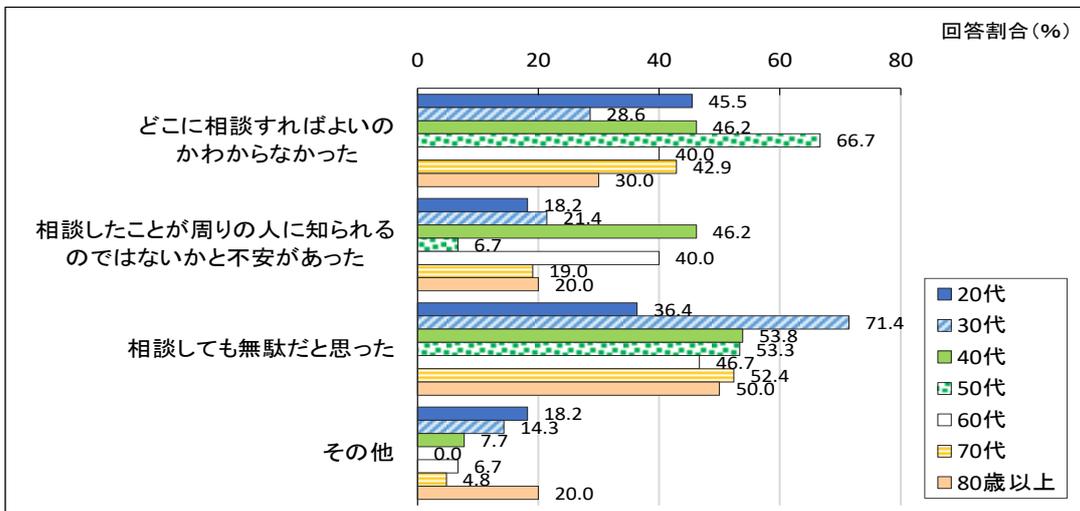


(34) (33)で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答可)

「相談しても無駄だと思った」の割合が52.5%でもっとも高く、これに「どこに相談すればよいのかわからなかった」(43.4%)、「相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった」(24.2%)が続いた。相談しても無駄だという諦めの気持ちが、相談に踏み切れない大きな理由となっている。前回調査と比べると、「相談しても無駄だと思った」の割合は5.8ポイント上昇している。



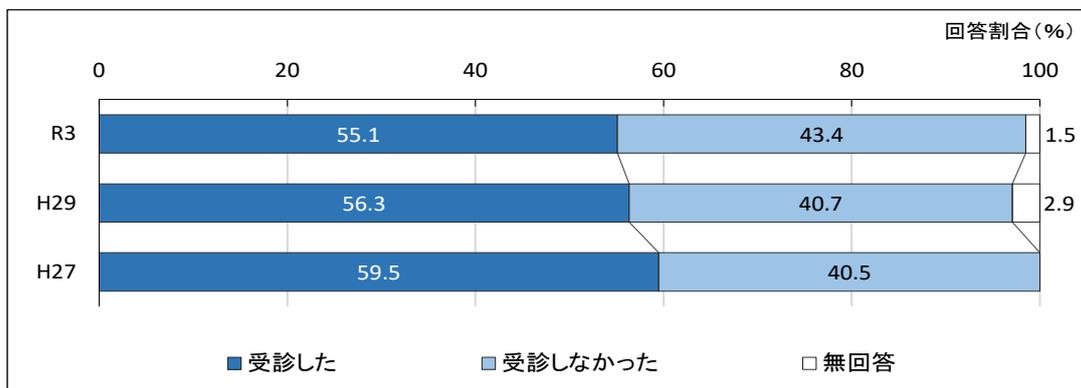
年代別にみると、20代と50代では「どこに相談すればよいのかわからなかった」、50代を除く30代以降の各年代では「相談しても無駄だと思った」の割合がもっとも高くなった。



⑧ 健(検)診について

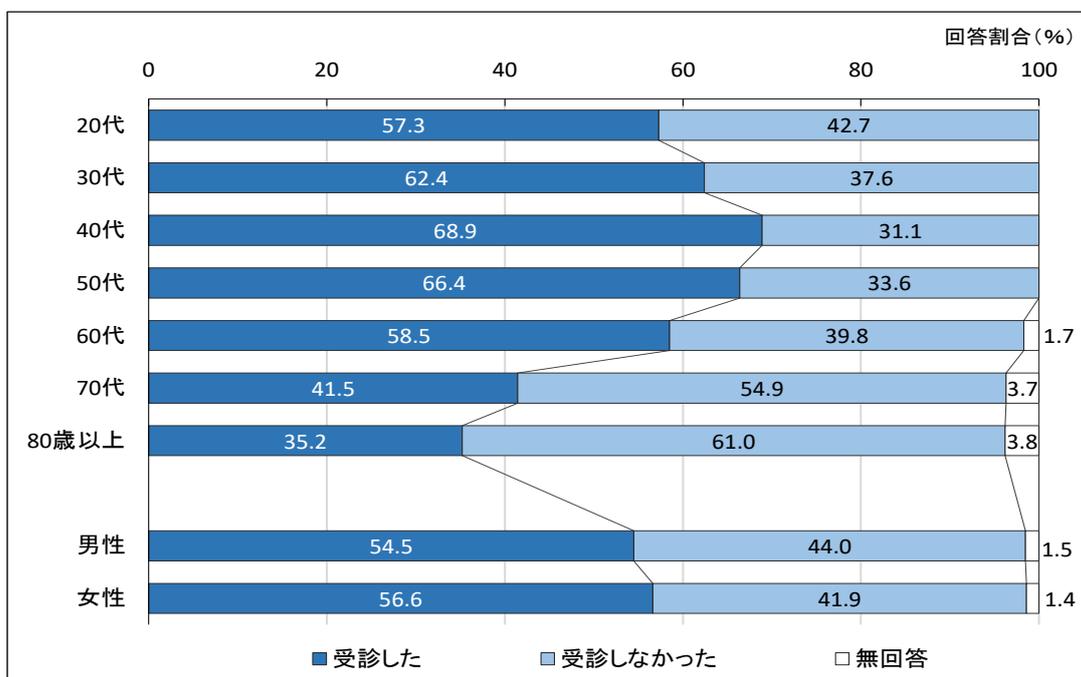
(35) 昨年度、健(検)診(特定健康診査・人間ドック・がん検診等)を受診しましたか。

「受診した」の割合が55.1%となり、「受診しなかった」(43.4%)を上回った。
過去調査と比べると、「受診した」の割合は半数以上を維持しているものの、低下傾向で推移している。



年代別にみると、60代までの各年代では「受診した」の割合が5割以上となり、「受診しなかった」を上回った。「受診した」の割合は、40代をの6割台ピークに、50代以降は年代が上がるにつれて低下している。

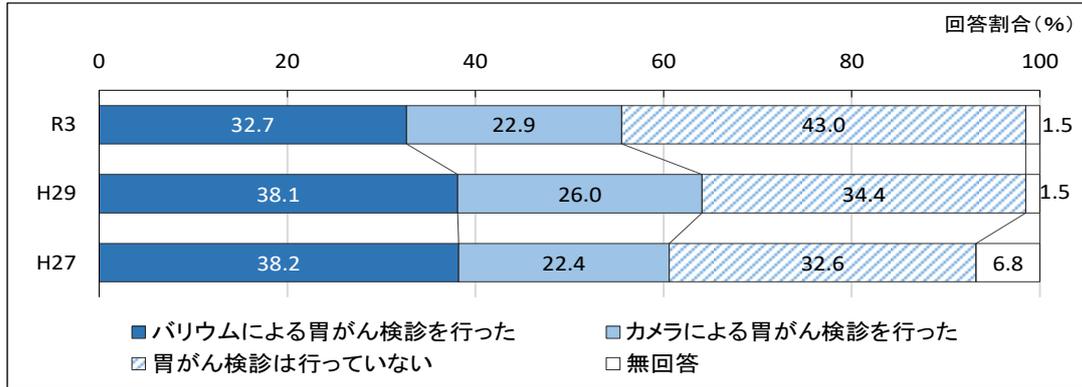
性別にみると、男女ともに「受診した」の割合が5割台となり、「受診しなかった」を上回った。



(36) (35)で「1. 受診した」とお答えになった方にお聞きします。健(検)診において、胃がん検診を行いましたか。

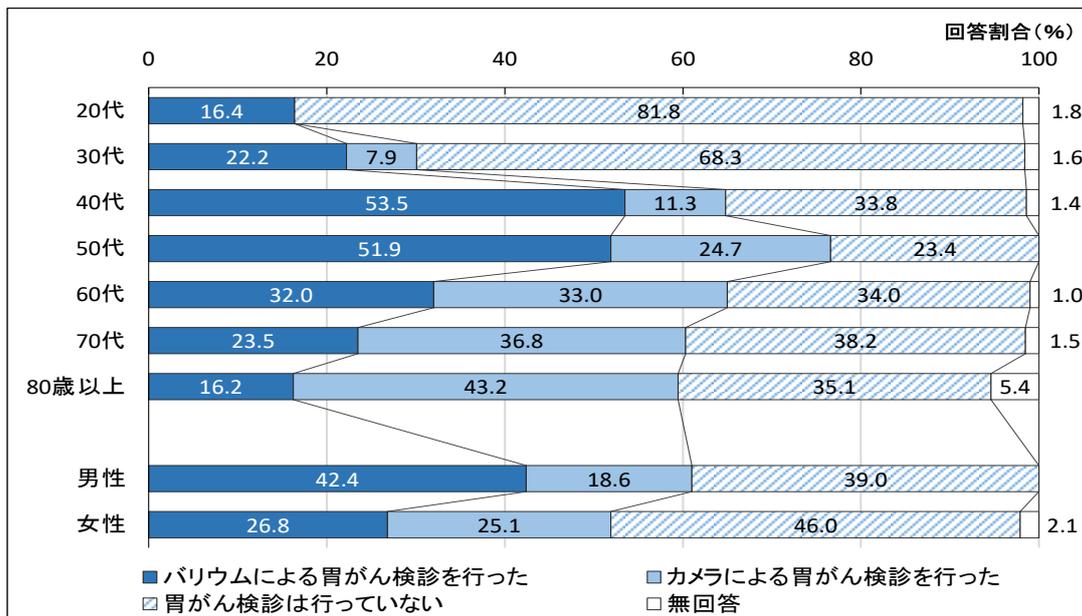
「バリウムによる胃がん検診を行った」の割合が32.7%、「カメラによる胃がん検診を行った」が22.9%となり、これらを合わせた『胃がん検診を行った』の割合は55.6%となった。一方、「胃がん検診は行っていない」は43.0%となった。

前回調査と比べると、『胃がん検診を行った』の割合は8.5ポイント低くなり、大きく低下した。



年代別にみると、40代と50代では「バリウムによる胃がん検診を行った」の割合が5割台でもっとも高く、80歳以上では「カメラによる胃がん検診を行った」の割合が4割台でもっとも高くなった。その他の年代では「胃がん検診は行っていない」の割合がもっとも高く、特に20代で8割代、30代で6割台と、高くなっている。

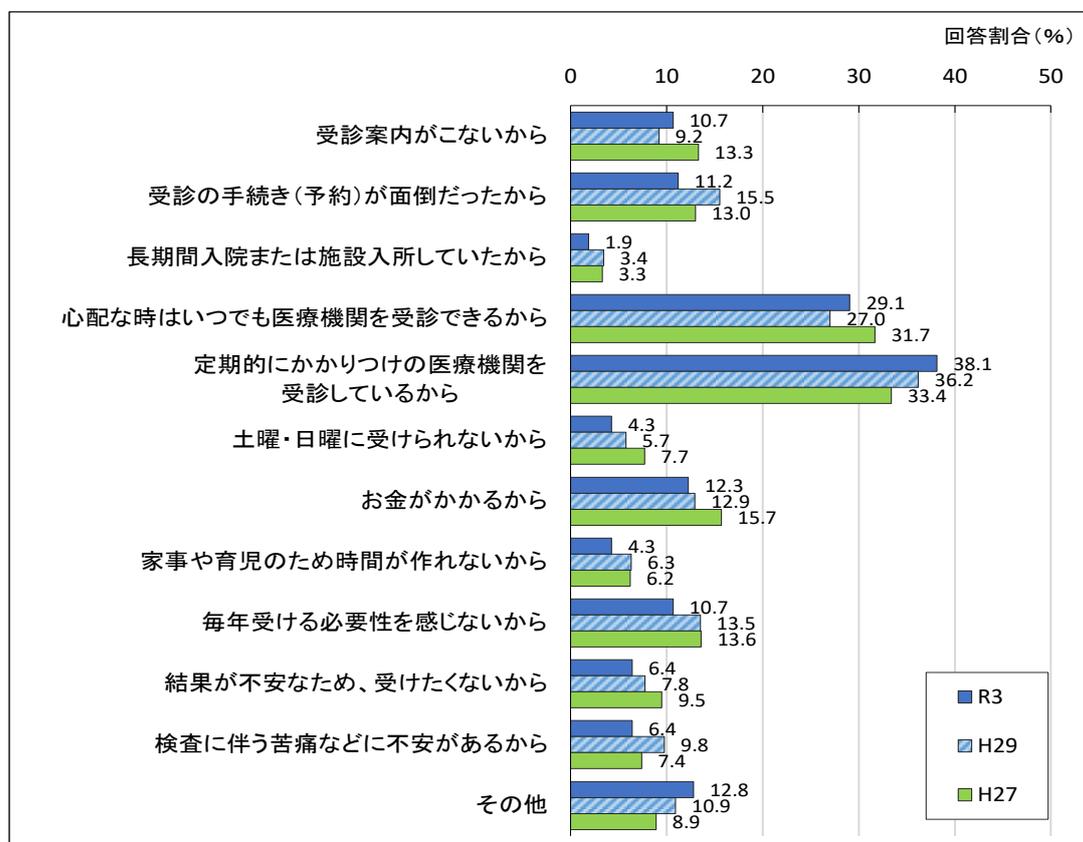
性別にみると、男性では「バリウムによる胃がん検診を行った」の割合が4割台でもっとも高くなった一方、女性では「胃がん検診は行っていない」の割合が4割台でもっとも高くなった。



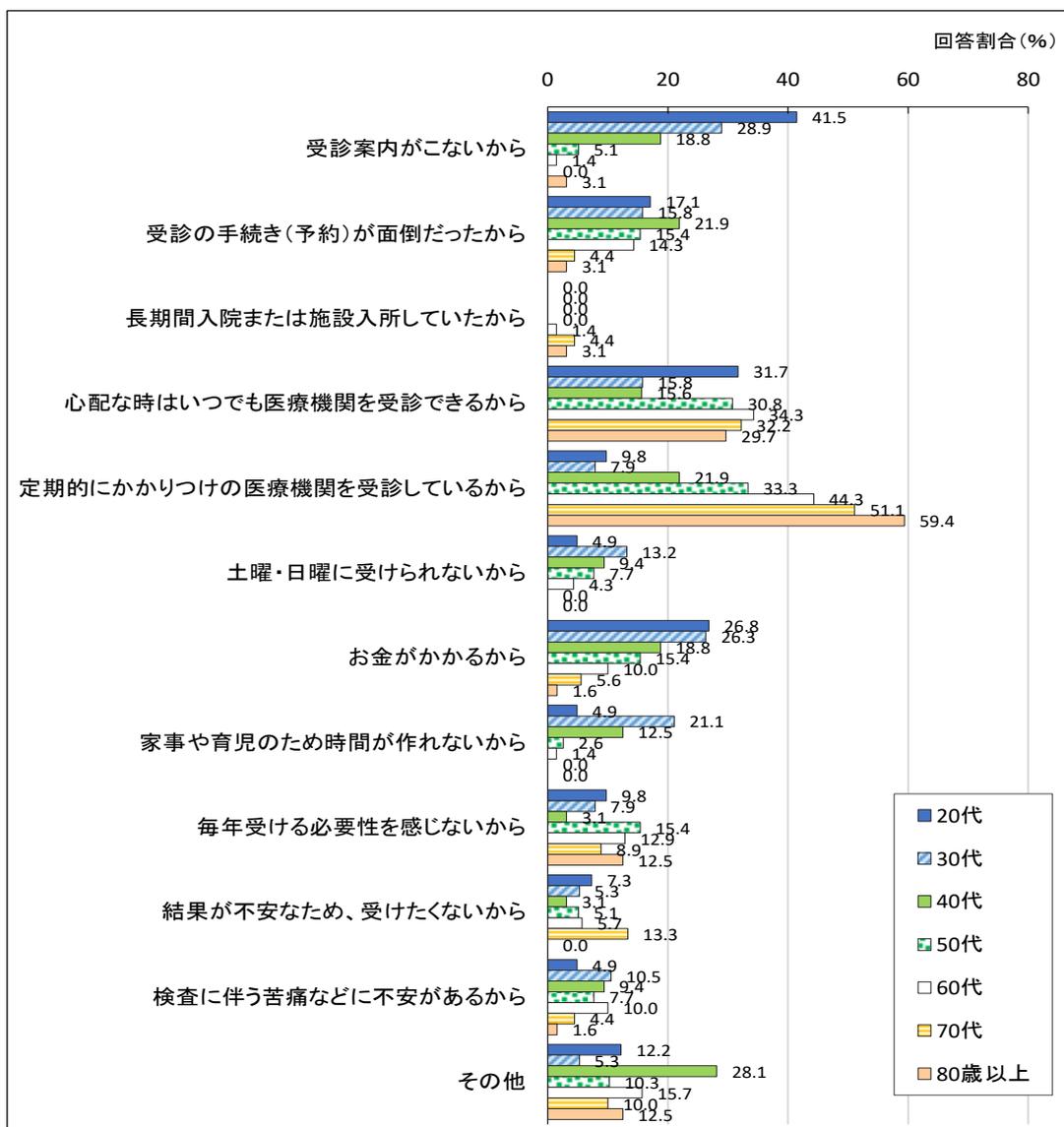
(37) (35)で「2. 受診しなかった」とお答えになった方にお聞きします。健(検)診を受診しなかった理由は何ですか。(複数回答可)

「定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから」の割合が38.1%でもっとも高く、次いで「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が29.1%で続き、この2項目が突出した高い割合となった。「いつでも受診できる」「定期的に医者にかかっている」という安心感が健(検)診を受診しない大きな要因となっているが、疾患リスクや症状のないうちにがんを発見する重要性について周知が必要と考えられる。

前回調査と比べると、上位2項目の割合はともに上昇した。



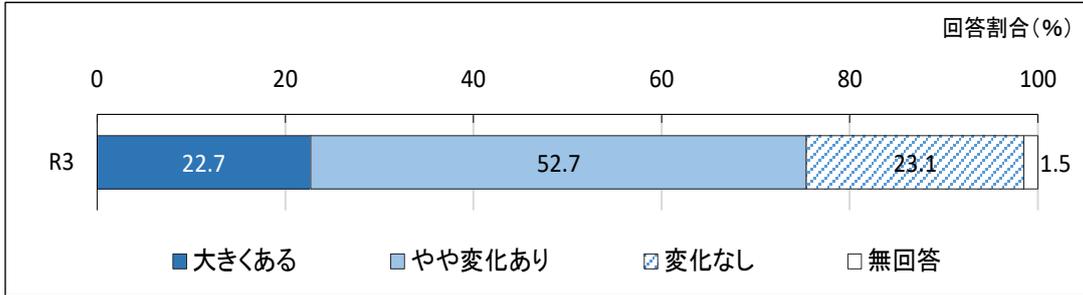
年代別にみると、50代以降の各年代では「定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから」の割合がもっとも高く、20代と30代では「受診案内が来ないから」、40代では「その他」の割合がもっとも高くなった。



⑨ 新型コロナウイルスによる生活の変化について

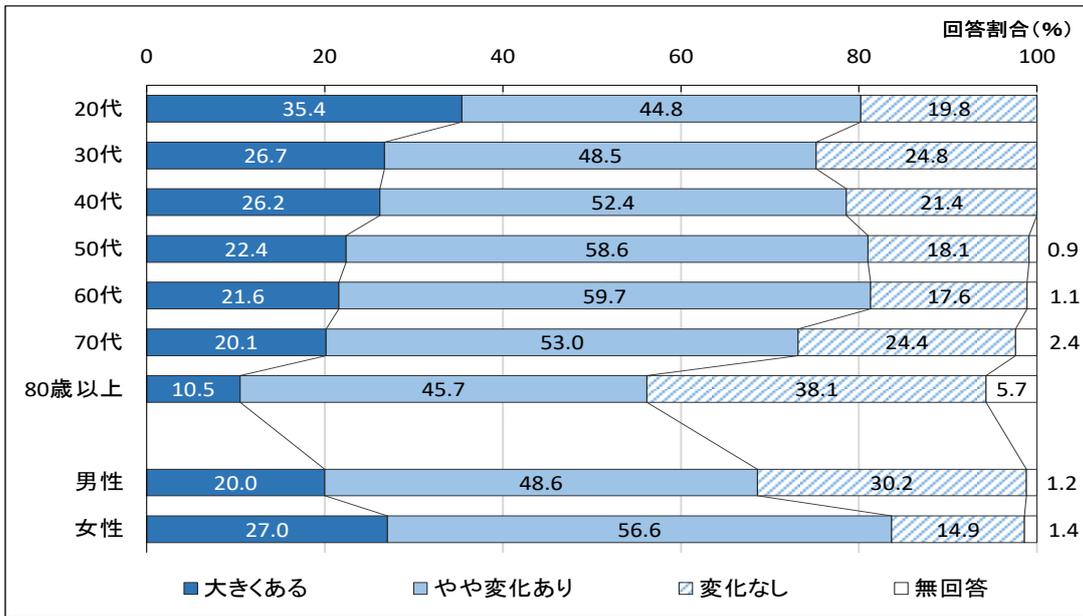
(38) 新型コロナウイルスの流行により、健康観や日常生活に変化はありますか。

「やや変化あり」の割合が52.7%でもっとも高く、これに「大きくある」(22.7%)を合わせた『変化がある』の割合(75.4%)は全体の4分の3を占めた。一方、「変化なし」は23.1%となった。



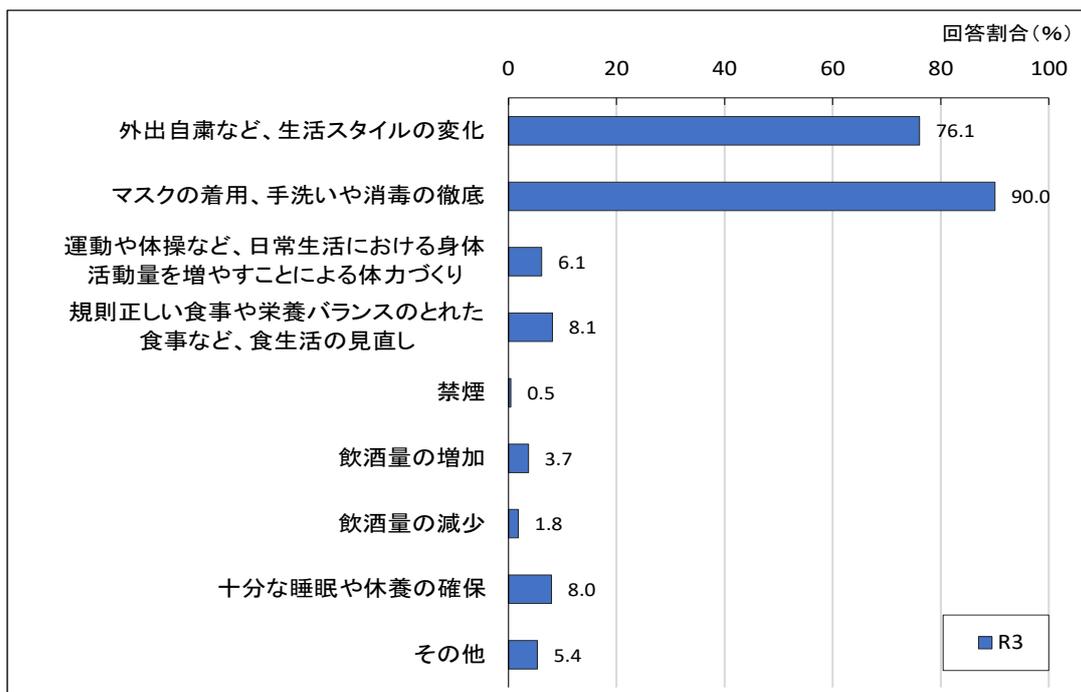
年代別にみると、『変化がある』の割合は、20代から70代までの各年代で7割台から8割台と高くなっている一方、80歳以上では5割台と、他の年代に比べてやや低くなっている。

性別でみると、「大きくある」の割合は男女ともに2割台ながら、女性の方でやや高くなっている。『変化がある』の割合も女性の方で高くなっていることから、女性の方が男性より強く変化を感じている様子がうかがえる。

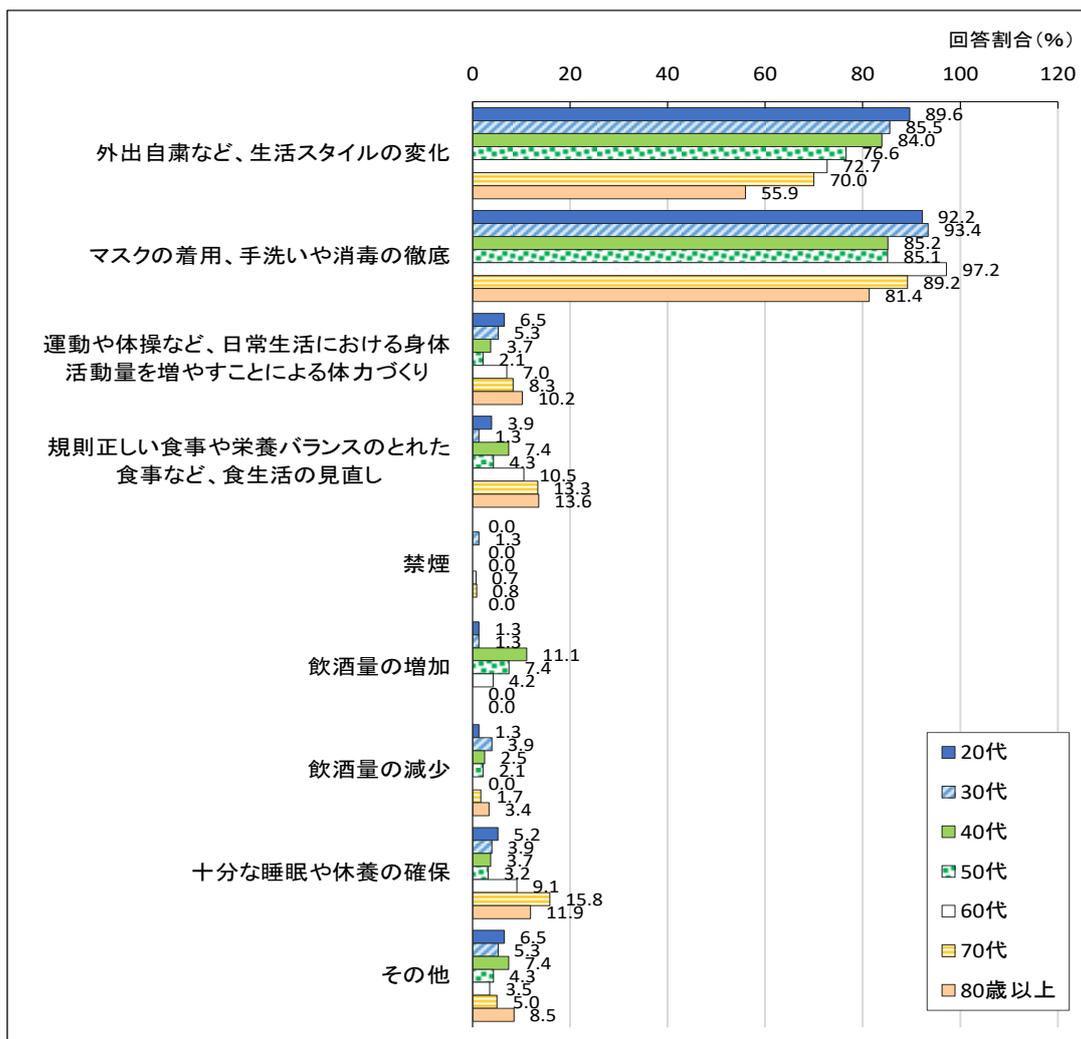


(39) (38)で「1. 大きく変化あり」または「2. やや変化あり」とお答えになった方にお聞きします。どのような変化ですか。(複数回答可)

「マスクの着用、手洗いや消毒の徹底」の割合が90.0%でもっとも高く、次いで「外出自粛など、生活スタイルの変化」が76.1%で続き、この2項目の割合が突出して高くなった。

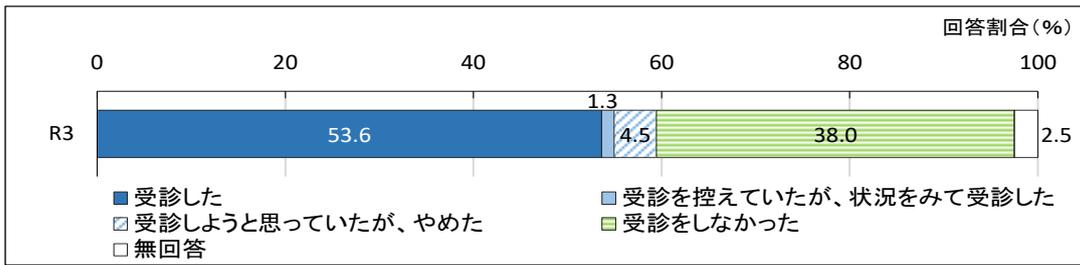


年代別にみると、すべての年代で「マスクの着用、手洗いや消毒の徹底」と「外出自粛など、生活スタイルの変化」の割合が高くなった。



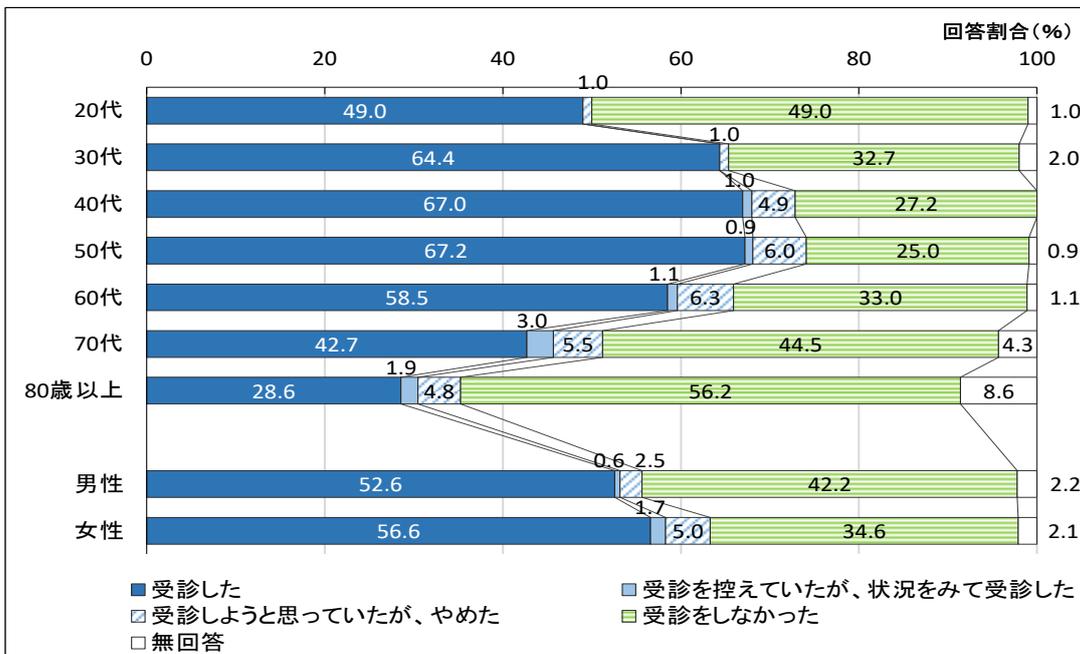
(40) 昨年度の健診やがん検診を受診しましたか。

「受診した」の割合が53.6%でもっとも高く、これに「受診を控えていたが、状況を見て受診した」(1.3%)を合わせた『受診した』の割合は54.9%となった。一方、『受診しなかった』(「受診しようと思っていたが、やめた」と「受診をしなかった」の合計)の割合は42.5%となった。



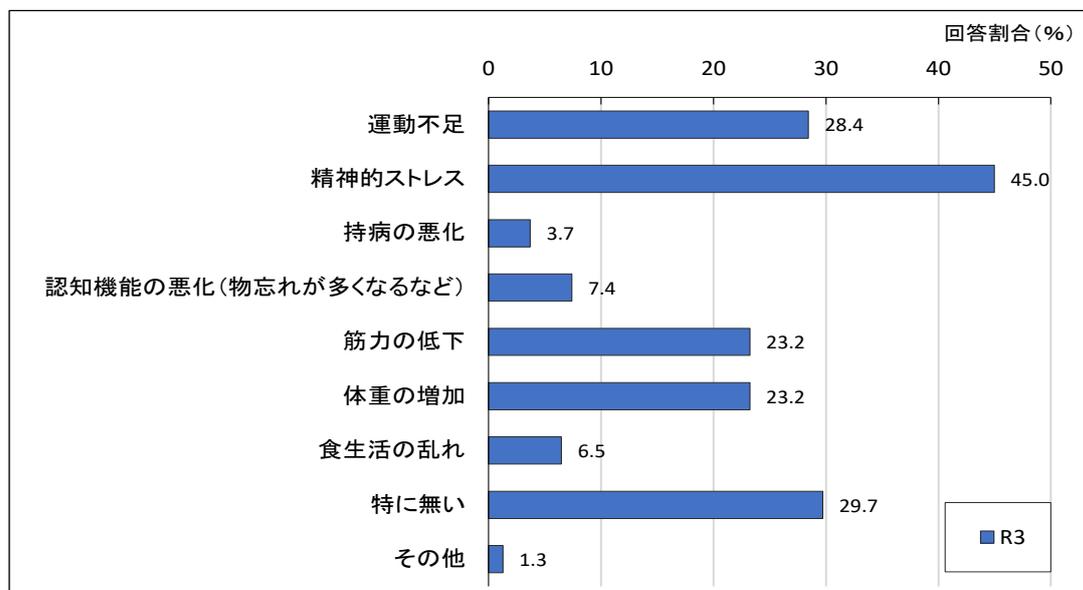
年代別にみると、『受診した』の割合は30代から60代までの各年代で5割以上となり、『受診しなかった』を上回った。

性別にみると、『受診した』の割合は男女ともに5割台となった。



(41) 感染予防のために不要不急の外出を控えることで健康面での不安は何ですか。

「精神的ストレス」の割合が45.0%で突出して高く、精神面への影響を不安視する意見が多くなっている。以下は、「運動不足」が28.4%、「筋力の低下」が23.2%、「体重の増加」が23.2%が続いた。一方、「特に無い」は29.7%となった。



年代別にみると、70代までの各年代で「精神的ストレス」の割合がもっとも高く、20代では7割近くと特に高い割合となっており、若い年代への精神面への影響が大きいことがうかがえる。一方、80歳以上では「特に無い」の割合がもっとも高くなった。

