

# 山梨県

## 県民健康づくり 実践状況調査結果報告書

令和5年3月



公益財団法人 山梨総合研究所



## 目次

---

調査概要 .....	1
F1：性別 (SA) .....	2
F2：年齢 (SA) .....	2
F3：居住地域 (SA) .....	3
F4：職業 (SA) .....	4
F5：過去1年間の世帯収入 (SA) .....	6
F6：自分のことを健康だと思うか (SA) .....	7
問1：現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか (SA) .....	12
問2：健康づくりのために、どのようなことを行っているか (MA) .....	15
問3：朝食を食べるか (SA) .....	18
問3-1：朝食を食べない最も大きな理由 (SA) .....	19
問4：普段の夕食は誰と食べているか (SA) .....	20
問5：「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をしているか (SA) .....	22
問6：普段の食事において減塩をしているか (SA) .....	23
問6-1：どのような方法で減塩をしているか (MA) .....	26
問6-2：減塩をしていない理由は何か (MA) .....	28
問7：減塩を進める上であなたが必要とすることは何か (MA) .....	29
問8：外食をどのくらいの頻度で利用しているか (SA) .....	30
問9：外食する時や食品を購入する時に栄養表示を参考にするか (SA) .....	31
問10：健康づくりの観点から、飲食店などにどのようなことを望むか (MA) .....	32
問11：普段の生活で、どのように身体を動かしているか (MA) .....	33
問12：自らの健康づくりを意識して運動やスポーツをどのくらい行っているか (SA) ..	44
問12-1：1回あたりのおよその運動・スポーツ時間はどのくらいか (SA) .....	47
問12-2：それは主にどのような運動・スポーツか (MA) .....	48
問12-3：健康づくりを意識して運動・スポーツを始めたのはいつ頃か (SA) .....	49
問12-4：運動・スポーツをしていない主な理由は何か (MA) .....	50
問13：たばこを吸うか (SA) .....	52
問14-1：いつごろから吸い始めたか (NA) .....	56
問14-2：1日あたり、どのくらい吸っているか (NA) .....	57
問14-3：たばこを吸うとき、周囲に対して気をつけていることは何か (MA) .....	58
問14-4：たばこをやめたいと思うか (SA) .....	59
問14-4-1：たばこをやめたいと思わない主な理由は何か (SA) .....	60
問15：【現在はやめている方】いつごろから吸い始めたか (NA) .....	61
問16：最近1か月の間で、受動喫煙で嫌な(不快な)思いをしたか (SA) .....	62
問16-1：受動喫煙で嫌な思いをしたのはどのような場所か (MA) .....	63
問17：受動喫煙により、どのような影響があると思うか (MA) .....	64

問 18：喫煙の健康への影響に関する正しい知識について学習したことがあるか (SA) ..	65
問 19：お酒をどのくらいの頻度で飲むか (SA) .....	66
問 19-1：1回あたり、どのくらいの量を飲むか (日本酒換算) (SA) .....	70
問 19-2：日ごろ飲酒する機会、最も多いものは何か (SA) .....	72
問 19-3：お酒を飲む時に、注意していることは何か (MA) .....	73
問 20：生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか (SA) .....	74
問 21：アルコールの健康への影響に関する正しい知識を学習したことがあるか (SA) ..	75
問 22：この1年間に歯科検診を受けたか (SA) .....	76
問 23：歯ぐきの状態について (SA) .....	79
問 24：かんで食べる時の状態について (SA) .....	80
問 25：普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることはあるか (SA) ..	82
問 25-1：ストレスを上手に発散しているか (SA) .....	86
問 25-2：ストレス解消方法は何か (MA) .....	87
問 26：1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいか (SA) .....	88
問 27：睡眠によって休養が十分とれているか (SA) .....	90
問 28：「慢性腎臓病 (CKD)」を知っているか (SA) .....	91
問 28-1：「慢性腎臓病 (CKD)」に該当するものは何か (MA) .....	92
問 29：「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」を知っているか (SA) .....	93
問 30：「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」を知っているか (SA) .....	94
問 31：山梨県は健康寿命が男女共にトップクラスである理由は何だと思うか (MA) .....	95
問 32：健康寿命をさらに伸ばすためには、どのようなことが必要だと思うか (MA) .....	96

## 調査概要

---

### 1 調査の目的

令和5年度に山梨県健康増進計画「健やか山梨 21（第2次）」の最終評価および次期計画を策定するにあたり、数値目標の基礎データと県民の健康づくりの実践状況を把握し、今後の健康づくり施策を展開するために本調査を実施しました。

### 2 調査設計

(1) 調査地区	山梨県全域
(2) 調査対象	県内に居住する20歳以上の者
(3) 標本数	2,000人
(4) 抽出方法	層化二段無作為抽出法（各圏域の母集団の大きさに応じて分配、住民基本台帳から抽出）
(5) 調査期間	令和5年1月20日～2月6日
(6) 調査方法	郵送による配付・回収
(7) 有効回収数・回答率	1,166人（58.3%）

### 3 本報告書中の記号、調査結果の数値等について

(S A) ……単一回答（Single Answer）の略です。選択回答は1項目のみとなっています。

(M A) ……複数回答（Multi Answer）の略です。一部回答を限定しているものもあります。また、回答率は100%を超える場合があります。

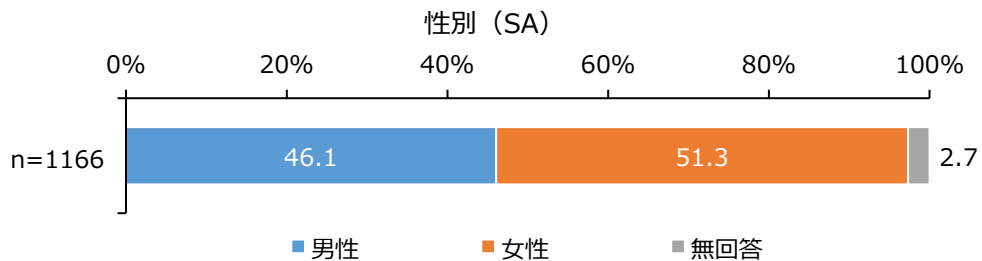
(N A) ……数値回答（number Answer）の略です。該当する数値を記入するもの。

n ……回答者数（number）を表します。「n = 100」は、回答者数100人を意味しています。

※回答項目の構成比は、小数点第二位を四捨五入しているため、各項目の合計が100%にならない場合もあります。

## F1：性別 (SA)

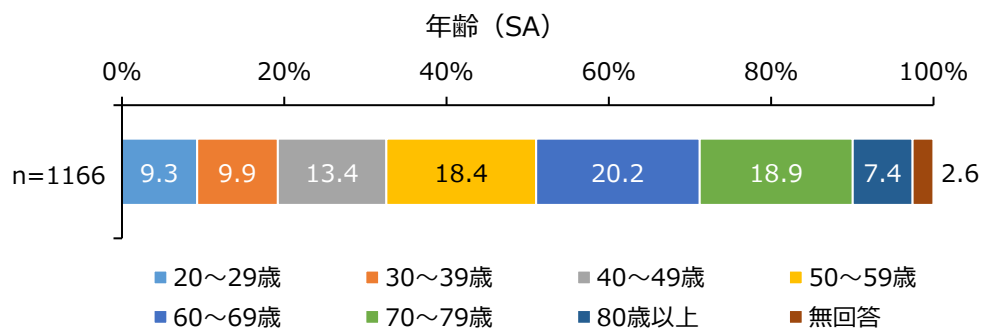
「女性」が 51.3%、「男性」が 46.1%となっています。



	n	%
男性	537	46.1
女性	598	51.3
無回答	31	2.7
	1166	100.0

## F2：年齢 (SA)

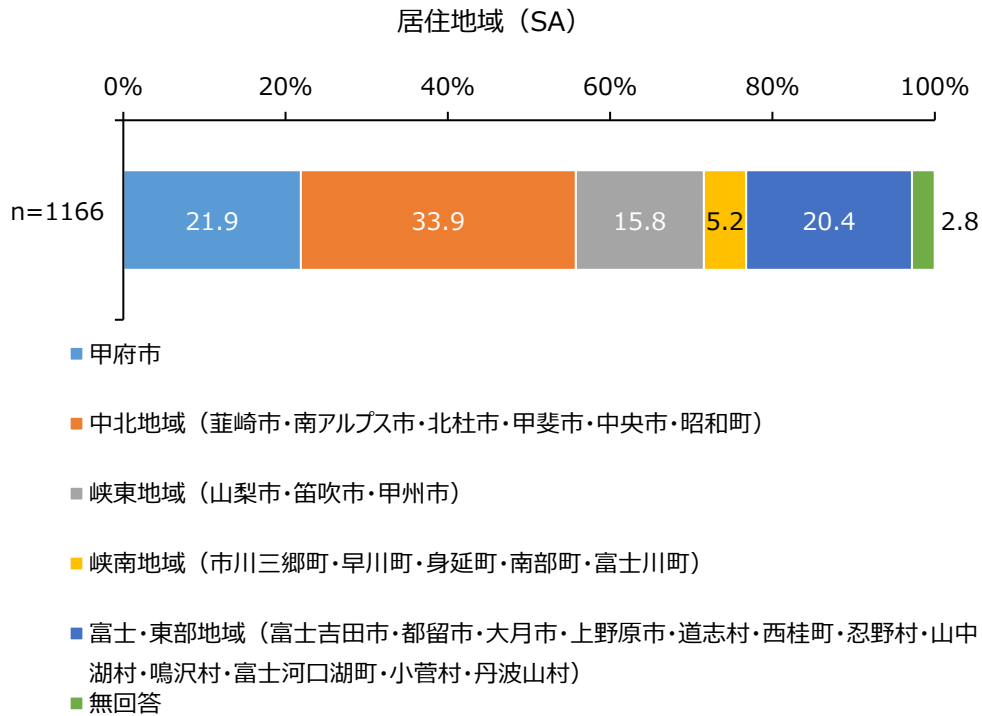
「60～69 歳」が 20.2%で最も割合が高く、「70～79 歳」(18.9%)、「50～59 歳」(18.4%)が次いでいます。60 歳以上が回答者全体の 46.4%を占めています。



	n	%
20～29 歳	108	9.3
30～39 歳	116	9.9
40～49 歳	156	13.4
50～59 歳	215	18.4
60～69 歳	235	20.2
70～79 歳	220	18.9
80 歳以上	86	7.4
無回答	30	2.6
	1166	100.0

### F3 : 居住地域 (SA)

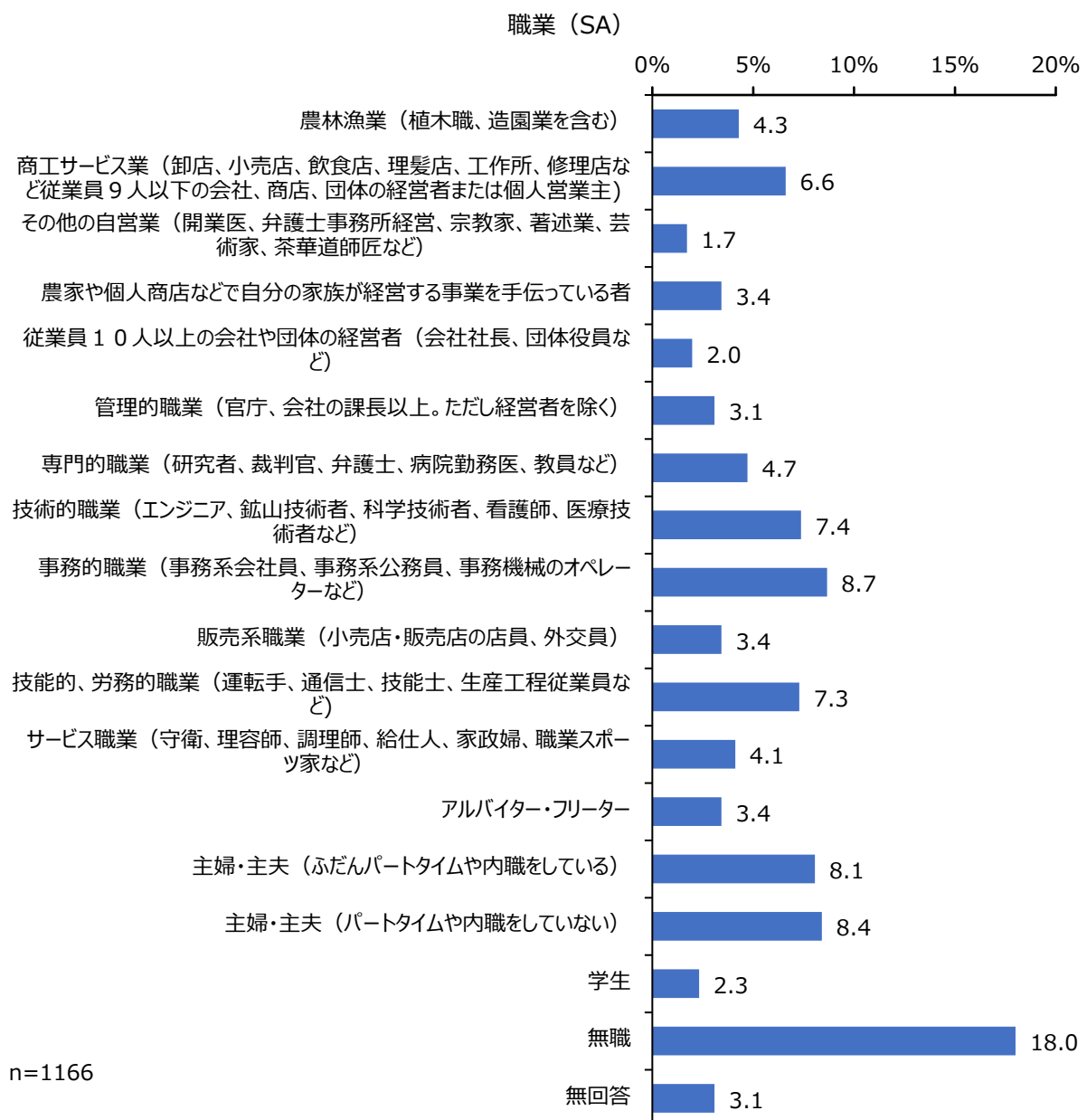
圏域別にみると、「中北地域」が 33.9%で最も割合が高く、次いで「甲府市」が 21.9%、「富士・東部地域」が 20.4%となっています。



	n	%
甲府市	255	21.9
中北地域 (韮崎市・南アルプス市・北杜市・甲斐市・中央市・昭和町)	395	33.9
峡東地域 (山梨市・笛吹市・甲州市)	184	15.8
峡南地域 (市川三郷町・早川町・身延町・南部町・富士川町)	61	5.2
富士・東部地域 (富士吉田市・都留市・大月市・上野原市・道志村・西桂町・忍野村・山中湖村・鳴沢村・富士河口湖町・小菅村・丹波山村)	238	20.4
無回答	33	2.8
	1166	100.0

## F4：職業（SA）

職業区分別にみると、「無職」が 18.0%で最も割合が高く、次いで「事務的職業（事務系会社員、事務系公務員、事務機械のオペレーターなど）」が 8.7%、「主婦・主夫（パートタイムや内職をしていない）」が 8.4%、「主婦・主夫（ふだんパートタイムや内職をしている）」が 8.1%となっています。

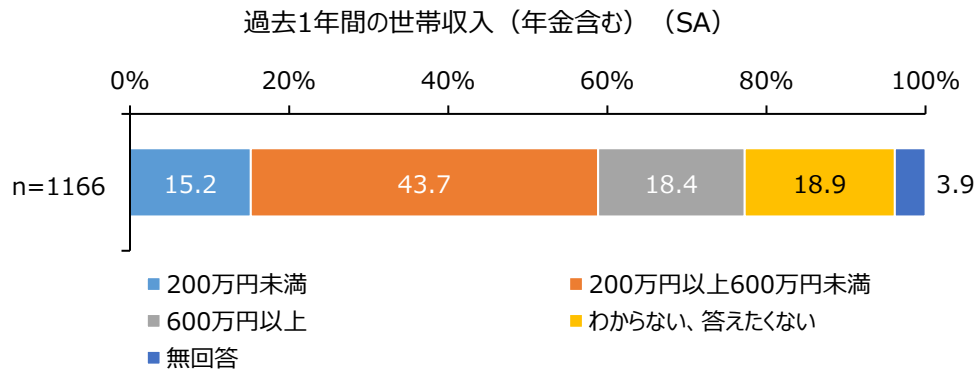




	n	%
農林漁業（植木職、造園業を含む）	50	4.3
商工サービス業（卸店、小売店、飲食店、理髪店、 工作所、修理店など従業員9人以下の会社、商店、 団体の経営者または個人営業主）	77	6.6
その他の自営業（開業医、弁護士事務所経営、宗 教家、著述業、芸術家、茶華道師匠など）	20	1.7
農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を 手伝っている者	40	3.4
従業員10人以上の会社や団体の経営者（会社社 長、団体役員など）	23	2.0
管理的職業（官庁、会社の課長以上。ただし経営者 を除く）	36	3.1
専門的職業（研究者、裁判官、弁護士、病院勤務 医、教員など）	55	4.7
技術的職業（エンジニア、鉱山技術者、科学技術 者、看護師、医療技術者など）	86	7.4
事務的職業（事務系会社員、事務系公務員、事務 機械のオペレーターなど）	101	8.7
販売系職業（小売店・販売店の店員、外交員）	40	3.4
技能的、労務的職業（運転手、通信士、技能士、 生産工程従業員など）	85	7.3
サービス職業（守衛、理容師、調理師、給仕人、家 政婦、職業スポーツ家など）	48	4.1
アルバイト・フリーター	40	3.4
主婦・主夫（ふだんパートタイムや内職をしている）	94	8.1
主婦・主夫（パートタイムや内職をしていない）	98	8.4
学生	27	2.3
無職	210	18.0
無回答	36	3.1
	1166	100.0

## F5：過去1年間の世帯収入（SA）

「200万円以上 600万円未満」が43.7%で最も割合が高く、次いで「600万円以上」が18.4%となっています。「200万円未満」（15.2%）、「200万円以上 600万円未満」を合わせた600万円未満は58.8%と全体の約6割になっています。



	n	%
200万円未満	177	15.2
200万円以上 600万円未満	509	43.7
600万円以上	215	18.4
わからない、答えたくない	220	18.9
無回答	45	3.9
	1166	100.0

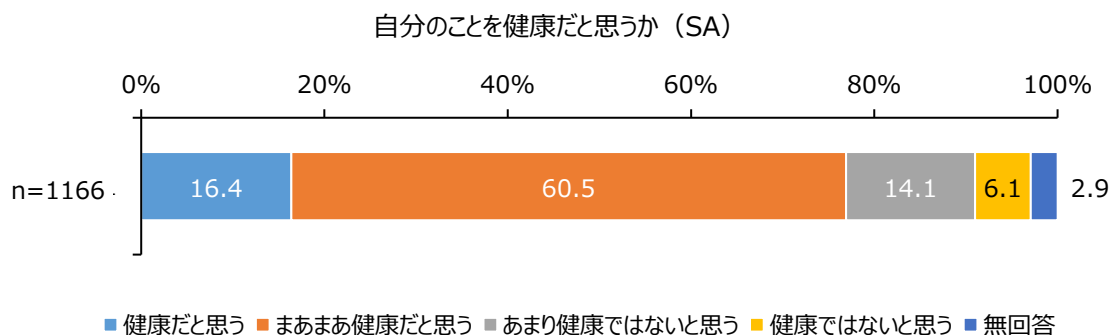
## F6：自分のことを健康だと思うか（SA）

「まあまあ健康だと思う」が 60.5%で最も割合が高く、「健康だと思う」（16.4%）と合わせた割合は8割弱（76.9%）に上っています。一方、「あまり健康ではないと思う」（14.1%）、「健康ではないと思う」（6.1%）を合わせると約2割（20.2%）になっています。

性別でみると、女性の方が自分のことを健康だと思う傾向があります。

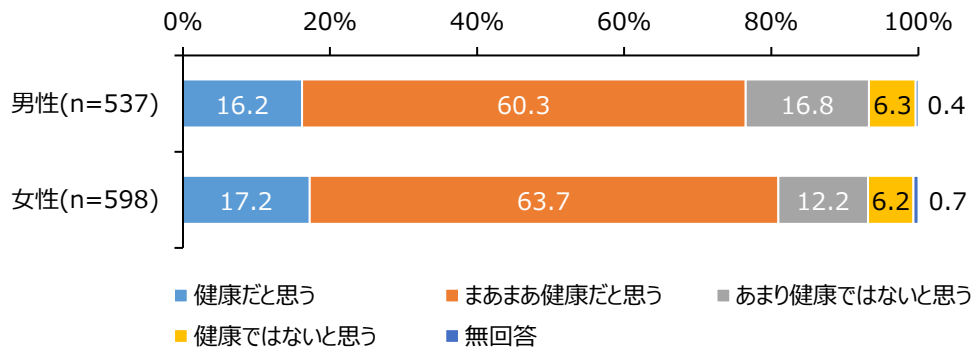
職業別でみると、「健康だと思う」もしくは「まあまあ健康だと思う」と回答した方の割合が最も高いのは「農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者」で、90%となっています。一方で、最も低い割合は「その他の自営業」で 60%と、最大で 30%の差があることがわかります。

収入別でみると、収入が増加するほど、自分のことを健康だと思うと回答した割合が高くなることが窺えます。



	n	%
健康だと思う	191	16.4
まあまあ健康だと思う	706	60.5
あまり健康ではないと思う	164	14.1
健康ではないと思う	71	6.1
無回答	34	2.9
	1166	100.0

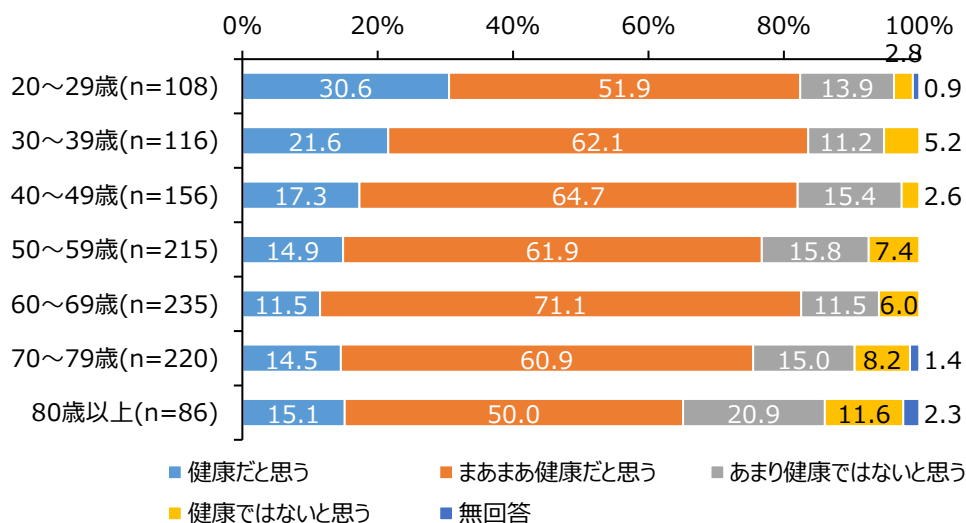
自分のことを健康だと思うか×性別



	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
男性	87	324	90	34	2	537
女性	103	381	73	37	4	598
無回答	1	1	1	0	28	31
計	191	706	164	71	34	1166

	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
男性(n=537)	16.2	60.3	16.8	6.3	0.4	100.0
女性(n=598)	17.2	63.7	12.2	6.2	0.7	100.0
無回答(n=31)	3.2	3.2	3.2	0.0	90.3	100.0
計(n=1166)	16.4	60.5	14.1	6.1	2.9	100.0

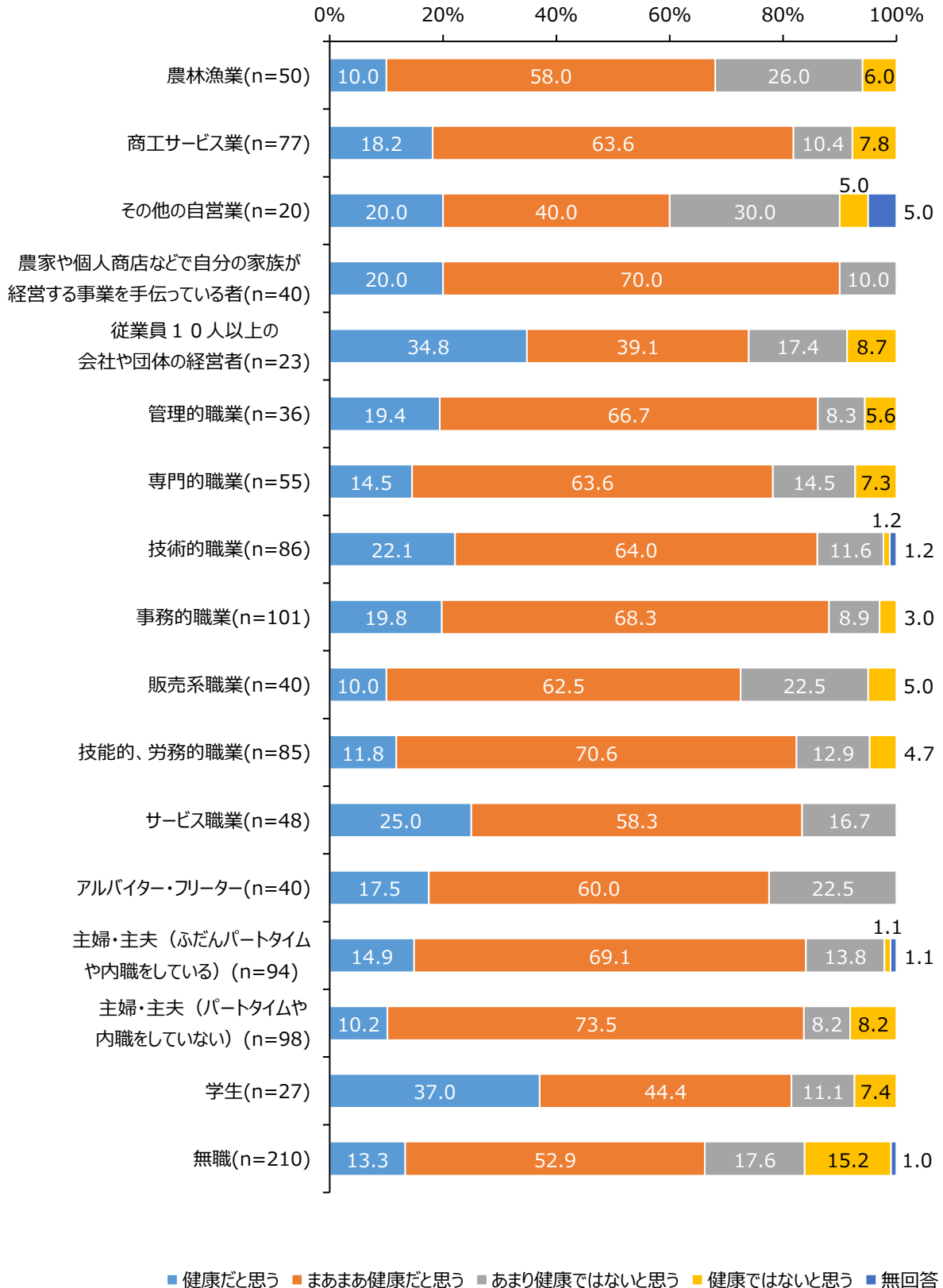
自分のことを健康だと思うか×年齢



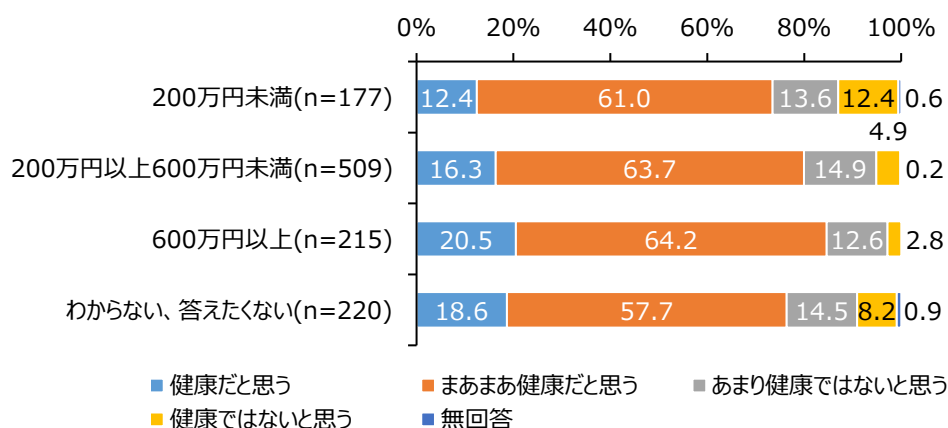
	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
20～29歳	33	56	15	3	1	108
30～39歳	25	72	13	6	0	116
40～49歳	27	101	24	4	0	156
50～59歳	32	133	34	16	0	215
60～69歳	27	167	27	14	0	235
70～79歳	32	134	33	18	3	220
80歳以上	13	43	18	10	2	86
無回答	2	0	0	0	28	30
計	191	706	164	71	34	1166

	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
20～29歳(n=108)	30.6	51.9	13.9	2.8	0.9	100.0
30～39歳(n=116)	21.6	62.1	11.2	5.2	0.0	100.0
40～49歳(n=156)	17.3	64.7	15.4	2.6	0.0	100.0
50～59歳(n=215)	14.9	61.9	15.8	7.4	0.0	100.0
60～69歳(n=235)	11.5	71.1	11.5	6.0	0.0	100.0
70～79歳(n=220)	14.5	60.9	15.0	8.2	1.4	100.0
80歳以上(n=86)	15.1	50.0	20.9	11.6	2.3	100.0
無回答(n=30)	6.7	0.0	0.0	0.0	93.3	100.0
計(n=1166)	16.4	60.5	14.1	6.1	2.9	100.0

自分のことを健康だと思うか×職業



自分のことを健康だと思うか×収入



	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
200万円未満	22	108	24	22	1	177
200万円以上 600万円未満	83	324	76	25	1	509
600万円以上	44	138	27	6	0	215
わからない、答えたくない	41	127	32	18	2	220
無回答	1	9	5	0	30	45
計	191	706	164	71	34	1166

	健康だと思う	まあまあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答	計
200万円未満(n=177)	12.4	61.0	13.6	12.4	0.6	100.0
200万円以上 600万円未満 (n=509)	16.3	63.7	14.9	4.9	0.2	100.0
600万円以上(n=215)	20.5	64.2	12.6	2.8	0.0	100.0
わからない、答えたくない (n=220)	18.6	57.7	14.5	8.2	0.9	100.0
無回答(n=45)	2.2	20.0	11.1	0.0	66.7	100.0
計(n=1166)	16.4	60.5	14.1	6.1	2.9	100.0

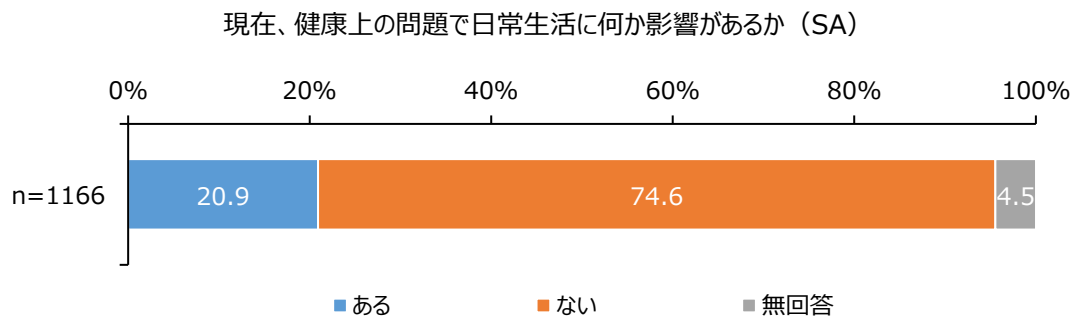
## 問 1：現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか (SA)

「ない」が 74.6%、「ある」が 20.9%でした。F6 で、「まあまあ健康だと思う・健康だと思う」が 76.9%、「あまり健康ではないと思う・健康ではないと思う」が 20.2%であったのとほぼ同様の傾向となっています。

過去調査と比較しても、ほぼ変わりありません。

性別で見ると、男女ともに「ない」が 7 割を超えています。

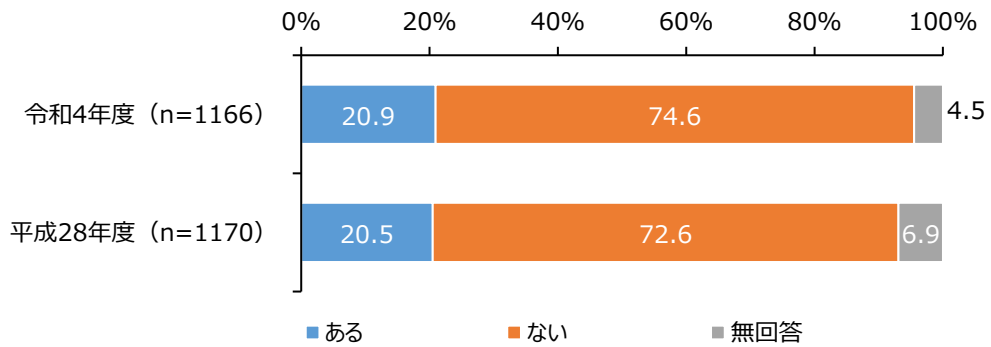
また、自分のことを健康ではないと思う人ほど、「健康上の問題で日常生活に何か影響がある」と回答する傾向があります。



	n	%
ある	244	20.9
ない	870	74.6
無回答	52	4.5
	1166	100.0

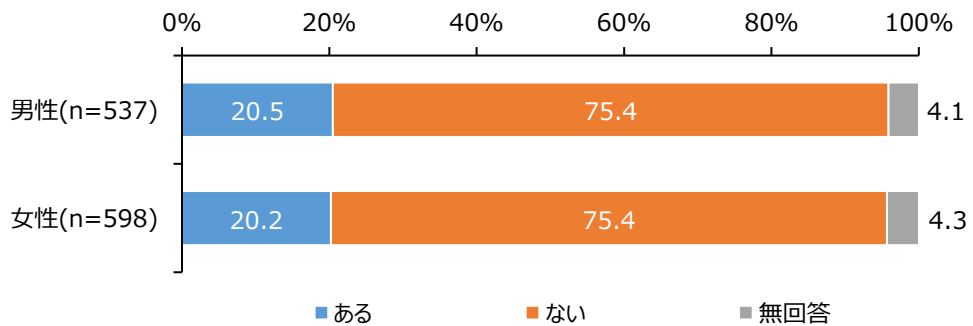


現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか（SA）（過去調査）



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)
ある	20.9	20.5
ない	74.6	72.6
無回答	4.5	6.9
	100.0	100.0

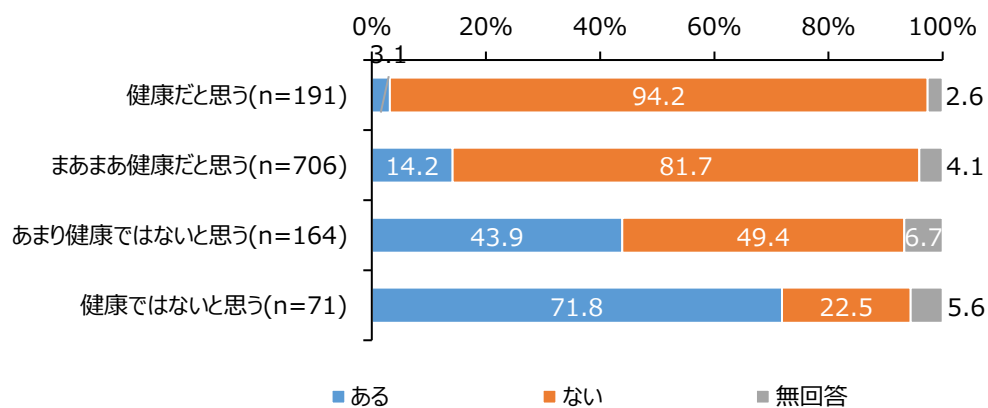
現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか×性別



	ある	ない	無回答	計
男性	110	405	22	537
女性	121	451	26	598
無回答	13	14	4	31
計	244	870	52	1166

	ある (%)	ない (%)	無回答 (%)	計 (%)
男性(n=537)	20.5	75.4	4.1	100.0
女性(n=598)	20.2	75.4	4.3	100.0
無回答(n=31)	41.9	45.2	12.9	100.0
計(n=1166)	20.9	74.6	4.5	100.0

現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか×自分のことを健康だと思うか



	ある	ない	無回答	計
健康だと思う	6	180	5	191
まあまあ健康だと思う	100	577	29	706
あまり健康ではないと思う	72	81	11	164
健康ではないと思う	51	16	4	71
無回答	15	16	3	34
計	244	870	52	1166

	ある	ない	無回答	計
健康だと思う(n=191)	3.1	94.2	2.6	100.0
まあまあ健康だと思う(n=706)	14.2	81.7	4.1	100.0
あまり健康ではないと思う (n=164)	43.9	49.4	6.7	100.0
健康ではないと思う(n=71)	71.8	22.5	5.6	100.0
無回答(n=34)	44.1	47.1	8.8	100.0
計(n=1166)	20.9	74.6	4.5	100.0

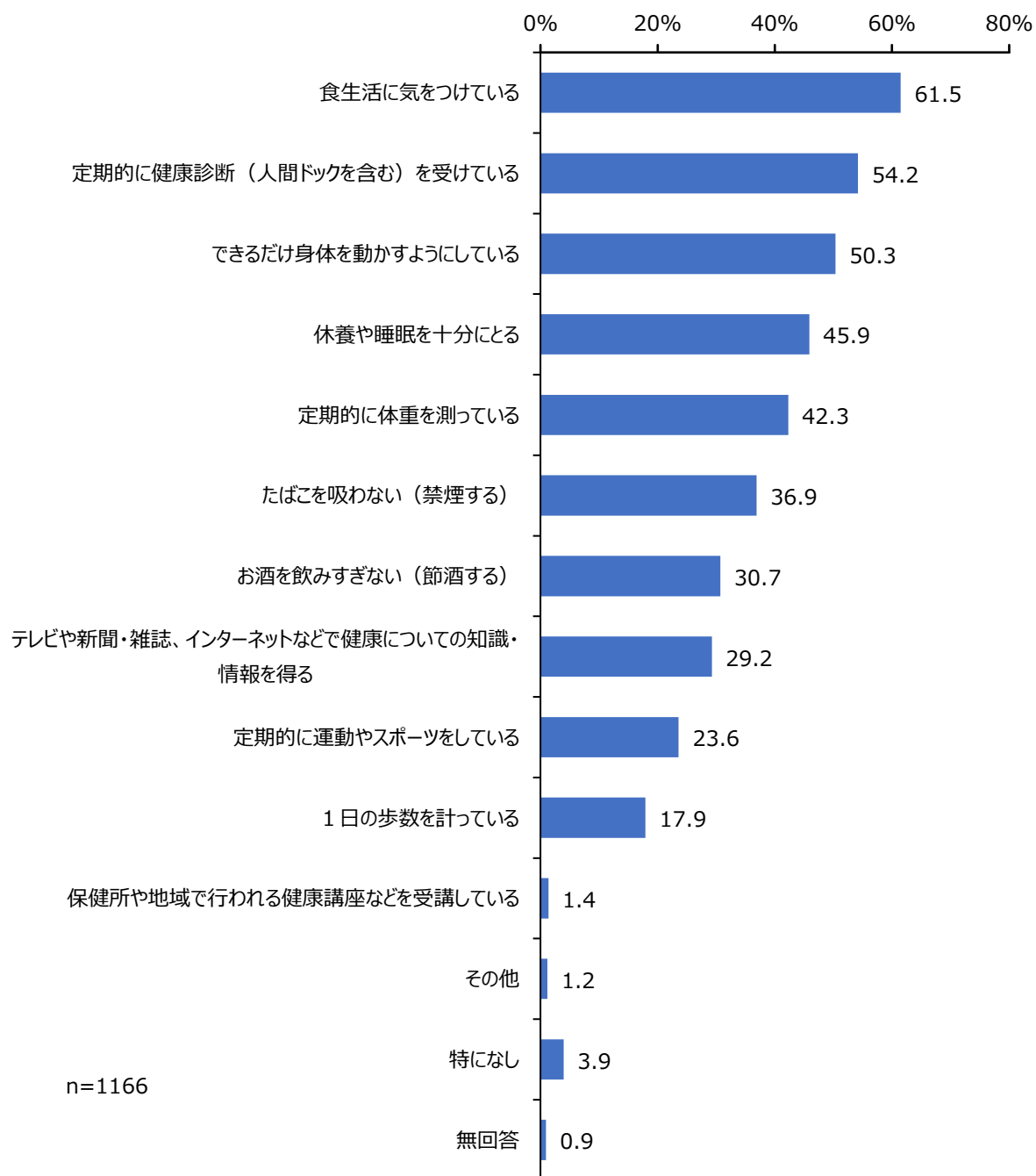
## 問2：健康づくりのために、どのようなことを行っているか (MA)

---

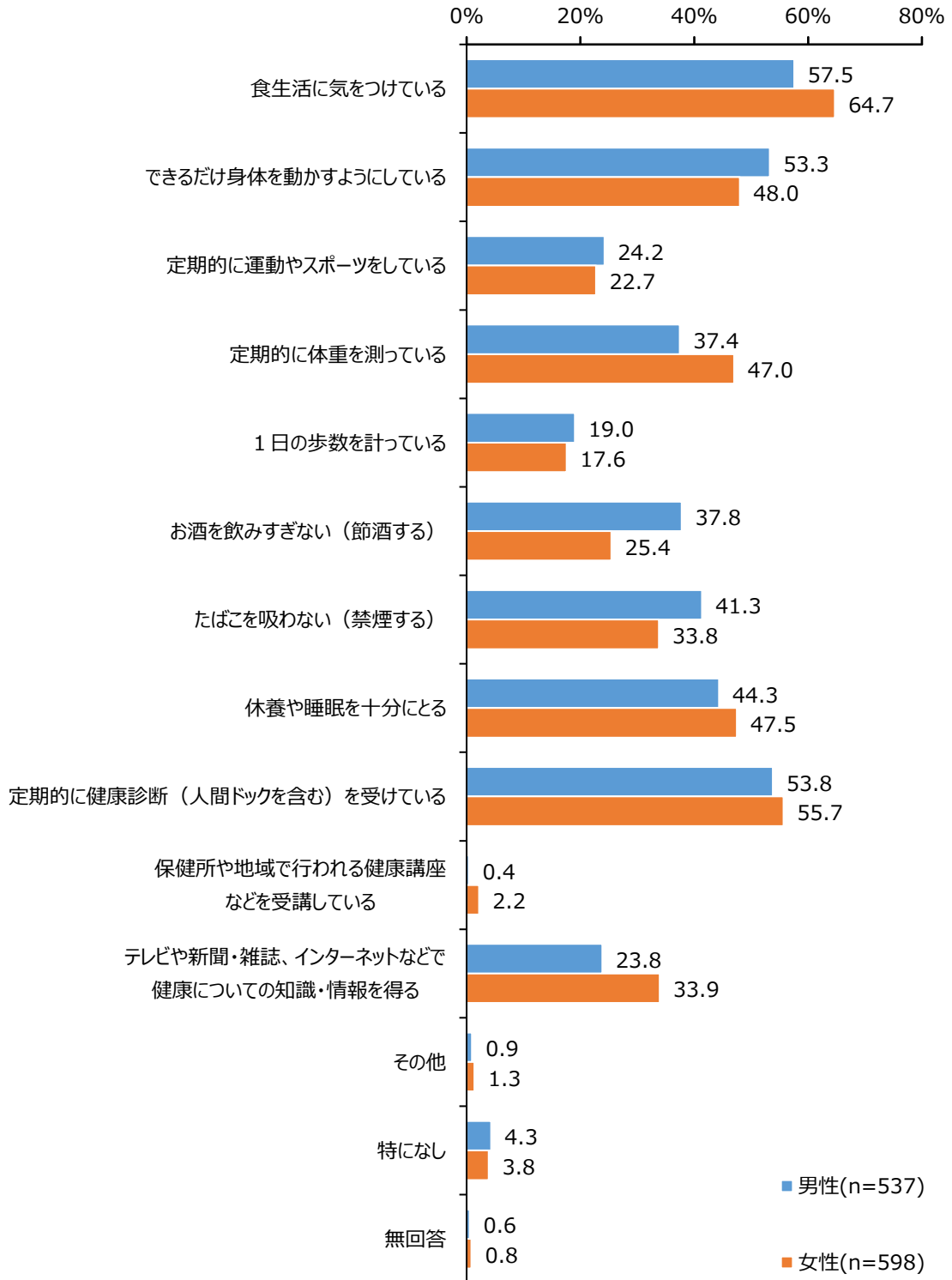
「食生活に気をつけている」が 61.5%で最も割合が高く、次いで「定期的に健康診断（人間ドックを含む）を受けている」が 54.2%、「できるだけ身体を動かすようにしている」が 50.3%で、この3項目が5割を超えています。

性別で見ると、男女ともに上位3項目が同じとなっています。また、男性は「節酒する」「禁煙する」などが女性よりも割合が高いことに対し、女性は「テレビや新聞・雑誌、インターネットなどで健康についての知識・情報を得る」「定期的に体重を測っている」などが男性よりも割合が高くなっています。

健康づくりのために、どのようなことを行っているか (MA)

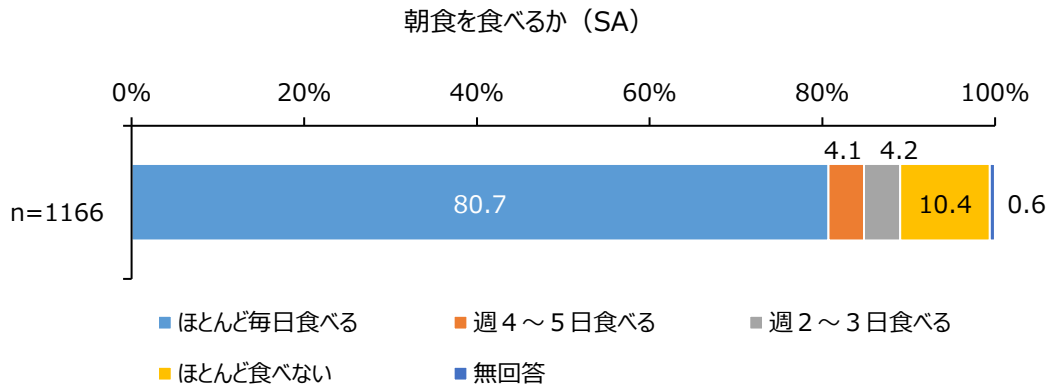


健康づくりのために、どのようなことを行っているか×性別



### 問3：朝食を食べるか (SA)

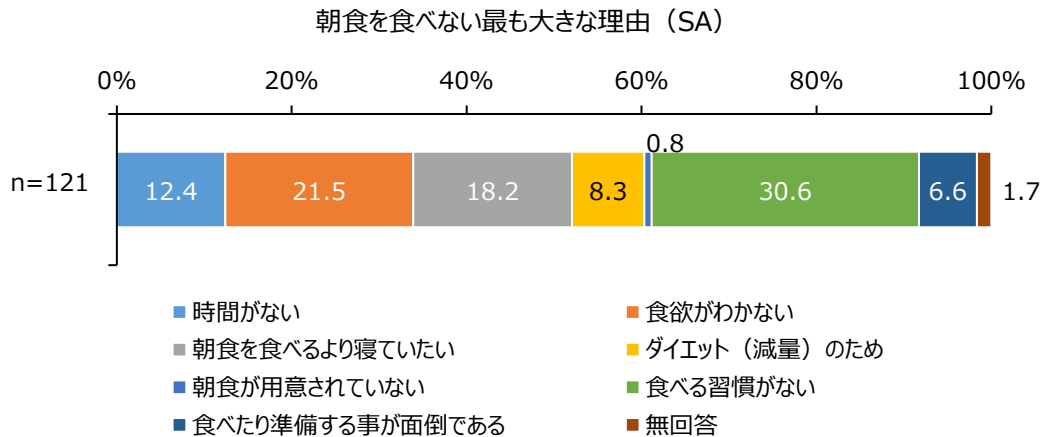
「ほとんど毎日食べる」が 80.7%で最も割合が高く、次いで「週 2～3 日食べる」が 4.2%、「週 4～5 日食べる」が 4.1%となりました。なお、「ほとんど食べない」は 10.4%となっています。



	n	%
ほとんど毎日食べる	941	80.7
週4～5日食べる	48	4.1
週2～3日食べる	49	4.2
ほとんど食べない	121	10.4
無回答	7	0.6
	1166	100.0

### 問 3-1：朝食を食べない最も大きな理由（SA）

問 3 で「ほとんど食べない」と回答した 121 人に最も大きな理由を尋ねたところ、「食べる習慣がない」が 30.6%で最も割合が高く、「食欲がわからない」が 21.5%、「朝食を食べるより寝ていたい」が 18.2%で続いています。



	n	%
時間がない	15	12.4
食欲がわからない	26	21.5
朝食を食べるより寝ていたい	22	18.2
ダイエット（減量）のため	10	8.3
朝食が用意されていない	1	0.8
食べる習慣がない	37	30.6
食べたり準備する事が面倒である	8	6.6
無回答	2	1.7
	121	100.0

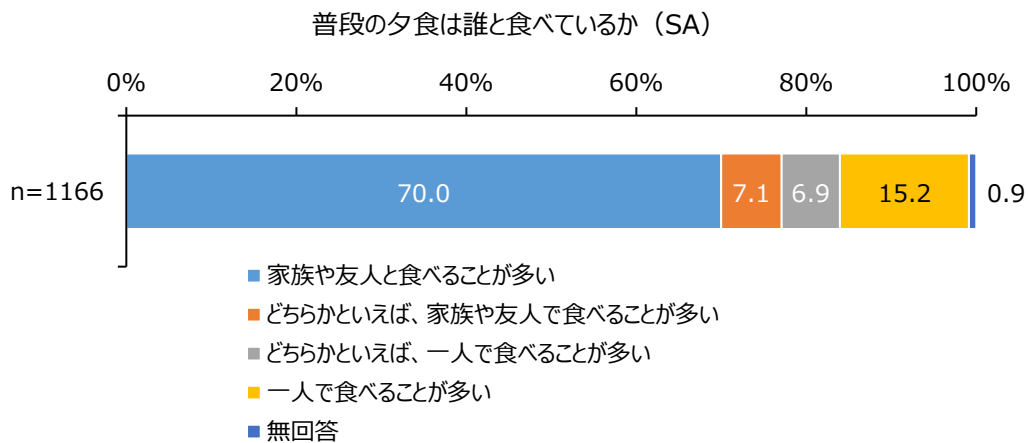
※問 3 で「ほとんど食べない」と回答した方

#### 問4：普段の夕食は誰と食べているか（SA）

「家族や友人と食べることが多い」が70.0%で最も割合が高く、「どちらかといえば、家族や友人で食べることが多い」の7.1%を合わせると77.1%となり、8割弱が家族や友人と夕食をとっていることがうかがえます。

一方、「一人で食べることが多い」の15.2%、「どちらかといえば、一人で食べるが多い」の6.9%を合わせた割合は22.1%となっています。

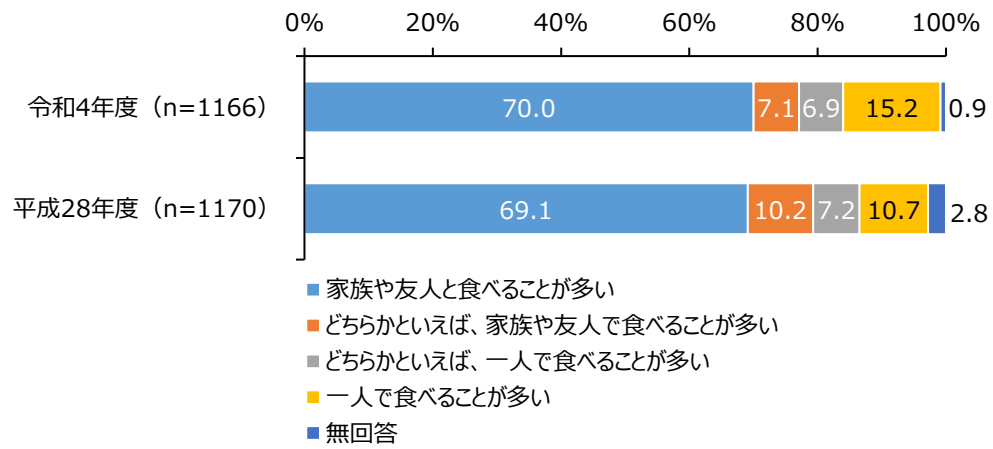
過去調査と比較すると、「一人で食べるが多い」と回答した割合が、4.5ポイント増加しています。



	n	%
家族や友人と食べるが多い	816	70.0
どちらかといえば、家族や友人で食べるが多い	83	7.1
どちらかといえば、一人で食べるが多い	80	6.9
一人で食べるが多い	177	15.2
無回答	10	0.9
	1166	100.0



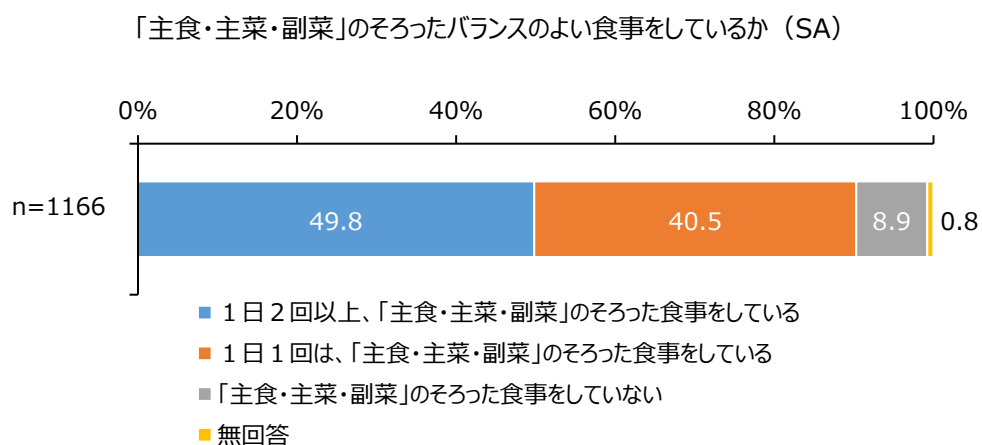
普段の夕食は誰と食べているか（SA）（過去調査）



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)
家族や友人と食べる人が多い	70.0	69.1
どちらかといえば、家族や友人で食べる人が多い	7.1	10.2
どちらかといえば、一人で食べる人が多い	6.9	7.2
一人で食べる人が多い	15.2	10.7
無回答	0.9	2.8
	100.0	100.0

## 問5：「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をしているか (SA)

「1日2回以上、『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしている」が49.8%で最も割合が高くなっており、「1日1回は、『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしている」が40.5%、「『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしていない」は8.9%となっています。



	n	%
1日2回以上、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている	581	49.8
1日1回は、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている	472	40.5
「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしていない	104	8.9
無回答	9	0.8
	1166	100.0

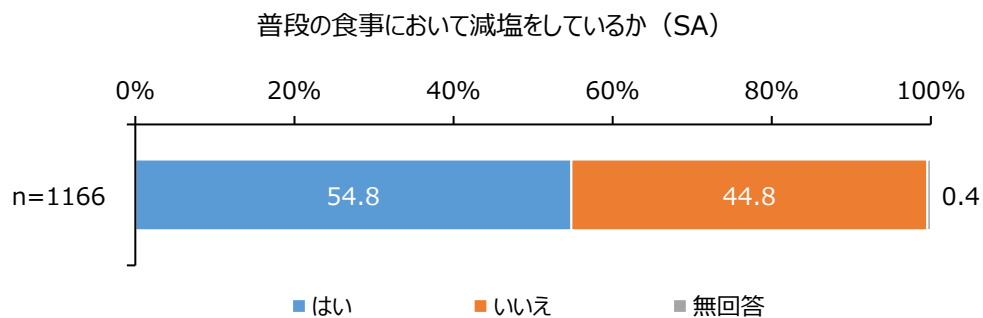
## 問6：普段の食事において減塩をしているか（SA）

「はい（減塩をしている）」と回答した割合は 54.8%で、「いいえ（減塩をしてない）」の 44.8%を 10.0 ポイント上回っています。

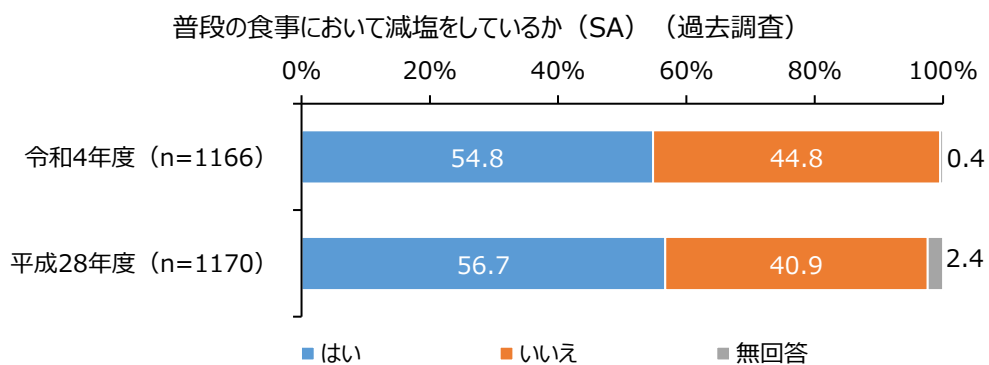
過去調査と比較しても、ほぼ変わりありません。

性別で見ると、女性のほうが減塩をしていることが窺えます。

年齢別で見ると、年齢が上がるほど減塩をしている割合が高くなっています。

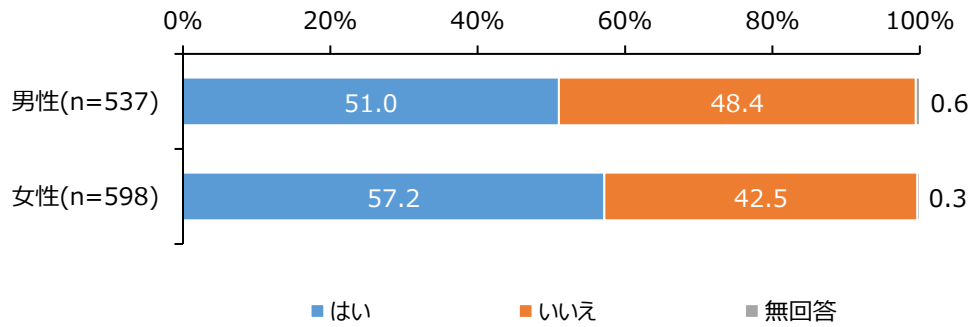


	n	%
はい	639	54.8
いいえ	522	44.8
無回答	5	0.4
	1166	100.0



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)
はい	54.8	56.7
いいえ	44.8	40.9
無回答	0.4	2.4
	100.0	100.0

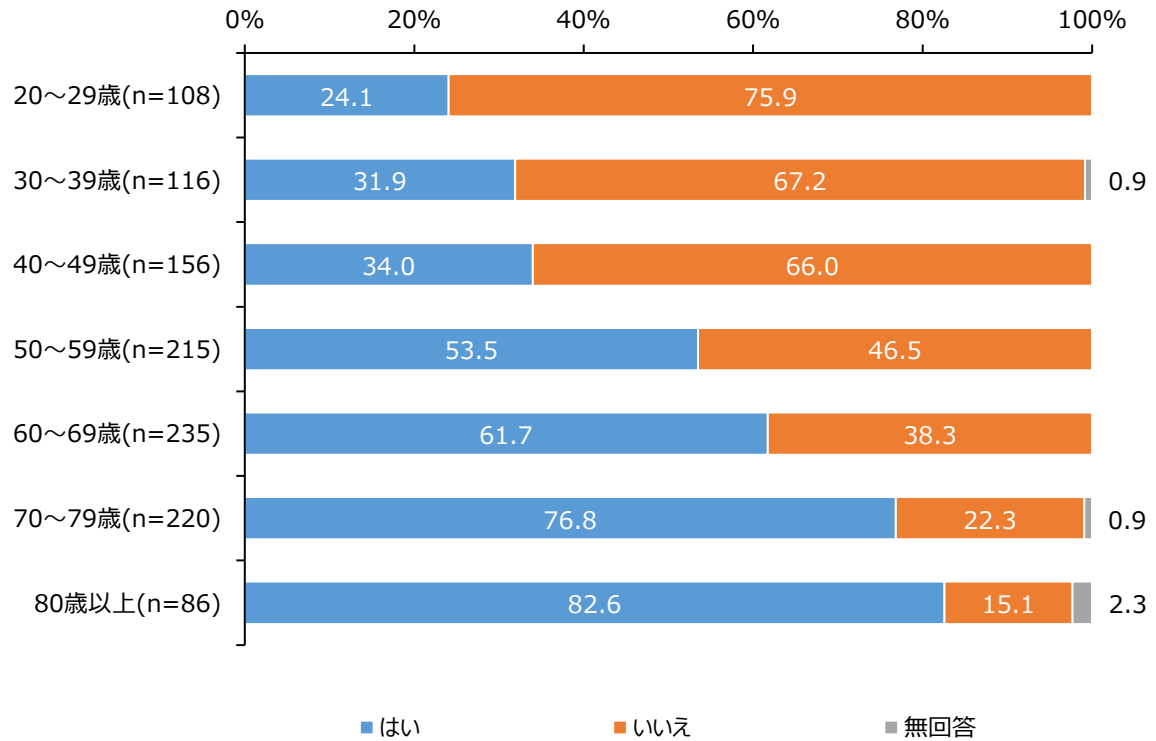
普段の食事において減塩をしているか×性別



	はい	いいえ	無回答	計
男性	274	260	3	537
女性	342	254	2	598
無回答	23	8	0	31
計	639	522	5	1166

	はい	いいえ	無回答	計
男性(n=537)	51.0	48.4	0.6	100.0
女性(n=598)	57.2	42.5	0.3	100.0
無回答(n=31)	74.2	25.8	0.0	100.0
計(n=1166)	54.8	44.8	0.4	100.0

普段の食事において減塩をしているか×年齢



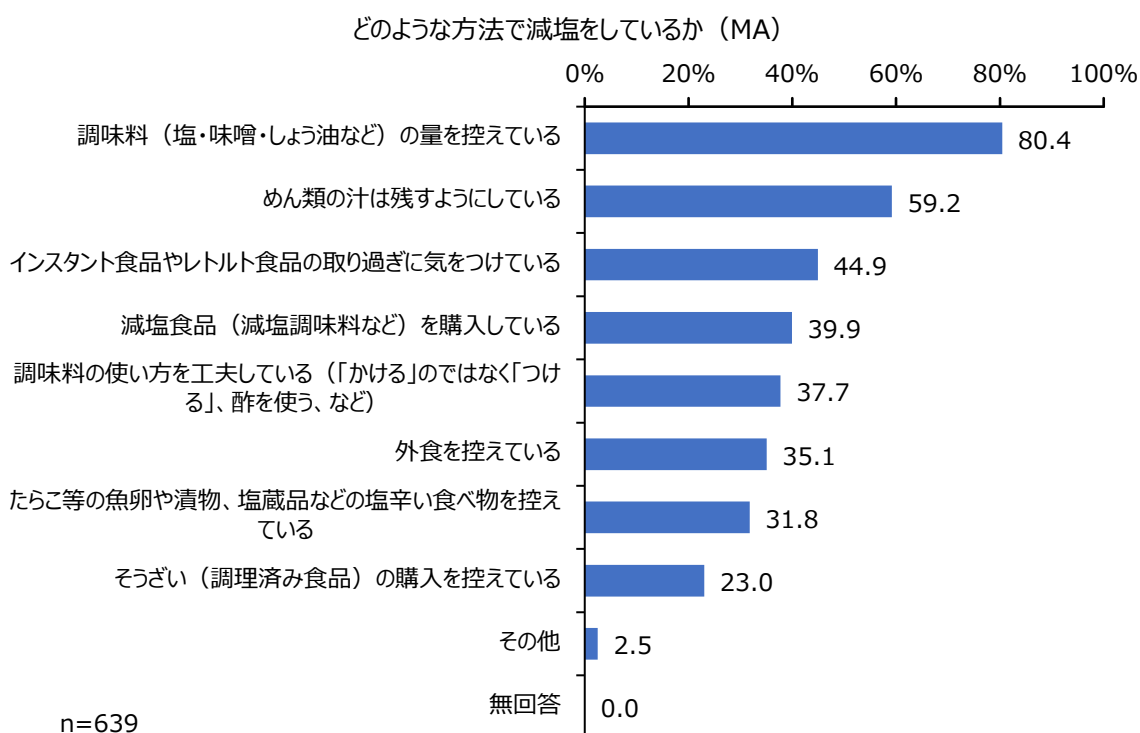
	はい	いいえ	無回答	計
20～29 歳	26	82	0	108
30～39 歳	37	78	1	116
40～49 歳	53	103	0	156
50～59 歳	115	100	0	215
60～69 歳	145	90	0	235
70～79 歳	169	49	2	220
80 歳以上	71	13	2	86
無回答	23	7	0	30
計	639	522	5	1166

	はい	いいえ	無回答	計
20～29 歳(n=108)	24.1	75.9	0.0	100.0
30～39 歳(n=116)	31.9	67.2	0.9	100.0
40～49 歳(n=156)	34.0	66.0	0.0	100.0
50～59 歳(n=215)	53.5	46.5	0.0	100.0
60～69 歳(n=235)	61.7	38.3	0.0	100.0
70～79 歳(n=220)	76.8	22.3	0.9	100.0
80 歳以上(n=86)	82.6	15.1	2.3	100.0
無回答(n=30)	76.7	23.3	0.0	100.0
計(n=1166)	54.8	44.8	0.4	100.0

## 問 6-1：どのような方法で減塩をしているか (MA)

問 6 で「はい (減塩をしている)」と回答した 639 人にその方法を尋ねたところ、「調味料 (塩・味噌・しょう油など) の量を控えている」が 80.4%で最も割合が高く、次いで「めん類の汁は残すようにしている」が 59.2%となっています。

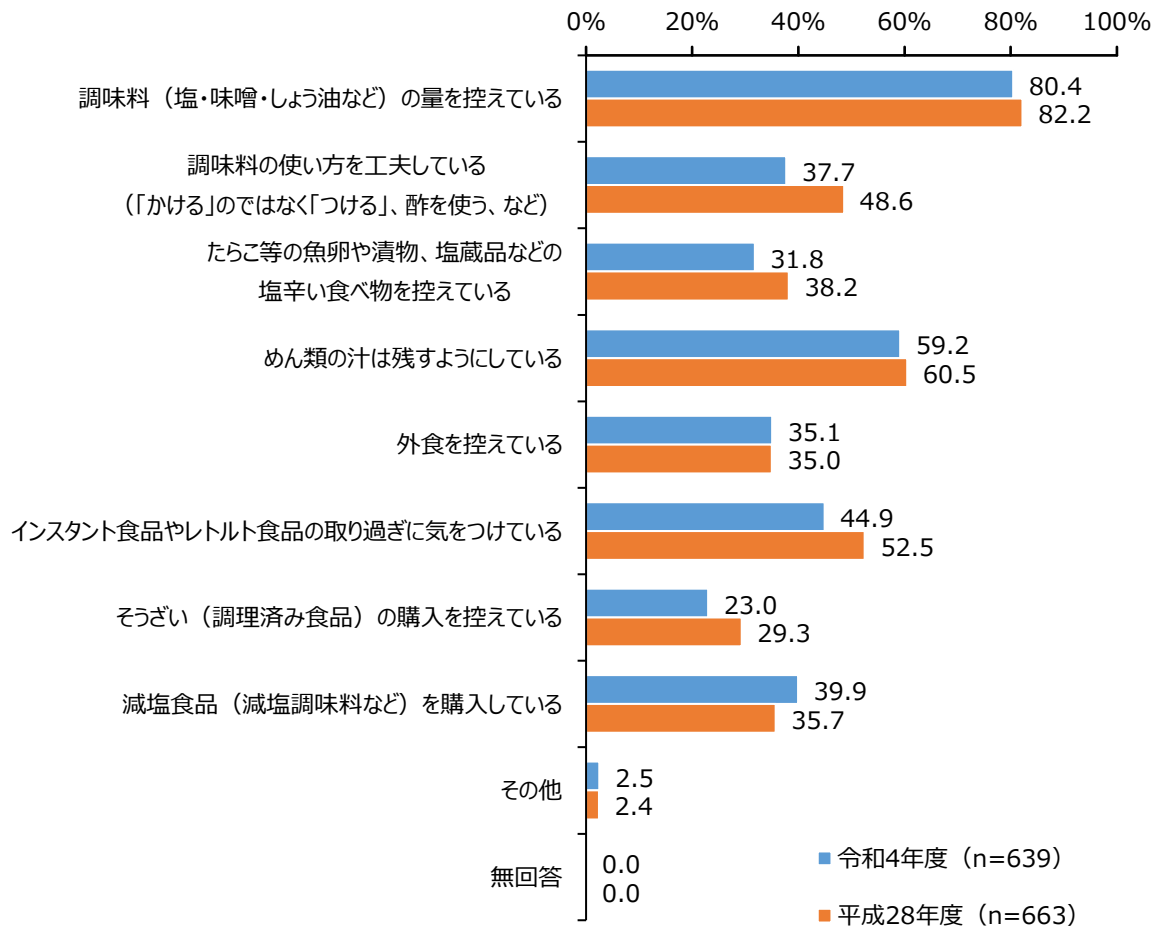
過去調査と比較すると、「調味料の使い方を工夫している」の割合が 10.9 ポイント減と減少しています。



	n	%
調味料 (塩・味噌・しょう油など) の量を控えている	514	80.4
めん類の汁は残すようにしている	378	59.2
インスタント食品やレトルト食品の取り過ぎに気をつけている	287	44.9
減塩食品 (減塩調味料など) を購入している	255	39.9
調味料の使い方を工夫している (「かける」ではなく「つける」、酢を使う、など)	241	37.7
外食を控えている	224	35.1
たらこ等の魚卵や漬物、塩蔵品などの塩辛い食べ物を控えている	203	31.8
そうざい (調理済み食品) の購入を控えている	147	23.0
その他	16	2.5
無回答	0	0.0
	639	100.0

※問 6 で「はい」と回答した方

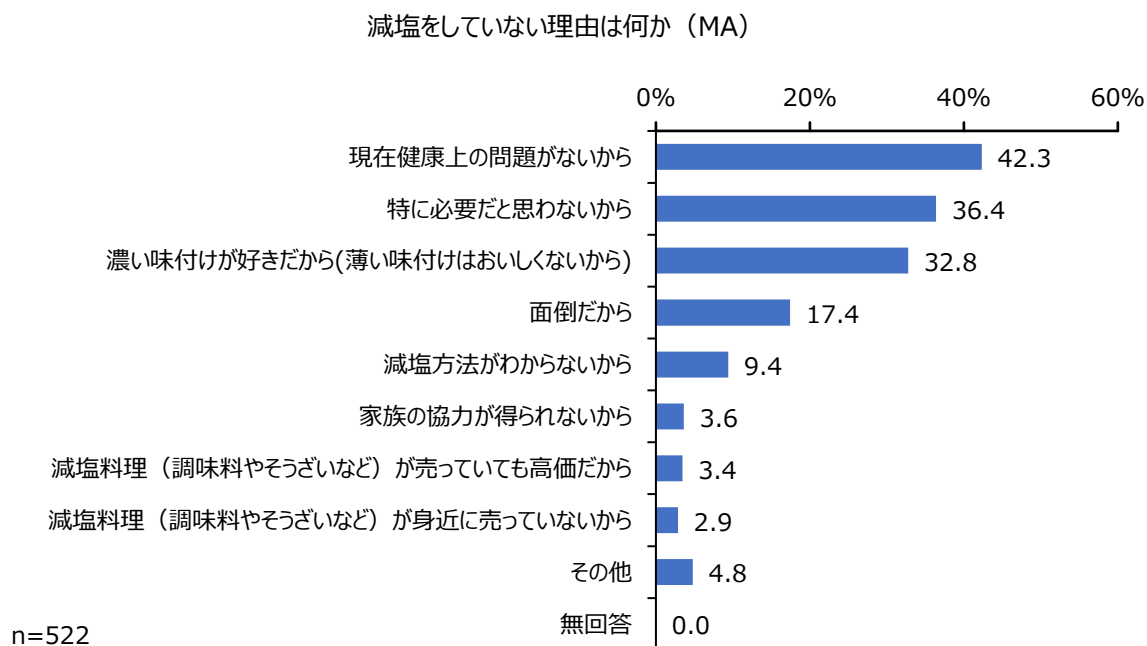
どのような方法で減塩をしているか（MA）（過去調査）



	令和4年度 (n=639)	平成28年度 (n=663)
調味料（塩・味噌・しょう油など）の量を控えている	80.4	82.2
調味料の使い方を工夫している （「かける」ではなく「つける」、酢を使う、など）	37.7	48.6
たらこ等の魚卵や漬物、塩蔵品などの 塩辛い食べ物を控えている	31.8	38.2
めん類の汁は残すようにしている	59.2	60.5
外食を控えている	35.1	35.0
インスタント食品やレトルト食品の取り過ぎに気をつけて いる	44.9	52.5
そうざい（調理済み食品）の購入を控えている	23.0	29.3
減塩食品（減塩調味料など）を購入している	39.9	35.7
その他	2.5	2.4
無回答	0.0	0.0
	100.0	100.0

## 問 6-2：減塩をしていない理由は何か (MA)

問 6 で「いいえ (減塩をしていない)」と回答した 522 人にその理由を尋ねたところ、「現在健康上の問題がないから」が 42.3%で最も割合が高く、次いで「特に必要だと思わないから」が 36.4%となっています。

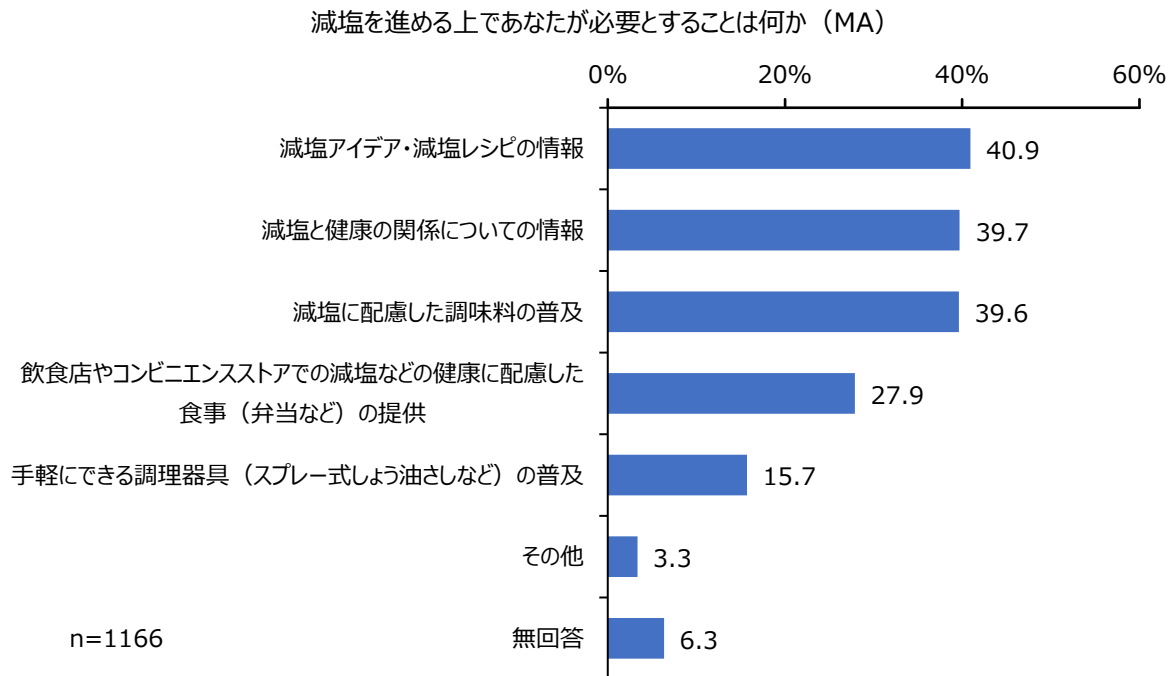


	n	%
現在健康上の問題がないから	221	42.3
特に必要だと思わないから	190	36.4
濃い味付けが好きだから(薄い味付けはおいしくないから)	171	32.8
面倒だから	91	17.4
減塩方法がわからないから	49	9.4
家族の協力が得られないから	19	3.6
減塩料理 (調味料やそうざいなど) が売っていても高価だから	18	3.4
減塩料理 (調味料やそうざいなど) が身近に売っていないから	15	2.9
その他	25	4.8
無回答	0	0.0
	522	100.0

※問 6 で「いいえ」と回答した方



## 問7：減塩を進める上であなたが必要とすることは何か（MA）



	n	%
減塩アイデア・減塩レシピの情報	477	40.9
減塩と健康の関係についての情報	463	39.7
減塩に配慮した調味料の普及	462	39.6
飲食店やコンビニエンスストアでの減塩などの健康に配慮した食事（弁当など）の提供	325	27.9
手軽にできる調理器具（スプレー式しょう油さしなど）の普及	183	15.7
その他	39	3.3
無回答	74	6.3
	1166	100.0

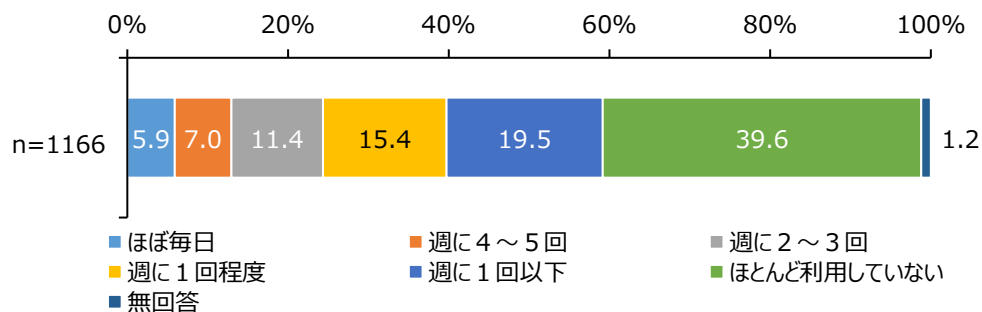
その他	n
特に考えていない	11
減塩の必要を感じない	7
その他	17
無回答	4
計	39

## 問8：外食をどのくらいの頻度で利用しているか (SA)

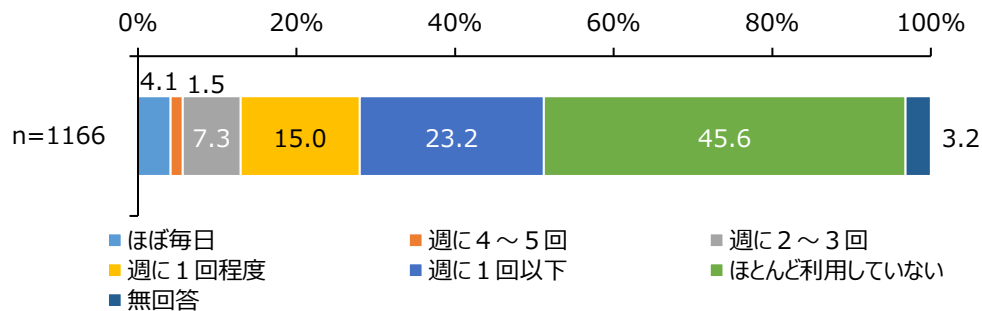
昼食での外食利用については、「ほとんど利用していない」が 39.6%で最も割合が高く、次いで「週に1回以下」が 19.5%、「週に1回程度」が 15.4%となっています

夕食での外食利用については、「ほとんど利用していない」が 45.6%で最も割合が高く、昼食についての割合を 6.0 ポイント上回っています。次いで「週に1回以下」が 23.2%、「週に1回程度」が 15.0%となっています。

外食をどのくらいの頻度で利用しているか\_昼食 (SA)



外食をどのくらいの頻度で利用しているか\_夕食 (SA)



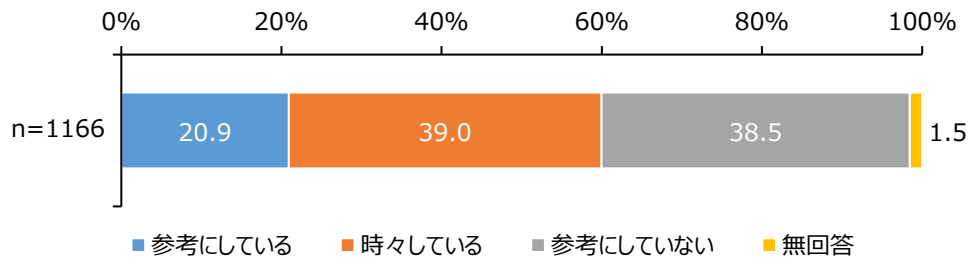
昼食	n	%
ほぼ毎日	69	5.9
週に4~5回	82	7.0
週に2~3回	133	11.4
週に1回程度	179	15.4
週に1回以下	227	19.5
ほとんど利用していない	462	39.6
無回答	14	1.2
	1166	100.0

夕食	n	%
ほぼ毎日	48	4.1
週に4~5回	18	1.5
週に2~3回	85	7.3
週に1回程度	175	15.0
週に1回以下	271	23.2
ほとんど利用していない	532	45.6
無回答	37	3.2
	1166	100.0

## 問9：外食する時や食品を購入する時に栄養表示を参考にするか（SA）

「時々している」が 39.0%で最も割合が高く、「参考になっている」（20.9%）と合わせると、約 6 割となっています。一方、「参考にしていない」は 38.5%となっています。

外食する時や食品を購入する時に栄養表示を参考にするか（SA）

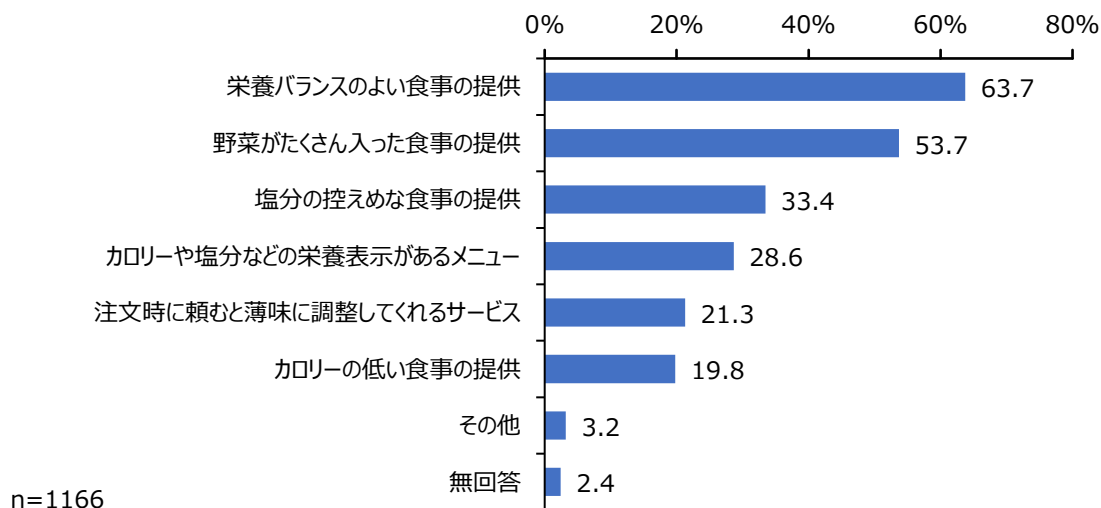


	n	%
参考になっている	244	20.9
時々している	455	39.0
参考にしていない	449	38.5
無回答	18	1.5
	1166	100.0

問 10：健康づくりの観点から、飲食店などにどのようなことを望むか（MA）

「栄養バランスのよい食事の提供」が 63.7%で最も割合が高く、次いで「野菜がたくさん入った食事の提供」が 53.7%となっています。

健康づくりの観点から、飲食店などにどのようなことを望むか（MA）



	n	%
栄養バランスのよい食事の提供	743	63.7
野菜がたくさん入った食事の提供	626	53.7
塩分の控えめな食事の提供	390	33.4
カロリーや塩分などの栄養表示があるメニュー	334	28.6
注文時に頼むと薄味に調整してくれるサービス	248	21.3
カロリーの低い食事の提供	231	19.8
その他	37	3.2
無回答	28	2.4
	1166	100.0

その他	n
特になし	9
飲食店に健康を求めている	4
外食の機会がない	4
女性、年齢に合うような量の調節	4
その他	26
無回答	2
計	37

問 11：普段の生活で、どのように身体を動かしているか (MA)

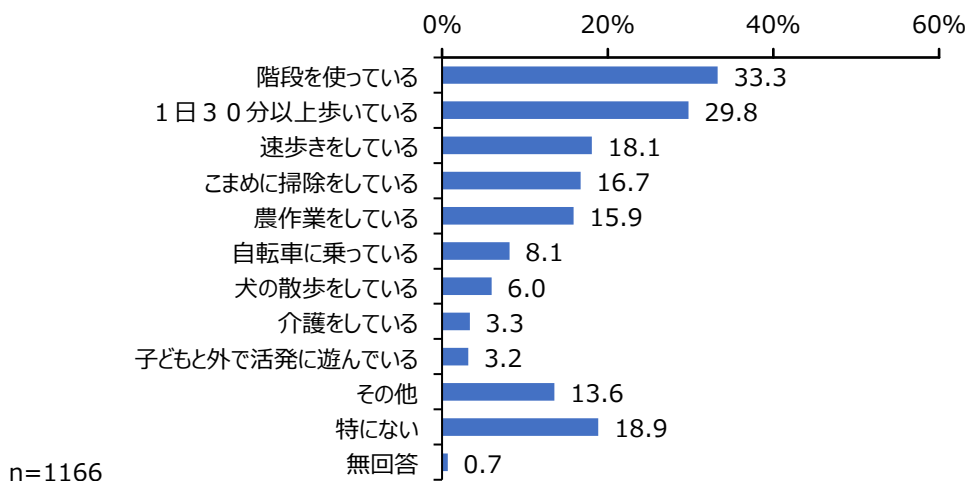
「階段を使っている」が 33.3%で最も割合が高く、次いで「1日30分以上歩いている」が 29.8%となっています。

年齢別で見ると、どの年齢でも「階段を使っている」「1日30分以上歩いている」の割合が高い傾向にあるとともに、年を重ねるにつれて「農作業をしている」の割合が上昇していることがわかります。

性別で見ると、男性は「農作業をしている」で女性よりも 7.4 ポイント高く、女性は「こまめに掃除をしている」で男性よりも 15.0 ポイント高いなど、男女で差が大きいことがわかります。

職業別で見ると、「農林漁業」は「農作業をしている」の割合が高く、「主婦・主夫」は「こまめに掃除をしている」の割合が高いなど、それぞれの職業のライフスタイルに合わせた工夫をしていることが窺えます。

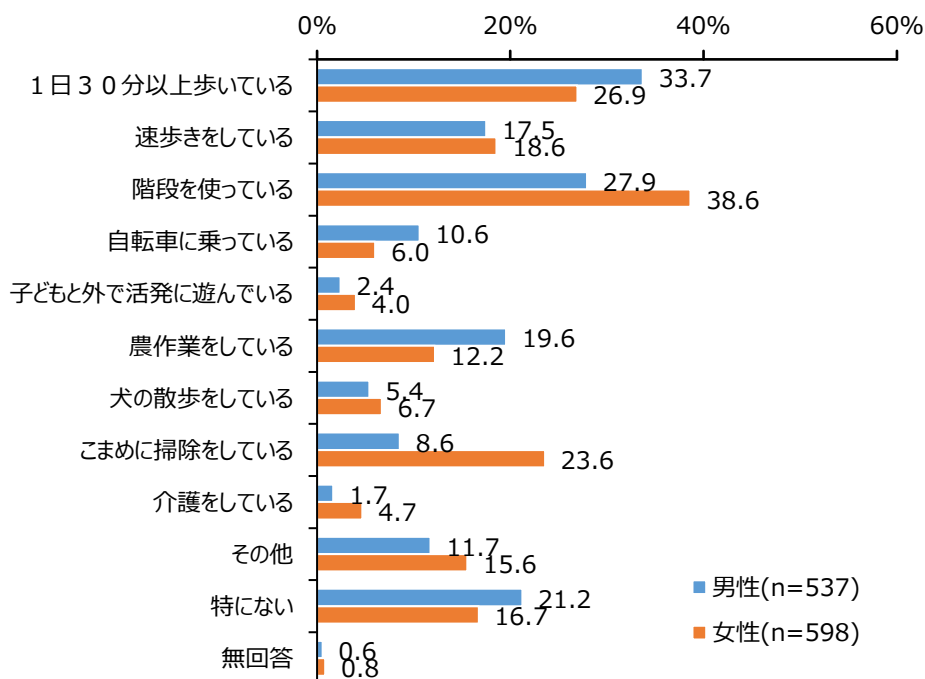
普段の生活で、どのように身体を動かしているか (MA)



	n	%
階段を使っている	388	33.3
1日30分以上歩いている	347	29.8
速歩きをしている	211	18.1
こまめに掃除をしている	195	16.7
農作業をしている	185	15.9
自転車に乗っている	95	8.1
犬の散歩をしている	70	6.0
介護をしている	39	3.3
子どもと外で活発に遊んでいる	37	3.2
その他	158	13.6
特にない	220	18.9
無回答	8	0.7
	1166	100.0

その他	n
体操	41
仕事で身体を動かしている	24
スポーツ	21
ジム	18
筋トレ	10
ヨガ	5
ランニング	4
リハビリ	4
ガーデニング	3
その他	27
無回答	4
計	158

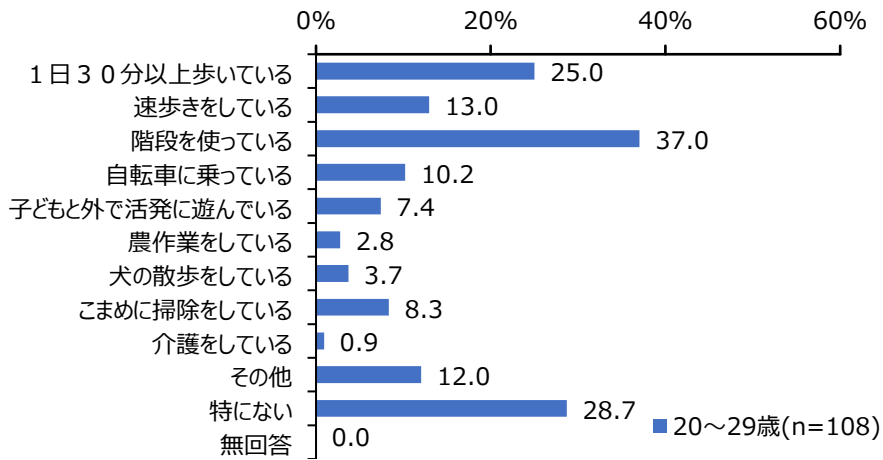
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×性別



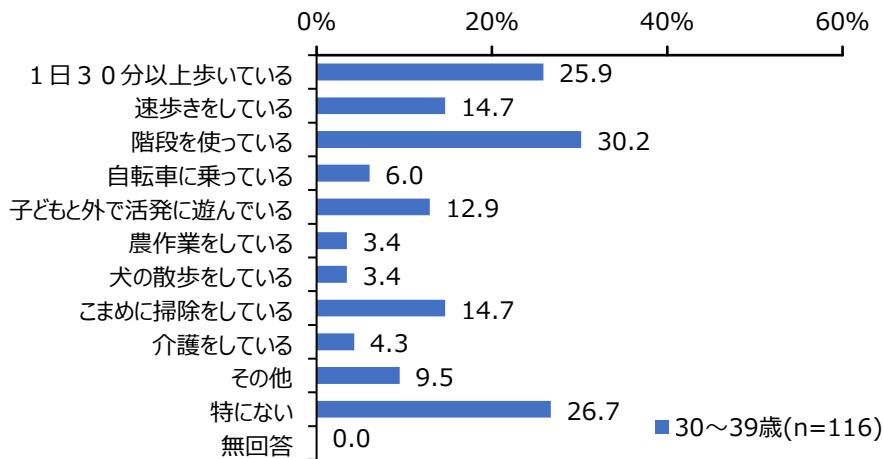
	1日30分以上歩いている	速歩きをしている	階段を使っている	自転車に乗っている	子どもと外で活発に遊んでいる	農作業をしている	犬の散歩をしている
男性	181	94	150	57	13	105	29
女性	161	111	231	36	24	73	40
無回答	5	6	7	2	0	7	1
計	347	211	388	95	37	185	70

	こまめに掃除をしている	介護をしている	その他	特にない	無回答	計
男性	46	9	63	114	3	537
女性	141	28	93	100	5	598
無回答	8	2	2	6	0	31
計	195	39	158	220	8	1166

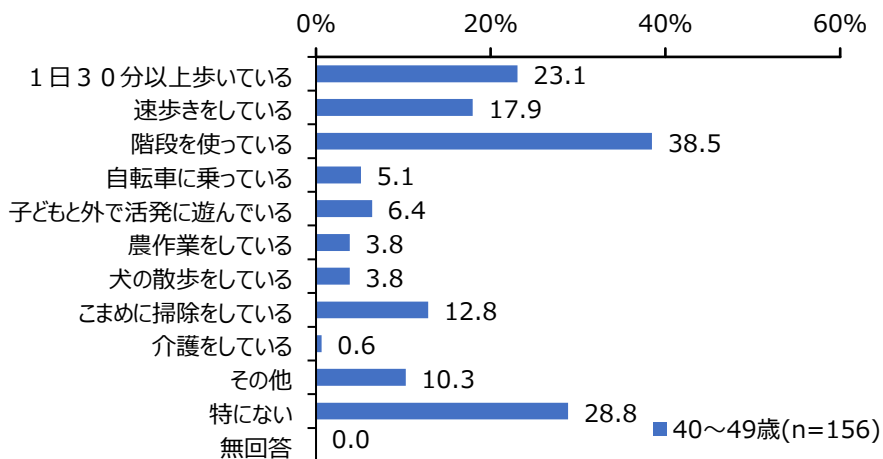
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢



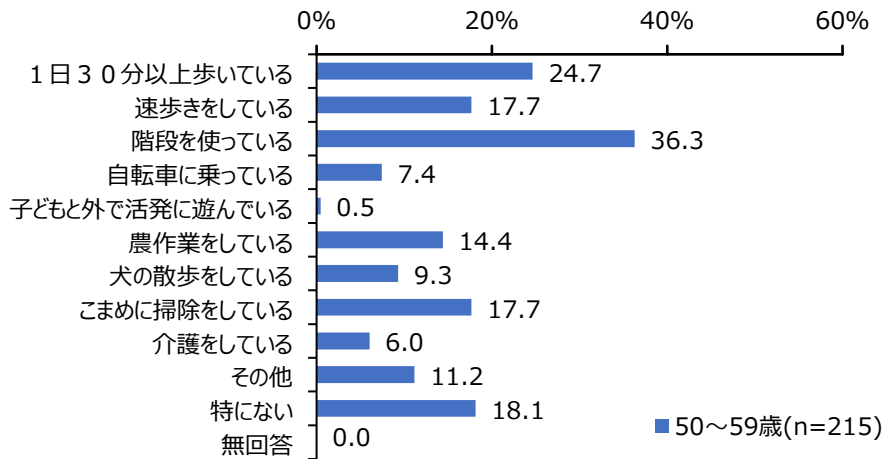
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢



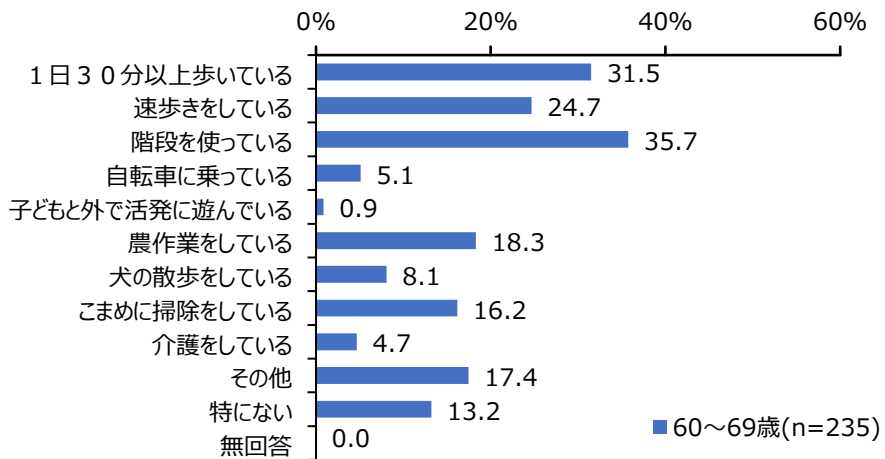
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢



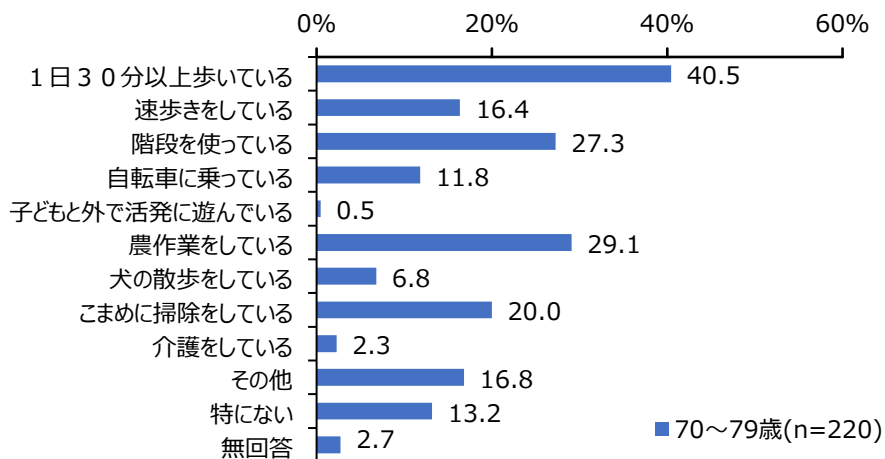
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢



普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢

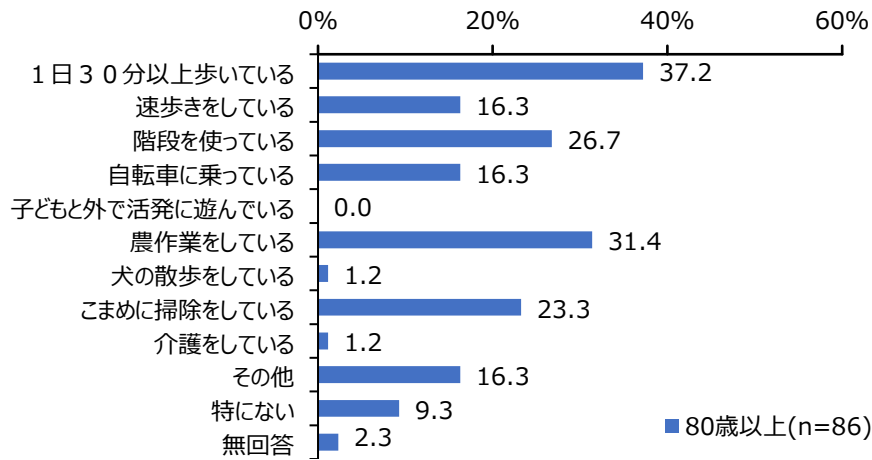


普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢





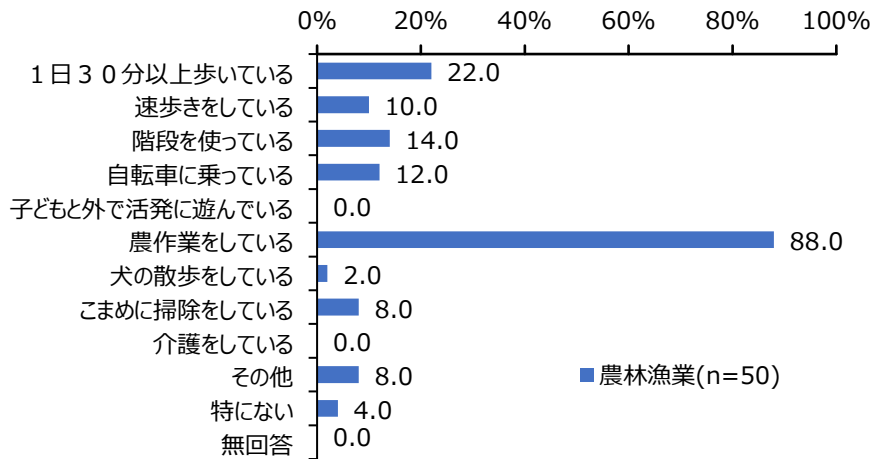
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×年齢



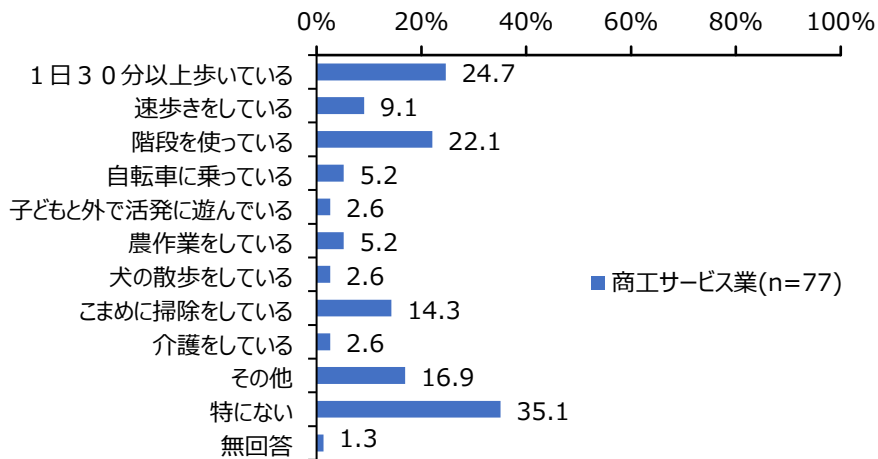
	1日30分以上歩いている	速歩きをしている	階段を使っている	自転車に乗っている	子どもと外で活発に遊んでいる	農作業をしている	犬の散歩をしている
20～29歳	27	14	40	11	8	3	4
30～39歳	30	17	35	7	15	4	4
40～49歳	36	28	60	8	10	6	6
50～59歳	53	38	78	16	1	31	20
60～69歳	74	58	84	12	2	43	19
70～79歳	89	36	60	26	1	64	15
80歳以上	32	14	23	14	0	27	1
無回答	6	6	8	1	0	7	1
計	347	211	388	95	37	185	70

	こまめに掃除をしている	介護をしている	その他	特にない	無回答	計
20～29歳	9	1	13	31	0	108
30～39歳	17	5	11	31	0	116
40～49歳	20	1	16	45	0	156
50～59歳	38	13	24	39	0	215
60～69歳	38	11	41	31	0	235
70～79歳	44	5	37	29	6	220
80歳以上	20	1	14	8	2	86
無回答	9	2	2	6	0	30
計	195	39	158	220	8	1166

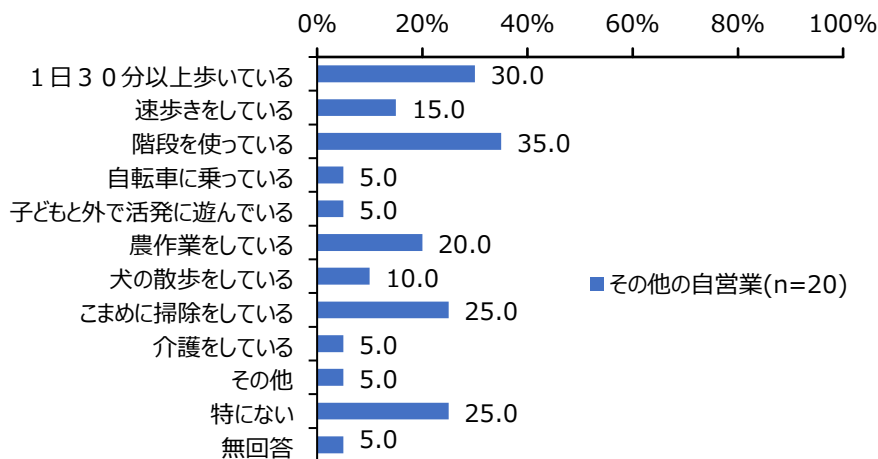
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



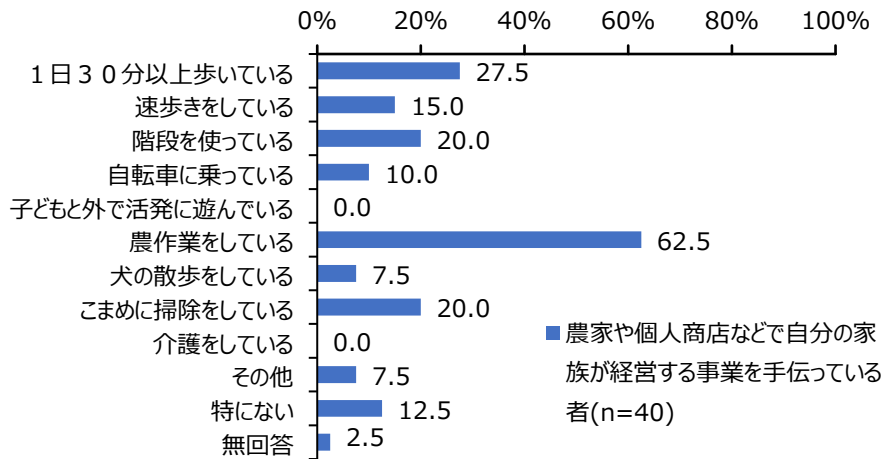
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



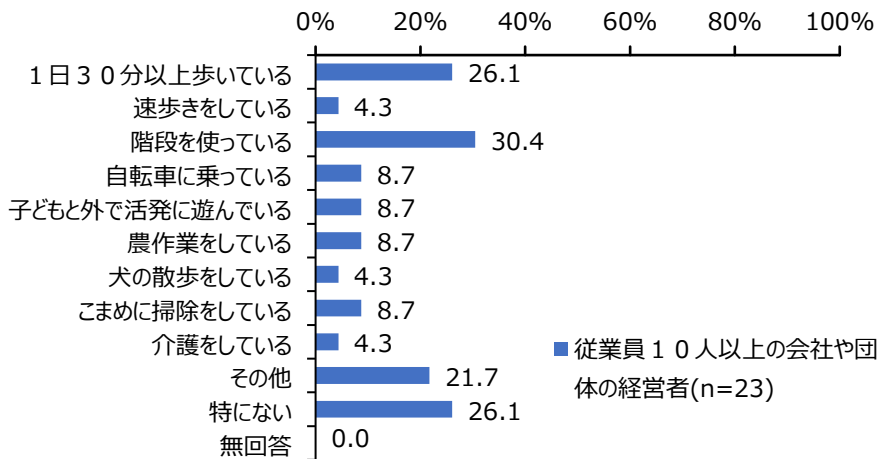
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



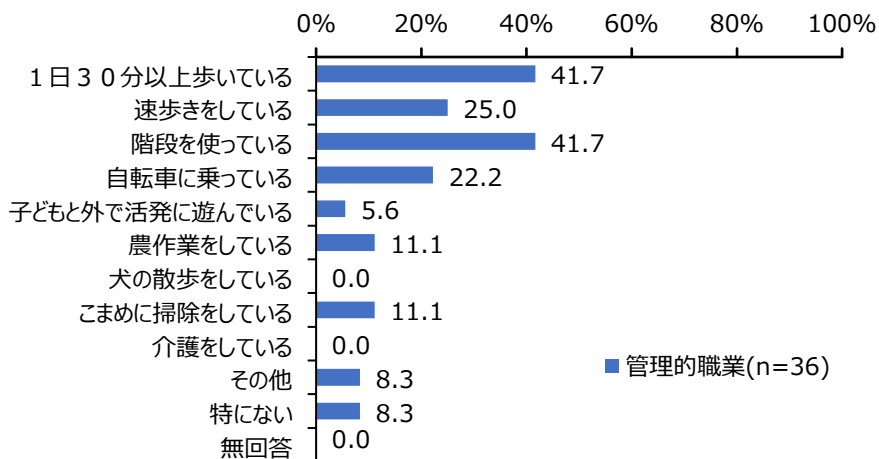
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



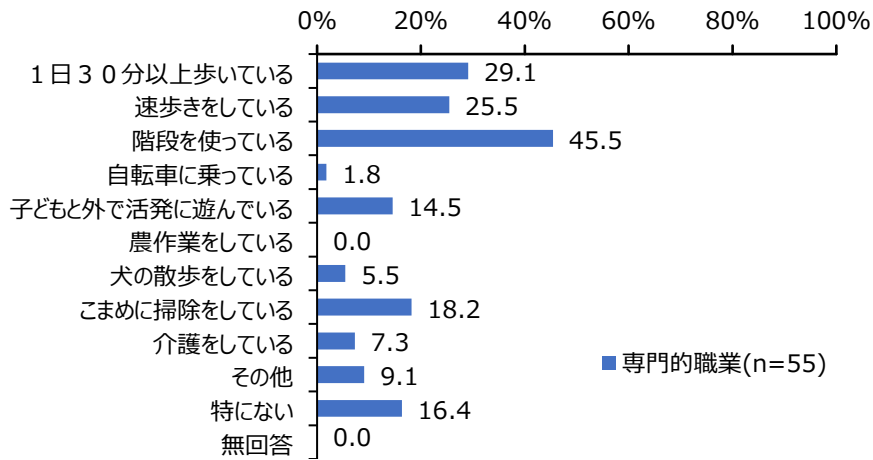
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



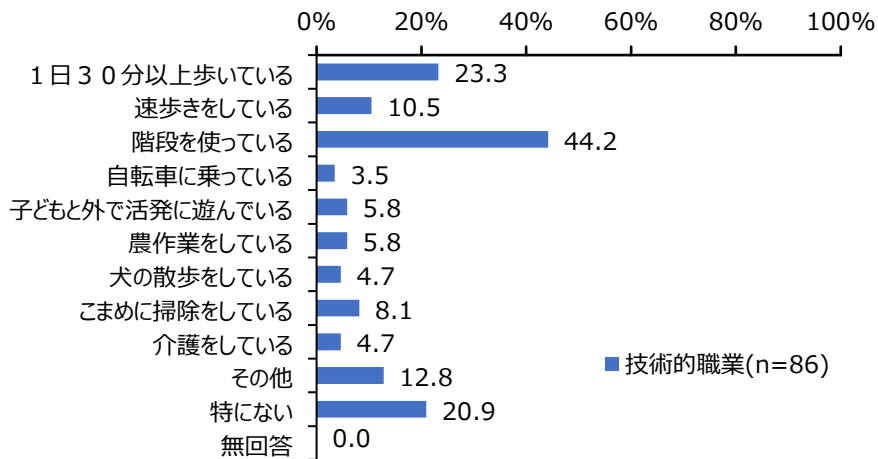
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



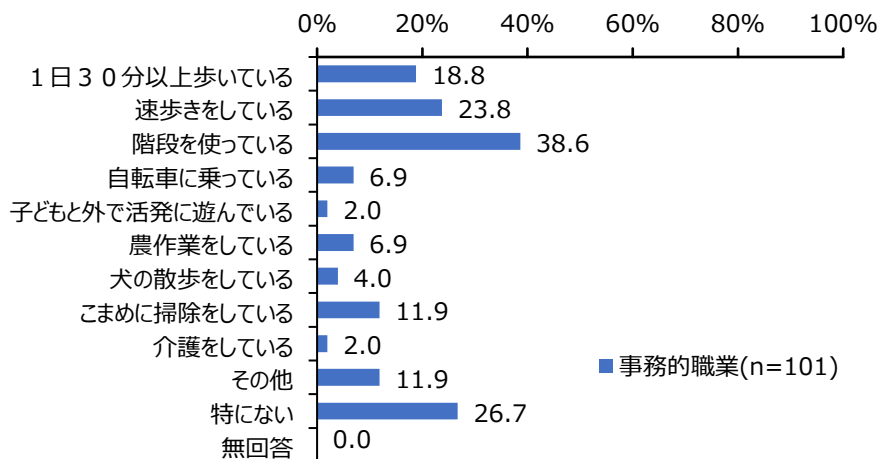
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



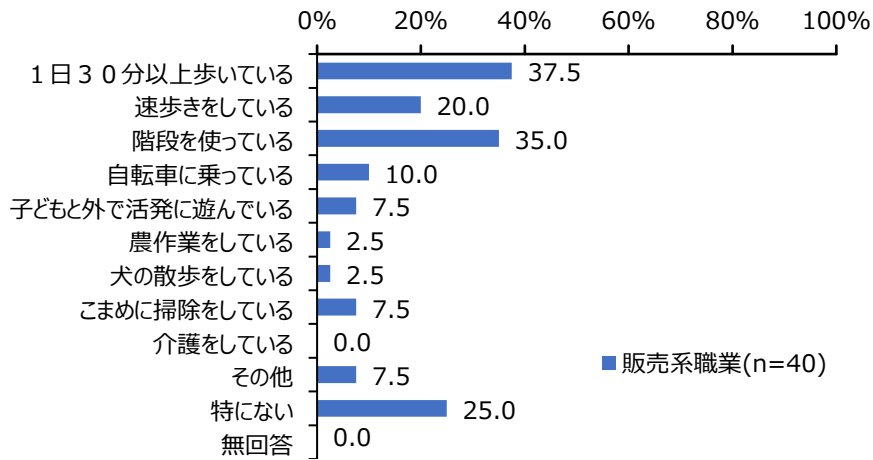
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



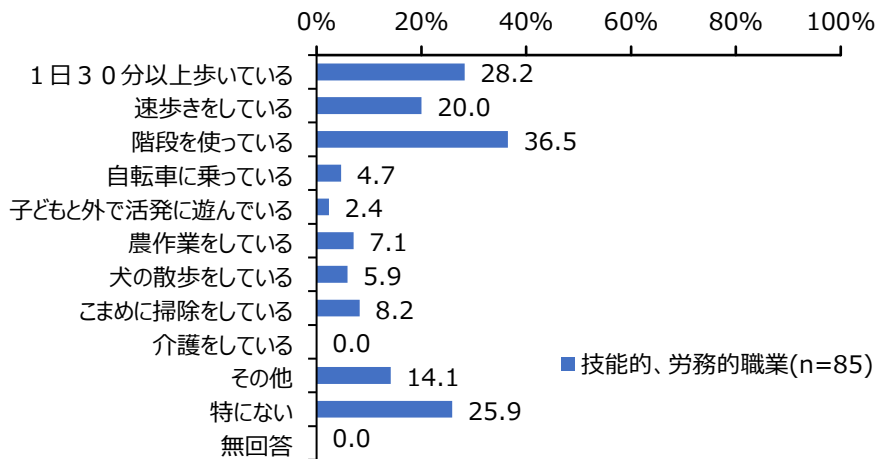
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



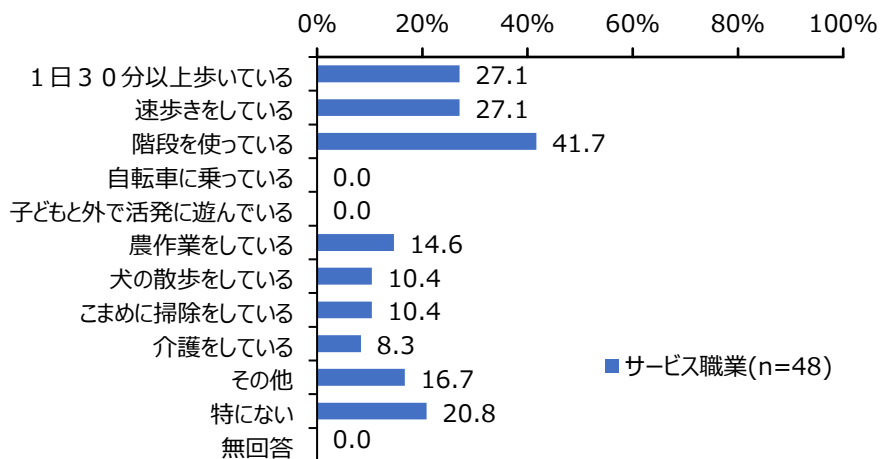
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



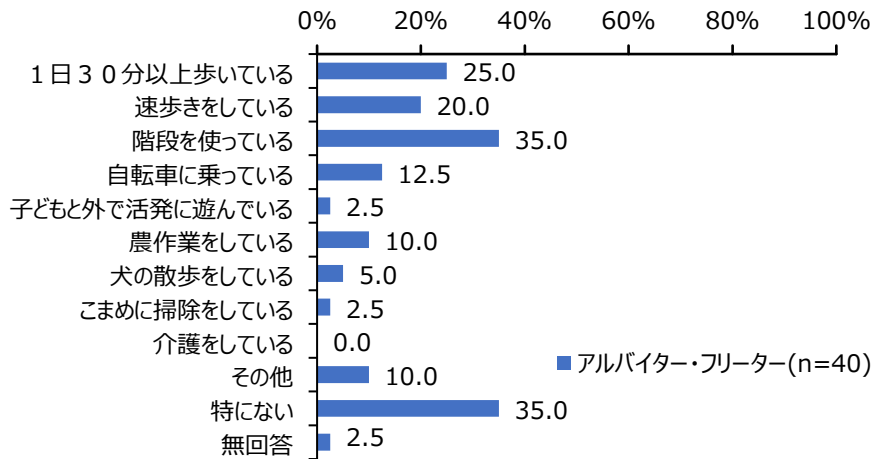
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



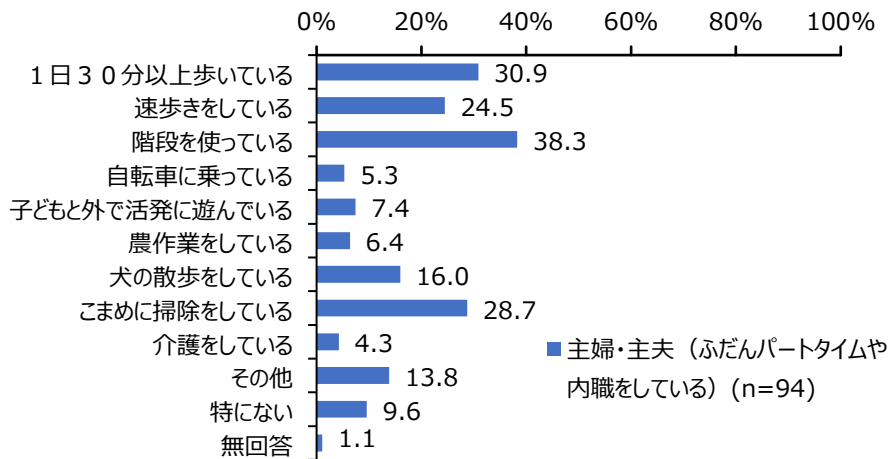
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



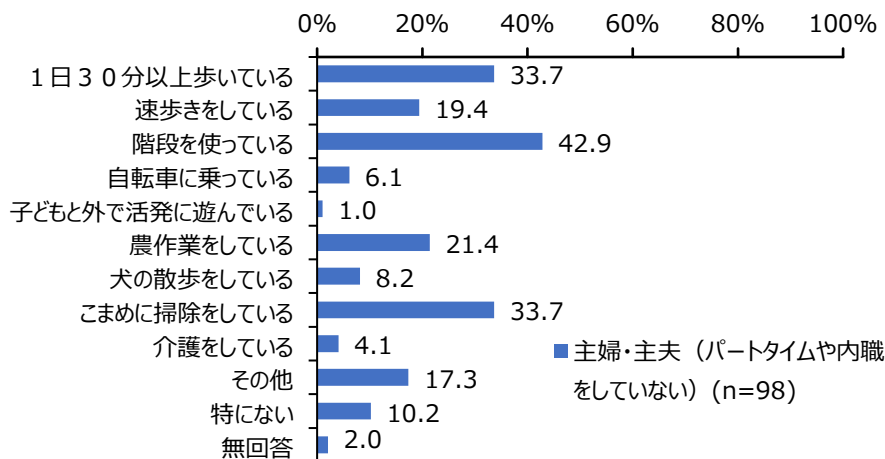
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



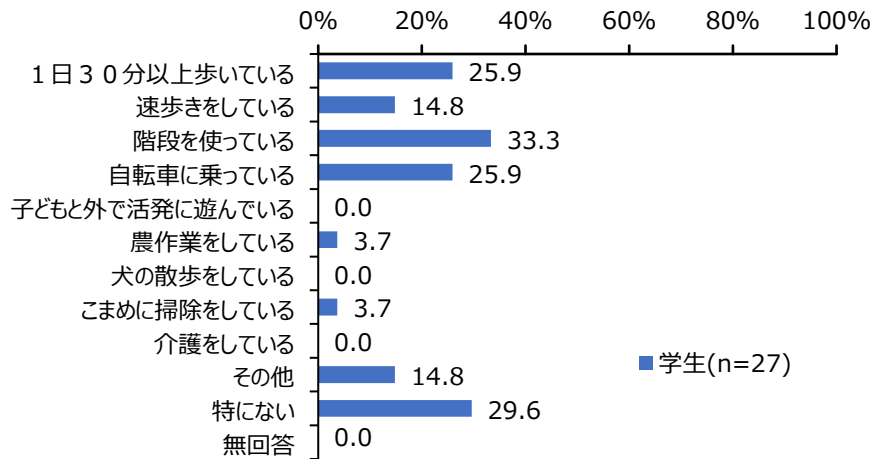
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



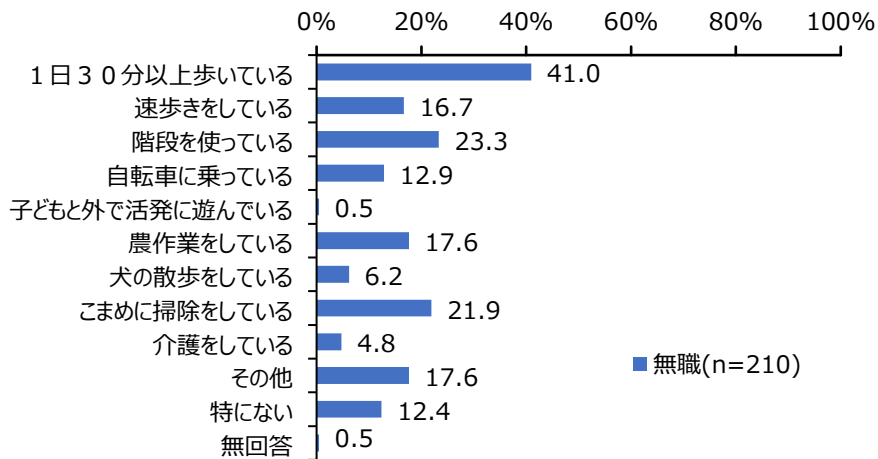
普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



普段の生活で、どのように身体を動かしているか×職業



## 問 12：自らの健康づくりを意識して運動やスポーツをどのくらい行っているか (SA)

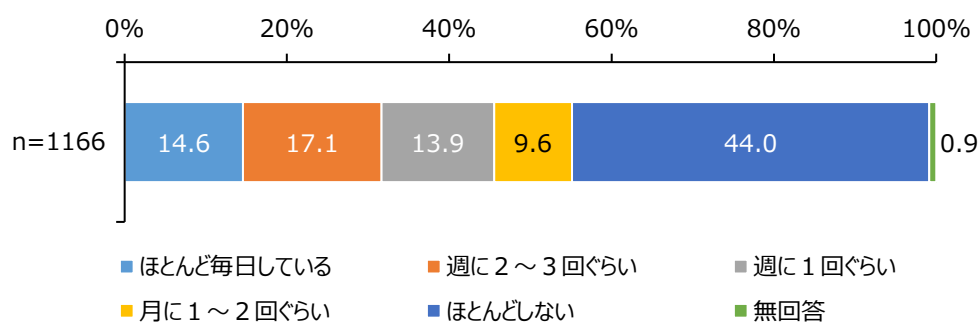
「週に2～3回ぐらい」が17.1%、「ほとんど毎日している」が14.6%、「週に1回ぐらい」が13.9%で、週に1回以上、定期的に運動やスポーツをしている割合は45.5%となっています。一方、「ほとんどしない」も44.0%で拮抗しています。

過去調査と比較してもほぼ変わりありません。

性別で見ると、女性より男性のほうが、週に1回以上、定期的に運動やスポーツをしている割合が3.4ポイント高くなっています。

年齢別で見ると、週に1回以上、定期的に運動やスポーツをしている割合が最も高いのは70～79歳の55.9%で、次いで80歳以上の53.5%となっています。

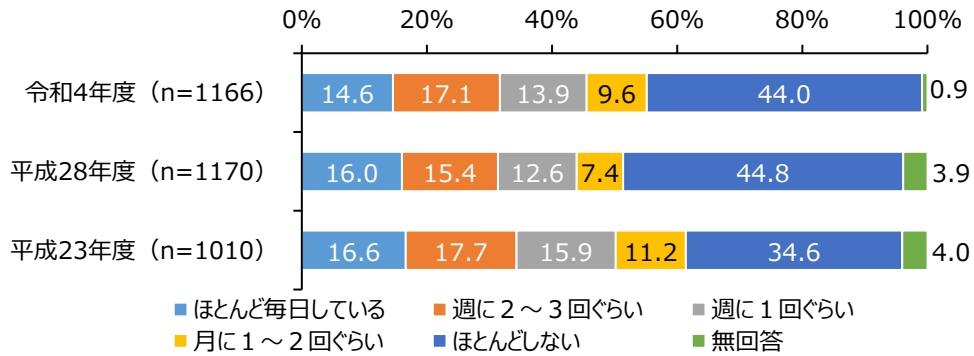
自らの健康づくりを意識して運動やスポーツをどのくらい行っているか (SA)



	n	%
ほとんど毎日している	170	14.6
週に2～3回ぐらい	199	17.1
週に1回ぐらい	162	13.9
月に1～2回ぐらい	112	9.6
ほとんどしない	513	44.0
無回答	10	0.9
	1166	100.0

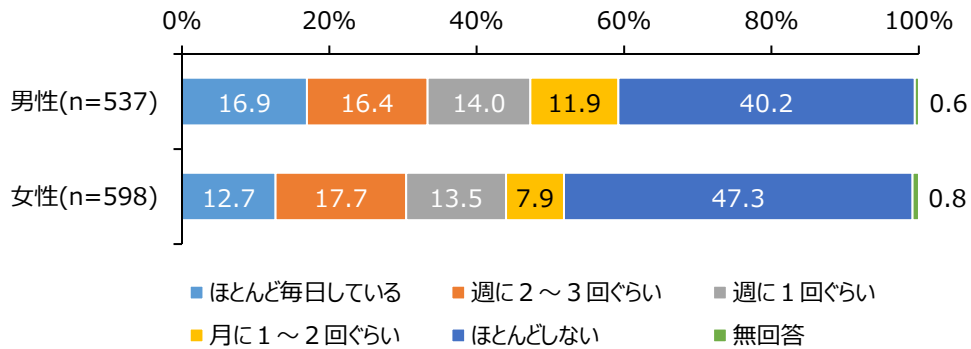


自らの健康づくりを意識して、運動やスポーツをどのくらい行っているか（SA）（過去調査）



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)	平成23年度 (n=1010)
ほとんど毎日している	14.6	16.0	16.6
週に2〜3回ぐらい	17.1	15.4	17.7
週に1回ぐらい	13.9	12.6	15.9
月に1〜2回ぐらい	9.6	7.4	11.2
ほとんどしない	44.0	44.8	34.6
無回答	0.9	3.9	4.0
	100.0	100.0	100.0

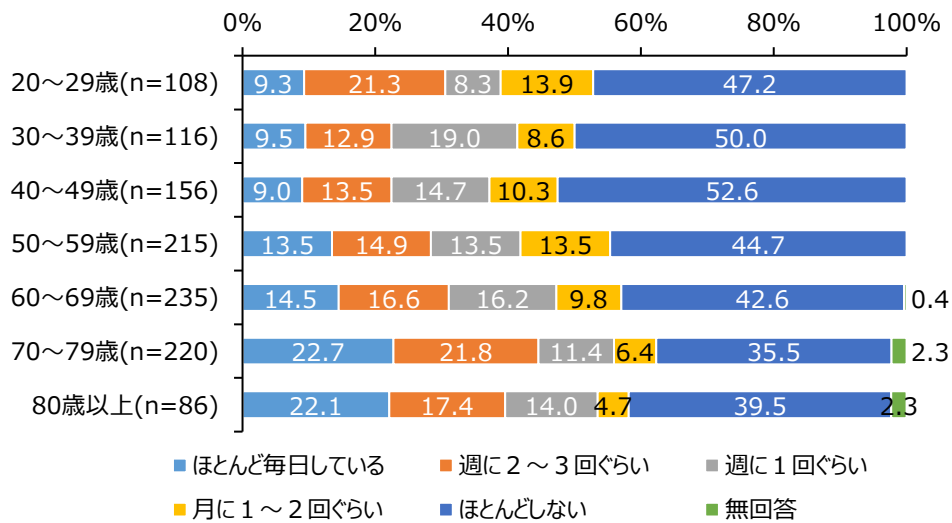
自らの健康づくりを意識して、運動やスポーツをどのくらい行っているか×性別



	ほとんど毎日している	週に2〜3回ぐらい	週に1回ぐらい	月に1〜2回ぐらい	ほとんどしない	無回答	計
男性	91	88	75	64	216	3	537
女性	76	106	81	47	283	5	598
無回答	3	5	6	1	14	2	31
計	170	199	162	112	513	10	1166

	ほとんど毎日している	週に2～3回ぐらい	週に1回ぐらい	月に1～2回ぐらい	ほとんどしない	無回答	計
男性(n=537)	16.9	16.4	14.0	11.9	40.2	0.6	100.0
女性(n=598)	12.7	17.7	13.5	7.9	47.3	0.8	100.0
無回答(n=31)	9.7	16.1	19.4	3.2	45.2	6.5	100.0
計(n=1166)	14.6	17.1	13.9	9.6	44.0	0.9	100.0

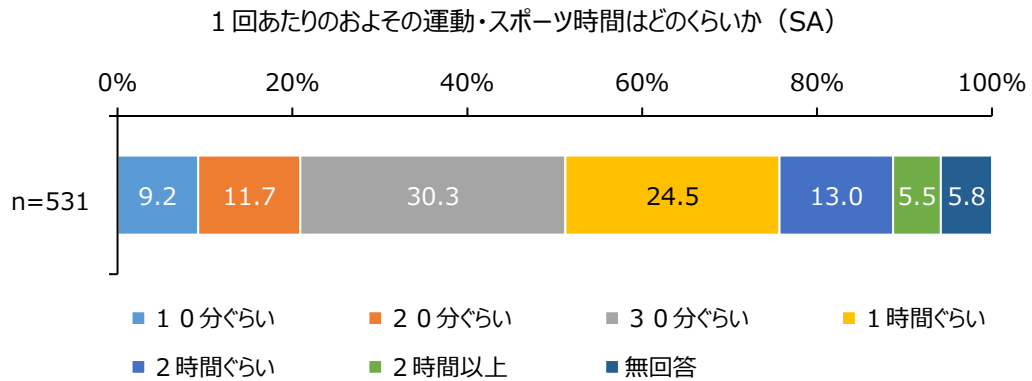
自らの健康づくりを意識して、運動やスポーツをどのくらい行っているか×年齢



	ほとんど毎日している	週に2～3回ぐらい	週に1回ぐらい	月に1～2回ぐらい	ほとんどしない	無回答	計
20～29歳	10	23	9	15	51	0	108
30～39歳	11	15	22	10	58	0	116
40～49歳	14	21	23	16	82	0	156
50～59歳	29	32	29	29	96	0	215
60～69歳	34	39	38	23	100	1	235
70～79歳	50	48	25	14	78	5	220
80歳以上	19	15	12	4	34	2	86
無回答	3	6	4	1	14	2	30
計	170	199	162	112	513	10	1166

問 12-1：1 回あたりのおよその運動・スポーツ時間はどのくらいか (SA)

問 12 で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した 531 人に運動・スポーツの時間を尋ねたところ、「30分ぐらい」が 30.3%で最も割合が高く、「1時間ぐらい」が 24.5%で続いています。

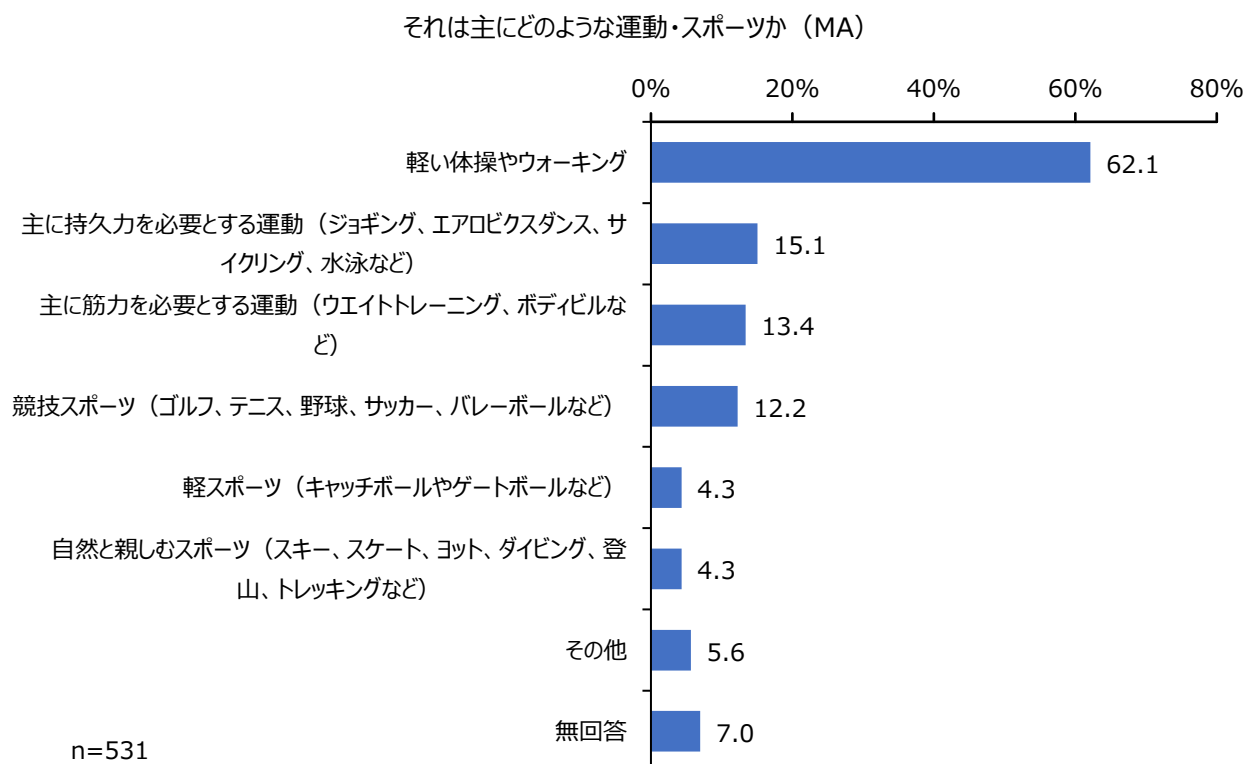


	n	%
10分ぐらい	49	9.2
20分ぐらい	62	11.7
30分ぐらい	161	30.3
1時間ぐらい	130	24.5
2時間ぐらい	69	13.0
2時間以上	29	5.5
無回答	31	5.8
	531	100.0

※問 12 で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と回答した方

## 問 12-2：それは主にどのような運動・スポーツか (MA)

問 12 で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と回答した531人にどのような運動・スポーツの内容かを尋ねたところ、「軽い体操やウォーキング」が62.1%で群を抜いて最も割合が高くなっています。



	n	%
軽い体操やウォーキング	330	62.1
主に持久力を必要とする運動 (ジョギング、エアロビクスダンス、サイクリング、水泳など)	80	15.1
主に筋力を必要とする運動 (ウエイトトレーニング、ボディビルなど)	71	13.4
競技スポーツ (ゴルフ、テニス、野球、サッカー、バレーボールなど)	65	12.2
軽スポーツ (キャッチボールやゲートボールなど)	23	4.3
自然と親しむスポーツ (スキー、スケート、ヨット、ダイビング、登山、トレッキングなど)	23	4.3
その他	30	5.6
無回答	37	7.0
	531	100.0

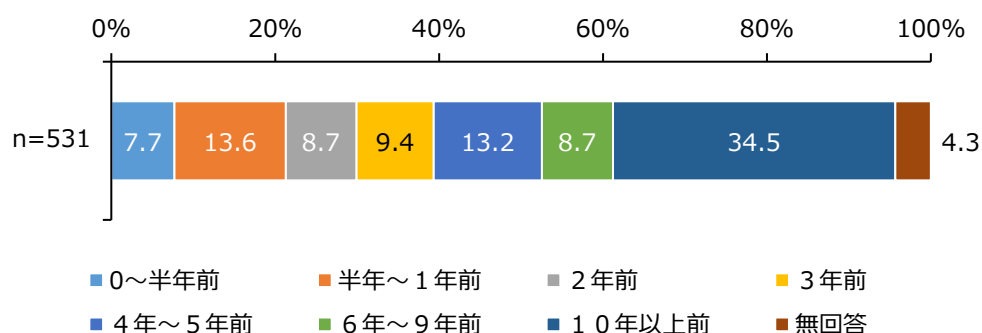
その他	n
ピラティス、ヨガ、ホットヨガ	8
農作業	4
その他	16
無回答	2
計	30

※問 12 で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と回答した方

### 問 12-3：健康づくりを意識して運動・スポーツを始めたのはいつ頃か (SA)

問 12 で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と回答した 531 人に健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた時期を尋ねたところ、「10年以上前」が 34.5%で最も割合が高く、次いで「半年から1年前」が 13.6%、「4年～5年前」が 13.2%となっています。

健康づくりを意識して運動・スポーツを始めたのはいつ頃か (SA)



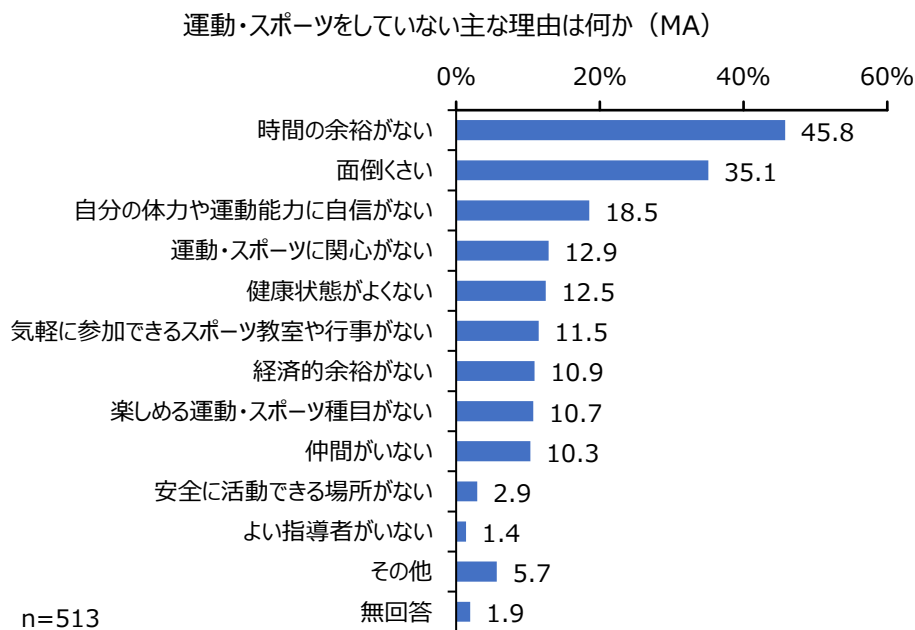
	n	%
0～半年前	41	7.7
半年～1年前	72	13.6
2年前	46	8.7
3年前	50	9.4
4年～5年前	70	13.2
6年～9年前	46	8.7
10年以上前	183	34.5
無回答	23	4.3
	531	100.0

※問 12 で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と回答した方

## 問 12-4 : 運動・スポーツをしていない主な理由は何か (MA)

問 12 で「ほとんどしない」と回答した 513 人に主な理由を尋ねたところ、「時間の余裕がない」が 45.8%で最も割合が高く、次いで「面倒くさい」が 35.1%、「自分の体力や運動能力に自信がない」が 18.5%となっています。

過去調査と比較しても、ほぼ変わりありません。

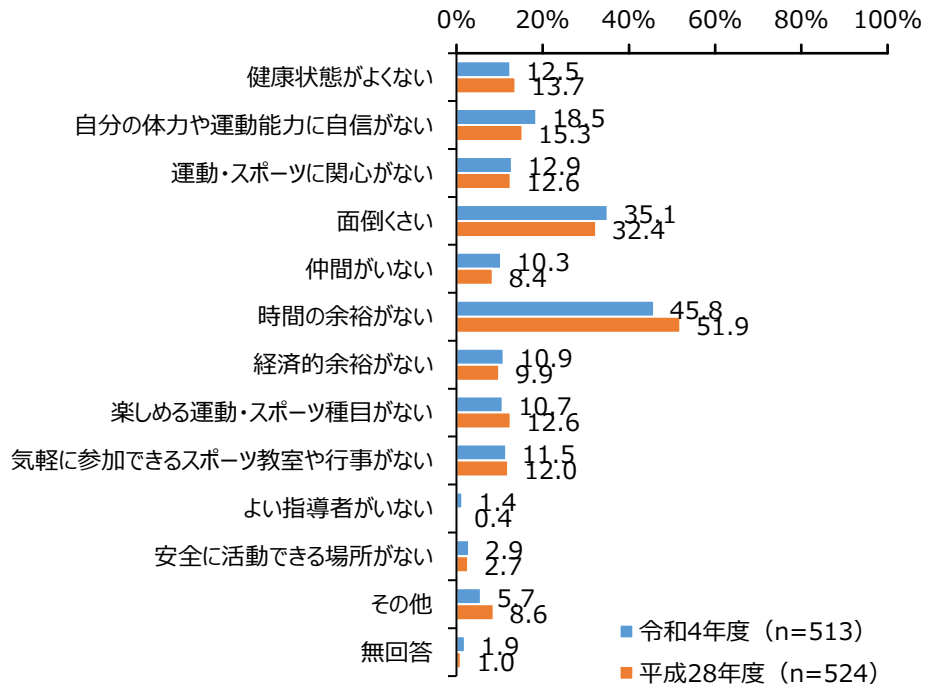


	n	%
時間の余裕がない	235	45.8
面倒くさい	180	35.1
自分の体力や運動能力に自信がない	95	18.5
運動・スポーツに関心がない	66	12.9
健康状態がよくない	64	12.5
気軽に参加できるスポーツ教室や行事がない	59	11.5
経済的余裕がない	56	10.9
楽しめる運動・スポーツ種目がない	55	10.7
仲間がいない	53	10.3
安全に活動できる場所がない	15	2.9
よい指導者がいない	7	1.4
その他	29	5.7
無回答	10	1.9
	513	100.0

その他	n
仕事や農作業で体を動かしているから	18
その他	10
無回答	1
計	29

※問 12 で「ほとんどしない」と回答した方

運動・スポーツをしていない主な理由は何か（MA）（過去調査）



	令和4年度 (n=513)	平成28年度 (n=524)
健康状態がよくない	12.5	13.7
自分の体力や運動能力に自信がない	18.5	15.3
運動・スポーツに関心がない	12.9	12.6
面倒くさい	35.1	32.4
仲間がない	10.3	8.4
時間の余裕がない	45.8	51.9
経済的余裕がない	10.9	9.9
楽しめる運動・スポーツ種目がない	10.7	12.6
気軽に参加できるスポーツ教室や行事がない	11.5	12.0
よい指導者がいない	1.4	0.4
安全に活動できる場所がない	2.9	2.7
その他	5.7	8.6
無回答	1.9	1.0
	100.0	100.0

### 問 13：たばこを吸うか (SA)

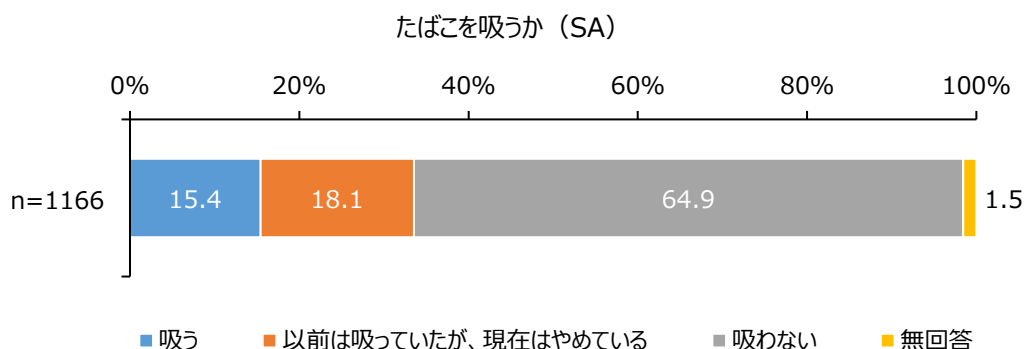
「吸わない」が 64.9%で最も割合が高くなっており、「以前は吸っていたが、現在はやめている」の 18.1%と合わせると 83.0%となっています。一方、「吸う」は 15.4%となっています。

過去調査と比較すると、「吸わない」の割合が若干ながら増加傾向にあります。

性別で見ると、女性の「吸わない」が 82.9%と、男性に比べてかなり割合が高くなっています。

年齢別で見ると、「吸う」の割合が 20～29 歳で 8.3%に過ぎないのに対して、40～49 歳、50～59 歳においては、共に 2 割を超えています。

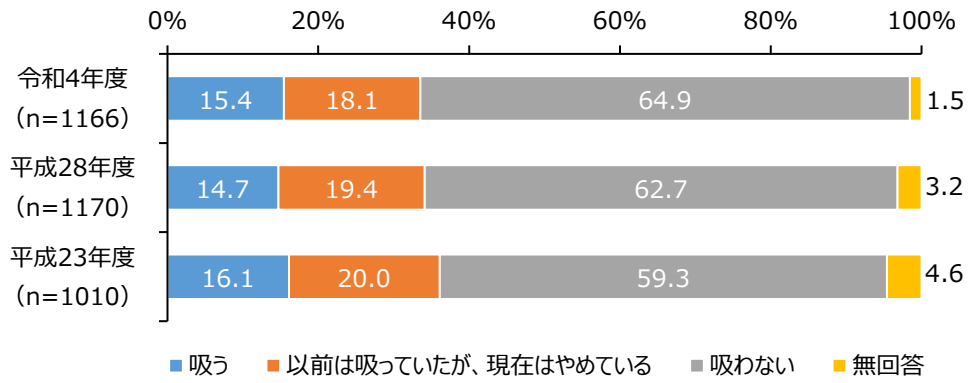
全体として、たばこを「吸わない」割合が増加傾向にありますが、「吸う」割合はあまり増減がない状況となっています。



	n	%
吸う	180	15.4
以前は吸っていたが、現在はやめている	211	18.1
吸わない	757	64.9
無回答	18	1.5
	1166	100.0

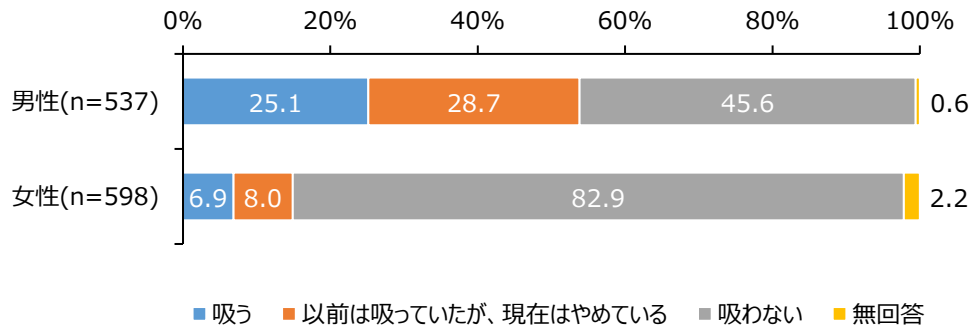


たばこを吸うか (SA) (過去調査)



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)	平成23年度 (n=1010)
吸う	15.4	14.7	16.1
以前は吸っていたが、現在はやめている	18.1	19.4	20.0
吸わない	64.9	62.7	59.3
無回答	1.5	3.2	4.6
	100.0	100.0	100.0

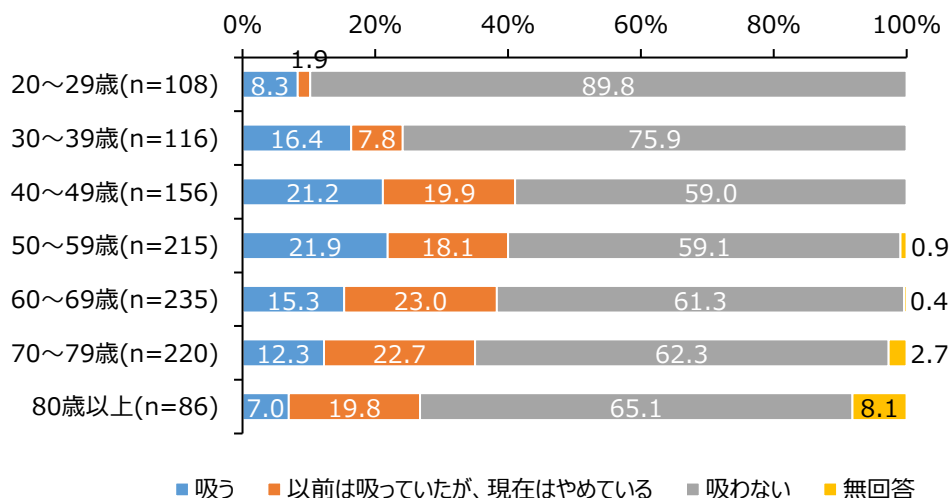
たばこを吸うか×性別



	吸う	以前は吸っていたが、現在はやめている	吸わない	無回答	計
男性	135	154	245	3	537
女性	41	48	496	13	598
無回答	4	9	16	2	31
計	180	211	757	18	1166

	吸う	以前は吸っていたが、現在はやめている	吸わない	無回答	計
男性 (n=537)	25.1	28.7	45.6	0.6	100.0
女性 (n=598)	6.9	8.0	82.9	2.2	100.0
無回答 (n=31)	12.9	29.0	51.6	6.5	100.0
計(n=1166)	15.4	18.1	64.9	1.5	100.0

たばこを吸うか×年齢

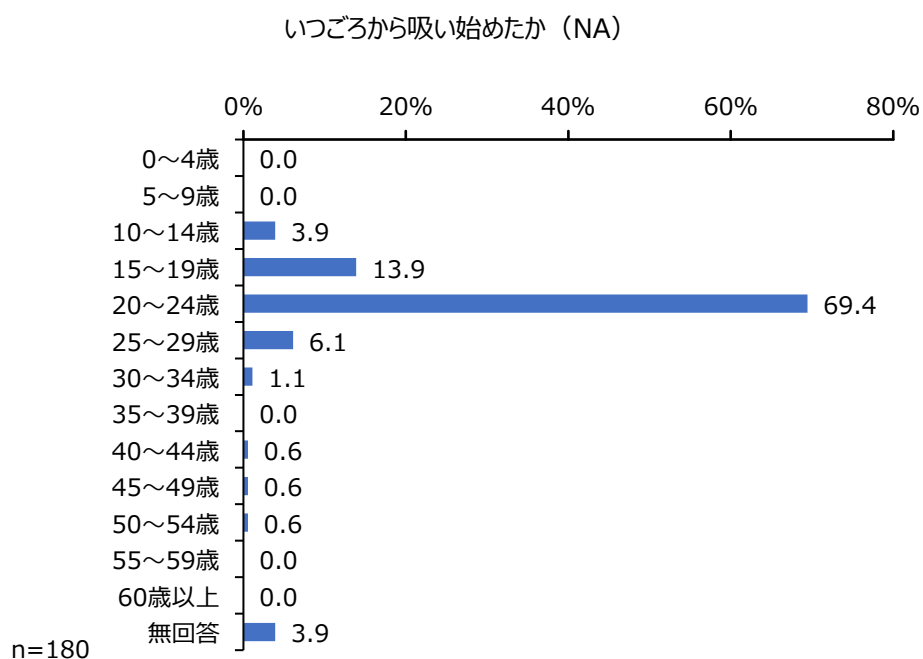


	吸う	以前は吸っていたが、現在はやめている	吸わない	無回答	計
20～29歳	9	2	97	0	108
30～39歳	19	9	88	0	116
40～49歳	33	31	92	0	156
50～59歳	47	39	127	2	215
60～69歳	36	54	144	1	235
70～79歳	27	50	137	6	220
80歳以上	6	17	56	7	86
無回答	3	9	16	2	30
計	180	211	757	18	1166

	吸う	以前は吸っていたが、現在はやめている	吸わない	無回答	計
20～29歳(n=108)	8.3	1.9	89.8	0.0	100.0
30～39歳(n=116)	16.4	7.8	75.9	0.0	100.0
40～49歳(n=156)	21.2	19.9	59.0	0.0	100.0
50～59歳(n=215)	21.9	18.1	59.1	0.9	100.0
60～69歳(n=235)	15.3	23.0	61.3	0.4	100.0
70～79歳(n=220)	12.3	22.7	62.3	2.7	100.0
80歳以上(n=86)	7.0	19.8	65.1	8.1	100.0
無回答(n=30)	10.0	30.0	53.3	6.7	100.0
計(n=1166)	15.4	18.1	64.9	1.5	100.0

## 問 14-1：いつごろから吸い始めたか (NA)

問 13 で「吸う」と回答した 180 人にいつごろから吸い始めたかを尋ねたところ、「20～24 歳」が 69.4%で群を抜いて高い割合となっていますが、「15～19 歳」が 13.9%、「10～14 歳」も 3.9%となっており、20 歳未満からの喫煙が 17.8%に上っています。

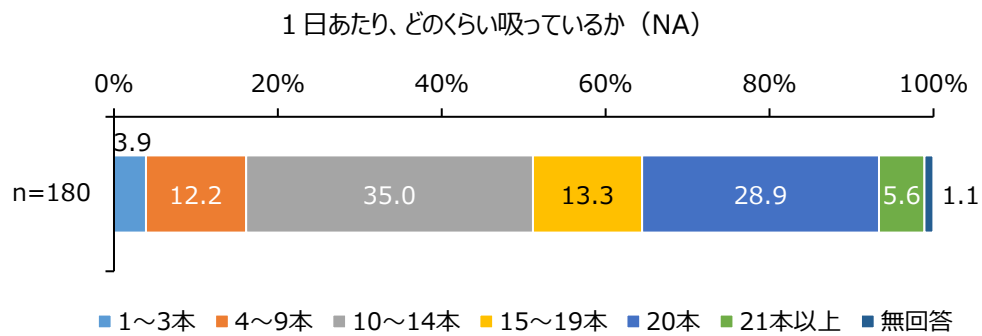


	n	%
0～4 歳	0	0.0
5～9 歳	0	0.0
10～14 歳	7	3.9
15～19 歳	25	13.9
20～24 歳	125	69.4
25～29 歳	11	6.1
30～34 歳	2	1.1
35～39 歳	0	0.0
40～44 歳	1	0.6
45～49 歳	1	0.6
50～54 歳	1	0.6
55～59 歳	0	0.0
60 歳以上	0	0.0
無回答	7	3.9
	180	100.0

※問 13 で「吸う」と回答した方

## 問 14-2：1日あたり、どのくらい吸っているか (NA)

問 13 で「吸う」と回答した 180 人に、1日あたり何本ぐらい吸っているかを尋ねたところ、「10～14本」が 35.0%で最も割合が高く、次いで「20本」が 28.9%となっています。また、「21本以上」も 5.6%を占めています。

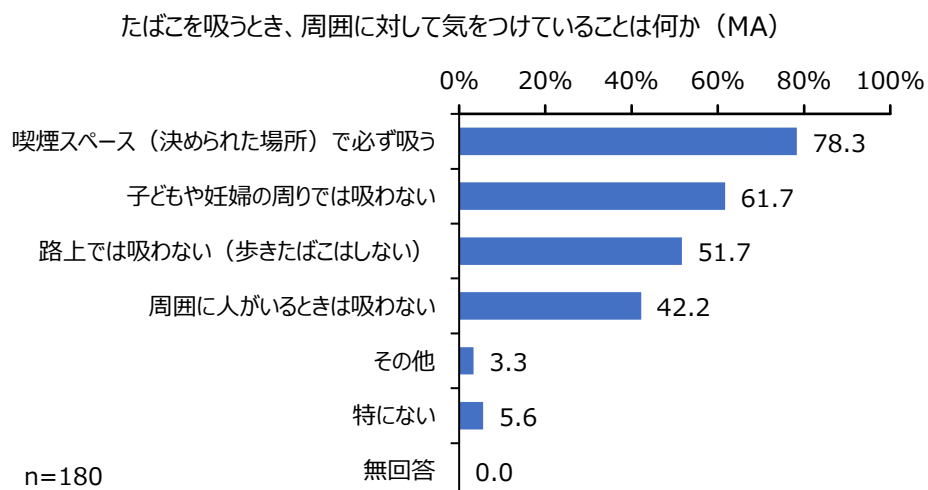


	n	%
1～3本	7	3.9
4～9本	22	12.2
10～14本	63	35.0
15～19本	24	13.3
20本	52	28.9
21本以上	10	5.6
無回答	2	1.1
	180	100.0

※問 13 で「吸う」と回答した方

### 問 14-3：たばこを吸うとき、周囲に対して気をつけていることは何か (MA)

問 13 で「吸う」と回答した 180 人に、たばこを吸うとき、周囲に対して気をつけていることを尋ねたところ、「喫煙スペース（決められた場所）で必ず吸う」が 78.3%で最も割合が高く、次いで「子どもや妊婦の周りでは吸わない」が 61.7%、「路上では吸わない（歩きたばこはしない）」が 51.7%で、この 3 項目が半数を上回っています。



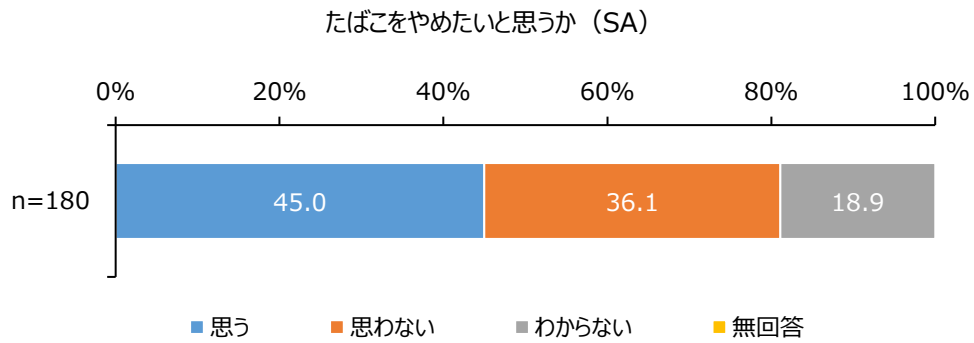
	n	%
喫煙スペース（決められた場所）で必ず吸う	141	78.3
子どもや妊婦の周りでは吸わない	111	61.7
路上では吸わない（歩きたばこはしない）	93	51.7
周囲に人がいるときは吸わない	76	42.2
その他	6	3.3
特にない	10	5.6
無回答	0	0.0
	180	100.0

※問 13 で「吸う」と回答した方

その他	n
ほぼ仕事場のトイレ内のみで吸う	1
家でしか吸わない	1
換気扇の下で吸う	1
室外で吸う	1
車の中、外食時（自分）家の中だけ。	1
無回答	1
計	6

#### 問 14-4：たばこをやめたいと思うか (SA)

問 13 で「吸う」と回答した 180 人に、たばこをやめたいと思うかを尋ねたところ、「思う」が 45.0%、「思わない」が 36.1%となっています。

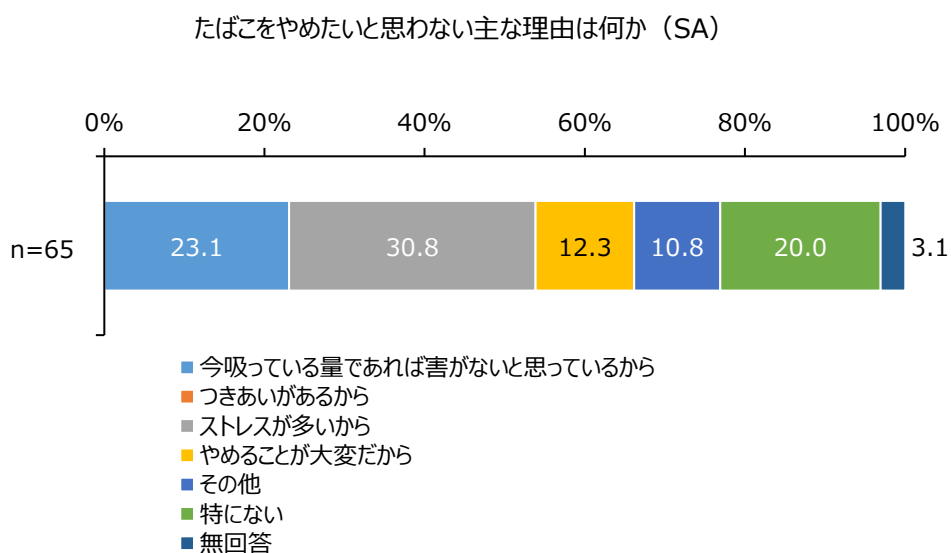


	n	%
思う	81	45.0
思わない	65	36.1
わからない	34	18.9
無回答	0	0.0
	180	100.0

※問 13 で「吸う」と回答した方

### 問 14-4-1：たばこをやめたいと思わない主な理由は何か（SA）

問 14-4 で「思わない」と回答した 65 人に主な理由を尋ねたところ、「ストレスが多いから」が 30.8%で最も割合が高く、次いで「今吸っている量であれば害がないと思っているから」が 23.1%、「特にない」が 20.0%となっています。



	n	%
今吸っている量であれば害がないと思っているから	15	23.1
つきあいがあるから	0	0.0
ストレスが多いから	20	30.8
やめることが大変だから	8	12.3
その他	7	10.8
特にない	13	20.0
無回答	2	3.1
	65	100.0

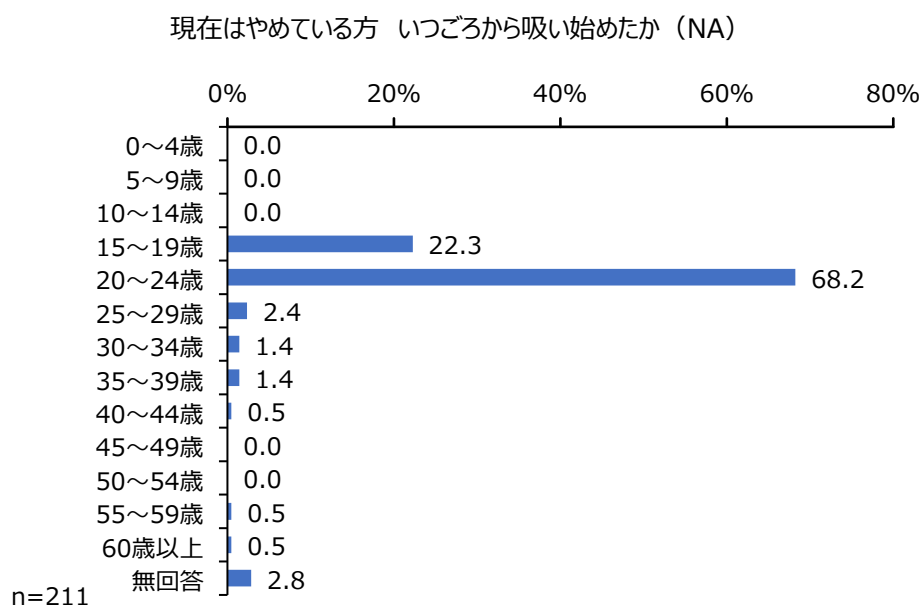
※問 14-4 で「思わない」と回答した方

その他	n
いつでもやめられるから	1
うまいから	1
ふかしタバコ	1
やめる理由がない	1
加熱式へ変えたから	1
長年吸っているので、やめるつもりはない	1
文化に内在する死への欲望を擁護するため	1
計	7



## 問 15：【現在はやめている方】いつごろから吸い始めたか（NA）

問 13 で「以前は吸っていたが、現在はやめている」と回答した 211 人にいつごろから吸い始めたかを尋ねたところ、「20～24 歳」が 68.2%で最も割合が高く、現在も吸っている人の 69.4%とほぼ同様の傾向であった。次いで「15～19 歳」の 22.3%となっており、現在でも吸っている人の 3.9%が回答した「10～14 歳」で吸い始めた人は皆無となっています。

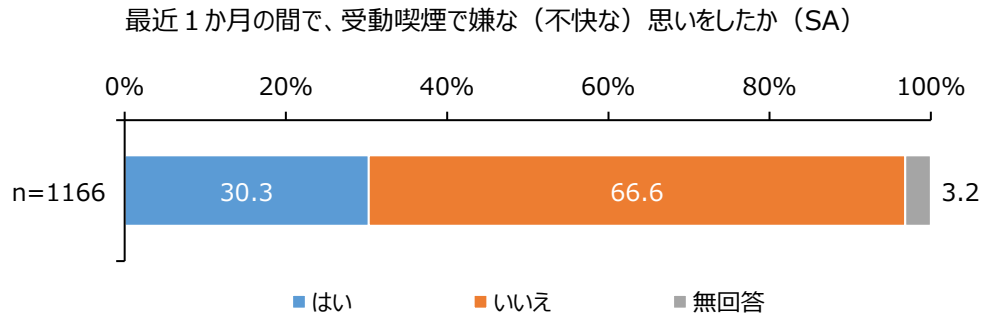


	n	%
0～4 歳	0	0.0
5～9 歳	0	0.0
10～14 歳	0	0.0
15～19 歳	47	22.3
20～24 歳	144	68.2
25～29 歳	5	2.4
30～34 歳	3	1.4
35～39 歳	3	1.4
40～44 歳	1	0.5
45～49 歳	0	0.0
50～54 歳	0	0.0
55～59 歳	1	0.5
60 歳以上	1	0.5
無回答	6	2.8
	211	100.0

※問 13 で「以前は吸っていたが、現在はやめている」と回答した方

問 16：最近1か月の間で、受動喫煙で嫌な（不快な）思いをしたか（SA）

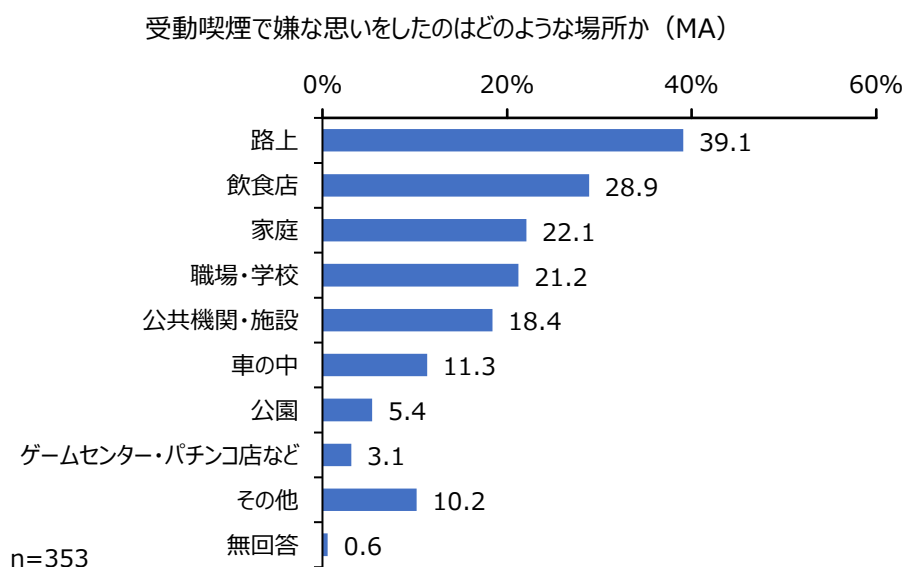
「いいえ（受動喫煙で嫌な思いをしていない）」が3人に2人の66.6%、「はい（受動喫煙で嫌な思いをした）」が30.3%となっています。



	n	%
はい	353	30.3
いいえ	776	66.6
無回答	37	3.2
	1166	100.0

## 問 16-1：受動喫煙で嫌な思いをしたのはどのような場所か（MA）

問 16 で「はい（受動喫煙で嫌な思いをした）」と回答した 353 人にどのような場所だったかを尋ねたところ、「路上」が 39.1%で最も割合が高く、次いで「飲食店」が 28.9%となっています。



	n	%
路上	138	39.1
飲食店	102	28.9
家庭	78	22.1
職場・学校	75	21.2
公共機関・施設	65	18.4
車の中	40	11.3
公園	19	5.4
ゲームセンター・パチンコ店など	11	3.1
その他	36	10.2
無回答	2	0.6
	353	100.0

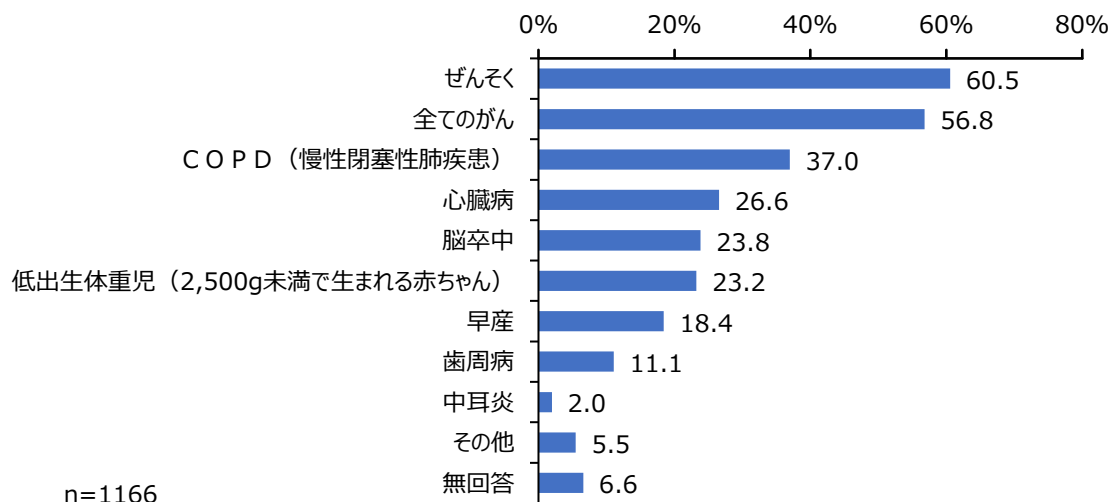
その他	n
コンビニ	15
ショッピングセンター、スーパー	4
その他	17
無回答	1
計	36

※問 16 で「はい」と回答した方

問 17：受動喫煙により、どのような影響があると思うか (MA)

「ぜんそく」が 60.5%で最も割合が高く、「全てのがん」が 56.8%、COPD（慢性閉塞性肺疾患）が 37.0%となっています。

受動喫煙により、どのような影響があると思うか (MA)

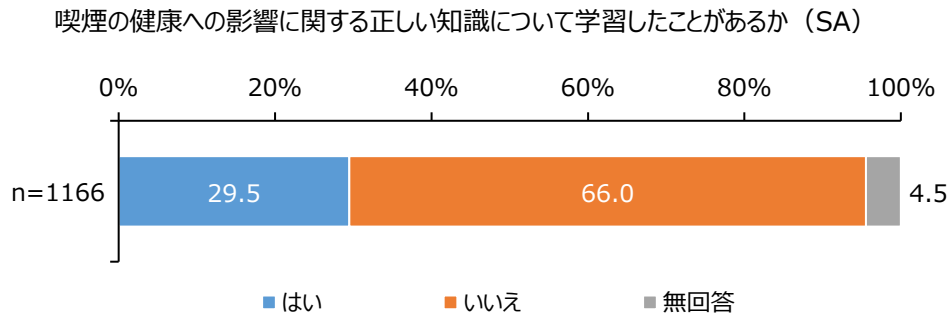


	n	%
ぜんそく	706	60.5
全てのがん	662	56.8
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	431	37.0
心臓病	310	26.6
脳卒中	278	23.8
低出生体重児 (2,500g未満で生まれる赤ちゃん)	271	23.2
早産	215	18.4
歯周病	129	11.1
中耳炎	23	2.0
その他	64	5.5
無回答	77	6.6
	1166	100.0

その他	n
わからない	14
ないと思う	10
すべての病気に対して	8
関心がない・考えたことがない	6
イライラ・ストレス	4
気分が悪くなる・臭いで不快	4
その他	15
無回答	3
計	64

問 18：喫煙の健康への影響に関する正しい知識について学習したことがあるか (SA)

「いいえ (学習したことがない) 」が約 3 人に 2 人の 66.0%、「はい (学習したことがある) 」が 29.5%となっています。



	n	%
はい	344	29.5
いいえ	770	66.0
無回答	52	4.5
	1166	100.0

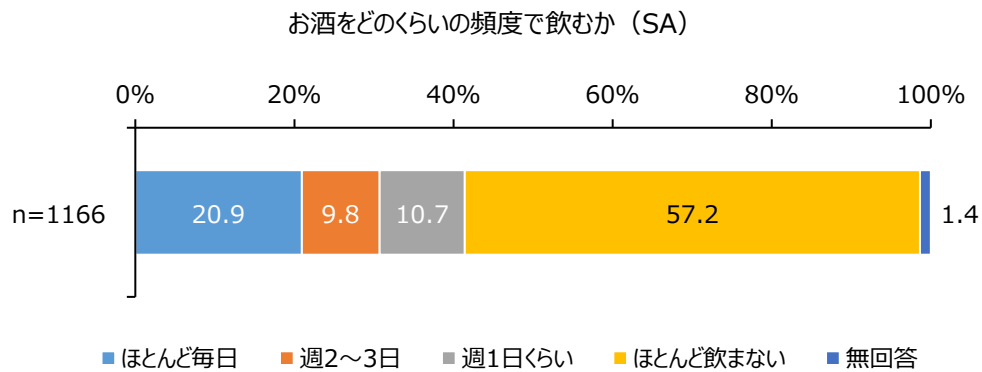
問 19：お酒をどのくらいの頻度で飲むか（SA）

「ほとんど飲まない」が 57.2%と高く、「ほとんど毎日」が 20.9%、「週 1 日くらい」が 10.7%、「週 2～3 日」が 9.8%となっています。

性別でみると、男性の「ほとんど毎日」が 32.6%と女性の割合を大きく上回っています。

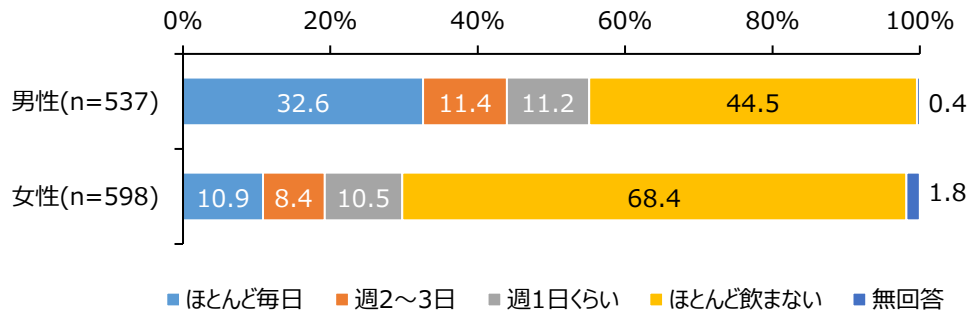
年齢別でみると、「ほとんど毎日」との回答が一番多いのは 50～59 歳で 27.9%、次いで 60～69 歳の 27.7%で、一番少ないのは 20～29 歳で 2.8%となっています。

職業別でみると、「ほとんど毎日」が農林漁業で 42.0%と最も多く、次いで従業員 10 人以上の会社や団体の経営者が 39.1%となっています。



	n	%
ほとんど毎日	244	20.9
週 2～3 日	114	9.8
週 1 日くらい	125	10.7
ほとんど飲まない	667	57.2
無回答	16	1.4
	1166	100.0

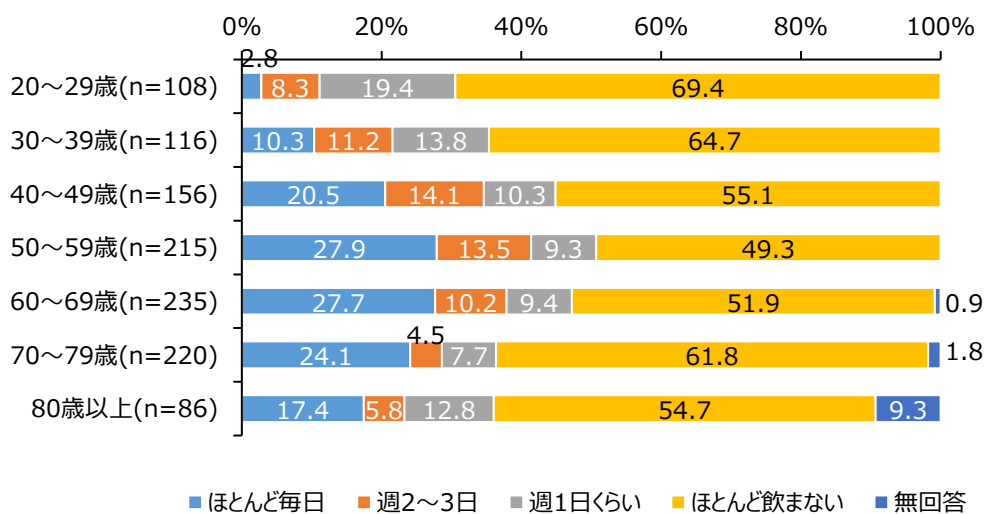
お酒をどのくらいの頻度で飲むか×性別



	ほとんど毎日	週2〜3日	週1日くらい	ほとんど飲まない	無回答	計
男性	175	61	60	239	2	537
女性	65	50	63	409	11	598
無回答	4	3	2	19	3	31
計	244	114	125	667	16	1166

	ほとんど毎日	週2〜3日	週1日くらい	ほとんど飲まない	無回答	計
男性(n=537)	32.6	11.4	11.2	44.5	0.4	100.0
女性(n=598)	10.9	8.4	10.5	68.4	1.8	100.0
無回答(n=31)	12.9	9.7	6.5	61.3	9.7	100.0
計(n=1166)	20.9	9.8	10.7	57.2	1.4	100.0

お酒をどのくらいの頻度で飲むか×年齢

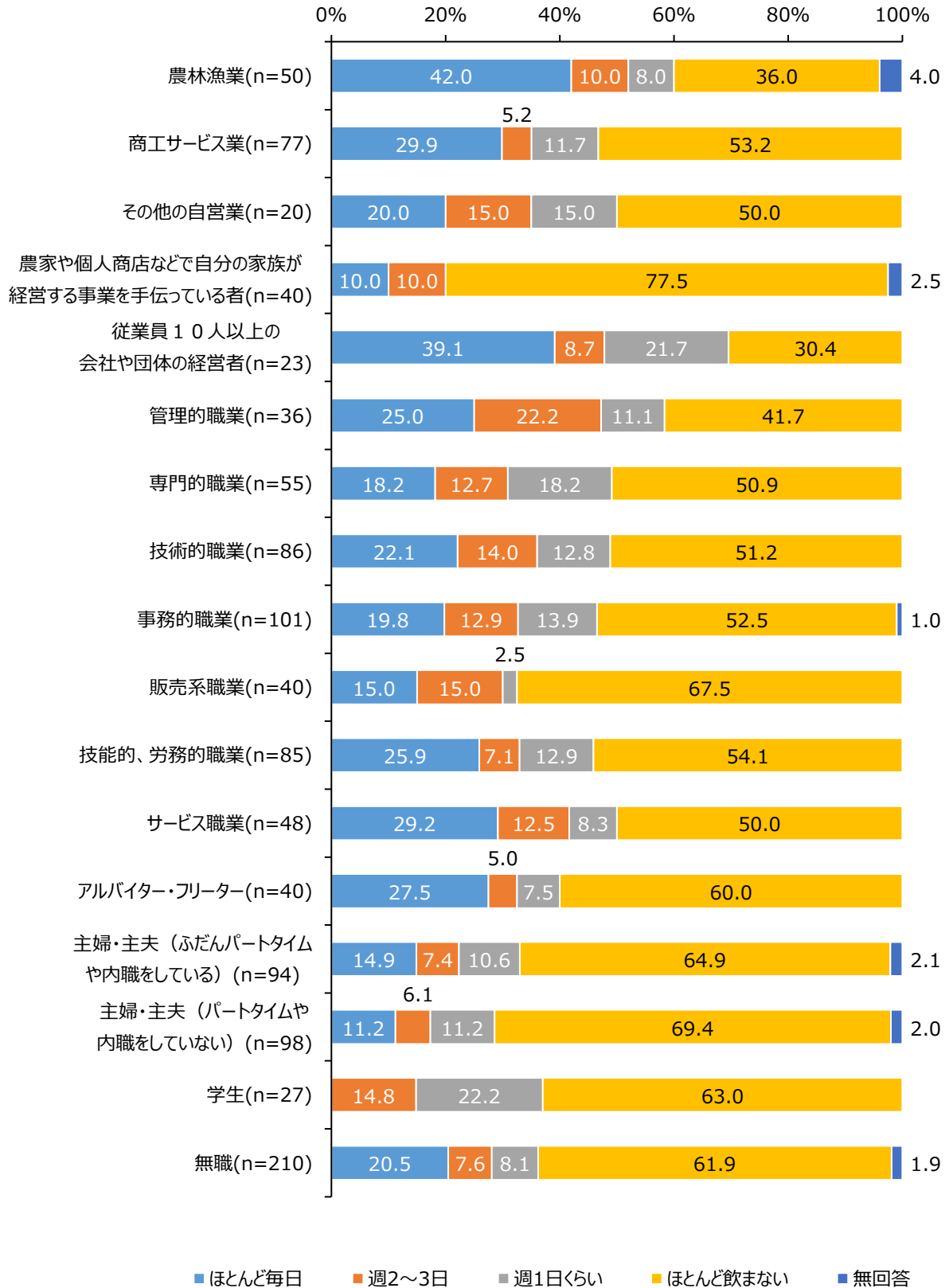


	ほとんど毎日	週2〜3日	週1日くらい	ほとんど飲まない	無回答	計
20〜29歳	3	9	21	75	0	108
30〜39歳	12	13	16	75	0	116
40〜49歳	32	22	16	86	0	156
50〜59歳	60	29	20	106	0	215
60〜69歳	65	24	22	122	2	235
70〜79歳	53	10	17	136	4	220
80歳以上	15	5	11	47	8	86
無回答	4	2	2	20	2	30
計	244	114	125	667	16	1166

	ほとんど毎日	週2〜3日	週1日くらい	ほとんど飲まない	無回答	計
20〜29歳(n=108)	2.8	8.3	19.4	69.4	0.0	100.0
30〜39歳(n=116)	10.3	11.2	13.8	64.7	0.0	100.0
40〜49歳(n=156)	20.5	14.1	10.3	55.1	0.0	100.0
50〜59歳(n=215)	27.9	13.5	9.3	49.3	0.0	100.0
60〜69歳(n=235)	27.7	10.2	9.4	51.9	0.9	100.0
70〜79歳(n=220)	24.1	4.5	7.7	61.8	1.8	100.0
80歳以上(n=86)	17.4	5.8	12.8	54.7	9.3	100.0
無回答(n=30)	13.3	6.7	6.7	66.7	6.7	100.0
計(n=1166)	20.9	9.8	10.7	57.2	1.4	100.0



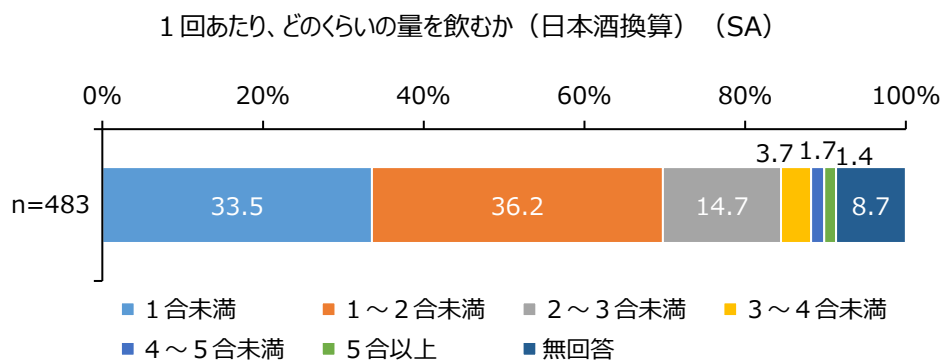
お酒をどのくらいの頻度で飲むか×職業



問 19-1：1 回あたり、どのくらいの量を飲むか（日本酒換算）（SA）

問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した 483 人に 1 回あたりの量を尋ねたところ、「1～2 合未満」が 36.2%で最も高く、次いで「1 合未満」が 33.5%となっています。

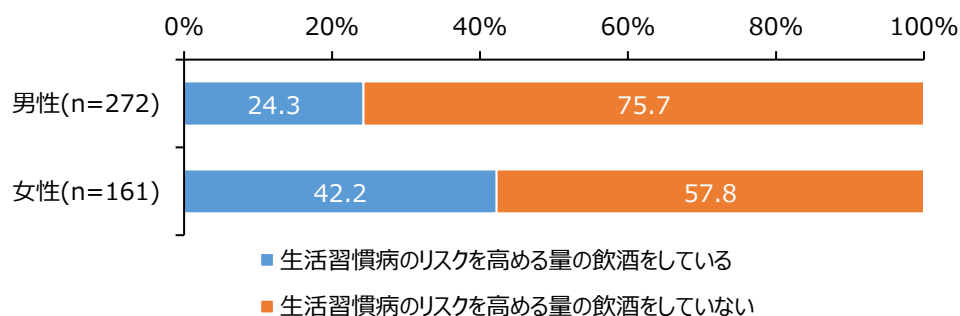
そのなかで、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、男性は 24.3%、女性は 42.2%となっており、女性の方が生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている傾向が窺えます。



	n	%
1 合未満	162	33.5
1～2 合未満	175	36.2
2～3 合未満	71	14.7
3～4 合未満	18	3.7
4～5 合未満	8	1.7
5 合以上	7	1.4
無回答	42	8.7
	483	100.0

※問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した方

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合



※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者を、「男性は一日あたりの純アルコール摂取量が40g以上、女性は20g以上」と定義して算出している。

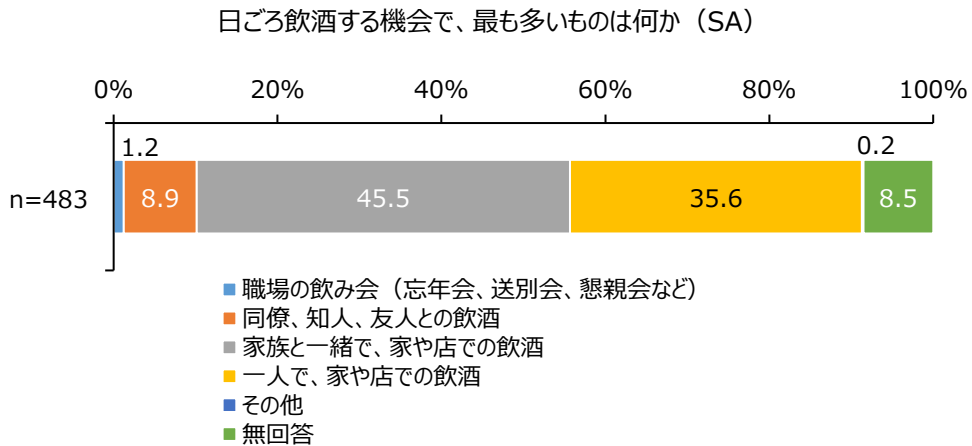
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしていない	計
男性	66	206	272
女性	68	93	161
計	134	299	433

	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている (%)	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしていない (%)	計 (%)
男性(n=272)	24.3	75.7	100.0
女性(n=161)	42.2	57.8	100.0
計(n=433)	30.9	69.1	100.0

※性別無回答、問 19-1 (1回の飲酒量) 無回答を除く

問 19-2：日ごろ飲酒する機会で、最も多いものは何か（SA）

問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した 483 人に飲酒の機会で最も多いのはどのような場面かを尋ねたところ、「家族と一緒に、家や店での飲酒」が 45.5%で最も割合が高く、次いで「一人で、家や店での飲酒」が 35.6%、「同僚、知人、友人との飲酒」が 8.9%となっています。

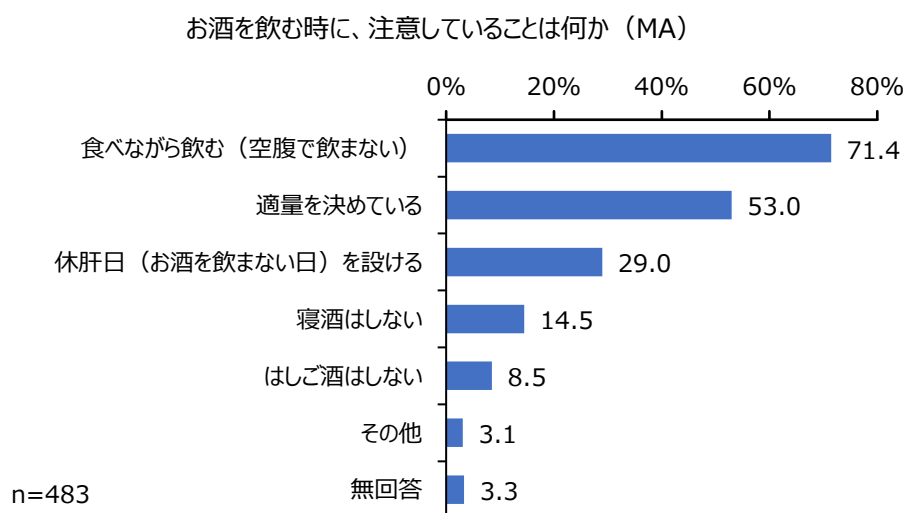


	n	%
職場の飲み会（忘年会、送別会、懇親会など）	6	1.2
同僚、知人、友人との飲酒	43	8.9
家族と一緒に、家や店での飲酒	220	45.5
一人で、家や店での飲酒	172	35.6
その他	1	0.2
無回答	41	8.5
	483	100.0

※問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した方

### 問 19-3：お酒を飲む時に、注意していることは何か（MA）

問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した 483 人に、お酒を飲む時に、注意していることは何かを尋ねたところ、「食べながら飲む」が 71.4%で最も高い割合となっており、次いで「適量を決めている」が 53.0%となっています。



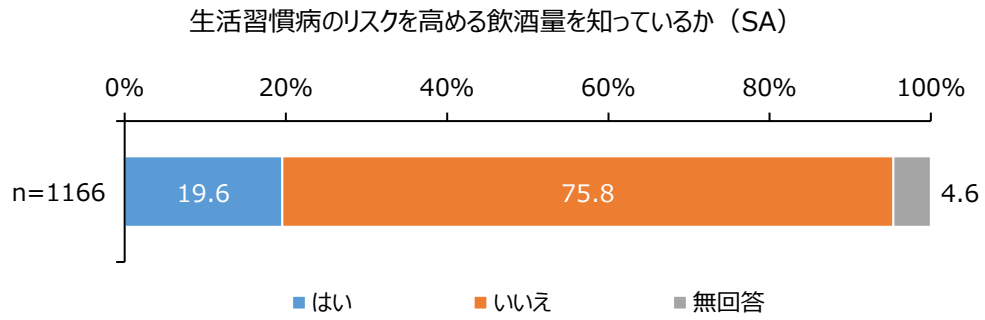
	n	%
食べながら飲む (空腹で飲まない)	345	71.4
適量を決めている	256	53.0
休肝日 (お酒を飲まない日) を設ける	140	29.0
寝酒はしない	70	14.5
はしご酒はしない	41	8.5
その他	15	3.1
無回答	16	3.3
	483	100.0

※問 19 で「ほとんど毎日」「週 2～3 日」「週 1 日くらい」と回答した方

その他	n
特になし	5
一緒に水を飲む	3
楽しく飲む	1
休日の前日、休日だけ飲む。次の日仕事がある日は飲まない。	1
強い酒は飲まない	1
死なない	1
糖、プリン体の少ないもの	1
無回答	2
計	15

## 問 20：生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか (SA)

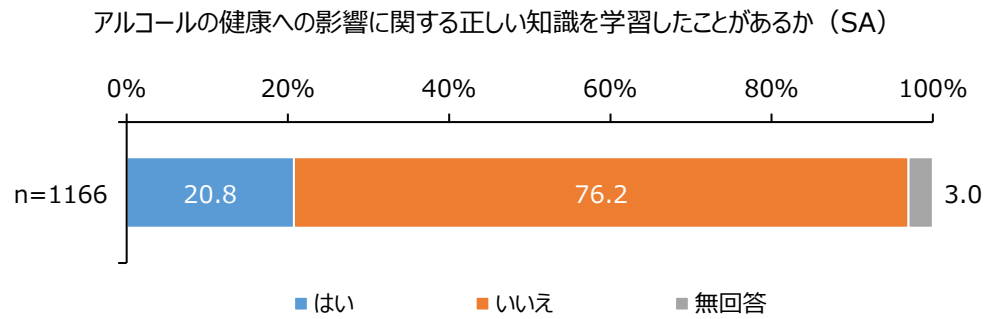
「いいえ」が75.8%、「はい」が19.6%となっています。



	n	%
はい	228	19.6
いいえ	884	75.8
無回答	54	4.6
	1166	100.0

問 21：アルコールの健康への影響に関する正しい知識を学習したことがあるか（SA）

「いいえ」が76.2%、「はい」が20.8%となっています。



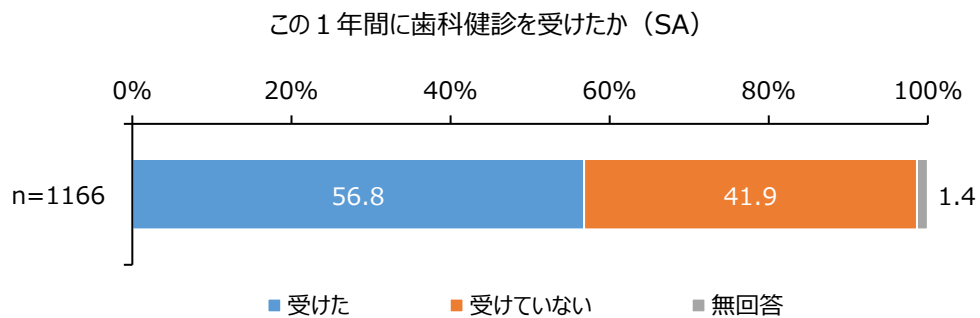
	n	%
はい	242	20.8
いいえ	889	76.2
無回答	35	3.0
	1166	100.0

## 問 22：この1年間に歯科検診を受けたか（SA）

「受けた」が56.8%、「受けていない」が41.9%となっています。

性別で見ると、「受けた」が男性で49.9%、女性で62.9%と、女性の割合が多くなっています。

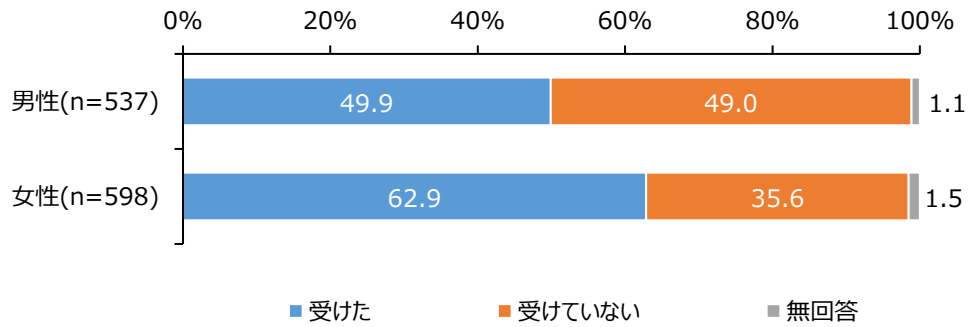
年齢別で見ると、60歳未満は「受けた」が半数程度となっているのに対し、60歳以上は6割強という結果になっています。



	n	%
受けた	662	56.8
受けていない	488	41.9
無回答	16	1.4
	1166	100.0



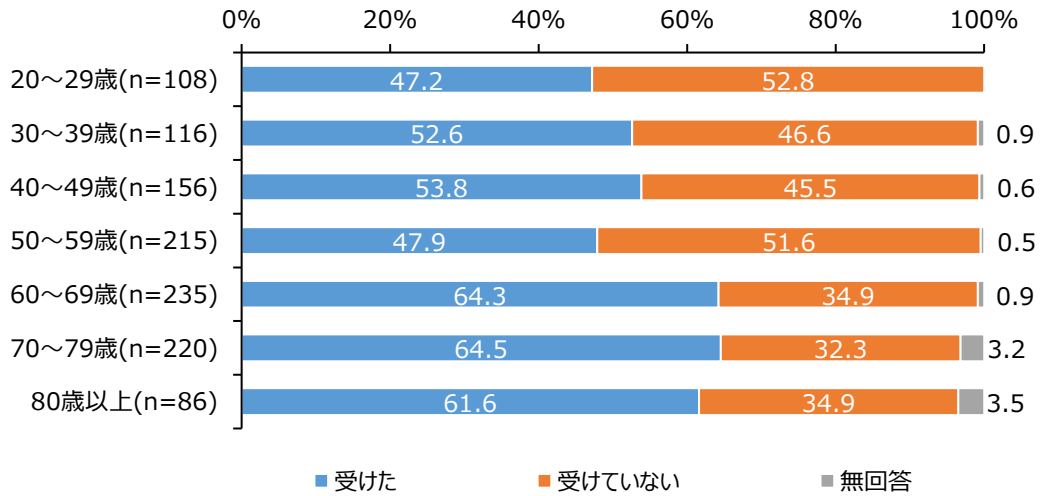
この1年間に歯科健診を受けたか×性別



	受けた	受けていない	無回答	計
男性	268	263	6	537
女性	376	213	9	598
無回答	18	12	1	31
計	662	488	16	1166

	受けた	受けていない	無回答	計
男性(n=537)	49.9	49.0	1.1	100.0
女性(n=598)	62.9	35.6	1.5	100.0
無回答(n=31)	58.1	38.7	3.2	100.0
計(n=1166)	56.8	41.9	1.4	100.0

この1年間に歯科健診を受けたか×年齢



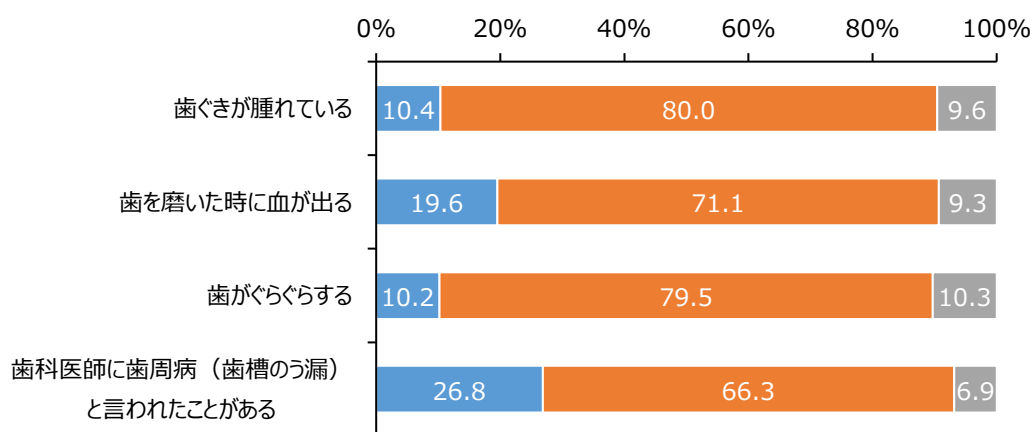
	受けた	受けていない	無回答	計
20～29 歳	51	57	0	108
30～39 歳	61	54	1	116
40～49 歳	84	71	1	156
50～59 歳	103	111	1	215
60～69 歳	151	82	2	235
70～79 歳	142	71	7	220
80 歳以上	53	30	3	86
無回答	17	12	1	30
計	662	488	16	1166

	受けた	受けていない	無回答	計
20～29 歳(n=108)	47.2	52.8	0.0	100.0
30～39 歳(n=116)	52.6	46.6	0.9	100.0
40～49 歳(n=156)	53.8	45.5	0.6	100.0
50～59 歳(n=215)	47.9	51.6	0.5	100.0
60～69 歳(n=235)	64.3	34.9	0.9	100.0
70～79 歳(n=220)	64.5	32.3	3.2	100.0
80 歳以上(n=86)	61.6	34.9	3.5	100.0
無回答(n=30)	56.7	40.0	3.3	100.0
計(n=1166)	56.8	41.9	1.4	100.0

## 問 23：歯ぐきの状態について (SA)

状態があてはまる割合（「はい」と答えた人の割合）は「歯ぐきが腫れている」が 10.4%、「歯を磨いた時に血が出る」が 19.6%、「歯がぐらぐらする」が 10.2%、「歯科医師に歯周病（歯槽のう漏）と言われたことがある」が 26.8%となっています。

歯ぐきの状態について (SA)



n=1166

■ はい ■ いいえ ■ 無回答

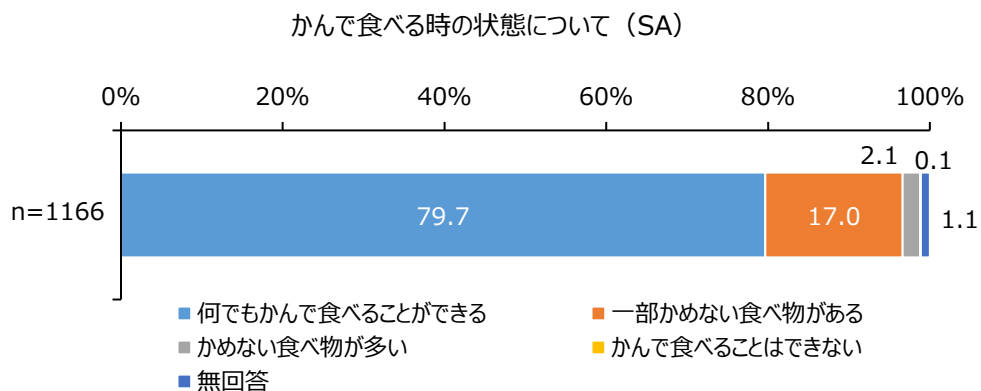
	歯ぐきが腫れている	歯を磨いた時に血が出る	歯がぐらぐらする	歯科医師に歯周病（歯槽のう漏）と言われたことがある
はい	121	228	119	313
いいえ	933	829	927	773
無回答	112	109	120	80
計	1166	1166	1166	1166

	歯ぐきが腫れている	歯を磨いた時に血が出る	歯がぐらぐらする	歯科医師に歯周病（歯槽のう漏）と言われたことがある
はい	10.4	19.6	10.2	26.8
いいえ	80.0	71.1	79.5	66.3
無回答	9.6	9.3	10.3	6.9
計(n=1166)	100.0	100.0	100.0	100.0

## 問 24：かんで食べる時の状態について (SA)

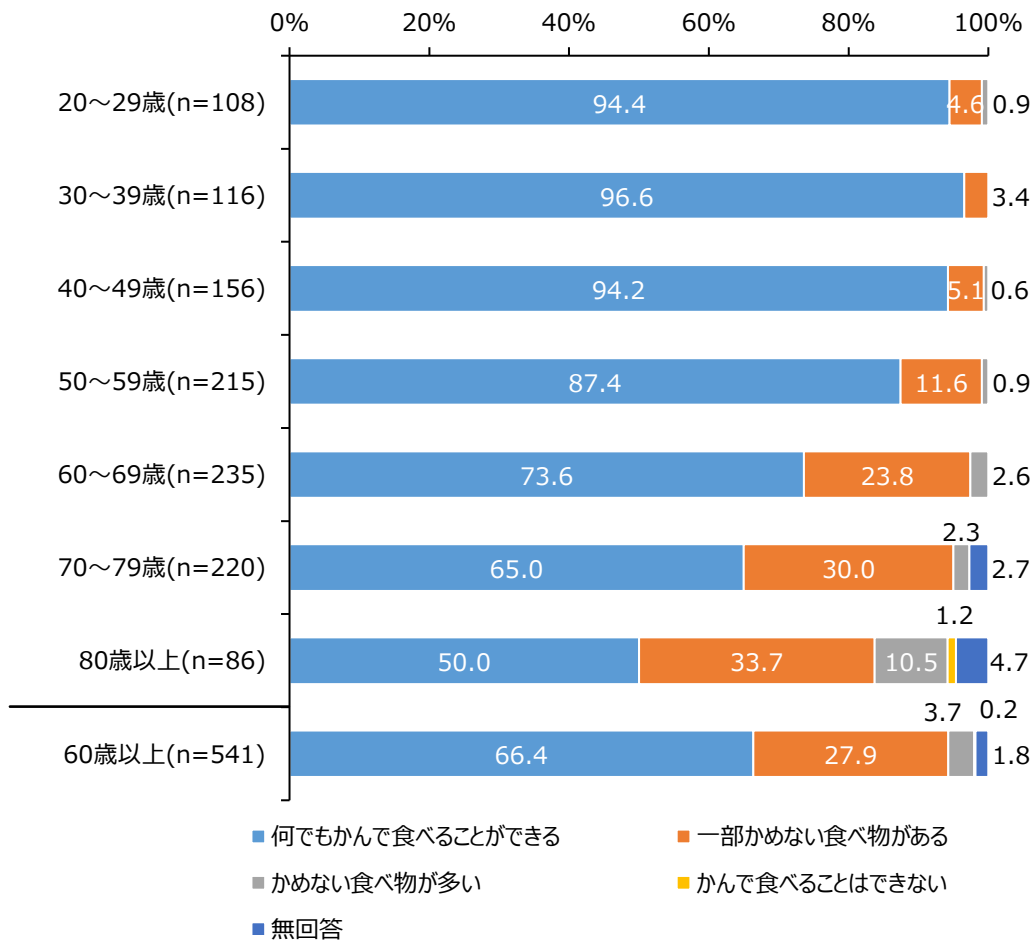
「何でもかんで食べることができる」が 79.7%で最も割合が高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が 17.0%となっています。

年齢別にみると、40 歳代までは「何でもかんで食べることができる」割合が 9 割を超えていますが、50 歳以上は徐々に割合が低下し、60 歳以上でまとめると、66.4%となっています。



	n	%
何でもかんで食べることができる	929	79.7
一部かめない食べ物がある	198	17.0
かめない食べ物が多い	25	2.1
かんで食べることはできない	1	0.1
無回答	13	1.1
	1166	100.0

かんで食べる時の状態について×年齢



	何でもかんで 食べることが できる	一部かめない 食べ物がある	かめない食べ 物が多い	かんで食べるこ とはできない	無回答	計
20~29歳	102	5	1	0	0	108
30~39歳	112	4	0	0	0	116
40~49歳	147	8	1	0	0	156
50~59歳	188	25	2	0	0	215
60~69歳	173	56	6	0	0	235
70~79歳	143	66	5	0	6	220
80歳以上	43	29	9	1	4	86
無回答	21	5	1	0	3	30
60歳以上	359	151	20	1	10	541
計	929	198	25	1	13	1166

問 25：普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることもあるか (SA)

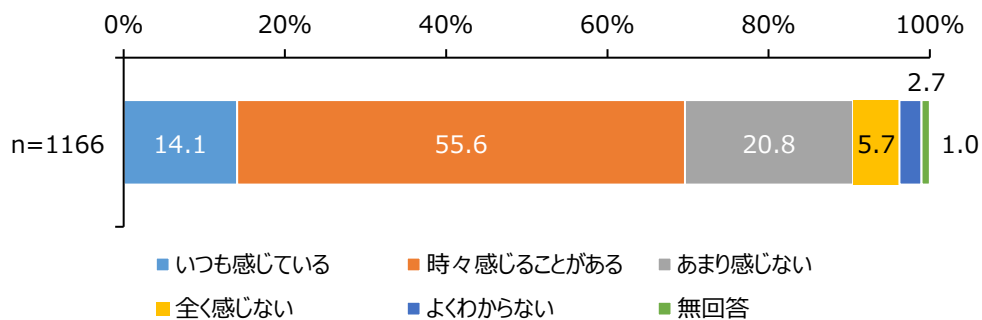
「時々感じることもある」が 55.6%で最も割合が高く、「いつも感じている」の 14.1%を合わせると、69.6%が「感じている」としています。一方、「あまり感じない」は 20.8%で、「全く感じない」の 5.7%を合わせた「感じない」は 26.6%となっています。

過去調査と比較すると、「時々感じることもある」の割合が 6.0 ポイント増加するなど、「感じている」傾向が年々高まっています。

性別で見ると、「いつも感じている」、「時々感じることもある」の合算した割合が、男性で 63.7%、女性で 75.6%と、女性の割合が高くなっています。

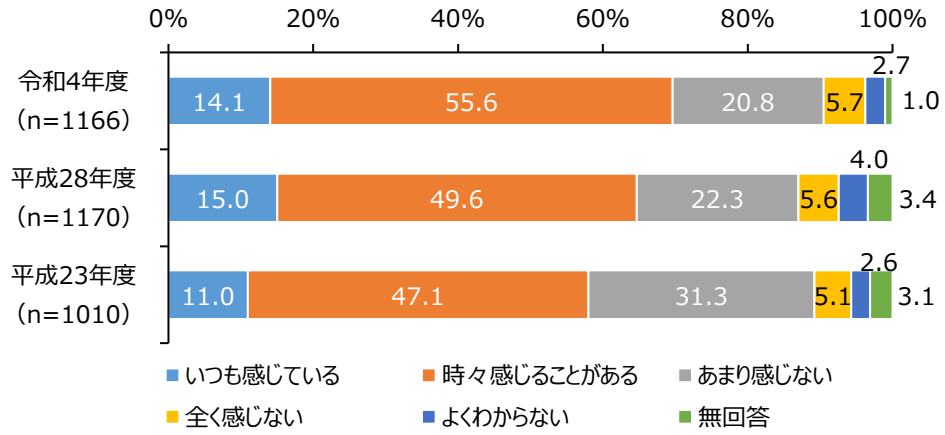
年齢別で見ると、「いつも感じている」、「時々感じることもある」の合算した割合が、40～49 歳で 83.3%と最も高く、次いで 20～29 歳が 81.5%となっています。

普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることもあるか (SA)



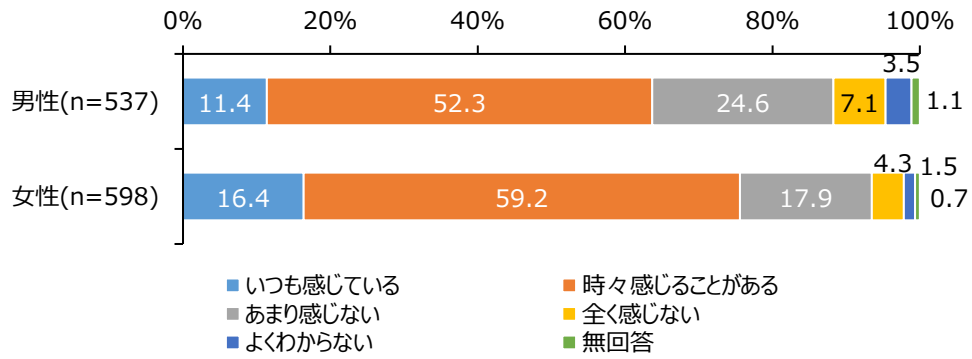
	n	%
いつも感じている	164	14.1
時々感じることもある	648	55.6
あまり感じない	243	20.8
全く感じない	67	5.7
よくわからない	32	2.7
無回答	12	1.0
	1166	100.0

普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることもあるか（SA）（過去調査）



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)	平成23年度 (n=1010)
いつも感じている	14.1	15.0	11.0
時々感じることもある	55.6	49.6	47.1
あまり感じない	20.8	22.3	31.3
全く感じない	5.7	5.6	5.1
よくわからない	2.7	4.0	2.6
無回答	1.0	3.4	3.1
	100.0	100.0	100.0

普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることもあるか×性別

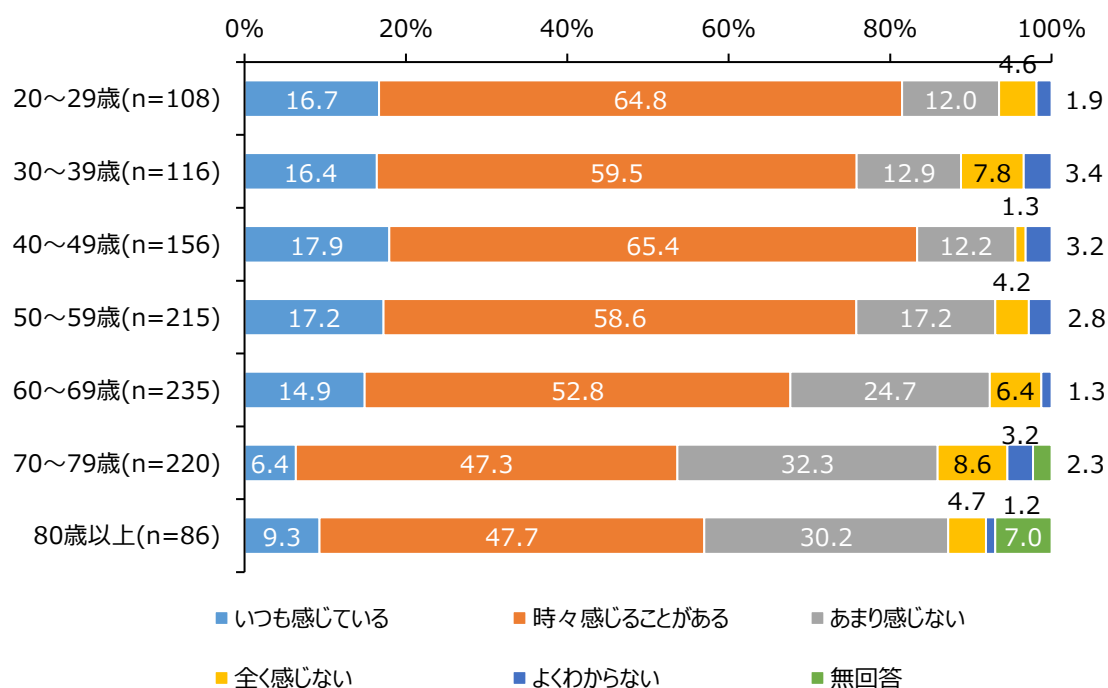


	いつも感じている	時々感じることもある	あまり感じない	全く感じない	よくわからない	無回答	計
男性	61	281	132	38	19	6	537
女性	98	354	107	26	9	4	598
無回答	5	13	4	3	4	2	31
計	164	648	243	67	32	12	1166

	いつも感じている	時々感じることもある	あまり感じない	全く感じない	よくわからない	無回答	計
男性(n=537)	11.4	52.3	24.6	7.1	3.5	1.1	100.0
女性(n=598)	16.4	59.2	17.9	4.3	1.5	0.7	100.0
無回答(n=31)	16.1	41.9	12.9	9.7	12.9	6.5	100.0
計(n=1166)	14.1	55.6	20.8	5.7	2.7	1.0	100.0



普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることもあるか×年齢

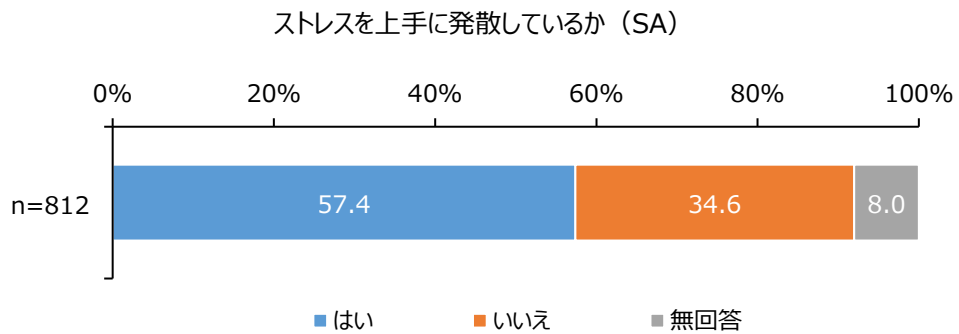


	いつも感じている	時々感じることもある	あまり感じない	全く感じない	よくわからない	無回答	計
20～29歳	18	70	13	5	2	0	108
30～39歳	19	69	15	9	4	0	116
40～49歳	28	102	19	2	5	0	156
50～59歳	37	126	37	9	6	0	215
60～69歳	35	124	58	15	3	0	235
70～79歳	14	104	71	19	7	5	220
80歳以上	8	41	26	4	1	6	86
無回答	5	12	4	4	4	1	30
計	164	648	243	67	32	12	1166

	いつも感じている	時々感じることもある	あまり感じない	全く感じない	よくわからない	無回答	計
20～29歳(n=108)	16.7	64.8	12.0	4.6	1.9	0.0	100.0
30～39歳(n=116)	16.4	59.5	12.9	7.8	3.4	0.0	100.0
40～49歳(n=156)	17.9	65.4	12.2	1.3	3.2	0.0	100.0
50～59歳(n=215)	17.2	58.6	17.2	4.2	2.8	0.0	100.0
60～69歳(n=235)	14.9	52.8	24.7	6.4	1.3	0.0	100.0
70～79歳(n=220)	6.4	47.3	32.3	8.6	3.2	2.3	100.0
80歳以上(n=86)	9.3	47.7	30.2	4.7	1.2	7.0	100.0
無回答(n=30)	16.7	40.0	13.3	13.3	13.3	3.3	100.0
計(n=1166)	14.1	55.6	20.8	5.7	2.7	1.0	100.0

### 問 25-1：ストレスを上手に発散しているか (SA)

問 25 で「いつも感じている」「時々感じることがある」と回答した 812 人にストレスを上手に発散しているかを尋ねたところ、「はい」が 57.4%、「いいえ」が 34.6%となっています。

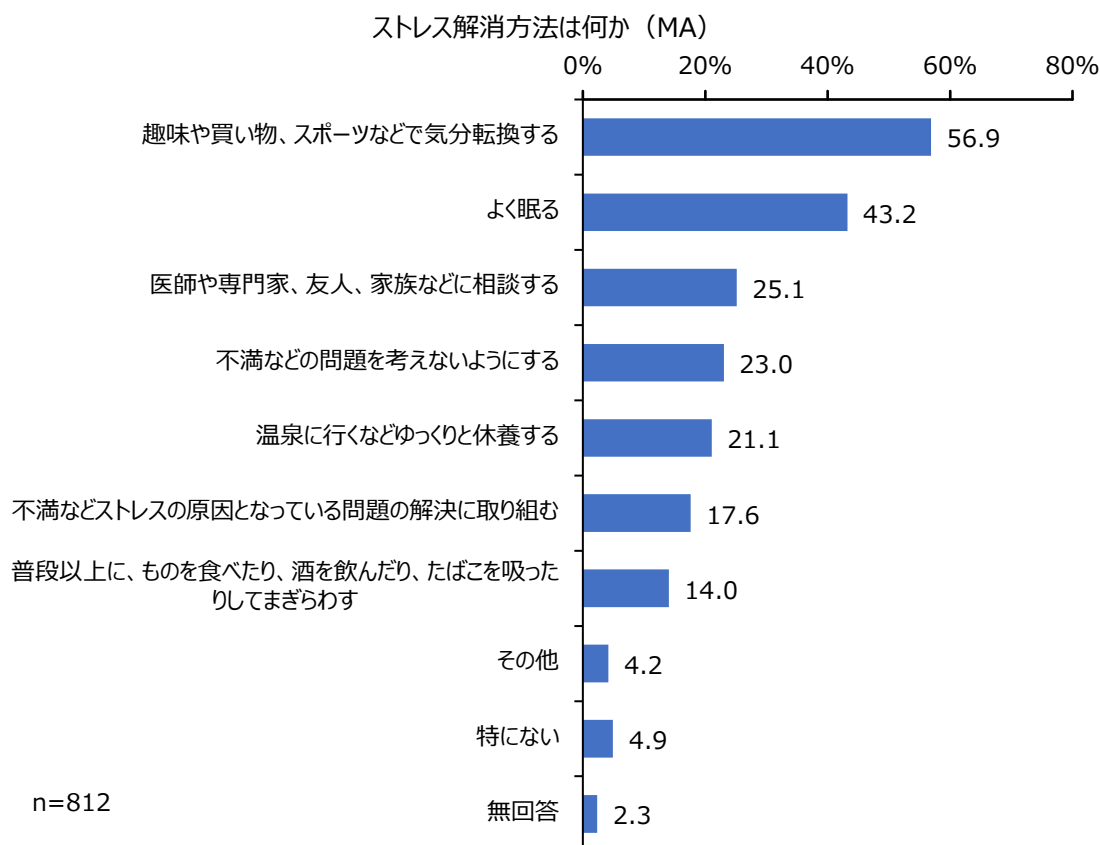


	n	%
はい	466	57.4
いいえ	281	34.6
無回答	65	8.0
	812	100.0

※問 25 で「いつも感じている」「時々感じることがある」と回答した方

## 問 25-2：ストレス解消方法は何か（MA）

問 25 で「いつも感じている」「時々感じることもある」と回答した 812 人にストレス解消方法を尋ねたところ、「趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する」が 56.9%で最も割合が高く、次いで「よく眠る」が 43.2%となっています。



	n	%
趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する	462	56.9
よく眠る	351	43.2
医師や専門家、友人、家族などに相談する	204	25.1
不満などの問題を考えないようにする	187	23.0
温泉に行くなどゆっくりと休養する	171	21.1
不満などストレスの原因となっている問題の解決に取り組む	143	17.6
普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりしてまぎらわす	114	14.0
その他	34	4.2
特にない	40	4.9
無回答	19	2.3
	812	100.0

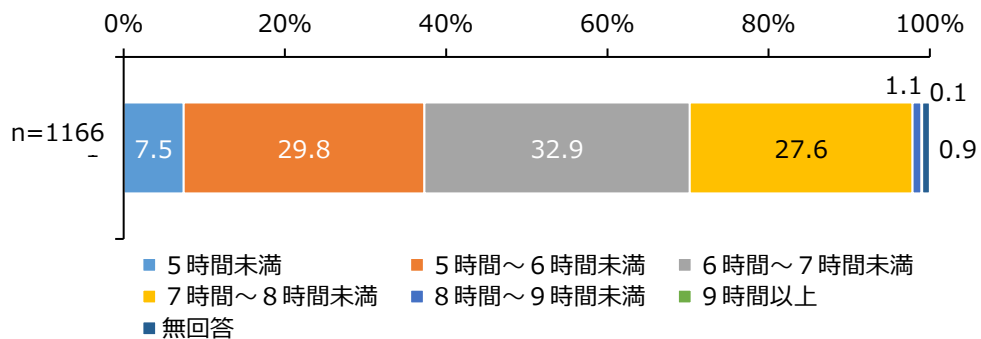
※問 25 で「いつも感じている」「時々感じることもある」と回答した方

問 26：1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいか (SA)

「6時間～7時間未満」が32.9%で最も割合が高く、次いで「5時間～6時間未満」が29.8%、「7時間～8時間未満」が27.6%となっています。

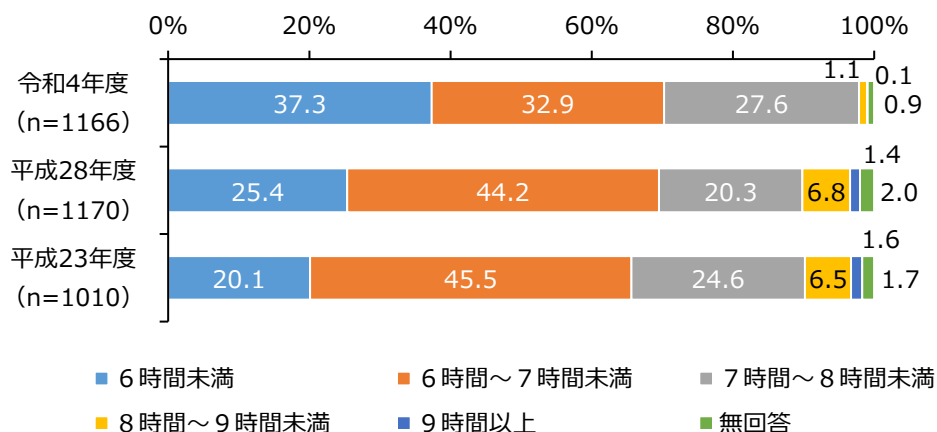
過去調査と比較すると、前回調査から「6時間未満」割合が11.9ポイント増加、「6時間～7時間未満」が11.3ポイント減少しており、回を追う毎に短くなる傾向が窺えます。

1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいか (SA)



	n	%
5時間未満	87	7.5
5時間～6時間未満	348	29.8
6時間～7時間未満	384	32.9
7時間～8時間未満	322	27.6
8時間～9時間未満	13	1.1
9時間以上	1	0.1
無回答	11	0.9
	1166	100.0

1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいか（SA）（過去調査）

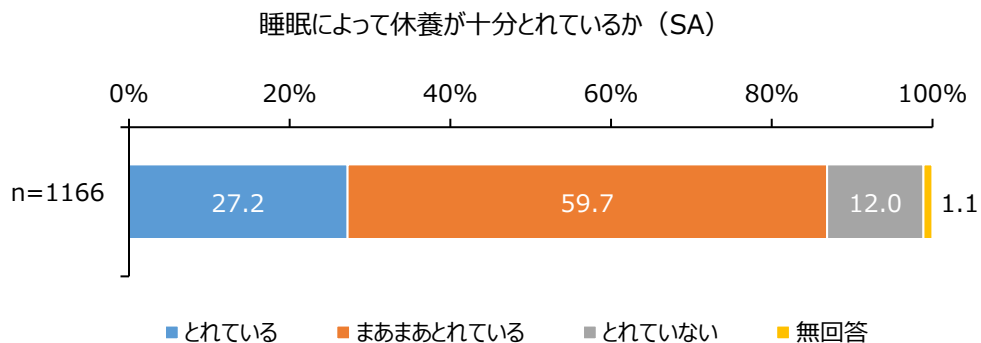


	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)	平成23年度 (n=1010)
6時間未満	37.3	25.4	20.1
6時間～7時間未満	32.9	44.2	45.5
7時間～8時間未満	27.6	20.3	24.6
8時間～9時間未満	1.1	6.8	6.5
9時間以上	0.1	1.4	1.6
無回答	0.9	2.0	1.7
	100.0	100.0	100.0

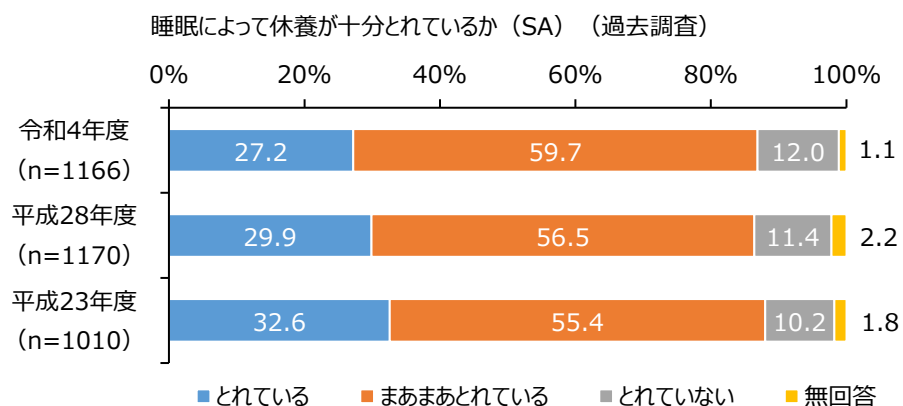
## 問 27：睡眠によって休養が十分とれているか (SA)

「まあまあとれている」が 59.7%で最も割合が高く、「とれている」の 27.2%と合わせると、86.9%が「とれている」としています。

過去調査と比較すると、「とれている」「まあまあとれている」を合算した割合は、あまり変化がない状況となっています。



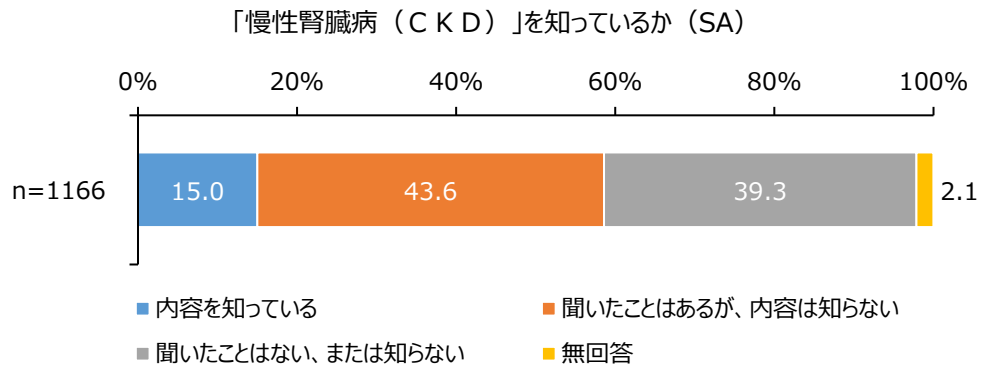
	n	%
とれている	317	27.2
まあまあとれている	696	59.7
とれていない	140	12.0
無回答	13	1.1
	1166	100.0



	令和4年度 (n=1166)	平成28年度 (n=1170)	平成23年度 (n=1010)
とれている	27.2	29.9	32.6
まあまあとれている	59.7	56.5	55.4
とれていない	12.0	11.4	10.2
無回答	1.1	2.2	1.8
	100.0	100.0	100.0

問 28 : 「慢性腎臓病 (CKD) 」を知っているか (SA)

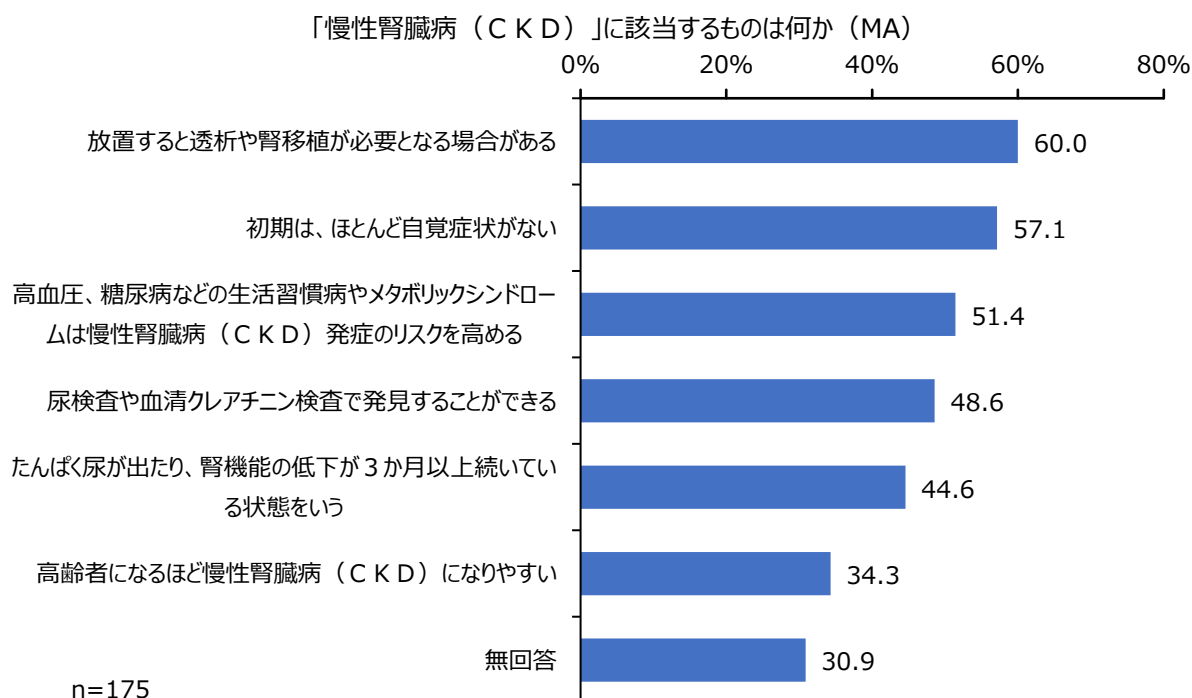
「聞いたことはあるが、内容は知らない」が 43.6%で最も割合が高く、次いで「聞いたことはない、または知らない」が 39.3%、「内容を知っている」が 15.0%の順となっています。



	n	%
内容を知っている	175	15.0
聞いたことはあるが、内容は知らない	508	43.6
聞いたことはない、または知らない	458	39.3
無回答	25	2.1
	1166	100.0

## 問 28-1：「慢性腎臓病（CKD）」に該当するものは何か（MA）

「放置すると透析や腎移植が必要となる場合がある」が 60.0%、「初期は、ほとんど自覚症状がない」が 57.1%、「高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームは慢性腎臓病（CKD）発症のリスクを高める」が 51.4%の順となっており、この3項目が半数を超えています。



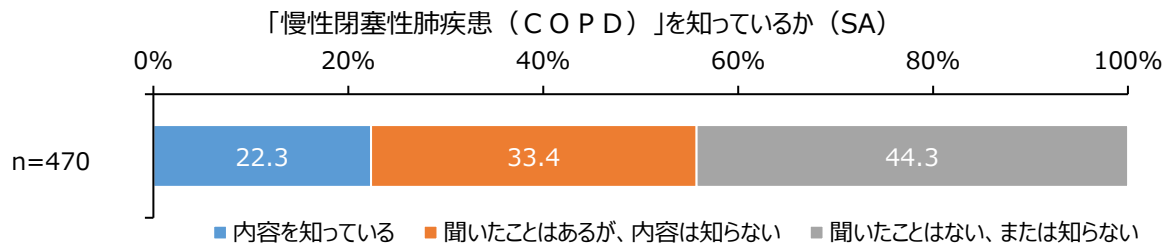
	n	%
放置すると透析や腎移植が必要となる場合がある	105	60.0
初期は、ほとんど自覚症状がない	100	57.1
高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームは慢性腎臓病（CKD）発症のリスクを高める	90	51.4
尿検査や血清クレアチニン検査で見ることができる	85	48.6
たんぱく尿が出たり、腎機能の低下が3か月以上続いている状態をいう	78	44.6
高齢者になるほど慢性腎臓病（CKD）になりやすい	60	34.3
無回答	54	30.9
	175	100.0

※問 28 で「内容を知っている」と回答した方



## 問 29：「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」を知っているか（SA）

「聞いたことはない、または知らない」が 44.3%で最も割合が高く、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が 33.4%、「内容を知っている」が 22.3%となっています。

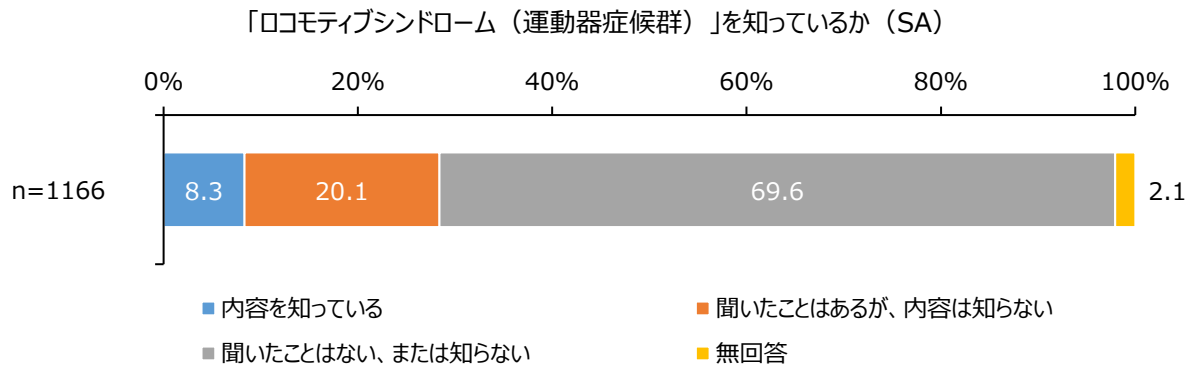


	n	%
内容を知っている	105	22.3
聞いたことはあるが、内容は知らない	157	33.4
聞いたことはない、または知らない	208	44.3
	470	100.0

※無回答を除いたもの

問 30：「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っているか（SA）

「聞いたことはない、または知らない」が 69.6%で最も割合が高く、次いで「聞いたことはあるが、内容は知らない」が 20.1%、「内容を知っている」が 8.3%の順となっています。

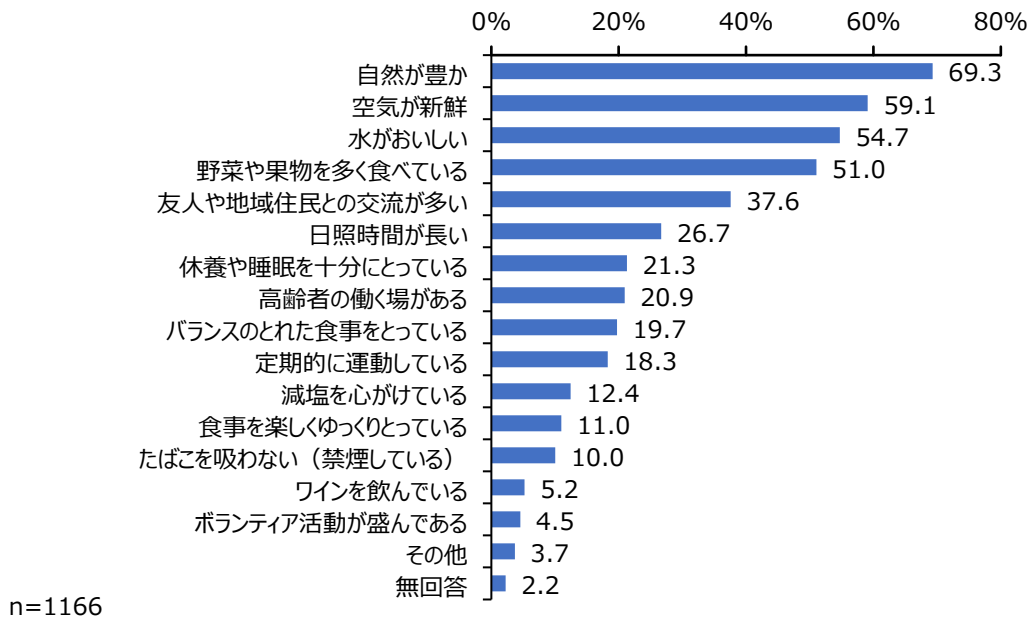


	n	%
内容を知っている	97	8.3
聞いたことはあるが、内容は知らない	234	20.1
聞いたことはない、または知らない	811	69.6
無回答	24	2.1
	1166	100.0

問 31：山梨県は健康寿命が男女共にトップクラスである理由は何だと思うか（MA）

「自然が豊か」が 69.3%で最も割合が高く、「空気が新鮮」が 59.1%、「水がおいしい」が 54.7%、「野菜や果物を多く食べている」が 51.0%で半数を超え、恵まれた自然環境や産物に由来していると感じている人が多くなっています。

山梨県は健康寿命が男女共にトップクラスである理由は何だと思うか（MA）



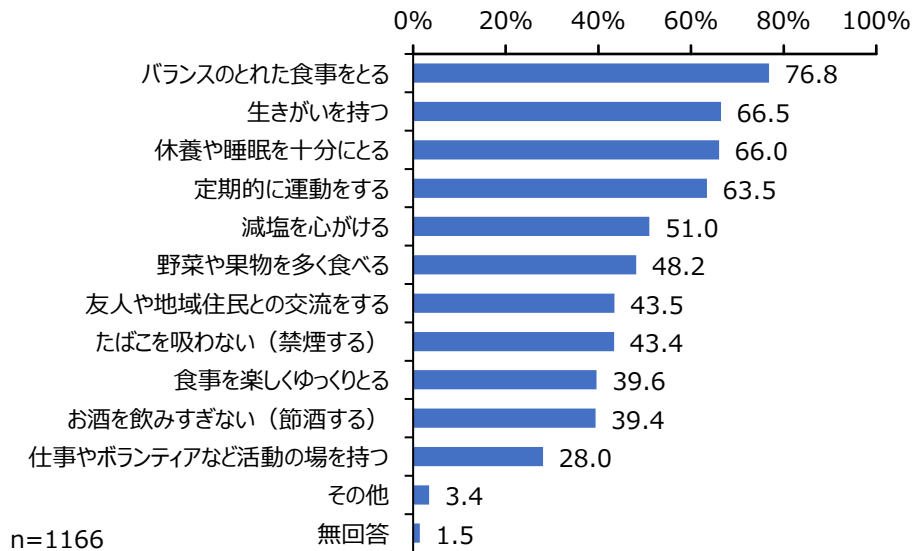
	n	%
自然が豊か	808	69.3
空気が新鮮	689	59.1
水がおいしい	638	54.7
野菜や果物を多く食べている	595	51.0
友人や地域住民との交流が多い	438	37.6
日照時間が長い	311	26.7
休養や睡眠を十分にとっている	248	21.3
高齢者の働く場がある	244	20.9
バランスのとれた食事をとっている	230	19.7
定期的に運動している	213	18.3
減塩を心がけている	145	12.4
食事を楽しくゆっくりとっている	128	11.0
たばこを吸わない（禁煙している）	117	10.0
ワインを飲んでいる	61	5.2
ボランティア活動が盛んである	53	4.5
その他	43	3.7
無回答	26	2.2
	1166	100.0

その他	n
わからない	13
農業と関わる高齢者が多い	10
その他	20
無回答	1
計	43

問 32：健康寿命をさらに伸ばすためには、どのようなことが必要だと思うか（MA）

「バランスのとれた食事をとる」が 76.8%で最も割合が高く、「生きがいを持つ」が 66.5%、「休養や睡眠を十分にとる」が 66.0%、「定期的に運動する」が 63.5%となっています。

健康寿命をさらに伸ばすためには、どのようなことが必要だと思うか（MA）



	n	%
バランスのとれた食事をとる	896	76.8
生きがいを持つ	775	66.5
休養や睡眠を十分にとる	770	66.0
定期的に運動をする	740	63.5
減塩を心がける	595	51.0
野菜や果物を多く食べる	562	48.2
友人や地域住民との交流をする	507	43.5
たばこを吸わない（禁煙する）	506	43.4
食事を楽しくゆっくりとる	462	39.6
お酒を飲みすぎない（節酒する）	459	39.4
仕事やボランティアなど活動の場を持つ	327	28.0
その他	40	3.4
無回答	17	1.5
	1166	100.0

その他	n
ストレス解消方法を知っておく	10
その他	29
無回答	1
計	40

## 山梨県 県民健康づくり実践状況調査結果報告書

山梨県 福祉保健部 健康増進課

発行 令和5年3月

〒400-8501 甲府市丸の内一丁目6番1号

TEL 055-223-1493

FAX 055-223-1499