



令和4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
1 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
2 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か月間の状態
3 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
4 地域活動	近所付き合いに関する意識、地域活動の有無、介護予防のための外出頻度
5 新型コロナウイルス感染症に伴う影響や健康意識等	不安やストレスの解消方法、ストレス解消度、毎日の生活の中で実践していること、新型コロナウイルスに対する認識、新型コロナワクチン接種歴、追加接種をしない理由

### 3 調査の対象

住民基本台帳を基に令和4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4年6月22日（水）～7月19日（火）

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	1,191人	39.7%	1,176人	39.2%

### 6 報告書の見方

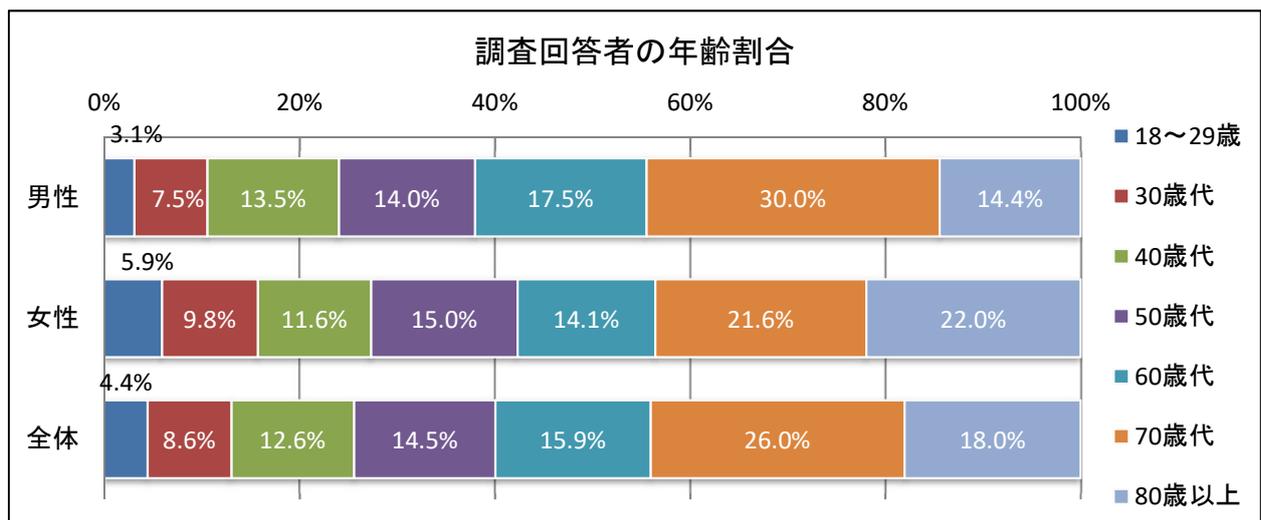
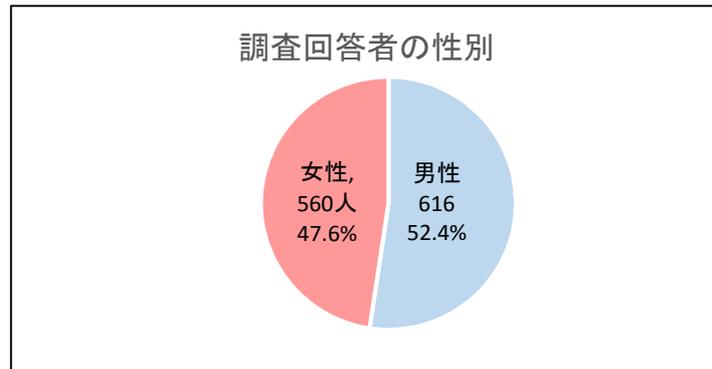
- (1)集計結果は、全て小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、百分率の合計が100%にならない場合があります。
- (2)図中の選択肢の表記は、語句を短縮・簡略化している場合があります。
- (3)性年代別の分析において、年齢・性別のいずれかが「無記入」の回答者(n=8)は、無効回答としています。また、性別「答えたくない」の回答者(n=7)は、量的分析に当たりサンプル数が少ないため、有効回答からは除外しています。
- (4)2018(平成30)年度に策定した「高松市健康都市推進ビジョン中間見直し版」の2023(令和5)年度までの目標値との比較を適宜行っています。

## Ⅱ 調査の結果

### 1 基本情報

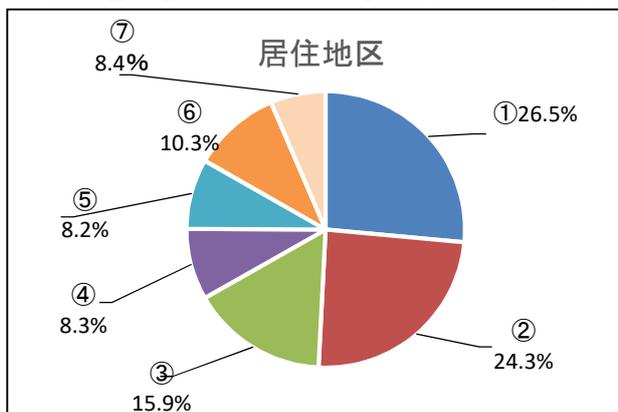
#### (1) 性別・年齢

回答者の性別は、男性が52.4%、女性が47.6%であり、回答者の年齢は、70歳代の割合が全体で26.0%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

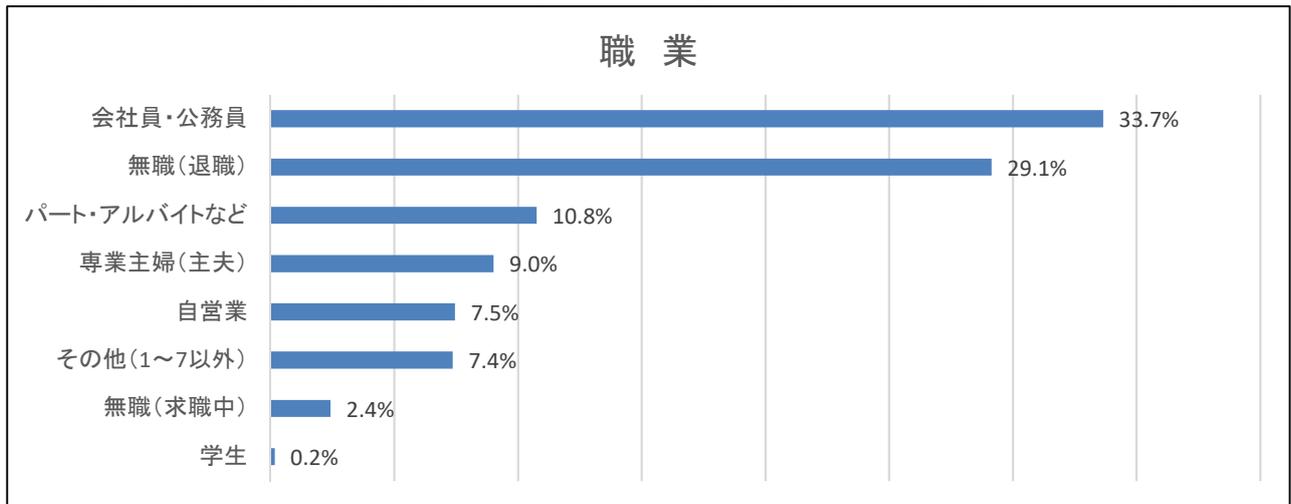
居住地区は、「日新・二番丁・四番丁・亀阜・栗林・花園・築地・新塩屋町・松島・女木・男木・木太地区」が26.5%と最も高くなっています。



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

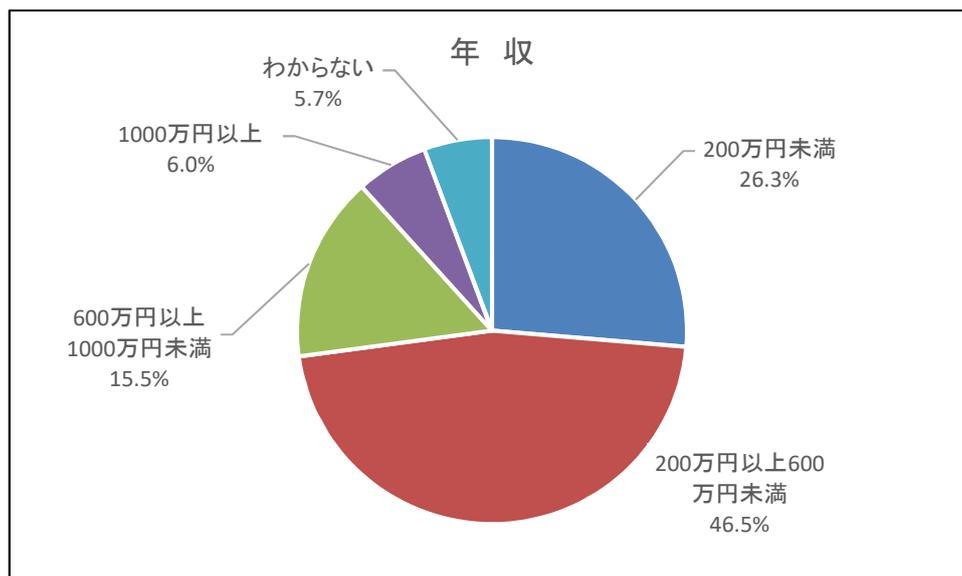
### (3) 職業は何ですか

職業は、「会社員・公務員」33.7%、次いで「無職(退職)」29.1%の順になっています。



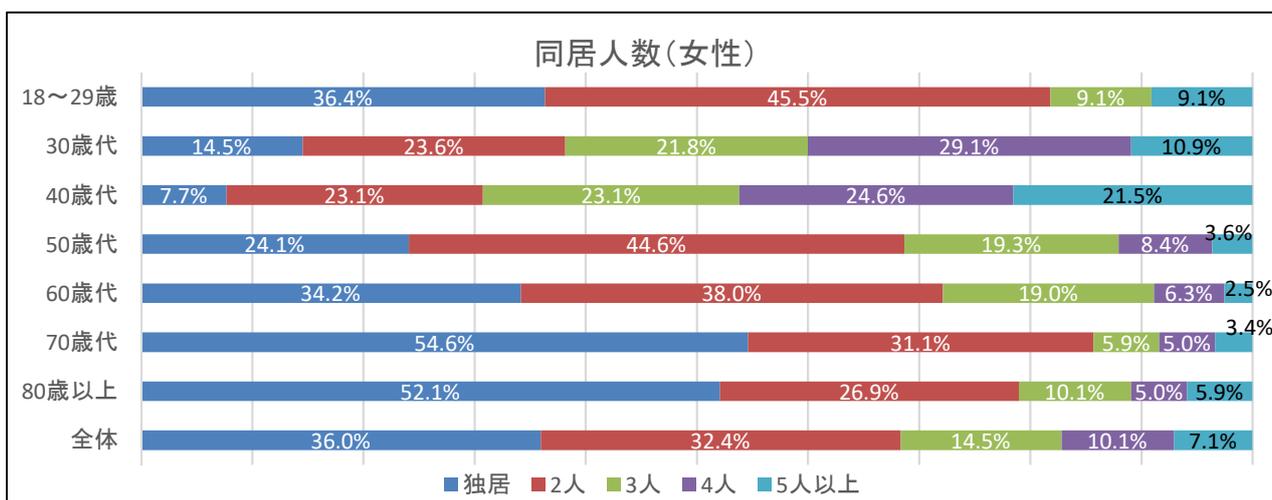
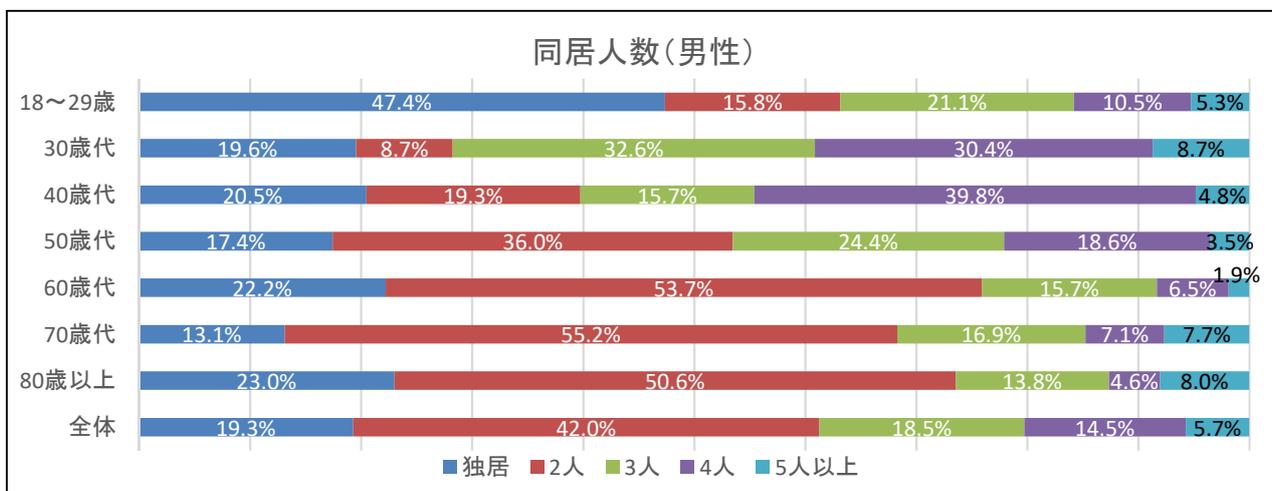
### (4) 世帯の過去1年間の年間収入は、およそどれくらいですか

年収は、「200万円以上600万円未満」46.5%、次いで「200万円未満」26.3%の順になっています。



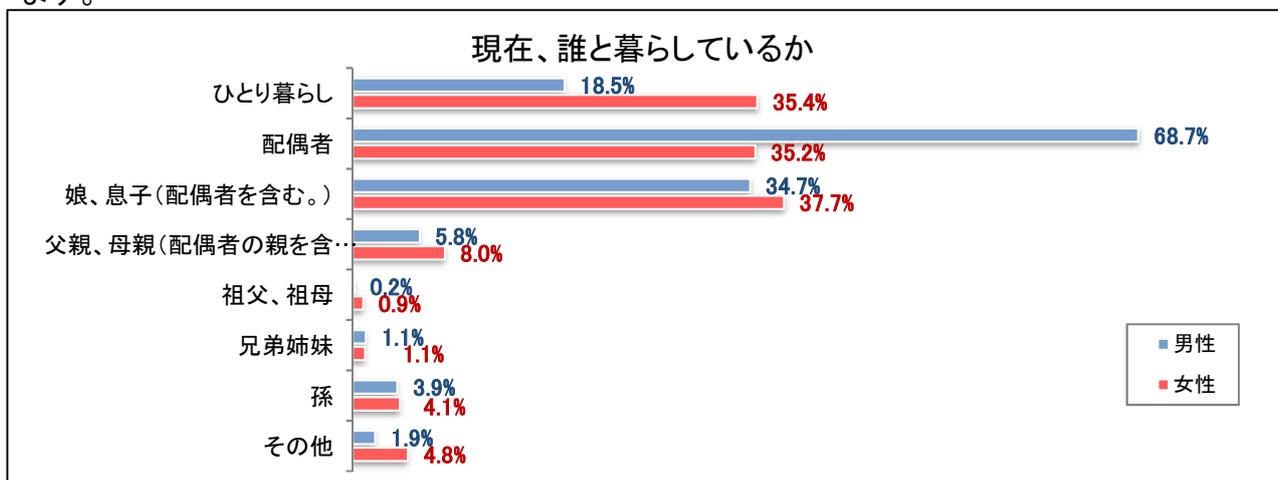
(5) 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしですか

全体では、「2人暮らし」が男性42.0%で、女性は、「独居」が36.0%と、それぞれ最も高くなっています。女性は、70歳代から独居割合が50.0%を超えています。



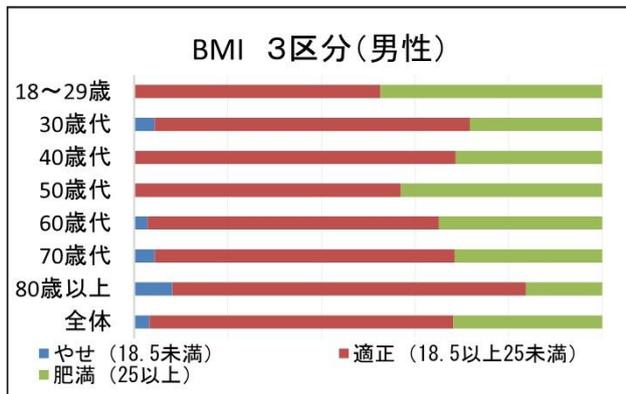
(6) 現在、誰と暮らしていますか(複数回答)

世帯員の状況は、男性は「配偶者と暮らしている」が68.7%と最も高く、女性は「娘、息子(配偶者を含む。)」と暮らしている」が37.7%と最も高く、次いで「ひとり暮らし」35.4%となっています。

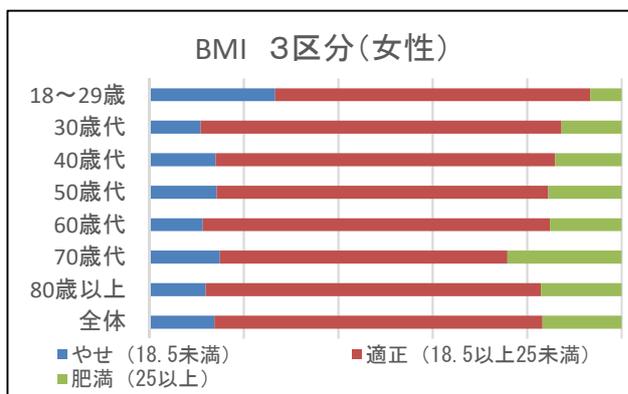


## (7) BMI

BMIは、体重と身長で算出する指数で、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64.9%、女性69.4%と最も高くなっています。



	やせ (18.5未満)	適正 (18.5以上25未満)	肥満 (25以上)
18～29歳	0.0%	52.6%	47.4%
30歳代	4.3%	67.4%	28.3%
40歳代	0.0%	68.7%	31.3%
50歳代	0.0%	57.0%	43.0%
60歳代	2.8%	62.3%	34.9%
70歳代	4.3%	64.1%	31.5%
80歳以上	8.1%	75.6%	16.3%
全体	3.3%	64.9%	31.8%

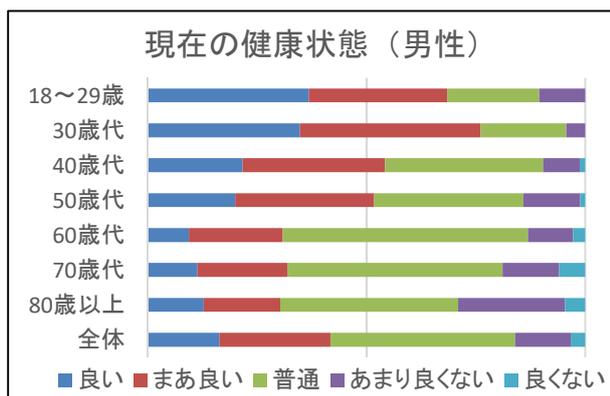


	やせ (18.5未満)	適正 (18.5以上25未満)	肥満 (25以上)
18～29歳	26.7%	66.7%	6.7%
30歳代	10.9%	76.4%	12.7%
40歳代	14.1%	71.9%	14.1%
50歳代	14.3%	70.2%	15.5%
60歳代	11.4%	73.4%	15.2%
70歳代	15.0%	60.8%	24.2%
80歳以上	12.0%	70.9%	17.1%
全体	13.8%	69.4%	16.8%

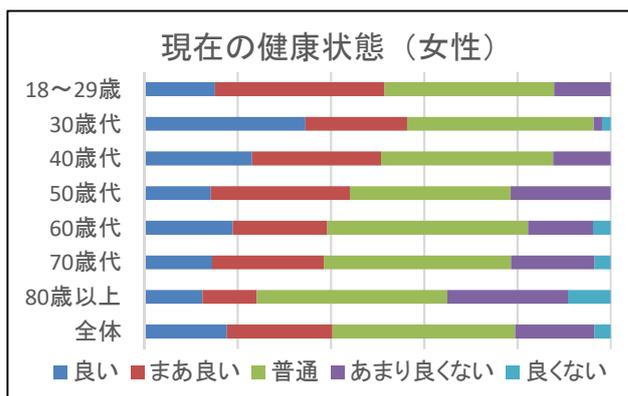
## 2 健康状態について

### 問1 現在の健康状態はいかがですか

全体では、健康状態が「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い(計)』が男性41.8%、女性40.3%と、令和3年度調査結果(男性48.1%、女性44.5%)と比べ、それぞれ6.3ポイント、4.2ポイント低下しています。一方、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2.1ポイント、1.8ポイント高くなっています。



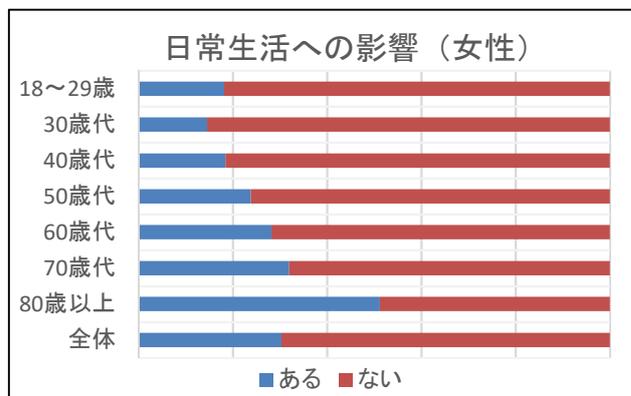
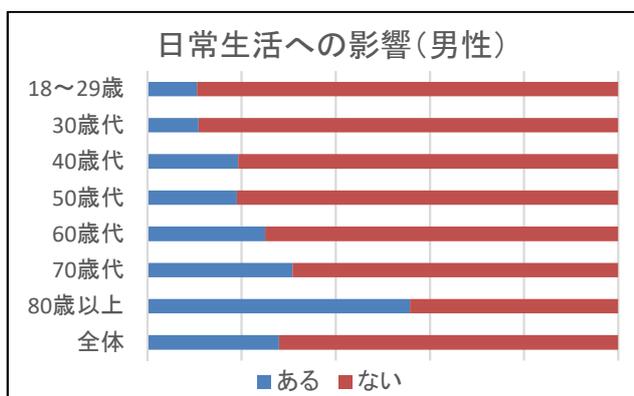
	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない
18～29歳	36.8%	31.6%	21.1%	10.5%	0.0%
30歳代	34.8%	41.3%	19.6%	4.3%	0.0%
40歳代	21.7%	32.5%	36.1%	8.4%	1.2%
50歳代	20.0%	31.8%	34.1%	12.9%	1.2%
60歳代	9.3%	21.5%	56.1%	10.3%	2.8%
70歳代	11.4%	20.5%	49.2%	13.0%	5.9%
80歳以上	12.8%	17.4%	40.7%	24.4%	4.7%
全体	16.4%	25.4%	42.2%	12.8%	3.3%



	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない
18～29歳	15.2%	36.4%	36.4%	12.1%	0.0%
30歳代	34.5%	21.8%	40.0%	1.8%	1.8%
40歳代	23.1%	27.7%	36.9%	12.3%	0.0%
50歳代	14.3%	29.8%	34.5%	21.4%	0.0%
60歳代	19.0%	20.3%	43.0%	13.9%	3.8%
70歳代	14.5%	23.9%	40.2%	17.9%	3.4%
80歳以上	12.5%	11.7%	40.8%	25.8%	9.2%
全体	17.7%	22.6%	39.2%	17.0%	3.4%

## 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72.0%、女性69.7%と、男性が女性に比べ、2.3ポイント高くなっています。男女とも80歳以上になると、「影響がある」と回答する人の割合が50%を超えています。

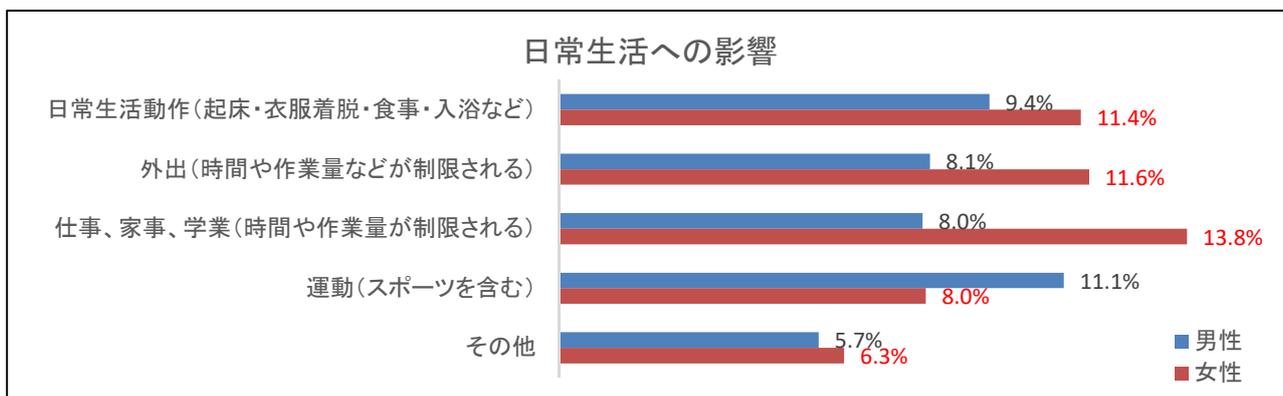


	ある	ない
18～29歳	10.5%	89.5%
30歳代	10.9%	89.1%
40歳代	19.3%	80.7%
50歳代	19.0%	81.0%
60歳代	25.0%	75.0%
70歳代	30.8%	69.2%
80歳以上	55.8%	44.2%
全体	28.0%	72.0%

	ある	ない
18～29歳	18.2%	81.8%
30歳代	14.5%	85.5%
40歳代	18.5%	81.5%
50歳代	23.8%	76.2%
60歳代	28.2%	71.8%
70歳代	31.9%	68.1%
80歳以上	51.2%	48.8%
全体	30.3%	69.7%

## 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

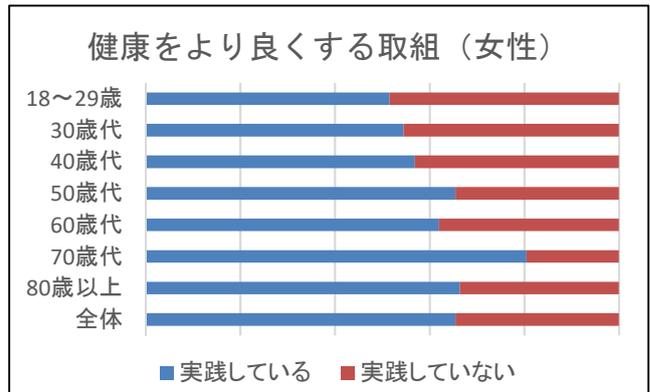
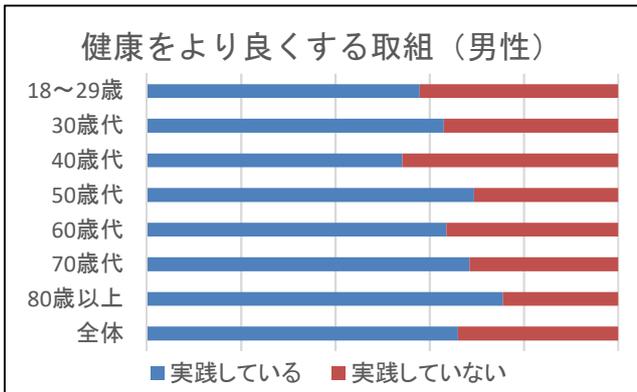
男女別では、女性が男性と比べ、「健康上の問題で日常生活に影響がある」と回答した割合が高くなっています。



	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	9.4%	8.1%	8.0%	11.1%	5.7%
女性	11.4%	11.6%	13.8%	8.0%	6.3%

#### 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。



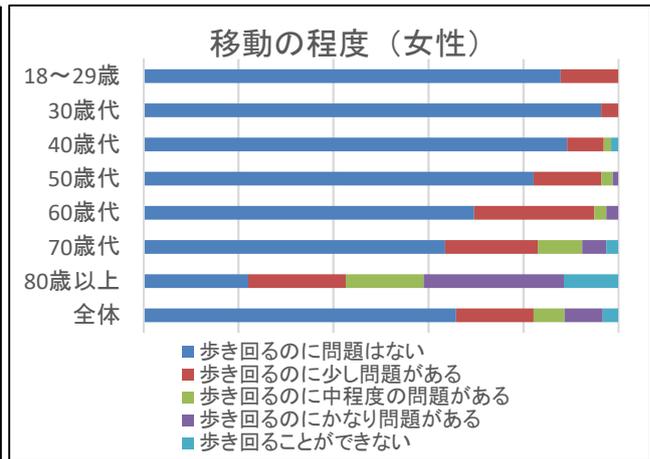
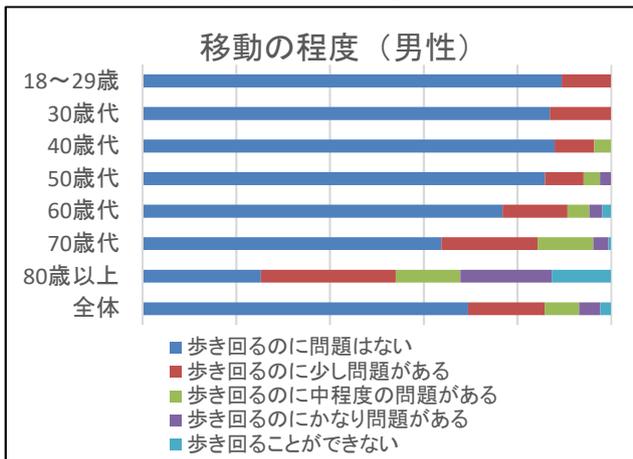
	実践している	実践していない
18～29歳	57.9%	42.1%
30歳代	63.0%	37.0%
40歳代	54.2%	45.8%
50歳代	69.4%	30.6%
60歳代	63.6%	36.4%
70歳代	68.5%	31.5%
80歳以上	75.6%	24.4%
全体	66.1%	33.9%

	実践している	実践していない
18～29歳	51.5%	48.5%
30歳代	54.5%	45.5%
40歳代	56.9%	43.1%
50歳代	65.5%	34.5%
60歳代	62.0%	38.0%
70歳代	80.5%	19.5%
80歳以上	66.4%	33.6%
全体	65.5%	34.5%

#### 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69.5%、女性65.8%と、女性が男性に比べ、3.7ポイント低くなっています。

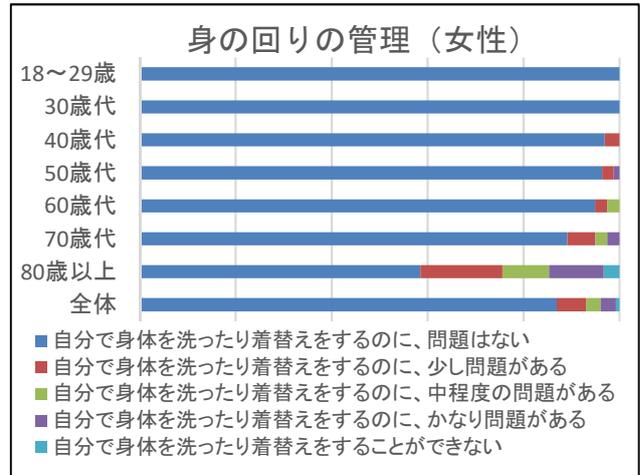
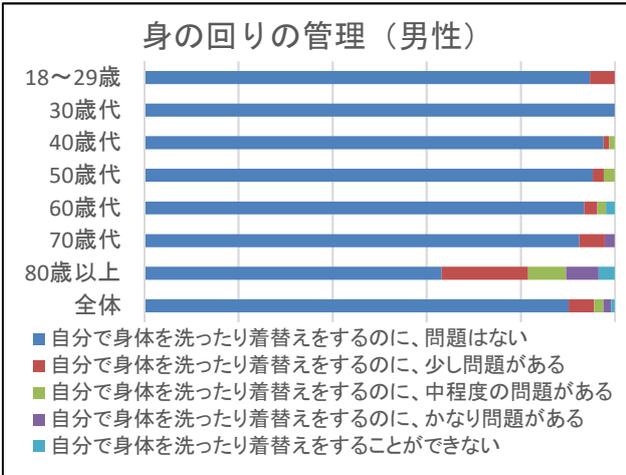


	歩き回るのに問題はない	歩き回るのに少し問題がある	歩き回るのに中程度の問題がある	歩き回るのにかなり問題がある	歩き回ることができない
18～29歳	89.5%	10.5%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	87.0%	13.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	88.0%	8.4%	3.6%	0.0%	0.0%
50歳代	85.9%	8.2%	3.5%	2.4%	0.0%
60歳代	76.9%	13.9%	4.6%	2.8%	1.9%
70歳代	63.8%	20.5%	11.9%	3.2%	0.5%
80歳以上	25.3%	28.7%	13.8%	19.5%	12.6%
全体	69.5%	16.3%	7.3%	4.6%	2.3%

	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	87.9%	12.1%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	96.4%	3.6%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	89.2%	7.7%	1.5%	0.0%	1.5%
50歳代	82.1%	14.3%	2.4%	1.2%	0.0%
60歳代	69.6%	25.3%	2.5%	2.5%	0.0%
70歳代	63.6%	19.5%	9.3%	5.1%	2.5%
80歳以上	22.1%	20.5%	16.4%	29.5%	11.5%
全体	65.8%	16.4%	6.5%	8.1%	3.2%

## 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90.2%、女性86.9%と最も高くなっています。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。

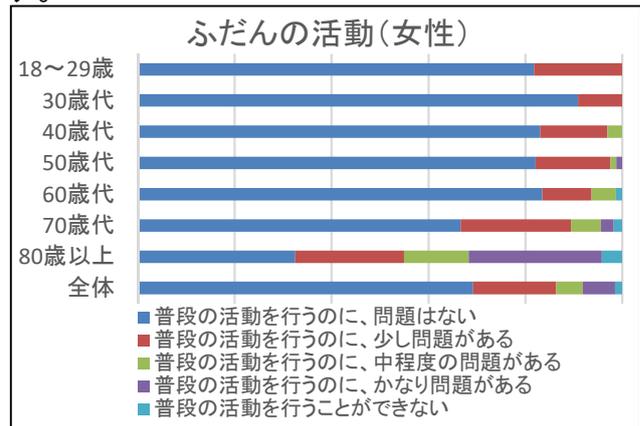
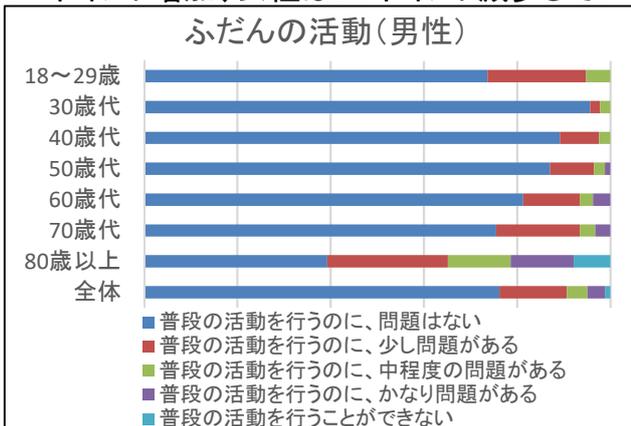


	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、問題はない	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、少し問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、中程度の問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをするのに、かなり問題がある	自分で身体を洗ったり着替えをすることができない
18～29歳	94.7%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	97.6%	1.2%	1.2%	0.0%	0.0%
50歳代	95.3%	2.4%	2.4%	0.0%	0.0%
60歳代	93.5%	2.8%	1.9%	0.0%	1.9%
70歳代	92.4%	5.4%	0.0%	2.2%	0.0%
80歳以上	63.2%	18.4%	8.0%	6.9%	3.4%
全体	90.2%	5.4%	2.0%	1.6%	0.8%

	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	96.9%	3.1%	0.0%	0.0%	0.0%
50歳代	96.4%	2.4%	0.0%	1.2%	0.0%
60歳代	94.9%	2.5%	2.5%	0.0%	0.0%
70歳代	89.2%	5.8%	2.5%	2.5%	0.0%
80歳以上	58.5%	17.1%	9.8%	11.4%	3.3%
全体	86.9%	6.1%	3.0%	3.2%	0.7%

## 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76.2%、女性69.3%と最も高くなっています。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、男性は2.1ポイント増加、女性は2.3ポイント減少しています。

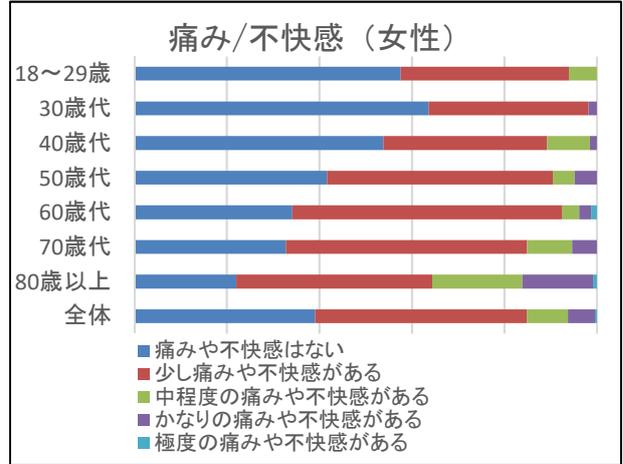
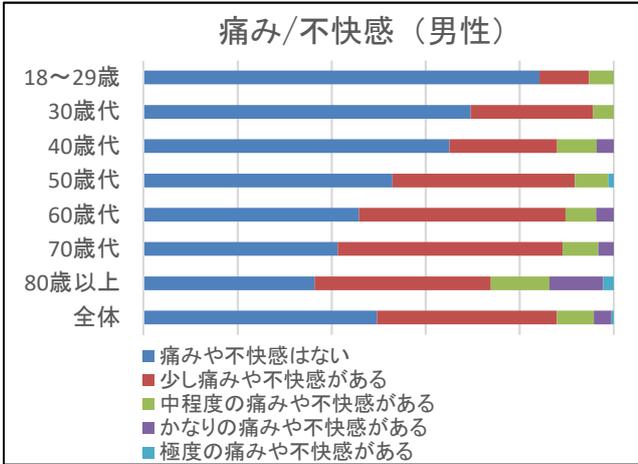


	普段の活動を行うのに、問題はない	普段の活動を行うのに、少し問題がある	普段の活動を行うのに、中程度の問題がある	普段の活動を行うのに、かなり問題がある	普段の活動を行うことができない
18～29歳	73.7%	21.1%	5.3%	0.0%	0.0%
30歳代	95.7%	2.2%	2.2%	0.0%	0.0%
40歳代	89.2%	8.4%	2.4%	0.0%	0.0%
50歳代	87.1%	9.4%	2.4%	1.2%	0.0%
60歳代	81.3%	12.1%	2.8%	3.7%	0.0%
70歳代	75.5%	17.9%	3.3%	3.3%	0.0%
80歳以上	39.3%	25.8%	13.5%	13.5%	7.9%
全体	76.2%	14.5%	4.4%	3.8%	1.1%

	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	81.8%	18.2%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	90.9%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	83.1%	13.8%	3.1%	0.0%	0.0%
50歳代	82.1%	15.5%	1.2%	1.2%	0.0%
60歳代	83.5%	10.1%	5.1%	0.0%	1.3%
70歳代	66.7%	22.8%	6.1%	2.6%	1.8%
80歳以上	32.5%	22.5%	13.3%	27.5%	4.2%
全体	69.3%	17.1%	5.5%	6.7%	1.5%

### 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49.7%、女性39.1%と最も高くなっています。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4.0ポイント、0.6ポイント増加しています。

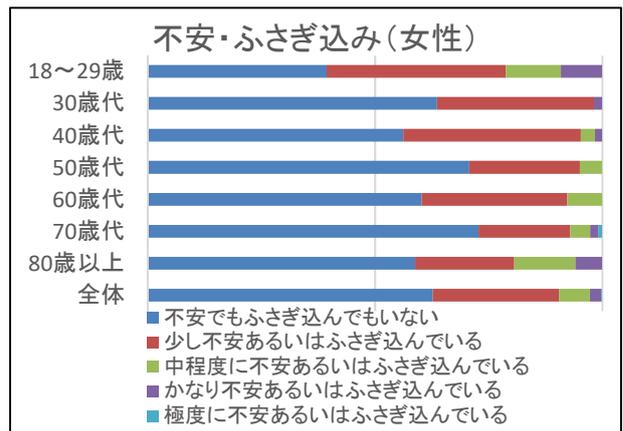
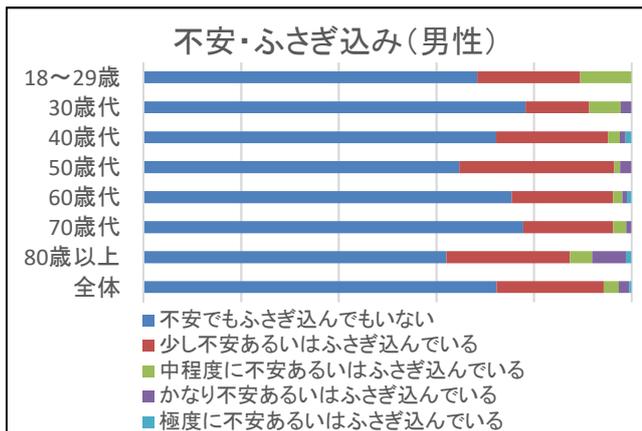


	痛みや不快感はない	少し痛みや不快感がある	中程度の痛みや不快感がある	かなりの痛みや不快感がある	極度の痛みや不快感がある
18～29歳	84.2%	10.5%	5.3%	0.0%	0.0%
30歳代	69.6%	26.1%	4.3%	0.0%	0.0%
40歳代	65.1%	22.9%	8.4%	3.6%	0.0%
50歳代	52.9%	38.8%	7.1%	0.0%	1.2%
60歳代	45.8%	43.9%	6.5%	3.7%	0.0%
70歳代	41.3%	47.8%	7.6%	3.3%	0.0%
80歳以上	36.4%	37.5%	12.5%	11.4%	2.3%
全体	49.7%	38.2%	7.8%	3.8%	0.5%

	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	57.6%	36.4%	6.1%	0.0%	0.0%
30歳代	63.6%	34.5%	0.0%	1.8%	0.0%
40歳代	53.8%	35.4%	9.2%	1.5%	0.0%
50歳代	41.7%	48.8%	4.8%	4.8%	0.0%
60歳代	34.2%	58.2%	3.8%	2.5%	1.3%
70歳代	32.7%	52.2%	9.7%	5.3%	0.0%
80歳以上	22.0%	42.4%	19.5%	15.3%	0.8%
全体	39.1%	45.7%	9.0%	5.9%	0.4%

### 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いない」が男性72.3%、女性62.8%と最も高くなっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性73.3%、女性64.0%)と比べ、男性1.0ポイント、女性1.2ポイント減少しています。

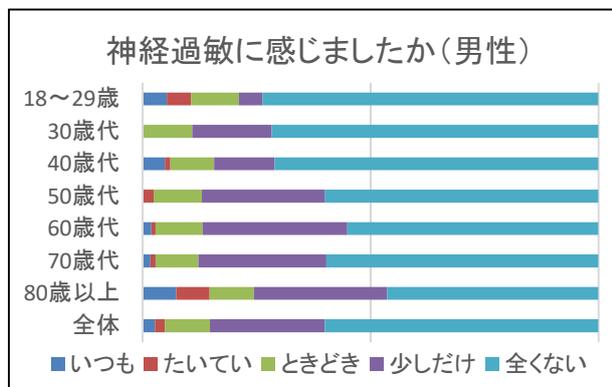


	不安でもふさぎ込んでいない	少し不安あるいはふさぎ込んでいる	中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる	かなり不安あるいはふさぎ込んでいる	極度に不安あるいはふさぎ込んでいる
18～29歳	68.4%	21.1%	10.5%	0.0%	0.0%
30歳代	78.3%	13.0%	6.5%	2.2%	0.0%
40歳代	72.3%	22.9%	2.4%	1.2%	1.2%
50歳代	64.7%	31.8%	1.2%	2.4%	0.0%
60歳代	75.5%	20.8%	1.9%	0.9%	0.9%
70歳代	77.8%	18.4%	2.7%	1.1%	0.0%
80歳以上	62.1%	25.3%	4.6%	6.9%	1.1%
全体	72.3%	21.9%	3.1%	2.1%	0.5%

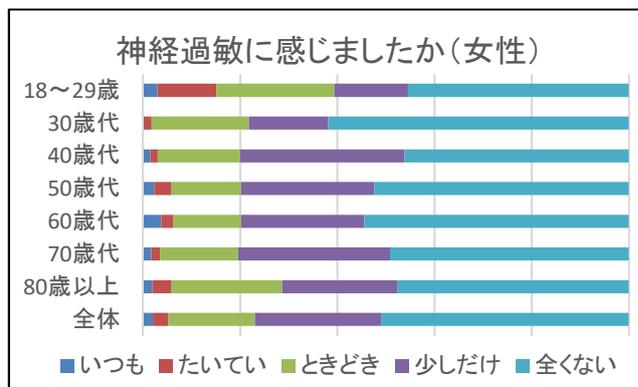
	不安でもふさぎ込んでいない	少し不安あるいはふさぎ込んでいる	中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる	かなり不安あるいはふさぎ込んでいる	極度に不安あるいはふさぎ込んでいる
18～29歳	39.4%	39.4%	12.1%	9.1%	0.0%
30歳代	63.6%	34.5%	0.0%	1.8%	0.0%
40歳代	56.3%	39.1%	3.1%	1.6%	0.0%
50歳代	70.7%	24.4%	4.9%	0.0%	0.0%
60歳代	60.3%	32.1%	7.7%	0.0%	0.0%
70歳代	72.8%	20.2%	4.4%	1.8%	0.9%
80歳以上	58.8%	21.8%	13.4%	5.9%	0.0%
全体	62.8%	27.7%	6.8%	2.6%	0.2%

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60.0%、女性50.9%と最も高くなっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果（男性57.0%、女性47.8%）と比べ、それぞれ3.0ポイント、3.1ポイント増加しています。



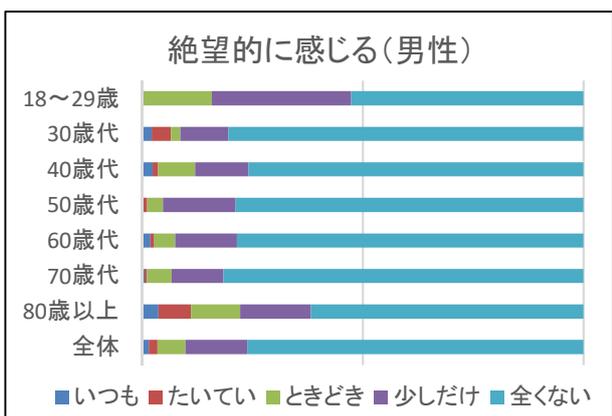
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	5.3%	5.3%	10.5%	5.3%	73.7%
30歳代	0.0%	0.0%	10.9%	17.4%	71.7%
40歳代	4.8%	1.2%	9.6%	13.3%	71.1%
50歳代	0.0%	2.4%	10.6%	27.1%	60.0%
60歳代	1.9%	0.9%	10.3%	31.8%	55.1%
70歳代	1.7%	1.1%	9.4%	28.2%	59.7%
80歳以上	7.3%	7.3%	9.8%	29.3%	46.3%
全体	2.7%	2.2%	10.0%	25.2%	60.0%



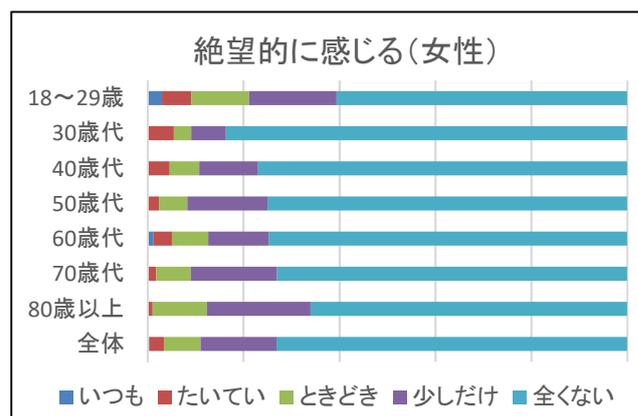
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	3.0%	12.1%	24.2%	15.2%	45.5%
30歳代	0.0%	1.8%	20.0%	16.4%	61.8%
40歳代	1.5%	1.5%	16.9%	33.8%	46.2%
50歳代	2.4%	3.6%	14.3%	27.4%	52.4%
60歳代	3.8%	2.5%	13.9%	25.3%	54.4%
70歳代	1.8%	1.8%	16.1%	31.3%	49.1%
80歳以上	2.0%	4.0%	22.8%	23.8%	47.5%
全体	2.1%	3.2%	17.8%	26.1%	50.9%

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は全くない」が男性76.2%、女性73.1%と最も高くなっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果（男性76.6%、女性70.9%）と比べ、それぞれ0.4ポイント減少、2.2ポイント増加しています。



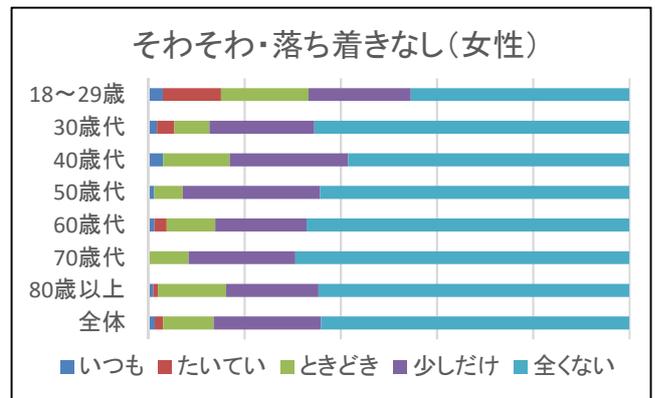
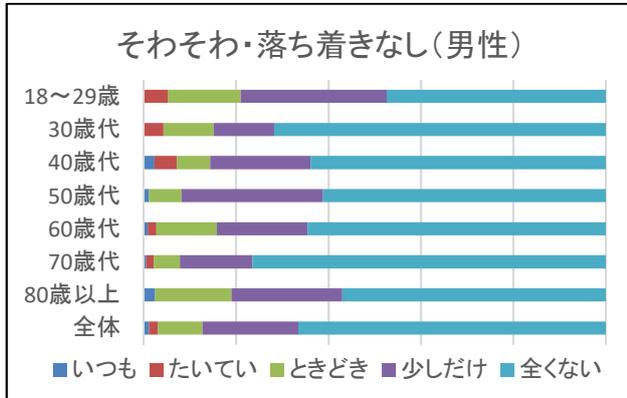
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	0.0%	0.0%	15.8%	31.6%	52.6%
30歳代	2.2%	4.3%	2.2%	10.9%	80.4%
40歳代	2.4%	1.2%	8.4%	12.0%	75.9%
50歳代	0.0%	1.2%	3.5%	16.5%	78.8%
60歳代	1.9%	0.9%	4.7%	14.0%	78.5%
70歳代	0.6%	0.6%	5.6%	11.7%	81.6%
80歳以上	3.7%	7.4%	11.1%	16.0%	61.7%
全体	1.5%	2.0%	6.3%	14.0%	76.2%



	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	3.0%	6.1%	12.1%	18.2%	60.6%
30歳代	0.0%	5.5%	3.6%	7.3%	83.6%
40歳代	0.0%	4.6%	6.2%	12.3%	76.9%
50歳代	0.0%	2.4%	6.0%	16.7%	75.0%
60歳代	1.3%	3.8%	7.6%	12.7%	74.7%
70歳代	0.0%	1.8%	7.2%	18.0%	73.0%
80歳以上	0.0%	1.0%	11.3%	21.6%	66.0%
全体	0.4%	3.1%	7.6%	15.8%	73.1%

問10-U 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66.5%、女性64.1%と最も高くなっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性65.7%、女性62.3%)と比べ、それぞれ0.8ポイント、1.8ポイント増加しています。

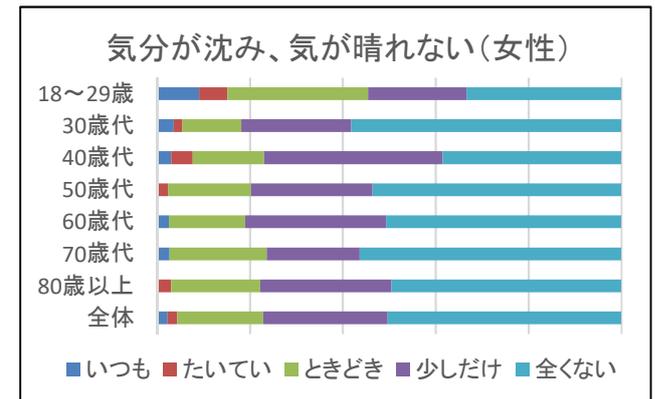
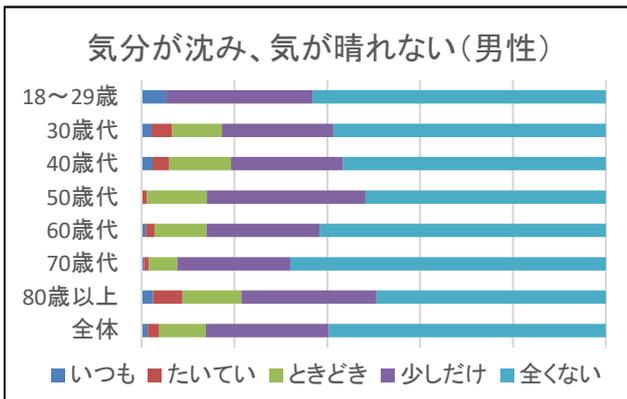


	ずっと	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	0.0%	5.3%	15.8%	31.6%	47.4%
30歳代	0.0%	4.3%	10.9%	13.0%	71.7%
40歳代	2.4%	4.8%	7.2%	21.7%	63.9%
50歳代	1.2%	0.0%	7.1%	30.6%	61.2%
60歳代	0.9%	1.9%	13.1%	19.6%	64.5%
70歳代	0.6%	1.7%	5.6%	15.7%	76.4%
80歳以上	2.5%	0.0%	16.5%	24.1%	57.0%
全体	1.2%	2.0%	9.5%	20.8%	66.5%

	ずっと	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	3.0%	12.1%	18.2%	21.2%	45.5%
30歳代	1.8%	3.6%	7.3%	21.8%	65.5%
40歳代	3.1%	0.0%	13.8%	24.6%	58.5%
50歳代	1.2%	0.0%	6.0%	28.6%	64.3%
60歳代	1.3%	2.5%	10.1%	19.0%	67.1%
70歳代	0.0%	0.0%	8.3%	22.2%	69.4%
80歳以上	1.0%	1.0%	14.1%	19.2%	64.6%
全体	1.3%	1.7%	10.5%	22.4%	64.1%

問10-E 気分が沈み込んで、何が起ころうとも、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、何が起ころうとも、気が晴れないように感じる」が男性59.7%、女性50.3%と最も高くなっています。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1.0ポイント、0.6ポイント減少しています。

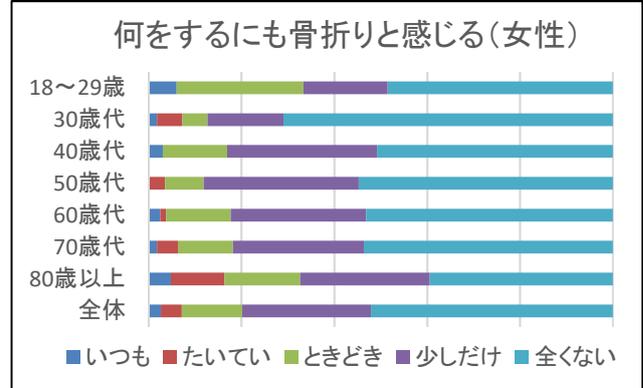
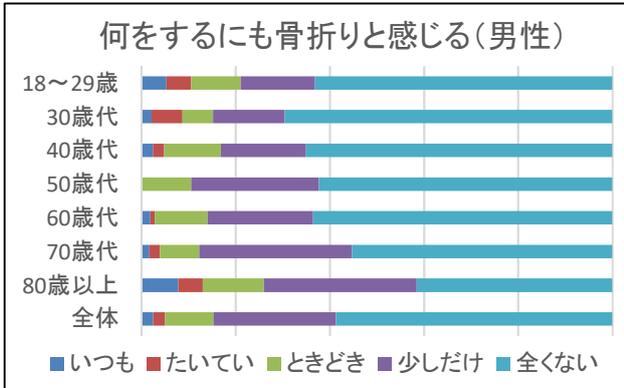


	ずっと	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	5.3%	0.0%	0.0%	31.6%	63.2%
30歳代	2.2%	4.3%	10.9%	23.9%	58.7%
40歳代	2.4%	3.6%	13.3%	24.1%	56.6%
50歳代	0.0%	1.2%	12.9%	34.1%	51.8%
60歳代	0.9%	1.9%	11.2%	24.3%	61.7%
70歳代	0.6%	1.1%	6.1%	24.3%	68.0%
80歳以上	2.5%	6.3%	12.7%	29.1%	49.4%
全体	1.3%	2.5%	10.0%	26.5%	59.7%

	ずっと	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	9.1%	6.1%	30.3%	21.2%	33.3%
30歳代	3.6%	1.8%	12.7%	23.6%	58.2%
40歳代	3.1%	4.6%	15.4%	38.5%	38.5%
50歳代	0.0%	2.4%	17.9%	26.2%	53.6%
60歳代	2.5%	0.0%	16.5%	30.4%	50.6%
70歳代	2.7%	0.0%	20.9%	20.0%	56.4%
80歳以上	0.0%	3.0%	19.2%	28.3%	49.5%
全体	2.3%	2.1%	18.5%	26.9%	50.3%

問10-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58.7%、女性52.1%と、最も高くなっています。コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性58.9%、女性49.7%)と比べ、それぞれ0.2ポイント減少、2.4ポイント高くなっています。

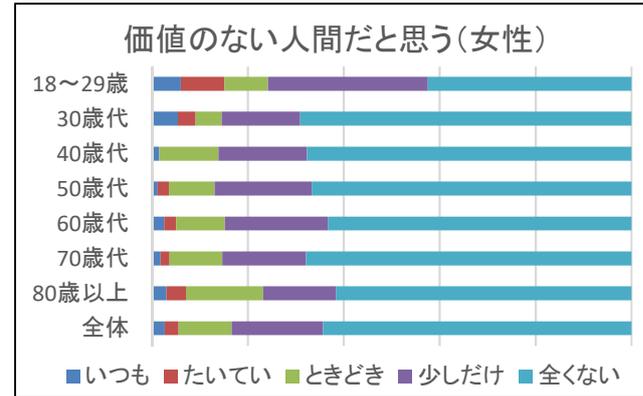
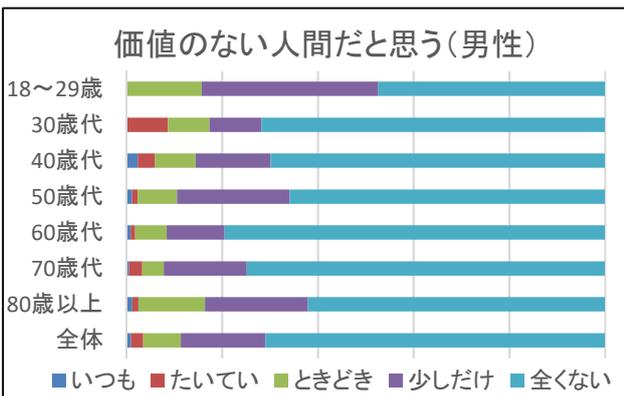


	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	5.3%	5.3%	10.5%	15.8%	63.2%
30歳代	2.2%	6.5%	6.5%	15.2%	69.6%
40歳代	2.4%	2.4%	12.0%	18.1%	65.1%
50歳代	0.0%	0.0%	10.6%	27.1%	62.4%
60歳代	1.9%	0.9%	11.2%	22.4%	63.6%
70歳代	1.7%	2.2%	8.4%	32.4%	55.3%
80歳以上	7.8%	5.2%	13.0%	32.5%	41.6%
全体	2.5%	2.5%	10.2%	26.0%	58.7%

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	6.1%	0.0%	27.3%	18.2%	48.5%
30歳代	1.8%	5.5%	5.5%	16.4%	70.9%
40歳代	3.1%	0.0%	13.8%	32.3%	50.8%
50歳代	0.0%	3.6%	8.3%	33.3%	54.8%
60歳代	2.5%	1.3%	13.9%	29.1%	53.2%
70歳代	1.8%	4.5%	11.8%	28.2%	53.6%
80歳以上	4.8%	11.5%	16.3%	27.9%	39.4%
全体	2.6%	4.5%	13.0%	27.7%	52.1%

問10-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70.9%、女性64.3%と、最も高くなっています。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3.4ポイント、4.6ポイント減少しています。



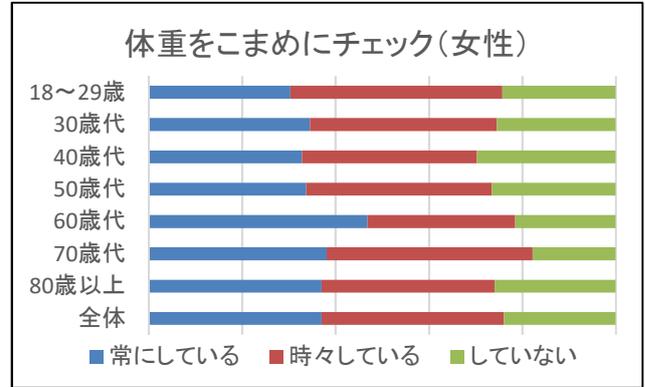
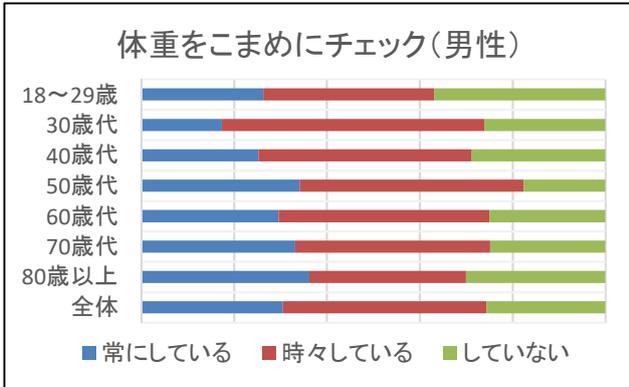
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	0.0%	0.0%	15.8%	36.8%	47.4%
30歳代	0.0%	8.7%	8.7%	10.9%	71.7%
40歳代	2.4%	3.6%	8.4%	15.7%	69.9%
50歳代	1.2%	1.2%	8.2%	23.5%	65.9%
60歳代	0.9%	0.9%	6.5%	12.1%	79.4%
70歳代	0.6%	2.8%	4.5%	17.3%	74.9%
80歳以上	1.3%	1.3%	13.9%	21.5%	62.0%
全体	1.0%	2.5%	7.9%	17.7%	70.9%

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
18～29歳	6.1%	9.1%	9.1%	33.3%	42.4%
30歳代	5.5%	3.6%	5.5%	16.4%	69.1%
40歳代	1.5%	0.0%	12.3%	18.5%	67.7%
50歳代	1.2%	2.4%	9.5%	20.2%	66.7%
60歳代	2.5%	2.5%	10.1%	21.5%	63.3%
70歳代	1.8%	1.8%	11.0%	17.4%	67.9%
80歳以上	3.0%	4.0%	16.2%	15.2%	61.6%
全体	2.7%	2.9%	11.1%	19.1%	64.3%

### 3 生活状況 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「常にしている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性74.5%、女性76.1%と、男女とも7割以上となっています。

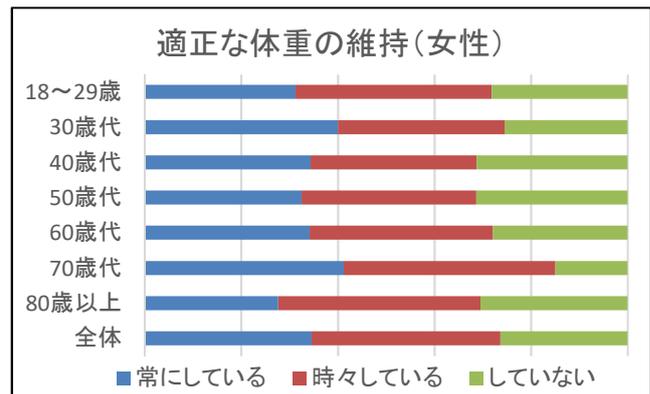
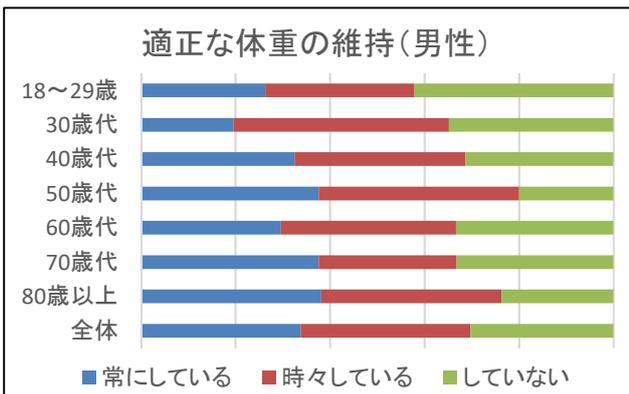


	常にしている	時々している	していない
18～29歳	26.3%	36.8%	36.8%
30歳代	17.4%	56.5%	26.1%
40歳代	25.3%	45.8%	28.9%
50歳代	34.1%	48.2%	17.6%
60歳代	29.6%	45.4%	25.0%
70歳代	33.1%	42.0%	24.9%
80歳以上	36.3%	33.8%	30.0%
全体	30.6%	43.9%	25.6%

	常にしている	時々している	していない
18～29歳	30.3%	45.5%	24.2%
30歳代	34.5%	40.0%	25.5%
40歳代	32.8%	37.5%	29.7%
50歳代	33.7%	39.8%	26.5%
60歳代	46.8%	31.6%	21.5%
70歳代	38.1%	44.1%	17.8%
80歳以上	37.0%	37.0%	25.9%
全体	37.0%	39.1%	23.9%

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「常にしている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性69.8%、女性73.7%と、男女とも7割程度となっています。

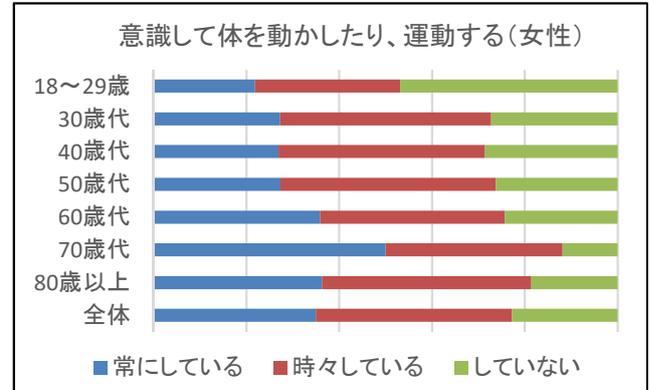
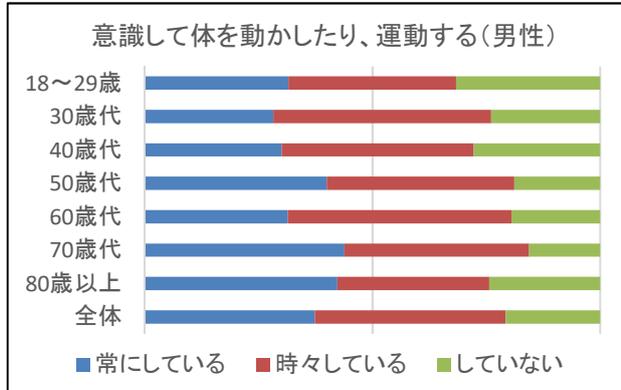


	常にしている	時々している	していない
18～29歳	26.3%	31.6%	42.1%
30歳代	19.6%	45.7%	34.8%
40歳代	32.5%	36.1%	31.3%
50歳代	37.6%	42.4%	20.0%
60歳代	29.6%	37.0%	33.3%
70歳代	37.6%	29.2%	33.1%
80歳以上	38.2%	38.2%	23.7%
全体	33.8%	36.0%	30.3%

	常にしている	時々している	していない
18～29歳	31.3%	40.6%	28.1%
30歳代	40.0%	34.5%	25.5%
40歳代	34.4%	34.4%	31.3%
50歳代	32.5%	36.1%	31.3%
60歳代	34.2%	38.0%	27.8%
70歳代	41.2%	43.9%	14.9%
80歳以上	27.6%	41.9%	30.5%
全体	34.6%	39.1%	26.3%

### 問11-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「常にしている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性79.3%、女性77.2%と、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、それぞれ0.4ポイント、2.6ポイント増加しています。

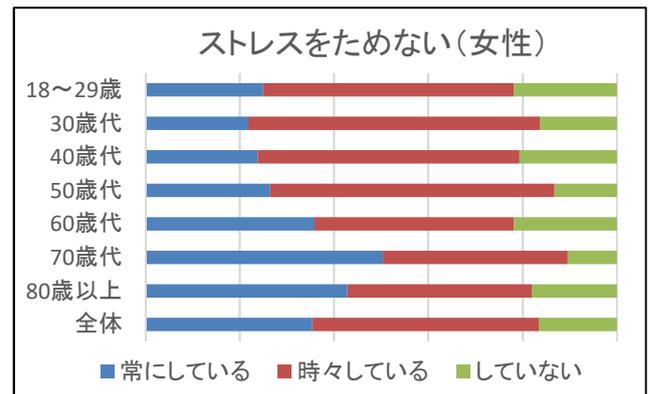
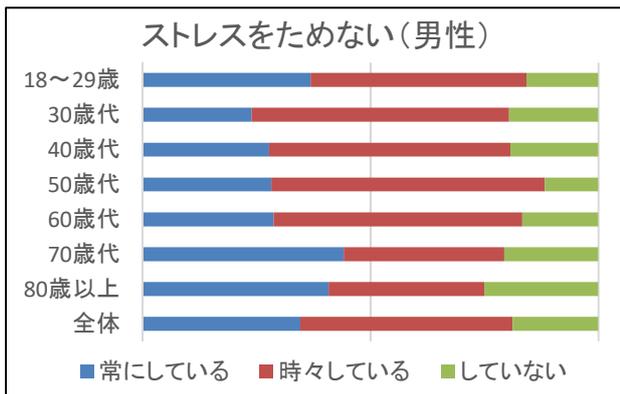


	常にしている	時々している	していない
18～29歳	31.6%	36.8%	31.6%
30歳代	28.3%	47.8%	23.9%
40歳代	30.1%	42.2%	27.7%
50歳代	40.0%	41.2%	18.8%
60歳代	31.5%	49.1%	19.4%
70歳代	43.9%	40.6%	15.6%
80歳以上	42.3%	33.3%	24.4%
全体	37.4%	41.9%	20.7%

	常にしている	時々している	していない
18～29歳	21.9%	31.3%	46.9%
30歳代	27.3%	45.5%	27.3%
40歳代	27.0%	44.4%	28.6%
50歳代	27.4%	46.4%	26.2%
60歳代	35.9%	39.7%	24.4%
70歳代	50.0%	38.1%	11.9%
80歳以上	36.3%	45.1%	18.6%
全体	35.0%	42.2%	22.8%

### 問11-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「常にしている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性81.2%、女性83.4%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性75.9%、女性79.7%)と比べ、それぞれ5.3ポイント、3.7ポイント増加しています。

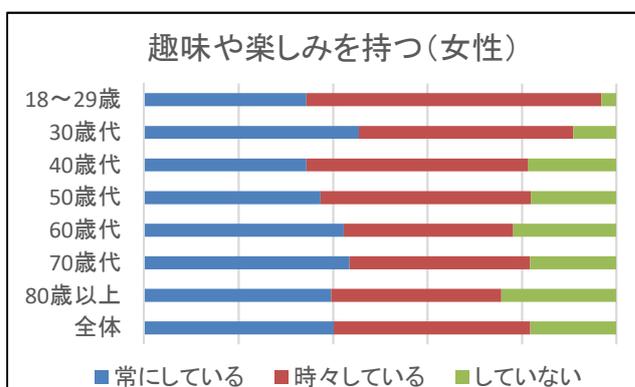
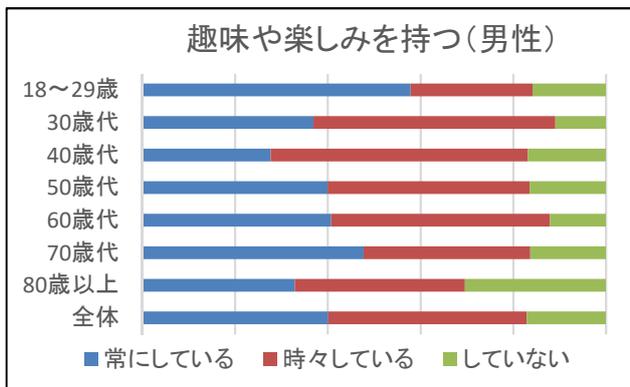


	常にしている	時々している	していない
18～29歳	36.8%	47.4%	15.8%
30歳代	23.9%	56.5%	19.6%
40歳代	27.7%	53.0%	19.3%
50歳代	28.2%	60.0%	11.8%
60歳代	28.7%	54.6%	16.7%
70歳代	44.1%	35.2%	20.7%
80歳以上	40.8%	34.2%	25.0%
全体	34.6%	46.6%	18.8%

	常にしている	時々している	していない
18～29歳	25.0%	53.1%	21.9%
30歳代	21.8%	61.8%	16.4%
40歳代	23.8%	55.6%	20.6%
50歳代	26.5%	60.2%	13.3%
60歳代	35.9%	42.3%	21.8%
70歳代	50.4%	39.1%	10.4%
80歳以上	42.9%	39.0%	18.1%
全体	35.4%	48.0%	16.6%

### 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「常にしている」と「時々している」を合わせた『している(計)』が男性82.9%、女性81.7%と、コロナ禍前の令和元年度調査結果(男性81.6%、女性82.3%)と比べ、それぞれ1.3ポイント増加、0.6ポイント減少しています。

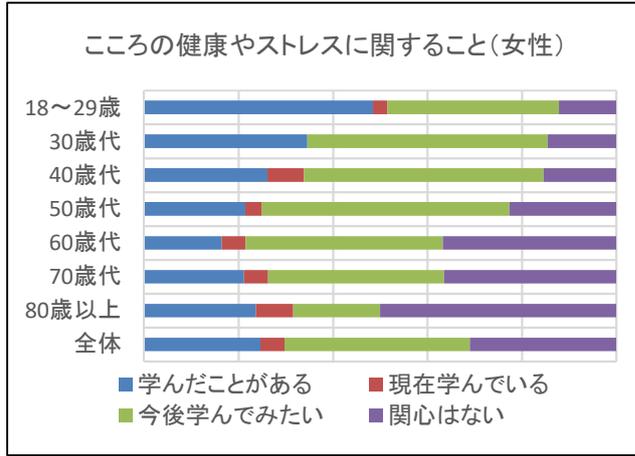
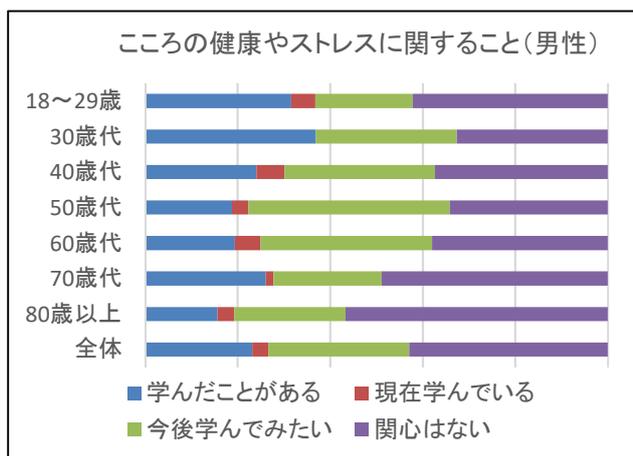


	常にしている	時々している	していない
18～29歳	57.9%	26.3%	15.8%
30歳代	37.0%	52.2%	10.9%
40歳代	27.7%	55.4%	16.9%
50歳代	40.0%	43.5%	16.5%
60歳代	40.7%	47.2%	12.0%
70歳代	47.8%	36.0%	16.3%
80歳以上	32.9%	36.7%	30.4%
全体	40.1%	42.8%	17.1%

	常にしている	時々している	していない
18～29歳	34.4%	62.5%	3.1%
30歳代	45.5%	45.5%	9.1%
40歳代	34.4%	46.9%	18.8%
50歳代	37.3%	44.6%	18.1%
60歳代	42.3%	35.9%	21.8%
70歳代	43.5%	38.3%	18.3%
80歳以上	39.6%	36.0%	24.3%
全体	40.1%	41.6%	18.2%

### 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26.7%、女性29.7%と、令和3年度調査結果(男性28.1%、女性32.1%)と比べ、それぞれ1.4ポイント、2.4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。

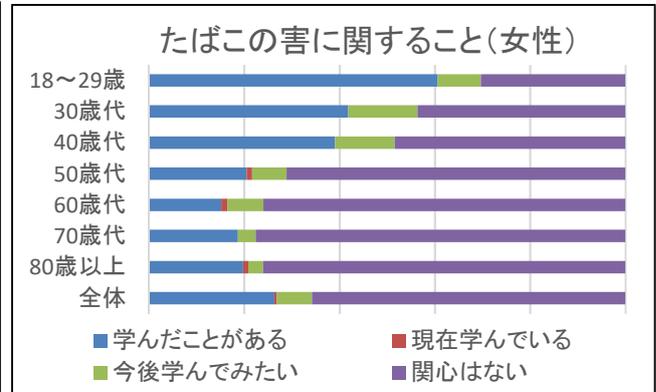
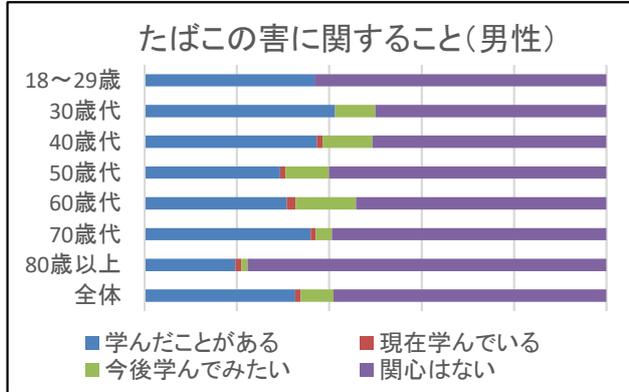


	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	31.6%	5.3%	21.1%	42.1%
30歳代	37.0%	0.0%	30.4%	32.6%
40歳代	24.1%	6.0%	32.5%	37.3%
50歳代	18.8%	3.5%	43.5%	34.1%
60歳代	19.4%	5.6%	37.0%	38.0%
70歳代	26.1%	1.7%	23.3%	48.9%
80歳以上	15.7%	3.6%	24.1%	56.6%
全体	23.2%	3.5%	30.5%	42.9%

	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	48.5%	3.0%	36.4%	12.1%
30歳代	34.5%	0.0%	50.9%	14.5%
40歳代	26.2%	7.7%	50.8%	15.4%
50歳代	21.4%	3.6%	52.4%	22.6%
60歳代	16.5%	5.1%	41.8%	36.7%
70歳代	21.2%	5.1%	37.3%	36.4%
80歳以上	23.7%	7.9%	18.4%	50.0%
全体	24.6%	5.1%	39.2%	31.0%

### 問12-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33.9%、女性26.9%と、令和3年度調査結果(男性35.3%、女性30.8%)と比べ、それぞれ1.4ポイント、3.9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、男性は達成していますが、女性は達成していません。

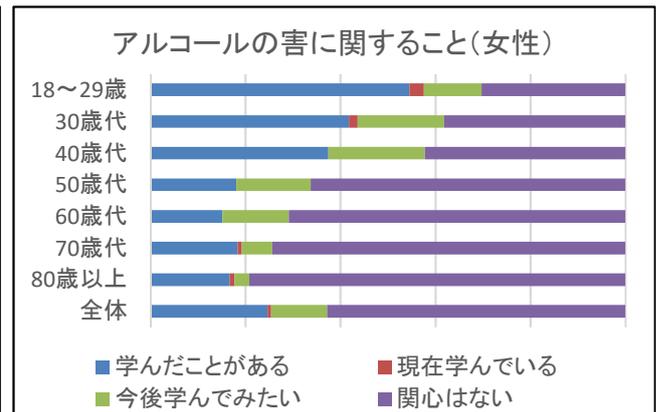
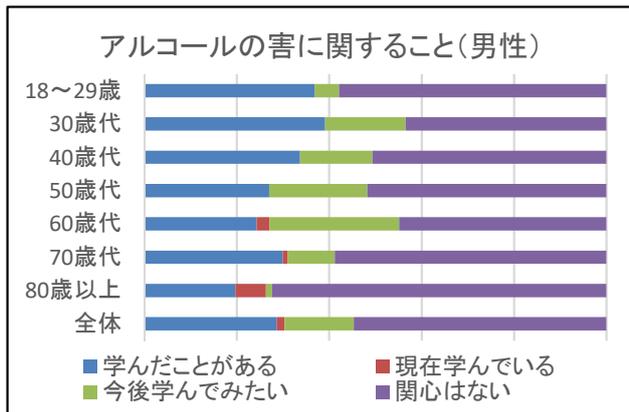


	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	36.8%	0.0%	0.0%	63.2%
30歳代	41.3%	0.0%	8.7%	50.0%
40歳代	37.3%	1.2%	10.8%	50.6%
50歳代	29.4%	1.2%	9.4%	60.0%
60歳代	30.8%	1.9%	13.1%	54.2%
70歳代	36.0%	1.1%	3.4%	59.4%
80歳以上	19.7%	1.3%	1.3%	77.6%
全体	32.7%	1.2%	7.1%	59.1%

	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	60.6%	0.0%	9.1%	30.3%
30歳代	41.8%	0.0%	14.5%	43.6%
40歳代	39.1%	0.0%	12.5%	48.4%
50歳代	20.5%	1.2%	7.2%	71.1%
60歳代	15.2%	1.3%	7.6%	75.9%
70歳代	18.7%	0.0%	3.7%	77.6%
80歳以上	19.8%	1.0%	3.1%	76.0%
全体	26.3%	0.6%	7.4%	65.8%

### 問12-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30.4%、女性25.5%と、令和3年度調査結果(男性32.0%、女性27.9%)と比べ、それぞれ1.6ポイント、2.4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。

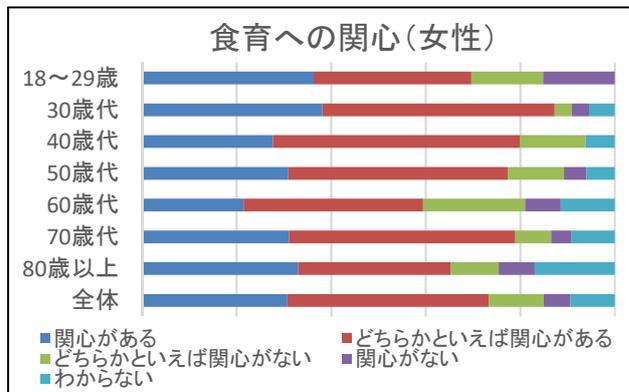
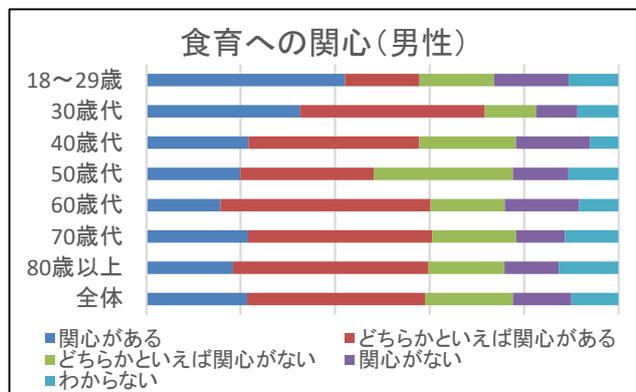


	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
18～29歳	36.8%	0.0%	5.3%	57.9%
30歳代	39.1%	0.0%	17.4%	43.5%
40歳代	33.7%	0.0%	15.7%	50.6%
50歳代	27.1%	0.0%	21.2%	51.8%
60歳代	24.3%	2.8%	28.0%	44.9%
70歳代	29.9%	1.1%	10.2%	58.8%
80歳以上	19.7%	6.6%	1.3%	72.4%
全体	28.7%	1.7%	15.0%	54.6%

	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	54.5%	3.0%	12.1%	30.3%
30歳代	41.8%	1.8%	18.2%	38.2%
40歳代	37.5%	0.0%	20.3%	42.2%
50歳代	18.1%	0.0%	15.7%	66.3%
60歳代	15.2%	0.0%	13.9%	70.9%
70歳代	18.3%	0.9%	6.4%	74.3%
80歳以上	16.7%	1.0%	3.1%	79.2%
全体	24.7%	0.8%	11.8%	62.8%

### 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59.1%、女性73.4%と、令和3年度調査結果(男性63.7%、女性77.0%)と比べ、それぞれ4.6ポイント、3.6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30.9ポイント、16.6ポイント低くなっています。

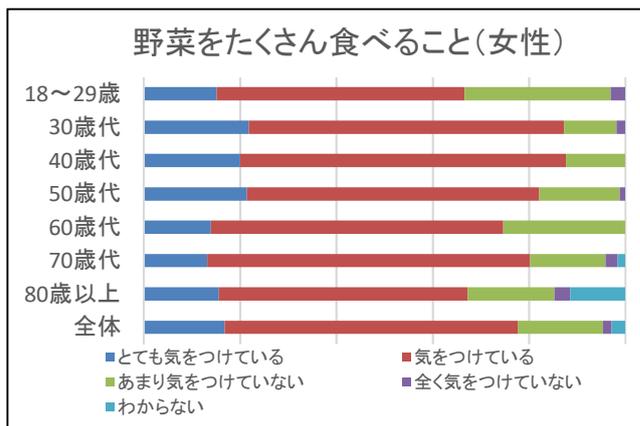
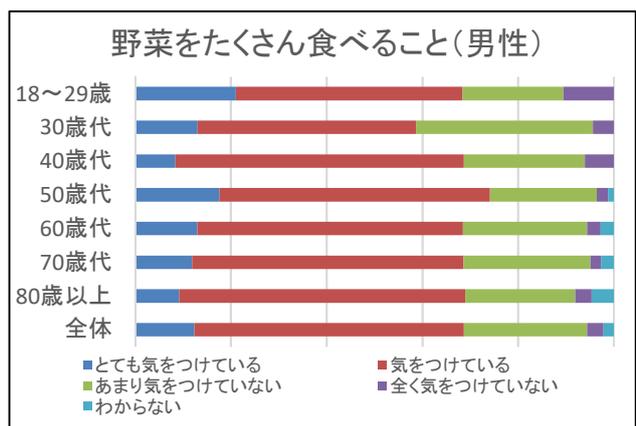


	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない
18～29歳	42.1%	15.8%	15.8%	15.8%	10.5%
30歳代	32.6%	39.1%	10.9%	8.7%	8.7%
40歳代	21.7%	36.1%	20.5%	15.7%	6.0%
50歳代	20.0%	28.2%	29.4%	11.8%	10.6%
60歳代	15.7%	44.4%	15.7%	15.7%	8.3%
70歳代	21.6%	38.9%	17.8%	10.3%	11.4%
80歳以上	18.4%	41.4%	16.1%	11.5%	12.6%
全体	21.4%	37.7%	18.6%	12.4%	10.0%

	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	36.4%	33.3%	15.2%	15.2%	0.0%
30歳代	38.2%	49.1%	3.6%	3.6%	5.5%
40歳代	27.7%	52.3%	13.8%	0.0%	6.2%
50歳代	31.0%	46.4%	11.9%	4.8%	6.0%
60歳代	21.5%	38.0%	21.5%	7.6%	11.4%
70歳代	31.1%	47.9%	7.6%	4.2%	9.2%
80歳以上	33.1%	32.2%	10.2%	7.6%	16.9%
全体	30.7%	42.7%	11.6%	5.6%	9.4%

### 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68.7%、女性77.6%と、令和3年度調査結果(男性69.9%、女性81.0%)と比べ、それぞれ1.2ポイント、3.4ポイント減少しています。

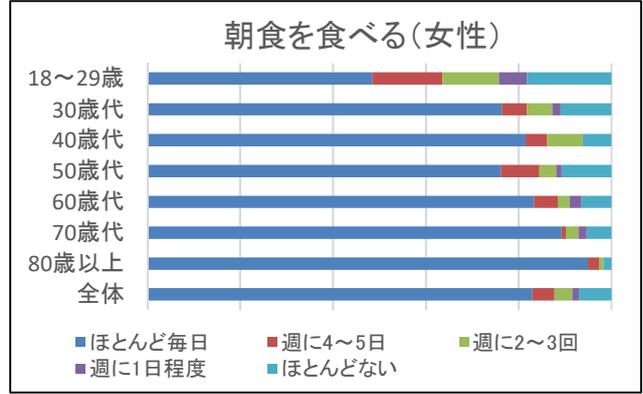
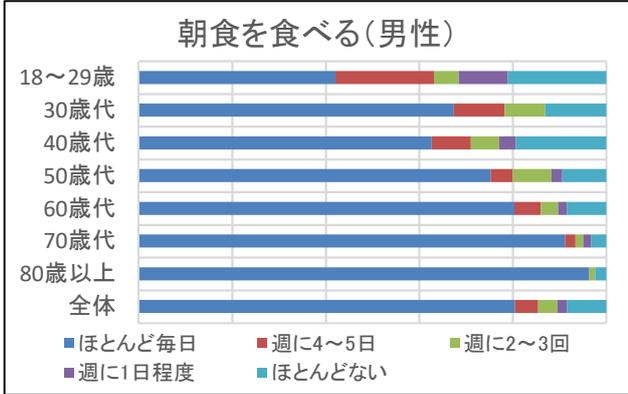


	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	わからない
18～29歳	21.1%	47.4%	21.1%	10.5%	0.0%
30歳代	13.0%	45.7%	37.0%	4.3%	0.0%
40歳代	8.4%	60.2%	25.3%	6.0%	0.0%
50歳代	17.6%	56.5%	22.4%	2.4%	1.2%
60歳代	13.0%	55.6%	25.9%	2.8%	2.8%
70歳代	11.9%	56.8%	26.5%	2.2%	2.7%
80歳以上	9.2%	59.8%	23.0%	3.4%	4.6%
全体	12.4%	56.3%	25.8%	3.4%	2.1%

	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	15.2%	51.5%	30.3%	3.0%	0.0%
30歳代	21.8%	65.5%	10.9%	1.8%	0.0%
40歳代	20.0%	67.7%	12.3%	0.0%	0.0%
50歳代	21.4%	60.7%	16.7%	1.2%	0.0%
60歳代	13.9%	60.8%	25.3%	0.0%	0.0%
70歳代	13.2%	66.9%	15.7%	2.5%	1.7%
80歳以上	15.6%	51.6%	18.0%	3.3%	11.5%
全体	16.8%	60.8%	17.7%	1.8%	2.9%

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10.4%、女性8.5%と、令和3年度調査結果(男性7.6%、女性9.9%)と比べ、それぞれ2.8ポイント増加(悪化)、.14ポイント減少(改善)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18.5%と、「朝食欠食者の減少」の目標値(15%以下)より、3.5ポイント高くなっています。

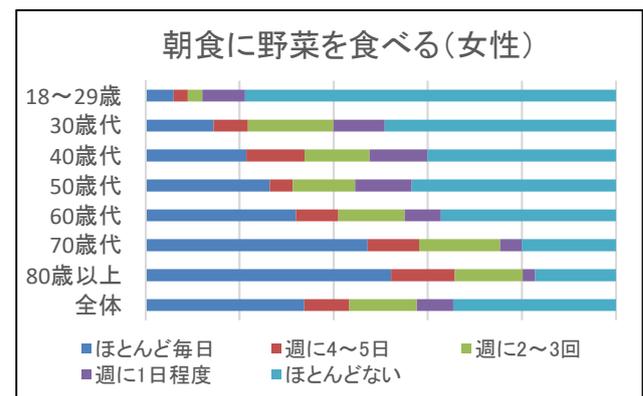
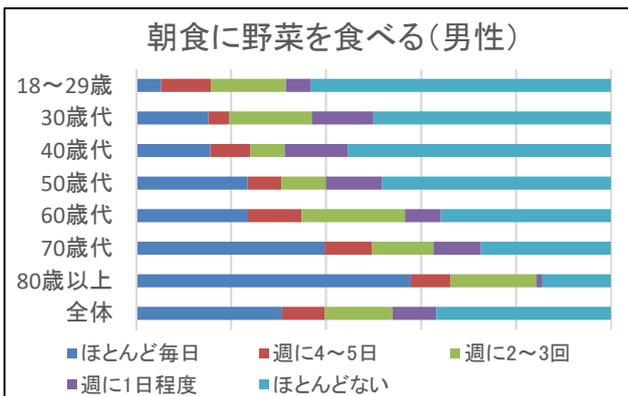


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	42.1%	21.1%	5.3%	10.5%	21.1%
30歳代	67.4%	10.9%	8.7%	0.0%	13.0%
40歳代	62.7%	8.4%	6.0%	3.6%	19.3%
50歳代	75.3%	4.7%	8.2%	2.4%	9.4%
60歳代	80.4%	5.6%	3.7%	1.9%	8.4%
70歳代	91.2%	2.2%	1.6%	1.6%	3.3%
80歳以上	96.4%	0.0%	1.2%	0.0%	2.4%
全体	80.5%	5.0%	4.1%	2.0%	8.4%

	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	48.5%	15.2%	12.1%	6.1%	18.2%
30歳代	76.4%	5.5%	5.5%	1.8%	10.9%
40歳代	81.5%	4.6%	7.7%	0.0%	6.2%
50歳代	76.2%	8.3%	3.6%	1.2%	10.7%
60歳代	83.3%	5.1%	2.6%	2.6%	6.4%
70歳代	89.3%	0.9%	2.7%	1.8%	5.4%
80歳以上	95.0%	2.5%	0.8%	0.0%	1.7%
全体	83.0%	4.8%	3.8%	1.5%	7.0%

問15-イ 朝食に野菜を食べる

全体では、「ほとんど毎日」が男性30.8%、女性33.8%と最も高くなっています。令和3年度調査結果(男性32.5%、女性31.7%)と比べ、それぞれ1.7ポイント減少、2.1ポイント増加しています。

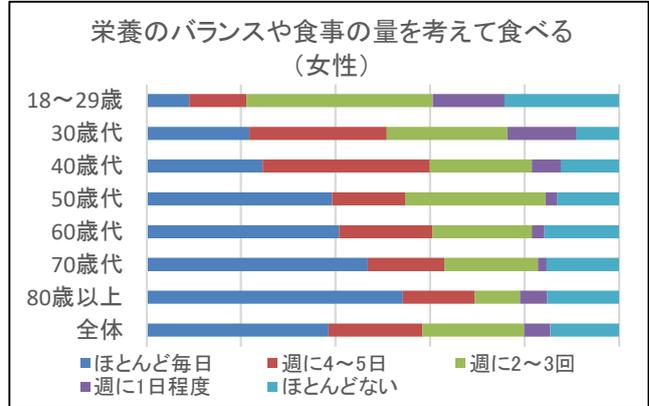
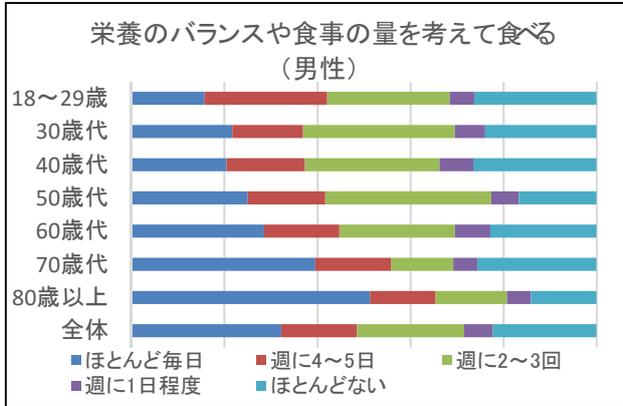


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	5.3%	10.5%	15.8%	5.3%	63.2%
30歳代	15.2%	4.3%	17.4%	13.0%	50.0%
40歳代	15.7%	8.4%	7.2%	13.3%	55.4%
50歳代	23.5%	7.1%	9.4%	11.8%	48.2%
60歳代	23.6%	11.3%	21.7%	7.5%	35.8%
70歳代	39.7%	10.1%	12.8%	10.1%	27.4%
80歳以上	57.8%	8.4%	18.1%	1.2%	14.5%
全体	30.8%	9.0%	14.3%	9.2%	36.8%

	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	6.1%	3.0%	3.0%	9.1%	78.8%
30歳代	14.5%	7.3%	18.2%	10.9%	49.1%
40歳代	21.5%	12.3%	13.8%	12.3%	40.0%
50歳代	26.5%	4.8%	13.3%	12.0%	43.4%
60歳代	32.1%	9.0%	14.1%	7.7%	37.2%
70歳代	47.3%	10.9%	17.3%	4.5%	20.0%
80歳以上	52.3%	13.5%	14.4%	2.7%	17.1%
全体	33.8%	9.5%	14.4%	7.7%	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32.2%、女性38.6%と、令和3年度調査結果(男性32.5%、女性40.4%)と比べ、それぞれ0.3ポイント、1.8ポイント減少しています。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47.8ポイント、41.4ポイント低くなっています。

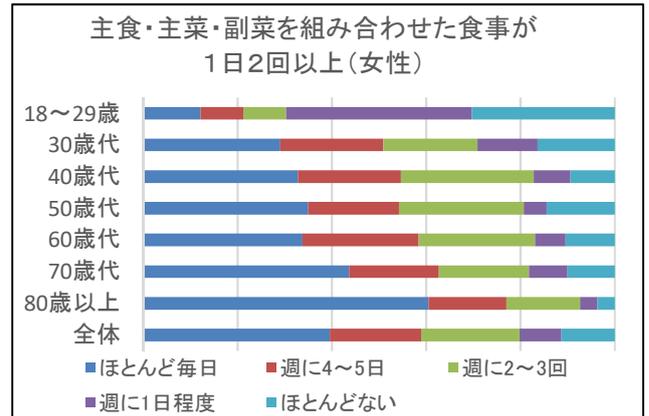
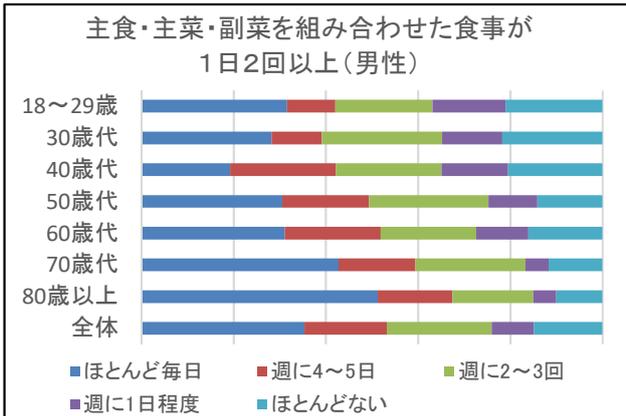


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	15.8%	26.3%	26.3%	5.3%	26.3%
30歳代	21.7%	15.2%	32.6%	6.5%	23.9%
40歳代	20.5%	16.9%	28.9%	7.2%	26.5%
50歳代	25.0%	16.7%	35.7%	6.0%	16.7%
60歳代	28.6%	16.2%	24.8%	7.6%	22.9%
70歳代	39.5%	16.3%	13.4%	5.2%	25.6%
80歳以上	51.3%	14.1%	15.4%	5.1%	14.1%
全体	32.2%	16.4%	23.0%	6.1%	22.3%

	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	9.1%	12.1%	39.4%	15.2%	24.2%
30歳代	21.8%	29.1%	25.5%	14.5%	9.1%
40歳代	24.6%	35.4%	21.5%	6.2%	12.3%
50歳代	39.3%	15.5%	29.8%	2.4%	13.1%
60歳代	40.8%	19.7%	21.1%	2.6%	15.8%
70歳代	46.8%	16.2%	19.8%	1.8%	15.3%
80歳以上	54.3%	15.2%	9.5%	5.7%	15.2%
全体	38.6%	19.8%	21.6%	5.5%	14.6%

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35.4%、女性39.5%と、令和3年度調査結果(男性36.3%、女性44.0%)と比べて、それぞれ0.9ポイント、4.5ポイント減少しています。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44.6ポイント、40.5ポイント低くなっています。

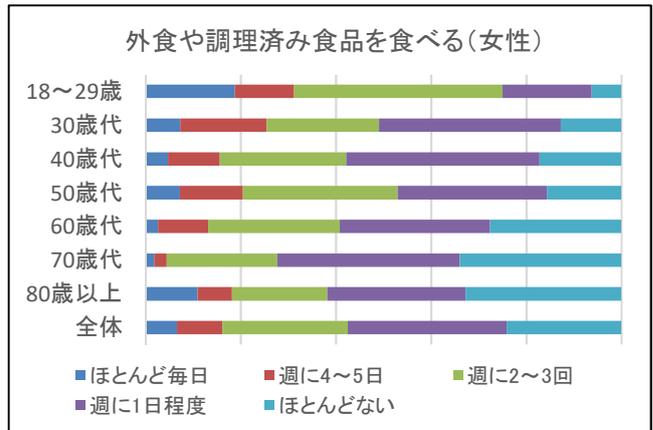
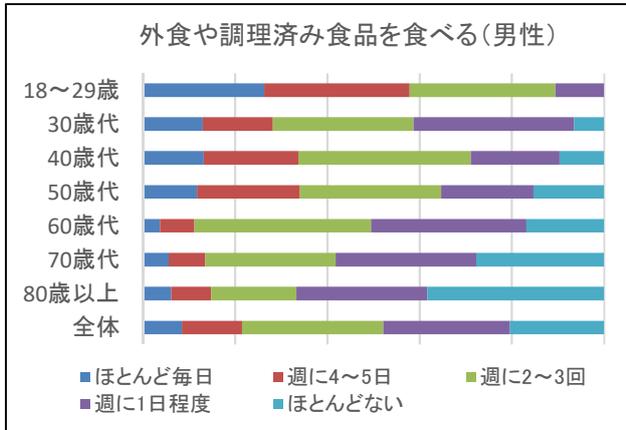


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	31.6%	10.5%	21.1%	15.8%	21.1%
30歳代	28.3%	10.9%	26.1%	13.0%	21.7%
40歳代	19.3%	22.9%	22.9%	14.5%	20.5%
50歳代	30.6%	18.8%	25.9%	10.6%	14.1%
60歳代	31.1%	20.8%	20.8%	11.3%	16.0%
70歳代	42.8%	16.7%	23.9%	5.0%	11.7%
80歳以上	51.3%	16.3%	17.5%	5.0%	10.0%
全体	35.4%	17.9%	22.7%	9.2%	14.9%

	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	12.1%	9.1%	9.1%	39.4%	30.3%
30歳代	29.1%	21.8%	20.0%	12.7%	16.4%
40歳代	32.8%	21.9%	28.1%	7.8%	9.4%
50歳代	34.9%	19.3%	26.5%	4.8%	14.5%
60歳代	33.8%	24.7%	24.7%	6.5%	10.4%
70歳代	43.6%	19.1%	19.1%	8.2%	10.0%
80歳以上	60.6%	16.5%	15.6%	3.7%	11.3%
全体	39.5%	19.4%	20.9%	8.9%	11.3%

### 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8.5%、女性6.6%と、令和3年度調査結果(男性11.6%、女性6.2%)と比べ、それぞれ3.1ポイント減少、0.4ポイント増加しています。

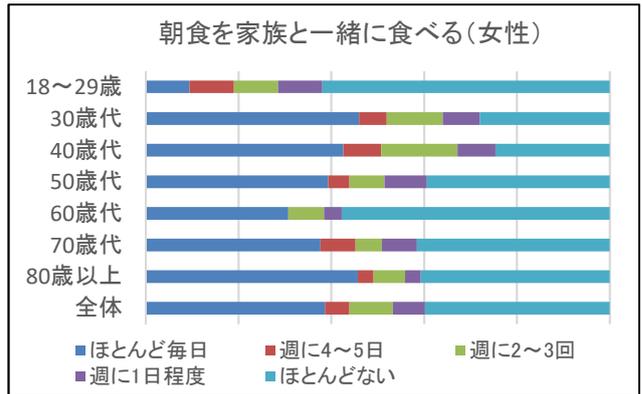
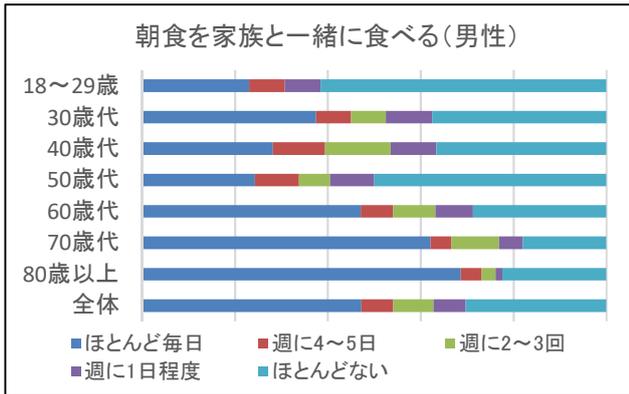


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	26.3%	31.6%	31.6%	10.5%	0.0%
30歳代	13.0%	15.2%	30.4%	34.8%	6.5%
40歳代	13.3%	20.5%	37.3%	19.3%	9.6%
50歳代	11.8%	22.4%	30.6%	20.0%	15.3%
60歳代	3.7%	7.5%	38.3%	33.6%	16.8%
70歳代	5.6%	7.9%	28.2%	30.5%	27.7%
80歳以上	6.2%	8.6%	18.5%	28.4%	38.3%
全体	8.5%	13.0%	30.6%	27.4%	20.4%

	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	18.8%	12.5%	43.8%	18.8%	6.3%
30歳代	7.3%	18.2%	23.6%	38.2%	12.7%
40歳代	4.7%	10.9%	26.6%	40.6%	17.2%
50歳代	7.2%	13.3%	32.5%	31.3%	15.7%
60歳代	2.6%	10.5%	27.6%	31.6%	27.6%
70歳代	1.8%	2.7%	23.2%	38.4%	33.9%
80歳以上	10.9%	7.3%	20.0%	29.1%	32.7%
全体	6.6%	9.6%	26.3%	33.5%	24.1%

### 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47.2%、女性38.7%と、令和3年度調査結果(男性49.3%、女性38.5%)と比べ、それぞれ2.1ポイント減少、0.2ポイント増加しています。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8.1回と、目標値(週10回)より、1.9ポイント低くなっています。

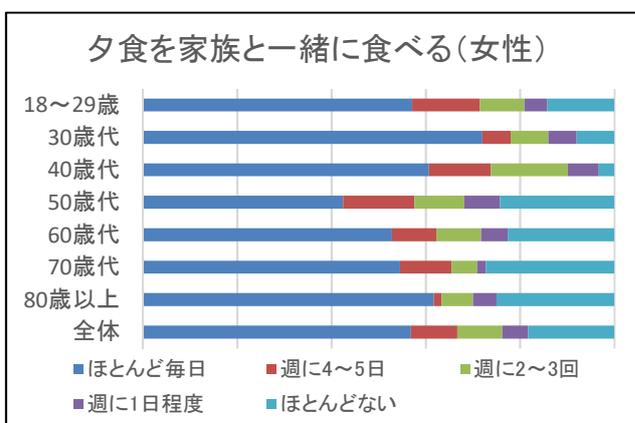
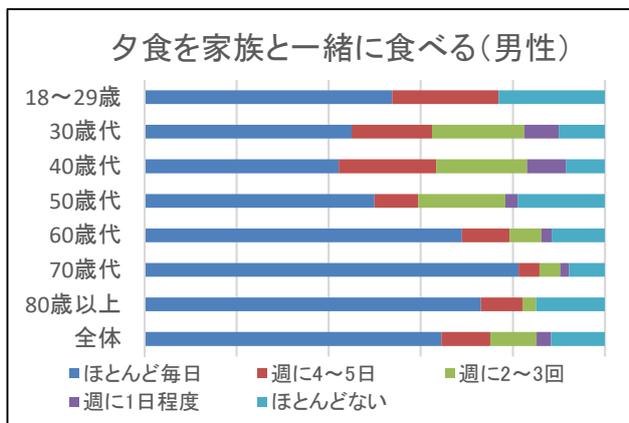


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	23.1%	7.7%	0.0%	7.7%	61.5%
30歳代	37.5%	7.5%	7.5%	10.0%	37.5%
40歳代	28.2%	11.3%	14.1%	9.9%	36.6%
50歳代	24.3%	9.5%	6.8%	9.5%	50.0%
60歳代	47.1%	6.9%	9.2%	8.0%	28.7%
70歳代	62.2%	4.5%	10.3%	5.1%	17.9%
80歳以上	68.7%	4.5%	3.0%	1.5%	22.4%
全体	47.2%	6.9%	8.7%	6.9%	30.3%

	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	9.5%	9.5%	9.5%	9.5%	61.9%
30歳代	46.0%	6.0%	12.0%	8.0%	28.0%
40歳代	42.6%	8.2%	16.4%	8.2%	24.6%
50歳代	39.4%	4.5%	7.6%	9.1%	39.4%
60歳代	30.8%	0.0%	7.7%	3.8%	57.7%
70歳代	37.7%	7.5%	5.7%	7.5%	41.5%
80歳以上	45.8%	3.4%	6.8%	3.4%	40.7%
全体	38.7%	5.2%	9.4%	6.9%	39.8%

### 問15-キ 夕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64.5%、女性56.8%と、令和3年度調査結果(男性58.1%、女性58.2%)と比べ、それぞれ6.4ポイント増加、1.4ポイント減少しています。

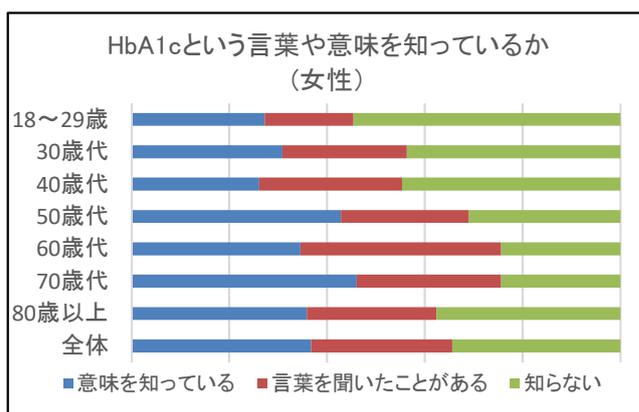
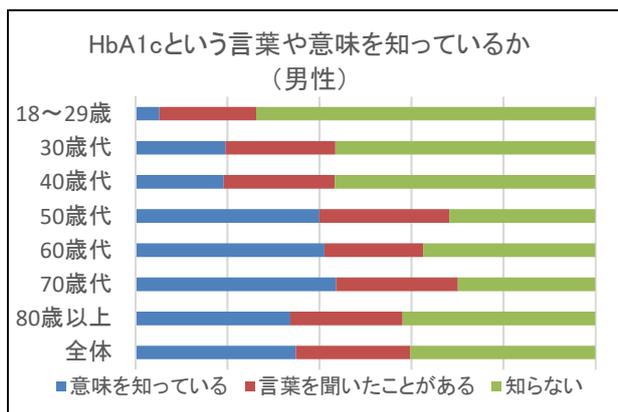


	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3回	週に1日程度	ほとんどない
18~29歳	53.8%	23.1%	0.0%	0.0%	23.1%
30歳代	45.0%	17.5%	20.0%	7.5%	10.0%
40歳代	42.3%	21.1%	19.7%	8.5%	8.5%
50歳代	50.0%	9.5%	18.9%	2.7%	18.9%
60歳代	69.0%	10.3%	6.9%	2.3%	11.5%
70歳代	81.3%	4.5%	4.5%	1.9%	7.7%
80歳以上	73.1%	9.0%	3.0%	0.0%	14.9%
全体	64.5%	10.7%	10.1%	3.2%	11.6%

	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	57.1%	14.3%	9.5%	4.8%	14.3%
30歳代	72.0%	6.0%	8.0%	6.0%	8.0%
40歳代	60.7%	13.1%	16.4%	6.6%	3.3%
50歳代	42.4%	15.2%	10.6%	7.6%	24.2%
60歳代	52.8%	9.4%	9.4%	5.7%	22.6%
70歳代	54.5%	10.9%	5.5%	1.8%	27.3%
80歳以上	61.7%	1.7%	6.7%	5.0%	25.0%
全体	56.8%	9.8%	9.6%	5.5%	18.3%

### 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59.8%、女性65.6%と、令和3年度調査結果(男性57.5%、女性64.4%)と比べ、それぞれ2.3ポイント、1.2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20.2ポイント、14.4ポイント低くなっています。

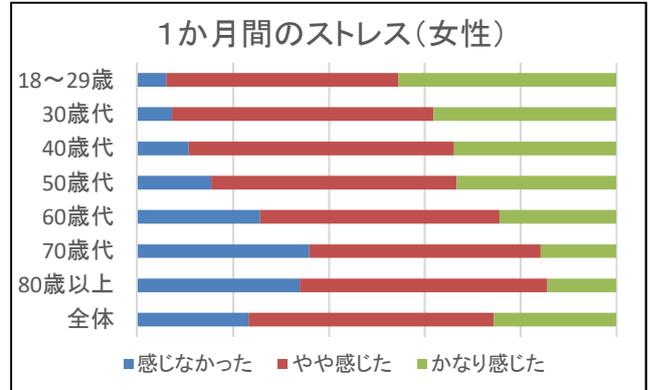
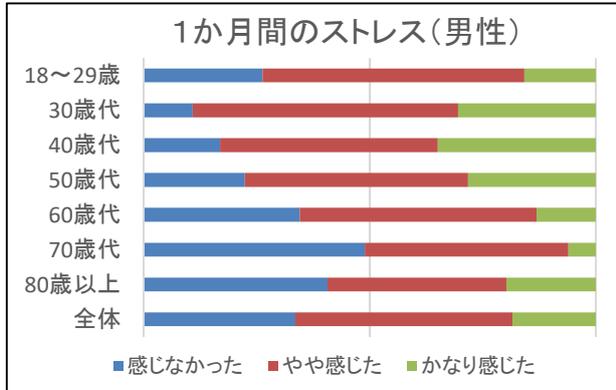


	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18~29歳	5.3%	21.1%	73.7%
30歳代	19.6%	23.9%	56.5%
40歳代	19.3%	24.1%	56.6%
50歳代	40.0%	28.2%	31.8%
60歳代	41.1%	21.5%	37.4%
70歳代	43.6%	26.5%	29.8%
80歳以上	33.7%	24.4%	41.9%
全体	34.9%	24.9%	40.2%

	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	27.3%	18.2%	54.5%
30歳代	30.9%	25.5%	43.6%
40歳代	26.2%	29.2%	44.6%
50歳代	42.9%	26.2%	31.0%
60歳代	34.6%	41.0%	24.4%
70歳代	46.1%	29.6%	24.3%
80歳以上	35.9%	26.5%	37.6%
全体	36.7%	28.9%	34.4%

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66.4%、女性76.8%と、令和3年度調査結果(男性70.2%、女性79.5%)と比べ、それぞれ3.8ポイント、2.7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6.4ポイント、6.8ポイント高くなっています。

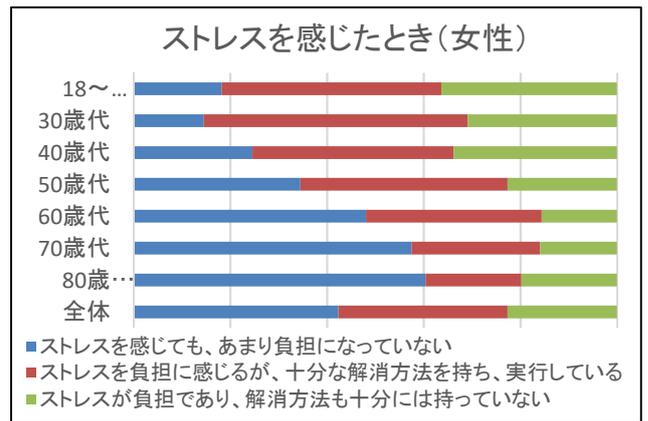
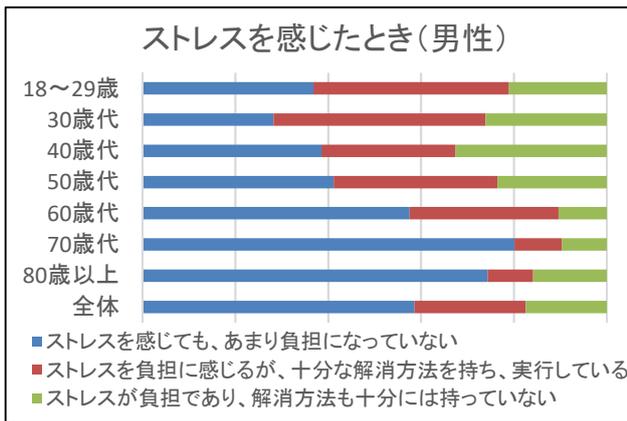


	感じなかった	やや感じた	かなり感じた
18~29歳	26.3%	57.9%	15.8%
30歳代	10.9%	58.7%	30.4%
40歳代	16.9%	48.2%	34.9%
50歳代	22.4%	49.4%	28.2%
60歳代	34.6%	52.3%	13.1%
70歳代	48.9%	45.1%	6.0%
80歳以上	40.7%	39.5%	19.8%
全体	33.6%	48.0%	18.4%

	感じなかった	やや感じた	かなり感じた
18~29歳	6.1%	48.5%	45.5%
30歳代	7.3%	54.5%	38.2%
40歳代	10.8%	55.4%	33.8%
50歳代	15.5%	51.2%	33.3%
60歳代	25.6%	50.0%	24.4%
70歳代	36.0%	48.2%	15.8%
80歳以上	33.9%	51.7%	14.4%
全体	23.2%	51.2%	25.6%

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17.4%、女性22.7%と、令和3年度調査結果(男性17.2%、女性24.3%)と比べ、それぞれ0.2ポイント増加、1.6ポイント減少(改善)しています。

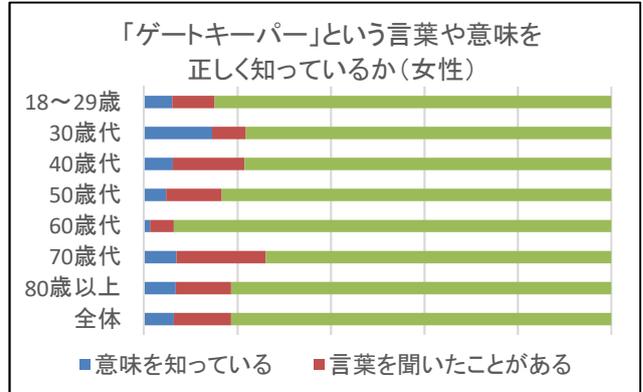
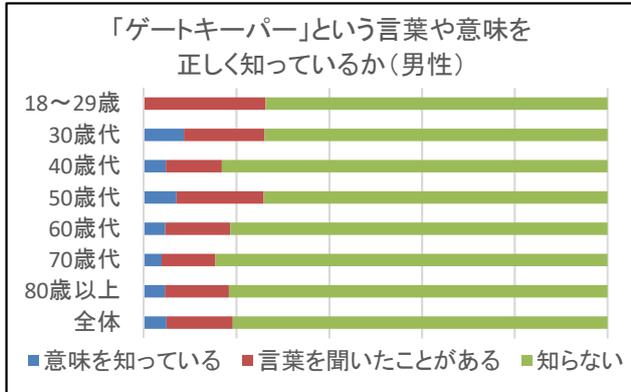


	ストレスを感じても、あまり負担になっていない	ストレスを十分に感じるが、十分な解消方法を持ち、実行している	ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない
18~29歳	36.8%	42.1%	21.1%
30歳代	28.3%	45.7%	26.1%
40歳代	38.6%	28.9%	32.5%
50歳代	41.2%	35.3%	23.5%
60歳代	57.5%	32.1%	10.4%
70歳代	80.1%	10.2%	9.7%
80歳以上	74.4%	9.8%	15.9%
全体	58.6%	24.0%	17.4%

	ストレスを感じても、あまり負担になっていない	ストレスを十分に感じるが、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	18.2%	45.5%	36.4%
30歳代	14.5%	54.5%	30.9%
40歳代	24.6%	41.5%	33.8%
50歳代	34.5%	42.9%	22.6%
60歳代	48.1%	36.4%	15.6%
70歳代	57.5%	26.5%	15.9%
80歳以上	60.4%	19.8%	19.8%
全体	42.4%	34.9%	22.7%

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19.2%、女性18.6%と、令和3年度調査結果(男性17.2%、女性19.7%)と比べ、それぞれ2.0ポイント増加、1.1ポイント減少しています。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9.1ポイント、9.7ポイント低くなっています。



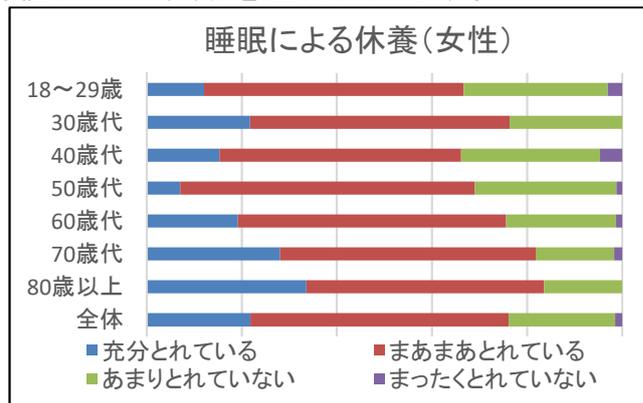
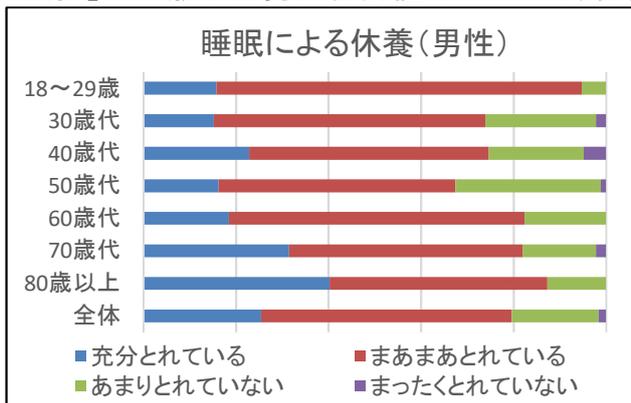
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	0.0%	26.3%	73.7%
30歳代	8.7%	17.4%	73.9%
40歳代	4.8%	12.0%	83.1%
50歳代	7.1%	18.8%	74.1%
60歳代	4.7%	14.0%	81.3%
70歳代	3.9%	11.6%	84.5%
80歳以上	4.6%	13.8%	81.6%
全体	4.9%	14.3%	80.8%

	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	6.1%	9.1%	84.8%
30歳代	14.5%	7.3%	78.2%
40歳代	6.2%	15.4%	78.5%
50歳代	4.8%	11.9%	83.3%
60歳代	1.3%	5.1%	93.6%
70歳代	7.0%	19.1%	73.9%
80歳以上	6.8%	11.9%	81.4%
全体	6.4%	12.2%	81.4%

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20.4%、女性23.8%と、令和3年度調査結果(男性21.7%、女性21.0%)と比べ、それぞれ1.3ポイント減少(改善)、2.8ポイント増加しています。

また、表中にはデータはありませんが、「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20歳以上男女合計値は22.0%で、目標値(26.5%未満)を達成しています。

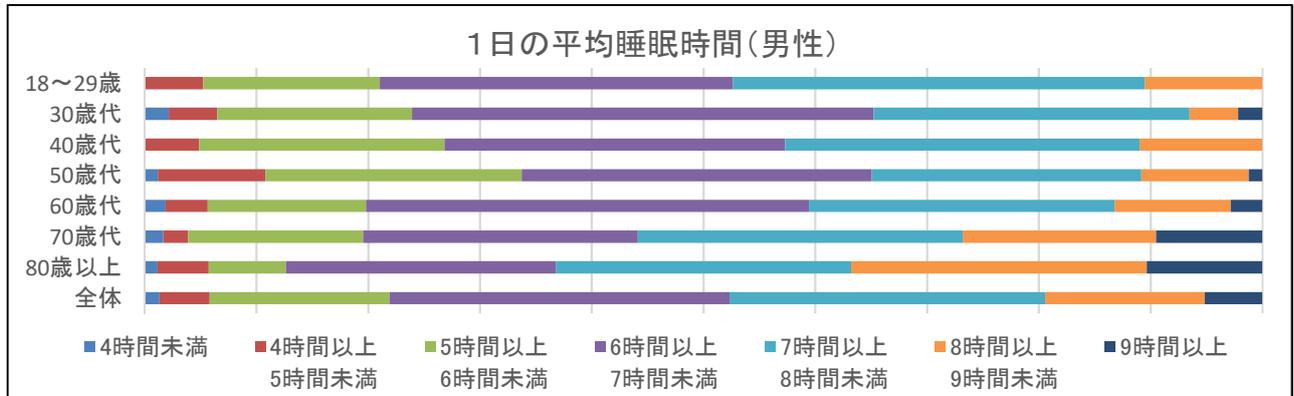


	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
18～29歳	15.8%	78.9%	5.3%	0.0%
30歳代	15.2%	58.7%	23.9%	2.2%
40歳代	22.9%	51.8%	20.5%	4.8%
50歳代	16.3%	51.2%	31.4%	1.2%
60歳代	18.5%	63.9%	17.6%	0.0%
70歳代	31.5%	50.5%	15.8%	2.2%
80歳以上	40.2%	47.1%	12.6%	0.0%
全体	25.4%	54.2%	18.8%	1.6%

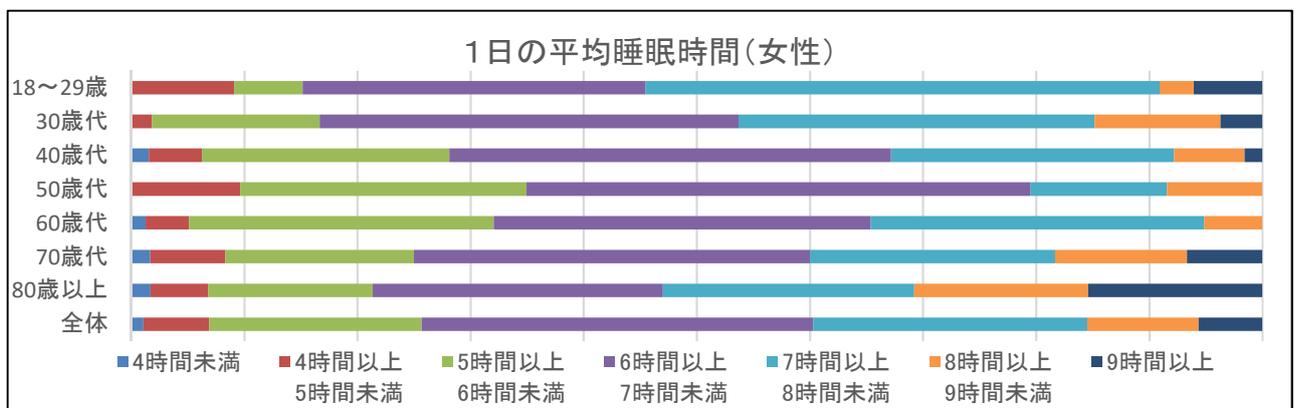
	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
18～29歳	12.1%	54.5%	30.3%	3.0%
30歳代	21.8%	54.5%	23.6%	0.0%
40歳代	15.4%	50.8%	29.2%	4.6%
50歳代	7.1%	61.9%	29.8%	1.2%
60歳代	19.2%	56.4%	23.1%	1.3%
70歳代	28.1%	53.7%	16.5%	1.7%
80歳以上	33.6%	50.0%	16.4%	0.0%
全体	21.9%	54.3%	22.4%	1.4%

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30.4%、女性34.6%と最も高く、令和3年度調査結果（男性33.1%、女性31.1%）と比べ、それぞれ2.7ポイント減少、3.5ポイント増加しています。



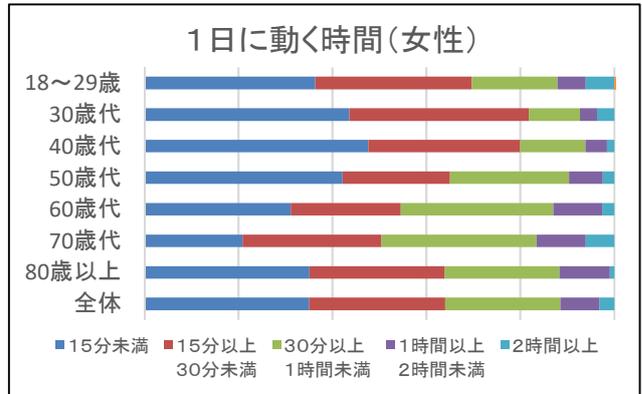
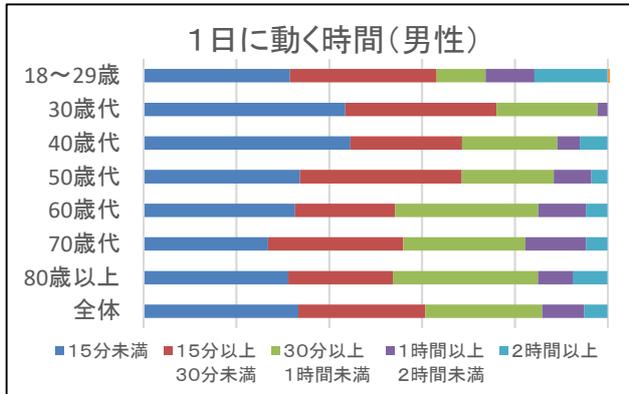
	4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上
18～29歳	0.0%	5.3%	15.8%	31.6%	36.8%	10.5%	0.0%
30歳代	2.2%	4.3%	17.4%	41.3%	28.3%	4.3%	2.2%
40歳代	0.0%	4.9%	22.0%	30.5%	31.7%	11.0%	0.0%
50歳代	1.2%	9.6%	22.9%	31.3%	24.1%	9.6%	1.2%
60歳代	1.9%	3.8%	14.2%	39.6%	27.4%	10.4%	2.8%
70歳代	1.7%	2.2%	15.6%	24.6%	29.1%	17.3%	9.5%
80歳以上	1.1%	4.6%	6.9%	24.1%	26.4%	26.4%	10.3%
全体	1.3%	4.5%	16.1%	30.4%	28.2%	14.3%	5.1%



	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%	9.1%	6.1%	30.3%	45.5%	3.0%	6.1%
30歳代	0.0%	1.9%	14.8%	37.0%	31.5%	11.1%	3.7%
40歳代	1.6%	4.7%	21.9%	39.1%	25.0%	6.3%	1.6%
50歳代	0.0%	9.6%	25.3%	44.6%	12.0%	8.4%	0.0%
60歳代	1.3%	3.8%	26.9%	33.3%	29.5%	5.1%	0.0%
70歳代	1.7%	6.7%	16.7%	35.0%	21.7%	11.7%	6.7%
80歳以上	1.7%	5.1%	14.5%	25.6%	22.2%	15.4%	15.4%
全体	1.1%	5.8%	18.8%	34.6%	24.2%	9.8%	5.6%

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33.4%、女性35.1%と最も高くなっています。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3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	31.6%	31.6%	10.5%	10.5%	15.8%
30歳代	43.5%	32.6%	21.7%	2.2%	0.0%
40歳代	44.6%	24.1%	20.5%	4.8%	6.0%
50歳代	33.7%	34.9%	19.8%	8.1%	3.5%
60歳代	32.7%	21.5%	30.8%	10.3%	4.7%
70歳代	26.9%	29.1%	26.3%	13.1%	4.6%
80歳以上	31.3%	22.5%	31.3%	7.5%	7.5%
全体	33.4%	27.3%	25.2%	9.1%	5.0%

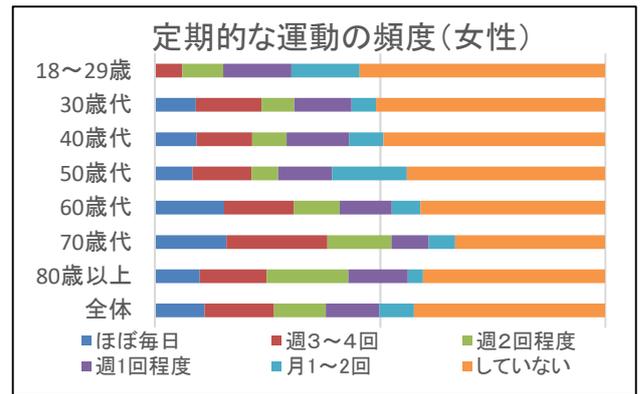
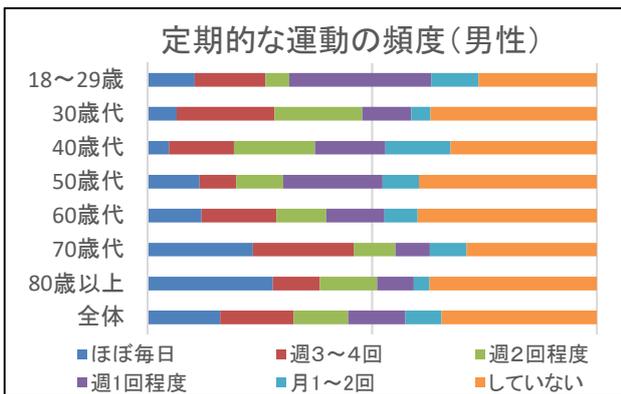
	15分未満	15分以上 30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上
18～29歳	36.4%	33.3%	18.2%	6.1%	6.1%
30歳代	43.6%	38.2%	10.9%	3.6%	3.6%
40歳代	47.7%	32.3%	13.8%	4.6%	1.5%
50歳代	42.2%	22.9%	25.3%	7.2%	2.4%
60歳代	31.2%	23.4%	32.5%	10.4%	2.6%
70歳代	20.9%	29.6%	33.0%	10.4%	6.1%
80歳以上	35.1%	28.8%	24.3%	10.8%	0.9%
全体	35.1%	28.9%	24.5%	8.3%	3.2%

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34.5%、女性42.4%と、令和3年度調査結果(男性31.9%、女性44.7%)と比べ、それぞれ2.6ポイント増加、2.3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、「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34.1%、女性50.0%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。

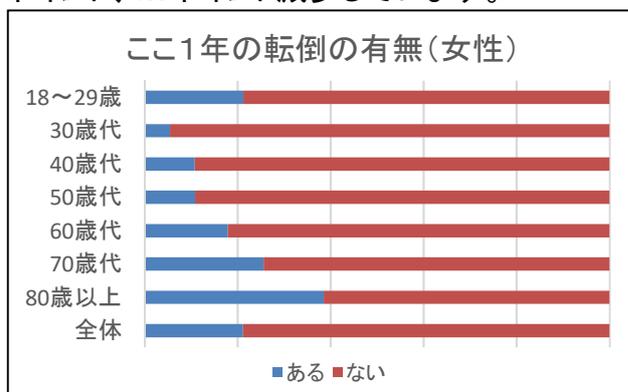
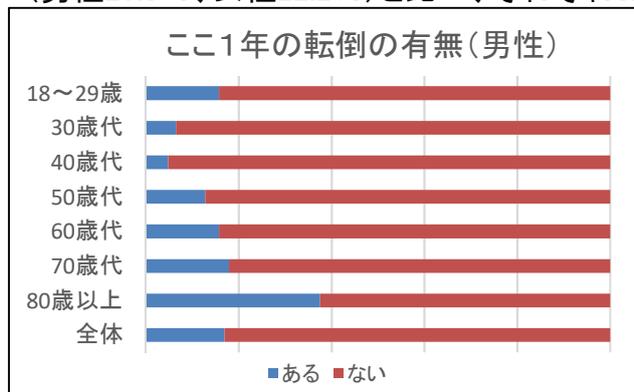


	ほぼ毎日	週3～4回	週2回程度	週1回程度	月1～2回	していない
18～29歳	10.5%	15.8%	5.3%	31.6%	10.5%	26.3%
30歳代	6.5%	21.7%	19.6%	10.9%	4.3%	37.0%
40歳代	4.8%	14.5%	18.1%	15.7%	14.5%	32.5%
50歳代	11.6%	8.1%	10.5%	22.1%	8.1%	39.5%
60歳代	12.0%	16.7%	11.1%	13.0%	7.4%	39.8%
70歳代	23.5%	22.4%	9.3%	7.7%	8.2%	29.0%
80歳以上	27.9%	10.5%	12.8%	8.1%	3.5%	37.2%
全体	16.2%	16.4%	12.1%	12.8%	8.0%	34.5%

	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	0.0%	6.1%	9.1%	15.2%	15.2%	54.5%
30歳代	9.1%	14.5%	7.3%	12.7%	5.5%	50.9%
40歳代	9.2%	12.3%	7.7%	13.8%	7.7%	49.2%
50歳代	8.3%	13.1%	6.0%	11.9%	16.7%	44.0%
60歳代	15.4%	15.4%	10.3%	11.5%	6.4%	41.0%
70歳代	15.8%	22.5%	14.2%	8.3%	5.8%	33.3%
80歳以上	9.9%	14.9%	18.2%	13.2%	3.3%	40.5%
全体	11.0%	15.5%	11.5%	11.9%	7.7%	42.4%

### 問24 ここ1年間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16.9%、女性21.2%と、令和3年度調査結果（男性20.3%、女性22.2%）と比べ、それぞれ3.4ポイント、1.0ポイント減少しています。

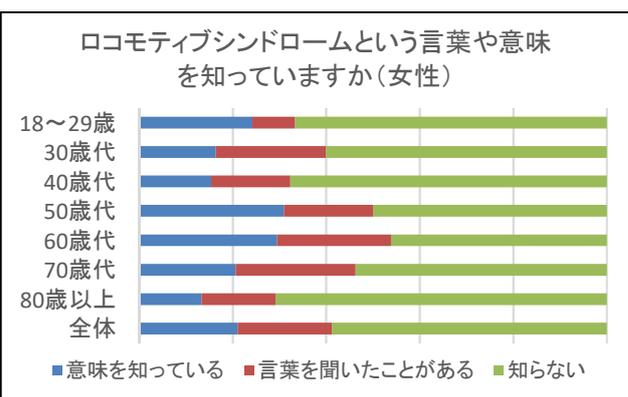
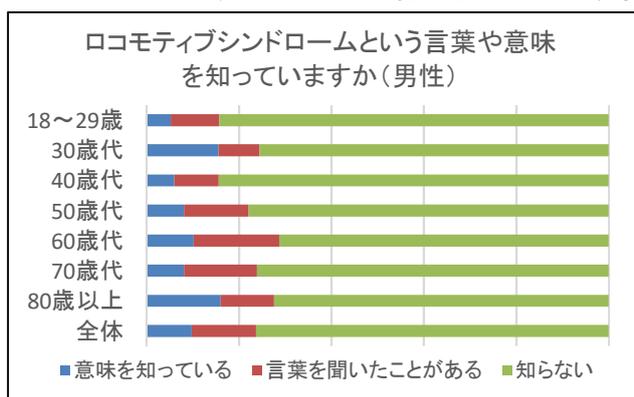


	ある	ない
18～29歳	15.8%	84.2%
30歳代	6.5%	93.5%
40歳代	4.8%	95.2%
50歳代	12.8%	87.2%
60歳代	15.7%	84.3%
70歳代	17.9%	82.1%
80歳以上	37.5%	62.5%
全体	16.9%	83.1%

	ある	ない
18～29歳	21.2%	78.8%
30歳代	5.5%	94.5%
40歳代	10.8%	89.2%
50歳代	10.8%	89.2%
60歳代	17.9%	82.1%
70歳代	25.6%	74.4%
80歳以上	38.5%	61.5%
全体	21.2%	78.8%

### 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23.7%、女性41.1%と、令和3年度調査結果（男性24.5%、女性38.1%）と比べ、それぞれ0.8ポイント減少、3.0ポイント増加しています。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56.3ポイント、38.9ポイント低くなっています。



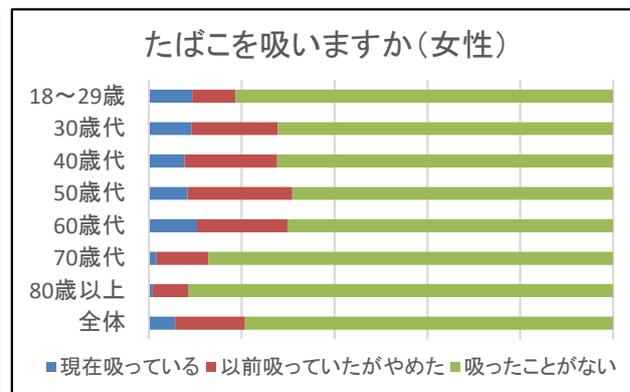
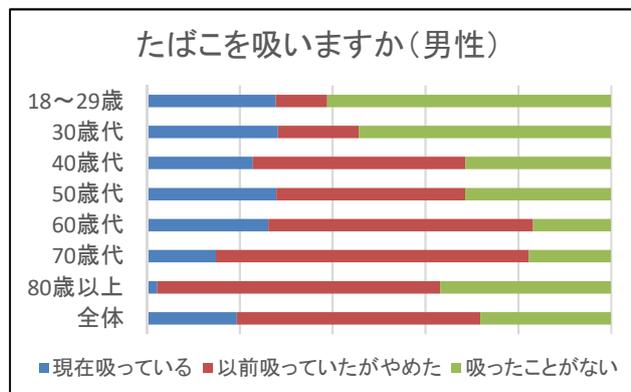
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18～29歳	5.3%	10.5%	84.2%
30歳代	15.6%	8.9%	75.6%
40歳代	6.0%	9.6%	84.3%
50歳代	8.1%	14.0%	77.9%
60歳代	10.2%	18.5%	71.3%
70歳代	8.2%	15.8%	76.1%
80歳以上	16.1%	11.5%	72.4%
全体	9.8%	13.9%	76.3%

	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	24.2%	9.1%	66.7%
30歳代	16.4%	23.6%	60.0%
40歳代	15.4%	16.9%	67.7%
50歳代	31.0%	19.0%	50.0%
60歳代	29.5%	24.4%	46.2%
70歳代	20.7%	25.6%	53.7%
80歳以上	13.3%	15.8%	70.8%
全体	21.0%	20.1%	58.8%

## 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19.4%、女性5.7%と、令和3年度調査結果（男性19.8%、女性7.1%）と比べ、それぞれ0.4ポイント、1.4ポイント減少しています。

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4.8ポイント、0.1ポイント高くなっています。



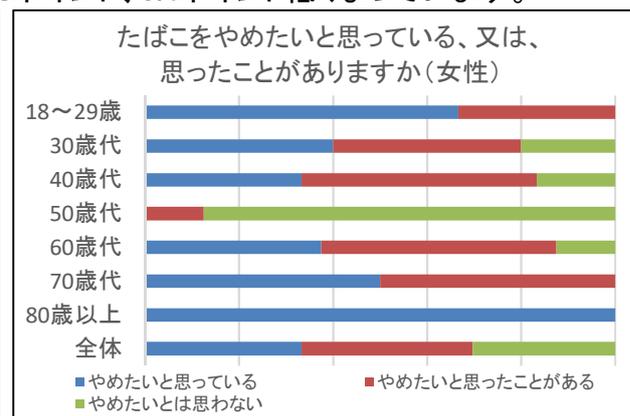
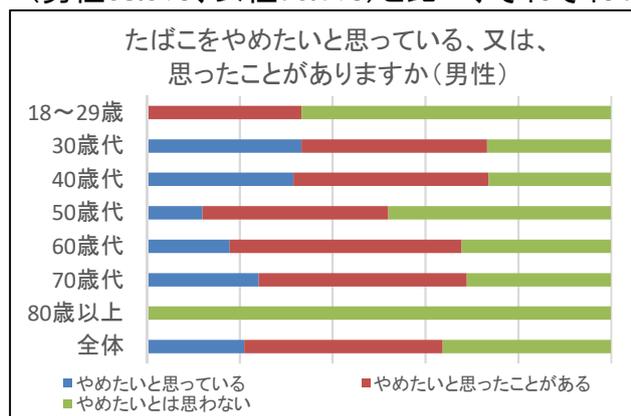
	現在吸っている	以前吸っていたがやめた	吸ったことがない
18～29歳	27.8%	11.1%	61.1%
30歳代	28.3%	17.4%	54.3%
40歳代	22.9%	45.8%	31.3%
50歳代	27.9%	40.7%	31.4%
60歳代	26.2%	57.0%	16.8%
70歳代	14.9%	67.4%	17.7%
80歳以上	2.3%	60.9%	36.8%
全体	19.4%	52.5%	28.1%

	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	9.4%	9.4%	81.3%
30歳代	9.3%	18.5%	72.2%
40歳代	7.7%	20.0%	72.3%
50歳代	8.3%	22.6%	69.0%
60歳代	10.4%	19.5%	70.1%
70歳代	1.7%	11.1%	87.2%
80歳以上	0.9%	7.8%	91.4%
全体	5.7%	15.0%	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63.7%、女性69.7%と、令和3年度調査結果（男性68.5%、女性76.1%）と比べ、それぞれ4.8ポイント、6.4ポイント低くなっています。

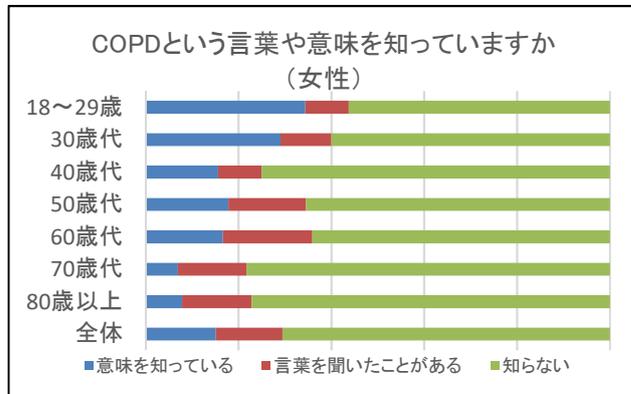
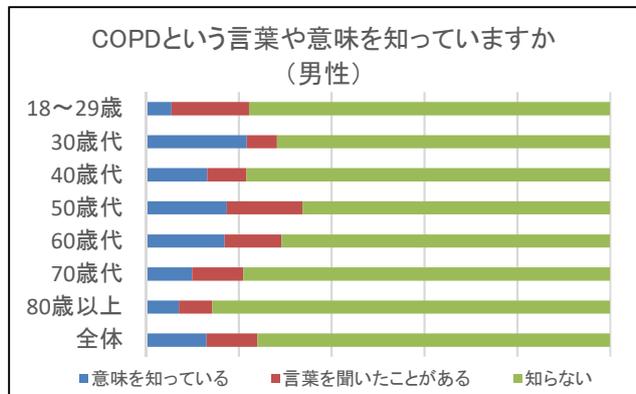


	やめたいと思っている	やめたいと思ったことがある	やめたいとは思わない
18～29歳	0.0%	33.3%	66.7%
30歳代	33.3%	40.0%	26.7%
40歳代	31.6%	42.1%	26.3%
50歳代	12.0%	40.0%	48.0%
60歳代	17.9%	50.0%	32.1%
70歳代	24.1%	44.8%	31.0%
80歳以上	0.0%	0.0%	100.0%
全体	21.0%	42.7%	36.3%

	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	66.7%	33.3%	0.0%
30歳代	40.0%	40.0%	20.0%
40歳代	33.3%	50.0%	16.7%
50歳代	0.0%	12.5%	87.5%
60歳代	37.5%	50.0%	12.5%
70歳代	50.0%	50.0%	0.0%
80歳以上	100.0%	0.0%	0.0%
全体	33.3%	36.4%	30.3%

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24.0%、女性29.5%と、「COPDの認知度の向上」の目標値(80%)より、それぞれ56.0ポイント、50.5ポイント低くなっています。



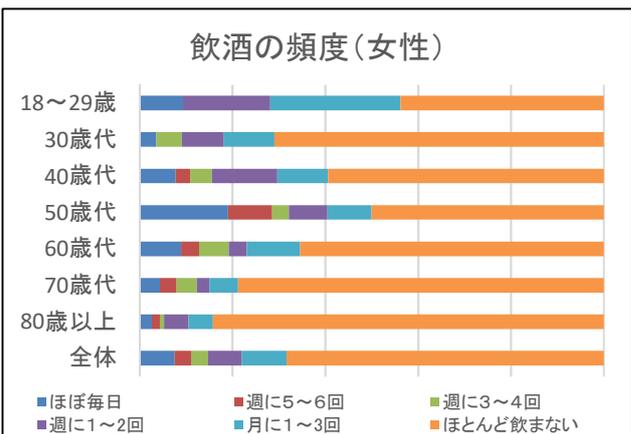
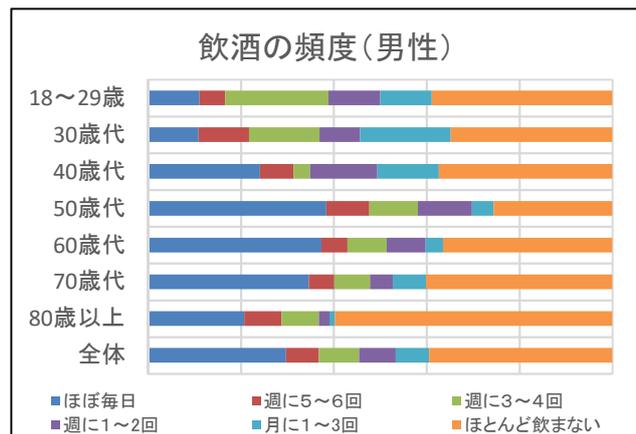
	意味を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
18~29歳	5.6%	16.7%	77.8%
30歳代	21.7%	6.5%	71.7%
40歳代	13.3%	8.4%	78.3%
50歳代	17.4%	16.3%	66.3%
60歳代	17.0%	12.3%	70.8%
70歳代	9.9%	11.0%	79.0%
80歳以上	7.1%	7.1%	85.7%
全体	13.1%	10.9%	76.0%

	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	34.4%	9.4%	56.3%
30歳代	29.1%	10.9%	60.0%
40歳代	15.6%	9.4%	75.0%
50歳代	17.9%	16.7%	65.5%
60歳代	16.7%	19.2%	64.1%
70歳代	7.0%	14.8%	78.3%
80歳以上	7.9%	14.9%	77.2%
全体	15.1%	14.4%	70.5%

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29.7%、女性7.6%と、令和3年度調査結果(男性28.2%、女性7.2%)と比べ、それぞれ1.5ポイント、0.4ポイント増加しています。

一方、「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ず、男性49.3%、女性19.2%)は、達成しています。



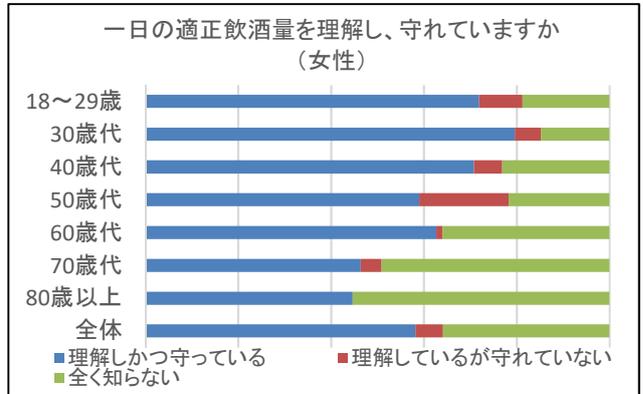
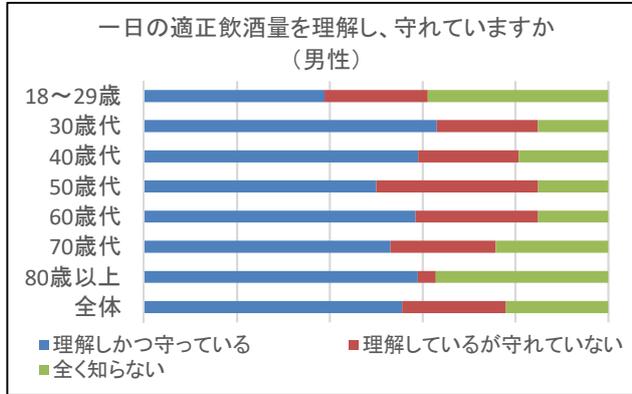
	ほぼ毎日	週に5~6回	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	ほとんど飲まない
18~29歳	11.1%	5.6%	22.2%	11.1%	11.1%	38.9%
30歳代	10.9%	10.9%	15.2%	8.7%	19.6%	34.8%
40歳代	24.1%	7.2%	3.6%	14.5%	13.3%	37.3%
50歳代	38.4%	9.3%	10.5%	11.6%	4.7%	25.6%
60歳代	37.4%	5.6%	8.4%	8.4%	3.7%	36.4%
70歳代	34.6%	5.5%	7.7%	4.9%	7.1%	40.1%
80歳以上	20.7%	8.0%	8.0%	2.3%	1.1%	59.8%
全体	29.7%	7.1%	8.7%	7.9%	7.2%	39.4%

	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	9.4%	0.0%	0.0%	18.8%	28.1%	43.8%
30歳代	3.6%	0.0%	5.5%	9.1%	10.9%	70.9%
40歳代	7.8%	3.1%	4.7%	14.1%	10.9%	59.4%
50歳代	19.0%	9.5%	3.6%	8.3%	9.5%	50.0%
60歳代	9.0%	3.8%	6.4%	3.8%	11.5%	65.4%
70歳代	4.4%	3.5%	4.4%	2.7%	6.2%	78.8%
80歳以上	2.6%	1.8%	0.9%	5.3%	5.3%	84.2%
全体	7.6%	3.5%	3.7%	7.2%	9.6%	68.3%

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55.6%、女性58.2%と、令和3年度調査結果（男性56.3%、女性63.8%）と比べ、それぞれ0.7ポイント、5.6ポイント減少しています。



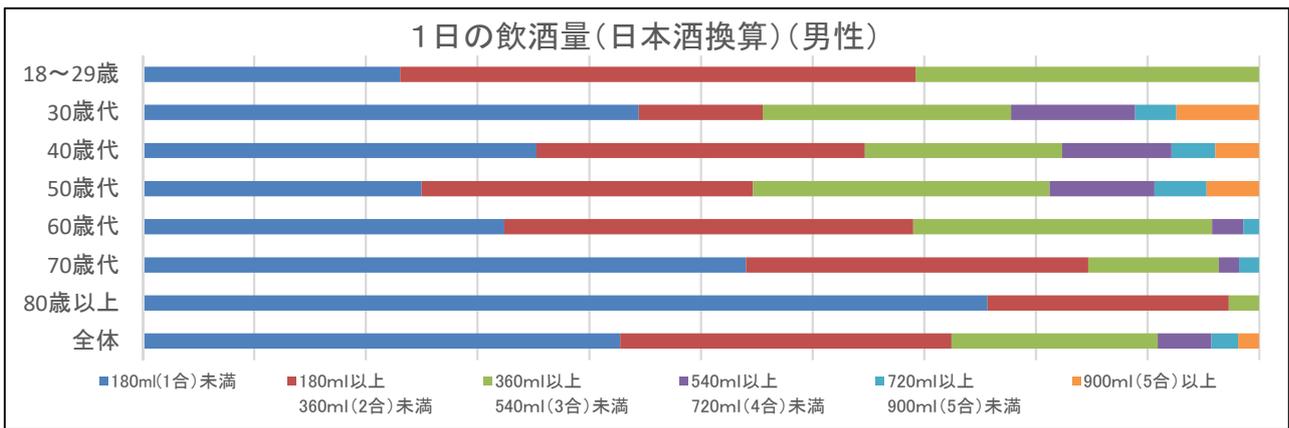
	理解しかつ守っている	理解しているが守れていない	全く知らない
18～29歳	38.9%	22.2%	38.9%
30歳代	63.0%	21.7%	15.2%
40歳代	59.0%	21.7%	19.3%
50歳代	50.0%	34.9%	15.1%
60歳代	58.5%	26.4%	15.1%
70歳代	53.1%	22.6%	24.3%
80歳以上	59.0%	3.8%	37.2%
全体	55.6%	22.4%	22.1%

	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	71.9%	9.4%	18.8%
30歳代	79.6%	5.6%	14.8%
40歳代	70.8%	6.2%	23.1%
50歳代	59.0%	19.3%	21.7%
60歳代	62.7%	1.3%	36.0%
70歳代	46.4%	4.5%	49.1%
80歳以上	44.6%	0.0%	55.4%
全体	58.2%	6.0%	35.8%

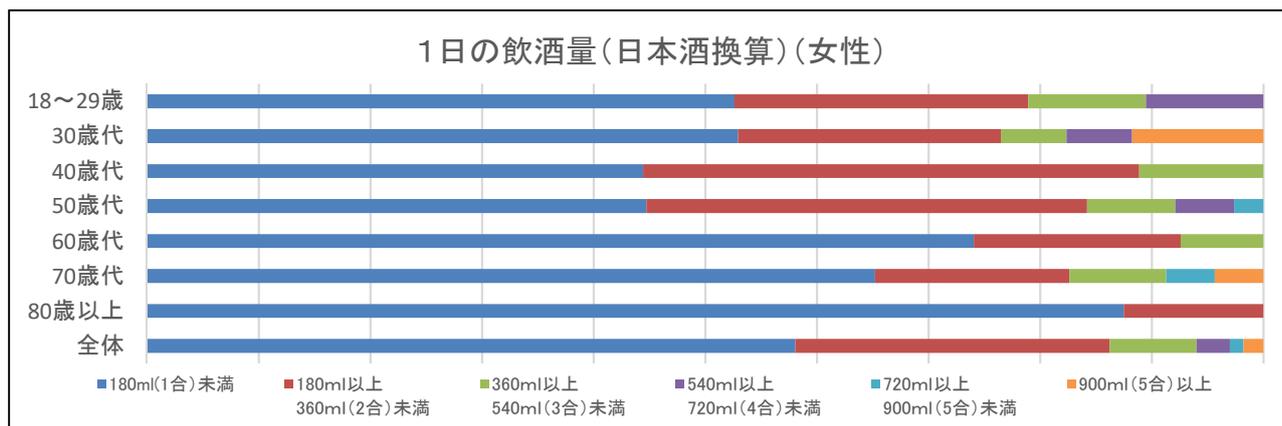
問31 普段、お酒を飲む方にお聞きします

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42.8%、女性58.1%と最も高く、令和3年度調査結果（男性39.2%、女性67.3%）と比べて、それぞれ3.6ポイント増加、9.2ポイント減少しています。



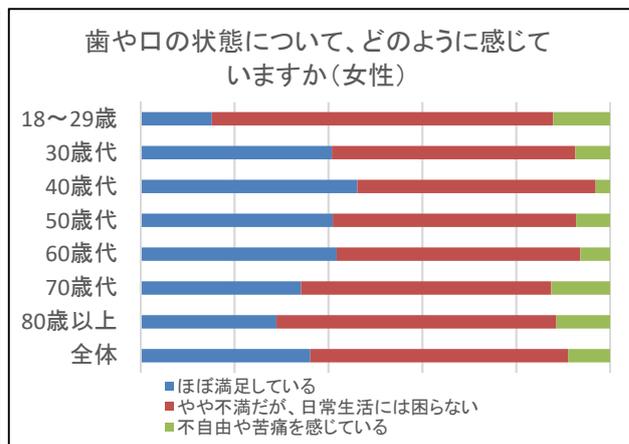
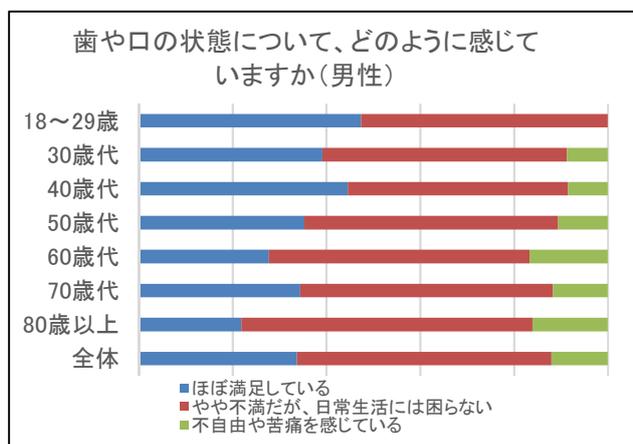
	180ml(1合)未満	180ml以上 360ml(2合)未満	360ml以上 540ml(3合)未満	540ml以上 720ml(4合)未満	720ml以上 900ml(5合)未満	900ml(5合)以上
18～29歳	23.1%	46.2%	30.8%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	44.4%	11.1%	22.2%	11.1%	3.7%	7.4%
40歳代	35.3%	29.4%	17.6%	9.8%	3.9%	3.9%
50歳代	25.0%	29.7%	26.6%	9.4%	4.7%	4.7%
60歳代	32.4%	36.6%	26.8%	2.8%	1.4%	0.0%
70歳代	54.1%	30.6%	11.7%	1.8%	1.8%	0.0%
80歳以上	75.7%	21.6%	2.7%	0.0%	0.0%	0.0%
全体	42.8%	29.7%	18.4%	4.8%	2.4%	1.9%



	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	52.6%	26.3%	10.5%	10.5%	0.0%	0.0%
30歳代	52.9%	23.5%	5.9%	5.9%	0.0%	11.8%
40歳代	44.4%	44.4%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
50歳代	44.7%	39.5%	7.9%	5.3%	2.6%	0.0%
60歳代	74.1%	18.5%	7.4%	0.0%	0.0%	0.0%
70歳代	65.2%	17.4%	8.7%	0.0%	4.3%	4.3%
80歳以上	87.5%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
全体	58.1%	28.1%	7.8%	3.0%	1.2%	1.8%

### 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33.7%、女性36.1%と、令和3年度調査結果(男性34.9%、女性34.1%)と比べ、それぞれ1.2ポイント減少、2.0ポイント増加しています。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16.3ポイント、13.9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	47.4%	52.6%	0.0%
30歳代	39.1%	52.2%	8.7%
40歳代	44.6%	47.0%	8.4%
50歳代	35.3%	54.1%	10.6%
60歳代	27.8%	55.6%	16.7%
70歳代	34.4%	53.9%	11.7%
80歳以上	21.8%	62.1%	16.1%
全体	33.7%	54.3%	12.0%

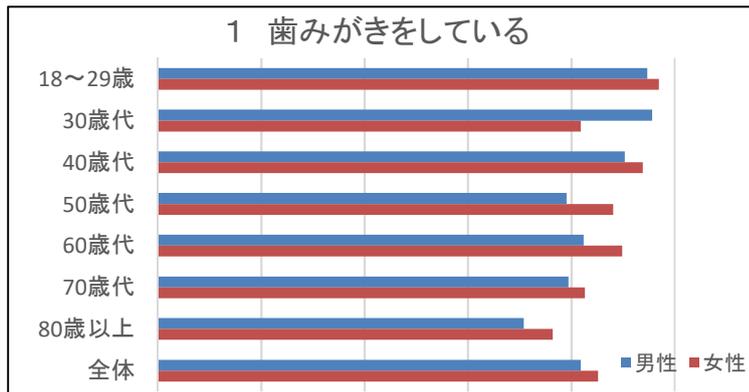
	ほぼ満足している	やや不満だが、日常生活には困らない	不自由や苦痛を感じている
18～29歳	15.2%	72.7%	12.1%
30歳代	40.7%	51.9%	7.4%
40歳代	46.2%	50.8%	3.1%
50歳代	41.0%	51.8%	7.2%
60歳代	41.8%	51.9%	6.3%
70歳代	34.2%	53.3%	12.5%
80歳以上	28.9%	59.6%	11.4%
全体	36.1%	54.9%	8.9%

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

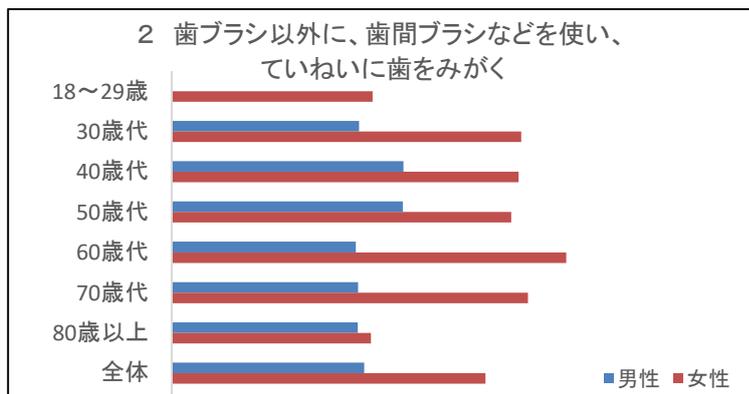
全体では、「歯ブラシ以外に、歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく」が男性29.1%、女性47.3%と、「歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合の増加」の目標値(50%以上)より、それぞれ20.9ポイント、2.7ポイント低くなっています。

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35.2%、女性49.1%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29.8ポイント、15.9ポイント低くなっています。

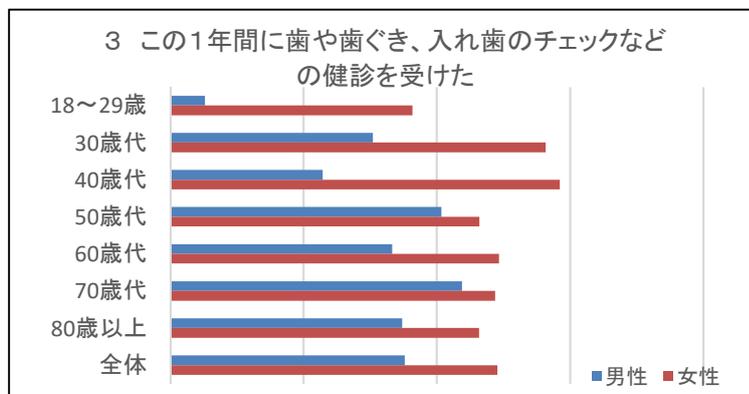
最後に、「よくかんで食べる」が男性21.9%、女性27.1%と、『よく噛んで食べる人の割合の増加』の目標値(50%以上)より、それぞれ28.1ポイント、22.9ポイント低くなっています。



	男性	女性
18～29歳	94.7%	97.0%
30歳代	95.7%	81.8%
40歳代	90.4%	93.8%
50歳代	79.1%	88.1%
60歳代	82.4%	89.9%
70歳代	79.5%	82.6%
80歳以上	70.8%	76.4%
全体	81.8%	85.2%

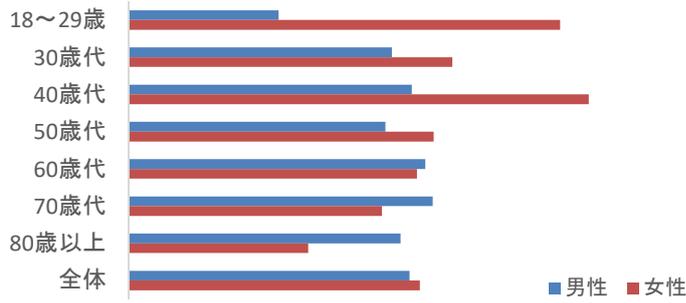


	男性	女性
18～29歳	0.0%	30.3%
30歳代	28.3%	52.7%
40歳代	34.9%	52.3%
50歳代	34.9%	51.2%
60歳代	27.8%	59.5%
70歳代	28.1%	53.7%
80歳以上	28.1%	30.1%
全体	29.1%	47.3%



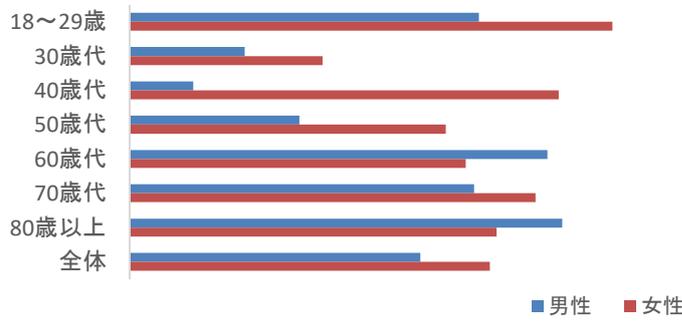
	男性	女性
18～29歳	5.3%	36.4%
30歳代	30.4%	56.4%
40歳代	22.9%	58.5%
50歳代	40.7%	46.4%
60歳代	33.3%	49.4%
70歳代	43.8%	48.8%
80歳以上	34.8%	46.3%
全体	35.2%	49.1%

#### 4 たばこを吸わない



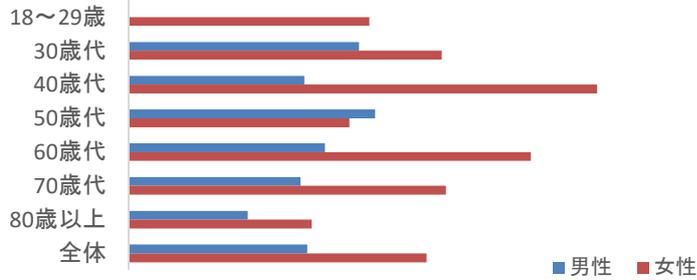
	男性	女性
18～29歳	21.1%	60.6%
30歳代	37.0%	45.5%
40歳代	39.8%	64.6%
50歳代	36.0%	42.9%
60歳代	41.7%	40.5%
70歳代	42.7%	35.5%
80歳以上	38.2%	25.2%
全体	39.4%	40.9%

#### 5 よくかんで食べる



	男性	女性
18～29歳	26.3%	36.4%
30歳代	8.7%	14.5%
40歳代	4.8%	32.3%
50歳代	12.8%	23.8%
60歳代	31.5%	25.3%
70歳代	25.9%	30.6%
80歳以上	32.6%	27.6%
全体	21.9%	27.1%

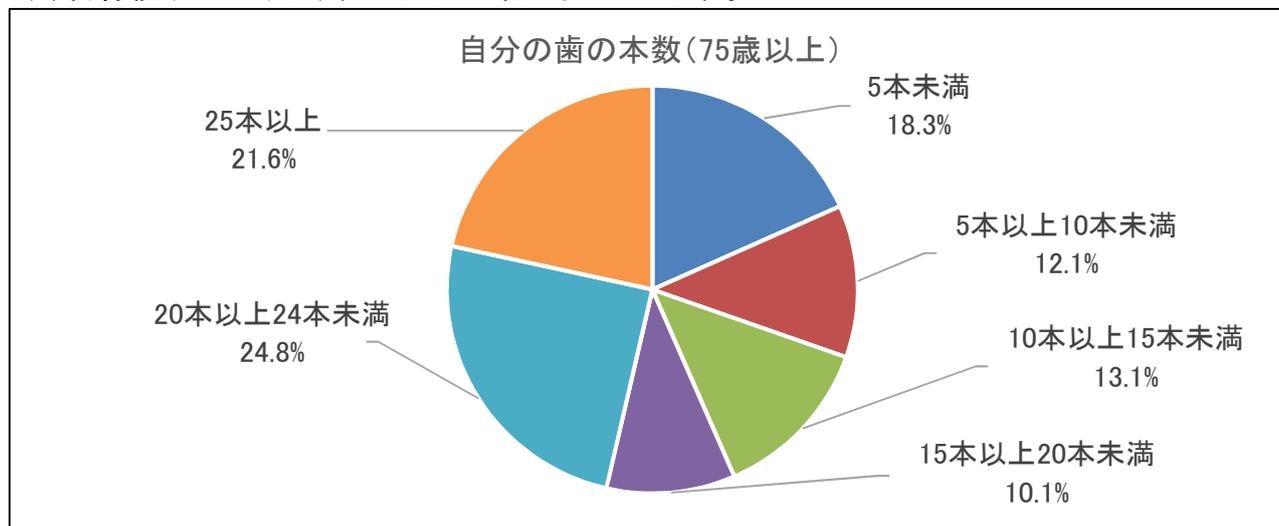
#### 6 フッ素やキシリトールなど、歯によいことを取り入れている



	男性	女性
18～29歳	0.0%	18.2%
30歳代	17.4%	23.6%
40歳代	13.3%	35.4%
50歳代	18.6%	16.7%
60歳代	14.8%	30.4%
70歳代	13.0%	24.0%
80歳以上	9.0%	13.8%
全体	13.5%	22.5%

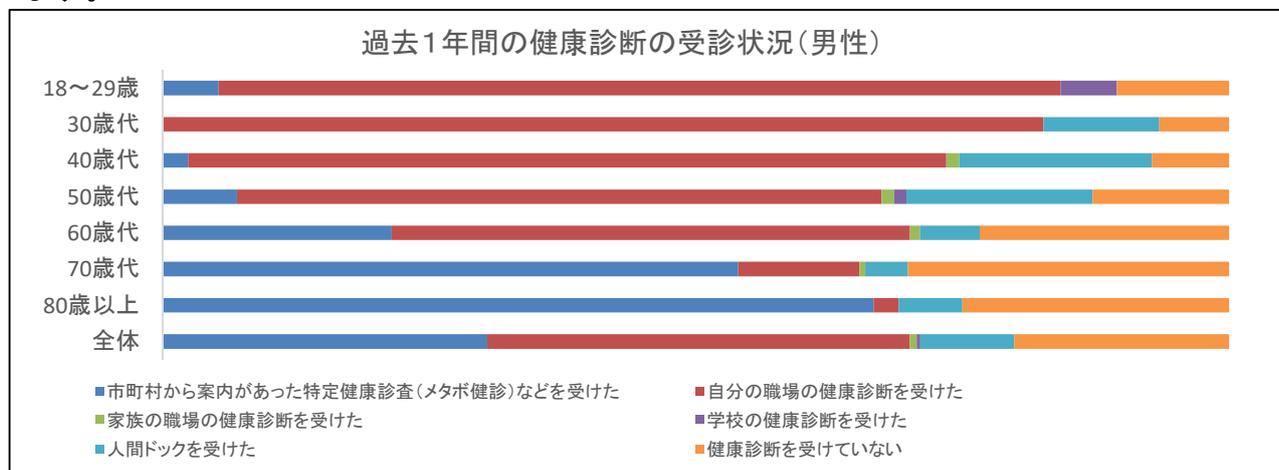
問34 75歳以上の方にお聞きします。現在、ご自分の歯は何本ありますか

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46.4%と、令和3年度調査結果(48.9%)と比べ、2.5ポイント減少しています。また、グラフにはありませんが、「80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加(75～84歳)」は男女値54.3%であり、目標値(60.0%)より、5.7ポイント低くなっています。

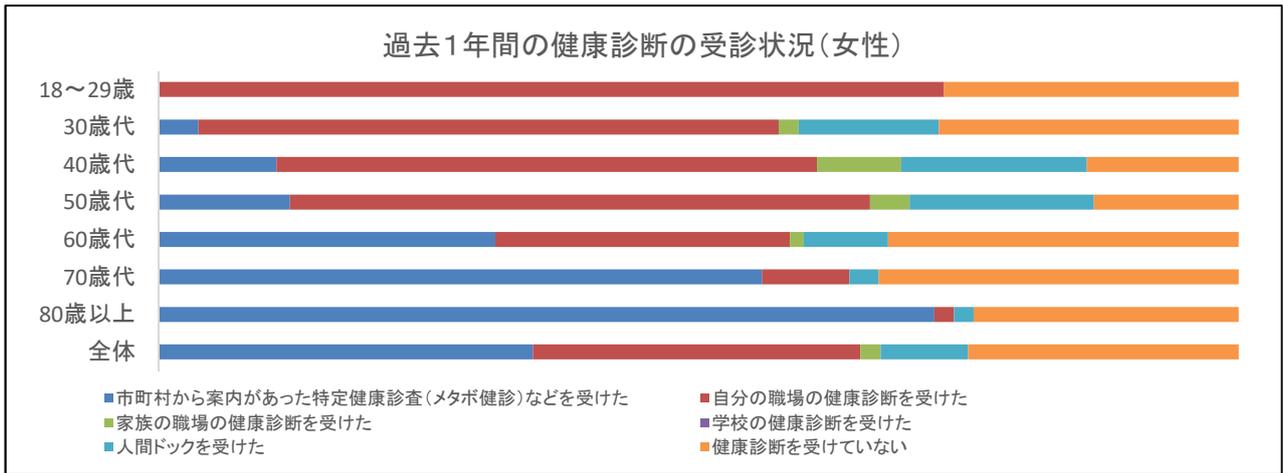


問35 過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか

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79.8%、女性75.0%と、令和3年度調査結果(男性81.8%、女性73.8%)と比べ、それぞれ2.0ポイント減少、1.2ポイント増加しています。



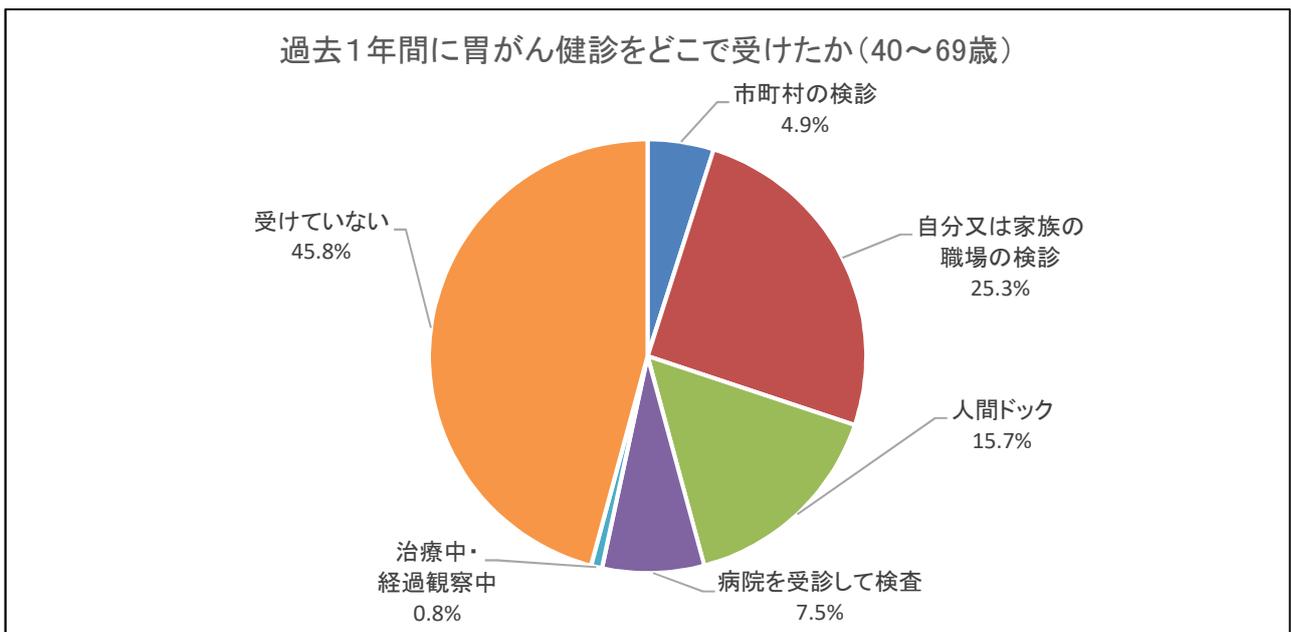
	市町村から案内があった特定健康診査(メタボ健診)などを受けた	自分の職場の健康診断を受けた	家族の職場の健康診断を受けた	学校の健康診断を受けた	人間ドックを受けた	健康診断を受けていない
18～29歳	5.3%	78.9%	0.0%	5.3%	0.0%	10.5%
30歳代	0.0%	82.6%	0.0%	0.0%	10.9%	6.5%
40歳代	2.4%	71.1%	1.2%	0.0%	18.1%	7.2%
50歳代	7.0%	60.5%	1.2%	1.2%	17.4%	12.8%
60歳代	21.5%	48.6%	0.9%	0.0%	5.6%	23.4%
70歳代	54.0%	11.4%	0.6%	0.0%	4.0%	30.1%
80歳以上	66.7%	2.4%	0.0%	0.0%	6.0%	25.0%
全体	30.4%	39.6%	0.7%	0.3%	8.8%	20.1%



	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%	72.7%	0.0%	0.0%	0.0%	27.3%
30歳代	3.7%	53.7%	1.9%	0.0%	13.0%	27.8%
40歳代	10.9%	50.0%	7.8%	0.0%	17.2%	14.1%
50歳代	12.2%	53.7%	3.7%	0.0%	17.1%	13.4%
60歳代	31.2%	27.3%	1.3%	0.0%	7.8%	32.5%
70歳代	55.9%	8.1%	0.0%	0.0%	2.7%	33.3%
80歳以上	71.8%	1.8%	0.0%	0.0%	1.8%	24.5%
全体	34.7%	30.3%	1.9%	0.0%	8.1%	25.0%

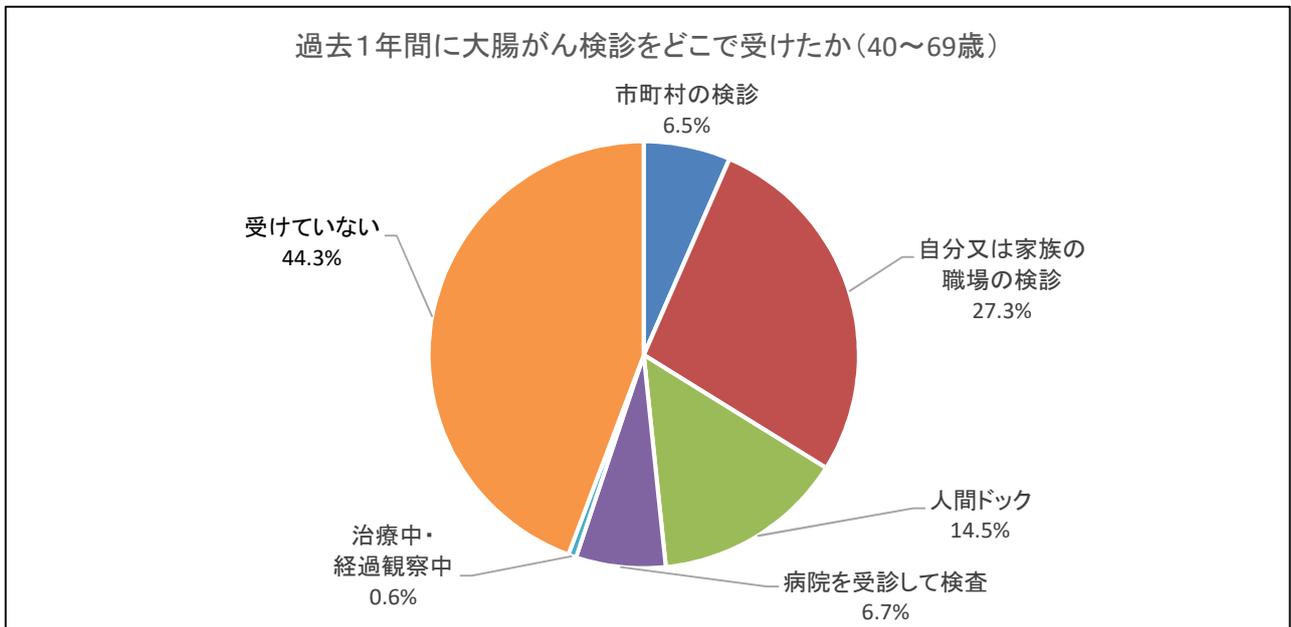
問36 40歳以上の方にお聞きします。過去1年間に次のがん検診をどこで受けましたか  
 ア 胃がん検診(胃エックス線検査又は内視鏡検査など)

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53.4%と、令和3年度調査結果(53.2%)と比べ、0.2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、6.6ポイント低くなっています。



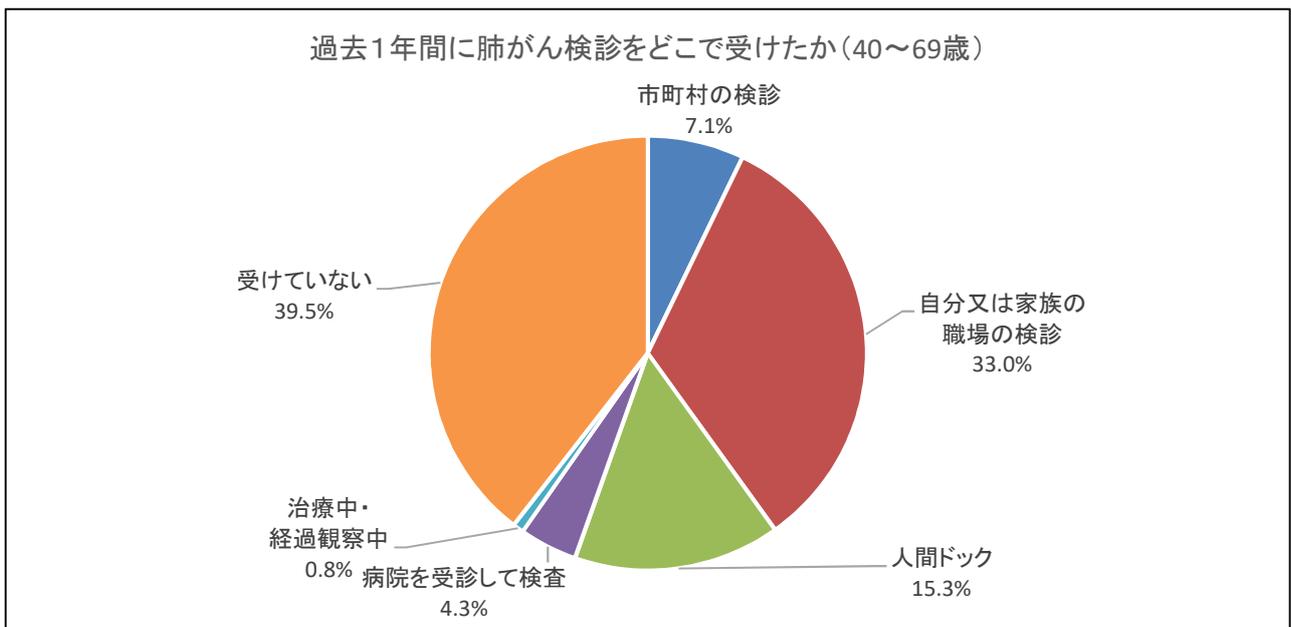
問36ーイ 大腸がん検診(便潜血検査など)

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55.0%と、令和3年度調査結果(52.6%)と比べ、2.4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、5.0ポイント低くなっています。



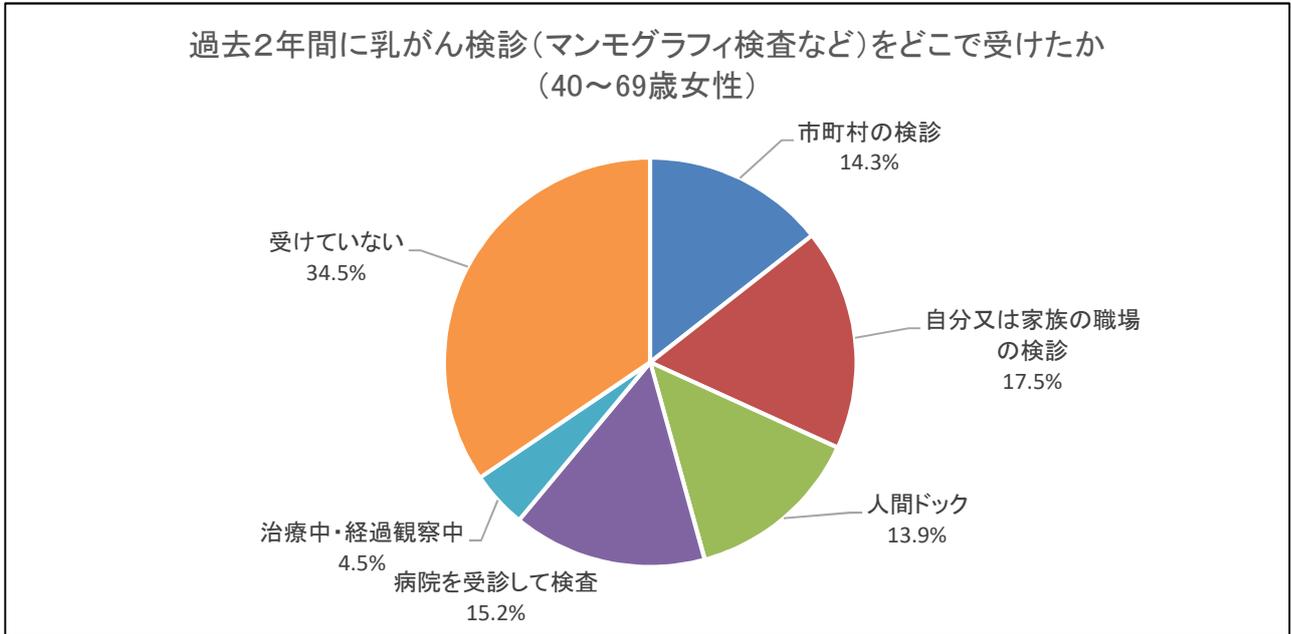
問36ーウ 肺がん検診(胸部エックス線検、喀たん検査など)

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59.7%と、令和3年度調査結果(58.3%)と比べ、1.4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、0.3ポイント低くなっています。



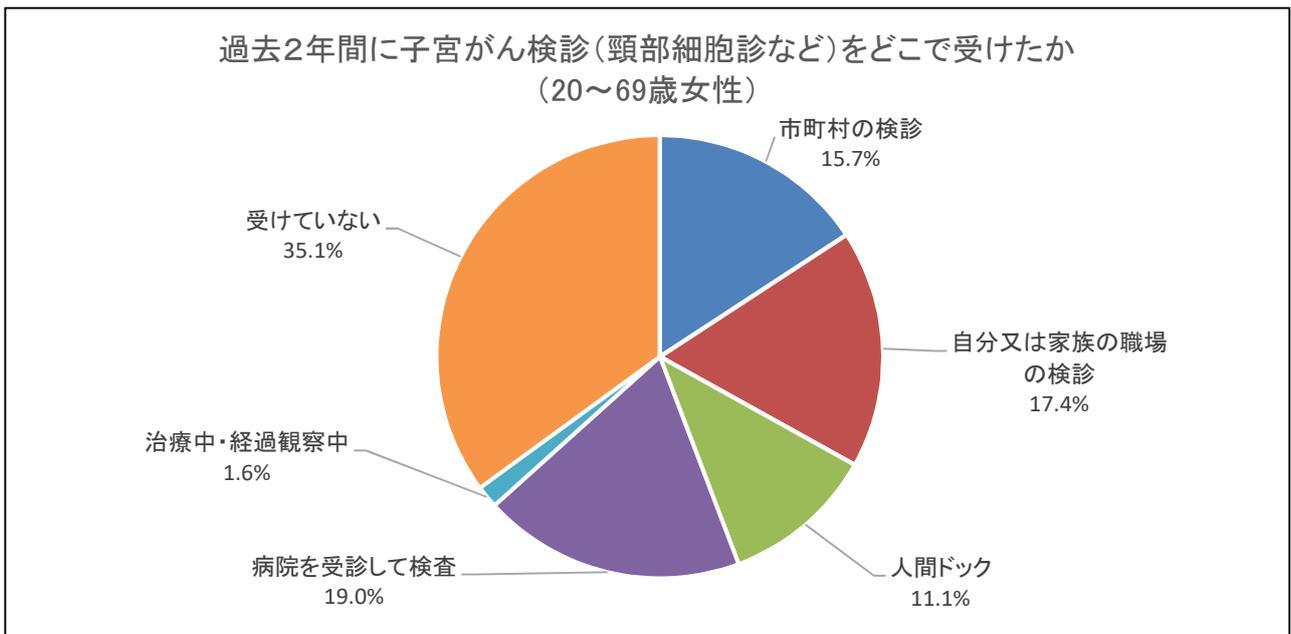
問37 40歳以上の女性の方にお聞きします。  
過去2年間に乳がん検診(マンモグラフィ検査など)をどこで受けましたか

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60.9%と、令和3年度調査結果(54.1%)と比べ、6.8ポイント増加しています。また、「がん検診受診率の向上」の目標値60%を達成しています。



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63.2%と、令和3年度調査結果(57.6%)と比べ、5.6ポイント増加しています。また、「がん検診受診率の向上」の目標値60%を達成しています。

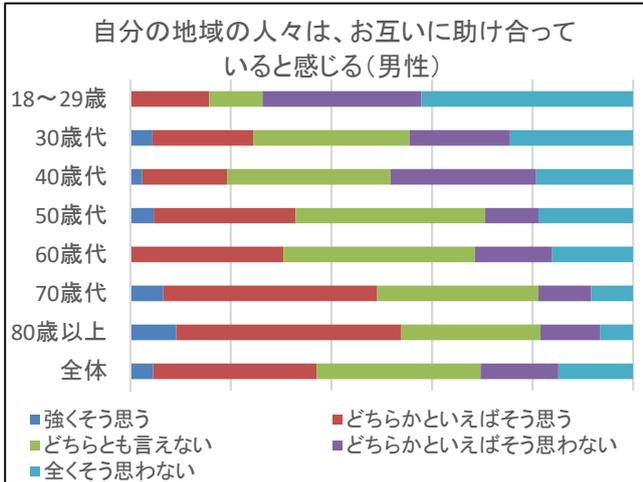


#### 4 地域活動 あなたの地域での活動や近所づきあいについて

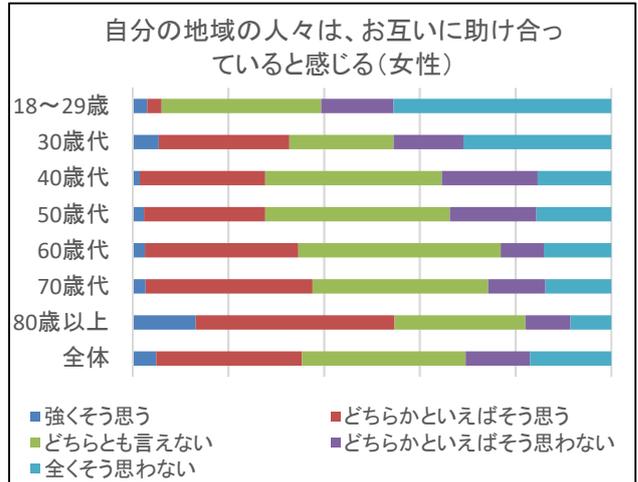
問39 近所づきあいについて、どのように感じていますか

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37.0%、女性35.3%と、令和3年度調査結果(男性34.1%、女性36.6%)と比べ、それぞれ2.9ポイント増加、1.3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28.0ポイント、29.7ポイント低くなっています。



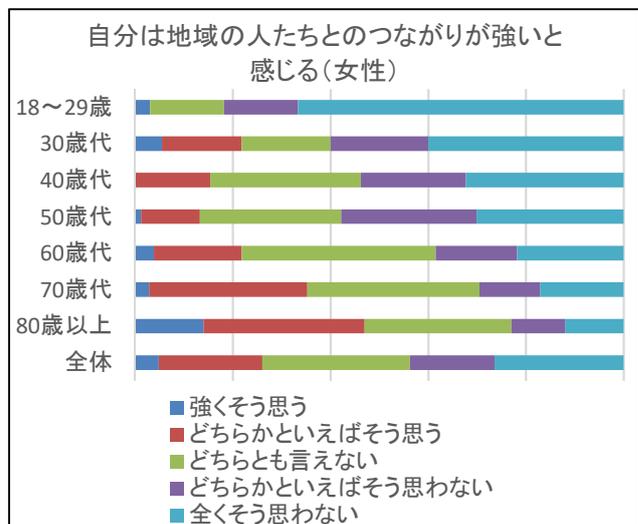
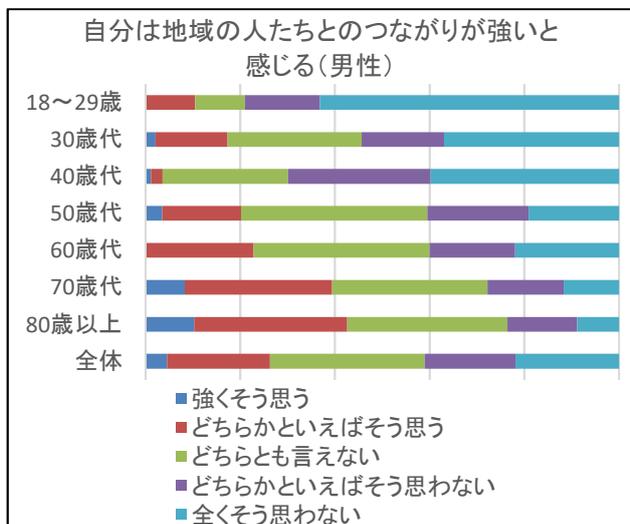
	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらとも言えない	どちらかといえばそう思わない	全くそう思わない
18～29歳	0.0%	15.8%	10.5%	31.6%	42.1%
30歳代	4.4%	20.0%	31.1%	20.0%	24.4%
40歳代	2.4%	16.9%	32.5%	28.9%	19.3%
50歳代	4.7%	28.2%	37.6%	10.6%	18.8%
60歳代	0.0%	30.5%	38.1%	15.2%	16.2%
70歳代	6.6%	42.5%	32.0%	10.5%	8.3%
80歳以上	9.2%	44.7%	27.6%	11.8%	6.6%
全体	4.5%	32.5%	32.7%	15.5%	14.8%



	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	3.0%	3.0%	33.3%	15.2%	45.5%
30歳代	5.5%	27.3%	21.8%	14.5%	30.9%
40歳代	1.5%	26.2%	36.9%	20.0%	15.4%
50歳代	2.4%	25.3%	38.6%	18.1%	15.7%
60歳代	2.6%	32.1%	42.3%	9.0%	14.1%
70歳代	2.8%	34.9%	36.7%	11.9%	13.8%
80歳以上	13.2%	41.5%	27.4%	9.4%	8.5%
全体	4.9%	30.4%	34.2%	13.4%	17.0%

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26.3%、女性26.0%と、令和3年度調査結果(男性24.7%、女性26.9%)と比べ、それぞれ1.6ポイント増加、0.9ポイント減少しています。



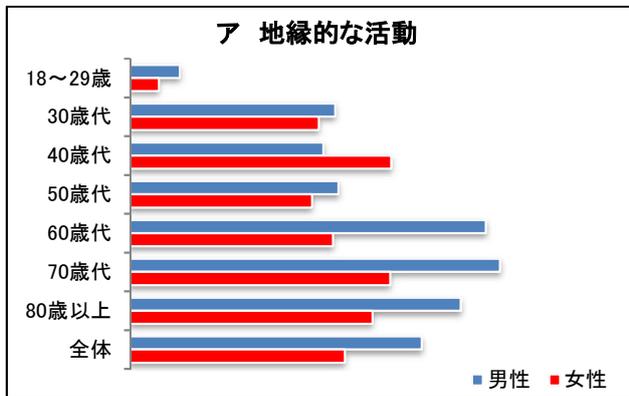
	強く思う	どちらかとい えばそう思う	どちらとも言 えない	どちらかとい えばそう思 わない	全くそう思わ ない
18～29歳	0.0%	10.5%	10.5%	15.8%	63.2%
30歳代	2.2%	15.2%	28.3%	17.4%	37.0%
40歳代	1.2%	2.4%	26.5%	30.1%	39.8%
50歳代	3.6%	16.7%	39.3%	21.4%	19.0%
60歳代	0.0%	22.9%	37.1%	18.1%	21.9%
70歳代	8.3%	31.1%	32.8%	16.1%	11.7%
80歳以上	10.3%	32.4%	33.8%	14.7%	8.8%
全体	4.6%	21.7%	32.6%	19.1%	21.9%

	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	3.0%	0.0%	15.2%	15.2%	66.7%
30歳代	5.5%	16.4%	18.2%	20.0%	40.0%
40歳代	0.0%	15.4%	30.8%	21.5%	32.3%
50歳代	1.2%	12.0%	28.9%	27.7%	30.1%
60歳代	3.8%	17.9%	39.7%	16.7%	21.8%
70歳代	2.9%	32.4%	35.2%	12.4%	17.1%
80歳以上	14.0%	33.0%	30.0%	11.0%	12.0%
全体	4.8%	21.2%	30.3%	17.3%	26.4%

#### 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」が男性30.9%、女性22.8%となっています。令和3年度調査結果(男女とも28.5%)と比べ、それぞれ2.4ポイント増加、5.7ポイント減少しています。表中にはデータはありませんが、男女合計値は27.1%で、「地縁的な活動をしている人の割合の増加」の目標値(42.6%)より、15.5ポイント減少しています。

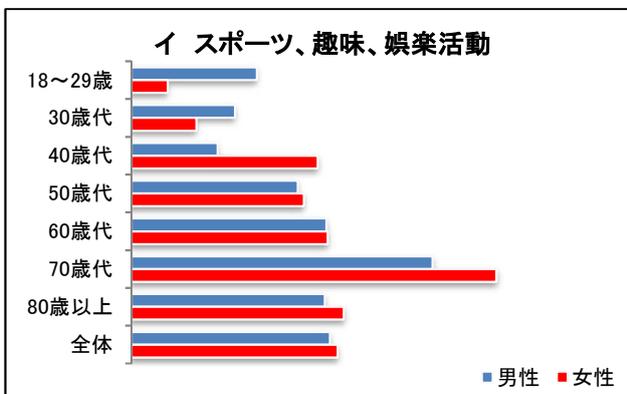


	男性	女性
18～29歳	5.3%	3.0%
30歳代	21.7%	20.0%
40歳代	20.5%	27.7%
50歳代	22.1%	19.3%
60歳代	37.7%	21.5%
70歳代	39.2%	27.6%
80歳以上	35.1%	25.7%
全体	30.9%	22.8%

#### 問40-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16.7%、女性17.3%と、令和3年度調査結果(男性17.8%、女性18.2%)と比べ、それぞれ1.1ポイント、0.9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(男性23.1%、女性25.4%)と比べ、それぞれ6.4ポイント、8.1ポイント減少しています。



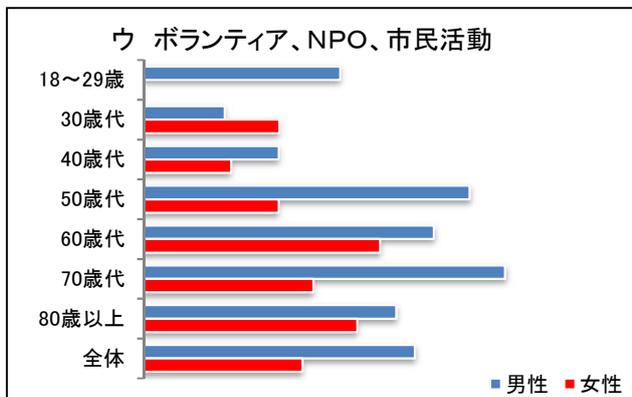
	男性	女性
18～29歳	10.5%	3.0%
30歳代	8.7%	5.5%
40歳代	7.2%	15.6%
50歳代	14.0%	14.5%
60歳代	16.3%	16.5%
70歳代	25.3%	30.6%
80歳以上	16.2%	17.8%
全体	16.7%	17.3%

### 問40-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14.5%、女性8.5%と、令和3年度調査結果(男性12.7%、女性11.7%)と比べ、それぞれ1.8ポイント増加、3.2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(男性17.5%、女性15.7%)と比べ、それぞれ3.0ポイント、7.2ポイント減少しています。



	男性	女性
18～29歳	10.5%	0.0%
30歳代	4.3%	7.3%
40歳代	7.2%	4.7%
50歳代	17.4%	7.2%
60歳代	15.5%	12.7%
70歳代	19.3%	9.1%
80歳以上	13.5%	11.4%
全体	14.5%	8.5%

### 問41 65歳以上の方にお聞きします

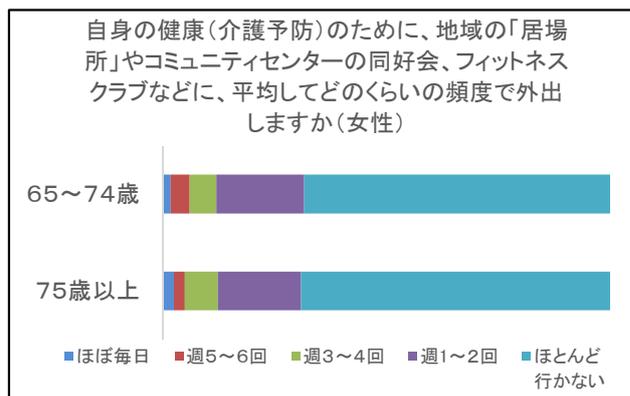
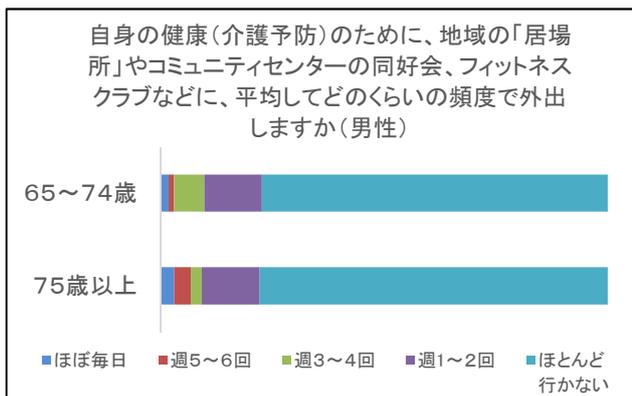
自身の健康(介護予防)のために、地域の「居場所」やコミュニティセンターの同好会、フィットネスクラブなどに、平均してどのくらいの頻度で外出しますか

(調査時現在の状況を教えてください)

65～74歳では、「ほとんど行かない」が男性77.3%、女性68.4%と、令和3年度調査結果(男性80.0%、女性76.9%)と比べ、それぞれ2.7ポイント、8.5ポイント減少しています。

75歳以上では、「ほとんど行かない」が男性77.8%、女性69.1%と、令和3年度調査結果(男性77.9%、女性68.1%)と比べ、それぞれ0.1ポイント減少、1.0ポイント増加しています。

なお、コロナ禍前の令和元年度のこの項目の調査はありません。



	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	1.8%	1.2%	6.7%	12.9%	77.3%
75歳以上	3.1%	3.7%	2.5%	13.0%	77.8%

	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	1.7%	4.3%	6.0%	19.7%	68.4%
75歳以上	2.5%	2.5%	7.4%	18.5%	69.1%

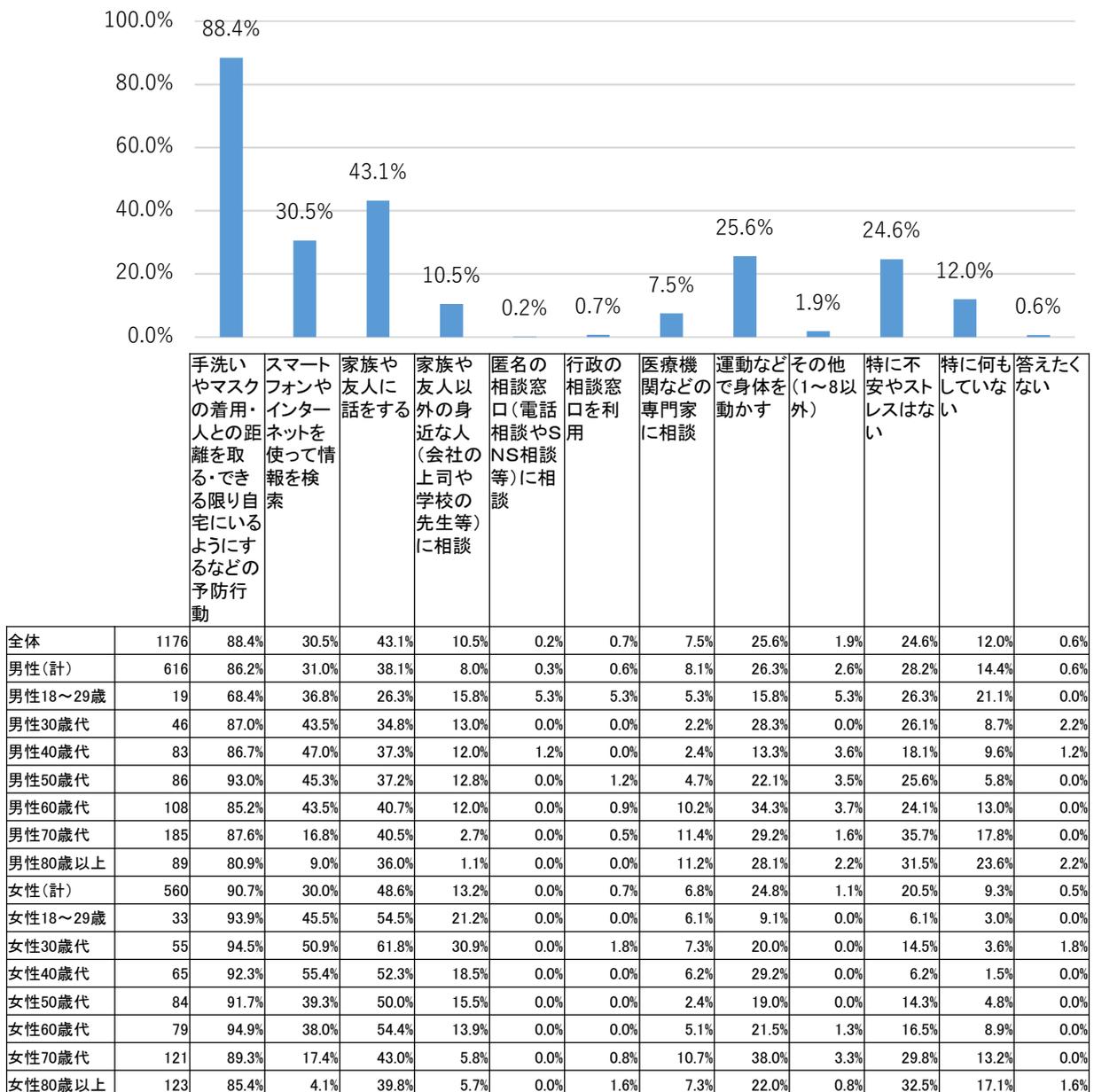
## 5 新型コロナウイルス感染症に伴う影響や健康意識等について

### 問42 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、88.4%と最も高く、次いで「家族や友人に話をする」が43.1%、「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30.5%となっています。

令和3年度調査結果(「手洗いなどの予防行動」82.4%、「家族や友人に話をする」43.6%、「運動などで体を動かす」30.2%)と比べ、それぞれ6.0ポイント増加、0.5ポイント減少、4.6ポイント減少しています。また、「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」は30.5%(令和3年度30.6%)と、変化はありません。「家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談」は10.5%(令和3年度22.2%)と、11.7ポイント減少しています。「匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談」0.2%(令和3年度11.7%)と、11.5ポイント減少しています。

#### 不安やストレスの解消方法



問43 問42で1～9の回答をした方にお聞きします。

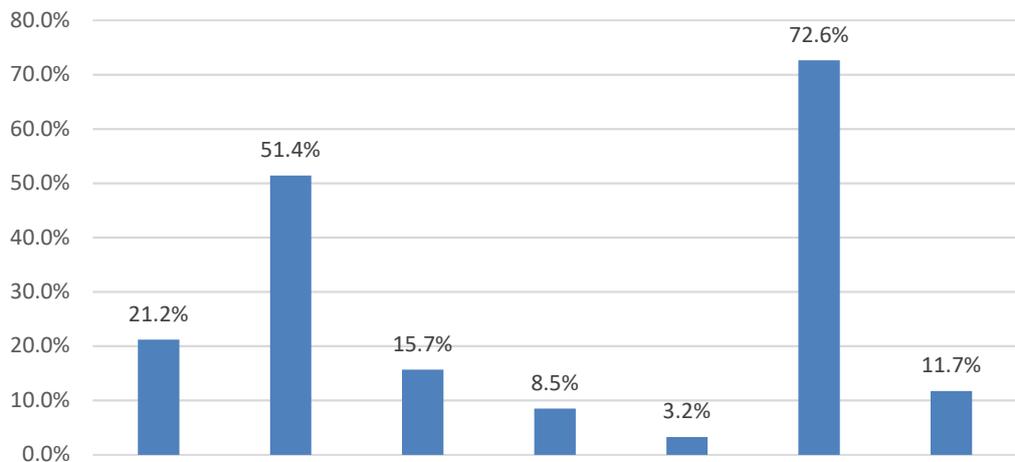
あなたは不安やストレスをうまく発散・解消できていると思いますか(単数回答)

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72.6%となっています。

令和3年度調査結果(65.0%)と比べ、7.6ポイント増加しています。また、男女別では、男性76.5%、女性68.5%と、令和3年度調査結果(男性66.7%、女性63.1%)と比べ、それぞれ9.8ポイント、5.4ポイント増加しています。

年代別では、男性30歳代(81.4%)、女性60歳代(78.7%)が最も高くなっています。一方、女性40歳代(57.1%)が、最も低くなっています。

### ストレス解消度

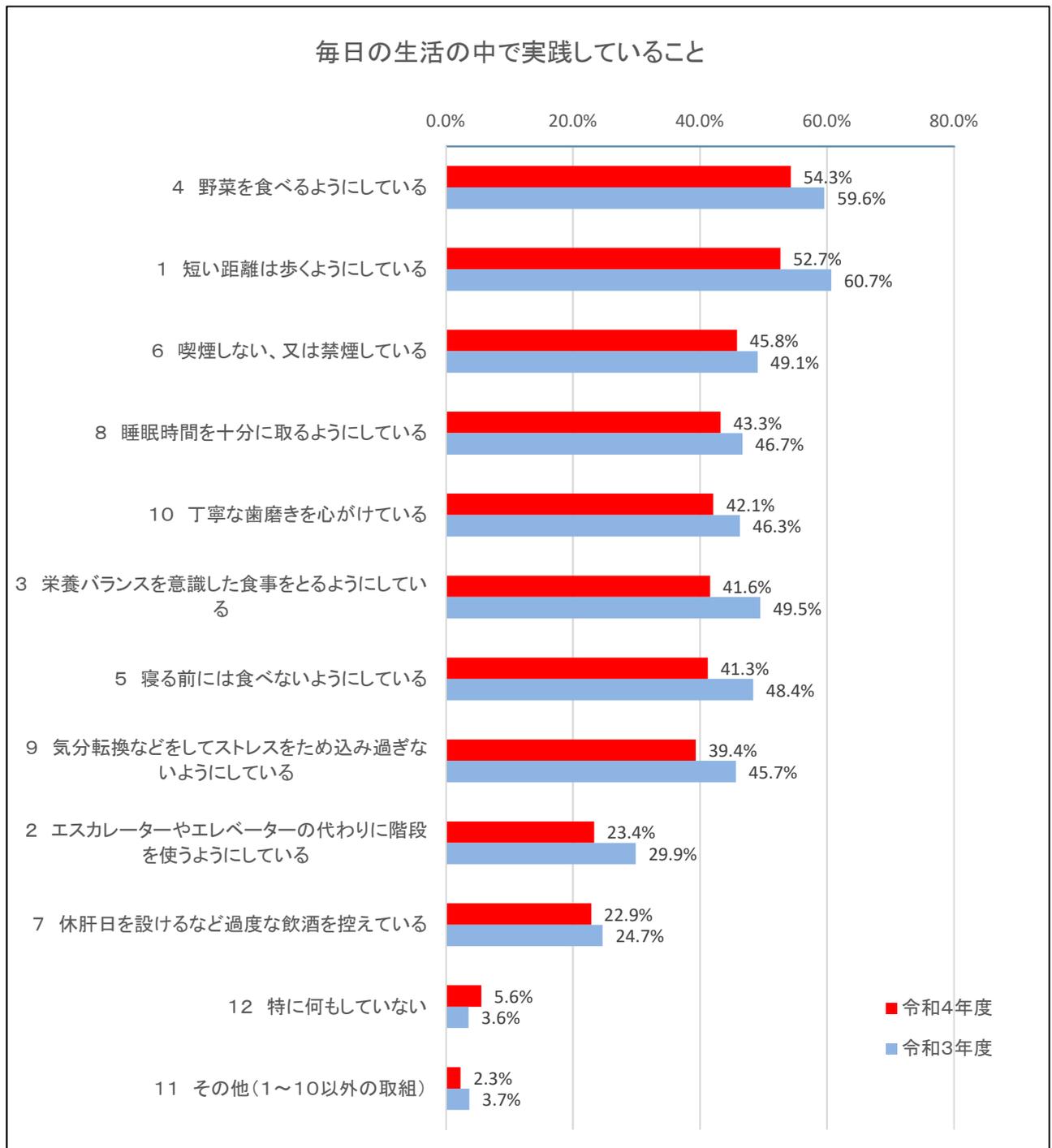


	できている	まあできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	できている(計)	できていない(計)	
全体	1052	21.2%	51.4%	15.7%	8.5%	3.2%	72.6%	11.7%
男性(計)	544	24.6%	51.8%	14.3%	5.9%	3.3%	76.5%	9.2%
男性18～29歳	14	42.9%	28.6%	7.1%	7.1%	14.3%	71.4%	21.4%
男性30歳代	43	30.2%	51.2%	14.0%	4.7%	0.0%	81.4%	4.7%
男性40歳代	75	25.3%	48.0%	13.3%	6.7%	6.7%	73.3%	13.3%
男性50歳代	84	16.7%	56.0%	16.7%	7.1%	3.6%	72.6%	10.7%
男性60歳代	94	22.3%	54.3%	13.8%	6.4%	3.2%	76.6%	9.6%
男性70歳代	165	26.7%	52.1%	16.4%	3.0%	1.8%	78.8%	4.8%
男性80歳以上	69	24.6%	52.2%	10.1%	10.1%	2.9%	76.8%	13.0%
女性(計)	508	17.5%	51.0%	17.1%	11.2%	3.1%	68.5%	14.4%
女性18～29歳	31	16.1%	41.9%	19.4%	22.6%	0.0%	58.1%	22.6%
女性30歳代	53	18.9%	49.1%	17.0%	13.2%	1.9%	67.9%	15.1%
女性40歳代	63	19.0%	38.1%	27.0%	14.3%	1.6%	57.1%	15.9%
女性50歳代	78	14.1%	57.7%	14.1%	10.3%	3.8%	71.8%	14.1%
女性60歳代	75	14.7%	64.0%	10.7%	5.3%	5.3%	78.7%	10.7%
女性70歳代	104	18.3%	52.9%	17.3%	9.6%	1.9%	71.2%	11.5%
女性80歳以上	104	20.2%	46.2%	17.3%	11.5%	4.8%	66.3%	16.3%

問44 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)

「特に何もしていない」以外、全ての項目において、令和3年度調査結果と比べて減少しています。また、「毎日の生活の中で実践していること」の内容は、「野菜を食べるようにしている」54.3%、「短い距離は歩くようにしている」52.7%の順となっています。

令和3年度調査結果(「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%、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」49.5%)と比べ、それぞれ8.0ポイント、5.3ポイント、7.9ポイント減少しています。

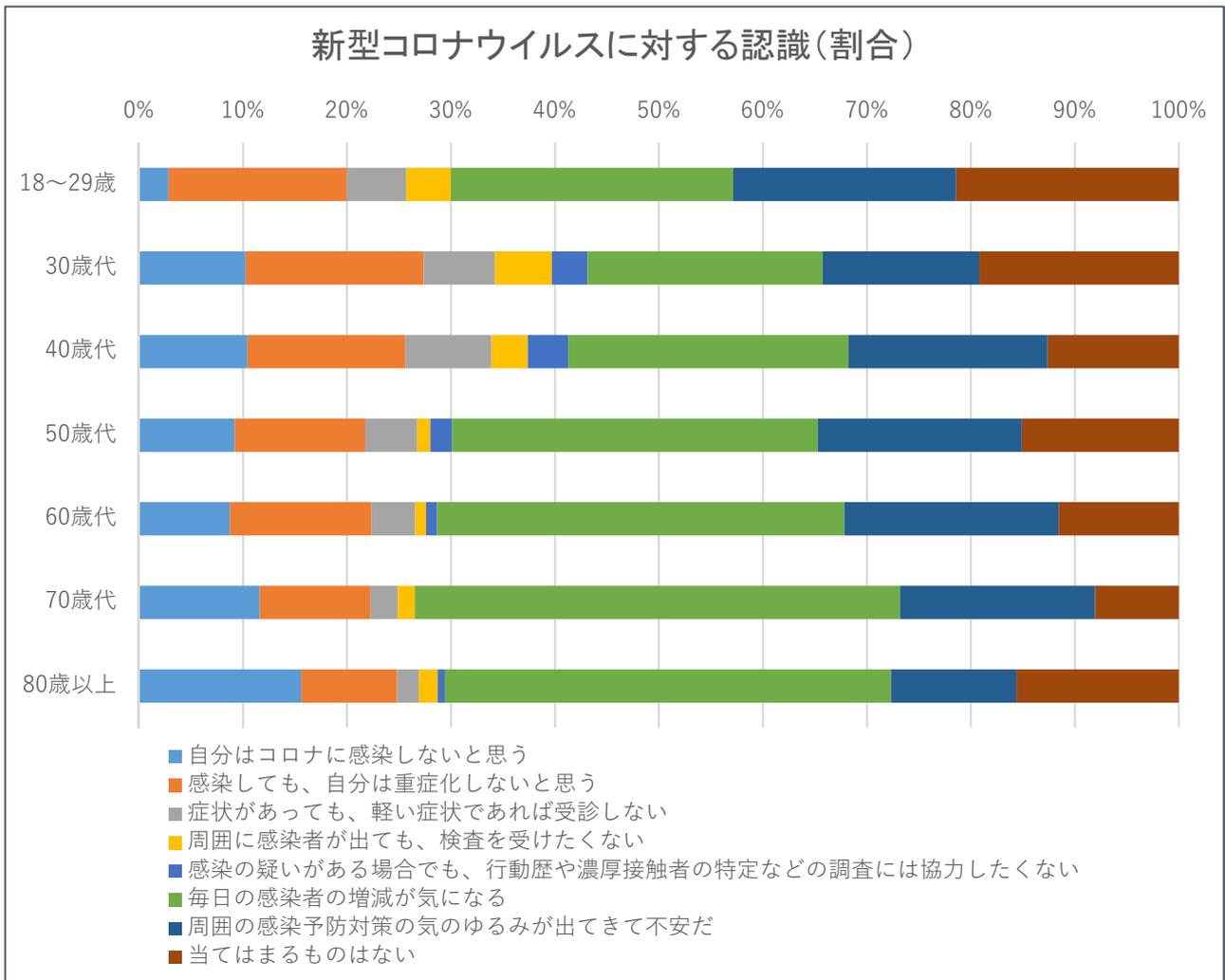


問45 新型コロナウイルスについて、当てはまるものを選んでください(複数回答)

全体では、「毎日の感染者の増減が気になる」が最も高く、年代別では、60歳代・70歳代で、60%以上となっています。

年代別では、40歳代以下のそれぞれの年代において「感染しても、自分は重症化しないと思う」が、23%以上となっています。

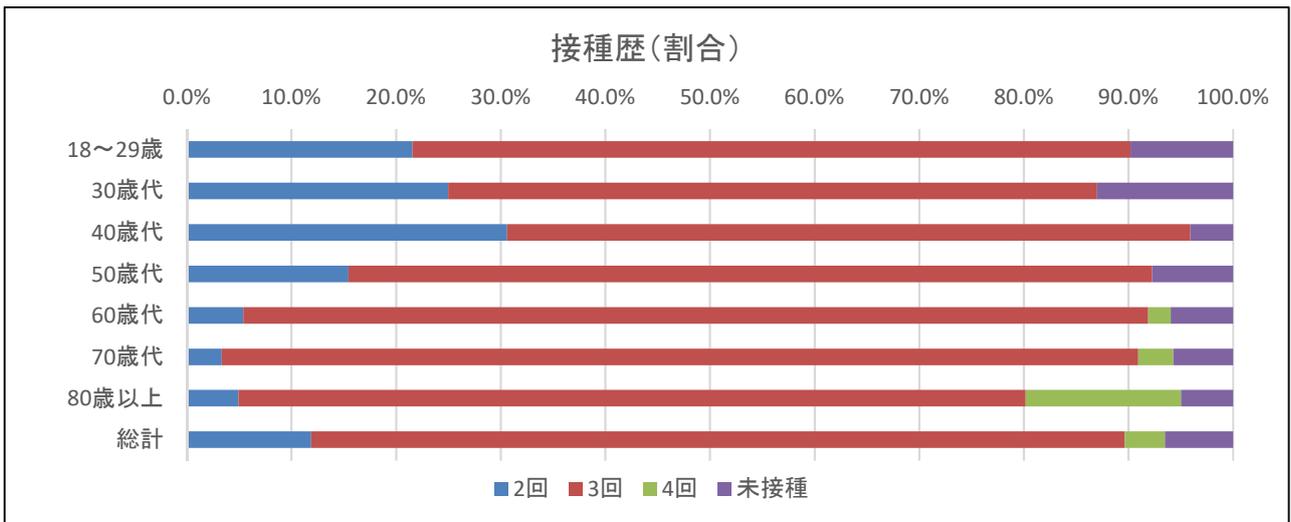
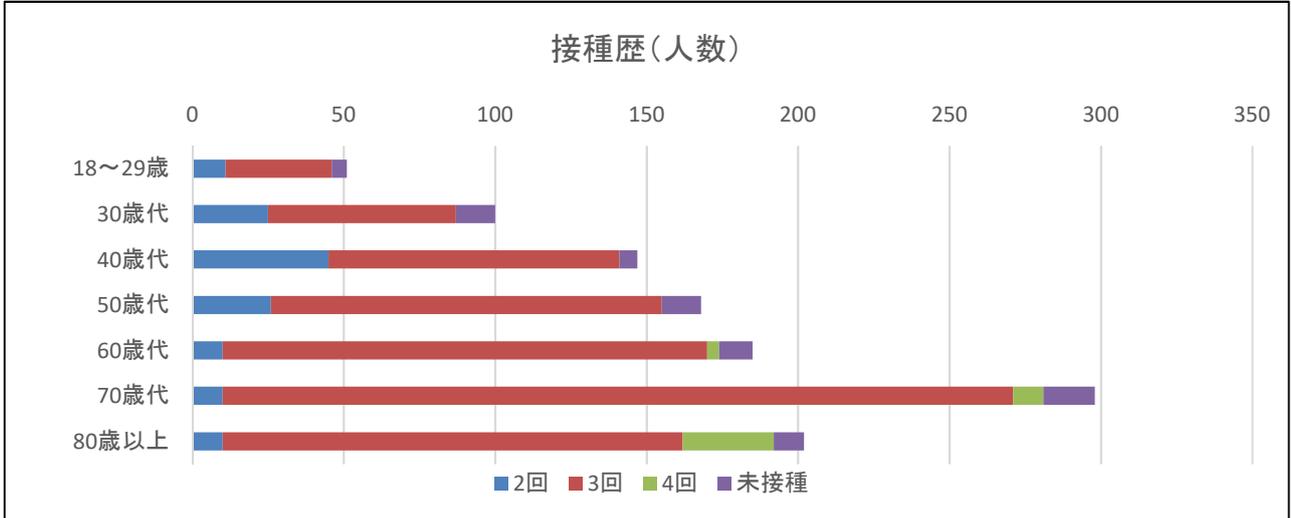
また、「症状があっても、軽い症状であれば受診しない」が、40歳代で12.8%と最も高く、次いで、30歳代が9.9%、18歳～29歳が7.7%となっています。



	自分はコロナに感染しないと思う	感染しても、自分は重症化しないと思う	症状があっても、軽い症状であれば受診しない	周囲に感染者が出ても、検査を受けたくない	感染の疑いがある場合でも、行動歴や濃厚接触者の特定などの調査には協力したくない	毎日の感染者の増減が気になる	周囲の感染予防対策の気のゆるみが出てきて不安だ	当てはまるものはない	
全体	1170	15.5%	18.1%	6.3%	3.2%	2.1%	53.7%	25.6%	18.7%
18~29歳	52	3.8%	23.1%	7.7%	5.8%	0.0%	36.5%	28.8%	28.8%
30歳代	101	14.9%	24.8%	9.9%	7.9%	5.0%	32.7%	21.8%	27.7%
40歳代	148	16.2%	23.6%	12.8%	5.4%	6.1%	41.9%	29.7%	19.6%
50歳代	170	12.9%	17.6%	7.1%	1.8%	2.9%	49.4%	27.6%	21.2%
60歳代	186	13.4%	21.0%	6.5%	1.6%	1.6%	60.2%	31.7%	17.7%
70歳代	303	16.2%	14.9%	3.6%	2.3%	0.0%	65.0%	26.1%	11.2%
80歳以上	210	21.0%	12.4%	2.9%	2.4%	1.0%	57.6%	16.2%	21.0%

問46 あなたの新型コロナワクチン接種歴をお聞きます。

全体では、3回接種が77.8%で最も高くなっています。また、年代別では、70歳代が最も高くなっています。項目別では、未接種割合が高いのは、30歳代の13.0%となっています。

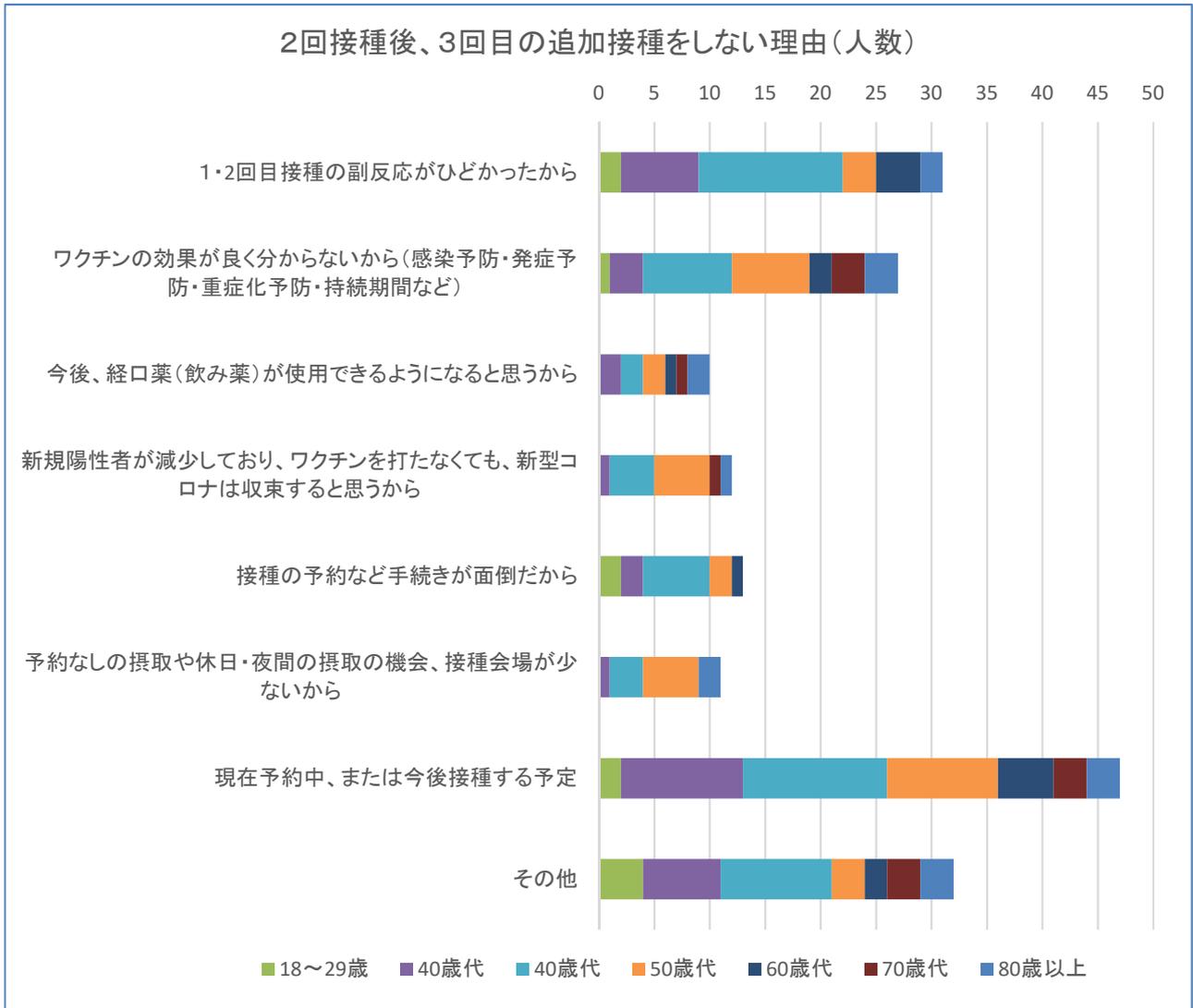


	2回	3回	4回	未接種
18~29歳	11	35	0	5
30歳代	25	62	0	13
40歳代	45	96	0	6
50歳代	26	129	0	13
60歳代	10	160	4	11
70歳代	10	261	10	17
80歳以上	10	152	30	10
全体	137	895	44	75

	2回	3回	4回	未接種
18~29歳	21.6%	68.6%	0.0%	9.8%
30歳代	25.0%	62.0%	0.0%	13.0%
40歳代	30.6%	65.3%	0.0%	4.1%
50歳代	15.5%	76.8%	0.0%	7.7%
60歳代	5.4%	86.5%	2.2%	5.9%
70歳代	3.4%	87.6%	3.4%	5.7%
80歳以上	5.0%	75.2%	14.9%	5.0%
全体	11.9%	77.8%	3.8%	6.5%

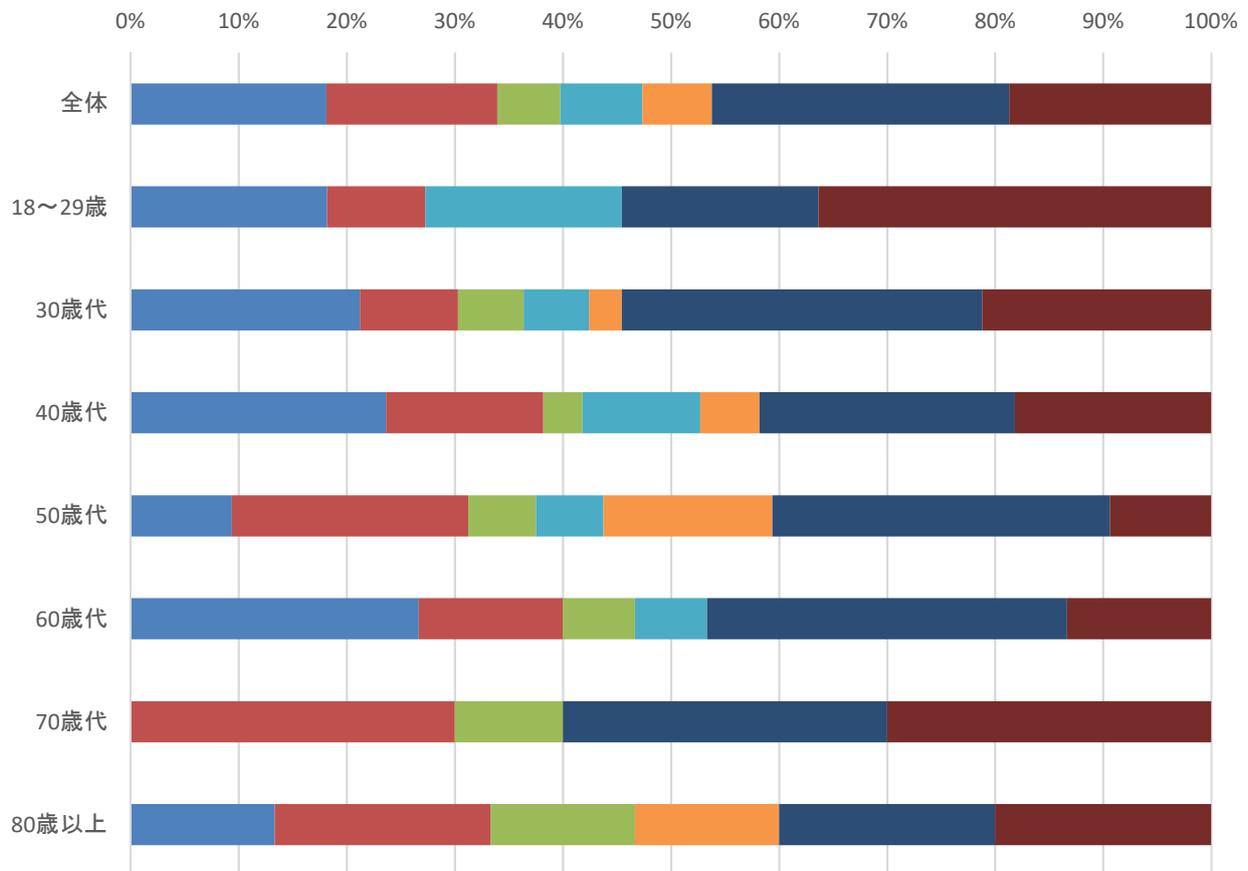
問47 問46で「2 2回」を回答した方にお聞きします。3回目の追加接種を「していない」理由は、何ですか。当てはまるものを選んでください。(複数回答)

追加接種を希望しない理由について、全体では「現在予約中、または今後接種する予定」が34.3%と最も高く、「1・2回目接種の副反応がひどかったから」が、22.6%となっています。



	1・2回目接種の副反応がひどかったから	ワクチンの効果が良く分からないから(感染予防・発症予防・重症化予防・持続期間など)	今後、経口薬(飲み薬)が使用できるようになると思うから	新規陽性者が減少しており、ワクチンを打たなくても、新型コロナウイルスは収束すると思うから	接種の予約など手続きが面倒だから	予約なしの摂取や休日・夜間の摂取の機会、接種会場が少ないから	現在予約中、または今後接種する予定	その他	
全体	137	31	27	10	12	13	11	47	32
18~29歳	11	2	1	0	0	2	0	2	4
30歳代	25	7	3	2	1	2	1	11	7
40歳代	45	13	8	2	4	6	3	13	10
50歳代	26	3	7	2	5	2	5	10	3
60歳代	10	4	2	1	0	1	0	5	2
70歳代	10	0	3	1	1	0	0	3	3
80歳以上	10	2	3	2	1	0	2	3	3

2回接種後、3回目の追加接種をしない理由（年齢別割合）



- 1・2回目接種の副反応がひどかったから
- ワクチンの効果が良く分からないから(感染予防・発症予防・重症化予防・持続期間など)
- 今後、経口薬(飲み薬)が使用できるようになると思うから
- 接種の予約など手続きが面倒だから
- 予約なしの摂取や休日・夜間の摂取の機会、接種会場が少ないから
- 現在予約中、または今後接種する予定
- その他

		1・2回目接種の副反応がひどかったから	ワクチンの効果が良く分からないから(感染予防・発症予防・重症化予防・持続期間など)	今後、経口薬(飲み薬)が使用できるようになると思うから	新規陽性者が減少しており、ワクチンを打たなくても、新型コロナは収束すると思うから	接種の予約など手続きが面倒だから	予約なしの摂取や休日・夜間の摂取の機会、接種会場が少ないから	現在予約中、または今後接種する予定	その他
全体	137	22.6%	19.7%	7.3%	8.8%	9.5%	8.0%	34.3%	23.4%
18~29歳	11	18.2%	9.1%	0.0%	0.0%	18.2%	0.0%	18.2%	36.4%
30歳代	25	28.0%	12.0%	8.0%	4.0%	8.0%	4.0%	44.0%	28.0%
40歳代	45	28.9%	17.8%	4.4%	8.9%	13.3%	6.7%	28.9%	22.2%
50歳代	26	11.5%	26.9%	7.7%	19.2%	7.7%	19.2%	38.5%	11.5%
60歳代	10	40.0%	20.0%	10.0%	0.0%	10.0%	0.0%	50.0%	20.0%
70歳代	10	0.0%	30.0%	10.0%	10.0%	0.0%	0.0%	30.0%	30.0%
80歳以上	10	20.0%	30.0%	20.0%	10.0%	0.0%	20.0%	30.0%	30.0%