

**第2期南房総市  
健康づくり推進計画策定のための  
市民の健康づくりに関する実態調査**

**【報告書】**

令和8年3月  
南房総市



# 目 次

I 調査の概要 .....	1
1 調査の目的 .....	1
2 調査設計 .....	1
3 報告書についての留意点 .....	1
4 年齢区分 .....	1
5 調査項目 .....	2
II 調査結果 .....	5
1 あなた自身について .....	5
2 健康について .....	12
3 食生活・食育について .....	35
4 歯・口腔について .....	56
5 喫煙・飲酒について .....	67
6 身体活動・運動について .....	74
7 休養・こころの健康について .....	85
8 地域とのつながりについて .....	111
9 自由意見 .....	120
III 調査票 .....	125



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、第2期南房総市健康づくり推進計画を策定するにあたり、市民のみなさまから健康づくりや食育に関する意識や関心、日ごろの生活習慣等についてご意見をお伺いし、計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

## 2 調査設計

### (1) 調査対象

市内にお住まいの15歳以上の方 2,000人

### (2) 調査期間、調査方法

調査期間	令和7年11月28日(金)~12月15日(月)
調査方法	郵送による配布・回収 郵送による配布・WEBによる回答

### (3) 配布・回収結果

配布数	郵送回収数	WEB回収数	回収数合計	回収率
2,000 票	653 票	462 票	1,115 票	55.8%

## 3 報告書についての留意点

この報告書の分析結果を読む際の留意点は以下のとおりです。

- 「調査結果」の図表は、原則として回答者の構成比(百分率)で表現しています。
- 「n」は、「Number of case」の略で、構成比算出の母数(回答者数)を示しています。
- 百分率による集計では、回答者数を100%として算出し、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までを表記しています。このため、全ての割合の合計が100%にならないことがあります。
- 複数回答(2つ以上選ぶ問)の設問では、全ての割合の合計が100%を超えます。
- 図表中の「0.0」は四捨五入の結果または回答者が皆無であることを表します。
- 図表の記載に当たり調査票の設問文、グラフの選択肢を一部簡略化している場合があります。
- クロス集計グラフでは、見やすさを優先し「0.0%」の数値表示を省略しています。
- クロス集計の分析軸(性別、年齢等)となる項目に「無回答」等がある場合は表示していません。このため、回答者数(n数)の「全体」と各項目(n数)の合計は一致しない場合があります。
- n数(回答者数)が少ない設問については、参考までに結果をグラフ、表で掲載し、コメントを付していない場合があります。

## 4 年齢区分

年齢区分	ライフステージ区分	問2 選択肢	
15~19歳	思春期	15~19歳	
20~39歳	青年期	20~24歳、25~29歳、30~34歳、35~39歳	
40~64歳	壮年期	40~44歳、45~49歳、50~54歳、55~59歳、60~64歳	
65歳以上	高齢期	前期高齢者	65~74歳
		後期高齢者	75歳以上

## 5 調査項目

設問番号	設 問
<b>1 あなたご自身について</b>	
問1	性別を教えてください。
問2	年齢は何歳ですか。令和7年11月1日現在でお答えください。
問3	お住まいはどちらですか。
問4	南房総市にお住まいになって何年になりますか。
問5	世帯構成はどれにあてはまりますか。
問6	ご職業はどれにあてはまりますか。
問7	お住いの地区で、買い物をする場所がありますか。
問8	買い物はどこでしますか。
問9	主な移動手段は何ですか。
問10	今後10年間、買い物や通院などの移動手段はありますか。
<b>2 健康について</b>	
問11	身長と体重はどれくらいありますか。(記述式)
問12	現在の健康状態はいかがですか。
問13	「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。
問14	健康づくりのために何か取り組んでいることはありますか。
問14-1	健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。
問15	健康づくりや生活習慣の改善について、どのようなことが知りたいですか。
問16	かかりつけ医はありますか。
問17①	1年以内に健康診断(健康診査)を受けたことがありますか。
問17①-2	健康診断(健康診査)はどこで受けましたか。
問17②	1年以内に肺がん検診を受けたことがありますか。
問17②-2	肺がん検診はどこで受けましたか。
問17③	1年以内に胃がん検診を受けたことがありますか。
問17③-2	胃がん検診はどこで受けましたか。
問17④	1年以内に大腸がん検診を受けたことがありますか。
問17④-2	大腸がん検診はどこで受けましたか。
問17⑤	1年以内に乳がん検診を受けたことがありますか。
問17⑤-2	乳がん検診はどこで受けましたか。
問17⑥	1年以内に子宮頸がん検診を受けたことがありますか。
問17⑥-2	子宮頸がん検診はどこで受けましたか。
問17-1	健康診断、各種がん検診を受けていない理由は何ですか。
問18	健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。
<b>3 食生活・食育について</b>	
問19	朝食を食べる頻度はどのくらいですか。
問20	ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。
問21	果物はどれくらいの頻度で食べますか。
問22	うす味や減塩に取り組んでいますか。
問23	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。
問24	1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。
問25	ふだんから、南房総市や周辺で生産された農産物や水産物(野菜・果物・魚など)をどのくらい利用していますか。
問25-1	南房総市や周辺の農産物や水産物をあまり利用していない、または利用していない理由は何ですか。
問26	食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。

問27	食育に関心がありますか。
問28	学校給食について、よいと思うことは何ですか。
問29	広報みなみぼうそうに南房総市学校給食のおすすめレシピが掲載されていますが、どう思いますか。
問30	市ホームページに毎日の学校給食を掲載していますが、見ることはありますか。
<b>4 歯・口腔について</b>	
問31	歯科医院を受診し、歯科健診(検診)や治療を受けていますか。
問31-1	健診(検診)も必要な治療も受けていない理由は何ですか。
問32	お口の中の気になることはありますか。
問33	歯周病の症状がありますか。
問34	歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。
問35	現在、歯(入れ歯、差し歯でないもの)は何本ありますか。
問36	オーラルフレイルを知っていますか。
問37	歯の健康のために実行していることは何ですか。
<b>5 喫煙・飲酒について</b>	
問38	ふだん、お酒(日本酒・ビール・焼酎など)を飲みますか。
問38-1	お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。
問38-2	今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。
問39	喫煙の習慣がありますか。
問39-1	ご自分の喫煙についてどう思いますか。
問40	たばこが健康に影響を与えることについて知っていますか。
問41	受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)による健康被害について知っていますか。
<b>6 身体活動・運動について</b>	
問42	意識的に体を動かすようにしていますか。
問43	ふだん、1日何歩くらい歩きますか。
問44	運動習慣がありますか。
問44-1	運動をしていない理由は何ですか。
問45	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。
問46	フレイル(虚弱)を知っていますか。
<b>7 休養・こころの健康について</b>	
問47	1日の睡眠時間はどれくらいですか。
問48	仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間は1日どれくらいですか。
問49	スマートフォンやSNSの利用状況はどうですか。
問50	スマートフォンやSNSの利用があなたの生活にどのような影響を与えていると感じますか。
問51	ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。
問52	不安や悩み、ストレスを感じたことがありますか。
問52-1	不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。
問53	不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。
問54	あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすることのために感じますか。
問54-1	ためらいを感じる理由は何ですか。
問55	悩んだとき相談できる場所を知っていますか。
問55-1	あなたの身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人はいますか。
問56	身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人は、どのような関係の人ですか。
問57	「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。
問58	これまでに、自殺を考えたことがありますか。
問58-1	その原因は、どのようなことですか。
問59	あなたは、部屋や自宅にひきこもっていると感じることはありますか。

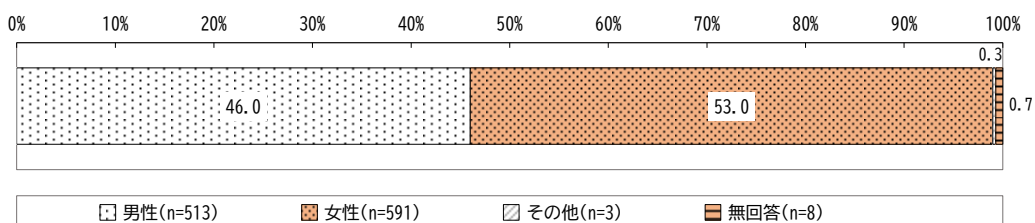
問59-1	ひきこもっていると感じたのは、どのような状況からですか。
<b>8 地域とのつながりについて</b>	
問60	次の地域活動に月1回以上参加していますか。
問61	ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。
問62	過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等の仲間と、食事をする機会がありましたか。
<b>自由記述</b>	
健康づくりや食育に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。	

## II 調査結果

### I あなた自身について

問1 性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「男性」が46.0%、「女性」が53.0%となっています。



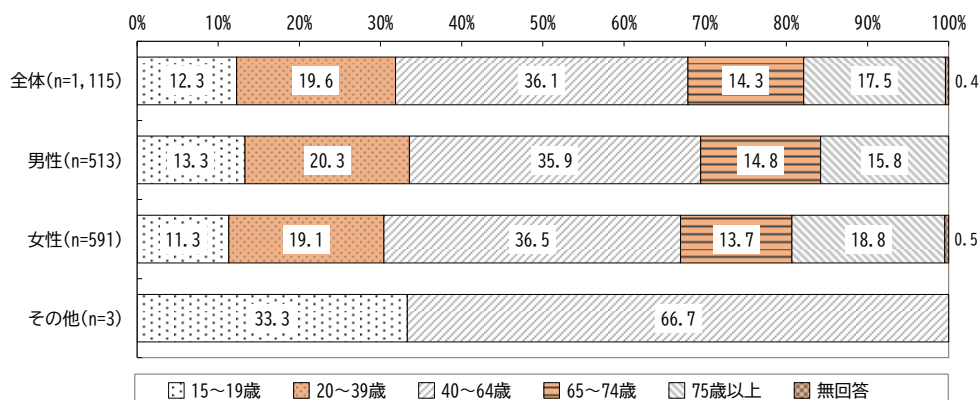
問2 年齢は何歳ですか。令和7年11月1日現在でお答えください。(〇は1つ)

【全体】

年齢については、「15～19歳」が12.3%、「20～39歳」が19.6%、「40～64歳」が36.1%、「65～74歳」が14.3%、「75歳以上」が17.5%となっています。

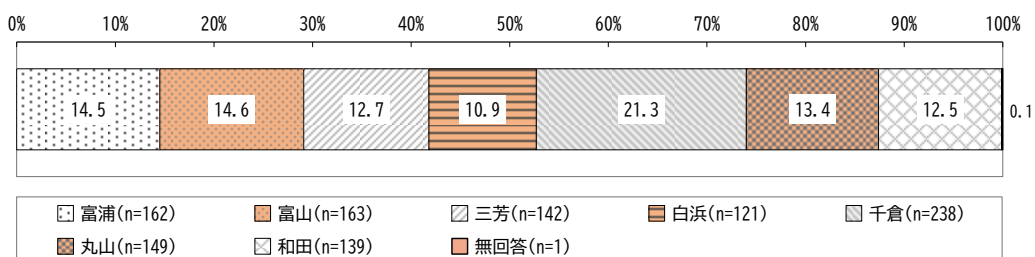
【性年齢別】

男性、女性ともに年代ごとの割合に、大きな違いはありません。



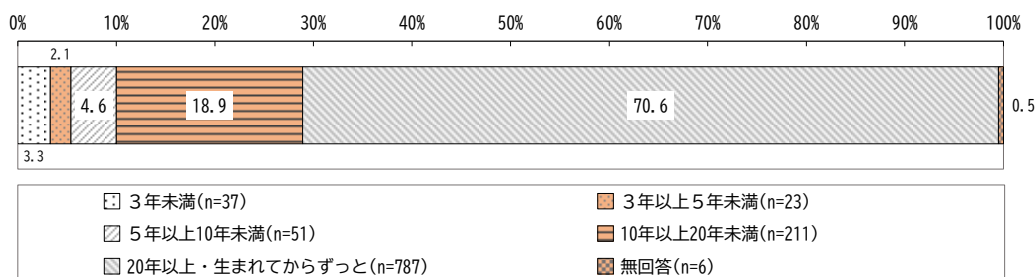
問3 お住まいはどちらですか。(〇は1つ)

居住地については、「千倉地区」が21.3%と最も高く、次いで「富山地区」が14.6%、「富浦地区」が14.5%、「丸山地区」が13.4%、「三芳地区」が12.7%、「和田地区」が12.5%、「白浜地区」が10.9%となっています。



**問4 南房総市にお住まいになって何年になりますか。(〇は1つ)**

居住年数については、「20年以上・生まれてからずっと」が70.6%と最も高く、次いで「10年以上20年未満」が18.9%、「5年以上10年未満」が4.6%、「3年未満」が3.3%、「3年以上5年未満」が2.1%となっています。



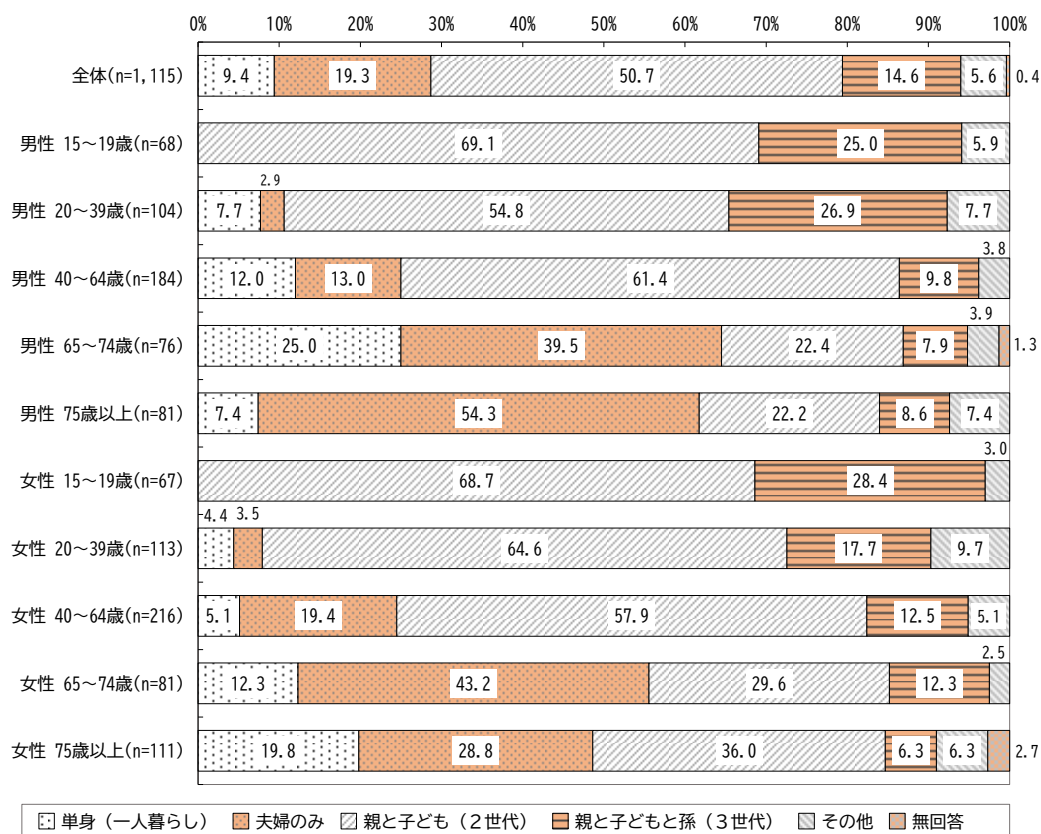
**問5 世帯構成はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

世帯構成については、「親と子ども(2世代)」が50.7%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が19.3%、「親と子どもと孫(3世代)」が14.6%、「単身(一人暮らし)」が9.4%となっています。

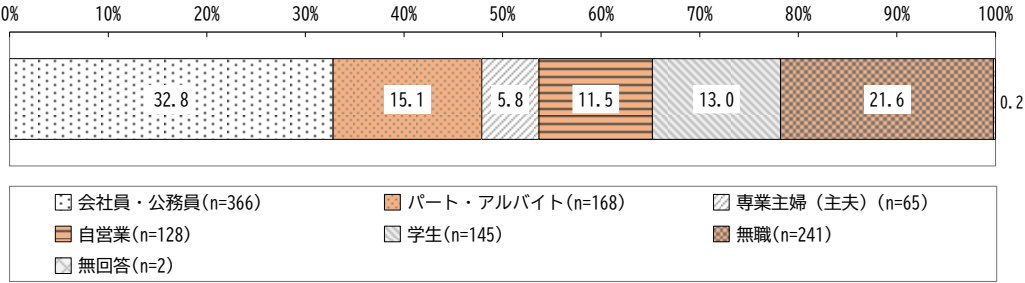
**【性年齢別】**

「夫婦のみ」は、男性75歳以上、女性65~74歳で高く、それぞれで54.3%、43.2%となっています。また、「親と子どもと孫(3世代)」は、男性15~19歳、20~39歳、女性15~19歳で高く、それぞれ25.0%、26.9%、28.4%となっています。



**問6** ご職業はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

職業については、「会社員・公務員」が32.8%と最も高く、次いで「無職」が21.6%、「パート・アルバイト」が15.1%、「学生」が13.0%、「自営業」が11.5%、「専業主婦(主夫)」が5.8%となっています。



問7

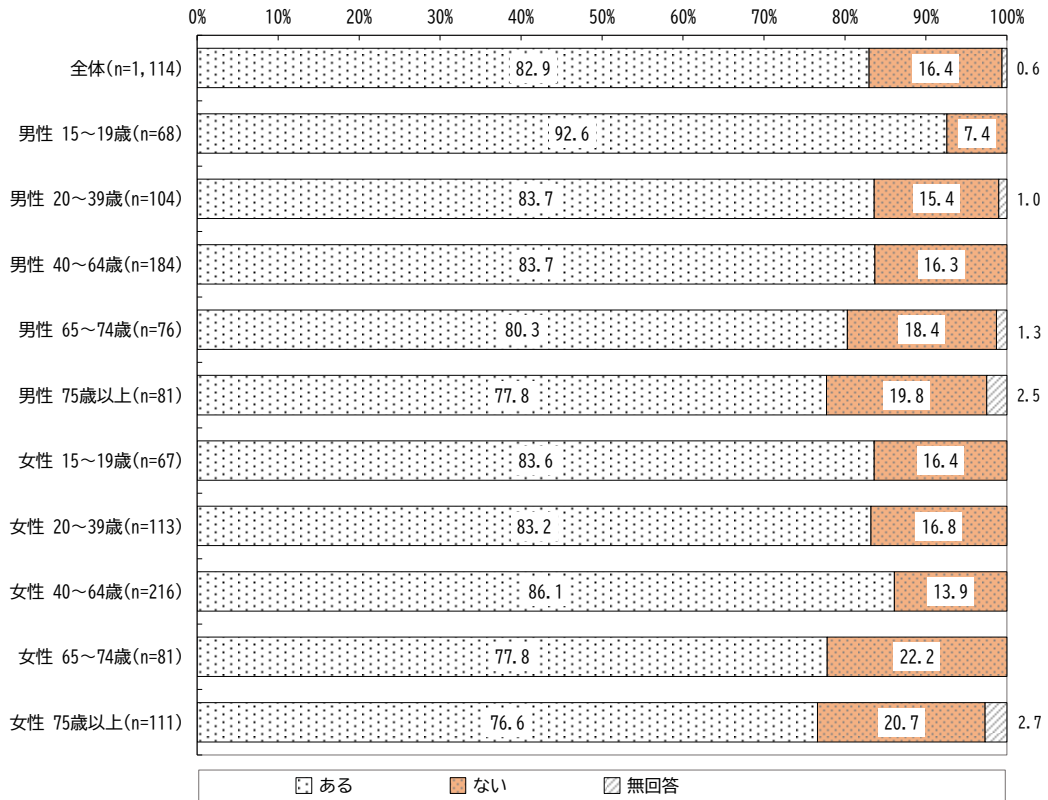
問3で回答されたお住まいの地区で、買い物をする場所がありますか。(〇は1つ)

【全体】

居住地区での買い物をする場所の有無については、「ある」が82.9%、「ない」が16.4%となっています。

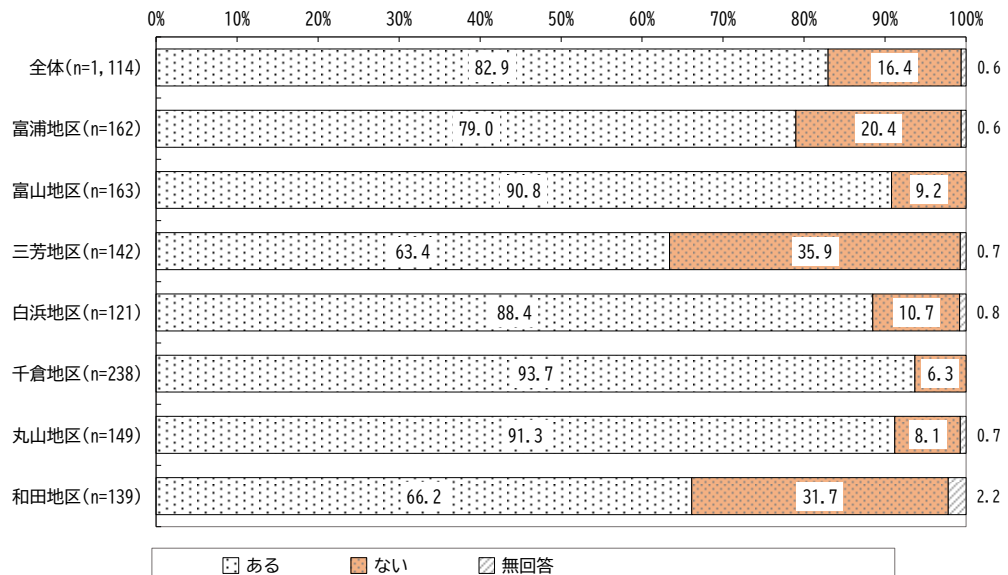
【性年齢別】

「ない」は、男性、女性ともに65歳以上で2割前後と高くなっています。



【地区別】

「ない」は、三芳地区で35.9%、「和田地区」で31.7%、「富浦地区」で20.4%と高くなっています。



<b>問8</b>	<b>買い物はどこでしますか。(あてはまるもの全てに○)</b>
-----------	----------------------------------

**【全体】**

買い物をする場所については、「近隣(館山市・鴨川市など)の商店等」が89.0%と最も高く、次いで「旧町内の商店等」が50.0%、「宅配」が30.5%と続いています。

**【性年齢別】**

「宅配」は、男性65～74歳、75歳以上でそれぞれ17.1%、16.0%と低くなっています。また、女性75歳以上では、「知人や家族、介護サービスに頼む」が10.8%と高く、「近隣(館山市・鴨川市など)の商店等」で73.0%と低くなっています。

【単位：%】

		旧町内の商店等	近隣(館山市・鴨川市など)の商店等	宅配	移動販売	知人や家族、介護サービスに頼む	その他	無回答	
全 体	n=1,115	50.0	89.0	30.5	1.3	2.6	4.9	0.4	
男 性	15～19歳	n=68	48.5	79.4	39.7	1.5	1.5	10.3	0.0
	20～39歳	n=104	44.2	94.2	37.5	1.9	2.9	7.7	1.0
	40～64歳	n=184	50.5	90.2	34.8	0.5	0.5	4.3	0.0
	65～74歳	n=76	47.4	86.8	17.1	1.3	1.3	3.9	0.0
	75歳以上	n=81	50.6	84.0	16.0	0.0	3.7	6.2	2.5
女 性	15～19歳	n=67	41.8	89.6	29.9	0.0	4.5	3.0	0.0
	20～39歳	n=113	48.7	93.8	25.7	0.0	1.8	8.0	0.0
	40～64歳	n=216	51.4	97.2	37.0	1.9	0.5	2.3	0.0
	65～74歳	n=81	56.8	88.9	28.4	1.2	2.5	3.7	0.0
	75歳以上	n=111	56.8	73.0	25.2	2.7	10.8	4.5	0.9

**【地区別】**

「旧町内の商店等」は、「富浦地区」、「三芳地区」、「和田地区」で低く、特に「三芳地区」は17.6%となっています。

【単位：%】

		旧町内の商店等	近隣(館山市・鴨川市など)の商店等	宅配	移動販売	知人や家族、介護サービスに頼む	その他	無回答
全体	n=1,115	50.0	89.0	30.5	1.3	2.6	4.9	0.4
富浦地区	n=162	42.6	92.6	29.0	0.0	2.5	6.8	0.0
富山地区	n=163	64.4	84.7	33.7	1.2	1.8	6.1	0.6
三芳地区	n=142	17.6	97.9	25.4	2.1	0.7	6.3	0.7
白浜地区	n=121	57.9	87.6	34.7	3.3	2.5	4.1	0.0
千倉地区	n=238	60.9	86.1	34.5	1.7	3.4	3.8	0.0
丸山地区	n=149	67.1	85.9	26.8	0.7	2.7	3.4	0.7
和田地区	n=139	30.9	90.6	27.3	0.0	4.3	4.3	0.7

<b>問9</b>	<b>主な移動手段は何ですか。(〇は1つ)</b>
-----------	---------------------------

**【全体】**

主な移動手段については、「自家用車・バイク」が77.4%と最も高く、次いで「家族や知人の送迎」が9.4%、「自転車」が4.4%、「公共交通手段(バス・電車)」が3.3%と続いています。

**【性年齢別】**

「自家用車・バイク」は、男性、女性ともに40～64歳、65～74歳で9割を超え高くなっています。また、「公共交通手段(バス・電車)」、「自転車」は、男性、女性ともに15～19歳で高くなっています。「家族や知人の送迎」は、男性、女性ともに15～19歳、女性75歳以上で高くなっています。

【単位：%】

		自家用車・バイク	公共交通手段(バス・電車)	自転車	タクシー	家族や知人の送迎	徒歩	その他	無回答	
全 体	n=1,115	77.4	3.3	4.4	0.3	9.4	2.6	0.9	1.7	
男 性	15～19歳	n=68	23.5	13.2	32.4	0.0	20.6	4.4	0.0	5.9
	20～39歳	n=104	77.9	3.8	4.8	0.0	5.8	2.9	1.9	2.9
	40～64歳	n=184	92.9	0.5	1.1	0.5	0.5	3.3	0.0	1.1
	65～74歳	n=76	92.1	0.0	0.0	0.0	2.6	2.6	1.3	1.3
	75歳以上	n=81	87.7	0.0	1.2	0.0	4.9	1.2	2.5	2.5
女 性	15～19歳	n=67	19.4	16.4	10.4	0.0	46.3	7.5	0.0	0.0
	20～39歳	n=113	84.1	1.8	1.8	0.0	10.6	0.9	0.0	0.9
	40～64歳	n=216	94.9	1.9	1.4	0.5	1.4	0.0	0.0	0.0
	65～74歳	n=81	90.1	0.0	1.2	1.2	3.7	1.2	1.2	1.2
	75歳以上	n=111	51.4	5.4	4.5	0.0	26.1	5.4	3.6	3.6

**【地区別】**

「自家用車・バイク」は、三芳地区で82.4%と高くなっています。また、「家族や知人の送迎」は、「白浜地区」、「丸山地区」、「和田地区」で1割を超えています。

【単位：%】

		自家用車・バイク	公共交通手段(バス・電車)	自転車	タクシー	家族や知人の送迎	徒歩	その他	無回答
全体	n=1,115	77.4	3.3	4.4	0.3	9.4	2.6	0.9	1.7
富浦地区	n=162	74.1	4.9	6.2	0.0	8.6	1.9	2.5	1.9
富山地区	n=163	74.8	4.3	4.9	1.2	6.1	4.3	1.8	2.5
三芳地区	n=142	82.4	2.1	4.2	0.0	9.2	1.4	0.0	0.7
白浜地区	n=121	77.7	3.3	2.5	0.0	13.2	1.7	0.0	1.7
千倉地区	n=238	77.7	3.4	5.0	0.4	7.6	3.8	0.8	1.3
丸山地区	n=149	78.5	2.0	4.7	0.0	11.4	2.0	0.0	1.3
和田地区	n=139	77.7	2.9	2.2	0.0	12.2	2.2	0.7	2.2

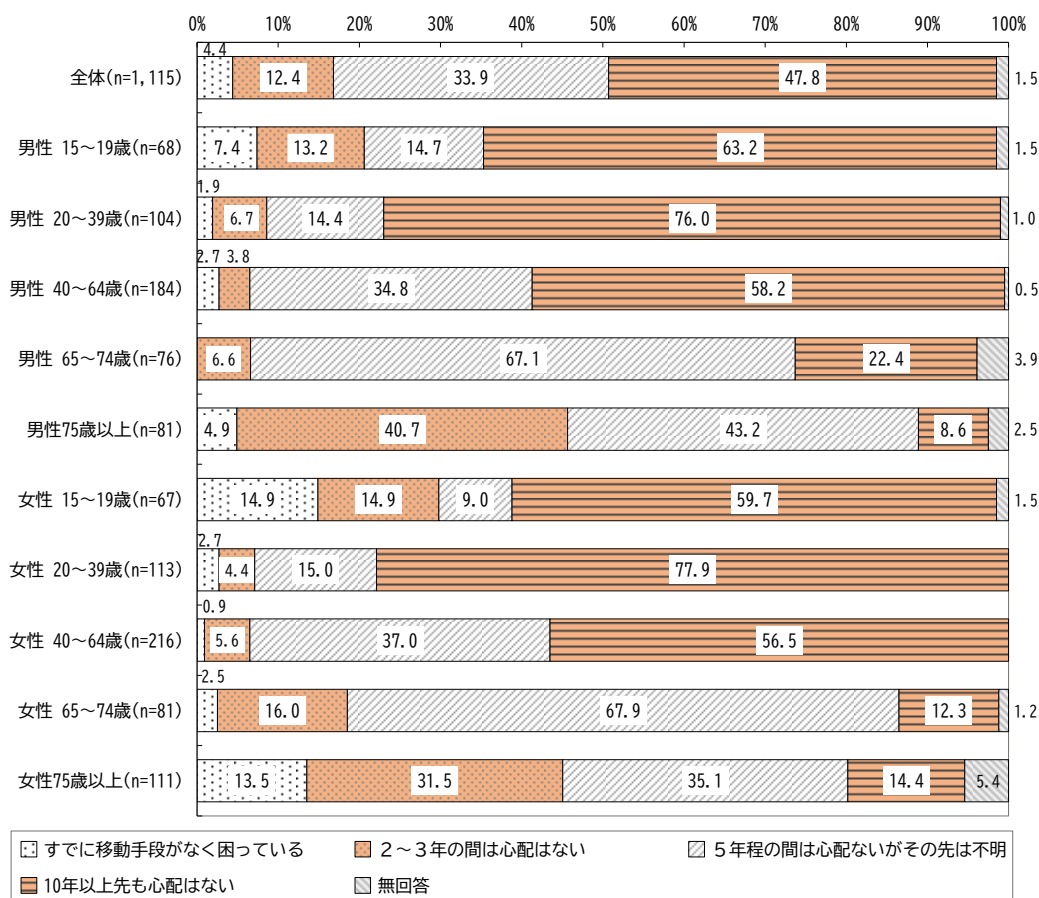
問10 今後10年間、買い物や通院などの移動手段はありますか。(〇は1つ)

【全体】

今後10年間の買い物や通院などの移動手段の有無については、「10年以上先も心配はない」が47.8%と最も高く、次いで「5年程の間は心配ないがその先は不明」が33.9%、「2～3年の間は心配はない」が12.4%、「すでに移動手段がなく困っている」が4.4%となっています。

【性年齢別】

「10年以上先も心配はない」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて低くなる傾向となっており、男性、女性ともに75歳以上で、それぞれ8.6%、14.4%、65～74歳女性で12.3%となっています。また、「2～3年の間は心配はない」は、男性、女性ともに75歳以上でそれぞれ40.7%、31.5%と高くなっています。なお、「すでに移動手段がなく困っている」は、女性15～19歳、75歳以上で1割を超えています。



【地区別】

「すでに移動手段がなく困っている」は三芳地区で7.0%とやや高くなっています。一方、「10年以上先も心配はない」は「千倉地区」、「丸山地区」で5割を超えています。

【単位:%】

	すでに移動手段がなく困っている	2～3年の間は心配はない	5年程の間は心配ないがその先は不明	10年以上先も心配はない	無回答	
全体	n=1,115	4.4	12.4	33.9	47.8	1.5
富浦地区	n=162	5.6	13.6	37.0	43.8	0.0
富山地区	n=163	3.7	12.3	33.1	48.5	2.5
三芳地区	n=142	7.0	9.9	38.0	43.7	1.4
白浜地区	n=121	5.0	16.5	35.5	41.3	1.7
千倉地区	n=238	3.4	8.8	29.4	57.1	1.3
丸山地区	n=149	2.7	11.4	33.6	51.0	1.3
和田地区	n=139	4.3	17.3	33.8	42.4	2.2

## 2 健康について

### 問 11 身長と体重はどれくらいありますか。(記述式)

※身長・体重から以下の計算式を用いてBMIを算出し、3区分に分類しました。

#### ◆BMIの計算式◆

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

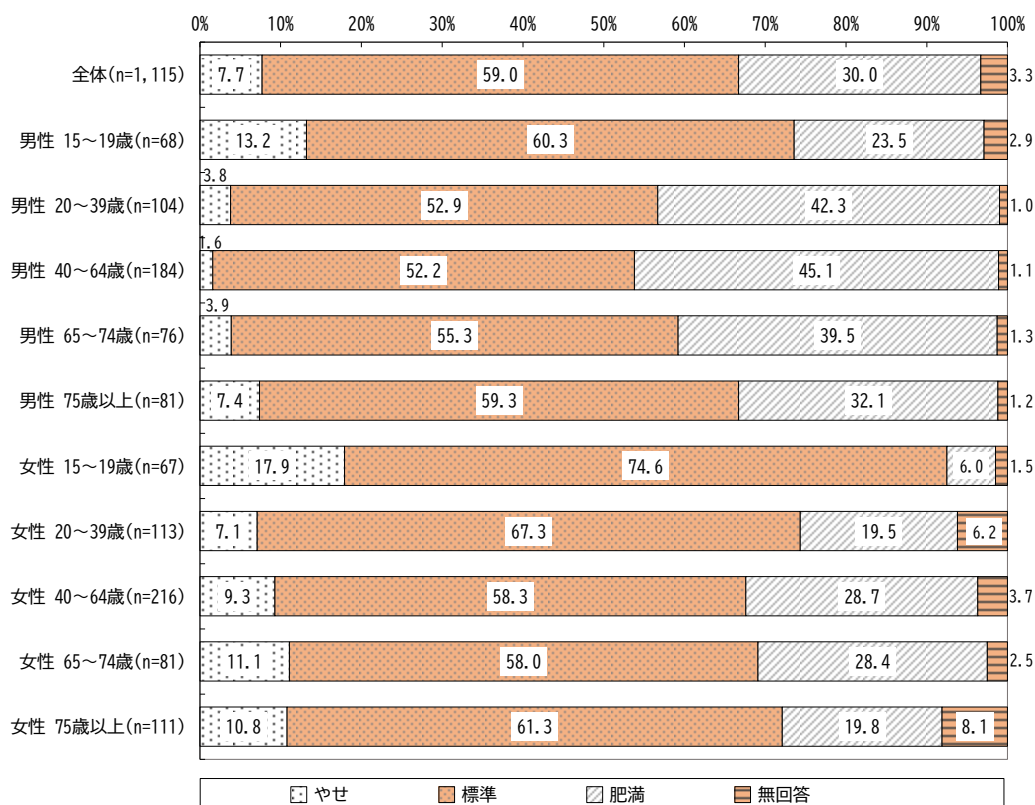
3区分：18.5未満=やせ 18.5以上～25.0未満=標準 25.0以上=肥満

#### 【全体】

BMIについては、「やせ」が7.7%、「標準」が59.0%、「肥満」が30.0%となっています。

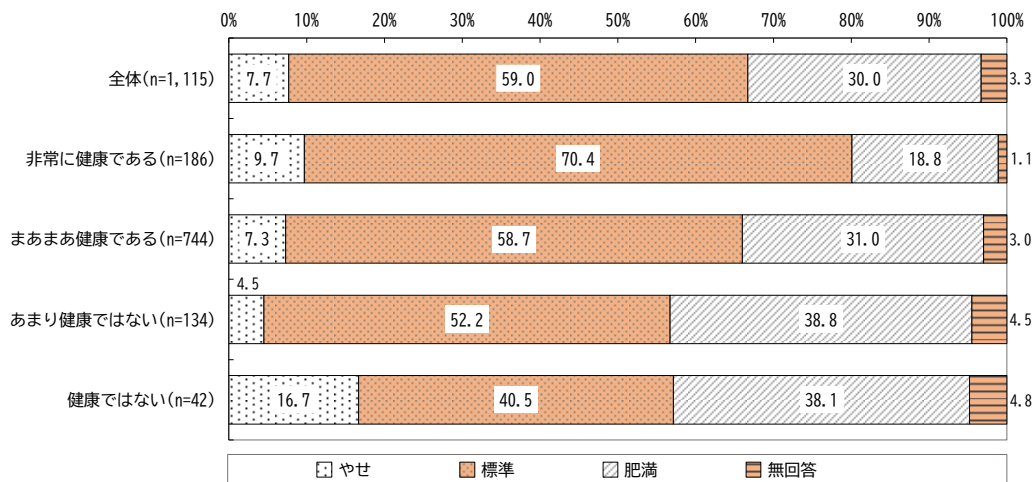
#### 【性年齢別】

「やせ」は、男性、女性ともに15～19歳で高くなっており、それぞれ13.2%、17.9%となっています。一方、「肥満」は、男性20～39歳、40～64歳、65～74歳で4割前後と高くなっていきます。



## 問11 BMI(やせ、標準、肥満)と問12 現在の健康状態

「BMI(やせ、標準、肥満)」を「現在の健康状態」でみると、「肥満」は、健康ではないほど高くなる傾向となっており、「あまり健康ではない」、「健康ではない」でそれぞれ38.8%、38.1%となっています。



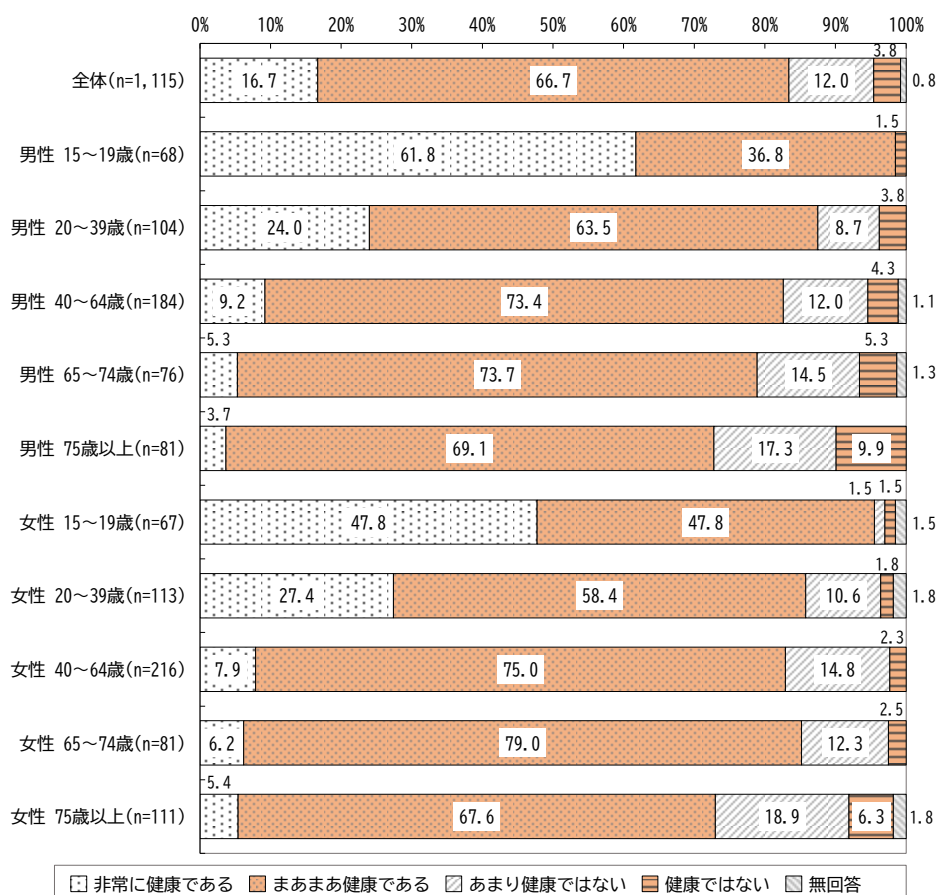
問 12 現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

【全体】

現在の健康状態については、「まあまあ健康である」が66.7%と最も高く、次いで「非常に健康である」が16.7%、「あまり健康ではない」が12.0%、「健康ではない」が3.8%となっています。

【性年齢別】

「非常に健康である」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて低くなっており、75歳以上男性で3.7%、女性で5.4%となっています。一方、「あまり健康ではない」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向となっており、75歳以上男性で17.3%、女性で18.9%となっています。



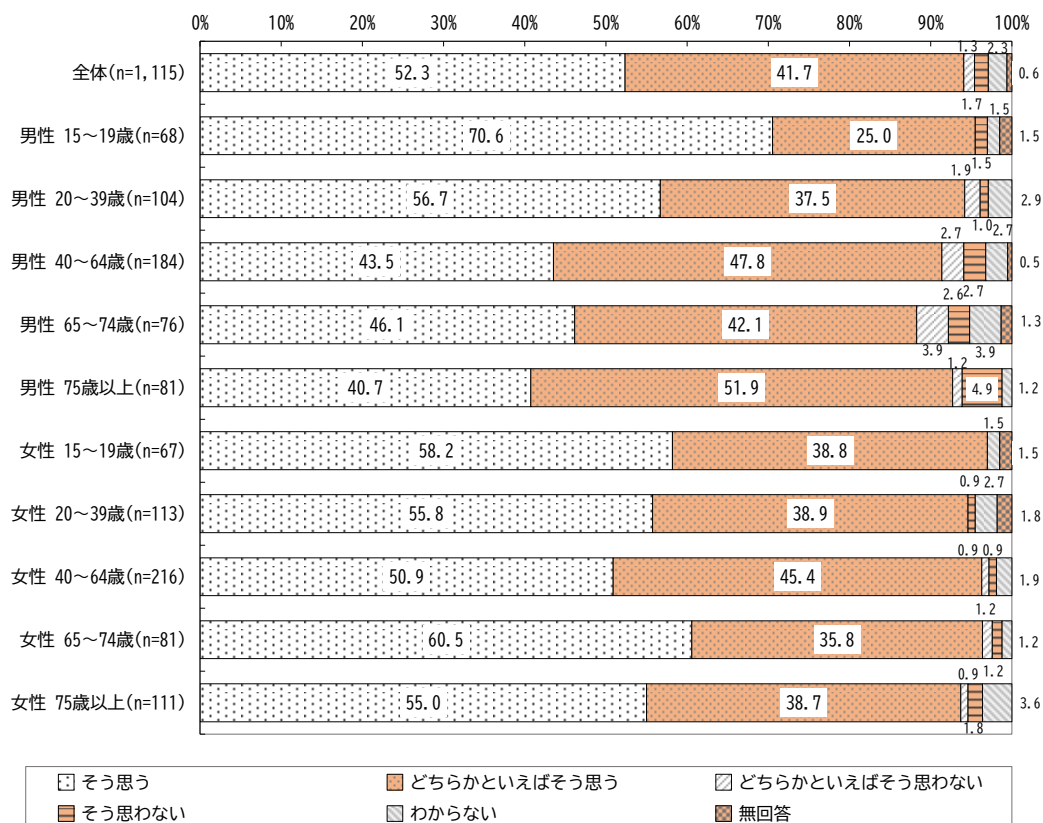
問 13 「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。(〇は1つ)

【全体】

「自分の健康は自分で守る」という考え方については、「そう思う」が52.3%、「どちらかといえばそう思う」が41.7%、「どちらかといえばそう思わない」が1.3%、「そう思わない」が1.7%となっています。

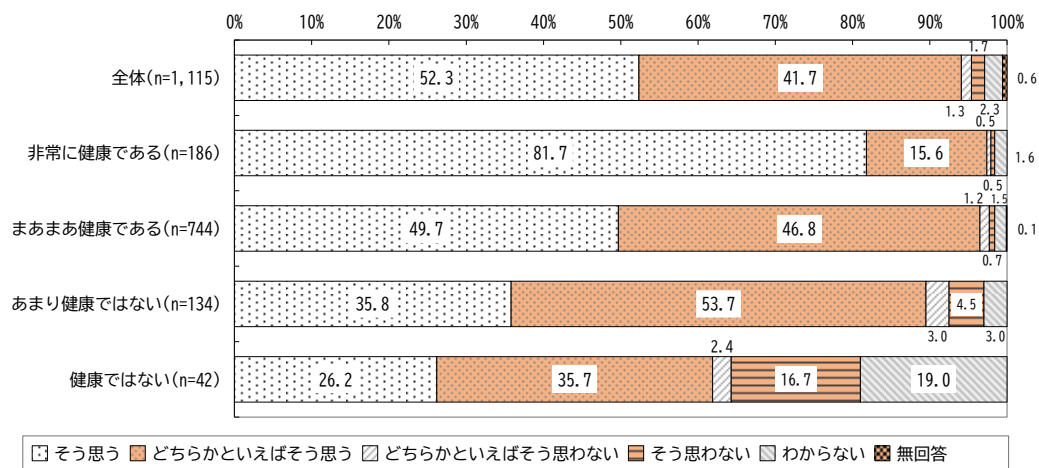
【性年齢別】

「そう思う」は、男性 15～19 歳で 70.6%と高くなっています。また、「そう思う」は、40 歳以上で男性より女性が高くなっています。



### 問13 「自分の健康は自分で守る」という考え方と問12 現在の健康状態

「自分の健康は自分で守る」という考え方を「現在の健康状態」でみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせると、健康であるほど高くなっており、「非常に健康である」で97.3%となっています。一方、「健康ではない」は61.9%となっています。



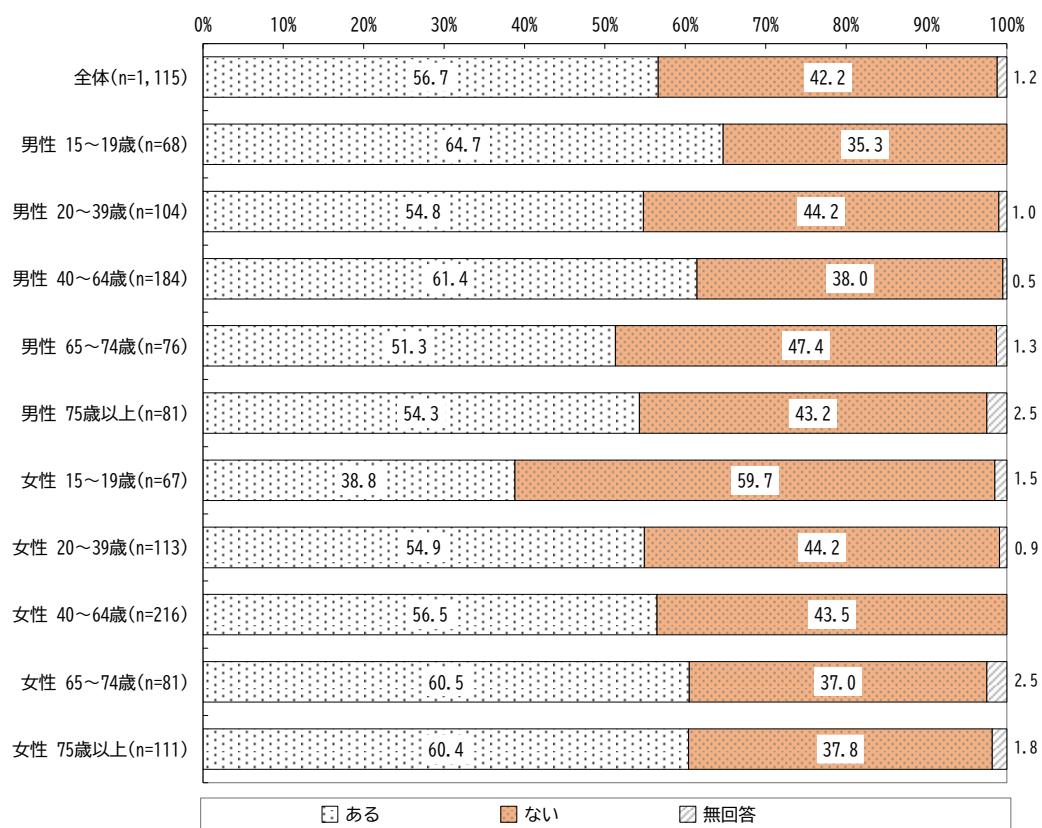
**問 14** 健康づくりのために何か取り組んでいることがありますか。(〇は1つ)

**【全体】**

健康づくりのために取り組んでいることの有無については、「ある」が56.7%、「ない」が42.2%となっています。

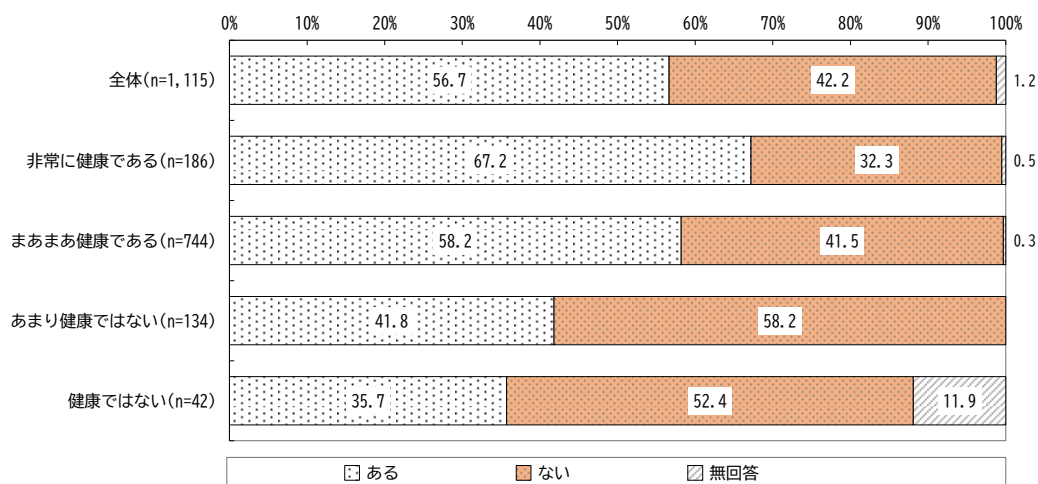
**【性年齢別】**

「ある」では、女性15～19歳で38.8%と低くなっています。



## 問14 健康づくりのために取り組んでいることの有無と問12 現在の健康状態

「健康づくりのために取り組んでいることの有無」を「現在の健康状態」でみると、「ある」は健康であるほど高くなっており、「非常に健康である」で67.2%となっています。一方、「ない」は健康ではないほど高い傾向となっており、「あまり健康ではない」で58.2%、「健康ではない」で52.4%となっています。



<b>問14-1</b>	<b>問14で「2 ない」に○をつけた方のみ 健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。(○は3つまで)</b>
--------------	---

**【全体】**

健康づくりに取り組んでいない理由については、「時間的ゆとりがない」が37.0%と最も高く、次いで「面倒だから」が36.0%、「経済的ゆとりがない」が18.3%、「病気の自覚がない」が14.7%、「生活習慣を改善することがストレスになる」が14.5%と続いています。

**【性年齢別】**

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		自分の健康に自信がある	病気の自覚がない	病気になってから治療をすればよい	生活習慣を改善することがストレスになる	時間的ゆとりがない	
全 体	n=470	7.9	14.7	7.7	14.5	37.0	
男 性	15～19 歳	n=24	20.8	12.5	4.2	8.3	29.2
	20～39 歳	n=46	8.7	6.5	6.5	19.6	41.3
	40～64 歳	n=70	10.0	21.4	7.1	17.1	44.3
	65～74 歳	n=36	2.8	5.6	13.9	13.9	16.7
	75 歳以上	n=35	5.7	22.9	2.9	8.6	11.4
女 性	15～19 歳	n=40	25.0	12.5	7.5	12.5	37.5
	20～39 歳	n=50	12.0	18.0	6.0	18.0	52.0
	40～64 歳	n=94	1.1	14.9	7.4	14.9	51.1
	65～74 歳	n=30	0.0	16.7	3.3	20.0	36.7
	75 歳以上	n=42	0.0	9.5	16.7	7.1	14.3

		経済的ゆとりがない	社会的な環境(運動施設など)が整っていない	一緒に取り組む仲間がいない	面倒だから	方法がわからない	その他	無回答	
全 体	n=470	18.3	11.5	10.2	36.0	13.0	9.6	1.9	
男 性	15～19 歳	n=24	12.5	4.2	4.2	50.0	20.8	8.3	0.0
	20～39 歳	n=46	21.7	10.9	8.7	37.0	15.2	4.3	0.0
	40～64 歳	n=70	21.4	11.4	10.0	41.4	8.6	5.7	1.4
	65～74 歳	n=36	30.6	19.4	8.3	27.8	13.9	16.7	2.8
	75 歳以上	n=35	8.6	11.4	20.0	31.4	11.4	17.1	5.7
女 性	15～19 歳	n=40	0.0	7.5	2.5	42.5	27.5	7.5	0.0
	20～39 歳	n=50	30.0	8.0	8.0	40.0	12.0	0.0	2.0
	40～64 歳	n=94	23.4	14.9	8.5	34.0	11.7	9.6	0.0
	65～74 歳	n=30	6.7	16.7	20.0	33.3	13.3	16.7	0.0
	75 歳以上	n=42	11.9	7.1	16.7	26.2	4.8	19.0	9.5

**問 15 健康づくりや生活習慣の改善について、どのようなことが知りたいですか。(〇は 5 つまで)**

**【全体】**

健康づくりや生活習慣の改善について、知りたいことについては、「食事・栄養について」が 51.4% と最も高く、次いで「運動について」が 40.0%、「ストレス・こころの健康について」が 33.0%、「認知症の予防について」が 30.3%、「休養や睡眠について」が 27.6%、「健康づくりの方法について」が 27.2%、「がんなどの生活習慣病の予防について」が 23.9%と続いています。

**【性年齢別】**

男性のすべての年代、女性 64 歳以下では「食事・栄養」が第 1 位となっていますが、女性 65～74 歳、75 歳以上では、「認知症の予防」が 5 割を超え第 1 位となっています。また、男性 65～74 歳、75 歳以上、女性 40～64 歳でも、「認知症の予防」は 4 割前後で第 2 位となっています。

【単位：%】

		食事・栄養	運動	健康づくりの方法	肥満の影響	休養や睡眠	ストレス・こころの健康	お酒と健康
全 体	n=1,115	51.4	40.0	27.2	10.9	27.6	33.0	7.2
たばこと健康	歯や口の健康	がんなどの生活習慣病の予防	かかりつけ医	最近の医学情報	認知症の予防	無回答		
3.7	15.0	23.9	10.1	18.4	30.3	6.4		

**【性年齢別 上位項目】**

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
全 体	n = 1,115	食事・栄養	運動	ストレス・こころの健康	認知症の予防	休養や睡眠	
		51.4	40.0	33.0	30.3	27.6	
男 性	15～19 歳	n = 68	食事・栄養	運動	休養や睡眠	ストレス・こころの健康	がんなどの生活習慣病の予防
			63.2	51.5	44.1	35.3	20.6
	20～39 歳	n = 104	運動	食事・栄養	ストレス・こころの健康	休養や睡眠	健康づくりの方法
			58.7	56.7	42.3	37.5	24.0
	40～64 歳	n = 184	食事・栄養	運動	ストレス・こころの健康	がんなどの生活習慣病の予防	休養や睡眠
			48.9	38.0	35.9	27.2	26.6
	65～74 歳	n = 76	食事・栄養	認知症の予防	健康づくりの方法/ がんなどの生活習慣病の予防		運動
			44.7	42.1	28.9		26.3
	75 歳以上	n = 81	食事・栄養	認知症の予防	運動	健康づくりの方法	休養や睡眠
			43.2	37.0	29.6	28.4	19.8
女 性	15～19 歳	n = 67	食事・栄養	運動	ストレス・こころの健康	休養や睡眠	健康づくりの方法
			53.7	52.2	44.8	40.3	23.9
	20～39 歳	n = 113	食事・栄養	ストレス・こころの健康	運動	休養や睡眠	がんなどの生活習慣病の予防
			54.9	47.8	46.9	37.2	25.7
	40～64 歳	n = 216	食事・栄養	認知症の予防	ストレス・こころの健康	運動	健康づくりの方法
			55.6	41.2	40.7	40.3	31.5
	65～74 歳	n = 81	認知症の予防	健康づくりの方法	食事・栄養/運動		休養や睡眠/ ストレス・こころの健康
			50.6	45.7	40.7		22.2
	75 歳以上	n = 111	認知症の予防	食事・栄養	健康づくりの方法	運動	がんなどの生活習慣病の予防
			58.6	48.6	32.4	20.7	19.8

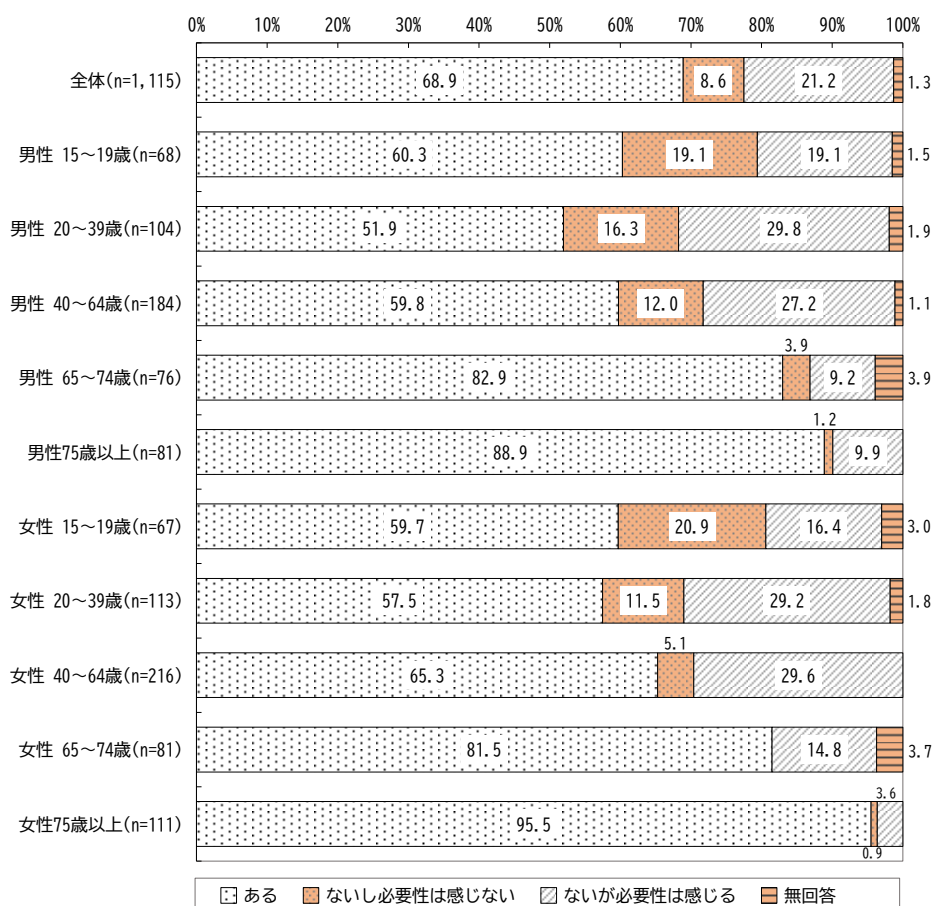
**問 16** かかりつけ医はありますか。(〇は1つ)

**【全体】**

かかりつけ医の有無については、「ある」が68.9%、「ないし必要性は感じない」が8.6%、「ないが必要性を感じる」が21.2%となっています。

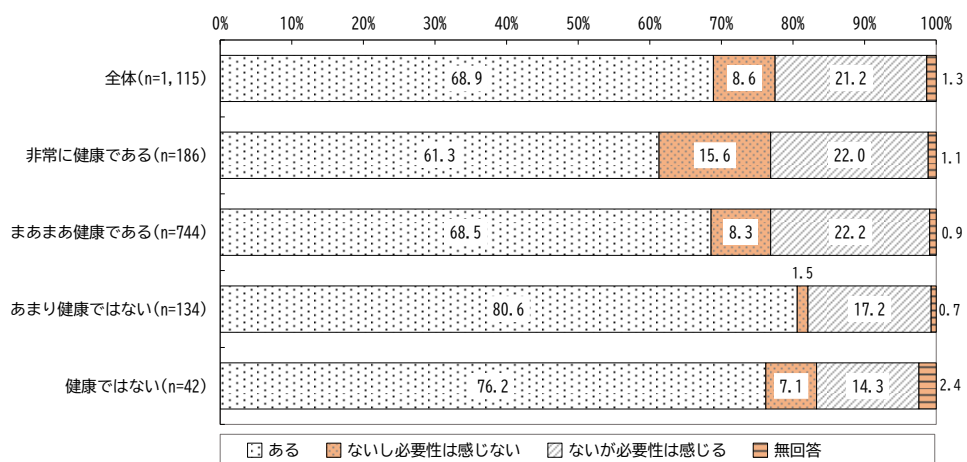
**【性年齢別】**

「ある」は、男性、女性ともに65歳以上で高く、8割を超えています。一方、「ないし必要性は感じない」は、男性、女性ともに年齢が下がるにつれて高くなる傾向となっており、15～19歳男性で19.1%、女性で20.9%となっています。



## 問16 かかりつけ医の有無と問12 現在の健康状態

「かかりつけ医の有無」を「現在の健康状態」でみると、「ある」は健康ではないほど高い傾向となっており、「あまり健康ではない」で80.6%、「健康ではない」で76.2%となっています。



問 17①

20歳以上の方のみ

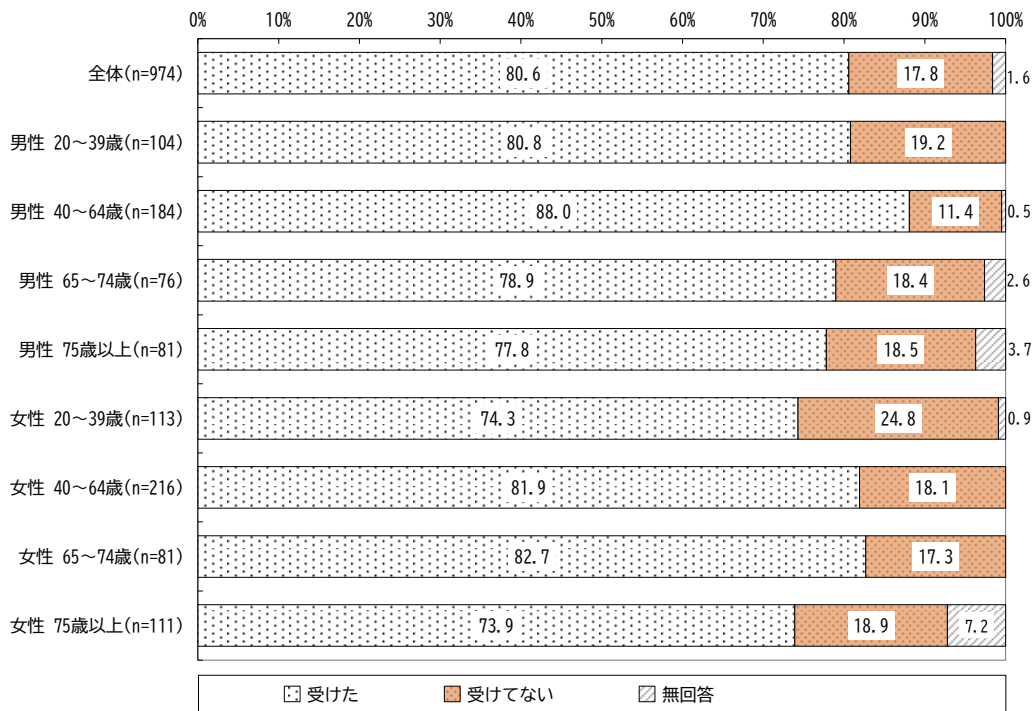
1年以内に健康診断(健康診査)を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

健康診断(健康診査)の受診状況については、「受けた」が80.6%、「受けてない」が17.8%となっています。

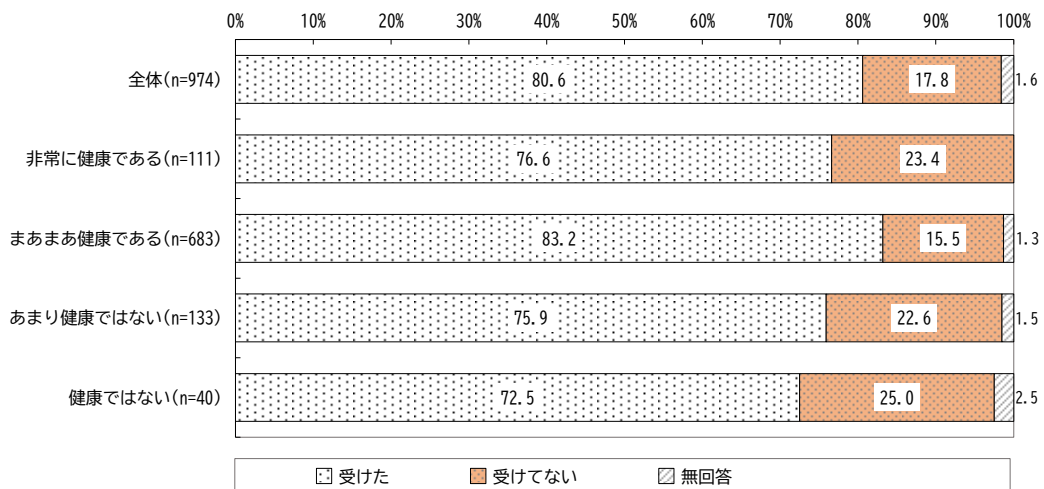
【性年齢別】

「受けてない」は、女性 20～39歳で24.8%と高くなっています。



問 17① 1年以内に健康診断(健康診査)の受診の有無と問 12 現在の健康状態

「1年以内に健康診断(健康診査)の受診の有無」を「現在の健康状態」でみると、「受けてない」は、「健康ではない」で25.0%とやや高くなっています。



問17  
①-②

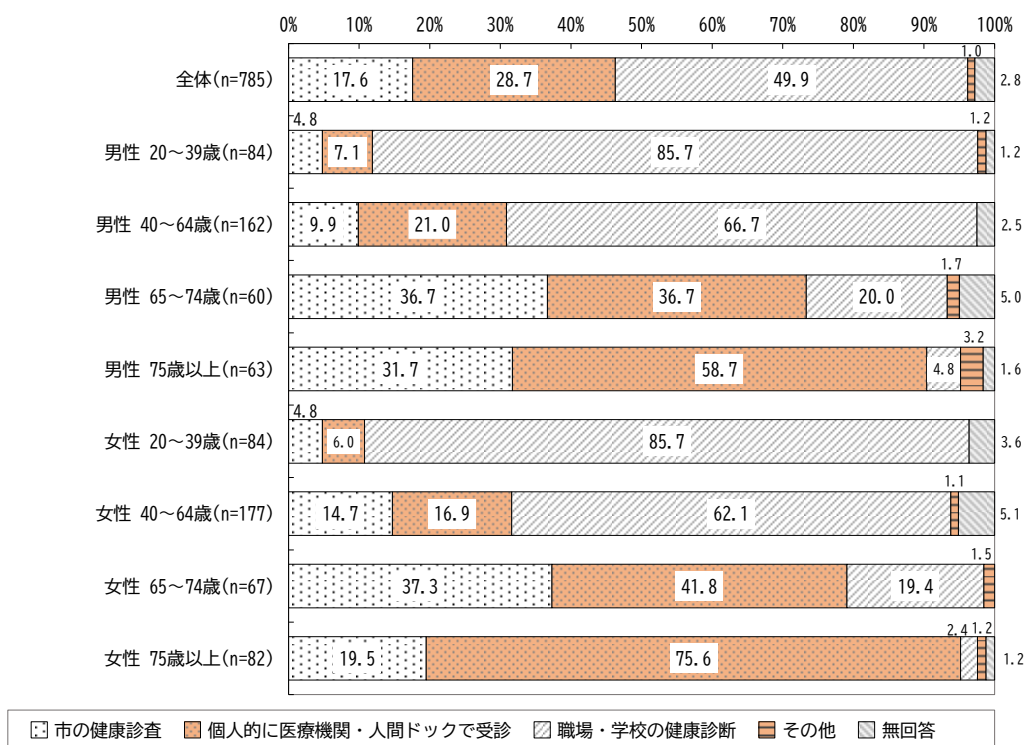
問17①「1 受けた」に○をつけた方のみ  
健康診断(健康診査)はどこで受けましたか。(○は1つ)

【全体】

健康診断(健康診査)を受けた場所については、「職場・学校の健康診断」が49.9%と最も高く、次いで「個人的に医療機関・人間ドックで受診」が28.7%、「市の健康診査」が17.6%となっています。

【性年齢別】

「職場・学校の健康診断」は、男性、女性ともに20～39歳では8割、40～64歳では6割を超え、高くなっています。また、「個人的に医療機関・人間ドックで受診」は、75歳以上男性で58.7%、女性で75.6%と高くなっています。



問 17②

20歳以上の方のみ

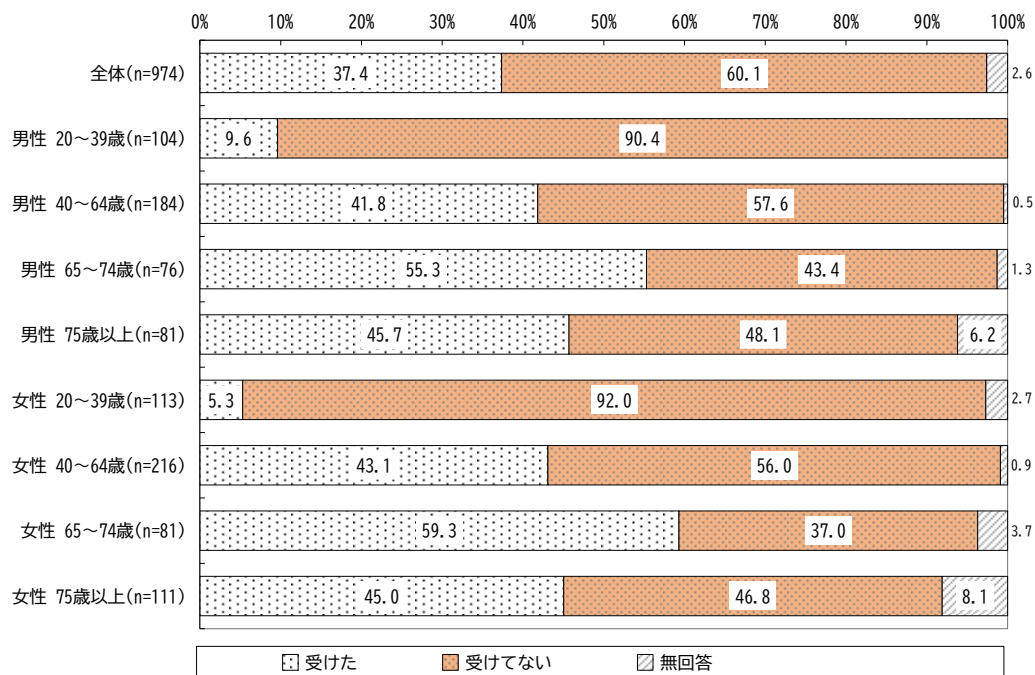
1年以内に肺がん検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

肺がん検診の受診状況については、「受けた」が37.4%、「受けてない」が60.1%となっています。

【性年齢別】

「受けてない」は、男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ90.4%、92.0%となっています。



問17  
②-②

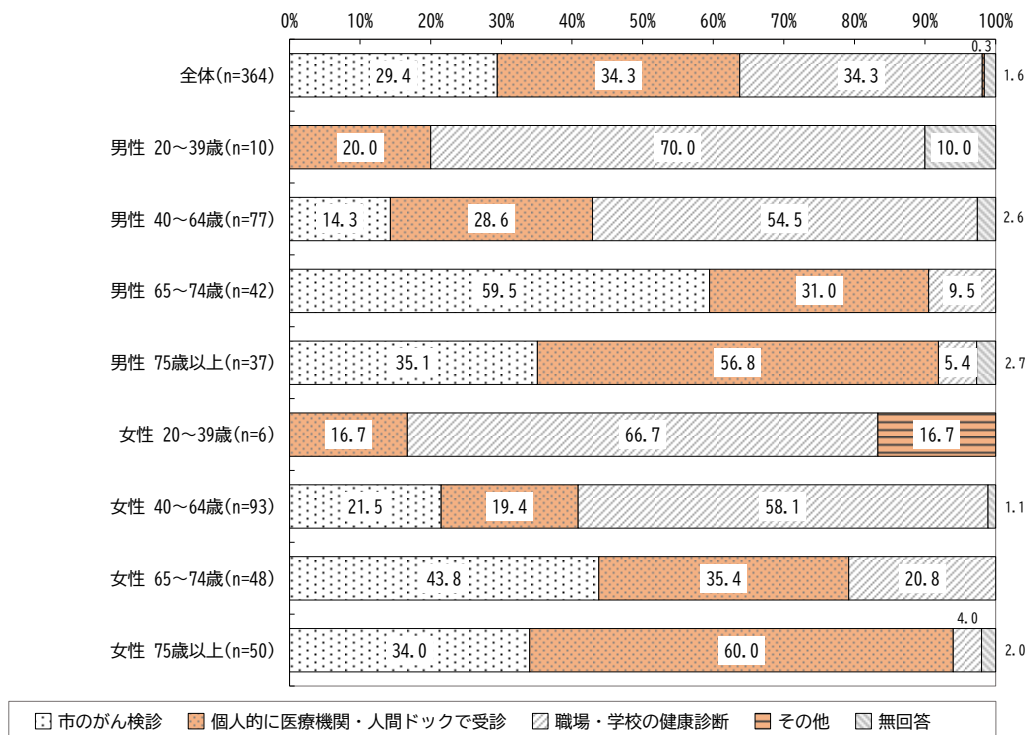
問17②「1 受けた」に○をつけた方のみ  
肺がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

【全体】

肺がん検診を受けた場所については、「個人的に医療機関・人間ドックで受診」、「職場・学校の健康診断」がともに34.3%と最も高く、次いで「市のがん検診」が29.4%となっています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 17③

20歳以上の方のみ

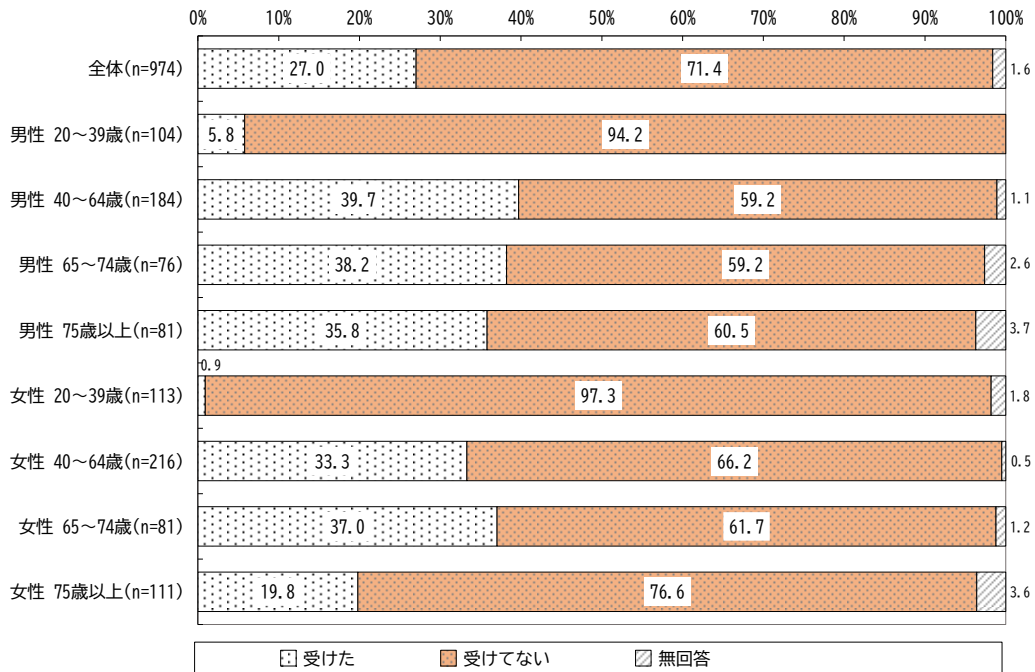
1年以内に胃がん検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

胃がん検診の受診状況については、「受けた」が27.0%、「受けてない」が71.4%となっています。

【性年齢別】

「受けてない」は、男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ94.2%、97.3%となっています。また、「受けた」は、75歳以上女性で19.8%と低くなっています。



問17  
③-②

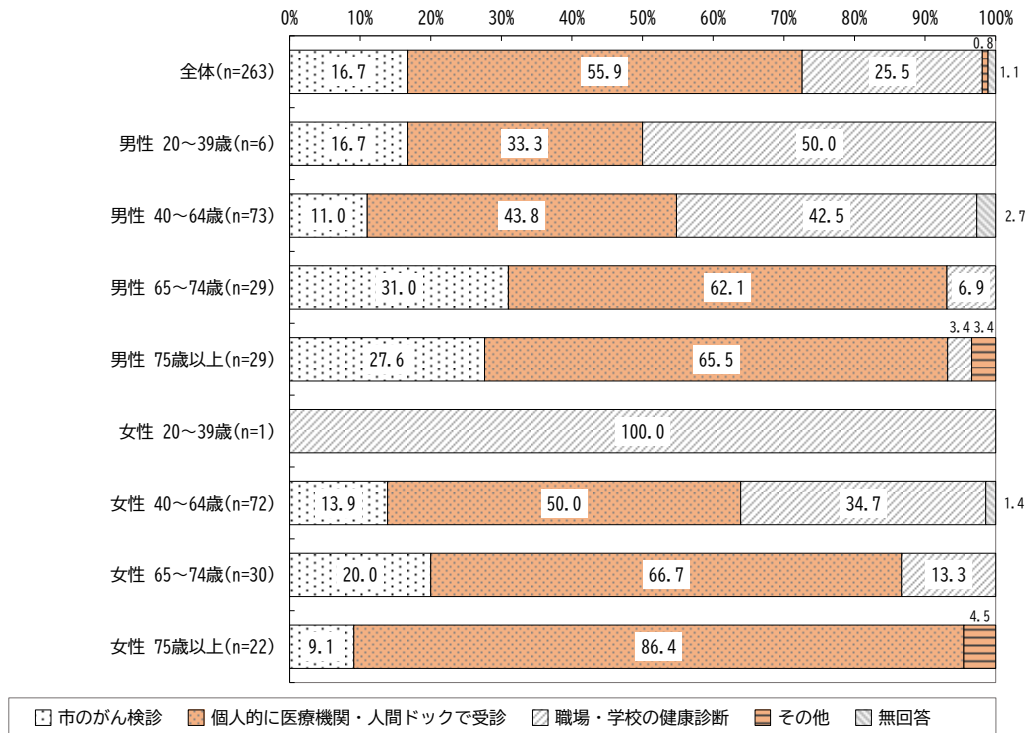
問17③「1 受けた」に○をつけた方のみ  
胃がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

【全体】

胃がん検診を受けた場所については、「個人的に医療機関・人間ドックで受診」が55.9%と最も高く、次いで「職場・学校の健康診断」が25.5%、「市のがん検診」が16.7%となっています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 17④

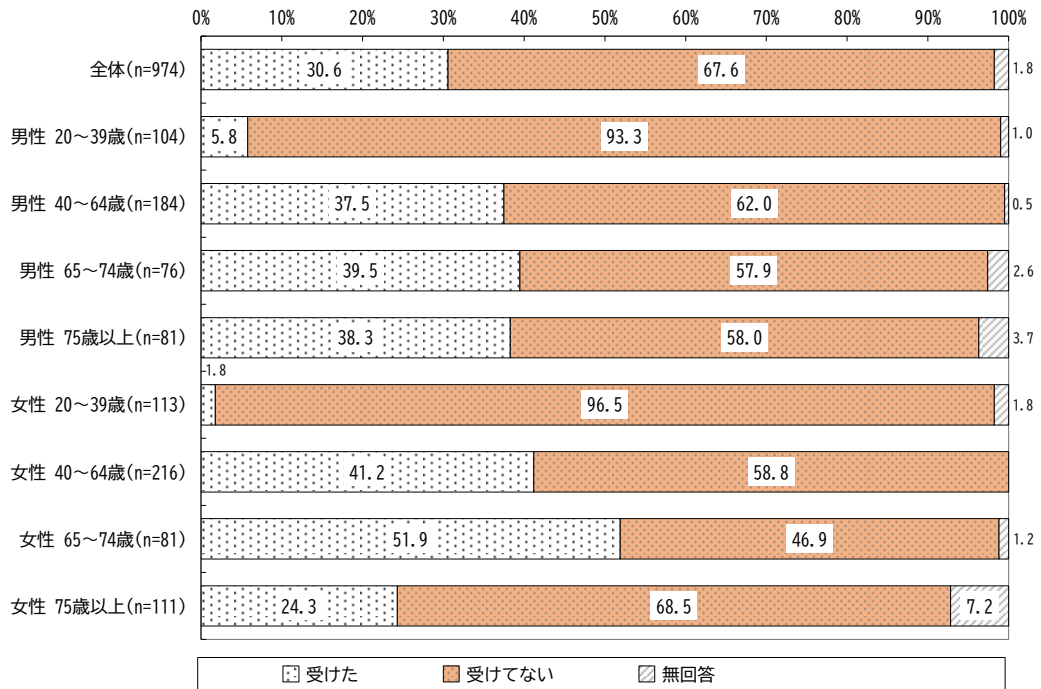
20歳以上の方のみ  
1年以内に大腸がん検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

大腸がん検診の受診状況については、「受けた」が30.6%、「受けてない」が67.6%となっています。

【性年齢別】

「受けてない」は、男性、女性ともに20～39歳で高く、それぞれ93.3%、96.5%となっています。また、75歳以上女性でも68.5%と高くなっています。



問17  
④-②

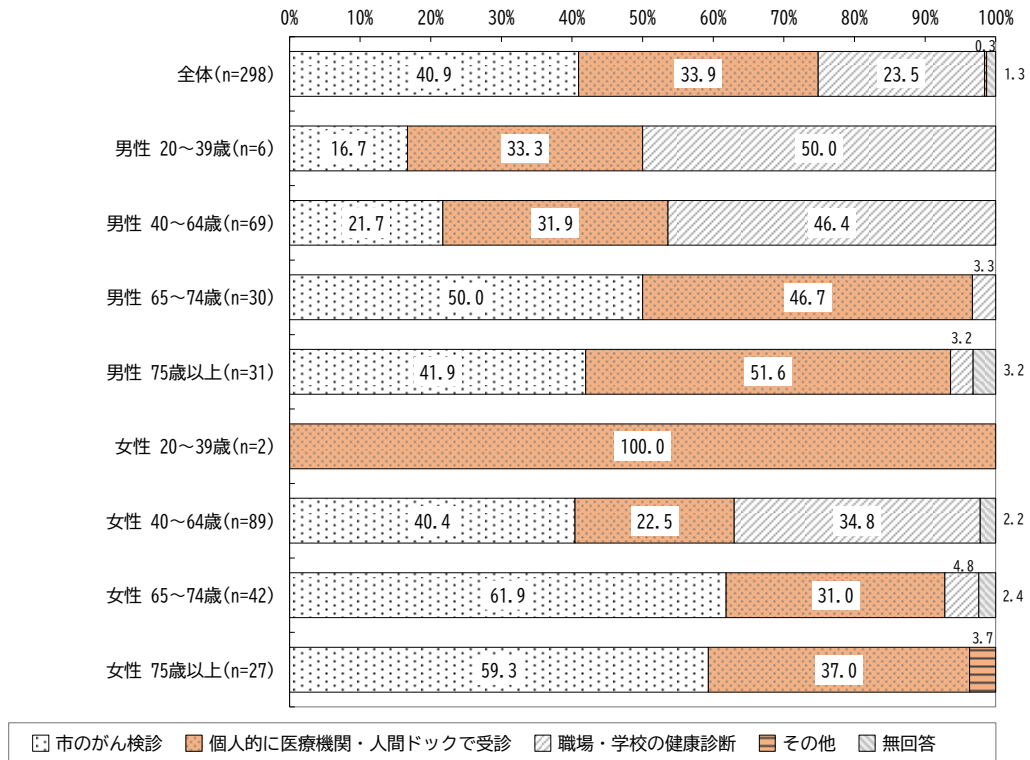
問17④「1 受けた」に○をつけた方のみ  
大腸がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

【全体】

大腸がん検診を受けた場所については、「市のがん検診」が40.9%と最も高く、次いで「個人的に医療機関・人間ドックで受診」が33.9%、「職場・学校の健康診断」が23.5%となっています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 17⑤

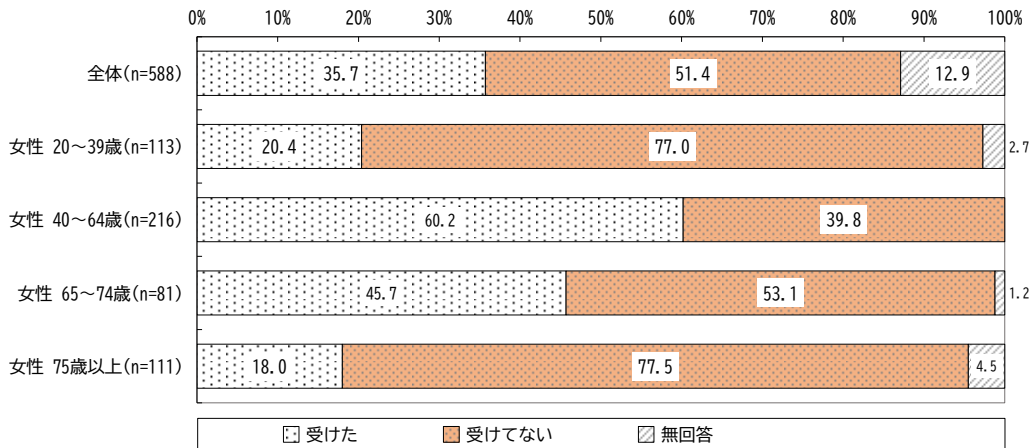
20歳以上の女性の方のみ  
1年以内に乳がん検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

乳がん検診の受診状況については、「受けた」が35.7%、「受けてない」が51.4%となっています。

【性年齢別】

「受けてない」は、20～39歳、75歳以上で高く、それぞれ77.0%、77.5%となっています。



問 17  
⑤-②

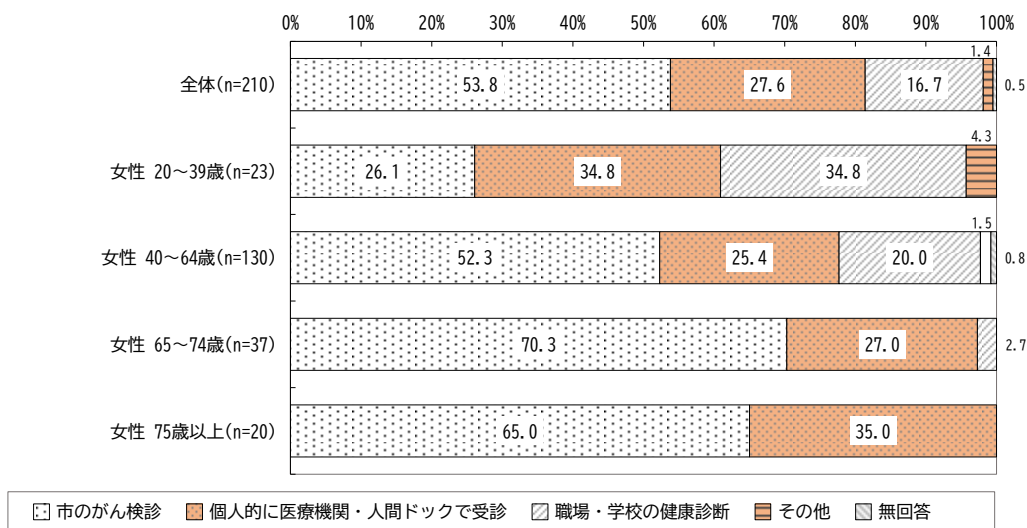
問 17⑤「1 受けた」に〇をつけた方のみ  
乳がん検診はどこで受けましたか。(〇は1つ)

【全体】

乳がん検診を受けた場所については、「市のがん検診」が53.8%と最も高く、次いで「個人的に医療機関・人間ドックで受診」が27.6%、「職場・学校の健康診断」が16.7%となっています。

【性年齢別】

40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 17⑥

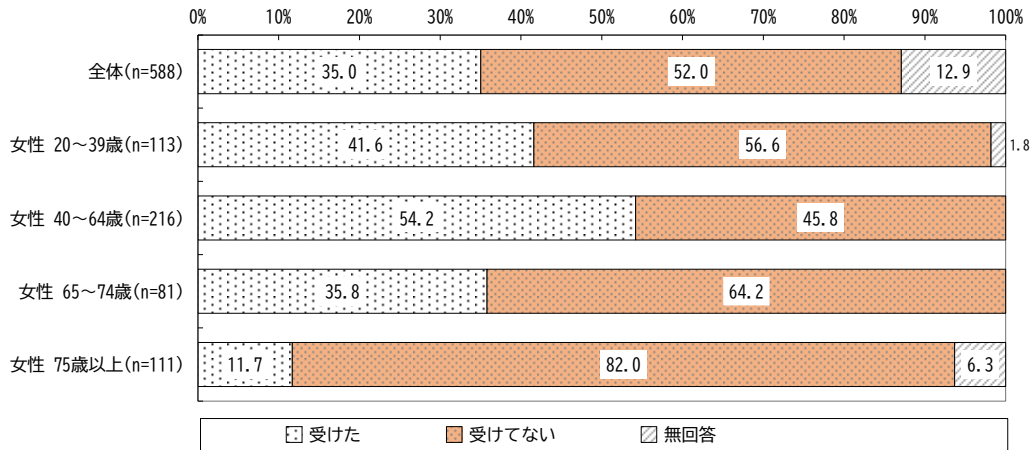
20歳以上の女性の方のみ  
1年以内に子宮頸がん検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

子宮頸がん検診の受診状況については、「受けた」が35.0%、「受けてない」が52.0%となっています。

【性年齢別】

「受けてない」は、75歳以上で82.0%と高くなっています。また、「受けた」は40～64歳で54.2%と高くなっています。



問 17  
⑥-②

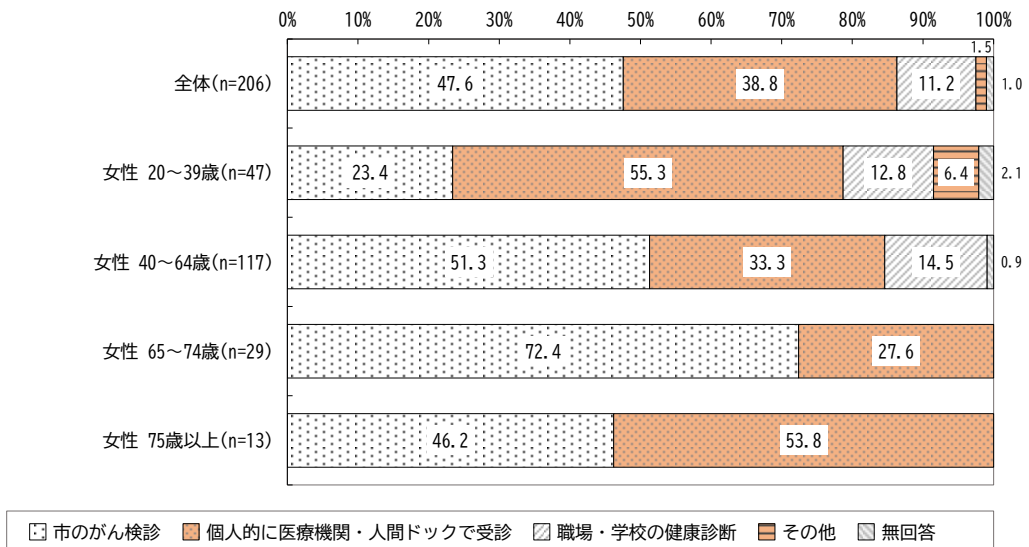
問 17⑥「1 受けた」に〇をつけた方のみ  
子宮頸がん診はどこで受けましたか。(〇は1つ)

【全体】

子宮頸がん検診を受けた場所については、「市のがん検診」が47.6%と最も高く、次いで「個人的に医療機関・人間ドックで受診」が38.8%、「職場・学校の健康診断」が11.2%となっています。

【性年齢別】

40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 17-1	問 17①～⑥で「2 受けてない」に1つでも○をつけた方のみ 健康診断(健康診査)、各種がん検診を受けていない理由は何ですか。 (あてはまるもの全てに○)
--------	---

【全体】

健康診断(健康診査)、各種がん検診を受けてない理由については、「健康に不安がなかったから」が18.7%と最も高く、次いで「面倒だから」が14.1%、「勤務先での健康診断、がん検診はないから」が13.8%、「受診の対象ではなかったから」が13.1%、「費用がかかるから」が11.8%と続いています。

【性年齢別】

「勤務先での健康診断、がん検診はないから」、「受診の対象ではなかったから」は、男性、女性ともに20～39歳で上位となっています。また、「健康に不安がなかったから」、「面倒だから」は、男性、女性ともに40歳以上で上位となっています。

【単位：%】

		健康に不安がなかったから	受け忘れてしまったから	交通手段がないから	受診日に都合が悪かったから	受診案内の通知が来なかったから	面倒だから
全 体	n=846	18.7	5.2	1.7	5.6	7.9	14.1

どんな健康診断、がん検診を受けたらいいかわからないから	病気と診断されるのが嫌だから	治療中・入院中だったから	受診の対象ではなかったから	費用がかかるから	勤務先での健康診断、がん検診はないから	その他	無回答
7.3	5.0	2.5	13.1	11.8	13.8	12.1	19.4

【性年齢別 上位項目】

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全 体	n=846	健康に不安がなかったから 18.7	面倒だから 14.1	勤務先での健康診断、がん検診はないから 13.8	受診の対象ではなかったから 13.1	費用がかかるから 11.8
男 性	20～39 歳	勤務先での健康診断、がん検診はないから 32.4	受診の対象ではなかったから 30.4	健康に不安がなかったから 21.6	費用がかかるから 15.7	受診案内の通知が来なかったから 14.7
	40～64 歳	勤務先での健康診断、がん検診はないから 22.1	面倒だから 20.0	健康に不安がなかったから 17.1	費用がかかるから 15.7	受診の対象ではなかったから 9.3
	65～74 歳	健康に不安がなかったから 14.3	面倒だから/どんな健康診断、がん検診を受けたらいいかわからないから/ 費用がかかるから 8.9			受け忘れてしまったから/ 病気と診断されるのが嫌だから 7.1
	75 歳以上	健康に不安がなかったから 16.9	面倒だから 7.7	受診日に都合が悪かったから 6.2	受診案内の通知が来なかったから/ 治療中・入院中だったから/ 受診の対象ではなかったから 4.6	
女 性	20～39 歳	受診の対象ではなかったから 25.9	勤務先での健康診断、がん検診はないから 25.0	健康に不安がなかったから/ 費用がかかるから 22.3		どんな健康診断、がん検診を受けたらいいかわからないから 14.3
	40～64 歳	健康に不安がなかったから 18.2	面倒だから 17.6	費用がかかるから 12.8	勤務先での健康診断、がん検診はないから 11.8	受け忘れてしまったから 9.1
	65～74 歳	面倒だから 18.3	健康に不安がなかったから 16.9	受診の対象ではなかったから 12.7	受診日に都合が悪かったから 9.9	受け忘れてしまったから/ 受診案内の通知が来なかったから/ 病気と診断されるのが嫌だから 7.0
	75 歳以上	健康に不安がなかったから 17.8	受診案内の通知が来なかったから 10.3	受診の対象ではなかったから 9.3	面倒だから 8.4	治療中・入院中だったから 5.6

**問 18 健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。(あてはまるもの全てに○)**

**【全体】**

健康に関する知識や情報の入手先については、「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」が64.4%と最も高く、次いで「インターネット(情報検索サイト等)」が50.1%、「医療機関、薬局」が29.7%、「家族や友人、知人」が27.4%、「ソーシャルメディア(SNS等)」が23.8%と続いています。

**【性年齢別】**

「インターネット(情報検索サイト等)」、「ソーシャルメディア(SNS等)」は、男性、女性ともに15～19歳、「インターネット(情報検索サイト等)」、「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」は、20～39歳、40～64歳で上位となっています。また、「テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)」、「医療機関、薬局」は、男性、女性ともに65～74歳、75歳以上で上位となっています。

【単位：%】

		テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)	インターネット(情報検索サイト等)	ソーシャルメディア(SNS等)	広報みなみぼうそう、リーフレット	市ホームページ
全 体	n=1,115	64.4	50.1	23.8	9.6	2.2

		健康づくりや介護予防等の教室	医療機関、薬局	家族や友人、知人	その他	無回答
全 体	n=1,115	2.1	29.7	27.4	2.2	3.1

**【性年齢別 上位項目】**

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全 体	n=1,115	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 64.4	インターネット(情報検索サイト等) 50.1	医療機関、薬局 29.7	家族や友人、知人 27.4	ソーシャルメディア(SNS等) 23.8
男 性	15～19歳	n=68 インターネット(情報検索サイト等) 75.0	ソーシャルメディア(SNS等) 47.1	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 42.6	家族や友人、知人 38.2	医療機関、薬局 8.8
	20～39歳	n=104 インターネット(情報検索サイト等) 73.1	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 51.9	ソーシャルメディア(SNS等) 39.4	医療機関、薬局 19.2	家族や友人、知人 16.3
	40～64歳	n=184 インターネット(情報検索サイト等) 63.6	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 61.4	医療機関、薬局 33.2	家族や友人、知人 22.3	ソーシャルメディア(SNS等) 15.2
	65～74歳	n=76 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 63.2	医療機関、薬局 36.8	インターネット(情報検索サイト等) 32.9	家族や友人、知人 18.4	広報みなみぼうそう、リーフレット 15.8
	75歳以上	n=81 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 67.9	医療機関、薬局 46.9	広報みなみぼうそう、リーフレット/ 家族や友人、知人 19.8	インターネット(情報検索サイト等) 11.1	
女 性	15～19歳	n=67 インターネット(情報検索サイト等) 70.1	ソーシャルメディア(SNS等) 61.2	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 50.7	家族や友人、知人 35.8	医療機関、薬局 10.4
	20～39歳	n=113 インターネット(情報検索サイト等) 69.9	テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 59.3	ソーシャルメディア(SNS等) 54.9	家族や友人、知人 28.3	医療機関、薬局 27.4
	40～64歳	n=216 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 73.1	インターネット(情報検索サイト等) 58.8	家族や友人、知人 29.6	医療機関、薬局 26.4	ソーシャルメディア(SNS等) 21.3
	65～74歳	n=81 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 84.0	医療機関、薬局 34.6	家族や友人、知人 29.6	インターネット(情報検索サイト等) 22.2	広報みなみぼうそう、リーフレット 18.5
	75歳以上	n=111 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む) 74.8	医療機関、薬局 45.0	家族や友人、知人 38.7	広報みなみぼうそう、リーフレット 12.6	インターネット(情報検索サイト等) 6.3

### 3 食生活・食育について

#### 問 19 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(〇は1つ)

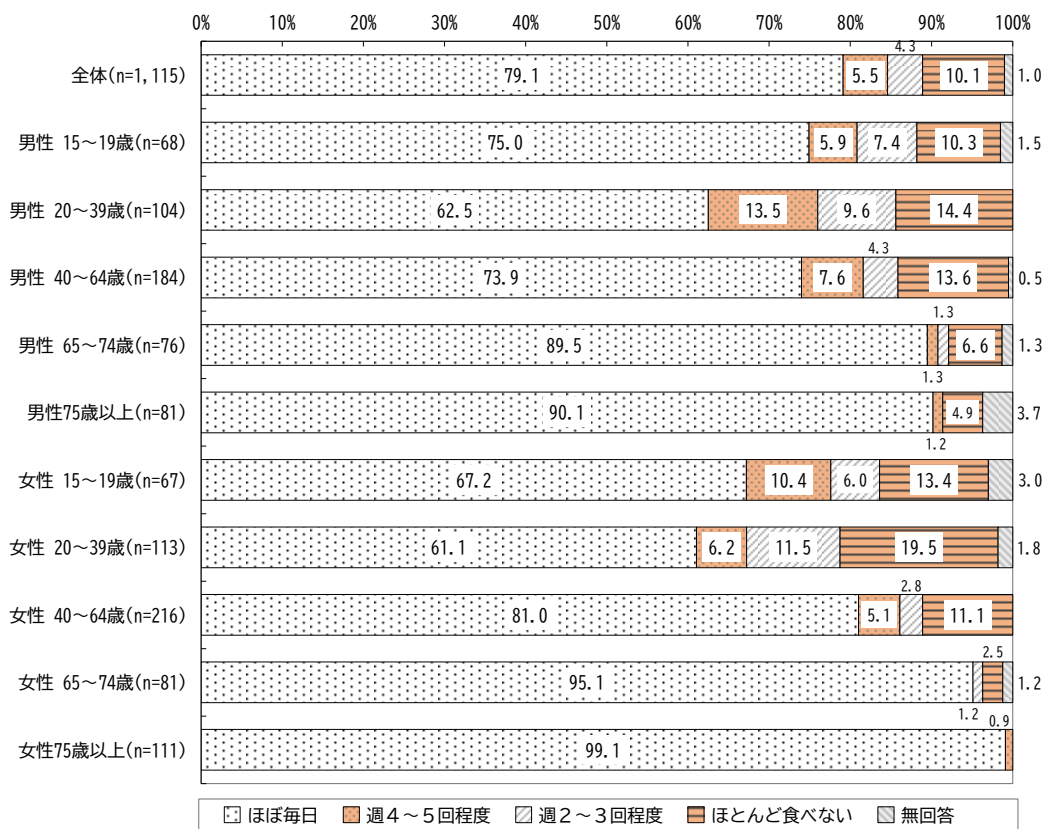
##### 【全体】

朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が79.1%と最も高く、次いで「週4～5回程度」が5.5%、「週2～3回程度」が4.3%となっています。

なお、「ほとんど食べない」は10.1%となっています。

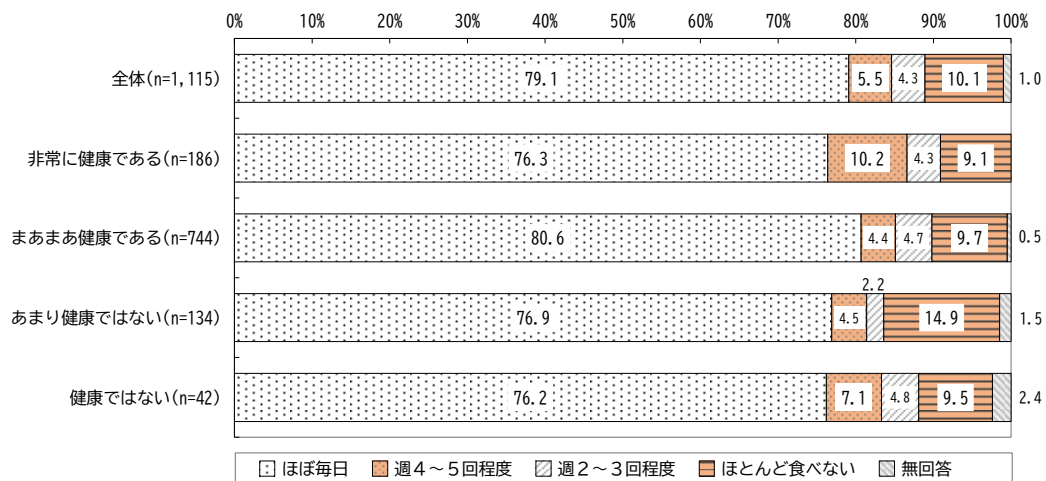
##### 【性年齢別】

「ほぼ毎日」は、男性、女性ともに20～39歳で低く、それぞれ62.5%、61.1%となっています。一方、「ほとんど食べない」は、男性、女性ともに15～19歳、20～39歳、40～64歳で高く、1割を超えています。



## 問19 朝食を食べる頻度と問12 現在の健康状態

「朝食を食べる頻度」を「現在の健康状態」でみると、「ほぼ毎日」と「週4～5回程度」を合わせると、「非常に健康である」で86.5%とやや高くなっています。一方、朝食を「ほとんど食べない」は、「あまり健康ではない」で14.9%と高くなっています。



問 20 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。(〇は1つ)

【全体】

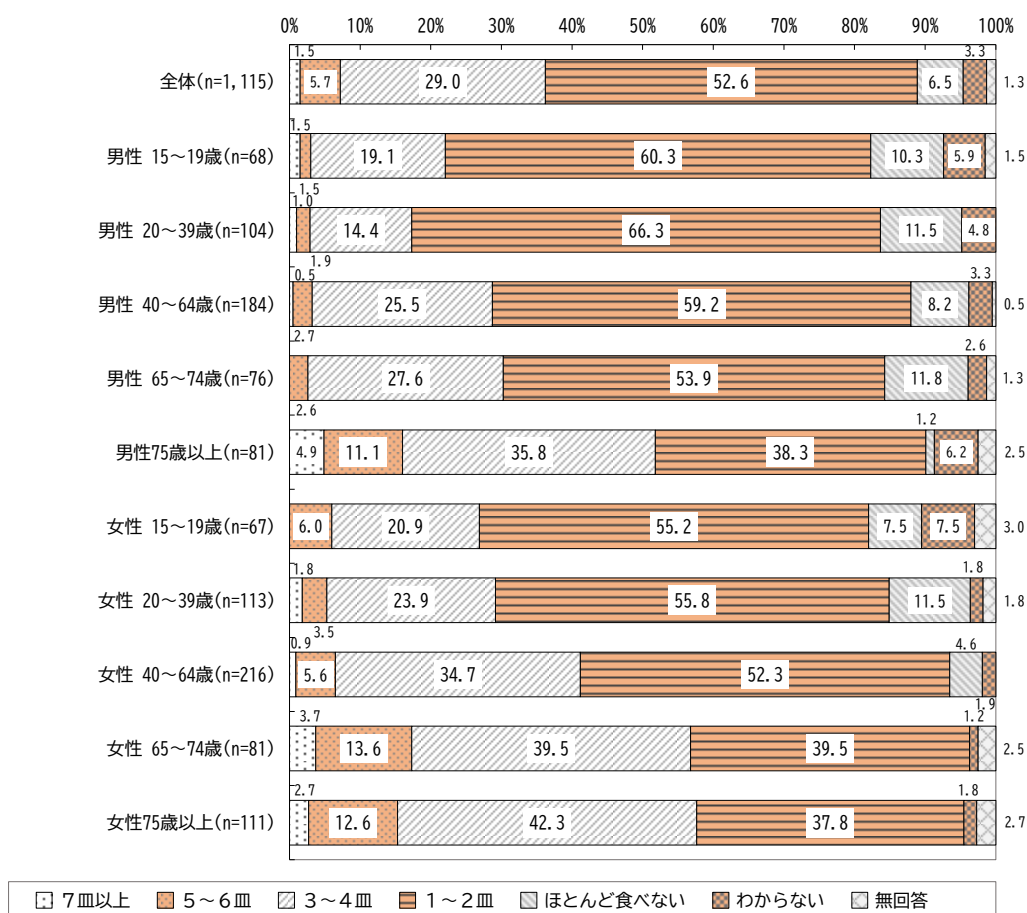
1日に食べる野菜料理の皿数については、「1～2皿」が52.6%と最も高く、次いで「3～4皿」が29.0%と続いています。

なお、「ほとんど食べない」は6.5%となっています。

【性年齢別】

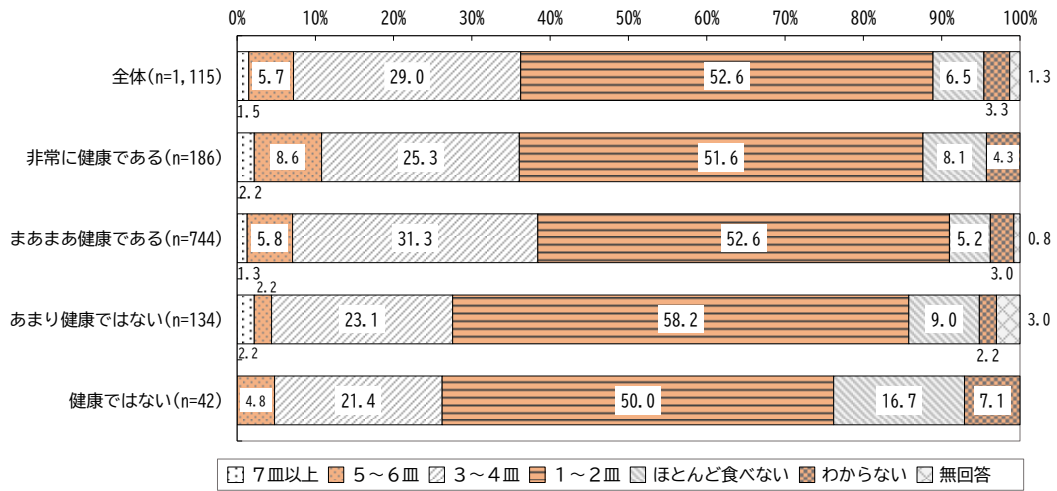
「3～4皿」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向となっており、75歳以上男性で35.8%、女性で42.3%となっています。また、「1～2皿」は、男性、女性ともに年齢が下がるにつれて高くなる傾向となっており、15～19歳男性で60.3%、女性で55.2%、20～39歳男性で66.3%、女性で55.8%となっています。

なお、「ほとんど食べない」は、男性15～19歳、20～39歳、65～74歳、女性20～39歳で1割を超えています。



## 問20 1日に食べる野菜料理の皿数と問12 現在の健康状態

「1日に食べる野菜料理の皿数」を「現在の健康状態」でみると、「ほとんど食べない」は、健康ではないほど高い傾向となっており、「健康ではない」で16.7%となっています。



問 21 果物はどれくらいの頻度で食べますか。(〇は1つ)

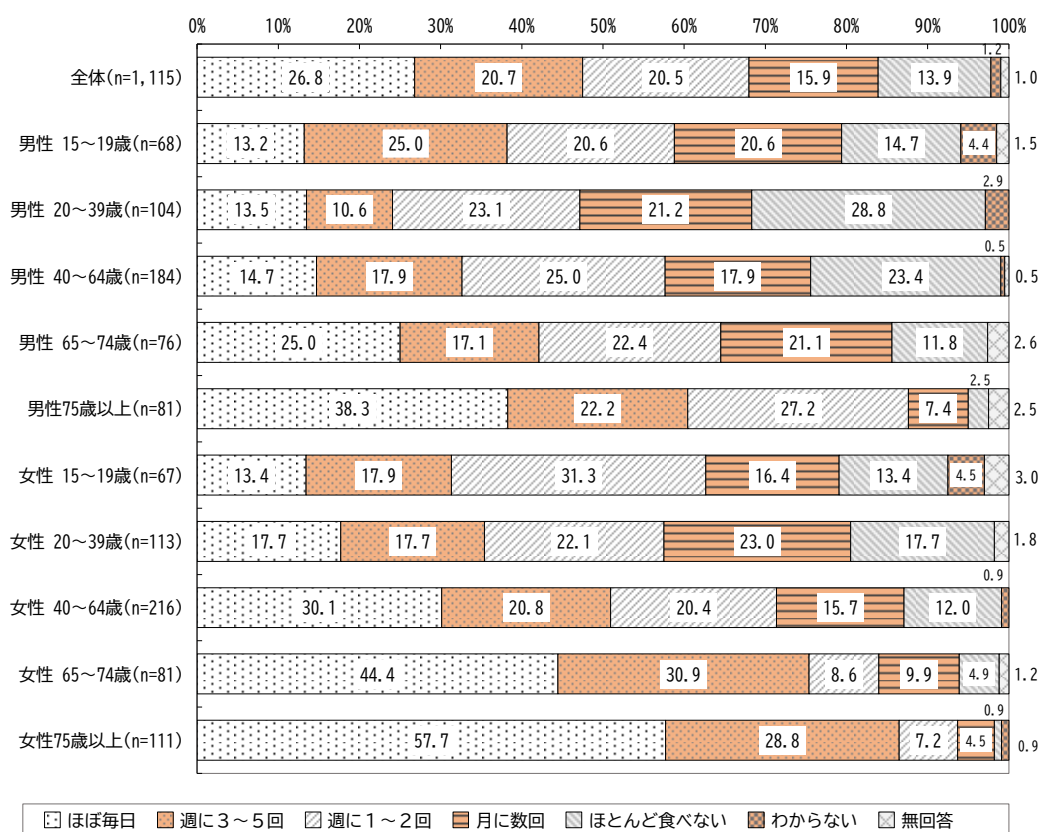
【全体】

果物を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が26.8%と最も高く、次いで「週に3～5回」が20.7%、「週に1～2回」が20.5%、「月に数回」が15.9%となっています。

なお、「ほとんど食べない」は13.9%となっています。

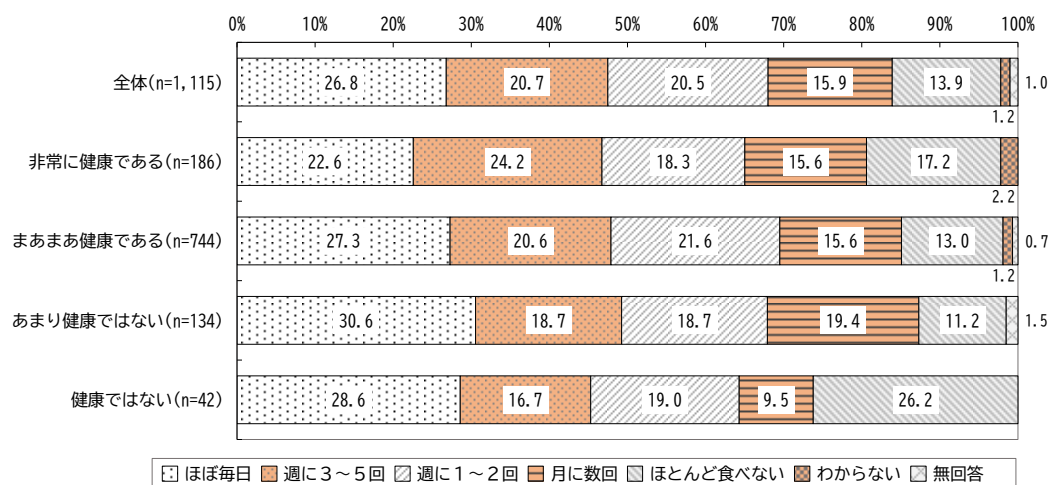
【性年齢別】

「ほぼ毎日」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなっており、75歳以上男性で38.3%、女性で57.7%となっています。一方、「ほとんど食べない」は、男性20～39歳、40～64歳で高く、それぞれ28.8%、23.4%となっています。



## 問21 果物を食べる頻度と問12 現在の健康状態

「果物を食べる頻度」を「現在の健康状態」でみると、「ほとんど食べない」は、「健康ではない」で26.2%と高くなっています。



**問 22** うす味や減塩に取り組んでいますか。(〇は1つ)

**【全体】**

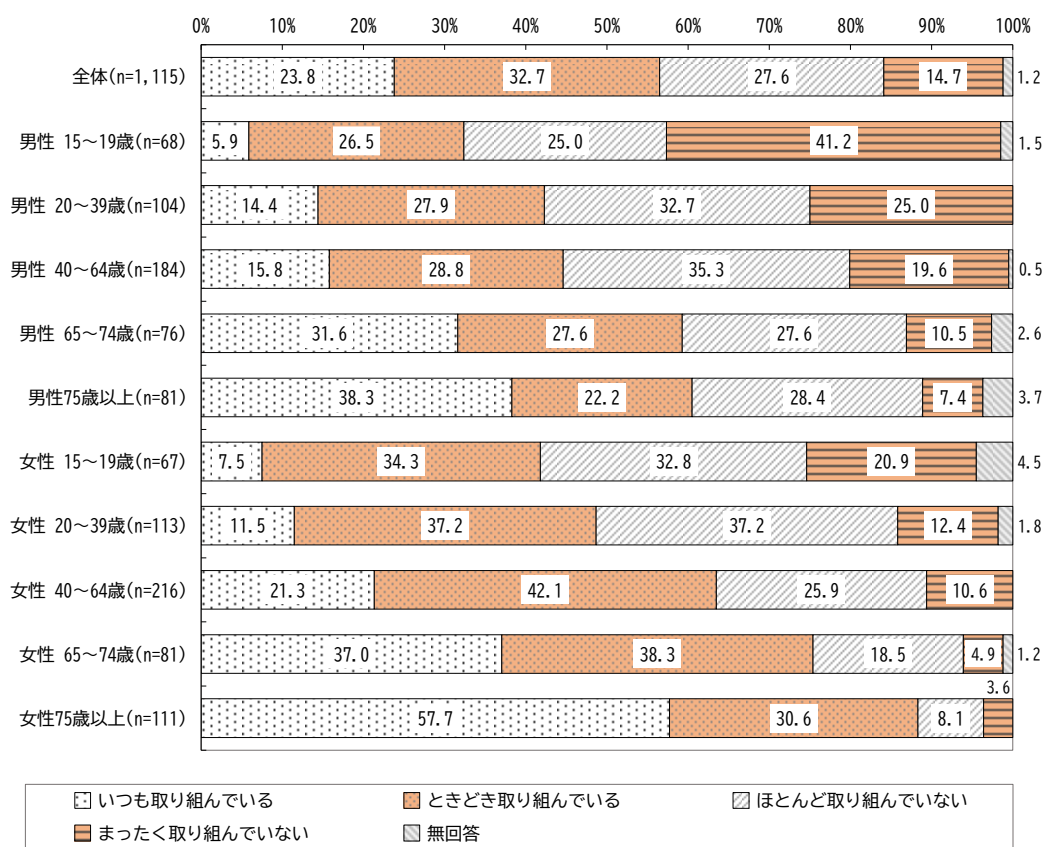
うす味や減塩への取組状況については、「ときどき取り組んでいる」が32.7%と最も高く、次いで「ほとんど取り組んでいない」が27.6%、「いつも取り組んでいる」が23.8%となっています。

なお、「まったく取り組んでいない」は14.7%となっています。

**【性年齢別】**

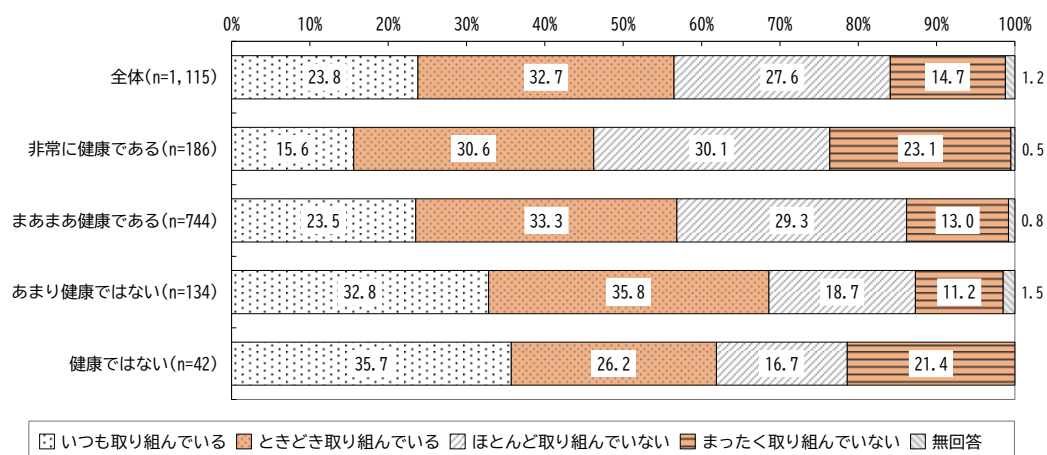
「いつも取り組んでいる」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなっており、75歳以上男性で38.3%、女性で57.7%となっています。

一方、「まったく取り組んでいない」は、男性、女性ともに15～19歳、男性20～39歳で高く、それぞれ41.2%、20.9%、25.0%となっています。



## 問22 うす味や減塩への取組状況と問12 現在の健康状態

「うす味や減塩への取組状況」を「現在の健康状態」でみると、「いつも取り組んでいる」は、健康ではないほど高くなっており、「あまり健康ではない」、「健康ではない」でそれぞれ32.8%、35.7%と3割を超えています。



**問 23** 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

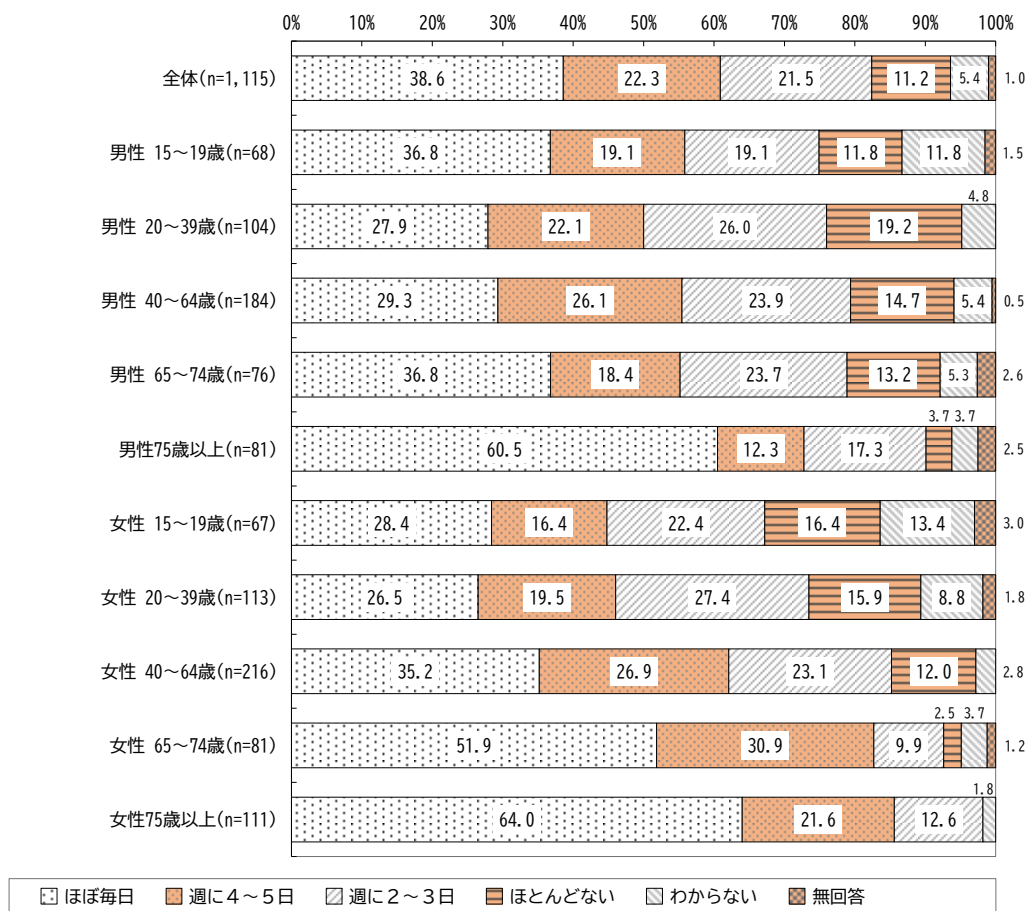
**【全体】**

1日2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえた食事については、「ほぼ毎日」が38.6%と最も高く、次いで「週に4～5日」が22.3%、「週に2～3日」が21.5%となっています。

なお、「ほとんどない」は11.2%となっています。

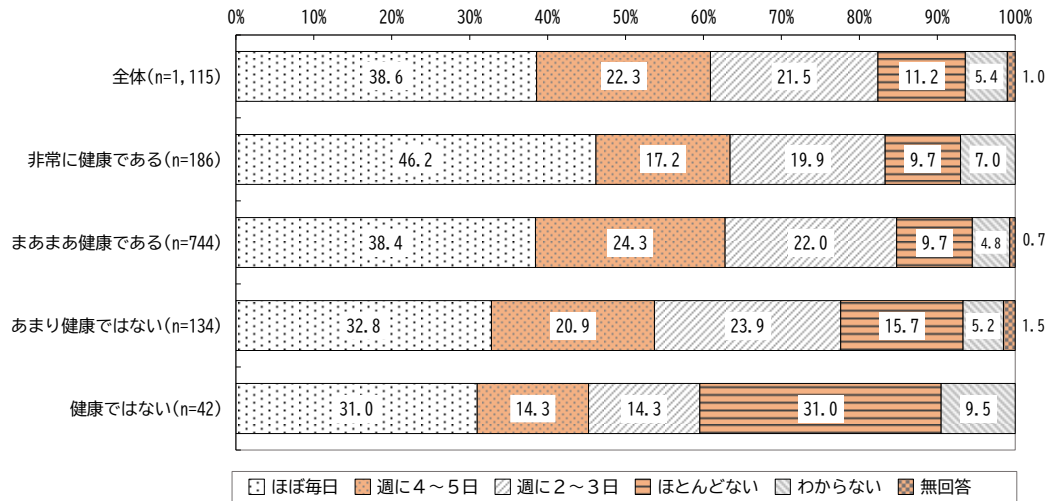
**【性年齢別】**

「ほぼ毎日」は、男性75歳以上、女性65～74歳、75歳以上でそれぞれ60.5%、51.9%、64.0%と高くなっています。一方、「ほとんどない」は、男性、女性ともに15～19歳、20～39歳、40～64歳、男性65～74歳で1割を超えています。



### 問23 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度と問12 現在の健康状態

「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する頻度」を「現在の健康状態」でみると、「ほぼ毎日」は、健康であるほど高くなっており、「非常に健康である」で46.2%となっています。一方、「ほとんどない」は、健康ではないほど高くなっており、「健康ではない」で31.0%となっています。



**問 24** 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。(〇は1つ)

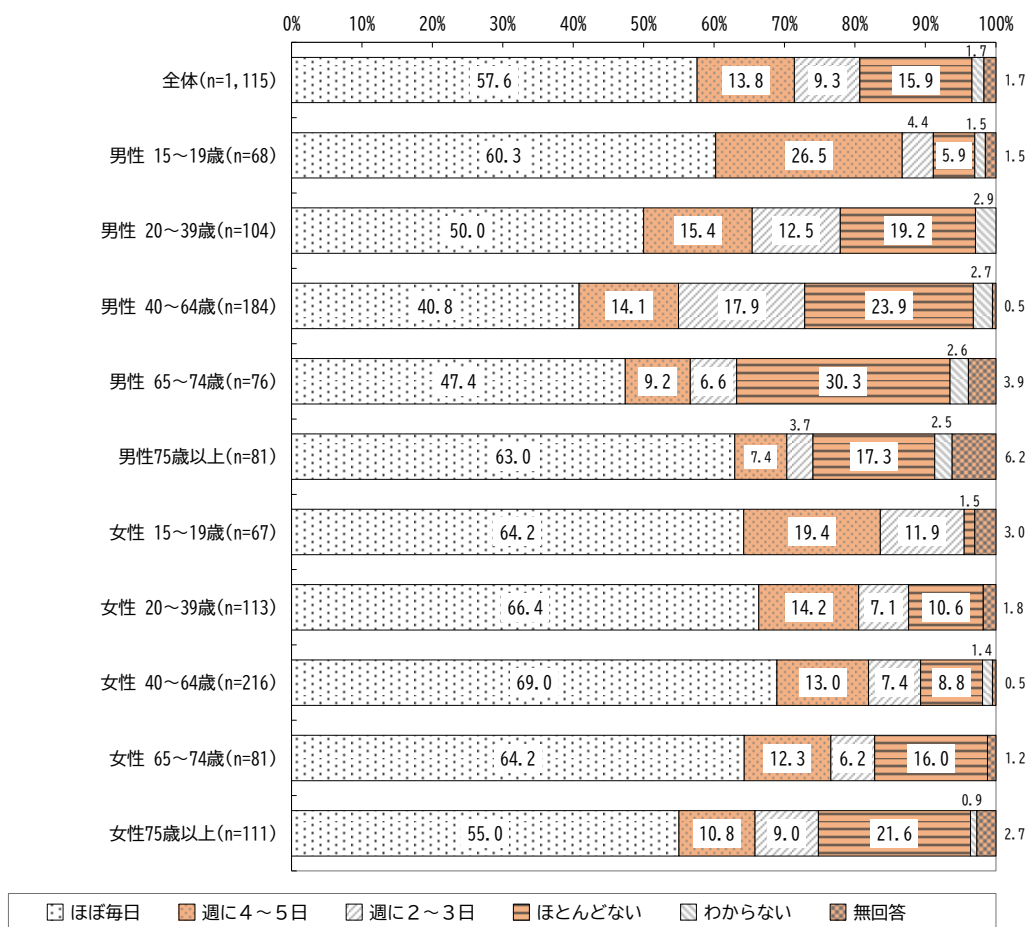
**【全体】**

1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度については、「ほぼ毎日」が57.6%と最も高く、次いで「週に4～5日」が13.8%、「週に2～3日」が9.3%となっています。

なお、「ほとんどない」は15.9%となっています。

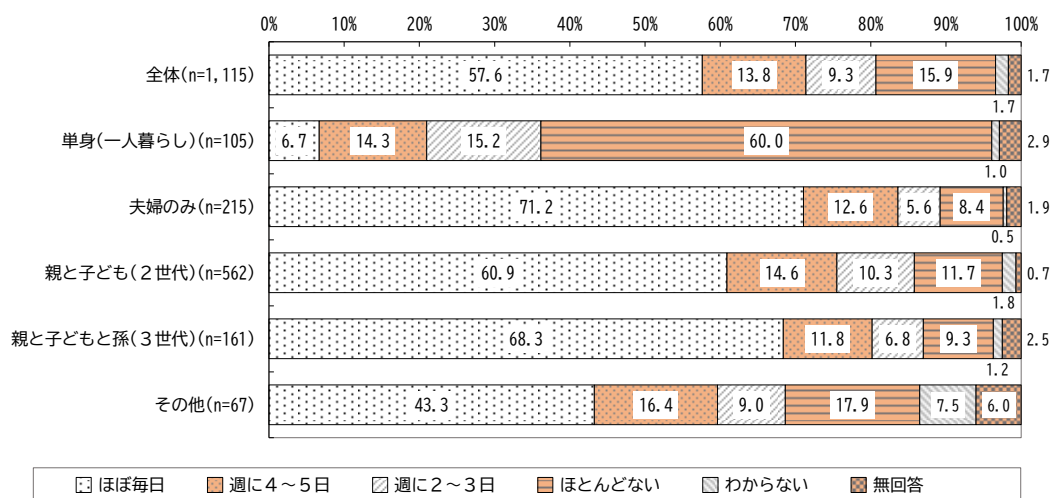
**【性年齢別】**

「ほぼ毎日」は、男性20～39歳、40～64歳、65～74歳で5割以下と低くなっています。一方、「ほとんどない」は、男性40～64歳、65～74歳、女性75歳以上で2割を超え高くなっています。



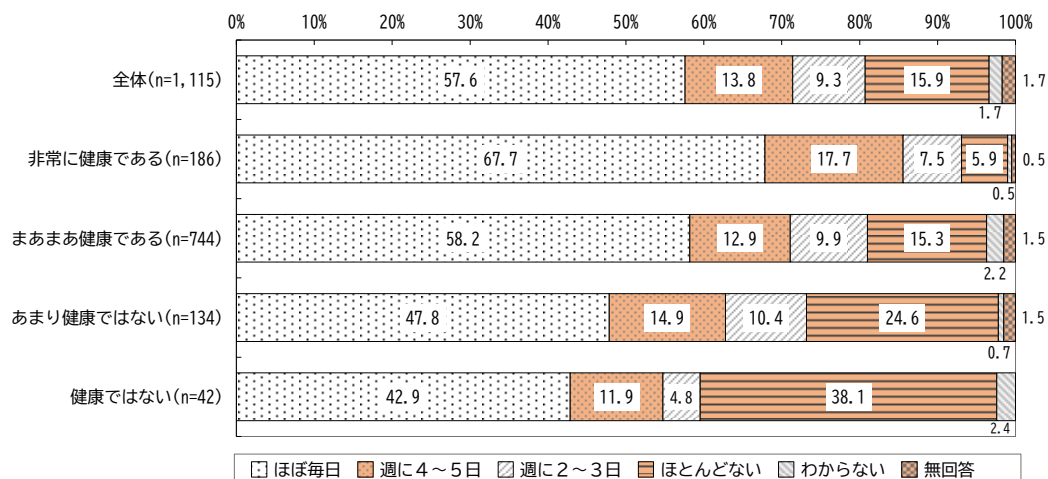
### 【世帯構成別】

「ほぼ毎日」は、「単身(一人暮らし)」で6.7%と特に低く、「ほとんどない」は60.0%と特に高くなっています。



### 問24 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度と問12 現在の健康状態

「1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会の頻度」を「現在の健康状態」でみると、「ほぼ毎日」は、健康であるほど高くなっており、「まあまあ健康である」、「非常に健康である」でそれぞれ58.2%、67.7%となっています。一方、「ほとんどない」は、健康ではないほど高くなっており、「あまり健康ではない」、「健康ではない」でそれぞれ24.6%、38.1%となっています。



問 25

ふだんから、南房総市や周辺で生産された農産物や水産物(野菜・果物・魚など)をどのくらい利用していますか。(〇は1つ)

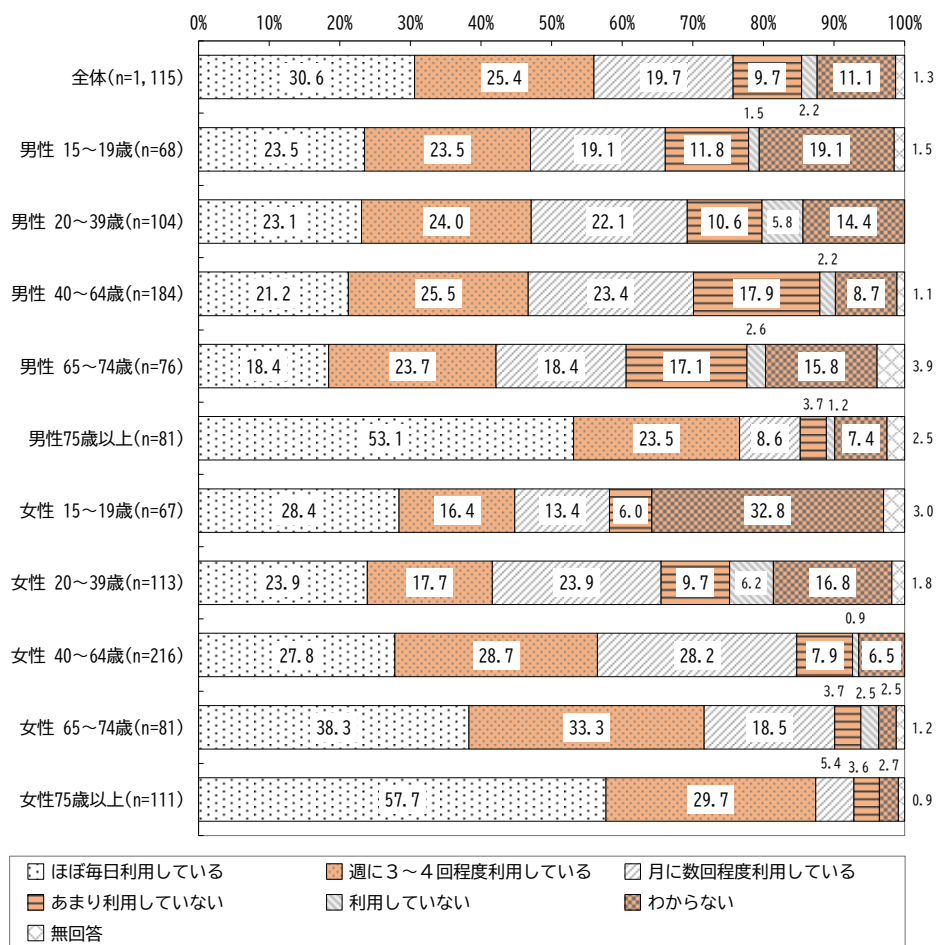
【全体】

南房総市や周辺で生産された農産物や水産物(野菜・果物・魚など)の利用度については、「ほぼ毎日利用している」が30.6%と最も高く、次いで「週に3～4回程度利用している」が25.4%、「月に数回程度利用している」が19.7%、「あまり利用していない」が9.7%となっています。

なお、「利用していない」は2.2%となっています。

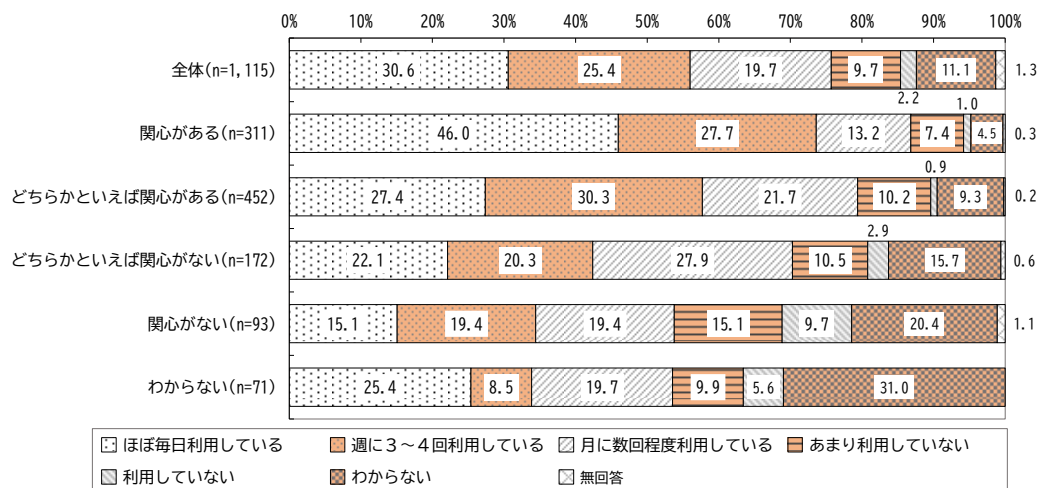
【性年齢別】

「ほぼ毎日利用している」は、男性、女性ともに75歳以上で高く、それぞれ53.1%、57.7%となっています。また、「あまり利用していない」は、男性40～64歳、65～74歳で高く、それぞれ17.9%、17.1%となっています



## 問25 南房総市や周辺で生産された農産物や水産物の利用度と問27 食育についての関心度

「南房総市や周辺で生産された農産物や水産物の利用度」を「食育についての関心度」でみると、「ほぼ毎日利用している」と「週に3～4回利用している」を合わせると、関心があるほど高くなっており、「関心がある」が73.7%、「どちらかといえば関心がある」が57.7%となっています。一方、「あまり利用していない」と「利用していない」を合わせると、関心がないほど高くなっており、「関心がない」で24.8%となっています。



問 25-1	問 25 で「4 あまり利用していない」、「5 利用していない」に○をつけた方のみ 南房総市や周辺での農産物や水産物をあまり利用していない、利用していない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)
--------	---

【全体】

南房総市や周辺での農産物や水産物をあまり利用していない、利用していない理由については、「スーパーなどで手に入りにくいから」が45.1%と最も高く、次いで「販売している場所が少ない・遠いから」が26.3%、「価格が高いから」が18.0%と続いています。

なお、「特に理由はない」は31.6%となっています。

【性年齢別】

各年代ともn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		価格が高いから	販売している場所がわからないから	販売している場所が少ない・遠いから	スーパーなどで手に入りにくいから	
全 体	n=133	18.0	11.3	26.3	45.1	
男 性	15～19 歳	n=9	22.2	0.0	22.2	22.2
	20～39 歳	n=17	23.5	5.9	11.8	17.6
	40～64 歳	n=37	13.5	16.2	37.8	51.4
	65～74 歳	n=15	6.7	13.3	13.3	46.7
	75 歳以上	n=4	0.0	0.0	25.0	75.0
女 性	15～19 歳	n=4	25.0	0.0	0.0	50.0
	20～39 歳	n=18	33.3	16.7	22.2	33.3
	40～64 歳	n=19	26.3	15.8	42.1	68.4
	65～74 歳	n=5	0.0	0.0	20.0	60.0
	75 歳以上	n=4	0.0	0.0	25.0	50.0

		旬の時期が限られていて、いつも買えないから	調理方法がわからないから	特に理由はない	その他	無回答	
全 体	n=133	6.8	2.3	31.6	9.0	0.0	
男 性	15～19 歳	n=9	0.0	0.0	44.4	11.1	0.0
	20～39 歳	n=17	5.9	0.0	58.8	5.9	0.0
	40～64 歳	n=37	0.0	2.7	24.3	10.8	0.0
	65～74 歳	n=15	0.0	0.0	46.7	6.7	0.0
	75 歳以上	n=4	0.0	0.0	25.0	25.0	0.0
女 性	15～19 歳	n=4	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0
	20～39 歳	n=18	5.6	5.6	33.3	5.6	0.0
	40～64 歳	n=19	26.3	5.3	5.3	0.0	0.0
	65～74 歳	n=5	20.0	0.0	20.0	40.0	0.0
	75 歳以上	n=4	25.0	0.0	25.0	25.0	0.0

**問 26 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)**

**【全体】**

食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることについては、「残さないように食べている」が61.7%と最も高く、次いで「買い過ぎないようにしている」が39.9%、「作り過ぎないようにしている」が27.9%、「保存方法を適切にしている」が26.0%となっています。

なお、「特に気をつけていることはない」は4.5%となっています。

**【性年齢別】**

「買い過ぎないようにしている」、「作り過ぎないようにしている」、「保存方法を適切にしている」は、すべての年代で男性より女性が高くなっています。一方、「残さないように食べている」は、65～74歳を除くすべての年代で女性より男性が高くなっています。

【単位：%】

		買い過ぎないようにしている	作り過ぎないようにしている	残さないように食べている	保存方法を適切にしている	その他	特に気をつけていることはない	無回答	
全 体	n=1,115	39.9	27.9	61.7	26.0	1.5	4.5	1.3	
男 性	15～19 歳	n=68	16.2	5.9	86.8	5.9	1.5	5.9	1.5
	20～39 歳	n=104	36.5	15.4	74.0	20.2	1.9	3.8	0.0
	40～64 歳	n=184	37.5	21.7	69.6	18.5	1.1	3.8	0.5
	65～74 歳	n=76	34.2	23.7	53.9	18.4	2.6	7.9	2.6
	75 歳以上	n=81	27.2	29.6	55.6	29.6	0.0	3.7	6.2
女 性	15～19 歳	n=67	20.9	10.4	67.2	9.0	1.5	11.9	3.0
	20～39 歳	n=113	46.9	23.9	65.5	22.1	0.9	4.4	1.8
	40～64 歳	n=216	58.3	39.8	54.6	34.3	1.9	0.0	0.0
	65～74 歳	n=81	44.4	39.5	59.3	48.1	2.5	3.7	1.2
	75 歳以上	n=111	39.6	45.9	41.4	40.5	1.8	9.0	0.0

**問26 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることと問27 食育についての関心度**

「食品の食べ残しや廃棄について気をつけていること」を「食育についての関心度」でみると、「買い過ぎないようにしている」は、食育について「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」でそれぞれ30.8%、22.6%、「保存方法を適切にしている」は、「関心がない」で8.6%と低くなっています。一方、「特に気をつけていることはない」では、「関心がない」で17.2%と高くなっています。

【単位：%】

		買い過ぎないようにしている	作り過ぎないようにしている	残さないように食べている	保存方法を適切にしている	その他	特に気をつけていることはない	無回答
全体	n=1,115	39.9	27.9	61.7	26.0	1.5	4.5	1.3
関心がある	n=311	54.3	37.3	60.1	42.4	1.6	1.0	0.0
どちらかといえば関心がある	n=452	40.0	28.5	66.2	22.6	0.9	2.0	0.4
どちらかといえば関心がない	n=172	30.8	23.8	64.5	20.9	0.0	7.6	0.6
関心がない	n=93	22.6	15.1	60.2	8.6	2.2	17.2	0.0
わからない	n=71	28.2	14.1	46.5	12.7	8.5	12.7	1.4

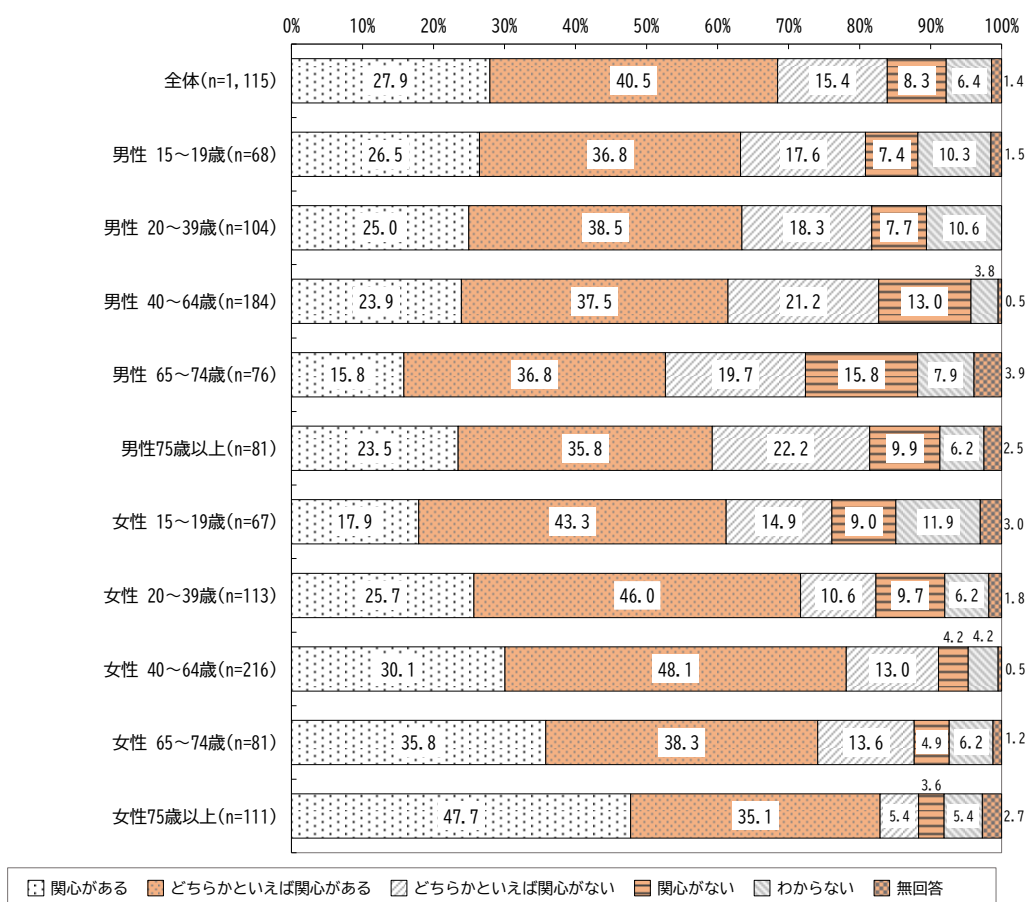
**問 27 食育に関心がありますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

食育への関心度については、「どちらかといえば関心がある」が40.5%と最も高く、次いで「関心がある」が27.9%、「どちらかといえば関心がない」が15.4%、「関心がない」が8.3%となっています。

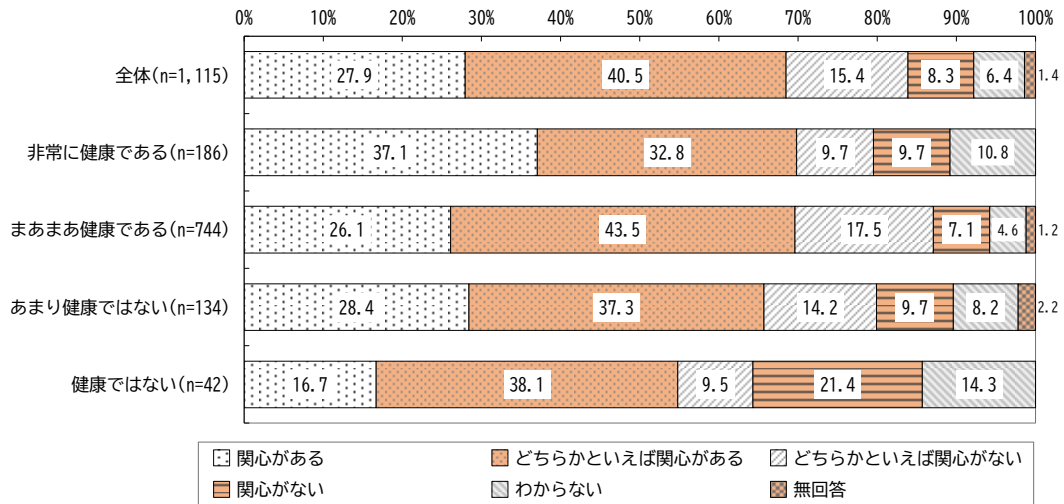
**【性年齢別】**

「関心がある」は、女性は年齢が上がるにつれて高くなっており、75歳以上で47.7%となっています。また、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると、女性では15～19歳を除くすべての年代で7割を超え高くなっています。一方、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせると、男性40～64歳、65～74歳、75歳以上で3割を超え高くなっています。



## 問27 食育についての関心度 と 問12 現在の健康状態

「食育についての関心度」を「現在の健康状態」でみると、「関心がある」は、健康であるほど高くなる傾向となっており、「非常に健康である」で37.1%となっています。一方、「関心がない」は、健康ではないほど高くなる傾向となっており、「健康ではない」で21.4%となっています。



**問 28** 学校給食について、よいと思うことは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

**【全体】**

学校給食について、よいと思うことについては、「栄養バランス」が84.1%と最も高く、次いで「家庭では出さない食材を食べさせることができる」が44.5%、「地域の食材を取り入れることができる」が41.1%、「食育につながる」が39.7%と続いています。

**【性年齢別】**

「栄養バランス」は、男性、女性のすべての年代で第1位となっています。また、「家庭では出さない食材を食べさせることができる」は、男性20～39歳、40～64歳、女性のすべての年代で上位となっています。

【単位：%】

		栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	温かいものが食べられる	食育につながる
全 体	n = 1,115	84.1	44.5	31.4	39.7

児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	地域の食材を取り入れることができる	好き嫌いがなくなる	その他	無回答
33.5	41.1	19.6	2.9	5.1

**【性年齢別 上位項目】**

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
全 体	n = 1,115	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	地域の食材を取り入れることができる	食育につながる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	
		84.1	44.5	41.1	39.7	33.5	
男 性	15～19 歳	n = 68	栄養バランス	地域の食材を取り入れることができる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	家庭では出さない食材を食べさせることができる	食育につながる
			85.3	55.9	45.6	36.8	33.8
	20～39 歳	n = 104	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる/ 食育につながる		地域の食材を取り入れることができる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる
			89.4	45.2		42.3	37.5
	40～64 歳	n = 184	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる/ 食育につながる		地域の食材を取り入れることができる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる
			89.1	38.0		36.4	33.2
	65～74 歳	n = 76	栄養バランス	食育につながる	地域の食材を取り入れることができる	家庭では出さない食材を食べさせることができる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる
			73.7	35.5	34.2	31.6	30.3
	75 歳以上	n = 81	栄養バランス	好き嫌いがなくなる	地域の食材を取り入れることができる	家庭では出さない食材を食べさせることができる/ 食育につながる	
			59.3	32.1	29.6	25.9	
女 性	15～19 歳	n = 67	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	地域の食材を取り入れることができる	温かいものが食べられる	食育につながる/ 児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる
			82.1	40.3	35.8	28.4	20.9
	20～39 歳	n = 113	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	地域の食材を取り入れることができる	食育につながる
			86.7	49.6	46.0	39.8	38.9
	40～64 歳	n = 216	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	食育につながる/ 地域の食材を取り入れることができる		温かいものが食べられる
			89.8	62.5	50.5		35.2
	65～74 歳	n = 81	栄養バランス	食育につながる	家庭では出さない食材を食べさせることができる	地域の食材を取り入れることができる	温かいものが食べられる
			93.8	51.9	48.1	42.0	32.1
	75 歳以上	n = 111	栄養バランス	家庭では出さない食材を食べさせることができる	食育につながる/ 地域の食材を取り入れることができる		好き嫌いがなくなる
			76.6	40.5	36.9		33.3

問 29

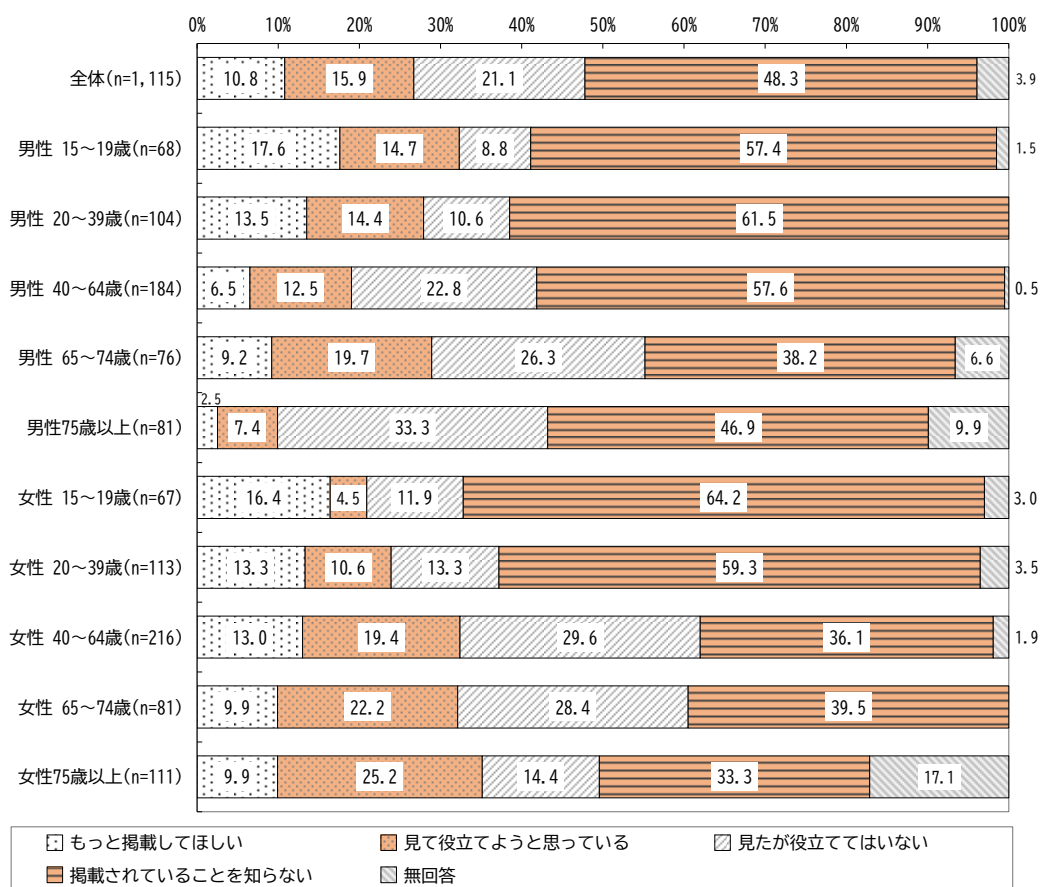
広報みなみぼうそうに南房総市学校給食のおすすめレシピが掲載されていますが、どう思いますか。(〇は1つ)

【全体】

南房総市学校給食のおすすめレシピが広報みなみぼうそうに掲載されていることについては、「掲載されていることを知らない」が48.3%と最も高く、次いで「見たが役立ててはいない」が21.1%、「見て役立てようと思っている」が15.9%、「もっと掲載してほしい」が10.8%となっています。

【性年齢別】

「掲載されていることを知らない」は、男性、女性ともに15～19歳、20～39歳、男性40～64歳で6割前後と高くなっています。



**問 30** 市ホームページに毎日の学校給食を掲載していますが、見るがありますか。(〇は1つ)

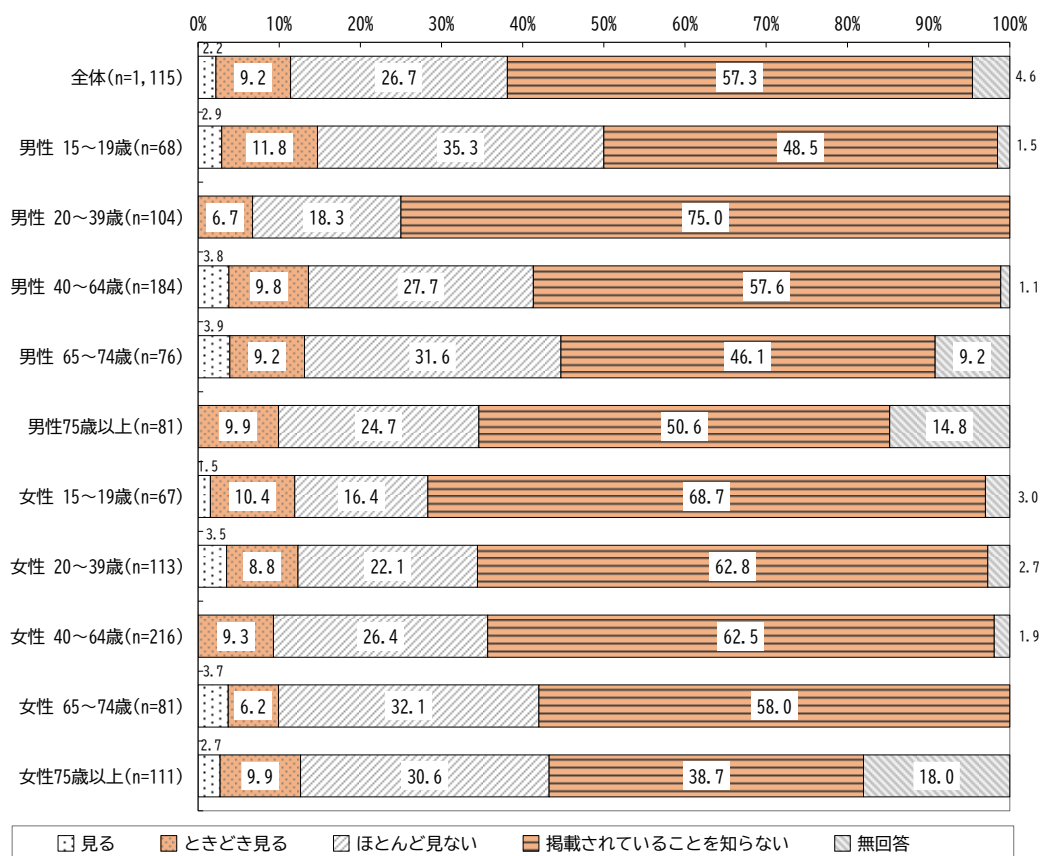
**【全体】**

市ホームページに毎日掲載している学校給食を見るかどうかについては、「掲載されていることを知らない」が57.3%と最も高く、次いで「ときどき見る」が9.2%、「見る」が2.2%となっています。

なお、「ほとんど見ない」は26.7%となっています。

**【性年齢別】**

「掲載されていることを知らない」は、女性 15～19 歳、男性、女性ともに 20～39 歳、女性 40～64 歳で6割を超え高くなっています。



## 4 歯・口腔について

### 問 31 歯科医院を受診し、歯科健診(検診)や治療を受けていますか。(〇は1つ)

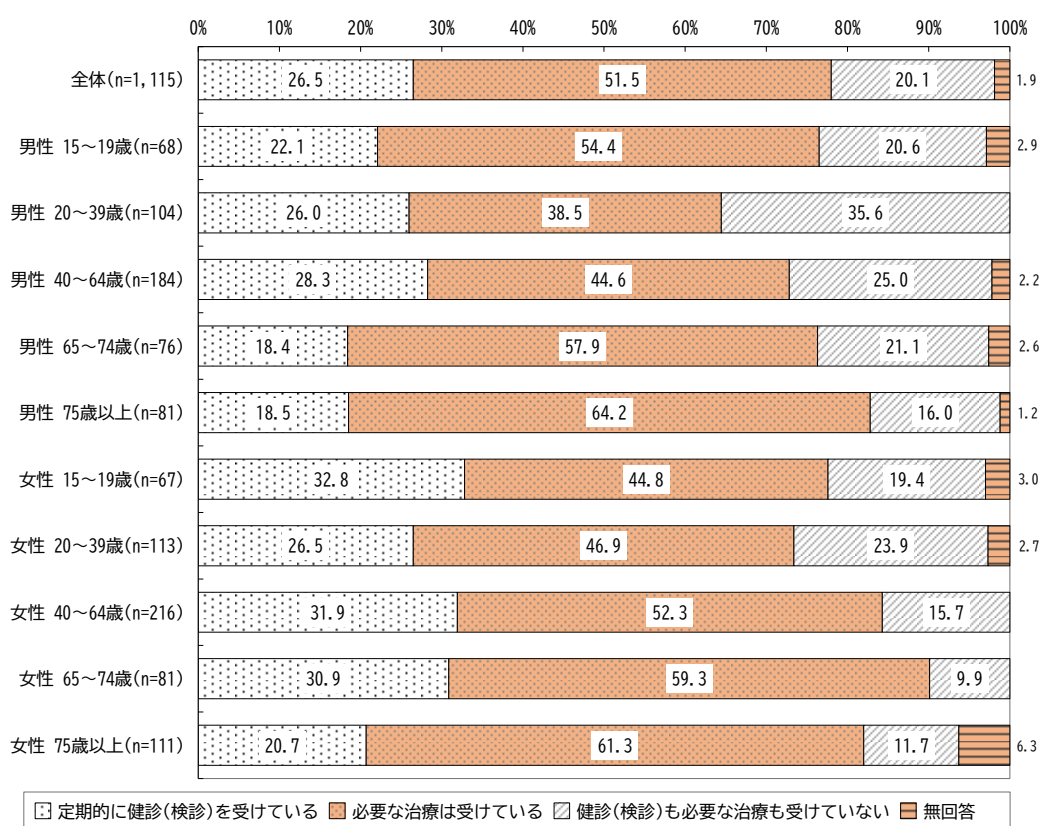
#### 【全体】

歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況については、「定期的に健診(検診)を受けている」が26.5%、「必要な治療を受けている」が51.5%となっています。

なお、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」は20.1%となっています。

#### 【性年齢別】

「定期的に健診(検診)を受けている」は、男性65～74歳、75歳以上でそれぞれ18.4%、18.5%と低くなっています。一方、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」は、男性20～39歳で35.6%と3割を超え高くなっています。



<b>問 31-1</b>	<b>問 31 で「3 健診(検診)も必要な治療も受けていない」に○をつけた方のみ 健診(検診)も必要な治療も受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)</b>
---------------	--

**【全体】**

健診(検診)も必要な治療も受けていない理由については、「痛みや出血等の自覚症状がないから」が 39.3%と最も高く、次いで「忙しくて時間がないから」が 28.6%、「面倒だから」が 27.2%、「費用がかかるから」が 21.0%となっています。

**【性年齢別】**

各年代ともn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		痛みや出血等の 自覚症状がないから	忙しくて 時間がないから	面倒だから	費用が かかるから	その他	無回答	
全 体	n=224	39.3	28.6	27.2	21.0	12.5	0.9	
男 性	15~19 歳	n=14	50.0	21.4	14.3	7.1	21.4	0.0
	20~39 歳	n=37	48.6	24.3	32.4	18.9	5.4	0.0
	40~64 歳	n=46	32.6	32.6	28.3	17.4	8.7	2.2
	65~74 歳	n=16	31.3	6.3	25.0	37.5	18.8	0.0
	75 歳以上	n=13	53.8	15.4	23.1	7.7	15.4	0.0
女 性	15~19 歳	n=13	30.8	38.5	23.1	7.7	15.4	0.0
	20~39 歳	n=27	48.1	44.4	33.3	29.6	3.7	0.0
	40~64 歳	n=34	32.4	50.0	26.5	35.3	5.9	0.0
	65~74 歳	n=8	37.5	0.0	25.0	25.0	37.5	0.0
	75 歳以上	n=13	30.8	0.0	23.1	0.0	46.2	7.7

**問32** お口の中の気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

**【全体】**

口の中の気になることについては、「口臭が気になる」が 20.9%と最も高く、次いで「歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える」が 19.6%、「むし歯がある」が 17.9%、「歯が痛んだりしみたりする」が 11.7%、「口の中が渴く」が 11.2%と続いています。

なお、「特に気になることはない」は 33.5%となっています。

**【性年齢別】**

「歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える」は、男性、女性ともに 65～74 歳、女性 40～64 歳で第 1 位となっています。また、「口臭が気になる」は、男性 40～64 歳、女性 75 歳以上を除くすべての年代で上位となっています。

なお、「特に気になることはない」は、男性、女性ともに 15～19 歳、20～39 歳、75 歳以上で第 1 位となっています。

【単位：%】

		むし歯がある	歯ぐきから血が出る、腫れている	歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える	歯が動くような気がする	口臭が気になる
全 体	n=1,115	17.9	8.4	19.6	6.8	20.9

		歯が痛んだりしみたりする	入れ歯が合わない	口の中が渴く	その他	特に気になることはない	無回答
全 体	n=1,115	11.7	4.4	11.2	5.1	33.5	4.3

**【性年齢別 上位項目】**

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
全 体	n=1,115	特に 気になることはない	口臭が気になる	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	むし歯がある	歯が痛んだり しみたりする	
		33.5	20.9	19.6	17.9	11.7	
男 性	15～19 歳	n=68	特に 気になることはない	口臭が気になる	むし歯がある	歯が痛んだり しみたりする	口の中が渴く
			50.0	16.2	13.2	7.4	4.4
	20～39 歳	n=104	特に 気になることはない	むし歯がある	口臭が気になる	口の中が渴く	歯が痛んだり しみたりする
			43.3	25.0	20.2	11.5	10.6
	40～64 歳	n=184	口臭が気になる	特に 気になることはない	むし歯がある	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	歯が痛んだり しみたりする
		30.4	29.3	27.7	18.5	15.8	
65～74 歳	n=76	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	特に 気になることはない	むし歯がある/口臭が気になる/口の中が渴く			
		27.6	23.7	14.5			
75 歳以上	n=81	特に 気になることはない	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	むし歯がある	口臭が気になる	入れ歯が合わない	
		39.5	19.8	18.5	16.0	14.8	
女 性	15～19 歳	n=67	特に 気になることはない	口臭が気になる	むし歯がある	歯が痛んだり しみたりする	口の中が渴く
			52.2	23.9	13.4	7.5	4.5
	20～39 歳	n=113	特に 気になることはない	口臭が気になる	歯が痛んだり しみたりする	むし歯がある	口の中が渴く
			48.7	15.0	14.2	12.4	10.6
	40～64 歳	n=216	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	口臭が気になる	特に 気になることはない	むし歯がある	歯が痛んだり しみたりする
		37.5	27.3	20.4	18.5	17.1	
65～74 歳	n=81	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	口臭が気になる	特に 気になることはない	むし歯がある	歯が動くような 気がする	
		37.0	19.8	18.5	16.0	11.1	
75 歳以上	n=111	特に 気になることはない	口の中が渴く	入れ歯が合わない	口臭が気になる	歯ぐきが下がり、歯が 長くなったように見える	
		35.1	15.3	11.7	10.8	9.9	

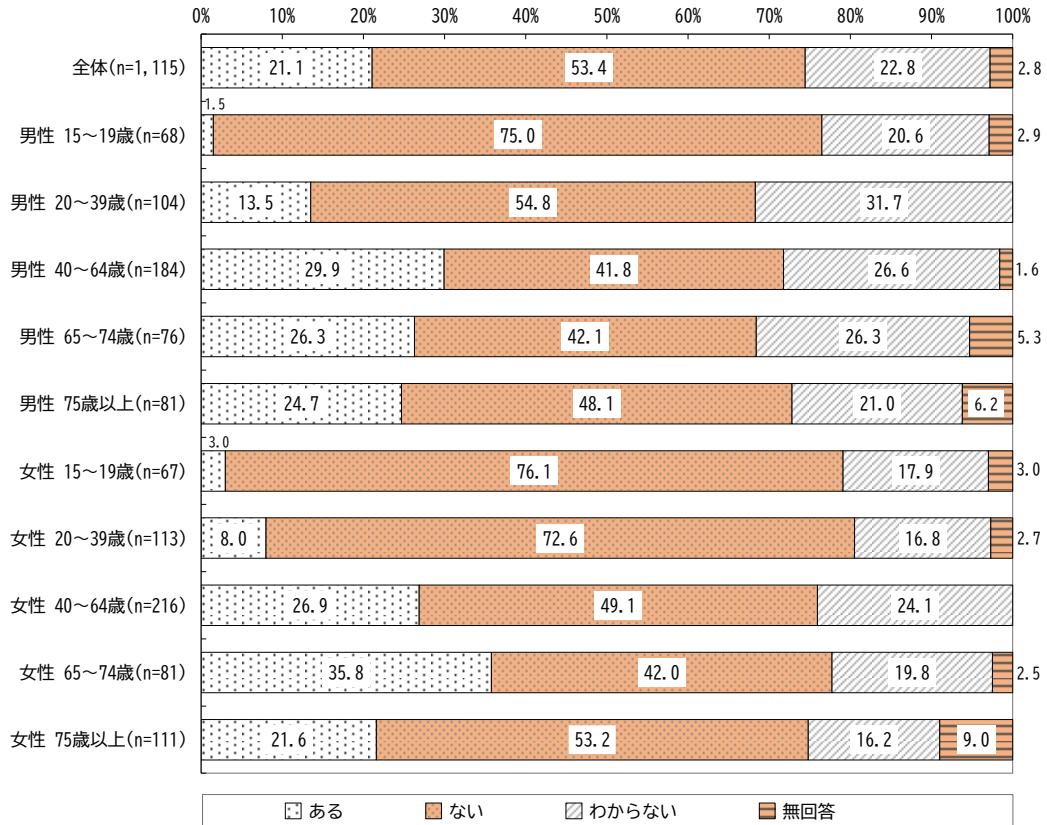
**問33 歯周病の症状がありますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

歯周病の症状の有無については、「ある」が21.1%、「ない」が53.4%、「わからない」が22.8%となっています。

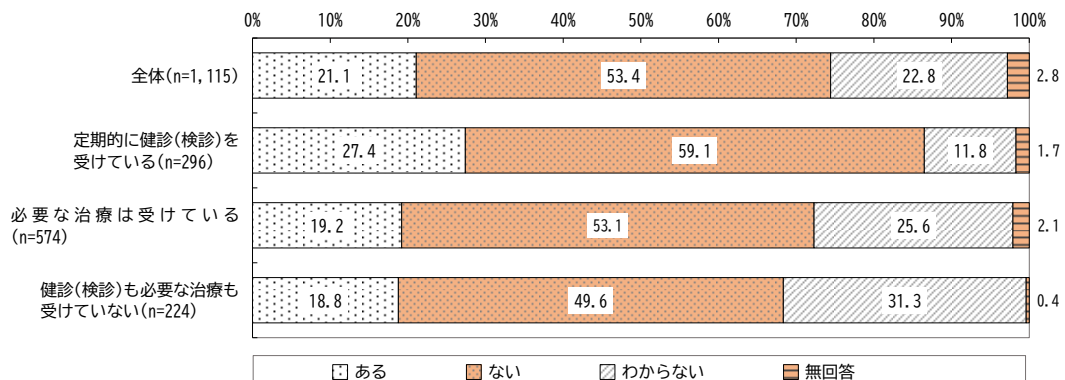
**【性年齢別】**

「ある」は、男性、女性ともに40歳以上で2割を超え高くなっています。



**問33 歯周病の症状の有無と問31 歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況**

「歯周病の症状の有無」を「歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況」でみると、「歯周病の症状が「ない」は、「定期的に健診(検診)を受けている」が59.1%と高くなっています。



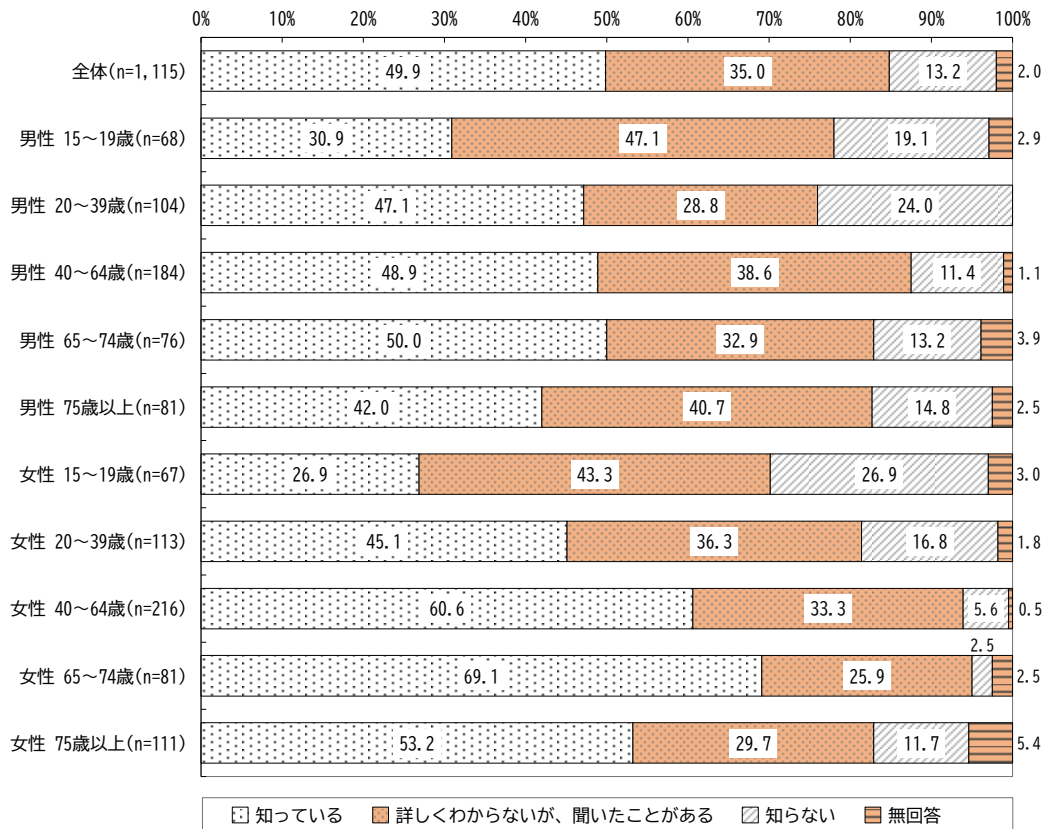
**問34 歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

歯周病が全身の健康にも影響があることの認知度については、「知っている」が49.9%、「詳しくわからないが、聞いたことがある」が35.0%、「知らない」が13.2%となっています。

**【性年齢別】**

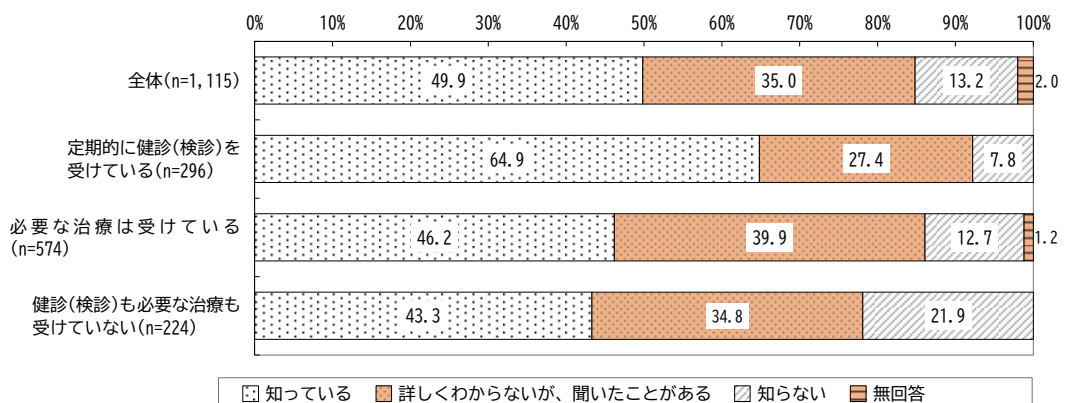
「知っている」は、男性、女性ともに年代が上がるにつれて高くなる傾向となっており、65～74歳男性で50.0%、女性で69.1%となっています。一方、「知らない」は、男性20～39歳、女性15～19歳で高くなっており、それぞれ24.0%、26.9%となっています。



**問34 歯周病が全身の健康にも影響があることの認知度と**

**問31 歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況**

「歯周病が全身の健康にも影響があることの認知度」を「歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況」でみると、「知っている」は、「定期的に健診(検診)を受けている」が64.9%と高くなっています。一方、「知らない」は、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」で21.9%と高くなっています。



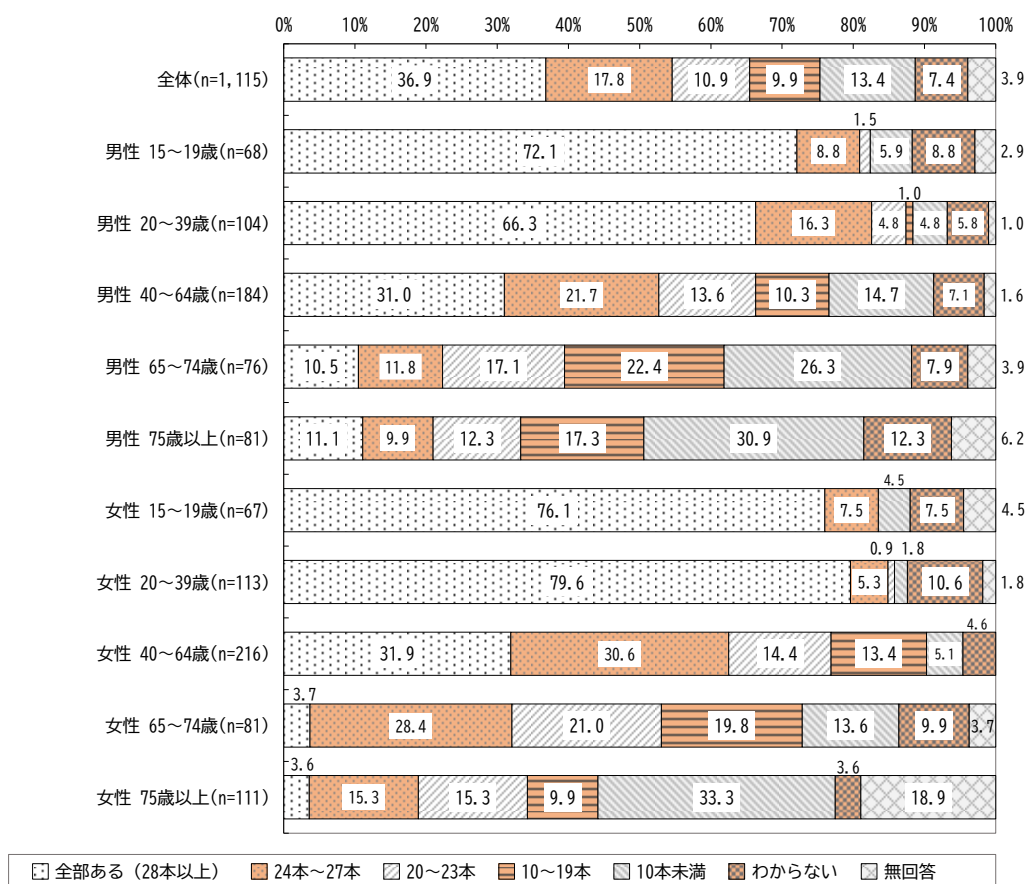
問35 現在、歯(入れ歯、差し歯でないもの)は何本ありますか。(〇は1つ)

【全体】

現在の歯の本数については、「全部ある(28本以上)」が36.9%と最も高く、次いで「24～27本」が17.8%、「10本未満」が13.4%、「20～23本」が10.9%、「10～19本」が9.9%となっています。

【性年齢別】

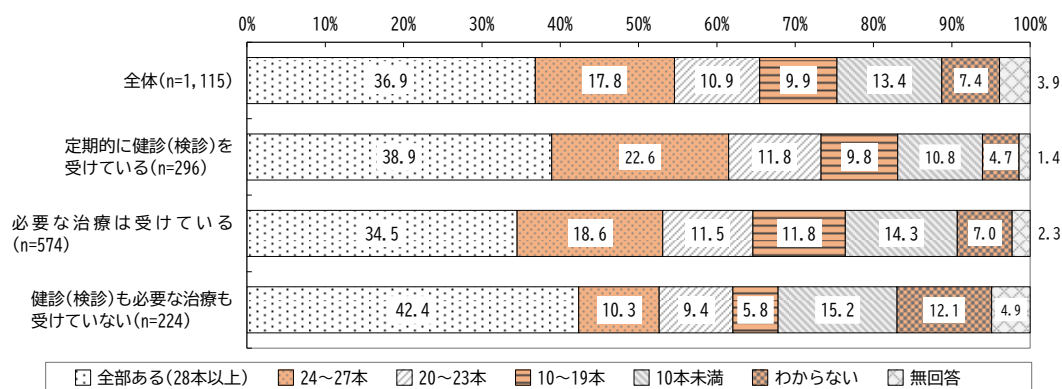
「全部ある(28本以上)」は、15～19歳、20～39歳男性で7割前後、女性で7割以上と高くなっています。一方、65～74歳、75歳以上では、男性で約1割、女性で5.0%以下と低くなっています。一方、「10本未満」は、65～74歳、75歳以上男性でそれぞれ26.3%、30.9%、75歳以上女性で33.3%と高くなっています。



### 問35 現在の歯の本数と

#### 問31 歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況

「現在の歯の本数」を「歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況」でみると、「全部ある(28本以上)」と「24～27本」を合わせると、「定期的に健診(検診)を受けている」が61.5%と高くなっています。一方、「10本未満」は、「必要な治療を受けている」、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」でそれぞれ14.3%、15.2%と高くなっています。



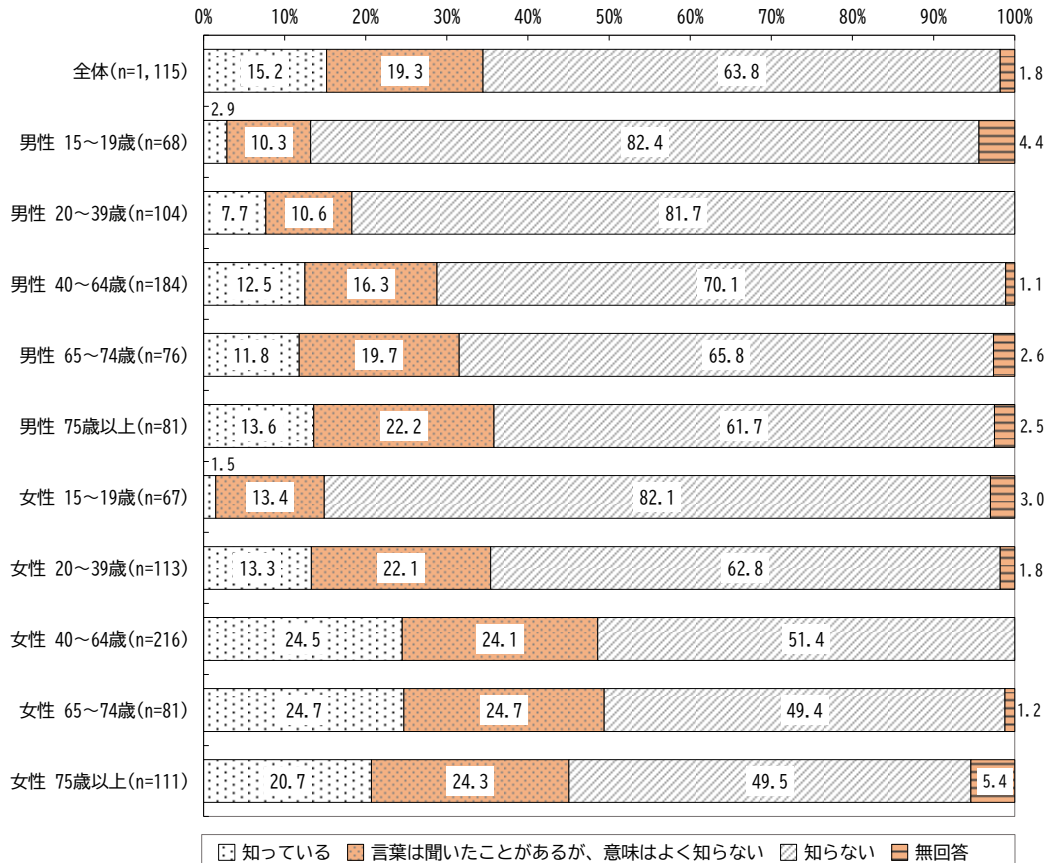
**問36 オーラルフレイルを知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

「オーラルフレイル」の認知度については、「知っている」が15.2%、「言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない」が19.3%、「知らない」が63.8%となっています。

**【性年齢別】**

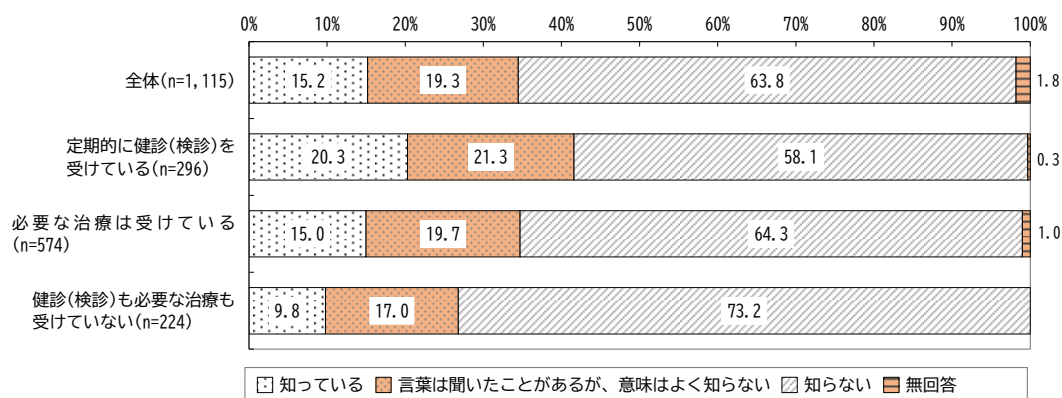
「知っている」は、女性 40～64 歳、65～74 歳、75 歳以上で 2 割を超え高くなっています。一方、「知らない」は、男性、女性ともに年齢が下がるにつれ高くなる傾向となっており、15～19 歳男性で 82.4%、女性で 82.1%となっています。



### 問36 オーラルフレイルの認知度と

#### 問31 歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況

「オーラルフレイルの認知度」を「歯科医院での歯科健診(検診)の受診状況」でみると、「知っている」は、「定期的に健診(検診)を受けている」で20.3%と高くなっています。一方、「知らない」は、「健診(検診)も必要な治療も受けていない」で73.2%と高くなっています。



**問37 歯の健康のために実行していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)**

**【全体】**

歯の健康のために実行していることについては、「食後に歯磨きをする」が61.3%と最も高く、次いで「歯間清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス等)を使用する」が33.3%、「フッ素入り歯磨き粉を使用する」が30.9%、「たばこを吸わない」が30.6%、「定期的に歯科健診(検診)を受けている」が27.8%と続いています。

**【性年齢別】**

「食後に歯磨きをする」は、男性、女性ともにすべての年代で第1位となっています。また、「歯間清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス等)を使用する」は、男性40～64歳、女性40歳以上で第2位となっています。「フッ素入り歯磨き粉を使用する」は、男性、女性ともに15～19歳、20～39歳で上位となっています。

【単位:%】

		定期的に 歯科健診(検診) を受けている	ブラッシング指導を 受けている	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 (歯間ブラシ・デンタルフロス等) を使用する	フッ素入り 歯磨き粉を 使用する	
全 体	n=1,115	27.8	8.0	61.3	33.3	30.9	
		甘味飲料物や間食を とり過ぎない	たばこを 吸わない	噛みごたえの あるものを食べる	その他	特にない	無回答
全 体	n=1,115	13.7	30.6	12.6	0.8	12.6	2.1

**【性年齢別 上位項目】**

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全 体	n=1,115	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 を使用する	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	たばこを吸わない	定期的に歯科健診を 受けている
		61.3	33.3	30.9	30.6	27.8
男 性	15～19歳 n=68	食後に 歯磨きをする	フッ素入り歯磨き粉を使用する/ たばこを吸わない		特にない	定期的に歯科健診を 受けている
		61.8	20.6		17.6	13.2
	20～39歳 n=104	食後に 歯磨きをする	たばこを吸わない	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	歯間清掃用具 を使用する	定期的に歯科健診を 受けている
		61.5	42.3	33.7	25.0	24.0
	40～64歳 n=184	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 を使用する	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	定期的に歯科健診を 受けている	たばこを吸わない
		57.1	35.9	28.8	27.7	26.1
	65～74歳 n=76	食後に 歯磨きをする	たばこを吸わない	定期的に歯科健診(検診)を受けている/ フッ素入り歯磨き粉を使用する		特にない
		46.1	31.6	22.4		21.1
	75歳以上 n=81	食後に 歯磨きをする	たばこを吸わない	歯間清掃用具 を使用する	定期的に歯科健診を 受けている	フッ素入り歯磨き粉を 使用する
		63.0	35.8	29.6	22.2	19.8
女 性	15～19歳 n=67	食後に 歯磨きをする	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	定期的に歯科健診を 受けている	たばこを吸わない	歯間清掃用具 を使用する
		67.2	37.3	31.3	23.9	17.9
	20～39歳 n=113	食後に 歯磨きをする	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	たばこを吸わない	歯間清掃用具 を使用する	定期的に歯科健診を 受けている
		66.4	37.2	36.3	29.2	27.4
	40～64歳 n=216	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 を使用する	フッ素入り歯磨き粉を 使用する	定期的に歯科健診を 受けている	たばこを吸わない
		69.0	51.9	39.4	35.6	33.8
	65～74歳 n=81	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 を使用する	定期的に歯科健診を 受けている	フッ素入り歯磨き粉を使用する/ たばこを吸わない	
		63.0	53.1	33.3	30.9	
	75歳以上 n=111	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 を使用する	定期的に歯科健診(検診)を受けている/ フッ素入り歯磨き粉を使用する		たばこを吸わない
		54.1	30.6	24.3		21.6

### 問37 歯の健康のために実行していることと

#### 問34 オーラルフレイルの認知度

「歯の健康のために実行していること」を「オーラルフレイルの認知度」でみると、オーラルフレイルを「知っている」は、すべての項目において「詳しくは知らないが、聞いたことがある」、「知らない」より高くなっています。

なお、「知らない」は、「特にない」で31.3%と高くなっています。

【単位：%】

		定期的に 歯科健診(検診) を受けている	ブラッシング指導 を受けている	食後に 歯磨きをする	歯間清掃用具 (歯間ブラシ・デンタルフロス等) を使用する	フッ素入り 歯磨き粉を 使用する
全 体	n=1,115	27.8	8.0	61.3	33.3	30.9
知っている	n=556	36.9	11.3	68.3	46.9	37.4
詳しくは知らないが、 聞いたことがある	n=390	22.1	5.9	57.2	24.6	27.7
知らない	n=147	12.9	1.4	53.1	8.8	17.7

		甘味飲料物や間食を とり過ぎない	たばこを 吸わない	噛みごたえの あるものを食べる	その他	特にない	無回答
全 体	n=1,115	13.7	30.6	12.6	0.8	12.6	2.1
知っている	n=556	18.3	35.6	17.1	0.9	7.0	0.7
詳しくは知らないが、 聞いたことがある	n=390	11.0	27.2	8.2	0.8	13.6	1.0
知らない	n=147	4.8	23.1	8.2	0.7	31.3	0.0

## 5 喫煙・飲酒について

### 問38 ふだん、お酒(日本酒・ビール・焼酎など)を飲みますか。(〇は1つ)

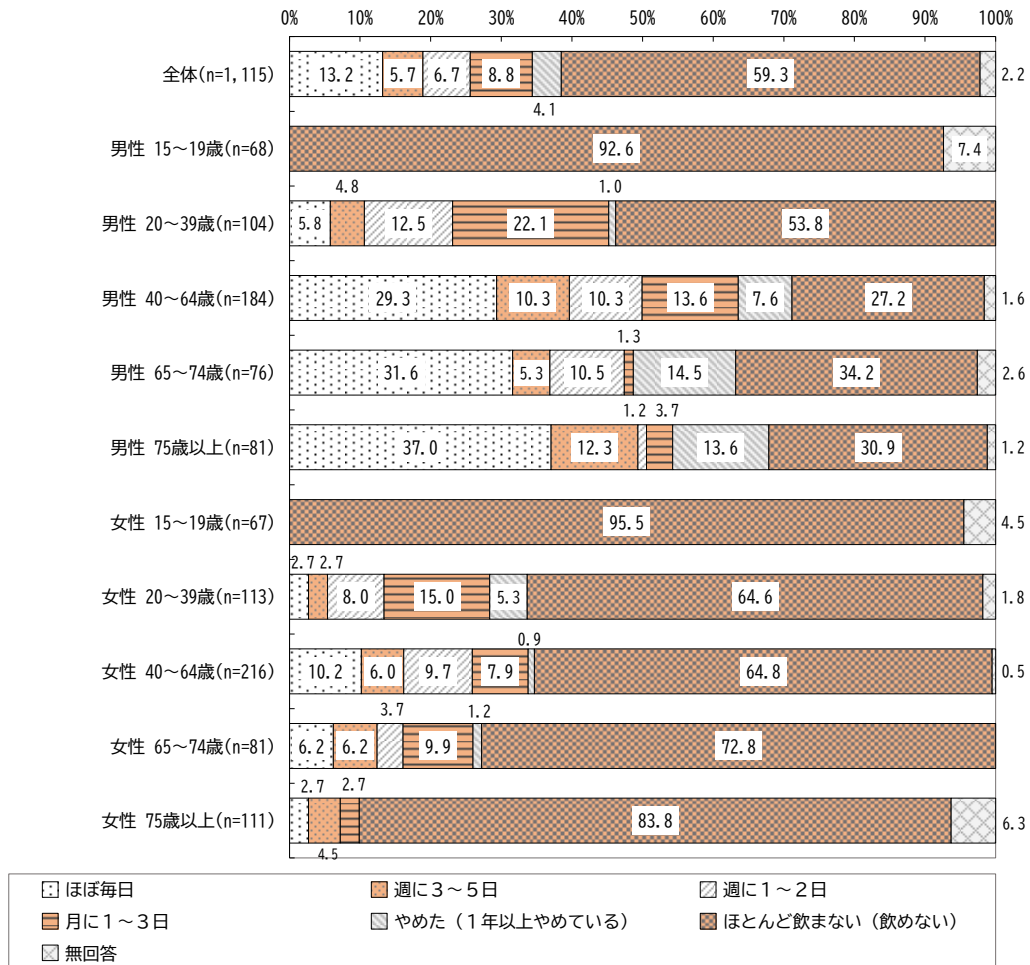
#### 【全体】

ふだん、お酒を飲む頻度については、「ほぼ毎日」が13.2%と最も高く、次いで「月に1～3日」が8.8%、「週に1～2日」が6.7%、「週に3～5日」が5.7%となっています。

なお、「やめた(1年以上やめている)」は4.1%、「ほとんど飲まない(飲めない)」は59.3%となっています。また、15～19歳では、男性、女性ともに飲酒しているとの回答はありません。

#### 【性年齢別】

「ほぼ毎日」では、男性40～64歳、65～74歳、75歳以上で3割前後と高くなっています。



問38-1

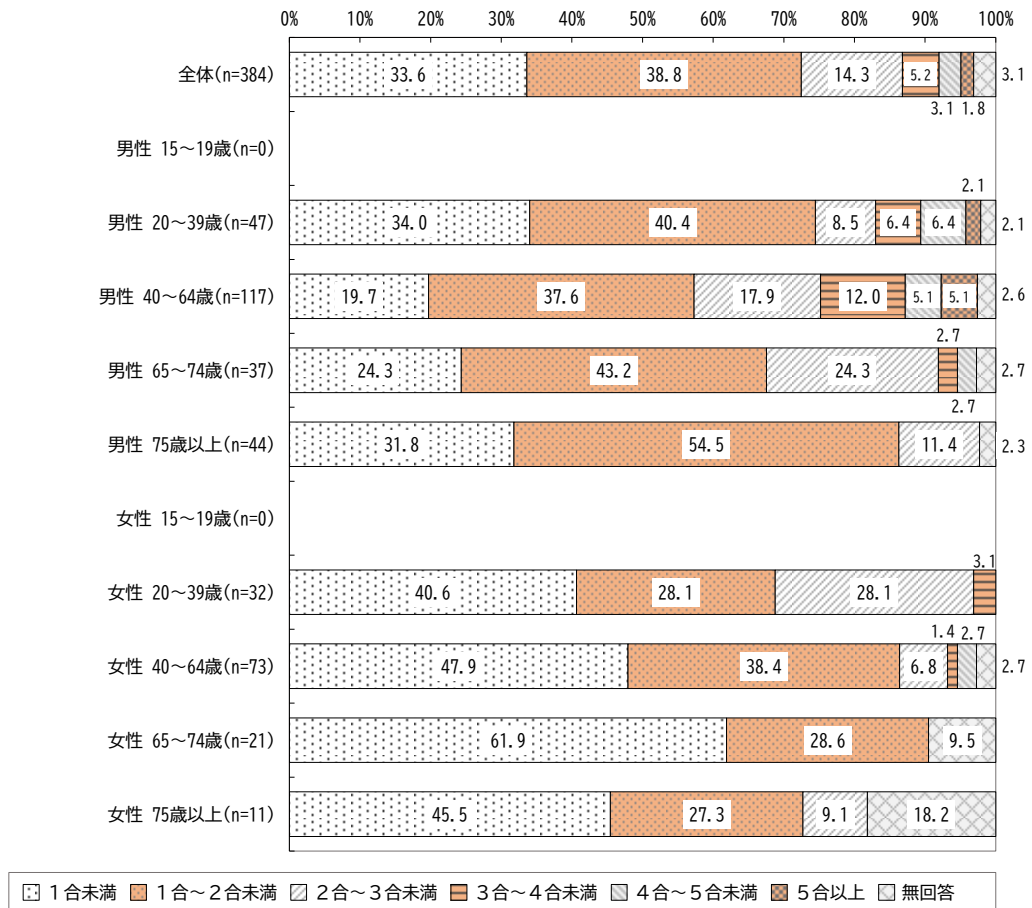
問 38 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみ  
 お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

【全体】

飲酒量については、「1合～2合未満」が38.8%と最も高く、次いで「1合未満」が33.6%、「2合～3合未満」が14.3%、「3合～4合未満」が5.2%、「4合～5合未満」が3.1%、「5合以上」が1.8%となっています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



問 38-2

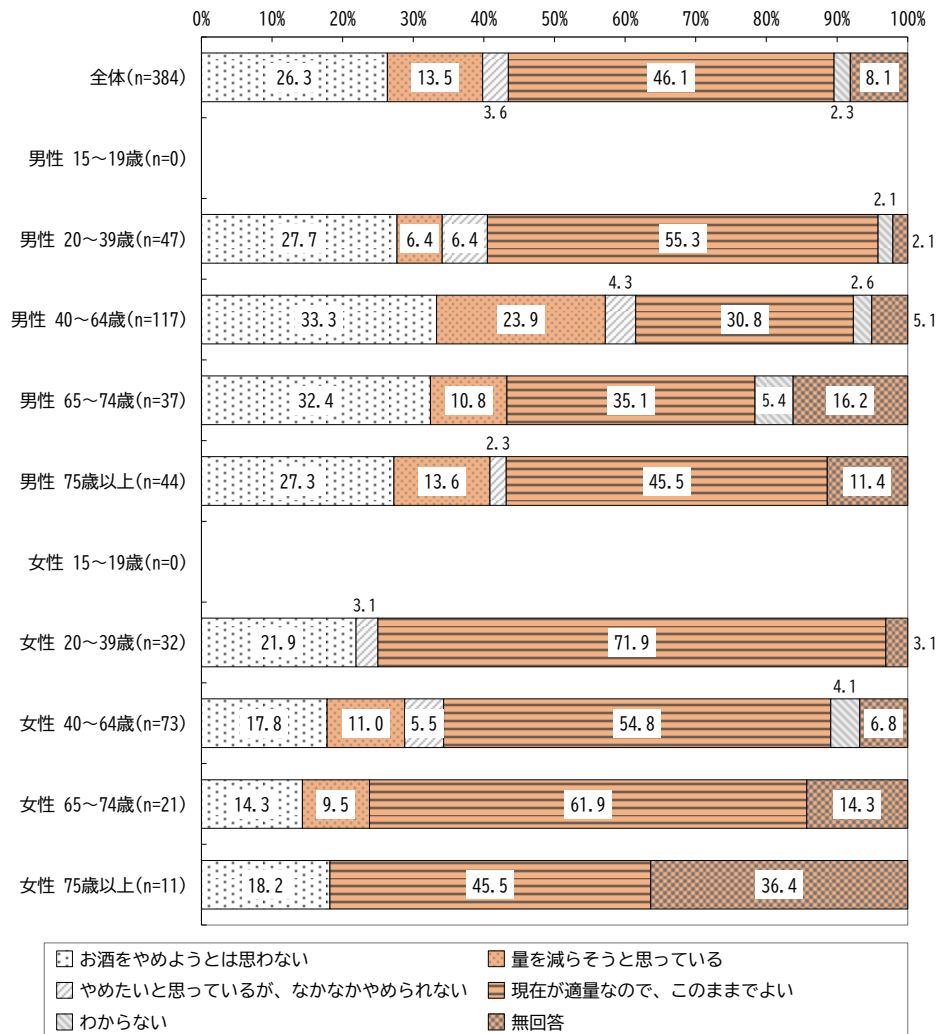
問 38 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみ  
 今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。(○は1つ)

【全体】

今後の飲酒の意向については、「現在が適量なので、このままでよい」が46.1%と最も高く、次いで「お酒をやめようとは思わない」が26.3%、「量を減らそうと思っている」が13.5%、「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」が3.6%と続いています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



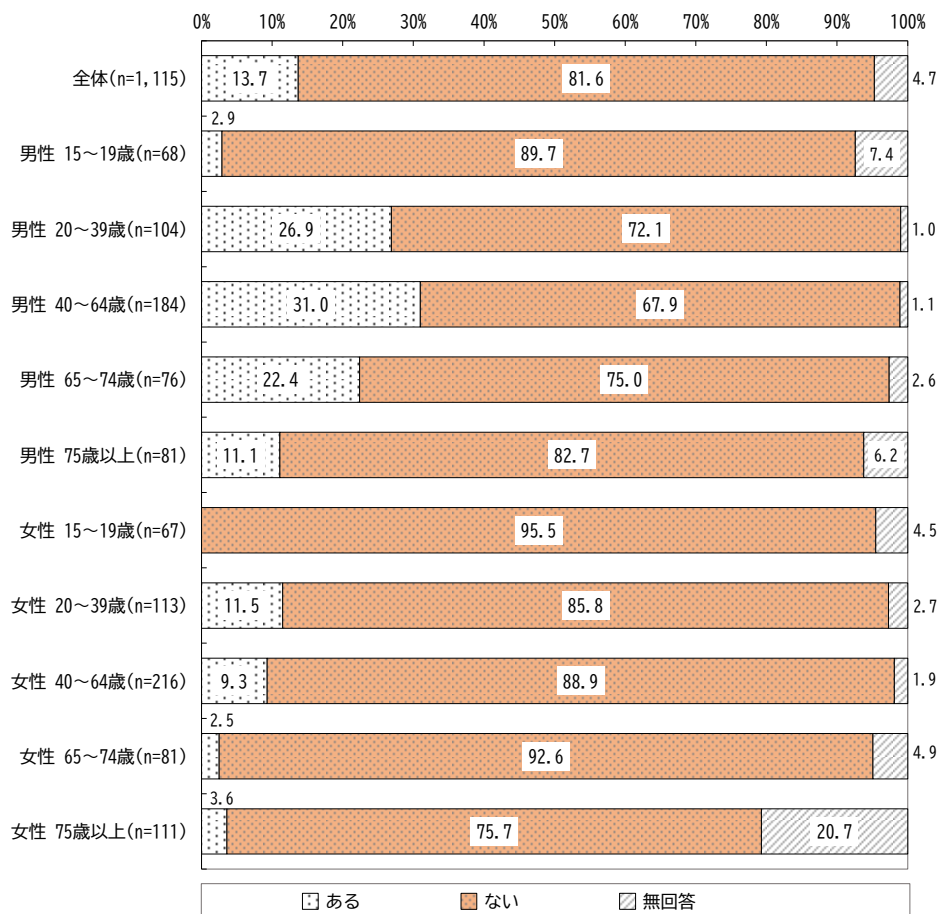
**問39** 喫煙の習慣がありますか。(〇は1つ)

**【全体】**

喫煙習慣の有無については、「ある」が13.7%、「ない」が81.6%となっています。

**【性年齢別】**

「ある」では、男性 20～39 歳、40～64 歳、65～74 歳でそれぞれ 26.9%、31.0%、22.4%と高くなっています。



問39-1

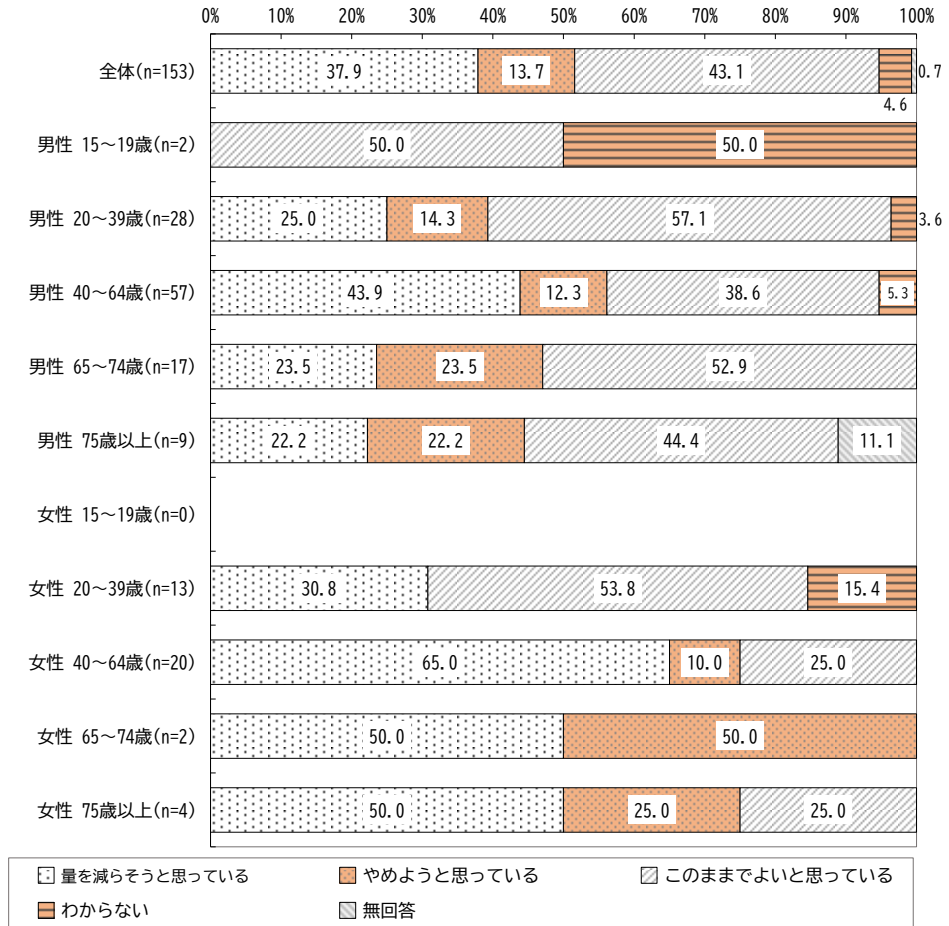
問 39 で「1 ある」に○をつけた方のみ  
 ご自分の喫煙についてどう思いますか。(○は1つ)

【全体】

今後の喫煙意向については、「このままでよいと思っている」が43.1%と最も高く、次いで「量を減らそうと思っている」が37.9%、「やめようと思っている」が13.7%と続いています。

【性年齢別】

各年代とも n 数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。



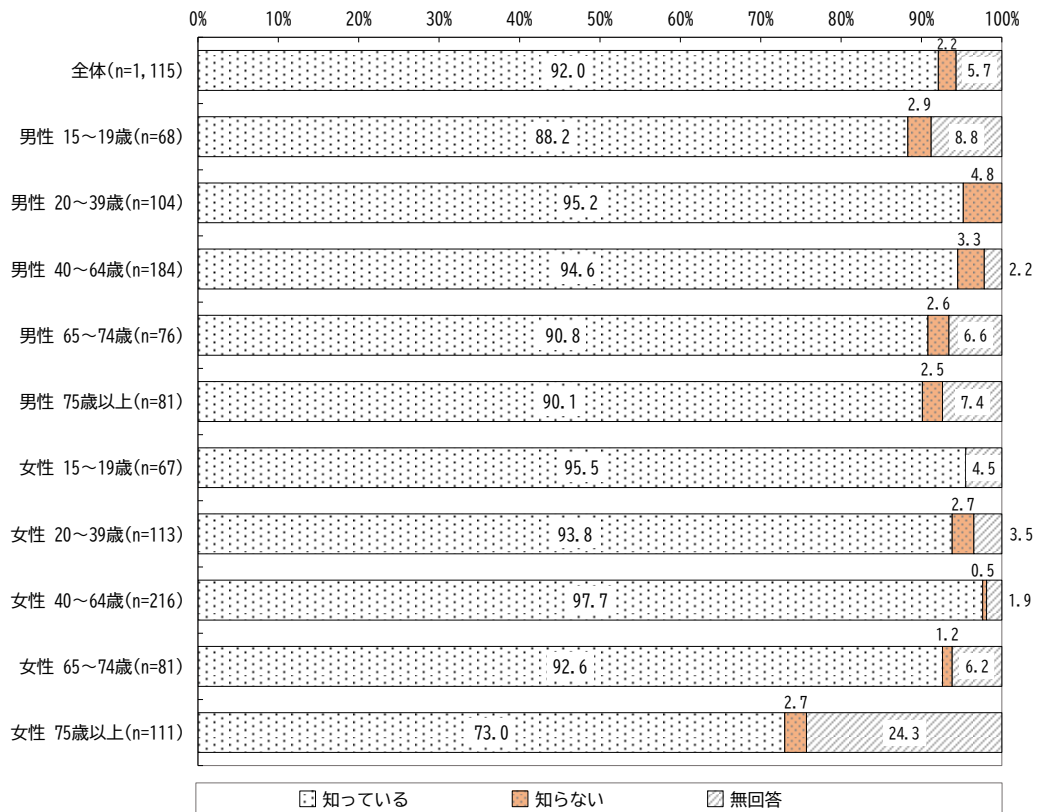
**問40 たばこが健康に影響を与えることについて知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

たばこが健康に影響を与えることの認知度については、「知っている」が92.0%、「知らない」が2.2%となっています。

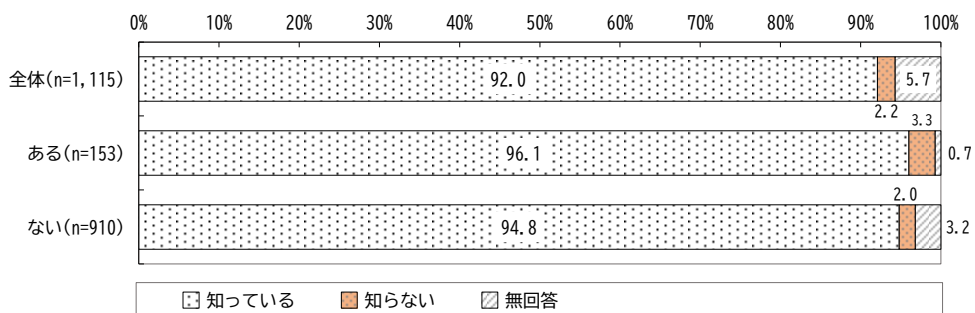
**【性年齢別】**

「知っている」は、女性75歳以上で73.0%と低くなっています。



**問40 たばこが健康に影響を与えることの認知度と問39 喫煙習慣の有無**

「たばこが健康に影響を与えることの認知度」を「喫煙習慣の有無」でみると、「知っている」は、喫煙習慣が「ある」で96.1%とやや高くなっています。



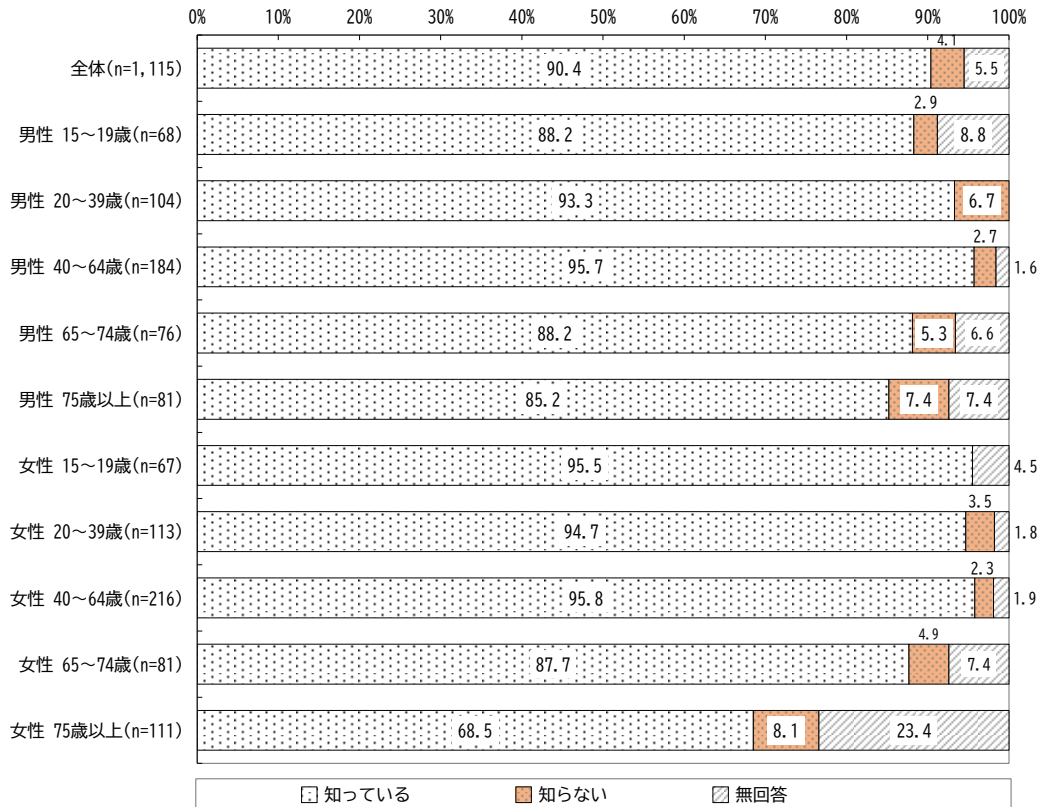
**問41 受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)による健康被害について知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)による健康被害の認知度については、「知っている」が90.4%、「知らない」が4.1%となっています。

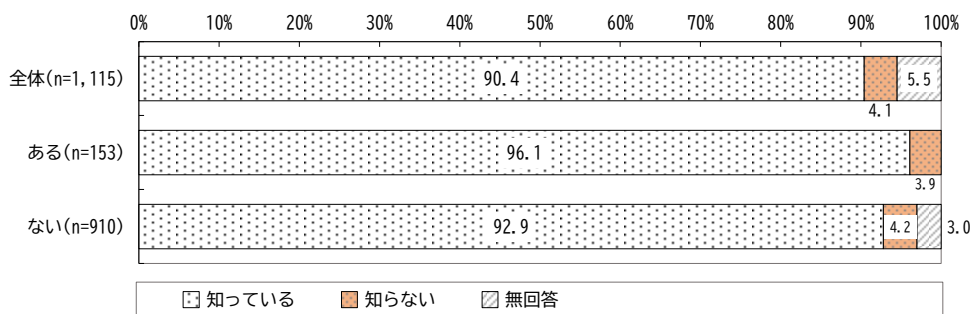
**【性年齢別】**

「知っている」は、女性75歳以上で68.5%と低くなっています。



**問41 受動喫煙による健康被害についての認知度と問39 喫煙習慣の有無**

「受動喫煙による健康被害についての認知度」を「喫煙習慣の有無」でみると、「知っている」は、喫煙習慣が「ある」で96.1%と高くなっています。



## 6 身体活動・運動について

### 問42 意識的に体を動かすようにしていますか。(〇は1つ)

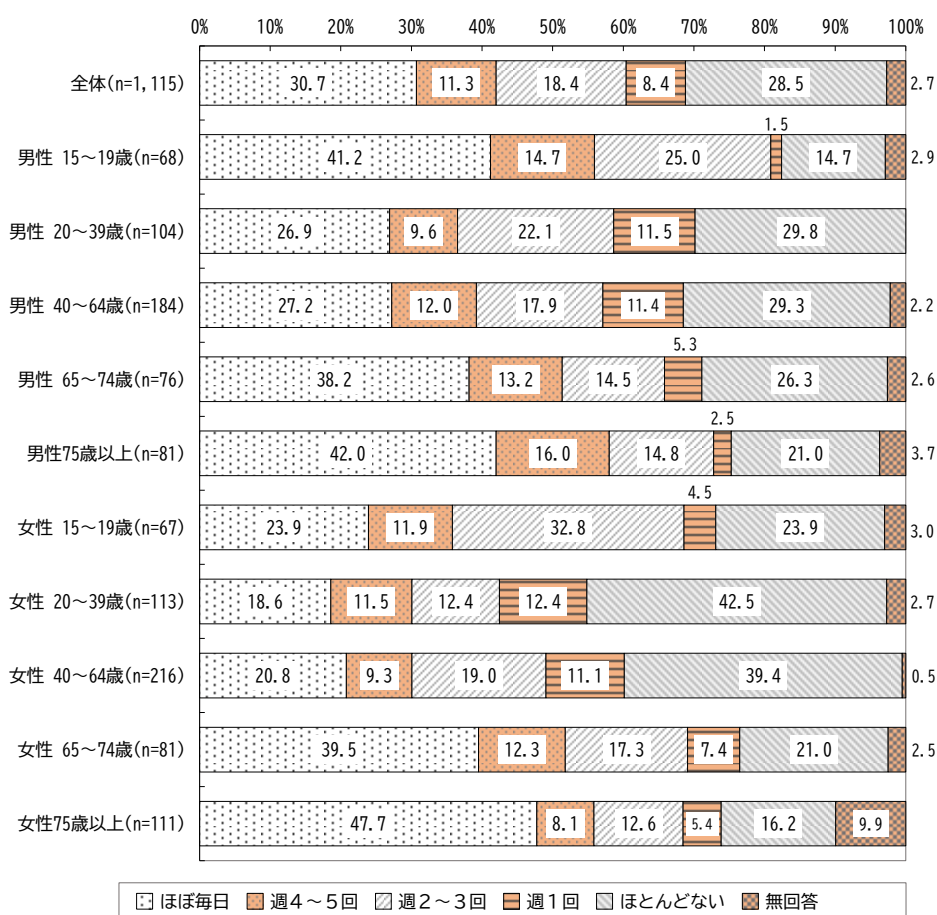
#### 【全体】

意識的に体を動かすようにしているかどうかについては、「ほぼ毎日」が30.7%と最も高く、次いで「週2～3回」が18.4%、「週4～5回」が11.3%、「週1回」が8.4%となっています。

なお、「ほとんどない」は28.5%となっています。

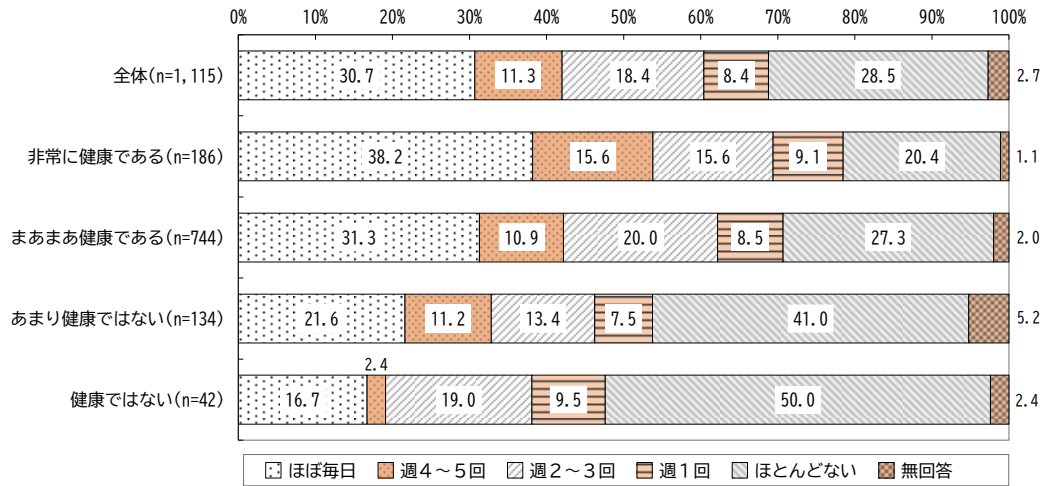
#### 【性年齢別】

「ほぼ毎日」は、男性20～39歳、40～64歳でそれぞれ26.9%、27.2%と低く、女性15～19歳、20～39歳、40～64歳でもそれぞれ23.9%、18.6%、20.8%と低くなっています。一方、「ほとんどない」は、女性20～39歳、40～64歳でそれぞれ42.5%、39.4%と高くなっています。



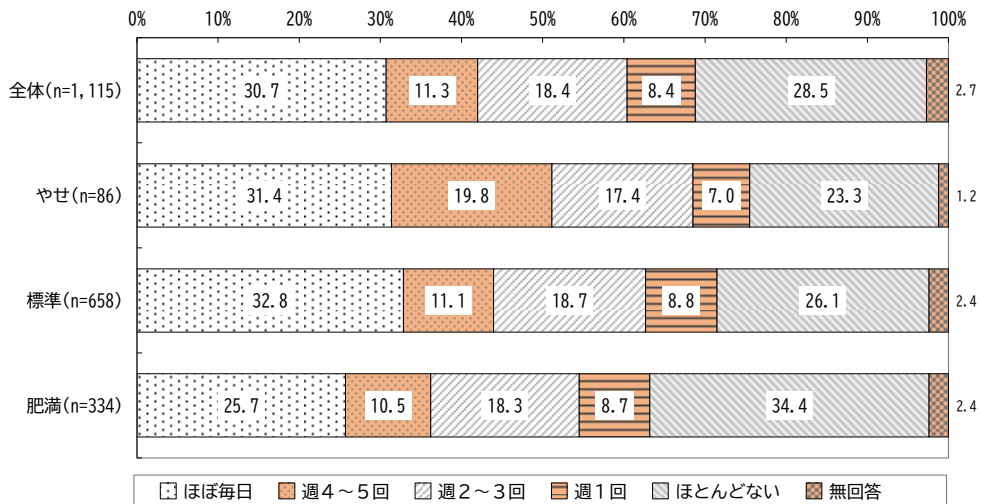
## 問42 意識的に体を動かすようにしているかと問12 現在の健康状態

「意識的に体を動かすようにしているか」を「現在の健康状態」でみると、「ほぼ毎日」は、健康であるほど高くなっており、「非常に健康である」で38.2%となっています。一方、「ほとんどない」は、健康ではないほど高くなっており、「健康ではない」で50.0%となっています。



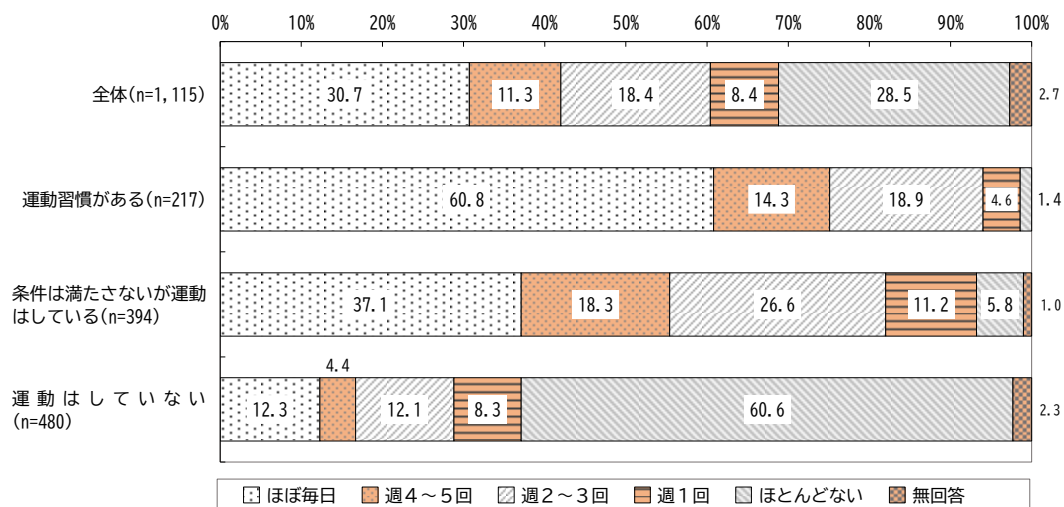
## 問42 意識的に体を動かすようにしているかと問11 BMI(やせ、標準、肥満)

「意識的に体を動かすようにしているか」を「BMI(やせ、標準、肥満)」でみると、「ほぼ毎日」は、「肥満」で25.7%と低くなっています。一方、「ほとんどない」は、「肥満」で34.4%と高くなっています。



## 問42 意識的に体を動かすようにしているかと問44 運動習慣の有無

「意識的に体を動かすようにしているか」を「運動習慣の有無」でみると、「ほぼ毎日」は、「運動習慣がある」で60.8%と高く、「運動はしていない」で12.3%と低くなっています。一方、運動習慣が「ほとんどない」は、「運動はしていない」で60.6%と高くなっています。



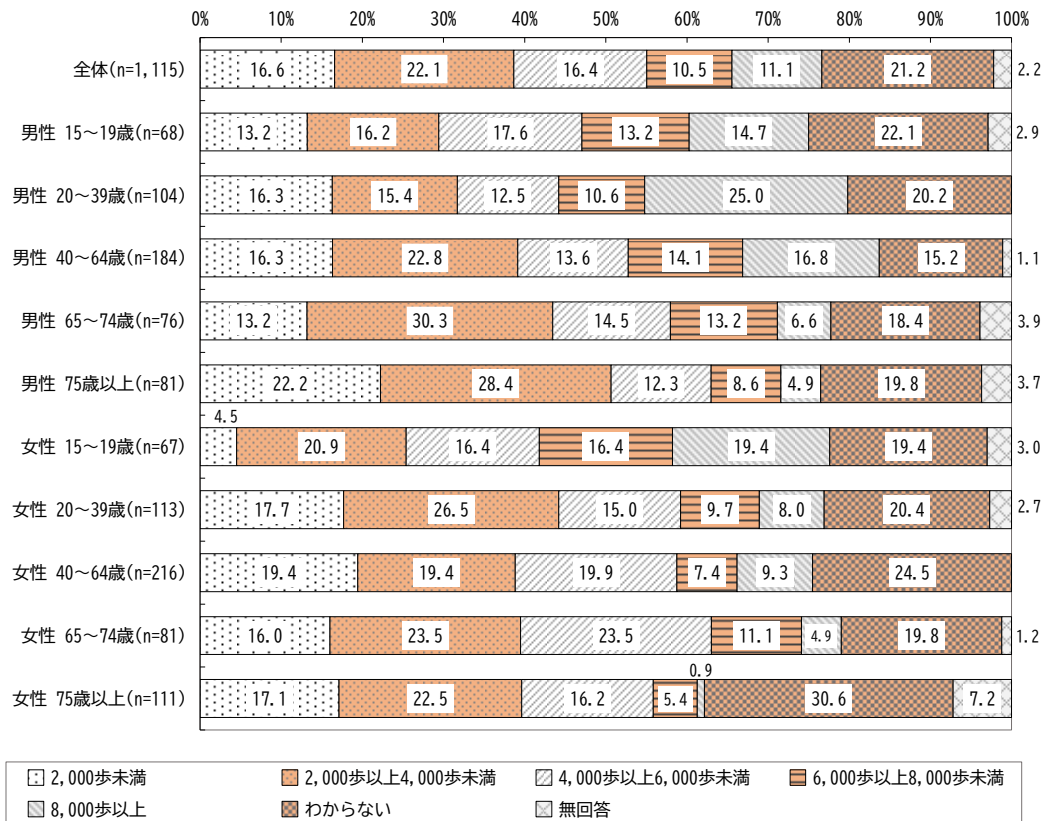
**問43 ふだん、1日何歩くらい歩きますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

1日の歩数については、「2,000歩以上4,000歩未満」が22.1%と最も高く、次いで「2,000歩未満」が16.6%、「4,000歩以上6,000歩未満」が16.4%、「8,000歩以上」が11.1%、「6,000歩以上8,000歩未満」が10.5%となっています。

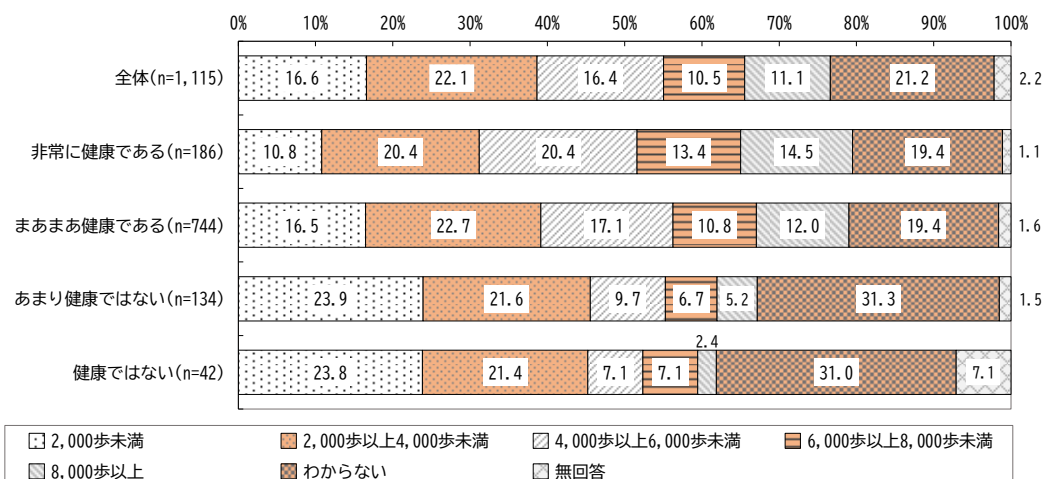
**【性年齢別】**

「2,000歩未満」は、女性15～19歳で4.5%と低くなっています。一方、「8,000歩以上」は、男性20～39歳、女性15～19歳でそれぞれ25.0%、19.4%と高くなっています。



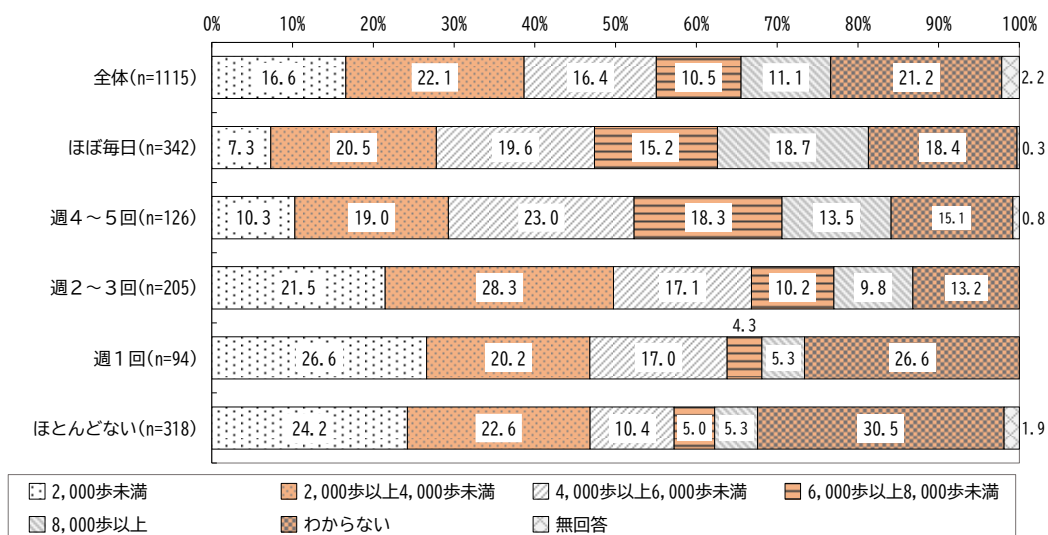
**問43 1日の歩数と問12 現在の健康状態**

「1日の歩数」を「現在の健康状態」でみると、「2,000歩未満」は、健康ではないほど高くなる傾向となっており、「あまり健康ではない」で23.9%、「健康ではない」で23.8%となっています。



### 問43 1日の歩数と問42 意識的に体を動かすようにしているか

「1日の歩数」を「意識的に体を動かすようにしているか」でみると、「2,000歩未満」は、意識的に体を動かすことが「週1回」で26.6%、「ほとんどない」で24.2%と高くなっています。一方、「8,000歩以上」では、「ほぼ毎日」で18.7%と高くなっています。



**問44 運動習慣がありますか。(〇は1つ)**

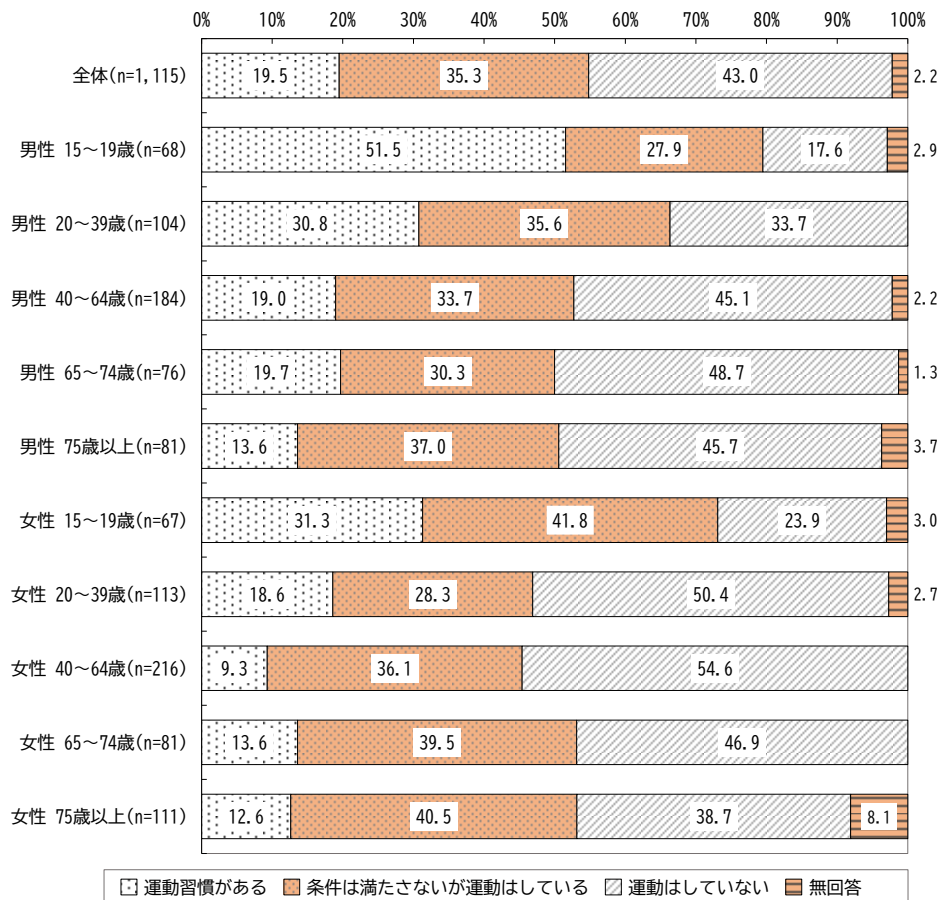
**【全体】**

運動習慣の有無については、「運動習慣がある」が19.5%、「条件は満たさないが運動はしている」が35.3%となっています。

なお、「運動はしていない」は43.0%となっています。

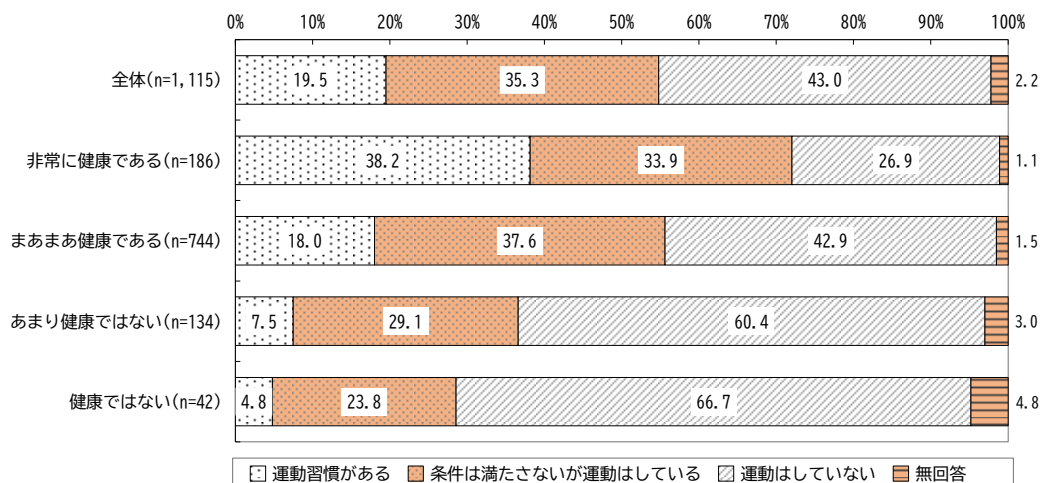
**【性年齢別】**

「運動習慣がある」では、男性15～19歳、20～39歳、女性15～19歳でそれぞれ51.5%、30.8%、31.3%と高くなっています。一方、「運動はしていない」は、男性40～64歳、65～74歳、75歳以上、女性20～39歳、40～64歳、65～74歳で4割を超え高くなっています。



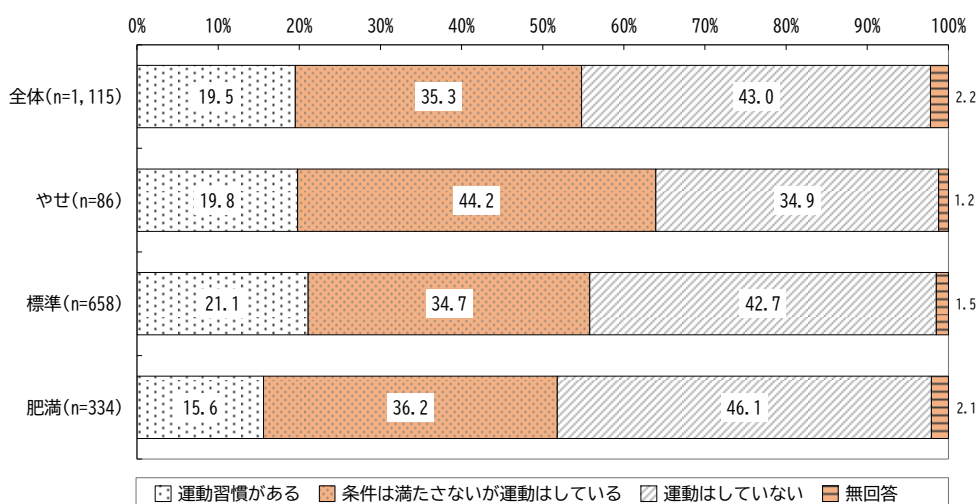
#### 問44 運動習慣の有無と問12 現在の健康状態

「運動習慣の有無」を「現在の健康状態」でみると、「運動習慣がある」は、健康であるほど高くなっており、「非常に健康である」で38.2%となっています。一方、「運動はしていない」は、健康ではないほど高くなっており、「健康ではない」で66.7%となっています。



#### 問44 運動習慣の有無と問11 BMI(やせ、標準、肥満)

「運動習慣の有無」を「BMI(やせ、標準、肥満)」でみると、「運動習慣がある」は、「肥満」で15.6%と低くなっています。一方、「運動はしていない」は、「肥満」で46.1%と高くなっています。



<b>問44-1</b>	<b>問 44 で「3 運動はしていない」に○をつけた方のみ 運動をしていない理由は何ですか。(○は3つまで)</b>
--------------	---

**【全体】**

運動をしていない理由については、「時間につくれない」が45.4%と最も高く、次いで「場所や施設が近くにない」が24.8%、「運動が嫌い」が23.3%、「足腰に痛みがある」が21.0%、「仲間がいない」が13.3%と続いています。

**【性年齢別】**

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		時間がつくれない	場所や施設が近くにない	仲間がいない	費用がかかる	運動が嫌い	足腰に痛みがある	
全 体		n=480	45.4	24.8	13.3	6.9	23.3	21.0
男 性	15～19 歳	n=12	58.3	25.0	8.3	0.0	33.3	0.0
	20～39 歳	n=35	45.7	31.4	20.0	5.7	28.6	8.6
	40～64 歳	n=83	48.2	28.9	21.7	6.0	16.9	18.1
	65～74 歳	n=37	21.6	16.2	10.8	0.0	13.5	27.0
	75 歳以上	n=37	29.7	29.7	18.9	5.4	5.4	32.4
女 性	15～19 歳	n=16	50.0	62.5	6.3	12.5	25.0	6.3
	20～39 歳	n=57	57.9	28.1	17.5	19.3	42.1	7.0
	40～64 歳	n=118	64.4	22.9	7.6	8.5	27.1	19.5
	65～74 歳	n=38	34.2	21.1	10.5	0.0	23.7	34.2
	75 歳以上	n=43	11.6	7.0	7.0	2.3	14.0	46.5

		安全に歩ける場所が少ない	移動手段が不便	医師から運動制限を受けている	その他	無回答	
全体		n=480	5.0	4.0	1.0	12.5	2.3
男 性	15～19 歳	n=12	8.3	8.3	0.0	8.3	8.3
	20～39 歳	n=35	5.7	2.9	0.0	11.4	0.0
	40～64 歳	n=83	3.6	1.2	2.4	13.3	2.4
	65～74 歳	n=37	5.4	5.4	2.7	21.6	5.4
	75 歳以上	n=37	2.7	5.4	0.0	16.2	2.7
女 性	15～19 歳	n=16	6.3	31.3	0.0	6.3	0.0
	20～39 歳	n=57	3.5	3.5	0.0	7.0	1.8
	40～64 歳	n=118	5.9	0.8	0.0	8.5	0.0
	65～74 歳	n=38	2.6	7.9	5.3	13.2	0.0
	75 歳以上	n=43	9.3	2.3	0.0	23.3	7.0

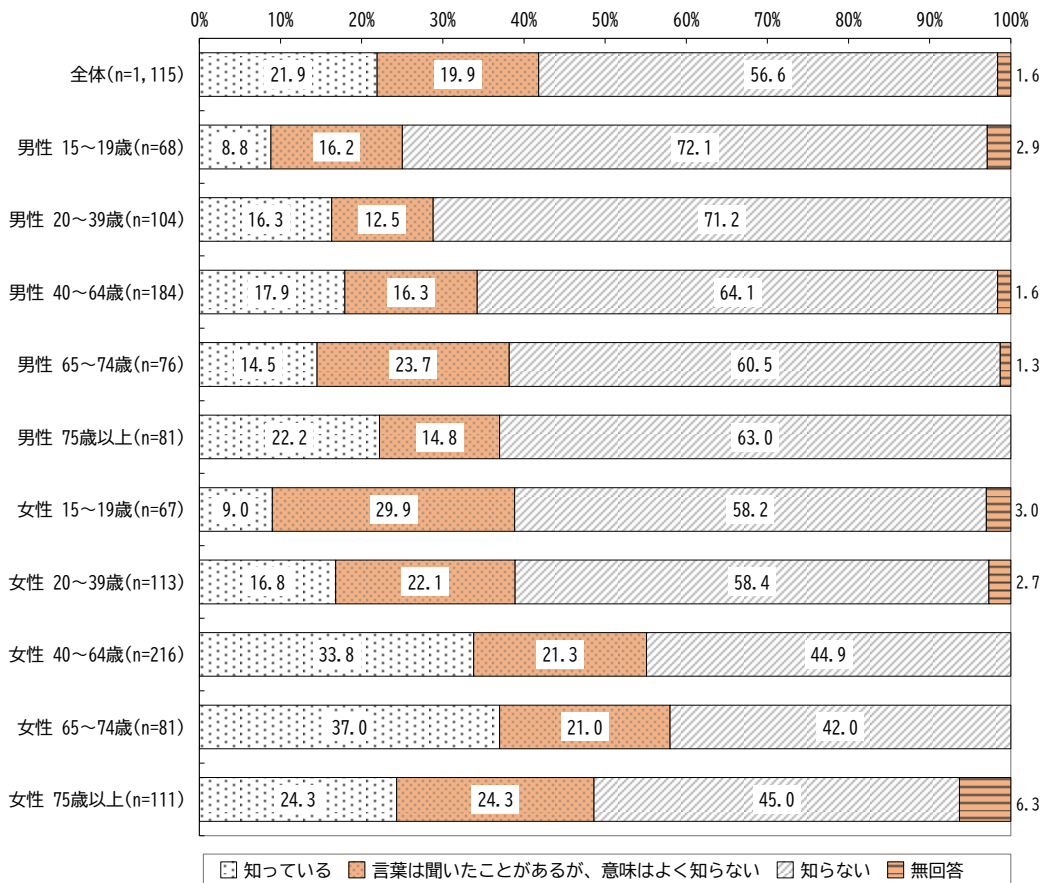
**問45 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

「ロコモティブシンドローム」の認知度については、「知っている」が21.9%、「言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない」が19.9%、「知らない」が56.6%となっています。

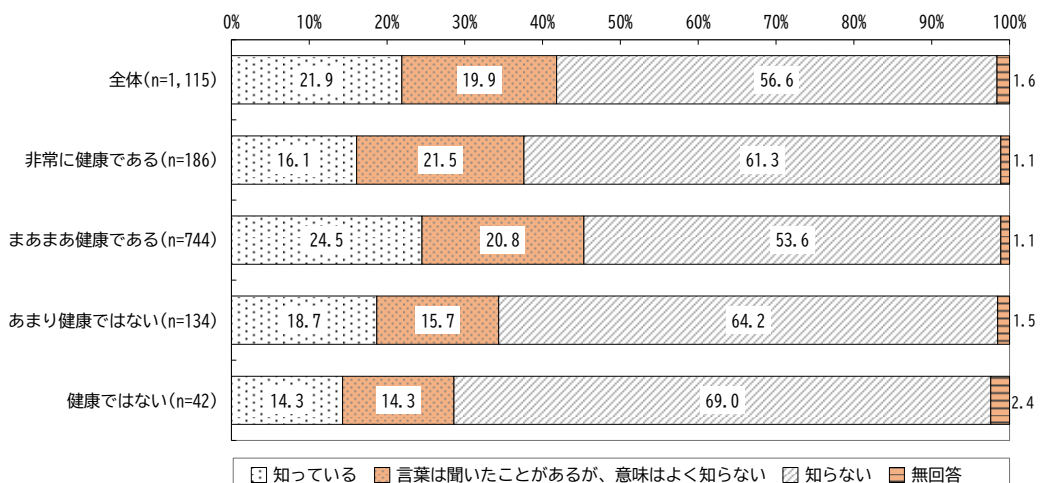
**【性年齢別】**

「知っている」は、男性75歳以上、女性40～64歳、65～74歳、75歳以上で2割を超え高くなっています。一方、「知らない」は、男性のすべての年代で6割を超え高くなっています。



**問45 「ロコモティブシンドローム」の認知度と問12 現在の健康状態**

「「ロコモティブシンドローム」の認知度」を「現在の健康状態」でみると、「知らない」は、健康ではないほど高い傾向となっており、「健康ではない」で69.0%となっています。



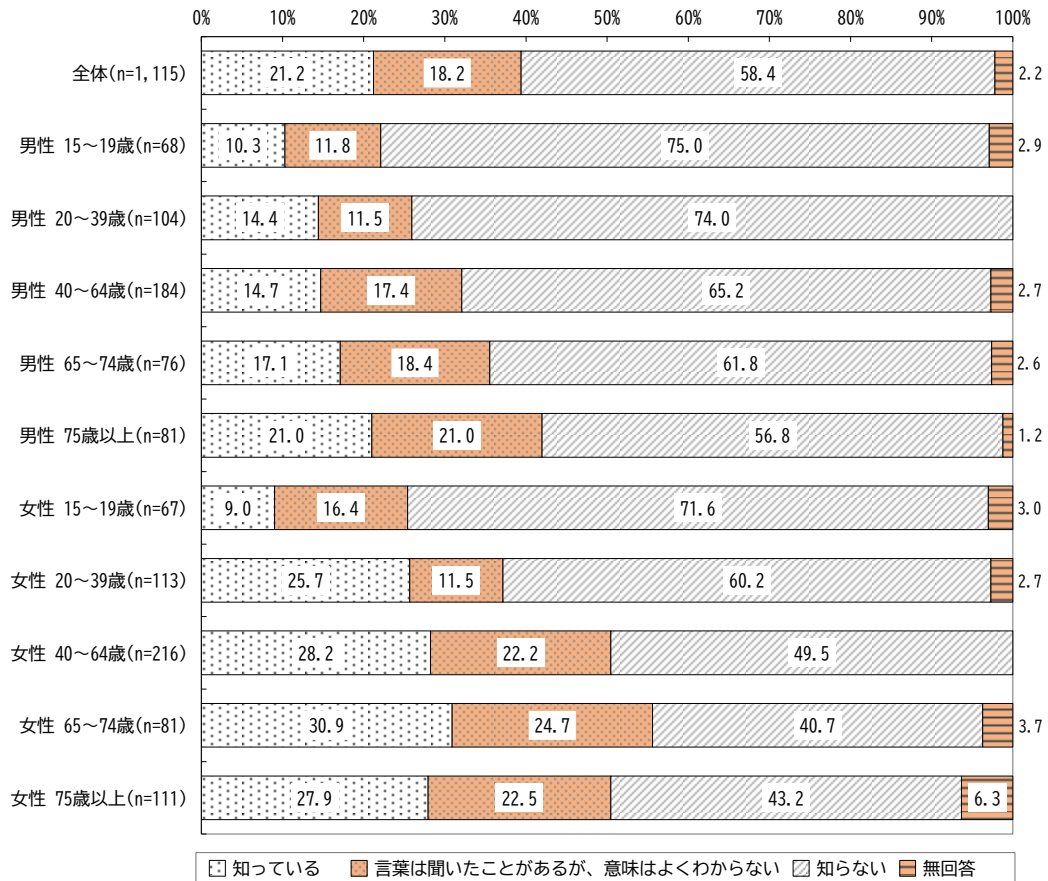
問46 フレイル(虚弱)を知っていますか。(〇は1つ)

【全体】

「フレイル」の認知度については、「知っている」が21.2%、「言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない」が18.2%、「知らない」が58.4%となっています。

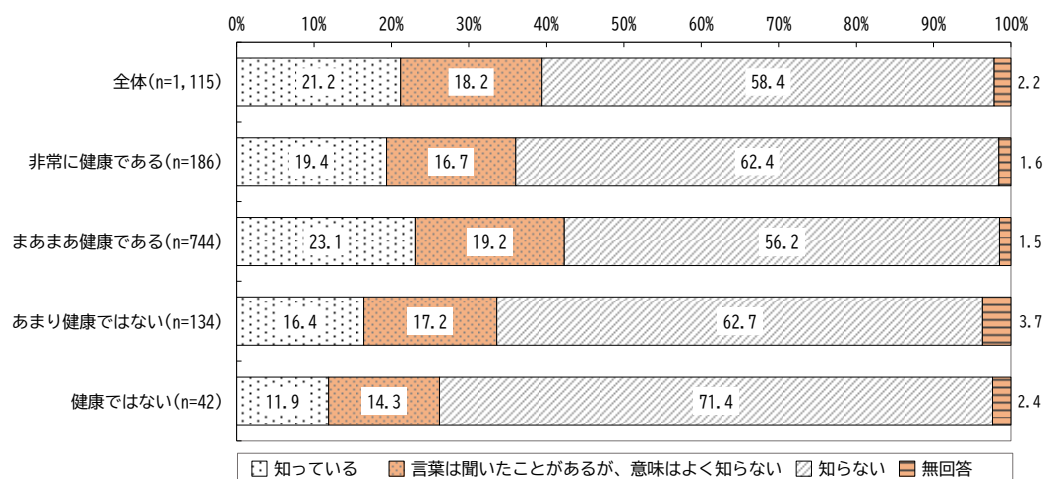
【性年齢別】

「知っている」は、男性75歳以上、女性の15～19歳を除くすべての年代で2割を超え高くなっています。一方、「知らない」は、男性75歳以上を除くすべての年代、女性15～19歳、20～39歳で6割を超え高くなっています。



## 問46 「フレイル」の認知度と問12 現在の健康状態

「「フレイル」の認知度」を「現在の健康状態」でみると、「知っている」は、健康ではないほど低い傾向となっており、「健康ではない」で11.9%となっています。一方、「知らない」は、健康ではないほど高い傾向となっており、「健康ではない」で71.4%となっています。



## 7 休養・こころの健康について

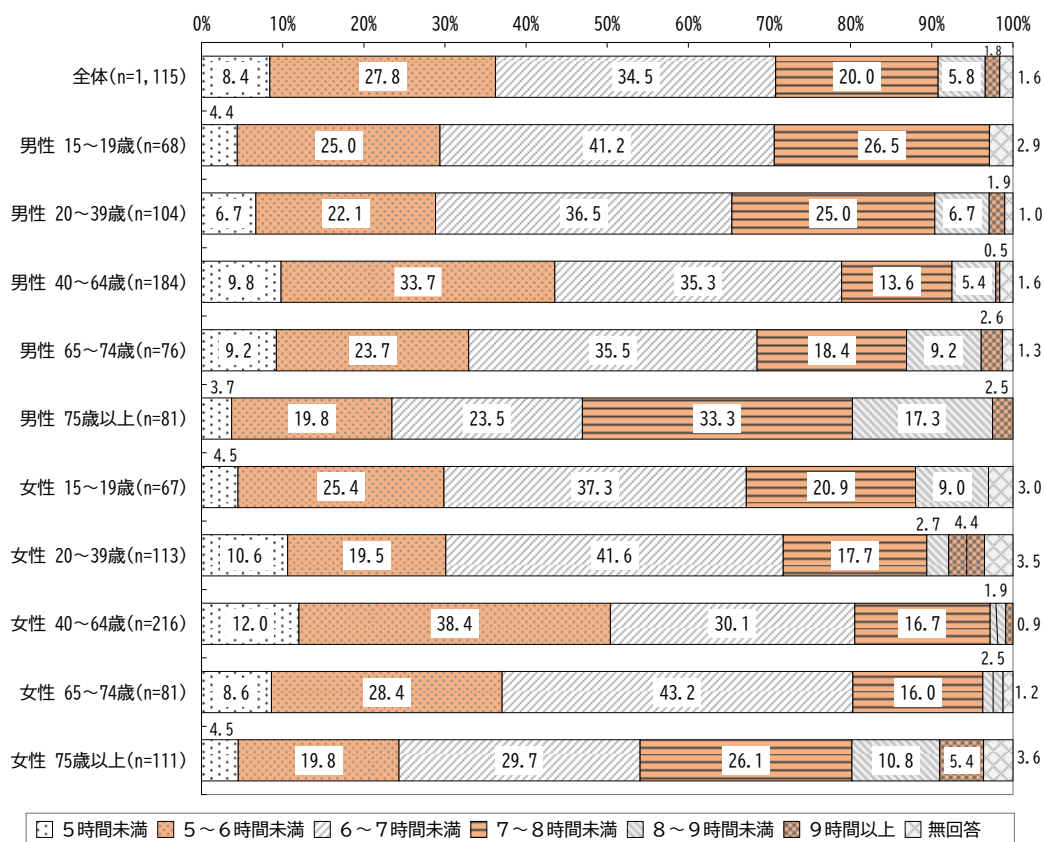
### 問47 1日の睡眠時間はどれくらいですか。(〇は1つ)

#### 【全体】

1日の睡眠時間については、「6～7時間未満」が34.5%と最も高く、次いで「5～6時間未満」が27.8%、「7～8時間未満」が20.0%、「5時間未満」が8.4%、「8～9時間未満」が5.8%、「9時間以上」が1.8%となっています。

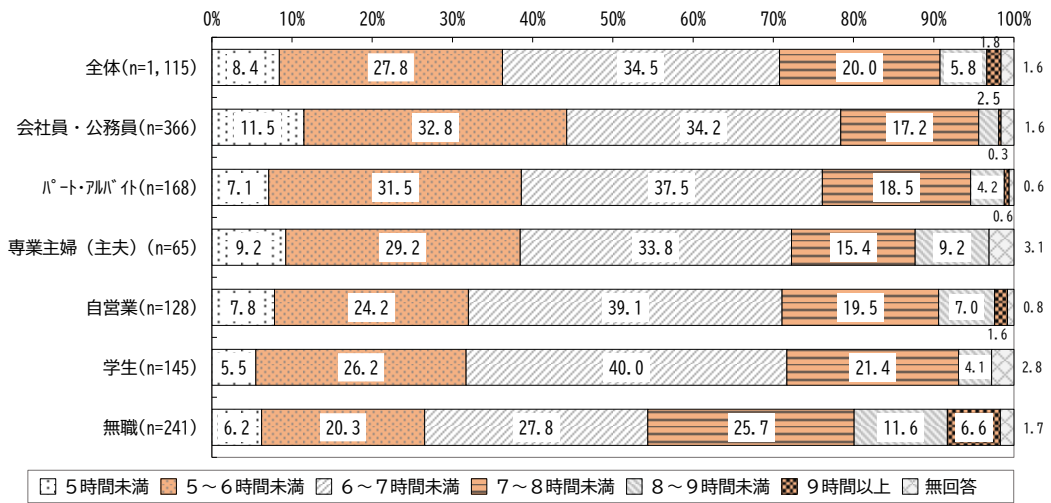
#### 【性年齢別】

「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、男性、女性ともに40～64歳でそれぞれ43.5%、50.4%と4割を超え高くなっています。



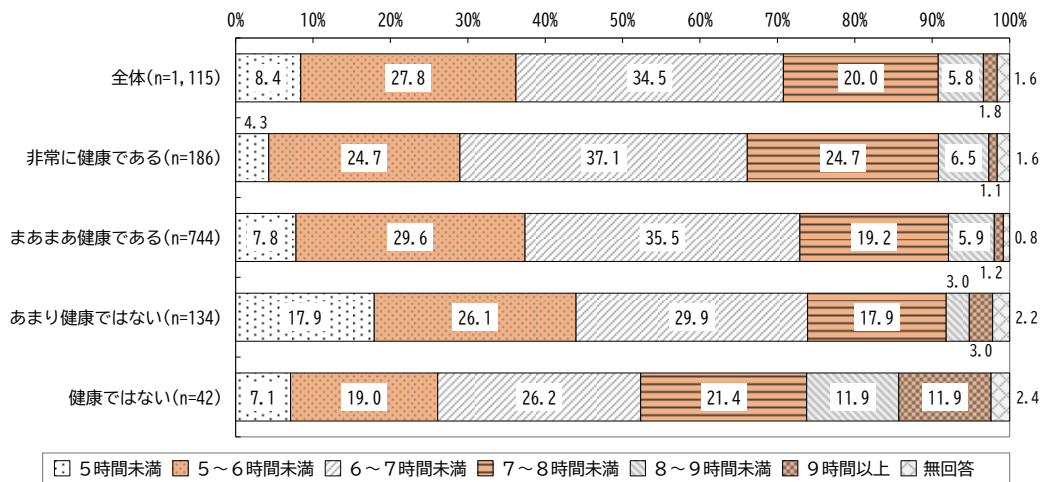
【職業別】

「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、「会社員・公務員」で44.3%と高くなっています。



問47 1日の睡眠時間と問12 現在の健康状態

「1日の睡眠時間」を「現在の健康状態」でみると、「5時間未満」と「5～6時間未満」を合わせると、「あまり健康ではない」で44.0%と高くなっています。



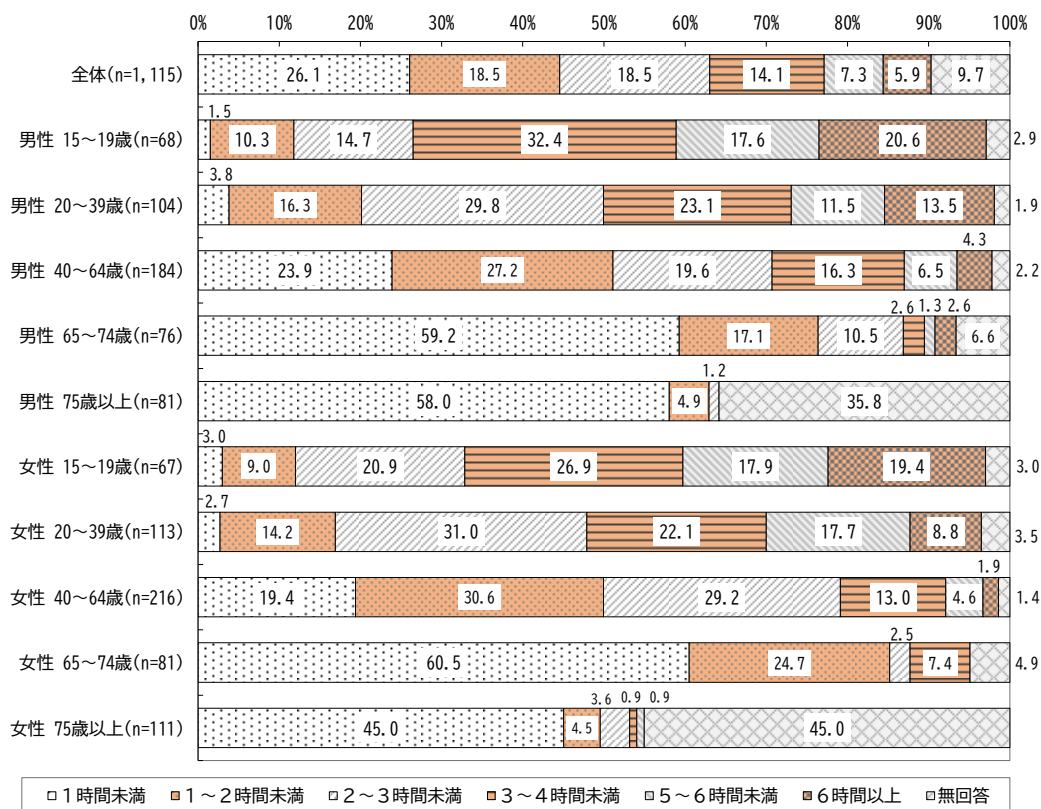
**問48 仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間は1日どれくらいですか。(〇は1つ)**

**【全体】**

1日の仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間については、「1時間未満」が26.1%と最も高く、次いで「1～2時間未満」、「2～3時間未満」がともに18.5%、「3～4時間未満」が14.1%、「5～6時間未満」が7.3%、「6時間以上」が5.9%となっています。

**【性年齢別】**

「5～6時間未満」と「6時間以上」を合わせると、男性、女性ともに年齢が下がるにつれて高くなっており、15～19歳でそれぞれ38.2%、37.3%となっています。



**問48 1日の仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間と問47 1日の睡眠時間**

「1日の仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間」を「1日の睡眠時間」でみると、睡眠時間が「8～9時間未満」、「9時間以上」では、使用時間が「1時間未満」がそれぞれ41.5%、45.0%と高くなっています。一方、睡眠時間が「5時間未満」～「7～8時間未満」は、使用時間が高い傾向となっています。

【単位：%】

	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3～4時間未満	5～6時間未満	6時間以上	無回答	
全体	n=1,115	26.1	18.5	18.5	14.1	7.3	5.9	9.7
5時間未満	n=94	18.1	26.6	17.0	10.6	6.4	11.7	9.6
5～6時間未満	n=310	29.0	21.6	19.0	18.1	6.5	2.6	3.2
6～7時間未満	n=385	21.8	19.0	21.3	14.3	9.9	6.8	7.0
7～8時間未満	n=223	28.7	14.8	17.9	12.6	6.3	7.6	12.1
8～9時間未満	n=65	41.5	9.2	12.3	10.8	1.5	3.1	21.5
9時間以上	n=20	45.0	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	20.0

**問 49** スマートフォンや SNS の利用状況はどうか。(あてはまるもの全てに○)

**【全体】**

スマートフォンや SNS の利用状況については、「気づくと長時間使っていることがある」が 33.7% と最も高く、次いで「就寝前まで利用してしまうことが多い」が 33.2%、「適切に利用していると思う」が 26.5%と続いています。

**【性年齢別】**

「気づくと長時間使っていることがある」は、男性、女性ともに年代が下がるにつれて高くなる傾向となっており、15～19 歳男性で 57.4%、女性で 74.6%、20～39 歳男性で 58.7%、女性で 61.9% となっています。また、「就寝前まで利用してしまうことが多い」は、男性、女性ともに年代が下がるにつれて高くなる傾向となっており、15～19 歳男性で 54.4%、女性で 70.1%、20～39 歳男性で 56.7%、女性で 67.3%となっています。

【単位：%】

			気づくと長時間使っていることがある	利用を控えたいと思ってもやめられないことがある	就寝前まで利用してしまうことが多い
全 体		n=1,115	33.7	11.7	33.2
男 性	15～19 歳	n=68	57.4	27.9	54.4
	20～39 歳	n=104	58.7	12.5	56.7
	40～64 歳	n=184	32.6	13.6	31.5
	65～74 歳	n=76	10.5	3.9	7.9
	75 歳以上	n=81	0.0	0.0	0.0
女 性	15～19 歳	n=67	74.6	32.8	70.1
	20～39 歳	n=113	61.9	16.8	67.3
	40～64 歳	n=216	34.7	11.6	34.3
	65～74 歳	n=81	7.4	3.7	6.2
	75 歳以上	n=111	3.6	0.9	5.4

			適切に利用していると思う	スマートフォンや SNS はあまり利用しない	無回答
全体		n=1,115	26.5	17.9	8.8
男 性	15～19 歳	n=68	17.6	4.4	2.9
	20～39 歳	n=104	21.2	2.9	1.0
	40～64 歳	n=184	32.1	13.6	2.2
	65～74 歳	n=76	36.8	40.8	9.2
	75 歳以上	n=81	18.5	50.6	30.9
女 性	15～19 歳	n=67	11.9	1.5	3.0
	20～39 歳	n=113	13.3	0.9	3.5
	40～64 歳	n=216	37.5	7.4	0.9
	65～74 歳	n=81	40.7	37.0	9.9
	75 歳以上	n=111	17.1	42.3	35.1

問 50	スマートフォンや SNS の利用があなたの生活にどのような影響を与えていると感じますか。 (あてはまるもの全てに○)
------	---

【全体】

スマートフォンや SNS の利用が生活に与える影響については、「情報収集や交流に役立っている」が 61.5%と最も高く、次いで「ストレス解消や楽しみになっている」が 40.0%、「目や肩の疲れを感じる」が 23.7%と続いています。

なお、「特に影響は感じない」は 14.2%となっています。

【性年齢別】

「情報収集や交流に役立っている」は、男性、女性ともに 15～19 歳、20～39 歳、40～64 歳で 7 割を超え高くなっています。また、「ストレス解消や楽しみになっている」は、15～19 歳、20～39 歳男性で 6 割、女性で 7 割を超え高くなっています。「睡眠時間が減っている」は、男性、女性ともに 15～19 歳、20～39 歳で 3 割前後となっています。「目や肩の疲れを感じる」は、男性、女性ともに 20～39 歳、40～64 歳で 3 割前後となっています。一方、「特に影響は感じない」は、男性 65～74 歳、75 歳以上、女性 65～74 歳で 3 割を超え高くなっています。

【単位:%】

		情報収集や 交流に役立っている	ストレス解消や 楽しみになっている	睡眠時間が 減っている	目や肩の疲れを 感じる	
全 体		n=1,115	61.5	40.0	13.5	23.7
男 性	15～19 歳	n=68	72.1	63.2	32.4	19.1
	20～39 歳	n=104	79.8	63.5	26.9	28.8
	40～64 歳	n=184	72.8	39.7	9.8	35.9
	65～74 歳	n=76	46.1	11.8	5.3	9.2
	75 歳以上	n=81	13.6	4.9	0.0	2.5
女 性	15～19 歳	n=67	77.6	76.1	29.9	26.9
	20～39 歳	n=113	74.3	70.8	26.5	34.5
	40～64 歳	n=216	79.6	43.1	11.6	35.6
	65～74 歳	n=81	45.7	16.0	2.5	8.6
	75 歳以上	n=111	21.6	9.0	0.9	0.9

		家族や友人との 会話が減った	特に影響は感じない	その他	無回答	
全 体		n=1,115	3.0	14.2	3.9	10.5
男 性	15～19 歳	n=68	4.4	5.9	0.0	2.9
	20～39 歳	n=104	3.8	5.8	1.0	1.0
	40～64 歳	n=184	4.9	13.6	1.6	3.3
	65～74 歳	n=76	2.6	30.3	10.5	10.5
	75 歳以上	n=81	2.5	33.3	13.6	35.8
女 性	15～19 歳	n=67	1.5	6.0	0.0	3.0
	20～39 歳	n=113	3.5	6.2	0.0	4.4
	40～64 歳	n=216	3.2	7.4	0.5	1.4
	65～74 歳	n=81	0.0	32.1	4.9	13.6
	75 歳以上	n=111	1.8	17.1	14.4	42.3

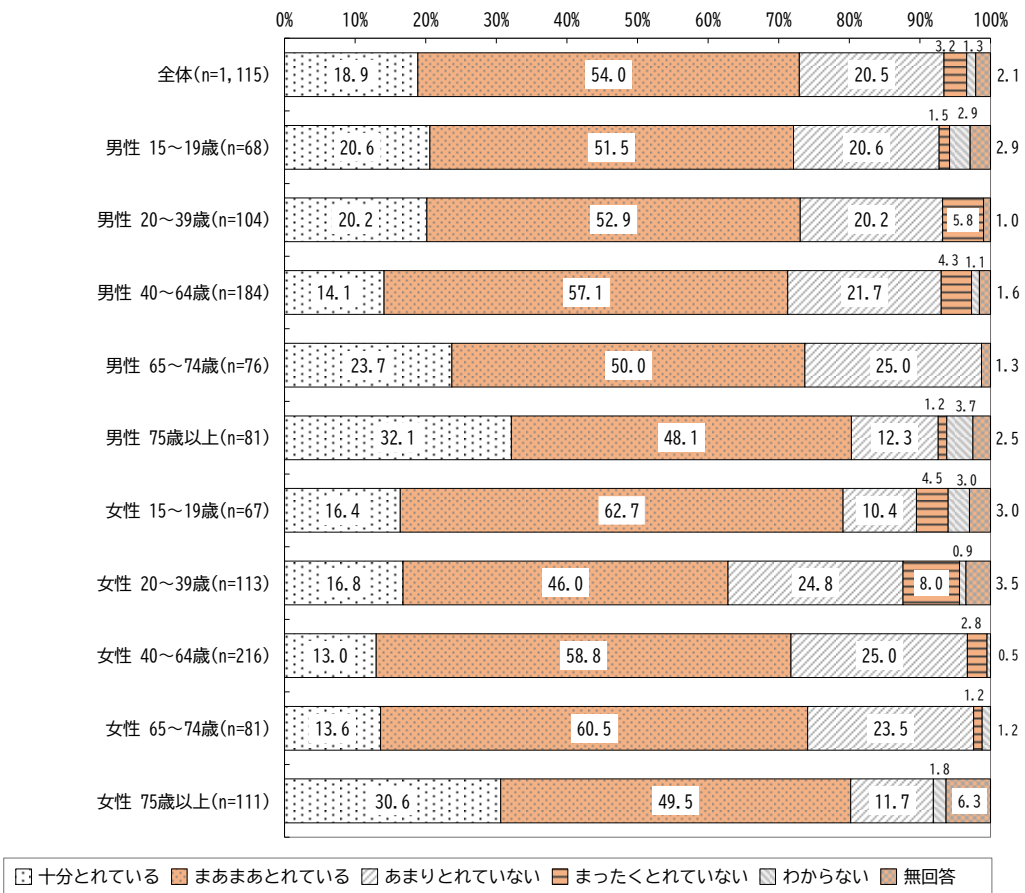
問51 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

【全体】

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているかどうかについては、「まあまあとれている」が54.0%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が20.5%、「十分とれている」が18.9%、「まったくとれていない」が3.2%となっています。

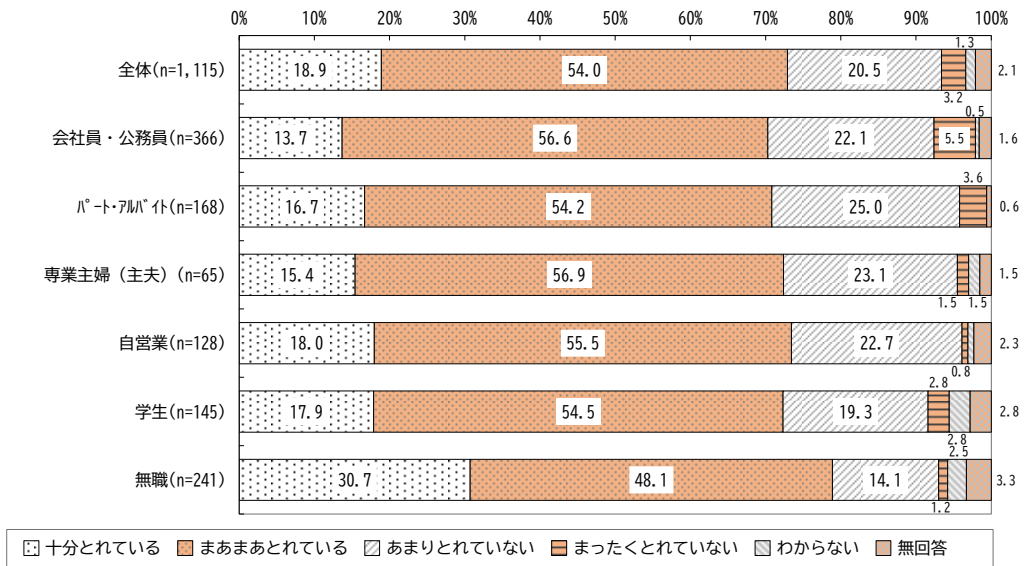
【性年齢別】

「十分とれている」は、男性、女性ともに75歳以上で3割を超え高く、それぞれ32.1%、30.6%となっています。一方、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、男性15～19歳、男性、女性ともに20～39歳、40～64歳、65～74歳で2割を超えています。



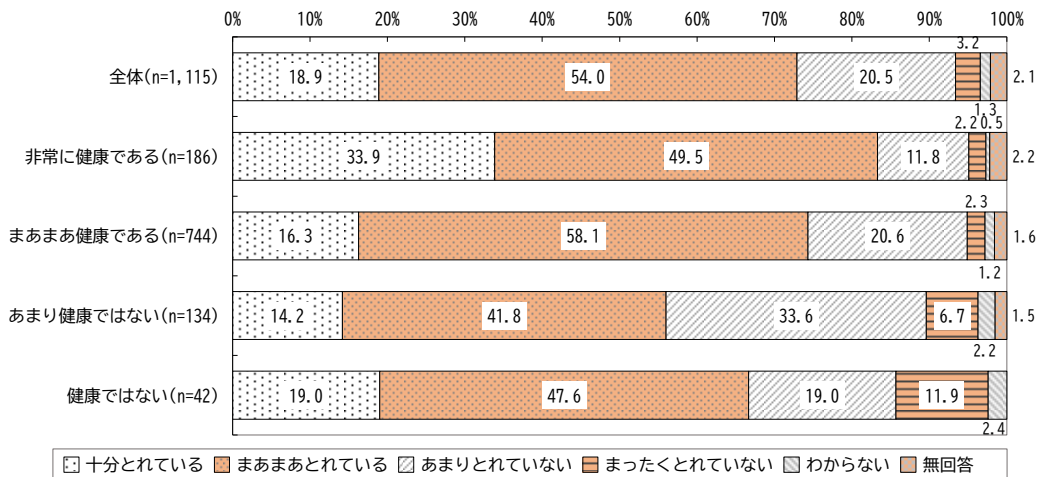
【職業別】

「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「会社員・公務員」、「パート・アルバイト」でそれぞれ27.6%、28.6%とやや高くなっています。



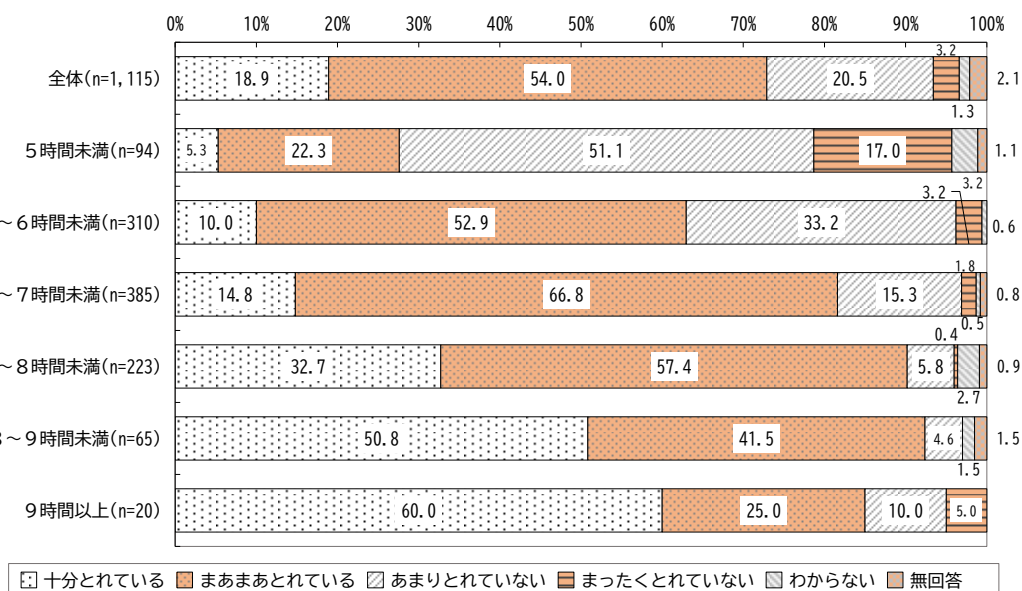
問51 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているかと問12 現在の健康状態

「ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているか」を「現在の健康状態」でみると、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「あまり健康ではない」で40.3%、「健康ではない」で30.9%と高くなっています。一方、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせると、「非常に健康である」で83.4%、「まあまあ健康である」で74.4%と高くなっています。



## 問51 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているかと問47 1日の睡眠時間

「ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているか」を「1日の睡眠時間」でみると、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、「5時間未満」は68.1%と特に高くなっています。一方、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせると、「7～8時間未満」、「8～9時間未満」は、それぞれ90.1%、92.3%と高くなっています。



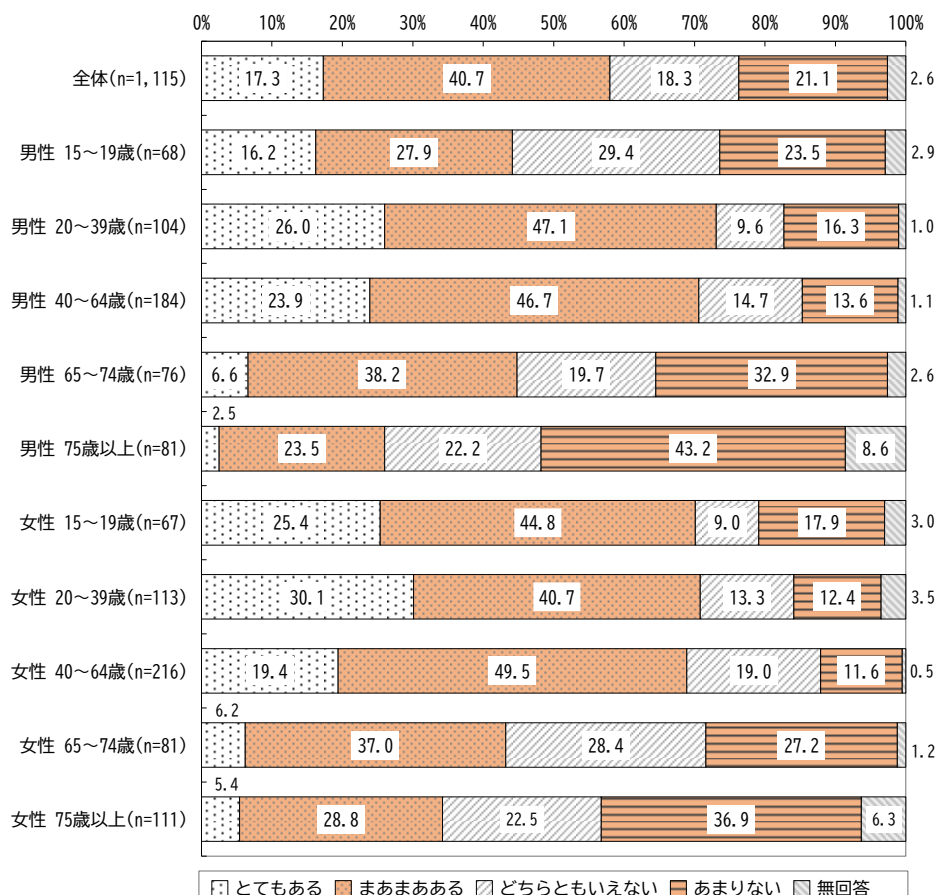
**問 52 不安や悩み、ストレスを感じたことがありますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

不安や悩み、ストレスを感じたことについては、「まあまあある」が40.7%と最も高く、次いで「あまりない」が21.1%、「どちらともいえない」が18.3%、「とてもある」が17.3%となっています。

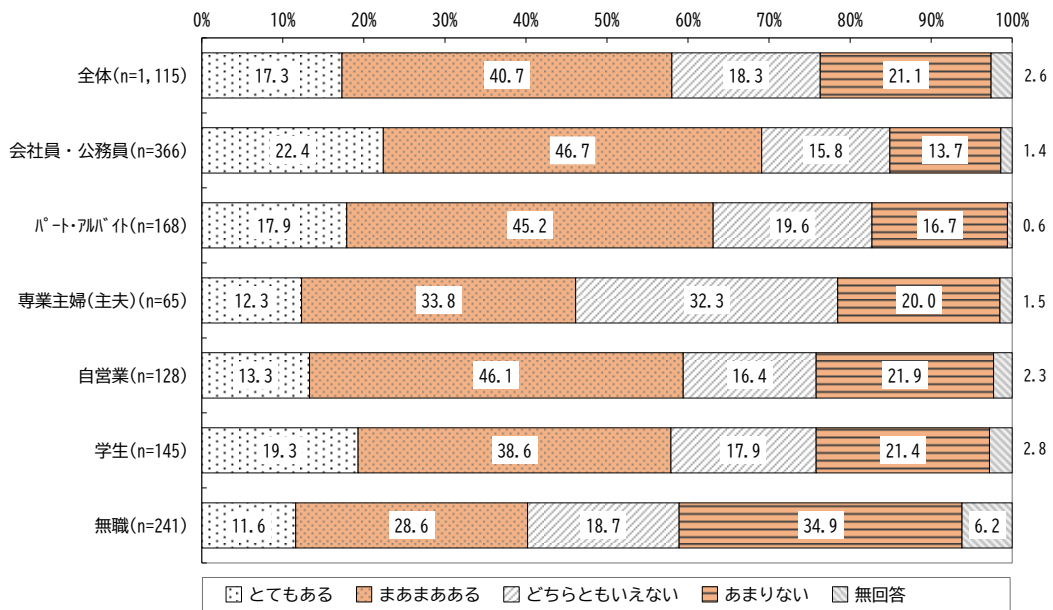
**【性年齢別】**

「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、女性15～19歳、男性、女性ともに20～39歳、40～64歳で7割前後と高くなっています。一方、「あまりない」は、65～74歳、75歳以上男性で、32.9%、43.2%、女性で27.2%、36.9%と高くなっています。



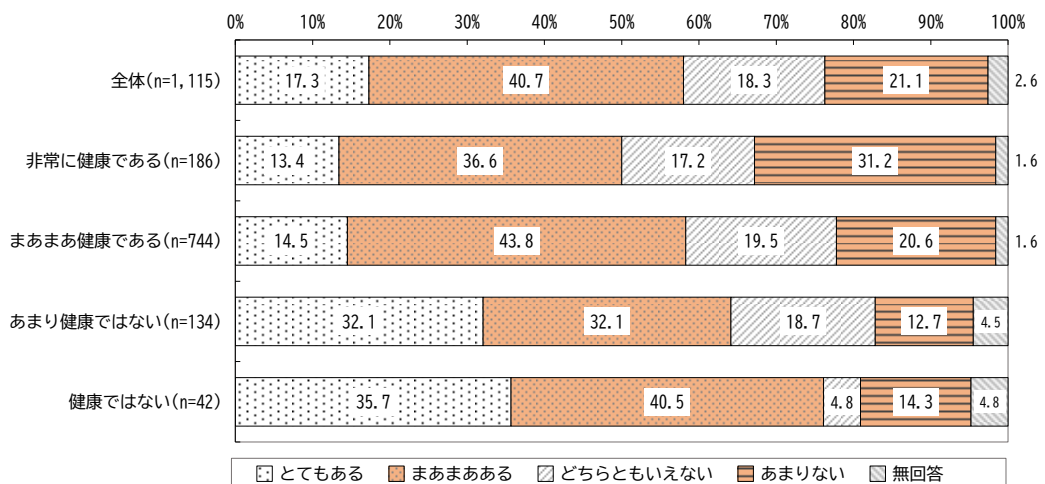
【職業別】

「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、「会社員・公務員」、「パート・アルバイト」で、それぞれ69.1%、63.1%と6割を超え高くなっています。



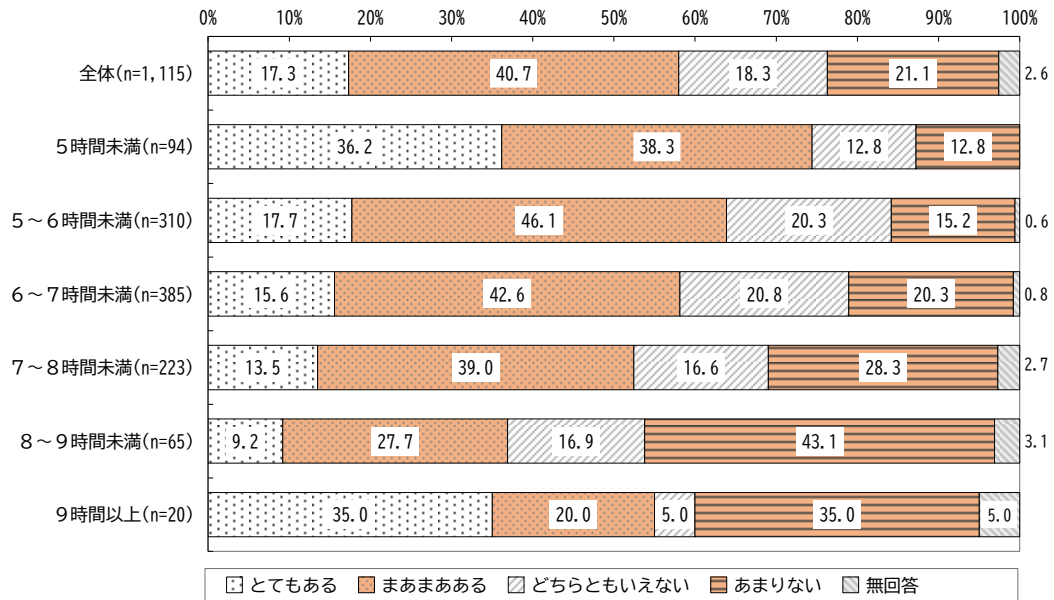
問52 不安や悩み、ストレスを感じることと問12 現在の健康状態

「不安や悩み、ストレスを感じること」を「現在の健康状態」でみると、「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、「あまり健康ではない」で64.2%、「健康ではない」で76.2%と高くなっています。一方、「あまりない」は、「非常に健康である」で31.2%と高くなっています。



## 問52 不安や悩み、ストレスを感じることと問47 1日の睡眠時間

「不安や悩み、ストレスを感じること」を「1日の睡眠時間」でみると、「とてもある」と「まあまあある」を合わせると、睡眠時間が少ないほど高くなっており、「5時間未満」は74.5%、「5～6時間未満」は63.8%となっています。一方、「あまりない」は、睡眠時間が長いほど高くなっており、「8～9時間未満」で43.1%となっています。



**問 52-1** 問 52で「1 とてもある」、「2 まあまあある」に○をつけた方のみ  
不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

**【全体】**

不安や悩み、ストレスなどの内容については、「家事・仕事や学業の負担」が53.8%と最も高く、次いで「生きがいや将来に対する不安」が41.0%、「人間関係」が39.9%、「自分や家族の健康・病気、介護」が38.5%、「経済的な問題(収入・家計・借金等)」が34.8%と続いています。

**【性年齢別】**

「家事・仕事や学業の負担」は、男性、女性ともに20～39歳、40～64歳で6割前後と高くなっています。また、「人間関係」は、男性、女性ともに20～39歳、男性40～64歳で4割以上となっています。「自分や家族の健康・病気、介護」は、女性40～64歳で53.7%、「育児や教育」は、女性20～39歳で20.0%と高くなっています。「経済的な問題(収入・家計・借金等)」は、男性、女性ともに20～39歳、男性40～64歳で4割を超え高くなっています。

※男性、女性ともに15～19歳、65～74歳、75歳以上は、回答者が少ないので参考までに掲載します。

【単位：%】

		家事・仕事や学業の負担	人間関係	生きがいや将来に対する不安	自分や家族の健康・病気、介護	育児や教育	
全 体		n=647	53.8	39.9	41.0	38.5	8.2
男 性	15～19歳	n=30	46.7	53.3	40.0	10.0	0.0
	20～39歳	n=76	64.5	44.7	43.4	30.3	2.6
	40～64歳	n=130	60.8	42.3	39.2	38.5	8.5
	65～74歳	n=34	26.5	23.5	41.2	38.2	0.0
	75歳以上	n=21	28.6	14.3	52.4	81.0	4.8
女 性	15～19歳	n=47	63.8	70.2	55.3	6.4	0.0
	20～39歳	n=80	70.0	50.0	41.3	21.3	20.0
	40～64歳	n=149	57.7	30.9	36.9	53.7	14.8
	65～74歳	n=35	34.3	22.9	34.3	54.3	0.0
	75歳以上	n=38	13.2	31.6	44.7	57.9	0.0

		経済的な問題 (収入・家計・借金等)	話し相手が いない	生活環境 (騒音・交通事情など)	することが ない	その他	無回答	
全 体		n=647	34.8	6.5	5.6	2.9	3.4	0.8
男 性	15～19歳	n=30	20.0	3.3	0.0	6.7	6.7	0.0
	20～39歳	n=76	46.1	13.2	5.3	9.2	3.9	1.3
	40～64歳	n=130	40.0	6.2	6.2	1.5	1.5	1.5
	65～74歳	n=34	44.1	2.9	0.0	5.9	8.8	0.0
	75歳以上	n=21	28.6	4.8	4.8	4.8	4.8	0.0
女 性	15～19歳	n=47	12.8	6.4	10.6	0.0	6.4	0.0
	20～39歳	n=80	40.0	3.8	3.8	0.0	1.3	0.0
	40～64歳	n=149	32.9	5.4	6.7	2.0	2.0	0.7
	65～74歳	n=35	37.1	5.7	8.6	2.9	2.9	0.0
	75歳以上	n=38	23.7	13.2	5.3	2.6	7.9	0.0

【職業別】

「家事・仕事や学業の負担」は、「会社員・公務員」が73.5%、「人間関係」、「生きがいや将来に対する不安」は、「学生」がそれぞれ59.5%、48.8%、「自分の家族の健康・病気、介護」は、「無職」が50.5%と高くなっています。

【単位：%】

		家事・仕事や 学業の負担	人間関係	生きがいや 将来に対する不安	自分や家族の 健康・病気、介護	育児や教育
全 体	n=647	53.8	39.9	41.0	38.5	8.2
会社員・公務員	n=253	73.5	44.3	36.4	36.4	10.7
パート・アルバイト	n=106	52.8	38.7	41.5	44.3	11.3
専業主婦(主夫)	n=30	10.0	40.0	40.0	60.0	13.3
自営業	n=76	52.6	21.1	32.9	44.7	9.2
学生	n=84	54.8	59.5	48.8	9.5	0.0
無職	n=97	17.5	27.8	51.5	50.5	3.1

		経済的な問題 (収入・家計・借金等)	話し相手が いない	生活環境 (騒音・交通事情など)	することが ない	その他	無回答
全 体	n=647	34.8	6.5	5.6	2.9	3.4	0.8
会社員・公務員	n=253	34.8	4.7	4.3	2.0	1.2	1.2
パート・アルバイト	n=106	40.6	4.7	5.7	1.9	2.8	0.0
専業主婦(主夫)	n=30	33.3	6.7	13.3	0.0	3.3	0.0
自営業	n=76	38.2	2.6	3.9	0.0	3.9	0.0
学生	n=84	16.7	6.0	6.0	2.4	7.1	0.0
無職	n=97	41.2	16.5	7.2	10.3	6.2	2.1

**問53 不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)**

**【全体】**

不安や悩み、ストレスがあったときにすることについては、「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」が44.5%と最も高く、次いで「趣味で気分転換を図る」が33.5%、「のんびりする」が32.5%、「食べる、お酒を飲む」が27.4%、「寝てしまう」が27.1%と続いています。

なお、「特にない」は10.9%となっています。

**【性年齢別】**

「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」は、女性では15～19歳を除くすべての年代で第1位となっています。また、「趣味で気分転換を図る」は、男性では75歳以上を除くすべての年代で上位となっています。

【単位：%】

		家族や友人・知人に話を聞いてもらう	食べる、お酒を飲む	買い物をする	運動で発散する	趣味で気分転換を図る	のんびりする
全 体	n=946	44.5	27.4	18.5	12.1	33.5	32.5

寝てしまう	専門家(医師、臨床心理士等)に相談する	LINE や SNS を利用して相談する	インターネット上で不特定多数に発信する	その他	特にない	無回答
27.1	2.3	2.6	1.0	2.8	10.9	3.4

**【性年齢別 上位項目】**

			第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全 体		n=1,115	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 44.5	趣味で気分転換を図る 33.5	のんびりする 32.5	食べる、お酒を飲む 27.4	寝てしまう 27.1
男 性	15～19 歳	n=68	趣味で気分転換を図る 57.4	寝てしまう 44.1	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 36.8	運動で発散する 35.3	のんびりする 30.9
	20～39 歳	n=104	趣味で気分転換を図る 50.0	食べる、お酒を飲む 45.2	寝てしまう 42.3	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 38.5	のんびりする 32.7
	40～64 歳	n=184	食べる、お酒を飲む 39.1	趣味で気分転換を図る 36.4	のんびりする 34.2	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 33.2	寝てしまう 28.3
	65～74 歳	n=76	のんびりする 31.6	趣味で気分転換を図る 30.3	特にない 25.0	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 18.4	食べる、お酒を飲む 17.1
	75 歳以上	n=81	特にない 30.9	のんびりする 25.9	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 23.5	趣味で気分転換を図る 22.2	食べる、お酒を飲む 13.6
女 性	15～19 歳	n=67	寝てしまう 44.8	趣味で気分転換を図る 40.3	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 38.8	のんびりする 31.3	食べる、お酒を飲む/買い物をする 20.9
	20～39 歳	n=113	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 58.4	買い物をする 48.7	食べる、お酒を飲む 46.9	寝てしまう 42.5	のんびりする 39.8
	40～64 歳	n=216	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 68.5	のんびりする 35.6	食べる、お酒を飲む 33.8	趣味で気分転換を図る 31.0	寝てしまう 28.2
	65～74 歳	n=81	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 55.6	のんびりする 23.5	買い物をする 22.2	趣味で気分転換を図る 19.8	特にない 14.8
	75 歳以上	n=111	家族や友人・知人に話を聞いてもらう 42.3	のんびりする 30.6	趣味で気分転換を図る 17.1	特にない 15.3	寝てしまう 9.0

問54

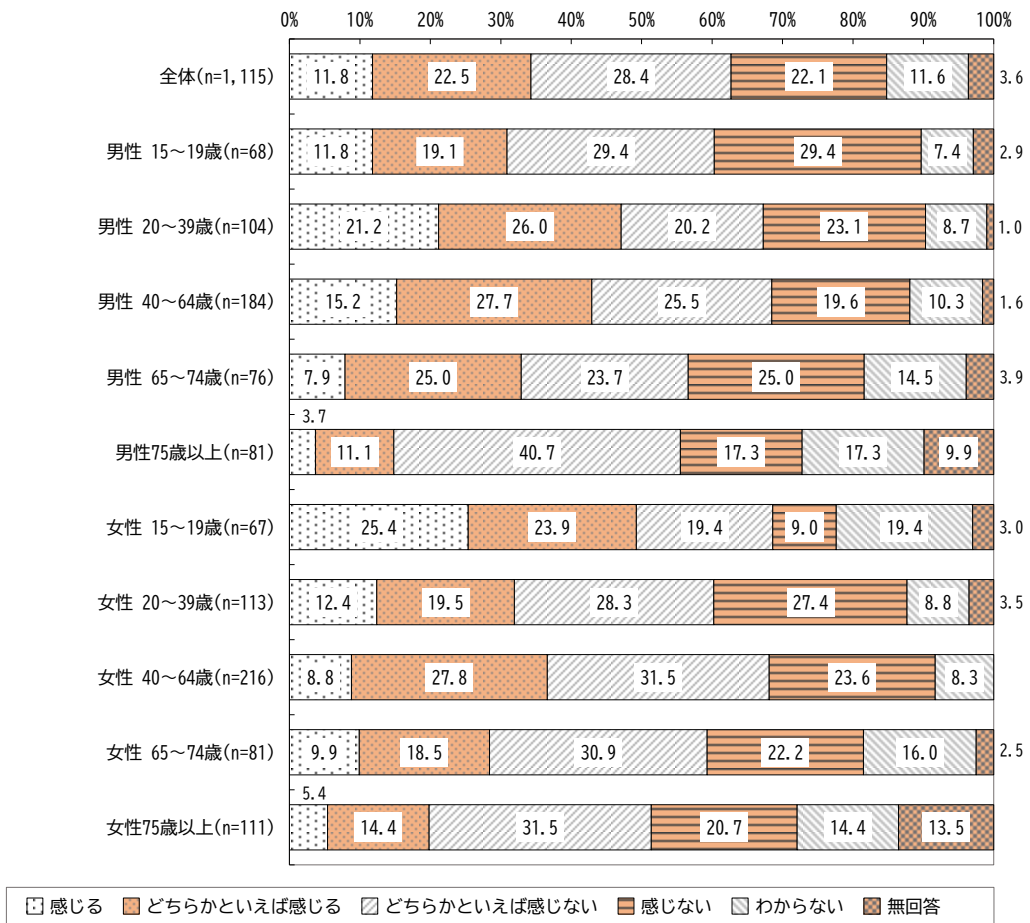
あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(〇は1つ)

【全体】

悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるかどうかについては、「どちらかといえば感じない」が28.4%と最も多く、次いで「どちらかといえば感じる」が22.5%、「感じない」が22.1%、「感じる」が11.8%となっています。

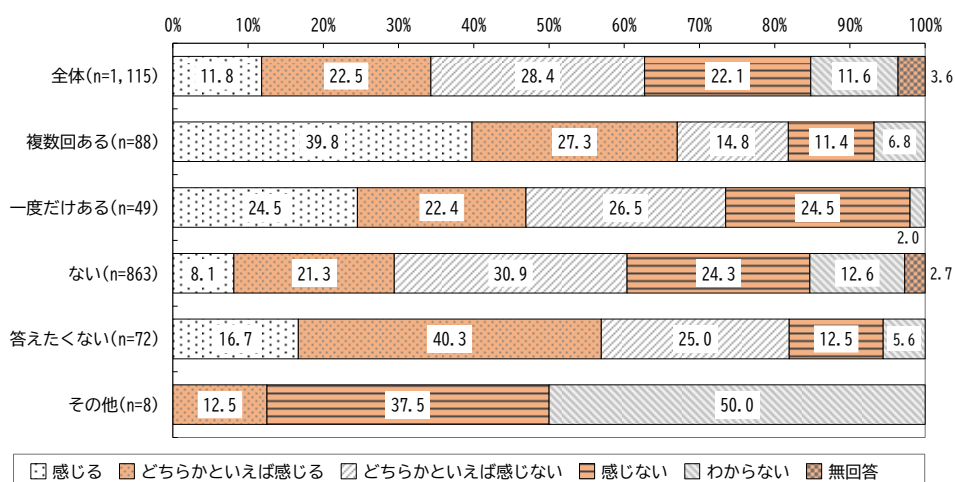
【性年齢別】

「感じる」と「どちらかといえば感じる」を合わせると、男性20～39歳、40～64歳、女性15～19歳でそれぞれ47.2%、42.9%、49.3%と4割を超え高くなっています。



**問54 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすること  
にためらいを感じるかどうかと問58 自殺を考えたことの有無**

「悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるかどうか」を「自殺を考えたことの有無」でみると、「感じる」と「どちらかといえば感じる」を合わせると、自殺を考えたことが「複数回ある」が67.1%、「答えたくない」が57.0%と高くなっています。一方、「どちらかといえば感じない」、「感じない」を合わせると、自殺を考えたことが「ない」は55.2%と高くなっています。



問 54-1	問 54 で「1 感じる」、「2 どちらかといえば感じる」に○をつけた方のみ ためらいを感じる理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)
--------	---

【全体】

ためらいを感じる理由については、「家族や友人など身近な人には、悩みを知られたくないから」が 39.9%と最も高く、次いで「悩みやストレスは自分で解決できているから」が 39.4%、「どこに相談したらよいかわからないから」が 18.3%、「相談する相手が信用できないから」が 17.0%、「過去に相談をしたが、対応が適切ではなかったから」が 15.4%、「相談したりすることは恥ずかしいことだから」が 12.5%となっています。

【性年齢別】

男性、女性ともに40～64歳を除く各年代でn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位：%】

		悩みやストレスは自分で解決できているから	家族や友人など身近な人には、悩みを知られたくないから	相談する相手が信用できないから	過去に相談をしたが、対応が適切ではなかったから	
全 体	n=383	39.4	39.9	17.0	15.4	
男 性	15～19 歳	n=21	47.6	47.6	19.0	9.5
	20～39 歳	n=49	42.9	44.9	24.5	16.3
	40～64 歳	n=79	44.3	40.5	19.0	7.6
	65～74 歳	n=25	36.0	28.0	12.0	32.0
	75 歳以上	n=12	50.0	25.0	8.3	0.0
女 性	15～19 歳	n=33	21.2	60.6	27.3	24.2
	20～39 歳	n=36	30.6	50.0	16.7	30.6
	40～64 歳	n=79	35.4	35.4	13.9	13.9
	65～74 歳	n=23	47.8	39.1	4.3	8.7
	75 歳以上	n=22	50.0	13.6	13.6	13.6

		どこに相談したらよいかわからないから	相談したりすることは恥ずかしいことだから	その他	無回答	
全 体	n=946	18.3	12.5	9.4	1.8	
男 性	15～19 歳	n=21	23.8	9.5	9.5	0.0
	20～39 歳	n=49	22.4	18.4	8.2	0.0
	40～64 歳	n=79	13.9	12.7	3.8	1.3
	65～74 歳	n=25	28.0	8.0	0.0	4.0
	75 歳以上	n=12	0.0	16.7	8.3	8.3
女 性	15～19 歳	n=33	12.1	15.2	15.2	0.0
	20～39 歳	n=36	8.3	13.9	8.3	2.8
	40～64 歳	n=79	26.6	7.6	17.7	3.8
	65～74 歳	n=23	17.4	21.7	8.7	0.0
	75 歳以上	n=22	18.2	9.1	4.5	0.0

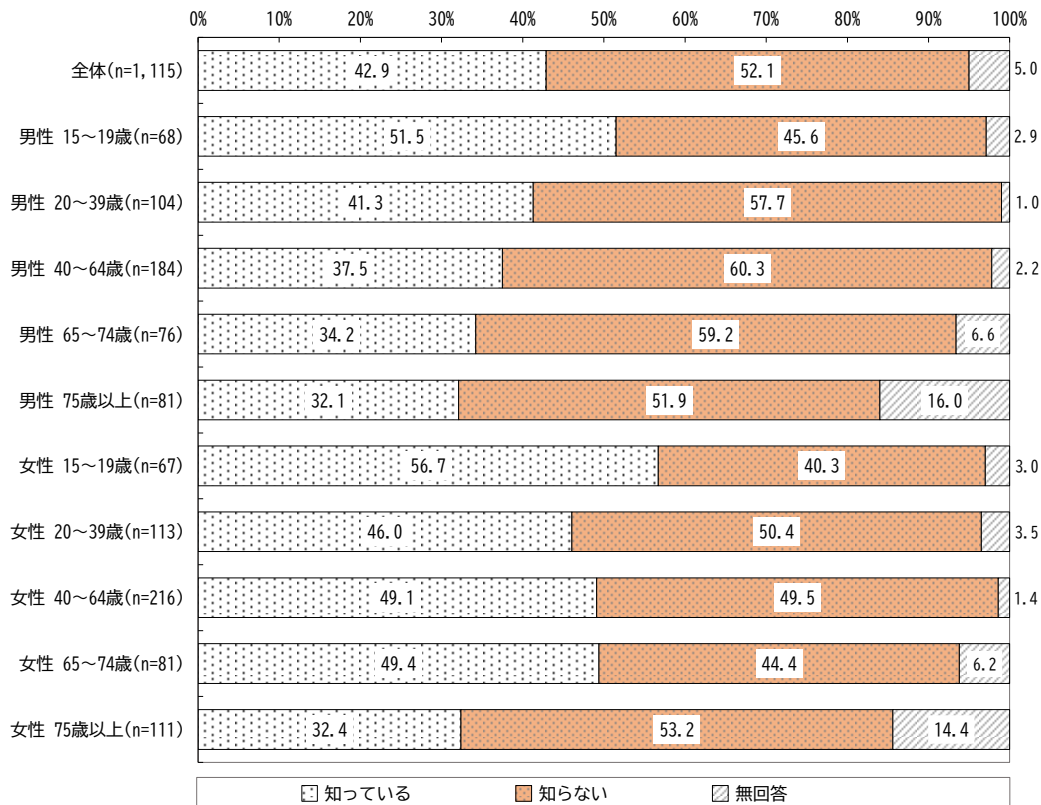
**問55 悩んだとき相談できる場所を知っていますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

悩んだとき相談できる場所の認知度については、「知っている」が42.9%、「知らない」が52.1%となっています。

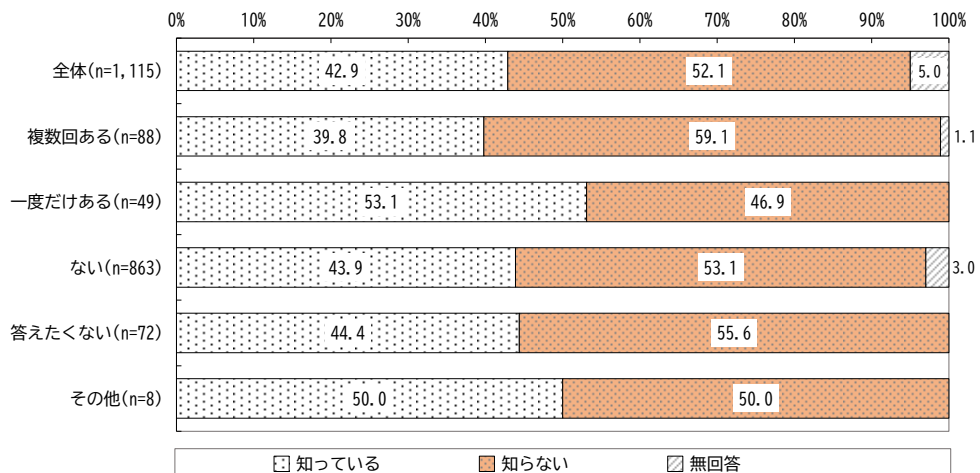
**【性年齢別】**

「知らない」の方が「知っている」より高いのは、男性、女性15～19歳、女性65～74歳を除く年代となっており、特に男性40～64歳、65～74歳では6割前後と高くなっています。



**問55 悩んだとき相談できる場所の認知度と問58 自殺を考えたことの有無**

「悩んだとき相談できる場所の認知度」を「自殺を考えたことの有無」でみると、「知らない」は、「複数回ある」で59.1%と高くなっています。



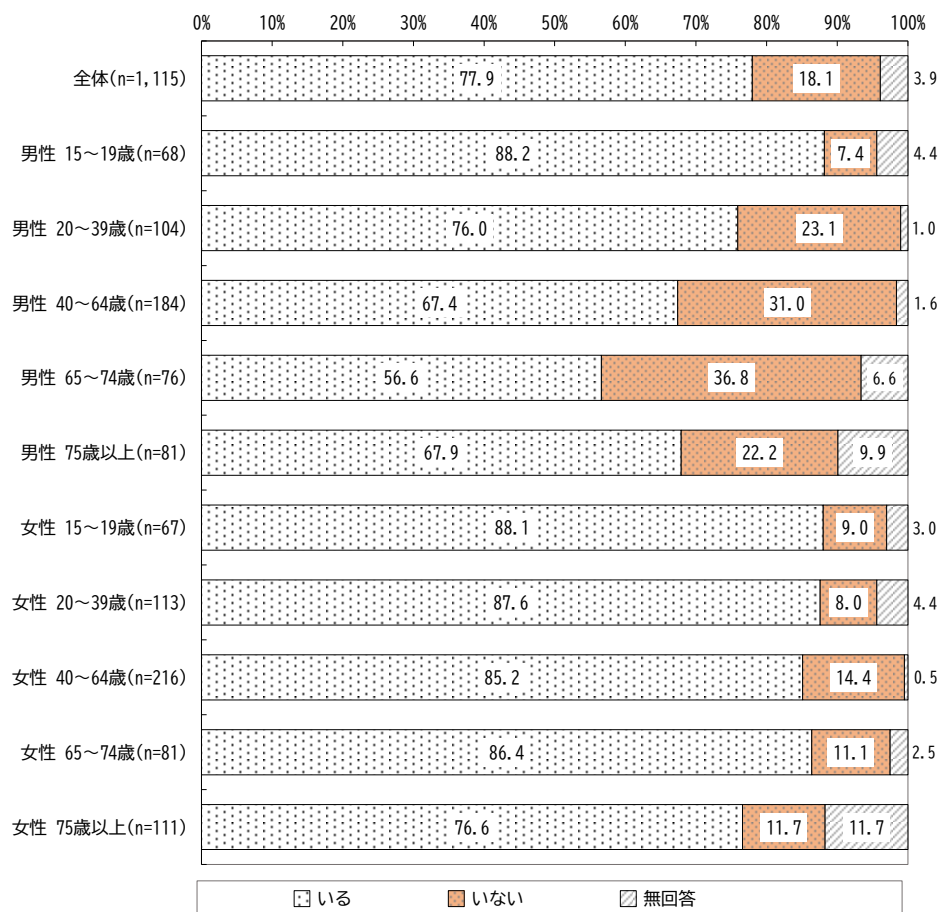
**問56** あなたの身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人はいますか。(〇は1つ)

**【全体】**

身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人の有無については、「いる」が77.9%、「いない」が18.1%となっています。

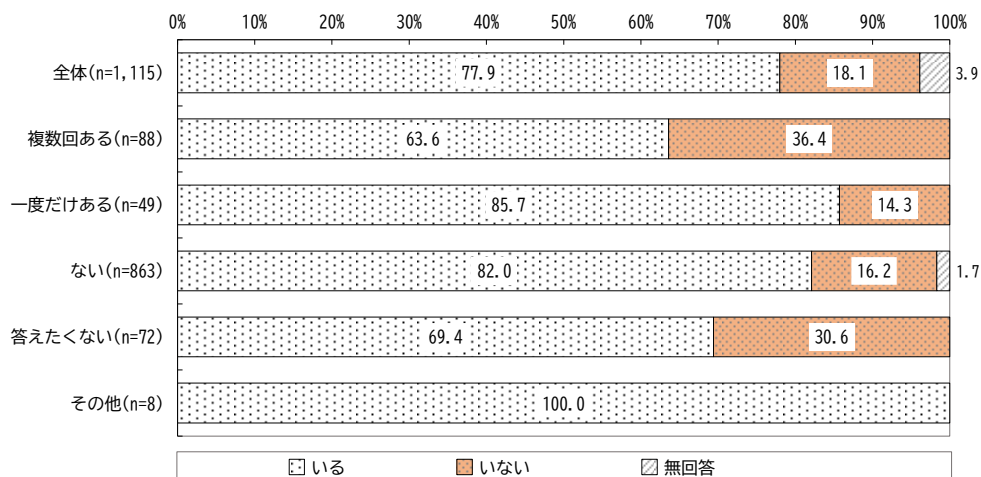
**【性年齢別】**

「いない」は、20歳以上男性で2割を超えており、特に40～64歳、65～74歳では3割を超え、それぞれ31.0%、36.8%と高くなっています。



## 問56 身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人の有無と問58 自殺を考えたことの有無

「身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人の有無」を「自殺を考えたことの有無」でみると、身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人が「いる」は、自殺を考えたことが「複数回ある」で63.6%、「答えたくない」で69.4%と低くなっています。一方、「いない」は、「複数回ある」で36.4%、「答えたくない」で30.6%と高くなっています。



問 56-1	問 56 で「1 いる」に○をつけた方のみ 身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人は、どのような関係の人ですか。 (あてはまるもの全てに○)
--------	--

【全体】

身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人との関係については、「家族(親やきょうだいなど)」が 85.8%と最も高く、次いで「友人や知人(隣近所の人とは違う人)」が 54.9%、「親類」が 12.5%と続いています。

【性年齢別】

「家族(親やきょうだいなど)」は、男性、女性のすべての年代で約8割以上と高くなっています。また、「隣近所の人」は、男性、女性ともに75歳以上でそれぞれ12.7%、17.6%と1割を超えています。「友人や知人(隣近所の人とは違う人)」は、男性、女性ともに15～19歳でそれぞれ73.3%、72.9%と7割を超え高くなっています。

【単位：%】

		家族(親やきょうだいなど)	親類	隣近所の人	友人や知人(隣近所の人とは違う人)	
全 体	n=869	85.8	12.5	6.2	54.9	
男 性	15～19 歳	n=60	78.3	10.0	1.7	73.3
	20～39 歳	n=79	84.8	15.2	3.8	58.2
	40～64 歳	n=124	91.1	13.7	6.5	41.1
	65～74 歳	n=43	88.4	4.7	2.3	39.5
	75 歳以上	n=55	90.9	12.7	12.7	21.8
女 性	15～19 歳	n=59	86.4	3.4	0.0	72.9
	20～39 歳	n=99	84.8	15.2	4.0	66.7
	40～64 歳	n=184	81.5	13.0	4.9	68.5
	65～74 歳	n=70	91.4	5.7	7.1	55.7
	75 歳以上	n=85	87.1	20.0	17.6	29.4

		インターネットの相談サイト	市役所や保健所等の相談機関	お寺など宗教関係者	その他	無回答	
全 体	n=869	1.2	2.1	0.8	3.0	0.2	
男 性	15～19 歳	n=60	1.7	1.7	0.0	3.3	0.0
	20～39 歳	n=79	1.3	0.0	1.3	3.8	0.0
	40～64 歳	n=124	0.8	2.4	0.0	2.4	0.0
	65～74 歳	n=43	0.0	4.7	2.3	2.3	0.0
	75 歳以上	n=55	0.0	5.5	1.8	1.8	0.0
女 性	15～19 歳	n=59	1.7	0.0	0.0	3.4	1.7
	20～39 歳	n=99	4.0	3.0	0.0	9.1	0.0
	40～64 歳	n=184	1.1	1.1	0.5	1.6	0.5
	65～74 歳	n=70	0.0	2.9	1.4	0.0	0.0
	75 歳以上	n=85	0.0	2.4	2.4	2.4	0.0

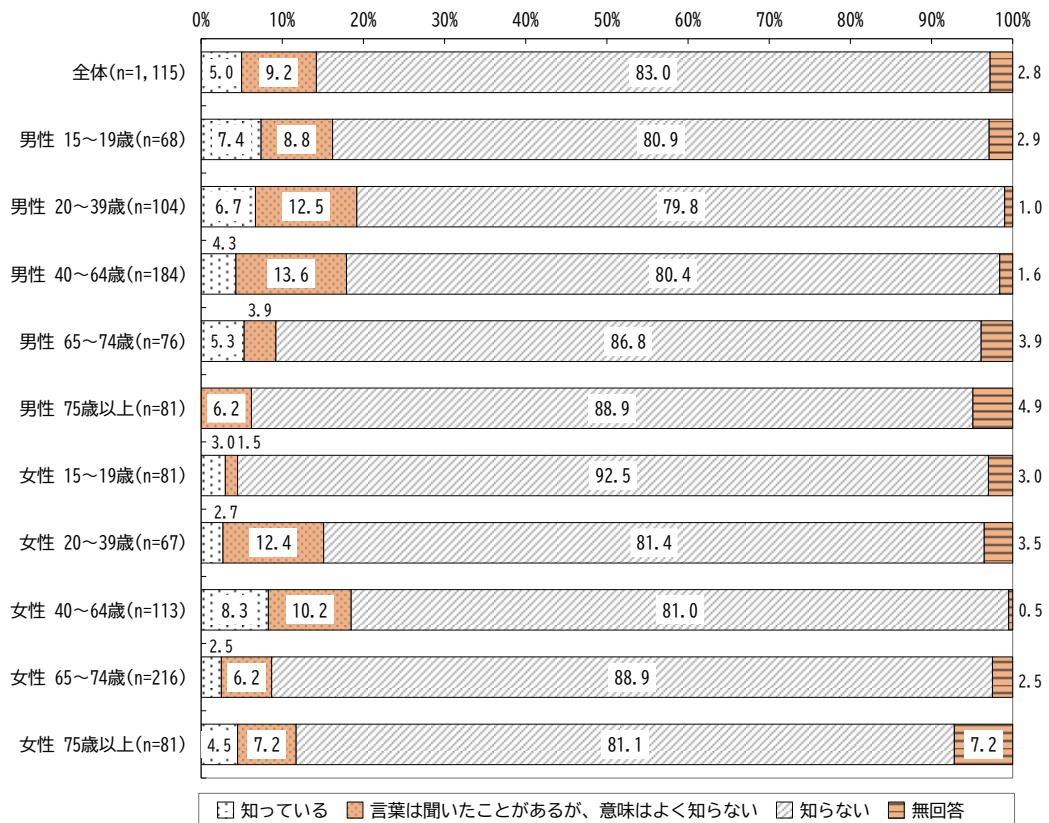
問57 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。(〇は1つ)

【全体】

「ゲートキーパー」の認知度については、「知っている」が5.0%、「言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない」が9.2%、「知らない」が83.0%となっています。

【性年齢別】

「知らない」は、男性、女性ともにすべての年代で約8割以上と高くなっています。特に、女性15～19歳は92.5%と高くなっています。



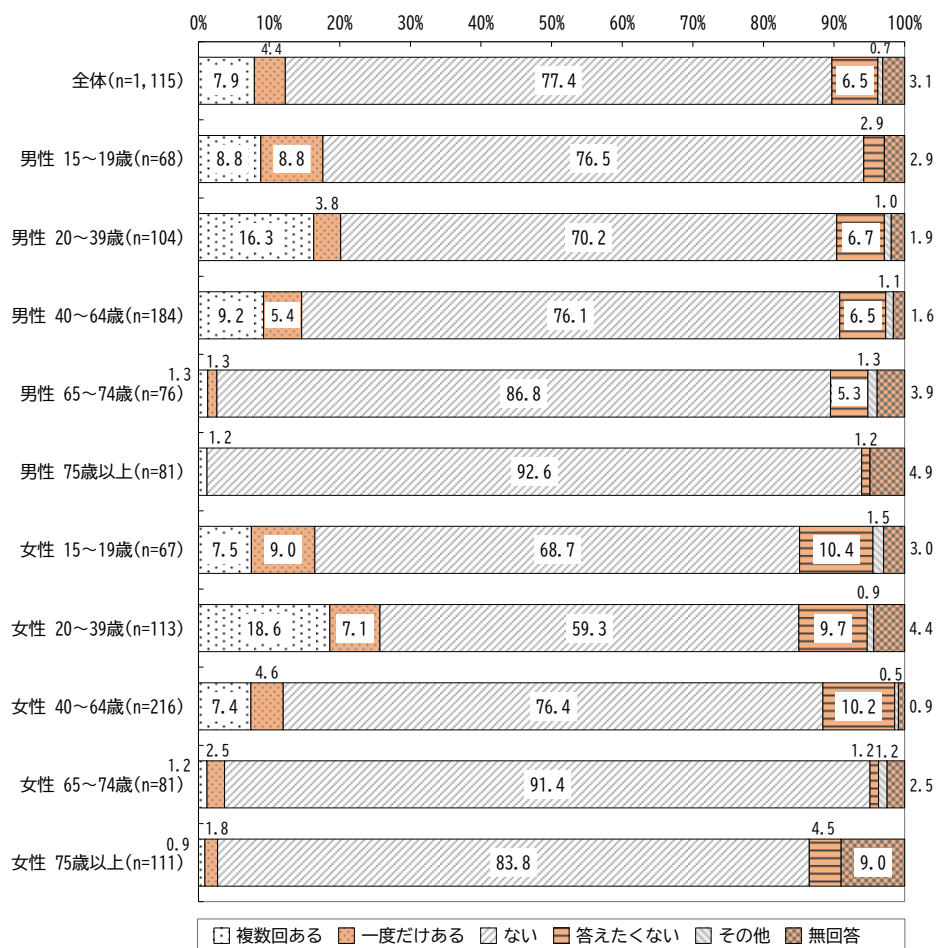
問58 これまでに自殺を考えたことがありますか。(〇は1つ)

【全体】

これまでに自殺を考えたことの有無については、「複数回ある」が7.9%、「一度だけある」が4.4%、「ない」が77.4%、「答えたくない」が6.5%となっています。

【性年齢別】

「複数回ある」は、男性、女性ともに20～39歳でそれぞれ16.3%、18.6%と高くなっています。



問 58-1	問 58 で「1 複数回ある」、「2 一度だけある」に○をつけた方のみ その原因は、どのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)
--------	---

【全体】

自殺を考えた理由については、「家庭問題(家族関係の不和、家族の死亡、家族の将来の悲観、子育て、虐待を受けた経験、家族の介護・看病等)」が 42.3%と最も高く、次いで「健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み)」、「勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れ、長時間労働等)」がともに 28.5%、「学校問題(学業不振、いじめ、教師との人間関係等)」が 24.8%、「経済・生活問題(事業不振、失業、生活苦、負債等)」が 21.2%と続いています。

【性年齢別】

各年代とも n 数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		家庭問題	健康問題	経済・生活問題	人権問題	勤務問題	
全 体	n=137	42.3	28.5	21.2	8.0	28.5	
男 性	15～19 歳	n=12	16.7	8.3	0.0	0.0	16.7
	20～39 歳	n=21	42.9	28.6	19.0	0.0	38.1
	40～64 歳	n=27	37.0	37.0	25.9	14.8	44.4
	65～74 歳	n=2	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0
	75 歳以上	n=1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
女 性	15～19 歳	n=11	27.3	36.4	9.1	0.0	0.0
	20～39 歳	n=29	48.3	27.6	13.8	6.9	27.6
	40～64 歳	n=26	46.2	26.9	42.3	15.4	26.9
	65～74 歳	n=3	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3
	75 歳以上	n=3	66.7	33.3	33.3	0.0	0.0

		男女問題	学校問題	ハラスメント	その他	無回答	
全 体	n=137	14.6	24.8	11.7	10.2	0.0	
男 性	15～19 歳	n=12	16.7	41.7	0.0	16.7	0.0
	20～39 歳	n=21	23.8	47.6	33.3	9.5	0.0
	40～64 歳	n=27	14.8	11.1	14.8	11.1	0.0
	65～74 歳	n=2	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
	75 歳以上	n=1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女 性	15～19 歳	n=11	9.1	63.6	0.0	18.2	0.0
	20～39 歳	n=29	20.7	27.6	6.9	6.9	0.0
	40～64 歳	n=26	7.7	3.8	7.7	11.5	0.0
	65～74 歳	n=3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	75 歳以上	n=3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

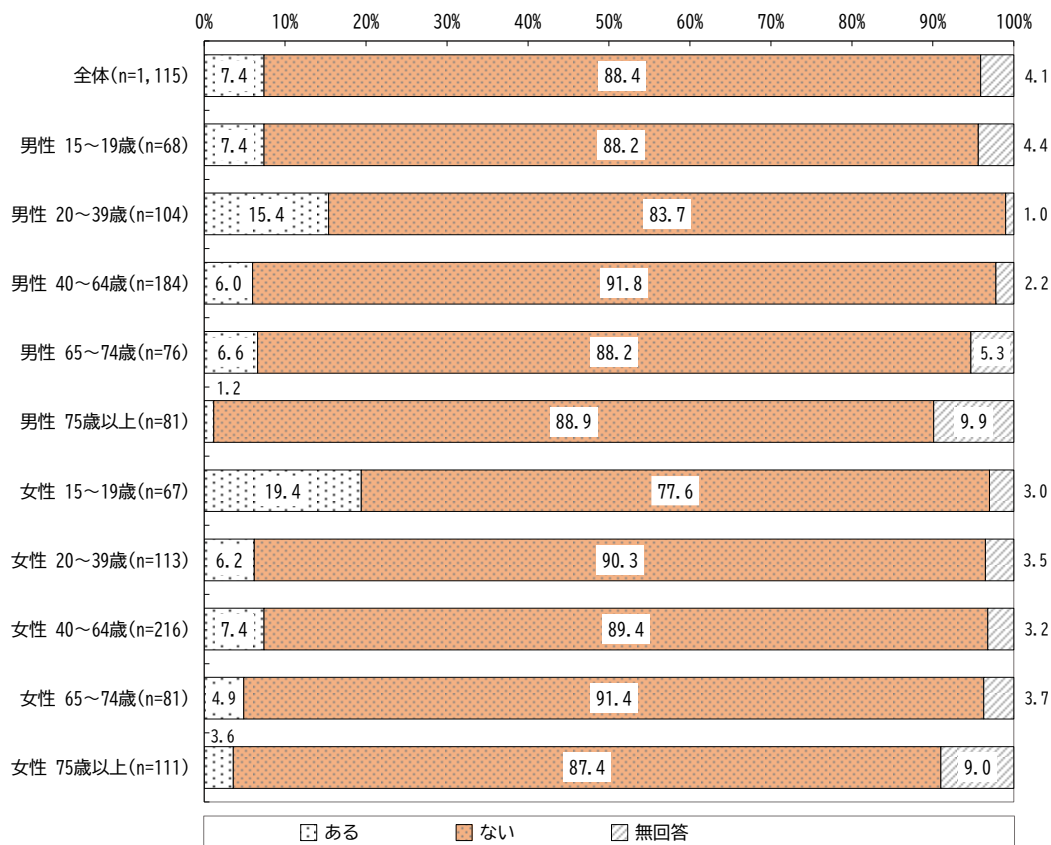
**問59 あなたは、部屋や自宅にひきこもっていると感じることはありますか。(〇は1つ)**

**【全体】**

部屋や自宅にひきこもっていると感じることの有無については、「ある」が7.4%、「ない」が88.4%となっています。

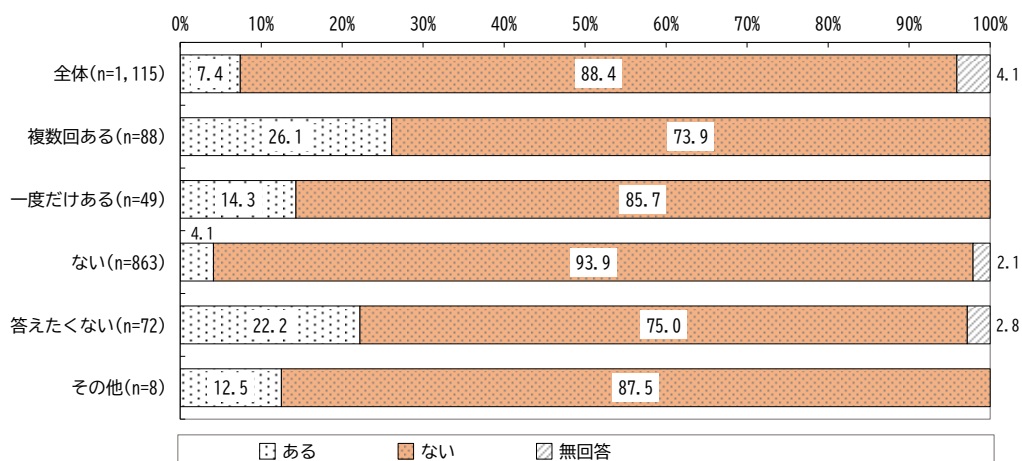
**【性年齢別】**

「ある」は、男性 20～39 歳、女性 15～19 歳でそれぞれ 15.4%、19.4%と高くなっています。



**問59 部屋や自宅にひきこもっていると感じることの有無と問58 自殺を考えたことの有無**

「部屋や自宅にひきこもっていると感じることの有無」を「自殺を考えたことの有無」でみると、部屋や自宅にひきこもっていると感じることが「ある」は、自殺を考えたことが「複数回ある」、「答えたくない」でそれぞれ 26.1%、22.2%と高くなっています。



<b>問 59-1</b>	<b>問 59で「1 ある」に○をつけた方のみ ひきももっていると感じたのは、どのような状況からですか。(あてはまるもの全てに○)</b>
---------------	---

**【全体】**

ひきこもっていると感じた状況については、「家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある」が37.3%と最も高く、次いで「何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を感じている状態にある」が33.7%、「何らかの支援を必要とする状態にある」が7.2%となっています。

**【性年齢別】**

各年代ともn数(回答者数)が少ないため、参考までに掲載しています。

【単位:%】

		何らかの生きづらさを抱え、 生活上の困難を感じている 状態にある	家族を含む他者との交流が 限定的(希薄)な状態にある	何らかの支援を 必要とする 状態にある	その他	答えたくない	無回答	
全 体		n=83	33.7	37.3	7.2	19.3	16.9	1.2
男 性	15~19 歳	n=5	40.0	20.0	0.0	40.0	0.0	0.0
	20~39 歳	n=16	50.0	50.0	6.3	12.5	18.8	0.0
	40~64 歳	n=11	36.4	9.1	18.2	18.2	36.4	0.0
	65~74 歳	n=5	60.0	0.0	20.0	0.0	20.0	0.0
	75 歳以上	n=1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女 性	15~19 歳	n=13	23.1	38.5	0.0	30.8	15.4	0.0
	20~39 歳	n=7	28.6	28.6	0.0	0.0	28.6	14.3
	40~64 歳	n=16	25.0	50.0	6.3	25.0	12.5	0.0
	65~74 歳	n=4	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	75 歳以上	n=4	50.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0

## 8 地域とのつながりについて

問 60 次の地域活動に月 1 回以上参加していますか。(それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○)

### ①ボランティアグループへの参加状況

#### 【全体】

「はい」が 8.9%、「いいえ」が 83.0%となっています。

#### 【性年齢別】

「はい」は、すべての年代で女性より男性の方が高く、特に 65～74 歳は 22.4%となっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体	n=1,115	8.9	83.0	8.1	
男 性	15～19 歳	n=68	5.9	92.6	1.5
	20～39 歳	n=104	17.3	79.8	2.9
	40～64 歳	n=184	10.3	83.7	6.0
	65～74 歳	n=76	22.4	64.5	13.2
	75 歳以上	n=81	11.1	67.9	21.0
女 性	15～19 歳	n=67	3.0	94.0	3.0
	20～39 歳	n=113	0.0	95.6	4.4
	40～64 歳	n=216	3.7	91.7	4.6
	65～74 歳	n=81	9.9	85.2	4.9
	75 歳以上	n=111	8.1	68.5	23.4

### ②スポーツ関係のグループやクラブへの参加状況

#### 【全体】

「はい」が 11.7%、「いいえ」が 80.0%となっています。

#### 【性年齢別】

「はい」は、15～19 歳男性で 25.0%と高くなっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体	n=1,115	11.7	80.0	8.3	
男 性	15～19 歳	n=68	25.0	73.5	1.5
	20～39 歳	n=104	12.5	83.7	3.8
	40～64 歳	n=184	12.0	82.1	6.0
	65～74 歳	n=76	10.5	75.0	14.5
	75 歳以上	n=81	7.4	71.6	21.0
女 性	15～19 歳	n=67	11.9	85.1	3.0
	20～39 歳	n=113	8.0	86.7	5.3
	40～64 歳	n=216	11.6	84.7	3.7
	65～74 歳	n=81	14.8	81.5	3.7
	75 歳以上	n=111	9.0	67.6	23.4

### ③趣味関係のグループへの参加状況

#### 【全体】

「はい」が11.8%、「いいえ」が79.7%となっています。

#### 【性年齢別】

「はい」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向となっており、75歳以上男性で14.8%、女性で17.1%となっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体		n=1,115	11.8	79.7	8.4
男 性	15～19歳	n=68	10.3	88.2	1.5
	20～39歳	n=104	14.4	82.7	2.9
	40～64歳	n=184	14.1	78.8	7.1
	65～74歳	n=76	11.8	73.7	14.5
	75歳以上	n=81	14.8	63.0	22.2
女 性	15～19歳	n=67	4.5	91.0	4.5
	20～39歳	n=113	7.1	88.5	4.4
	40～64歳	n=216	8.3	87.5	4.2
	65～74歳	n=81	12.3	82.7	4.9
	75歳以上	n=111	17.1	59.5	23.4

### ④学習・教養グループへの参加状況

#### 【全体】

「はい」が5.2%、「いいえ」が85.1%となっています。

#### 【性年齢別】

「はい」は、15～19歳男性を除く、男性、女性のすべての年代で1割以下と低くなっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体		n=1,115	5.2	85.1	9.7
男 性	15～19歳	n=68	11.8	85.3	2.9
	20～39歳	n=104	2.9	93.3	3.8
	40～64歳	n=184	6.0	87.0	7.1
	65～74歳	n=76	1.3	80.3	18.4
	75歳以上	n=81	3.7	70.4	25.9
女 性	15～19歳	n=67	9.0	88.1	3.0
	20～39歳	n=113	2.7	92.0	5.3
	40～64歳	n=216	3.7	92.1	4.2
	65～74歳	n=81	6.2	87.7	6.2
	75歳以上	n=111	7.2	65.8	27.0

⑤特技や経験を他者に伝える活動への参加状況

【全体】

「はい」が3.9%、「いいえ」が86.5%となっています。

【性年齢別】

「はい」は、男性、女性のすべての年代で1割以下と低くなっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体	n=1,115	3.9	86.5	9.7	
男 性	15～19 歳	n=68	7.4	91.2	1.5
	20～39 歳	n=104	4.8	91.3	3.8
	40～64 歳	n=184	6.5	87.0	6.5
	65～74 歳	n=76	2.6	78.9	18.4
	75 歳以上	n=81	4.9	69.1	25.9
女 性	15～19 歳	n=67	1.5	95.5	3.0
	20～39 歳	n=113	1.8	93.8	4.4
	40～64 歳	n=216	2.3	93.5	4.2
	65～74 歳	n=81	4.9	90.1	4.9
	75 歳以上	n=111	2.7	67.6	29.7

⑥自治会等の活動への参加状況

【全体】

「はい」が22.2%、「いいえ」が69.6%となっています。

【性年齢別】

「はい」は、男性40～64歳、65～74歳でそれぞれ40.2%、44.7%と4割を超え高くなっています。

【単位：%】

		はい	いいえ	無回答	
全 体	n=1,115	22.2	69.6	8.2	
男 性	15～19 歳	n=68	5.9	92.6	1.5
	20～39 歳	n=104	26.0	70.2	3.8
	40～64 歳	n=184	40.2	53.8	6.0
	65～74 歳	n=76	44.7	43.4	11.8
	75 歳以上	n=81	30.9	49.4	19.8
女 性	15～19 歳	n=67	3.0	94.0	3.0
	20～39 歳	n=113	6.2	89.4	4.4
	40～64 歳	n=216	15.3	80.1	4.6
	65～74 歳	n=81	27.2	67.9	4.9
	75 歳以上	n=111	13.5	62.2	24.3

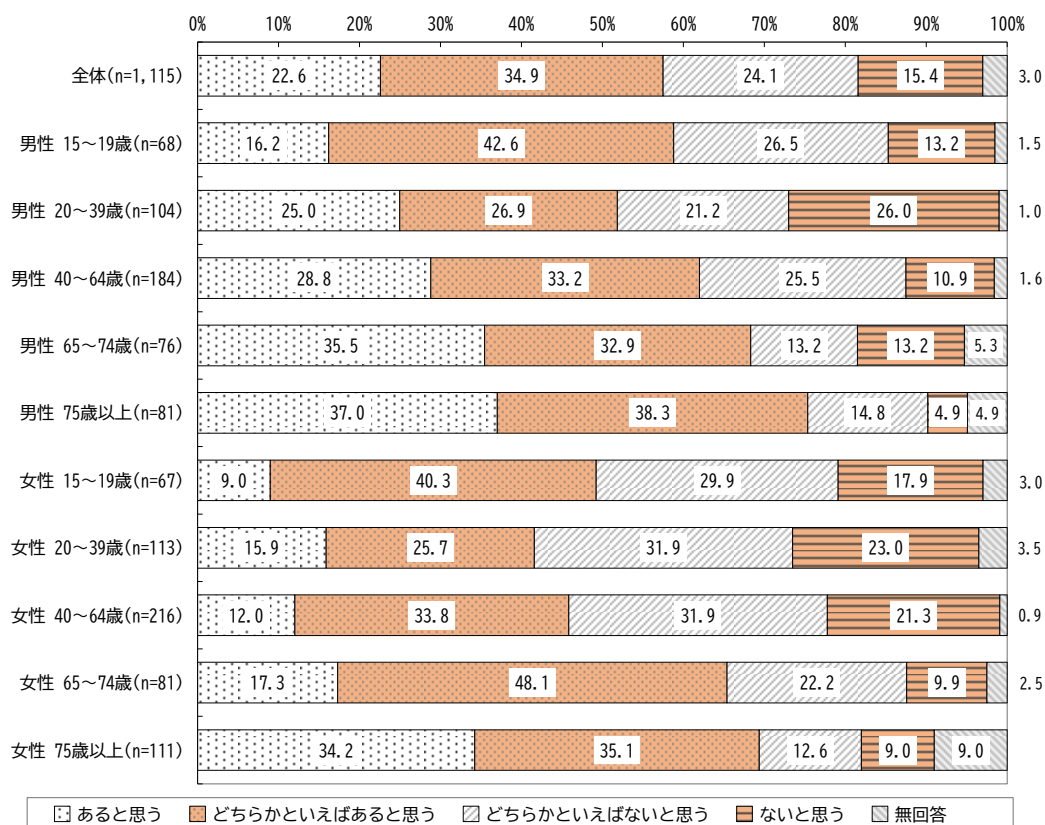
**問 61** ご自分と地域の人たちとのつながりはありますか。(〇は1つ)

**【全体】**

地域の人たちとのつながりについては、「どちらかといえばあると思う」が34.9%と最も高く、次いで「どちらかといえばないと思う」が24.1%、「あると思う」が22.6%、「ないと思う」が15.4%となっています。

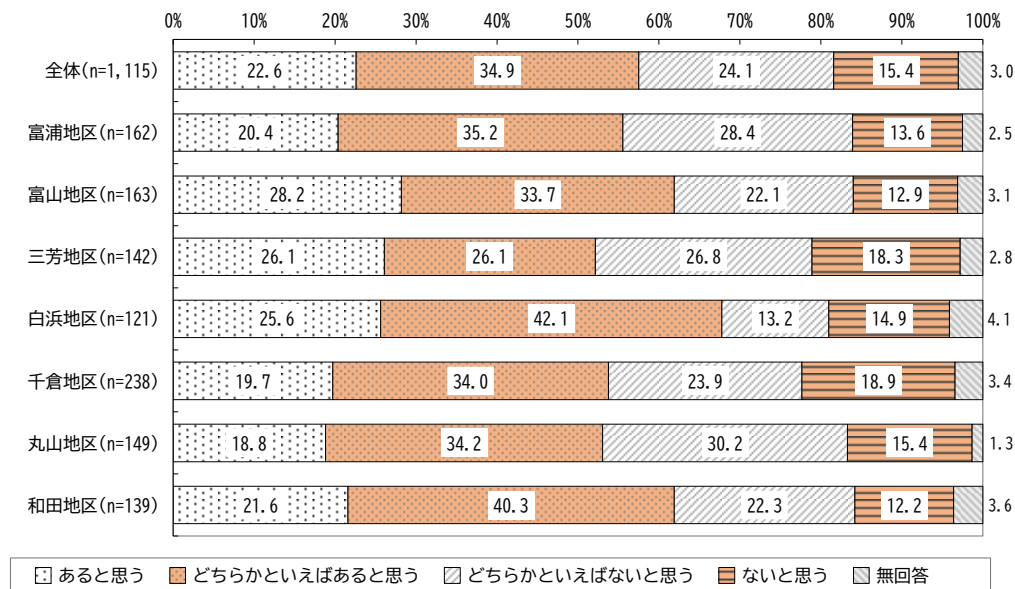
**【性年齢別】**

「あると思う」は、男性 65～74 歳、男性、女性ともに 75 歳以上でそれぞれ 35.5%、37.0%、34.2%と高くなっています。一方、「ないと思う」は、男性、女性ともに 20～39 歳、女性 40～64 歳でそれぞれ 26.0%、23.0%、21.3%と高くなっています。



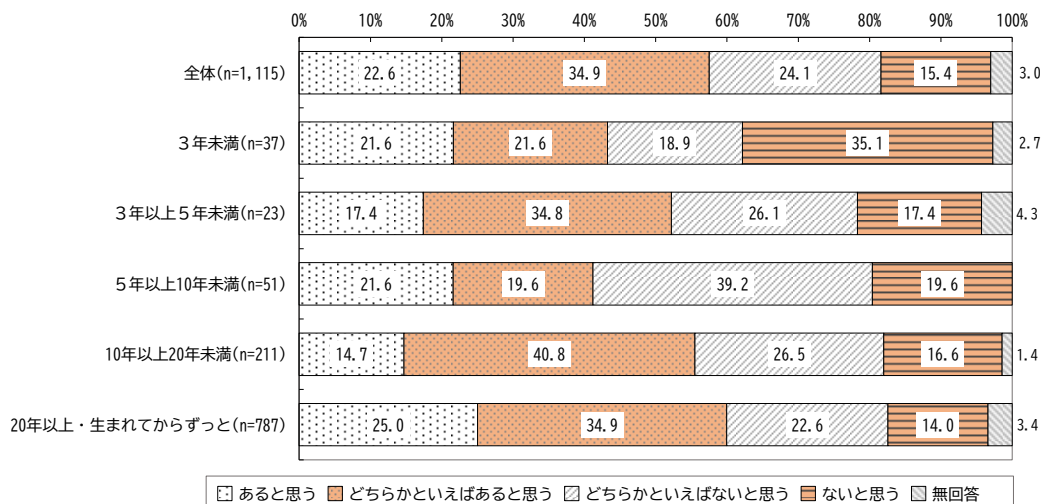
### 【居住地区別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「富山地区」、「和田地区」でともに61.9%、「白浜地区」で67.7%と高くなっています。一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「富浦地区」で42.0%、「三芳地区」で45.1%、「千倉地区」で42.8%、「丸山地区」で45.6%と高くなっています。



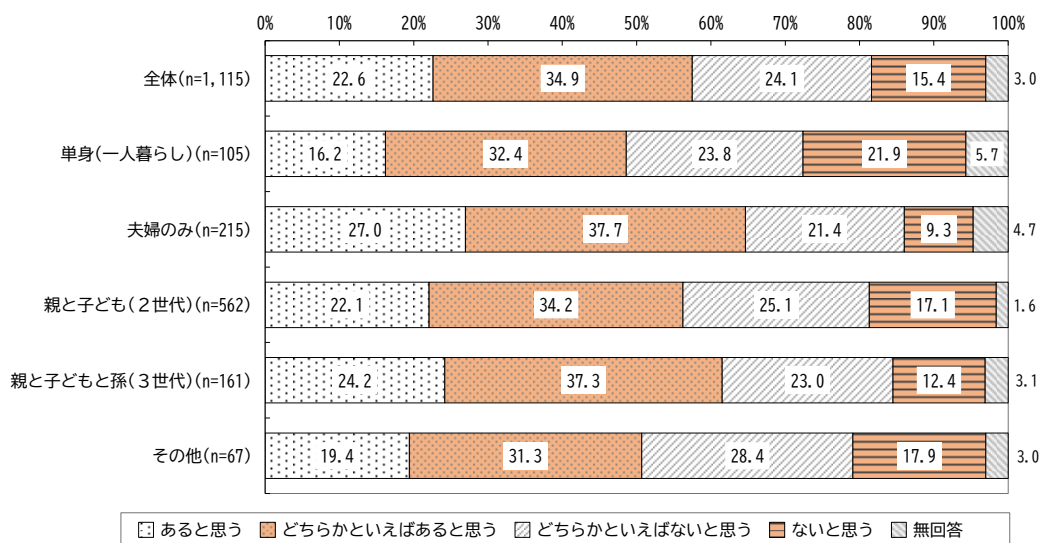
### 【居住年数別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「10年以上20年未満」、「20年以上・生まれてからずっと」でそれぞれ55.5%、59.9%と高くなっています。一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「3年未満」、「5年以上10年未満」でそれぞれ54.0%、58.8%と高くなっています。



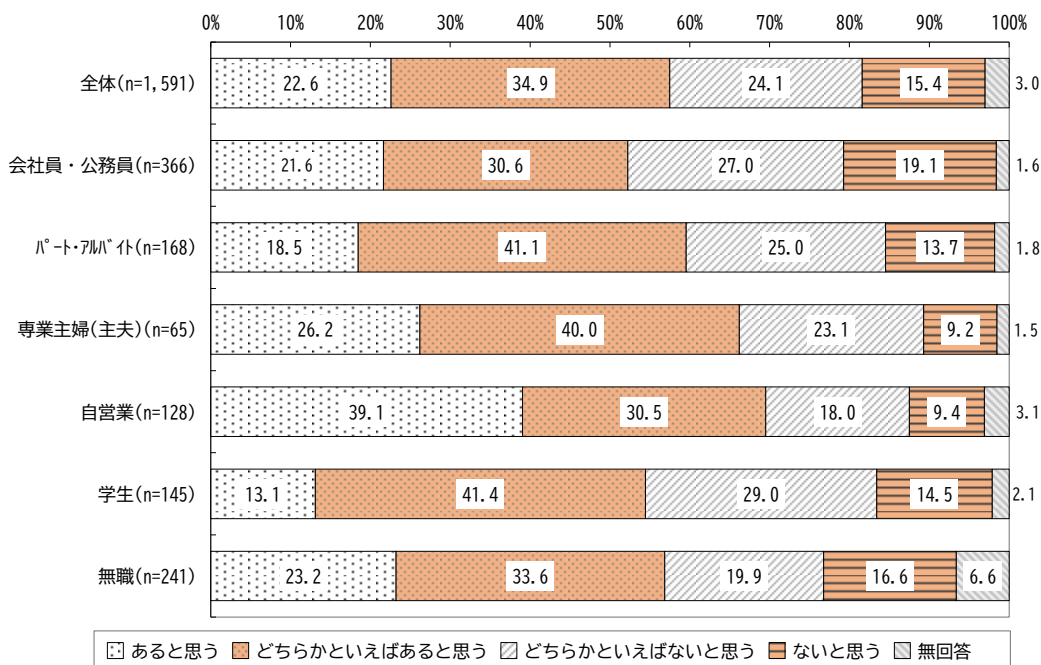
### 【世帯構成別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「夫婦のみ」が64.7%と高くなっています。一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「単身(一人暮らし)」が45.7%と高くなっています。



### 【職業別】

「あると思う」と「どちらかといえばあると思う」を合わせると、「専業主婦(主夫)」が66.2%、「自営業」が69.6%と高くなっています。一方、「どちらかといえばないと思う」と「ないと思う」を合わせると、「会社員・公務員」が46.1%、「学生」が43.5%と高くなっています。



問 62

過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等の仲間と、食事をする機会がありましたか。

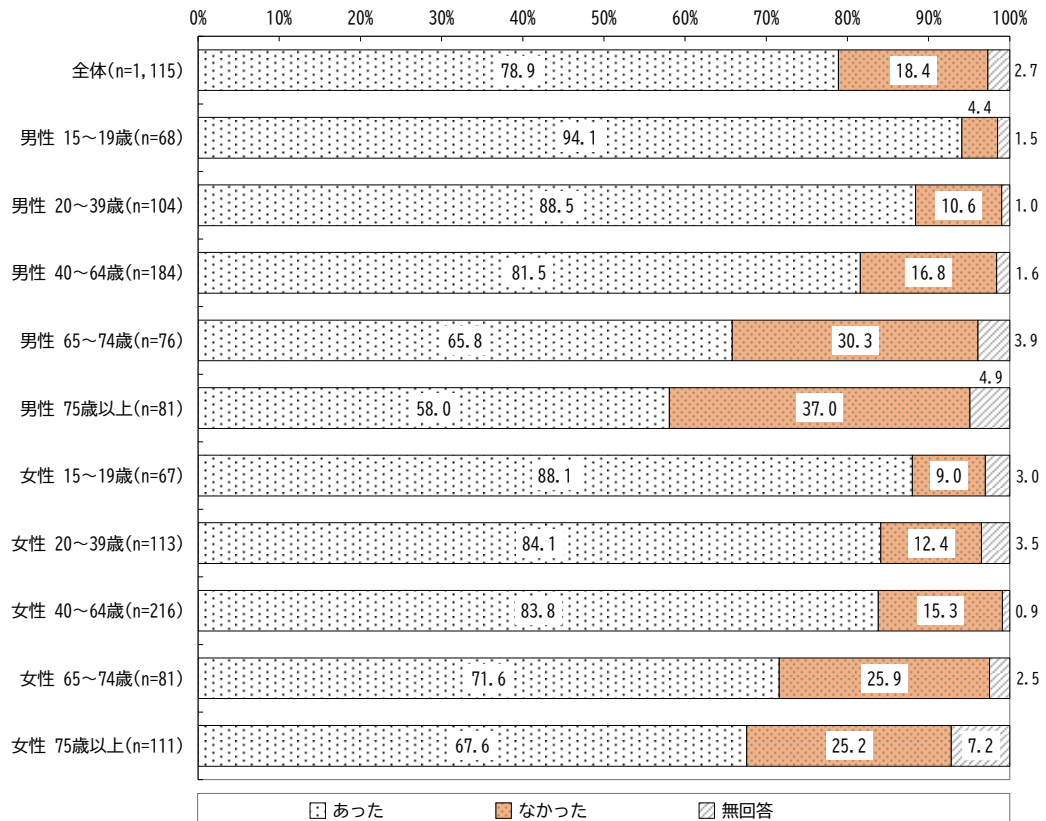
(〇は1つ)

【全体】

過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会については、「あった」が78.9%、「なかった」が18.4%となっています。

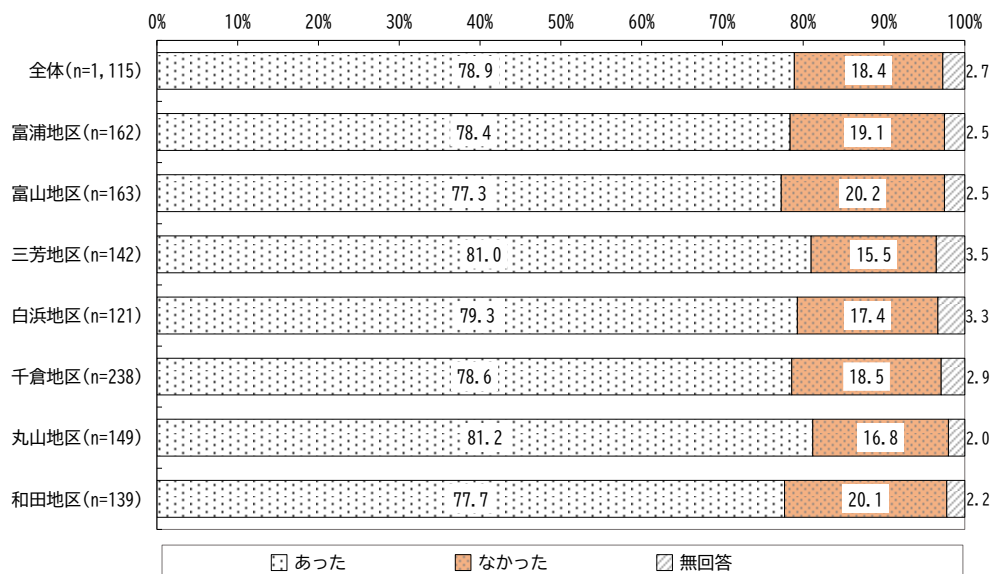
【性年齢別】

「なかった」は、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向となっており、65～74歳、75歳以上男性で3割以上、女性で2割以上となっています。



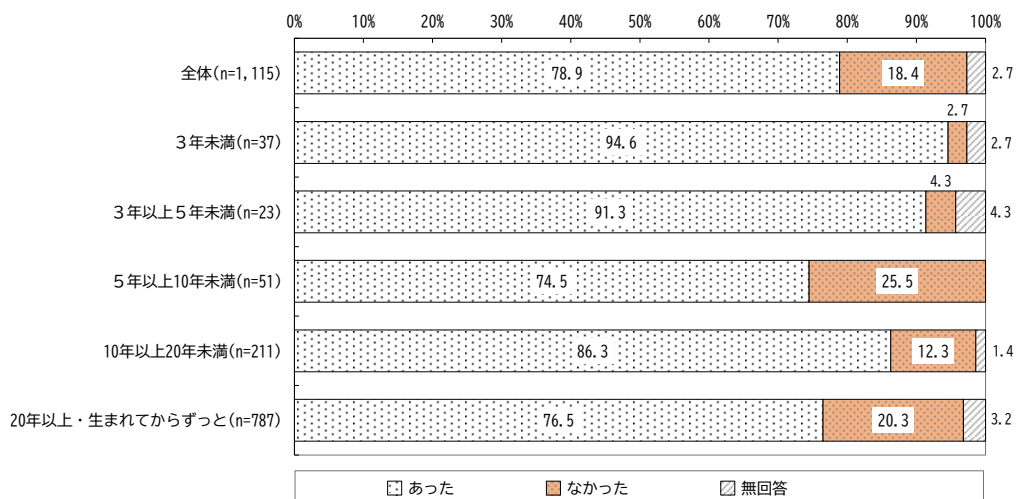
### 【居住地区別】

「なかった」は、各地区とも大きな違いはありませんが、「富山地区」、「和田地区」でそれぞれ20.2%、20.1%とやや高くなっています。



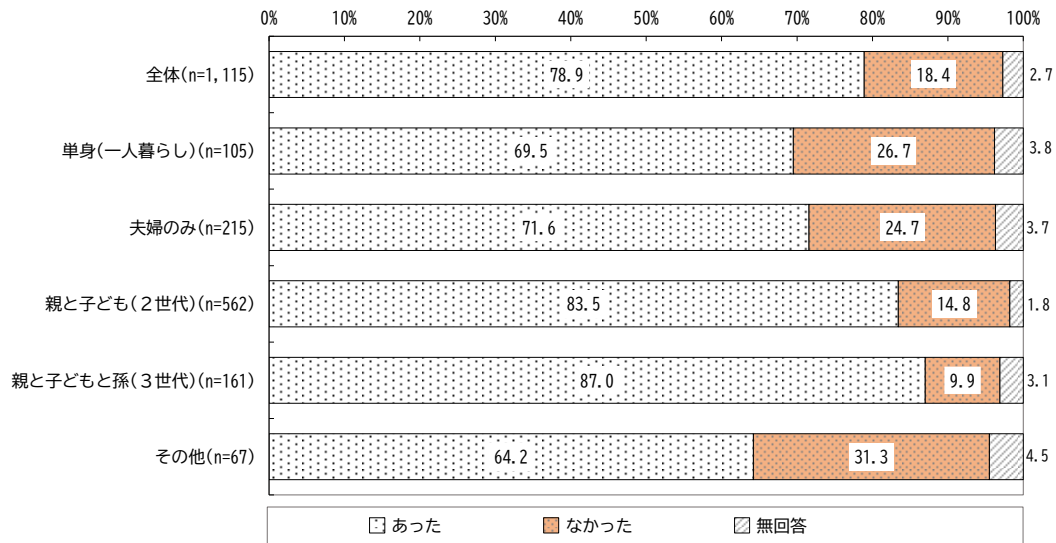
### 【居住年数別】

「なかった」は、「5年以上10年未満」が25.5%、「20年以上・生まれてからずっと」が20.3%と高くなっています。



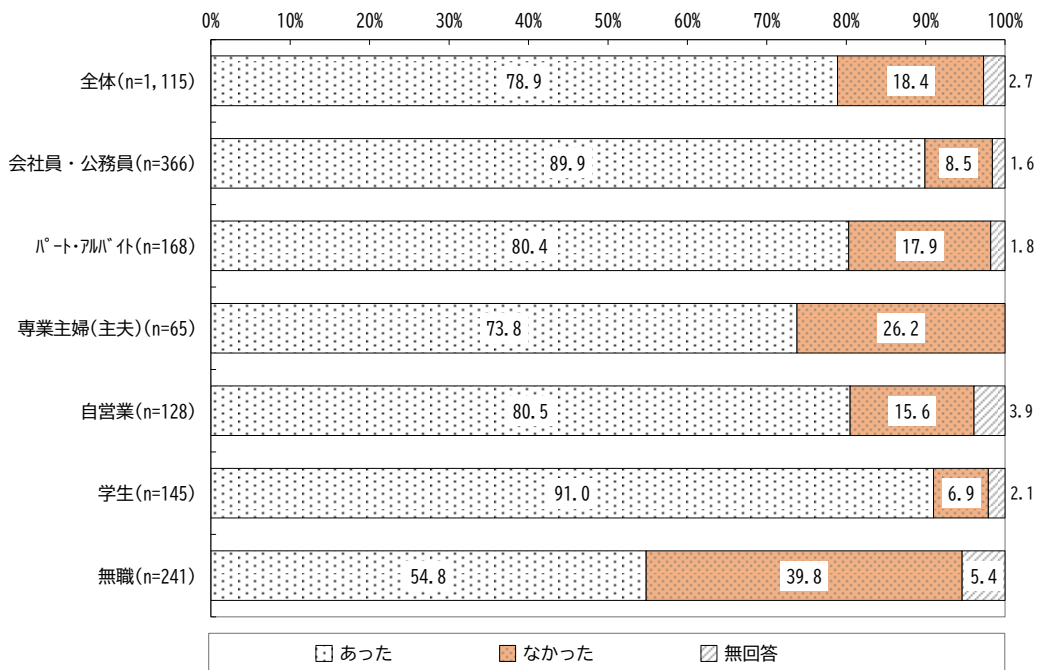
### 【世帯構成別】

「なかった」は、「単身(一人暮らし)」が26.7%、「夫婦のみ」が24.7%と高くなっています。



### 【職業別】

「なかった」は、「専業主婦(主夫)」で26.2%、「無職」で39.8%と高くなっています。



## 9 自由意見

健康づくりや食育に関するご意見について、85人の方からご意見をいただきました。  
性別・年代別のご意見は以下のとおりです。

### ■ 男性

15～19 歳	もっと、好き嫌いをなくす子が減るようにしてほしい。
	市が何をしてるのか意外と知らないことが多い印象を受ける。凄いいことをしているはずだと思うので、もっとどんなことをしているのかを知りたい。公務員関係については詳しく知りたい。
	ほんとに正直に言わせてもらおうと健康管理がどうこうとか言ってる割には運動できるところないし、僕は学生で料理することが好きなのに、平久里にはお店がないからわざわざ前日に買いに行ったりしなくちゃいけません、買い忘れがあったらその日料理できないし。ほんとに不便です。土地があるのになんでお店作らないのかずっと謎です。食育もクソもないです。今の小さい子たちなんて外で遊べるところがなくてゲームばかりしてるし、このままだと健康管理もクソもないんじゃないんですか？フラワーマーチとかそんなんやっても地域盛り上がりませんか？もっとお店とかジムとかジムとかジムとか公園とか作ってみんなを外に出させるようにする必要はあるんじゃないんですか？あと交通網がほんとに不便です。電車1時間に1本だし、バスも全然来ないし学生からしたらほんと不便ですよ？平久里なんて。学生目線の気持ちになっているいろいろなこと考えて欲しいですね。あと地元に戻って住みたいって思えるようなところにしないと高齢化だけが進んでおしまいだと思います。あとこういうアンケート一部の人だけじゃなくて若者限定で実施した方がいいと思います。高齢者に聞いてもこのままいいと答える人がほとんどだと思うので。本気でなにかしたいなら目に見える行動してください。
	地元の人達をもっと病院に行きやすい環境にして欲しい。救急車の利用の仕方を考えて欲しい。
	調査が長い。意図がわからない。調査の必要性を感じない。
40～64 歳	健康診断の費用が高くてなかなか受けられない。原岡棧橋(岡本棧橋)の入場料導入などを通して診断費用の補助金を導入してはどうでしょうか。
	回答は、母が代わりに行いました。知的障害があり、施設にも行けなくて 自分の身の回りのことや生活のほぼ全てに支援が必要で健康管理も自分ではできません。一般企業などでは健康診断が行われますが、我が子のように取り残された者の健康管理、どのようにしたらいいのでしょうか？ 高齢化社会で介護介護、障害者も支援が必要だとは思いませんか？
	富浦地区にあるジムみたいな場が富山地区にもあったら良いかなと感じます。
	市内にあまり費用がかからない公営スポーツ施設(スポーツジムに近い)が必要だと思う。適切な運動指導ができるトレーナーも必要だと思います。
	アンケートが役立つことを期待しています！ 子ども達の健康、食事、運動どれも心配です。しかし、親があまり関心がないのかもしれないですね。
	市が行うヨガ教室を実施してほしい。・市の健診の案内が、とてもわかりづらいです。・公園ばかり増えている感じ。健康づくりに特化した施設をつくってほしい ・公衆トイレが汚い。不健康、不快につながる。
	自転車で街を巡れるよう自転車専用道路を作してほしい。
	筋トレ器具等が設置してある健康推進施設があれば活用したいと思います。
	学校給食について、南房総市は完全米飯を行っていると聞いています。しかし、全ての給食を米飯にする必要はないのではないのでしょうか。人は様々な食材を食べることが必要と思われれます。時には米、時には小麦、時にはまた別の物といったように、様々な食材を子供たちに食させることも必要だと思いますが…。アゲパン、ソフトめんなどがないのでつまらないという声も聞きますが…。
	早く死にたい。死ぬ勇気がない。生きがいがいい。南房総は良い所です。魅力ある市にしてください。
	乗る車がほしい。タクシーがほしい。
	全体的に庭と田んぼでの無造作の野焼きの臭いが多すぎ、ストレスと喘息が多少なり出てる !! 周りのことなど、考えず自分が良ければそれで良いとの考えが多いような感じがする！ 移住者としては、健康づくりよりストレスによる健康悪化が少しづつ出てるような感じがします。

65～74 歳	近くにプールがほしい。
	介護で夜間が困る。
	南房総市内にスーパーや企業を増やしてほしい。
	私は 人生で1番大切なのは、身心共に健康である事と思い健康づくりを心がけて試行錯誤を繰り返し研究に近い考えをして来たつもりです。
	この地域の人は味付けが濃いと思う。
	食育と言う言葉は少し硬い。
	ウォーキングをするようになった。 地域の自治会をもっと有効活用しては？
75 歳以上	後期高齢者になり、商店も遠くなり 交通手段がなくなり出かけるのに困り、不安がある。
	健康、食育には関心はありますが、又、市でもそれに対応した催しをしてくれているようですが、高齢者にもわかりやすい活動のPRをお願いしたいです、横文字で書いたものなどは対象者の中心である老人にはわかりません。
	今の田舎の生活では年を取った人だけの生活になってしまいボケ老人が多く出てくるおそれがありそう。少しでも良くするには物忘れが多くなったら脳外科に行き診察を進めたらどうか、私事ではありますがボケは治らないが進むのをおそくできるとテレビで言っていた。私は2年薬を飲んだら薬もいらぬ、来なくてもいいと言われましたが、やめると又ボケが出て来ると思い薬だけは今でも続けています、物忘れはありますが生活、人との付き合いには不自由はしていません。市の力でボケをなくし市を明るい市にしてください。希望者は市の検診にしたら。
	食育の中に、荒れた農地の回復に関する事項をもっと取り入れたい。
	三芳の保健センターにトレーニング施設を開いて欲しい。
	問25で南房総市や周辺で生産された…とありますが、学校への提供は知ってますか、私が利用する、商店業(スーパー含む)ではあまり見た事がない。市の取組が展開されていない様にみえる。

## ■ 女性

15～19 歳	学校給食が本当に美味しくない。魚が臭い。ご飯給食にこだわらなくていいと思う。子供が楽しむための給食作りをした方がいいと思う。
	学校給食について、南房総市はお米しかでてないが麺類も出ていいと思う。学校給食で麺類を提供しないことによって家庭で麺類を食べることが自然と多くなってしまっている。
	市の取り組みとしてこういうことをしている、と言うのが中々伝わりづらい環境なのではないかなと思いました。
	給食にパンを出して欲しい。
20～39 歳	地域食材をスーパー、コンビニなどで沢山とり扱ってほしいです。
	学生時代(途中から)完全米飯給食になりましたが、パンや麺が年に数回でも良いので出たら良いと思っていました。地産地消を推進していくことは大切ですが、完全化してしまうことで子供達の食べる楽しさが薄れてしまうのではないですか…
	学校給食、完全米飯食はどうかと思う。正直子供はまったく喜んでいないし、パンや麺を食べたいとよく耳にする。
	学校給食でご飯しか主食が出ないのは子どもたちがかわいそうです。米しかだめだと言うのなら今の時代は米粉パンや米粉麺など色々やり方があると思います。食育と言いながら市が食べる楽しさを奪っているのはいかがなものでしょうか。この取り組みは当事者である子どもたちや保護者からも不評です。日本一美味しい学校給食と言うのであればご飯以外のレパートリーでもメニューを考えることが適切だと思います。早急に改善を求めます。
	日常の生活を送っていると、自分は健康のために何が足りていないのか、何に取り組むべきかがわからず、インターネットで調べると沢山の情報が溢れていて何が正しいのかどれを選べば良いのかわからなくて悩んでしまいます。子育て世代対象の健康づくりに関する講演会などがあれば参加したいなと思いました。
	自分自身だと中々健康管理ができない。食べたい飲みたいものは良くないと思いつつも好きだけ食べてしまう。年齢的に保健指導などには当てはまらないのかわかりませんが、指導を受けたことがないです。他人から指導を定期的にもらえればもう少し自分自身も身体に気を遣うことができるのではないかなと感じています。
	有料でも無料でもいいので、屋内で空調設備が整っている環境で子ども(乳児)から大人まで遊べる(遊具があったり、運動できる)施設があったら利用したいです。和田地区にできた、なみはらくらパークは遊具がたくさんあり、サイクリングもでき、屋食を日陰で食べられるスペースもあるので、満足しています。欲を言えば、砂場もあるとよかったです。同じようなかじの屋内施設が市内にあると有難いです。

40～64 歳	質問に学校給食の事があったので言いたいことがあります。南房総市の給食は食材や味付けが独特すぎて、小さい子供達の口には合わず、毎日給食を残し、お腹を空かせて帰ってきます。子供達が美味しく残さずに食べなければ意味がないと思います。また、三芳小学校では、今でも給食は全員が前を向いて、1人ずつ黙食をしています。これでは、食事の楽しみが全く感じられずに、嫌いなものがあつた時は嫌な思いしかしないと思います。給食が美味しくなくても、みんなで顔を合わせながら楽しい時間を過ごせば、前の子が美味しそうに食べているのを見て、私も食べてみようと思う事もあると思います。小学校には、黙食の廃止を伝えたことはありますが、却下されました。こういったお話はどちらに伝えれば良いのかわからずに過ごしています。この意見を正当なところにお伝えしていただきたいです。よろしく願いいたします。
	子供の給食についてですが、お米も高騰しているので、給食に昔のようにパンが出て良いのではないかと思います。
	郷土料理の講習会があつたら参加してみたい、参加したいイベントがあつても土・日にやっていないので参加できない。
	乳がん、子宮がん検診の支払いをコンビニにしてほしい。・子育てしやすい地域にしてほしい 土日休みの仕事がない。とてもストレスに感じる ・大人も子供も安く遊べる所がない。 食育。学校給食でおこなっていると思うが結局インスタには負ける ・電車は少ない、図書館は遠くなる、仕事はない、若い人はいない、未来を感じられない。年をとるのがとてもせつない。
	地産地消…富楽里の野菜、魚好きです。週イチで買い物に行きます。出荷に来た農家さんと少し話します。レシピ教えてもらったり。そういう場所で食育イベントぜひ！！
	健康に気をつけることで、身近に幸せを感じたり、リフレッシュすることができるのでいいことだと思います。
	自分の病気療養と介護の負担が大きくなっている為です。
	健康づくりや食育に役立てる助成券を出して欲しい。
	体を動かすことは苦手だが、認知症予防のための、頭の体そうやカンタンに体を動かせる機会があるといい。
	運動の指導してくれる人がいれぱうれしい。自分だけでは、ただやっているだけでわからない。
	南房総市は市民に対して安心できる制度も多く、利用したい事もありますが予約が必要だったりなかなか利用できずにいます。医者に運動不足と言われてますので、気軽に何か運動できる施設でもあれば良いなと思ったりします。
	健康に良いと食べ物や運動を押し付けしないでほしい。それをやらないと不健康な未来が待っているのではと不安になる。何が心身の健康かがわからない。
	和田地区にも運動が出来る機会や場所を作って欲しいです。
	自分の足で歩ける事が何より大切だと考えています。ストレッチ教室など大勢の人が気軽に参加できる場所などを作って欲しいです。館山の運動公園で開催されているストレッチ教室は週に2～3回行われています。単発の教室ではなく継続的に出来る教室を希望します。温水プールも鋸南まで行かなくてはなりません。1年ちよつと通いましたが千倉からでは遠すぎます。忍戸小跡に出来る事を楽しみにしています。
	南房総市大井に住んでいます。ここから鴨川の亀田病院に行きたくちヨソコに申し込みたいのですが、携帯を持っていませんので、固定電話での予約ができますように、お願いいたします。買い物にも使いたいの、お願いいたします。
	①買い物や公共機関(公園・道の駅等)に行くバスが安価にあると嬉しいです。②祭りの前日、当日(2日間)の3日間は夜遅くまで活動しているため、なかなか寝つけなくて困っています。
	今は再雇用として働いているので、社会とのつながりもありますが、完全に退職後は人とのつながりも減ると思われるので、心配もあります。
無理なのはわかっていますが、健康づくり教室など土、日にやっていただけると参加してみようかなという気になります。	
65～74 歳	
地元の野菜や食材を使った簡単レシピの配布や料理教室などの実施を計画して欲しい。	
運動のサークル等が区内にあると良いと思う。自分の地区以外だと行くのがためらわれる。	
海岸側の道路には高速バス以外、バスが通っておらず車等運転できない人は不便を感じています。1日に数便でもいいから通ってもらえるよう検討していただけたらと考えます。	
広報みなみぼうそうに町ごとにどんな運動(有料になると思うが)を実施しているのか一覧があると、やってみたい運動を見つけられると思う。	
健康づくりには運動を習慣化することが必要だと思います。しかし、一人で続けることは難しいので粘り強く声かけをしていただける魅力的な企画があるとよいと思います。例えば、・南房総のかぜに“65才からの体力測定”があり年に1度か2度参加して、自分の体力が落ちていないかチェックしたいと思いましたが、年に1、2回なので日程が合わず中断。・歩いて参加できる身近にラジオ体操ができる場所があつたら参加したい。・血圧が高めて、ナトカリ値が有料でも簡単に測定できたら良い 体力測定時に組み込んでほしい…などいろいろあります。	

75 歳以上	グラウンドゴルフが楽しみ生きる源です。
	高齢者を対象とした健康づくりに関する講座は、行っているとは思いますが、小さなグループ対象の開催を希望します。大きな会場に出向ける人は移動手段が自立されていると思います。移動手段が歩行である人もあります。また、車まで使って行くことをためらうのが高齢者の特徴だと思います。
	高齢なので、今の健康状態を保持し、家族に迷惑がかからないように、自分のことは、自分で出来るように生活していきたいです。今となっては、どうしようもないので若い頃から、将来の健康のことを考えるようなことを学校でよく教えてほしいと思います。
	月に1～2度地域の方々との食事会等を開催して欲しい。
	畑で作物を作り、毎年色々な野菜を収穫して楽しんでいます。魚業権を持っているので、友人と海に行き、岩場を歩き、海苔類を採ったり、貝を取ったりして楽しんでいます。料理が大好きなので、毎回手作りおかずを作っています。今のところ、足腰に不安はないので、毎回歩こうと思っています。
	毎日NHKテレビ2チャンネルで朝6時25分よりテレビ体操の放送があります。私は20年以上続けています。ラジオ体操、みんなの体操、部分体操をするのですがただ行うのではなく、手足の動かし方、呼吸のし方の注意点を指導員の方が説明をして下さるので意識をして行っております。おかげ様で背筋もピンとして歩くのも速いです。友人にもすすめています。
	生活習慣病について知りたいです。テレビ等で話している事にまどわされやすい。例えば先日コーヒーを食間にのむと血糖値があがりにくいとの事でコーヒー大さじ1杯をあゆと豆乳でのみました、私は、夜コーヒーをのむとむねむねないタイプです。娘がそれをみてとてもとりすぎで健康に悪いとの事、スマホで調べてみたら、とてもとりすぎで悪いとの事。リンゴ酢～血圧の高い人に良い みつかん酢一ツーンとこないと書いてあったものを買ったのですが良くみると、さとう等入っていて体に良くないようです、何を信用して良いかわからなくて困っています。
	私は昭和10年生れで90才です。毎日、元気で皆と仕事をしています。たのしいです。
	家族の健康は自宅の畑でとれる野菜からと心がけております。自分の体力に合わせて体を動かし収穫が出来ることは大変楽しいことです。しかも無農薬栽培であります。体が動ける限り挑戦するつもりであります。
	気がるに出かけたくても交通が不便で出かけられない。行きたい友だちがいても遠くでは…。参加したいスポーツ教室があっても参加するのが大変…。とじこもりになりたくなくてもね。
	市職員の方々お世話様になります。老いて役だたず人間申し訳けありません。冬に入って 冬の冬眠中で自己体調を推察するので精一杯です。ありがとうございました。
	老人向け用の献立表を送ってほしい。
	健康づくりは特に考えていませんが、夕方・海岸を15分位夫と歩くこと位です。・畑で野菜を栽培して、近くの道の駅に出荷しています。これも健康になる1つだと考えます。・農村地帯ですので、御近所もそれぞれ家で何かしていて、出会うことがあまりありません。以前市の方が出張してくださって、童謡に合わせて筋力体操をしてくださいました。久し振りにみなさんに会えて、楽しい時間となりました。この様な小さな集会有るとよいと思います。
	この年になると健康づくりも、食育も“遅かりし”かも知れませんが自分自身意識を持ってやらないと、長続きしませんネ！夫と二人の生活を健康で楽しく生きていける様、お互い自由に好きな事は気にせず、やりたい事はやると決めています、人生100年時代！！年に1回は二人でドライブ旅行また一人で参加のツアー旅等、楽しんでいます、その為には病気になる事が一番！！と思い これからも、食育就寝前まで利用してしまうことが多い就寝前まで利用してしまうことが多いに健康づくりに気をつけて、生きていけるよう頑張っていきたいと思います。
	健康づくり教室をやってほしい。食事について 体操、ストレッチなど。
	全ての皆様が健康で過ごせる様にとと思います。課題は常にありますが希望を持って頑張っていこうと思います。
健康づくりは私達市民、住民が各自意識を持ち、この高齢者社会の中で元気に生き抜く力をつけていくことが大切なのではないかと思います。なるべく多くの人達と関わりを持ち外(社会)に目を向ける必要があると思います。(特に高齢の男性の方々に)過去三芳小の行事に協力。先生から給食を多くの児童が残してしまうがその指導方法がとても難しいと話されていたのがとても印象に残り、現代社会の存り方にも問題があるようにも思いました。子供食堂が出来ればとは思いますが、これも又なかなかだと感じています。	
高齢であるが、家庭内で出来ることは少しずつでも自分でやる。	

## ■その他

40～64 歳	これだけたくさんの方に答えるにはそれなりの時間と労力、負担が大きいがこのようなアンケートがどのように活かされるのか疑問である。今の時代は全てにおいて自ら学び足を運ばないと知識が得られず、サービスも受けられないように見受けられる。高齢者が多い市なのに手薄である。高齢者に優しい住みやすい市になることを切に願う。少子高齢化への対策を形として表してほしい。本当に困っている人は声をあげない、あげられない人たちである。
---------	---

## ■性別不明

65～74 歳	今まで、体に良いとか悪いとか、知識として得て、実行していたことが、後年、間違いだったこともある。例) 歯は、歯ブラシで上下方向に磨く→横磨き、軽い圧で。すすぎは、何回か、強く→無しか、一回。牛乳は、体に悪い→カルシウム補給のため、飲んだ方がまし。本当に、何を信じたら良いか、自分で判断するしかないが、科学と治験に基づく、正確な情報を知りたいです。
---------	---

### Ⅲ 調査票

あなたの声をお聞かせください！

## 市民の健康づくりに関する実態調査

本市では、みなさんの健康づくりに対する意識や考え方、健康づくりの取組状況等についてのご意見をお伺いするため、市民の健康づくりに関する実態調査を実施することになりました。

この調査結果は、第2期南房総市健康づくり推進計画策定に活用させていただきます。

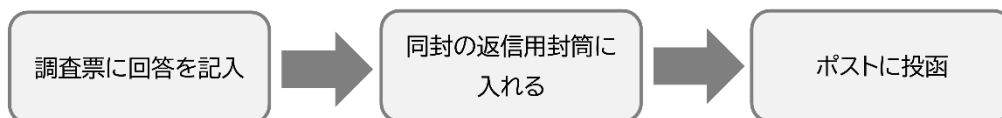
調査の趣旨をご理解いただき、本調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年12月

南房総市長 石井 裕

12月15日(月)までに、郵送またはWEBで回答してください。

#### ▼郵送の場合



#### ▼WEBの場合



←スマートフォンからの回答はこちらから

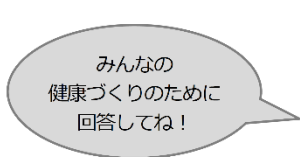
※パソコンで回答する場合は以下 URL より回答画面を開いてください。

URL: [https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_41ld028z5oLMTTU](https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV_41ld028z5oLMTTU)

※この調査は、15歳以上の市民約32,000人の中から選ばれたみなさんを対象に、実施しています。

ぜひ、選ばれたみなさんの貴重なご意見をお聞かせください。

※回答は無記名で行い、統計的に処理しますので、本調査により個人が特定されることはありません。



#### 【調査についての問合せ先】

南房総市 保健福祉部 健康推進課

TEL 0470-36-1154

## Ⅰ あなたご自身について

問1 性別を教えてください。(〇は1つ)

1 男性	2 女性	3 その他
------	------	-------

問2 年齢は何歳ですか。令和7年11月1日現在でお答えください。(〇は1つ)

1 15～19歳	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳
5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳
9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～74歳	12 75歳以上

問3 お住まいはどちらですか。(〇は1つ)

1 富浦地区	2 富山地区	3 三芳地区	4 白浜地区
5 千倉地区	6 丸山地区	7 和田地区	

問4 南房総市にお住まいになって何年になりますか。(〇は1つ)

参考：平成18年の合併以前に富浦町、富山町、三芳村、白浜町、千倉町、丸山町、和田町にお住まいになっていた方は、その期間も含めてご回答ください。

1 3年未満	2 3年以上5年未満	3 5年以上10年未満
4 10年以上20年未満	5 20年以上・生まれてからずっと	

問5 世帯構成はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1 単身(一人暮らし)	2 夫婦のみ	3 親と子ども(2世代)
4 親と子どもと孫(3世代)	5 その他( )	

問6 ご職業はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1 会社員・公務員	2 パート・アルバイト
3 専業主婦(主夫)	4 自営業
5 学生	6 無職

問7 問3で回答されたお住まいの地区で、買い物をする場所がありますか。(〇は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問8 買い物はどこでしますか。(あてはまるもの全てに〇)

1 旧町内の商店等	2 近隣(館山市・鴨川市など)の商店等
3 宅配	4 移動販売
5 知人や家族、介護サービスに頼む	6 その他( )

問9 主な移動手段は何ですか。(〇は1つ)

1 自家用車・バイク	2 公共交通手段(バス・電車)	3 自転車
4 タクシー	5 家族や知人の送迎	6 徒歩
7 その他( )		

問10 今後10年間、買い物や通院などの移動手段はありますか。(〇は1つ)

1 すでに移動手段がなく困っている	2 2~3年の間は心配はない
3 5年程の間は心配ないがその先は不明	4 10年以上先も心配はない

## 2 健康について

問11 身長と体重はどれくらいありますか。(できるだけ測定した値をご記入ください)

身長    .  cm      体重    .  kg

参考: BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出できます。

算出した数字が、18.5未満は「やせ」、18.5以上~25.0未満は「標準」、25.0以上は「肥満」と判定されます。

問12 現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

1 非常に健康である	2 まあまあ健康である
3 あまり健康ではない	4 健康ではない

問13 「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。(〇は1つ)

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない	4 そう思わない
5 わからない	

問14 健康づくりのために何か取り組んでいることはありますか。(〇は1つ)

1 ある	2 ない 問14-1へ
------	-------------

(問14で「2 ない」に〇をつけた方のみお答えください。)

問14-1 健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。(〇は3つまで)

1 自分の健康に自信がある	2 病気の自覚がない
3 病気になってから治療をすればよい	4 生活習慣を改善することがストレスになる
5 時間的ゆとりがない	6 経済的ゆとりがない
7 社会的な環境(運動施設など)が整っていない	8 一緒に取り組む仲間がいない
9 面倒だから	10 方法がわからない
11 その他( )	

問 15 健康づくりや生活習慣の改善について、どのようなことが知りたいですか。

(○は5つまで)

1 食事・栄養について	2 運動について
3 健康づくりの方法について	4 肥満の影響について
5 休養や睡眠について	6 ストレス・こころの健康について
7 お酒と健康について	8 たばこと健康について
9 歯や口の健康について	10 がんなどの生活習慣病の予防について
11 かかりつけ医について	12 最近の医学情報について
13 認知症の予防について	

問 16 かかりつけ医はありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ないし必要性は感じない
3 ないが必要性を感じる	

参考：かかりつけ医とは、患者が日常的に受診する医師のことで、患者の生活背景を把握し、適切な診療及び保健指導を行い、必要に応じて専門医への紹介や、健康診断、予防医療などを行う医師のことです。

問 17 は、20 歳以上の方のみお答えください。19 歳以下の方は問 18 へお進みください。

問 17 ① 1年以内に健康診断(健康診査)を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17①-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ①で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ①-② 健康診断(健康診査)はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市の健康診査(総合検診、施設健診)	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他( )

問 17 ② 1年以内に肺がん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17②-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ②で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ②-② 肺がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他( )

問 17 ③ 1年以内に胃がん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17③-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ③で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ③-② 胃がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

問 17 ④ 1年以内に大腸がん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17④-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ④で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ④-② 大腸がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

(問 17 ⑤は、女性の方のみお答えください。)

問 17 ⑤ 1年以内に乳がん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17⑤-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ⑤で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ⑤-② 乳がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

(問 17 ⑥は、女性の方のみお答えください。)

問 17 ⑥ 1年以内に子宮頸がん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた 問 17⑥-②へ	2 受けてない
----------------	---------

(問 17 ⑥で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ⑥-② 子宮頸がん検診はどこで受けましたか。(○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

(問 17 ①～⑥で「2 受けてない」に1つでも○をつけた方のみお答えください。)

問 17-1 健康診断、各種がん検診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 健康に不安がなかったから	2 受け忘れてしまったから
3 交通手段がないから	4 受診日に都合が悪かったから
5 受診案内の通知が来なかったから	6 面倒だから
7 どんな健康診断、がん検診を受けたら いかわからないから	8 病気と診断されるのが嫌だから
9 治療中・入院中だったから	10 受診の対象ではなかったから
11 費用がかかるから	12 勤務先での健康診断、がん検診はないから
13 その他 ( )	

問 18 健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。(あてはまるもの全てに○)

1 テレビ・ラジオ・新聞・本(雑誌含む)	2 インターネット(情報検索サイト等)
3 ソーシャルメディア(SNS等)	4 広報みなみぼうそう、リーフレット
5 市ホームページ	6 健康づくりや介護予防等の教室
7 医療機関、薬局	8 家族や友人、知人
9 その他 ( )	

### 3 食生活・食育について

問 19 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週4～5回程度
3 週2～3回程度	4 ほとんど食べない

問 20 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。(○は1つ)

1 7皿以上	2 5～6皿	3 3～4皿
4 1～2皿	5 ほとんど食べない	6 わからない

参考：1皿の目安は、野菜を主な食材とした小鉢(小ぶりな茶碗程度)1個分です。

問 21 果物はどれくらいの頻度で食べますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1～2回
4 月に数回	5 ほとんど食べない	6 わからない

問 22 うす味や減塩に取り組んでいますか。(○は1つ)

1 いつも取り組んでいる	2 ときどき取り組んでいる
3 ほとんど取り組んでいない	4 まったく取り組んでいない

問 23 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 ほとんどない	5 わからない	

参考：主食（ごはん・パン・めん類など）主菜（卵・肉・魚・大豆製品など）副菜（野菜・きのこ・海藻など）

問 24 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 ほとんどない	5 わからない	

問 25 ふだんから、南房総市や周辺で生産された農産物や水産物（野菜・果物・魚など）をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日利用している	2 週に3～4回程度利用している
3 月に数回程度利用している	4 あまり利用していない 問25-1へ
5 利用していない 問25-1へ	6 わからない

(問25で「4 あまり利用していない」、「5 利用していない」に○をつけた方のみお答えください。)

問25-1 南房総市や周辺の農産物や水産物をあまり利用していない、または利用していない理由は何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

1 価格が高いから	2 販売している場所がわからないから
3 販売している場所が少ない・遠いから	4 スーパーなどで手に入りにくいから
5 旬の時期が限られていて、いつも買えないから	6 調理方法がわからないから
7 特に理由はない	8 その他( )

参考：市の小中学校等の給食では南房総市や周辺の農産物や水産物を活用した給食づくりをしています。

問 26 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 買い過ぎないようにしている	2 作り過ぎないようにしている
3 残さないように食べている	4 保存方法を適切にしている
5 その他( )	6 特に気をつけていることはない

問 27 食育に関心がありますか。(○は1つ)

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない	4 関心がない
5 わからない	

参考：食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

問 28 学校給食について、よいと思うことは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 栄養バランス	2 家庭では出さない食材を食べさせることができる
3 温かいものが食べられる	4 食育につながる
5 児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	6 地域の食材を取り入れることができる
7 好き嫌いがなくなる	8 その他（ ）

参考：毎年11月第3土曜日に学校給食の試食会(給食レストラン)を開催しています。

問 29 広報みなみぼうそうに南房総市学校給食のおすすめレシピが掲載されていますが、どう思いますか。  
(○は1つ)

1 もっと掲載してほしい	2 見て役立てようと思っている
3 見たが役立ててはいない	4 掲載されていることを知らない

問 30 市ホームページに毎日の学校給食を掲載していますが、見るがありますか。(○は1つ)

1 見る	2 ときどき見る
3 ほとんど見ない	4 掲載されていることを知らない

#### 4 歯・口腔について

問 31 歯科医院を受診し、歯科健診（検診）や治療を受けていますか。(○は1つ)

1 定期的に健診（検診）を受けている	2 必要な治療を受けている
3 健診（検診）も必要な治療も受けていない 問31-1へ	

(問31で「3 健診（検診）も必要な治療も受けていない」に○をつけた方のみお答えください。)

問 31-1 健診（検診）も必要な治療も受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 痛みや出血等の自覚症状がないから	2 忙しくて時間がないから
3 面倒だから	4 費用がかかるから
5 その他（ ）	

問 32 お口の中の気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 むし歯がある	2 歯ぐきから血が出る、腫れている
3 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える	4 歯が動くような気がする
5 口臭が気になる	6 歯が痛んだりしみたりする
7 入れ歯が合わない	8 口の中が渇く
9 その他（ ）	10 特に気になることはない

問 33 歯周病の症状がありますか。(○は1つ)

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

参考：歯周病とは、歯肉の腫れや出血、歯がぐらぐらするなどの症状がある病気です。

問 34 歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。(○は1つ)

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| 1 知っている | 2 詳しくわからないが、聞いたことがある |
| 3 知らない  |                      |

参考：歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や循環器疾患などの発症リスクを高め、全身の健康への影響があるといわれています。適切に予防や治療を行うことが大切です。

問 35 現在、歯（入れ歯、差し歯ではないもの）は何本ありますか。(○は1つ)

- |               |          |          |
|---------------|----------|----------|
| 1 全部ある（28本以上） | 2 24～27本 | 3 20～23本 |
| 4 10～19本      | 5 10本未満  | 6 わからない  |

参考：永久歯（おとなの歯）は、親知らずを含めて32本あります。

問 36 オーラルフレイルを知っていますか。(○は1つ)

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1 知っている | 2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない |
| 3 知らない  |                          |

参考：オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。

問 37 歯の健康のために実行していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 1 定期的に歯科健診(検診)を受けている | 2 ブラッシング指導を受けている              |
| 3 食後に歯磨きをする          | 4 歯間清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス等)を使用する |
| 5 フッ素入り歯磨き粉を使用する     | 6 甘味飲料物や間食をとり過ぎない             |
| 7 たばこを吸わない           | 8 噛みごたえのあるものを食べる              |
| 9 その他( )             | 10 特になし                       |

## 5 喫煙・飲酒について

問 38 ふだん、お酒(日本酒・ビール・焼酎など)を飲みますか。(○は1つ)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 ほぼ毎日 問38-1、2へ   | 2 週に3～5日 問38-1、2へ |
| 3 週に1～2日 問38-1、2へ | 4 月に1～3日 問38-1、2へ |
| 5 やめた(1年以上やめている)  | 6 ほとんど飲まない(飲めない)  |

(問 38 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。)

問 38-1 お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

(○は1つ)

1 1合未満	2 1合～2合未満	3 2合～3合未満
4 3合～4合未満	5 4合～5合未満	6 5合以上

◆日本酒1合の目安

 <b>日本酒</b> 度数：15% 量：180ml	 <b>ビール</b> 度数：5% 量：500ml	 <b>焼酎</b> 度数：25% 量：約110ml	 <b>ワイン</b> 度数：14% 量：約180ml	 <b>ウイスキー</b> 度数：43% 量：60ml	 <b>缶チューハイ</b> 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml
---	--	---	--	--	---

(資料：厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」2023年8月版)

(問 38 で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。)

問 38-2 今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 お酒をやめようとは思わない	2 量を減らそうと思っている
3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない	
4 現在が適量なので、このままでよい	5 わからない

問 39 喫煙の習慣がありますか。(○は1つ)

1 ある 問 39-1 へ 2 ない

参考：紙たばこも加熱式たばこも、健康リスクは変わらず、どちらも禁煙が推奨されています。

(問 39 で「1 ある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 39-1 ご自分の喫煙についてどう思いますか。(○は1つ)

1 量を減らそうと思っている	2 やめようと思っている
3 このままでよいと思っている	4 わからない

問 40 たばこが健康に影響を与えることについて知っていますか。(○は1つ)

1 知っている 2 知らない

問 41 受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)による健康被害について知っていますか。

(○は1つ)

1 知っている 2 知らない

## 6 身体活動・運動について

問 42 意識的に体を動かすようにしていますか。(〇は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週4～5回	3 週2～3回
4 週1回	5 ほとんどない	

問 43 ふだん、1日何歩くらい歩きますか。(〇は1つ)

1 2,000歩未満	2 2,000歩以上4,000歩未満
3 4,000歩以上6,000歩未満	4 6,000歩以上8,000歩未満
5 8,000歩以上	6 わからない

参考：歩数のおおよその目安は、10分間で1,000歩です。

なお、国では20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩を目標にしています。

問 44 運動習慣がありますか。(〇は1つ)

1 運動習慣がある	2 条件は満たさないが運動はしている
3 運動はしていない	問 44-1 へ

参考：運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的、意図的に行われるものです。また、運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合です。

(問 44 で「3 運動はしていない」に〇をつけた方のみお答えください。)

問 44-1 運動をしていない理由は何ですか。(〇は3つまで)

1 時間につくれない	2 場所や施設が近くにない
3 仲間がいない	4 費用がかかる
5 運動が嫌い	6 足腰に痛みがある
7 安全に歩ける場所が少ない	8 移動手段が不便
9 医師から運動制限を受けている	10 その他 ( )

問 45 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(〇は1つ)

1 知っている	2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない
3 知らない	

参考：ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことです。

問 46 フレイル（虚弱）を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない
3 知らない	

参考：フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの段階で対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。フレイルの予防として、①栄養 ②身体活動 ③社会参加 が大切といわれています。

## 7 休養・こころの健康について

問 47 1日の睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つ）

1 5時間未満	2 5～6時間未満	3 6～7時間未満
4 7～8時間未満	5 8～9時間未満	6 9時間以上

参考：国では、「十分な睡眠時間」を20歳以上60歳未満は6時間以上9時間未満、60歳以上は6時間以上8時間未満と設定しています。

問 48 仕事や勉強以外でスマートフォンを使用している時間は1日どれくらいですか。（○は1つ）

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

問 49 スマートフォンやSNSの利用状況はどうか。（あてはまるもの全てに○）

1 気づくと長時間使っていることがある
2 利用を控えたいと思ってもやめられないことがある
3 就寝前まで利用してしまうことが多い
4 適切に利用していると思う
5 スマートフォンやSNSはあまり利用しない

問 50 スマートフォンやSNSの利用があなたの生活にどのような影響を与えていると感じますか。

（あてはまるもの全てに○）

1 情報収集や交流に役立っている	2 ストレス解消や楽しみになっている
3 睡眠時間が減っている	4 目や肩の疲れを感じる
5 家族や友人との会話が減った	6 特に影響は感じない
7 その他（ ）	

問 51 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。（○は1つ）

1 十分とれている	2 まあまあとれている	3 あまりとれていない
4 まったくとれていない	5 わからない	

問 52 不安や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。(○は1つ)

1 とてもある 問 52-1 へ	2 まあまあある 問 52-1 へ
3 どちらともいえない	4 あまりない

(問 52 で「1 とてもある」、「2 まあまあある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 52-1 不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

1 家事・仕事や学業の負担	2 人間関係
3 生きがいや将来に対する不安	4 自分や家族の健康・病気、介護
5 育児や教育	6 経済的な問題(収入・家計・借金等)
7 話し相手がない	8 生活環境(騒音・交通事情など)
9 することがない	10 その他( )

問 53 不安や悩み、ストレスがあったときにすることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 家族や友人・知人に話を聞いてもらう	2 食べる、お酒を飲む
3 買い物をする	4 運動で発散する
5 趣味で気分転換を図る	6 のんびりする
7 寝てしまう	8 専門家(医師、臨床心理士等)に相談する
9 LINE や SNS を利用して相談する	10 インターネット上で不特定多数に発信する
11 その他( )	12 特になし

問 54 あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、だれかに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

1 感じる 問 54-1 へ	2 どちらかといえば感じる 問 54-1 へ
3 どちらかといえば感じない	4 感じない
5 わからない	

(問 54 で「1 感じる」、「2 どちらかといえば感じる」に○をつけた方のみお答えください。)

問 54-1 ためらいを感じる理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 悩みやストレスは自分で解決できているから
2 家族や友人など身近な人には、悩みを知られたくないから
3 相談する相手が信用できないから
4 過去に相談をしたが、対応が適切ではなかったから
5 どこに相談したらよいかわからないから
6 相談したりすることは恥ずかしいことだから
7 その他( )

問 55 悩んだとき相談できる場所を知っていますか。(○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

参考：市の健康相談、保健所の健康相談、司法書士による無料相談、障害者基幹相談支援センター、法テラスなどの相談窓口があります。

問 56 あなたの身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人はいますか。(○は1つ)

- |               |       |
|---------------|-------|
| 1 いる 問 56-1 へ | 2 いない |
|---------------|-------|

(問 56 で「1 いる」に○をつけた方のみお答えください。)

問 56-1 身近に心配事や悩みを受け止めてくれる人は、どのような関係の人ですか。

(あてはまるもの全てに○)

1 家族(親やきょうだいなど)	2 親類
3 隣近所の人	4 友人や知人(隣近所の人とは違う人)
5 インターネットの相談サイト	6 市役所や保健所等の相談機関
7 お寺など宗教関係者	8 その他( )

問 57 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。(○は1つ)

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1 知っている | 2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない |
| 3 知らない  |                          |

参考：ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守る人のことです。

問 58 これまでに、自殺を考えたことがありますか。(○は1つ)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 複数回ある 問 58-1 へ | 2 一度だけある 問 58-1 へ |
| 3 ない             | 4 答えたくない          |
| 5 その他( )         |                   |

(問 58 で「1 複数回ある」、「2 一度だけある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 58-1 その原因は、どのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

1 家庭問題(家族関係の不和、家族の死亡、家族の将来の悲観、子育て、虐待を受けた経験、家族の介護・看病等)
2 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み)
3 経済・生活問題(事業不振、失業、生活苦、負債等)
4 人権問題(性的マイノリティ、外国人、障がい者等)
5 勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れ、長時間労働等)
6 男女問題(結婚をめぐる悩み、失恋等)
7 学校問題(学業不振、いじめ、教師との人間関係等)
8 ハラスメント(パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、モラルハラスメント等)
9 その他( )

問 59 あなたは、部屋や自宅にひきこもっていると感じることはありますか。(○は1つ)

1 ある 問 59-1 へ 2 ない

(問 59 で 「1 ある」に○をつけた方のみお答えください。)

問 59-1 ひきこもっていると感じたのは、どのような状況からですか。(あてはまるもの全てに○)

1 何らかの生きづらさを抱え、生活上の 困難を感じている状態にある	2 家族を含む他者との交流が限定的 (希薄)な状態にある
3 何らかの支援を必要とする状態にある	4 その他 ( )
5 答えたくない	

## 8 地域とのつながりについて

問 60 次の地域活動に月1回以上参加していますか。(それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○)

	はい	いいえ
①ボランティアグループに参加	1	2
②スポーツ関係のグループやクラブに参加	1	2
③趣味関係のグループに参加	1	2
④学習・教養グループに参加	1	2
⑤特技や経験を他者に伝える活動に参加	1	2
⑥自治会等の活動に参加	1	2

問 61 ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。(○は1つ)

1 あると思う	2 どちらかといえばあると思う
3 どちらかといえばないと思う	4 ないと思う

問 62 過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等の仲間と、食事をする機会がありましたか。

(○は1つ)

1 あった	2 なかった
-------	--------

## 自由記述

健康づくりや食育に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

この調査票は返信用封筒に入れ、12月15日(月)までにポストに投函くださいますようお願いいたします。

**第2期南房総市健康づくり推進計画策定のための  
市民の健康づくりに関する実態調査  
報告書**

令和8年3月

発行 南房総市

編集 南房総市 保健福祉部 健康推進課

〒294-0813

千葉県南房総市谷向 116 番地 2 三芳保健福祉センター

電話：0470-36-1154 FAX：0470-29-7271