

三重県  
県民健康意識調査  
調査結果報告書

令和5年3月  
三 重 県



## — 目次 —

<b>I 調査の概要</b>	<b>1</b>
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	1
<b>II 調査結果</b>	<b>3</b>
1 回答者属性	3
問 1 性別・年齢について記入してください。	3
問 2 あなたのお住まいの市町はどこですか。	6
問 3 あなたの現在の職種・就学の状況は次のどれですか。	9
問 4 最近 1 ヶ月間で、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。	12
問 5 あなたの家族構成は次のどれですか。	16
問 6 同居家族は（あなたを含めて）何人ですか。	19
2 回答者の健康について	22
問 7 ふだん健康について気をつけていますか。	22
問 8 現在のご自分の身長・体重を以下に記入してください。	26
問 9 過去 1 年間に健康診断を受けましたか。	32
問 10 過去 1 年間にがん検診を受けましたか。	35
問 11 全体的にみて、過去 1 ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。	38
問 11-18 健康関連 QOL (SF8) の得点	
・問 11 全体的にみて、過去 1 ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。	
・問 12 過去 1 ヶ月間に、体を使う日常活動をするのが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。	
・問 13 過去 1 ヶ月間に、いつもの仕事をするのが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。	
・問 14 過去 1 ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。	40
・問 15 過去 1 ヶ月間、どのくらい元気でしたか。	
・問 16 過去 1 ヶ月間に、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。	
・問 17 過去 1 ヶ月間に、心理的な問題に、どのくらい悩まされましたか。	
・問 18 過去 1 ヶ月間に、日常行う活動が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。	
問 19 現在あなたはどの程度幸せですか。	42
問 20 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。	46

3	新型コロナウイルス感染症について	53
	問 21 あなたのこの1ヵ月間における体重および生活習慣等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。	53
4	健康に関する情報について	98
	問 22 過去6ヵ月以内に、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。	98
	問 22-1 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。	100
5	こころの健康について	106
	問 23 最近1ヵ月間のあなたの生活のリズムはどうですか。	106
	問 24 最近1ヵ月間で、どのようなことでストレスや悩みを感じましたか。	110
	問 25 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。	114
	問 26 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。	121
	問 26-1 相談先を選択してください。	124
	問 26-2 相談しない理由を選択してください。	129
	問 27 最近1ヵ月間のあなたの様子についてお聞かせください。	133
	問 28 あなたは日常生活において孤立感を感じていますか。	148
	問 29 最近1ヵ月間、睡眠で休養がとれていますか。	151
	問 30 最近1ヵ月間で、眠るためにしていることは何ですか。	156
	問 31 最近1ヵ月間で、平均的な睡眠時間はどの位でしたか。	160
	問 32 あなたは自殺予防週間や自殺対策強化月間を知っていますか。	170
6	栄養・食生活について	171
	問 33 あなたは、自分の食生活に満足していますか。	171
	問 34 あなたは朝食を食べますか。	174
	問 35 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。	181
	問 36 あなたの食生活で気になっていることはありますか。	185
	問 37 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。	190
	問 38 あなたは人と比べて食べる速度が速いですか。	199
	問 39 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。	201
	問 40 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。	204
	問 41 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。	208
7	身体活動・運動について	212
	問 42 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。	212
	問 42-1 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。	220
	問 43 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。	225

8 生きがいや社会参加について	227
問 44 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。	227
問 45 外出する時のあなたの考えに最も近いものをお選びください。	229
問 46 過去 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。	232
問 47 趣味はありますか。	236
9 たばこについて	239
問 48 現在たばこを習慣的に吸っていますか。	239
問 48-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。	242
問 49 職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っていますか。	244
問 50 たばこが悪い影響を与えらると思うものについてお聞かせください。	246
10 お酒（アルコール）について	254
問 51 飲酒の状況についてお聞かせください。	254
問 51-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。	263
11 歯について	265
問 52 お口の健康や状態等についてお聞かせください。	265
問 53 「自分の歯」および「自分の歯以外の歯」についてお聞かせください。	281
<b>Ⅲ 調査結果の総評</b>	<b>286</b>
1 回答者属性	286
2 回答者の健康について	286
3 新型コロナウイルス感染症について	288
4 健康に関する情報について	288
5 こころの健康について	289
6 栄養・食生活について	291
7 身体活動・運動について	292
8 生きがいや社会参加について	293
9 たばこについて	294
10 お酒（アルコール）について	295
11 歯について	295
<b>Ⅳ 調査票</b>	<b>297</b>

# I 調査概要

## 1 調査の目的

県民の健康づくりに関する意識等について把握し、三重の健康づくり基本計画等の最終評価及び次期計画策定に向けた基礎資料を得ることを目的とします。

## 2 調査対象

令和4年1月1日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

令和4年12月1日から12月22日

## 4 調査方法

郵送による配付・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	2,366通	47.3%	2,366通
20歳未満の県民	1,000通	304通	30.4%	302通

## 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。集計表では「ハイフン(-)」と表記しています。
- ・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、クロス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○、年齢は令和4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》

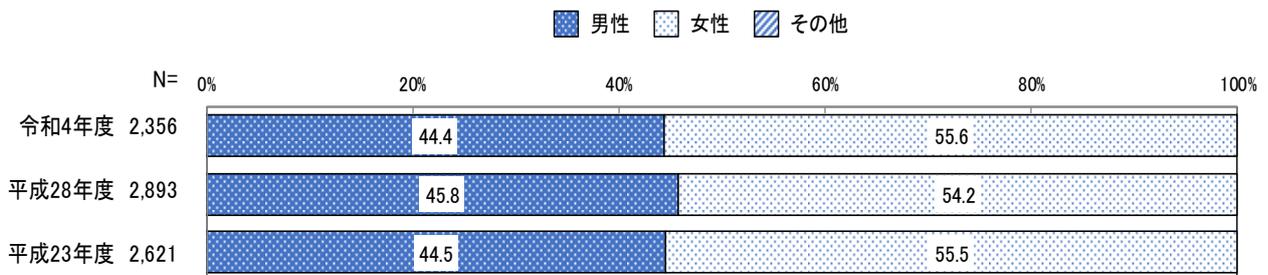
令和4年度の「男性」の割合は44.4%、「女性」の割合は55.6%となっています。

《20歳未満》

令和4年度の「男性」の割合は44.9%、「女性」の割合は54.8%となっています。

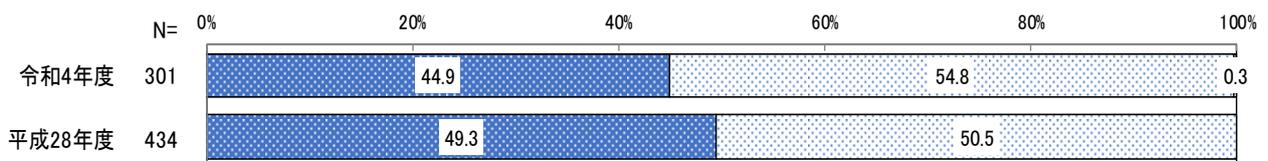
#### 20歳以上

図表 1-1-1 性別（20歳以上・年度別）



#### 20歳未満

図表 1-1-2 性別（20歳未満・年度別）



図表 1-1-3 性別（20歳以上/20歳未満）

項目	20歳以上		20歳未満	
	N	構成比(%)	N	構成比(%)
男性	1,045	44.4	135	44.9
女性	1,311	55.6	165	54.8
その他	-	-	1	0.3
全体	2,356	100.0	301	100.0

## 【保健医療圏域別】

《20 歳以上》

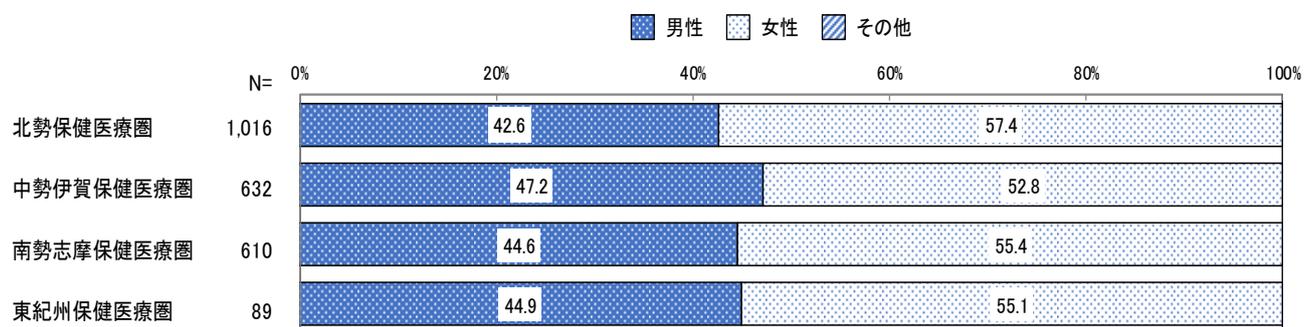
保健医療圏域別でみると、すべての地域で「女性」の割合が高く、5 割を超えています。

《20 歳未満》

保健医療圏域別でみると、南勢志摩保健医療圏のみ「男性」の割合が高く、他の圏域では「女性」の割合が高くなっています。

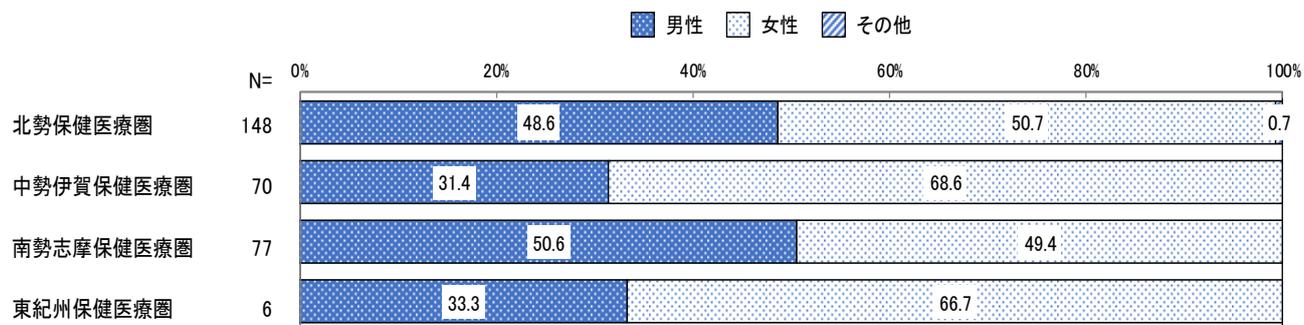
### 20 歳以上

図表 1-1-4 性別（20 歳以上・保健医療圏域別）



### 20 歳未満

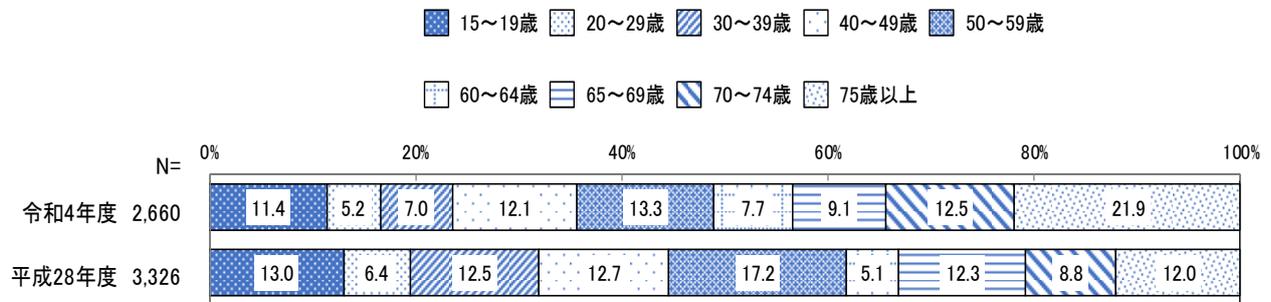
図表 1-1-5 性別（20 歳未満・保健医療圏域別）



## ○年齢

令和4年度の年齢の割合は「75歳以上」が21.9%と最も高く、「20～29歳」の割合が5.2%と最も低くなっています。

図表 1-2-1 年齢構成（年度別）



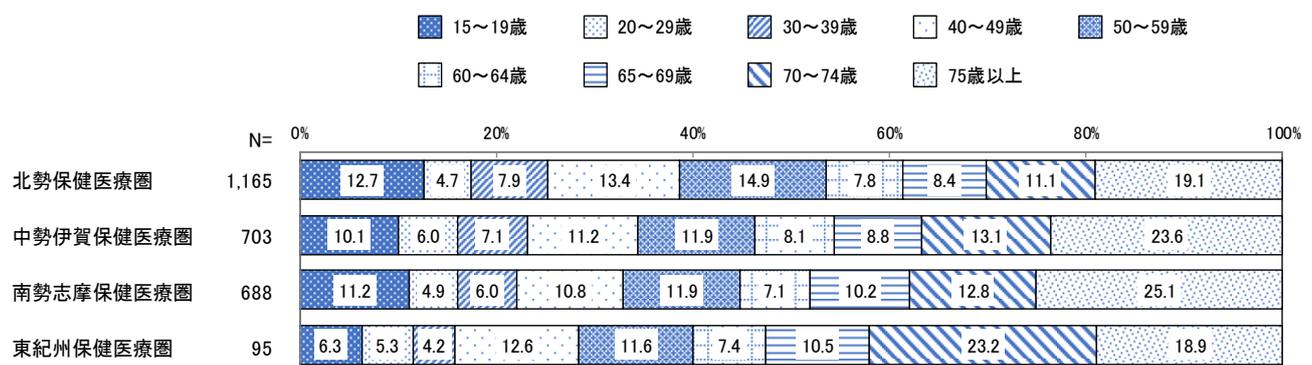
図表 1-2-2 年齢構成

項目	N	構成比(%)
15～19歳	302	11.4
20～29歳	137	5.2
30～39歳	187	7.0
40～49歳	322	12.1
50～59歳	353	13.3
60～64歳	204	7.7
65～69歳	241	9.1
70～75歳	332	12.5
75歳以上	582	21.9
全体	2,660	100.0

## 【保健医療圏域別】

保健医療圏域別で見ると、東紀州保健医療圏は「70～74歳」が2割半ばと最も高く、他の圏域では「75歳以上」が最も高くなっています。

図表 1-2-3 年齢構成（保健医療圏域別）



問2 あなたのお住まいの市町はどこですか。(令和4年11月1日現在の住民登録をしている市町名を記入してください。)

○保健医療圏域

《20歳以上》

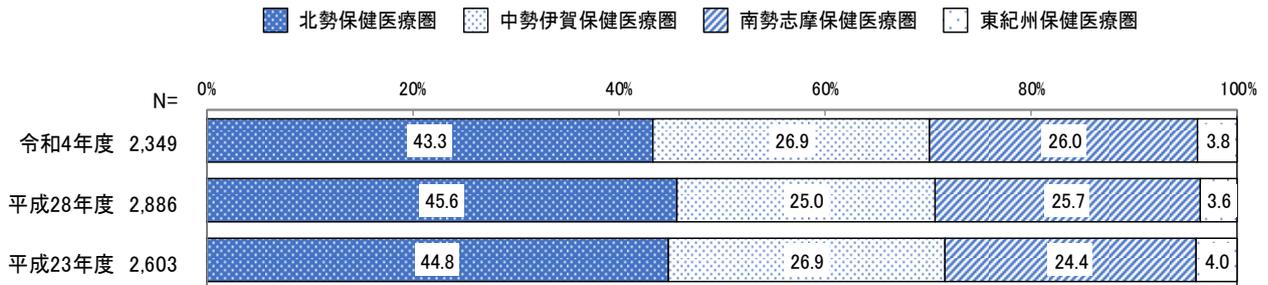
令和4年度の保健医療圏域の割合は「北勢保健医療圏」が43.3%と最も高く、次いで「中勢伊賀保健医療圏」が26.9%、「南勢志摩保健医療圏」が26.0%となっています。

《20歳未満》

令和4年度の保健医療圏域の割合は「北勢保健医療圏」が49.0%と最も高く、次いで「南勢志摩保健医療圏」が25.5%、「中勢伊賀保健医療圏」が23.5%となっています。

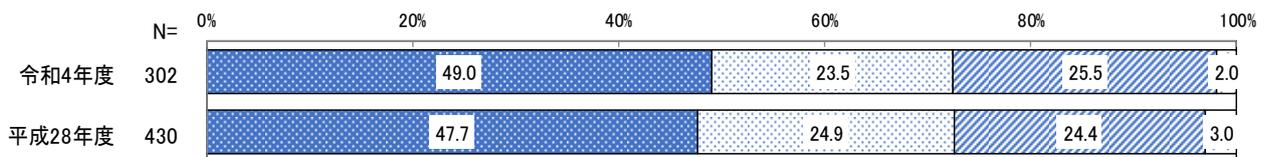
20歳以上

図表 2-1 お住まいの市町 (20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 2-2 お住まいの市町 (20歳未満・年度別)



図表 2-3 お住まいの市町 (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
北勢保健医療圏	1,017	43.1	43.3	148	49.0	49.0
中勢伊賀保健医療圏	632	26.8	26.9	71	23.5	23.5
南勢志摩保健医療圏	611	25.9	26.0	77	25.5	25.5
東紀州保健医療圏	89	3.8	3.8	6	2.0	2.0
無回答	9	0.4	-	0	-	-
全体	2,358	100.0	2,349	302	100.0	302

○居住市町村

《20 歳以上》

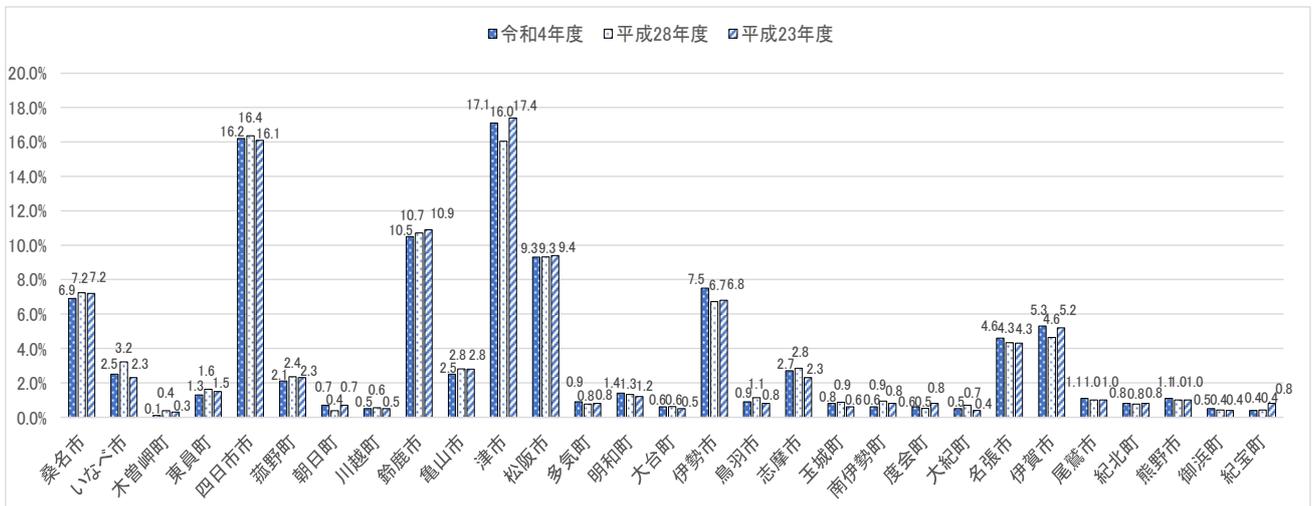
令和 4 年度の居住市町村の割合は「津市」が 17.1%と最も高く、次いで「四日市市」が 16.2%、「鈴鹿市」が 10.5%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度の居住市町村の割合は「四日市市」が 17.9%と最も高く、次いで「鈴鹿市」と「津市」がともに 13.6%となっています。

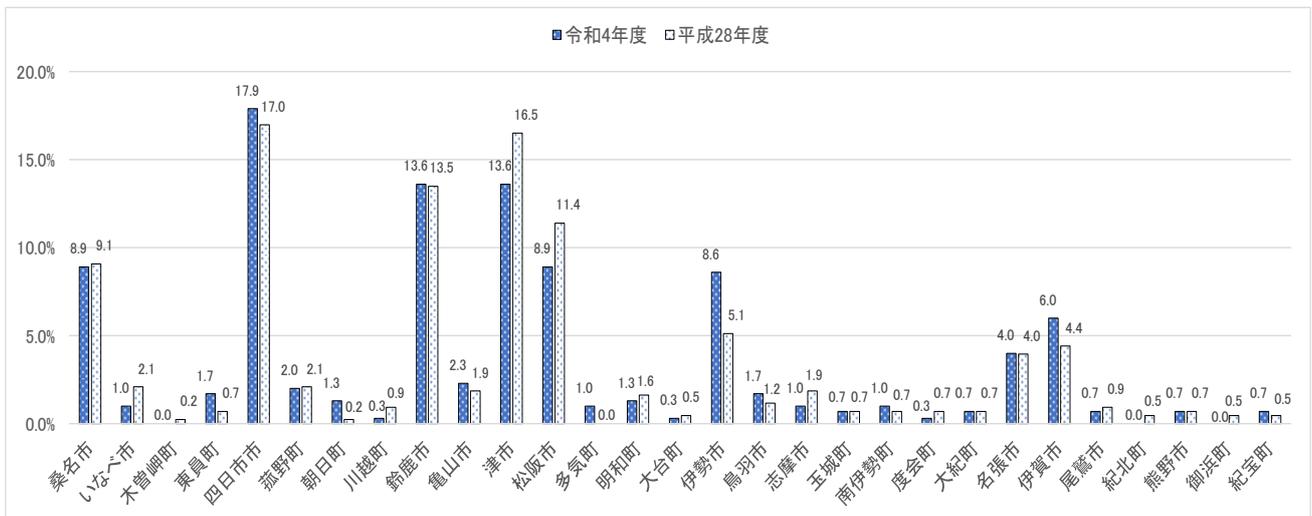
20 歳以上

図表 2-4 お住まいの市町（20 歳以上）



20 歳未満

図表 2-5 お住まいの市町（20 歳未満）



図表 2-6 お住まいの市町（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
桑名市	162	6.9	6.9	27	8.9	8.9
いなべ市	59	2.5	2.5	3	1.0	1.0
木曽岬町	3	0.1	0.1	0	-	-
東員町	31	1.3	1.3	5	1.7	1.7
四日市市	380	16.1	16.2	54	17.9	17.9
菰野町	50	2.1	2.1	6	2.0	2.0
朝日町	16	0.7	0.7	4	1.3	1.3
川越町	12	0.5	0.5	1	0.3	0.3
鈴鹿市	246	10.4	10.5	41	13.6	13.6
亀山市	58	2.5	2.5	7	2.3	2.3
津市	401	17.0	17.1	41	13.6	13.6
松阪市	219	9.3	9.3	27	8.9	8.9
多気町	22	0.9	0.9	3	1.0	1.0
明和町	34	1.4	1.4	4	1.3	1.3
大台町	14	0.6	0.6	1	0.3	0.3
伊勢市	177	7.5	7.5	26	8.6	8.6
鳥羽市	22	0.9	0.9	5	1.7	1.7
志摩市	64	2.7	2.7	3	1.0	1.0
玉城町	19	0.8	0.8	2	0.7	0.7
南伊勢町	15	0.6	0.6	3	1.0	1.0
度会町	13	0.6	0.6	1	0.3	0.3
大紀町	12	0.5	0.5	2	0.7	0.7
名張市	107	4.5	4.6	12	4.0	4.0
伊賀市	124	5.3	5.3	18	6.0	6.0
尾鷲市	25	1.1	1.1	2	0.7	0.7
紀北町	18	0.8	0.8	0	-	-
熊野市	25	1.1	1.1	2	0.7	0.7
御浜町	11	0.5	0.5	0	-	-
紀宝町	10	0.4	0.4	2	0.7	0.7
無回答	9	0.4	-	0	-	-
全体	2,358	100.0	2,349	302	100.0	302

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》

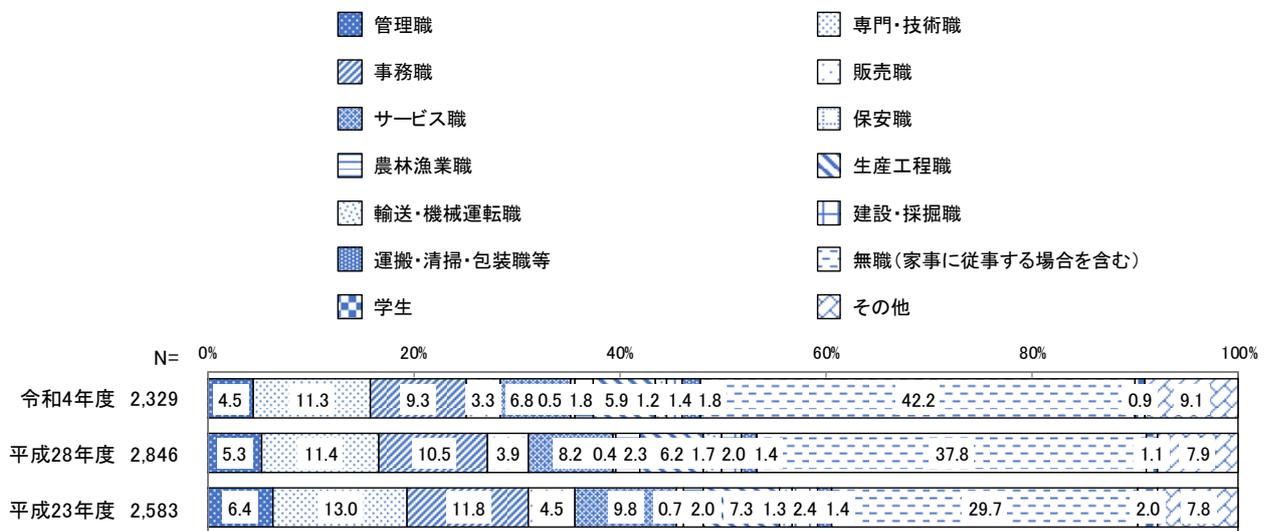
令和4年度の職種・就学状況の割合は「無職(家事に従事する場合を含む)」が42.2%と最も高く、次いで「専門・技術職」が11.3%となっています。

《20歳未満》

令和4年度の職種・就学状況の割合は「学生」が95.4%と大多数を占めています。

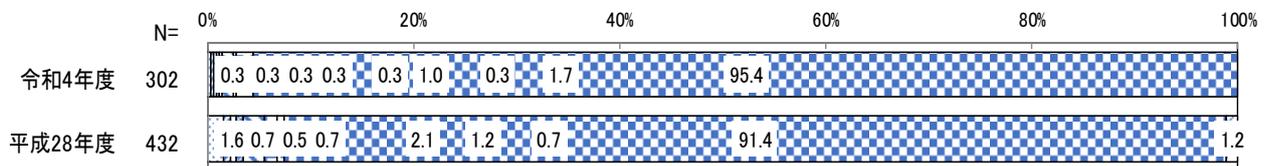
20歳以上

図表 3-1 職種・就学状況（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 3-2 職種・就学状況（20歳未満・年度別）



図表 3-3 職種・就学状況（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
管理職	104	4.4	4.5	0	-	-
専門・技術職	264	11.2	11.3	1	0.3	0.3
事務職	217	9.2	9.3	1	0.3	0.3
販売職	77	3.3	3.3	1	0.3	0.3
サービス職	159	6.7	6.8	1	0.3	0.3
保安職	12	0.5	0.5	0	-	-
農林漁業職	42	1.8	1.8	1	0.3	0.3
生産工程職	137	5.8	5.9	3	1.0	1.0
輸送・機械運転職	28	1.2	1.2	0	-	-
建設・採掘職	33	1.4	1.4	1	0.3	0.3
運搬・清掃・包装職等	42	1.8	1.8	0	-	-
無職（家事に従事する場合を含む）	982	41.6	42.2	5	1.7	1.7
学生	21	0.9	0.9	288	95.4	95.4
その他	211	8.9	9.1	0	-	-
無回答	29	1.2	-	0	-	-
全体	2,358	100.0	2,329	302	100.0	302

### 【性・年齢別】

性別で見ると、男女ともに「無職(家事に従事する場合を含む)」の割合が高く、男性に比べて女性が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男女ともに15～19歳では「学生」が最も高くなっています。また、男性の20歳以上64歳以下の年齢では「専門・技術職」「生産工程職」が高く、女性の20歳以上59歳以下の年齢では「事務職」の割合が高くなっています。

図表 3-4 職種・就学状況 (性・年齢別)

区分	有効回答数(件)	管理職	専門・技術職	事務職	販売職	サービス職	保安職	農林漁業職	生産工程職	輸送・機械運転職	建設・採掘職	職等・運搬・清掃・包装	無職(家事を含む)	学生	その他
男性	1,174	7.2	11.3	3.7	2.4	4.4	1.0	2.4	7.7	2.4	2.9	1.5	33.5	11.5	8.0
15～19歳	135	-	0.7	-	-	0.7	-	0.7	1.5	-	0.7	-	2.2	93.3	-
20～29歳	59	-	22.0	5.1	8.5	1.7	-	1.7	25.4	8.5	1.7	-	3.4	15.3	6.8
30～39歳	79	6.3	24.1	6.3	6.3	11.4	2.5	2.5	21.5	2.5	2.5	1.3	7.6	-	5.1
40～49歳	125	13.6	22.4	7.2	1.6	6.4	0.8	1.6	17.6	4.8	9.6	2.4	2.4	-	9.6
50～59歳	155	26.5	15.5	10.3	4.5	7.1	1.9	1.9	14.2	6.5	4.5	1.3	3.2	-	2.6
60～64歳	75	9.3	24.0	6.7	4.0	5.3	2.7	2.7	4.0	4.0	6.7	5.3	17.3	-	8.0
65～69歳	120	3.3	9.2	4.2	2.5	5.0	2.5	1.7	5.8	1.7	2.5	2.5	43.3	-	15.8
70～74歳	152	2.6	6.6	0.7	1.3	3.9	-	4.6	0.7	-	1.3	2.6	65.8	-	9.9
75歳以上	272	2.2	3.3	-	0.4	2.2	0.4	2.9	0.4	-	0.4	0.4	76.5	-	11.0
女性	1,458	1.4	9.1	11.9	3.4	7.4	-	1.0	3.4	-	-	1.6	40.7	11.9	8.0
15～19歳	165	-	-	0.6	0.6	-	-	-	0.6	-	-	-	1.2	97.0	-
20～29歳	77	-	16.9	26.0	7.8	6.5	-	-	7.8	-	-	1.3	9.1	14.3	10.4
30～39歳	107	0.9	18.7	19.6	8.4	9.3	-	-	2.8	-	-	0.9	28.0	-	11.2
40～49歳	196	2.6	17.3	27.0	7.1	13.3	-	-	5.1	-	-	2.0	15.8	-	9.7
50～59歳	195	4.1	17.4	25.1	3.6	11.8	-	1.5	6.7	-	-	1.5	14.9	-	13.3
60～64歳	126	-	14.3	14.3	1.6	9.5	-	4.0	7.1	-	-	3.2	38.9	-	7.1
65～69歳	118	1.7	5.9	2.5	3.4	11.9	-	2.5	5.1	-	-	4.2	51.7	0.8	10.2
70～74歳	175	1.7	2.3	4.0	2.3	6.3	-	1.1	1.1	-	-	2.3	70.3	-	8.6
75歳以上	296	0.3	0.7	0.7	1.0	2.4	-	0.7	-	-	-	0.7	88.2	-	5.4

問4 最近1ヵ月間で、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》

令和4年度の就労時間の割合は「8～10時間未満」が40.1%と最も高く、次いで「5～8時間未満」が31.5%となっています。

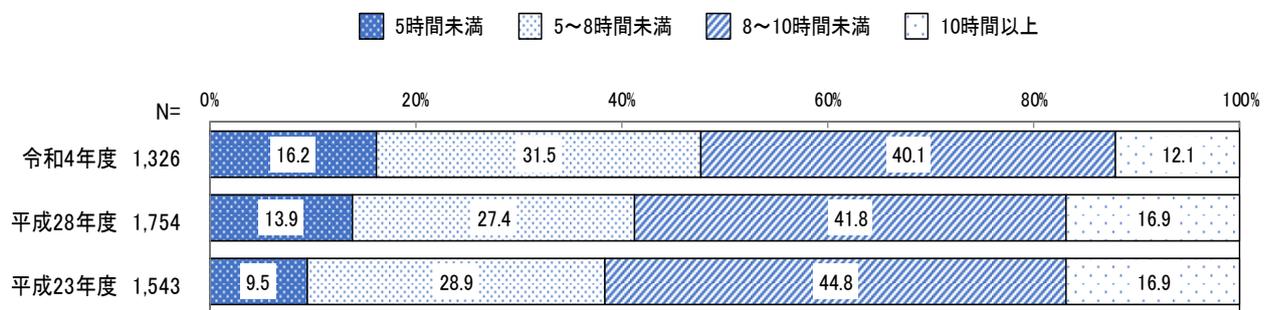
また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると、「5時間未満」の割合が9.5%(平成23年度)、13.9%(平成28年度)、16.2%(令和4年度)と徐々に増加しており、「8～10時間未満」の割合は44.8%(平成23年度)、41.8%(平成28年度)、40.1%(令和4年度)と徐々に減少しています。

《20歳未満》

令和4年度の就労時間の割合は「5時間未満」が46.9%と最も高く、次いで「5～8時間未満」が34.4%となっています。

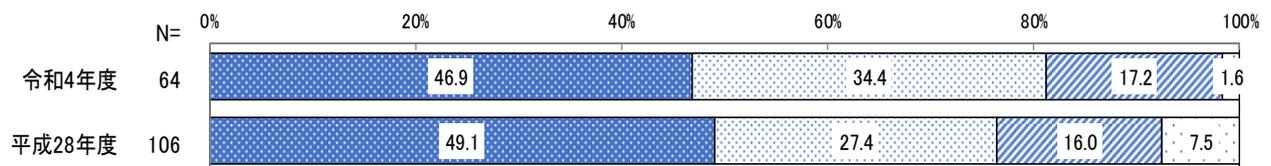
20歳以上

図表 4-1 就労時間（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 4-2 就労時間（20歳未満・年度別）



図表 4-3 就労時間（20 歳以上/20 歳未満）

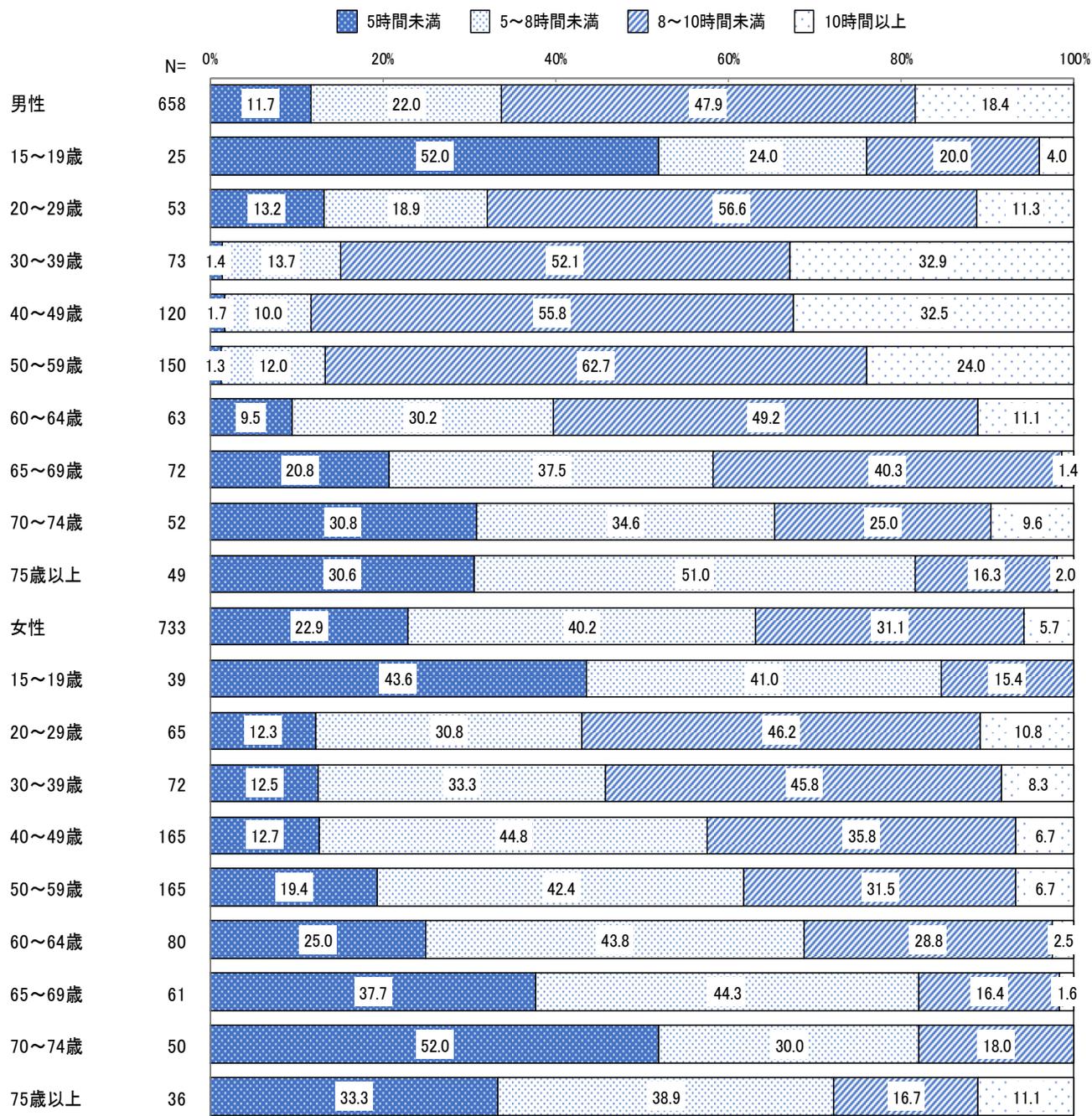
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
5時間未満	215	9.1	16.2	30	9.9	46.9
5～8時間未満	418	17.7	31.5	22	7.3	34.4
8～10時間未満	532	22.6	40.1	11	3.6	17.2
10時間以上	161	6.8	12.1	1	0.3	1.6
無回答	1,032	43.8	-	238	78.8	-
全体	2,358	100.0	1,326	302	100.0	64

### 【性・年齢別】

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「5～8 時間未満」が高く、40.2%となっています。

性・年齢別で見ると、男性の 20 歳以上 69 歳以下の年齢では「8～10 時間未満」の割合が高く、特に 50～59 歳は 62.7%となっています。また、女性の 20 歳以上 39 歳以下の年齢では「8～10 時間未満」の割合が高く、20～29 歳が 46.2%、30～39 歳が 45.8%となっています。

図表 4-4 就労時間（性・年齢別）



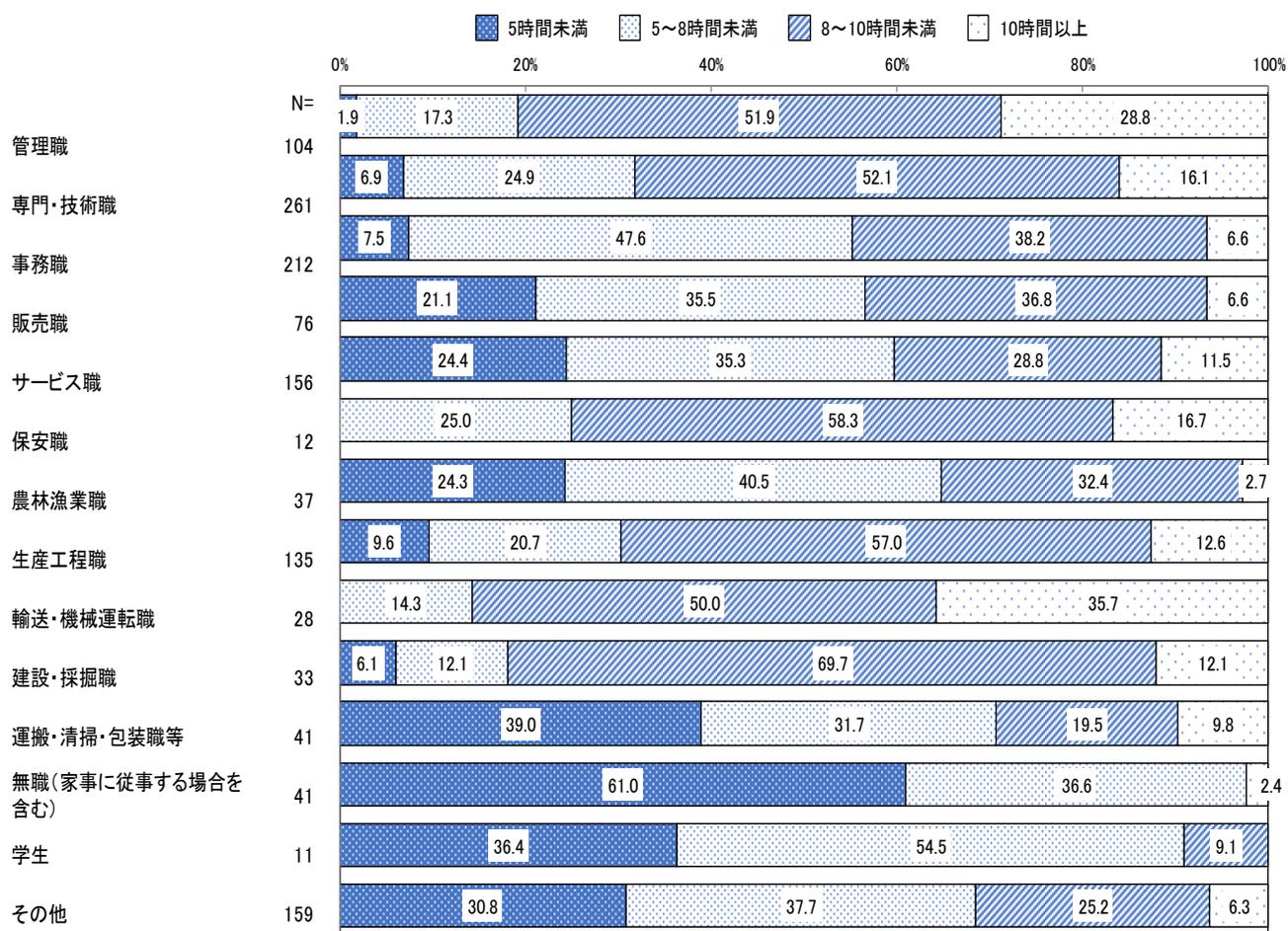
## 【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、他の職業に比べて輸送・機械運転職では「10 時間以上」の割合が高く、35.7%となっています。また、他の職業に比べて建設・採掘職では「8～10 時間未満」の割合が高く、69.7%となっています。

20 歳以上

図表 4-5 就労時間（20 歳以上・職業別）



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》

令和4年度の家族構成の割合は「二世世代世帯(親と子など)」が44.9%と最も高く、次いで「一世世代世帯(夫婦のみなど)」が34.0%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると、「単身世帯(ひとり暮らしなど)」が4.1%(平成23年度)、9.2%(平成28年度)、11.9%(令和4年度)、「一世世代世帯(夫婦のみなど)」が19.2%(平成23年度)、23.9%(平成28年度)、34.0%(令和4年度)となり、徐々に増加していますが、「二世世代世帯(親と子など)」は48.1%(平成23年度)、49.8%(平成28年度)、44.9%(令和4年度)となり、徐々に減少しています。

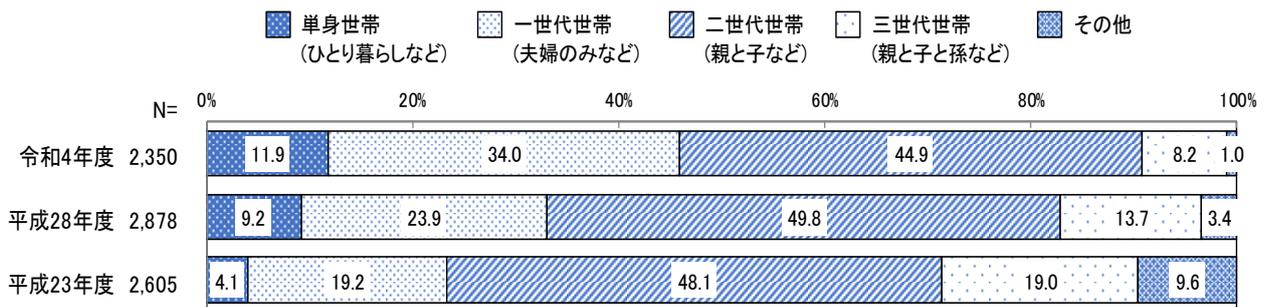
《20歳未満》

令和4年度の家族構成の割合は「二世世代世帯(親と子など)」が82.0%と最も高く、次いで「三世世代世帯(親と子と孫など)」が12.7%となっています。

また、平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると、「二世世代世帯(親と子など)」の割合が67.0%(平成28年度)から82.0%(令和4年度)に増加し、「三世世代世帯(親と子と孫など)」の割合が23.8%(平成28年度)から12.7%(令和4年度)に減少しました。

20歳以上

図表 5-1 家族構成 (20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 5-2 家族構成 (20歳未満・年度別)



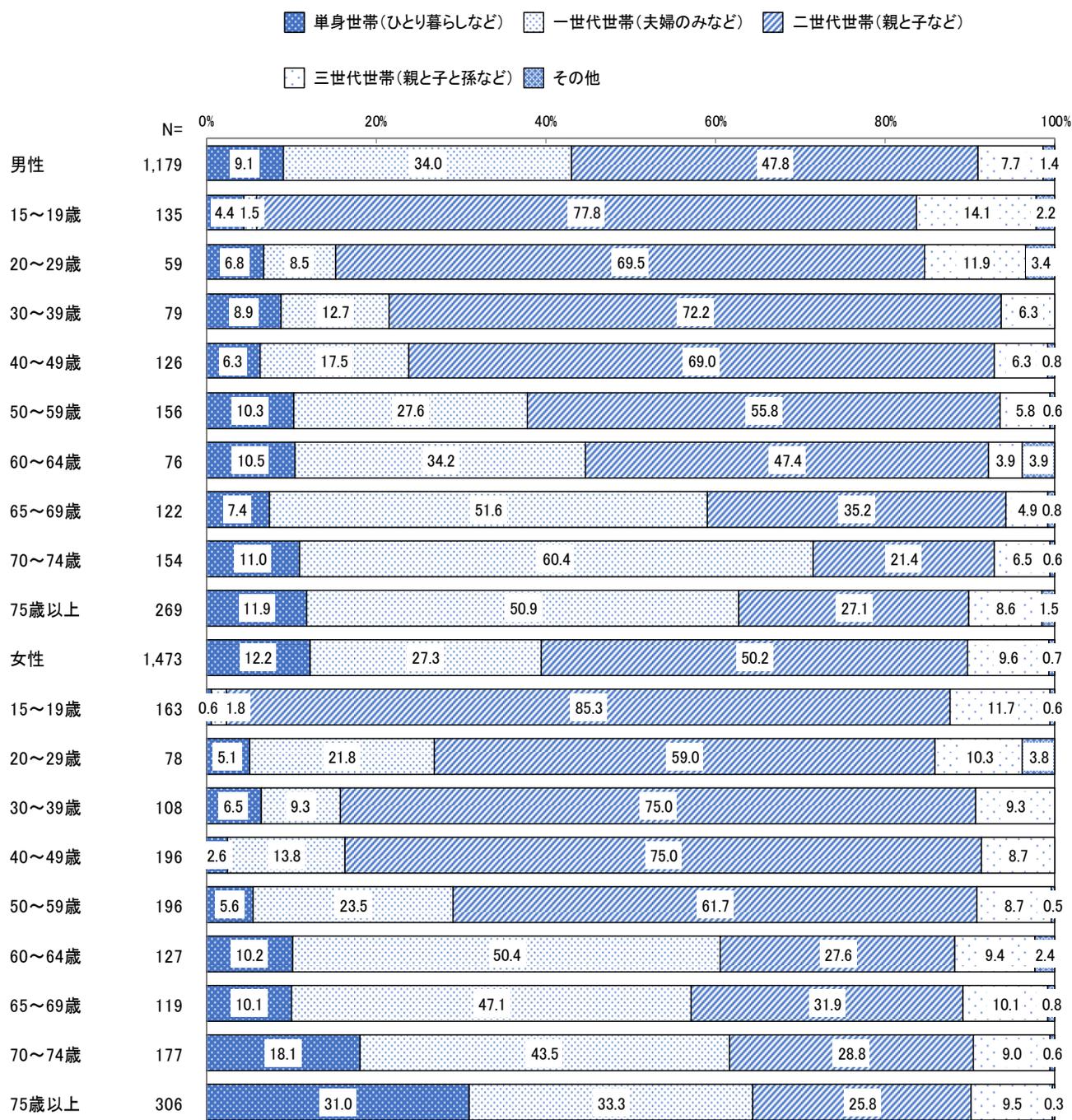
図表 5-3 家族構成（20 歳以上/20 歳未満）

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
単身世帯（ひとり暮らしなど）	280	11.9	11.9	7	2.3	2.3
一世代世帯（夫婦のみなど）	799	33.9	34.0	5	1.7	1.7
二世帯世帯（親と子など）	1,056	44.8	44.9	246	81.5	82.0
三世帯世帯（親と子と孫など）	192	8.1	8.2	38	12.6	12.7
その他	23	1.0	1.0	4	1.3	1.3
無回答	8	0.3	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,350	302	100.0	300

## 【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性は15歳以上64歳以下の年齢、女性は15歳以上59歳以下の年齢で、「二世世代世帯(親と子など)」の割合が高くなっています。また、男性の場合は65歳以上の年齢、女性の場合は60歳以上の年齢において「一世代世帯(夫婦のみなど)」の割合が高くなり、女性は75歳以上の年齢において、他の年齢階層よりも「単身世帯(ひとり暮らしなど)」の割合が高くなっています。

図表 5-4 家族構成 (性・年齢別)



問6 同居家族は（あなたを含めて）何人ですか。（1つだけに○）

《20歳以上》

令和4年度のお同居家族の割合は「3～4人」が40.4%と最も高く、次いで「2人」が35.1%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると「3～4人」の割合が、50.3%（平成23年度）、46.1%（平成28年度）、40.4%（令和4年度）となり、徐々に減少しています。

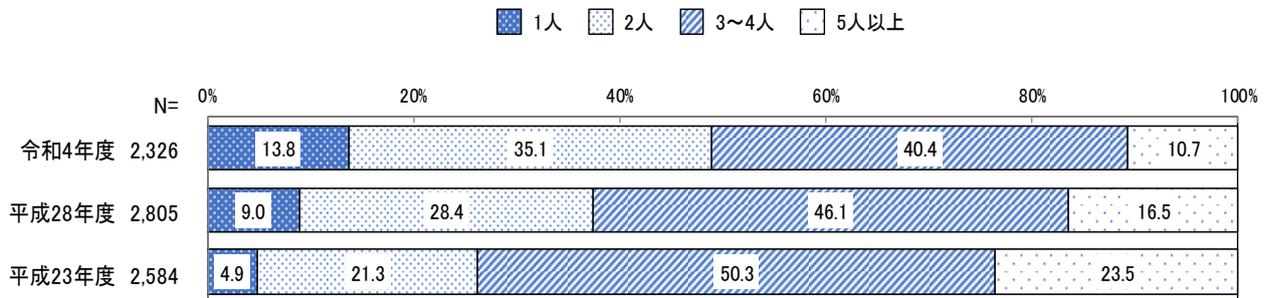
《20歳未満》

令和4年度のお同居家族の割合は「3～4人」が65.4%と最も高く、次いで「5人以上」が29.6%となっています。

また、平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると、「5人以上」の割合が35.7%（平成28年度）から29.6%（令和4年度）に減少し、「3～4人」の割合が55.2%（平成28年度）から65.4%（令和4年度）に増加しました。

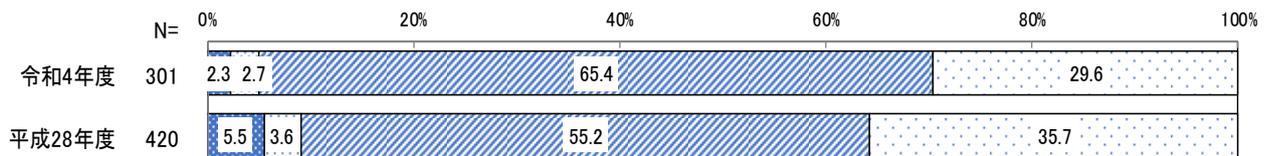
20歳以上

図表6-1 同居家族（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表6-2 同居家族（20歳未満・年度別）



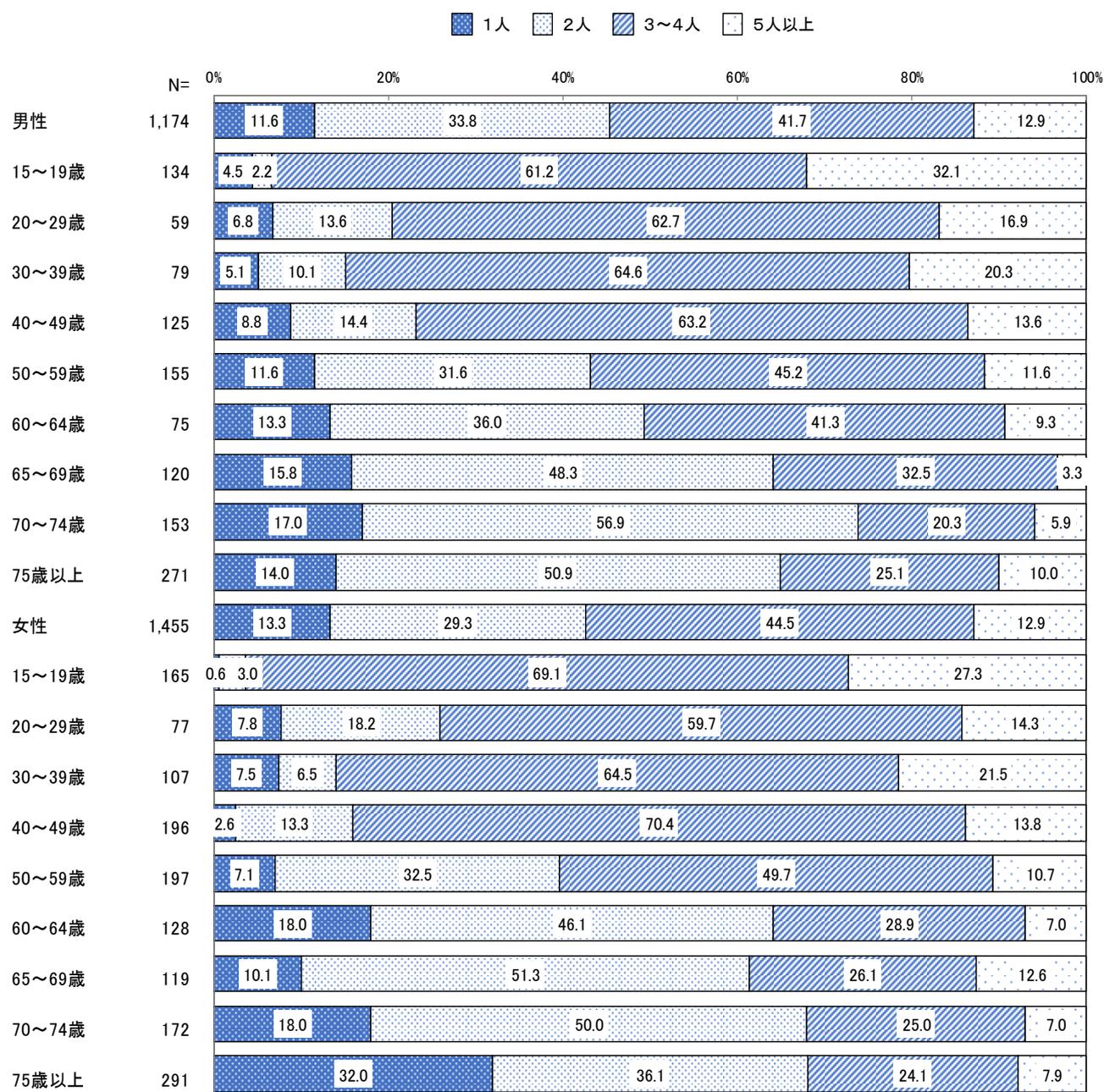
図表 6-3 同居家族（20 歳以上/20 歳未満）

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人	322	13.7	13.8	7	2.3	2.3
2人	816	34.6	35.1	8	2.6	2.7
3～4人	939	39.8	40.4	197	65.2	65.4
5人以上	249	10.6	10.7	89	29.5	29.6
無回答	32	1.4	-	1	0.3	-
全体	2,358	100.0	2,326	302	100.0	301

### 【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性は15歳以上64歳以下の年齢で「3～4人」の割合が高く、女性は15歳以上59歳以下の年齢で高くなっています。また、「2人」の割合は、男性の場合、65歳以上の年齢において他の項目よりも大きく、女性の場合、60歳以上の年齢において他の項目よりも高くなっています。さらに、女性の75歳以上で「1人」の割合が他の項目よりも高くなっています。また、男性では「1人」の割合が、30～39歳から70～74歳にかけて徐々に増加しています。

図表 6-4 同居家族（性・年齢別）



## 2 回答者の健康について

### 問7 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》

令和4年度では「普段からよく気をつけている」(23.4%)と「どちらかという気をつけている」(55.4%)をあわせた“気をつけている”人の割合が78.8%、「どちらかという気をつけていない」(8.8%)と「気をつけていない」(3.9%)をあわせた“気をつけていない”人の割合が12.7%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると“気をつけている”人の割合は72.1%(平成23年度)、76.9%(平成28年度)、78.8%(令和4年度)となり、徐々に増加しています。

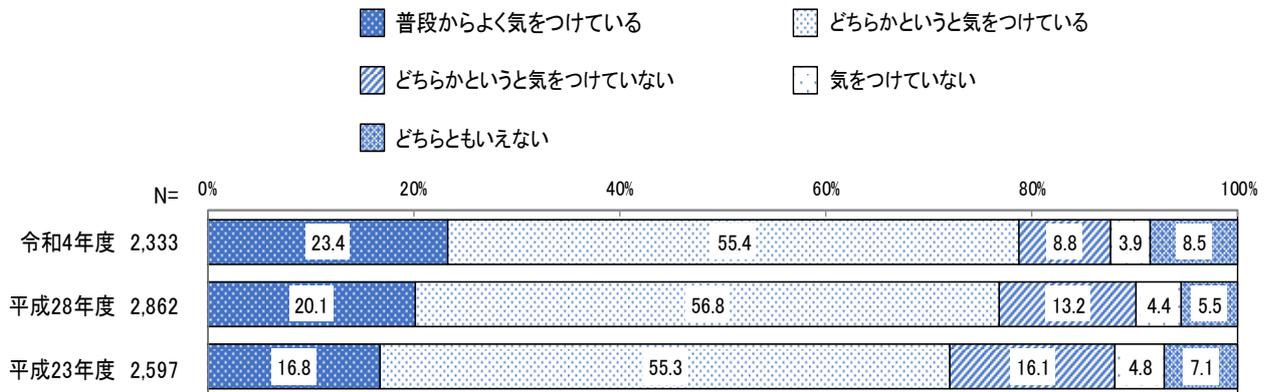
#### 《20歳未満》

令和4年度では「普段からよく気をつけている」(13.7%)と「どちらかという気をつけている」(45.8%)をあわせた“気をつけている”人の割合が59.5%、「どちらかという気をつけていない」(14.0%)と「気をつけていない」(13.7%)をあわせた“気をつけていない”人の割合が27.7%となっています。

また、平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると、“気をつけている”人の割合が62.8%(平成28年度)から59.5%(令和4年度)に減少しました。

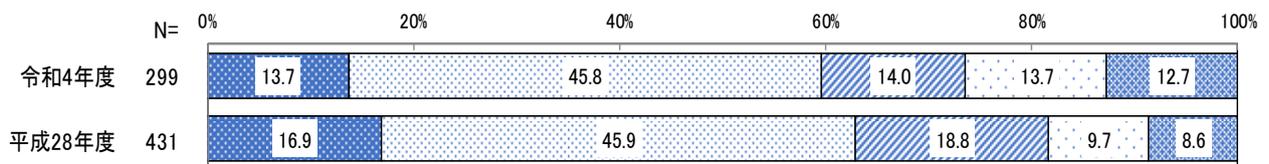
## 20 歳以上

図表 7-1 ふだん健康に気をつけているか（20 歳以上・年度別）



## 20 歳未満

図表 7-2 ふだん健康に気をつけているか（20 歳未満・年度別）



図表 7-3 ふだん健康に気をつけているか（20 歳以上/20 歳未満）

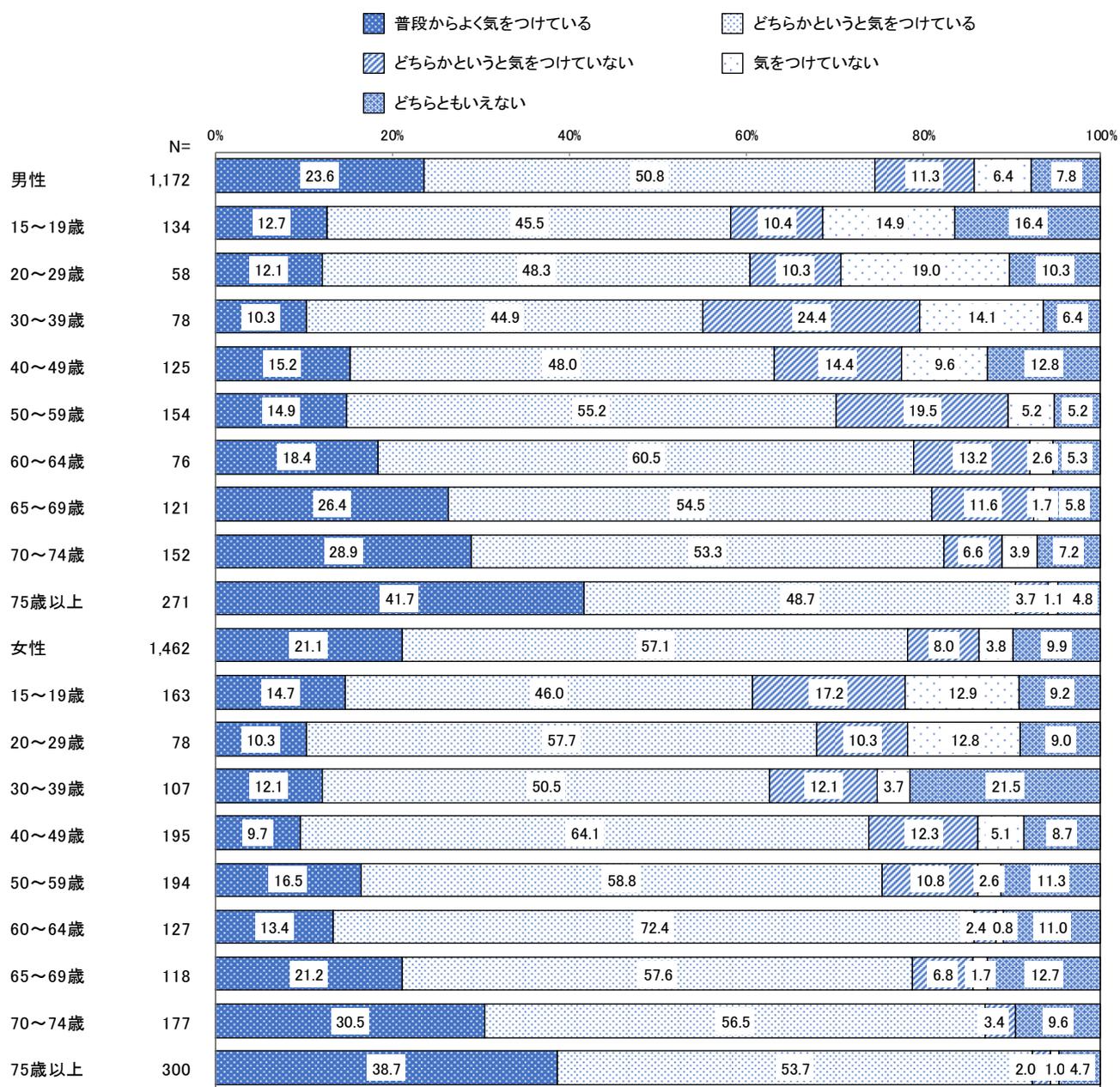
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
普段からよく気をつけている	545	23.1	23.4	41	13.6	13.7
どちらかという気をつけている	1,293	54.8	55.4	137	45.4	45.8
どちらかという気をつけていない	206	8.7	8.8	42	13.9	14.0
気をつけていない	90	3.8	3.9	41	13.6	13.7
どちらともいえない	199	8.4	8.5	38	12.6	12.7
無回答	25	1.1	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,333	302	100.0	299

### 【性・年齢別】

性別でみると、「普段からよく気をつけている」(男性:23.6%、女性:21.1%)と「どちらかという気をつけている」(男性:50.8%、女性:57.1%)をあわせた“気をつけている”の割合は男性が 74.4%、女性が 78.2%と女性が上回っています。

性・年齢別でみると、男女ともに 75 歳以上で“気をつけている”の割合が他の年齢よりも高く、男性において 90.4%、女性において 92.7%となっています。一方、女性の 15～19 歳では 60.7%、男性の 30～39 歳では 55.2%と、他の年齢に比べて低くなっています。

図表 7-4 ふだん健康に気をつけているか (性・年齢別)



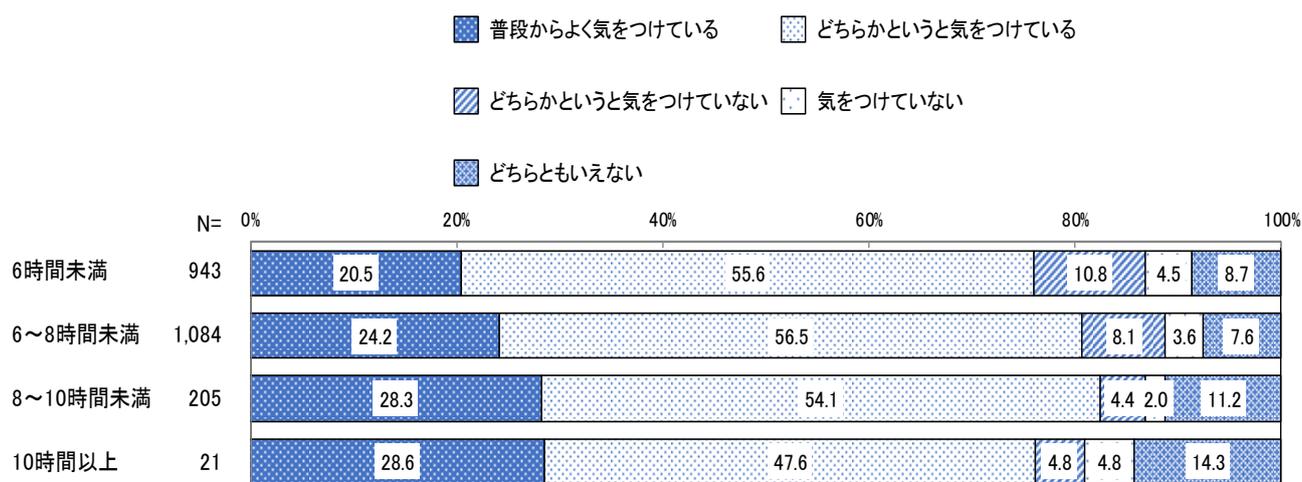
【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、6 時間以上 10 時間未満で、「普段からよく気をつけている」と「どちらかという気をつけている」をあわせた“気をつけている”の割合が高く、8 割を超えています。

20 歳以上

図表 7-5 ふだん健康に気をつけているか（20 歳以上・睡眠時間別）



問 8 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》

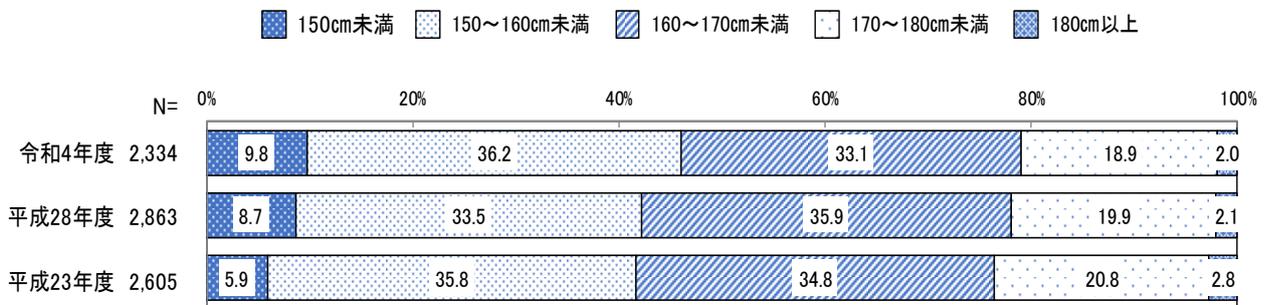
令和 4 年度では「150～160cm 未満」が 36.2%と最も高く、次いで「160～170cm 未満」が 33.1%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「150～160cm 未満」が 33.3%と最も高く、次いで「160～170cm 未満」が 33.0%となっています。

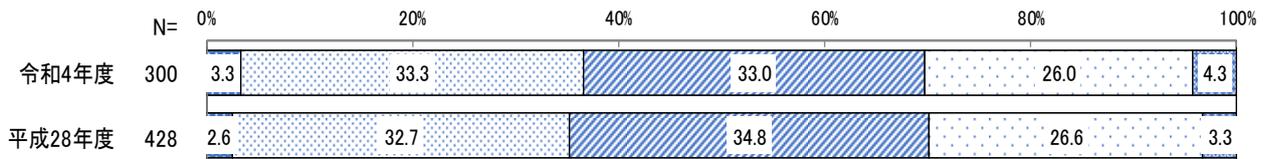
20 歳以上

図表 6-1 身長（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 6-2 身長（20 歳未満・年度別）



図表 6-3 身長（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
150cm未満	228	9.7	9.8	10	3.3	3.3
150～160cm未満	846	35.9	36.2	100	33.1	33.3
160～170cm未満	773	32.8	33.1	99	32.8	33.0
170～180cm未満	441	18.7	18.9	78	25.8	26.0
180cm以上	46	2.0	2.0	13	4.3	4.3
無回答	24	1.0	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,334	302	100.0	300

○体重

《20 歳以上》

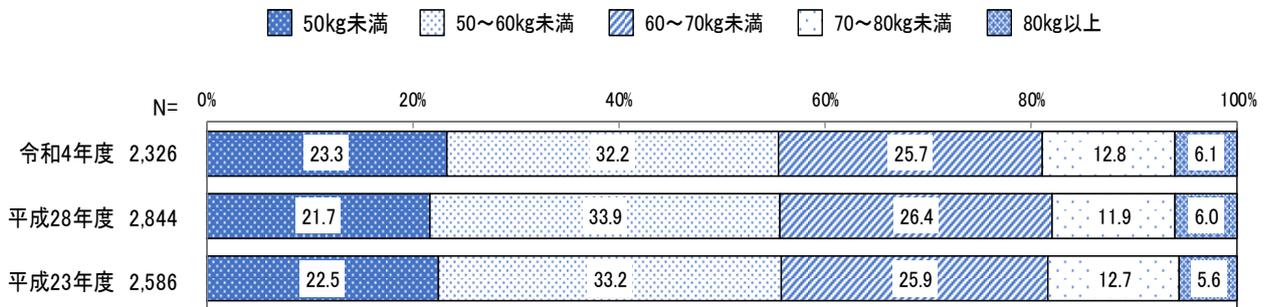
令和 4 年度では「50～60 kg 未満」が 32.2%と最も高く、次いで「60～70 kg 未満」が 25.7%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「50～60 kg 未満」が 41.9%と最も高く、次いで「50 kg 未満」が 27.7%となっています。

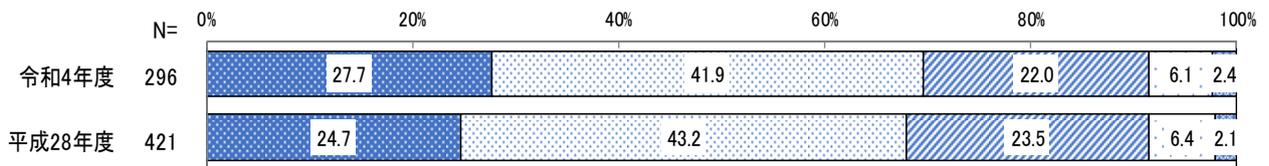
20 歳以上

図表 6-4 体重（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 6-5 体重（20 歳未満・年度別）



図表 6-6 体重（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
50kg 未満	542	23.0	23.3	82	27.2	27.7
50～60kg 未満	748	31.7	32.2	124	41.1	41.9
60～70kg 未満	597	25.3	25.7	65	21.5	22.0
70～80kg 未満	298	12.6	12.8	18	6.0	6.1
80kg 以上	141	6.0	6.1	7	2.3	2.4
無回答	32	1.4	-	6	2.0	-
全体	2,358	100.0	2,326	302	100.0	296

○BMI

《20 歳以上》

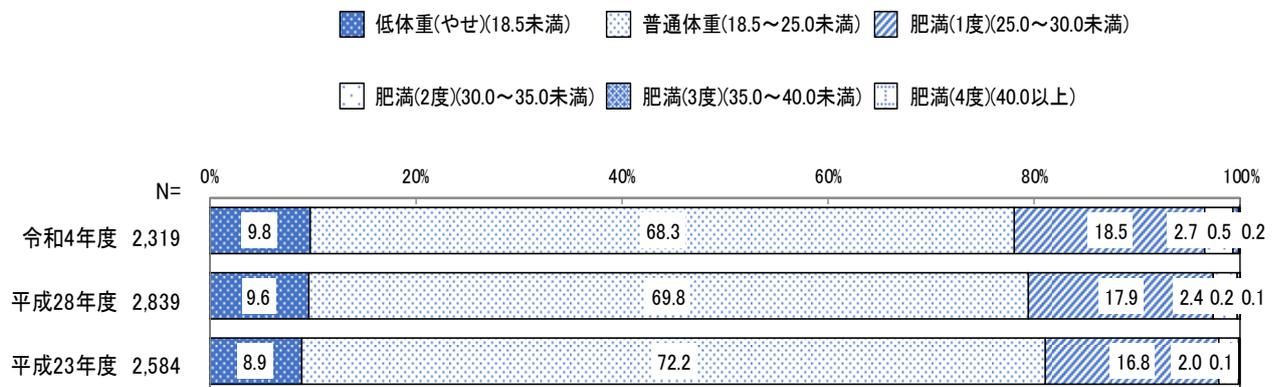
令和 4 年度では「普通体重(18.5～25.0 未満)」の割合が 68.3%と最も高く、次いで「肥満(1度)(25.0～30.0 未満)」の割合が 18.5%、「低体重(やせ)(18.5 未満)」の割合が 9.8%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「普通体重(18.5～25.0 未満)」の割合が 72.0%と最も高く、次いで「低体重(やせ)(18.5 未満)」の割合が 19.9%、「肥満(1度)(25.0～30.0 未満)」の割合が 7.1%となっています。

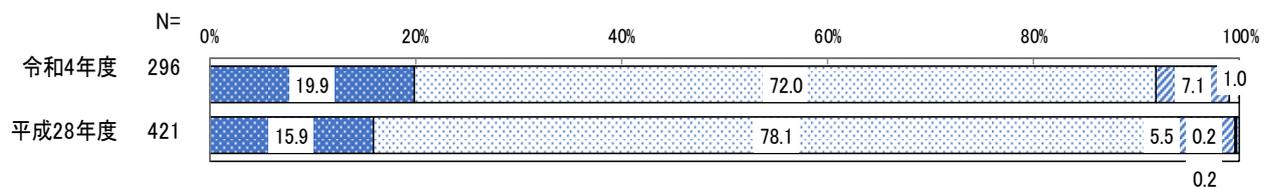
20 歳以上

図表 6-7 BMI (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 6-8 BMI (20 歳未満・年度別)



図表 6-9 BMI（20 歳以上/20 歳未満）

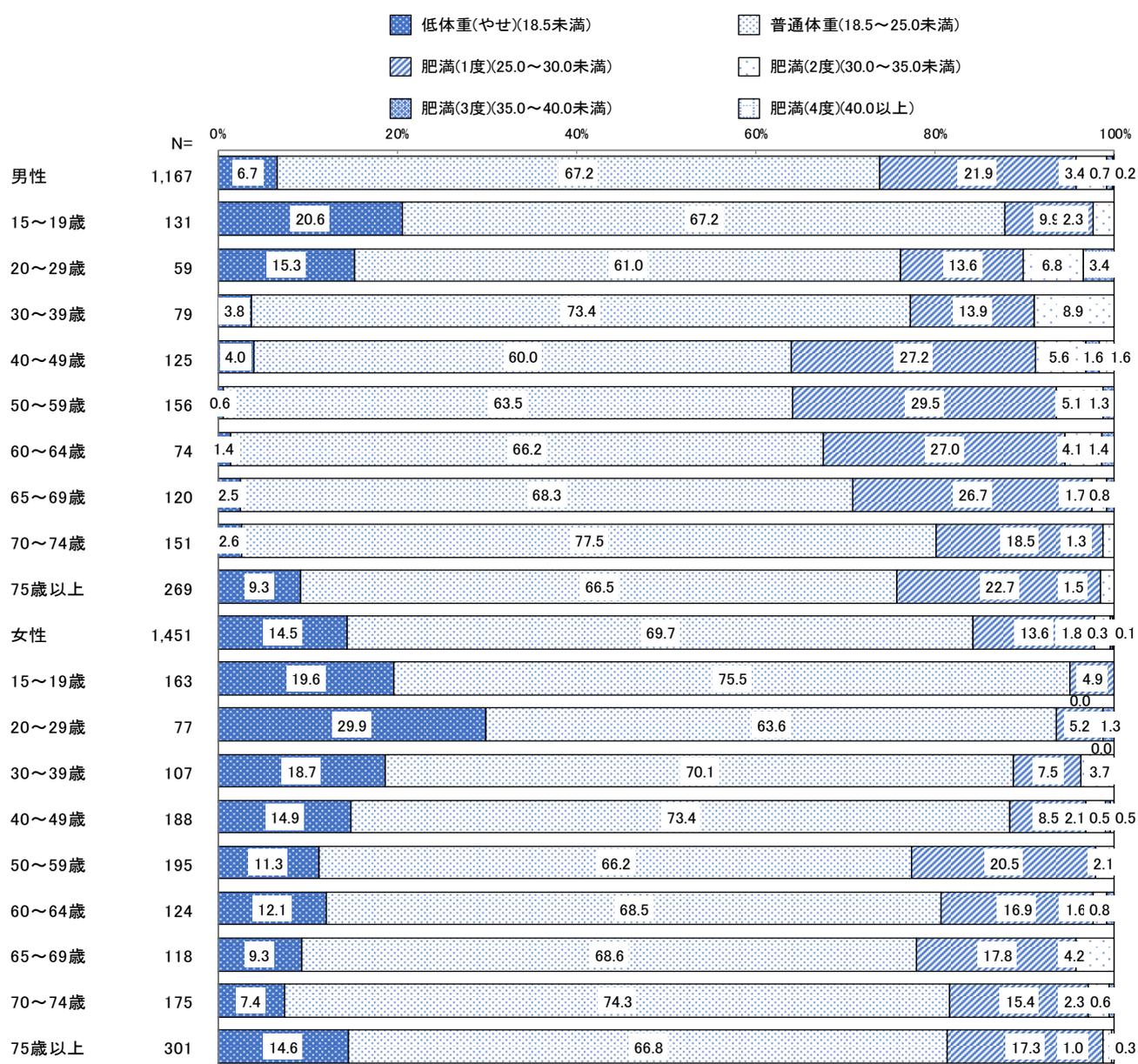
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
低体重(やせ)(18.5未満)	227	9.6	9.8	59	19.5	19.9
普通体重(18.5～25.0未満)	1,584	67.2	68.3	213	70.5	72.0
肥満(1度)(25.0～30.0未満)	429	18.2	18.5	21	7.0	7.1
肥満(2度)(30.0～35.0未満)	63	2.7	2.7	3	1.0	1.0
肥満(3度)(35.0～40.0未満)	12	0.5	0.5	0	-	-
肥満(4度)(40.0以上)	4	0.2	0.2	0	-	-
無回答	39	1.7	-	6	2.0	-
全体	2,358	100.0	2,319	302	100.0	296

### 【性・年齢別】

性別で見ると、「普通体重(18.5～25.0 未満)」の項目が男女ともに他の項目より大きく、男性は67.2%、女性は69.7%となっています。一方、「肥満(1度)(25.0～30.0 未満)」の割合は女性が4.9%に対し、男性は21.9%となっています。

性・年齢別で見ると、男女ともに29歳以下で「低体重(やせ)(18.5 未満)」の割合が他の年齢よりも高く、特に女性の20～29歳では29.9%となっています。また、男性の40歳以上69歳以下の年齢と75歳以上の年齢、女性の50～59歳の年齢では、「肥満(1度)(25.0～30.0 未満)」の割合が2割を超えています。

図表 6-10 BMI (性・年齢別)



## 【保健医療圏域別】

《20 歳以上》

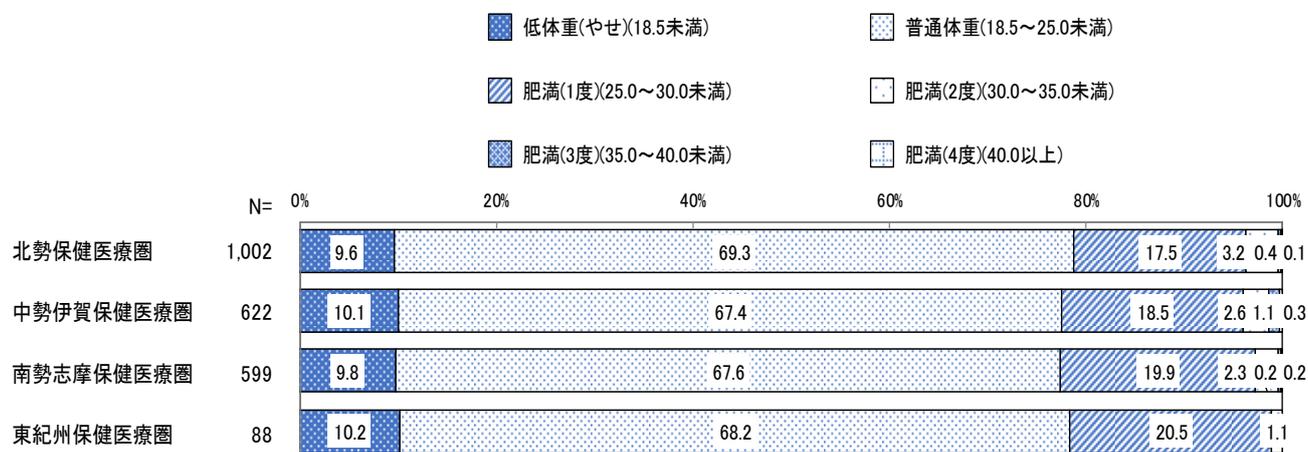
保健医療圏域別でみると、東紀州保健医療圏で「肥満(1度)(25.0～30.0未満)」の割合が他の保健医療圏よりも高く、20.5%となっています。

《20 歳未満》

保健医療圏域別でみると、北勢保健医療圏と南勢志摩保健医療圏で「低体重(やせ)(18.5未満)」の割合が2割を超えています。

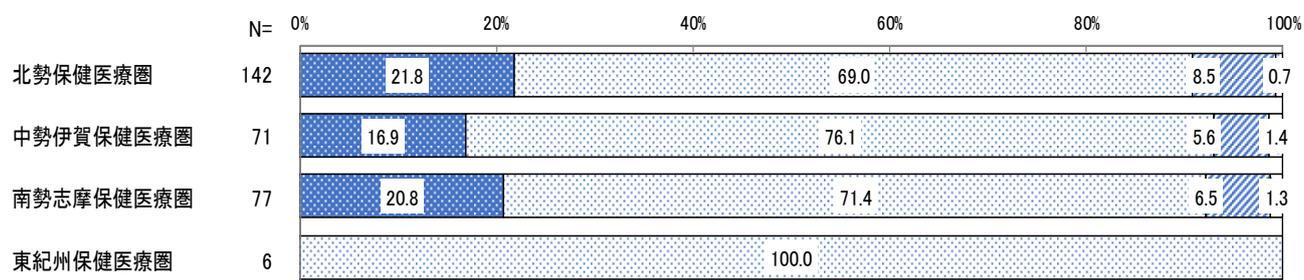
### 20 歳以上

図表 6-11 BMI (20 歳以上・保健医療圏域別)



### 20 歳未満

図表 6-12 BMI (20 歳未満・保健医療圏域別)



問9 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》

令和4年度では「受けた」の割合が82.5%、「受けていない」の割合が17.5%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と令和4年度の調査結果を比較すると、「受けた」の割合は79.1%(平成23年度)、80.3%(平成28年度)、82.5%(令和4年度)となり、徐々に増加しています。

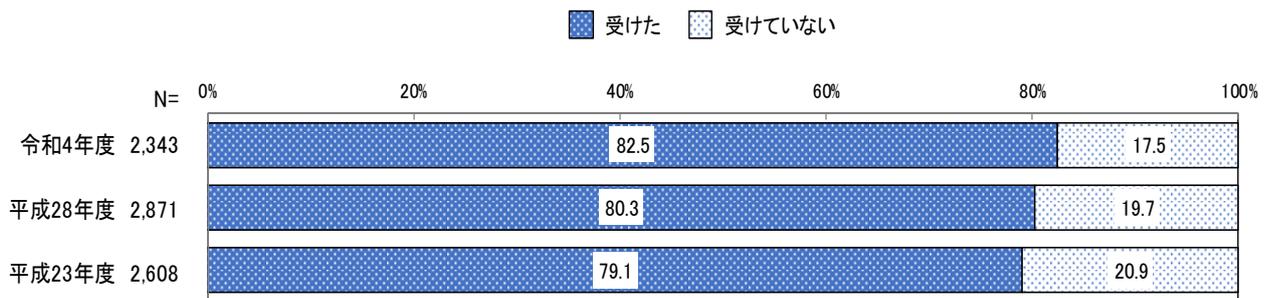
《20歳未満》

令和4年度では「受けた」の割合が47.1%、「受けていない」の割合が52.9%となっています。

また、平成28年度の調査結果と比較すると、「受けた」の割合が56.1%(平成28年度)から47.1%(令和4年度)に減少しました。

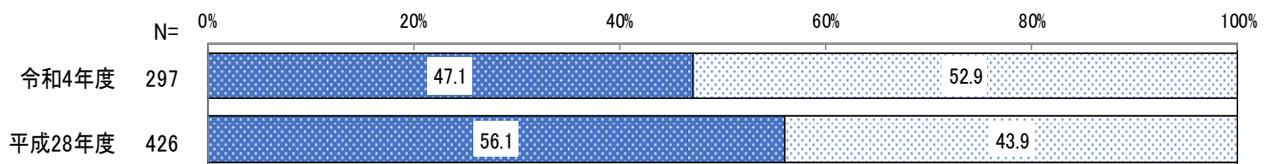
20歳以上

図表 9-1 健康診断を受けたか (20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 9-2 健康診断を受けたか (20歳未満・年度別)



図表 9-3 健康診断を受けたか (20歳以上/20歳未満)

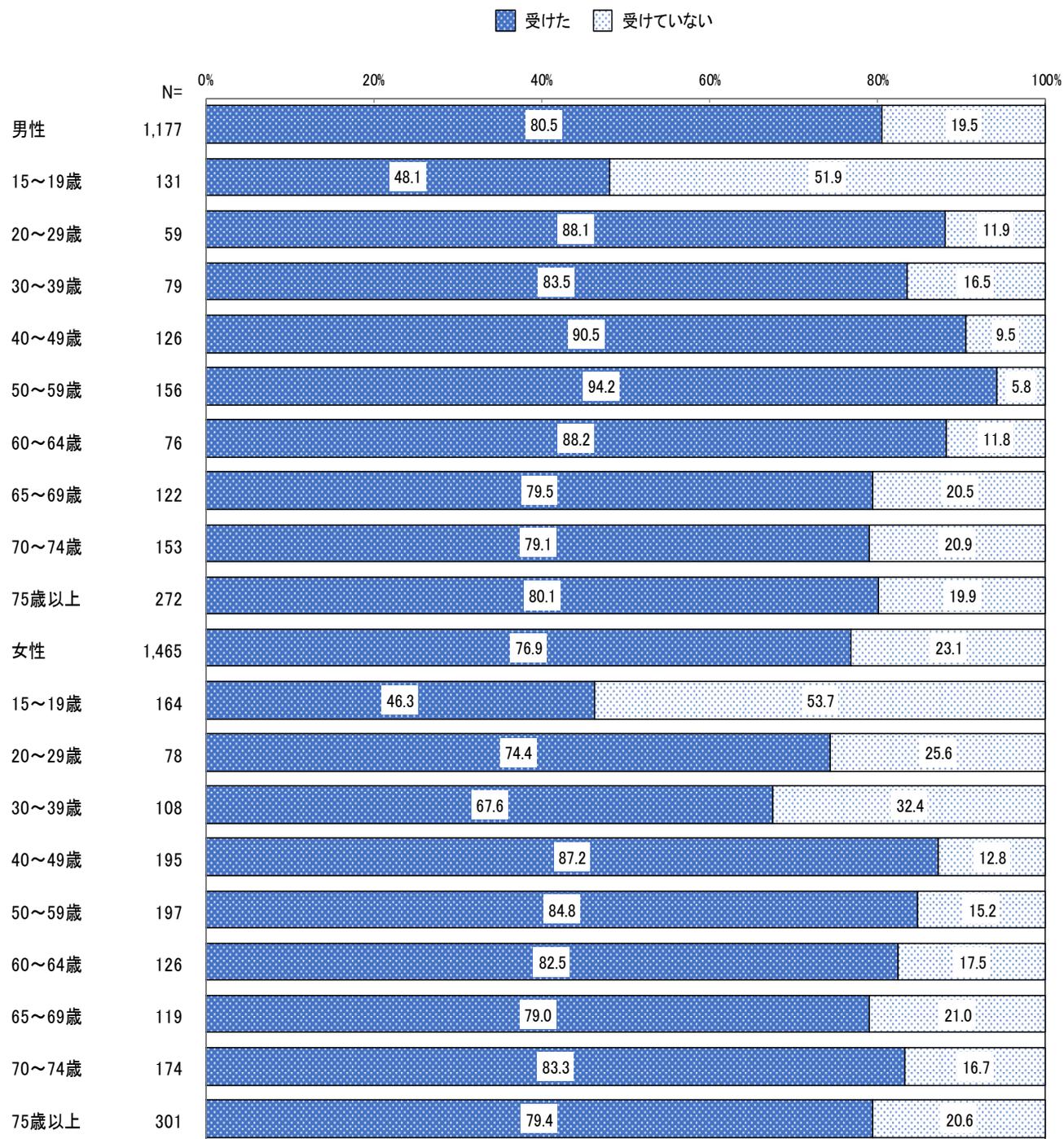
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く
受けた	1,934	82.0	82.5	140	46.4	47.1
受けていない	409	17.3	17.5	157	52.0	52.9
無回答	15	0.6	-	5	1.7	-
全体	2,358	100.0	2,343	302	100.0	297

### 【性・年齢別】

性別で見ると、女性に比べ、男性で「受けた」の割合が高く、80.5%になっています。

性・年齢別で見ると、男性の40歳以上59歳以下の年齢で「受けた」の割合が他の年齢よりも高く、9割を超えています。一方、15～19歳で「受けていない」の割合が男性は51.9%、女性は53.7%になっており、他の年齢よりも「受けていない」の割合が高くなっています。

図表 9-4 健康診断を受けたか（性・年齢別）



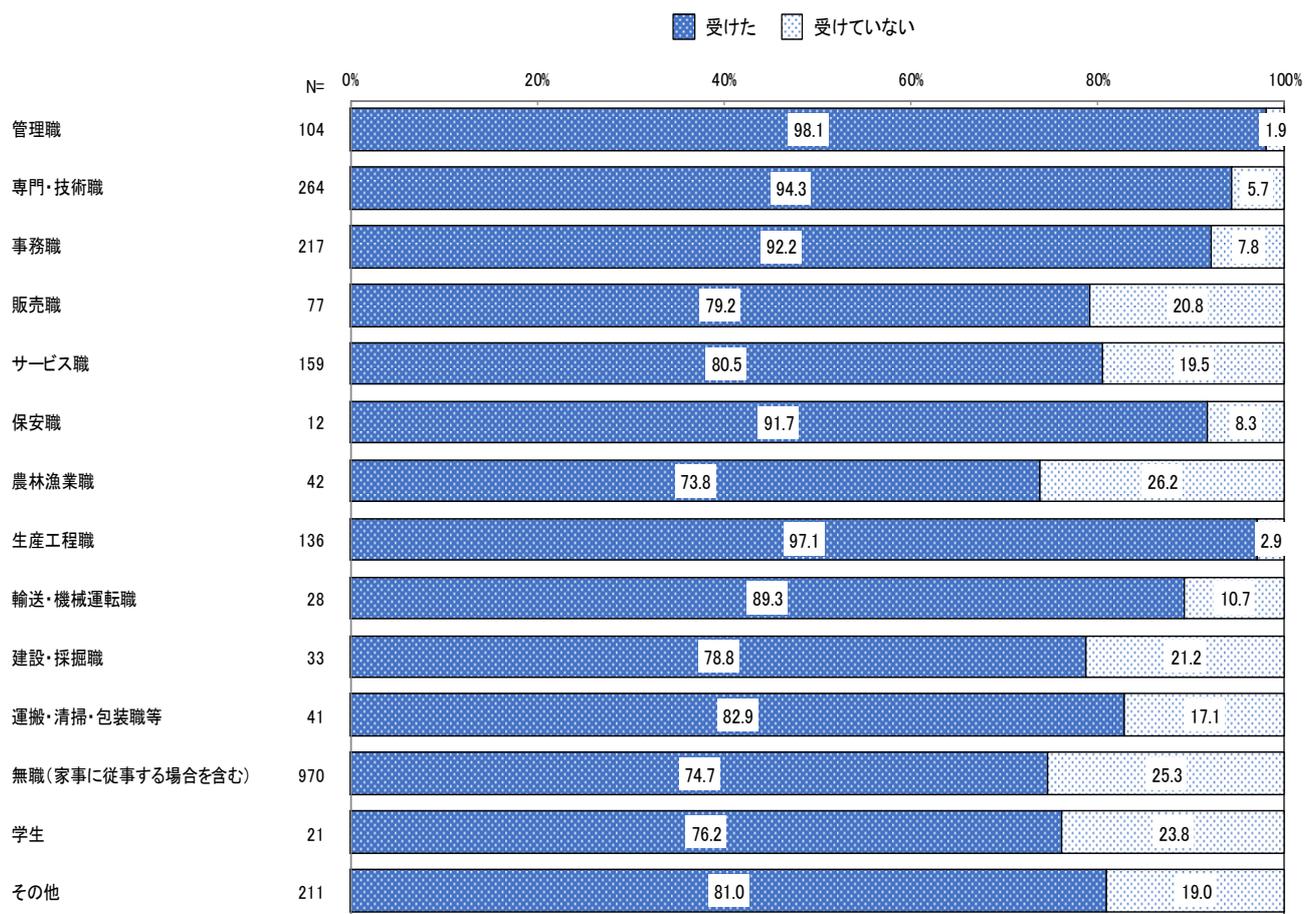
## 【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、販売職、農林漁業職、建設・採掘職、無職(家事に従事する場合を含む)、学生で「受けていない」の割合が 2 割を超えています。

### 20 歳以上

図表 9-5 健康診断を受けたか（20 歳以上・職業別）



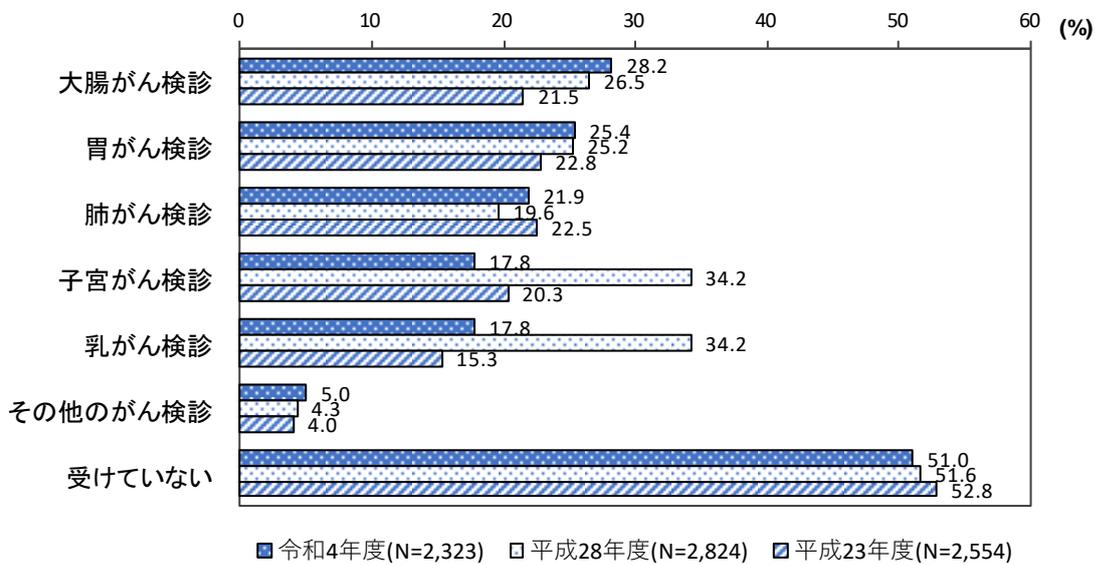
問 10 過去 1 年間にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

令和 4 年度では、他のがん検診の割合と比べて「大腸がん検診」の割合が 28.2%と最も高く、次いで「胃がん検診」の割合が 25.4%となっています。一方「受けていない」の割合が 51.0%となっています。

20 歳以上

図表 10-1 がん検診の受診経験 (20 歳以上・年度別)



図表 10-2 がん検診の受診経験 (20 歳以上)

項目	20歳以上		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
胃がん検診	590	25.0	25.4
肺がん検診	508	21.5	21.9
大腸がん検診	655	27.8	28.2
子宮がん検診	414	17.6	17.8
乳がん検診	414	17.6	17.8
その他のがん検診	116	4.9	5.0
受けていない	1,185	50.3	51.0
無回答	35	1.5	-
全体	2,358	-	2,323

### 【性・年齢別】

性別で見ると、女性に比べ、男性の「受けていない」の割合が高く、64.9%になっています。

性・年齢別で見ると、男性の70～74歳、女性の60～64歳で「胃がん検診」の割合が他のがん検診の割合よりも高く、それぞれ43.1%、40.0%となっています。また、女性の40～49歳で「子宮がん検診」「乳がん検診」の割合が他の年齢よりも高く、ともに5割を超えています。

図表 10-3 がん検診の受診経験（性・年齢別）

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
男性	1,170	22.8	18.3	23.4	-	-	7.6	64.9
15～19歳	134	-	0.7	0.7	-	-	-	99.3
20～29歳	59	1.7	1.7	1.7	-	-	-	96.6
30～39歳	78	1.3	1.3	1.3	-	-	-	96.2
40～49歳	125	11.2	4.0	9.6	-	-	4.8	82.4
50～59歳	152	23.7	17.1	20.4	-	-	5.9	67.8
60～64歳	75	24.0	14.7	25.3	-	-	8.0	58.7
65～69歳	121	29.8	25.6	33.9	-	-	12.4	56.2
70～74歳	153	43.1	35.3	39.2	-	-	15.0	39.9
75歳以上	270	34.4	30.7	39.6	-	-	11.1	42.2
女性	1,455	22.3	20.2	26.3	28.5	28.5	1.9	49.8
15～19歳	164	-	-	0.6	-	-	-	99.4
20～29歳	77	-	-	1.3	26.0	5.2	-	71.4
30～39歳	108	7.4	1.9	3.7	45.4	29.6	0.9	44.4
40～49歳	196	24.0	20.4	30.6	52.0	57.7	4.6	30.1
50～59歳	197	26.9	17.3	29.4	47.7	49.7	2.5	35.5
60～64歳	125	40.0	29.6	39.2	39.2	43.2	2.4	35.2
65～69歳	117	37.6	37.6	41.9	25.6	28.2	0.9	41.9
70～74歳	175	30.3	35.4	41.7	22.3	24.0	2.3	44.6
75歳以上	293	23.5	25.6	30.0	10.6	13.0	1.4	53.6

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、他の職業に比べ、輸送・機械運転職、学生で「受けていない」の割合が高く、9割を超えています。また、農林漁業職、運搬・清掃・包装職等、無職(家事に従事する場合を含む)では、「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」の割合が他の職業と比べ、高くなっています。

図表 10-4 がん検診の受診経験 (20 歳以上・職業別)

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	102	23.5	15.7	25.5	8.8	8.8	7.8	59.8
	専門・技術職	264	24.6	17.8	25.8	21.6	20.1	6.4	49.6
	事務職	216	25.0	16.7	23.6	38.0	42.6	5.1	39.4
	販売職	77	13.0	15.6	16.9	18.2	19.5	1.3	61.0
	サービス職	157	26.1	19.7	23.6	27.4	24.8	2.5	51.0
	保安職	12	16.7	8.3	8.3	-	-	16.7	75.0
	農林漁業職	42	33.3	26.2	33.3	14.3	14.3	2.4	50.0
	生産工程職	135	16.3	10.4	14.8	16.3	13.3	3.0	67.4
	輸送・機械運転職	28	3.6	3.6	3.6	-	-	-	96.4
	建設・採掘職	33	12.1	12.1	9.1	-	-	6.1	78.8
	運搬・清掃・包装職等	42	23.8	26.2	33.3	14.3	14.3	4.8	50.0
	無職 (家事に従事する場合を含む)	959	29.7	28.8	35.3	13.5	13.9	5.5	46.7
	学生	21	-	-	-	9.5	-	-	90.5
	その他	208	26.9	21.6	30.3	20.7	19.7	5.3	47.6

問 11 全体的にみて、過去 1 ヶ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》

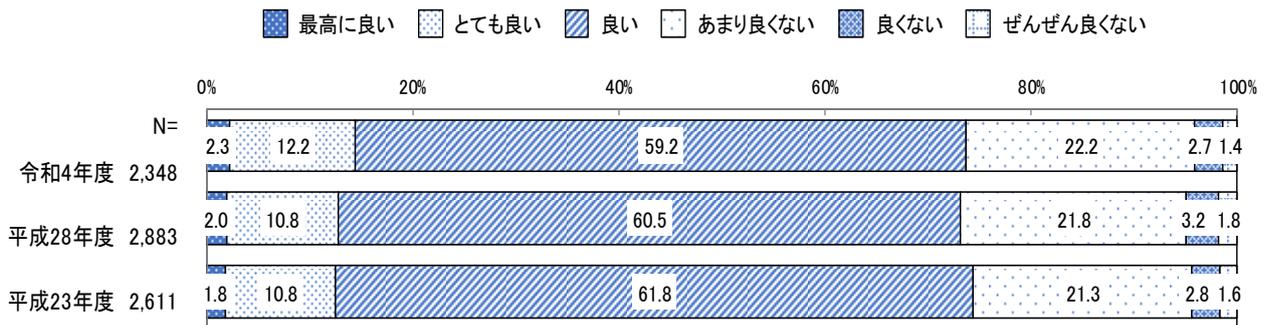
令和 4 年度では「最高に良い」(2.3%)、「とても良い」(12.2%)、「良い」(59.2%)をあわせた“良い”と感じる人の割合が 73.7%、「あまり良くない」(22.2%)、「良くない」(2.7%)、「ぜんぜん良くない」(1.4%)をあわせた“良くない”と感じる人の割合が 26.3%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「最高に良い」(11.7%)、「とても良い」(19.7%)、「良い」(52.3%)をあわせた“良い”と感じる人の割合が 83.7%、「あまり良くない」(13.0%)、「良くない」(2.3%)、「ぜんぜん良くない」(1.0%)をあわせた“良くない”と感じる人の割合が 16.3%となっています。

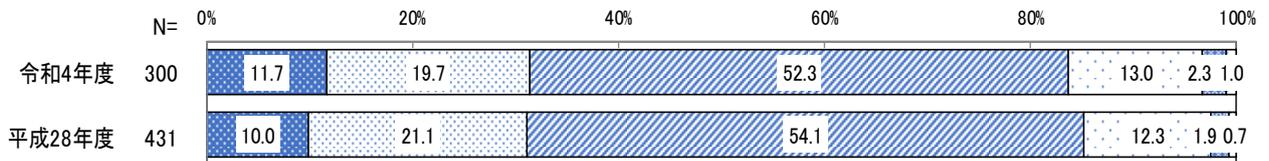
20 歳以上

図表 11-1 健康状態（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 11-2 健康状態（20 歳未満・年度別）



図表 11-3 健康状態（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
最高に良い	53	2.2	2.3	35	11.6	11.7
とても良い	287	12.2	12.2	59	19.5	19.7
良い	1,391	59.0	59.2	157	52.0	52.3
あまり良くない	521	22.1	22.2	39	12.9	13.0
良くない	64	2.7	2.7	7	2.3	2.3
ぜんぜん良くない	32	1.4	1.4	3	1.0	1.0
無回答	10	0.4	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,348	302	100.0	300

## 問 11-18 健康関連QOL (SF8)の得点

### 《20 歳以上》

令和 4 年度の健康関連QOL (SF8)の各領域の得点は、GH(全体的健康感)と VT(活力)が国民標準値を上回り、またBP(体の痛み)を除く領域で平成 28 年度の値を上回っています。

### 《20 歳未満》

令和 4 年度の健康関連QOL (SF8)の各領域の得点は、MH(心の健康)と MCS(精神的サマリースコア)を除く領域で国民標準値を上回っています。また、10 領域の中で6 領域(PF、RP、GH、VT、RE、PCS)が平成 28 年度の値を上回りました。

### 設問内容 (単数回答)

- ・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。
- ・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。

P F : 身体機能

B P : 体の痛み

V T : 活力

R E : 日常役割機能 (精神)

P C S : 身体的サマリースコア

R P : 日常役割機能 (身体)

G H : 全体的健康感

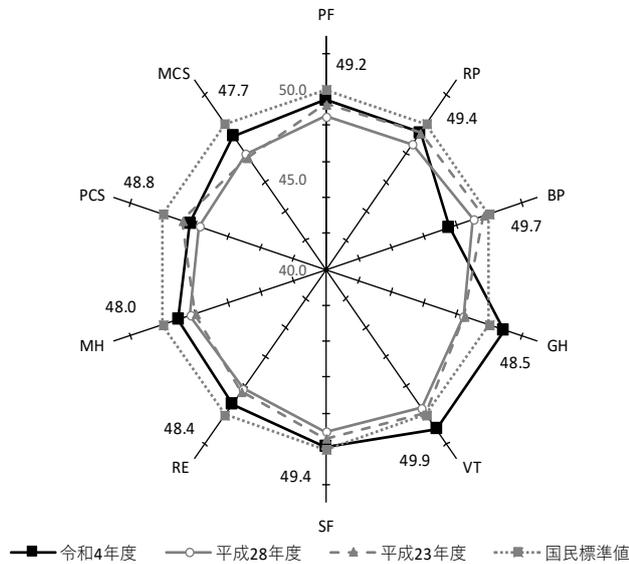
S F : 社会生活機能

M H : 心の健康

M C S : 精神的サマリースコア

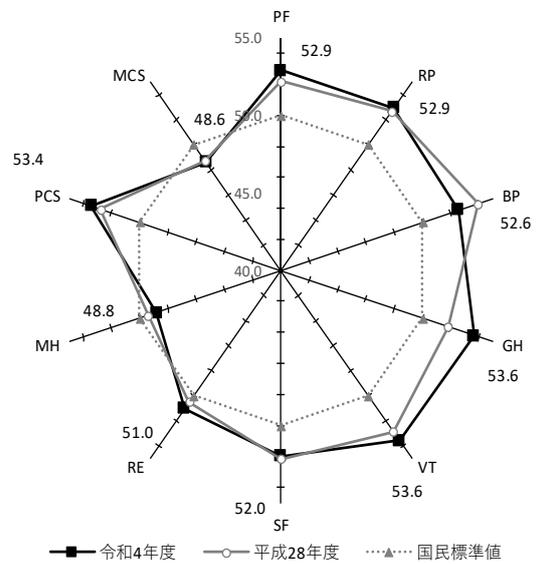
20 歳以上

図表 SF8-1 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 SF8-2 (20 歳未満・年度別)



【幸福度別】

《20 歳以上》

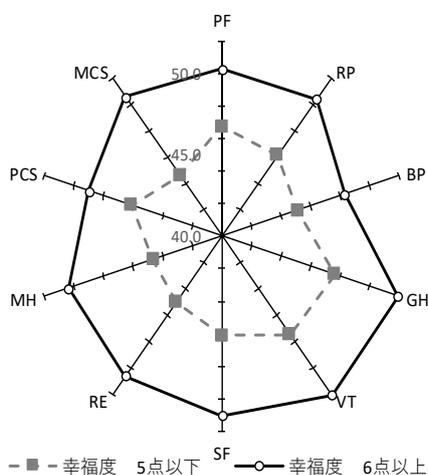
幸福度別でみると、幸福度 5 点以下では幸福度 6 点以上と比べて、全領域とも得点が低くなっています。

《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。

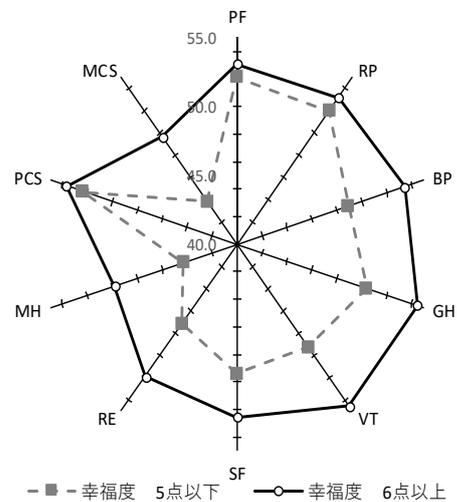
20 歳以上

図表 SF8-3 (20 歳以上・幸福度別)



20 歳未満

図表 SF8-4 (20 歳未満・幸福度別)



問 19 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お思いますか。（1 つだけに○）

《20 歳以上》

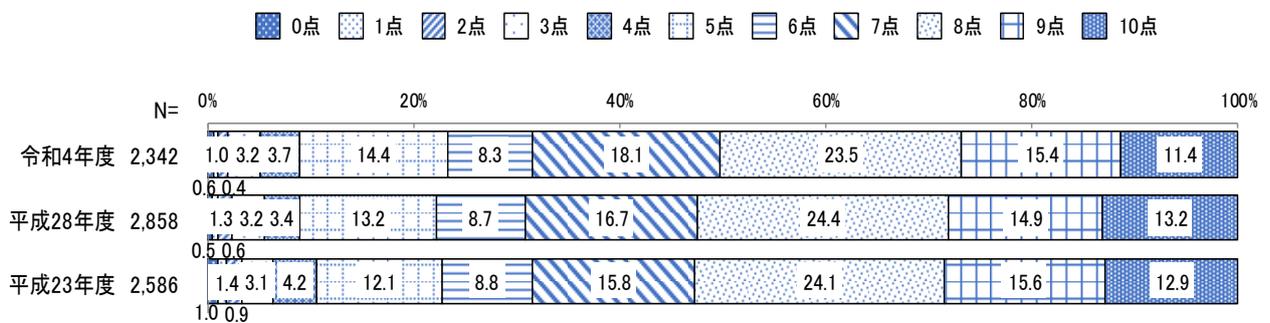
令和 4 年度では「8 点」が 23.5%と最も高く、次いで「7 点」が 18.1%となっています。  
「6 点」以上は 76.7%、「5 点」以下は 23.3%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「8 点」が 24.7%と最も高く、次いで「7 点」が 18.4%となっています。  
「6 点」以上は 81.6%、「5 点」以下は 18.5%となっています。

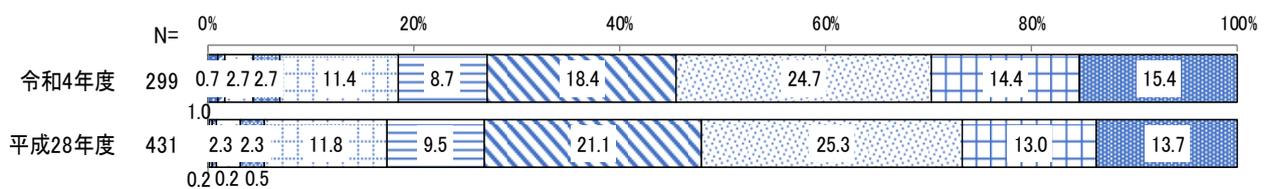
20 歳以上

図表 19-1 幸せの程度（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 19-2 幸せの程度（20 歳未満・年度別）



図表 19-3 幸せの程度（20 歳以上/20 歳未満）

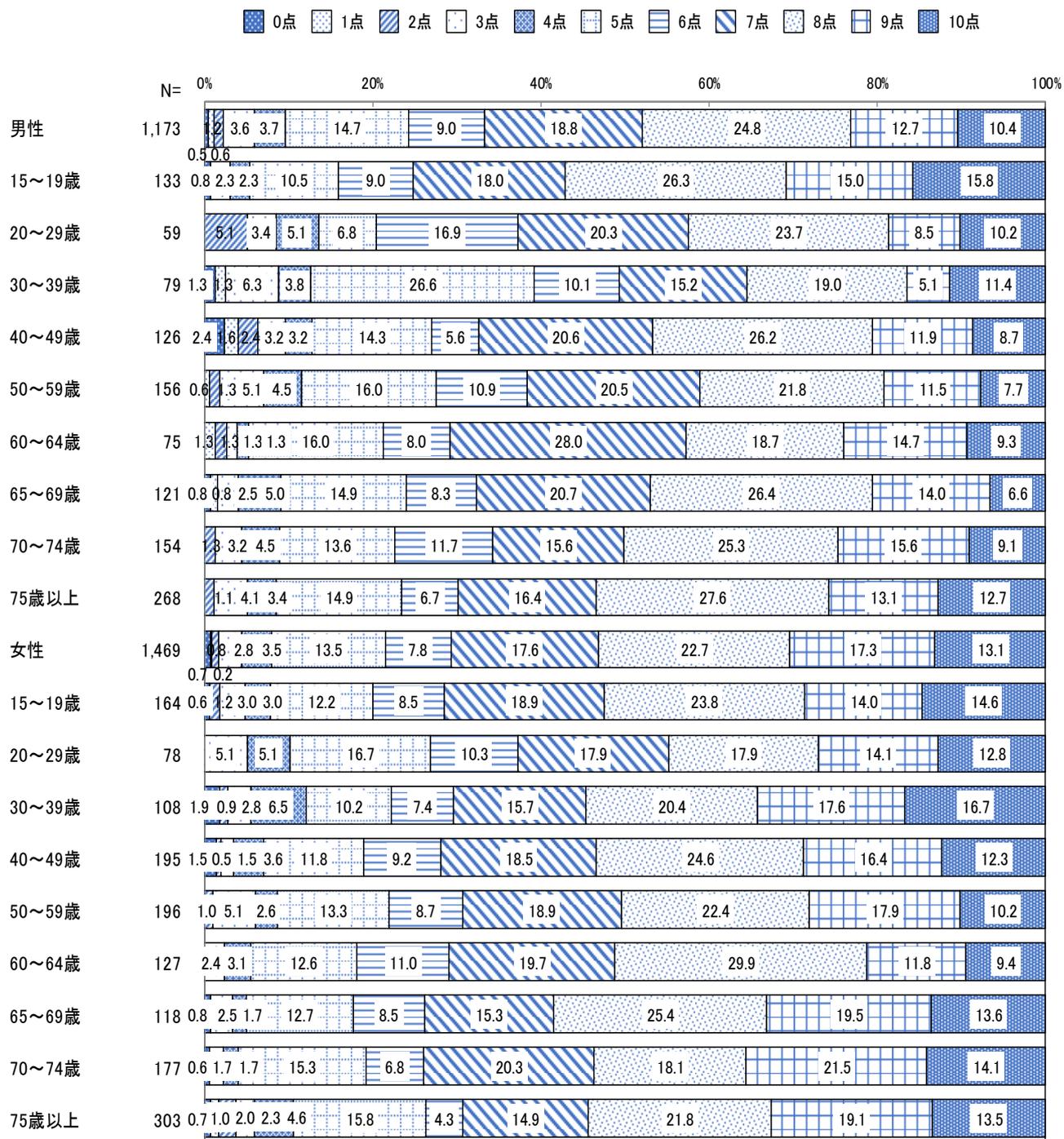
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
0点	14	0.6	0.6	3	1.0	1.0
1点	9	0.4	0.4	0	-	-
2点	24	1.0	1.0	2	0.7	0.7
3点	75	3.2	3.2	8	2.6	2.7
4点	86	3.6	3.7	8	2.6	2.7
5点	338	14.3	14.4	34	11.3	11.4
6点	195	8.3	8.3	26	8.6	8.7
7点	424	18.0	18.1	55	18.2	18.4
8点	550	23.3	23.5	74	24.5	24.7
9点	360	15.3	15.4	43	14.2	14.4
10点	267	11.3	11.4	46	15.2	15.4
無回答	16	0.7	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,342	302	100.0	299

### 【性・年齢別】

性別でみると、「6点」以上の割合は男性 75.7%、女性 78.5%となっています。

性・年齢別でみると、男性の30～39歳で「5点」以下の割合が他の年齢と比べて高く、男性15～19歳、女性の40～49歳、60歳以上74歳以下の年齢で「6点」以上の割合が他の年齢と比べて高くなっています。

図表 19-4 幸せの程度（性・年齢別）



## 【健康状態別】

《20 歳以上》

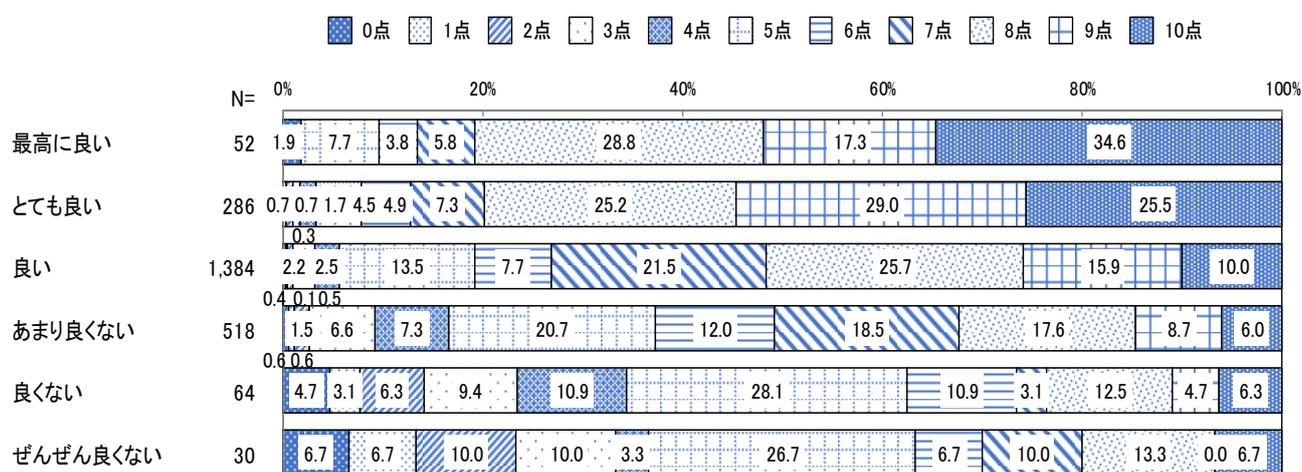
健康状態別でみると、健康状態が良いほど「6 点」以上の割合が高く、最高に良い、とても良いでは 9 割を超えています。

《20 歳未満》

健康状態別でみると、健康状態が良いほど「6 点」以上の割合が高く、最高に良いでは 9 割を超えています。

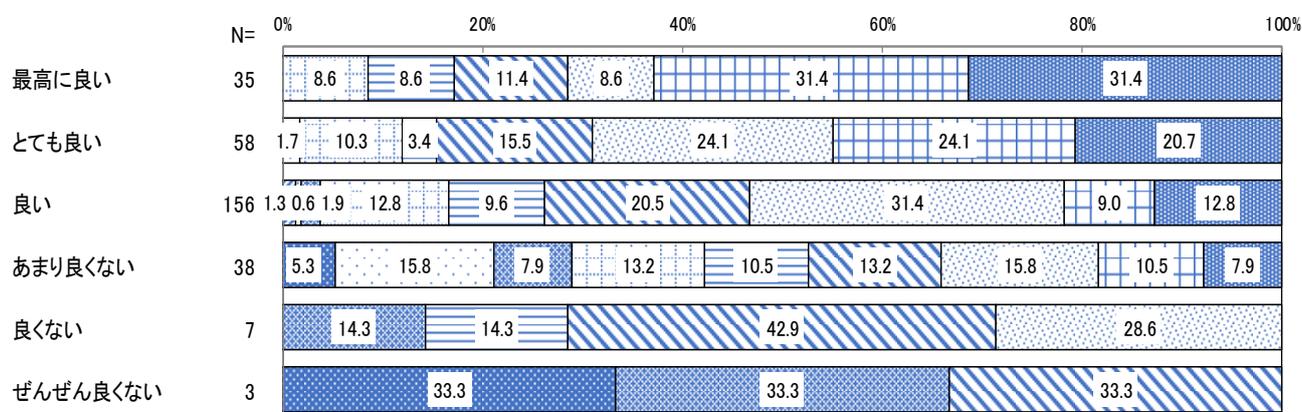
### 20 歳以上

図表 19-5 幸せの程度（20 歳以上・健康状態別）



### 20 歳未満

図表 19-6 幸せの程度（20 歳未満・健康状態別）



問 20 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○)

《20 歳以上》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(1)高血圧症で「はい」の割合が高く 35.6%、次いで(3)高コレステロール血症が 25.2%、(2)糖尿病が 13.9%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 9 割を超えています。

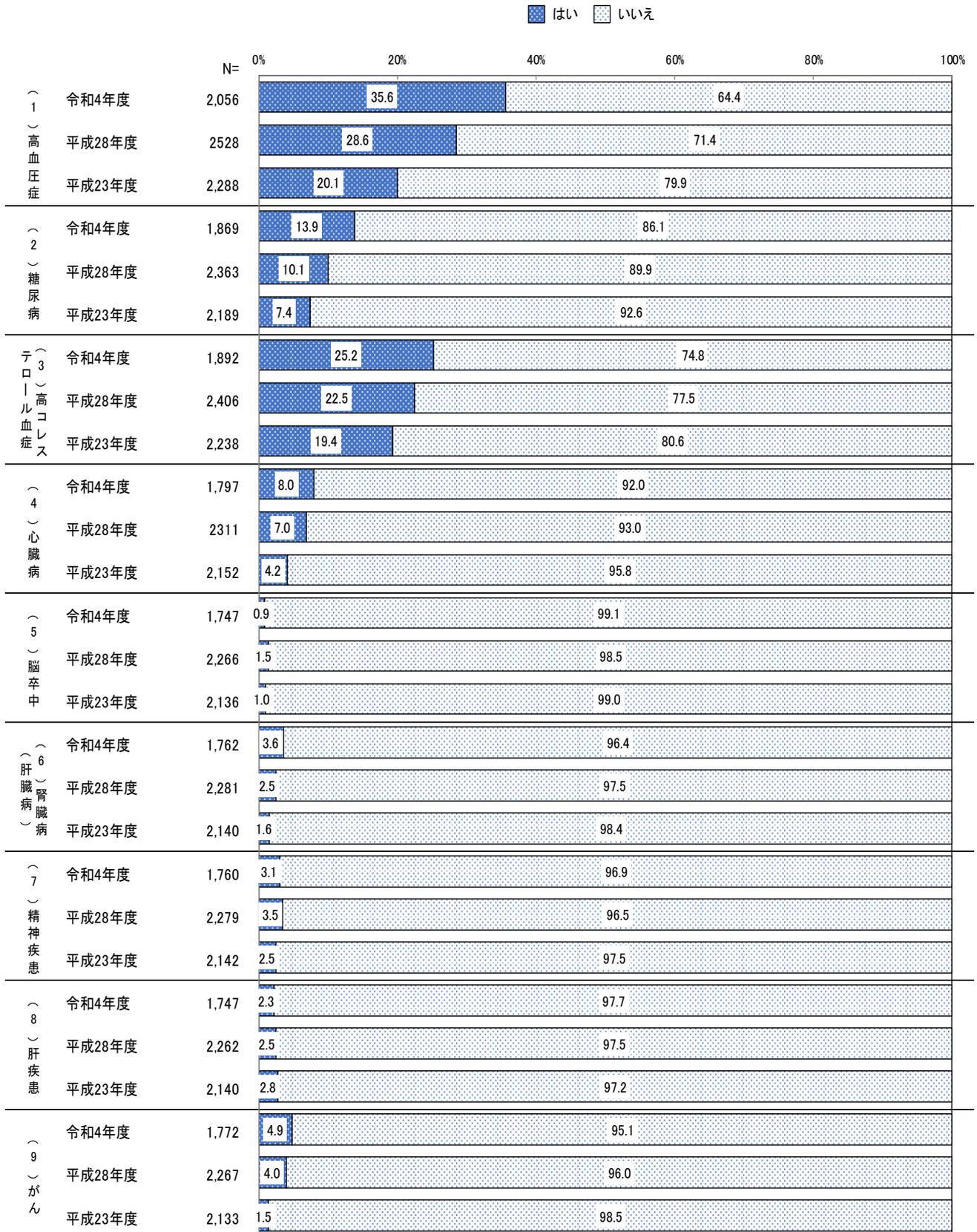
また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と令和 4 年度の調査結果を比較すると、令和 4 年度で「はい」の割合が他の項目と比較して高かった(1)高血圧症(平成 23 年度 20.1%、平成 28 年度 28.6%、令和 4 年度 35.6%)、(3)高コレステロール血症(平成 23 年度 19.4%、平成 28 年度 22.5%、令和 4 年度 25.2%)、(2)糖尿病(平成 23 年度 7.4%、平成 28 年度 10.1%、令和 4 年度 13.9%)のすべてで徐々に増加しています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では平成 28 年度と同様に、全項目で「いいえ」の割合が高く、ほぼ 100%となっています。

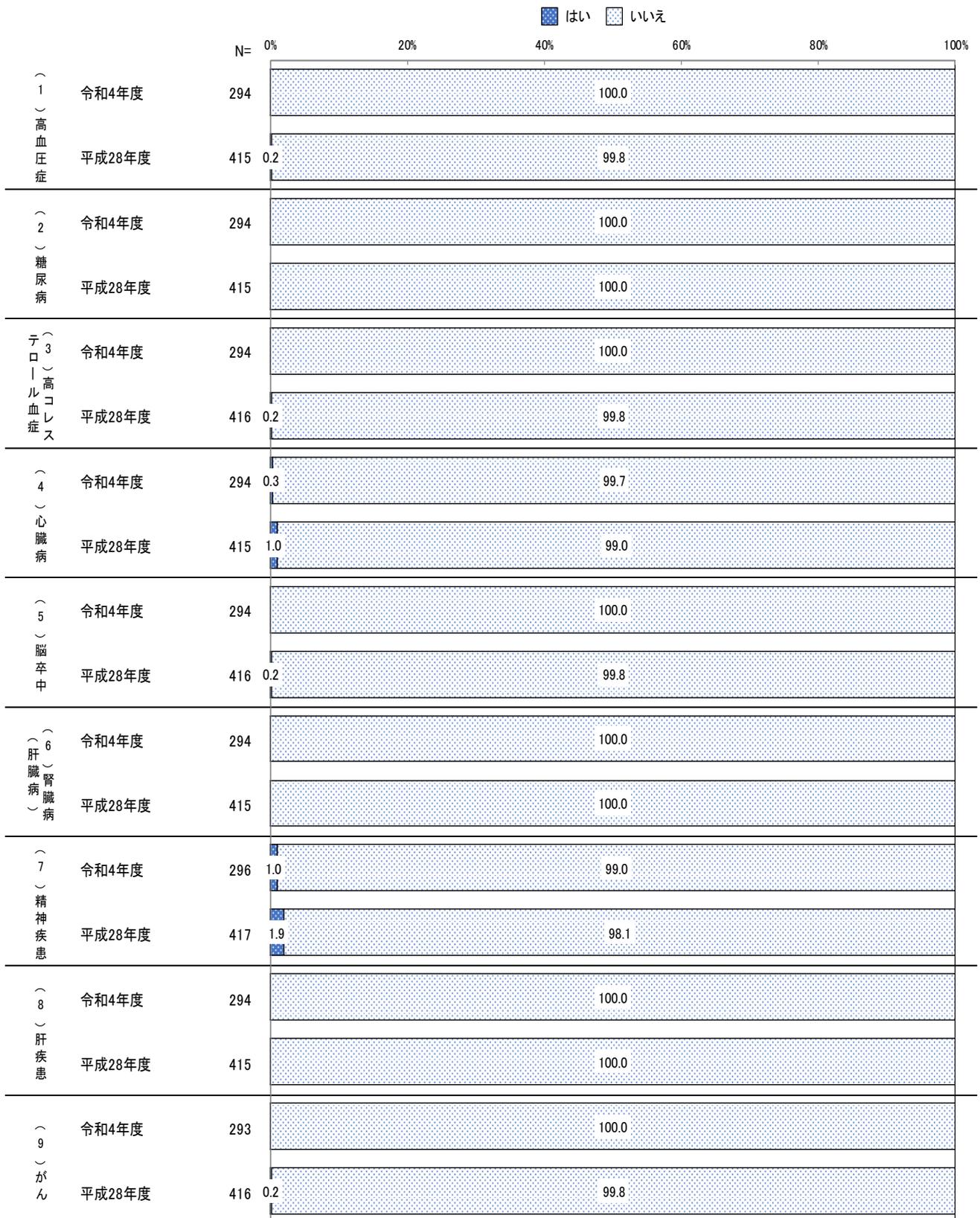
20 歳以上

図表 20-1 治療中の病気（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 20-2 治療中の病気（20 歳未満・年度別）



図表 20-3 治療中の病気（20 歳以上/20 歳未満）

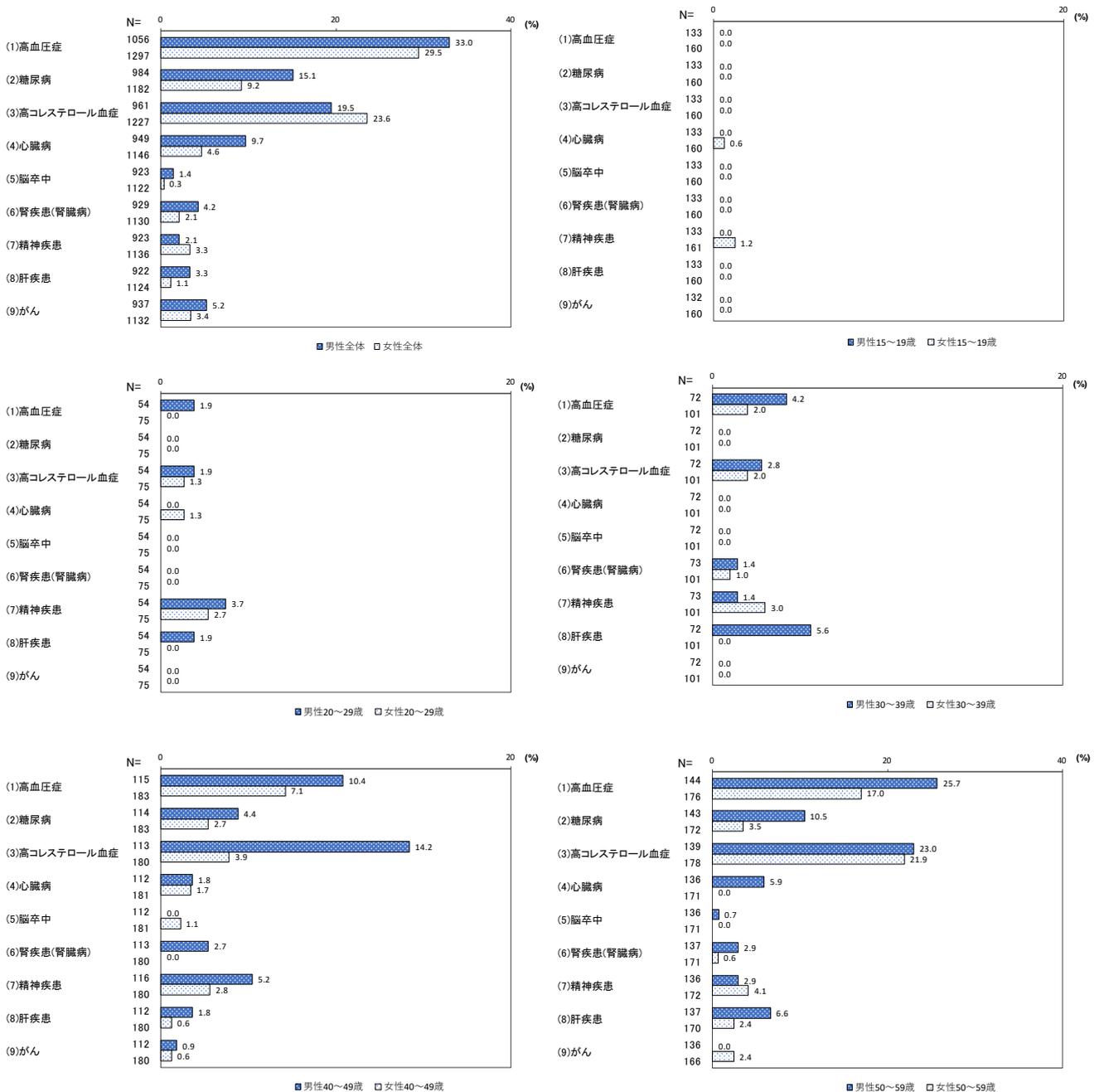
項目		20歳以上			20歳未満		
		N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
(1)高血圧症	はい	731	31.0	35.6	0	-	-
	いいえ	1,325	56.2	64.4	294	97.4	100.0
	無回答	302	12.8	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	2,056	302	100.0	294
(2)糖尿病	はい	259	11.0	13.9	0	-	-
	いいえ	1,610	68.3	86.1	294	97.4	100.0
	無回答	489	20.7	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,869	302	100.0	294
(3)高コレステロール血症	はい	477	20.2	25.2	0	-	-
	いいえ	1,415	60.0	74.8	294	97.4	100.0
	無回答	466	19.8	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,892	302	100.0	294
(4)心臓病	はい	144	6.1	8.0	1	0.3	0.3
	いいえ	1,653	70.1	92.0	293	97.0	99.7
	無回答	561	23.8	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,797	302	100.0	294
(5)脳卒中	はい	16	0.7	0.9	0	-	-
	いいえ	1,731	73.4	99.1	294	97.4	100.0
	無回答	611	25.9	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,747	302	100.0	294
(6)腎疾患（腎臓病）	はい	64	2.7	3.6	0	-	-
	いいえ	1,698	72.0	96.4	294	97.4	100.0
	無回答	596	25.3	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,762	302	100.0	294
(7)精神疾患	はい	55	2.3	3.1	3	1.0	1.0
	いいえ	1,705	72.3	96.9	293	97.0	99.0
	無回答	598	25.4	-	6	2.0	-
	全体	2,358	100.0	1,760	302	100.0	296
(8)肝疾患	はい	41	1.7	2.3	0	-	-
	いいえ	1,706	72.3	97.7	294	97.4	100.0
	無回答	611	25.9	-	8	2.6	-
	全体	2,358	100.0	1,747	302	100.0	294
(9)がん	はい	87	3.7	4.9	0	-	-
	いいえ	1,685	71.5	95.1	293	97.0	100.0
	無回答	586	24.9	-	9	3.0	-
	全体	2,358	100.0	1,772	302	100.0	293

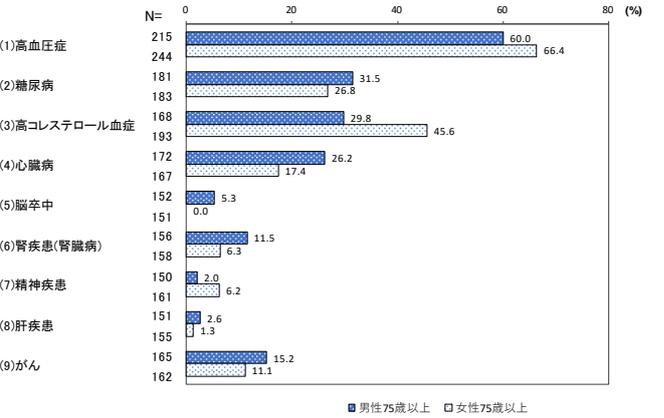
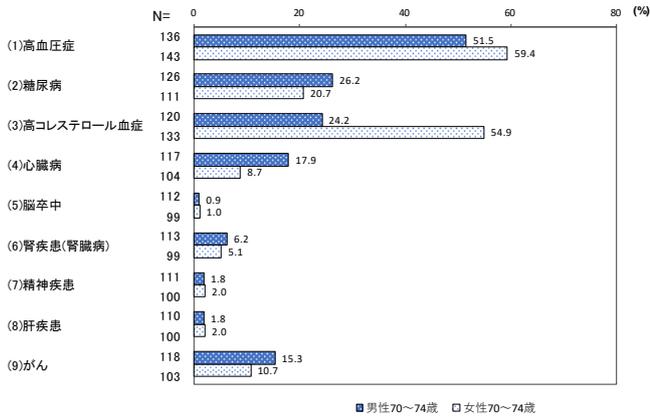
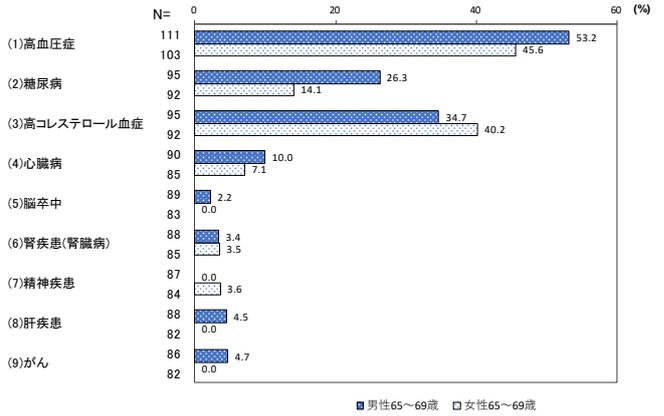
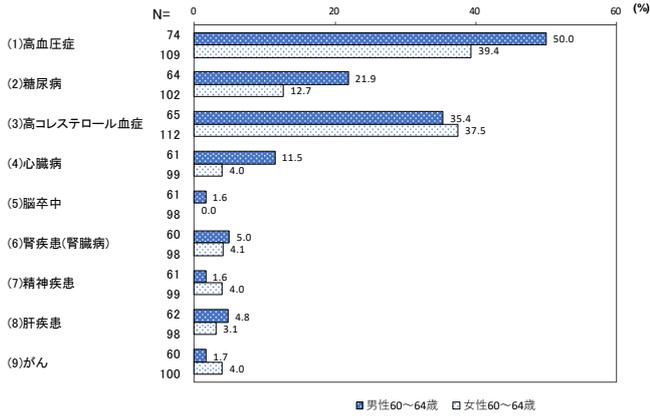
## 【性・年齢別】

性別で見ると、男女ともに「(1)高血圧症」「(3)高コレステロール血症」の割合が他の治療中の病気と比較して高く、次いで「(2)糖尿病」となっています。女性に比べて、男性で「(1)高血圧症」の割合が高く、男性に比べて、女性で「(3)高コレステロール血症」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性は60歳以上で「(1)高血圧症」の割合が5割を超えています。女性は60歳以上で「(3)高コレステロール血症」の割合が3割を超えています。また、69歳以下では、女性に比べて男性の「(1)高血圧症」の割合が高い一方、70歳以上では、女性の割合が高くなっています。

図表 20-4 治療中の病気（性・年齢別）





【職業別】

職業別でみると、「(1)高血圧症」は無職(家事に従事する場合を含む)が他の職業と比較して52.6%と高く、次いで農林漁業職が44.7%となっています。また、他の職業に比べて、無職(家事に従事する場合を含む)と農林漁業職は「(1)高血圧症」「(2)糖尿病」「(3)高コレステロール血症」の項目で割合が高くなっています。

図表 20-5 治療中の病気 (20 歳以上・職業別)

年齢	区分 上段：有効回答数(件) / 下段：%	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
		高血圧症	糖尿病	コレステロール血症	心臓病	脳卒中	腎疾患(腎臓病)	精神疾患	肝疾患	がん
20歳以上	管理職	98	97	96	96	93	94	93	94	92
		24.5	11.3	22.9	6.3	-	3.2	-	7.4	2.2
	専門・技術職	245	239	243	234	234	234	234	233	233
		18.0	3.8	17.3	3.8	0.9	1.3	2.1	3.0	1.3
	事務職	200	191	197	193	190	190	191	191	189
		15.5	3.1	16.8	2.1	0.5	1.1	1.6	3.1	1.6
	販売職	70	65	66	64	63	63	63	63	65
		21.4	7.7	15.2	3.1	-	1.6	3.2	-	3.1
	サービス職	145	135	136	133	131	131	132	132	130
		27.6	6.7	18.4	5.3	-	2.3	1.5	0.8	1.5
	保安職	9	8	8	7	7	7	7	7	7
		22.2	12.5	12.5	14.3	-	-	-	-	-
	農林漁業職	38	32	34	32	31	31	31	31	34
		44.7	21.9	23.5	15.6	-	3.2	3.2	3.2	8.8
	生産工程職	124	120	120	115	117	117	116	116	116
		19.4	5.8	15.0	2.6	0.9	1.7	4.3	0.9	0.9
	輸送・機械運転職	26	23	22	22	22	22	22	22	22
		34.6	8.7	18.2	4.5	-	-	4.5	4.5	-
	建設・採掘職	30	28	28	27	27	27	27	27	27
		30.0	7.1	21.4	-	-	-	-	-	-
運搬・清掃・包装職等	37	32	34	30	30	30	30	30	30	
	27.0	6.3	20.6	-	-	-	-	-	6.7	
無職(家事に従事する場合を含む)	804	696	701	650	612	624	619	611	632	
	52.6	24.3	35.2	-	2.0	6.9	4.4	2.5	8.9	
学生	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	-	-	5.0	5.0	-	-	-	-	-	
その他	187	161	165	155	154	153	156	152	157	
	37.4	13.0	25.5	6.5	-	2.0	5.1	-	7.0	

### 3 新型コロナウイルス感染症について

問 21 あなたのこの1か月間における体重および生活習慣等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。変化があったものを選択してください。（それぞれ1つに○）

《20歳以上》

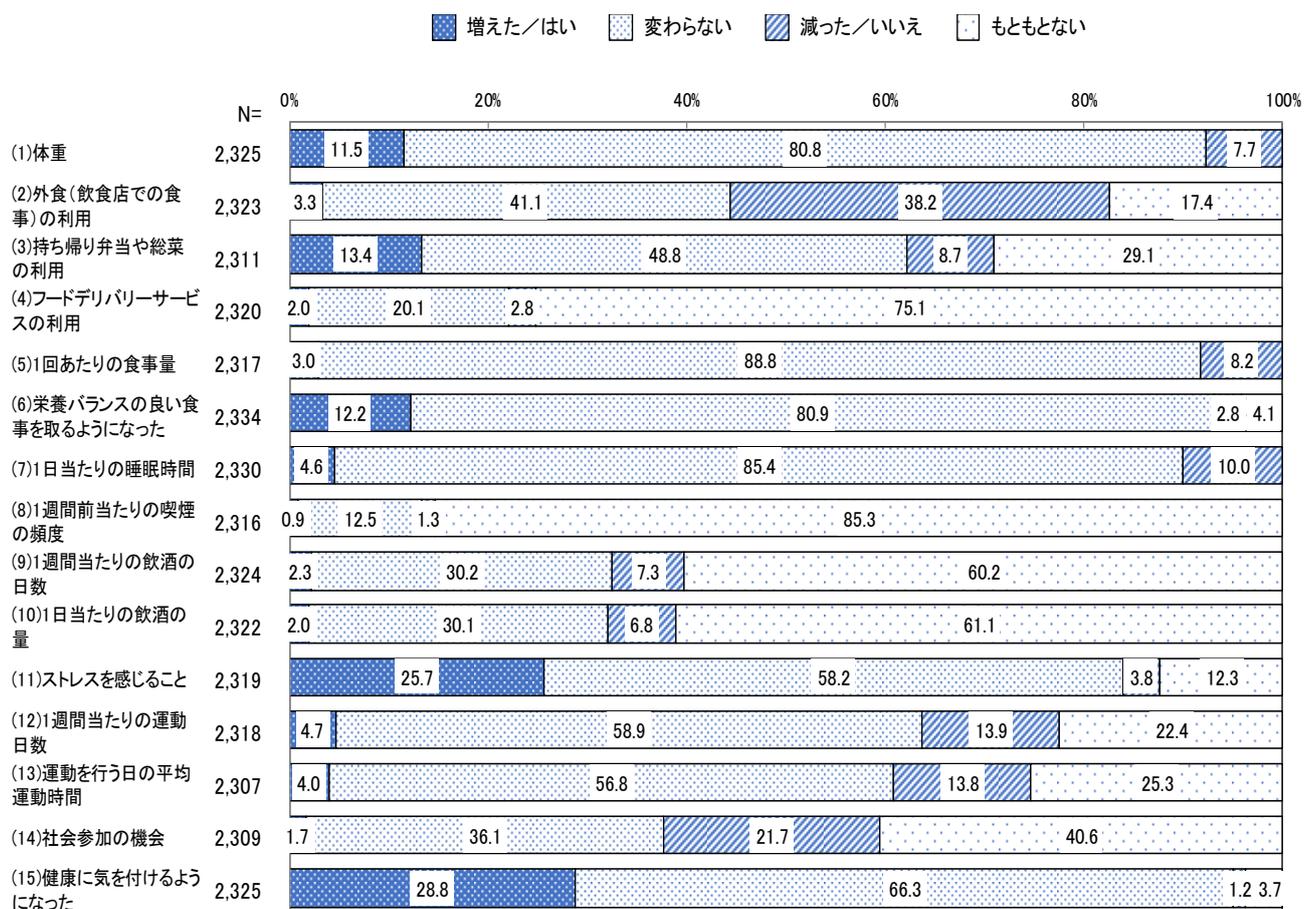
新型コロナウイルス感染症の影響を受けた項目は、「(2)外食(飲食店での食事)の利用」の減少が38.2%、「(15)健康に気をつけるようになった」割合が28.8%、「(11)ストレスを感じること」が増えた割合が25.7%と高くなっています。

《20歳未満》

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた項目は、「(11)ストレスを感じること」が増えた割合が29.0%、「(2)外食(飲食店での食事)の利用」が減った割合が28.3%、「(15)健康に気をつけるようになった」割合が23.0%と高くなっています。

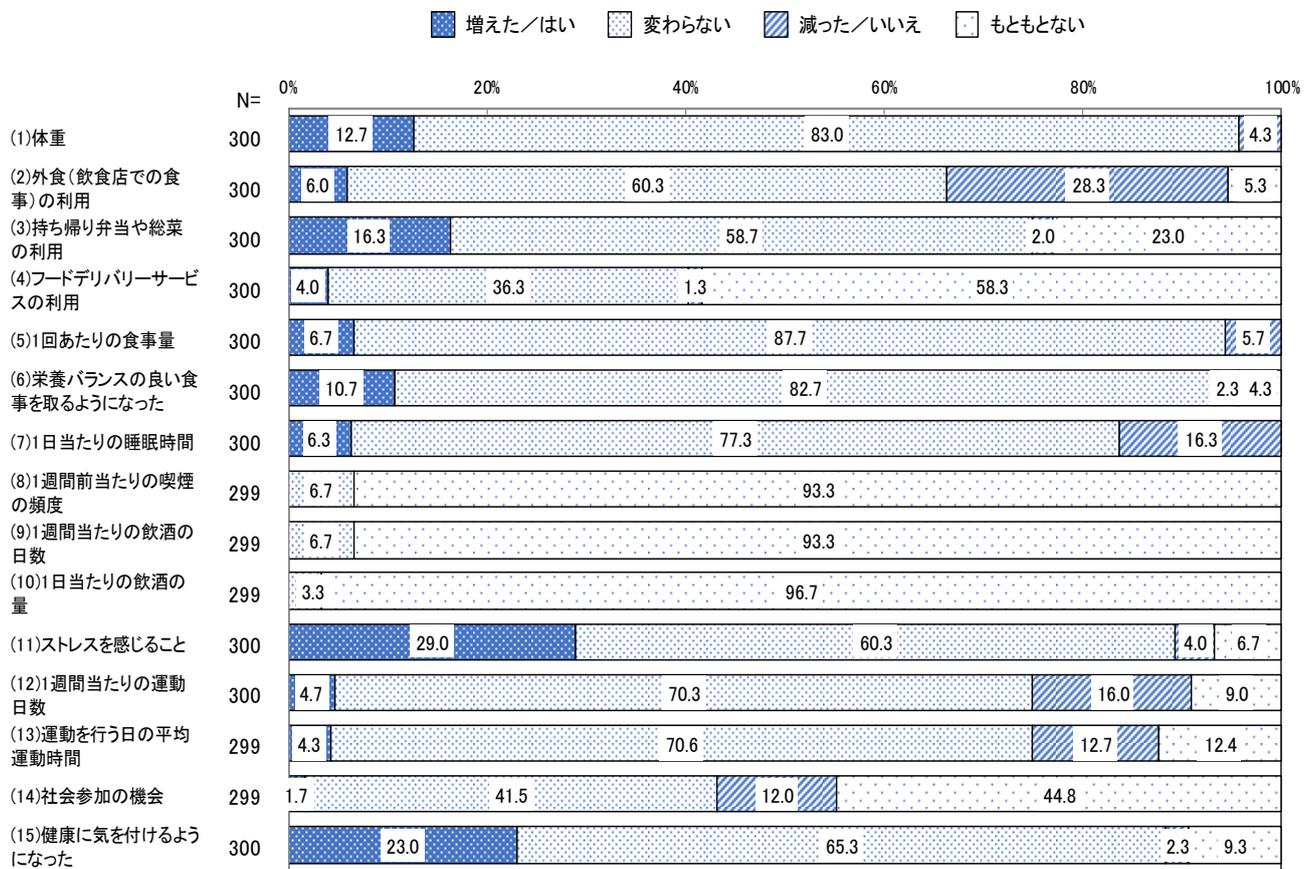
20歳以上

図表 21-1 新型コロナウイルス感染症による変化（20歳以上）



20 歳未満

図表 21-2 新型コロナウイルス感染症による変化（20 歳未満）



図表 21-3 新型コロナウイルス感染症による変化（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)体重	増えた	267	11.3	38	12.6	12.7
	変わらない	1,879	79.7	249	82.5	83.0
	減った	179	7.6	13	4.3	4.3
	無回答	33	1.4	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,325	302	100.0
(2)外食	増えた	76	3.2	18	6.0	6.0
	変わらない	954	40.5	181	59.9	60.3
	減った	888	37.7	85	28.1	28.3
	もともたない	405	17.2	16	5.3	5.3
	無回答	35	1.5	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,323	302	100.0	300
(3)持ち帰りの弁当や総菜の利用	増えた	310	13.1	49	16.2	16.3
	変わらない	1,127	47.8	176	58.3	58.7
	減った	201	8.5	6	2.0	2.0
	もともたない	673	28.5	69	22.8	23.0
	無回答	47	2.0	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,311	302	100.0	300.0
(4)フードデリバリーサービスの利用	増えた	47	2.0	12	4.0	4.0
	変わらない	466	19.8	109	36.1	36.3
	減った	65	2.8	4	1.3	1.3
	もともたない	1,742	73.9	175	57.9	58.3
	無回答	38	1.6	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,320	302	100.0	300
(5)1回当たりの食事量	増えた	69	2.9	20	6.6	6.7
	変わらない	2,058	87.3	263	87.1	87.7
	減った	190	8.1	17	5.6	5.7
	無回答	41	1.7	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,317	302	100.0
(6)栄養バランスの良い食事	はい	284	12.0	32	10.6	10.7
	変わらない	1,888	80.1	248	82.1	82.7
	いいえ	66	2.8	7	2.3	2.3
	もともたない	96	4.1	13	4.3	4.3
	無回答	24	1.0	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,334	302	100.0	300
(7)1日当たりの睡眠時間	増えた	107	4.5	19	6.3	6.3
	変わらない	1,990	84.4	232	76.8	77.3
	減った	233	9.9	49	16.2	16.3
	無回答	28	1.2	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,330	302	100.0
(8)1週間当たりの喫煙の頻度	増えた	21	0.9	0	-	-
	変わらない	289	12.3	20	6.6	6.7
	減った	31	1.3	0	-	-
	もともたない	1,975	83.8	279	92.4	93.3
	無回答	42	1.8	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,316	302	100.0	299
(9)1週間当たりの飲酒の日数	増えた	53	2.2	0	-	-
	変わらない	702	29.8	20	6.6	6.7
	減った	169	7.2	0	-	-
	もともたない	1,400	59.4	279	92.4	93.3
	無回答	34	1.4	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,324	302	100.0	299
(10)1日当たりの飲酒の量	増えた	47	2.0	0	-	-
	変わらない	700	29.7	10	3.3	3.3
	減った	157	6.7	0	-	-
	もともたない	1,418	60.1	289	95.7	96.7
	無回答	36	1.5	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,322	302	100.0	299
(11)ストレスを感じること	増えた	596	25.3	87	28.8	29.0
	変わらない	1,350	57.3	181	59.9	60.3
	減った	87	3.7	12	4.0	4.0
	もともたない	286	12.1	20	6.6	6.7
	無回答	39	1.7	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,319	302	100.0	300
(12)1週間当たりの運動日数	増えた	110	4.7	14	4.6	4.7
	変わらない	1,366	57.9	211	69.9	70.3
	減った	322	13.7	48	15.9	16.0
	もともたない	520	22.1	27	8.9	9.0
	無回答	40	1.7	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,318	302	100.0	300
(13)運動を行う日の平均運動時間	増えた	93	3.9	13	4.3	4.3
	変わらない	1,311	55.6	211	69.9	70.6
	減った	319	13.5	38	12.6	12.7
	もともたない	584	24.8	37	12.3	12.4
	無回答	51	2.2	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,307	302	100.0	299
(14)社会参加の機会	増えた	39	1.7	5	1.7	1.7
	変わらない	833	35.3	124	41.1	41.5
	減った	500	21.2	36	11.9	12.0
	もともたない	937	39.7	134	44.4	44.8
	無回答	49	2.1	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,309	302	100.0	299
(15)健康に気を付けるようになった	はい	669	28.4	69	22.8	23.0
	変わらない	1,541	65.4	196	64.9	65.3
	いいえ	29	1.2	7	2.3	2.3
	もともたない	86	3.6	28	9.3	9.3
	無回答	33	1.4	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,325	302	100.0	300

## (2) 外食（飲食店での食事）の利用

### 【性・年齢別】

性別で見ると、「減った」の割合は、女性が 40.7%、男性が 32.5%と、女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、男性の 15～29 歳、60～64 歳、女性の 15～29 歳で「変わらない」の割合が高く、5 割を超えています。男性の 50～59 歳、女性の 40～74 歳で「減った」の割合が高く、4 割を超えています。

図表 21-4 外食利用の機会（性・年齢別）

		全 体	(2) 外食（飲食店での食事）の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,169	41	563	380	185
		100.0	3.5	48.2	32.5	15.8
	15～19歳	134	5	90	33	6
		100.0	3.7	67.2	24.6	4.5
	20～29歳	59	5	32	14	8
		100.0	8.5	54.2	23.7	13.6
	30～39歳	79	4	38	29	8
		100.0	5.1	48.1	36.7	10.1
	40～49歳	125	9	62	46	8
		100.0	7.2	49.6	36.8	6.4
	50～59歳	155	8	71	63	13
		100.0	5.2	45.8	40.6	8.4
	60～64歳	76	2	42	21	11
		100.0	2.6	55.3	27.6	14.5
	65～69歳	122	1	57	40	24
		100.0	0.8	46.7	32.8	19.7
	70～74歳	151	1	59	58	33
		100.0	0.7	39.1	38.4	21.9
	75歳以上	265	5	110	76	74
		100.0	1.9	41.5	28.7	27.9
女性	1,457	54	574	593	236	
	100.0	3.7	39.4	40.7	16.2	
15～19歳	164	13	90	51	10	
	100.0	7.9	54.9	31.1	6.1	
20～29歳	78	4	44	22	8	
	100.0	5.1	56.4	28.2	10.3	
30～39歳	108	9	51	43	5	
	100.0	8.3	47.2	39.8	4.6	
40～49歳	195	8	89	80	18	
	100.0	4.1	45.6	41.0	9.2	
50～59歳	196	3	79	93	21	
	100.0	1.5	40.3	47.4	10.7	
60～64歳	126	4	46	55	21	
	100.0	3.2	36.5	43.7	16.7	
65～69歳	117	2	35	54	26	
	100.0	1.7	29.9	46.2	22.2	
70～74歳	175	3	51	78	43	
	100.0	1.7	29.1	44.6	24.6	
75歳以上	295	8	87	116	84	
	100.0	2.7	29.5	39.3	28.5	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別で見ると、事務職、販売職、サービス職、運搬・清掃・包装職等で「減った」の割合が高く、4 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-5 外食利用の機会（20 歳以上・職業別）

		全 体	(2) 外食（飲食店での食事）の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	6 5.8	55 53.4	37 35.9	5 4.9
	専門・技術職	262 100.0	14 5.3	114 43.5	104 39.7	30 11.5
	事務職	217 100.0	5 2.3	106 48.8	93 42.9	13 6.0
	販売職	77 100.0	2 2.6	33 42.9	32 41.6	10 13.0
	サービス職	157 100.0	7 4.5	65 41.4	63 40.1	22 14.0
	保安職	12 100.0	1 8.3	7 58.3	3 25.0	1 8.3
	農林漁業職	42 100.0	1 2.4	17 40.5	14 33.3	10 23.8
	生産工程職	136 100.0	6 4.4	66 48.5	53 39.0	11 8.1
	輸送・機械運転職	28 100.0	2 7.1	15 53.6	7 25.0	4 14.3
	建設・採掘職	33 100.0	0 0.0	19 57.6	10 30.3	4 12.1
	運搬・清掃・包装職等	42 100.0	0 0.0	13 31.0	18 42.9	11 26.2
	無職（家事に従事する場合を含む）	959 100.0	19 2.0	344 35.9	359 37.4	237 24.7
	学生	21 100.0	4 19.0	10 47.6	4 19.0	3 14.3
	その他	207 100.0	8 3.9	79 38.2	83 40.1	37 17.9

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が減った場合で「減った」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-6 外食利用の機会（20 歳以上・体重別）

		全 体	(2) 外食（飲食店での食事）の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	264	27	85	120	32
		100.0	10.2	32.2	45.5	12.1
	変わらない	1,867	42	821	672	332
		100.0	2.2	44.0	36.0	17.8
	減った	178	7	45	93	33
		100.0	3.9	25.3	52.2	18.5

20 歳以上

図表 21-7 外食利用の機会（20 歳未満・体重別）

		全 体	(2) 外食（飲食店での食事）の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	6	23	9	0
		100.0	15.8	60.5	23.7	0.0
	変わらない	249	12	152	71	14
		100.0	4.8	61.0	28.5	5.6
	減った	13	0	6	5	2
		100.0	0.0	46.2	38.5	15.4

(3) 持ち帰りの弁当や総菜の利用

【性・年齢別】

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30～49歳で「増えた」割合が高く、2割を超えています。

図表 21-8 持ち帰りの弁当や総菜の利用 (性・年齢別)

		全 体	(3) 持ち帰りの弁当や総菜の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,168	140	617	90	321
		100.0	12.0	52.8	7.7	27.5
	15～19歳	134	23	83	4	24
		100.0	17.2	61.9	3.0	17.9
	20～29歳	58	8	35	2	13
		100.0	13.8	60.3	3.4	22.4
	30～39歳	78	14	45	4	15
		100.0	17.9	57.7	5.1	19.2
	40～49歳	126	22	75	7	22
		100.0	17.5	59.5	5.6	17.5
	50～59歳	156	22	103	6	25
		100.0	14.1	66.0	3.8	16.0
	60～64歳	76	10	51	3	12
		100.0	13.2	67.1	3.9	15.8
	65～69歳	122	11	69	8	34
		100.0	9.0	56.6	6.6	27.9
	70～74歳	152	12	58	20	62
		100.0	7.9	38.2	13.2	40.8
	75歳以上	263	18	96	36	113
		100.0	6.8	36.5	13.7	43.0
女性	1,446	220	687	117	422	
	100.0	15.2	47.5	8.1	29.2	
15～19歳	164	26	91	2	45	
	100.0	15.9	55.5	1.2	27.4	
20～29歳	77	13	44	5	15	
	100.0	16.9	57.1	6.5	19.5	
30～39歳	108	27	57	7	17	
	100.0	25.0	52.8	6.5	15.7	
40～49歳	195	41	103	15	36	
	100.0	21.0	52.8	7.7	18.5	
50～59歳	193	30	107	20	36	
	100.0	15.5	55.4	10.4	18.7	
60～64歳	128	23	67	9	29	
	100.0	18.0	52.3	7.0	22.7	
65～69歳	117	16	58	9	34	
	100.0	13.7	49.6	7.7	29.1	
70～74歳	174	15	75	23	61	
	100.0	8.6	43.1	13.2	35.1	
75歳以上	287	28	83	27	149	
	100.0	9.8	28.9	9.4	51.9	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、販売職で「増えた」の割合が約 2 割となっています。

20 歳以上

図表 21-9 持ち帰り弁当や総菜の利用（20 歳以上・職業別）

	全 体	(3) 持ち帰りの弁当や総菜の利用				
		増えた	変わらない	減った	もともとない	
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	16	64	4	19
		100.0	15.5	62.1	3.9	18.4
	専門・技術職	263	49	139	21	54
		100.0	18.6	52.9	8.0	20.5
	事務職	216	37	125	19	35
		100.0	17.1	57.9	8.8	16.2
	販売職	77	15	39	4	19
		100.0	19.5	50.6	5.2	24.7
	サービス職	154	21	84	11	38
		100.0	13.6	54.5	7.1	24.7
	保安職	12	2	8	1	1
		100.0	16.7	66.7	8.3	8.3
	農林漁業職	42	4	16	3	19
		100.0	9.5	38.1	7.1	45.2
	生産工程職	137	23	79	14	21
		100.0	16.8	57.7	10.2	15.3
	輸送・機械運転職	28	5	19	0	4
		100.0	17.9	67.9	0.0	14.3
	建設・採掘職	32	2	22	1	7
		100.0	6.3	68.8	3.1	21.9
運搬・清掃・包装職等	42	4	21	3	14	
	100.0	9.5	50.0	7.1	33.3	
無職（家事に従事する場 合を含む）	953	105	382	99	367	
	100.0	11.0	40.1	10.4	38.5	
学生	20	1	13	0	6	
	100.0	5.0	65.0	0.0	30.0	
その他	206	26	106	19	55	
	100.0	12.6	51.5	9.2	26.7	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合が約 3 割と高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「増えた」の割合が約 5 割と高くなっています。

20 歳以上

図表 21-10 持ち帰り弁当や総菜の利用（20 歳以上・体重別）

		全 体	(3) 持ち帰りの弁当や総菜の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	263	77	97	29	60
		100.0	29.3	36.9	11.0	22.8
	変わらない	1,857	209	956	135	557
		100.0	11.3	51.5	7.3	30.0
	減った	177	24	69	35	49
		100.0	13.6	39.0	19.8	27.7

20 歳未満

図表 21-11 持ち帰り弁当や総菜の利用（20 歳未満・体重別）

		全 体	(3) 持ち帰りの弁当や総菜の利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	4	26	1	7
		100.0	10.5	68.4	2.6	18.4
	変わらない	249	38	146	5	60
		100.0	15.3	58.6	2.0	24.1
	減った	13	7	4	0	2
		100.0	53.8	30.8	0.0	15.4

#### (4) フードデリバリーサービスの利用

##### 【性・年齢別】

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、男性の 30～39 歳、女性の 15～39 歳で「増えた」の割合が高くなっています。

図表 21-12 フードデリバリーサービスの利用（性・年齢別）

		全 体	(4) フードデリバリーサービスの利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,169	18	292	35	824
		100.0	1.5	25.0	3.0	70.5
	15～19歳	134	3	53	2	76
		100.0	2.2	39.6	1.5	56.7
	20～29歳	59	1	19	6	33
		100.0	1.7	32.2	10.2	55.9
	30～39歳	78	4	29	2	43
		100.0	5.1	37.2	2.6	55.1
	40～49歳	126	1	47	4	74
		100.0	0.8	37.3	3.2	58.7
	50～59歳	156	3	45	2	106
		100.0	1.9	28.8	1.3	67.9
	60～64歳	76	3	24	1	48
		100.0	3.9	31.6	1.3	63.2
	65～69歳	122	1	24	2	95
		100.0	0.8	19.7	1.6	77.9
	70～74歳	152	0	20	5	127
		100.0	0.0	13.2	3.3	83.6
	75歳以上	263	2	30	11	220
		100.0	0.8	11.4	4.2	83.7
	女性	1,453	42	282	33	1096
		100.0	2.9	19.4	2.3	75.4
	15～19歳	164	9	55	1	99
		100.0	5.5	33.5	0.6	60.4
	20～29歳	78	5	29	4	40
		100.0	6.4	37.2	5.1	51.3
30～39歳	108	8	28	3	69	
	100.0	7.4	25.9	2.8	63.9	
40～49歳	194	8	50	4	132	
	100.0	4.1	25.8	2.1	68.0	
50～59歳	196	4	49	5	138	
	100.0	2.0	25.0	2.6	70.4	
60～64歳	128	1	18	4	105	
	100.0	0.8	14.1	3.1	82.0	
65～69歳	117	1	11	1	104	
	100.0	0.9	9.4	0.9	88.9	
70～74歳	174	2	15	6	151	
	100.0	1.1	8.6	3.4	86.8	
75歳以上	291	3	26	5	257	
	100.0	1.0	8.9	1.7	88.3	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、専門・技術職、輸送・機械運転職で「増えた」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-13 フードデリバリーサービスの利用（20 歳以上・職業別）

		全 体	(4) フードデリバリーサービスの利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	2 1.9	38 36.9	1 1.0	62 60.2
	専門・技術職	263 100.0	11 4.2	66 25.1	6 2.3	180 68.4
	事務職	217 100.0	4 1.8	64 29.5	8 3.7	141 65.0
	販売職	77 100.0	2 2.6	21 27.3	4 5.2	50 64.9
	サービス職	156 100.0	4 2.6	31 19.9	4 2.6	117 75.0
	保安職	12 100.0	0 0.0	3 25.0	0 0.0	9 75.0
	農林漁業職	42 100.0	0 0.0	8 19.0	0 0.0	34 81.0
	生産工程職	137 100.0	2 1.5	48 35.0	5 3.6	82 59.9
	輸送・機械運転職	28 100.0	1 3.6	7 25.0	2 7.1	18 64.3
	建設・採掘職	33 100.0	0 0.0	12 36.4	1 3.0	20 60.6
	運搬・清掃・包装職等	42 100.0	0 0.0	5 11.9	1 2.4	36 85.7
	無職（家事に従事する場合を含む）	955 100.0	14 1.5	111 11.6	25 2.6	805 84.3
	学生	21 100.0	0 0.0	7 33.3	0 0.0	14 66.7
	その他	207 100.0	7 3.4	43 20.8	7 3.4	150 72.5

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合がやや高くなっています。一方、体重が減った場合で「減った」の割合がやや高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合がやや高くなっています。一方、体重が減った場合で「減った」の割合がやや高くなっています。

20 歳以上

図表 21-14 フードデリバリーサービスの利用（20 歳以上・体重別）

		全 体	(4) フードデリバリーサービスの利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	264	9	48	5	202
		100.0	3.4	18.2	1.9	76.5
	変わらない	1,861	34	400	53	1374
		100.0	1.8	21.5	2.8	73.8
	減った	179	4	16	7	152
		100.0	2.2	8.9	3.9	84.9

20 歳未満

図表 21-15 フードデリバリーサービスの利用（20 歳未満・体重別）

		全 体	(4) フードデリバリーサービスの利用			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	2	16	0	20
		100.0	5.3	42.1	0.0	52.6
	変わらない	249	10	91	3	145
		100.0	4.0	36.5	1.2	58.2
	減った	13	0	2	1	10
		100.0	0.0	15.4	7.7	76.9

(5) 1回あたりの食事量

【性・年齢別】

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、男性の60～64歳、70歳以上、女性の65歳以上で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-16 1回あたりの食事量（性・年齢別）

		全 体	(5) 1回あたりの食事量		
			増えた	変わらない	減った
性 年 代 区 分	男性	1,164	33	1,034	97
		100.0	2.8	88.8	8.3
	15～19歳	134	10	119	5
		100.0	7.5	88.8	3.7
	20～29歳	59	2	55	2
		100.0	3.4	93.2	3.4
	30～39歳	79	3	75	1
		100.0	3.8	94.9	1.3
	40～49歳	125	4	114	7
		100.0	3.2	91.2	5.6
	50～59歳	154	4	140	10
		100.0	2.6	90.9	6.5
	60～64歳	76	4	63	9
		100.0	5.3	82.9	11.8
	65～69歳	121	1	112	8
		100.0	0.8	92.6	6.6
	70～74歳	152	1	133	18
		100.0	0.7	87.5	11.8
	75歳以上	261	3	221	37
		100.0	1.1	84.7	14.2
	女性	1,455	57	1,290	108
		100.0	3.9	88.7	7.4
	15～19歳	164	10	143	11
		100.0	6.1	87.2	6.7
20～29歳	78	2	70	6	
	100.0	2.6	89.7	7.7	
30～39歳	108	9	93	6	
	100.0	8.3	86.1	5.6	
40～49歳	195	10	178	7	
	100.0	5.1	91.3	3.6	
50～59歳	196	8	180	8	
	100.0	4.1	91.8	4.1	
60～64歳	128	4	116	8	
	100.0	3.1	90.6	6.3	
65～69歳	116	2	100	14	
	100.0	1.7	86.2	12.1	
70～74歳	176	5	153	18	
	100.0	2.8	86.9	10.2	
75歳以上	291	7	254	30	
	100.0	2.4	87.3	10.3	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、無職(家事に従事する場合を含む)、学生で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-17 1 回あたりの食事量 (20 歳以上・職業別)

		全 体	(5) 1回当たりの食事量		
			増えた	変わらない	減った
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	102	7	89	6
		100.0	6.9	87.3	5.9
	専門・技術職	263	4	245	14
		100.0	1.5	93.2	5.3
	事務職	215	9	197	9
		100.0	4.2	91.6	4.2
	販売職	77	2	68	7
		100.0	2.6	88.3	9.1
	サービス職	158	8	143	7
		100.0	5.1	90.5	4.4
	保安職	12	1	10	1
		100.0	8.3	83.3	8.3
	農林漁業職	42	1	38	3
		100.0	2.4	90.5	7.1
	生産工程職	136	3	127	6
		100.0	2.2	93.4	4.4
	輸送・機械運転職	28	1	27	0
		100.0	3.6	96.4	0.0
	建設・採掘職	33	0	31	2
	100.0	0.0	93.9	6.1	
運搬・清掃・包装職等	42	1	41	0	
	100.0	2.4	97.6	0.0	
無職(家事に従事する場合を含む)	956	23	825	108	
	100.0	2.4	86.3	11.3	
学生	21	1	17	3	
	100.0	4.8	81.0	14.3	
その他	206	8	180	18	
	100.0	3.9	87.4	8.7	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合が高くなっています。一方、体重が減った場合で「減った」の割合が高く、3 割を超えています。

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合が高くなっています。一方、体重が減った場合で「減った」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-18 1 回あたりの食事量（20 歳以上・体重別）

		全 体	(5) 1回あたりの食事量		
			増えた	変わらない	減った
体 重	増えた	266	47	199	20
		100.0	17.7	74.8	7.5
	変わらない	1,862	22	1,738	102
		100.0	1.2	93.3	5.5
	減った	177	0	112	65
		100.0	0.0	63.3	36.7

20 歳未満

図表 21-19 1 回あたりの食事量（20 歳未満・体重別）

		全 体	(5) 1回あたりの食事量		
			増えた	変わらない	減った
体 重	増えた	38	11	27	0
		100.0	28.9	71.1	0.0
	変わらない	249	8	229	12
		100.0	3.2	92.0	4.8
	減った	13	1	7	5
		100.0	7.7	53.8	38.5

(6) 栄養バランスの良い食事を取るようになった

【性・年齢別】

性別で見ると、「はい」の割合が、女性で13.5%、男性で10.1%と、女性がやや上回っています。

性・年齢別で見ると、男性の40～49歳、女性の65歳以上で「はい」の割合が高くなっています。

一方、男性の65～74歳では「はい」の割合が低くなっています。

図表 21-20 栄養バランスの良い食事（性・年齢別）

		全 体	(6) 栄養バランスの良い食事			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,174	118	962	38	56
		100.0	10.1	81.9	3.2	4.8
	15～19歳	134	13	113	3	5
		100.0	9.7	84.3	2.2	3.7
	20～29歳	59	4	50	3	2
		100.0	6.8	84.7	5.1	3.4
	30～39歳	79	9	64	3	3
		100.0	11.4	81.0	3.8	3.8
	40～49歳	126	19	96	2	9
		100.0	15.1	76.2	1.6	7.1
	50～59歳	156	17	126	6	7
		100.0	10.9	80.8	3.8	4.5
	60～64歳	76	8	59	5	4
		100.0	10.5	77.6	6.6	5.3
	65～69歳	122	7	100	6	9
		100.0	5.7	82.0	4.9	7.4
	70～74歳	152	9	135	3	5
		100.0	5.9	88.8	2.0	3.3
	75歳以上	267	31	217	7	12
		100.0	11.6	81.3	2.6	4.5
女性	1,462	197	1,177	35	53	
	100.0	13.5	80.5	2.4	3.6	
15～19歳	164	18	134	4	8	
	100.0	11.0	81.7	2.4	4.9	
20～29歳	78	8	66	2	2	
	100.0	10.3	84.6	2.6	2.6	
30～39歳	108	14	88	5	1	
	100.0	13.0	81.5	4.6	0.9	
40～49歳	195	20	166	7	2	
	100.0	10.3	85.1	3.6	1.0	
50～59歳	196	21	168	3	4	
	100.0	10.7	85.7	1.5	2.0	
60～64歳	128	16	107	1	4	
	100.0	12.5	83.6	0.8	3.1	
65～69歳	117	20	89	3	5	
	100.0	17.1	76.1	2.6	4.3	
70～74歳	175	30	134	4	7	
	100.0	17.1	76.6	2.3	4.0	
75歳以上	298	50	222	6	20	
	100.0	16.8	74.5	2.0	6.7	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、他に比べ、販売職、サービス職で「はい」の割合が高くなっています。一方、保安職で「いいえ」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-21 栄養バランスの良い食事（20 歳以上・職業別）

		全 体	(6) 栄養バランスの良い食事			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	11	85	2	5
		100.0	10.7	82.5	1.9	4.9
	専門・技術職	264	24	224	8	8
		100.0	9.1	84.8	3.0	3.0
	事務職	217	22	185	7	3
		100.0	10.1	85.3	3.2	1.4
	販売職	77	12	62	1	2
		100.0	15.6	80.5	1.3	2.6
	サービス職	158	24	123	3	8
		100.0	15.2	77.8	1.9	5.1
	保安職	12	0	10	2	0
		100.0	0.0	83.3	16.7	0.0
	農林漁業職	42	4	34	1	3
		100.0	9.5	81.0	2.4	7.1
	生産工程職	137	7	123	4	3
		100.0	5.1	89.8	2.9	2.2
	輸送・機械運転職	28	2	20	2	4
		100.0	7.1	71.4	7.1	14.3
	建設・採掘職	33	4	29	0	0
	100.0	12.1	87.9	0.0	0.0	
運搬・清掃・包装職等	42	1	39	1	1	
	100.0	2.4	92.9	2.4	2.4	
無職（家事に従事する場合を含む）	964	140	761	22	41	
	100.0	14.5	78.9	2.3	4.3	
学生	21	2	18	0	1	
	100.0	9.5	85.7	0.0	4.8	
その他	209	29	156	11	13	
	100.0	13.9	74.6	5.3	6.2	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が減った場合で「はい」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「はい」の割合が高く、4 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-22 栄養バランスの良い食事（20 歳以上・体重別）

		全 体	(6) 栄養バランスの良い食事			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
体 重	増えた	267	49	186	17	15
		100.0	18.4	69.7	6.4	5.6
	変わらない	1,874	193	1,574	36	71
		100.0	10.3	84.0	1.9	3.8
	減った	179	40	121	12	6
		100.0	22.3	67.6	6.7	3.4

20 歳未満

図表 21-23 栄養バランスの良い食事（20 歳以上・体重別）

		全 体	(6) 栄養バランスの良い食事			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
体 重	増えた	38	2	33	1	2
		100.0	5.3	86.8	2.6	5.3
	変わらない	249	24	209	5	11
		100.0	9.6	83.9	2.0	4.4
	減った	13	6	6	1	0
		100.0	46.2	46.2	7.7	0.0

(7) 1日当たりの睡眠時間

【性・年齢別】

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、女性の20～29歳で「増えた」の割合が高くなっています。また、女性の15～19歳で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-24 1日当たりの睡眠時間（性・年齢別）

		全 体	(7) 1日当たりの睡眠時間		
			増えた	変わらない	減った
性 年 代 区 分	男性	1,172	44	1,021	107
		100.0	3.8	87.1	9.1
	15～19歳	134	5	109	20
		100.0	3.7	81.3	14.9
	20～29歳	59	3	51	5
		100.0	5.1	86.4	8.5
	30～39歳	79	1	71	7
		100.0	1.3	89.9	8.9
	40～49歳	126	4	107	15
		100.0	3.2	84.9	11.9
	50～59歳	154	5	134	15
		100.0	3.2	87.0	9.7
	60～64歳	76	2	69	5
		100.0	2.6	90.8	6.6
	65～69歳	122	4	114	4
		100.0	3.3	93.4	3.3
	70～74歳	152	7	129	16
		100.0	4.6	84.9	10.5
	75歳以上	267	13	234	20
		100.0	4.9	87.6	7.5
	女性	1,461	82	1,203	176
		100.0	5.6	82.3	12.0
	15～19歳	164	14	121	29
		100.0	8.5	73.8	17.7
20～29歳	78	9	58	11	
	100.0	11.5	74.4	14.1	
30～39歳	108	10	89	9	
	100.0	9.3	82.4	8.3	
40～49歳	195	8	161	26	
	100.0	4.1	82.6	13.3	
50～59歳	196	9	158	29	
	100.0	4.6	80.6	14.8	
60～64歳	128	0	113	15	
	100.0	0.0	88.3	11.7	
65～69歳	117	3	105	9	
	100.0	2.6	89.7	7.7	
70～74歳	176	6	150	20	
	100.0	3.4	85.2	11.4	
75歳以上	296	23	246	27	
	100.0	7.8	83.1	9.1	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、管理職、事務職、農林漁業職、運搬・清掃・包装職等、学生で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-25 1 日当たりの睡眠時間（20 歳以上・職業別）

		全 体	(7) 1日当たりの睡眠時間		
			増えた	変わらない	減った
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	0	89	14
		100.0	0.0	86.4	13.6
	専門・技術職	263	6	235	22
		100.0	2.3	89.4	8.4
	事務職	217	16	170	31
		100.0	7.4	78.3	14.3
	販売職	77	6	66	5
		100.0	7.8	85.7	6.5
	サービス職	158	7	136	15
		100.0	4.4	86.1	9.5
	保安職	12	0	12	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	農林漁業職	42	0	36	6
		100.0	0.0	85.7	14.3
	生産工程職	137	2	122	13
		100.0	1.5	89.1	9.5
	輸送・機械運転職	28	2	24	2
		100.0	7.1	85.7	7.1
	建設・採掘職	32	1	28	3
	100.0	3.1	87.5	9.4	
運搬・清掃・包装職等	42	1	35	6	
	100.0	2.4	83.3	14.3	
無職（家事に従事する場合を含む）	961	54	817	90	
	100.0	5.6	85.0	9.4	
学生	21	2	16	3	
	100.0	9.5	76.2	14.3	
その他	210	9	180	21	
	100.0	4.3	85.7	10.0	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が減った場合で「増えた」の割合が高くなっています。一方、体重が増えた場合で「減った」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「増えた」の割合が高くなっています。一方、体重が増えた場合で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-26 1 日当たりの睡眠時間（20 歳以上・体重別）

		全 体	(7) 1日当たりの睡眠時間		
			増えた	変わらない	減った
体 重	増えた	267	22	192	53
		100.0	8.2	71.9	19.9
	変わらない	1,872	63	1,659	150
		100.0	3.4	88.6	8.0
	減った	178	20	129	29
		100.0	11.2	72.5	16.3

20 歳未満

図表 21-27 1 日当たりの睡眠時間（20 歳未満・体重別）

		全 体	(7) 1日当たりの睡眠時間		
			増えた	変わらない	減った
体 重	増えた	38	1	22	15
		100.0	2.6	57.9	39.5
	変わらない	249	16	203	30
		100.0	6.4	81.5	12.0
	減った	13	2	7	4
		100.0	15.4	53.8	30.8

(8) 1週間当たりの喫煙の頻度

【性・年齢別】

性別で見ると、「もともとない」の割合が、女性で 93.6%、男性で 76.8%と、女性が上回っています。また、男女ともに「増えた」より「減った」の割合がやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 20～29 歳で「増えた」の割合が高くなっています。一方、男性の 60～64 歳で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-28 1週間当たりの喫煙の頻度（性・年齢別）

		全 体	(8) 1週間当たりの喫煙の頻度			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,171 100.0	18 1.5	228 19.5	26 2.2	899 76.8
	15～19歳	133 100.0	0 0.0	9 6.8	0 0.0	124 93.2
	20～29歳	59 100.0	4 6.8	13 22.0	0 0.0	42 71.2
	30～39歳	79 100.0	2 2.5	26 32.9	1 1.3	50 63.3
	40～49歳	126 100.0	4 3.2	45 35.7	2 1.6	75 59.5
	50～59歳	156 100.0	3 1.9	50 32.1	3 1.9	100 64.1
	60～64歳	76 100.0	1 1.3	18 23.7	4 5.3	53 69.7
	65～69歳	122 100.0	2 1.6	23 18.9	4 3.3	93 76.2
	70～74歳	151 100.0	2 1.3	21 13.9	4 2.6	124 82.1
	75歳以上	266 100.0	0 0.0	22 8.3	7 2.6	237 89.1
	女性	1,447 100.0	3 0.2	83 5.7	6 0.4	1,355 93.6
	15～19歳	164 100.0	0 0.0	11 6.7	0 0.0	153 93.3
	20～29歳	78 100.0	1 1.3	6 7.7	1 1.3	70 89.7
	30～39歳	107 100.0	1 0.9	11 10.3	0 0.0	95 88.8
	40～49歳	193 100.0	1 0.5	16 8.3	2 1.0	174 90.2
	50～59歳	196 100.0	0 0.0	17 8.7	0 0.0	179 91.3
	60～64歳	128 100.0	0 0.0	11 8.6	1 0.8	116 90.6
	65～69歳	117 100.0	0 0.0	4 3.4	1 0.9	112 95.7
	70～74歳	174 100.0	0 0.0	4 2.3	0 0.0	170 97.7
	75歳以上	287 100.0	0 0.0	2 0.7	1 0.3	284 99.0

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、他に比べ、保安職、輸送・機械運転職、建築・採掘職で「増えた」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-29 1 週間当たりの喫煙の頻度（20 歳以上・職業別）

		全 体	（8）1週間当たりの喫煙の頻度			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	0	28	4	71
		100.0	0.0	27.2	3.9	68.9
	専門・技術職	262	3	48	4	207
		100.0	1.1	18.3	1.5	79.0
	事務職	216	0	25	1	190
		100.0	0.0	11.6	0.5	88.0
	販売職	77	1	13	0	63
		100.0	1.3	16.9	0.0	81.8
	サービス職	157	3	26	3	125
		100.0	1.9	16.6	1.9	79.6
	保安職	12	1	2	1	8
		100.0	8.3	16.7	8.3	66.7
	農林漁業職	42	0	4	0	38
		100.0	0.0	9.5	0.0	90.5
	生産工程職	137	2	30	2	103
		100.0	1.5	21.9	1.5	75.2
	輸送・機械運転職	28	2	8	0	18
		100.0	7.1	28.6	0.0	64.3
建設・採掘職	33	2	13	1	17	
	100.0	6.1	39.4	3.0	51.5	
運搬・清掃・包装職等	41	2	7	0	32	
	100.0	4.9	17.1	0.0	78.0	
無職（家事に従事する場合を含む）	953	1	55	9	888	
	100.0	0.1	5.8	0.9	93.2	
学生	21	1	1	0	19	
	100.0	4.8	4.8	0.0	90.5	
その他	209	3	28	5	173	
	100.0	1.4	13.4	2.4	82.8	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、大きな差異はみられません。

20 歳以上

図表 21-30 1 週間当たりの喫煙の頻度（20 歳以上・体重別）

		全 体	(8) 1週間当たりの喫煙の頻度			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	265	4	24	9	228
		100.0	1.5	9.1	3.4	86.0
	変わらない	1,859	13	249	14	1,583
		100.0	0.7	13.4	0.8	85.2
	減った	177	4	14	8	151
		100.0	2.3	7.9	4.5	85.3

(9) 1週間当たりの飲酒の日数

【性・年齢別】

性別で見ると、「もともとない」の割合が、女性で 75.9%、男性で 49.1%と、女性が上回っています。また、男女ともに「増えた」より「減った」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 50～59 歳、女性の 20～29 歳で「増えた」の割合が高くなっています。一方、男性の 30～39 歳で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-31 1週間当たりの飲酒の日数（性・年齢別）

		全 体	(9) 1週間当たりの飲酒の日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,172 100.0	35 3.0	461 39.3	100 8.5	576 49.1
	15～19歳	133 100.0	0 0.0	9 6.8	0 0.0	124 93.2
	20～29歳	59 100.0	2 3.4	24 40.7	5 8.5	28 47.5
	30～39歳	79 100.0	3 3.8	23 29.1	12 15.2	41 51.9
	40～49歳	126 100.0	7 5.6	54 42.9	14 11.1	51 40.5
	50～59歳	156 100.0	12 7.7	88 56.4	10 6.4	46 29.5
	60～64歳	76 100.0	4 5.3	37 48.7	6 7.9	29 38.2
	65～69歳	122 100.0	2 1.6	54 44.3	15 12.3	51 41.8
	70～74歳	151 100.0	2 1.3	73 48.3	9 6.0	67 44.4
	75歳以上	267 100.0	2 0.7	99 37.1	28 10.5	138 51.7
	女性	1,453 100.0	19 1.3	262 18.0	69 4.7	1,103 75.9
	15～19歳	164 100.0	0 0.0	11 6.7	0 0.0	153 93.3
	20～29歳	78 100.0	5 6.4	22 28.2	4 5.1	47 60.3
	30～39歳	108 100.0	3 2.8	24 22.2	10 9.3	71 65.7
	40～49歳	194 100.0	4 2.1	54 27.8	14 7.2	122 62.9
	50～59歳	196 100.0	6 3.1	47 24.0	8 4.1	135 68.9
	60～64歳	128 100.0	1 0.8	41 32.0	8 6.3	78 60.9
	65～69歳	117 100.0	0 0.0	19 16.2	9 7.7	89 76.1
	70～74歳	174 100.0	0 0.0	24 13.8	10 5.7	140 80.5
	75歳以上	291 100.0	0 0.0	19 6.5	6 2.1	266 91.4

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、管理職、輸送・機械運転職で「増えた」の割合が高くなっています。また、輸送・機械運転職は「減った」の割合も高くなっています。

20 歳以上

図表 21-32 1 週間当たりの飲酒の日数（20 歳以上・職業別）

		全 体	(9) 1週間当たりの飲酒の日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	8	59	12	24
		100.0	7.8	57.3	11.7	23.3
	専門・技術職	264	13	97	13	141
		100.0	4.9	36.7	4.9	53.4
	事務職	216	6	61	21	128
		100.0	2.8	28.2	9.7	59.3
	販売職	77	2	27	6	42
		100.0	2.6	35.1	7.8	54.5
	サービス職	158	3	54	10	91
		100.0	1.9	34.2	6.3	57.6
	保安職	12	0	6	1	5
		100.0	0.0	50.0	8.3	41.7
	農林漁業職	42	0	11	2	29
		100.0	0.0	26.2	4.8	69.0
	生産工程職	137	3	50	12	72
		100.0	2.2	36.5	8.8	52.6
	輸送・機械運転職	28	2	10	4	12
		100.0	7.1	35.7	14.3	42.9
	建設・採掘職	33	1	17	1	14
	100.0	3.0	51.5	3.0	42.4	
運搬・清掃・包装職等	41	0	13	4	24	
	100.0	0.0	31.7	9.8	58.5	
無職（家事に従事する場合を含む）	957	8	232	59	658	
	100.0	0.8	24.2	6.2	68.8	
学生	21	1	8	1	11	
	100.0	4.8	38.1	4.8	52.4	
その他	209	6	54	22	127	
	100.0	2.9	25.8	10.5	60.8	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合がやや高くなっています。

20 歳以上

図表 21-33 1 週間当たりの飲酒の日数（20 歳以上・体重別）

		全 体	(9) 1週間当たりの飲酒の日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	265	16	58	32	159
		100.0	6.0	21.9	12.1	60.0
	変わらない	1,866	31	602	117	1,116
		100.0	1.7	32.3	6.3	59.8
	減った	178	6	37	19	116
		100.0	3.4	20.8	10.7	65.2

(10) 1日当たりの飲酒の量

【性・年齢別】

性別で見ると、「もともとない」の割合が、女性で 77.1%、男性で 50.2%と、女性が上回っています。また、男女ともに「増えた」より「減った」の割合がやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 60～64 歳で「増えた」の割合が高くなっています。また、男性の 65～69 歳で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-34 1日当たりの飲酒の量（性・年齢別）

		全 体	(10) 1日当たりの飲酒の量			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,171 100.0	34 2.9	456 38.9	93 7.9	588 50.2
	15～19歳	134 100.0	0 0.0	4 3.0	0 0.0	130 97.0
	20～29歳	59 100.0	1 1.7	27 45.8	3 5.1	28 47.5
	30～39歳	79 100.0	3 3.8	26 32.9	7 8.9	43 54.4
	40～49歳	126 100.0	6 4.8	53 42.1	12 9.5	55 43.7
	50～59歳	156 100.0	8 5.1	92 59.0	10 6.4	46 29.5
	60～64歳	76 100.0	7 9.2	33 43.4	6 7.9	30 39.5
	65～69歳	121 100.0	1 0.8	56 46.3	15 12.4	49 40.5
	70～74歳	150 100.0	3 2.0	70 46.7	11 7.3	66 44.0
	75歳以上	267 100.0	5 1.9	93 34.8	29 10.9	140 52.4
	女性	1,452 100.0	13 0.9	257 17.7	63 4.3	1,119 77.1
	15～19歳	163 100.0	0 0.0	6 3.7	0 0.0	157 96.3
	20～29歳	78 100.0	2 2.6	23 29.5	2 2.6	51 65.4
	30～39歳	108 100.0	2 1.9	24 22.2	7 6.5	75 69.4
	40～49歳	194 100.0	2 1.0	54 27.8	13 6.7	125 64.4
	50～59歳	196 100.0	7 3.6	46 23.5	8 4.1	135 68.9
	60～64歳	127 100.0	0 0.0	39 30.7	9 7.1	79 62.2
	65～69歳	116 100.0	0 0.0	21 18.1	8 6.9	87 75.0
	70～74歳	173 100.0	0 0.0	25 14.5	7 4.0	141 81.5
	75歳以上	294 100.0	0 0.0	18 6.1	9 3.1	267 90.8

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、保安職、輸送・機械運転職で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-35 1 日当たりの飲酒の量（20 歳以上・職業別）

	全 体	(10) 1日当たりの飲酒の量				
		増えた	変わらない	減った	もともとない	
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	6 5.8	61 59.2	10 9.7	26 25.2
	専門・技術職	263 100.0	11 4.2	98 37.3	12 4.6	142 54.0
	事務職	217 100.0	5 2.3	61 28.1	18 8.3	133 61.3
	販売職	77 100.0	3 3.9	26 33.8	4 5.2	44 57.1
	サービス職	158 100.0	2 1.3	55 34.8	9 5.7	92 58.2
	保安職	12 100.0	0 0.0	5 41.7	2 16.7	5 41.7
	農林漁業職	42 100.0	0 0.0	12 28.6	1 2.4	29 69.0
	生産工程職	136 100.0	1 0.7	50 36.8	9 6.6	76 55.9
	輸送・機械運転職	28 100.0	2 7.1	10 35.7	4 14.3	12 42.9
	建設・採掘職	33 100.0	0 0.0	18 54.5	1 3.0	14 42.4
	運搬・清掃・包装職等	41 100.0	0 0.0	14 34.1	4 9.8	23 56.1
	無職（家事に従事する場合を含む）	954 100.0	10 1.0	224 23.5	59 6.2	661 69.3
	学生	21 100.0	0 0.0	8 38.1	1 4.8	12 57.1
	その他	210 100.0	7 3.3	54 25.7	22 10.5	127 60.5

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、大きな差異はみられません。

20 歳以上

図表 21-36 1 日当たりの飲酒の量（20 歳以上・体重別）

		全 体	(10) 1日当たりの飲酒の量			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	265	13	60	28	164
		100.0	4.9	22.6	10.6	61.9
	変わらない	1,865	28	601	108	1,128
		100.0	1.5	32.2	5.8	60.5
	減った	176	6	34	19	117
		100.0	3.4	19.3	10.8	66.5

(11) ストレスを感じる事

【性・年齢別】

性別で見ると、「増えた」の割合が、女性で 29.8%、男性で 21.1%と、女性が上回っています。また、男女ともに「減った」より「増えた」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 30～59 歳、女性の 15～59 歳で「増えた」の割合が高く、3 割を超えています。また、すべての年代で、男性に比べ、女性の「増えた」の割合が高くなっています。

図表 21-37 ストレスを感じる事（性・年齢別）

		全 体	(11) ストレスを感じる事			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,169	247	713	53	156
		100.0	21.1	61.0	4.5	13.3
	15～19歳	135	31	82	7	15
		100.0	23.0	60.7	5.2	11.1
	20～29歳	59	13	40	2	4
		100.0	22.0	67.8	3.4	6.8
	30～39歳	79	27	46	3	3
		100.0	34.2	58.2	3.8	3.8
	40～49歳	125	41	70	5	9
		100.0	32.8	56.0	4.0	7.2
	50～59歳	156	47	94	6	9
		100.0	30.1	60.3	3.8	5.8
	60～64歳	76	16	50	3	7
		100.0	21.1	65.8	3.9	9.2
	65～69歳	119	15	80	5	19
		100.0	12.6	67.2	4.2	16.0
	70～74歳	152	19	91	12	30
		100.0	12.5	59.9	7.9	19.7
	75歳以上	266	38	159	10	59
		100.0	14.3	59.8	3.8	22.2
女性	1,451	433	819	46	153	
	100.0	29.8	56.4	3.2	10.5	
15～19歳	163	54	99	5	5	
	100.0	33.1	60.7	3.1	3.1	
20～29歳	78	35	36	4	3	
	100.0	44.9	46.2	5.1	3.8	
30～39歳	107	42	59	4	2	
	100.0	39.3	55.1	3.7	1.9	
40～49歳	194	71	113	4	6	
	100.0	36.6	58.2	2.1	3.1	
50～59歳	196	71	106	7	12	
	100.0	36.2	54.1	3.6	6.1	
60～64歳	128	33	77	5	13	
	100.0	25.8	60.2	3.9	10.2	
65～69歳	117	29	70	4	14	
	100.0	24.8	59.8	3.4	12.0	
70～74歳	172	38	103	2	29	
	100.0	22.1	59.9	1.2	16.9	
75歳以上	293	60	155	11	67	
	100.0	20.5	52.9	3.8	22.9	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、管理職、専門・技術職、事務職、サービス職、建築・採掘職で「増えた」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-38 ストレスを感じること（20 歳以上・職業別）

		全 体	(11) ストレスを感じること			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	35	60	3	5
		100.0	34.0	58.3	2.9	4.9
	専門・技術職	264	85	152	11	16
		100.0	32.2	57.6	4.2	6.1
	事務職	217	68	133	6	10
		100.0	31.3	61.3	2.8	4.6
	販売職	77	20	48	2	7
		100.0	26.0	62.3	2.6	9.1
	サービス職	157	49	90	4	14
		100.0	31.2	57.3	2.5	8.9
	保安職	12	2	8	1	1
		100.0	16.7	66.7	8.3	8.3
	農林漁業職	42	6	27	3	6
		100.0	14.3	64.3	7.1	14.3
	生産工程職	137	32	91	5	9
		100.0	23.4	66.4	3.6	6.6
	輸送・機械運転職	27	6	17	3	1
		100.0	22.2	63.0	11.1	3.7
	建設・採掘職	33	10	22	0	1
	100.0	30.3	66.7	0.0	3.0	
運搬・清掃・包装職等	42	12	23	1	6	
	100.0	28.6	54.8	2.4	14.3	
無職（家事に従事する場合を含む）	952	203	540	34	175	
	100.0	21.3	56.7	3.6	18.4	
学生	21	5	12	2	2	
	100.0	23.8	57.1	9.5	9.5	
その他	209	61	111	11	26	
	100.0	29.2	53.1	5.3	12.4	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合が高く、4 割を超えています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「増えた」の割合が高く、5 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-39 ストレスを感じること（20 歳以上・体重別）

		全 体	(11) ストレスを感じること			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	265	111	118	13	23
		100.0	41.9	44.5	4.9	8.7
	変わらない	1,862	425	1,132	66	239
		100.0	22.8	60.8	3.5	12.8
	減った	177	58	92	7	20
		100.0	32.8	52.0	4.0	11.3

20 歳未満

図表 21-40 ストレスを感じること（20 歳未満・体重別）

		全 体	(11) ストレスを感じること			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	15	21	1	1
		100.0	39.5	55.3	2.6	2.6
	変わらない	248	65	155	10	18
		100.0	26.2	62.5	4.0	7.3
	減った	13	7	5	1	0
		100.0	53.8	38.5	7.7	0.0

(12) 1週間当たりの運動の日数

【性・年齢別】

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、男性の40～49歳、女性の30～39歳、50～59歳で「増えた」の割合が高くなっています。女性の15～19歳、75歳以上で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-41 1週間当たりの運動の日数（性・年齢別）

		全 体	(12) 1週間当たりの運動日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,171	50	761	153	207
		100.0	4.3	65.0	13.1	17.7
	15～19歳	135	7	101	19	8
		100.0	5.2	74.8	14.1	5.9
	20～29歳	59	3	38	8	10
		100.0	5.1	64.4	13.6	16.9
	30～39歳	79	5	48	11	15
		100.0	6.3	60.8	13.9	19.0
	40～49歳	125	9	78	12	26
		100.0	7.2	62.4	9.6	20.8
	50～59歳	156	6	102	17	31
		100.0	3.8	65.4	10.9	19.9
	60～64歳	76	3	46	9	18
		100.0	3.9	60.5	11.8	23.7
	65～69歳	120	2	79	19	20
		100.0	1.7	65.8	15.8	16.7
	70～74歳	152	5	102	15	30
		100.0	3.3	67.1	9.9	19.7
	75歳以上	266	10	165	43	48
		100.0	3.8	62.0	16.2	18.0
	女性	1,449	74	817	217	341
		100.0	5.1	56.4	15.0	23.5
	15～19歳	163	7	108	29	19
		100.0	4.3	66.3	17.8	11.7
	20～29歳	78	2	43	9	24
		100.0	2.6	55.1	11.5	30.8
30～39歳	108	8	58	18	24	
	100.0	7.4	53.7	16.7	22.2	
40～49歳	193	11	107	25	50	
	100.0	5.7	55.4	13.0	25.9	
50～59歳	195	16	103	29	47	
	100.0	8.2	52.8	14.9	24.1	
60～64歳	128	7	73	14	34	
	100.0	5.5	57.0	10.9	26.6	
65～69歳	117	8	55	16	38	
	100.0	6.8	47.0	13.7	32.5	
70～74歳	172	6	101	25	40	
	100.0	3.5	58.7	14.5	23.3	
75歳以上	292	9	168	51	64	
	100.0	3.1	57.5	17.5	21.9	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、管理職、専門・技術職で「増えた」の割合が高くなっています。保安職、無職（家事に従事する場合を含む）で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-42 1 週間当たりの運動の日数（20 歳以上・職業別）

		全 体	(12) 1週間当たりの運動日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	9 8.7	68 66.0	16 15.5	10 9.7
	専門・技術職	263 100.0	23 8.7	147 55.9	34 12.9	59 22.4
	事務職	217 100.0	11 5.1	126 58.1	28 12.9	52 24.0
	販売職	77 100.0	1 1.3	46 59.7	9 11.7	21 27.3
	サービス職	157 100.0	9 5.7	91 58.0	24 15.3	33 21.0
	保安職	12 100.0	0 0.0	8 66.7	2 16.7	2 16.7
	農林漁業職	42 100.0	1 2.4	29 69.0	3 7.1	9 21.4
	生産工程職	137 100.0	2 1.5	84 61.3	12 8.8	39 28.5
	輸送・機械運転職	28 100.0	0 0.0	19 67.9	3 10.7	6 21.4
	建設・採掘職	33 100.0	0 0.0	24 72.7	2 6.1	7 21.2
	運搬・清掃・包装職等	41 100.0	0 0.0	25 61.0	0 0.0	16 39.0
	無職（家事に従事する場合を含む）	954 100.0	36 3.8	557 58.4	161 16.9	200 21.0
	学生	21 100.0	1 4.8	13 61.9	2 9.5	5 23.8
	その他	208 100.0	14 6.7	116 55.8	25 12.0	53 25.5

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「減った」の割合が高く、3 割を超えています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が増えた場合で「減った」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-43 1 週間当たりの運動の日数（20 歳以上・体重別）

		全 体	(12) 1週間当たりの運動日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	264	17	121	84	42
		100.0	6.4	45.8	31.8	15.9
	変わらない	1,860	78	1,157	207	418
		100.0	4.2	62.2	11.1	22.5
	減った	177	14	79	30	54
		100.0	7.9	44.6	16.9	30.5

20 歳未満

図表 21-44 1 週間当たりの運動の日数（20 歳未満・体重別）

		全 体	(12) 1週間当たりの運動日数			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	2	20	12	4
		100.0	5.3	52.6	31.6	10.5
	変わらない	248	10	182	34	22
		100.0	4.0	73.4	13.7	8.9
	減った	13	2	8	2	1
		100.0	15.4	61.5	15.4	7.7

(13) 運動を行う日の平均運動時間

【性・年齢別】

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、男性の30～49歳、女性の30～39歳、50～59歳、65～69歳で「増えた」の割合が高くなっています。男性の75歳以上、女性の65～69歳、75歳以上で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-45 平均運動時間（性・年齢別）

		全 体	(13) 運動を行う日の平均運動時間			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,166	43	739	149	235
		100.0	3.7	63.4	12.8	20.2
	15～19歳	134	7	101	14	12
		100.0	5.2	75.4	10.4	9.0
	20～29歳	59	3	37	7	12
		100.0	5.1	62.7	11.9	20.3
	30～39歳	79	5	51	7	16
		100.0	6.3	64.6	8.9	20.3
	40～49歳	124	8	76	14	26
		100.0	6.5	61.3	11.3	21.0
	50～59歳	156	6	96	18	36
		100.0	3.8	61.5	11.5	23.1
	60～64歳	76	2	44	10	20
		100.0	2.6	57.9	13.2	26.3
	65～69歳	121	2	81	16	22
		100.0	1.7	66.9	13.2	18.2
	70～74歳	150	5	97	16	32
		100.0	3.3	64.7	10.7	21.3
	75歳以上	264	5	154	47	58
		100.0	1.9	58.3	17.8	22.0
女性	1,443	63	784	209	387	
	100.0	4.4	54.3	14.5	26.8	
15～19歳	163	6	108	24	25	
	100.0	3.7	66.3	14.7	15.3	
20～29歳	78	2	40	8	28	
	100.0	2.6	51.3	10.3	35.9	
30～39歳	108	7	57	16	28	
	100.0	6.5	52.8	14.8	25.9	
40～49歳	194	9	101	24	60	
	100.0	4.6	52.1	12.4	30.9	
50～59歳	195	15	102	23	55	
	100.0	7.7	52.3	11.8	28.2	
60～64歳	127	5	71	14	37	
	100.0	3.9	55.9	11.0	29.1	
65～69歳	116	8	52	18	38	
	100.0	6.9	44.8	15.5	32.8	
70～74歳	170	6	95	25	44	
	100.0	3.5	55.9	14.7	25.9	
75歳以上	289	5	157	56	71	
	100.0	1.7	54.3	19.4	24.6	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、管理職、専門・技術職で「増えた」の割合が高くなっています。保安職で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-46 平均運動時間（20 歳以上・職業別）

		全 体	(13) 運動を行う日の平均運動時間			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	7 6.8	69 67.0	14 13.6	13 12.6
	専門・技術職	262 100.0	21 8.0	143 54.6	32 12.2	66 25.2
	事務職	217 100.0	12 5.5	121 55.8	24 11.1	60 27.6
	販売職	77 100.0	1 1.3	41 53.2	9 11.7	26 33.8
	サービス職	157 100.0	9 5.7	85 54.1	23 14.6	40 25.5
	保安職	12 100.0	0 0.0	7 58.3	3 25.0	2 16.7
	農林漁業職	42 100.0	0 0.0	25 59.5	5 11.9	12 28.6
	生産工程職	137 100.0	2 1.5	81 59.1	11 8.0	43 31.4
	輸送・機械運転職	28 100.0	0 0.0	18 64.3	3 10.7	7 25.0
	建設・採掘職	32 100.0	0 0.0	21 65.6	4 12.5	7 21.9
	運搬・清掃・包装職等	41 100.0	1 2.4	25 61.0	0 0.0	15 36.6
	無職（家事に従事する場合を含む）	946 100.0	27 2.9	539 57.0	161 17.0	219 23.2
	学生	21 100.0	1 4.8	13 61.9	2 9.5	5 23.8
	その他	207 100.0	11 5.3	109 52.7	27 13.0	60 29.0

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「減った」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が増えた場合で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-47 平均運動時間（20 歳以上・体重別）

		全 体	(13) 運動を行う日の平均運動時間			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	264	13	123	77	51
		100.0	4.9	46.6	29.2	19.3
	変わらない	1,849	65	1,104	211	469
		100.0	3.5	59.7	11.4	25.4
	減った	177	14	75	30	58
		100.0	7.9	42.4	16.9	32.8

20 歳未満

図表 21-48 平均運動時間（20 歳未満・体重別）

		全 体	(13) 運動を行う日の平均運動時間			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	2	20	12	4
		100.0	5.3	52.6	31.6	10.5
	変わらない	247	10	180	25	32
		100.0	4.0	72.9	10.1	13.0
	減った	13	1	10	1	1
		100.0	7.7	76.9	7.7	7.7

(14) 社会参加の機会

【性・年齢別】

性別で見ると、「減った」の割合が女性で22.4%、男性で18.3%と、女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、男性の65～69歳、女性の20～29歳で「増えた」の割合が高くなっています。男性の30～49歳、75歳以上、女性の30～69歳、75歳以上で「減った」の割合が高くなっています。

図表 21-49 社会参加の機会（性・年齢別）

		全 体	(14) 社会参加の機会			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,165	19	485	213	448
		100.0	1.6	41.6	18.3	38.5
	15～19歳	134	3	59	13	59
		100.0	2.2	44.0	9.7	44.0
	20～29歳	58	2	24	4	28
		100.0	3.4	41.4	6.9	48.3
	30～39歳	79	0	33	19	27
		100.0	0.0	41.8	24.1	34.2
	40～49歳	124	2	48	30	44
		100.0	1.6	38.7	24.2	35.5
	50～59歳	156	2	80	28	46
		100.0	1.3	51.3	17.9	29.5
	60～64歳	75	2	31	14	28
		100.0	2.7	41.3	18.7	37.3
	65～69歳	121	6	60	14	41
		100.0	5.0	49.6	11.6	33.9
	70～74歳	149	1	55	28	65
		100.0	0.7	36.9	18.8	43.6
	75歳以上	266	1	93	63	109
		100.0	0.4	35.0	23.7	41.0
女性	1,445	25	474	323	623	
	100.0	1.7	32.8	22.4	43.1	
15～19歳	163	2	65	22	74	
	100.0	1.2	39.9	13.5	45.4	
20～29歳	78	5	23	11	39	
	100.0	6.4	29.5	14.1	50.0	
30～39歳	108	1	32	30	45	
	100.0	0.9	29.6	27.8	41.7	
40～49歳	194	4	68	61	61	
	100.0	2.1	35.1	31.4	31.4	
50～59歳	195	2	71	46	76	
	100.0	1.0	36.4	23.6	39.0	
60～64歳	128	3	40	27	58	
	100.0	2.3	31.3	21.1	45.3	
65～69歳	116	1	31	28	56	
	100.0	0.9	26.7	24.1	48.3	
70～74歳	171	3	56	29	83	
	100.0	1.8	32.7	17.0	48.5	
75歳以上	289	4	87	68	130	
	100.0	1.4	30.1	23.5	45.0	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、保安職で「減った」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-50 社会参加の機会（20 歳以上・職業別）

		全 体	(14) 社会参加の機会			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103 100.0	2 1.9	56 54.4	23 22.3	22 21.4
	専門・技術職	263 100.0	6 2.3	120 45.6	62 23.6	75 28.5
	事務職	217 100.0	3 1.4	86 39.6	48 22.1	80 36.9
	販売職	77 100.0	0 0.0	30 39.0	11 14.3	36 46.8
	サービス職	157 100.0	1 0.6	43 27.4	37 23.6	76 48.4
	保安職	12 100.0	0 0.0	5 41.7	4 33.3	3 25.0
	農林漁業職	42 100.0	1 2.4	17 40.5	10 23.8	14 33.3
	生産工程職	136 100.0	3 2.2	59 43.4	17 12.5	57 41.9
	輸送・機械運転職	28 100.0	0 0.0	11 39.3	4 14.3	13 46.4
	建設・採掘職	32 100.0	0 0.0	16 50.0	6 18.8	10 31.3
	運搬・清掃・包装職等	40 100.0	1 2.5	12 30.0	9 22.5	18 45.0
	無職（家事に従事する場合を含む）	951 100.0	11 1.2	302 31.8	218 22.9	420 44.2
	学生	21 100.0	2 9.5	9 42.9	2 9.5	8 38.1
	その他	205 100.0	8 3.9	57 27.8	46 22.4	94 45.9

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が増えた場合で「減った」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が増えた場合で「増えた」の割合が高くなっています。一方、体重が減った場合で「減った」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-51 社会参加の機会（20 歳以上・体重別）

		全 体	(14) 社会参加の機会			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	262	7	68	86	101
		100.0	2.7	26.0	32.8	38.5
	変わらない	1,853	28	721	366	738
		100.0	1.5	38.9	19.8	39.8
	減った	177	4	40	46	87
		100.0	2.3	22.6	26.0	49.2

20 歳未満

図表 21-52 社会参加の機会（20 歳未満・体重別）

		全 体	(14) 社会参加の機会			
			増えた	変わらない	減った	もともとない
体 重	増えた	38	3	13	5	17
		100.0	7.9	34.2	13.2	44.7
	変わらない	247	2	103	29	113
		100.0	0.8	41.7	11.7	45.7
	減った	13	0	7	2	4
		100.0	0.0	53.8	15.4	30.8

(15) 健康に気をつけるようになった

【性・年齢別】

性別で見ると、男性に比べて、女性で「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75歳以上、女性の60歳以上で「はい」の割合が高く、3割を超えています。

図表 21-53 健康に気をつけるようになった（性・年齢別）

		全 体	(15) 健康に気をつけるようになった			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
性 年 代 区 分	男性	1,173	290	810	16	57
		100.0	24.7	69.1	1.4	4.9
	15～19歳	135	29	87	4	15
		100.0	21.5	64.4	3.0	11.1
	20～29歳	59	12	39	2	6
		100.0	20.3	66.1	3.4	10.2
	30～39歳	79	21	53	1	4
		100.0	26.6	67.1	1.3	5.1
	40～49歳	125	25	91	2	7
		100.0	20.0	72.8	1.6	5.6
	50～59歳	155	38	111	2	4
		100.0	24.5	71.6	1.3	2.6
	60～64歳	76	18	54	1	3
		100.0	23.7	71.1	1.3	3.9
	65～69歳	120	21	95	1	3
		100.0	17.5	79.2	0.8	2.5
	70～74歳	152	44	102	0	6
		100.0	28.9	67.1	0.0	3.9
	75歳以上	269	81	176	3	9
		100.0	30.1	65.4	1.1	3.3
女性	1,454	448	929	20	57	
	100.0	30.8	63.9	1.4	3.9	
15～19歳	163	39	108	3	13	
	100.0	23.9	66.3	1.8	8.0	
20～29歳	78	19	50	0	9	
	100.0	24.4	64.1	0.0	11.5	
30～39歳	108	24	77	1	6	
	100.0	22.2	71.3	0.9	5.6	
40～49歳	194	50	134	5	5	
	100.0	25.8	69.1	2.6	2.6	
50～59歳	195	44	141	3	7	
	100.0	22.6	72.3	1.5	3.6	
60～64歳	128	42	85	0	1	
	100.0	32.8	66.4	0.0	0.8	
65～69歳	116	42	72	1	1	
	100.0	36.2	62.1	0.9	0.9	
70～74歳	172	59	108	3	2	
	100.0	34.3	62.8	1.7	1.2	
75歳以上	297	128	152	4	13	
	100.0	43.1	51.2	1.3	4.4	

【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、サービス職、無職(家事に従事する場合を含む)で「はい」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 21-54 健康に気をつけるようになった (20 歳以上・職業別)

		全 体	(15) 健康に気をつけるようになった			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	103	25	72	2	4
		100.0	24.3	69.9	1.9	3.9
	専門・技術職	263	77	173	4	9
		100.0	29.3	65.8	1.5	3.4
	事務職	217	49	160	4	4
		100.0	22.6	73.7	1.8	1.8
	販売職	77	18	54	2	3
		100.0	23.4	70.1	2.6	3.9
	サービス職	157	48	99	0	10
		100.0	30.6	63.1	0.0	6.4
	保安職	12	3	9	0	0
		100.0	25.0	75.0	0.0	0.0
	農林漁業職	42	8	32	1	1
		100.0	19.0	76.2	2.4	2.4
	生産工程職	136	22	106	1	7
		100.0	16.2	77.9	0.7	5.1
	輸送・機械運転職	28	7	16	1	4
		100.0	25.0	57.1	3.6	14.3
建設・採掘職	33	9	22	0	2	
	100.0	27.3	66.7	0.0	6.1	
運搬・清掃・包装職等	42	9	29	2	2	
	100.0	21.4	69.0	4.8	4.8	
無職(家事に従事する場合を含む)	960	317	602	12	29	
	100.0	33.0	62.7	1.3	3.0	
学生	21	4	15	0	2	
	100.0	19.0	71.4	0.0	9.5	
その他	207	58	141	0	8	
	100.0	28.0	68.1	0.0	3.9	

【体重別】

《20 歳以上》

体重別でみると、体重が減った場合で「はい」の割合が高くなっています。一方、体重が増えた場合で「いいえ」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

体重別でみると、体重が減った場合で「はい」の割合が高くなっています。一方、体重が増えた場合で「いいえ」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 21-55 健康に気をつけるようになった（20 歳以上・体重別）

		全 体	(15) 健康に気をつけるようになった			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
体 重	増えた	265	92	157	9	7
		100.0	34.7	59.2	3.4	2.6
	変わらない	1,864	494	1,280	17	73
		100.0	26.5	68.7	0.9	3.9
	減った	179	75	97	3	4
		100.0	41.9	54.2	1.7	2.2

20 歳未満

図表 21-56 健康に気をつけるようになった（20 歳未満・体重別）

		全 体	(15) 健康に気をつけるようになった			
			はい	変わらない	いいえ	もともとない
体 重	増えた	38	12	20	2	4
		100.0	31.6	52.6	5.3	10.5
	変わらない	248	48	172	5	23
		100.0	19.4	69.4	2.0	9.3
	減った	13	8	4	0	1
		100.0	61.5	30.8	0.0	7.7

## 4 健康に関する情報について

問 22 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》

令和 4 年度では「テレビ・ラジオ」が 45.7%と最も高く、次いで「インターネット」が 28.7%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「インターネット」の割合が平成 23 年度(19.4%)、平成 28 年度(24.8%)、令和 4 年度(28.7%)となり、徐々に増加しています。一方で、「テレビ・ラジオ」では平成 23 年(60.9%)、平成 28 年度(61.2%)、令和 4 年度(45.7%)となり、令和 4 年度で 20 ポイント以上減少しています。

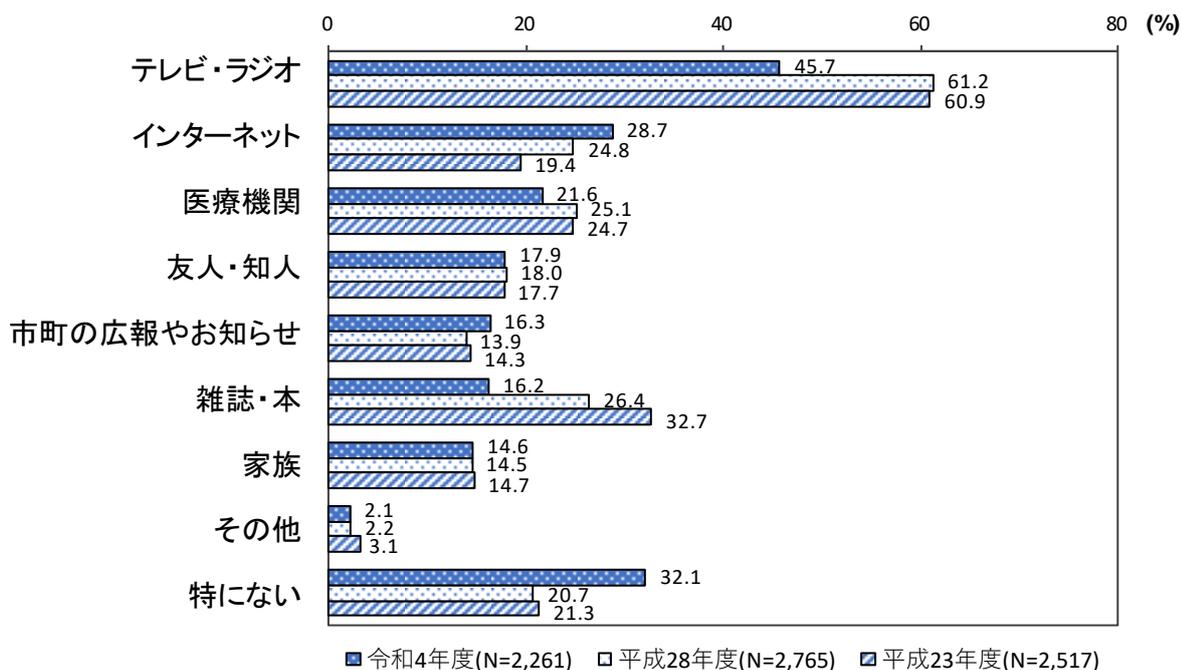
《20 歳未満》

令和 4 年度では「インターネット」が 33.6%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」が 26.4%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「インターネット」の割合が平成 28 年度(28.5%)、令和 4 年度(33.6%)となり、増加しています。一方で、「テレビ・ラジオ」では平成 28 年度(39.5%)、令和 4 年度(26.4%)となり、減少しています。

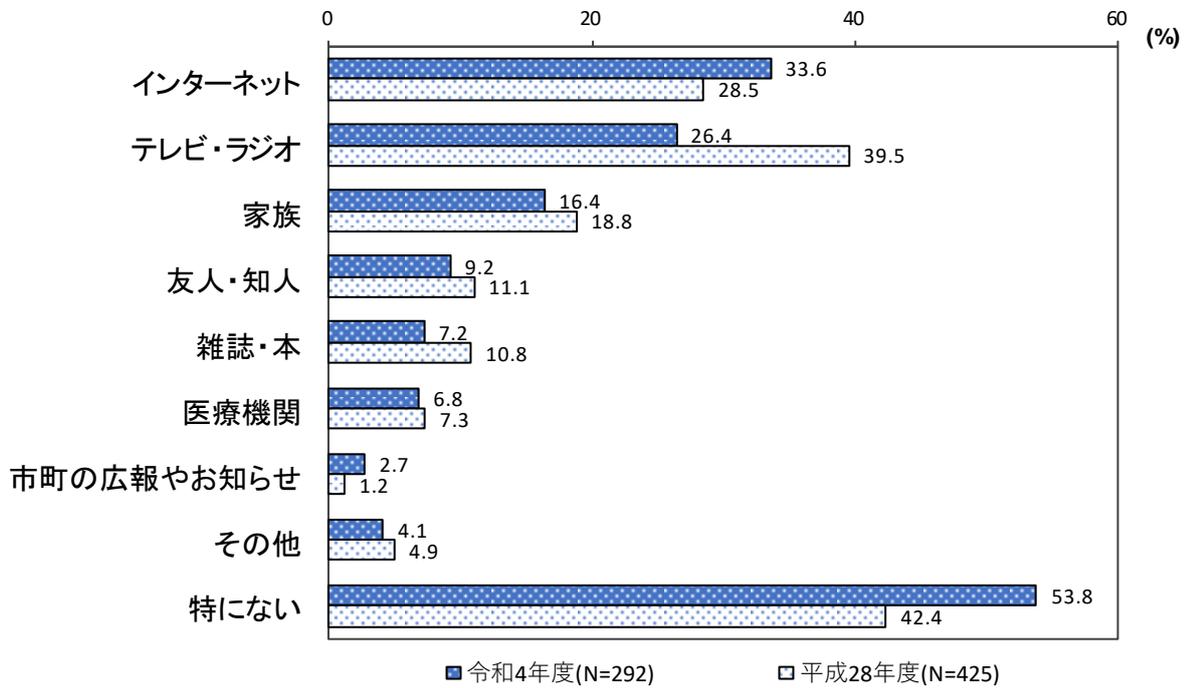
20 歳以上

図表 22-1 健康に関する情報源 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 22-2 健康に関する情報源（20 歳未満・年度別）



図表 22-3 健康に関する情報源（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
テレビ・ラジオ	1,033	43.8	45.7	77	25.5	26.4
雑誌・本	366	15.5	16.2	21	7.0	7.2
インターネット	650	27.6	28.7	98	32.5	33.6
医療機関	489	20.7	21.6	20	6.6	6.8
市町の広報やお知らせ	368	15.6	16.3	8	2.6	2.7
友人・知人	404	17.1	17.9	27	8.9	9.2
家族	331	14.0	14.6	48	15.9	16.4
その他	47	2.0	2.1	12	4.0	4.1
特にない	725	30.7	32.1	157	52.0	53.8
無回答	97	4.1	-	10	3.3	-
全体	2,358	-	2,261	302	-	292

問 22 で「1.」～「8.」と回答された方にお聞きします。

問 22-1 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》

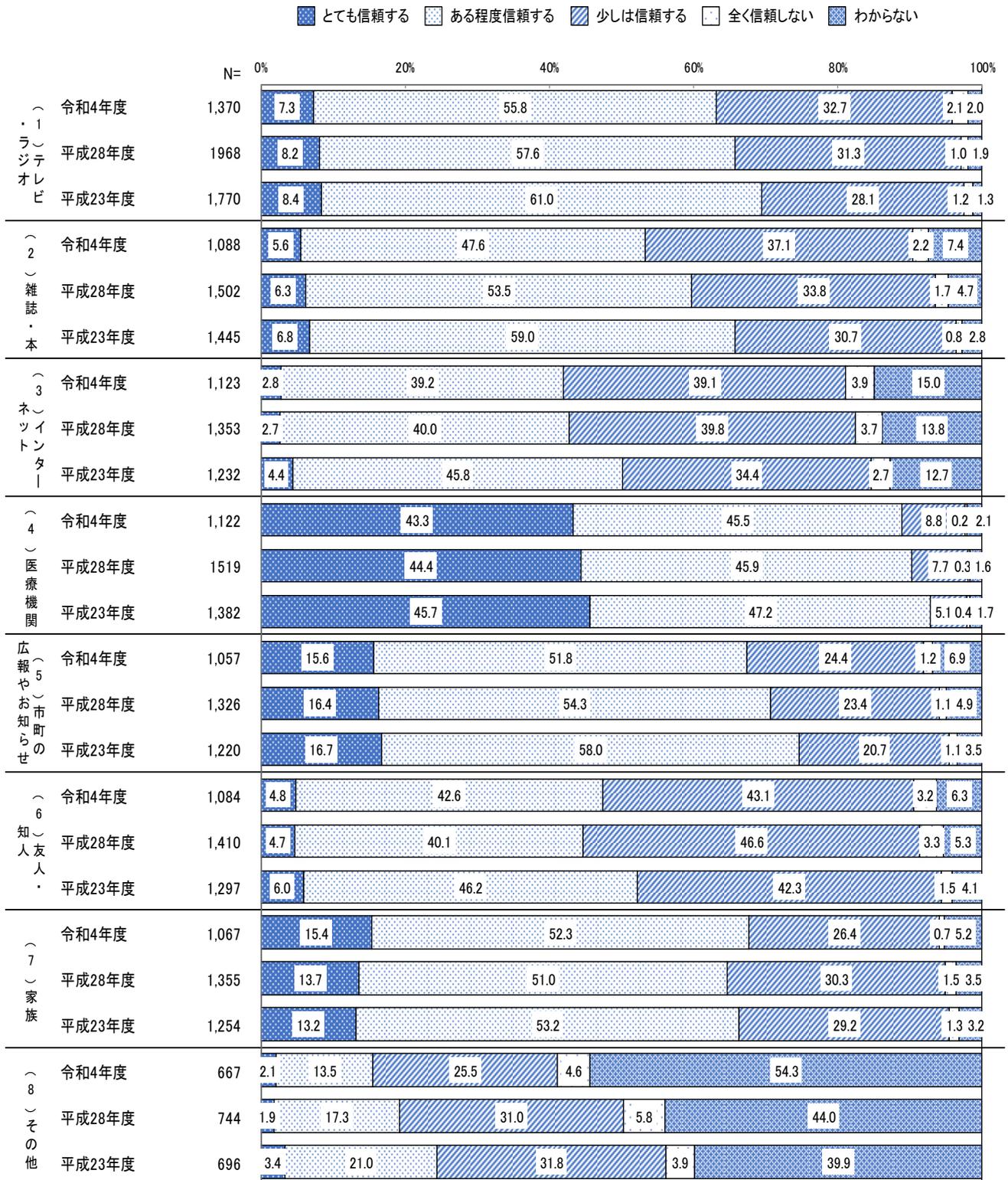
令和 4 年度では他の項目に比べ、(4)医療機関で「とても信頼する」と「ある程度信頼する」をあわせた“信頼する”と感じる人の割合が高く、約 9 割となっています。次いで(1)テレビ・ラジオ、(5)市町の広報やお知らせ、(7)家族で 6 割を超えています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(4)医療機関で“信頼する”と感じる人の割合が高く、9 割半ばとなっています。次いで(7)家族で 7 割、(1)テレビ・ラジオ、(2)雑誌・本、(5)市町の広報やお知らせで 6 割を超えています。

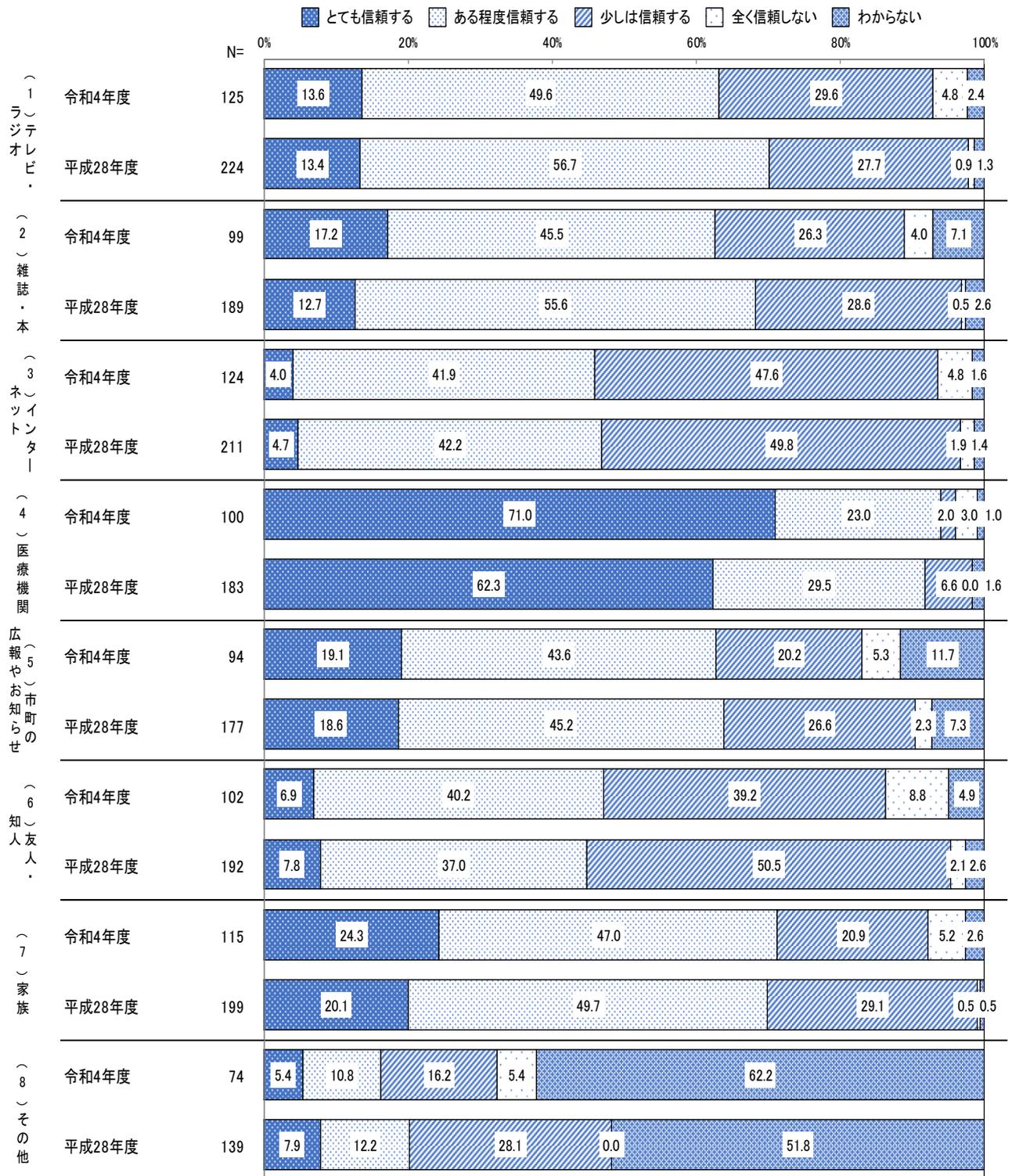
20 歳以上

図表 22-1-1 情報の信頼度 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 22-1-2 情報の信頼度（20 歳未満・年度別）



図表 22-1-3 情報の信頼度（20歳以上/20歳未満）

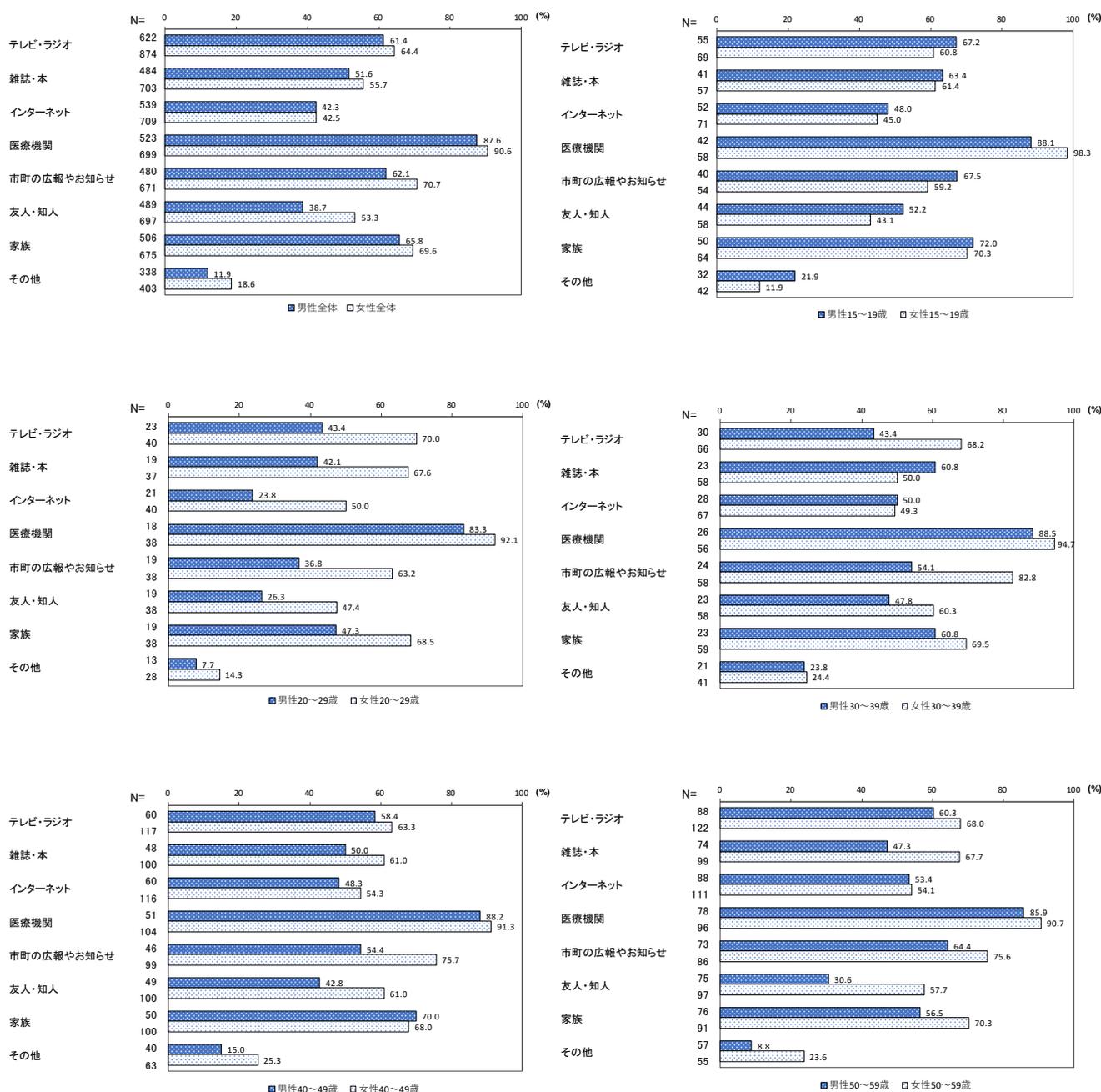
項目	20歳以上			20歳未満			
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	
(1)テレビ・ラジオ	とても信頼する	100	6.5	7.3	17	12.6	13.6
	ある程度信頼する	765	49.8	55.8	62	45.9	49.6
	少しは信頼する	448	29.2	32.7	37	27.4	29.6
	全く信頼しない	29	1.9	2.1	6	4.4	4.8
	わからない	28	1.8	2.0	3	2.2	2.4
	無回答	166	10.8	-	10	7.4	-
	全体	1,536	100.0	1,370	135	100.0	125
(2)雑誌・本	とても信頼する	61	4.0	5.6	17	12.6	17.2
	ある程度信頼する	518	33.7	47.6	45	33.3	45.5
	少しは信頼する	404	26.3	37.1	26	19.3	26.3
	全く信頼しない	24	1.6	2.2	4	3.0	4.0
	わからない	81	5.3	7.4	7	5.2	7.1
	無回答	448	29.2	-	36	26.7	-
	全体	1,536	100.0	1,088	135	100.0	99
(3)インターネット	とても信頼する	32	2.1	2.8	5	3.7	4.0
	ある程度信頼する	440	28.6	39.2	52	38.5	41.9
	少しは信頼する	439	28.6	39.1	59	43.7	47.6
	全く信頼しない	44	2.9	3.9	6	4.4	4.8
	わからない	168	10.9	15.0	2	1.5	1.6
	無回答	413	26.9	-	11	8.1	-
	全体	1,536	100.0	1,123	135	100.0	124
(4)医療機関	とても信頼する	486	31.6	43.3	71	52.6	71.0
	ある程度信頼する	511	33.3	45.5	23	17.0	23.0
	少しは信頼する	99	6.4	8.8	2	1.5	2.0
	全く信頼しない	2	0.1	0.2	3	2.2	3.0
	わからない	24	1.6	2.1	1	0.7	1.0
	無回答	414	27.0	-	35	25.9	-
	全体	1,536	100.0	1,122	135	100.0	100
(5)市町の広報やお知らせ	とても信頼する	165	10.7	15.6	18	13.3	19.1
	ある程度信頼する	548	35.7	51.8	41	30.4	43.6
	少しは信頼する	258	16.8	24.4	19	14.1	20.2
	全く信頼しない	13	0.8	1.2	5	3.7	5.3
	わからない	73	4.8	6.9	11	8.1	11.7
	無回答	479	31.2	-	41	30.4	-
	全体	1,536	100.0	1,057	135	100.0	94
(6)友人・知人	とても信頼する	52	3.4	4.8	7	5.2	6.9
	ある程度信頼する	462	30.1	42.6	41	30.4	40.2
	少しは信頼する	467	30.4	43.1	40	29.6	39.2
	全く信頼しない	35	2.3	3.2	9	6.7	8.8
	わからない	68	4.4	6.3	5	3.7	4.9
	無回答	452	29.4	-	33	24.4	-
	全体	1,536	100.0	1,084	135	100.0	102
(7)家族	とても信頼する	164	10.7	15.4	28	20.7	24.3
	ある程度信頼する	558	36.3	52.3	54	40.0	47.0
	少しは信頼する	282	18.4	26.4	24	17.8	20.9
	全く信頼しない	7	0.5	0.7	6	4.4	5.2
	わからない	56	3.6	5.2	3	2.2	2.6
	無回答	469	30.5	-	20	14.8	-
	全体	1,536	100.0	1,067	135	100.0	115
(8)その他	とても信頼する	14	0.9	2.1	4	3.0	5.4
	ある程度信頼する	90	5.9	13.5	8	5.9	10.8
	少しは信頼する	170	11.1	25.5	12	8.9	16.2
	全く信頼しない	31	2.0	4.6	4	3.0	5.4
	わからない	362	23.6	54.3	46	34.1	62.2
	無回答	869	56.6	-	61	45.2	-
	全体	1,536	100.0	667	135	100.0	74

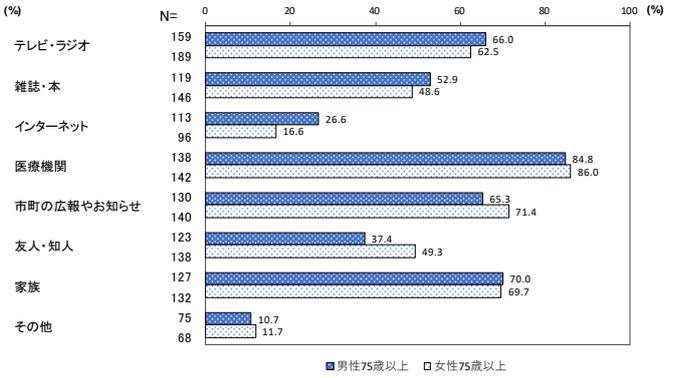
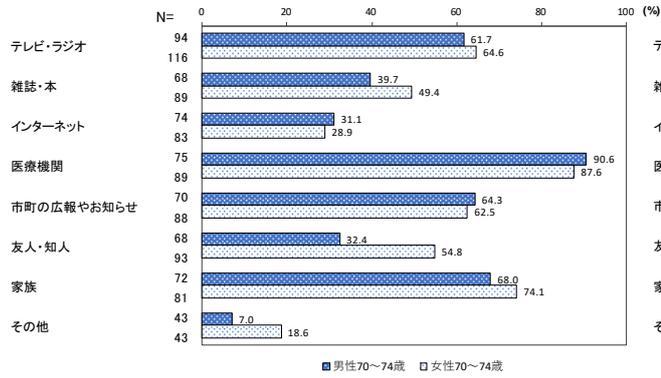
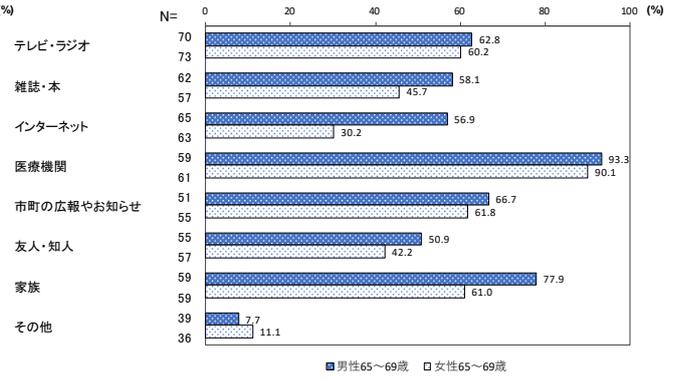
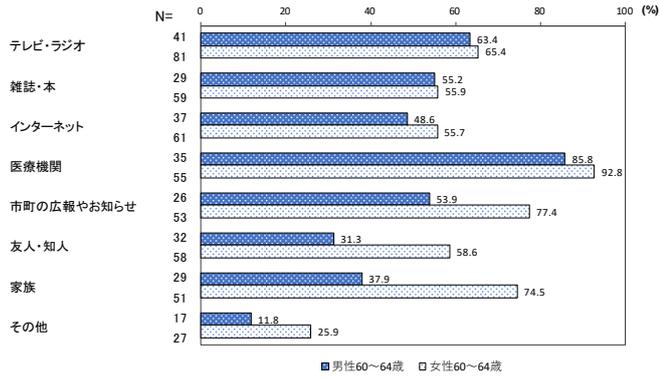
## 【性・年齢別】

性別で見ると、男女ともに“信頼する”メディアは「医療機関」の割合が最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」「市町の広報やお知らせ」「家族」が高くなっています。

性・年齢別で見ると、すべての年代で“信頼する”メディアとして「医療機関」の割合が高くなっています。他に比べ、75歳以上では男女ともに「インターネット」の割合が低くなっています。

図表 22-1-4 情報の信頼度（性・年齢別）





## 5 こころの健康について

問 23 最近 1 ヶ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》

令和 4 年度では「規則正しかった」と「どちらかという規則正しかった」をあわせた“規則正しかった”と感じる人の割合が 78.0%、「どちらかという不規則であった」と「不規則であった」をあわせた“不規則であった”と感じる人の割合が 21.9%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると“規則正しかった”と感じる人の割合が平成 23 年度(76.4%)、平成 28 年度(77.2%)、令和 4 年度(78.0%)となり、徐々に増加しています。

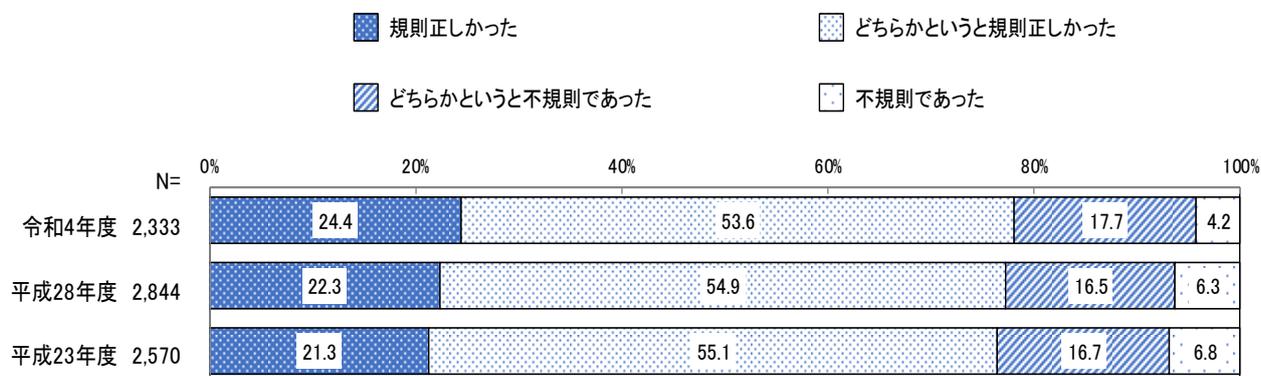
《20 歳未満》

令和 4 年度では“規則正しかった”と感じる人の割合が 56.0%、「どちらかという不規則であった」と「不規則であった」をあわせた“不規則であった”と感じる人の割合が 44.0%となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると“規則正しかった”と感じる人の割合が平成 28 年度(61.1%)、令和 4 年度(56.0%)となり、減少しています。

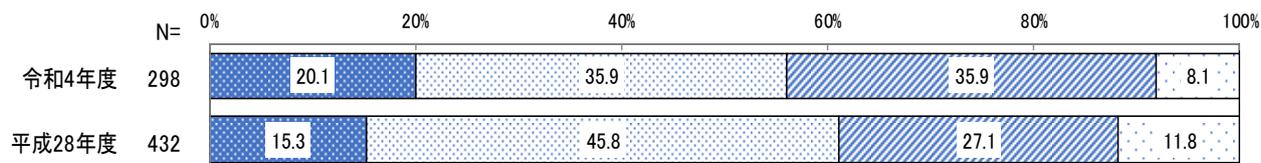
### 20 歳以上

図表 23-1 生活リズムは規則正しかったか（20 歳以上・年度別）



### 20 歳未満

図表 23-2 生活リズムは規則正しかったか（20 歳未満・年度別）



図表 23-3 生活リズムは規則正しかったか（20 歳以上/20 歳未満）

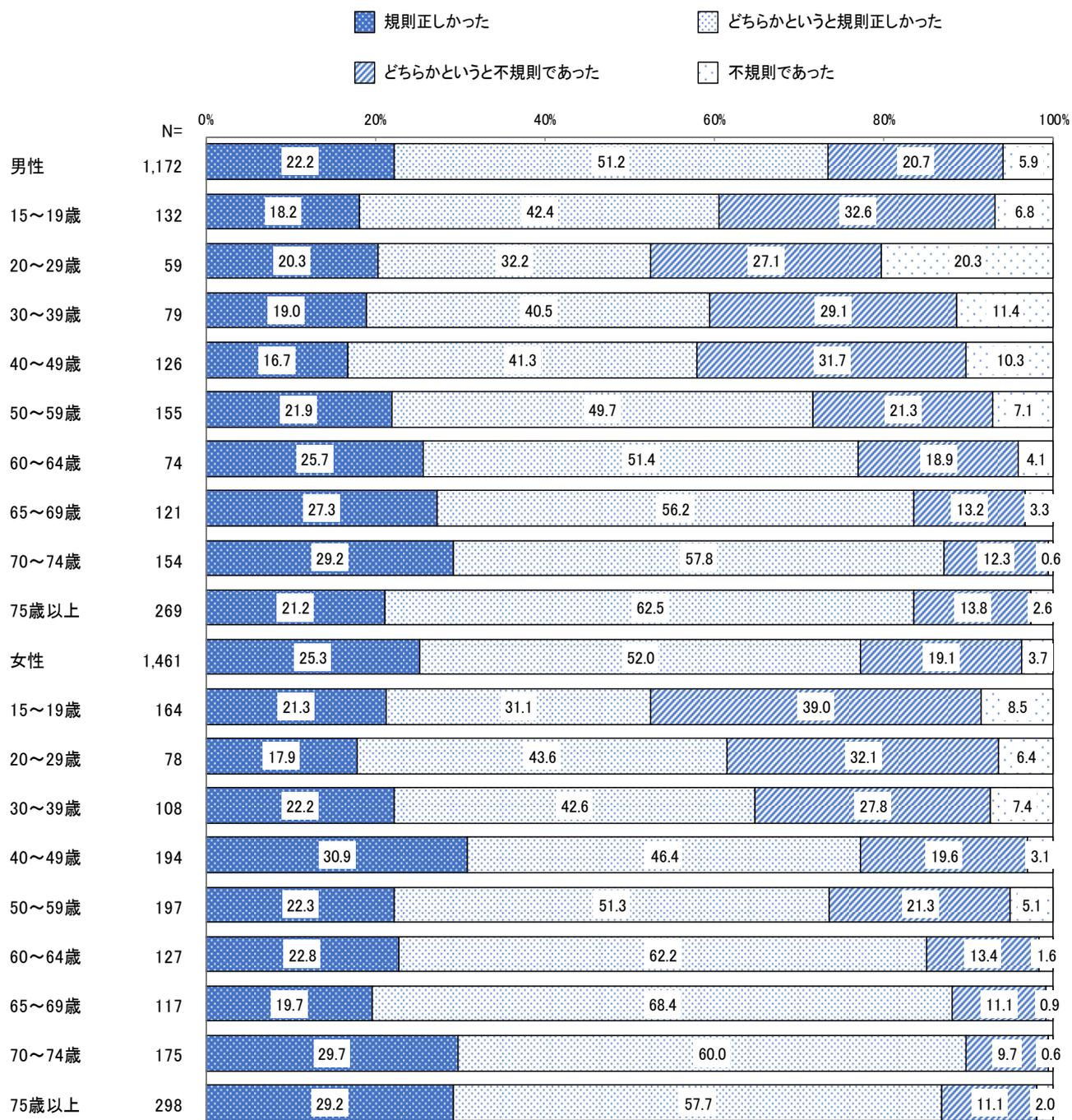
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
規則正しかった	570	24.2	24.4	60	19.9	20.1
どちらかという規則正しかった	1,251	53.1	53.6	107	35.4	35.9
どちらかという不規則であった	413	17.5	17.7	107	35.4	35.9
不規則であった	99	4.2	4.2	24	7.9	8.1
無回答	25	1.1	-	4	1.3	-
全体	2,358	100.0	2,333	302	100.0	298

## 【性・年齢別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

性・年齢別でみると男性は 50 歳以上、女性は 40 歳以上で“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、7 割を超えています。一方、男性の 20～29 歳、女性の 15～19 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。

図表 23-4 生活リズムは規則正しかったか（性・年齢別）



## 【家族構成別】

《20 歳以上》

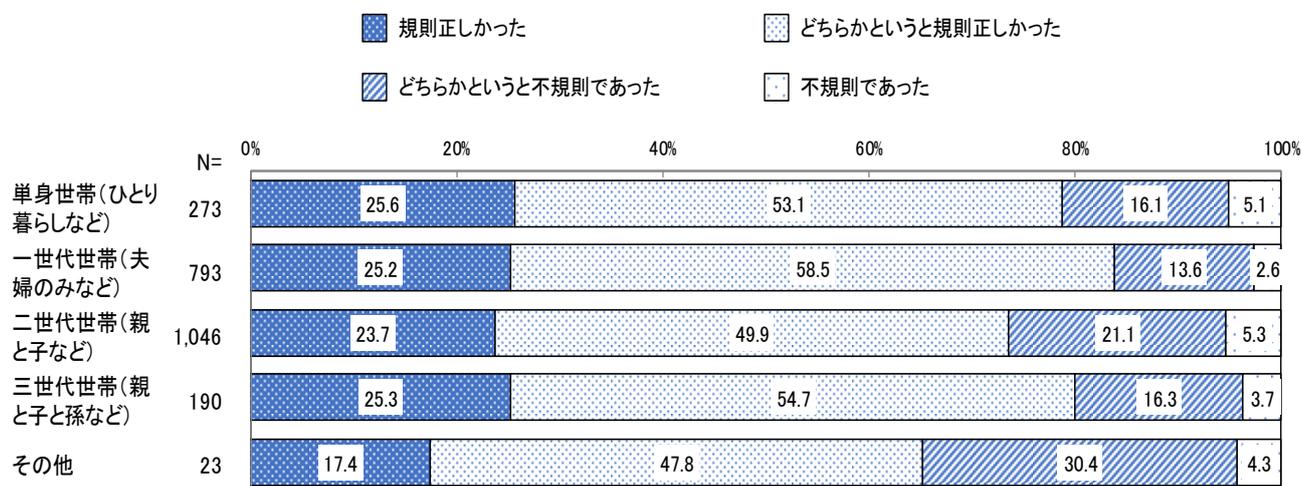
家族構成別でみると、一世代世帯(夫婦のみなど)、三世代世帯(親と子と孫など)で“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、8割を超えています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で“不規則だった”と感じる人の割合が高く、8割を超えています。

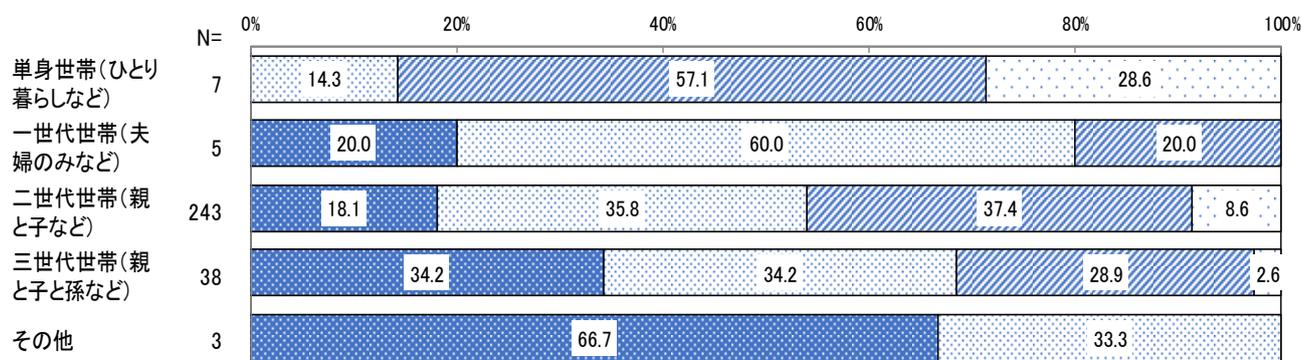
### 20 歳以上

図表 23-5 生活リズムは規則正しかったか（20 歳以上・家族構成別）



### 20 歳未満

図表 23-6 生活リズムは規則正しかったか（20 歳未満・家族構成別）



問 24 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》

令和 4 年度では「家庭・家族に関すること」が 34.0%と最も高く、次いで「仕事に関すること」が 33.0%となっています。

また、平成 23 年度の結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「家庭・家族に関すること」、「仕事に関すること」の割合が徐々に減少しています。

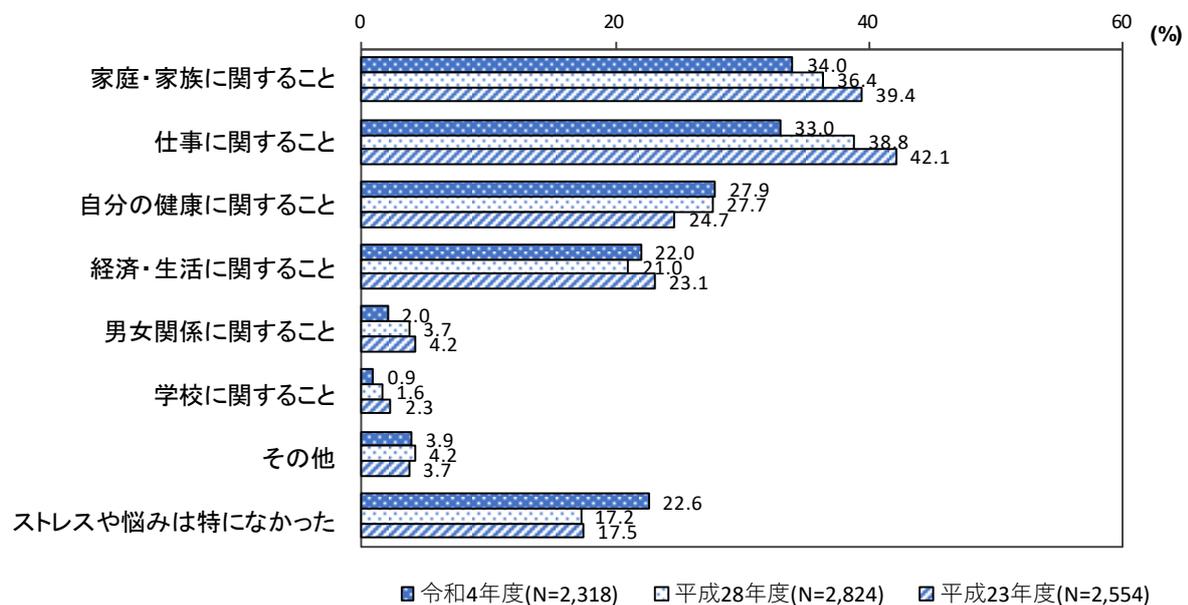
《20 歳未満》

令和 4 年度では「学校に関すること」が 53.7%と最も高く、次いで「家庭・家族に関すること」が 13.3%となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると「自分の健康に関すること」の割合が平成 28 年度 (9.1%)、令和 4 年度 (12.0%) となり、増加しています。

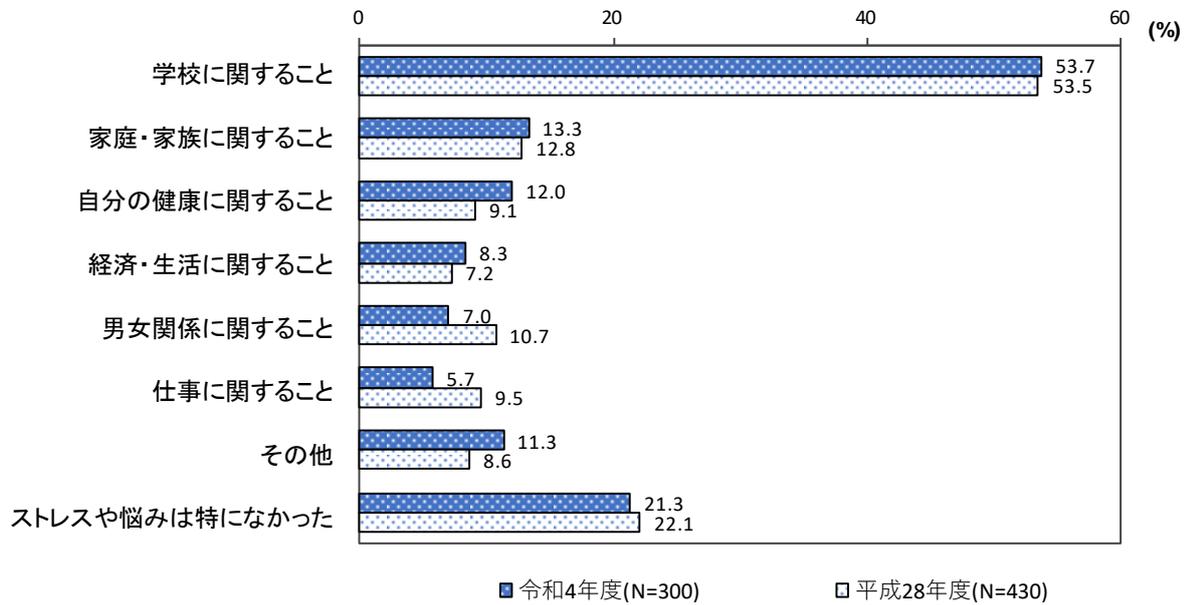
20 歳以上

図表 24-1 ストレスや悩みの原因 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 24-2 ストレスや悩みの原因（20 歳未満・年度別）



図表 24-3 ストレスや悩みの原因（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
家庭・家族に関すること	789	33.5	34.0	40	13.2	13.3
自分の健康に関すること	647	27.4	27.9	36	11.9	12.0
経済・生活に関すること	510	21.6	22.0	25	8.3	8.3
仕事に関すること	765	32.4	33.0	17	5.6	5.7
男女関係に関すること	46	2.0	2.0	21	7.0	7.0
学校に関すること	21	0.9	0.9	161	53.3	53.7
その他	90	3.8	3.9	34	11.3	11.3
ストレスや悩みは特になかった	525	22.3	22.6	64	21.2	21.3
無回答	40	1.7	-	2	0.7	-
全体	2,358	-	2,318	302	-	300

### 【性・年齢別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「家庭・家族に関すること」の割合が高くなっています。女性に比べ、男性で「ストレスや悩みは特になかった」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 20～59 歳で「仕事に関すること」の割合が高く、5 割を超えています。また女性では 30～59 歳で「家庭・家族に関すること」の割合が高く、5 割を超えています。

図表 24-4 ストレスや悩みの原因（性・年齢別）

区分	有効回答数（件）	家庭・家族に関する	自分自身の健康に関する	経済生活に関する	仕事に関する	男女関係に関する	学校に関する	その他	ストレスや悩みは特になかった
男性	1,167	22.4	23.2	20.3	31.5	2.9	5.8	4.0	27.3
15～19歳	134	13.4	11.9	9.7	8.2	9.0	47.0	8.2	26.1
20～29歳	59	10.2	5.1	23.7	54.2	6.8	8.5	5.1	22.0
30～39歳	79	31.6	11.4	21.5	63.3	2.5	-	3.8	13.9
40～49歳	126	18.3	11.1	29.4	67.5	3.2	-	3.2	14.3
50～59歳	155	29.7	12.9	27.7	67.1	4.5	-	2.6	14.8
60～64歳	75	26.7	20.0	14.7	32.0	4.0	-	2.7	37.3
65～69歳	122	20.5	20.5	29.5	19.7	1.6	-	9.0	31.1
70～74歳	149	19.5	40.9	16.8	13.4	-	-	1.3	40.9
75歳以上	265	26.0	40.8	15.5	6.4	-	-	2.6	34.0
女性	1,452	38.9	28.4	20.5	28.5	2.2	7.9	5.2	18.8
15～19歳	164	12.8	12.2	6.7	3.0	4.9	59.1	13.4	17.7
20～29歳	78	30.8	15.4	28.2	65.4	11.5	11.5	3.8	11.5
30～39歳	107	55.1	23.4	30.8	50.5	6.5	3.7	5.6	10.3
40～49歳	194	54.6	25.8	27.3	55.2	2.6	1.5	2.6	8.2
50～59歳	197	51.3	20.3	19.3	54.8	1.0	-	1.5	10.2
60～64歳	126	42.1	27.8	19.8	33.3	-	-	7.9	16.7
65～69歳	119	39.5	35.3	25.2	18.5	-	-	2.5	23.5
70～74歳	172	34.3	35.5	25.0	8.1	0.6	-	4.7	27.9
75歳以上	293	32.4	43.3	14.3	3.8	-	-	5.5	30.7

## 【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、事務職で「家庭・家族に関すること」の割合が高く、4 割を超えています。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 1 割未満と低くなっています。また、管理職、事務職、販売職、生産工程職、建設・採掘職で「仕事に関すること」が高く、6 割を超えています。

図表 24-5 ストレスや悩みの原因（20 歳以上・職業別）

年齢	区分	有効回答数（件）	家庭・家族に関する	自分の健康に関する	経済生活に関する	仕事に関する	男女関係に関する	学校に関する	その他	ストレスや悩みは
20歳以上	管理職	104	28.8	18.3	15.4	71.2	4.8	-	1.9	14.4
	専門・技術職	261	32.6	20.7	19.2	56.3	3.8	-	1.5	22.2
	事務職	215	43.7	19.5	21.4	65.6	3.7	1.4	3.3	11.6
	販売職	77	37.7	28.6	35.1	64.9	2.6	1.3	-	14.3
	サービス職	157	39.5	21.0	30.6	51.0	3.8	0.6	3.2	15.9
	保安職	12	33.3	16.7	33.3	50.0	8.3	-	16.7	8.3
	農林漁業職	42	23.8	26.2	23.8	23.8	-	-	4.8	35.7
	生産工程職	135	25.2	13.3	24.4	65.2	3.7	-	3.0	14.1
	輸送・機械運転職	28	17.9	10.7	39.3	46.4	-	-	-	35.7
	建設・採掘職	33	15.2	15.2	21.2	69.7	-	-	3.0	12.1
	運搬・清掃・包装職等	42	38.1	21.4	21.4	35.7	2.4	-	2.4	23.8
	無職（家事に従事する場合を含む）	953	35.2	38.5	19.3	3.0	-	0.1	5.4	28.3
	学生	21	9.5	-	28.6	14.3	14.3	66.7	4.8	19.0
	その他	211	35.1	25.6	26.5	37.0	1.9	0.5	4.3	23.7

問 25 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》

令和 4 年度では「十分できている」と「どちらかというできている」をあわせた“できている”と感じる人の割合が 62.5%、「どちらかというできていない」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 22.7%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると“できている”と感じる人の割合が平成 23 年度、平成 28 年度がともに 69.4%、令和 4 年度(62.5%)となり、減少しています。

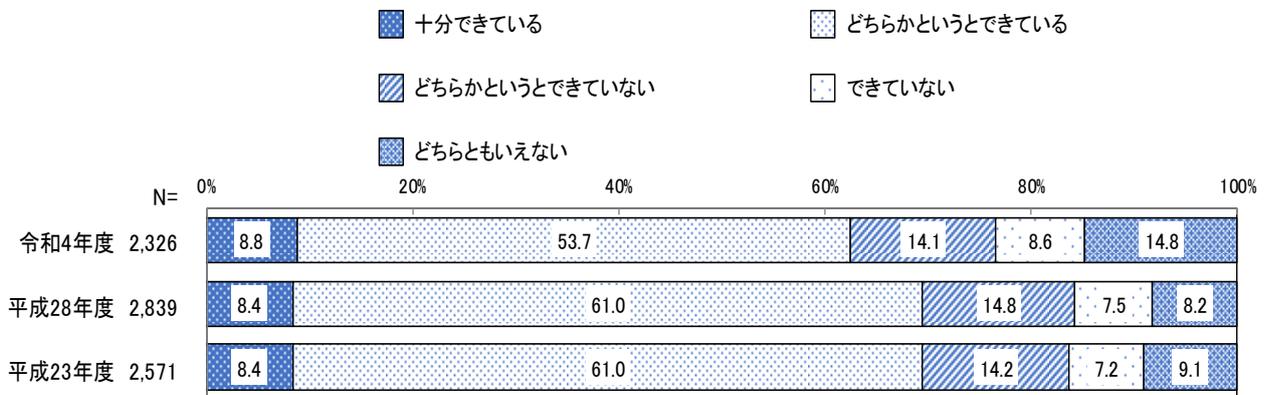
《20 歳未満》

令和 4 年度では“できている”と感じる人の割合が 61.8%、“できていない”と感じる人の割合が 29.3%となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると“できていない”と感じる人の割合が平成 28 年度(75.9%)、令和 4 年度(61.8%)となり、減少しています。

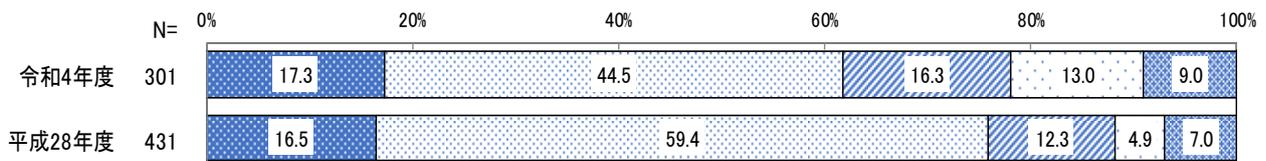
20 歳以上

図表 25-1 ストレスに対処できているか（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 25-2 ストレスに対処できているか（20 歳未満・年度別）



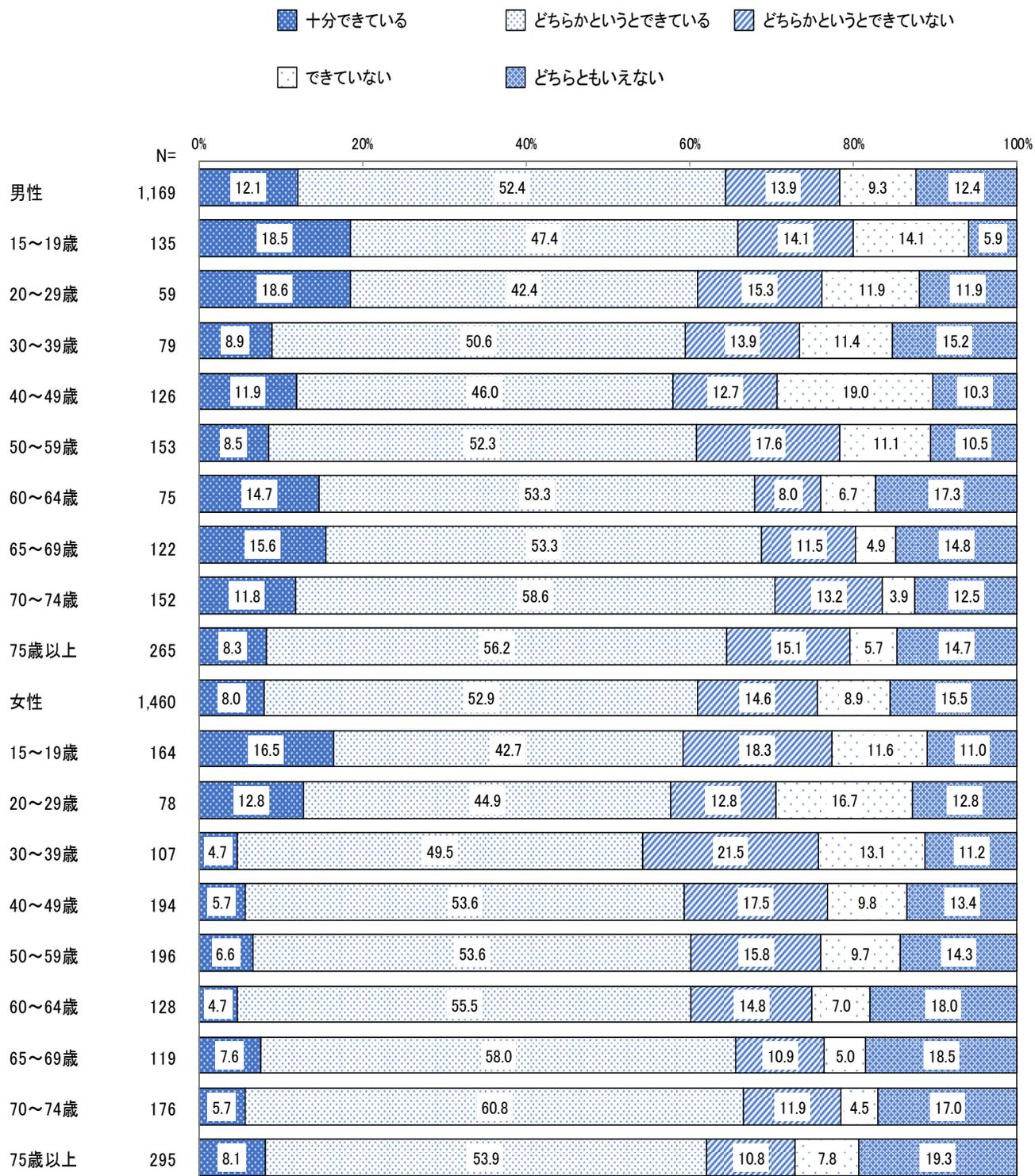
図表 25-3 ストレスに対処できているか（20 歳以上/20 歳未満）

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
十分できている	204	8.7	8.8	52	17.2	17.3
どちらかというできている	1,250	53.0	53.7	134	44.4	44.5
どちらかというできていない	327	13.9	14.1	49	16.2	16.3
できていない	200	8.5	8.6	39	12.9	13.0
どちらともいえない	345	14.6	14.8	27	8.9	9.0
無回答	32	1.4	-	1	0.3	-
全体	2,358	100.0	2,326	302	100.0	301

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の40～49歳、女性の30～39歳で“できていない”と感じる人の割合が高く、3割を超えています。

図表 25-4 ストレスに対処できているか（性・年齢別）



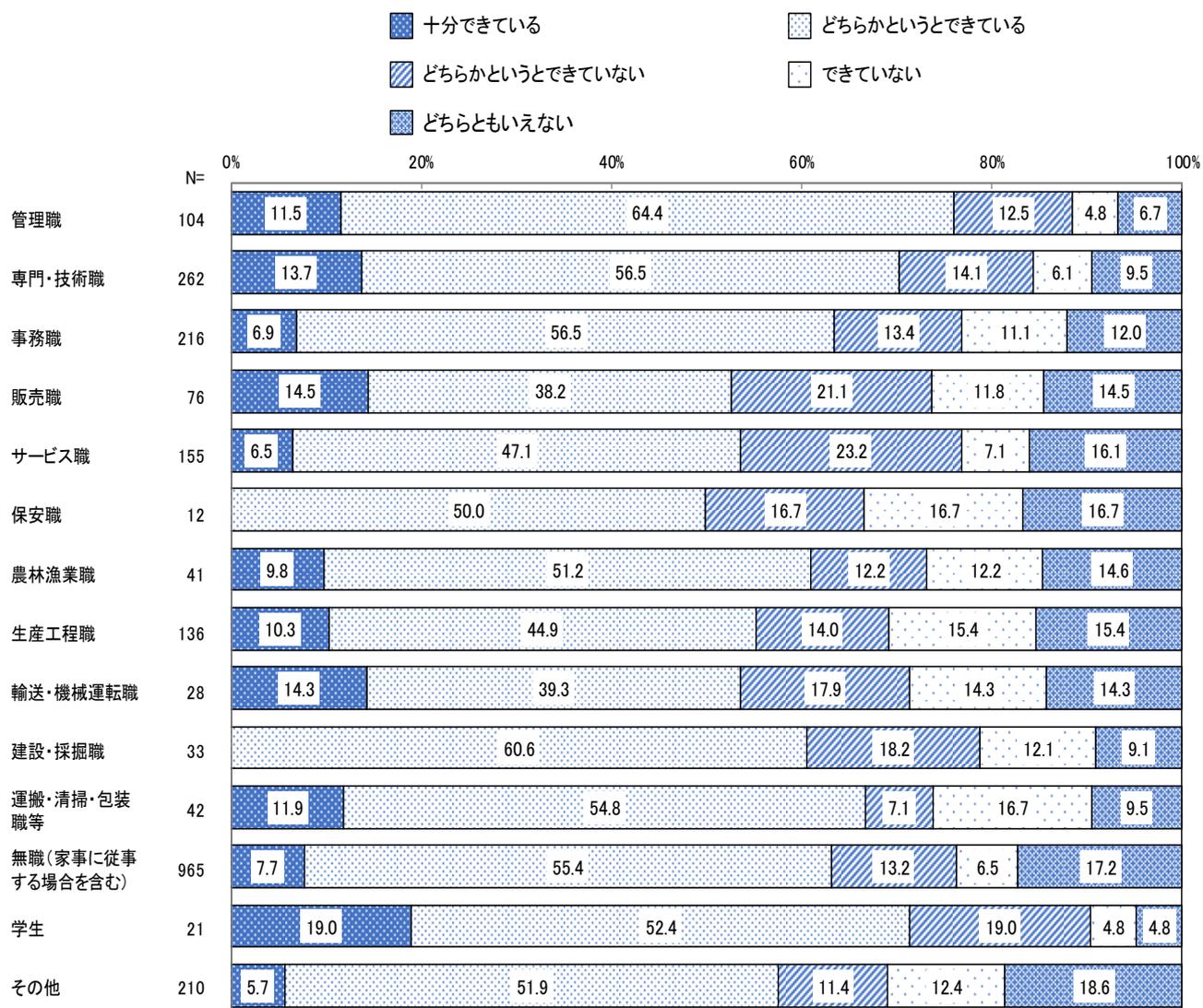
## 【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、管理職、専門・技術職、学生で“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。一方、販売職、サービス職、保安職、輸送・機械運転職、建設・採掘職で、“できていない”と感じる人の割合が高く、約 3 割となっています。

20 歳以上

図表 25-5 ストレスに対処できているか（20 歳以上・職業別）



## 【相談相手別】

### 《20 歳以上》

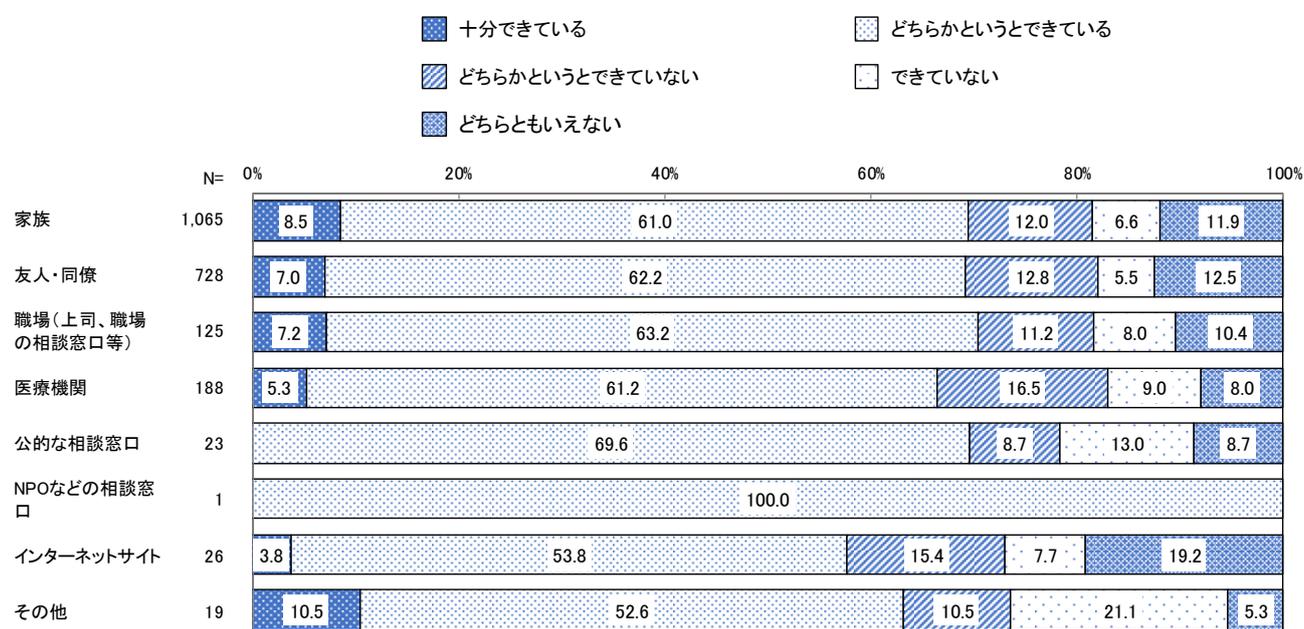
相談相手別でみると、医療機関、インターネットサイトで“できていない”と感じる人の割合が高くなっています。

### 《20 歳未満》

相談相手別でみると、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、8 割を超えています。次いで友人・同僚、家族が約 7 割となっています。

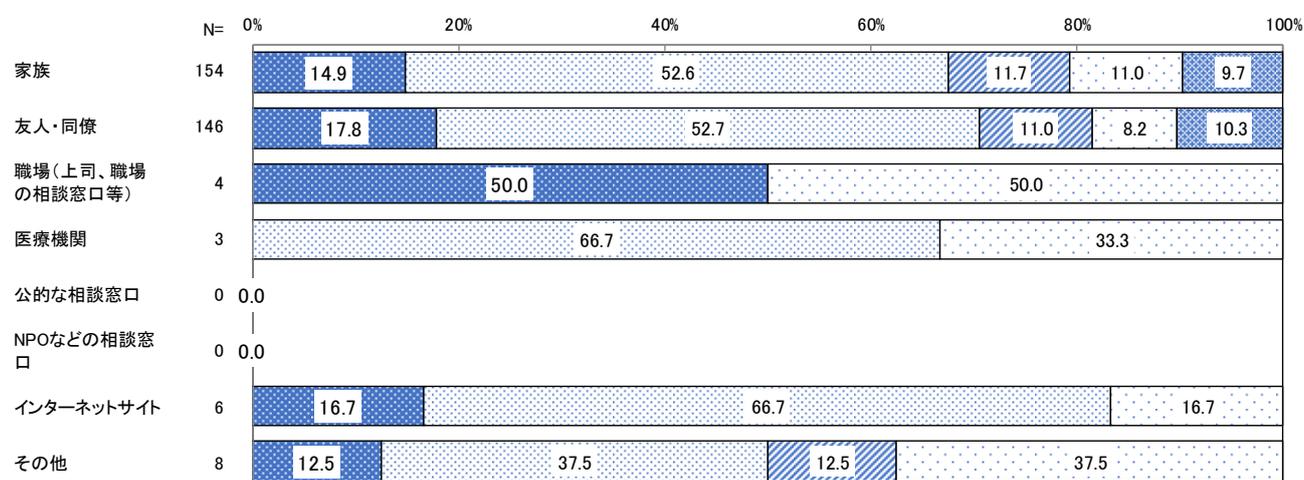
## 20 歳以上

図表 25-6 ストレスに対処できているか（20 歳以上・相談相手別）



## 20 歳未満

図表 25-7 ストレスに対処できているか（20 歳未満・相談相手別）



## 【睡眠時間別】

《20 歳以上》

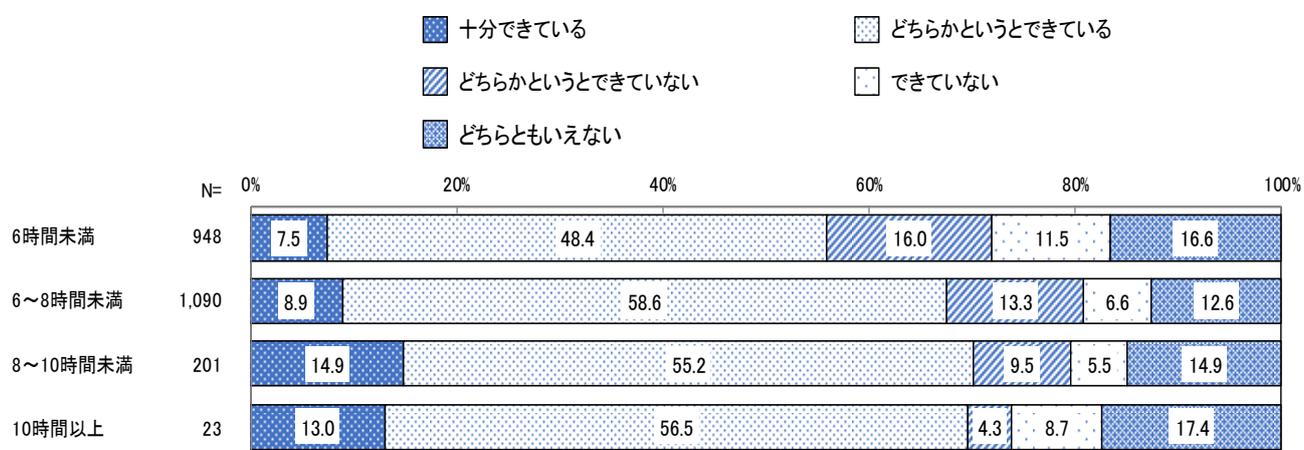
睡眠時間別でみると、6 時間未満で、“できている”と感じる人の割合が 55.9%と低くなっています。

《20 歳未満》

睡眠時間別でみると、8 時間未満で、“できている”と感じる人の割合が高く、6 割を超えています。

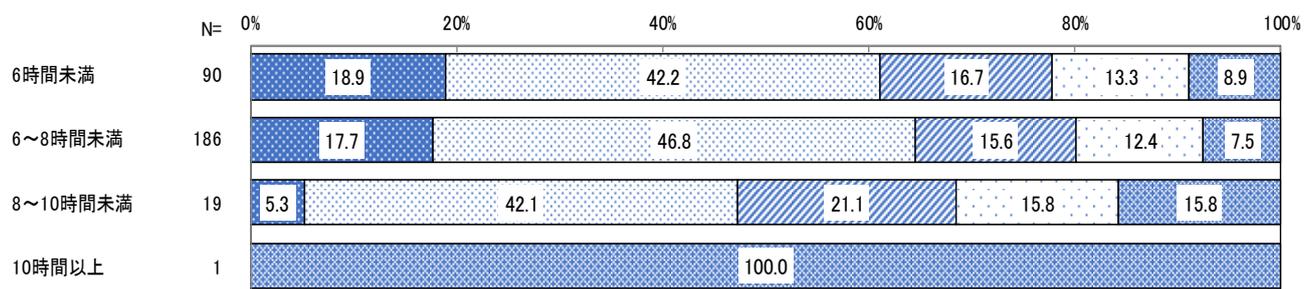
### 20 歳以上

図表 25-8 ストレスに対処できているか（20 歳以上・睡眠時間別）



### 20 歳未満

図表 25-9 ストレスに対処できているか（20 歳未満・睡眠時間別）



## 【健康状態別】

《20 歳以上》

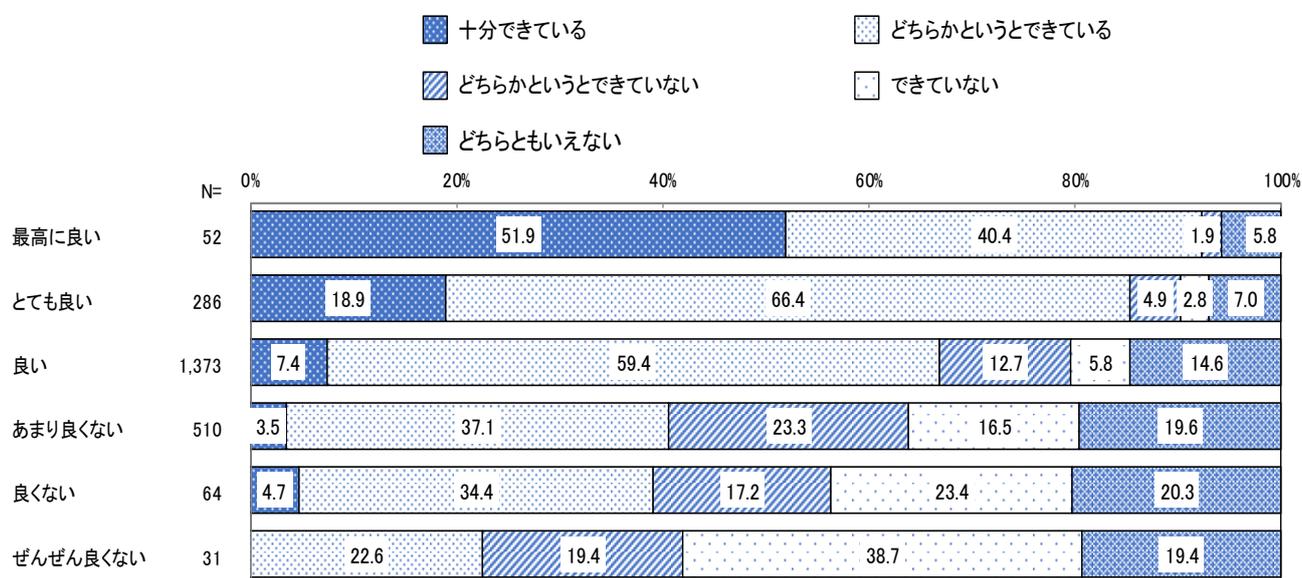
健康状態別でみると、最高に良い、とても良い、良いで“できている”と感じる人の割合が高く、6割を超えています。

《20 歳未満》

健康状態別でみると、最高に良い、とても良いで“できている”と感じる人の割合が高く、それぞれ7割を超えています。

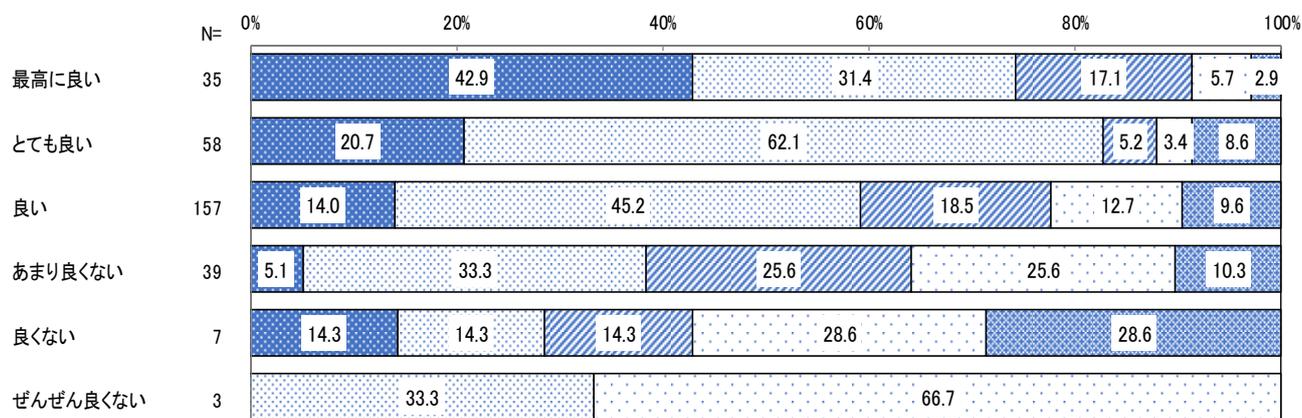
### 20 歳以上

図表 25-10 ストレスに対処できているか（20 歳以上・健康状態別）



### 20 歳未満

図表 25-11 ストレスに対処できているか（20 歳未満・健康状態別）



問 26 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》

令和 4 年度では「はい」の割合が 59.1%、「いいえ」の割合が 40.9%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が平成 23 年度(63.4%)、平成 28 年度(60.7%)、令和 4 年度(59.1%)となり、徐々に減少しています。

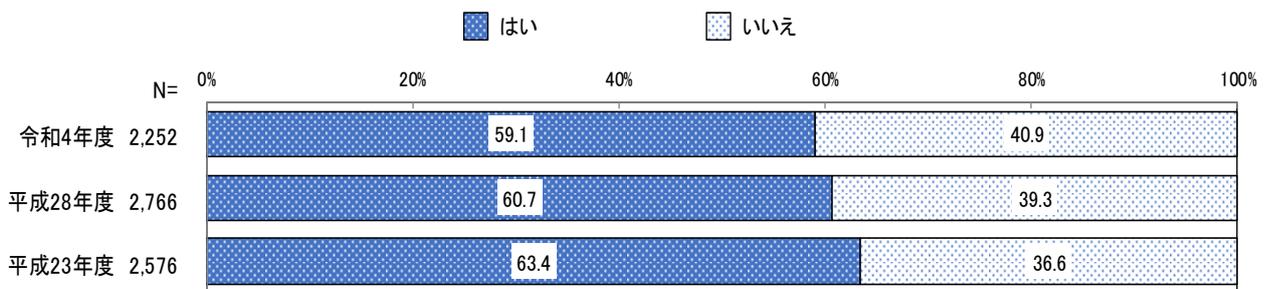
《20 歳未満》

令和 4 年度では「はい」の割合が 66.2%、「いいえ」の割合が 33.8%となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が平成 28 年度(62.1%)、令和 4 年度(66.2%)となり、4.1 ポイント増加しています。

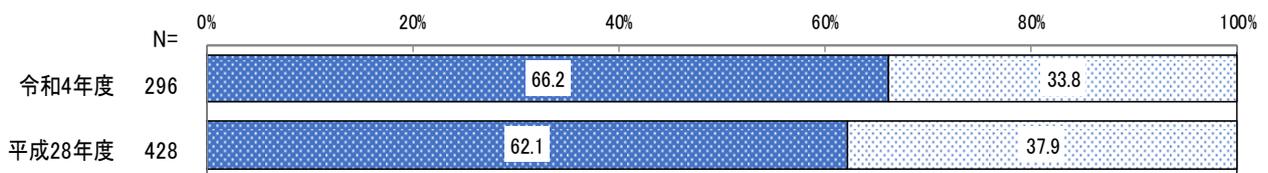
20 歳以上

図表 26-1 悩みを誰かに相談するか（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 26-2 悩みを誰かに相談するか（20 歳未満・年度別）



図表 26-3 悩みを誰かに相談するか（20 歳以上/20 歳未満）

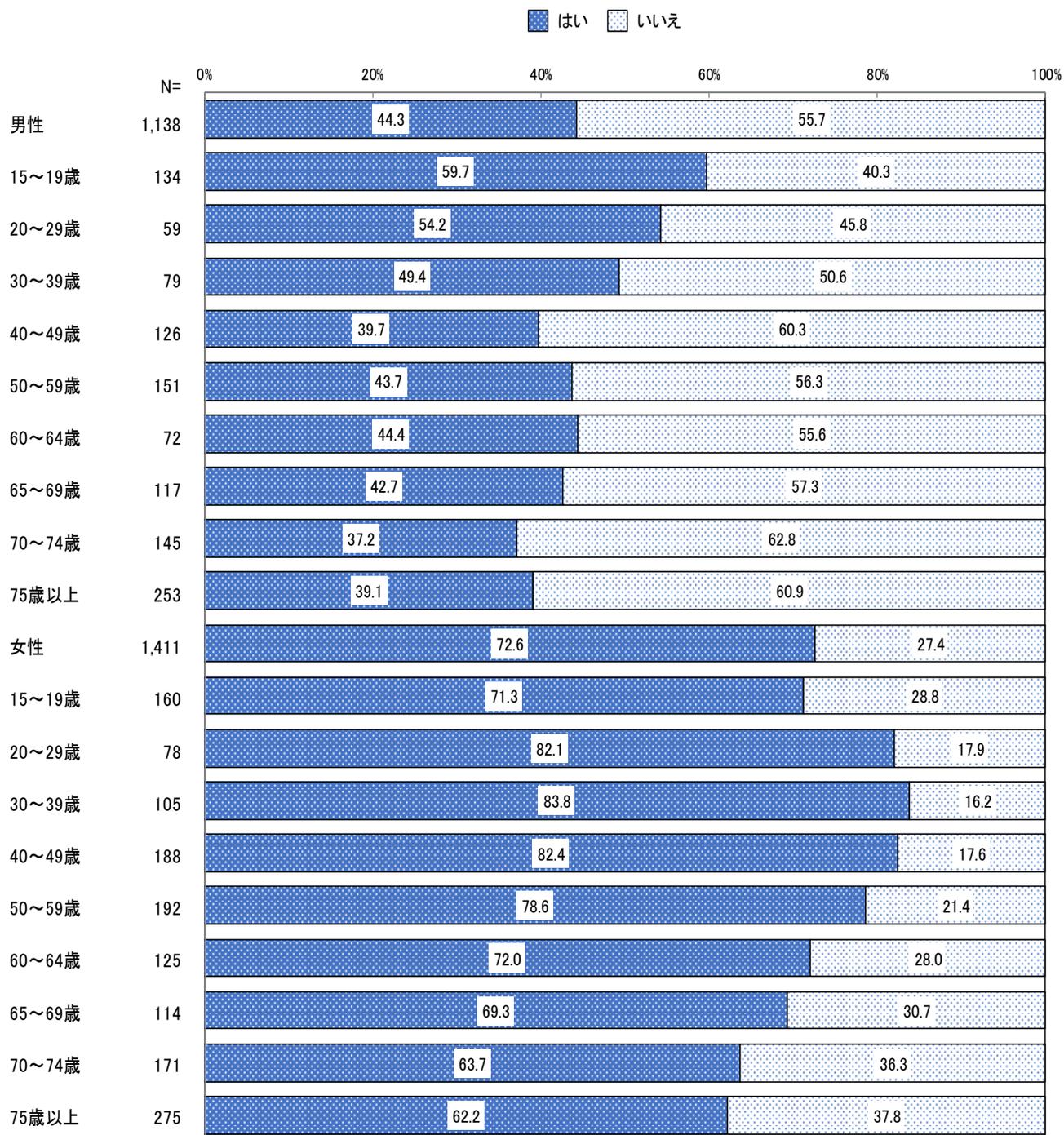
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く
はい	1,330	56.4	59.1	196	64.9	66.2
いいえ	922	39.1	40.9	100	33.1	33.8
無回答	106	4.5	-	6	2.0	-
全体	2,358	100.0	2,252	302	100.0	296

### 【性・年齢別】

性別で見ると、「はい」の割合は、男性が44.3%、女性が72.6%となっています。

性・年齢別で見ると、女性のすべての年代で「はい」の割合が高く6割を超えています。一方、男性の30歳以上で「いいえ」が5割を超えています。

図表 26-4 悩みを誰かに相談するか（性・年齢別）



## 【家族構成別】

《20 歳以上》

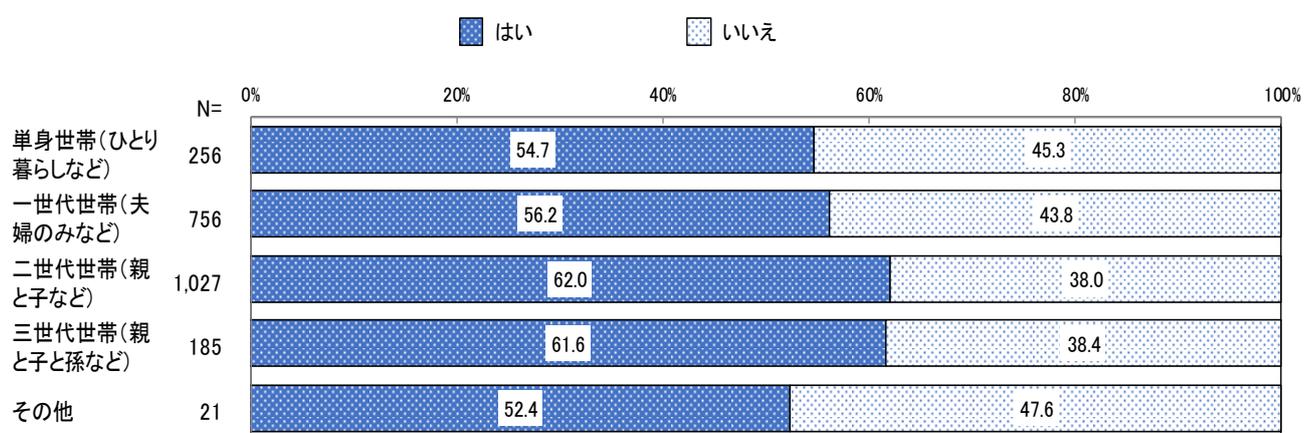
家族構成別でみると、二世世代世帯(親と子など)、三世世代世帯(親と子と孫など)で「はい」の割合がやや高く、6 割を超えています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で「はい」の割合が高く、8 割を超えています。

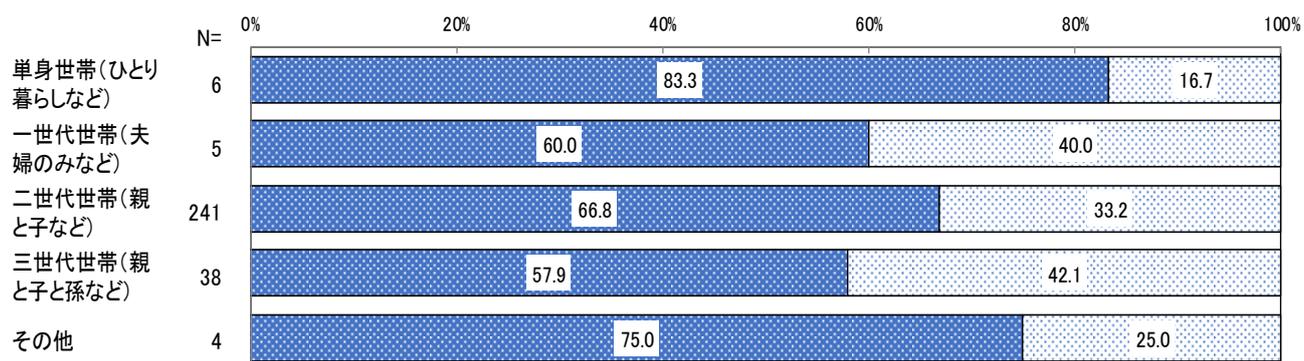
### 20 歳以上

図表 26-5 悩みを誰かに相談するか (20 歳以上・家族構成別)



### 20 歳未満

図表 26-6 悩みを誰かに相談するか (20 歳未満・家族構成別)



問 26 で「1. はい」と回答された方にお聞きます。

問 26-1 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》

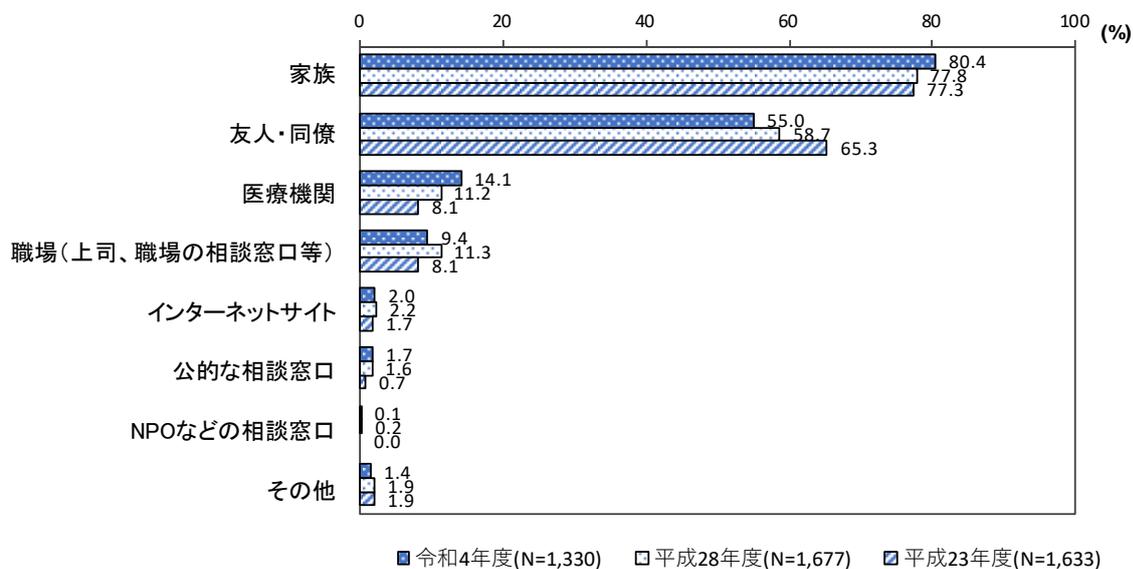
令和 4 年度では「家族」が 80.4%最も高く、次いで「友人・同僚」が 55.0%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「家族」が 78.6%最も高く、次いで「友人・同僚」が 74.5%となっています。

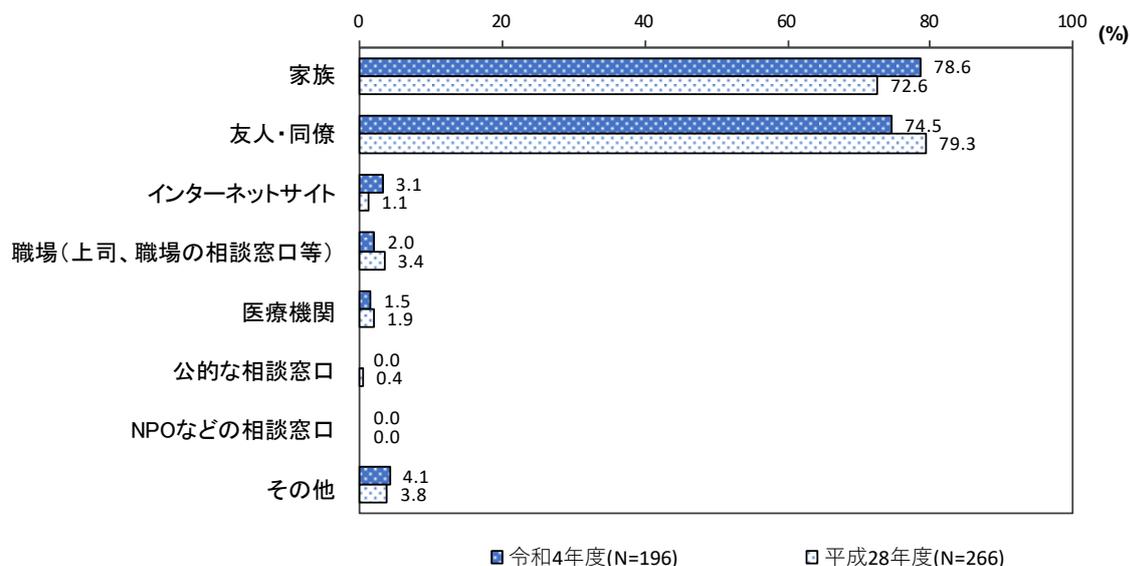
20 歳以上

図表 26-1-1 悩みの相談先 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 26-1-2 悩みの相談先 (20 歳未満・年度別)



図表 26-1-3 悩みの相談先（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
家族	1,069	80.4	80.4	154	78.6	78.6
友人・同僚	731	55.0	55.0	146	74.5	74.5
職場（上司、職場の相談窓口等）	125	9.4	9.4	4	2.0	2.0
医療機関	188	14.1	14.1	3	1.5	1.5
公的な相談窓口	23	1.7	1.7	-	-	-
NPOなどの相談窓口	1	0.1	0.1	-	-	-
インターネットサイト	26	2.0	2.0	6	3.1	3.1
その他	19	1.4	1.4	8	4.1	4.1
無回答	0	-	-	-	-	-
全体	1,330	-	1,330	196	-	196

【性・年齢別】

性別で見ると、男性に比べ、女性は「友人・同僚」の割合が高く、約6割となっています。また、女性に比べ、男性で「医療機関」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、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60歳以上で「医療機関」の割合が高く、2割を超えています。

図表 26-1-4 悩みの相談先（性・年齢別）

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	窓口 NPOなどの相談	インターネット	その他
男性	504	80.4	46.2	9.5	18.7	1.2	-	2.2	1.0
15～19歳	80	71.3	73.8	3.8	1.3	-	-	2.5	5.0
20～29歳	32	81.3	65.6	15.6	3.1	-	-	-	-
30～39歳	39	79.5	43.6	35.9	7.7	-	-	2.6	-
40～49歳	50	86.0	40.0	18.0	8.0	2.0	-	-	-
50～59歳	66	72.7	53.0	13.6	15.2	-	-	1.5	-
60～64歳	32	75.0	43.8	15.6	34.4	-	-	-	-
65～69歳	50	84.0	46.0	6.0	24.0	2.0	-	4.0	-
70～74歳	54	85.2	29.6	-	25.9	-	-	-	-
75歳以上	99	86.9	28.3	-	38.4	4.0	-	5.1	1.0
女性	1,024	80.2	62.7	7.9	9.5	1.6	0.1	2.1	2.1
15～19歳	114	84.2	74.6	0.9	1.8	-	-	3.5	3.5
20～29歳	64	76.6	70.3	23.4	4.7	1.6	-	3.1	1.6
30～39歳	88	87.5	71.6	12.5	8.0	2.3	-	1.1	1.1
40～49歳	155	85.8	72.9	18.1	7.1	1.9	-	1.9	0.6
50～59歳	151	78.8	65.6	9.3	7.3	1.3	0.7	2.0	0.7
60～64歳	90	78.9	56.7	4.4	10.0	1.1	-	2.2	1.1
65～69歳	79	75.9	54.4	7.6	10.1	-	-	3.8	-
70～74歳	109	78.0	55.0	1.8	9.2	1.8	-	1.8	2.8
75歳以上	171	74.9	48.0	-	21.1	2.9	-	0.6	5.8

【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、専門・技術職、事務職、保安職、農林漁業職、生産工程職、建設・採掘職、無職(家事に従事する場合を含む)で「家族」の割合が高く、8 割を超えています。一方、農林漁業職、建設・採掘職、無職(家事に従事する場合を含む)で「友人・同僚」の割合が低く、5 割以下となっています。

図表 26-1-5 悩みの相談先 (20 歳以上・職業別)

年齢	区分	有効回答数 (件)	家族	友人・同僚	職場(上司、 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	管理職	57	70.2	54.4	26.3	14.0	-	-	-	1.8
	専門・技術職	170	80.6	68.2	23.5	8.8	0.6	0.6	0.6	-
	事務職	161	80.7	65.8	13.7	6.2	1.2	-	0.6	-
	販売職	49	75.5	61.2	14.3	4.1	2.0	-	2.0	-
	サービス職	92	75.0	58.7	15.2	6.5	-	-	1.1	2.2
	保安職	2	100.0	50.0	50.0	-	-	-	-	-
	農林漁業職	24	87.5	33.3	4.2	12.5	-	-	-	-
	生産工程職	66	81.8	51.5	9.1	13.6	3.0	-	3.0	-
	輸送・機械運転職	12	75.0	50.0	-	16.7	-	-	-	-
	建設・採掘職	16	87.5	43.8	6.3	6.3	-	-	-	-
	運搬・清掃・包装職等	25	72.0	60.0	8.0	16.0	-	-	-	-
	無職(家事に従事する場合を含む)	517	84.3	45.3	-	21.5	3.1	-	3.5	2.1
	学生	16	75.0	75.0	-	-	-	-	-	-
	その他	115	73.9	63.5	13.9	14.8	0.9	-	1.7	2.6

【家族構成別】

《20 歳以上》

家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で「家族」の割合が約 5 割となっています。一方、単身世帯(ひとり暮らしなど)、三世代世帯(親と子と孫など)で「友人・同僚」の割合が高く、6 割を超えています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、二世世代世帯(親と子など)、三世代世帯(親と子と孫など)で「友人・同僚」の割合が高く、7 割を超えています。

図表 26-1-6 悩みの相談先 (20 歳以上/20 歳未満・家族構成別)

年齢	区分	有効回答数(件)	家族	友人・同僚	職場(上司、職場)	医療機関	公的な相談窓口	NPOなどの相談	インターネット	その他
20歳以上	単身世帯(ひとり暮らしなど)	140	51.4	68.6	7.9	15.0	0.7	-	2.1	2.9
	一世代世帯(夫婦のみなど)	425	85.2	43.8	5.4	15.8	1.6	-	2.6	1.2
	二世世代世帯(親と子など)	637	83.0	58.6	11.8	13.7	2.4	-	1.9	0.6
	三世代世帯(親と子と孫など)	114	85.1	61.4	11.4	10.5	-	0.9	-	3.5
	その他	11	63.6	45.5	27.3	-	-	-	-	9.1
20歳未満	単身世帯(ひとり暮らしなど)	5	100.0	60.0	20.0	-	-	-	20.0	-
	一世代世帯(夫婦のみなど)	3	100.0	66.7	-	-	-	-	-	-
	二世世代世帯(親と子など)	161	78.3	76.4	1.9	1.9	-	-	1.9	3.7
	三世代世帯(親と子と孫など)	22	72.7	72.7	-	-	-	-	9.1	4.5
	その他	3	66.7	66.7	-	-	-	-	-	-

問 26 で「 2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問 26-2 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》

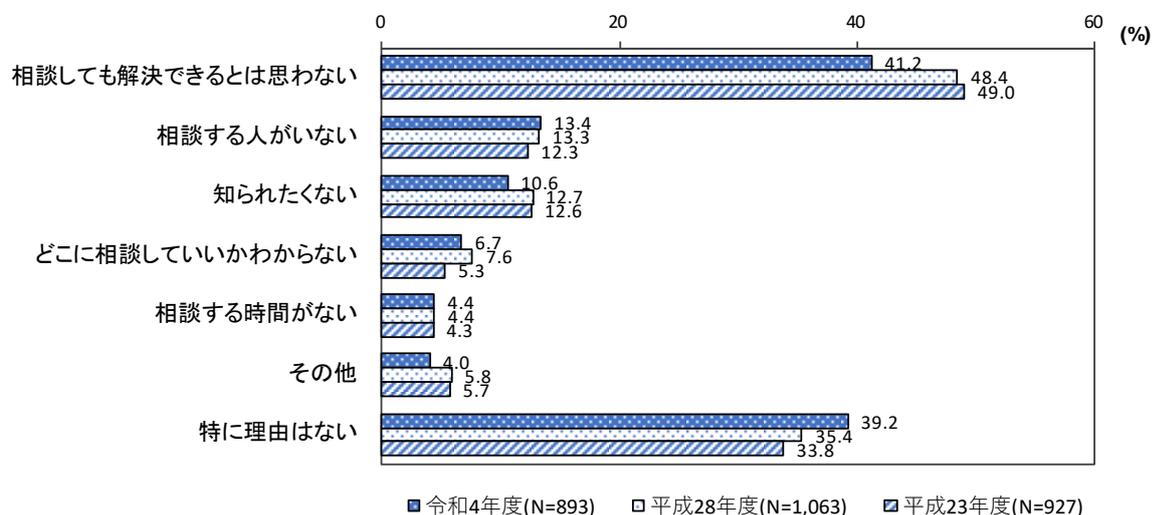
令和 4 年度では「相談しても解決できるとは思わない」が 41.2%と最も高く、「特に理由はない」を除くと、次いで「相談する人がいない」が 13.4%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「特に理由はない」を除くと、「相談しても解決できるとは思わない」が 36.5%と最も高く、次いで「知られたくない」が 28.1%となっています。

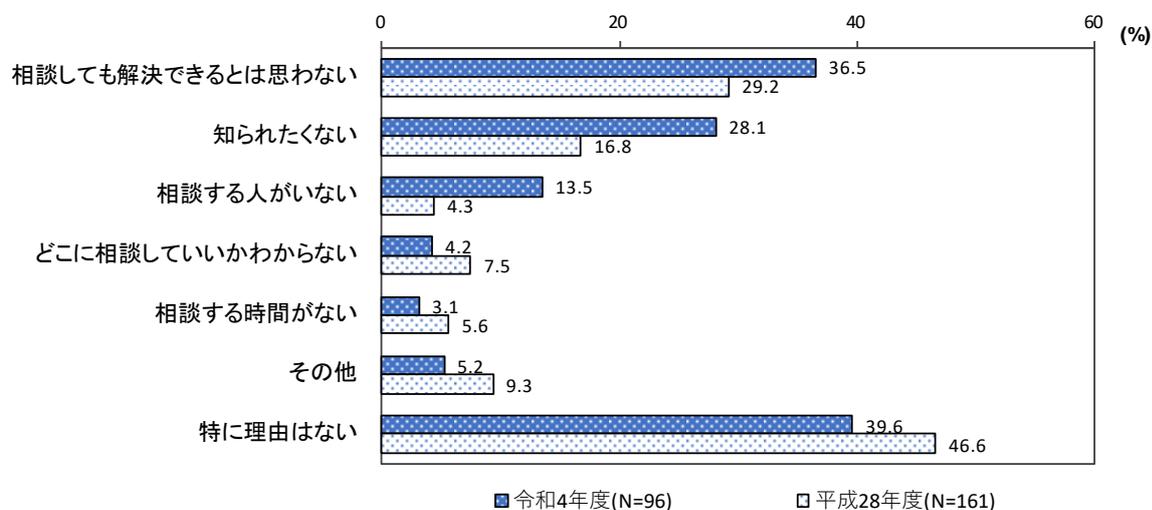
### 20 歳以上

図表 26-2-1 悩みを相談しない理由（20 歳以上・年度別）



### 20 歳未満

図表 26-2-2 悩みを相談しない理由（20 歳未満・年度別）



図表 26-2-3 悩みを相談しない理由（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
どこに相談していいかわからない	60	6.5	6.7	4	4.0	4.2
相談しても解決できるとは 思わない	368	39.9	41.2	35	35.0	36.5
知られたくない	95	10.3	10.6	27	27.0	28.1
相談する時間がない	39	4.2	4.4	3	3.0	3.1
相談する人がいない	120	13.0	13.4	13	13.0	13.5
その他	36	3.9	4.0	5	5.0	5.2
特に理由はない	350	38.0	39.2	38	38.0	39.6
無回答	29	3.1	-	4	4.0	-
全体	922	-	893	100	-	96

【性・年齢別】

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・年齢別にみると、女性の30～39歳、50～59歳で「相談しても解決できるとは思わない」の割合が6割を超えています。また、女性の15～29歳で「知られたくない」の割合が3割を超えています。

図表 26-2-4 悩みを相談しない理由（性・年齢別）

区分	有効回答数（件）	いどかかわるか相談なし	き相するとしはともわ解決	知られたくない	い相談する時間がな	い相談する人がいな	その他	特に理由はない
男性	616	7.0	37.2	10.2	4.4	13.0	4.1	42.4
15～19歳	50	2.0	30.0	20.0	6.0	8.0	-	50.0
20～29歳	25	20.0	40.0	16.0	12.0	4.0	-	40.0
30～39歳	37	10.8	43.2	18.9	8.1	16.2	13.5	13.5
40～49歳	76	9.2	47.4	13.2	7.9	21.1	5.3	30.3
50～59歳	83	7.2	45.8	13.3	7.2	16.9	4.8	30.1
60～64歳	40	2.5	35.0	5.0	2.5	12.5	5.0	52.5
65～69歳	67	10.4	23.9	7.5	3.0	17.9	4.5	50.7
70～74歳	91	6.6	28.6	6.6	1.1	7.7	3.3	54.9
75歳以上	147	4.1	39.5	5.4	1.4	10.2	2.7	46.3
女性	372	5.6	46.5	15.9	4.0	14.2	4.3	34.1
15～19歳	46	6.5	43.5	37.0	-	19.6	10.9	28.3
20～29歳	13	-	53.8	38.5	7.7	15.4	-	7.7
30～39歳	16	12.5	75.0	12.5	12.5	18.8	-	6.3
40～49歳	32	6.3	50.0	21.9	9.4	18.8	3.1	25.0
50～59歳	41	7.3	61.0	9.8	9.8	17.1	4.9	26.8
60～64歳	34	5.9	52.9	11.8	2.9	11.8	-	38.2
65～69歳	33	-	42.4	12.1	3.0	9.1	-	45.5
70～74歳	60	5.0	41.7	10.0	3.3	11.7	6.7	40.0
75歳以上	97	6.2	37.1	10.3	1.0	12.4	4.1	42.3

【家族構成別】

《20 歳以上》

家族構成別で見ると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で「相談する人がいない」の割合が 2 割を超えています。

《20 歳未満》

家族構成別で見ると、二世世代世帯(親と子など)で、「知られたくない」の割合が 3 割を超えています。

図表 26-2-5 悩みを相談しない理由 (20 歳以上/20 歳未満・家族構成別)

年齢	区分	有効回答数(件)	いどこわにか相談しないで	き相る談としはて思わ解な決いで	知られたくない	い相談する時間がない	い相談する人がいない	その他	特に理由はない
20歳以上	単身世帯(ひとり暮らしなど)	112	9.8	39.3	13.4	2.7	25.0	3.6	27.7
	一世代世帯(夫婦のみなど)	324	4.6	39.2	8.0	3.7	11.4	3.1	45.7
	二世世代世帯(親と子など)	378	8.2	43.7	14.0	5.6	13.2	4.2	36.8
	三世世代世帯(親と子と孫など)	65	4.6	43.1	1.5	4.6	7.7	4.6	38.5
	その他	10	-	30.0	-	-	-	30.0	40.0
20歳未満	単身世帯(ひとり暮らしなど)	1	-	100.0	-	-	-	-	-
	一世代世帯(夫婦のみなど)	2	-	-	-	-	-	-	100.0
	二世世代世帯(親と子など)	76	2.6	38.2	31.6	3.9	13.2	5.3	35.5
	三世世代世帯(親と子と孫など)	16	12.5	31.3	18.8	-	18.8	6.3	50.0
	その他	1	-	-	-	-	-	-	100.0

問 27 最近 1 ヶ月間のあなたの様子についてお聞きかせください。(それぞれ 1 つに○)

《20 歳以上》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(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っていたことが、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、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、(4)自分は役に立つ人間だと考えることができますかと、(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、の割合がともに減少傾向にあります。

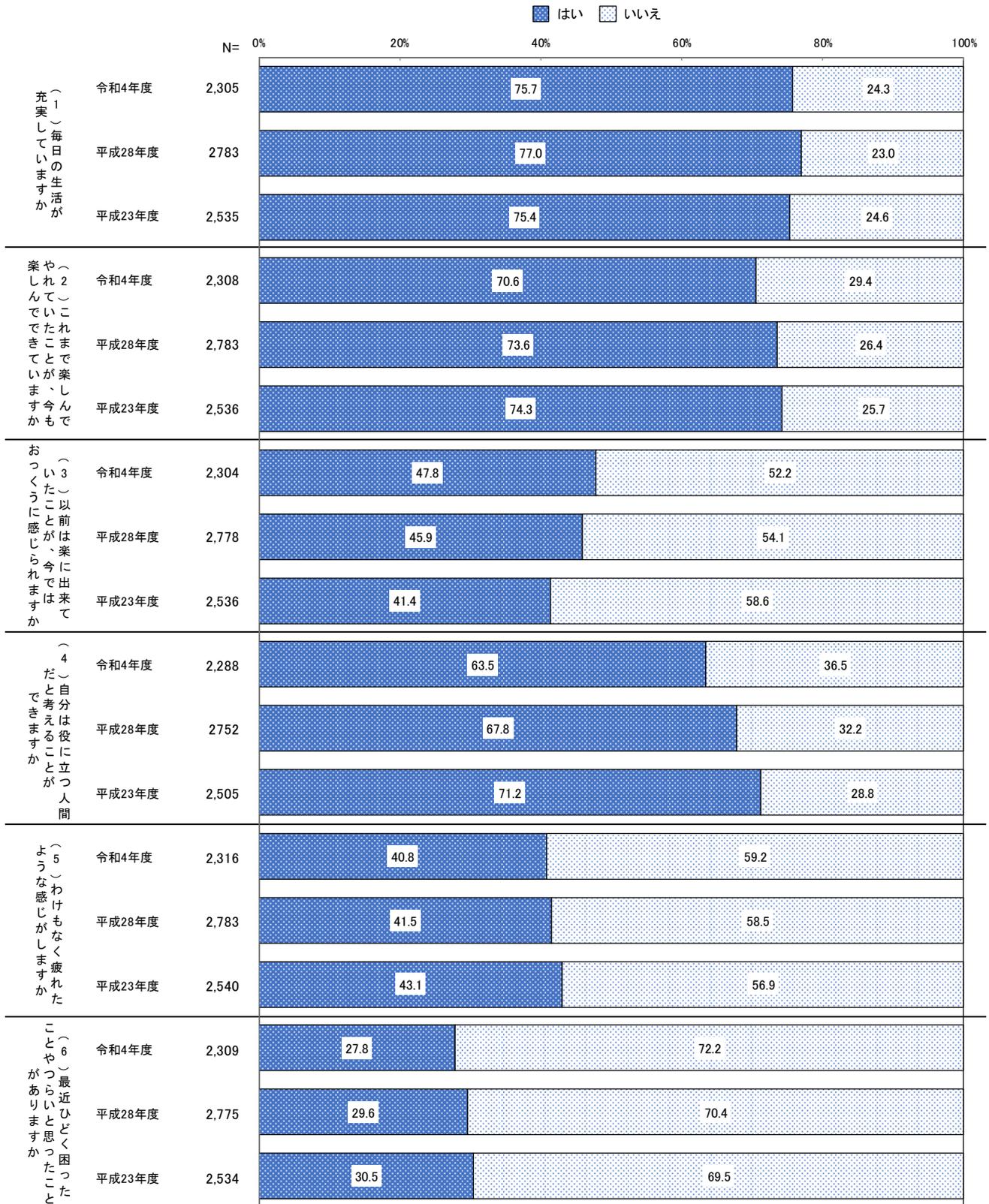
《20 歳未満》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(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っていたことが、今も楽しんでできていますかで「はい」の割合が高く、8 割を超えています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると、いずれの項目も同程度となっています。

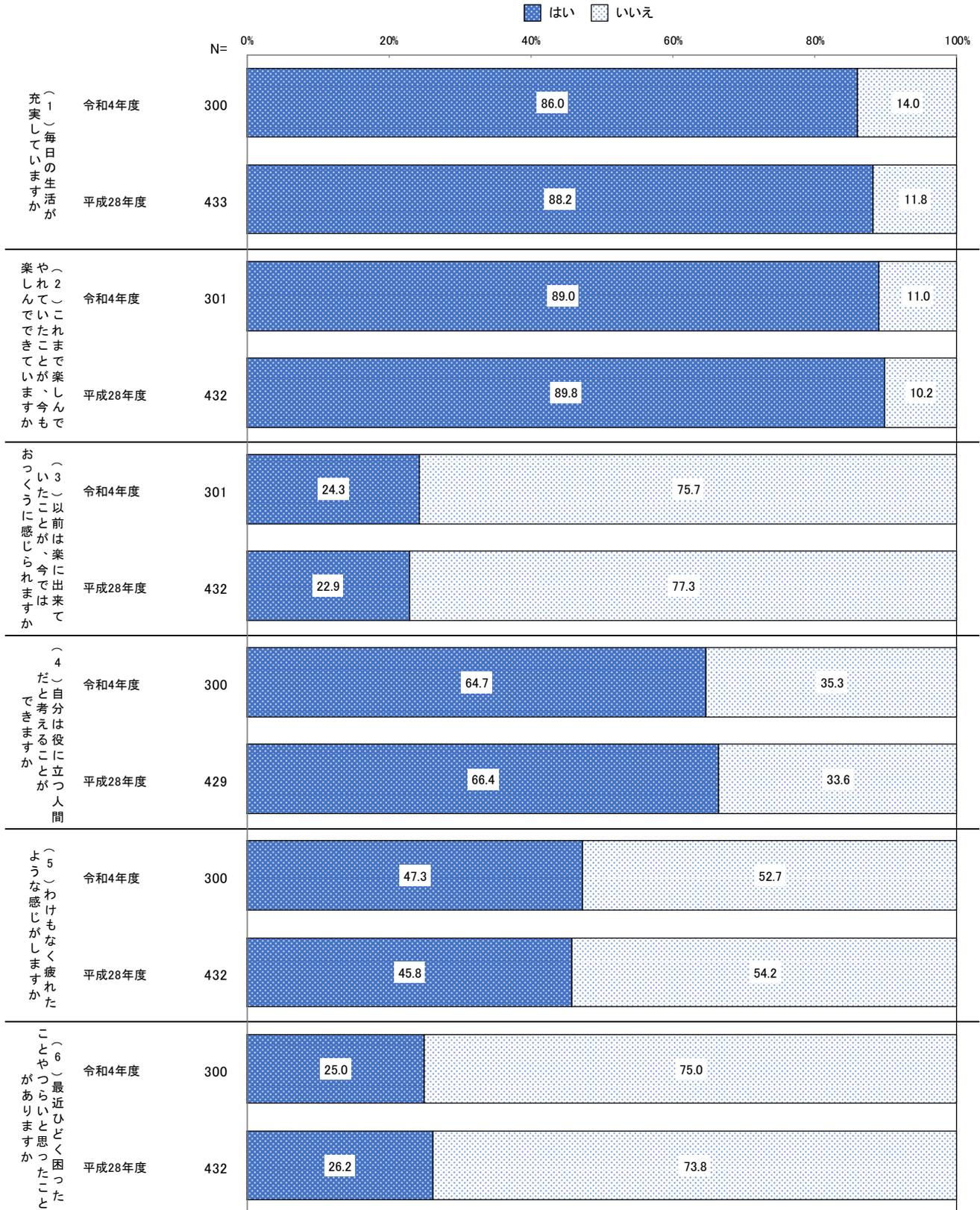
20 歳以上

図表 27-1 自身の様子（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 27-2 自身の様子（20 歳未満・年度別）



図表 27-3 自身の様子（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)毎日の生活が充実していますか	はい	1,745	74.0	75.7	258	85.4	86.0
	いいえ	560	23.7	24.3	42	13.9	14.0
	無回答	53	2.2	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,305	302	100.0	300
(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	1,630	69.1	70.6	268	88.7	89.0
	いいえ	678	28.8	29.4	33	10.9	11.0
	無回答	50	2.1	-	1	0.3	-
	全体	2,358	100.0	2,308	302	100.0	301
(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	1,101	46.7	47.8	73	24.2	24.3
	いいえ	1,203	51.0	52.2	228	75.5	75.7
	無回答	54	2.3	-	1	0.3	-
	全体	2,358	100.0	2,304	302	100.0	301
(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	1,454	61.7	63.5	194	64.2	64.7
	いいえ	834	35.4	36.5	106	35.1	35.3
	無回答	70	3.0	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,288	302	100.0	300
(5)わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	946	40.1	40.8	142	47.0	47.3
	いいえ	1,370	58.1	59.2	158	52.3	52.7
	無回答	42	1.8	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,316	302	100.0	300
(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	641	27.2	27.8	75	24.8	25.0
	いいえ	1,668	70.7	72.2	225	74.5	75.0
	無回答	49	2.1	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,309	302	100.0	300

## 【性・年齢別】

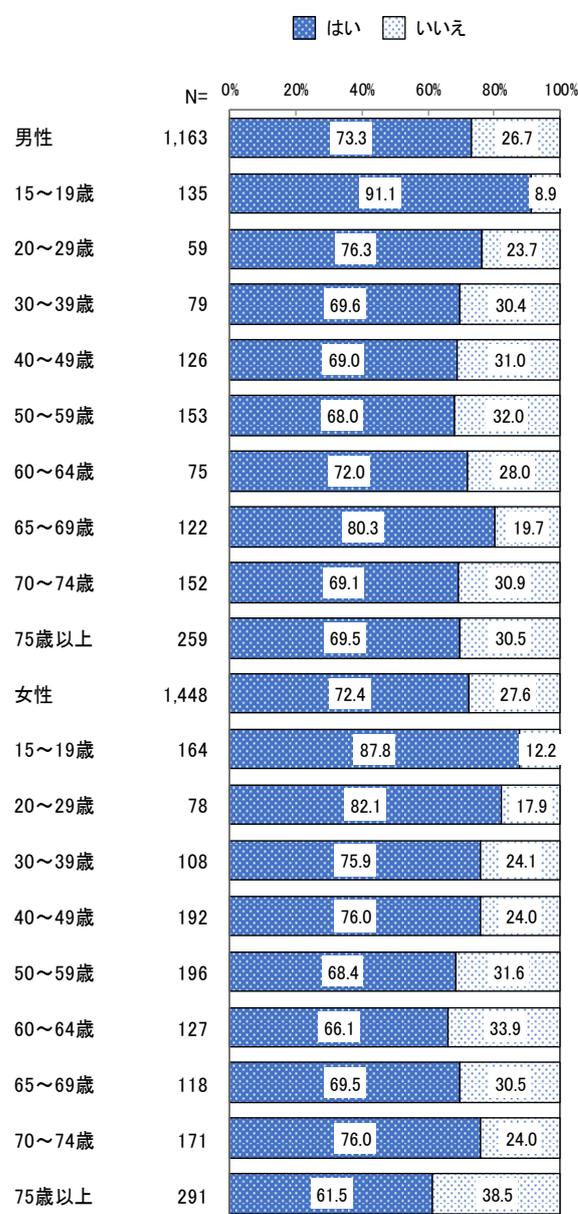
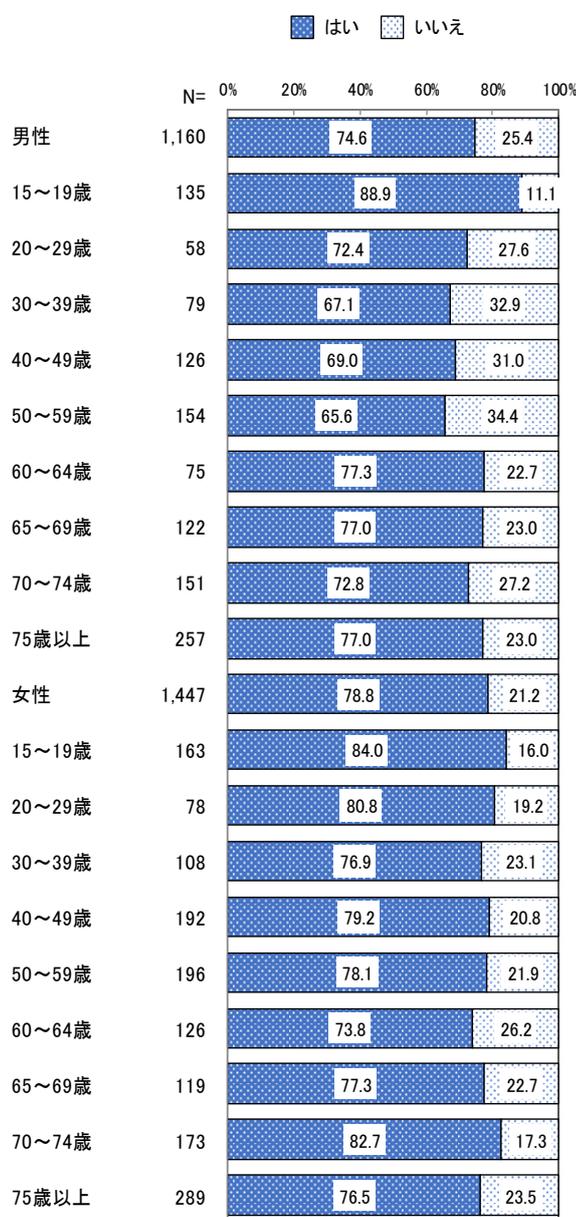
性別で見ると、(1)(3)(4)(5)(6)では男性に比べて、女性で「はい」の割合がやや高くなっています。

性・年齢別で見ると、(3)では男女ともに、60～64歳、70歳以上で、「はい」の割合が高く、5割を超えています。(6)では、男性の20～29歳、40～59歳で、女性の20～29歳、40～64歳で、「はい」の割合が高く、3割を超えています。

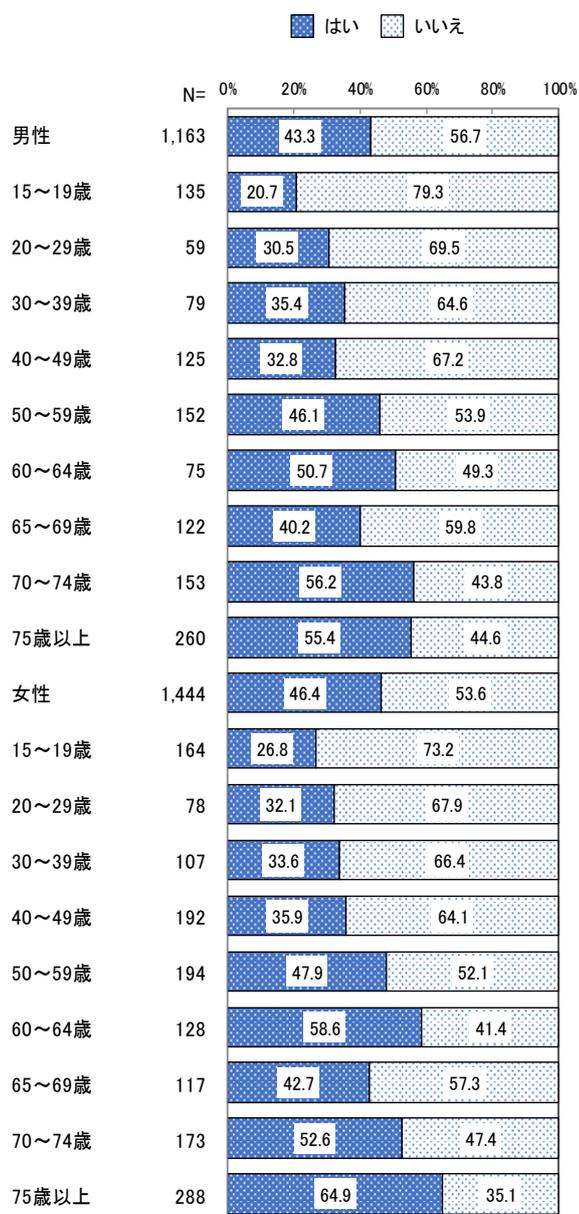
図表 27-4 自身の様子（性・年齢別）

(1) 毎日の生活が充実していますか。

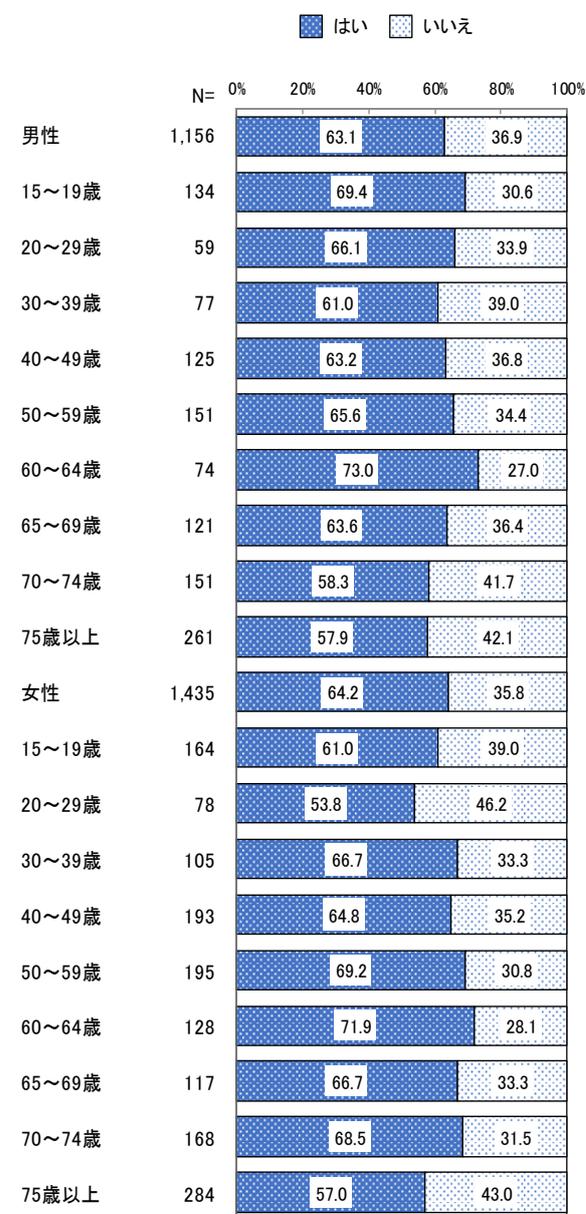
(2) これまで楽しんでやれていたことが、  
今も楽しんでできていますか。



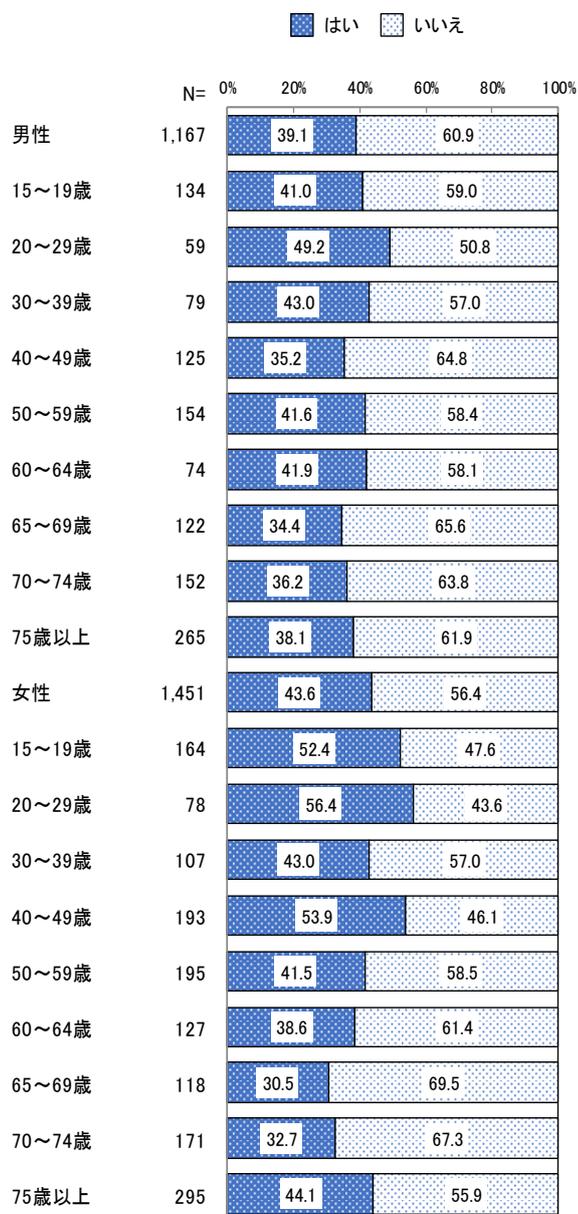
(3) 以前は楽に出来ていたことが、  
今ではおっくうに感じられますか。



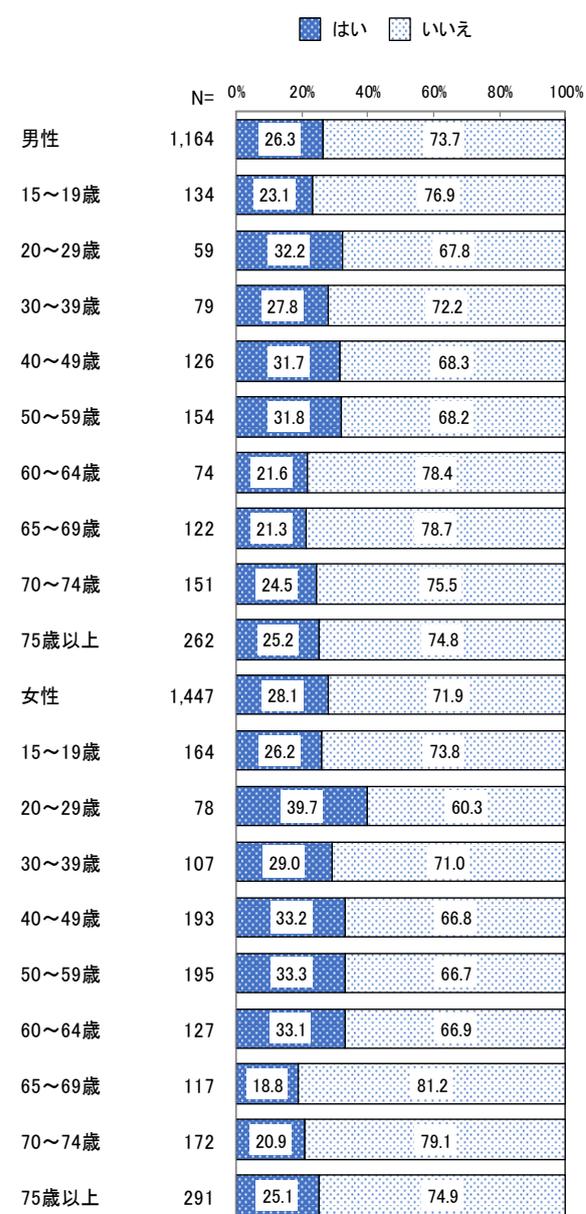
(4) 自分は役に立つ人間だと  
考えることができますか。



(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。



【就業時間別】

《20 歳以上》

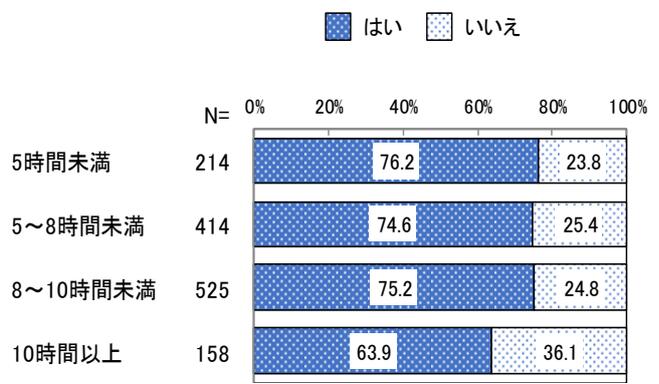
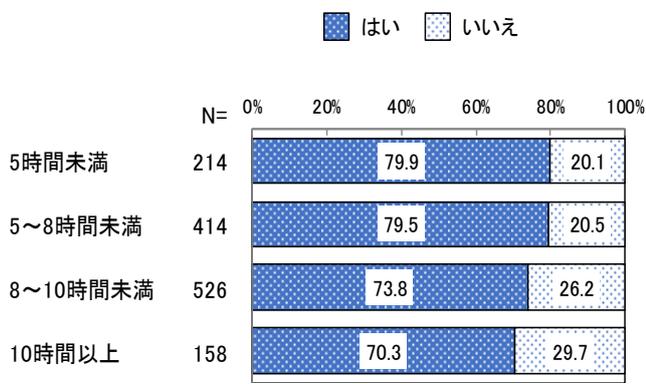
労働時間別でみると、(1)で労働時間が短いほど「はい」の割合が高くなっています。(2)で他に比べ、10 時間以上で「いいえ」の割合が高く、3 割を超えています。

20 歳以上

図表 27-5 自身の様子（20 歳以上・就業時間別）

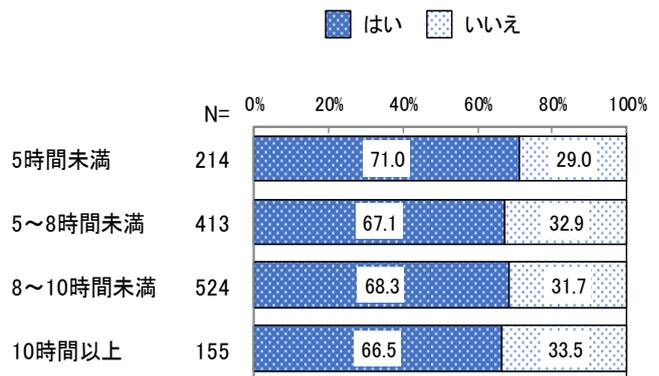
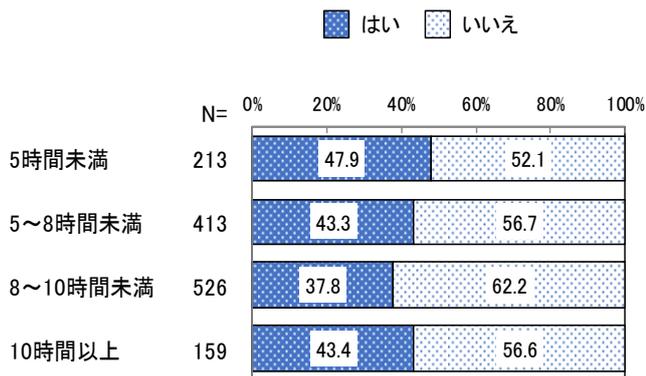
(1) 毎日の生活が充実していますか。

(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。



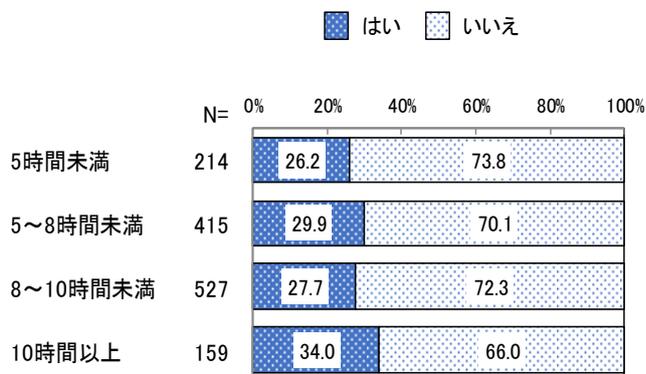
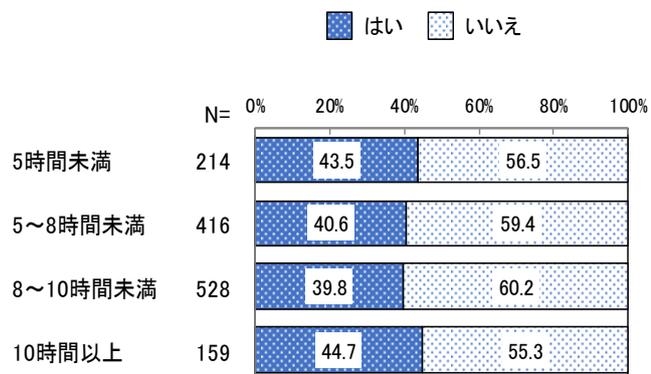
(3) 以前は楽に出来ていたことが、  
今ではおっくうに感じられますか。

(4) 自分は役に立つ人間だと  
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。



## 【業種別】

《20 歳以上》

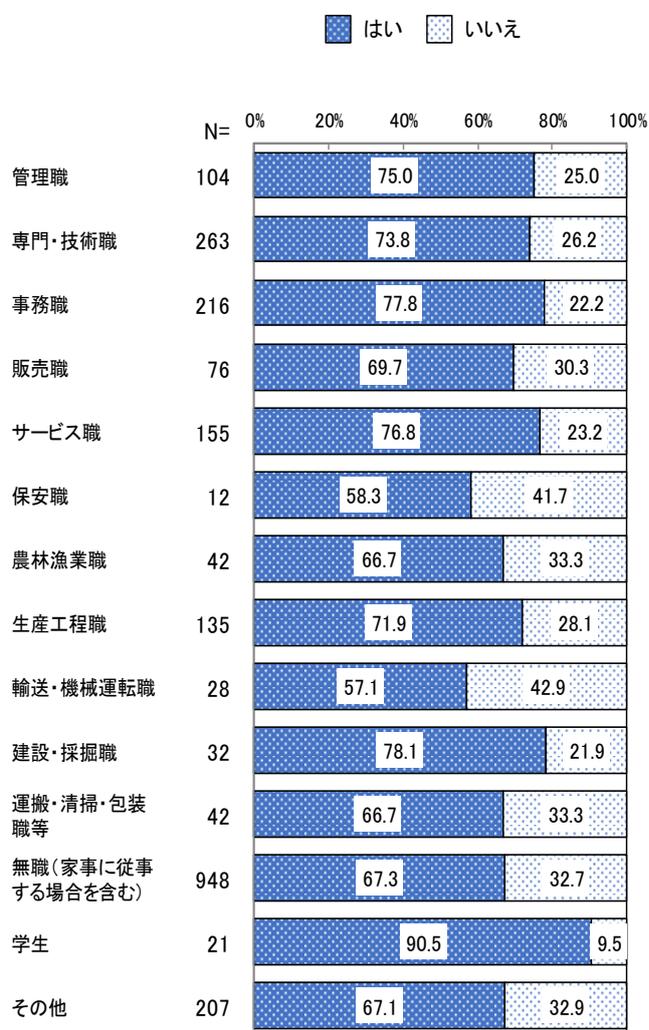
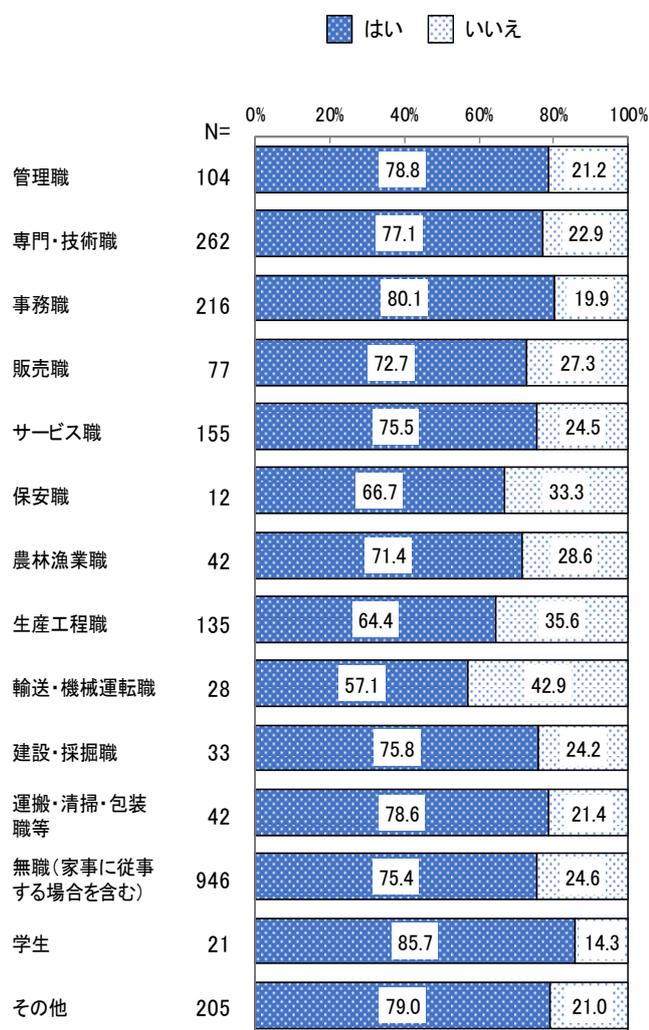
業種別でみると、(1)では、他に比べ、輸送・機械運転職で「いいえ」の割合が 4 割を超えています。(2)では、他に比べ、保安職、輸送・機械運転職で「いいえ」の割合が 4 割を超えています。(5)で、販売職、建設・採掘職で「はい」の割合が 5 割を超えています。

### 20 歳以上

図表 27-6 自身の様子（20 歳以上・職業別）

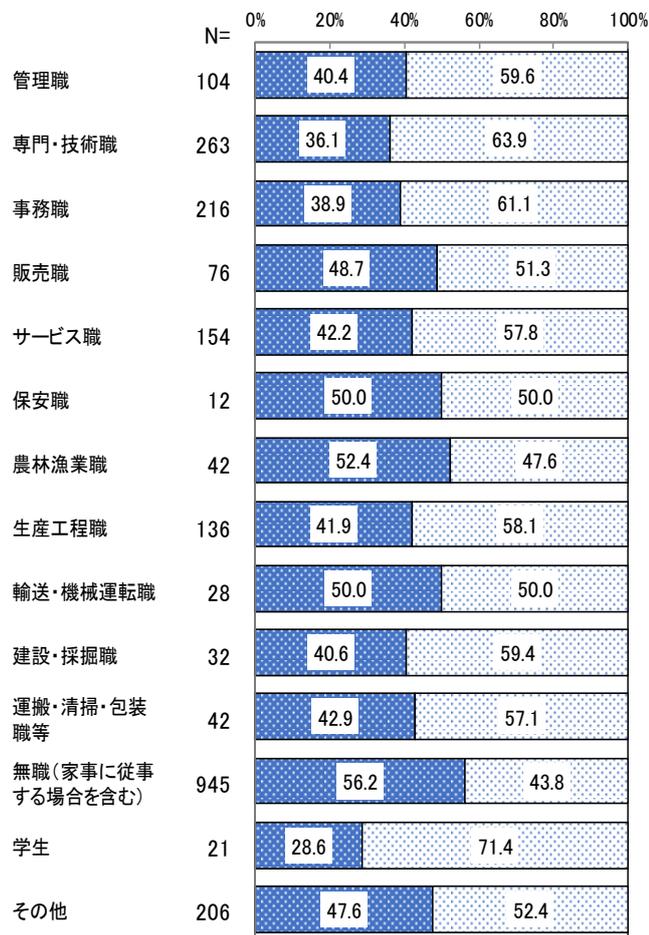
(1) 毎日の生活が充実していますか。

(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。



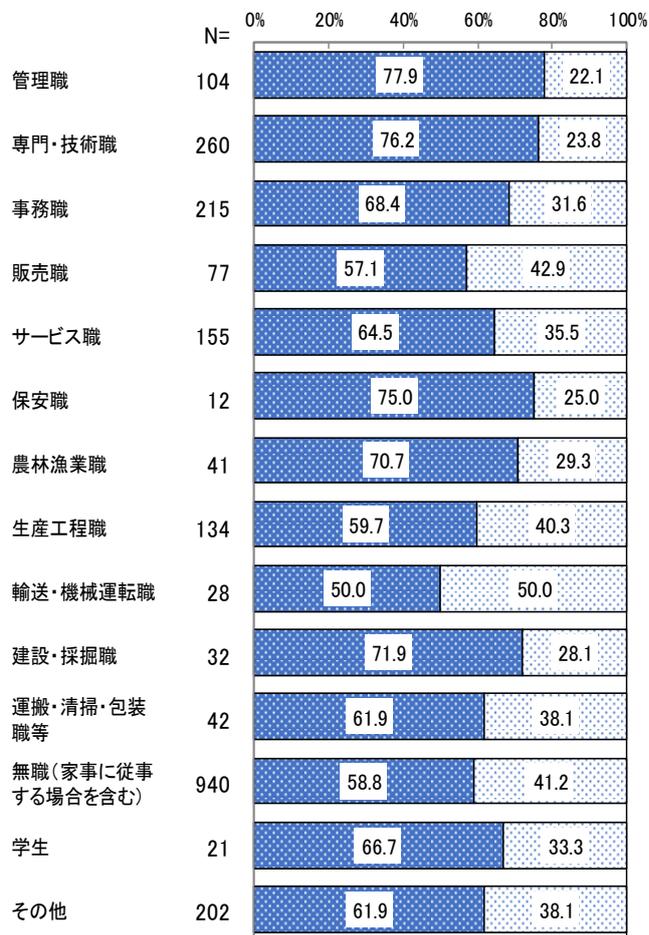
(3) 以前は楽に出来ていたことが、  
今ではおっくうに感じられますか。

■ はい □ 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。

■ はい □ いいえ

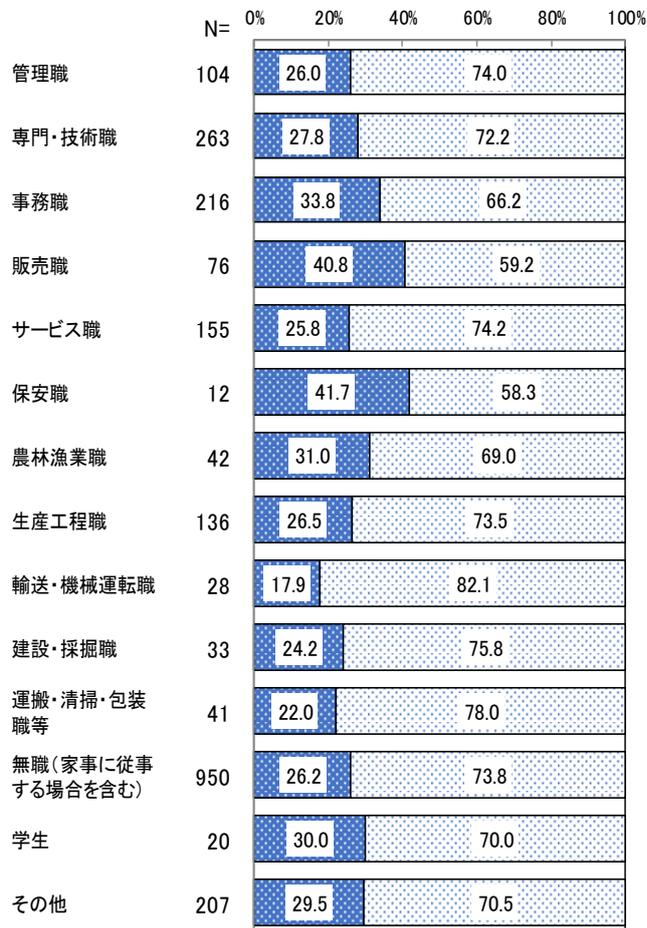
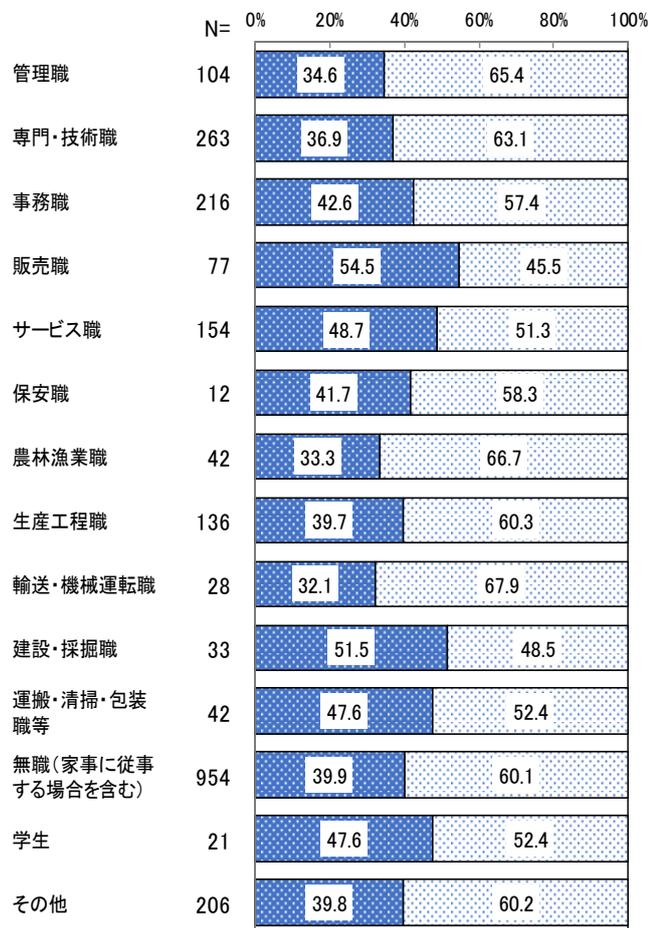


(5) わけもなく疲れたような感じがしますか。

(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。

■ はい □ いいえ

■ はい □ いいえ



【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、(1)で、6 時間未満で「はい」の割合がやや低くなっています。また睡眠時間が増えるほど「はい」の割合が高くなっています。(2)、(4)では、6～10 時間未満で、「はい」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

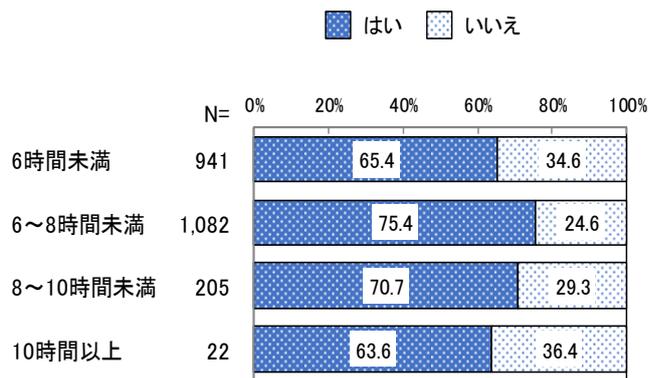
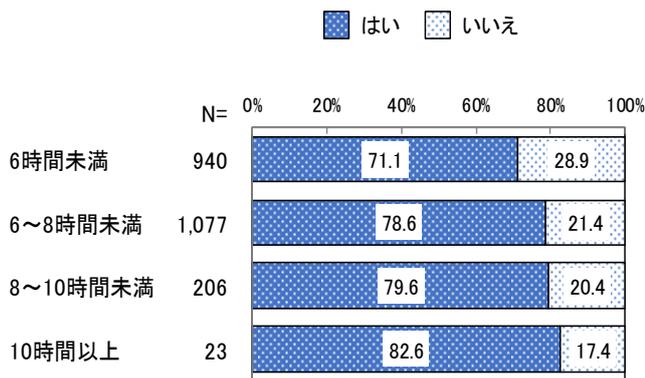
睡眠時間別でみると、(6)で 8～10 時間未満で「はい」の割合が 3 割を超えています。

20 歳以上

図表 27-7 自身の様子 (20 歳以上・睡眠時間別)

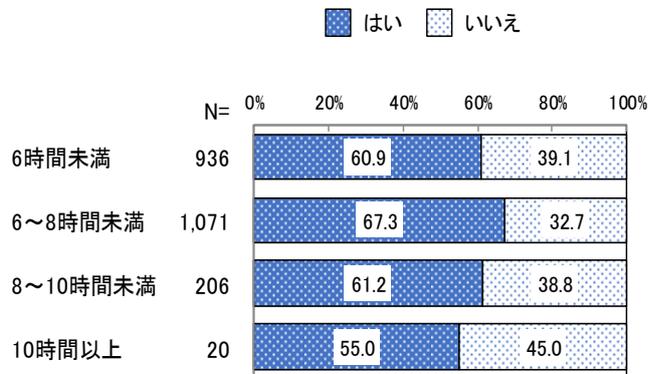
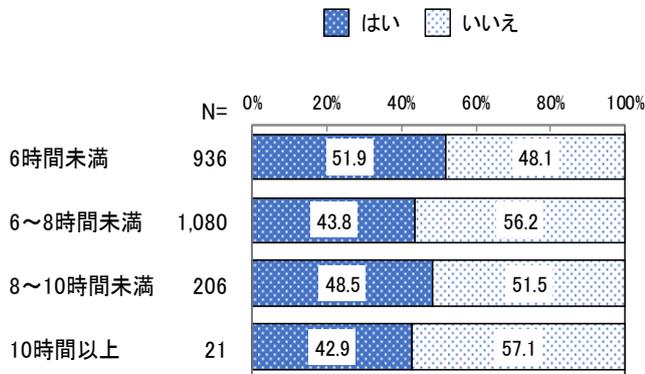
(1) 毎日の生活が充実していますか。

(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。



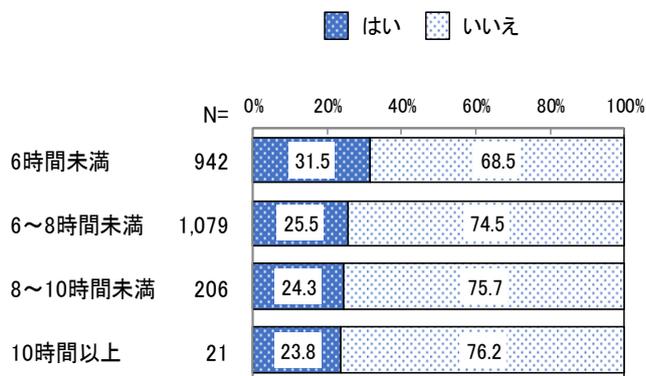
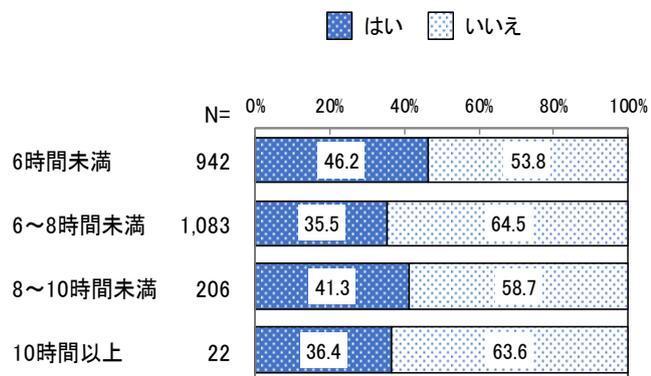
(3) 以前は楽に出来ていたことが、  
今ではおっくうに感じられますか。

(4) 自分は役に立つ人間だと  
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。

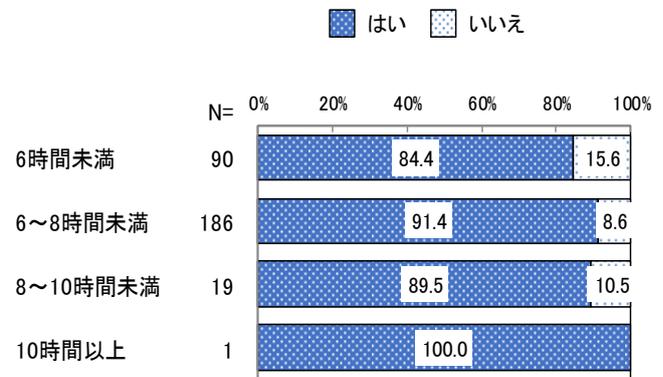
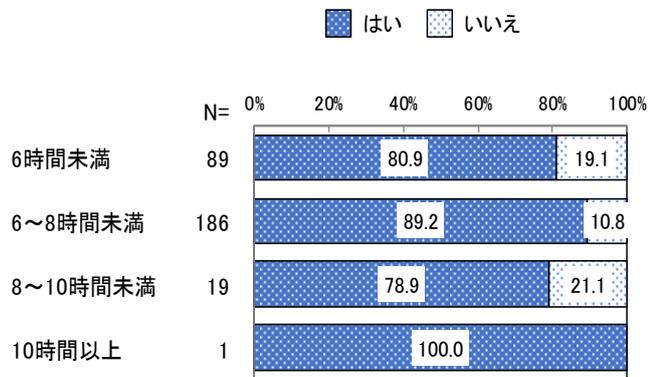


20 歳未満

図表 27-8 自身の様子（20 歳未満・睡眠時間別）

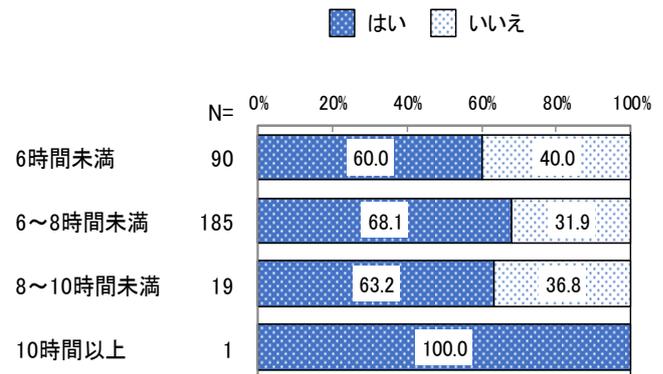
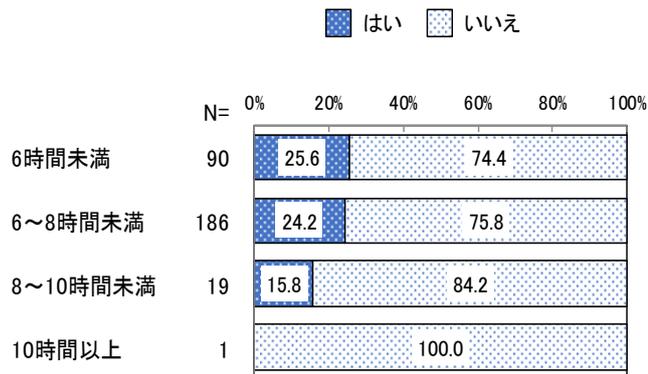
(1) 毎日の生活が充実していますか。

(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。



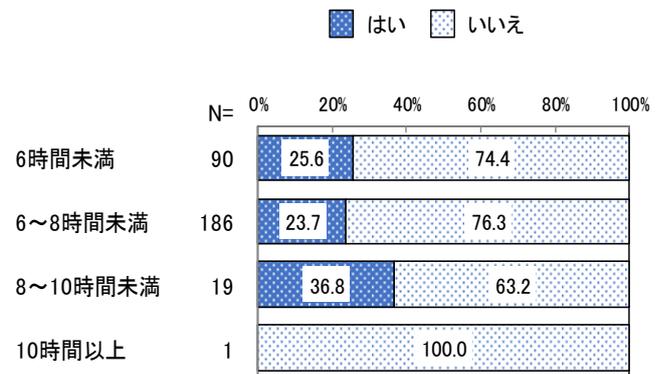
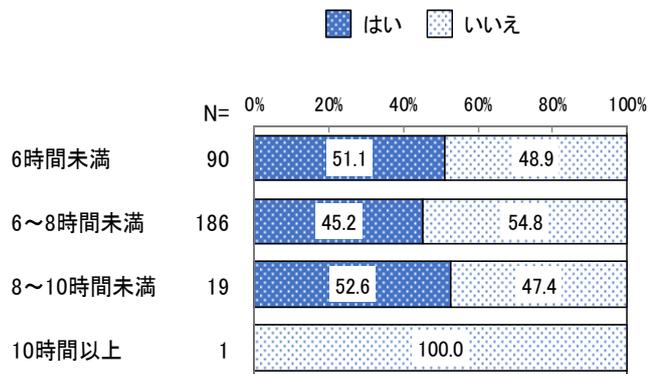
(3) 以前は楽に出来ていたことが、  
今ではおっくうに感じられますか。

(4) 自分は役に立つ人間だと  
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 28 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》

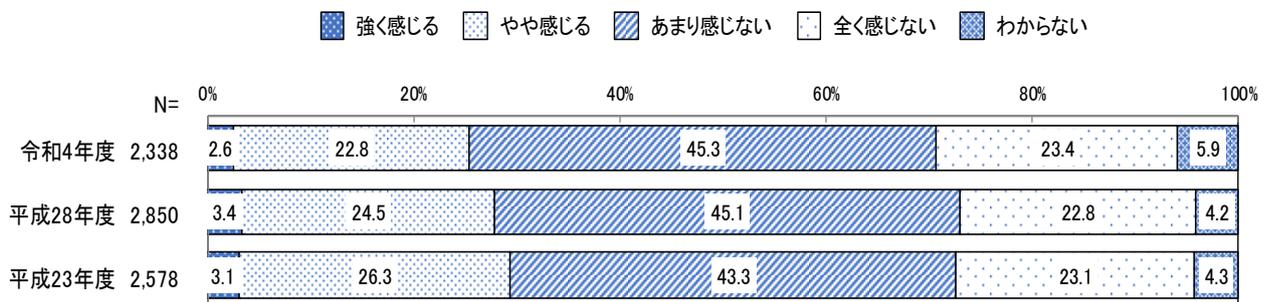
令和4年度では「強く感じる」と「やや感じる」をあわせた“感じる”の割合が25.4%、「あまり感じない」と「全く感じない」をあわせた“感じない”の割合が68.7%となっています。

《20歳未満》

令和4年度では“感じる”の割合が20.3%、“感じない”の割合が68.2%となっています。

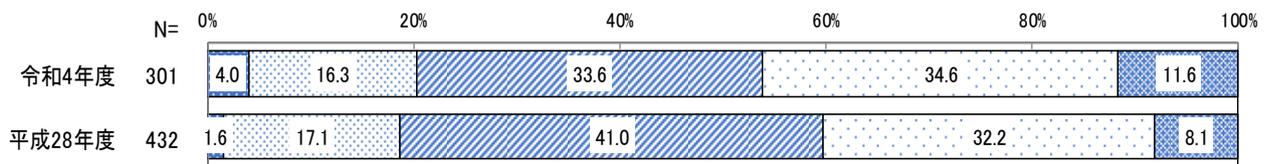
20歳以上

図表 28-1 日常生活における孤立感を感じるか（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 28-2 日常生活における孤立感を感じるか（20歳未満・年度別）



図表 28-3 日常生活における孤立感を感じるか（20歳以上/20歳未満）

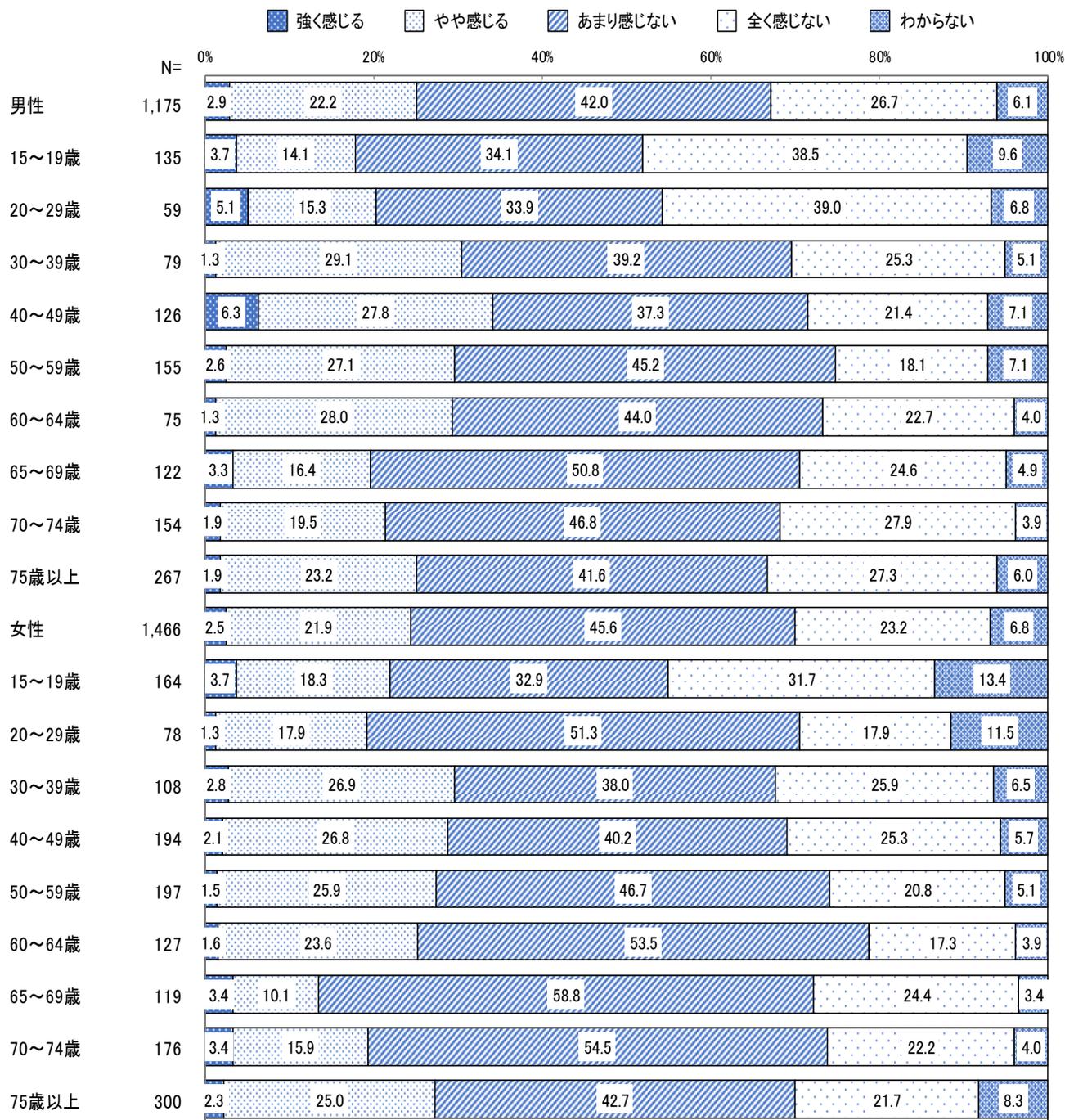
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
強く感じる	60	2.5	2.6	12	4.0	4.0
やや感じる	533	22.6	22.8	49	16.2	16.3
あまり感じない	1,059	44.9	45.3	101	33.4	33.6
全く感じない	548	23.2	23.4	104	34.4	34.6
わからない	138	5.9	5.9	35	11.6	11.6
無回答	20	0.8	-	1	0.3	-
全体	2,358	100.0	2,338	302	100.0	301

【性・年齢別】

性別でみると、大きな差異は見られません。

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の30～49歳で“感じる”の割合が3割を超えています。

図表 28-4 日常生活における孤立感を感じるか（性・年齢別）



【ストレスや悩みなどを相談する人の有無別】

《20 歳以上》

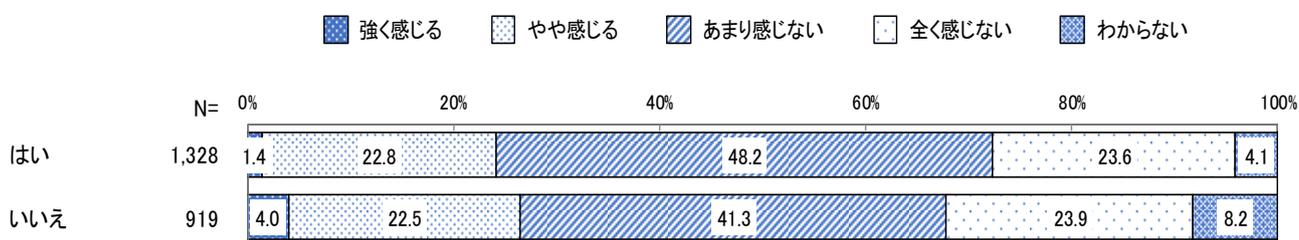
ストレスや悩みなどを相談する人の有無別でみると、相談する人がいない人は、いる人に比べ、“感じる”の割合が高くなっています。

《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、相談する人がいない人は、いる人に比べ、“感じる”の割合が高くなっています。

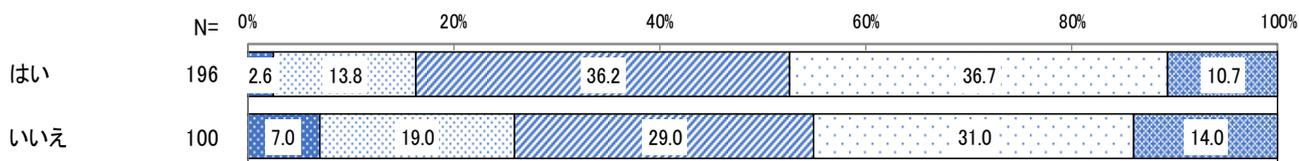
20 歳以上

図表 28-5 日常生活における孤立感を感じるか（20 歳以上・悩みを相談する人の有無別）



20 歳未満

図表 28-6 日常生活における孤立感を感じるか（20 歳未満・悩みを相談する人の有無別）



問 29 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》

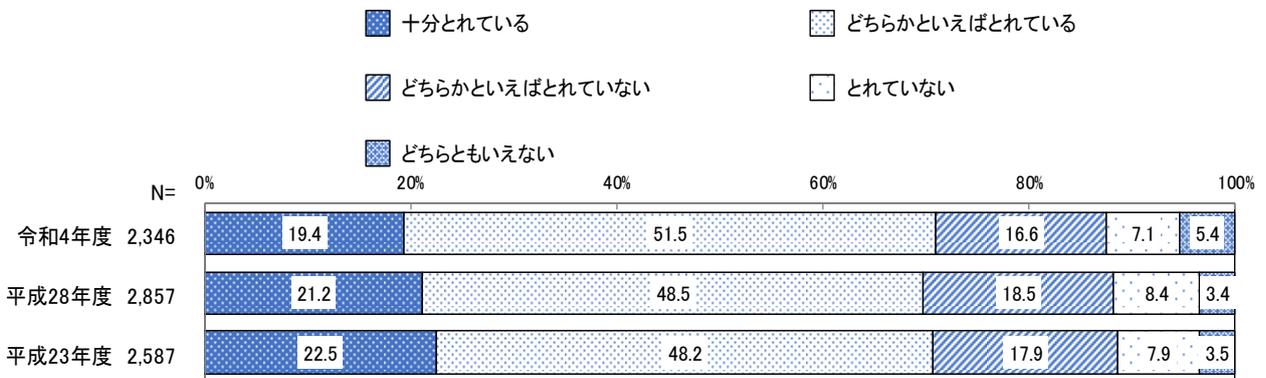
令和 4 年度では「十分とれている」と「どちらかといえばとれている」をあわせた“とれている”と感じる人の割合が 70.9%、「どちらかといえばとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”と感じる人の割合が 23.7%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では“とれている”と感じる人の割合が 65.8%、“とれていない”と感じる人の割合が 30.2%となっています。

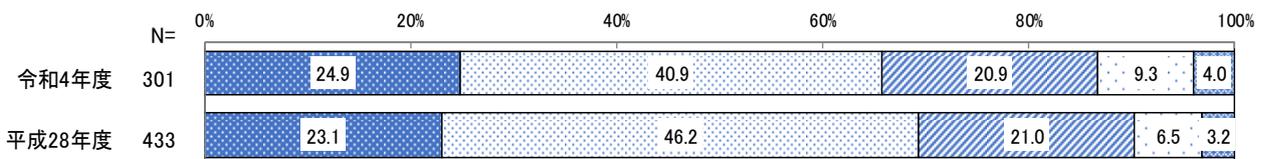
20 歳以上

図表 29-1 睡眠で休養がとれているか（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 29-2 睡眠状況で休養がとれているか（20 歳未満・年度別）



図表 29-3 睡眠で休養がとれているか（20 歳以上/20 歳未満）

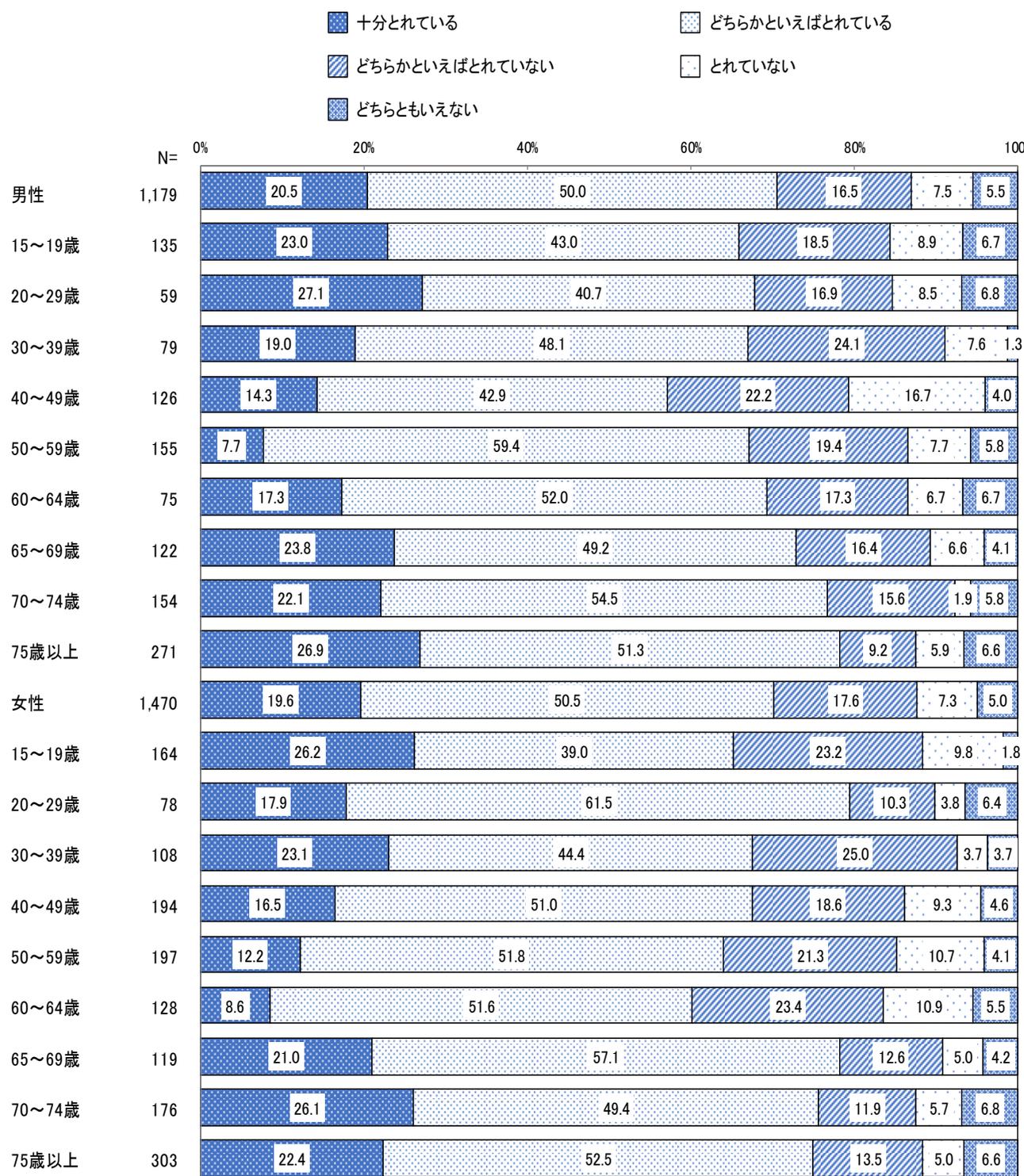
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
十分とれている	456	19.3	19.4	75	24.8	24.9
どちらかといえばとれている	1,208	51.2	51.5	123	40.7	40.9
どちらかといえばとれていない	389	16.5	16.6	63	20.9	20.9
とれていない	167	7.1	7.1	28	9.3	9.3
どちらともいえない	126	5.3	5.4	12	4.0	4.0
無回答	12	0.5	-	1	0.3	-
全体	2,358	100.0	2,346	302	100.0	301

【性・年齢別】

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 40～49 歳で“とれていない”と感じる人の割合が約 4 割となっています。

図表 29-4 睡眠で休養がとれているか（性・年齢別）



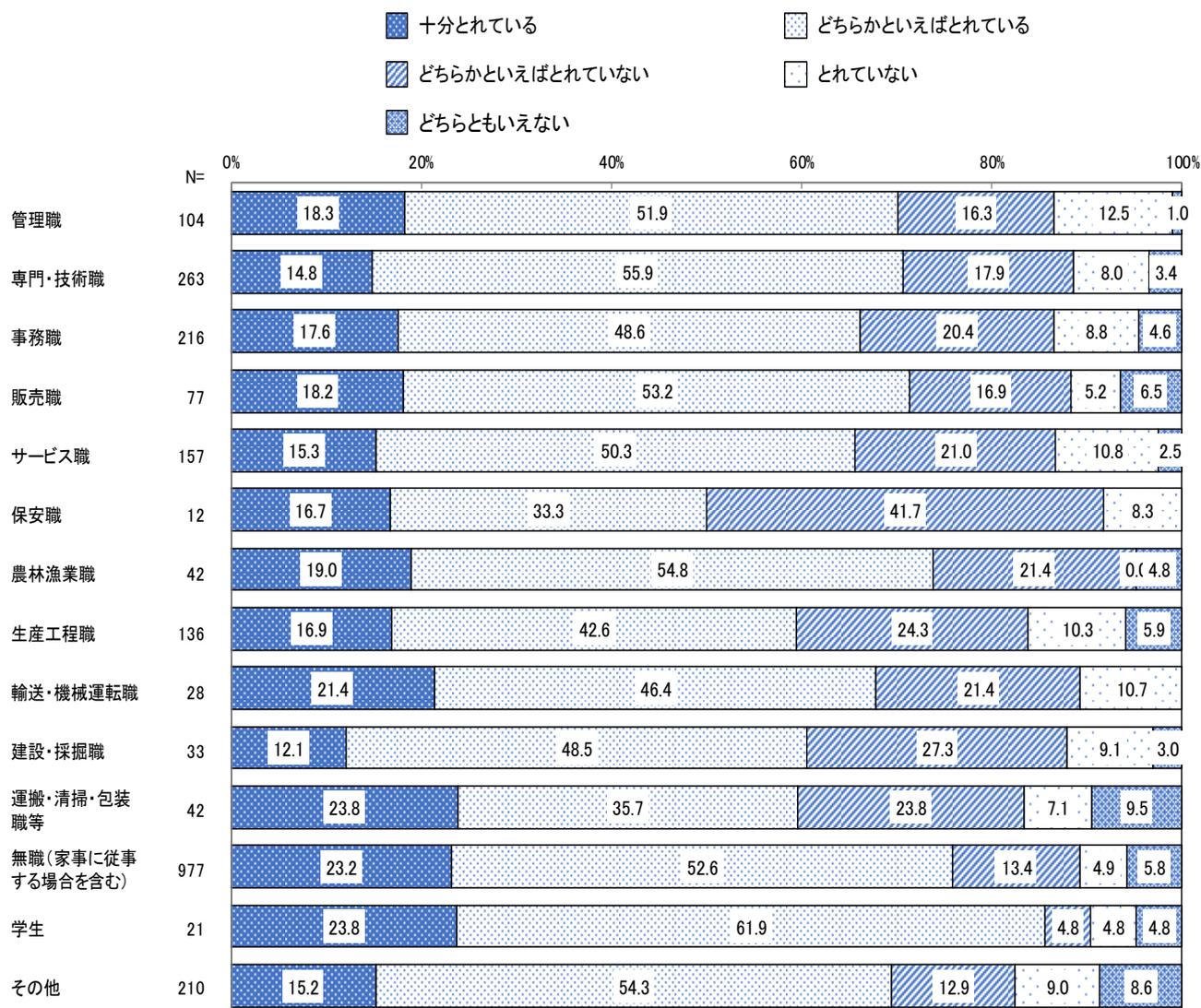
【業種別】

《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、保安職で 50.0%と最も高く、続いて建築・採掘職で 36.4%、生産工程職で 34.6%の順になっています。

20 歳以上

図表 29-5 睡眠で休養がとれているか（20 歳以上・職業別）



## 【ストレス対処別】

《20 歳以上》

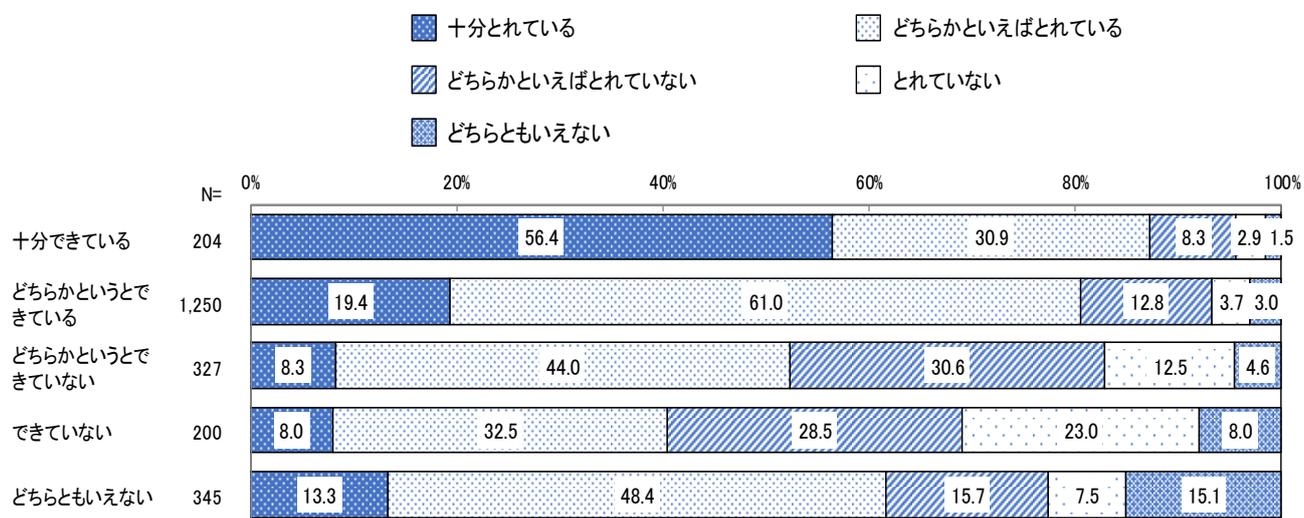
ストレス対処別でみると、ストレスに対処できていない程度が高くなるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が高くなっています。

《20 歳未満》

ストレス対処別でみると、「十分できている」「どちらかというとできている」で、睡眠で休養がとれている割合が高く、7 割を超えています。

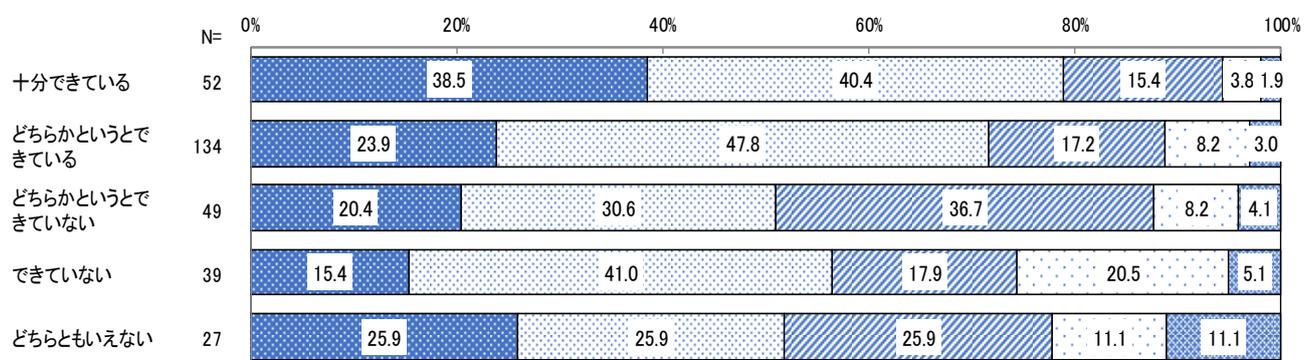
### 20 歳以上

図表 29-6 睡眠で休養がとれているか（20 歳以上・ストレス対処別）



### 20 歳未満

図表 29-7 睡眠で休養がとれているか（20 歳未満・ストレス対処別）



## 【睡眠時間別】

《20 歳以上》

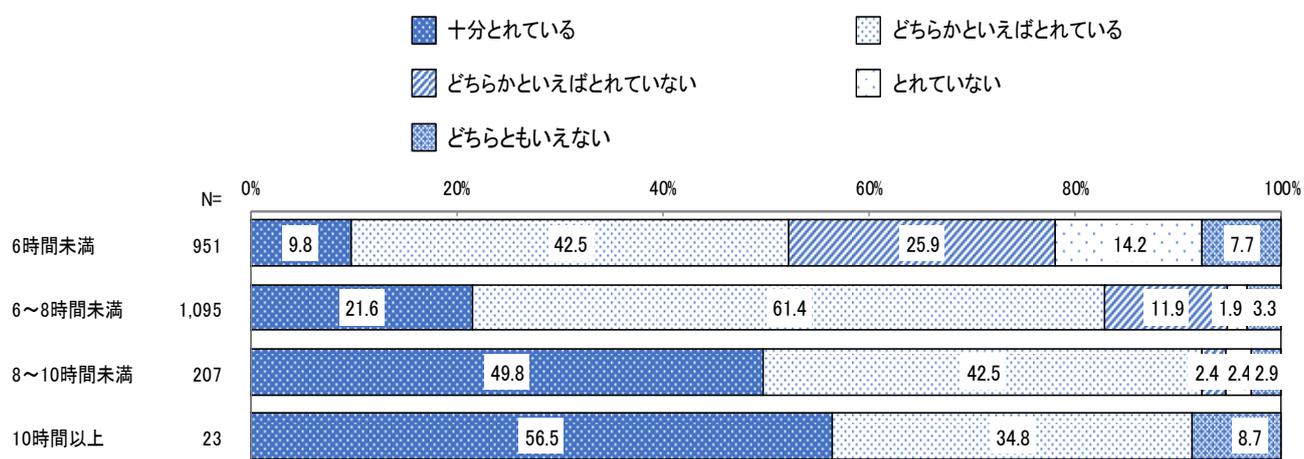
睡眠時間別でみると、6 時間未満の場合は、“とれていない”と感じる人の割合が 4 割を超えています。

《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 5 割を超えています。

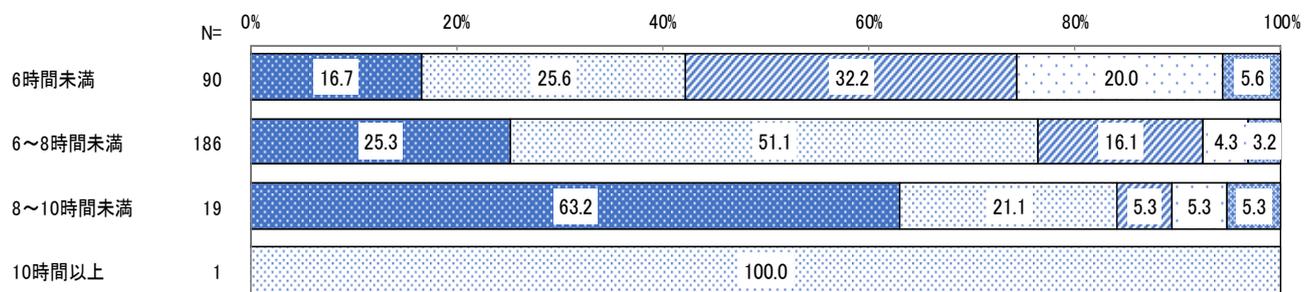
### 20 歳以上

図表 29-8 睡眠で休養がとれているか（20 歳以上・睡眠時間別）



### 20 歳未満

図表 29-9 睡眠で休養がとれているか（20 歳未満・睡眠時間別）



問 30 最近 1 カ月間で、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》

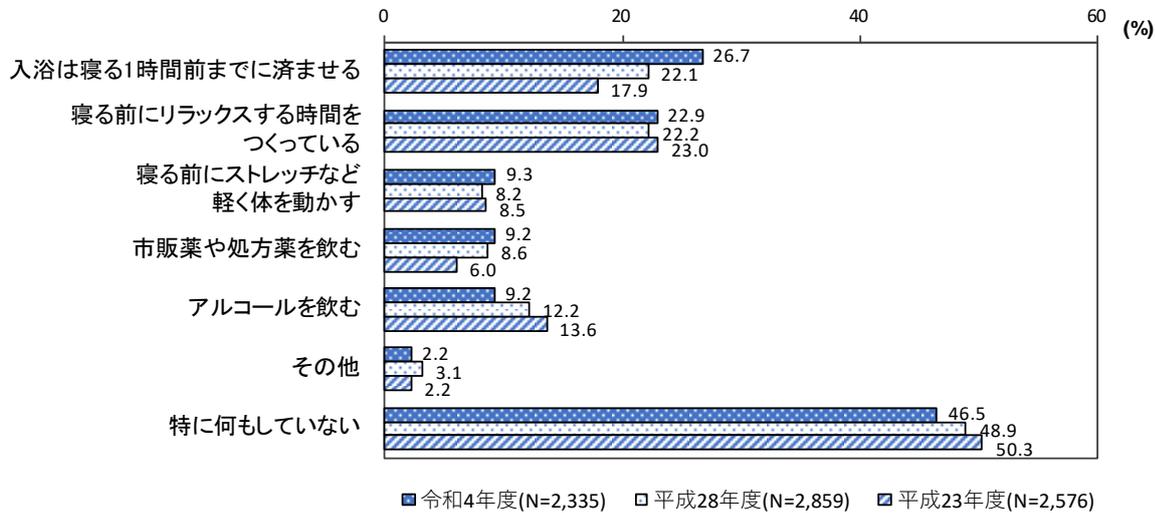
令和 4 年度では「特に何もしていない」を除き、「入浴は寝る 1 時間前までに済ませる」が 26.7%と最も高く、次いで「寝る前にリラックスする時間をつくっている」が 22.9%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「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」が 18.7%と最も高く、次いで「入浴は寝る 1 時間前までに済ませる」が 11.7%となっています。

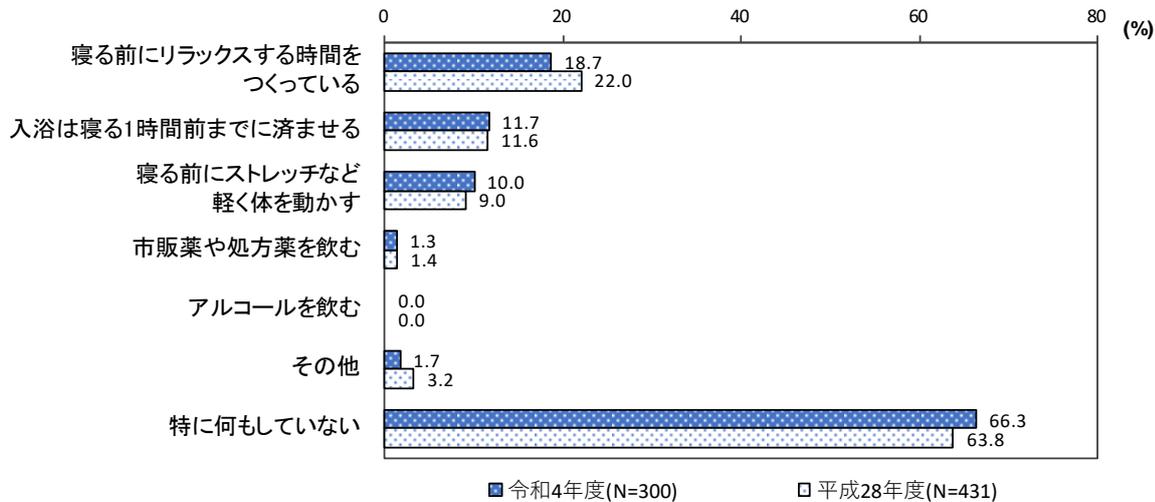
20 歳以上

図表 30-1 眠るためにしていること（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 30-2 眠るためにしていること（20 歳未満・年度別）



図表 30-3 眠るためにしていること（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
入浴は寝る1時間前までに済ませる	623	26.4	26.7	35	11.6	11.7
寝る前にリラックスする時間をつけている	535	22.7	22.9	56	18.5	18.7
寝る前にストレッチなど軽く体を動かす	217	9.2	9.3	30	9.9	10.0
市販薬や処方薬を飲む	214	9.1	9.2	4	1.3	1.3
アルコールを飲む	215	9.1	9.2	0	-	-
その他	51	2.2	2.2	5	1.7	1.7
特に何もしていない	1,085	46.0	46.5	199	65.9	66.3
無回答	23	1.0	-	2	0.7	-
全体	2,358	-	2,335	302	-	300

【性・年齢別】

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」の割合が高くなっています。また、男性では 60～64 歳で「アルコールを飲む」の割合が 2 割を超えています。

図表 30-4 眠るためにしていること（性・年齢別）

区分	有効回答数（件）	前入浴では寝るまで1時間	入浴する前に時間をとる	ストレッチなど軽く体を動かす	寝る前に軽くストレッチ	飲む市販薬や処方薬を	アルコールを飲む	その他	特に何もしていない
男性	1,171	23.4	22.2	6.7	8.0	13.7	2.0	48.6	
15～19歳	134	12.7	17.9	6.0	1.5	-	0.7	68.7	
20～29歳	58	22.4	29.3	1.7	5.2	1.7	-	60.3	
30～39歳	78	15.4	25.6	10.3	3.8	10.3	-	56.4	
40～49歳	126	15.1	20.6	7.1	7.1	17.5	1.6	48.4	
50～59歳	155	18.7	23.2	5.2	3.2	19.4	2.6	49.0	
60～64歳	75	14.7	13.3	4.0	6.7	26.7	4.0	46.7	
65～69歳	122	27.9	20.5	7.4	5.7	18.0	2.5	45.1	
70～74歳	153	31.4	31.4	5.2	11.1	13.7	3.3	37.3	
75歳以上	267	34.1	20.2	9.4	16.1	13.5	2.2	41.9	
女性	1,466	26.2	22.5	11.5	8.3	3.8	2.2	49.0	
15～19歳	164	10.4	18.9	13.4	0.6	-	2.4	65.2	
20～29歳	78	17.9	30.8	14.1	2.6	2.6	6.4	47.4	
30～39歳	108	24.1	18.5	9.3	5.6	2.8	2.8	57.4	
40～49歳	194	17.5	23.7	10.8	5.7	9.3	1.0	51.5	
50～59歳	197	21.3	20.8	10.2	6.6	5.1	1.5	55.3	
60～64歳	128	28.1	21.9	10.9	10.2	8.6	1.6	44.5	
65～69歳	119	29.4	22.7	10.1	6.7	3.4	0.8	50.4	
70～74歳	176	39.2	26.7	11.9	9.1	1.1	2.3	42.0	
75歳以上	299	36.8	21.7	12.4	17.4	1.7	2.7	36.8	

【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、他に比べ、十分とれている、どちらかといえばとれているで「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」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、他に比べ、十分とれている、どちらかといえばとれているで「寝る前にリラックスする時間をつくっている」の割合が高くなっています。

図表 30-5 眠るためにしていること（20 歳以上/20 歳未満・睡眠時間別）

年齢	区分	有効回答数（件）	前入浴では寝るまで 1 時間	くすつる間にラック	寝る前にラック	かすなる前にラック	飲み薬や処方薬を飲む	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	455	32.5	25.9	8.1	5.5	7.9	2.4	46.2	
	どちらかといえばとれている	1,203	28.8	24.9	10.5	7.7	8.3	1.6	46.4	
	どちらかといえばとれていない	387	19.4	17.8	7.8	14.2	11.1	2.6	46.8	
	とれていない	165	17.0	17.0	7.3	14.5	13.3	3.6	49.1	
	どちらともいえない	125	20.0	16.8	9.6	13.6	11.2	4.0	44.0	
20 歳未満	十分とれている	75	16.0	21.3	6.7	-	-	4.0	65.3	
	どちらかといえばとれている	122	9.8	22.1	14.8	1.6	-	1.6	60.7	
	どちらかといえばとれていない	63	15.9	12.7	6.3	1.6	-	-	69.8	
	とれていない	28	3.6	10.7	10.7	3.6	-	-	78.6	
	どちらともいえない	12	-	16.7	-	-	-	-	83.3	

問 31 最近 1 カ月間で、平均的な睡眠時間ほどの位でしたか。（数字を記入）

(1) 寢床についてから起床まで

《20 歳以上》

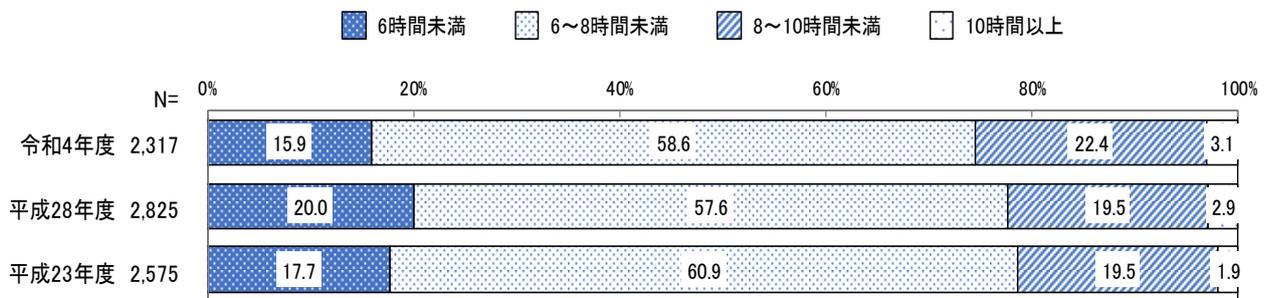
令和 4 年度では「6～8 時間未満」が 58.6%と最も高く、次いで「8～10 時間未満」が 22.4%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「6～8 時間未満」が 64.5%と最も高く、次いで「8～10 時間未満」が 15.7%となっています。

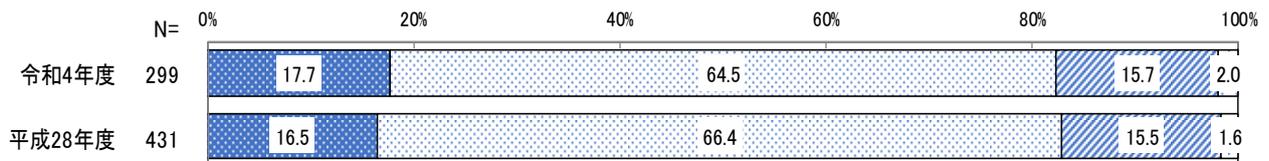
20 歳以上

図表 31-1-1 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 31-1-2 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳未満・年度別）



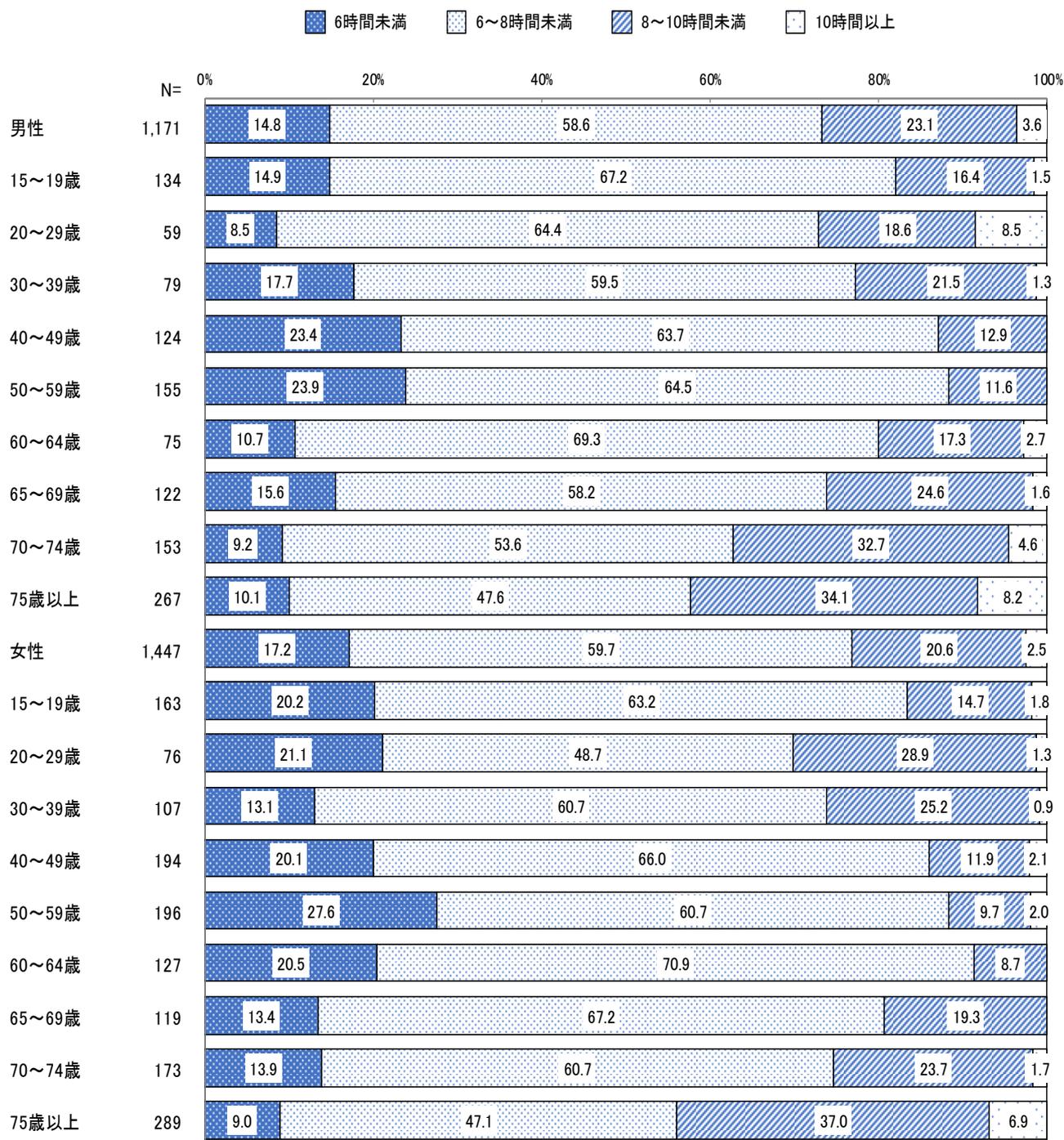
図表 31-1-3 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳以上/20 歳未満）

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
6時間未満	369	15.6	15.9	53	17.5	17.7
6～8時間未満	1,357	57.5	58.6	193	63.9	64.5
8～10時間未満	519	22.0	22.4	47	15.6	15.7
10時間以上	72	3.1	3.1	6	2.0	2.0
無回答	41	1.7	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,317	302	100.0	299

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、20～29歳で「6～8時間未満」の割合が、男性は64.4%と高い一方、女性は48.7%と低くなっています。男女ともに、60歳以上で年齢が上がるにつれて「6～8時間未満」の割合が低く、「8～10時間未満」の割合が高くなっています。

図表 31-1-4 平均的な睡眠時間／寝床についてから起床まで（性・年齢別）



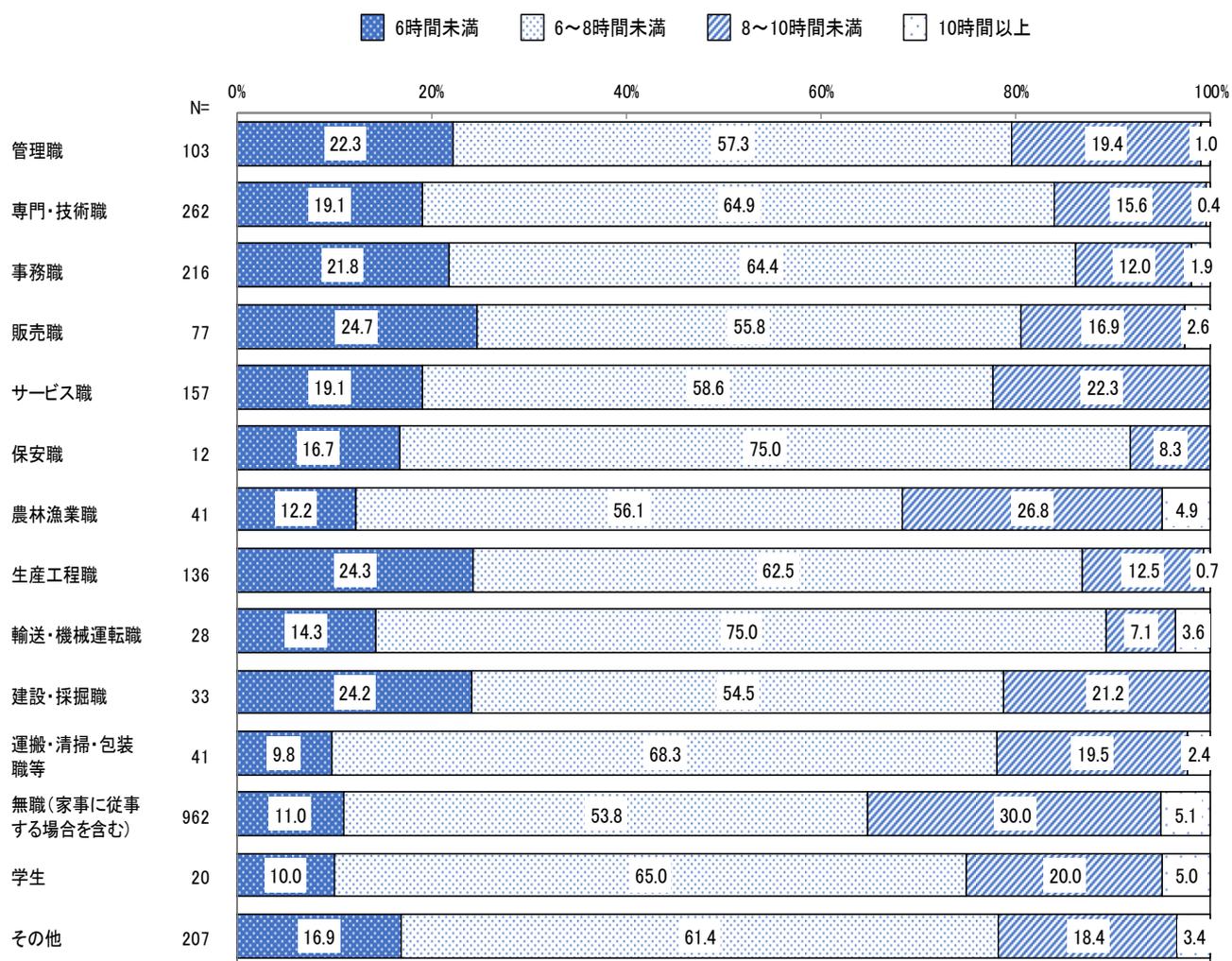
## 【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、保安職、輸送・機械運転職で「6～8 時間未満」の割合が 75.0%と高くなっています。また、「8～10 時間未満」の割合が、無職(家事に従事する場合を含む)で 30.0%、農林漁業職で 26.8.%と高くなっています。

20 歳以上

図表 31-1-5 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳以上・職業別）



【うつ度別】

《20 歳以上》

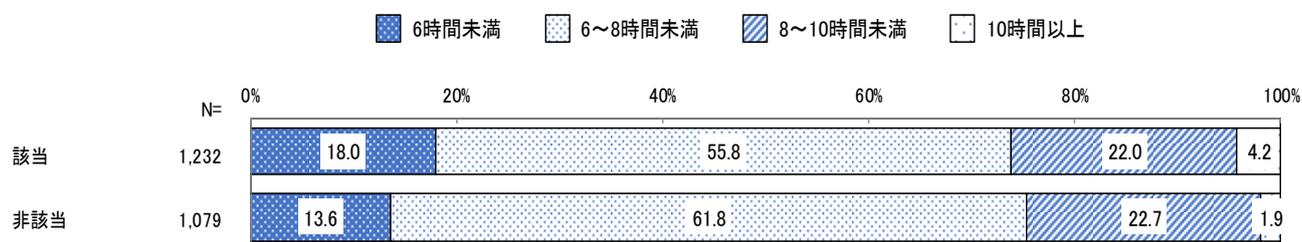
うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者の「6 時間未満」の割合が高く、「6～8 時間」の割合が低くなっています。

《20 歳未満》

うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者の「6 時間未満」の割合が高く、「6～8 時間」の割合が低くなっています。

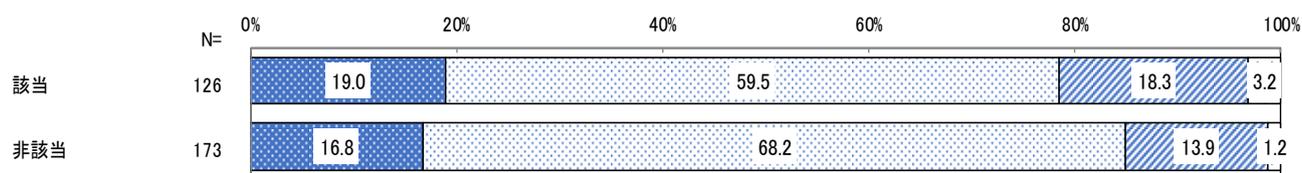
20 歳以上

図表 31-1-6 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳以上・うつ度別）



20 歳未満

図表 31-1-7 平均的な睡眠時間／寢床についてから起床まで（20 歳未満・うつ度別）



(2) 寝入ってから目が覚めるまで

《20歳以上》

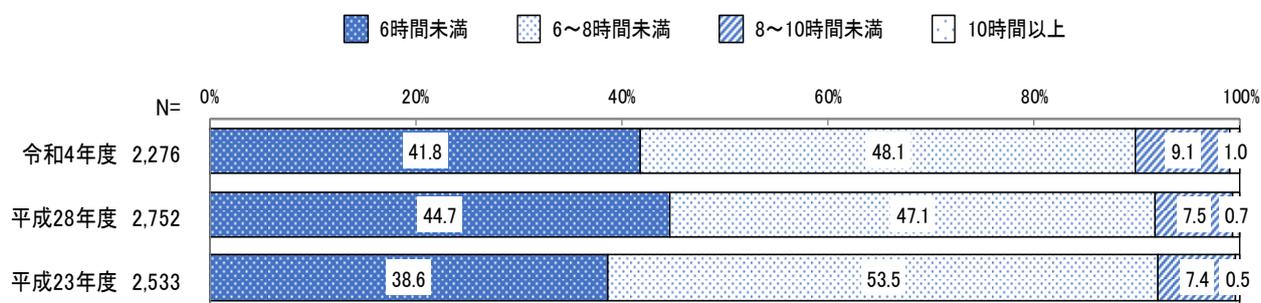
令和4年度では「6～8時間未満」が48.1%と最も高く、次いで「6時間未満」が41.8%となっています。

《20歳未満》

令和4年度では「6～8時間未満」が62.8%と最も高く、次いで「6時間未満」が30.4%となっています。

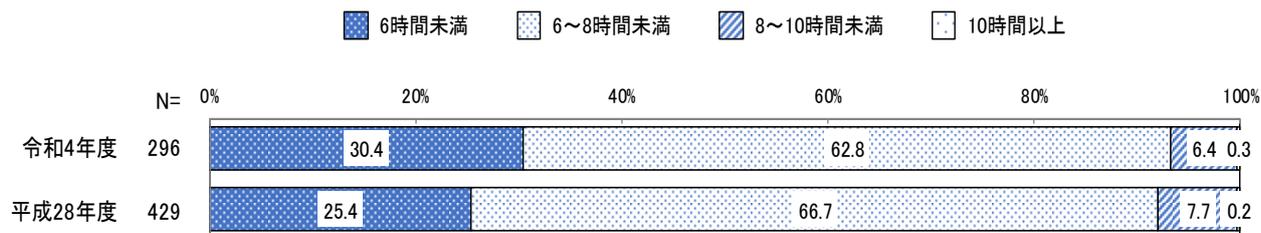
20歳以上

図表 31-2-1 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 31-2-2 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20歳未満・年度別）



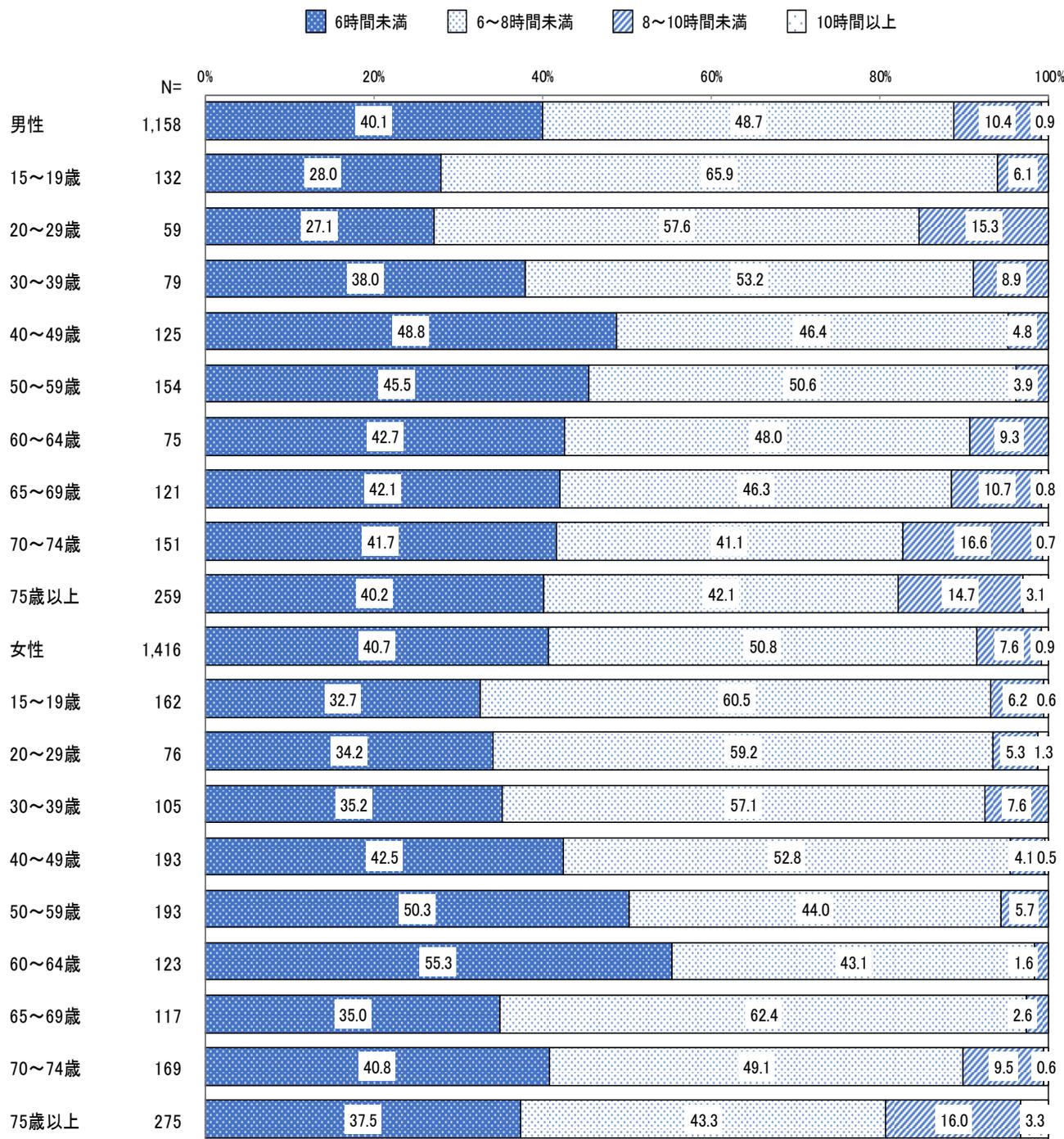
図表 31-2-3 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20歳以上/20歳未満）

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
6時間未満	951	40.3	41.8	90	29.8	30.4
6～8時間未満	1,095	46.4	48.1	186	61.6	62.8
8～10時間未満	207	8.8	9.1	19	6.3	6.4
10時間以上	23	1.0	1.0	1	0.3	0.3
無回答	82	3.5	-	6	2.0	-
全体	2,358	100.0	2,276	302	100.0	296

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の15～39歳、女性の15～39歳、65～69歳、75歳以上で「6時間未満」の割合が低く、4割以下となっています。

図表 31-2-4 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（性・年齢別）



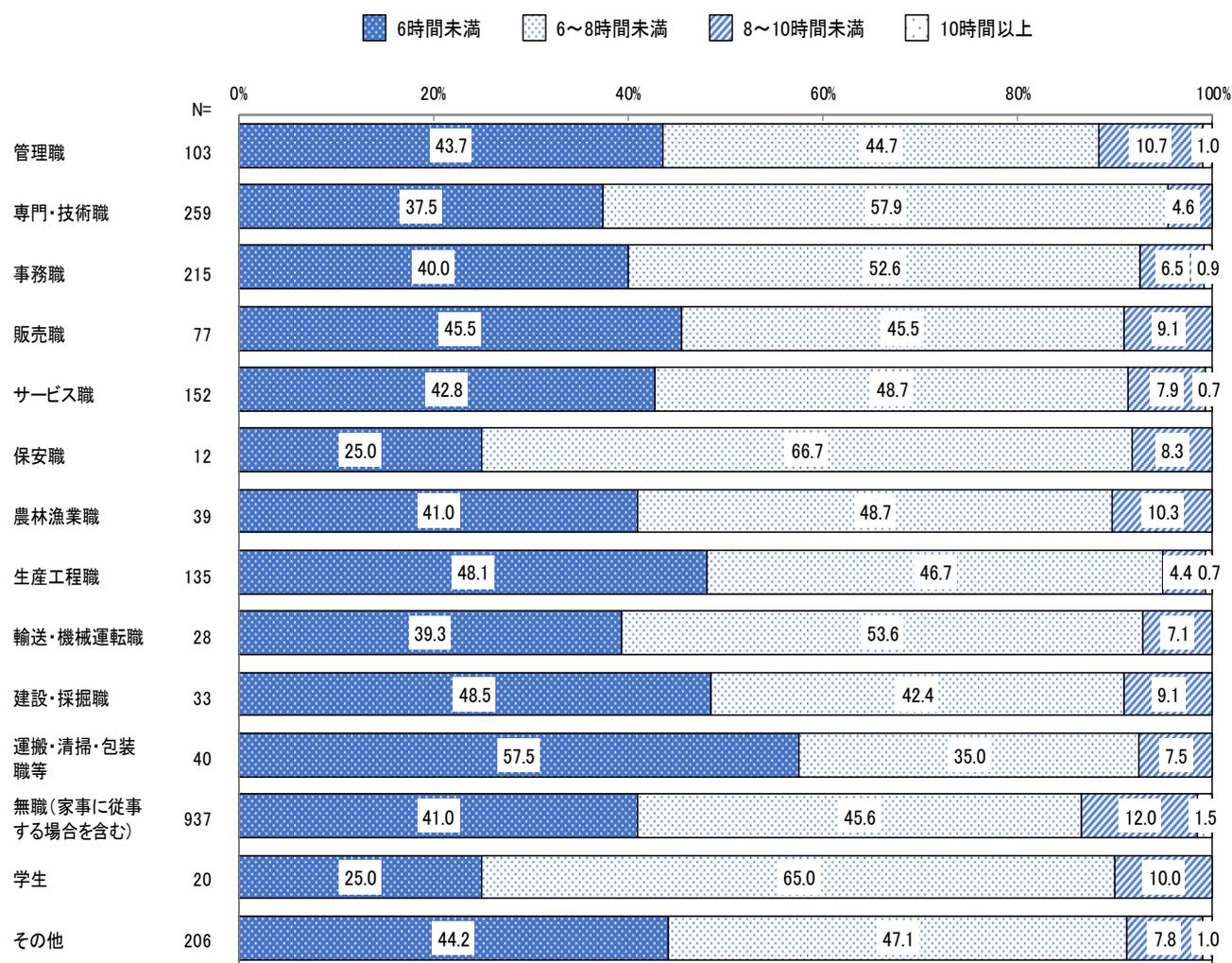
## 【業種別】

《20 歳以上》

業種別にみると、他に比べ、保安職、学生それぞれで「6 時間未満」の割合が 25.0%と最も低くなっています。一方、「6～8 時間未満」の割合は保安職で 66.7%、学生で 65.0%となっており、他の業種と比較して高くなっています。

20 歳以上

図表 31-2-5 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20 歳以上・職業別）



【うつ度別】

《20 歳以上》

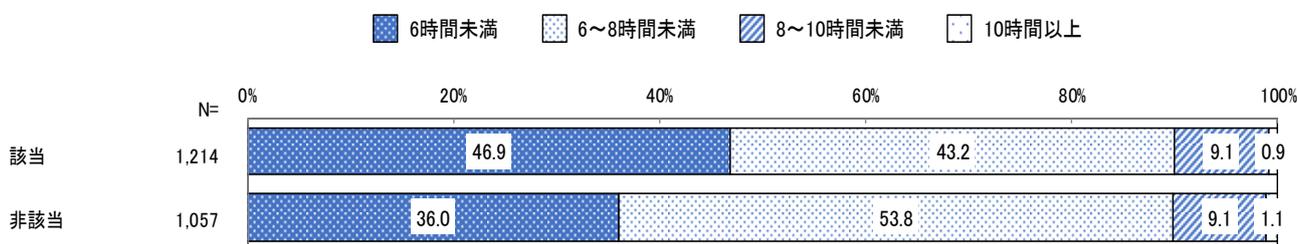
うつ度別でみると、非該当者に比べ、該当者で「6 時間未満」の割合が他の項目と比べて高く、46.9%となっています。

《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。

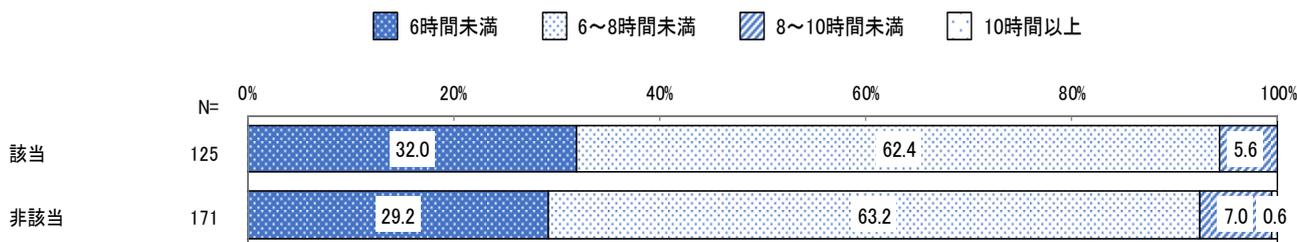
20 歳以上

図表 31-2-6 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20 歳以上・うつ度別）



20 歳未満

図表 31-2-7 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20 歳未満・うつ度別）



## 【健康状態別】

《20 歳以上》

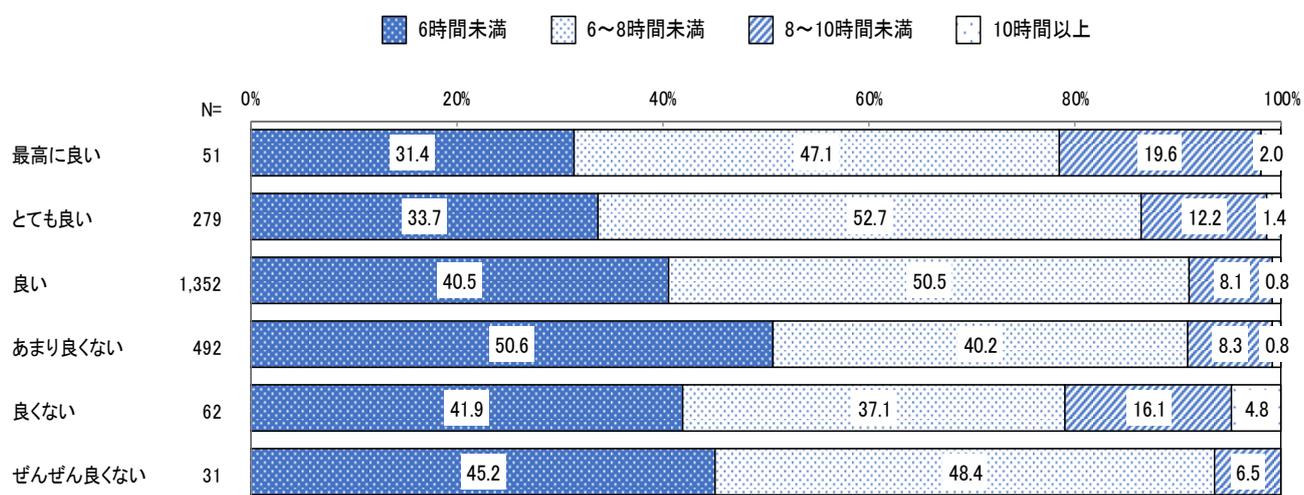
健康状態別でみると、あまり良くない場合で「6 時間未満」の割合が 50.6%と高くなっています。

《20 歳未満》

健康状態別でみると、ぜんぜん良くない場合で「6 時間未満」の割合が 66.7%と最も高く、次いで、あまり良くない場合で 50.0%となっています。

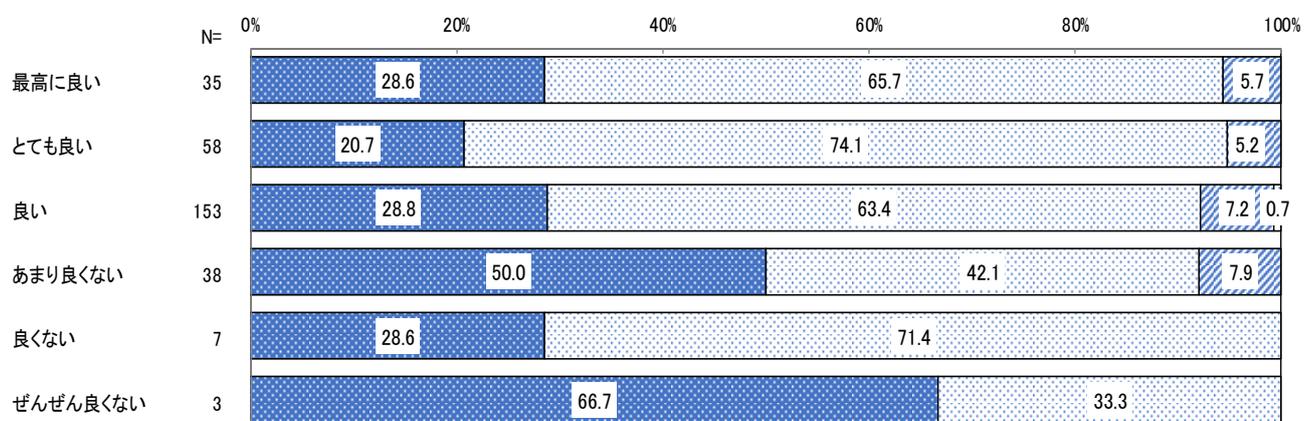
### 20 歳以上

図表 31-2-8 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20 歳以上・健康状態別）



### 20 歳未満

図表 31-2-9 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで（20 歳未満・健康状態別）



### 【過去 1 ヶ月間の元気度別】

《20 歳以上》

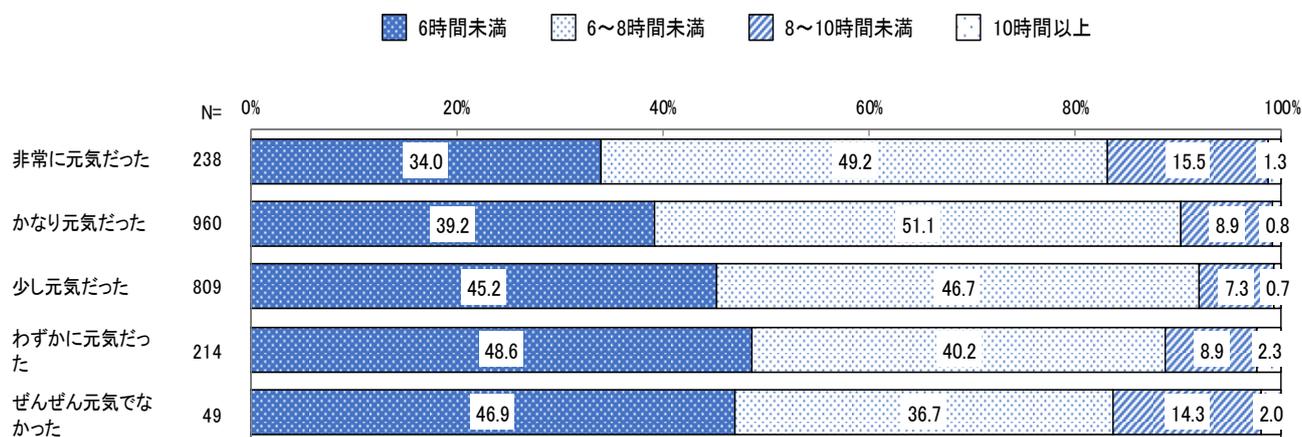
過去 1 ヶ月間の元気度別でみると、かなり元気だった場合で「6～8 時間未満」の割合が高く、5割を超えています。

《20 歳未満》

過去 1 ヶ月間の元気度別でみると、わずかに元気だった、ぜんぜん元気でなかった場合で「6 時間未満」の割合が高く、4 割を超えています。

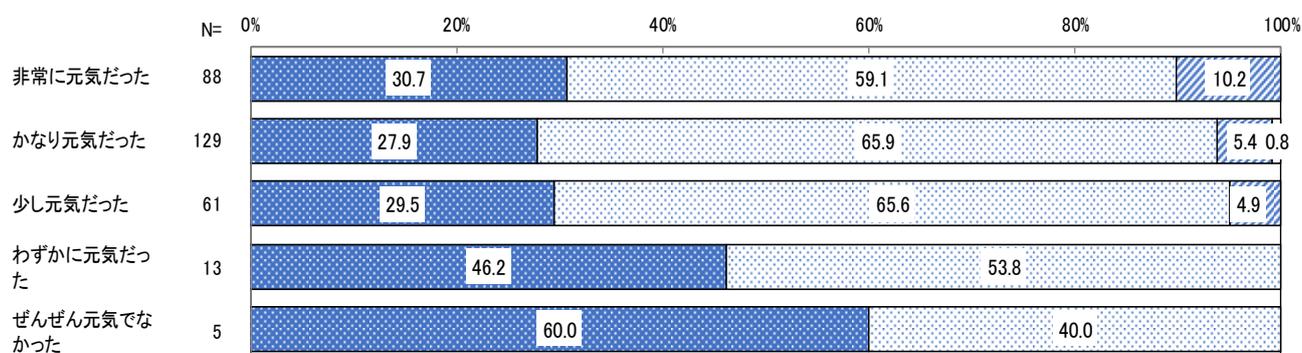
#### 20 歳以上

図表 31-2-10 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで  
(20 歳以上・過去 1 ヶ月の元気度別)



#### 20 歳未満

図表 31-2-11 平均的な睡眠時間／寝入ってから目覚めるまで  
(20 歳未満・過去 1 ヶ月の元気度別)



問 32 あなたは自殺予防週間や自殺対策強化月間を知っていますか。（1つだけに○）

《20歳以上》

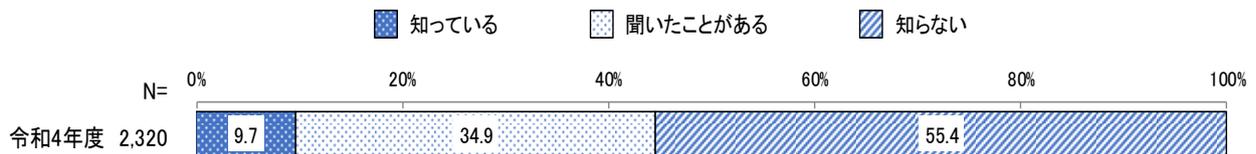
「知っている」が 9.7%、「聞いたことがある」が 34.9%、「知らない」が 55.4%と、知らない方が半数を超えています。

《20歳未満》

「知っている」が 11.9%、「聞いたことがある」が 30.4%、「知らない」が 57.7%と、知らない方が半数を超えています。

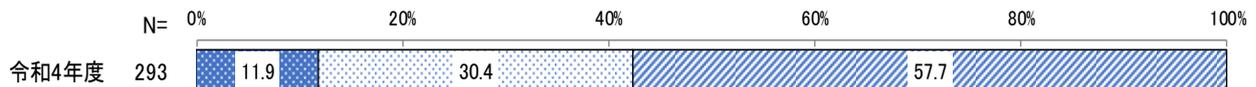
20歳以上

図表 32-1 自殺予防週間や自殺対策月間の認知度（20歳以上）



20歳未満

図表 32-2 自殺予防週間や自殺対策月間の認知度（20歳未満）



図表 32-2 自殺予防週間や自殺対策月間の認知度（20歳以上/20歳未満）

項目	全体			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	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答」除く
知っている	260	9.7	9.9	224	9.5	9.7	35	11.6	11.9
聞いたことがある	902	33.8	34.4	810	34.4	34.9	89	29.5	30.4
知らない	1,461	54.7	55.7	1,286	54.5	55.4	169	56.0	57.7
無回答	47	1.8	-	38	1.6	-	9	3.0	-
全体	2,670	100.0	2,623	2,358	100.0	2,320	302	100.0	293

## 6 栄養・食生活について

問 33 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》

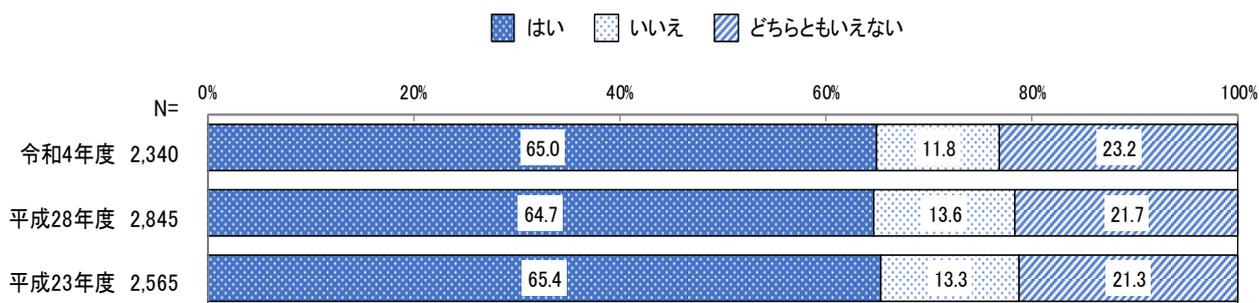
令和4年度では「はい」の割合が65.0%、「いいえ」の割合が11.8%となっており、平成23年、平成28年と比較すると大きな差はありませんが、「いいえ」が1.8%減少しています。

《20歳未満》

令和4年度では「はい」の割合が78.3%、「いいえ」の割合が10.4%となっており、平成28年と比較すると、「はい」が8.4%増加しています。

### 20歳以上

図表 33-1 食生活への満足度（20歳以上・年度別）



### 20歳未満

図表 33-2 食生活への満足度（20歳未満・年度別）



図表 33-3 食生活への満足度（20歳以上/20歳未満）

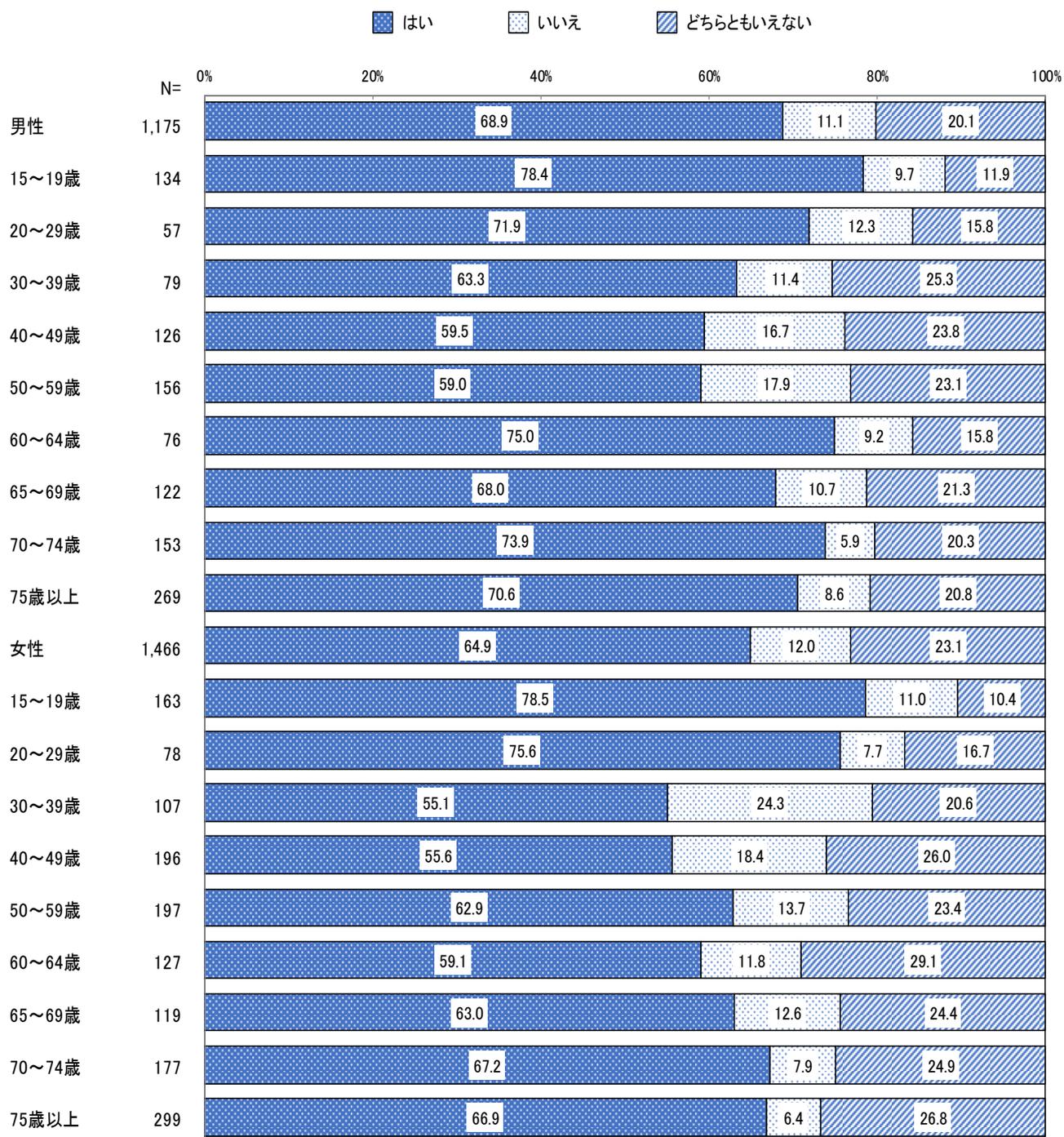
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
はい	1,522	64.5	65.0	234	77.5	78.3
いいえ	275	11.7	11.8	31	10.3	10.4
どちらともいえない	543	23.0	23.2	34	11.3	11.4
無回答	18	0.8	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,340	302	100.0	299

【性・年齢別】

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15～29歳、60～64歳、70歳以上、女性の15～29歳で「はい」の割合が高く、7割を超えています。

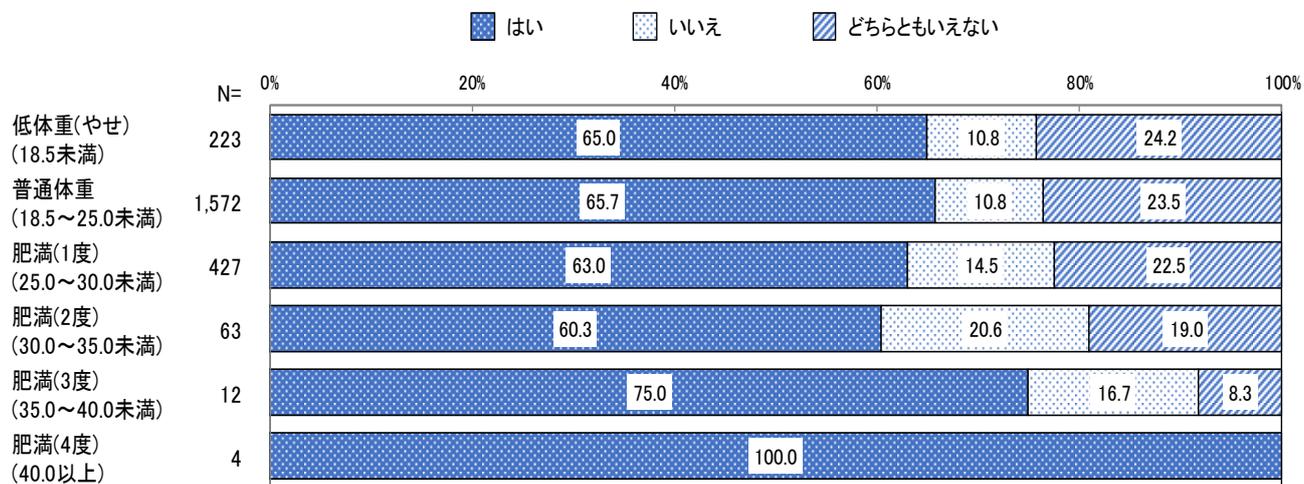
図表 33-4 食生活への満足度（性・年齢別）



【BMI 別】

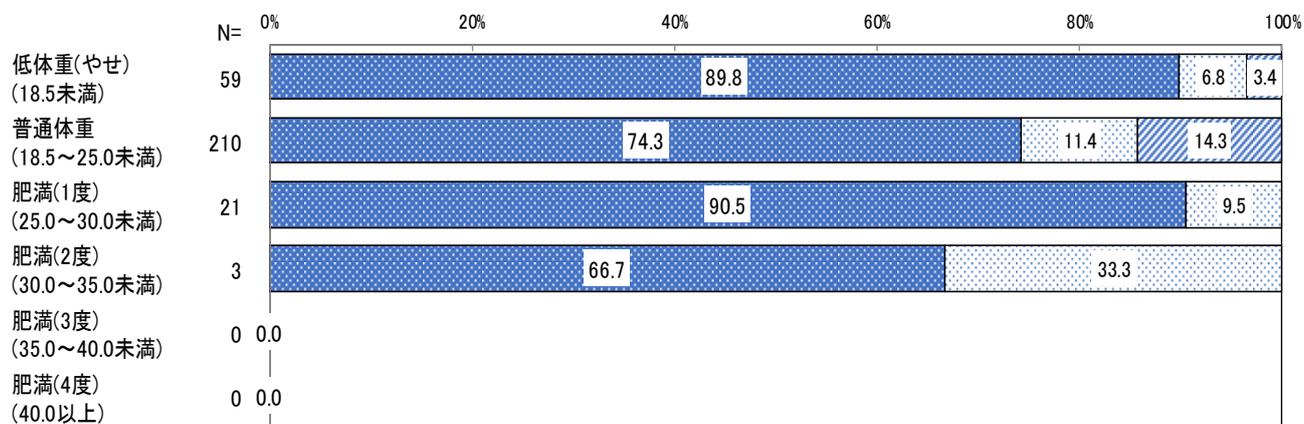
20 歳以上

図表 33-5 食生活への満足度（20 歳以上・BMI 別）



20 歳未満

図表 33-6 食生活への満足度（20 歳未満・BMI 別）



問 34 あなたは朝食を食べますか。（1つだけに○）

《20 歳以上》

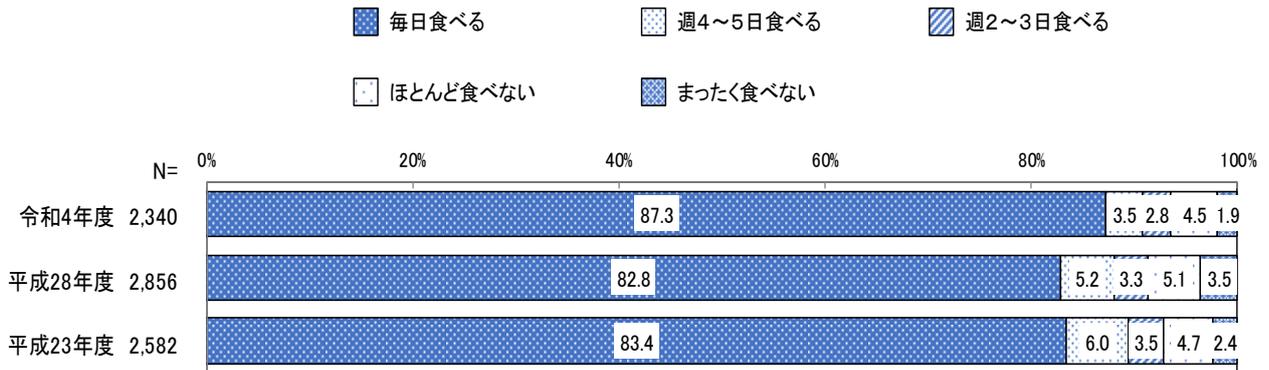
令和 4 年度では「毎日食べる」の割合が 87.3%と高くなっており、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「毎日食べる」の割合が平成 23 年度(83.4%)、平成 28 年度(82.8%)、令和 4 年度(87.3%)となり、増加傾向にあります。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「毎日食べる」の割合が 77.7%と最も高くなっており、平成 28 年度の調査結果と比較すると「毎日食べる」の割合が平成 28 年度(74.0%)、令和 4 年度(77.7%)となり、3.7 ポイント増加しました。

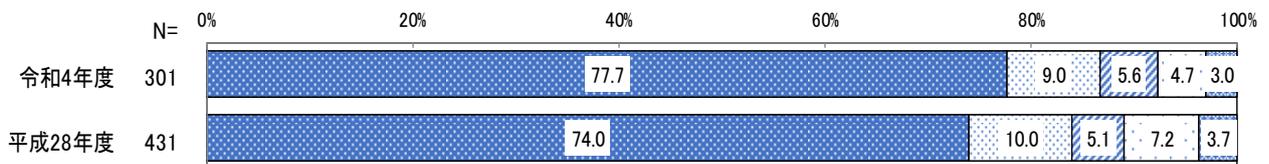
20 歳以上

図表 34-1 朝食の喫食状況（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 34-2 朝食の喫食状況（20 歳未満・年度別）



図表 34-3 朝食の喫食状況（20歳以上/20歳未満）

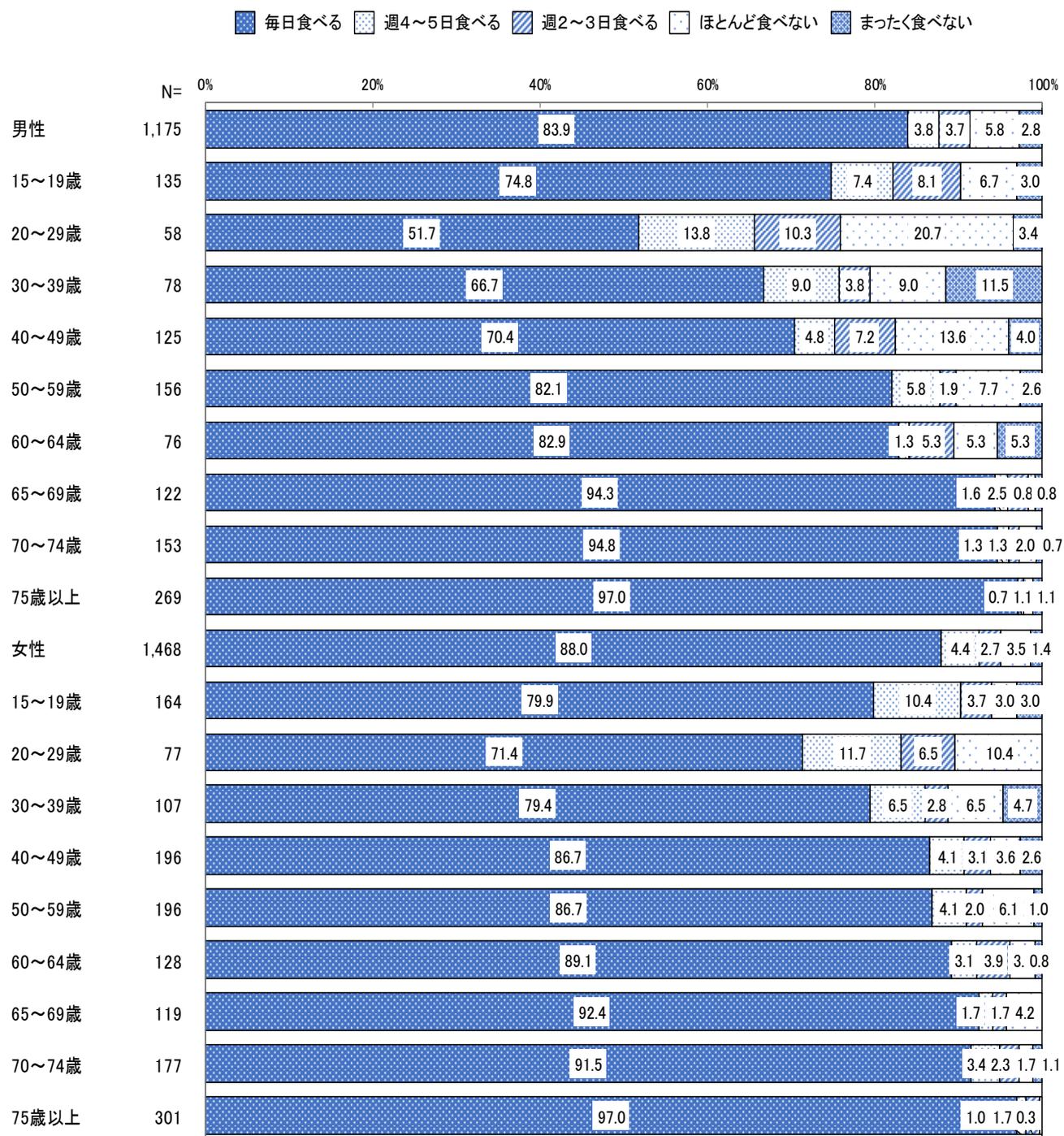
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
毎日食べる	2,042	86.6	87.3	234	77.5	77.7
週4～5日食べる	82	3.5	3.5	27	8.9	9.0
週2～3日食べる	66	2.8	2.8	17	5.6	5.6
ほとんど食べない	106	4.5	4.5	14	4.6	4.7
まったく食べない	44	1.9	1.9	9	3.0	3.0
無回答	18	0.8	-	1	0.3	-
全体	2,358	100.0	2,340	302	100.0	301

### 【性・年齢別】

性別で見ると、男性に比べ、女性で「毎日食べる」割合が、やや高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 20～29 歳では、「毎日食べる」の割合が約 5 割となっています。また、他の年代と比較すると男性の 30～39 歳では、「まったく食べない」の割合が 11.5%と一番高くなっています。

図表 34-4 朝食の喫食状況（性・年齢別）



【家族構成別】

《20 歳以上》

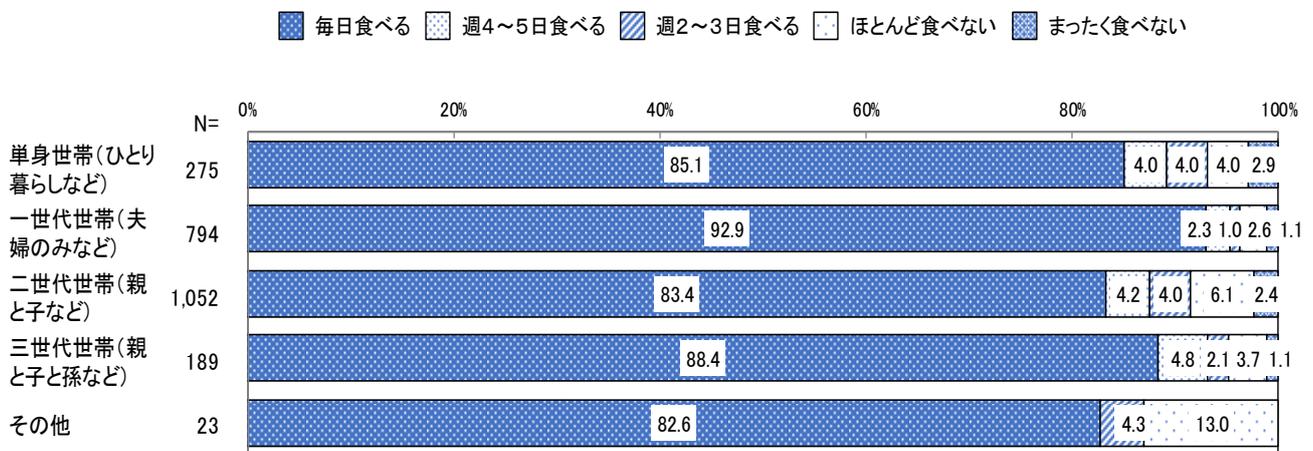
家族構成別でみると、一世代世帯(夫婦のみなど)で“朝食欠食者“の割合が低くなっています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で“朝食欠食者“の割合が高く、5 割を超えています。

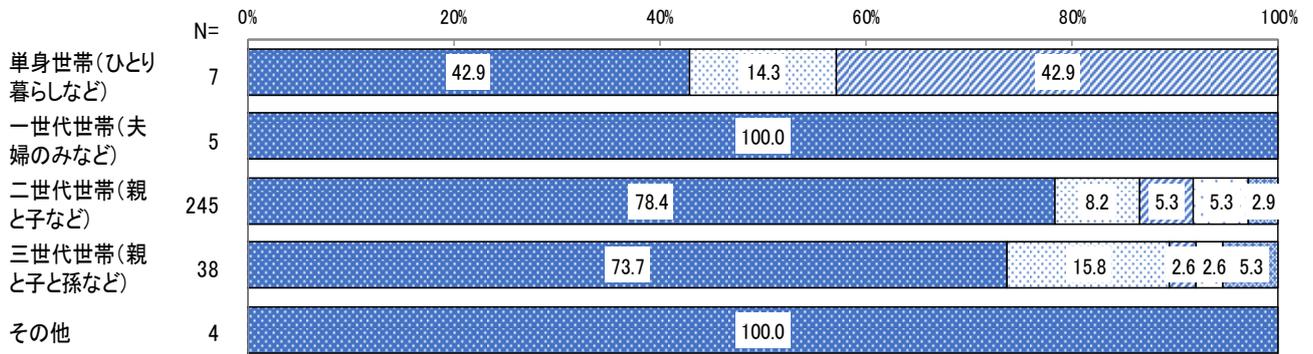
20 歳以上

図表 34-5 朝食の喫食状況（20 歳以上・家族構成別）



20 歳未満

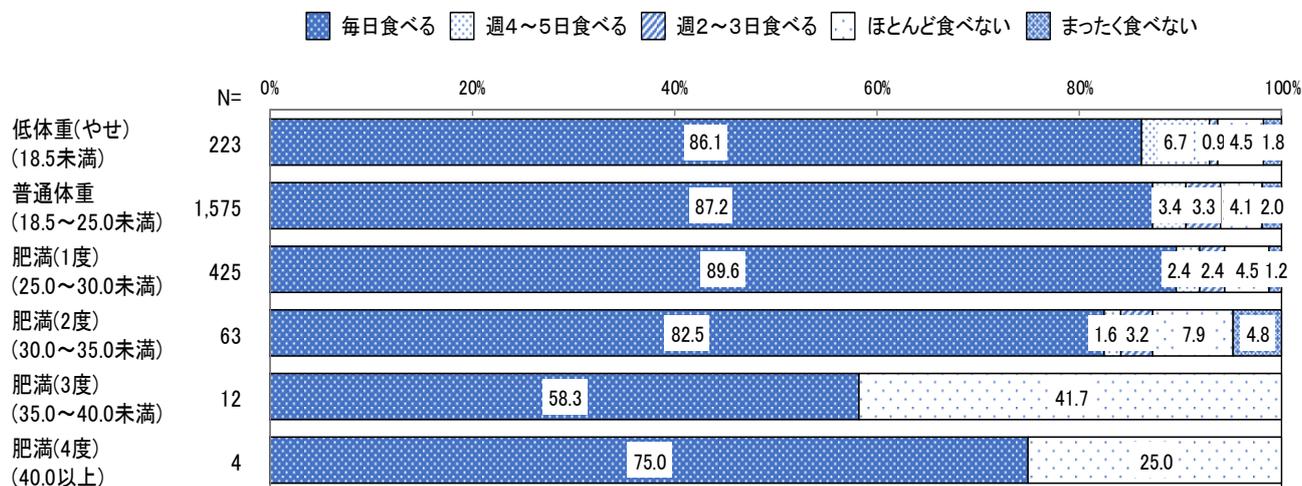
図表 34-6 朝食の喫食状況（20 歳未満・家族構成別）



【BMI 別】

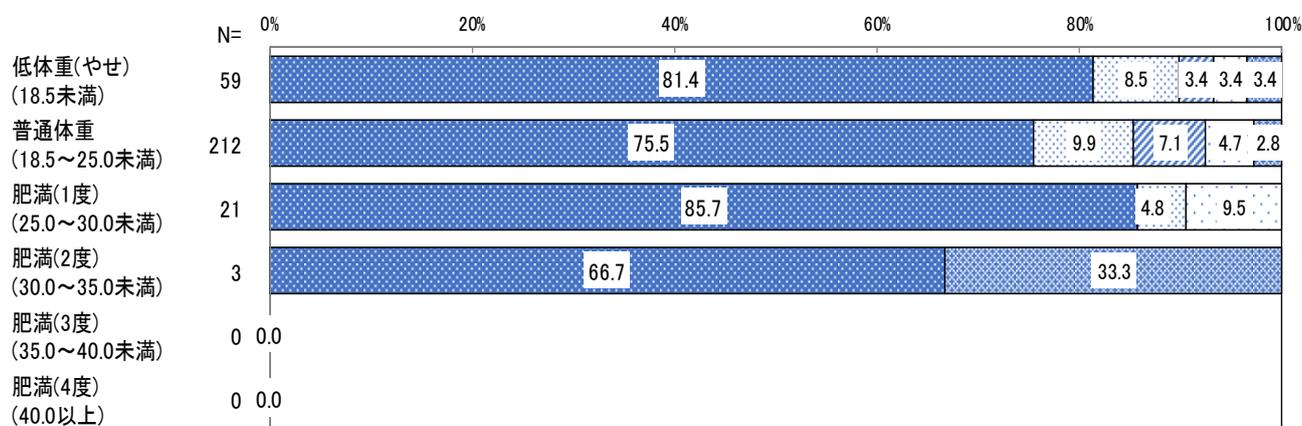
20 歳以上

図表 34-7 朝食の喫食状況（20 歳以上・BMI 別）



20 歳未満

図表 34-8 朝食の喫食状況（20 歳未満・BMI 別）



【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、輸送・機械運転職、学生で“朝食欠食者“の割合が高く、特に学生で 5 割を超えています。

20 歳以上

図表 34-9 朝食の喫食状況（20 歳以上・職業別）

		全 体	あなたは朝食を食べますか。				
			毎日食べる	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
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	104 100.0	85 81.7	4 3.8	2 1.9	9 8.7	4 3.8
	専門・技術職	262 100.0	204 77.9	13 5.0	13 5.0	26 9.9	6 2.3
	事務職	216 100.0	189 87.5	10 4.6	3 1.4	9 4.2	5 2.3
	販売職	77 100.0	58 75.3	9 11.7	5 6.5	1 1.3	4 5.2
	サービス職	158 100.0	127 80.4	8 5.1	7 4.4	11 7.0	5 3.2
	保安職	12 100.0	9 75.0	1 8.3	0 0.0	1 8.3	1 8.3
	農林漁業職	42 100.0	38 90.5	2 4.8	0 0.0	2 4.8	0 0.0
	生産工程職	137 100.0	112 81.8	6 4.4	7 5.1	10 7.3	2 1.5
	輸送・機械運転職	28 100.0	17 60.7	3 10.7	0 0.0	7 25.0	1 3.6
	建設・採掘職	33 100.0	29 87.9	0 0.0	0 0.0	3 9.1	1 3.0
	運搬・清掃・包装職等	42 100.0	38 90.5	0 0.0	0 0.0	3 7.1	1 2.4
	無職（家事に従事する場合を含む）	971 100.0	916 94.3	12 1.2	22 2.3	11 1.1	10 1.0
	学生	21 100.0	9 42.9	7 33.3	2 9.5	3 14.3	0 0.0
	その他	211 100.0	186 88.2	6 2.8	5 2.4	10 4.7	4 1.9

【就業時間別】

20 歳以上

図表 34-10 朝食の喫食状況（20 歳以上・就業時間別）

		全 体	あなたは朝食を食べますか。				
			毎日食べる	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
就 業 時 間	5時間未満	213	193	8	4	7	1
		100.0	90.6	3.8	1.9	3.3	0.5
	5～8時間未満	417	356	19	10	25	7
		100.0	85.4	4.6	2.4	6.0	1.7
	8～10時間未満	529	419	29	23	41	17
		100.0	79.2	5.5	4.3	7.8	3.2
	10時間以上	160	118	9	5	19	9
		100.0	73.8	5.6	3.1	11.9	5.6

問 35 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》

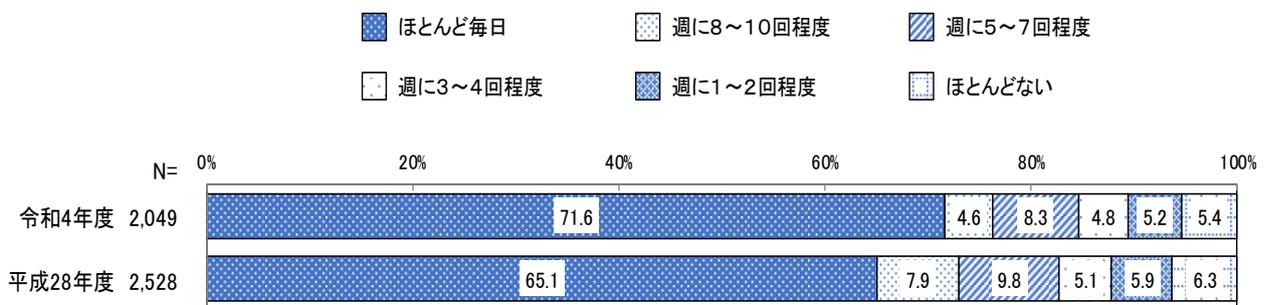
令和 4 年度では「ほとんど毎日」の割合が 71.6%となっており、平成 28 年度と比較すると 6.5%増加しています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「ほとんど毎日」の割合が 67.2%となっており、平成 28 年度と比較すると 8.6%増加しています。

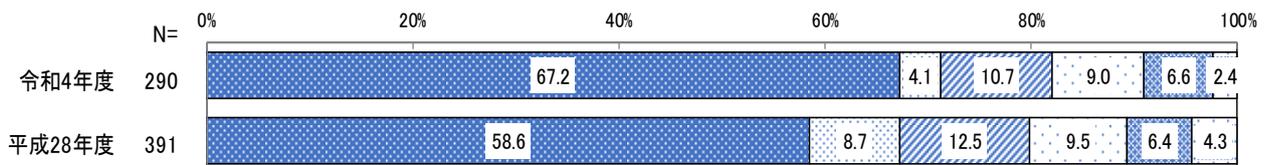
20 歳以上

図表 35-1 家族との食事の機会（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 35-2 家族との食事の機会（20 歳未満・年度別）



図表 35-3 家族との食事の機会（20 歳以上/20 歳未満）

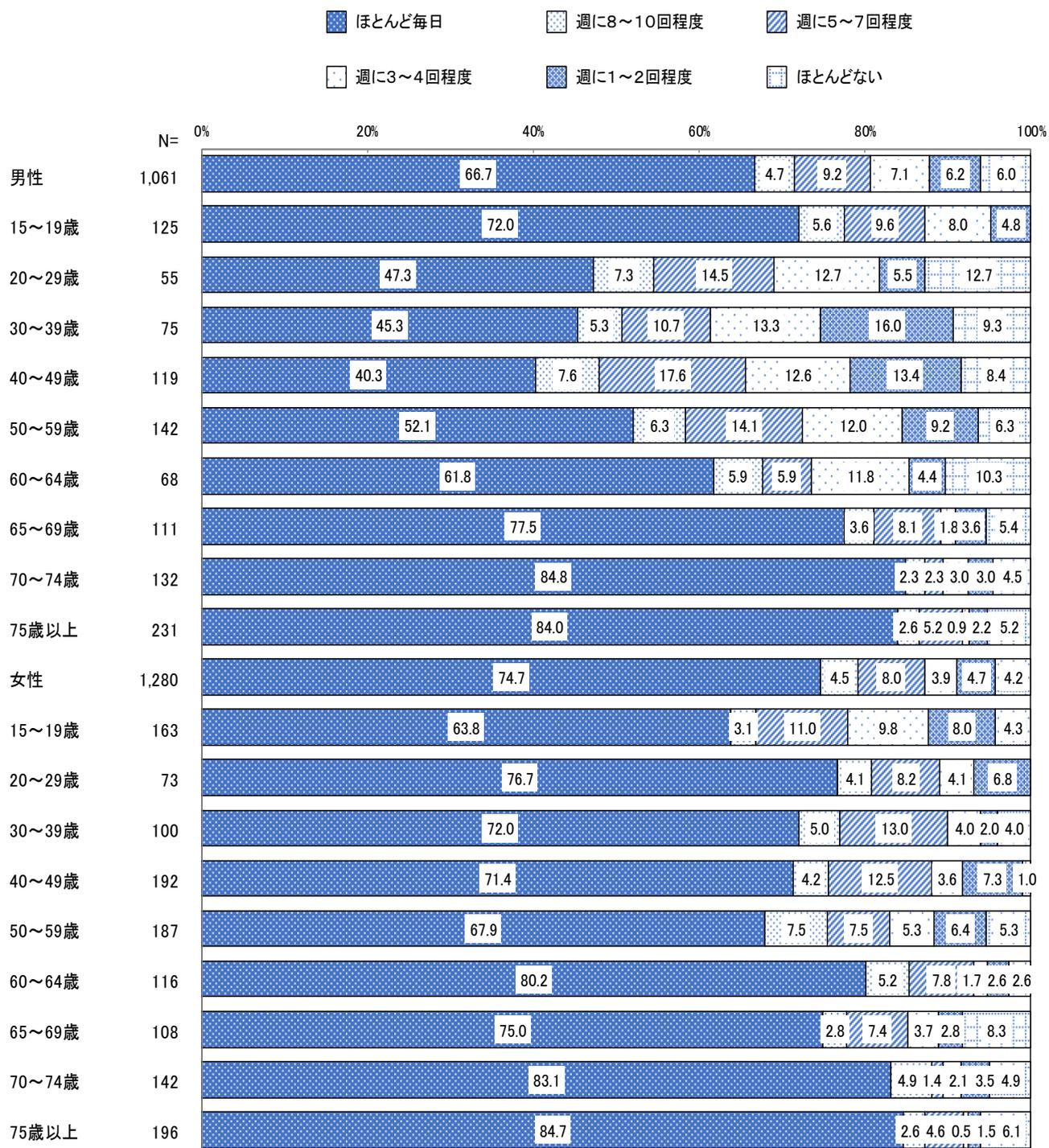
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
ほとんど毎日	1,468	62.3	71.6	195	64.6	67.2
週に8~10回程度	94	4.0	4.6	12	4.0	4.1
週に5~7回程度	170	7.2	8.3	31	10.3	10.7
週に3~4回程度	99	4.2	4.8	26	8.6	9.0
週に1~2回程度	107	4.5	5.2	19	6.3	6.6
ほとんどない	111	4.7	5.4	7	2.3	2.4
無回答	309	13.1	-	12	4.0	-
全体	2,358	100.0	2,049	302	100.0	290

【性・年齢別】

性別で見ると、男性に比べ、女性で「ほとんど毎日」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の15～19歳、65歳以上、女性の20～49歳、60歳以上で「ほとんど毎日」の割合が7割を超えています。一方、男性の20～49歳で「ほとんど毎日」の割合が4割台と低くなっています。

図表 35-4 家族との食事の機会（性・年齢別）



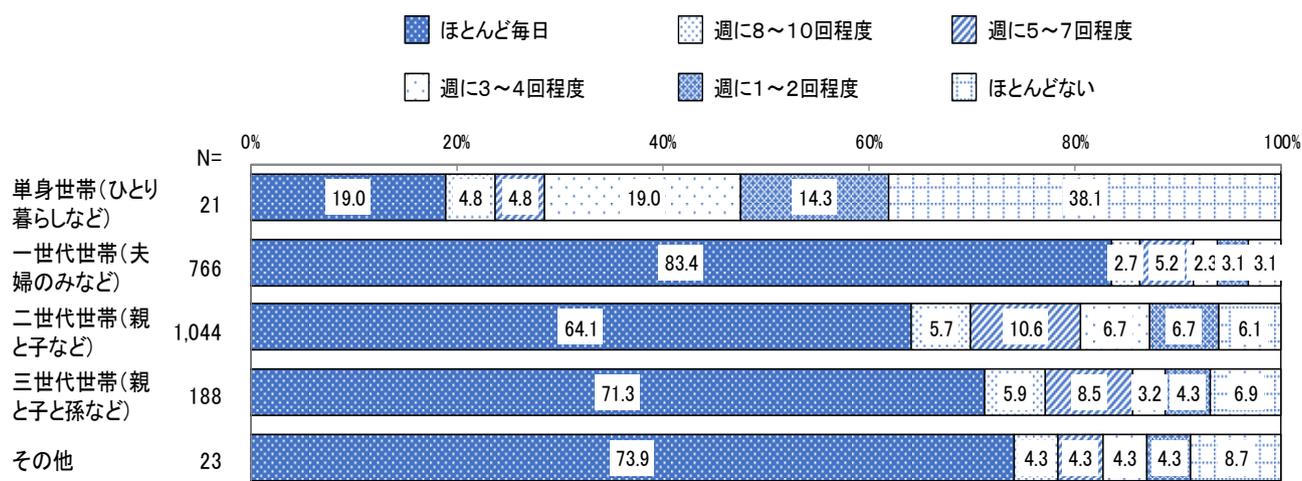
## 【家族構成別】

《20 歳以上》

家族構成別でみると、一世代世帯(夫婦のみなど)で「ほとんど毎日」の割合が高く、8 割を超えています。

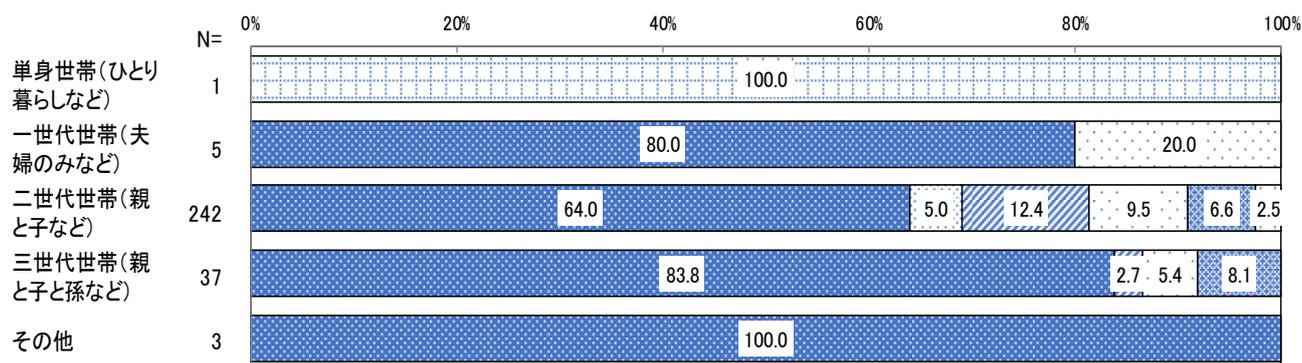
### 20 歳以上

図表 35-5 家族との食事の機会（20 歳以上・家族構成別）



### 20 歳未満

図表 35-6 家族との食事の機会（20 歳未満・家族構成別）



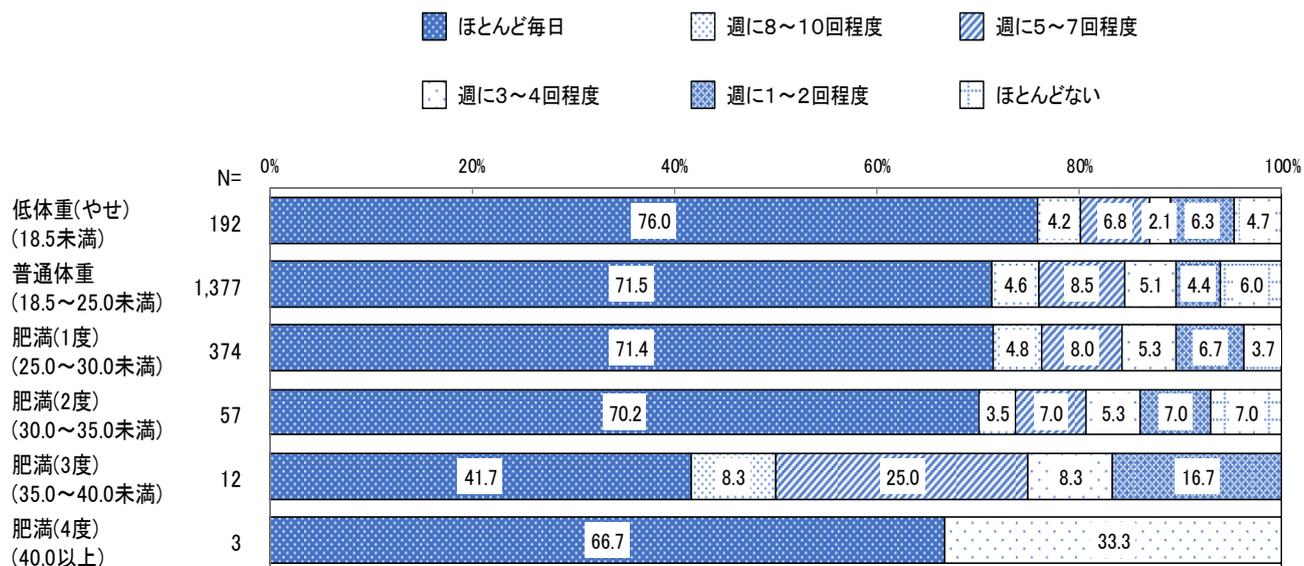
## 【BMI 別】

《20 歳以上》

BMI 別でみると、肥満(3 度)で「ほとんど毎日」の割合が低く、約 4 割となっています。

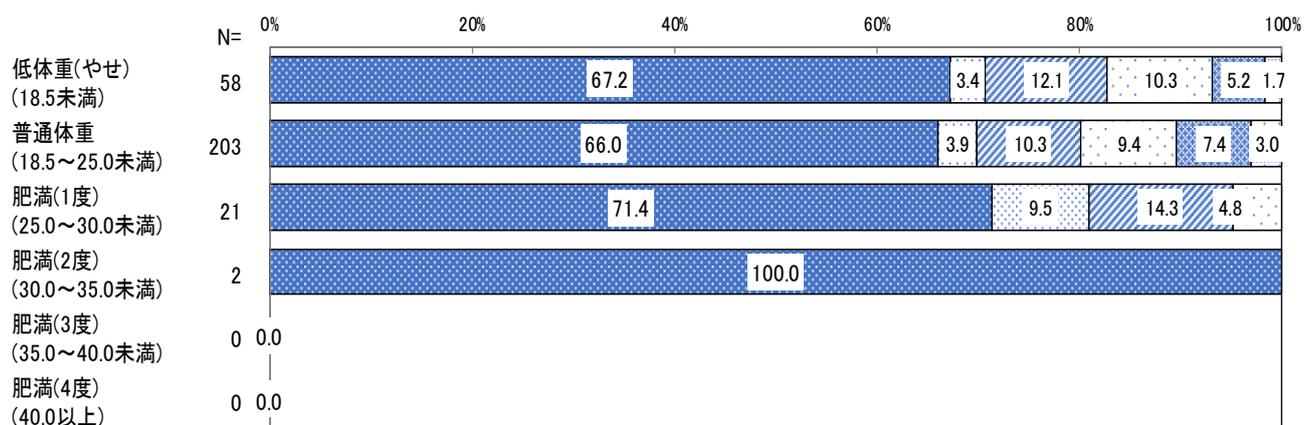
### 20 歳以上

図表 35-7 家族との食事の機会 (20 歳以上・BMI 別)



### 20 歳未満

図表 35-8 家族との食事の機会 (20 歳未満・BMI 別)



問 36 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》

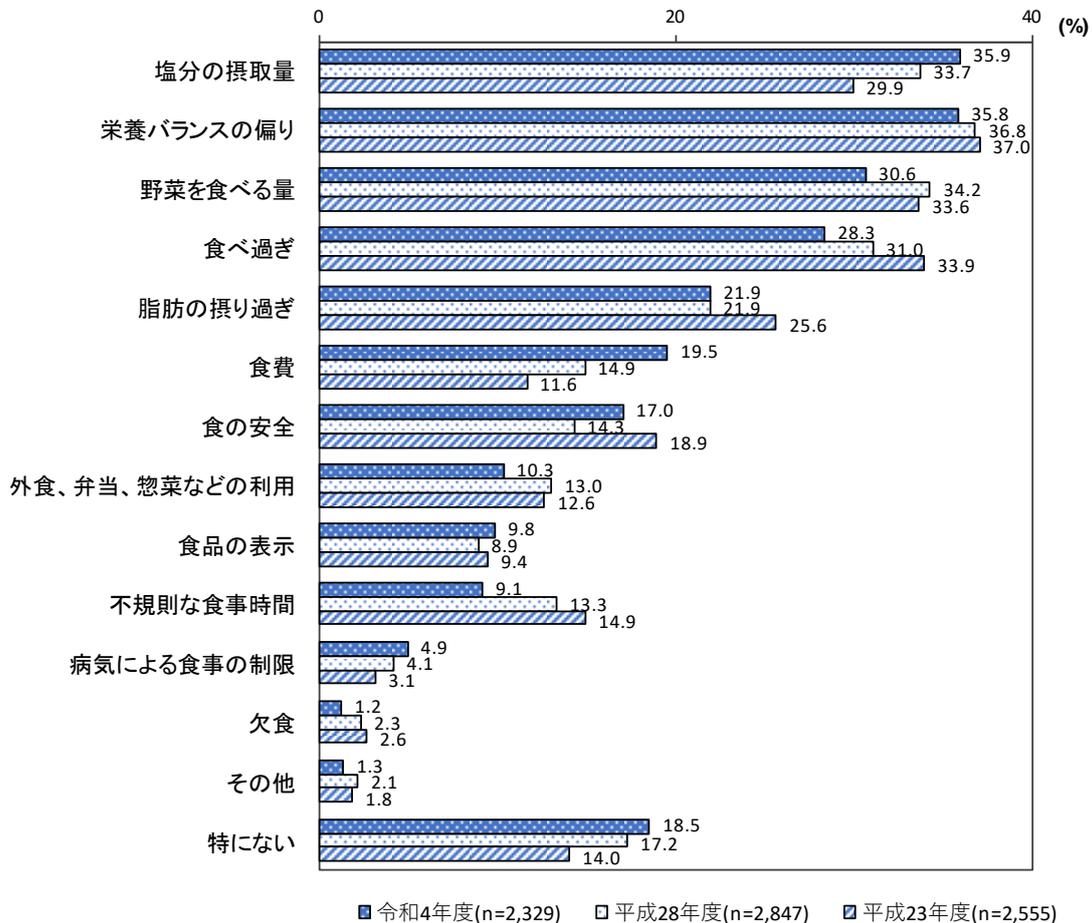
令和 4 年度では「塩分の摂取量」、「食費」、「食品の表示」、「病気による食事の制限」、「特にな  
い」の割合が平成 23 年度、平成 28 年度と比較して増加しました。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「特にな  
い」が 41.1%となっており、平成 28 年度と比較して 10%増加しました。  
また、「病気による食事の制限」は 1.3%、「塩分の摂取量」は 1.1%増加しましたが、その他の項目  
はすべて減少しています。

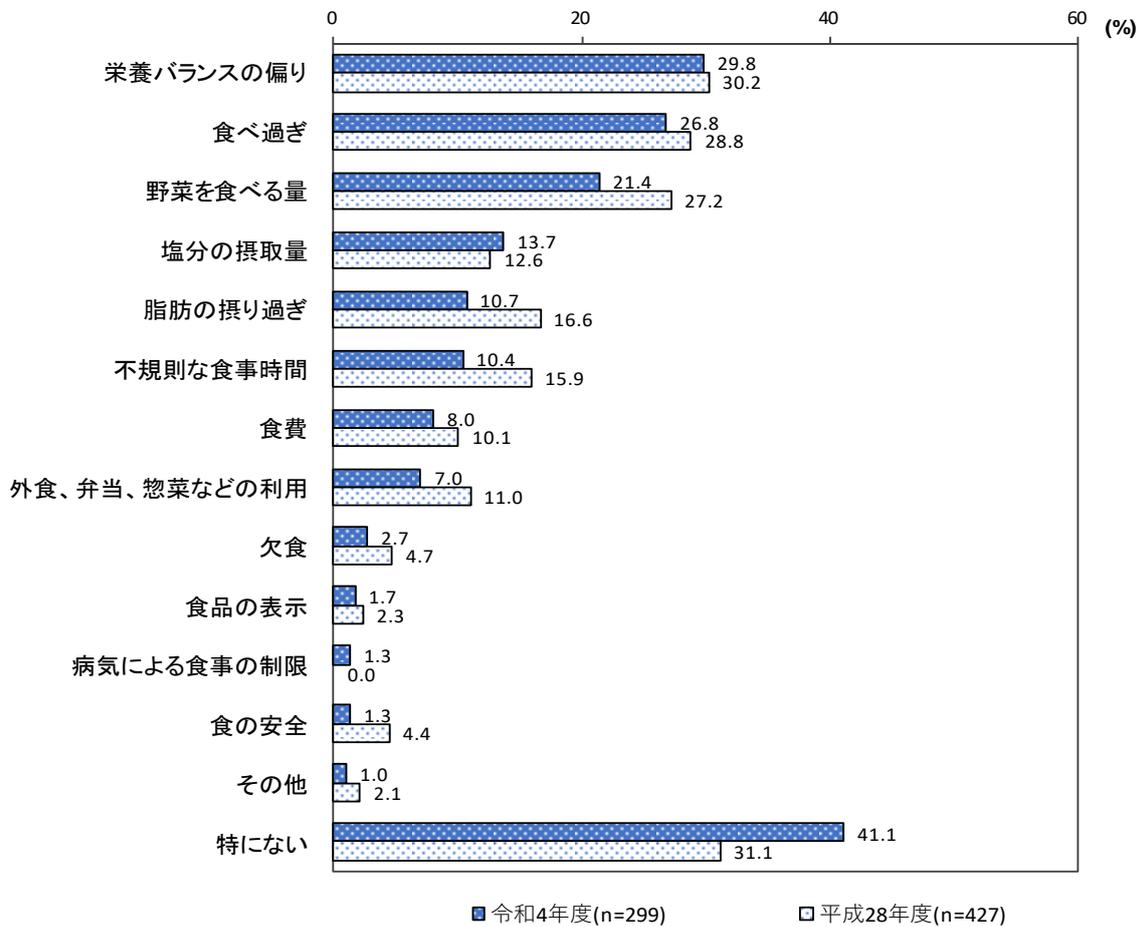
20 歳以上

図表 36-1 食生活で気になること（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 36-2 食生活で気になること（20 歳未満・年度別）



図表 36-3 食生活で気になること（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
栄養バランスの偏り	833	35.3	35.8	89	29.5	29.8
野菜を食べる量	712	30.2	30.6	64	21.2	21.4
塩分の摂取量	836	35.5	35.9	41	13.6	13.7
脂肪の摂り過ぎ	511	21.7	21.9	32	10.6	10.7
食べ過ぎ	660	28.0	28.3	80	26.5	26.8
病気による食事の制限	114	4.8	4.9	4	1.3	1.3
欠食	29	1.2	1.2	8	2.6	2.7
不規則な食事時間	211	8.9	9.1	31	10.3	10.4
外食、弁当、惣菜などの利用	239	10.1	10.3	21	7.0	7.0
食品の表示	229	9.7	9.8	5	1.7	1.7
食の安全	396	16.8	17.0	4	1.3	1.3
食費	455	19.3	19.5	24	7.9	8.0
その他	30	1.3	1.3	3	1.0	1.0
特にない	432	18.3	18.5	123	40.7	41.1
無回答	29	1.2	-	3	1.0	-
全体	2,358	-	2,329	302	-	299

## 【性・年齢別】

性別で見ると、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20～59歳で「栄養バランスの偏り」の割合、女性の30～39歳で「野菜を食べる量」の割合が高く、4割を超えています。また、男性の70歳以上、女性の60歳以上で「塩分の摂取量」の割合が高く、4割を超えています。女性の20～49歳で「食費」の割合が高く、3割を超えています。男性では他の年代に比べて30～39歳で「食費」の割合が高くなっています。

図表 36-4 食生活で気になること（性・年齢別）

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	制限気による食事の	欠食	不規則な食事時間	外食、弁当、惣菜	食品の表示	食の安全	食費	その他	特にな
男性	1,167	29.9	27.2	31.0	20.8	28.1	5.4	1.6	9.5	9.9	5.9	10.8	12.1	1.3	26.4
15～19歳	135	25.2	20.7	10.4	8.1	17.8	1.5	3.7	6.7	10.4	0.7	3.0	8.9	2.2	49.6
20～29歳	57	28.1	22.8	12.3	10.5	24.6	-	5.3	17.5	12.3	-	1.8	12.3	-	35.1
30～39歳	79	35.4	20.3	30.4	31.6	29.1	1.3	2.5	15.2	13.9	6.3	8.9	29.1	1.3	15.2
40～49歳	126	37.3	31.0	29.4	24.6	32.5	1.6	0.8	17.5	10.3	4.0	5.6	13.5	1.6	16.7
50～59歳	156	35.3	26.9	28.8	29.5	29.5	5.1	3.2	16.7	16.0	5.8	12.8	15.4	2.6	20.5
60～64歳	76	34.2	25.0	35.5	23.7	38.2	3.9	2.6	9.2	13.2	5.3	7.9	11.8	-	23.7
65～69歳	122	30.3	27.9	30.3	18.9	33.6	7.4	-	6.6	4.9	9.8	13.9	12.3	2.5	24.6
70～74歳	150	24.0	28.7	41.3	16.7	19.3	10.0	0.7	4.7	6.0	3.3	12.7	10.0	0.7	25.3
75歳以上	263	26.6	31.9	41.4	21.7	30.0	8.7	-	3.4	7.6	10.6	17.1	6.8	0.4	26.2
女性	1,463	39.1	31.3	35.2	20.5	28.2	3.7	1.2	9.0	9.8	11.2	18.7	23.1	1.2	17.0
15～19歳	162	33.3	22.2	16.7	12.3	34.0	1.2	1.9	13.0	4.3	2.5	-	6.8	-	34.0
20～29歳	77	46.8	39.0	27.3	15.6	31.2	-	1.3	11.7	20.8	10.4	13.0	33.8	-	19.5
30～39歳	107	43.9	46.7	32.7	25.2	29.9	0.9	3.7	15.0	24.3	16.8	23.4	37.4	2.8	6.5
40～49歳	196	46.9	39.8	30.1	26.0	30.6	2.6	2.0	8.7	14.3	8.7	19.9	35.2	1.5	11.7
50～59歳	197	46.7	32.5	35.0	26.9	33.5	3.0	0.5	14.7	10.2	8.6	19.8	26.9	1.0	10.2
60～64歳	128	39.8	25.8	43.8	21.1	31.3	6.3	0.8	5.5	6.3	9.4	20.3	23.4	2.3	13.3
65～69歳	119	38.7	26.9	40.3	18.5	26.9	5.0	0.8	5.9	11.8	14.3	26.9	26.1	0.8	11.8
70～74歳	177	32.2	24.9	41.2	24.3	26.6	6.2	0.6	5.6	5.1	14.7	25.4	21.5	1.1	19.2
75歳以上	297	32.3	30.3	42.4	15.2	18.9	5.1	0.7	5.1	5.4	15.2	19.2	13.5	1.3	20.9

## 【BMI 別】

《20 歳以上》

BMI 別でみると、他に比べ、低体重と肥満(3 度)で「栄養バランスの偏り」の割合が高くなっています。また、肥満(2 度)以上で「野菜を食べる量」の割合が高く、4 割を超えています。肥満(1 度)、肥満(2 度)、肥満(3 度)で「食べ過ぎ」の割合が高く、4 割を超えています。

図表 36-5 食生活で気になること (20 歳以上/20 歳未満・BMI 別)

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	制限気による食事の	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	特にない	
20 歳以上	低体重(やせ)(18.5未満)	221	43.0	27.1	30.8	11.3	11.3	3.2	1.8	7.7	8.6	10.9	23.1	20.4	1.4	23.5	
	普通体重(18.5~25.0未満)	1,567	35.9	30.4	35.7	21.6	26.2	4.7	1.3	9.3	10.7	10.3	17.5	20.0	1.3	18.7	
	肥満(1度)(25.0~30.0未満)	424	33.3	29.2	41.3	26.9	41.5	5.4	0.2	8.3	8.3	7.5	13.2	17.0	0.9	16.0	
	肥満(2度)(30.0~35.0未満)	63	33.3	42.9	25.4	33.3	46.0	7.9	-	15.9	15.9	4.8	12.7	17.5	1.6	15.9	
	肥満(3度)(35.0~40.0未満)	12	41.7	58.3	41.7	41.7	58.3	8.3	8.3	8.3	16.7	16.7	-	66.7	-	-	
	肥満(4度)(40.0以上)	4	25.0	50.0	50.0	25.0	25.0	-	-	25.0	-	-	-	-	-	-	25.0
20 歳未満	低体重(やせ)(18.5未満)	58	19.0	13.8	17.2	5.2	13.8	1.7	1.7	8.6	3.4	-	-	5.2	1.7	51.7	
	普通体重(18.5~25.0未満)	211	32.2	23.7	11.4	10.9	29.4	1.4	3.3	12.3	7.6	2.4	1.4	9.5	0.9	37.9	
	肥満(1度)(25.0~30.0未満)	21	23.8	19.0	19.0	23.8	28.6	-	-	-	14.3	-	4.8	-	-	47.6	
	肥満(2度)(30.0~35.0未満)	3	66.7	66.7	66.7	33.3	100.0	-	-	-	-	-	-	33.3	-	-	
	肥満(3度)(35.0~40.0未満)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	肥満(4度)(40.0以上)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

【就業時間別】

《20 歳以上》

就業時間別でみると、10 時間以上で「不規則な食事時間」の割合が 27.3%と高くなっています。また、5 時間未満で「食費」の割合が 29.4%と高くなっています。

20 歳以上

図表 36-6 食生活で気になること（20 歳以上・就業時間別）

		全 体	あなたの食生活で気になっていることはありますか。						
			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
就 業 時 間	5時間未満	214	94	66	79	53	78	8	5
		-	43.9	30.8	36.9	24.8	36.4	3.7	2.3
	5～8時間未満	414	152	135	139	95	129	15	7
		-	36.7	32.6	33.6	22.9	31.2	3.6	1.7
	8～10時間未満	527	210	156	176	130	175	14	9
		-	39.8	29.6	33.4	24.7	33.2	2.7	1.7
	10時間以上	161	55	46	41	41	48	4	2
		-	34.2	28.6	25.5	25.5	29.8	2.5	1.2

		全 体	あなたの食生活で気になっていることはありますか。						
			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	特にない
就 業 時 間	5時間未満	214	20	23	23	43	63	2	30
		-	9.3	10.7	10.7	20.1	29.4	0.9	14.0
	5～8時間未満	414	43	50	31	59	99	4	70
		-	10.4	12.1	7.5	14.3	23.9	1.0	16.9
	8～10時間未満	527	61	66	38	70	99	8	83
		-	11.6	12.5	7.2	13.3	18.8	1.5	15.7
	10時間以上	161	44	26	9	17	18	3	29
		-	27.3	16.1	5.6	10.6	11.2	1.9	18.0

問 37 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》

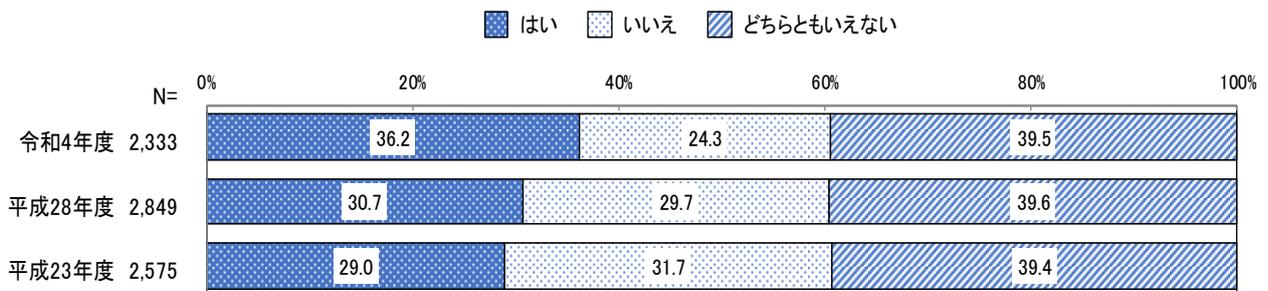
令和4年度では「はい」の割合が36.2%となっており、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が平成23年度(29.0%)、平成28年度(30.7%)、令和4年度(36.2%)となり、徐々に増加しています。

《20歳未満》

令和4年度では「はい」の割合が34.0%となっており、平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が平成28年度(32.9%)、令和4年度(34.0%)となり、1.1ポイント増加しました。

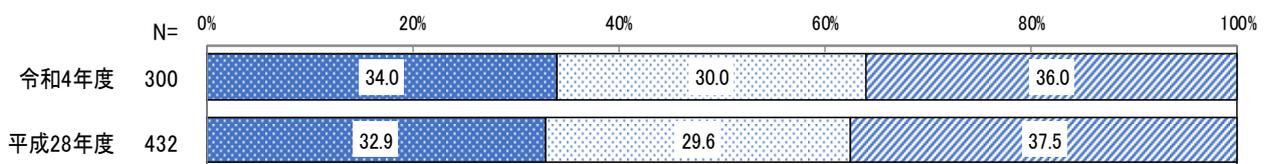
20歳以上

図表 37-1 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか (20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 37-2 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか (20歳未満・年度別)



図表 37-3 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか (20歳以上/20歳未満)

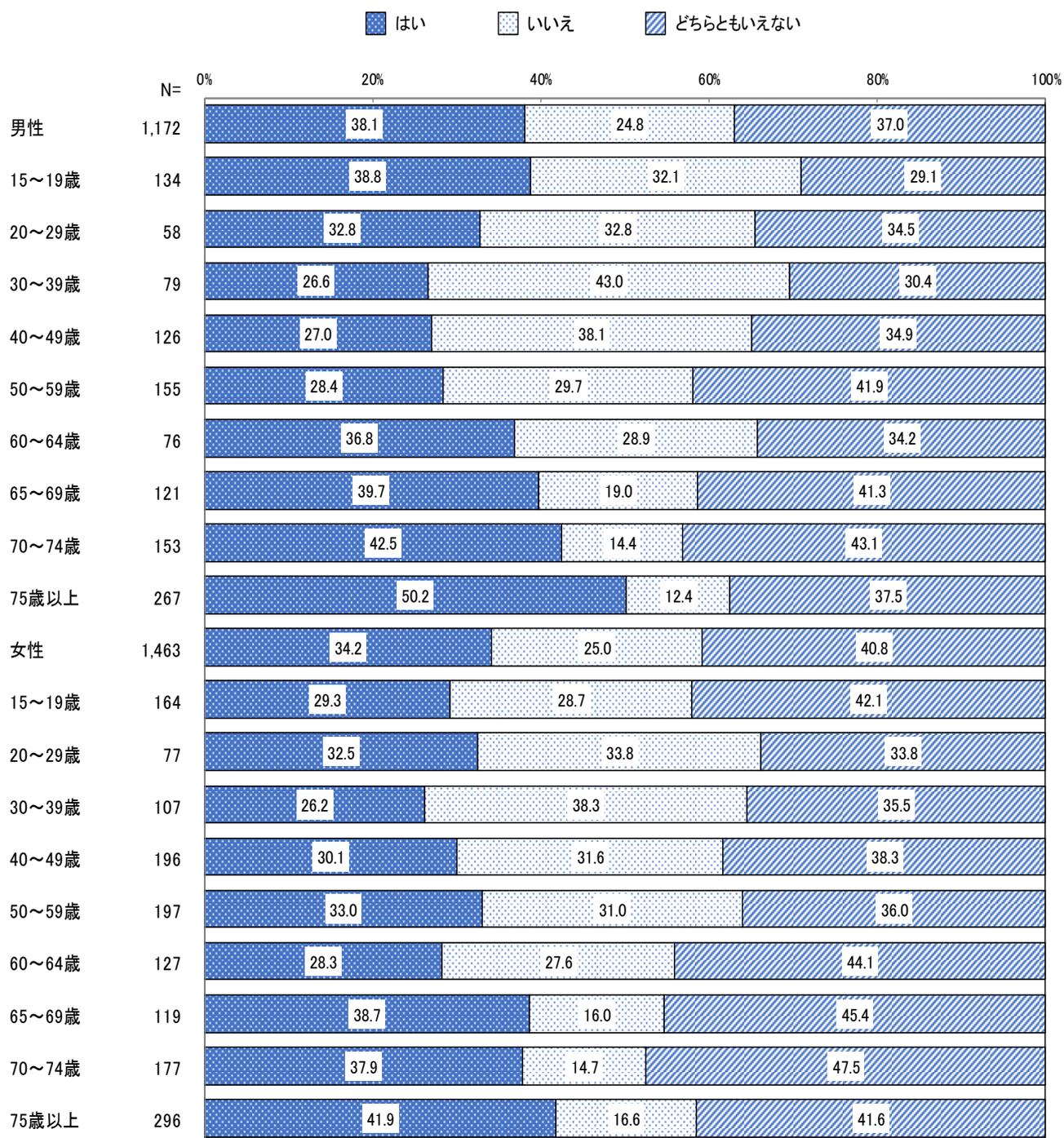
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く	N	構成比(%)	構成比(%) [無回答]除く
はい	844	35.8	36.2	102	33.8	34.0
いいえ	567	24.0	24.3	90	29.8	30.0
どちらともいえない	922	39.1	39.5	108	35.8	36.0
無回答	25	1.1	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,333	302	100.0	300

【性・年齢別】

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。

性・年齢別で見ると、男性の30～49歳、女性の30～39歳で「いいえ」の割合が高く、約4割となっています。また、男性の75歳以上で「はい」の割合が高く、5割を超えています。

図表 37-4 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（性・年齢別）



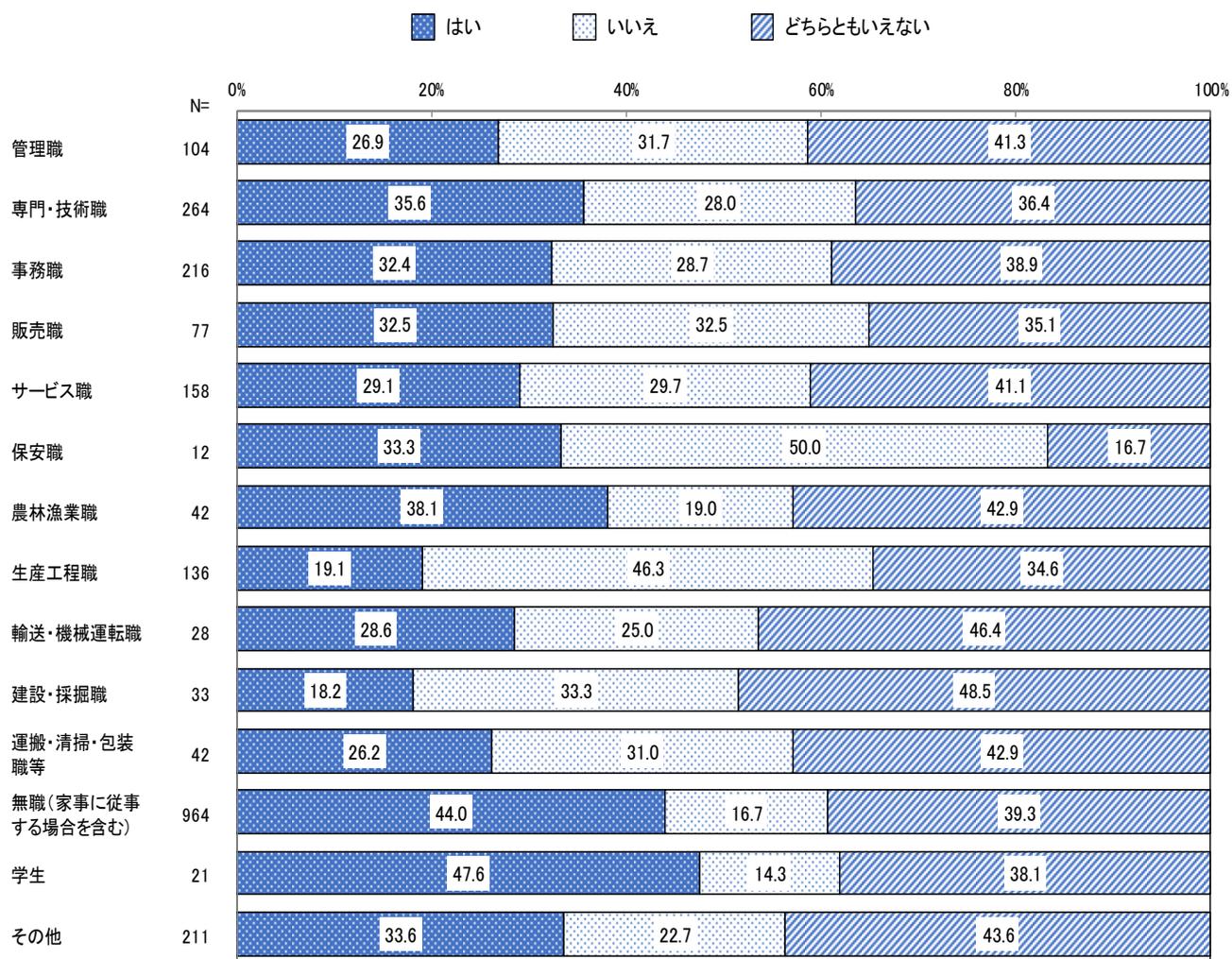
【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、生産工程職、建設・採掘職で「はい」の割合が 2 割以下と低くなっています。また、保安職、生産工程職で「いいえ」の割合が高く、4 割を超えています。

20 歳以上

図表 37-5 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳以上・職業別）



## 【家族構成別】

《20 歳以上》

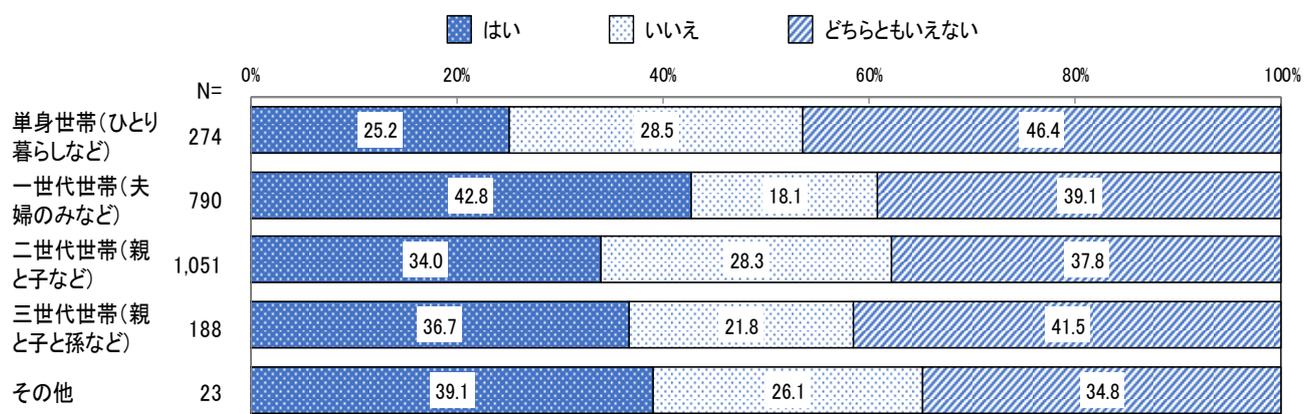
家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で「はい」の割合が 25.2%と低くなっています。

《20 歳未満》

家族構成別でみると、単身世帯(ひとり暮らしなど)で「はい」の割合が 14.3%と低くなっています。

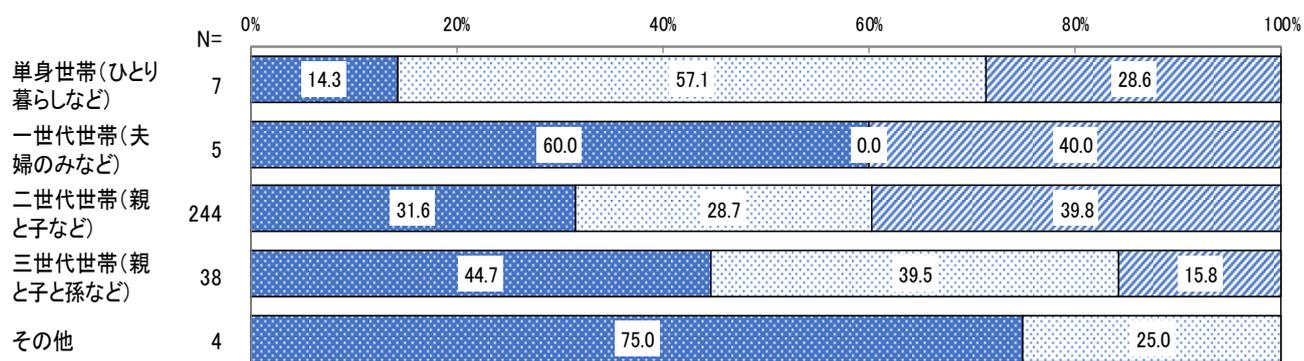
### 20 歳以上

図表 37-6 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳以上・家族構成別）



### 20 歳未満

図表 37-7 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳未満・家族構成別）



## 【BMI 別】

《20 歳以上》

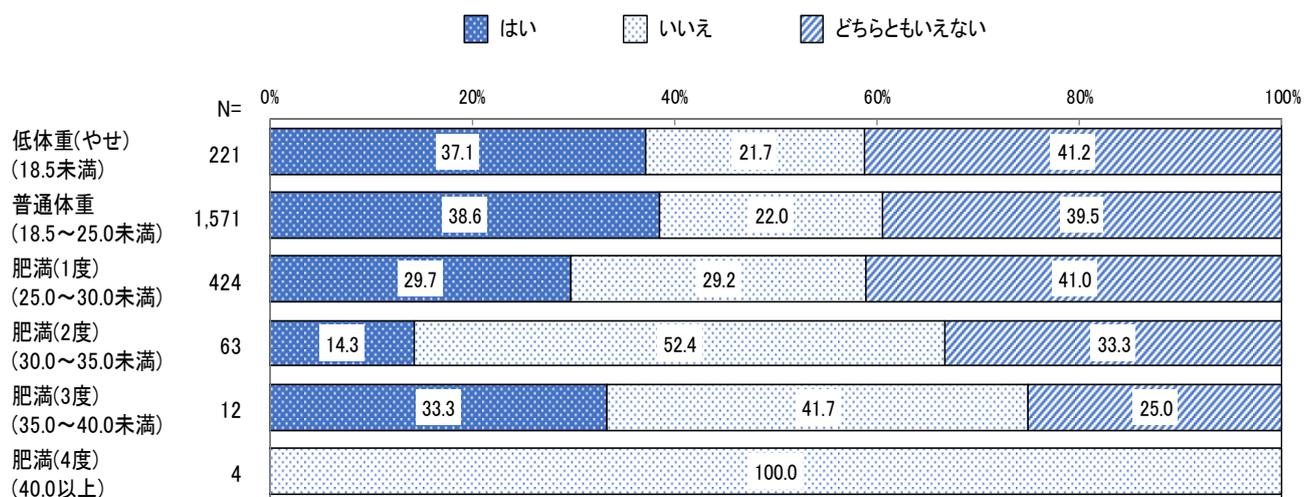
BMI 別でみると、肥満(2 度)で「はい」の割合が 14.3%と低くなっています。

《20 歳未満》

BMI 別でみると、肥満(1 度)で「はい」の割合が 19.0%と低くなっています。

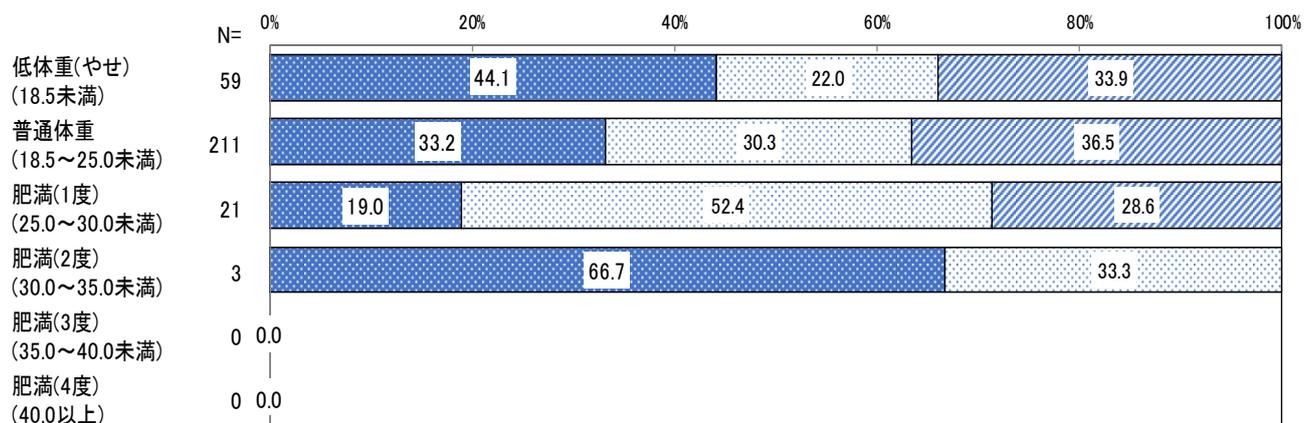
### 20 歳以上

図表 37-8 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳以上・BMI 別）



### 20 歳未満

図表 37-9 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳未満・BMI 別）



【健康についての情報源別】

《20 歳以上》

健康についての情報源別でみると、他に比べ、雑誌・本、家族で「はい」の割合がやや高くなっています。

《20 歳未満》

健康についての情報源別でみると、他に比べ、家族で「はい」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 37-10 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか

(20 歳以上・健康についての情報源別)

		全 体	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。		
			はい	いいえ	どちらともい えない
健 康 に つ い て の 情 報 源	テレビ・ラジオ	1,022 100.0	418 40.9	213 20.8	391 38.3
	雑誌・本	362 100.0	172 47.5	63 17.4	127 35.1
	インターネット	647 100.0	253 39.1	151 23.3	243 37.6
	医療機関	487 100.0	207 42.5	96 19.7	184 37.8
	市町の広報やお知らせ	363 100.0	155 42.7	66 18.2	142 39.1
	友人・知人	399 100.0	164 41.1	74 18.5	161 40.4
	家族	326 100.0	151 46.3	51 15.6	124 38.0
	その他	46 100.0	15 32.6	14 30.4	17 37.0
	特にない	722 100.0	218 30.2	205 28.4	299 41.4

20 歳未満

図表 37-11 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか

(20 歳未満・健康についての情報源別)

		全 体	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。		
			はい	いいえ	どちらともいえ ない
健 康 に つ い て の 情 報 源	テレビ・ラジオ	76 100.0	36 47.4	18 23.7	22 28.9
	雑誌・本	20 100.0	8 40.0	7 35.0	5 25.0
	インターネット	97 100.0	41 42.3	26 26.8	30 30.9
	医療機関	20 100.0	10 50.0	6 30.0	4 20.0
	市町の広報やお知らせ	8 100.0	3 37.5	2 25.0	3 37.5
	友人・知人	27 100.0	14 51.9	7 25.9	6 22.2
	家族	48 100.0	27 56.3	9 18.8	12 25.0
	その他	12 100.0	6 50.0	4 33.3	2 16.7
	特になし	157 100.0	41 26.1	54 34.4	62 39.5

【治療中の病気（高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症）別】

《20 歳以上》

治療中の病気（高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症）別でみると、いずれの疾病においても「はい」の割合が 4 割に満たない状況です。

20 歳以上

図表 37-12 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か  
(20 歳以上・治療中の病気別)

		全 体	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。		
			はい	いいえ	どちらともいえない
高血圧症	はい	723	255	153	315
		100.0	35.3	21.2	43.6
	いいえ	1,315	474	348	493
		100.0	36.0	26.5	37.5
糖尿病	はい	255	97	51	107
		100.0	38.0	20.0	42.0
	いいえ	1,599	568	407	624
		100.0	35.5	25.5	39.0
高コレステロール血症	はい	468	151	106	211
		100.0	32.3	22.6	45.1
	いいえ	1,408	517	365	526
		100.0	36.7	25.9	37.4

【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別にみると、最高に良い、とても良いで「はい」の割合が高く、5 割を超えています。

20 歳以上

図表 37-13 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	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。		
			はい	いいえ	どちらともい えない
健 康 状 態	最高に良い	51 100.0	26 51.0	13 25.5	12 23.5
	とても良い	284 100.0	150 52.8	45 15.8	89 31.3
	良い	1,380 100.0	508 36.8	281 20.4	591 42.8
	あまり良くない	514 100.0	129 25.1	191 37.2	194 37.7
	良くない	63 100.0	22 34.9	18 28.6	23 36.5
	ぜんぜん良くない	31 100.0	6 19.4	13 41.9	12 38.7

20 歳未満

図表 37-14 自分に適した栄養バランスや量を考えた食事ができているか（20 歳未満・健康状態別）

		全 体	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。		
			はい	いいえ	どちらともい えない
健 康 状 態	最高に良い	35 100.0	16 45.7	5 14.3	14 40.0
	とても良い	58 100.0	27 46.6	12 20.7	19 32.8
	良い	156 100.0	45 28.8	53 34.0	58 37.2
	あまり良くない	39 100.0	9 23.1	13 33.3	17 43.6
	良くない	7 100.0	4 57.1	3 42.9	0 0.0
	ぜんぜん良くない	3 100.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0

問 38 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》

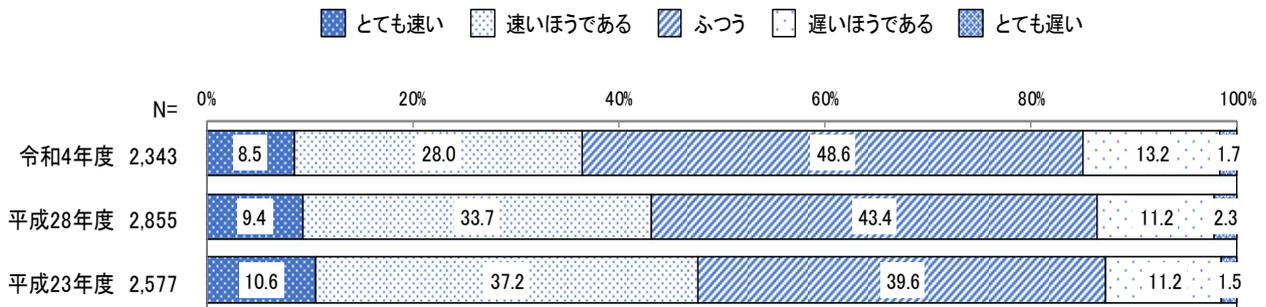
令和4年度では「とても速い」と「速いほうである」をあわせた“速い”と感じる人の割合が36.5%となっており、平成23年度、平成28年度と比較すると年々減少傾向にあります。

《20歳未満》

令和4年度では“速い”と感じる人の割合が28.4%で、平成28年度と比較すると9.1%減少しました。

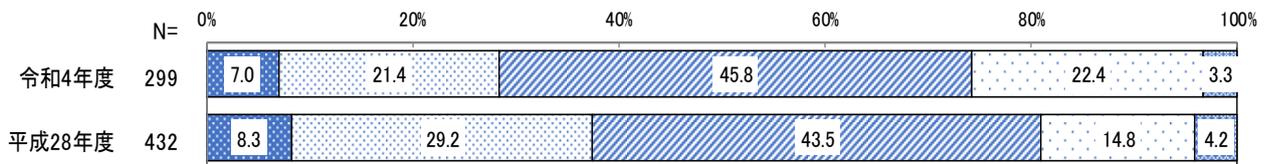
20歳以上

図表 38-1 食べる速度（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 38-2 食べる速度（20歳未満・年度別）



図表 38-3 食べる速度（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
とても速い	199	8.4	8.5	21	7.0	7.0
速いほうである	657	27.9	28.0	64	21.2	21.4
ふつう	1,139	48.3	48.6	137	45.4	45.8
遅いほうである	309	13.1	13.2	67	22.2	22.4
とても遅い	39	1.7	1.7	10	3.3	3.3
無回答	15	0.6	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,343	302	100.0	299

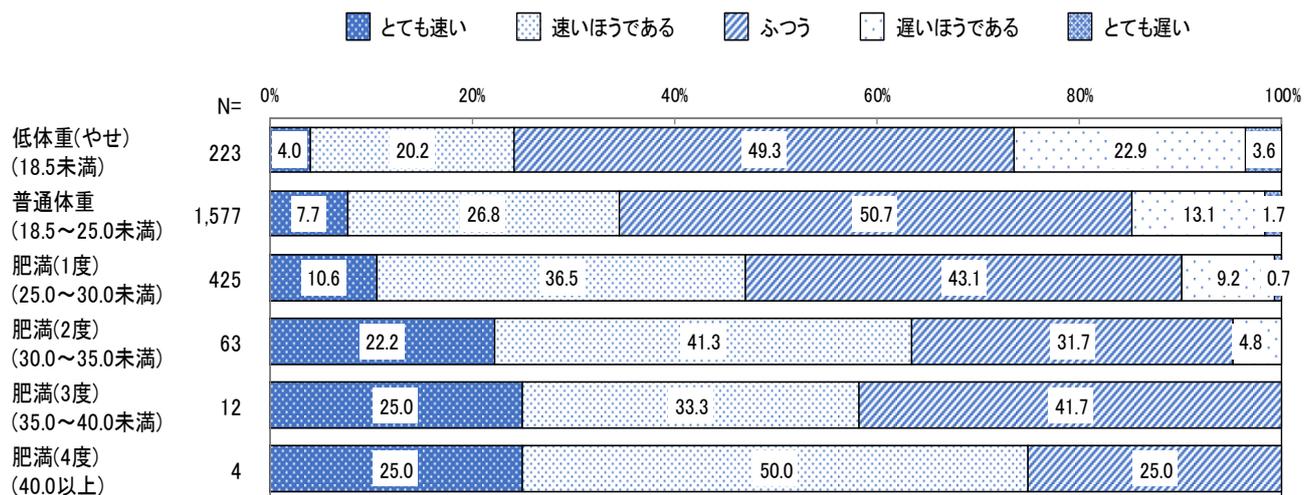
## 【BMI 別】

《20 歳以上》

BMI 別でみると、肥満(2 度)以上で“速い”と感じる人の割合が高く、5 割を超えています。

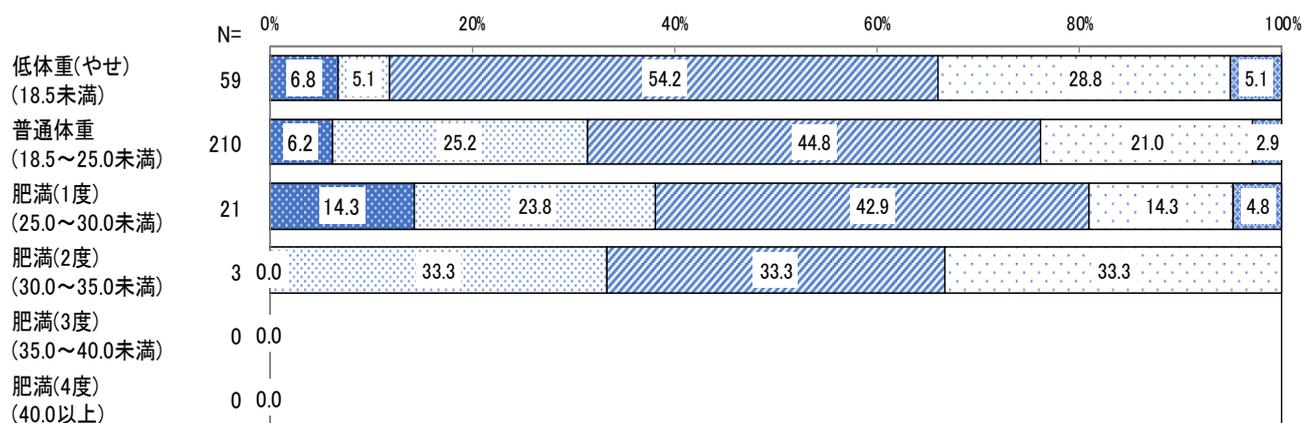
### 20 歳以上

図表 38-4 食べる速度 (20 歳以上・BMI 別)



### 20 歳未満

図表 38-5 食べる速度 (20 歳未満・BMI 別)



問 39 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》

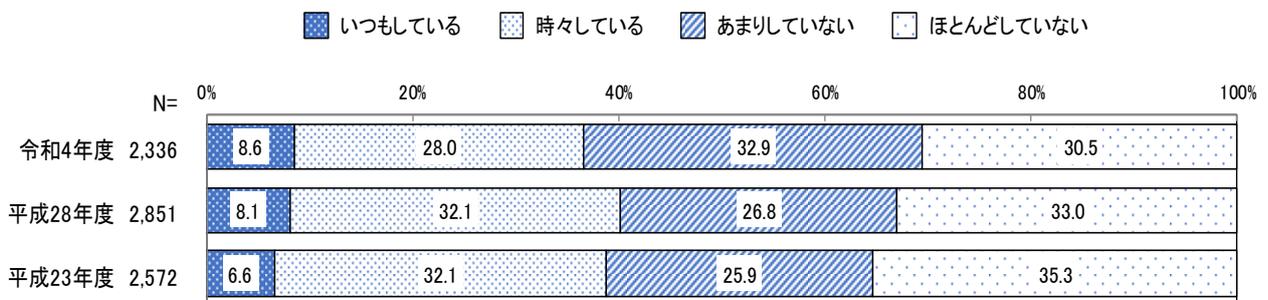
令和 4 年度では「いつもしている」と「時々している」をあわせた“している”の割合が 36.6%となっており、平成 23 年度から平成 28 年度にかけて一旦増加しましたが、また減少しました。

《20 歳未満》

令和 4 年度では“している”の割合が 23.0%、“していない”の割合が 77.0%となっており、平成 28 年度と比較すると 7.7%減少しました。

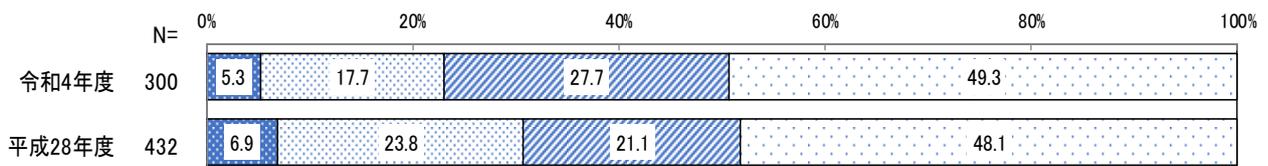
### 20 歳以上

図表 39-1 外食時等栄養表示を参考にしているか（20 歳以上・年度別）



### 20 歳未満

図表 39-2 外食時等栄養表示を参考にしているか（20 歳未満・年度別）



図表 39-3 外食時等栄養表示を参考にしているか（20 歳以上/20 歳未満）

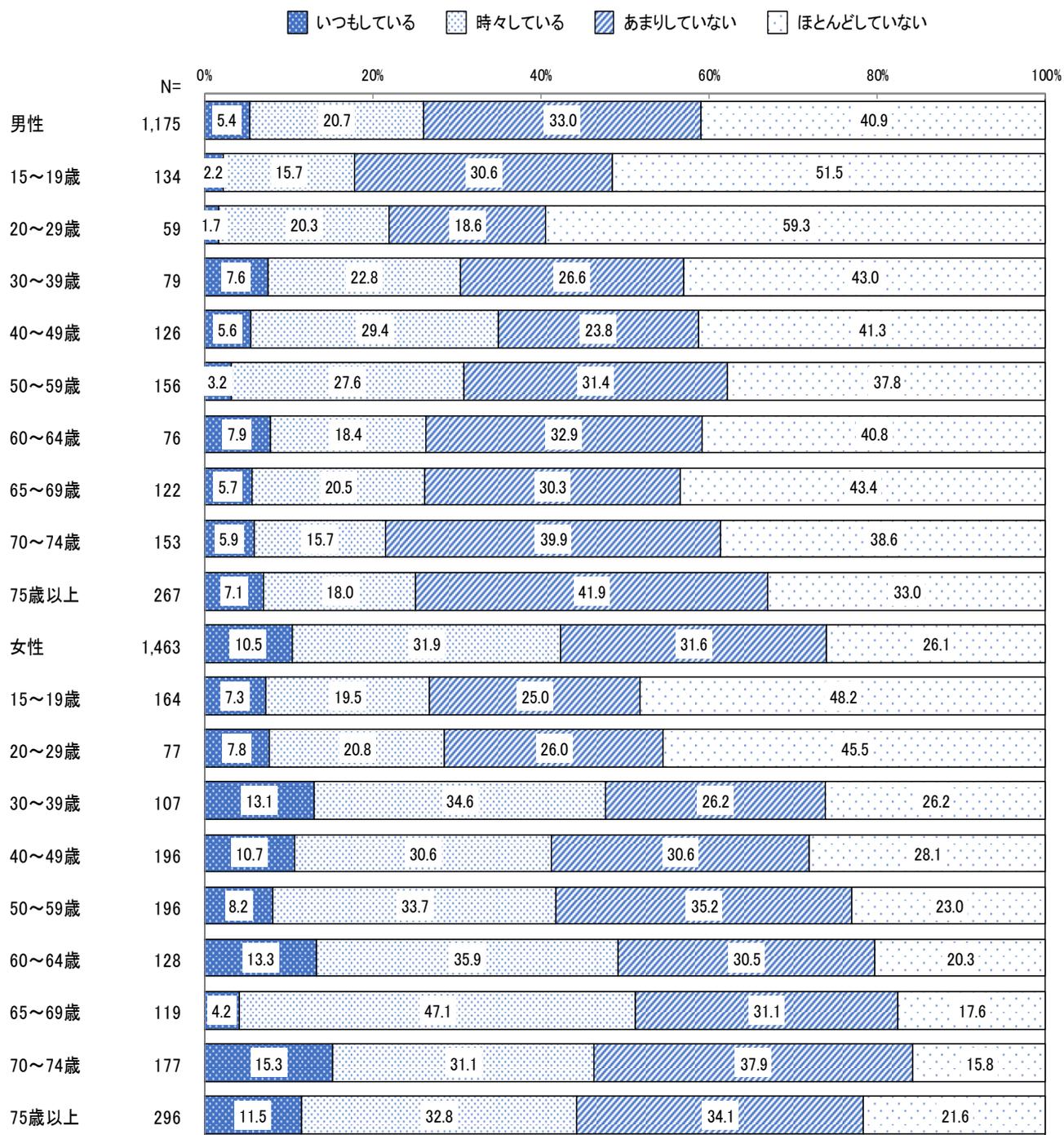
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
いつもしている	201	8.5	8.6	16	5.3	5.3
時々している	654	27.7	28.0	53	17.5	17.7
あまりしていない	768	32.6	32.9	83	27.5	27.7
ほとんどしていない	713	30.2	30.5	148	49.0	49.3
無回答	22	0.9	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,336	302	100.0	300

【性・年齢別】

性別で見ると、“している”の割合は、男性が26.1%、女性が42.4%と女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、女性の30歳以上で“している”の割合が高く、4割を超えています。一方、男性の40～50歳以外は“していない”の割合が高く、7割を超えています。

図表 39-4 外食時等栄養表示を参考にしているか（性・年齢別）



## 【BMI 別】

《20 歳以上》

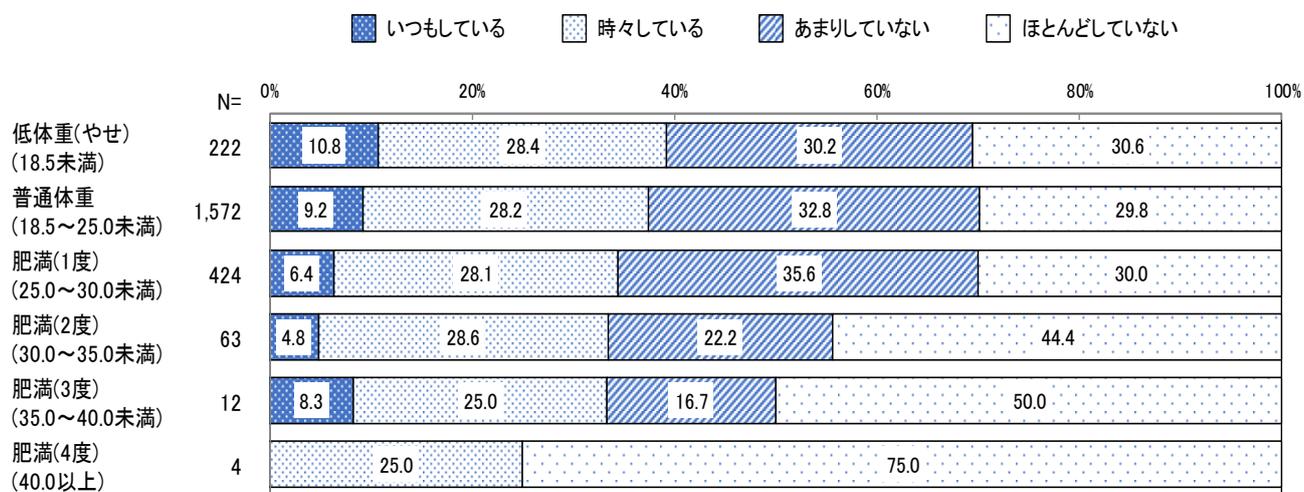
BMI 別でみると、BMI が高くなるにつれて、“している”の割合が低くなっています。

《20 歳未満》

BMI 別でみると、低体重(やせ)の場合、“していない”の割合が高く、8 割を超えています。

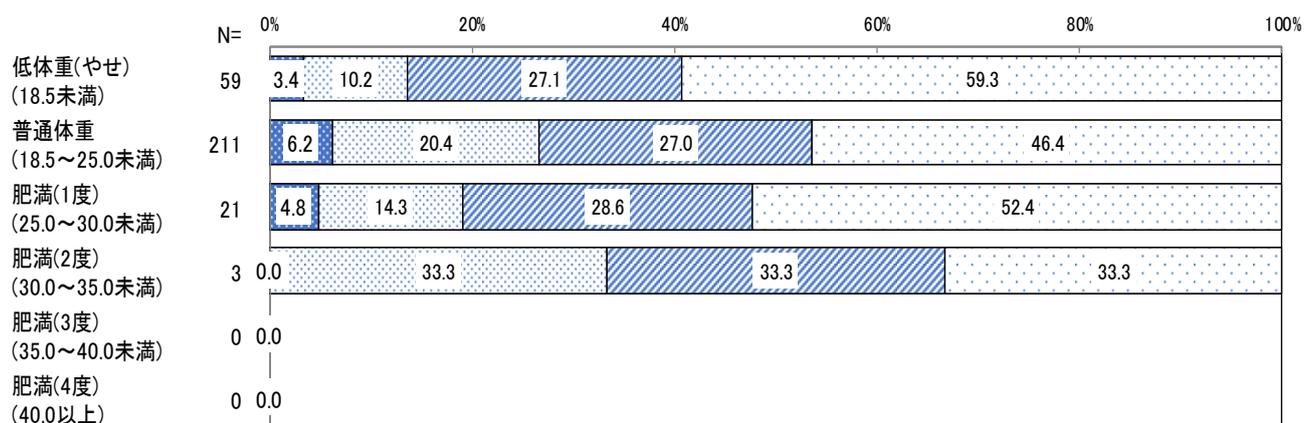
### 20 歳以上

図表 39-5 外食時等栄養表示を参考にしているか（20 歳以上・BMI 別）



### 20 歳未満

図表 39-6 外食時等栄養表示を参考にしているか（20 歳未満・BMI 別）



問 40 あなたは、健全な食生活を実践するために参考になっ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》

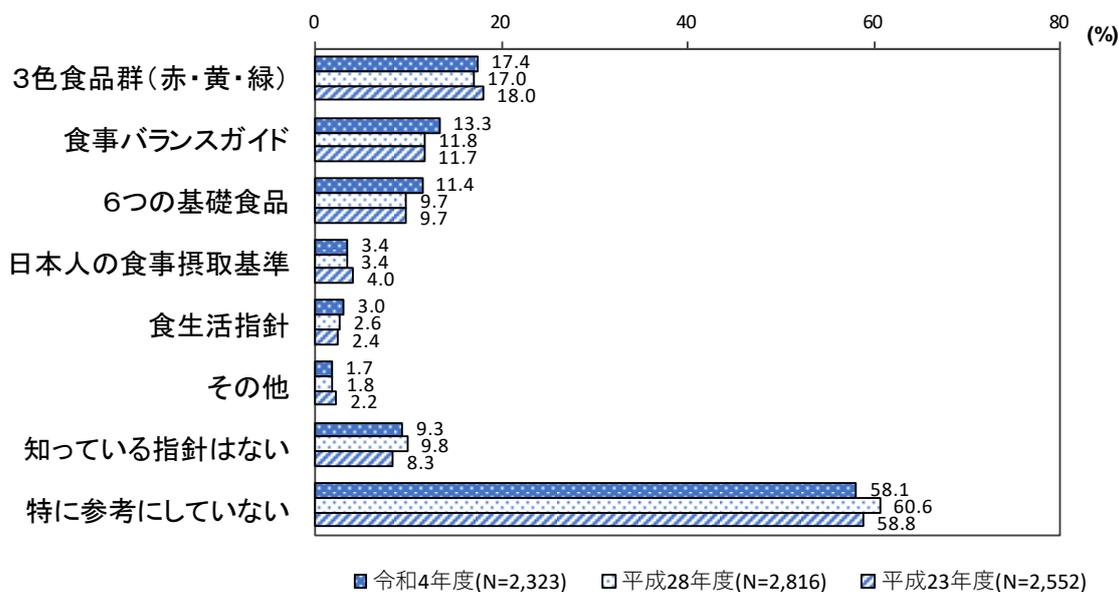
平成 23 年度、平成 28 年度、令和 4 年度いずれも、「3色食品群(赤・黄・緑)」、「食事バランスガイド」、「6 つの基礎食品」の順で参考になっていることがわかります。また、いずれも参考にする人の割合が増加傾向にあります。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「3色食品群(赤・黄・緑)」を参考になっている人の割合が 15.0%と最も高く、平成 28 年度と比較すると 2.9%増加しました。いずれの年度も 7 割以上の人が「特に参考にしていない」と回答しています。

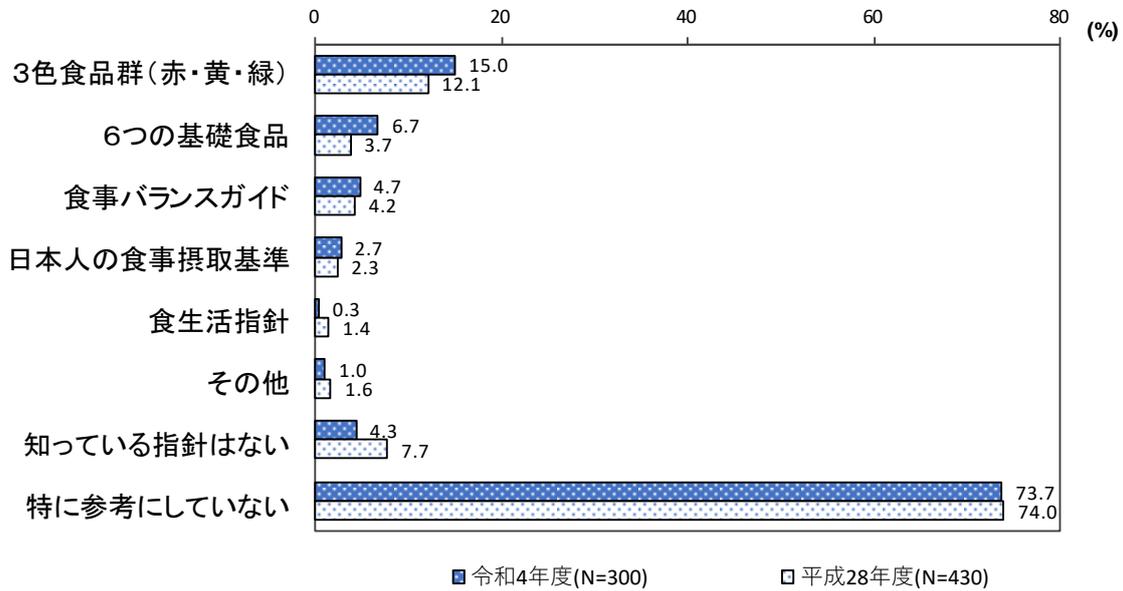
20 歳以上

図表 40-1 健全な食生活を実践するために参考になっている指針等 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 40-2 健全な食生活を実践するために参考になっている指針等（20 歳未満・年度別）



図表 40-3 健全な食生活を実践するために参考になっている指針等（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
食事バランスガイド	310	13.1	13.3	14	4.6	4.7
6つの基礎食品	265	11.2	11.4	20	6.6	6.7
3色食品群(赤・黄・緑)	405	17.2	17.4	45	14.9	15.0
食生活指針	69	2.9	3.0	1	0.3	0.3
日本人の食事摂取基準	80	3.4	3.4	8	2.6	2.7
その他	40	1.7	1.7	3	1.0	1.0
知っている指針はない	216	9.2	9.3	13	4.3	4.3
特に参考にしていない	1,350	57.3	58.1	221	73.2	73.7
無回答	35	1.5	-	2	0.7	-
全体	2,358	-	2,323	302	-	300

## 【性・年齢別】

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。その中でも「3色食品群(赤・黄・緑)」の割合が24.7%と最も高くなっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の40歳以上で「3色食品群(赤・黄・緑)」の割合が高く、2割を超えています。また、70歳以上で「食事バランスガイド」「6つの基礎食品」の割合も高くなっています。

図表 40-4 健全な食生活を実践するために参考になっている指針等（性・年齢別）

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	特に参考にしている
男性	1,172	8.3	5.4	7.8	2.2	2.1	1.9	12.2	68.2
15～19歳	134	3.7	6.0	12.7	-	0.7	0.7	3.7	77.6
20～29歳	59	6.8	3.4	1.7	1.7	3.4	5.1	5.1	78.0
30～39歳	79	6.3	6.3	5.1	1.3	3.8	1.3	11.4	67.1
40～49歳	126	7.1	4.0	6.3	1.6	1.6	0.8	14.3	70.6
50～59歳	156	6.4	4.5	6.4	1.9	1.9	0.6	10.9	73.1
60～64歳	76	9.2	5.3	9.2	2.6	-	1.3	7.9	73.7
65～69歳	122	4.9	1.6	4.9	0.8	3.3	4.9	11.5	72.1
70～74歳	153	9.8	5.9	8.5	3.3	3.3	2.0	17.6	62.1
75歳以上	264	13.6	8.0	9.1	4.2	1.9	1.9	16.7	57.6
女性	1,453	15.5	15.2	24.7	2.9	4.2	1.4	5.9	53.3
15～19歳	164	4.9	7.3	16.5	-	3.7	1.2	4.9	70.7
20～29歳	77	7.8	1.3	15.6	1.3	5.2	1.3	7.8	64.9
30～39歳	107	10.3	12.1	16.8	2.8	7.5	0.9	5.6	63.6
40～49歳	196	14.8	12.8	28.6	1.5	3.1	2.6	5.1	53.1
50～59歳	197	11.7	10.2	21.3	1.5	4.1	1.5	5.6	56.3
60～64歳	127	15.0	17.3	23.6	3.1	2.4	2.4	7.9	50.4
65～69歳	119	10.1	18.5	26.1	4.2	5.0	1.7	10.9	47.9
70～74歳	173	26.0	23.7	32.4	4.6	3.5	0.6	3.5	41.6
75歳以上	290	24.8	22.4	29.7	5.2	4.8	1.0	5.5	44.8

【BMI 別】

《20 歳以上》

BMI 別でみると、低体重(やせ)と肥満(3 度)で「食事バランスガイド」の割合がやや高くなっています。

《20 歳未満》

BMI 別でみると、普通体重で「3 色食品群(赤・黄・緑)」の割合が高くなっています。

図表 40-5 健全な食生活を実践するために参考になっている指針等

(20 歳以上/20 歳未満 BMI 別)

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	特に参考にしている
20歳以上	低体重(やせ)(18.5未満)	221	18.1	14.0	18.1	2.7	2.3	2.7	10.0	55.7
	普通体重(18.5~25.0未満)	1,561	13.6	11.7	18.3	2.6	3.7	1.6	9.3	57.8
	肥満(1度)(25.0~30.0未満)	423	10.4	10.2	17.0	3.1	2.4	1.2	9.2	58.6
	肥満(2度)(30.0~35.0未満)	63	9.5	6.3	3.2	6.3	3.2	3.2	9.5	69.8
	肥満(3度)(35.0~40.0未満)	12	16.7	8.3	-	8.3	8.3	8.3	8.3	66.7
	肥満(4度)(40.0以上)	4	-	-	-	-	-	-	-	100.0
20歳未満	低体重(やせ)(18.5未満)	59	1.7	5.1	8.5	-	3.4	3.4	5.1	78.0
	普通体重(18.5~25.0未満)	211	5.7	7.6	18.0	0.5	2.8	-	3.3	72.0
	肥満(1度)(25.0~30.0未満)	21	-	4.8	9.5	-	-	-	4.8	85.7
	肥満(2度)(30.0~35.0未満)	3	-	-	-	-	-	33.3	33.3	33.3
	肥満(3度)(35.0~40.0未満)	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	肥満(4度)(40.0以上)	0	-	-	-	-	-	-	-	-

問 41 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》

平成23年度、平成28年度、令和4年度いずれも「特に考えていない」の割合が最も高くなっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると、「改善したい」の割合が平成23年度(36.1%)、平成28年度(31.8%)、令和4年度(26.9%)となり、徐々に減少しています。

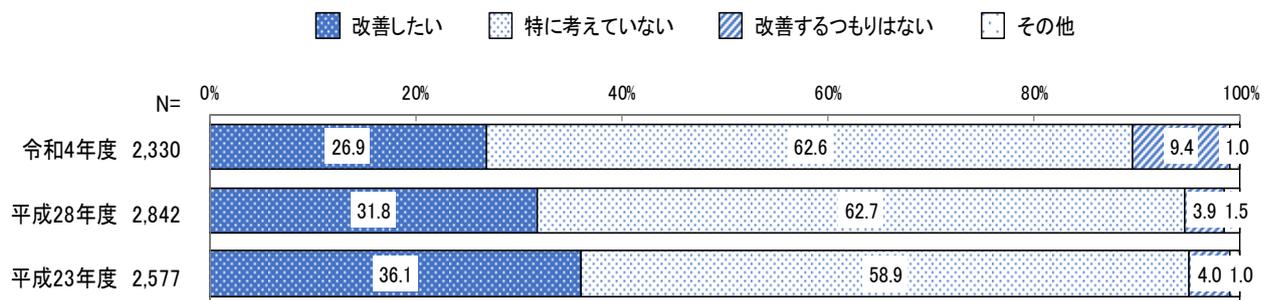
《20歳未満》

平成28年度、令和4年度ともに「特に考えていない」の割合が最も高くなっています。

また、平成28年度の調査結果と比較すると、「改善したい」の割合が平成28年度(32.9%)、令和4年度(31.7%)となり、1.2ポイント減少しました。

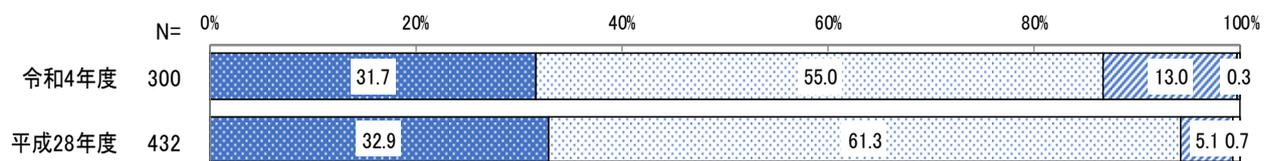
20歳以上

図表 41-1 健康増進のために食習慣を改善しようと思いますか（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 41-2 健康増進のために食習慣を改善しようと思いますか（20歳未満・年度別）



図表 41-3 健康増進のために食習慣を改善しようと思いませんか（20歳以上/20歳未満）

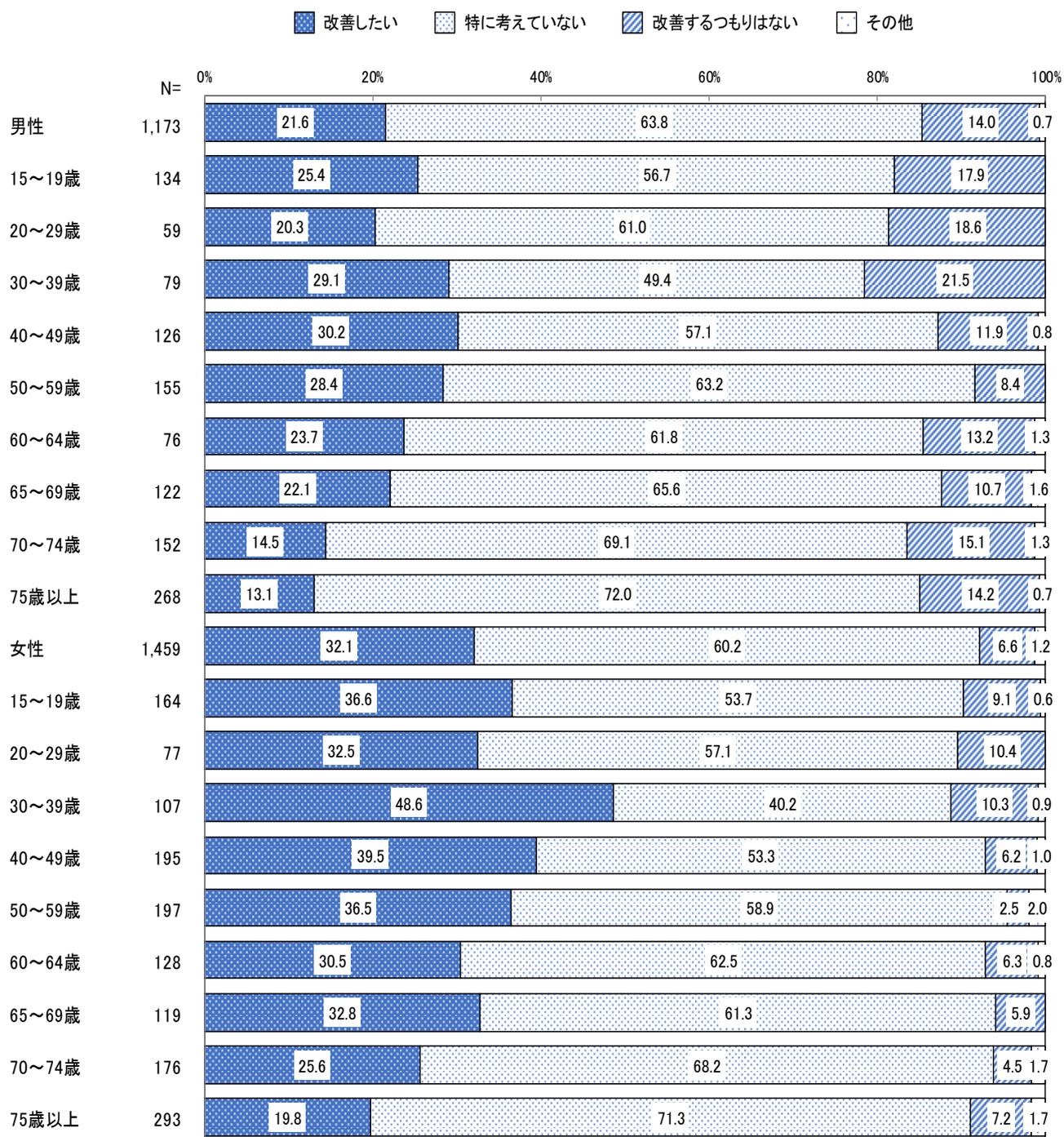
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
改善したい	627	26.6	26.9	95	31.5	31.7
特に考えていない	1,459	61.9	62.6	165	54.6	55.0
改善するつもりはない	220	9.3	9.4	39	12.9	13.0
その他	24	1.0	1.0	1	0.3	0.3
無回答	28	1.2	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,330	302	100.0	300

### 【性・年齢別】

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、女性の30～39歳で「改善したい」の割合が48.6%と高くなっています。

図表 41-4 健康増進のために食習慣を改善しようと思いませんか（性・年齢別）



## 【BMI 別】

《20 歳以上》

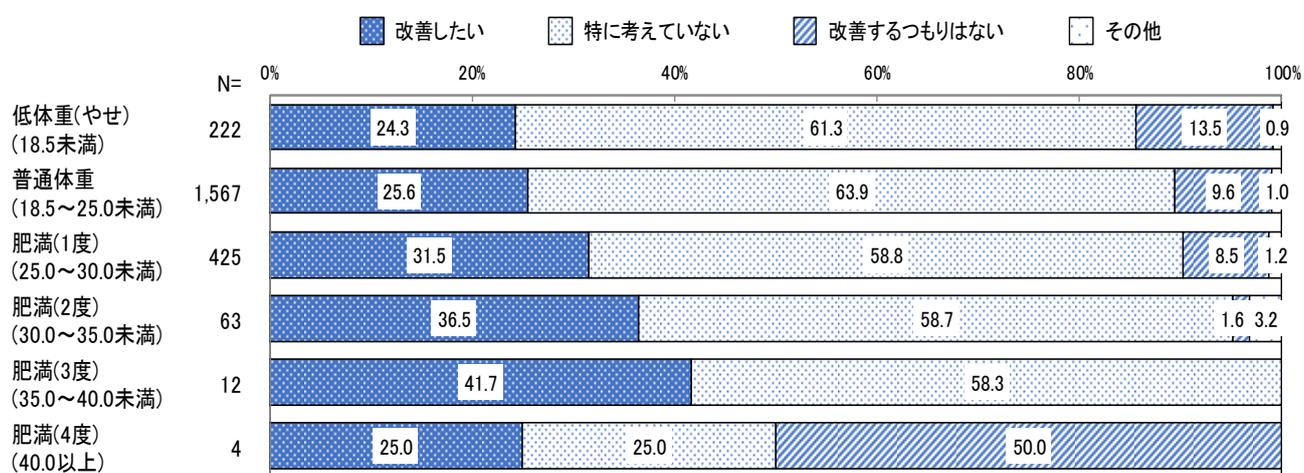
BMI 別でみると、肥満(1 度)、肥満(2 度)、肥満(3 度)で「改善したい」の割合が高く、3 割を超えています。

《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います。

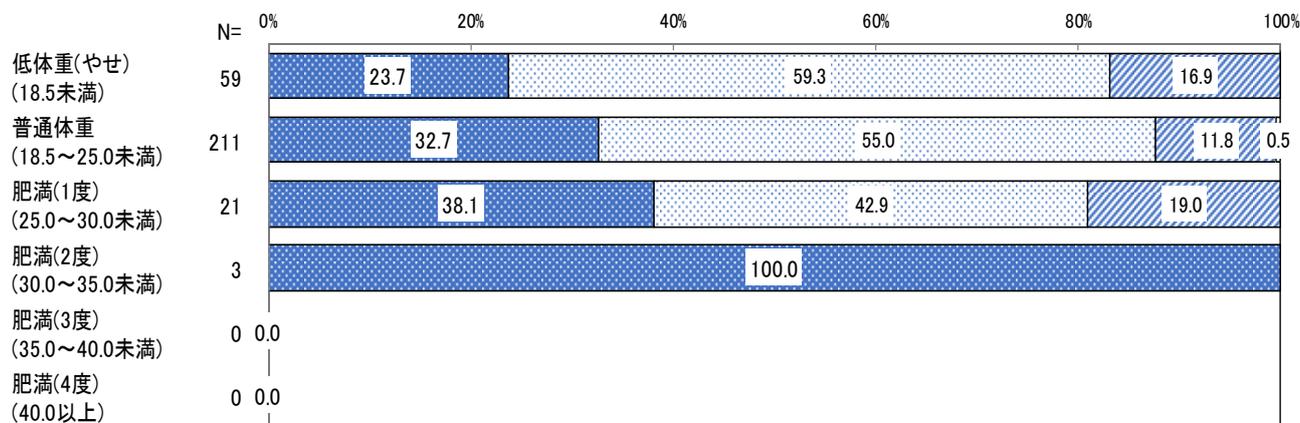
### 20 歳以上

図表 41-5 健康増進のために食習慣を改善しようと思いませんか（20 歳以上・BMI 別）



### 20 歳未満

図表 41-6 健康増進のために食習慣を改善しようと思いませんか（20 歳未満・BMI 別）



## 7 身体活動・運動について

問 42 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まれます。）（1つだけに○）

《20歳以上》

令和4年度では「はい」の割合が40.5%、「いいえ」の割合が59.5%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が、平成23年度(30.5%)、平成28年度(34.5%)、令和4年度(40.5%)となり、徐々に増加しています。

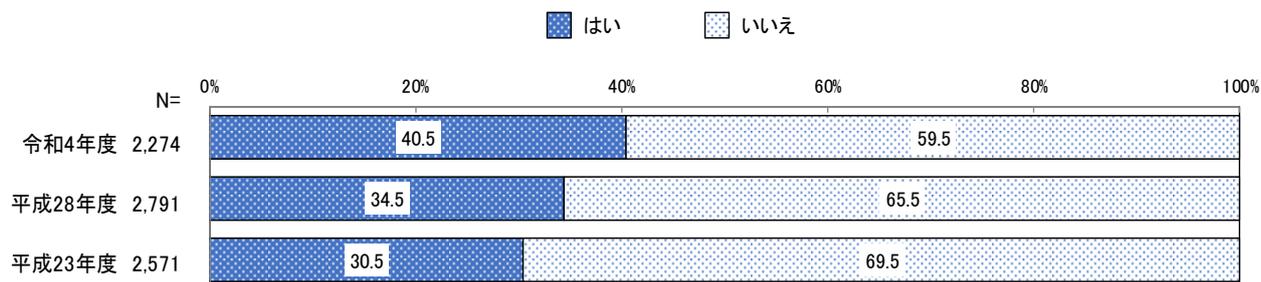
《20歳未満》

令和4年度では「はい」の割合が64.1%、「いいえ」の割合が35.9%となっています。

また、平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が、平成28年度(59.2%)、令和4年度(64.1%)となり、増加しています。

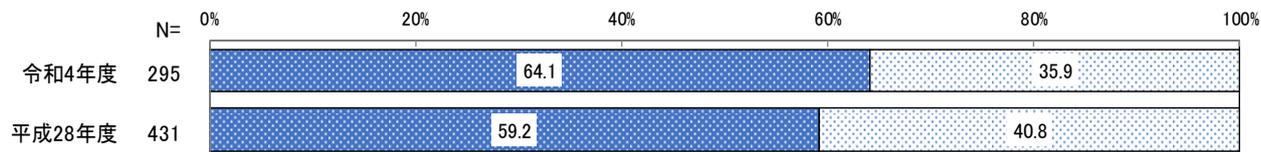
### 20歳以上

図表 42-1 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している（20歳以上・年度別）



### 20歳未満

図表 42-2 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している（20歳未満・年度別）



図表 42-3 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している（20歳以上/20歳未満）

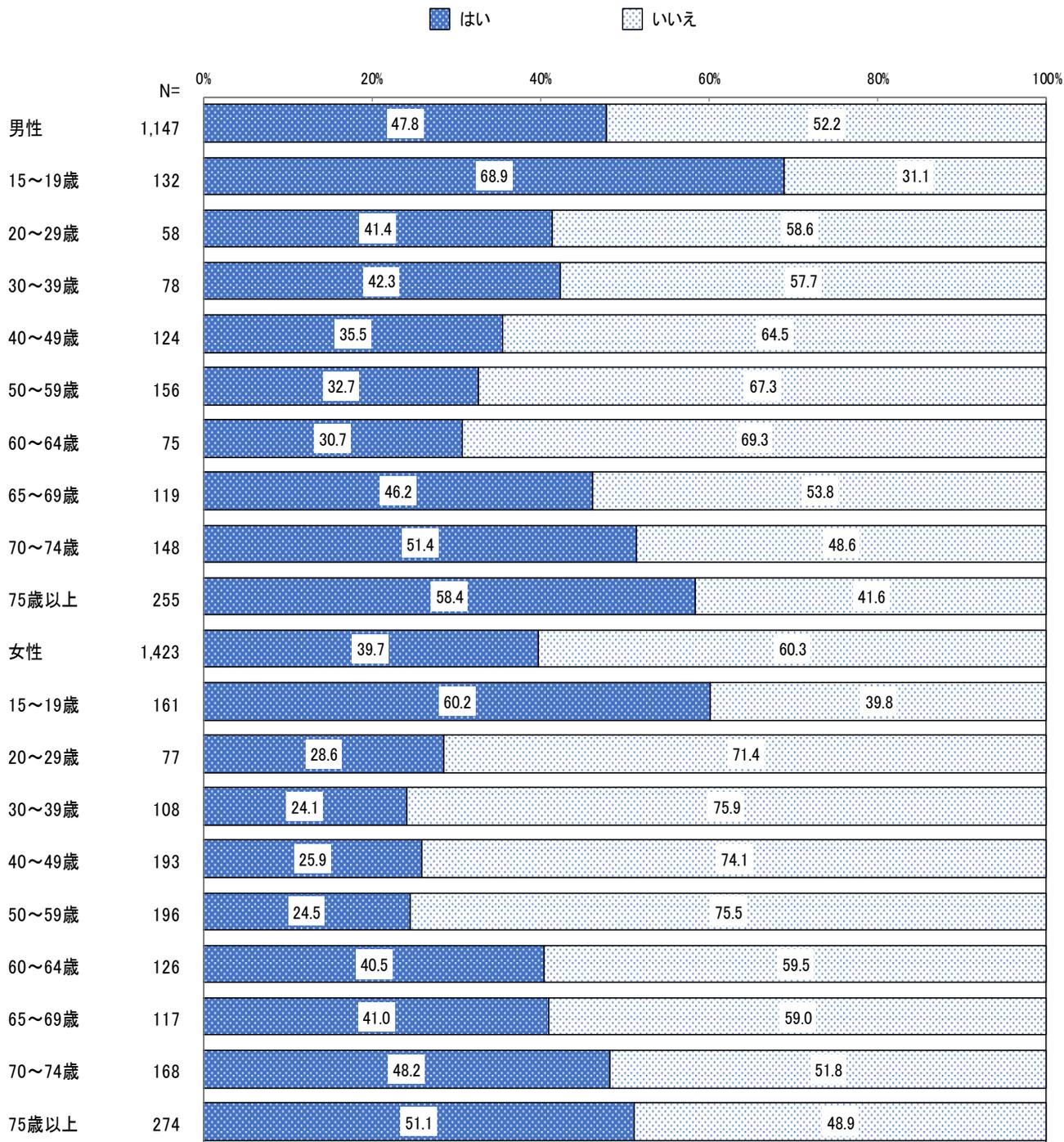
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
はい	921	39.1	40.5	189	62.6	64.1
いいえ	1,353	57.4	59.5	106	35.1	35.9
無回答	84	3.6	-	7	2.3	-
全体	2,358	100.0	2,274	302	100.0	295

【性・年齢別】

性別で見ると、「はい」の割合は、男性で47.8%、女性で39.7%と、男性が上回っています。

性・年齢別で見ると、男性、女性ともに「15～19歳」で「はい」の割合が高く、6割を超えています。男性では「60～64歳」、女性では「50～59歳」から、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。

図表 42-4 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している（性・年齢別）



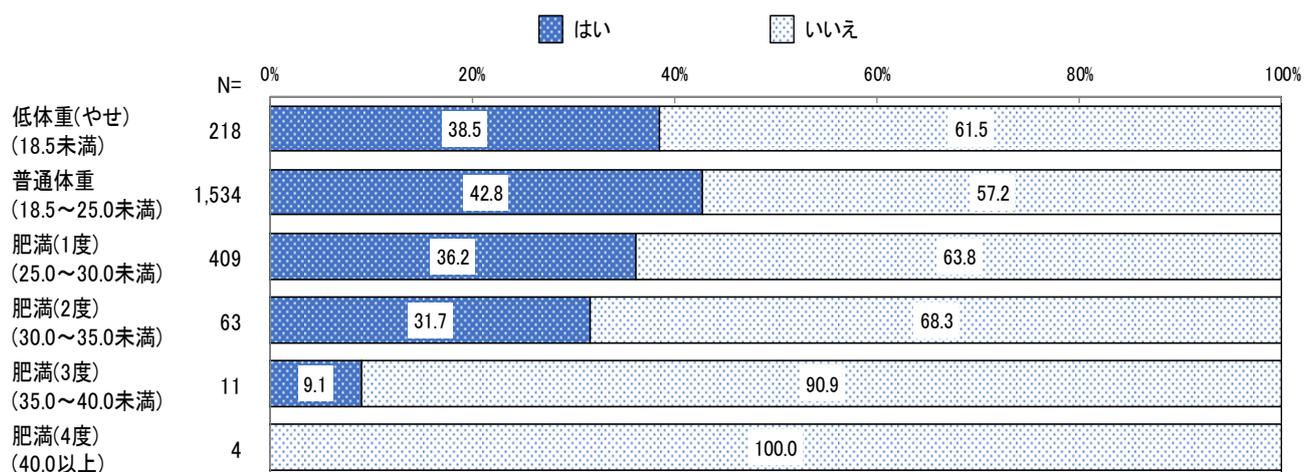
## 【BMI 別】

《20 歳以上》

BMI 別でみると、他に比べ、肥満(3 度)、肥満(4 度)で「いいえ」の割合が高く、9 割を超えています。

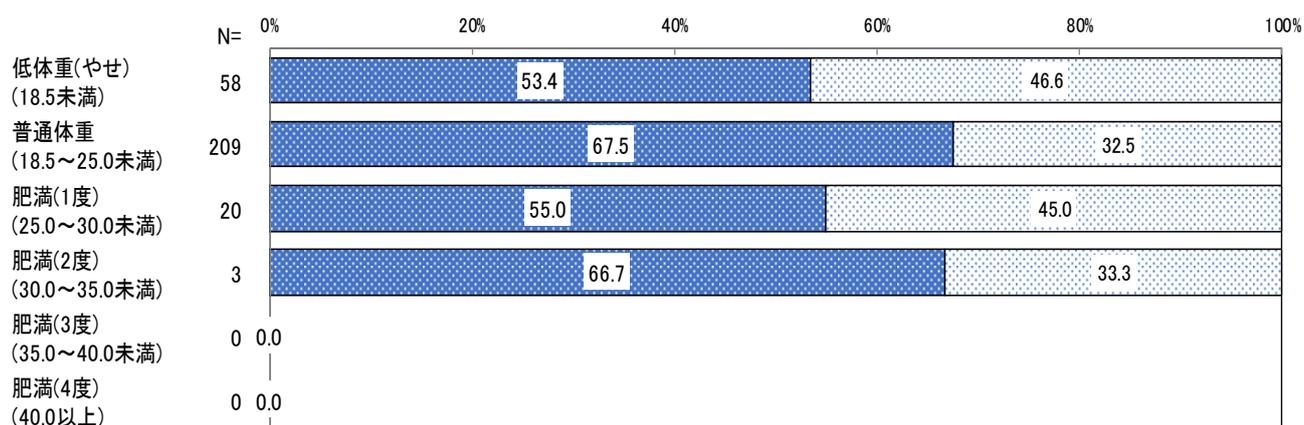
### 20 歳以上

図表 42-5 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している (20 歳以上・BMI 別)



### 20 歳未満

図表 42-6 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している (20 歳未満・BMI 別)



【職業別】

《20 歳以上》

職業別でみると、保安職、運搬・清掃・包装職等、無職(家事に従事する場合を含む)、学生で「はい」の割合が高く、4 割を超えています。

20 歳以上

図表 42-7 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している (20 歳以上・職業別)

		全 体	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。	
			はい	いいえ
現 在 の 職 種 ・ 就 学 状 況	管理職	102 100.0	31 30.4	71 69.6
	専門・技術職	260 100.0	92 35.4	168 64.6
	事務職	215 100.0	63 29.3	152 70.7
	販売職	76 100.0	27 35.5	49 64.5
	サービス職	155 100.0	46 29.7	109 70.3
	保安職	12 100.0	6 50.0	6 50.0
	農林漁業職	40 100.0	13 32.5	27 67.5
	生産工程職	135 100.0	42 31.1	93 68.9
	輸送・機械運転職	28 100.0	10 35.7	18 64.3
	建設・採掘職	31 100.0	10 32.3	21 67.7
	運搬・清掃・包装職等	41 100.0	17 41.5	24 58.5
	無職(家事に従事する場合を含む)	931 100.0	472 50.7	459 49.3
	学生	21 100.0	10 47.6	11 52.4
	その他	203 100.0	73 36.0	130 64.0

【就業時間別】

《20 歳以上》

就業時間別でみると、就業時間が長いほど、「はい」の割合が低くなっています。

20 歳以上

図表 42-8 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している（20 歳以上・就業時間別）

		全 体	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。	
			はい	いいえ
就 業 時 間	5時間未満	212 100.0	88 41.5	124 58.5
	5～8時間未満	410 100.0	133 32.4	277 67.6
	8～10時間未満	520 100.0	160 30.8	360 69.2
	10時間以上	158 100.0	48 30.4	110 69.6

【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、健康状態が良いほど「はい」の割合が高くなっています。

《20 歳未満》

健康状態別でみると、健康状態が最高に良い場合「はい」の割合が 8 割と高くなっています。

20 歳以上

図表 42-9 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	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。	
			はい	いいえ
健康状態	最高に良い	48	32	16
		100.0	66.7	33.3
	とても良い	276	146	130
		100.0	52.9	47.1
	良い	1,355	580	775
		100.0	42.8	57.2
	あまり良くない	496	141	355
	100.0	28.4	71.6	
良くない	61	14	47	
	100.0	23.0	77.0	
ぜんぜん良くない	28	5	23	
	100.0	17.9	82.1	

20 歳未満

図表 42-10 1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上している（20 歳未満・健康状態別）

		全 体	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。	
			はい	いいえ
健康状態	最高に良い	35	28	7
		100.0	80.0	20.0
	とても良い	58	37	21
		100.0	63.8	36.2
	良い	151	94	57
		100.0	62.3	37.7
	あまり良くない	39	25	14
	100.0	64.1	35.9	
良くない	7	4	3	
	100.0	57.1	42.9	
ぜんぜん良くない	3	1	2	
	100.0	33.3	66.7	

## 【ストレス対処別】

### 《20 歳以上》

ストレス対処別でみると、十分できている、どちらかというできている場合「はい」の割合が高く、4割を超えています。一方、できていない、どちらかというできていない、の場合「はい」の割合が3割以下となっています。

### 《20 歳未満》

ストレス対処別でみると、できていない場合「はい」の割合が低く、5割以下となっています。

## 20 歳以上

図表 42-11 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している  
(20歳以上・ストレス対処別)

		全 体	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。	
			はい	いいえ
ス ト レ ス 対 処	十分できている	197 100.0	104 52.8	93 47.2
	どちらかというできている	1,216 100.0	544 44.7	672 55.3
	どちらかというできていない	315 100.0	92 29.2	223 70.8
	できていない	197 100.0	54 27.4	143 72.6
	どちらともいえない	326 100.0	116 35.6	210 64.4

## 20 歳未満

図表 42-12 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している  
(20歳未満・ストレス対処別)

		全 体	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。	
			はい	いいえ
ス ト レ ス 対 処	十分できている	50 100.0	36 72.0	14 28.0
	どちらかというできている	132 100.0	84 63.6	48 36.4
	どちらかというできていない	47 100.0	32 68.1	15 31.9
	できていない	39 100.0	19 48.7	20 51.3
	どちらともいえない	27 100.0	18 66.7	9 33.3

問 42 で「 2. いいえ」と回答された方にお聞きます。

問 42-1 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》

令和 4 年度では「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」が 27.6%と最も高く、次いで「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」が 26.1%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」の割合が平成 23 年度(20.7%)、平成 28 年度(22.7%)、令和 4 年度(26.1%)となり、徐々に増加しています。

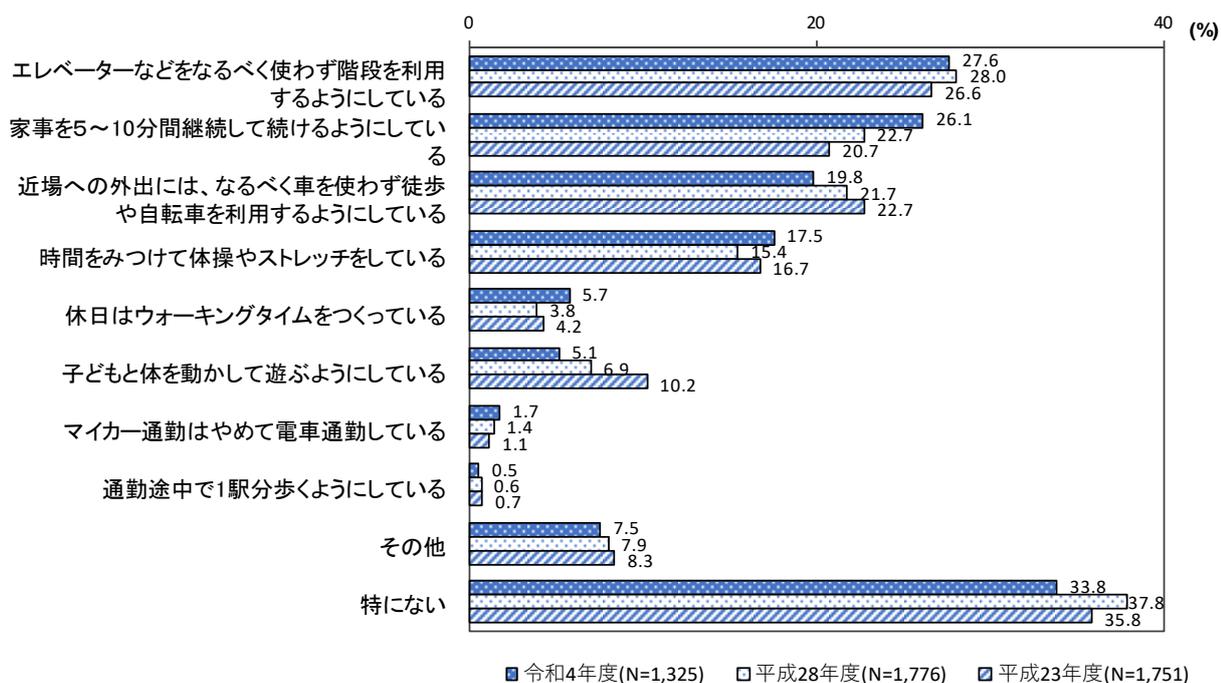
《20 歳未満》

令和 4 年度では「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」が 34.6%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」が 28.8%となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると、「時間を見つけて体操やストレッチをしている」の割合が平成 28 年度(11.6%)、令和 4 年度(16.3%)となり、4.7 ポイント増加しました。

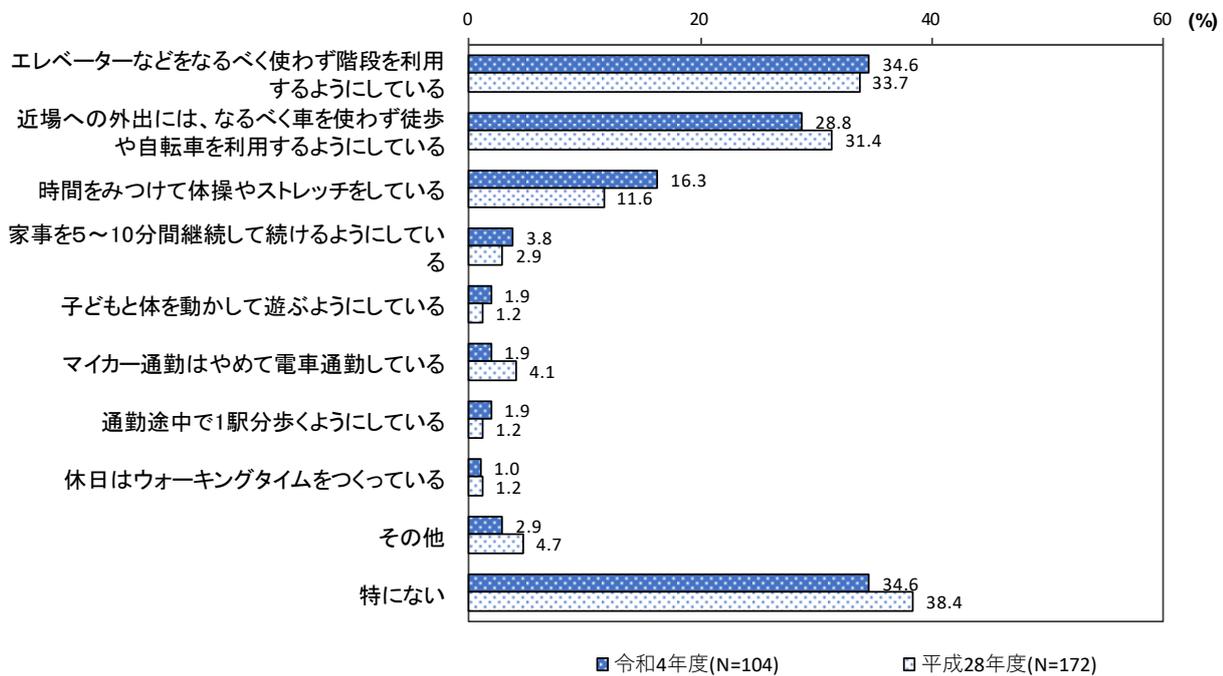
## 20 歳以上

図表 42-1-1 日頃から運動習慣の改善のために実践していること (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 42-1-2 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（20 歳未満・年度別）



図表 42-1-3 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（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
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	366	27.1	27.6	36	34.0	34.6
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	263	19.4	19.8	30	28.3	28.8
時間をみつけて体操やストレッチをしている	232	17.1	17.5	17	16.0	16.3
家事を5～10分間継続して続けるようにしている	346	25.6	26.1	4	3.8	3.8
子どもと体を動かして遊ぶようにしている	68	5.0	5.1	2	1.9	1.9
休日はウォーキングタイムをつくっている	75	5.5	5.7	1	0.9	1.0
マイカー通勤はやめて電車通勤している	22	1.6	1.7	2	1.9	1.9
通勤途中で1駅分歩くようにしている	7	0.5	0.5	2	1.9	1.9
その他	99	7.3	7.5	3	2.8	2.9
特にない	448	33.1	33.8	36	34.0	34.6
無回答	28	2.1	-	2	1.9	-
全体	1,353	-	1,325	106	-	104

【性・年齢別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「家事を5～10分間継続して続けるようにしている」、「時間を見つけて体操やストレッチをしている」、「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33.5%となっています。

性・年齢別でみると、他に比べ、女性では、30歳以上で「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います。また、女性の40～49歳で「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47.9%と高くなっています。

図表 42-1-4 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（性・年齢別）

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	近所を歩く、自転車、徒歩、徒歩、徒歩										
男性	585	24.4	19.1	13.5	11.5	3.4	7.4	2.1	0.9	7.4	42.7		
15～19歳	39	30.8	38.5	7.7	2.6	2.6	2.6	-	2.6	7.7	28.2		
20～29歳	33	18.2	15.2	12.1	-	3.0	3.0	9.1	3.0	-	60.6		
30～39歳	45	33.3	15.6	11.1	15.6	11.1	4.4	4.4	-	-	42.2		
40～49歳	79	27.8	15.2	13.9	12.7	6.3	7.6	2.5	1.3	7.6	41.8		
50～59歳	103	35.9	19.4	9.7	11.7	1.9	9.7	4.9	1.0	1.9	42.7		
60～64歳	52	19.2	9.6	17.3	13.5	1.9	13.5	-	-	5.8	46.2		
65～69歳	63	22.2	20.6	15.9	9.5	6.3	11.1	-	-	11.1	36.5		
70～74歳	69	27.5	18.8	15.9	15.9	-	7.2	-	-	7.2	42.0		
75歳以上	102	7.8	21.6	15.7	12.7	1.0	3.9	-	1.0	16.7	46.1		
女性	842	30.6	21.5	20.2	33.5	5.9	3.9	1.4	0.5	7.0	27.8		
15～19歳	64	37.5	23.4	21.9	4.7	1.6	-	3.1	1.6	-	37.5		
20～29歳	53	24.5	20.8	13.2	17.0	7.5	3.8	3.8	3.8	3.8	39.6		
30～39歳	82	22.0	15.9	26.8	36.6	26.8	4.9	1.2	-	4.9	18.3		
40～49歳	140	47.9	20.0	22.1	30.0	10.7	7.1	2.9	-	4.3	25.7		
50～59歳	146	38.4	17.8	23.3	35.6	2.7	2.7	1.4	0.7	10.3	23.3		
60～64歳	75	26.7	14.7	17.3	29.3	1.3	9.3	-	-	10.7	37.3		
65～69歳	68	26.5	25.0	16.2	44.1	1.5	1.5	-	-	7.4	23.5		
70～74歳	82	25.6	32.9	15.9	41.5	1.2	1.2	1.2	-	4.9	24.4		
75歳以上	131	16.0	25.2	19.1	45.8	0.8	3.1	-	-	11.5	29.8		

【就業時間別】

≪20 歳以上≫

就業時間別でみると、就業時間が長くなるほど「特にない」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 42-1-5 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（20 歳以上・就業時間別）

		全体	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。									
			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	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づけている	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
就業時間	5時間未満	123	42	36	23	44	8	9	2	1	3	35
		-	34.1	29.3	18.7	35.8	6.5	7.3	1.6	0.8	2.4	28.5
	5～8時間未満	273	79	46	49	65	13	23	7	2	25	85
		-	28.9	16.8	17.9	23.8	4.8	8.4	2.6	0.7	9.2	31.1
	8～10時間未満	351	115	54	58	65	15	26	9	3	19	127
	-	32.8	15.4	16.5	18.5	4.3	7.4	2.6	0.9	5.4	36.2	
10時間以上	108	38	18	14	11	7	4	4	0	6	46	
	-	35.2	16.7	13.0	10.2	6.5	3.7	3.7	0.0	5.6	42.6	

【健康状態別】

≪20 歳以上≫

健康状態別でみると、健康状態が良いほど「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」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 42-1-6 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（20 歳以上・健康状態別）

		全体	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。									
			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	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づけている	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
健康状態	最高に良い	16	7	3	1	3	2	1	1	0	0	6
		-	43.8	18.8	6.3	18.8	12.5	6.3	6.3	0.0	0.0	37.5
	とても良い	128	45	27	25	34	7	9	2	2	10	33
		-	35.2	21.1	19.5	26.6	5.5	7.0	1.6	1.6	7.8	25.8
	良い	761	228	170	144	205	43	49	14	4	48	233
		-	30.0	22.3	18.9	26.9	5.7	6.4	1.8	0.5	6.3	30.6
	あまり良くない	348	77	52	57	92	15	13	4	1	35	135
	-	22.1	14.9	16.4	26.4	4.3	3.7	1.1	0.3	10.1	38.8	
良くない	46	6	8	5	11	0	2	0	0	3	25	
	-	13.0	17.4	10.9	23.9	0.0	4.3	0.0	0.0	6.5	54.3	
ぜんぜん良くない	20	1	1	0	0	1	0	1	0	3	14	
	-	5.0	5.0	0.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	15.0	70.0	

## 【ストレス対処別】

《20 歳以上》

ストレス対処別でみると、対処度合いが低下するにつれて「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」の割合が低くなっています。

### 20 歳以上

図表 42-1-7 日頃から運動習慣の改善のために実践していること（20 歳以上・ストレス対処別）

		全 体	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。									
			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	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づけている	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
ス ト レ ス 対 処	十分できている	92	30	18	14	22	5	5	5	2	6	31
		-	32.6	19.6	15.2	23.9	5.4	5.4	5.4	2.2	6.5	33.7
	どちらかというときできている	661	195	133	139	191	32	43	8	1	51	205
		-	29.5	20.1	21.0	28.9	4.8	6.5	1.2	0.2	7.7	31.0
	どちらかというときできていない	215	57	39	33	59	12	14	2	3	9	77
		-	26.5	18.1	15.3	27.4	5.6	6.5	0.9	1.4	4.2	35.8
できていない	139	36	29	20	27	7	6	6	1	10	55	
	-	25.9	20.9	14.4	19.4	5.0	4.3	4.3	0.7	7.2	39.6	
どちらともいえない	207	47	43	23	46	11	6	1	0	22	75	
	-	22.7	20.8	11.1	22.2	5.3	2.9	0.5	0.0	10.6	36.2	

問 43 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》

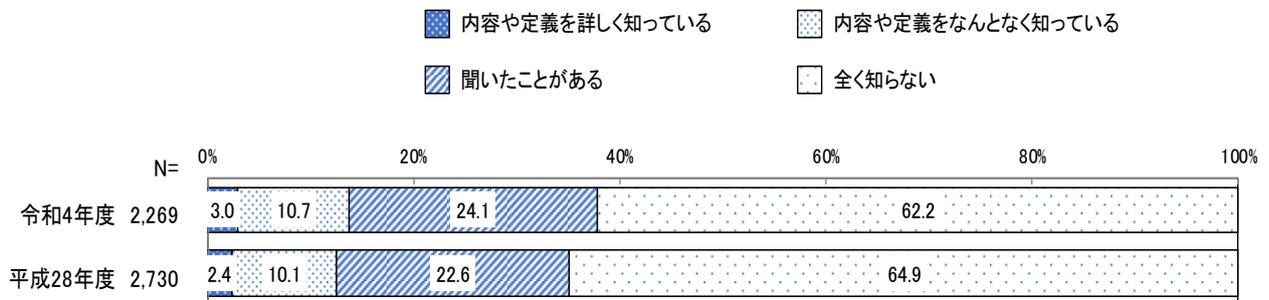
令和4年度では「内容や定義を詳しく知っている」と「内容や定義をなんとなく知っている」と「聞いたことがある」をあわせた“知っている”は、37.8%、「全く知らない」の割合が62.2%となっています。

《20歳未満》

令和4年度では“知っている”は、15.3%、「全く知らない」の割合が84.7%となっています。

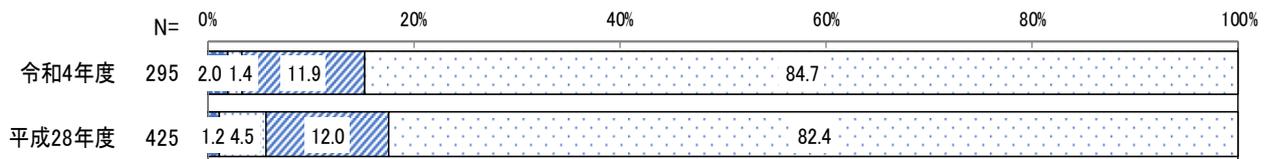
20歳以上

図表 43-1 ロコモティブシンドロームという言葉を知っている（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 43-2 ロコモティブシンドロームという言葉を知っている（20歳未満・年度別）



図表 43-3 ロコモティブシンドロームという言葉を知っている（20歳以上/20歳未満）

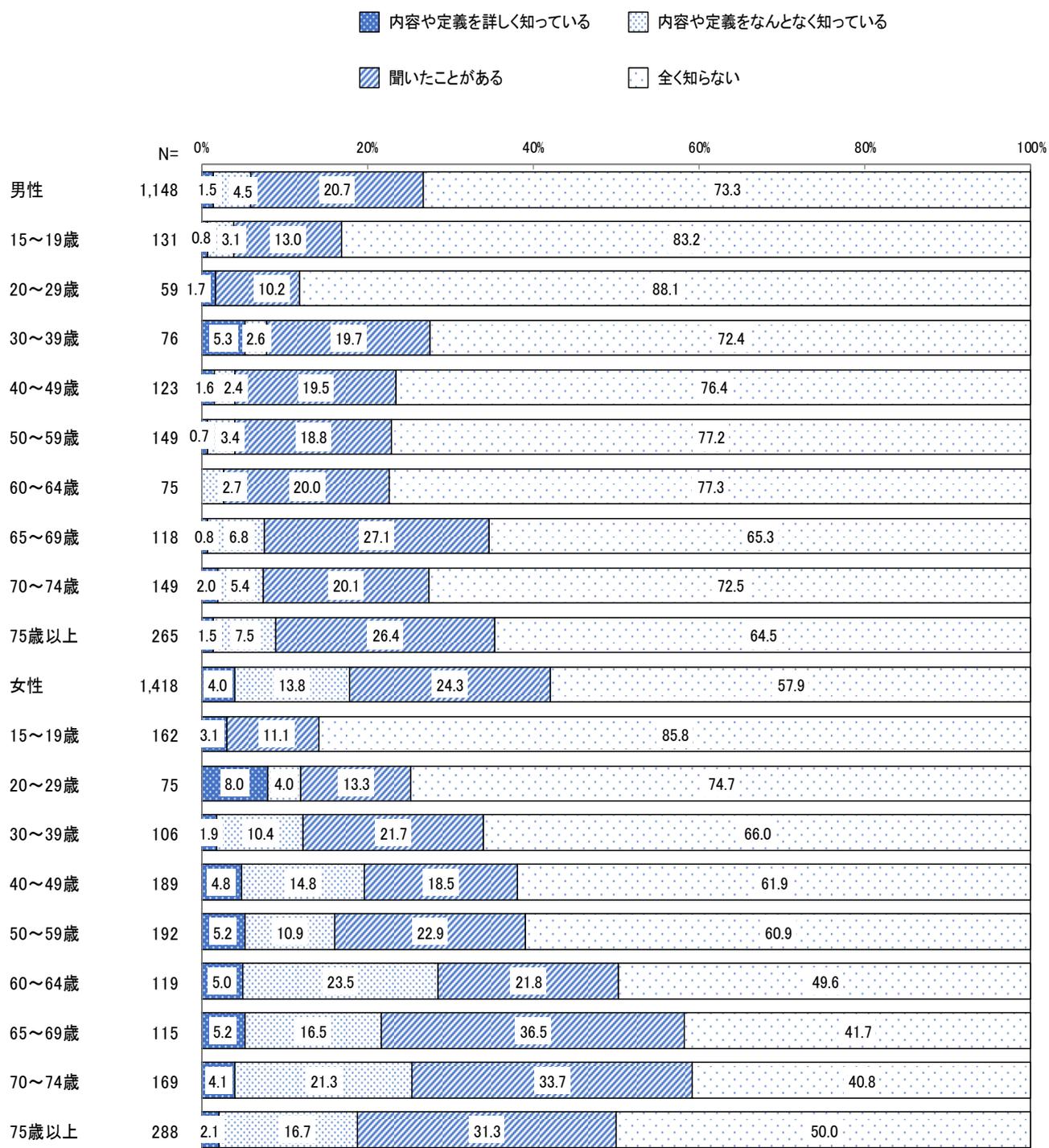
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
内容や定義を詳しく知っている	68	2.9	3.0	6	2.0	2.0
内容や定義をなんとなく知っている	243	10.3	10.7	4	1.3	1.4
聞いたことがある	547	23.2	24.1	35	11.6	11.9
全く知らない	1,411	59.8	62.2	250	82.8	84.7
無回答	89	3.8	-	7	2.3	-
全体	2,358	100.0	2,269	302	100.0	295

【性・年齢別】

性別で見ると、「全く知らない」の割合が男性で 73.3%、女性で 57.9%と、男性が上回っています。

性・年齢別で見ると、女性の 60 歳以上で“知っている”の割合が高く、5 割を超えています。

図表 43-4 ロコモティブシンドロームという言葉を知っている（性・年齢別）



## 8 生きがいや社会参加について

問 44 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〉

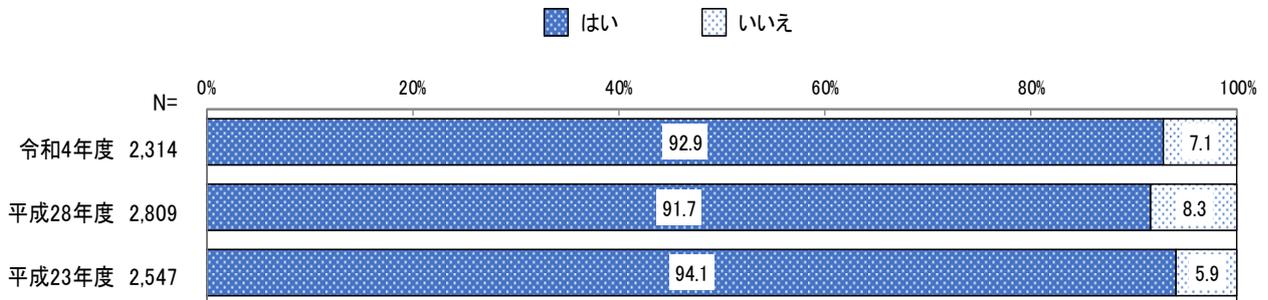
令和 4 年度では「はい」の割合が 92.9%、「いいえ」の割合が 7.1%となっています。

〈20 歳未満〉

令和 4 年度では「はい」の割合が 92.3%、「いいえ」の割合が 7.7%となっています。

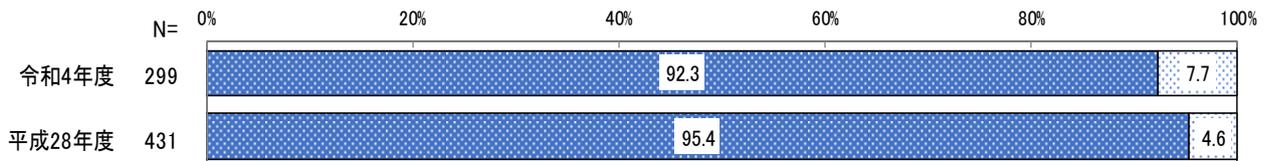
### 20 歳以上

図表 44-1 人とふれあうことを楽しいと感じる（20 歳以上・年度別）



### 20 歳未満

図表 44-2 人とふれあうことを楽しいと感じる（20 歳未満・年度別）



図表 44-3 人とふれあうことを楽しいと感じる（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
はい	2,149	91.1	92.9	276	91.4	92.3
いいえ	165	7.0	7.1	23	7.6	7.7
無回答	44	1.9	-	3	1.0	-
全体	2,358	100.0	2,314	302	100.0	299

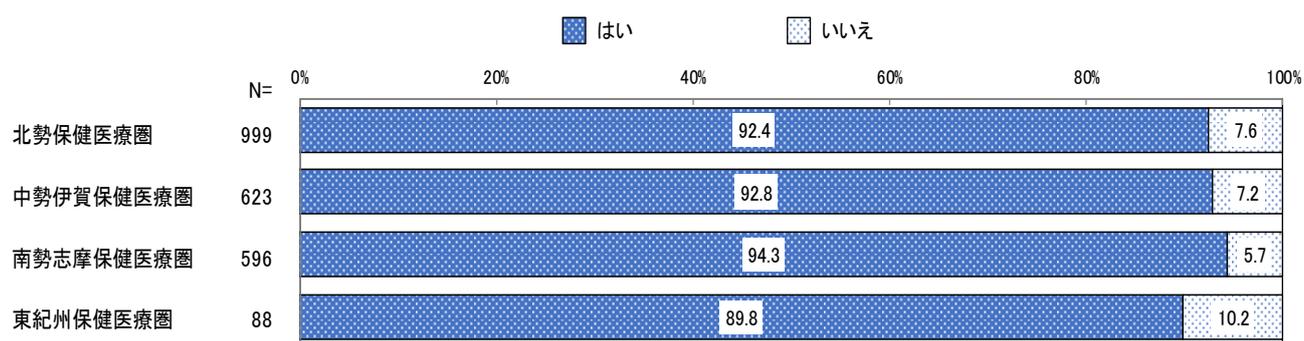
【保健医療圏域別】

《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「はい」の割合がやや低くなっています。

20 歳以上

図表 44-4 人とふれあうことを楽しいと感じる（20 歳以上・保健医療圏域別）



【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、健康状態が良いほど「はい」の割合が高くなっています。

20 歳以上

図表 44-5 人とふれあうことを楽しいと感じる（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	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。	
			はい	いいえ
健康状態	最高に良い	50	49	1
		100.0	98.0	2.0
	とても良い	284	272	12
		100.0	95.8	4.2
	良い	1,365	1,280	85
		100.0	93.8	6.2
	あまり良くない	512	458	54
		100.0	89.5	10.5
	良くない	63	56	7
		100.0	88.9	11.1
	ぜんぜん良くない	31	25	6
		100.0	80.6	19.4

問 45 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》

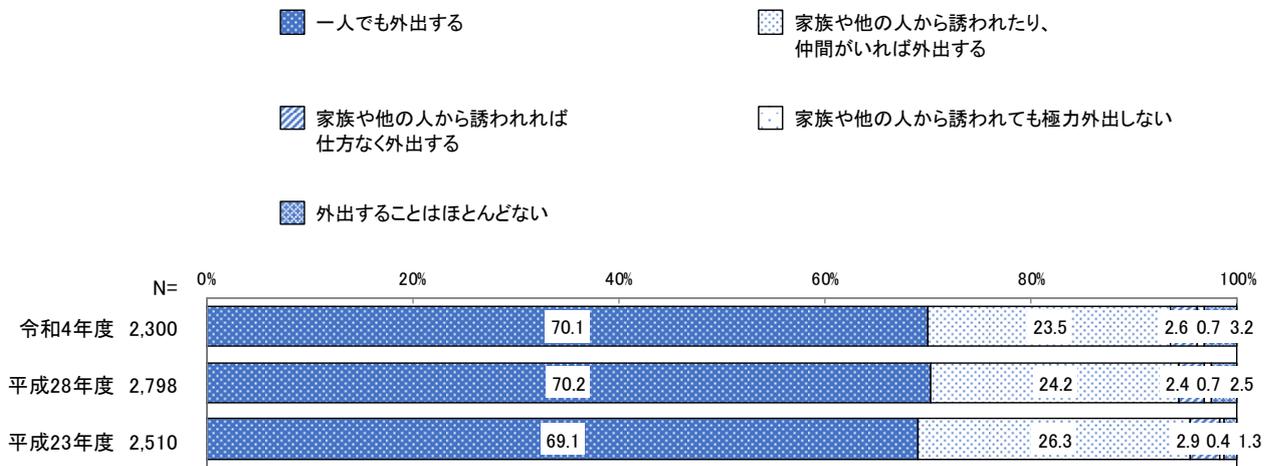
令和 4 年度では「一人でも外出する」が 70.1%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」が 23.5%となっています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」が 47.5%と最も高く、次いで「一人でも外出する」が 43.4%となっています。

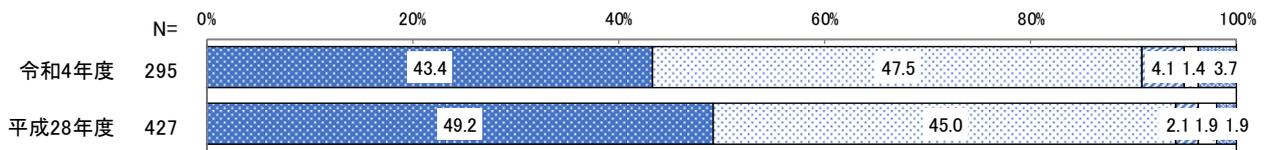
20 歳以上

図表 45-1 外出する時の考え（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 45-2 外出する時の考え（20 歳未満・年度別）



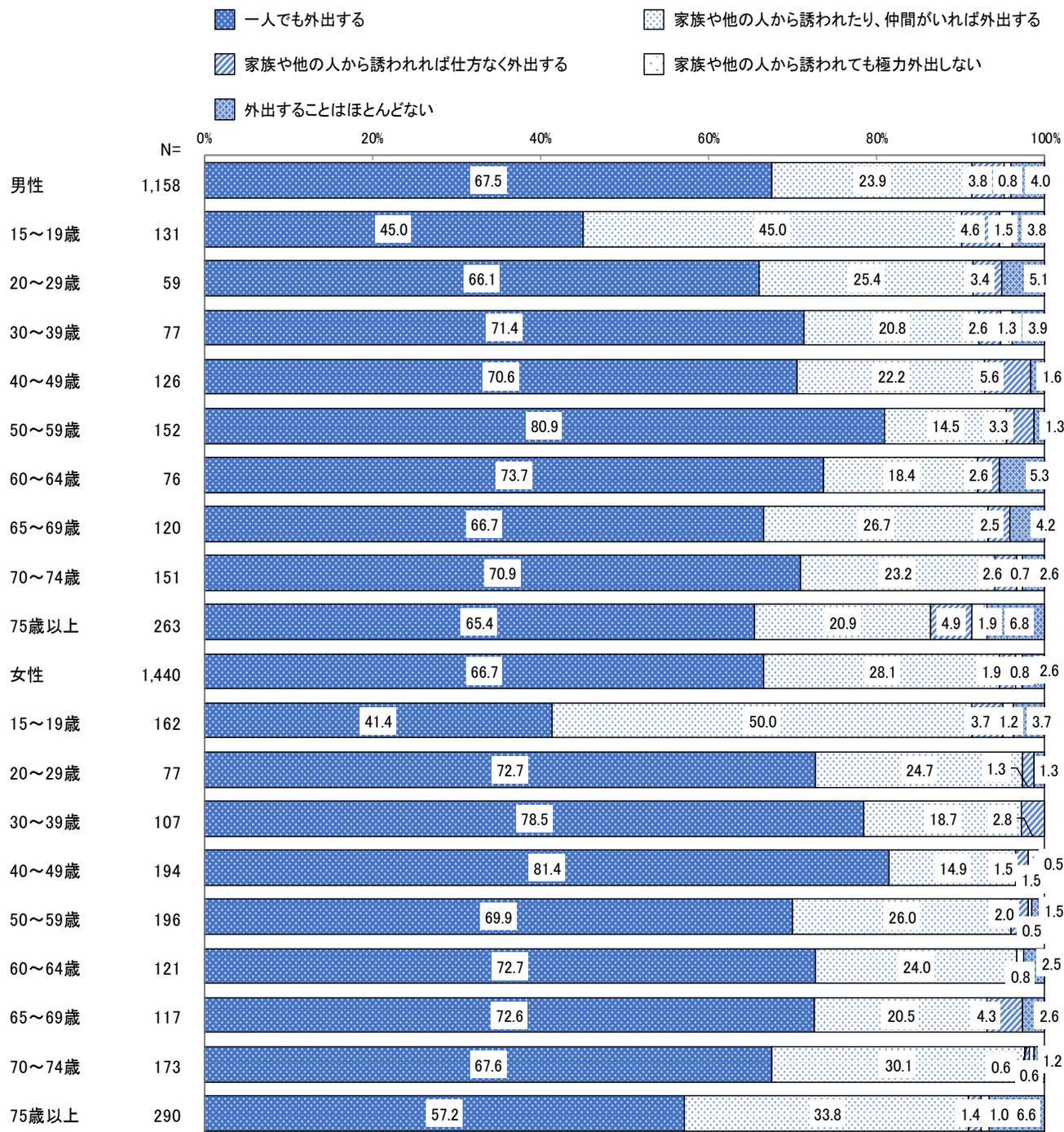
図表 45-3 外出する時の考え（20 歳以上/20 歳未満）

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
一人でも外出する	1,612	68.4	70.1	128	42.4	43.4
家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する	540	22.9	23.5	140	46.4	47.5
家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する	59	2.5	2.6	12	4.0	4.1
家族や他の人から誘われても極力外出しない	16	0.7	0.7	4	1.3	1.4
外出することはほとんどない	73	3.1	3.2	11	3.6	3.7
無回答	58	2.5	-	7	2.3	-
全体	2,358	100.0	2,300	302	100.0	295

## 【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女とも 15～19 歳で「一人でも外出する」の割合が他の年代に比べて低く、5 割以下になっています。20 歳以上では、女性の 75 歳以上を除いて男女とも「一人でも外出する」の割合が 6 割以上となっています。

図表 45-4 外出する時の考え（性・年齢別）



【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、健康状態が悪いほど「一人でも外出する」の割合が低くなっています。

20 歳以上

図表 45-5 外出する時の考え（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	外出する時のあなたの考えに最も近いものをお選びください。				外出することはほとんどない
			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	
健康状態	最高に良い	51 100.0	42 82.4	8 15.7	0 0.0	0 0.0	1 2.0
	とても良い	277 100.0	210 75.8	60 21.7	3 1.1	0 0.0	4 1.4
	良い	1365 100.0	990 72.5	319 23.4	27 2.0	4 0.3	25 1.8
	あまり良くない	506 100.0	317 62.6	134 26.5	22 4.3	5 1.0	28 5.5
	良くない	63 100.0	36 57.1	12 19.0	4 6.3	4 6.3	7 11.1
	ぜんぜん良くない	29 100.0	12 41.4	5 17.2	2 6.9	2 6.9	8 27.6

問 46 過去 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》

令和 4 年度では「参加した」の割合が 38.1%、「参加していない」の割合が 61.9%となっています。

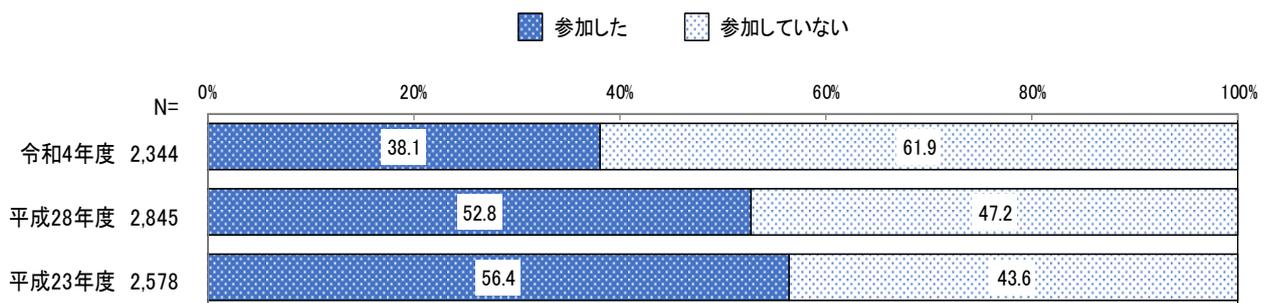
また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「参加した」の割合が、平成 23 年度(56.4%)、平成 28 年度(52.8%)、令和 4 年度(38.1%)となり、徐々に減少しています。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「参加した」の割合が 53.0%、「参加していない」の割合が 47.0%となっています。

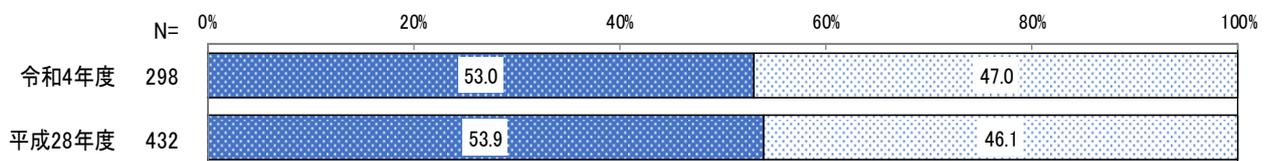
20 歳以上

図表 46-1 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 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 46-2 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 (20 歳未満・年度別)



図表 46-3 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 (20 歳以上/20 歳未満)

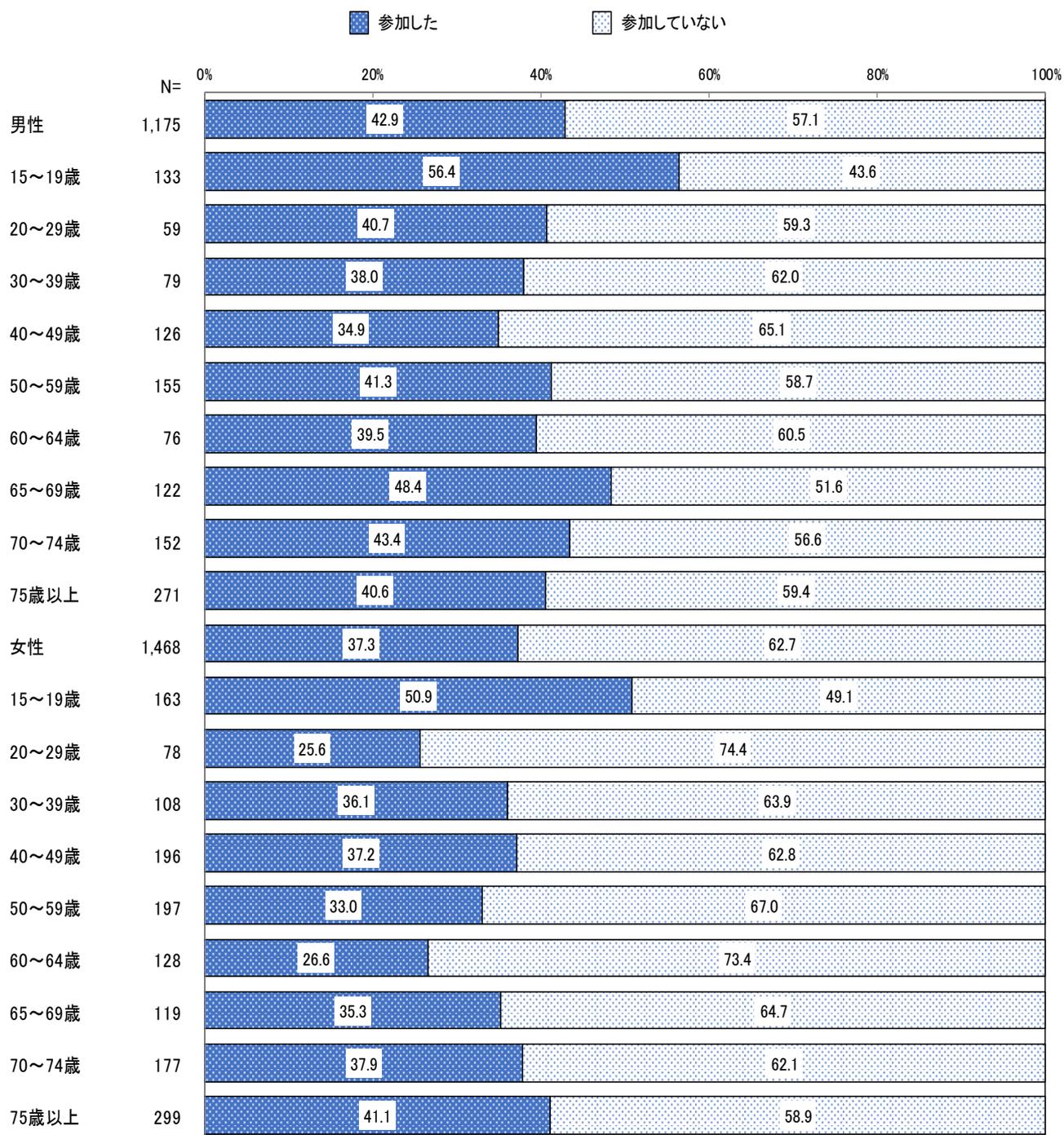
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
参加した	892	37.8	38.1	158	52.3	53.0
参加していない	1,452	61.6	61.9	140	46.4	47.0
無回答	14	0.6	-	4	1.3	-
全体	2,358	100.0	2,344	302	100.0	298

【性・年齢別】

性別で見ると、「参加した」の割合が男性で42.9%、女性で37.3%と、男性が上回っています。

性・年齢別で見ると、女性の20～29歳、60～64歳で「参加した」の割合が3割以下となっています。

図表 46-4 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（性・年齢別）



【睡眠時間別】

《20 歳以上》

睡眠時間別でみると、6～8 時間未満で「参加した」の割合が高く、4 割を超えています。

《20 歳未満》

睡眠時間別でみると、8～10 時間未満で「参加していない」の割合が 5 割を超えています。

20 歳以上

図表 46-5 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（20 歳以上・睡眠時間別）

		全 体	過去 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。	
			参加した	参加していない
睡 眠 時 間	6時間未満	949	333	616
		100.0	35.1	64.9
	6～8時間未満	1,093	459	634
		100.0	42.0	58.0
	8～10時間未満	206	76	130
		100.0	36.9	63.1
	10時間以上	22	7	15
		100.0	31.8	68.2

20 歳未満

図表 46-6 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（20 歳未満・睡眠時間別）

		全 体	過去 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。	
			参加した	参加していない
睡 眠 時 間	6時間未満	89	50	39
		100.0	56.2	43.8
	6～8時間未満	185	96	89
		100.0	51.9	48.1
	8～10時間未満	19	8	11
		100.0	42.1	57.9
	10時間以上	1	1	0
		100.0	100.0	0.0

【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、最高に良い、とても良い場合で「参加した」の割合が 5 割を超えています。

20 歳以上

図表 46-7 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（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	過去 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。	
			参加した	参加していない
健康状態	最高に良い	50	28	22
		100.0	56.0	44.0
	とても良い	285	147	138
		100.0	51.6	48.4
	良い	1,389	547	842
		100.0	39.4	60.6
	あまり良くない	515	146	369
100.0		28.3	71.7	
良くない	64	15	49	
	100.0	23.4	76.6	
ぜんぜん良くない	31	8	23	
	100.0	25.8	74.2	

問 47 趣味はありますか。(1つだけに○)

《20歳以上》

令和4年度では「はい」の割合が73.0%、「いいえ」の割合が27.0%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が、平成23年度(77.0%)、平成28年度(75.6%)、令和4年度(73.0%)となり、徐々に減少しています。

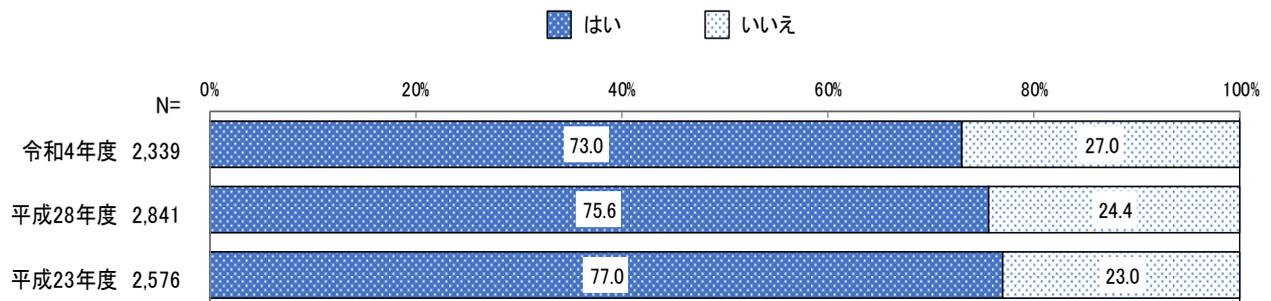
《20歳未満》

令和4年度では「はい」の割合が88.6%、「いいえ」の割合が11.4%となっています。

また、平成28年度の調査結果と比較すると、「はい」の割合は同程度となっています。

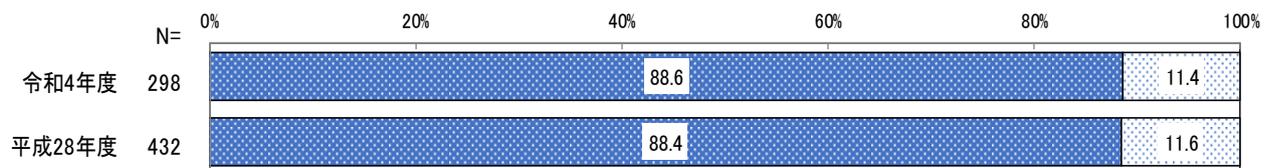
20歳以上

図表 47-1 趣味がある(20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 47-2 趣味がある(20歳未満・年度別)



図表 47-3 趣味がある(20歳以上/20歳未満)

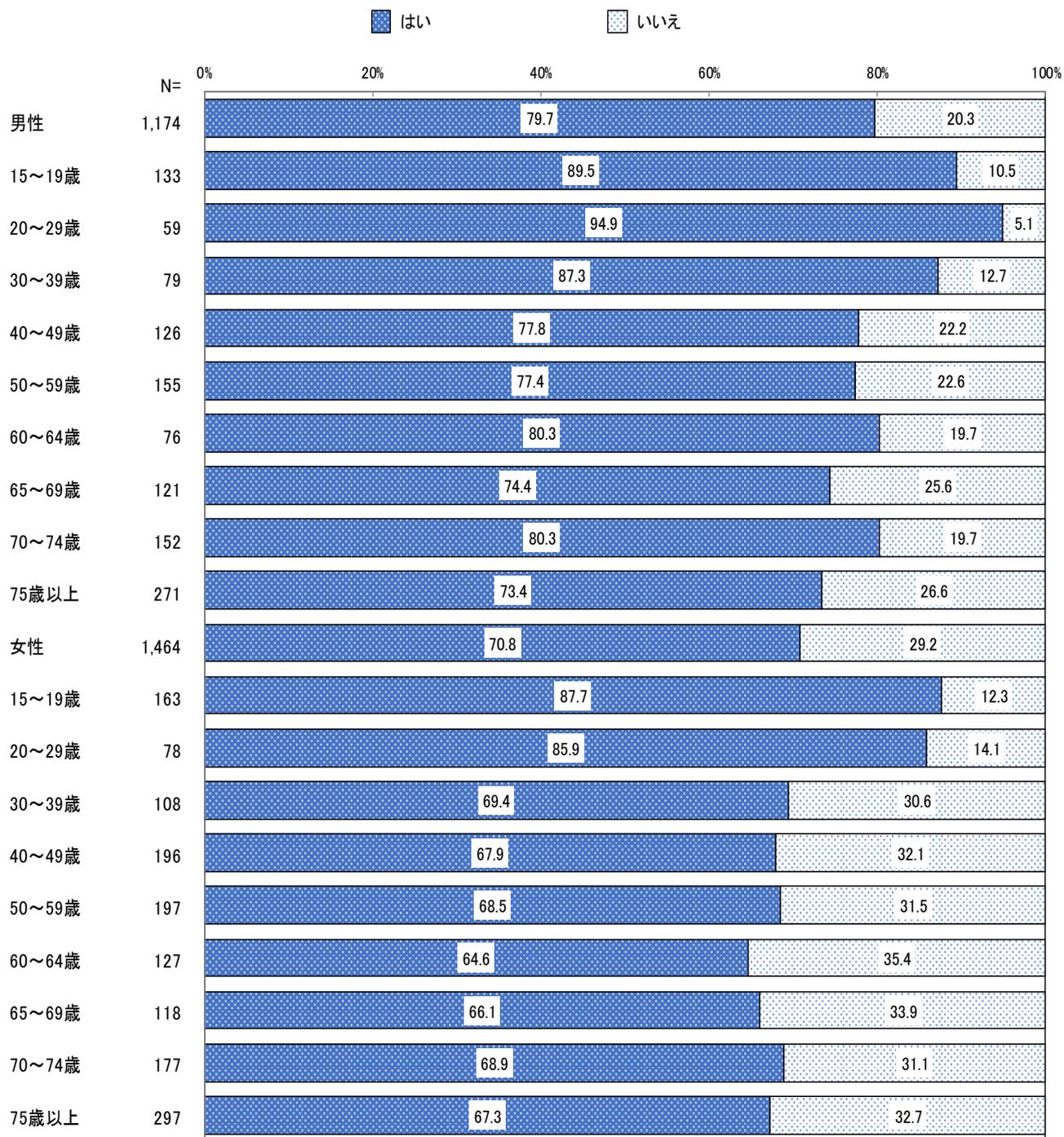
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
はい	1,708	72.4	73.0	264	87.4	88.6
いいえ	631	26.8	27.0	34	11.3	11.4
無回答	19	0.8	-	4	1.3	-
全体	2,358	100.0	2,339	302	100.0	298

【性・年齢別】

性別で見ると、「はい」の割合が、男性で79.7%、女性で70.8%と、男性が上回っています。

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、9割を超えています。

図表 47-4 趣味がある（性・年齢別）



【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、最高に良い、とても良いで「はい」の割合が 8 割を超えています。

20 歳以上

図表 47-5 趣味がある（20 歳以上・健康状態別）

		全 体	趣味はありますか。	
			はい	いいえ
健 康 状 態	最高に良い	52	49	3
		100.0	94.2	5.8
	とても良い	284	233	51
		100.0	82.0	18.0
	良い	1,385	1,040	345
		100.0	75.1	24.9
	あまり良くない	513	324	189
	100.0	63.2	36.8	
	良くない	64	39	25
		100.0	60.9	39.1
	ぜんぜん良くない	31	19	12
		100.0	61.3	38.7

## 9 たばこについて

### 問 48 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》

令和4年度では「はい」の割合が11.8%、「いいえ」の割合が88.2%となっています。

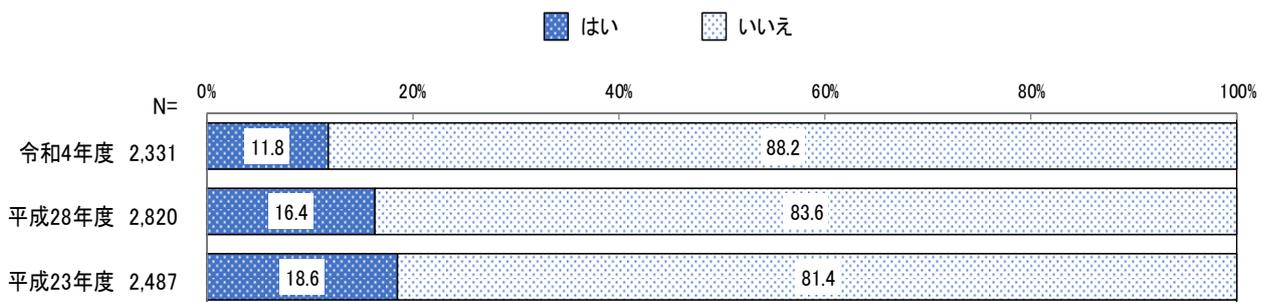
また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が、平成23年度(18.6%)、平成28年度(16.4%)、令和4年度(11.8%)となり、徐々に減少しています。

《20歳未満》

令和4年度では「いいえ」の割合が100.0%となっており、平成28年度の調査結果と比較すると、その割合は同程度となっています。

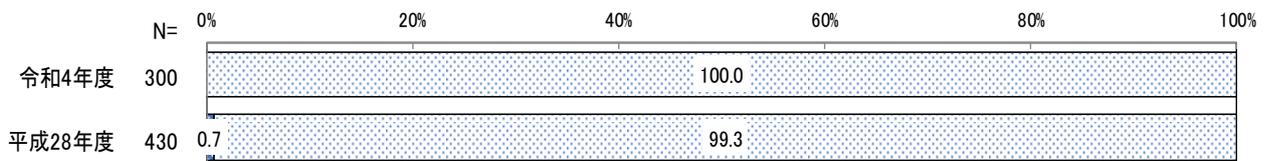
#### 20歳以上

図表 48-1 たばこを習慣的に吸っているか(20歳以上・年度別)



#### 20歳未満

図表 48-2 たばこを習慣的に吸っているか(20歳未満・年度別)



図表 48-3 たばこを習慣的に吸っているか(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
はい	274	11.6	11.8	0	-	0.0
いいえ	2,057	87.2	88.2	300	99.3	100.0
無回答	27	1.1	-	2	0.7	-
全体	2,358	100.0	2,331	302	100.0	300

【健康状態別】

《20 歳以上》

健康状態別でみると、良くない場合で「はい」の割合がやや低くなっているものの、良いととらえている集団（「最高に良い」「とても良い」「良い」）、と良くないととらえている集団（「あまり良くない」「良くない」「ぜんぜん良くない」）を比較すると、その差は 0.2%です。

20 歳以上

図表 48-4 たばこを習慣的に吸っているか（20 歳以上・健康状態別）

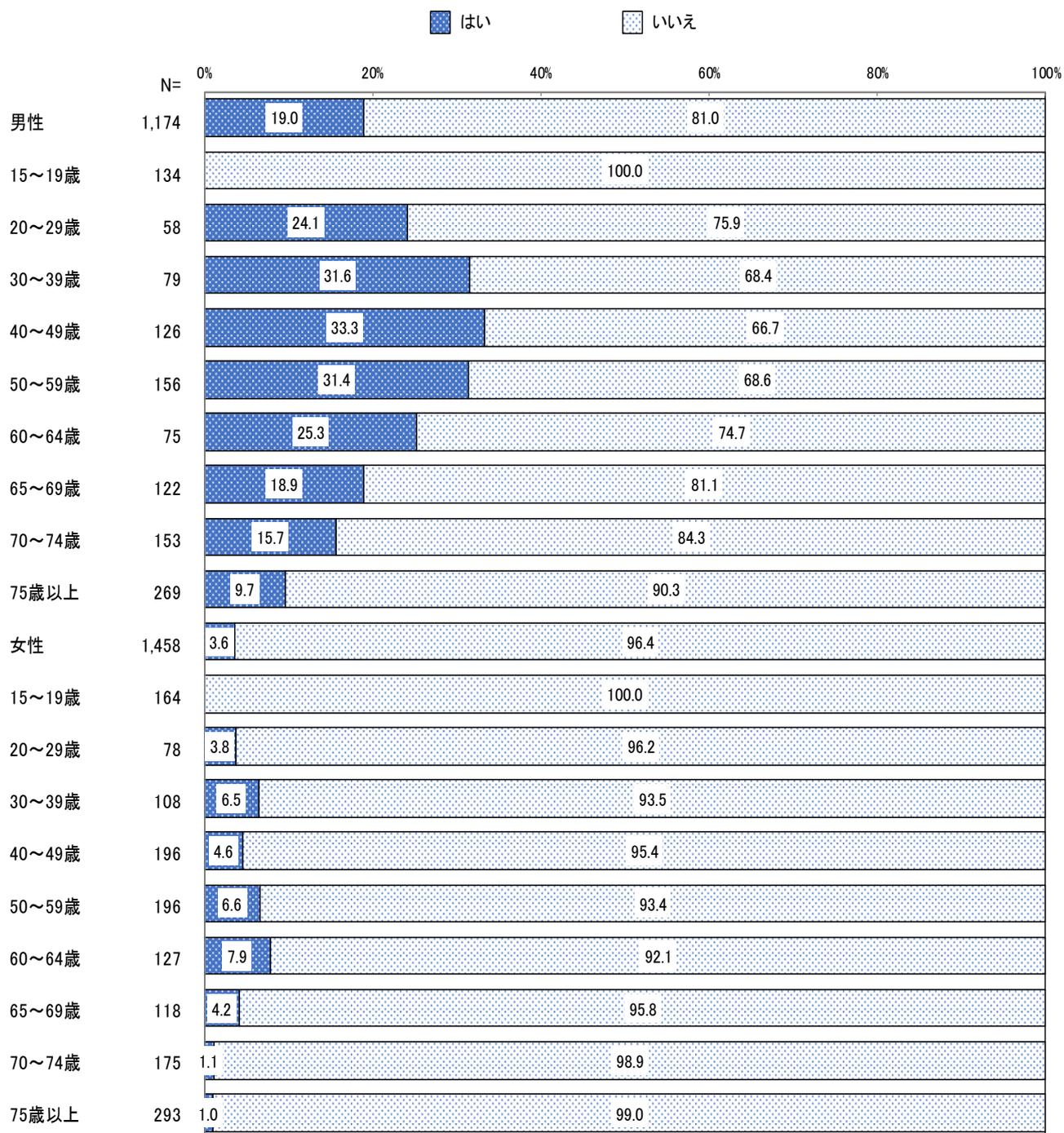
		全 体	現在たばこを習慣的に吸っていますか。	
			はい	いいえ
健康状態	最高に良い	51	6	45
		100.0	11.8	88.2
	とても良い	284	29	255
		100.0	10.2	89.8
	良い	1,380	166	1,214
		100.0	12.0	88.0
	あまり良くない	511	63	448
	100.0	12.3	87.7	
	良くない	64	5	59
		100.0	7.8	92.2
	ぜんぜん良くない	31	4	27
		100.0	12.9	87.1
【2 区分】健康状態	『良い』	1,715	201	1,514
		100.0	11.7	88.3
	『良くない』	606	72	534
		100.0	11.9	88.1

【性・年齢別】

性別で見ると、「はい」の割合が、男性で19.0%、女性で3.6%と、男性が上回っています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の30～59歳で「はい」の割合が高く、3割を超えています。

図表 48-5 たばこを習慣的に吸っているか（性・年齢別）



問 48 で「1. はい」と回答された方にお聞きます。

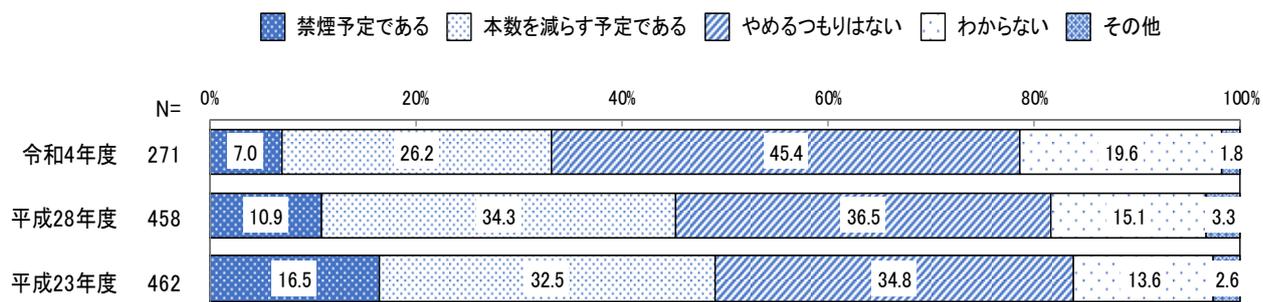
問 48-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。（1つだけに○）

《20 歳以上》

令和4年度では「やめるつもりはない」が45.4%と最も高く、次いで「本数を減らす予定である」が26.2%となっています。

20 歳以上

図表 48-1-1 喫煙習慣への考え（20 歳以上・年度別）



図表 48-1-2 喫煙習慣への考え（20 歳以上）

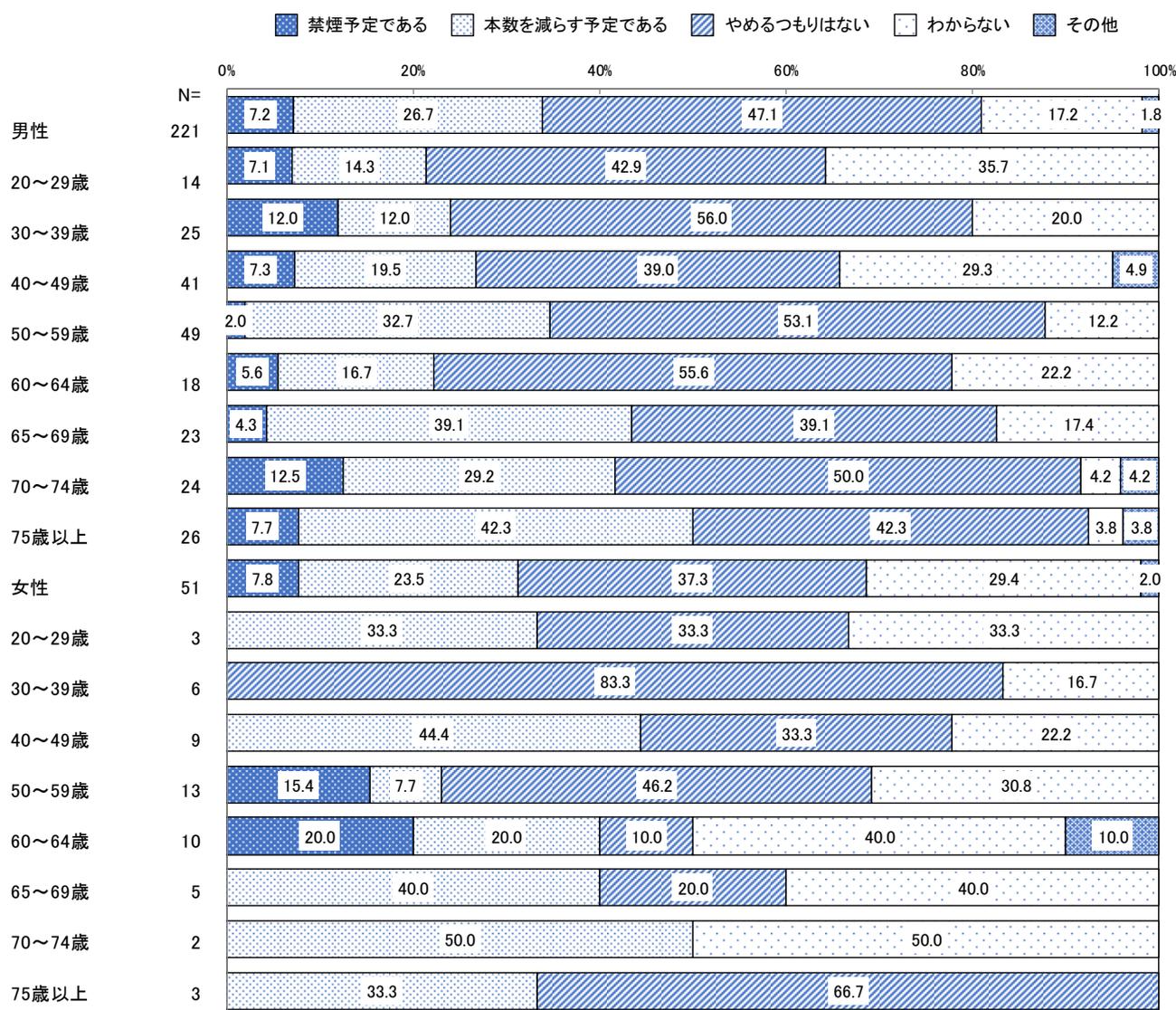
項目	20歳以上		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
禁煙予定である	19	6.9	7.0
本数を減らす予定である	71	25.9	26.2
やめるつもりはない	123	44.9	45.4
わからない	53	19.3	19.6
その他	5	1.8	1.8
無回答	3	1.1	-
全体	274	100.0	271

### 【性・年齢別】

性別で見ると、女性に比べ、男性で「やめるつもりはない」の割合が高く、4割を超えています。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の30～39歳、50～59歳、60～64歳、70～74歳、女性の30～39歳、75歳以上で「やめるつもりはない」の割合が高く、5割を超えています。特に、女性の30～39歳で8割を超えています。

図表 48-1-3 喫煙習慣への考え（20歳以上・性・年齢別）



問 49 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》

令和4年度では「困っている」の割合が20.8%、「困っていない」の割合が79.2%となっています。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「困っている」の割合が平成23年度(32.1%)、平成28年度(29.4%)、令和4年度(20.8%)となり、徐々に減少しています。

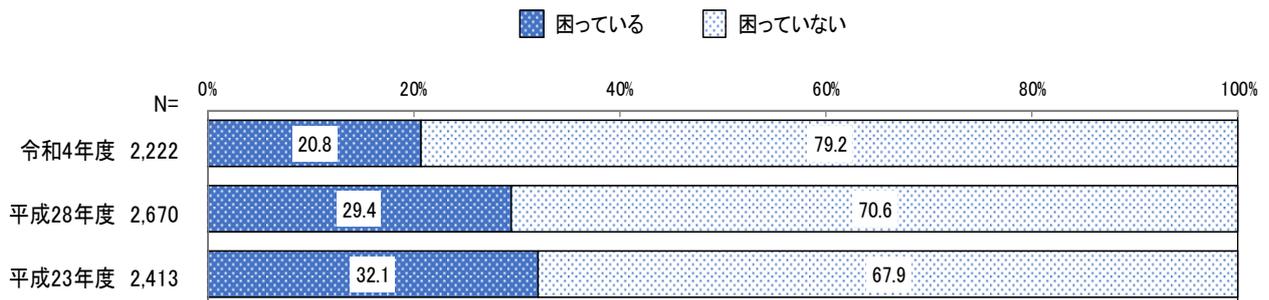
《20歳未満》

令和4年度では「困っている」の割合が29.6%、「困っていない」の割合が70.4%となっています。

また、平成28年度の調査結果と比較すると「困っている」の割合が平成28年度(37.8%)、令和4年度(29.6%)となり8.2ポイント減少しました。

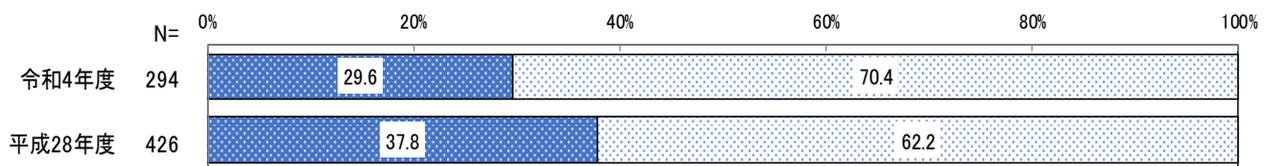
20歳以上

図表 49-1 周囲の喫煙に対する困りごと（20歳以上・年度別）



20歳未満

図表 49-2 周囲の喫煙に対する困りごと（20歳未満・年度別）



図表 49-3 周囲の喫煙に対する困りごと（20歳以上/20歳未満）

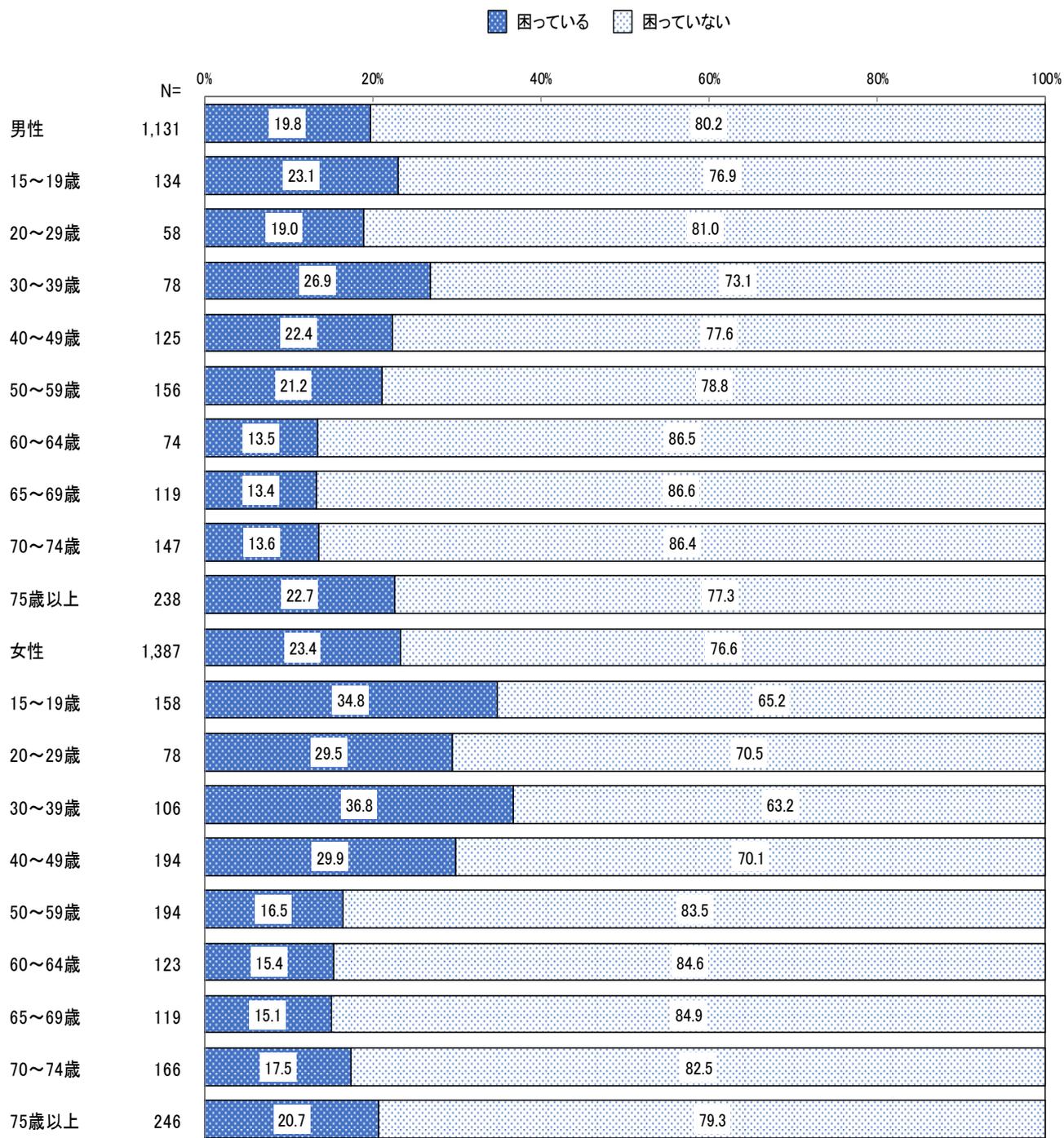
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
困っている	463	19.6	20.8	87	28.8	29.6
困っていない	1,759	74.6	79.2	207	68.5	70.4
無回答	136	5.8	-	8	2.6	-
全体	2,358	100.0	2,222	302	100.0	294

### 【性・年齢別】

性別で見ると、「困っている」の割合が、女性で23.4%、男性で19.8%と、女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、女性の15～19歳、30～39歳で、「困っている」の割合が高く、3割を超えています。

図表 49-4 周囲の喫煙に対する困りごと（性・年齢別）



問 50 たばこが悪い影響を与えると思うものについてお聞かせください。（それぞれ 1 つに○）

《20 歳以上》

令和 4 年度では(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 90%以上となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、(2)ぜんそくの割合が平成 23 年度(96.0%)、平成 28 年度(95.9%)、令和 4 年度(96.5%)となり徐々に増加しています。

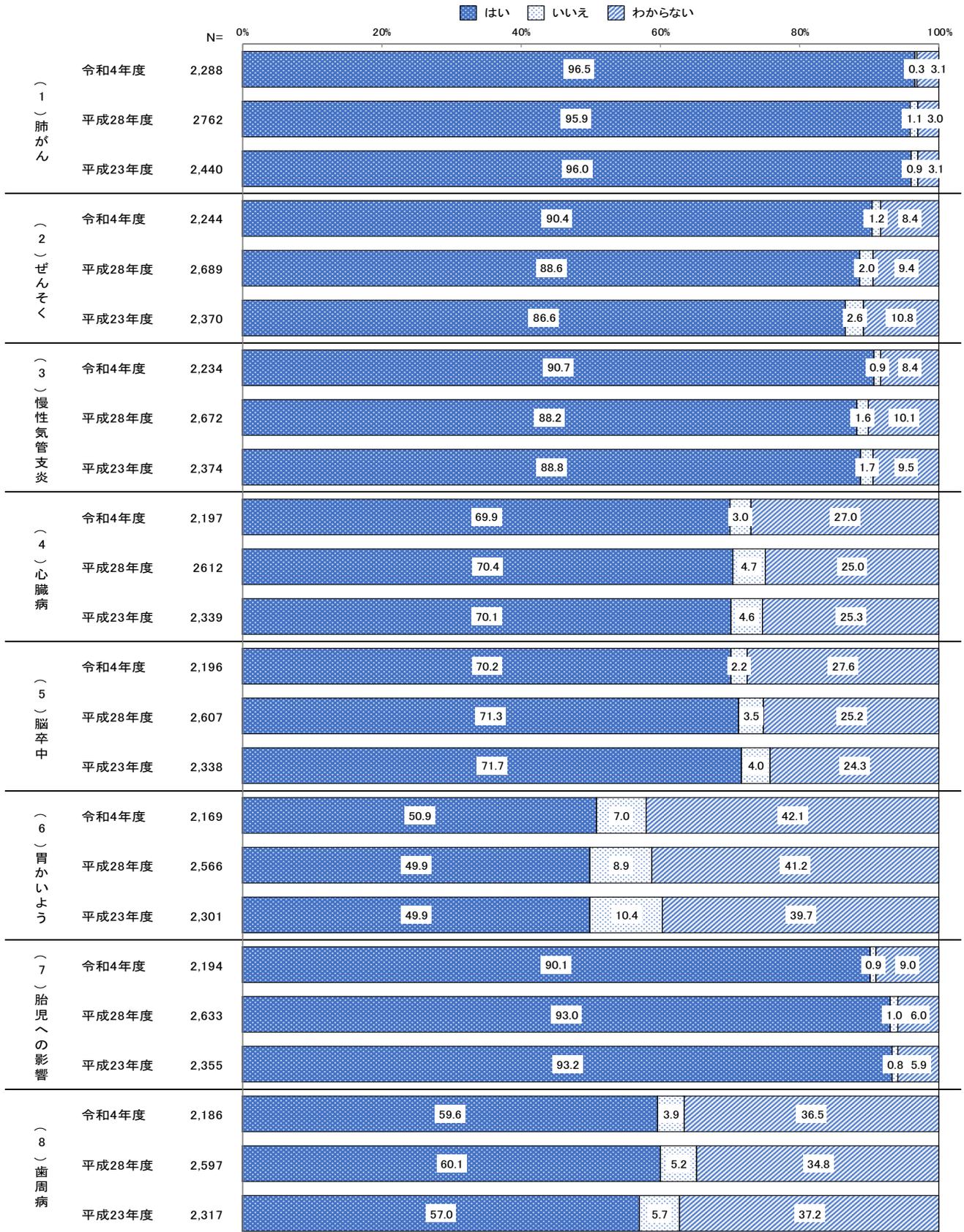
《20 歳未満》

令和 4 年度では(1)肺がん、(7)胎児への影響で「はい」の割合が高く 90%以上となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると、(6)胃かきょうの割合が平成 28 年度(52.9%)、令和 4 年度(58.3%)と 5.4 ポイント増加しています。

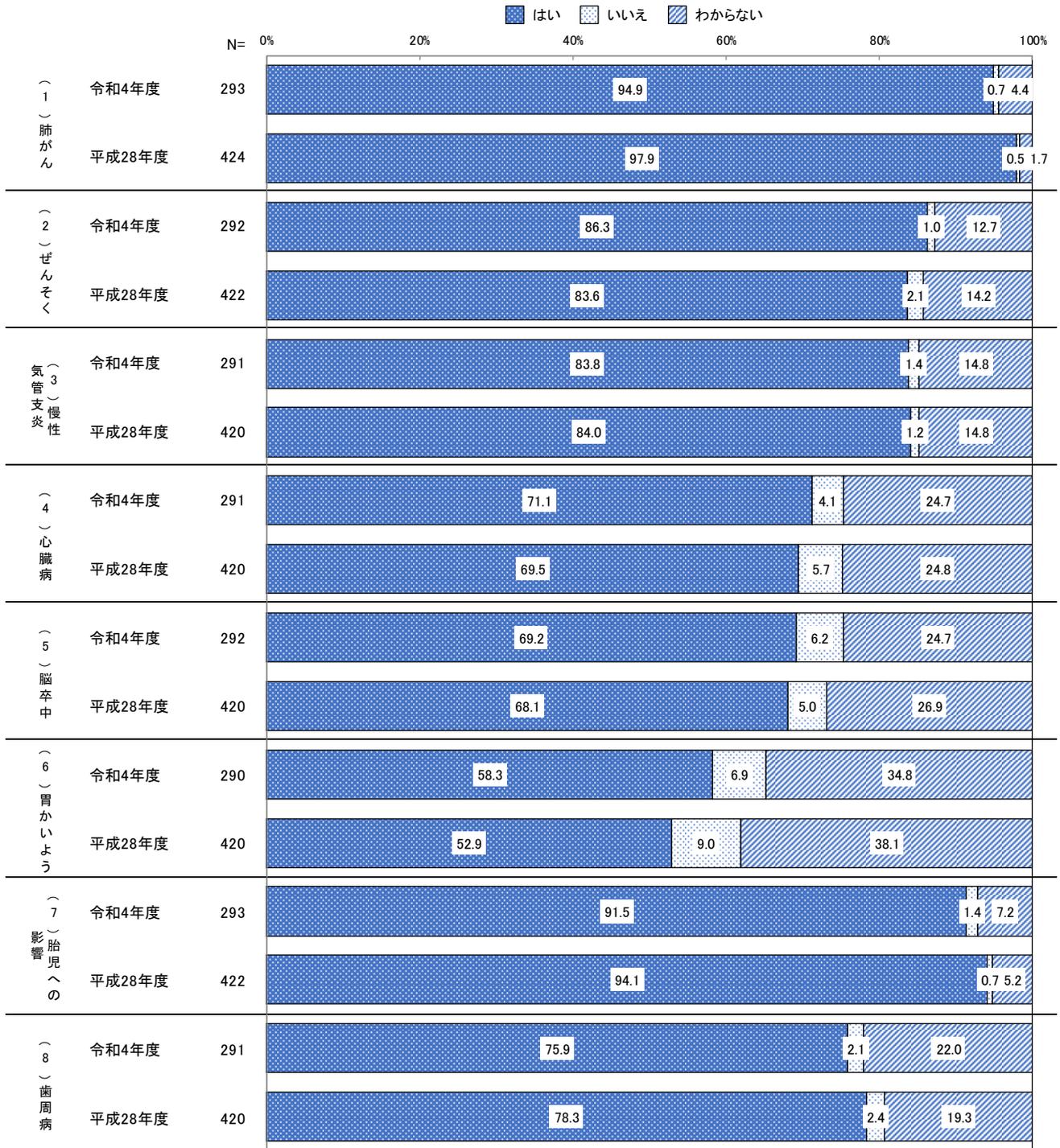
20 歳以上

図表 50-1 たばこが悪い影響を与えると思うもの（20 歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 50-2 たばこが悪い影響を与えると思うもの（20 歳未満・年度別）



図表 50-3 たばこが悪い影響を与えると思うもの（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	2,208	93.6	96.5	278	92.1	94.9
	いいえ	8	0.3	0.3	2	0.7	0.7
	わからない	72	3.1	3.1	13	4.3	4.4
	無回答	70	3.0	-	9	3.0	-
	全体	2,358	100.0	2,288	302	100.0	293
(2)ぜんそく	はい	2,028	86.0	90.4	252	83.4	86.3
	いいえ	27	1.1	1.2	3	1.0	1.0
	わからない	189	8.0	8.4	37	12.3	12.7
	無回答	114	4.8	-	10	3.3	-
	全体	2,358	100.0	2,244	302	100.0	292
(3)慢性気管支炎	はい	2,027	86.0	90.7	244	80.8	83.8
	いいえ	19	0.8	0.9	4	1.3	1.4
	わからない	188	8.0	8.4	43	14.2	14.8
	無回答	124	5.3	-	11	3.6	-
	全体	2,358	100.0	2,234	302	100.0	291
(4)心臓病	はい	1,536	65.1	69.9	207	68.5	71.1
	いいえ	67	2.8	3.0	12	4.0	4.1
	わからない	594	25.2	27.0	72	23.8	24.7
	無回答	161	6.8	-	11	3.6	-
	全体	2,358	100.0	2,197	302	100.0	291
(5)脳卒中	はい	1,542	65.4	70.2	202	66.9	69.2
	いいえ	49	2.1	2.2	18	6.0	6.2
	わからない	605	25.7	27.6	72	23.8	24.7
	無回答	162	6.9	-	10	3.3	-
	全体	2,358	100.0	2,196	302	100.0	292
(6)胃かいよう	はい	1,104	46.8	50.9	169	56.0	58.3
	いいえ	152	6.4	7.0	20	6.6	6.9
	わからない	913	38.7	42.1	101	33.4	34.8
	無回答	189	8.0	-	12	4.0	-
	全体	2,358	100.0	2,169	302	100.0	290
(7)胎児への影響	はい	1,977	83.8	90.1	268	88.7	91.5
	いいえ	20	0.8	0.9	4	1.3	1.4
	わからない	197	8.4	9.0	21	7.0	7.2
	無回答	164	7.0	-	9	3.0	-
	全体	2,358	100.0	2,194	302	100.0	293
(8)歯周病	はい	1,303	55.3	59.6	221	73.2	75.9
	いいえ	85	3.6	3.9	6	2.0	2.1
	わからない	798	33.8	36.5	64	21.2	22.0
	無回答	172	7.3	-	11	3.6	-
	全体	2,358	100.0	2,186	302	100.0	291

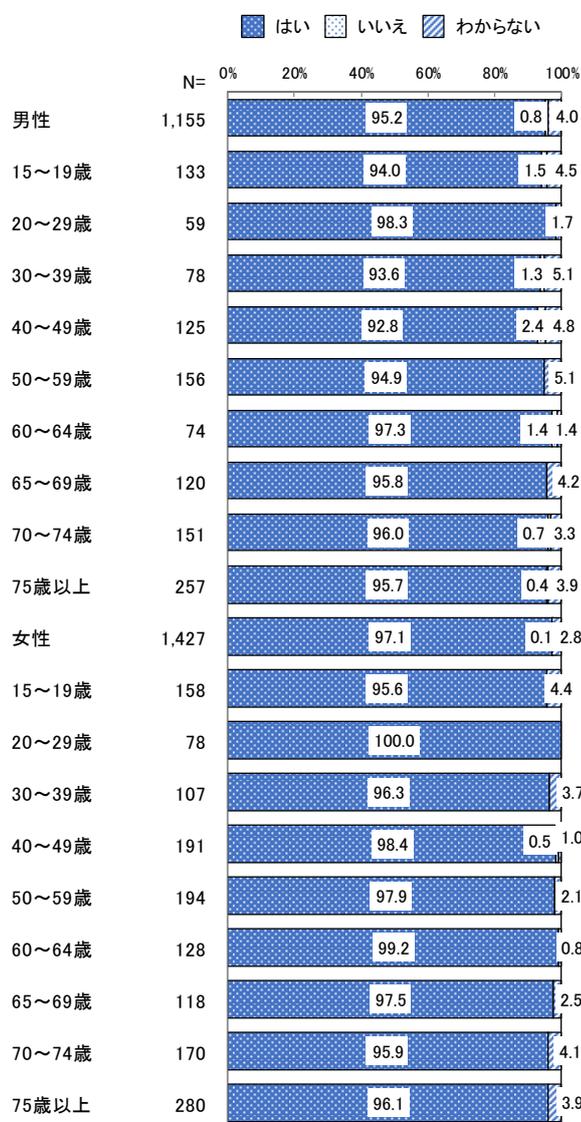
【性・年齢別】

性別で見ると、(4)心臓病、(5)慢性気管支炎、(6)胃かきようで、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

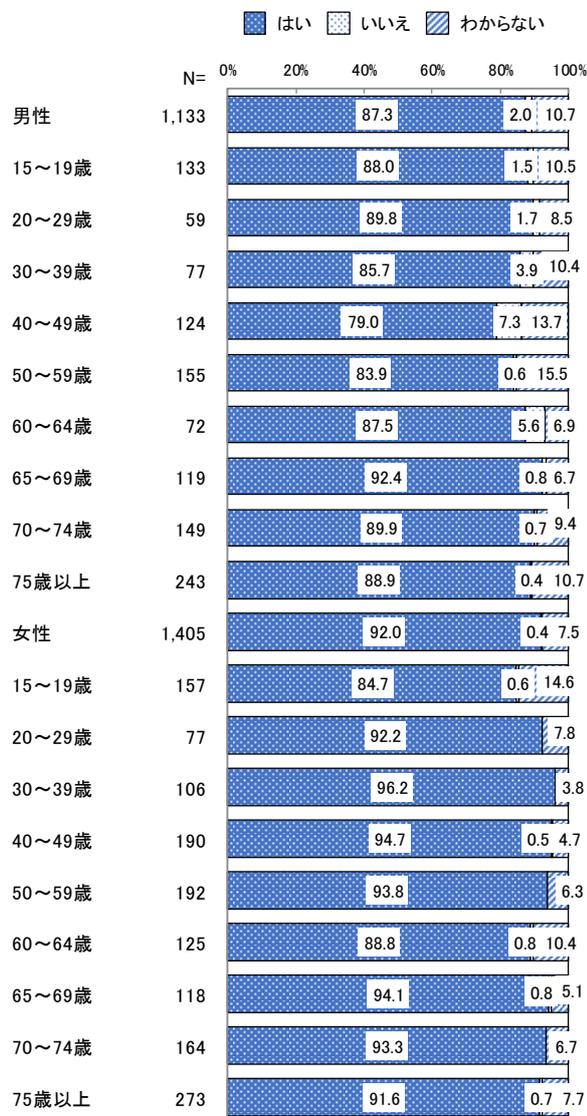
性・年齢別で見ると、男性の15～19歳、女性の20～29歳で(6)胃かきようの「はい」の割合が高く、6割を超えています。また、男性の15～19歳、女性の15～49歳で(8)歯周病の「はい」の割合が高く、7割を超えています。

図表 50-4 たばこが悪い影響を与えると思うもの（性・年齢別）

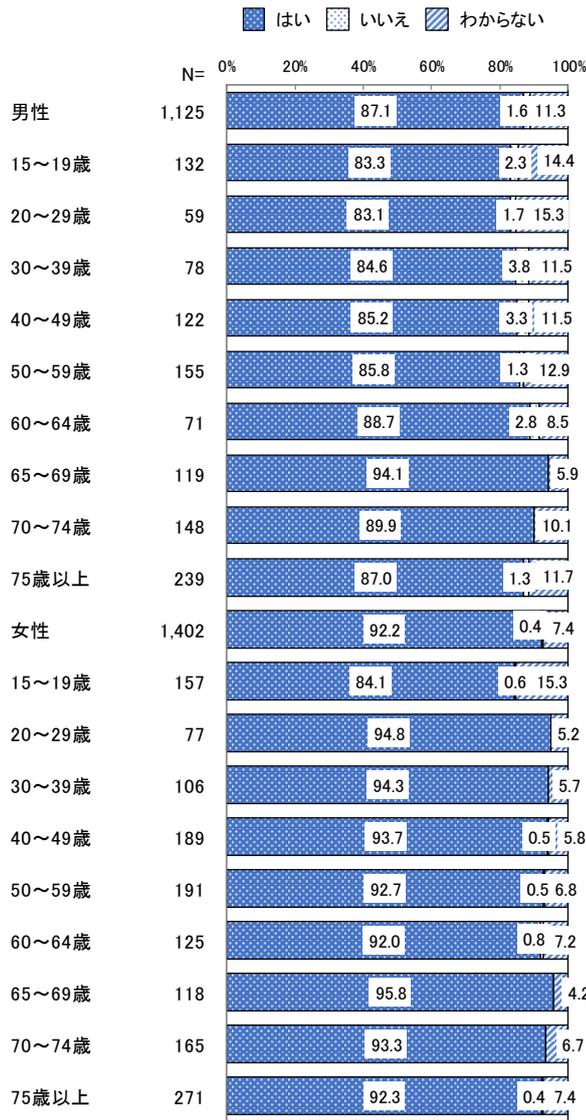
(1) 肺がん



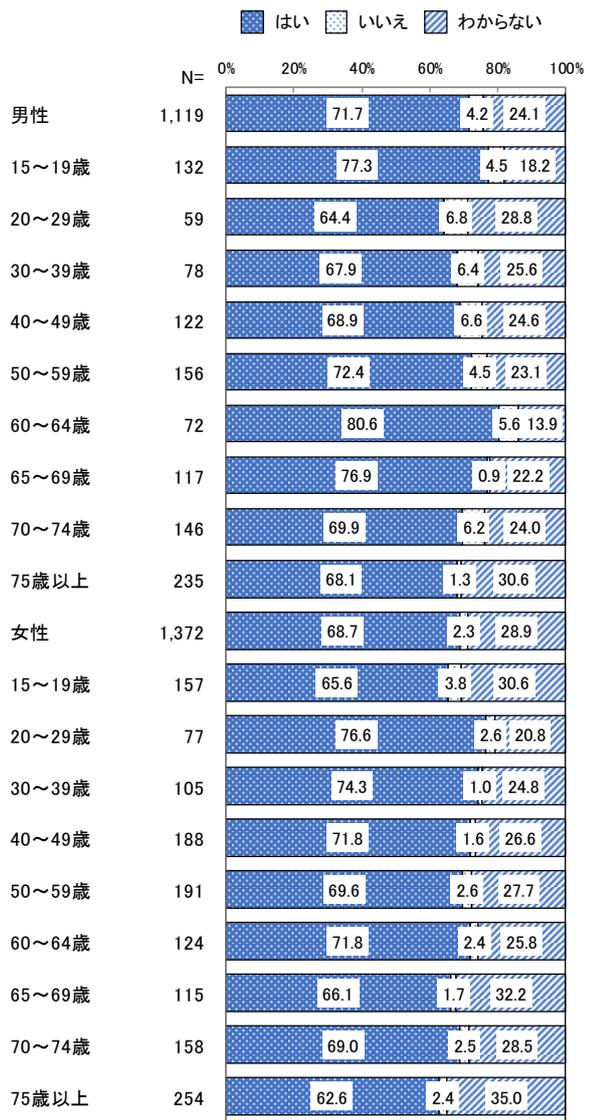
(2) ぜんそく



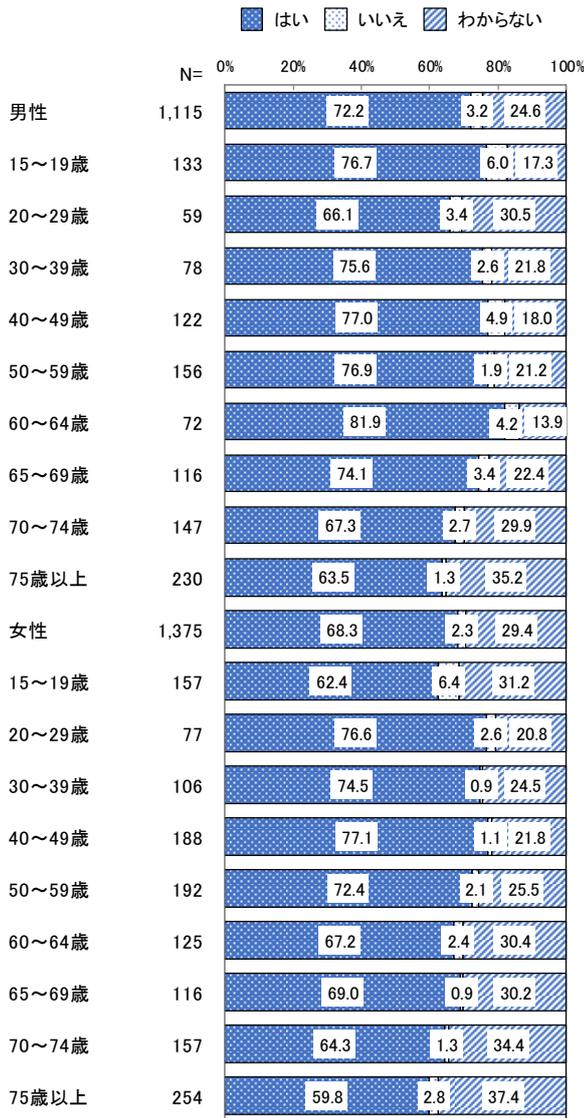
### (3) 慢性気管支炎



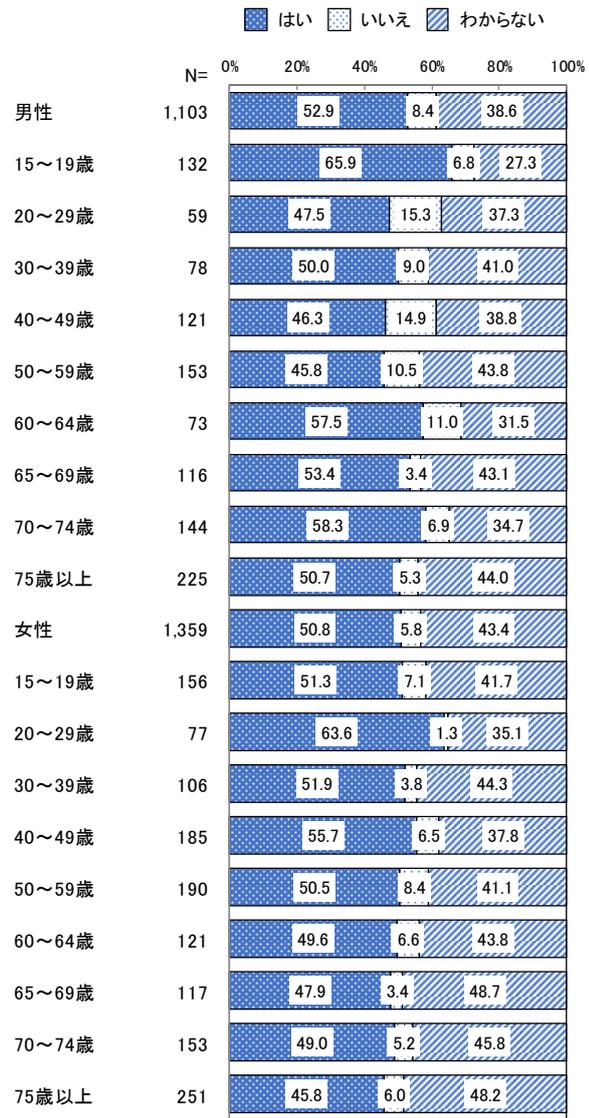
### (4) 心臓病



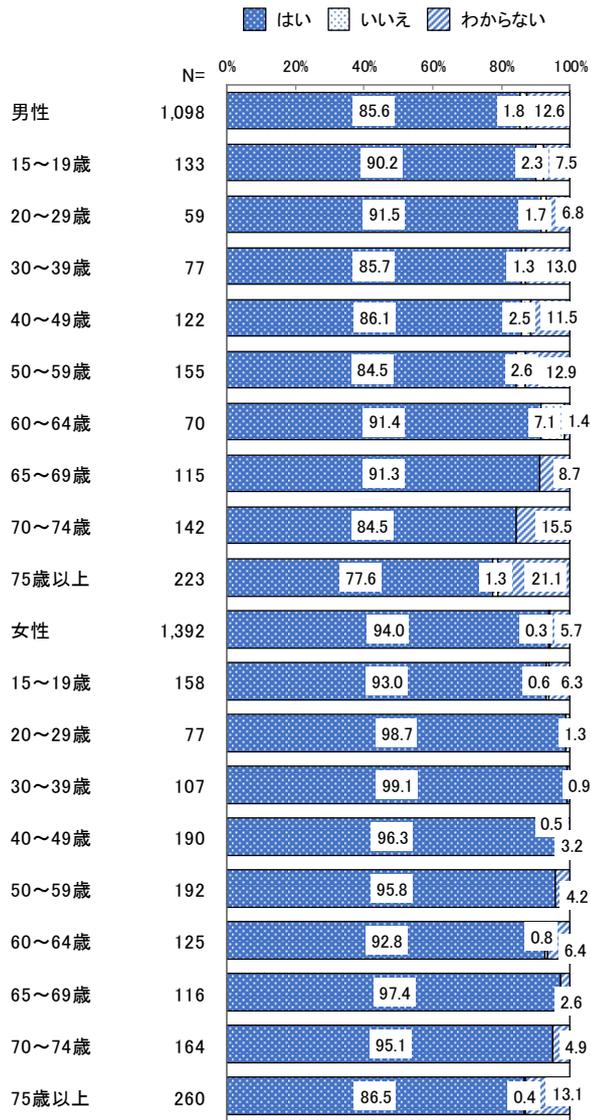
### (5) 脳卒中



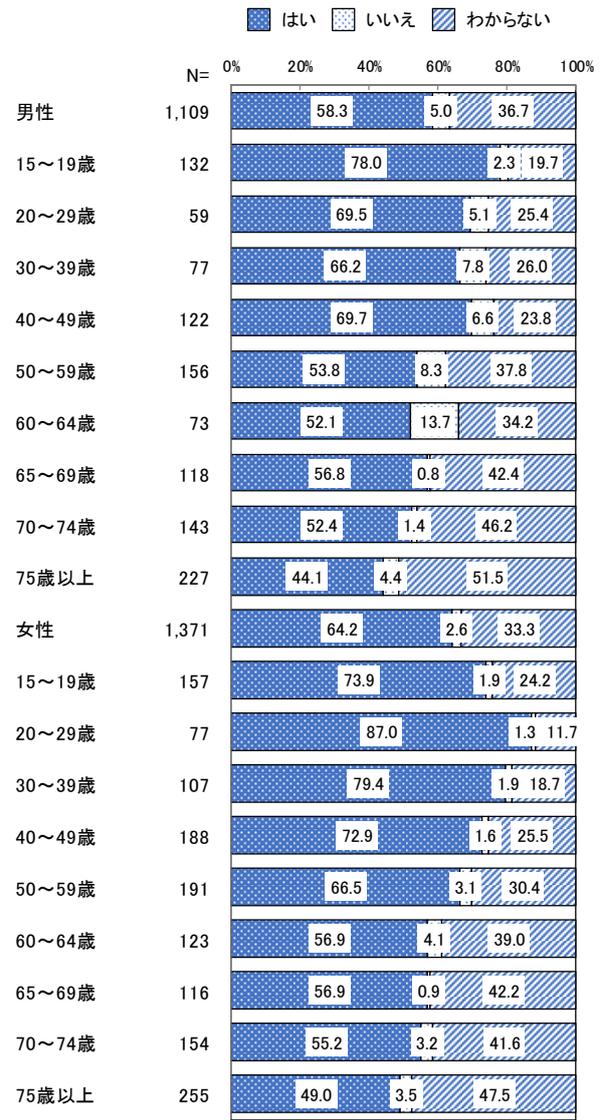
### (6) 胃かいよう



### (7) 胎児への影響



### (8) 歯周病



## 10 お酒（アルコール）について

問 51 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）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》

令和4年度では「飲まない」が53.4%と最も高く、次いで「毎日飲む」が15.5%、「月に2～4度」が9.6%となっています。

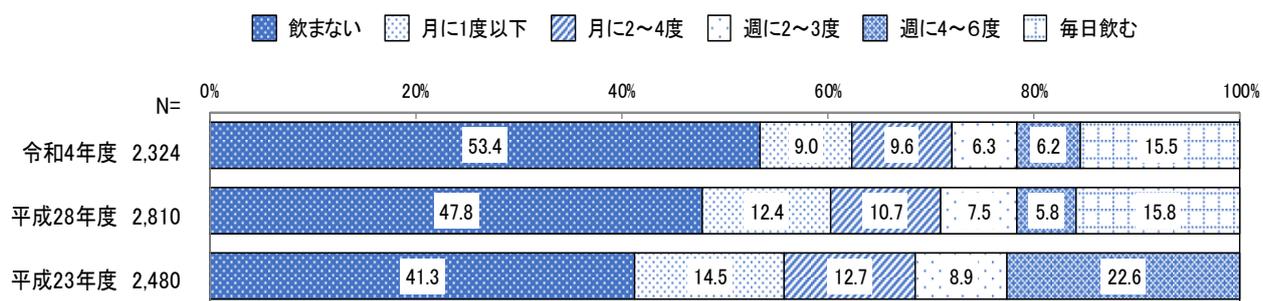
また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると「飲まない」の割合が、平成23年度(41.3%)、平成28年度(47.8%)、令和4年度(53.4%)となり、徐々に増加しています。

《20 歳未満》

令和4年度では「飲まない」が99.0%と、平成28年度と同様になっています。

### 20 歳以上

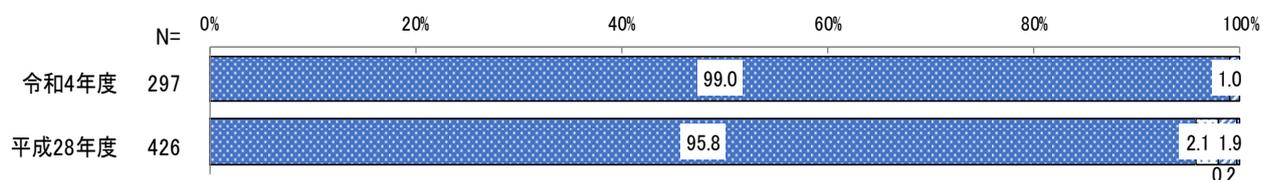
図表 51-1-1 アルコール含有飲料の飲酒頻度（20 歳以上・年度別）



※平成23年度は「毎日飲む」の選択肢はありません。

### 20 歳未満

図表 51-1-2 アルコール含有飲料の飲酒頻度（20 歳未満・年度別）



図表 51-1-3 アルコール含有飲料の飲酒頻度（20 歳以上/20 歳未満）

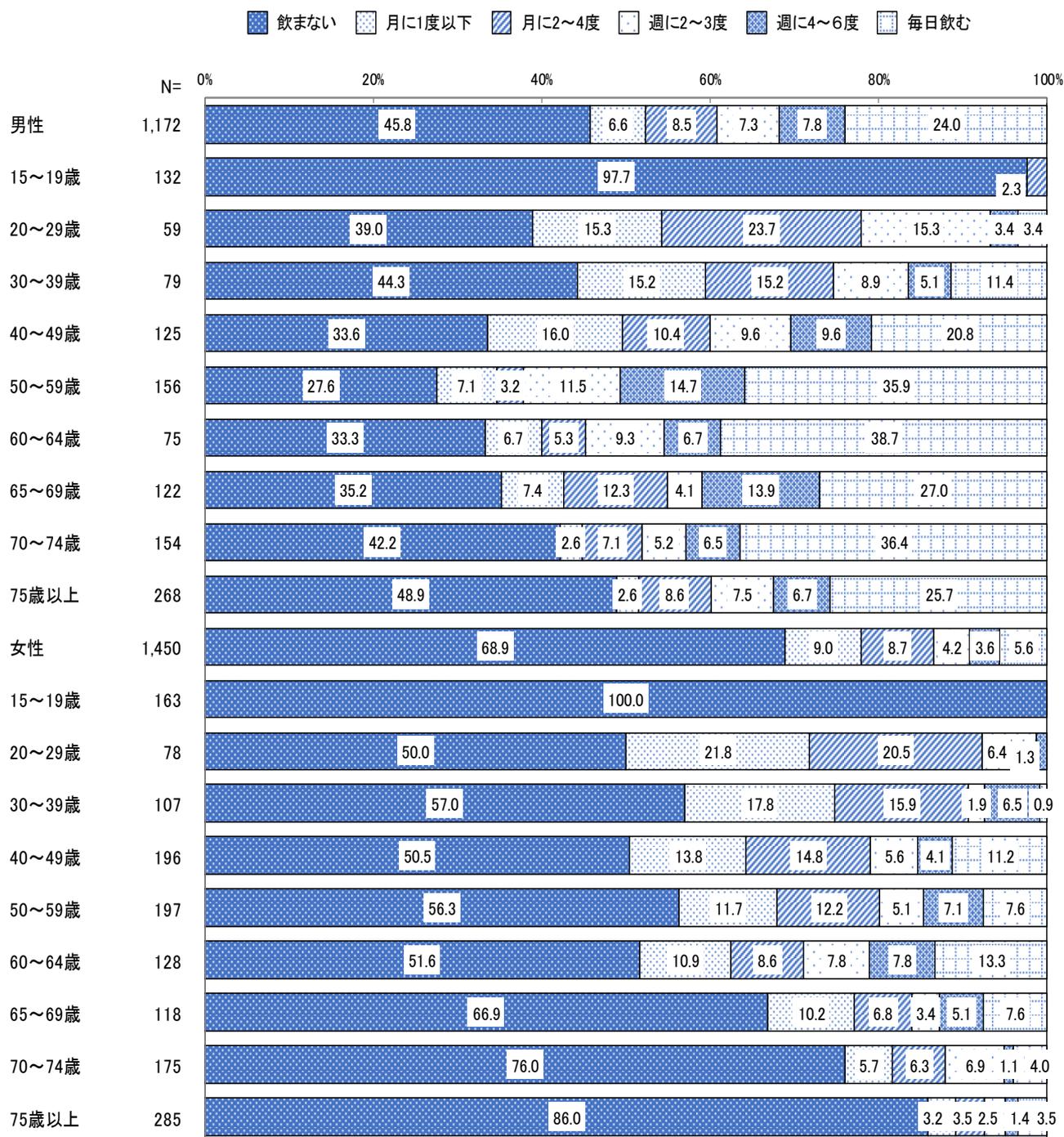
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
飲まない	1,241	52.6	53.4	294	97.4	99.0
月に1度以下	208	8.8	9.0	0	-	-
月に2～4度	224	9.5	9.6	3	1.0	1.0
週に2～3度	147	6.2	6.3	0	-	-
週に4～6度	143	6.1	6.2	0	-	-
毎日飲む	361	15.3	15.5	0	-	-
無回答	34	1.4	-	5	1.7	-
全体	2,358	100.0	2,324	302	100.0	297

### 【性・年齢別】

性別で見ると、飲酒をする人の割合が女性の約3割に比べ、男性で5割半ばとなっています。

性・年齢別にみると、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50～64歳、70～74歳では「毎日飲む」の割合が高く、3割を超えています。

図表 51-1-4 アルコール含有飲料の飲酒頻度（性・年齢別）



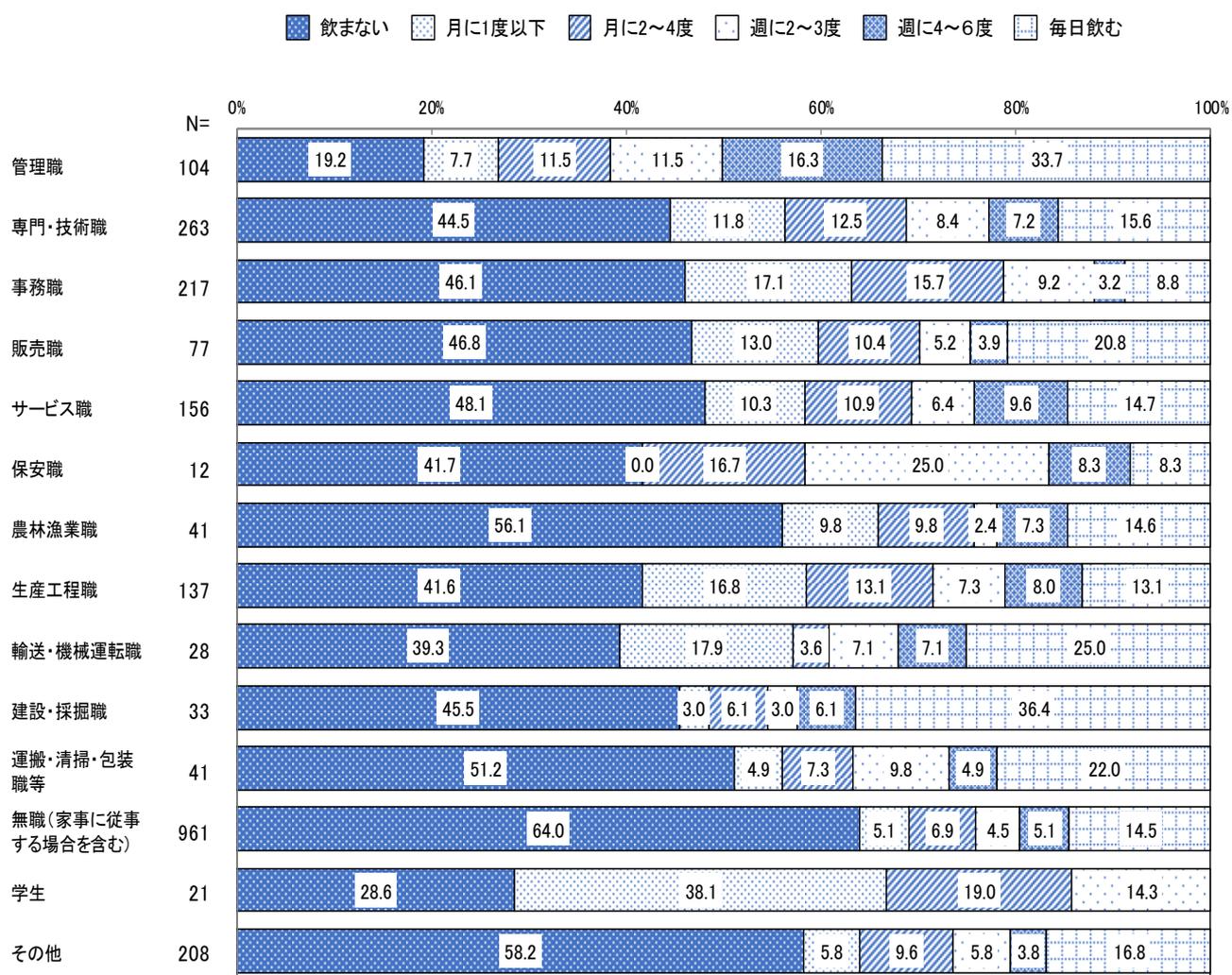
## 【業種別】

《20 歳以上》

業種別でみると、農林漁業職、運搬・清掃・包装職等、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、特に管理職で「週に 4～6 度」と「毎日飲む」を合わせた割合が 5 割と高くなっています。

20 歳以上

図表 51-1-5 アルコール含有飲料の飲酒頻度（20 歳以上・職業別）



(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》

令和 4 年度では「1～2 ドリンク」が 73.6%と最も高く、次いで「3～4 ドリンク」が 18.3%となっています。

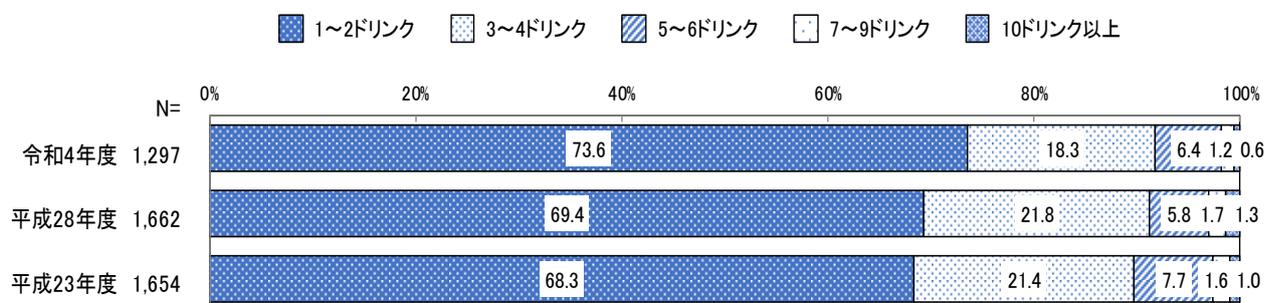
また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、「1～2 ドリンク」が増加傾向、「3～4 ドリンク」が減少傾向にあります。

《20 歳未満》

令和 4 年度では「1～2 ドリンク」が 90.0%と最も高くなっています。

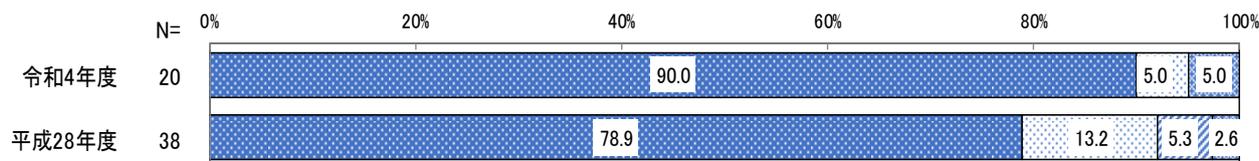
20 歳以上

図表 51-2-1 飲酒するときの飲酒の量 (20 歳以上・年度別)



20 歳未満

図表 51-2-2 飲酒するときの飲酒の量 (20 歳未満・年度別)



図表 51-2-3 飲酒するときの飲酒の量 (20 歳以上/20 歳未満)

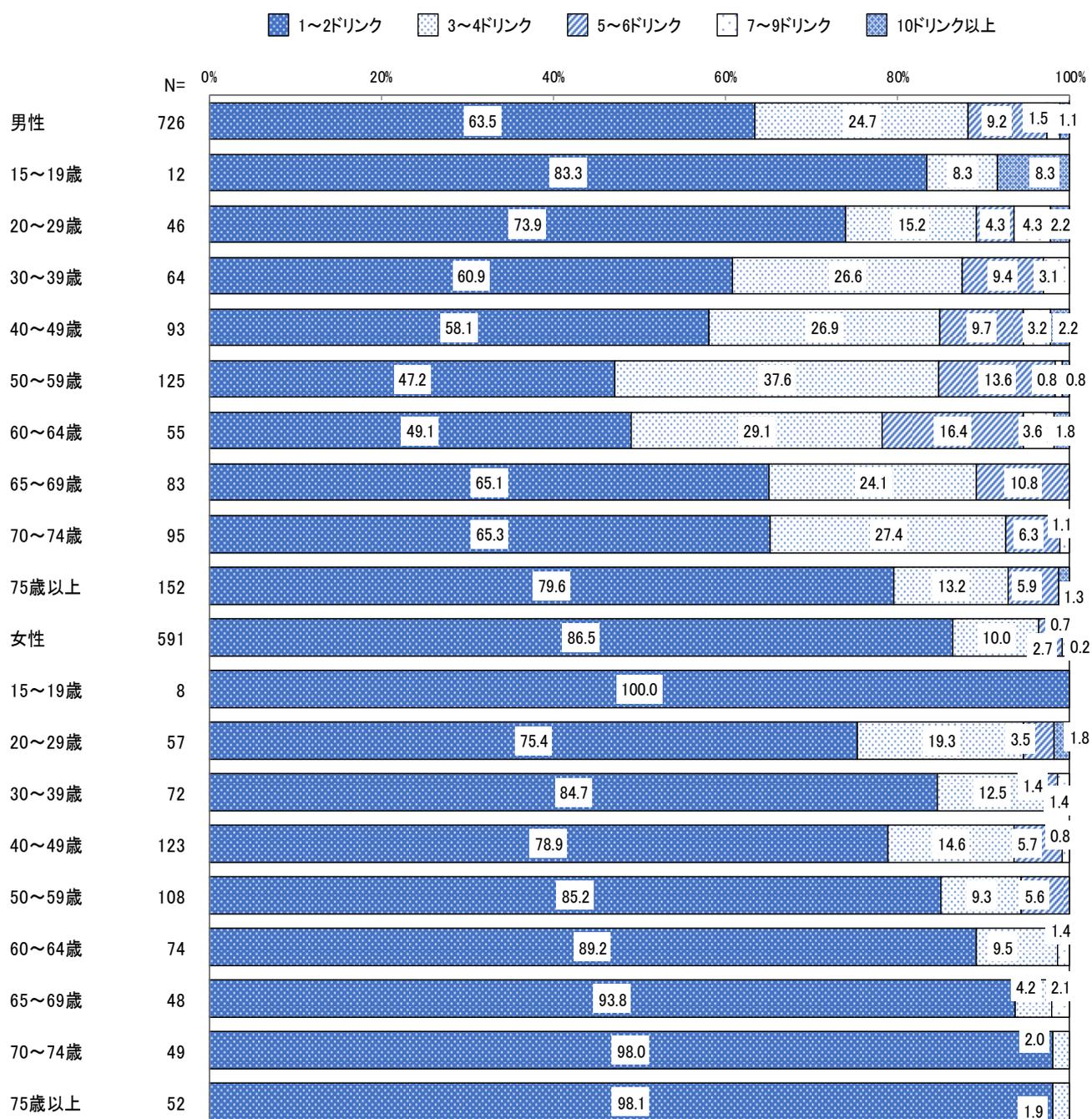
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
1～2ドリンク	954	40.5	73.6	18	6.0	90.0
3～4ドリンク	237	10.1	18.3	1	0.3	5.0
5～6ドリンク	83	3.5	6.4	0	-	-
7～9ドリンク	15	0.6	1.2	0	-	-
10ドリンク以上	8	0.3	0.6	1	0.3	5.0
無回答	1,061	45.0	-	282	93.4	-
全体	2,358	100.0	1,297	302	100.0	20

【性・年齢別】

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」「7～9 ドリンク」「10 ドリンク以上」の割合が高くなっています。

性・年齢別にみると、他に比べ、男性の 50～64 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。

図表 51-2-4 飲酒するときの飲酒の量（性・年齢別）



(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》

令和4年度では「ない」が81.5%と最も高く、次いで「月に1度未満」が9.0%となっています。

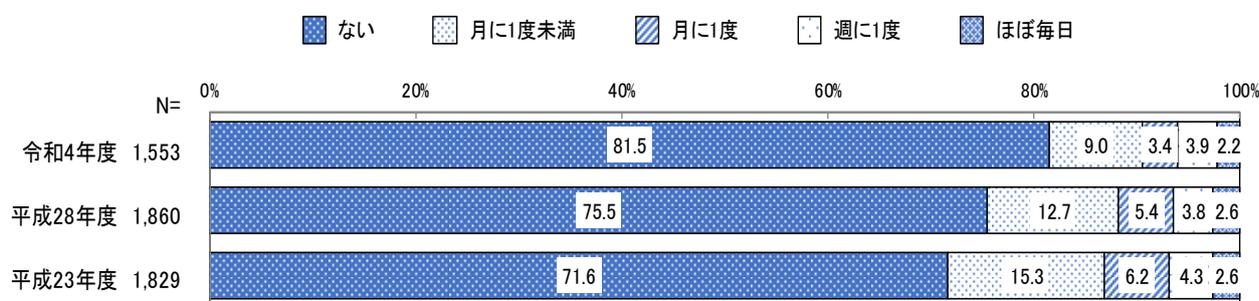
また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると、「ない」の割合が平成23年度(71.6%)、平成28年度(75.5%)、令和4年度(81.5%)と徐々に増加しています。

《20歳未満》

令和4年度では「ない」が100.0%となっています。

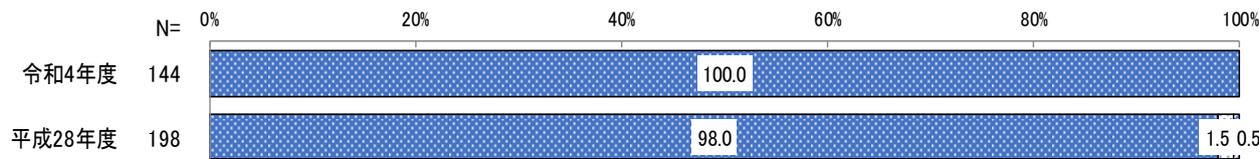
20歳以上

図表 51-3-1 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度 (20歳以上・年度別)



20歳未満

図表 51-3-2 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度 (20歳未満・年度別)



図表 51-3-3 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度 (20歳以上/20歳未満)

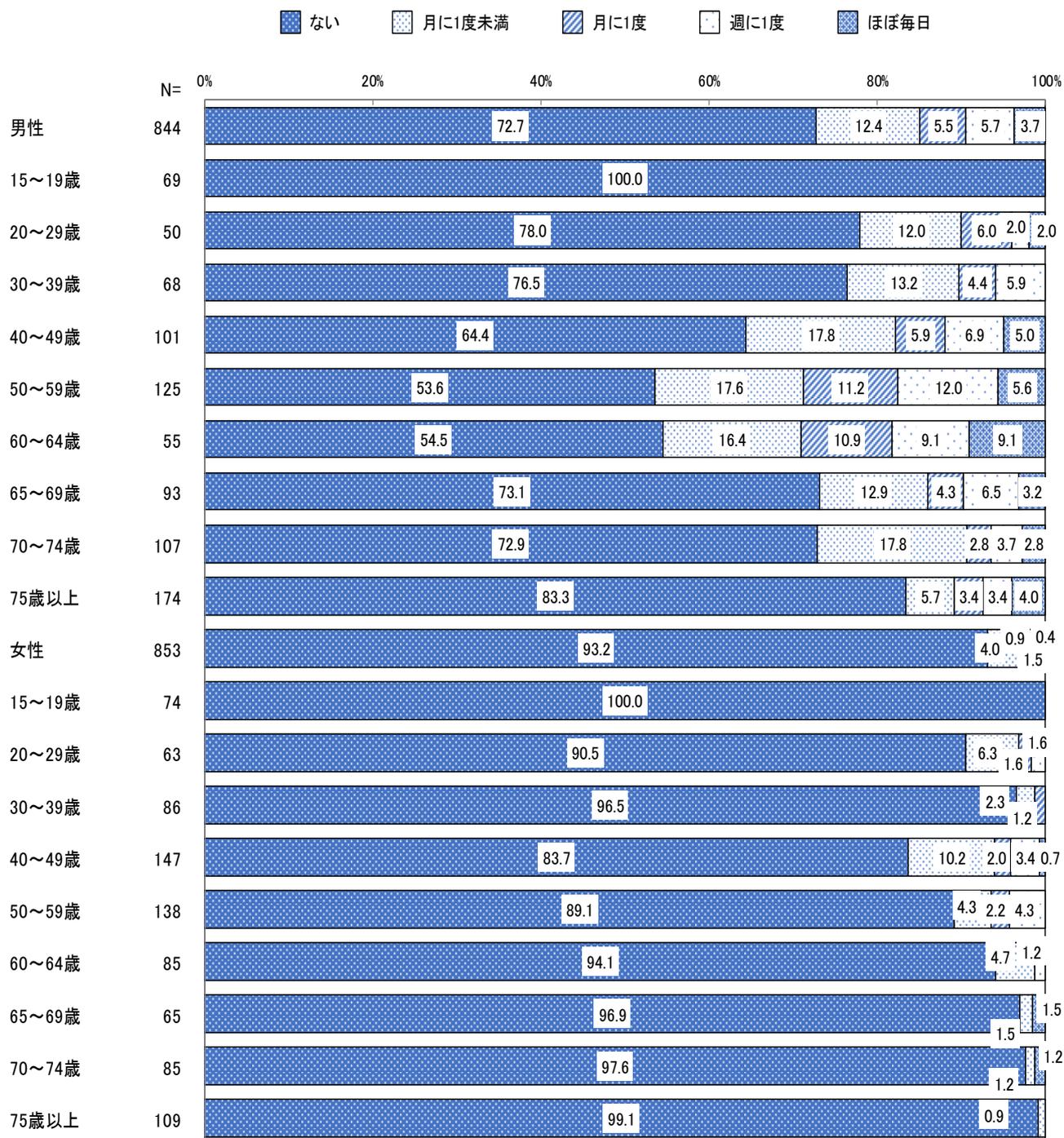
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
ない	1,266	53.7	81.5	144	47.7	100.0
月に1度未満	139	5.9	9.0	0	-	-
月に1度	53	2.2	3.4	0	-	-
週に1度	61	2.6	3.9	0	-	-
ほぼ毎日	34	1.4	2.2	0	-	-
無回答	805	34.1	-	158	52.3	-
全体	2,358	100.0	1,553	302	100.0	144

【性・年齢別】

性別で見ると、「ない」の割合が、女性で93.2%、男性で72.7%と、女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、男性の50～64歳で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。

図表 51-3-4 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度（性・年齢別）



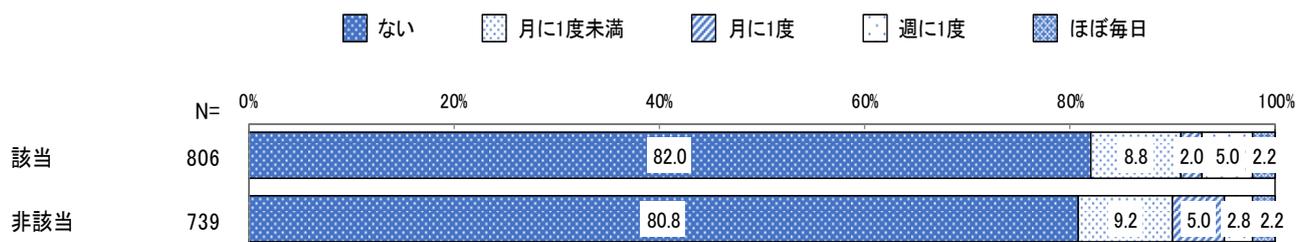
【うつ度別】

《20 歳以上》

うつ度別でみると、大きな差異はみられません。

20 歳以上

図表 51-3-5 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度（20 歳以上・うつ度別）



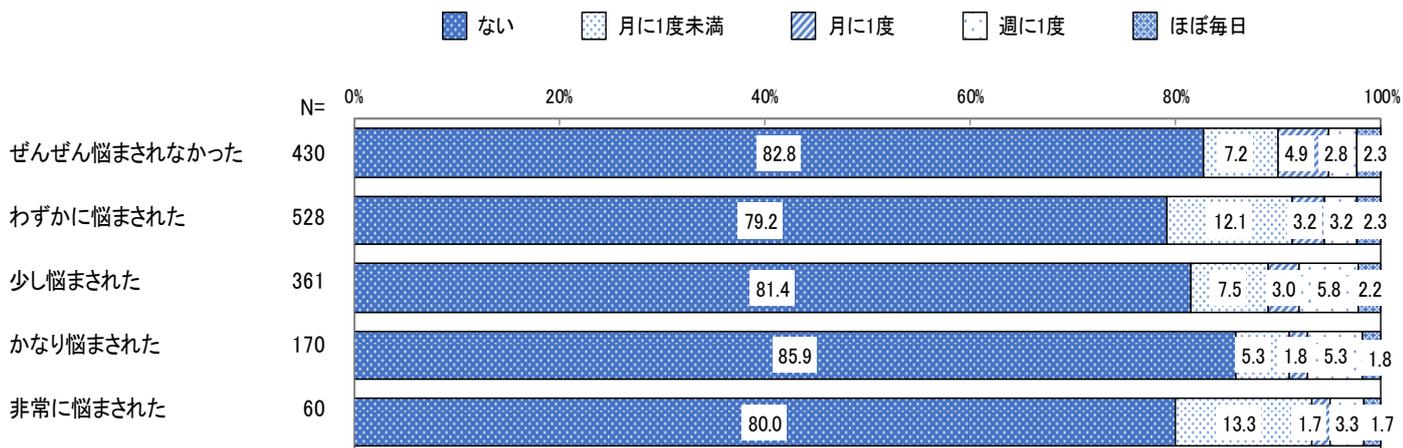
【心理的な問題別】

《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。

20 歳以上

図表 51-3-6 一度に6ドリンク以上の飲酒頻度（20 歳以上・心理的な問題別）



問 51（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 51-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。（1つだけに○）

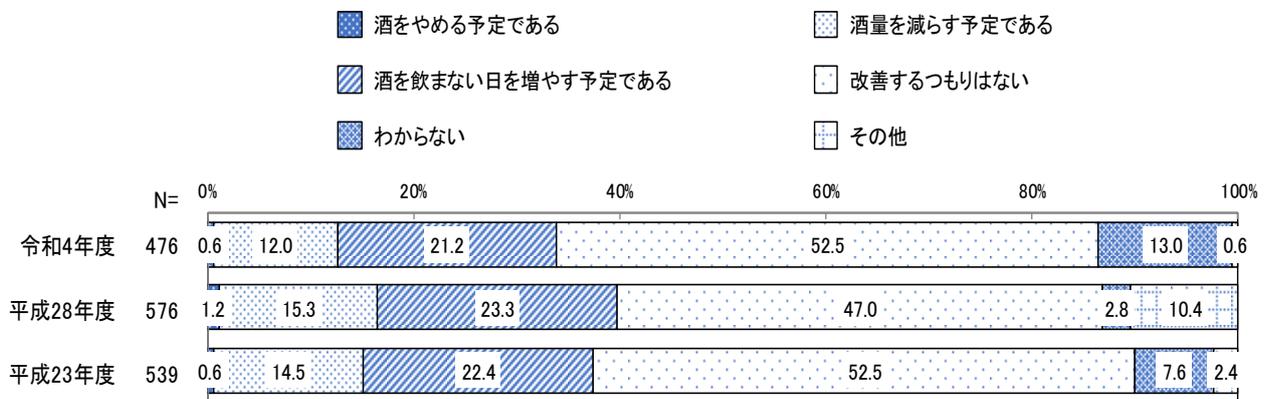
《20 歳以上》

令和 4 年度では「改善するつもりはない」が 52.5%と最も高く、次いで「酒を飲まない日を増やす予定である」が 21.2%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、「改善するつもりはない」の割合が、平成 28 年度で 4 割台に減少したものの、令和 4 年度で再び 5 割を超えました。

20 歳以上

図表 51-1 飲酒習慣への考え（20 歳以上・年度別）



図表 51-2 飲酒習慣への考え（20 歳以上）

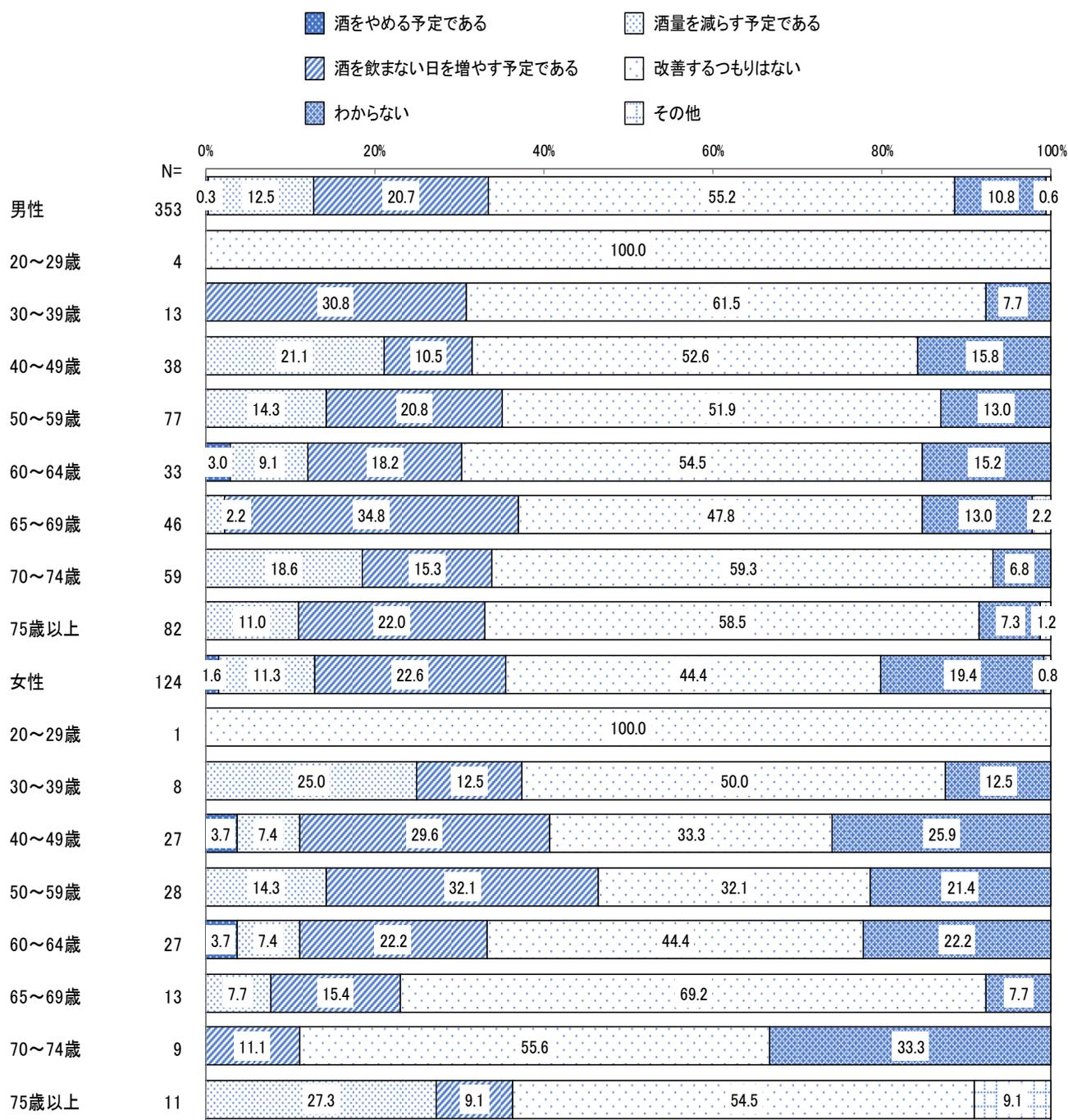
項目	20歳以上		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
酒をやめる予定である	3	0.6	0.6
酒量を減らす予定である	57	11.3	12.0
酒を飲まない日を増やす予定である	101	20.0	21.2
改善するつもりはない	250	49.6	52.5
わからない	62	12.3	13.0
その他	3	0.6	0.6
無回答	28	5.6	-
全体	504	100.0	476

### 【性・年齢別】

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。

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女とも20～29歳、男性の30～39歳、女性の65～69歳で「改善するつもりはない」の割合が高く、6割を超えています。一方、女性の40～59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4割を超えています。

図表 51-3 飲酒習慣への考え（20歳以上・性・年齢別）



## 11 歯について

問 52 お口の健康や状態等についてお聞きかせください。(それぞれ 1 つに○)

### ① (1) ~ (9)、(11) ~ (14) の結果

#### 《20 歳以上》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(1)かかりつけの歯医者さんはいますか、(11)歯を抜いたことがありますか、(12)間食をしますかで「はい」の割合が高く 8 割台、(3)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、(4)歯みがきを 1 日 2 回以上していますか、(6)歯の治療は早めに受けるようにしていますかが 7 割を超えています。一方、(14)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は 4 割半ばとなっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、(2)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、(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)歯の治療は早めに受けるようにしていますか、の「はい」の割合がいずれも令和 4 年度には増加しています。

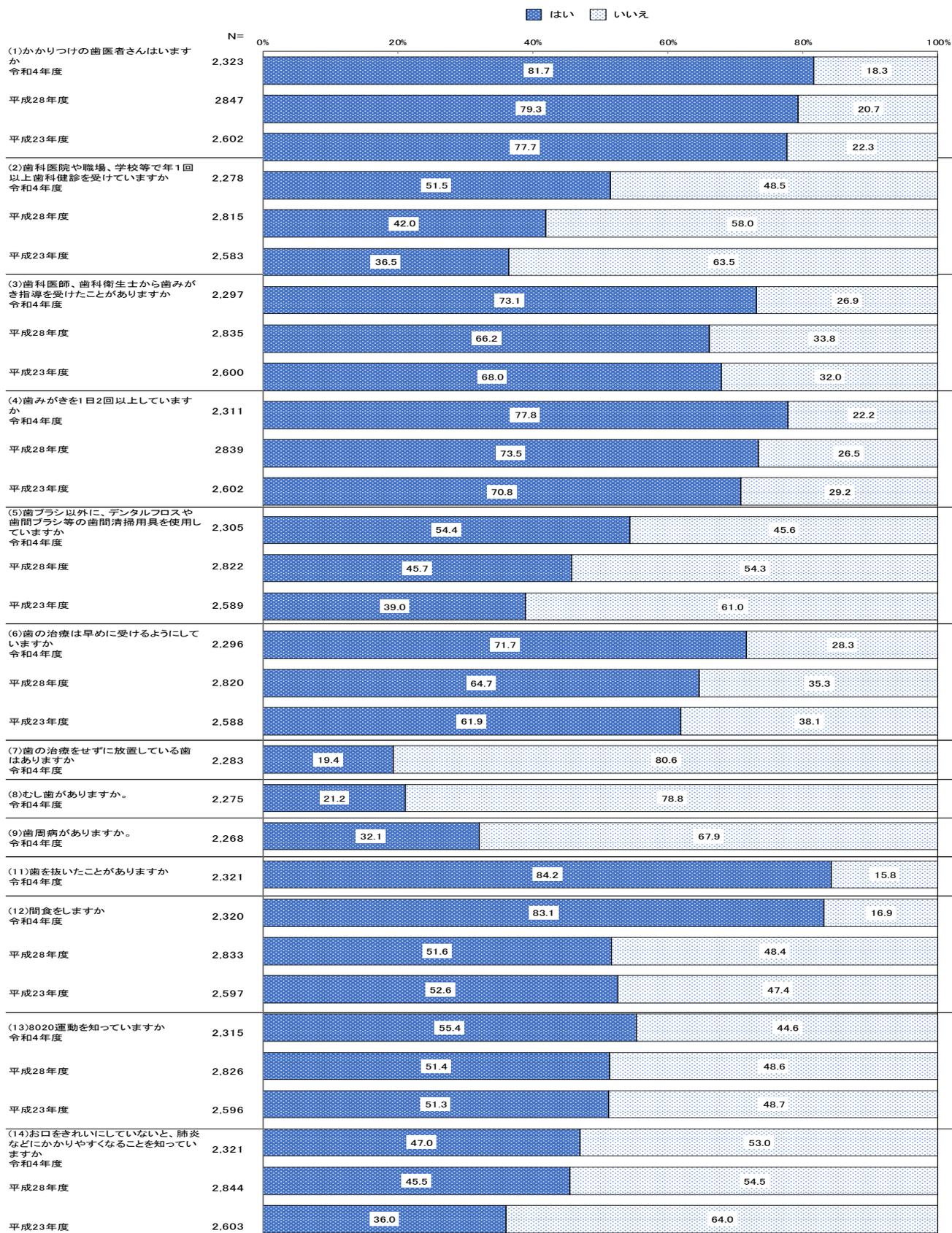
#### 《20 歳未満》

令和 4 年度では他の項目に比べ、(2)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、(4)歯みがきを 1 日 2 回以上していますか、(12)間食をしますかで「はい」の割合が高く 8 割を超えています。一方、(13)8020 運動を知っていますかでは約 4 割、(14)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約 3 割となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と比較すると、(2)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、(4)歯みがきを 1 日 2 回以上していますか、の「はい」割合がともに平成 28 年度の 7 割台から 8 割台に増加しています。一方で、(12)間食をしますかの「はい」の割合が、平成 28 年度(64.8%)、令和 4 年度(89.6%)となり、24.8 ポイント増加しました。

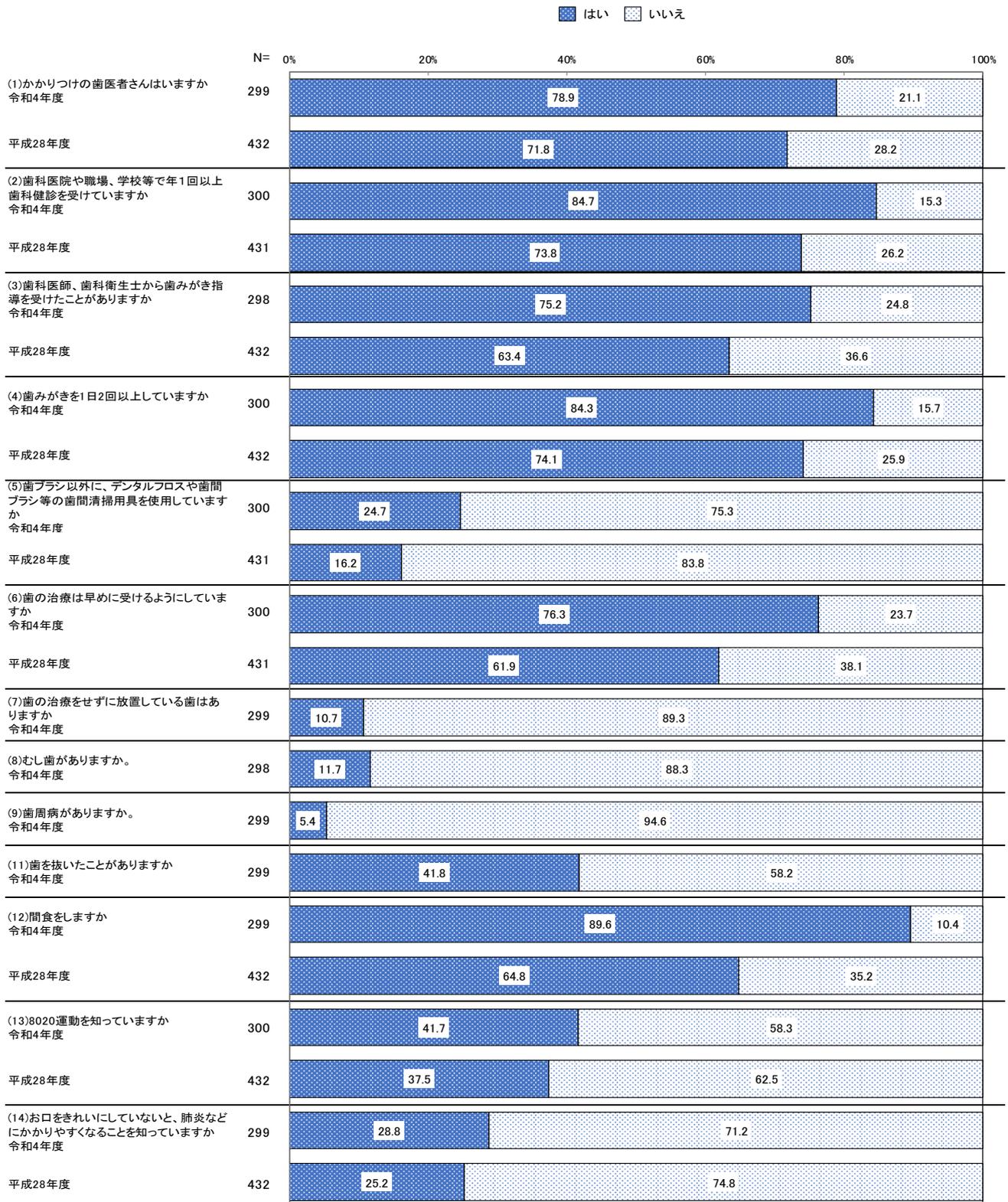
20歳以上

図表 52-1 お口の健康や状態（20歳以上・年度別）



20 歳未満

図表 52-2 お口の健康や状態（20 歳未満・年度別）



※(7)～(11)は今年度新設設問です。

図表 52-3 お口の健康や状態（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)かかりつけの歯医者さんはいますか	はい	1,897	80.4	81.7	236	78.1	78.9
	いいえ	426	18.1	18.3	63	20.9	21.1
	無回答	35	1.5	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,323	302	100.0	299
(2)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	1,173	49.7	51.5	254	84.1	84.7
	いいえ	1,105	46.9	48.5	46	15.2	15.3
	無回答	80	3.4	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,278	302	100.0	300
(3)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	1,680	71.2	73.1	224	74.2	75.2
	いいえ	617	26.2	26.9	74	24.5	24.8
	無回答	61	2.6	-	4	1.3	-
	全体	2,358	100.0	2,297	302	100.0	298
(4)歯みがきを1日2回以上していますか	はい	1,798	76.3	77.8	253	83.8	84.3
	いいえ	513	21.8	22.2	47	15.6	15.7
	わからない	47	2.0	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,311	302	100.0	300
(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	1,254	53.2	54.4	74	24.5	24.7
	いいえ	1,051	44.6	45.6	226	74.8	75.3
	無回答	53	2.2	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,305	302	100.0	300
(6)歯の治療は早めに受けるようにしていますか	はい	1,647	69.8	71.7	229	75.8	76.3
	いいえ	649	27.5	28.3	71	23.5	23.7
	無回答	62	2.6	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,296	302	100.0	300
(7)歯の治療をせずに放置している歯はありますか	はい	443	18.8	19.4	32	10.6	10.7
	いいえ	1,840	78.0	80.6	267	88.4	89.3
	無回答	75	3.2	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,283	302	100.0	299
(8)むし歯がありますか	はい	482	20.4	21.2	35	11.6	11.7
	いいえ	1,793	76.0	78.8	263	87.1	88.3
	無回答	83	3.5	-	4	1.3	-
	全体	2,358	100.0	2,275	302	100.0	298
(9)歯周病がありますか	はい	729	30.9	32.1	16	5.3	5.4
	いいえ	1,539	65.3	67.9	283	93.7	94.6
	無回答	90	3.8	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,268	302	100.0	299
(11)歯を抜いたことがありますか	はい	1,954	82.9	84.2	125	41.4	41.8
	いいえ	367	15.6	15.8	174	57.6	58.2
	無回答	37	1.6	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,321	302	100.0	299
(12)間食をしますか	はい	1,929	81.8	83.1	268	88.7	89.6
	いいえ	391	16.6	16.9	31	10.3	10.4
	無回答	38	1.6	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,320	302	100.0	299
(13)8020運動を知っていますか	はい	1,283	54.4	55.4	125	41.4	41.7
	いいえ	1,032	43.8	44.6	175	57.9	58.3
	無回答	43	1.8	-	2	0.7	-
	全体	2,358	100.0	2,315	302	100.0	300
(14)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	1,091	46.3	47.0	86	28.5	28.8
	いいえ	1,230	52.2	53.0	213	70.5	71.2
	無回答	37	1.6	-	3	1.0	-
	全体	2,358	100.0	2,321	302	100.0	299

## 【性・年齢別】

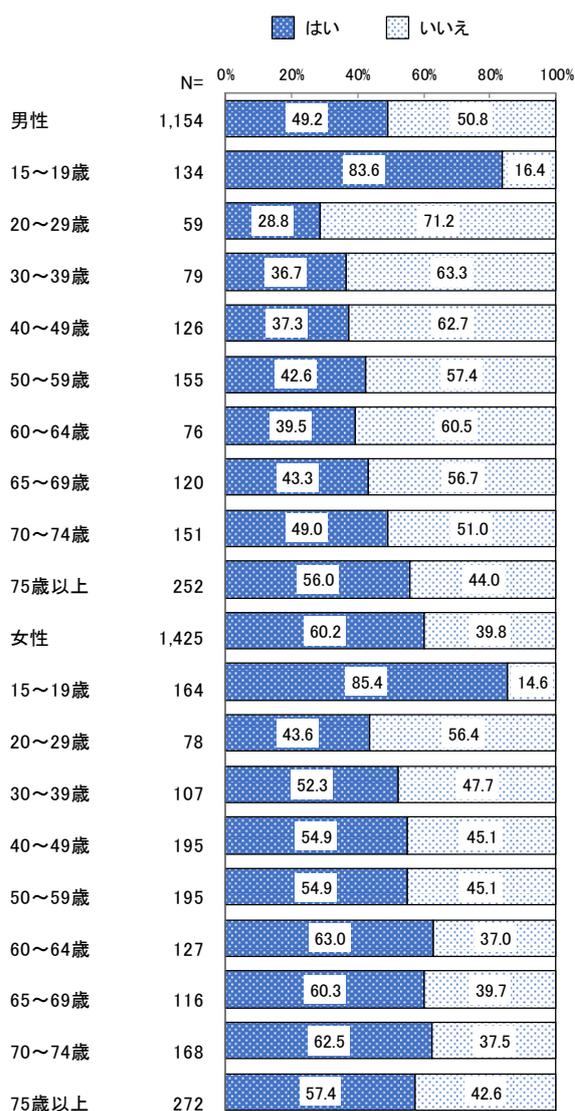
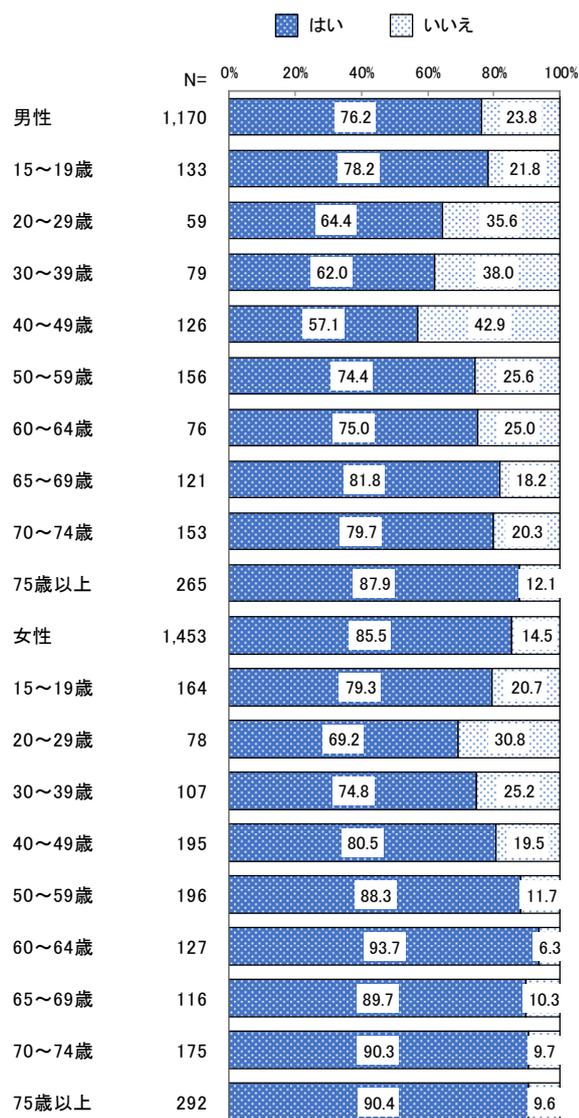
性別で見ると、女性に比べて、男性で(7)歯の治療をせずに放置している歯はありますか、(8)虫歯がありますか、(9)歯周病がありますかで「はい」の割合が高くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の 40～49 歳で(1)かかりつけの歯医者さんはいますかで「いいえ」の割合が高く、4 割を超えています。男性の 20～29 歳、60 歳以上で(4)歯磨きを 1 日 2 回以上していますかで「いいえ」の割合が高く、3 割を超えています。女性の 50 歳以上で(14)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で「はい」の割合が高く、5 割を超えています。

図表 52-4 お口の健康や状態（性・年齢別）

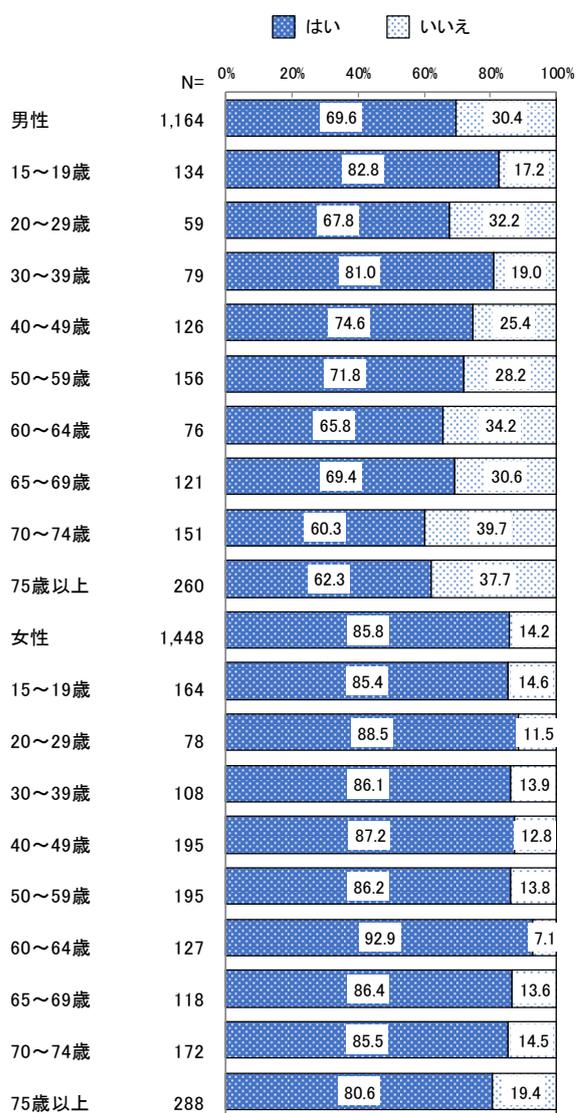
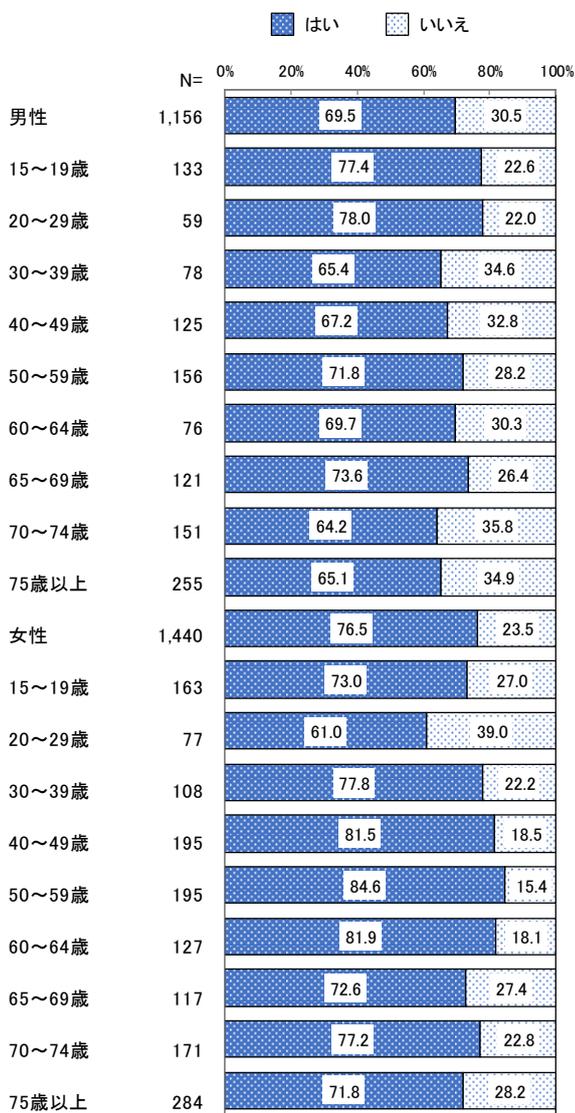
(1) かかりつけの歯医者さんはいますか。

(2) 歯科医院や職場、学校等で年 1 回以上  
歯科検診を受けていますか。

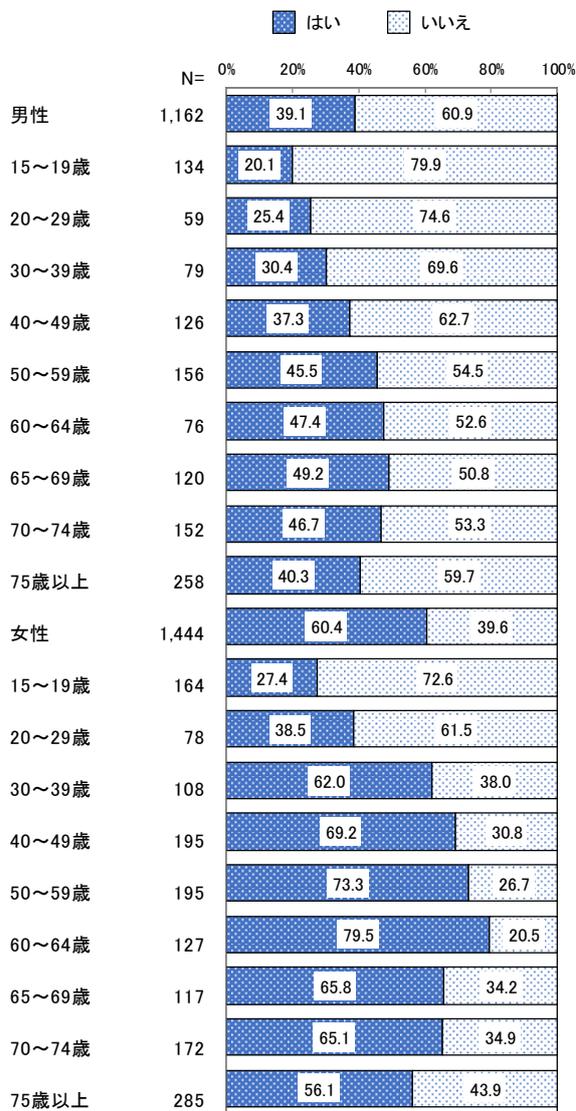


(3) 歯科医師、歯科衛生士から歯磨き指導を受けたことがありますか。

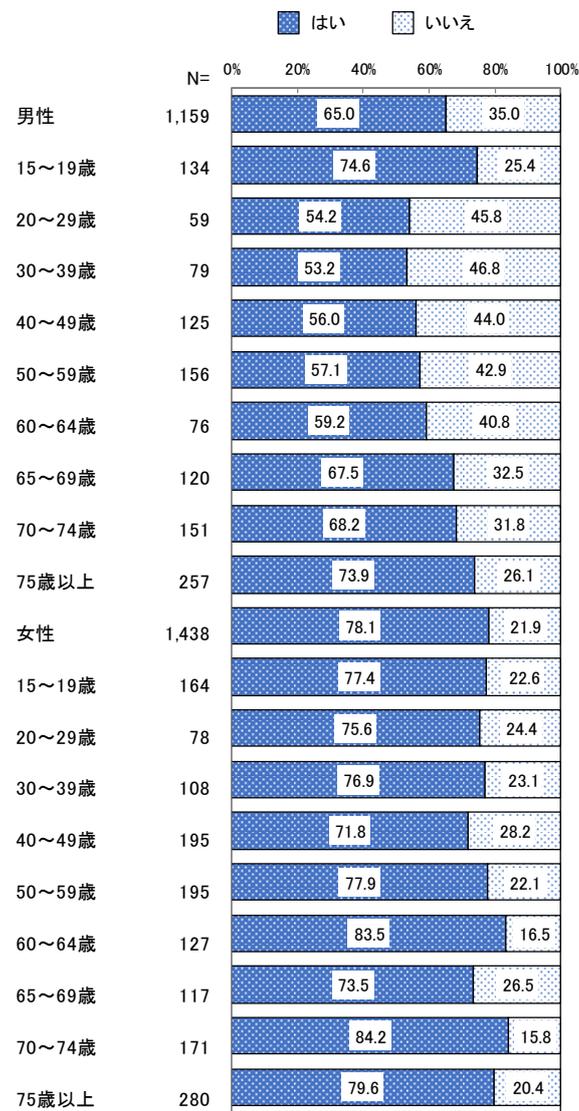
(4) 歯磨きを1日2回以上していますか。



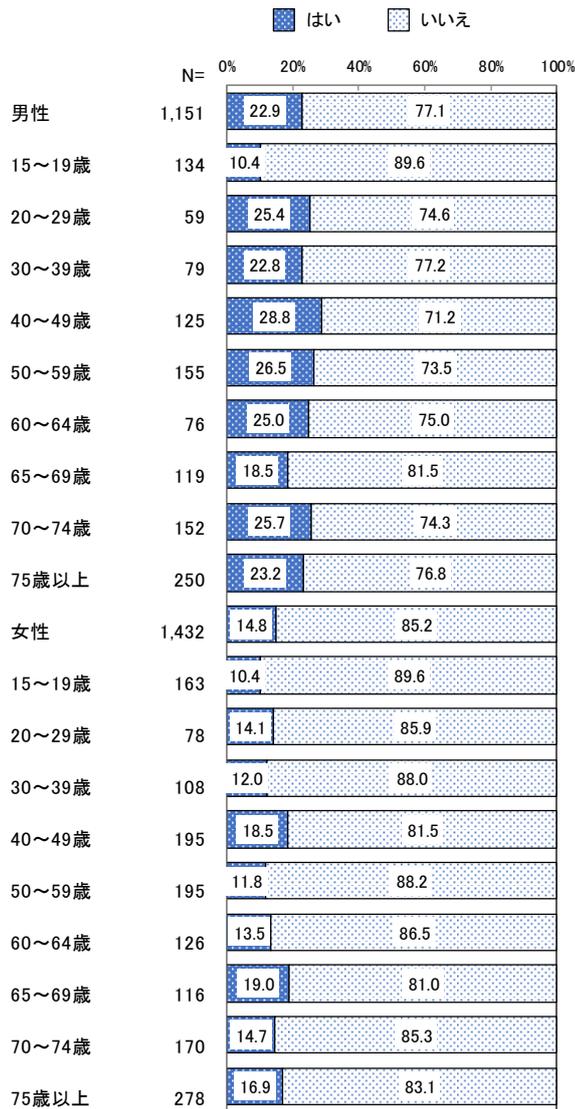
(5) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか。



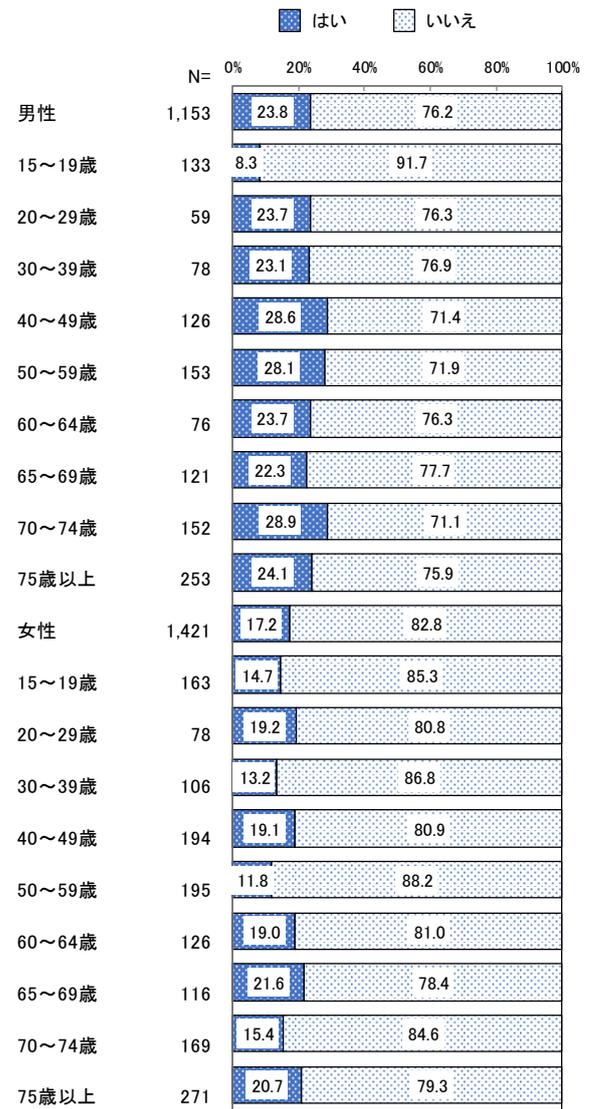
(6) 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。



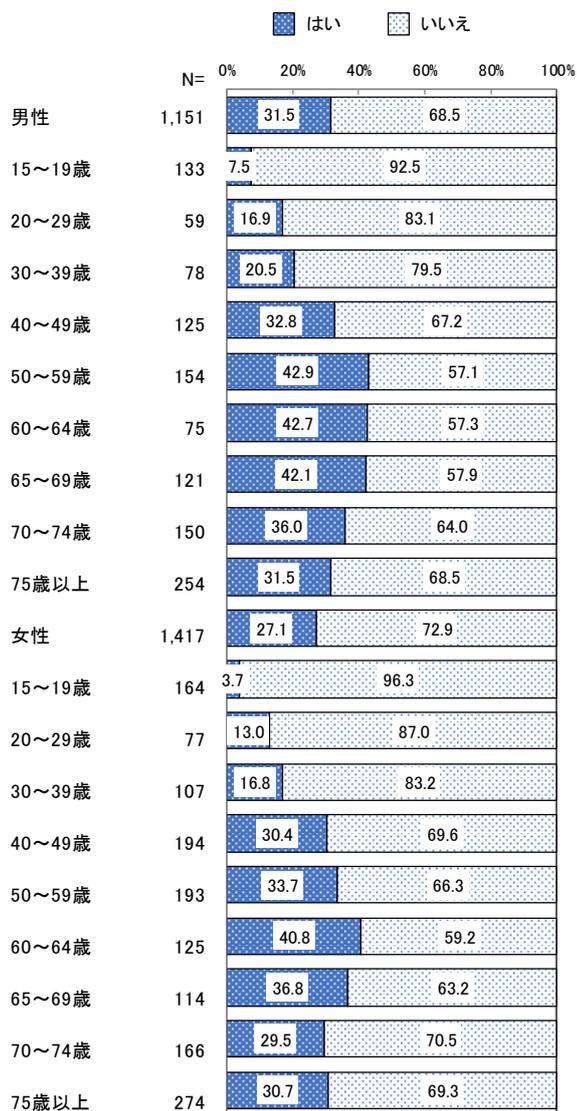
(7) 歯の治療をせずに放置している歯はありますか。



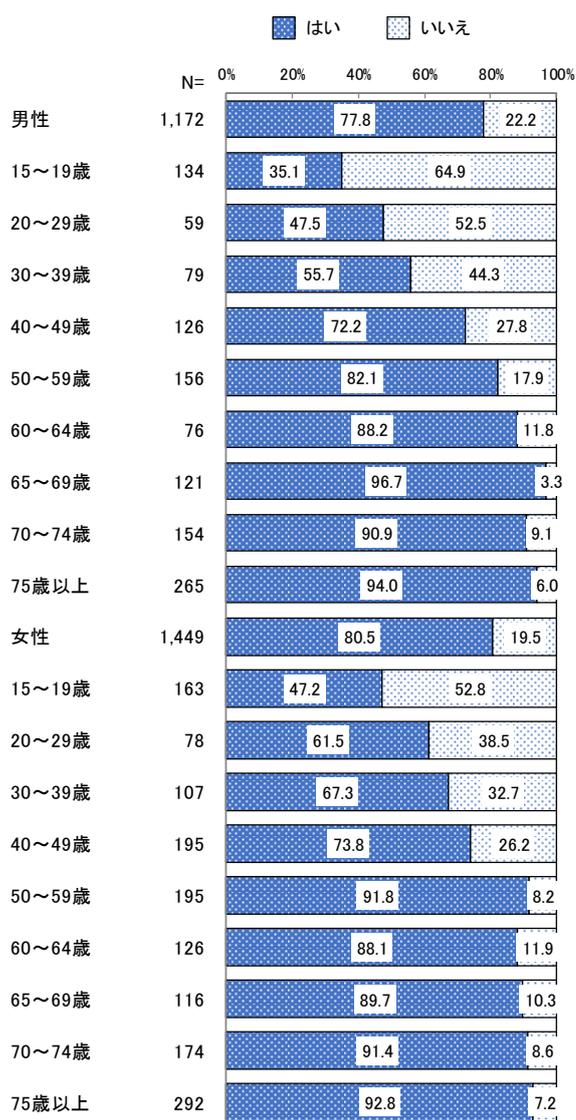
(8) むし歯はありますか。



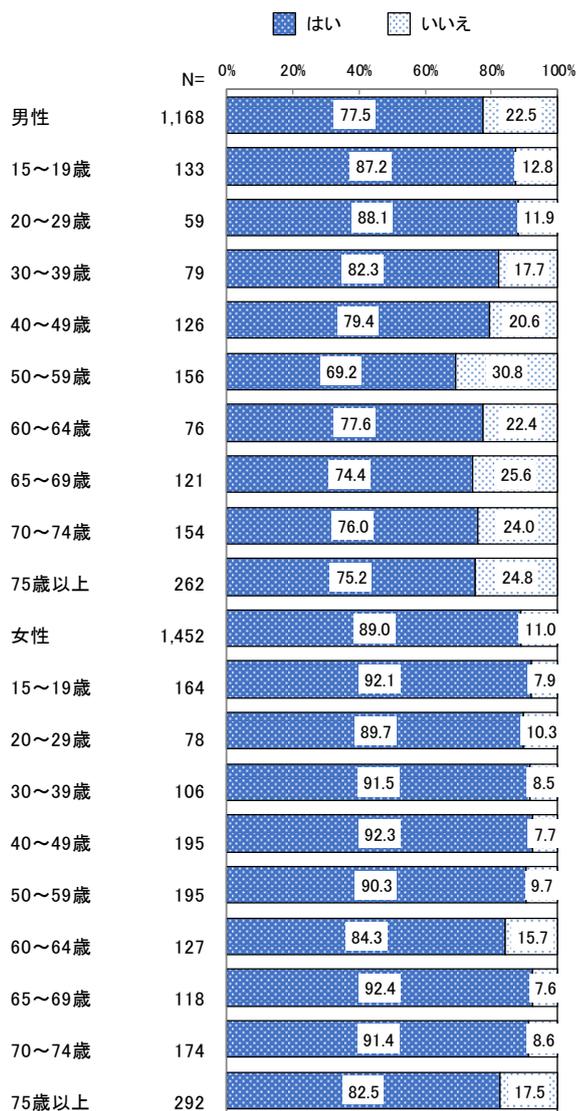
(9) 歯周病はありますか。



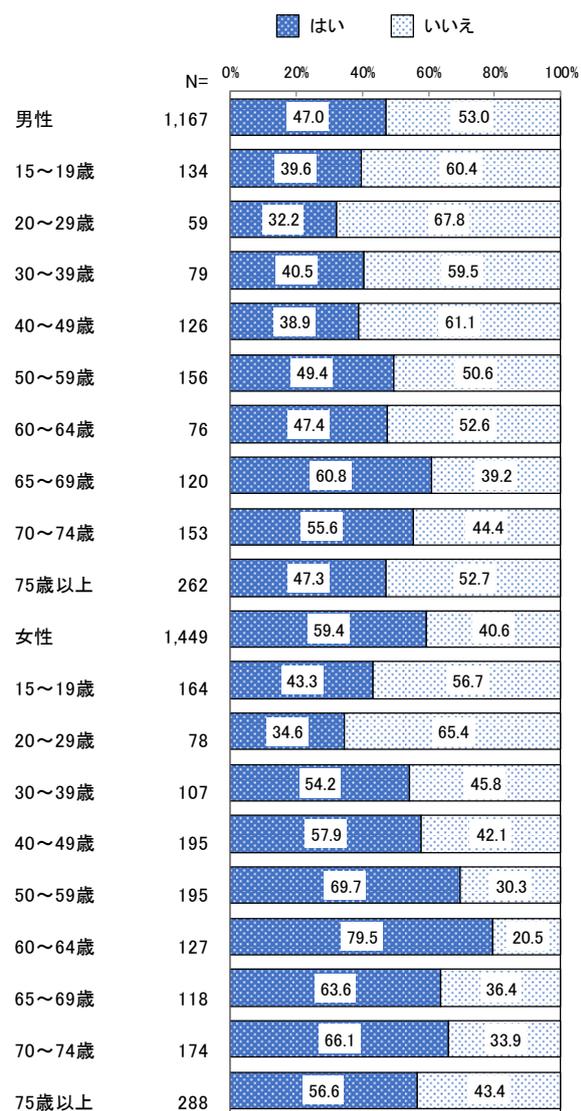
(11) 歯を抜いたことはありますか。



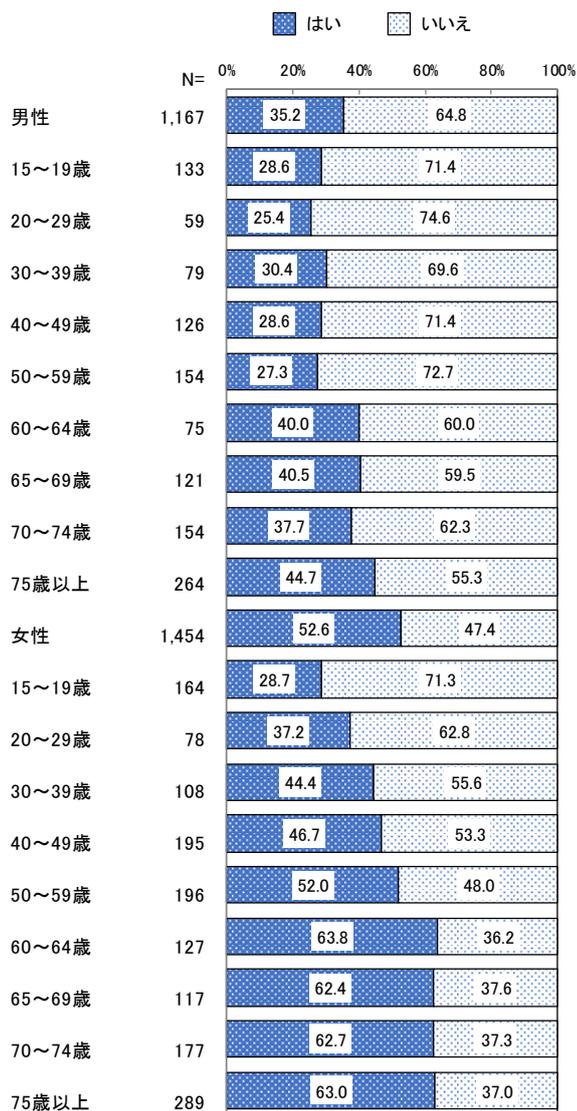
(12) 間食をしますか。



(13) 8020 運動を知っていますか。



(14) 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。



② (10) 自覚症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)

《20 歳以上》

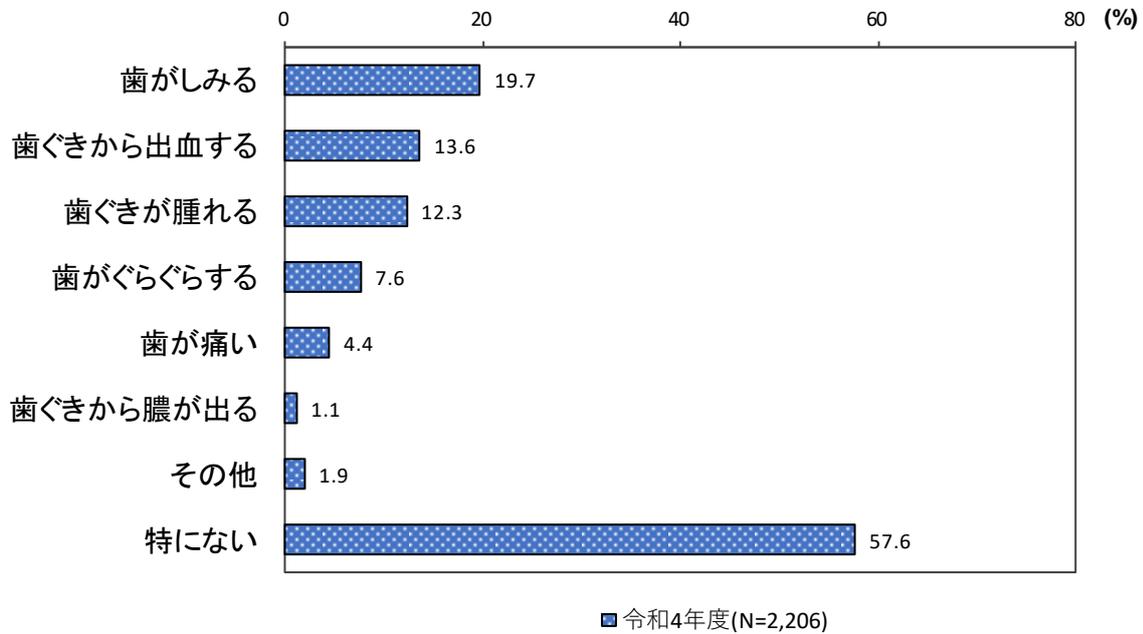
自覚症状では「特にない」が 57.6%と最も高く、次いで「歯がしみる」が 19.7%、「歯ぐきから出血する」が 13.6%、「歯ぐきが腫れる」が 12.3%となっています。

《20 歳未満》

自覚症状では「特にない」が 75.9%と最も高く、次いで「歯がしみる」が 14.6%、「歯ぐきから出血する」が 8.5%、「歯ぐきが腫れる」が 4.8%となっています。

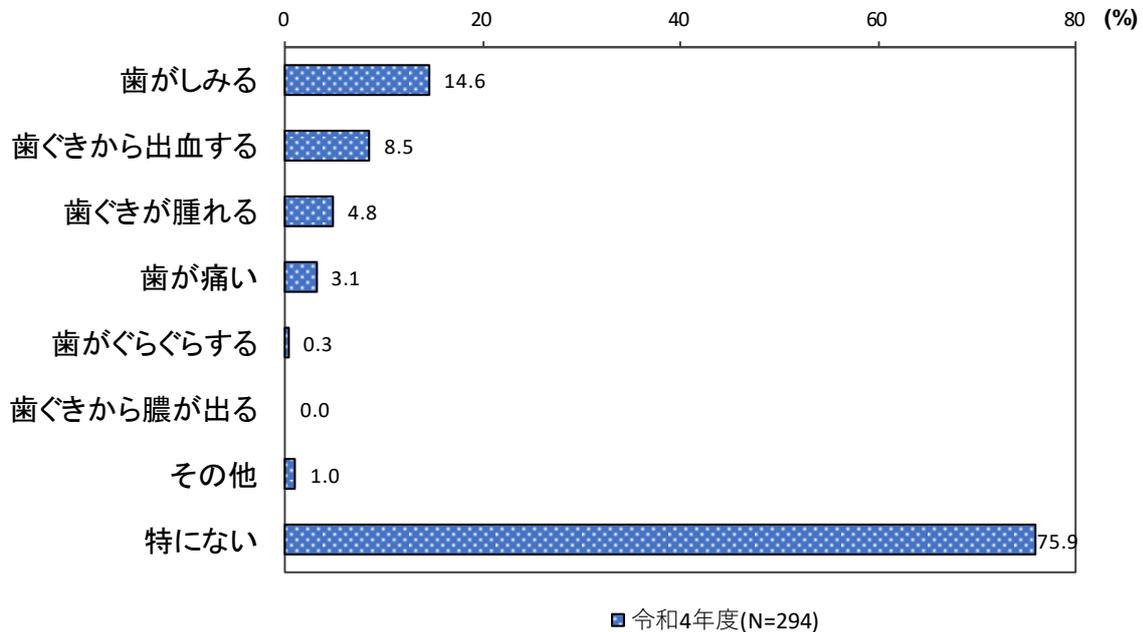
20 歳以上

図表 52-5 お口の健康や状態（自覚症状はありますか）（20 歳以上）



20 歳未満

図表 52-6 お口の健康や状態（自覚症状はありますか）（20 歳未満）



図表 52-7 お口の健康や状態（自覚症状はありますか）（20 歳以上/20 歳未満）

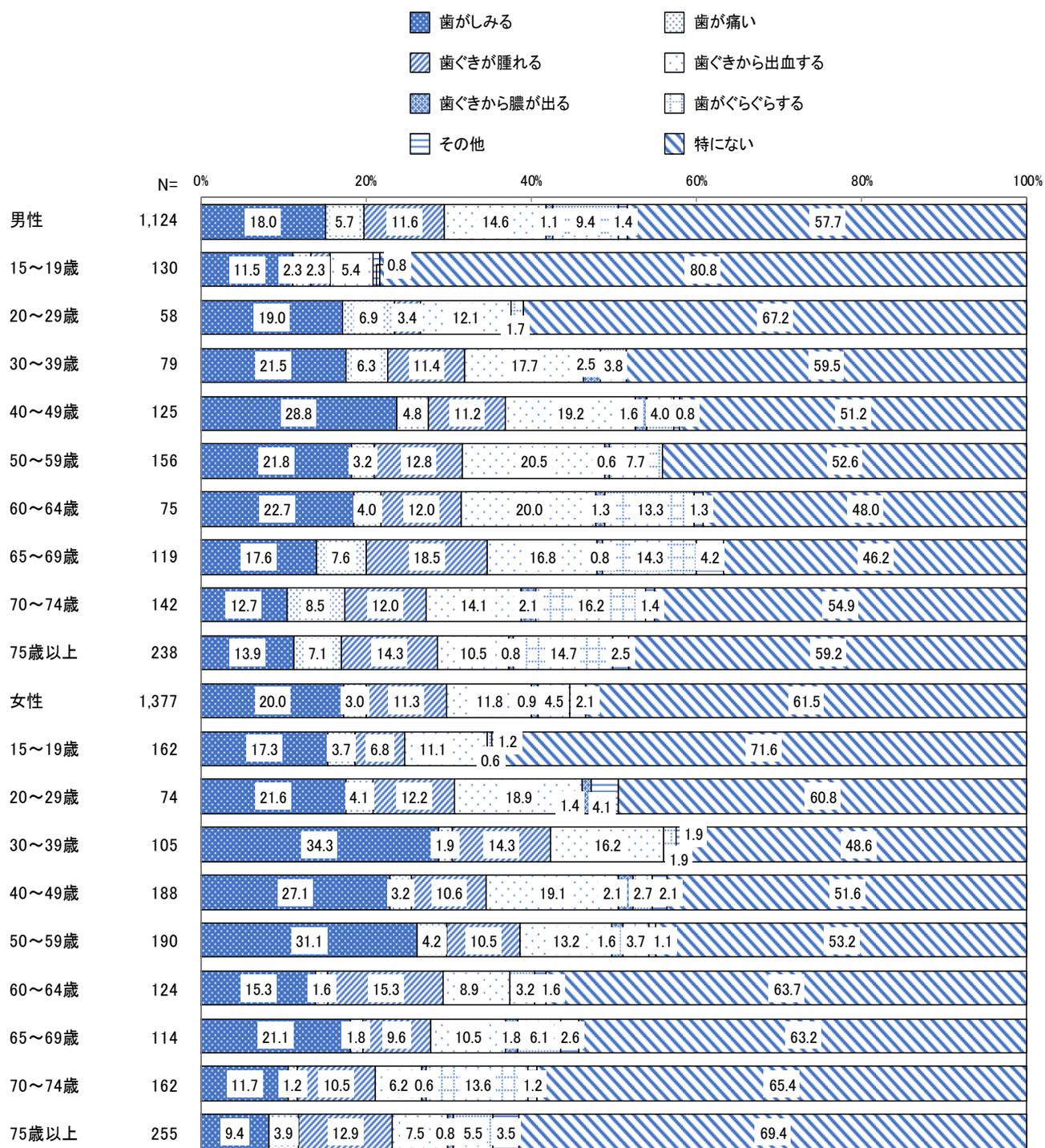
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
歯がしみる	435	18.4	19.7	43	14.2	14.6
歯が痛い	96	4.1	4.4	9	3.0	3.1
歯ぐきが腫れる	272	11.5	12.3	14	4.6	4.8
歯ぐきから出血する	301	12.8	13.6	25	8.3	8.5
歯ぐきから膿が出る	25	1.1	1.1	0	-	-
歯がぐらぐらする	167	7.1	7.6	1	0.3	0.3
その他	42	1.8	1.9	3	1.0	1.0
特にない	1,271	53.9	57.6	223	73.8	75.9
無回答	152	6.4	-	8	2.6	-
全体	2,358	-	2,206	302	-	294

【性・年齢別】

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 30～39 歳、50～59 歳で「歯がしみる」の割合が高く、3 割を超えています。また、男性の 50～64 歳で「歯ぐきから出血する」の割合が高く、2 割を超えています。

図表 52-8 お口の健康や状態（自覚症状はありますか）（性・年齢別）



③ (15) かんて食するときの状態を選択してください。(1つだけに○)

《20歳以上》

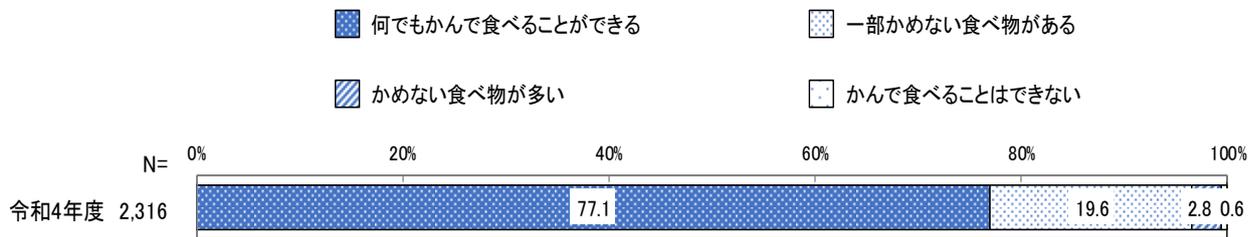
「何でもかんて食することができる」が77.1%と最も高く、次いで「一部かめない食食べ物がある」が19.6%、「かめない食食べ物が多い」が2.8%となっています。

《20歳未満》

「何でもかんて食することができる」が93.6%と最も高く、次いで「一部かめない食食べ物がある」が6.1%と、ほとんどの方がかんて食べられると回答しています。

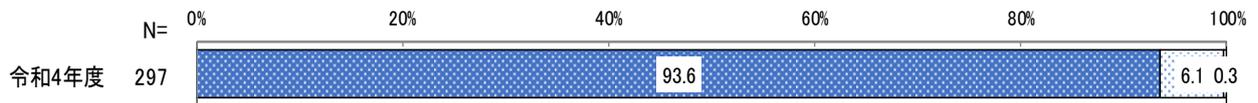
20歳以上

図表 52-9 お口の健康や状態（かんて食するときの状態）（20歳以上）



20歳未満

図表 52-10 お口の健康や状態（かんて食するときの状態）（20歳未満）



図表 52-11 お口の健康や状態（かんて食するときの状態）（20歳以上/20歳未満）

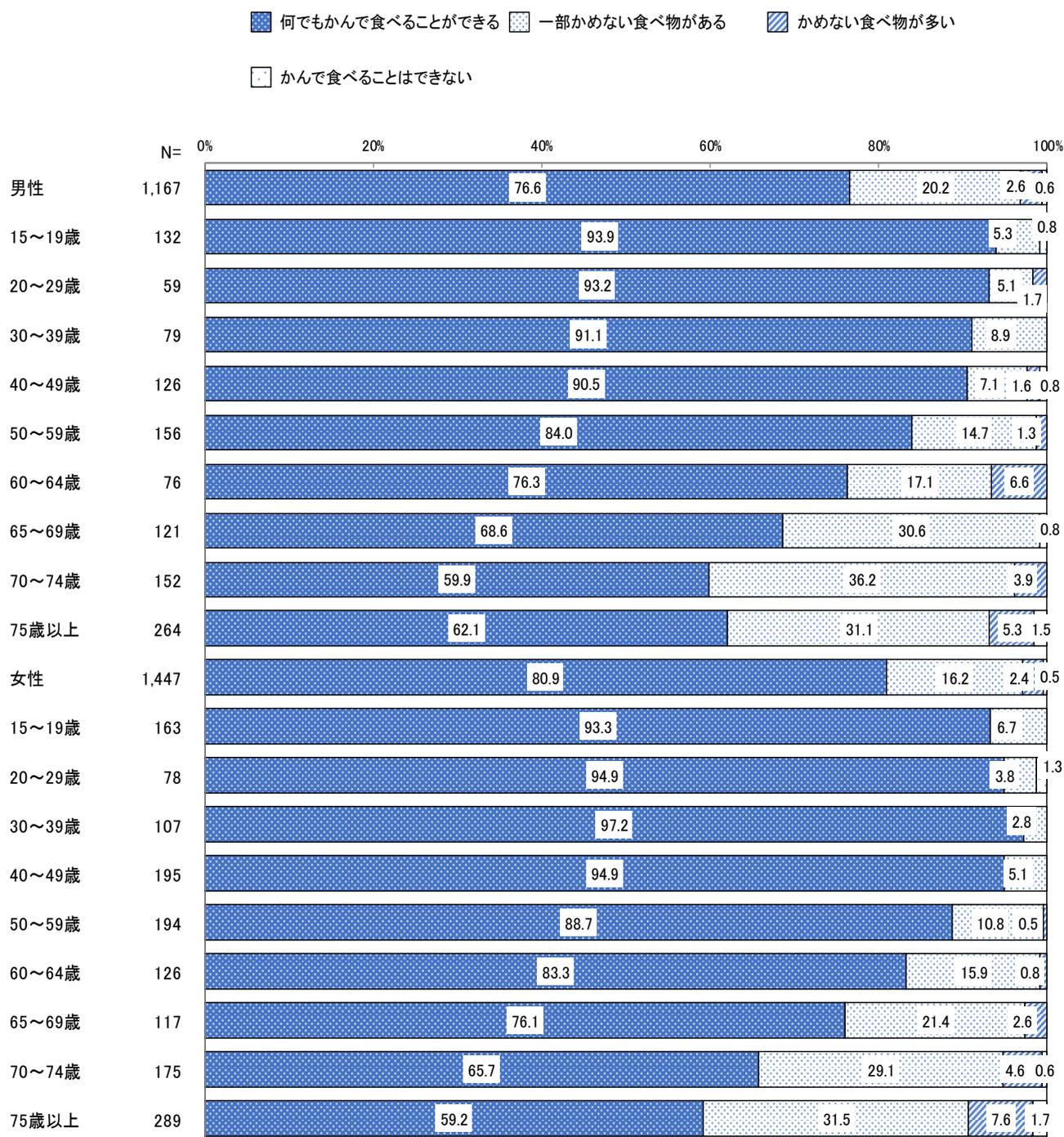
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
何でもかんて食することができる	1,785	75.7	77.1	278	92.1	93.6
一部かめない食食べ物がある	453	19.2	19.6	18	6.0	6.1
かめない食食べ物が多い	65	2.8	2.8	0	-	-
かんて食することはできない	13	0.6	0.6	1	0.3	0.3
無回答	42	1.8	-	5	1.7	-
全体	2,358	100.0	2,316	302	100.0	297

### 【性・年齢別】

性別で見ると、「何でもかんで食べることができる」の割合が、女性で 80.9%、男性で 76.6%と、女性が上回っています。

性・年齢別で見ると、男性の 65 歳以上と、女性の 75 歳以上で「一部かめない食べ物がある」の割合が高く、3 割を超えています。

図表 52-12 お口の健康や状態（かんで食べる時の状態）（性・年齢別）



問 53 「自分の歯」および「自分の歯以外の歯」についてお聞かせください。

(1) 自分の歯は何本ありますか。(数字を記入)

《20 歳以上》

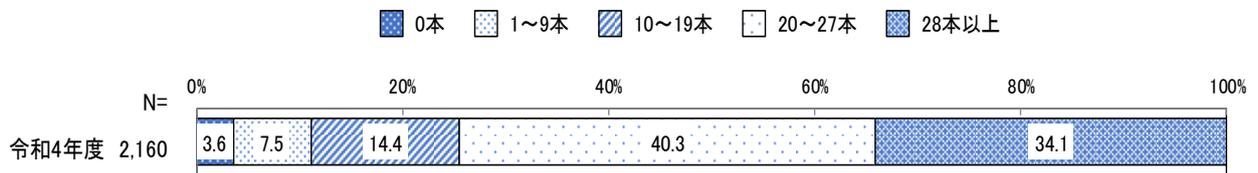
「20～27 本」が 40.3%と最も高く、次いで「28 本以上」が 34.1%、「10～19 本」が 14.4%となっています。

《20 歳未満》

「28 本以上」が 85.3%と最も高く、次いで「20～27 本」が 13.3%となっています。

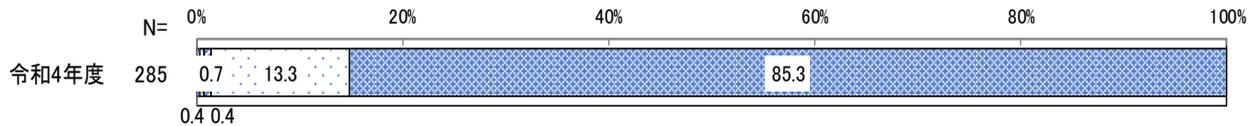
20 歳以上

図表 53-1-1 自身の歯の本数 (20 歳以上)



20 歳未満

図表 53-1-2 自身の歯の本数 (20 歳未満)



図表 53-1-3 自身の歯の本数 (20 歳以上/20 歳未満)

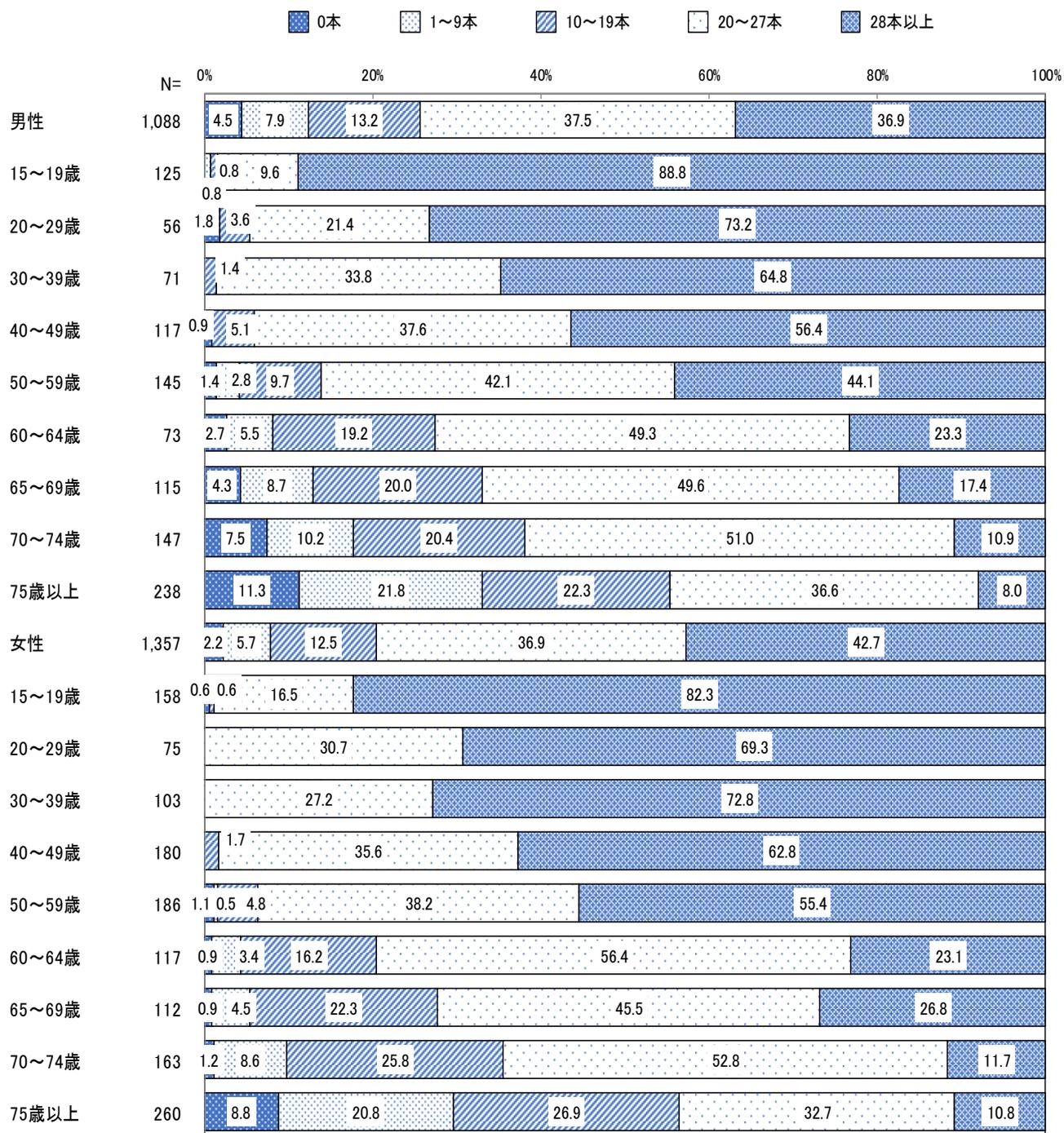
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答」除く	N	構成比 (%)	構成比 (%) 「無回答」除く
0本	78	3.3	3.6	1	0.3	0.4
1～9本	163	6.9	7.5	1	0.3	0.4
10～19本	312	13.2	14.4	2	0.7	0.7
20～27本	871	36.9	40.3	38	12.6	13.3
28本以上	736	31.2	34.1	243	80.5	85.3
無回答	198	8.4	-	17	5.6	-
全体	2,358	100.0	2,160	302	100.0	285

### 【性・年齢別】

性別で見ると、女性に比べ、男性で「0本」の割合が高く、「28本以上」の割合が低くなっています。

性・年齢別で見ると、男性の50歳以上、女性の60歳以上で「28本以上」の割合が低く、5割以下となっています。

図表 53-1-4 自身の歯の本数（性・年齢別）



(2) 自分の歯以外の歯はありますか。(あてはまるものすべてに○)

《20歳以上》

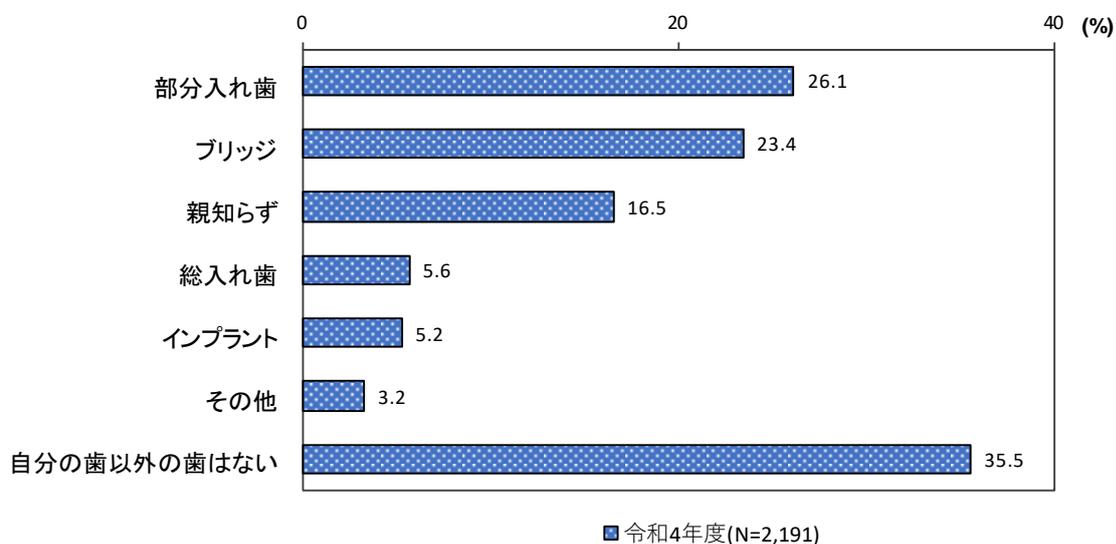
「自分の歯以外の歯はない」が 35.5%と最も高く、次いで「部分入れ歯」が 26.1%、「ブリッジ」が 23.4%となっています。

《20歳未満》

「自分の歯以外の歯はない」が 79.4%と最も高く、次いで「親知らず」が 19.1%となっています。

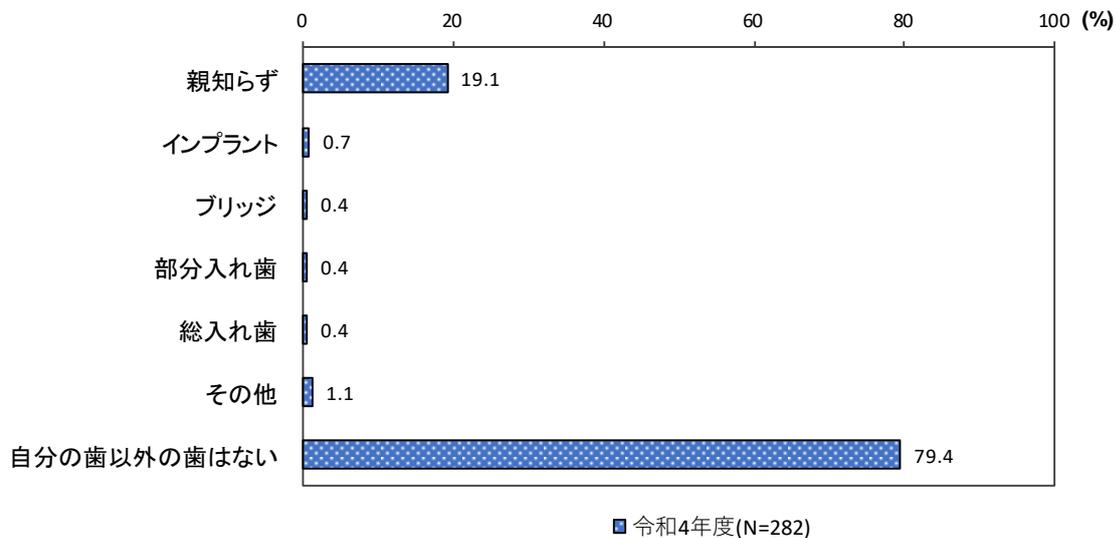
20歳以上

図表 53-2-1 自身の歯以外の歯はありますか (20歳以上)



20歳未満

図表 53-2-2 自身の歯以外の歯はありますか (20歳未満)



図表 53-2-3 自身の歯以外の歯はありますか（20 歳以上/20 歳未満）

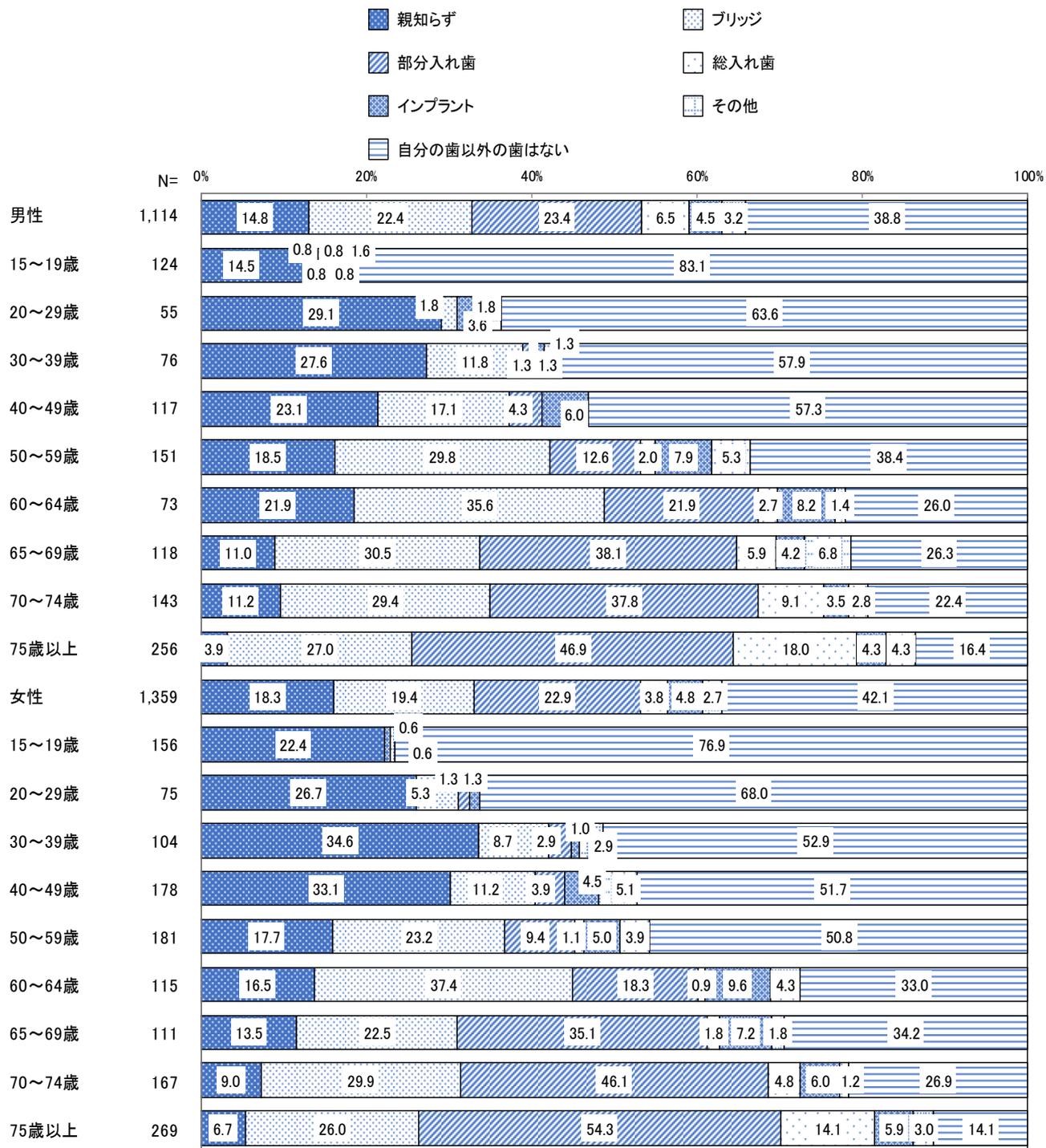
項目	20歳以上			20歳未満		
	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く	N	構成比(%)	構成比(%) 「無回答」除く
親知らず	361	15.3	16.5	54	17.9	19.1
ブリッジ	512	21.7	23.4	1	0.3	0.4
部分入れ歯	572	24.3	26.1	1	0.3	0.4
総入れ歯	122	5.2	5.6	1	0.3	0.4
インプラント	113	4.8	5.2	2	0.7	0.7
その他	70	3.0	3.2	3	1.0	1.1
自分の歯以外の歯はない	777	33.0	35.5	224	74.2	79.4
無回答	167	7.1	-	20	6.6	-
全体	2,358	-	2,191	302	-	282

【性・年齢別】

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、男女ともに 65 歳以上で「部分入れ歯」の割合が高く、3 割を超えています。

図表 53-2-4 自身の歯以外の歯はありますか（性・年齢別）



### 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「75 歳以上」の割合が最も高く、「20～29 歳」の割合が最も低くなっています。

回答者の居住地域は、「津市」の割合が 17.1%と最も高く、次いで「四日市市」が 16.2%となっています。保健医療圏域としては、「北勢保健医療圏」の割合が 43.3%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、「二世帯世帯(親と子など)」の割合が 44.9%、「一世帯世帯(夫婦のみなど)」が 34.0%と高くなっています。

《20 歳未満》

回答者の性別については、20 歳以上とほぼ同じ割合です。

回答者の居住地域については、「四日市市」が 17.9%と最も高く、また、保健医療圏域としては、「北勢保健医療圏」が 49.0%と最も高くなっています。

職業については、「学生」が 95.4%を占めています。

家族構成については、「二世帯世帯(親と子など)」の割合が約 8 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 78.8%を占めており、男女とも年齢が高くなるほど“気をつけている”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。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると“気をつけている”人の割合が徐々に増加しています。

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 20～29 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 40～69 歳で「肥満(1度)(25.0～30.0 未満)」以上の割合が約 3 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 82.5%となっています。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、定期的に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 23.4%と高く、次いで「胃がん検診」の 22.8%、女性では「子宮がん検診」と「乳がん検診」とともに 28.5%、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 64.9%、女性 49.8%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、73.7%となっています。また、健康関連QOL(SF8)の各領域の得点は、GH(全体的健康感)と VT(活力)が国民標準値を上回り、またBP(体の痛み)を除く領域で平成 28 年度の値を上回っています。幸せの程度が低い層では、特にBP(体の痛み)が低くなっており、幸せな生活を送る上で、痛みの有無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 23.5%と最も高く、次いで「7 点」の割合が 18.1%、「9 点」の割合が 15.4%となっています。男性の 30～39 歳で「5 点」以下の割合が高く、約 4 割となっており、男性の働き盛りの世代で幸せの程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ます。

平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「高血圧症」、「高コレステロール血症」、「糖尿病」、「心臓病」、「がん」の割合が徐々に増加しています。

#### 《20 歳未満》

ふだんの健康について“気をつけている”人の割合が男女とも7割を超えています。

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、「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、女性でやや高い傾向があります。

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、83.7%となっています。また、健康関連QOL(SF8)の各領域の得点は、MH(心の健康)とMCS(精神的サマリースコア)を除く領域で国民標準値を上回っています。また 10 領域の中で 6 領域が平成 28 年度の値を上回りました。幸福度別でみると、幸福度 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 24.7%と最も高く、次いで「7 点」の割合が 18.4%、「10 点」の割合が 15.4%となっています。性別で見ると、「6 点」以上の割合は男性 84.1%、女性 79.8%となっており、女性より男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がない割合は、全項目でほぼ 100%となっています。

### 3 新型コロナウイルス感染症について

#### 《20 歳以上》

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた項目については、「外食(飲食店での食事)の利用」が減った割合が 38.2%、「健康に気をつけるようになった」割合が 28.8%、「ストレスを感じること」が増えた割合が 25.7%と高くなっています。

「健康に気をつけるようになった」については、男性の 75 歳以上、女性の 60 歳以上で「はい」の割合が高く 3 割を超えており、年齢が高いほど影響を受けたことがうかがえます。

「ストレスを感じること」については、「増えた」の割合が、すべての年代で男性に比べ女性が高くなっています。特に、女性の 20～29 歳で 44.9%と最も高くなっています。また、職業別では、管理職、専門・技術職、事務職、サービス職、建築・採掘職で「増えた」の割合が高く、3 割を超えています。

「外食(飲食店での食事)の利用」については、「減った」の割合が、男性の 50～59 歳、女性の 40～74 歳で高くなっています。

#### 《20 歳未満》

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた項目については、「ストレスを感じること」が増えた割合が 29.0%、「外食(飲食店での食事)の利用」が減った割合が 28.3%、「健康に気をつけるようになった」割合が 23.0%と高くなっています。

「ストレスを感じること」の項目については、「増えた」の割合が、女性で 33.1%と男性の 23.0%を上回っています。

### 4 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 45.7%と最も高く、次いで「インターネット」、「医療機関」、「友人・知人」となっています。

また、それぞれから得る、情報の信頼度について、「医療機関」、「家族」、「市町の広報やお知ら

せ」、「テレビ・ラジオ」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 2.8%と低くなっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、「テレビ・ラジオ」を“信頼する”と感じる人の割合が、平成 23 年度で 60.9%、平成 28 年度で 61.2%と 6 割を超えていましたが、令和 4 年度で 45.7%と大きく減少しています。

#### 《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、「インターネット」の割合が 33.6%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」となっています。

また、それぞれから得る、情報の信頼度について、「医療機関」、「家族」、「テレビ・ラジオ」、「雑誌・本」、「市町の広報やお知らせ」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 7 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 4.0%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、情報を得ている人の割合は 6.8%であることから、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。

## 5 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 78.0%となっています。男性の 50 歳以上、女性の 40 歳以上で“規則正しかった”と感じる人の割合が高く、7 割を超えています。一方、男性の 20～49 歳、女性の 15～19 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。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「規則正しかった」の割合が徐々に増加しています。

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「家庭・家族に関すること」、「仕事に関すること」の割合が高く、3 割を超えています。女性の 30～59 歳で「家庭・家族に関すること」の割合が高く、5 割を超えています。また、男女ともに 20～59 歳で「仕事に関すること」の割合が高く、70 歳以上になると、他の要因と比較して「自分の健康に関すること」の割合が高くなる傾向がみられ、年齢が高くなるほど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人の割合が 59.1%、していない割合が 40.9%となっています。一人暮らしや、男性の 40～49 歳、70 歳以上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」が最も高くなっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、誰かに相談している人の割合が平成 23 年度が 63.4%、平成 28 年度が 60.7%、令和 4 年度が 59.1%と、徐々に減少しています。

最近 1 か月間の様子について、女性の 15～29 歳、40～49 歳で「わけもなく疲れたような感じがする」が 5 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、女性の 20～29 歳で最も高く約 4 割となっています。

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 70.9%、“とれていない”と感じる人の割合が 23.7%となっています。

男性 40～49 歳で睡眠で休養が“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 56.0%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」「自分の健康に関すること」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できていると感じる人の割合は約 6 割で、「家族」、「友人・同僚」又は「インターネットサイト」などで、ストレスを軽減したり、解消し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でき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 3 割程度と高く、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、相談できる環境づく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 4 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 65.8%、“とれていない”と感じる人の割合が 30.2%となっています。

## 6 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、65.0%となっています。男性の20～29歳、60～64歳、70歳以上、女性の20～29歳で満足している割合が高く、7割を超えています。BMI別でみると、肥満(3度)以上で満足している人の割合が高く、7割を超えています。

“朝食欠食者”の割合は12.7%となっています。男性20～29歳で“朝食欠食者”の割合が高く、5割を超えています。また、すべての年代で食生活において「不規則な食事時間」、「欠食」を気にしている人は2割にも満たない状況です。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると“朝食欠食者”の割合は平成23年度(16.6%)、平成28年度(17.1%)、令和4年度(12.7%)となり、今回の調査で減少しています。

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71.6%と最も高くなっています。しかし、男性20～49歳では、「ほとんど毎日」の割合が低く、約4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「塩分の摂取量」の割合が高くなっています。「塩分の摂取量」の割合は、男性の70歳以上、女性の60歳以上で4割以上と高くなっています。女性の20～49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、肥満(1度)～肥満(3度)で「食べ過ぎ」の割合が高く、4割を超えています。また、肥満(1度)～肥満(3度)で「外出時の栄養表示への意識している」の割合が低くなっています。しかし「食習慣を改善したい」の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。

また、平成23年度の調査結果及び平成28年度の調査結果と比較すると、食生活を「改善したい」の割合が平成23年度(36.1%)、平成28年度(31.8%)、令和4年度(26.9%)となり、徐々に減少しています。一方、「改善するつもりはない」の割合は増加しています。

### 《20 歳未満》

自分の食生活に満足している人は、78.3%となっています。BMI別でみると、肥満(2度)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22.3%となっています。女性に比べ男性で25.2%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2.7%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67.2%と最も高くなっ

ています。

食生活で気になっていることとして、男女ともに「栄養バランスの偏り」の割合が高くなっています。BMI 別にみると、BMI が高くなるにつれ「脂肪の摂り過ぎ」の割合が高くなっています。

「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は男女ともに 7 割を超えています。一方、「食習慣を改善しようとする」割合は男性 25.4%、女性 36.6%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。

## 7 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 40.5%、「いいえ」の割合が 59.5%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 30～59 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、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「はい」の割合が、平成 23 年度(30.5%)、平成 28 年度(34.5%)、令和 4 年度(40.5%)となり、全体では増加の傾向にあります。

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 27.6%、次いで「家事を 5～10 分間継続して続けるようにしている」が 26.1%となっています。しかし、「特にない」の割合も 33.8%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 37.8%、「全く知らない」の割合は 62.2%となっています。女性の 60 歳以上では、“知っている”の割合が 5 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 64.1%、「いいえ」の割合が 35.9%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 34.6%、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 28.8%となっています。しかし、「特にない」の割合も 34.6%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 15.3%、「全く知らない」の割合は 84.7%となっています。

## 8 生きがいや社会参加について

### 《20 歳以上》

人とふれあうこと(家族や友人・知人と一緒にいる等)を楽しんでいるかについて、約 9 割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 70.1%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 23.5%となっています。

また、女性では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」の割合が高くなる傾向にあります。一方、男性の 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 8.7%となっており、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、「参加していない」の割合が高く、61.9%となっています。

また、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると「参加した」の割合が、平成 23 年度で 56.4%、平成 28 年度で 52.8%と 5 割を超えていましたが、令和 4 年度では 38.1%と減少しています。

趣味がある人の割合が 73.0%、無い人の割合が 27.0%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 9 割を超えています。

### 《20 歳未満》

人とふれあうこと(家族や友人・知人と一緒にいる等)を楽しんでいるかについて、約 9 割が楽しいと感じています。

外出については、「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 47.5%と最も高く、次いで「一人でも外出する」の割合が 43.4%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、53.0%となっています。

趣味がある人の割合が 88.6%、無い人の割合が 11.4%となっています。

## 9 たばこについて

### 《20 歳以上》

全体の喫煙率は 11.8%であり、このうち減煙、禁煙希望者は 33.2%となっています。

平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、全体の喫煙率は徐々に減少しています。しかし、「やめるつもりはない」の割合も 45.4%と減煙、禁煙希望者より高く、女性の 30～39 歳では 8 割、75 歳以上では 6 割、男性の 30～39 歳、50～64 歳では 5 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 2 割となっており、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と比較すると、「困っている」と回答した方の割合は徐々に減少しています。

しかし、「困っている」と回答した方のうち、特に女性の 15～49 歳で約 3 割と高くなっています。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」、「慢性気管支炎」、「ぜんそく」、「胎児への影響」が 9 割を超えており、どの年代でも 8 割程度を超えています。一方、「胃かいよう」、「歯周病」は 6 割未満となっており、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%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、29.6%となっています。特に女性で、34.8%と高くなっています。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」、「胎児への影響」、「ぜんそく」、「慢性気管支炎」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 6 割未満となっ

ています。

## 10 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「毎日飲む」の飲酒者は、15.5%となっています。

平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と令和 4 年度調査の結果を比較すると、「飲まない」人の割合は徐々に増加しています。そして、飲酒する際の飲酒量は「1～2 ドリンク」が増加し、「3～4 ドリンク」が減少しています。

また、男性が 3 ドリンク以上飲酒する割合は 36.5%となっていますが、女性が 3 ドリンク以上飲酒する割合は 13.6%となっています。

これらのことから、多量飲酒のリスクや不適切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 1.0%で、飲酒量は「1～2 ドリンク」が 90.0%と最も高くなっています。

20 歳未満の者の飲酒リスクに関する正しい知識の普及が必要です。

## 11 歯について

### 《20 歳以上》

他の項目に比べ、「かかりつけの歯医者さんはいますか」、「歯を抜いたことがありますか」、「間食をしますか」で「はい」の割合が高く 8 割台、「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」、「歯みがきを 1 日 2 回以上していますか」、「歯の治療は早めに受けるようにしていますか」が 7 割を超えています。また、「8020 運動を知っていますか」の割合が 55.4%、「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 47.0%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。

そして、平成 23 年度の調査結果及び平成 28 年度の調査結果と令和 4 年度の調査結果を比較すると、「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」、「歯の治療は早めに受けるようにしていますか」の「はい」の割合がいずれも令和 4 年度にかけて増加しています。

### 《20 歳未満》

口の健康について、「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」、「間食をしますか」で「はい」の割合が高く、8 割を超えてい

ます。また、「8020 運動を知っていますか」では約 4 割、「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」の割合は約 3 割となっています。

また、平成 28 年度の調査結果と令和 4 年度の調査結果を比較すると、「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」の「はい」の割合がともに平成 28 年度の 7 割台から 8 割台に増加しています。一方で、「間食をしますか」の「はい」の割合は、平成 28 年度(64.8%)、令和 4 年度(89.6%)となり、24.8 ポイント増加しました。

# IV 調査票

## 県民健康意識調査ご協力をお願い ～健康づくりに関する県民意識調査～

### 〔ご協力をお願い〕

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、県民の皆様健康づくりの取組の状況や健康に対する意識についておろかがいし、「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、次期健康増進計画等の策定や健康づくり施策を展開するため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しません。

ご多忙のことは存じますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和4年12月

### 〔記入上のお願ひ〕

- ・回答は、令和4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、食事質問票とあわせて同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、**令和4年12月22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、以下の問合せ先までお願いします。

【事務局】株式会社東京商工リサーチ 問合せ係  
【問合せ先】電話：03-6661-2896  
受付：9時～17時（土日祝含む）

### 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○、年齢は令和4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はどこですか。  
(令和4年11月1日現在の住民登録をしている市町名を記入してください。)

( ) 市・町

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○)

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

問4 最近1ヵ月間で、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. 単身世帯(ひとり暮らしなど) | 4. 三世帯世帯(親と子と孫など) |
| 2. 一世帯世帯(夫婦のみなど)  | 5. その他( )         |
| 3. 二世帯世帯(親と子など)   |                   |

問6 同居家族は(あなたを含めて)何人ですか。(1つだけに○)

- |       |         |
|-------|---------|
| 1. 1人 | 3. 3～4人 |
| 2. 2人 | 4. 5人以上 |

### 2 あなたの健康について

問7 くだん健康について気をつけていますか。(1つだけに○)

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

問8 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9 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10 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  | 4. 子宮がん検診   | 7. 受けていない |
| 2. 肺がん検診  | 5. 乳がん検診    |           |
| 3. 大腸がん検診 | 6. その他のがん検診 |           |

問11 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○)

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

問12 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。(1つだけに○)

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

問13 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。(1つだけに○)

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

問 14 過去1ヵ月間に、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	4. 中くらいの痛み
2. かなかな痛み	5. 強い痛み
3. 軽い痛み	6. 非常に激しい痛み

問 15 過去1ヵ月間、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	4. わずかに元気だった
2. かなり元気だった	5. ぜんぜん元気でなかった
3. 少し元気だった	

問 16 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。(1つだけに○)

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

問 17 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。(1つだけに○)

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

問 18 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。(1つだけに○)

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

問 19 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○)



問 20 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	( )	( )

### 3 新型コロナウイルス感染症について

問 21 あなたのこの1ヵ月間における体重および生活習慣等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。変化があったものを選択してください。(それぞれ1つに○)

※1 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとない」を選択してください。  
 ※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。  
 ※3 社会参加とは、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を言います。

体重および生活習慣等	回答			
(1) 体重	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(2) 外食(飲食店での食事)の利用	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(3) 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(4) フードデリバリーサービスの利用	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(5) 1回当たりの食事量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(6) 栄養バランスの良い食事を取るようになった	1. はい	2. 変わらない	3. いいえ	4. もともとない
(7) 1日当たりの睡眠時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(8) 1週間当たりの喫煙の頻度	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(9) 1週間当たりの飲酒の日数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない

体重および生活習慣等	回答			
(10) 1日当たりの飲酒の量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(11) ストレスを感じる回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(12) 1週間当たりの運動の日数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(13) 運動 <sup>※2</sup> を行う日の平均運動時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(14) 社会参加 <sup>※3</sup> の機会	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
(15) 健康に気をつけるようになった	1. はい	2. 変わらない	3. いいえ	4. もともとない

### 4 健康に関する情報について

問 22 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○)

1. テレビ・ラジオ	5. 市町の広報やお知らせ	9. 特になし →【問23】へ
2. 雑誌・本	6. 友人・知人	
3. インターネット	7. 家族	
4. 医療機関	8. その他( )	

問 22で「1」～「8」と回答された方にお聞きします。

問 22-1 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) 市町の広報やお知らせ	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

### 5 こころの健康について

問 23 最近1ヵ月間のあなたの生活のリズムはどうか。(1つだけに○)

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

問 24 最近1ヵ月間で、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. 家庭・家族に関すること	5. 男女関係に関すること
2. 自分の健康に関すること	6. 学校に関すること
3. 経済・生活に関すること	7. その他( )
4. 仕事に関すること	8. ストレスや悩みは特になかった

問 25 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	4. できていない
2. どちらかという说不できている	5. どちらともいえない
3. どちらかという说不できている	

問 26 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26-2】へ
-------	------------------

問 26で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問 26-1 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	5. 公的な相談窓口
2. 友人・同僚	6. NPOなどの相談窓口
3. 職場(上司、職場の相談窓口等)	7. インターネットサイト
4. 医療機関	8. その他( )

問 26で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問 26-2 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	5. 相談する人がいない
2. 相談しても解決できるとは思わない	6. その他( )
3. 知られたくない	7. 理由はない
4. 相談する時間がない	

問 27 最近1ヵ月間のあなたの様子についてお聞かせください。(それぞれ1つに〇)

最近1ヵ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。	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 28 あなたは日常生活において孤立感を感じていますか。(1つだけに〇)

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

問 29 最近1ヵ月間、睡眠で休養がとれていますか。(1つだけに〇)

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

問 30 最近1ヵ月間で、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〇)

1. 入浴は寝る1時間前までに済ませる
2. 寝る前にリラクゼーションする時間をつくっている
3. 寝る前にストレッチや軽く体を動かす
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 31 最近1ヵ月間で、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ヵ月間、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ヵ月間、1日あたり平均  時間  分

問 32 あなたは自殺予防週間や自殺対策強化月間を知っていますか。(1つだけに〇)

1. 知っている	2. 聞いたことがある	3. 知らない
----------	-------------	---------

7

問 41 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せんか。(1つだけに〇)

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

## 7 身体活動・運動について

問 42 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つだけに〇)

1. はい →【問43】へ	2. いいえ
---------------	--------

問 42 で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

問 42-1 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〇)

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. 近頃の外出には、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. 通勤途中で1駅分歩くようにしている
9. その他( )
10. 特にない

問 43 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つだけに〇)

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

## 8 生きがいや社会参加について

問 44 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つだけに〇)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 45 外出する時のあなたの考えに最も近いものをお選びください。(1つだけに〇)

1. 一人でも外出する
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する
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

9

## 6 栄養・食生活について

問 33 あなたは、自分の食生活に満足していますか。(1つだけに〇)

1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
-------	--------	--------------

問 34 あなたは朝食を食べますか。(1つだけに〇)

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

問 35 同居家族がいっしょの方にお伺いします。あなたが家族と一緒に食事をする機会はこの程度ありますか。(1つだけに〇)

\*朝食および夕食の場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	3. 週に5～7回程度	5. 週に1～2回程度
2. 週に8～10回程度	4. 週に3～4回程度	6. ほとんどない

問 36 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〇)

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

問 37 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つだけに〇)

1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
-------	--------	--------------

問 38 あなたは人と比べて食べる速度が速いですか。(1つだけに〇)

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

問 39 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つだけに〇)

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

問 40 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〇)

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

8

問 46 過去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が。(1つだけに〇)

1. 参加した	2. 参加していない
---------	------------

問 47 趣味はありますか。(1つだけに〇)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

## 9 たばこについて

問 48 現在たばこを習慣的に吸っていますか。(1つだけに〇)

1. はい	2. いいえ →【問49】へ
-------	----------------

問 48 で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問 48-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに〇)

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

\*問 48 は喫煙の現状を把握するために20歳未満の方にもお伺いしています。20歳未満の喫煙を推奨するものではありません。

問 49 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つだけに〇)

1. 困っている	2. 困っていない
----------	-----------

問 50 たばこが悪い影響を与えると思うものについてお聞かせください。(それぞれ1つに〇)

影響を与えらると思うもの	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) 胃がけいよう	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

10

