



令和 3 年度 高松市民の健康づくりに関する
調査結果報告書

高松市保健所保健医療政策課

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、本市健康増進計画「高松市健康都市推進ビジョン中間見直し版」の進捗状況や、健康づくりに関する市民の意識やニーズの変化などを把握することを目的として実施したものです。

2 調査項目

調査項目	質 問 内 容
基本情報	性別、年齢、身長、体重、居住地域、同居人数、家族構成、職業、年収
健康状態	主観的健康状態、健康上の問題点、健康をより良くすることの実践状況、健康状態（移動の程度、身の回りの管理、ふだんの活動、痛み/不快感、不安／ふさぎ込み）、過去1か月の状態
生活状況	健康づくりのための生活習慣、健康づくりへの関心、食生活に関する生活習慣、健康キーワードの認知度、ストレス状況と対処法、睡眠状況と睡眠時間、生活習慣と頻度、転倒に関する状況、喫煙習慣と禁煙意思の有無、適正飲酒量の理解、飲酒頻度と飲酒量、歯や口の健康状態とその分野における習慣、健康診断・がん検診の受診状況、介護予防のための外出頻度、新型コロナウイルス感染症に伴う影響や健康意識等
地域活動	近所付き合いに関する意識、地域活動の有無

3 調査の対象

住民基本台帳を基に令和3年5月1日現在、18歳以上の市民から無作為抽出した男女3,000人

4 調査方法

調査期間：令和3年6月28日（月）～7月26日（月）

配布及び回収方法：郵送、WEB回答

5 回収状況

配布数 (A)	回収数 (B)	回収率(B/A) (C)	(B)のうち 有効回答数 (D)	配布数から見た 有効回答率 (D/A)
3,000人	1,250人	41.7%	1,227人	40.9%

6 報告書の見方

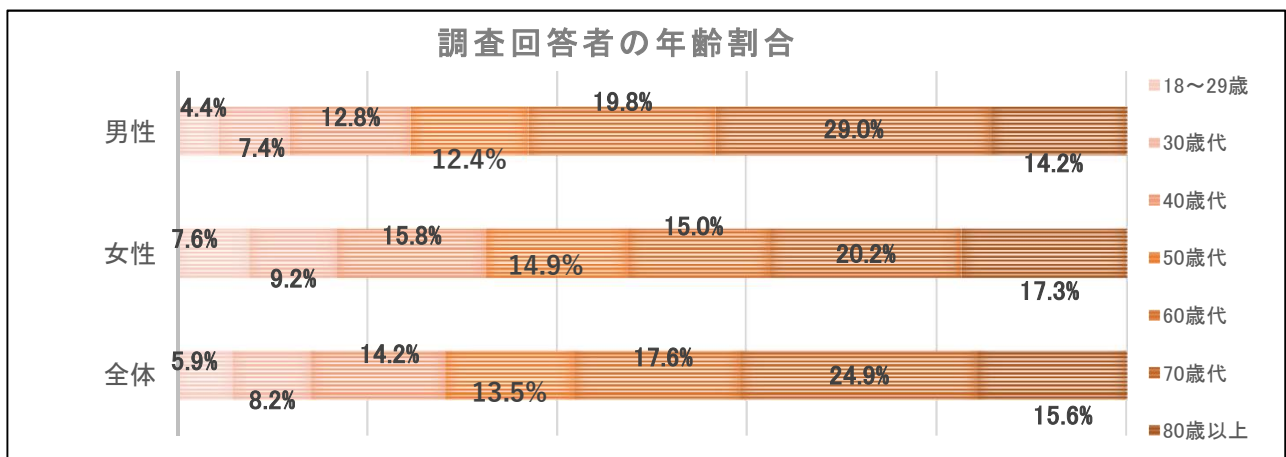
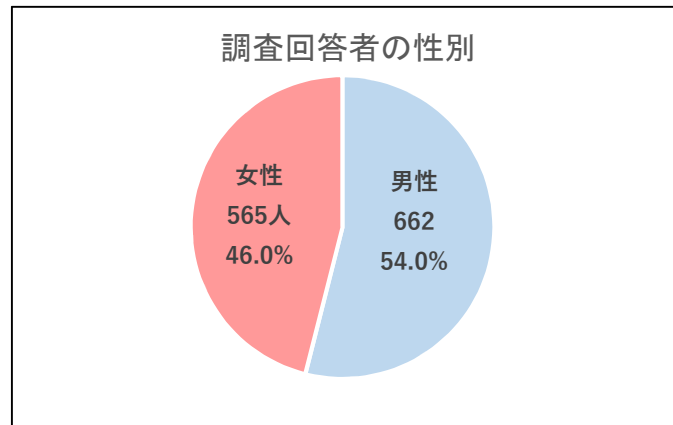
- (1) 集計結果は、全て小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、百分率の合計が100%にならない場合があります。
- (2) 図中の選択肢の表記は、語句を短縮・簡略化している場合があります。
- (3) 性年代別の分析において、年齢・性別のいずれかが「無記入」の回答者(n=10)は、無効回答としています。また、性別「答えたくない」の回答者(n=13)は、量的分析に当たりサンプル数が少ないため、有効回答からは除外しています。
- (4) 2018(平成30)年度に策定した「高松市健康都市推進ビジョン中間見直し版」の2023(令和5)年度までの目標値との比較を適宜行っています。

Ⅱ 調査の結果

1 基本情報

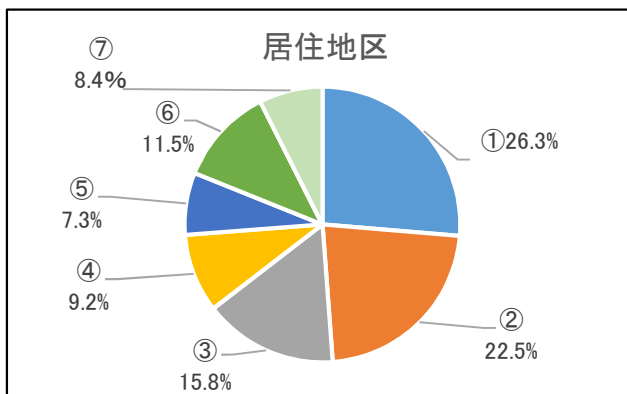
(1) 性別・年齢

回答者の性別は、男性が54.0%、女性が46.0%であり、回答者の年齢は、男女ともに70歳代の割合が24.9%と最も多くなっています。



(2) どちらの地区にお住まいですか

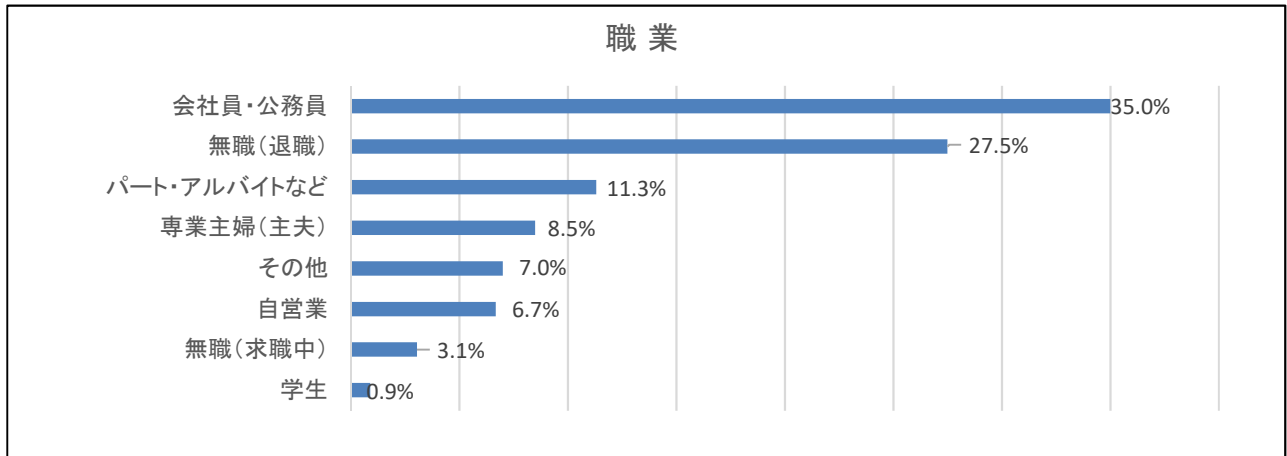
居住地区は、「日新・二番丁・四番丁・亀阜・栗林・花園・築地・新塩屋町・松島・女木・男木・木太地区」が26.3%と最も多くなっています。



①	日新・二番丁・四番丁・亀阜・栗林・花園・築地・新塩屋町・松島・女木・男木・木太地区
②	鶴尾・太田・林・三谷・仏生山・一宮・多肥地区
③	牟礼・庵治・古高松・屋島地区
④	川島・十河・東植田・西植田・前田・川添地区
⑤	香西・弦打・鬼無・下笠居地区
⑥	国分寺・川岡・円座・檀紙地区
⑦	塩江・香川・香南地区

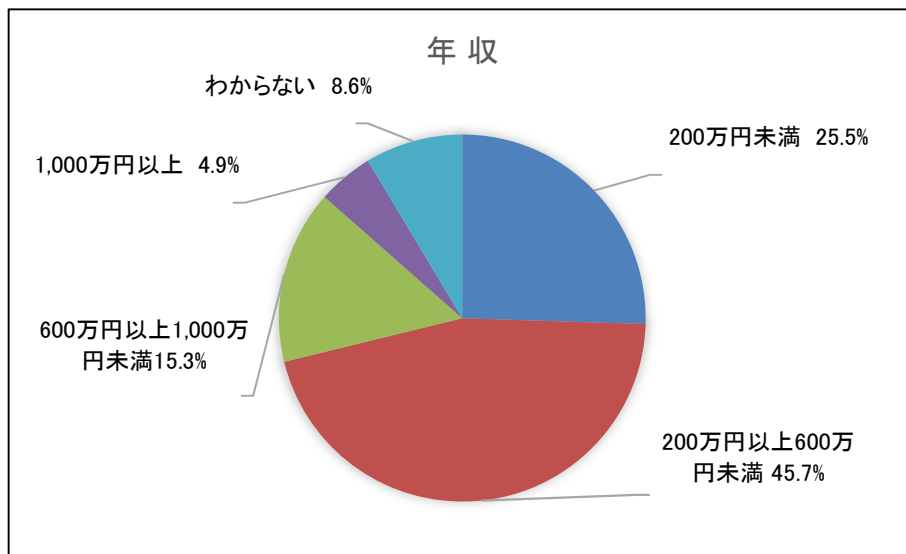
(3) 職業は何ですか

職業は、「会社員・公務員」35.0%、次いで「無職(退職)」27.5%の順になっています。



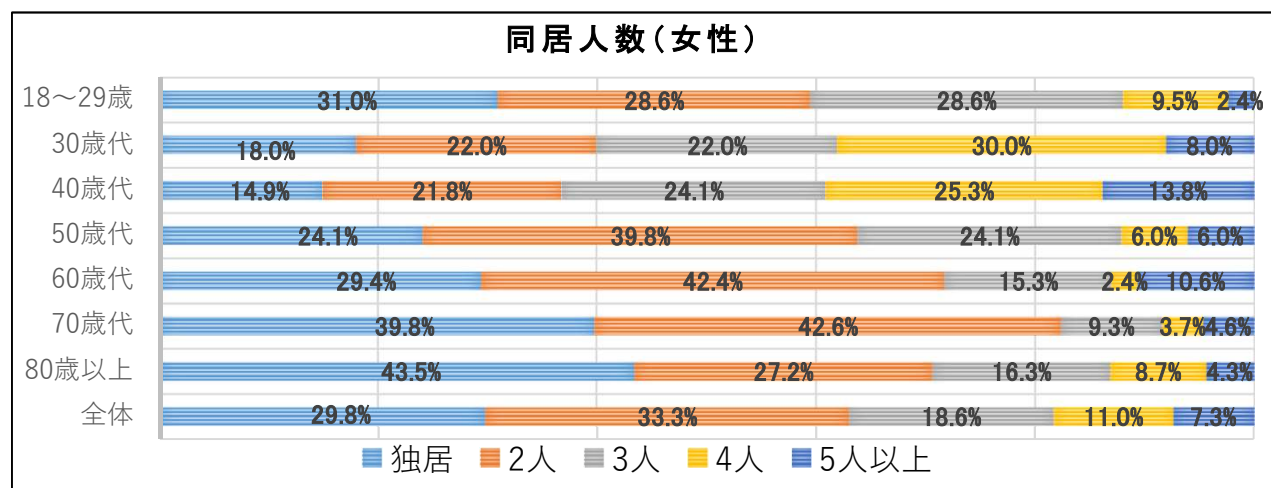
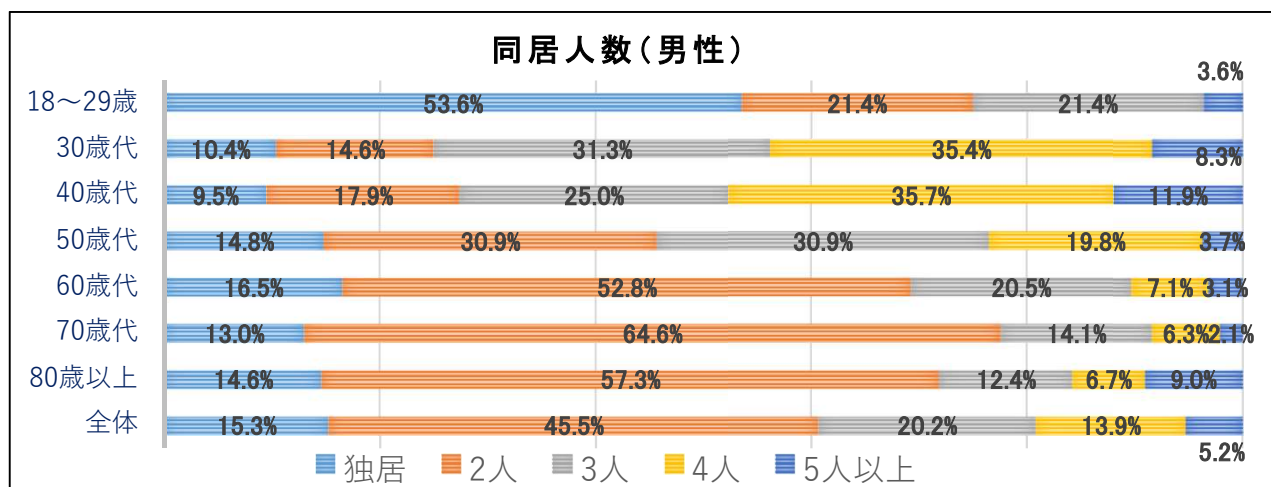
(4) 世帯の過去1年間の年間収入は、およそどれくらいですか

年収は、「200万円以上600万円未満」45.7%、次いで「200万円未満」25.5%の順になっています。



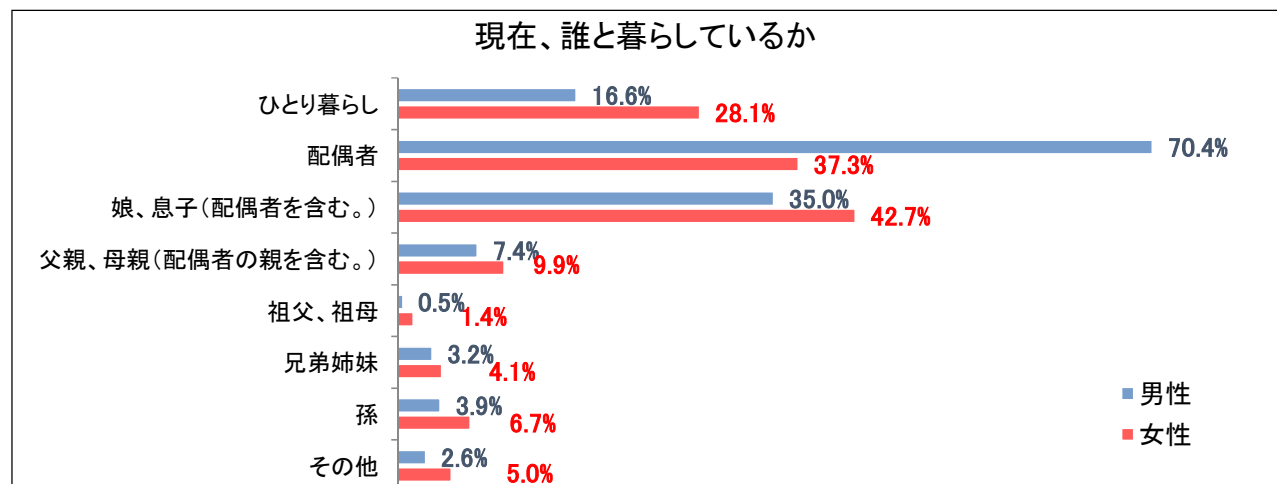
(5) 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしですか

全体では、男女ともに「2人暮らし」が男性45.5%、女性33.3%と、最も多くなっています。女性では、年齢とともに1人暮らしの割合が増加しています。



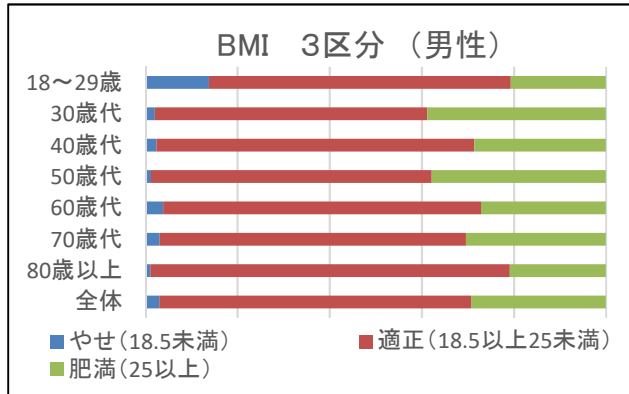
(6) 現在、誰と暮らしていますか（複数回答）

世帯員の状況は、男性は『配偶者と暮らしている』が70.4%、女性は『娘、息子（配偶者を含む。）』と暮らしている』が42.7%と、それぞれ最も多くなっています。

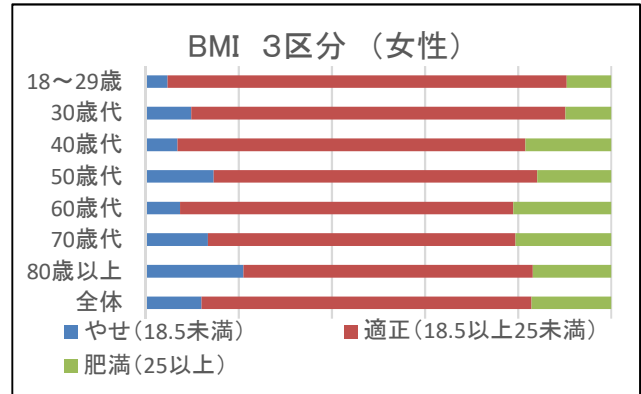


(7) BMI

BMIは、肥満や低体重（やせ）の判定に用いる指標です。全体では男女とも「適正（18.5以上25未満）」が男性67.6%、女性70.9%と最も多くなっています。



	やせ(18.5未満)	適正(18.5以上25未満)	肥満(25以上)
18～29歳	13.8%	65.5%	20.7%
30歳代	2.0%	59.2%	38.8%
40歳代	2.4%	69.0%	28.6%
50歳代	1.2%	61.0%	37.8%
60歳代	3.9%	69.0%	27.1%
70歳代	3.1%	66.5%	30.4%
80歳以上	1.1%	78.0%	20.9%
全体	3.1%	67.6%	29.3%

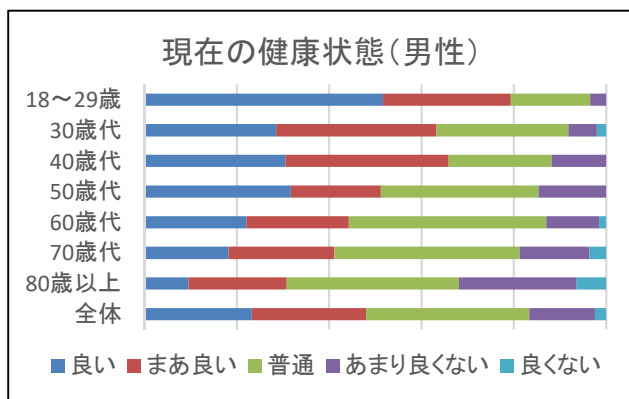


	やせ(18.5未満)	適正(18.5以上25未満)	肥満(25以上)
18～29歳	4.8%	85.7%	9.5%
30歳代	9.8%	80.4%	9.8%
40歳代	6.9%	74.7%	18.4%
50歳代	14.6%	69.5%	15.9%
60歳代	7.4%	71.6%	21.0%
70歳代	13.4%	66.1%	20.5%
80歳以上	21.1%	62.1%	16.8%
全体	12.0%	70.9%	17.1%

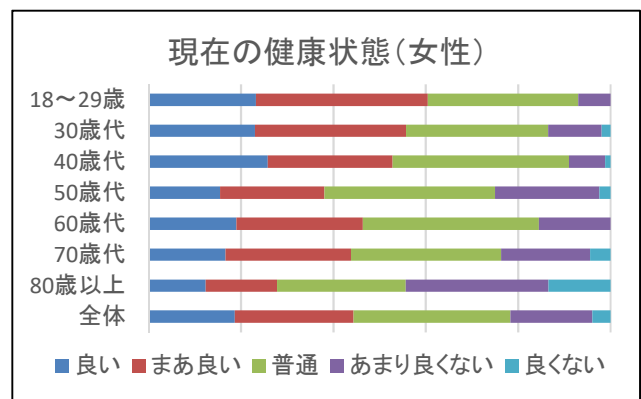
2 健康状態について

問1 現在の健康状態はいかがですか

自分の健康感に関する質問です。健康状態が「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い(計)』が男性48.1%、女性44.5%と、令和2年度調査結果(男性45.2%、女性47.3%)と比べ、それぞれ2.9ポイント増加、2.8ポイント低下しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性39.7%、女性38.5%)と比べ、それぞれ8.4ポイント、6.0ポイント高くなっています。



	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない
18～29歳	51.7%	27.6%	17.2%	3.4%	0.0%
30歳代	28.6%	34.7%	28.6%	6.1%	2.0%
40歳代	30.6%	35.3%	22.4%	11.8%	0.0%
50歳代	31.7%	19.5%	34.1%	14.6%	0.0%
60歳代	22.1%	22.1%	42.7%	11.5%	1.5%
70歳代	18.2%	22.9%	40.1%	15.1%	3.6%
80歳以上	9.6%	21.3%	37.2%	25.5%	6.4%
全体	23.3%	24.8%	35.3%	14.2%	2.4%

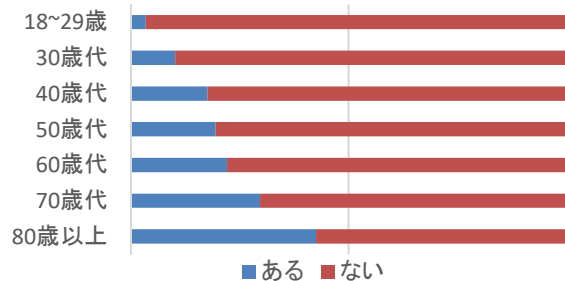


	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない
18～29歳	23.3%	37.2%	32.6%	7.0%	0.0%
30歳代	23.1%	32.7%	30.8%	11.5%	1.9%
40歳代	25.8%	27.0%	38.2%	7.9%	1.1%
50歳代	15.5%	22.6%	36.9%	22.6%	2.4%
60歳代	19.0%	27.4%	38.1%	15.5%	0.0%
70歳代	16.7%	27.2%	32.5%	19.3%	4.4%
80歳以上	12.4%	15.5%	27.8%	30.9%	13.4%
全体	18.7%	25.8%	33.9%	17.8%	3.9%

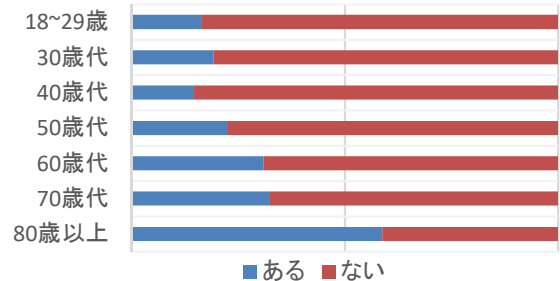
問2 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか

全体では、「日常生活に影響がない」が男性75.4%、女性70.0%と、男性が女性に比べ、5.4ポイント高くなっています。男女とも年齢が高くなるにつれ、「影響がある」と回答する人の割合が高くなっています。

日常生活への影響(男性)



日常生活への影響(女性)



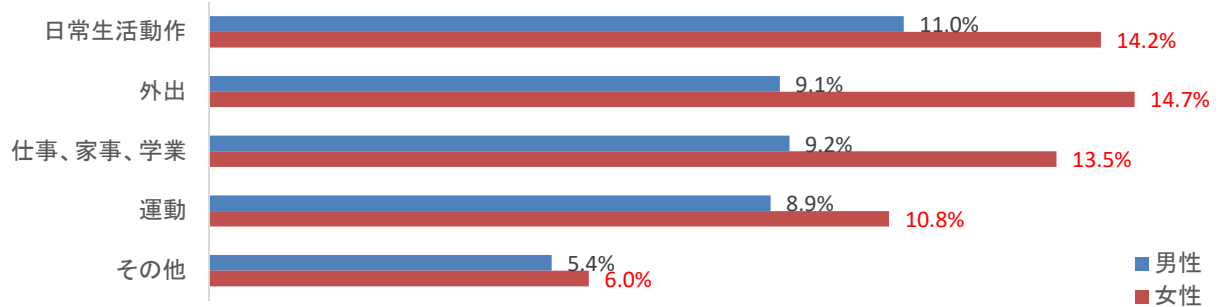
	ある	ない
18～29歳	3.4%	96.6%
30歳代	10.2%	89.8%
40歳代	17.6%	82.4%
50歳代	19.5%	80.5%
60歳代	22.1%	77.9%
70歳代	29.7%	70.3%
80歳以上	42.6%	57.4%
総計	24.6%	75.4%

	ある	ない
18～29歳	16.3%	83.7%
30歳代	19.2%	80.8%
40歳代	14.6%	85.4%
50歳代	22.6%	77.4%
60歳代	31.0%	69.0%
70歳代	32.5%	67.5%
80歳以上	58.8%	41.2%
総計	30.0%	70.0%

問3 問2で「ある」と答えた方にお聞きします。それはどのようなことに影響がありますか

男女別では、女性が男性と比べ、健康上の問題で日常生活に影響があると回答した割合が高くなっています。

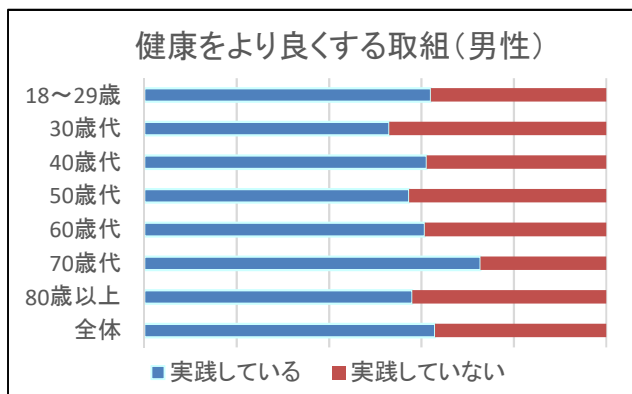
日常生活への影響



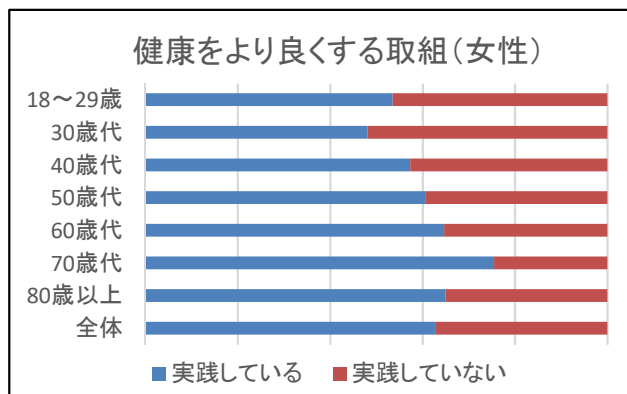
	日常生活動作(起床・衣服着脱・食事・入浴など)	外出(時間や作業量などが制限される)	仕事、家事、学業(時間や作業量が制限される)	運動(スポーツを含む)	その他
男性	11.0%	9.1%	9.2%	8.9%	5.4%
女性	14.2%	14.7%	13.5%	10.8%	6.0%

問4 自分の健康をより良くすることを、普段から実践していますか

全体では、「自分の健康をより良くすることを普段から実践している」は、男女ともに6割以上となっています。また、年代別では「70歳代」が男女ともに7割以上と高くなっています。



	実践している	実践していない
18～29歳	62.1%	37.9%
30歳代	53.1%	46.9%
40歳代	61.2%	38.8%
50歳代	57.3%	42.7%
60歳代	60.8%	39.2%
70歳代	72.8%	27.2%
80歳以上	58.1%	41.9%
全体	63.0%	37.0%

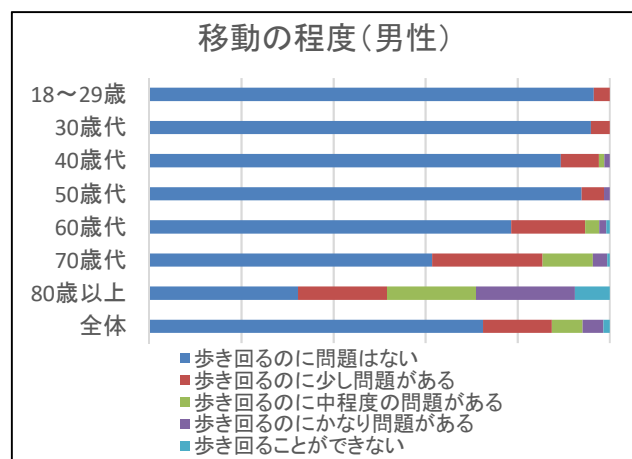


	実践している	実践していない
18～29歳	53.5%	46.5%
30歳代	48.1%	51.9%
40歳代	57.3%	42.7%
50歳代	60.7%	39.3%
60歳代	64.6%	35.4%
70歳代	75.4%	24.6%
80歳以上	64.9%	35.1%
全体	62.7%	37.3%

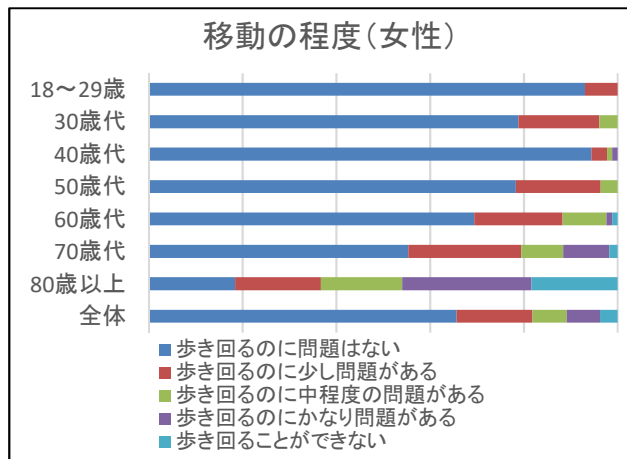
問5～問9で、あなた自身の現在の健康状態を最もよく表しているものはどれですか

問5 移動の程度について

全体では、「歩き回るのに問題はない」が男性72.5%、女性65.7%と、女性が男性に比べ、6.8ポイント低くなっています。年代別では、70歳以上で男女ともに「歩き回るのに問題がある」の割合が高くなっています。



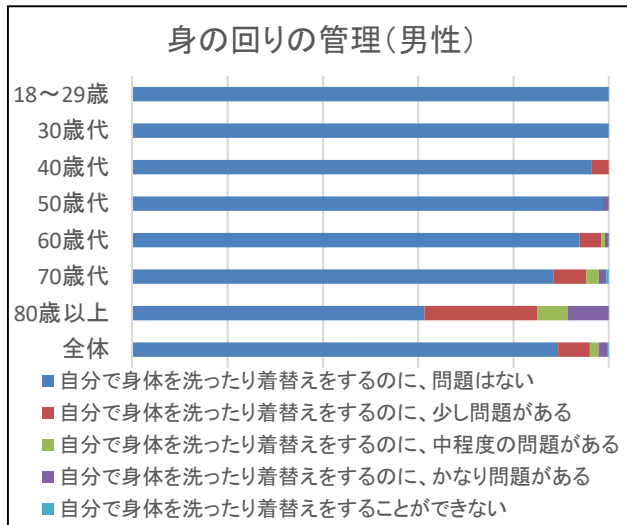
	歩き回るのに問題はない	歩き回るのに少し問題がある	歩き回るのに中程度の問題がある	歩き回るのにかなり問題がある	歩き回ることができない
18～29歳	96.6%	3.4%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	95.9%	4.1%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	89.4%	8.2%	1.2%	1.2%	0.0%
50歳代	93.9%	4.9%	0.0%	1.2%	0.0%
60歳代	78.6%	16.0%	3.1%	1.5%	0.8%
70歳代	61.5%	24.0%	10.9%	3.1%	0.5%
80歳以上	32.3%	19.4%	19.4%	21.5%	7.5%
全体	72.5%	15.0%	6.7%	4.5%	1.4%



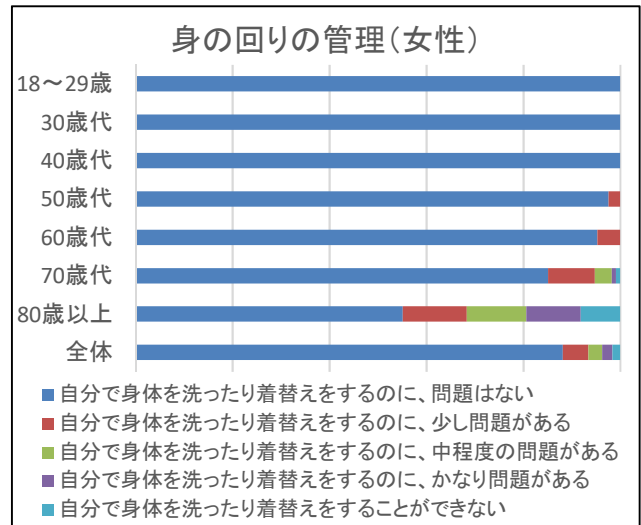
	歩き回るのに問題はない	歩き回るのに少し問題がある	歩き回るのに中程度の問題がある	歩き回るのにかなり問題がある	歩き回ることができない
18～29歳	93.0%	7.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	78.8%	17.3%	3.8%	0.0%	0.0%
40歳代	94.4%	3.4%	1.1%	1.1%	0.0%
50歳代	78.3%	18.1%	3.6%	0.0%	0.0%
60歳代	69.4%	18.8%	9.4%	1.2%	1.2%
70歳代	55.4%	24.1%	8.9%	9.8%	1.8%
80歳以上	18.4%	18.4%	17.3%	27.6%	18.4%
全体	65.7%	16.2%	7.3%	7.1%	3.7%

問6 身の回りの管理について

全体では、「自分で身体を洗ったり着替えをするのに、問題はない」が男性89.4%、女性88.1%、また、男女とも80歳以上で「問題がある」の割合が増加しています。



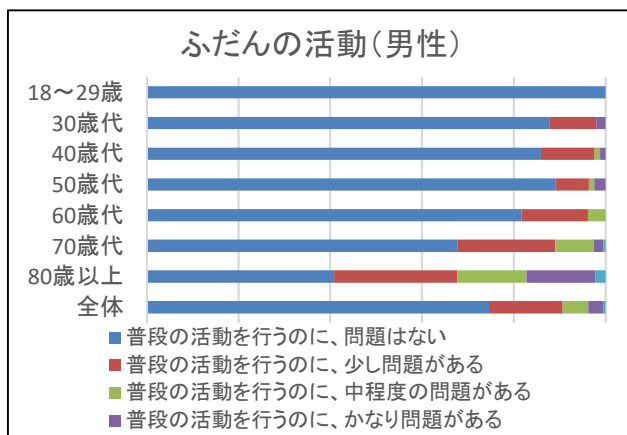
	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、問題はない	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、少し問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、中程度の問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、かなり問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをすることができない
18～29歳	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	96.4%	3.6%	0.0%	0.0%	0.0%
50歳代	98.8%	0.0%	0.0%	1.2%	0.0%
60歳代	93.9%	4.6%	0.8%	0.8%	0.0%
70歳代	88.5%	6.8%	2.6%	1.6%	0.5%
80歳以上	61.3%	23.7%	6.5%	8.6%	0.0%
全体	89.4%	6.7%	1.8%	2.0%	0.2%



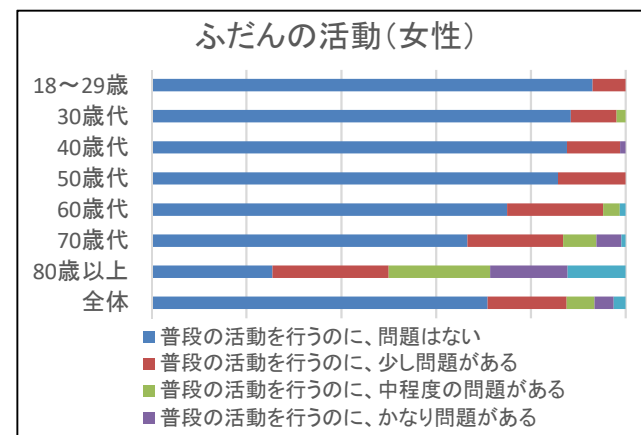
	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、問題はない	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、少し問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、中程度の問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、かなり問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをすることができない
18～29歳	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
50歳代	97.6%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%
60歳代	95.3%	4.7%	0.0%	0.0%	0.0%
70歳代	85.1%	9.6%	3.5%	0.9%	0.9%
80歳以上	55.1%	13.3%	12.2%	11.2%	8.2%
全体	88.1%	5.3%	2.8%	2.1%	1.6%

問7 ふだんの活動について(例: 仕事・勉強・家族・余暇活動)

全体では、「ふだんの活動を行うのに、問題はない」が男性74.6%、女性70.9%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性74.1%、女性71.6%)と比べ、ほぼ変化はありません。



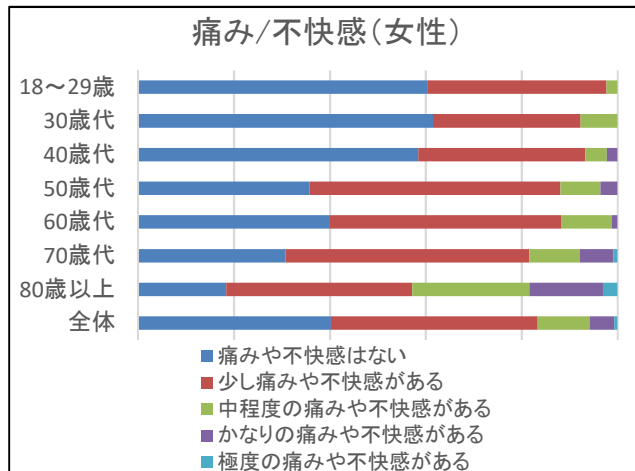
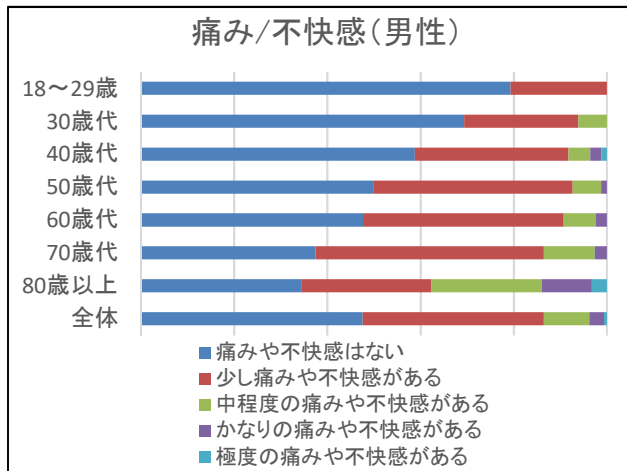
	普段の活動を行うのに、問題はない	普段の活動を行うのに、少し問題がある	普段の活動を行うのに、中程度の問題がある	普段の活動を行うのに、かなり問題がある	普段の活動を行うことができない
18～29歳	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	87.8%	10.2%	0.0%	2.0%	0.0%
40歳代	85.9%	11.8%	1.2%	1.2%	0.0%
50歳代	89.0%	7.3%	1.2%	2.4%	0.0%
60歳代	81.7%	14.5%	3.8%	0.0%	0.0%
70歳代	67.7%	21.4%	8.3%	2.1%	0.5%
80歳以上	40.9%	26.9%	15.1%	15.1%	2.2%
全体	74.6%	16.0%	5.6%	3.3%	0.5%



	普段の活動を行うのに、問題はない	普段の活動を行うのに、少し問題がある	普段の活動を行うのに、中程度の問題がある	普段の活動を行うのに、かなり問題がある	普段の活動を行うことができない
18～29歳	93.0%	7.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	88.5%	9.6%	1.9%	0.0%	0.0%
40歳代	87.6%	11.2%	0.0%	1.1%	0.0%
50歳代	85.7%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%
60歳代	75.0%	20.2%	3.6%	0.0%	1.2%
70歳代	66.7%	20.2%	7.0%	5.3%	0.9%
80歳以上	25.5%	24.5%	21.4%	16.3%	12.2%
全体	70.9%	16.7%	5.9%	4.1%	2.5%

問8 痛み/不快感について

全体では、「痛みや不快感はない」が男性47.6%、女性40.2%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果（男性45.7%、女性38.5%）と比べ、それぞれ1.9ポイント、1.7ポイント増加しています。

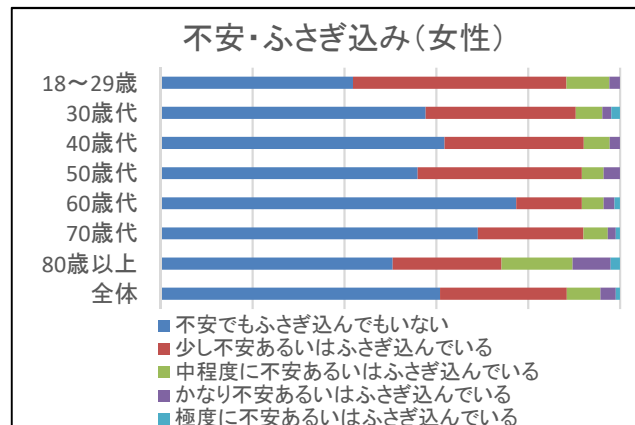
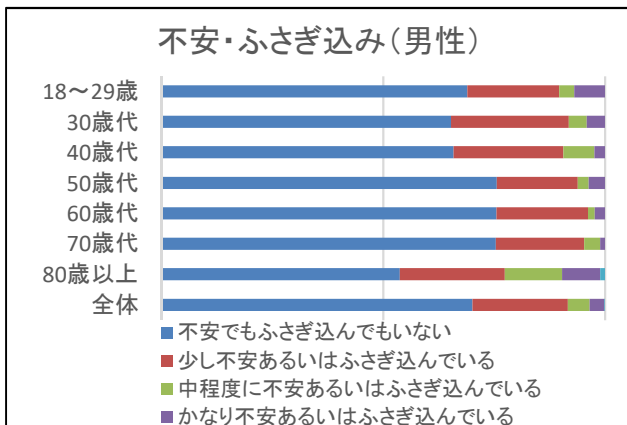


	痛みや不快感はない	少し痛みや不快感がある	中程度の痛みや不快感がある	かなりの痛みや不快感がある	極度の痛みや不快感がある
18～29歳	79.3%	20.7%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	69.4%	24.5%	6.1%	0.0%	0.0%
40歳代	58.8%	32.9%	4.7%	2.4%	1.2%
50歳代	50.0%	42.7%	6.1%	1.2%	0.0%
60歳代	47.7%	43.1%	6.9%	2.3%	0.0%
70歳代	37.5%	49.0%	10.9%	2.6%	0.0%
80歳以上	34.4%	28.0%	23.7%	10.8%	3.2%
全体	47.6%	38.9%	9.7%	3.2%	0.6%

	痛みや不快感はない	少し痛みや不快感がある	中程度の痛みや不快感がある	かなりの痛みや不快感がある	極度の痛みや不快感がある
18～29歳	60.5%	37.2%	2.3%	0.0%	0.0%
30歳代	61.5%	30.8%	7.7%	0.0%	0.0%
40歳代	58.4%	34.8%	4.5%	2.2%	0.0%
50歳代	35.7%	52.4%	8.3%	3.6%	0.0%
60歳代	40.0%	48.2%	10.6%	1.2%	0.0%
70歳代	30.7%	50.9%	10.5%	7.0%	0.9%
80歳以上	18.4%	38.8%	24.5%	15.3%	3.1%
全体	40.2%	43.2%	10.8%	5.1%	0.7%

問9 不安/ふさぎ込みについて

全体では、「不安でもふさぎ込んでもいない」が男性70.2%、女性60.9%と、最も高くなっています。令和2年度調査結果（男性63.4%、女性59.0%）と比べ、男性6.8ポイント、女性1.9ポイント増加しています。



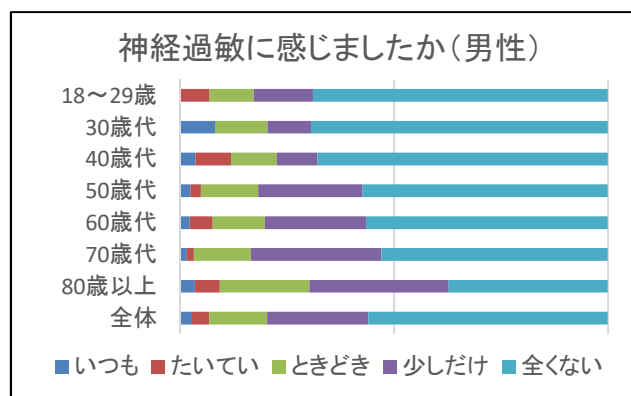
	不安でもふさぎ込んでもいない	少し不安あるいはふさぎ込んでいる	中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる	かなり不安あるいはふさぎ込んでいる	極度に不安あるいはふさぎ込んでいる
18～29歳	69.0%	20.7%	3.4%	6.9%	0.0%
30歳代	65.3%	26.5%	4.1%	4.1%	0.0%
40歳代	65.9%	24.7%	7.1%	2.4%	0.0%
50歳代	75.6%	18.3%	2.4%	3.7%	0.0%
60歳代	75.6%	20.6%	1.5%	2.3%	0.0%
70歳代	75.4%	19.9%	3.7%	1.0%	0.0%
80歳以上	53.8%	23.7%	12.9%	8.6%	1.1%
全体	70.2%	21.5%	4.8%	3.3%	0.2%

	不安でもふさぎ込んでもいない	少し不安あるいはふさぎ込んでいる	中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる	かなり不安あるいはふさぎ込んでいる	極度に不安あるいはふさぎ込んでいる
18～29歳	41.9%	46.5%	9.3%	2.3%	0.0%
30歳代	57.7%	32.7%	5.8%	1.9%	1.9%
40歳代	61.8%	30.3%	5.6%	2.2%	0.0%
50歳代	56.0%	35.7%	4.8%	3.6%	0.0%
60歳代	77.4%	14.3%	4.8%	2.4%	1.2%
70歳代	69.0%	23.0%	5.3%	1.8%	0.9%
80歳以上	50.5%	23.7%	15.5%	8.2%	2.1%
全体	60.9%	27.6%	7.3%	3.4%	0.9%

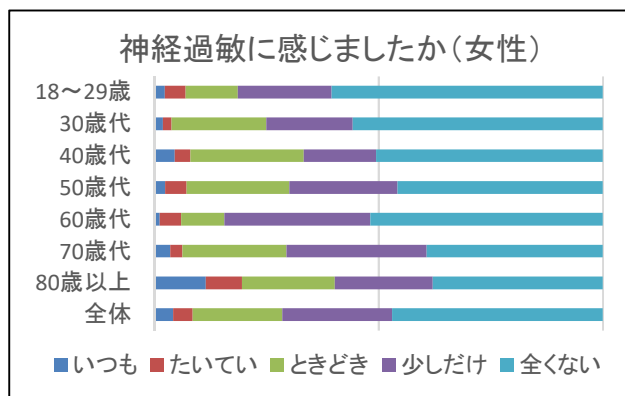
問10 下記のそれぞれの質問について過去1か月、どのようでしたか

ア 神経過敏に感じましたか

全体では、「神経過敏に感じることは全くない」が男性56.0%、女性47.0%と、最も高くなっています。令和2年度調査結果(男性47.7%、女性37.9%)と比べ、それぞれ8.3ポイント、9.1ポイント増加しています。



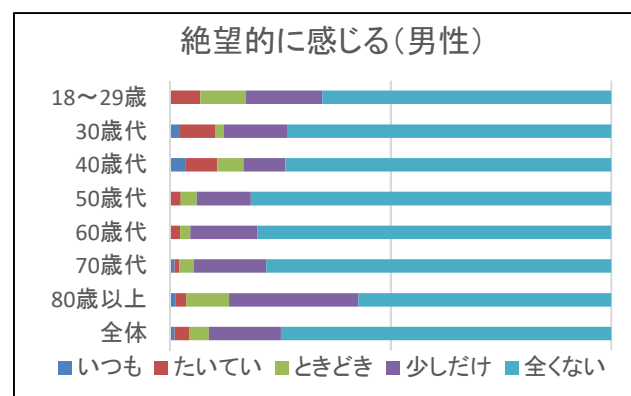
	1	2	3	4	5
18～29歳	0.0%	6.9%	10.3%	13.8%	69.0%
30歳代	8.2%	0.0%	12.2%	10.2%	69.4%
40歳代	3.6%	8.3%	10.7%	9.5%	67.9%
50歳代	2.4%	2.4%	13.4%	24.4%	57.3%
60歳代	2.3%	5.3%	12.2%	23.7%	56.5%
70歳代	1.6%	1.6%	13.4%	30.5%	52.9%
80歳以上	3.5%	5.8%	20.9%	32.6%	37.2%
全体	2.8%	4.0%	13.6%	23.6%	56.0%



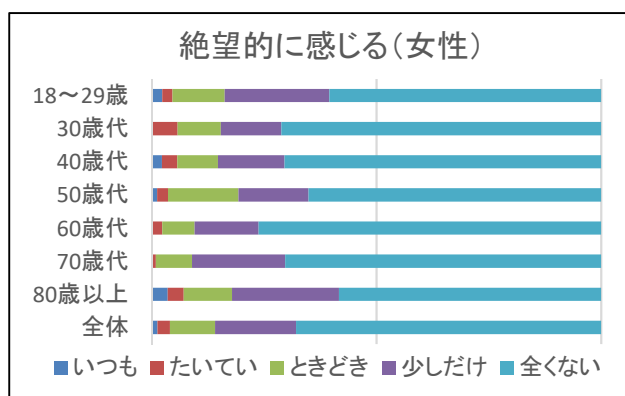
	1	2	3	4	5
18～29歳	2.3%	4.7%	11.6%	20.9%	60.5%
30歳代	1.9%	1.9%	21.2%	19.2%	55.8%
40歳代	4.6%	3.4%	25.3%	16.1%	50.6%
50歳代	2.4%	4.8%	22.9%	24.1%	45.8%
60歳代	1.2%	4.8%	9.6%	32.5%	51.8%
70歳代	3.6%	2.7%	23.2%	31.3%	39.3%
80歳以上	11.5%	8.0%	20.7%	21.8%	37.9%
全体	4.2%	4.4%	19.9%	24.5%	47.0%

問10ーイ 絶望的だと感じましたか

全体では、「絶望的だと感じることが全くない」が男性74.9%、女性67.9%と、最も高くなっています。令和2年度調査結果(男性71.5%、女性67.9%)と比べ、男性は3.4ポイント増加しています。



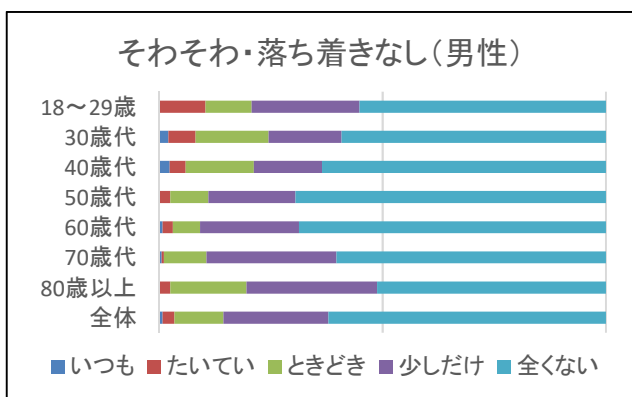
	1	2	3	4	5
18～29歳	0.0%	6.9%	10.3%	17.2%	65.5%
30歳代	2.0%	8.2%	2.0%	14.3%	73.5%
40歳代	3.6%	7.1%	6.0%	9.5%	73.8%
50歳代	0.0%	2.4%	3.7%	12.2%	81.7%
60歳代	0.0%	2.3%	2.3%	15.3%	80.2%
70歳代	1.1%	1.1%	3.2%	16.5%	78.2%
80歳以上	1.2%	2.4%	9.8%	29.3%	57.3%
全体	1.1%	3.3%	4.5%	16.3%	74.9%



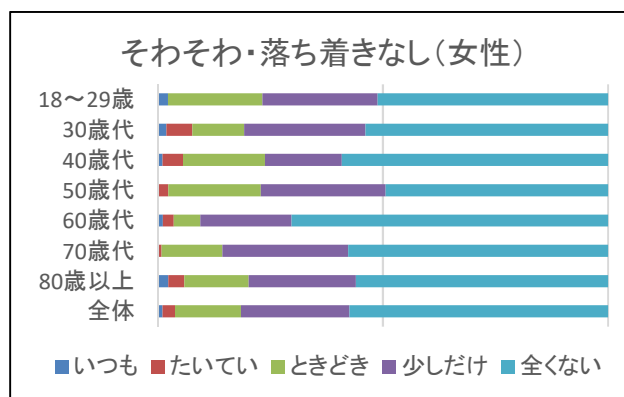
	1	2	3	4	5
18～29歳	2.3%	2.3%	11.6%	23.3%	60.5%
30歳代	0.0%	5.8%	9.6%	13.5%	71.2%
40歳代	2.3%	3.4%	9.1%	14.8%	70.5%
50歳代	1.2%	2.4%	15.7%	15.7%	65.1%
60歳代	0.0%	2.4%	7.1%	14.3%	76.2%
70歳代	0.0%	0.9%	8.1%	20.7%	70.3%
80歳以上	3.6%	3.6%	10.7%	23.8%	58.3%
全体	1.3%	2.8%	10.1%	18.0%	67.9%

問10ーウ そわそわしたり、落ち着きなく感じましたか

全体では、「そわそわしたり、落ち着きなく感じる」が男性62.1%、女性57.4%と、最も高くなっています。令和2年度調査結果(男性56.8%、女性56.5%)と比べ、男性5.3ポイント、女性0.9ポイント増加しています。



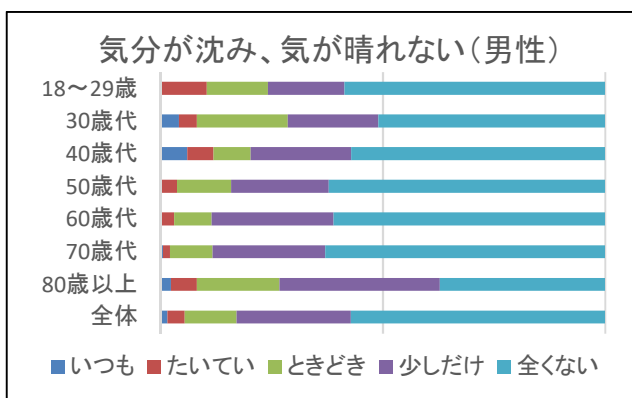
	1	2	3	4	5
18～29歳	0.0%	10.3%	10.3%	24.1%	55.2%
30歳代	2.0%	6.1%	16.3%	16.3%	59.2%
40歳代	2.4%	3.5%	15.3%	15.3%	63.5%
50歳代	0.0%	2.4%	8.5%	19.5%	69.5%
60歳代	0.8%	2.3%	6.1%	22.1%	68.7%
70歳代	0.5%	0.5%	9.5%	29.1%	60.3%
80歳以上	0.0%	2.4%	17.1%	29.3%	51.2%
全体	0.8%	2.6%	11.0%	23.5%	62.1%



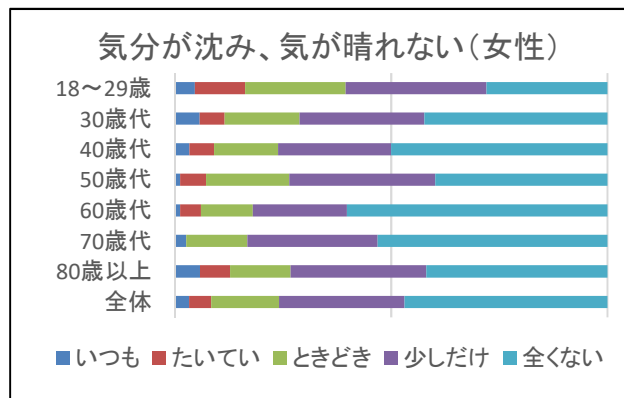
	1	2	3	4	5
18～29歳	2.3%	0.0%	20.9%	25.6%	51.2%
30歳代	1.9%	5.8%	11.5%	26.9%	53.8%
40歳代	1.1%	4.5%	18.2%	17.0%	59.1%
50歳代	0.0%	2.4%	20.5%	27.7%	49.4%
60歳代	1.2%	2.4%	6.0%	20.2%	70.2%
70歳代	0.0%	0.9%	13.5%	27.9%	57.7%
80歳以上	2.4%	3.6%	14.3%	23.8%	56.0%
全体	1.1%	2.8%	14.7%	24.0%	57.4%

問10ーエ 気分が沈み込んで、何が起こっても、気が晴れないように感じましたか

全体では、「気分が沈み込んで、何が起こっても、気が晴れないように感じる」が男性57.2%、女性46.9%と、令和2年度調査結果(男性56.1%、女性46.9%)と比べ、ほとんど変化はありません。一方、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性60.7%、女性50.9%)と比べ、それぞれ3.5ポイント、4.0ポイント減少しています。



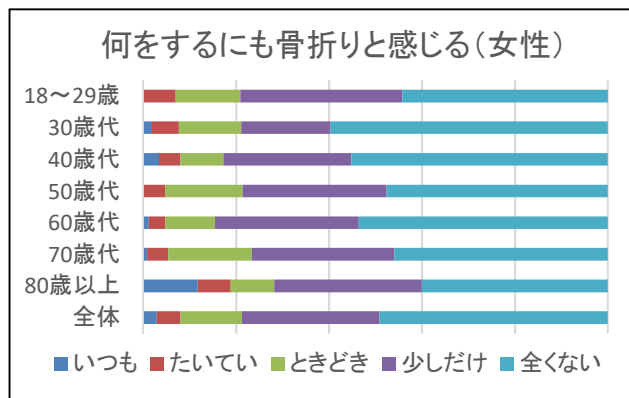
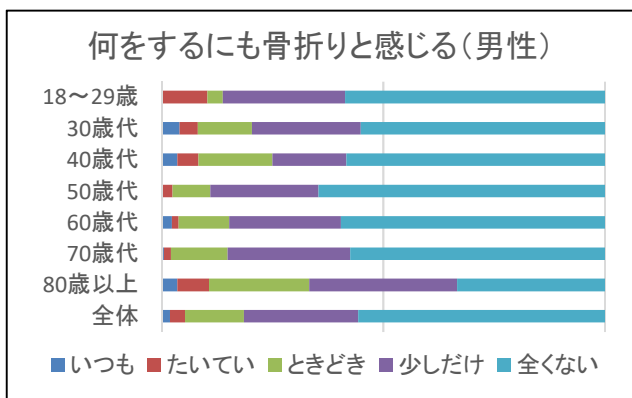
	1	2	3	4	5
18～29歳	0.0%	10.3%	13.8%	17.2%	58.6%
30歳代	4.1%	4.1%	20.4%	20.4%	51.0%
40歳代	6.0%	6.0%	8.3%	22.6%	57.1%
50歳代	0.0%	3.7%	12.2%	22.0%	62.2%
60歳代	0.0%	3.1%	8.4%	27.5%	61.1%
70歳代	0.5%	1.6%	9.5%	25.4%	63.0%
80歳以上	2.3%	5.8%	18.6%	36.0%	37.2%
全体	1.5%	3.8%	11.7%	25.7%	57.2%



	1	2	3	4	5
18～29歳	4.7%	11.6%	23.3%	32.6%	27.9%
30歳代	5.8%	5.8%	17.3%	28.8%	42.3%
40歳代	3.4%	5.7%	14.8%	26.1%	50.0%
50歳代	1.2%	6.0%	19.3%	33.7%	39.8%
60歳代	1.2%	4.8%	12.0%	21.7%	60.2%
70歳代	2.7%	0.0%	14.2%	30.1%	53.1%
80歳以上	5.8%	7.0%	14.0%	31.4%	41.9%
全体	3.3%	5.1%	15.7%	29.0%	46.9%

問10ーオ 何をするのも骨折りだと感じましたか

全体では、「何をするのも骨折りだと感じることは、全くない」が男性55.6%、女性49.1%と、令和2年度調査結果（男性48.4%、女性47.5%）と比べ、それぞれ7.2ポイント、1.6ポイント高くなっています。

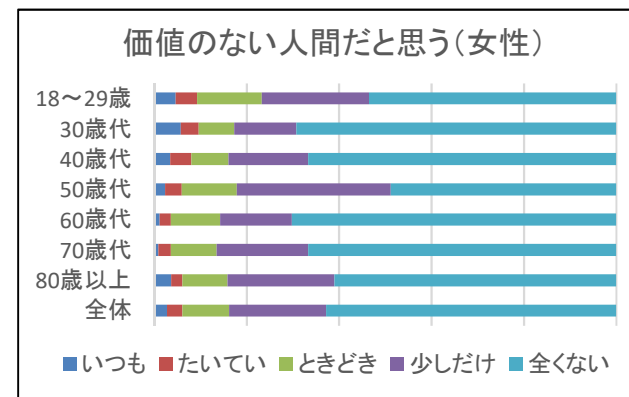
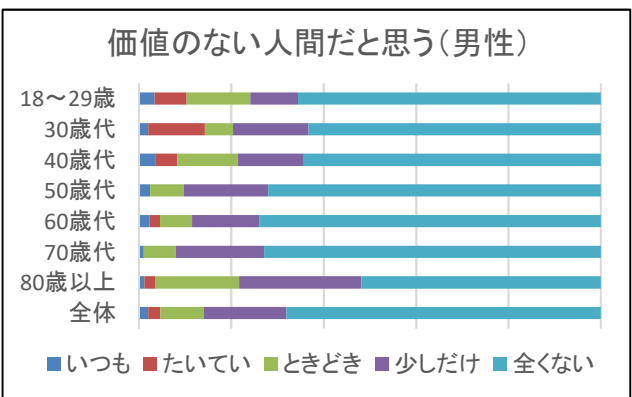


	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	0.0%	10.3%	3.4%	27.6%	58.6%
30歳代	4.1%	4.1%	12.2%	24.5%	55.1%
40歳代	3.6%	4.8%	16.7%	16.7%	58.3%
50歳代	0.0%	2.4%	8.5%	24.4%	64.6%
60歳代	2.3%	1.5%	11.5%	25.2%	59.5%
70歳代	0.5%	1.6%	12.8%	27.7%	57.4%
80歳以上	3.6%	7.1%	22.6%	33.3%	33.3%
全体	1.9%	3.4%	13.3%	25.8%	55.6%

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	0.0%	7.0%	14.0%	34.9%	44.2%
30歳代	1.9%	5.8%	13.5%	19.2%	59.6%
40歳代	3.4%	4.6%	9.2%	27.6%	55.2%
50歳代	0.0%	4.8%	16.7%	31.0%	47.6%
60歳代	1.2%	3.6%	10.7%	31.0%	53.6%
70歳代	0.9%	4.5%	18.0%	30.6%	45.9%
80歳以上	11.8%	7.1%	9.4%	31.8%	40.0%
全体	2.9%	5.1%	13.2%	29.7%	49.1%

問10ーカ 自分は価値のない人間だと感じましたか

全体では、「自分は価値のない人間だと感じることは全くない」が男性68.1%、女性62.8%と、令和2年度調査結果（男性69.2%、女性61.7%）と比べ、男女ともほとんど変化はありません。一方、コロナ禍前の令和元年度調査結果（男性74.3%、女性68.9%）と比べ、それぞれ6.2ポイント、6.1ポイント減少しています。



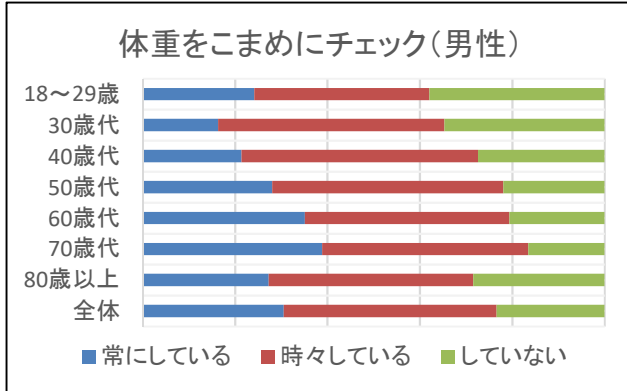
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	3.4%	6.9%	13.8%	10.3%	65.5%
30歳代	2.0%	12.2%	6.1%	16.3%	63.3%
40歳代	3.6%	4.8%	13.1%	14.3%	64.3%
50歳代	2.4%	0.0%	7.3%	18.3%	72.0%
60歳代	2.3%	2.3%	6.9%	14.6%	73.8%
70歳代	1.1%	0.0%	6.9%	19.1%	72.9%
80歳以上	1.2%	2.4%	18.1%	26.5%	51.8%
全体	2.0%	2.6%	9.5%	17.8%	68.1%

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	4.7%	4.7%	14.0%	23.3%	53.5%
30歳代	5.8%	3.8%	7.7%	13.5%	69.2%
40歳代	3.4%	4.6%	8.0%	17.2%	66.7%
50歳代	2.4%	3.6%	11.9%	33.3%	48.8%
60歳代	1.2%	2.4%	10.7%	15.5%	70.2%
70歳代	0.9%	2.7%	9.9%	19.8%	66.7%
80歳以上	3.7%	2.4%	9.8%	23.2%	61.0%
全体	2.8%	3.3%	10.1%	21.0%	62.8%

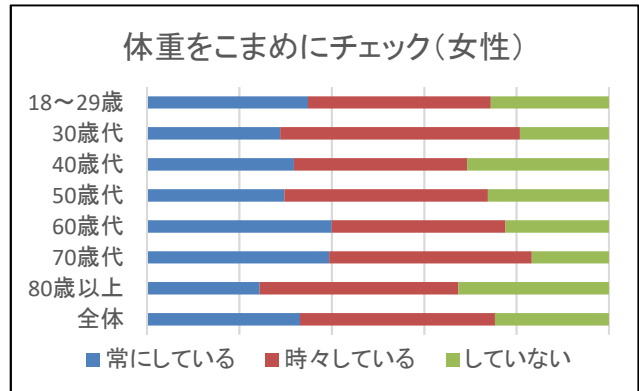
3 最近1年間の、あなた自身の普段の生活について

問11 下記のことがらをどの程度行っていますか ア 自分の体重の増減をこまめにチェックする

全体では、自分の体重の増減をこまめにチェックすることを「常に行っている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性76.7%、女性75.4%と、男女とも7割以上となっています。



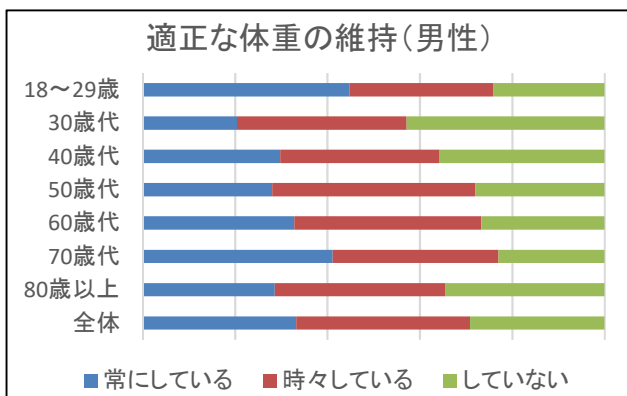
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	24.1%	37.9%	37.9%
30歳代	16.3%	49.0%	34.7%
40歳代	21.4%	51.2%	27.4%
50歳代	28.0%	50.0%	22.0%
60歳代	35.1%	44.3%	20.6%
70歳代	38.8%	44.7%	16.5%
80歳以上	27.3%	44.3%	28.4%
全体	30.6%	46.1%	23.3%



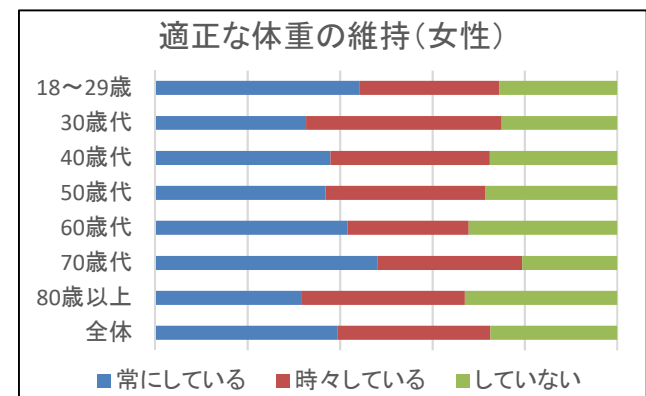
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	34.9%	39.5%	25.6%
30歳代	28.8%	51.9%	19.2%
40歳代	31.8%	37.5%	30.7%
50歳代	29.8%	44.0%	26.2%
60歳代	40.0%	37.6%	22.4%
70歳代	39.5%	43.9%	16.7%
80歳以上	24.4%	43.0%	32.6%
全体	33.2%	42.2%	24.6%

問11-イ 適正な体重(肥満や、極端なやせではない)を維持する

全体では、適正な体重を維持することを「常に行っている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性70.9%、女性72.6%と、男女とも7割以上となっています。



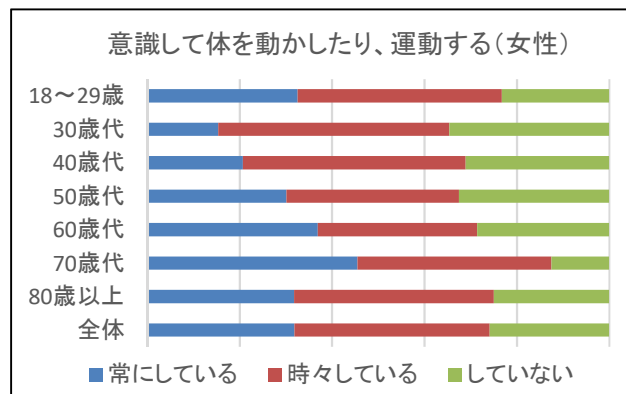
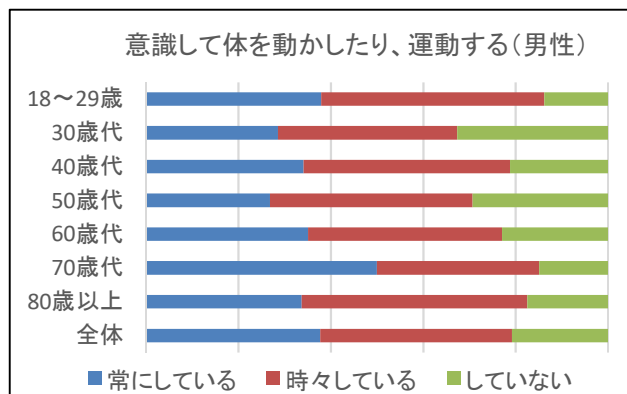
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	44.8%	31.0%	24.1%
30歳代	20.4%	36.7%	42.9%
40歳代	29.8%	34.5%	35.7%
50歳代	28.0%	43.9%	28.0%
60歳代	32.8%	40.5%	26.7%
70歳代	41.2%	35.8%	23.0%
80歳以上	28.6%	36.9%	34.5%
全体	33.3%	37.6%	29.1%



	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	44.2%	30.2%	25.6%
30歳代	32.7%	42.3%	25.0%
40歳代	37.9%	34.5%	27.6%
50歳代	36.9%	34.5%	28.6%
60歳代	41.7%	26.2%	32.1%
70歳代	48.2%	31.3%	20.5%
80歳以上	31.8%	35.3%	32.9%
全体	39.5%	33.1%	27.4%

問11ーウ 日常生活の中で意識して体を動かしたり、運動する

全体では、日常生活の中で意識して体を動かしたり、運動することを「常に行っている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性79.2%、女性74.2%と、令和2年度調査結果(男性80.0%、女性73.7%)、及びコロナ禍前の令和元年度調査結果(男性78.9%、女性74.6%)と比べ、大きな変化はありません。

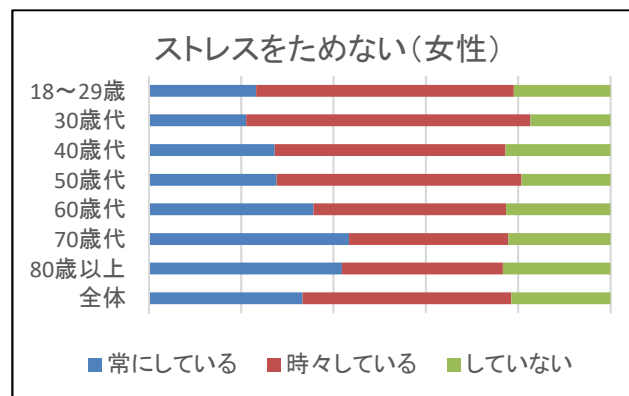
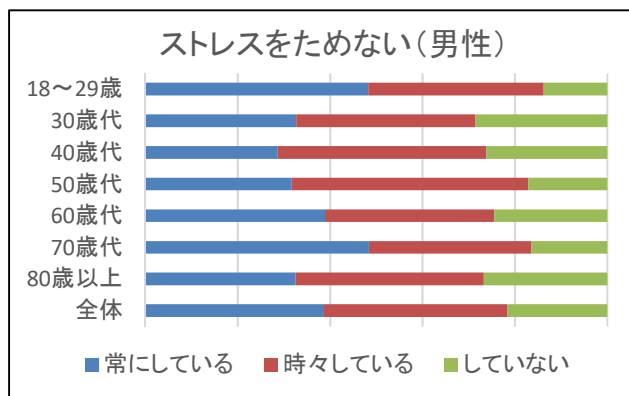


	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	37.9%	48.3%	13.8%
30歳代	28.6%	38.8%	32.7%
40歳代	34.1%	44.7%	21.2%
50歳代	26.8%	43.9%	29.3%
60歳代	35.1%	42.0%	22.9%
70歳代	50.0%	35.1%	14.9%
80歳以上	33.7%	48.8%	17.4%
全体	37.7%	41.5%	20.8%

	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	32.6%	44.2%	23.3%
30歳代	15.4%	50.0%	34.6%
40歳代	20.7%	48.3%	31.0%
50歳代	30.1%	37.3%	32.5%
60歳代	36.9%	34.5%	28.6%
70歳代	45.5%	42.0%	12.5%
80歳以上	31.8%	43.2%	25.0%
全体	31.9%	42.3%	25.9%

問11ーエ ストレスをためないようにする

全体では、ストレスをためないようにすることを「常に行っている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性78.4%、女性78.5%と、令和2年度調査結果(男性79.4%、女性83.9%)と比べ、それぞれ1.0ポイント、5.4ポイント減少しています。

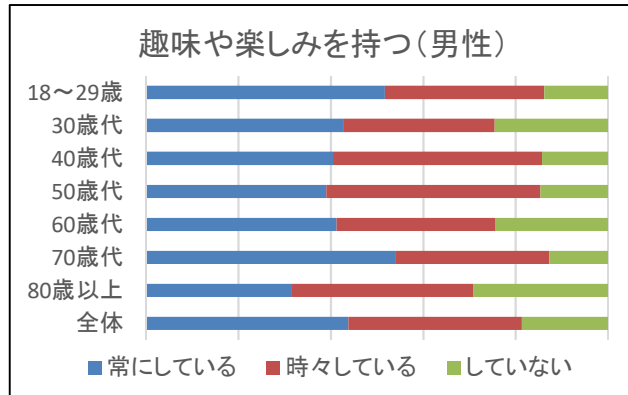


	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	48.3%	37.9%	13.8%
30歳代	32.7%	38.8%	28.6%
40歳代	28.6%	45.2%	26.2%
50歳代	31.7%	51.2%	17.1%
60歳代	38.9%	36.6%	24.4%
70歳代	48.4%	35.1%	16.5%
80歳以上	32.6%	40.7%	26.7%
全体	38.5%	39.9%	21.6%

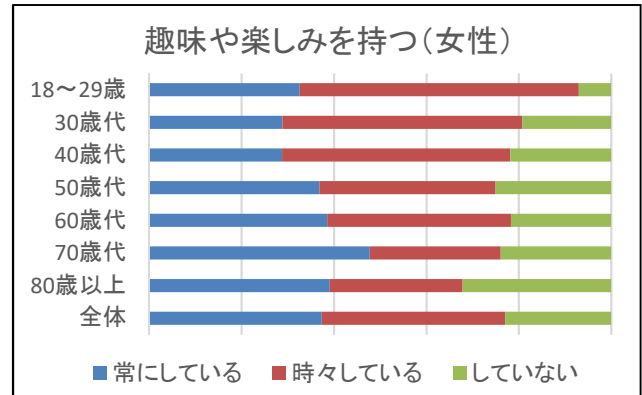
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	23.3%	55.8%	20.9%
30歳代	21.2%	61.5%	17.3%
40歳代	27.3%	50.0%	22.7%
50歳代	27.7%	53.0%	19.3%
60歳代	35.7%	41.7%	22.6%
70歳代	43.4%	34.5%	22.1%
80歳以上	41.9%	34.9%	23.3%
全体	33.3%	45.2%	21.5%

問11-オ 趣味や楽しみを持って生活する

全体では、趣味や楽しみを持って生活することを「常に行っている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性81.3%、女性77.0%と、令和2年度調査結果(男性81.6%、女性83.1%)と比べ、それぞれ0.3ポイント、6.1ポイント減少しています。



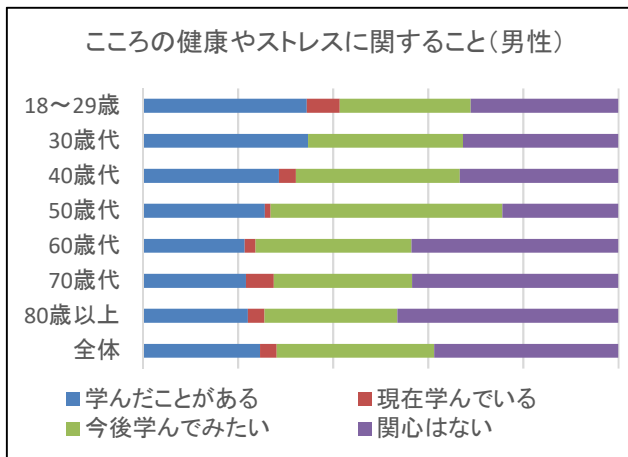
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	51.7%	34.5%	13.8%
30歳代	42.9%	32.7%	24.5%
40歳代	40.5%	45.2%	14.3%
50歳代	39.0%	46.3%	14.6%
60歳代	41.2%	34.4%	24.4%
70歳代	54.0%	33.3%	12.7%
80歳以上	31.4%	39.5%	29.1%
全体	43.8%	37.5%	18.6%



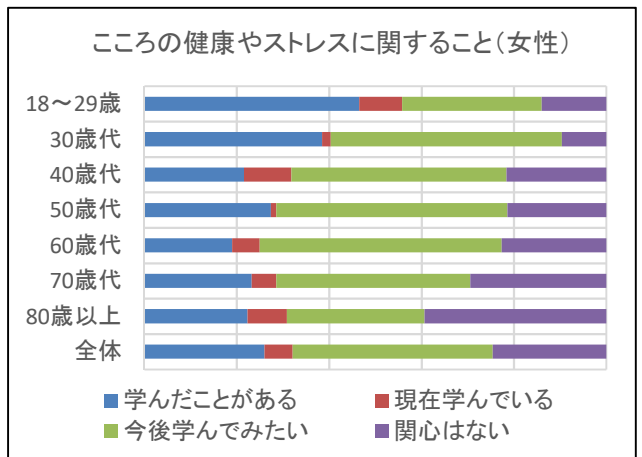
	常に行っている	時々している	していない
18～29歳	32.6%	60.5%	7.0%
30歳代	28.8%	51.9%	19.2%
40歳代	28.7%	49.4%	21.8%
50歳代	36.9%	38.1%	25.0%
60歳代	38.6%	39.8%	21.7%
70歳代	47.8%	28.3%	23.9%
80歳以上	39.1%	28.7%	32.2%
全体	37.3%	39.7%	23.0%

問12 下記に挙げた内容の健康づくりに関することがらを学んでみたいですか ア こころの健康やストレスに関すること

全体では、「学んだことがある」と「現在学んでいる」を合わせた『学んでいる(計)』が男性28.1%、女性32.1%と、令和2年度調査結果(男性29.3%、女性35.4%)と比べ、それぞれ1.2ポイント、3.3ポイント減少しています。また、「こころの健康について学ぶ人の割合の増加」の目標値(10%以上)は、達成しています。



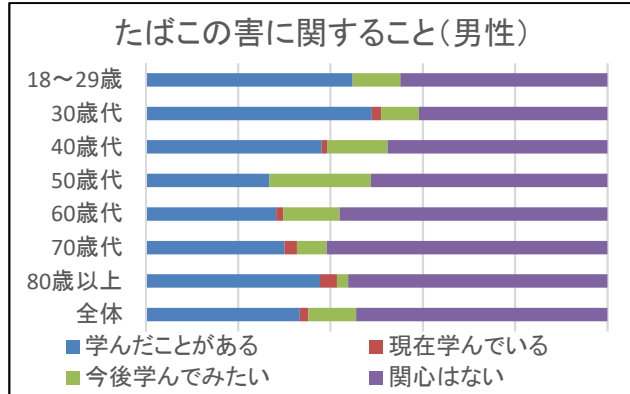
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	34.5%	6.9%	27.6%	31.0%
30歳代	34.7%	0.0%	32.7%	32.7%
40歳代	28.6%	3.6%	34.5%	33.3%
50歳代	25.6%	1.2%	48.8%	24.4%
60歳代	21.4%	2.3%	32.8%	43.5%
70歳代	21.7%	5.8%	29.1%	43.4%
80歳以上	22.1%	3.5%	27.9%	46.5%
全体	24.6%	3.5%	33.1%	38.8%



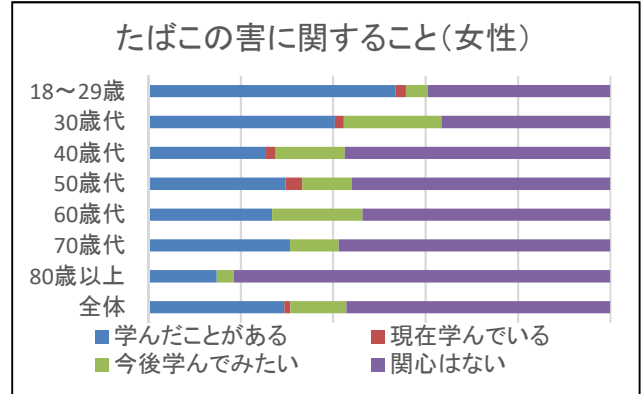
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	46.5%	9.3%	30.2%	14.0%
30歳代	38.5%	1.9%	50.0%	9.6%
40歳代	21.6%	10.2%	46.6%	21.6%
50歳代	27.4%	1.2%	50.0%	21.4%
60歳代	19.0%	6.0%	52.4%	22.6%
70歳代	23.2%	5.4%	42.0%	29.5%
80歳以上	22.3%	8.5%	29.8%	39.4%
全体	26.0%	6.1%	43.3%	24.6%

問12ーイ たばこの害に関すること

全体では、「学んだことがある」と「現在学んでいる」を合わせた『学んでいる(計)』が男性35.3%、女性30.8%と、令和2年度調査結果(男性39.1%、女性34.3%)と比べ、それぞれ3.8ポイント、3.5ポイント減少しています。また、「たばこの害について学ぶ人の割合の増加」の目標値(30%)は、達成しています。



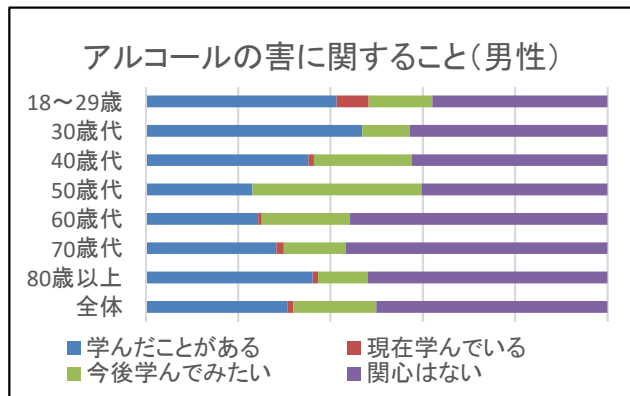
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	44.8%	0.0%	10.3%	44.8%
30歳代	49.0%	2.0%	8.2%	40.8%
40歳代	38.1%	1.2%	13.1%	47.6%
50歳代	26.8%	0.0%	22.0%	51.2%
60歳代	28.2%	1.5%	12.2%	58.0%
70歳代	30.1%	2.7%	6.5%	60.8%
80歳以上	37.8%	3.7%	2.4%	56.1%
全体	33.4%	1.9%	10.3%	54.4%



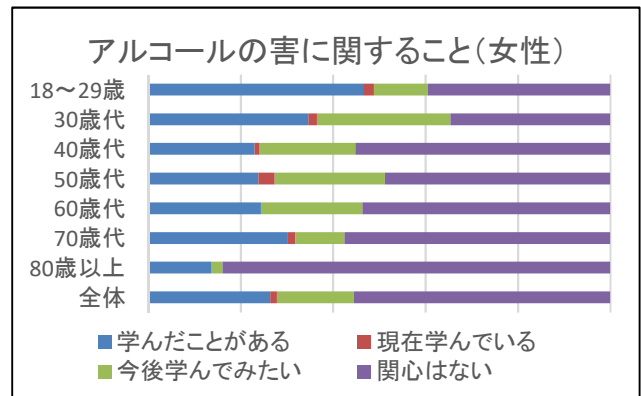
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	53.5%	2.3%	4.7%	39.5%
30歳代	40.4%	1.9%	21.2%	36.5%
40歳代	25.3%	2.3%	14.9%	57.5%
50歳代	29.8%	3.6%	10.7%	56.0%
60歳代	26.8%	0.0%	19.5%	53.7%
70歳代	30.7%	0.0%	10.5%	58.8%
80歳以上	14.8%	0.0%	3.7%	81.5%
全体	29.5%	1.3%	12.2%	57.1%

問12ーウ アルコールの害に関すること

全体では、「学んだことがある」と「現在学んでいる」を合わせた『学んでいる(計)』が男性32.0%、女性27.9%と、令和2年度調査結果(男性34.2%、女性31.7%)と比べ、それぞれ2.2ポイント、3.8ポイント減少しています。また、「アルコールの害について学ぶ人の割合の増加」の目標値(男性6.0%、女性5.0%よりそれぞれ増やす)は、達成しています。



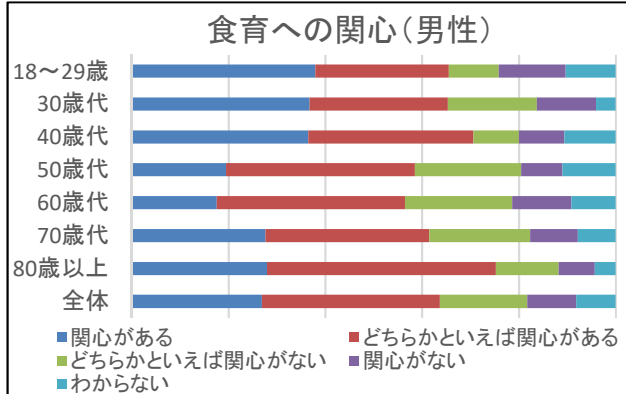
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	41.4%	6.9%	13.8%	37.9%
30歳代	46.9%	0.0%	10.2%	42.9%
40歳代	35.3%	1.2%	21.2%	42.4%
50歳代	23.2%	0.0%	36.6%	40.2%
60歳代	24.4%	0.8%	19.1%	55.7%
70歳代	28.3%	1.6%	13.4%	56.7%
80歳以上	36.1%	1.2%	10.8%	51.8%
全体	30.8%	1.2%	18.0%	50.0%



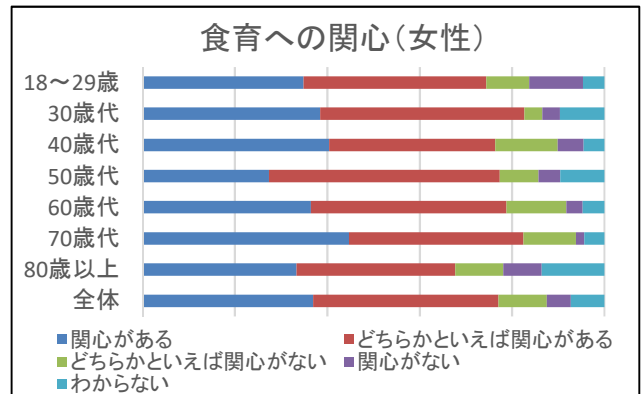
	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	46.5%	2.3%	11.6%	39.5%
30歳代	34.6%	1.9%	28.8%	34.6%
40歳代	23.0%	1.1%	20.7%	55.2%
50歳代	23.8%	3.6%	23.8%	48.8%
60歳代	24.4%	0.0%	22.0%	53.7%
70歳代	30.1%	1.8%	10.6%	57.5%
80歳以上	13.6%	0.0%	2.5%	84.0%
全体	26.4%	1.5%	16.6%	55.5%

問13 食育に関心がありますか

全体では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある(計)』が、男性63.7%、女性77.0%と、令和2年度調査結果(男性62.6%、女性80.0%)と比べ、それぞれ1.1ポイント増加、3.0ポイント減少しています。また、「食育に関心がある人の増加」の目標値(90%)より、それぞれ26.3ポイント、13.0ポイント低くなっています。



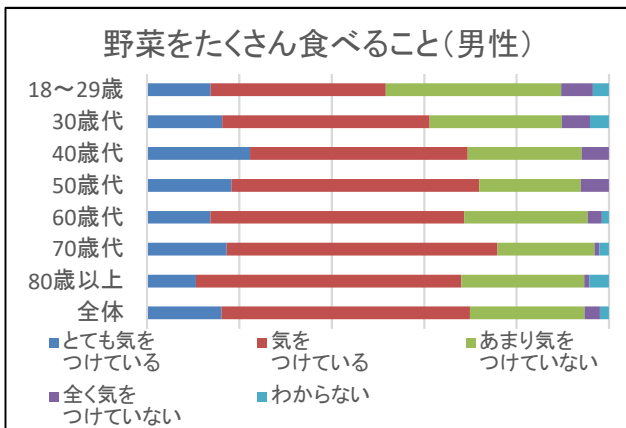
	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない
18～29歳	37.9%	27.6%	10.3%	13.8%	10.3%
30歳代	36.7%	28.6%	18.4%	12.2%	4.1%
40歳代	36.5%	34.1%	9.4%	9.4%	10.6%
50歳代	19.5%	39.0%	22.0%	8.5%	11.0%
60歳代	17.6%	38.9%	22.1%	12.2%	9.2%
70歳代	27.6%	33.9%	20.8%	9.9%	7.8%
80歳以上	28.0%	47.3%	12.9%	7.5%	4.3%
全体	26.9%	36.8%	18.0%	10.1%	8.2%



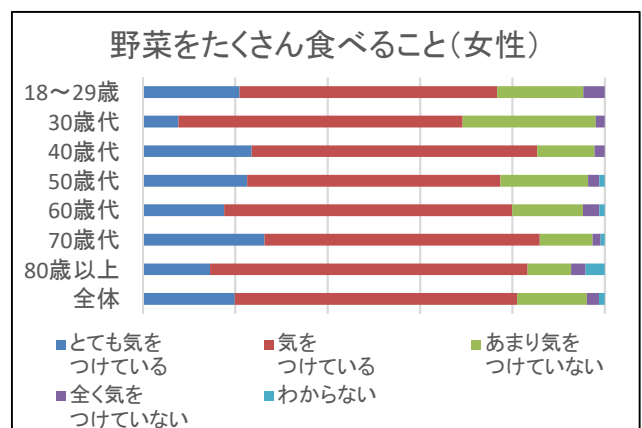
	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない
18～29歳	34.9%	39.5%	9.3%	11.6%	4.7%
30歳代	38.5%	44.2%	3.8%	3.8%	9.6%
40歳代	40.4%	36.0%	13.5%	5.6%	4.5%
50歳代	27.4%	50.0%	8.3%	4.8%	9.5%
60歳代	36.5%	42.4%	12.9%	3.5%	4.7%
70歳代	44.7%	37.7%	11.4%	1.8%	4.4%
80歳以上	33.3%	34.4%	10.4%	8.3%	13.5%
全体	36.9%	40.1%	10.5%	5.2%	7.3%

問14 野菜をたくさん食べるようにすることについて、どの程度気をつけていますか

全体では、野菜をたくさん食べるようにすることを「とても気をつけている」と「気をつけてる」を合わせた『気をつけている(計)』が男性69.9%、女性81.0%と、令和2年度調査結果(男性67.2%、女性81.5%)と比べ、それぞれ2.7ポイント増加、0.5ポイント減少しています。



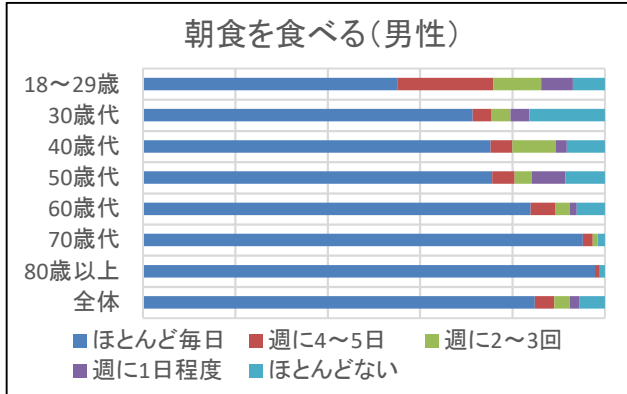
	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	わからない
18～29歳	13.8%	37.9%	37.9%	6.9%	3.4%
30歳代	16.3%	44.9%	28.6%	6.1%	4.1%
40歳代	22.4%	47.1%	24.7%	5.9%	0.0%
50歳代	18.3%	53.7%	22.0%	6.1%	0.0%
60歳代	13.7%	55.0%	26.7%	3.1%	1.5%
70歳代	17.3%	58.6%	20.9%	1.0%	2.1%
80歳以上	10.6%	57.4%	26.6%	1.1%	4.3%
全体	16.2%	53.7%	24.8%	3.3%	2.0%



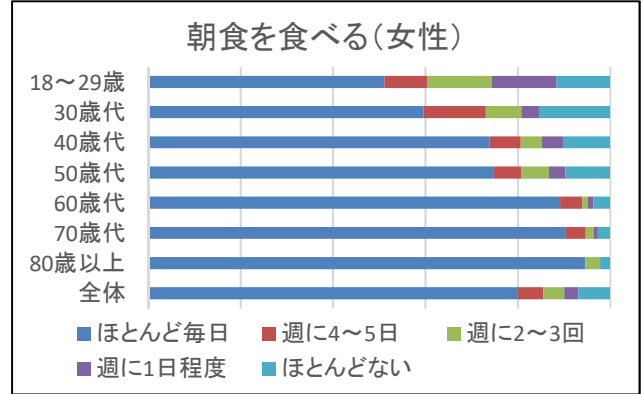
	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	わからない
18～29歳	20.9%	55.8%	18.6%	4.7%	0.0%
30歳代	7.7%	61.5%	28.8%	1.9%	0.0%
40歳代	23.6%	61.8%	12.4%	2.2%	0.0%
50歳代	22.6%	54.8%	19.0%	2.4%	1.2%
60歳代	17.6%	62.4%	15.3%	3.5%	1.2%
70歳代	26.3%	59.6%	11.4%	1.8%	0.9%
80歳以上	14.6%	68.8%	9.4%	3.1%	4.2%
全体	19.9%	61.1%	15.1%	2.7%	1.2%

問15 下記のことがらを、どの程度行っていますか
ア 朝食を食べる

全体では、朝食を「週に1回程度」と「ほとんどない」を合わせた『朝食欠食者(計)』が、男性7.6%、女性9.9%と、令和2年度調査結果(男性9.4%、女性7.8%)と比べ、それぞれ1.8ポイント減少(改善)、2.1ポイント増加(悪化)しています。また、表中にはデータはありませんが、朝食欠食者(男性20～39歳)は17.9%と、「朝食欠食者の減少」の目標値(15%以下)より、2.9ポイント高くなっています。



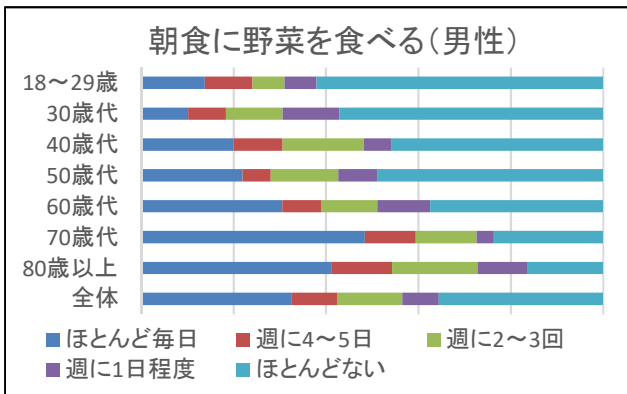
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	55.2%	20.7%	10.3%	6.9%	6.9%
30歳代	71.4%	4.1%	4.1%	4.1%	16.3%
40歳代	75.3%	4.7%	9.4%	2.4%	8.2%
50歳代	75.6%	4.9%	3.7%	7.3%	8.5%
60歳代	84.0%	5.3%	3.1%	1.5%	6.1%
70歳代	95.3%	2.1%	1.1%	0.0%	1.6%
80歳以上	97.8%	1.1%	0.0%	0.0%	1.1%
全体	84.8%	4.2%	3.3%	2.1%	5.5%



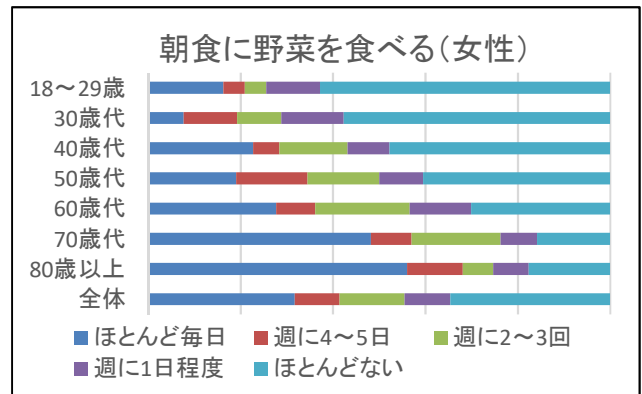
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	51.2%	9.3%	14.0%	14.0%	11.6%
30歳代	59.6%	13.5%	7.7%	3.8%	15.4%
40歳代	73.9%	6.8%	4.5%	4.5%	10.2%
50歳代	74.7%	6.0%	6.0%	3.6%	9.6%
60歳代	89.2%	4.8%	1.2%	1.2%	3.6%
70歳代	90.3%	4.4%	1.8%	0.9%	2.7%
80歳以上	94.6%	0.0%	3.2%	0.0%	2.2%
全体	80.0%	5.6%	4.5%	3.1%	6.8%

問15ーイ 朝食に野菜を食べる

全体では、「ほとんど毎日」が男性32.5%、女性31.7%と、令和2年度調査結果(男性29.8%、女性34.3%)と比べ、それぞれ2.7ポイント増加、2.6ポイント減少しています。



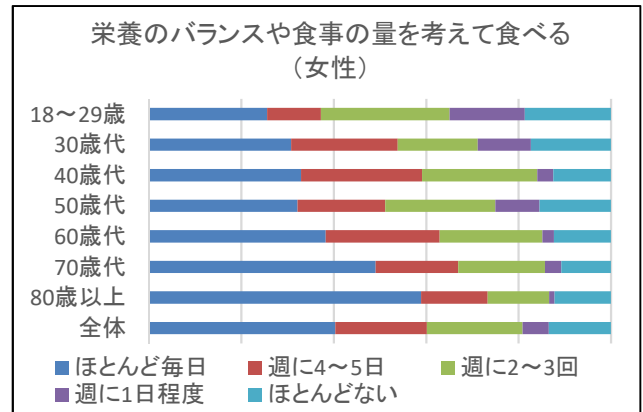
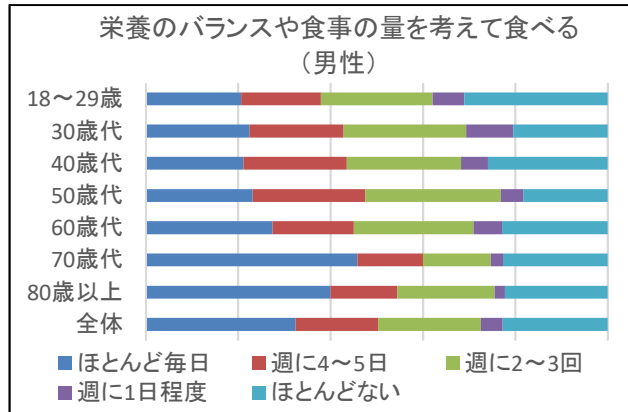
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	13.8%	10.3%	6.9%	6.9%	62.1%
30歳代	10.2%	8.2%	12.2%	12.2%	57.1%
40歳代	20.0%	10.6%	17.6%	5.9%	45.9%
50歳代	22.0%	6.1%	14.6%	8.5%	48.8%
60歳代	30.5%	8.4%	12.2%	11.5%	37.4%
70歳代	48.4%	11.1%	13.2%	3.7%	23.7%
80歳以上	41.3%	13.0%	18.5%	10.9%	16.3%
全体	32.5%	9.9%	14.1%	7.9%	35.6%



	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	16.3%	4.7%	4.7%	11.6%	62.8%
30歳代	7.7%	11.5%	9.6%	13.5%	57.7%
40歳代	22.7%	5.7%	14.8%	9.1%	47.7%
50歳代	19.0%	15.5%	15.5%	9.5%	40.5%
60歳代	27.7%	8.4%	20.5%	13.3%	30.1%
70歳代	48.2%	8.8%	19.3%	7.9%	15.8%
80歳以上	56.0%	12.1%	6.6%	7.7%	17.6%
全体	31.7%	9.7%	14.1%	9.9%	34.6%

問15-ウ 栄養のバランスや食事の量を考えて食べる

全体では、「ほとんど毎日」が男性32.5%、女性40.4%と、令和2年度調査結果（男性31.3%、女性38.7%）と比べ、それぞれ1.2ポイント、1.7ポイント増加しています。一方、「常に栄養のバランスや食事の量を考えて食べるようにしている人の割合の増加」の目標値（80%）より、それぞれ47.5ポイント、39.6ポイント低くなっています。

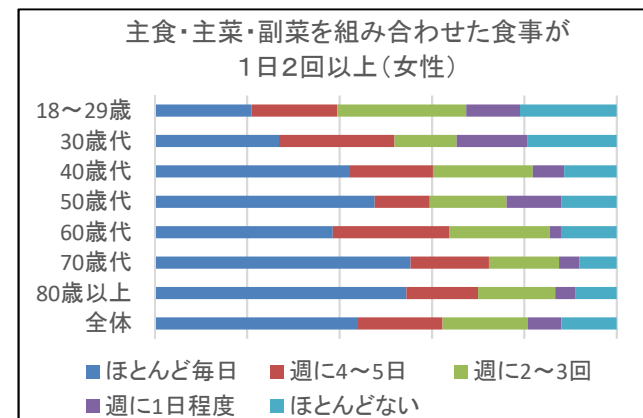
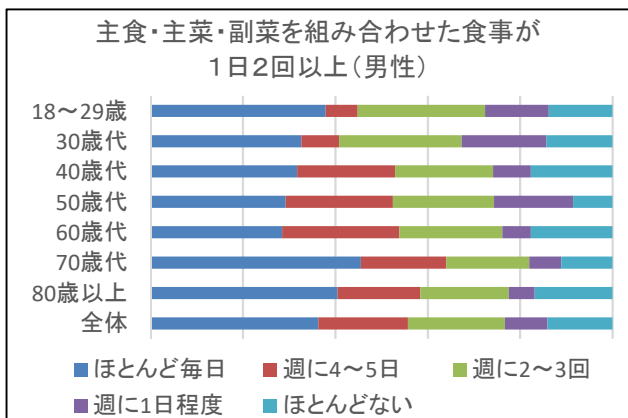


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	20.7%	17.2%	24.1%	6.9%	31.0%
30歳代	22.4%	20.4%	26.5%	10.2%	20.4%
40歳代	21.2%	22.4%	24.7%	5.9%	25.9%
50歳代	23.2%	24.4%	29.3%	4.9%	18.3%
60歳代	27.5%	17.6%	26.0%	6.1%	22.9%
70歳代	45.8%	14.2%	14.7%	2.6%	22.6%
80歳以上	40.0%	14.4%	21.1%	2.2%	22.2%
全体	32.5%	17.8%	22.3%	4.7%	22.7%

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	25.6%	11.6%	27.9%	16.3%	18.6%
30歳代	30.8%	23.1%	17.3%	11.5%	17.3%
40歳代	33.0%	26.1%	25.0%	3.4%	12.5%
50歳代	32.1%	19.0%	23.8%	9.5%	15.5%
60歳代	38.3%	24.7%	22.2%	2.5%	12.3%
70歳代	49.1%	17.9%	18.8%	3.6%	10.7%
80歳以上	58.9%	14.4%	13.3%	1.1%	12.2%
全体	40.4%	19.8%	20.7%	5.6%	13.5%

問15-エ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある

全体では、「ほとんど毎日ある」が男性36.3%、女性44.0%と、令和2年度調査結果（男性33.3%、女性37.4%）と比べて、それぞれ3ポイント、6.6ポイント増加しています。一方、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加」の目標値（80%）より、それぞれ43.7ポイント、36.0ポイント低くなっています。

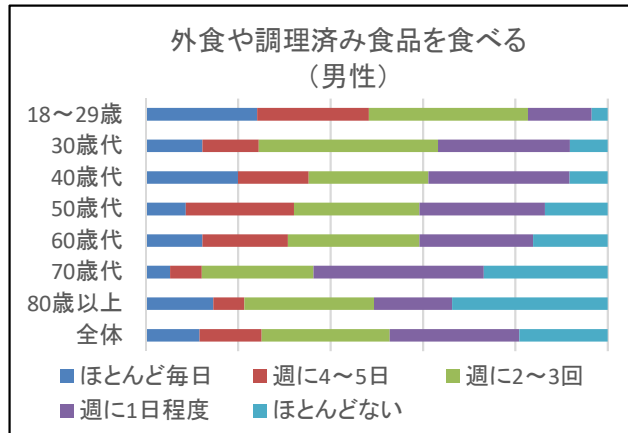


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	37.9%	6.9%	27.6%	13.8%	13.8%
30歳代	32.7%	8.2%	26.5%	18.4%	14.3%
40歳代	31.8%	21.2%	21.2%	8.2%	17.6%
50歳代	29.3%	23.2%	22.0%	17.1%	8.5%
60歳代	28.5%	25.4%	22.3%	6.2%	17.7%
70歳代	45.5%	18.5%	18.0%	6.9%	11.1%
80歳以上	40.4%	18.0%	19.1%	5.6%	16.9%
全体	36.3%	19.4%	21.0%	9.2%	14.1%

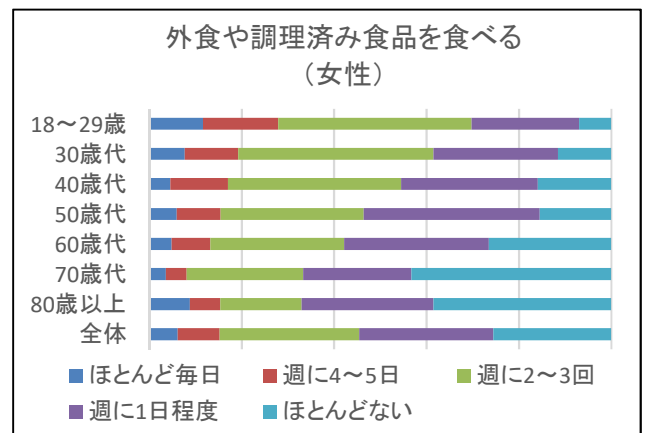
	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	20.9%	18.6%	27.9%	11.6%	20.9%
30歳代	26.9%	25.0%	13.5%	15.4%	19.2%
40歳代	42.0%	18.2%	21.6%	6.8%	11.4%
50歳代	47.6%	11.9%	16.7%	11.9%	11.9%
60歳代	38.6%	25.3%	21.7%	2.4%	12.0%
70歳代	55.4%	17.0%	15.2%	4.5%	8.0%
80歳以上	54.4%	15.6%	16.7%	4.4%	8.9%
全体	44.0%	18.3%	18.5%	7.2%	12.0%

問15-オ 外食や調理済み食品を食べる

全体では、「ほとんど毎日」が男性11.6%、女性6.2%と、令和2年度調査結果（男性9.0%、女性4.3%）と比べ、それぞれ2.6ポイント、1.9ポイント増加しています。



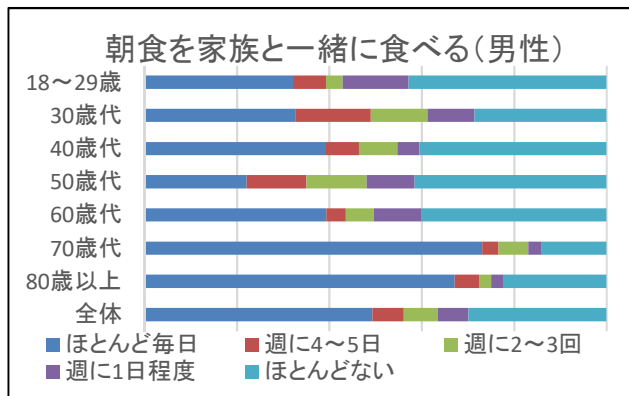
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	24.1%	24.1%	34.5%	13.8%	3.4%
30歳代	12.2%	12.2%	38.8%	28.6%	8.2%
40歳代	20.0%	15.3%	25.9%	30.6%	8.2%
50歳代	8.6%	23.5%	27.2%	27.2%	13.6%
60歳代	12.3%	18.5%	28.5%	24.6%	16.2%
70歳代	5.3%	6.8%	24.2%	36.8%	26.8%
80歳以上	14.6%	6.7%	28.1%	16.9%	33.7%
全体	11.6%	13.5%	27.7%	28.0%	19.1%



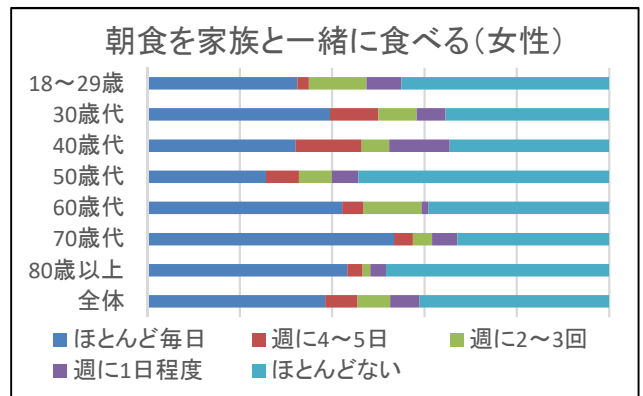
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	11.6%	16.3%	41.9%	23.3%	7.0%
30歳代	7.7%	11.5%	42.3%	26.9%	11.5%
40歳代	4.5%	12.5%	37.5%	29.5%	15.9%
50歳代	6.0%	9.5%	31.0%	38.1%	15.5%
60歳代	4.8%	8.4%	28.9%	31.3%	26.5%
70歳代	3.6%	4.5%	25.2%	23.4%	43.2%
80歳以上	8.8%	6.6%	17.6%	28.6%	38.5%
全体	6.2%	9.1%	30.3%	29.0%	25.5%

問15-カ 朝食を家族と一緒に食べる（家族と同居している方のみ）

全体では、「ほとんど毎日」が男性49.3%、女性38.5%と、令和2年度調査結果（男性48.2%、女性45.5%）と比べ、それぞれ1.1ポイント増加、7.0ポイント減少しています。また、表中にはデータはありませんが、「家族と一緒に、朝食や夕食を食べる回数の増加（家族と同居している人のみ）」は週8.0回と、目標値（週10回）より、2.0ポイント低くなっています。



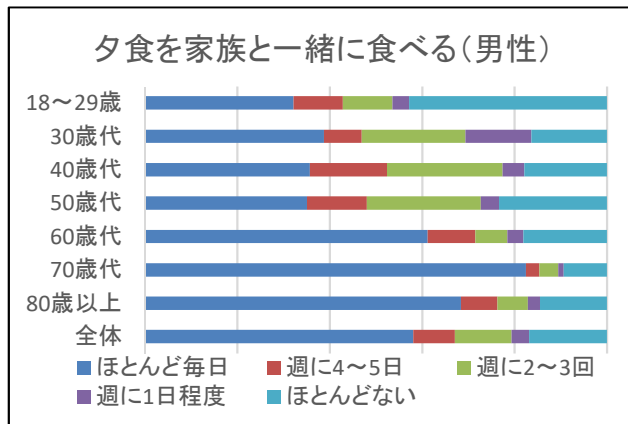
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	32.1%	7.1%	3.6%	14.3%	42.9%
30歳代	32.7%	16.3%	12.2%	10.2%	28.6%
40歳代	39.3%	7.1%	8.3%	4.8%	40.5%
50歳代	22.1%	13.0%	13.0%	10.4%	41.6%
60歳代	39.3%	4.3%	6.0%	10.3%	40.2%
70歳代	73.1%	3.5%	6.4%	2.9%	14.0%
80歳以上	67.1%	5.3%	2.6%	2.6%	22.4%
全体	49.3%	6.8%	7.3%	6.6%	29.9%



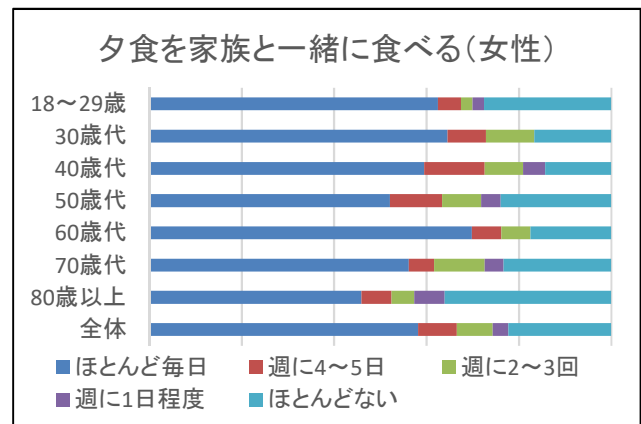
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3回	週に1日程度	ほとんどない
18～29歳	32.5%	2.5%	12.5%	7.5%	45.0%
30歳代	39.6%	10.4%	8.3%	6.3%	35.4%
40歳代	32.1%	14.3%	6.0%	13.1%	34.5%
50歳代	25.7%	7.1%	7.1%	5.7%	54.3%
60歳代	42.2%	4.7%	12.5%	1.6%	39.1%
70歳代	53.4%	4.1%	4.1%	5.5%	32.9%
80歳以上	43.3%	3.3%	1.7%	3.3%	48.3%
全体	38.5%	7.1%	7.1%	6.4%	41.0%

問15ーキ タ食を家族と一緒に食べる(家族と同居している方のみ)

全体では、「ほとんど毎日」が男性58.1%、女性58.2%と、令和2年度調査結果(男性64.0%、女性66.7%)と比べ、それぞれ5.9ポイント、8.5ポイント減少しています。



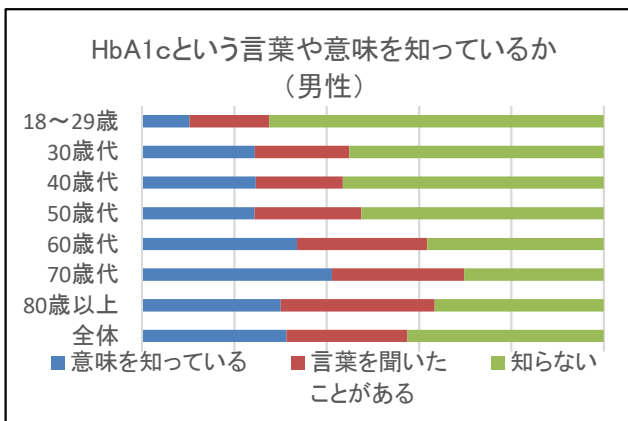
	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	32.1%	10.7%	10.7%	3.6%	42.9%
30歳代	38.8%	8.2%	22.4%	14.3%	16.3%
40歳代	35.7%	16.7%	25.0%	4.8%	17.9%
50歳代	35.1%	13.0%	24.7%	3.9%	23.4%
60歳代	61.2%	10.3%	6.9%	3.4%	18.1%
70歳代	82.5%	2.9%	4.1%	1.2%	9.4%
80歳以上	68.4%	7.9%	6.6%	2.6%	14.5%
全体	58.1%	9.0%	12.3%	3.8%	16.8%



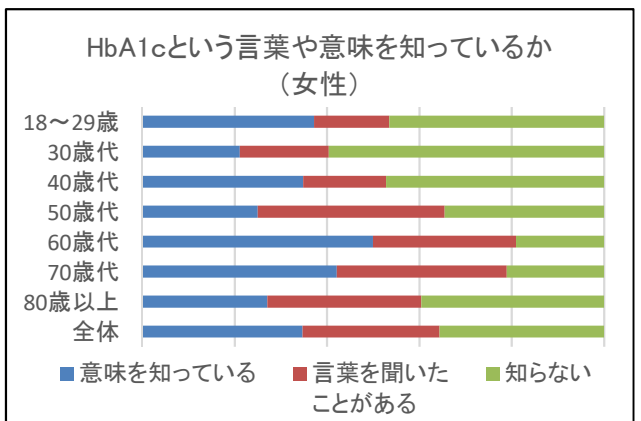
	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	62.5%	5.0%	2.5%	2.5%	27.5%
30歳代	64.6%	8.3%	10.4%	0.0%	16.7%
40歳代	59.5%	13.1%	8.3%	4.8%	14.3%
50歳代	52.1%	11.3%	8.5%	4.2%	23.9%
60歳代	69.8%	6.3%	6.3%	0.0%	17.5%
70歳代	56.2%	5.5%	11.0%	4.1%	23.3%
80歳以上	45.9%	6.6%	4.9%	6.6%	36.1%
全体	58.2%	8.4%	7.7%	3.4%	22.3%

問16 ヘモグロビンA1c(エーワンシー)という言葉や意味を知っていますか

ヘモグロビンA1cとは、1~2か月前の平均血糖値を反映する検査です。6.5%以上の場合は、糖尿病が疑われます。「意味を知っている」と「言葉を聞いたことがある」を合わせた『知っている(計)』が男性57.5%、女性64.4%と、令和2年度調査結果(男性54.6%、女性58.6%)と比べ、それぞれ2.9ポイント、5.8ポイント増加しています。一方、「ヘモグロビンA1c値の認知度の向上」の目標値(80%)より、それぞれ22.5ポイント、15.6ポイント低くなっています。



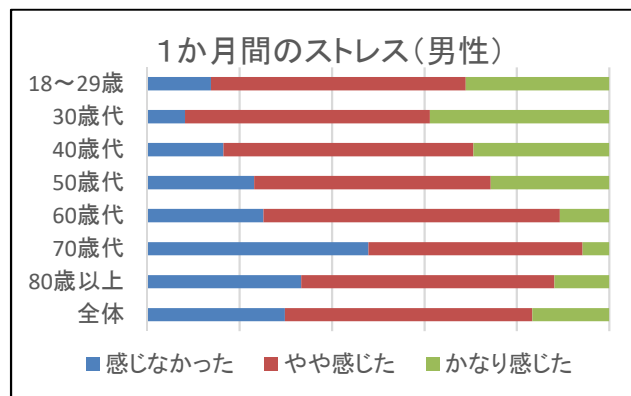
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18~29歳	10.3%	17.2%	72.4%
30歳代	24.5%	20.4%	55.1%
40歳代	24.7%	18.8%	56.5%
50歳代	24.4%	23.2%	52.4%
60歳代	33.6%	28.2%	38.2%
70歳代	41.1%	28.6%	30.2%
80歳以上	30.1%	33.3%	36.6%
全体	31.3%	26.2%	42.5%



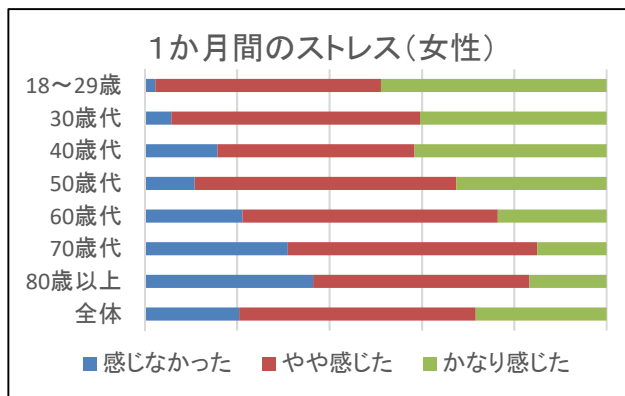
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18~29歳	37.2%	16.3%	46.5%
30歳代	21.2%	19.2%	59.6%
40歳代	34.8%	18.0%	47.2%
50歳代	25.0%	40.5%	34.5%
60歳代	50.0%	31.0%	19.0%
70歳代	42.1%	36.8%	21.1%
80歳以上	27.1%	33.3%	39.6%
全体	34.7%	29.7%	35.6%

問17 この1か月間にストレスを感じることがありましたか

全体では、「やや感じた」と「かなり感じた」を合わせた『ストレスを感じた(計)』が男性70.2%、女性79.5%と、令和2年度調査結果(男性68.0%、女性82.3%)と比べ、それぞれ2.2ポイント増加、2.8ポイント減少しています。また、「最近1か月間にストレスを感じた人の割合の減少」の目標値(男性60%以下、女性70%以下)より、それぞれ10.2ポイント、9.5ポイント高くなっています。



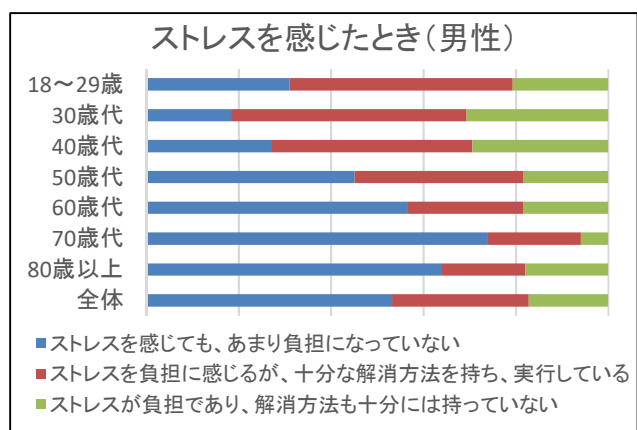
	感じなかった	やや感じた	かなり感じた
18～29歳	13.8%	55.2%	31.0%
30歳代	8.2%	53.1%	38.8%
40歳代	16.5%	54.1%	29.4%
50歳代	23.2%	51.2%	25.6%
60歳代	25.2%	64.1%	10.7%
70歳代	47.9%	46.4%	5.7%
80歳以上	33.3%	54.8%	11.8%
全体	29.8%	53.6%	16.6%



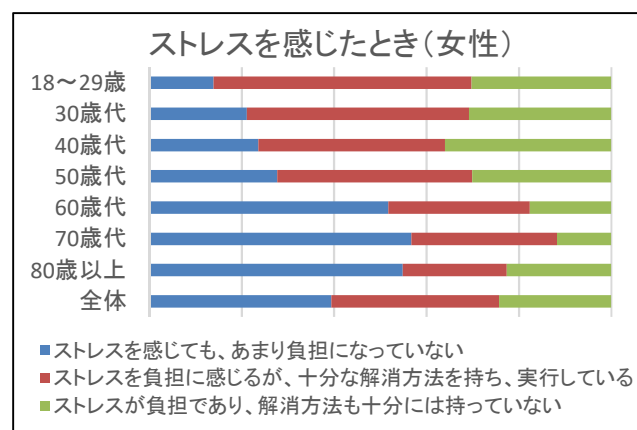
	感じなかった	やや感じた	かなり感じた
18～29歳	2.3%	48.8%	48.8%
30歳代	5.8%	53.8%	40.4%
40歳代	15.7%	42.7%	41.6%
50歳代	10.8%	56.6%	32.5%
60歳代	21.2%	55.3%	23.5%
70歳代	31.0%	54.0%	15.0%
80歳以上	36.5%	46.9%	16.7%
全体	20.5%	51.2%	28.3%

問18 ストレスを感じた時は、どうしていますか

全体では、「ストレスが負担であり、解決方法も十分には持っていない」が男性17.2%、女性24.3%と、令和2年度調査結果(男性17.7%、女性22.3%)と比べ、それぞれ0.5ポイント、2.0ポイント増加(悪化)しています。また、若い世代で高い割合となっています。



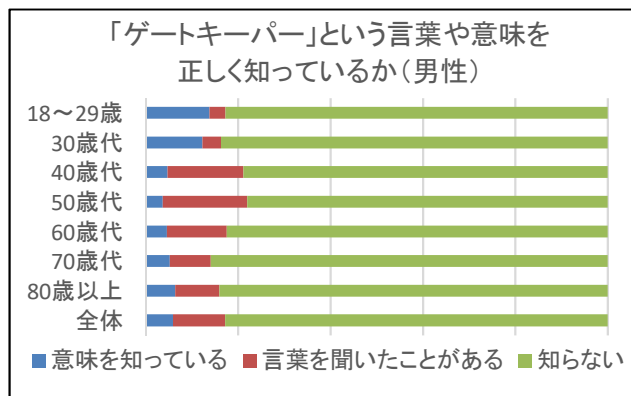
	ストレスを感じても、あまり負担になっていない	ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち、実行している	ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない
18～29歳	31.0%	48.3%	20.7%
30歳代	18.4%	51.0%	30.6%
40歳代	27.1%	43.5%	29.4%
50歳代	45.1%	36.6%	18.3%
60歳代	56.5%	25.2%	18.3%
70歳代	73.8%	20.3%	5.9%
80歳以上	64.0%	18.0%	18.0%
全体	53.2%	29.6%	17.2%



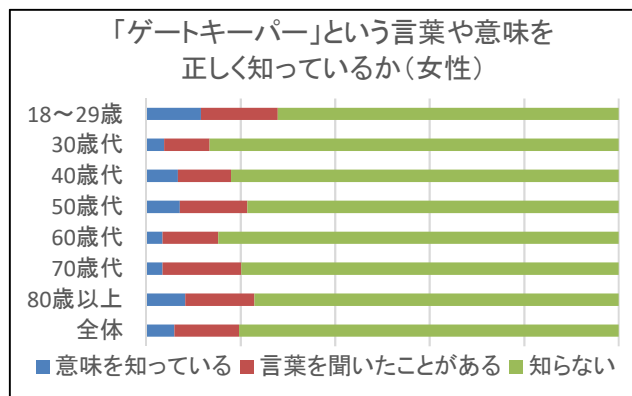
	ストレスを感じても、あまり負担になっていない	ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち、実行している	ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない
18～29歳	14.0%	55.8%	30.2%
30歳代	21.2%	48.1%	30.8%
40歳代	23.6%	40.4%	36.0%
50歳代	27.7%	42.2%	30.1%
60歳代	51.8%	30.6%	17.6%
70歳代	56.8%	31.5%	11.7%
80歳以上	54.8%	22.6%	22.6%
全体	39.4%	36.3%	24.3%

問19 「ゲートキーパー」という言葉や意味を正しく知っていますか

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「意味を知っている」と「言葉を聞いたことがある」を合わせた『知っている(計)』が男性17.2%、女性19.7%と、令和2年度調査結果(男性19.3%、女性15.2%)と比べ、それぞれ2.1ポイント減少、4.5ポイント増加しています。また、「ゲートキーパーの認知度の向上」の目標値(28.3%)より、それぞれ11.1ポイント、8.6ポイント低くなっています。



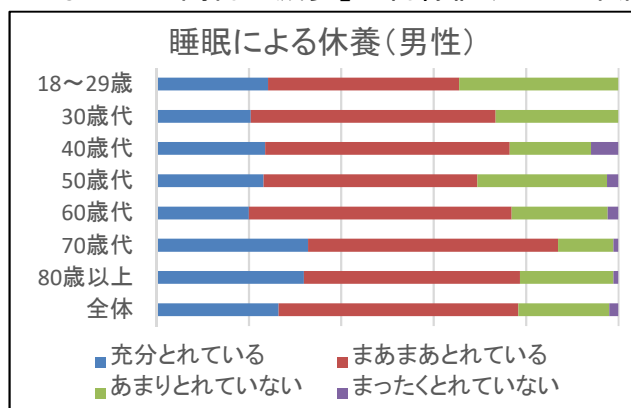
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	13.8%	3.4%	82.8%
30歳代	12.2%	4.1%	83.7%
40歳代	4.7%	16.5%	78.8%
50歳代	3.7%	18.3%	78.0%
60歳代	4.6%	13.0%	82.4%
70歳代	5.2%	8.9%	85.9%
80歳以上	6.4%	9.6%	84.0%
全体	5.9%	11.3%	82.8%



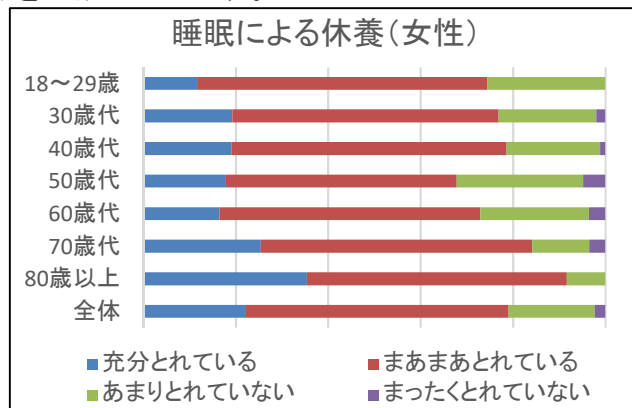
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	11.6%	16.3%	72.1%
30歳代	3.8%	9.6%	86.5%
40歳代	6.7%	11.2%	82.0%
50歳代	7.1%	14.3%	78.6%
60歳代	3.5%	11.8%	84.7%
70歳代	3.5%	16.7%	79.8%
80歳以上	8.3%	14.6%	77.1%
全体	6.0%	13.7%	80.3%

問20 過去1か月、睡眠によって休養が充分とれていますか

全体では、「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『とれていない(計)』が男性21.7%、女性21.0%と、令和2年度調査結果(男性22.0%、女性24.1%)と比べ、それぞれ0.3ポイント、3.1ポイント減少(改善)しています。また、20歳以上男女値21.3%は、令和2年度23.0%と比べ、1.7ポイント減少(改善)しており、「睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少」の目標値(26.5%未満)を達成しています。



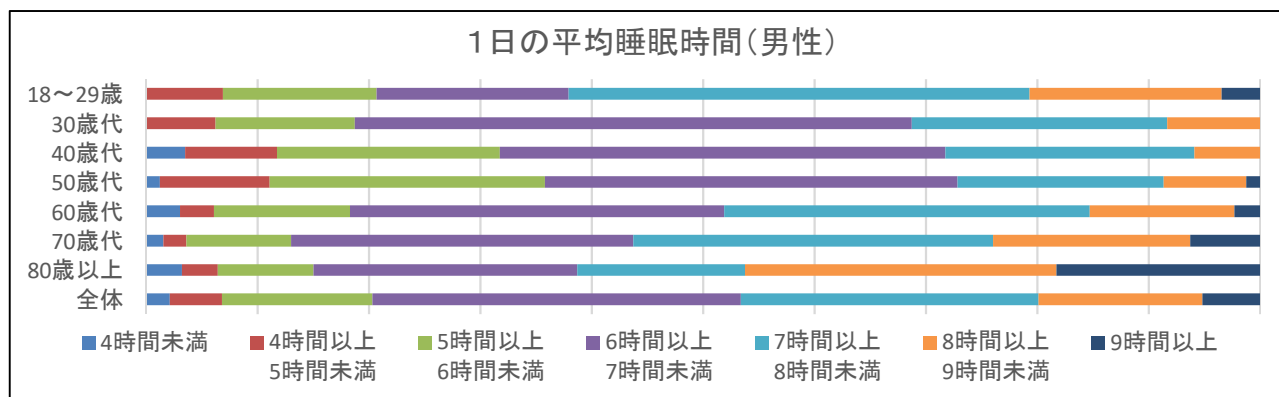
	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
18～29歳	24.1%	41.4%	34.5%	0.0%
30歳代	20.4%	53.1%	26.5%	0.0%
40歳代	23.5%	52.9%	17.6%	5.9%
50歳代	23.2%	46.3%	28.0%	2.4%
60歳代	20.0%	56.9%	20.8%	2.3%
70歳代	32.8%	54.2%	12.0%	1.0%
80歳以上	31.9%	46.8%	20.2%	1.1%
全体	26.5%	51.9%	19.7%	2.0%



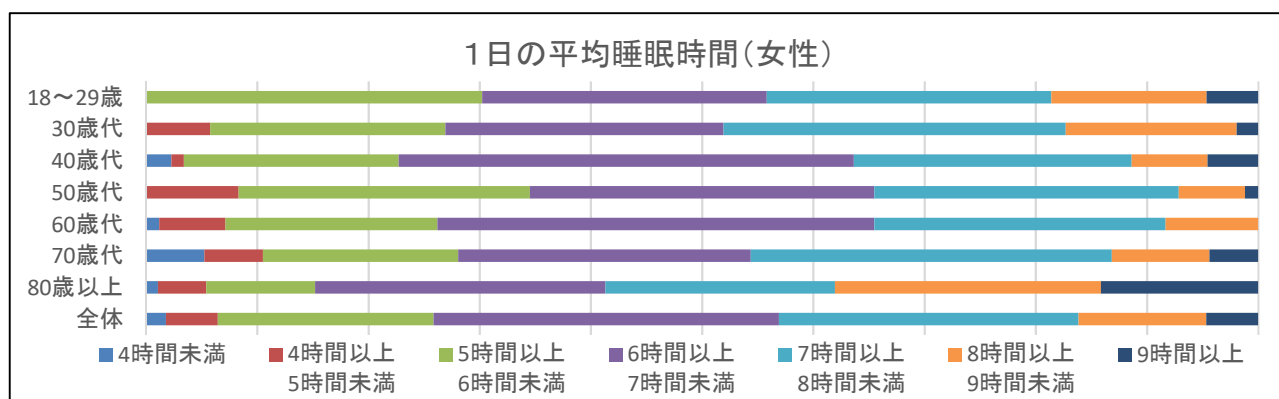
	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
18～29歳	11.6%	62.8%	25.6%	0.0%
30歳代	19.2%	57.7%	21.2%	1.9%
40歳代	19.1%	59.6%	20.2%	1.1%
50歳代	17.9%	50.0%	27.4%	4.8%
60歳代	16.5%	56.5%	23.5%	3.5%
70歳代	25.4%	58.8%	12.3%	3.5%
80歳以上	35.4%	56.3%	8.3%	0.0%
全体	22.0%	57.0%	18.7%	2.3%

問21 1日の平均睡眠時間は何時間ですか

全体では、「6時間以上7時間未満」が男性33.1%、女性31.1%と最も高く、令和2年度調査結果(男性31.9%、女性28.4%)と比べ、それぞれ1.2ポイント、2.7ポイント増加しています。



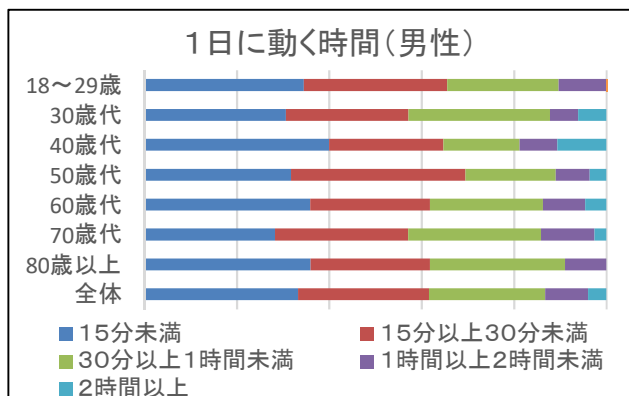
	4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上
18～29歳	0.0%	6.9%	13.8%	17.2%	41.4%	17.2%	3.4%
30歳代	0.0%	6.3%	12.5%	50.0%	22.9%	8.3%	0.0%
40歳代	3.5%	8.2%	20.0%	40.0%	22.4%	5.9%	0.0%
50歳代	1.2%	9.9%	24.7%	37.0%	18.5%	7.4%	1.2%
60歳代	3.1%	3.1%	12.2%	33.6%	32.8%	13.0%	2.3%
70歳代	1.6%	2.1%	9.4%	30.7%	32.3%	17.7%	6.3%
80歳以上	3.2%	3.2%	8.6%	23.7%	15.1%	28.0%	18.3%
全体	2.1%	4.7%	13.5%	33.1%	26.7%	14.7%	5.2%



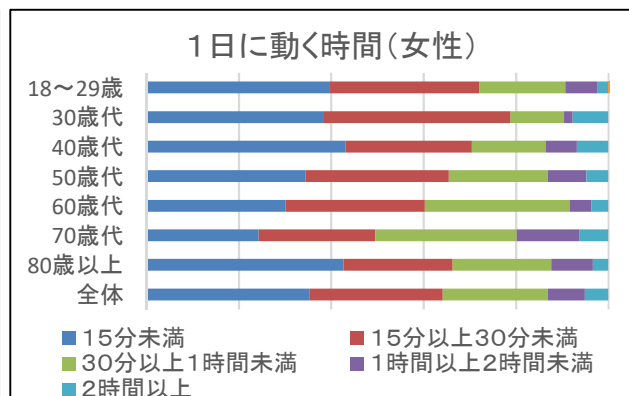
	4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上
18～29歳	0.0%	0.0%	30.2%	25.6%	25.6%	14.0%	4.7%
30歳代	0.0%	5.8%	21.2%	25.0%	30.8%	15.4%	1.9%
40歳代	2.3%	1.1%	19.3%	40.9%	25.0%	6.8%	4.5%
50歳代	0.0%	8.3%	26.2%	31.0%	27.4%	6.0%	1.2%
60歳代	1.2%	6.0%	19.0%	39.3%	26.2%	8.3%	0.0%
70歳代	5.3%	5.3%	17.5%	26.3%	32.5%	8.8%	4.4%
80歳以上	1.1%	4.3%	9.8%	26.1%	20.7%	23.9%	14.1%
全体	1.8%	4.7%	19.4%	31.1%	26.9%	11.5%	4.7%

問22 通勤・通学・買い物のための徒歩や自転車での移動など1日にどのくらい動きますか

全体では、「15分未満」が男性33.2%、女性35.3%と最も高く、次いで「15分以上30分未満」が男性28.4%、女性28.9%となっています。コロナ禍前の令和元年度調査では、「30分以上1時間未満」が男性31.8%、女性25.8%と最も高く、1日に動く時間は2年前に比べ、男女とも減少しています。



	15分未満	15分以上30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
18～29歳	34.5%	31.0%	24.1%	10.3%	0.0%
30歳代	30.6%	26.5%	30.6%	6.1%	6.1%
40歳代	40.0%	24.7%	16.5%	8.2%	10.6%
50歳代	31.7%	37.8%	19.5%	7.3%	3.7%
60歳代	35.9%	26.0%	24.4%	9.2%	4.6%
70歳代	28.3%	28.8%	28.8%	11.5%	2.6%
80歳以上	36.0%	25.8%	29.2%	9.0%	0.0%
全体	33.2%	28.4%	25.2%	9.3%	4.0%

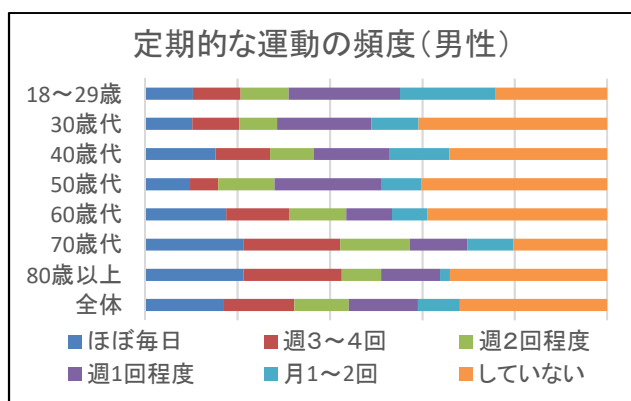


	15分未満	15分以上30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
18～29歳	39.5%	32.6%	18.6%	7.0%	2.3%
30歳代	38.5%	40.4%	11.5%	1.9%	7.7%
40歳代	43.2%	27.3%	15.9%	6.8%	6.8%
50歳代	34.5%	31.0%	21.4%	8.3%	4.8%
60歳代	30.1%	30.1%	31.3%	4.8%	3.6%
70歳代	24.3%	25.2%	30.6%	13.5%	6.3%
80歳以上	42.7%	23.6%	21.3%	9.0%	3.4%
全体	35.3%	28.9%	22.7%	8.0%	5.1%

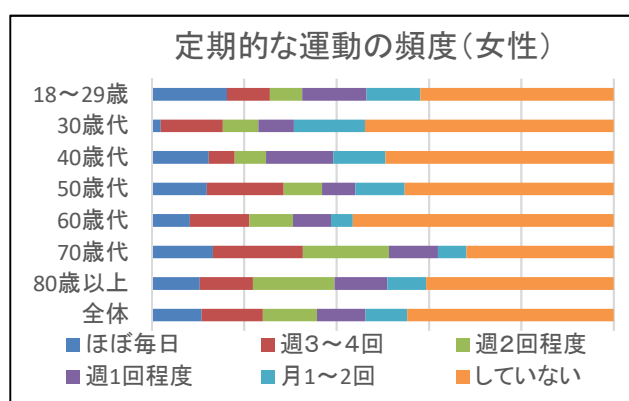
問23 定期的な運動は、どのくらいの頻度で行っていますか

【注】ここでいう「運動」とは、「息が少し弾む程度の30分以上の運動」をいいます

全体では、「していない」が男性31.9%、女性44.7%と、令和2年度調査結果(男性33.1%、女性45.1%)と比べ、それぞれ1.2ポイント、0.4ポイント減少しています。表中にはデータがありませんが、年代別では、「定期的に運動をしていない人の割合の減少(30歳～49歳)」は男性36.6%、女性51.1%であり、「定期的に運動をしていない人の割合の減少」の目標値(20%減少、男性46.7%、女性60%)を達成しています。



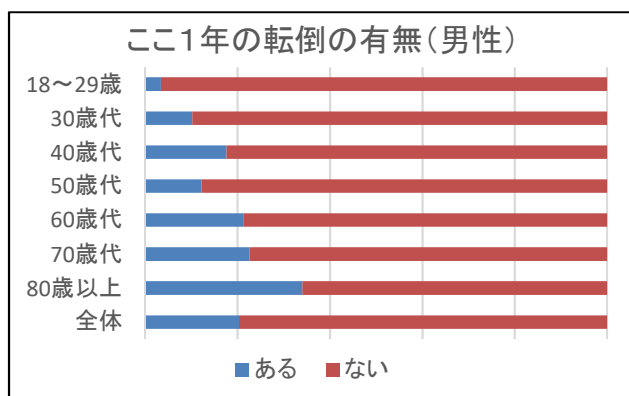
	ほぼ毎日	週3～4回	週2回程度	週1回程度	月1～2回	していない
18～29歳	10.3%	10.3%	10.3%	24.1%	20.7%	24.1%
30歳代	10.2%	10.2%	8.2%	20.4%	10.2%	40.8%
40歳代	15.3%	11.8%	9.4%	16.5%	12.9%	34.1%
50歳代	9.8%	6.1%	12.2%	23.2%	8.5%	40.2%
60歳代	17.6%	13.7%	12.2%	9.9%	7.6%	38.9%
70歳代	21.4%	20.8%	15.1%	12.5%	9.9%	20.3%
80歳以上	21.3%	21.3%	8.5%	12.8%	2.1%	34.0%
全体	17.1%	15.3%	11.8%	15.0%	9.1%	31.9%



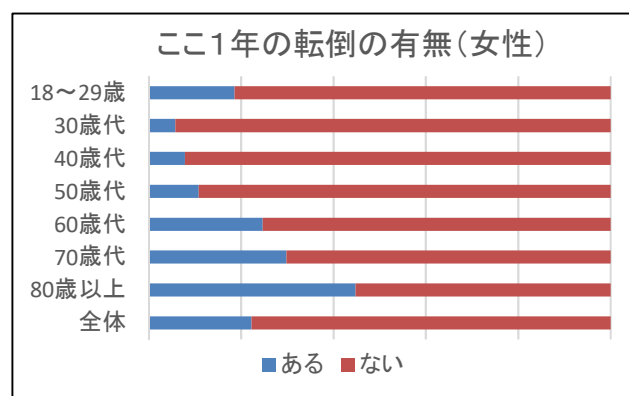
	ほぼ毎日	週3～4回	週2回程度	週1回程度	月1～2回	していない
18～29歳	16.3%	9.3%	7.0%	14.0%	11.6%	41.9%
30歳代	1.9%	13.5%	7.7%	7.7%	15.4%	53.8%
40歳代	12.4%	5.6%	6.7%	14.6%	11.2%	49.4%
50歳代	11.9%	16.7%	8.3%	7.1%	10.7%	45.2%
60歳代	8.2%	12.9%	9.4%	8.2%	4.7%	56.5%
70歳代	13.3%	19.5%	18.6%	10.6%	6.2%	31.9%
80歳以上	10.4%	11.5%	17.7%	11.5%	8.3%	40.6%
全体	10.9%	13.2%	11.7%	10.5%	9.1%	44.7%

問24 ここ1年に転倒したことがありますか

全体では、転倒したことが「ある」が男性20.3%、女性22.2%と、令和2年度調査結果（男性19.0%、女性19.3%）と比べ、それぞれ1.3ポイント、2.9ポイント増加しています。



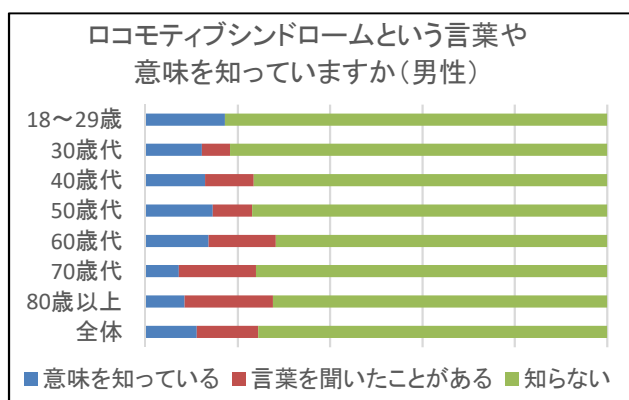
	ある	ない
18～29歳	3.4%	96.6%
30歳代	10.2%	89.8%
40歳代	17.6%	82.4%
50歳代	12.2%	87.8%
60歳代	21.4%	78.6%
70歳代	22.6%	77.4%
80歳以上	34.0%	66.0%
全体	20.3%	79.7%



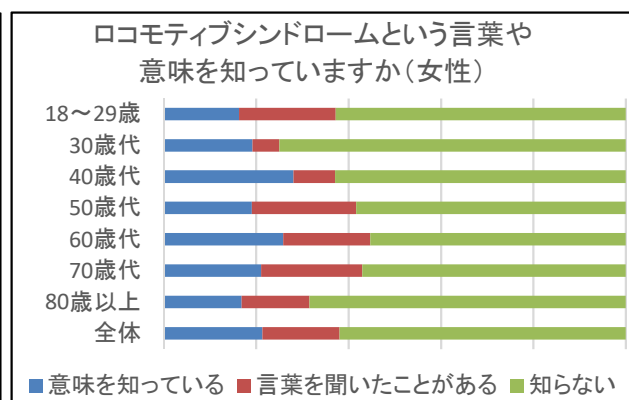
	ある	ない
18～29歳	18.6%	81.4%
30歳代	5.8%	94.2%
40歳代	7.9%	92.1%
50歳代	10.8%	89.2%
60歳代	24.7%	75.3%
70歳代	29.8%	70.2%
80歳以上	44.8%	55.2%
全体	22.2%	77.8%

問25 「ロコモティブシンドローム」という言葉や意味を知っていますか

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋力などの働きが衰える「運動器の障害」によって「立つ」・「歩く」など移動能力が低下した状態のことです。「意味を知っている」と「言葉を聞いたことがある」を合わせた『知っている（計）』が男性24.5%、女性38.1%と、令和2年度調査結果（男性28.3%、女性41.7%）と比べ、それぞれ3.8ポイント、3.6ポイント減少しています。また、「ロコモティブシンドロームの認知度の向上」の目標値(80%)より、それぞれ55.5ポイント、41.9ポイント低くなっています。



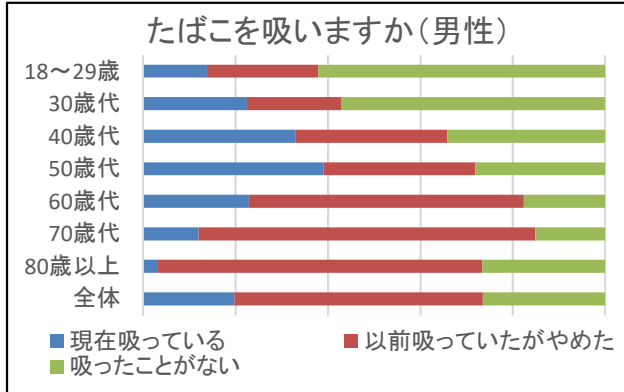
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	17.2%	0.0%	82.8%
30歳代	12.2%	6.1%	81.6%
40歳代	12.9%	10.6%	76.5%
50歳代	14.6%	8.5%	76.8%
60歳代	13.7%	14.5%	71.8%
70歳代	7.3%	16.7%	76.0%
80歳以上	8.5%	19.1%	72.3%
全体	11.2%	13.3%	75.5%



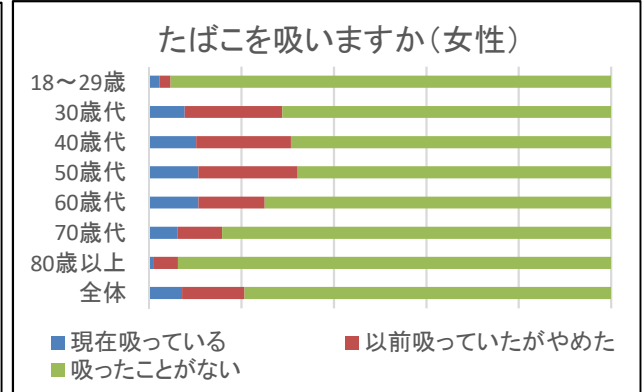
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	16.3%	20.9%	62.8%
30歳代	19.2%	5.8%	75.0%
40歳代	28.1%	9.0%	62.9%
50歳代	19.0%	22.6%	58.3%
60歳代	25.9%	18.8%	55.3%
70歳代	21.1%	21.9%	57.0%
80歳以上	16.8%	14.7%	68.4%
全体	21.4%	16.7%	61.9%

問26 たばこを吸いますか

全体では、「現在吸っている」が男性19.8%、女性7.1%と、令和2年度調査結果（男性19.6%、女性7.0%）と比べ、それぞれ0.2ポイント、0.1ポイント増加しています。また、「たばこを吸う人の割合の減少」の目標値（男性14.6%、女性5.6%）より、それぞれ5.2ポイント、1.5ポイント高くなっています。



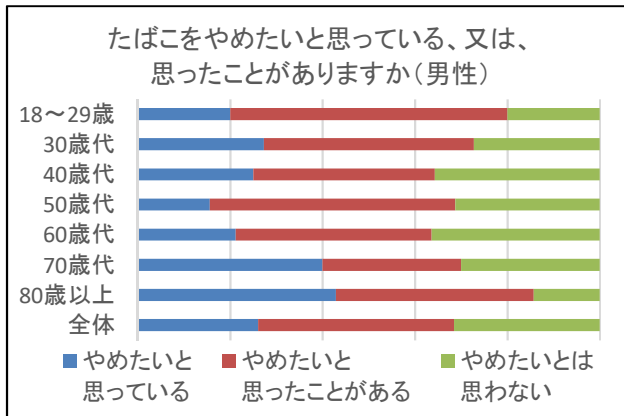
	現在吸っている	以前吸っていたがやめた	吸ったことがない
18～29歳	13.8%	24.1%	62.1%
30歳代	22.4%	20.4%	57.1%
40歳代	32.9%	32.9%	34.1%
50歳代	39.0%	32.9%	28.0%
60歳代	22.9%	59.5%	17.6%
70歳代	12.0%	72.9%	15.1%
80歳以上	3.2%	70.2%	26.6%
全体	19.8%	53.8%	26.4%



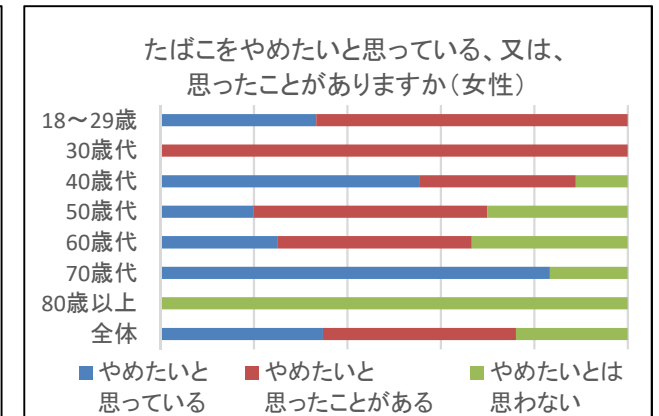
	現在吸っている	以前吸っていたがやめた	吸ったことがない
18～29歳	2.3%	2.3%	95.3%
30歳代	7.7%	21.2%	71.2%
40歳代	10.2%	20.5%	69.3%
50歳代	10.7%	21.4%	67.9%
60歳代	10.7%	14.3%	75.0%
70歳代	6.1%	9.6%	84.2%
80歳以上	1.0%	5.2%	93.8%
全体	7.1%	13.5%	79.3%

問27 問26で「現在吸っている」と答えた方にお聞きします たばこをやめたいと思っている、又は、思ったことがありますか

全体では、男女ともに「やめたいと思っている」と「やめたいと思ったことがある」を合わせた『喫煙をやめたい人がやめる(計)』は、男性68.5%、女性76.1%と、令和2年度調査結果（男性74.6%、女性80.0%）と比べ、それぞれ6.1ポイント、3.9ポイント低くなっています。



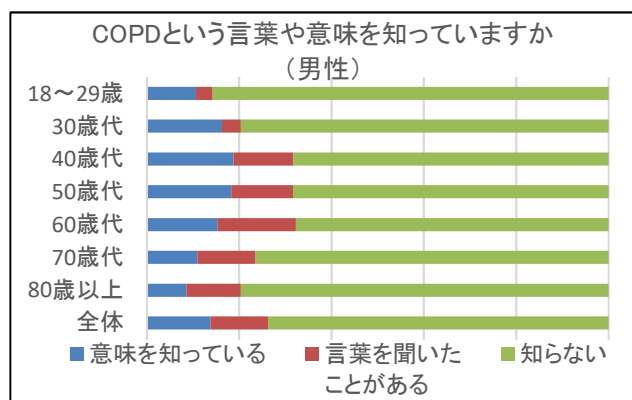
	やめたいと思っている	やめたいと思ったことがある	やめたいとは思わない
18～29歳	20.0%	60.0%	20.0%
30歳代	27.3%	45.5%	27.3%
40歳代	25.0%	39.3%	35.7%
50歳代	15.6%	53.1%	31.3%
60歳代	21.2%	42.4%	36.4%
70歳代	40.0%	30.0%	30.0%
80歳以上	42.9%	42.9%	14.3%
全体	26.0%	42.5%	31.5%



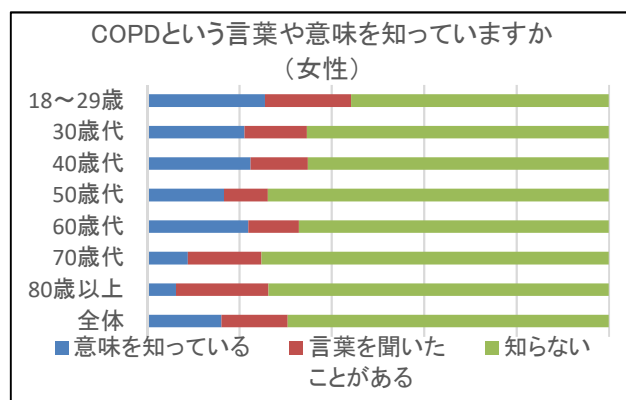
	やめたいと思っている	やめたいと思ったことがある	やめたいとは思わない
18～29歳	33.3%	66.7%	0.0%
30歳代	0.0%	100.0%	0.0%
40歳代	55.6%	33.3%	11.1%
50歳代	20.0%	50.0%	30.0%
60歳代	25.0%	41.7%	33.3%
70歳代	83.3%	0.0%	16.7%
80歳以上	0.0%	0.0%	100.0%
全体	34.8%	41.3%	23.9%

問28 「COPD(シーオーピーディー)」という言葉や意味を知っていますか

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺に炎症が起こることで、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなる病気です。全体では、「意味を知っている」と「言葉を聞いたことがある」を合わせた『知っている(計)』が男性26.3%、女性30.4%と、「COPDの認知度の向上」の目標値(80%)より、それぞれ53.7ポイント、49.6ポイント低くなっています。



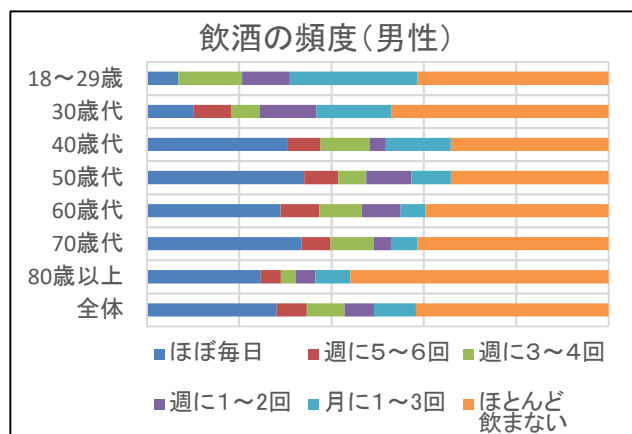
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	10.7%	3.6%	85.7%
30歳代	16.3%	4.1%	79.6%
40歳代	18.8%	12.9%	68.2%
50歳代	18.3%	13.4%	68.3%
60歳代	15.4%	16.9%	67.7%
70歳代	11.0%	12.6%	76.4%
80歳以上	8.6%	11.8%	79.6%
全体	13.8%	12.5%	73.7%



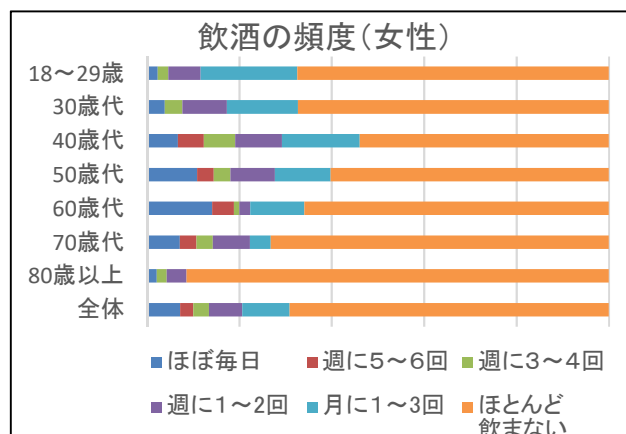
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	25.6%	18.6%	55.8%
30歳代	21.2%	13.5%	65.4%
40歳代	22.5%	12.4%	65.2%
50歳代	16.7%	9.5%	73.8%
60歳代	22.0%	11.0%	67.1%
70歳代	8.8%	15.9%	75.2%
80歳以上	6.3%	20.0%	73.7%
全体	16.1%	14.3%	69.5%

問29 どのくらいの頻度でお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒、ワインなど)飲みますか

全体では、「ほぼ毎日」が男性28.2%、女性7.2%と、令和2年度調査結果(男性28.9%、女性9.3%)と比べ、それぞれ0.7ポイント、2.1ポイント減少(改善)しています。また、「ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少」の目標値(策定時の値より減らす、男性49.3%、女性19.2%)を達成しています。



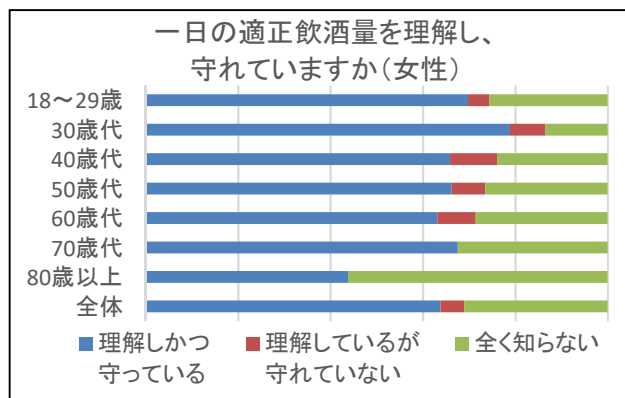
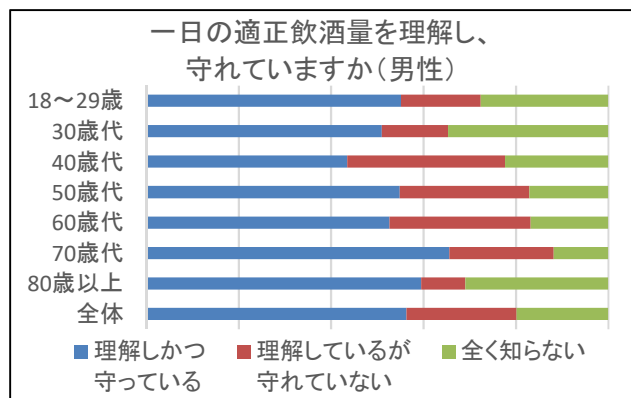
	ほぼ毎日	週に5～6回	週に3～4回	週に1～2回	月に1～3回	ほとんど飲まない
18～29歳	6.9%	0.0%	13.8%	10.3%	27.6%	41.4%
30歳代	10.2%	8.2%	6.1%	12.2%	16.3%	46.9%
40歳代	30.6%	7.1%	10.6%	3.5%	14.1%	34.1%
50歳代	34.1%	7.3%	6.1%	9.8%	8.5%	34.1%
60歳代	29.0%	8.4%	9.2%	8.4%	5.3%	39.7%
70歳代	33.5%	6.3%	9.4%	3.7%	5.8%	41.4%
80歳以上	24.7%	4.3%	3.2%	4.3%	7.5%	55.9%
全体	28.2%	6.5%	8.2%	6.4%	9.1%	41.7%



	ほぼ毎日	週に5～6回	週に3～4回	週に1～2回	月に1～3回	ほとんど飲まない
18～29歳	2.3%	0.0%	2.3%	7.0%	20.9%	67.4%
30歳代	3.8%	0.0%	3.8%	9.6%	15.4%	67.3%
40歳代	6.7%	5.6%	6.7%	10.1%	16.9%	53.9%
50歳代	10.8%	3.6%	3.6%	9.6%	12.0%	60.2%
60歳代	14.1%	4.7%	1.2%	2.4%	11.8%	65.9%
70歳代	7.1%	3.6%	3.6%	8.0%	4.5%	73.2%
80歳以上	2.2%	0.0%	2.2%	4.3%	0.0%	91.4%
全体	7.2%	2.9%	3.4%	7.2%	10.2%	69.1%

問30 「節度ある適度な飲酒」を理解し、守れていますか
 普段お酒を飲まない方は、「1 理解しかつ守っている」又は「3 全く知らない」のいずれか

全体では、「理解しかつ守っている」が男性56.3%、女性63.8%と、令和2年度調査結果（男性59.6%、女性63.8%）と比べ、男性は3.3ポイント減少、女性に変化がありません。

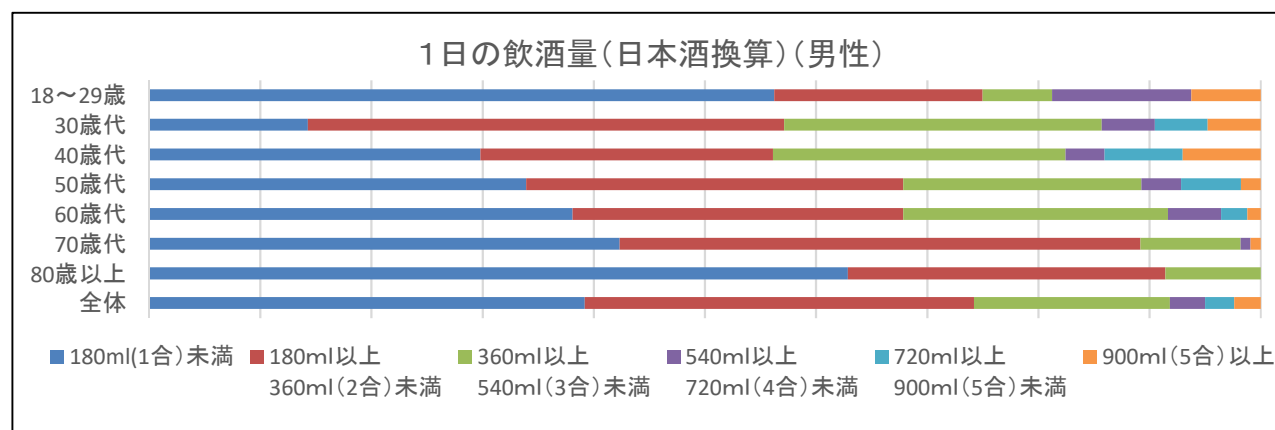


	理解しかつ守っている	理解しているが守れていない	全く知らない
18～29歳	55.2%	17.2%	27.6%
30歳代	51.0%	14.3%	34.7%
40歳代	43.5%	34.1%	22.4%
50歳代	54.9%	28.0%	17.1%
60歳代	52.7%	30.5%	16.8%
70歳代	65.6%	22.6%	11.8%
80歳以上	59.5%	9.5%	31.0%
全体	56.3%	23.8%	19.8%

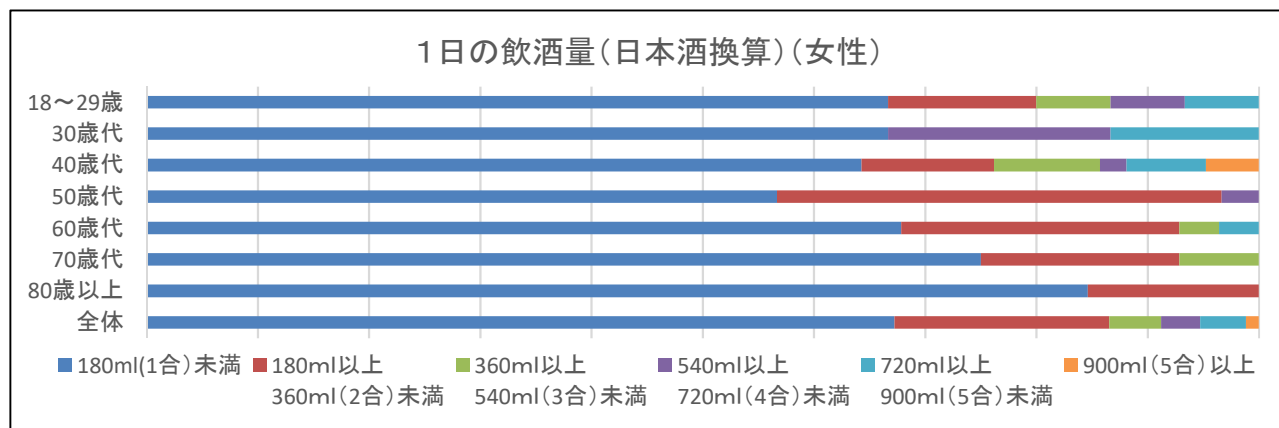
	理解しかつ守っている	理解しているが守れていない	全く知らない
18～29歳	69.8%	4.7%	25.6%
30歳代	78.8%	7.7%	13.5%
40歳代	65.9%	10.2%	23.9%
50歳代	66.3%	7.2%	26.5%
60歳代	63.1%	8.3%	28.6%
70歳代	67.6%	0.0%	32.4%
80歳以上	43.8%	0.0%	56.2%
全体	63.8%	5.1%	31.1%

問31 普段、お酒を飲む方にお聞きます
 お酒を飲む日は、日本酒に換算すると、1回にどれくらいの量を飲みますか

全体では、「180ml（一合未満）」が男性39.2%、女性67.3%と、令和2年度調査結果（男性38.1%、女性59.4%）と比べて、それぞれ1.1ポイント、7.9ポイント高くなっています。



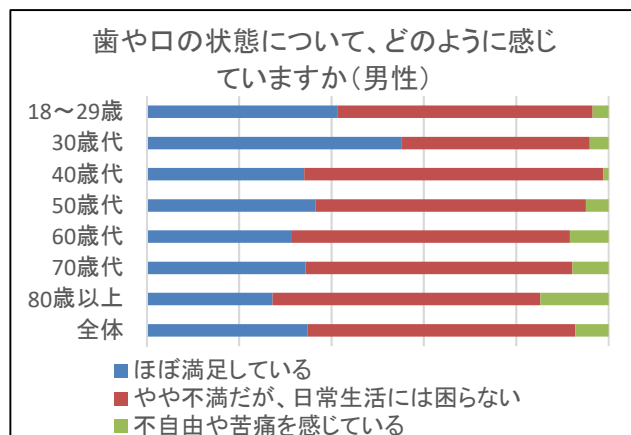
	180ml(1合)未満	180ml以上 360ml(2合)未満	360ml以上 540ml(3合)未満	540ml以上 720ml(4合)未満	720ml以上 900ml(5合)未満	900ml(5合)以上
18～29歳	56.3%	18.8%	6.3%	12.5%	0.0%	6.3%
30歳代	14.3%	42.9%	28.6%	4.8%	4.8%	4.8%
40歳代	29.8%	26.3%	26.3%	3.5%	7.0%	7.0%
50歳代	33.9%	33.9%	21.4%	3.6%	5.4%	1.8%
60歳代	38.1%	29.8%	23.8%	4.8%	2.4%	1.2%
70歳代	42.3%	46.8%	9.0%	0.9%	0.0%	0.9%
80歳以上	62.9%	28.6%	8.6%	0.0%	0.0%	0.0%
全体	39.2%	35.0%	17.6%	3.2%	2.6%	2.4%



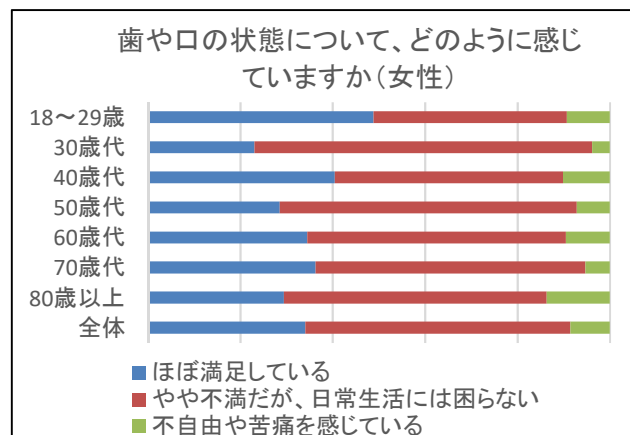
	180ml(1合)未満	180ml以上 360ml(2合)未満	360ml以上 540ml(3合)未満	540ml以上 720ml(4合)未満	720ml以上 900ml(5合)未満	900ml(5合)以上
18～29歳	66.7%	13.3%	6.7%	6.7%	6.7%	0.0%
30歳代	66.7%	0.0%	0.0%	20.0%	13.3%	0.0%
40歳代	64.3%	11.9%	9.5%	2.4%	7.1%	4.8%
50歳代	56.7%	40.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
60歳代	67.9%	25.0%	3.6%	0.0%	3.6%	0.0%
70歳代	75.0%	17.9%	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%
80歳以上	84.6%	15.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
全体	67.3%	19.3%	4.7%	3.5%	4.1%	1.2%

問32 歯や口の状態について、どのように感じていますか

全体では、「ほぼ満足している」が男性34.9%、女性34.1%と、令和2年度調査結果(男性30.4%、女性35.2%)と比べ、それぞれ4.5ポイント増加、1.1ポイント減少しています。また、「自分の歯や口の状態にほぼ満足している人の割合の増加」の目標値(50%以上)より、それぞれ15.1ポイント、15.9ポイント低くなっています。



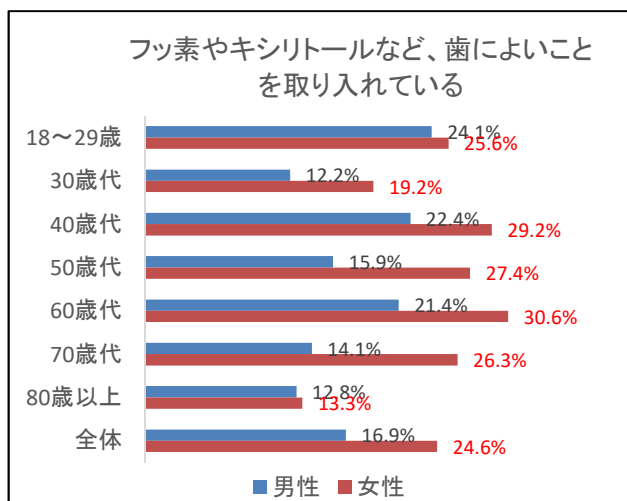
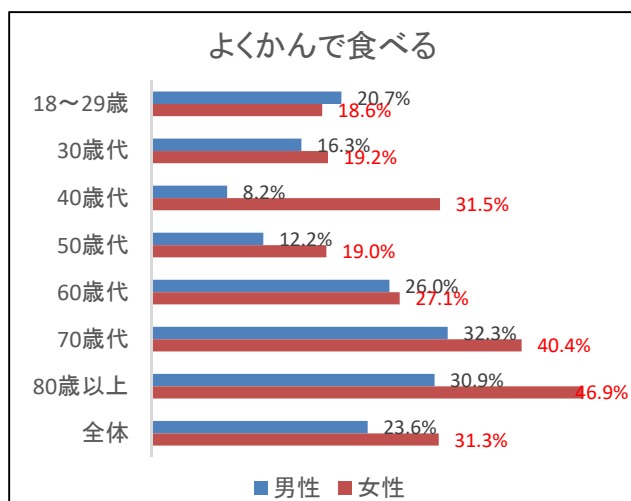
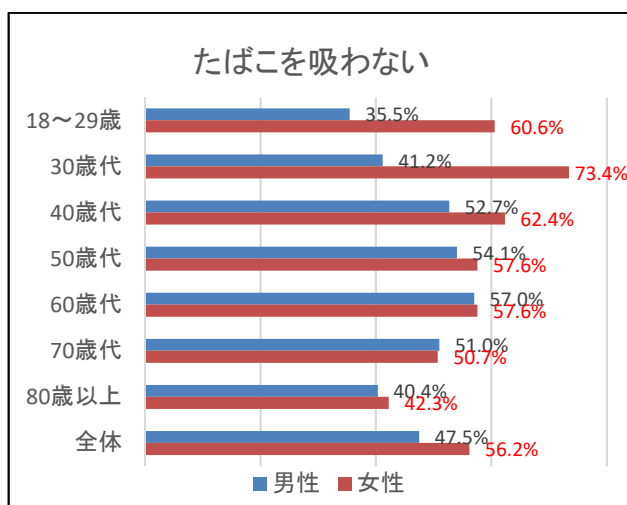
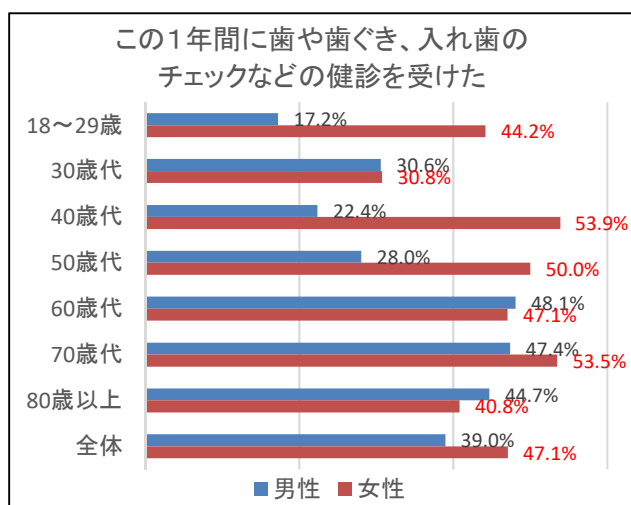
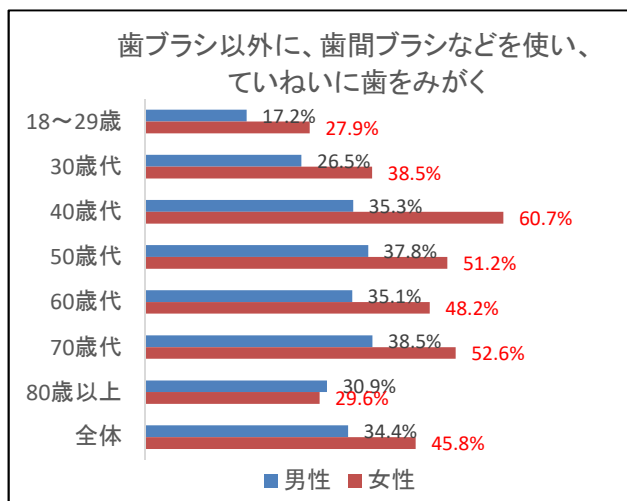
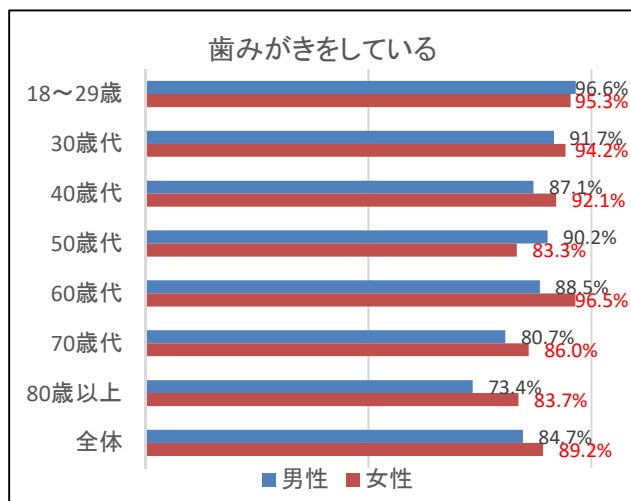
	ほぼ満足している	やや不満だが、日常生活には困らない	不自由や苦痛を感じている
18～29歳	41.4%	55.2%	3.4%
30歳代	55.1%	40.8%	4.1%
40歳代	34.1%	64.7%	1.2%
50歳代	36.6%	58.5%	4.9%
60歳代	31.3%	60.3%	8.4%
70歳代	34.4%	57.8%	7.8%
80歳以上	27.3%	58.0%	14.8%
全体	34.9%	57.9%	7.2%



	ほぼ満足している	やや不満だが、日常生活には困らない	不自由や苦痛を感じている
18～29歳	48.8%	41.9%	9.3%
30歳代	23.1%	73.1%	3.8%
40歳代	40.4%	49.4%	10.1%
50歳代	28.6%	64.3%	7.1%
60歳代	34.5%	56.0%	9.5%
70歳代	36.3%	58.4%	5.3%
80歳以上	29.5%	56.8%	13.7%
全体	34.1%	57.3%	8.6%

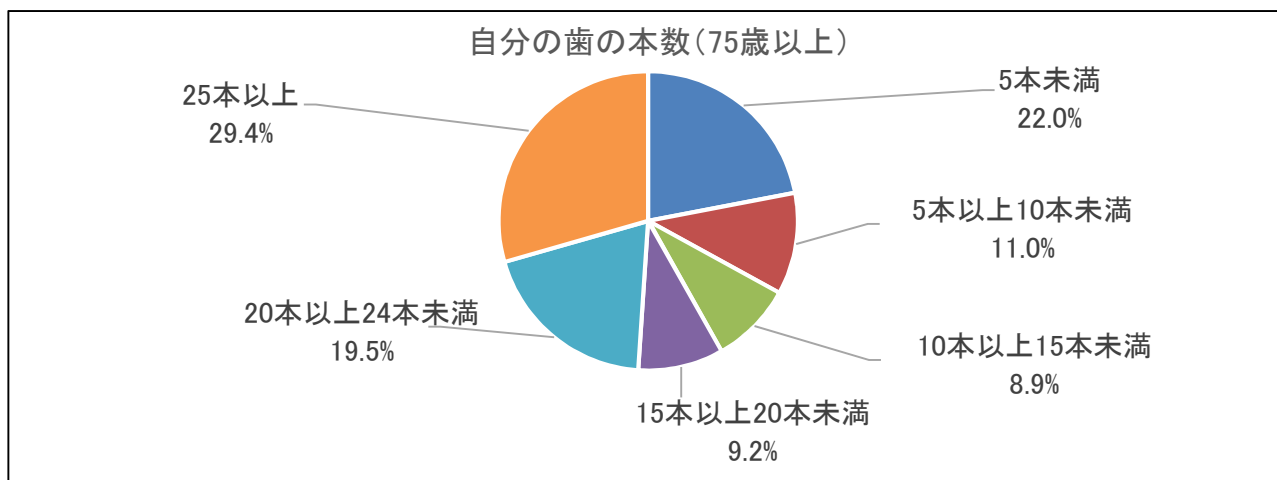
問33 歯や歯ぐきの健康のために、普段どのようなことをしていますか

全体では、「歯ブラシ以外に、歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく」が男性34.4%、女性45.8%と、「歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合の増加」の目標値(50%以上)より、それぞれ15.6ポイント、4.2ポイント低くなっています。次に、「この1年間に歯や歯ぐき、入れ歯のチェックなどの健診を受けた」が男性39.0%、女性47.1%と、「過去1年間に歯科健診を受けた人の割合の増加」の目標値(65%)より、それぞれ26ポイント、17.9ポイント低くなっています。また、「よくかんで食べる」が男性23.6%、女性31.3%と、「よく噛んで食べる人の割合の増加」の目標値(50%以上)より、それぞれ26.4ポイント、18.7ポイント低くなっています。



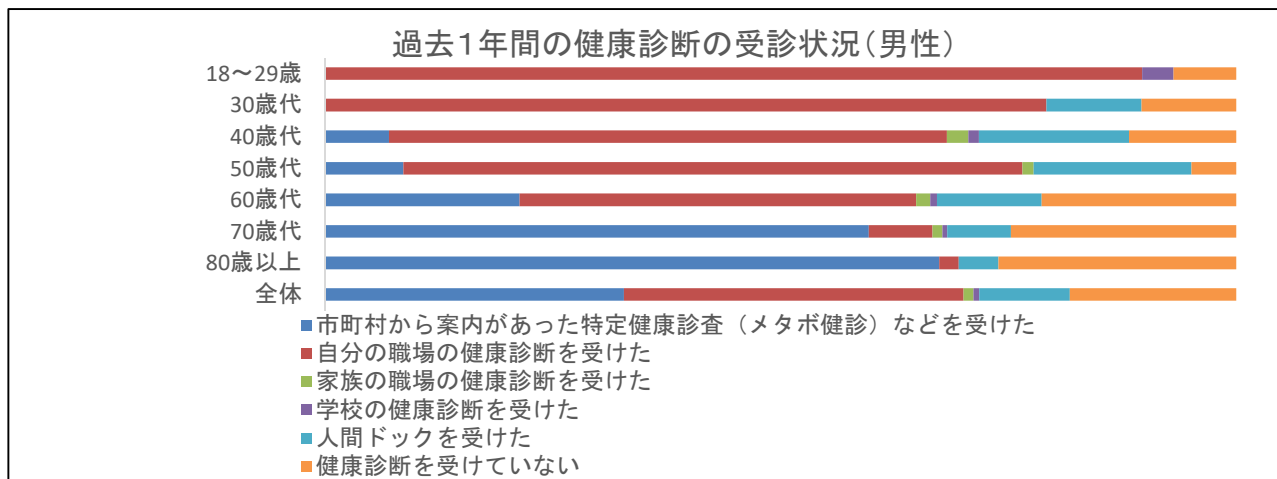
問34 75歳以上の方にお聞きします。現在、ご自分の歯は何本ありますか

全体では、男女とも「75歳以上で20本以上自分の歯を有する人の割合」は48.9%と、令和2年度調査結果(57.2%)と比べ、8.3ポイント減少しています。

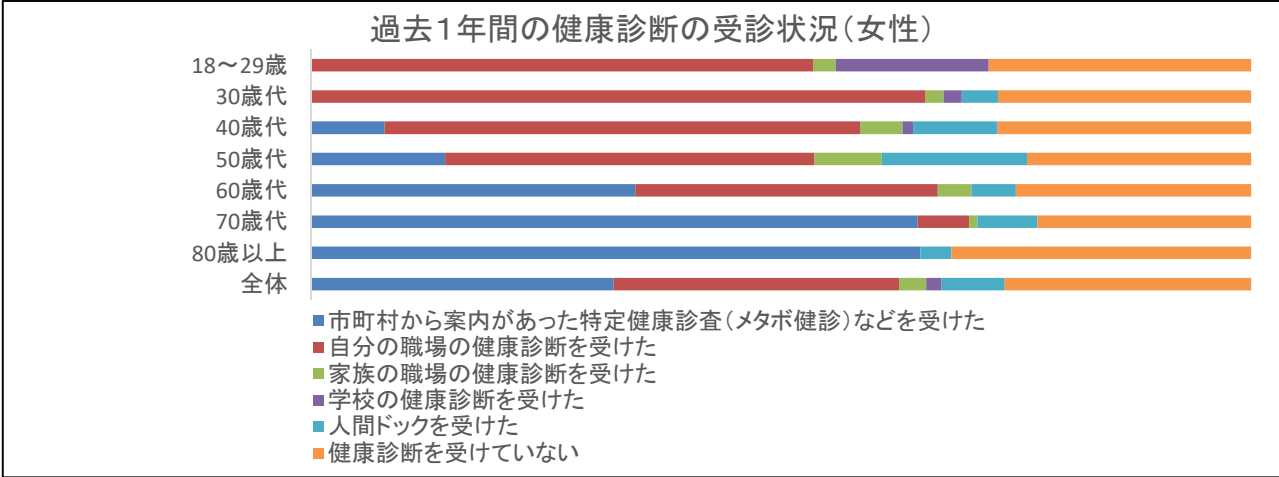


問35 過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか

全体では、「市町村」「職場」「学校」「人間ドック」で「健康診断を受けた」を合わせた『過去1年間に、健康診断を受けたことがある(計)』が男性81.8%、女性73.8%と、令和2年度調査結果(男性82.1%、女性76.9%)と比べ、それぞれ0.3ポイント、3.1ポイント減少しています。



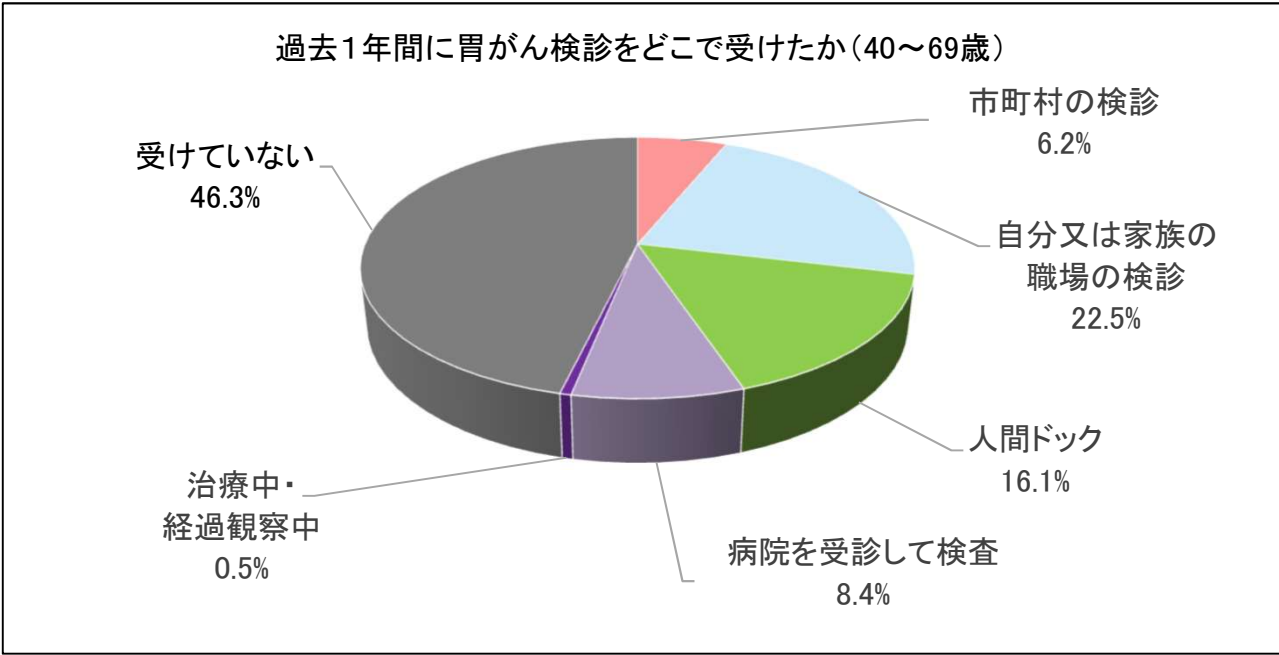
	市町村から案内があった特定健康診査(メタボ健診)などを受けた	自分の職場の健康診断を受けた	家族の職場の健康診断を受けた	学校の健康診断を受けた	人間ドックを受けた	健康診断を受けていない
18～29歳	0.0%	89.7%	0.0%	3.4%	0.0%	6.9%
30歳代	0.0%	79.2%	0.0%	0.0%	10.4%	10.4%
40歳代	7.1%	61.2%	2.4%	1.2%	16.5%	11.8%
50歳代	8.6%	67.9%	1.2%	0.0%	17.3%	4.9%
60歳代	21.4%	43.5%	1.5%	0.8%	11.5%	21.4%
70歳代	59.7%	7.0%	1.1%	0.5%	7.0%	24.7%
80歳以上	67.4%	2.2%	0.0%	0.0%	4.3%	26.1%
全体	32.8%	37.3%	1.1%	0.6%	10.0%	18.3%



	市町村から案内があった特定健康診断(メタボ健診)などを受けた	自分の職場の健康診断を受けた	家族の職場の健康診断を受けた	学校の健康診断を受けた	人間ドックを受けた	健康診断を受けていない
18～29歳	0.0%	53.5%	2.3%	16.3%	0.0%	27.9%
30歳代	0.0%	65.4%	1.9%	1.9%	3.8%	26.9%
40歳代	7.9%	50.6%	4.5%	1.1%	9.0%	27.0%
50歳代	14.3%	39.3%	7.1%	0.0%	15.5%	23.8%
60歳代	34.5%	32.1%	3.6%	0.0%	4.8%	25.0%
70歳代	64.5%	5.5%	0.9%	0.0%	6.4%	22.7%
80歳以上	64.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	31.9%
全体	32.2%	30.4%	2.9%	1.6%	6.7%	26.2%

問36 40歳以上の方にお聞きします。過去1年間に次のがん検診をどこで受けましたか
ア 胃がん検診(胃エックス線検査又は内視鏡検査など)

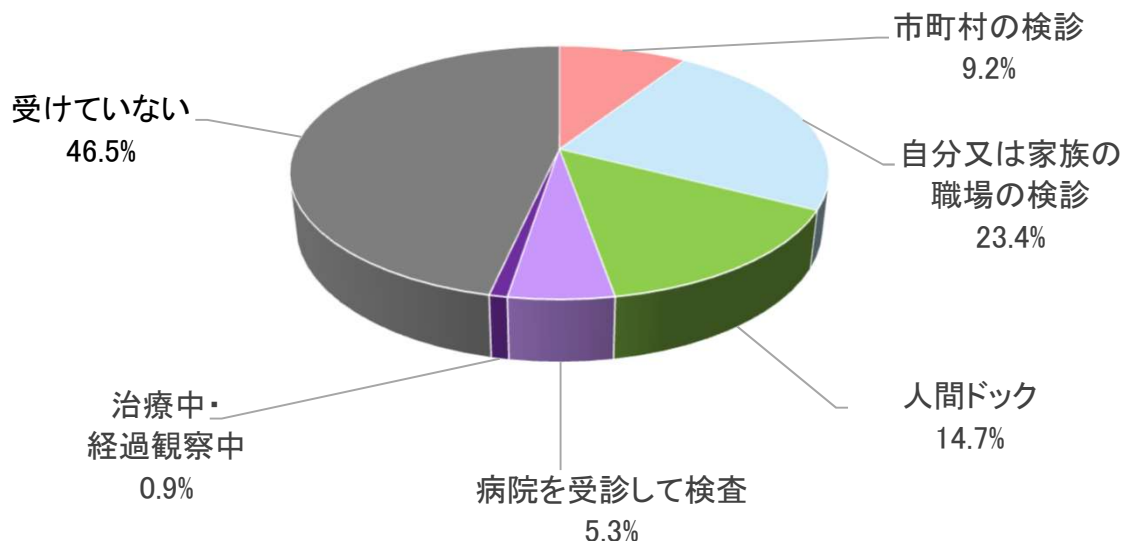
全体では、「市町村」「職場」「人間ドック」「病院」で『検査を受けた(計)』は53.2%と、令和2年度調査結果(57.6%)と比べ、4.4ポイント減少しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(51.4%)と比べ、1.8ポイント増加しています。一方、「がん検診受診率の向上」の目標値(60%)より、6.8ポイント低くなっています。



問36ーイ 大腸がん検診(便潜血検査など)

全体では、「市町村」・「職場」・「人間ドック」・「病院」で『検査を受けた(計)』は52.6%と、令和2年度調査結果(64.4%)と比べ、11.8ポイント減少しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(51.9%)と比べ、0.7ポイント増加しています。一方、「がん検診受診率の向上」の目標値(60%)より、7.4ポイント低くなっています。

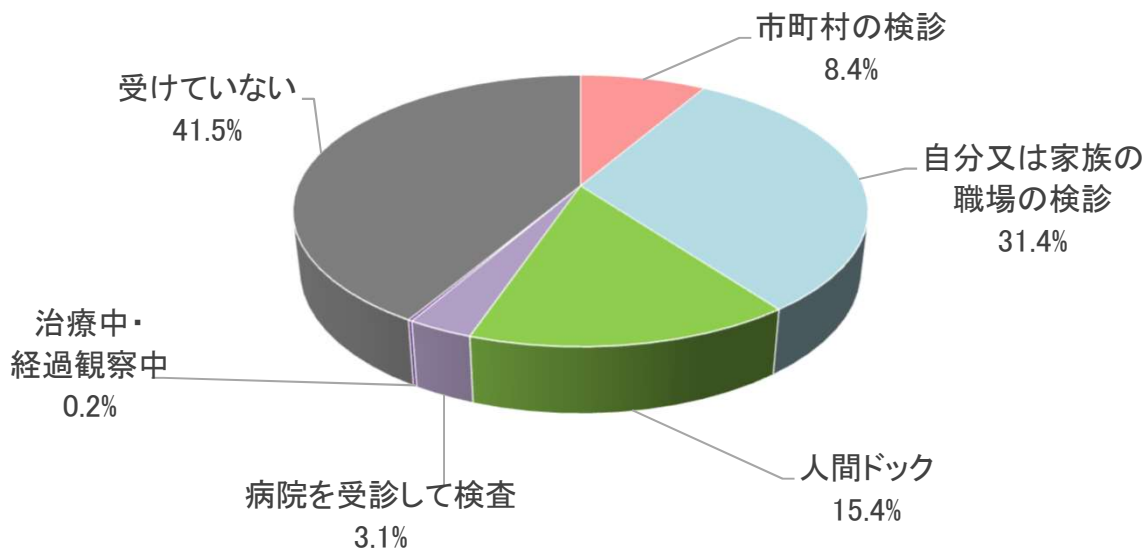
過去1年間に大腸がん検診をどこで受けたか(40～69歳)



問36ーウ 肺がん検診(胸部エックス線検、喀たん検査など)

全体では、「市町村」・「職場」・「人間ドック」・「病院」で『検査を受けた(計)』は58.3%と、令和2年度調査結果(68.6%)と比べ、10.3ポイント減少しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(57.0%)と比べ、1.3ポイント増加しています。一方、「がん検診受診率の向上」の目標値(60%)より、1.7ポイント低くなっています。

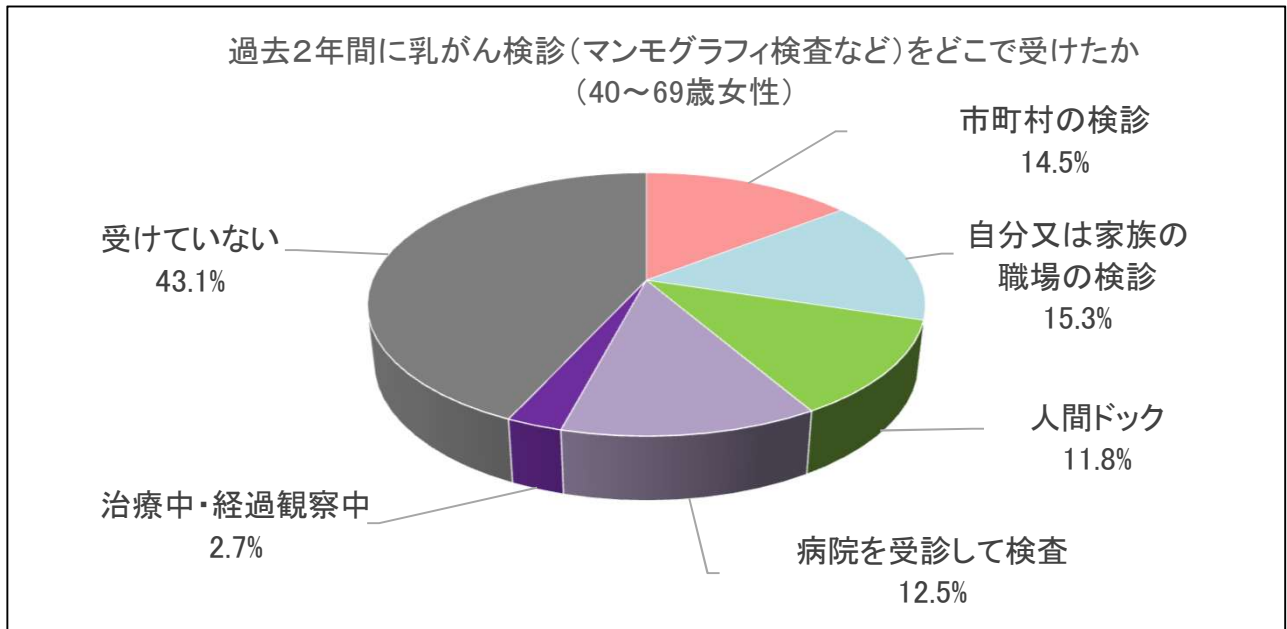
過去1年間に肺がん検診をどこで受けたか(40～69歳)



問37 40歳以上の女性の方にお聞きします。

過去2年間に乳がん検診(マンモグラフィ検査など)をどこで受けましたか

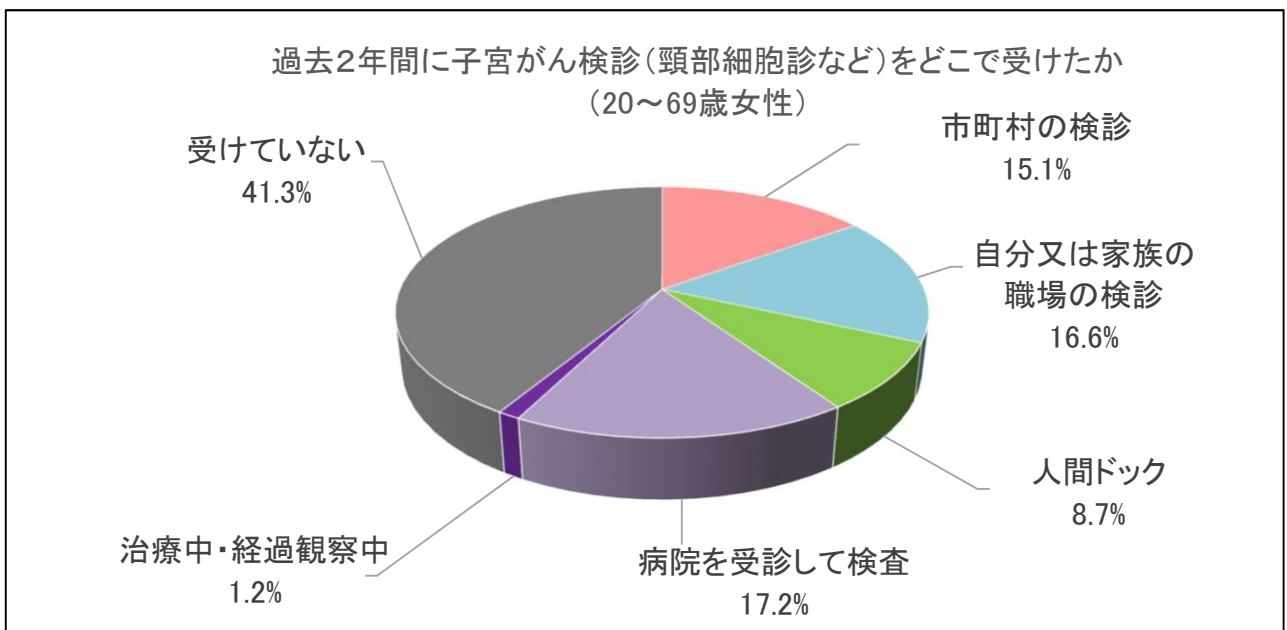
全体では、「市町村」「職場」「人間ドック」「病院」で『検査を受けた(計)』は54.1%と、令和2年度調査結果(57.9%)と比べ、3.8ポイント減少しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(50.9%)と比べ、3.2ポイント増加しています。一方で、「がん検診受診率の向上」の目標値60%より、5.9ポイント低くなっています。



問38 20歳以上の方にお聞きします。

過去2年間に子宮頸がん検診(頸部細胞診など)をどこで受けましたか

全体では、「市町村」「職場」「人間ドック」「病院」で『検査を受けた(計)』は57.6%と、令和2年度調査結果(63.8%)と比べ、6.2ポイント減少しています。また、コロナ禍前の令和元年度調査結果(52.0%)と比べ、5.6ポイント増加しています。一方で、「がん検診受率の向上」の目標値60%より、2.4ポイント低くなっています。

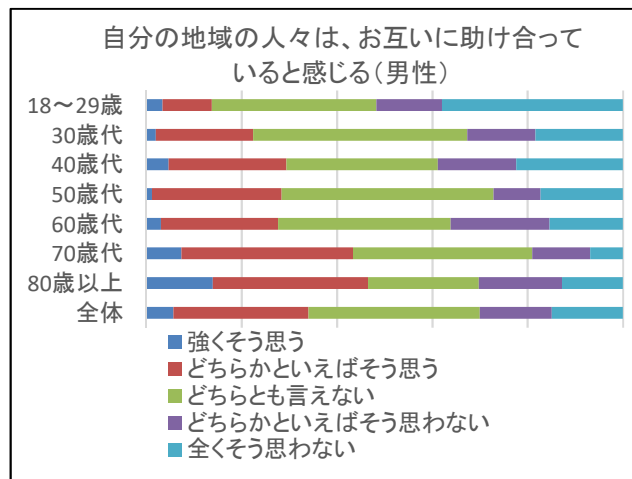


4 あなたの地域での活動や近所づきあいについて

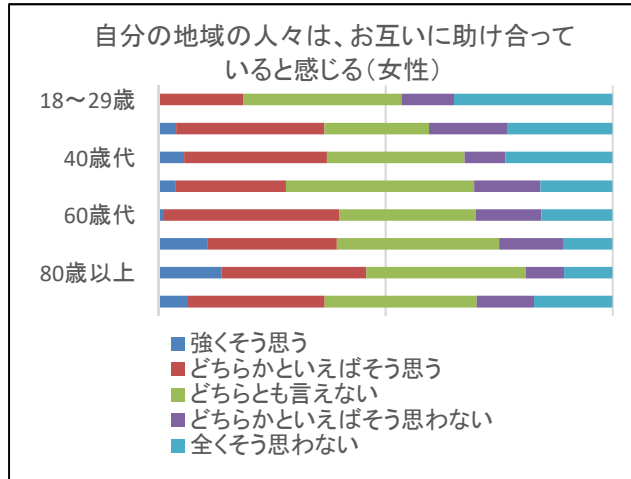
問39 近所づきあいについて、どのように感じていますか

ア あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

全体では、男女とも「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う(計)』が男性34.1%、女性36.6%と、令和2年度調査結果(男性32.0%、女性37.1%)と比べ、それぞれ2.1ポイント増加、0.5ポイント減少しています。一方、「地域の人々の支え合いの割合の向上」の目標値(65%)より、それぞれ30.9ポイント、28.4ポイント低くなっています。



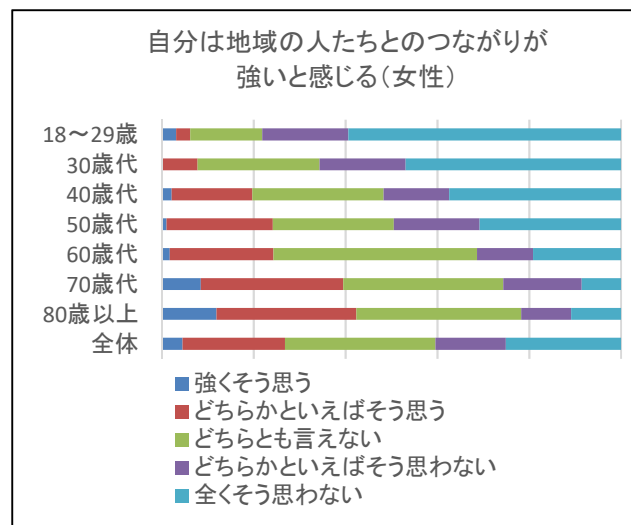
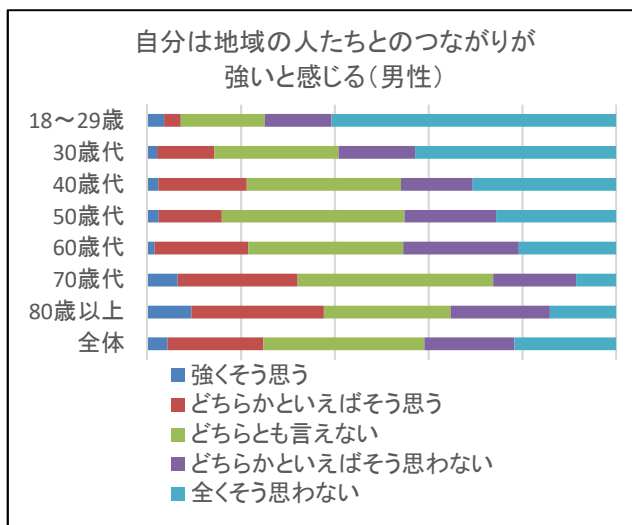
	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらとも言えない	どちらかといえばそう思わない	全くそう思わない
18～29歳	3.4%	10.3%	34.5%	13.8%	37.9%
30歳代	2.0%	20.4%	44.9%	14.3%	18.4%
40歳代	4.7%	24.7%	31.8%	16.5%	22.4%
50歳代	1.2%	27.2%	44.4%	9.9%	17.3%
60歳代	3.1%	24.6%	36.2%	20.8%	15.4%
70歳代	7.4%	36.0%	37.6%	12.2%	6.9%
80歳以上	14.0%	32.6%	23.3%	17.4%	12.8%
全体	5.7%	28.4%	35.9%	15.1%	14.9%



	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらとも言えない	どちらかといえばそう思わない	全くそう思わない
18～29歳	0.0%	18.6%	34.9%	11.6%	34.9%
30歳代	3.8%	32.7%	23.1%	17.3%	23.1%
40歳代	5.6%	31.5%	30.3%	9.0%	23.6%
50歳代	3.7%	24.4%	41.5%	14.6%	15.9%
60歳代	1.2%	38.6%	30.1%	14.5%	15.7%
70歳代	10.7%	28.6%	35.7%	14.3%	10.7%
80歳以上	13.8%	31.9%	35.1%	8.5%	10.6%
全体	6.5%	30.1%	33.5%	12.6%	17.3%

問39-イ あなたは、地域の人たちと繋がりが強い

全体では、男女とも「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う(計)』が男性24.7%、女性26.9%と、令和2年度調査結果(男性24.9%、女性26.9%)と比べ、ほとんど変化はありません。



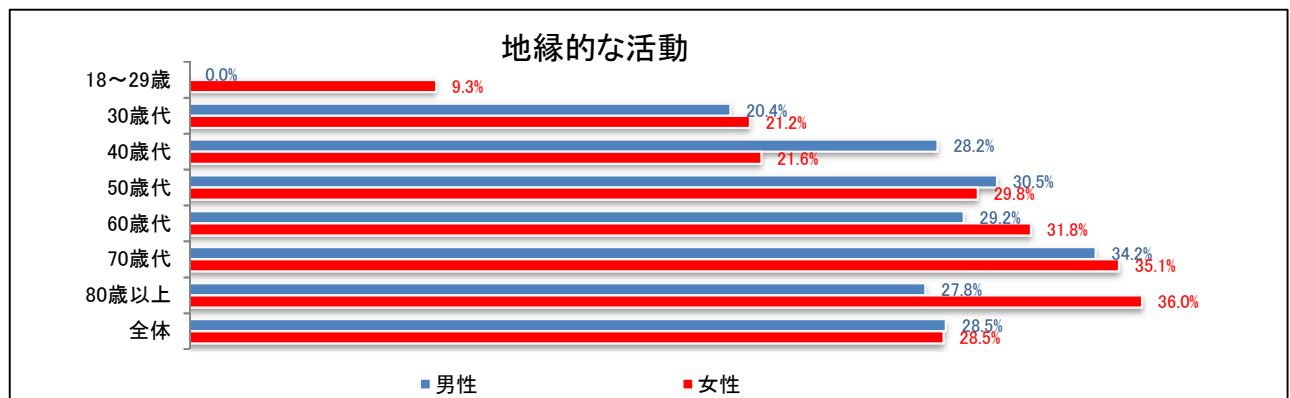
	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも言えない	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
18～29歳	3.6%	3.6%	17.9%	14.3%	60.7%
30歳代	2.0%	12.2%	26.5%	16.3%	42.9%
40歳代	2.4%	18.8%	32.9%	15.3%	30.6%
50歳代	2.4%	13.4%	39.0%	19.5%	25.6%
60歳代	1.5%	20.0%	33.1%	24.6%	20.8%
70歳代	6.4%	25.7%	41.7%	17.6%	8.6%
80歳以上	9.4%	28.2%	27.1%	21.2%	14.1%
全体	4.3%	20.4%	34.4%	19.2%	21.7%

	強く思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも言えない	どちらかといえば そう思わない	全くそう思わない
18～29歳	3.1%	3.1%	15.6%	18.8%	59.4%
30歳代	0.0%	7.8%	26.6%	18.8%	46.9%
40歳代	2.2%	17.6%	28.6%	14.3%	37.4%
50歳代	1.1%	23.1%	26.4%	18.7%	30.8%
60歳代	1.7%	22.6%	44.3%	12.2%	19.1%
70歳代	8.5%	31.0%	34.9%	17.1%	8.5%
80歳以上	12.0%	30.4%	35.9%	10.9%	10.9%
全体	4.6%	22.3%	32.7%	15.3%	25.1%

問40 現在、地域で下記のような活動をしていますか

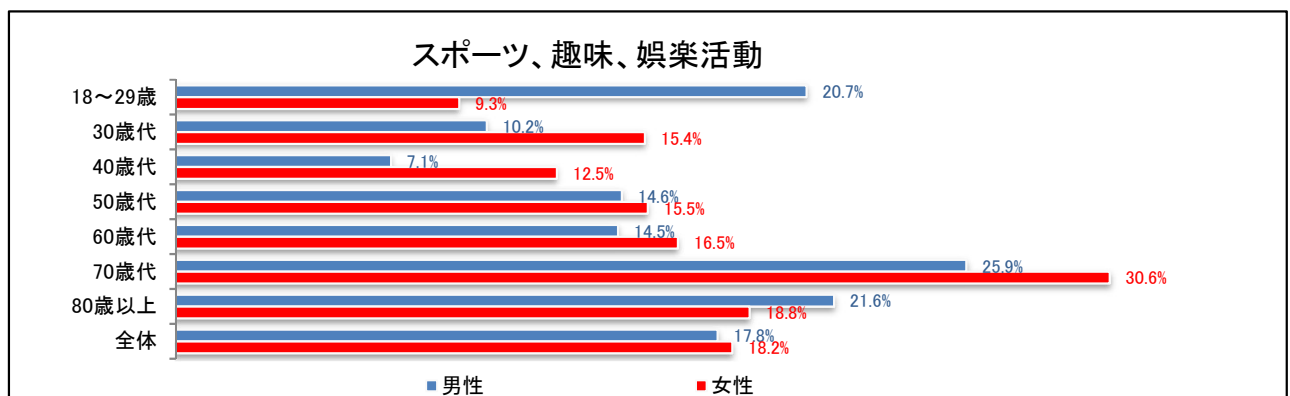
ア 地縁的な活動(自治会・婦人会・老人クラブ・子ども会・保健委員会・食生活改善推進協議会など)

全体では、「地縁的な活動をしている」が男女ともに28.5%となっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性29.8%、女性37.5%)と比べ、それぞれ1.3ポイント、9.0ポイント減少しています。なお、令和2年度のこの項目の調査はありません。



問40ーイ スポーツ・趣味・娯楽活動(各種スポーツ・芸術文化活動・生涯活動など)

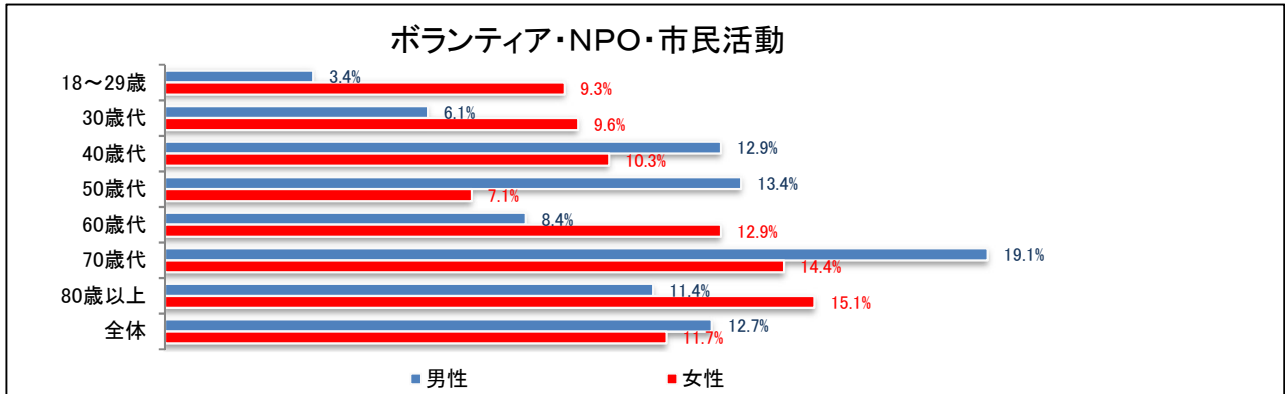
全体では、「スポーツ等の活動をしている」が男性17.8%、女性18.2%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性23.1%、女性25.4%)と比べ、それぞれ5.3ポイント、7.2ポイント減少しています。なお、令和2年度のこの項目の調査はありません。



問40ーウ ボランティア・NPO・市民活動

(まちづくり・高齢者・障がい福祉・子育て支援・スポーツ指導・美化・防犯・環境・国際協力・提言活動など)

全体では、「ボランティア等の活動をしている」が男性12.7%、女性11.7%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性17.5%、女性15.7%)と比べ、それぞれ4.8ポイント、4.0ポイント減少しています。なお、令和2年度のこの項目の調査はありません。



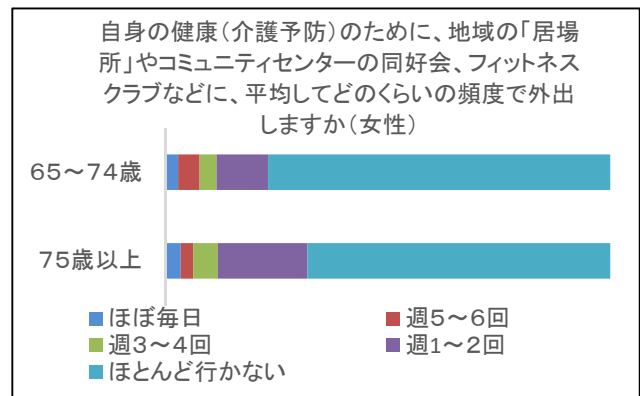
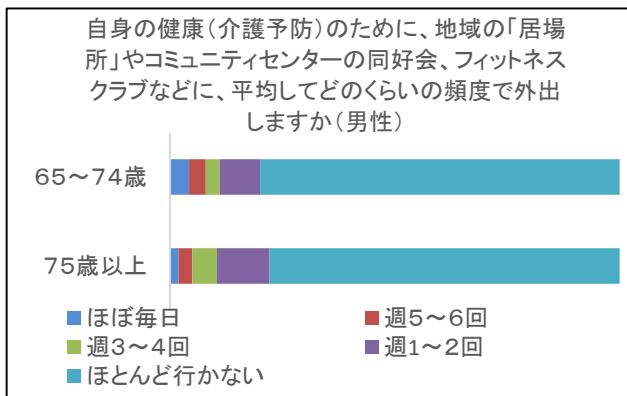
問41 65歳以上の方にお聞きします

自身の健康(介護予防)のために、地域の「居場所」やコミュニティセンターの同好会、フィットネスクラブなどに、平均してどのくらいの頻度で外出しますか

(調査時現在の状況を教えてください)

全体では、「ほとんど行かない」が男性79.0%、女性71.8%と、令和2年度調査結果(男性79.9%、女性72.0%)と比べ、それぞれ0.9ポイント、0.2ポイント減少しています。

75歳以上の女性は男性と比べ、「ほとんど行かない」と回答する人の割合が、9.8ポイント低くなっています。



	ほぼ毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	ほとんど行かない
65～74歳	4.2%	3.7%	3.2%	8.9%	80.0%
75歳以上	1.8%	3.1%	5.5%	11.7%	77.9%
全体	3.1%	3.4%	4.2%	10.2%	79.0%

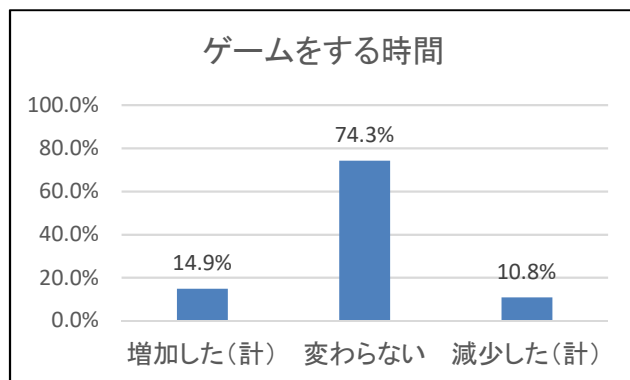
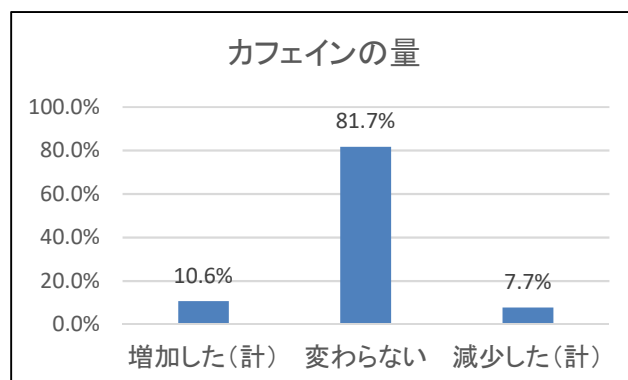
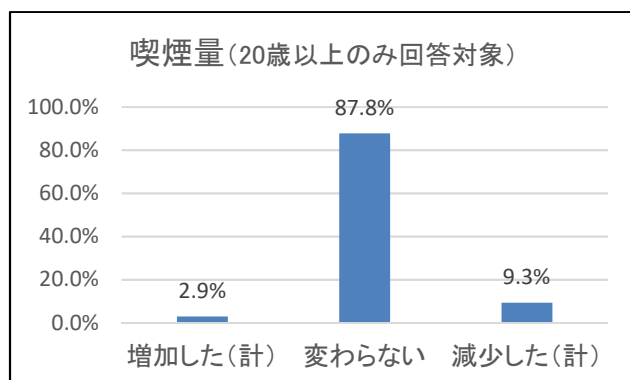
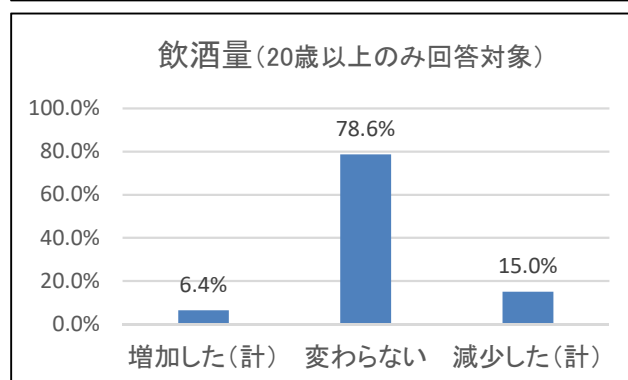
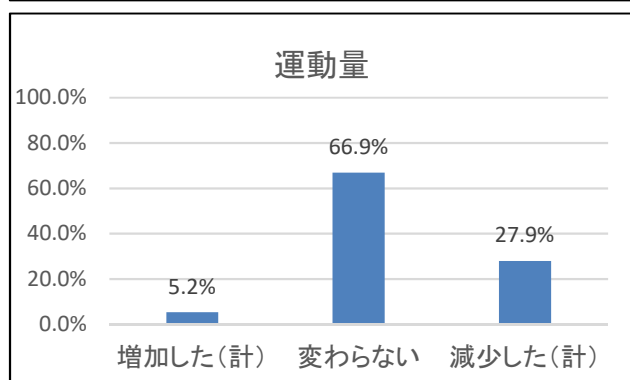
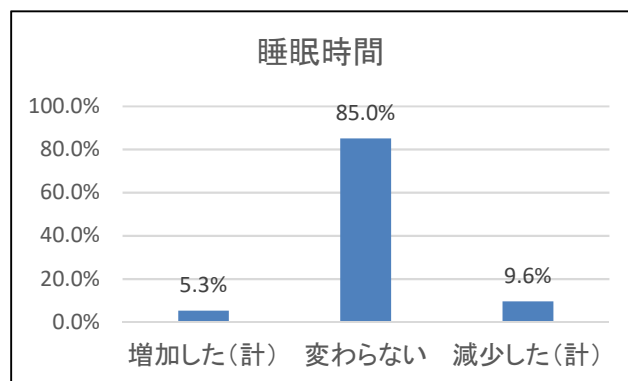
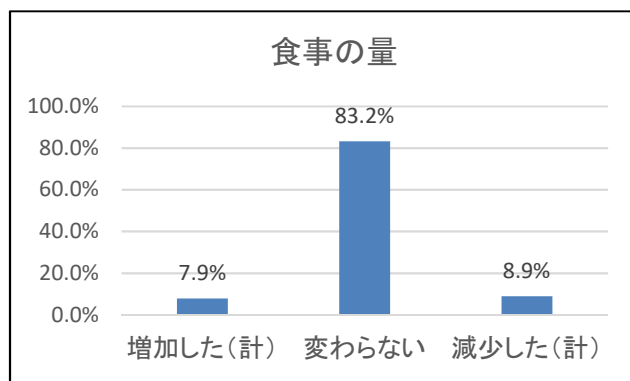
	ほぼ毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	ほとんど行かない
65～74歳	2.9%	4.8%	3.8%	11.5%	76.9%
75歳以上	3.5%	2.8%	5.6%	20.1%	68.1%
全体	3.2%	3.6%	4.8%	16.5%	71.8%

5 新型コロナウイルス感染症に伴う影響や健康意識等について

問50 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか

各グラフは、「増加した」と「やや増加した」を合わせた『増加した(計)』と、「変わらない」及び、「減少した」と「やや減少した」を合わせた『減少した(計)』で示しています。「変わらない」が8割以上のものは、「食事の量」・「睡眠時間」・「喫煙量」・「カフェインの量」となっています。

令和2年度に国が実施した「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果(対象15歳以上)」では、「変わらない」が8割以上は、「食事の量」・「カフェインの量」となっています。

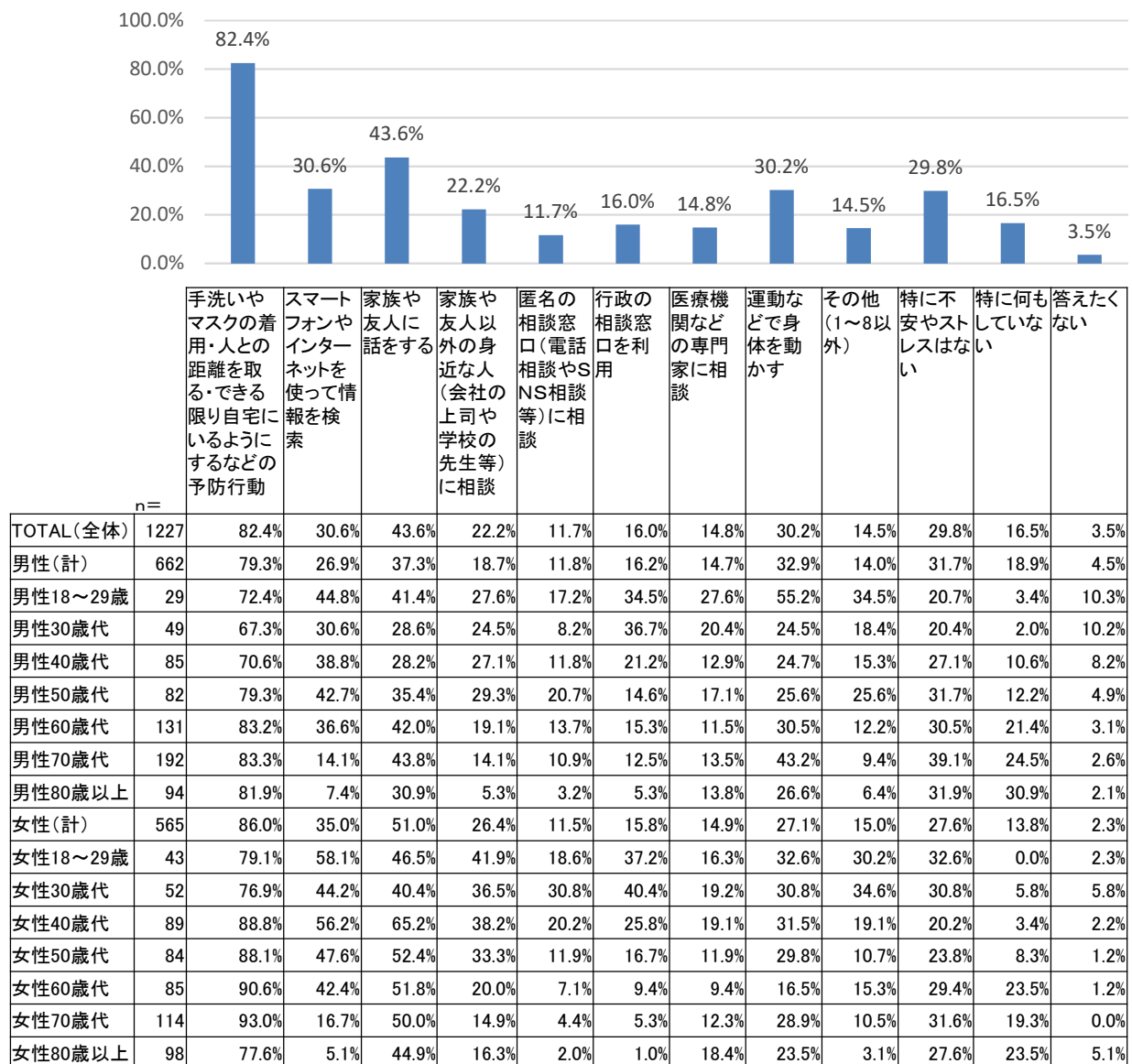


問51 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか(複数回答)

全体では、男女ともに「手洗いやマスクの着用、人との距離を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動(手洗いなどの予防行動)」と回答した割合が82.4%と最も多く、次いで「家族や友人に話をする」が43.6%、「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」が30.6%となっています。

令和2年度に国が実施した「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果(対象15歳以上)」では、「手洗いなどの予防行動」73.5%、次いで「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」35.7%、「家族や友人に話をする」21.0%の順となっています。また、国の結果と比べ「手洗いなどの予防行動」8.9ポイント、「家族や友人に話をする」22.6ポイントと、それぞれ高くなっています。項目別では「家族や友人に話をする」が、男性(本市37.3%、国14.1%)、女性(本市51.0%、国27.8%)と、それぞれ23.2ポイント高くなっています。

不安やストレスの解消方法



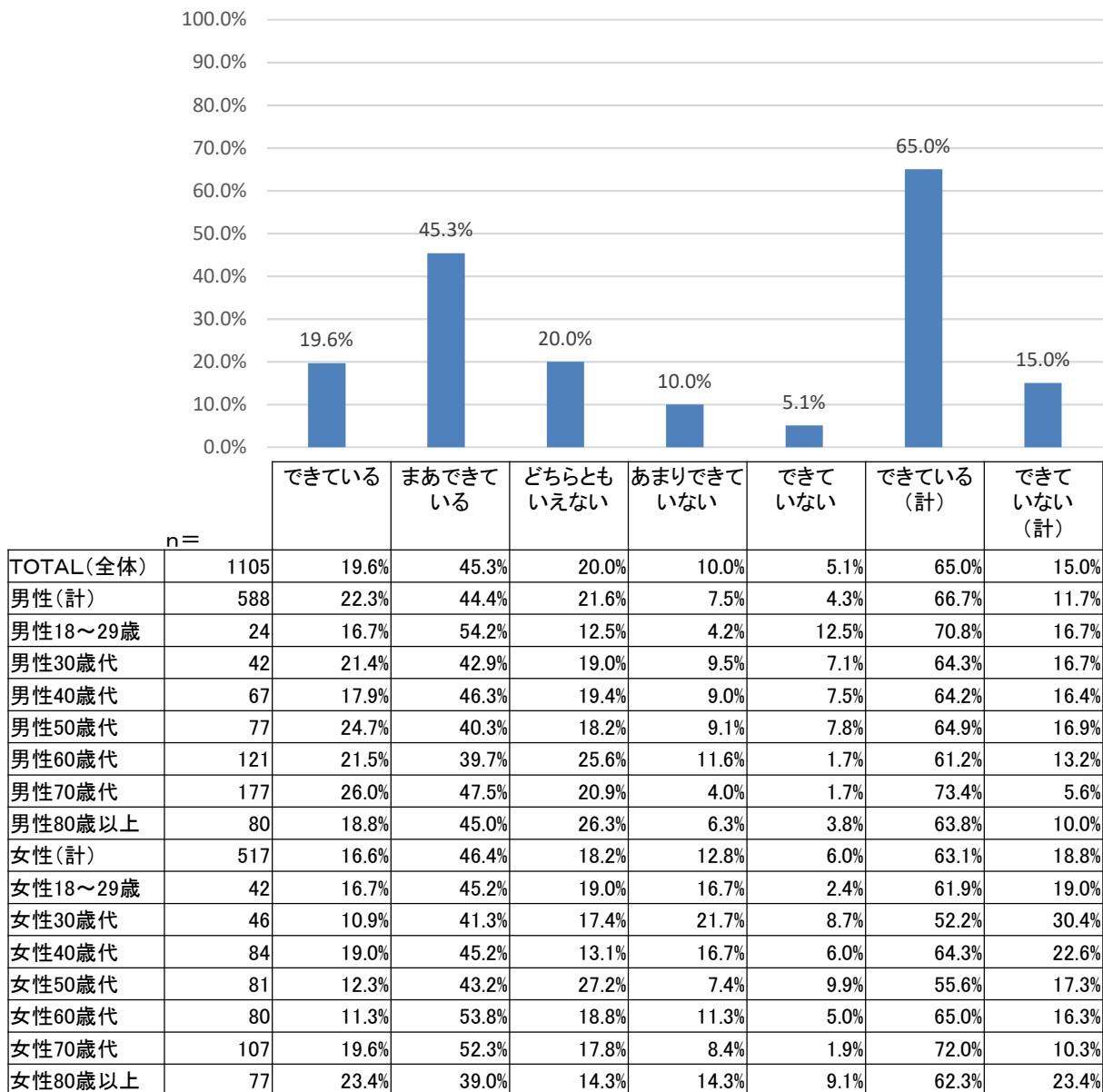
問52 問51で1～9の回答をした方にお聞きします。

あなたは不安やストレスをうまく発散・解消できていると思いますか(単数回答)

全体では、男女ともに「できている」と「まあできている」を合わせた『できている(計)』は65.0%となっています。

令和2年度に国が実施した「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果(対象15歳以上)」では、『できている(計)』は46.3%と、高松市民が18.7ポイント高くなっています。また、男女別では、男性(本市66.7%、国46.8%)、女性(本市63.1%、国45.8%)と、女性が男性に比べ『できている(計)』の割合が、それぞれ3.6ポイント、1.0ポイント低くなっています。

ストレス解消度



問53 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか(複数回答)

全体では、負担感のない程度の健康の維持・増進のための取組を、「実践している」が96.4%と最も多く、健康づくりの取組内容は「短い距離は歩くようにしている」60.7%、「野菜を食べるようにしている」59.6%の順となっています。

令和2年度に東京都が実施した「都民の健康や地域のつながりに関する意識・活動状況調査結果(満20歳以上)」では、「実践している」が95.7%であり、健康づくりの取組内容は、「短い距離は歩くようにしている」64.1%、「野菜を食べるようにしている」62.5%の順で、高松市民とほぼ同様でした。

