

**中野市**  
**健康に関するアンケート調査**  
**【結果報告書】**

令和5年3月  
長野県 中野市



## 目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	2
2	調査概要	2
3	報告書の見方	3
II	住民アンケート調査結果	5
1	あなた自身のことについて	6
2	栄養・食生活について	11
3	健康状況や健康づくり全般について	25
4	身体活動・運動について	32
5	アルコールについて	40
6	たばこについて	43
7	歯と口の健康について	53
8	休養・こころの健康について	60
9	健康管理について	74
10	地域への参加、地域の環境について	84



---

# I 調査の概要

---

# 1 調査の目的

「第3次なかの健康ライフプラン」及び「第4次中野市食育推進計画」策定に際し、住民の生活実態、健康に対する意識や行動実態を把握し、施策立案の検討材料とするため下記の調査を実施しました。

## 2 調査概要

調査地域	中野市全域
調査期間	令和5年1月7日～1月22日

調査対象者	18歳上の市民
抽出方法	市内にお住まいの18歳以上の方から、2,000人を無作為抽出
調査方法	郵送配付・郵送、WEBによる回収

### ■回収結果

区 分	住民アンケート調査
配布数 (A)	2,000 件
回収件数 (B)	879 件
紙面回答	794 件
WEB回答	85 件
回収率 (B/A)	44.0%

### 3 報告書の見方

---

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 表の掲載において、「その他」「不明・無回答」を除き、**第1位**と**第2位**に網掛けをしています。ただし、N数が1桁のものは順位付けを省略し、読み取り文の対象外としています。





---

## II 住民アンケート調査結果

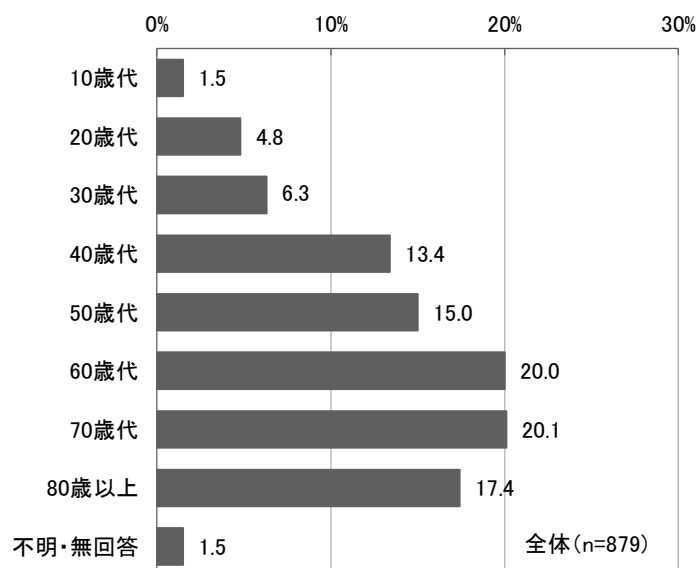
---

# 1 あなた自身のことについて

## 問1 年齢

年齢は、「70歳代」が20.1%と最も高く、次いで「60歳代」が20.0%となっています。

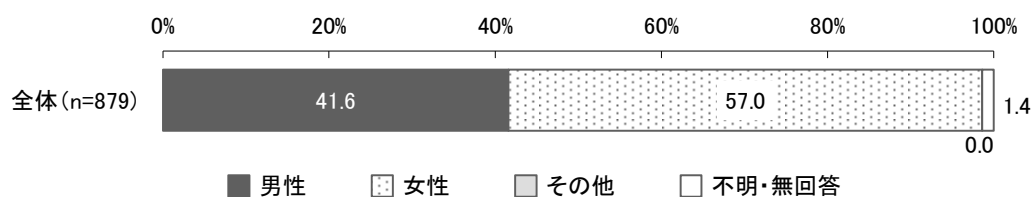
(単数回答)



## 問2 性別

性別は、「男性」が41.6%、「女性」が57.0%、「その他」は0.0%となっています。

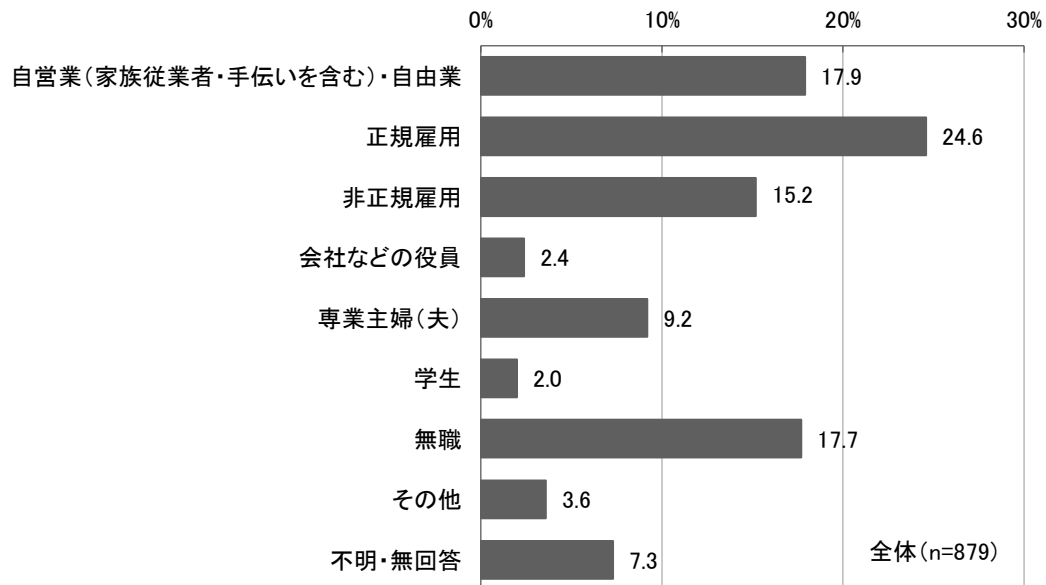
(数量回答)



### 問3 職業

職業は、「正規雇用」が24.6%と最も高く、次いで「自営業（家族従業者・手伝いを含む）・自由業」が17.9%となっています。

(単数回答)



【働いている人(問3で「自営業」～「会社などの役員」と回答した人)】

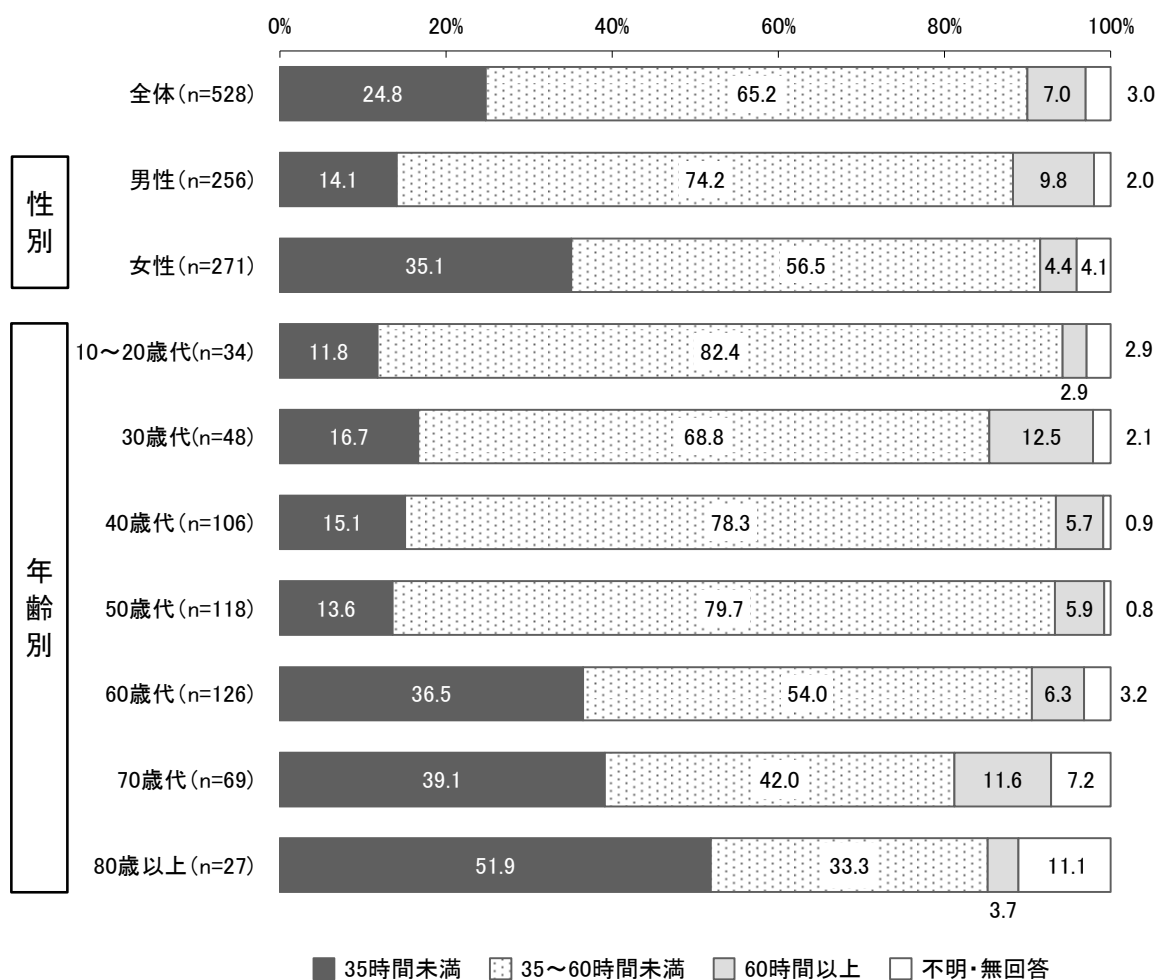
問4 1週間あたりの労働時間

働いている人の1週間あたりの労働時間は、全体では「35時間未満」が24.8%、「35～60時間未満」が65.2%、「60時間以上」が7.0%となっています。

性別では、「35時間未満」が女性で35.1%と、男性と比べて高くなっています。男性では「35～60時間未満」で74.2%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、50歳代から年齢が上がるにつれて、「35～60時間未満」が低くなり、「35時間未満」が高くなっています。

(単数回答)



【働いている人(問3で「自営業」～「会社などの役員」と回答した人)】

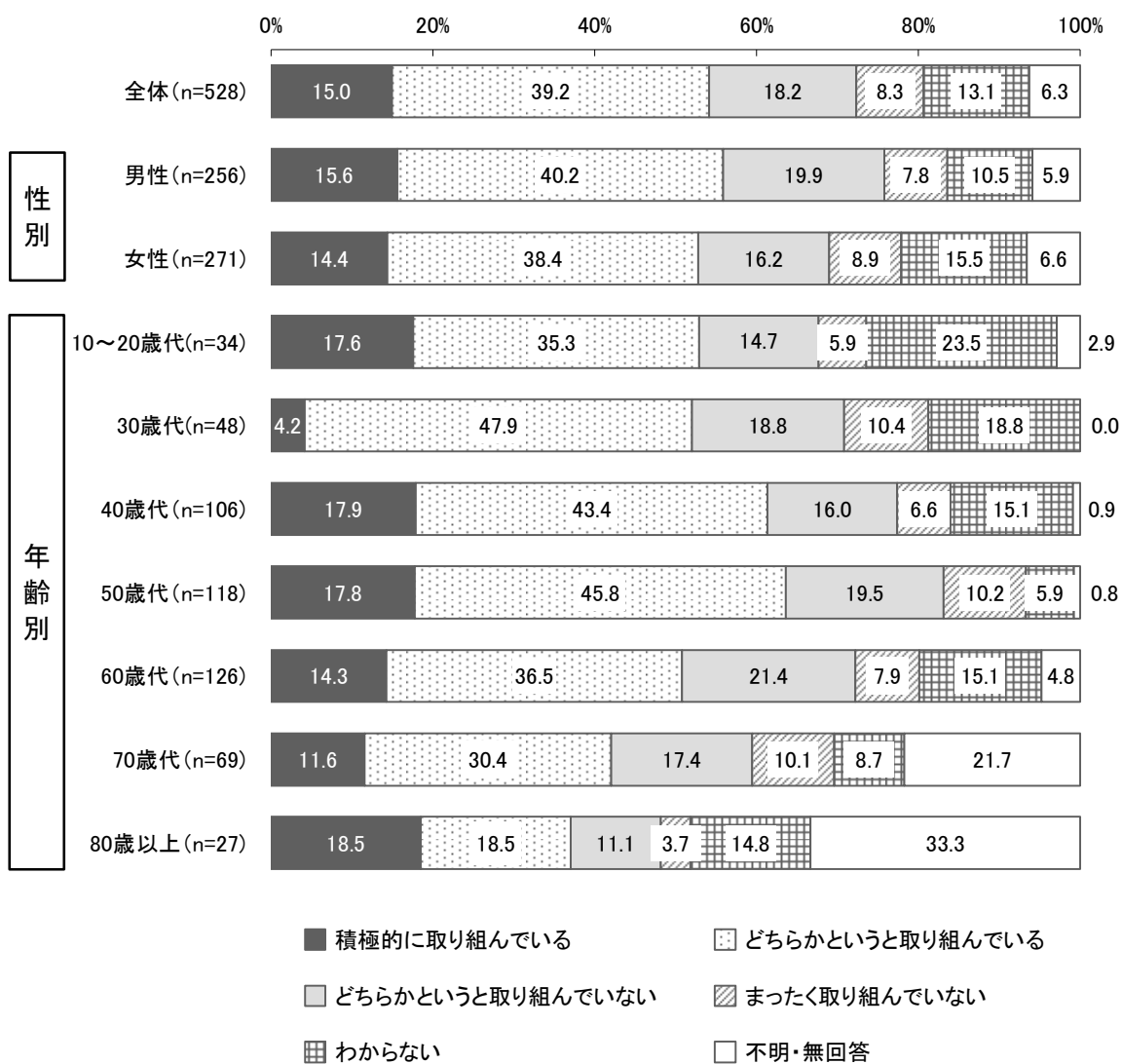
問5 会社・勤め先では、従業員の健康づくりに取り組んでいますか。

会社・勤め先での従業員の健康づくりについては、全体では「どちらかというに取り組んでいる」が39.2%と最も高く、次いで「どちらかというに取り組んでいない」が18.2%となっています。

性別では、「わからない」が女性で15.5%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代～50歳代で「どちらかというに取り組んでいる」が40%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

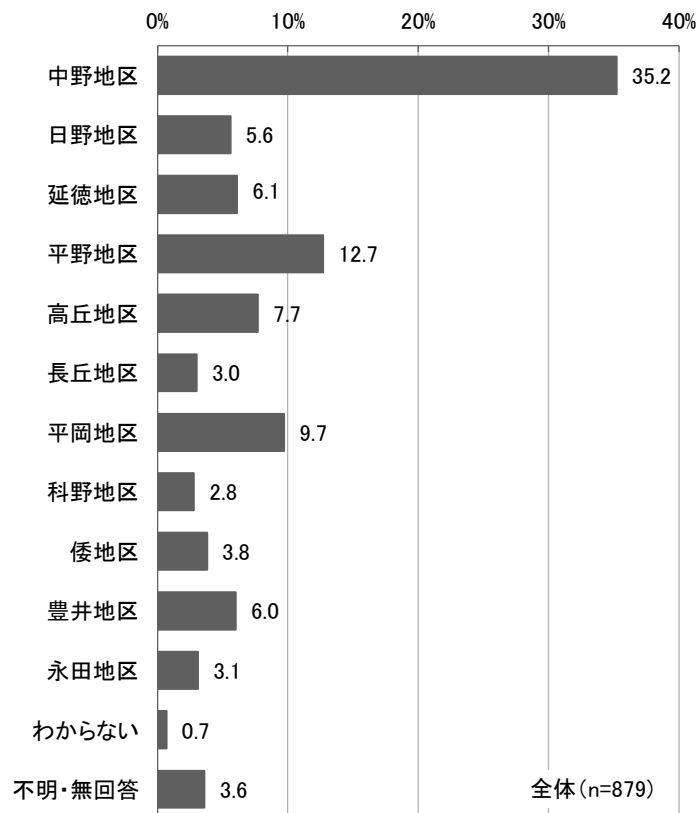
(単数回答)



## 問6 居住地区

居住地区は、「中野地区」が35.2%と最も高く、次いで「平野地区」が12.7%となっています。

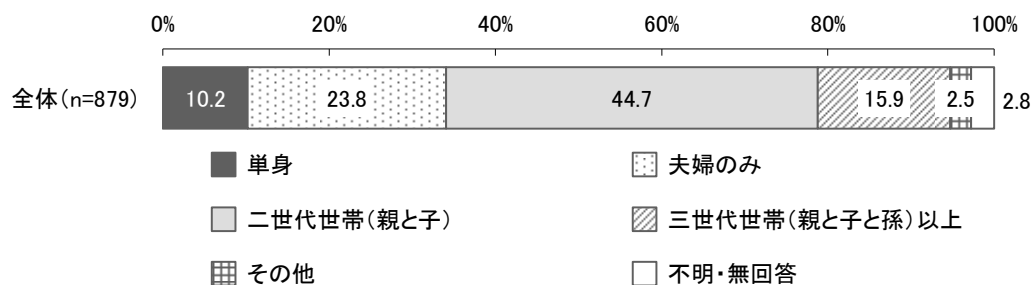
(単数回答)



## 問7 家族構成

家族構成は、「二世世代世帯 (親と子)」が44.7%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が23.8%となっています。

(単数回答)



## 2 栄養・食生活について

### 問8 「食育」に関心がありますか。

※『関心がある』＝「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合

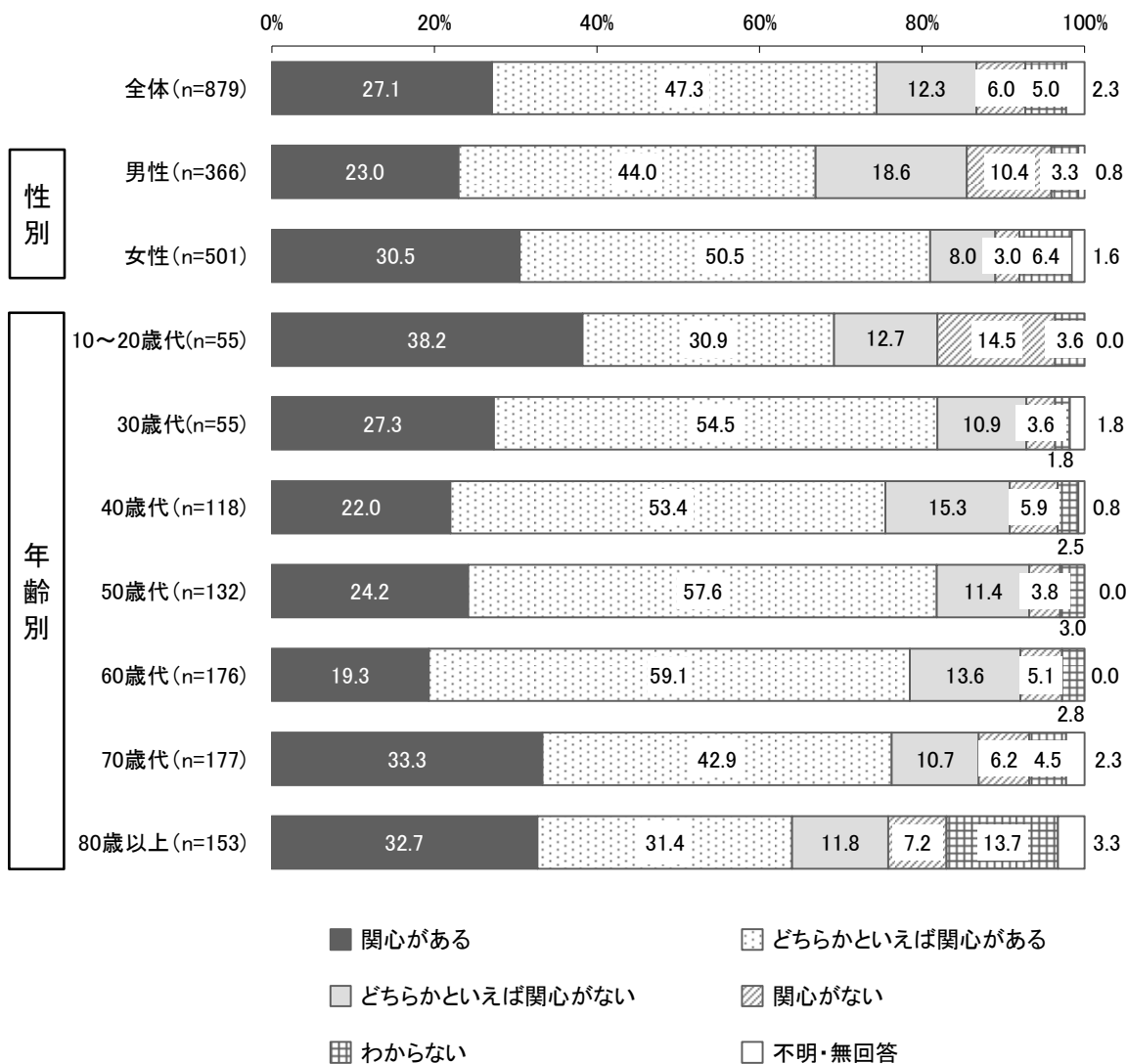
『関心がない』＝「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた割合

「食育」に関心があるかは、全体では『関心がある』が74.4%、『関心がない』が18.3%、「わからない」が5.0%となっています。

性別では、『関心がある』が女性で81.0%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、50歳代から年齢が上がるにつれて、『関心がある』が低くなっています。

(単数回答)



### 問9 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。

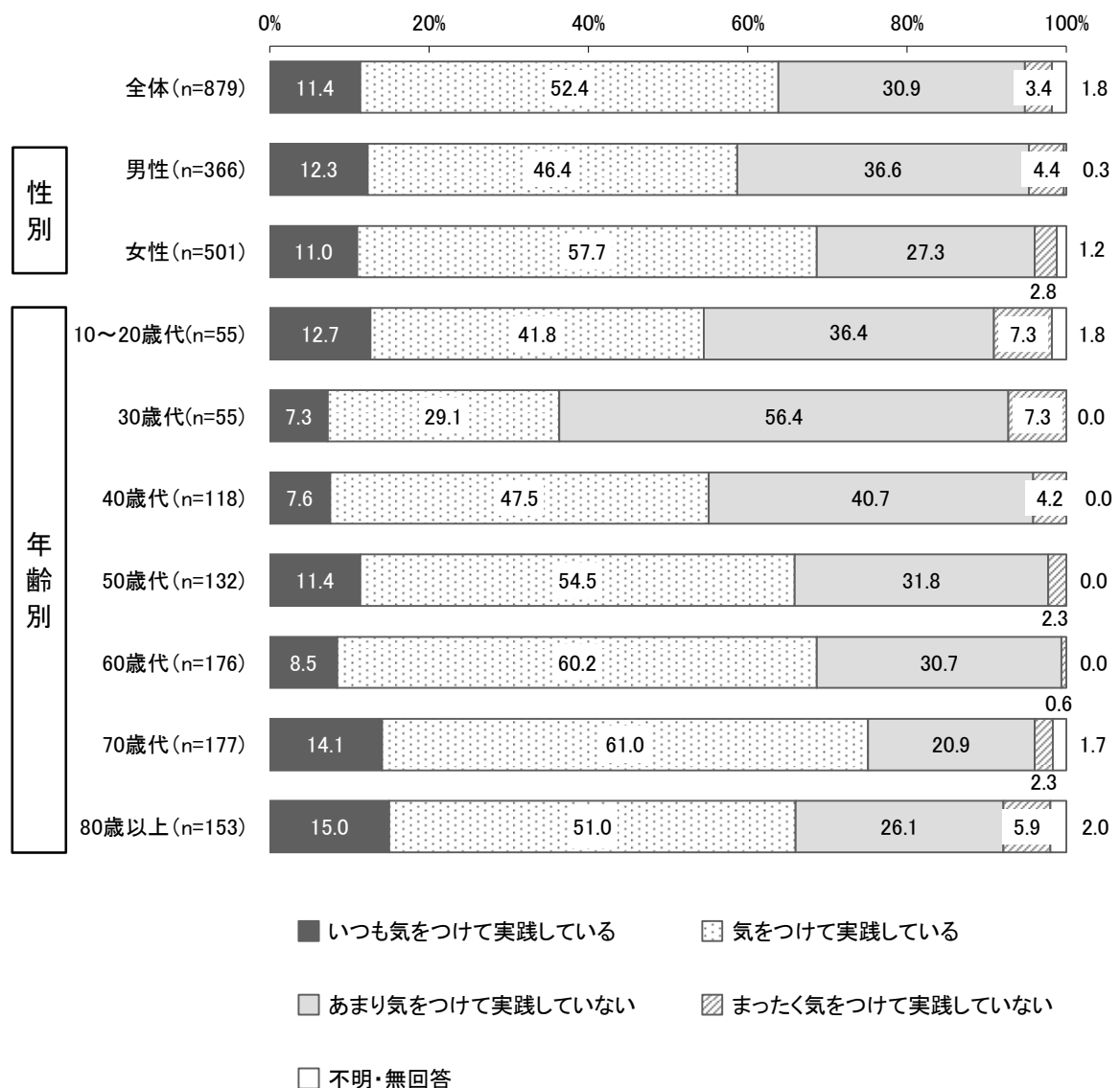
※『実践している』＝「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」を合わせた割合  
 『実践していない』＝「あまり気をつけて実践していない」と「まったく気をつけて実践していない」を合わせた割合

生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているかは、全体では『実践している』が63.8%、『実践していない』が34.3%となっています。

性別では、『実践している』が女性で68.7%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代～70歳代で年齢が上がるにつれて、『実践している』が高くなっています。

(単数回答)





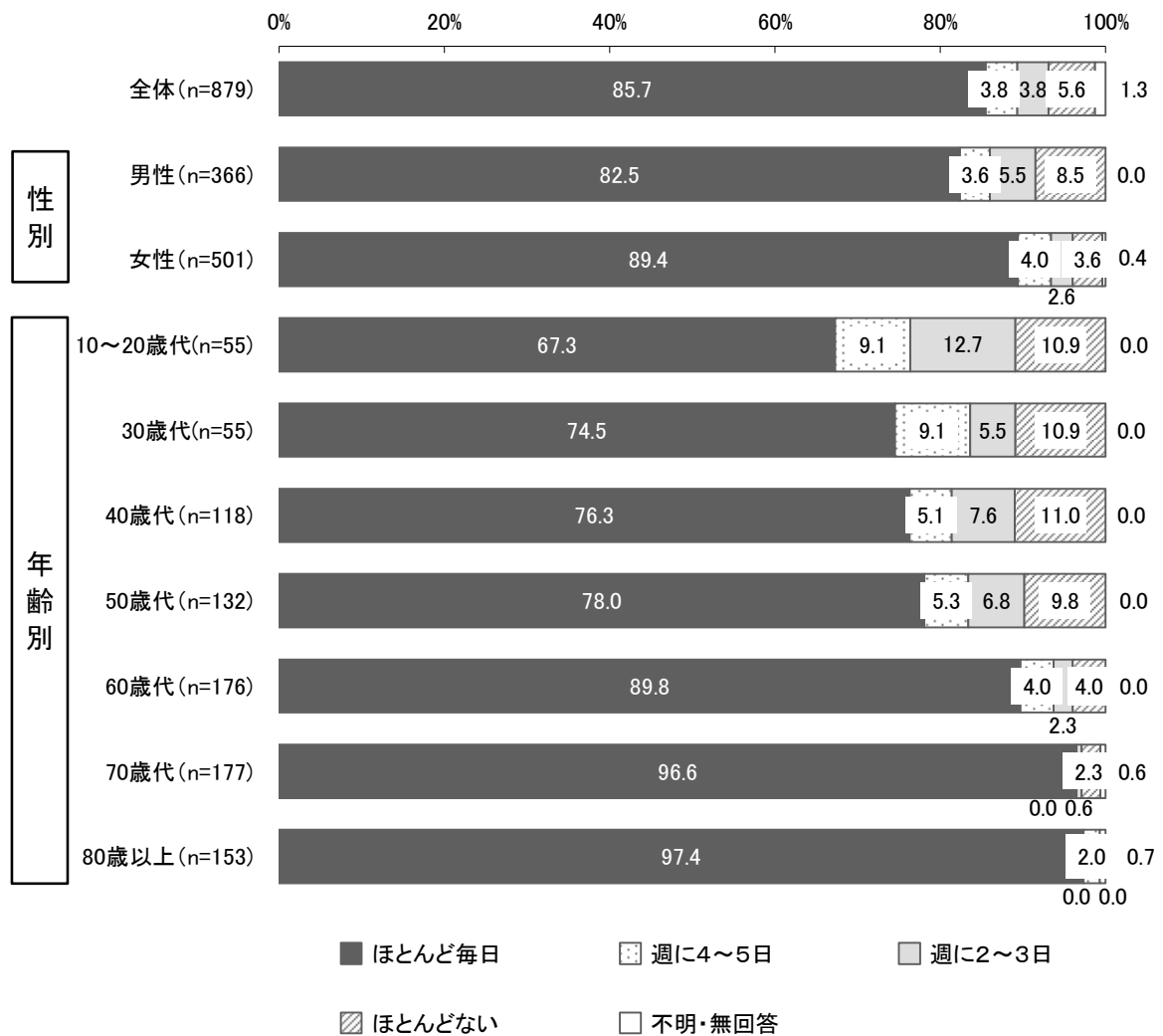
## 問 10 朝食を食べる日は、週に何日ありますか。

朝食を食べる日が週に何日あるかは、全体では「ほとんど毎日」が 85.7%と最も高く、次いで「ほとんどない」が 5.6%となっています。

性別では、「ほとんど毎日」が女性で 89.4%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、年齢が上がるにつれて、「ほとんど毎日」が高くなっています。

(単数回答)



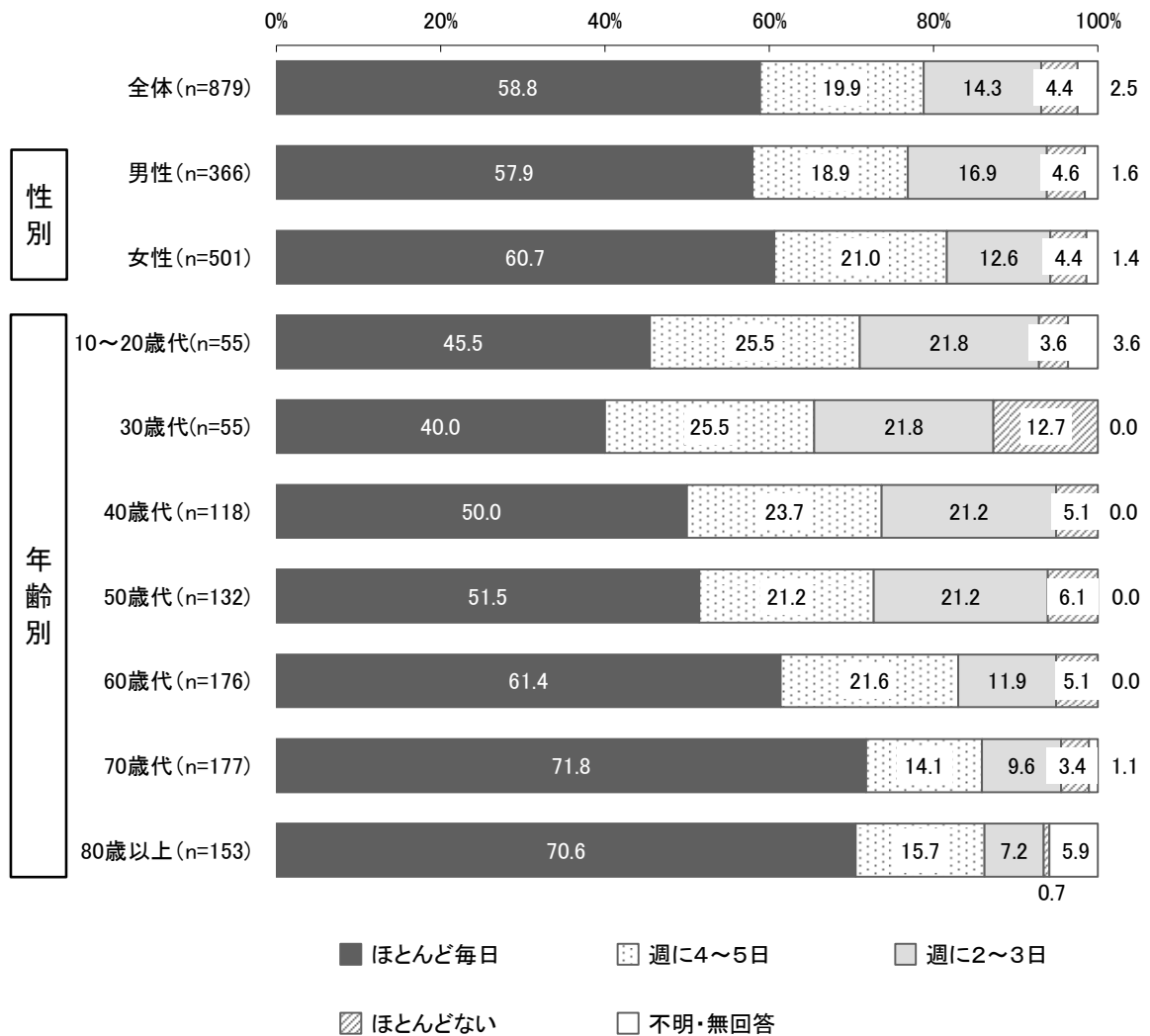
問 11 主食・主菜・副菜が揃った食事が1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。

主食・主菜・副菜が揃った食事が1日に2回以上ある日が週に何日あるかは、全体では「ほとんど毎日」が58.8%と最も高く、次いで「週4～5日くらい」が19.9%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、30歳代～70歳代で年齢が上がるにつれて、「ほとんど毎日」が高くなっています。

(単数回答)



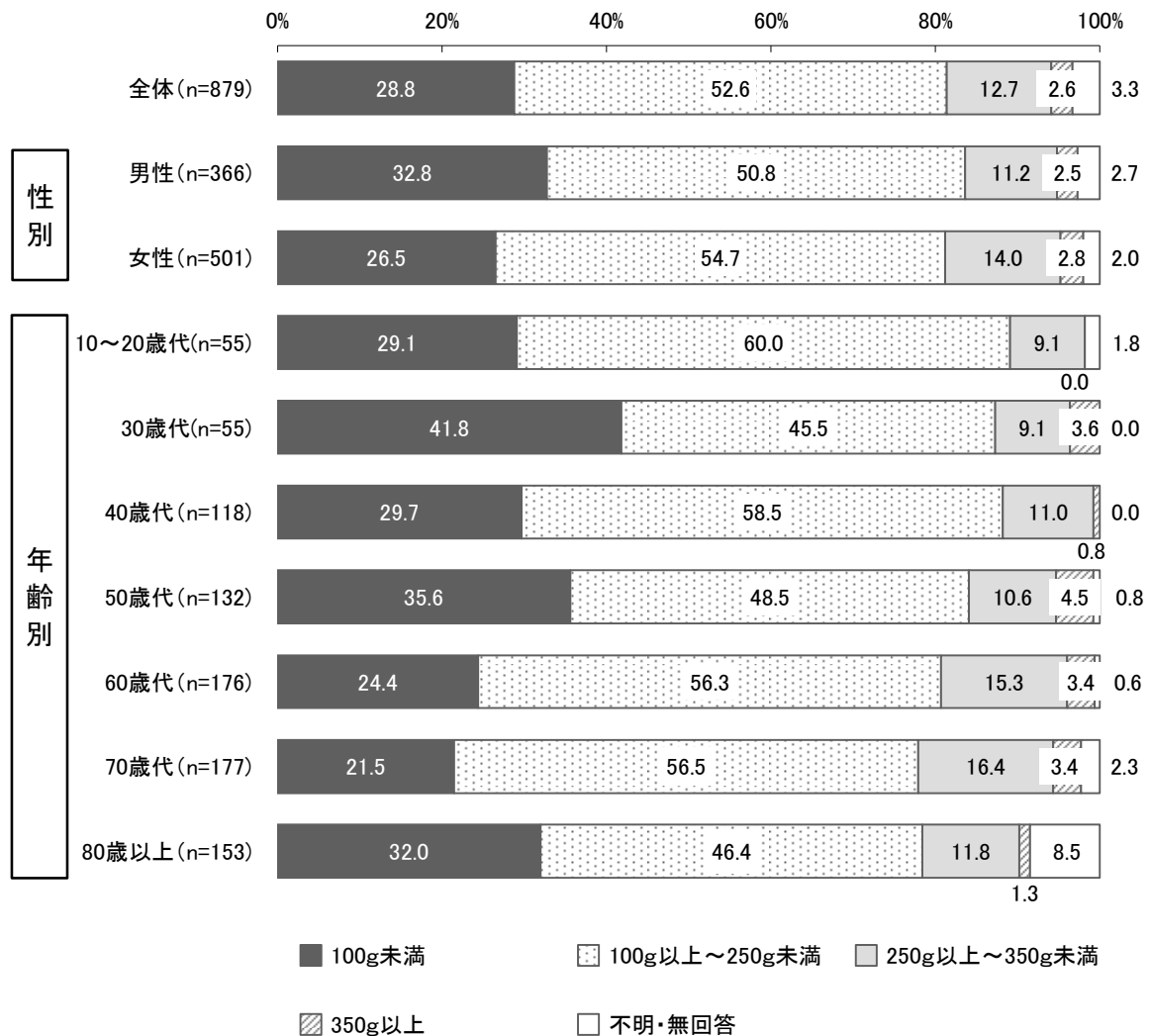
## 問 12 野菜（緑黄色野菜・淡色野菜）は1日にどれくらい食べますか。

野菜（緑黄色野菜・淡色野菜）を1日にどれくらい食べるかは、全体では「100g～250g未満」が52.6%と最も高く、次いで「100g未満」が28.8%となっています。

性別では、「100g未満」が男性で32.8%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代で「100g未満」が41.8%と、他の年代に比べて高くなっています。

(単数回答)



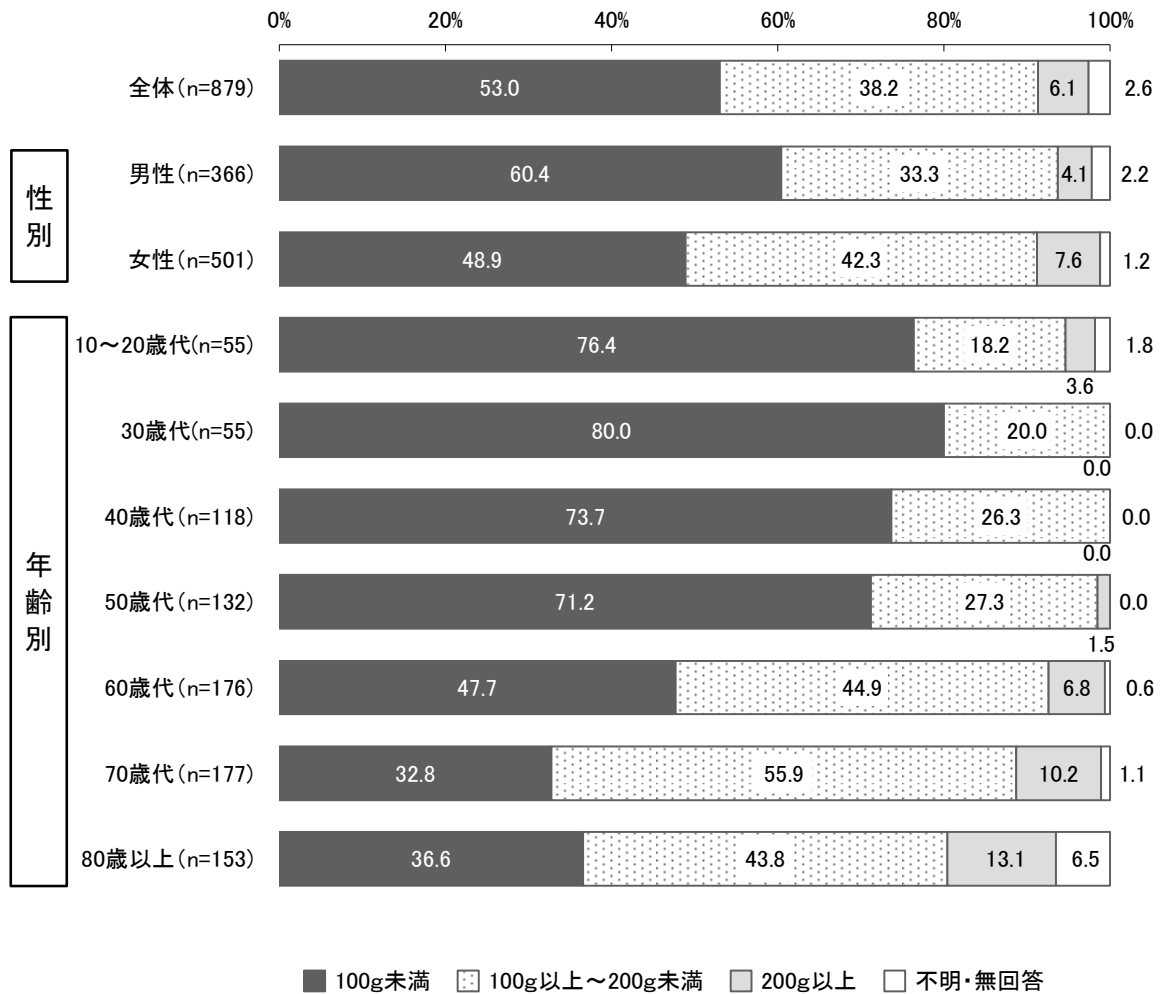
### 問 13 果物は1日にどれくらい食べますか。

果物を1日にどれくらい食べるかは、全体では「100g未満」が53.0%、「100g以上～200g未満」が38.2%、「200g以上」が6.1%となっています。

性別では、「100g未満」が男性で60.4%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、70歳代で「100g以上～200g未満」が55.9%と、他の年代に比べて高くなっています。

(単数回答)



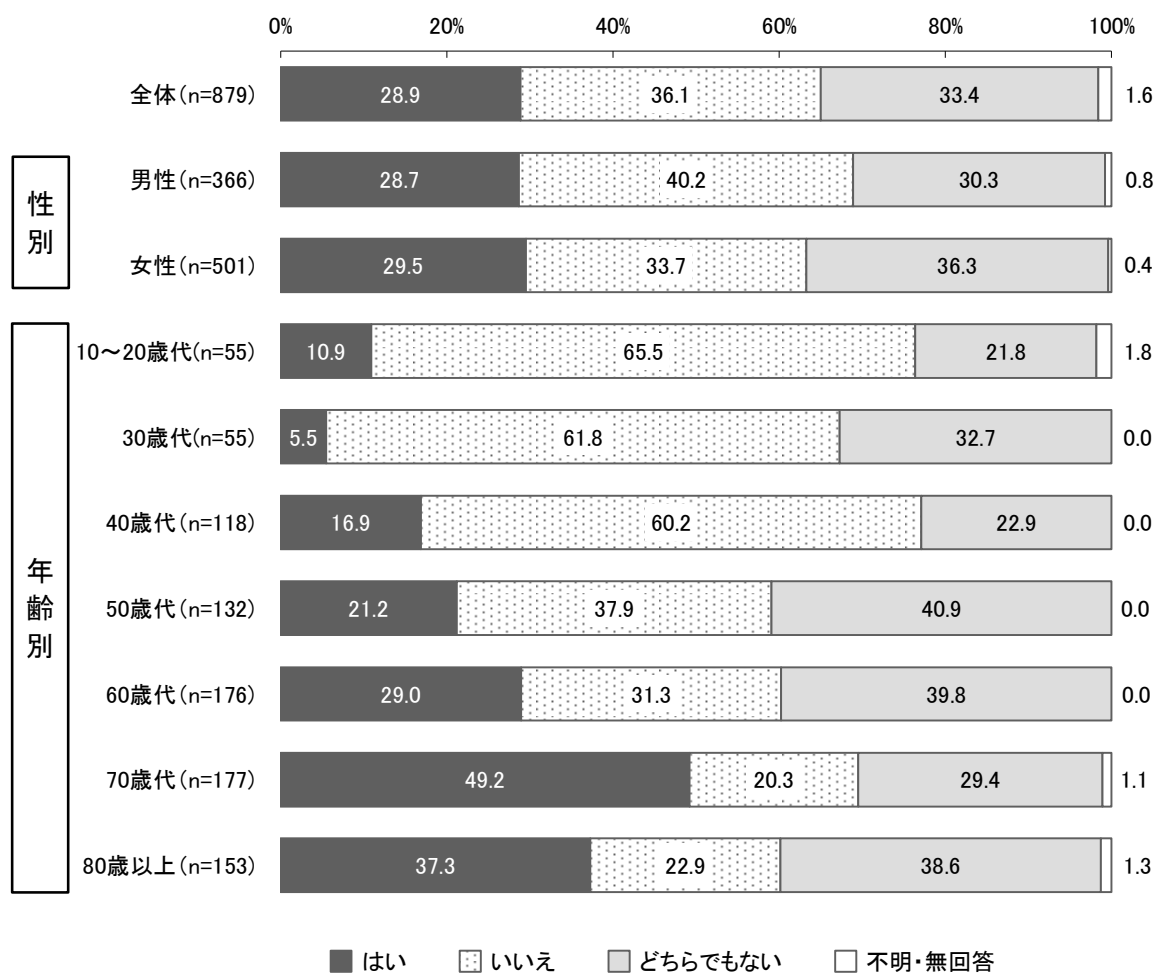
## 問 14 減塩中ですか。

減塩中かは、全体では「はい」が28.9%、「いいえ」が36.1%、「どちらでもない」が33.4%となっています。

性別では、「いいえ」が男性で40.2%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代～70歳代で年齢が上がるにつれて、「はい」が高くなっています。

(単数回答)



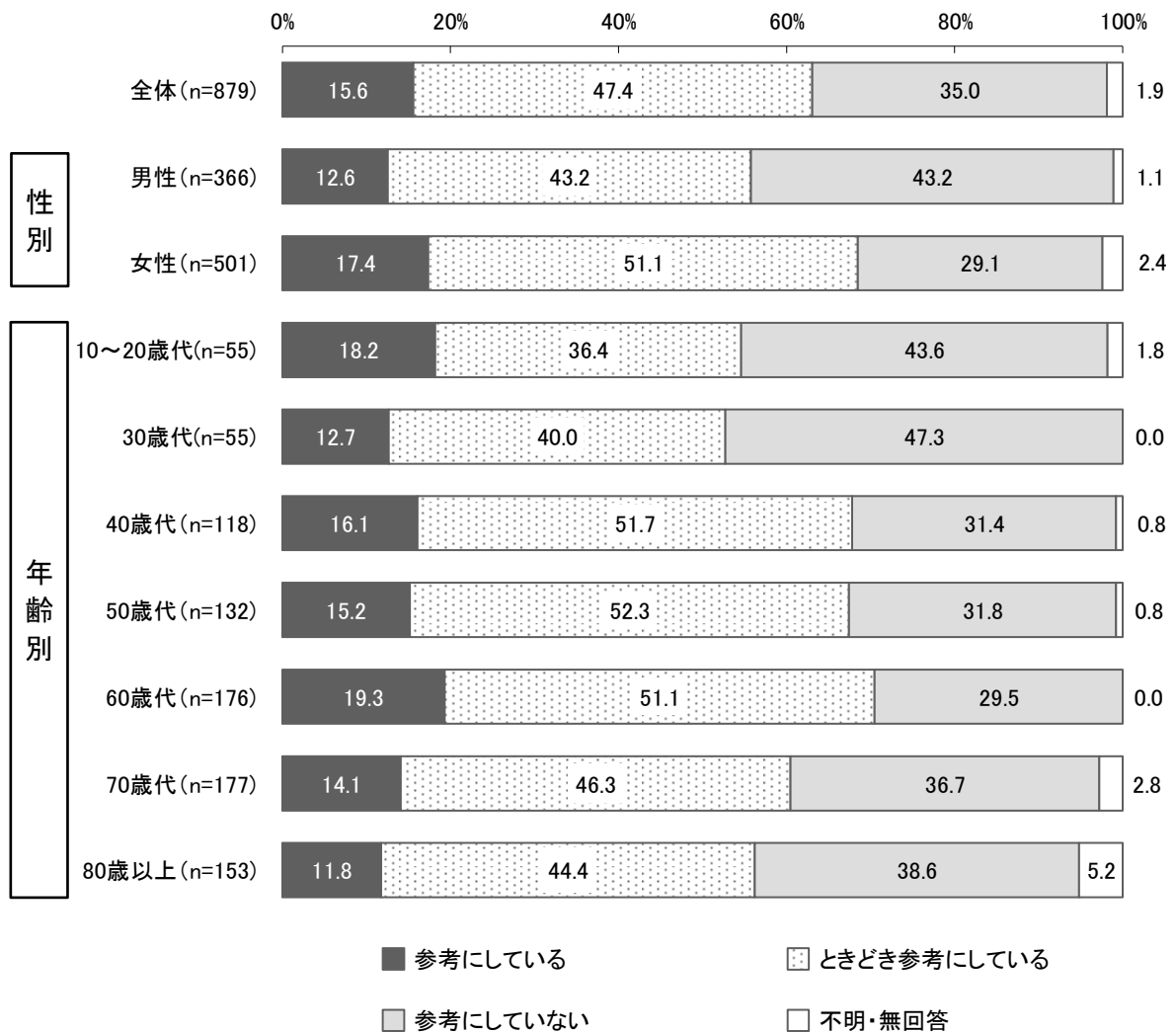
### 問 15 加工食品や外食の栄養成分表示（エネルギーなどの表示）を参考にしていますか。

加工食品や外食の栄養成分表示（エネルギーなどの表示）を参考にしているかは、全体では「参考にしている」が 15.6%、「ときどき参考にしている」が 47.4%、「参考にしていない」が 35.0% となっています。

性別では、「参考にしていない」が男性で 43.2%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～20 歳代、30 歳代で「参考にしていない」が 40%以上と、他の年代に比べて高くなっています。

（単数回答）



### 問 16 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

※『ゆっくりよく噛んで食べている』＝「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」を合わせた割合

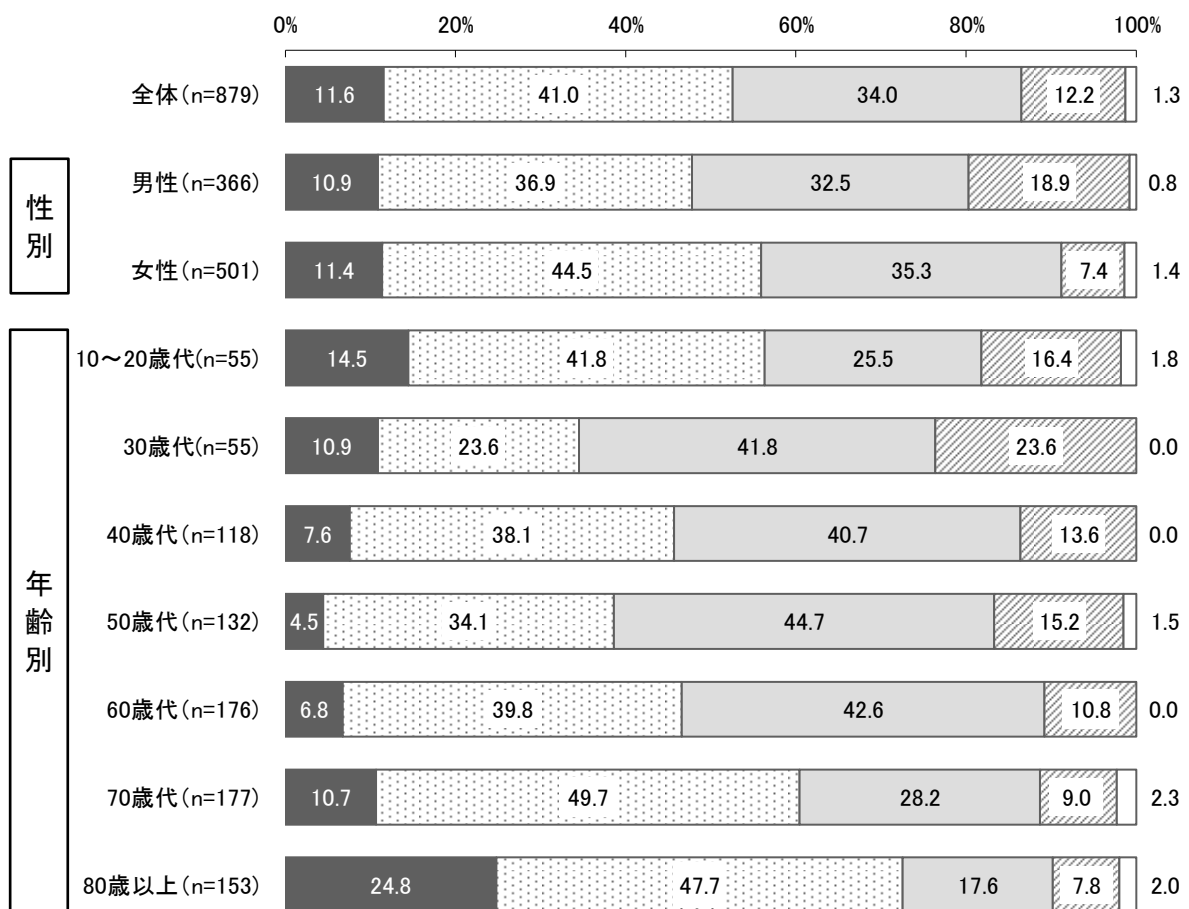
『ゆっくりよく噛んで食べていない』＝「ゆっくりよく噛んで食べていない」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」を合わせた割合

ふだんゆっくりよく噛んで食べているかは、全体では『ゆっくりよく噛んで食べている』が52.6%、『ゆっくりよく噛んで食べていない』が46.2%となっています。

性別では、『ゆっくりよく噛んで食べていない』が男性で51.4%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、50歳代～80歳以上で年齢が上がるにつれて、『ゆっくりよく噛んで食べている』が高くなっています。

(単数回答)



- ゆっくりよく噛んで食べている
- ▨ どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
- ▨ ゆっくりよく噛んで食べていない
- 不明・無回答

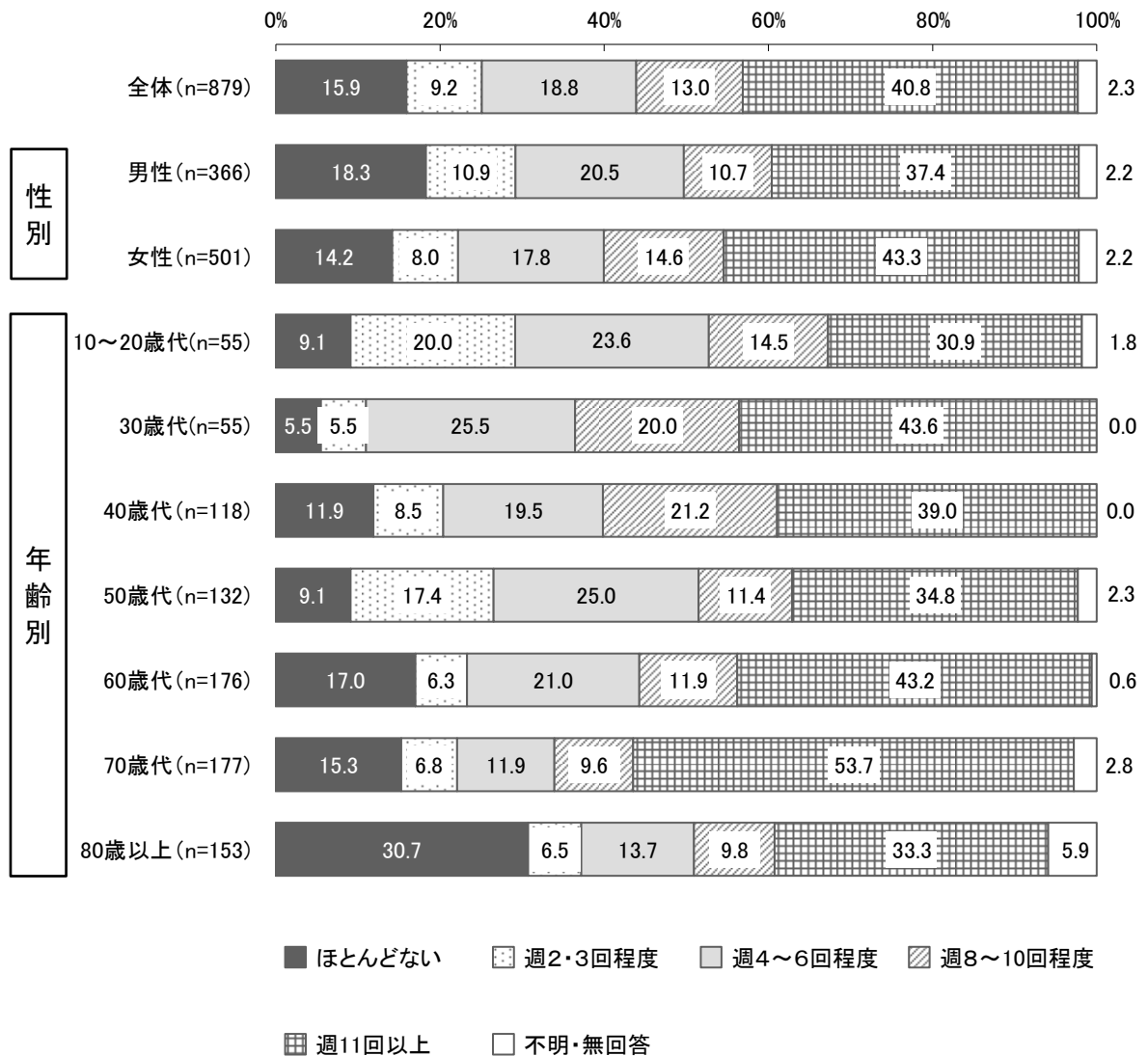
問 17 朝食や夕食を家族または友人と食べる「共食」の機会はどれくらいありますか。

朝食や夕食を家族または友人と食べる「共食」の機会はどれくらいあるかは、全体では「週 11 回以上」が 40.8%と最も高く、次いで「週 4～6 回程度」が 18.8%となっています。

性別では、「週 11 回以上」が女性で 43.3%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、80 歳以上で「ほとんどない」が 30.7%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)





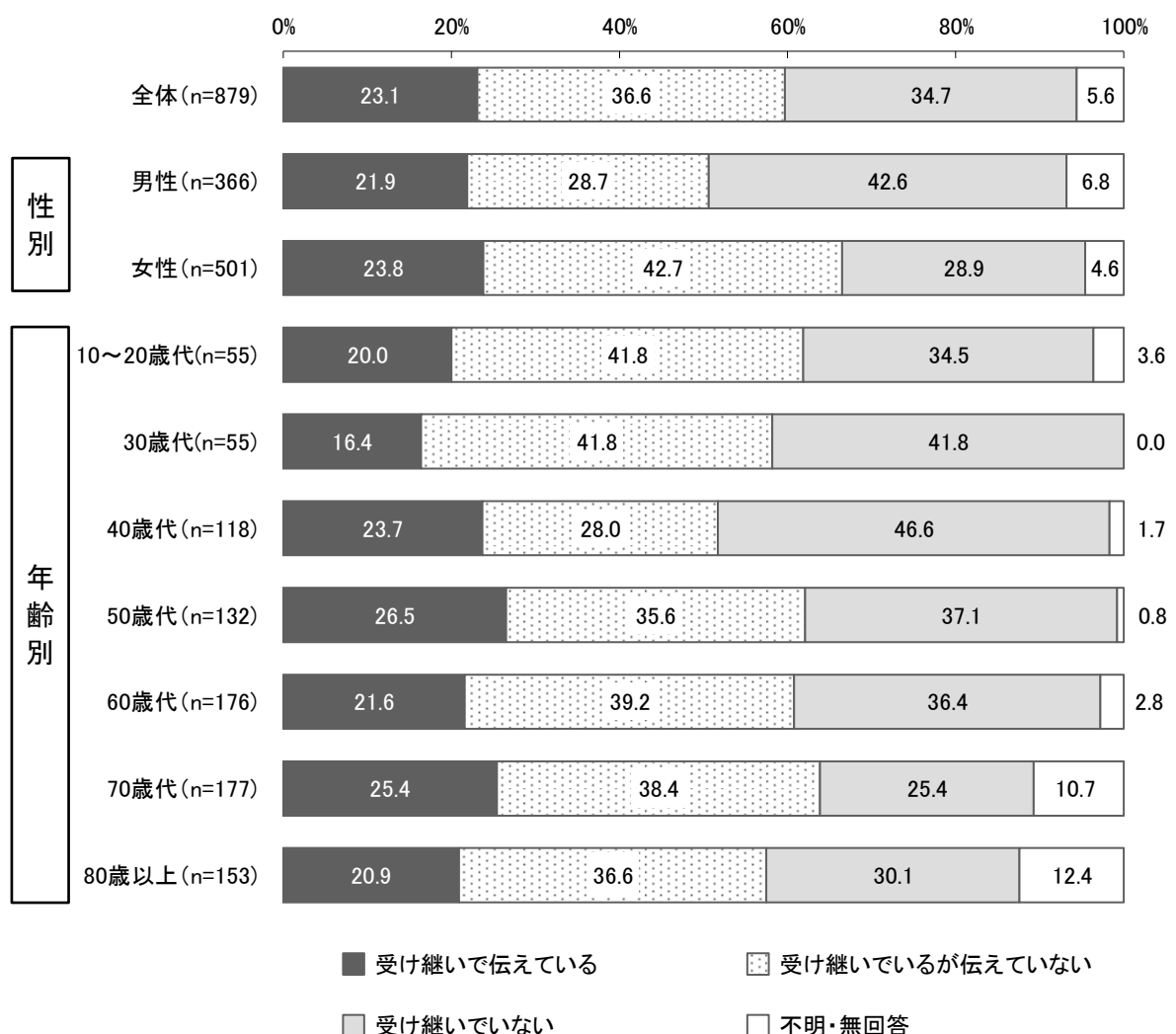
問 18 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子どもや若い世代）に対して伝えていきますか。

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子どもや若い世代）に対して伝えているかは、全体では「受け継いで伝えている」が23.1%、「受け継いでいるが伝えていない」が36.6%、「受け継いでいない」が34.7%となっています。

性別では、「受け継いでいるが伝えていない」が女性で42.7%と、男性と比べて高くなっています。男性では「受け継いでいない」が42.6%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、40歳代で「受け継いでいない」が46.6%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

(単数回答)



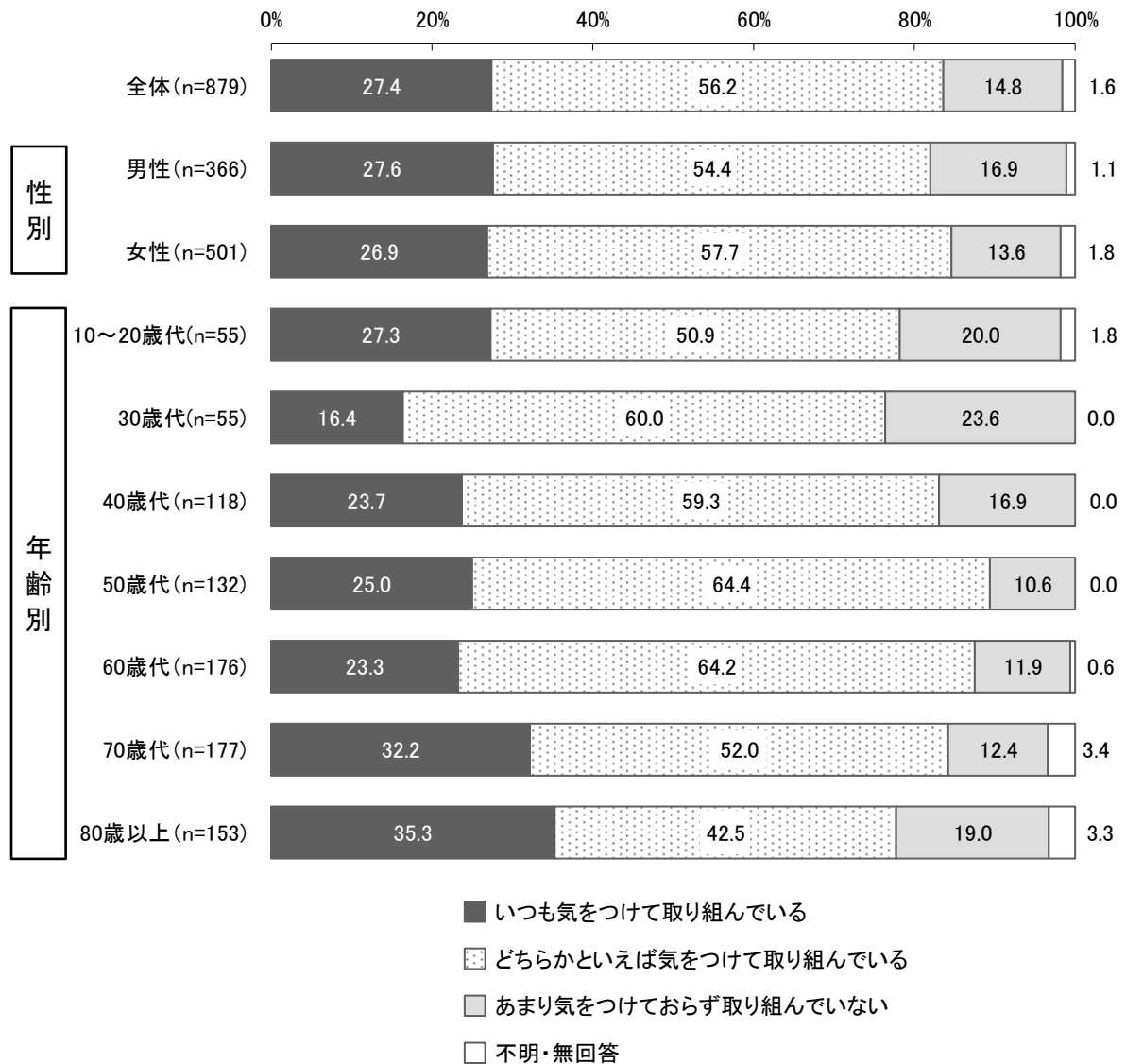
## 問 19 「食品ロス」を減らすことに取り組んでいますか。

「食品ロス」を減らすことに取り組んでいるかは、全体では「いつも気をつけて取り組んでいる」が27.4%、「どちらかといえば気をつけて取り組んでいる」が56.2%、「あまり気をつけておらず取り組んでいない」が14.8%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、70歳代以上で「いつも気をつけて取り組んでいる」が30%以上と、他の年代と比べてやや高くなっています。

(単数回答)



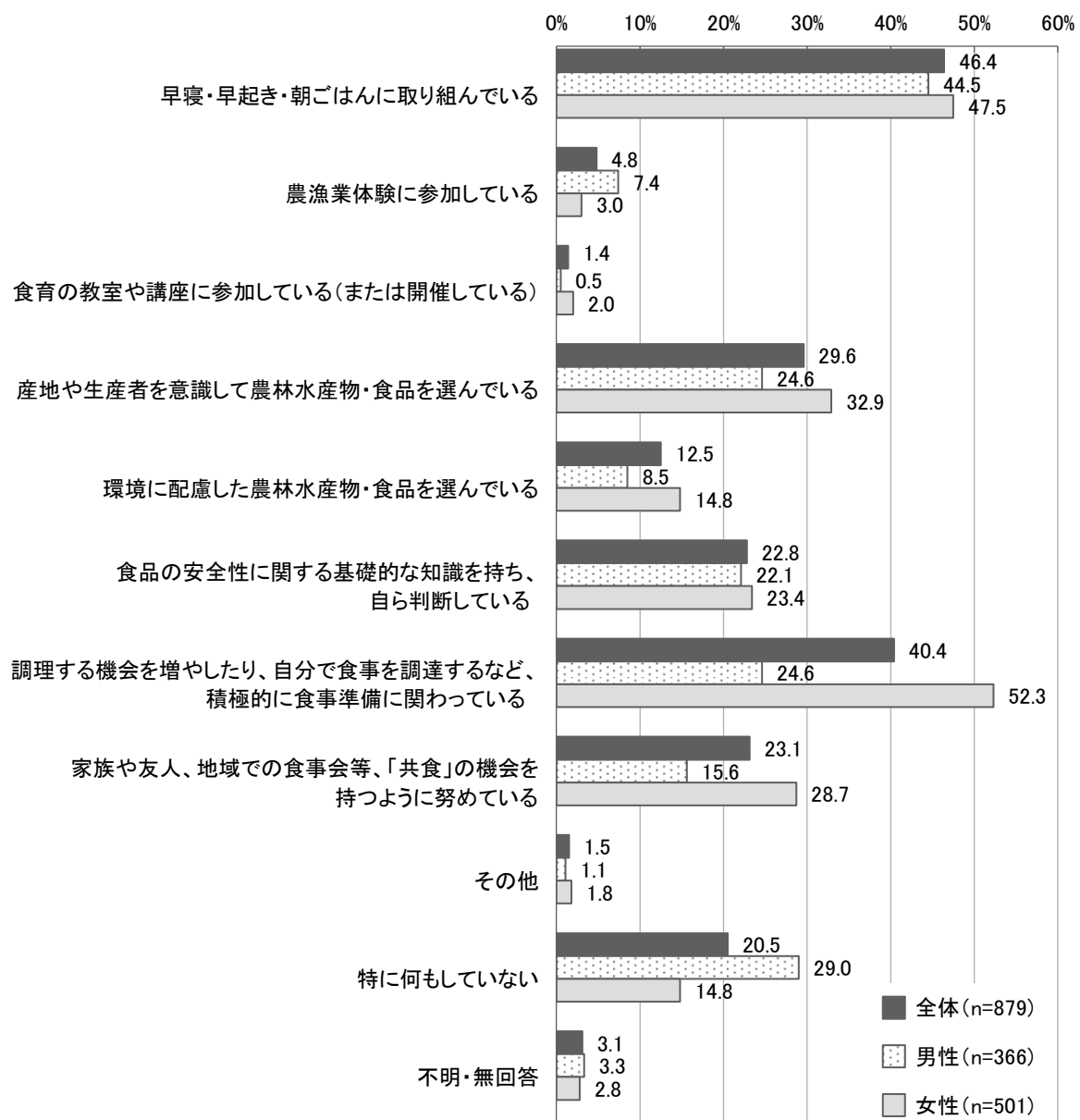
問 20 普段、下記の食育で取り組んでいることがあればお答えください。

普段、食育で取り組んでいることは、全体では「早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでいる」が46.4%と最も高く、次いで「調理する機会を増やしたり、自分で食事を調達するなど、積極的に食事準備に関わっている」が40.4%となっています。

性別では、「調理する機会を増やしたり、自分で食事を調達するなど、積極的に食事準備に関わっている」が女性で52.3%と、男性と比べて高くなっています。男性では「特に何もしていない」が29.0%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、70歳代で「早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでいる」が58.8%、30歳代で「家族や友人、地域での食事会等、「共食」の機会を持つように努めている」が40.0%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	早寝・早起・朝ごはんに取り組んでいる	農漁業体験に参加している	食育の教室や講座に参加している(または開催している)	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる	環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる	食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち、自ら判断している	調理する機会を増やしたり、自分で食事を調達するなど、積極的に食事準備に関わっている	家族や友人、地域での食事会等、「共食」の機会を持つように努めている	その他
10～20 歳代	55	41.8	3.6	0.0	12.7	3.6	23.6	25.5	27.3	1.8
30 歳代	55	41.8	1.8	1.8	16.4	1.8	9.1	34.5	40.0	0.0
40 歳代	118	42.4	3.4	0.0	28.0	11.9	20.3	46.6	30.5	0.8
50 歳代	132	38.6	1.5	3.0	33.3	12.9	25.0	42.4	12.9	0.0
60 歳代	176	48.3	7.4	1.1	36.9	15.9	26.7	45.5	26.7	1.1
70 歳代	177	58.8	7.3	2.3	34.5	12.4	24.9	44.6	23.7	1.1
80 歳以上	153	41.8	4.6	0.7	22.9	13.1	19.0	31.4	15.0	4.6

区分	n =	特にしていない	不明・無回答
10～20 歳代	55	25.5	3.6
30 歳代	55	27.3	1.8
40 歳代	118	22.9	0.0
50 歳代	132	22.0	2.3
60 歳代	176	20.5	1.7
70 歳代	177	11.3	4.0
80 歳以上	153	25.5	6.5

### 3 健康状況や健康づくり全般について

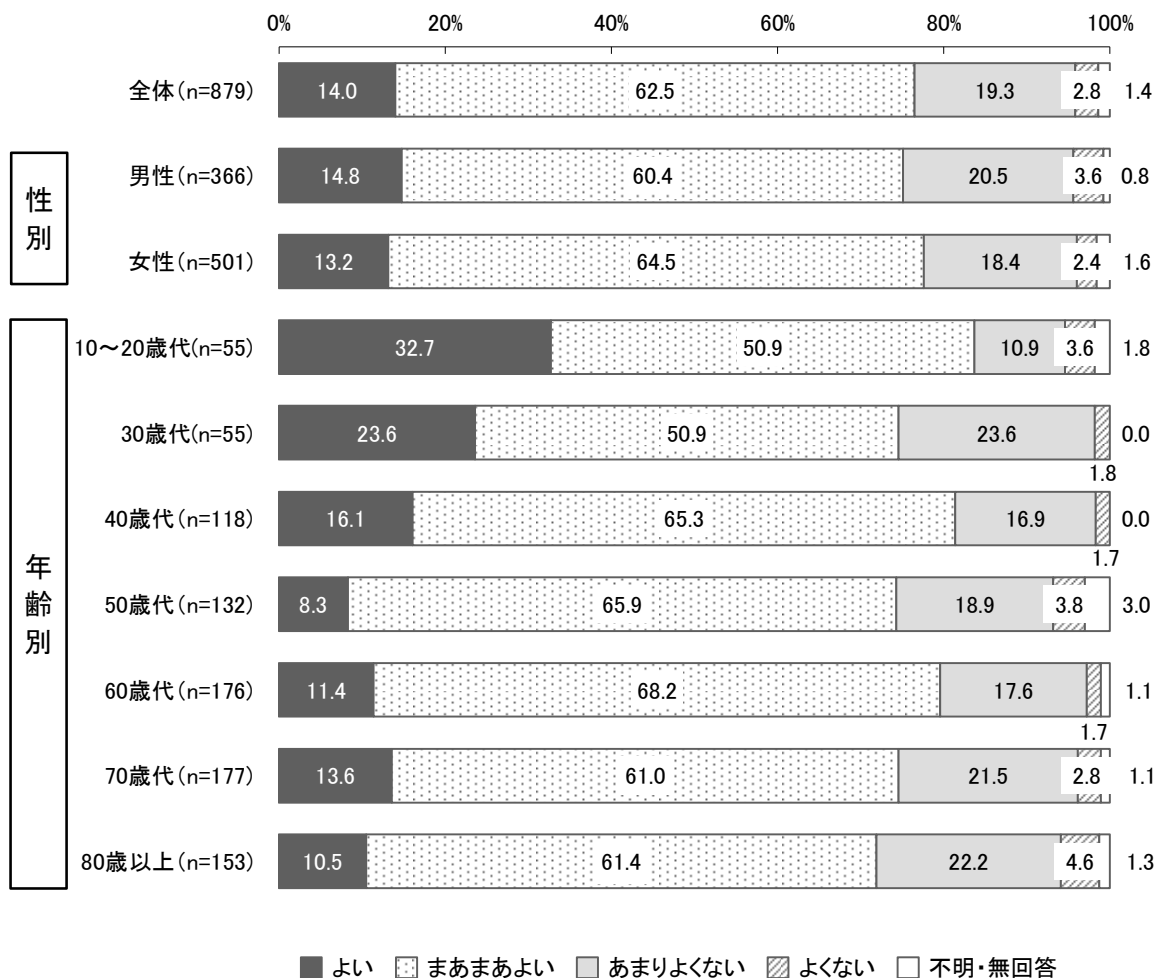
問 21 ご自分の健康状態についてどう感じていますか。

健康状態については、全体では「まあまあよい」が62.5%と最も高く、次いで「あまりよくない」が19.3%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、10～50歳代で年齢が上がるにつれて、「よい」が低くなっています。

(単数回答)



## 問 22 健康づくりに関心はありますか。

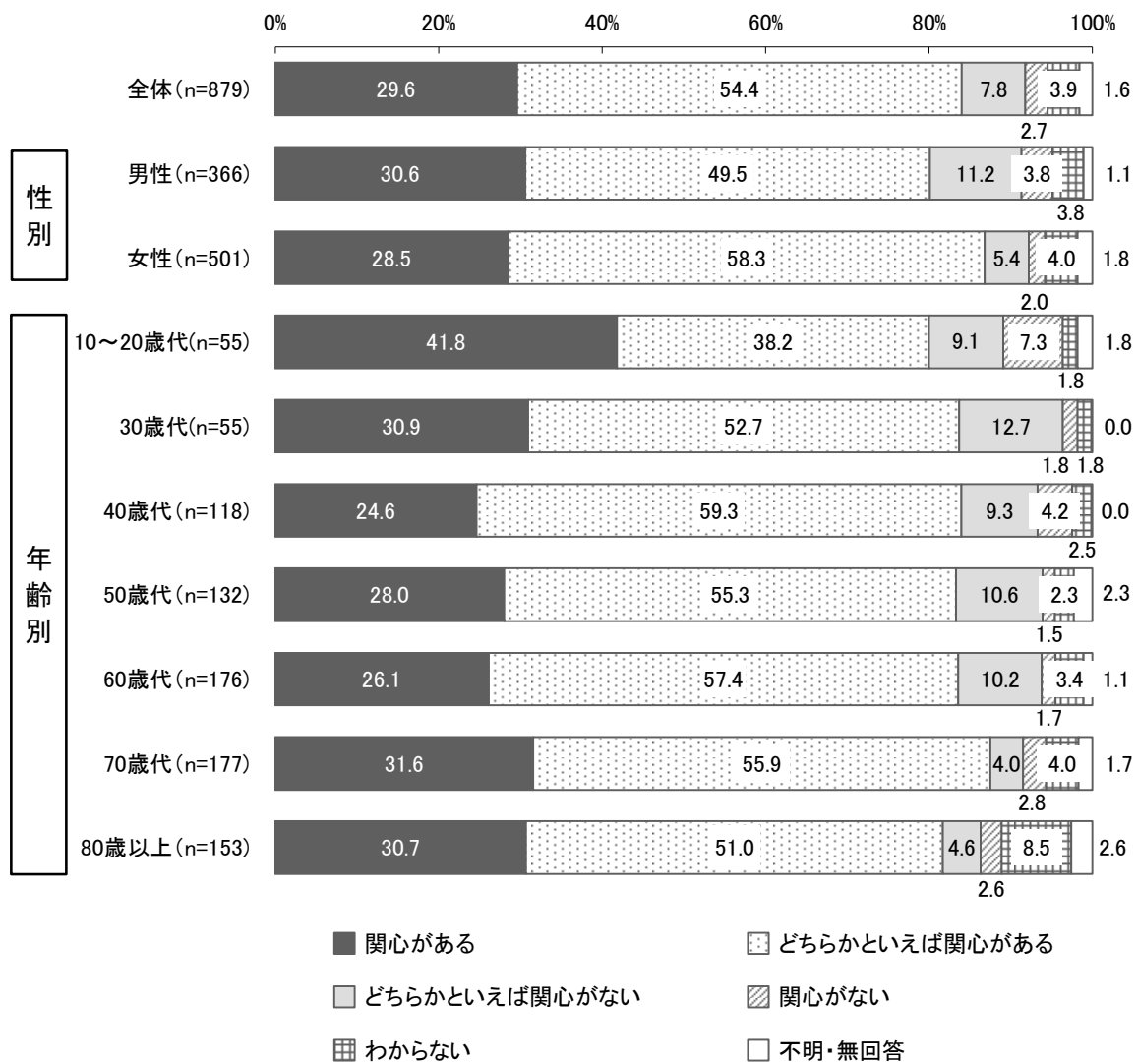
※『関心がある』＝「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合  
 『関心がない』＝「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた割合

健康づくりの関心は、全体では『関心がある』が84.0%、『関心がない』が10.5%、「わからない」が3.9%となっています。

性別では、『関心がない』が男性で15.0%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～20歳代で「関心がある」が41.8%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)

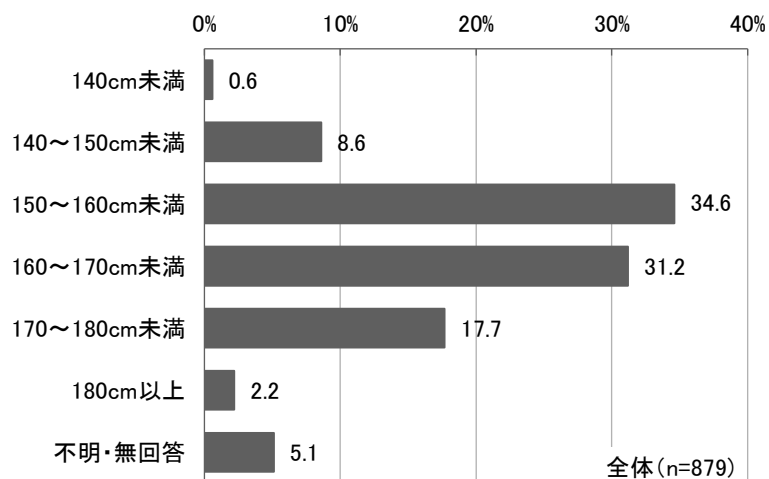


## 問 23 身長と体重を記入してください。

### 問 23-① 身長

身長は、「150～160cm未満」が34.6%と最も高く、次いで「160～170cm未満」が31.2%となっています。

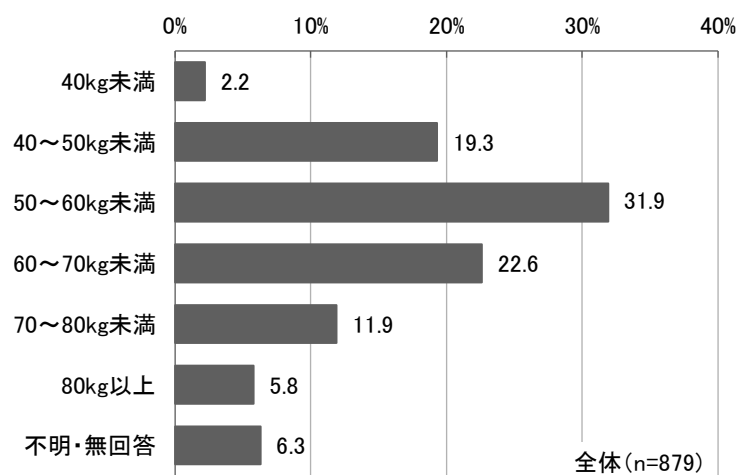
(数量回答)



### 問 23-② 体重

体重は、「50～60kg未満」が31.9%と最も高く、次いで「60～70kg未満」が22.6%となっています。

(数量回答)

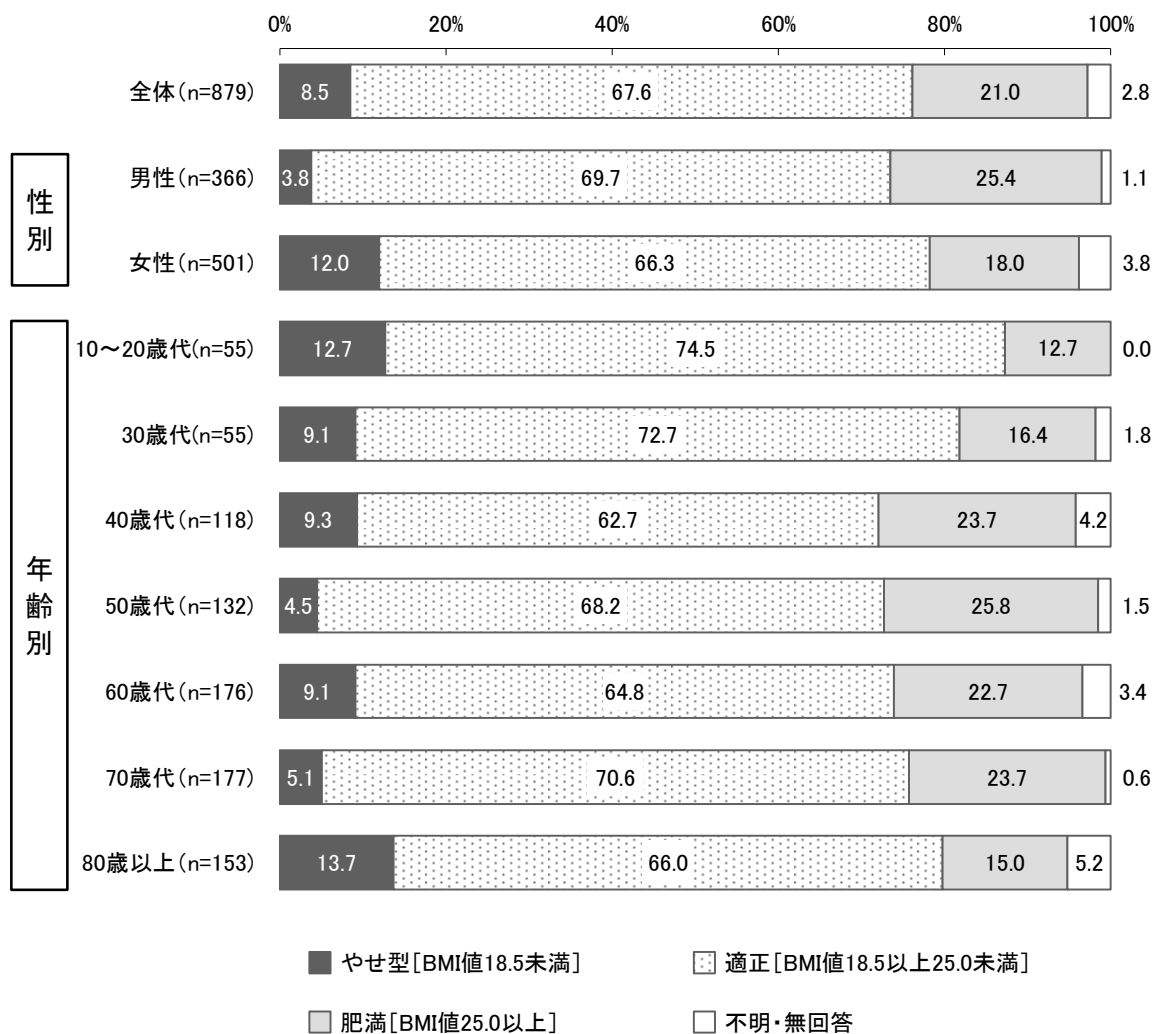


## ■ BMI 値

BMI 値は、「やせ型 [BMI 値 18.5 未満]」が 8.5%、「適正 [BMI 値 18.5 以上 25.0 未満]」が 67.6%、「肥満 [BMI 値 25.0 以上]」が 21.0%となっています。

性別は、男性で「肥満 [BMI 値 25.0 以上]」が 25.4%と、女性と比べてやや高くなっています。女性では「やせ型 [BMI 値 18.5 未満]」が 12.0%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20 歳代、80 歳以上で「やせ型 [BMI 値 18.5 未満]」が 10%以上と、他の年代と比べてやや高くなっています。





## 問 24 自分の体型をどう思いますか。

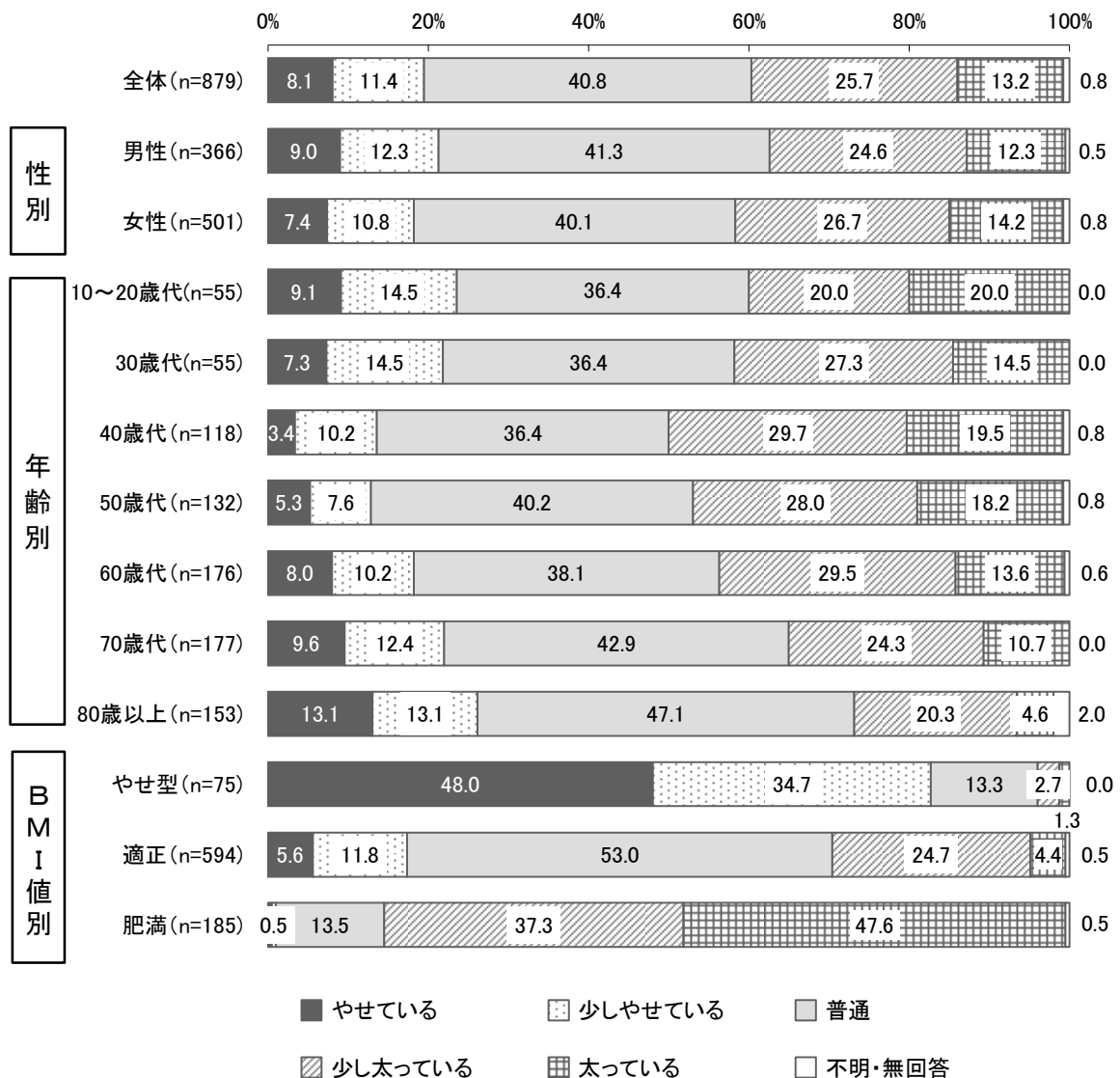
自分の体型をどう思うかは、全体では「普通」が 40.8%と最も高く、次いで「少し太っている」が 25.7%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、年齢が上がるにつれて、「普通」が高くなっています。

BMI 値別では、やせ型は「やせている」が 48.0%、適正は「普通」が 53.0%、肥満は「太っている」が 47.6%とそれぞれ最も高くなっています。

(単数回答)



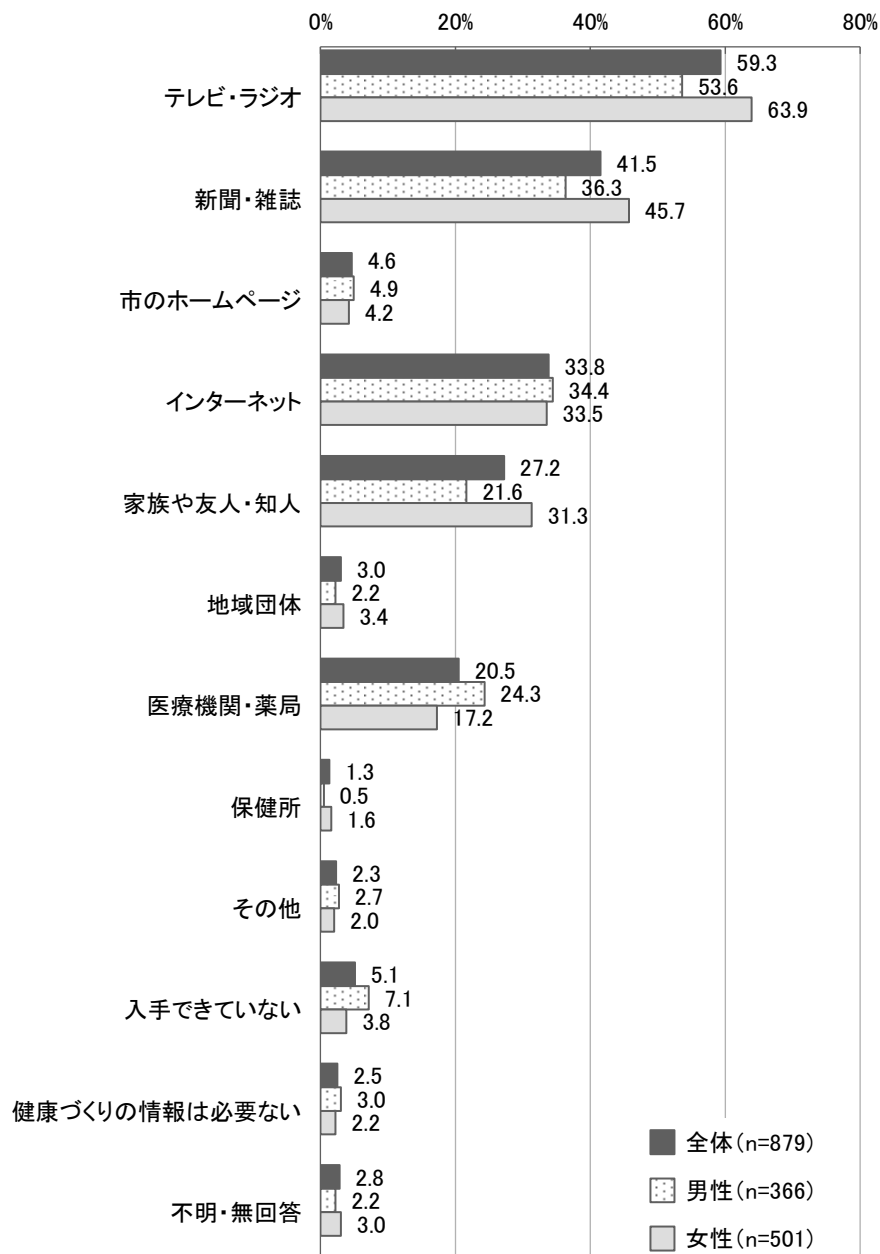
## 問 25 健康づくりに関する情報をどこから入手していますか。

健康づくりに関する情報をどこから入手するかは、全体では「テレビ・ラジオ」が59.3%と最も高く、次いで「新聞・雑誌」が41.5%となっています。

性別では、「テレビ・ラジオ」が女性で63.9%と、男性と比べて高くなっています。男性では「医療機関・薬局」が24.3%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、10歳～40歳代までは「インターネット」が、50歳代以上は「テレビ・ラジオ」が他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	市のホームページ	インターネット	家族や友人・知人	地域団体	医療機関・薬局	保健所	その他	入ってきていない
10～20 歳代	55	38.2	12.7	0.0	72.7	25.5	0.0	9.1	0.0	5.5	10.9
30 歳代	55	52.7	9.1	0.0	72.7	25.5	3.6	7.3	1.8	0.0	9.1
40 歳代	118	52.5	27.1	1.7	61.0	19.5	0.8	15.3	1.7	2.5	8.5
50 歳代	132	58.3	45.5	0.0	55.3	28.8	0.0	22.7	0.8	2.3	3.0
60 歳代	176	66.5	51.1	6.8	33.5	28.4	2.3	21.0	0.6	2.8	4.0
70 歳代	177	68.4	59.3	7.9	5.1	32.2	6.2	26.6	1.7	1.7	1.7
80 歳以上	153	57.5	41.2	7.2	0.7	25.5	4.6	22.2	2.0	2.0	6.5

区分	n =	健康づくりの情報は必要ない	不明・無回答
10～20 歳代	55	1.8	1.8
30 歳代	55	1.8	0.0
40 歳代	118	5.1	0.0
50 歳代	132	2.3	0.8
60 歳代	176	2.3	1.7
70 歳代	177	1.1	4.0
80 歳以上	153	3.3	7.2

## 4 身体活動・運動について

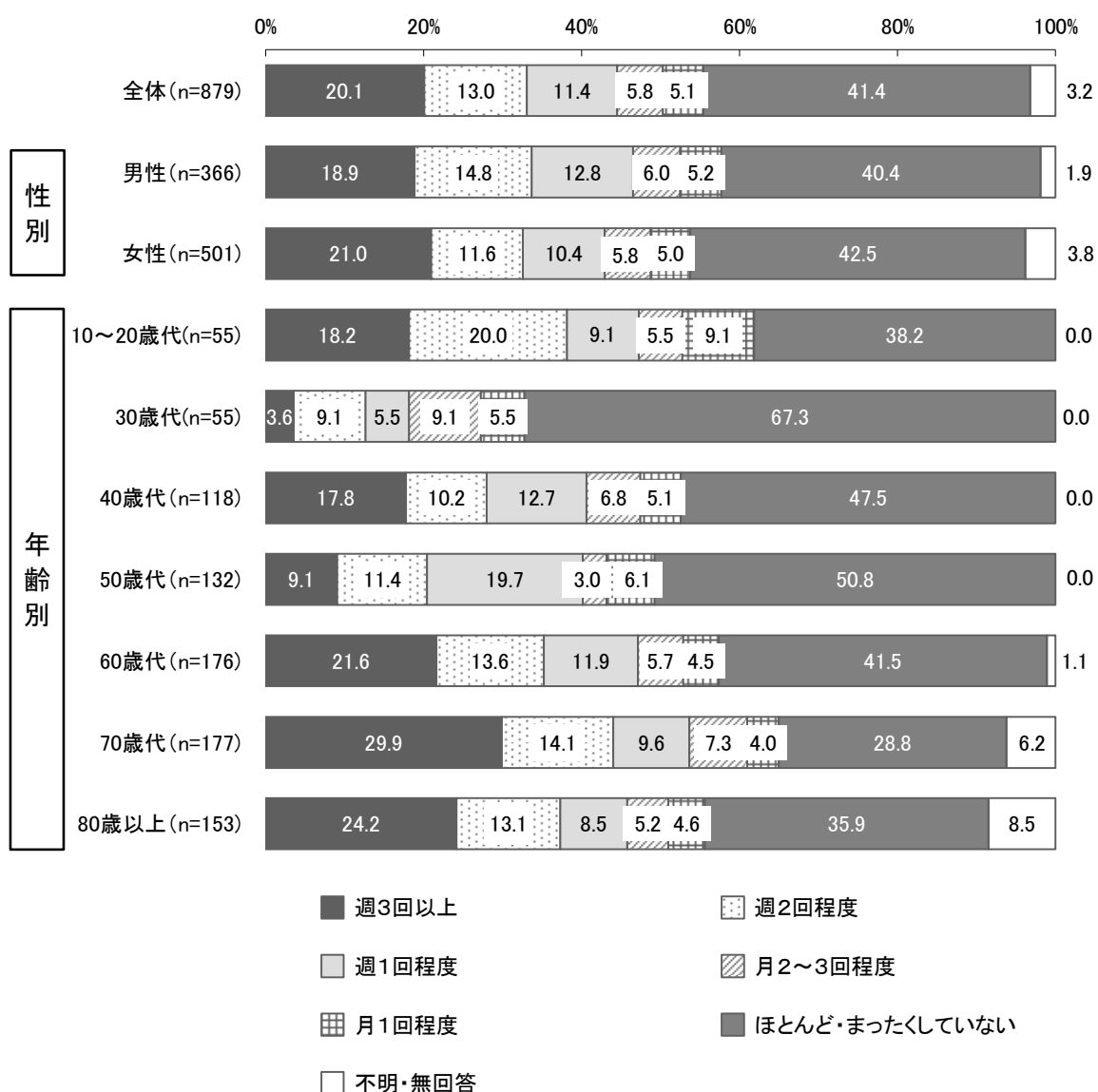
問 26 1回 30分程度の運動をどのくらいの頻度で実施していますか。

1回 30分程度の運動をどのくらいの頻度で実施するかは、全体では「ほとんど・まったくしない」が41.4%と最も高く、次いで「週3回以上」が20.1%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、30歳代で「ほとんど・まったくしない」が67.3%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



【1回 30 分程度の運動をしている人(問 26 で「週3回以上」～「月1回程度」と回答した人)】

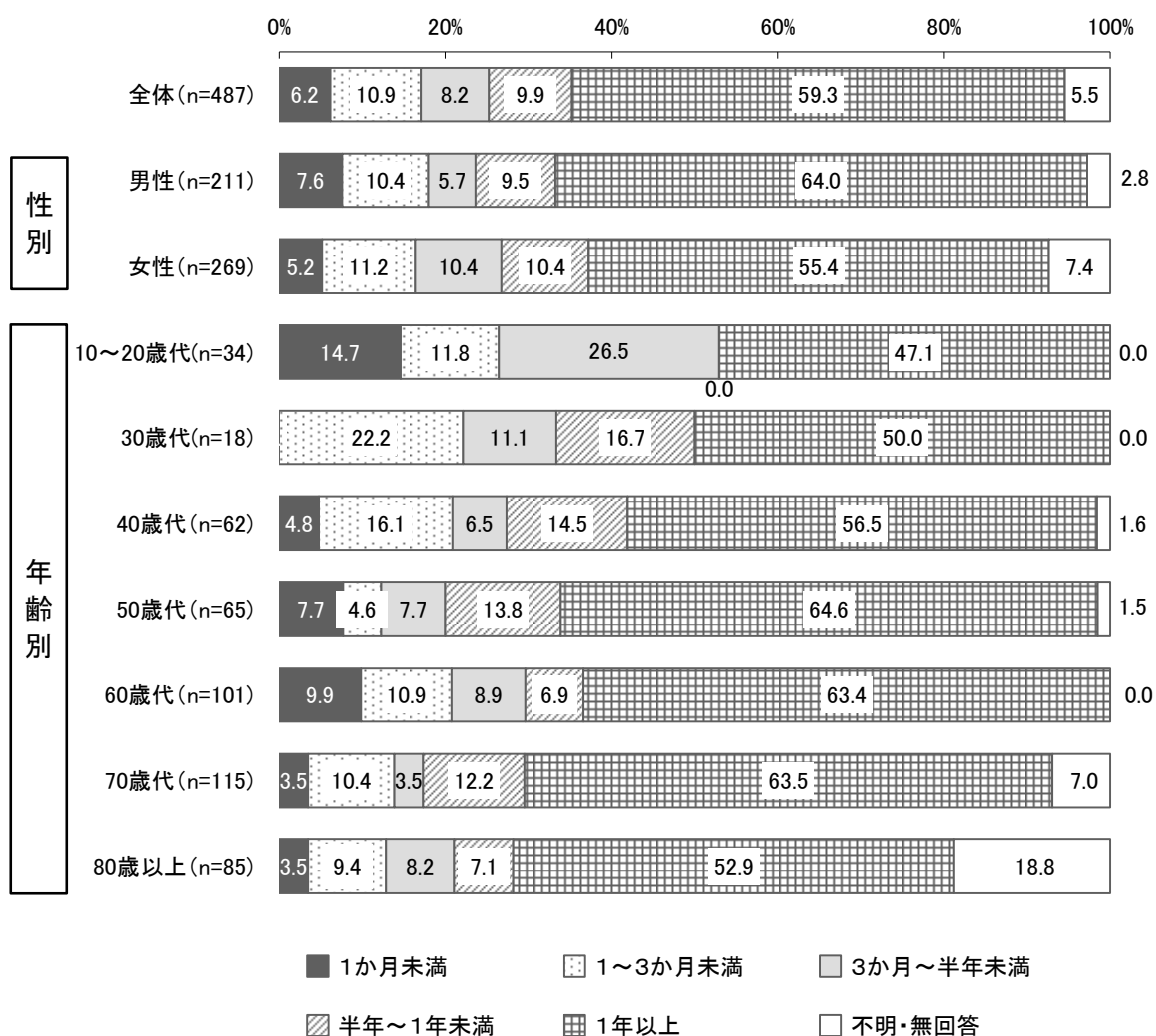
問 27 どのくらい継続していますか。

1回 30 分の運動をしている人がどのくらい継続しているかは、全体では「1年以上」が 59.3%と最も高く、次いで「1～3か月未満」が 10.9%となっています。

性別では、「1年以上」が男性で 64.0%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30 歳代で「1～3か月未満」が、10～20 歳代で「3か月～半年未満」が 20%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



【1回 30 分程度の運動をしていない人(問 26 で「ほとんど・まったくしていない」と回答した人)】

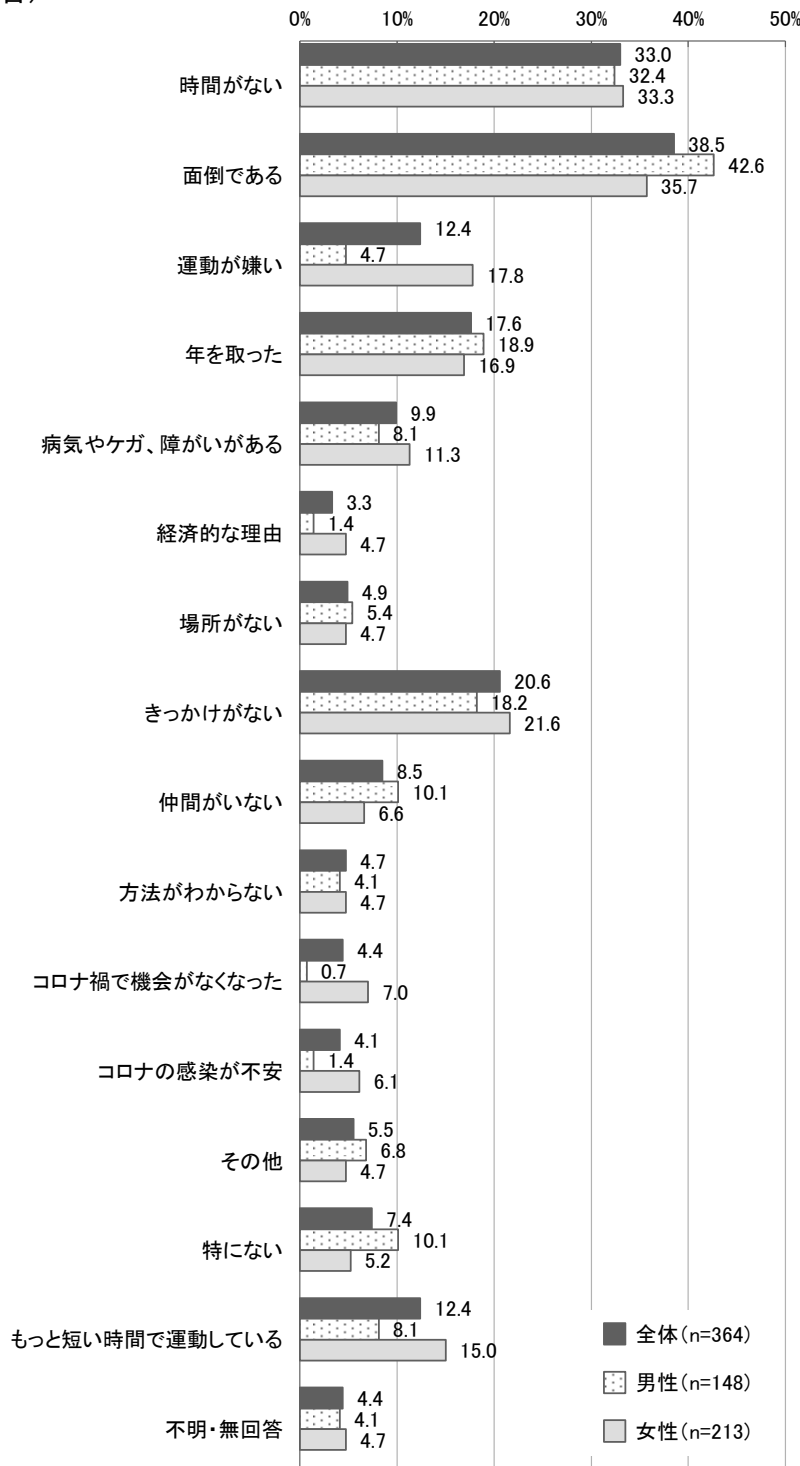
問 28 その理由は何ですか。

1回 30 分程度の運動をしていない人の理由は、全体では「面倒である」が 38.5%と最も高く、次いで「時間がない」が 33.0%となっています。

性別では、「面倒である」が男性で 42.6%と、女性と比べてやや高くなっています。女性では「運動が嫌い」が 17.8%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～20 歳代で「きっかけがない」が 47.6%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	時間がない	面倒である	運動が嫌い	年を取った	病気やケガ、障がいがある	経済的な理由	場所がない	きつかけがない	仲間がない	方法がわからない
10～20 歳代	21	42.9	47.6	14.3	4.8	0.0	0.0	9.5	47.6	14.3	4.8
30 歳代	37	51.4	40.5	21.6	2.7	0.0	2.7	8.1	18.9	10.8	2.7
40 歳代	56	51.8	48.2	17.9	3.6	3.6	3.6	7.1	19.6	8.9	3.6
50 歳代	67	47.8	44.8	14.9	6.0	4.5	6.0	9.0	31.3	7.5	4.5
60 歳代	73	28.8	42.5	15.1	16.4	8.2	4.1	4.1	24.7	11.0	8.2
70 歳代	51	15.7	27.5	5.9	37.3	23.5	2.0	0.0	7.8	5.9	0.0
80 歳以上	55	1.8	21.8	0.0	45.5	21.8	1.8	0.0	3.6	1.8	5.5

区分	n =	コロナ禍で機会がなくなった	コロナの感染が不安	その他	特にない	もっと短い時間で運動している	不明・無回答
10～20 歳代	21	0.0	4.8	0.0	9.5	14.3	4.8
30 歳代	37	2.7	2.7	0.0	0.0	10.8	5.4
40 歳代	56	3.6	1.8	8.9	5.4	12.5	1.8
50 歳代	67	6.0	4.5	4.5	3.0	6.0	1.5
60 歳代	73	6.8	5.5	4.1	11.0	17.8	1.4
70 歳代	51	2.0	3.9	9.8	5.9	15.7	5.9
80 歳以上	55	5.5	5.5	7.3	14.5	9.1	12.7

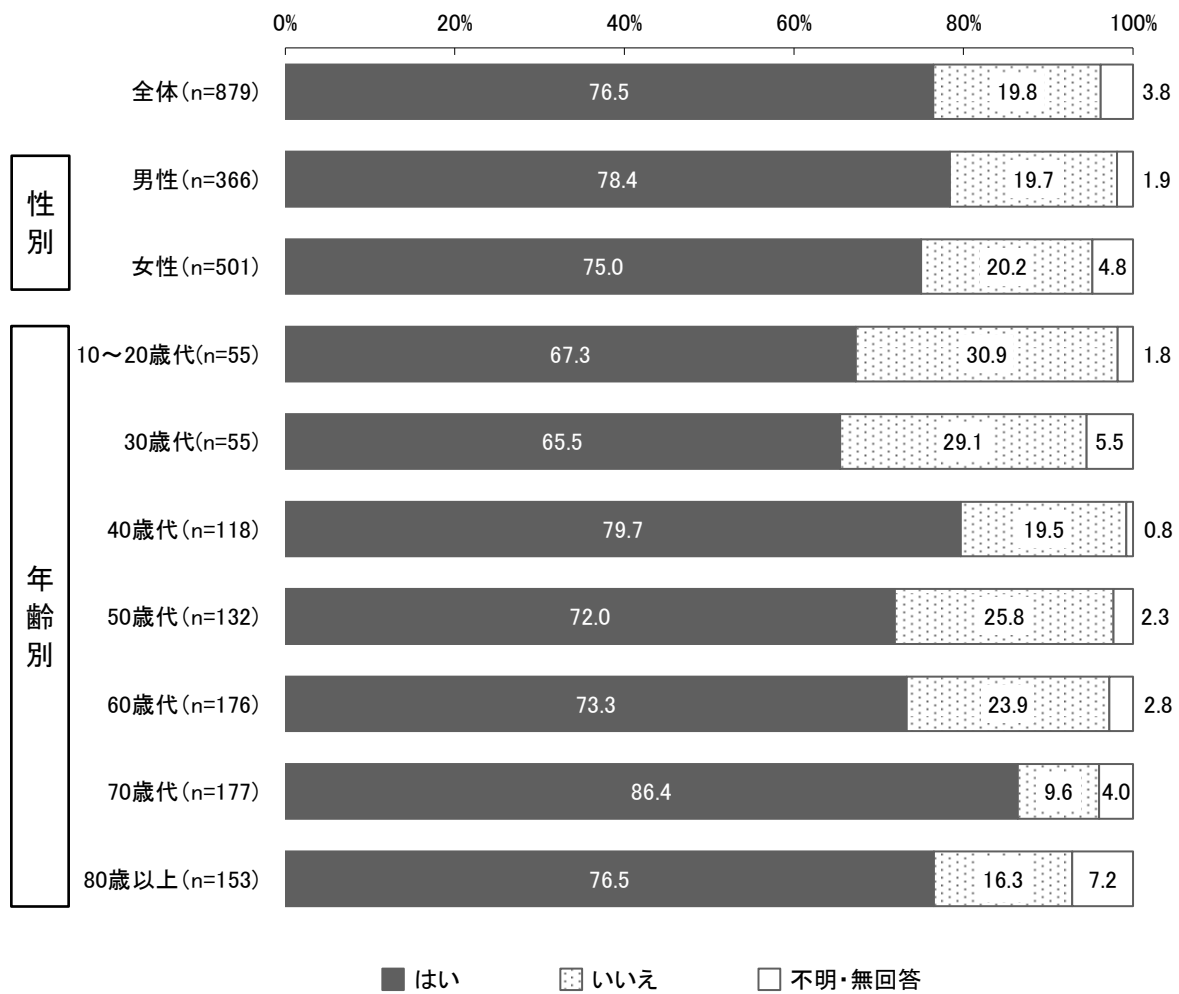
## 問 29 日常的に動くようにしていますか。

日常的に動くようにしているかは、全体では「はい」が76.5%、「いいえ」が19.8%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、70歳代で「はい」が86.4%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)





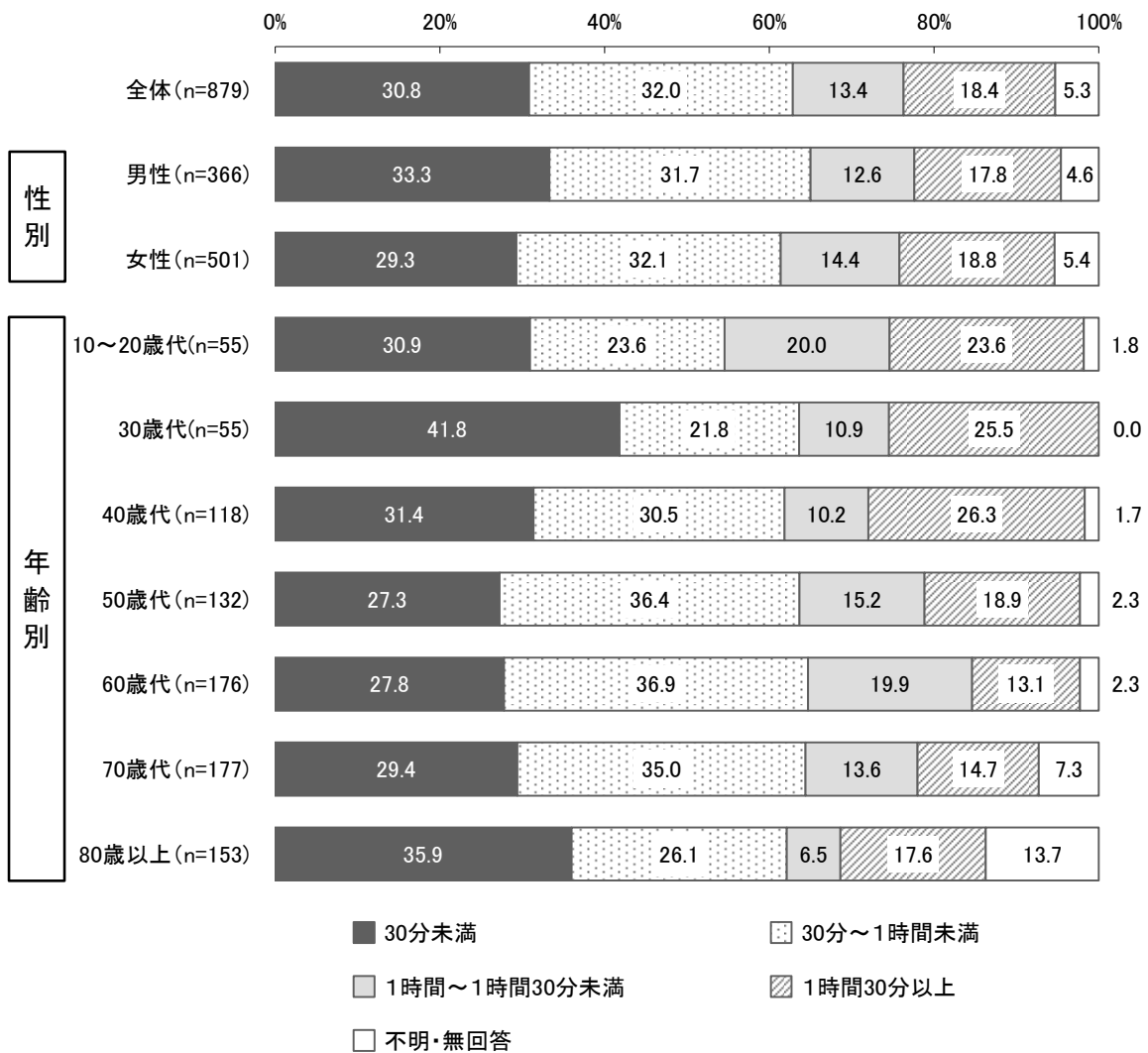
### 問 30 日常生活（仕事や家事を含む）において1日あたり何分ぐらい歩いていますか。

日常生活（仕事や家事を含む）で1日あたり何分ぐらい歩いているかは、全体では「30分～1時間未満」が32.0%と最も高く、次いで「30分未満」が30.8%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、30歳代で「30分未満」が41.8%と、他の年代と比べて高くなっています。

（単数回答）



### 問 31 以下の言葉を知っていますか。

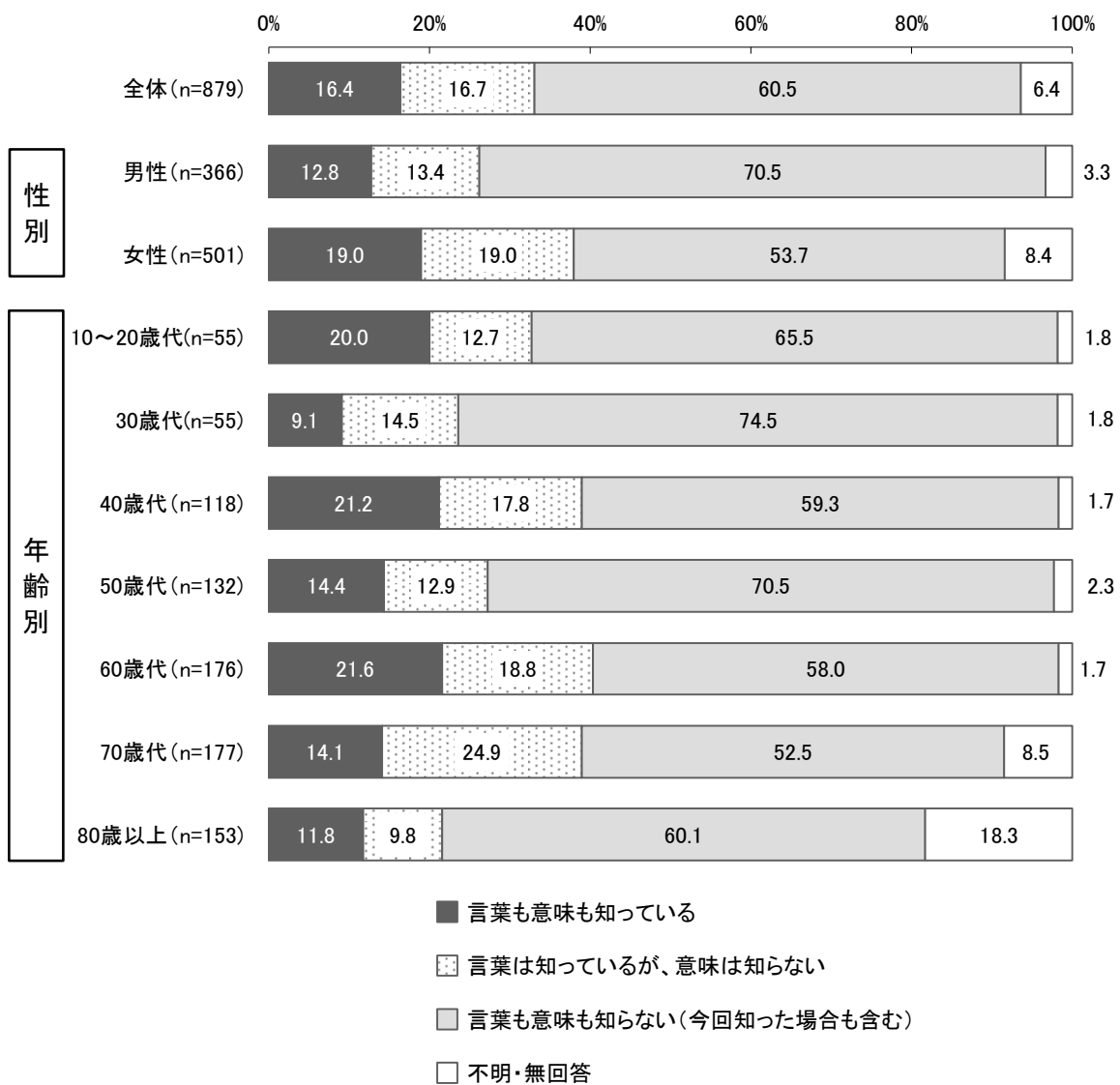
#### 問 31-① ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームの認知度は、「言葉も意味も知っている」が16.4%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.7%、「言葉も意味も知らない(今回知った場合も含む)」が60.5%となっています。

性別では、「言葉も意味も知らない(今回知った場合も含む)」が男性で70.5%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～20歳代、40歳代、60歳代で「言葉も意味も知っている」が20%以上と、他の年代と比べてやや高くなっています。

(単数回答)



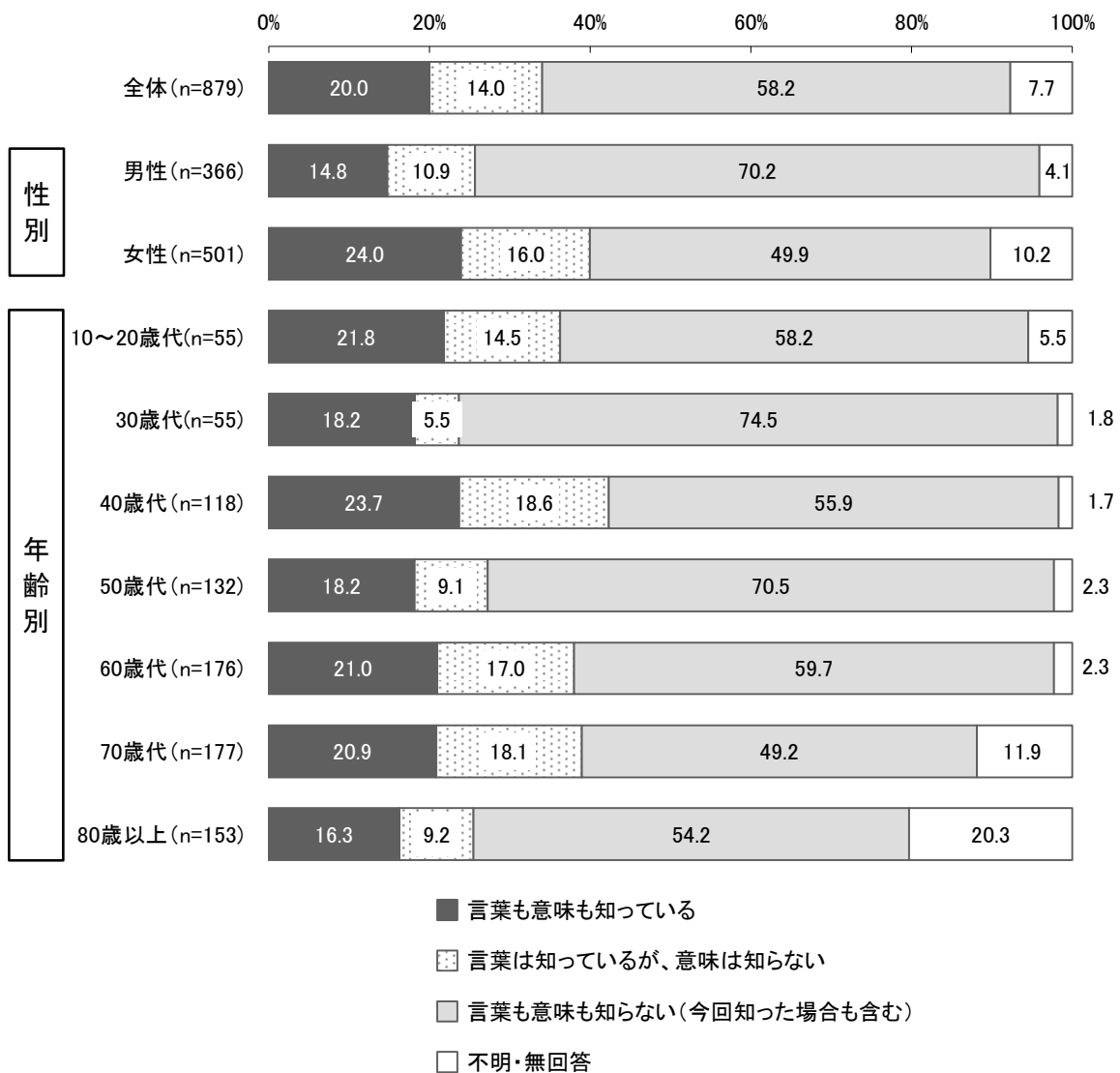
問 31-② フレイル

フレイルの認知度は、「言葉も意味も知っている」が20.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が14.0%、「言葉も意味も知らない（今回知った場合も含む）」が58.2%となっています。

性別では、「言葉も意味も知っている」が女性で24.0%と、男性と比べて高くなっています。男性では「言葉も意味も知らない（今回知った場合も含む）」が70.2%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代、50歳代で「言葉も意味も知らない（今回知った場合も含む）」が70%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



# 5 アルコールについて

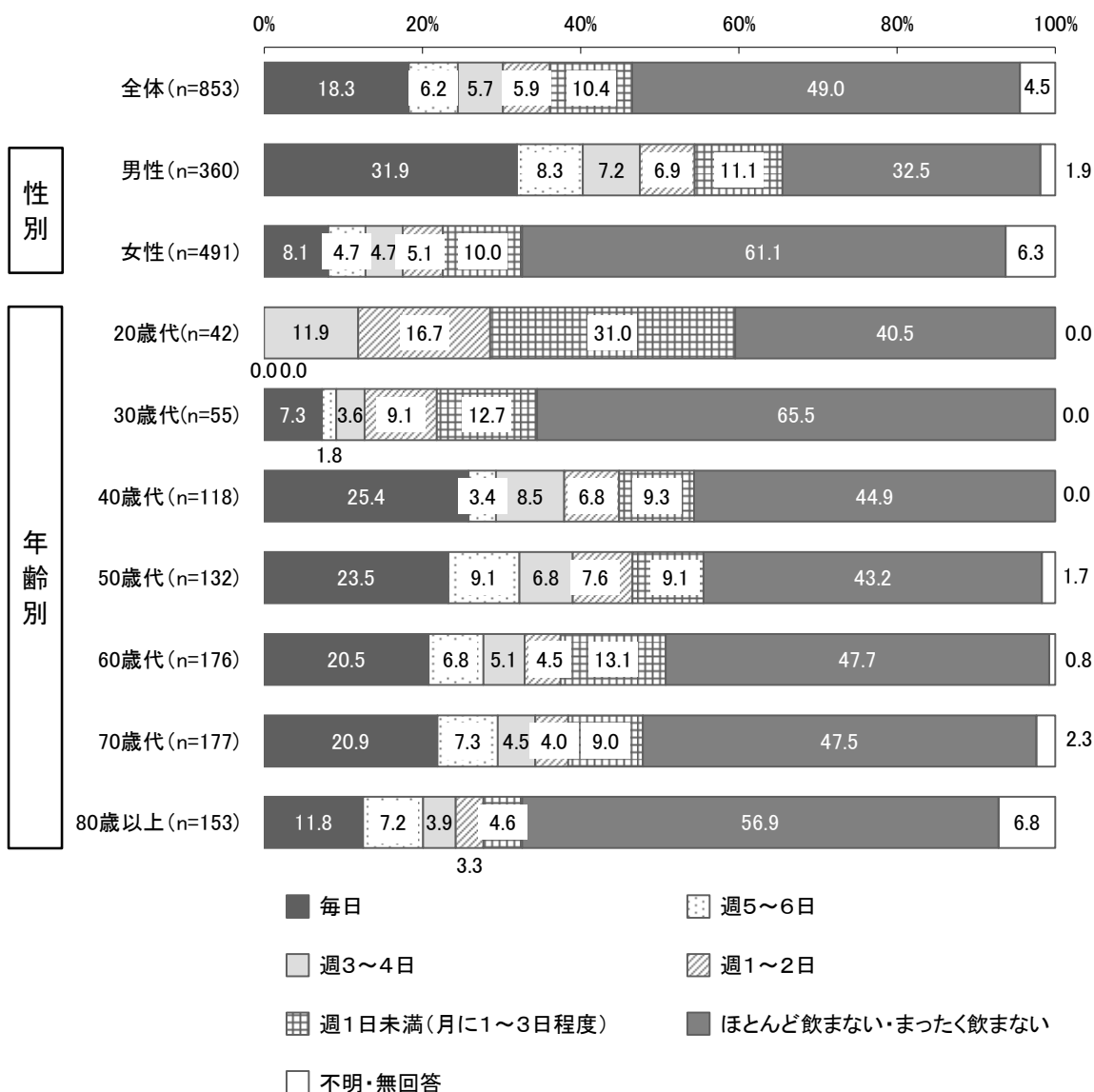
## 問 32 お酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度で飲みますか。。

お酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度で飲むかは、全体では「ほとんど飲まない・まったく飲まない」が49.9%と最も高く、次いで「毎日」が17.7%となっています。

性別では、「毎日」が男性で31.4%と、女性と比べて高くなっています。女性では、「ほとんど飲まない・まったく飲まない」が61.5%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、40歳代から年齢が上がるにつれて、「毎日」が低くなっています。

(単数回答)



※20歳代以上の結果を表記しています。

【お酒を飲む人(問 32 で「毎日」～「週1日未満(月に1～3日程度)」と回答した人)】

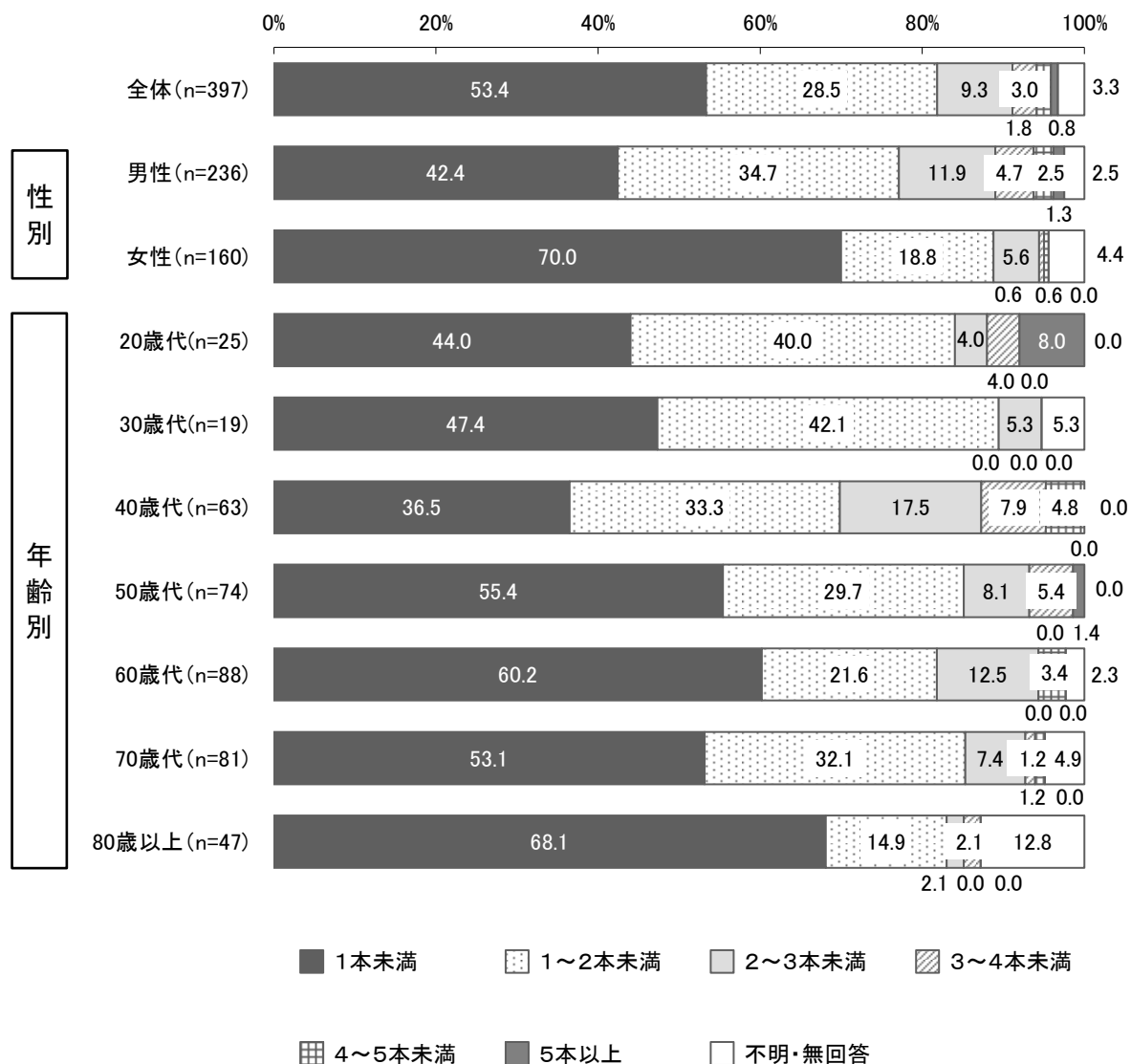
問 33 平均して、1日にどのくらい飲みますか。

お酒を飲む人が平均して1日にどのくらい飲むかは、全体では「1本未満」が53.6%と最も高く、次いで「1～2本未満」が28.2%となっています。

性別では、「1本未満」が女性で70.4%と、男性と比べて高くなっています。男性では「1～2本未満」が34.7%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代で「1～2本未満」が42.1%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

(単数回答)



※20歳代以上の結果を表記しています。

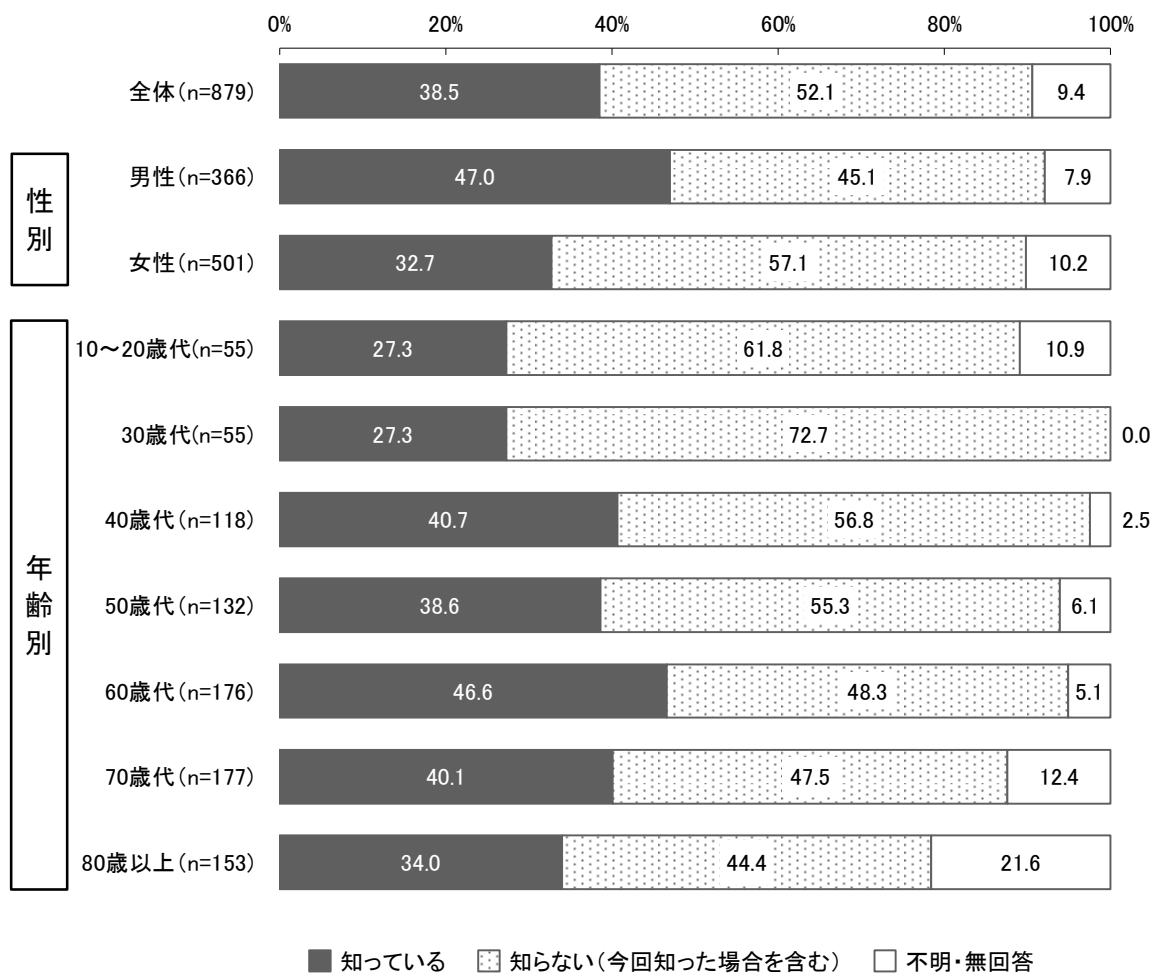
問 34 「節度ある適度な飲酒」は、ビール中びん 1 本以下に相当する量であることを  
知っていますか。

「節度ある適度な飲酒」は、ビール中びん 1 本以下に相当する量であることを知っているかは、  
全体では「知っている」が 38.5%、「知らない（今回知った場合を含む）」が 52.1%となっていま  
す。

性別では、「知っている」が男性で 47.0%と、女性と比べて高くなっています。

年齢別では、40 歳代、60 歳代で「知っている」が 40%以上と、他の年代と比べて高くなってい  
ます。30 歳代では「知らない（今回知った場合を含む）」が 72.7%と、他の年代と比べて高くなっ  
ています。

（単数回答）



## 6 たばこについて

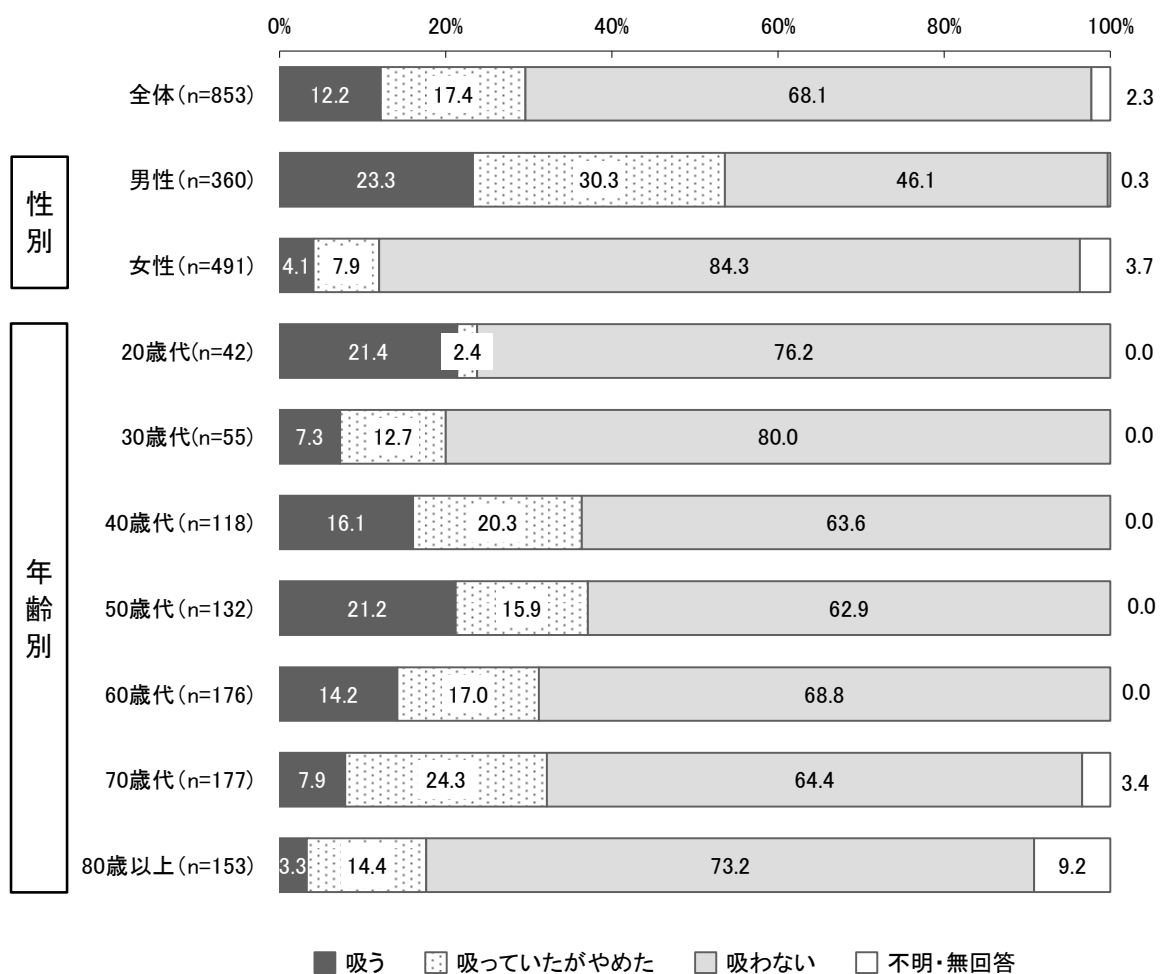
### 問 35 たばこを吸いますか。

たばこを吸うかは、全体では「吸う」が 11.9%、「吸っていたがやめた」が 16.8%、「吸わない」が 68.8%となっています。

性別では、「吸わない」が女性で 84.6%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代で「吸わない」が 80%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



※20歳代以上の結果を表記しています。

【たばこを吸う人(問 35 で「吸う」と回答した人)】

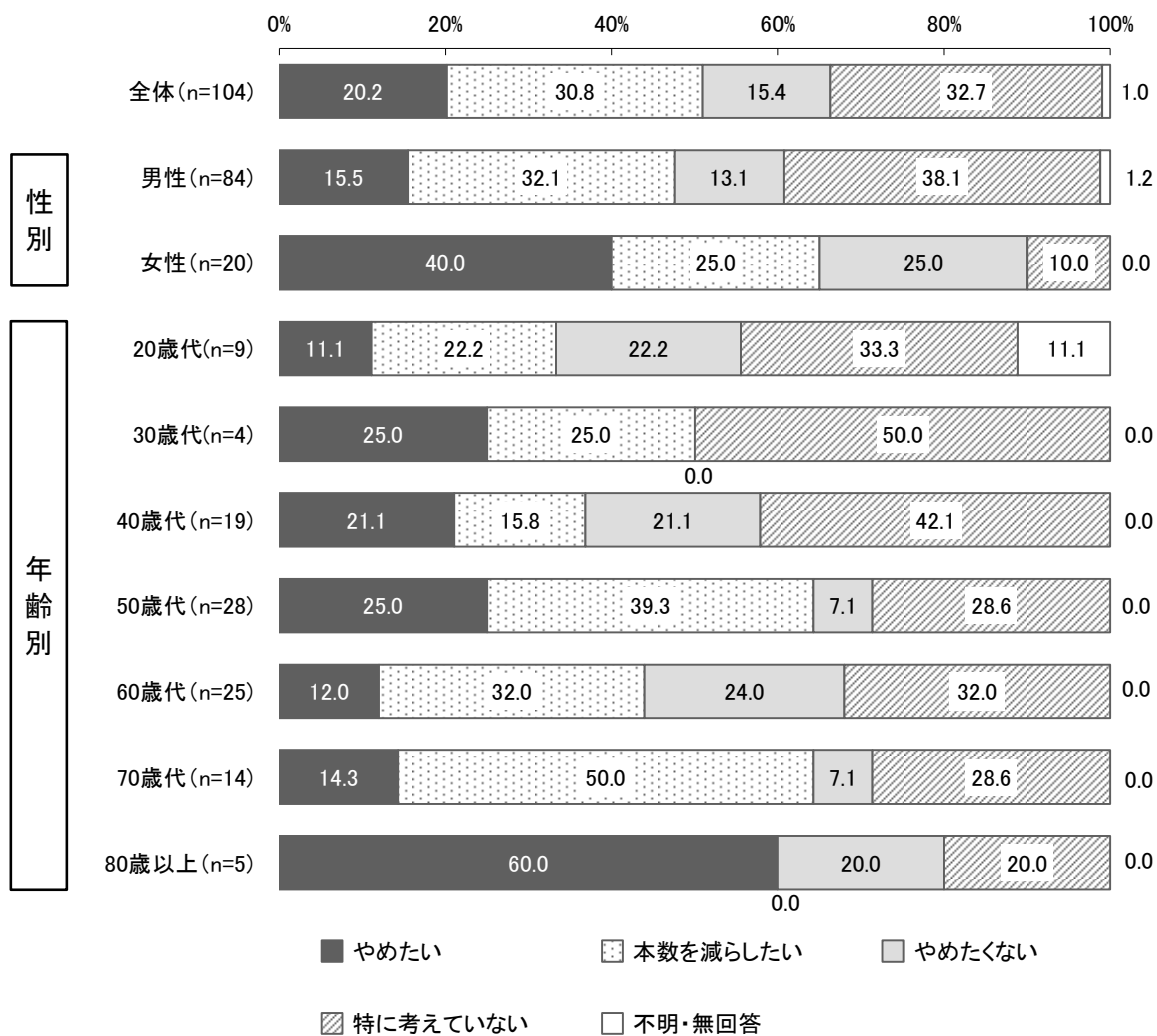
問 36 たばこをやめたいと思いますか

たばこを吸う人のうちたばこをやめたいと思うかは、全体では「特に考えていない」が32.4%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」が30.5%となっています。

性別では、「やめたい」が女性で40.0%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、80歳以上で「やめたい」が、30歳代で「特に考えていない」が、70歳代で「本数を減らしたい」がそれぞれ50%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



※20歳代以上の結果を表記しています。



【たばこをやめた人(問 35 で「吸っていたがやめた」と回答した人)】

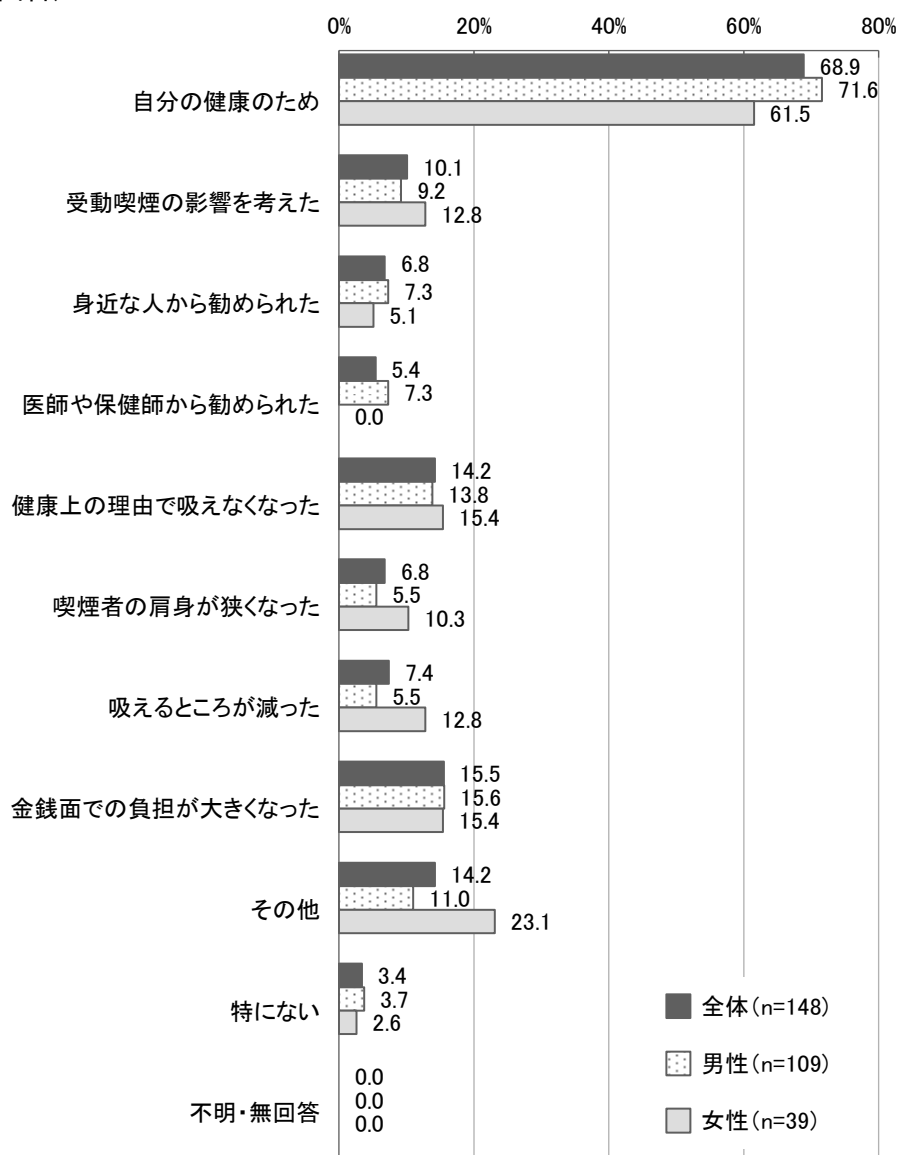
問 37 やめたきっかけはなんですか。

たばこをやめた人のやめたきっかけは、全体では「自分の健康のため」が 68.9%と最も高く、次いで「金額面での負担が大きくなった」が 15.5%となっています。

性別では、「自分の健康のため」が男性で 71.6%、「医師や保健師から勧められた」が 7.3%と、女性と比べて高くなっています。女性では「その他」が 23.1%、「吸えるところが減った」が 12.8%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30 歳代で「自分の健康のため」が 85.7%、60 歳代で「受動喫煙の影響を考えた」が 26.7%、80 歳以上で「健康上の理由で据えなくなった」が 27.3%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	自分の健康のため	受動喫煙の影響を考えた	身近な人から勧められた	医師や保健師から勧められた	健康上の理由で吸えなくなった	喫煙者の肩身が狭くなった	吸えるところが減った	金銭面での負担が大きくなった	その他	特にない
20 歳代	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
30 歳代	7	85.7	14.3	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0	28.6	0.0
40 歳代	24	70.8	8.3	16.7	4.2	0.0	16.7	12.5	25.0	25.0	4.2
50 歳代	21	66.7	0.0	4.8	9.5	19.0	4.8	9.5	23.8	28.6	0.0
60 歳代	30	73.3	26.7	6.7	0.0	13.3	6.7	13.3	20.0	3.3	6.7
70 歳代	43	65.1	7.0	4.7	4.7	14.0	7.0	4.7	9.3	11.6	4.7
80 歳以上	22	68.2	4.5	4.5	13.6	27.3	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0

区分	n =	不明・無回答
10~20 歳代	1	0.0
30 歳代	7	0.0
40 歳代	24	0.0
50 歳代	21	0.0
60 歳代	30	0.0
70 歳代	43	0.0
80 歳以上	22	0.0

※20 歳代以上の結果を表記しています。

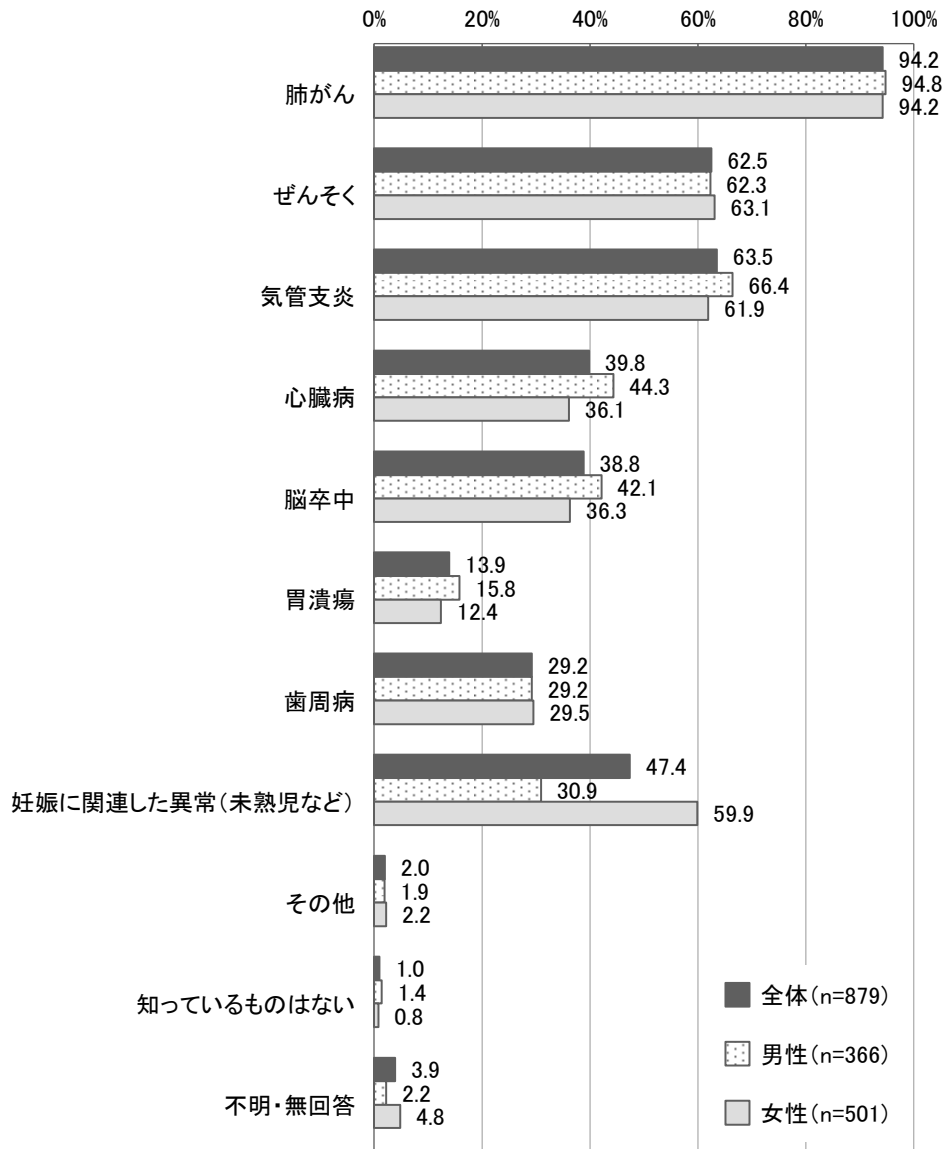
問 38 たばこが健康に与える影響について知っているものをお答えください。

たばこが健康に与える影響について知っているものは、全体では「肺がん」が 94.2%と最も高く、次いで「気管支炎」が 63.5%となっています。

性別では、「妊娠に関連した異常（未熟児など）」が女性で 59.9%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、30 歳代、40 歳代で「妊娠に関連した異常（未熟児など）」が 70%以上と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	肺がん	ぜんそく	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	歯周病	妊娠に関連した異常(未熟児など)	その他	知っているものはない
10~20 歳代	55	98.2	69.1	70.9	54.5	61.8	18.2	49.1	67.3	5.5	0.0
30 歳代	55	98.2	58.2	58.2	30.9	43.6	14.5	34.5	72.7	0.0	0.0
40 歳代	118	100.0	68.6	68.6	39.8	52.5	14.4	40.7	72.0	1.7	0.0
50 歳代	132	97.0	53.8	59.1	43.2	40.9	14.4	36.4	53.8	1.5	1.5
60 歳代	176	99.4	67.6	71.0	42.0	40.9	15.9	35.2	52.3	1.7	0.6
70 歳代	177	93.2	68.4	62.7	41.8	31.6	14.7	20.9	35.6	1.7	0.0
80 歳以上	153	80.4	52.9	54.9	28.1	20.9	8.5	8.5	15.7	3.3	3.9

区分	n =	不明・無回答
10~20 歳代	55	1.8
30 歳代	55	1.8
40 歳代	118	0.0
50 歳代	132	0.8
60 歳代	176	0.0
70 歳代	177	5.1
80 歳以上	153	13.7

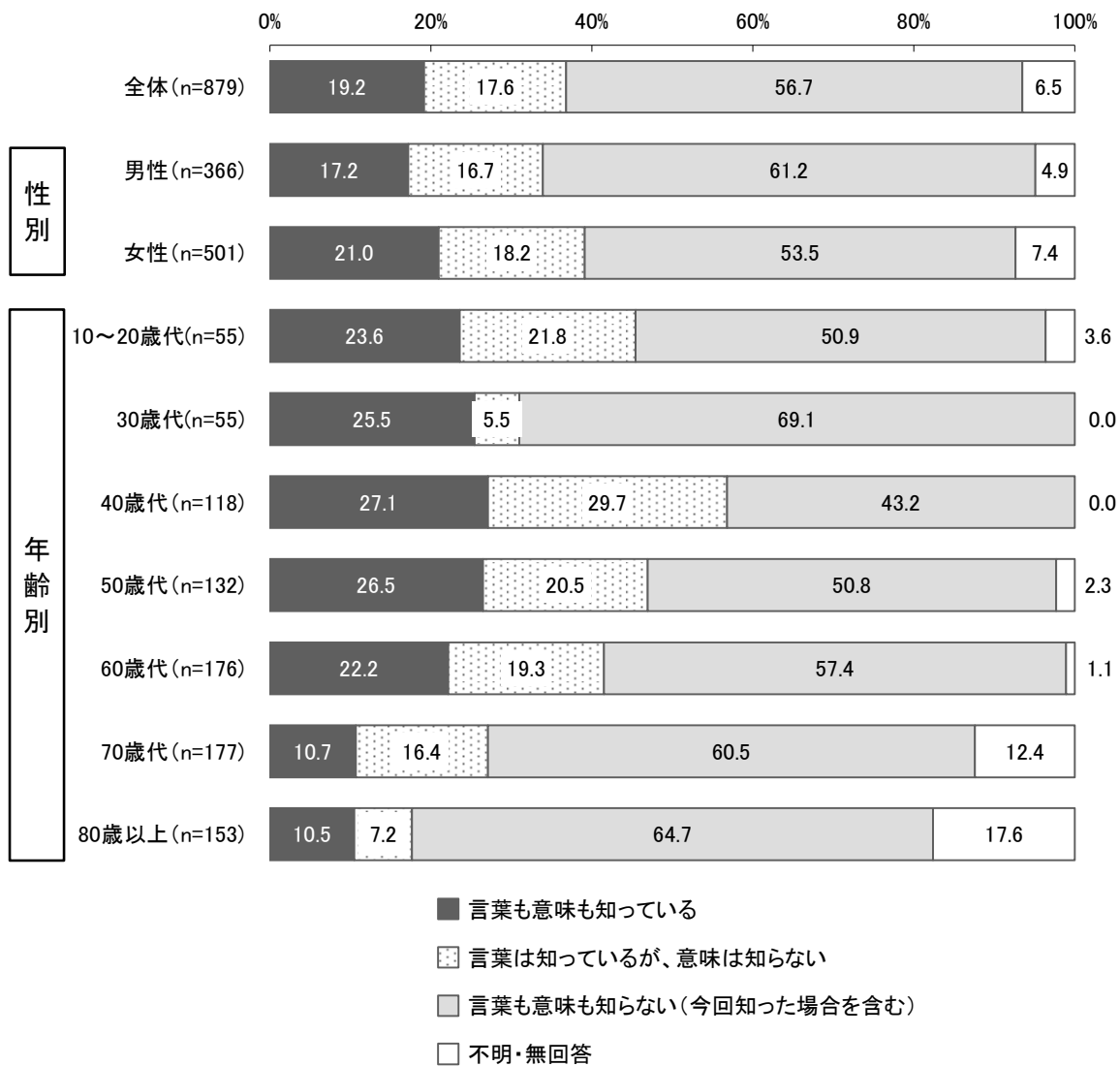
### 問 39 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は、全体では「言葉も意味も知っている」が19.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が17.6%、「言葉も意味も知らない（今回知った場合を含む）」が56.7%となっています。

性別では、「言葉も意味も知らない（今回知った場合を含む）」が男性で61.2%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、40歳代から年齢が上がるにつれて、「言葉も意味も知らない（今回知った場合を含む）」が高くなっています。

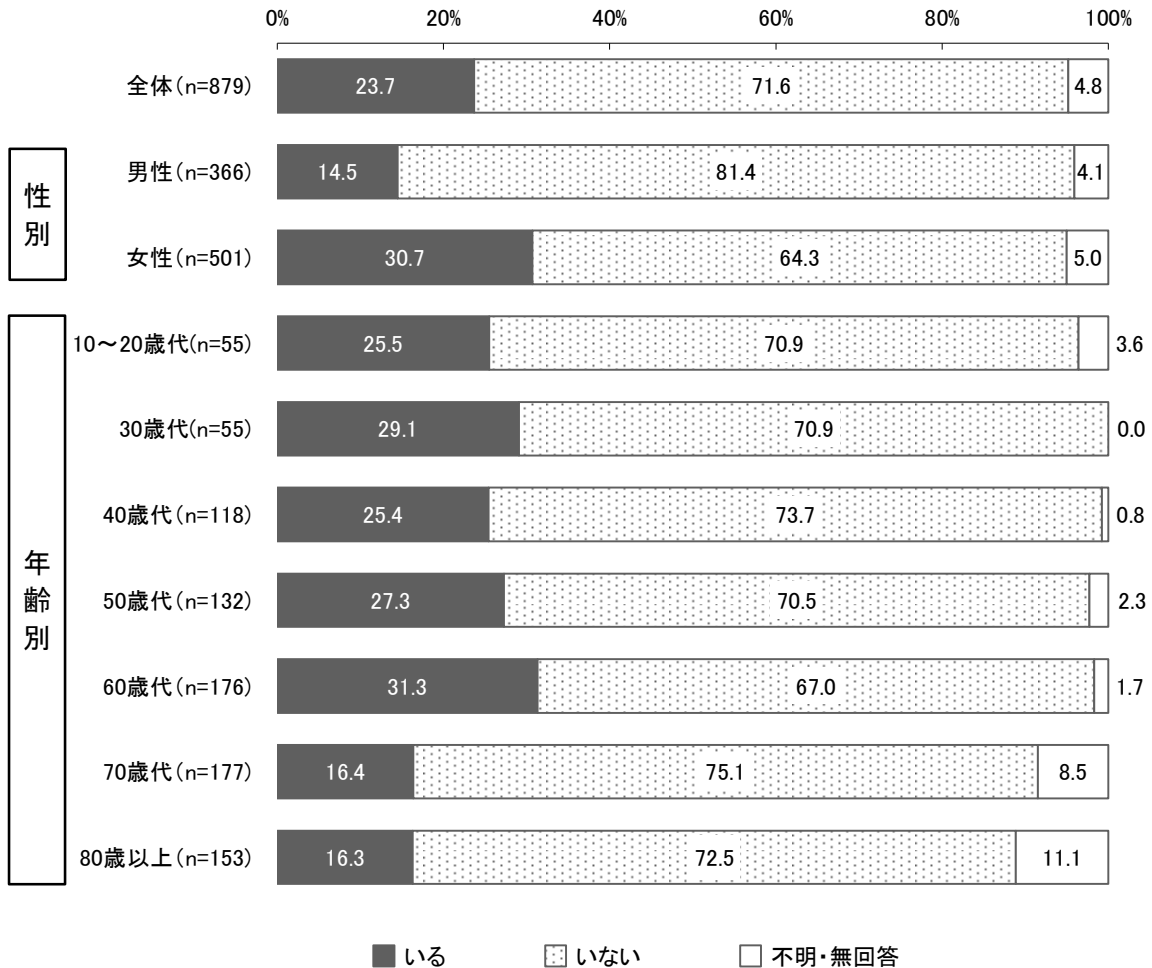
（単数回答）



## 問 40 同居者に喫煙者がいますか。

同居者に喫煙者がいるかは、全体では「いる」が23.7%、「いない」が71.6%となっています。  
 性別では、「いない」が男性で81.4%と、女性と比べて高くなっています。女性では「いる」が30.7%と、男性と比べて高くなっています。  
 年齢別では、70歳代以上で「いる」が10%台と、他の年代と比べて低くなっています。

(単数回答)



【同居者に喫煙者がいない人(問 40 で「いない」と回答した人)】

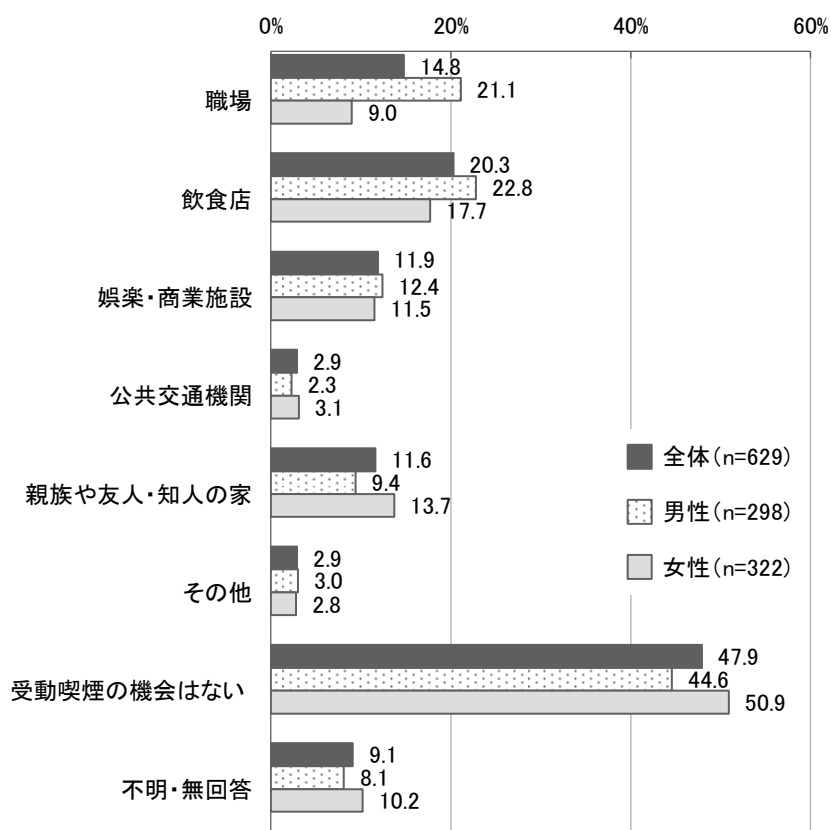
問 41 家庭以外のどこで受動喫煙の機会がありますか。

同居者に喫煙者がいない人のうち家庭以外の受動喫煙の機会は、全体では「受動喫煙の機会はない」が47.9%と最も高く、次いで「飲食店」が20.3%となっています。

性別では、「職場」が男性で21.1%と、女性と比べて高くなっています。女性では、「受動喫煙の機会はない」が50.9%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～20歳代で「娯楽・所業施設」が28.2%と、他の年代に比べてやや高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	職場	飲食店	娯楽・商業施設	公共交通機関	親族や友人・知人の家	その他	受動喫煙の機会はない	不明・無回答
10～20 歳代	39	12.8	28.2	28.2	5.1	15.4	0.0	30.8	5.1
30 歳代	39	20.5	20.5	17.9	2.6	12.8	5.1	46.2	5.1
40 歳代	87	25.3	31.0	19.5	3.4	14.9	2.3	37.9	1.1
50 歳代	93	28.0	22.6	14.0	2.2	9.7	2.2	44.1	2.2
60 歳代	118	12.7	23.7	11.9	2.5	14.4	2.5	51.7	2.5
70 歳代	133	8.3	15.8	7.5	1.5	9.8	4.5	52.6	12.0
80 歳以上	111	3.6	8.1	1.8	3.6	7.2	2.7	56.8	27.9



## 7 歯と口の健康について

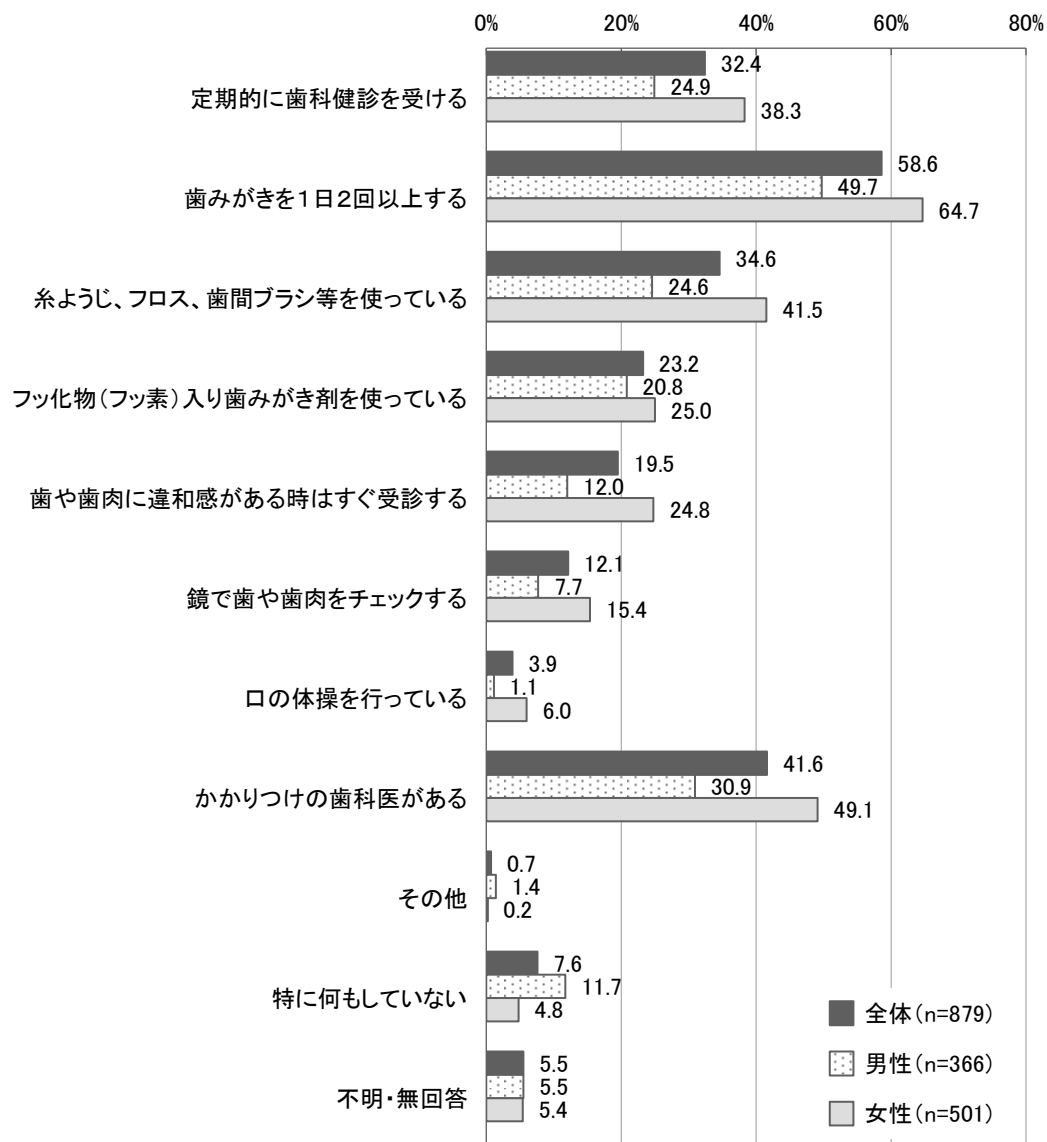
### 問 42 日頃、歯と口の健康管理としてどのようなことをしていますか。

日頃、歯と口の健康管理としてどのようなことをしているかは、全体では「歯みがきを1日2回以上する」が58.6%と最も高く、次いで「かかりつけの歯科医がある」は41.6%となっています。

性別では、「特に何もしていない」が男性で11.7%と、女性と比べてやや高くなっています。女性では、ほぼすべての項目で男性と比べて高くなっています。

年齢別では、10～40歳代で「歯みがきを1日2回以上する」が70%以上と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	定期的に歯科健診を受ける	歯みがきを1日2回以上する	糸ようじ、フロス、歯間ブラシ等を使っている	フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使っている	歯や歯肉に違和感がある時はすぐ受診する	鏡で歯や歯肉をチェックする	口の体操を行っている	かかりつけの歯科医がある	その他	特に何もしていない
10~20歳代	55	23.6	78.2	29.1	21.8	20.0	16.4	0.0	27.3	0.0	7.3
30歳代	55	29.1	70.9	45.5	38.2	20.0	21.8	3.6	36.4	0.0	1.8
40歳代	118	35.6	71.2	39.0	37.3	21.2	16.1	2.5	42.4	0.0	6.8
50歳代	132	41.7	65.2	35.6	24.2	15.2	10.6	1.5	43.2	0.0	6.8
60歳代	176	40.3	54.5	40.9	29.5	25.6	13.6	1.7	43.2	0.6	6.3
70歳代	177	30.5	52.0	35.0	15.3	19.2	7.9	5.6	49.2	2.3	5.6
80歳以上	153	21.6	43.1	18.3	8.5	14.4	7.8	9.2	35.9	0.7	15.0

区分	n =	不明・無回答
10~20歳代	55	3.6
30歳代	55	0.0
40歳代	118	1.7
50歳代	132	2.3
60歳代	176	2.8
70歳代	177	8.5
80歳以上	153	13.1

【定期的に歯科健診を受けている人(問 42 で「定期的に歯科健診を受ける」と回答した人)】

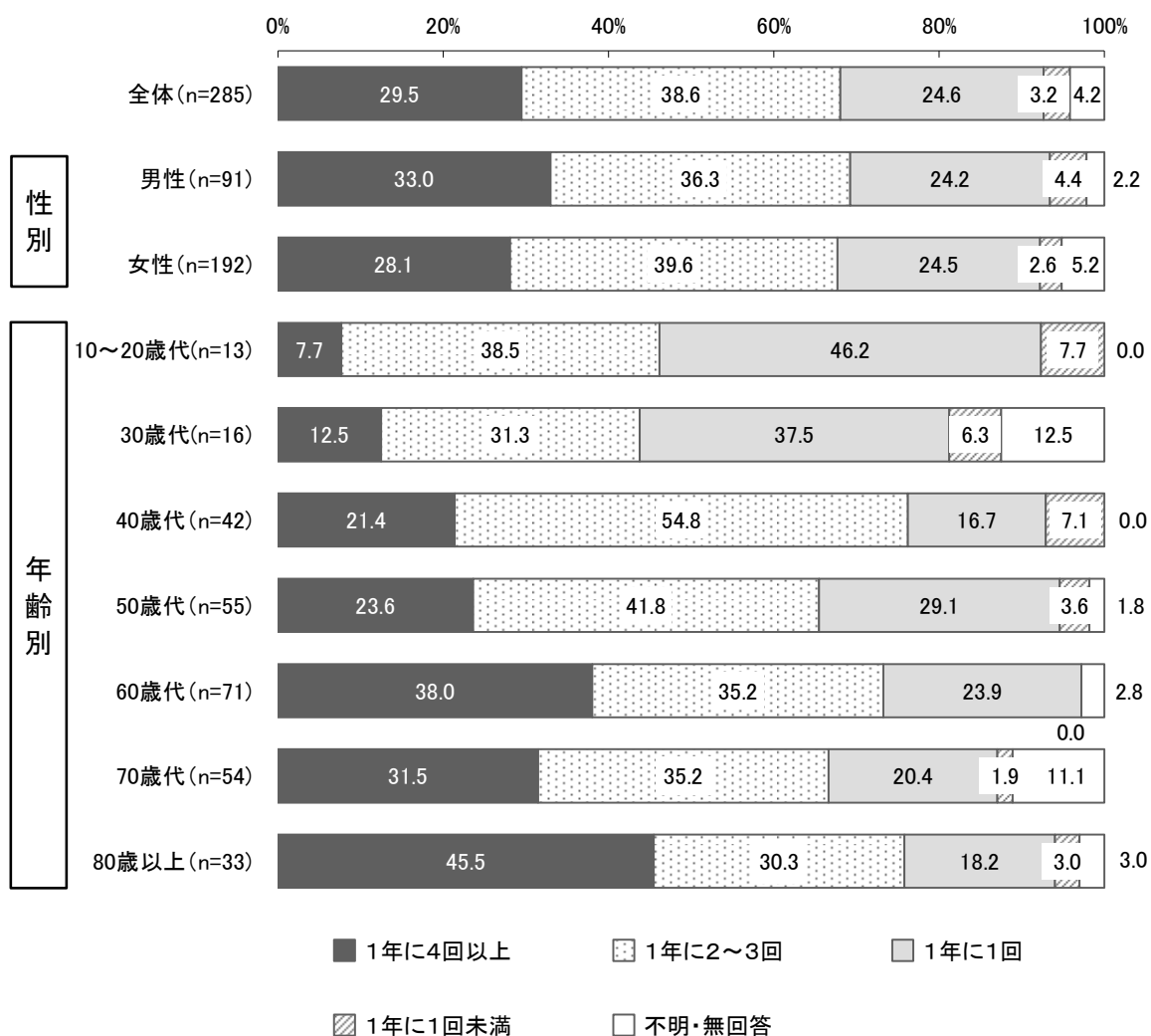
問 43 どれくらいの頻度で受診していますか。

定期的に歯科健診を受けてる人の受診頻度は、全体では「1年に2～3回」が36.7%と最も高く、次いで「1年に4回以上」が35.6%となっています。

性別では、「1年に4回以上」が女性で37.7%と、男性と比べてやや高くなっています。男性では「1年に1回」が27.0%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、60歳代、80歳以上で「1年に4回以上」が40%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



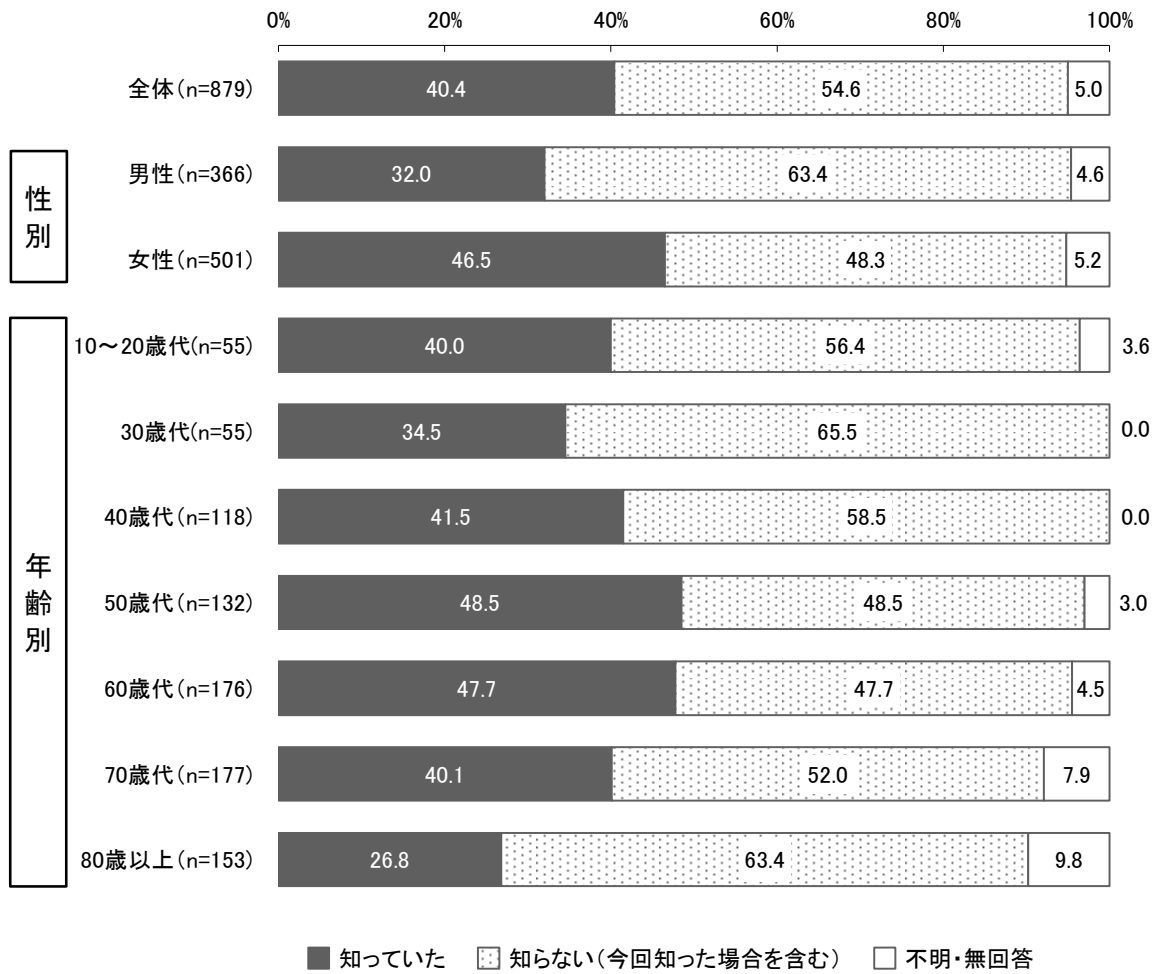
#### 問 44 糖尿病だと歯周病にかかりやすいことを知っていましたか。

糖尿病だと歯周病にかかりやすいことの認知度は、全体では「知っていた」が40.4%、「知らなかった（今回知った場合を含む）」が54.6%となっています。

性別では、「知っていた」が女性で46.5%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代、80歳以上で「知らない（今回知った場合を含む）」が60%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

（単数回答）



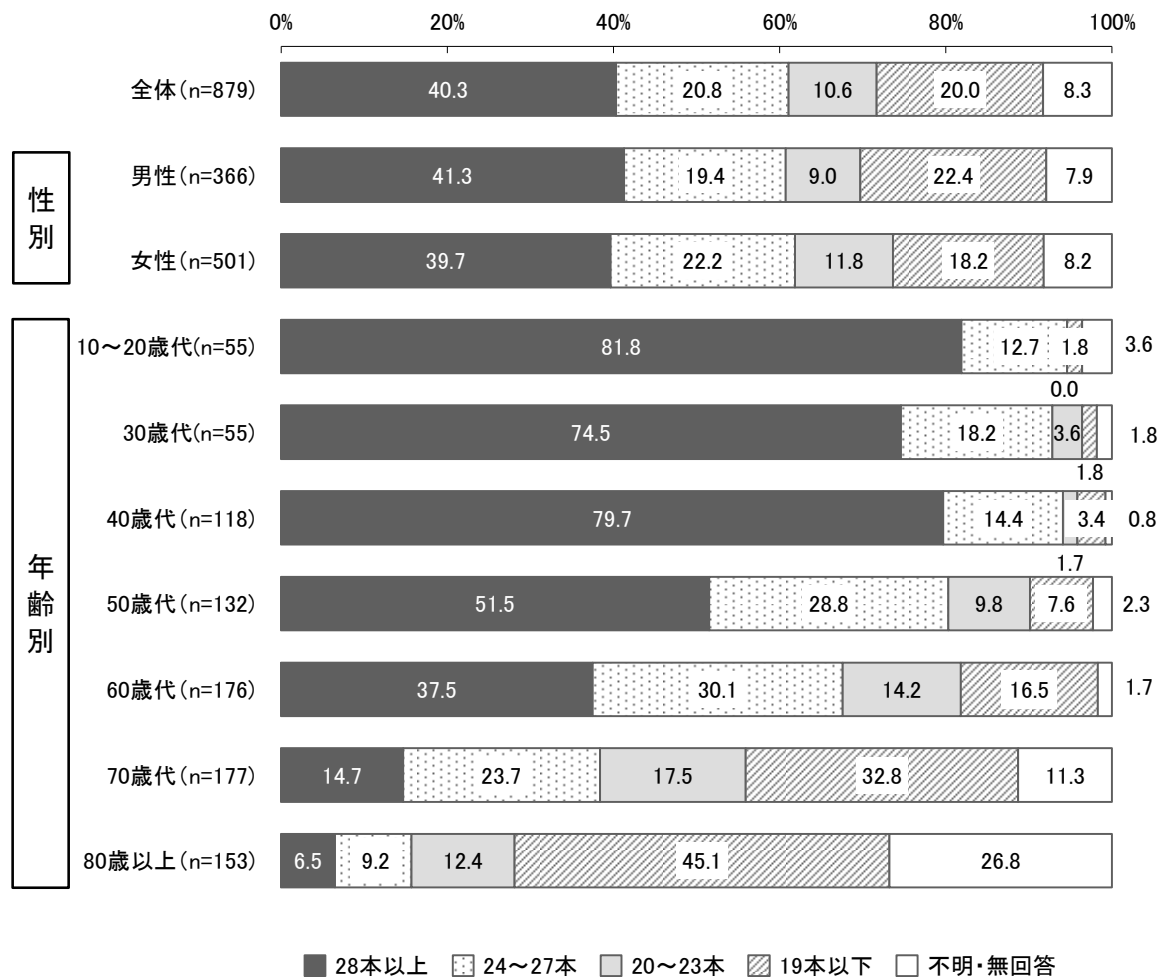
### 問 45 自分の歯は何本ありますか。

自分の歯の本数は、全体では「28本以上」が40.3%と最も高く、次いで「24～27本」が20.8%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、年齢が上がるにつれて、「19本以下」が高くなっています。

(単数回答)



### 問 46 歯について関心はありますか。

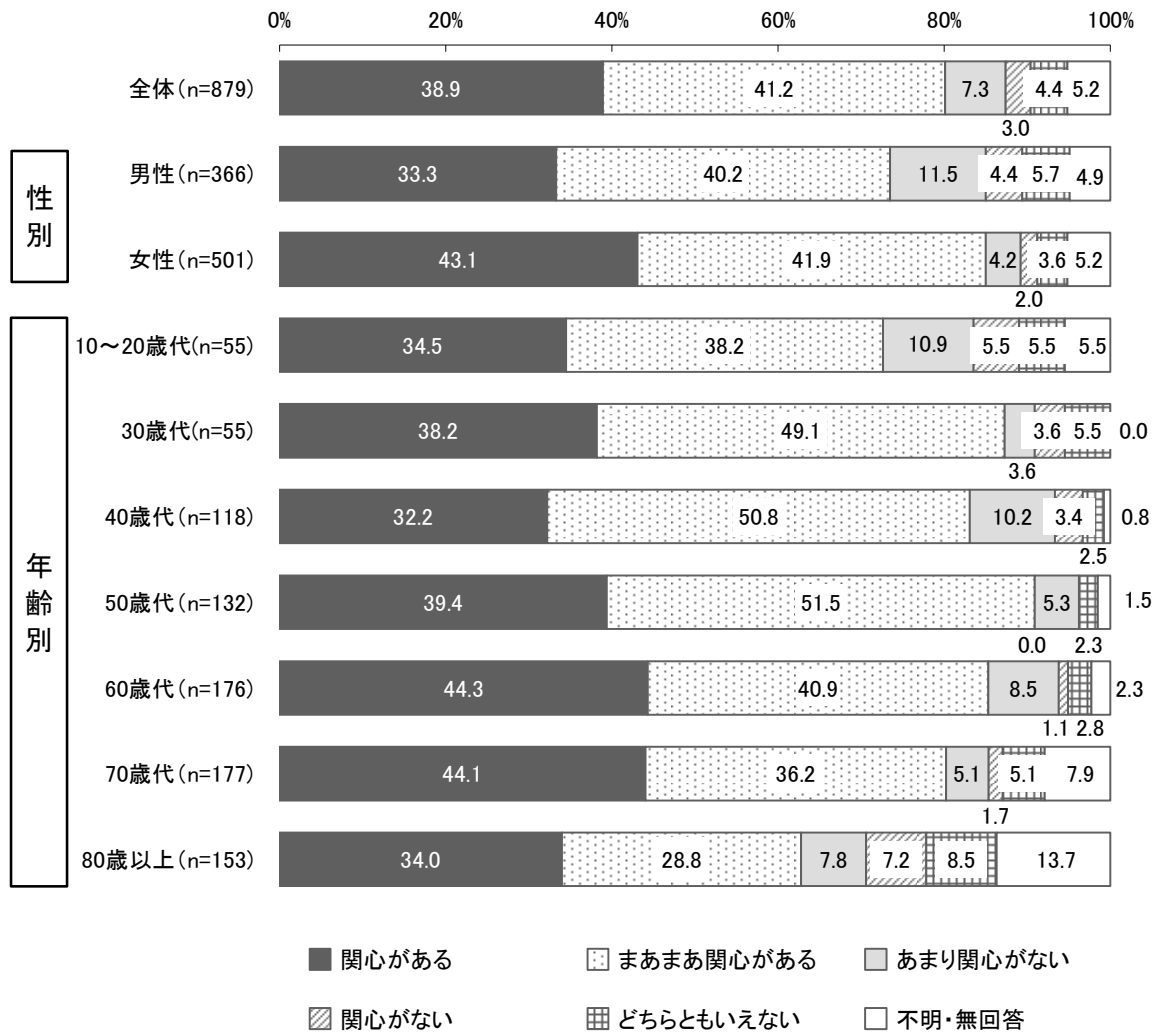
※『関心がある』＝「関心がある」と「まあまあ関心がある」を合わせた割合  
 『関心がない』＝「あまり関心がない」と「関心がない」を合わせた割合

歯についての関心は、全体では『関心がある』が80.1%、『関心がない』が10.3%、「どちらともいえない」が4.4%となっています。

性別では、『関心がある』が女性で85.0%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、50歳代で『関心がある』が90.9%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



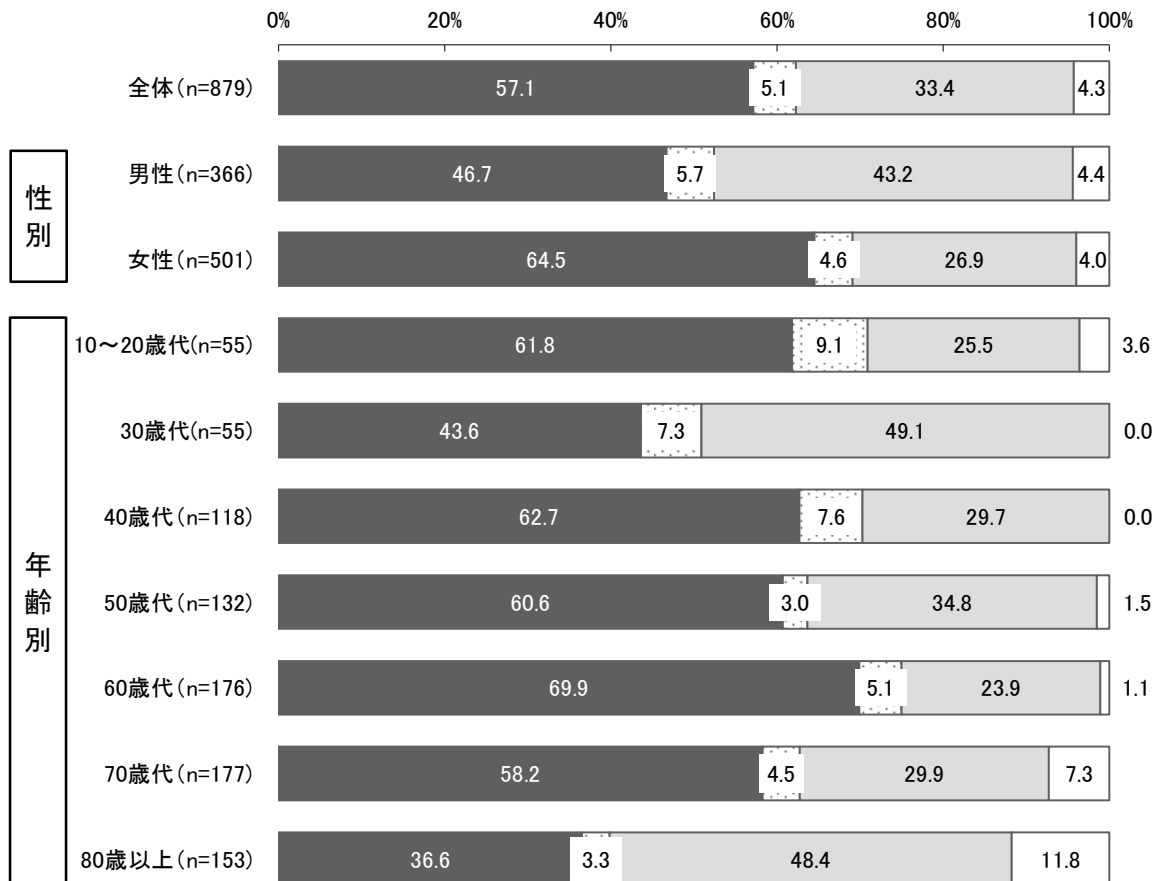
## 問 47 8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか。

8020（ハチマルニイマル）運動の認知度は、全体では「言葉も意味も知っている」は57.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」が5.1%、「言葉も意味も知らない（今回知った場合を含む）」が33.4%となっています。

性別では、「言葉も意味も知っている」が女性で64.5%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、30歳代、80歳以上で「言葉も意味も知らない（今回知った場合を含む）」が40%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

（単数回答）



■ 言葉も意味も知っている

▨ 言葉は知っているが、意味は知らない

□ 言葉も意味も知らない(今回知った場合を含む)

□ 不明・無回答

## 8 休養・こころの健康について

問 48 睡眠による休養は、十分とれていますか。

※『とれている』＝「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた割合

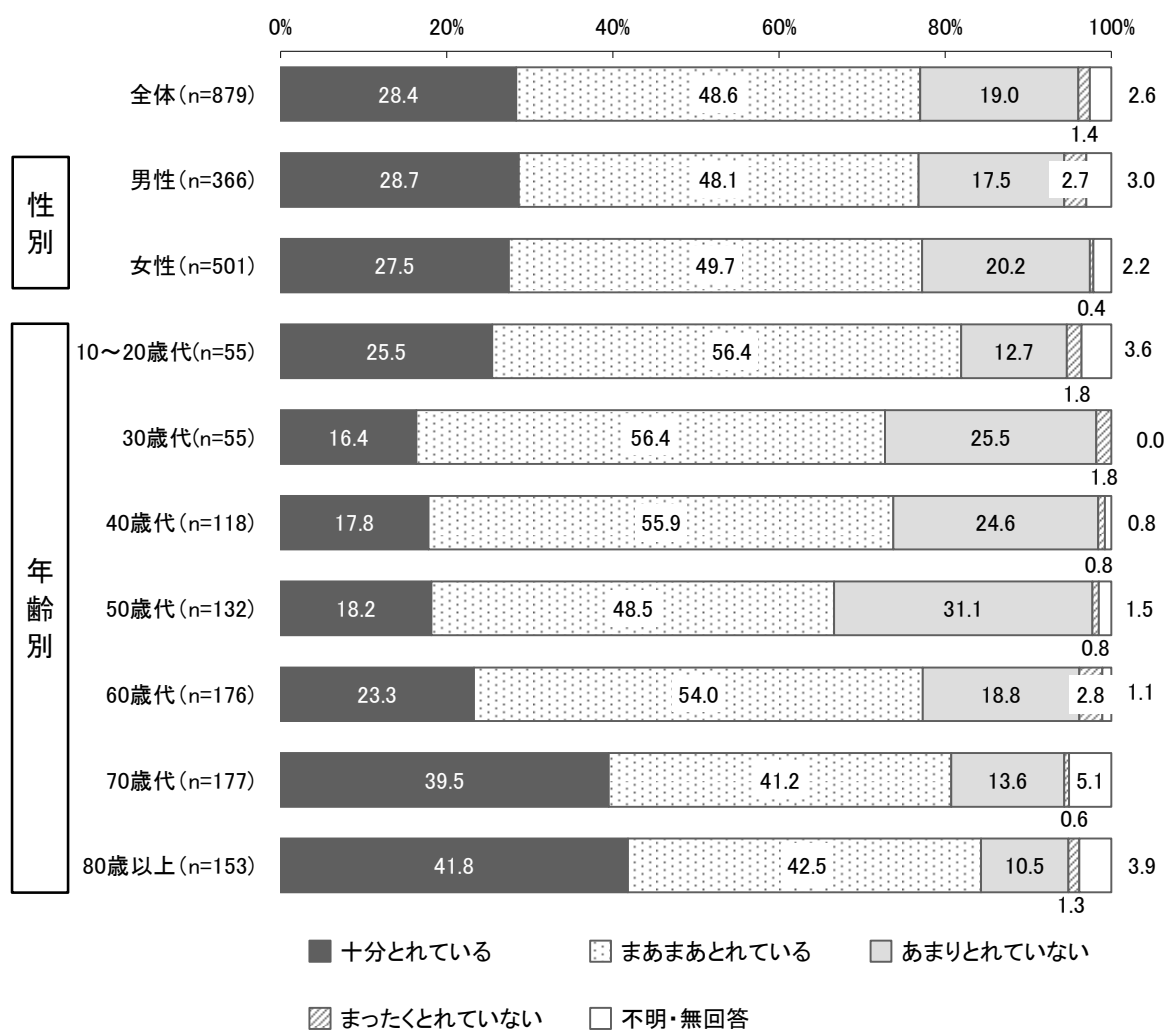
『とれていない』＝「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた割合

睡眠による休養は、全体では『とれている』が77.0%、『とれていない』が20.4%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、50歳代で『とれていない』が31.9%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)





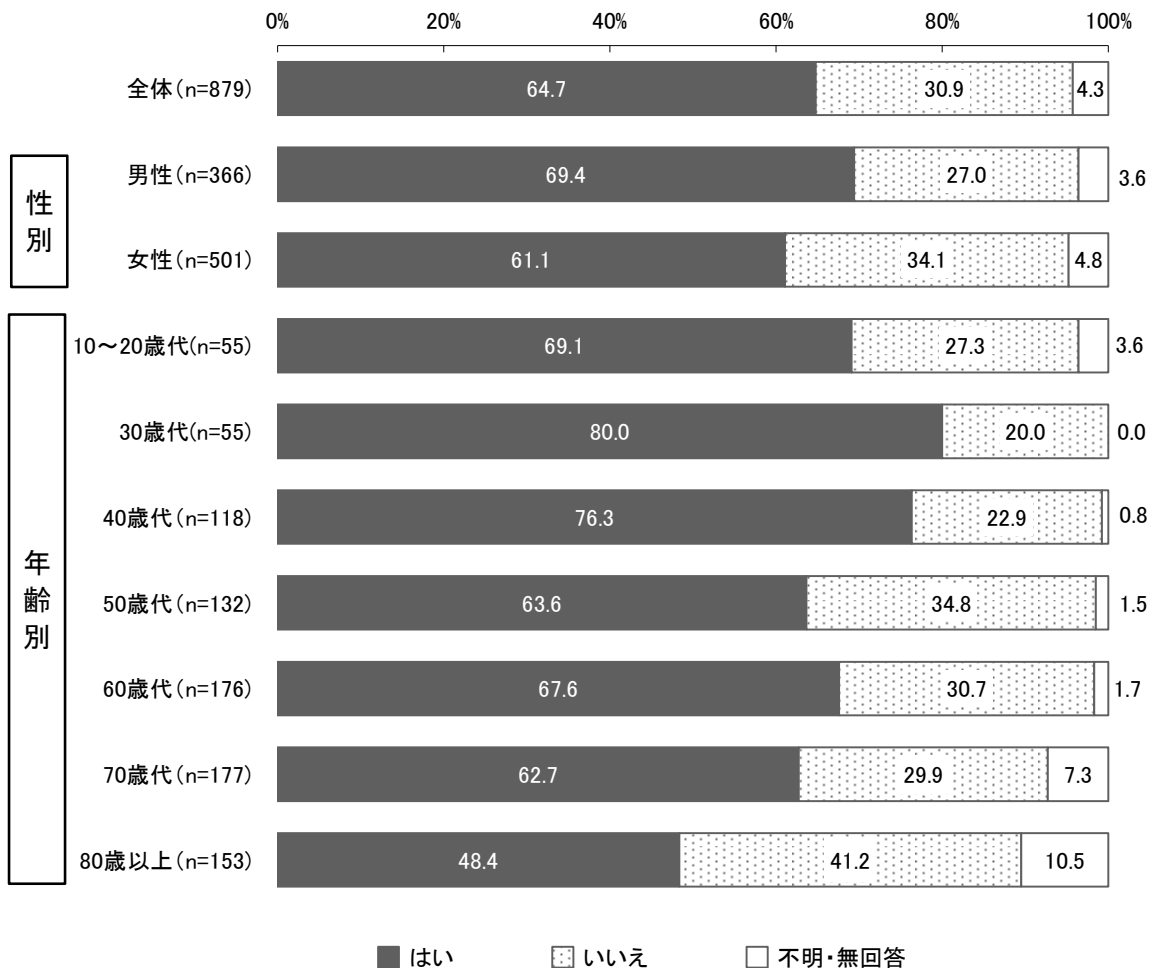
## 問 49 趣味はありますか。

趣味があるかは、全体では「はい」が64.7%、「いいえ」が30.9%となっています。

性別では、男性で「はい」が69.4%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代で「はい」が80.0%と、他の年代と比べて高くなっています。80歳以上では「いいえ」が41.2%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



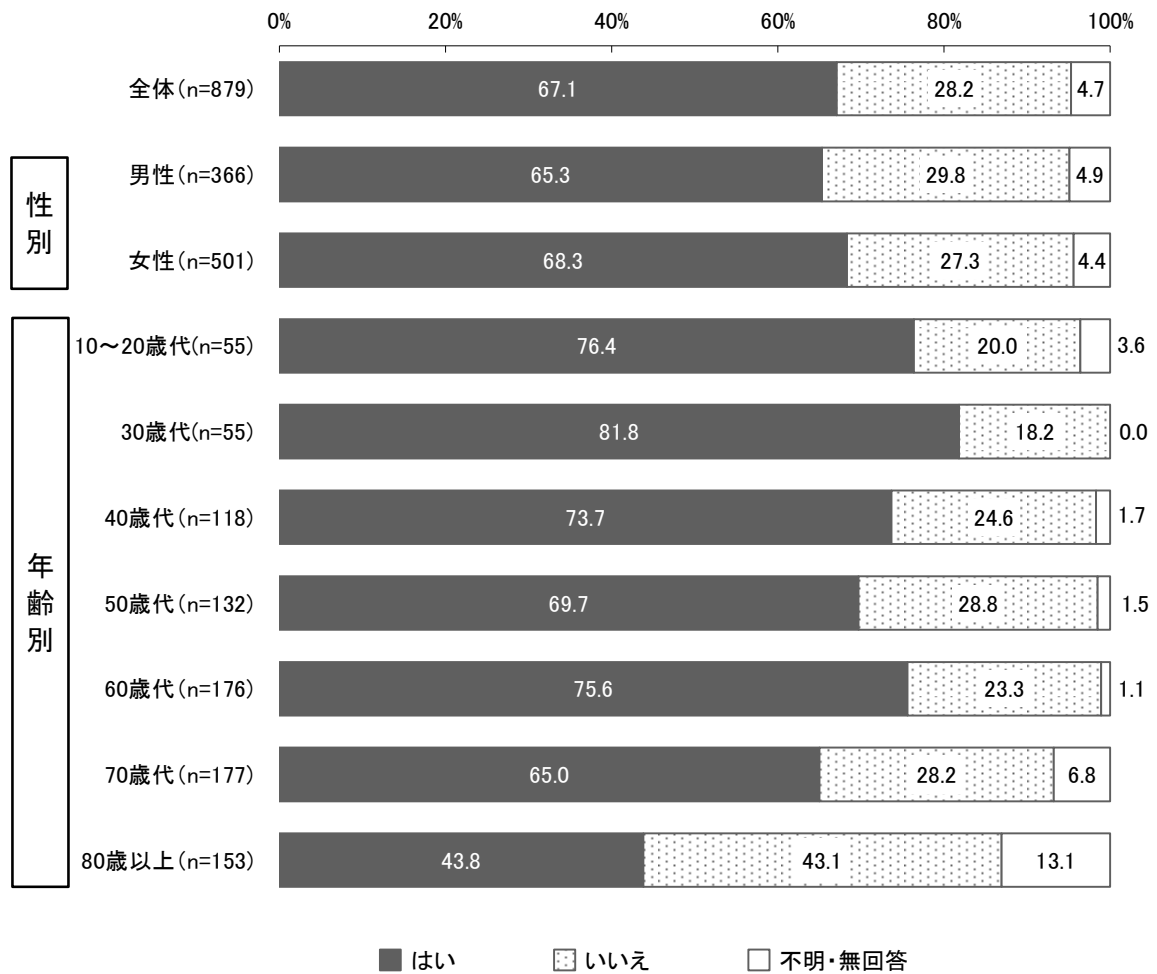
## 問 50 自分なりのストレス解消法はありますか。

自分なりのストレス解消法の有無は、全体では「はい」が 67.1%、「いいえ」が 28.2%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、30歳代で「はい」が 81.8%と、他の年代と比べて高くなっています。80歳以上では「いいえ」が 43.1%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



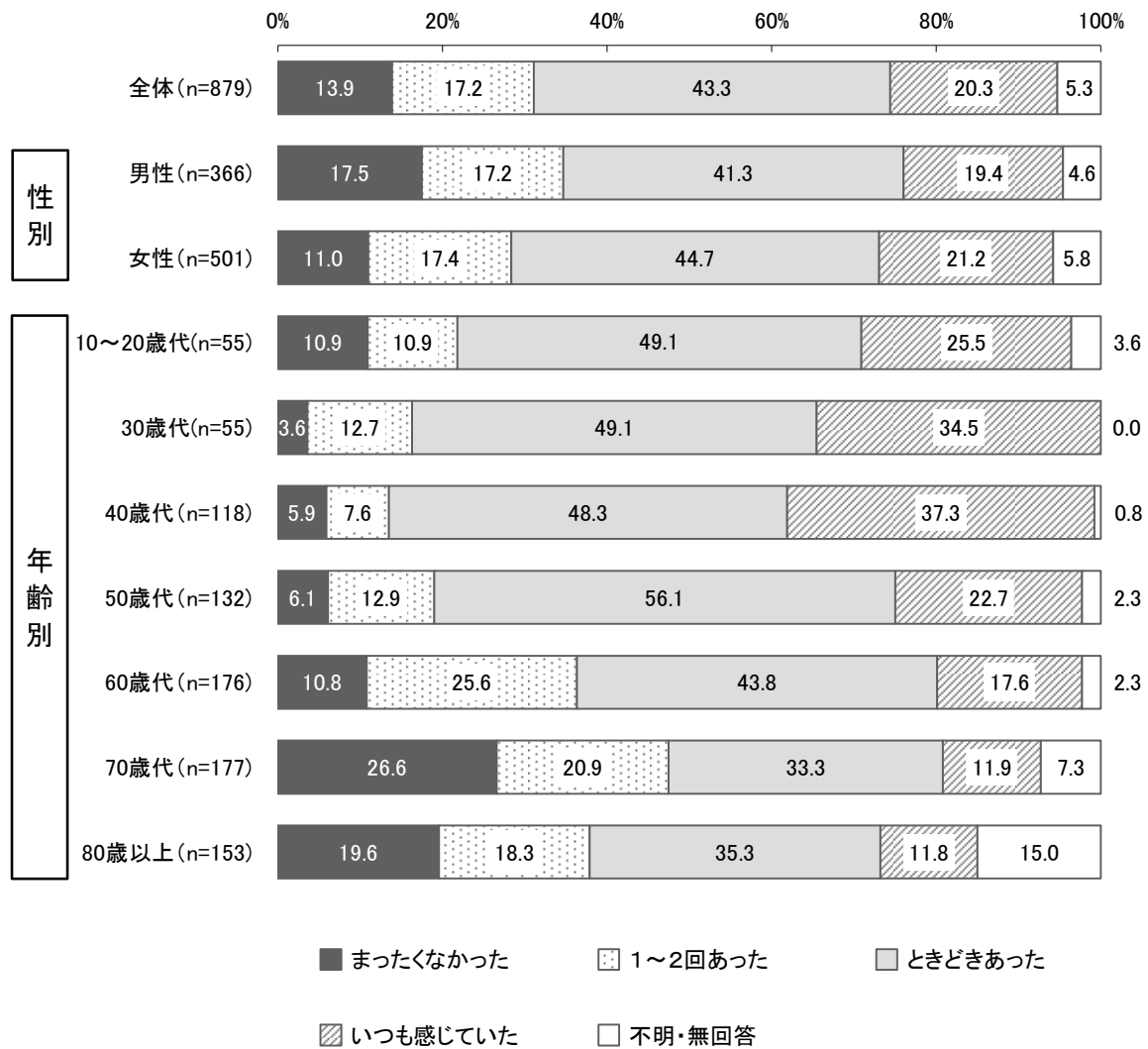
### 問 51 この1か月の間に、ストレスを感じたことがありますか。

1か月前のストレスの有無は、全体では「ときどきあった」が43.3%と最も高く、次いで「いつも感じていた」が20.3%となっています。

性別では、「まったくなかった」が男性で17.5%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、70歳代で「まったくなかった」が26.6%と、他の年代と比べて高くなっています。30歳代、40歳代では「いつも感じていた」が30%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



【この1か月の間にストレスを感じた人(問 51 で「1～2回あった」～「いつも感じていた」と回答した人)】

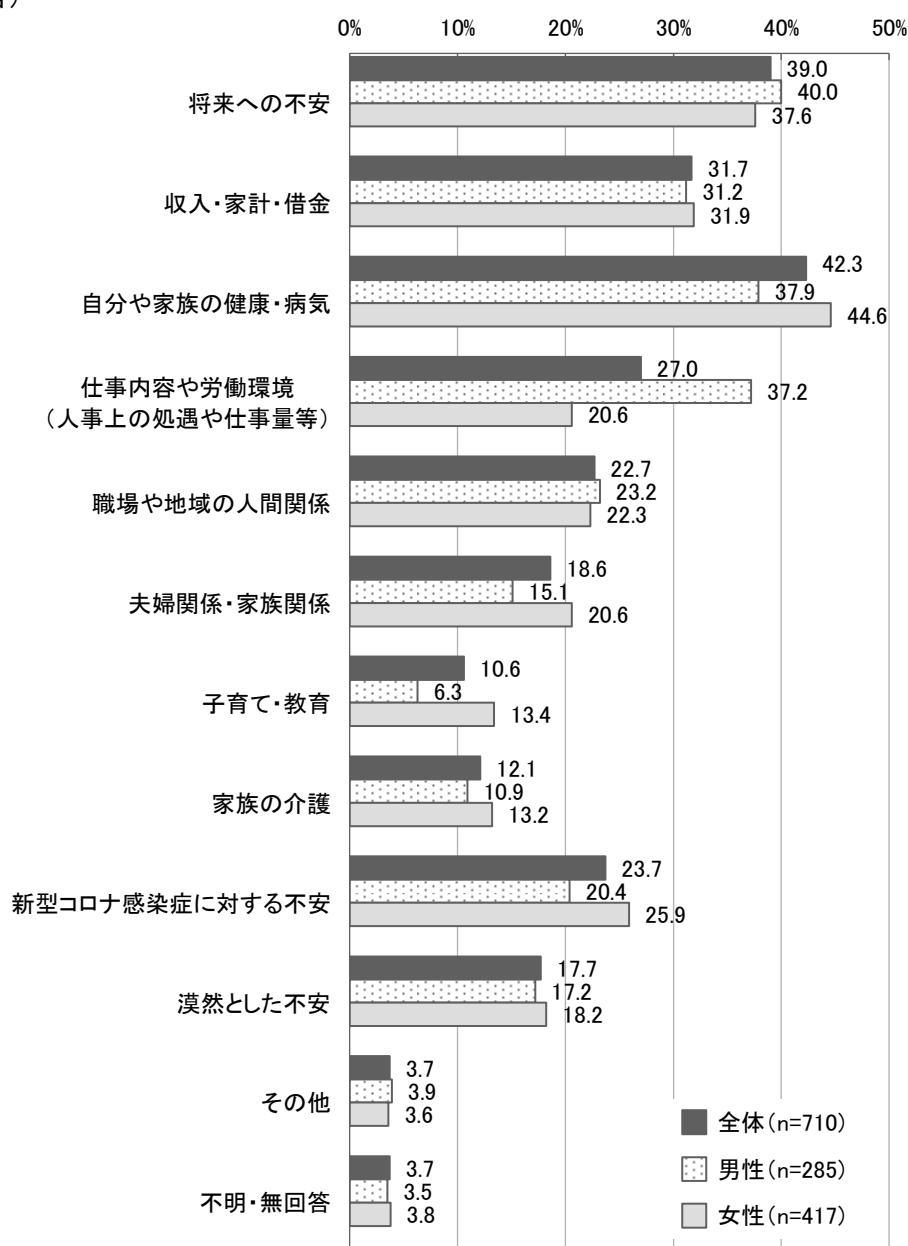
問 52  どんなことがストレスになっていますか (いましたか)。

1 か月間ストレスを感じた人のうちストレスの内容は、全体では「自分や家族の健康・病気」が 42.3%と最も高く、次いで「将来への不安」が 39.0%となっています。

性別では、「仕事内容や労働環境 (人事上の処遇や仕事量等)」が男性で 37.2%と、女性と比べて高くなっています。女性では「自分や家族の健康・病気」が 44.6%、「夫婦関係・家族関係」が 20.6%、「子育て・教育」が 13.4%、「新型コロナ感染症に対する不安」が 25.9%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20 歳代で「将来への不安」が 57.4%、30 歳代で「仕事内容や労働環境 (人事上の処遇や仕事量等)」が 60.4%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	将来への不安	収入・家計・借金	自分や家族の健康・病気	仕事内容や労働環境 (人事上の処遇や仕事量等)	職場や地域の人間関係	夫婦関係・家族関係	子育て・教育	家族の介護	新型コロナウイルス感染症に対する不安	漠然とした不安
10～20歳代	47	57.4	40.4	19.1	46.8	40.4	17.0	10.6	12.8	14.9	34.0
30歳代	53	47.2	43.4	34.0	60.4	41.5	35.8	32.1	5.7	15.1	22.6
40歳代	110	40.9	40.9	27.3	47.3	30.0	20.0	28.2	5.5	14.5	10.0
50歳代	121	36.4	36.4	43.8	33.1	31.4	18.2	13.2	17.4	19.0	11.6
60歳代	153	40.5	30.7	45.8	22.9	22.9	18.3	2.0	18.3	32.0	12.4
70歳代	117	37.6	27.4	53.0	6.8	7.7	16.2	0.9	6.8	31.6	24.8
80歳以上	100	25.0	10.0	49.0	2.0	3.0	12.0	0.0	14.0	24.0	23.0

区分	n =	その他	不明・無回答
10～20歳代	47	8.5	2.1
30歳代	53	0.0	3.8
40歳代	110	0.9	3.6
50歳代	121	4.1	0.8
60歳代	153	3.3	0.7
70歳代	117	4.3	5.1
80歳以上	100	6.0	11.0

【この1か月の間にストレスを感じた人(問 51 で「1～2回あった」～「いつも感じていた」と回答した人)】

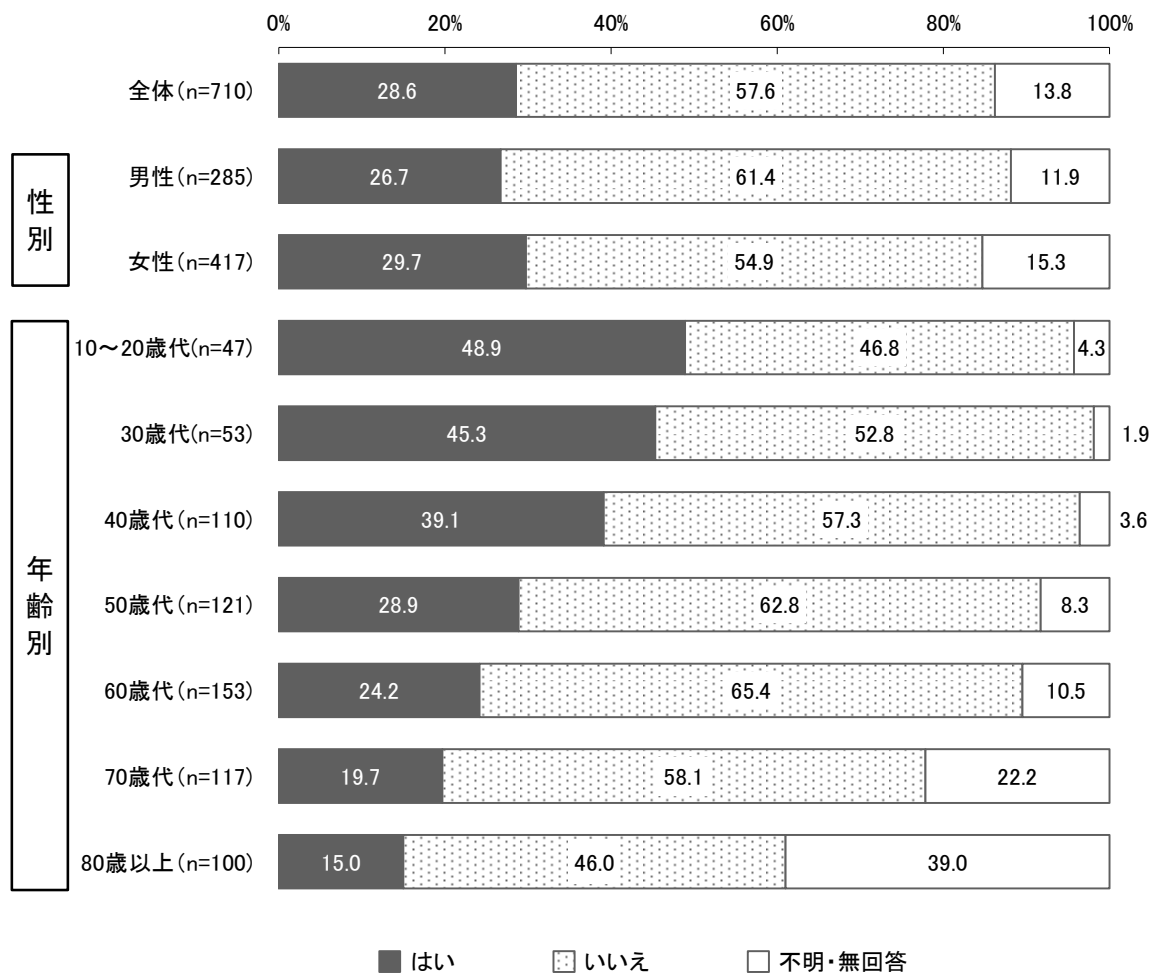
問 53 そのストレスが大きくて逃げ出したいと思うことがありますか(ありましたか)。

1 か月間ストレスを感じた人のうちストレスが大きくて逃げ出したいと思うかは、全体で「はい」が28.6%、「いいえ」が57.6%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、年齢が下がるにつれて、「はい」が高くなっています。

(単数回答)

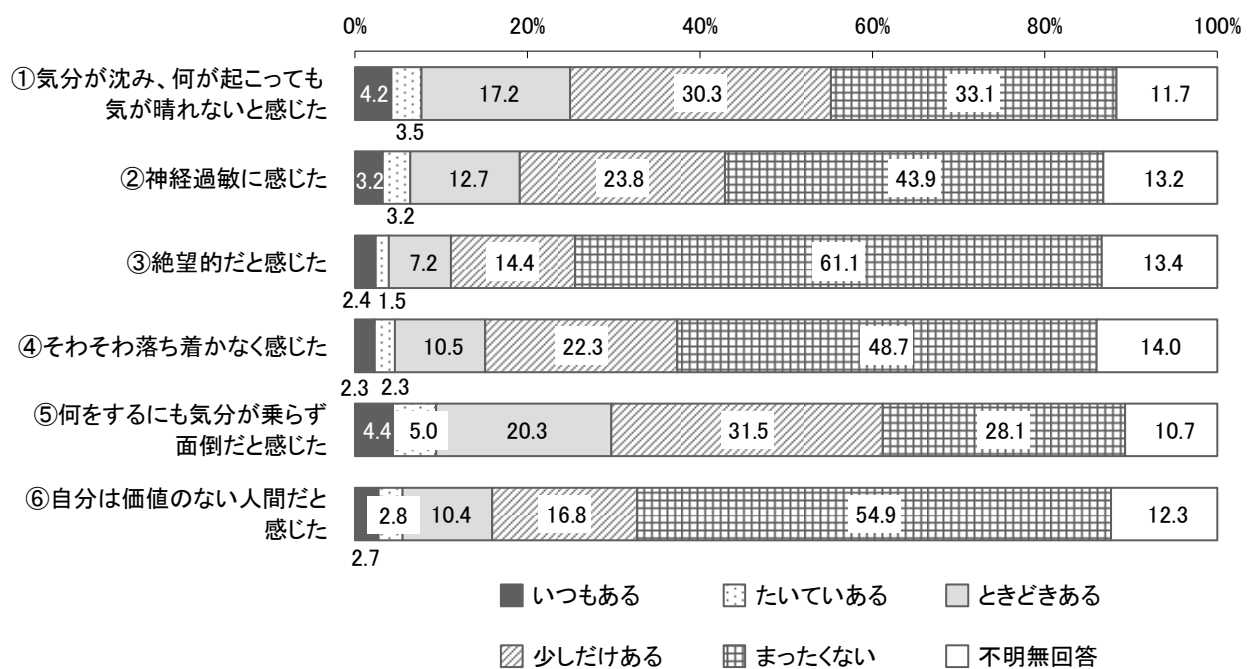


問 54 この1か月、下記のようなことがどれくらいありましたか。

- ① 気分が沈み、何が起っても気が晴れないと感じた
- ② 神経過敏に感じた
- ③ 絶望的だと感じた
- ④ そわそわ落ち着かなく感じた
- ⑤ 何をするにも気分が乗らず面倒だと感じた
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じた

※『ある』＝「いつもある」「たいていある」「ときどきある」「少しだけある」を合わせた割合

この1か月で①～⑥のようなことがどれくらいあったかは、『ある』は「①気分が沈み、何が起っても気が晴れないと感じた」≪⑤何をするにも気分が乗らず面倒だと感じた≫で50%以上となっています。「まったくない」が「③絶望的だと感じた」≪⑥自分は価値のない人間だと感じた≫で50%以上となっています。(単数回答)



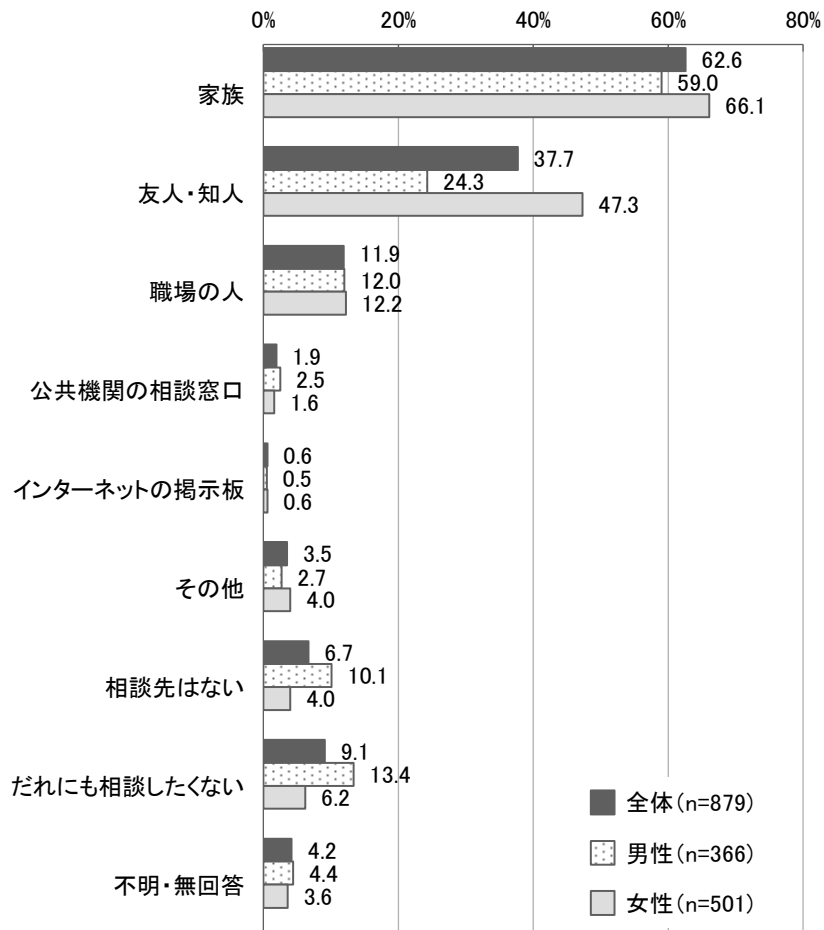
## 問 55 ストレスや困りごとがあるとき、誰に相談しますか。

ストレスや困りごとがある時の相談先は、全体では「家族」が62.6%と最も高く、次いで「友人・知人」が37.7%となっています。

性別では、「友人・知人」が女性で47.3%と、男性と比べて高くなっています。男性では「だれにも相談したくない」が13.4%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代、40歳代で「職場の人」がおおよそ30%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)





■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	家族	友人・知人	職場の人	公共機関の相談窓口	インターネットの掲示板	その他	相談先はない	だれにも相談したくない	不明・無回答
10～20歳代	55	65.5	65.5	16.4	0.0	0.0	1.8	1.8	12.7	1.8
30歳代	55	61.8	50.9	25.5	1.8	3.6	1.8	12.7	7.3	0.0
40歳代	118	64.4	40.7	29.7	1.7	0.0	0.8	6.8	11.9	0.8
50歳代	132	58.3	35.6	18.2	0.8	0.0	2.3	9.8	9.8	0.8
60歳代	176	65.3	41.5	9.7	1.7	1.1	4.5	4.5	7.4	2.3
70歳代	177	58.2	33.9	3.4	1.1	0.6	2.8	6.2	11.3	7.3
80歳以上	153	68.6	22.2	0.0	5.2	0.0	7.2	5.9	5.9	9.2

### 問 56 日常において孤独や孤立を感じることはありますか。

※『感じる』＝「よく感じる」と「ときどき感じる」を合わせた割合

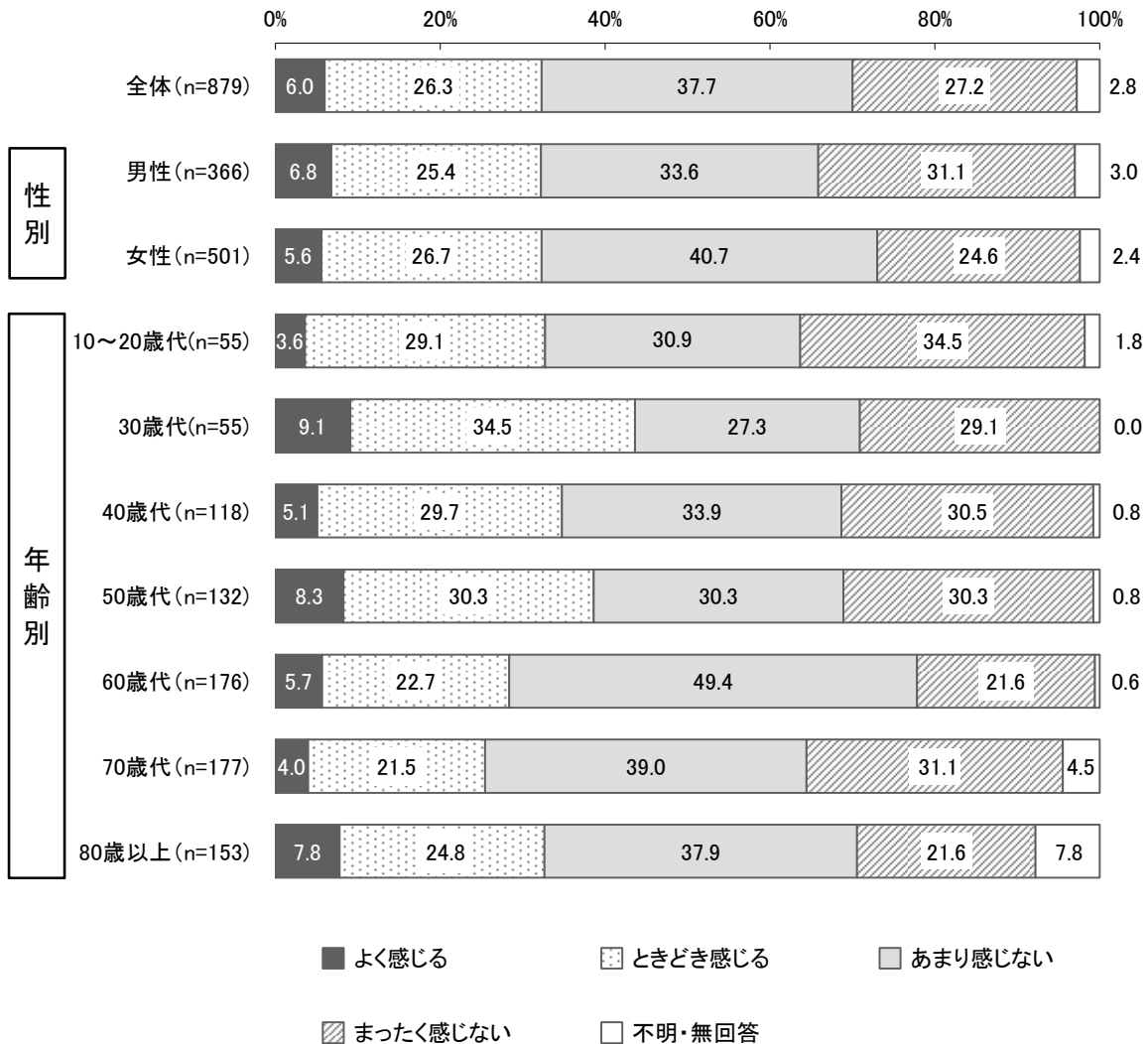
『感じない』＝「あまり感じない」と「まったく感じない」を合わせた割合

日常において孤独や孤立を感じることはあるかは、全体では『感じる』が32.3%、『感じない』が64.9%となっています。

性別では、「あまり感じない」が女性で40.7%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、30歳代で『感じる』が43.6%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



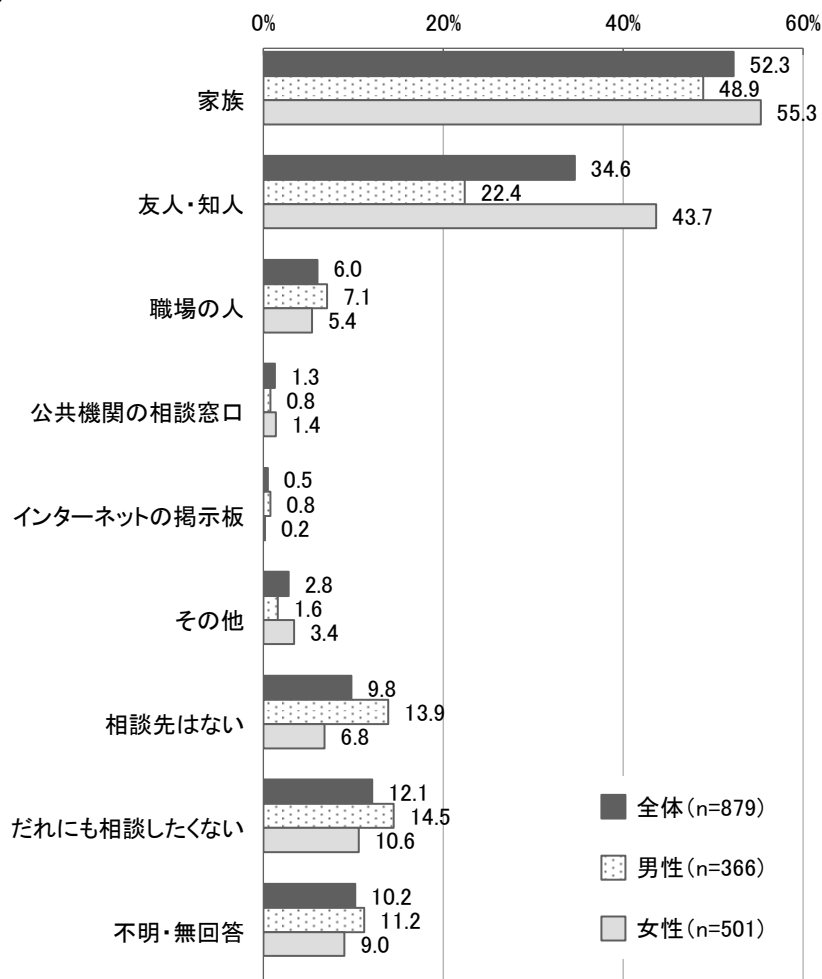
## 問 57 孤独や孤立を感じたとき、だれに相談しますか。

孤独や孤立を感じたときの相談先は、全体では「家族」が52.3%と最も高く、次いで「友人・知人」が34.6%となっています。

性別では、「友人・知人」が女性で43.7%と、男性と比べて高くなっています。男性では「相談先はない」が13.9%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20歳代で「友人・知人」が60.0%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	家族	友人・知人	職場の人	公共機関の相談窓口	インターネットの掲示板	その他	相談先はない	だれにも相談したくない	不明・無回答
10～20 歳代	55	58.2	60.0	7.3	0.0	0.0	1.8	5.5	16.4	1.8
30 歳代	55	45.5	40.0	9.1	0.0	0.0	1.8	20.0	18.2	5.5
40 歳代	118	50.0	31.4	14.4	1.7	0.8	0.0	11.9	16.9	5.9
50 歳代	132	46.2	36.4	12.1	1.5	1.5	2.3	15.2	13.6	5.3
60 歳代	176	57.4	39.2	4.0	1.1	0.6	3.4	9.1	10.8	7.4
70 歳代	177	50.8	29.4	2.3	0.6	0.0	3.4	6.2	10.2	17.5
80 歳以上	153	56.9	25.5	0.0	2.0	0.0	3.9	5.9	7.8	16.3

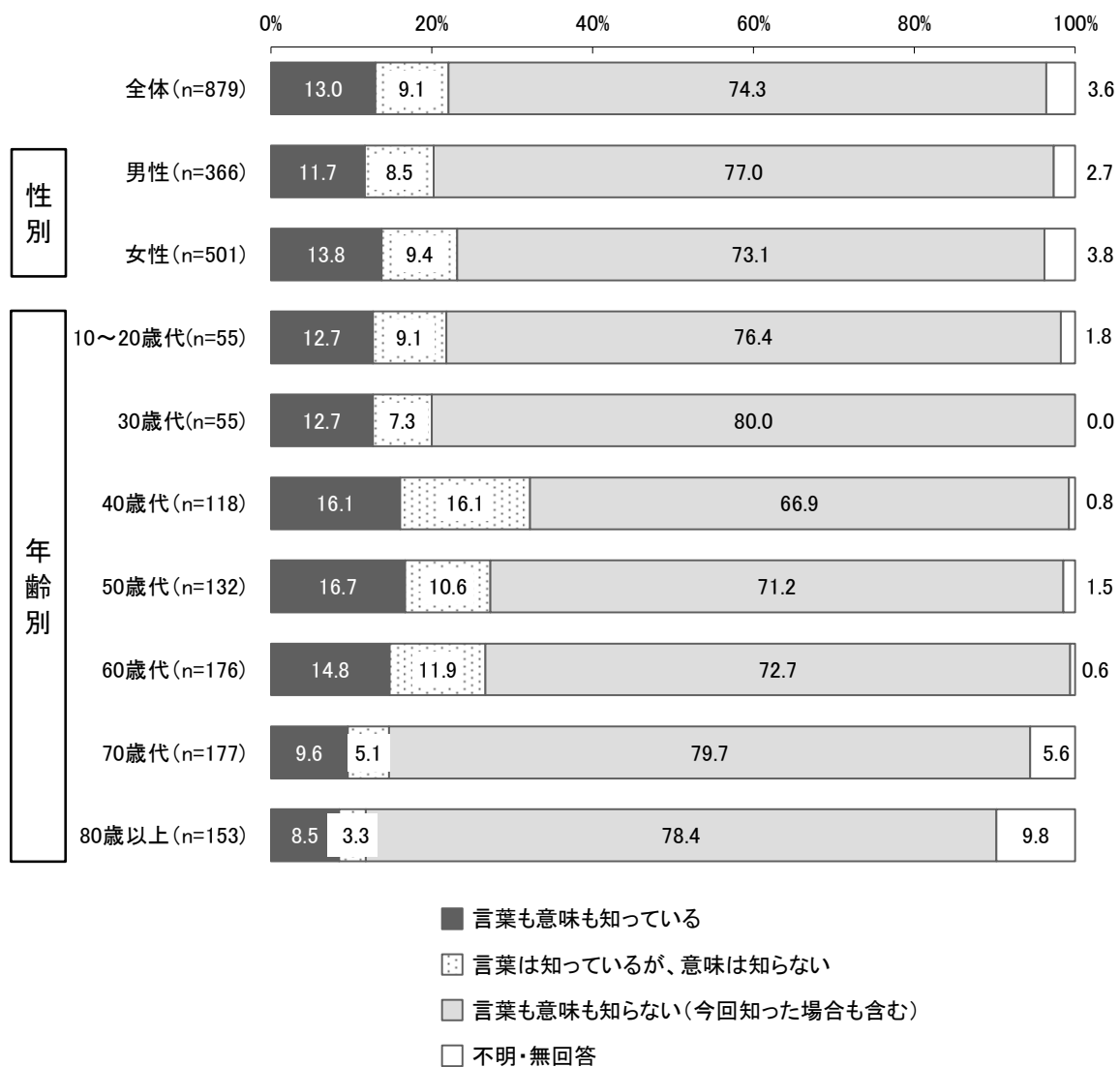
## 問 58 「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。

「ゲートキーパー」の認知度は、全体では「言葉も意味も知っている」が13.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が9.1%、「言葉も意味も知らない(今回知った場合も含む)」74.3%となっています。

性別では、大きな差はみられません。

年齢別では、40歳代で「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.1%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

(単数回答)



## 9 健康管理について

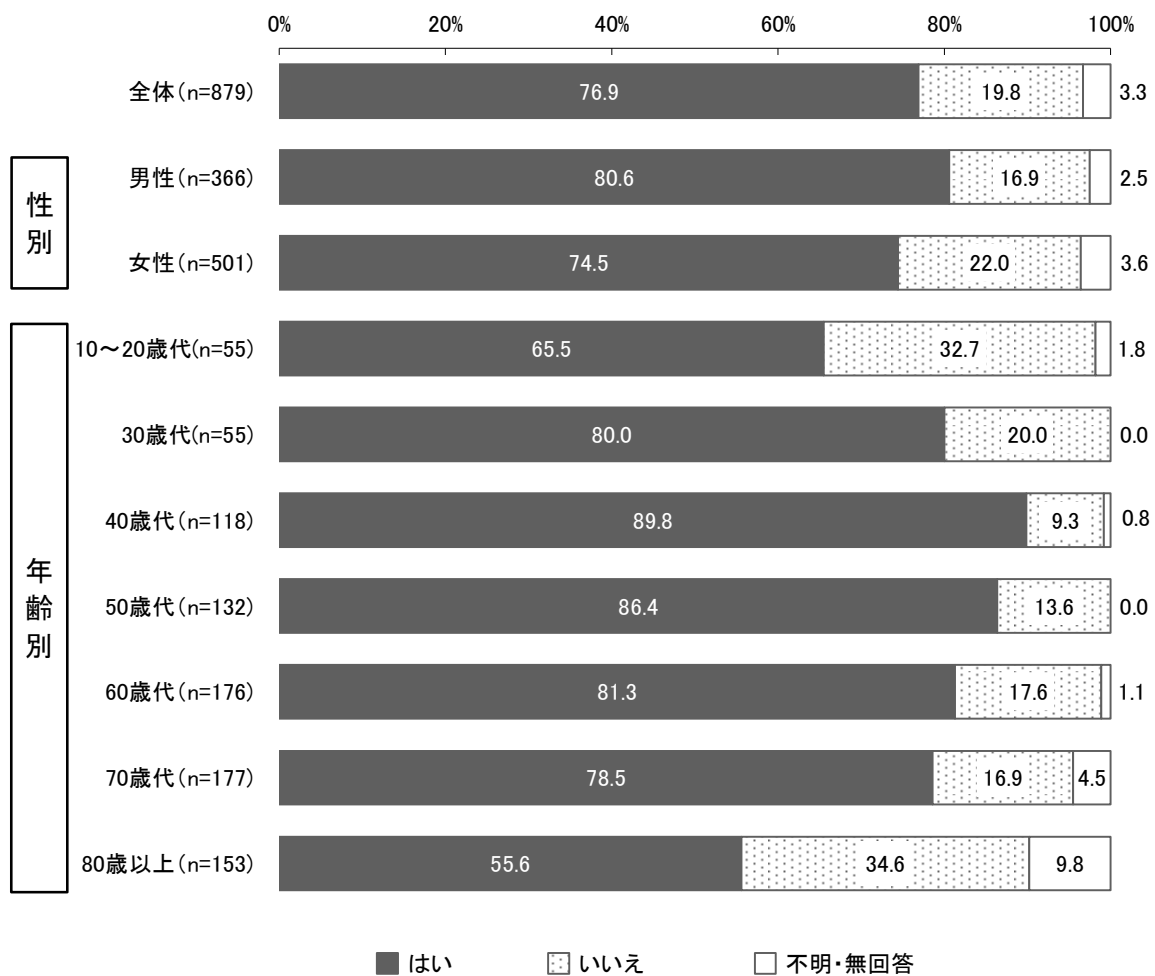
問 59 この1年以内に健診（特定健診・職場検診・人間ドック等）を受けていますか。

1年以内に健診（特定健診・職場検診・人間ドック等）を受けたかは、全体では「はい」が76.9%、「いいえ」が19.8%となっています。

性別では、「はい」が男性で80.6%と、女性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20歳代、80歳以上で「いいえ」が30%以上と、他の年代と比べて高くなっています。

（単数回答）



【この1年以内に健診を受けた人(問59で「はい」と回答した人)】

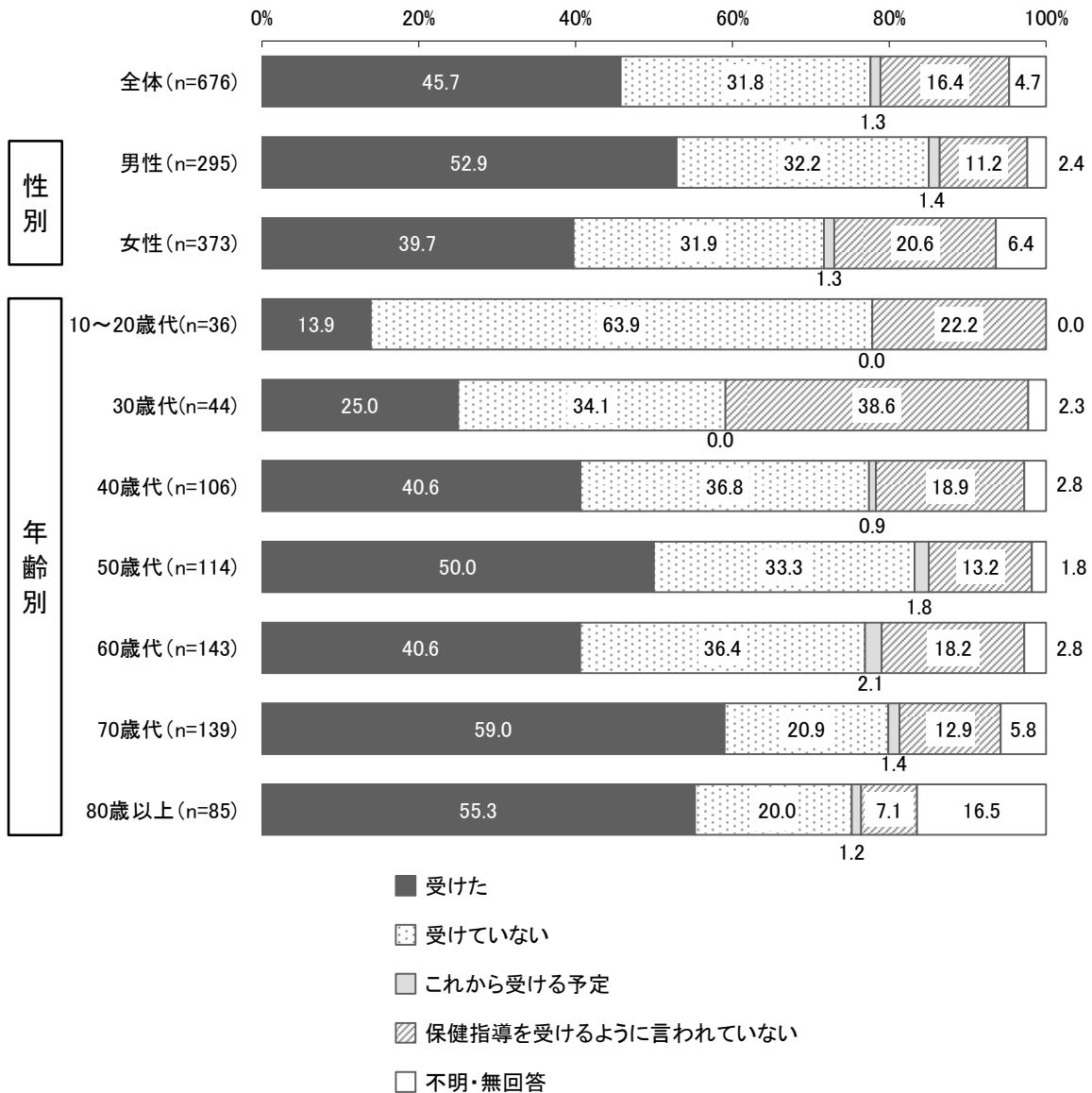
問60 保健指導を受けましたか。

1年以内に健診を受けた人のうち保健指導を受けたかは、全体では「受けた」が45.7%と最も高く、次いで「受けていない」が31.8%となっています。

性別では、「受けた」が男性で52.9%と、女性と比べて高くなっています。女性では「保健指導を受けるように言われていない」が20.6%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20歳代で「受けていない」が63.9%と、他の年代と比べて高くなっています。

(単数回答)



【この1年以内に保健指導を受けていない人(問 60 で「受けていない」と回答した人)】

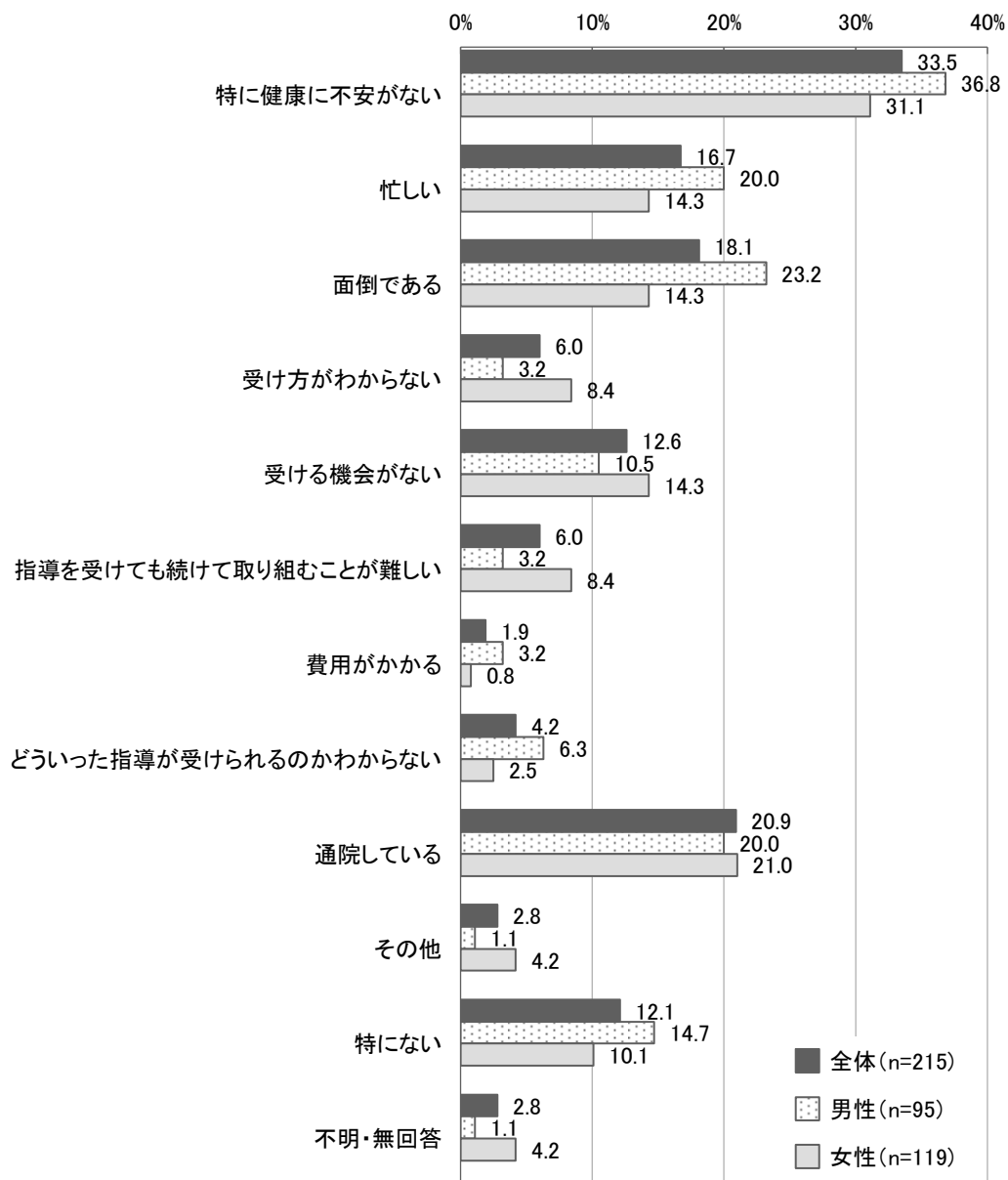
問 61 保健指導を受けなかった理由は何ですか。

1年以内に保健指導を受けていない人のうち受けていない理由は、全体では「特に健康に不安がない」が33.5%と最も高く、次いで「通院している」が20.9%となっています。

性別では、男性で「特に健康に不安がない」が36.8%、「忙しい」が20.0%、「面倒である」が23.2%と、女性と比べて高くなっています。女性では「受け方がわからない」、「指導を受けても続けて取り組むことが難しい」がともに8.4%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、40歳代、50歳代で「忙しい」が20%以上、70歳代で「通院している」が58.6%と、それぞれ他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)





■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	特に健康に不安がない	忙しい	面倒である	受け方がわからない	受ける機会がない	指導を受けても続けて取り組むことが難しい	費用がかかる	どっぴった指導が受けられるのかわからない	通院している	その他
10～20 歳代	23	34.8	8.7	0.0	0.0	26.1	0.0	0.0	0.0	4.3	8.7
30 歳代	15	60.0	6.7	13.3	13.3	13.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40 歳代	39	30.8	25.6	28.2	7.7	15.4	7.7	0.0	5.1	0.0	2.6
50 歳代	38	26.3	23.7	18.4	2.6	10.5	2.6	5.3	2.6	21.1	5.3
60 歳代	52	32.7	17.3	25.0	5.8	7.7	11.5	3.8	3.8	23.1	1.9
70 歳代	29	37.9	10.3	17.2	10.3	10.3	10.3	0.0	10.3	58.6	0.0
80 歳以上	17	29.4	5.9	5.9	5.9	11.8	0.0	0.0	0.0	35.3	0.0

区分	n =	特にない	不明・無回答
10～20 歳代	23	17.4	0.0
30 歳代	15	6.7	13.3
40 歳代	39	12.8	2.6
50 歳代	38	15.8	0.0
60 歳代	52	15.4	0.0
70 歳代	29	0.0	3.4
80 歳以上	17	11.8	11.8

【この1年以内に健診を受けていない人(問 59 で「いいえ」と回答した人)】

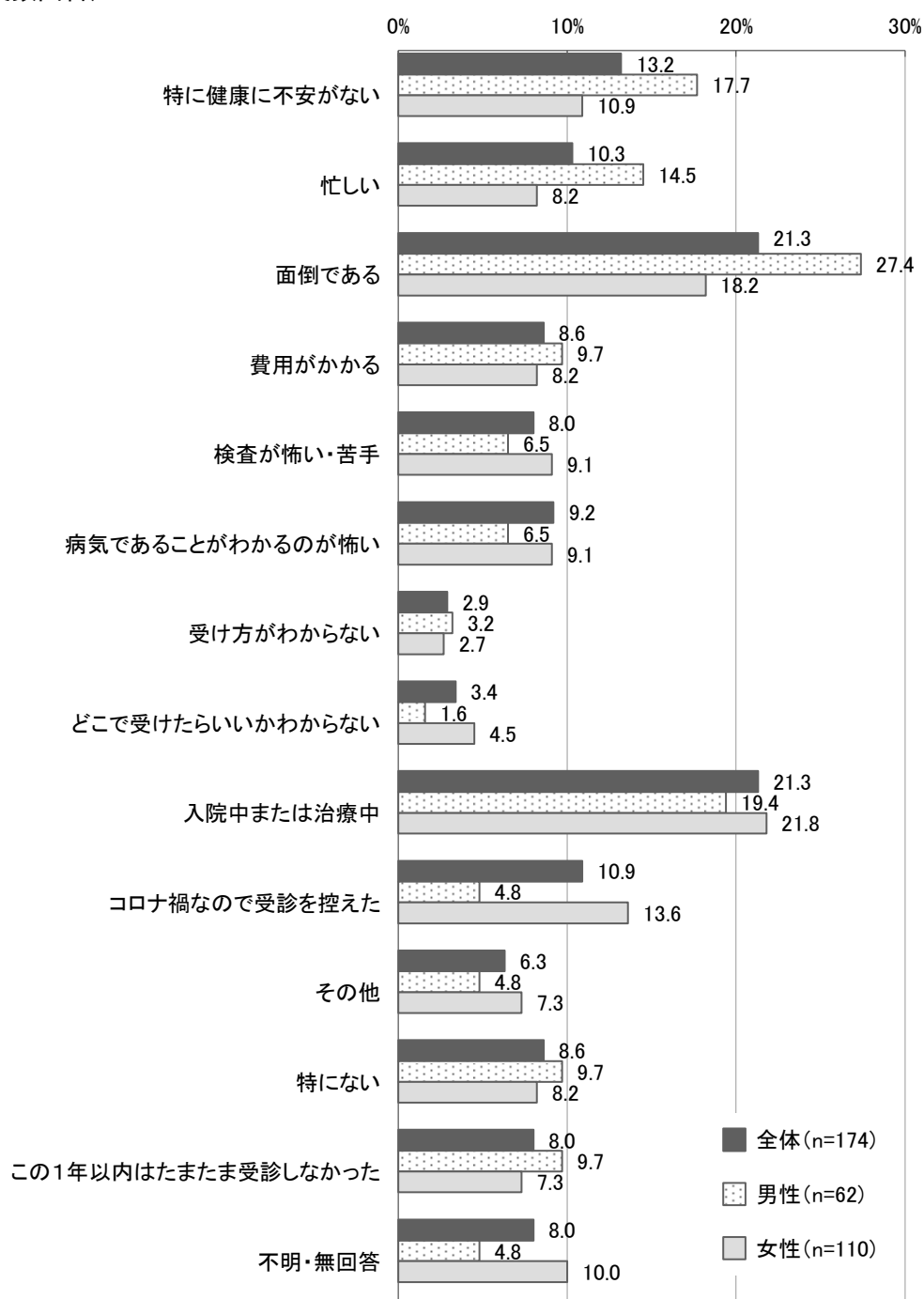
問 62 健診を受けていない理由は何ですか。

1年以内に健診を受けていない人のうち健診を受けていない理由は、全体では「面倒である」「入院中または治療中」が21.3%と最も高く、次いで「特に健康に不安がない」が13.2%となっています。

性別では、男性で「特に健康に不安がない」が17.7%、「忙しい」が14.5%、「面倒である」が27.4%と、女性と比べて高くなっています。女性では、「コロナ禍なので受診を控えた」が13.6%と、男性と比べてやや高くなっています。

年齢別では、10～20歳代で「特に健康に不安がない」が33.3%、30歳代で「忙しい」が45.5%、40歳代、50歳代で「費用がかかる」がおよそ30%と、他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	特に健康に不安がない	忙しい	面倒である	費用がかかる	検査が怖い・苦手	病気であることがわかるのが怖い	受け方がわからない	どこで受けたらいいかわからない	入院中または治療中	コロナ禍なので受診を控えた
10~20 歳代	18	33.3	11.1	5.6	0.0	11.1	0.0	5.6	11.1	0.0	5.6
30 歳代	11	18.2	45.5	36.4	18.2	9.1	27.3	9.1	9.1	0.0	0.0
40 歳代	11	9.1	18.2	27.3	27.3	9.1	9.1	0.0	0.0	9.1	9.1
50 歳代	18	0.0	16.7	22.2	27.8	22.2	5.6	5.6	5.6	16.7	16.7
60 歳代	31	12.9	12.9	29.0	6.5	9.7	9.7	3.2	0.0	32.3	25.8
70 歳代	30	16.7	3.3	33.3	6.7	6.7	13.3	3.3	0.0	23.3	6.7
80 歳以上	53	9.4	1.9	11.3	1.9	1.9	3.8	0.0	3.8	28.3	5.7

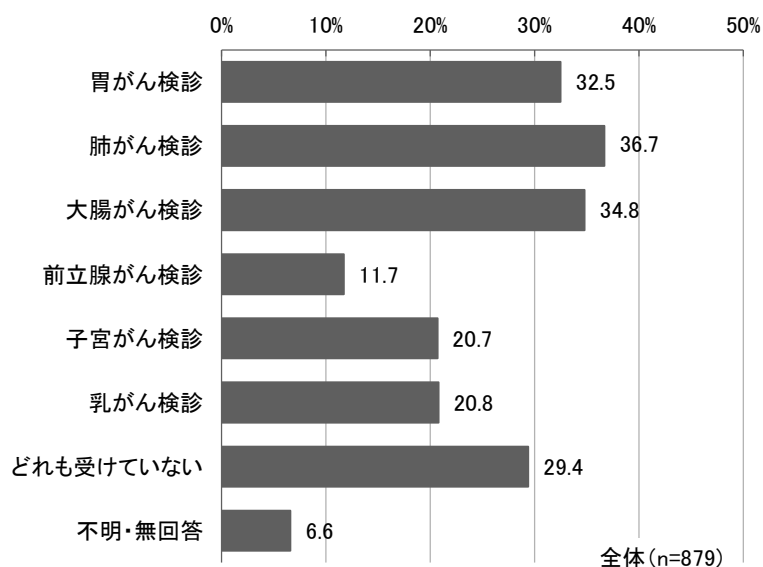
区分	n =	その他	特にない	この1年以内はたまたま受診しなかった	不明・無回答
10~20 歳代	18	0.0	27.8	0.0	11.1
30 歳代	11	9.1	0.0	0.0	0.0
40 歳代	11	0.0	9.1	9.1	9.1
50 歳代	18	0.0	0.0	16.7	0.0
60 歳代	31	6.5	0.0	16.1	0.0
70 歳代	30	3.3	3.3	10.0	10.0
80 歳以上	53	13.2	15.1	3.8	15.1

### 問 63 1年以内に受けたがん検診はどれですか。

1年以内に受けたがん検診は、「肺がん健診」が36.7%と最も高く、次いで「大腸がん検診」が34.8%となっています。

年齢別では、50歳代～70歳代で「胃がん検診」が40%以上、60歳代、70歳代で「肺がん検診」がおよそ50%、50歳代、70歳代で「大腸がん検診」が40%以上、70歳代で「前立腺がん検診」が23.2%、40歳代で「子宮がん検診」が39.0%と、それぞれ他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



#### ■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	どれも受けていない	不明・無回答
10～20歳代	55	3.6	1.8	0.0	0.0	12.7	3.6	76.4	5.5
30歳代	55	5.5	5.5	18.2	0.0	23.6	20.0	52.7	1.8
40歳代	118	34.7	32.2	35.6	0.8	39.0	31.4	29.7	2.5
50歳代	132	43.9	38.6	44.7	11.4	29.5	27.3	24.2	1.5
60歳代	176	41.5	46.0	39.2	10.8	22.2	24.4	25.0	3.4
70歳代	177	40.7	50.3	47.5	23.2	13.6	19.8	16.9	9.0
80歳以上	153	23.5	34.0	25.5	16.3	7.2	9.8	28.8	16.3

【1年以内にがん検診を受けなかった人(問 63 で「どれも受けていない」と回答した人)】

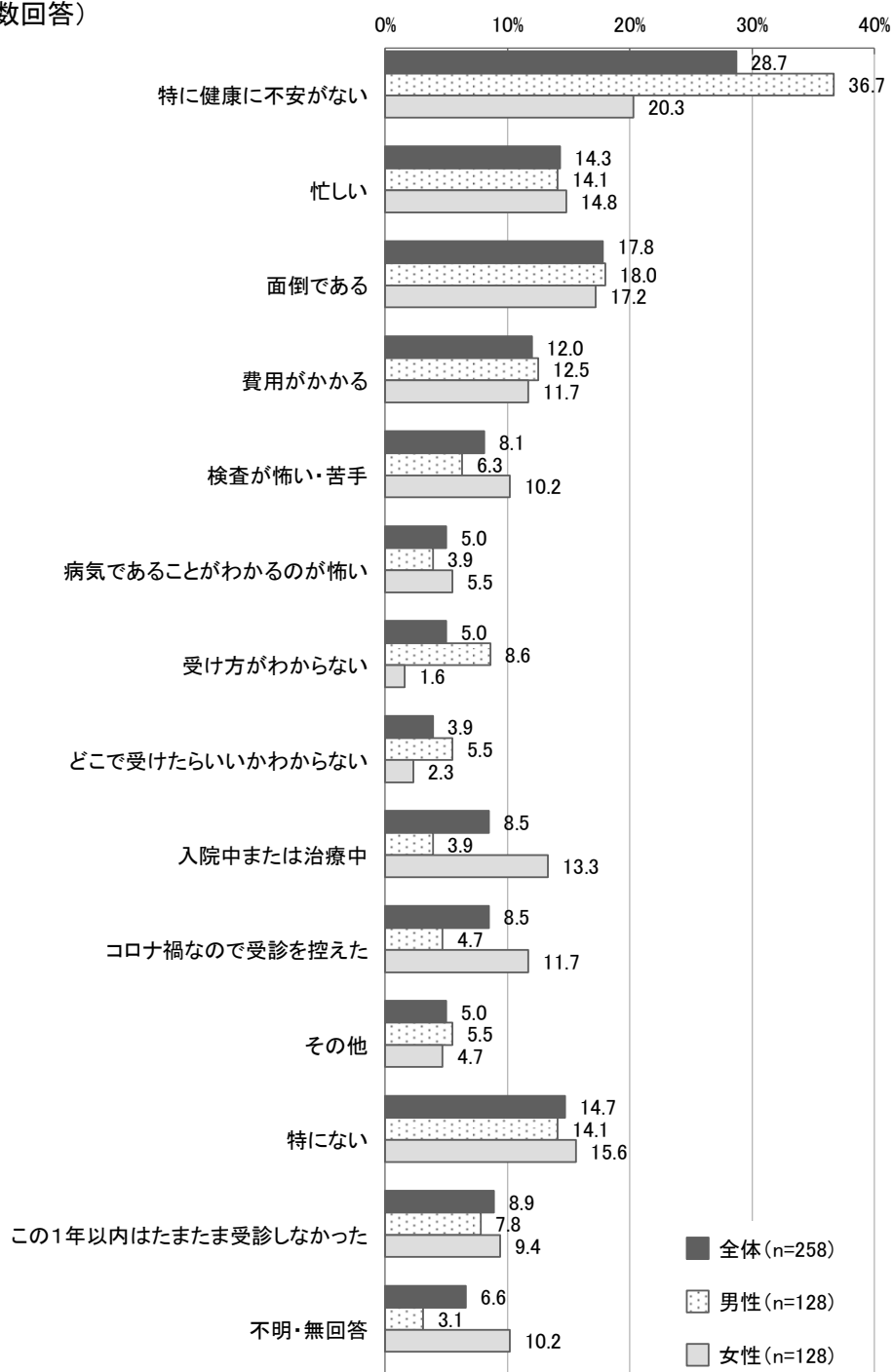
問 64 検診を受けなかった理由は何ですか。

1年以内にがん検診を受けていない人のうち検診を受けなかった理由は、全体では「特に健康に不安がない」が28.7%と最も高く、次いで「面倒である」が17.8%となっています。

性別では、男性で「特に健康に不安がない」が36.7%、「受け方がわからない」が8.6%と、女性と比べて高くなっています。女性では「入院中または治療中」が13.3%、「コロナ禍なので受診を控えた」が11.7%と、男性と比べて高くなっています。

年齢別では、80歳以上で「入院中または治療中」が22.7%、60歳代で「コロナ禍なので受診を控えた」が20.5%、10～20歳代で「特にない」が35.7%、50歳代で「この1年以内はたまたま受診しなかった」が18.8%と、それぞれ他の年代に比べて高くなっています。

(複数回答)



■年齢別のクロス

(単位：%)

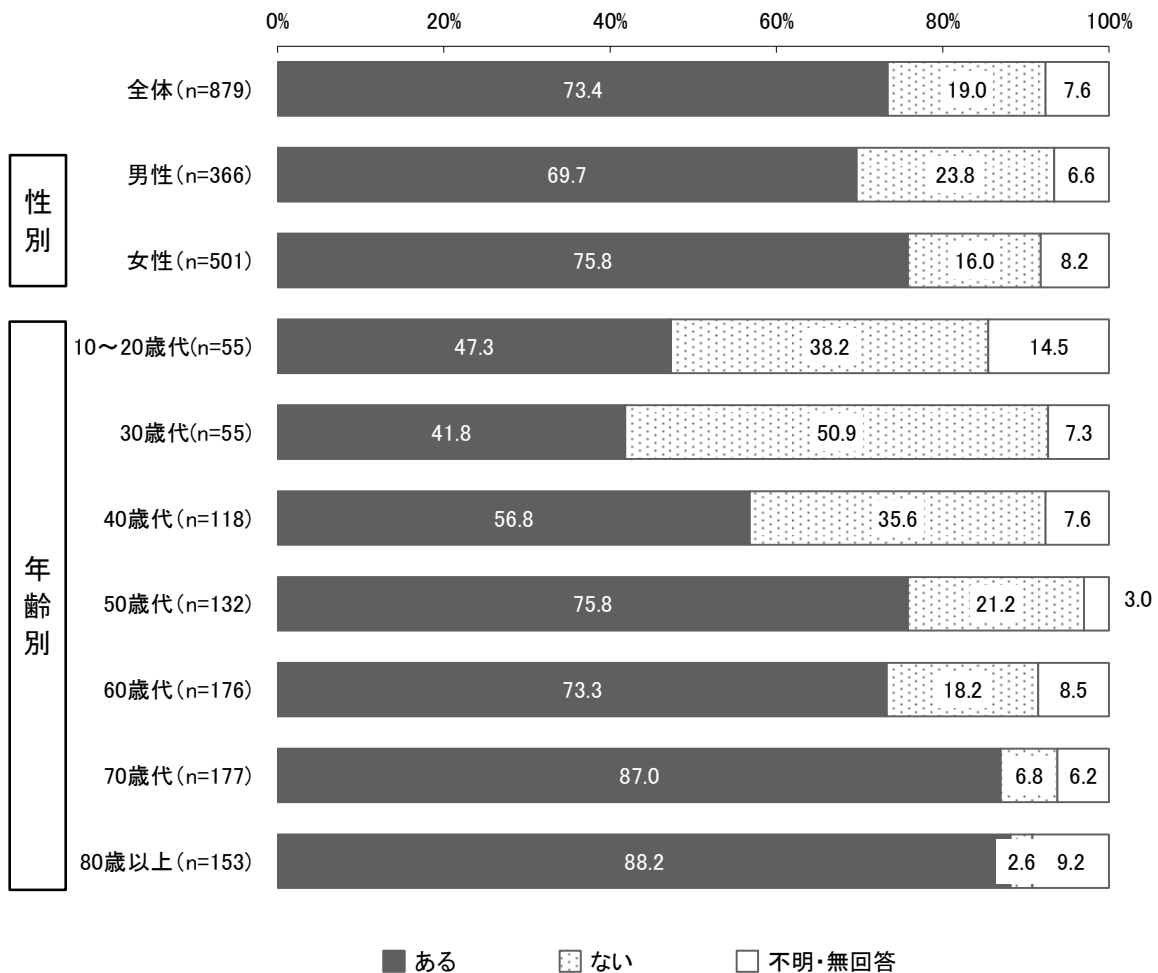
区分	n=	特に健康に不安がない	忙しい	面倒である	費用がかかる	検査が怖い・苦手	病気であることがわかるのが怖い	受け方がわからない	どこで受けたらいいかわからない	入院中または治療中	コロナ禍なので受診を控えた
10～20 歳代	42	28.6	14.3	4.8	4.8	4.8	0.0	7.1	9.5	0.0	2.4
30 歳代	29	34.5	20.7	20.7	24.1	17.2	13.8	6.9	6.9	0.0	0.0
40 歳代	35	31.4	25.7	22.9	17.1	5.7	5.7	14.3	5.7	2.9	2.9
50 歳代	32	25.0	18.8	21.9	25.0	12.5	3.1	6.3	3.1	6.3	9.4
60 歳代	44	31.8	15.9	22.7	9.1	13.6	6.8	0.0	0.0	13.6	20.5
70 歳代	30	30.0	10.0	23.3	6.7	6.7	6.7	0.0	3.3	10.0	10.0
80 歳以上	44	20.5	0.0	11.4	4.5	0.0	0.0	2.3	0.0	22.7	9.1

区分	n =	その他	特にない	この1年以内はたまたま受診しなかった	不明・無回答
10～20 歳代	42	7.1	35.7	7.1	2.4
30 歳代	29	6.9	6.9	6.9	3.4
40 歳代	35	2.9	11.4	5.7	2.9
50 歳代	32	6.3	3.1	18.8	3.1
60 歳代	44	2.3	9.1	6.8	4.5
70 歳代	30	3.3	10.0	6.7	10.0
80 歳以上	44	6.8	20.5	9.1	18.2

### 問 65 かかりつけの医療機関はありますか。

かかりつけの医療機関の有無は、全体では「ある」が73.4%、「ない」が19.0%となっています。  
 性別では、「ある」が女性で75.8%と、男性と比べてやや高くなっています。  
 年齢別では、70歳代以上で「ある」が85%以上と、他の年代に比べて高くなっています。

(単数回答)



## 10 地域への参加、地域の環境について

---

問 66 地域の健康イベントや健康教室に対して、どのようなことを望みますか。

---

地域の健康イベントや健康教室に対して望むことは、全体では「無料であること」が30.0%と最も高く、次いで「家の近くで参加できること」が26.3%となっています。

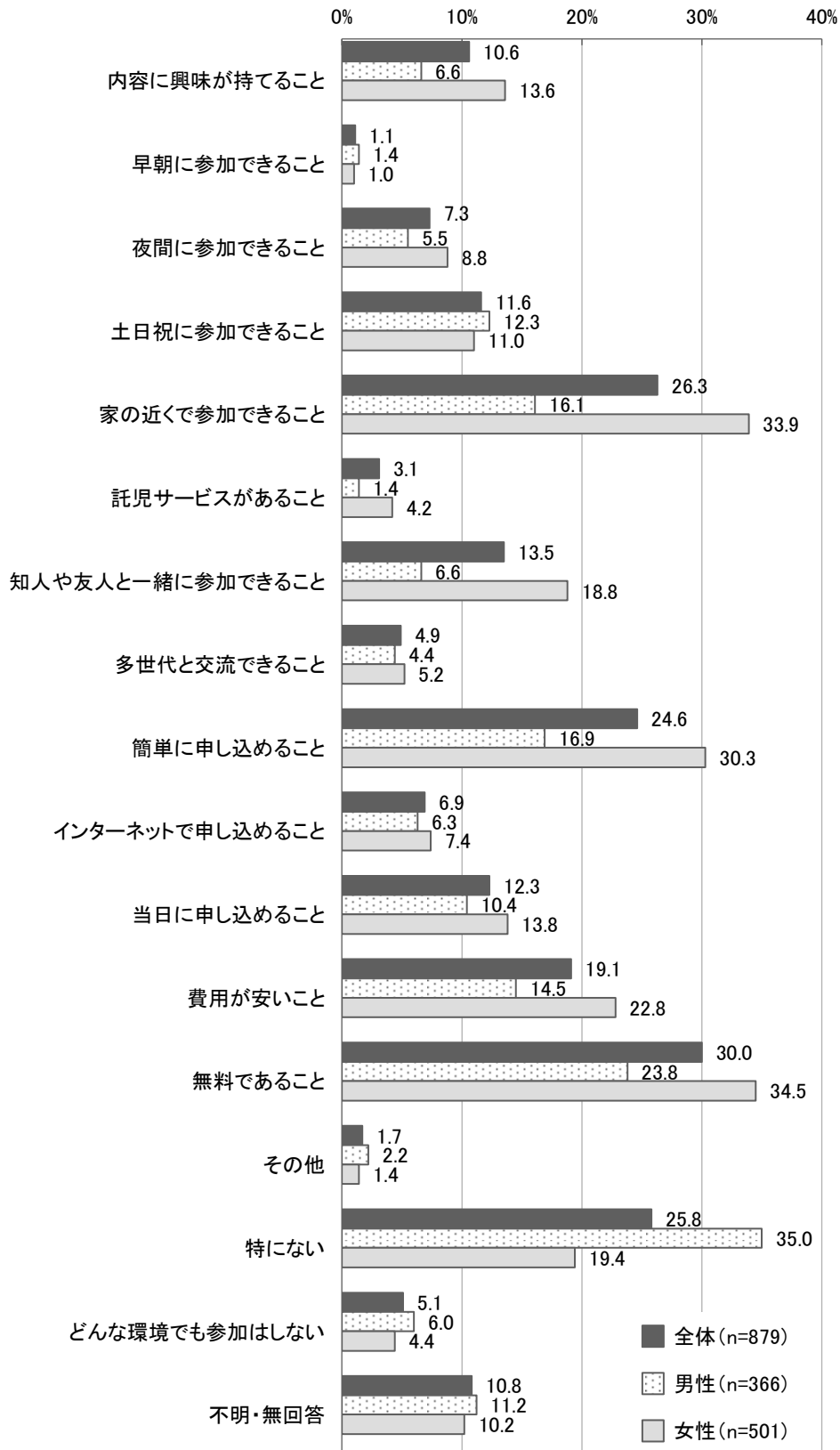
性別では、「特になし」が男性で35.0%と、女性と比べて高くなっています。女性では「家の近くで参加できること」、「知人や友人と一緒に参加できること」、「簡単に申し込めること」、「無料であること」の項目でそれぞれ男性と比べて高くなっています。

年齢別では、60歳代で「簡単に申し込めること」が34.7%、30歳代、40歳代で「インターネットで申し込めること」が20%以上と、他の年代に比べて高くなっています。

---

(複数回答)





■年齢別のクロス

(単位：%)

区分	n=	内容に興味を持っていること	早朝に参加できること	夜間に参加できること	土日祝に参加できること	家の近くで参加できること	託児サービスがあること	知人や友人と一緒に参加できること	多世代と交流できること	簡単に申し込めること	インターネットで申し込めること
10～20 歳代	55	10.9	3.6	20.0	16.4	14.5	3.6	20.0	3.6	20.0	10.9
30 歳代	55	10.9	5.5	9.1	18.2	29.1	29.1	21.8	3.6	20.0	23.6
40 歳代	118	11.0	0.0	11.0	22.9	16.9	5.9	7.6	5.9	29.7	20.3
50 歳代	132	13.6	1.5	15.2	16.7	24.2	0.0	8.3	6.1	18.2	6.1
60 歳代	176	13.1	0.6	5.7	9.7	31.3	0.6	16.5	5.1	34.7	5.7
70 歳代	177	9.6	1.1	1.7	7.3	32.8	0.0	14.7	5.6	27.7	0.0
80 歳以上	153	5.9	0.0	1.3	0.7	26.1	0.0	12.4	3.3	14.4	0.0

区分	n =	当日に申し込めること	費用が安いこと	無料であること	その他	特にない	どんな環境でも参加はしない	不明・無回答
10～20 歳代	55	9.1	20.0	18.2	1.8	27.3	5.5	1.8
30 歳代	55	16.4	12.7	41.8	1.8	25.5	7.3	1.8
40 歳代	118	12.7	26.3	39.0	0.8	25.4	7.6	1.7
50 歳代	132	12.9	19.7	38.6	2.3	22.7	6.1	5.3
60 歳代	176	13.1	24.4	31.8	1.7	24.4	5.7	7.4
70 歳代	177	16.4	18.6	26.6	3.4	27.1	4.0	11.3
80 歳以上	153	5.2	10.5	17.6	0.0	29.4	2.0	30.1

---

---

中野市  
健康づくりに関するアンケート調査  
結果報告書

発行：中野市  
編集：健康づくり課  
発行年月：令和5年3月  
〒383-8614  
長野県中野市三好町1丁目3番 19号  
TEL 0269-22-2111(内線 368)  
FAX 0269-22-2295

---

---