

## Ⅱ. 調査結果の概要

### (1) 運動・身体活動について

- 運動の頻度について、「まったくしない」38.7%が最も高く、次いで「週に2～3回」18.1%、「週に4回以上」14.9%となっている。「まったくしない」は、前回調査(41.6%)と比べて2.9ポイント低く、「週に4回以上」については、前回調査(11.6%)と比べて3.3ポイント高くなっていることから、わずかではあるものの改善傾向がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、運動の頻度について「まったくしない」と回答した割合が高くなっていることから、運動の頻度と健康状態の関係性がうかがえる。
- 1日の平均歩行時間について、「30分以上～1時間未満」34.0%が最も高く、次いで「30分未満」26.5%、「1時間以上～2時間未満」15.5%となっている。『30分以上』(「30分以上～1時間未満」「1時間以上～2時間未満」「2時間以上」の合算)と回答した割合は61.1%と、前回調査(58.0%)と比べて3.1ポイント高くなっていることから、わずかではあるものの改善傾向がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、1日の平均歩行時間について「ほとんどない」と回答した割合が高くなっていることから、1日の平均歩行時間と健康状態の関係性がうかがえる。

### (2) 食生活について

- バランスの良い食事(主食・主菜・副菜を3つ揃えて1日2回以上)の摂取について、「ほぼ毎日」53.7%と回答した割合が最も高く、前回調査(41.1%)と比べて12.6ポイント高くなっていることから、改善傾向がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、バランスの良い食事の摂取について「ほとんどない」と回答した割合が高くなっていることから、バランスの良い食事の摂取と健康状態の関係性がうかがえる。
- 外食や総菜購入時におけるバランスのとれた(主食・主菜・副菜を組み合わせた)メニューの提供について、『提供されている』(「良く提供されている」と「まあ提供されている」の合算)と回答した割合は69.7%となり、前回調査(61.9%)と比べて7.8ポイント高くなっていることから、改善傾向がうかがえる。

### (3) ストレス・休養について

- この1か月間における悩みやストレスについて、『ある』(「とてもある」+「まあまあある」の合算)と回答した割合は60.8%となっており、前回調査(59.0%)と比べて全体的に悩みやストレスを抱えている割合の低下がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、悩みやストレスが「とてもある」と回答した割合が高くなっていることから、悩みやストレスと健康状態の関係性がうかがえる。
- 睡眠で休養が取れているかについて、『とれている』(「十分とれている」と「まあとれている」の合計)と回答した割合は74.1%で、前回調査(71.4%)と比べて2.7ポイント高くなっていることから、わずかではあるものの改善傾向がうかがえる。健康状態が良くないと

するほど、睡眠で休養が「まったくとれていない」と回答した割合が高くなっていることから、睡眠と健康状態の関係性がうかがえる。

#### (4) 喫煙について

- 喫煙の状況について、「以前から吸わない」60.2%が最も高く、次いで「以前は吸っていたが、今は吸わない」25.8%、「吸う」12.8%となっている。「以前は吸っていたが、今は吸わない」と回答した割合は、前回調査（19.2%）と比べて6.6ポイント高く、「吸う」と回答した割合は、前回調査（16.5%）と比べて3.7ポイント低くなっており、わずかにではあるが喫煙の減少がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、「以前から吸わない」と回答した割合が低くなっていることから、喫煙と健康状態の関係性がうかがえる。
- たばこを「吸う」と回答した人に、喫煙についての心境をたずねると、「やめたいとは思わない」19.3%、「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」33.8%となっている。「やめたいとは思わない」と回答した割合は、前回調査（28.3%）と比べて9.0ポイント低くなっている。
- 自分以外の人たばこの煙を吸う機会  
(家庭)  
家庭における受動喫煙の機会については、前回調査と比較すると、「ほとんど毎日」、「ときどきあった」と回答した割合はともに減少傾向にある。  
(職場)  
職場における受動喫煙の機会について前回調査と比較すると、「ほとんど毎日」「ときどきあった」と回答した割合はともに減少傾向にある。

#### (5) 飲酒について

- 飲酒の頻度について、「以前からほとんど飲まない（飲めない）」42.1%が最も高く、次いで「毎日」18.1%、「月に1～2日」12.4%、「週に1～3日」11.6%となっている。前回調査と比較すると、全体的に飲酒の頻度は低くなっており、改善がうかがえる。
- 1回の飲酒量について、「1合未満」50.8%が最も高く、次いで「1～2合未満」32.4%、「2～3合未満」10.8%となっている。健康状態が良くないとするほど、「2合～3合未満」「3合以上」と回答した割合が高くなる傾向がある。

#### (6) 歯・口腔について

- 使用している歯間部清掃用器具について、「歯間ブラシ」38.8%が最も高く、次いで「使用していない」37.9%となっている。なお、「使用していない」と回答した割合は、前回調査（49.3%）と比べて11.4ポイント低く、「歯間ブラシ」「デンタルフロス・糸（付）ようじ」と回答した割合は前回調査と比べて8.0ポイント以上高くなっていることから、自身の歯への健康意識の高まりがうかがえる。
- 歯の本数について、「24歯以上」62.2%が最も高く、「20歯以上24歯未満」6.7%、「20歯未満」21.7%となっている。健康状態が良くないとするほど、「20歯未満」の割合が高くな

っていることから、歯の本数と健康状態の関係性がうかがえる。

- 歯科検診受診状況について、「受けた」49.9%、「受けていない」48.7%となっている。「受けた」と回答した割合は、前回調査（42.5%）と比べて7.4ポイント高く、歯科検診受診者の増加がうかがえる。健康状態が良くないとするほど、「受けていない」と回答した割合がわずかではあるが高くなっていることから、歯科検診受診状況と健康状態の関係性がうかがえる。
- 歯石除去や歯面清掃状況について、「受けた」51.8%、「受けていない」46.6%となっている。「受けた」と回答した割合は、前回調査（43.5%）と比べて8.3ポイント高くなっており、改善がうかがえる。

## （7）健診・がん検診について

- 過去1年間の健康診断や人間ドックの受診状況  
（職場の健康診断）

職場の健康診断の受診状況について、女性については年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなる傾向がある。健康状態が良くないとするほど、職場の健康診断を「受診していない」の割合が高くなっていることから、職場の健康診断と健康状態の関係性がうかがえる。

（市町村の健康診断）

市町村の健康診断の受診状況について、性別に関わらず年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなっている。

（人間ドック）

人間ドックの受診状況について、性別に関わらず年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなっている。

- 健康診断や人間ドックを受けなかった理由について、「治療などで定期的に通院している」33.1%が最も高くなっている。
- 胃がん検診の受診状況について、60歳代以下では、性別に関わらず年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなっている。「受診していない」と回答した割合は、前回調査（41.0%）と比べて6.2ポイント高くなっている。
- 肺がん検診の受診状況について、性別に関わらず年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなっている傾向にある。「受診していない」と回答した割合は、前回調査（36.3%）と比べて10.2ポイント高くなっている。
- 大腸がん検診の受診状況について、性別に関わらず年齢が低くなるほど「受診していない」の割合が高くなる傾向にある。「受診していない」と回答した割合は、前回調査（41.3%）と比べて7.3ポイント高くなっている。
- 子宮頸がん検診（女性のみ）の受診状況について、30歳代では「受診した」と回答した割合6割を超え、他の年代より高くなっている。「受診していない」と回答した割合は、前回調査（36.7%）と比べて8.0ポイント高くなっている。
- 乳がん検診（女性のみ）の受診状況について、40歳代では「受診した」と回答した割合が6割を超え、他の年代より高くなっている。「受診していない」と回答した割合は、前回調査（36.8%）と比べて10.7ポイント高くなっている。

## **(8) 糖尿病について**

- 糖尿病について、「血糖値が高いと言われたことはない」54.8%が最も高く、次いで「健診などを受けたことがないので、わからない」10.1%となっている。
- 「糖尿病と診断された」と回答した割合は8.6%、「血糖値が高いと言われ、受診を勧められた」と回答した割合は4.1%となっている。

## **(9) 新型コロナウイルス感染症の影響について**

- 新型コロナウイルス感染症流行による影響について、外出の機会は「減った」と回答した割合が66.1%と最も高いが、それ以外については「変化なし」と回答した割合が最も高く、いずれも6割以上となっている。