

令和4年度愛知県生活習慣関連調査 調査結果報告

愛知県 保健医療局



# 目 次

## I 調査の概要

1	調査の目的	1
2	実施主体	1
3	調査の項目	1
4	調査の設計	1
5	回収結果	2
6	報告書の見方	2
7	調査対象者の属性	3

## II 調査の結果

調査票 A (20 歳以上対象)	6
1 現在の健康状態	6
2 既往歴の有無	8
3 既往歴	10
4 健康上の理由による不安・生活変化の有無	12
5 不安・生活変化の内容	14
6 健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの過去1年間の受診状況	16
7 健診結果	19
8 要医療者・要指導のその後の状況	22
9 がん検診の受診状況	23
10 がん検診受診のきっかけ	28
11 目の検診の受診状況	29
12 健康的な生活習慣	32
13 家庭での定期的な体重測定の有無	34
14 家庭での定期的な血圧測定の有無	36
15 1日のテレビ・パソコン・スマホ等の画面を見る時間	37
16 朝食の摂食状況	39
17 適切な量と質の食事の摂取状況	42
18 栄養成分表示の活用状況	44
19 運動習慣の有無	47
20 歩数計の所持状況	49
21 1日の歩数	51
22 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度	53
23 睡眠による休養の状況	55
24 睡眠時間	57
25 就寝時刻	59
26 ストレスの有無	61
27 こころの健康状態	64

28	喫煙の状況	67
29	禁煙の意向	76
30	禁煙の方法	79
31	喫煙時の周囲への配慮の状況	80
32	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	81
33	COPDの罹患経験	83
34	飲酒頻度	84
35	飲酒量	87
36	「節度ある適度な飲酒」量の認知度	90
37	歯と口腔の健康状況	93
38	歯・口腔の健康と関連のある病気の認知度	95
39	歯の本数	96
40	過去1年間のボランティア活動の有無	97
41	ボランティア活動の内容	98
42	地域との交流の状況	100
43	居住地域の状況	102
44	外出頻度 [65歳以上]	104
45	外出頻度の変化 [65歳以上]	104
46	足腰の症状 [65歳以上]	105
調査票B（16歳～19歳対象）		106
1	現在の健康状態	106
2	健康的な生活習慣	106
3	家庭での定期的な体重測定の有無	107
4	1日のテレビ・パソコン・スマホ等の画面を見る時間	107
5	朝食の摂食状況	108
6	適切な量と質の食事の摂取状況	108
7	栄養成分表示の活用状況	109
8	運動習慣の有無	109
9	歩数計の所持状況	110
10	1日の歩数	110
11	睡眠による休養の状況	111
12	睡眠時間	111
13	就寝時刻	112
14	ストレスの有無	112
15	こころの健康状態	113
16	喫煙経験の有無	114
17	喫煙頻度	115
18	たばこの入手先	116
19	飲酒経験の有無	117

20	飲酒頻度	118
21	酒の入手先	119
22	地域との交流の状況	120
23	居住地域の状況	121
調査票C（16歳以上対象）		122
1	食事を食べる頻度	122
2	毎日朝食を食べられない理由	125
3	外食と中食を利用する頻度	127
4	中食の利用状況	130
5	野菜を主材料とした料理を食べる頻度	132
6	野菜を主材料とした料理を毎日食べない理由	134
7	どのような料理で野菜を食べることが多いか	136
8	食品を食べる頻度や利用状況	138
9	体重コントロールの実施の有無	156
10	同居の状況	158
11	家庭での調理担当	159
<b>Ⅲ 調査票</b>		
調査票見本【調査票A】		161
調査票見本【調査票B】		172
調査票見本【調査票C】		179

## I 調査の概要

### 1 調査の目的

県民の生活習慣及び健康管理に関する意識及び実態を把握し、平成 25 年 3 月に策定した健康増進計画「健康日本 21 あいち新計画」の評価をする際に活用する資料を得ることを目的とする。

### 2 実施主体

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課

### 3 調査の項目

#### (1) 調査票 A

- ア 年齢、性別、身長、体重、居住する市町村、職業、勤務先の従業員数及び就業形態、1 週間の労働時間並びに世帯及び収入の状況
- イ 現在の健康状態及び今までにかかったことのある病気の名称
- ウ 健康上の理由による生活の変化等の状況
- エ 健康診断等の受診、その受診後の治療等の状況
- オ 生活習慣に関する認識及び食生活、運動、睡眠、こころの健康状態、喫煙、飲酒等の状況
- カ 歯及び口腔<sup>くわう</sup>の状態
- キ 地域における交流の状況
- ク 65 歳以上の者にあつては、外出の状況

#### (2) 調査票 B

- ア 年齢、性別、身長、体重、居住する市町村及び職業
- イ 現在の健康状態
- ウ 生活習慣に関する認識及び食生活、運動、睡眠、こころの健康状態、喫煙、飲酒等の状況
- エ 地域における交流の状況

#### (3) 調査票 C

食生活におけるより詳しい状況や認識

### 4 調査の設計

#### (1) 調査地域

愛知県内全域

#### (2) 調査対象

調査票 A C (県内在住の満 20 歳以上の者)

調査票 B C (県内在住の満 16 歳から満 19 歳までの者)

#### (3) サンプル数

5,000 人

(4) 抽出方法

調査票A C (住民基本台帳の満 20 歳以上の者を約 1,500 人に 1 人ずつ無作為抽出)

調査票B C (住民基本台帳の満 16 歳から満 19 歳までの者を約 400 人に 1 人ずつ  
無作為抽出)

(5) 調査方法

郵送配布、回収は郵送方式及びWEB 回答方式

(6) 調査時期

令和 4 年 11 月 9 日から同年 11 月 30 日まで

## 5 回収結果

(1) 標本数

5,000 人【調査票A C : 4,227 人 調査票B C : 773 人】

(2) 回収数・回収率

● 調査票A C (20 歳以上) 有効回収率 47.6%

回収 2,014 人 (紙 : 1,501 人 WEB : 513 人)

有効 2,011 人 (紙 : 1,498 人 WEB : 513 人)

無効 3 人

● 調査票B C (16~19 歳) 有効回収率 37.4%

回収 293 人 (紙 : 168 人 WEB : 125 人)

有効 289 人 (紙 : 164 人 WEB : 125 人)

無効 4 人

※白紙票は無効とした。

## 6 報告書の見方

(1) 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した。そのためパーセントの合計が 100 にならないこともある。

(2) 基数となるべき実数は、件数として掲載した。したがって比率は、件数を 100%として算出している。

(3) 複数回答が可能な質問の場合は、その項目を選んだ人が、回答者全体のうち何%なのかという見方をする。そのため、各項目の比率の合計は通常 100%を超える。

(4) 本報告書中の表、グラフ等の見出しでの回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。

## 7 調査対象者の属性

### 調査対象者の居住地域別一覧表

	全体	名古屋医療圏	海部医療圏	尾張中部医療圏	尾張東部医療圏	尾張西部医療圏	尾張北部医療圏	知多半島医療圏	西三河北部医療圏	西三河南部東医療圏	西三河南部西医療圏	東三河北部医療圏	東三河南部医療圏	無回答
上段：実数 下段：(%)														
全体	2,300 100.0	634 27.6	97 4.2	55 2.4	133 5.8	162 7.0	201 8.7	187 8.1	150 6.5	137 6.0	218 9.5	20 0.9	206 9.0	100 4.3
男性	1,054 100.0	290 27.5	44 4.2	25 2.4	57 5.4	77 7.3	83 7.9	80 7.6	79 7.5	65 6.2	109 10.3	13 1.2	94 8.9	38 3.6
女性	1,237 100.0	344 27.8	53 4.3	30 2.4	76 6.1	85 6.9	118 9.5	107 8.6	71 5.7	72 5.8	109 8.8	7 0.6	112 9.1	53 4.3
無回答	9 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	9 100.0

### 年齢

16～19歳	288 100.0	69 24.0	12 4.2	4 1.4	19 6.6	23 8.0	20 6.9	28 9.7	30 10.4	18 6.3	27 9.4	3 1.0	30 10.4	5 1.7
20～29歳	133 100.0	45 33.8	10 7.5	2 1.5	5 3.8	7 5.3	17 12.8	12 9.0	3 2.3	5 3.8	15 11.3	0 0.0	11 8.3	1 0.8
30～39歳	209 100.0	79 37.8	6 2.9	5 2.4	9 4.3	7 3.3	29 13.9	18 8.6	14 6.7	11 5.3	17 8.1	0 0.0	14 6.7	0 0.0
40～49歳	341 100.0	101 29.6	11 3.2	15 4.4	11 3.2	25 7.3	21 6.2	34 10.0	27 7.9	21 6.2	37 10.9	0 0.0	35 10.3	3 0.9
50～59歳	379 100.0	108 28.5	18 4.7	7 1.8	26 6.9	31 8.2	24 6.3	31 8.2	23 6.1	22 5.8	48 12.7	2 0.5	32 8.4	7 1.8
60～69歳	351 100.0	103 29.3	17 4.8	3 0.9	20 5.7	30 8.5	35 10.0	30 8.5	12 3.4	22 6.3	35 10.0	5 1.4	29 8.3	10 2.8
70歳以上	587 100.0	128 21.8	23 3.9	18 3.1	43 7.3	39 6.6	55 9.4	34 5.8	41 7.0	38 6.5	38 6.5	10 1.7	55 9.4	65 11.1
(再掲) 65歳以上	771 100.0	182 23.6	31 4.0	21 2.7	54 7.0	54 7.0	72 9.3	55 7.1	46 6.0	50 6.5	52 6.7	12 1.6	71 9.2	71 9.2
無回答	12 100.0	1 8.3	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	9 75.0

### 性・年齢

男性	134 100.0	34 25.4	7 5.2	1 0.7	8 6.0	12 9.0	8 6.0	11 8.2	15 11.2	8 6.0	10 7.5	3 2.2	13 9.7	4 3.0
16～19歳	59 100.0	20 33.9	7 11.9	1 1.7	1 1.7	5 8.5	3 5.1	7 11.9	1 1.7	3 5.1	5 8.5	0 0.0	5 8.5	1 1.7
20～29歳	90 100.0	29 32.2	3 3.3	2 2.2	2 2.2	5 5.6	11 12.2	9 10.0	8 8.9	5 5.6	9 10.0	0 0.0	7 7.8	0 0.0
30～39歳	159 100.0	45 28.3	5 3.1	9 5.7	7 4.4	14 8.8	7 4.4	14 8.8	16 10.1	10 6.3	18 11.3	0 0.0	12 7.5	2 1.3
40～49歳	164 100.0	43 26.2	5 3.0	3 1.8	13 7.9	11 6.7	10 6.1	11 6.7	12 7.3	12 7.3	26 15.9	2 1.2	14 8.5	2 1.2
50～59歳	173 100.0	55 31.8	5 2.9	1 0.6	8 4.6	11 6.4	18 10.4	15 8.7	7 4.0	10 5.8	19 11.0	4 2.3	15 8.7	5 2.9
60～69歳	273 100.0	63 23.1	12 4.4	8 2.9	18 6.6	19 7.0	26 9.5	13 4.8	20 7.3	17 6.2	21 7.7	4 1.5	28 10.3	24 8.8
70歳以上	357 100.0	88 24.6	15 4.2	9 2.5	23 6.4	25 7.0	33 9.2	23 6.4	23 6.4	22 6.2	28 7.8	6 1.7	36 10.1	26 7.3
(再掲) 65歳以上	154 100.0	35 22.7	5 3.2	3 1.9	11 7.1	11 7.1	12 7.8	17 11.0	15 9.7	10 6.5	17 11.0	0 0.0	17 11.0	1 0.6
女性	74 100.0	25 33.8	3 4.1	1 1.4	4 5.4	2 2.7	14 18.9	5 6.8	2 2.7	2 2.7	10 13.5	0 0.0	6 8.1	0 0.0
16～19歳	119 100.0	50 42.0	3 2.5	3 2.5	7 5.9	2 1.7	18 15.1	9 7.6	6 5.0	6 5.0	8 6.7	0 0.0	7 5.9	0 0.0
20～29歳	182 100.0	56 30.8	6 3.3	6 3.3	4 2.2	11 6.0	14 7.7	20 11.0	11 6.0	11 6.0	19 10.4	0 0.0	23 12.6	1 0.5
30～39歳	215 100.0	65 30.2	13 6.0	4 1.9	13 6.0	20 9.3	14 6.5	20 9.3	11 5.1	10 4.7	22 10.2	0 0.0	18 8.4	5 2.3
40～49歳	178 100.0	48 27.0	12 6.7	2 1.1	12 6.7	19 10.7	17 9.6	15 8.4	5 2.8	12 6.7	16 9.0	1 0.6	14 7.9	5 2.8
50～59歳	314 100.0	65 20.7	11 3.5	10 3.2	25 8.0	20 6.4	29 9.2	21 6.7	21 6.7	21 6.7	17 5.4	6 1.9	27 8.6	41 13.1
60～69歳	414 100.0	94 22.7	16 3.9	12 2.9	31 7.5	29 7.0	39 9.4	32 7.7	23 5.6	23 6.8	28 5.8	6 1.4	35 8.5	45 10.9
(再掲) 65歳以上	12 100.0	1 8.3	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	9 75.0
無回答														

名称	区域
名古屋医療圏	名古屋市
海部医療圏	津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村
尾張中部医療圏	清須市、北名古屋市、豊山町
尾張東部医療圏	瀬戸市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町
尾張西部医療圏	一宮市、稲沢市
尾張北部医療圏	春日井市、犬山市、江南市、小牧市、岩倉市、大口町、扶桑町
知多半島医療圏	半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
西三河北部医療圏	豊田市、みよし市
西三河南部東医療圏	岡崎市、幸田町
西三河南部西医療圏	碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高浜市
東三河北部医療圏	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
東三河南部医療圏	豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市

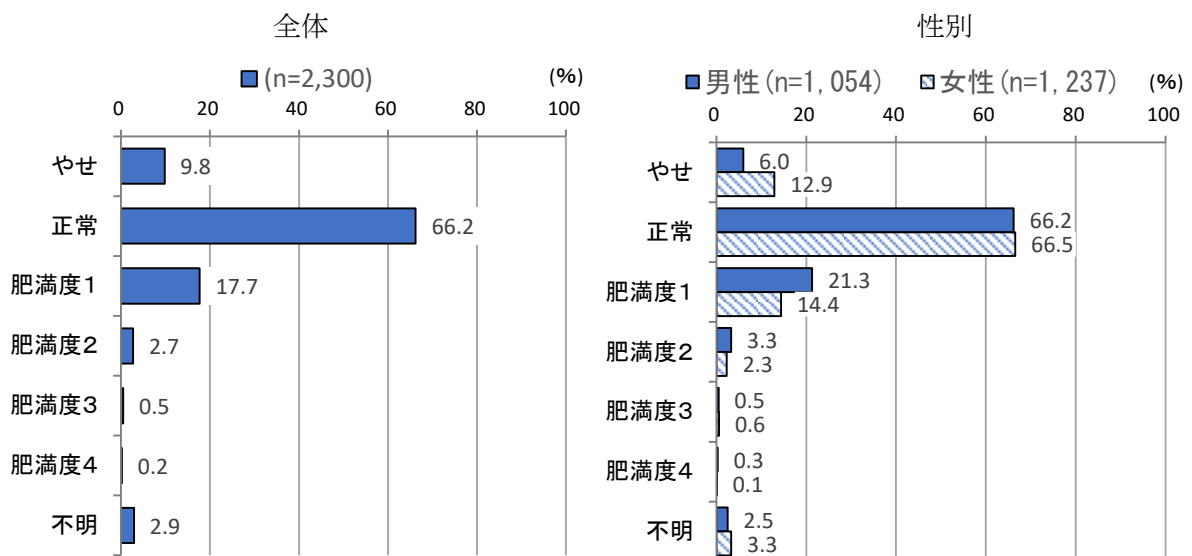


●肥満の判定

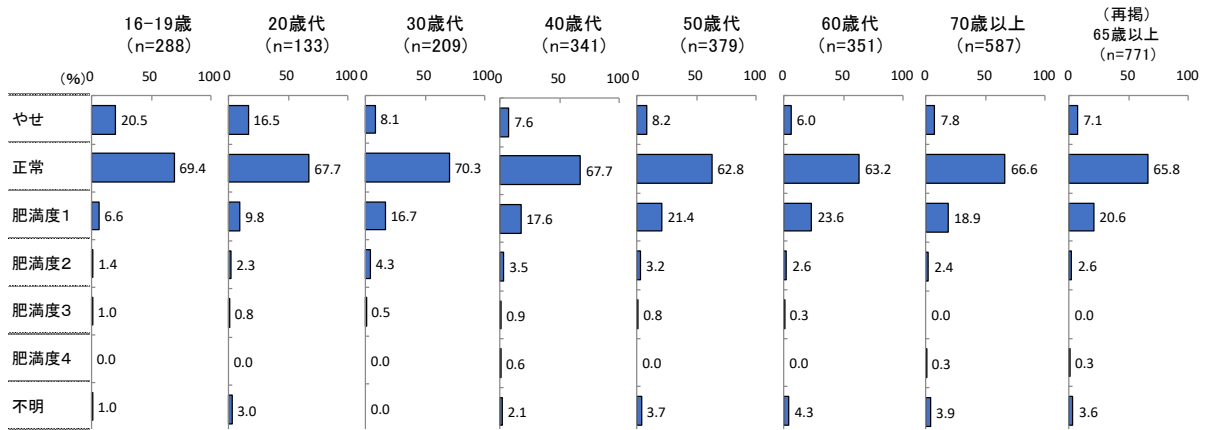
肥満の判定は、BMI（Body Mass Index）で計算される指数による肥満度の判定方法であり、日本肥満学会による肥満の判定基準により判定した。この指数は22を標準とし、18.5未満ではやせすぎ、25.0以上では肥満となる。

計算方法：BMI = 体重 kg / (身長 × 身長) m

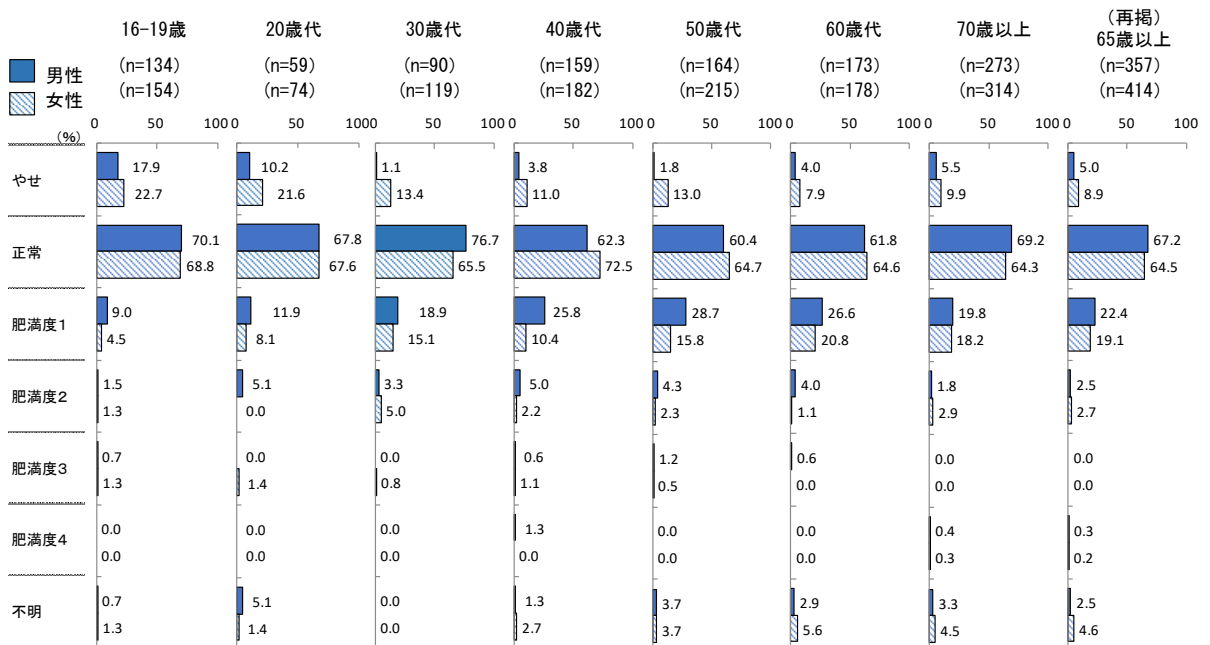
やせ	BMI 18.5 未満
正常	BMI 18.5 以上 25.0 未満
肥満度1	BMI 25.0 以上 30.0 未満
肥満度2	BMI 30.0 以上 35.0 未満
肥満度3	BMI 35.0 以上 40.0 未満
肥満度4	BMI 40.0 以上



## 【年代別】



## 【性年代別】



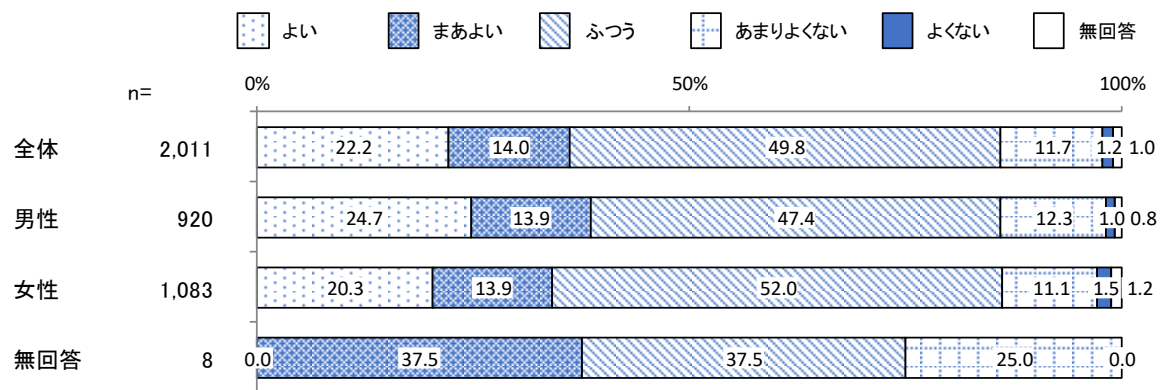
## 調査票 A (20 歳以上対象)

### 1 現在の健康状態

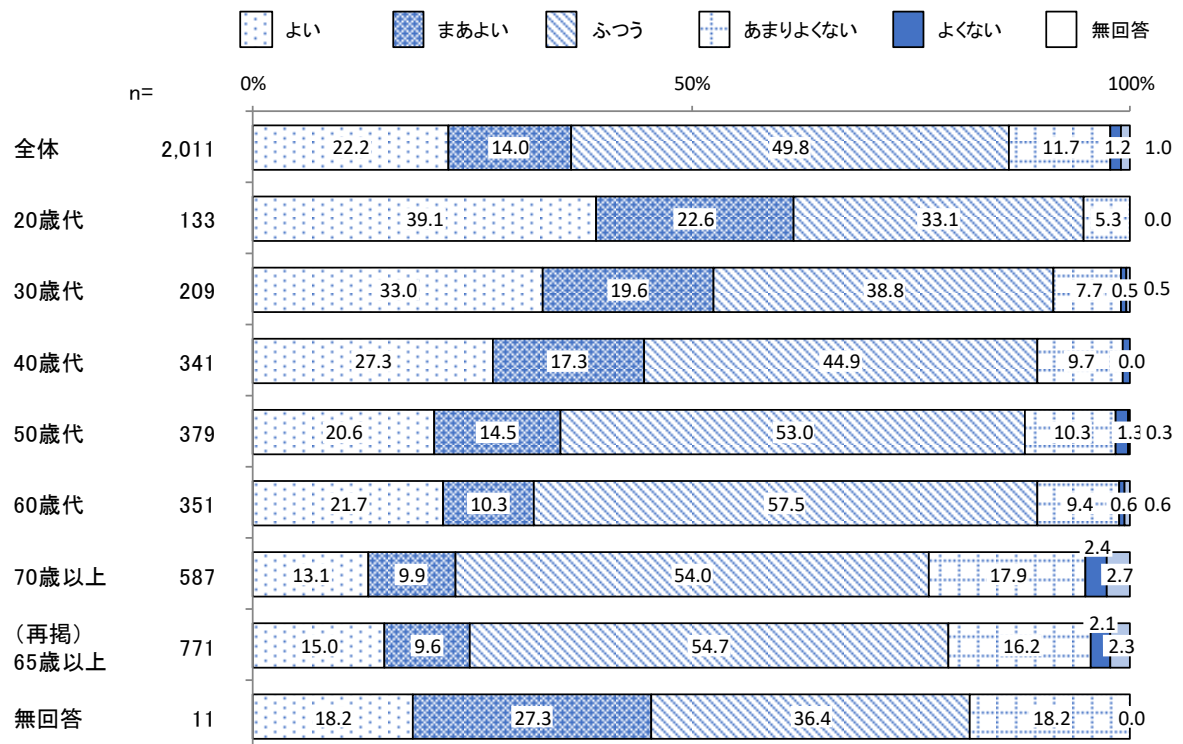
問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

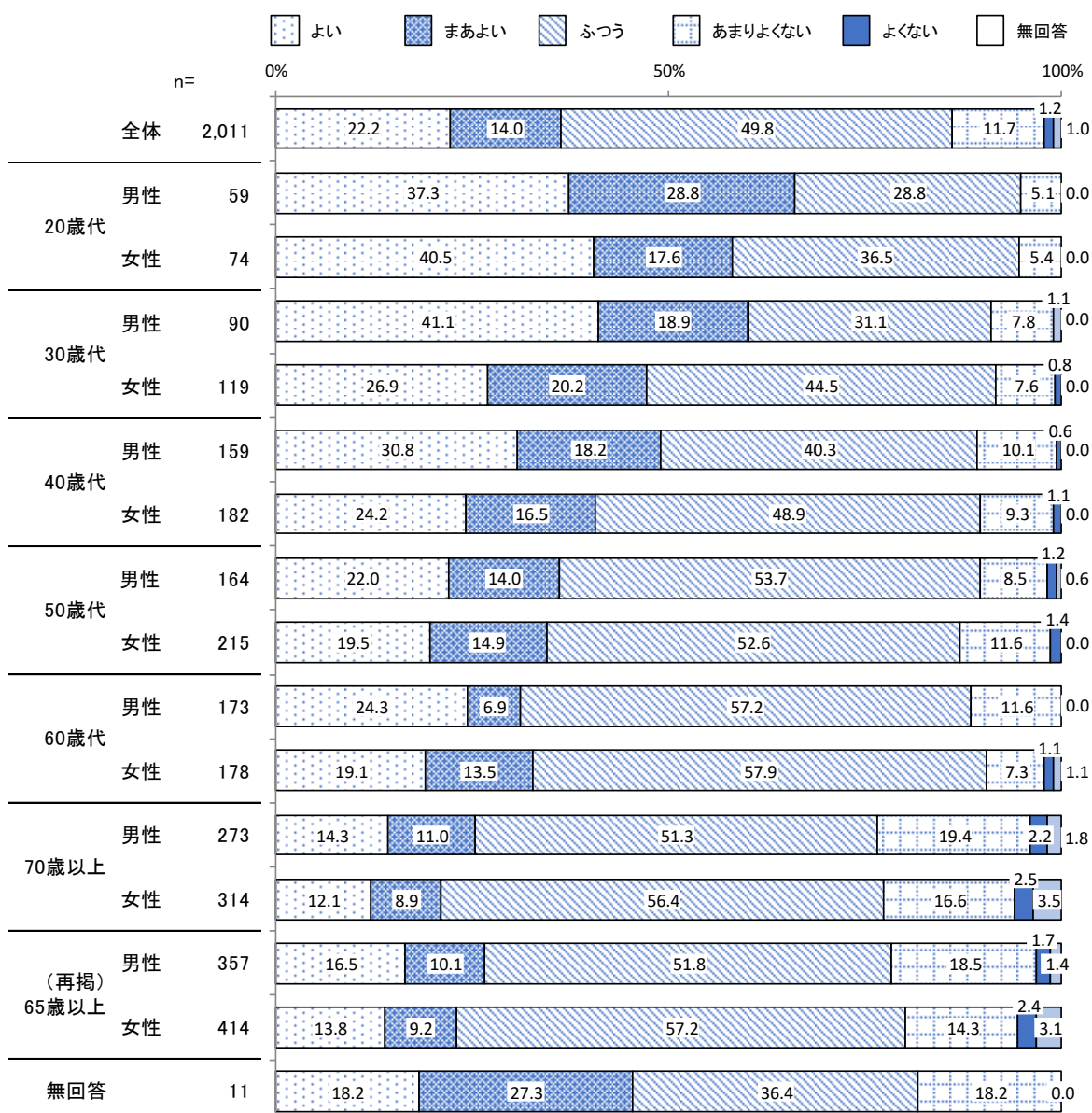
- 現在の健康状態について、全体の36.2%が「よい」「まあよい」としている。
- 性別でみると、「よい」「まあよい」とした回答が男性38.6%、女性34.2%であり、男性の方が高くなっている。



- 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「よい」「まあよい」の割合が低くなる傾向がある。



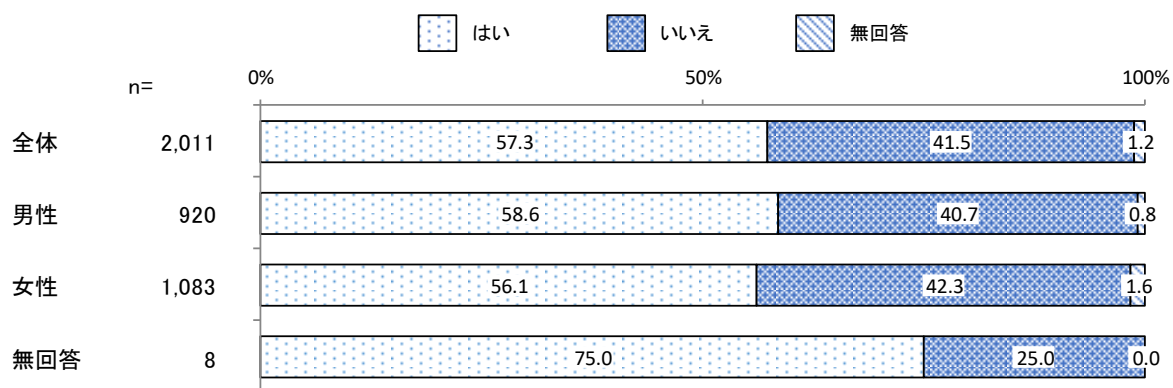
- 性年代別でみると、男性 20 歳代で健康状態が「よい」と「まあよい」の合計が 66.1% で最も高くなっており、一方で「よくない」「あまりよくない」の合計は男性 70 歳以上が 21.6% で最も高くなっている。
- 全体でみると、「よい」「まあよい」の割合は男性が女性より高い傾向がある。



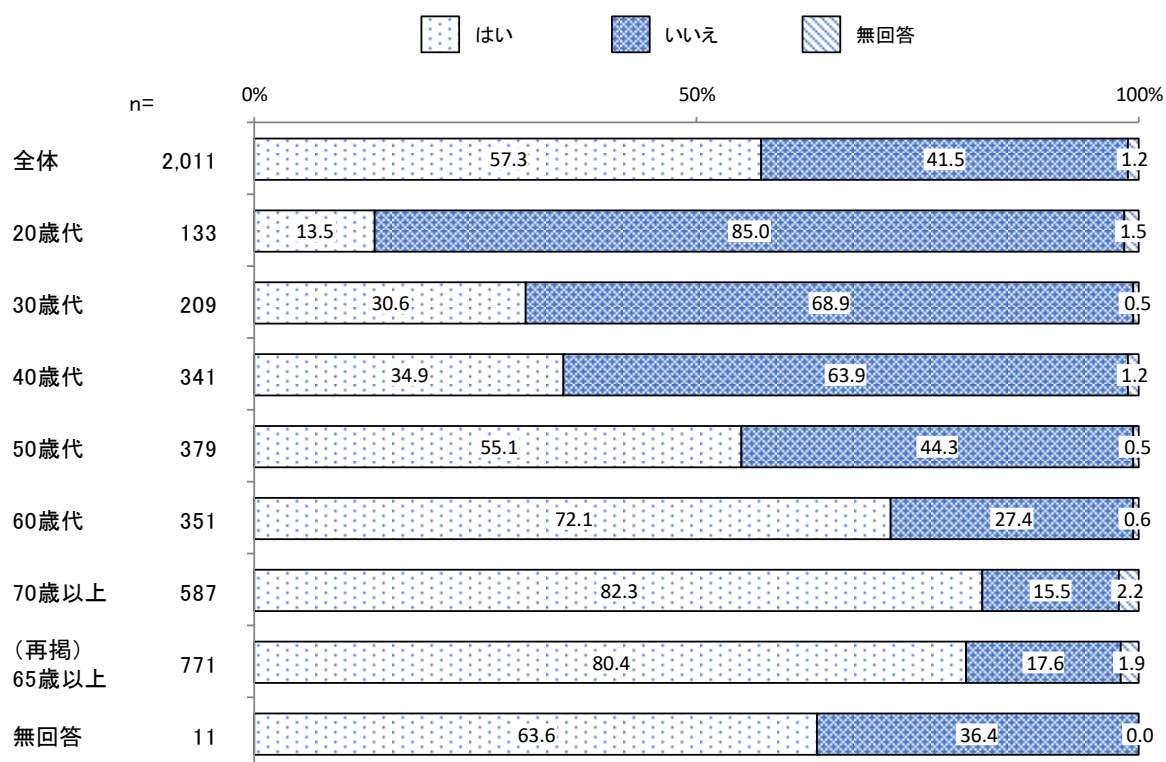
## 2 既往歴の有無

問2 あなたは、今までに下記(問2-1)のような病気にかかったことがありますか。  
1 はい 2 いいえ

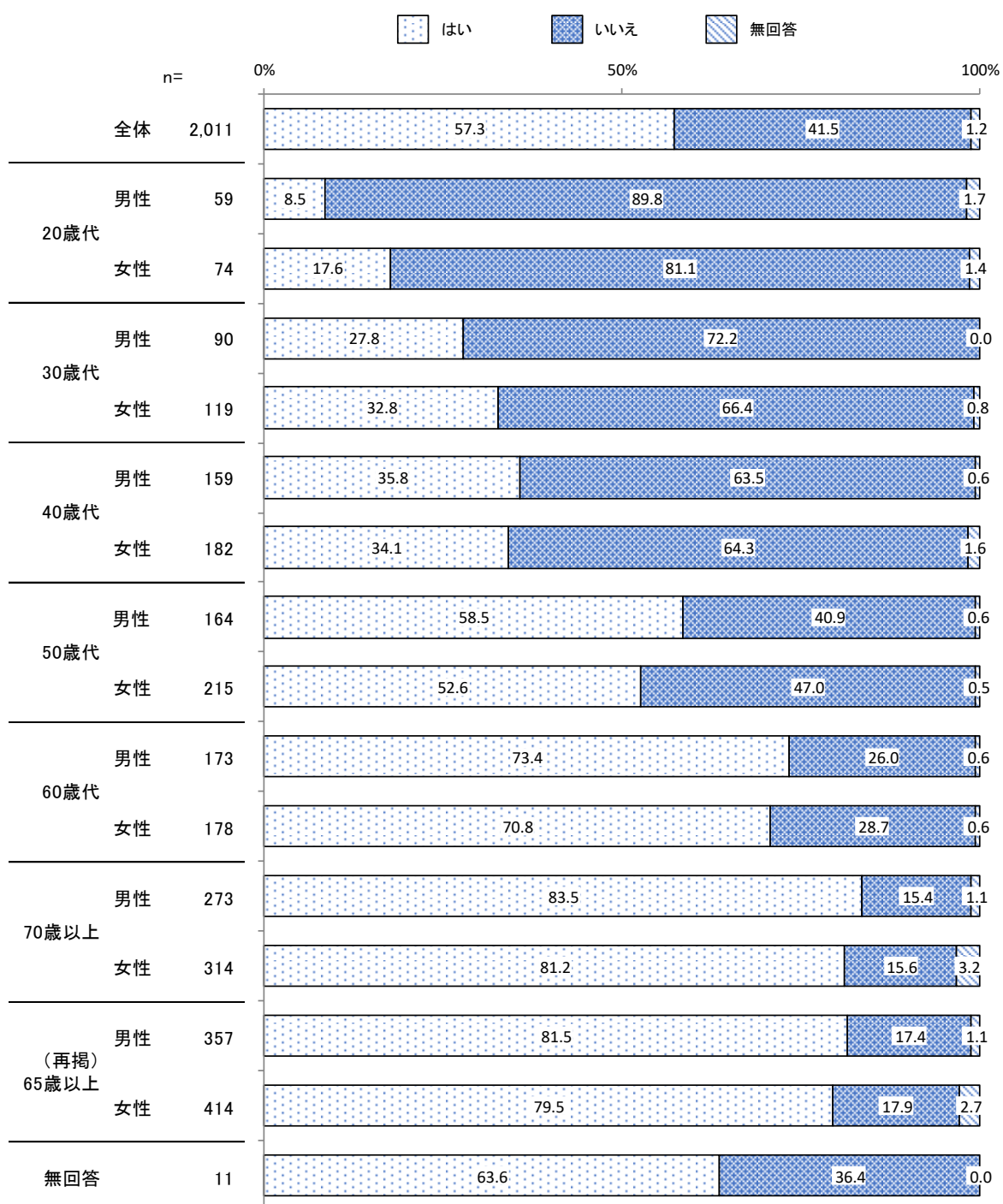
- 既往歴について、全体の57.3%が「はい」(罹患経験がある)と回答している。
- 性別でみると、男性(58.6%)が女性(56.1%)より2.5ポイント高くなっている。



- 年代別でみると、年代が高くなるにつれて罹患経験も高くなっており、特に40歳代(34.9%)と50歳代(55.1%)の間で20.2ポイント伸びている。



■ 性年代別で見ると、男女ともに年代が高くなるにつれて罹患経験者の割合も高くなっており、20歳代（男性8.5%、女性17.6%）で男女の差が最も大きくなっている。



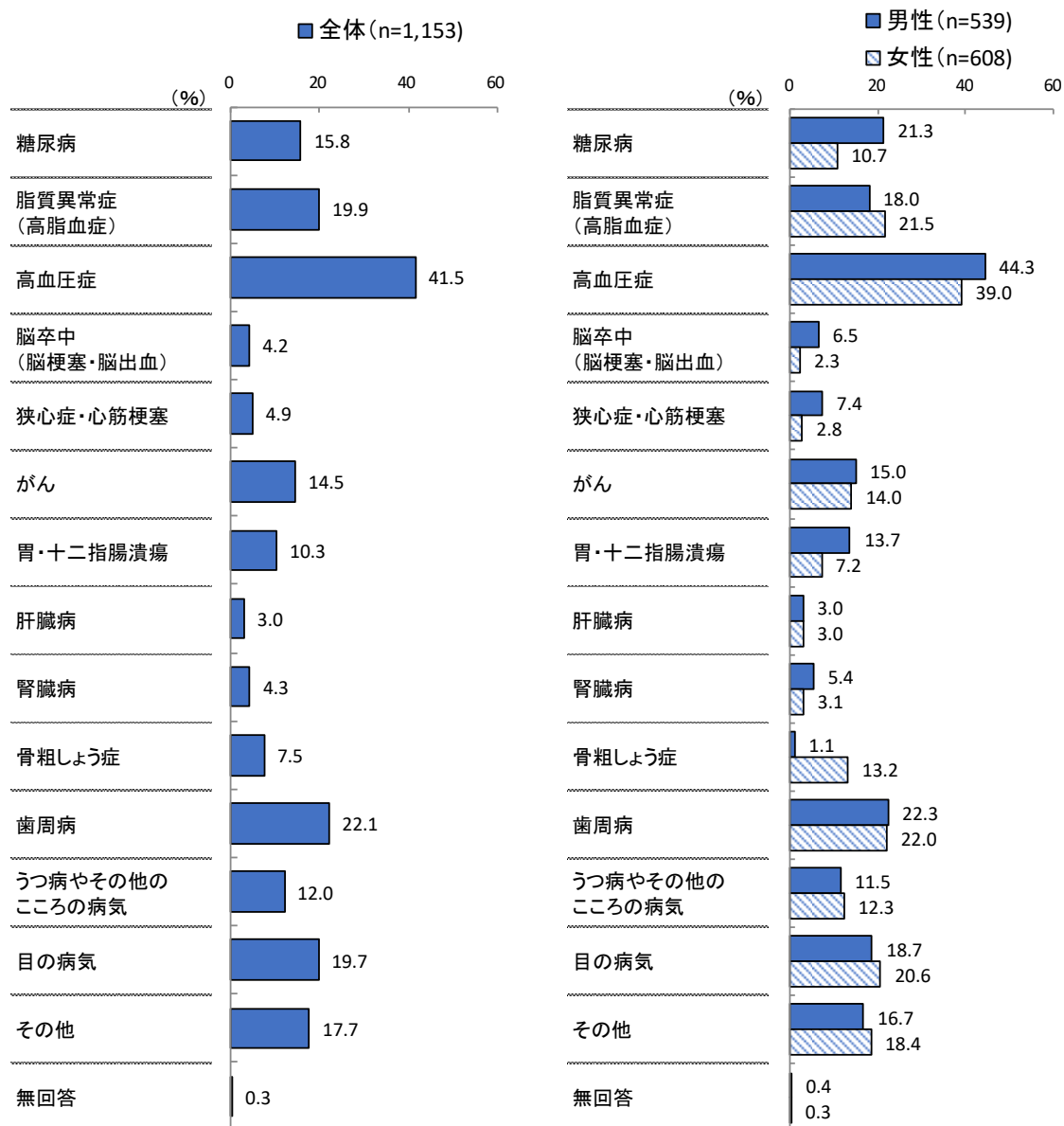
### 3 既往歴

<問2で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

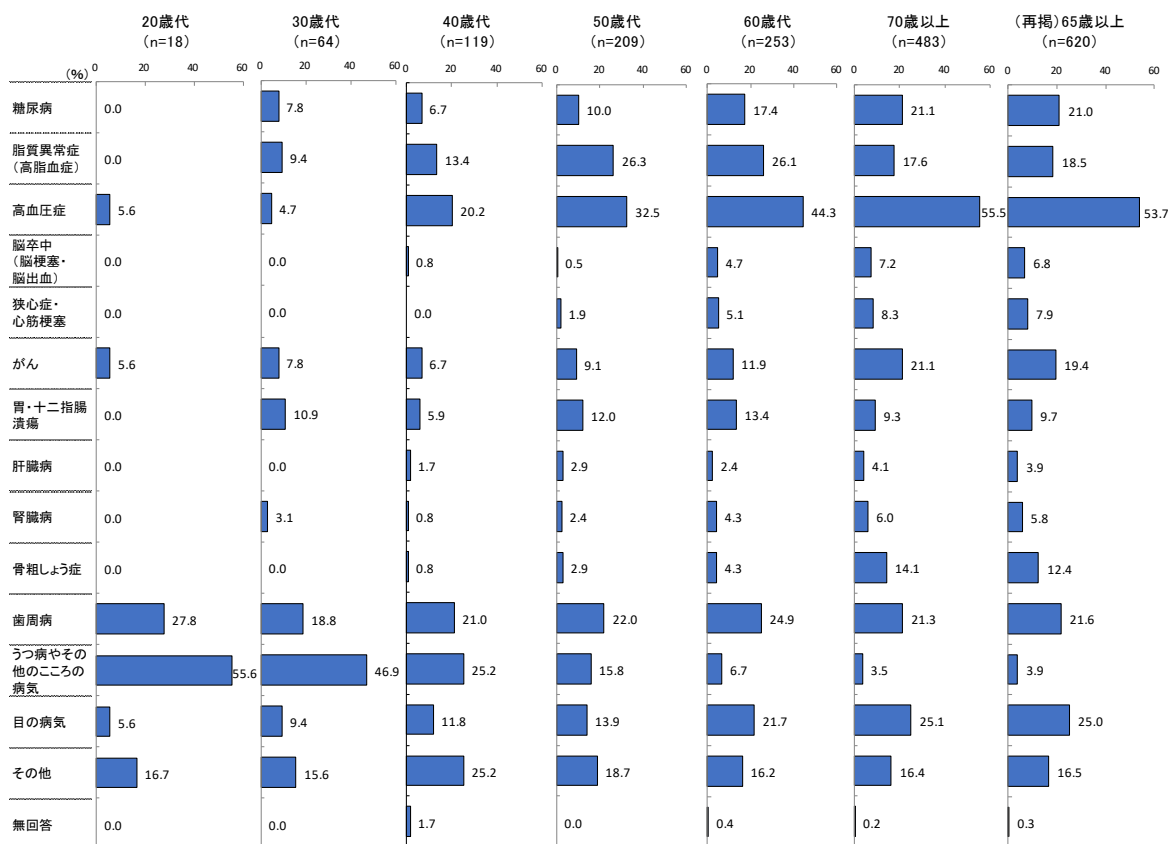
問2-1 これまでに医療機関などで診断されたことのある病気にすべて○印をつけてください。(現在治療中の病気も含まれます。)

1 糖尿病 2 脂質異常症(高脂血症) 3 高血圧症 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) 5 狭心症・心筋梗塞  
6 がん 7 胃・十二指腸潰瘍 8 肝臓病 9 腎臓病 10 骨粗しょう症 11 歯周病  
12 うつ病やその他のこころの病気 13 目の病気(緑内障、網膜色素変性症、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など、目に関する病気) 14 その他

- 罹患したことがある病気について、全体では「高血圧症」が41.5%で最も高く、次いで「歯周病」が22.1%、「脂質異常症」が19.9%と続いている。
- 性別で見ると、「糖尿病」は男性(21.3%)が女性(10.7%)よりも10.6ポイント高くなっている。一方で「骨粗しょう症」は女性(13.2%)が男性(1.1%)よりも12.1ポイント高くっており、13項目中8項目で男性が女性より割合が高くなっている。



■年代別でみると、「高血圧症」は30歳代（4.7%）と40歳代（20.2%）の間で15.5ポイント伸びている。また、20歳代と30歳代では、他の年代よりも「うつ病やその他のこころの病気」を罹患している割合が高くなっている。



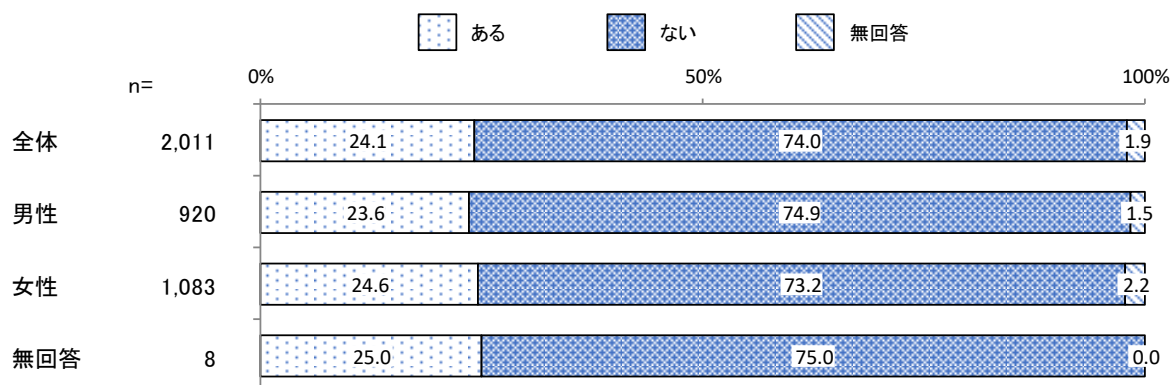


#### 4 健康上の理由による不安・生活変化の有無

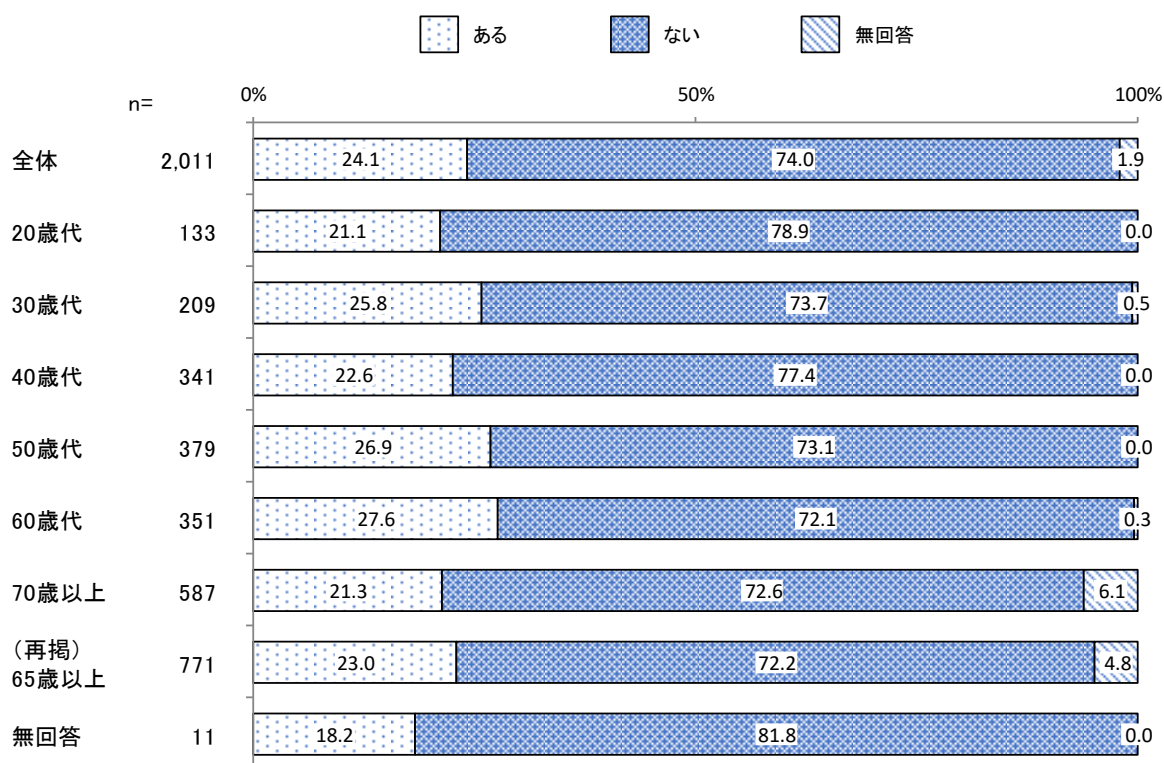
問3 あなたはこれまで、健康上の理由（病気や身体の障害）で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

1 ある 2 ない

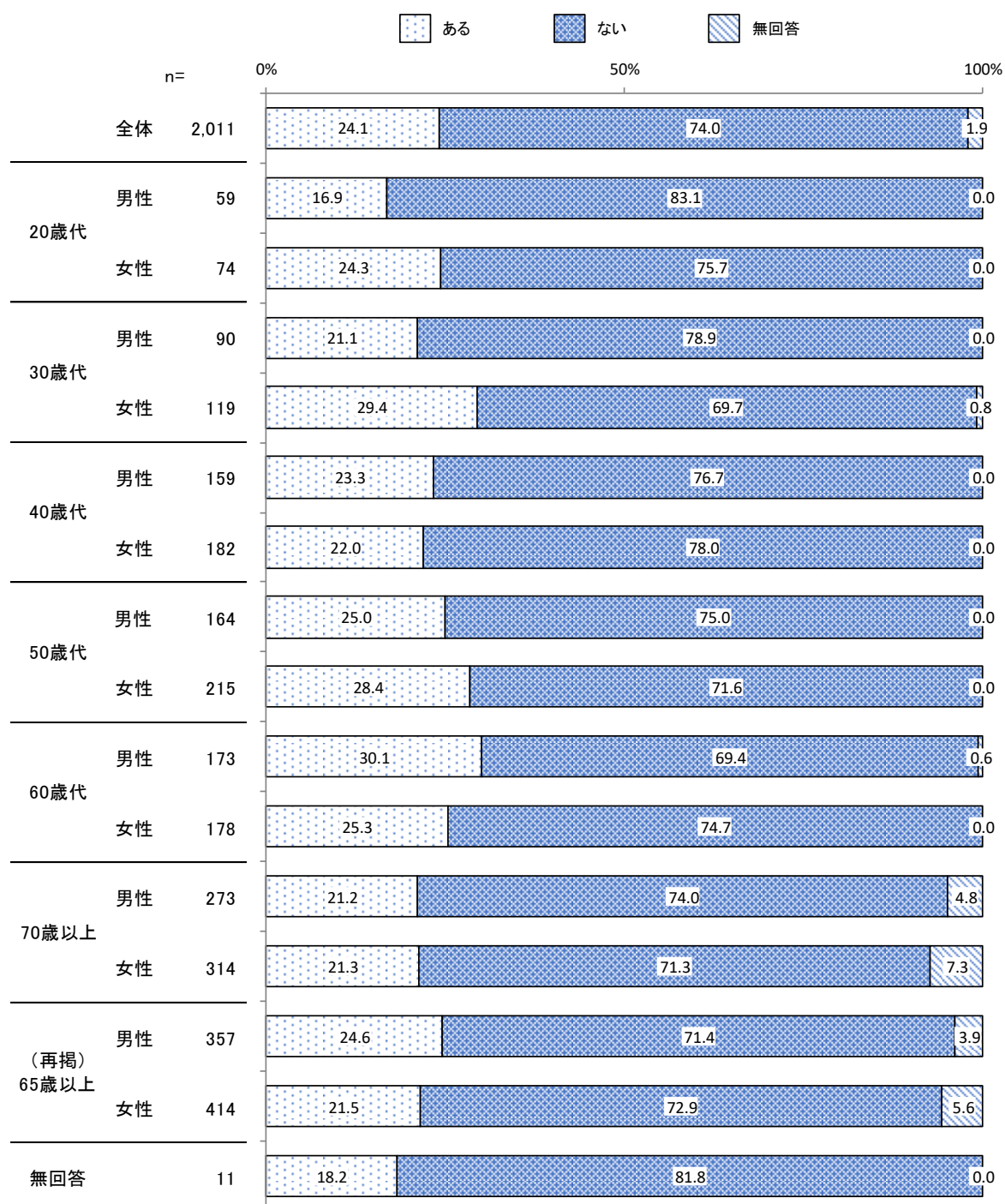
■ 健康上の理由で感じた不安や生活変化の経験について、全体の 24.1%が「ある」と回答し、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、「ある」と回答した割合は 60 歳代が 27.6%で最も高いのに対し、20 歳代では 21.1%と最も低くなっている。



■ 性年代別でみると、「ある」と回答した割合は男性 60 歳代が 30.1%で最も高く、次いで女性 30 歳代の 29.4%、女性 50 歳代の 28.4%と続いている。一方で、男性 20 歳代は 16.9%と最も低くなっている。



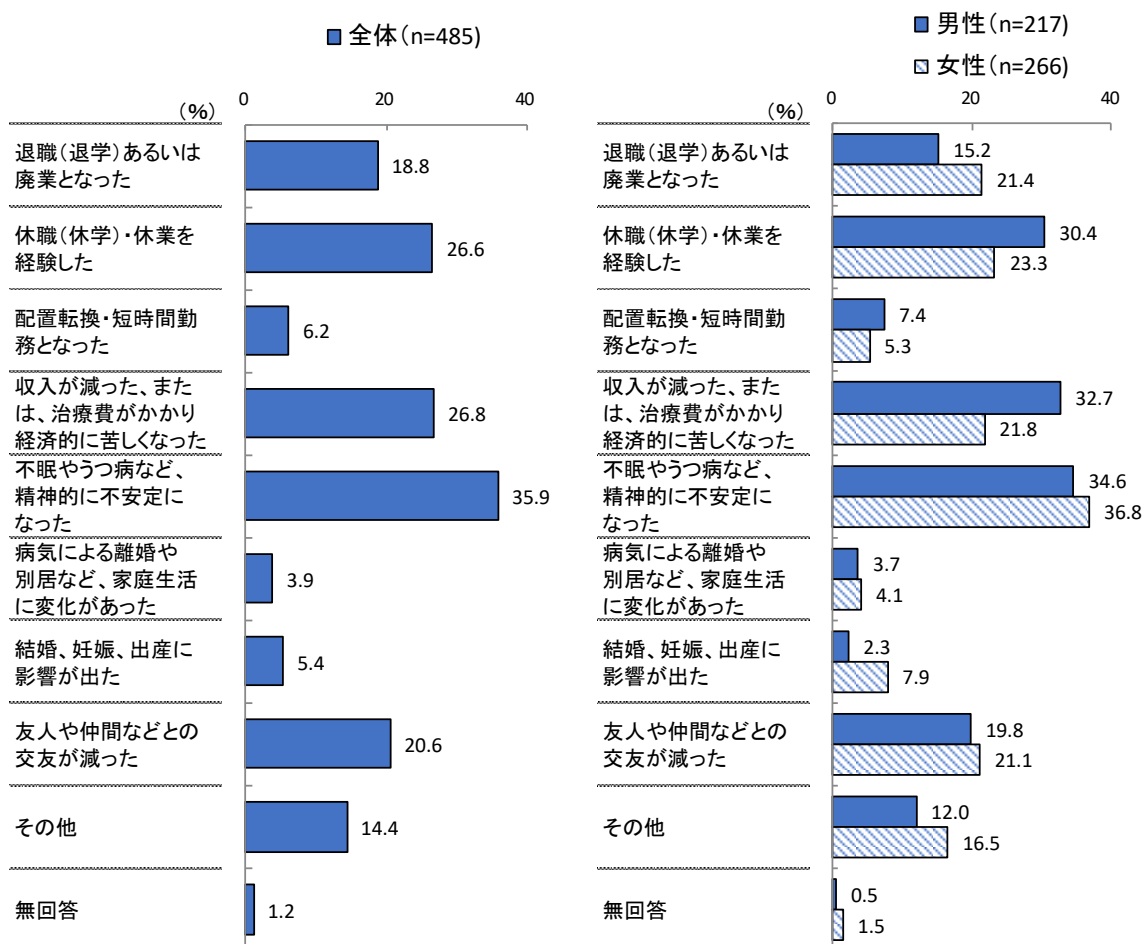
## 5 不安・生活変化の内容

<問3で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。>

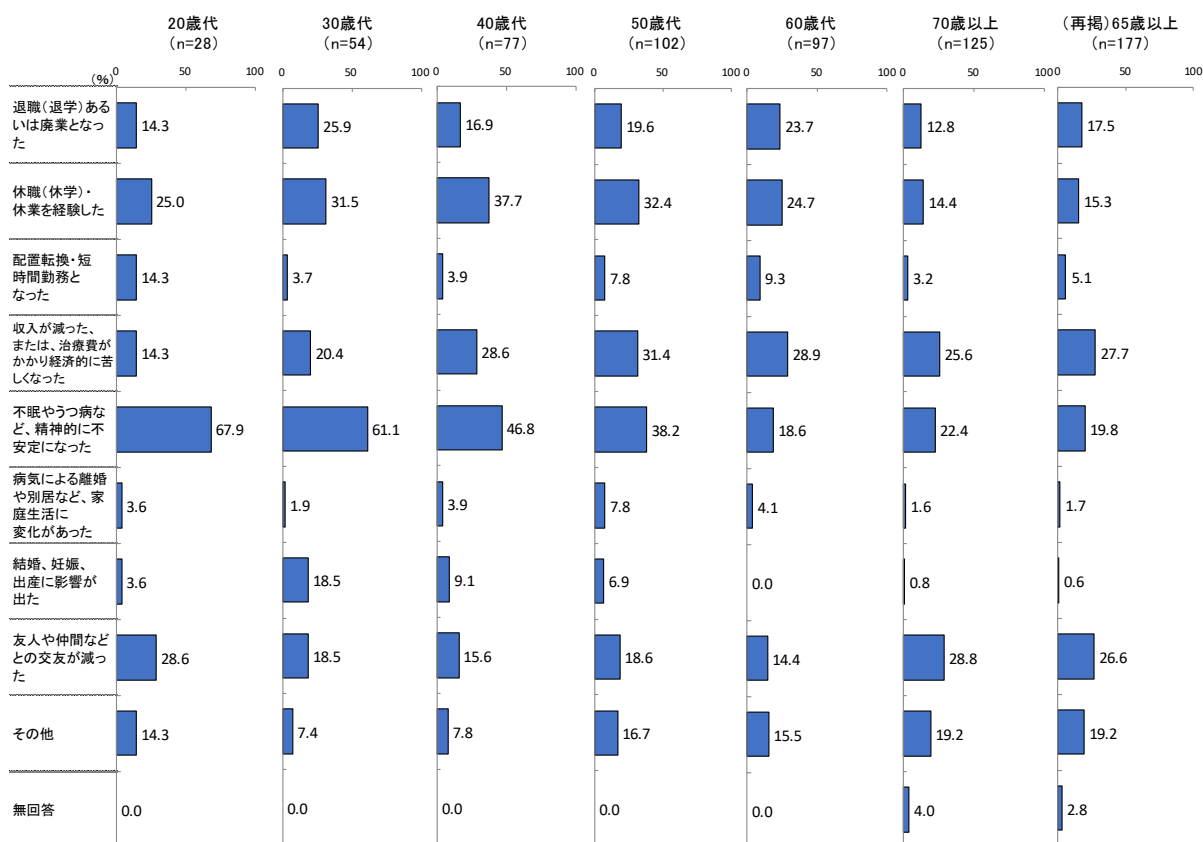
### 問3-1 それはどのような出来事でしたか。(複数回答可)

- 1 退職(退学)あるいは廃業となった 2 休職(休学)・休業を経験した  
 3 配置転換・短時間勤務となった 4 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった  
 5 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった 6 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった  
 7 結婚、妊娠、出産に影響が出た 8 友人や仲間などとの交友が減った 9 その他

- 健康上の理由で感じた不安や生活変化の経験の内容について、全体では「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」が35.9%と最も高くなっている。
- 性別で見ると、「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」と回答した割合は男性34.6%、女性36.8%で最も高くなっている。「収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった」と回答した割合は男性(32.7%)が女性(21.8%)より10.9ポイント高くなっている。



■年代別でみると、「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」は20歳代(67.9%)で最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向がある。「友人や仲間などとの交友が減った」は20歳代(28.6%)、70歳代(28.8%)で高い割合となっている。

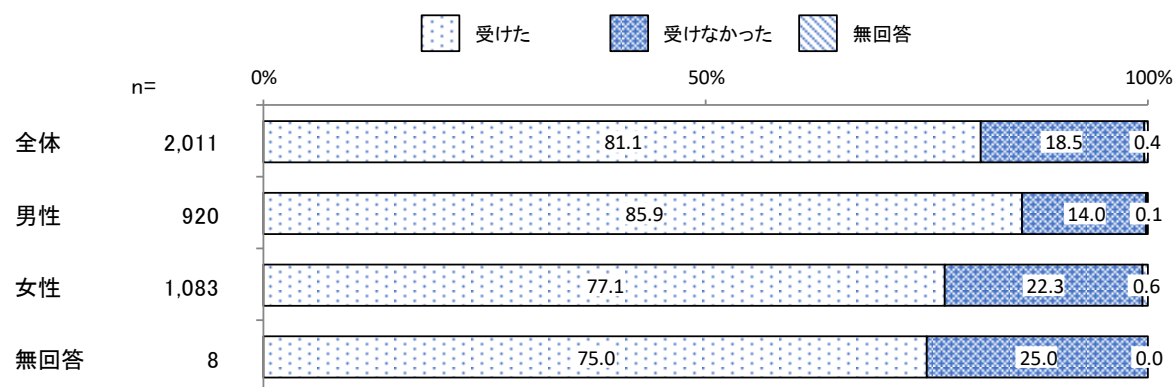


## 6 健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの過去1年間の受診状況

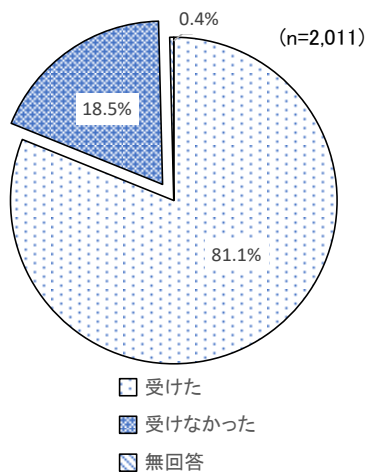
問4 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（血液検査、尿検査、心電図検査等）

1 受けた 2 受けなかった

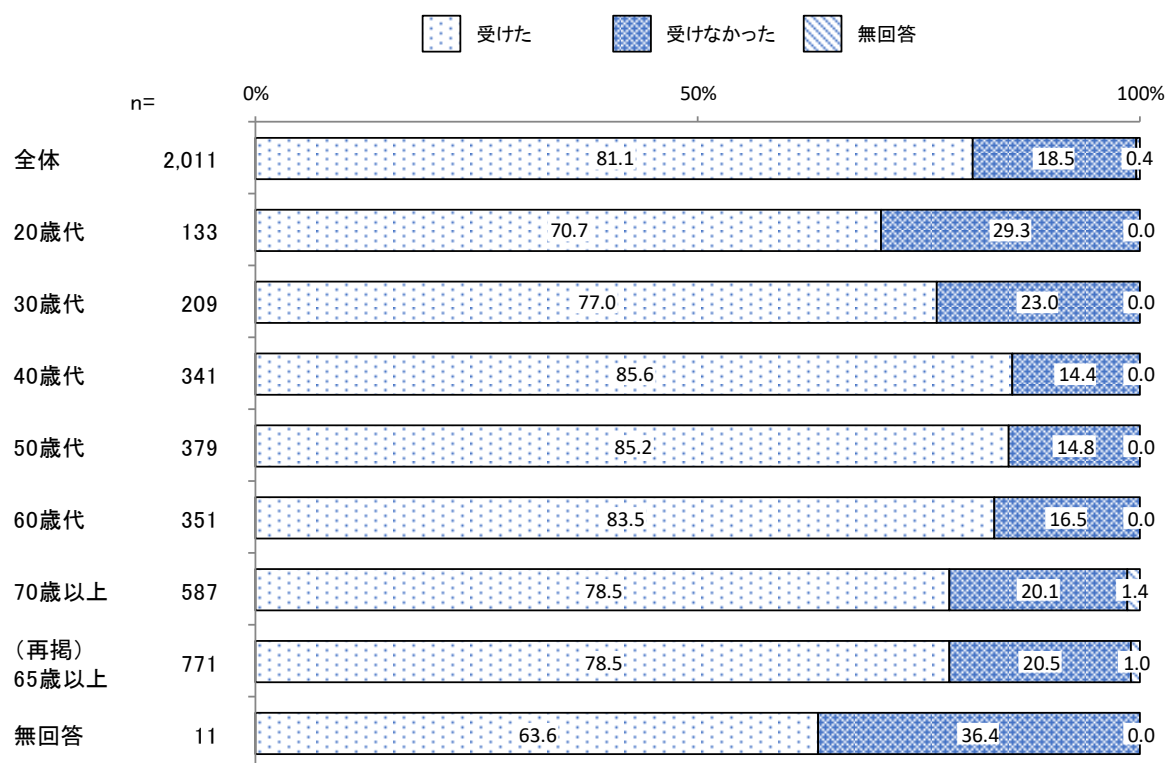
- 過去1年間の検診や人間ドックの受診状況について、全体の81.1%が「受けた」と回答している。
- 性別で見ると、男性は85.9%、女性は77.1%と、男性は女性に比べ過去1年間の受診率が8.8ポイント高くなっている。



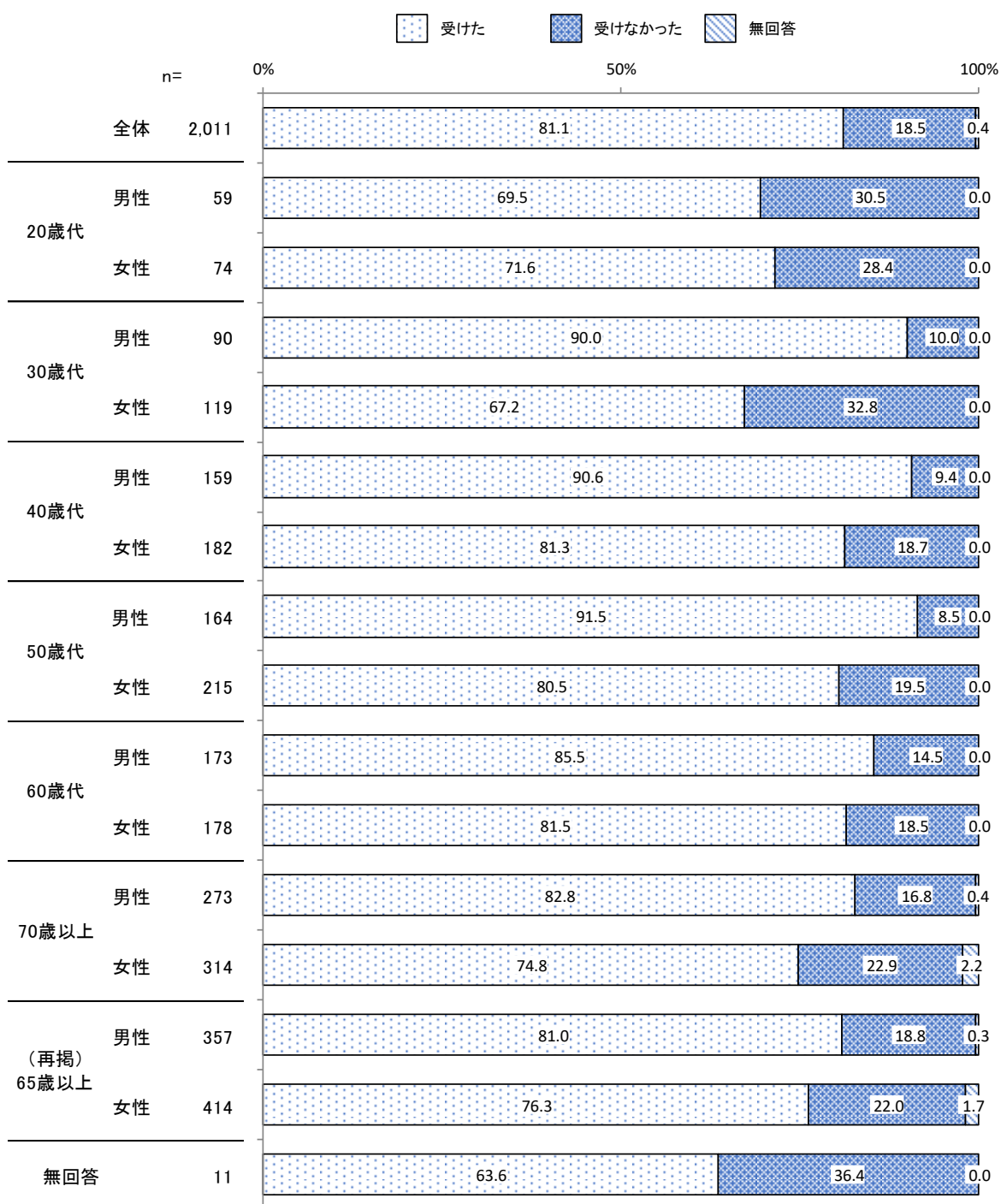
### ◆健診や人間ドックの過去1年間の受診状況



■年代別で見ると、20歳代でおよそ7割、30歳代以上でおよそ8割が過去1年間に健診や人間ドックを「受けた」と回答している。



■ 性年代別でみると、男性30歳代(90.0%)、男性40歳代(90.6%)、男性50歳代(91.5%)は9割以上が「受けた」と回答しているのに対し、男性20歳代(69.5%)、女性30歳代(67.2%)で「受けた」と回答した人は7割に満たない。



## 7 健診結果

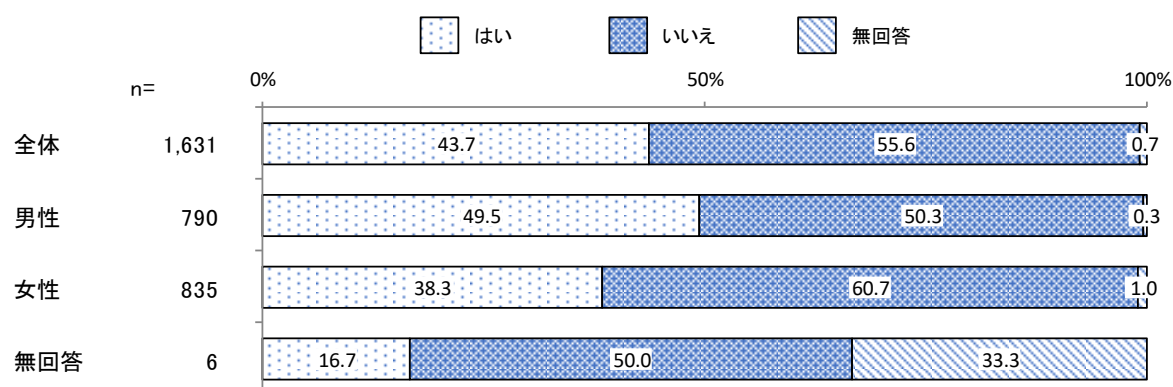
<問4で「1 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

問4-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。

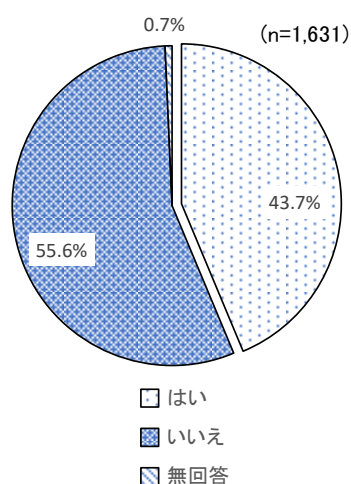
※検査目的の受診は除きます

1 はい 2 いいえ

- 健診後の治療や保健指導について、健診を「受けた」人のうち全体の43.7%が勧められている。
- 性別で見ると、勧められた人は男性（49.5%）が女性（38.3%）より11.2ポイント高くなっている。

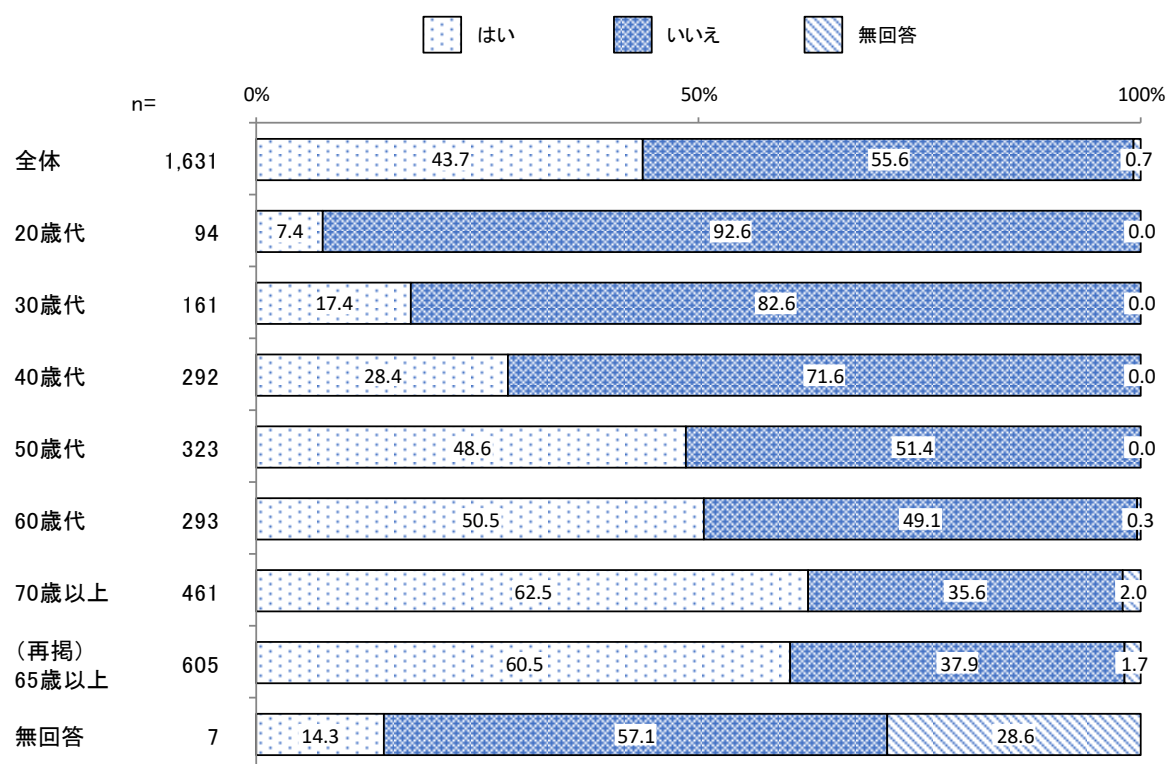


### ◆要医療者・要指導者の割合

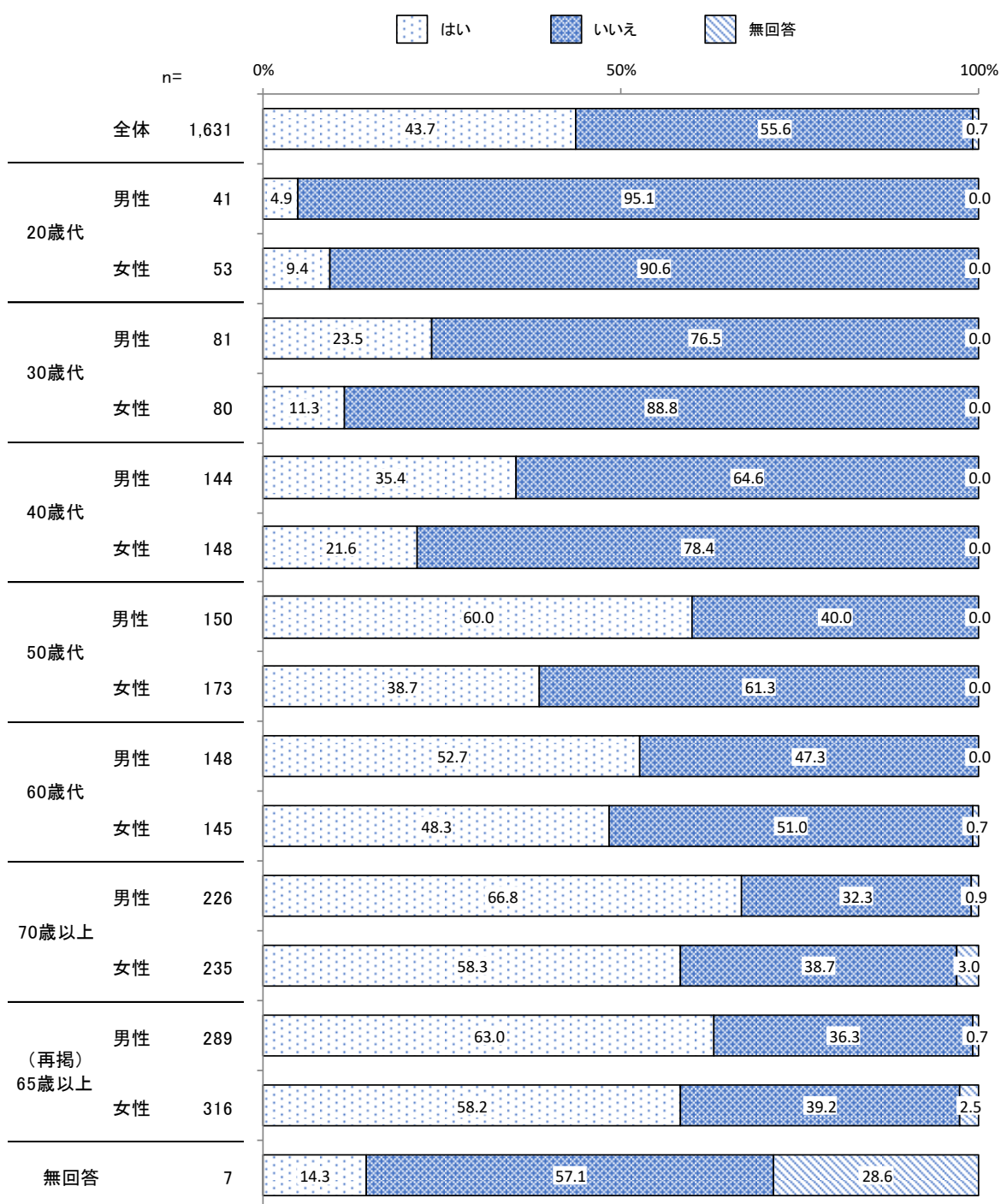




■ 年代別でみると、20歳代が7.4%と最も低く、年代が高くなるにつれて割合が高くなっており、60歳代以上では半数以上に達している。



■ 性年代別でみると、50歳代（男性 60.0%、女性 38.7%）、40歳代（男性 35.4%、女性 21.6%）で男女の差が大きくなっている。



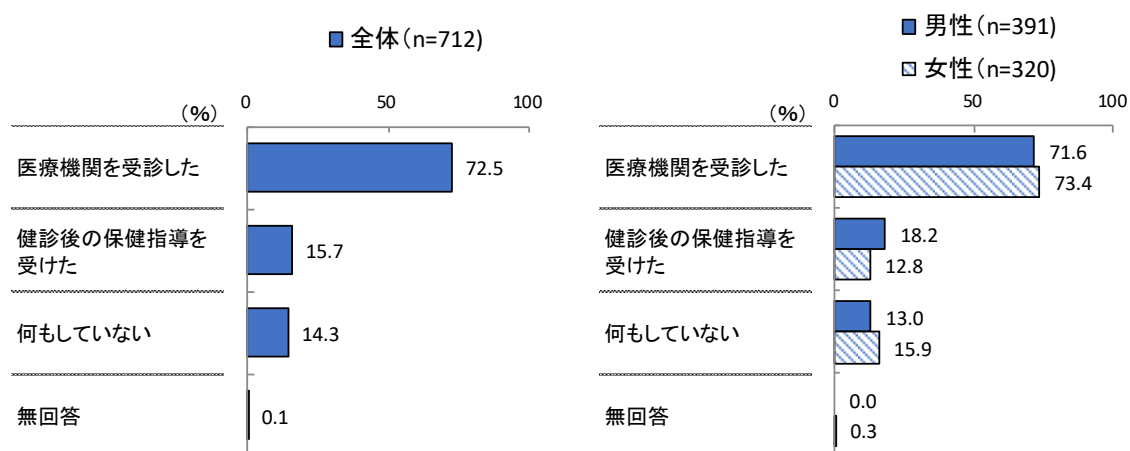
## 8 要医療者・要指導のその後の状況

<問4-1で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

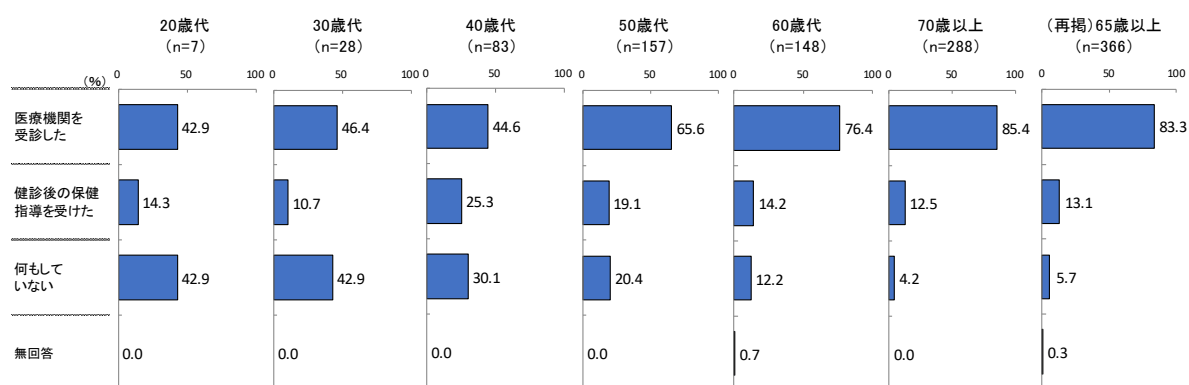
問4-2 その後、どうされましたか。(複数回答可)

1 医療機関を受診した 2 健診後の保健指導を受けた 3 何もしていない

- 健診後の治療や保健指導を勧められた人が、その後どうしたかについては、全体の72.5%が「医療機関を受診した」と回答しており、「何もしていない」は14.3%となっている。
- 性別でみると、「医療機関を受診した」人の割合は女性(73.4%)が男性(71.6%)よりもやや高くなっている。



- 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「医療機関を受診した」人の割合が高くなる傾向があり、特に40歳代(44.6%)と50歳代(65.6%)の間で21ポイント伸びている。



## 9 がん検診の受診状況

問5 あなたは、次のがん検診を受けましたか。1～6について、①または②のどちらかに○印をつけてください。①を選択した方は、いつ頃受けたか「ア」または「イ」のどちらかに○印をしてください。

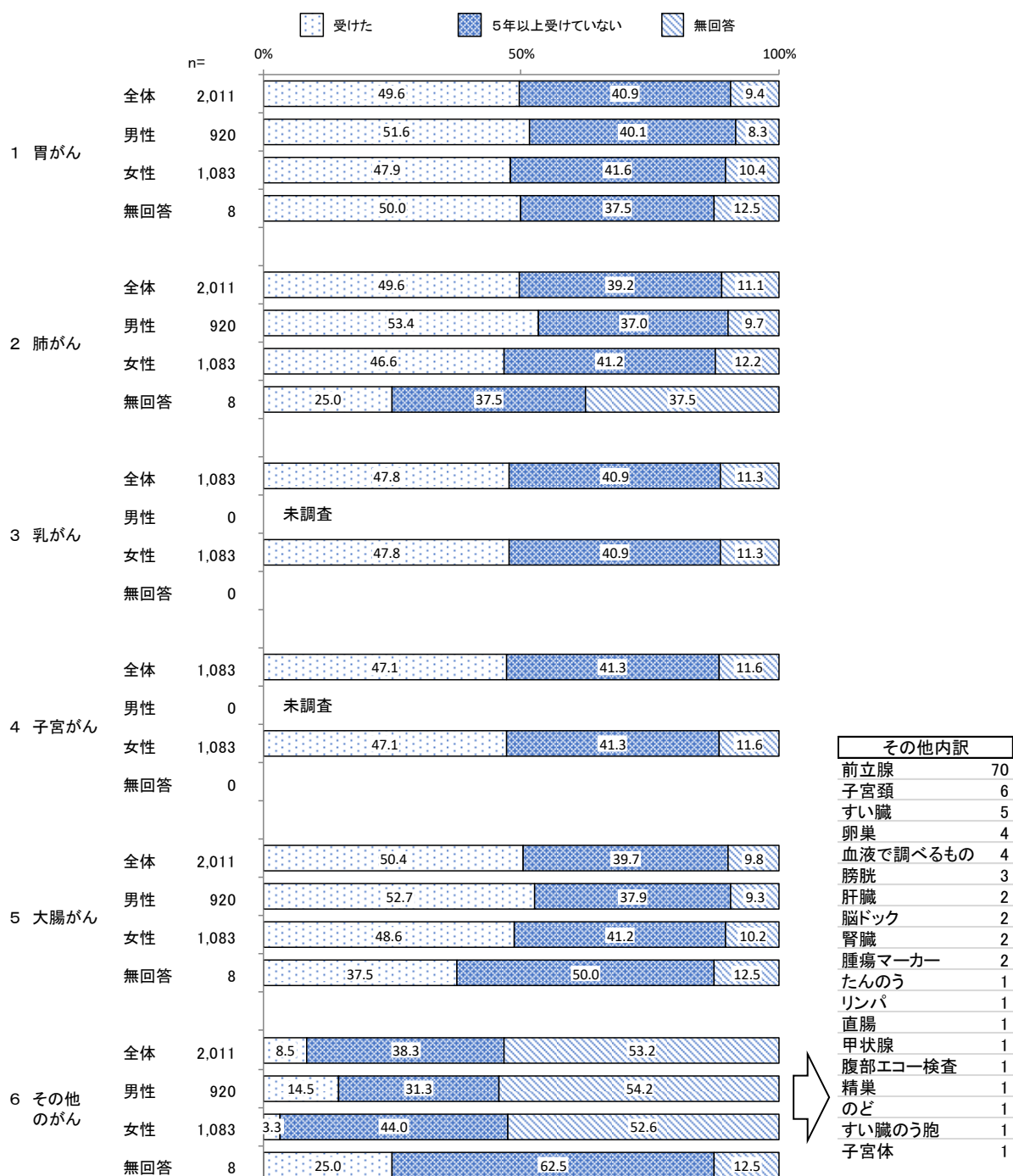
1 胃がん 2 肺がん 3 乳がん 4 子宮がん 5 大腸がん 6 その他のがん

① 受けた ( ア 1年以内 イ 5年未満) ② 5年以上受けていない

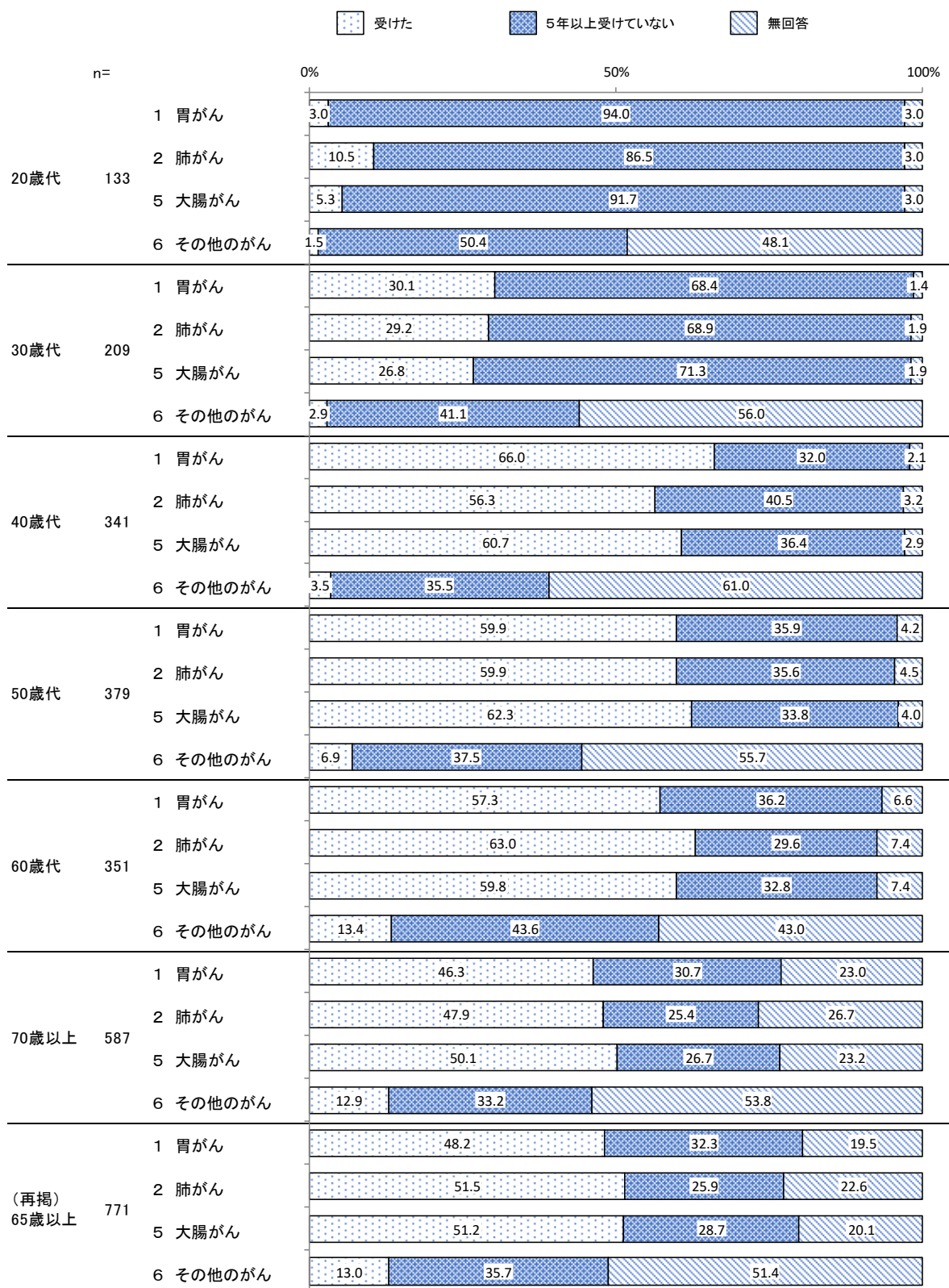
※ 1 胃がん、3 乳がん、4 子宮がんについては2年以内

■ がん検診の受診状況について、全体では「その他のがん」を除いたすべてのがん検診の受診率は4割以上となっている。

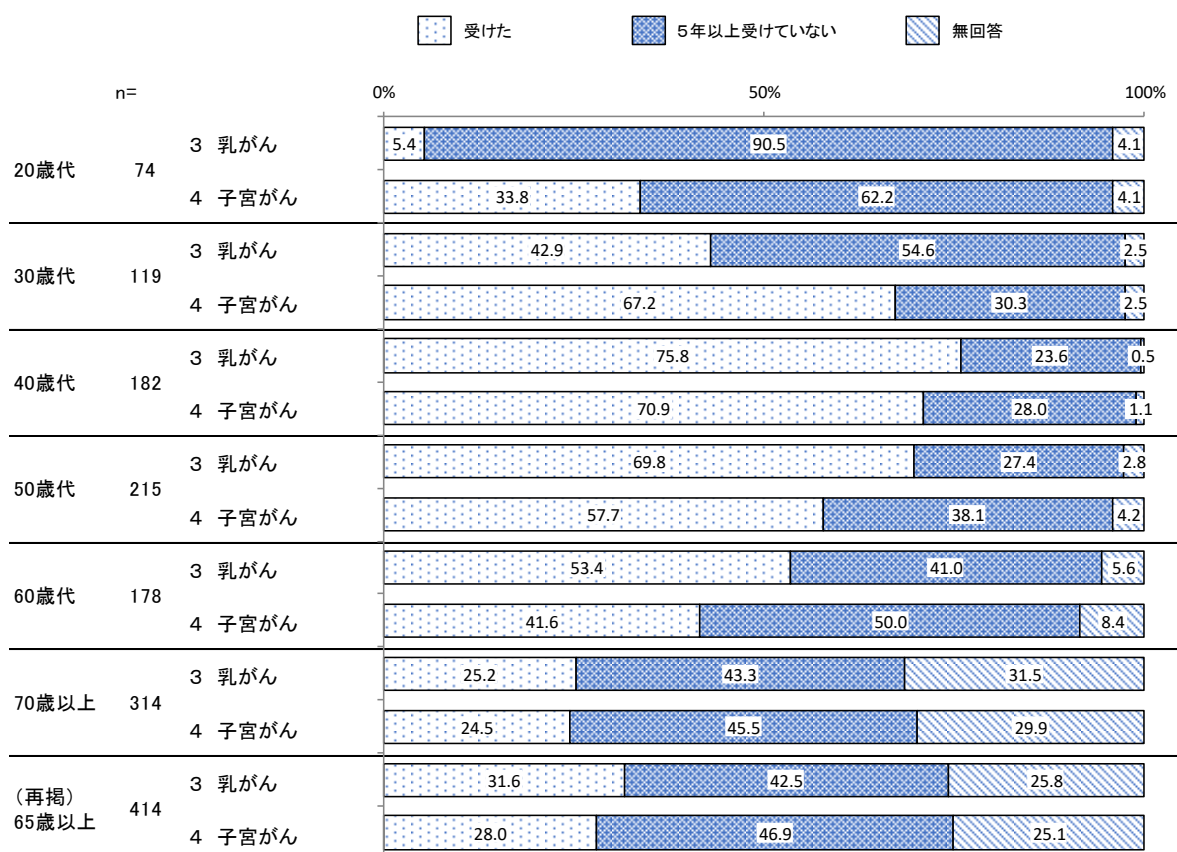
■ 性別でみると、「乳がん」「子宮がん」を除く全ての項目で男性が女性を上回っている。



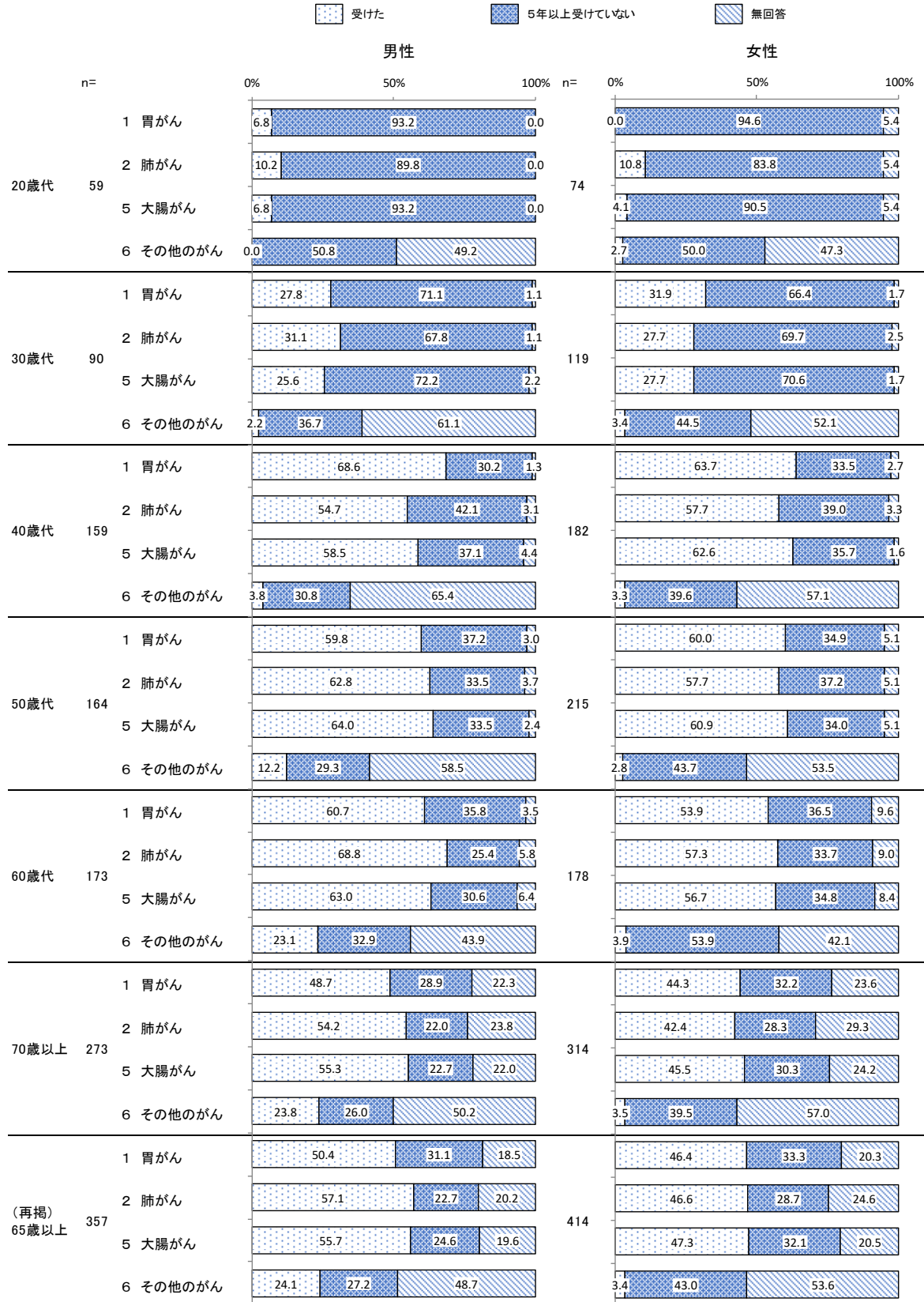
■ 年代別でみると、どのがん検診も 20 歳代、30 歳代では低い数値だが、40 歳代になると「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の検診受診率が 5 割以上と 30 歳代に比べ 30 ポイント前後高くなっている。



■ 女性のみ調査したがん検診について、年代別にみると、40歳代が「乳がん」(75.8%)、「子宮がん」(70.9%)で7割以上となっており、他の年代よりも高くなっている。

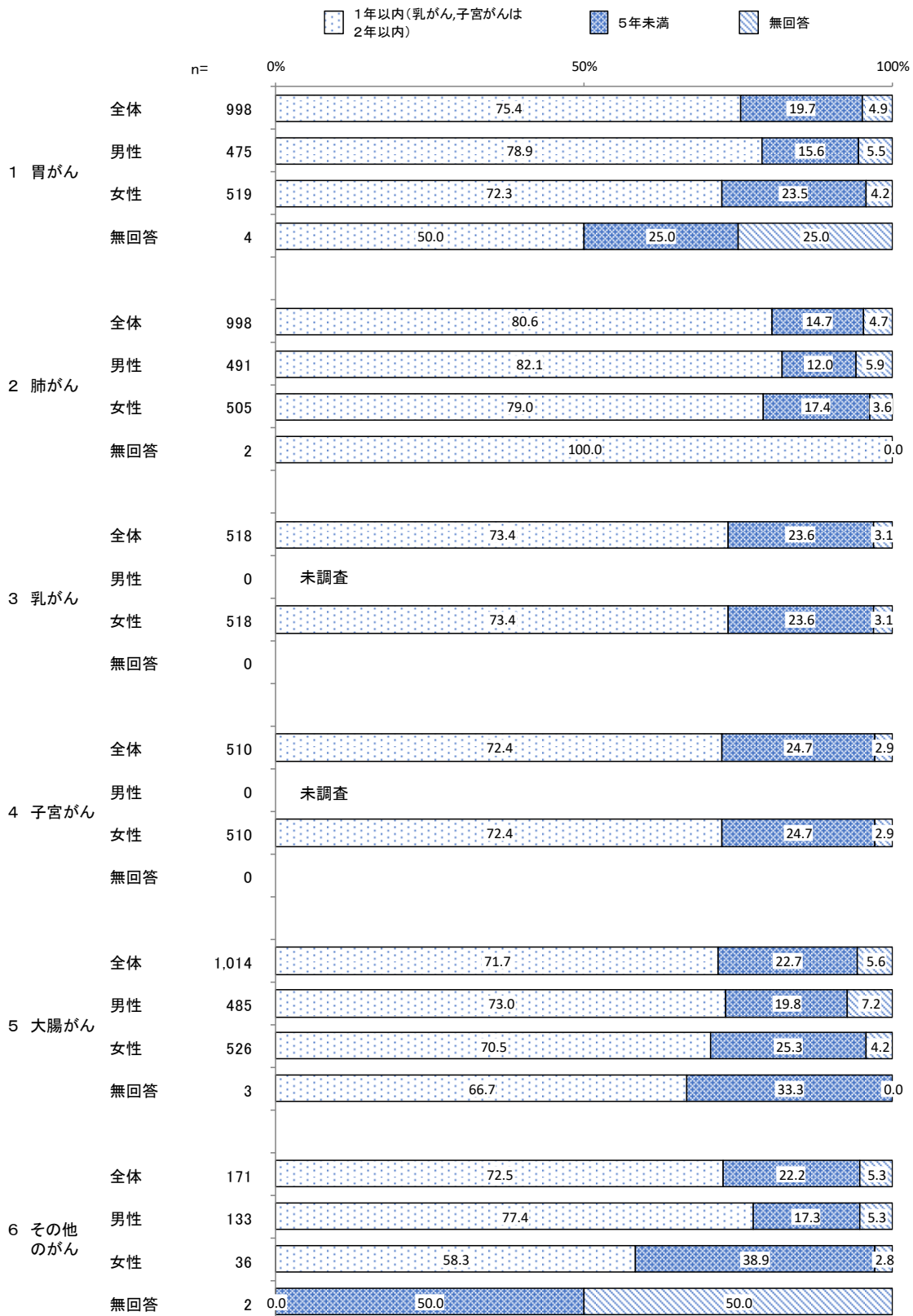


■ 性年代別でみると、60歳以上の受診率はほぼ全ての項目で男性が女性より5ポイント以上高くなっている。特に「その他のがん」では受診率に20ポイント前後の差がある。



## 受診時期

- がん検診の受診時期について、「1年以内」の受診は、全体では「肺がん」が80.6%で最も高くなっている。
- 性別でみると、女性のみ調査した「乳がん」「子宮がん」を除いたいずれのがん検診でも、男性が女性より「1年以内」に受診した割合が高くなっている。





## 10 がん検診受診のきっかけ

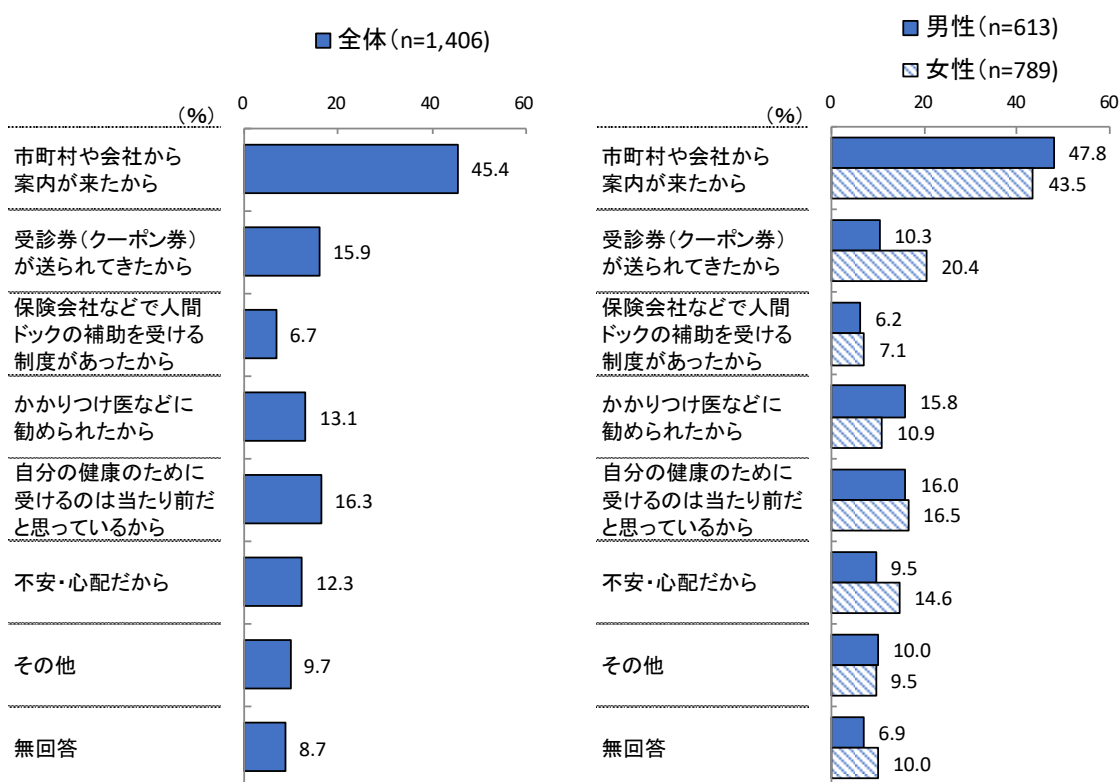
<問5でいずれかのがん検診を「① 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

### 問5-1 どのようなきっかけで受けましたか。(複数回答可)

- 1 市町村や会社から案内が来たから 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから  
 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから 4 かかりつけ医などに勧められたから  
 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから 6 不安・心配だから 7 その他

■ がん検診の受診のきっかけについて、全体では「市町村や会社から案内が来たから」が45.4%で最も高くなっている。

■ 性別でみると、「受診券(クーポン券)が送られてきたから」は女性(20.4%)が男性(10.3%)よりも約10ポイント高くなっている。

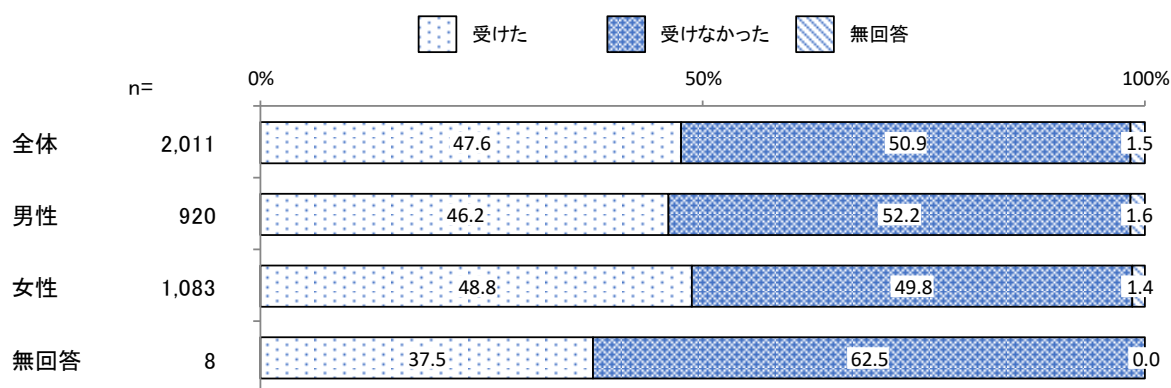


## 11 目の検診の受診状況

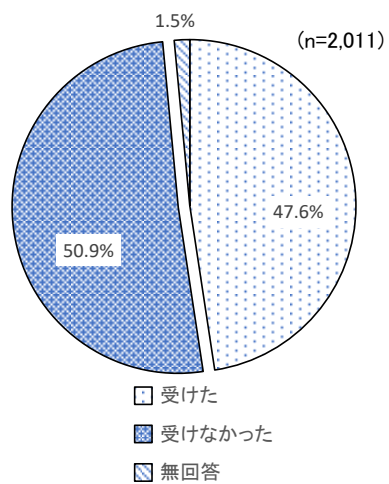
問6 あなたは、過去1年間に、目の検診（眼底検査、視野検査など）を受けましたか。  
（視力検査のみの検査は対象外）

1 受けた 2 受けなかった

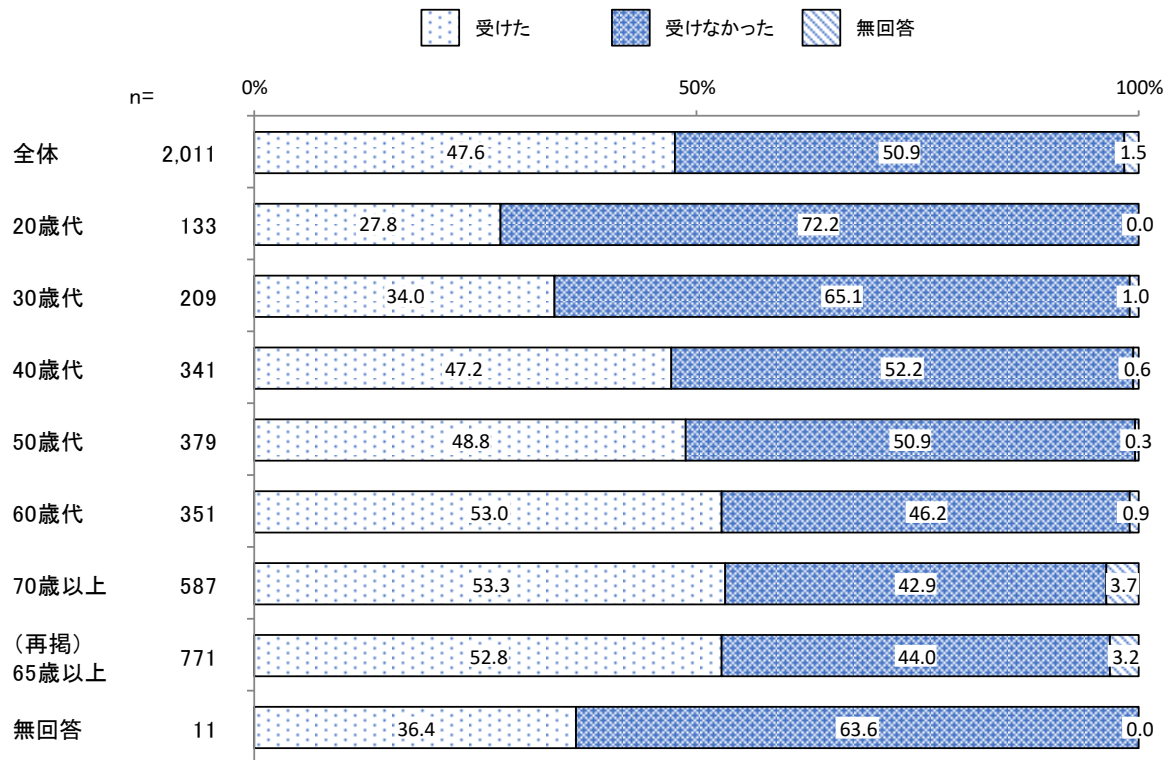
■ 過去1年間の目の検診の受診状況について、全体の47.6%が受診しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



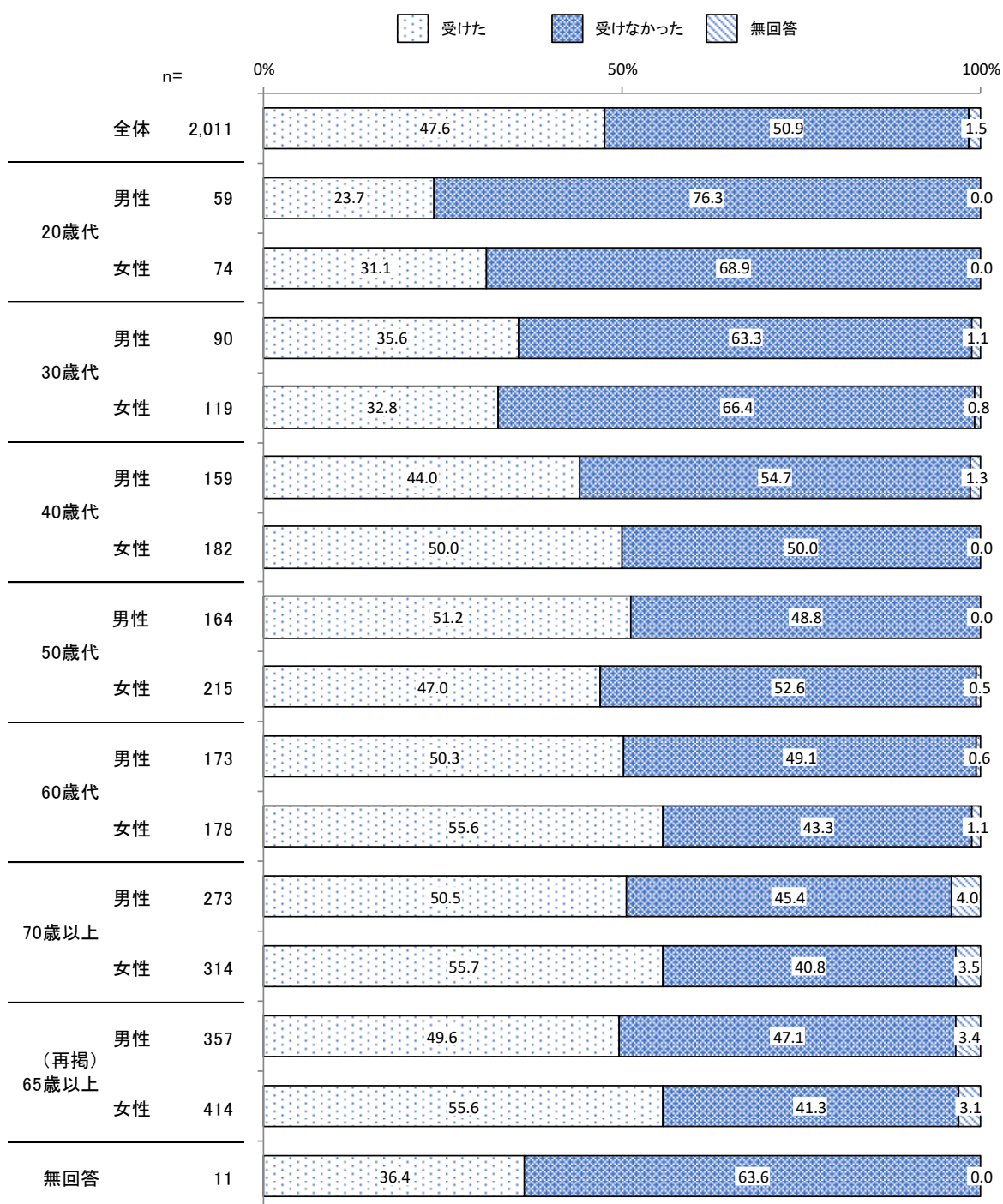
◆ 目の検診の過去1年間の受診状況



■年代別でみると、20歳代（27.8%）、30歳代（34.0%）でおよそ3割、40歳代以上でおよそ5割が過去1年間に目の検診を「受けた」と回答しており、30歳代（34.0%）から40歳代（47.2%）の間で13.2ポイント伸びている。



■ 性年代別で見ると、20歳代（男性 23.7%、女性 31.1%）、40歳代（男性 44.0%、女性 50.0%）、60歳代（男性 50.3%、女性 55.6%）、70歳以上（男性 50.5%、女性 55.7%）で、女性が男性より5ポイント以上高くなっている。

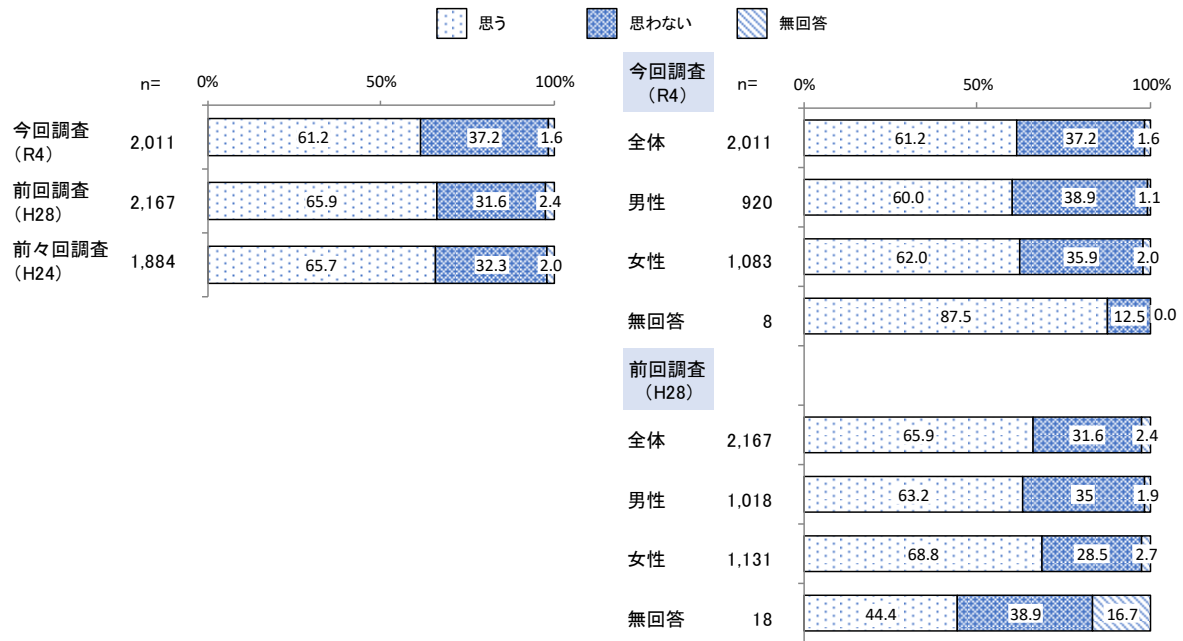


## 12 健康的な生活習慣

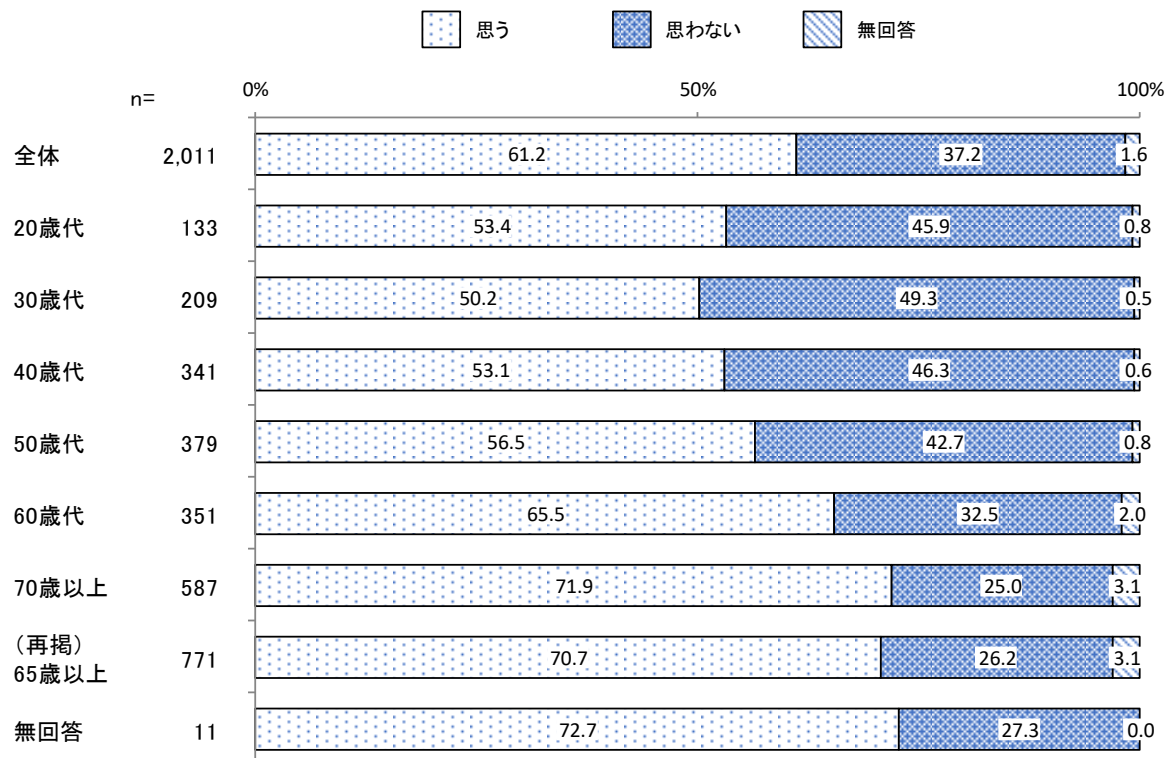
問7 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

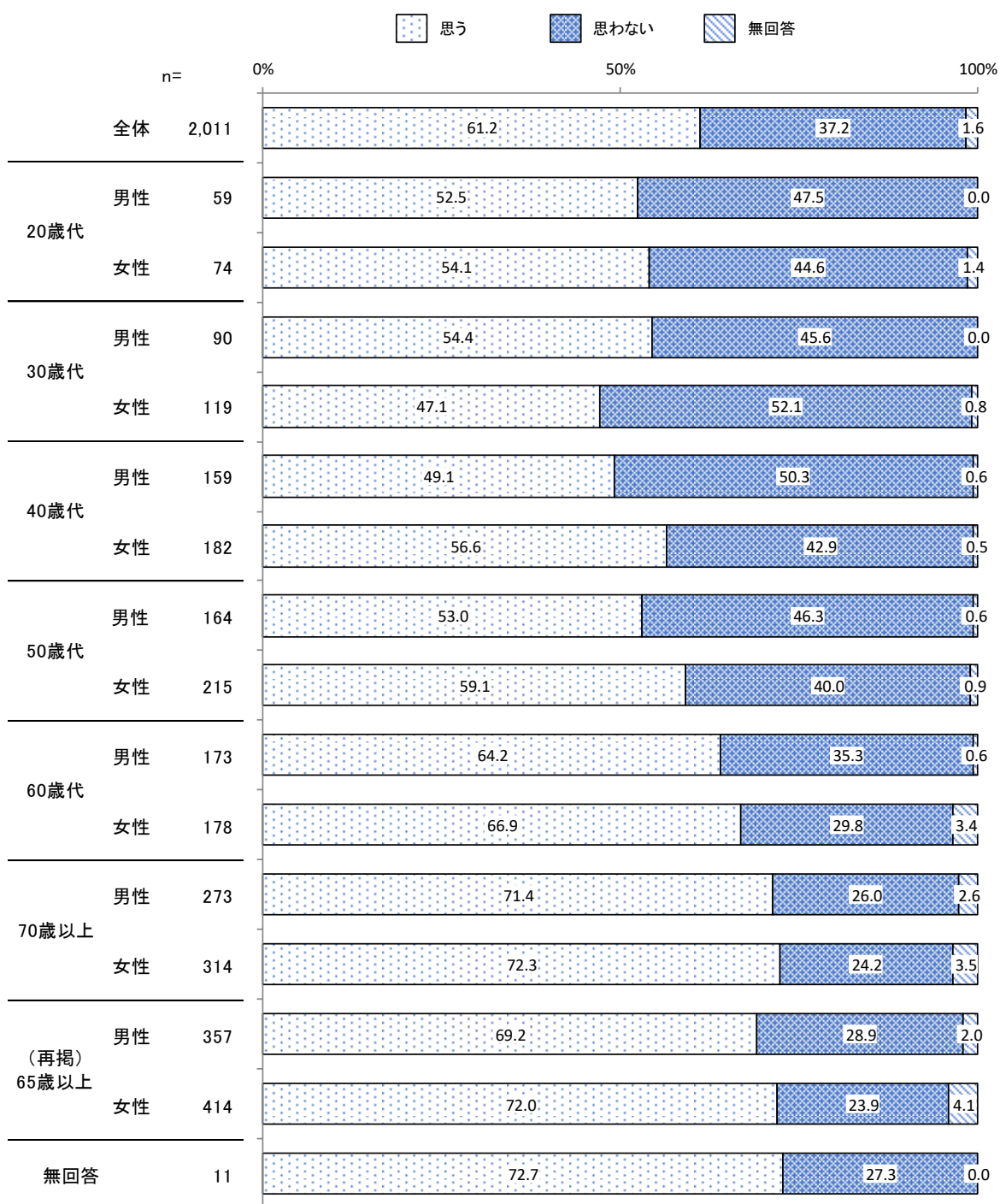
- 現在健康的な生活習慣を送っていると思うかについて、「思う」と回答した人は前回調査の 65.9% に対し今回は 61.2% と割合がやや低くなっている。
- 前回調査（H28）と同様に、男女の間で大きな差は見られなかった。



- 年代別でみると、70歳以上が 71.9% と最も高いのに対し、30歳代は 50.2% と最も低くなっている。



■ 性年代別でみると、男女とも70歳以上で「思う」が7割以上と高くなっている。一方で、女性30歳代（47.1%）と男性40歳代（49.1%）は5割に満たない。

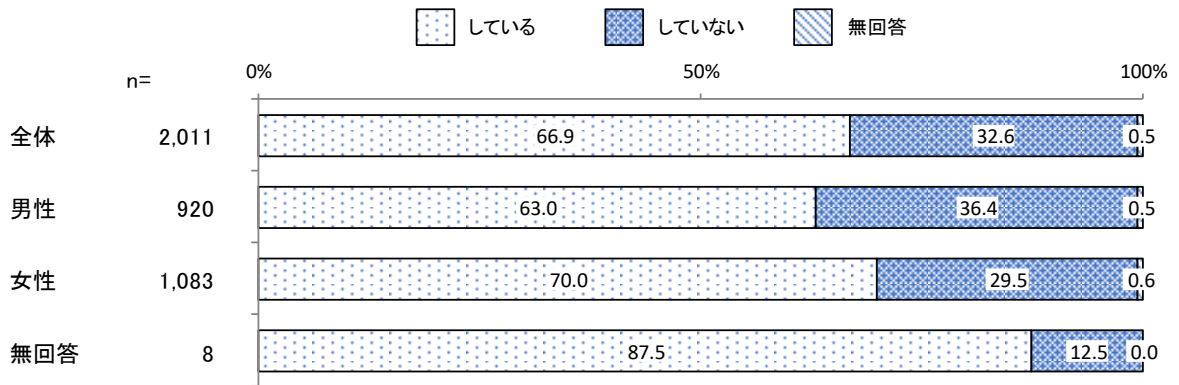


### 13 家庭での定期的な体重測定の有無

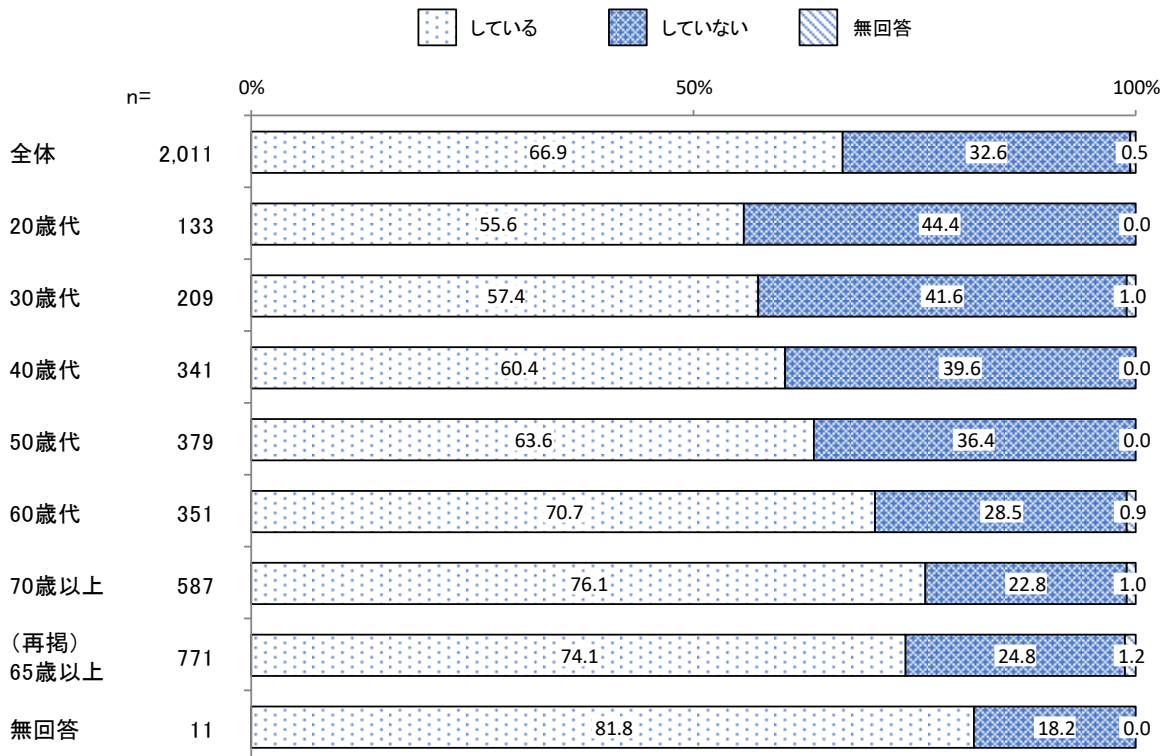
問8 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

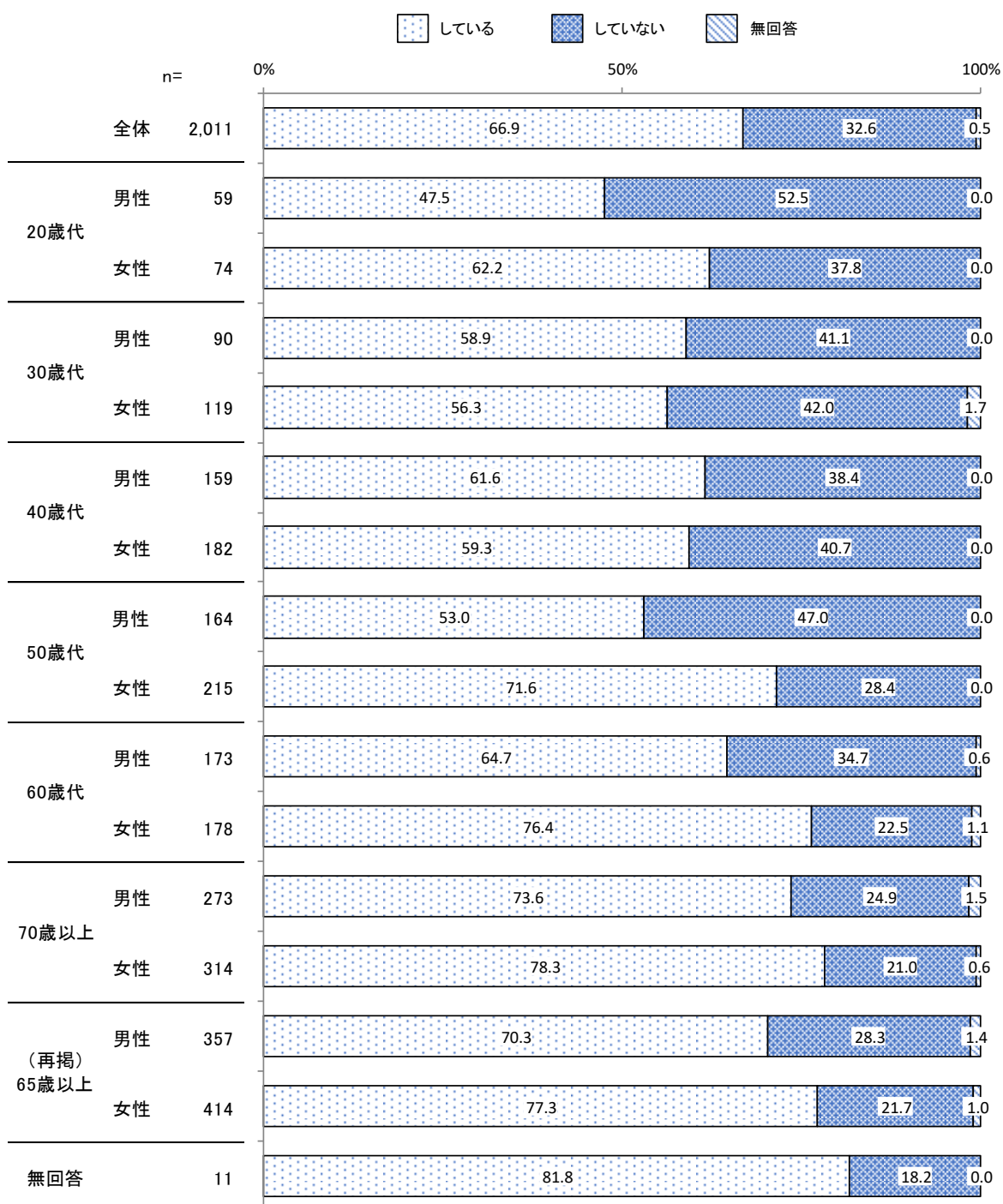
- 定期的な体重測定について、全体の66.9%が「している」と回答している。
- 性別でみると、女性（70.0%）が男性（63.0%）よりも7ポイント高くなっている。



- 年代別でみると、年代が高くなるにつれて自宅で体重を測定する割合が高くなっている。



■ 性年代別でみると、20歳代（男性 47.5%、女性 62.2%）、50歳代（男性 53.0%、女性 71.6%）、60歳代（男性 64.7%、女性 76.4%）で、女性が男性より10ポイント以上高くなっている。

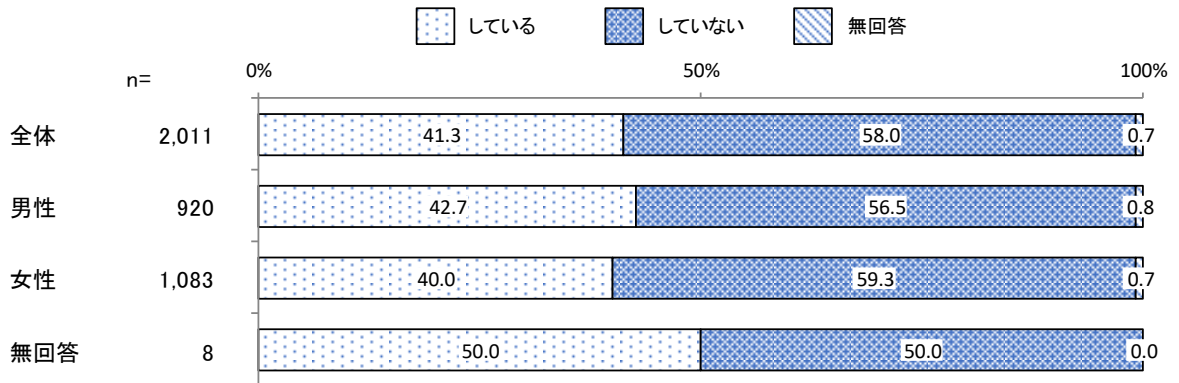




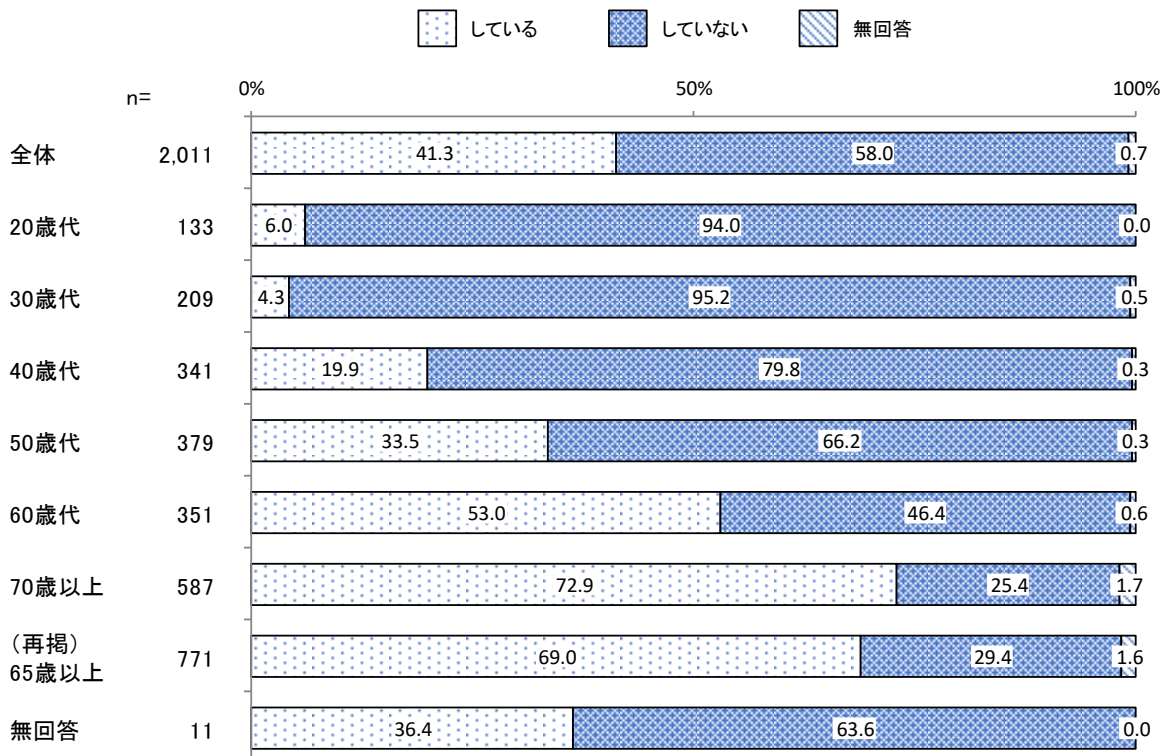
## 14 家庭での定期的な血圧測定の有無

問9 あなたは定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で血圧を測定していますか。  
1 している 2 していない

■ 定期的な血圧の測定について、全体の41.3%が「している」と回答しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、40歳代以降、年代が上がるごとに定期的に血圧を測定する割合が高くなっている。

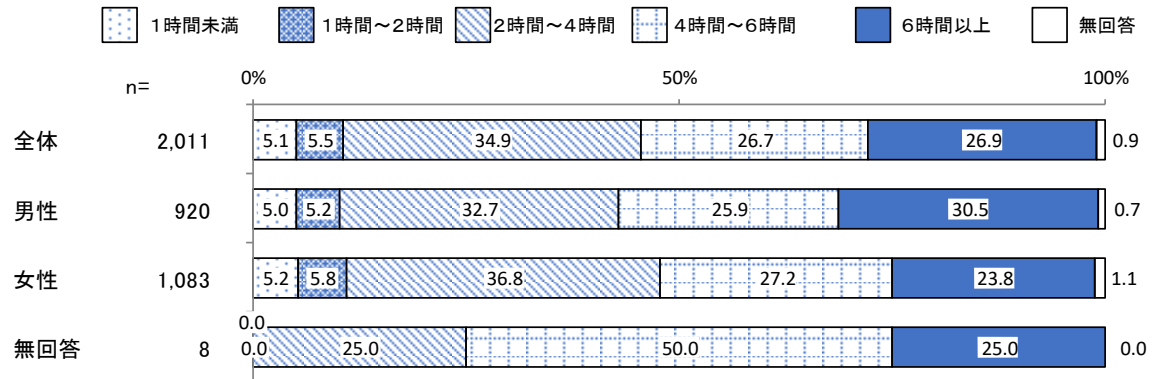


## 15 1日のテレビ・パソコン・スマホ等の画面を見る時間

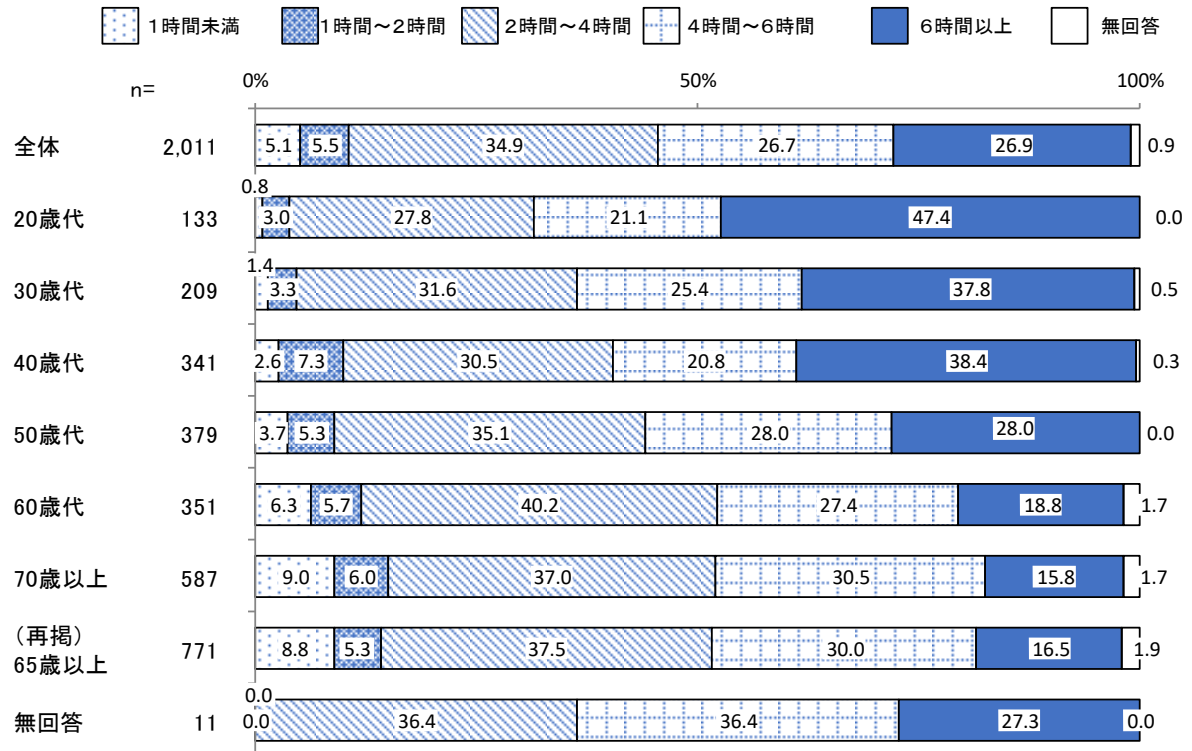
問10 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。（仕事中にパソコン画面等を見る時間も含める）

1 1時間未満 2 1時間～2時間 3 2時間～4時間 4 4時間～6時間 5 6時間以上

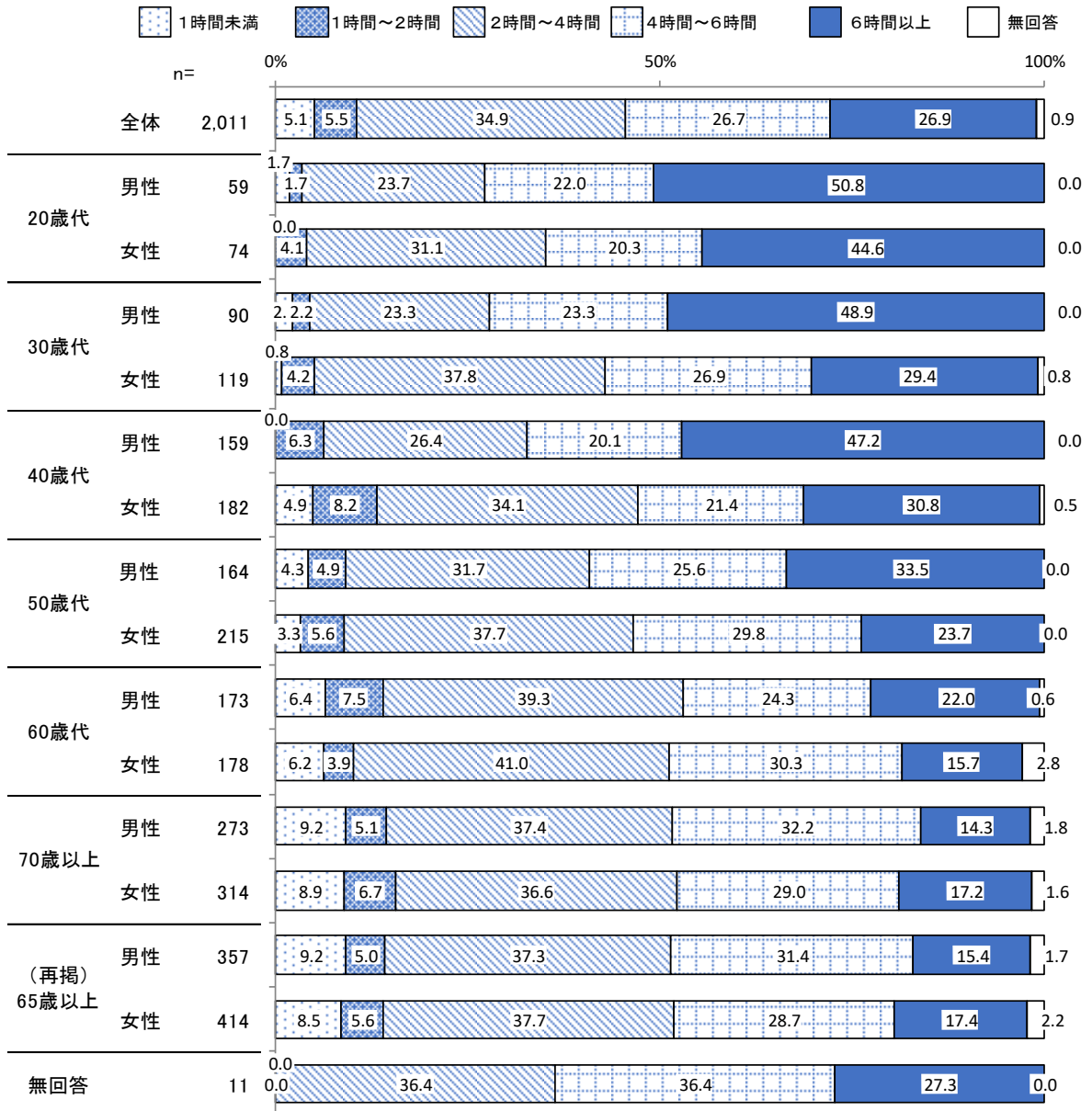
- 1日に画面を見る時間について、全体の34.9%が「2時間～4時間」と回答している。
- 1日に画面を『4時間以上』見ている人は男女ともに5割を上回っている。



- 年代別でみると、年代が低いほど1日に画面を見ている時間が長い傾向がある。
- 20歳代で1日に画面を「6時間以上」見ている人は5割近くとなっている。



■ 性年代別でみると、20歳代から60歳代までの年代では、男性が女性より1日に画面を「6時間以上」見ている割合が高くなっている。

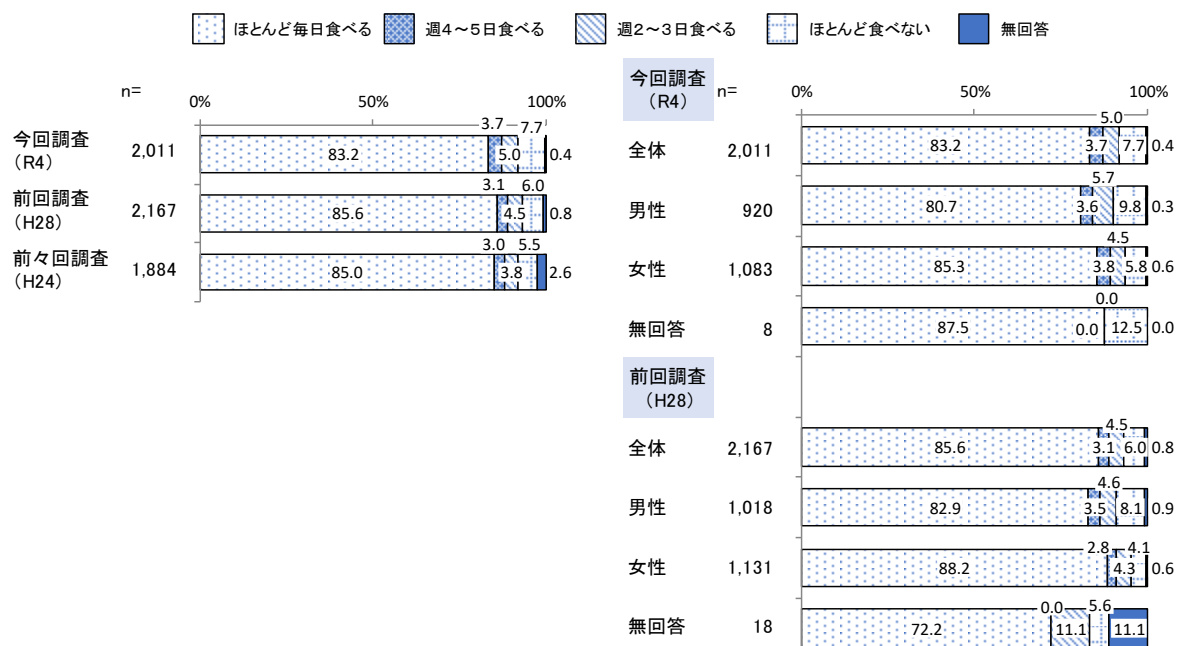


## 16 朝食の摂食状況

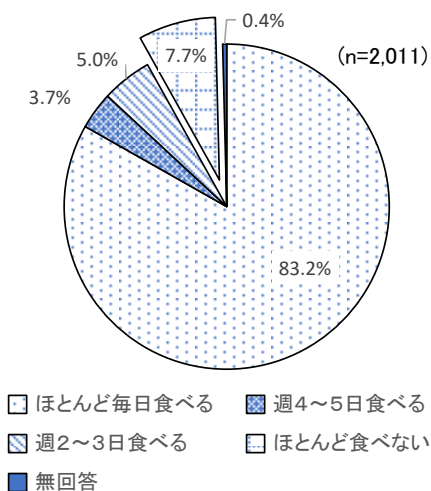
### 問11 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる (週6日以上) 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる  
4 ほとんど食べない (週1日以下)

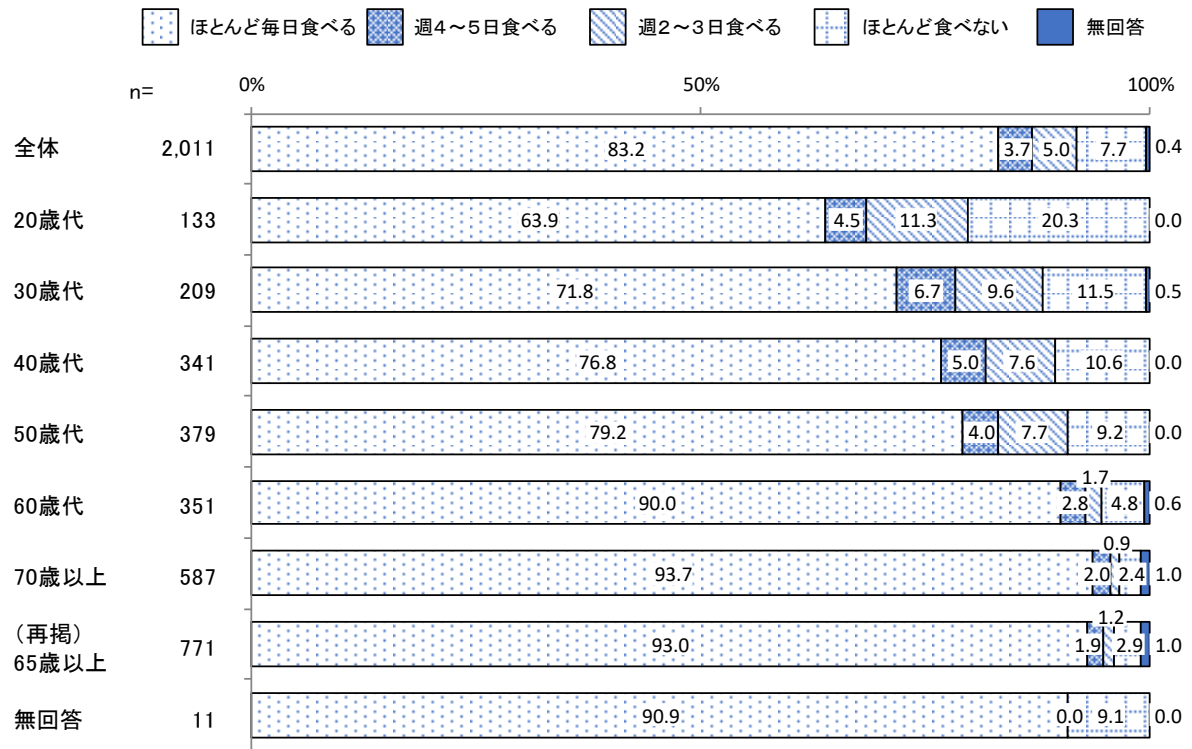
- ふだん朝食を食べるかについて、全体の7.7%が「ほとんど食べない」と回答しており、前回調査(6.0%)よりも割合はやや高くなっている。
- 性別でみると、「ほとんど食べない」人の割合は男性(9.8%)が女性(5.8%)より4ポイント高くなっている。



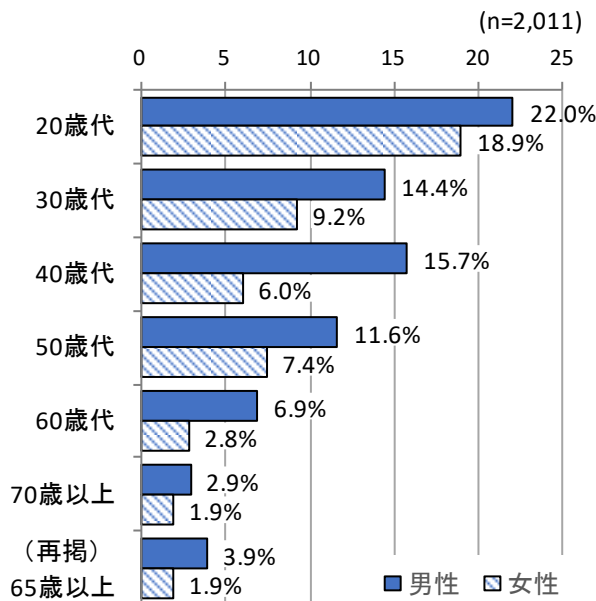
#### ◆朝食の摂食状況



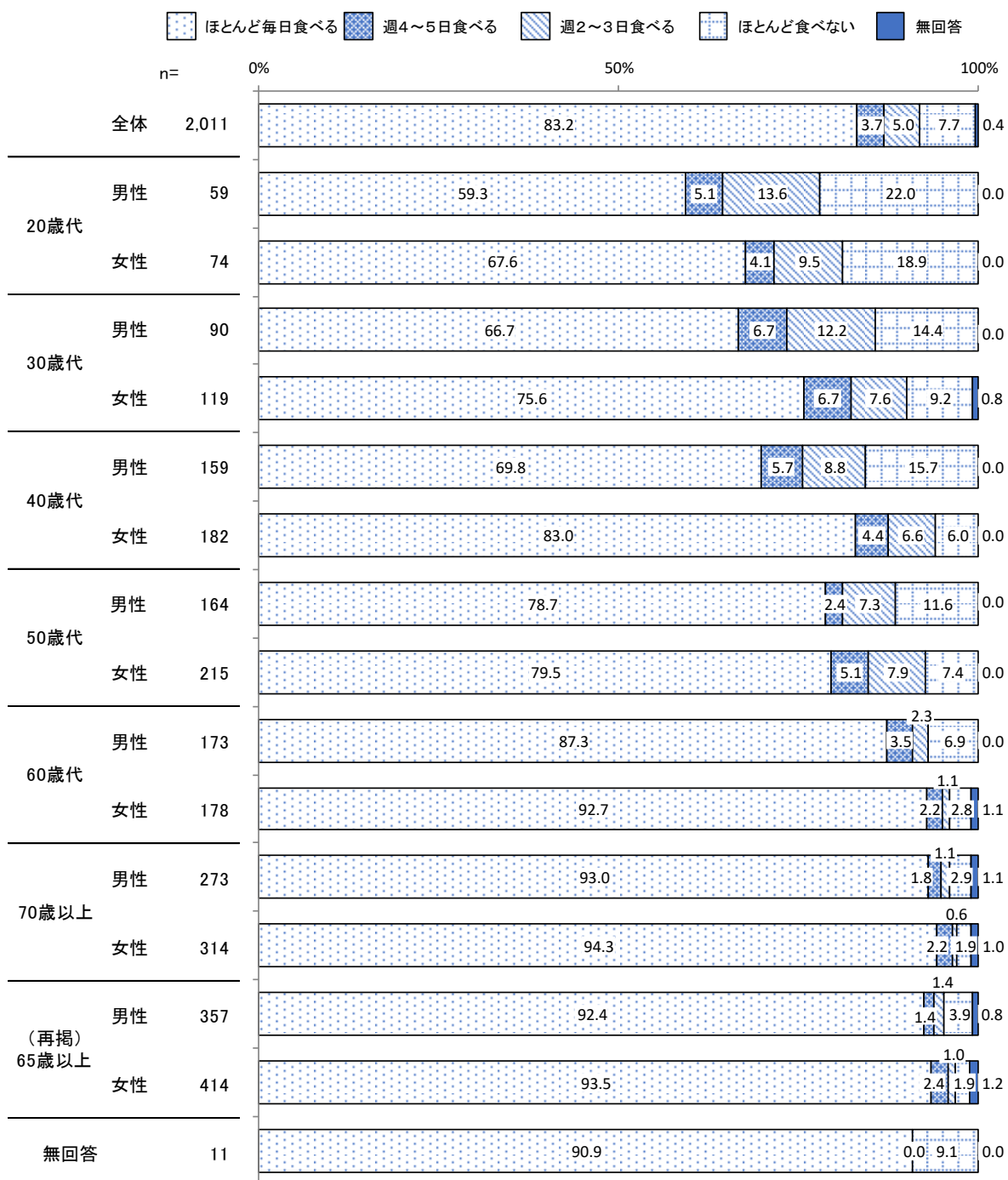
■年代別でみると、「ほとんど食べない」人の割合は、年代が高くなるにつれて低くなっており、特に20歳代は「ほとんど食べない」人が2割近く（20.3%）に上り、他の年代よりも高くなっている。



◆ふだん朝食をほとんど食べない者の割合



■ 性年代別で見ると、全ての年代で男性が女性より「ほとんど食べない」人の割合が高くなっており、特に40歳代（男性15.7%、女性6.0%）で男女の差が最も大きくなっている。

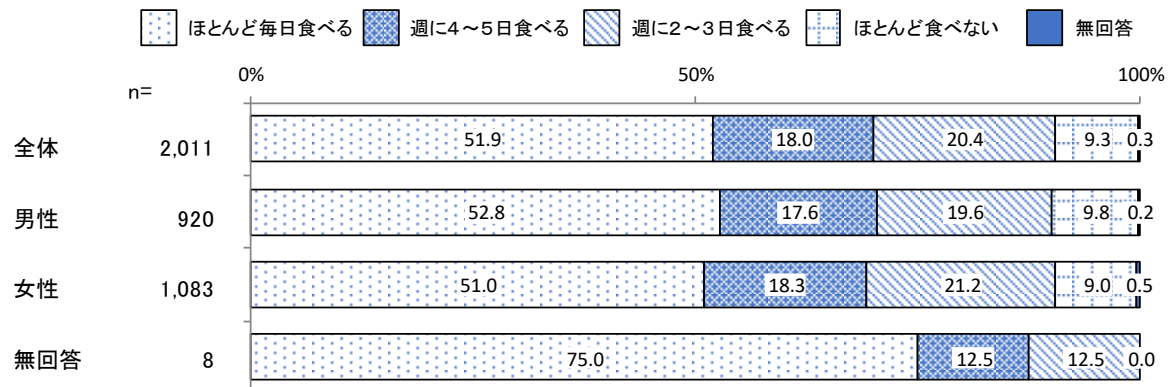


## 17 適切な量と質の食事の摂取状況

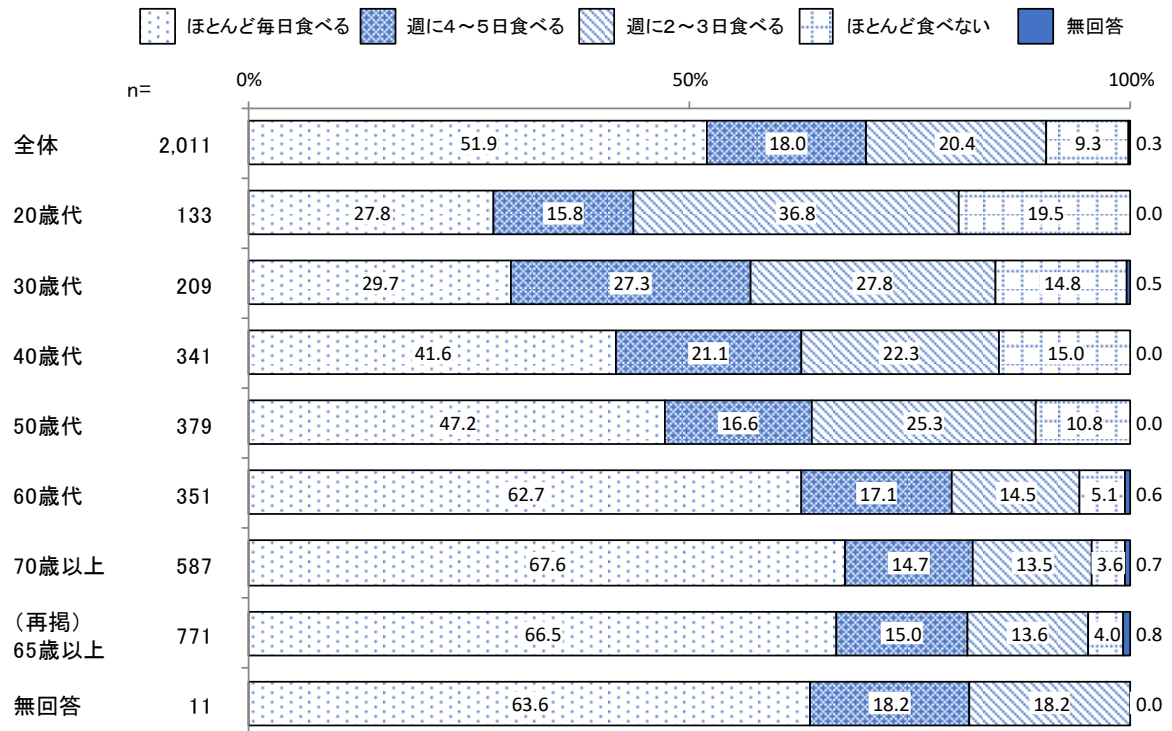
問12 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる (週6日以上) 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる  
4 ほとんど食べない (週1日以下)

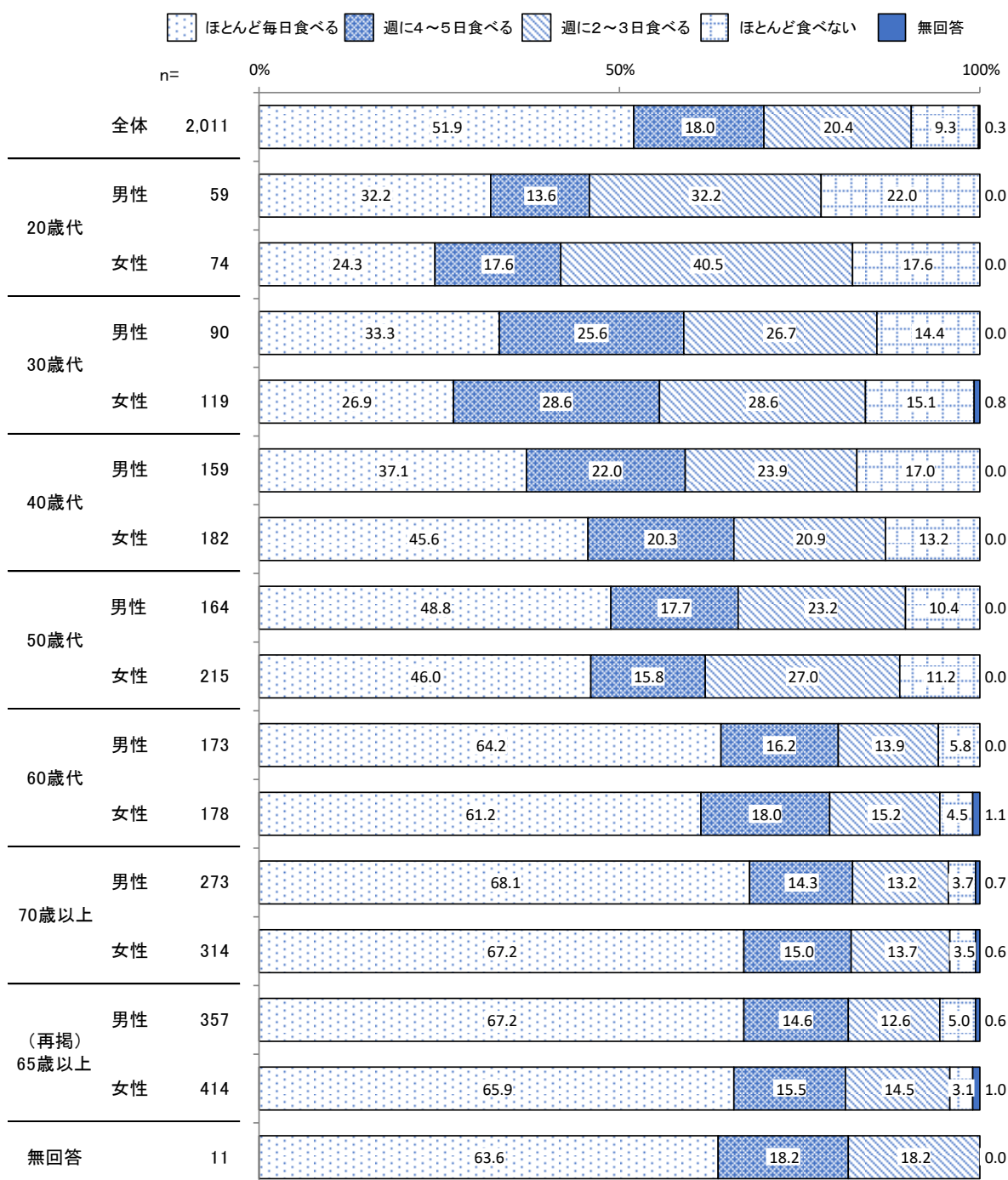
■ 1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の9.3%が「ほとんど食べない」と回答しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、「ほとんど食べない」人の割合は年代が高くなるにつれて低くなる傾向にある。特に20歳代は「ほとんど食べない」人が2割近く(19.5%)に上り、他の年代よりも高くなっている。



■ 性年代別でみると、男性 20 歳代は「ほとんど食べない」人の割合が 22.0%と最も高い一方で、60 歳代以上では男女ともに 1 割未満となっている。



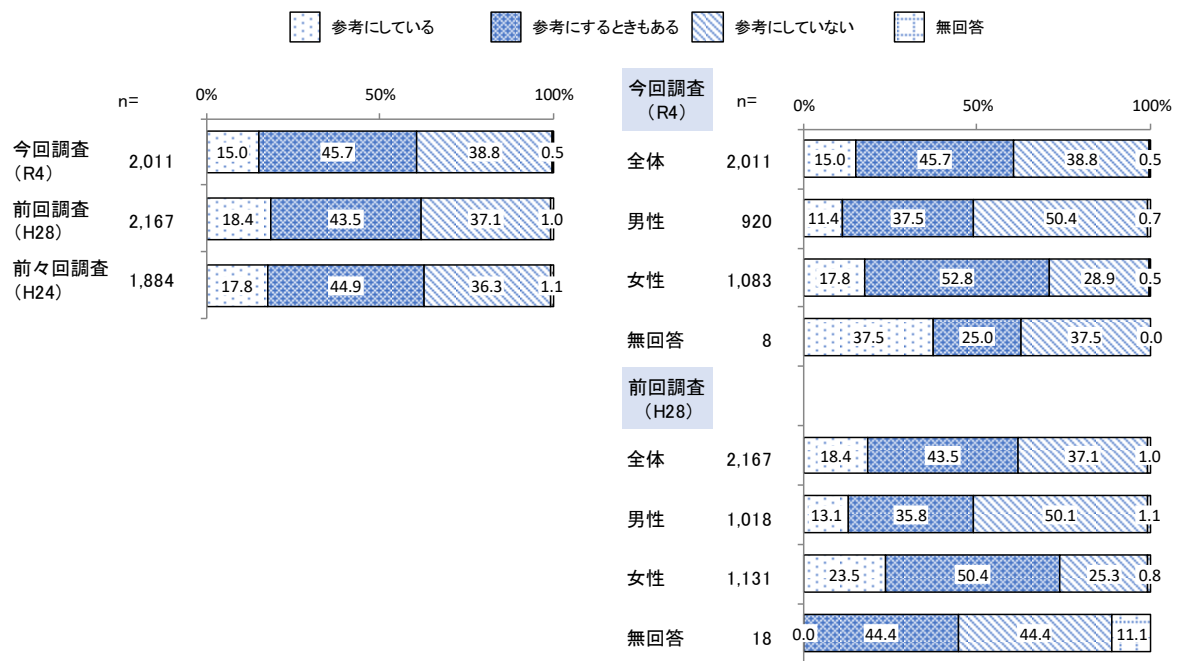


## 18 栄養成分表示の活用状況

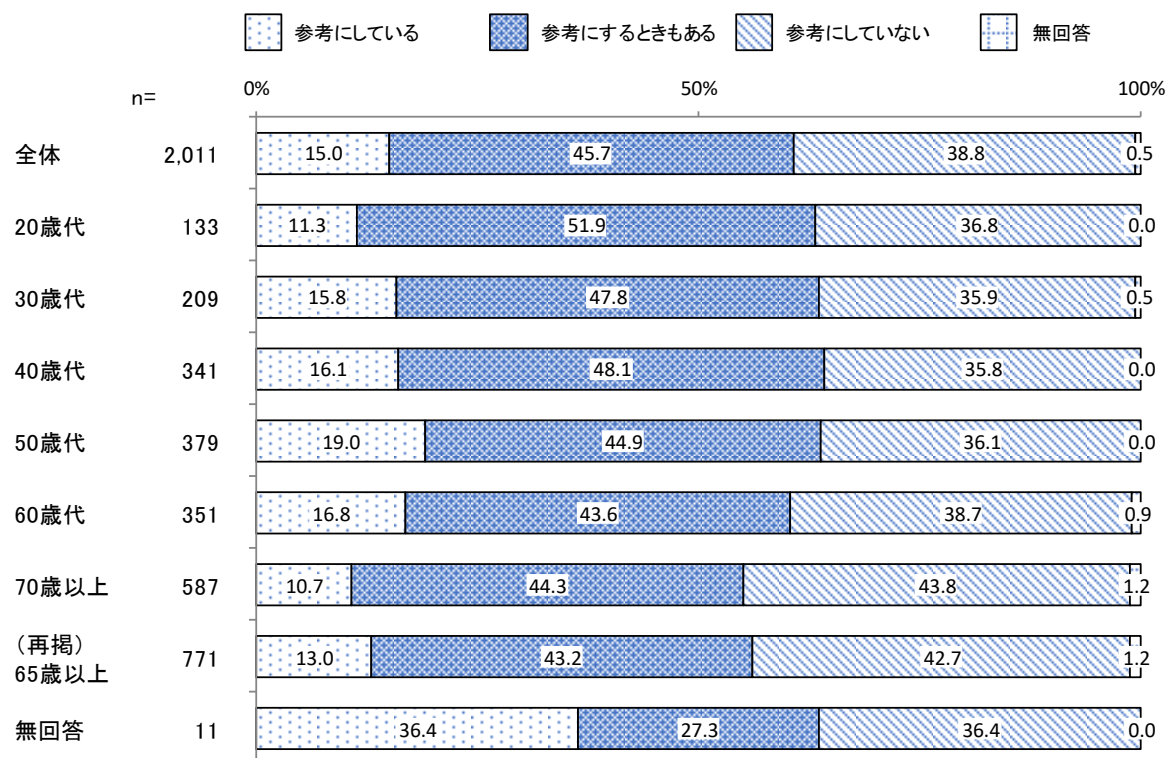
問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考になっている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

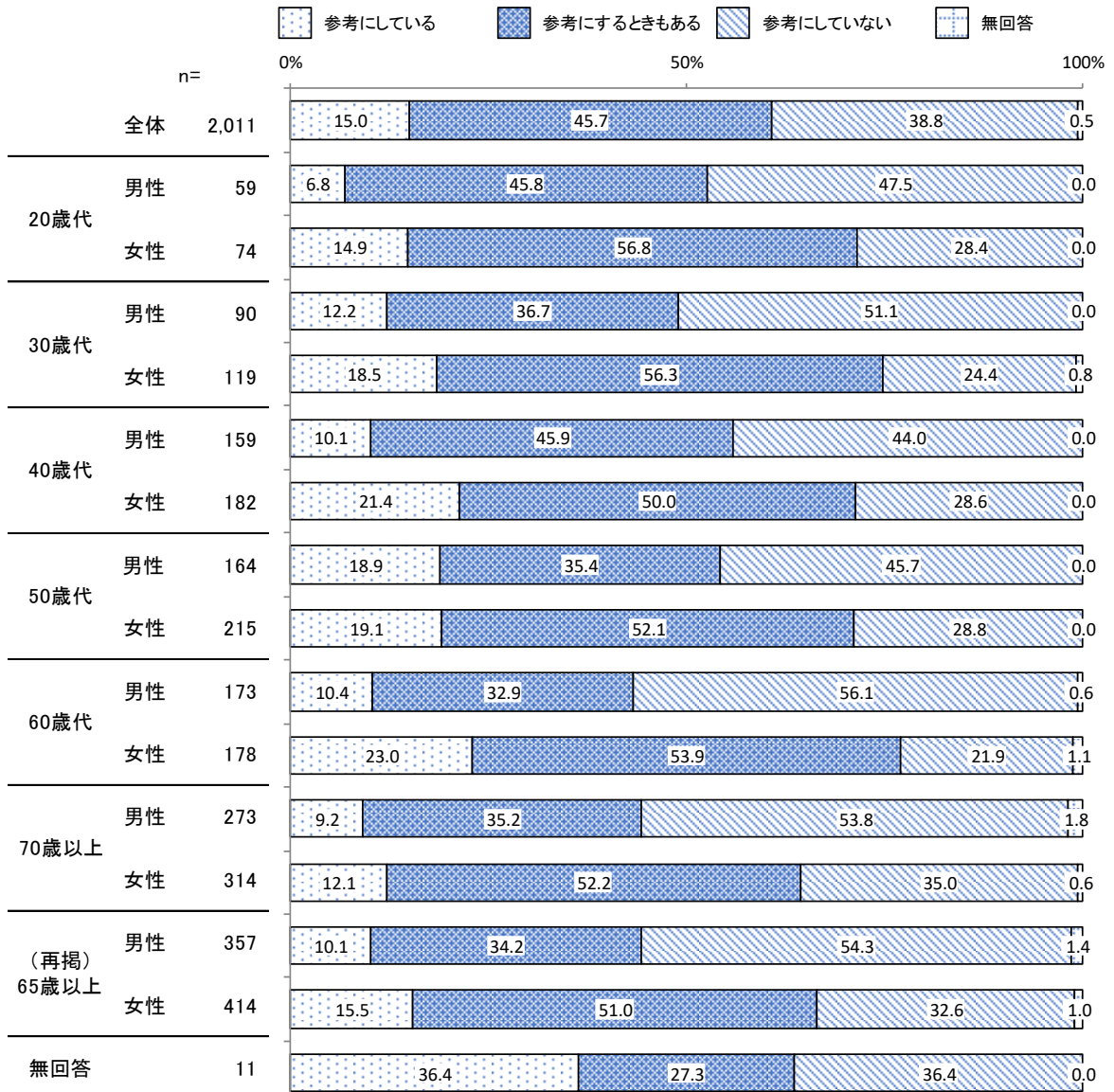
- 外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考にしているかについて、「参考になっている」「参考にするときもある」を合わせると、全体の60.7%がカロリーなどの栄養成分表示を活用しているといえるが、前回調査(61.9%)より割合はやや低くなっている。
- 性別でみると、女性については「参考になっている」「参考にするときもある」を合わせると約7割であるのに対し、男性は5割に満たない。



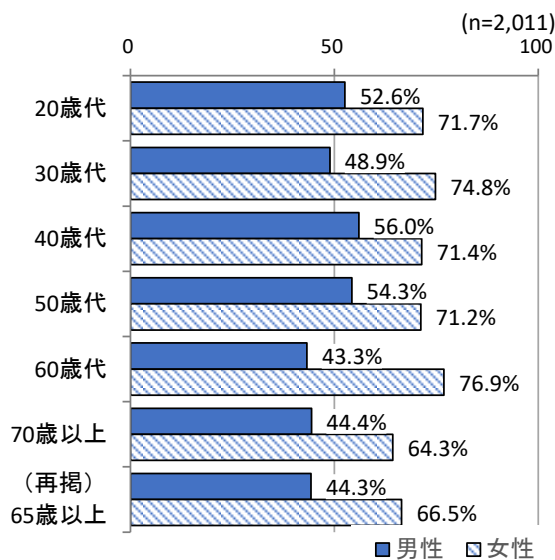
■ 年代別でみると、「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせた割合が 40 歳代で最も高く、70 歳以上で最も低くなっている。



■ 性年代別でみると、女性は全ての年代で「参考にしている」「参考にするときもある」とする割合が6割以上と高いが、男性は約4～5割となっており、同じ年代の女性と比較するとすべての年代で割合が低くなっている。



◆ 栄養成分表示を参考にする者の割合（性年代別）

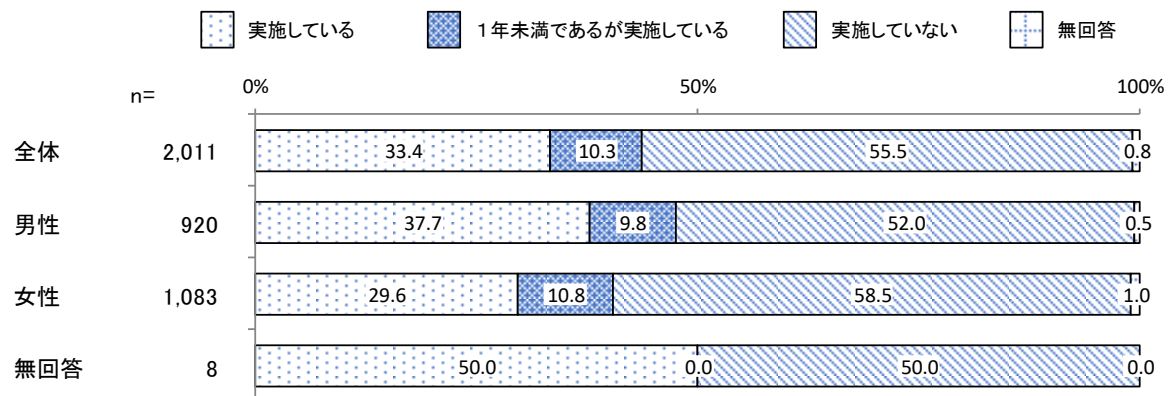


## 19 運動習慣の有無

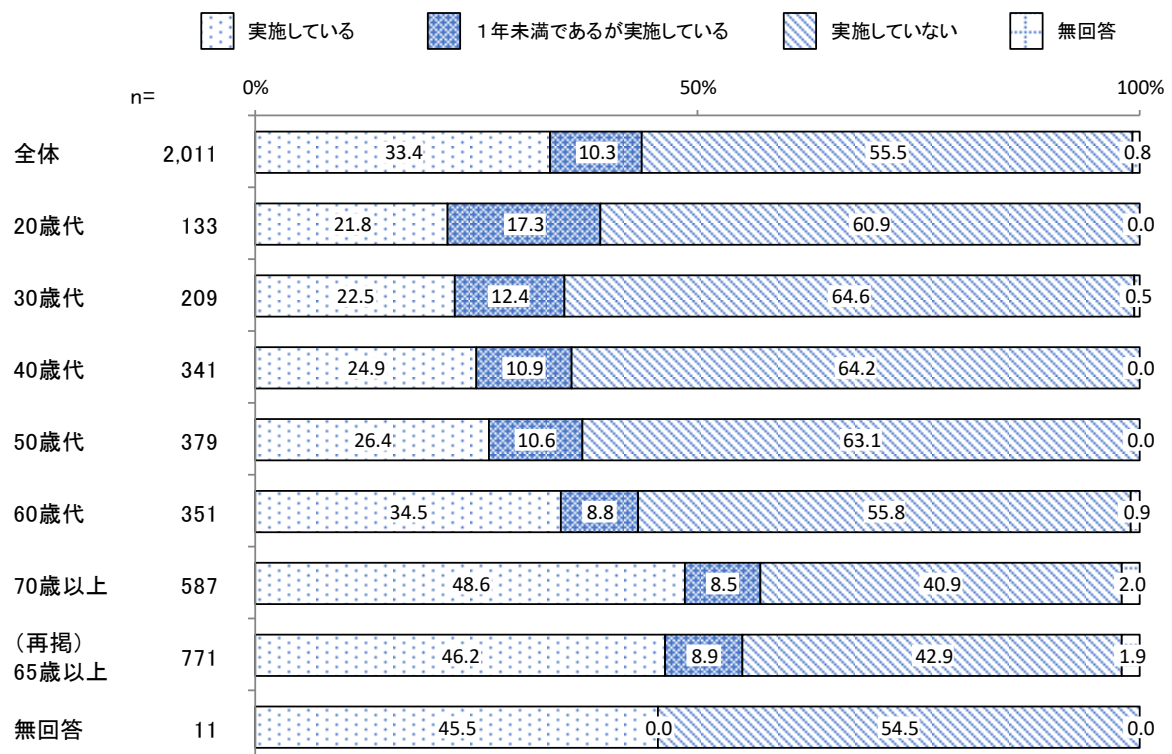
問14 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。  
(○印は1つ)

1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

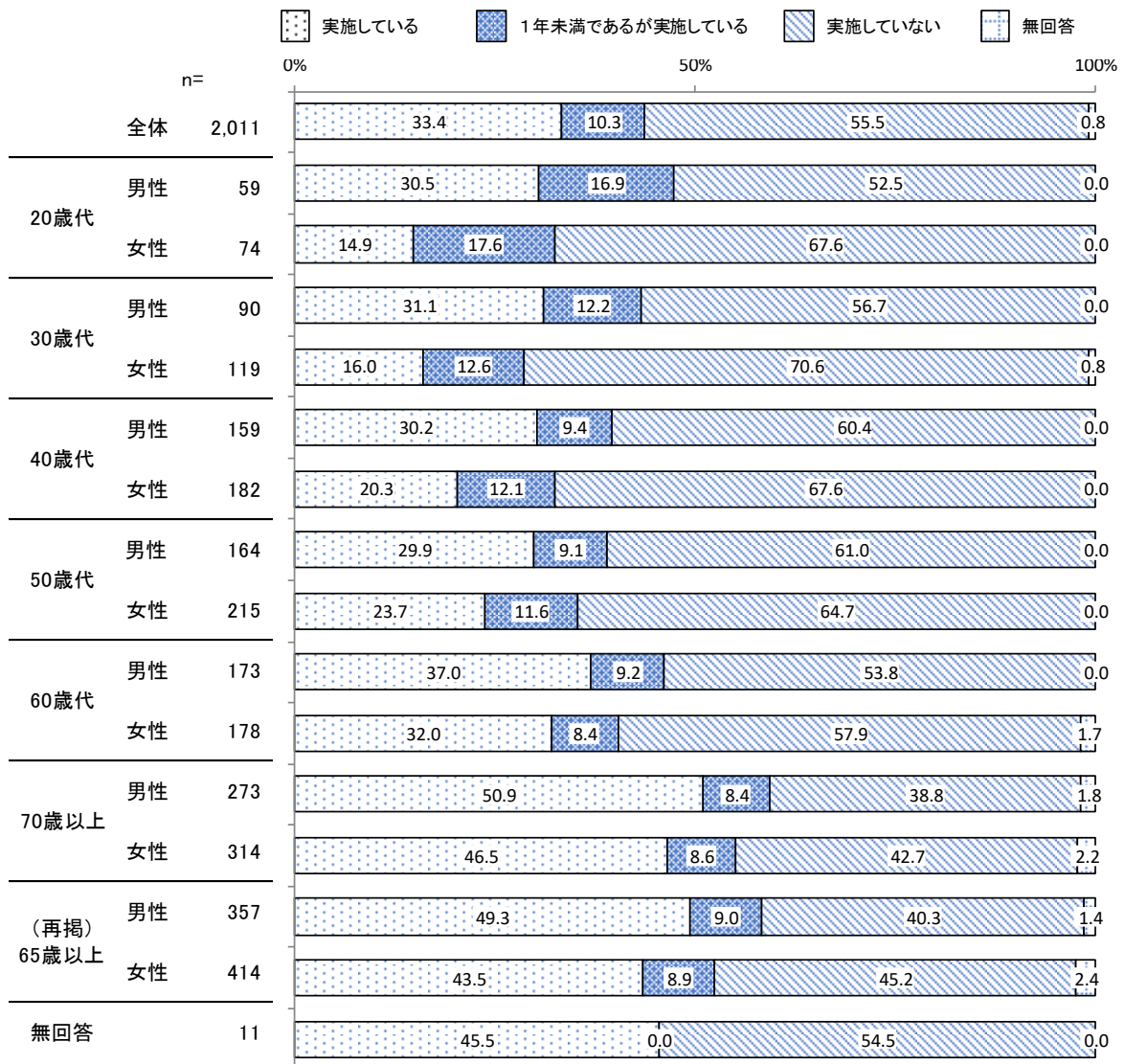
- 1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、全体の33.4%が1年以上「実施している」と回答している。
- 性別でみると、1年以上「実施している」人の割合は男性(37.7%)が女性(29.6%)より8.1ポイント高くなっている。



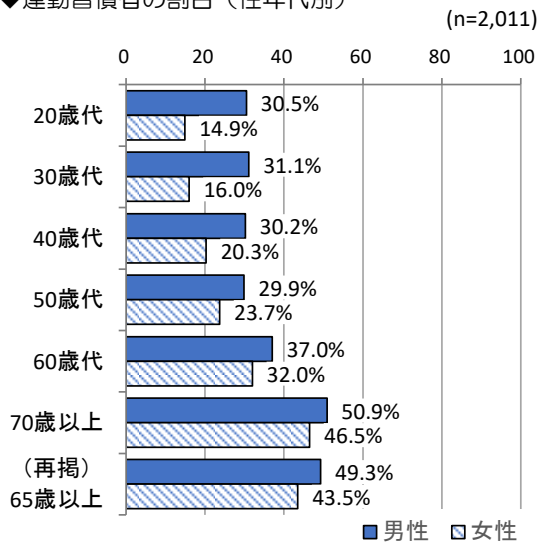
- 年代別でみると、70歳以上で約5割が「実施している」のに対し、20歳代、30歳代では約2割となっている。



- 性年代別で見ると、男性は同じ年代の女性と比較するとすべての年代で「実施している」人の割合が高くなっている。
- 70歳以上については男女ともに「実施している」人が5割前後を占めている。



◆運動習慣者の割合（性年代別）

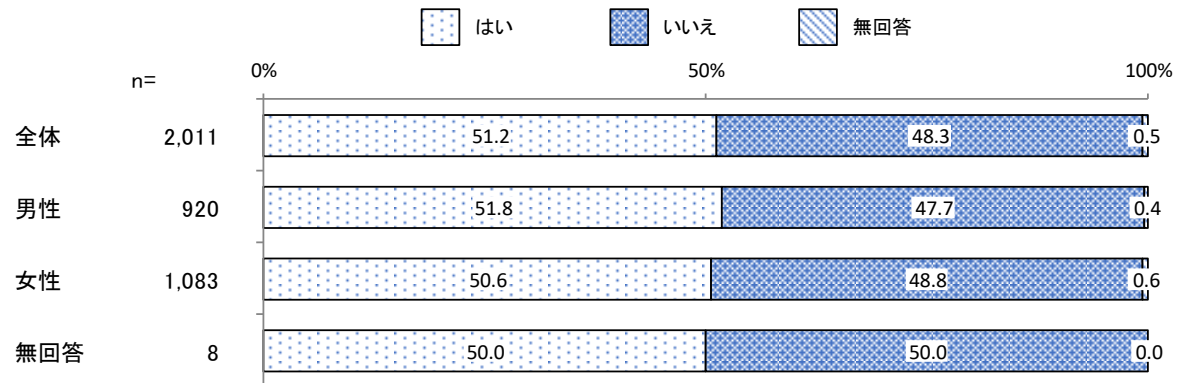


## 20 歩数計の所持状況

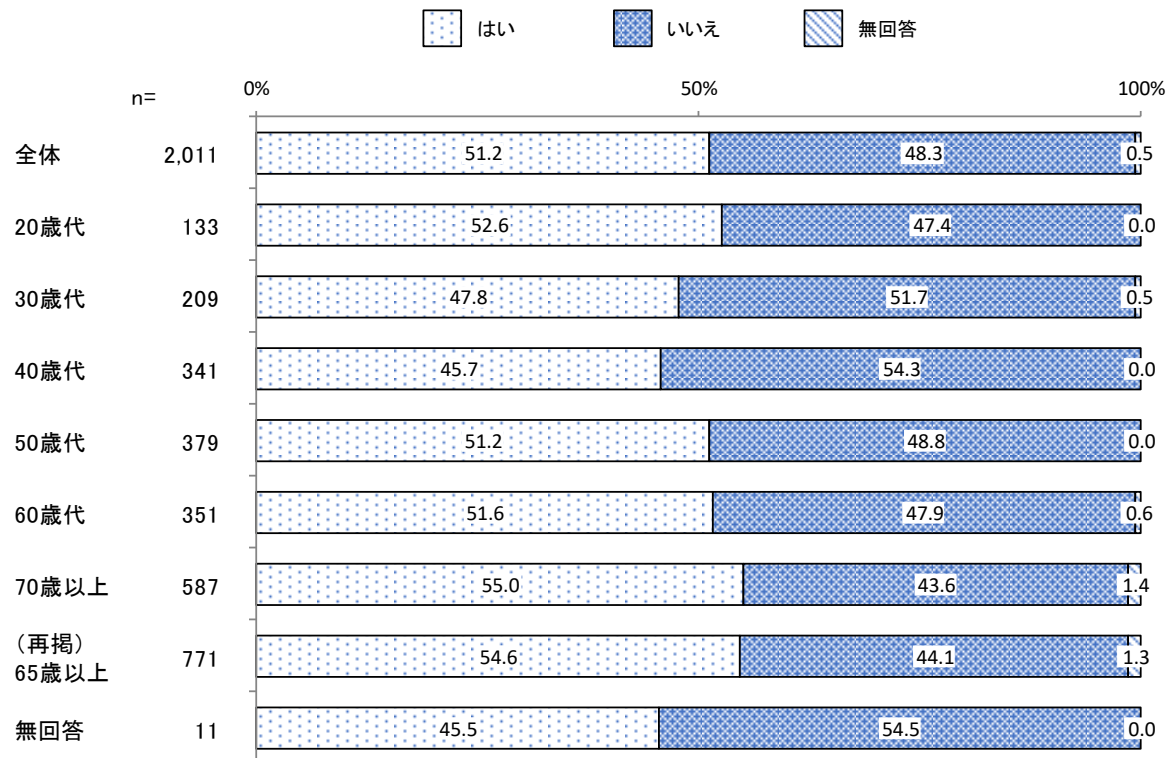
問15 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

1 はい 2 いいえ

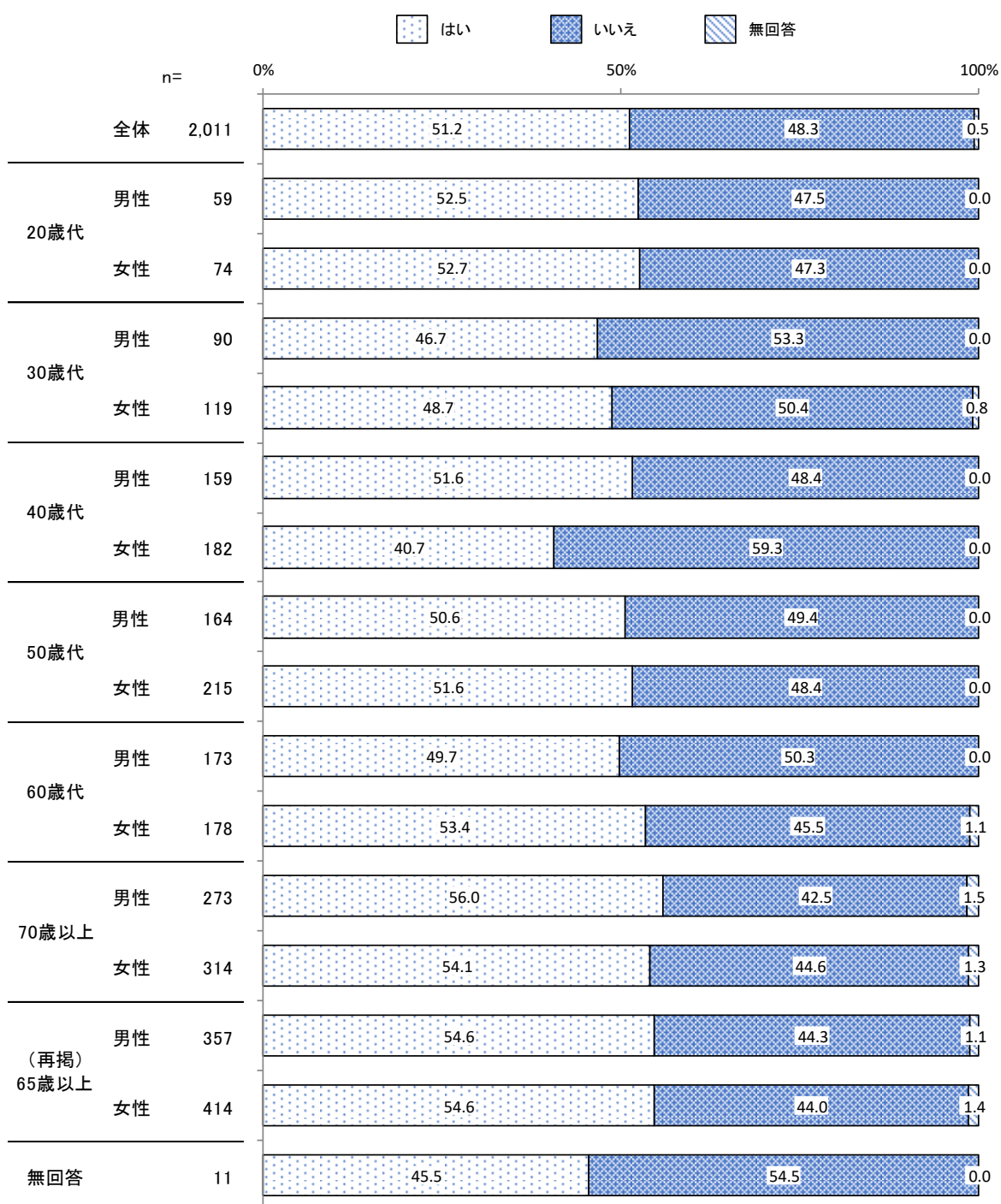
■ 歩数計の所有率は全体の51.2%であり、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、70歳以上が55.0%と最も高い所有率で、続いて20歳代が52.6%となっている。



■ 性年代別でみると、男性 70 歳以上の所有率が 56.0%と最も高いのに対し、女性 40 歳代では所有率が 40.7%と最も低くなっている。

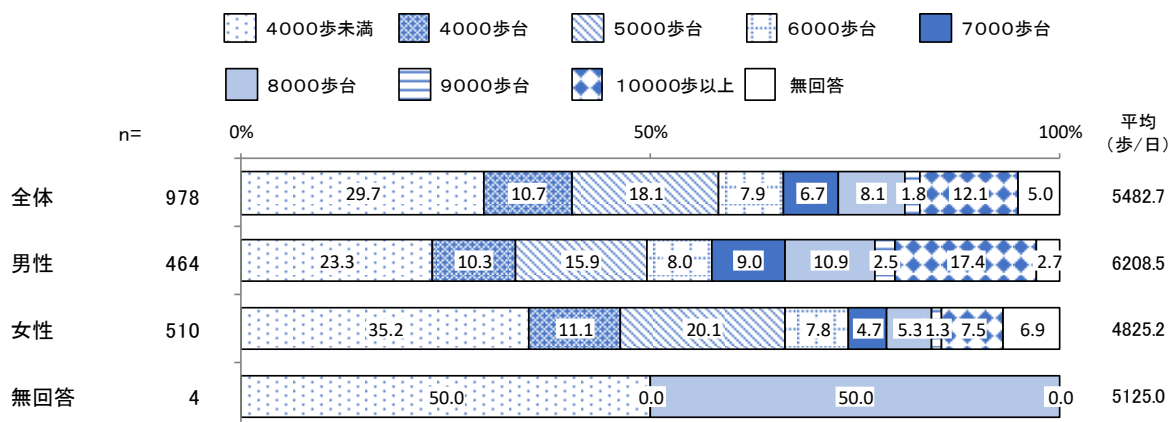


## 21 1日の歩数

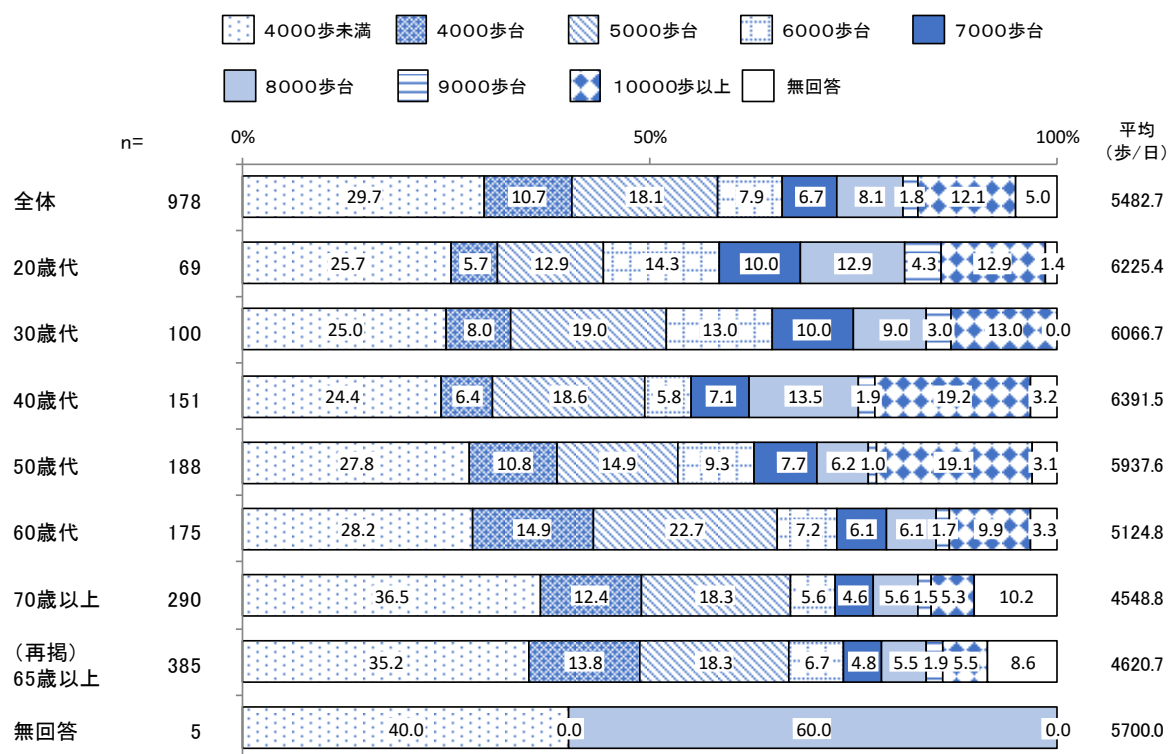
<問15で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

問15-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

- 歩数計所有者の歩数について、全体では平均 5482.7 歩で、歩数別の区分に分けると「4000 歩未満」が 29.7%と最も高く、次いで「5000 歩台」18.1%、「10000 歩以上」12.1%と続いている。
- 性別でみると、男性は平均 6208.5 歩、女性は 4825.2 歩と、男性が平均 1383.3 歩多く歩いている。歩数別の区分に分けると、「4000 歩未満」が男性で 23.3%に対して、女性で 35.2%と女性が 11.9 ポイント高く、「10000 歩以上」は男性 17.4%に対し女性 7.5%と男性が 9.9 ポイント高くなっている。

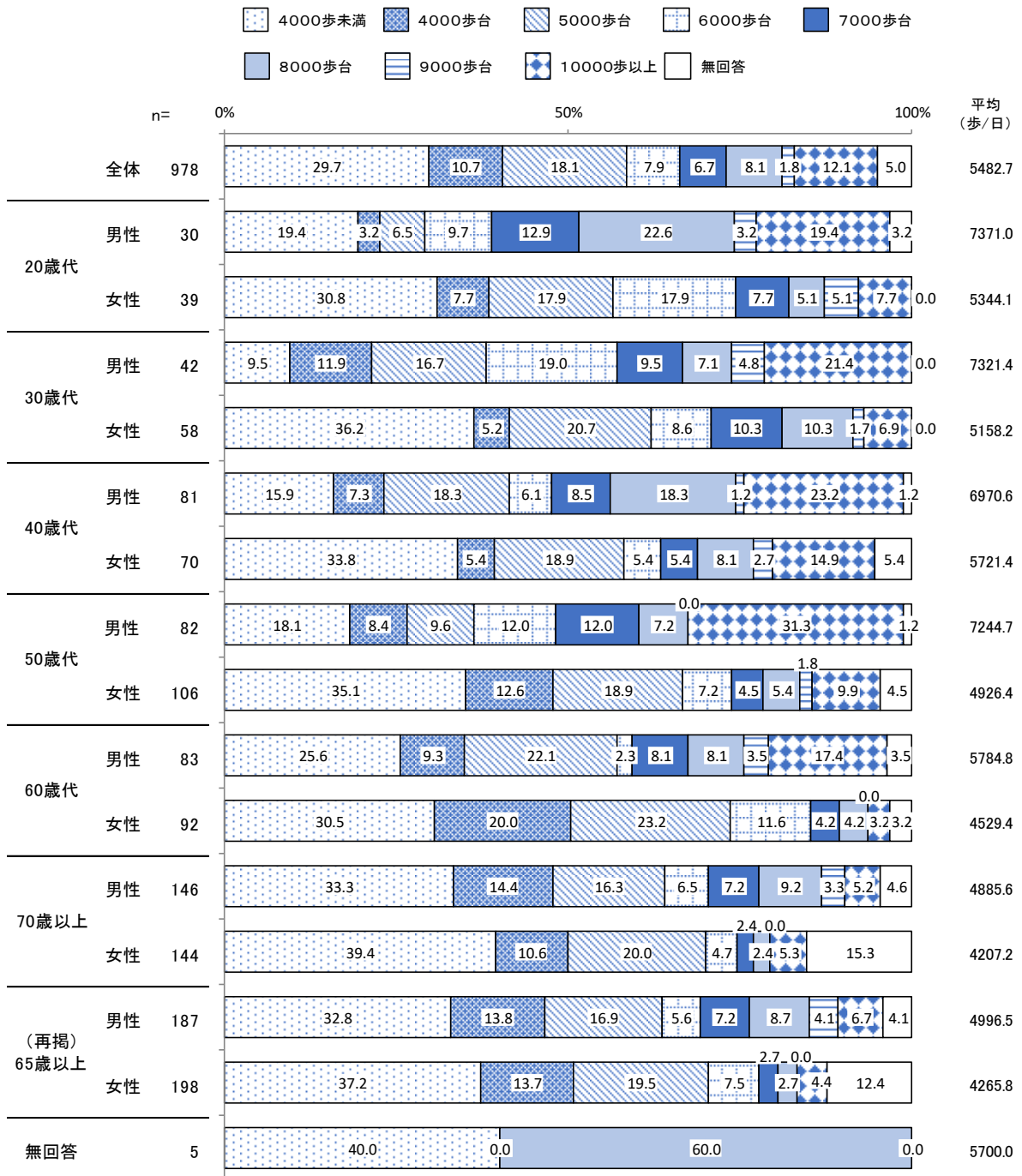


- 年代別でみると、40 歳代が平均 6391.5 歩で最も多く、歩数別の区分でみると「4000 歩未満」の割合が 70 歳以上で 36.5%と他の年代よりも高くなっている。





■ 性年代別でみると、男性 20 歳代が平均 7371.0 歩で最も多いのに対し、女性 70 歳以上では平均 4207.2 歩で最も少なくなっている。歩数別の区分でみると、男性 20～50 歳代で「10000 歩以上」が約 2～3 割で高くなっている。

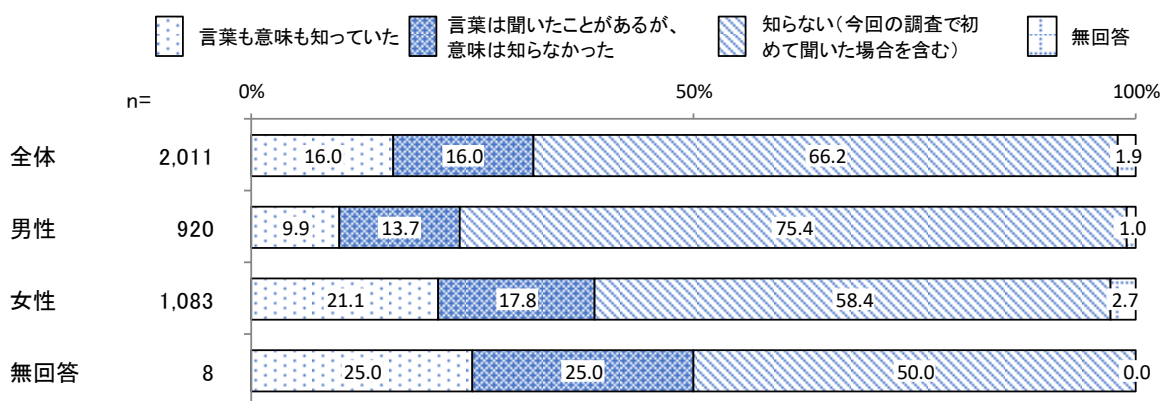


## 22 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

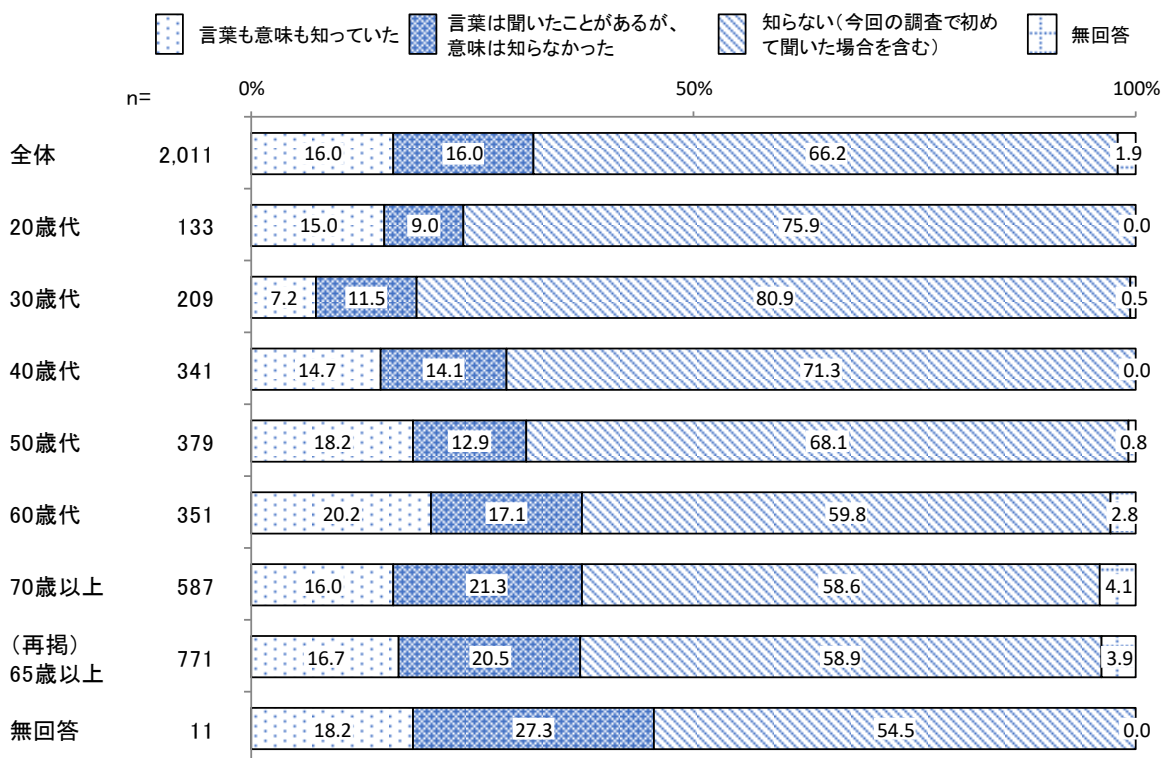
### 問16 あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていましたか。（○印は1つ）

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

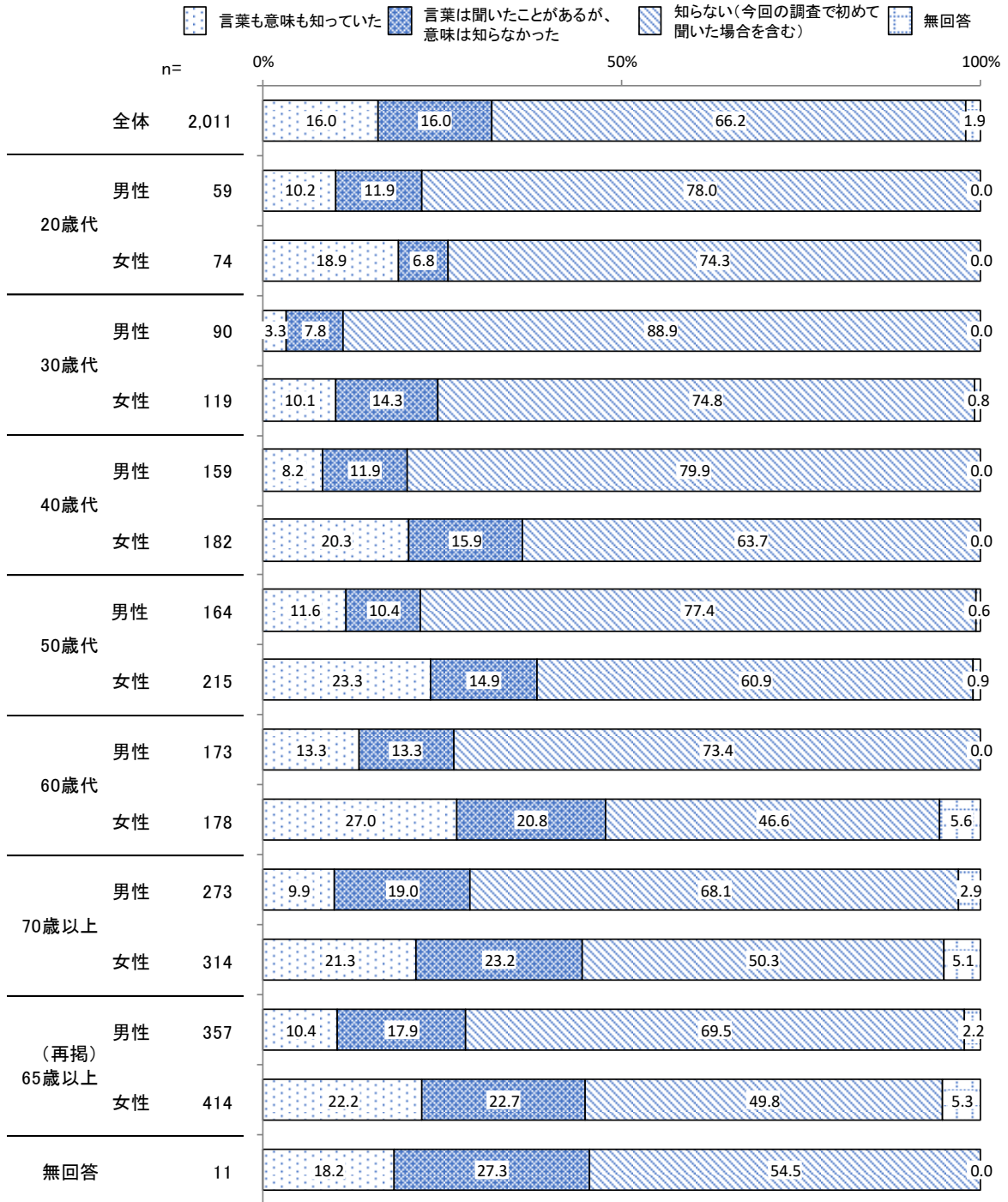
- ロコモティブシンドロームの認知度について、全体では「言葉も意味も知っていた」のは16.0%で、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した人を合わせた『認知している』人の割合は約3割となっている。
- 性別でみると、女性が男性より『認知している』人の割合が高くなっている。



- 年代別でみると、20歳代、30歳代で『認知している』人の割合が2割程度であるが、年代が上がるにつれて認知度の割合が高くなる傾向がある。



■ 性年代別でみると、『認知している』人の割合は女性 60 歳代が 47.8%と最も高く、男性 30 歳代で 11.1%と最も低くなっている。

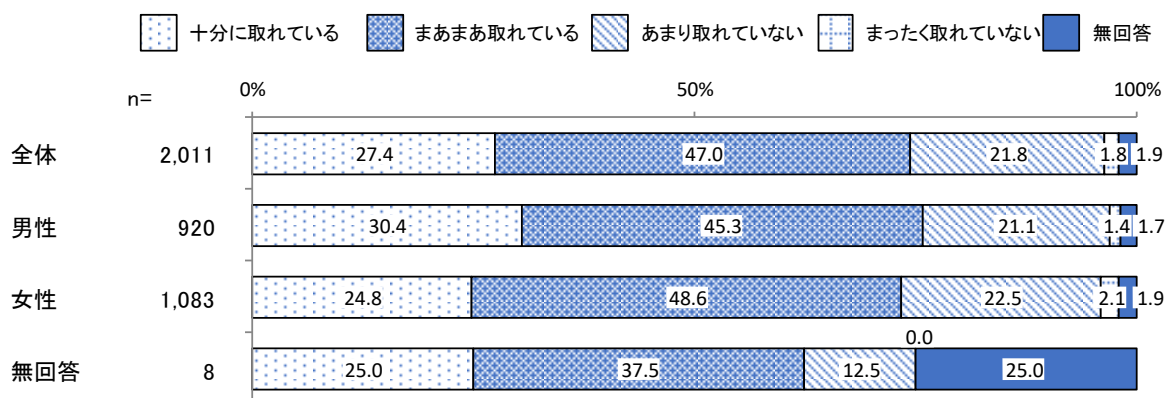


## 23 睡眠による休養の状況

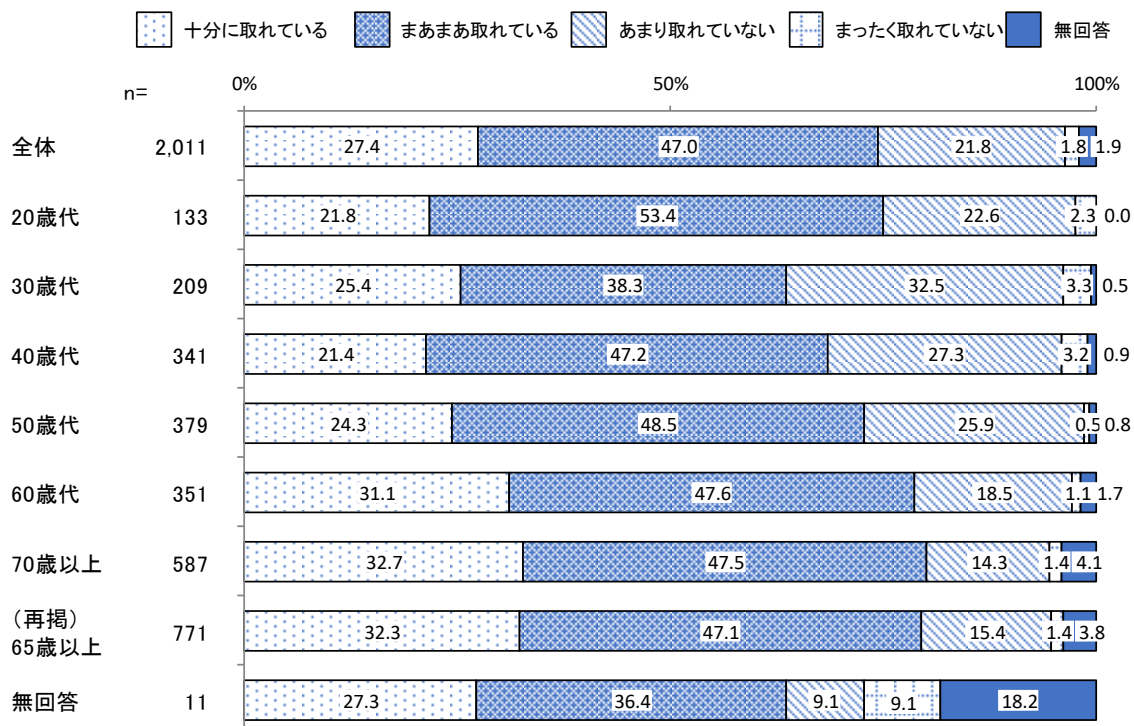
問17 あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1 十分に取れている 2 まあまあ取れている 3 あまり取れていない 4 まったく取れていない

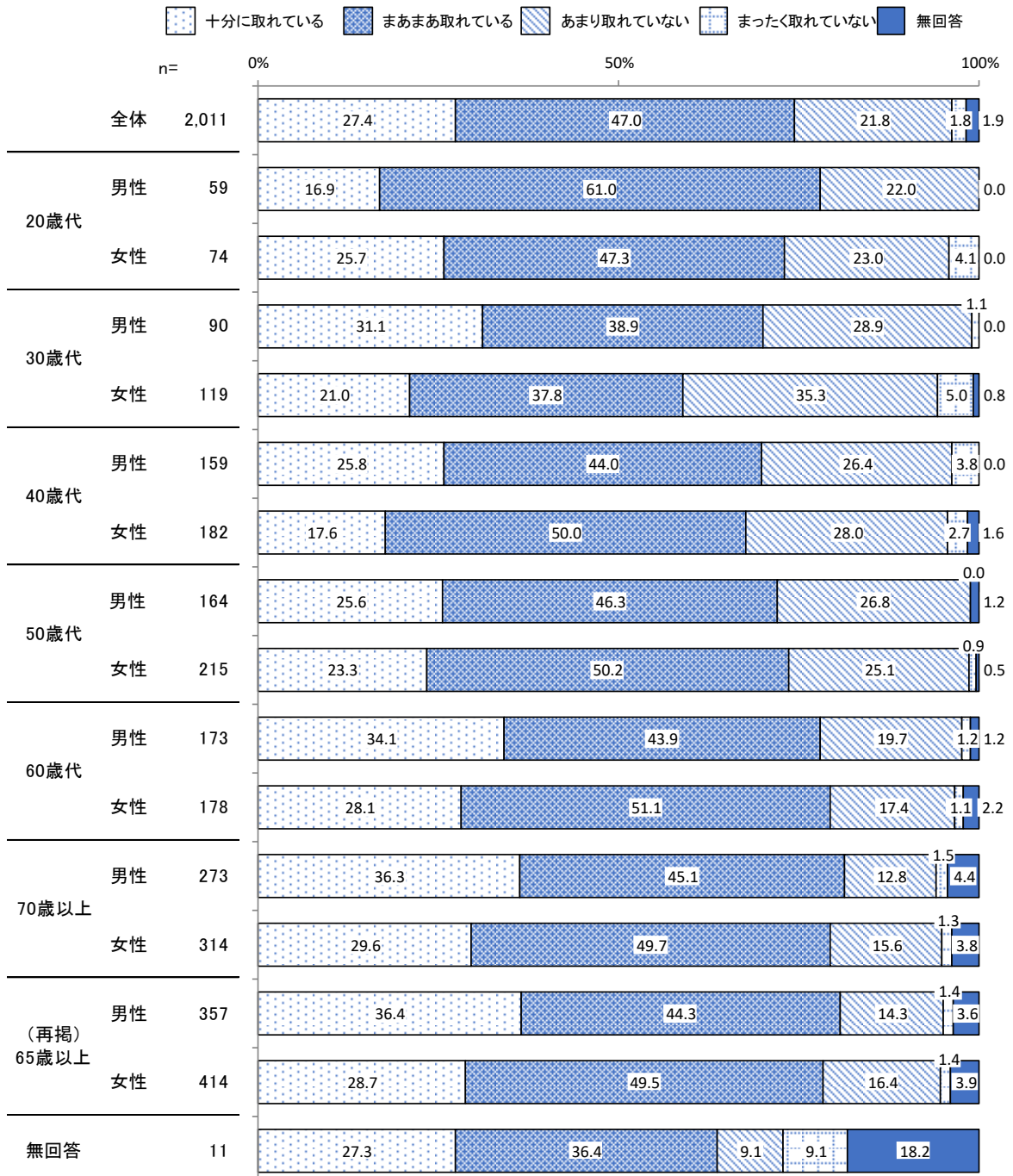
- 最近1か月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の27.4%が「十分に取れている」と回答し、「まあまあ取れている」と合わせると、7割以上を占めている。
- 性別でみると、男女ともに「十分に取れている」「まあまあ取れている」と答えた割合は7割を上回っている。



- 年代別でみると、「十分に取れている」「まあまあ取れている」と回答した割合は70歳以上が80.2%と最も高いのに対し、30歳代では63.7%と最も低くなっている。



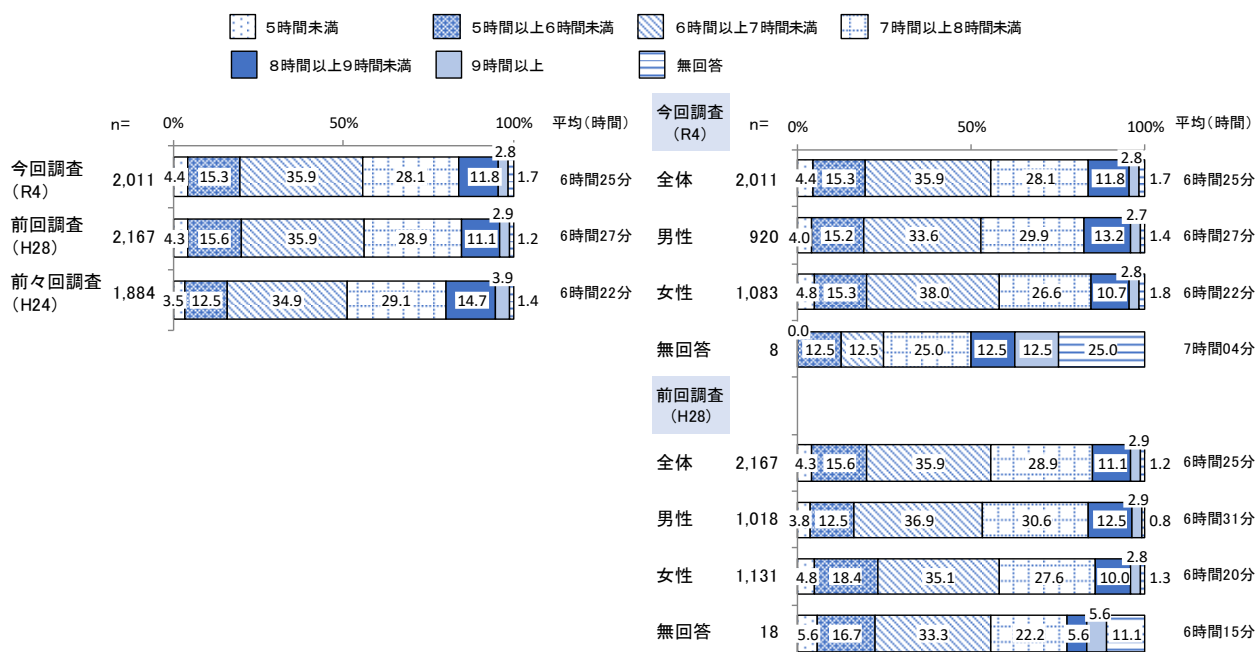
■ 性年代別でみると、女性 30 歳代は睡眠による休養を「十分に取れている」「まあまあ取れている」と回答した割合は 58.8% で、他の性年代よりも低くなっている。



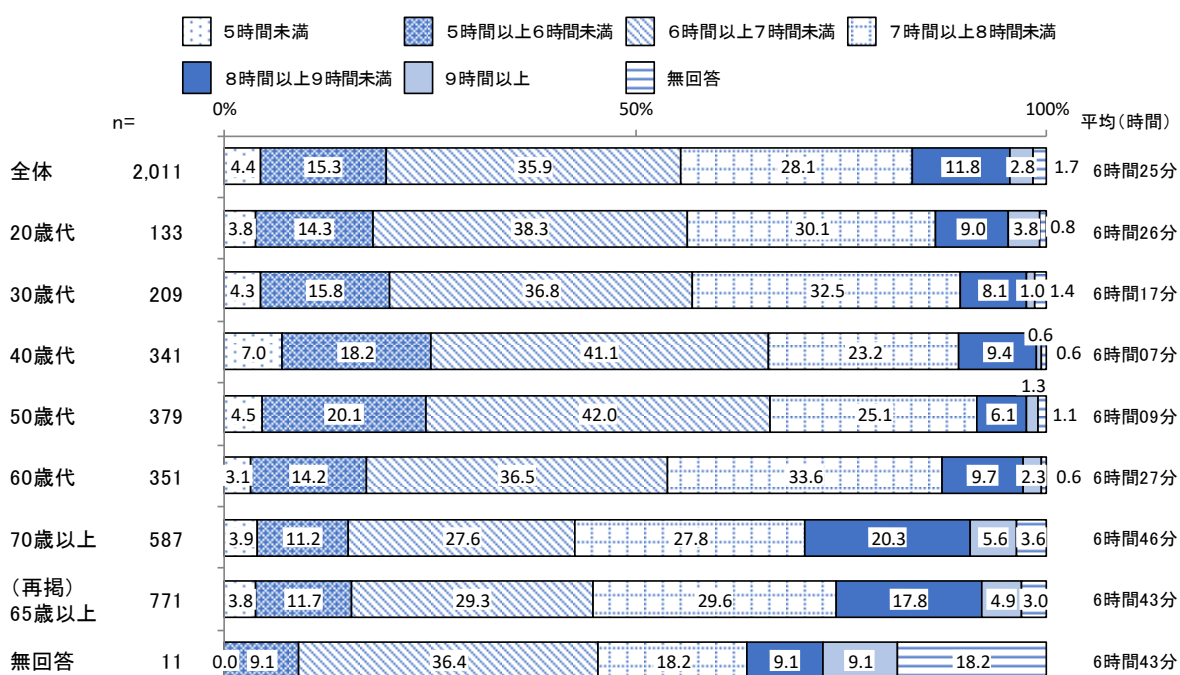
## 24 睡眠時間

問18 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。  
※24時間表記で御記入ください。

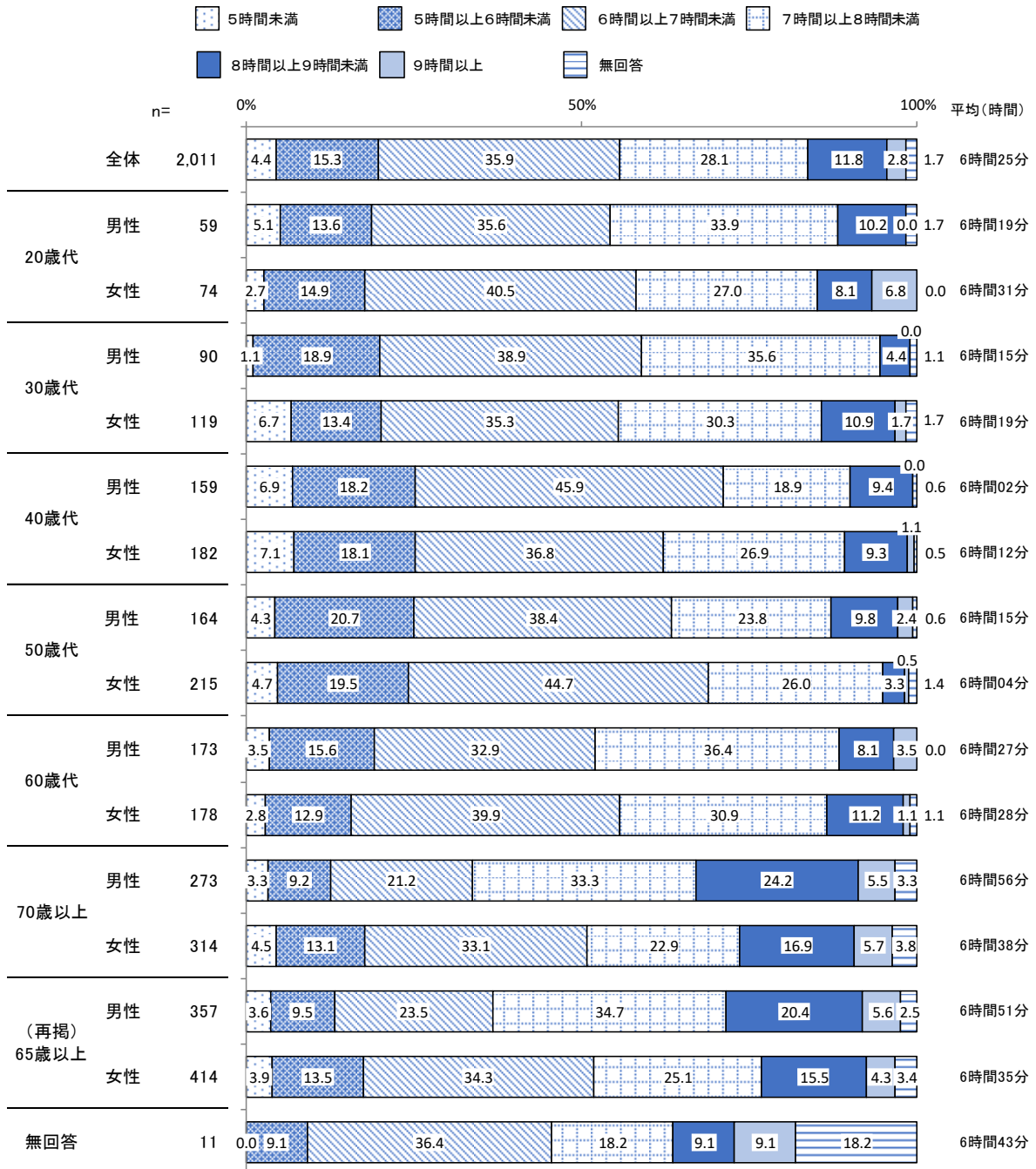
- 1日あたりの平均睡眠時間は、全体では約6時間25分で、時間別の区分で見ると「6時間以上7時間未満」が35.9%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が28.1%と続いている。男女の間で大きな差は見られなかった。
- 前回調査と比較すると、大きな差は見られなかった。



- 年代別で見ると、睡眠時間『6時間未満』の割合は、20歳代と60歳代以上で低くなっている。



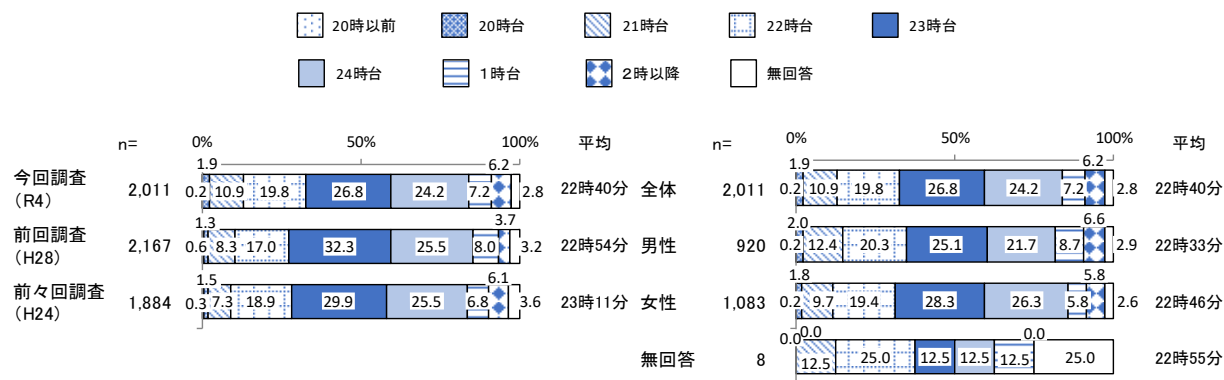
■ 性年代別で見ると、男性 70 歳以上で約 3 割が 8 時間以上の睡眠時間となっており、他の性年代に比べ高くなっている。



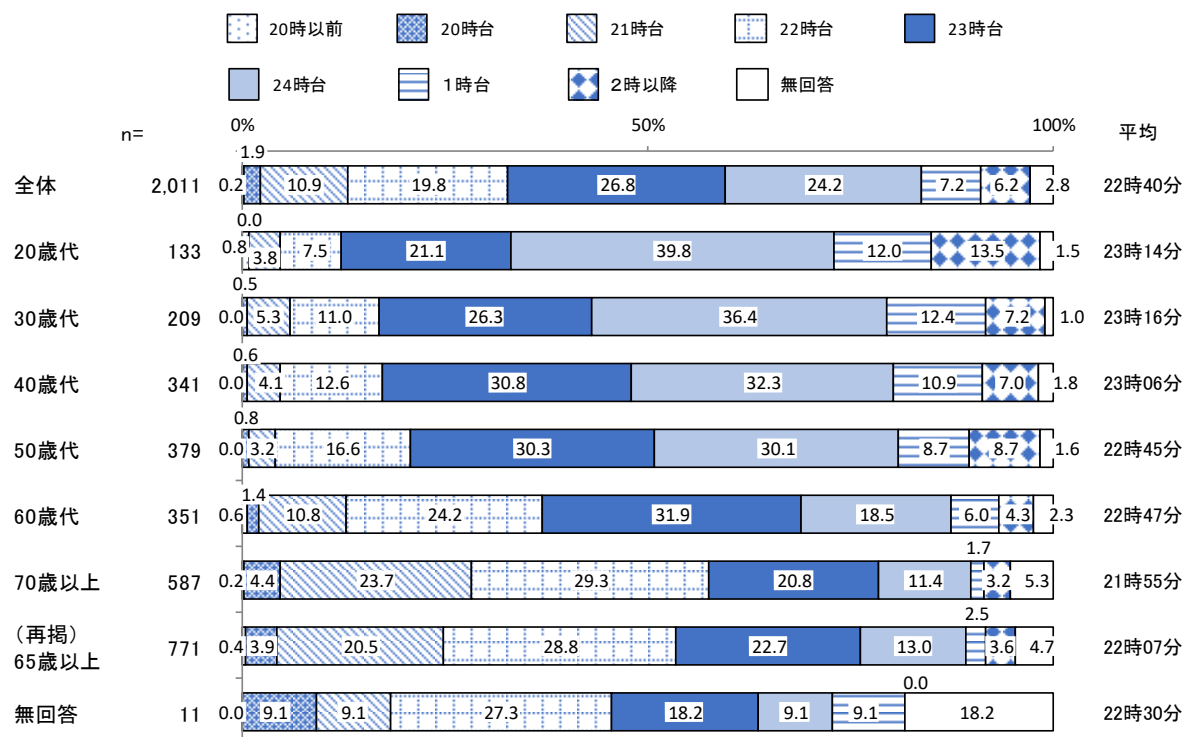
## 25 就寝時刻

問18 ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記で御記入ください。

- ふだんの就寝時刻について、全体では平均で22時40分となっている。また、23時から1時までの間に全体の半数以上（51.0%）が就寝している。
- 性別でみると、男性で平均22時33分であるのに対し、女性は22時46分と女性の方が平均で13分遅くなっている。

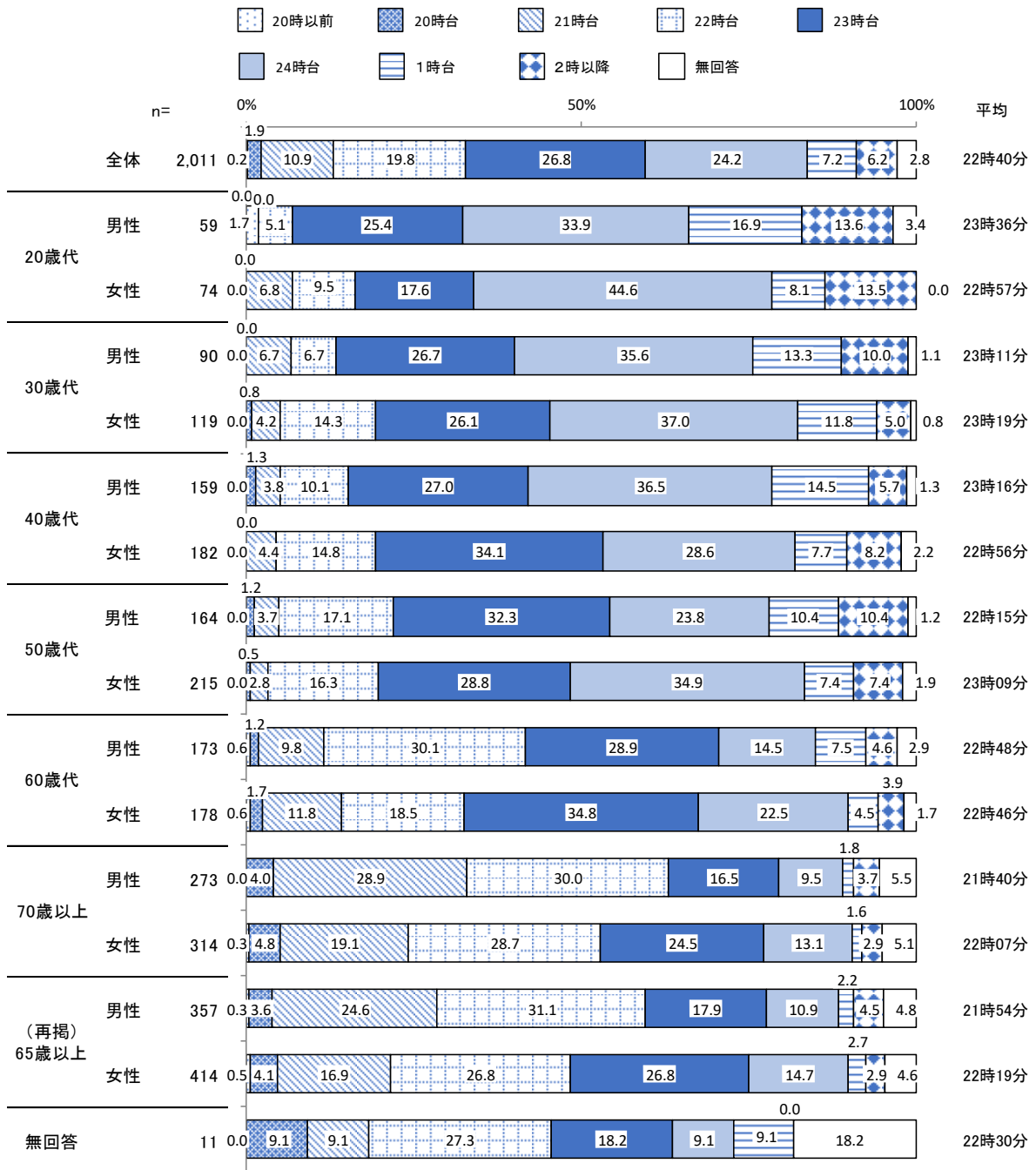


- 年代別でみると、30歳代では平均23時16分と最も遅いのに対し、70歳以上では平均21時55分と最も早くなっている。





■ 性年代別でみると、男性 20 歳代の 3 割以上が 1 時以降の就寝となっており、他の性年代よりも遅くなっている。

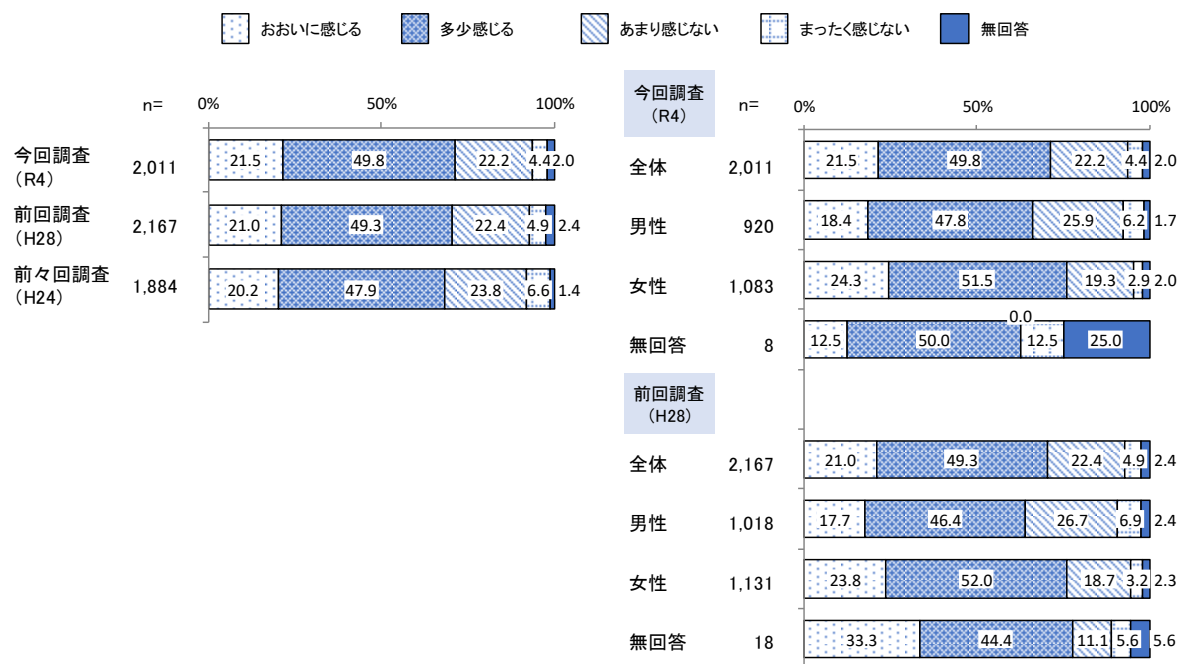


## 26 ストレスの有無

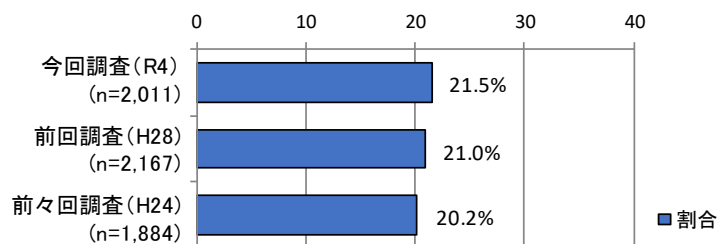
### 問19 あなたは、ここ1か月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

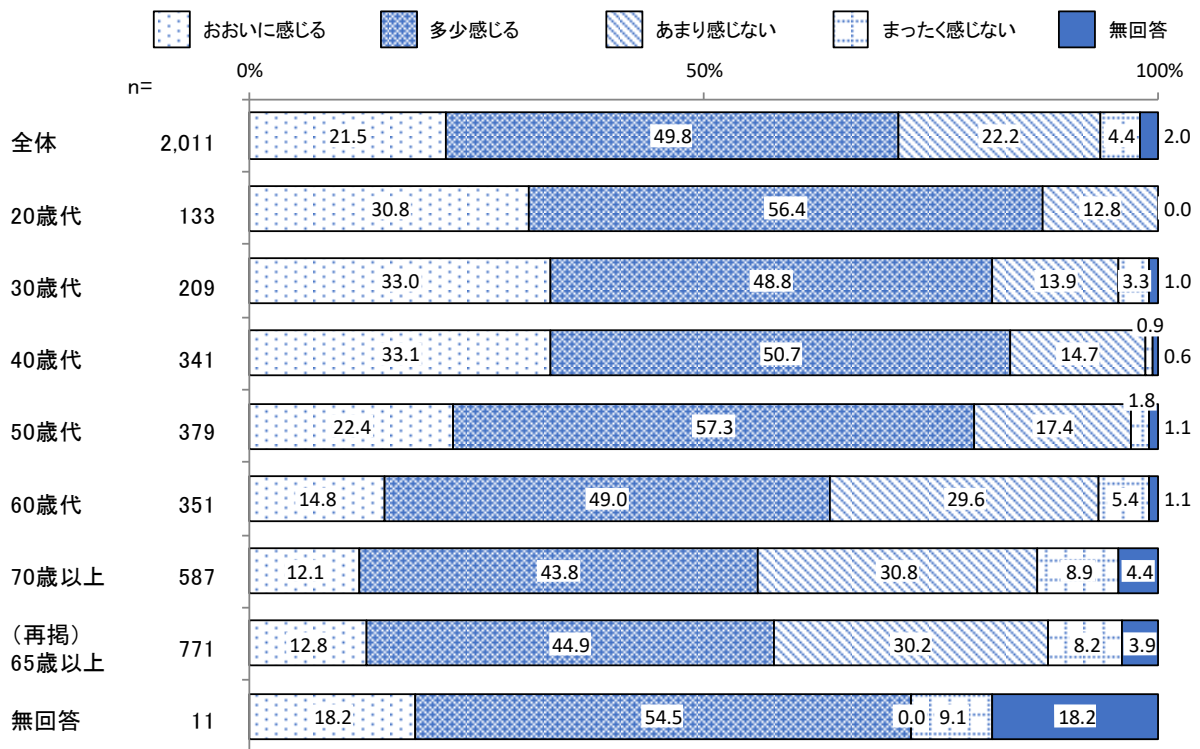
- ここ1か月間のストレスの感じ方について、全体の21.5%が「おおいに感じる」と回答しており、「多少感じる」と合わせたストレスを『感じる』人は71.3%を占め、前回調査(70.3%)よりも割合はやや高くなっている。
- 性別でみると、ストレスを『感じる』人は女性(75.8%)が男性(66.2%)より9.6ポイント高くなっている。



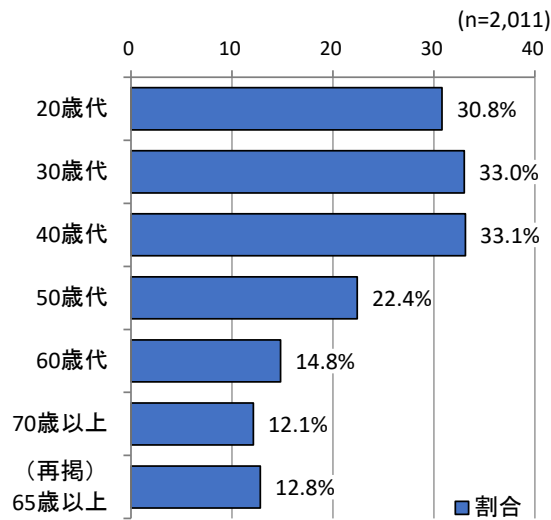
#### ◆ ストレスを「おおいに感じる」者の割合 (前回との比較)



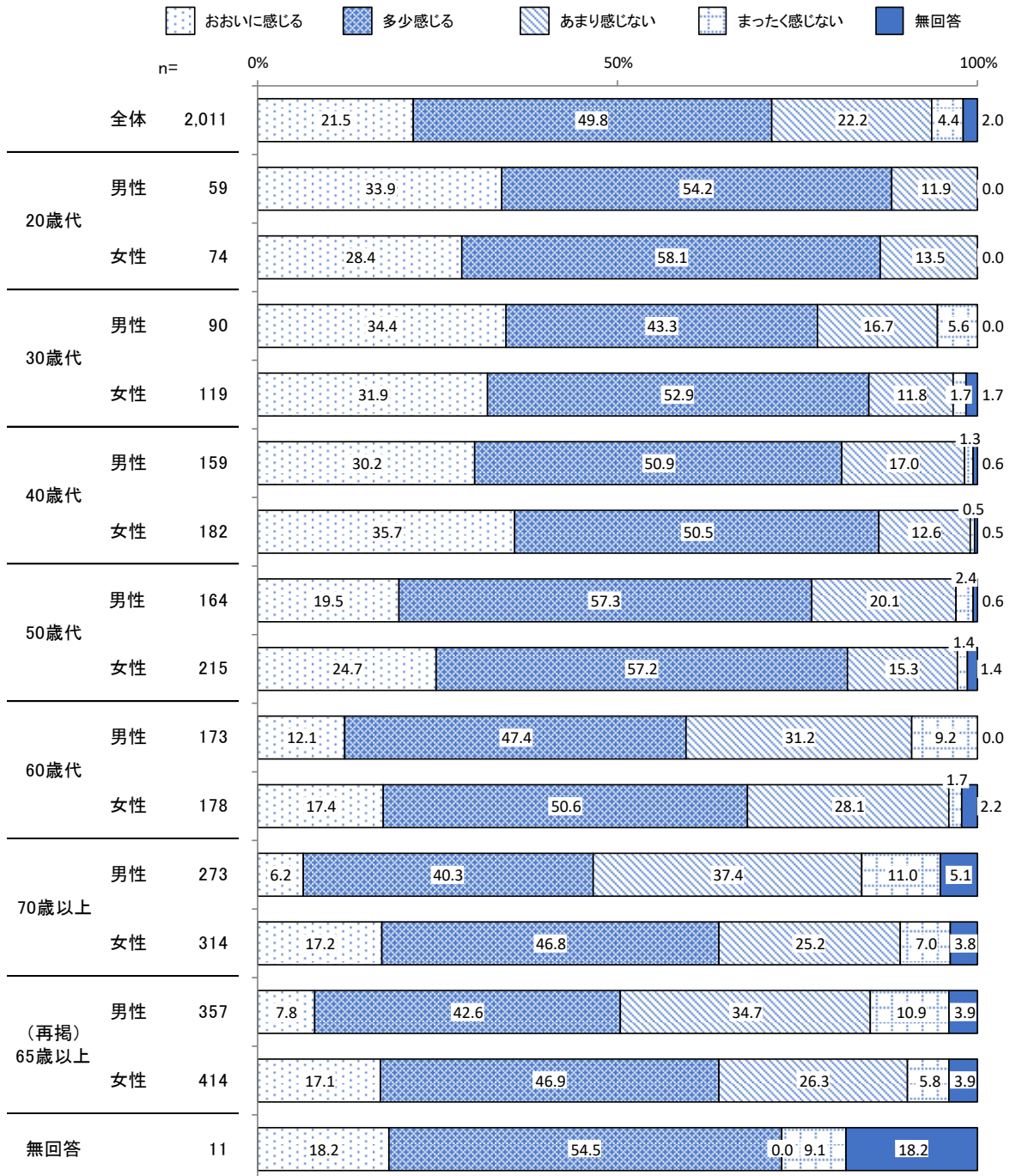
■ 年代別でみると、ストレスを『感じる』人は20歳代（87.2%）が最も高く、70歳以上（55.9%）が最も低くなっている。



◆ ストレスを「おおいに感じる」者の割合（年代別）



■ 性年代別でみると、20歳代を除く全ての年代では女性が男性よりストレスを『感じる』人の割合が高くなっている。



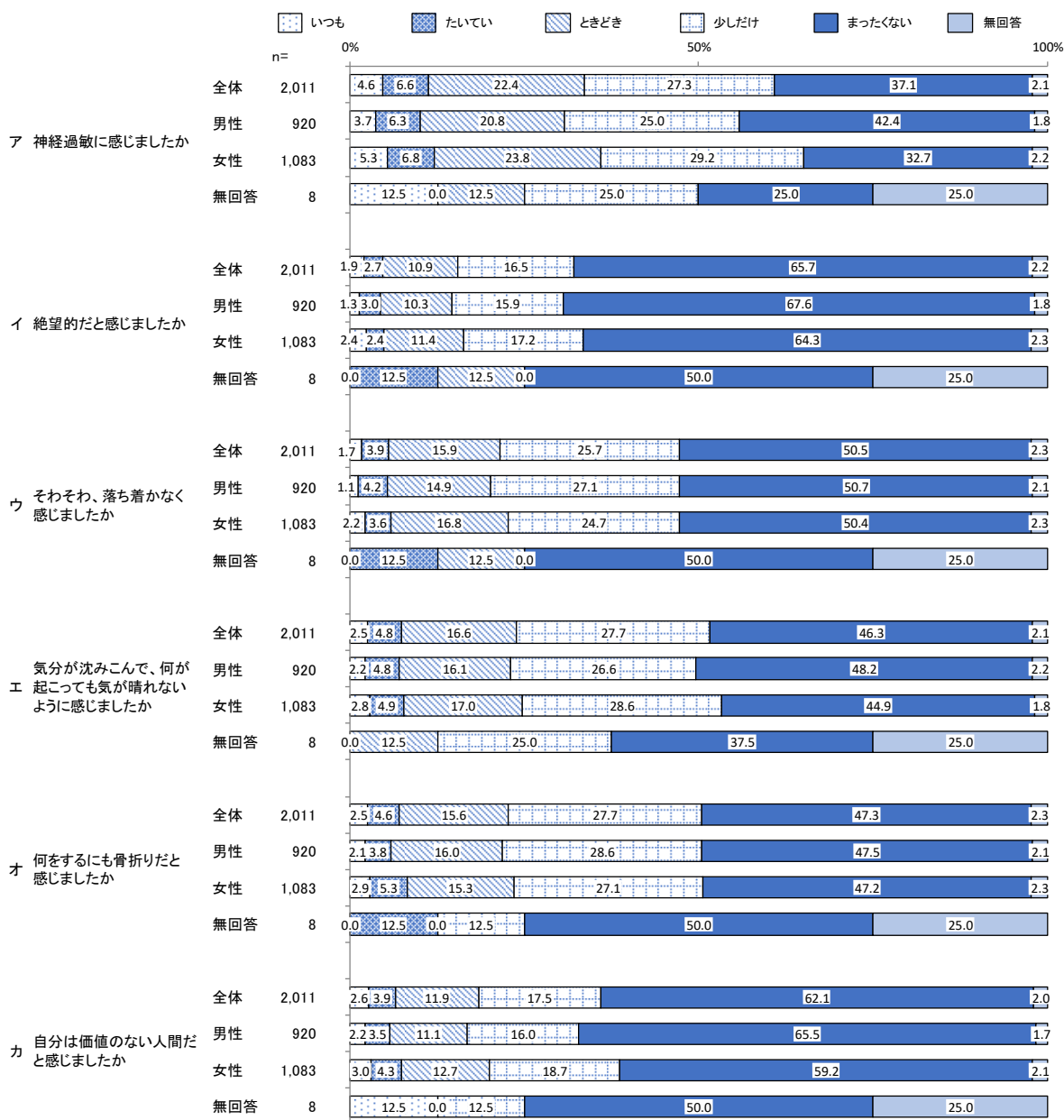
## 27 こころの健康状態

問20 過去1か月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1ずつ〇印をつけてください。

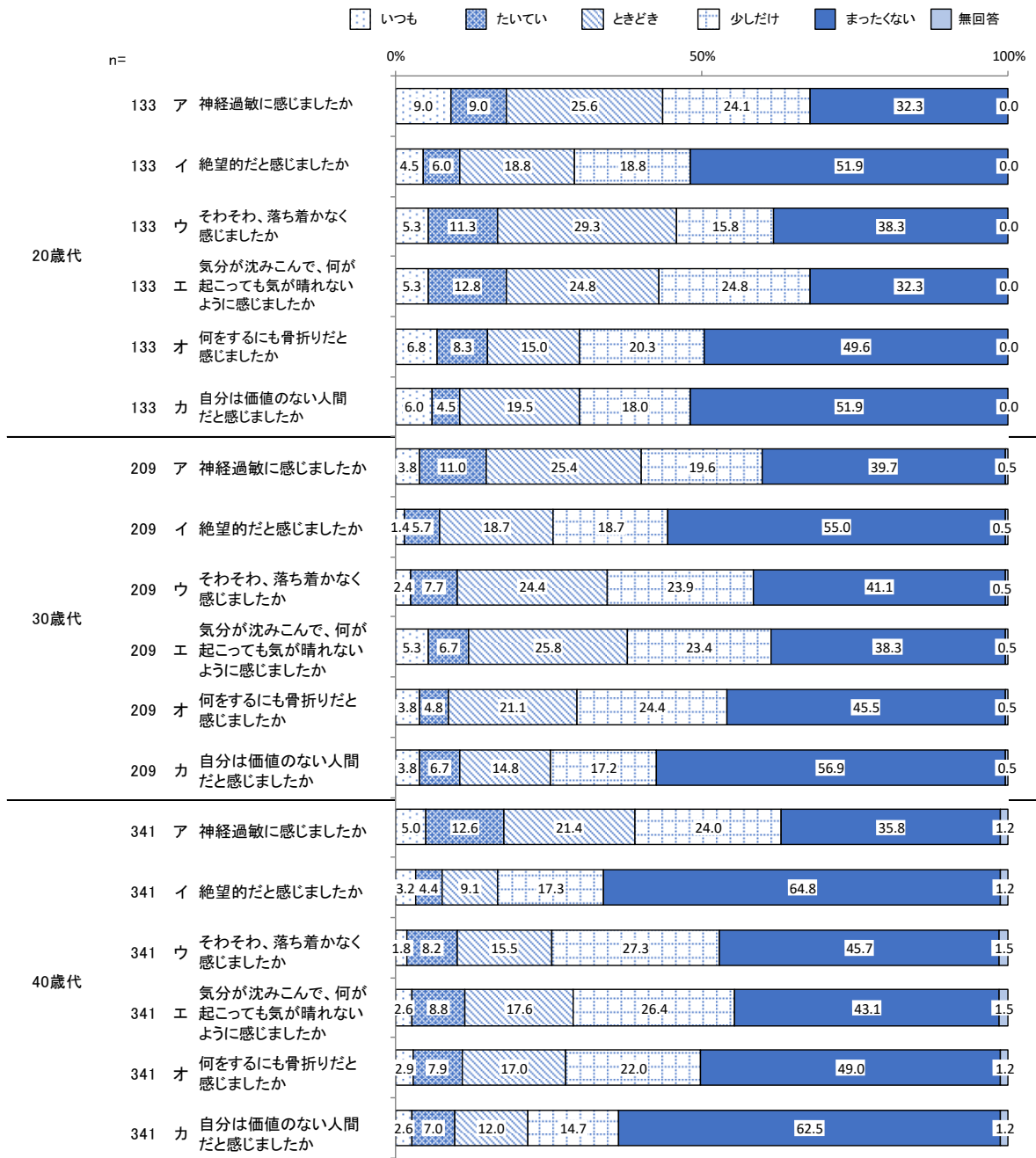
- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をするにも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

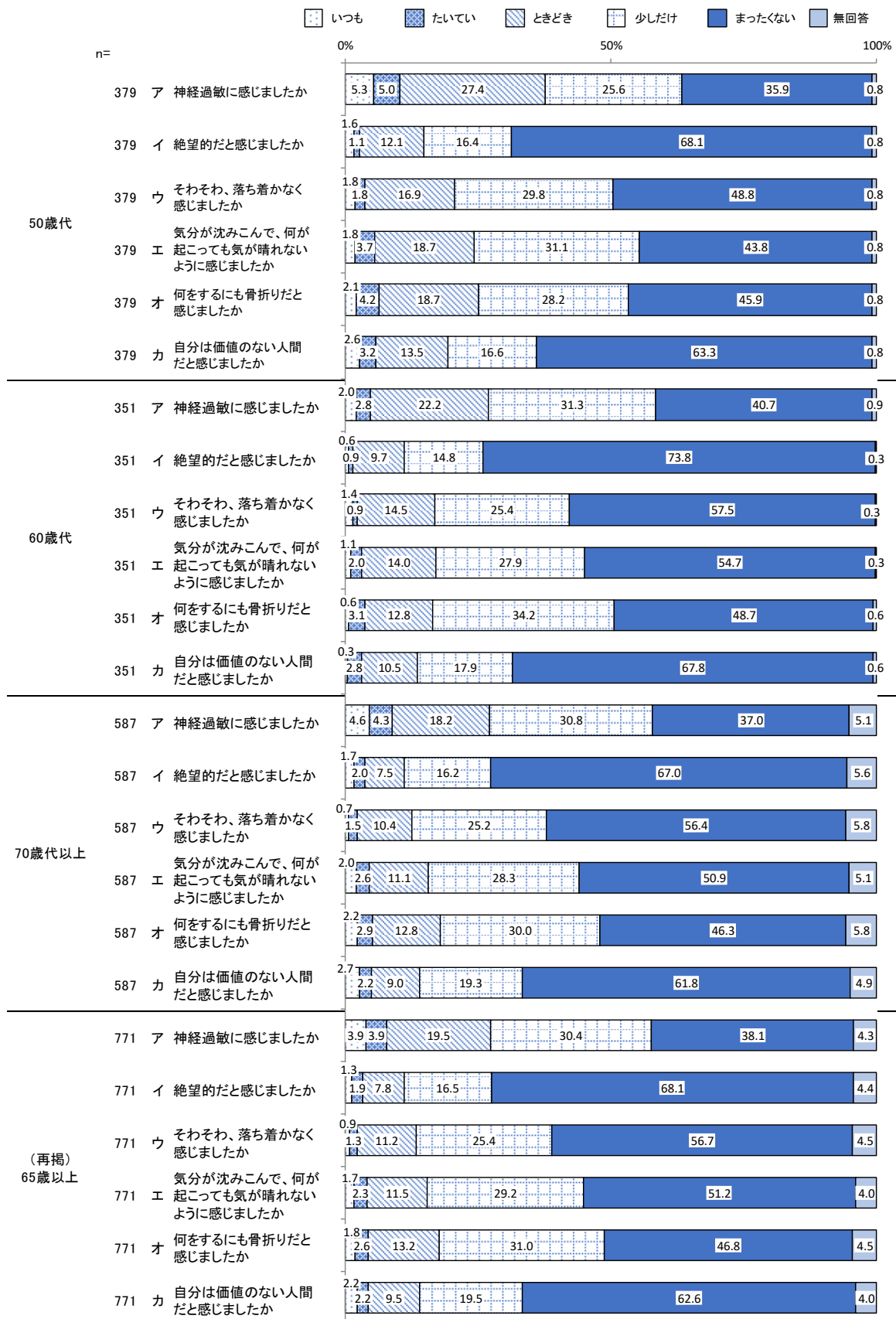
1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5全くない

- こころの健康状態について、全体では「神経過敏に感じましたか」について「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人が11.2%と最も高くなっている。
- 性別でみると、全ての項目で「いつも」「たいてい」と答えた人の割合は、男女の間で大きな差は見られなかった。



■年代別でみると、全ての項目で20歳代～40歳代で『感じた』人の割合が50歳以上と比べ高くなっている。



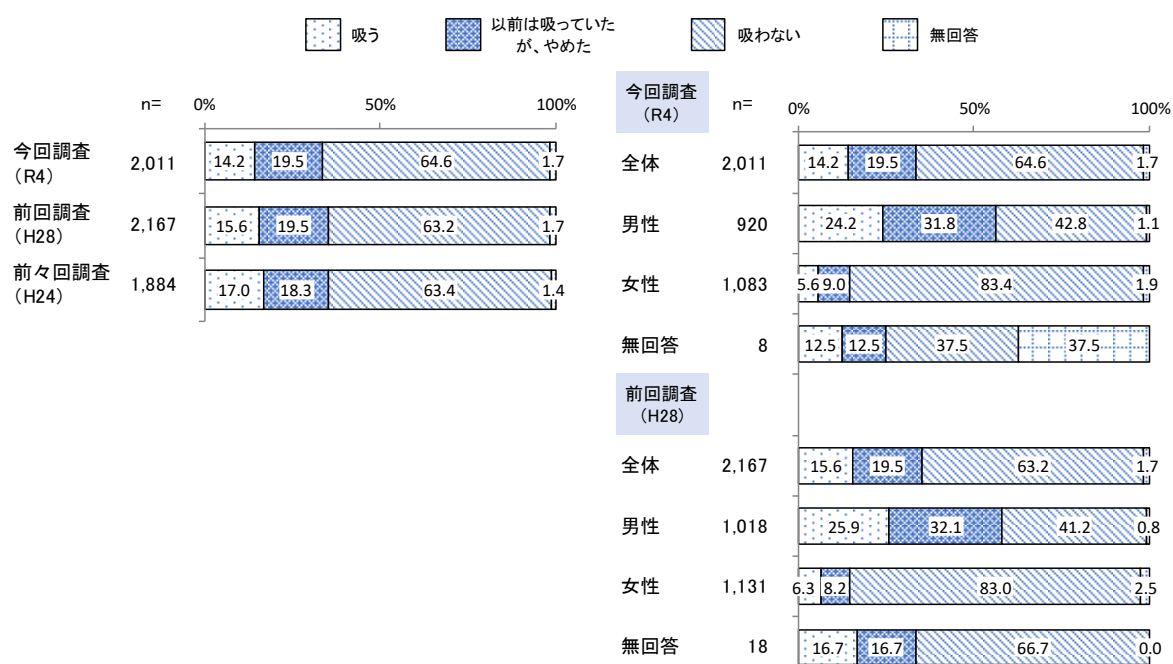


## 28 喫煙の状況

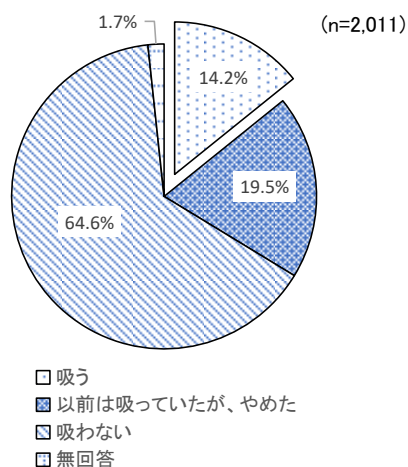
問 2 1 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号 1 つに○印をつけ、( ) の中も御記入ください。

1 吸う→1日約( )本, 喫煙年数( )年  
 2 以前は吸っていたが、やめた→( )年前にやめた 3 吸わない

- 喫煙状況について、たばこを「吸う」人の割合は全体の 14.2%で、前回調査の 15.6%よりやや低くなっている。また、「以前は吸っていたがやめた」人の割合は全体の 19.5%となっており、前回調査と変化はない。
- 性別でみると、現在喫煙している人の割合は男性 (24.2%) が女性 (5.6%) より 18.6ポイント高くなっている。

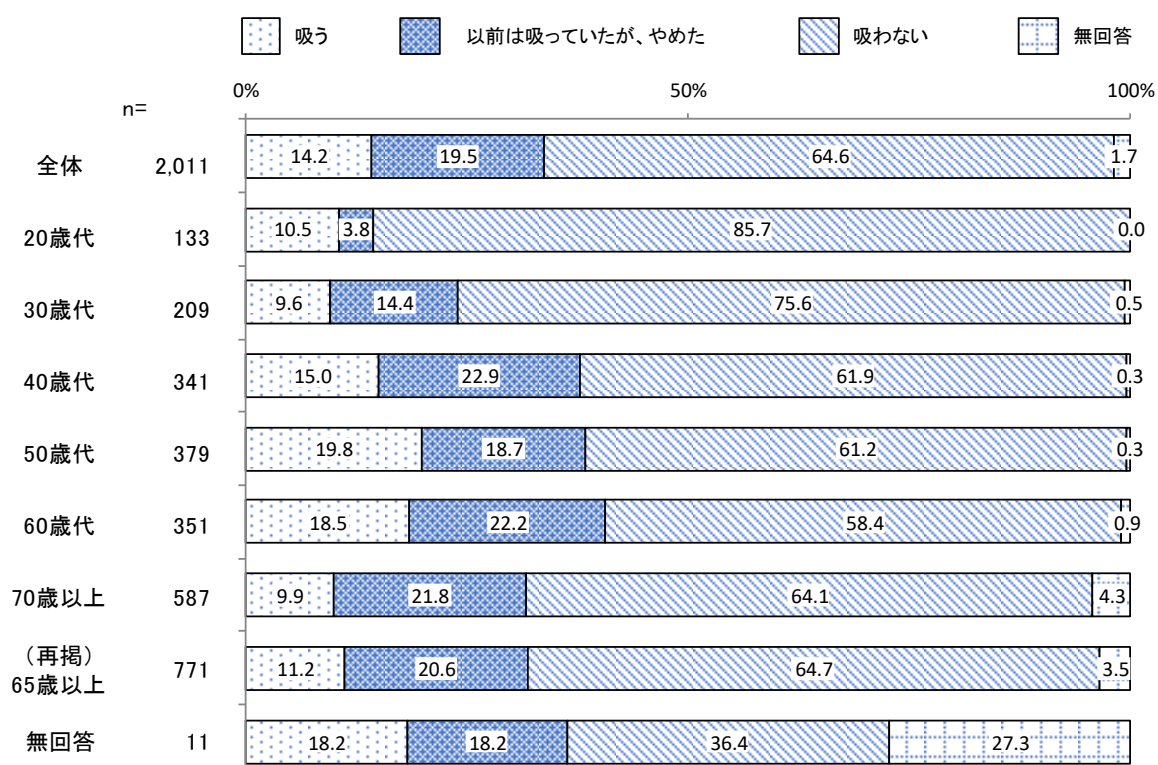


### ◆喫煙状況

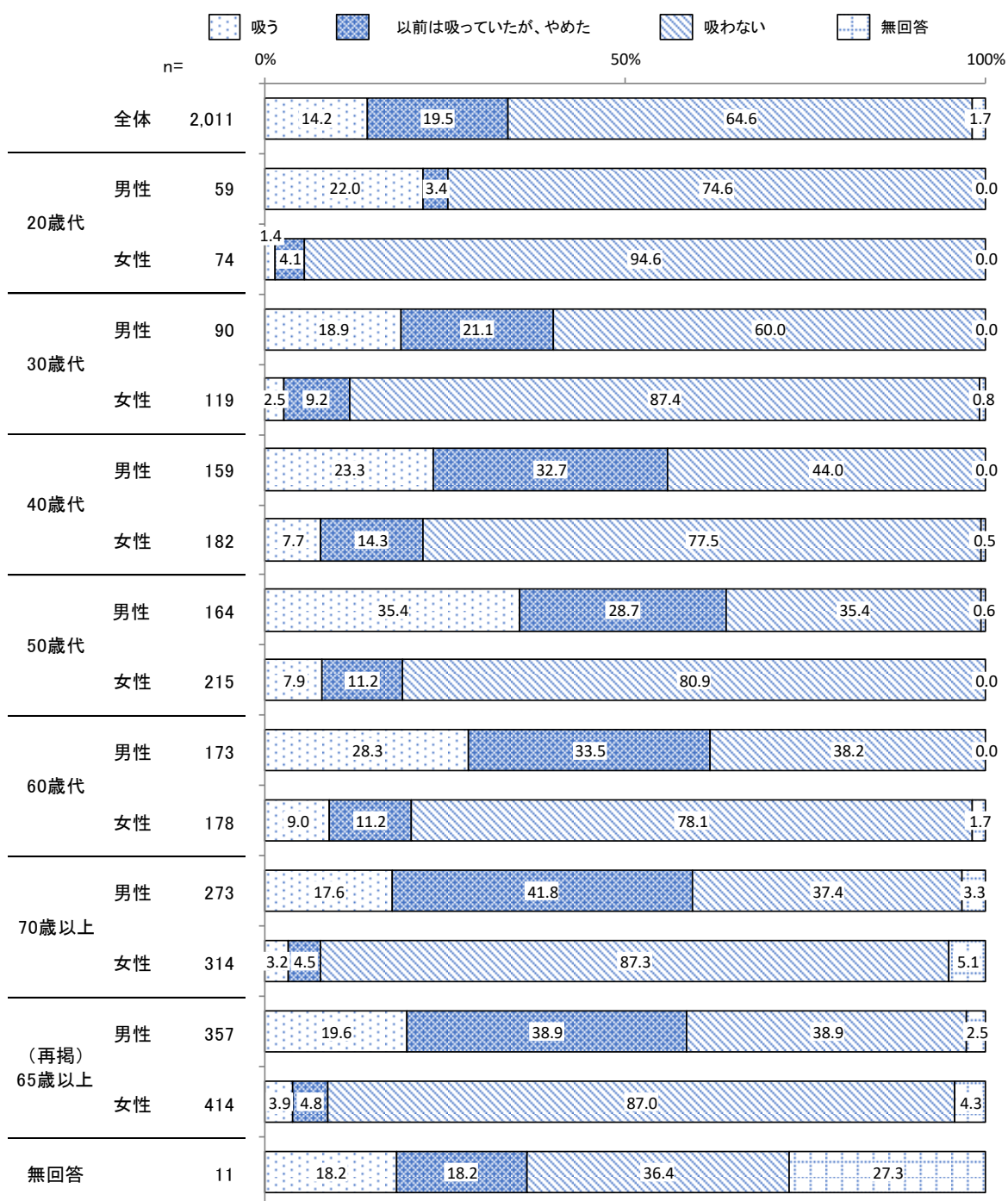




■ 年代別でみると、現在喫煙しているのは50歳代が19.8%と最も高く、60歳代(18.5%)、40歳代(15.0%)と続き、30歳代が9.6%と最も低くなっている。

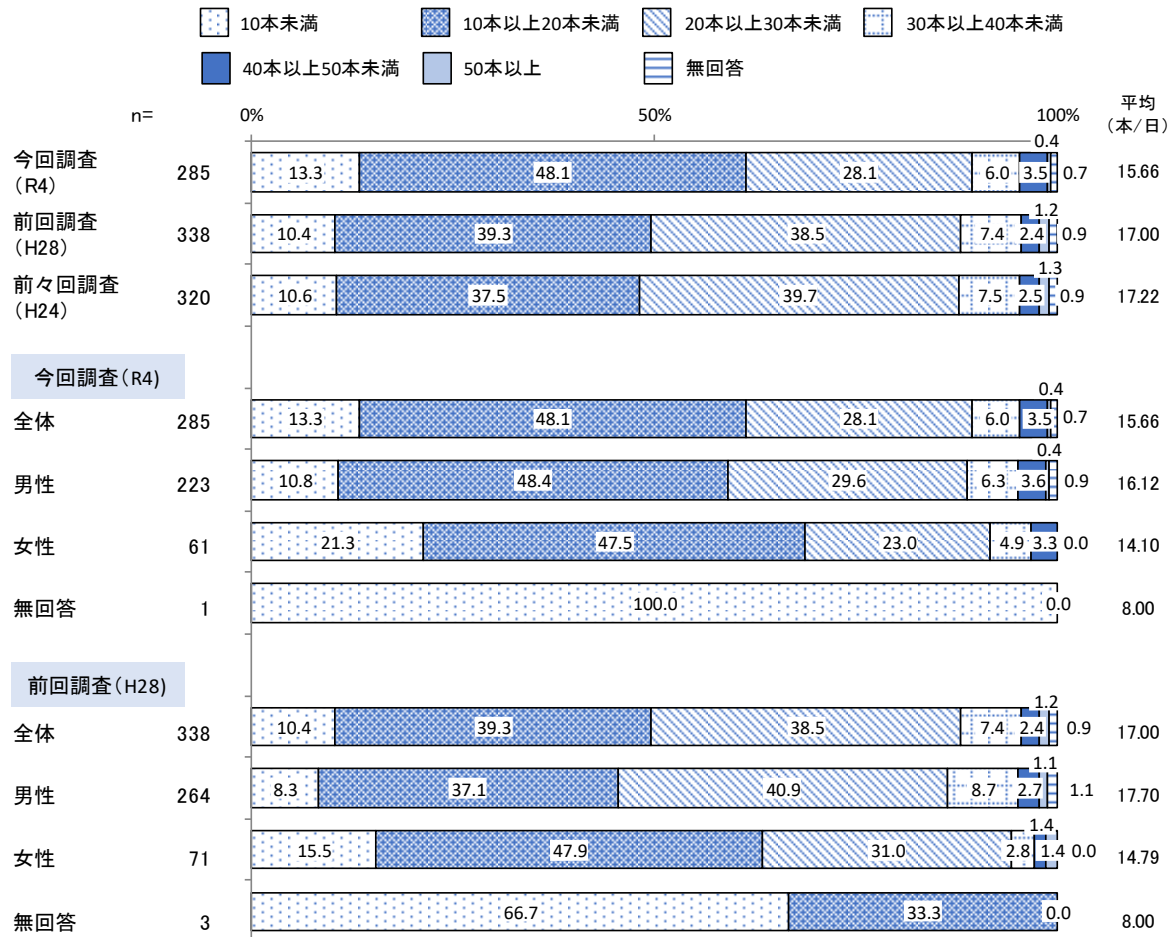


■ 性年代別でみると、たばこを「吸う」人の割合は50歳代（男性35.4%、女性7.9%）で男女の差が最も大きくなっている。

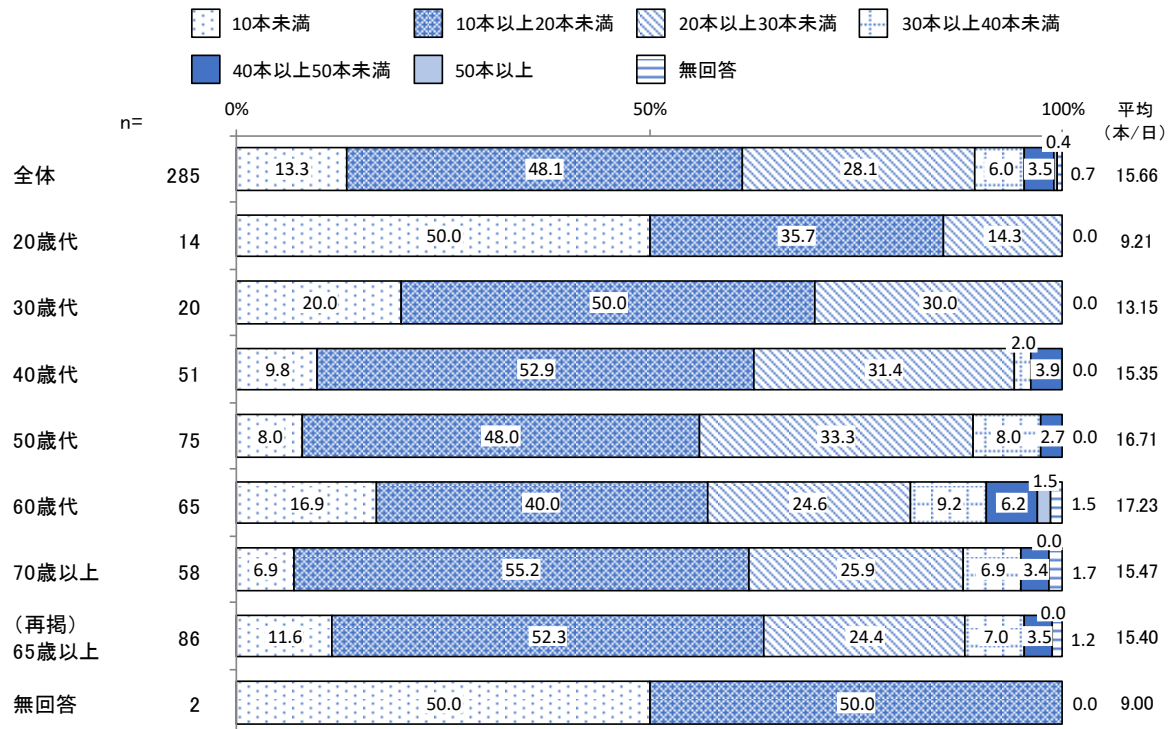


## 喫煙本数

- 喫煙者の1日あたりの喫煙本数の平均は、全体で15.66本と前回調査の17.00本と比べ1.34本減っている。
- 喫煙者の1日あたりの喫煙本数は、全体で「10本以上20本未満」(48.1%)が最も多く、次いで「20本以上30本未満」(28.1%)と続いている。
- 性別で見ると、男性(平均16.12本)が女性(平均14.10本)より2.02本多くなっている。

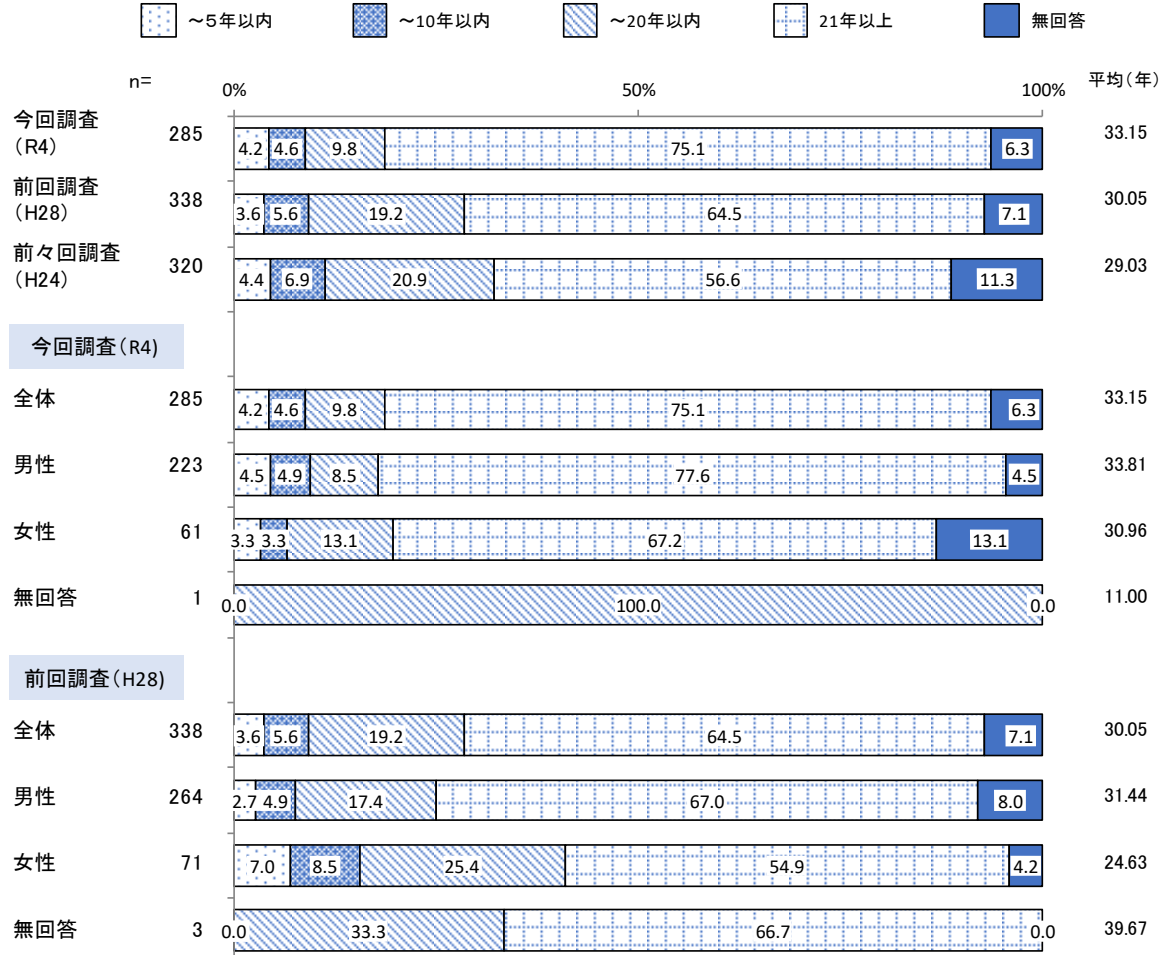


■ 年代別でみると、60歳代の平均喫煙本数は17.23本と最も多く、20歳代～60歳代までは年代が上がるにつれて1日の喫煙本数が多くなっており、70歳以上では減少している。

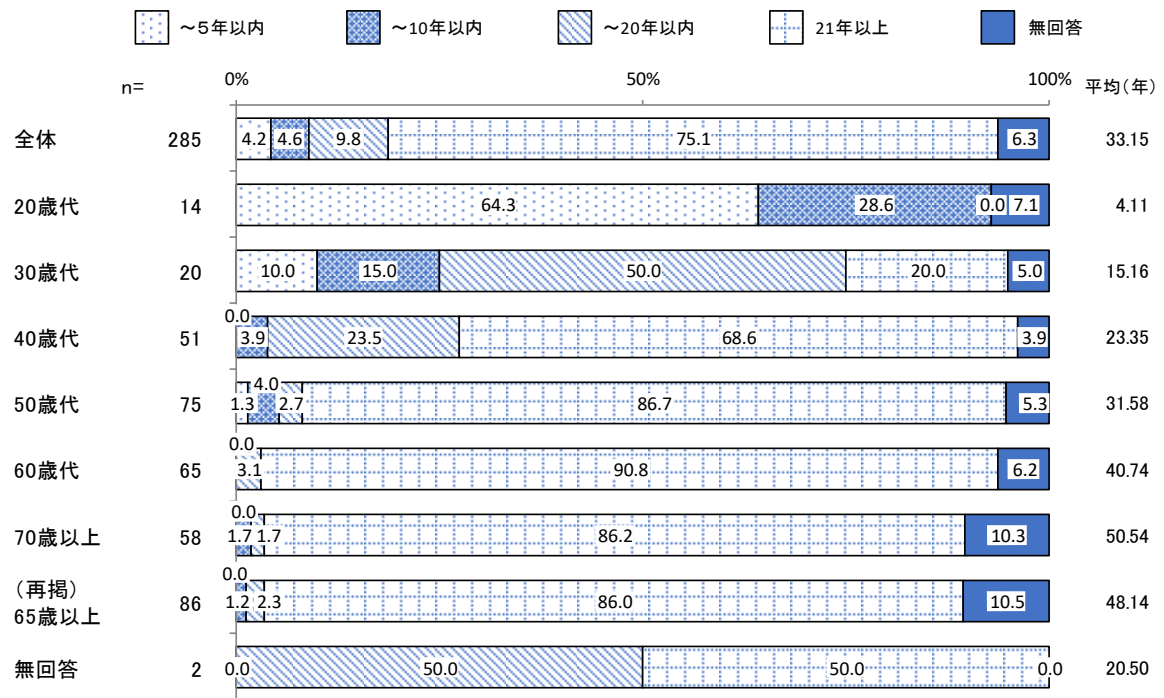


## 喫煙年数

- 喫煙者の喫煙年数の平均は、全体で 33.15 年と前回調査の 30.05 年と比べ長くなっている。
- 性別で見ると、男性（平均 33.81 年）が女性（平均 30.96 年）より 2.85 年長くなっている。

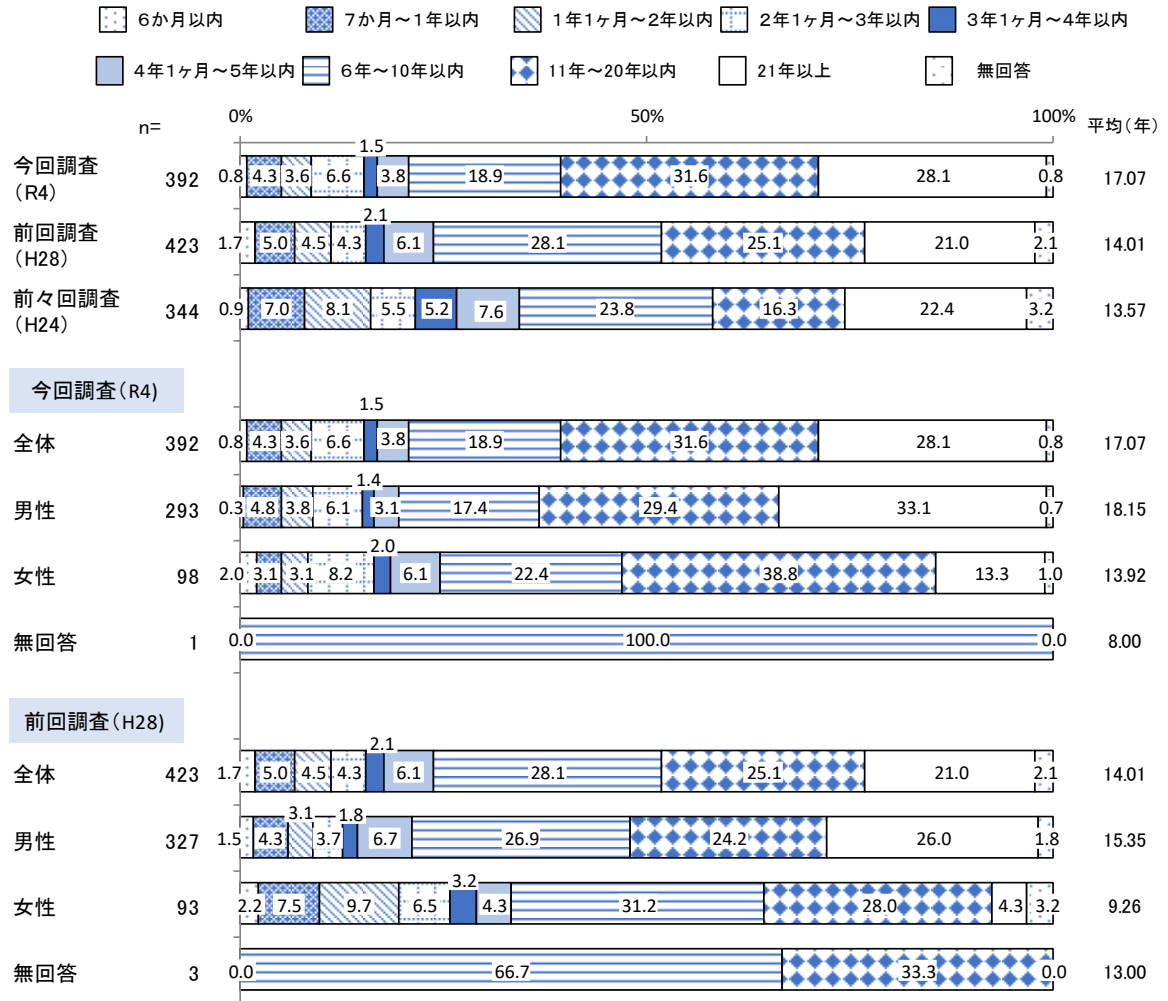


■ 年代別でみると、70歳以上で20年以内の喫煙開始が3.4%見られる。

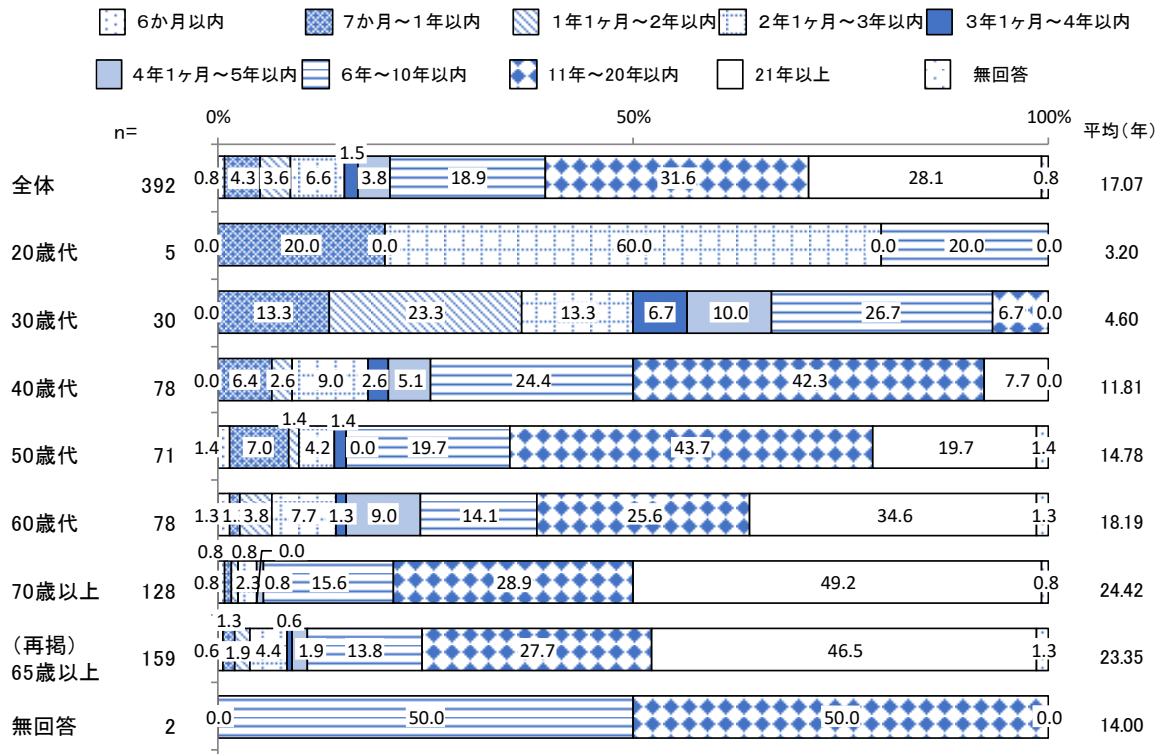


## 禁煙期間

- たばこをやめた人の禁煙期間は全体で平均17.07年と前回調査の14.01年と比べ長くなっている。
- 全体で「11～20年以内」が31.6%で最も高くなっている。
- 性別で見ると、男性（平均18.15年）の方が女性（平均13.92年）より平均の禁煙期間が長くなっている。



■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて禁煙期間の平均年数が長くなっており、特に30歳代(4.60年)と40歳代(11.81年)の間で7.21年と差が大きくなっている。





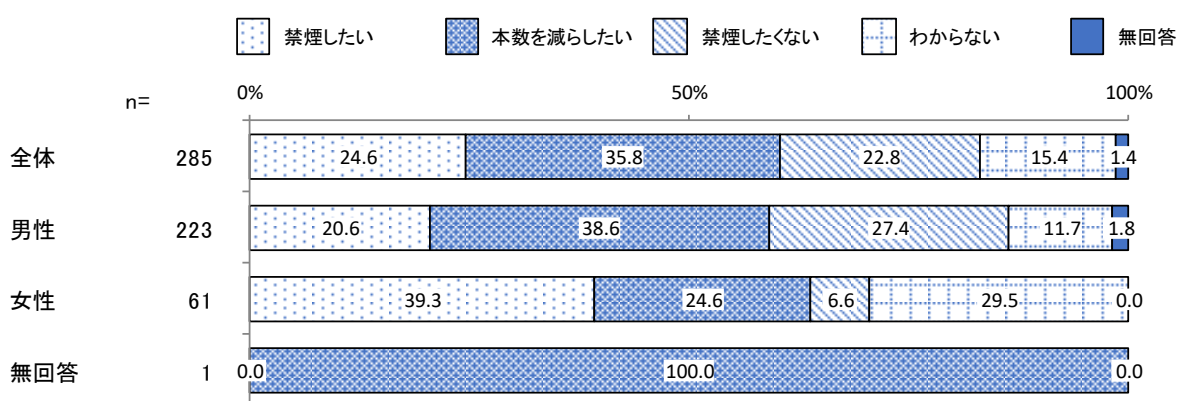
## 29 禁煙の意向

<問21で「1」と回答した方におたずねします。>

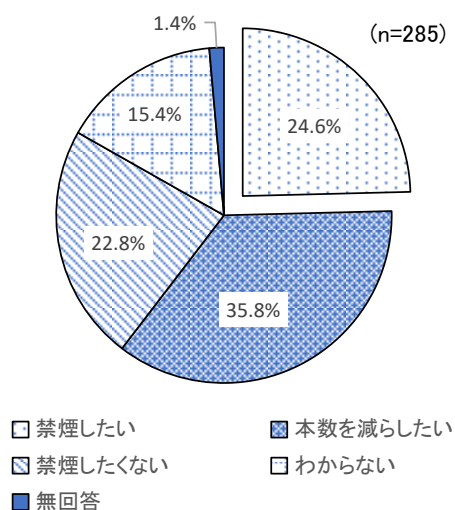
問21-1 あなたは禁煙したいと思いますか。(○印は1つ)

1 禁煙したい 2 本数を減らしたい 3 禁煙したくない 4 わからない

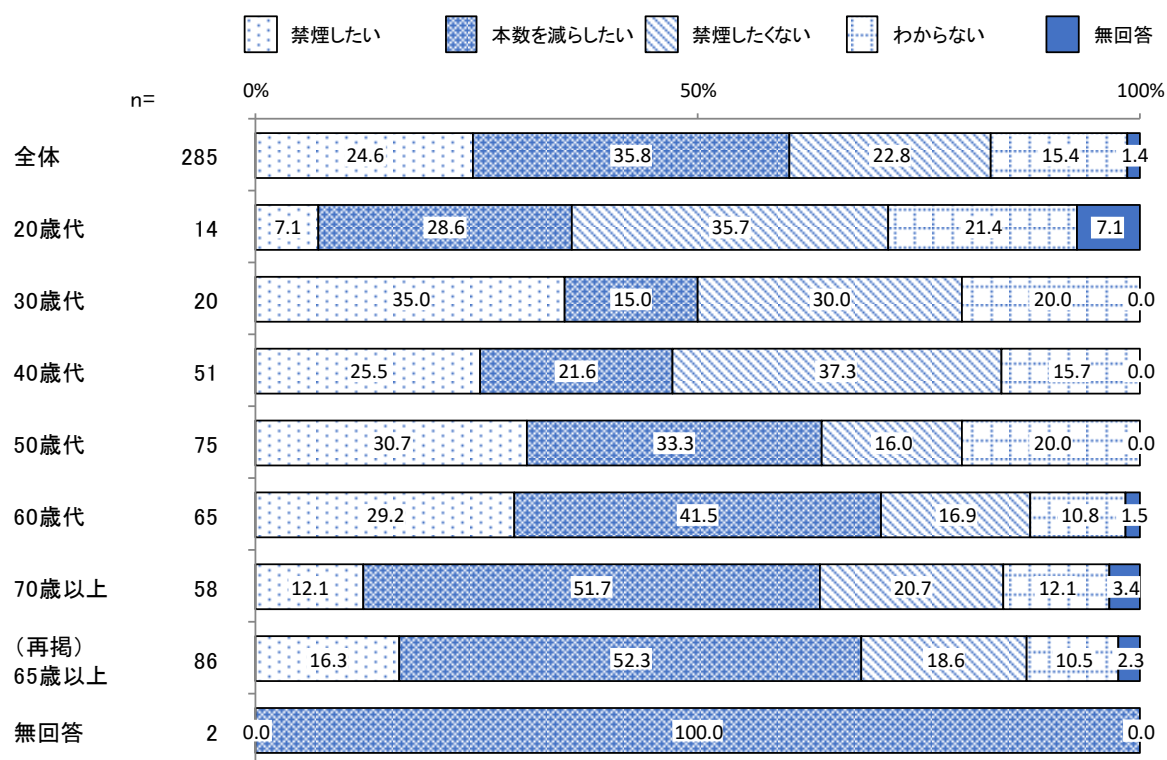
- 喫煙者の禁煙意向について、全体の24.6%が「禁煙したい」と回答しており、「本数を減らしたい」は35.8%となっている。また「禁煙したくない」は22.8%となっている。
- 性別で見ると、「禁煙したい」人の割合は女性(39.3%)が男性(20.6%)より18.7ポイント高くなっている。一方、「禁煙したくない」人の割合については男性(27.4%)が女性(6.6%)より20.8ポイント高くなっている。



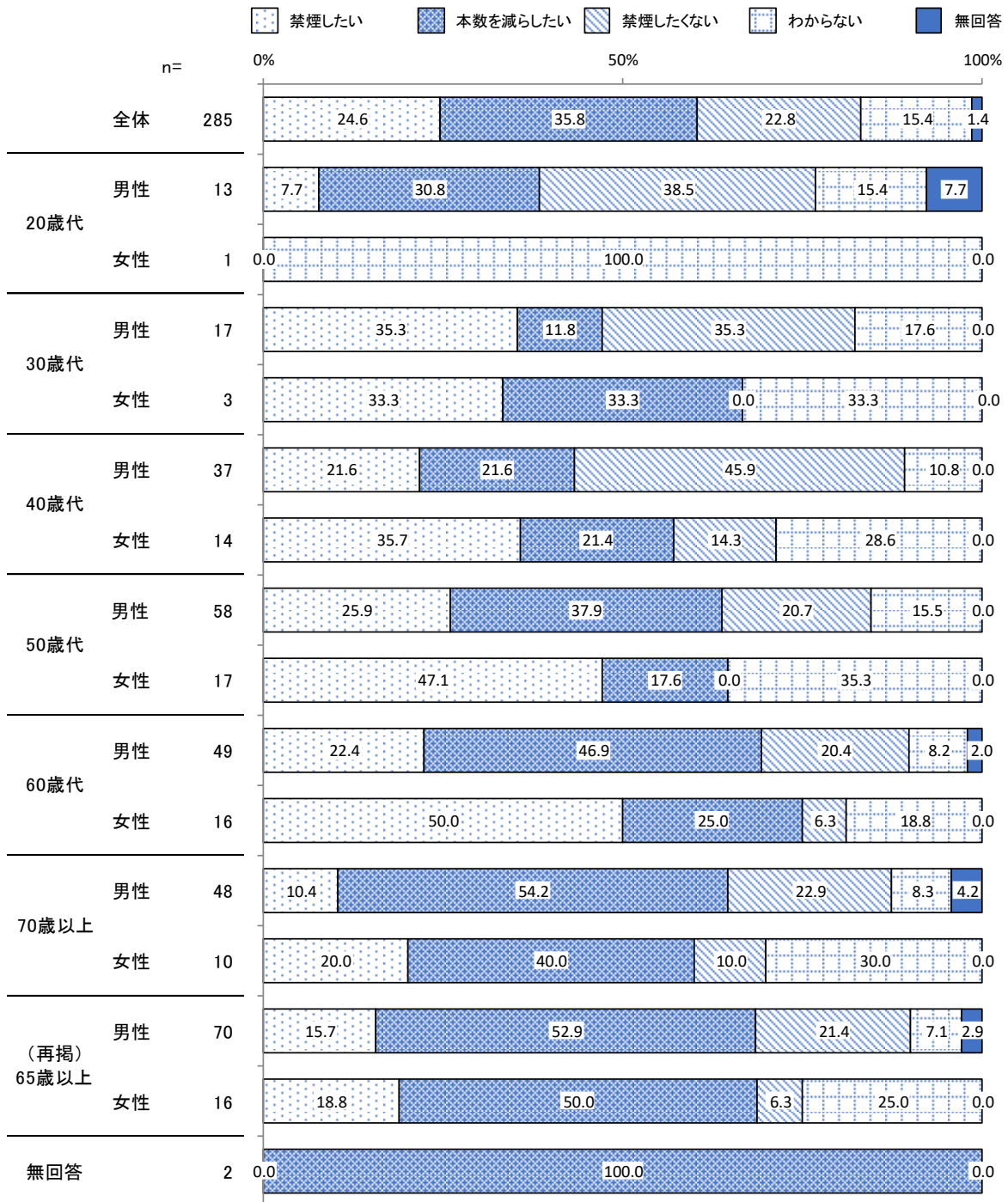
### ◆禁煙の意向



■ 年代別でみると、「禁煙したい」人の割合は、30歳代が35.0%で最も高くなっている。  
「禁煙したくない」人の割合は40歳代が37.3%で最も高くなっている。



■ 性年代別でみると、「禁煙したい」人の割合は女性 60 歳代（50.0%）が最も高く、これに対して男性 40 歳代（45.9%）の「禁煙したくない」人の割合が他の性年代と比べ最も高くなっている。

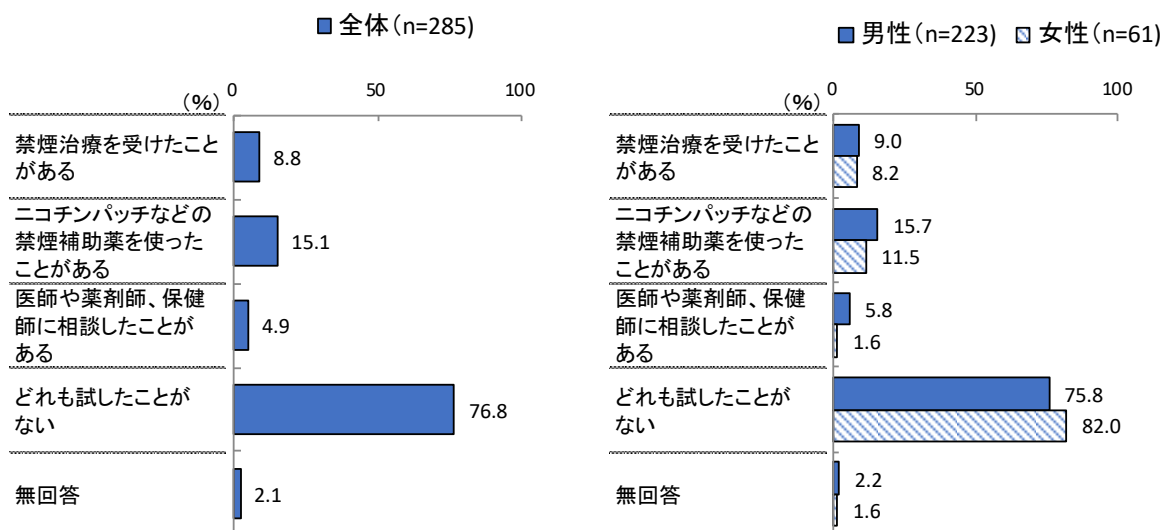


### 30 禁煙の方法

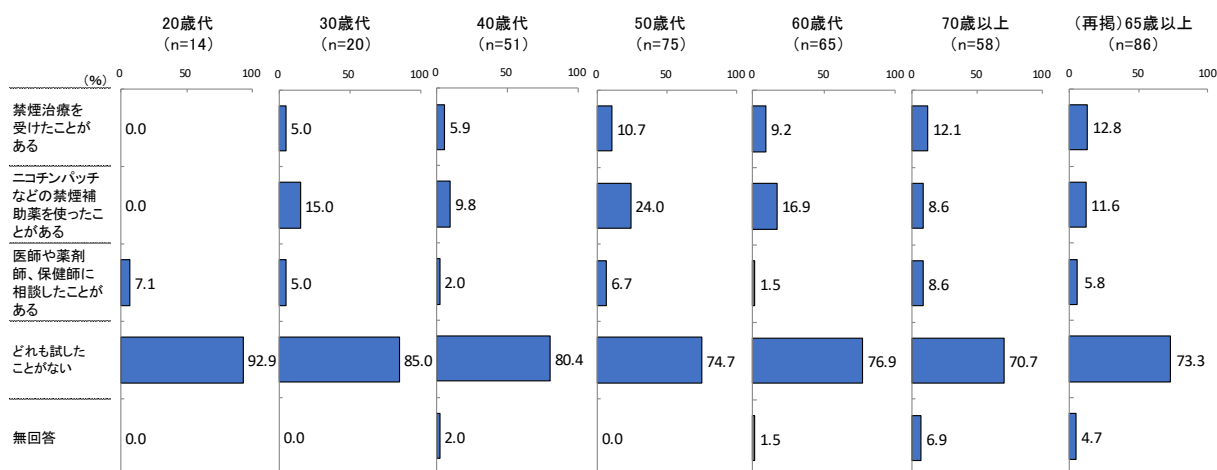
問 2 1 - 2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。  
(複数回答可)

- 1 禁煙治療を受けたことがある 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある  
3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある 4 どれも試したことがない

■ 禁煙のために試したことがあるものについて、全体の 76.8%が「どれも試したことがない」と回答しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「禁煙治療を受けたことがある」人の割合が高くなる傾向がある。「ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある」人の割合は50歳代が24.0%で最も高くなっている。



### 31 喫煙時の周囲への配慮の状況

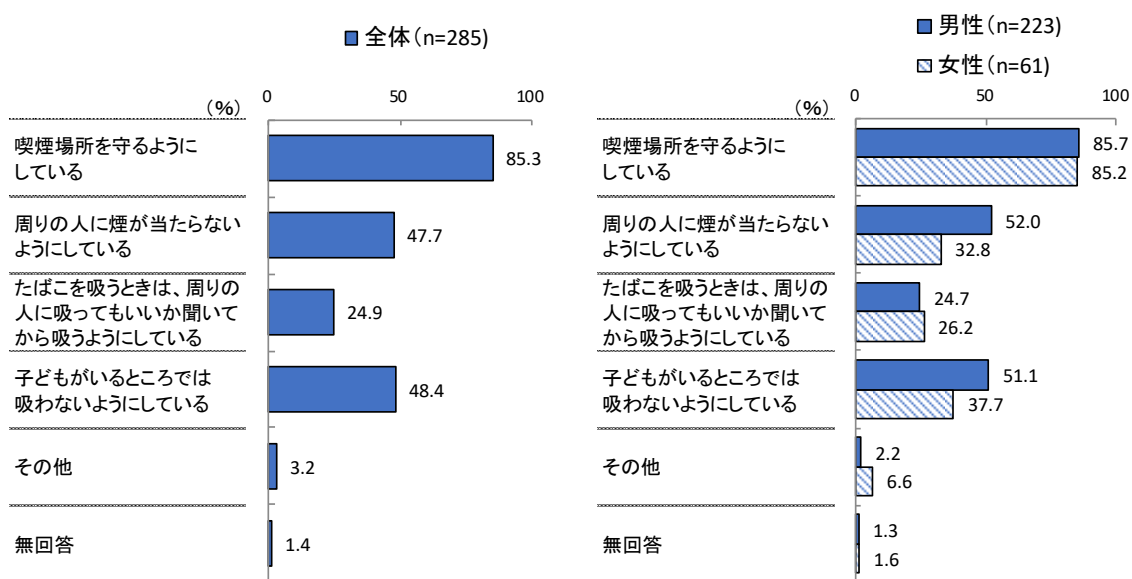
問 2 1 - 3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。

(複数回答可)

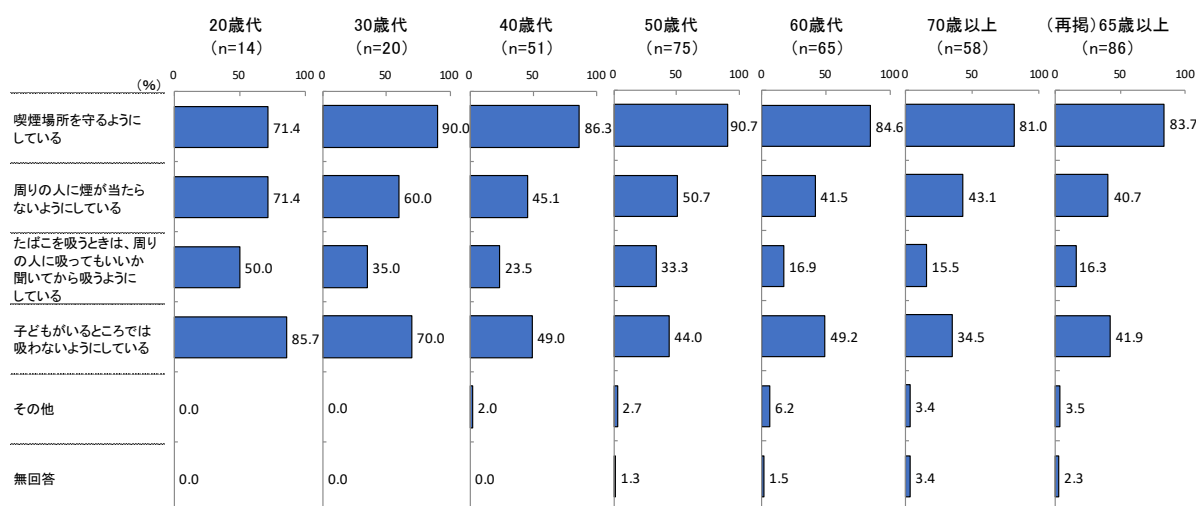
- 1 喫煙場所を守るようにしている 2 周りの人に煙が当たらないようにしている  
 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている  
 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている 5 その他

■ たばこを吸うときの周りの人への配慮について、全体の 85.3%が「喫煙場所を守るようにしている」と回答している。

■ 性別でみると、「周りの人に煙が当たらないようにしている」「子どもがいるところでは吸わないようにしている」では男性が女性より 10 ポイント以上高くなっている。



■ 年代別でみると、30歳代と50歳代では「喫煙場所を守るようにしている」が9割以上を占めている。また「周りの人に煙が当たらないようにしている」では20歳代、「子どもがいるところでは吸わないようにしている」では20歳代と30歳代が7割以上となっており、他の年代よりも高くなっている。

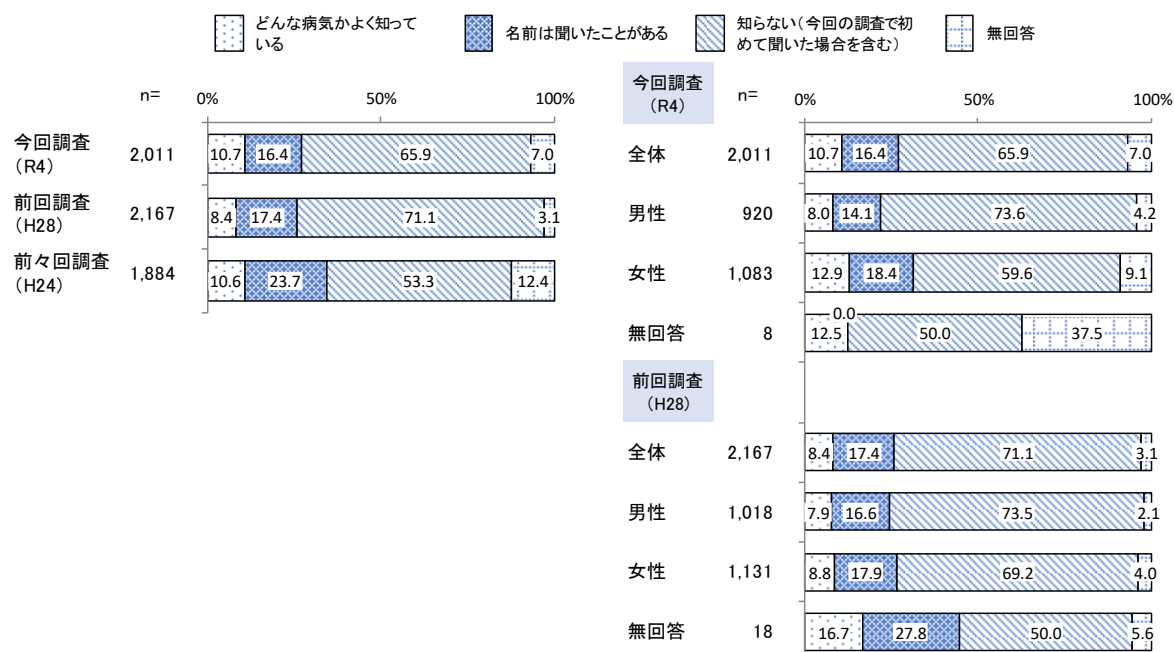


## 32 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

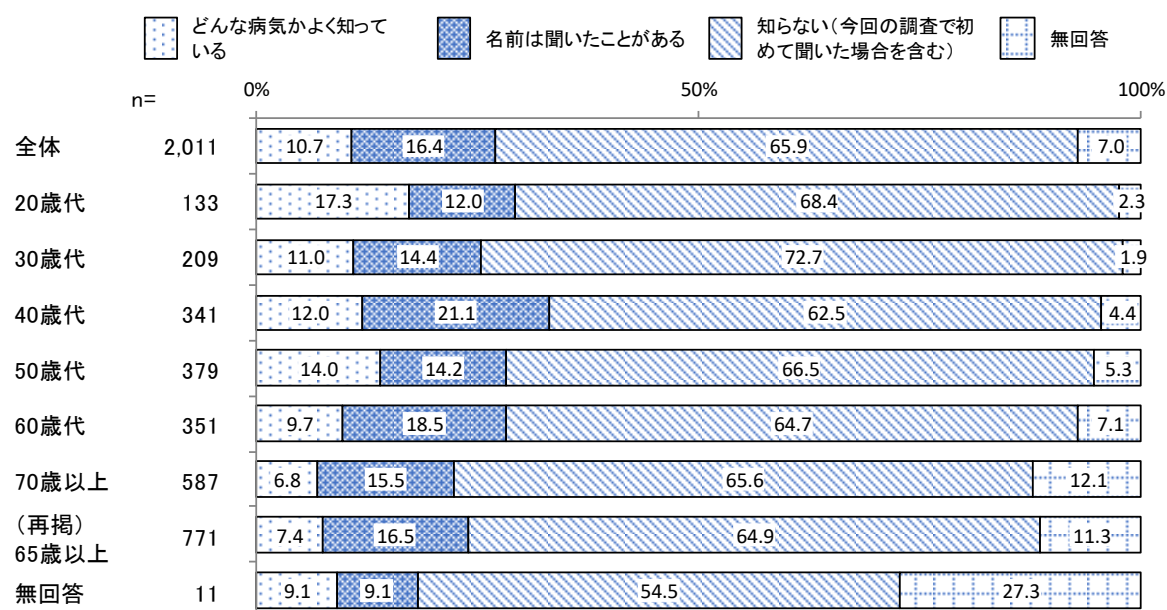
### 問22 シーオーピーディー あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（○印は1つ）

- 1 どんな病気かよく知っている 2 名前は聞いたことがある  
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

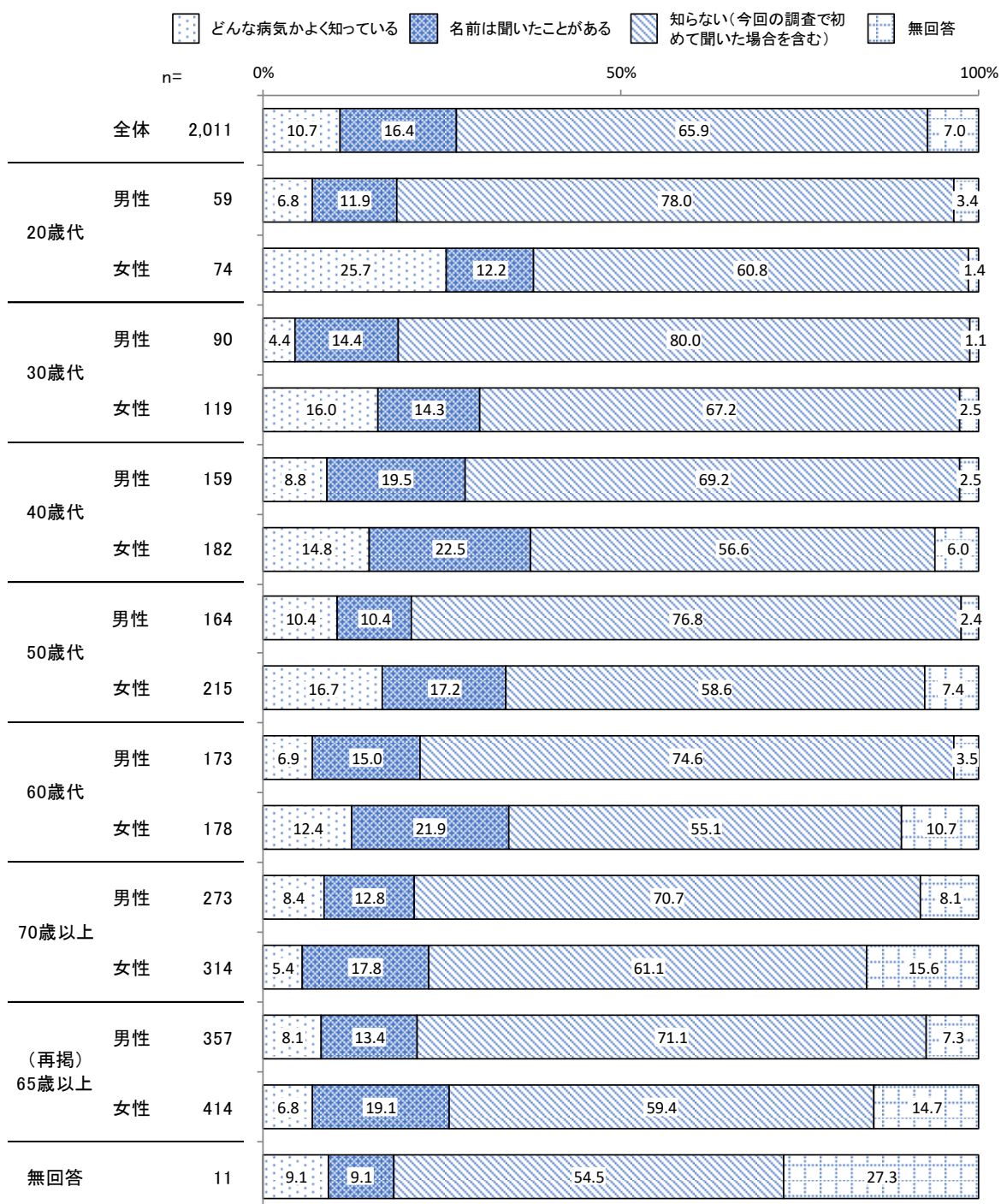
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、全体では「どんな病気かよく知っている」人の割合は10.7%で「名前は聞いたことがある」（16.4%）を合わせると、『認知している』人の割合は27.1%となっている。
- 性別でみると、COPDを『認知している』人の割合は女性（31.3%）が男性（22.1%）より9.1ポイント高くなっている。



- 年代別でみると、『認知している』人の割合は40歳代が33.1%で最も高いのに対し、70歳以上は22.3%と最も低くなっている。



■ 性年代別でみると、『認知している』人の割合は20歳代（男性18.7%、女性37.9%）で男女の差が最も大きくなっている。



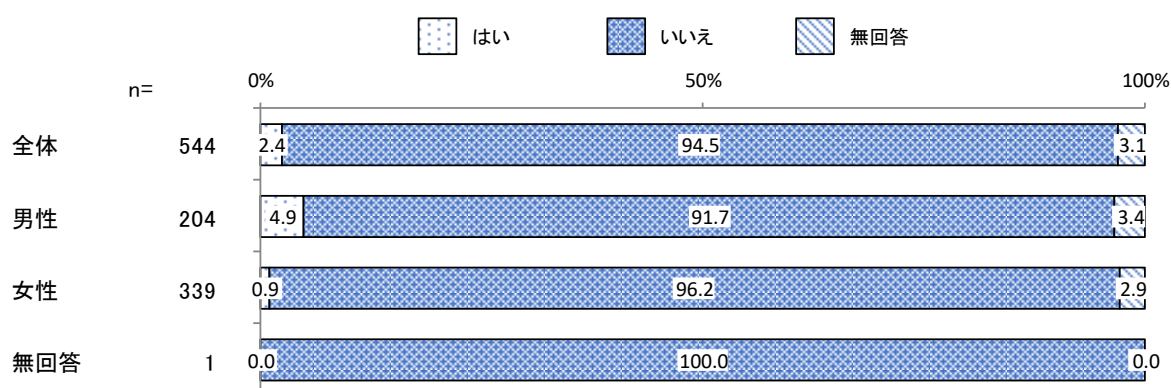
### 33 COPDの罹患経験

<問22で「1」または「2」と回答した方にお尋ねします。>

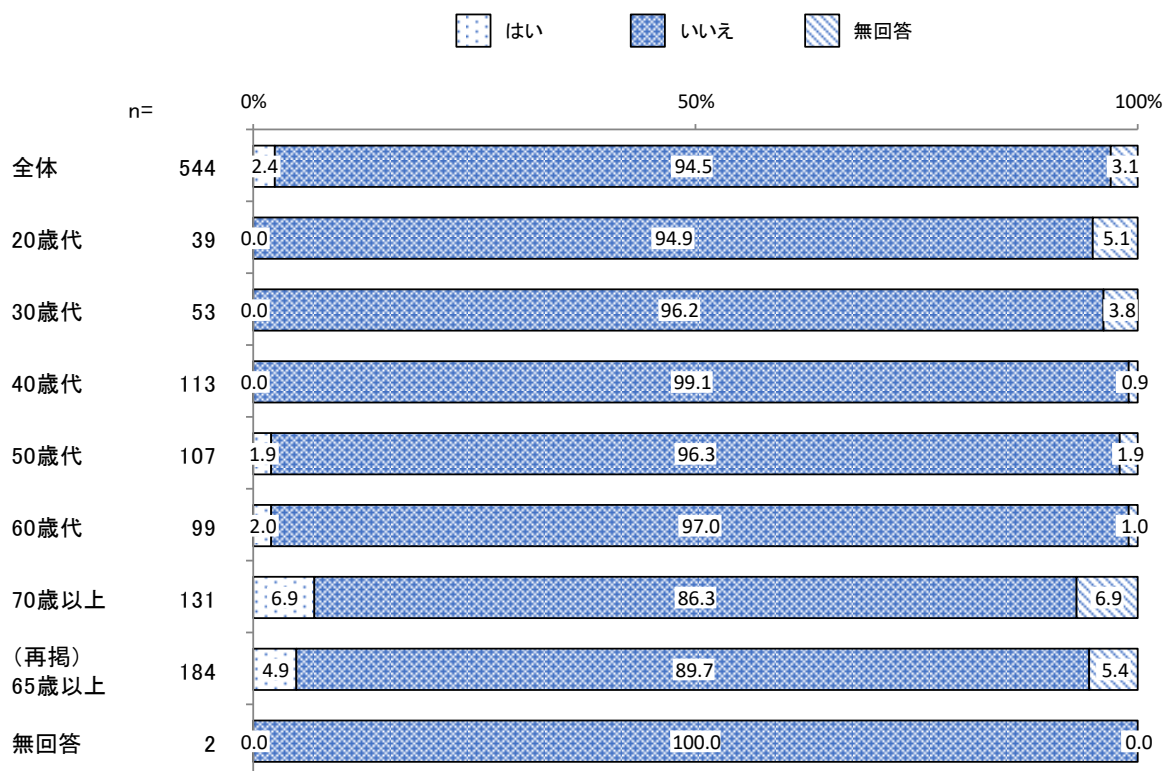
問22-1 あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断されたことがありますか。

1はい 2いいえ

- COPDを『認知している』人のうち、実際にCOPDであるとの診断された経験がある人の割合は、全体で2.4%となっている。
- 性別でみると、COPDであるとの診断された経験がある人の割合は男性(4.9%)が女性(0.9%)より4ポイント高くなっている。



- 年代別でみると、COPDと診断されたことがある人の割合は50歳代では1.9%、60歳代では2.0%、70歳以上では6.9%と年代が高くなるにつれて高くなっている。

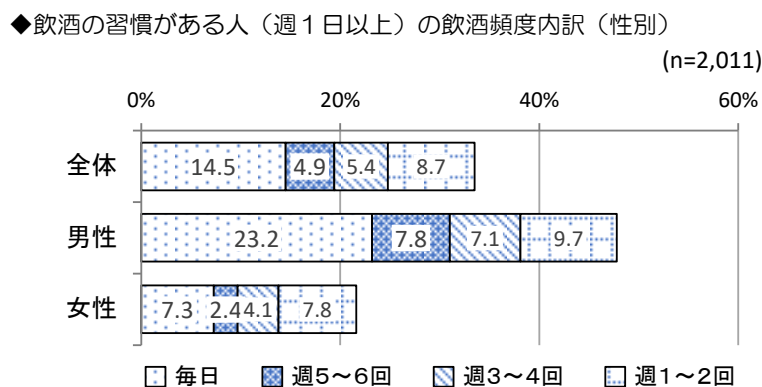
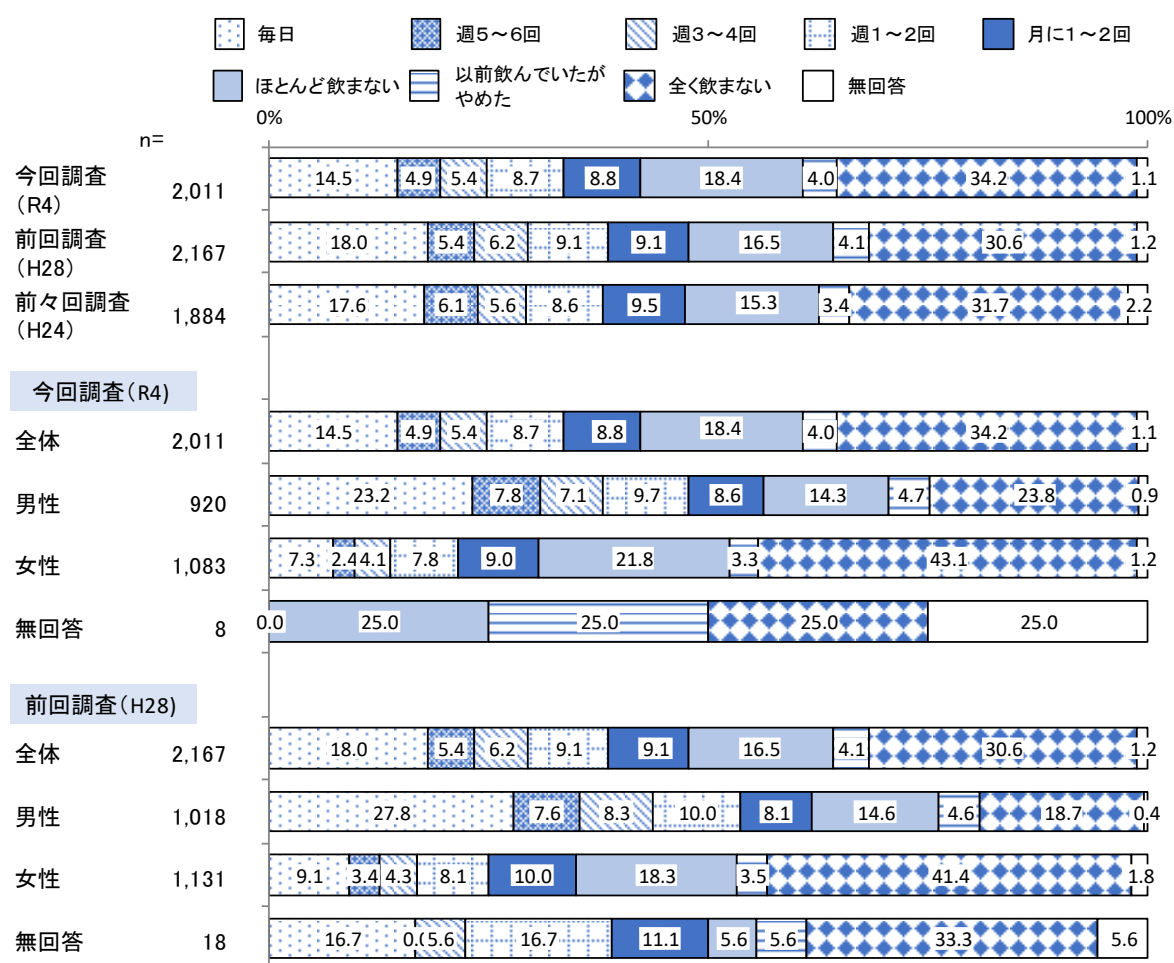




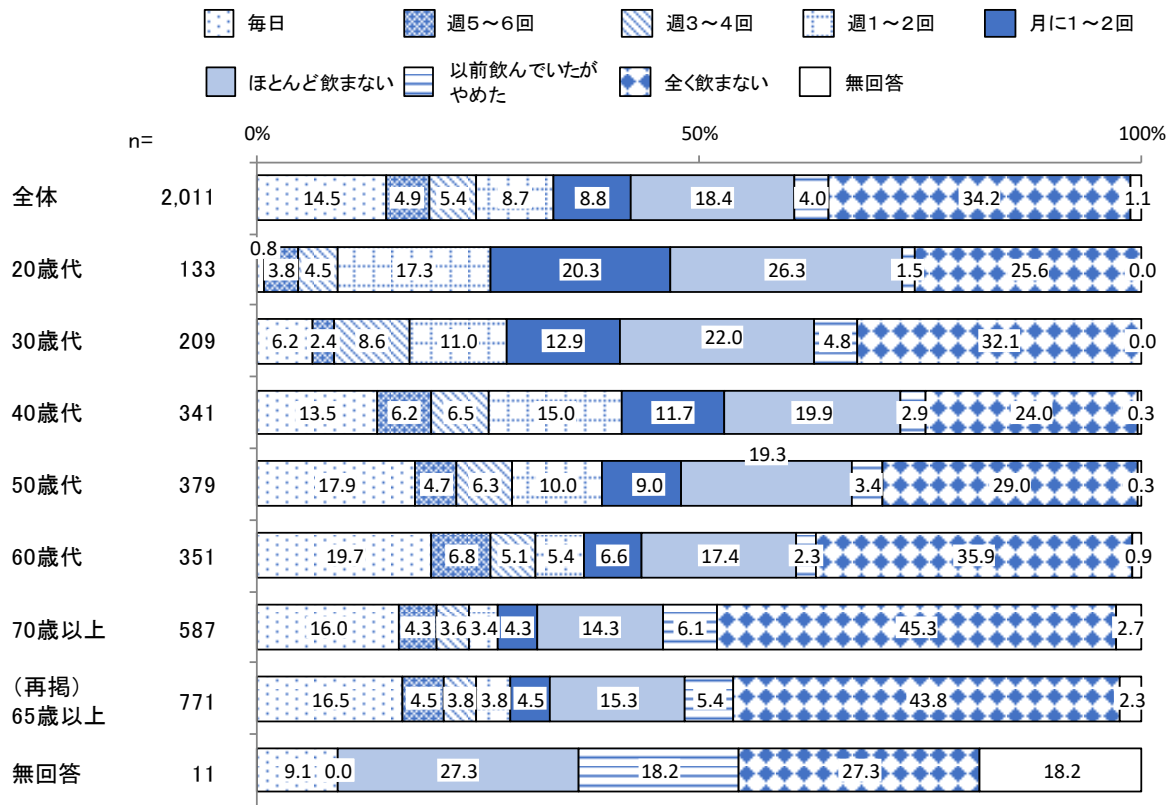
### 34 飲酒頻度

**問23 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)**  
 1 毎日 2 週5～6回 3 週3～4回 4 週1～2回 5 月に1～2回  
 6 ほとんど飲まない 7 以前飲んでいたがやめた 8 全く飲まない

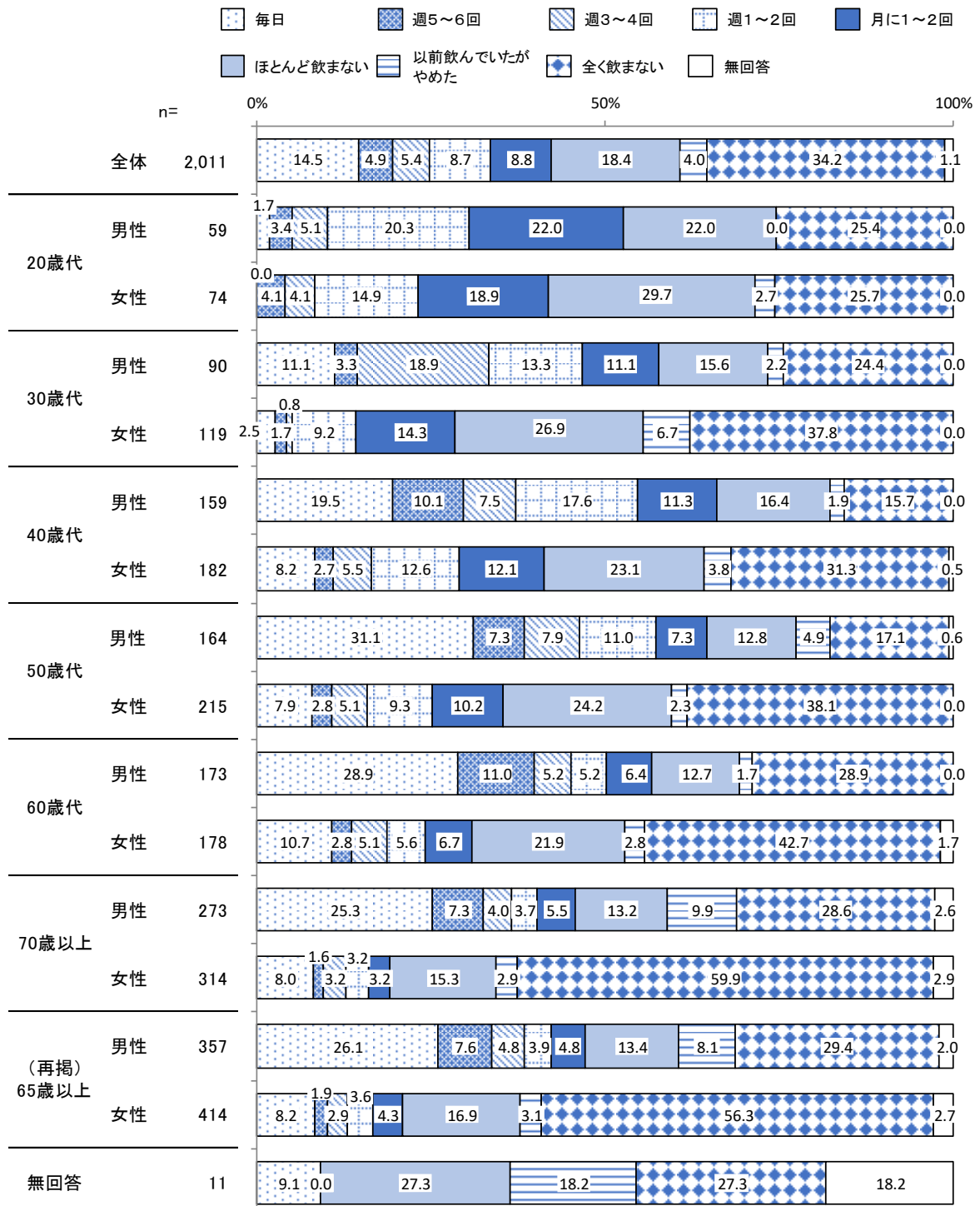
- 飲酒の状況について、全体では「全く飲まない」人の割合が 34.2%で最も高く、これに「月に1～2回」「ほとんど飲まない」「以前飲んでいたがやめた」を合わせた『飲酒の習慣がない』と判断される人は 65.4%を占めている。一方、『週1回以上』の飲酒の習慣がある人の割合は合わせて 33.5%となっている。
- 性別でみると、『週1回以上』の飲酒をする人の割合は男性 (47.8%) が女性 (21.6%) より 26.2ポイント高くなっている。



■ 年代別でみると、「毎日」飲酒している割合は60歳代が19.7%で最も高いのに対し、20歳代では0.8%と最も低くなっている。



■ 性年代別でみると、「毎日」飲酒する割合は50歳代（男性31.1%、女性7.9%）、60歳代（男性28.9%、女性10.7%）で男女の差が大きくなっている。



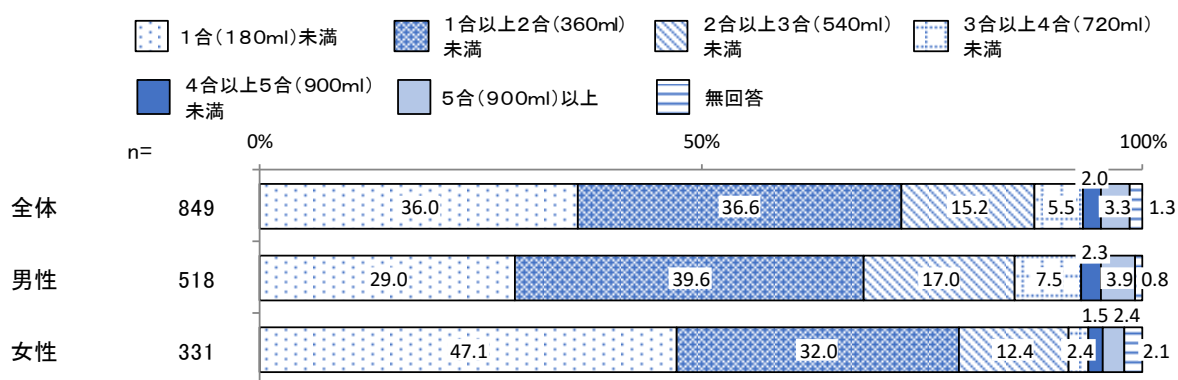
### 35 飲酒量

<問23で「1」～「5」と回答した方にお尋ねします。>

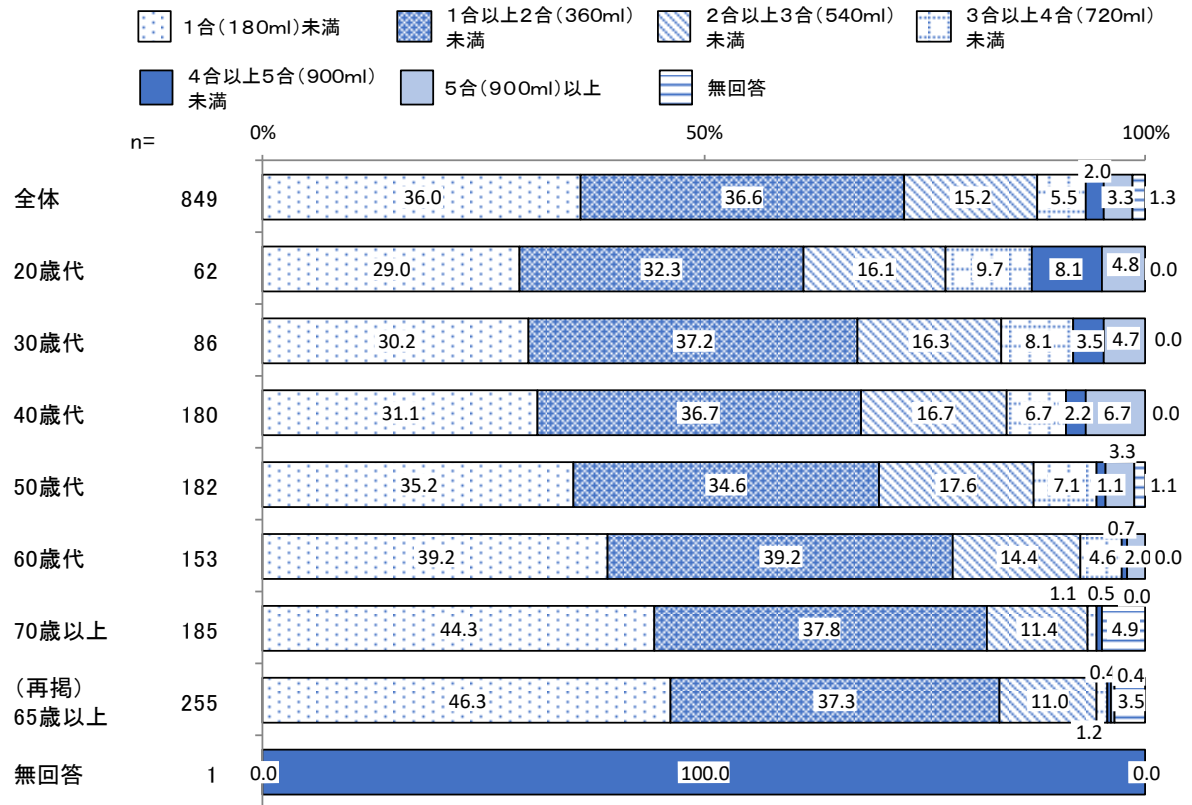
#### 問23-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(○印は1つ)

- 1 1合(180ml)未満    2 1合以上2合(360ml)未満    3 2合以上3合(540ml)未満  
 4 3合以上4合(720ml)未満    5 4合以上5合(900ml)未満    6 5合(900ml)以上

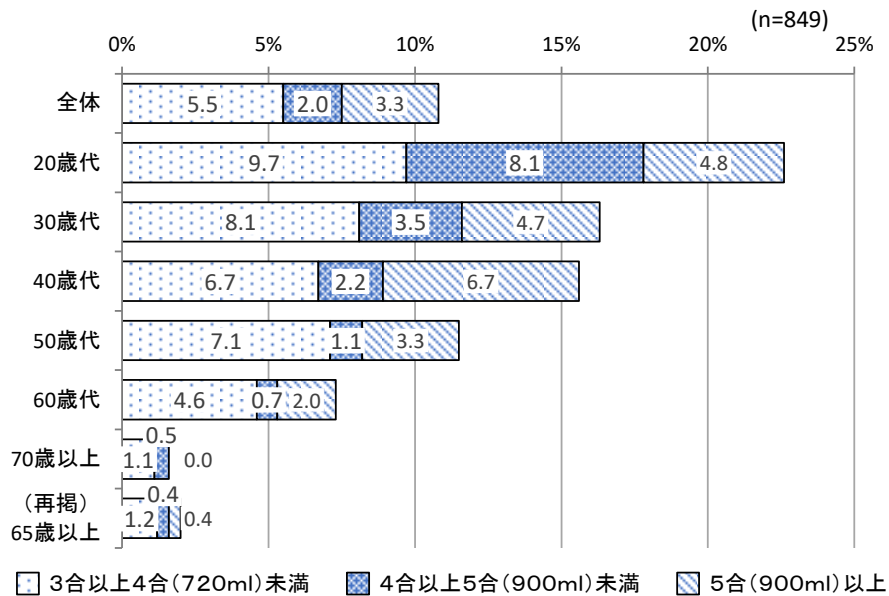
- 1か月に1回以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量について、全体では日本酒換算で「1合以上2合未満」が36.6%で最も高く、次いで「1合未満」が36.0%と続いている。
- 性別で見ると、女性については「1合未満」が47.1%であるのに対し、男性については「1合未満」は29.0%と3割に満たない。



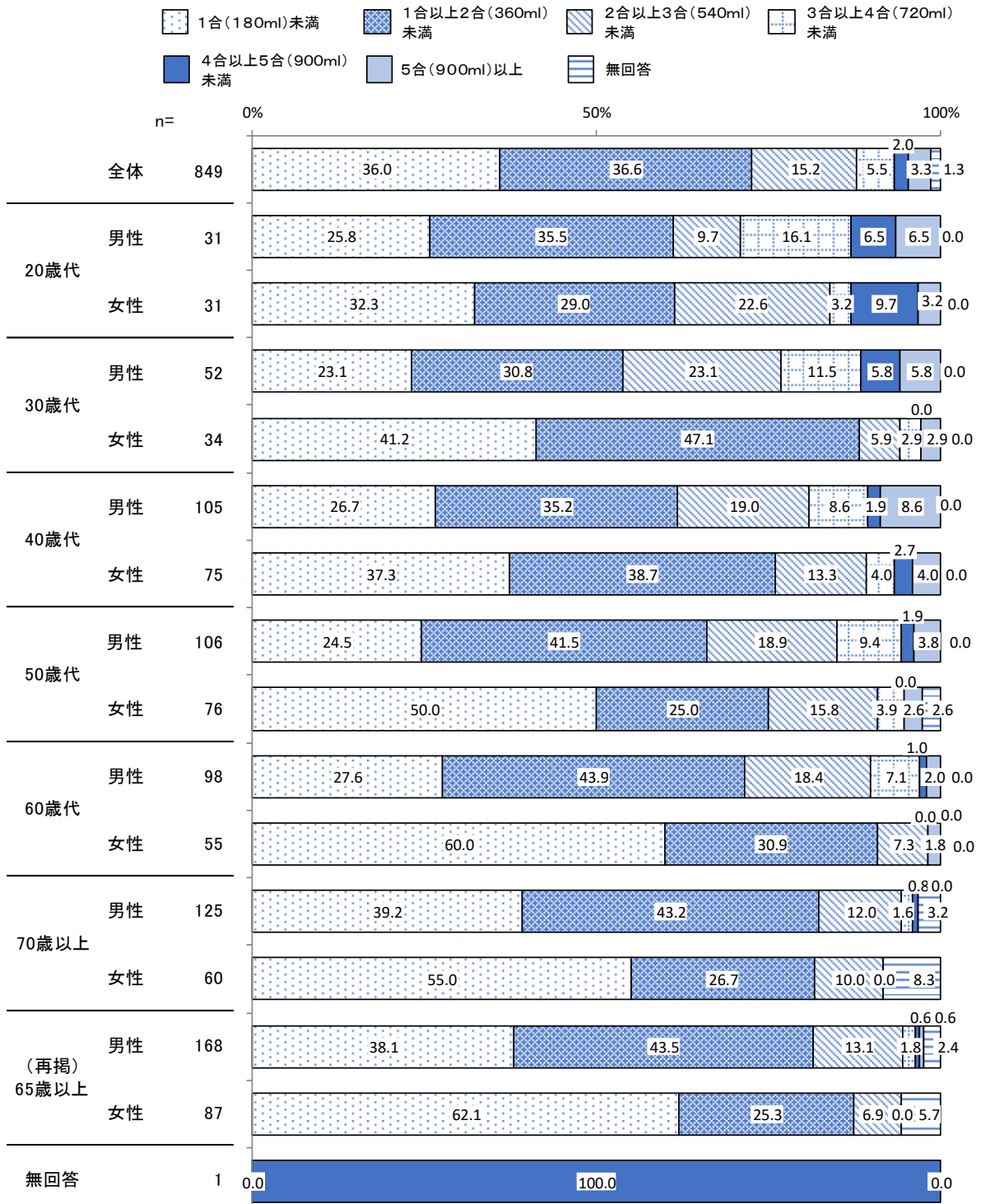
■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「1合未満」の割合が高くなる傾向がある。



◆ 多量飲酒者の割合（3合以上）



■ 性年代別でみると、「1合未満」の割合は50歳代（男性24.5%、女性50.0%）、60歳代（男性27.6%、女性60.0%）で男女の差が大きくなっている。

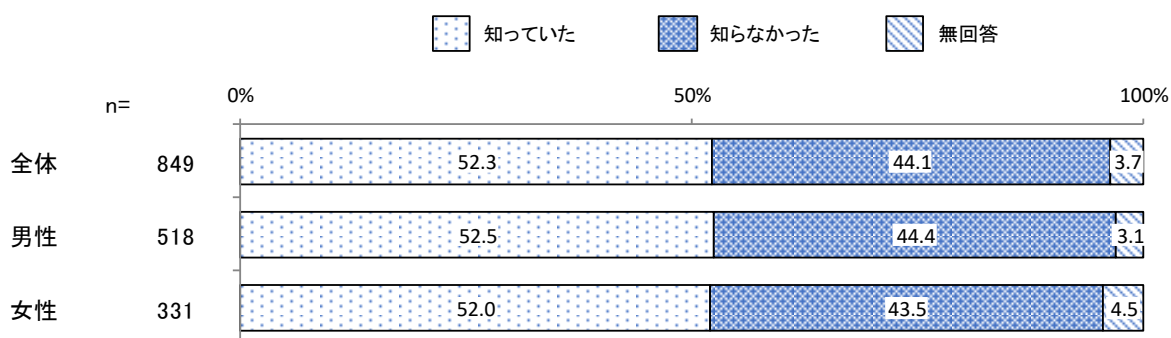


### 36 「節度ある適度な飲酒」量の認知度

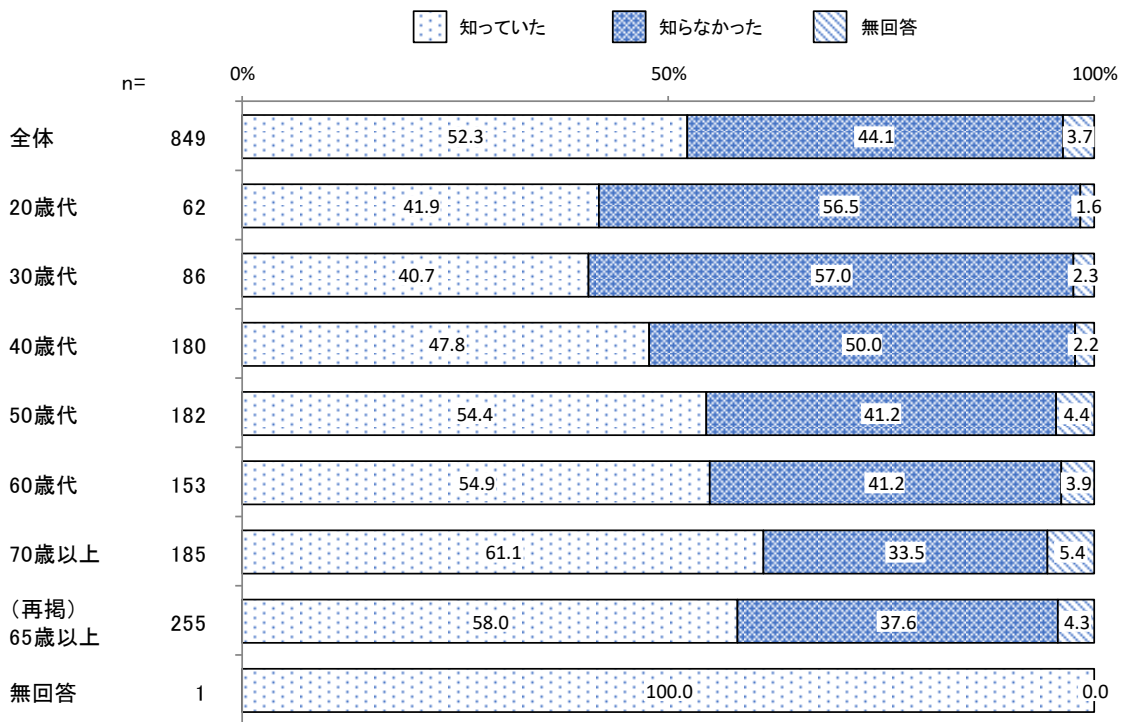
問 2 3 - 2 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

1 知っていた 2 知らなかった

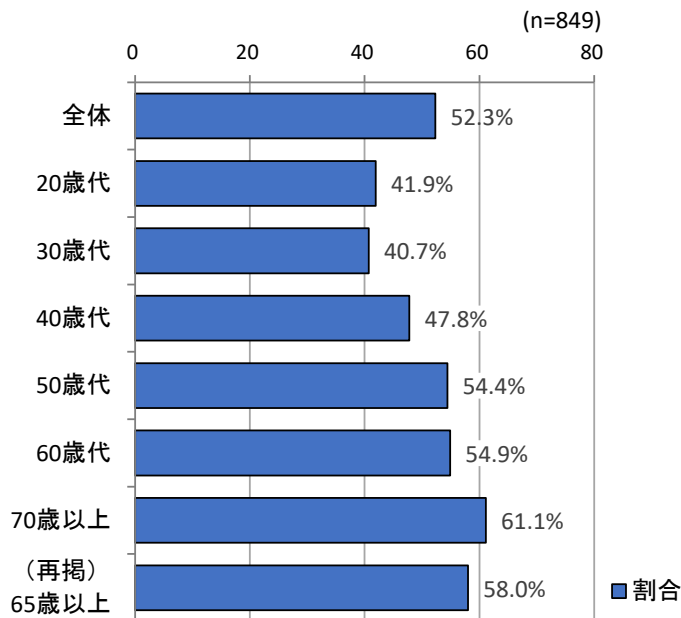
■ 節度ある飲酒量の認知度について、全体の52.3%が「知っていた」と回答しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



■年代別でみると、「知っていた」人の割合は70歳以上が61.1%で最も高いのに対し、30歳代では40.7%と最も低くなっている。

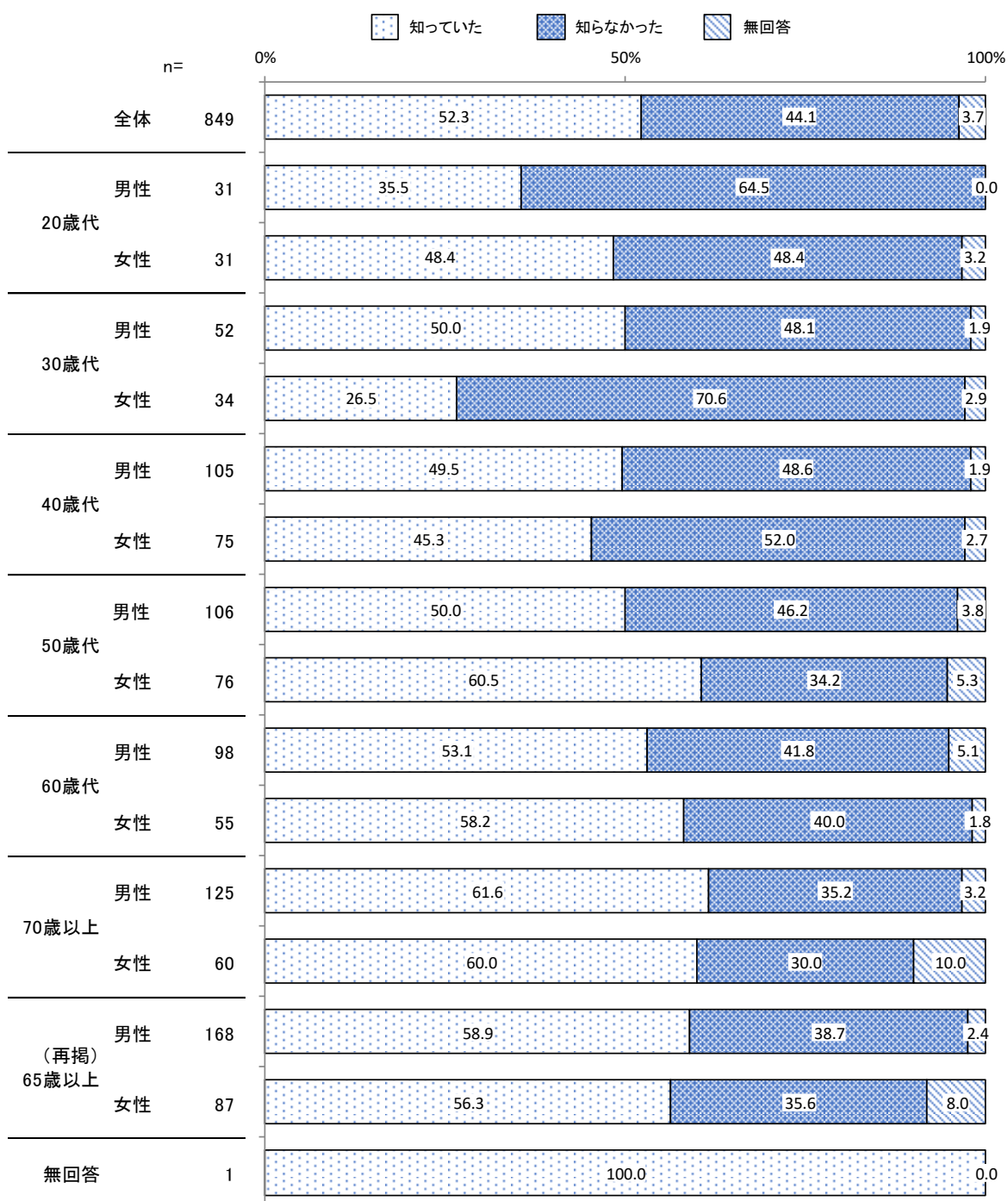


◆節度ある適度な飲酒量の認知度（「知っていた」割合）





■ 性年代別でみると、「知っていた」人の割合は30歳代（男性50.0%、女性26.5%）で男女の差が最も大きくなっている。



### 37 歯と口腔の健康状況

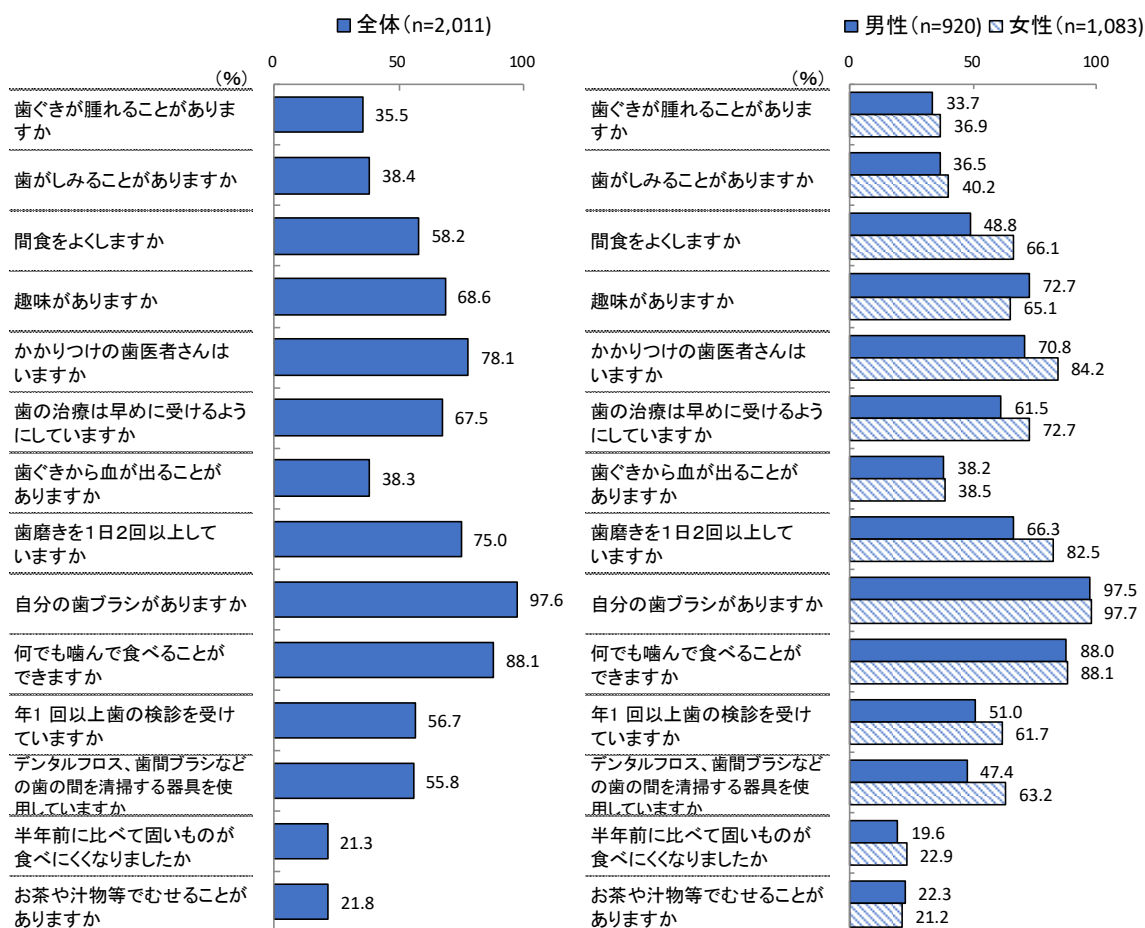
問24 次の14項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。

- ・ 歯ぐきが腫れることがありますか
- ・ 歯がしみることがありますか
- ・ 間食をよくしますか
- ・ 趣味がありますか
- ・ かかりつけの歯医者さんはいますか
- ・ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか
- ・ 歯ぐきから血が出ることがありますか
- ・ 歯磨きを1日2回以上していますか
- ・ 自分の歯ブラシがありますか
- ・ 何でも噛んで食べることができますか
- ・ 年1回以上歯の検診を受けていますか
- ・ デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか
- ・ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ・ お茶や汁物等でむせることがありますか

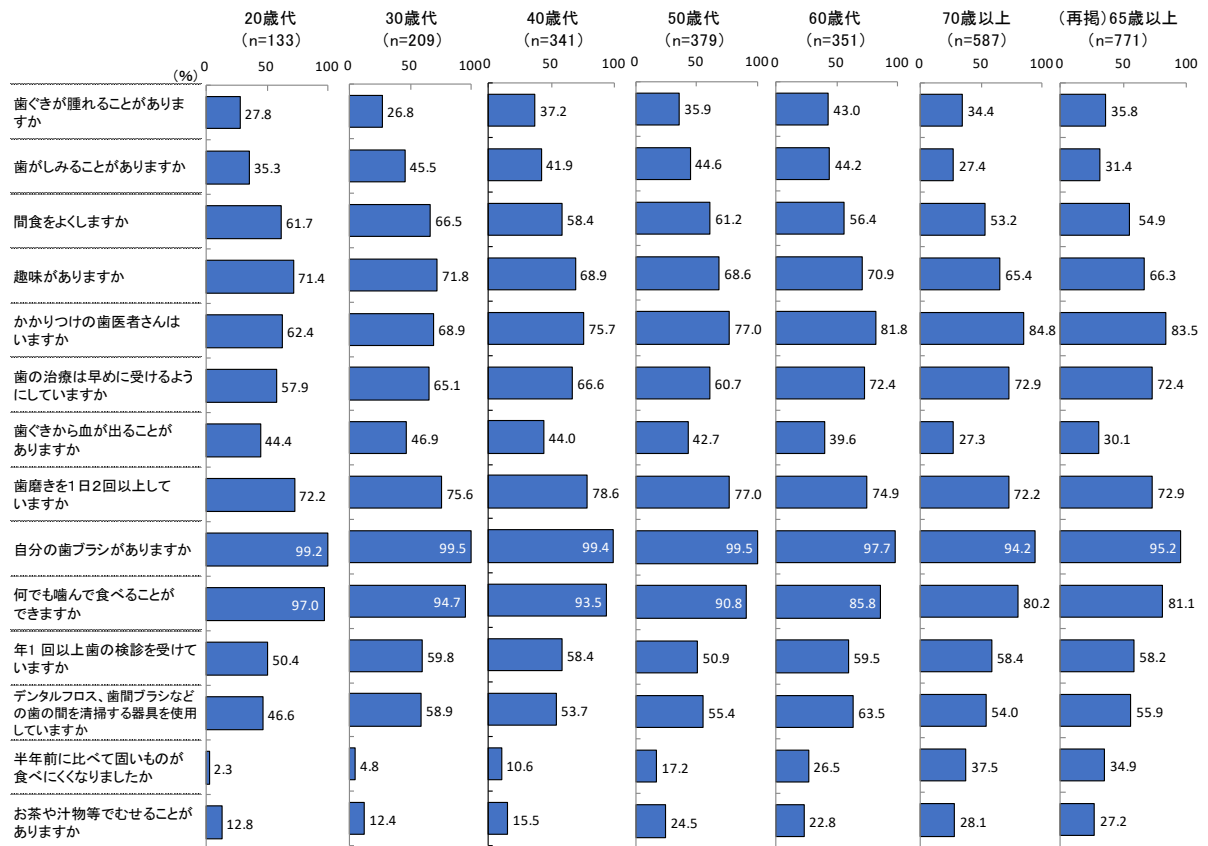
1 はい 2 いいえ

■ 歯と口腔の健康状況について、全体では「歯ぐきが腫れること」(35.5%)、「歯がしみること」(38.4%)、「歯ぐきから血が出ること」(38.3%)といずれも3割以上が「はい」と回答し、男女の間で大きな差は見られなかった。

■ 歯の検診については、「かかりつけの歯医者さんはいますか」(男性70.8%、女性84.2%)、「年1回以上歯の検診を受けていますか」(男性51.0%、女性61.7%)で女性が男性より「はい」と回答した割合が高くなっている。



■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「かかりつけの歯医者さんはいますか」で「はい」と回答した割合が高くなっており、60歳代以上では8割以上と高くなっている。

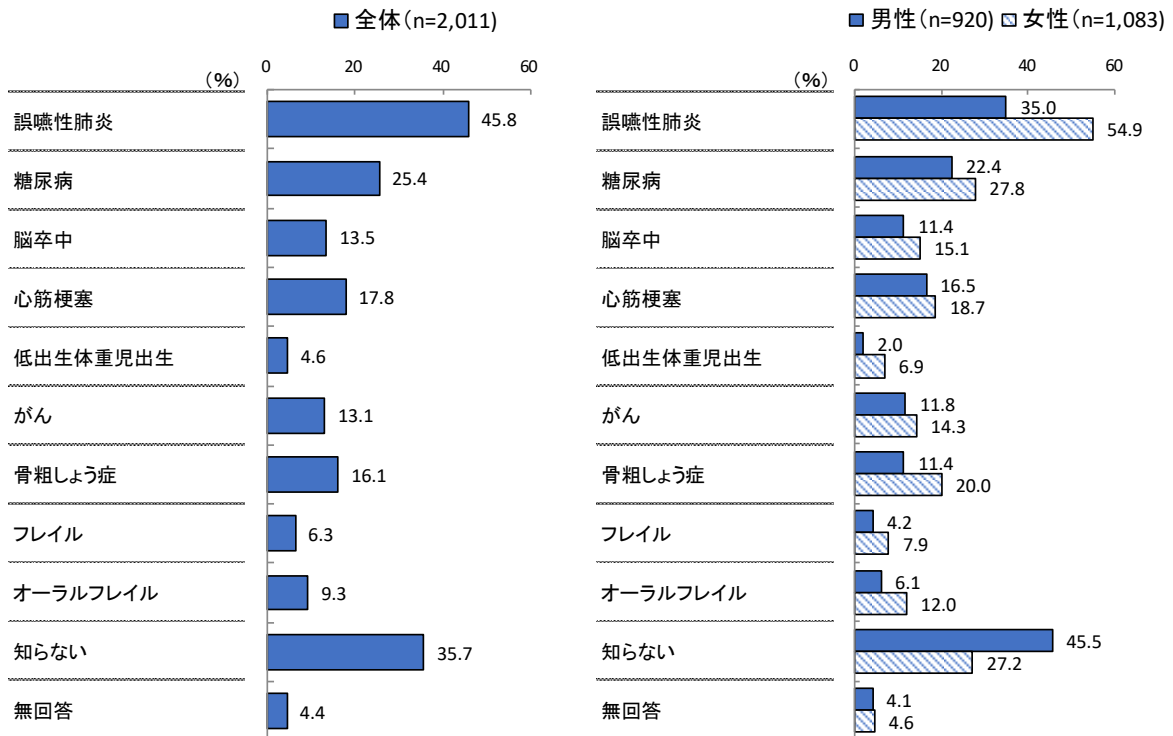


### 38 歯・口腔の健康と関連のある病気の認知度

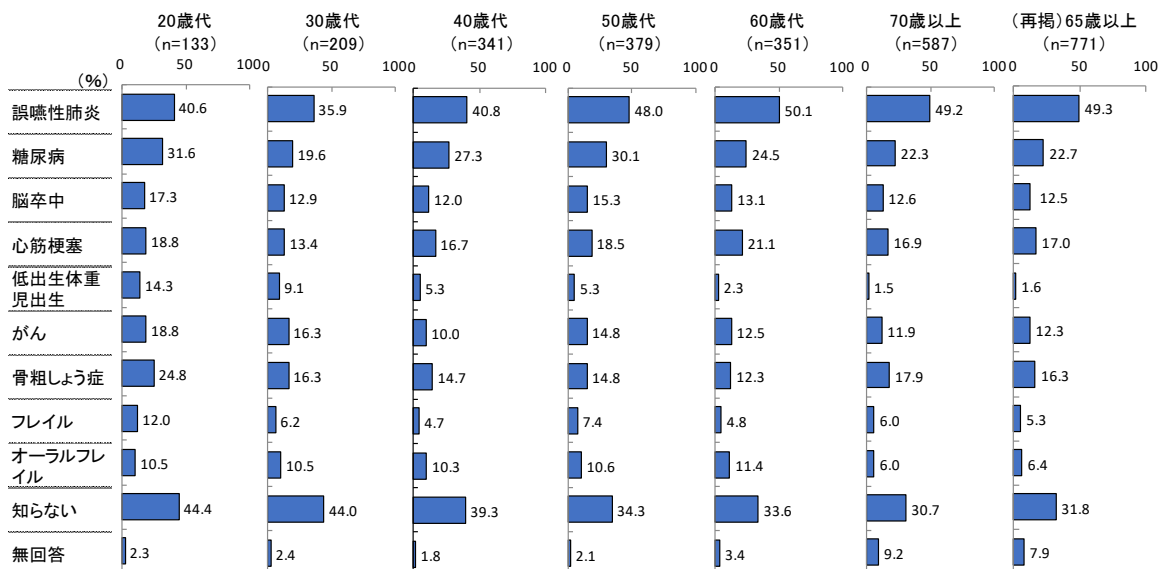
問 2 5 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。(複数回答可)

- 1 誤嚥性肺炎ごえんせいはいえん 2 糖尿病 3 脳卒中 4 心筋梗塞 5 低出生体重児出生  
6 がん 7 骨粗しょう症 8 フレイル 9 オーラルフレイル 10 知らない

- 歯・口腔の健康との関連について、全体の 35.7%が「知らない」と回答しており、認知されている中では「誤嚥性肺炎」(45.8%)、「糖尿病」(25.4%) が高くなっている。
- 性別でみると、挙げられたすべての病気で女性のほうが認知率が高く、「知らない」の回答は男性 (45.5%) が女性 (27.2%) より 18.3 ポイント高くなっている。



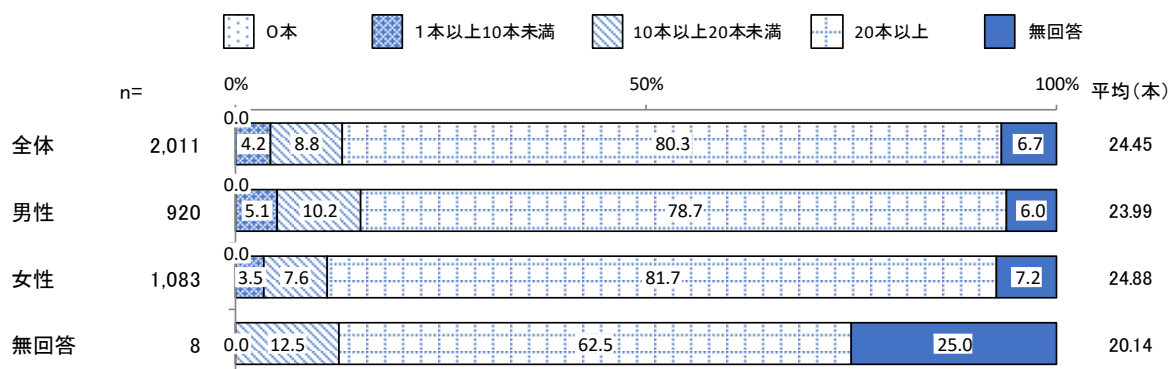
- 年代別でみると、「誤嚥性肺炎」は 60 歳代が 50.1%で最も高いのに対し、30 歳代は 35.9%と最も低くなっている。



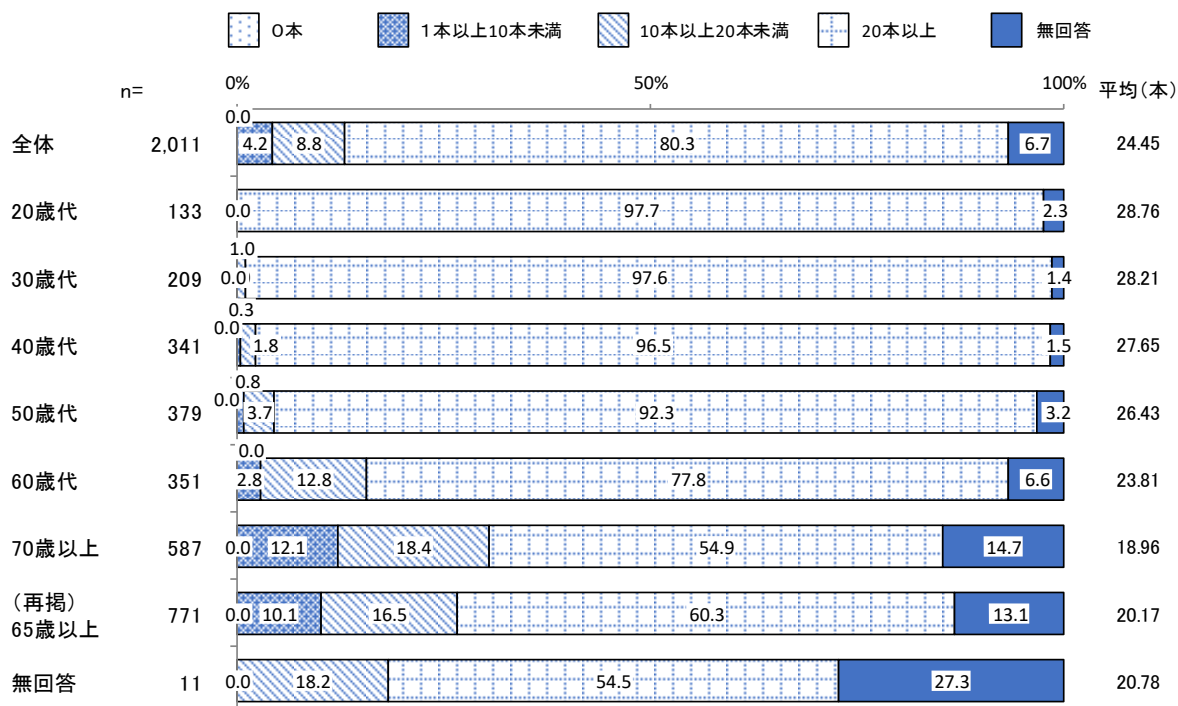
### 39 歯の本数

#### 問 2 6 御自分の歯は何本ありますか。

- 現在の歯の本数について全体では平均 24.45 本で、80.3%が「20 本以上」と回答しており、「0 本」は 0.0%となっている。
- 性別でみると、現在の歯の本数は女性（平均 24.88 本）が男性（平均 23.99 本）より 0.89 本多くなっている。



- 年代別でみると、「20 本以上」は 20 歳代から 50 歳代まで 9 割以上、60 歳代でも 8 割近いが、70 歳以上では 5 割強まで低くなっている。

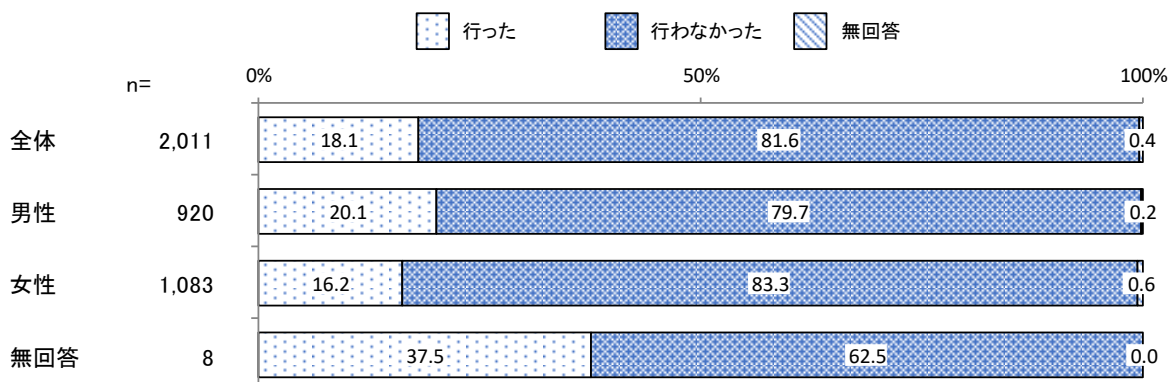


## 40 過去1年間のボランティア活動の有無

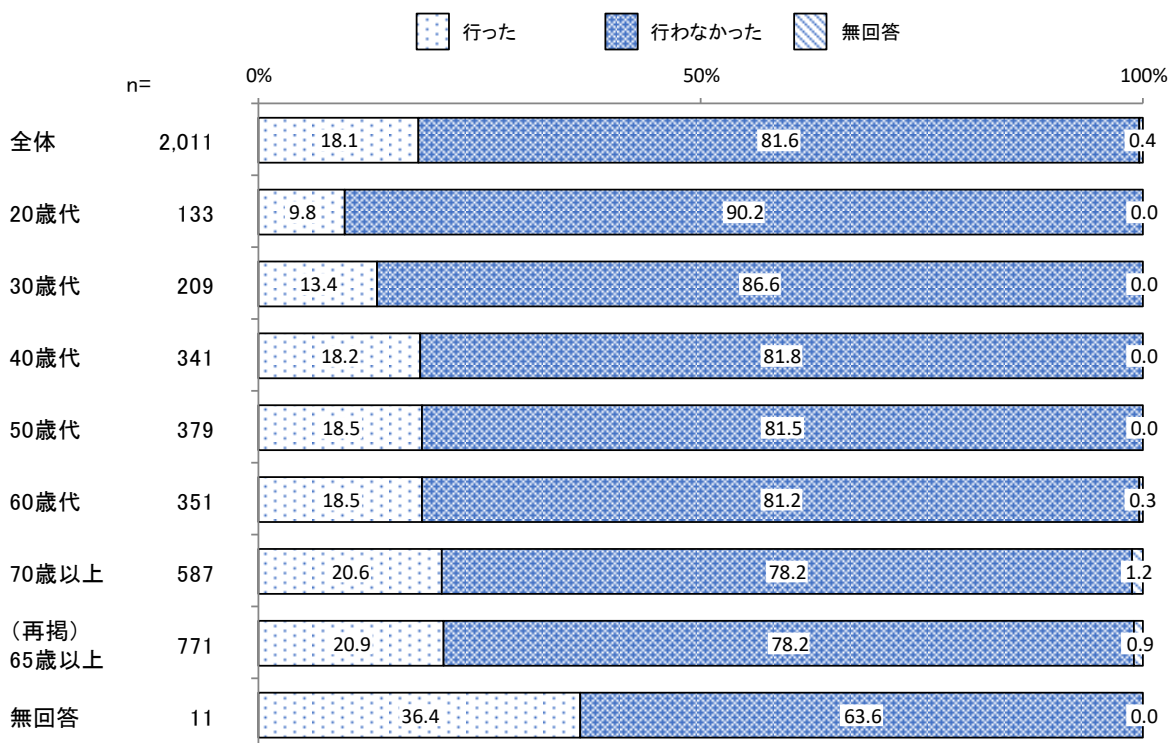
問27 あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。

1 行った 2 行わなかった

- 過去1年間のボランティア活動について、全体の18.1%が「行った」と回答している。
- 性別でみると、男性（20.1%）が女性（16.2%）より2.5ポイント高くなっている。



- 年代別でみると、「行った」人の割合は70歳以上が20.6%で最も高いのに対し、20歳代では9.8%と最も低くなっている。



## 41 ボランティア活動の内容

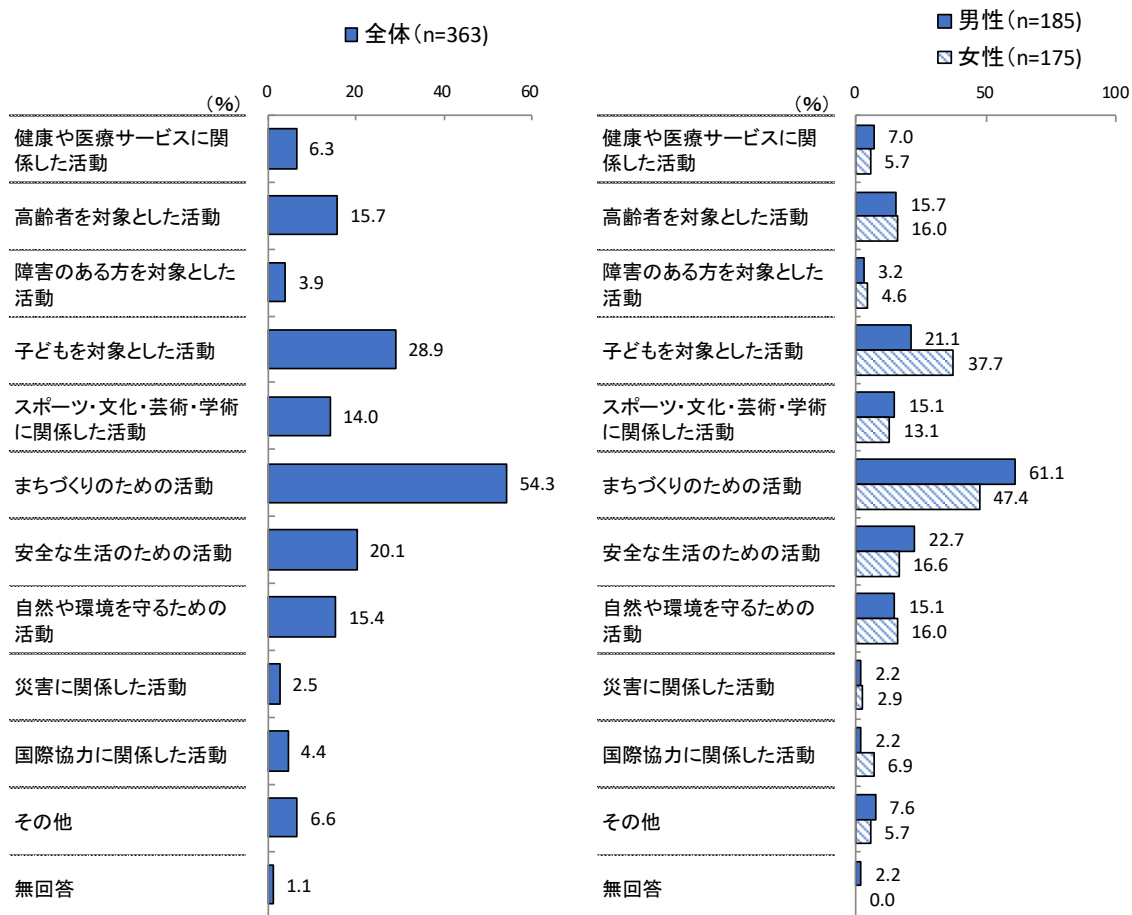
<問27で「1 行った」と回答した方にお尋ねします。>

### 問27-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(複数回答可)

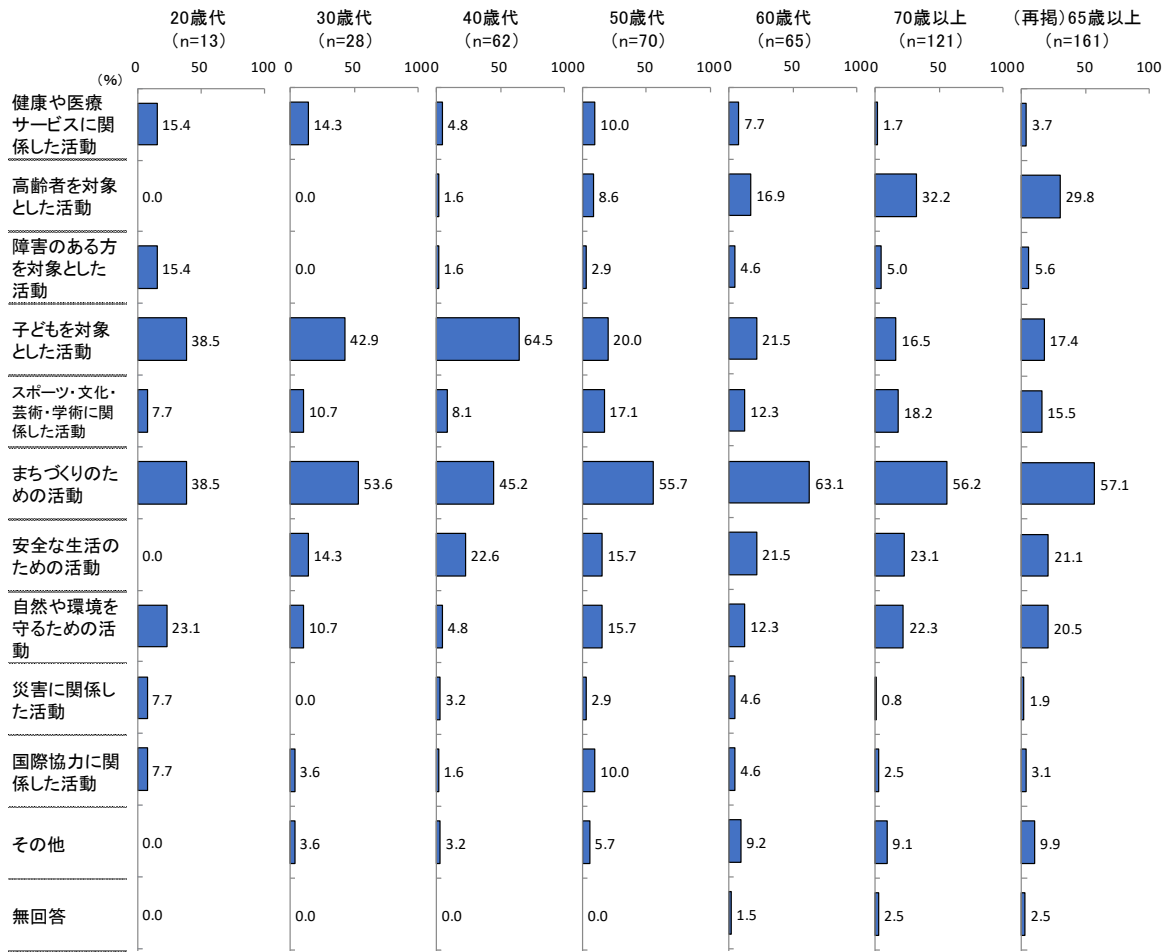
- 1 健康や医療サービスに関係した活動（献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等）
- 2 高齢者を対象とした活動（高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等）
- 3 障害のある方を対象とした活動（手話、点訳、朗読、障害のある方の社会参加の協力 等）
- 4 子どもを対象とした活動（子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等）
- 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動（スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等）
- 6 まちづくりのための活動（道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等）
- 7 安全な生活のための活動（防災活動、防犯活動、交通安全運動 等）
- 8 自然や環境を守るための活動  
（野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等）
- 9 災害に関係した活動（災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出し 等）
- 10 国際協力に関係した活動（海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等）
- 11 その他（人権を守るための活動、平和のための活動 等）

■ ボランティア活動を行った方の活動内容について、全体では「まちづくりのための活動」が54.3%で最も高く、次いで「子どもを対象とした活動」が28.9%、「安全な生活のための活動」が20.1%と続いている。

■ 性別でみると、「子どもを対象とした活動」は女性（37.7%）が男性（21.1%）より16.6ポイント、「まちづくりのための活動」は男性（61.1%）が女性（47.4%）より13.7ポイント高くなっている。



■ 年代別でみると、「子どもを対象とした活動」は40歳代が6割以上であるのに対し、50歳以上は2割程度と低くなっている。また「まちづくりのための活動」は30歳代以上の各年代で4割以上となっている。





## 42 地域との交流の状況

問28 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。

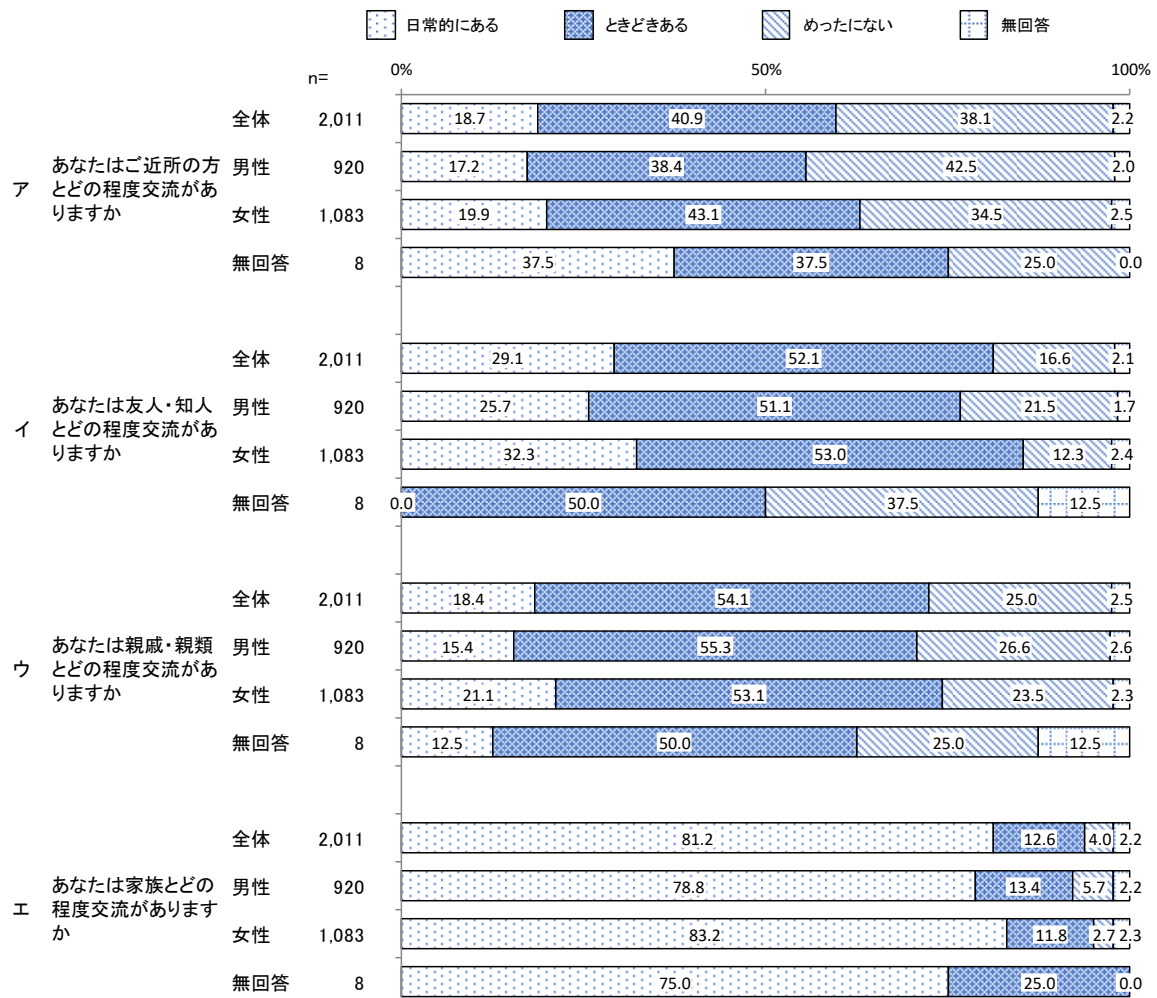
あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

ア ご近所の方    イ 友人・知人    ウ 親戚・親類    エ 家族

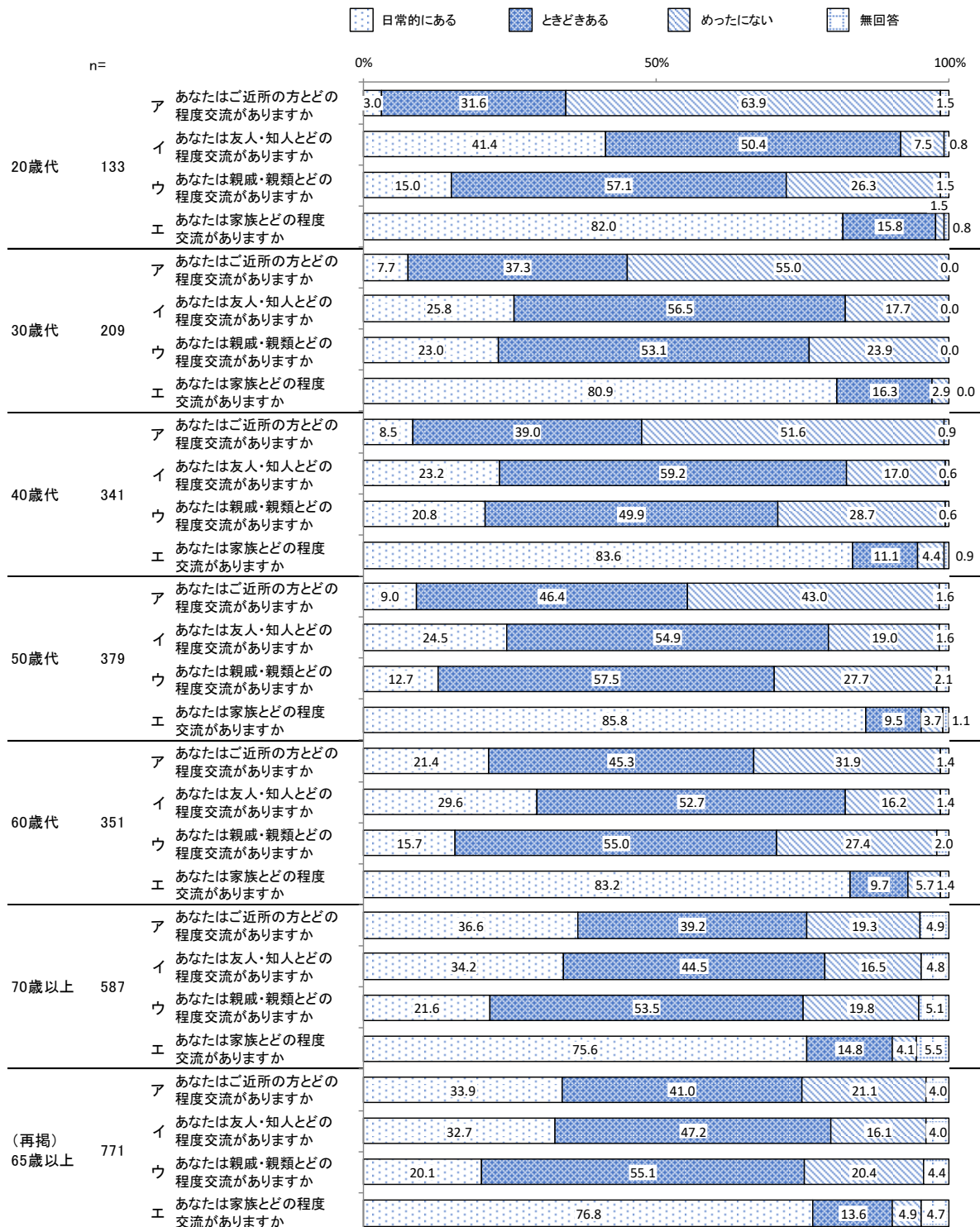
1 日常的にある    2 ときどきある    3 めったにない

■ 地域との交流について、全体では「あなたのご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問で「日常的にある」人の割合が18.7%で、「日常的にある」、「ときどきある」を合わせた『交流のある』人の割合は59.6%となっている。

■ 性別でみると、どの質問も男性が女性より『交流のある』人の割合が高くなっている。



■年代別でみると、「あなたはご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問では『交流がある』人は年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向がある。



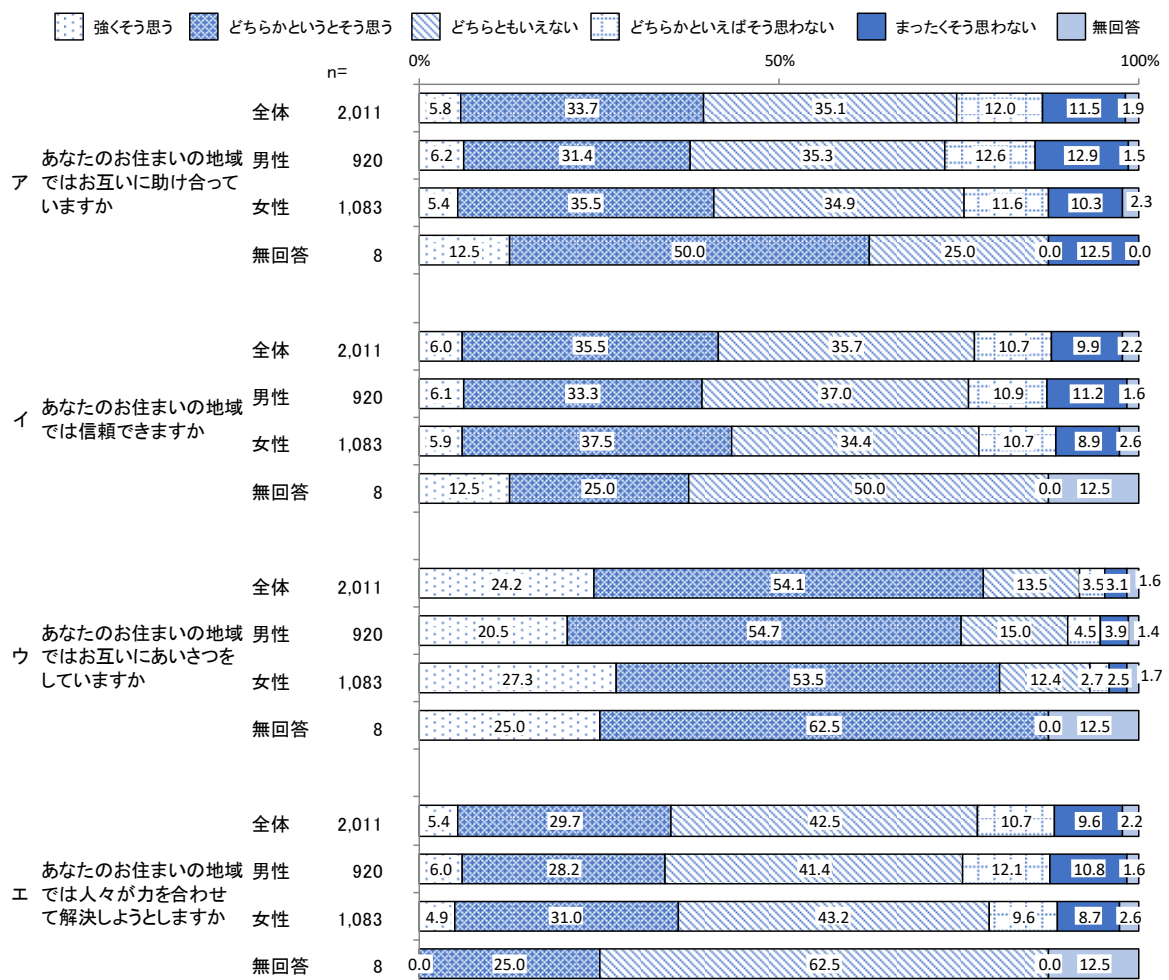
### 43 居住地域の状況

問29 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

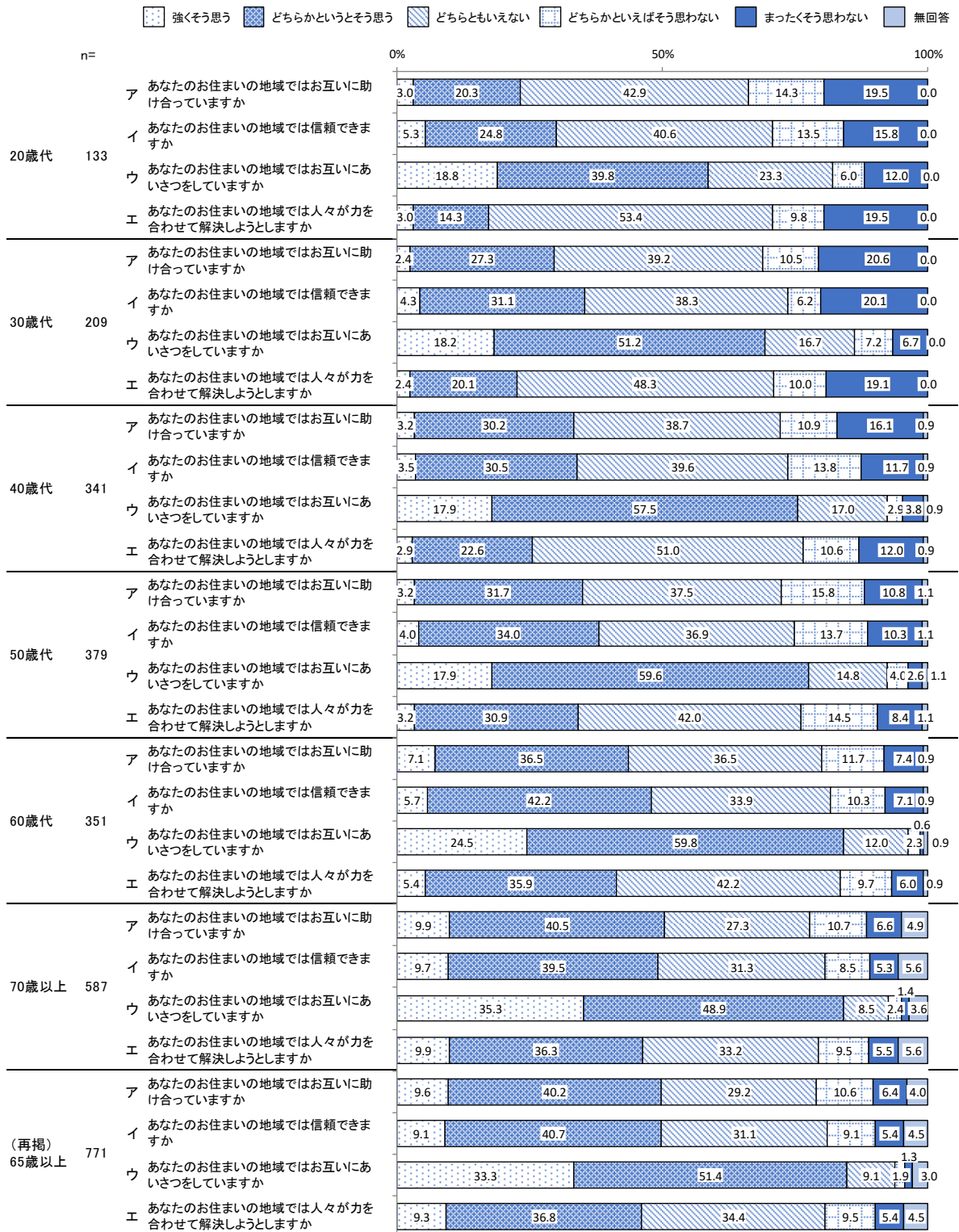
- ア お互いに助け合っている
- イ 信頼できる
- ウ お互いにあいさつをしている
- エ 人々が力を合わせて解決しようとする

1 強くそう思う 2 どちらかというと思う 3 どちらともいえない  
4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

- 居住地域の状況について、全体では「あなたのお住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか」の質問に対して、「強くそう思う」「どちらかというと思う」を合わせた、『そう思う』人の割合は約8割を占めている。
- 性別でみると、どの質問も女性が男性より『そう思う』人の割合が高くなっている。



■年代別でみると、全ての質問で「強くそう思う」人の割合が、70歳以上で最も高くなっている。

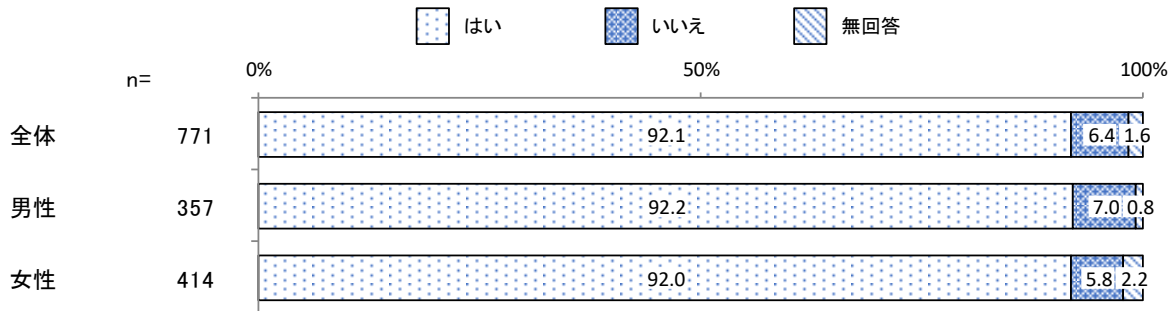


#### 44 外出頻度 [65 歳以上]

問30 あなたは週に1回以上、外出していますか。(65歳以上)

1 はい 2 いいえ

■ 65歳以上の高齢者の週1回以上の外出の有無は、全体の92.1%が「はい」と回答しており、男女の間で大きな差は見られなかった。



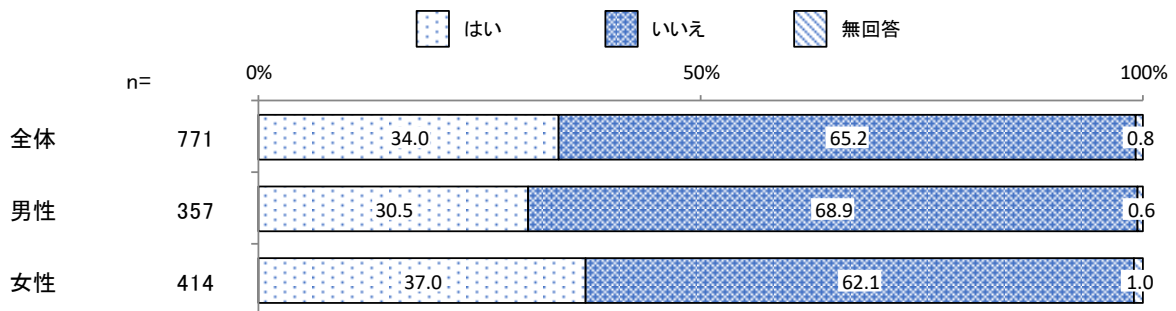
#### 45 外出頻度の変化 [65 歳以上]

問31 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(65歳以上)

1 はい 2 いいえ

■ 65歳以上の高齢者の外出が昨年と比べ回数が減っているかについて、全体の34.0%が「はい」と回答している。

■ 性別で見ると、「はい」の割合は女性(37.0%)が男性(30.5%)より高くなっている。

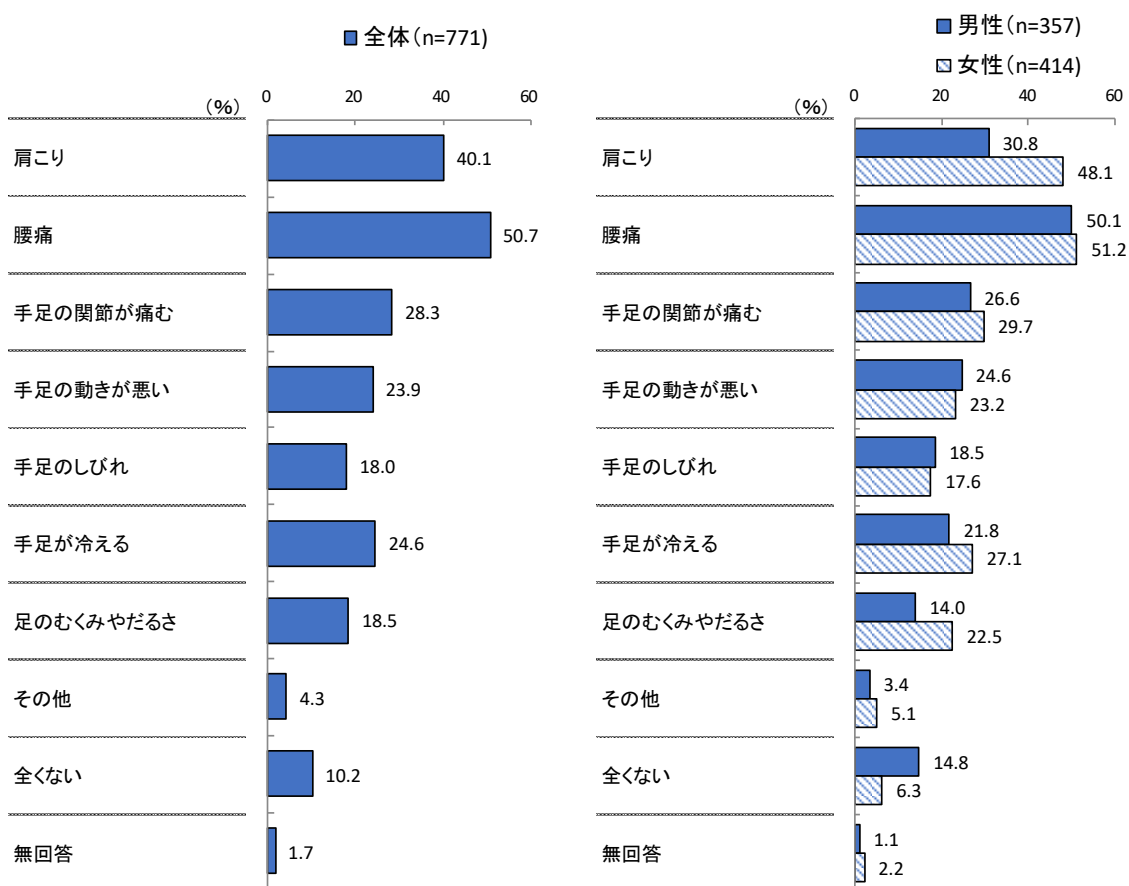


## 46 足腰の症状 [65 歳以上]

### 問 3 2 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可) (65 歳以上)

1 肩こり 2 腰痛 3 手足の関節が痛む 4 手足の動きが悪い 5 手足のしびれ  
6 手足が冷える 7 足のむくみやだるさ 8 その他 9 全くない

- 65 歳以上の高齢者の現在抱えている体の症状について、全体では「腰痛」が 50.7% で最も高く、次いで「肩こり」が 40.1%、「手足の関節が痛む」が 28.3%と続いている。
- 性別でみると、「肩こり」(男性 30.8%、女性 48.1%) で男女の差が最も大きくなっている。また、「全くない」では男性が女性より 8.5 ポイント高くなっている。



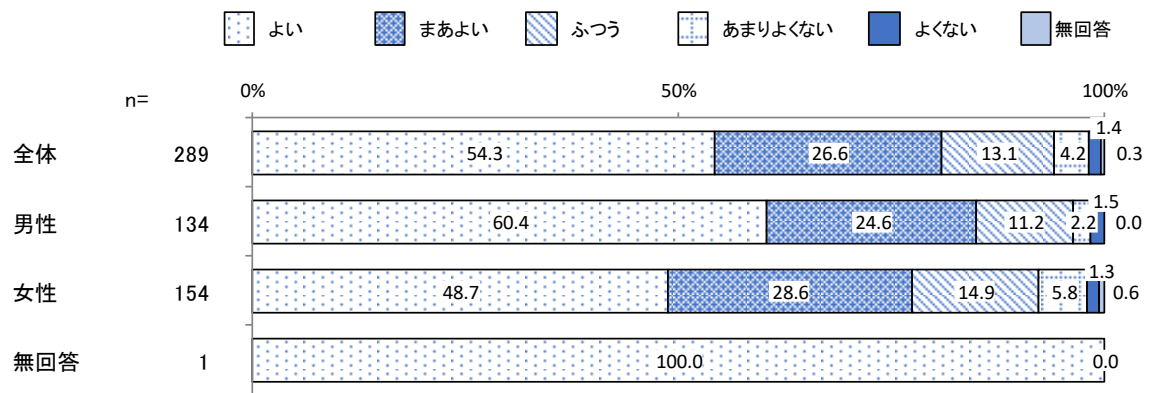
## 調査票B（16歳～19歳対象）

### 1 現在の健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。（○印は1つ）

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

- 現在の健康状態について、全体の54.3%が「よい」と回答しており、「まあよい」と合わせると8割以上を占めている。
- 性別でみると、「よい」と回答した割合は男性（60.4%）が女性（48.7%）より11.7ポイント高くなっている。

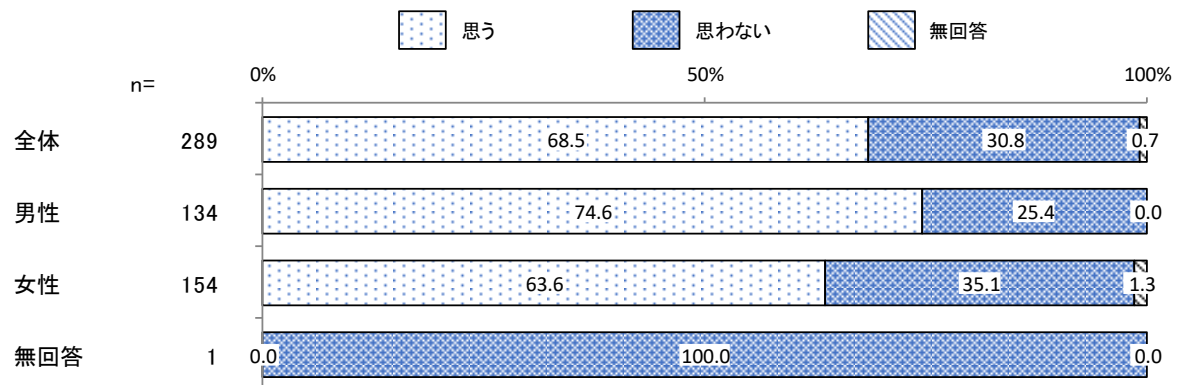


### 2 健康的な生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

- 健康的な生活習慣を送っていると思うかについて、全体の68.5%が「思う」と回答している。
- 性別でみると、「思う」と回答した割合は男性（74.6%）が女性（63.6%）より11.0ポイント高くなっている。

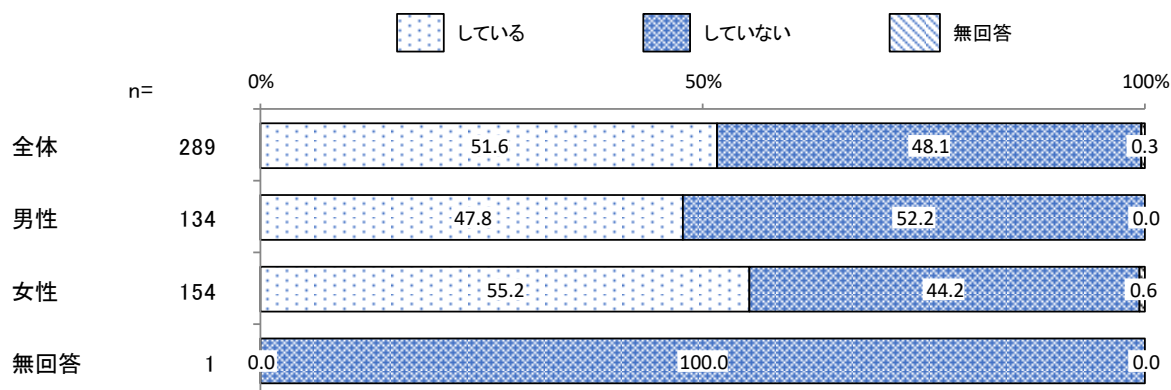


### 3 家庭での定期的な体重測定の有無

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

- 定期的な家庭での体重測定について、全体の51.6%が「している」と回答している。
- 性別で見ると、実施「している」人の割合は女性（55.2%）が男性（47.8%）より7.4ポイント高くなっている。

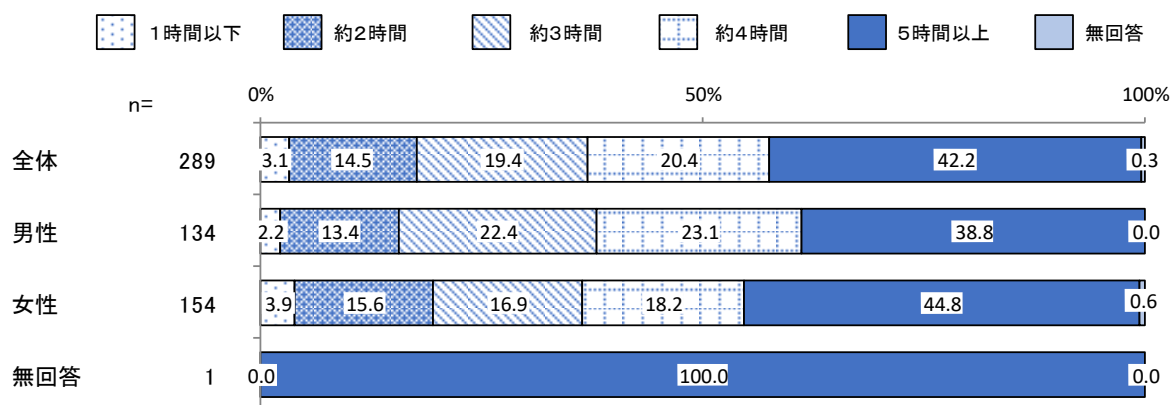


### 4 1日のテレビ・パソコン・スマホ等の画面を見る時間

問4 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。（仕事中にパソコン画面等を見る時間も含める）

1 1時間以下 2 約2時間 3 約3時間 4 約4時間 5 5時間以上

- 1日に画面を見る時間について、全体の42.2%が「5時間以上」と回答している。
- 性別で見ると、「5時間以上」見ている人の割合は女性（44.8%）が男性（38.8%）より6ポイント高くなっている。



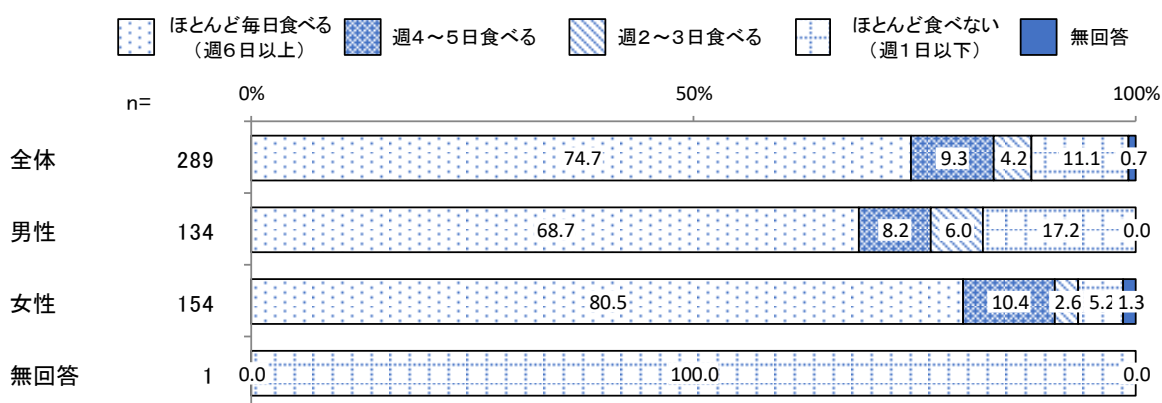


## 5 朝食の摂食状況

問5 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる (週6日以上) 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる  
4 ほとんど食べない (週1日以下)

- ふだん朝食を食べるかについて、全体の 74.7%が「毎日食べる」と回答しているのに対し、11.1%は「ほとんど食べない」と回答している。
- 性別でみると、「ほとんど食べない」人の割合は男性 (17.2%) が女性 (5.2%) より 12 ポイント高くなっている。

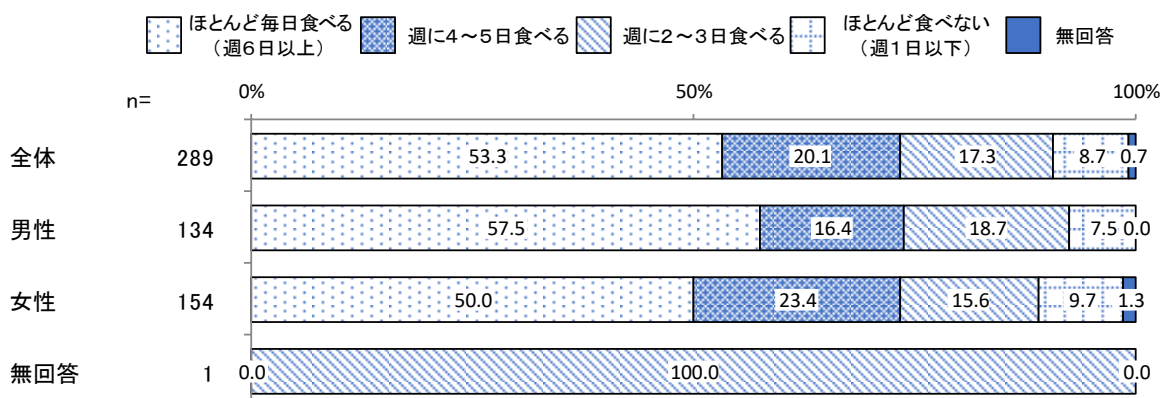


## 6 適切な量と質の食事の摂取状況

問6 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる (週6日以上) 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる  
4 ほとんど食べない (週1日以下)

- 1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の 53.3%は「ほとんど毎日食べる」と回答しており、8.7%は「ほとんど食べない」と回答している。
- 性別でみると、「ほとんど毎日食べる」人の割合は男性 (57.5%) が女性 (50.0%) より 7.5 ポイント高く、「ほとんど食べない」人の割合は、女性 (9.7%) が男性 (7.5%) より 2.2 ポイント高くなっている。

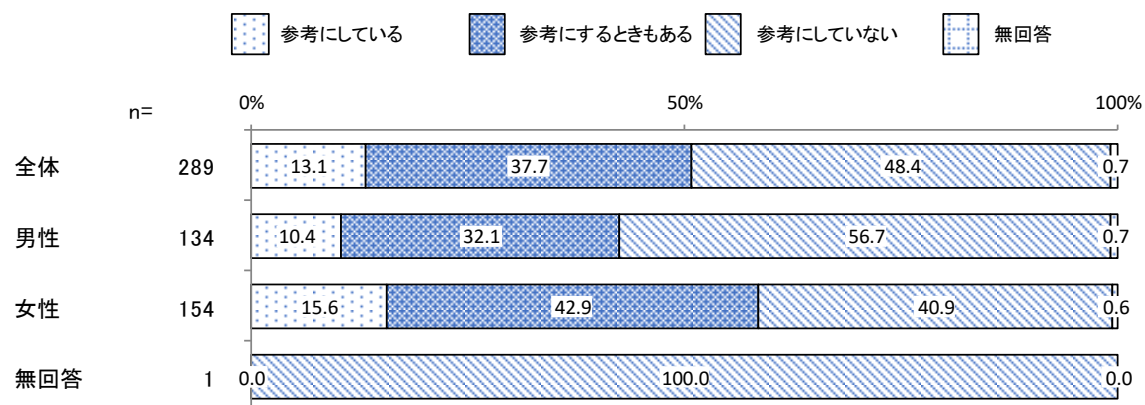


## 7 栄養成分表示の活用状況

問7 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

- 外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考にしているかについて、全体で 13.1% が「参考にしている」と回答し、「参考にするときもある」(37.7%) と合わせると、50.8%を占めている。
- 性別でみると、『参考にしたことがある』人の割合は、女性(58.5%)が男性(42.5%)より16ポイント高くなっている。

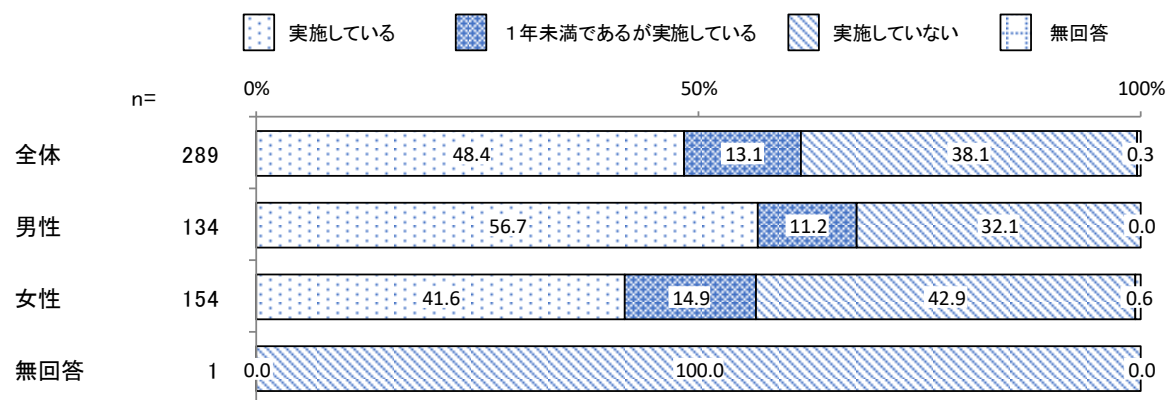


## 8 運動習慣の有無

問8 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ)

1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

- 1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、全体の48.4%が「実施している」と回答している。
- 性別でみると、「実施している」人の割合は男性(56.7%)が女性(41.6%)より15.1ポイント高くなっている。

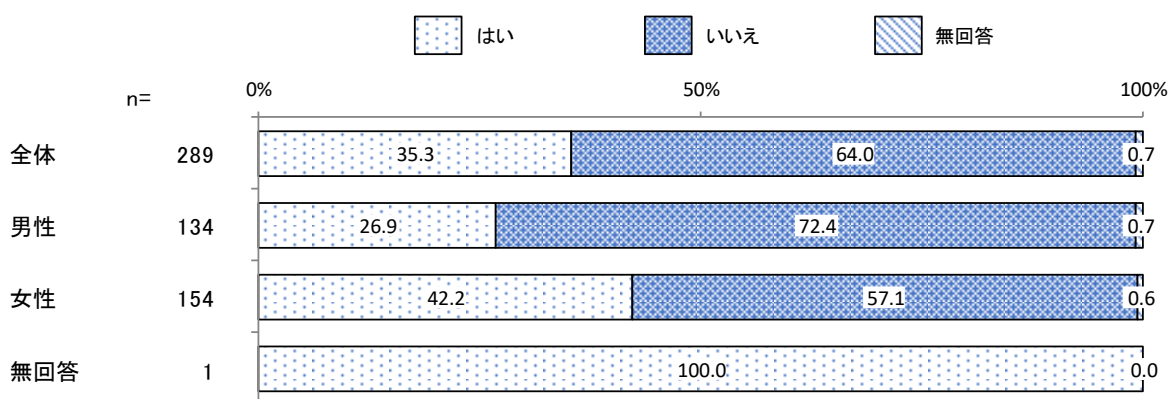


## 9 歩数計の所持状況

問9 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

1 はい 2 いいえ

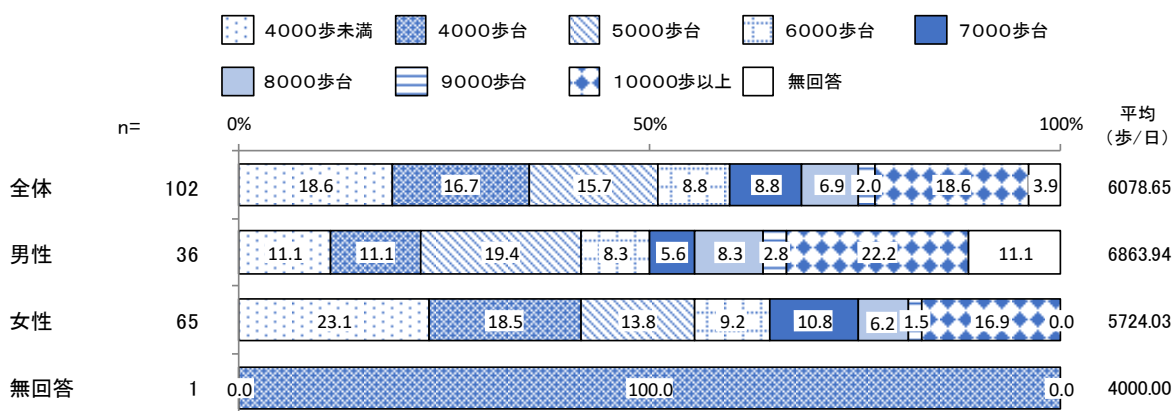
- 歩数計の所有率は、全体の35.3%となっている。
- 性別で見ると、歩数計の所有率は女性（42.2%）が男性（26.9%）より15.3ポイント高くなっている。



## 10 1日の歩数

問9-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

- 歩数計所有者の歩く歩数について、全体では平均6078.65歩となっている。
- 性別で見ると、平均歩数は男性（平均6863.94歩）が女性（平均5724.03歩）より1000歩以上多くなっている。

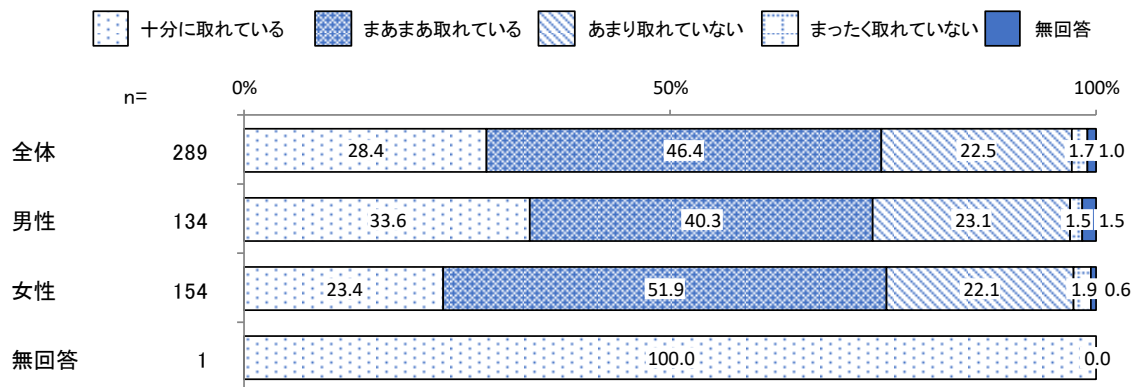


## 11 睡眠による休養の状況

問10 あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1十分に取れている 2まあまあ取れている 3あまり取れていない 4まったく取れていない

- 最近1か月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の24.2%が「あまり取れていない」、「まったく取れていない」と回答している。
- 性別でみると、「あまり取れていない」、「まったく取れていない」と回答した割合は男女の間で大きな差は見られなかった。

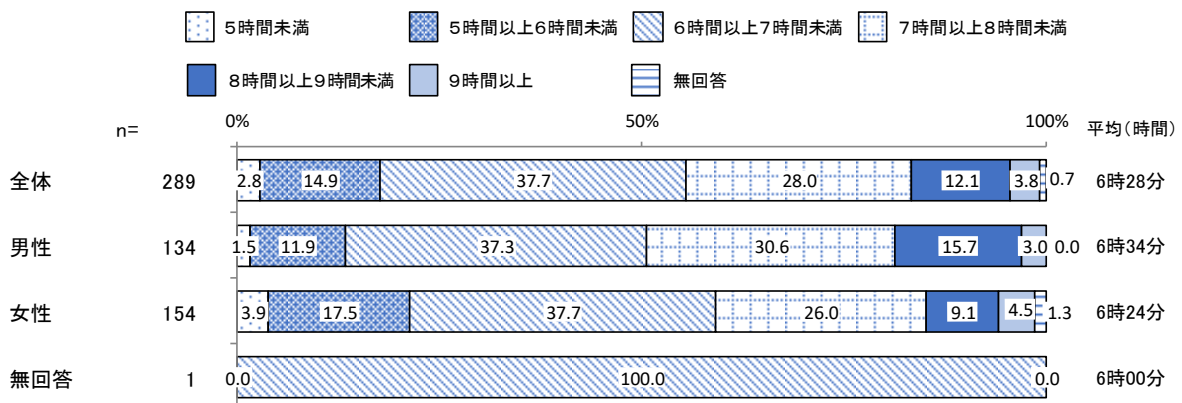


## 12 睡眠時間

問11 あなたの1日の睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。

※24時間表記で御記入ください。

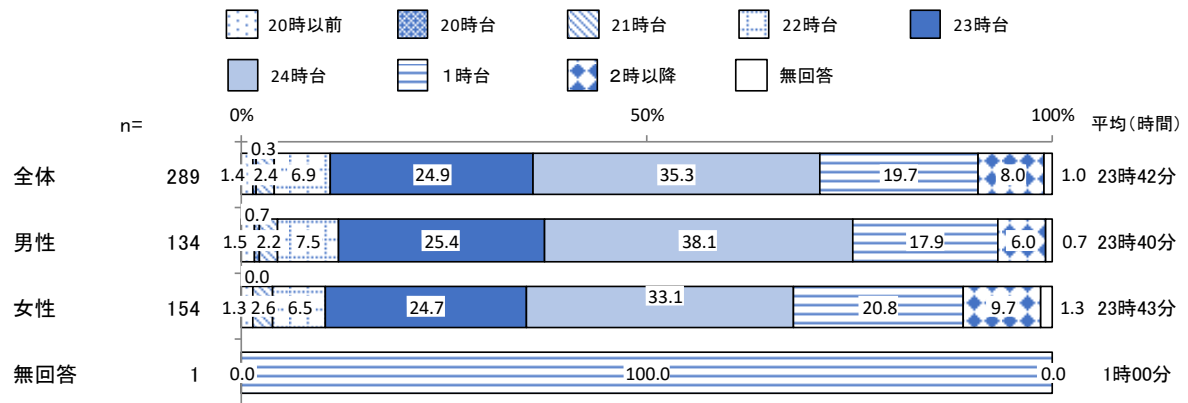
- 1日あたりの平均睡眠時間は、全体では6時間28分となり、「6時間以上7時間未満」が37.7%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が28.0%であり、合わせると約7割が6時間～8時間睡眠をとっている。
- 性別でみると、『6時間未満』の割合は女性(21.4%)が男性(13.4%)より8ポイント高くなっている。



### 13 就寝時刻

問 1 1 ふだん何時頃寝ますか。※ 24 時間表記でご記入ください。

- ふだんの就寝時刻について、全体では平均 23 時 42 分となっており、「24 時台」が 35.3% で最も高くなっている。
- 性別でみると、『1 時以降』の割合は女性（30.5%）が男性（23.9%）より 6.6 ポイント高くなっている。平均就寝時刻については男女の間で大きな差は見られなかった。

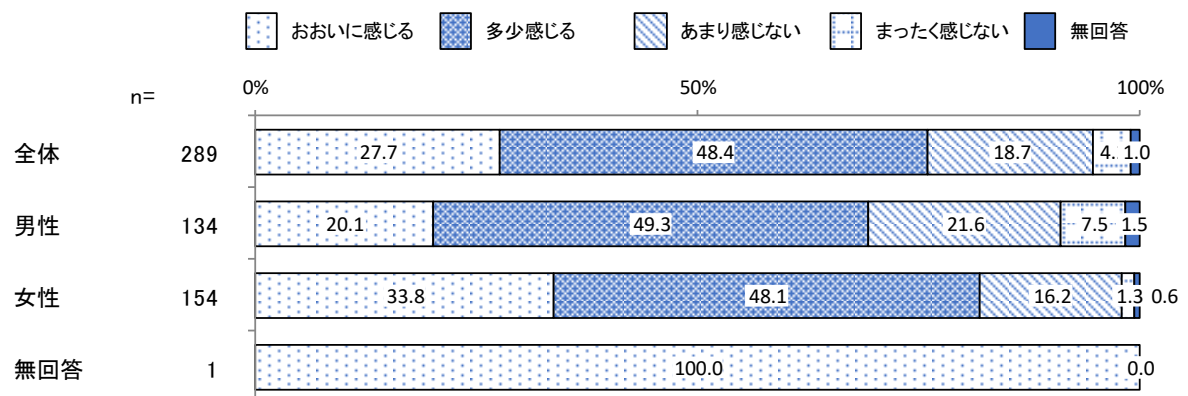


### 14 ストレスの有無

問 1 2 あなたは、過去 1 か月の間に、ストレスを感じましたか。(○印は 1 つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

- 過去 1 か月間のストレスの感じ方について、全体の 27.7% が「おおいに感じる」と回答しており、「多少感じる」と合わせると、約 8 割がストレスを感じると回答している。
- 性別でみると、「おおいに感じる」人の割合は女性（33.8%）が男性（20.1%）より 13.7 ポイント高くなっている。



## 15 こころの健康状態

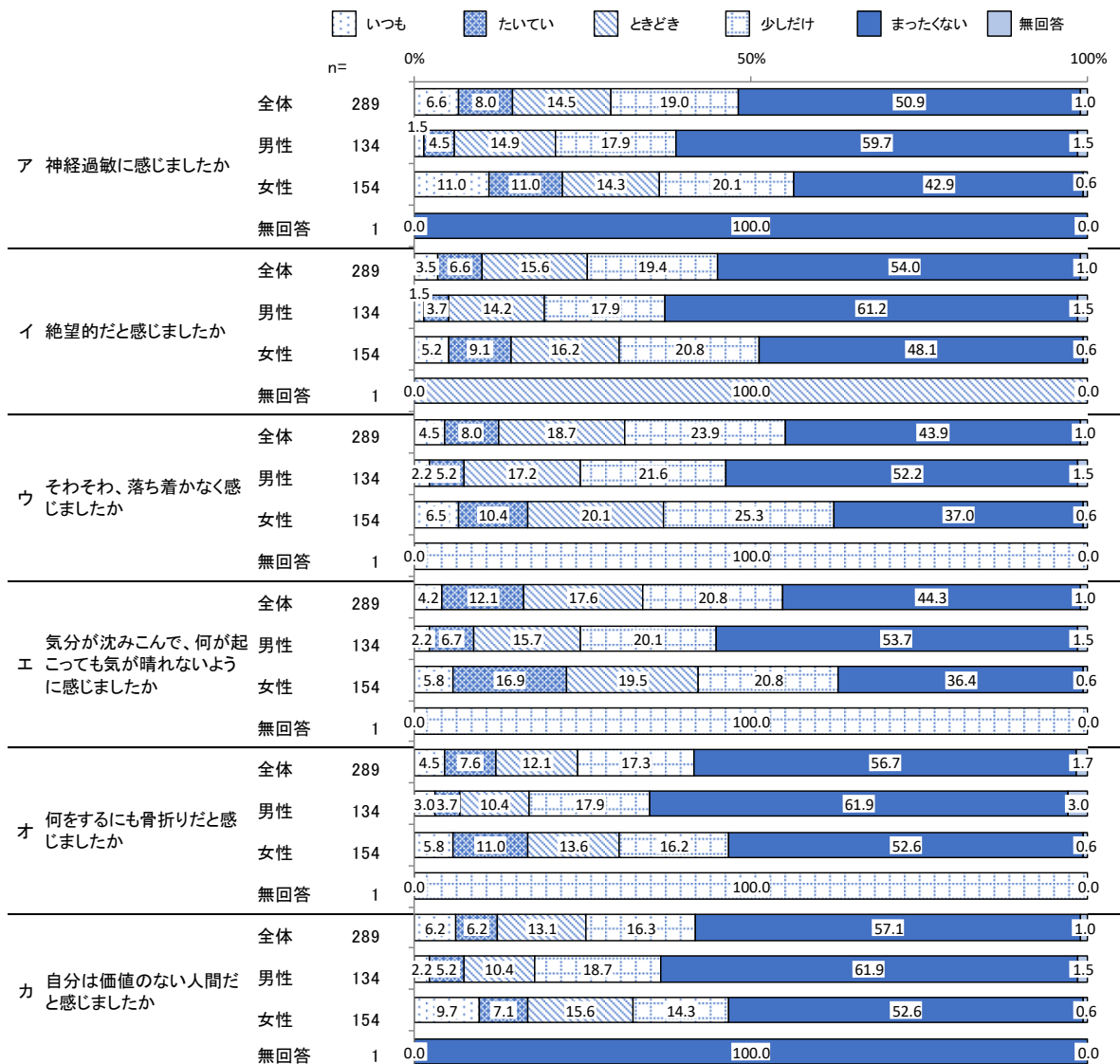
問13 過去1か月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1ずつつ〇印をつけてください。

- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をするにも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5まったくない

■ 過去1か月の心の健康状態について、「いつも」「たいてい」を合わせると、『感じた』人は、全体では「気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか」が16.3%と最も高くなっている。

■ 性別でみると、全ての項目で女性が男性より『感じた』人の割合が高くなっている。

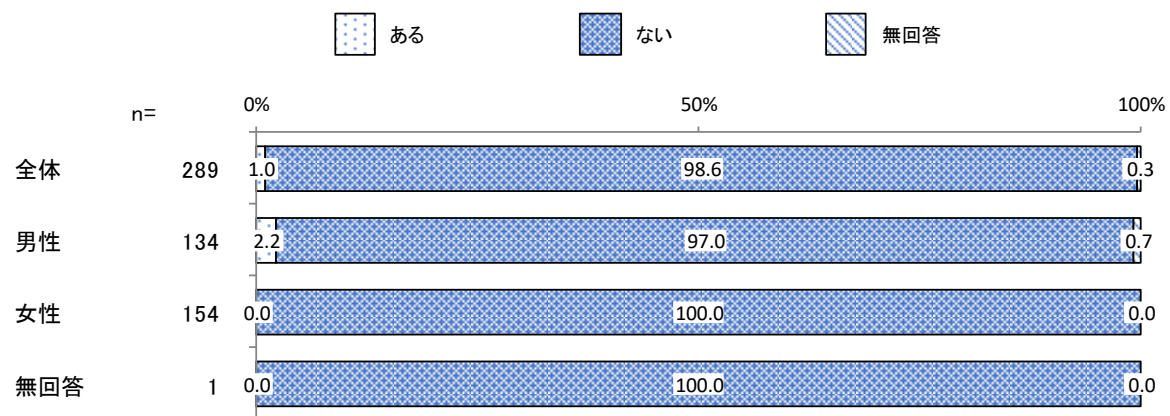


## 16 喫煙経験の有無

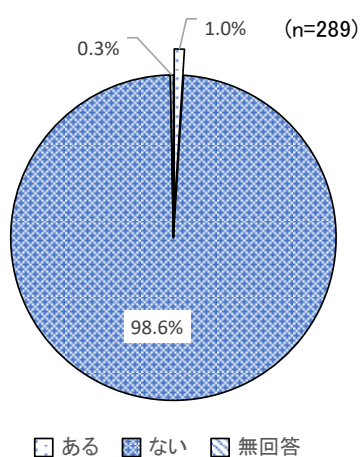
### 問14 あなたはたばこを吸ったことがありますか

1 ある 2 ない

- 喫煙について、全体の1.0%が吸ったことが「ある」と回答している。
- 性別で見ると、吸ったことが「ある」人の割合は男性では2.2%、女性では0.0%（回答なし）となっている。



#### ◆喫煙経験



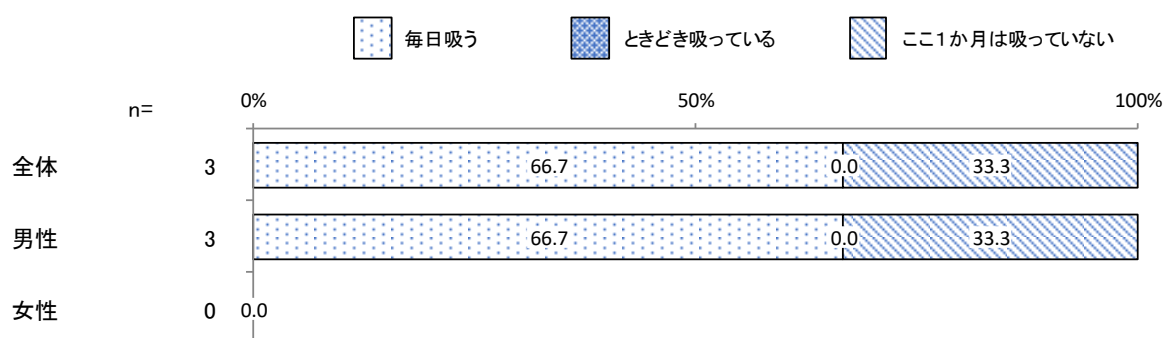
## 17 喫煙頻度

<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

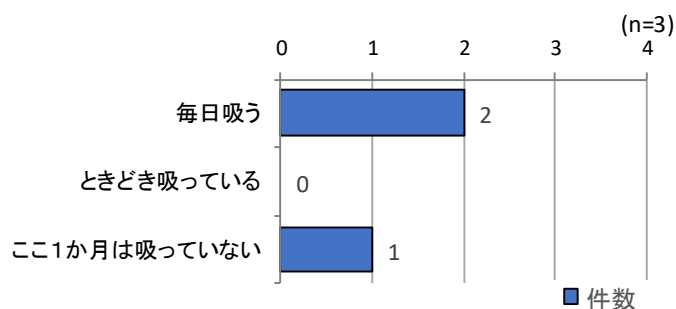
問14-1 過去1か月にどのくらいたばこを吸いましたか。あてはまる番号1つに○印をつけ、( )の中も御記入ください。

- 1 毎日吸う→1日約( )本, 喫煙年数( )年
- 2 ときどき吸っている→ときどき吸う時は1日に約( )本
- 3 ここ1か月は吸っていない

■ 喫煙者の過去1か月あたりの喫煙頻度は、全体の66.7%が「毎日吸う」と回答している。



◆ 喫煙頻度



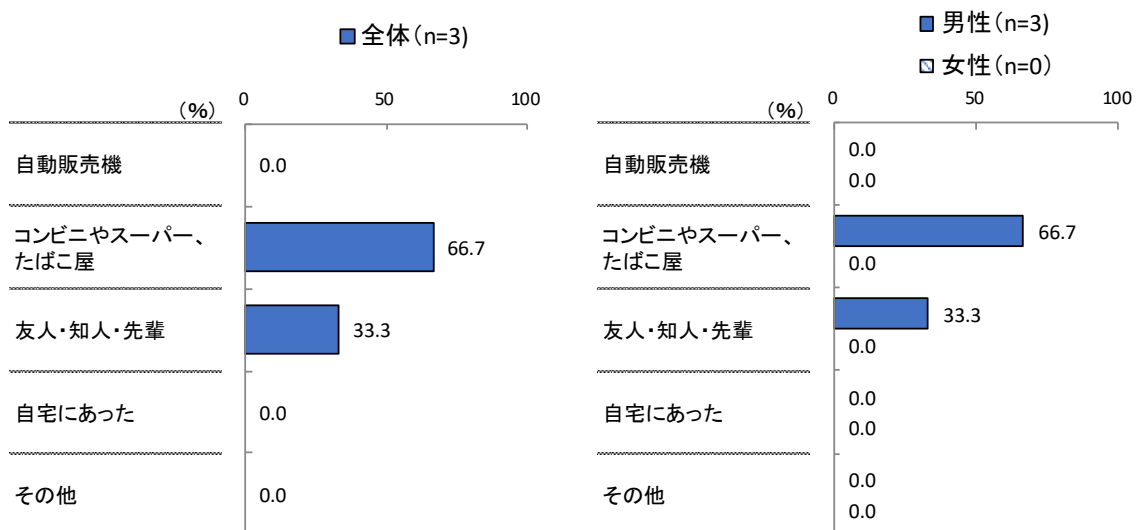


## 18 たばこの入手先

### 問14-2 たばこをどこで手に入れましたか。(複数回答可)

1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、たばこ屋 3 友人・知人・先輩 4 自宅にあった 5 その他

■ たばこの入手先は、全体では「コンビニやスーパー、たばこ屋」が66.7%、「友人・知人・先輩」が33.3%となっている。

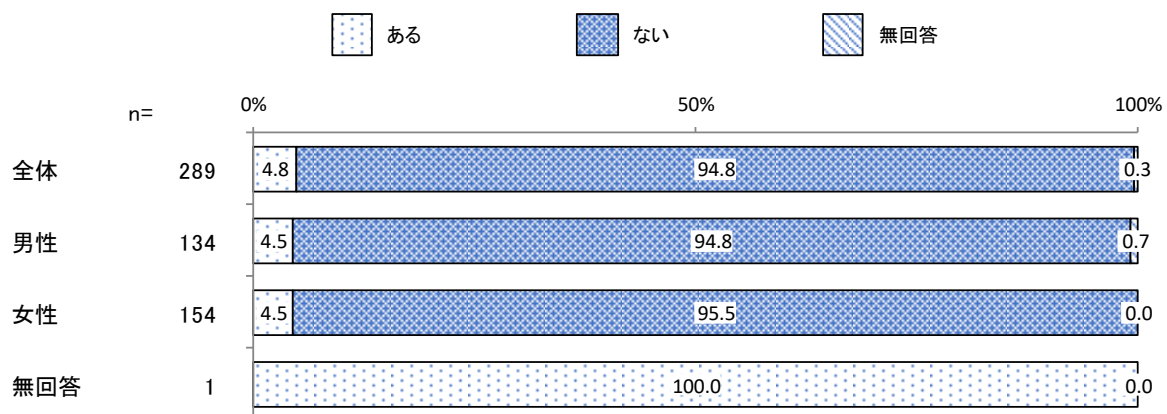


## 19 飲酒経験の有無

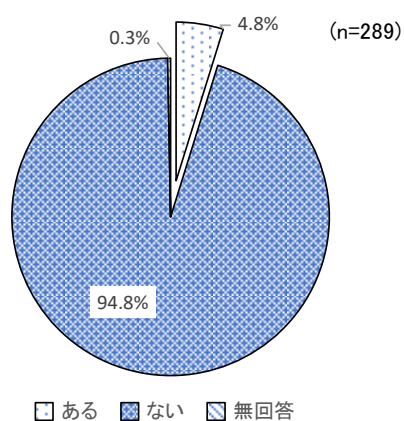
問15 あなたは、お酒を飲んだことがありますか

1 ある 2 ない

- 飲酒経験は、全体の4.8%が「ある」と回答している。
- 性別でみると、男女ともに4.5%が「ある」と回答している。



### ◆飲酒経験



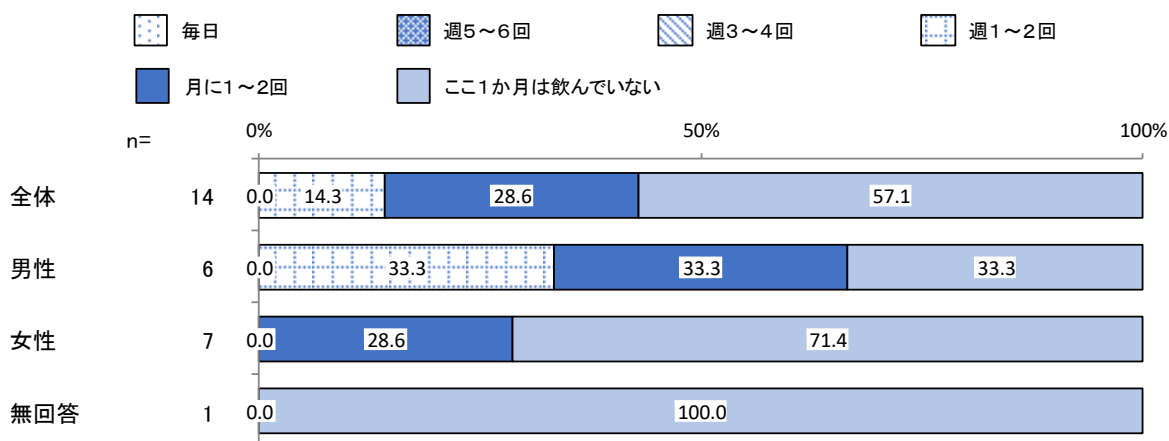
## 20 飲酒頻度

<問15で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

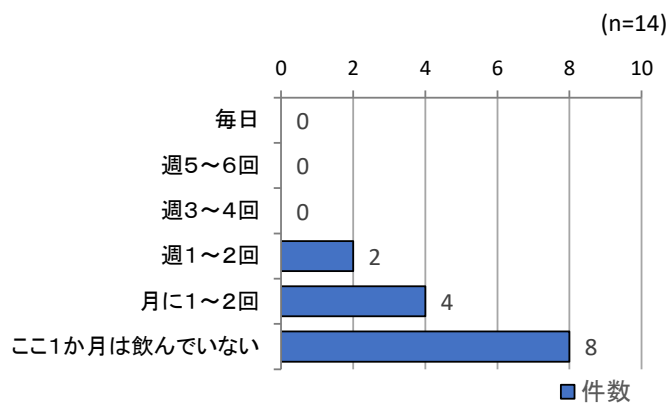
問15-1 過去1か月にどのくらいお酒を飲みましたか。(○印は1つ)

1 毎日 2 週5~6回 3 週3~4回 4 週1~2回 5 月に1~2回 6 ここ1か月は飲んでいない

- 飲酒経験者の飲酒頻度は、全体では「ここ1か月は飲んでいない」が57.1%で最も高く、次いで「月に1~2回」が28.6%と続いている。
- 性別でみると、男性が女性より飲酒頻度が高い傾向がある。



### ◆飲酒頻度

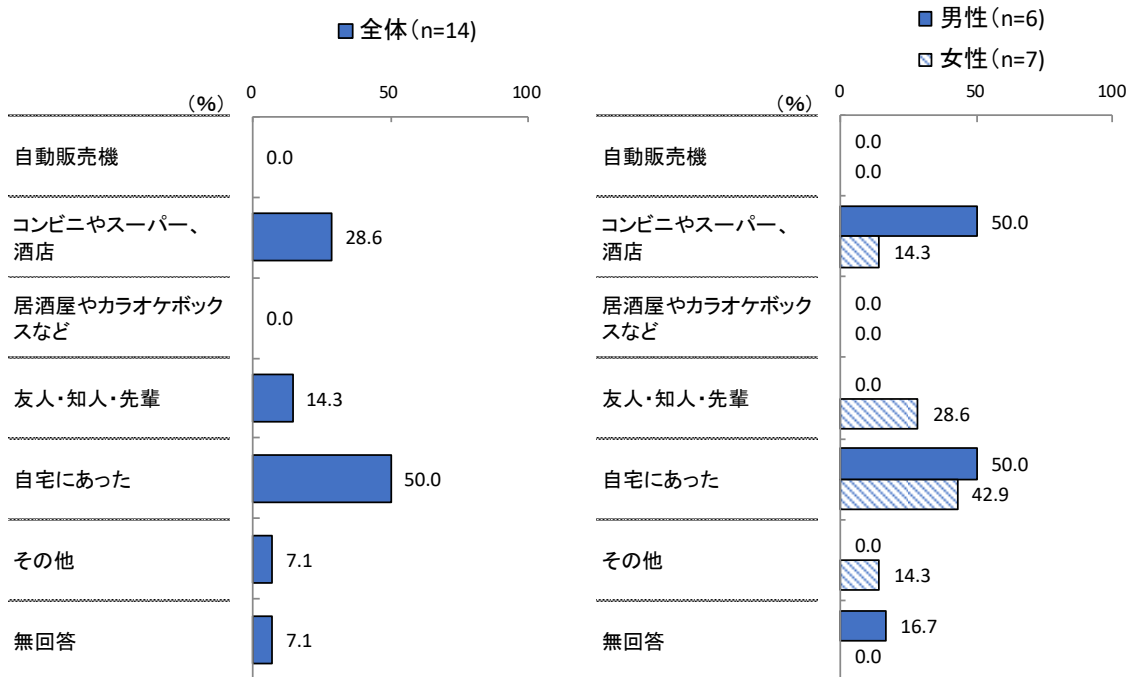


## 21 酒の入手先

### 問15-2 お酒をどこで手に入れましたか。(複数回答可)

- 1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、酒店 3 居酒屋やカラオケボックスなど  
4 友人・知人・先輩 5 自宅にあった 6 その他

- お酒の入手先は、全体で「自宅にあった」が50.0%で最も高くなっている。
- 性別でみると、男女の間で差が大きいのは「コンビニやスーパー、酒店」(男性50.0%、女性14.3%)、「友人・知人・先輩」(男性0.0%、女性28.6%)となっている。



## 22 地域との交流の状況

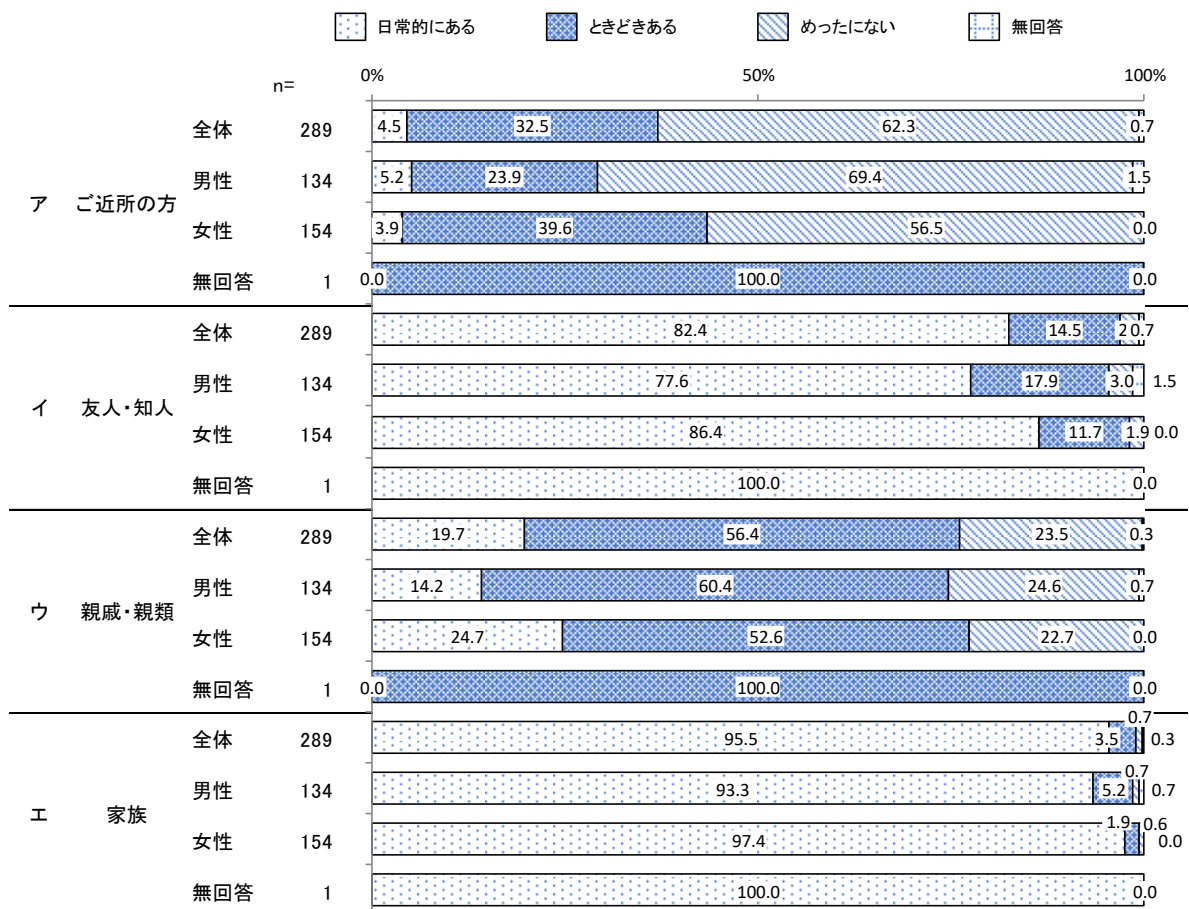
問16 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

ア ご近所の方    イ 友人・知人    ウ 親戚・親類    エ 家族

1 日常的にある    2 ときどきある    3 めったにない

■ 地域との交流について、全体で「ご近所の方」では「日常的にある」と回答した割合は4.5%となっている。

■ 性別でみると、「ご近所の方」で「日常的にある」、「ときどきある」を合わせた『交流がある』人の割合は女性（43.5%）が男性（29.1%）より14.4ポイント高くなっている。



## 23 居住地域の状況

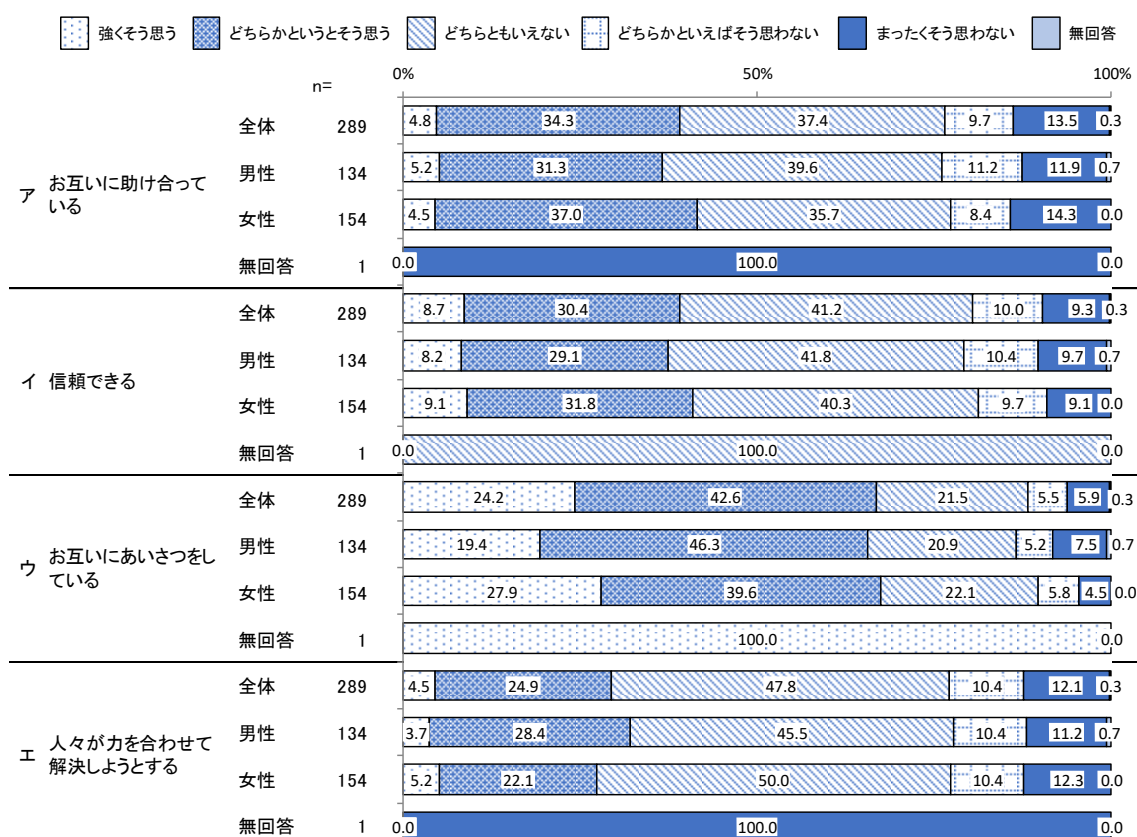
問17 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

- ア お互いに助け合っている
- イ 信頼できる
- ウ お互いにあいさつをしている
- エ 人々が力を合わせて解決しようとする

1 強くそう思う 2 どちらかというと思う 3 どちらともいえない  
4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

■ 住んでいる地域について感じることに、全体で「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』人の割合は「お互いにあいさつをしている」で66.8%と最も高くなっている。

■ 性別でみると、各質問で男女の間で大きな差は見られなかった。



# 調査票C (16歳以上対象)

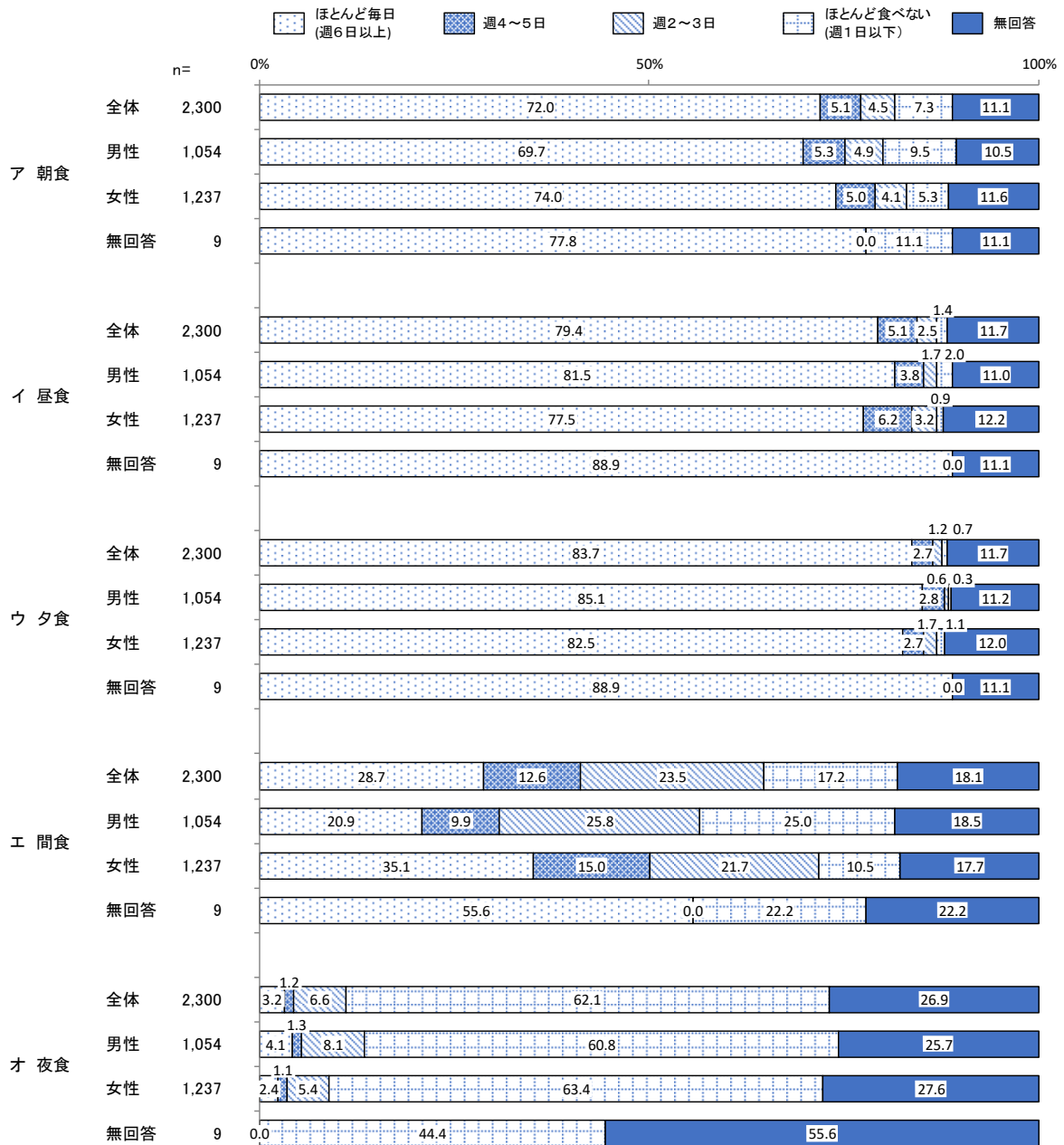
## 1 食事を食べる頻度

問1 あなたが食事を食べる頻度はどのくらいですか。次のアからオについて、あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

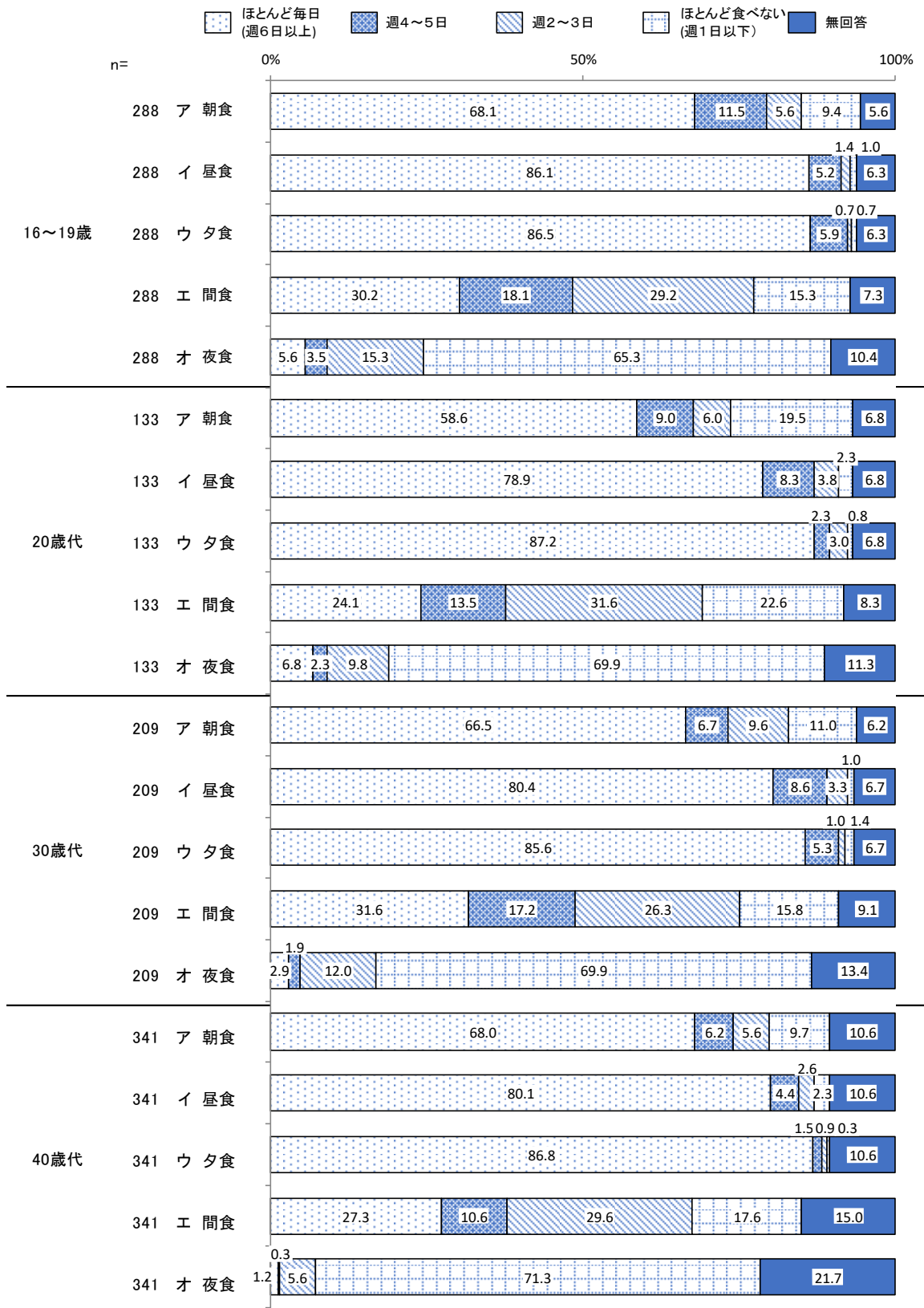
ア 朝食 イ 昼食 ウ 夕食 エ 間食 オ 夜食

1 ほとんど毎日(週6日以上) 2 週4~5日 3 週2~3日 4 ほとんど食べない(週1日以下)

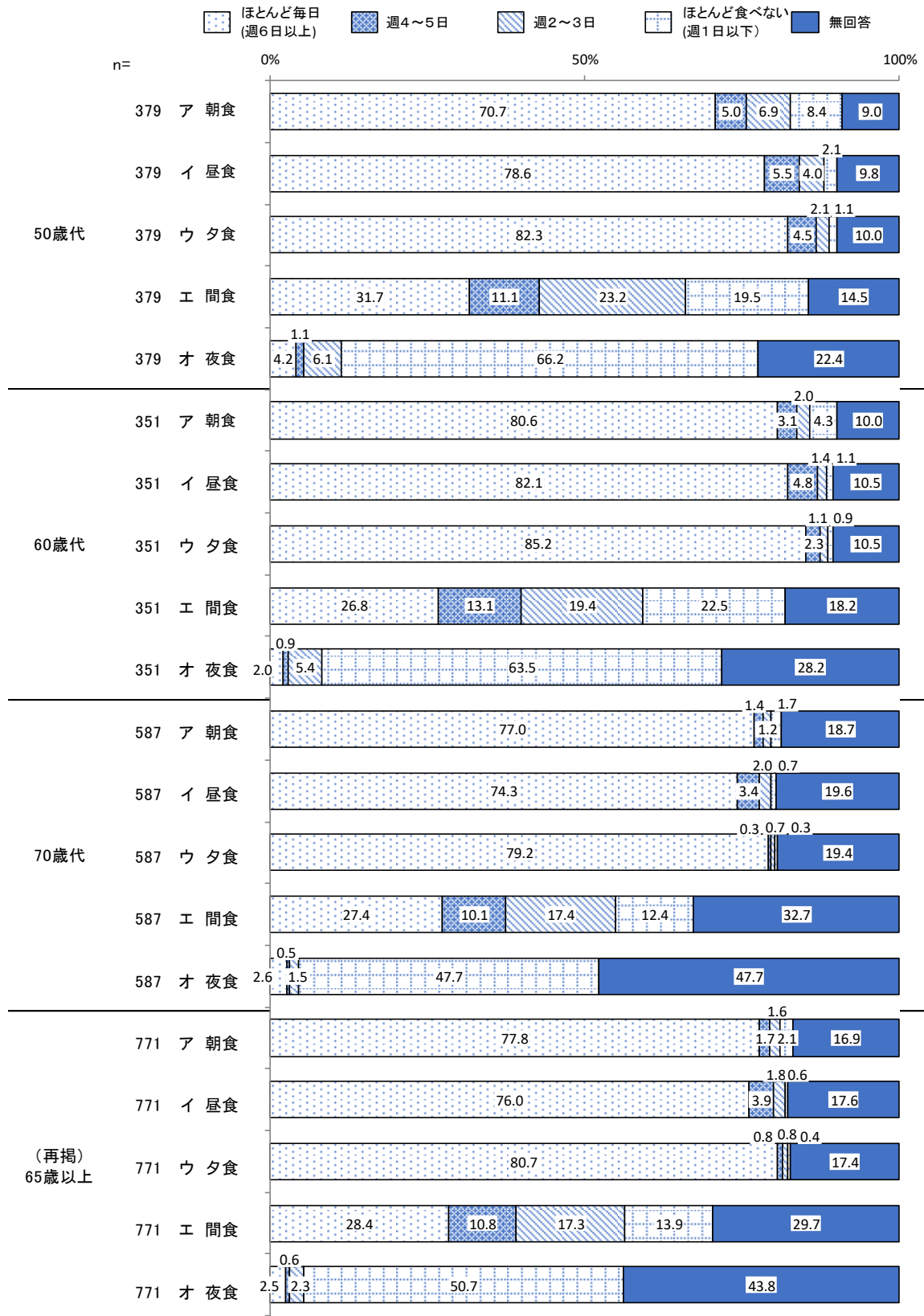
- 食事を食べる頻度について、全体では「ほとんど毎日(週6日以上)」食べる人は「朝食」が約7割、「昼食」では8割弱、「夕食」では8割強を占めている。
- 性別でみると、「間食」を「ほとんど毎日(週6日以上)」食べる人の割合は、女性(35.1%)が男性(20.9%)より14.2ポイント高くなっている。



■年代別でみると、「朝食」を「ほとんど毎日（週6日以上）」食べる人の割合は、20歳代が58.6%で最も低くなっている。







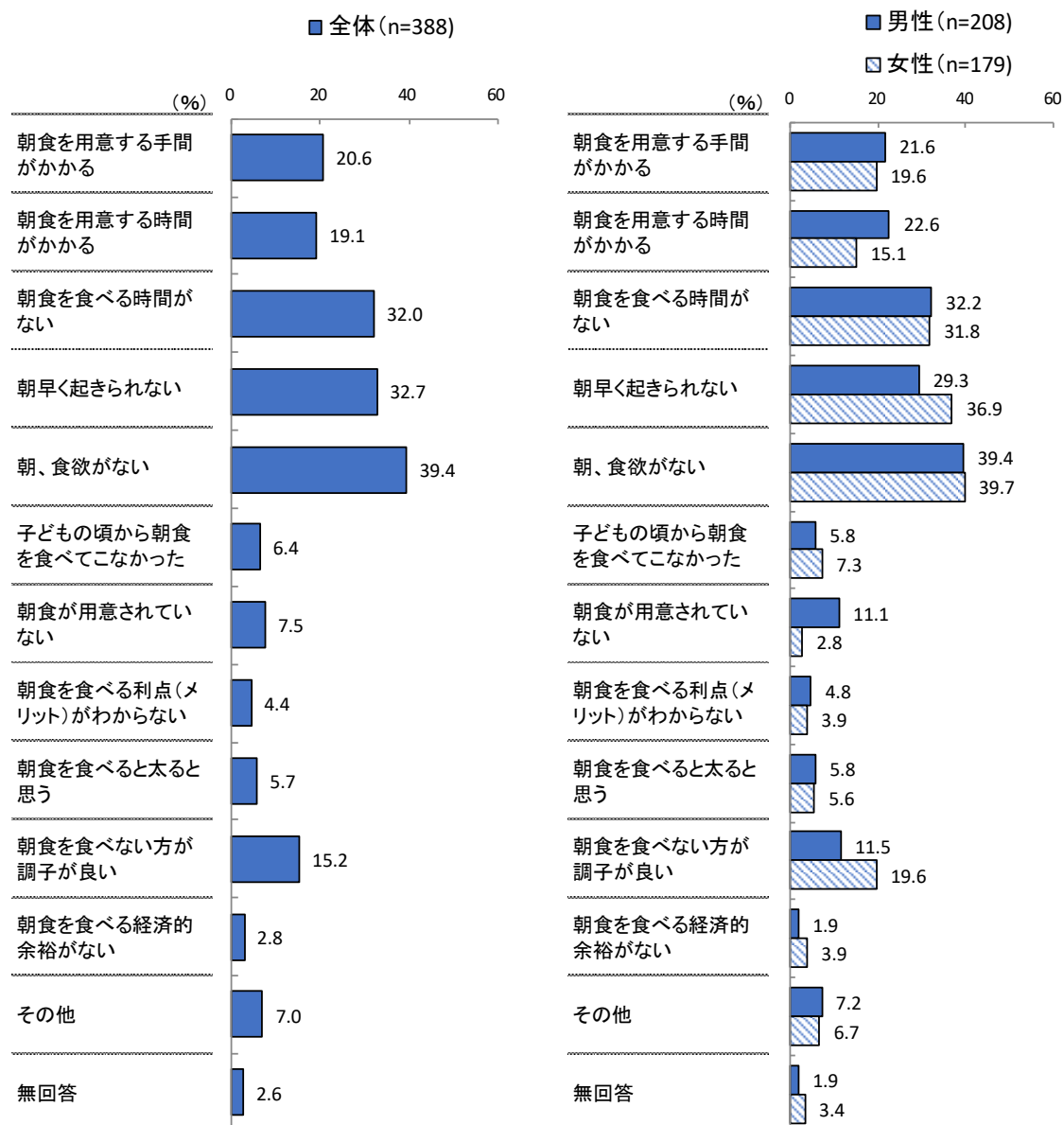
## 2 毎日朝食を食べられない理由

<問1 「ア 朝食」で、「2」～「4」を選択した方にお聞きします。>

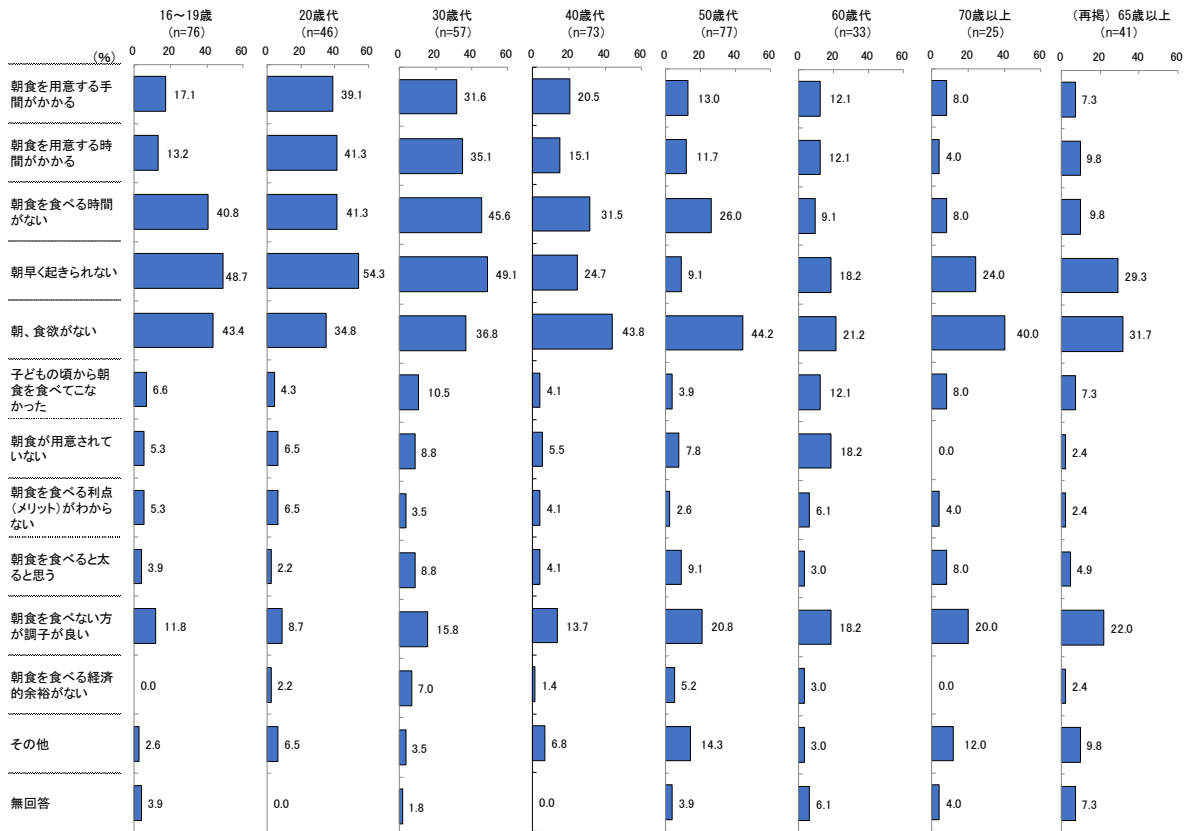
問1-1 あなたが、毎日朝食を食べられない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけてください。

- 1 朝食を用意する手間がかかる
- 2 朝食を用意する時間がかかる
- 3 朝食を食べる時間がない
- 4 朝早く起きられない
- 5 朝、食欲がない
- 6 子どもの頃から朝食を食べてこなかった
- 7 朝食が用意されていない
- 8 朝食を食べる利点（メリット）がわからない
- 9 朝食を食べると太ると思う
- 10 朝食を食べない方が調子が良い
- 11 朝食を食べる経済的余裕がない
- 12 その他

- 毎日朝食を食べられない理由は、全体では「朝、食欲がない」が 39.4%と最も高くなっている。
- 性別でみると、「朝食を用意する時間がかかる」「朝食が用意されていない」で男性が女性より割合が高くなっている。一方で、「朝早く起きられない」「朝食を食べない方が調子が良い」では女性が男性より割合が高くなっている。



■ 年代別でみると、「朝食を用意する手間がかかる」「朝食を用意する時間がかかる」では20歳代と30歳代で割合が高く、「朝食を食べる時間がない」「朝早く起きられない」は30歳代以下で割合が高くなっている。



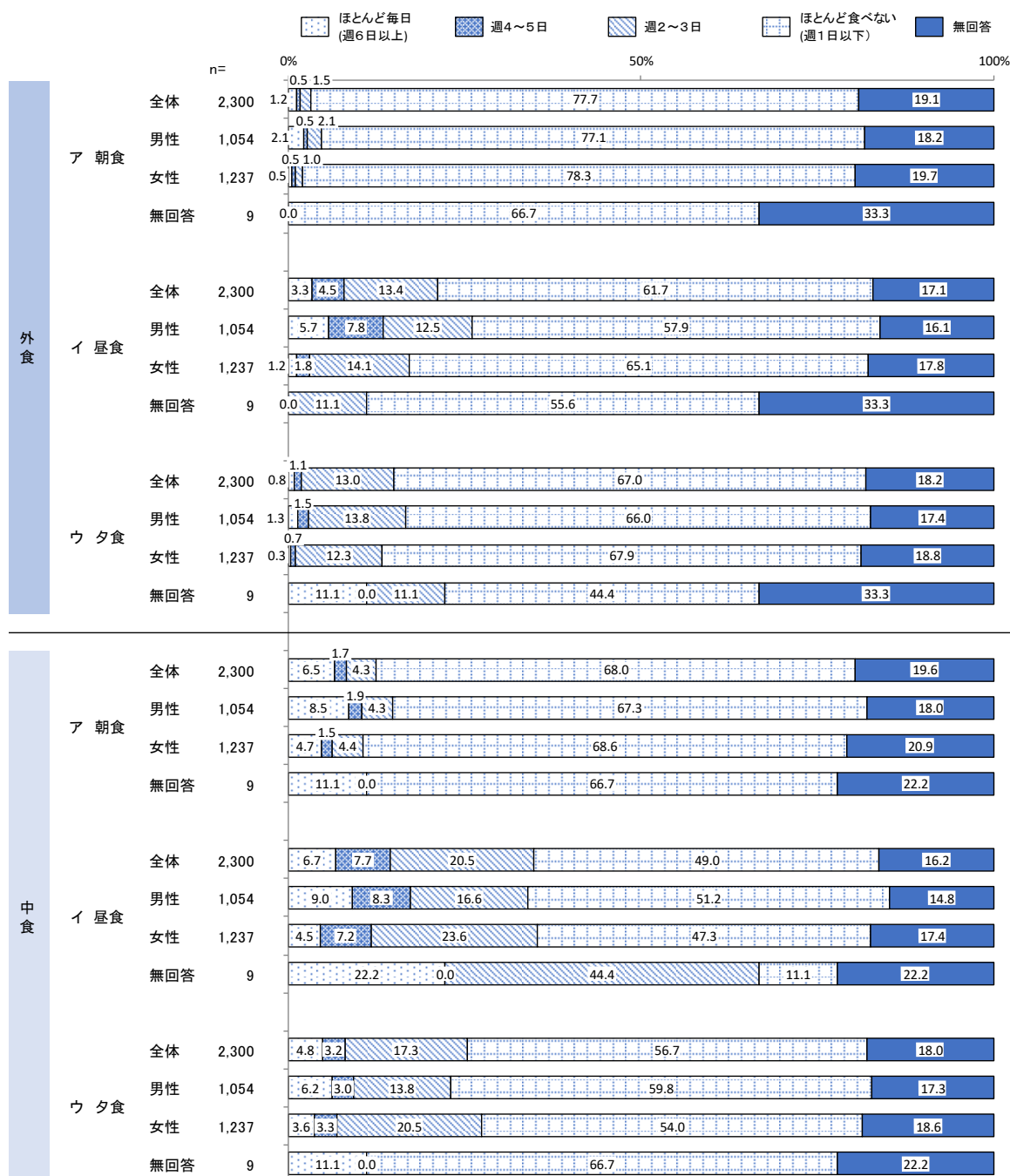
### 3 外食と中食を利用する頻度

問2 あなたが外食と中食(なかしょく)を利用する頻度はどのくらいですか。次のアからカについて、あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

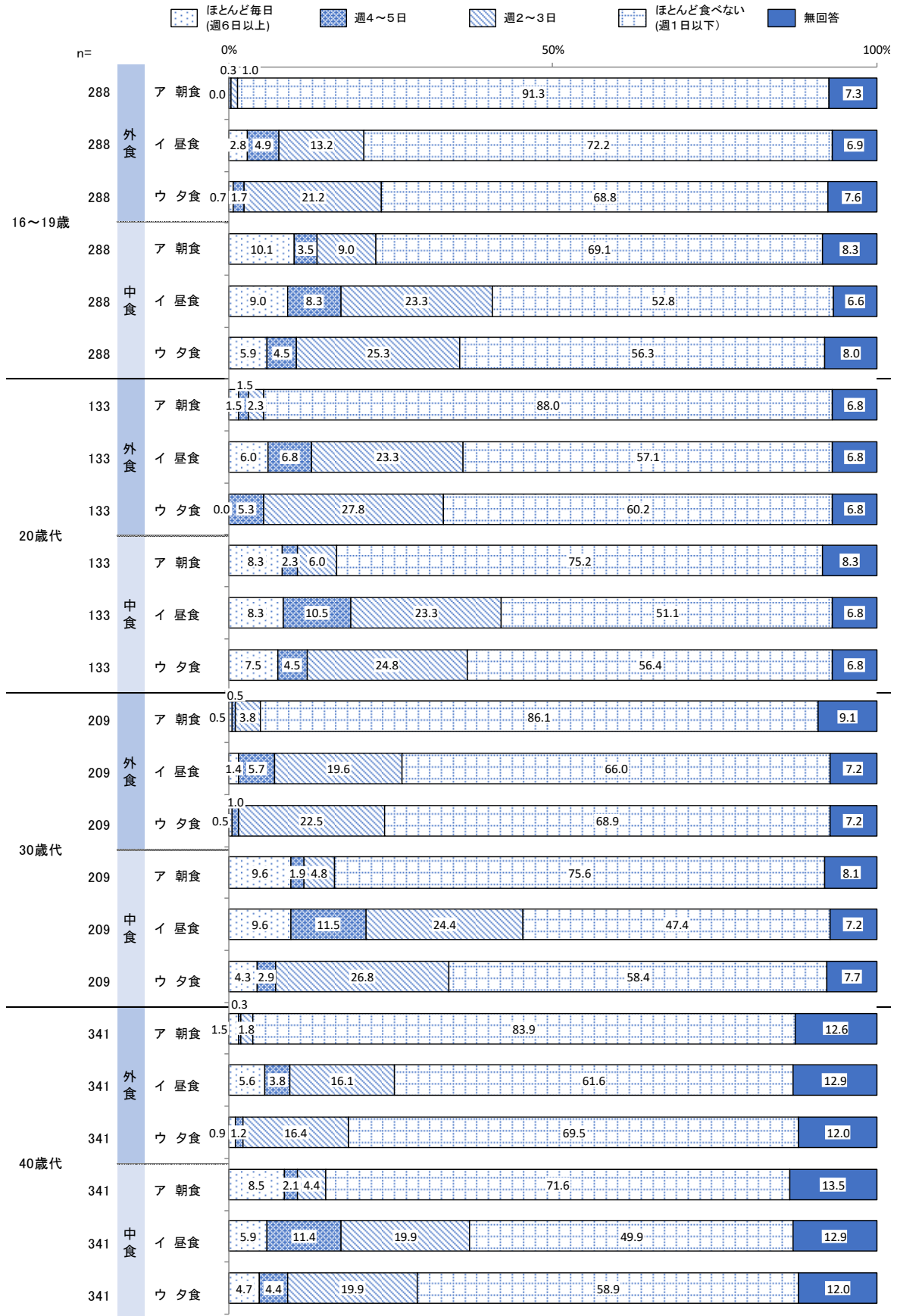
**外食** ア 朝食 イ 昼食 ウ 夕食  
**中食** ア 朝食 イ 昼食 ウ 夕食

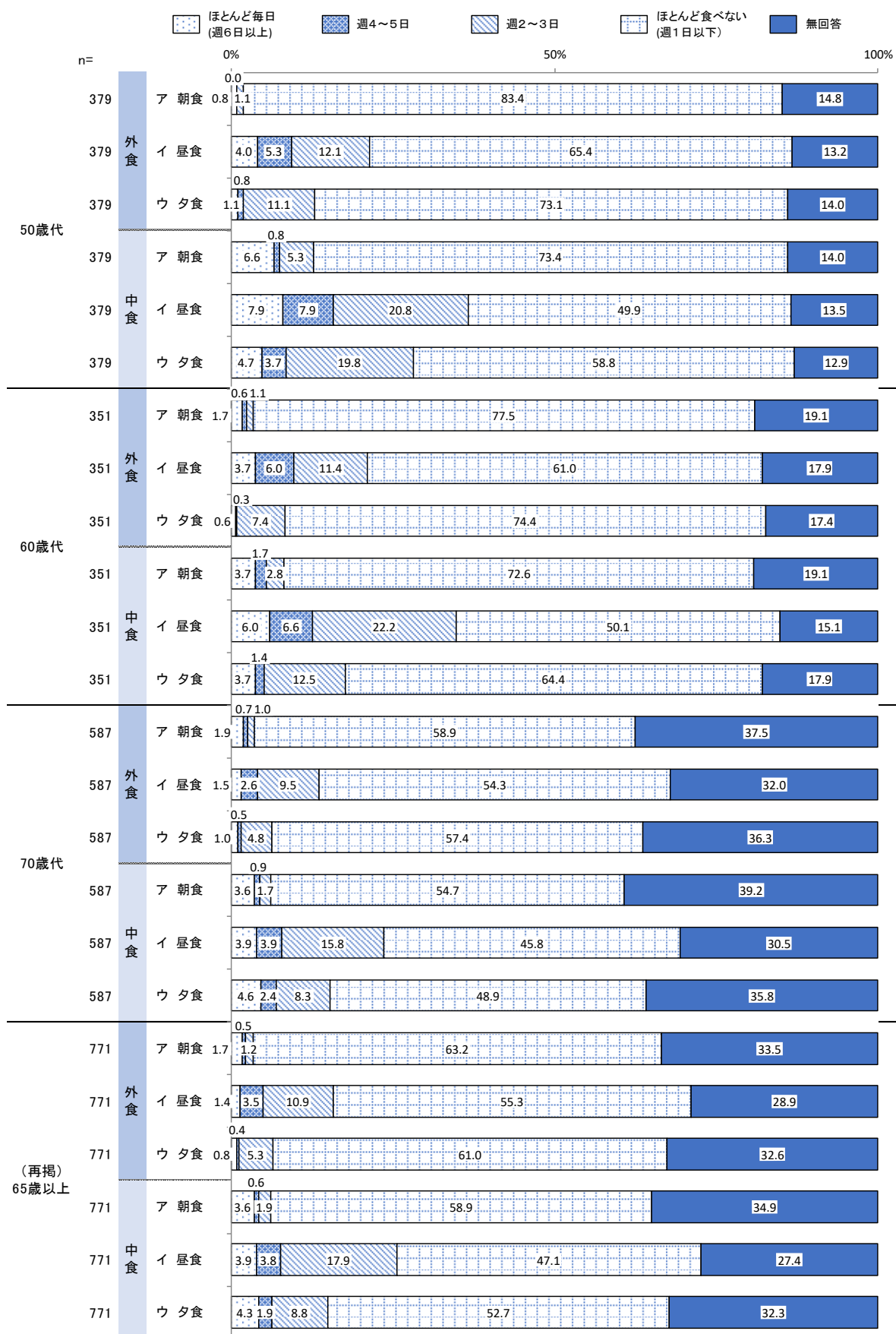
1 ほとんど毎日(週6日以上) 2 週4~5日 3 週2~3日 4 ほとんど食べない(週1日以下)

- 外食と中食を利用する頻度について、全体では「ほとんど食べない(週1日以下)」の割合が低いのは「外食」では「昼食」(61.7%)、「中食」では「昼食」(49.0%)になっている。
- 性別でみると、どの食事時の「外食」「中食」においても男性が女性より「ほとんど毎日(週6日以上)」食べる割合が高くなっている。



■ 年代別でみると、30歳代の「昼食」で「中食」を利用する頻度が最も高くなっている。





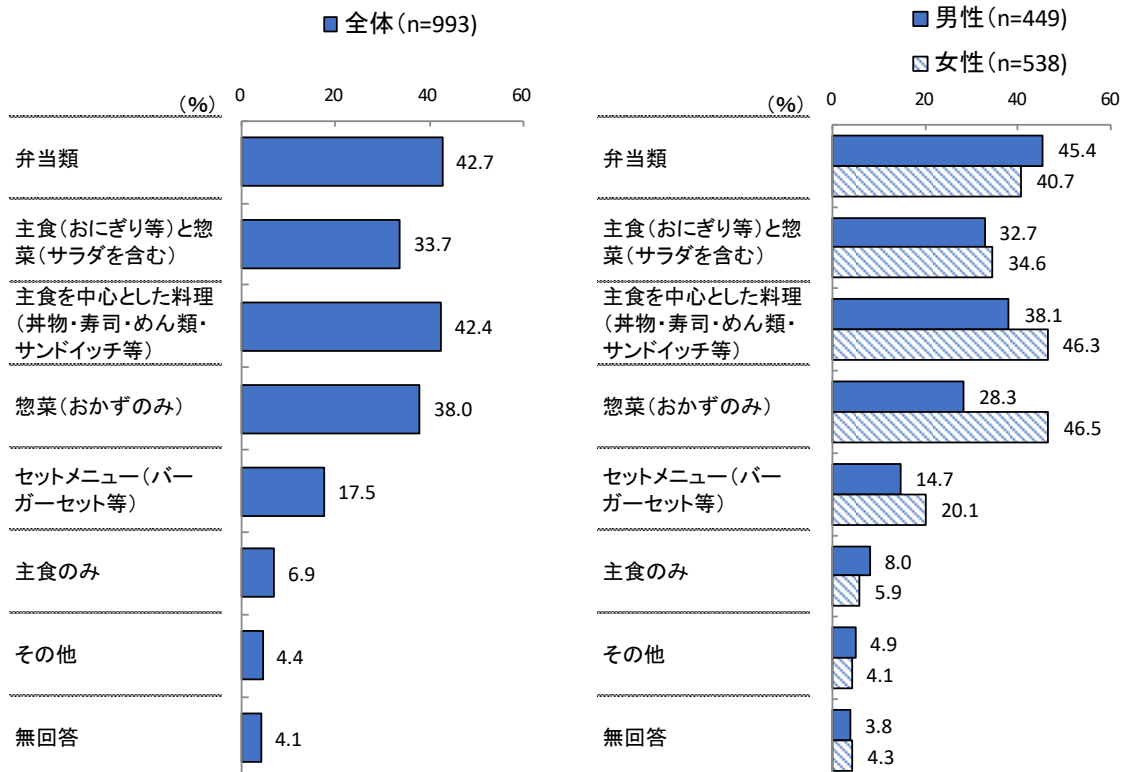
## 4 中食の利用状況

<問2の「中食」の「エ」～「カ」で一つでも「1」～「3」を選択した方にお聞きします。>

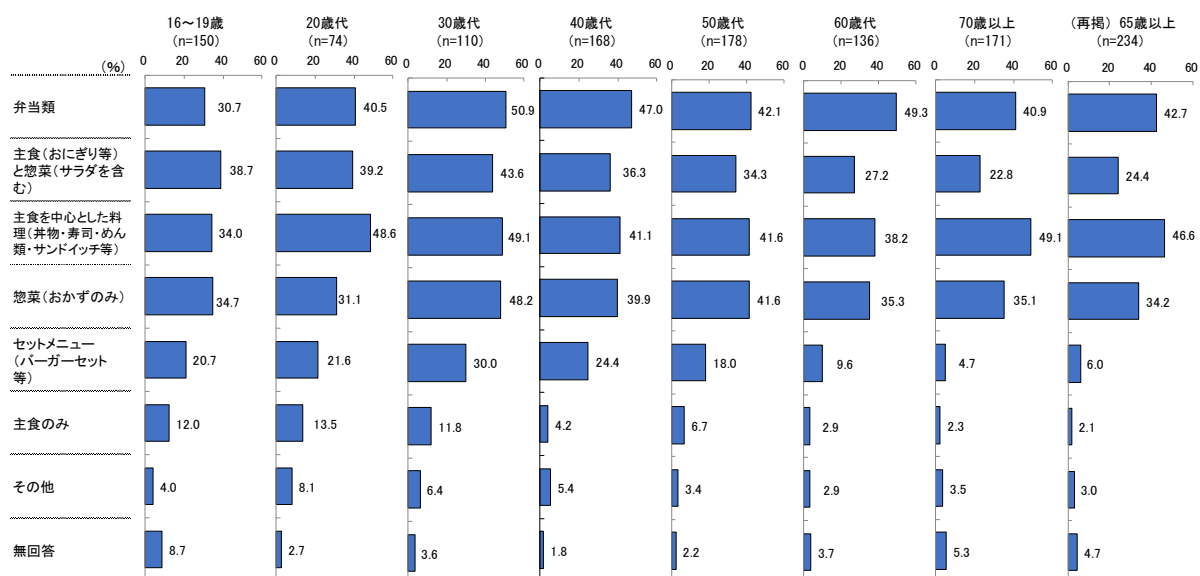
問2-1 あなたはどのような中食を利用しますか。あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

- 1 弁当類 2 主食（おにぎり等）と惣菜（サラダを含む）  
 3 主食を中心とした料理（丼物・寿司・めん類・サンドイッチ等） 4 惣菜（おかずのみ）  
 5 セットメニュー（バーガーセット等） 6 主食のみ 7 その他

- どのような中食を利用するかについて、全体では「弁当類」が42.7%と最も高く、次いで「主食を中心とした料理（丼物・寿司・めん類・サンドイッチ等）」（42.4%）、「惣菜（おかずのみ）」（38.0%）と続いている。
- 性別でみると、「惣菜（おかずのみ）」と回答した割合は、女性（46.5%）が男性（28.3%）より18.2ポイント高くなっている。



■ 年代別でみると、「セットメニュー（バーガーセット等）」は50歳代以下では約2～3割であるのに対し、60歳以上では1割に満たない。





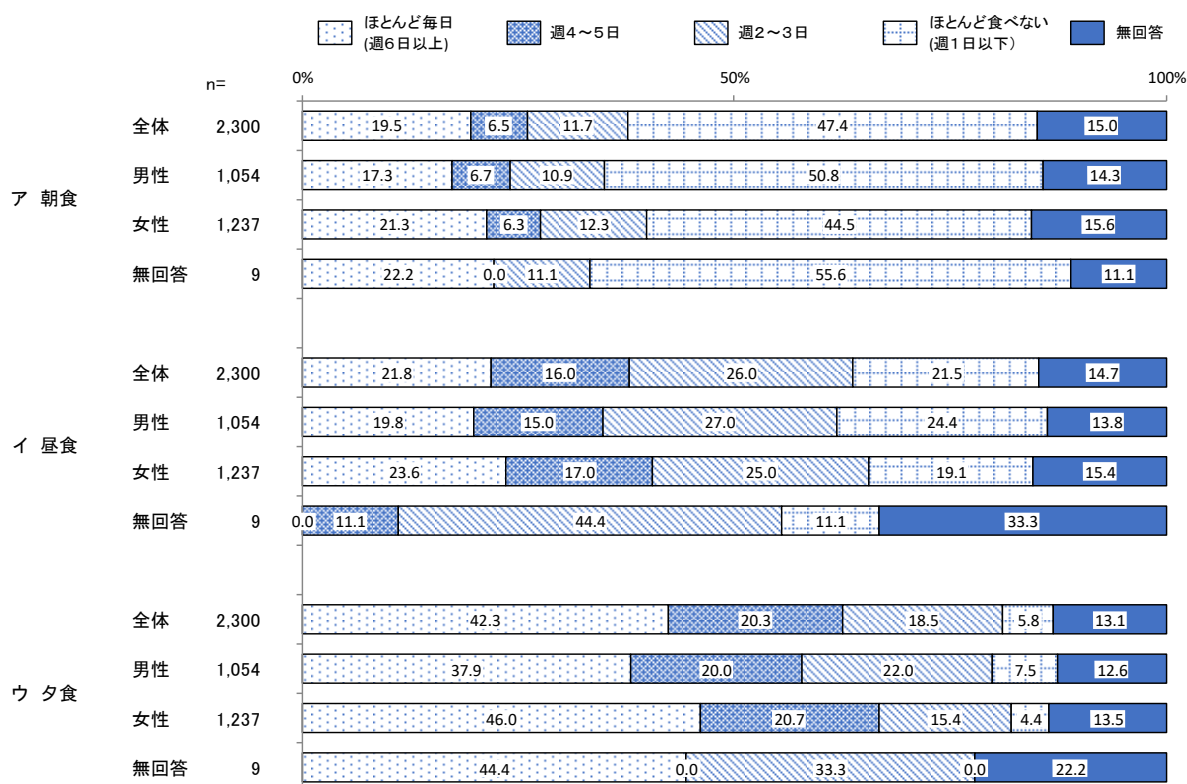
## 5 野菜を主材料とした料理を食べる頻度

問3 あなたが野菜を主材料とした料理を食べる頻度はどのくらいですか。次のアからウについて、あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

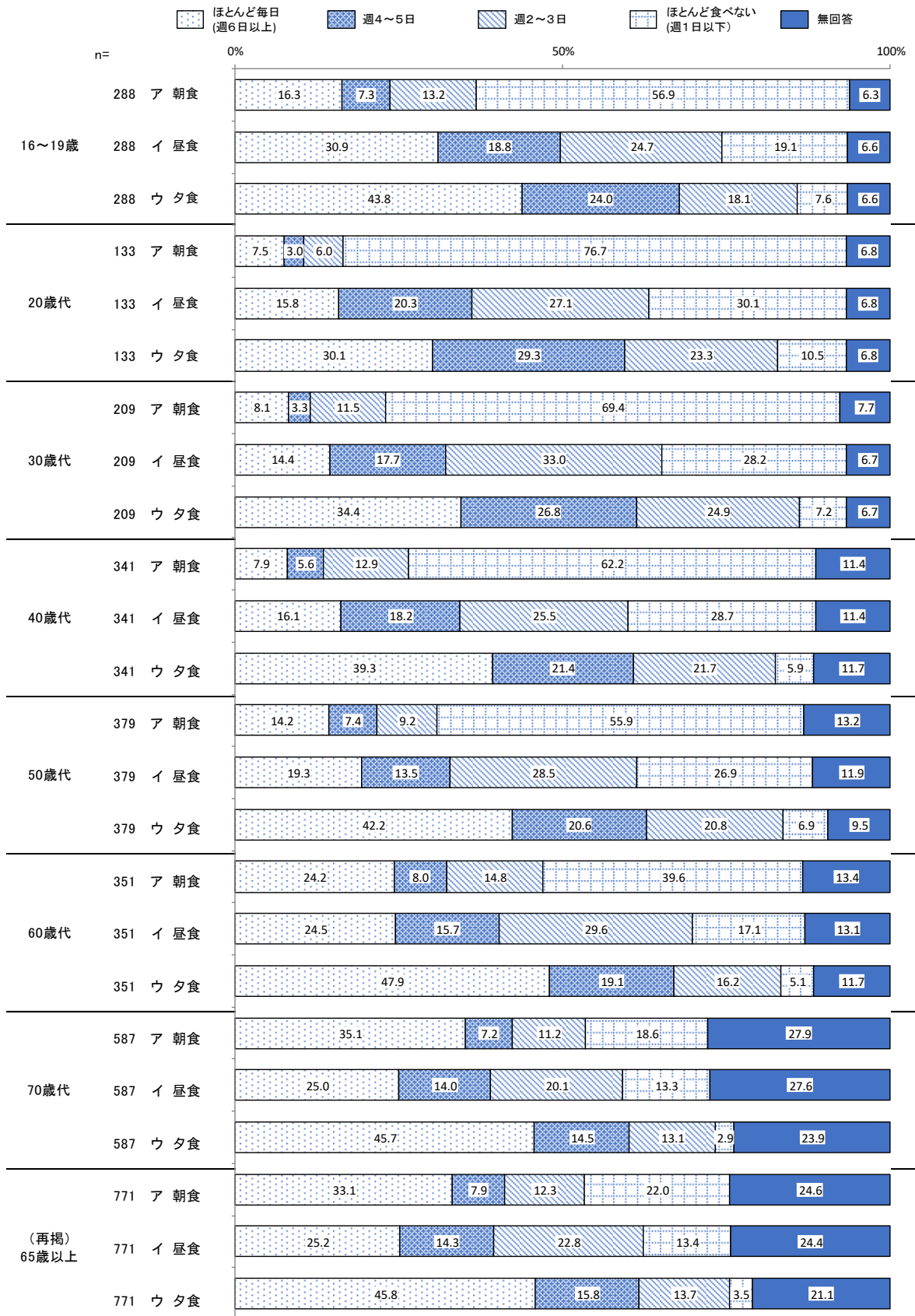
ア 朝食 イ 昼食 ウ 夕食

1 ほとんど毎日(週6日以上) 2 週4~5日 3 週2~3日 4 ほとんど食べない(週1日以下)

- 野菜を主材料とした料理を食べる頻度について、全体では「夕食」で「ほとんど毎日(週6日以上)」食べる人の割合が最も高くなっている。
- 性別でみると、「朝食」「昼食」「夕食」すべてにおいて、女性が男性より野菜を主材料とした料理を食べる頻度が高くなっている。



■年代別でみると、野菜を主材料とした料理を『週4～5日以上』食べる頻度が最も低い年代は、20歳代の「朝食」で、頻度が最も高い年代は16～19歳の「夕食」となっている。



## 6 野菜を主材料とした料理を毎日食べない理由

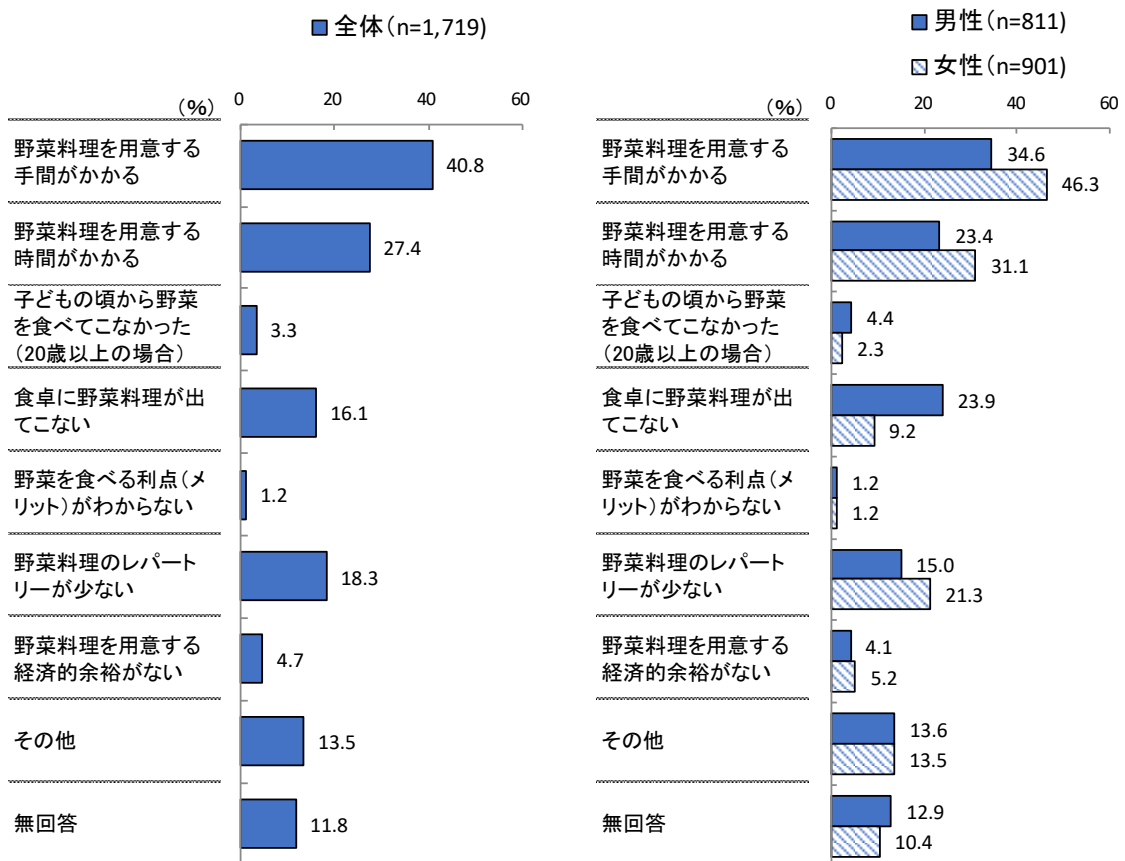
<問3「ア」～「ウ」で一つでも「2」～「4」を選択した方>

問3-1 あなたが、2～4のように食べている理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

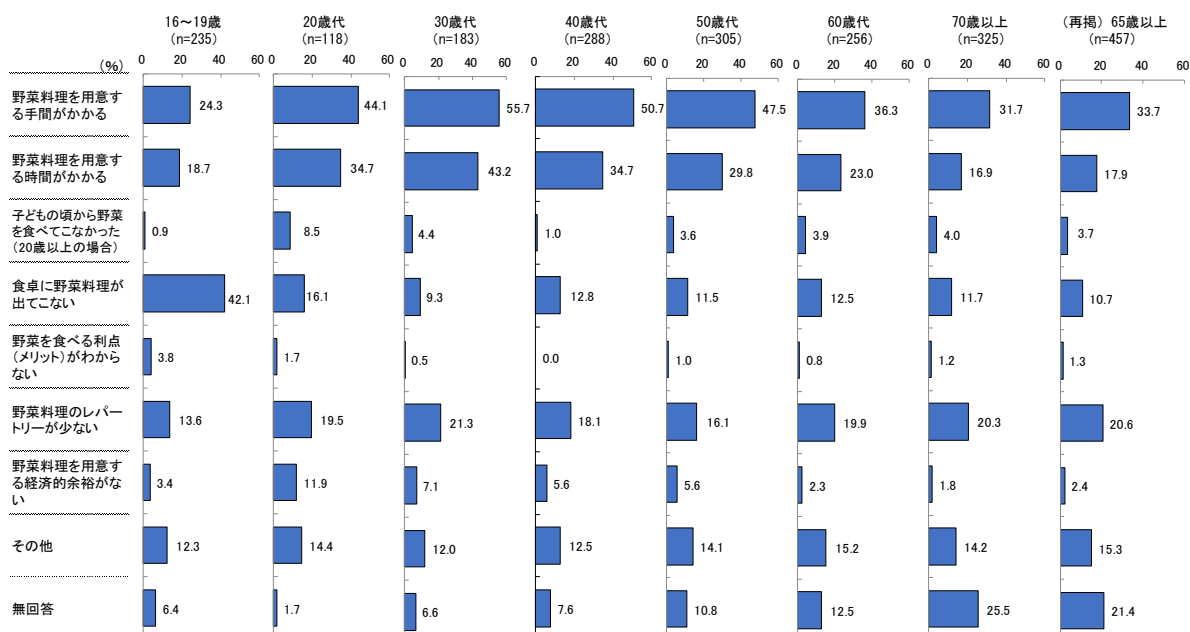
- 1 野菜料理を用意する手間がかかる
- 2 野菜料理を用意する時間がかかる
- 3 子どもの頃から野菜を食べてこなかった(20歳以上の場合)
- 4 食卓に野菜料理が出てこない
- 5 野菜を食べる利点(メリット)がわからない
- 6 野菜料理のレパートリーが少ない
- 7 野菜料理を用意する経済的余裕がない
- 8 その他

■ 野菜を主材料とした料理を毎日食べない理由について、全体では「野菜料理を用意する手間がかかる」が40.8%と最も高く、次いで「野菜料理を用意する時間がかかる」(27.4%)と続いている。

■ 性別でみると、「野菜料理を用意する手間がかかる」と回答した割合は、女性(46.3%)が男性(34.6%)より11.7ポイント高くなっている。一方で「食卓に野菜料理が出てこない」と回答した割合は、男性(23.9%)が女性(9.2%)より14.7ポイント高くなっている。



■年代別でみると、「食卓に野菜料理が出てこない」は16～19歳（42.1%）で最も高くなっている。「野菜料理を用意する手間がかかる」では30歳代（43.2%）が最も高くなっている。

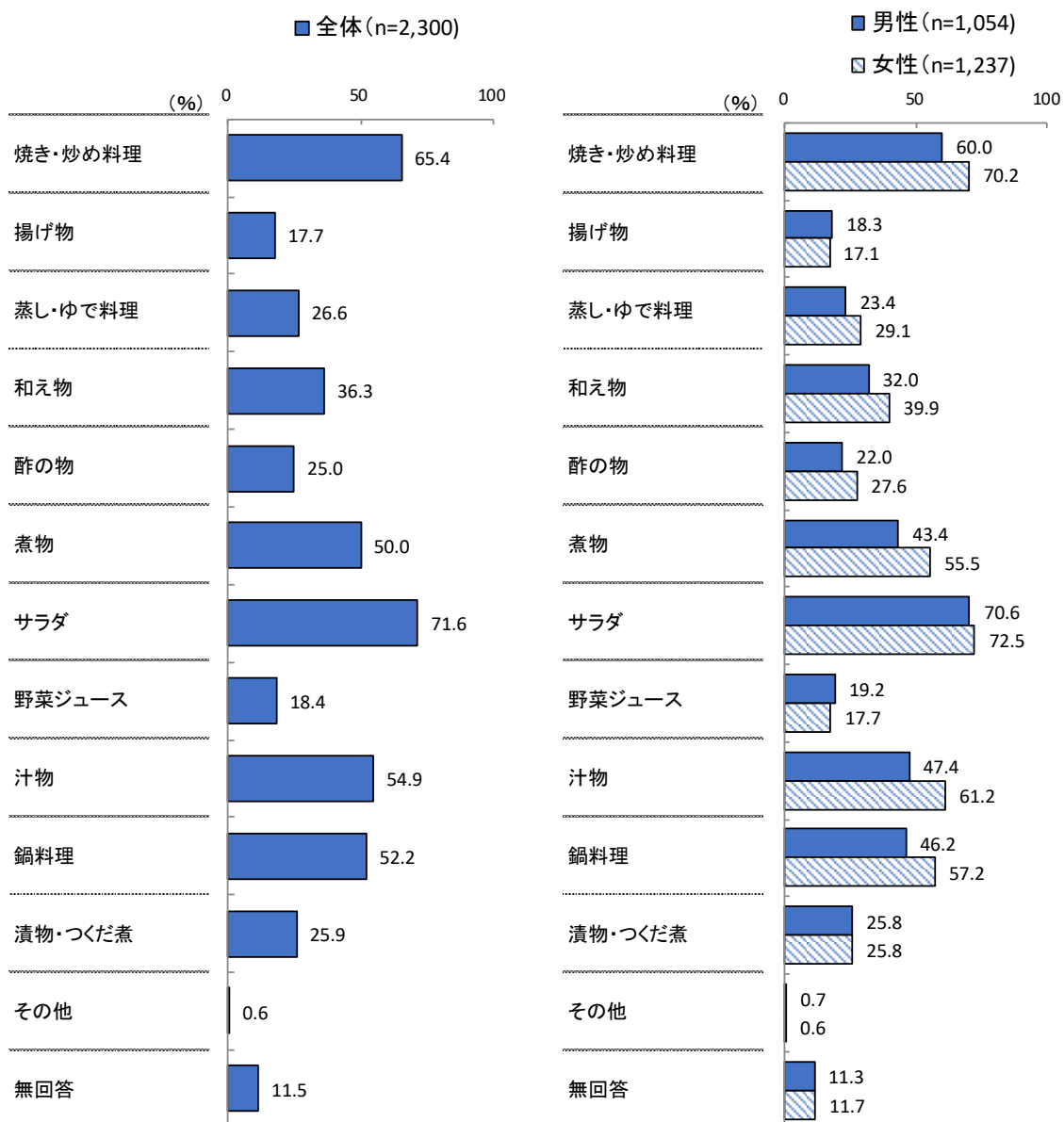


## 7 どのような料理で野菜を食べることが多いか

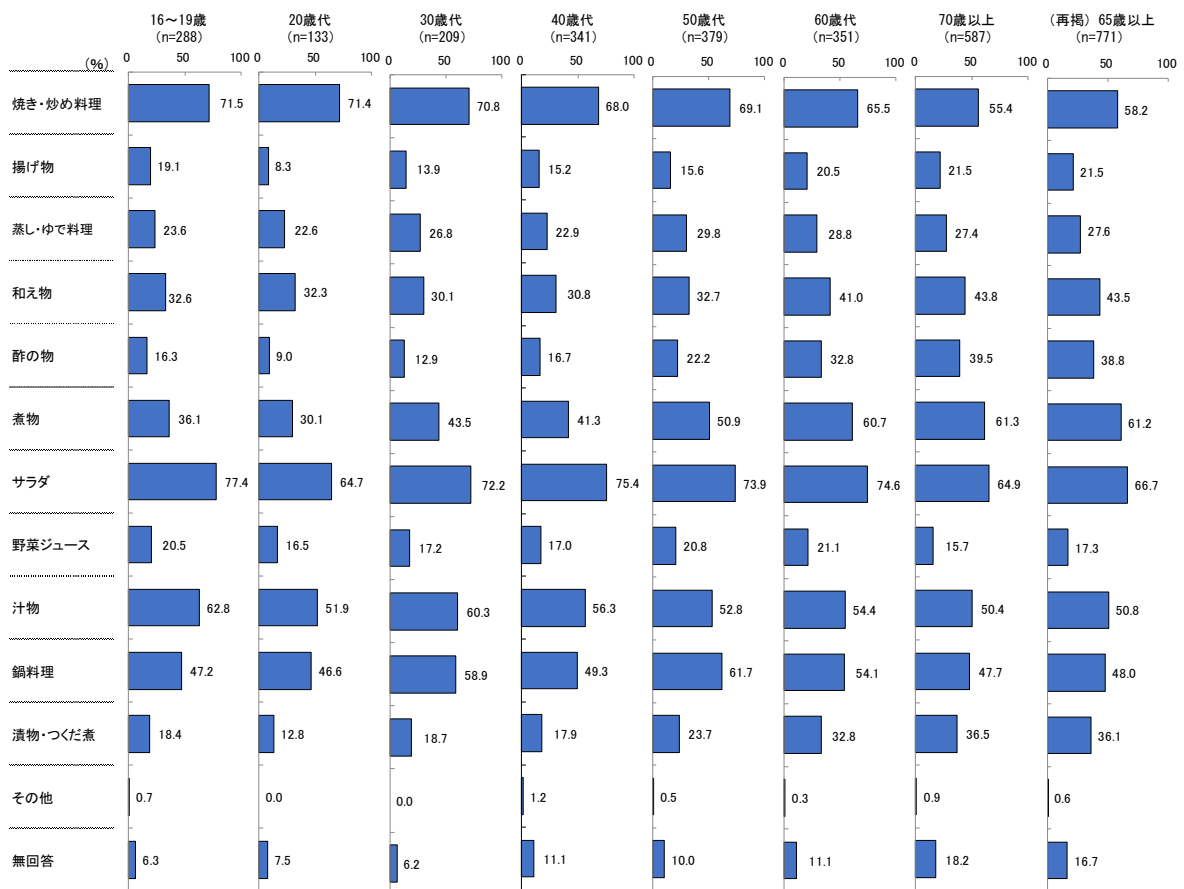
問4 あなたはどのような料理で野菜を食べることが多いですか。あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

- 1 焼き・炒め料理 2 揚げ物 3 蒸し・ゆで料理 4 和え物 5 酢の物 6 煮物  
7 サラダ 8 野菜ジュース 9 汁物 10 鍋料理 11 漬物・つくだ煮 12 その他

- どのような料理で野菜を食べることが多いかについて、全体では「サラダ」が71.6%と最も高く、次いで「焼き・炒め料理」(65.4%)、「汁物」(54.9%)と続いている。
- 性別でみると、「焼き・炒め料理」「煮物」「汁物」「鍋料理」は女性が男性より10ポイント以上高くなっている。



■年代別でみると、「酢の物」は70歳以上（39.5%）で最も高く、年代が低くなるにつれて割合が低くなる傾向がある。一方で「焼き・炒め料理」は16～19歳（71.5%）が最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向がある。

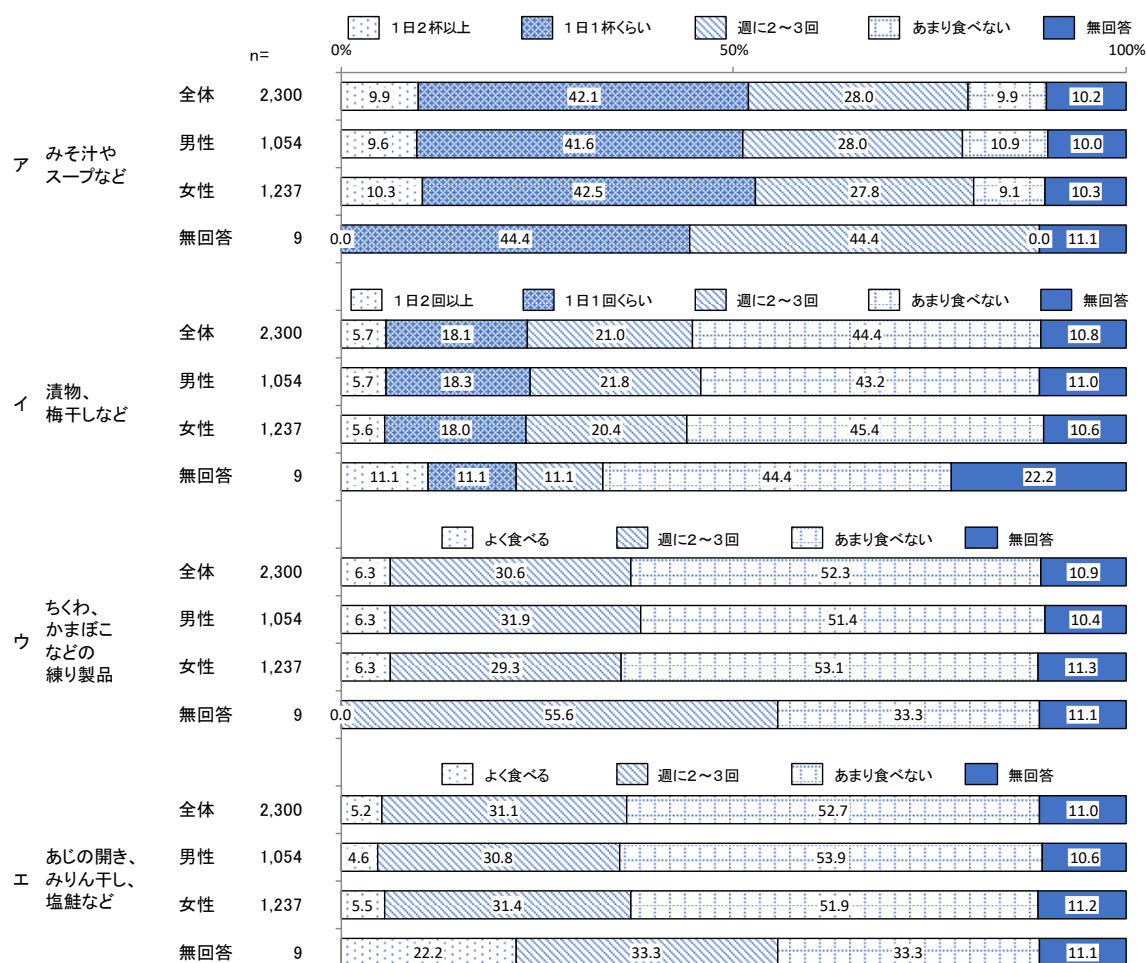


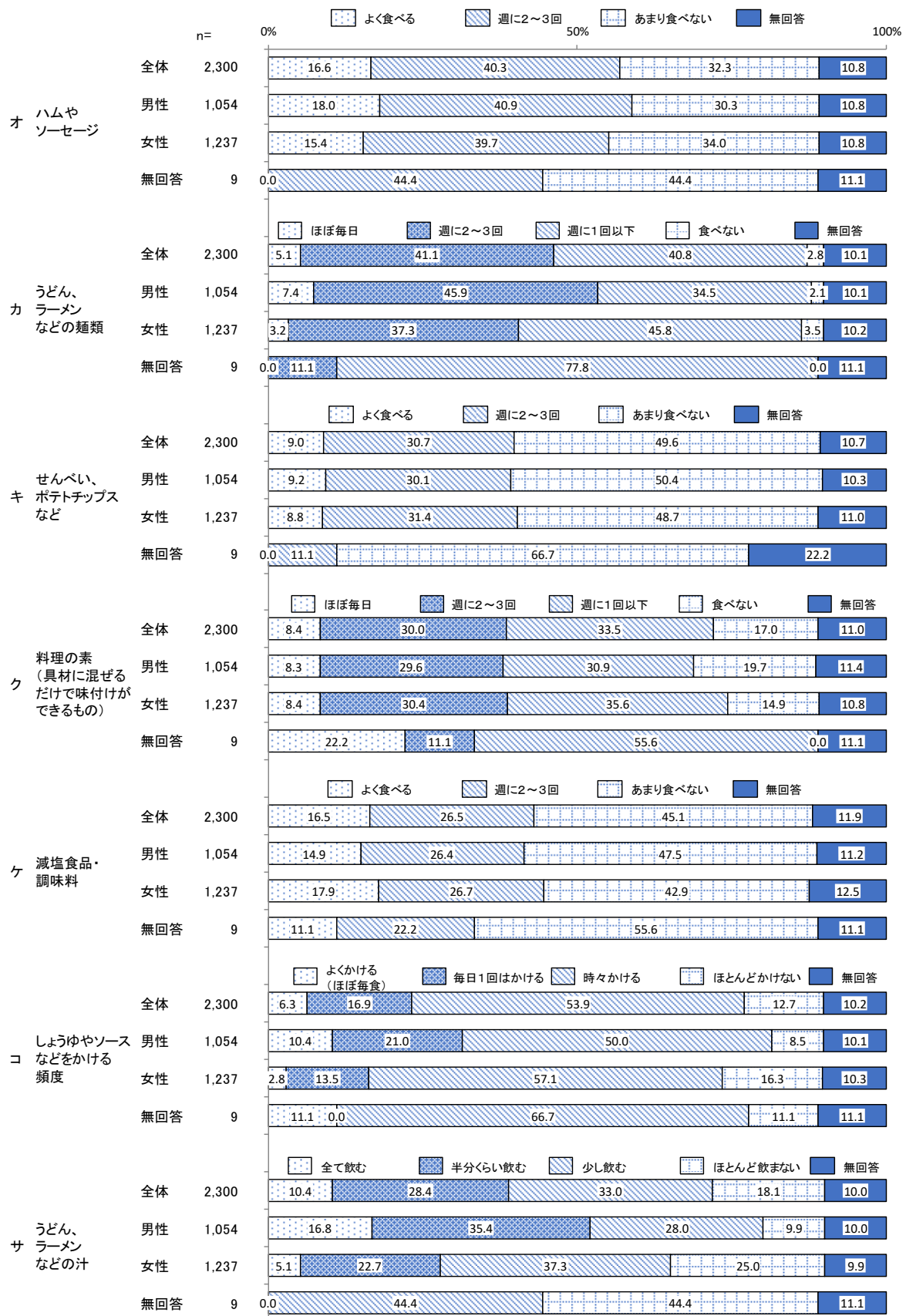
## 8 食品を食べる頻度や利用状況

問5 あなたが次の食品を食べる頻度や利用状況等はどれくらいですか。次のアからソについて、あてはまる項目を1つ選んで、○印をつけて下さい。

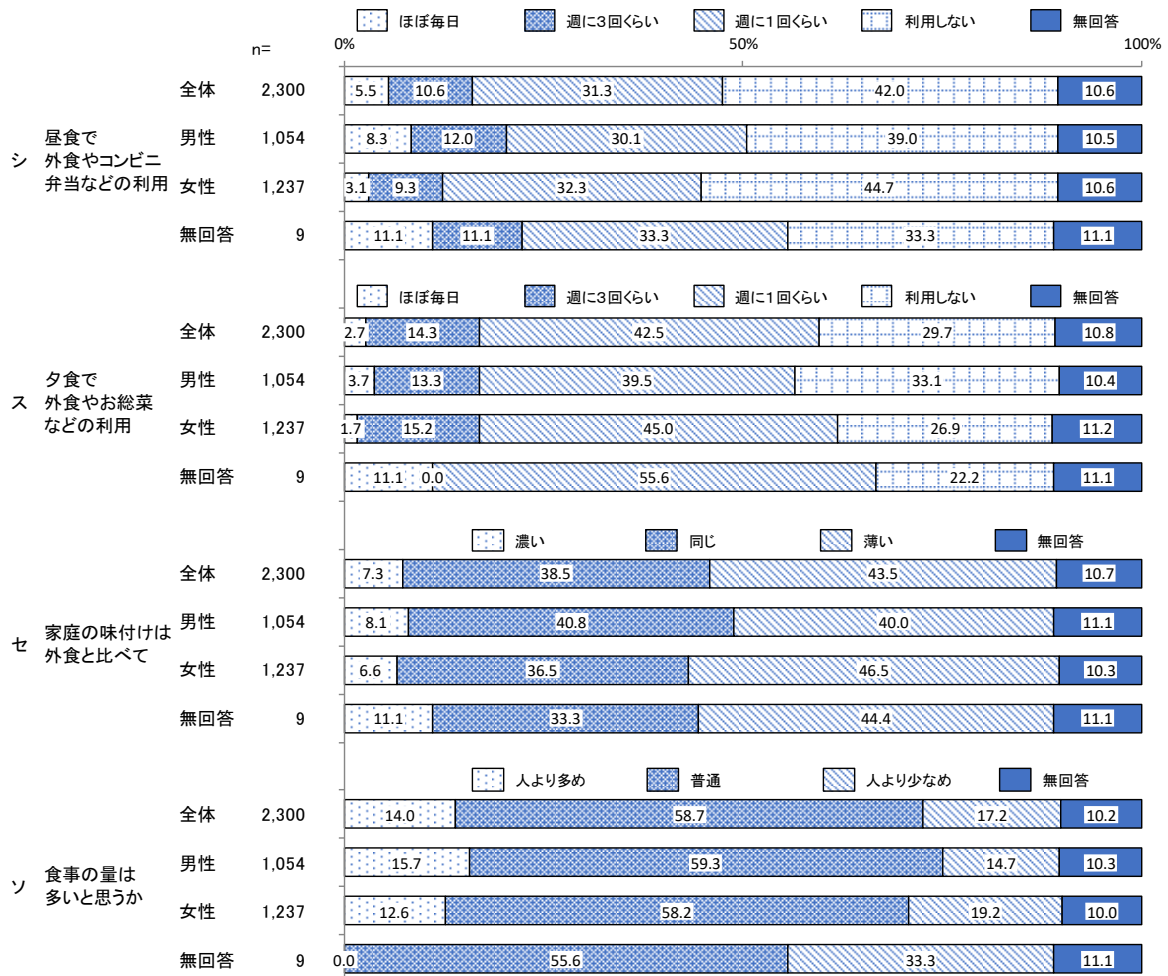
- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| ア みそ汁、スープなど                | イ 漬物、梅干しなど         |
| ウ ちくわ、かまぼこなどの練り製品          | エ あじの開き、みりん干し、塩鮭など |
| オ ハムやソーセージ                 | カ うどん、ラーメンなどの麺類    |
| キ せんべい、ポテトチップスなど           |                    |
| ク 料理の素（具材に混ぜるだけで味付けができるもの） | ケ 減塩食品・調味料         |
| コ しょうゆやソースなどをかける頻度         | サ うどん、ラーメンなどの汁     |
| シ 昼食で外食やコンビニ弁当などの利用        | ス 夕食で外食やお総菜などの利用   |
| セ 家庭の味付けは外食と比べて            | ソ 食事の量は多いと思うか      |

- 食品を食べる頻度や利用状況について、全体では「よく食べる」食品については「ハムやソーセージ」「減塩食品・調味料」の割合が高くなっている。
- 性別でみると、男女の差が大きいものは「うどん、ラーメンなどの麺類」「しょうゆやソースなどをかける頻度」「うどん、ラーメンなどの汁」「昼食で外食やコンビニ弁当などの利用」となっており、いずれも男性が女性より頻度が高くなっている。



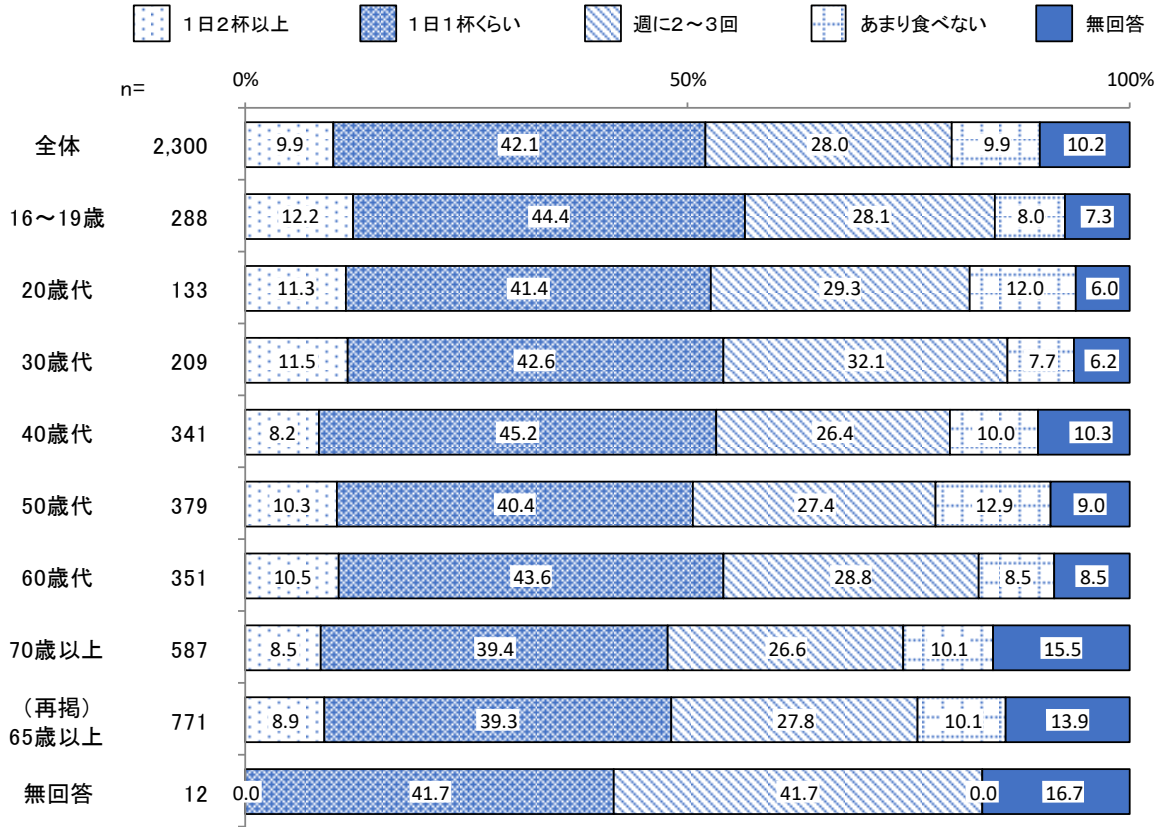






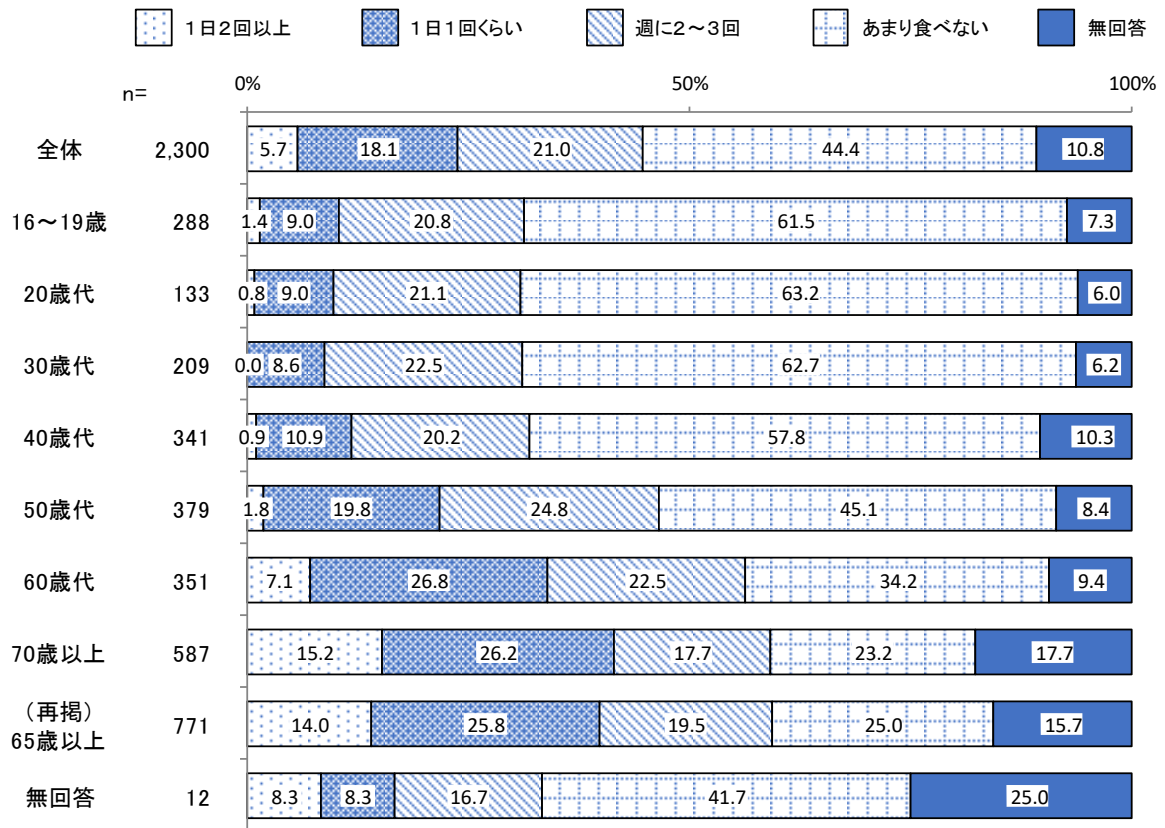
**ア みそ汁やスープなど**

- 年代別でみると、どの年代においても「1日1杯くらい」が最も高くなっている。  
「1日2杯以上」「1日1杯くらい」を合わせた割合は、16～19歳が最も高くなっている。



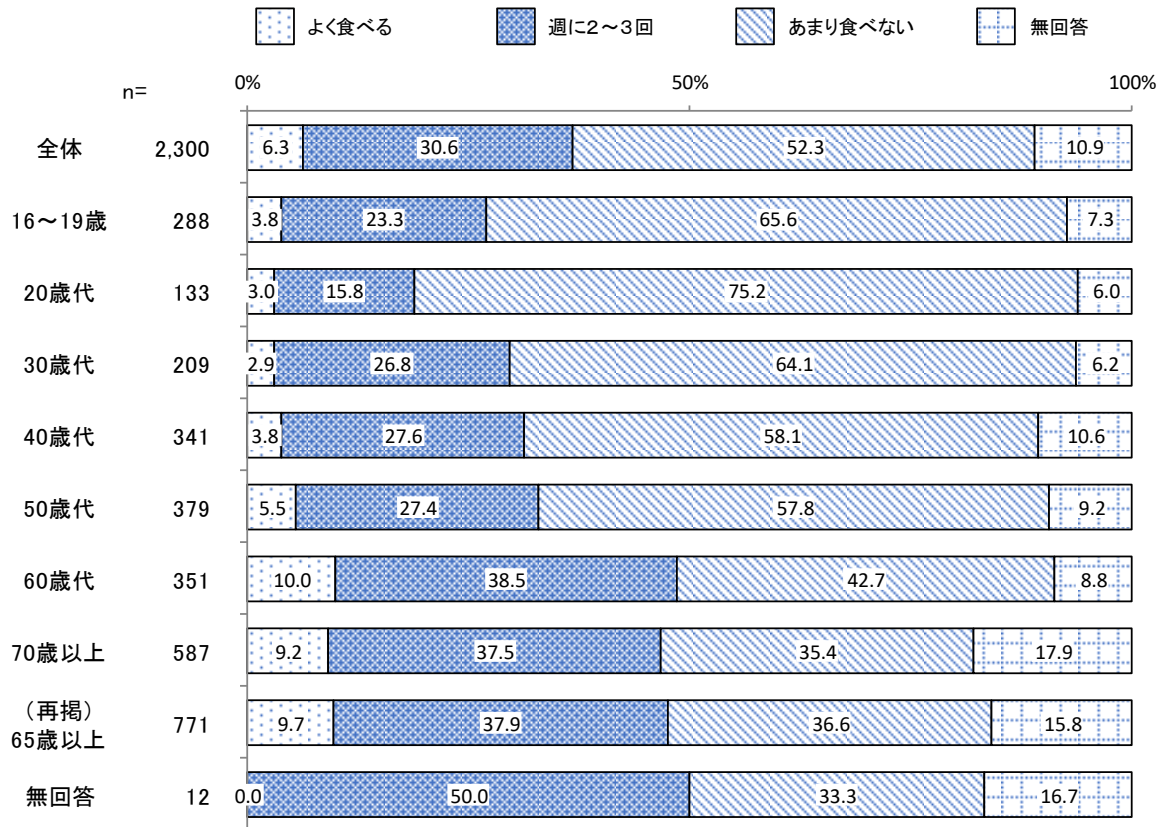
## イ 漬物、梅干しなど

■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて食べる頻度が高くなる傾向がある。



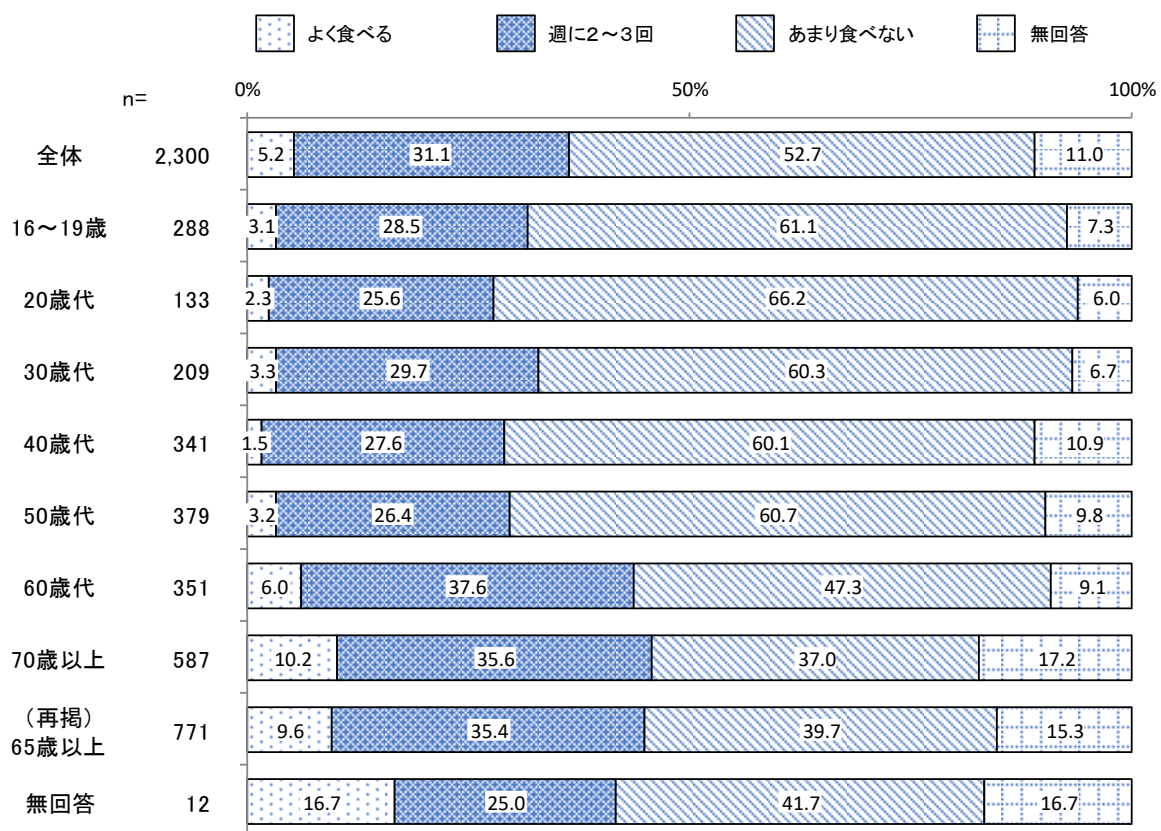
## ウ チくわ、かまぼこなどの練り製品

■ 年代別でみると、「週に2～3回」以上食べる人の割合は60歳代以上で約5割と高いのに対し、20歳代では2割未満で最も低くなっている。



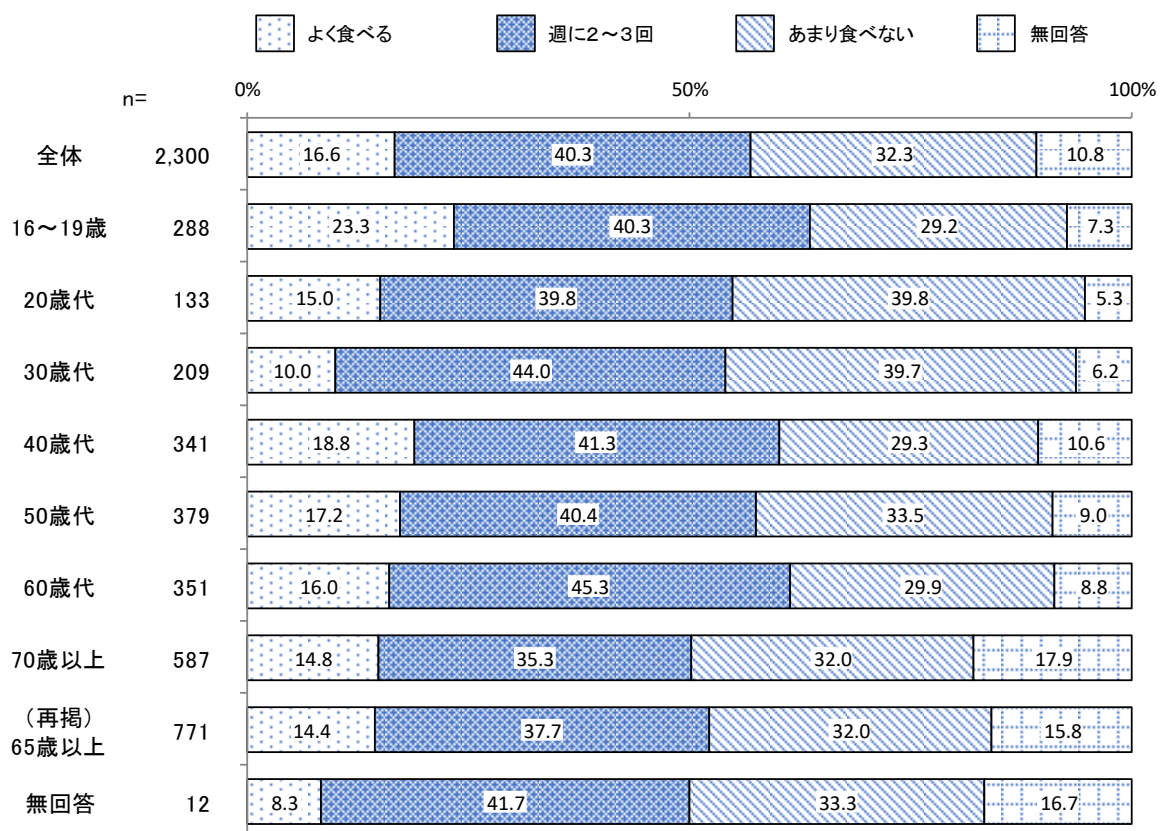
## エ あじの開き、みりん干し、塩鮭など

- 年代別でみると、どの年代においても「あまり食べない」が最も高くなっている。  
60歳以上で「週2～3回」以上食べる人の割合が約4～5割と高くなっている。



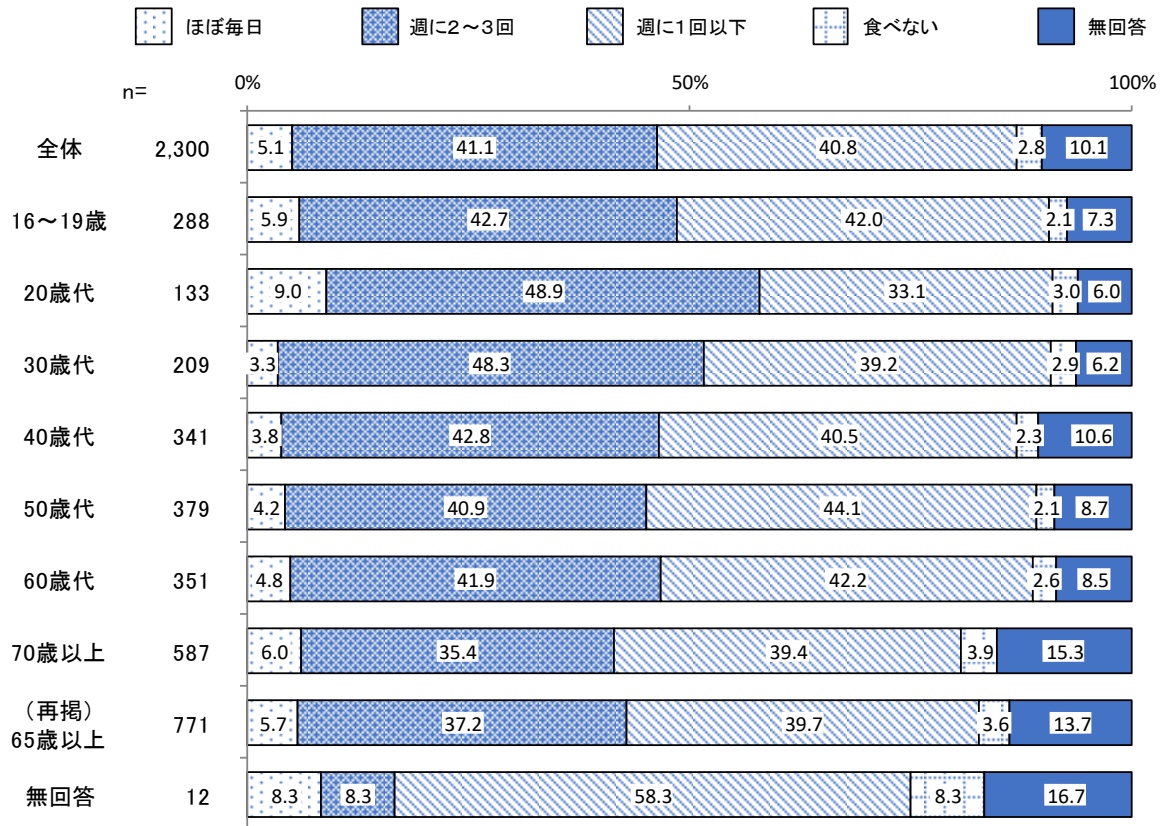
## オ ハムやソーセージ

■ 年代別でみると、16～19歳で「よく食べる」割合が最も高く、一方で20歳代と30歳代では「あまり食べない」が約4割で他の年代よりも高くなっている。



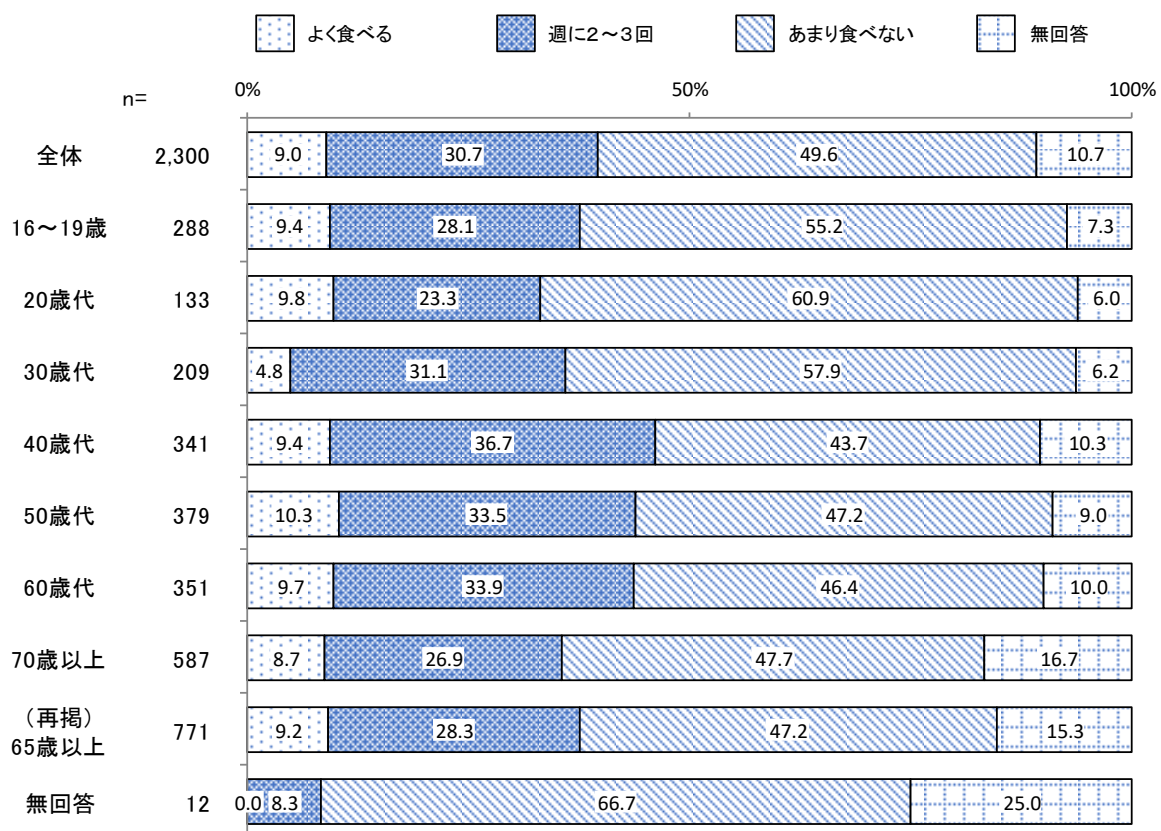
## カ うどん、ラーメンなどの麺類

■ 年代別でみると、20歳代で「ほぼ毎日」「週に2～3回」がともに最も高くなっている。50歳代では「週に1回以下」の割合が最も高くなっている。



## キ センべい、ポテトチップスなど

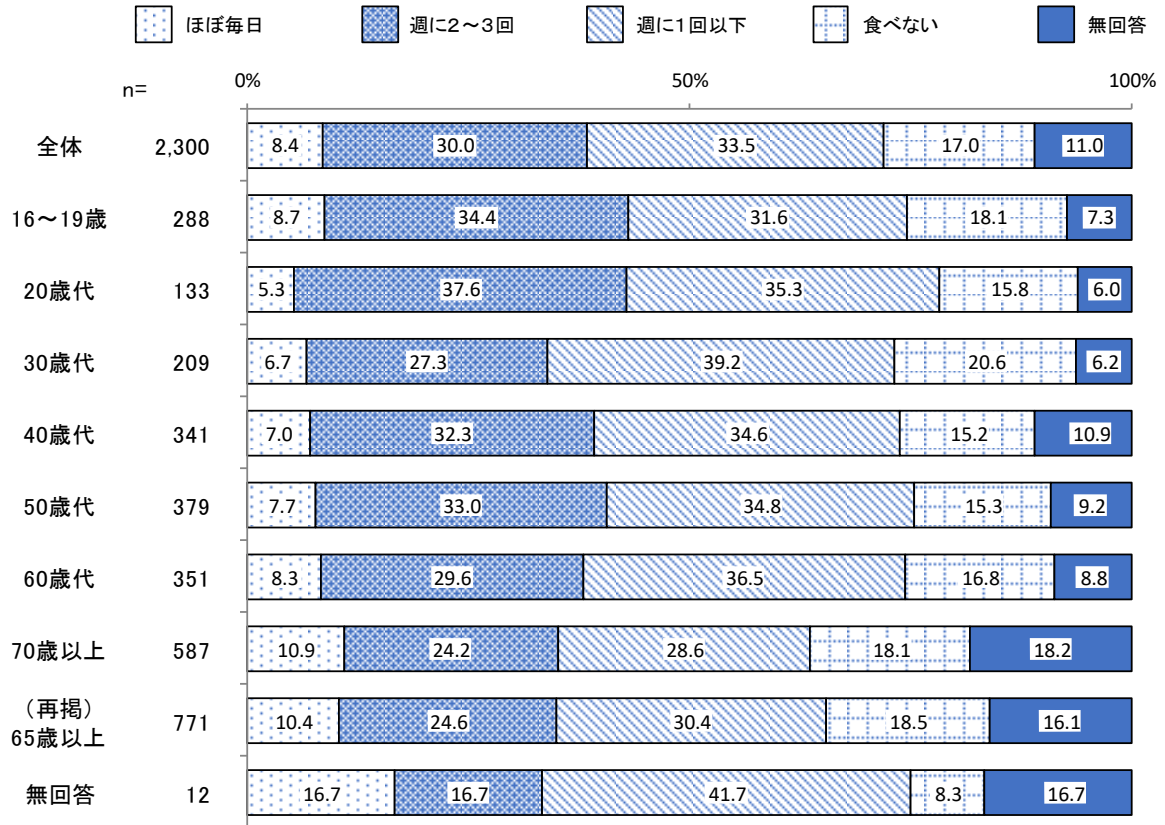
■ 年代別でみると、20歳代と30歳代で「あまり食べない」が約6割となっており、他の年代よりも高くなっている。





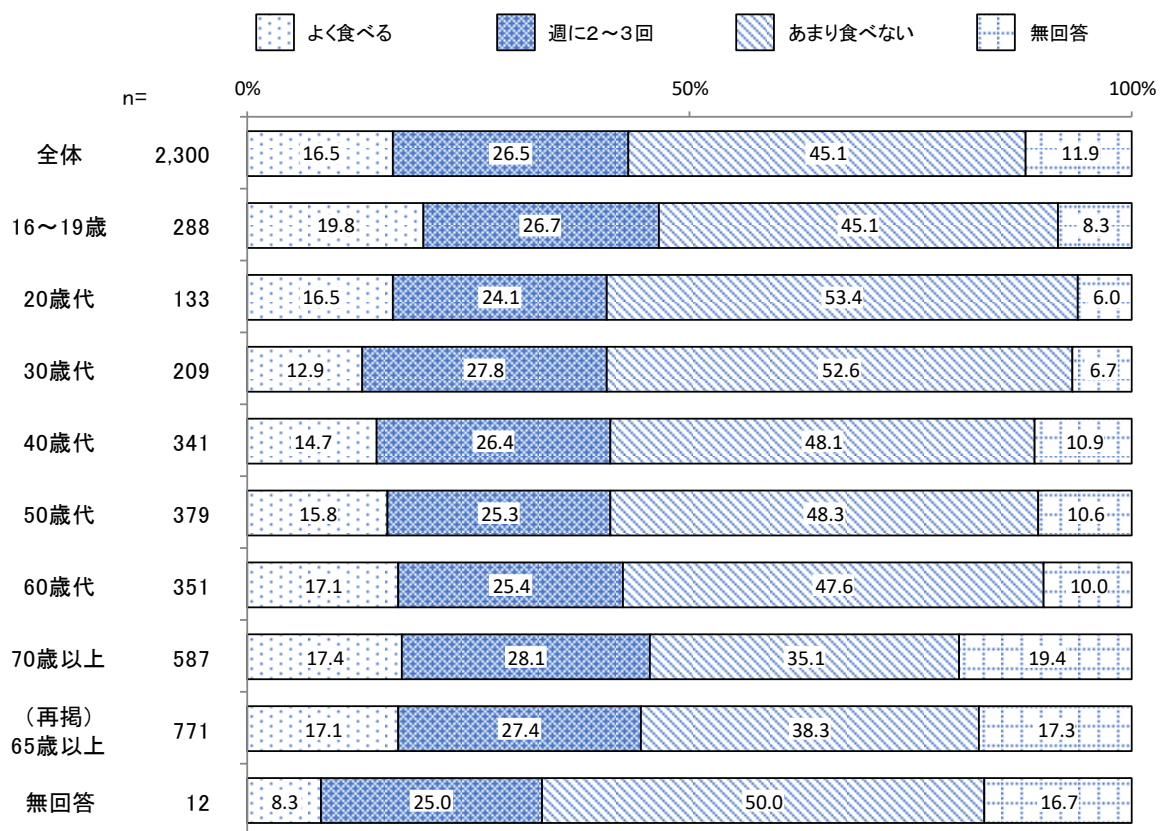
ク 料理の素（具材に混ぜるだけで味付けができるもの）

■ 年代別でみると、「ほぼ毎日」は70歳以上を除くすべての年代で1割未満となっており、「週に2～3回」では16～19歳と20歳代で3割半ば程度となっており、他の年代よりも高くなっている。



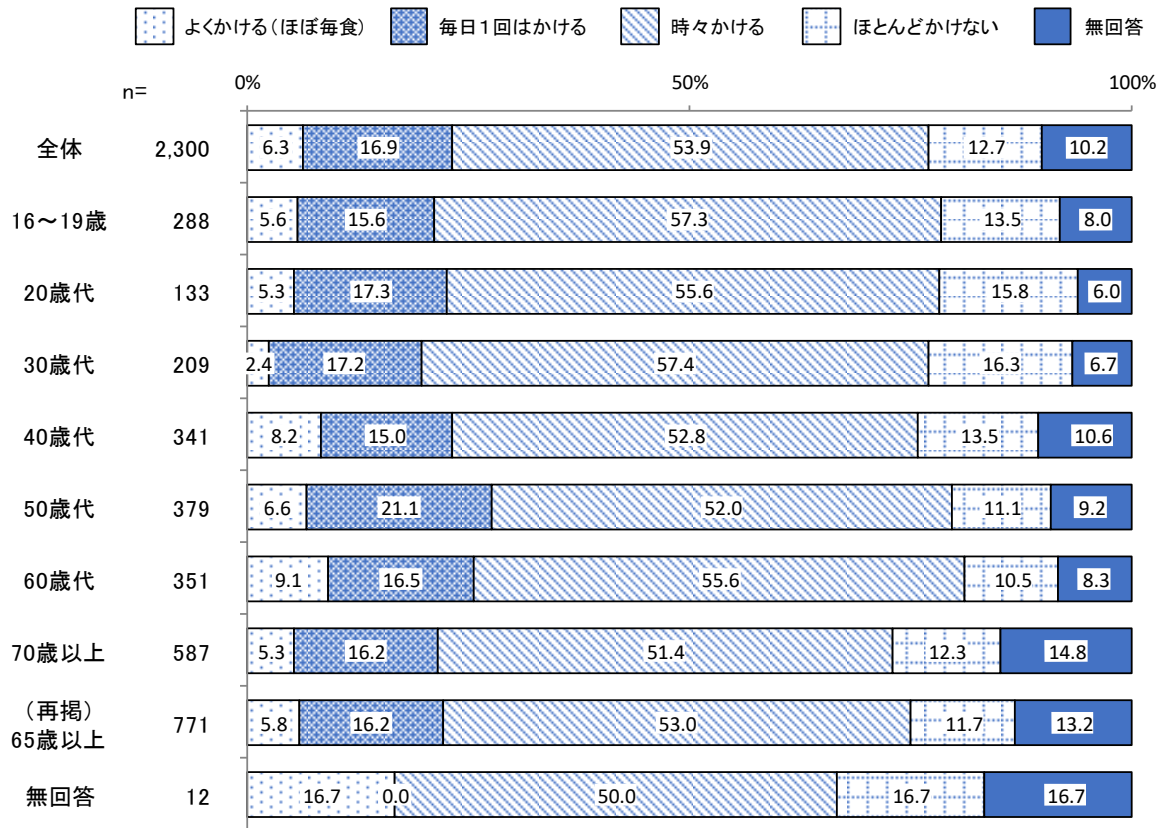
## ケ 減塩食品・調味料

■ 年代別でみると、どの年代においても「あまり食べない」が最も高くなっている。



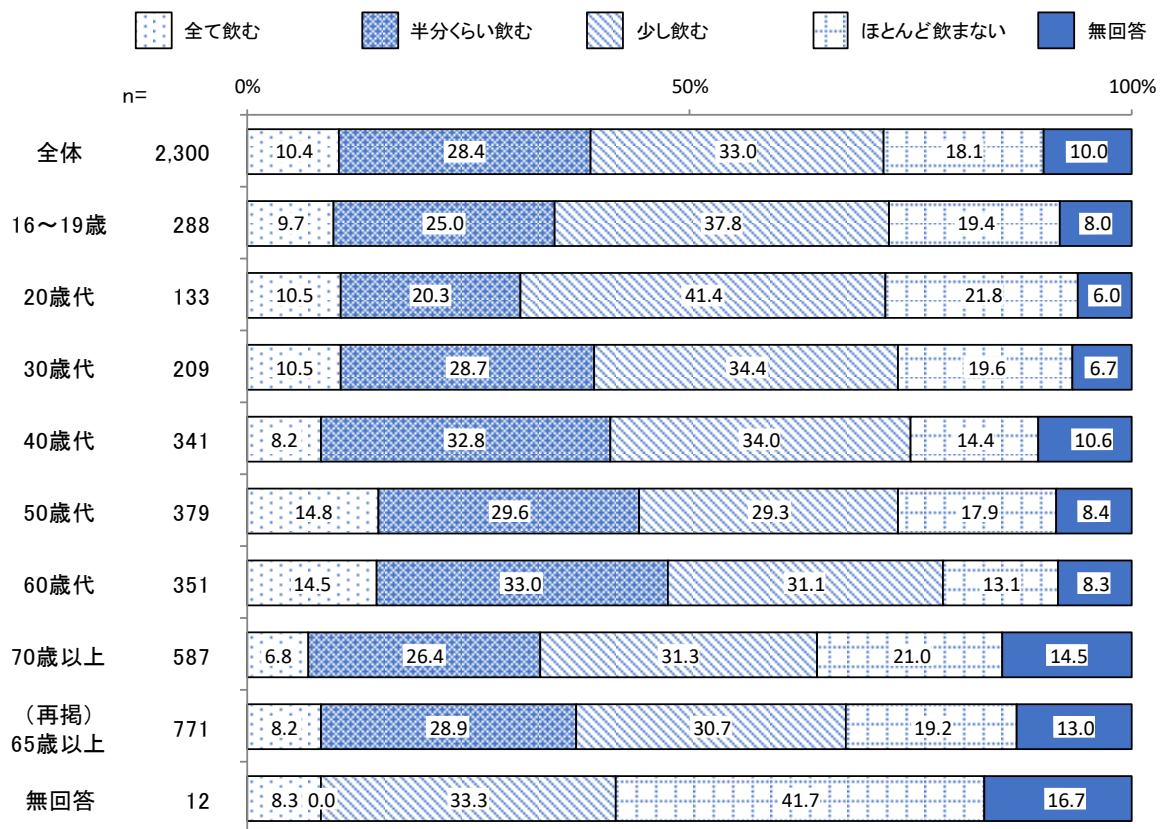
## コ しょうゆやソースなどをかける頻度

- 年代別でみると、どの年代においても「時々かける」が最も高くなっている。30歳代で「よくかける（ほぼ毎食）」が最も低く、60歳代で最も高くなっている。



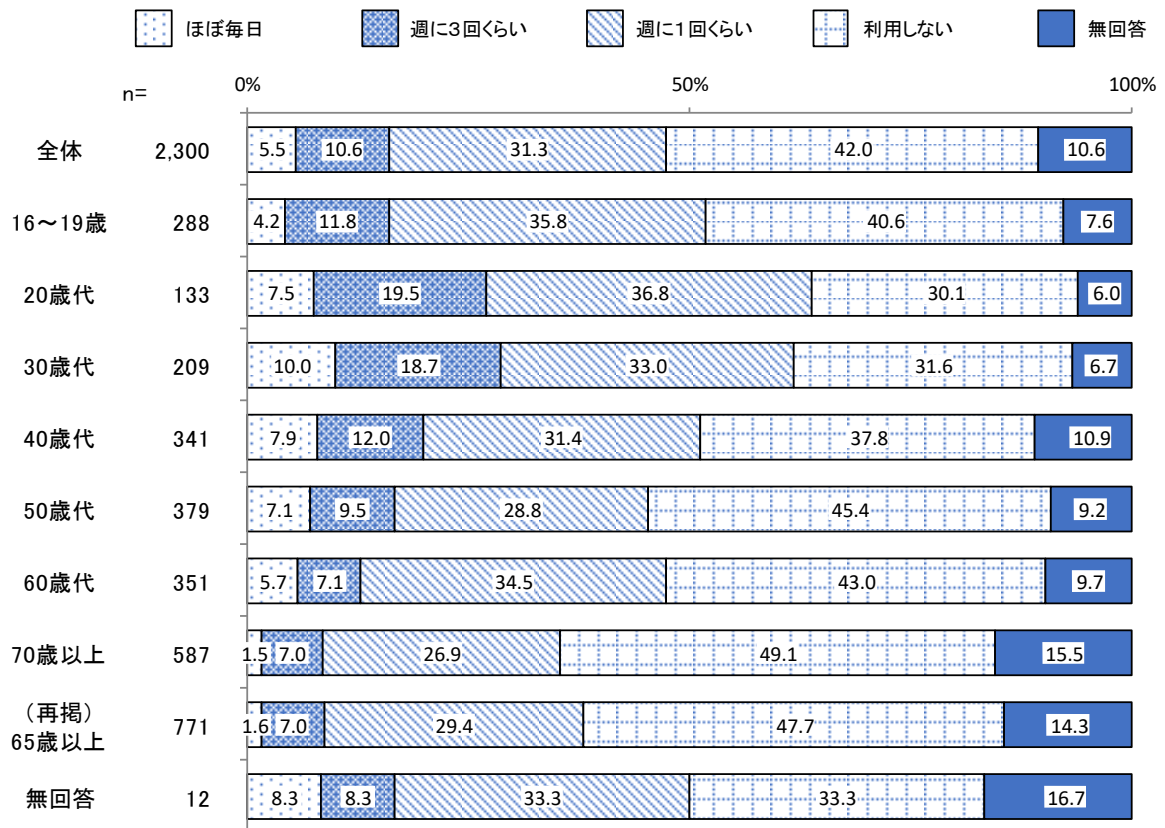
## サ うどん、ラーメンなどの汁

■ 年代別でみると、50歳代と60歳代で「全て飲む」が1割半ばとなっており、他の年代よりも高くなっている。「半分くらい飲む」では30歳代から60歳代で約3割となっている。



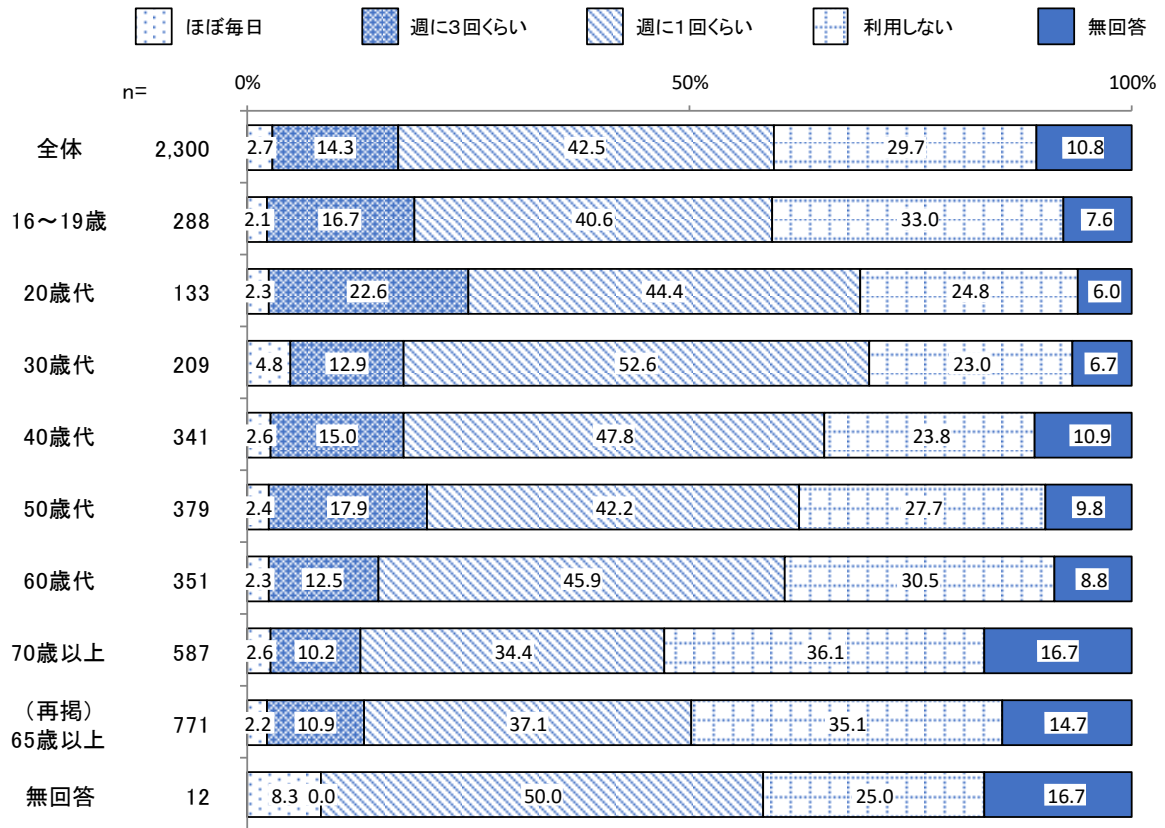
## シ 昼食で外食やコンビニ弁当などの利用

■ 年代別でみると、30歳代を中心に「ほぼ毎日」「週に3回くらい」の割合が高くなっている。70歳以上では約5割の方が「利用しない」と回答している。



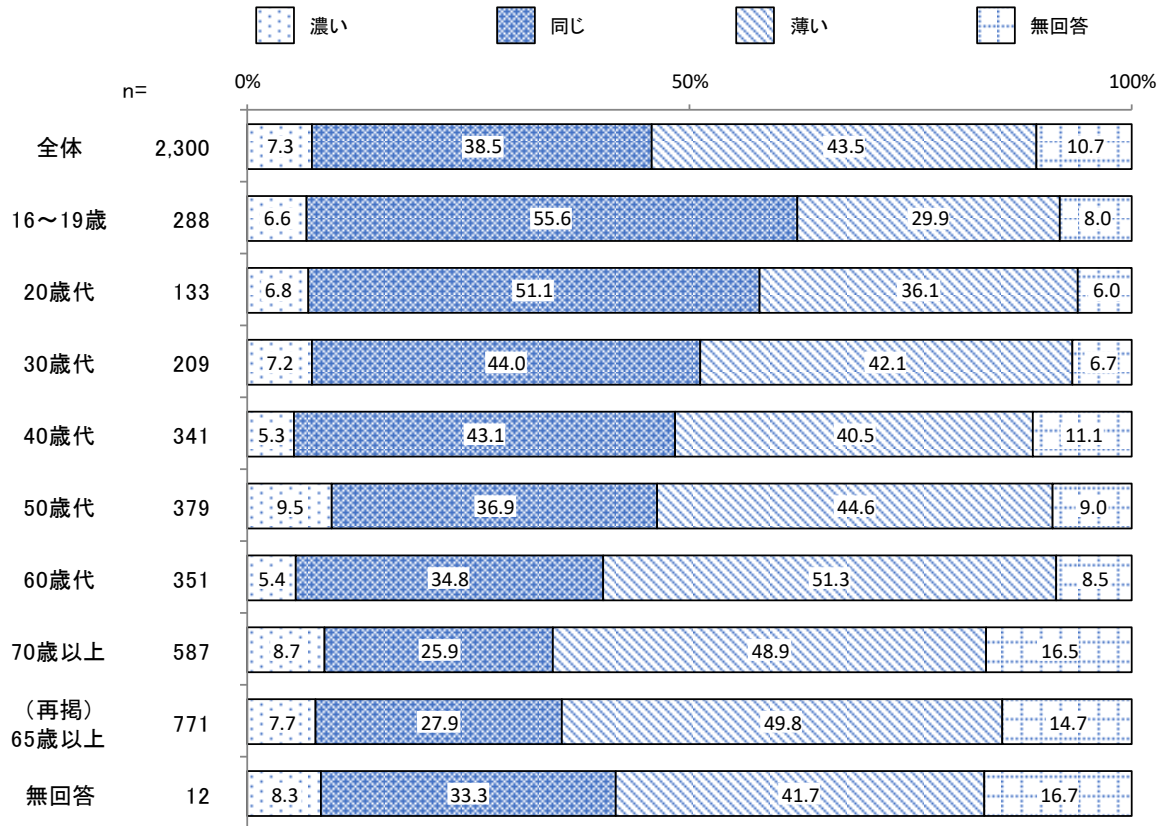
## 夕食で外食やお総菜などの利用

■ 年代別で見ると、どの年代においても「ほぼ毎日」は1割未満となっており、「週に3回くらい」では20歳代で最も高くなっている。



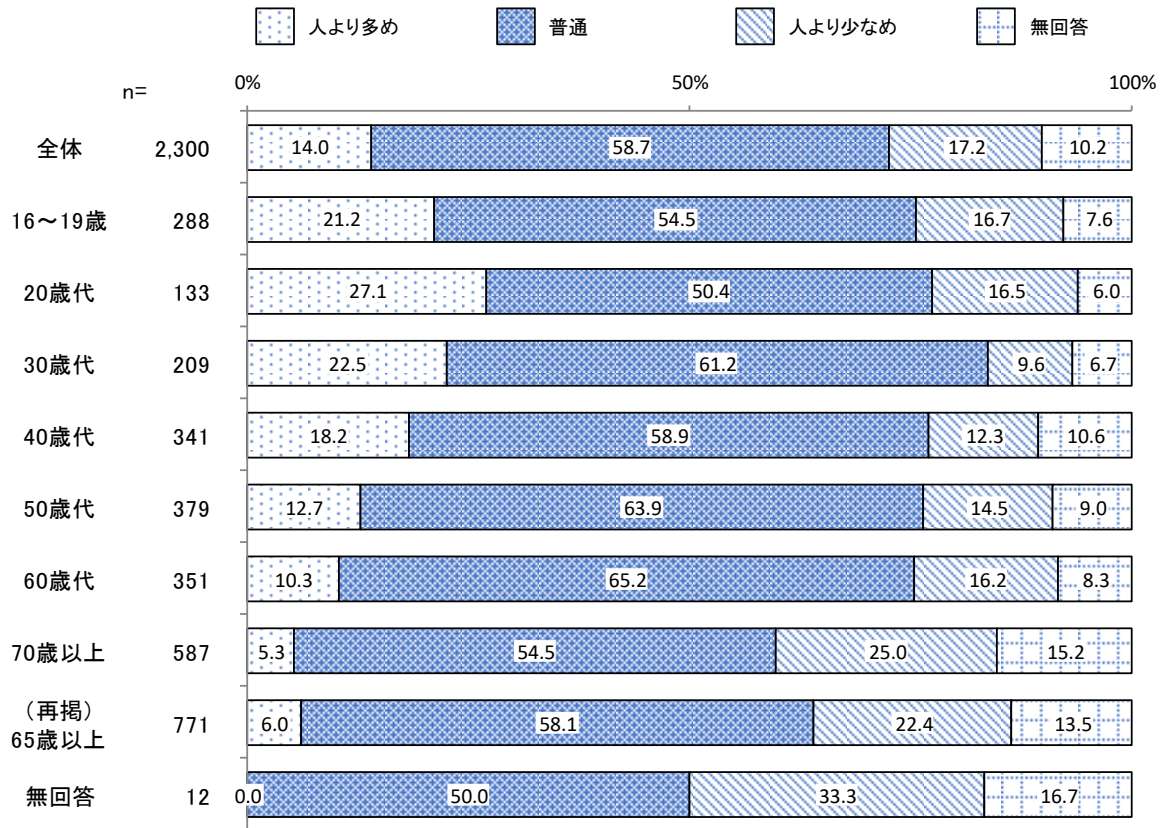
## セ 家庭の味付けは外食と比べて

■ 年代別でみると、年代が高くなるにつれて「薄い」割合が高くなる傾向がある。



## ソ 食事の量が多いと思うか

■ 年代別でみると、「人より多め」は20歳代（27.1%）で最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向がある。





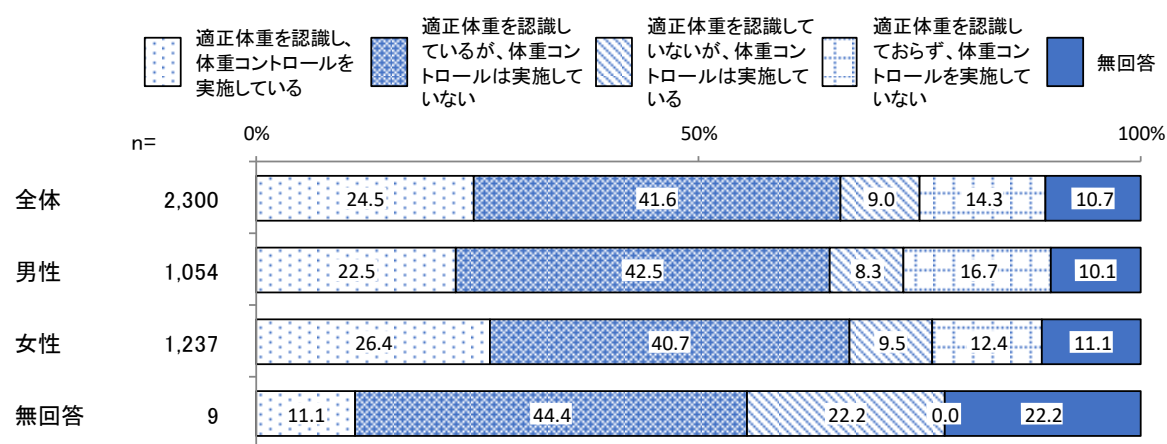
## 9 体重コントロールの実施の有無

問6 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実施していますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

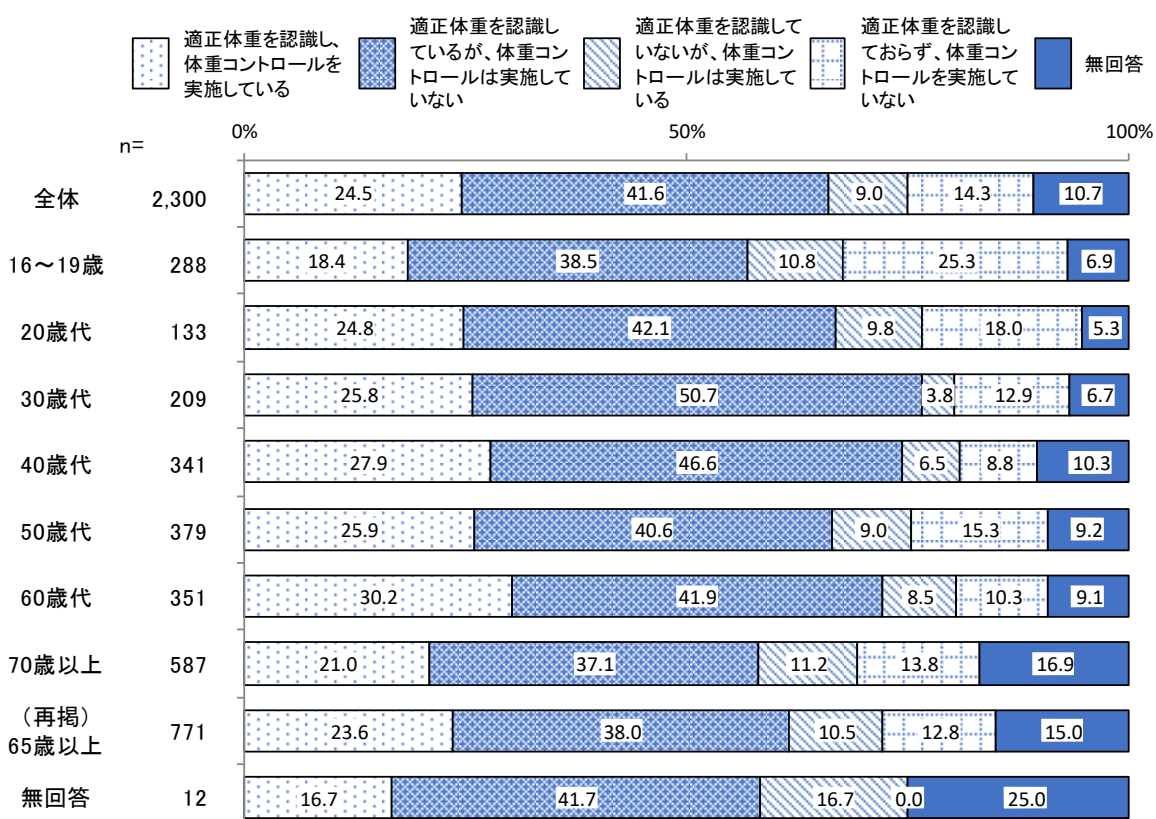
- 1 適正体重を認識し、体重コントロールを実施している
- 2 適正体重を認識しているが、体重コントロールは実施していない
- 3 適正体重を認識していないが、体重コントロールは実施している
- 4 適正体重を認識しておらず、体重コントロールを実施していない

■ 体重コントロールの実施について、「適正体重を認識しているが、体重コントロールは実施していない」人は全体の約4割となっており最も高くなっている。

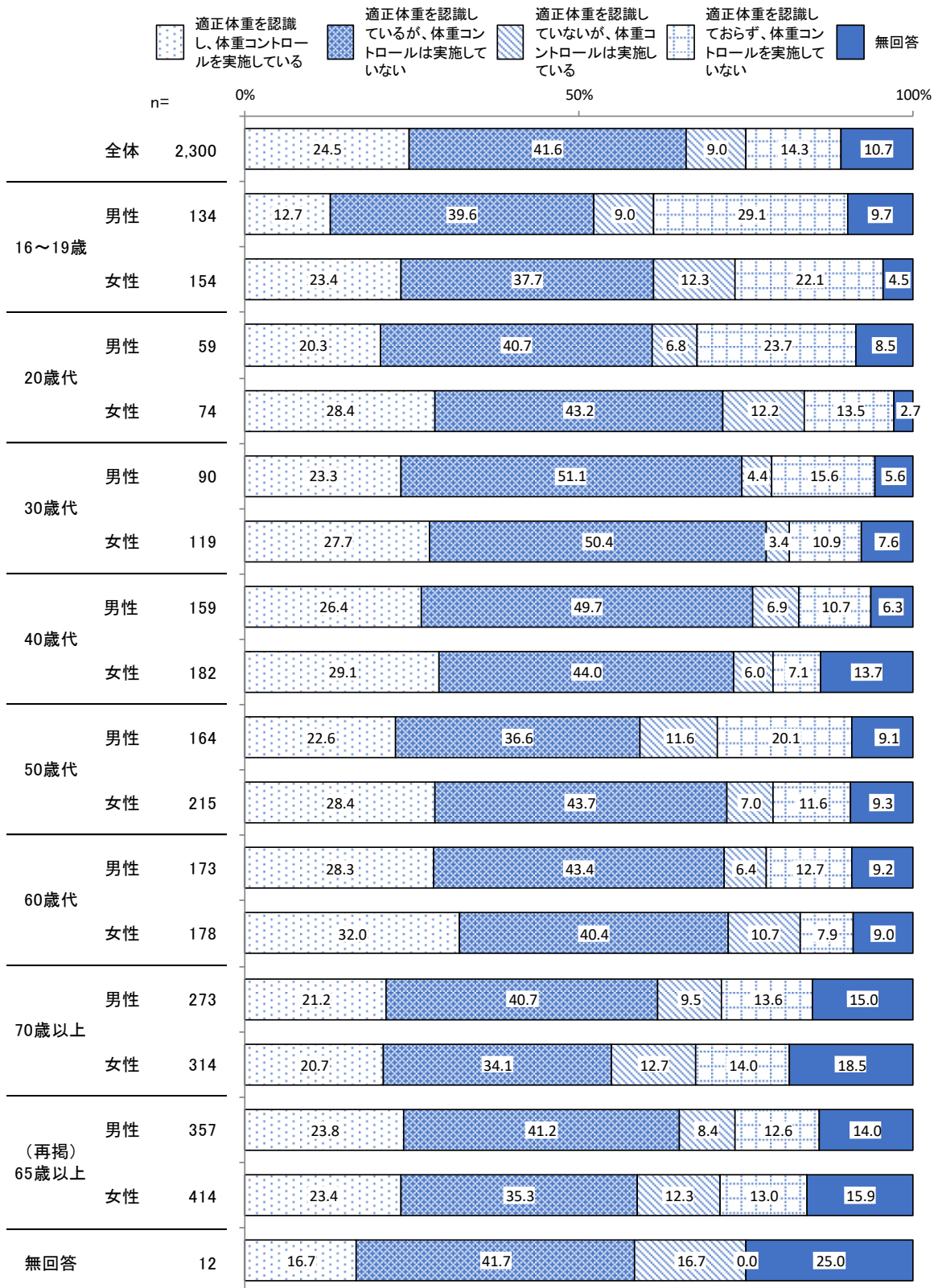
■ 性別でみると、女性が男性より「実施している」割合が高くなっている。



■ 年代別でみると、60歳代では「適正体重を認識し、体重コントロールを実施している」人が約3割なのに対し、16～19歳では2割に満たない。



■ 性年代別でみると、「適正体重を認識し、体重コントロールを実施している」人の割合は女性 60 歳代が 32.0%と他の性年代の中で最も高く、一方で男性 16～19 歳では 12.7%と最も低くなっている。

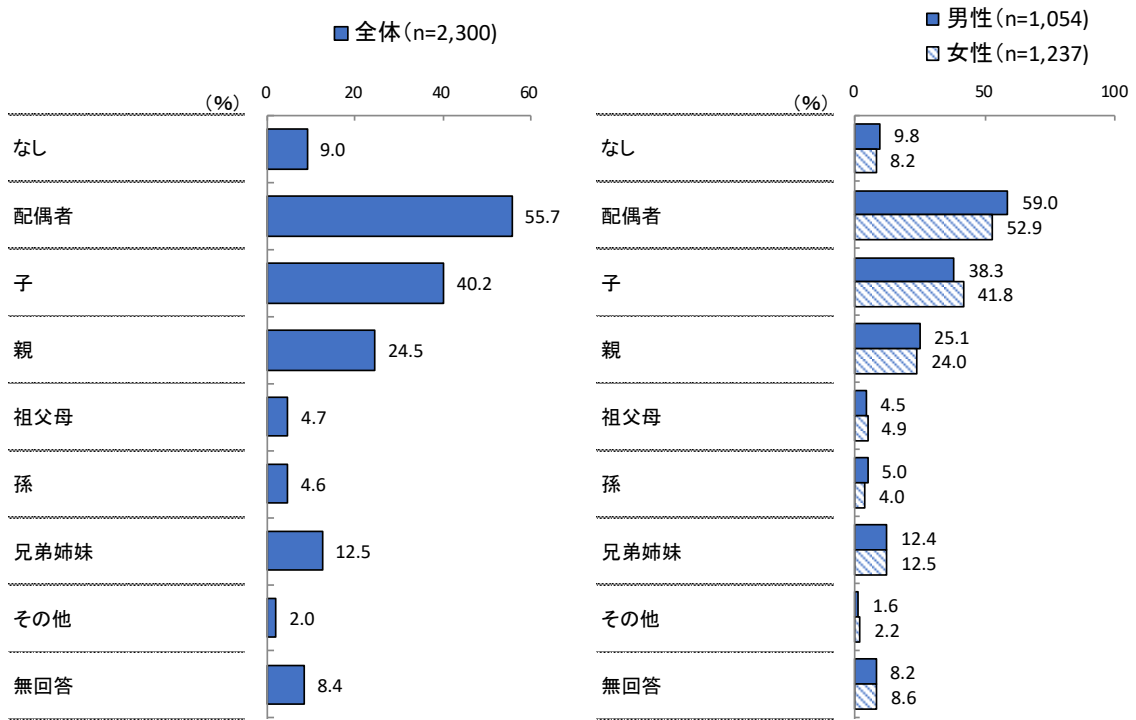


## 10 同居の状況

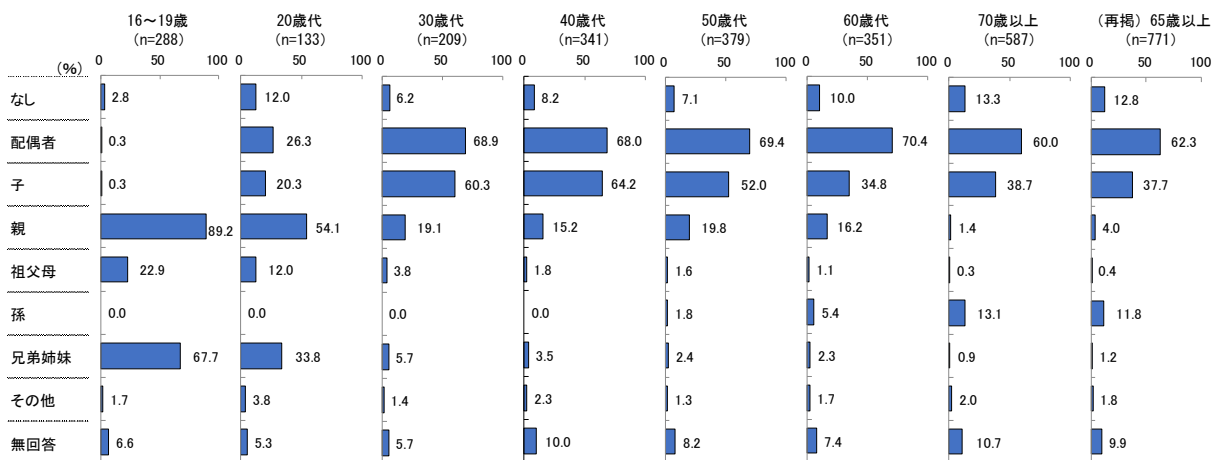
問7 同居されている方をすべて選んで、○印をつけて下さい。

1 なし 2 配偶者 3 子 4 親 5 祖父母 6 孫 7 兄弟姉妹 8 その他

■ 同居の状況について、全体では「配偶者」が55.7%と最も高く、次いで「子」(40.2%)、「親」(24.5%)と続いており、男女の間で大きな差は見られなかった。



■ 年代別でみると、16～19歳で「親」「兄弟姉妹」の割合が高く、30歳以上では「配偶者」「子」の割合が高くなっている。「親」は年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向がある一方で、「孫」は年代が高くなるにつれて割合が高くなっている。

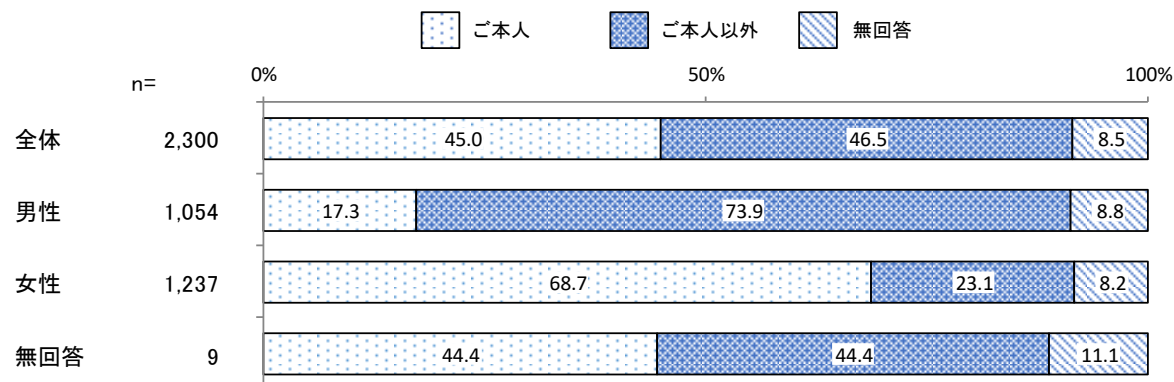


## 11 家庭での調理担当

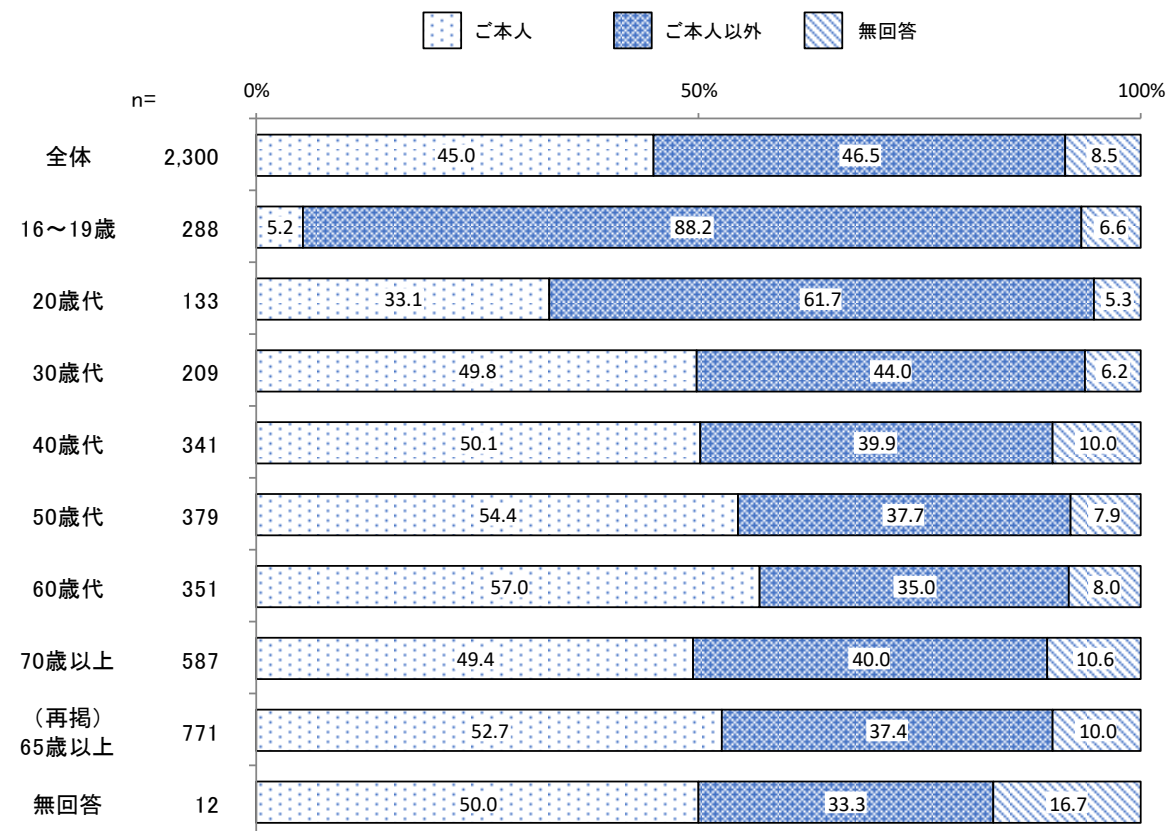
### 問8 家庭での食事を作るのは主にどなたですか。

1 ご本人 2 ご本人以外

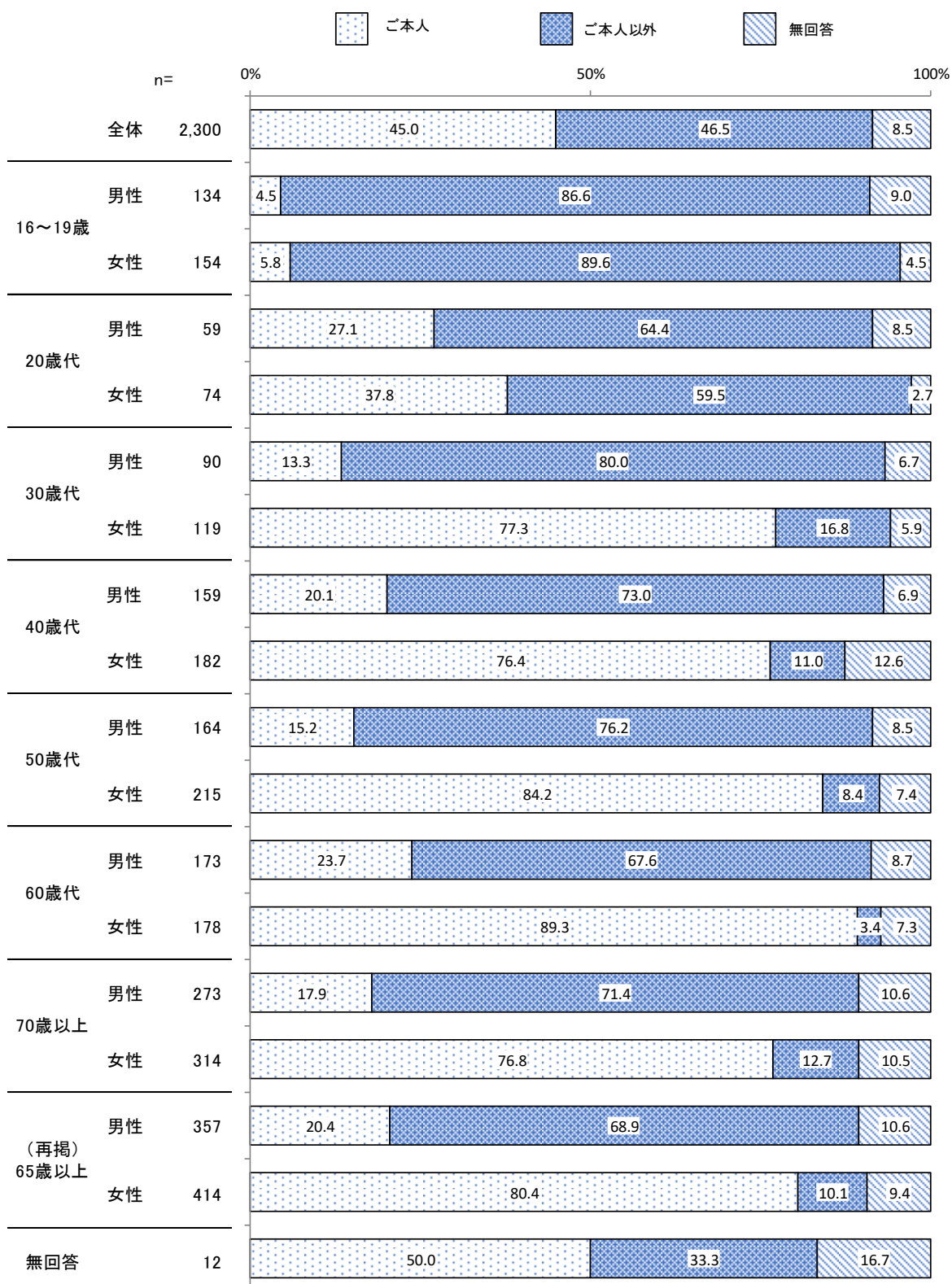
■ 家庭での食事を作るのは、女性の68.7%が「ご本人」と回答しており、一方で男性は17.3%にとどまっている。



■ 年代別でみると、「ご本人」は16～19歳では1割未満、20歳代では約3割、30歳代以上では約5～6割となっている。



■ 性年代別でみると、男性については20歳代で「ご本人」が27.1%と最も高くなっている。女性については60歳代で「ご本人」が89.3%と最も高くなっている。



### Ⅲ 調査票

調査票見本【調査票A】

令和4年11月  
愛知県

## 令和4年度愛知県生活習慣関連調査

### 調査票 A

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成25年3月に策定しました健康増進計画「健康日本21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。御協力いただける場合は、**令和4年11月30日（水）までに御返送ください。**

Webでも御回答いただけます。右の二次元コードを読み取るか「https://\*\*\*\*\*」を入力しアンケート調査のWebページにアクセスしてください。

ID及びパスワードでログインし、御回答ください。

ID :

パスワード :

※Web調査で御回答いただいた場合は、この調査票を返送していただく必要はございません。

なお、「健康日本21 あいち新計画」は令和5年度に最終評価を行い、その結果を令和5年度末に公表する予定です。

基本情報Ⅰ：最初にあなたの基本情報を御記入ください。

《居住地》F1 あなたのお住まいはどこですか。

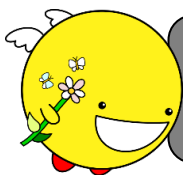
(市・町・村)

《性別》F2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》F3 満 \_\_\_\_\_ 歳 (令和4年11月1日現在)



それでは、次ページの問1から問32まで設問に従って記入してください。(問30~32は65歳以上の方のみ)

この調査票Aは、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で20歳以上の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままを御記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

- |        |        |           |
|--------|--------|-----------|
| 1 よい   | 3 ふつう  | 4 あまりよくない |
| 2 まあよい | 5 よくない |           |

生活習慣病

問2 あなたは、今までに下記(問2-1)のような病気にかかったことがありますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

<問2で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問3へ)

問2-1 これまでに医療機関などで診断されたことのある病気にすべて○印をつけてください。

※(現在治療中の病気も含みます。)

- |                |  |
|----------------|--|
| 1 糖尿病          | 8 肝臓病  |
| 2 脂質異常症(高脂血症)  | 9 腎臓病  |
| 3 高血圧症         | 10 骨粗しょう症                                    |
| 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) | 11 歯周病                                       |
| 5 狭心症・心筋梗塞     | 12 うつ病やその他のこころの病気                            |
| 6 がん           | 13 目の病気(緑内障、網膜色素変性症、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など、目に関する病気) |
| 7 胃・十二指腸潰瘍     | 14 その他( )                                    |

問3 あなたはこれまで、健康上の理由(病気や身体の障害)で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

<問3で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。> (「2 ない」の方は問4へ)

問3-1 それはどのような出来事でしたか。(複数回答可)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 退職(退学)あるいは廃業となった             |
| 2 休職(休学)・休業を経験した               |
| 3 配置転換・短時間勤務となった               |
| 4 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった |
| 5 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった         |
| 6 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった     |
| 7 結婚、妊娠、出産に影響が出た               |
| 8 友人や仲間などとの交友が減った              |
| 9 その他( )                       |

問4 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。  
（血液検査、尿検査、心電図検査等）

1 受けた

2 受けなかった

<問4で「1 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

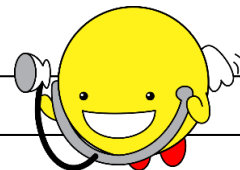
（「2 受けなかった」の方は問5へ）

問4-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。

※ 検査目的の受診は除きます。

1 はい

2 いいえ



<問4-1で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

（「2 いいえ」の方は問5へ）

問4-2 その後、どうされましたか。（複数回答可）

1 医療機関を受診した

2 健診後の保健指導を受けた

3 何もしていない

問5 あなたは、次のがん検診を受けましたか。 1～6について、①または②のどちらかに○印をつけてください。①を選択した方は、いつ頃受けたか 「ア」または「イ」のどちらかに○印をしてください。

※これまで1度も受けたことがない方は、②を選択してください。

### 1 胃がん

（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）

① 受けた（ア 2年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない

### 2 肺がん

（肺のレントゲン撮影や喀痰（かたん）検査など）

① 受けた（ア 1年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない

### 3 乳がん（女性のみお答えください。）

（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）

① 受けた（ア 2年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない

### 4 子宮がん（女性のみお答えください。）

（子宮の細胞診検査など）

① 受けた（ア 2年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない

### 5 大腸がん

（便潜血反応検査（検便）など）

① 受けた（ア 1年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない

### 6 その他のがん（がん）

① 受けた（ア 1年以内

イ 5年未満）

② 5年以上受けていない



<問5で「① 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

(問5ですべて「② 5年以上受けていない」の方は問6へ)

問5-1 どのようなきっかけで受けましたか。(複数回答可)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 市町村や会社から案内が来たから             |
| 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから         |
| 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから |
| 4 かかりつけ医などに勧められたから            |
| 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから |
| 6 不安・心配だから                    |
| 7 その他 ( )                     |

問6 あなたは、過去1年間に、目の検診(眼底検査、視野検査など)を受けましたか。(視力検査のみの検査は対象外)

- |       |          |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けなかった |
|-------|----------|

生活習慣

問7 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問8 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に(目安:1か月に1回以上)家庭で体重を測定していますか。

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問9 あなたは定期的に(目安:1か月に1回以上)家庭で血圧を測定していますか。

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問10 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。(工作中にパソコン画面等を見る時間も含める)

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 1時間未満   | 3 2時間~4時間 | 4 4時間~6時間 |
| 2 1時間~2時間 | 5 6時間以上   |           |

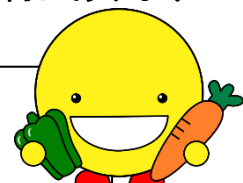
栄養・食生活

問11 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上) | 3 週2~3日食べる        |
| 2 週4~5日食べる         | 4 ほとんど食べない(週1日以下) |

問12 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上) | 3 週に2~3日食べる       |
| 2 週に4~5日食べる        | 4 ほとんど食べない(週1日以下) |



【参考】

※「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

※「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

※「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- 1 参考にしている      2 参考にするときもある      3 参考にしていない

身体活動・運動

問14 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ)

- 1 実施している  
2 1年未満であるが実施している  
3 実施していない

問15 あなたは歩数計(活動量計、スマホの歩数アプリを含む)を持っていますか。

- 1 はい      2 いいえ

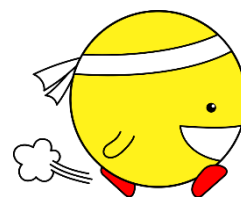
<問15で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問16へ)

問15-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



問16 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた  
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

こころの健康・休養

問17 あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分に取れている  | 3 あまり取れていない  |
| 2 まあまあ取れている | 4 まったく取れていない |

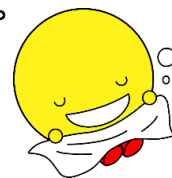
問18 あなたの1日の睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記で御記入ください。

睡眠時間 約

時間

就寝時刻

時頃



問19 あなたは、ここ1か月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 おおいに感じる | 3 あまり感じない  |
| 2 多少感じる   | 4 まったく感じない |

問20 過去1か月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 全くない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈みこんで、何が起ころってても 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするにも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

喫煙

問21 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけ、( )の中も御記入ください。

- |                           |
|---------------------------|
| 1 吸う→1日約( )本, 喫煙年数( )年    |
| 2 以前は吸っていたが、やめた→( )年前にやめた |
| 3 吸わない                    |

<問21で「1」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外の方は、問22へ)

問21-1 あなたは禁煙したいと思いますか。(○印は1つ)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 禁煙したい    | 3 禁煙したくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない   |

問 2 1 - 2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。  
(複数回答可)

- 1 禁煙治療を受けたことがある
- 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある
- 3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある
- 4 どれも試したことがない

問 2 1 - 3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。  
(複数回答可)

- 1 喫煙場所を守るようにしている
- 2 周りの人に煙が当たらないようにしている
- 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている
- 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている
- 5 その他 ( )

問 2 2 あなたは、<sup>シーオービーディー</sup> COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。(○印は 1 つ)

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

<sup>シーオービーディー</sup>

**COPD (慢性閉塞性肺疾患)** とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と称された疾患です。

<問 2 2 で「1」または「2」と回答した方にお尋ねします。>

(「3 知らない」の方は、問 2 3 へ)

問 2 2 - 1 あなたは<sup>シーオービーディー</sup> COPD (慢性閉塞性肺疾患) と診断されたことがありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

飲 酒

問 2 3 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は 1 つ)

- 1 毎日
- 2 週 5 ~ 6 回
- 3 週 3 ~ 4 回
- 4 週 1 ~ 2 回
- 5 月に 1 ~ 2 回
- 6 ほとんど飲まない
- 7 以前飲んでいたがやめた
- 8 全く飲まない

<問23で「1」～「5」と回答した方にお尋ねします。>（それ以外の方は問24へ）

**問23-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。（○印は1つ）**

※<参考>の表を目安に清酒に換算してください。

1	1合（180ml）未満	4	3合以上4合（720ml）未満
2	1合以上2合（360ml）未満	5	4合以上5合（900ml）未満
3	2合以上3合（540ml）未満	6	5合（900ml）以上

**問23-2 「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。**

1	知っていた	2	知らなかった
---	-------	---	--------

※<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎（35度）	ワイン
清酒1合（180ml）と同等のもの	中瓶1本（500ml）	ダブル60ml	0.5合90ml	2杯240ml

**歯・口腔**

**問24 次の14項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。**

項目	1はい	2いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	1	2
歯がしみることがありますか	1	2
間食をよくしますか	1	2
趣味がありますか	1	2
かかりつけの歯医者さんはいますか	1	2
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	2
歯ぐきから血が出ることがありますか	1	2
歯磨きを1日2回以上していますか	1	2
自分の歯ブラシがありますか	1	2
何でも噛んで食べることができますか	1	2
年1回以上歯の検診を受けていますか	1	2
デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか	1	2
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	2
お茶や汁物等でむせることがありますか	1	2

**問25 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。（複数回答可）**

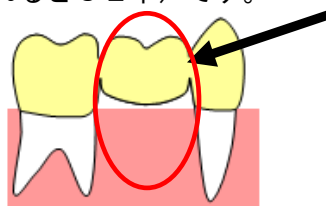
1	誤嚥性肺炎	4	心筋梗塞	7	骨粗しょう症
2	糖尿病	5	低出生体重児出生	8	フレイル
3	脳卒中	6	がん	9	オーラルフレイル
				10	知らない

**問 2 6 御自分の歯は何本ありますか。**

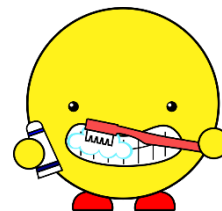
※入れ歯、インプラントの歯は含みません。

永久歯は通常 28 本（親知らずを入れると 32 本）です。

本



ブリッジの場合、  
抜いた歯は含みません。  
(図参照)



社会環境・地域のつながり

**問 2 7 あなたは、過去 1 年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。**

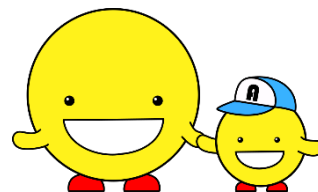
1 行った

2 行わなかった

<問 2 7 で「1 行った」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外のかたは問 2 8 へ)

**問 2 7-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(複数回答可)**

- 1 健康や医療サービスに関係した活動  
(献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等)
- 2 高齢者を対象とした活動  
(高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等)
- 3 障害のある方を対象とした活動  
(手話、点訳、朗読、障害のある方の社会参加の協力 等)
- 4 子どもを対象とした活動  
(子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等)
- 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動  
(スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等)
- 6 まちづくりのための活動  
(道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等)
- 7 安全な生活のための活動  
(防災活動、防犯活動、交通安全運動 等)
- 8 自然や環境を守るための活動  
(野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等)
- 9 災害に関係した活動  
(災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出し 等)
- 10 国際協力に関係した活動  
(海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等)
- 11 その他 ( )  
(人権を守るための活動、平和のための活動 等)



問28 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ア ご近所の方	1	2	3
イ 友人・知人	1	2	3
ウ 親戚・親類	1	2	3
エ 家族	1	2	3

問29 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

		1 強くそう思う	2 どちらかという うとそう思う	3 どちらともい えない	4 どちらかといえ ばそう思わない	5 まったくそう 思わない
お住まいの 地域では、	ア お互いに助け合っ ている	1	2	3	4	5
	イ 信頼できる	1	2	3	4	5
	ウ お互いにあいさつ をしている	1	2	3	4	5
	エ 人々が力を合わせ て解決しようとする	1	2	3	4	5

**65歳以上の方のみ 問30～問32もお答えください。**

(65歳未満の方は11ページ「基本情報Ⅱ」へ)

問30 あなたは週に1回以上、外出していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問31 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問32 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可)

1 肩こり	6 手足が冷える
2 腰痛	7 足のむくみやだるさ
3 手足の関節が痛む	8 その他( )
4 手足の動きが悪い	9 全くない
5 手足のしびれ	

**すべての方へ** あなたについてもう少し詳しく教えてください。

基本情報Ⅱ

《身長》 F 4 \_\_\_\_\_ c m

《体重》 F 5 \_\_\_\_\_ k g

《職業》 F 6 あなたの現在の御職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

- |                 |                       |           |
|-----------------|-----------------------|-----------|
| 1 自営業 (農林漁業を含む) | 4 家事専業                | 6 無職      |
| 2 勤め人 (事務職)     | 5 学生                  | 7 その他 ( ) |
| 3 勤め人 (労務職)     | 「4」～「7」と回答した方は《世帯》F7へ |           |

< F 6 で「1」、「2」、「3」と回答した方にお尋ねします。 >

F 6 - 1 ここ3か月間の、一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。  
(○印は1つ)

- |          |                |          |
|----------|----------------|----------|
| 1 40時間未満 | 2 40時間以上60時間未満 | 3 60時間以上 |
|----------|----------------|----------|

F 6 - 2 夜勤がありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

F6で「1」と回答した方は《世帯》F7へ

< F 6 で「2」または「3」と回答した方にお尋ねします。 >

F 6 - 3 あなたの勤め先の企業全体 (本社・支社・出張所などを含めます。) の従業員数はおよそ何人ですか。(○印は1つ)

- |         |               |          |
|---------|---------------|----------|
| 1 30人未満 | 2 30人以上300人未満 | 3 300人以上 |
|---------|---------------|----------|

F 6 - 4 就業形態を次の1から5のように分類した場合、どれに当たりますか。  
(○印は1つ)

- |           |                |             |
|-----------|----------------|-------------|
| 1 経営者・役員  | 3 派遣社員         | 5 パート・アルバイト |
| 2 正社員・正職員 | 4 契約社員・臨時社員・嘱託 | 6 その他 ( )   |

《世帯》 F 7 ふだん一緒にお住まいで、生計を共にしている方 (世帯員) は、あなたを含めて何人ですか。(一時的に不在の方を含みます。)

\_\_\_\_\_ 人

F 7 - 1 あなたの世帯は、満65歳以上の方のみで構成されていますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|



《収入》F8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。

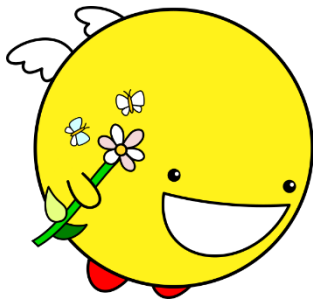
(○印は1つ) ※年金収入のみの方も教えてください。

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1 200万円未満        | 3 600万円以上 |
| 2 200万円以上600万円未満 | 4 わからない   |

調査票Aの質問は以上です。

また、お時間に余裕がありましたら、調査票Cの回答に御協力をお願いいたします。

本調査に御協力いただき、誠にありがとうございました。  
同封の封筒に入れて、令和4年11月30日(水)までに御返送ください。



「エアフィー」です。  
よろしくね!

エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前に存在しているように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

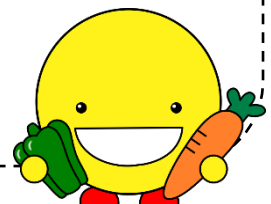
### — 健康ミニ情報 —

#### ○ 食べて元気に もう一皿野菜を!

一日の野菜の摂取量は、350g/日を目指していますが、「令和元年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約252gでした。

愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。

ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。



## 令和4年度愛知県生活習慣関連調査

## 調査票 B

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成25年3月に策定しました健康増進計画「健康日本21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。御協力いただける場合は、**令和4年11月30日（水）までにご返送ください。**

Webでも御回答いただけます。右の二次元コードを読み取るか「https://\*\*\*\*\*」を入力しアンケート調査のWebページにアクセスしてください。

ID及びパスワードでログインし、御回答ください。

ID :

パスワード :

※Web調査で御回答いただいた場合は、この調査票を返送していただく必要はございません。

なお、「健康日本21 あいち新計画」は令和5年度に最終評価を行い、その結果を令和5年度末に公表する予定です。

基本情報 I : 最初にあなたの基本情報を記入してください。

《居住地》 F 1 あなたのお住まいはどこですか。

(市・町・村)

《性別》 F 2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》 F 3 満 \_\_\_\_\_ 歳 (令和4年11月1日現在)



それでは、次ページの問1から問17までの設問に従って記入してください。

この調査票Bは、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で16歳から19歳の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままをご記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 よい   | 4 あまりよくない |
| 2 まあよい | 5 よくない    |
| 3 ふつう  |           |

生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的(目安: 1か月に1回以上)に家庭で体重を測定していますか。

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

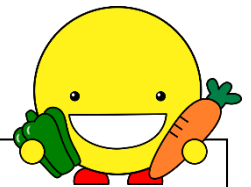
問4 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は合計で何時間くらいですか。(工作中にパソコン画面等を見る時間も含める)

- |         |         |        |
|---------|---------|--------|
| 1 1時間以下 | 3 約3時間  | 4 約4時間 |
| 2 約2時間  | 5 5時間以上 |        |

栄養・食生活

問5 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上) | 3 週2~3日食べる        |
| 2 週4~5日食べる         | 4 ほとんど食べない(週1日以下) |



問6 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上) | 3 週に2~3日食べる       |
| 2 週に4~5日食べる        | 4 ほとんど食べない(週1日以下) |

【参考】

- ※ 「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
- ※ 「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
- ※ 「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問7 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- 1 参考にしている      2 参考にするときもある      3 参考にしていない

身体活動・運動

問8 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ)

- 1 実施している      2 1年未満であるが実施している      3 実施していない

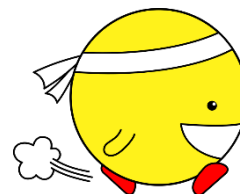
問9 あなたは歩数計(活動量計、スマホの歩数アプリを含む)を持っていますか。

- 1 はい      2 いいえ

<問9で「1 はい」と回答した方におたずねします。> (「2 いいえ」の方は問10へ)  
問9-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



こころの健康・休養

問10 あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- 1 十分に取れている      3 あまり取れていない  
2 まあまあ取れている      4 まったく取れていない

問11 あなたの1日の睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。  
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記で御記入ください。

睡眠時間

約

時間

就寝時刻

時頃

問12 あなたは、過去1か月の間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

- 1 おおいに感じる      3 あまり感じない  
2 多少感じる      4 まったく感じない





あなたについてもう少し詳しく教えてください。

基本情報Ⅱ

《身長》 F 4 \_\_\_\_\_ c m

《体重》 F 5 \_\_\_\_\_ k g

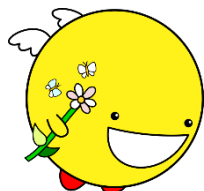
《職業》 F 6 あなたの現在の御職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1 自営業 (農林漁業を含む) | 5 学生 (高校生)           |
| 2 勤め人 (事務職)     | 6 学生 (大学生、短大生、専門学生等) |
| 3 勤め人 (労務職)     | 7 無職                 |
| 4 家事専業          | 8 その他 ( )            |

調査票 B の質問は以上です。

また、お時間に余裕がありましたら、調査票 C の回答に御協力をお願いいたします。

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。  
同封の封筒に入れて、令和4年11月30日(水)までに御返送ください。



「エアフィー」です。  
よろしくね!

エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前に存在するように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

— 健康ミニ情報 —

○ 食べて元気に もう一皿野菜を!

一日の野菜の摂取量は、350g/日を目標にしていますが、「令和元年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約252gでした。

愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。

ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。

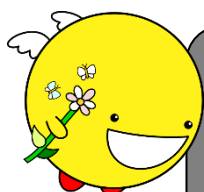


## 令和4年度愛知県生活習慣関連調査

### 調査票 C

この調査は、令和4年度愛知県生活習慣関連調査「調査票A」または「調査票B」に加え、県民の皆さまの食生活における状況や意識を、より詳しくお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

「調査票C」の回答に御協力いただける場合は、「調査票A」または「調査票B」と一緒に同封の封筒に入れて、令和4年11月30日（水）までに御返送ください。



それでは、次ページの問1から問8まで設問に従って  
記入してください。

この調査票Cは、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で16歳以上の方をお願いしています。（なお、調査票Aは20歳以上、調査票Bは16歳から19歳の方をお願いしています。）

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままを御記入くださいますようお願いいたします。



問1 あなたが食事を食べる頻度はどのくらいですか。次のアからオについて、あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

ここで言う朝食・昼食・夕食には、菓子・サプリメント（栄養補助食品：特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品）は含みません。間食は毎日の規則的な食事の間にとる補助的な軽食をいい、サプリメントは含みません。

	1. ほとんど毎日 (週6日以上)	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんど食べない (週1日以下)
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食	1	2	3	4

(問1-1) 問1 アで、2～4を選択した方にお聞きします。

あなたが、毎日朝食を食べられない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけてください。

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 朝食を用意する手間がかかる      | 7 朝食が用意されていない          |
| 2 朝食を用意する時間がかかる      | 8 朝食を食べる利点(メリット)がわからない |
| 3 朝食を食べる時間がない        | 9 朝食を食べると太ると思う         |
| 4 朝早く起きられない          | 10 朝食を食べない方が調子が良い      |
| 5 朝、食欲がない            | 11 朝食を食べる経済的余裕がない      |
| 6 子どもの頃から朝食を食べてこなかった | 12 その他 ( )             |

問2 あなたが外食と中食(なかしょく)を利用する頻度はどのくらいですか。次のアからカについて、あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

ここで言う「中食」は、市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場、学校等で、そのまま食べることを指します。宅配(ファミリーレストランやファーストフード、飲食店に注文する場合も含む)や、移動販売(キッチンカー)も含まれます。

		1. ほとんど毎日 (週6日以上)	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんど食べない (週1日以下)
外食	ア 朝食	1	2	3	4
	イ 昼食	1	2	3	4
	ウ 夕食	1	2	3	4
中食	エ 朝食	1	2	3	4
	オ 昼食	1	2	3	4
	カ 夕食	1	2	3	4



問5 あなたが次の食品を食べる頻度や利用状況等はどれくらいですか。次のアからソについて、あてはまる項目を1つ選んで、○印をつけて下さい。

	1	2	3	4
ア みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	週に2~3回	あまり食べない
イ 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2~3回	あまり食べない
ウ ちくわ、かまぼこなどの練り製品	よく食べる	週に2~3回	あまり食べない	
エ あじの開き、みりん干し、塩鮭など	よく食べる	週に2~3回	あまり食べない	
オ ハムやソーセージ	よく食べる	週に2~3回	あまり食べない	
カ うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2~3回	週に1回以下	食べない
キ せんべい、ポテトチップスなど	よく食べる	週に2~3回	あまり食べない	
ク 料理の素 (具材に混ぜるだけで味付けができるもの)	ほぼ毎日	週に2~3回	週に1回以下	食べない
ケ 減塩食品・調味料	よく食べる	週に2~3回	あまり食べない	
コ しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
サ うどん、ラーメンなどの汁	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
シ 昼食で外食やコンビニ弁当などの利用	ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
ス 夕食で外食やお総菜などの利用	ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
セ 家庭の味付けは外食と比べて	濃い	同じ	薄い	
ソ 食事の量は多いと思うか	人より多め	普通	人より少なめ	

問6 あなたは、自分の適正体重※を認識し、体重コントロールを実施していますか。あてはまる番号を1つ選んで、○印をつけて下さい。

※適正体重は、”身長(m)×身長(m)×22”から求めることができます。  
また、”体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)”で計算した数値(BMI)が18.5未満だと”やせ”、18.5以上25未満だと”標準”、25以上だと”肥満”となります。

- 1 適正体重を認識し、体重コントロールを実施している
- 2 適正体重を認識しているが、体重コントロールは実施していない
- 3 適正体重を認識していないが、体重コントロールは実施している
- 4 適正体重を認識しておらず、体重コントロールを実施していない

問7 同居されている方をすべて選んで、○印をつけて下さい。

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1 なし  | 4 親   | 7 兄弟姉妹 |
| 2 配偶者 | 5 祖父母 | 8 その他  |
| 3 子   | 6 孫   |        |

問8 家庭での食事を作るのは主にどなたですか。

- 1 ご本人
- 2 ご本人以外

**ご協力ありがとうございました。**