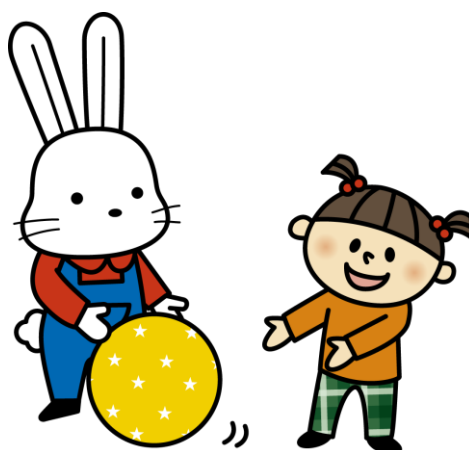
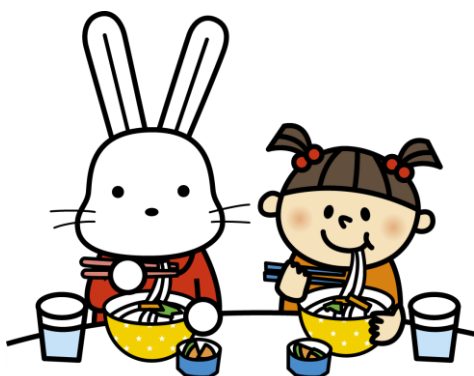
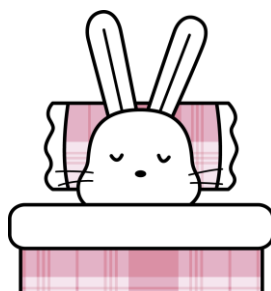


## 第2章 生活習慣調査の結果

### ～第1編 平成23年度調査集計結果～





# 1. 回収状況

《一 般》

\* 年齢基準日 平成 23 年 10 月 1 日現在

| 区分（歳）           | 人口（人）   |         |         | 抽出（人） |       |       | 集計数（人） |       |    |       | 回収率（％） |      |      |
|-----------------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|----|-------|--------|------|------|
|                 | 男性      | 女性      | 計       | 男性    | 女性    | 計     | 男性     | 女性    | 不明 | 計     | 男性     | 女性   | 計    |
| 18～19           | 3,097   | 2,938   | 6,035   | 91    | 78    | 169   | 55     | 47    | 0  | 102   | 60.4   | 60.3 | 60.4 |
| 20～24           | 7,417   | 7,070   | 14,487  | 201   | 185   | 386   | 73     | 90    | 0  | 163   | 36.3   | 48.6 | 42.2 |
| 25～29           | 7,669   | 7,431   | 15,100  | 202   | 198   | 400   | 75     | 121   | 0  | 196   | 37.1   | 61.1 | 49.0 |
| 30～34           | 8,630   | 8,355   | 16,985  | 229   | 223   | 452   | 102    | 133   | 0  | 235   | 44.5   | 59.6 | 52.0 |
| 35～39           | 10,135  | 10,116  | 20,251  | 266   | 260   | 526   | 134    | 146   | 0  | 280   | 50.4   | 56.2 | 53.2 |
| 40～44           | 9,621   | 9,550   | 19,171  | 256   | 247   | 503   | 128    | 149   | 0  | 277   | 50.0   | 60.3 | 55.1 |
| 45～49           | 8,687   | 8,643   | 17,330  | 231   | 225   | 456   | 119    | 158   | 0  | 277   | 51.5   | 70.2 | 60.7 |
| 50～54           | 8,862   | 9,081   | 17,943  | 235   | 234   | 469   | 129    | 170   | 0  | 299   | 54.9   | 72.6 | 63.8 |
| 55～59           | 9,954   | 10,205  | 20,159  | 265   | 258   | 523   | 158    | 185   | 0  | 343   | 59.6   | 71.7 | 65.6 |
| 60～64           | 11,683  | 12,129  | 23,812  | 305   | 311   | 616   | 203    | 225   | 0  | 428   | 66.6   | 72.3 | 69.5 |
| 65～69           | 7,879   | 8,800   | 16,679  | 210   | 229   | 439   | 162    | 176   | 0  | 338   | 77.1   | 76.9 | 77.0 |
| 70～74           | 7,097   | 8,374   | 15,471  | 186   | 215   | 401   | 147    | 159   | 0  | 306   | 79.0   | 74.0 | 76.3 |
| 75～79           | 6,218   | 8,168   | 14,386  | 164   | 213   | 377   | 148    | 167   | 0  | 315   | 90.2   | 78.4 | 83.6 |
| 80～84           | 4,551   | 6,921   | 11,472  | 119   | 180   | 299   | 97     | 134   | 0  | 231   | 81.5   | 74.4 | 77.3 |
| 総計              | 111,500 | 117,781 | 229,281 | 2,960 | 3,056 | 6,016 | 1,730  | 2,060 | 0  | 3,790 | 58.5   | 67.4 | 63.0 |
| 人口からの抽出率・集計率（％） |         |         |         | 2.65  | 2.59  | 2.62  | 1.55   | 1.75  | －  | 1.65  |        |      |      |

《学童思春期》

\* 在籍日 平成 23 年 9 月 1 日現在

| 区分   | 在籍児童・生徒数 |            |       |             |        | 配布・回収      |            |            | 集計数（福島市在住）（人） |       |     |       |
|------|----------|------------|-------|-------------|--------|------------|------------|------------|---------------|-------|-----|-------|
|      | 公立       | 国立大<br>学法人 | 私立    | 盲・聾・<br>養護等 | 計      | 配布数<br>（人） | 回収数<br>（人） | 回収率<br>（％） | 男性            | 女性    | 無回答 | 計     |
| 小 1  | 2,288    | 94         | 38    | 26          | 2,446  | 171        | 167        | 97.7       | 89            | 73    | 1   | 163   |
| 小 2  | 2,373    | 107        | 31    | 22          | 2,533  | 152        | 151        | 99.3       | 74            | 66    | 1   | 141   |
| 小 3  | 2,512    | 94         | 51    | 24          | 2,681  | 185        | 182        | 98.4       | 82            | 91    | 1   | 174   |
| 小 4  | 2,677    | 102        | 39    | 18          | 2,836  | 213        | 203        | 95.3       | 103           | 93    | 2   | 198   |
| 小 5  | 2,769    | 106        | 51    | 26          | 2,952  | 226        | 221        | 97.8       | 94            | 120   | 0   | 214   |
| 小 6  | 2,765    | 111        | 44    | 28          | 2,948  | 172        | 171        | 99.4       | 89            | 68    | 2   | 159   |
| 中 1  | 2,655    | 158        | 84    | 32          | 2,929  | 188        | 183        | 97.3       | 85            | 90    | 0   | 175   |
| 中 2  | 2,743    | 159        | 97    | 39          | 3,038  | 234        | 228        | 97.4       | 109           | 106   | 0   | 215   |
| 中 3  | 2,799    | 161        | 77    | 31          | 3,068  | 243        | 238        | 97.9       | 125           | 108   | 0   | 233   |
| 高 1  | 2,418    | －          | 974   | 65          | 3,457  | 414        | 400        | 96.6       | 183           | 146   | 0   | 329   |
| 高 2  | 2,484    | －          | 908   | 87          | 3,479  | 282        | 280        | 99.3       | 148           | 69    | 0   | 217   |
| 高 3  | 2,438    | －          | 965   | 48          | 3,451  | 293        | 293        | 100.0      | 62            | 150   | 0   | 212   |
| 総計   | 30,921   | 1,092      | 3,359 | 446         | 35,818 | 2,773      | 2,717      | 98.0       | 1,243         | 1,180 | 7   | 2,430 |
| 再) 小 | 15,384   | 614        | 254   | 144         | 16,396 | 1,119      | 1,095      | 97.9       | 531           | 511   | 7   | 1,049 |
| 再) 中 | 8,197    | 478        | 258   | 102         | 9,035  | 665        | 649        | 97.6       | 319           | 304   | 0   | 623   |
| 再) 高 | 7,340    | －          | 2,847 | 200         | 10,387 | 989        | 973        | 98.4       | 393           | 365   | 0   | 758   |

## 2. 対象者の属性

### (1) 家族数

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| 同居のご家族の人数（ご自分を含めて） |  | 人 |
|--------------------|--|---|

#### 《一 般》

同居家族の平均人数は、3.2 人である。独居（一人暮らし）の割合は 10.7%である。

〈表 2-1〉同居の家族平均人数・独居人数“一般” 年齢階級別／人数

| 区分           | 18・19<br>歳 | 20～29<br>歳 | 30～39<br>歳 | 40～49<br>歳 | 50～59<br>歳 | 60～64<br>歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～84<br>歳 | 平均   |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------|
| 人数（人）        | 4.0        | 3.5        | 3.7        | 3.7        | 3.3        | 2.8        | 2.6         | 2.7         | 2.9        | 3.2  |
| （再）<br>独居（人） | 15         | 51         | 33         | 37         | 53         | 44         | 40          | 83          | 31         | 387  |
| 割合（%）        | 15.0       | 14.5       | 6.6        | 6.9        | 8.6        | 10.9       | 12.7        | 14.6        | 15.2       | 10.7 |

#### 《学童思春期》

同居家族の平均人数は、4.7 人である。

〈表 2-2〉同居の家族平均人数 学年・年齢階級別／人数（一般のみ独居の人数・割合）

| 区分        | 小学 1～<br>4 年 | 小学<br>5・6 年 | 中学生 | 高校生 | 平均  |
|-----------|--------------|-------------|-----|-----|-----|
| 人数<br>（人） | 4.8          | 4.7         | 4.7 | 4.6 | 4.7 |

### (2) 勤務形態

|      |       |        |                   |
|------|-------|--------|-------------------|
| 勤務形態 | 1. 常勤 | 2. パート | 3. 無職（学生、専業主婦を含む） |
|------|-------|--------|-------------------|

#### 《一 般》

「無職」は 43.0%、次いで「常勤」が 38.8%、「パート」が 11.9%である。

【年代】20 歳代～50 歳代は「常勤」が最も高く、60 歳以降は「無職」が最も高い。

【性別】男性は「常勤」が 54.4%で最も高く、次いで「無職」が 34.3%である。

女性は「無職」が 50.3%で最も高く、次いで「常勤」が 25.8%、「パート」が 18.2%である。

〈表 2-3〉勤務形態“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 18・19<br>歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性          | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 常勤  | 12<br>11.8 | 190<br>52.9 | 313<br>60.8 | 358<br>64.6 | 364<br>56.7 | 140<br>32.7 | 52<br>15.4  | 38<br>6.1   | 5<br>2.2    | 941<br>54.4 | 531<br>25.8   | 1,472<br>38.8 |
| パート | 2<br>2.0   | 57<br>15.9  | 71<br>13.8  | 89<br>16.1  | 123<br>19.2 | 59<br>13.8  | 33<br>9.8   | 13<br>2.1   | 3<br>1.3    | 76<br>4.4   | 374<br>18.2   | 450<br>11.9   |
| 無職  | 86<br>84.3 | 109<br>30.4 | 119<br>23.1 | 98<br>17.7  | 136<br>21.2 | 204<br>47.7 | 226<br>66.9 | 480<br>77.3 | 172<br>74.5 | 593<br>34.3 | 1,037<br>50.3 | 1,630<br>43.0 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 3<br>0.8    | 12<br>2.3   | 9<br>1.6    | 19<br>3.0   | 25<br>5.8   | 27<br>8.0   | 90<br>14.5  | 51<br>22.1  | 120<br>6.9  | 118<br>5.7    | 238<br>6.3    |
| 計   | 102        | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730       | 2,060         | 3,790         |

### 3. 健康観

**設問** あなたは普段ご自分で健康だと思われますか。(あてはまるもの1つに○をつけて下さい。)

1. 非常に健康だと思う      2. まあ健康な方だと思う      3. あまり健康ではない  
4. 健康ではない

#### 《一般》《学童思春期：中学生・高校生》

「まあ健康な方だと思う」は《一般》が70.8%、《学童思春期（以下学童）》が64.8%で最も高い。次いで《一般》は「あまり健康ではない」の14.6%が、《学童》は「非常に健康だと思う」の23.1%が高い。

『健康群（「非常に健康だと思う」と「まあ健康な方だと思う」を合わせたもの）』は《一般》は79.6%、《学童》が87.9%である。

『不健康群（「あまり健康ではない」と「健康でない」を合わせたもの）』は《一般》が19.6%、《学童》が10.3%である。

#### 【年代】

##### 《一般》《学童思春期：中学生・高校生》

全年代、全学年を通して「まあ健康な方だと思う」が最も高い。

『健康群』は中学生が87.4%、高校生は88.2%、18・19歳は93.1%、20歳代は89.2%、30歳代は89.4%、40歳代は84.9%、50歳代は84.1%、60歳前半は77.4%、60歳後半は80.2%、70歳代は66.2%、80歳前半は52.4%である。

#### 【性別】

《一般》男性は「まあ健康な方だと思う」が69.9%で最も高く、次いで「あまり健康ではない」が15.1%である。女性は「まあ健康な方だと思う」が71.7%で最も高く、次いで「あまり健康ではない」が14.2%である。『健康群』は、男性は78.9%で女性が80.4%である。

##### 《学童思春期：中学生・高校生》

男性は「まあ健康な方だと思う」が61.0%で最も高く、次いで「非常に健康だと思う」が24.2%である。女性は「まあ健康な方だと思う」が68.9%で最も高く、次いで「非常に健康だと思う」が22.0%である。『健康群』は男性が85.2%で、女性は90.9%である。

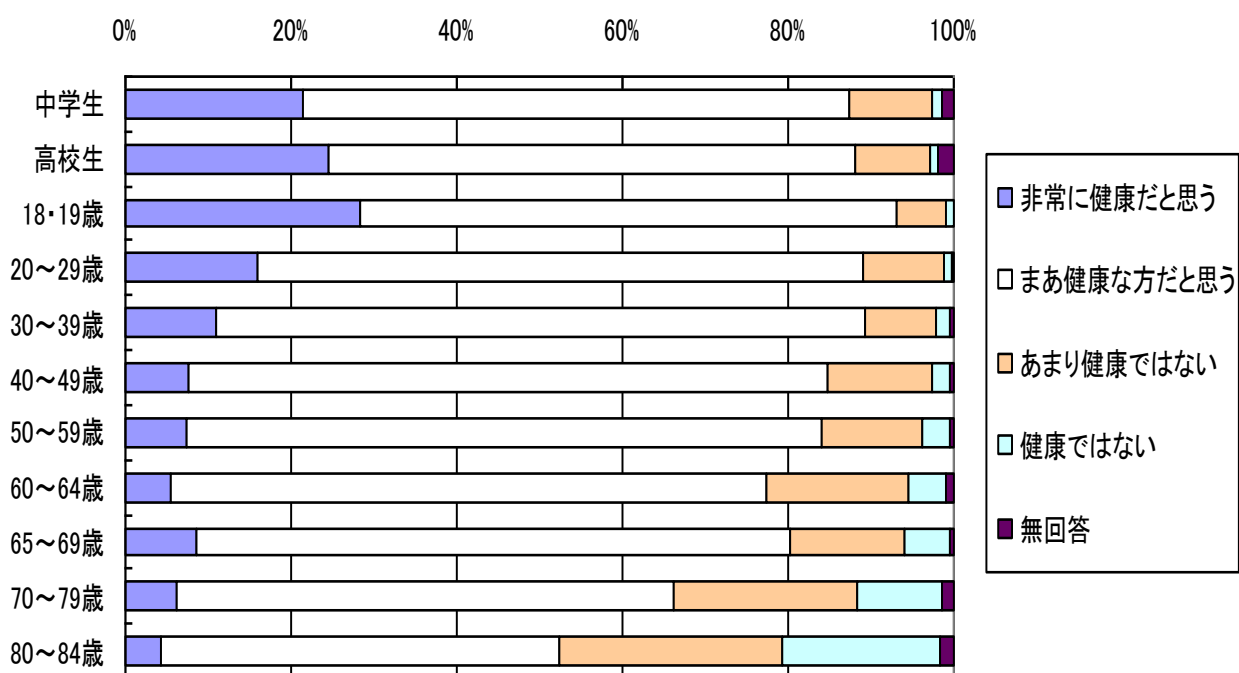
〈表3-1〉健康観“一般” 年階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区 分            | 18・19<br>歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性            | 女性            | 全体数           |
|----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 非常に健康だ<br>と思う  | 29<br>28.4 | 57<br>15.9  | 57<br>11.1  | 42<br>7.6   | 48<br>7.5   | 23<br>5.4   | 29<br>8.6   | 39<br>6.3   | 10<br>4.3   | 155<br>9.0    | 179<br>8.7    | 334<br>8.8    |
| まあ健康な方<br>だと思う | 66<br>64.7 | 263<br>73.3 | 403<br>78.3 | 428<br>77.3 | 492<br>76.6 | 308<br>72.0 | 242<br>71.6 | 372<br>59.9 | 111<br>48.1 | 1,209<br>69.9 | 1,476<br>71.7 | 2,685<br>70.8 |
| あまり健康で<br>はない  | 6<br>5.9   | 35<br>9.7   | 44<br>8.5   | 69<br>12.5  | 78<br>12.1  | 74<br>17.3  | 47<br>13.9  | 138<br>22.2 | 62<br>26.8  | 261<br>15.1   | 292<br>14.2   | 553<br>14.6   |
| 健康ではない         | 1<br>1.0   | 3<br>0.8    | 8<br>1.6    | 13<br>2.3   | 21<br>3.3   | 19<br>4.4   | 18<br>5.3   | 63<br>10.1  | 44<br>19.0  | 89<br>5.1     | 101<br>4.9    | 190<br>5.0    |
| 無回答            | 0<br>0.0   | 1<br>0.3    | 3<br>0.6    | 2<br>0.4    | 3<br>0.5    | 4<br>0.9    | 2<br>0.6    | 9<br>1.4    | 4<br>1.7    | 16<br>0.9     | 12<br>0.6     | 28<br>0.7     |
| 計              | 102        | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈表 3-2〉健康観 “学童思春期：中高校生” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区 分        | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 非常に健康だと思う  | 133<br>21.3 | 186<br>24.5 | 172<br>24.2 | 147<br>22.0 | 319<br>23.1 |
| まあ健康な方だと思う | 412<br>66.1 | 483<br>63.7 | 434<br>61.0 | 461<br>68.9 | 895<br>64.8 |
| あまり健康ではない  | 62<br>10.0  | 68<br>9.0   | 88<br>12.4  | 42<br>6.3   | 130<br>9.4  |
| 健康ではない     | 7<br>1.1    | 6<br>0.8    | 8<br>1.1    | 5<br>0.7    | 13<br>0.9   |
| 無回答        | 9<br>1.4    | 15<br>2.0   | 10<br>1.4   | 14<br>2.1   | 24<br>1.7   |
| 計          | 623         | 758         | 712         | 669         | 1,381       |

〈図 3-1〉健康観 “一般、学童思春期：中高生” 年齢階級割合



#### 4. 体格

**設問** あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。

1. 太っている      2. 少し太っている      3. 普通      4. 少しやせている      5. やせている

##### 《一 般》

体格のイメージは「普通」が40.6%で最も高く、次いで「少し太っている」は28.8%である。

【年代】全年代を通して「普通」が最も高い。それに次いで、全年代を通して「少し太っている」が高い。

【性別】男性は「普通」が39.5%で最も高く、次いで「少し太っている」が30.3%である。女性は「普通」が41.5%で最も高く、次いで「少し太っている」が27.5%である。

〈表 4-1〉体格イメージ “一般” 年齢階級・性別      [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区 分     | 18・<br>19 歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性          | 女性          | 全体<br>数       |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 太っている   | 7<br>6.9    | 49<br>13.6  | 82<br>15.9  | 81<br>14.6  | 89<br>13.9  | 63<br>14.7  | 36<br>10.7  | 75<br>12.1  | 20<br>8.7   | 188<br>10.9 | 314<br>15.2 | 502<br>13.2   |
| 少し太っている | 18<br>17.6  | 79<br>22.0  | 160<br>31.1 | 195<br>35.2 | 196<br>30.5 | 133<br>31.1 | 103<br>30.5 | 164<br>26.4 | 43<br>18.6  | 525<br>30.3 | 566<br>27.5 | 1,091<br>28.8 |
| 普通      | 57<br>55.9  | 152<br>42.3 | 191<br>37.1 | 217<br>39.2 | 272<br>42.4 | 184<br>43.0 | 135<br>39.9 | 245<br>39.5 | 85<br>36.8  | 683<br>39.5 | 855<br>41.5 | 1,538<br>40.6 |
| 少しやせている | 15<br>14.7  | 58<br>16.2  | 53<br>10.3  | 42<br>7.6   | 63<br>9.8   | 26<br>6.1   | 34<br>10.1  | 79<br>12.7  | 37<br>16.0  | 204<br>11.8 | 203<br>9.9  | 407<br>10.7   |
| やせている   | 5<br>4.9    | 20<br>5.6   | 27<br>5.2   | 18<br>3.2   | 19<br>3.0   | 21<br>4.9   | 28<br>8.3   | 54<br>8.7   | 40<br>17.3  | 118<br>6.8  | 114<br>5.5  | 232<br>6.1    |
| 無回答     | 0<br>0.0    | 1<br>0.3    | 2<br>0.4    | 1<br>0.2    | 3<br>0.5    | 1<br>0.2    | 2<br>0.6    | 4<br>0.6    | 6<br>2.6    | 12<br>0.7   | 8<br>0.4    | 20<br>0.5     |
| 計       | 102         | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

**設問** 現在のあなたの身長と体重を記入してください。(四捨五入して整数でお書きください。)

|    |  |  |  |    |    |  |  |  |    |
|----|--|--|--|----|----|--|--|--|----|
| 身長 |  |  |  | cm | 体重 |  |  |  | kg |
|----|--|--|--|----|----|--|--|--|----|

##### 《一 般》

BMI 判定にて[普通]は68.1%で最も高く、次いで[肥満]は21.8%である。

【年代】全年代を通して[普通]が最も高い。それに次いで、18・19 歳、20 歳代は[やせ]が高く、30 歳代～80 歳代前半は肥満が高い。

【性別】男性は[普通]が66.7%で最も高く、次いで[肥満]が26.8%である。女性は[普通]が69.3%で最も高く、次いで[肥満]が17.7%、[やせ]が11.0%である。

〈表 4-2〉BMI 判定 “一般” 年齢階級・性別

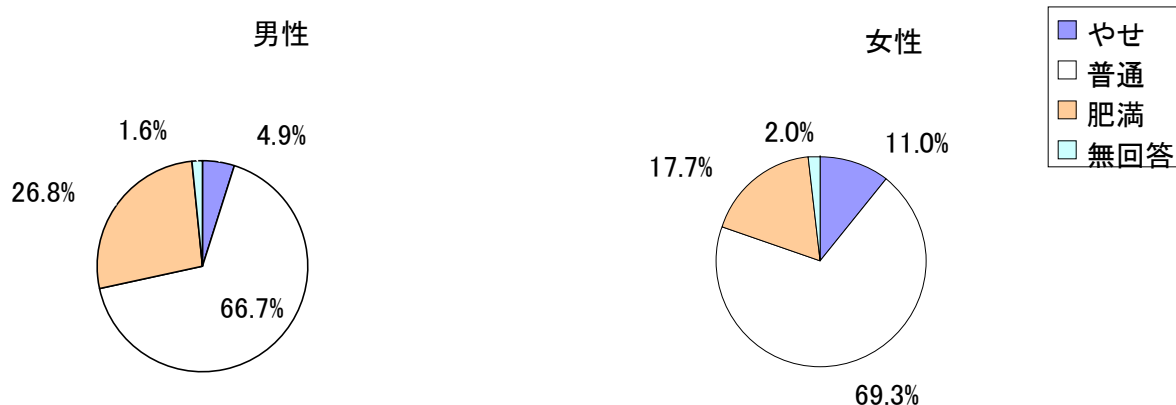
〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区 分                      | 18・<br>19 歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性            | 女性            | 全体数           |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| やせ<br>(BMI 18.5 未<br>満)  | 13<br>12.7  | 56<br>15.6  | 51<br>9.9   | 35<br>6.3   | 32<br>5.0   | 20<br>4.7   | 29<br>8.6   | 45<br>7.2   | 30<br>13.0  | 85<br>4.9     | 226<br>11.0   | 311<br>8.2    |
| 普通<br>(BMI18.5～25<br>未満) | 80<br>78.4  | 253<br>70.5 | 340<br>66.0 | 383<br>69.1 | 454<br>70.7 | 301<br>70.3 | 218<br>64.5 | 408<br>65.7 | 145<br>62.8 | 1,154<br>66.7 | 1,428<br>69.3 | 2,582<br>68.1 |
| 肥満<br>(BMI25 以上)         | 8<br>7.8    | 44<br>12.3  | 113<br>21.9 | 132<br>23.8 | 153<br>23.8 | 100<br>23.4 | 83<br>24.6  | 152<br>24.5 | 43<br>18.6  | 464<br>26.8   | 364<br>17.7   | 828<br>21.8   |
| 無回答                      | 1<br>1.0    | 6<br>1.7    | 11<br>2.1   | 4<br>0.7    | 3<br>0.5    | 7<br>1.6    | 8<br>2.4    | 16<br>2.6   | 13<br>5.6   | 27<br>1.6     | 42<br>2.0     | 69<br>1.8     |
| 計                        | 102         | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

\*BMI とは (body mass index: 体格指数)

BMI = 体重kg ÷ 身長m<sup>2</sup>

〈図 4-1〉BMI 判定 “一般” 性別／割合



#### 《学童思春期：中学生》

##### ①肥満度（ローレル指数）判定

【普通（ローレル指数 116～145）】は 49.1%で最も高く、次いで【やせ（ローレル指数 115 以下）】は 36.9%である。

【性別】男性は【やせ】が 44.8%で最も高く、次いで【普通】が 42.6%である。女性は【普通】が 55.9%で最も高く、次いで【やせ】が 28.6%である。

〈表 4-3〉 ローレル指数判定 “学童思春期：中学生” 性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区 分                    | 男性          | 女性          | 全体数         |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|
| やせ<br>（ローレル指数 115 以下）  | 143<br>44.8 | 87<br>28.6  | 230<br>36.9 |
| 普通<br>（ローレル指数 116～145） | 136<br>42.6 | 170<br>55.9 | 306<br>49.1 |
| 肥満<br>（ローレル指数 146 以上）  | 30<br>9.4   | 36<br>11.8  | 66<br>10.6  |
| 無回答                    | 10<br>3.1   | 11<br>3.6   | 21<br>3.4   |
| 計                      | 319         | 304         | 623         |

\* ローレル指数とは児童生徒の体格判定に使用されている。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重kg} \div \text{身長 cm}^3 \times 10^7$$

## ②肥満度（ローレル指数）判定とボディ・イメージ

**設問** あなたは、自分の身長と体重のバランスをどう思っていますか。

（あてはまるもの 1 つに○をつけてください。）

1. 太っている    2. 太り気味    3. ふつう    4. やせ気味    5. やせている

### ◇判定[やせ]の場合

自分の体格を「ふつう」と思うが 52.2%で最も高く、次いで「やせている・やせ気味」と思うが 37.8%である。

【性別】男性は「ふつう」と思うが 49.7%で最も高く、次いで「やせている・やせ気味」と思うが 46.2%である。女性は「ふつう」と思うが 56.3%で最も高く、次いで「やせている・やせ気味」と思うが 24.1%、「太っている・太り気味」と思うが 19.5%である。

### ◇判定[普通]の場合

自分の体格を「ふつう」と思うが 56.2%、「太っている・太り気味」と思うが 39.9%である。

【性別】男性は「ふつう」と思うが 69.1%で最も高く、次いで「太っている・太り気味」と思うが 25.0%である。女性は「太っている・太り気味」と思うが 51.8%で最も高く、次いで「ふつう」と思うが 45.9%である。

### ◇判定[肥満]の場合

自分の体格を「太っている・太り気味」と思うは 87.9%である。

【性別】「太っている・太り気味」と思うは男性が 93.3%で、女性が 83.3%である。

〈表 4-4〉ローレル指数判定とボディ・イメージ “学童思春期：中学生” 性別 〔単位：割合（％）〕

| 区 分                    |    | やせている<br>・ やせ気味 | ふつう  | 太っている<br>・ 太り気味 | 無回答 | 全体    |
|------------------------|----|-----------------|------|-----------------|-----|-------|
| やせ<br>(ローレル指数 115 以下)  | 男性 | 46.2            | 49.7 | 2.8             | 1.4 | 100.0 |
|                        | 女性 | 24.1            | 56.3 | 19.5            | 0.0 | 100.0 |
|                        | 計  | 37.8            | 52.2 | 9.1             | 0.9 | 100.0 |
| 普通<br>(ローレル指数 116～145) | 男性 | 5.9             | 69.1 | 25.0            | 0.0 | 100.0 |
|                        | 女性 | 0.6             | 45.9 | 51.8            | 1.8 | 100.0 |
|                        | 計  | 2.9             | 56.2 | 39.9            | 1.0 | 100.0 |
| 肥満<br>(ローレル指数 146 以上)  | 男性 | 0.0             | 6.7  | 93.3            | 0.0 | 100.0 |
|                        | 女性 | 0.0             | 8.3  | 83.3            | 8.3 | 100.0 |
|                        | 計  | 0.0             | 7.6  | 87.9            | 4.5 | 100.0 |
| 無回答                    | 男性 | 10.0            | 90.0 | 0.0             | 0.0 | 100.0 |
|                        | 女性 | 9.1             | 18.2 | 72.7            | 0.0 | 100.0 |
|                        | 計  | 9.5             | 52.4 | 38.1            | 0.0 | 100.0 |
| 計                      | 男性 | 23.5            | 55.2 | 20.7            | 0.6 | 100.0 |
|                        | 女性 | 7.6             | 43.4 | 47.0            | 2.0 | 100.0 |
|                        | 計  | 15.7            | 49.4 | 33.5            | 1.3 | 100.0 |

# 《学童思春期：高校生》

## ①肥満度（BMI）判定

〔普通〕は 72.8％で最も高く、次いで〔やせ〕が 18.5％である。

【性別】 男性は〔普通〕が 73.8％で最も高く、次いで〔やせ〕が 18.1％である。女性は〔普通〕が 71.8％で最も高く、次いで〔やせ〕が 18.9％である。

〈表 4-5〉BMI 判定 “学童思春期：高校生” 性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区 分                   | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| やせ<br>(BMI 18.5 未満)   | 71<br>18.1  | 69<br>18.9  | 140<br>18.5 |
| 普通<br>(BMI18.5～25 未満) | 290<br>73.8 | 262<br>71.8 | 552<br>72.8 |
| 肥満<br>(BMI25 以上)      | 28<br>7.1   | 17<br>4.7   | 45<br>5.9   |
| 無回答                   | 4<br>1.0    | 17<br>4.7   | 21<br>2.8   |
| 計                     | 393         | 365         | 758         |

## ②肥満度（BMI）判定とボディ・イメージ

### ◇判定[やせ]の場合

自分の体格を「ふつう」と思うは45.0%で最も高く、次いで「やせている・やせ気味」と思うが43.6%である。

【性別】男性は「やせている・やせ気味」と思うが64.8%で最も高く、次いで「ふつう」と思うが28.2%である。女性は「ふつう」と思うが62.3%で最も高く、次いで「やせている・やせ気味」と思うが21.7%である。

### ◇判定[普通]の場合

自分の体格を「ふつう」と思うは52.4%で最も高く、次いで「太っている・太り気味」と思うが37.5%、「やせている・やせ気味」と思うが9.2%である。

【性別】男性は「ふつう」と思うが61.7%で最も高く、次いで「太っている・太り気味」と思うが21.0%、「やせている・やせ気味」と思うが16.2%である。女性は「太っている・太り気味」と思うが55.7%で最も高く、次いで「ふつう」と思うが42.0%である。

### ◇判定[肥満]の場合

自分の体格を「太っている・太り気味」と思うは、95.6%である。

【性別】「太っている・太り気味」と思うは男性が92.9%、女性が100.0%である。

〈表 4-6〉BMI 判定とボディ・イメージ “学童思春期：高校生” 性別 【単位：割合（％）】

| 区 分                   |    | やせている<br>・ やせ気味 | ふつう   | 太っている<br>・ 太り気味 | 無回答  | 全体    |
|-----------------------|----|-----------------|-------|-----------------|------|-------|
| やせ<br>(BMI18.5 未満)    | 男性 | 64.8            | 28.2  | 7.0             | 0.0  | 100.0 |
|                       | 女性 | 21.7            | 62.3  | 15.9            | 0.0  | 100.0 |
|                       | 計  | 43.6            | 45.0  | 11.4            | 0.0  | 100.0 |
| 普通<br>(BMI18.5～25 未満) | 男性 | 16.2            | 61.7  | 21.0            | 1.0  | 100.0 |
|                       | 女性 | 1.5             | 42.0  | 55.7            | 0.8  | 100.0 |
|                       | 計  | 9.2             | 52.4  | 37.5            | 0.9  | 100.0 |
| 肥満<br>(BMI25 以上)      | 男性 | 0.0             | 7.1   | 92.9            | 0.0  | 100.0 |
|                       | 女性 | 0.0             | 0.0   | 100.0           | 0.0  | 100.0 |
|                       | 計  | 0.0             | 4.4   | 95.6            | 0.0  | 100.0 |
| 無回答                   | 男性 | 0.0             | 100.0 | 0.0             | 0.0  | 100.0 |
|                       | 女性 | 5.9             | 29.4  | 47.1            | 17.6 | 100.0 |
|                       | 計  | 4.8             | 42.9  | 38.1            | 14.3 | 100.0 |
| 計                     | 男性 | 23.7            | 52.2  | 23.4            | 0.8  | 100.0 |
|                       | 女性 | 5.5             | 43.3  | 49.9            | 1.4  | 100.0 |
|                       | 計  | 14.9            | 47.9  | 36.1            | 1.1  | 100.0 |

## 5. 検診受診状況

### 《一 般》

#### (1) 健康診断

**設問** あなたは最近 1 年間に次の検診を受けましたか。

(それぞれについてあてはまるものに○をつけてください。)

|                     |       |        |
|---------------------|-------|--------|
| 健康診断（血圧・心電図・血液検査など） | 1. はい | 2. いいえ |
|---------------------|-------|--------|

「健康診断(血圧・心電図・血液検査など)」を受診した人は 76.4%である。

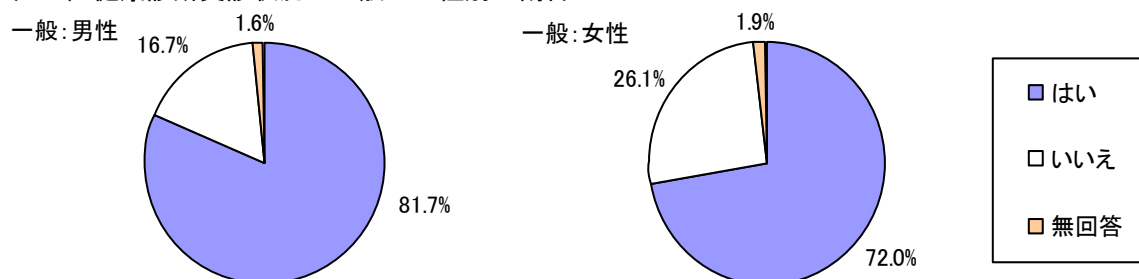
【年代】18・19 歳は 46.1%、20～39 歳は 63.6%、40～64 歳は 79.7%、65～84 歳は 83.9%である。

【性別】男性は 81.7%、女性は 72.0%である。

〈表 5-1〉健康診断受診状況 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| はい  | 47<br>46.1 | 556<br>63.6 | 1,295<br>79.7 | 998<br>83.9 | 1,413<br>81.7 | 1,483<br>72.0 | 2,896<br>76.4 |
| いいえ | 54<br>52.9 | 306<br>35.0 | 313<br>19.3   | 153<br>12.9 | 289<br>16.7   | 537<br>26.1   | 826<br>21.8   |
| 無回答 | 1<br>1.0   | 12<br>1.4   | 16<br>1.0     | 39<br>3.3   | 28<br>1.6     | 40<br>1.9     | 68<br>1.8     |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-1〉健康診断受診状況 “一般” 性別／割合



#### (2) 胸部検診

|                           |       |        |
|---------------------------|-------|--------|
| 胸部（結核・肺がん）検診（胸部エックス線検査など） | 1. はい | 2. いいえ |
|---------------------------|-------|--------|

「胸部(結核・肺がん)検診(胸部エックス線検査など)」を受診した人は 63.1%である。

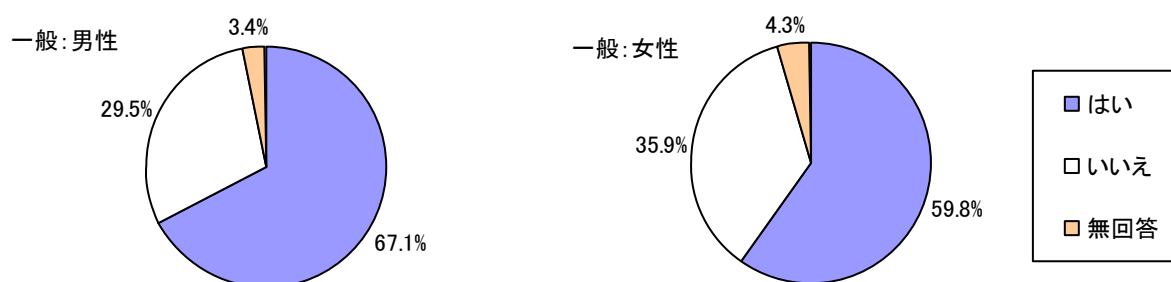
【年代】18・19 歳は 28.4%、20～39 歳は 49.9%、40～64 歳は 70.3%、65～84 歳は 66.1%である。

【性別】男性は 67.1%、女性は 59.8%である。

〈表 5-2〉胸部検診受診状況“一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| はい  | 29<br>28.4 | 436<br>49.9 | 1,141<br>70.3 | 786<br>66.1 | 1,161<br>67.1 | 1,231<br>59.8 | 2,392<br>63.1 |
| いいえ | 72<br>70.6 | 420<br>48.1 | 445<br>27.4   | 313<br>26.3 | 510<br>29.5   | 740<br>35.9   | 1,250<br>33.0 |
| 無回答 | 1<br>1.0   | 18<br>2.1   | 38<br>2.3     | 91<br>7.6   | 59<br>3.4     | 89<br>4.3     | 148<br>3.9    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-2〉胸部検診受診状況“一般” 性別／割合



### （３）胃検診

|                   |       |        |
|-------------------|-------|--------|
| 胃がん検診（胃透視・胃カメラなど） | 1. はい | 2. いいえ |
|-------------------|-------|--------|

「胃検診(胃透視・胃カメラなど)」を受診した人は 44.7%である。

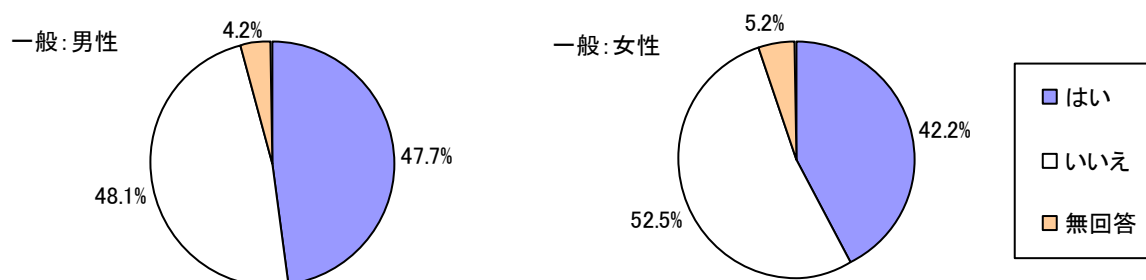
【年代】18・19 歳は 1.0%、20～39 歳は 15.6%、40～64 歳は 55.2%、65～84 歳は 55.5%である。

【性別】男性は 47.7%、女性は 42.2%である。

〈表 5-3〉胃検診受診状況“一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分  | 18・19 歳     | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性            | 全体数           |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| はい  | 1<br>1.0    | 136<br>15.6 | 897<br>55.2 | 661<br>55.5 | 825<br>47.7 | 870<br>42.2   | 1,695<br>44.7 |
| いいえ | 100<br>98.0 | 712<br>81.5 | 675<br>41.6 | 427<br>35.9 | 832<br>48.1 | 1,082<br>52.5 | 1,914<br>50.5 |
| 無回答 | 1<br>1.0    | 26<br>3.0   | 52<br>3.2   | 102<br>8.6  | 73<br>4.2   | 108<br>5.2    | 181<br>4.8    |
| 計   | 102         | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-3〉胃検診受診状況“一般” 性別／割合



#### (4) 大腸検診

|                       |       |        |
|-----------------------|-------|--------|
| 大腸がん検診（便潜血検査・大腸カメラなど） | 1. はい | 2. いいえ |
|-----------------------|-------|--------|

「大腸検診(便潜血検査・大腸カメラなど)」を受診した人は38.0%である。

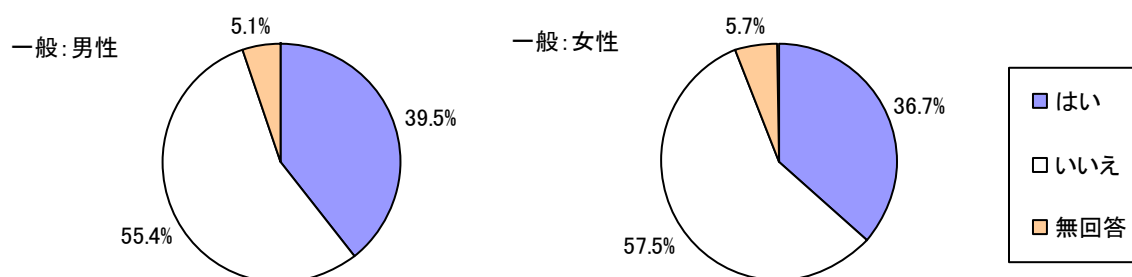
【年代】18・19歳は2.9%、20～39歳は13.3%、40～64歳は46.7%、65～84歳は47.3%である。

【性別】男性は39.5%、女性は36.7%である。

〈表 5-4〉大腸検診受診状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| はい  | 3<br>2.9   | 116<br>13.3 | 758<br>46.7 | 563<br>47.3 | 683<br>39.5 | 757<br>36.7   | 1,440<br>38.0 |
| いいえ | 98<br>96.1 | 729<br>83.4 | 813<br>50.1 | 503<br>42.3 | 958<br>55.4 | 1,185<br>57.5 | 2,143<br>56.5 |
| 無回答 | 1<br>1.0   | 29<br>3.3   | 53<br>3.3   | 124<br>10.4 | 89<br>5.1   | 118<br>5.7    | 207<br>5.5    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-4〉大腸検診受診状況“一般” 性別／割合



#### (5) 骨粗しょう症検診

|          |       |        |
|----------|-------|--------|
| 骨粗しょう症検診 | 1. はい | 2. いいえ |
|----------|-------|--------|

「骨粗しょう症検診」を受診した人は12.3%である。

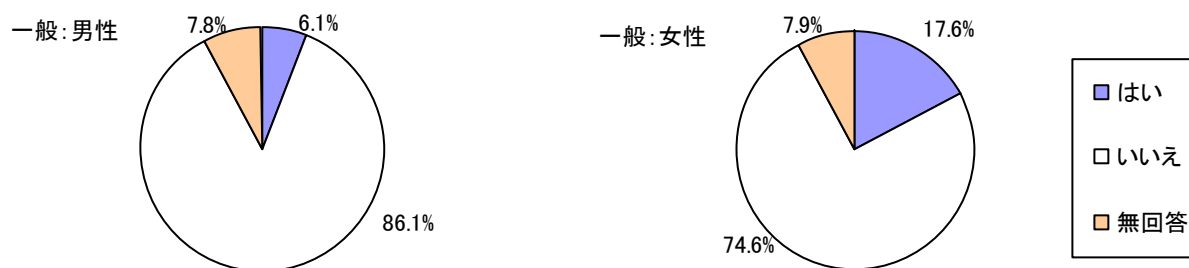
【年代】18・19歳は0.0%、20～39歳は2.1%、40～64歳は9.9%、65～84歳は24.4%である。

【性別】男性は6.1%、女性は17.6%である。

〈表 5-5〉骨粗しょう症検診受診状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19歳      | 20～39歳      | 40～64歳        | 65～84歳      | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| はい  | 0<br>0.0    | 18<br>2.1   | 160<br>9.9    | 290<br>24.4 | 106<br>6.1    | 362<br>17.6   | 468<br>12.3   |
| いいえ | 101<br>99.0 | 827<br>94.6 | 1,368<br>84.2 | 729<br>61.3 | 1,489<br>86.1 | 1,536<br>74.6 | 3,025<br>79.8 |
| 無回答 | 1<br>1.0    | 29<br>3.3   | 96<br>5.9     | 171<br>14.4 | 135<br>7.8    | 162<br>7.9    | 297<br>7.8    |
| 計   | 102         | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-5〉骨粗しょう症検診受診状況“一般” 性別／割合



## (6) 歯科検診

|      |       |        |
|------|-------|--------|
| 歯科検診 | 1. はい | 2. いいえ |
|------|-------|--------|

「歯科検診」を受診した人は 35.3%である。

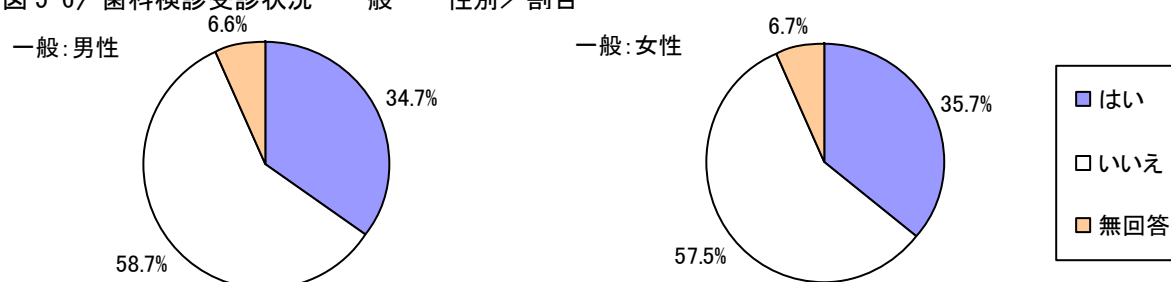
【年代】18・19 歳は 37.3%、20～39 歳は 28.1%、40～64 歳は 33.7%、65～84 歳は 42.4%である。

【性別】男性は 34.7%、女性は 35.7%である。

〈表 5-6〉歯科検診受診状況“一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| はい  | 38<br>37.3 | 246<br>28.1 | 548<br>33.7   | 504<br>42.4 | 600<br>34.7   | 736<br>35.7   | 1,336<br>35.3 |
| いいえ | 64<br>62.7 | 602<br>68.9 | 1,001<br>61.6 | 533<br>44.8 | 1,015<br>58.7 | 1,185<br>57.5 | 2,200<br>58.0 |
| 無回答 | 0<br>0.0   | 26<br>3.0   | 75<br>4.6     | 153<br>12.9 | 115<br>6.6    | 139<br>6.7    | 254<br>6.7    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 5-6〉歯科検診受診状況“一般” 性別／割合



# (7) 子宮がん検診

|              |       |        |
|--------------|-------|--------|
| 子宮がん検診 ※女性のみ | 1. はい | 2. いいえ |
|--------------|-------|--------|

「子宮がん検診」を受診した人は 31.7%である。

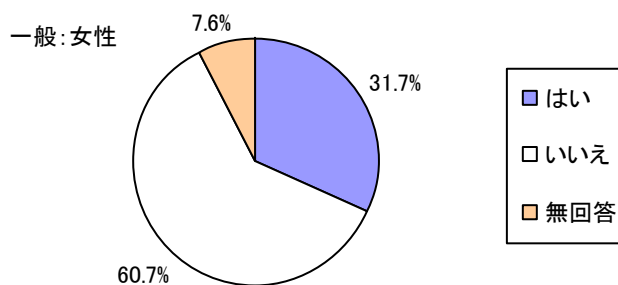
【年代】18・19 歳は 2.1%、20～39 歳は 32.4%、40～64 歳は 41.4%、65～84 歳は 19.7%である。

〈表 5-7〉子宮がん検診受診状況 “一般：女性” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 全体数           |
|-----|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| はい  | 1<br>2.1   | 159<br>32.4 | 367<br>41.4 | 125<br>19.7 | 652<br>31.7   |
| いいえ | 46<br>97.9 | 321<br>65.5 | 485<br>54.7 | 399<br>62.7 | 1,251<br>60.7 |
| 無回答 | 0<br>0.0   | 10<br>2.0   | 35<br>3.9   | 112<br>17.6 | 157<br>7.6    |
| 計   | 47         | 490         | 887         | 636         | 2,060         |

〈図 5-7〉子宮がん検診受診状況 “一般：女性” 性別／割合



# (8) 乳がん検診

|                         |       |        |
|-------------------------|-------|--------|
| 乳がん検診（触診・マンモグラフィ） ※女性のみ | 1. はい | 2. いいえ |
|-------------------------|-------|--------|

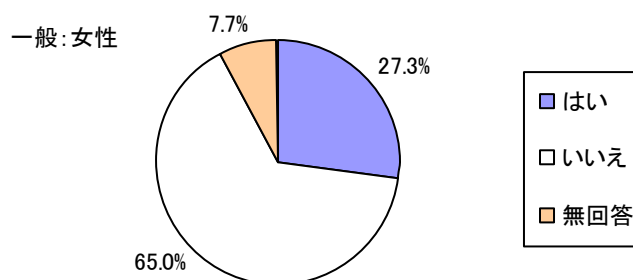
「乳がん検診(触診・マンモグラフィ)」を受診した人は 27.3%である。

【年代】18・19 歳は 0.0%、20～39 歳は 12.0%、40～64 歳は 41.5%、65～84 歳は 21.4%である。

〈表 5-8〉乳がん検診受診状況 “一般：女性” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分  | 18・19 歳     | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 全体数           |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| はい  | 0<br>0.0    | 59<br>12.0  | 368<br>41.5 | 136<br>21.4 | 563<br>27.3   |
| いいえ | 47<br>100.0 | 417<br>85.1 | 489<br>55.1 | 385<br>60.5 | 1,338<br>65.0 |
| 無回答 | 0<br>0.0    | 14<br>2.9   | 30<br>3.4   | 115<br>18.1 | 159<br>7.7    |
| 計   | 47          | 490         | 887         | 636         | 2,060         |

〈図 5-8〉乳がん検診受診状況“一般：女性” 性別／割合



(9) 前立腺がん検診

|         |       |       |        |
|---------|-------|-------|--------|
| 前立腺がん検診 | ※男性のみ | 1. はい | 2. いいえ |
|---------|-------|-------|--------|

「前立腺がん検診」を受診した人は 17.9%である。

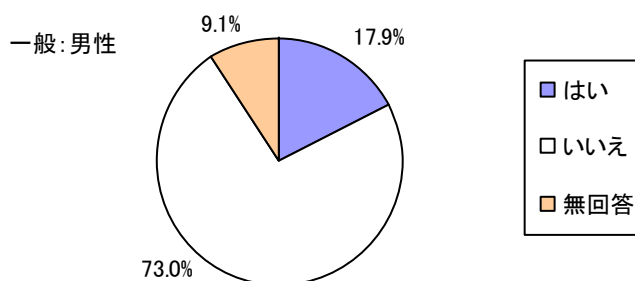
【年代】18・19 歳は 0.0%、20～39 歳は 0.8%、40～64 歳は 15.2%、65～84 歳は 35.0%である。

〈表 5-9〉前立腺がん検診受診状況“一般：男性” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 全体数           |
|-----|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| はい  | 0<br>0.0   | 3<br>0.8    | 112<br>15.2 | 194<br>35.0 | 309<br>17.9   |
| いいえ | 54<br>98.2 | 360<br>93.8 | 566<br>76.8 | 283<br>51.1 | 1,263<br>73.0 |
| 無回答 | 1<br>1.8   | 21<br>5.5   | 59<br>8.0   | 77<br>13.9  | 158<br>9.1    |
| 計   | 55         | 384         | 737         | 554         | 1,730         |

〈図 5-9〉前立腺がん検診受診状況“一般：男性” 性別／割合

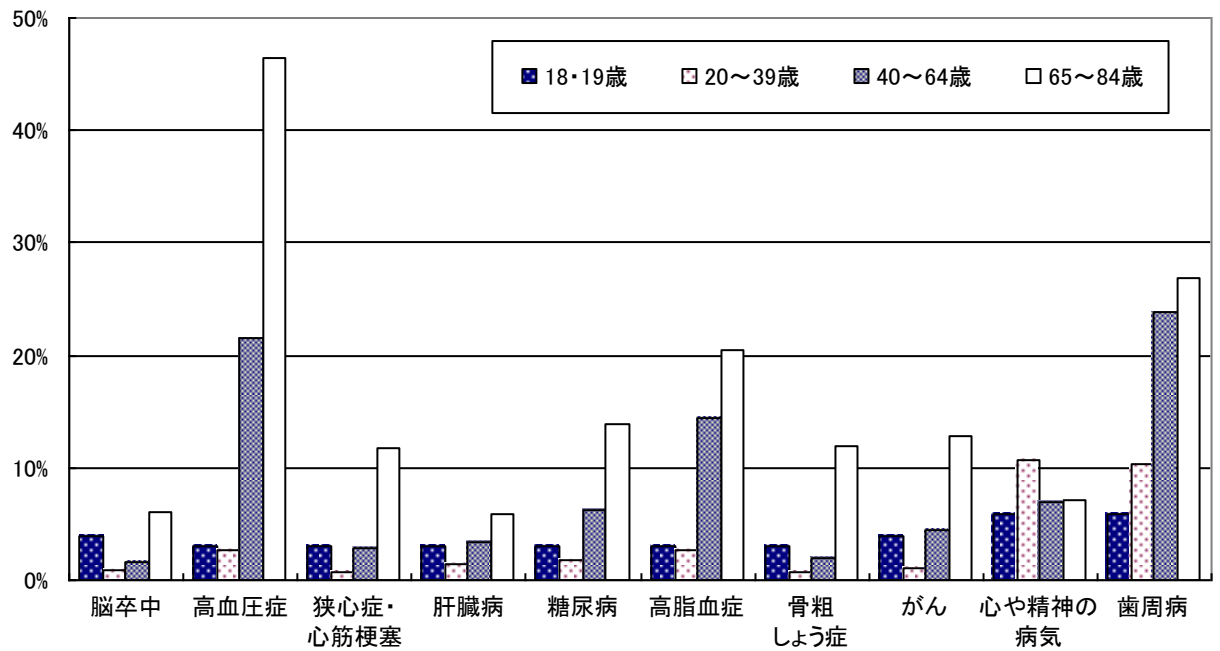


## 6. 主な生活習慣病の罹患状況と治療状況

### 《一 般》

生活習慣病の罹患状況は 18・19 歳、20～39 歳で「心や精神の病気」が最も高く、次いで「歯周病」である。40～64 歳は「歯周病」が最も高く、次いで「高血圧症」「高脂血症」、65～84 歳は「高血圧症」が最も高く、次いで「歯周病」「高脂血症」である。

〈図 6-1〉主な生活習慣病の罹患状況 “一般” 年齢階級別



### (1) 脳卒中

**設問** あなたは今までに次の病気にかかったことはありますか。

(それぞれについてあてはまるものに○をつけてください。)

|     |       |       |         |        |         |             |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 脳卒中 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「脳卒中」にかかったことがある人は 2.9%である。

【年代】 20～39 歳は 0.8%、40～64 歳は 1.7%、65～84 歳は 6.0%である。

【性別】 男性は 4.1%、女性は 1.8%である。

〈表 6-1〉脳卒中の罹患 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|-----|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| ある  | 4       | 7       | 27      | 71      | 71    | 38    | 109   |
|     | 3.9     | 0.8     | 1.7     | 6.0     | 4.1   | 1.8   | 2.9   |
| ない  | 97      | 851     | 1,556   | 982     | 1,566 | 1,920 | 3,486 |
|     | 95.1    | 97.4    | 95.8    | 82.5    | 90.5  | 93.2  | 92.0  |
| 無回答 | 1       | 16      | 41      | 137     | 93    | 102   | 195   |
|     | 1.0     | 1.8     | 2.5     | 11.5    | 5.4   | 5.0   | 5.1   |
| 計   | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

「脳卒中」にかかったことがある人で「治療中」は 47.7%、「治療済み」は 30.3%、「未治療・治療中断」は 2.8%である。

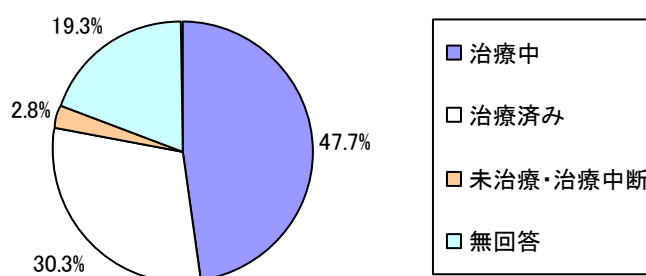
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 0.0%、40～64 歳が 33.3%、65～84 歳が 60.6%である。

【性別】男性は「治療中」が 47.9%、「治療済み」が 28.2%、「未治療・治療中断」が 4.2%である。女性は「治療中」が 47.4%、「治療済み」が 34.2%、「未治療・治療中断」が 0.0%である。

〈表 6-2〉脳卒中罹患者の治療状況 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳   | 40～64 歳    | 65～84 歳    | 男性         | 女性         | 全体数        |
|--------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 0<br>0.0  | 9<br>33.3  | 43<br>60.6 | 34<br>47.9 | 18<br>47.4 | 52<br>47.7 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 1<br>14.3 | 12<br>44.4 | 20<br>28.2 | 20<br>28.2 | 13<br>34.2 | 33<br>30.3 |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 3<br>4.2   | 3<br>4.2   | 0<br>0.0   | 3<br>2.8   |
| 無回答          | 4<br>100.0 | 6<br>85.7 | 6<br>22.2  | 5<br>7.0   | 14<br>19.7 | 7<br>18.4  | 21<br>19.3 |
| 計            | 4          | 7         | 27         | 71         | 71         | 38         | 109        |

〈図 6-2〉脳卒中罹患者の治療状況 “一般” 全体／割合



## （２）高血圧症

|      |       |       |         |        |         |             |
|------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 高血圧症 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「高血圧症」にかかったことがある人は 24.5%である。

【年代】20～39 歳は 2.7%、40～64 歳は 21.6%、65～84 歳は 46.4%である。

【性別】男性は 26.8%、女性は 22.7%である。

〈表 6-3〉高血圧症の罹患 “一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 24<br>2.7   | 351<br>21.6   | 552<br>46.4 | 463<br>26.8   | 467<br>22.7   | 930<br>24.5   |
| ない  | 97<br>95.1 | 835<br>95.5 | 1,246<br>76.7 | 555<br>46.6 | 1,205<br>69.7 | 1,528<br>74.2 | 2,733<br>72.1 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 15<br>1.7   | 27<br>1.7     | 83<br>7.0   | 62<br>3.6     | 65<br>3.2     | 127<br>3.4    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「高血圧」にかかったことがある人で「治療中」は 86.0%、「治療済み」は 4.5%、「未治療・治療中断」は 4.5%である。

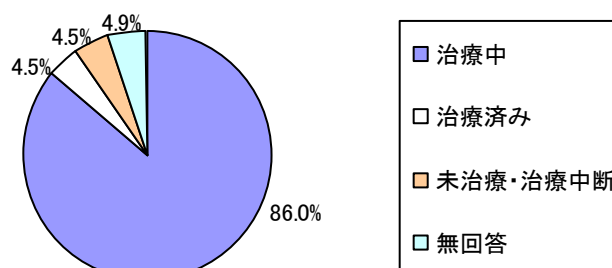
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 45.8%、40～64 歳が 82.9%、65～84 歳が 90.2%である。

【性別】男性は「治療中」が 86.0%、「治療済み」が 5.0%、「未治療・治療中断」が 5.2%である。女性は「治療中」が 86.1%、「治療済み」が 4.1%、「未治療・治療中断」が 3.9%である。

〈表 6-4〉高血圧症罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳    | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数         |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 11<br>45.8 | 291<br>82.9 | 498<br>90.2 | 398<br>86.0 | 402<br>86.1 | 800<br>86.0 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 3<br>12.5  | 22<br>6.3   | 17<br>3.1   | 23<br>5.0   | 19<br>4.1   | 42<br>4.5   |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 3<br>12.5  | 30<br>8.5   | 9<br>1.6    | 24<br>5.2   | 18<br>3.9   | 42<br>4.5   |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 7<br>29.2  | 8<br>2.3    | 28<br>5.1   | 18<br>3.9   | 28<br>6.0   | 46<br>4.9   |
| 計            | 3          | 24         | 351         | 552         | 463         | 467         | 930         |

〈図 6-3〉高血圧症罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



### （３）狭心症・心筋梗塞

|          |       |       |         |        |         |             |
|----------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 狭心症・心筋梗塞 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|----------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「狭心症・心筋梗塞」にかかったことがある人は 5.1%である。

【年代】20～39 歳は 0.7%、40～64 歳は 2.8%、65～84 歳は 11.8%である。

【性別】男性は 6.8%、女性は 3.7%である。

〈表 6-5〉狭心症・心筋梗塞の罹患“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 6<br>0.7    | 46<br>2.8     | 140<br>11.8 | 118<br>6.8    | 77<br>3.7     | 195<br>5.1    |
| ない  | 97<br>95.1 | 853<br>97.6 | 1,538<br>94.7 | 938<br>78.8 | 1,530<br>88.4 | 1,896<br>92.0 | 3,426<br>90.4 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 15<br>1.7   | 40<br>2.5     | 112<br>9.4  | 82<br>4.7     | 87<br>4.2     | 169<br>4.5    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「狭心症・心筋梗塞」にかかったことがある人で「治療中」は 69.2%、「治療済み」は 16.4%、「未治療・治療中断」は 4.1%である。

【年代】「治療中」は 20～39 歳が 0.0%、40～64 歳が 69.6%、65～84 歳は 73.6%である。

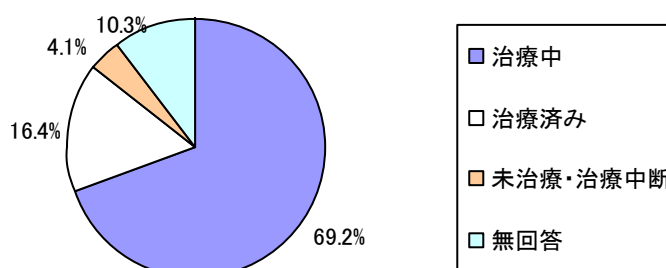
【性別】男性は「治療中」が 73.7%、「治療済み」が 14.4%、「未治療・治療中断」が 3.4%である。女性は「治療中」が 62.3%、「治療済み」が 19.5%、「未治療・治療中断」が 5.2%である。

〈表 6-6〉狭心症・心筋梗塞罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳    | 40～64 歳    | 65～84 歳     | 男性         | 女性         | 全体数         |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 32<br>69.6 | 103<br>73.6 | 87<br>73.7 | 48<br>62.3 | 135<br>69.2 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 8<br>17.4  | 24<br>17.1  | 17<br>14.4 | 15<br>19.5 | 32<br>16.4  |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 1<br>2.2   | 7<br>5.0    | 4<br>3.4   | 4<br>5.2   | 8<br>4.1    |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 6<br>100.0 | 5<br>10.9  | 6<br>4.3    | 10<br>8.5  | 10<br>13.0 | 20<br>10.3  |
| 計            | 3          | 6          | 46         | 140         | 118        | 77         | 195         |

〈図 6-4〉狭心症・心筋梗塞罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



#### （４）肝臓病

| 肝臓病 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「肝臓病」にかかったことがある人は 3.7%である。

【年代】20～39 歳は 1.5%、40～64 歳は 3.4%、65～84 歳は 5.9%である。

【性別】男性は 4.6%、女性は 3.0%である。

〈表 6-7〉肝臓病の罹患“一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 13<br>1.5   | 56<br>3.4     | 70<br>5.9   | 80<br>4.6     | 62<br>3.0     | 142<br>3.7    |
| ない  | 97<br>95.1 | 846<br>96.8 | 1,528<br>94.1 | 992<br>83.4 | 1,556<br>89.9 | 1,907<br>92.6 | 3,463<br>91.4 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 15<br>1.7   | 40<br>2.5     | 128<br>10.8 | 94<br>5.4     | 91<br>4.4     | 185<br>4.9    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「肝臓病」にかかったことがある人で「治療中」は 33.8%、「治療済み」は 40.1%、「未治療・治療中断」は 12.7%である。

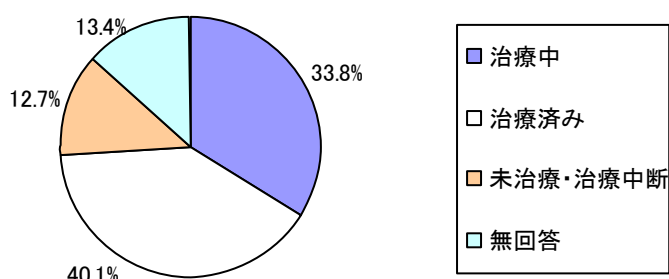
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 15.4%、40～64 歳が 26.8%、65～84 歳が 44.3%である。

【性別】男性は「治療中」が 37.5%、「治療済み」が 31.3%、「未治療・治療中断」が 20.0%である。女性は「治療中」が 29.0%、「治療済み」が 51.6%、「未治療・治療中断」が 3.2%である。

〈表 6-8〉肝臓病罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳   | 40～64 歳    | 65～84 歳    | 男性         | 女性         | 全体数        |
|--------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 2<br>15.4 | 15<br>26.8 | 31<br>44.3 | 30<br>37.5 | 18<br>29.0 | 48<br>33.8 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 3<br>23.1 | 26<br>46.4 | 28<br>40.0 | 25<br>31.3 | 32<br>51.6 | 57<br>40.1 |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 2<br>15.4 | 9<br>16.1  | 7<br>10.0  | 16<br>20.0 | 2<br>3.2   | 18<br>12.7 |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 6<br>46.2 | 6<br>10.7  | 4<br>5.7   | 9<br>11.3  | 10<br>16.1 | 19<br>13.4 |
| 計            | 3          | 13        | 56         | 70         | 80         | 62         | 142        |

〈図 6-5〉肝臓病罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



#### （５）糖尿病

|     |       |       |         |        |         |             |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 糖尿病 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「糖尿病」にかかったことがある人は 7.5%である。

【年代】20～39 歳は 1.8%、40～64 歳は 6.3%、65～84 歳は 13.9%である。

【性別】男性は 9.8%、女性は 5.6%である。

〈表 6-9〉糖尿病の罹患“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 16<br>1.8   | 102<br>6.3    | 165<br>13.9 | 170<br>9.8    | 116<br>5.6    | 286<br>7.5    |
| ない  | 98<br>96.1 | 843<br>96.5 | 1,485<br>91.4 | 919<br>77.2 | 1,481<br>85.6 | 1,864<br>90.5 | 3,345<br>88.3 |
| 無回答 | 1<br>1.0   | 15<br>1.7   | 37<br>2.3     | 106<br>8.9  | 79<br>4.6     | 80<br>3.9     | 159<br>4.2    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「糖尿病」にかかったことがある人で「治療中」は 75.9%、「治療済み」は 3.5%、「未治療・治療中断」は 7.7%である。

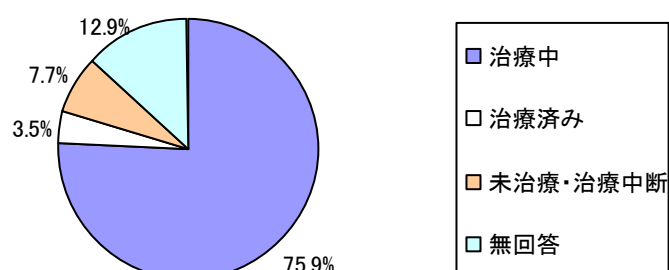
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 43.8%、40～64 歳が 77.5%、65～84 歳が 79.4%である。

【性別】男性は「治療中」が 74.1%、「治療済み」が 4.7%、「未治療・治療中断」が 11.8%である。女性は「治療中」が 78.4%、「治療済み」が 1.7%、「未治療・中断中断」が 1.7%である。

〈表 6-10〉糖尿病罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳   | 40～64 歳    | 65～84 歳     | 男性          | 女性         | 全体          |
|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 7<br>43.8 | 79<br>77.5 | 131<br>79.4 | 126<br>74.1 | 91<br>78.4 | 217<br>75.9 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 1<br>6.3  | 4<br>3.9   | 5<br>3.0    | 8<br>4.7    | 2<br>1.7   | 10<br>3.5   |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 1<br>6.3  | 8<br>7.8   | 13<br>7.9   | 20<br>11.8  | 2<br>1.7   | 22<br>7.7   |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 7<br>43.8 | 11<br>10.8 | 16<br>9.7   | 16<br>9.4   | 21<br>18.1 | 37<br>12.9  |
| 計            | 3          | 16        | 102        | 165         | 170         | 116        | 286         |

〈図 6-6〉糖尿病罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



## （6）高脂血症

|      |       |       |         |        |         |             |
|------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 高脂血症 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「高脂血症」にかかったことがある人は 13.3%である。

【年代】20～39 歳は 2.7%、40～64 歳は 14.5%、65～84 歳は 20.4%である。

【性別】男性は 13.4%、女性は 13.3%である。

〈表 6-11〉高脂血症の罹患“一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 24<br>2.7   | 235<br>14.5   | 243<br>20.4 | 232<br>13.4   | 273<br>13.3   | 505<br>13.3   |
| ない  | 97<br>95.1 | 834<br>95.4 | 1,344<br>82.8 | 815<br>68.5 | 1,409<br>81.4 | 1,681<br>81.6 | 3,090<br>81.5 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 16<br>1.8   | 45<br>2.8     | 132<br>11.1 | 89<br>5.1     | 106<br>5.1    | 195<br>5.1    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「高脂血症」にかかったことがある人で「治療中」は63.6%、「治療済み」は7.1%、「未治療・治療中断」は21.2%である。

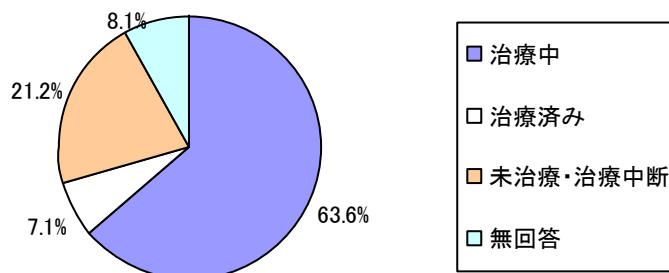
【年代】「治療中」は20～39歳が29.2%、40～64歳が54.0%、65～84歳が77.0%である。

【性別】男性は「治療中」が56.5%、「治療済み」が11.2%、「未治療・治療中断」が23.7%である。女性は「治療中」が69.6%、「治療済み」が3.7%、「未治療・治療中断」が19.0%である。

〈表 6-12〉高脂血症罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳   | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数         |
|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 7<br>29.2 | 127<br>54.0 | 187<br>77.0 | 131<br>56.5 | 190<br>69.6 | 321<br>63.6 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 3<br>12.5 | 18<br>7.7   | 15<br>6.2   | 26<br>11.2  | 10<br>3.7   | 36<br>7.1   |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 8<br>33.3 | 74<br>31.5  | 25<br>10.3  | 55<br>23.7  | 52<br>19.0  | 107<br>21.2 |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 6<br>25.0 | 16<br>6.8   | 16<br>6.6   | 20<br>8.6   | 21<br>7.7   | 41<br>8.1   |
| 計            | 3          | 24        | 235         | 243         | 232         | 273         | 505         |

〈図 6-7〉高脂血症罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



#### （7）骨粗しょう症

|        |       |       |         |        |         |             |
|--------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 骨粗しょう症 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|--------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「骨粗しょう症」にかかったことがある人は4.9%である。

【年代】20～39歳は0.7%、40～64歳は2.0%、65～84歳は11.9%である。

【性別】男性は1.2%、女性は7.9%である。

〈表 6-13〉骨粗しょう症の罹患“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 3<br>2.9   | 6<br>0.7    | 33<br>2.0     | 142<br>11.9 | 21<br>1.2     | 163<br>7.9    | 184<br>4.9    |
| ない  | 97<br>95.1 | 852<br>97.5 | 1,534<br>94.5 | 878<br>73.8 | 1,580<br>91.3 | 1,781<br>86.5 | 3,361<br>88.7 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 16<br>1.8   | 57<br>3.5     | 170<br>14.3 | 129<br>7.5    | 116<br>5.6    | 245<br>6.5    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「骨粗しょう症」にかかったことがある人で「治療中」は 59.8%、「治療済み」は 6.0%、「未治療・治療中断」は 14.1%である。

【年代】「治療中」は 20～39 歳が 0.0%、40～64 歳が 57.6%、65～84 歳が 64.1%である。

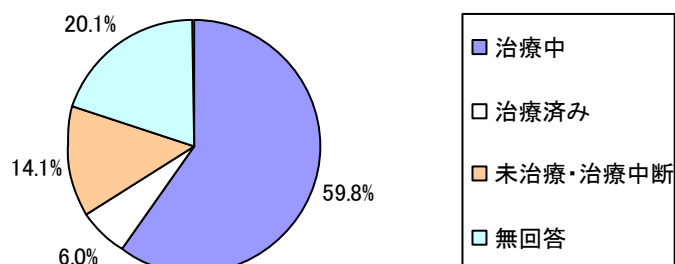
【性別】男性は「治療中」が 19.0%、「治療済み」が 4.8%、「未治療・治療中断」が 28.6%である。女性は「治療中」が 65.0%、「治療済み」が 6.1%、「未治療・治療中断」が 12.3%である。

〈表 6-14〉骨粗しょう症罹患者の治療状況 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳    | 40～64 歳    | 65～84 歳    | 男性         | 女性          | 全体数         |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 治療中          | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 19<br>57.6 | 91<br>64.1 | 4<br>19.0  | 106<br>65.0 | 110<br>59.8 |
| 治療済み         | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 2<br>6.1   | 9<br>6.3   | 1<br>4.8   | 10<br>6.1   | 11<br>6.0   |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 5<br>15.2  | 21<br>14.8 | 6<br>28.6  | 20<br>12.3  | 26<br>14.1  |
| 無回答          | 3<br>100.0 | 6<br>100.0 | 7<br>21.2  | 21<br>14.8 | 10<br>47.6 | 27<br>16.6  | 37<br>20.1  |
| 計            | 3          | 6          | 33         | 142        | 21         | 163         | 184         |

〈図 6-8〉骨粗しょう症罹患者の治療状況 “一般” 全体／割合



## （８）がん

|    |       |       |         |        |         |             |
|----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| がん | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「がん」にかかったことがある人は 6.3%である。

【年代】20～39 歳は 1.0%、40～64 歳は 4.4%、65～84 歳は 12.8%である。

【性別】男性は 7.2%、女性は 5.5%である。

〈表 6-15〉がんの罹患 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 4<br>3.9   | 9<br>1.0    | 72<br>4.4     | 152<br>12.8 | 124<br>7.2    | 113<br>5.5    | 237<br>6.3    |
| ない  | 96<br>94.1 | 849<br>97.1 | 1,508<br>92.9 | 916<br>77.0 | 1,510<br>87.3 | 1,859<br>90.2 | 3,369<br>88.9 |
| 無回答 | 2<br>2.0   | 16<br>1.8   | 44<br>2.7     | 122<br>10.3 | 96<br>5.5     | 88<br>4.3     | 184<br>4.9    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「がん」にかかったことがある人で「治療中」は 29.1%、「治療済み」は 59.9%、「未治療・治療中断」は 2.5%である。

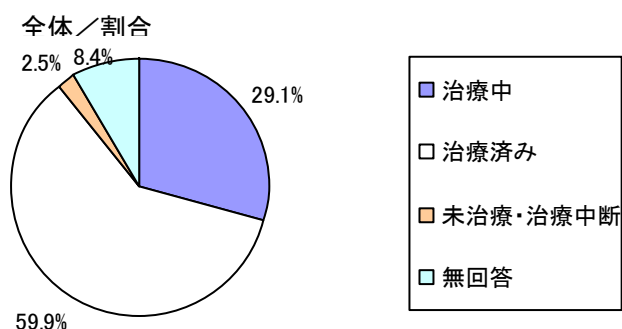
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 11.1%、40～64 歳が 20.8%、65～84 歳が 34.2%である。

【性別】男性は「治療中」が 29.0%、「治療済み」が 59.7%、「未治療・治療中断」が 3.2%である。女性は「治療中」が 29.2%、「治療済み」が 60.2%、「未治療・治療中断」が 1.8%である。

〈表 6-16〉がん罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳   | 20～39 歳   | 40～64 歳    | 65～84 歳    | 男性         | 女性         | 全体数         |
|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 治療中          | 1<br>25.0 | 1<br>11.1 | 15<br>20.8 | 52<br>34.2 | 36<br>29.0 | 33<br>29.2 | 69<br>29.1  |
| 治療済み         | 0<br>0.0  | 2<br>22.2 | 49<br>68.1 | 91<br>59.9 | 74<br>59.7 | 68<br>60.2 | 142<br>59.9 |
| 未治療・<br>治療中断 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 6<br>3.9   | 4<br>3.2   | 2<br>1.8   | 6<br>2.5    |
| 無回答          | 3<br>75.0 | 6<br>66.7 | 8<br>11.1  | 3<br>2.0   | 10<br>8.1  | 10<br>8.8  | 20<br>8.4   |
| 計            | 4         | 9         | 72         | 152        | 124        | 113        | 237         |

〈図 6-9〉がん罹患者の治療状況“一般”



### (9) 心や精神の病気

|         |       |       |         |        |         |             |
|---------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 心や精神の病気 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|---------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「心や精神の病気」にかかったことがある人は 7.8%である。

【年代】20～39 歳は 10.6%、40～64 歳は 6.9%、65～84 歳は 7.1%である。

【性別】男性は 6.6%、女性は 8.8%である。

〈表 6-17〉心や精神の病気の罹患“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 6<br>5.9   | 93<br>10.6  | 112<br>6.9    | 84<br>7.1   | 114<br>6.6    | 181<br>8.8    | 295<br>7.8    |
| ない  | 95<br>93.1 | 765<br>87.5 | 1,466<br>90.3 | 977<br>82.1 | 1,523<br>88.0 | 1,780<br>86.4 | 3,303<br>87.2 |
| 無回答 | 1<br>1.0   | 16<br>1.8   | 46<br>2.8     | 129<br>10.8 | 93<br>5.4     | 99<br>4.8     | 192<br>5.1    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「心や精神の病気」にかかったことがある人で「治療中」は 47.1%、「治療済み」は 26.8%、「未治療・治療中断」は 15.6%である。

【年代】「治療中」は 20～39 歳が 45.2%、40～64 歳が 42.9%、65～84 歳が 57.1%である。

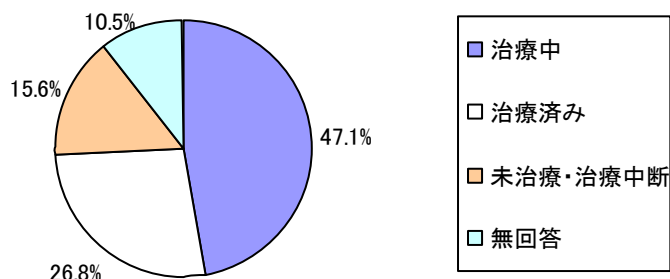
【性別】男性は「治療中」が 54.4%、「治療済み」が 22.8%、「未治療・治療中断」が 10.5%である。女性は「治療中」が 42.5%、「治療済み」が 29.3%、「未治療・治療中断」が 18.8%である。

〈表 6-18〉心や精神の病気の罹患者の治療状況 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分           | 18・19 歳   | 20～39 歳    | 40～64 歳    | 65～84 歳    | 男性         | 女性         | 全体数         |
|--------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 治療中          | 1<br>16.7 | 42<br>45.2 | 48<br>42.9 | 48<br>57.1 | 62<br>54.4 | 77<br>42.5 | 139<br>47.1 |
| 治療済み         | 0<br>0.0  | 33<br>35.5 | 31<br>27.7 | 15<br>17.9 | 26<br>22.8 | 53<br>29.3 | 79<br>26.8  |
| 未治療・<br>治療中断 | 1<br>16.7 | 12<br>12.9 | 20<br>17.9 | 13<br>15.5 | 12<br>10.5 | 34<br>18.8 | 46<br>15.6  |
| 無回答          | 4<br>66.7 | 6<br>6.5   | 13<br>11.6 | 8<br>9.5   | 14<br>12.3 | 17<br>9.4  | 31<br>10.5  |
| 計            | 6         | 93         | 112        | 84         | 114        | 181        | 295         |

〈図 6-10〉心や精神の病気の罹患者の治療状況 “一般” 全体／割合



#### （１０）歯周病

|     |       |       |         |        |         |             |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| 歯周病 | 1. ない | 2. ある | →(あるの方) | 1. 治療中 | 2. 治療済み | 3. 未治療・治療中断 |
|-----|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|

「歯周病」にかかったことがある人は 21.2%である。

【年代】20～39 歳は 10.3%、40～64 歳は 23.8%、65～84 歳は 26.9%である。

【性別】男性は 21.6%、女性は 20.8%である。

〈表 6-19〉歯周病の罹患 “一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 6<br>5.9   | 90<br>10.3  | 387<br>23.8   | 320<br>26.9 | 374<br>21.6   | 429<br>20.8   | 803<br>21.2   |
| ない  | 93<br>91.2 | 765<br>87.5 | 1,184<br>72.9 | 752<br>63.2 | 1,269<br>73.4 | 1,525<br>74.0 | 2,794<br>73.7 |
| 無回答 | 3<br>2.9   | 19<br>2.2   | 53<br>3.3     | 118<br>9.9  | 87<br>5.0     | 106<br>5.1    | 193<br>5.1    |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

「歯周病」にかかったことがある人で「治療中」は 25.7%、「治療済み」は 42.3%、「未治療・治療中断」は 23.5%である。

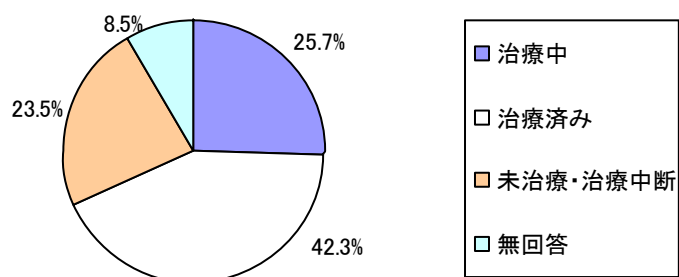
【年代】「治療中」は 20～39 歳が 25.6%、40～64 歳が 27.4%、65～84 歳が 24.1%である。

【性別】男性は「治療中」が 24.3%、「治療済み」が 40.9%、「未治療・治療中断」が 24.6%である。女性は「治療中」が 26.8%、「治療済み」が 43.6%、「未治療・治療中断」が 22.6%である。

〈表 6-20〉歯周病の罹患者の治療状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分           | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性   | 女性   | 全体数  |
|--------------|---------|---------|---------|---------|------|------|------|
| 治療中          | 0       | 23      | 106     | 77      | 91   | 115  | 206  |
|              | 0.0     | 25.6    | 27.4    | 24.1    | 24.3 | 26.8 | 25.7 |
| 治療済み         | 2       | 29      | 154     | 155     | 153  | 187  | 340  |
|              | 33.3    | 32.2    | 39.8    | 48.4    | 40.9 | 43.6 | 42.3 |
| 未治療・<br>治療中断 | 1       | 33      | 99      | 56      | 92   | 97   | 189  |
|              | 16.7    | 36.7    | 25.6    | 17.5    | 24.6 | 22.6 | 23.5 |
| 無回答          | 3       | 5       | 28      | 32      | 38   | 30   | 68   |
|              | 50.0    | 5.6     | 7.2     | 10.0    | 10.2 | 7.0  | 8.5  |
| 計            | 6       | 90      | 387     | 320     | 374  | 429  | 803  |

〈図 6-11〉歯周病の罹患者の治療状況“一般” 全体／割合



## 7. 歯の健康

### (1) 平均保有歯数

#### 《一般》

**設問** 現在、あなたの歯は何本ありますか。(大人の歯は、親知らず歯が全部そろって、32本です。)  
(あてはまる数字を記入してください。)

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | 本 |
|--|--|---|

平均保有歯数は、24.0本である。

【年代】40歳代後半で28本を下回り、70歳代で20本以下に減少する。

【性別】男性女性ともに24.0本である。

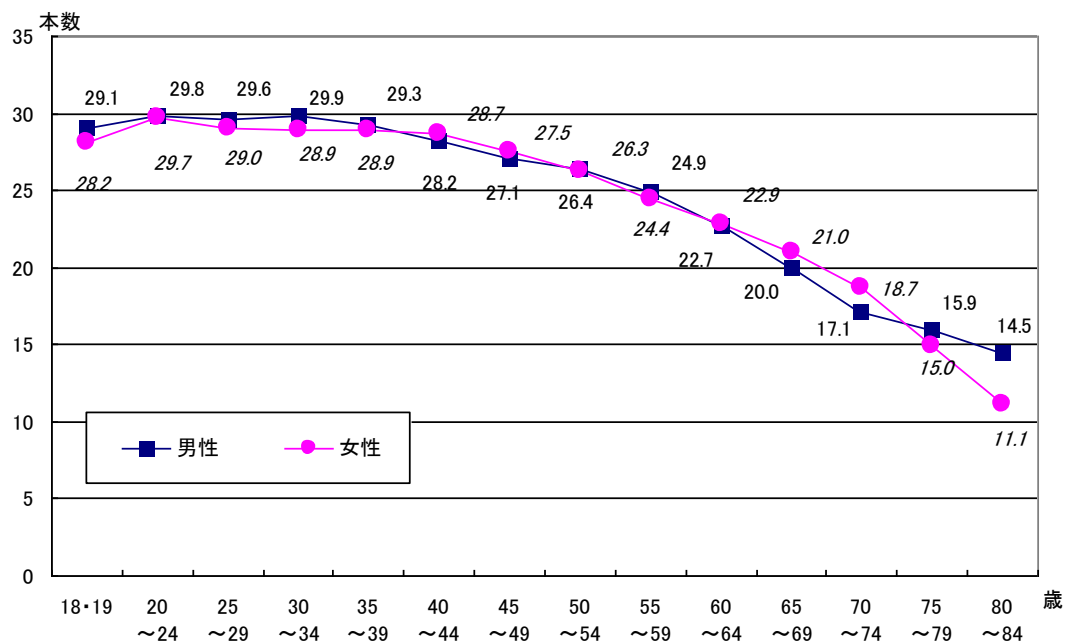
〈表 7-1〉平均保有歯数“一般” 年齢階級・性別／本数 (単位：本)

| 区分 | 18～<br>19歳 | 20～<br>24歳 | 25～<br>29歳 | 30～<br>34歳 | 35～<br>39歳 | 40～<br>44歳 | 45～<br>49歳 | 50～<br>54歳 | 55～<br>59歳 | 60～<br>64歳 | 65～<br>69歳 | 70～<br>74歳 | 75～<br>79歳 | 80～<br>84歳 | 全<br>体 |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------|
| 男性 | 29.1       | 29.8       | 29.6       | 29.9       | 29.3       | 28.2       | 27.1       | 26.4       | 24.9       | 22.7       | 20.0       | 17.1       | 15.9       | 14.5       | 24.0   |
| 女性 | 28.2       | 29.7       | 29.0       | 28.9       | 28.9       | 28.7       | 27.5       | 26.3       | 24.4       | 22.9       | 21.0       | 18.7       | 15.0       | 11.1       | 24.0   |
| 平均 | 28.6       | 29.8       | 29.2       | 29.3       | 29.1       | 28.5       | 27.3       | 26.3       | 24.6       | 22.8       | 20.5       | 17.9       | 15.4       | 12.5       | 24.0   |

〈表 7-2〉保有歯数が20本以上ある者“一般” 年齢階級別・性別／割合 (単位：%)

| 区分 | 18～<br>19歳 | 20～<br>24歳 | 25～<br>29歳 | 30～<br>34歳 | 35～<br>39歳 | 40～<br>44歳 | 45～<br>49歳 | 50～<br>54歳 | 55～<br>59歳 | 60～<br>64歳 | 65～<br>69歳 | 70～<br>74歳 | 75～<br>79歳 | 80～<br>84歳 | 全<br>体 |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------|
| 男性 | 96.3       | 98.6       | 97.3       | 99.0       | 97.7       | 93.7       | 92.1       | 89.5       | 84.3       | 71.7       | 62.8       | 49.6       | 46.8       | 36.8       | 77.9   |
| 女性 | 95.7       | 100.0      | 97.5       | 97.6       | 97.8       | 98.6       | 96.2       | 92.3       | 84.8       | 74.5       | 66.5       | 58.2       | 42.4       | 25.7       | 79.7   |
| 平均 | 96.0       | 99.4       | 97.4       | 98.2       | 97.8       | 96.3       | 94.5       | 91.1       | 84.6       | 73.2       | 64.7       | 54.0       | 44.5       | 30.2       | 78.8   |

〈図 7-1〉平均保有歯数“一般” 年齢階級・性別



## （２）歯みがきの状況

### ① 歯みがきをするか

設問 あなたは、歯みがきをしますか 1. する 2. しない

#### 《一 般》

歯みがきを「する」は95.7%、「しない」は2.1%である。

【年代】「しない」は20～39歳が1.0%、40～64歳が1.0%、65～84歳が4.5%である。

【性別】「しない」は男性が3.2%、女性が1.1%である。

〈表 7-3〉歯みがきの有無 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 18・19 歳      | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳       | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| する  | 102<br>100.0 | 858<br>98.2 | 1,589<br>97.8 | 1,079<br>90.7 | 1,635<br>94.5 | 1,993<br>96.7 | 3,628<br>95.7 |
| しない | 0<br>0.0     | 9<br>1.0    | 17<br>1.0     | 53<br>4.5     | 56<br>3.2     | 23<br>1.1     | 79<br>2.1     |
| 無回答 | 0<br>0.0     | 7<br>0.8    | 18<br>1.1     | 58<br>4.9     | 39<br>2.3     | 44<br>2.1     | 83<br>2.2     |
| 計   | 102          | 874         | 1,624         | 1,190         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

#### 《学童思春期》

歯みがきを「する」は98.7%、「しない」は1.3%である。

【年代】「しない」は小学1～4年が1.8%、小学5・6年が0.5%、中学生が1.6%、高校生が0.9%である。

【性別】「しない」は男性が1.5%、女性が1.0%である。

〈表 7-4〉歯みがきの有無 “学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 小学1～4 年     | 小学5・6 年     | 中学生         | 高校生         | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| する  | 659<br>98.2 | 369<br>99.5 | 613<br>98.4 | 750<br>98.9 | 1,224<br>98.5 | 1,167<br>98.9 | 2,391<br>98.7 |
| しない | 12<br>1.8   | 2<br>0.5    | 10<br>1.6   | 7<br>0.9    | 19<br>1.5     | 12<br>1.0     | 31<br>1.3     |
| 無回答 | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 1<br>0.1    | 0<br>0.0      | 1<br>0.1      | 1<br>0.0      |
| 計   | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243         | 1,180         | 2,423         |

## ② 歯みがきをいつするか

【設問】 あなたは、歯みがきをいつしますか。（あてはまるものすべてに○をつけて下さい。）

1. 朝起きた時      2. 朝食後      3. 昼食後      4. 夕食後      5. 夜寝る前

### 《一 般》

「夜寝る前」は 64.3% で最も高く、次いで「朝食後」が 61.9%、「昼食後」が 31.4% である。

【年代】 全年代を通して「夜寝る前」と「朝食後」が高い。

【性別】 男性は「夜寝る前」が 57.7% で最も高く、次いで「朝食後」が 52.2% である。女性は「朝食後」が 69.8% で最も高く、次いで「夜寝る前」が 69.7% である。

〈表 7-5〉歯みがきをいつするか “一般” 年齢階級・性別（1. すると回答した 3,628 名）

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分    | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性          | 女性            | 全体数           |
|-------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 朝起きた時 | 23<br>22.5 | 276<br>32.2 | 512<br>32.2   | 421<br>39.0 | 600<br>36.7 | 632<br>31.7   | 1,232<br>34.0 |
| 朝食後   | 72<br>70.6 | 551<br>64.2 | 1,046<br>65.8 | 576<br>53.4 | 854<br>52.2 | 1,391<br>69.8 | 2,245<br>61.9 |
| 昼食後   | 21<br>20.6 | 323<br>37.6 | 541<br>34.0   | 255<br>23.6 | 366<br>22.4 | 774<br>38.8   | 1,140<br>31.4 |
| 夕食後   | 20<br>19.6 | 184<br>21.4 | 308<br>19.4   | 363<br>33.6 | 359<br>22.0 | 516<br>25.9   | 875<br>24.1   |
| 夜寝る前  | 78<br>76.5 | 597<br>69.6 | 1,087<br>68.4 | 572<br>53.0 | 944<br>57.7 | 1,390<br>69.7 | 2,334<br>64.3 |
| 実人数   | 102        | 858         | 1,589         | 1,079       | 1,635       | 1,993         | 3,628         |

### 《学童思春期》

「朝食後」は 80.0% で最も高く、次いで「夜寝る前」が 75.1%、「昼食後」が 41.2% である。

【年代】 全学年を通して「朝食後」と「夜寝る前」が高い。

【性別】 男性は「夜寝る前」が 77.0% で最も高く、次いで「朝食後」が 76.1% である。

女性は「朝食後」が 84.2% で最も高く、次いで「夜寝る前」が 73.2% である。

〈表 7-6〉歯みがきをいつするか “学童思春期” 年齢階級・性別（1. すると回答した 2,391 名）

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分    | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 朝起きた時 | 52<br>7.9   | 44<br>11.9  | 105<br>17.1 | 165<br>22.0 | 199<br>16.3 | 167<br>14.3 | 366<br>15.3   |
| 朝食後   | 514<br>78.0 | 306<br>82.9 | 503<br>82.1 | 573<br>76.4 | 922<br>75.3 | 974<br>83.5 | 1,896<br>79.3 |
| 昼食後   | 413<br>62.7 | 250<br>67.8 | 188<br>30.7 | 126<br>16.8 | 424<br>34.6 | 553<br>47.5 | 977<br>40.9   |
| 夕食後   | 81<br>12.3  | 93<br>25.2  | 166<br>27.1 | 171<br>22.8 | 233<br>19.0 | 278<br>23.8 | 511<br>21.4   |
| 夜寝る前  | 529<br>80.3 | 268<br>72.6 | 424<br>69.2 | 559<br>74.5 | 933<br>76.2 | 847<br>72.6 | 1,780<br>74.4 |
| 実人数   | 659         | 369         | 613         | 750         | 1,224       | 1,167       | 2,391         |

### ③一日に歯みがきをする回数

#### 《一 般》

一日に歯みがきをする回数は[2回]が43.0%で最も高く、次いで[3回]が25.5%、[1回]が21.7%である。

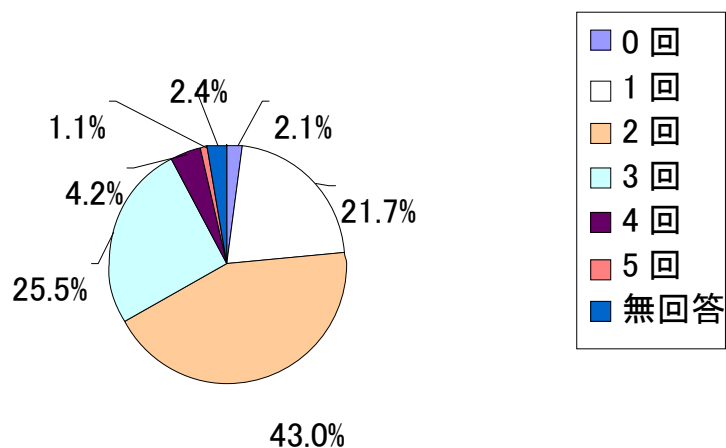
【年代】全年代を通して[2回]が最も高い。

【性別】最も高いのは[2回]で男性は41.6%、女性は44.1%である。

〈表 7-7〉一日に歯みがきをする回数“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|-----|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 0 回 | 0       | 9       | 17      | 53      | 56    | 23    | 79    |
|     | 0       | 1.0     | 1.0     | 4.5     | 3.2   | 1.1   | 2.1   |
| 1 回 | 18      | 144     | 328     | 333     | 556   | 267   | 823   |
|     | 17.6    | 16.5    | 20.2    | 28.0    | 32.1  | 13.0  | 21.7  |
| 2 回 | 56      | 390     | 718     | 465     | 720   | 909   | 1,629 |
|     | 54.9    | 44.6    | 44.2    | 39.1    | 41.6  | 44.1  | 43.0  |
| 3 回 | 25      | 287     | 448     | 208     | 298   | 670   | 968   |
|     | 24.5    | 32.8    | 27.6    | 17.5    | 17.2  | 32.5  | 25.5  |
| 4 回 | 1       | 29      | 79      | 50      | 42    | 117   | 159   |
|     | 1.0     | 3.3     | 4.9     | 4.2     | 2.4   | 5.7   | 4.2   |
| 5 回 | 1       | 6       | 14      | 20      | 13    | 28    | 41    |
|     | 1.0     | 0.7     | 0.9     | 1.7     | 0.8   | 1.4   | 1.1   |
| 無回答 | 1       | 9       | 20      | 61      | 45    | 46    | 91    |
|     | 1.0     | 1.0     | 1.2     | 5.1     | 2.6   | 2.2   | 2.4   |
| 計   | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 7-2〉一日に歯みがきをする回数“一般” 全体／割合



# 《学童思春期》

一日に歯みがきをする回数は〔2回〕が46.9%で最も高く、次いで〔3回〕が35.4%、〔1回〕が12.5%である。

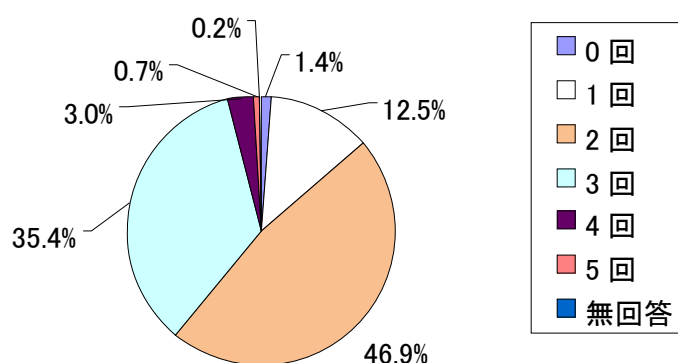
【年代】小学生は〔3回〕が最も高く1～4年は51.0%、5・6年は54.4%である。中高生は〔2回〕が最も高く、中学生は53.0%、高校生は60.7%である。

【性別】最も高いのは〔2回〕で男性は50.0%、女性は43.9%である。

〈表 7-8〉 一日の歯みがき回数 “学童思春期” 性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 小学 1～4 年 | 小学 5・6 年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|-----|----------|----------|------|------|-------|-------|-------|
| 0 回 | 12       | 2        | 10   | 7    | 19    | 12    | 31    |
|     | 1.8      | 0.5      | 1.6  | 0.9  | 1.5   | 1.0   | 1.3   |
| 1 回 | 76       | 30       | 84   | 113  | 191   | 112   | 303   |
|     | 11.3     | 8.1      | 13.5 | 14.9 | 15.4  | 9.5   | 12.5  |
| 2 回 | 239      | 111      | 330  | 460  | 622   | 518   | 1,140 |
|     | 35.6     | 29.9     | 53.0 | 60.7 | 50.0  | 43.9  | 47.0  |
| 3 回 | 342      | 203      | 160  | 153  | 369   | 489   | 858   |
|     | 51.0     | 54.7     | 25.7 | 20.2 | 29.7  | 41.4  | 35.4  |
| 4 回 | 1        | 20       | 33   | 18   | 31    | 41    | 72    |
|     | 0.1      | 5.4      | 5.3  | 2.4  | 2.5   | 3.5   | 3.0   |
| 5 回 | 1        | 4        | 6    | 6    | 9     | 8     | 17    |
|     | 0.1      | 1.1      | 1.0  | 0.8  | 0.7   | 0.7   | 0.7   |
| 無回答 | 0        | 1        | 0    | 1    | 2     | 0     | 2     |
|     | 0.0      | 0.3      | 0.0  | 0.1  | 0.2   | 0.0   | 0.1   |
| 計   | 671      | 371      | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

〈図 7-3〉 一日の歯みがき回数 “学童思春期” 全体／割合



## 8. 健康のための活動状況

### (1) 健康のための行動

#### ① 健康を維持するための心がけ

**設問** 1) あなたは健康を維持するために心がけていることはありますか。

1. ある 2. ない

#### 《一般》

健康を維持するために心がけていることがある人は72.0%である。

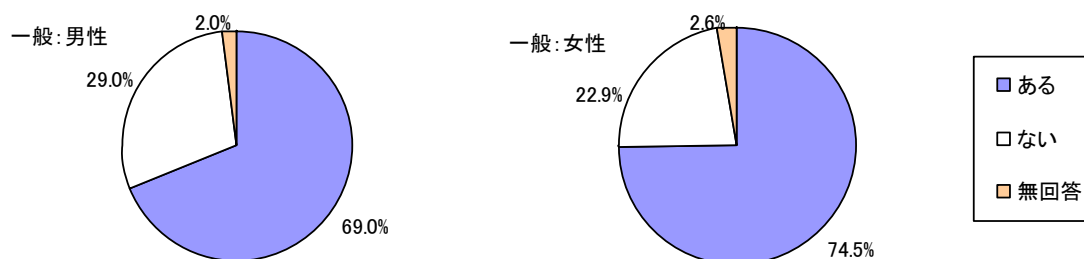
【年代】18・19歳は61.8%、20～39歳が60.3%、40～64歳が72.8%、65～84歳が80.3%である。

【性別】男性は69.0%、女性は74.5%である。

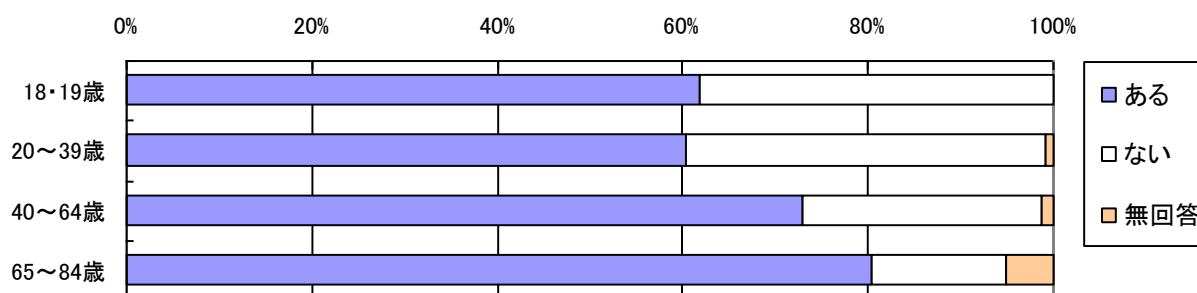
〈表 8-1〉健康維持のための心がけ“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分  | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ある  | 63<br>61.8 | 527<br>60.3 | 1,183<br>72.8 | 956<br>80.3 | 1,194<br>69.0 | 1,535<br>74.5 | 2,729<br>72.0 |
| ない  | 39<br>38.2 | 340<br>38.9 | 420<br>25.9   | 174<br>14.6 | 502<br>29.0   | 471<br>22.9   | 973<br>25.7   |
| 無回答 | 0<br>0.0   | 7<br>0.8    | 21<br>1.3     | 60<br>5.0   | 34<br>2.0     | 54<br>2.6     | 88<br>2.3     |
| 計   | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 8-1〉健康維持のための心がけ“一般” 性別／割合



〈図 8-2〉健康維持のための心がけ“一般” 年齢階級別別／割合



② 健康を維持するために心がけていることが「ある」の内訳

設問 2) それは、どんなことですか。(あてはまるものすべてに○をつけて下さい。)

1. 運動      2. 栄養（食事）      3. 休養・睡眠      4. その他（      ）

健康を維持するために心がけていることは「栄養（食事）」が 65.0%で最も高く、次いで「休養・睡眠」が 60.3%、「運動」が 53.3%である。

【年代】18・19 歳は「休養・睡眠」が 69.8%で最も高く、次いで「栄養（食事）」が 54.0%である。20～39 歳は「休養・睡眠」が 68.9%で最も高く、次いで「栄養（食事）」が 62.4%である。40～64 歳は「栄養（食事）」が 64.9%で最も高く、次いで「休養・睡眠」が 57.1%である。65～84 歳は「栄養（食事）」が 67.3%で最も高く、次いで「運動」が 63.6%である。

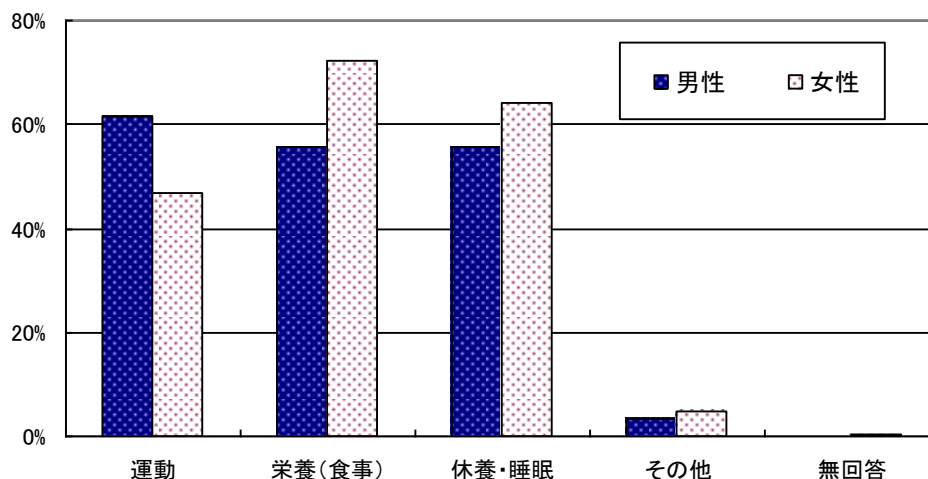
【性別】男性は「運動」が 61.5%で最も高く、次いで「栄養（食事）」が 55.6%、「休養・睡眠」が 55.5%である。女性は「栄養（食事）」が 72.3%で最も高く、次いで「休養・睡眠」が 64.0%、「運動」が 47.0%である。

〈表 8-2〉健康を維持するための心がけが「ある」の内容“一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分     | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性            | 全体数           |
|--------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 運動     | 28<br>44.4 | 197<br>37.4 | 622<br>52.6 | 608<br>63.6 | 734<br>61.5 | 721<br>47.0   | 1,455<br>53.3 |
| 栄養（食事） | 34<br>54.0 | 329<br>62.4 | 768<br>64.9 | 643<br>67.3 | 664<br>55.6 | 1,110<br>72.3 | 1,774<br>65.0 |
| 休養・睡眠  | 44<br>69.8 | 363<br>68.9 | 675<br>57.1 | 563<br>58.9 | 663<br>55.5 | 982<br>64.0   | 1,645<br>60.3 |
| その他    | 2<br>3.2   | 21<br>4.0   | 52<br>4.4   | 38<br>4.0   | 38<br>3.2   | 75<br>4.9     | 113<br>4.1    |
| 無回答    | 0<br>0.0   | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 8<br>0.8    | 2<br>0.2    | 6<br>0.4      | 8<br>0.3      |
| 実人数    | 63         | 527         | 1,183       | 956         | 1,194       | 1,535         | 2,729         |

〈図 8-3〉健康を維持するための心がけが「ある」の内容“一般” 性別／割合



### ③ 健康を維持するために心がけていることが「ない」の理由

設問 3) 何もしていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○をつけて下さい。)

|                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. 特に気をつける必要を感じない | 2. 運動が嫌い         | 3. 面倒・意志が弱い |
| 4. 費用がかかる         | 5. 適切な施設・場所がない   | 6. 時間がない    |
| 7. やり方がわからない      | 8. 健康上の理由(持病がある) |             |
| 9. 周囲・家族の理解がない    | 10. 放射線の影響を考えて   | 11. その他( )  |

健康を維持するために心がけていることが「ない」理由は「面倒・意志が弱い」が 36.3% で最も高く、次いで「特に気をつける必要を感じない」が 35.0%、「時間がない」が 32.3% である。また「放射線の影響を考えて」は 7.3% である。

【年代】18・19 歳、65～84 歳は「特に気をつける必要を感じない」が最も高く、18・19 歳は 64.1%、65～84 歳は 37.9% である。20～64 歳は「面倒・意志が弱い」が最も高く、20～39 歳は 38.2%、40～64 歳は 41.2% である。

【性別】最も高いのは男性が「特に気をつける必要を感じない」で 41.2%、女性が「面倒・意志が弱い」で 38.6% である。

〈表 8-3〉健康を維持するために心がけていることが「ない」理由 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数(人)・下段割合(%)〕

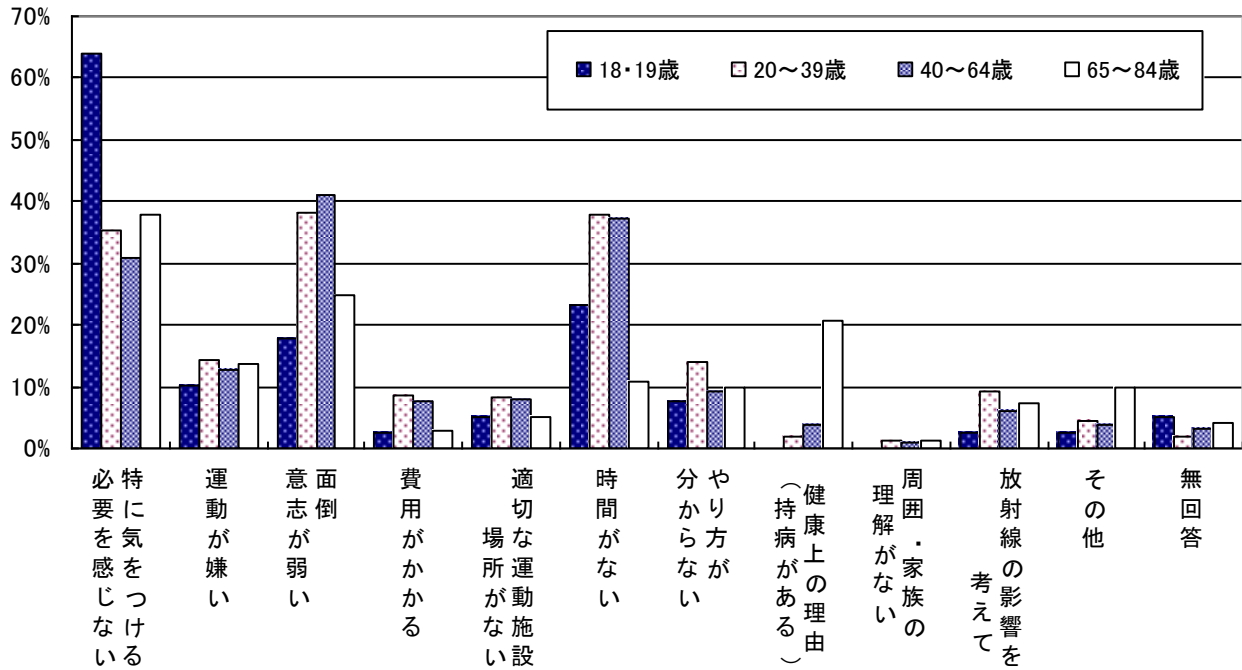
| 区分                | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳    | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-------------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 特に気をつける必要を感じない    | 25<br>64.1 | 120<br>35.3 | 130<br>31.0 | 66<br>37.9 | 207<br>41.2 | 134<br>28.5 | 341<br>35.0 |
| 運動が嫌い             | 4<br>10.3  | 49<br>14.4  | 53<br>12.6  | 24<br>13.8 | 43<br>8.6   | 87<br>18.5  | 130<br>13.4 |
| 面倒・意志が弱い          | 7<br>17.9  | 130<br>38.2 | 173<br>41.2 | 43<br>24.7 | 171<br>34.1 | 182<br>38.6 | 353<br>36.3 |
| 費用がかかる            | 1<br>2.6   | 29<br>8.5   | 32<br>7.6   | 5<br>2.9   | 28<br>5.6   | 39<br>8.3   | 67<br>6.9   |
| 適切な施設・場所がない       | 2<br>5.1   | 28<br>8.2   | 34<br>8.1   | 9<br>5.2   | 41<br>8.2   | 32<br>6.8   | 73<br>7.5   |
| 時間がない             | 9<br>23.1  | 129<br>37.9 | 157<br>37.4 | 19<br>10.9 | 165<br>32.9 | 149<br>31.6 | 314<br>32.3 |
| やり方がわからない         | 3<br>7.7   | 48<br>14.1  | 39<br>9.3   | 17<br>9.8  | 54<br>10.8  | 53<br>11.3  | 107<br>11.0 |
| 健康上の理由<br>(持病がある) | 0<br>0.0   | 6<br>1.8    | 16<br>3.8   | 36<br>20.7 | 23<br>4.6   | 35<br>7.4   | 58<br>6.0   |
| 周囲・家族の理解がない       | 0<br>0.0   | 4<br>1.2    | 4<br>1.0    | 2<br>1.1   | 4<br>0.8    | 6<br>1.3    | 10<br>1.0   |
| 放射線の影響を考えて        | 1<br>2.6   | 31<br>9.1   | 26<br>6.2   | 13<br>7.5  | 45<br>9.0   | 26<br>5.5   | 71<br>7.3   |
| その他               | 1<br>2.6   | 15<br>4.4   | 16<br>3.8   | 17<br>9.8  | 19<br>3.8   | 30<br>6.4   | 49<br>5.0   |
| 無回答               | 2<br>5.1   | 7<br>2.1    | 13<br>3.1   | 7<br>4.0   | 13<br>2.6   | 16<br>3.4   | 29<br>3.0   |
| 実人数               | 39         | 340         | 420         | 174        | 502         | 471         | 973         |

その他の内容 記載されたもの

- ・意識したことがない ・特に考えていなかった
- ・自分の健康より大事なことがある ・健康を意識しない

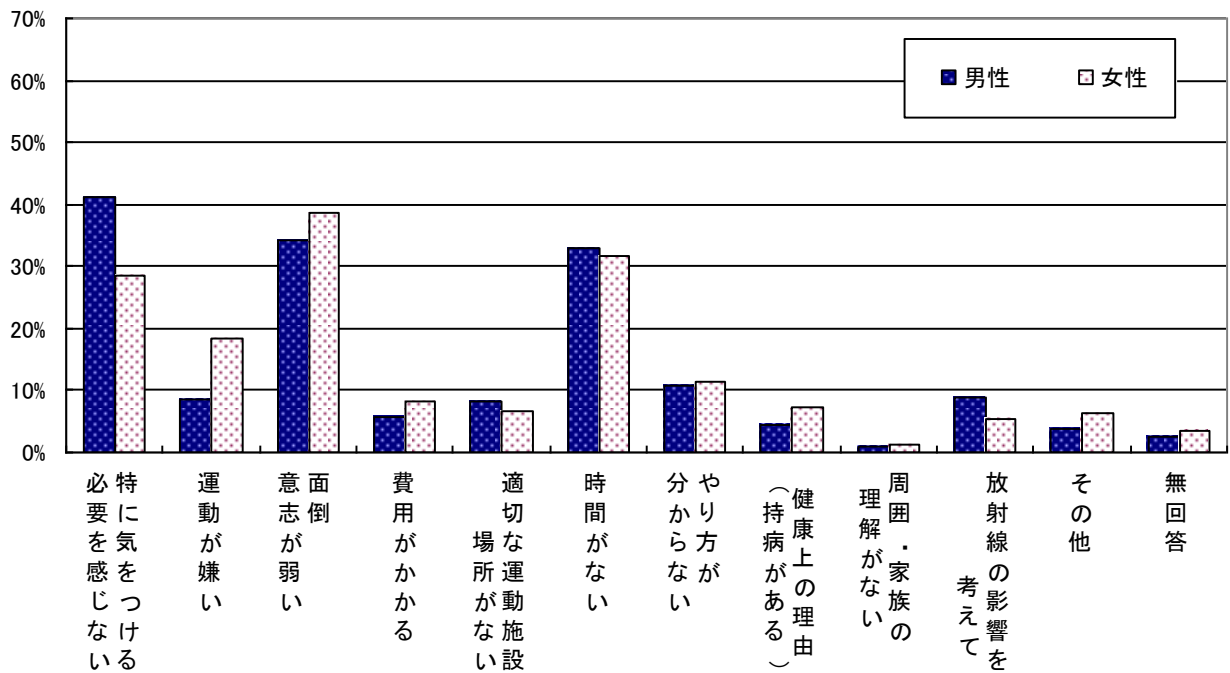
〈図 8-4〉健康を維持するために心がけていることが「ない」理由 “一般”

年齢階級／割合



〈図 8-5〉健康を維持するために心がけていることが「ない」理由 “一般”

性別／割合



## （２）運動

### ①運動の頻度

#### 《一般》

設問 1) あなたは普段、運動をしていますか。(あてはまるもの１つに○をつけて下さい。)

1. ほとんど毎日している      2. 週に２～４回している      3. 週１回程度している  
4. ほとんどしていない

普段、運動を「ほとんどしていない」が 42.4% で最も高く、次いで「週に 2 ～ 4 回している」が 20.5%、「ほとんど毎日している」が 16.8%、「週に 1 回程度している」が 16.0% である。

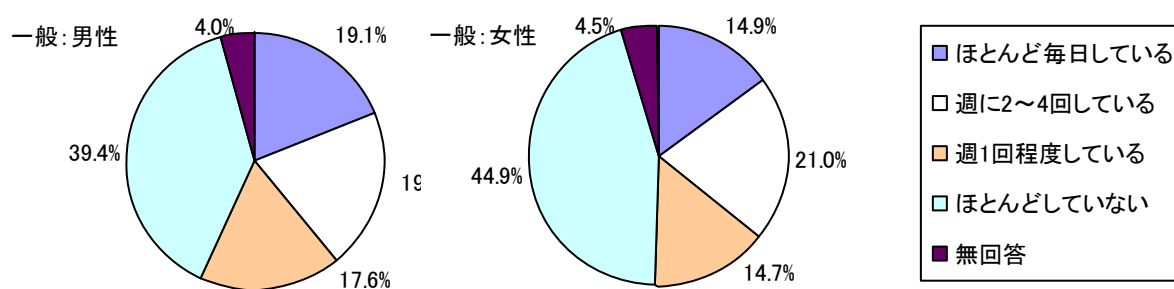
【年代】 18～64 歳は「ほとんどしていない」が最も高く、18・19 歳は 39.2%、20～39 歳は 60.2%、40～64 歳は 47.0% である。65～84 歳は「週に 2 ～ 4 回している」が 28.2% で最も高い。

【性別】 最も高いのは「ほとんどしていない」が男性は 39.4%、女性は 44.9% である。

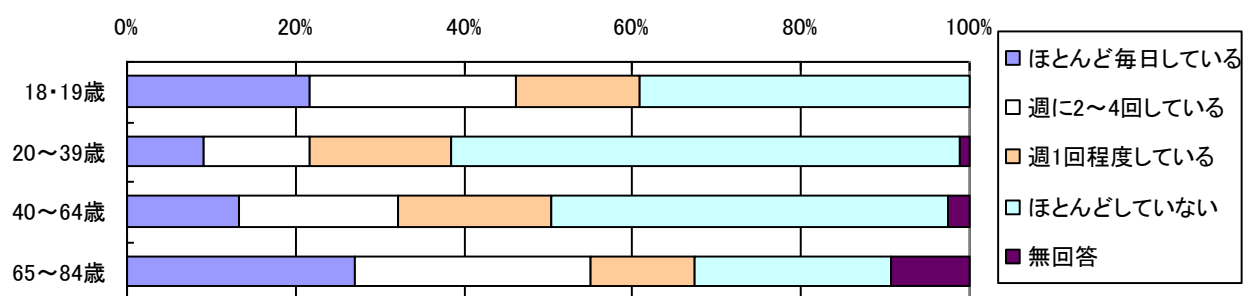
〈表 8-4〉普段の運動頻度 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（％）]

| 区分           | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日している   | 22<br>21.6 | 79<br>9.0   | 216<br>13.3 | 321<br>27.0 | 331<br>19.1 | 307<br>14.9 | 638<br>16.8   |
| 週に 2～4 回している | 25<br>24.5 | 111<br>12.7 | 305<br>18.8 | 335<br>28.2 | 343<br>19.8 | 433<br>21.0 | 776<br>20.5   |
| 週に 1 回程度している | 15<br>14.7 | 147<br>16.8 | 297<br>18.3 | 147<br>12.4 | 304<br>17.6 | 302<br>14.7 | 606<br>16.0   |
| ほとんどしていない    | 40<br>39.2 | 526<br>60.2 | 764<br>47.0 | 277<br>23.3 | 682<br>39.4 | 925<br>44.9 | 1,607<br>42.4 |
| 無回答          | 0<br>0.0   | 11<br>1.3   | 42<br>2.6   | 110<br>9.2  | 70<br>4.0   | 93<br>4.5   | 163<br>4.3    |
| 計            | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

〈図 8-6〉普段の運動頻度 “一般” 性別／割合



〈図 8-7〉 普段の運動頻度 “一般” 年齢階級別／割合



# 《学童思春期》

**設問** 1) あなたは普段、体育の授業以外に運動をどのくらいしていますか。(部活動・スポーツ関連の習い事など) (あてはまるもの1つに○をつけてください。)

1. ほとんど毎日している      2. 週2～4回程度している      3. 週1回程度している  
4. ほとんどしていない

普段、運動を「ほとんどしていない」は40.1%で最も高く、次いで「ほとんど毎日している」が25.0%、「週に2～4回している」が18.1%、「週に1回程度している」が16.5%である。

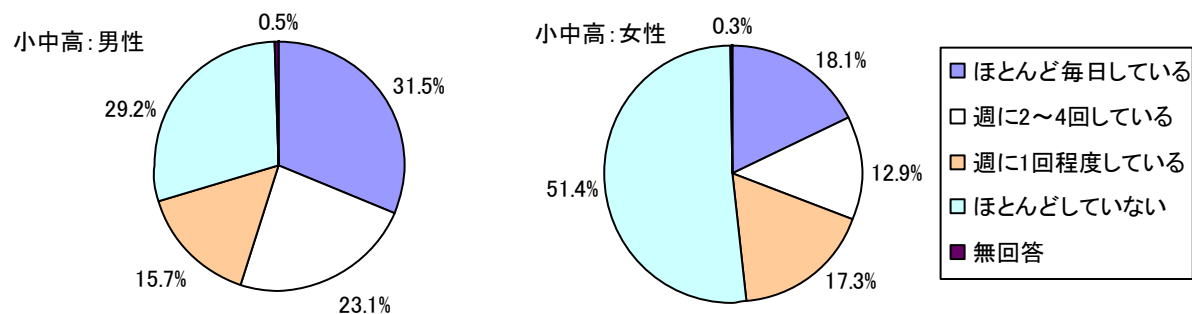
【年代】最も高いのは小学1～4年が「ほとんどしていない」で43.1%、小学5・6年が「週に2～4回」で34.0%、中学生が「ほとんど毎日している」で43.8%、高校生が「ほとんどしていない」で48.4%である。

【性別】最も高いのは男性が「ほとんど毎日している」で31.5%、女性が「ほとんどしていない」で51.5%である。

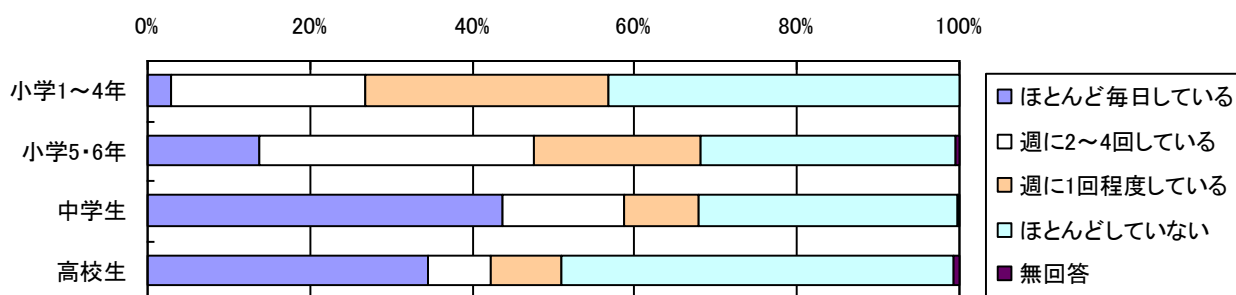
〈表 8-5〉 普段の運動頻度 “学童思春期” 年齢階級別・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分         | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日している | 19<br>2.8   | 51<br>13.7  | 273<br>43.8 | 262<br>34.6 | 392<br>31.5 | 213<br>18.1 | 605<br>25.0 |
| 週に2～4回している | 162<br>24.1 | 126<br>34.0 | 92<br>14.8  | 59<br>7.8   | 287<br>23.1 | 152<br>12.9 | 439<br>18.1 |
| 週に1回程度している | 200<br>29.8 | 76<br>20.5  | 58<br>9.3   | 65<br>8.6   | 195<br>15.7 | 204<br>17.3 | 399<br>16.5 |
| ほとんどしていない  | 289<br>43.1 | 116<br>31.3 | 199<br>31.9 | 367<br>48.4 | 363<br>29.2 | 608<br>51.5 | 971<br>40.1 |
| 無回答        | 1<br>0.1    | 2<br>0.5    | 1<br>0.2    | 5<br>0.7    | 6<br>0.5    | 3<br>0.3    | 9<br>0.4    |
| 計          | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

〈図 8-8〉 普段の運動頻度 “学童思春期” 性別／割合



〈図 8-9〉 普段の運動頻度 “学童思春期” 年齢階級別／割合



## ②運動の種類（「ほとんど毎日」「週 2～4 回」「週 1 回程度」運動をしている人）

### 《一 般》

設問 2) どのような運動をしていますか。（あてはまるものすべてに○をつけて下さい。）

- |                                         |                |                          |
|-----------------------------------------|----------------|--------------------------|
| 1. ウォーキング・散歩                            | 2. ジョギング・ランニング | 3. 自転車・サイクリング            |
| 4. 水泳・水中運動                              | 5. ダンス・体操など    | 6. 球技（テニス・バレーボール・サッカーなど） |
| 7. 室内運動器具の利用（ルームランナー・ウェイトトレーニング・ダンベルなど） |                |                          |
| 8. 階段の利用                                | 9. ストレッチ       | 10. 筋肉トレーニング             |
| 11. 農作業                                 |                |                          |
| 12. 庭の手入れ・草むしり                          | 13. その他（ ）     |                          |

運動の種類は「ウォーキング・散歩」が 49.5% で最も高く、次いで「庭の手入れ・草むしり」が 29.2%、「自転車・サイクリング」が 18.1%、「ストレッチ」が 17.0%、「階段の利用」が 15.7% である。

【年代】最も高いのは 18・19 歳が「球技」で 48.4%、20～84 歳は「ウォーキング・散歩」で、20～39 歳は 34.4%、40～64 歳は 48.9%、65～84 歳は 58.5% である。

【性別】最も高いのは「ウォーキング・散歩」で男性が 52.8%、女性が 46.4% である。

〈表 8-6〉運動の種類“一般” 年齢階級・性別

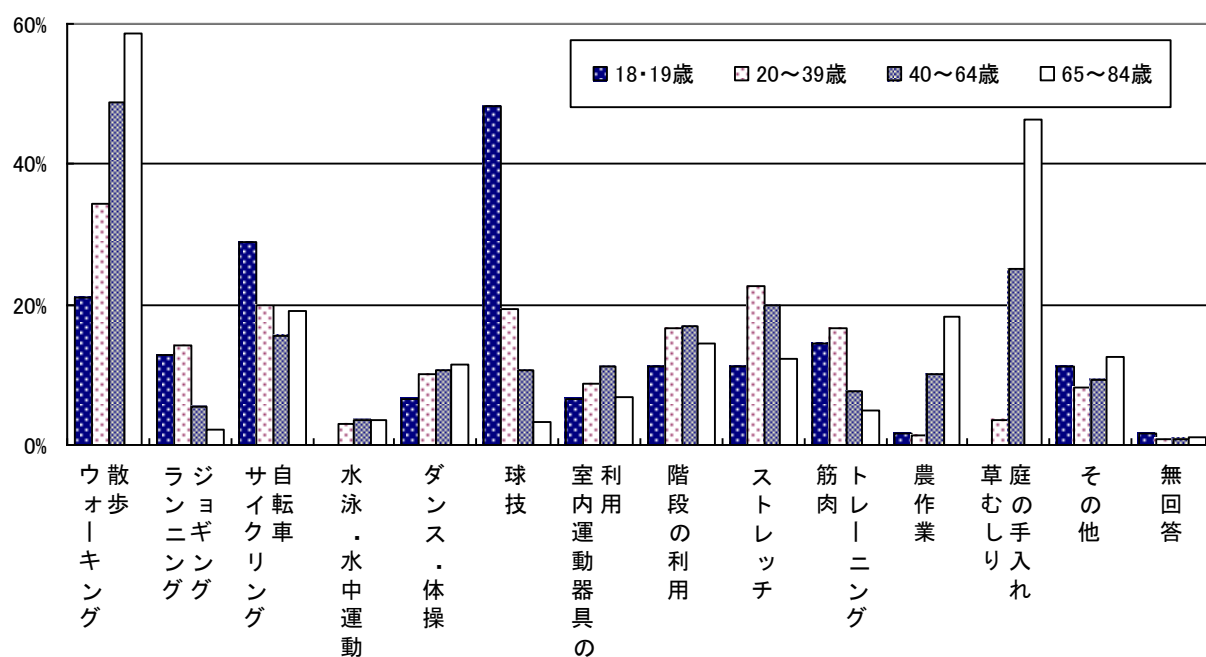
〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分                        | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数         |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ウォーキング・散歩                 | 13<br>21.0 | 116<br>34.4 | 400<br>48.9 | 470<br>58.5 | 516<br>52.8 | 483<br>46.4 | 999<br>49.5 |
| ジョギング・ランニング               | 8<br>12.9  | 48<br>14.2  | 45<br>5.5   | 17<br>2.1   | 94<br>9.6   | 24<br>2.3   | 118<br>5.8  |
| 自転車・サイクリング                | 18<br>29.0 | 67<br>19.9  | 127<br>15.5 | 153<br>19.1 | 193<br>19.7 | 172<br>16.5 | 365<br>18.1 |
| 水泳・水中運動                   | 0<br>0.0   | 10<br>3.0   | 29<br>3.5   | 29<br>3.6   | 26<br>2.7   | 42<br>4.0   | 68<br>3.4   |
| ダンス・体操など                  | 4<br>6.5   | 34<br>10.1  | 87<br>10.6  | 91<br>11.3  | 31<br>3.2   | 185<br>17.8 | 216<br>10.7 |
| 球技<br>(テニス・バレーボール・サッカーなど) | 30<br>48.4 | 65<br>19.3  | 86<br>10.5  | 27<br>3.4   | 125<br>12.8 | 83<br>8.0   | 208<br>10.3 |
| 室内運動器具の利用                 | 4<br>6.5   | 29<br>8.6   | 91<br>11.1  | 54<br>6.7   | 84<br>8.6   | 94<br>9.0   | 178<br>8.8  |
| 階段の利用                     | 7<br>11.3  | 56<br>16.6  | 138<br>16.9 | 117<br>14.6 | 99<br>10.1  | 219<br>21.0 | 318<br>15.7 |
| ストレッチ                     | 7<br>11.3  | 76<br>22.6  | 162<br>19.8 | 98<br>12.2  | 104<br>10.6 | 239<br>22.9 | 343<br>17.0 |
| 筋肉トレーニング                  | 9<br>14.5  | 56<br>16.6  | 63<br>7.7   | 40<br>5.0   | 95<br>9.7   | 73<br>7.0   | 168<br>8.3  |
| 農作業                       | 1<br>1.6   | 5<br>1.5    | 82<br>10.0  | 147<br>18.3 | 139<br>14.2 | 96<br>9.2   | 235<br>11.6 |
| 庭の手入れ・草むしり                | 0<br>0.0   | 12<br>3.6   | 206<br>25.2 | 372<br>46.3 | 245<br>25.1 | 345<br>33.1 | 590<br>29.2 |
| その他                       | 7<br>11.3  | 28<br>8.3   | 75<br>9.2   | 101<br>12.6 | 107<br>10.9 | 104<br>10.0 | 211<br>10.4 |
| 無回答                       | 1<br>1.6   | 3<br>0.9    | 7<br>0.9    | 8<br>1.0    | 11<br>1.1   | 8<br>0.8    | 19<br>0.9   |
| 実人数                       | 62         | 337         | 818         | 803         | 978         | 1,042       | 2,020       |

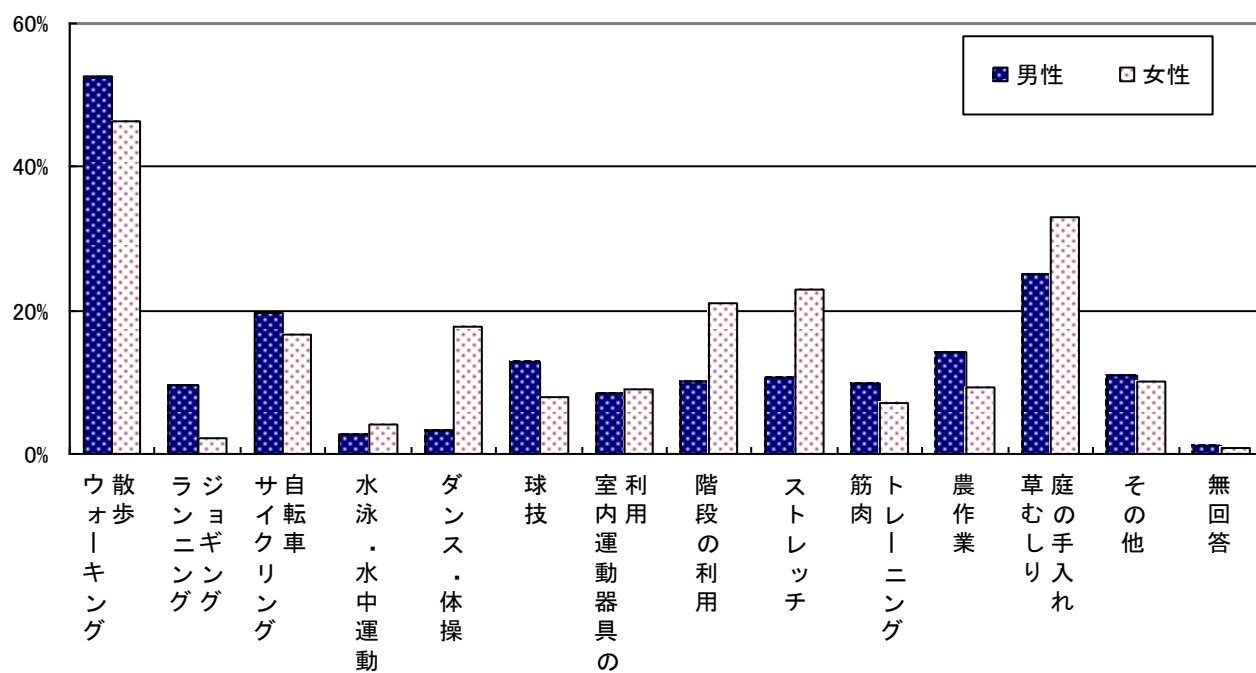
その他の内容 記載されたもの

- ・武道 ・リハビリ ・仕事 ・スキー ・家事 ・子どもと遊ぶ ・子育て
- ・スポーツ吹き矢 ・サーフィン ・バンド活動 ・フリークライミング
- ・一輪車

〈図 8-10〉運動の種類“一般” 年齢階級別／割合



〈図 8-11〉運動の種類“一般” 性別／割合



《学童思春期》（「ほとんど毎日」「週2～4回」「週1回程度」運動をしている人）

【設問】 2) どのような運動をしていますか。（あてはまるものすべて○をつけてください。）

1. 球技（サッカー、バスケットボール、ハンドボール、野球、ソフトボール、テニス、ドッジボール）  
2. 武道（剣道、柔道、空手） 3. 陸上 4. 水泳 5. 体操、ダンス 6. その他（ ）

運動の種類は「球技」が58.4%で最も高く、次いで「水泳」が22.5%である。

【年代】 小学1～4年は「水泳」が53.8%で最も高い。小学5・6年から高校生は「球技」が最も高く、小学5・6年は54.2%、中学生は72.6%、高校生は61.9%である。

【性別】 最も高いのは「球技」で男性が67.0%、女性が45.0%である。

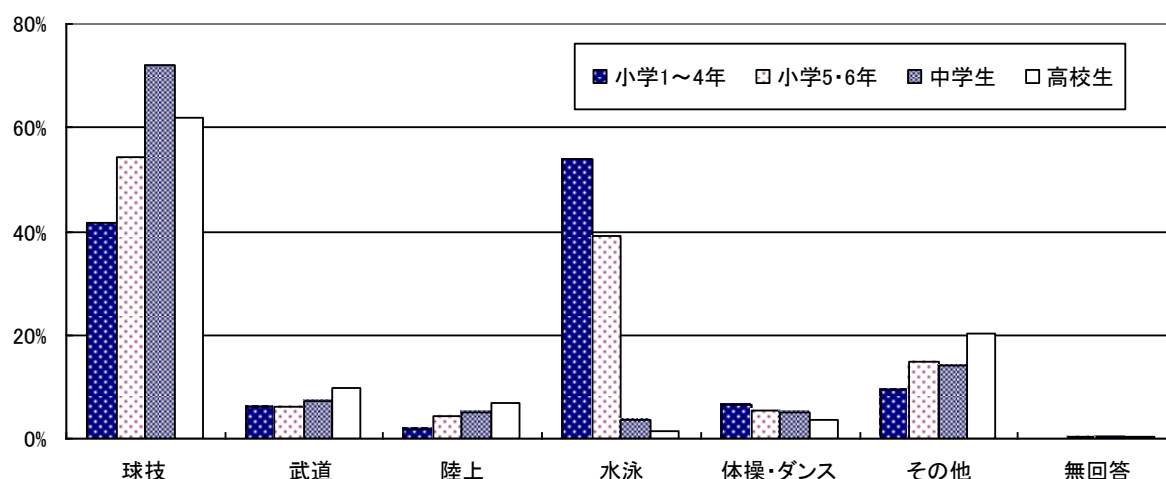
〈表 8-7〉運動の種類“学童思春期” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分                    | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 球技（テニス・バレーボール・サッカーなど） | 159<br>41.7 | 137<br>54.2 | 307<br>72.6 | 239<br>61.9 | 586<br>67.0 | 256<br>45.0 | 842<br>58.4 |
| 武道（剣道・柔道・空手）          | 23<br>6.0   | 16<br>6.3   | 30<br>7.1   | 38<br>9.8   | 81<br>9.3   | 26<br>4.6   | 107<br>7.4  |
| 陸上                    | 7<br>1.8    | 11<br>4.3   | 21<br>5.0   | 26<br>6.7   | 37<br>4.2   | 28<br>4.9   | 65<br>4.5   |
| 水泳                    | 205<br>53.8 | 99<br>39.1  | 15<br>3.5   | 5<br>1.3    | 194<br>22.2 | 130<br>22.8 | 324<br>22.5 |
| 体操・ダンス                | 25<br>6.6   | 14<br>5.5   | 21<br>5.0   | 14<br>3.6   | 12<br>1.4   | 62<br>10.9  | 74<br>5.1   |
| その他                   | 36<br>9.4   | 38<br>15.0  | 60<br>14.2  | 78<br>20.2  | 94<br>10.8  | 118<br>20.7 | 212<br>14.7 |
| 無回答                   | 0<br>0.0    | 1<br>0.4    | 1<br>0.2    | 1<br>0.3    | 0<br>0.0    | 3<br>0.5    | 3<br>0.2    |
| 実人数                   | 381         | 253         | 423         | 386         | 874         | 569         | 1,443       |

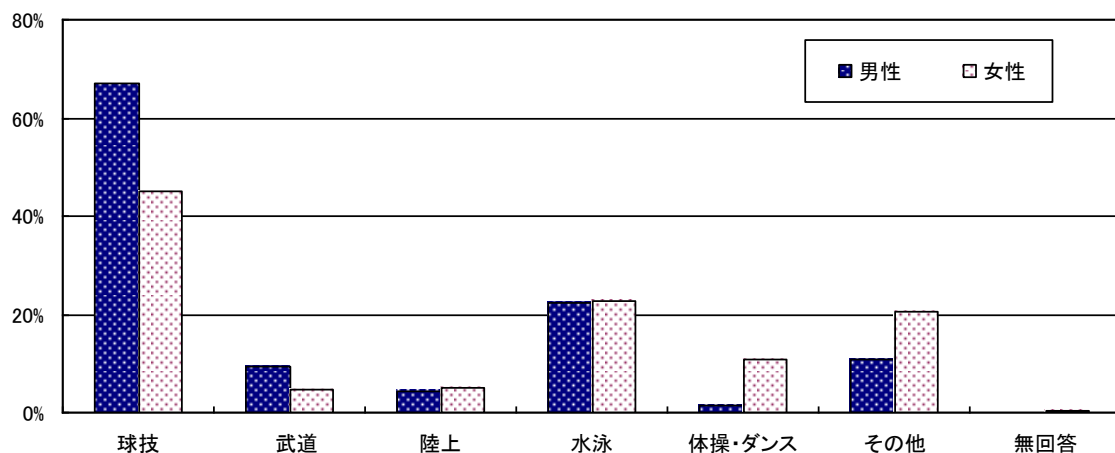
その他の内容 記載されたもの

・ランニング ・外遊び ・サイクリング ・一輪車 ・たいこ ・ゴルフ ・縄跳び ・筋トレ  
・自転車通学 ・散歩 ・登山 ・乗馬 ・マーチング ・モトクロス ・スケボー

〈図 8-12〉運動の種類“学童思春期” 年齢階級別／割合



〈図 8-13〉運動の種類 “学童思春期” 性別／割合



### ③運動時間

《一 般》（「ほとんど毎日」「週 2～4 回」「週 1 回程度」運動をしている人）

【設問】 3）1 回の運動時間はどれくらいですか。（運動がいくつもある場合は最も長いものについてお答えください。）

1. 15 分未満    2. 15～30 分未満    3. 30 分以上

1 回あたりの運動時間は「30 分以上」が 59.6%で最も高く、次いで「15～30 分未満」が 27.2%、「15 分未満」が 11.1%である。

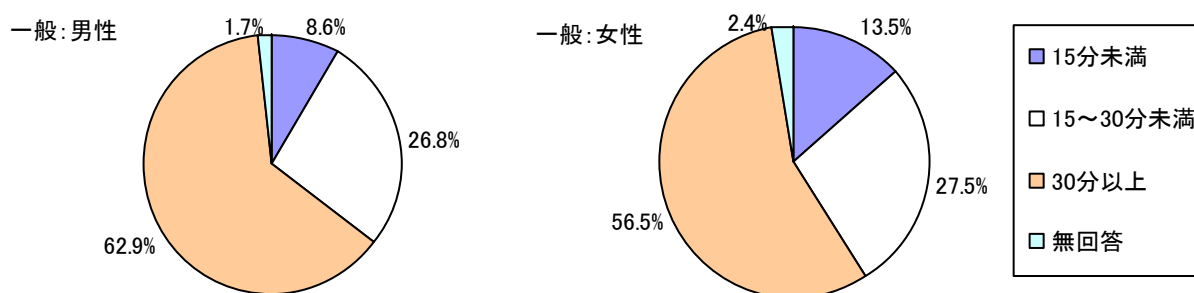
【年代】最も高いのは「30 分以上」で、18・19 歳は 79.0%、20～39 歳は 57.6%、40～64 歳は 60.5%、65～84 歳は 58.0%である。

【性別】最も高いのは「30 分以上」で男性が 62.9%、女性が 56.5%である。

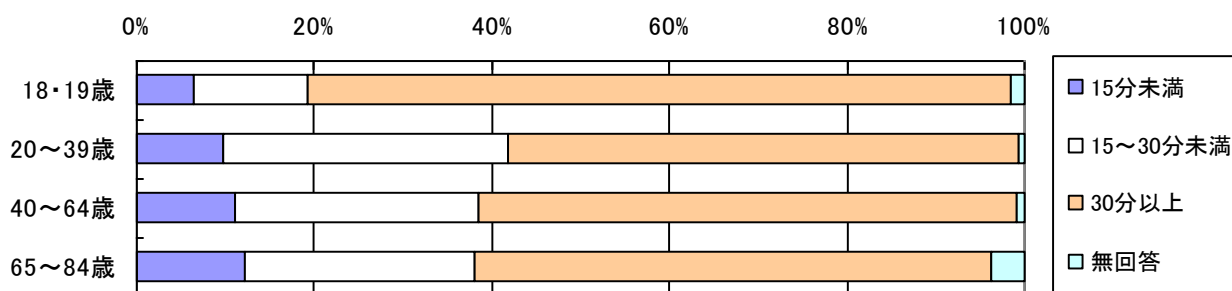
〈表 8-8〉一回あたりの運動時間 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分        | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性   | 女性    | 全体数   |
|-----------|---------|---------|---------|---------|------|-------|-------|
| 15 分未満    | 4       | 33      | 90      | 98      | 84   | 141   | 225   |
|           | 6.5     | 9.8     | 11.0    | 12.2    | 8.6  | 13.5  | 11.1  |
| 15～30 分未満 | 8       | 108     | 225     | 208     | 262  | 287   | 549   |
|           | 12.9    | 32.0    | 27.5    | 25.9    | 26.8 | 27.5  | 27.2  |
| 30 分以上    | 49      | 194     | 495     | 466     | 615  | 589   | 1,204 |
|           | 79.0    | 57.6    | 60.5    | 58.0    | 62.9 | 56.5  | 59.6  |
| 無回答       | 1       | 2       | 8       | 31      | 17   | 25    | 42    |
|           | 1.6     | 0.6     | 1.0     | 3.9     | 1.7  | 2.4   | 2.1   |
| 計         | 62      | 337     | 818     | 803     | 978  | 1,042 | 2,020 |

〈図 8-14〉一回あたりの運動時間 “一般” 性別／割合



〈図 8-15〉一回あたりの運動時間“一般” 年齢階級別／割合



### (3) テレビ・ビデオ・ゲームの時間《学童思春期》

**設問** テレビやビデオを見たり、テレビゲームなどをする時間は一日平均どれくらいありますか。  
(あてはまるもの1つに○をつけてください。)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 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. 4時間以上   |            |

テレビやビデオを見たりテレビゲームをする時間は、一日平均「2～3時間未満」が30.0%で最も高く、次いで「1～2時間未満」が29.1%、「3～4時間未満」が15.6%、「1時間未満」が13.9%、「4時間以上」が11.3%である。

【年代】最も高いのは中学生が「1～2時間未満」で30.7%である。他の学年は「2～3時間未満」で、小学1～4年は33.5%、小学5・6年は27.2%、高校生は30.2%である。

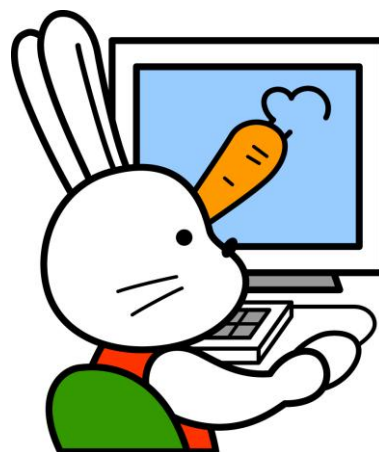
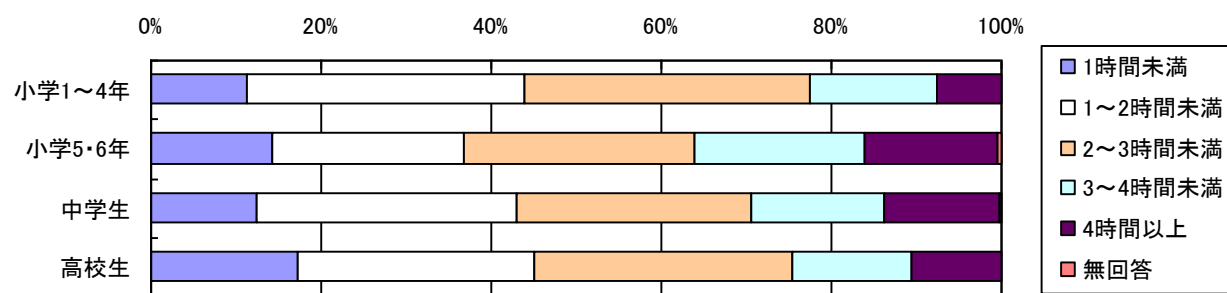
【性別】最も高いのは男性が「2～3時間未満」で31.8%、女性が「1～2時間未満」で28.7%である。

〈表 8-9〉テレビ・ビデオ・ゲームの時間 “学童思春期” 年齢階級・性別

[単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分      | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1時間未満   | 75<br>11.2  | 53<br>14.3  | 77<br>12.4  | 131<br>17.3 | 158<br>12.7 | 178<br>15.1 | 336<br>13.9 |
| 1～2時間未満 | 220<br>32.8 | 83<br>22.4  | 191<br>30.7 | 211<br>27.8 | 366<br>29.4 | 339<br>28.7 | 705<br>29.1 |
| 2～3時間未満 | 225<br>33.5 | 101<br>27.2 | 171<br>27.4 | 229<br>30.2 | 395<br>31.8 | 331<br>28.1 | 726<br>30.0 |
| 3～4時間未満 | 100<br>14.9 | 74<br>19.9  | 97<br>15.6  | 107<br>14.1 | 185<br>14.9 | 193<br>16.4 | 378<br>15.6 |
| 4時間以上   | 51<br>7.6   | 58<br>15.6  | 85<br>13.6  | 79<br>10.4  | 138<br>11.1 | 135<br>11.4 | 273<br>11.3 |
| 無回答     | 0<br>0.0    | 2<br>0.5    | 2<br>0.3    | 1<br>0.1    | 1<br>0.1    | 4<br>0.3    | 5<br>0.2    |
| 計       | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

〈図 8-16〉 テレビ・ビデオ・ゲームの時間 “学童思春期” 年齢階級別／割合



9. 食生活の状況

(1) 一日3食摂取状況

設問

あなたは一日3食、食べますか。（あてはまるもの1つに○をつけてください。）

1. ほとんど毎日3食、食べる2. 時々(週3～4回)3食、食べる3. ほとんど3食、食べない

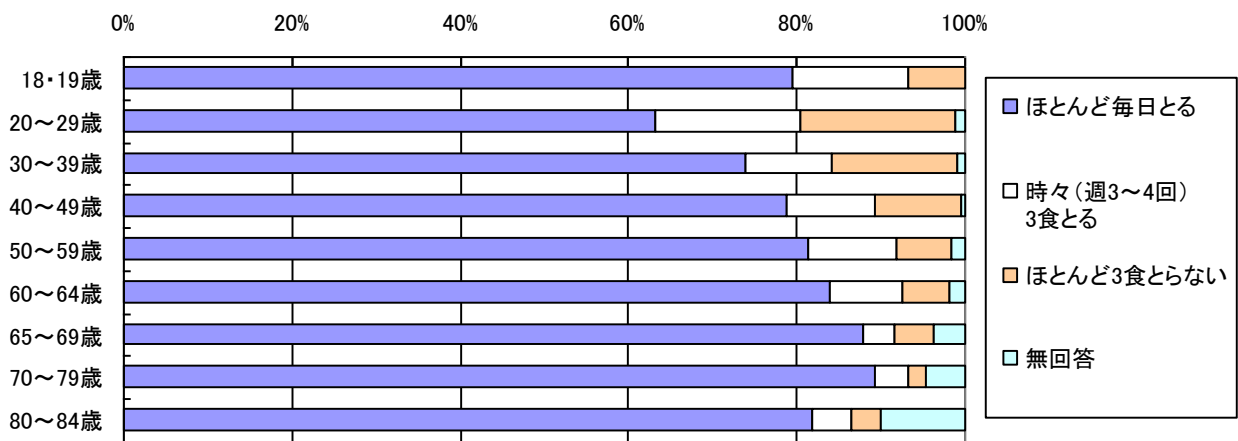
《一 般》

食事は「ほとんど毎日3食、食べる」が80.4%で最も高い。  
【年代】全年代を通して「ほとんど毎日3食、食べる」が最も高く、18・19歳は79.4%、20歳代は63.2%、30歳代は74.0%、40歳代は78.7%、50歳代は81.3%、60歳代前半は83.9%、60歳代後半は87.9%、70歳代は89.2%、80歳代前半は81.8%である。  
【性別】最も高いのは「ほとんど毎日3食、食べる」で男性が77.9%、女性が82.5%である。

〈表 9-1〉一日3食摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分             | 18・19歳     | 20～29歳      | 30～39歳      | 40～49歳      | 50～59歳      | 60～64歳      | 65～69歳      | 70～79歳      | 80～84歳      | 男性            | 女性            | 全体数           |
|----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ほとんど毎日3食食べる    | 81<br>79.4 | 227<br>63.2 | 381<br>74.0 | 436<br>78.7 | 522<br>81.3 | 359<br>83.9 | 297<br>87.9 | 554<br>89.2 | 189<br>81.8 | 1,347<br>77.9 | 1,699<br>82.5 | 3,046<br>80.4 |
| 時々(週3～4回)3食食べる | 14<br>13.7 | 62<br>17.3  | 52<br>10.1  | 58<br>10.5  | 67<br>10.4  | 37<br>8.6   | 13<br>3.8   | 25<br>4.0   | 11<br>4.8   | 156<br>9.0    | 183<br>8.9    | 339<br>8.9    |
| ほとんど3食食べない     | 7<br>6.9   | 66<br>18.4  | 77<br>15.0  | 57<br>10.3  | 42<br>6.5   | 24<br>5.6   | 15<br>4.4   | 13<br>2.1   | 8<br>3.5    | 183<br>10.6   | 126<br>6.1    | 309<br>8.2    |
| 無回答            | 0<br>0.0   | 4<br>1.1    | 5<br>1.0    | 3<br>0.5    | 11<br>1.7   | 8<br>1.9    | 13<br>3.8   | 29<br>4.7   | 23<br>10.0  | 44<br>2.5     | 52<br>2.5     | 96<br>2.5     |
| 計              | 102        | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 9-1〉一日3食摂取状況“一般” 性別／割合



## 《学童思春期》

食事は「ほとんど毎日3食、食べる」が90.7%で最も高い。

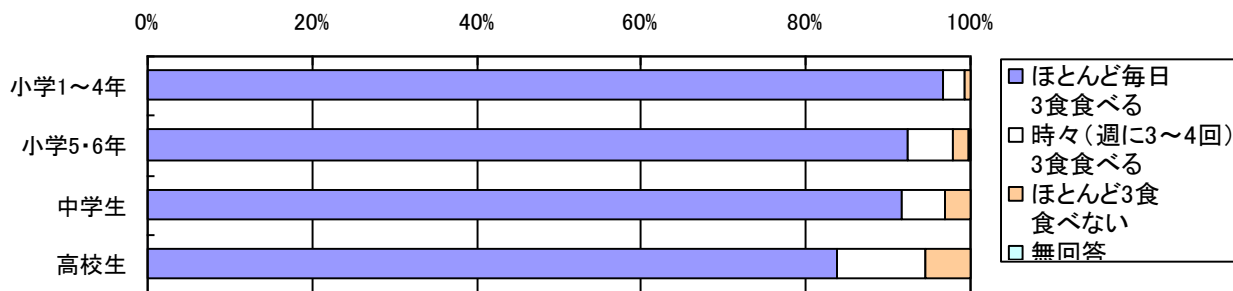
【年代】全学年を通して「ほとんど毎日3食、食べる」が最も高く、小学1～4年は96.6%、小学5・6年は92.5%、中学生は91.7%、高校生は83.8%である。

【性別】最も高いのは「ほとんど毎日3食、食べる」で男性が89.6%、女性が91.8%である。

〈表 9-2〉一日3食摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分                 | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性            | 女性            | 全体数           |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ほとんど毎日<br>3食食べる    | 648<br>96.6 | 343<br>92.5 | 571<br>91.7 | 635<br>83.8 | 1,114<br>89.6 | 1,083<br>91.8 | 2,197<br>90.7 |
| 時々（週3～4<br>回）3食食べる | 19<br>2.8   | 20<br>5.4   | 33<br>5.3   | 81<br>10.7  | 83<br>6.7     | 70<br>5.9     | 153<br>6.3    |
| ほとんど3食<br>食べない     | 4<br>0.6    | 7<br>1.9    | 19<br>3.0   | 41<br>5.4   | 44<br>3.5     | 27<br>2.3     | 71<br>2.9     |
| 無回答                | 0<br>0.0    | 1<br>0.3    | 0<br>0.0    | 1<br>0.1    | 2<br>0.2      | 0<br>0.0      | 2<br>0.1      |
| 計                  | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243         | 1,180         | 2,423         |

〈図 9-2〉一日3食摂取状況“学童思春期” 性別／割合



## (2) 朝食摂取状況

【設問】あなたは朝食を食べていますか。（あてはまるもの1つに○をつけてください。）

1. ほとんど毎日食べる      2. 時々(週3～4回)食べる      3. ほとんど食べない

## 《一 般》

朝食は「ほとんど毎日食べる」が83.1%で最も高い。

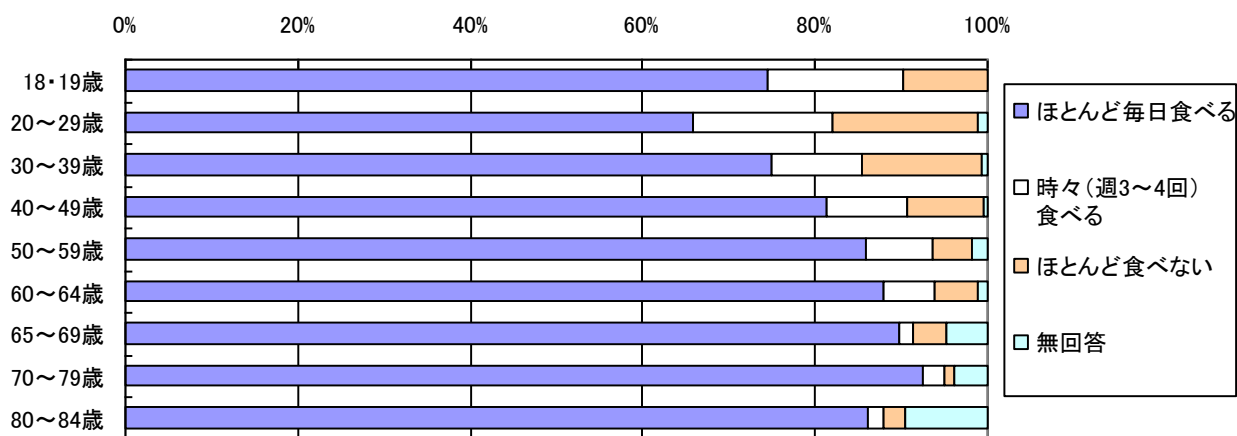
【年代】全年代を通して「ほとんど毎日食べる」が最も高く、18・19歳は74.5%、20歳代は65.7%、30歳代は75.0%、40歳代は81.2%、50歳代は85.8%、60歳代前半は87.9%、60歳代後半は89.6%、70歳代は92.4%、80歳代前半は86.1%である。

【性別】最も高いのは「ほとんど毎日食べる」で男性が80.6%、女性が85.3%である。

〈表 9-3〉朝食の摂取状況 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（％）]

| 区分                 | 18・19<br>歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性            | 女性            | 全体数           |
|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ほとんど<br>毎日食べる      | 76<br>74.5 | 236<br>65.7 | 386<br>75.0 | 450<br>81.2 | 551<br>85.8 | 376<br>87.9 | 303<br>89.6 | 574<br>92.4 | 199<br>86.1 | 1,394<br>80.6 | 1,757<br>85.3 | 3,151<br>83.1 |
| 時々（週 3～<br>4 回）食べる | 16<br>15.7 | 58<br>16.2  | 54<br>10.5  | 52<br>9.4   | 50<br>7.8   | 26<br>6.1   | 6<br>1.8    | 16<br>2.6   | 4<br>1.7    | 132<br>7.6    | 150<br>7.3    | 282<br>7.4    |
| ほとんど<br>食べない       | 10<br>9.8  | 61<br>17.0  | 71<br>13.8  | 49<br>8.8   | 30<br>4.7   | 21<br>4.9   | 13<br>3.8   | 7<br>1.1    | 6<br>2.6    | 168<br>9.7    | 100<br>4.9    | 268<br>7.1    |
| 無回答                | 0<br>0.0   | 4<br>1.1    | 4<br>0.8    | 3<br>0.5    | 11<br>1.7   | 5<br>1.2    | 16<br>4.7   | 24<br>3.9   | 22<br>9.5   | 36<br>2.1     | 53<br>2.6     | 89<br>2.3     |
| 計                  | 102        | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 9-3〉朝食の摂取状況 “一般” 性別／割合



### 《学童思春期》

朝食は「ほとんど毎日食べる」が 91.2% で最も高い。

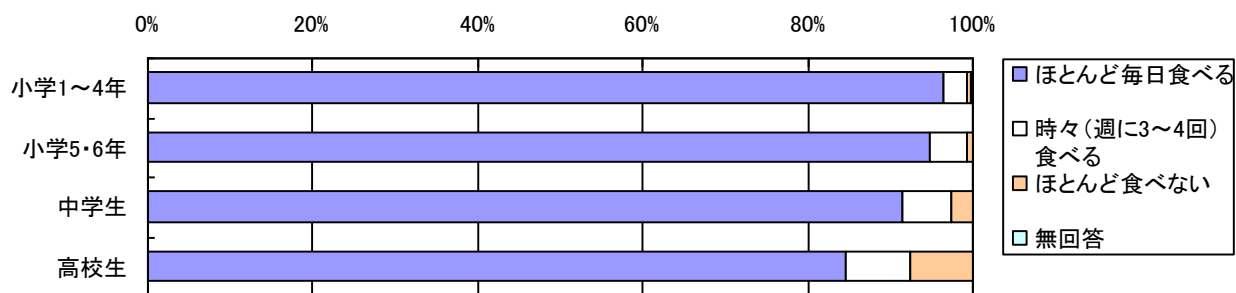
【年代】全学年を通して「ほとんど毎日食べる」が最も高く、小学 1～4 年は 96.4%、小学 5・6 年は 94.9%、中学生は 91.5%、高校生は 84.4% である。

【性別】最も高いのは「ほとんど毎日食べる」で男性が 90.3%、女性が 92.0% である。

〈表 9-4〉朝食の摂取状況 “学童思春期” 性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（％）]

| 区分                | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ほとんど毎日<br>食べる     | 647<br>96.4 | 352<br>94.9 | 570<br>91.5 | 640<br>84.4 | 1,123<br>90.3 | 1,086<br>92.0 | 2,209<br>91.2 |
| 時々（週 3～4<br>回）食べる | 20<br>3.0   | 16<br>4.3   | 37<br>5.9   | 61<br>8.0   | 72<br>5.8     | 62<br>5.3     | 134<br>5.5    |
| ほとんど<br>食べない      | 2<br>0.3    | 3<br>0.8    | 16<br>2.6   | 57<br>7.5   | 48<br>3.9     | 30<br>2.5     | 78<br>3.2     |
| 無回答               | 2<br>0.3    | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 0<br>0.0      | 2<br>0.2      | 2<br>0.1      |
| 計                 | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243         | 1,180         | 2,423         |

〈図 9-4〉朝食の摂取状況 “学童思春期” 性別／割合



### 《学童思春期》

【設問】 あなたは家族と一緒に食事をしていますか。(あてはまるもの1つに○をつけてください。)

1. ほとんど毎日一緒に食べる    2. 時々(週3～4回)一緒に食べる    3. ほとんど一緒に食べない

家族と食事は「ほとんど毎日一緒に食べる」が 72.8%で最も高く、次いで「時々(週3～4回)」が 19.8%である。

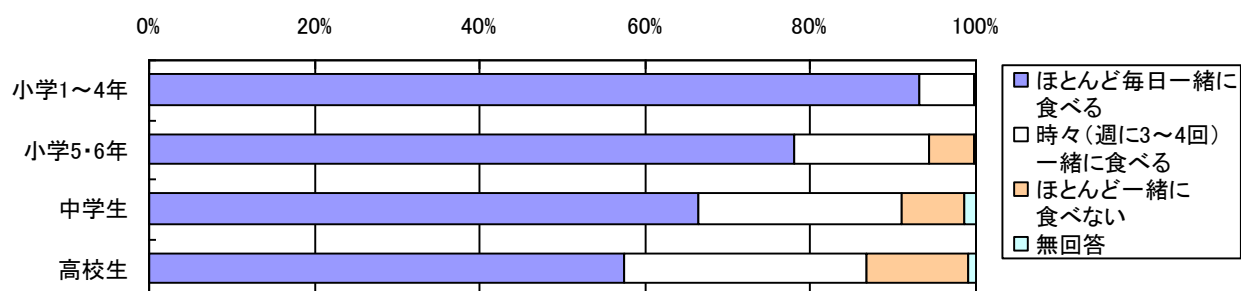
【年代】 全学年を通して「ほとんど毎日一緒に食べる」が最も高く、小学1～4年は 93.1%、小学5・6年は 77.9%、中学生は 66.5%、高校生は 57.4%である。

【性別】最も高いのは「ほとんど毎日一緒に食べる」で男性が 69.9%、女性が 75.8%である。

〈表 9-5〉家族と一緒に食事 “学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数(人)・下段割合(%)〕

| 区分              | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日一緒に食べる    | 625<br>93.1 | 289<br>77.9 | 414<br>66.5 | 435<br>57.4 | 869<br>69.9 | 894<br>75.8 | 1,763<br>72.8 |
| 時々(週3～4回)一緒に食べる | 44<br>6.6   | 61<br>16.4  | 152<br>24.4 | 222<br>29.3 | 264<br>21.2 | 215<br>18.2 | 479<br>19.8   |
| ほとんど一緒に食べない     | 2<br>0.3    | 20<br>5.4   | 48<br>7.7   | 94<br>12.4  | 100<br>8.0  | 64<br>5.4   | 164<br>6.8    |
| 無回答             | 0<br>0.0    | 1<br>0.3    | 9<br>1.4    | 7<br>0.9    | 10<br>0.8   | 7<br>0.6    | 17<br>0.7     |
| 計               | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

〈図 9-5〉家族と一緒に食事 “学童思春期” 性別／割合



#### （４）外食や食品購入時、栄養成分表示を参考状況

**設問** 外食のときや食品を買うとき栄養成分表示を参考にしますか。（あてはまるもの１つに○をつけてください）

1. 参考にする      2. あまり参考にしない      3. 自分では買わない

##### 《一 般》

栄養成分表示は「あまり参考にしない」が 56.6%で最も高く、次いで「参考にする」が 27.7%、「自分では買わない」は 12.5%である。

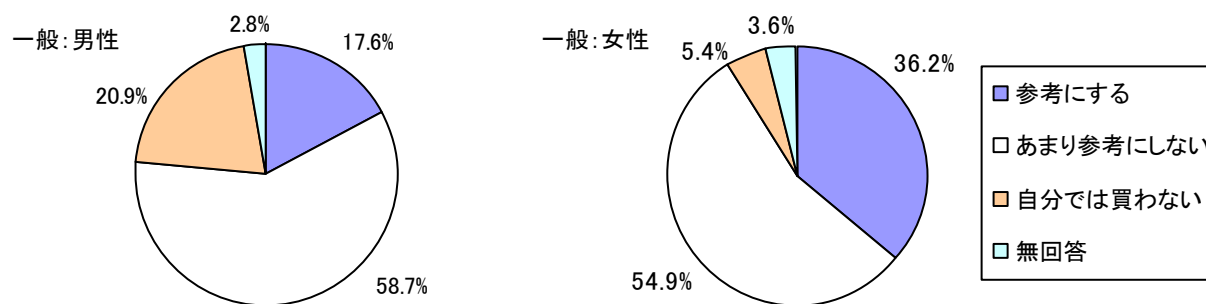
【年代】全年代を通して「あまり参考にしない」が最も高く、18・19歳は 67.6%、20歳代は 68.2%、30歳代は 70.7%、40歳代は 61.9%、50歳代は 58.6%、60歳代前半は 56.5%、60歳代後半は 50.6%、70歳代は 43.2%、80歳代前半は 29.0%である。

【性別】最も高いのは「あまり参考にしない」で男性が 58.7%、女性が 54.9%である。

〈表 9-6〉栄養成分表示の参考度 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分            | 18・19<br>歳 | 20～<br>29 歳 | 30～<br>39 歳 | 40～<br>49 歳 | 50～<br>59 歳 | 60～<br>64 歳 | 65～<br>69 歳 | 70～<br>79 歳 | 80～<br>84 歳 | 男性            | 女性            | 全体数           |
|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 参考にする         | 19<br>18.6 | 76<br>21.2  | 113<br>21.9 | 161<br>29.1 | 189<br>29.4 | 128<br>29.9 | 104<br>30.8 | 199<br>32.0 | 61<br>26.4  | 305<br>17.6   | 745<br>36.2   | 1,050<br>27.7 |
| あまり参考に<br>しない | 69<br>67.6 | 245<br>68.2 | 364<br>70.7 | 343<br>61.9 | 376<br>58.6 | 242<br>56.5 | 171<br>50.6 | 268<br>43.2 | 67<br>29.0  | 1,015<br>58.7 | 1,130<br>54.9 | 2,145<br>56.6 |
| 自分では<br>買わない  | 14<br>13.7 | 34<br>9.5   | 32<br>6.2   | 45<br>8.1   | 65<br>10.1  | 48<br>11.2  | 44<br>13.0  | 118<br>19.0 | 73<br>31.6  | 362<br>20.9   | 111<br>5.4    | 473<br>12.5   |
| 無回答           | 0<br>0.0   | 4<br>1.1    | 6<br>1.2    | 5<br>0.9    | 12<br>1.9   | 10<br>2.3   | 19<br>5.6   | 36<br>5.8   | 30<br>13.0  | 48<br>2.8     | 74<br>3.6     | 122<br>3.2    |
| 計             | 102        | 359         | 515         | 554         | 642         | 428         | 338         | 621         | 231         | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 9-6〉栄養成分表示の参考度 “一般” 性別／割合



## 《学童思春期》

栄養成分表示は「あまり参考にしない」が 57.9%で最も高く、次いで「自分では買わない」が 28.0%、「参考にする」が 12.9%である。

【年代】全学年を通して「あまり参考にしない」が最も高く、中学生は 53.0%、高校生は 61.9%である。

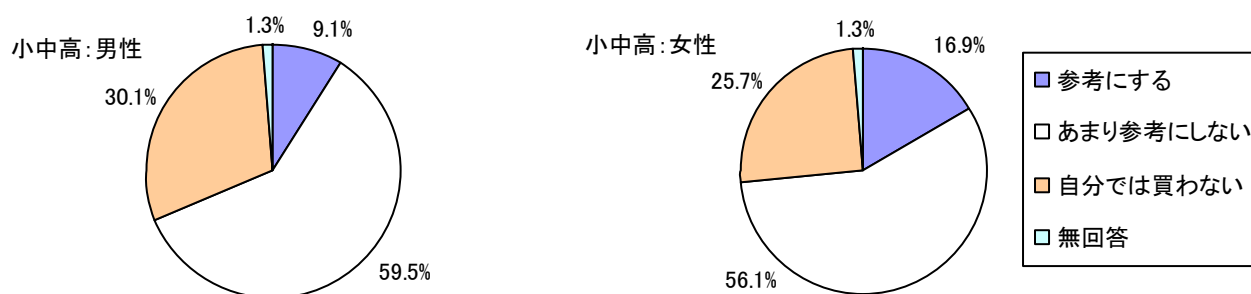
【性別】最も高いのは「あまり参考にしない」で男性が 59.6%、女性が 56.1%である。

〈表 9-7〉栄養成分表示の参考度“学童思春期” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 参考にする     | 70<br>11.2  | 108<br>14.2 | 65<br>9.1   | 113<br>16.9 | 178<br>12.9 |
| あまり参考にしない | 330<br>53.0 | 469<br>61.9 | 424<br>59.6 | 375<br>56.1 | 799<br>57.9 |
| 自分では買わない  | 214<br>34.3 | 172<br>22.7 | 214<br>30.1 | 172<br>25.7 | 386<br>28.0 |
| 無回答       | 9<br>1.4    | 9<br>1.2    | 9<br>1.3    | 9<br>1.3    | 18<br>1.3   |
| 計         | 623         | 758         | 712         | 669         | 1,381       |

〈図 9-7〉食品栄養成分表示の参考度“学童思春期：中高校生” 性別／割合



## (5) 栄養摂取

### ① ごはん、パン、めん類

**設問** あなたは、次の食べ物を一日または一週間に何回くらい食べますか。  
(それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。)

|            |         |         |           |             |
|------------|---------|---------|-----------|-------------|
| ごはん、パン、めん類 | 1. 一日3回 | 2. 一日2回 | 3. 一日1回以下 | 4. ほとんど食べない |
|------------|---------|---------|-----------|-------------|

#### 《一般》

「一日3回」が68.2%で最も高く、次いで「一日2回」が22.8%、「一日1回以下」が5.2%である。

【年代】全年代を通して「一日3回」が最も高い。

【性別】男性は「一日3回」が65.3%で最も高く、次いで「一日2回」が24.3%、「一日1回以下」が6.8%である。女性は「一日3回」が70.6%で最も高く、次いで「一日2回」が21.7%、「一日1回以下」が3.9%である。

〈表9-8〉主食摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳        | 65～84歳      | 男性            | 女性            | 全体数           |
|----------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 一日3回     | 71<br>69.6 | 545<br>62.4 | 1,126<br>69.3 | 841<br>70.7 | 1,129<br>65.3 | 1,454<br>70.6 | 2,583<br>68.2 |
| 一日2回     | 27<br>26.5 | 271<br>31.0 | 393<br>24.2   | 175<br>14.7 | 420<br>24.3   | 446<br>21.7   | 866<br>22.8   |
| 一日1回以下   | 4<br>3.9   | 46<br>5.3   | 78<br>4.8     | 70<br>5.9   | 117<br>6.8    | 81<br>3.9     | 198<br>5.2    |
| ほとんど食べない | 0<br>0.0   | 3<br>0.3    | 1<br>0.1      | 4<br>0.3    | 4<br>0.2      | 4<br>0.2      | 8<br>0.2      |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 9<br>1.0    | 26<br>1.6     | 100<br>8.4  | 60<br>3.5     | 75<br>3.6     | 135<br>3.6    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

#### 《学童思春期》

「一日3回」が84.1%で最も高く、次いで「一日2回」が12.5%、「一日1回以下」が2.1%である。

【年代】全学年を通して「一日3回」が最も高い。

【性別】男性は「一日3回」が84.6%で最も高く、次いで「一日2回」が12.7%、「一日1回以下」が1.9%である。女性は「一日3回」が83.6%で最も高く、次いで「一日2回」が12.3%、「一日1回以下」が2.3%である。

〈表9-9〉主食摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

|          | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性            | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 一日3回     | 629<br>93.7 | 303<br>81.7 | 496<br>79.6 | 610<br>80.5 | 1,051<br>84.6 | 987<br>83.6 | 2,038<br>84.1 |
| 一日2回     | 31<br>4.6   | 48<br>12.9  | 98<br>15.7  | 126<br>16.6 | 158<br>12.7   | 145<br>12.3 | 303<br>12.5   |
| 一日1回以下   | 4<br>0.6    | 18<br>4.9   | 16<br>2.6   | 13<br>1.7   | 24<br>1.9     | 27<br>2.3   | 51<br>2.1     |
| ほとんど食べない | 0<br>0.0    | 1<br>0.3    | 7<br>1.1    | 5<br>0.7    | 3<br>0.2      | 10<br>0.8   | 13<br>0.5     |
| 無回答      | 7<br>1.0    | 1<br>0.3    | 6<br>1.0    | 4<br>0.5    | 7<br>0.6      | 11<br>0.9   | 18<br>0.7     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243         | 1,180       | 2,423         |

## ② つけもの

| つけもの | 1. 一日 3 回 | 2. 一日 2 回 | 3. 一日 1 回以下 | 4. ほとんど食べない |
|------|-----------|-----------|-------------|-------------|
|------|-----------|-----------|-------------|-------------|

### 《一 般》

「一日 1 回以下」が 43.5%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 20.7%、「一日 2 回」が 19.3%である。

【年代】18・19 歳は「ほとんど食べない」が最も高く、20 歳以上の年齢は「一日 1 回以下」が最も高い。

【性別】男性は「一日 1 回以下」が 45.8%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 20.1%、「一日 2 回」が 17.9%である。女性は「一日 1 回以下」が 41.6%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 21.2%、「一日 2 回」が 20.4%である。

〈表 9-10〉つけもの摂取状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 一日 3 回   | 4<br>3.9   | 14<br>1.6   | 138<br>8.5  | 276<br>23.2 | 190<br>11.0 | 242<br>11.7 | 432<br>11.4   |
| 一日 2 回   | 1<br>1.0   | 66<br>7.6   | 320<br>19.7 | 343<br>28.8 | 309<br>17.9 | 421<br>20.4 | 730<br>19.3   |
| 一日 1 回以下 | 37<br>36.3 | 435<br>49.8 | 832<br>51.2 | 345<br>29.0 | 793<br>45.8 | 856<br>41.6 | 1,649<br>43.5 |
| ほとんど食べない | 60<br>58.8 | 347<br>39.7 | 288<br>17.7 | 90<br>7.6   | 348<br>20.1 | 437<br>21.2 | 785<br>20.7   |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 12<br>1.4   | 46<br>2.8   | 136<br>11.4 | 90<br>5.2   | 104<br>5.0  | 194<br>5.1    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

### 《学童思春期》

「一日 1 回以下」が 44.2%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 41.4%、「一日 2 回」が 10.4%である。

【年代】小学 5・6 年と高校生では「ほとんど食べない」が最も高い。

小学 1～4 年と中学生では「一日 1 回以下」が最も高い。

【性別】男性は「一日 1 回以下」が 41.9%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 41.8%である。女性は「一日 1 回以下」が 46.5%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 40.9%、「一日 2 回」が 9.3%である。

〈表 9-11〉つけもの摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 一日 3 回   | 7<br>1.0    | 12<br>3.2   | 22<br>3.5   | 25<br>3.3   | 46<br>3.7   | 20<br>1.7   | 66<br>2.7     |
| 一日 2 回   | 39<br>5.8   | 62<br>16.7  | 73<br>11.7  | 78<br>10.3  | 142<br>11.4 | 110<br>9.3  | 252<br>10.4   |
| 一日 1 回以下 | 336<br>50.1 | 136<br>36.7 | 280<br>44.9 | 318<br>42.0 | 521<br>41.9 | 549<br>46.5 | 1,070<br>44.2 |
| ほとんど食べない | 277<br>41.3 | 155<br>41.8 | 241<br>38.7 | 330<br>43.5 | 520<br>41.8 | 483<br>40.9 | 1,003<br>41.4 |
| 無回答      | 12<br>1.8   | 6<br>1.6    | 7<br>1.1    | 7<br>0.9    | 14<br>1.1   | 18<br>1.5   | 32<br>1.3     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

### ③ みそ汁・スープ

| みそ汁・スープ | 1. 一日 3 回 | 2. 一日 2 回 | 3. 一日 1 回以下 | 4. ほとんど食べない |
|---------|-----------|-----------|-------------|-------------|
|---------|-----------|-----------|-------------|-------------|

#### 《一 般》

「一日 1 回以下」が 44.3%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 31.3%、「一日 3 回」が 14.5%である。

【年代】18・19 歳、20～39 歳、40～64 歳は「一日 1 回以下」が最も高い。

65～84 歳は「一日 2 回」が最も高い。

【性別】男性は「一日 1 回以下」が 42.8%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 30.9%、「一日 3 回」が 16.8%である。女性は「一日 1 回以下」が 45.6%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 31.6%、「一日 3 回」が 12.6%である。

〈表 9-12〉みそ汁・スープ摂取状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 一日 3 回   | 11<br>10.8 | 74<br>8.5   | 192<br>11.8 | 272<br>22.9 | 290<br>16.8 | 259<br>12.6 | 549<br>14.5   |
| 一日 2 回   | 22<br>21.6 | 250<br>28.6 | 505<br>31.1 | 408<br>34.3 | 535<br>30.9 | 650<br>31.6 | 1,185<br>31.3 |
| 一日 1 回以下 | 55<br>53.9 | 461<br>52.7 | 786<br>48.4 | 378<br>31.8 | 741<br>42.8 | 939<br>45.6 | 1,680<br>44.3 |
| ほとんど食べない | 13<br>12.7 | 76<br>8.7   | 100<br>6.2  | 34<br>2.9   | 92<br>5.3   | 131<br>6.4  | 223<br>5.9    |
| 無回答      | 1<br>1.0   | 13<br>1.5   | 41<br>2.5   | 98<br>8.2   | 72<br>4.2   | 81<br>3.9   | 153<br>4.0    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

#### 《学童思春期》

「一日 1 回以下」は 39.0%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 34.5%、「一日 3 回」が 15.8%である。

【年代】小学 1～4 年、中学生、高校生は「一日 1 回以下」が最も高い。小学 5・6 年は「一日 2 回」が最も高い。

【性別】男性は「一日 1 回以下」が 37.4%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 35.3%、「一日 3 回」が 17.5%である。女性は「一日 1 回以下」が 40.7%で最も高く、次いで「一日 2 回」が 33.6%、「一日 3 回」が 13.9%である。

〈表 9-13〉みそ汁・スープ摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 一日 3 回   | 84<br>12.5  | 97<br>26.1  | 133<br>21.3 | 68<br>9.0   | 218<br>17.5 | 164<br>13.9 | 382<br>15.8 |
| 一日 2 回   | 255<br>38.0 | 153<br>41.2 | 214<br>34.3 | 214<br>28.2 | 439<br>35.3 | 397<br>33.6 | 836<br>34.5 |
| 一日 1 回以下 | 287<br>42.8 | 87<br>23.5  | 217<br>34.8 | 354<br>46.7 | 465<br>37.4 | 480<br>40.7 | 945<br>39.0 |
| ほとんど食べない | 33<br>4.9   | 23<br>6.2   | 51<br>8.2   | 113<br>14.9 | 99<br>8.0   | 121<br>10.3 | 220<br>9.1  |
| 無回答      | 12<br>1.8   | 11<br>3.0   | 8<br>1.3    | 9<br>1.2    | 22<br>1.8   | 18<br>1.5   | 40<br>1.7   |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

#### ④ 魚介類

|                  |           |          |           |             |
|------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
| 魚介類（かまぼこ、ちくわを含む） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|------------------|-----------|----------|-----------|-------------|

##### 《一 般》

「週に1～2回」が41.7%で最も高く、次いで「二日に1回」が31.1%、「ほとんど毎日」が19.2%である。

【年代】18・19歳、20～39歳、40～64歳は「週に1～2回」が最も高い。

65～84歳は「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が41.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が30.3%「ほとんど毎日」が20.3%である。女性は「週に1～2回」が41.9%で最も高く、次いで「二日に1回」が31.7%、「ほとんど毎日」が18.3%である。

〈表 9-14〉魚介類摂取状況 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 10<br>9.8  | 74<br>8.5   | 268<br>16.5 | 376<br>31.6 | 351<br>20.3 | 377<br>18.3 | 728<br>19.2   |
| 二日に1回    | 28<br>27.5 | 216<br>24.7 | 540<br>33.3 | 395<br>33.2 | 525<br>30.3 | 654<br>31.7 | 1,179<br>31.1 |
| 週に1～2回   | 45<br>44.1 | 490<br>56.1 | 733<br>45.1 | 312<br>26.2 | 717<br>41.4 | 863<br>41.9 | 1,580<br>41.7 |
| ほとんど食べない | 19<br>18.6 | 85<br>9.7   | 56<br>3.4   | 21<br>1.8   | 88<br>5.1   | 93<br>4.5   | 181<br>4.8    |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 9<br>1.0    | 27<br>1.7   | 86<br>7.2   | 49<br>2.8   | 73<br>3.5   | 122<br>3.2    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

##### 《学童思春期》

「週に1～2回」が48.9%で最も高く、次いで「二日に1回」が32.6%、「ほとんど毎日」「ほとんど食べない」が8.7%である。

【年代】全学年を通して「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が47.0%で最も高く、次いで「二日に1回」が34.5%、「ほとんど毎日」が9.3%である。女性は「週に1～2回」が51.0%で最も高く、次いで「二日1回」が30.6%、「ほとんど食べない」が8.9%である。

〈表 9-15〉魚介類摂取状況 “学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学1～4 年     | 小学5・6 年     | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 57<br>8.5   | 32<br>8.6   | 42<br>6.7   | 80<br>10.6  | 115<br>9.3  | 96<br>8.1   | 211<br>8.7    |
| 二日に1回    | 246<br>36.7 | 115<br>31.0 | 210<br>33.7 | 219<br>28.9 | 429<br>34.5 | 361<br>30.6 | 790<br>32.6   |
| 週に1～2回   | 325<br>48.4 | 183<br>49.3 | 304<br>48.8 | 374<br>49.3 | 584<br>47.0 | 602<br>51.0 | 1,186<br>48.9 |
| ほとんど食べない | 32<br>4.8   | 39<br>10.5  | 61<br>9.8   | 80<br>10.6  | 107<br>8.6  | 105<br>8.9  | 212<br>8.7    |
| 無回答      | 11<br>1.6   | 2<br>0.5    | 6<br>1.0    | 5<br>0.7    | 8<br>0.6    | 16<br>1.4   | 24<br>1.0     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

## ⑤ 肉類

| 肉類（ハム、ウィンナーを含む） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|

### 《一 般》

「二日に1回」が36.5%で最も高く、次いで「週に1～2回」が34.8%、「ほとんど毎日」が21.9%である。

【年代】18・19歳は「ほとんど毎日」が最も高く、20～39歳は「二日に1回」が最も高い。  
40～64歳、65～84歳は「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が36.0%で最も高く、次いで「二日に1回」が35.8%、「ほとんど毎日」が22.1%である。女性は「二日に1回」が37.1%で最も高く、次いで「週に1～2回」が33.8%、「ほとんど毎日」が21.7%である。

〈表 9-16〉肉類摂取状況 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 46<br>45.1 | 285<br>32.6 | 332<br>20.4 | 168<br>14.1 | 383<br>22.1 | 448<br>21.7 | 831<br>21.9   |
| 二日に1回    | 39<br>38.2 | 349<br>39.9 | 600<br>36.9 | 396<br>33.3 | 619<br>35.8 | 765<br>37.1 | 1,384<br>36.5 |
| 週に1～2回   | 13<br>12.7 | 216<br>24.7 | 609<br>37.5 | 480<br>40.3 | 622<br>36.0 | 696<br>33.8 | 1,318<br>34.8 |
| ほとんど食べない | 2<br>2.0   | 15<br>1.7   | 56<br>3.4   | 55<br>4.6   | 47<br>2.7   | 81<br>3.9   | 128<br>3.4    |
| 無回答      | 2<br>2.0   | 9<br>1.0    | 27<br>1.7   | 91<br>7.6   | 59<br>3.4   | 70<br>3.4   | 129<br>3.4    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

### 《学童思春期》

「二日に1回」が46.2%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が30.7%、「週に1～2回」が20.4%である。

【年代】全学年を通して「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「二日に1回」が44.8%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が34.7%、「週に1～2回」が18.5%である。女性は、「二日に1回」が47.7%、次いで「ほとんど毎日」が26.4%、「週に1～2回」が22.5%である。

〈表 9-17〉肉類摂取状況 “学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 250<br>37.3 | 109<br>29.4 | 140<br>22.5 | 244<br>32.2 | 431<br>34.7 | 312<br>26.4 | 743<br>30.7   |
| 二日に1回    | 307<br>45.8 | 172<br>46.4 | 308<br>49.4 | 333<br>43.9 | 557<br>44.8 | 563<br>47.7 | 1,120<br>46.2 |
| 週に1～2回   | 106<br>15.8 | 77<br>20.8  | 151<br>24.2 | 161<br>21.2 | 230<br>18.5 | 265<br>22.5 | 495<br>20.4   |
| ほとんど食べない | 1<br>0.1    | 7<br>1.9    | 18<br>2.9   | 15<br>2.0   | 14<br>1.1   | 27<br>2.3   | 41<br>1.7     |
| 無回答      | 7<br>1.0    | 6<br>1.6    | 6<br>1.0    | 5<br>0.7    | 11<br>0.9   | 13<br>1.1   | 24<br>1.0     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

# ⑥卵

| 卵（魚卵は除く） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|----------|-----------|----------|-----------|-------------|
|----------|-----------|----------|-----------|-------------|

## 《一 般》

「週に1～2回」が38.2%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.9%、「ほとんど毎日」が23.7%である。

【年代】18・19歳は「二日に1回」が最も高い。

20～39歳、40～64歳、65～84歳は「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が37.9%で最も高く、次いで「二日に1回」28.7%、「ほとんど毎日」が25.4%である。女性は「週に1～2回」が38.5%で最も高く、次いで「二日に1回」が30.9%、「ほとんど毎日」が22.3%である。

〈表 9-18〉卵摂取状況 “一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 30<br>29.4 | 220<br>25.2 | 346<br>21.3 | 302<br>25.4 | 439<br>25.4 | 459<br>22.3 | 898<br>23.7   |
| 二日に1回    | 43<br>42.2 | 286<br>32.7 | 491<br>30.2 | 313<br>26.3 | 497<br>28.7 | 636<br>30.9 | 1,133<br>29.9 |
| 週に1～2回   | 24<br>23.5 | 309<br>35.4 | 685<br>42.2 | 431<br>36.2 | 656<br>37.9 | 793<br>38.5 | 1,449<br>38.2 |
| ほとんど食べない | 4<br>3.9   | 49<br>5.6   | 74<br>4.6   | 43<br>3.6   | 71<br>4.1   | 99<br>4.8   | 170<br>4.5    |
| 無回答      | 1<br>1.0   | 10<br>1.1   | 28<br>1.7   | 101<br>8.5  | 67<br>3.9   | 73<br>3.5   | 140<br>3.7    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

## 《学童思春期》

「二日に1回」が38.3%で最も高く、次いで「週に1～2回」が30.0%、「ほとんど毎日」が25.5%である。

【年代】全学年を通して「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「二日に1回」が37.6%で最も高く、次いで「週に1～2回」が31.0%、「ほとんど毎日」が25.4%である。女性は「二日に1回」が39.1%で最も高く、次いで「週に1～2回」が28.9%、「ほとんど毎日」が25.5%である。

〈表 9-19〉卵摂取状況 “学童思春期” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 小学1～4 年     | 小学5・6 年     | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日   | 137<br>20.4 | 72<br>19.4  | 136<br>21.8 | 272<br>35.9 | 316<br>25.4 | 301<br>25.5 | 617<br>25.5 |
| 二日に1回    | 275<br>41.0 | 142<br>38.3 | 255<br>40.9 | 256<br>33.8 | 467<br>37.6 | 461<br>39.1 | 928<br>38.3 |
| 週に1～2回   | 226<br>33.7 | 115<br>31.0 | 188<br>30.2 | 197<br>26.0 | 385<br>31.0 | 341<br>28.9 | 726<br>30.0 |
| ほとんど食べない | 26<br>3.9   | 29<br>7.8   | 36<br>5.8   | 25<br>3.3   | 59<br>4.7   | 57<br>4.8   | 116<br>4.8  |
| 無回答      | 7<br>1.0    | 13<br>3.5   | 8<br>1.3    | 8<br>1.1    | 16<br>1.3   | 20<br>1.7   | 36<br>1.5   |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

⑦ 牛乳・乳製品

| 牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）（コーヒー牛乳は除く） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|--------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|--------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|

《一 般》

「ほとんど毎日」が 46.9%で最も高く、次いで「週に1～2回」が 24.0%、「二日に1回」が 17.6%である。

【年代】全年代を通して「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が 40.1%で最も高く、次いで「週に1～2回」が 27.5%、「二日に1回」が 17.1%である。女性は「ほとんど毎日」が 52.6%で最も高く、次いで「週に1～2回」が 21.1%、「二日に1回」が 18.1%である。

〈表 9-20〉牛乳・乳製品摂取状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性            | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 52<br>51.0 | 337<br>38.6 | 749<br>46.1 | 640<br>53.8 | 694<br>40.1 | 1,084<br>52.6 | 1,778<br>46.9 |
| 二日に1回    | 25<br>24.5 | 164<br>18.8 | 295<br>18.2 | 183<br>15.4 | 295<br>17.1 | 372<br>18.1   | 667<br>17.6   |
| 週に1～2回   | 20<br>19.6 | 264<br>30.2 | 413<br>25.4 | 213<br>17.9 | 476<br>27.5 | 434<br>21.1   | 910<br>24.0   |
| ほとんど食べない | 5<br>4.9   | 101<br>11.6 | 144<br>8.9  | 78<br>6.6   | 213<br>12.3 | 115<br>5.6    | 328<br>8.7    |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 8<br>0.9    | 23<br>1.4   | 76<br>6.4   | 52<br>3.0   | 55<br>2.7     | 107<br>2.8    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060         | 3,790         |

《学童思春期》

「ほとんど毎日」が 58.8%で最も高く、次いで「二日に1回」が 18.7%、「週に1～2回」が 17.0%である。

【年代】全学年を通して「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が 60.8%で最も高く、次いで「二日に1回」が 18.5%、「週に1～2回」が 15.6%である。女性は「ほとんど毎日」が 56.6%で最も高く、次いで「二日に1回」が 19.0%、「週に1～2回」が 18.4%である。

〈表 9-21〉牛乳・乳製品摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 484<br>72.1 | 256<br>69.0 | 369<br>59.2 | 315<br>41.6 | 756<br>60.8 | 668<br>56.6 | 1,424<br>58.8 |
| 二日に1回    | 99<br>14.8  | 55<br>14.8  | 122<br>19.6 | 178<br>23.5 | 230<br>18.5 | 224<br>19.0 | 454<br>18.7   |
| 週に1～2回   | 74<br>11.0  | 48<br>12.9  | 95<br>15.2  | 194<br>25.6 | 194<br>15.6 | 217<br>18.4 | 411<br>17.0   |
| ほとんど食べない | 8<br>1.2    | 12<br>3.2   | 32<br>5.1   | 67<br>8.8   | 58<br>4.7   | 61<br>5.2   | 119<br>4.9    |
| 無回答      | 6<br>0.9    | 0<br>0.0    | 5<br>0.8    | 4<br>0.5    | 5<br>0.4    | 10<br>0.8   | 15<br>0.6     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

# ⑧甘味飲料

| 甘味飲料（ジュース、乳酸飲料、<br>スポーツ飲料、缶コーヒーなど） | 1. ほとんど<br>毎日 | 2. 二日に<br>1 回 | 3. 週に<br>1～2 回 | 4. ほとんど<br>飲まない |
|------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|

## 《一 般》

「ほとんど毎日」が 31.3%で最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が 25.3%、「週に 1～2 回」が 24.8%である。

【年代】18・19 歳、20～39 歳、40～64 歳は「ほとんど毎日」が最も高い。

65～84 歳は「週 1～2 回」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が 39.0%で最も高く、次いで「週に 1～2 回」が 23.7%、「ほとんど飲まない」が 18.3%である。女性は「ほとんど飲まない」が 31.2%で最も高く、次いで「週に 1～2 回」が 25.8%、「ほとんど毎日」が 24.9%である。

〈表 9-22〉甘味飲料摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 53<br>52.0 | 387<br>44.3 | 496<br>30.5 | 250<br>21.0 | 674<br>39.0 | 512<br>24.9 | 1,186<br>31.3 |
| 二日に 1 回  | 26<br>25.5 | 160<br>18.3 | 210<br>12.9 | 162<br>13.6 | 260<br>15.0 | 298<br>14.5 | 558<br>14.7   |
| 週に 1～2 回 | 15<br>14.7 | 177<br>20.3 | 402<br>24.8 | 347<br>29.2 | 410<br>23.7 | 531<br>25.8 | 941<br>24.8   |
| ほとんど飲まない | 8<br>7.8   | 142<br>16.2 | 480<br>29.6 | 329<br>27.6 | 317<br>18.3 | 642<br>31.2 | 959<br>25.3   |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 8<br>0.9    | 36<br>2.2   | 102<br>8.6  | 69<br>4.0   | 77<br>3.7   | 146<br>3.9    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

## 《学童思春期》

「ほとんど毎日」が 35.4%で最も高く、次いで「週に 1～2 回」が 26.8%、「二日に 1 回」が 25.5%である。

【年代】小学 1～4 年、中学生、高校生は「ほとんど毎日」が最も高い。小学 5・6 年は「週 1～2 回」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が 39.7%で最も高く、次いで「二日に 1 回」が 26.9%、「週に 1～2 回」が 24.5%である。女性は「ほとんど毎日」が 30.9%で最も高く、次いで「週に 1～2 回」が 29.2%、「二日に 1 回」が 24.1%である。

〈表 9-23〉甘味飲料摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日   | 231<br>34.4 | 111<br>29.9 | 200<br>32.1 | 316<br>41.7 | 493<br>39.7 | 365<br>30.9 | 858<br>35.4 |
| 二日に 1 回  | 149<br>22.2 | 89<br>24.0  | 175<br>28.1 | 205<br>27.0 | 334<br>26.9 | 284<br>24.1 | 618<br>25.5 |
| 週に 1～2 回 | 202<br>30.1 | 118<br>31.8 | 174<br>27.9 | 155<br>20.4 | 304<br>24.5 | 345<br>29.2 | 649<br>26.8 |
| ほとんど飲まない | 82<br>12.2  | 53<br>14.3  | 69<br>11.1  | 74<br>9.8   | 105<br>8.4  | 173<br>14.7 | 278<br>11.5 |
| 無回答      | 7<br>1.0    | 0<br>0.0    | 5<br>0.8    | 8<br>1.1    | 7<br>0.6    | 13<br>1.1   | 20<br>0.8   |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

# ⑨ 豆・大豆製品

| 豆・大豆製品（納豆、豆腐など） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|

## 《一 般》

「ほとんど毎日」が 34.7%で最も高く、次いで「週に1～2回」が 29.7%、「二日に1回」が 29.3%である。

【年代】18・19 歳、20～39 歳は「週1～2回」が最も高い。

40～64 歳、65～84 歳は「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が 32.7%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が 31.4%、「二日に1回」が 29.0%である。女性は「ほとんど毎日」が 37.5%で最も高く、次いで「二日に1回」が 29.7%、「週に1～2回」が 27.2%である。

〈表 9-24〉豆・大豆製品摂取状況 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 17      | 202     | 549     | 547     | 543   | 772   | 1,315 |
|          | 16.7    | 23.1    | 33.8    | 46.0    | 31.4  | 37.5  | 34.7  |
| 二日に1回    | 22      | 271     | 497     | 322     | 501   | 611   | 1,112 |
|          | 21.6    | 31.0    | 30.6    | 27.1    | 29.0  | 29.7  | 29.3  |
| 週に1～2回   | 49      | 337     | 516     | 224     | 565   | 561   | 1,126 |
|          | 48.0    | 38.6    | 31.8    | 18.8    | 32.7  | 27.2  | 29.7  |
| ほとんど食べない | 14      | 56      | 37      | 26      | 73    | 60    | 133   |
|          | 13.7    | 6.4     | 2.3     | 2.2     | 4.2   | 2.9   | 3.5   |
| 無回答      | 0       | 8       | 25      | 71      | 48    | 56    | 104   |
|          | 0.0     | 0.9     | 1.5     | 6.0     | 2.8   | 2.7   | 2.7   |
| 計        | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

## 《学童思春期》

「週に1～2回」が 43.1%で最も高く、次いで「二日に1回」が 30.1%、「ほとんど毎日」が 15.7%である。

【年代】全学年を通して「週1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が 42.7%で最も高く、次いで「二日に1回」が 31.9%、「ほとんど毎日」が 15.2%である。女性は「週に1～2回」が 43.6%で最も高く、次いで「二日に1回」が 28.2%、「ほとんど毎日」が 16.3%である。

〈表 9-25〉豆・大豆製品摂取状況 “学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学1～4 年 | 小学5・6 年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 120     | 65      | 71   | 125  | 189   | 192   | 381   |
|          | 17.9    | 17.5    | 11.4 | 16.5 | 15.2  | 16.3  | 15.7  |
| 二日に1回    | 258     | 125     | 167  | 180  | 397   | 333   | 730   |
|          | 38.5    | 33.7    | 26.8 | 23.7 | 31.9  | 28.2  | 30.1  |
| 週に1～2回   | 259     | 138     | 286  | 362  | 531   | 514   | 1,045 |
|          | 38.6    | 37.2    | 45.9 | 47.8 | 42.7  | 43.6  | 43.1  |
| ほとんど食べない | 28      | 40      | 91   | 86   | 116   | 129   | 245   |
|          | 4.2     | 10.8    | 14.6 | 11.3 | 9.3   | 10.9  | 10.1  |
| 無回答      | 6       | 3       | 8    | 5    | 10    | 12    | 22    |
|          | 0.9     | 0.8     | 1.3  | 0.7  | 0.8   | 1.0   | 0.9   |
| 計        | 671     | 371     | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

# ⑩緑黄色野菜

| 緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草など） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|

## 《一 般》

「ほとんど毎日」が44.1%で最も高く、次いで「二日に1回」が28.4%、「週に1～2回」が22.6%である。

【年代】全年代を通して「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が36.9%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.4%「週に1～2回」が27.8%である。女性は「ほとんど毎日」が50.1%で最も高く、「二日に1回」が27.6%、「週に1～2回」が18.2%である。

〈表 9-26〉緑黄色野菜摂取状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 42      | 342     | 675     | 612     | 638   | 1,033 | 1,671 |
|          | 41.2    | 39.1    | 41.6    | 51.4    | 36.9  | 50.1  | 44.1  |
| 二日に1回    | 27      | 290     | 471     | 289     | 509   | 568   | 1,077 |
|          | 26.5    | 33.2    | 29.0    | 24.3    | 29.4  | 27.6  | 28.4  |
| 週に1～2回   | 24      | 201     | 416     | 214     | 481   | 374   | 855   |
|          | 23.5    | 23.0    | 25.6    | 18.0    | 27.8  | 18.2  | 22.6  |
| ほとんど食べない | 9       | 33      | 37      | 10      | 51    | 38    | 89    |
|          | 8.8     | 3.8     | 2.3     | 0.8     | 2.9   | 1.8   | 2.3   |
| 無回答      | 0       | 8       | 25      | 65      | 51    | 47    | 98    |
|          | 0.0     | 0.9     | 1.5     | 5.5     | 2.9   | 2.3   | 2.6   |
| 計        | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

## 《学童思春期》

「ほとんど毎日」が50.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が30.1%、「週に1～2回」が15.3%である。

【年代】全学年を通して「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が46.5%で最も高く、次いで「二日に1回」が32.3%、「週に1～2回」が16.5%である。女性は「ほとんど毎日」が54.4%で最も高く、「二日に1回」が27.8%、「週に1～2回」が14.1%である。

〈表 9-27〉緑黄色野菜摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学1～4 年 | 小学5・6 年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 315     | 165     | 323  | 417  | 578   | 642   | 1,220 |
|          | 46.9    | 44.5    | 51.8 | 55.0 | 46.5  | 54.4  | 50.4  |
| 二日に1回    | 189     | 132     | 205  | 204  | 402   | 328   | 730   |
|          | 28.2    | 35.6    | 32.9 | 26.9 | 32.3  | 27.8  | 30.1  |
| 週に1～2回   | 134     | 59      | 66   | 112  | 205   | 166   | 371   |
|          | 20.0    | 15.9    | 10.6 | 14.8 | 16.5  | 14.1  | 15.3  |
| ほとんど食べない | 27      | 12      | 24   | 20   | 50    | 33    | 83    |
|          | 4.0     | 3.2     | 3.9  | 2.6  | 4.0   | 2.8   | 3.4   |
| 無回答      | 6       | 3       | 5    | 5    | 8     | 11    | 19    |
|          | 0.9     | 0.8     | 0.8  | 0.7  | 0.6   | 0.9   | 0.8   |
| 計        | 671     | 371     | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

# ⑪海藻

| 海藻（わかめ、昆布、のりなど） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------|

## 《一般》

「週に1～2回」が41.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が32.2%、「ほとんど毎日」が18.0%である。

【年代】全年代を通して「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が44.9%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.6%、「ほとんど毎日」が15.7%である。女性は「週に1～2回」が38.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が34.3%、「ほとんど毎日」が19.9%である。

〈表9-28〉海藻摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 18・19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～84歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 10     | 119    | 265    | 288    | 272   | 410   | 682   |
|          | 9.8    | 13.6   | 16.3   | 24.2   | 15.7  | 19.9  | 18.0  |
| 二日に1回    | 27     | 263    | 528    | 401    | 512   | 707   | 1,219 |
|          | 26.5   | 30.1   | 32.5   | 33.7   | 29.6  | 34.3  | 32.2  |
| 週に1～2回   | 46     | 391    | 723    | 407    | 777   | 790   | 1,567 |
|          | 45.1   | 44.7   | 44.5   | 34.2   | 44.9  | 38.3  | 41.3  |
| ほとんど食べない | 19     | 93     | 82     | 33     | 122   | 105   | 227   |
|          | 18.6   | 10.6   | 5.0    | 2.8    | 7.1   | 5.1   | 6.0   |
| 無回答      | 0      | 8      | 26     | 61     | 47    | 48    | 95    |
|          | 0.0    | 0.9    | 1.6    | 5.1    | 2.7   | 2.3   | 2.5   |
| 計        | 102    | 874    | 1,624  | 1,190  | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

## 《学童思春期》

「週に1～2回」が36.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が34.8%、「ほとんど毎日」が20.3%である。

【年代】小学1～4年は「二日に1回」が最も高い。

小学5・6年、中学生、高校生は「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が36.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が33.8%、「ほとんど毎日」が21.6%である。女性は「週に1～2回」が36.5%で最も高く、次いで「二日に1回」が35.8%、「ほとんど毎日」が19.1%である。

〈表9-29〉海藻摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 小学1～4年 | 小学5・6年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 127    | 94     | 124  | 148  | 268   | 225   | 493   |
|          | 18.9   | 25.3   | 19.9 | 19.5 | 21.6  | 19.1  | 20.3  |
| 二日に1回    | 259    | 123    | 215  | 245  | 420   | 422   | 842   |
|          | 38.6   | 33.2   | 34.5 | 32.3 | 33.8  | 35.8  | 34.8  |
| 週に1～2回   | 252    | 125    | 218  | 287  | 451   | 431   | 882   |
|          | 37.6   | 33.7   | 35.0 | 37.9 | 36.3  | 36.5  | 36.4  |
| ほとんど食べない | 26     | 26     | 59   | 73   | 95    | 89    | 184   |
|          | 3.9    | 7.0    | 9.5  | 9.6  | 7.6   | 7.5   | 7.6   |
| 無回答      | 7      | 3      | 7    | 5    | 9     | 13    | 22    |
|          | 1.0    | 0.8    | 1.1  | 0.7  | 0.7   | 1.1   | 0.9   |
| 計        | 671    | 371    | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

⑫ きのこと類

| きのこと類 | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-------|-----------|----------|-----------|-------------|
|-------|-----------|----------|-----------|-------------|

《一 般》

「週に1～2回」が51.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が23.4%、「ほとんど食べない」が13.8%である。

【年代】全年代を通して「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が56.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が17.7%、「ほとんど食べない」が17.3%である。女性は「週に1～2回」が46.9%で最も高く、次いで「二日に1回」が28.2%、「ほとんど毎日」が11.1%である。

〈表 9-30〉きのこと類摂取状況“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 8       | 56      | 118     | 132     | 86    | 228   | 314   |
|          | 7.8     | 6.4     | 7.3     | 11.1    | 5.0   | 11.1  | 8.3   |
| 二日に1回    | 20      | 217     | 400     | 249     | 306   | 580   | 886   |
|          | 19.6    | 24.8    | 24.6    | 20.9    | 17.7  | 28.2  | 23.4  |
| 週に1～2回   | 42      | 444     | 882     | 575     | 976   | 967   | 1,943 |
|          | 41.2    | 50.8    | 54.3    | 48.3    | 56.4  | 46.9  | 51.3  |
| ほとんど食べない | 32      | 149     | 201     | 140     | 300   | 222   | 522   |
|          | 31.4    | 17.0    | 12.4    | 11.8    | 17.3  | 10.8  | 13.8  |
| 無回答      | 0       | 8       | 23      | 94      | 62    | 63    | 125   |
|          | 0.0     | 0.9     | 1.4     | 7.9     | 3.6   | 3.1   | 3.3   |
| 計        | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

《学童思春期》

「週に1～2回」が45.0%で最も高く、次いで「二日に1回」が28.4%、「ほとんど食べない」が18.2%である。

【年代】全学年を通して「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が44.2%で最も高く、次いで「二日に1回」が27.3%、「ほとんど食べない」が20.4%である。女性は「週に1～2回」が45.8%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.5%、「ほとんど食べない」が15.9%である。

〈表 9-31〉きのこと類摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学1～4年 | 小学5・6年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 48     | 40     | 41   | 54   | 92    | 91    | 183   |
|          | 7.2    | 10.8   | 6.6  | 7.1  | 7.4   | 7.7   | 7.6   |
| 二日に1回    | 170    | 134    | 182  | 201  | 339   | 348   | 687   |
|          | 25.3   | 36.1   | 29.2 | 26.5 | 27.3  | 29.5  | 28.4  |
| 週に1～2回   | 317    | 137    | 274  | 362  | 550   | 540   | 1,090 |
|          | 47.2   | 36.9   | 44.0 | 47.8 | 44.2  | 45.8  | 45.0  |
| ほとんど食べない | 130    | 57     | 120  | 135  | 254   | 188   | 442   |
|          | 19.4   | 15.4   | 19.3 | 17.8 | 20.4  | 15.9  | 18.2  |
| 無回答      | 6      | 3      | 6    | 6    | 8     | 13    | 21    |
|          | 0.9    | 0.8    | 1.0  | 0.8  | 0.6   | 1.1   | 0.9   |
| 計        | 671    | 371    | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

⑬ いも類

| いも類 | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-----|-----------|----------|-----------|-------------|
|-----|-----------|----------|-----------|-------------|

《一 般》

「週に1～2回」が48.0%で最も高く、次いで「二日に1回」が27.5%、「ほとんど毎日」が13.1%である。

【年代】全年代を通して「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が50.8%で最も高く、次いで「二日に1回」が25.5%、「ほとんど毎日」が10.1%である。女性は「週に1～2回」が45.8%で最も高く、「二日に1回」が29.2%、「ほとんど毎日」が15.7%である。

〈表 9-32〉いも類摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 11      | 66      | 159     | 262     | 174   | 324   | 498   |
|          | 10.8    | 7.6     | 9.8     | 22.0    | 10.1  | 15.7  | 13.1  |
| 二日に1回    | 28      | 251     | 438     | 326     | 441   | 602   | 1,043 |
|          | 27.5    | 28.7    | 27.0    | 27.4    | 25.5  | 29.2  | 27.5  |
| 週に1～2回   | 51      | 441     | 869     | 460     | 878   | 943   | 1,821 |
|          | 50.0    | 50.5    | 53.5    | 38.7    | 50.8  | 45.8  | 48.0  |
| ほとんど食べない | 12      | 106     | 128     | 42      | 170   | 118   | 288   |
|          | 11.8    | 12.1    | 7.9     | 3.5     | 9.8   | 5.7   | 7.6   |
| 無回答      | 0       | 10      | 30      | 100     | 67    | 73    | 140   |
|          | 0.0     | 1.1     | 1.8     | 8.4     | 3.9   | 3.5   | 3.7   |
| 計        | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

《学童思春期》

「週に1～2回」が42.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が36.5%、「ほとんど毎日」が13.2%である。

【年代】小学1～4年、中学生、高校生は「週に1～2回」が最も高い。

小学5・6年は「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が42.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が36.4%、「ほとんど毎日」が12.9%である。女性は「週に1～2回」が42.2%で最も高く、次いで「二日に1回」が36.6%、「ほとんど毎日」が13.5%である。

〈表 9-33〉いも類摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 小学1～4年 | 小学5・6年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 76     | 79     | 63   | 101  | 160   | 159   | 319   |
|          | 11.3   | 21.3   | 10.1 | 13.3 | 12.9  | 13.5  | 13.2  |
| 二日に1回    | 243    | 146    | 229  | 267  | 453   | 432   | 885   |
|          | 36.2   | 39.4   | 36.8 | 35.2 | 36.4  | 36.6  | 36.5  |
| 週に1～2回   | 318    | 124    | 264  | 319  | 527   | 498   | 1,025 |
|          | 47.4   | 33.4   | 42.4 | 42.1 | 42.4  | 42.2  | 42.3  |
| ほとんど食べない | 25     | 19     | 60   | 62   | 91    | 75    | 166   |
|          | 3.7    | 5.1    | 9.6  | 8.2  | 7.3   | 6.4   | 6.9   |
| 無回答      | 9      | 3      | 7    | 9    | 12    | 16    | 28    |
|          | 1.3    | 0.8    | 1.1  | 1.2  | 1.0   | 1.4   | 1.2   |
| 計        | 671    | 371    | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

#### ⑭果物

| 果物 | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|----|-----------|----------|-----------|-------------|
|----|-----------|----------|-----------|-------------|

#### 《一 般》

「週に1～2回」が32.0%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が28.4%、「二日に1回」が20.5%である。

【年代】18・19歳、20～39歳、40～64歳は「週に1～2回」が最も高い。65～84歳は「ほとんど毎日」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が34.9%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が21.6%、「二日に1回」が19.8%である。女性は「ほとんど毎日」が34.1%で最も高く、「週に1～2回」が29.5%「二日に1回」が21.1%である。

〈表 9-34〉果物摂取状況“一般” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 18・19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～84歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 15     | 119    | 426    | 516    | 374   | 702   | 1,076 |
|          | 14.7   | 13.6   | 26.2   | 43.4   | 21.6  | 34.1  | 28.4  |
| 二日に1回    | 13     | 163    | 349    | 253    | 343   | 435   | 778   |
|          | 12.7   | 18.6   | 21.5   | 21.3   | 19.8  | 21.1  | 20.5  |
| 週に1～2回   | 44     | 346    | 565    | 256    | 603   | 608   | 1,211 |
|          | 43.1   | 39.6   | 34.8   | 21.5   | 34.9  | 29.5  | 32.0  |
| ほとんど食べない | 30     | 231    | 233    | 49     | 323   | 220   | 543   |
|          | 29.4   | 26.4   | 14.3   | 4.1    | 18.7  | 10.7  | 14.3  |
| 無回答      | 0      | 15     | 51     | 116    | 87    | 95    | 182   |
|          | 0.0    | 1.7    | 3.1    | 9.7    | 5.0   | 4.6   | 4.8   |
| 計        | 102    | 874    | 1,624  | 1,190  | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

#### 《学童思春期》

「週に1～2回」が34.4%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.1%、「ほとんど毎日」が24.1%である。

【年代】小学1～4年、中学生、高校生は「週に1～2回」が最も高い。

小学5・6年は「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が34.0%で最も高く、次いで「二日に1回」が31.8%、「ほとんど毎日」が21.5%である。女性は「週に1～2回」が34.8%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が26.8%、「二日に1回」が26.2%である。

〈表 9-35〉果物摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分       | 小学1～4年 | 小学5・6年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|----------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日   | 167    | 101    | 157  | 158  | 267   | 316   | 583   |
|          | 24.9   | 27.2   | 25.2 | 20.8 | 21.5  | 26.8  | 24.1  |
| 二日に1回    | 197    | 116    | 178  | 213  | 395   | 309   | 704   |
|          | 29.4   | 31.3   | 28.6 | 28.1 | 31.8  | 26.2  | 29.1  |
| 週に1～2回   | 240    | 114    | 211  | 268  | 422   | 411   | 833   |
|          | 35.8   | 30.7   | 33.9 | 35.4 | 34.0  | 34.8  | 34.4  |
| ほとんど食べない | 59     | 29     | 65   | 110  | 142   | 121   | 263   |
|          | 8.8    | 7.8    | 10.4 | 14.5 | 11.4  | 10.3  | 10.9  |
| 無回答      | 8      | 11     | 12   | 9    | 17    | 23    | 40    |
|          | 1.2    | 3.0    | 1.9  | 1.2  | 1.4   | 1.9   | 1.7   |
| 計        | 671    | 371    | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

⑭ 甘い物

| 甘い物（あめ、チョコレート、<br>ケーキ、まんじゅうなど） | 1. ほとんど<br>毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～<br>2回 | 4. ほとんど<br>食べない |
|--------------------------------|---------------|----------|---------------|-----------------|
|--------------------------------|---------------|----------|---------------|-----------------|

《一 般》

「週に1～2回」は35.3%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が25.0%、「二日に1回」が24.0%である。

【年代】18・19歳は「二日に1回」が最も高い。20～39歳、40～64歳、65～84歳は「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が39.5%で最も高く、次いで「二日に1回」が21.4%、「ほとんど食べない」が18.5%である。女性は「週に1～2回」が31.7%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が31.5%、「二日に1回」が26.2%である。

〈表 9-36〉甘い物摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 32<br>31.4 | 254<br>29.1 | 378<br>23.3 | 285<br>23.9 | 301<br>17.4 | 648<br>31.5 | 949<br>25.0   |
| 二日に1回    | 37<br>36.3 | 225<br>25.7 | 355<br>21.9 | 293<br>24.6 | 370<br>21.4 | 540<br>26.2 | 910<br>24.0   |
| 週に1～2回   | 24<br>23.5 | 284<br>32.5 | 622<br>38.3 | 407<br>34.2 | 684<br>39.5 | 653<br>31.7 | 1,337<br>35.3 |
| ほとんど食べない | 9<br>8.8   | 103<br>11.8 | 245<br>15.1 | 126<br>10.6 | 320<br>18.5 | 163<br>7.9  | 483<br>12.7   |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 8<br>0.9    | 24<br>1.5   | 79<br>6.6   | 55<br>3.2   | 56<br>2.7   | 111<br>2.9    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

《学童思春期》

「二日に1回」が32.9%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が31.8%、「週に1～2回」が26.5%である。

【年代】小学1～4年、高校生は「ほとんど毎日」が最も高い。

小学5・6年、中学生は「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「二日に1回」が32.6%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が29.4%、「週に1～2回」が28.5%である。女性は「ほとんど毎日」が34.3%で最も高く、次いで「二日に1回」が33.1%、「週に1～2回」が24.4%ある。

〈表 9-37〉甘い物摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日   | 237<br>35.3 | 90<br>24.3  | 169<br>27.1 | 274<br>36.1 | 365<br>29.4 | 405<br>34.3 | 770<br>31.8 |
| 二日に1回    | 214<br>31.9 | 135<br>36.4 | 211<br>33.9 | 236<br>31.1 | 405<br>32.6 | 391<br>33.1 | 796<br>32.9 |
| 週に1～2回   | 187<br>27.9 | 102<br>27.5 | 175<br>28.1 | 178<br>23.5 | 354<br>28.5 | 288<br>24.4 | 642<br>26.5 |
| ほとんど食べない | 27<br>4.0   | 41<br>11.1  | 60<br>9.6   | 61<br>8.0   | 105<br>8.4  | 84<br>7.1   | 189<br>7.8  |
| 無回答      | 6<br>0.9    | 3<br>0.8    | 8<br>1.3    | 9<br>1.2    | 14<br>1.1   | 12<br>1.0   | 26<br>1.1   |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

⑮ 油脂類

| 油脂類（油炒め、バター・マーガリン・マヨネーズを使う回数） | 1. ほとんど毎日 | 2. 二日に1回 | 3. 週に1～2回 | 4. ほとんど食べない |
|-------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|-------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|

《一 般》

「週1～2回」が33.6%で最も高く、次いで「二日に1回」が30.9%、「ほとんど毎日」が28.0%である。

【年代】18・19歳、20～39歳は「ほとんど毎日」が最も高い。

40～64歳、65～84歳は「週に1～2回」が最も高い。

【性別】男性は「週に1～2回」が40.7%で最も高く、次いで「二日に1回」が29.2%、「ほとんど毎日」が21.1%である。女性は「ほとんど毎日」が33.8%で最も高く、次いで「二日に1回」が32.4%、「週に1～2回」が27.6%である。

〈表 9-38〉油脂類摂取状況“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど毎日   | 47<br>46.1 | 326<br>37.3 | 463<br>28.5 | 225<br>18.9 | 365<br>21.1 | 696<br>33.8 | 1,061<br>28.0 |
| 二日に1回    | 27<br>26.5 | 299<br>34.2 | 515<br>31.7 | 332<br>27.9 | 505<br>29.2 | 668<br>32.4 | 1,173<br>30.9 |
| 週に1～2回   | 21<br>20.6 | 208<br>23.8 | 560<br>34.5 | 483<br>40.6 | 704<br>40.7 | 568<br>27.6 | 1,272<br>33.6 |
| ほとんど食べない | 7<br>6.9   | 34<br>3.9   | 64<br>3.9   | 79<br>6.6   | 105<br>6.1  | 79<br>3.8   | 184<br>4.9    |
| 無回答      | 0<br>0.0   | 7<br>0.8    | 22<br>1.4   | 71<br>6.0   | 51<br>2.9   | 49<br>2.4   | 100<br>2.6    |
| 計        | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

《学童思春期》

「二日に1回」は36.2%で最も高く、次いで「週1～2回」が28.6%、「ほとんど毎日」が28.5%である。

【年代】小学1～4年は「ほとんど毎日」が最も高い。

小学5・6年、中学生、高校生は「二日に1回」が最も高い。

【性別】男性は「二日に1回」が36.7%で最も高く、次いで「週に1～2回」が29.4%、「ほとんど毎日」が28.2%である。女性は「二日に1回」が35.8%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が28.9%、「週に1～2回」が27.8%である。

〈表 9-39〉油脂類摂取状況“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日   | 275<br>41.0 | 91<br>24.5  | 120<br>19.3 | 205<br>27.0 | 350<br>28.2 | 341<br>28.9 | 691<br>28.5 |
| 二日に1回    | 244<br>36.4 | 125<br>33.7 | 229<br>36.8 | 280<br>36.9 | 456<br>36.7 | 422<br>35.8 | 878<br>36.2 |
| 週に1～2回   | 137<br>20.4 | 122<br>32.9 | 216<br>34.7 | 218<br>28.8 | 365<br>29.4 | 328<br>27.8 | 693<br>28.6 |
| ほとんど食べない | 7<br>1.0    | 31<br>8.4   | 52<br>8.3   | 48<br>6.3   | 63<br>5.1   | 75<br>6.4   | 138<br>5.7  |
| 無回答      | 8<br>1.2    | 2<br>0.5    | 6<br>1.0    | 7<br>0.9    | 9<br>0.7    | 14<br>1.2   | 23<br>0.9   |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423       |

## 10. 休養

### (1) 休養

**設問** あなたは休養を十分にとっていますか。(あてはまるもの1つに○をつけてください。)

1. 十分とっている 2. ほぼ十分とっている 3. やや不足している 4. 不足している

#### 《一般》

休養を「ほぼ十分とっている」は45.3%で最も高く、次いで「十分とっている」が23.4%、「やや不足している」が23.1%である。

『十分群(「十分とっている」と「ほぼ十分とっている」を合わせたもの)』は68.7%である。

【年代】『十分群』は18・19歳が67.7%、20～39歳が63.2%、40～64歳が63.2%、65～84歳が80.3%である。

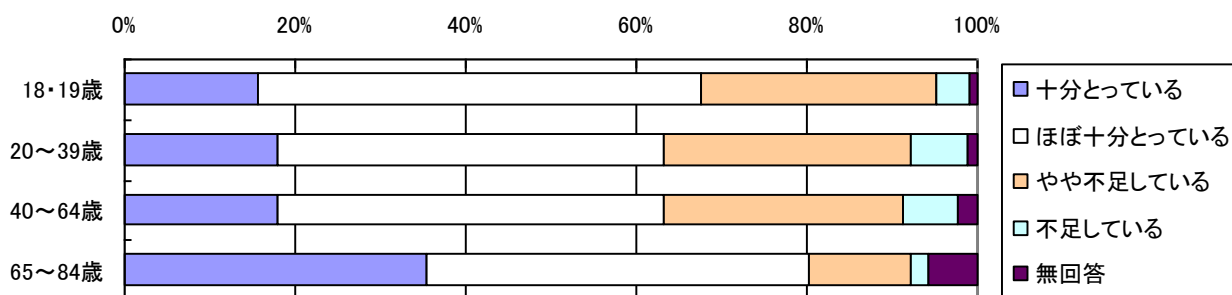
【性別】男性は「ほぼ十分とっている」が44.4%で最も高く、次いで「十分とっている」が24.9%、「やや不足している」が22.7%である。女性は「ほぼ十分とっている」が46.1%で最も高く、次いで「やや不足している」が23.4%、「十分とっている」が22.1%である。

『十分群』は男性が69.3%、女性が68.2%である。

〈表 10-1〉休養をとる “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分        | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性          | 全体数           |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 十分とっている   | 16<br>15.7 | 157<br>18.0 | 293<br>18.0 | 420<br>35.3 | 431<br>24.9 | 455<br>22.1 | 886<br>23.4   |
| ほぼ十分とっている | 53<br>52.0 | 395<br>45.2 | 734<br>45.2 | 536<br>45.0 | 768<br>44.4 | 950<br>46.1 | 1,718<br>45.3 |
| やや不足している  | 28<br>27.5 | 253<br>28.9 | 454<br>28.0 | 140<br>11.8 | 393<br>22.7 | 482<br>23.4 | 875<br>23.1   |
| 不足している    | 4<br>3.9   | 59<br>6.8   | 105<br>6.5  | 26<br>2.2   | 96<br>5.5   | 98<br>4.8   | 194<br>5.1    |
| 無回答       | 1<br>1.0   | 10<br>1.1   | 38<br>2.3   | 68<br>5.7   | 42<br>2.4   | 75<br>3.6   | 117<br>3.1    |
| 計         | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060       | 3,790         |

〈図 10-1〉休養をとる “一般” 年齢階級別／割合



## 《学童思春期：中高生》

休養を「ほぼ十分とっている」は45.8%で最も高く、次いで「やや不足している」が26.3%、「十分とっている」が21.4%である。『十分群』は67.2%である。

【年代】全学年を通して「ほぼ十分とっている」が最も高い。

『十分群』は中学生が69.2%、高校生は65.5%である。

【性別】男性は「ほぼ十分とっている」が43.5%で最も高く、次いで「やや不足している」が25.6%、「十分とっている」が24.0%である。女性は「ほぼ十分とっている」が48.3%で最も高く、次いで「やや不足している」が27.1%、「十分とっている」が18.5%である。

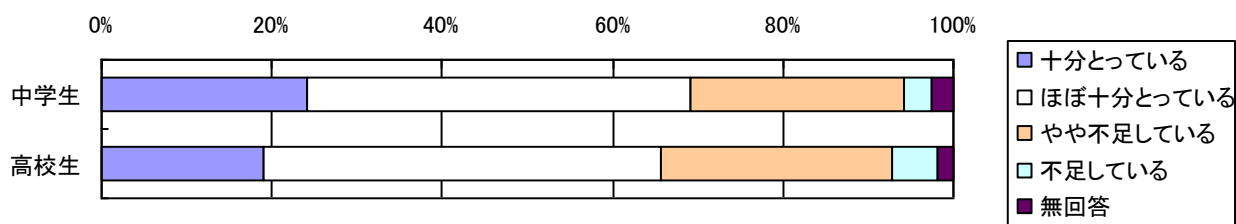
『十分群』は男性が67.5%、女性が66.8%である。

〈表 10-2〉休養をとる“学童思春期：中高校生” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 十分とっている   | 150<br>24.1 | 145<br>19.1 | 171<br>24.0 | 124<br>18.5 | 295<br>21.4 |
| ほぼ十分とっている | 281<br>45.1 | 352<br>46.4 | 310<br>43.5 | 323<br>48.3 | 633<br>45.8 |
| やや不足している  | 156<br>25.0 | 207<br>27.3 | 182<br>25.6 | 181<br>27.1 | 363<br>26.3 |
| 不足している    | 20<br>3.2   | 40<br>5.3   | 35<br>4.9   | 25<br>3.7   | 60<br>4.3   |
| 無回答       | 16<br>2.6   | 14<br>1.8   | 14<br>2.0   | 16<br>2.4   | 30<br>2.2   |
| 計         | 623         | 758         | 712         | 669         | 1,381       |

〈図 10-2〉休養をとっているか“学童思春期：中高校生” 年齢階級別／割合



## （２）睡眠時間

設問 平日（月～金）のあなたの寝る時刻、起きる時刻は何時ですか。（あてはまる数字を記入してください。）

|      |       |  |  |   |  |   |       |       |  |  |   |  |   |
|------|-------|--|--|---|--|---|-------|-------|--|--|---|--|---|
| 寝る時刻 | 1. 午前 |  |  | 時 |  | 分 | 起きる時刻 | 1. 午前 |  |  | 時 |  | 分 |
|      | 2. 午後 |  |  |   |  |   |       | 2. 午後 |  |  |   |  |   |

### ① 年代別、平均就寝・起床・睡眠時間

#### 《一般》

平均就寝・起床時刻は年代が上がると早くなる。平均睡眠時間は男女ともに年代が上がると長くなる。

〈表 10-3〉平均就寝・起床時刻、平均睡眠時間 “一般” 年齢階級・性別

|        |    | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 全体    |
|--------|----|---------|---------|---------|---------|-------|
| 平均就寝時刻 | 男性 | 0:00    | 23:42   | 22:58   | 21:50   | 23:07 |
|        | 女性 | 23:50   | 23:29   | 23:08   | 22:09   | 23:09 |
| 平均起床時刻 | 男性 | 6:21    | 6:32    | 6:18    | 6:01    | 6:18  |
|        | 女性 | 6:31    | 6:26    | 6:21    | 6:05    | 6:20  |
| 平均睡眠時間 | 男性 | 6:19    | 6:51    | 7:18    | 8:10    | 7:09  |
|        | 女性 | 6:40    | 6:57    | 7:02    | 7:55    | 7:08  |

(男性全体：1,697 人、 女性全体：2,028 人)

#### 《学童思春期》

平均就寝時刻は男女ともに学年が上がると遅くなる。平均睡眠時間は男女ともに学年が上がると短くなる。

〈表 10-4〉平均就寝・起床時刻、平均睡眠時間 “学童思春期” 年齢階級・性別

|        |    | 小学 1～4 年 | 小学 5・6 年 | 中学生   | 高校生   | 全体    |
|--------|----|----------|----------|-------|-------|-------|
| 平均就寝時刻 | 男性 | 21:24    | 21:45    | 23:17 | 23:59 | 22:37 |
|        | 女性 | 21:25    | 22:01    | 23:11 | 0:03  | 22:40 |
| 平均起床時刻 | 男性 | 6:27     | 6:21     | 6:30  | 6:35  | 6:28  |
|        | 女性 | 6:28     | 6:25     | 6:23  | 6:25  | 6:25  |
| 平均睡眠時間 | 男性 | 9:01     | 8:32     | 7:12  | 6:31  | 7:49  |
|        | 女性 | 9:02     | 8:23     | 7:07  | 6:18  | 7:42  |

(男性全体：1,079 人、 女性全体：1,166 人)

#### ②睡眠時間

##### 《一 般》

睡眠時間は「6～7 時間」が 49.9%で最も高く、次いで「8～9 時間」が 27.9%である。

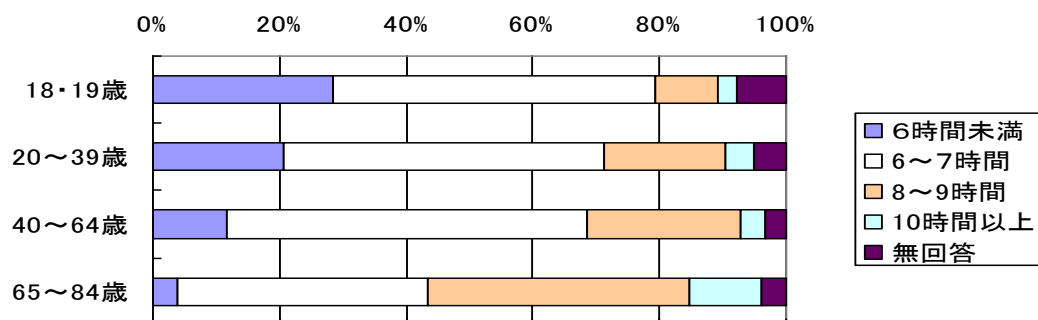
【年代】65～84 歳は「8～9 時間」が 41.3%で最も高く、次いで「6～7 時間」が 39.6%である。他の年代は「6～7 時間」が最も高く、18・19 歳は 51.0%、20～39 歳は 50.8%、40～64 歳は 56.8%である。

【性別】男性は「6～7 時間」が 47.0%で最も高く、次いで「8～9 時間」が 29.4%である。女性は「6～7 時間」が 52.3%で最も高く、次いで「8～9 時間」が 26.7%である。

〈表 10-5〉睡眠時間 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分      | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 6 時間未満  | 29      | 180     | 191     | 45      | 195   | 250   | 445   |
|         | 28.4    | 20.6    | 11.8    | 3.8     | 11.3  | 12.1  | 11.7  |
| 6～7 時間  | 52      | 444     | 923     | 471     | 813   | 1,077 | 1,890 |
|         | 51.0    | 50.8    | 56.8    | 39.6    | 47.0  | 52.3  | 49.9  |
| 8～9 時間  | 10      | 165     | 392     | 492     | 509   | 550   | 1,059 |
|         | 9.8     | 18.9    | 24.1    | 41.3    | 29.4  | 26.7  | 27.9  |
| 10 時間以上 | 3       | 41      | 64      | 137     | 133   | 112   | 245   |
|         | 2.9     | 4.7     | 3.9     | 11.5    | 7.7   | 5.4   | 6.5   |
| 無回答     | 8       | 44      | 54      | 45      | 80    | 71    | 151   |
|         | 7.8     | 5.0     | 3.3     | 3.8     | 4.6   | 3.4   | 4.0   |
| 計       | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 10-3〉睡眠時間 “一般” 年齢階級別／割合



### 《学童思春期》

睡眠時間は「8～9時間」が45.5%で最も高く、次いで「6～7時間」が40.6%である。

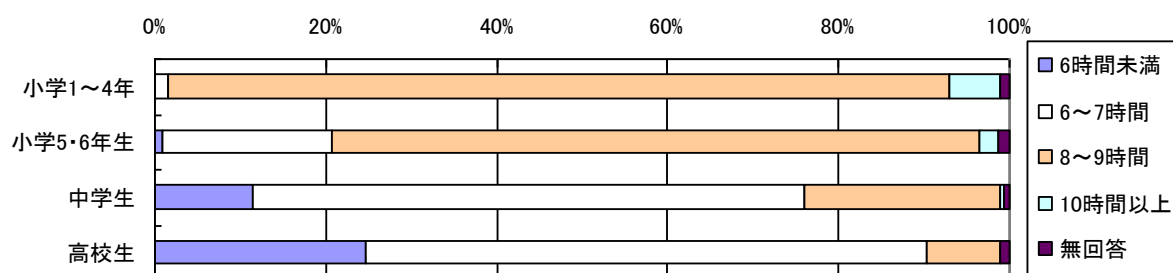
【年代】小学生は「8～9時間」が最も高く、小学1～4年が91.5%、小学5・6年が75.7%である。中学生・高校生は「6～7時間」が最も高く、中学生が64.5%、高校生が65.6%である。

【性別】男性は「8～9時間」が47.6%で最も高く、次いで「6～7時間」が39.7%である。女性は「8～9時間」が43.2%で最も高く、次いで「6～7時間」が41.5%である。

〈表 10-6〉睡眠時間 “学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（％）]

| 区分     | 小学1～4年 | 小学5・6年 | 中学生  | 高校生  | 男性    | 女性    | 全体数   |
|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|
| 6時間未満  | 0      | 3      | 71   | 187  | 124   | 137   | 261   |
|        | 0.0    | 0.8    | 11.4 | 24.7 | 10.0  | 11.6  | 10.8  |
| 6～7時間  | 10     | 74     | 402  | 497  | 493   | 490   | 983   |
|        | 1.5    | 19.9   | 64.5 | 65.6 | 39.7  | 41.5  | 40.6  |
| 8～9時間  | 614    | 281    | 142  | 65   | 592   | 510   | 1,102 |
|        | 91.5   | 75.7   | 22.8 | 8.6  | 47.6  | 43.2  | 45.5  |
| 10時間以上 | 40     | 8      | 4    | 0    | 26    | 26    | 52    |
|        | 6.0    | 2.2    | 0.6  | 0.0  | 2.1   | 2.2   | 2.1   |
| 無回答    | 7      | 5      | 4    | 9    | 8     | 17    | 25    |
|        | 1.0    | 1.3    | 0.6  | 1.2  | 0.6   | 1.4   | 1.0   |
| 計      | 671    | 371    | 623  | 758  | 1,243 | 1,180 | 2,423 |

〈図 10-4〉睡眠時間 “学童思春期” 年齢階級別／割合



### （３）就寝・起床時刻の規則性

【設問】 あなたの寝る時刻や起きる時刻は、決まっていますか。

1. ほとんど決まっている 2. あまり決まっていない

#### 《一 般》

毎日の寝る時刻や起きる時刻が「ほとんど決まっている」は 80.4%である。

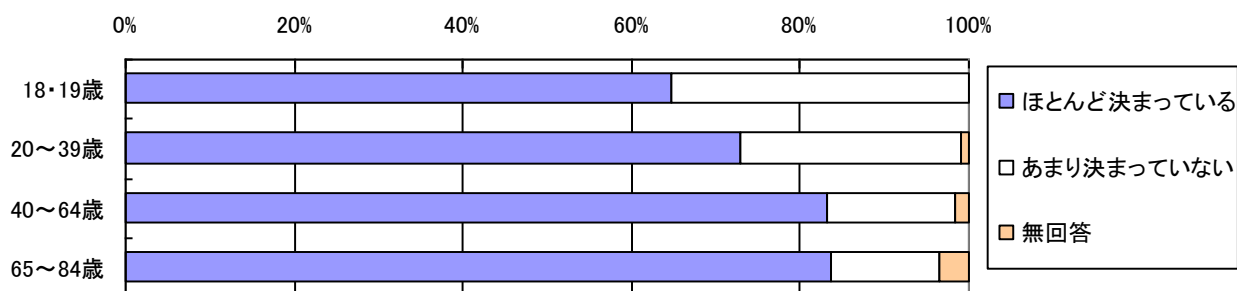
【年代】 18・19 歳は 64.7%、20～39 歳は 72.9%、40～64 歳は 83.3%、65～84 歳は 83.5%である。

【性別】 男性は 78.5%、女性は 82.1%である。

〈表 10-7〉就寝・起床時刻の規則性 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分             | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|----------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| ほとんど決ま<br>っている | 66<br>64.7 | 637<br>72.9 | 1,352<br>83.3 | 994<br>83.5 | 1,358<br>78.5 | 1,691<br>82.1 | 3,049<br>80.4 |
| あまり決まっ<br>ていない | 36<br>35.3 | 229<br>26.2 | 244<br>15.0   | 153<br>12.9 | 336<br>19.4   | 326<br>15.8   | 662<br>17.5   |
| 無回答            | 0<br>0.0   | 8<br>0.9    | 28<br>1.7     | 43<br>3.6   | 36<br>2.1     | 43<br>2.1     | 79<br>2.1     |
| 計              | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 10-5〉就寝・起床時刻の規則性 “一般” 年齢階級別別／割合



#### 《学童思春期》

毎日の寝る時刻や起きる時刻が「ほとんど決まっている」は 70.7%である。

【年代】 小学 1～4 年は 92.7%、小学 5・6 年は 63.9%、中学生は 62.3%、高校生は 61.6%である。

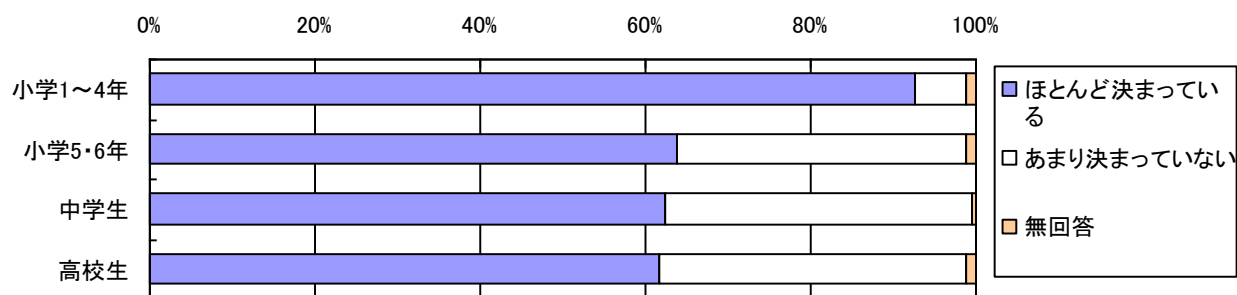
【性別】 男性は 69.9%、女性は 71.6%である。

〈表 10-8〉就寝・起床時刻の規則性 “学童思春期” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分             | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ほとんど決ま<br>っている | 622<br>92.7 | 237<br>63.9 | 388<br>62.3 | 467<br>61.6 | 869<br>69.9 | 845<br>71.6 | 1,714<br>70.7 |
| あまり決まっ<br>ていない | 41<br>6.1   | 130<br>35.0 | 232<br>37.2 | 283<br>37.3 | 361<br>29.0 | 325<br>27.5 | 686<br>28.3   |
| 無回答            | 8<br>1.2    | 4<br>1.1    | 3<br>0.5    | 8<br>1.1    | 13<br>1.0   | 10<br>0.8   | 23<br>0.9     |
| 計              | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

〈図 10-6〉就寝・起床時刻の規則性 “学童思春期” 年齢階級別別／割合



#### (4) 睡眠の深さ

**設問** あなたの普段の眠りの深さはいかがですか。(あてはまるものに1つに○をつけてください。)

1. 深い    2. やや深い    3. どちらでもない    4. やや浅い    5. 浅い

#### 《一 般》

普段の眠りの深さは「どちらでもない」が34.2%で最も高く、次いで「やや深い」が27.4%、「やや浅い」が17.7%、「深い」が15.4%である。

『深い群(「深い」と「やや深い」を合わせたもの)』は42.8%、『浅い群(「やや浅い」と「浅い」をあわせたもの)』は21.2%である。

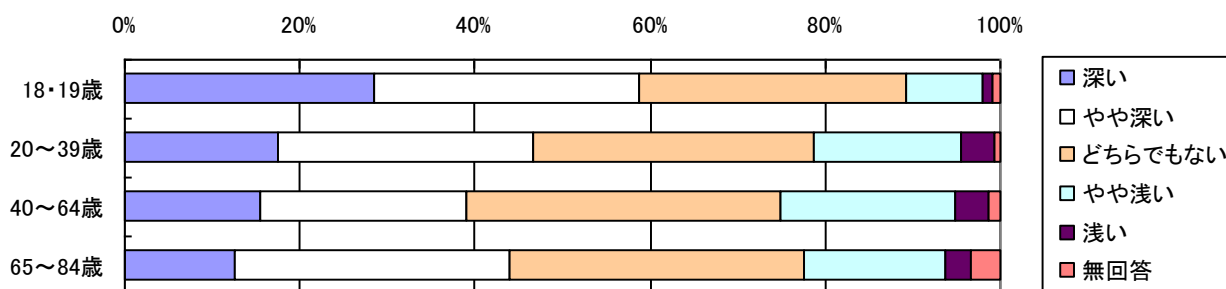
【年代】『深い群』は18・19歳が58.8%、20～39歳が46.7%、40～64歳が38.9%、65～84歳が43.9%である。

【性別】男性は「どちらでもない」が33.1%で最も高く、次いで「やや深い」が28.3%、「深い」が17.1%である。『深い群』が45.4%である。女性は「どちらでもない」が35.1%で最も高く、次いで「やや深い」が26.7%、「やや浅い」が19.1%である。『深い群』が40.6%である。

〈表 10-9〉普段の眠りの深さ “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数(人)・下段割合(%)〕

| 区分      | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 深い      | 29      | 153     | 250     | 150     | 295   | 287   | 582   |
|         | 28.4    | 17.5    | 15.4    | 12.6    | 17.1  | 13.9  | 15.4  |
| やや深い    | 31      | 255     | 382     | 372     | 489   | 551   | 1,040 |
|         | 30.4    | 29.2    | 23.5    | 31.3    | 28.3  | 26.7  | 27.4  |
| どちらでもない | 31      | 280     | 584     | 401     | 573   | 723   | 1,296 |
|         | 30.4    | 32.0    | 36.0    | 33.7    | 33.1  | 35.1  | 34.2  |
| やや浅い    | 9       | 147     | 325     | 191     | 279   | 393   | 672   |
|         | 8.8     | 16.8    | 20.0    | 16.1    | 16.1  | 19.1  | 17.7  |
| 浅い      | 1       | 34      | 62      | 36      | 57    | 76    | 133   |
|         | 1.0     | 3.9     | 3.8     | 3.0     | 3.3   | 3.7   | 3.5   |
| 無回答     | 1       | 5       | 21      | 40      | 37    | 30    | 67    |
|         | 1.0     | 0.6     | 1.3     | 3.4     | 2.1   | 1.5   | 1.8   |
| 計       | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 10-7〉 普段の眠りの深さ “一般” 年齢階級別／割合



### 《学童思春期》

普段の眠りの深さは「深い」が 42.2%で最も高く、次いで「やや深い」が 29.3%、「どちらでもない」が 18.7%である。

『深い群』は 71.5%、『浅い群』は 8.9%である。

【年代】全学年を通して「深い」が最も高い。

『深い群』は小学 1～4 年が 87.9%、小学 5・6 年が 75.0%、中学生が 62.3%、高校生が 62.9%である。

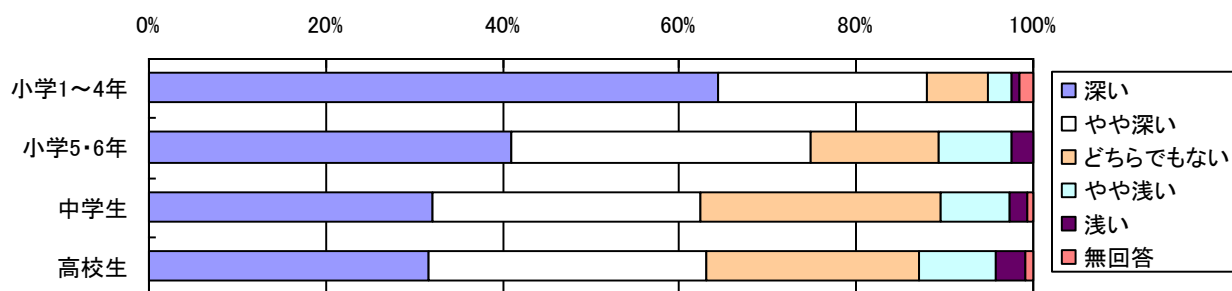
【性別】男性は「深い」が 43.6%で最も高く、次いで「やや深い」が 29.0%、「どちらでもない」が 18.0%である。女性は「深い」が 40.8%で最も高く、次いで「やや深い」が 29.7%、「どちらでもない」が 19.4%である。

『深い群』は男性が 72.6%、女性が 70.5%である。

〈表 10-10〉 普段の眠りの深さ “学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分      | 小学 1～4 年    | 小学 5・6 年    | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 深い      | 432<br>64.4 | 152<br>41.0 | 200<br>32.1 | 239<br>31.5 | 542<br>43.6 | 481<br>40.8 | 1,023<br>42.2 |
| やや深い    | 158<br>23.5 | 126<br>34.0 | 188<br>30.2 | 238<br>31.4 | 360<br>29.0 | 350<br>29.7 | 710<br>29.3   |
| どちらでもない | 47<br>7.0   | 53<br>14.3  | 170<br>27.3 | 183<br>24.1 | 224<br>18.0 | 229<br>19.4 | 453<br>18.7   |
| やや浅い    | 18<br>2.7   | 31<br>8.4   | 48<br>7.7   | 66<br>8.7   | 82<br>6.6   | 81<br>6.9   | 163<br>6.7    |
| 浅い      | 6<br>0.9    | 9<br>2.4    | 13<br>2.1   | 26<br>3.4   | 28<br>2.3   | 26<br>2.2   | 54<br>2.2     |
| 無回答     | 10<br>1.5   | 0<br>0.0    | 4<br>0.6    | 6<br>0.8    | 7<br>0.6    | 13<br>1.1   | 20<br>0.8     |
| 計       | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

〈図 10-8〉 普段の眠りの深さ “学童思春期” 年齢階級別／割合



## (5) ストレス

### ① ストレスの有無

設問 1) あなたは最近1ヶ月間にストレスを感じたことはありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 大いに感じる 2. 多少感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

#### 《一 般》

最近1ヶ月間にストレスを「多少感じる」が50.4%で最も高く、次いで「大いに感じる」が22.2%、「あまり感じない」が20.6%である。『ストレスあり群（「大いに感じる」と「多少感じる」を合わせたもの）』は72.6%である。

【年代】全年代を通して「多少感じる」が最も高い。

『ストレスあり群』は18・19歳が72.5%、20～39歳が85.1%、40～64歳が78.8%、65～84歳が55.0%である。

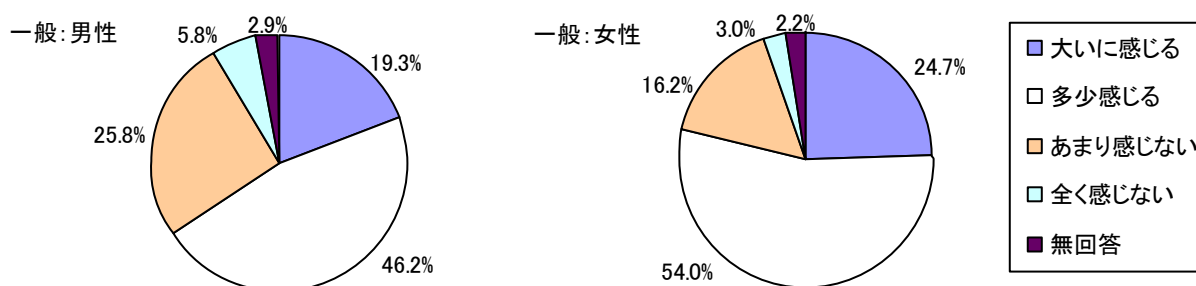
【性別】男性は「多少感じる」が46.2%で最も高く、次いで「あまり感じない」が25.8%、「大いに感じる」が19.3%である。女性は「多少感じる」が54.0%で最も高く、次いで「大いに感じる」が24.7%、「あまり感じない」が16.2%である。

『ストレスあり群』は男性が65.5%で、女性が78.7%である。

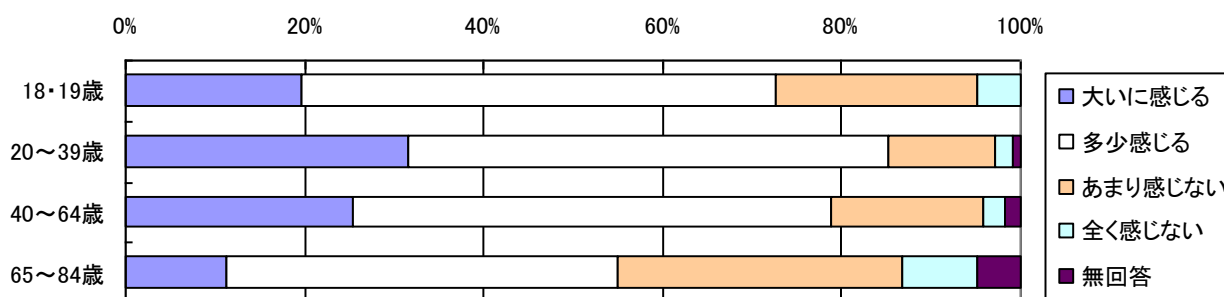
〈表 10-11〉 ストレスの有無 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分      | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 大いに感じる  | 20      | 276     | 411     | 135     | 334   | 508   | 842   |
|         | 19.6    | 31.6    | 25.3    | 11.3    | 19.3  | 24.7  | 22.2  |
| 多少感じる   | 54      | 468     | 869     | 520     | 799   | 1,112 | 1,911 |
|         | 52.9    | 53.5    | 53.5    | 43.7    | 46.2  | 54.0  | 50.4  |
| あまり感じない | 23      | 104     | 276     | 378     | 447   | 334   | 781   |
|         | 22.5    | 11.9    | 17.0    | 31.8    | 25.8  | 16.2  | 20.6  |
| 全く感じない  | 5       | 19      | 39      | 98      | 100   | 61    | 161   |
|         | 4.9     | 2.2     | 2.4     | 8.2     | 5.8   | 3.0   | 4.2   |
| 無回答     | 0       | 7       | 29      | 59      | 50    | 45    | 95    |
|         | 0.0     | 0.8     | 1.8     | 5.0     | 2.9   | 2.2   | 2.5   |
| 計       | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 10-9〉ストレスの有無“一般” 性別／割合



〈図 10-10〉ストレスの有無“一般” 年齢階級別／割合



#### 《学童思春期：中学生・高校生》

最近 1 ヶ月間にストレスを「多少感じる」が 48.6%で最も高く、次いで「大いに感じる」が 26.2%、「あまり感じない」が 19.6%である。『ストレスあり群』は 74.8%である。

【年代】全学年を通して「多少感じる」が最も高い。

『ストレスあり群』は中学生が 70.8%、高校生が 78.1%である。

【性別】男性は「多少感じる」が 47.8%で最も高く、次いで「あまり感じない」が 22.8%、「大いに感じる」が 22.3%である。女性は「多少感じる」が 49.5%で最も高く、次いで「大いに感じる」が 30.3%、「あまり感じない」が 16.3%である。

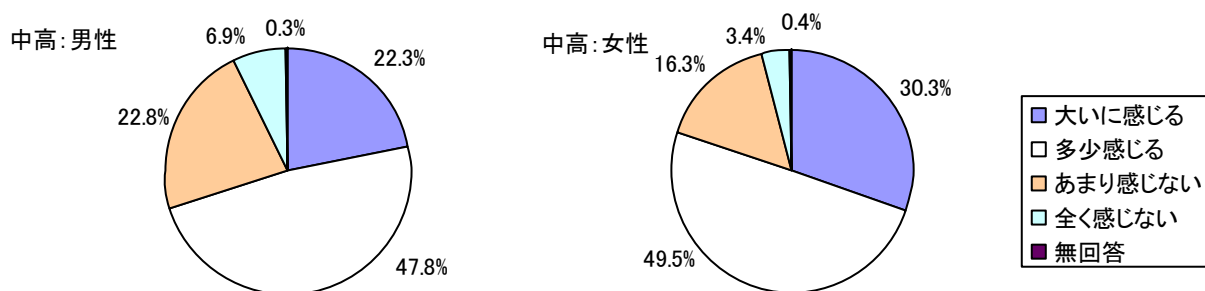
『ストレスあり群』は男性が 70.1%で、女性が 79.8%である。

〈表 10-12〉ストレスの有無“学童思春期：中高校生” 年齢階級・性別

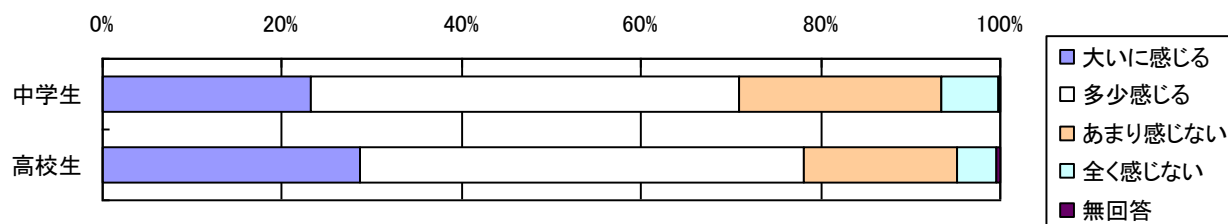
〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 大いに感じる  | 144<br>23.1 | 218<br>28.8 | 159<br>22.3 | 203<br>30.3 | 362<br>26.2 |
| 多少感じる   | 297<br>47.7 | 374<br>49.3 | 340<br>47.8 | 331<br>49.5 | 671<br>48.6 |
| あまり感じない | 141<br>22.6 | 130<br>17.2 | 162<br>22.8 | 109<br>16.3 | 271<br>19.6 |
| 全く感じない  | 39<br>6.3   | 33<br>4.4   | 49<br>6.9   | 23<br>3.4   | 72<br>5.2   |
| 無回答     | 2<br>0.3    | 3<br>0.4    | 2<br>0.3    | 3<br>0.4    | 5<br>0.4    |
| 計       | 623         | 758         | 712         | 669         | 1,381       |

〈図 10-11〉ストレスの有無 “学童思春期：中高校生” 性別／割合



〈図 10-12〉ストレスの有無 “学童思春期：中高校生” 年齢階級別／割合



## ②ストレス解消 （ストレスを「大いに感じる」「多少感じる」「あまり感じない」のみ）

【設問】 2）ストレスを解消できていますか。（あてはまるものに1つに○をつけてください。）

1. 解消できる 2. まあ解消できる 3. あまり解消できない 4. 全く解消できない

### 《一 般》

ストレスを「まあ解消できる」が 59.5%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が 25.6%、「解消できる」が 8.9%である。『ストレス解消できない群（「あまり解消できない」と「全く解消できない」を合わせたもの）』は 29.4%である。

【年代】 全年代を通して「まあ解消できる」が最も高い。

『ストレス解消できない群』は 18・19 歳が 27.9%、20～39 歳が 33.9%、40～64 歳が 33.3%、65～84 歳が 20.2%である。

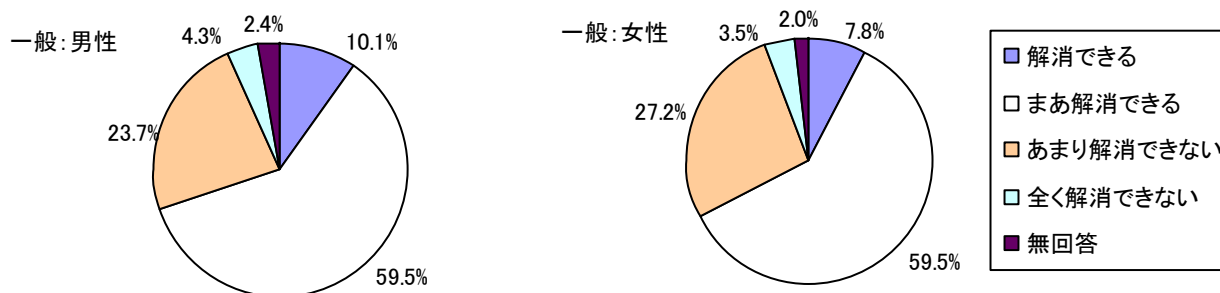
【性別】 男性は「まあ解消できる」が 59.5%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が 23.7%である。女性は「まあ解消できる」が 59.5%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が 27.2%である。

『ストレス解消できない群』は男性が 28.0%、女性が 30.7%である。

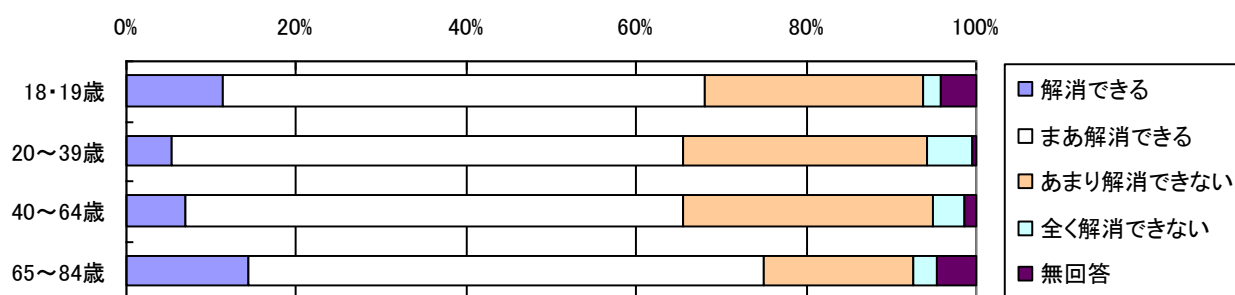
〈表 10-13〉ストレス解消 “一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分        | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性            | 全体数           |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 解消できる     | 11<br>11.3 | 45<br>5.3   | 108<br>6.9  | 149<br>14.4 | 160<br>10.1 | 153<br>7.8    | 313<br>8.9    |
| まあ解消できる   | 55<br>56.7 | 511<br>60.3 | 911<br>58.5 | 626<br>60.6 | 940<br>59.5 | 1,163<br>59.5 | 2,103<br>59.5 |
| あまり解消できない | 25<br>25.8 | 242<br>28.5 | 457<br>29.4 | 181<br>17.5 | 374<br>23.7 | 531<br>27.2   | 905<br>25.6   |
| 全く解消できない  | 2<br>2.1   | 46<br>5.4   | 60<br>3.9   | 28<br>2.7   | 68<br>4.3   | 68<br>3.5     | 136<br>3.8    |
| 無回答       | 4<br>4.1   | 4<br>0.5    | 20<br>1.3   | 49<br>4.7   | 38<br>2.4   | 39<br>2.0     | 77<br>2.2     |
| 計         | 97         | 848         | 1,556       | 1,033       | 1,580       | 1,954         | 3,534         |

〈図 10-13〉ストレス解消 “一般” 性別／割合



〈図 10-14〉ストレス解消 “一般” 年齢階級別／割合



◇ストレスを「大いに感じる」のみ；ストレスを「あまり解消できない」が 52.1%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が 30.6%、「全く解消できない」が 14.1%である。  
『ストレス解消できない群』は 66.2%である。

【年代】全年代を通して「あまり解消できない」が最も高い。

『ストレス解消できない群』は 18・19 歳が 60.0%、20～39 歳が 60.5%、40～64 歳が 68.9%、65～84 歳が 71.1%である。

【性別】男性は「あまり解消できない」が 50.0%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が 28.7%、「全く解消できない」が 17.4%である。女性は「あまり解消できない」が 53.5%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が 31.9%、「全く解消できない」が 12.0%である。

『ストレス解消できない群』は男性が 67.4%、女性が 65.5%である。

〈表 10-14〉ストレス解消「大いに感じる」のみ “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性   | 女性   | 全体数  |
|-----------|---------|---------|---------|---------|------|------|------|
| 解消できる     | 1       | 8       | 7       | 3       | 8    | 11   | 19   |
|           | 5.0     | 2.9     | 1.7     | 2.2     | 2.4  | 2.2  | 2.3  |
| まあ解消できる   | 7       | 99      | 121     | 31      | 96   | 162  | 258  |
|           | 35.0    | 35.9    | 29.4    | 23.0    | 28.7 | 31.9 | 30.6 |
| あまり解消できない | 10      | 125     | 230     | 74      | 167  | 272  | 439  |
|           | 50.0    | 45.3    | 56.0    | 54.8    | 50.0 | 53.5 | 52.1 |
| 全く解消できない  | 2       | 42      | 53      | 22      | 58   | 61   | 119  |
|           | 10.0    | 15.2    | 12.9    | 16.3    | 17.4 | 12.0 | 14.1 |
| 無回答       | 0       | 2       | 0       | 5       | 5    | 2    | 7    |
|           | 0.0     | 0.7     | 0.0     | 3.7     | 1.5  | 0.4  | 0.8  |
| 計         | 20      | 276     | 411     | 135     | 334  | 508  | 842  |

# 《学童思春期：中学生・高校生》

ストレスを「まあ解消できる」が50.5%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が26.5%、「解消できる」が17.3%である。『ストレス解消できない群』は31.9%である。

【年代】全学年を通して「まあ解消できる」が最も高い。『ストレス解消できない群』は中学生が30.0%、高校生が33.3%である。

【性別】男性は「まあ解消できる」が47.4%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が25.7%、「解消できる」が20.4%である。女性は「まあ解消できる」が53.8%で最も高く、次いで「あまり解消できない」が27.2%、「解消できる」が14.0%である。

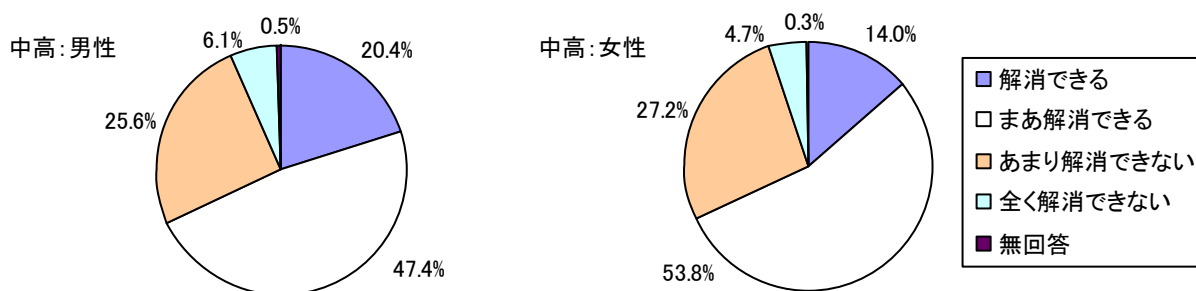
『ストレス解消できない群』は男性が31.8%、女性が31.9%である。

〈表 10-15〉ストレスが解消 “学童思春期：中高生” 年齢階級・性別

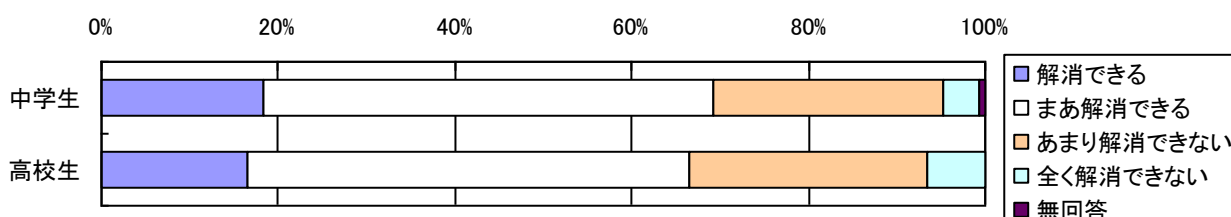
〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 解消できる     | 106<br>18.2 | 119<br>16.5 | 135<br>20.4 | 90<br>14.0  | 225<br>17.3 |
| まあ解消できる   | 297<br>51.0 | 362<br>50.1 | 313<br>47.4 | 346<br>53.8 | 659<br>50.5 |
| あまり解消できない | 151<br>25.9 | 194<br>26.9 | 170<br>25.7 | 175<br>27.2 | 345<br>26.5 |
| 全く解消できない  | 24<br>4.1   | 46<br>6.4   | 40<br>6.1   | 30<br>4.7   | 70<br>5.4   |
| 無回答       | 4<br>0.7    | 1<br>0.1    | 3<br>0.5    | 2<br>0.3    | 5<br>0.4    |
| 計         | 582         | 722         | 661         | 643         | 1,304       |

〈図 10-15〉ストレス解消 “学童思春期：中高生” 性別／割合



〈図 10-16〉ストレスが解消 “学童思春期：中高生” 年齢階級別／割合



◇ストレスを「大いに感じる」の場合；ストレスを「あまり解消できない」が40.3%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が35.4%、「全く解消できない」が16.6%である。

『ストレス解消できない群』は56.9%である。

【年代】全学年を通して「あまり解消できない」が最も高い。『ストレス解消できない群』は中学生が57.7%、高校生が56.4%である。

【性別】男性は「あまり解消できない」が35.2%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が30.8%、「全く解消できない」が20.1%である。女性は「あまり解消できない」が44.3%で最も高く、次いで「まあ解消できる」が38.9%、「全く解消できない」が13.8%である。

『ストレス解消できない群』は男性が55.3%、女性が58.1%である。

〈表 10-16〉ストレスが解消できるか “学童思春期：中高校生”

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 中学生        | 高校生        | 男性         | 女性         | 全体数         |
|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 解消できる     | 11<br>7.6  | 17<br>7.8  | 22<br>13.8 | 6<br>3.0   | 28<br>7.7   |
| まあ解消できる   | 50<br>34.7 | 78<br>35.8 | 49<br>30.8 | 79<br>38.9 | 128<br>35.4 |
| あまり解消できない | 62<br>43.1 | 84<br>38.5 | 56<br>35.2 | 90<br>44.3 | 146<br>40.3 |
| 全く解消できない  | 21<br>14.6 | 39<br>17.9 | 32<br>20.1 | 28<br>13.8 | 60<br>16.6  |
| 無回答       | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0    |
| 計         | 144        | 218        | 159        | 203        | 362         |

### ③ストレス解消の方法 （ストレスを「解消できる」「まあ解消できる」のみ）

【設問】 2）どんな方法で解消していますか。（あてはまるものに1つに○をつけてください。）

《一般》

1. 運動する 2. 食べる 3. 寝る 4. 娯楽（遊び） 5. 人と話をする 6. 飲酒  
7. 喫煙 8. その他

《学童》

1. 運動する 2. 食べる 3. 寝る 4. 娯楽（遊び） 5. 人と話をする 7. その他

《一 般》

ストレスの解消方法は「人と話をする」が51.6%で最も高く、次いで「娯楽（遊び）」が36.0%、「寝る」が35.2%である。「飲酒」は20.4%、「喫煙」は7.8%である。

【年代】18・19歳は「娯楽（遊び）」が最も高く、その他の年代は「人と話をする」が最も高い。

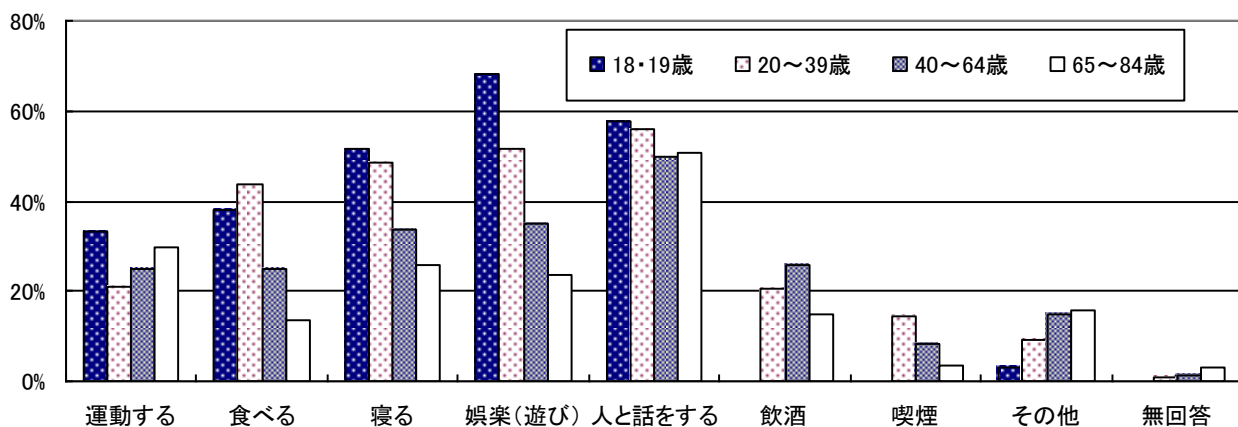
【性別】男性は「娯楽（遊び）」が40.3%で最も高く、次いで「寝る」が35.5%、「飲酒」が31.8%である。女性は「人と話をする」が69.6%で最も高く、次いで「寝る」が34.9%、「食べる」が33.7%である。

〈表 10-17〉ストレス解消の方法 “一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

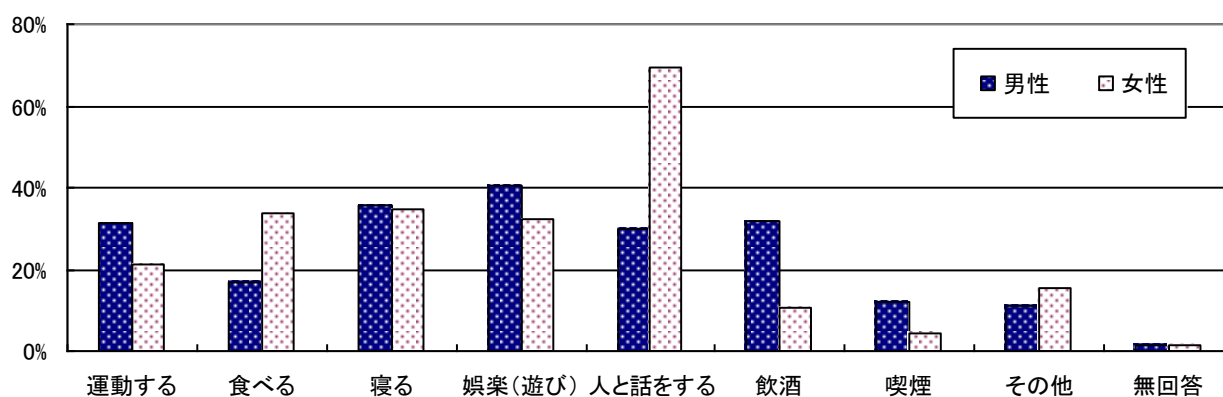
| 区分     | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳     | 男性          | 女性          | 全体数           |
|--------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 運動する   | 22<br>33.3 | 117<br>21.0 | 253<br>24.8 | 232<br>29.9 | 344<br>31.3 | 280<br>21.3 | 624<br>25.8   |
| 食べる    | 25<br>37.9 | 242<br>43.5 | 254<br>24.9 | 105<br>13.5 | 183<br>16.6 | 443<br>33.7 | 626<br>25.9   |
| 寝る     | 34<br>51.5 | 271<br>48.7 | 345<br>33.9 | 200<br>25.8 | 391<br>35.5 | 459<br>34.9 | 850<br>35.2   |
| 娯楽（遊び） | 45<br>68.2 | 287<br>51.6 | 355<br>34.8 | 182<br>23.5 | 443<br>40.3 | 426<br>32.4 | 869<br>36.0   |
| 人と話をする | 38<br>57.6 | 310<br>55.8 | 506<br>49.7 | 392<br>50.6 | 330<br>30.0 | 916<br>69.6 | 1,246<br>51.6 |
| 飲酒     | 0<br>0.0   | 115<br>20.7 | 261<br>25.6 | 116<br>15.0 | 350<br>31.8 | 142<br>10.8 | 492<br>20.4   |
| 喫煙     | 0<br>0.0   | 79<br>14.2  | 83<br>8.1   | 26<br>3.4   | 132<br>12.0 | 56<br>4.3   | 188<br>7.8    |
| その他    | 2<br>3.0   | 51<br>9.2   | 151<br>14.8 | 121<br>15.6 | 120<br>10.9 | 205<br>15.6 | 325<br>13.5   |
| 無回答    | 0<br>0.0   | 4<br>0.7    | 13<br>1.3   | 23<br>3.0   | 18<br>1.6   | 22<br>1.7   | 40<br>1.7     |
| 実人数    | 66         | 556         | 1,019       | 775         | 1,100       | 1,316       | 2,416         |

その他の内容 記載されたもの ・趣味（音楽・読書・映画、テレビ鑑賞など）・休養  
 ・風呂 ・温泉 ・外出 ・旅行 ・忘れる ・気持ちのきりかえ ・仕事 ・買い物  
 ・家族と団欒

〈図 10-17〉ストレス解消の方法 “一般” 年齢階級別／割合



（図 10-18）ストレス解消の方法 “一般” 性別／割合



### 《学童思春期》

「娯楽（遊び）」が 62.9%で最も高く、次いで「寝る」が 45.4%、「人と話をする」が 44.0%、「運動する」が 34.2%、「食べる」が 21.7%である。

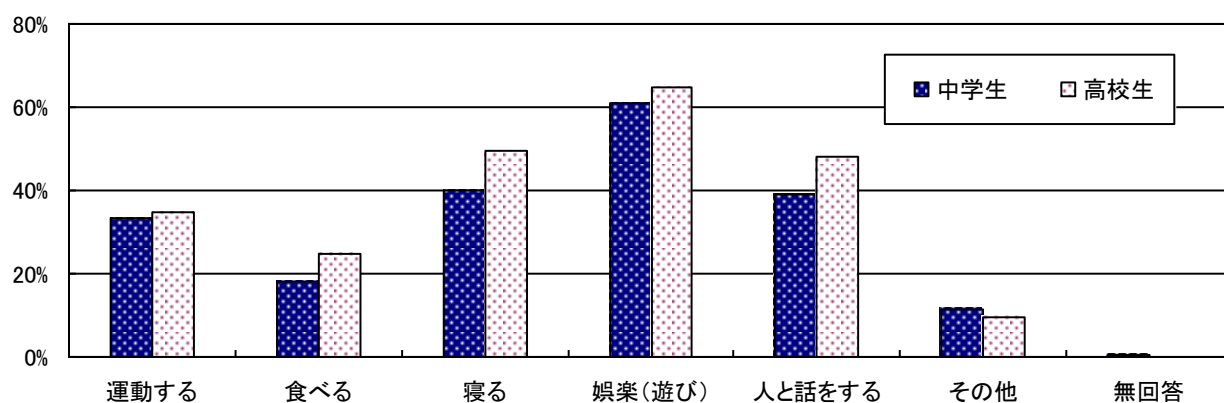
【年代】全学年を通して「娯楽（遊び）」が最も高い。

【性別】男性は「娯楽（遊び）」が 66.1%で最も高く、次いで「運動する」が 46.9%、「寝る」が 40.8%である。女性は「娯楽（遊び）」が 59.6%で最も高く、次いで「人と話をする」が 52.5%、「寝る」が 50.0%である。

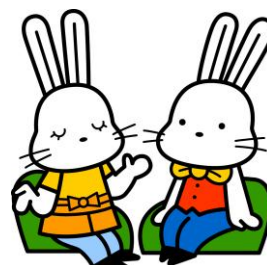
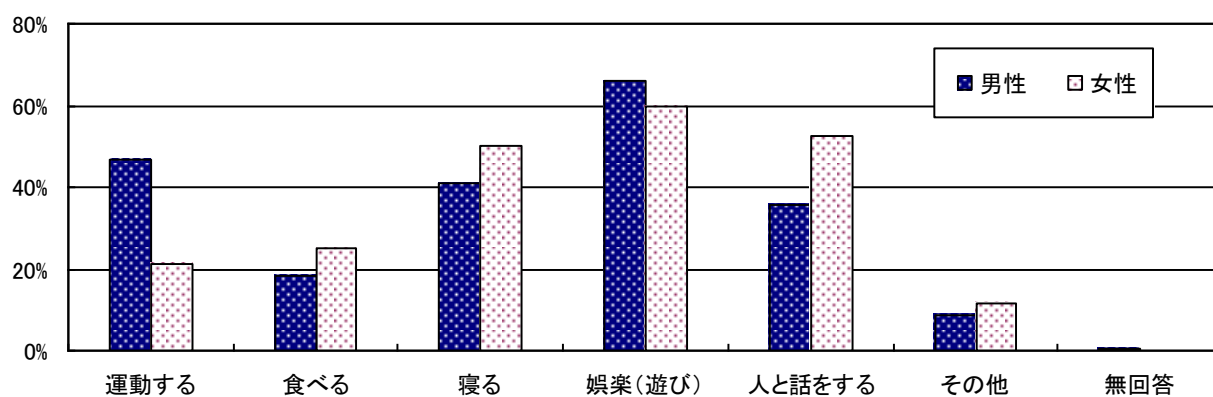
〈表 10-18〉ストレス解消の方法 “学童思春期：中高校生”〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分     | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数         |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 運動する   | 135<br>33.5 | 167<br>34.7 | 210<br>46.9 | 92<br>21.1  | 302<br>34.2 |
| 食べる    | 72<br>17.9  | 120<br>24.9 | 83<br>18.5  | 109<br>25.0 | 192<br>21.7 |
| 寝る     | 162<br>40.2 | 239<br>49.7 | 183<br>40.8 | 218<br>50.0 | 401<br>45.4 |
| 娯楽（遊び） | 245<br>60.8 | 311<br>64.7 | 296<br>66.1 | 260<br>59.6 | 556<br>62.9 |
| 人と話をする | 157<br>39.0 | 232<br>48.2 | 160<br>35.7 | 229<br>52.5 | 389<br>44.0 |
| その他    | 45<br>11.2  | 45<br>9.4   | 39<br>8.7   | 51<br>11.7  | 90<br>10.2  |
| 無回答    | 2<br>0.5    | 1<br>0.2    | 3<br>0.7    | 0<br>0.0    | 3<br>0.3    |
| 計      | 403         | 481         | 448         | 436         | 884         |

〈図 10-19〉 ストレス解消の方法 “学童思春期” 年齢階級別／割合



〈図 10-20〉 ストレス解消の方法 “学童思春期” 性別／割合



## 1 1. 飲酒

### (1) 一般の飲酒状況

#### ① 飲酒の習慣

**設問** 1) あなたはお酒やアルコール類を飲みますか。(あてはまるもの1つに○をつけてください。)

1. 飲む 2. 飲まない 3. 以前は飲んでいましたが今は飲まない

お酒やアルコール類は「飲む」が49.5%で最も高く、次いで「飲まない」が41.0%である。

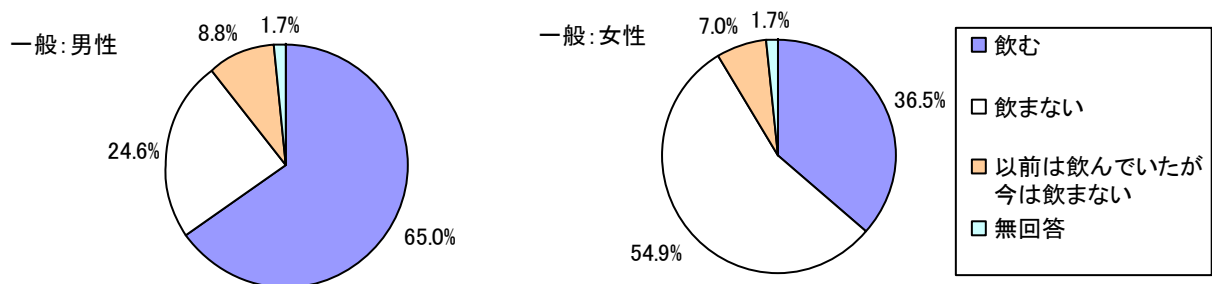
【年代】「飲む」は18・19歳が6.9%、20～39歳が58.5%、40～64歳が58.6%、65～84歳が34.1%である。

【性別】男性は「飲む」が65.0%で最も高く、次いで「飲まない」が24.6%である。女性は「飲まない」が54.9%で最も高く、次いで「飲む」が36.5%である。

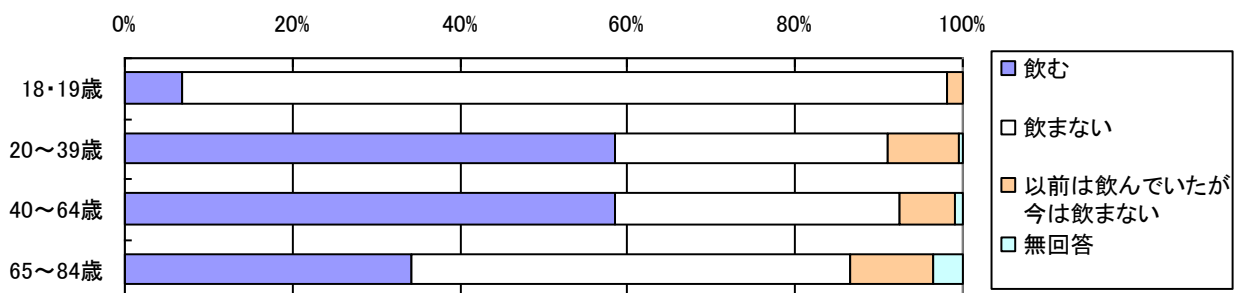
〈表 11-1〉飲酒習慣“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分                | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 飲む                | 7<br>6.9   | 511<br>58.5 | 951<br>58.6 | 406<br>34.1 | 1,124<br>65.0 | 751<br>36.5   | 1,875<br>49.5 |
| 飲まない              | 93<br>91.2 | 285<br>32.6 | 552<br>34.0 | 625<br>52.5 | 425<br>24.6   | 1,130<br>54.9 | 1,555<br>41.0 |
| 以前は飲んでいましたが今は飲まない | 2<br>2.0   | 74<br>8.5   | 104<br>6.4  | 116<br>9.7  | 152<br>8.8    | 144<br>7.0    | 296<br>7.8    |
| 無回答               | 0<br>0.0   | 4<br>0.5    | 17<br>1.0   | 43<br>3.6   | 29<br>1.7     | 35<br>1.7     | 64<br>1.7     |
| 計                 | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

〈図 11-1〉飲酒習慣“一般” 性別／割合



〈図 11-2〉飲酒習慣“一般” 年齢階級別／割合



## ②飲酒の頻度（お酒を「飲む」のみ）

**設問** 2) どのくらいの頻度で飲みますか？（あてはまるもの1つに○をつけてください。）

1. ほとんど毎日      2. 週に4～5回      3. 週に2～3回      4. 週に1回以下

お酒やアルコール類を「ほとんど毎日」飲むは40.9%で最も高く、次いで「週に1回以下」が28.7%、「週に2～3回」が17.1%、「週に4～5回」が13.0%である。

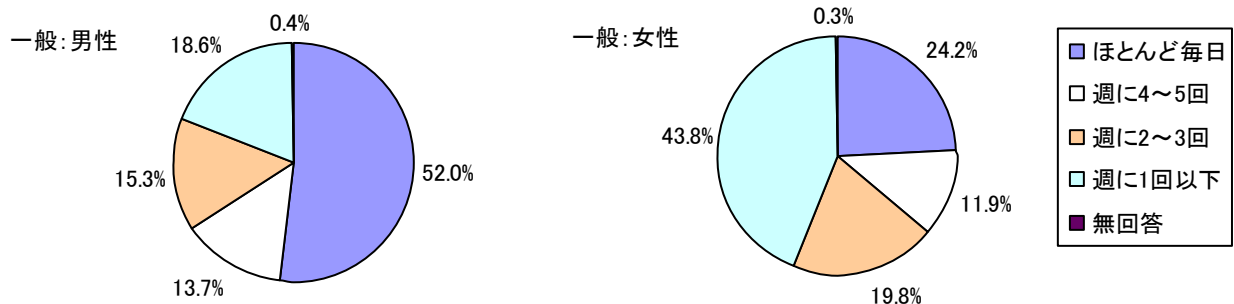
【年代】「ほとんど毎日」飲むは18・19歳が14.3%、20～39歳が21.1%、40～64歳が45.8%、65～84歳が54.7%である。

【性別】男性は「ほとんど毎日」が52.0%で最も高く、次いで「週に1回以下」が18.6%である。女性は「週に1回以下」が43.8%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が24.2%である。

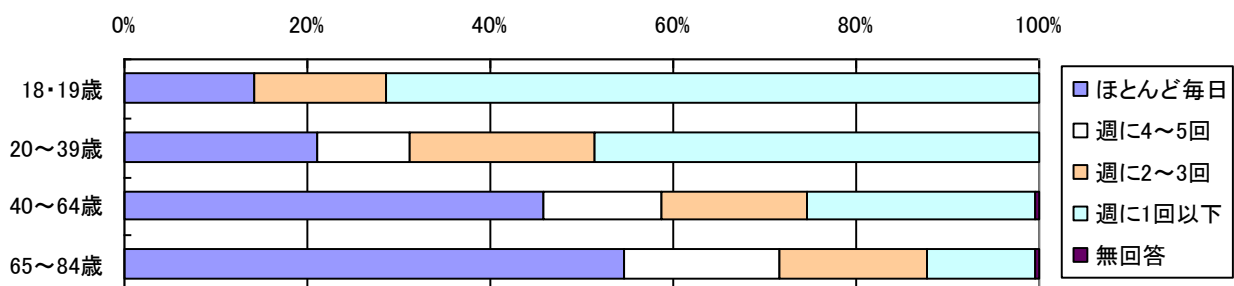
〈表 11-2〉飲酒頻度“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分     | 18・19歳    | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性          | 全体数         |
|--------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ほとんど毎日 | 1<br>14.3 | 108<br>21.1 | 436<br>45.8 | 222<br>54.7 | 585<br>52.0 | 182<br>24.2 | 767<br>40.9 |
| 週に4～5回 | 0<br>0.0  | 51<br>10.0  | 123<br>12.9 | 69<br>17.0  | 154<br>13.7 | 89<br>11.9  | 243<br>13.0 |
| 週に2～3回 | 1<br>14.3 | 104<br>20.4 | 151<br>15.9 | 65<br>16.0  | 172<br>15.3 | 149<br>19.8 | 321<br>17.1 |
| 週に1回以下 | 5<br>71.4 | 248<br>48.5 | 237<br>24.9 | 48<br>11.8  | 209<br>18.6 | 329<br>43.8 | 538<br>28.7 |
| 無回答    | 0<br>0.0  | 0<br>0.0    | 4<br>0.4    | 2<br>0.5    | 4<br>0.4    | 2<br>0.3    | 6<br>0.3    |
| 計      | 7         | 511         | 951         | 406         | 1,124       | 751         | 1,875       |

〈図 11-3〉飲酒頻度“一般” 性別／割合



〈図 11-4〉飲酒頻度“一般” 年齢階級別／割合



### ③一日平均の飲酒量（お酒を「飲む」のみ）

**設問** 3) 平均して一日にどのくらいの量を飲みますか。

（あてはまるもの1つに○をつけてください。）

一日平均、日本酒として… \* 下記を参照に日本酒にあてはめて計算してください。

1. 1合未満 2. 約1合 3. 約2合 4. 約3合以上

《日本酒1合（180ml）とほぼ同じ量のお酒》

\* うすめて飲む時は、もとの量で計算してください。

ビール、発泡酒（約500ml）、焼酎25度（120ml）、チューハイ7度（350ml）  
ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

一日平均飲酒量は「1合未満」が41.5%で最も高く、次いで「約1合」が25.8%、「約2合」が24.0%である。

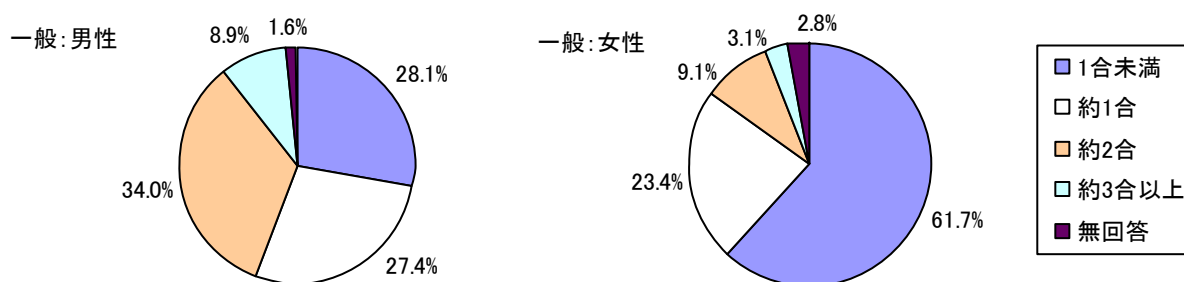
【年代】「1合未満」は18・19歳が57.1%、20～39歳が51.7%、40～64歳が39.9%、65～84歳が32.5%である。

【性別】男性は「約2合」が34.0%、次いで「1合未満」が28.1%、「約1合」が27.4%である。女性は「1合未満」が61.7%で最も高く、次いで「約1合」が23.4%「約2合」が9.1%である。

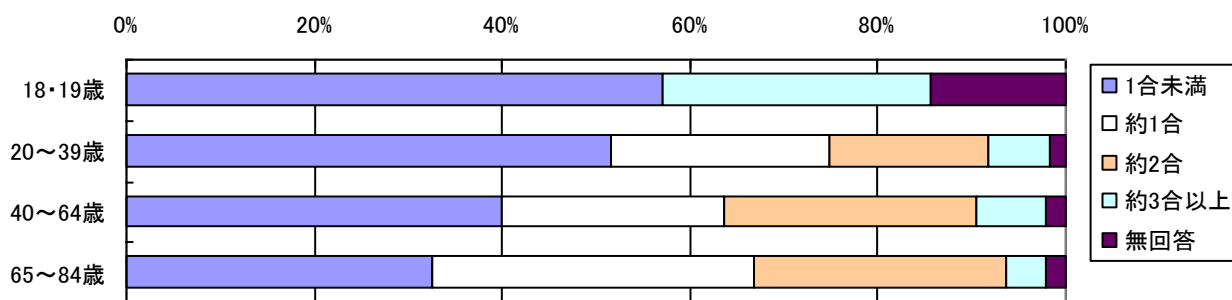
〈表 11-3〉一日平均飲酒量“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分    | 18・19歳    | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1合未満  | 4<br>57.1 | 264<br>51.7 | 379<br>39.9 | 132<br>32.5 | 316<br>28.1 | 463<br>61.7 | 779<br>41.5 |
| 約1合   | 0<br>0.0  | 118<br>23.1 | 227<br>23.9 | 139<br>34.2 | 308<br>27.4 | 176<br>23.4 | 482<br>25.8 |
| 約2合   | 0<br>0.0  | 87<br>17.0  | 254<br>26.7 | 109<br>26.8 | 382<br>34.0 | 68<br>9.1   | 450<br>24.0 |
| 約3合以上 | 2<br>28.6 | 33<br>6.5   | 71<br>7.5   | 17<br>4.2   | 100<br>8.9  | 23<br>3.1   | 123<br>6.6  |
| 無回答   | 1<br>14.3 | 9<br>1.8    | 20<br>2.1   | 9<br>2.2    | 18<br>1.6   | 21<br>2.8   | 39<br>2.1   |
| 計     | 7         | 511         | 951         | 406         | 1,124       | 751         | 1,875       |

〈図 11-5〉一日平均飲酒量“一般” 性別／割合



〈図 11-6〉 一日平均飲酒量 “一般” 年齢階級別／割合



◇ 「ほとんど毎日飲む」 の場合

一日平均飲酒量は「約2合」が38.2%で最も高く、次いで「約1合」が28.8%、「1合未満」が21.1%である。

【年代】「約2合」は18・19歳が0.0%、20～39歳が30.6%、40～64歳が40.1%、65～84歳が38.3%である。

【性別】男性は「約2合」が44.4%で最も高く、次いで「約1合」が28.0%、「1合未満」が14.7%である。女性は「1合未満」が41.8%で最も高く、次いで「約1合」が31.3%、「約2合」が18.1%である。

〈表 11-4〉 ほとんど毎日の飲むの一日平均飲酒量 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分    | 18・19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～84歳 | 男性   | 女性   | 全体数  |
|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|
| 1合未満  | 0      | 24     | 93     | 45     | 86   | 76   | 162  |
|       | 0.0    | 22.2   | 21.3   | 20.3   | 14.7 | 41.8 | 21.1 |
| 約1合   | 0      | 34     | 113    | 74     | 164  | 57   | 221  |
|       | 0.0    | 31.5   | 25.9   | 33.3   | 28.0 | 31.3 | 28.8 |
| 約2合   | 0      | 33     | 175    | 85     | 260  | 33   | 293  |
|       | 0.0    | 30.6   | 40.1   | 38.3   | 44.4 | 18.1 | 38.2 |
| 約3合以上 | 1      | 17     | 50     | 16     | 72   | 12   | 84   |
|       | 100.0  | 15.7   | 11.5   | 7.2    | 12.3 | 6.6  | 11.0 |
| 無回答   | 0      | 0      | 5      | 2      | 3    | 4    | 7    |
|       | 0.0    | 0.0    | 1.1    | 0.9    | 0.5  | 2.2  | 0.9  |
| 計     | 1      | 108    | 436    | 222    | 585  | 182  | 767  |

## (2) 学童思春期の飲酒状況

### ①飲酒の経験・習慣

**設問** 1) あなたはお酒・アルコール類（ビール、日本酒、ウィスキー、梅酒、カクテル、チューハイなど）を飲んだことはありますか。（あてはまるものに1つに○をつけて下さい。）

1. 飲んだことがない    2. 飲んだことがある    3. ときどき飲む    4. よく飲む

お酒やアルコール類を「飲んだことがない」は 74.2%で最も高く、次いで「飲んだことがある」が 20.1%である。

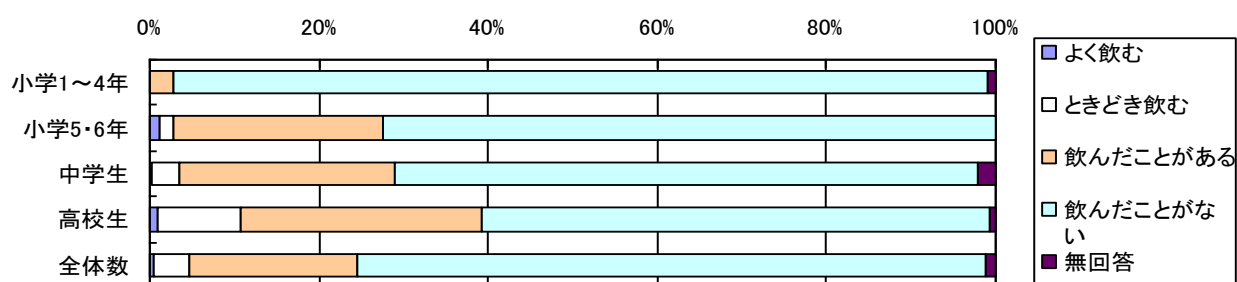
【年代】全学年を通して「飲んだことがない」が最も高い。

【性別】男性は「飲んだことがない」が 72.2%で最も高く、次いで「飲んだことがある」が 22.0%である。女性は「飲んだことがない」が 76.3%で最も高く、次いで「飲んだことがある」が 18.0%である。

〈表 11-5〉飲酒経験・習慣“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| よく飲む     | 0<br>0.0    | 4<br>1.1    | 2<br>0.3    | 7<br>0.9    | 6<br>0.5    | 7<br>0.6    | 13<br>0.5     |
| ときどき飲む   | 0<br>0.0    | 6<br>1.6    | 20<br>3.2   | 74<br>9.8   | 54<br>4.3   | 46<br>3.9   | 100<br>4.1    |
| 飲んだことがある | 19<br>2.8   | 92<br>24.8  | 159<br>25.5 | 216<br>28.5 | 274<br>22.0 | 212<br>18.0 | 486<br>20.1   |
| 飲んだことがない | 645<br>96.1 | 269<br>72.5 | 429<br>68.9 | 455<br>60.0 | 898<br>72.2 | 900<br>76.3 | 1,798<br>74.2 |
| 無回答      | 7<br>1.0    | 0<br>0.0    | 13<br>2.1   | 6<br>0.8    | 11<br>0.9   | 15<br>1.3   | 26<br>1.1     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243       | 1,180       | 2,423         |

〈図 11-7〉飲酒経験・習慣“学童思春期” 年齢階級別／割合



### ②初回飲酒年齢（お酒を「よく飲む」「ときどき飲む」「飲んだことがある」のみ）

**設問** 2) 初めて飲んだ年齢は何歳ですか。  歳

初めて飲酒をした年齢は平均 10.4 歳である。

【年代】小学生は平均 3.4～8.0 歳、中学生は平均 9.3～9.5 歳、高校生は平均 11.6～13.3 歳である。

【性別】男性は平均 8.8 歳、女性は平均 9.6 歳である。

〈表 11-6〉初回飲酒年齢“学童思春期” 年齢別

〔単位：年齢（歳）・実数（人）〕

| 区<br>分 | 男 性      |          |          |        |         | 女 性      |          |          |        |         | 全 体      |          |          |        |         |
|--------|----------|----------|----------|--------|---------|----------|----------|----------|--------|---------|----------|----------|----------|--------|---------|
|        | 最少<br>年齢 | 最高<br>年齢 | 平均<br>年齢 | 実<br>数 | 無<br>回答 | 最少<br>年齢 | 最高<br>年齢 | 平均<br>年齢 | 実<br>数 | 無<br>回答 | 最少<br>年齢 | 最高<br>年齢 | 平均<br>年齢 | 実<br>数 | 無<br>回答 |
| 小1     | -        | -        | -        | -      | 1       | 7        | 7        | 7.0      | 1      | 0       | 7        | 7        | 7.0      | 1      | 0       |
| 小2     | 4        | 4        | 4.0      | 1      | 0       | 6        | 7        | 6.5      | 2      | 0       | 4        | 7        | 6.5      | 3      | 0       |
| 小3     | 1        | 5        | 3.0      | 2      | 1       | 2        | 5        | 3.7      | 3      | 0       | 1        | 5        | 3.4      | 5      | 1       |
| 小4     | 5        | 8        | 6.0      | 5      | 0       | 2        | 10       | 4.8      | 4      | 0       | 2        | 10       | 5.5      | 9      | 0       |
| 小5     | 3        | 11       | 7.5      | 33     | 1       | 3        | 11       | 7.3      | 28     | 1       | 3        | 11       | 7.4      | 61     | 2       |
| 小6     | 2        | 11       | 7.5      | 22     | 0       | 5        | 11       | 8.7      | 15     | 2       | 2        | 11       | 8.0      | 37     | 2       |
| 中1     | 1        | 13       | 9.1      | 20     | 1       | 5        | 12       | 9.5      | 15     | 1       | 1        | 12       | 9.3      | 35     | 2       |
| 中2     | 3        | 13       | 9.1      | 39     | 0       | 1        | 14       | 9.6      | 34     | 3       | 1        | 14       | 9.4      | 73     | 3       |
| 中3     | 2        | 15       | 8.6      | 39     | 0       | 5        | 15       | 10.8     | 29     | 0       | 2        | 15       | 9.5      | 68     | 0       |
| 高1     | 2        | 16       | 11.6     | 78     | 1       | 1        | 16       | 11.6     | 56     | 1       | 1        | 16       | 13.3     | 134    | 2       |
| 高2     | 3        | 17       | 12.6     | 49     | 1       | 5        | 16       | 11.5     | 17     | 0       | 3        | 17       | 12.3     | 66     | 1       |
| 高3     | 3        | 18       | 13.0     | 40     | 0       | 5        | 18       | 13.6     | 50     | 0       | 3        | 18       | 11.6     | 90     | 0       |
| 計      | 1        | 18       | 8.8      | 328    | 6       | 1        | 18       | 9.6      | 254    | 8       | 1        | 18       | 10.4     | 582    | 14      |

③飲酒のきっかけ（お酒を「飲んだことがある」「ときどき飲む」「よく飲む」のみ）

【設問】 3）初めて飲んだきっかけは何ですか。（あてはまるものに1つに○をつけてください。）

1. 人にすすめられた 2. おもしろそうだった 3. カッコイイ 4. なんとなく 5. その他

初めて飲酒した時のきっかけは「人にすすめられた」が36.4%で最も高く、次いで「なんとなく」が29.5%である。

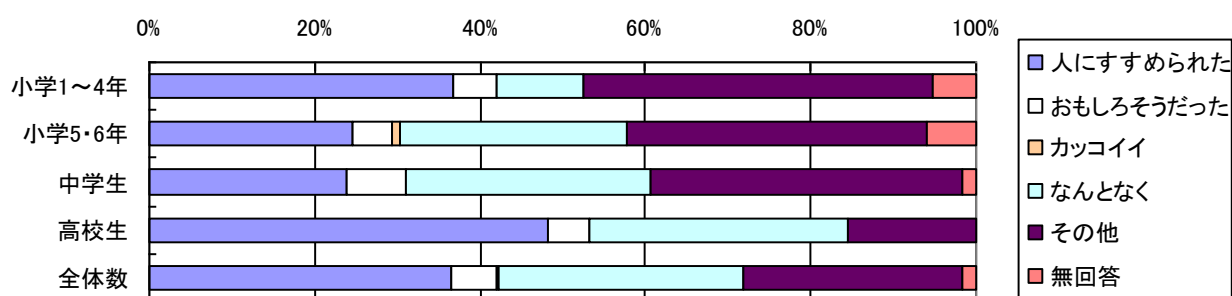
【年代】「人にすすめられた」は小学1～4年が36.8%、小学5・6年が24.5%、中学生が23.8%、高校生が48.1%である。

【性別】男性は「人にすすめられた」が38.0%で最も高く、次いで「なんとなく」が28.1%である。女性は「人にすすめられた」が34.3%で最も高く、次いで「なんとなく」が31.3%である。

〈表 11-7〉初回飲酒のきっかけ“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分        | 小学1～4年    | 小学5・6年     | 中学生        | 高校生         | 男性          | 女性         | 全体数         |
|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 人にすすめられた  | 7<br>36.8 | 25<br>24.5 | 43<br>23.8 | 143<br>48.1 | 127<br>38.0 | 91<br>34.3 | 218<br>36.4 |
| おもしろそうだった | 1<br>5.3  | 5<br>4.9   | 13<br>7.2  | 15<br>5.1   | 20<br>6.0   | 14<br>5.3  | 34<br>5.7   |
| カッコイイ     | 0<br>0.0  | 1<br>1.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0    | 1<br>0.3    | 0<br>0.0   | 1<br>0.2    |
| なんとなく     | 2<br>10.5 | 28<br>27.5 | 54<br>29.8 | 93<br>31.3  | 94<br>28.1  | 83<br>31.3 | 177<br>29.5 |
| その他       | 8<br>42.1 | 37<br>36.3 | 68<br>37.6 | 46<br>15.5  | 87<br>26.0  | 72<br>27.2 | 159<br>26.5 |
| 無回答       | 1<br>5.3  | 6<br>5.9   | 3<br>1.7   | 0<br>0.0    | 5<br>1.5    | 5<br>1.9   | 10<br>1.7   |
| 計         | 19        | 102        | 181        | 297         | 334         | 265        | 599         |

〈図 11-8〉初回飲酒のきっかけ“学童思春期” 年齢階級別／割合



④「人にすすめられた」の内訳（お酒を「飲んだことがある」「ときどき飲む」「よく飲む」のみ）

設問 4) 誰にすすめられましたか。（あてはまるものすべてに○をつけてください。）

1. 父・母    2. 兄弟姉妹    3. 祖父・祖母    4. 友だち    5. 先輩    6. その他(       )

飲酒をすすめた人は「父・母」が 57.8%で最も高く、次いで「祖父・祖母」が 18.8%、「友だち」が 17.4%である。

【年代】全学年を通して「父・母」が最も高い。

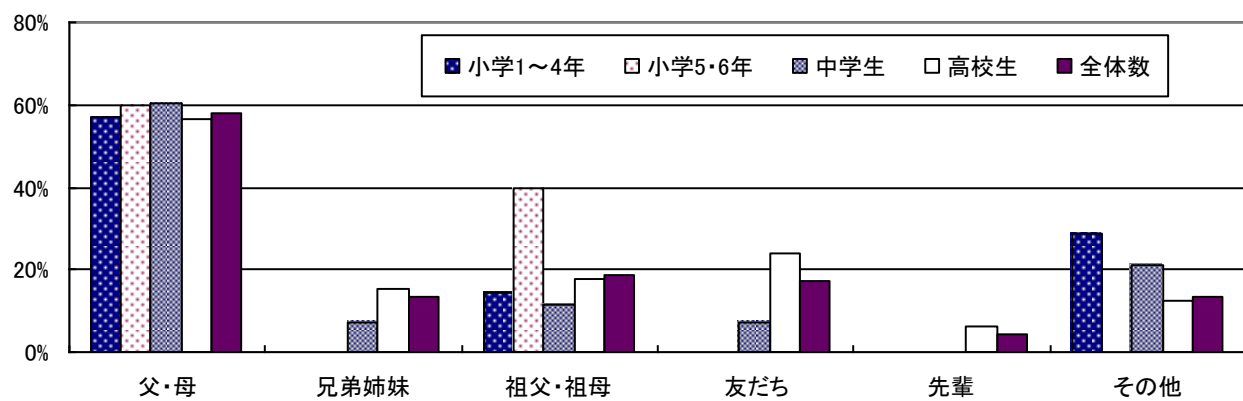
【性別】男性は「父・母」が 58.3%で最も高く、次いで「祖父・祖母」が 20.5%、「友だち」が 18.9%である。女性は「父・母」が 57.1%で最も高く、次いで「祖父・祖母」が 16.5%、「兄弟姉妹」「友だち」が 15.4%である。

〈表 11-8〉飲酒をすすめた人“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分    | 小学1～4年    | 小学5・6年     | 中学生        | 高校生        | 男性         | 女性         | 全体数         |
|-------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 父・母   | 4<br>57.1 | 15<br>60.0 | 26<br>60.5 | 81<br>56.6 | 74<br>58.3 | 52<br>57.1 | 126<br>57.8 |
| 兄弟姉妹  | 0<br>0.0  | 4<br>16.0  | 3<br>7.0   | 22<br>15.4 | 15<br>11.8 | 14<br>15.4 | 29<br>13.3  |
| 祖父・祖母 | 1<br>14.3 | 10<br>40.0 | 5<br>11.6  | 25<br>17.5 | 26<br>20.5 | 15<br>16.5 | 41<br>18.8  |
| 友だち   | 0<br>0.0  | 1<br>4.0   | 3<br>7.0   | 34<br>23.8 | 24<br>18.9 | 14<br>15.4 | 38<br>17.4  |
| 先輩    | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 9<br>6.3   | 4<br>3.1   | 5<br>5.5   | 9<br>4.1    |
| その他   | 2<br>28.6 | 0<br>0.0   | 9<br>20.9  | 18<br>12.6 | 17<br>13.4 | 12<br>13.2 | 29<br>13.3  |
| 無回答   | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0    |
| 実人数   | 7         | 25         | 43         | 143        | 127        | 91         | 218         |

その他    ・いとこ    ・親戚    ・友達の親

〈図 11-9〉 飲酒をすすめた人“学童思春期” 年齢階級別／割合



## 12. たばこ

### (1) 一般の喫煙状況

#### ①喫煙習慣

**設問** 1) あなたはたばこを吸いますか。(あてはまるもの1つに○をつけてください。)

1. 吸っている 2. 吸わない 3. 以前は吸っていたが今はやめた

たばこを「吸わない」が64.5%で最も高く、次いで「吸っている」が18.3%、「以前は吸っていたが今はやめた」が15.3%である。

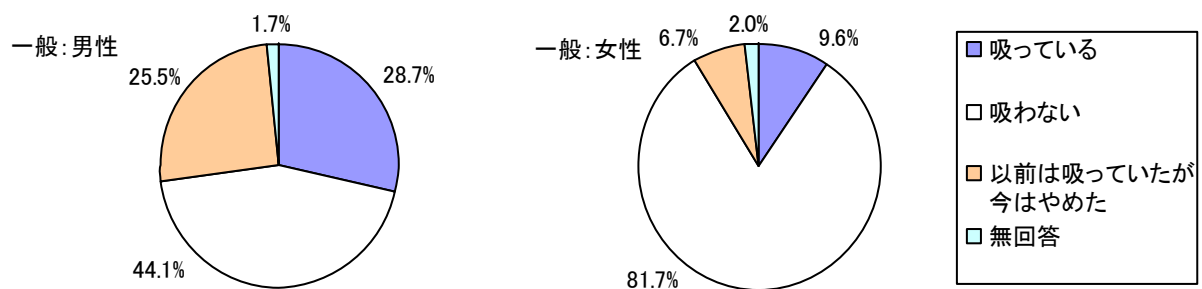
【年代】全年代を通して「吸わない」が最も高く、18・19歳は96.1%、20～39歳は61.6%、40～64歳は60.7%、65～84歳は69.2%である。

【性別】男性は「吸わない」が44.1%で高く、次いで「吸っている」が28.7%、「以前は吸っていたが今はやめた」が25.5%である。女性は「吸わない」が81.7%で最も高く、次いで「吸っている」が9.6%、「以前は吸っていたが今はやめた」が6.7%である。

〈表 12-1〉喫煙習慣“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分                 | 18・19歳     | 20～39歳      | 40～64歳      | 65～84歳      | 男性          | 女性            | 全体数           |
|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 吸っている              | 4<br>3.9   | 228<br>26.1 | 350<br>21.6 | 113<br>9.5  | 497<br>28.7 | 198<br>9.6    | 695<br>18.3   |
| 吸わない               | 98<br>96.1 | 538<br>61.6 | 986<br>60.7 | 823<br>69.2 | 763<br>44.1 | 1,682<br>81.7 | 2,445<br>64.5 |
| 以前は吸っていたが<br>今はやめた | 0<br>0.0   | 106<br>12.1 | 273<br>16.8 | 200<br>16.8 | 441<br>25.5 | 138<br>6.7    | 579<br>15.3   |
| 無回答                | 0<br>0.0   | 2<br>0.2    | 15<br>0.9   | 54<br>4.5   | 29<br>1.7   | 42<br>2.0     | 71<br>1.9     |
| 計                  | 102        | 874         | 1,624       | 1,190       | 1,730       | 2,060         | 3,790         |

〈図 12-1〉喫煙習慣“一般” 性別／割合



〈図 12-2〉喫煙習慣“一般” 年齢階級別／割合



②一日の平均喫煙本数（「吸っている」のみ）

設問 2) 一日平均何本くらい吸いますか。（あてはまる数字を記入してください。）

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | 本 |
|--|--|--|---|

一日に吸うたばこの本数の平均は 15.4 本である。

【年代】 65～69 歳は 17.7 本で最も多く、次いで 40～49 歳、50～59 歳が 17.0 本である。

【性別】 男性は 16.7 本で、女性は 12.3 本である。

〈表 12-2〉 一日平均喫煙本数 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：本〕

| 区分 |    | 18・19<br>歳 | 20～29<br>歳 | 30～39<br>歳 | 40～49<br>歳 | 50～59<br>歳 | 60～64<br>歳 | 65～69<br>歳 | 70～79<br>歳 | 80～84<br>歳 | 計    |
|----|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| 男性 | 最小 | 6          | 4          | 1          | 2          | 1          | 4          | 5          | 2          | 5          | 1    |
|    | 最大 | 20         | 40         | 30         | 60         | 50         | 60         | 70         | 20         | 40         | 70   |
|    | 平均 | 13.5       | 13.6       | 14.8       | 18.3       | 19.3       | 17.9       | 18.1       | 13.4       | 12.8       | 16.7 |
| 女性 | 最小 | －          | 1          | 1          | 5          | 3          | 2          | 10         | 5          | 10         | 1    |
|    | 最大 | －          | 30         | 20         | 20         | 20         | 30         | 20         | 24         | 20         | 30   |
|    | 平均 | －          | 10.5       | 10.9       | 12.8       | 11.9       | 13.7       | 16.0       | 14.0       | 16.7       | 12.3 |
| 計  | 最小 | 6          | 1          | 1          | 2          | 1          | 2          | 5          | 2          | 5          | 1    |
|    | 最大 | 20         | 40         | 30         | 60         | 50         | 60         | 70         | 24         | 40         | 70   |
|    | 平均 | 13.5       | 12.5       | 13.8       | 17.0       | 17.0       | 16.5       | 17.7       | 13.5       | 13.7       | 15.4 |

③毎日喫煙をはじめた年齢（「吸っている」のみ）

設問 3) たばこをほとんど毎日吸うようになったのは何歳のときからですか。

（あてはまる数字を記入してください。）

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | 歳 |
|--|--|---|

ほとんど毎日吸うようになった時の年齢は平均 21.4 歳である。

【年代】 18・19 歳は 16.0 歳で最も若く、次いで 20～29 歳が 19.6 歳、30～39 歳が 19.8 歳である。

【性別】 男性は平均 20.3 歳、女性は平均 24.2 歳である。

〈表 12-3〉 毎日喫煙をはじめた年齢 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：歳〕

| 区分 |    | 18・19<br>歳 | 20～29<br>歳 | 30～39<br>歳 | 40～49<br>歳 | 50～59<br>歳 | 60～64<br>歳 | 65～69<br>歳 | 70～79<br>歳 | 80～84<br>歳 | 計    |
|----|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| 男性 | 最小 | 15         | 12         | 14         | 12         | 16         | 15         | 15         | 5          | 20         | 5    |
|    | 最大 | 18         | 27         | 29         | 30         | 57         | 30         | 30         | 30         | 35         | 57   |
|    | 平均 | 16.0       | 19.5       | 19.6       | 20.0       | 21.3       | 20.2       | 20.5       | 20.5       | 24.1       | 20.3 |
| 女性 | 最小 | －          | 12         | 14         | 18         | 17         | 18         | 20         | 20         | 25         | 12   |
|    | 最大 | －          | 26         | 30         | 30         | 50         | 50         | 45         | 60         | 60         | 60   |
|    | 平均 | －          | 19.6       | 20.4       | 21.5       | 24.4       | 28.5       | 29.6       | 39.9       | 39.0       | 24.2 |
| 計  | 最小 | 15         | 12         | 14         | 12         | 16         | 15         | 15         | 5          | 20         | 5    |
|    | 最大 | 18         | 27         | 30         | 30         | 57         | 50         | 45         | 60         | 60         | 60   |
|    | 平均 | 16.0       | 19.6       | 19.8       | 20.3       | 22.3       | 22.8       | 22.6       | 24.8       | 27.8       | 21.4 |

#### ④ 禁煙の意志（「吸っている」のみ）

設問 4）禁煙したいと思ったことはあります

1. ある 2. ない

か。

禁煙したいと思ったことが「ある」人は 67.2%である。

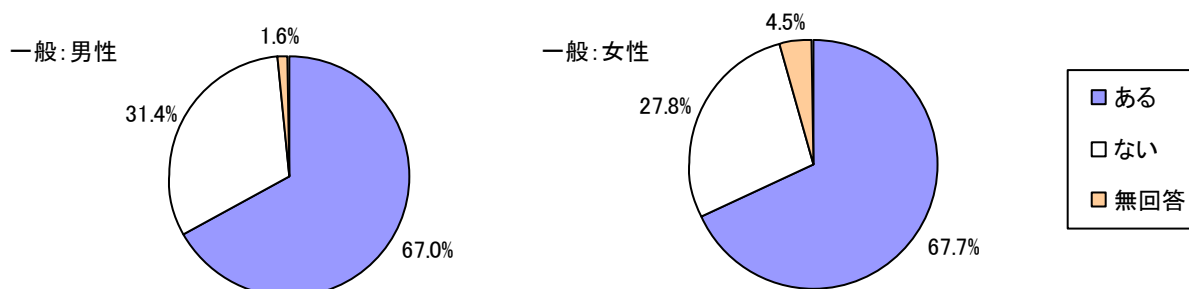
【年代】18・19 歳は 50.0%、20～39 歳は 70.2%、40～64 歳は 64.3%、65～84 歳は 70.8%である。

【性別】男性は 67.0%、女性は 67.7%である。

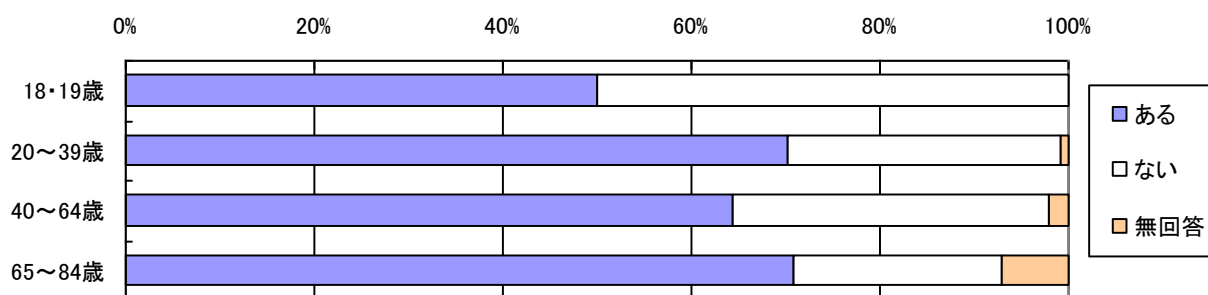
〈表 12-4〉禁煙への意志“一般” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分  | 18・19 歳   | 20～39 歳     | 40～64 歳     | 65～84 歳    | 男性          | 女性          | 全体数         |
|-----|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| ある  | 2<br>50.0 | 160<br>70.2 | 225<br>64.3 | 80<br>70.8 | 333<br>67.0 | 134<br>67.7 | 467<br>67.2 |
| ない  | 2<br>50.0 | 66<br>28.9  | 118<br>33.7 | 25<br>22.1 | 156<br>31.4 | 55<br>27.8  | 211<br>30.4 |
| 無回答 | 0<br>0.0  | 2<br>0.9    | 7<br>2.0    | 8<br>7.1   | 8<br>1.6    | 9<br>4.5    | 17<br>2.4   |
| 計   | 4         | 228         | 350         | 113        | 497         | 198         | 695         |

〈図 12-3〉禁煙の意志“一般” 性別／割合



〈図 12-4〉禁煙の意志“一般” 年齢階級別／割合



## (2) 学童思春期の喫煙状況

### ① 喫煙経験

**設問** 1) あなたはたばこを吸ったことがありますか。  
(あてはまるものに1つに○をつけてください。)

1. 吸ったことがない      2. 吸ったことがある      3. 時々吸う      4. よく吸う

たばこを「吸ったことがない」は94.3%である。

【年代】全学年を通して「吸ったことがない」が最も高い。

【性別】男性は93.3%、女性は95.3%である。

〈表 12-5〉喫煙経験“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数(人)・下段割合(%)]

| 区分       | 小学1～4年      | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性            | 女性            | 全体数           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| よく吸う     | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 3<br>0.5    | 7<br>0.9    | 8<br>0.6      | 2<br>0.2      | 10<br>0.4     |
| 時々吸う     | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 0<br>0.0    | 4<br>0.5    | 3<br>0.2      | 1<br>0.1      | 4<br>0.2      |
| 吸ったことがある | 0<br>0.0    | 11<br>3.0   | 10<br>1.6   | 46<br>6.1   | 44<br>3.5     | 23<br>1.9     | 67<br>2.8     |
| 吸ったことがない | 661<br>98.5 | 348<br>93.8 | 589<br>94.5 | 686<br>90.5 | 1,160<br>93.3 | 1,124<br>95.3 | 2,284<br>94.3 |
| 無回答      | 10<br>1.5   | 12<br>3.2   | 21<br>3.4   | 15<br>2.0   | 28<br>2.3     | 30<br>2.5     | 58<br>2.4     |
| 計        | 671         | 371         | 623         | 758         | 1,243         | 1,180         | 2,423         |

〈図 12-5〉喫煙経験“学童思春期” 年齢階級別／割合



### ② 初回喫煙年齢（「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」人のみ）

**設問** 2) 初めて吸った年齢は何歳ですか。

歳

初めてたばこを吸った年齢は平均9.1歳である。

【年代】小学5・6年は平均5.9歳、中学生は平均8.1歳、高校生は平均13.4歳である。

【性別】男性は平均9.3歳、女性は平均8.7歳である。

〈表 12-6〉初回喫煙年齢“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：歳]

| 区分 |    | 小学 1～4 年 | 小学 5・6 年 | 中学生 | 高校生  | 全体数 |
|----|----|----------|----------|-----|------|-----|
| 男  | 最小 | －        | 4        | 4   | 6    | 4   |
|    | 最大 | －        | 10       | 13  | 17   | 17  |
|    | 平均 | －        | 7.0      | 8.4 | 13.4 | 9.3 |
| 女  | 最小 | －        | 1        | 6   | 10   | 1   |
|    | 最大 | －        | 8        | 9   | 17   | 17  |
|    | 平均 | －        | 4.8      | 7.3 | 13.1 | 8.7 |
| 計  | 最小 | －        | 1        | 4   | 6    | 1   |
|    | 最大 | －        | 10       | 9   | 17   | 17  |
|    | 平均 | －        | 5.9      | 8.1 | 13.4 | 9.1 |

③喫煙のきっかけ（「よく吸う」「時々吸う」「吸ったことがある」のみ）

**設問** 3) 初めて吸ったきっかけは何ですか。（あてはまるものに1つに○をつけてください。）

1. 人にすすめられた 2. おもしろそうだった 3. カッコイイ 4. なんとなく  
5. その他

初めてたばこを吸ったきっかけは「人にすすめられた」が 34.6%で最も高く、次いで「なんとなく」が 32.1%である。

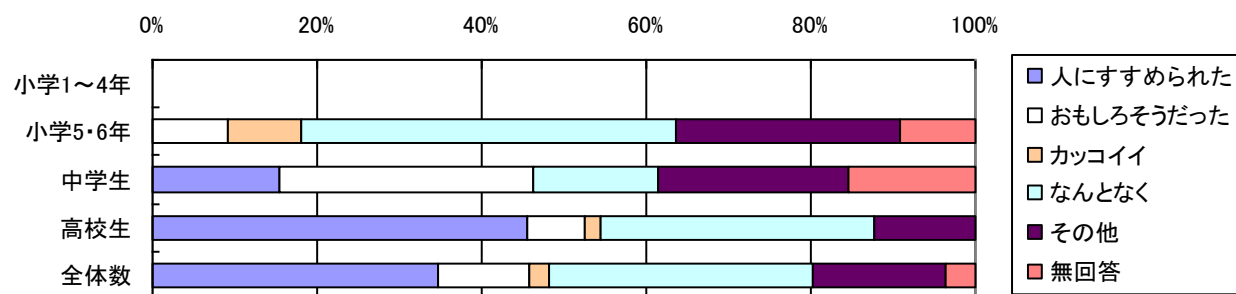
【年代】「人にすすめられた」は小学 5・6 年が 0.0%、中学生が 15.4%、高校生が 45.6%である。

【性別】男性は「人にすすめられた」が 36.4%で最も高く、次いで「なんとなく」が 34.5%である。女性は「人にすすめられた」が 30.8%で最も高く、次いで「なんとなく」が 26.9%である。

〈表 12-7〉喫煙のきっかけ“学童思春期” 年齢階級・性別 [単位：上段人数（人）・下段割合（%）]

| 区分        | 小学 1～4 年 | 小学 5・6 年 | 中学生  | 高校生  | 男性   | 女性   | 全体数  |
|-----------|----------|----------|------|------|------|------|------|
| 人にすすめられた  | 0        | 0        | 2    | 26   | 20   | 8    | 28   |
|           | 0.0      | 0.0      | 15.4 | 45.6 | 36.4 | 30.8 | 34.6 |
| おもしろそうだった | 0        | 1        | 4    | 4    | 5    | 4    | 9    |
|           | 0.0      | 9.1      | 30.8 | 7.0  | 9.1  | 15.4 | 11.1 |
| カッコイイ     | 0        | 1        | 0    | 1    | 1    | 1    | 2    |
|           | 0.0      | 9.1      | 0.0  | 1.8  | 1.8  | 3.8  | 2.5  |
| なんとなく     | 0        | 5        | 2    | 19   | 19   | 7    | 26   |
|           | 0.0      | 45.5     | 15.4 | 33.3 | 34.5 | 26.9 | 32.1 |
| その他       | 0        | 3        | 3    | 7    | 8    | 5    | 13   |
|           | 0.0      | 27.3     | 23.1 | 12.3 | 14.5 | 19.2 | 16.0 |
| 無回答       | 0        | 1        | 2    | 0    | 2    | 1    | 3    |
|           | 0.0      | 9.1      | 15.4 | 0.0  | 3.6  | 3.8  | 3.7  |
| 計         | 0        | 11       | 13   | 57   | 55   | 26   | 81   |

〈図 12-6〉喫煙のきっかけ“学童思春期” 年齢階級別／割合



#### ④ 「人にすすめられた」の内訳

【設問】 4) 誰にすすめられましたか。(あてはまるものすべてに○をつけてください。)

1. 父・母    2. 兄弟姉妹    3. 祖父・祖母    4. 友だち    5. 先輩    6. その他(    )

喫煙をすすめた人は「友だち」が 50.0%で最も高く、次いで「先輩」「その他」が 21.4%である。

【年代】 高校生は「友だち」が 50.0%で最も高く、次いで「先輩」「その他」が 23.1%である。

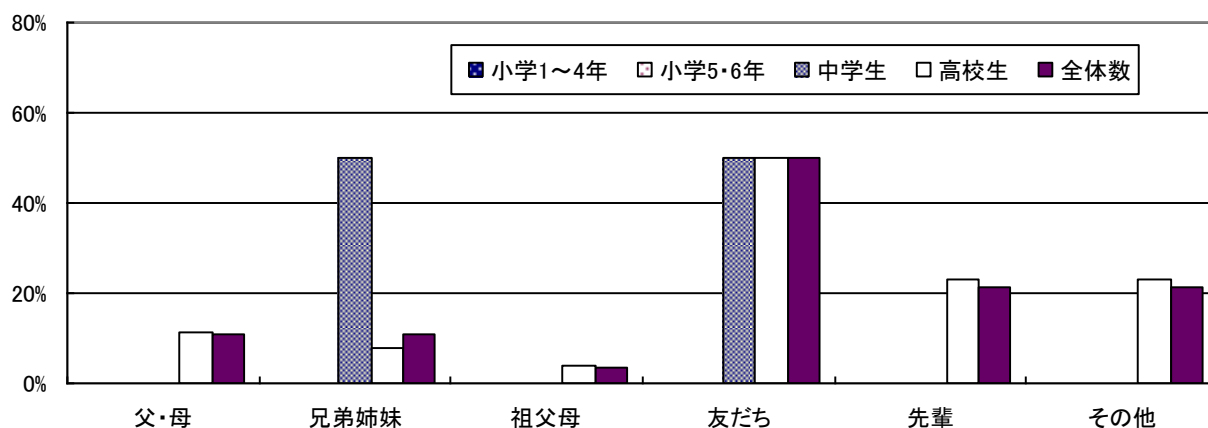
【性別】 男性は「友だち」が 50.0%で最も高く、次いで「その他」が 30.0%、「先輩」が 20.0%である。女性は「友だち」が 50.0%で最も高く、次いで「父・母」が 37.5%、「先輩」が 25.0%である。

〈表 12-8〉喫煙をすすめた人“学童思春期” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分    | 小学1～4年   | 小学5・6年   | 中学生       | 高校生        | 男性         | 女性        | 全体数        |
|-------|----------|----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
| 父・母   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 3<br>11.5  | 0<br>0.0   | 3<br>37.5 | 3<br>10.7  |
| 兄弟姉妹  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 1<br>50.0 | 2<br>7.7   | 2<br>10.0  | 1<br>12.5 | 3<br>10.7  |
| 祖父・祖母 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 1<br>3.8   | 0<br>0.0   | 1<br>12.5 | 1<br>3.6   |
| 友だち   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 1<br>50.0 | 13<br>50.0 | 10<br>50.0 | 4<br>50.0 | 14<br>50.0 |
| 先輩    | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 6<br>23.1  | 4<br>20.0  | 2<br>25.0 | 6<br>21.4  |
| その他   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 6<br>23.1  | 6<br>30.0  | 0<br>0.0  | 6<br>21.4  |
| 無回答   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0  | 0<br>0.0   |
| 実人数   | 0        | 0        | 2         | 26         | 20         | 8         | 28         |

\* その他 ・いっこ ・親戚 など

〈図 12-7〉喫煙をすすめた人“学童思春期” 年齢階級別／割合



### ⑤禁煙の意志（「よく吸う」「時々吸う」人のみ）

【設問】 5) たばこをやめたいと思いますか。

1. 思う

2. 思わない

たばこをやめたいと「思う」人は 50.0%である。

【年代】 中学生は 33.3%、高校生は 54.5%である。

【性別】 男性は 54.5%、女性は 33.3%である。

〈表 12-9〉禁煙への意志“学童思春期” 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分   | 小学1～4年   | 小学5・6年   | 中学生       | 高校生       | 男性        | 女性        | 全体数       |
|------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 思う   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 1<br>33.3 | 6<br>54.5 | 6<br>54.5 | 1<br>33.3 | 7<br>50.0 |
| 思わない | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0  | 5<br>45.5 | 4<br>36.4 | 1<br>33.3 | 5<br>35.7 |
| 無回答  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 2<br>66.7 | 0<br>0.0  | 1<br>9.1  | 1<br>33.3 | 2<br>14.3 |
| 計    | 0        | 0        | 3         | 11        | 11        | 3         | 14        |

### （3）家庭における分煙状況

#### 《一 般》

【設問】 あなたの家庭では、たばこを吸う時間や場所の工夫(分煙)をしていますか。

（あてはまるもの1つに○をつけてください。）

1. 工夫している

2. 工夫していない

3. 吸う人がいないので工夫の必要がない

家庭における分煙について「吸う人がいないので工夫の必要がない」が 47.8%で最も高く、次いで「工夫している」が 22.5%、「工夫していない」が 12.7%である。

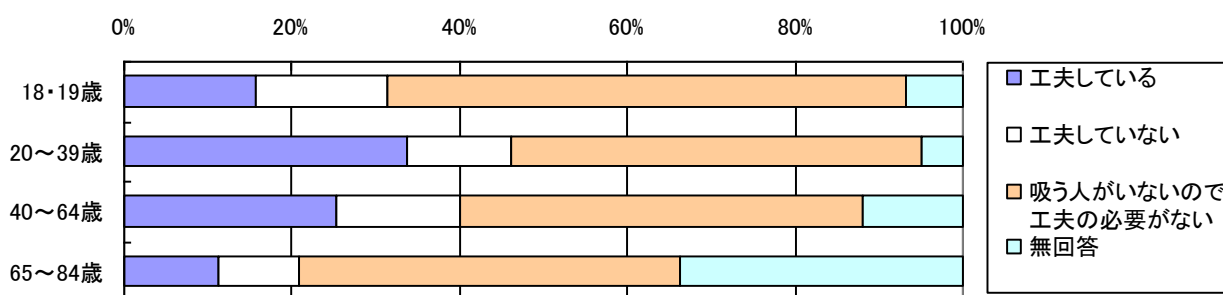
【年代】 全年代を通して「吸う人がいないので工夫の必要がない」が最も高い。

【性別】 男性は「吸う人がいないので工夫の必要がない」が 45.1%で最も高く、次いで「工夫している」が 23.1%、「工夫していない」が 14.0%である。女性は「吸う人がいないので工夫の必要がない」が 50.1%で最も高く、次いで「工夫している」が 22.0%、「工夫していない」が 11.5%である。

〈表 12-10〉家庭での分煙の工夫 年齢階級・性別 〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分                    | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 全体数   |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 工夫している                | 16      | 295     | 409     | 134     | 400   | 454   | 854   |
|                       | 15.7    | 33.8    | 25.2    | 11.3    | 23.1  | 22.0  | 22.5  |
| 工夫していない               | 16      | 109     | 241     | 114     | 243   | 237   | 480   |
|                       | 15.7    | 12.5    | 14.8    | 9.6     | 14.0  | 11.5  | 12.7  |
| 吸う人がいないので<br>工夫の必要がない | 63      | 428     | 780     | 542     | 781   | 1,032 | 1,813 |
|                       | 61.8    | 49.0    | 48.0    | 45.5    | 45.1  | 50.1  | 47.8  |
| 無回答                   | 7       | 42      | 194     | 400     | 306   | 337   | 643   |
|                       | 6.9     | 4.8     | 11.9    | 33.6    | 17.7  | 16.4  | 17.0  |
| 計                     | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 12-8〉家庭での分煙の工夫 “一般” 年齢階級別／割合



#### ◇たばこを「吸う」のみ

家庭における分煙について「工夫している」が 64.0%で最も高く、次いで「工夫していない」が 31.8%である。

【年代】「工夫している」は、18・19 歳が 25.0%、20～39 歳は 75.0%、40～64 歳は 62.3%、65～84 歳は 48.7%である。

【性別】「工夫している」は男性が 64.2%、女性が 63.6%である。

〈表 12-11〉喫煙者の家庭での分煙の工夫 “一般” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分                    | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性   | 女性   | 全体数  |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|------|------|------|
| 工夫している                | 1       | 171     | 218     | 55      | 319  | 126  | 445  |
|                       | 25.0    | 75.0    | 62.3    | 48.7    | 64.2 | 63.6 | 64.0 |
| 工夫していない               | 3       | 52      | 123     | 43      | 163  | 58   | 221  |
|                       | 75.0    | 22.8    | 35.1    | 38.1    | 32.8 | 29.3 | 31.8 |
| 吸う人がいないので<br>工夫の必要がない | 0       | 5       | 6       | 9       | 11   | 9    | 20   |
|                       | 0.0     | 2.2     | 1.7     | 8.0     | 2.2  | 4.5  | 2.9  |
| 無回答                   | 0       | 0       | 3       | 6       | 4    | 5    | 9    |
|                       | 0.0     | 0.0     | 0.9     | 5.3     | 0.8  | 2.5  | 1.3  |
| 計                     | 4       | 228     | 350     | 113     | 497  | 198  | 695  |

#### (4) たばこの健康への影響

**設問** たばこの影響があると思われる病気はどれですか。

(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- |        |         |                              |        |        |
|--------|---------|------------------------------|--------|--------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎                      | 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 |
| 6. 胃潰瘍 | 7. 歯周病  | 8. 妊娠に関連した異常(流産、早産、低出生体重児など) |        |        |

#### 《一 般》

たばこの影響があると思う病気は「肺がん」が 83.2%で最も高く、次いで「気管支炎」が 61.4%、「ぜんそく」が 56.0%、「妊娠に関連した異常」が 47.6%、「脳卒中」が 40.8%、「心臓病」が 40.3%、「歯周病」が 25.8%、「胃潰瘍」が 18.8%である。

【年代】全年代を通して「肺がん」が最も高い。

【性別】男性は「肺がん」が 82.7%で最も高く、次いで「気管支炎」が 60.0%、「ぜんそく」が 53.1%である。女性は「肺がん」が 83.6%で最も高く、次いで「気管支炎」が 62.6%、「ぜんそく」が 58.4%である。

〈表 12-12〉たばこの健康への影響“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数(人)・下段割合(%)〕

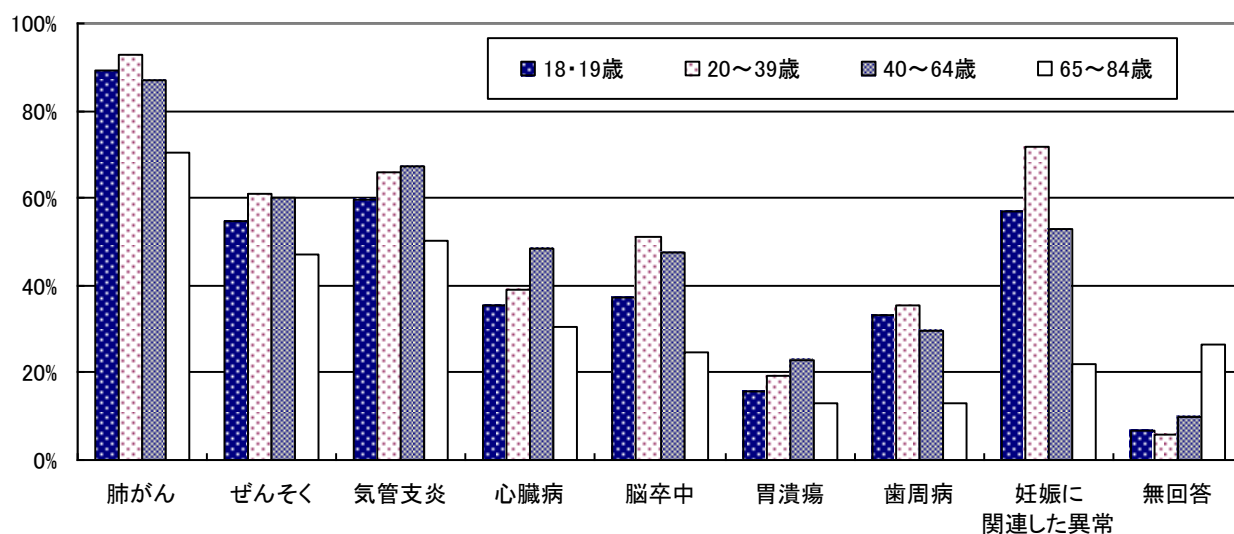
| 区分        | 18・19 歳    | 20～39 歳     | 40～64 歳       | 65～84 歳     | 男性            | 女性            | 全体数           |
|-----------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 肺がん       | 91<br>89.2 | 811<br>92.8 | 1,415<br>87.1 | 837<br>70.3 | 1,431<br>82.7 | 1,723<br>83.6 | 3,154<br>83.2 |
| ぜんそく      | 56<br>54.9 | 533<br>61.0 | 974<br>60.0   | 560<br>47.1 | 919<br>53.1   | 1,204<br>58.4 | 2,123<br>56.0 |
| 気管支炎      | 61<br>59.8 | 578<br>66.1 | 1,089<br>67.1 | 599<br>50.3 | 1,038<br>60.0 | 1,289<br>62.6 | 2,327<br>61.4 |
| 心臓病       | 36<br>35.3 | 342<br>39.1 | 783<br>48.2   | 365<br>30.7 | 737<br>42.6   | 789<br>38.3   | 1,526<br>40.3 |
| 脳卒中       | 38<br>37.3 | 445<br>50.9 | 772<br>47.5   | 292<br>24.5 | 750<br>43.4   | 797<br>38.7   | 1,547<br>40.8 |
| 胃潰瘍       | 16<br>15.7 | 170<br>19.5 | 371<br>22.8   | 154<br>12.9 | 375<br>21.7   | 336<br>16.3   | 711<br>18.8   |
| 歯周病       | 34<br>33.3 | 309<br>35.4 | 481<br>29.6   | 154<br>12.9 | 443<br>25.6   | 535<br>26.0   | 978<br>25.8   |
| 妊娠に関連した異常 | 58<br>56.9 | 627<br>71.7 | 856<br>52.7   | 263<br>22.1 | 625<br>36.1   | 1,179<br>57.2 | 1,804<br>47.6 |
| 無回答       | 7<br>6.9   | 51<br>5.8   | 157<br>9.7    | 313<br>26.3 | 243<br>14.0   | 285<br>13.8   | 528<br>13.9   |
| 実人数       | 102        | 874         | 1,624         | 1,190       | 1,730         | 2,060         | 3,790         |

\* 参考

すべて健康に影響があります



〈図 12-9〉 たばこの健康への影響 “一般” 年齢階級別／割合



《学童思春期》

たばこの影響があると思う病気は「肺がん」が 84.8%で最も高く、次いで「気管支炎」が 59.2%、「妊娠に関連した異常」が 54.6%、「ぜんそく」が 51.6%、「歯周病」が 45.9%、「心臓病」が 39.6%、「脳卒中」が 34.8%、「胃潰瘍」が 24.6%である。

【年代】全学年を通して「肺がん」が最も高い。

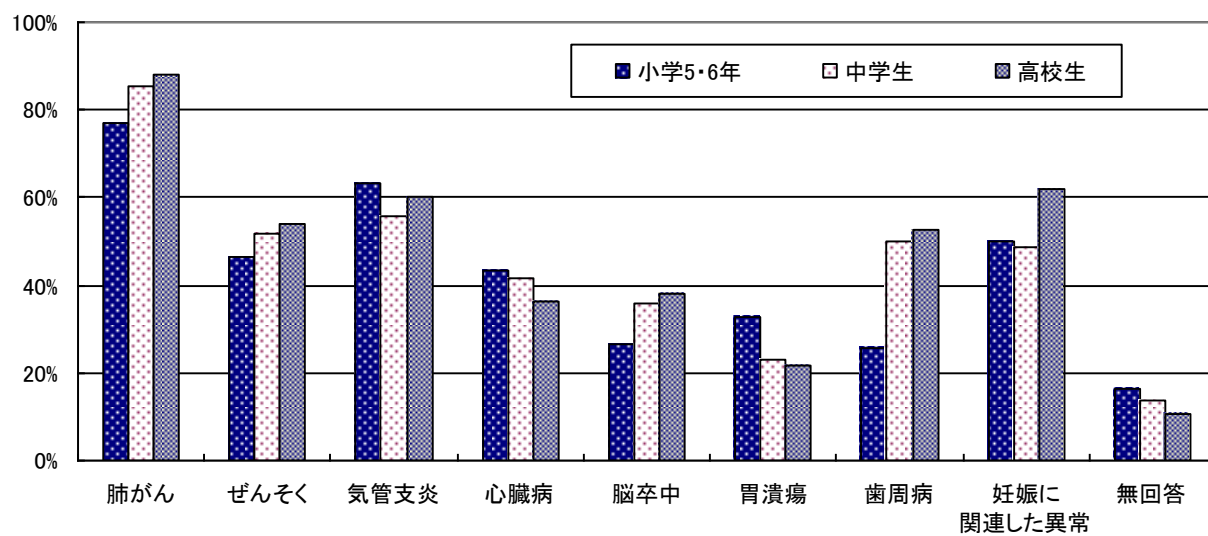
【性別】男性は「肺がん」が 82.7%で最も高く、次いで「気管支炎」が 59.2%、「ぜんそく」が 54.2%である。女性は「肺がん」が 87.0%で最も高く、次いで「妊娠に関連した異常」が 60.1%、「気管支炎」が 59.2%である。

〈表 12-13〉 たばこの健康への影響 “学童思春期” 年齢階級・性別

〔単位：上段人数（人）・下段割合（％）〕

| 区分        | 小学5・6年      | 中学生         | 高校生         | 男性          | 女性          | 全体数           |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 肺がん       | 286<br>77.1 | 533<br>85.6 | 667<br>88.0 | 740<br>82.7 | 746<br>87.0 | 1,486<br>84.8 |
| ぜんそく      | 173<br>46.6 | 322<br>51.7 | 409<br>54.0 | 485<br>54.2 | 419<br>48.9 | 904<br>51.6   |
| 気管支炎      | 234<br>63.1 | 348<br>55.9 | 455<br>60.0 | 530<br>59.2 | 507<br>59.2 | 1,037<br>59.2 |
| 心臓病       | 161<br>43.4 | 258<br>41.4 | 275<br>36.3 | 377<br>42.1 | 317<br>37.0 | 694<br>39.6   |
| 脳卒中       | 99<br>26.7  | 223<br>35.8 | 288<br>38.0 | 347<br>38.8 | 263<br>30.7 | 610<br>34.8   |
| 胃潰瘍       | 122<br>32.9 | 144<br>23.1 | 165<br>21.8 | 244<br>27.3 | 187<br>21.8 | 431<br>24.6   |
| 歯周病       | 95<br>25.6  | 311<br>49.9 | 399<br>52.6 | 420<br>46.9 | 385<br>44.9 | 805<br>45.9   |
| 妊娠に関連した異常 | 185<br>49.9 | 302<br>48.5 | 470<br>62.0 | 442<br>49.4 | 515<br>60.1 | 957<br>54.6   |
| 無回答       | 61<br>16.4  | 86<br>13.8  | 80<br>10.6  | 135<br>15.1 | 92<br>10.7  | 227<br>13.0   |
| 実人数       | 371         | 623         | 758         | 895         | 857         | 1,752         |

〈図 12-10〉 たばこの健康への影響 “学童思春期” 年齢階級／割合



### 13. 健康づくりの必要条件

**設問** あなたは健康づくりをするためには何が必要だと思いますか。（あてはまるものすべてに○をつけてください。）

- |             |            |               |
|-------------|------------|---------------|
| 1. 正しい情報・知識 | 2. やり続ける意志 | 3. お金         |
| 4. 適切な施設・場所 | 5. 時間      | 6. 家族や周囲の人の理解 |
| 7. その他（ ）   | 8. わからない   |               |

#### 《一般》

健康づくりをするために必要なものは「やり続ける意志」が 69.4%で最も高く、次いで「正しい情報・知識」が 55.2%、「時間」が 32.7%、「適切な施設・場所」が 25.5%、「家族や周囲の人の理解」が 23.2%、「お金」が 20.8%である。

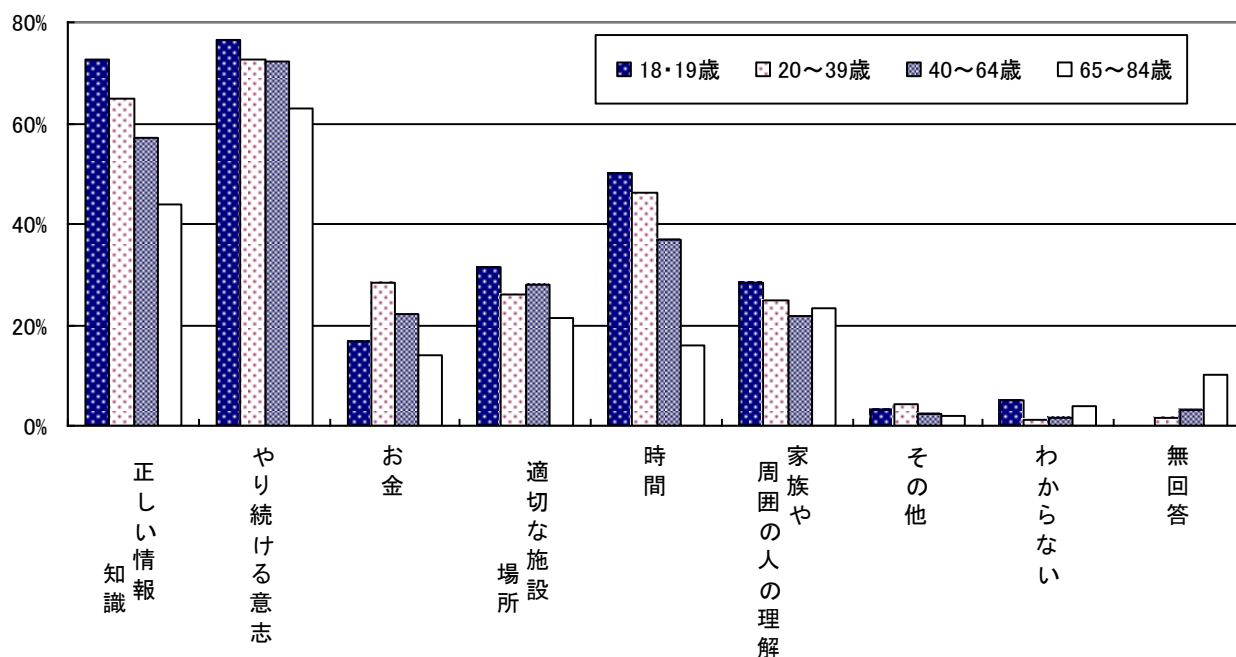
【年代】全年代を通して「正しい情報・知識」と「やり続ける意志」が高い。18・19 歳は「正しい情報・知識」が 72.5%、「やり続ける意志」が 76.5%である。20～39 歳は「やり続ける意志」が 72.5%、「正しい情報・知識」が 64.8%である。40～64 歳は「やり続ける意志」が 72.0%、「正しい情報・知識」が 57.3%である。65～84 歳は「やり続ける意志」が 62.9%、「正しい情報・知識」が 43.9%である。

【性別】男性は「やり続ける意志」が 68.6%で最も高く、次いで「正しい情報・知識」が 51.3%、「時間」が 33.6%である。女性は「やり続ける意志」が 70.1%で最も高く、次いで「正しい情報・知識」が 58.5%、「家族や周囲の人の理解」が 32.0%である。

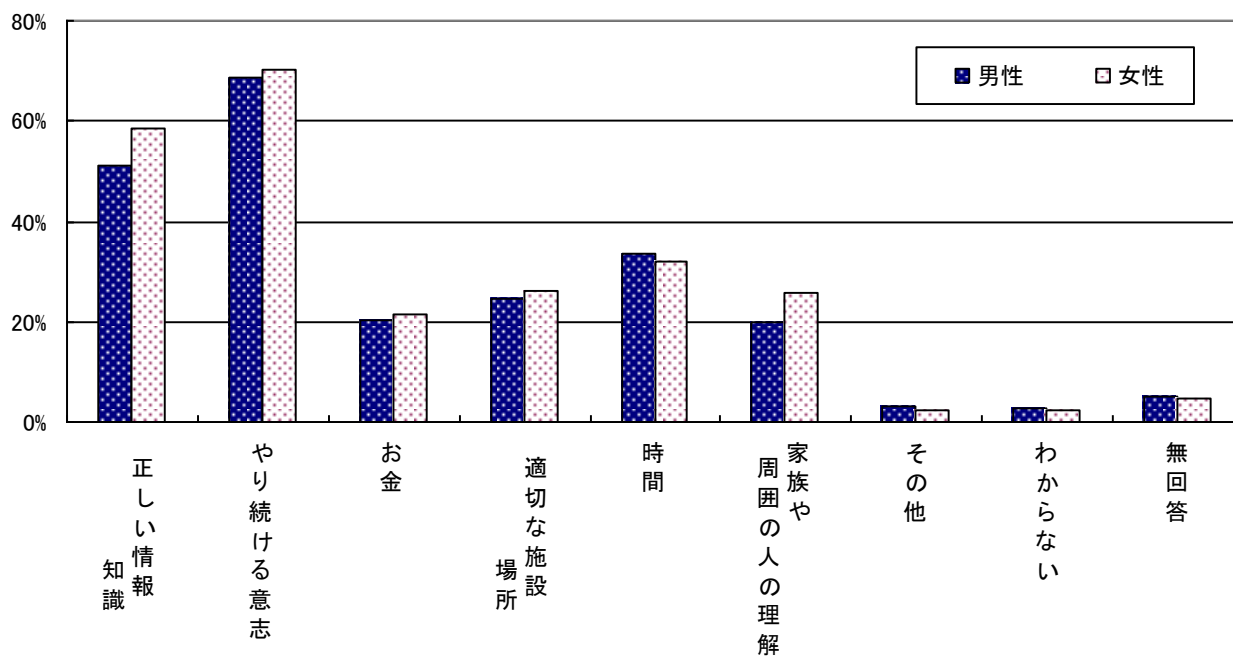
〈表 13-1〉健康づくりの必要条件“一般” 年齢階級・性別〔単位：上段人数（人）・下段割合（%）〕

| 区分         | 18・19 歳 | 20～39 歳 | 40～64 歳 | 65～84 歳 | 男性    | 女性    | 計     |
|------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 正しい情報・知識   | 74      | 566     | 930     | 523     | 887   | 1,206 | 2,093 |
|            | 72.5    | 64.8    | 57.3    | 43.9    | 51.3  | 58.5  | 55.2  |
| やり続ける意志    | 78      | 634     | 1,170   | 748     | 1,186 | 1,444 | 2,630 |
|            | 76.5    | 72.5    | 72.0    | 62.9    | 68.6  | 70.1  | 69.4  |
| お金         | 17      | 247     | 359     | 167     | 349   | 441   | 790   |
|            | 16.7    | 28.3    | 22.1    | 14.0    | 20.2  | 21.4  | 20.8  |
| 適切な施設・場所   | 32      | 226     | 454     | 253     | 424   | 541   | 965   |
|            | 31.4    | 25.9    | 28.0    | 21.3    | 24.5  | 26.3  | 25.5  |
| 時間         | 51      | 403     | 598     | 189     | 582   | 659   | 1,241 |
|            | 50.0    | 46.1    | 36.8    | 15.9    | 33.6  | 32.0  | 32.7  |
| 家族や周囲の人の理解 | 29      | 218     | 354     | 278     | 346   | 533   | 879   |
|            | 28.4    | 24.9    | 21.8    | 23.4    | 20.0  | 25.9  | 23.2  |
| その他        | 3       | 38      | 38      | 21      | 51    | 49    | 100   |
|            | 2.9     | 4.3     | 2.3     | 1.8     | 2.9   | 2.4   | 2.6   |
| わからない      | 5       | 10      | 28      | 46      | 44    | 45    | 89    |
|            | 4.9     | 1.1     | 1.7     | 3.9     | 2.5   | 2.2   | 2.3   |
| 無回答        | 0       | 12      | 52      | 119     | 86    | 97    | 183   |
|            | 0.0     | 1.4     | 3.2     | 10.0    | 5.0   | 4.7   | 4.8   |
| 実人数        | 102     | 874     | 1,624   | 1,190   | 1,730 | 2,060 | 3,790 |

〈図 13-1〉健康づくりの必要条件“一般” 年齢階級別／割合



〈図 13-2〉健康づくりの必要条件“一般” 性別／割合



## 14. 自由記載〈抜粋〉

### アンケート調査について

- ・ 質問がたくさんあって、答えるのが大変でした。(22 歳女性)
- ・ 今回、このアンケートを記入してみて、改めて自分の生活習慣について見直すことが出来たので良かった。食べ物を摂取しているが、休養や睡眠が足りておらず、体調を崩すことがあるので、なるべく睡眠時間がとれるよう健康面に留意していきたい。(23 歳女性)
- ・ 最近運動を始めたので、タイムリーなアンケートでした。(23 歳男性)
- ・ わざわざアンケートに時間使っているから、ちゃんと役に立ててな！！よろしく  
(26 歳男性)
- ・ 食事の内容を見直すきっかけになったので良かった。(自分ではバランスを考えて食事を作ったりしていたつもりだったが、使う食材にかたよりがある事に気づいたので。運動習慣がなくても今まで特に気にならなかったが、(仕事で忙しく運動する時間もうまくとれなかったため) 健康を考えると必要だと考えるきっかけになった。(28 歳女性)
- ・ アンケート結果は反映しなければムダな税金です。多数派の意見くらいは取り入れてあげて下さい。(30 歳男性)
- ・ 正直、この調査をやることへの意味がよくわかりません。(31 歳男性)
- ・ 今回の調査を、無作為に人を選んだ理由・目的が気になります。(31 歳男性)
- ・ このアンケートでどのような結果が出たか知りたいのをお願いします。(31 歳 男性)
- ・ 震災後の生活が良くなったと言う方がいると思えない。(31 歳男性)
- ・ 時間をさいてまでアンケートに答えました。意味あるものにつながりますか？(32 歳男性)
- ・ 歯の本数がわからないので未記入です。あと、無作為に選ぶやり方はどうかと思います。  
(32 歳男性)
- ・ これからも健康調査を続けて下さい。(35 歳女性)
- ・ 生活習慣は今はまだ気にしていませんが、少しずつ気を付けていかなければならない年齢になってきているので、これが考えるきっかけになりました。(35 歳女性)
- ・ この調査をして、結果が出た後は、どうしているのでしょうか？集計するのみですか？このアンケートは本当に必要なのでしょうか？(36 歳女性)
- ・ 改めて、健康が大事だと痛感いたしました。自分の体を見つめ直して運動したいと思います。(36 歳男性)
- ・ この調査をすることによってあらためて自分の健康について、考える機会にもなり、今後の見習いも含め、家族や自分のために何ができるか、もっとできるのではないかと奮起するところです。(37 歳女性)
- ・ なにしろ「健康第一」と思い、記入をしました。(38 歳男性)
- ・ 年齢と共に考える内容も違うと思います。(38 歳女性)
- ・ 調査結果を公表して頂きたいと思います。問5について、病識の有無を実際の罹患については迷いましたし、有病率として正しい統計がとれるかどうかは疑問に思いました(専業主婦は検診を受ける機会がありません)震災後の混乱の中、大変だと思います。ご苦勞様です。可能なところは市民の自主的な行動を促すなどして手間を省き、効率よい活動として頂けると財源や人材の面などで市民も安心できると思います。(38 歳女性)
- ・ どんな結果が出るのか興味津々です。大変だと思いますが、集計がんばってくださいね。  
(38 歳男性)
- ・ このアンケートを通して、健康に対してもう少し考えて生活していきたいと思いました。  
(40 歳男性)
- ・ 震災後、ストレスを感じる事があります。このアンケートでストレスを感じている人が少しでも減るように役立ててください。(41 歳女性)

- アンケートも大切ですが、1人1人の健康診断が今、1番大切なことだと思う。  
(42 歳女性)
- 毎日、あまり意識せず生活していますが、あらためて、記入した書面を見てみると、気をつけて生活をしようとしていることがわかりました。これからもストレスにならない程度に、マイペースで気をつけていきたいと思います。(44 歳女性)
- このようなデーター等が決してモルモットの的な実験材料だけでおわらないことを希望します。必ずなんらかの形で、すべての人に良い支援がいくようにして欲しいです。  
(46 歳女性)
- 親から見た子供の変化についてはどのように調査しているのでしょうか。(47 歳女性)
- 2枚の裏表のアンケートは気が重い→裏表で1枚位に！(48 歳女性)
- 自分の食生活・生活習慣を見直すことが出来ました。(49 歳女性)
- このような調査があると、自分の日頃の食生活や、その他の事について、見直すことができます。悪い所や、反省すべき点は改めて行きたいと思いました。(49 歳女性)
- 夜勤の仕事をしている為、休養を優先してしまい運動はしていない事にアンケートを記入していて通感しました。栄養のバランスも良いとは言えないようなので、これを機会に健康づくりについて考え少しずつでも実行していけたらと思います。(50 歳女性)
- 市民の健康推進のため、ご努力に御礼申し上げます。市民の要望が多様化し大変でしょうが、行政にお願いする以外にありません。このような調査をしていただき感謝申し上げます。今後も健康で安心して暮らせる、福島市の前進と繁栄のために一市民として協力します。行政が私たちに一番の力です。行政がんばってください。御礼(52 歳男性)
- 調査が活かされる事を望みます。調査を市民生活に早く反映させて下さい。(52 歳男性)
- 最近、身近なところで、退職後間もなく亡くなったり病気になったりする事例が増えてきた。“健康生活”のために努力する事の大切さは承知しているが、”自分だけは…”との慢心、油断があることも、また事実である。この問題は「問 29」でも回答したが、本人の自覚と意思の問題でもある。今回の調査を通して、あらためて自分の努力不足、自覚のなさを実感できた。今後の戒めとしたい。(55 歳男性)
- このようなアンケートで何のお役にたつのでしょうか？(56 歳女性)
- 調査書の回答をしてみたことを自分の健康のため役立てたいです。(56 歳女性)
- 何に使用するんですか。(57 歳男性)
- 調査票に記入すると自分の生活習慣をもう一度考えなくてはいけないと思います。年齢を  
考えて食事のバランス、休養、運動をし、健康な体を維持したいと思います。(家族共)  
(58 歳女性)
- 多少自分をみつめ返すことが出来た。(60 歳男性)
- 回答を通して自分自身、改めなくてはならない所を自覚しました。(61 歳女性)
- 比較的健康恵まれてきましたので、自分の体なのに感心のなさにおどろいています。頭の中が、今いち心配です。(64 歳女性)
- 大変意識が高まった。(65 歳女性)
- 無駄なアンケート調査に終わらず、是非有効利用していただきたい。ご苦労様です。  
(68 歳女性)
- この様な質問に答えることにより、更に、健康について意識をもつ様になると考える。  
→ (良いことである。)・この調査で現在の健康レベルが判断出来ない。・「食育推進計画」の内容がわからない。・家庭の「収入」が食生活や健康管理するのでは？(68 歳男性)
- 現在の健康と生活習慣についての調査に参加させていただきありがとうございます。健康維持には1)規則正しい生活を2)明るい性格を保ちたい3)人間関係を楽しいものになりたい4)物事あまりくよくよしないなどを日頃、思い行動していることかと思ひます。  
(70 歳女性)
- このアンケートの集計結果と分析をいかに速くプランニングして、実行、実施をスルー

ズに行うかが重要です。調査のための調査に落入らない事を祈るばかりです。「県民健康管理調査」の様に数ヶ月も前の細かい行動、記憶を呼びもどす事は大変な労苦と負担を与えます。そういう意味の於いては、このアンケートは、そんなにむずかしいとはなかったと思います。(72 歳男性)

- ・ 全体的にいい質問である。(73 歳男性)
- ・ 本人自身が自らの健康やそのあり方について考え、反省する機会の一つにはなるだろうが、それ以外の効果は期待できない感じ。同じような内容のアンケートなら今後不要と思われる。(75 歳男性)
- ・ 本件の調査は非常に参考になり、今後健康管理に尽くしたいと思います。(78 歳男性)
- ・ 毎日、何気なく生活している老人の私にとってはこの調査表を見、書きすることで一層知識がふえたような気がします。健康とはいかに大事かという事を更に感じさせられました。(79 歳女性)
- ・ 自分自身に言い聞かせる事が出来ました。今のところ変わりありません ありがとうございます。(79 歳女性)
- ・ なるべく正確にと、一所懸命書きました。(79 歳女性)
- ・ 私は、栄養士のため、「食」に関する事は、理解しておりましたが、本人、認知症のため、代理で、本人に聞きながら、記入させていただきました。アンケート調査大変ご苦労さまです。集計の大変さ十分わかっております「がんばって」下さい。(81 歳男性)
- ・ 80 を過ぎた祖母には分かりづらい内容の質問が多い！！質問する対象の人をもっと考えて質問してほしい。本人には難しい内容だったと思う。一人暮らしの人だったら大変なのではないでしょうか。(82 歳女性)
- ・ 家族状況等を聞いてほしかった。(82 歳男性)
- ・ これからも健康に注意してアンケートに答えていきたいと思っています。(82 歳男性)
- ・ 市民の健康は行政、個人共に意識を高める事が大事 調査の姿勢を評価します。(83 歳男性)
- ・ こういう調査は市住民の為にとても良いサービスだと思う。続けてほしい。(女性)

## 記入して気づきました

### **食事**

- ・ 私は、4 月より大学進学により埼玉に住んでおります。栄養・食生活の面でバランスは悪くなっていると思います。(18 歳男性)
- ・ 四月からの大学寮生活で食生活が大きく変わった。それまでは一日三食きっちり食べていたものが、寝坊して朝食を抜いたり、小遣いが苦しくなると昼食を抜いたりしてしまっている。部活をやっているので食生活大切にしていたが、出来なかったりやらないことがあるので反省している。都会の水はひどい。福島にいた時の様に水道水を飲むのではなく、買って飲む様になった。(18 歳男性)
- ・ 面倒なので朝食は、食べていません。(20 歳女性)
- ・ 改めて毎日甘いものを食べたり飲んだりしていることに気づきました。(27 歳女性)
- ・ バランスのよい食生活を心がけて、健康に気を付けたいです。(28 歳男性)
- ・ 自分の作る食事で家族の体ができていると思うと、食事についてもう少し考えながら作らないとと改めて思いました。今 9 歳の息子がこれから先何十年も健康に過ごしていけるようまずは家で作る食事から大事にしていきたいと思います。(35 歳女性)
- ・ 加工食品に含まれる食品添加物に関する情報が少ないと思います。安全なもの、採り続けると危険なもの…等の分かりやすい知識がほしいです。「食育」とはいいですが、周囲を見ていると小さい子にファーストフードやハム・ソーセージ、パン(添加物の多いもの)抵抗なく食べさせている方が多いです。(36 歳女性)

- お金の余裕がなくなった。(震災後)健康づくりをする事には、バランスの良い食事が大切なのだと思うが、今はとても大変なのでおかずの品が減った。なるべく多くの物をバランス良くとってきたが安い物を買うようになった。(38 歳男性)
- 子供の食育に対してもっと継続的に力を入れてほしい。(44 歳男性)
- 食育という言葉は聞いていたが…食事、食材、食物バランス等々、奥が深いと思い少し興味が出てきました。(44 歳女性)
- 以前から、うす味の食事になっています。(46 歳男性)
- バランスのとれた食事を 3 度／毎日食べると太ってしまう。成長期以外は粗食のほうが体に良いのではないかと。(46 歳女性)
- バランスの良い食事を考えて食事を作るのは中々大変です。原発の影響で福島産以外の野菜は高値で何品目も買えませんどうしてもその中で安値の物で作るのでかたよった献立になりがちに…ますます野菜が買いにくいので困ってしまいます。(47 歳女性)
- 福島市に転勤して来て、1 年が経ちます。新鮮な食料品を(野菜、果物など)毎日使うことに地産地消を実感しています。3. 1 1 以来福島の食品の安全性が問題になっていますが、私は気にせず使っています。もっと食品の安全性をアピールしてはいかがでしょうか？地元の方の方が気にしてるように感じることがあります。(47 歳女性)
- ダイエットしたいのですが、ストレスで食べてしまいます。何かよい方法を教えて下さい。(50 歳女性)
- 自分で食品のカロリーの計算はめんどろ 食品の調理後のカロリーメニュー表など組み合わせが一目見てわかる一覧表や、この病気にはこの食品の摂取はだめとか、記入のある表などあったら使ってみたい。(51 歳女性)
- 震災後は野菜をいっさい食べなかったが今は、野菜中心の食事をしています。(51 歳女性)
- 食事は、バランスとカロリーを意識しています。(52 歳女性)
- 食育、食育と言っているが、具体的に何しているか不明。子供の友達の話など聞くと食生活かなり貧弱だと思う。(53 歳男性)
- 震災前よりもおかずが一品多くなるようにしています。(54 歳女性)
- 昔から肉・魚が苦手で、あまり食べませんが、まあ健康だと思います。家族には、たべさせています。(55 歳女性)
- 体重をあと 2 kg くらい減らしたいと思いながら変わりません。仕事が夜中心で 1 日 2 回目の食事が午前 1 時に食べるのが理由です。(56 歳女性)
- 子供が大きくなると(大人になると)みんなかそろって食事をする事も減ってくるし、時間も遅くなってきた。(56 歳女性)
- 料理をする時は、なるべく、塩、香辛料を使わないようにしています。(57 歳女性)
- 家族に対してはある程度食事内容は、考えますが自分にはどうしても甘くなり、嗜好食品ばかり食べてしまうのが悩みです。自分は、介護ストレスから過食気味になり体重が 8 年で 10 kg 以上も増えてしまいました。今は介護から解放されてあまりストレスはありませんが過食気味は治りません。(58 歳女性)
- 年令と共に食べられる物が変わってきている 年なので早目の予防が大切だと感じている 食生活には気をつけなければならないと思う。(59 歳女性)
- 健康を維持する上で特に食生活が大変ですね。量的なものと質的なもののバランスが難しい。(60 歳男性)
- 日本食の良さが世界に広まっている中、肝心の日本人は美食に走り、病気を抱えている。学校給食も日本食は少ない上に添加物、揚げ物と子供の体を蝕んでいる。揚げパンが給食の人気メニューとは情けない限りですね。福島の子供達の危機を救うには、今言われている味噌汁のある日本食！！(60 歳女性)
- このまま食生活に気を付けて健康を維持していきたい。(61 歳男性)
- 健康のこと考えると地産地消の食生活をおくった方がいいと思う。(62 歳女性)

- ・ 震災と同時に会社を退職したため、家にいる事が多く食べる事に執着する様になった気がするのと体重が急激に増えた。(65 歳 女性)
- ・ 主食をいつも食べすぎていると思っています。食べたくない、まずいなど思ったことがないので……。 (67 歳女性)
- ・ 年のせいでこんなもんな……。でも食事がおいしく食べられるからいいかな一体重もあまり変化なくすごせているのでこんなものです。震災前と同じ生活ができていますそれだけで幸せです。(69 歳女性)
- ・ あまり意識しないであるもののなかでちょっぴりバランスも考えて食べていたので毎日続けて食べたり、休んだり、2日に1回というのもピッタリしない表現でした。一週間毎バランスを考えなくては、と反省しました。(74 歳女性)
- ・ 私の場合、食事は朝十分にバランスと栄養を考えたものを夫と2人でたべています。(75 歳女性)
- ・ あまりにも品物の種類が多く、どれを買って食べたら良いかわからない。(76 歳男性)
- ・ 我が家には親の代から酒とタバコが無い。長寿家系の要因は米とみそ汁と魚と旬の野菜を常に食すること心のいやしや笑いのある家庭であると思う。(77 歳男性)
- ・ 日常の食生活が、体の免疫力と抵抗力をつくると思う。(23/4、仮死状態から奇跡的に助かったことからわかった) (81 歳男性)
- ・ 食べたくてしょうがない。(82 歳女性)
- ・ 毎日の食事は時間が遅れる事がありますが、しっかり3食事を取って居ります。体重がもうすこしほしいと思いカロリー計算に取り組んだせいか、今ではすっかり量も決まりそれ以上にとることがありません。(83 歳女性)
- ・ 一人暮らしなので食事には気をつけているつもりだが、矢張り片よってしまう。(84 歳女性)
- ・ 高血圧で薬を服用するようになって食事には気をつける用になった。(女性)

## 運動

- ・ 震災の影響で外での長時間の運動ができなくなり、室内での運動に変わったため、多少不便しています。(24 歳女性)
- ・ 日常に運動を取り入れたいがなかなかできないのは、子供がいて時間がとれないこと、自分がスポーツをする時間をとるためには周囲のサポートが必要なことと（一時預かりOKな保育所が近くに無い）家の近くに無料施設（福祉センター5Fのような）がないので、スポーツするにはお金を出不さいといけないなどの問題があるためです。大人のみならず、子供も運動できる施設をつくってほしいと思っています。特に原発事故以降外遊びが出来ず、子供を遊ばせる屋内施設も少なく子供の運動不足にも頭を悩ませています。MAXふくしまのUslandはお金がかかるしコムコム利用にも駐車場料金がかかり、遠いので利用回数はとっても少ないです。(27 歳女性)
- ・ ダイエットをしたいと思っても、なかなか金銭的にも余裕がなく、一番小さい子と一緒に散歩と仕事中の店内で動き回る事しか出来てない…。食事もごはんの量をへらしたりしながらも、イライラするとつい食べてしまう。そのくりかえしです。(36 歳女性)
- ・ 体を動かす事は好きなのですが、子供もまだ小さい事もあり、時間もなかなかなく、運動できずにいます。でもいつかは好きなジョギングから初めたいと思っています。親子でバドミントンもやりたいです。(39 歳女性)
- ・ 家にいる時間が増えてあまり外を歩くこともなくなってしまったので、体重がかなり増えてしまった。家でできる運動を考えてやっていきたいと思う。(41 歳女性)
- ・ 市民が安価に利用できる運動施設をもっと身近に造ってほしい。(42 歳男性)
- ・ 運動不足を解消したいと思っていますがなかなか実行に移せずにいます。何とか時間を

作って、体を動かすよう努力したいと思っています。(44 歳女性)

- フルタイムで仕事をしているので休日は身体を休めることが最優先になってしまいます。元々運動が好きで、是非やりたいと思うのですがなかなか…というところが実情です。(47 歳女性)
- つつい家にもりがち 運動を少しでもするよう心がけなければいけないと思う。メタボと云う形になってから検診が嫌いになった。(47 歳女性)
- 歩く事など自分ではやれるはず…でも主婦は時間がない。スポーツ施設に行くにはお金が大変。検診で「運動してますか？」と聞かれましたが、「時間が…」と答えました。仕事をしているとよけいできないですね。難しいです。(49 歳女性)
- BMI が高いので、年齢的にも専門の施設（医療リハビリ）運動の受指導を考えているところ。(52 歳女性)
- 健康づくりのために運動をした方が良いのはわかっているが、幸いにも何の病気にもなっていないので切実さがたりない気がします(53 歳女性)
- 福島市で実施している運動体験講座に出席して運動の方法を学ぼうとしましたが機会に恵まれず体験できていません。回数と時間帯を考慮していただきたい。(54 歳男性)
- 以前健康診断で血圧が高く、要注意と言われ、健康管理を意識する様になりました。特に運動に“力”を入れています(週 1 回 1～2 時間の運動量) ですが今後は週 2～3 回に回数増やしたいと思っています。(54 歳女性)
- 仕事をしている 50 代の者が利用できる運動などの市民講座が少ない。(58 歳女性)
- メタボの基準は、特に、体重とウエストが、個人差を考えていない。私は、ボディービルを 20 代～30 代初期に 6 年間していた。筋肉質の為、体重は 80 kg を越え、ウエストも 85 cm を越えて (88 cm) いました。現在 60 歳で、筋肉は減少 (76 kg) となっています。ウエストは増大 91 cm メタボ基準を越えています。(60 歳男性)
- 毎日朝早起きしての収穫作業と管理作業でかなりの歩数があります。栈能維持を保つ一因を成していると思います。(61 歳男性)
- 癌治療後、筋肉がなくなり、体重が減ってしまった。室内で筋肉をつける運動の方法を知りたい。(65 歳女性)
- 食べ物関係（パン・洋菓子）の仕事についているのでどうしてもカロリーオーバー（職業病）みたいなものになってしまうので運動とかしてみたいとは思っていますがなかなか仕事と両立できない所があります。(65 歳女性)
- 年齢と共に動作が遅くなり、散歩となども前は毎日やっていたが以前より回数が減った。今後は自分の体力に合った回数を考えています。(66 歳男性)
- 65 才を過ぎた頃から体力の衰えを感じたので今年からは年相応の運動に心がけています。(67 歳女性)
- 健康の為には歩くことが大切であると思う。1 時間位歩くと身体が元気になる。食べものもおいしい。(69 歳男性)
- 運動を続けなくては、と思ってもなかなか行動にうつすことが出来ない。(71 歳女性)
- 体重を減らすことが課題であるが、運動をすると（高齢になると）疲れやすい。自分の体重を支えるだけで疲れる。やはりねばり強く運動を続ける強い意志が必要だ。適切な施設で楽しみながらやれると長続きするかもしれない (74 歳男性)
- ラグビーを教えています。毎月ラグビースクール（小学生）とあづま運動公園で遊んでいます。走る事で体の不調を早く知る事が出来ます。風邪を引いた事はほとんどありません。(75 歳男性)
- 毎日続けて運動する事が健康のもとだと思って居ます。(歩く事で良いから) (75 歳女性)
- 包括支援センター高令者の運動教室に参加して運動の仕方を習い現在も自宅で思い出してやって居ります。(78 歳男性)
- 毎日 40 分散歩しています。(80 歳女性)
- 福島市に移住後、体重計を購入し、每晚体重を記入しているが、太り易い体質のため、

外食をしたり、運動をさぼったりするとてきめんに太り 6 月頃から体重が 3 kg 増加した。

減量しようと節食や運動に努めているがなかなか元に戻らない。ここ 2 週間万歩計を持って一日一万歩を目標に歩き始めたが今度は足や肩に負担がかかり、これらが痛くなって困る。※お願い、高齢者の運動保持するため、パークゴルフ、グランドゴルフの施設を増やし組織を作ってほしい。もし、設置してあるとすればどこにあるのかどのような手続きをして加入することができるのかおしえて頂きたい。(3 月からの転入者のため) (81 歳男性)

- ・ 買物は運動になると思う。家事も運動になると思う。(81 歳女性)
- ・ 45 才頃から体重オーバーしてますので運動クラブに入り 27 年間休む事なく続けておりますが、ここ 2 年で 2 kg 位落としたので、まだ続けたいと思っております。(81 歳女性)
- ・ 84 才ですが、健康で長生きる為には、日頃、体全体を、動かす事が一番で頑張っています。(84 歳男性)

### 休養（こころ）

- ・ 幸せな事を幸せと感じられるためには心も身体も健康であるべきだと思います。震災後、不安になる事も多くありましたが、家族や友達に支えられていると感じています。(22 歳女性)
- ・ 今回、このアンケートを記入してみて、改めて自分の生活習慣について見直すことが出来たので良かった。食べ物を摂取しているが、休養や睡眠が足りておらず、体調を崩すことがあるので、なるべく睡眠時間がとれるよう健康面に留意していきたい。(23 歳女性)
- ・ 以前はストレス解消のため週 1 程度、運動や飲酒をしていたが、現在妊娠中なのでできません。ストレス解消ができていないように感じます。(26 歳女性)
- ・ 人間は睡眠が大事。一日の疲れをリセットしないとダメで体を休ませてあげるのが大事だと思います。(28 歳女性)
- ・ ストレスとうまくつき合うコツをつかみました。(35 歳男性)
- ・ 夜勤の仕事をしている為、休養を優先してしまい運動はしていない事にアンケートを記入していて通感しました。栄養のバランスも良いとは言えないようなので、これを機会に健康づくりについて考え少しずつでも実行していけたらと思います。(50 歳女性)
- ・ この時代何が起きるかわからない。できるだけストレスを貯めないようおらかな気持ちで生活するよう心掛けたいと思う。(51 歳女性)
- ・ 3 交替をやっている所以睡眠がうまくとれない。(54 歳男性)
- ・ 震災で仕事量が増えたり、難しい問題が生じたりで、ストレスがたまっている。運動する時間も減り悪循環となっている。(54 歳男性)
- ・ 東日本大震災後は、体と心のバランスがとれない事がある。体の疲れは休養すればとれるが、精神の疲れは、なかなかとれない。多分、原発に対する心配事がある内は治らないと思う。(55 歳女性)
- ・ 今後放射線による影響も心配ですが、自分自身食事、運動、休養等とりながら健康に気をつけたいと思います。(56 歳女性)
- ・ 健康で年老いても自立（体力的、心のバランス）して生活する為に自分に出来る事を考えたい。良い事と言われているものでも自分にとって無理強いとなるのはストレスをかかえ込むようで？・日々、笑いを忘れず穏やかに過ごせたらいいなと考えます。(58 歳女性)
- ・ 調査票に記入すると自分の生活習慣をもう一度考えなくてはいけないと思います。年齢を考えて食事のバランス、休養、運動をし、健康な体を維持したいと思います(家族共々) (58 歳女性)
- ・ 自分の健康は自分の強い意志でしか守れない。心も体も健康でないと幸せとは言えないと思って生活しています。(61 歳女性)

- ・ 年寄の活性化…集会 就業場所（拡大） 娯楽 スポーツ→キーワード ウキウキ、ドキドキ、ワクワク楽しみ…(62 歳女性)
- ・ 自分自身のやる気、根気、気持ち、全て自分の気が必要！！大事！！あせらず、くさらず、あきらめず。(63 歳男性)
- ・ 何才迄生きられるか。楽しく、休みには山や色々と見て、人の話を聞くのもストレス解消だと思います。(64 歳女性)
- ・ 自然体で生活が一番。(67 歳男性)
- ・ 自分では、そんなにストレスを感じてないのに検診で胃潰瘍あり…で治療中！！脳梗塞の主人が9年前より軽度の右マヒ状態であることが、ややストレスになっているんだと思っている。(67 歳女性)
- ・ ゆったりした気持で規測的な生活をする事。(67 歳女性)
- ・ 年を取ると、趣味を持つことが、大事だと思います。カラオケを習っており、ステージに立って人の前で歌うことは、緊張もしますが楽しみがいっぱいです。(69 歳男性)
- ・ 仕事がいそがしく休養の時間がとれませんが出来限り取る様に心がけています。(69 歳女性)
- ・ 特別気にしないで生活できることは、良い事と思う。ゴルフは月5回位、震災後6ヵ月間あづま運動公園で毎日ボランティアとして活動した。(70 歳男性)
- ・ あまり神経質にならず何でも食べて人と話をする事。・物事にくよくよしないこと。(71 歳女性)
- ・ 高齢者の健康維持には屈託を除去する精神的ゆとりも必要と思います。(77 歳女性)
- ・ 留守番、家事、習いものなど、小さい事にくよくよせずある程度気ままな生活が健康につながることを思っています。(78 歳女性)
- ・ 睡眠は人間にとってどんなに大切なことか震災後わかった。(78 歳女性)
- ・ 良い健康とは栄養バランスのよい食生活を取り毎日適当な身体活動をし、休養・睡眠を十分にとることだと思います。(79 歳男性)
- ・ とにかく、くよくよしないでくらし生きていきたい。(79 歳男性)
- ・ 未曾宇の大震災。加えて、原発の事故により、恐怖に近い不安感日々、増大。が、今、この瞬間生きて生かされている。お互い様。共に。であることを実感。集い合って、話し、怒り、笑い合い、体を動かし、心も体も鍛えあいながら感謝と思いやりの心を育てあっている。(79 歳女性)
- ・ 健康のバロメータは、夫婦愛和、相互の精神が如何に肝要であるかだと思います。(79 歳女性)
- ・ 何事もプラス思考と捉えて元気で健康に注意し少しでも地域の皆様の為にとあって、今迄生きて来た幸せに感謝しつつ自分の人生の終着駅を迎えたいと思います。(82 歳女性)

## 酒・たばこ

- ・ 禁煙にチャレンジしてみたいです。(27 歳男性)
- ・ 問22のたばこの影響の設問の意味が分らない。科学的・医学的に証明されている。影響は選択肢に無いのでは？(33 歳女性)
- ・ ストレスがあるため、たばこの数も多くなり、そのわりに食生活に関心がない。規則正しい生活が必要だと思った。(35 歳男性)
- ・ 福島駅のバス停近くが喫煙所となっていますが、撤去して欲しいです。(駅に言えば良いのでしょうか)。毎日通る（バスに乗車するので）のでタバコを吸わない人にとっては迷惑です。学生も多いので良い環境にはならないはず。花壇の前に喫煙所は変です。小学生の子供2人もすぐ側を通ります。(37 歳女性)
- ・ 仕事でのストレスが多く、運動等でストレス解消を心掛けているが、その反面飲酒の量

が増加していると感じている。肝機能の数値も高い為生活習慣を見直していきたい。

(40 歳男性)

- ・ 健康に対する知識があっても、行動に移すのは難しい。ヨーロッパで脂肪税がかけられた国があるが、日本でもたばこの増税や脂肪税などの施策があれば、国全体としての健康に対する環境が良くなると思う。豊食の時代だけに食欲に対して自由に選択できる環境は不健全と考えます。(43 歳男性)
- ・ 私はたばこの煙が大嫌いです。食事しに行っても分煙とかで同じ屋根の下で分けてもなんの意味もないし、煙のせいでおいしい食事でもまずくなりとても不愉快に思います。また、スーパーとかで喫煙所をもうけていますが人の出入口に作るのはやめてほしいと思う。(56 歳女性)
- ・ 会社等でたばこを吸う場所を工夫している所は、まだまだ少ないと思いますが、女の人は、会社では、なかなか、意見等を言われないので、なにか良い方法はないものかと思っています。(57 歳女性)
- ・ 私の家族はタバコを吸う人がいません。そして全員タバコぎらいなのですが、隣家の方が庭や道路に出てタバコを吸うのですが、その煙が我が家の玄関や窓等から入ってきて、その度、戸を閉めに走るという毎日です。このようなタバコの迷惑もあるので何が良い対処対策を教えてください。どうしたらいいものでしょう？(58 歳 女性)
- ・ 不健康かも知れませんが好きな物（たばこ、酒等）は、ある程度は良いと思う！(61 歳男性)
- ・ 仕事でどうしてもお酒飲んでしまう。食事も自分の好きなもの 体調が悪い時は近くの医院に見てもらいますが全体的な健康検診はしていない。(61 歳女性)
- ・ 以前よりは体重は減った。今の所体調は良いがタバコは良くないと思っているが、ついストレスがたまると本数が増えることもある。(62 歳男性)
- ・ 毎日 4 合ぐらい飲んでる。どうしてもやめられない→やめたい。→やめます。タバコは 3 年前にやめた。(62 歳男性)
- ・ 数年前から喘息になり、禁煙したいと思ってはいるのですが…喘息は吸入器を使い、ある程度コントロールできるようになったと思います。(62 歳女性)
- ・ 飲酒調査でたまに飲む人もいるので選択に「たまに飲むも」加えては？(64 歳男性)
- ・ たばこは体に悪いと思っていても心配事などあるとイライラしてしまい、つい吸ってしまいます。この年まで生きたからもういいかなあという思いもあります。(71 歳女性)
- ・ 今年の 10 月 20 日頃転んで床に着いたときから「たばこ」をやめました。(女性)

## 歯

- ・ 若い頃から正しい歯みがきを身につけるべきと思う。要するに腹 8 分目、よくかむこと、栄養のバランスに気をつけ、肥満にならないことが肝要。これといったスポーツをするわけでないが、こまめに体を動かしたいと思う。(60 歳女性)

## 健康管理

- ・ 改めて生活習慣の悪さに気づきました。でも長続きしない私は運動も全くしない毎日です…周りの理解や協力があればやる気になるのですがね…。助けてください～（笑）(18 歳女性)
- ・ 東日本大震災が起きる前と今までは、健康に対する意識が違う。自分は、まだ 19 才で、これから何十年も生きていくであろう将来のことを思うと今のうちから気かけ健康で生きたいと思う。自分のことは自分がよく理解しているので、自分が一番気遣っていこうと

思っている。(19 歳女性)

- ・ 一人暮らしになったので、地震と関係なく不摂生である。(19 歳女性)
- ・ 何事も意識しなければ生活習慣が改善することはないので、気をつけていかなければいけないと感じました。(20 歳男性)
- ・ 体のことや食事のことなど、健康に関することは、以外と間違った知識をもっていることもあって、正しい情報、知識を知る事で健康について意識できたこともあったので、正しい情報や知識はとても大切だと思います。(22 歳女性)
- ・ 病気のことを知らない若者は多いと思います。知ればもう少し気をつけようという気が起こるのかなと思います。(24 歳女性)
- ・ 運動をしたいが休日以外は極めて時間がない。なるべく栄養を考えた食生活をしたいが正しい知識が足りない。(29 歳男性)
- ・ 妊娠したので食事やなるべく歩いて体重管理に気を付けている。(30 歳女性)
- ・ 健康であるためには、食事、体力、睡眠とバランスを崩すことなく生活出来ればと考えています。(31 歳男性)
- ・ 健康になりたい。(37 歳男性)
- ・ バランスのある食事及び運動する時間を取ることが難しいと感じた。(37 歳男性)
- ・ 健康維持には、やっぱりよく食べ、動いて十分な睡眠が心要だとつくづく感じます。(37 歳女性)
- ・ 今年の 2 月から、メタボ予防のための特定保健指導を受けることとなり、約 1 ヶ月間で体重もウエストも減少の傾向が見え始めた頃に東日本大震災が発生しました。気持ちも生活も落ち着かなくなり、結果あまり成果をあげることができませんでした。健康の維持、増進には関心はあるものの、実行になかなか移せないのが現状です。(41 歳男性)
- ・ 朝 7 時に出勤して、夕方 6 時まで休憩時間はありません。土日も基本的に仕事です。どういう仕事だと思いますか？健康づくりはできません。(42 歳男性)
- ・ 震災直後は、さすがにお酒は控えていました。10 日間断水や、食物も少なかった事もあり、2 キロほど体重が減りましたが、今となってはすっかり戻ってしまいました。仕事・家事・育児があると、どうしても自分の時間はなくなってしまいます。忙しさにまかせ、検診は何一つやっていません。40 を過ぎたのでもう少し自分自身のことも考えたいとは思っています。(43 歳女性)
- ・ 個人の認識がちがっていけば基本的な事からずれてしまうと思う。個人の健康は、自分自身で管理して行くことが大切だと思います。(46 歳女性)
- ・ 会社で健康診断をしていなく、時間をもらって個人でする事も出来ず心配です。以前は会社で行っていない場合は、社会保険の方から受診表のような物を取り寄せて受診する事が出来たのにそれが今は出来なくなっているのが大変困っています。(50 歳女性)
- ・ 50 才を過ぎてから体力の衰えを痛感し、余命をどう生き残ったら良いか、今更生活習慣を見直しても…。大震災で有史以来の事態になり、個人の健康を考える余裕がありません。(51 歳男性)
- ・ 市内の企業は、東日本大震災後経営内容が変化し、仕事量、内容も変化している。その変化が、経営内容悪化、低迷であれば、仕事量増加とつながり、生活環境<リズム>の変化となり、健康、生活面への影響が出はじめていると感じる。(私の場合、残業・休日出勤が多くなった)(51 歳男性)
- ・ 50 才をすぎた頃から、食生活や、生活習慣についてなどを考えるようになりました。日々、健康の大切さを感じております。(53 歳女性)
- ・ 検診を受けたいと思っても、費用が高く、捻出するのが難しい。つい後回しになり、今年は受診出来なかった。(53 歳女性)
- ・ 生涯にわたる健康づくりの為、生活習慣を変えなければと考えるがなかなか実行出来ずにいる。精神面でももう少し余裕がもてる生活が出来ればと思う。(54 歳男性)
- ・ 健康のためには、毎日の食事のバランス、適時な運動が必要である。・ 自分の経験から、

睡眠がとっても重要である。・タバコは吸わない！！(57 歳女性)

- ・ 食事運動も神経質にならずに、ゆったりとした気分で向きあいたい。自分としては運動が大好きで毎日大型犬の散歩をし、それにプラス趣味のダンスを 10 年以上続けているので無理なく健康に過ごしている。やはり「やり続ける意志」が何事も大事な…食事好きな物を少しずつ、果物は毎日がモットー。(58 歳女性)
- ・ 体に悪い所がないので考えません。(59 歳女性)
- ・ 40 代後半は健康診断を受けず、50 代になって血糖値が上がり糖尿病となりました。未だ発症前ですが、自分なりに気をつけて生活しています。機会があれば、健康講話など進んで参加していますので、知識(病気について)がかなりあると思っています。気楽に気分転換しながら生活していこうと心がけています。(59 歳女性)
- ・ 震災前 1 年で運動と食事に気を付けて、10 kg の減量をしましたが 3 月 11 日でその緊張

の糸が切れてしまい、それ以降は、運動しても体調を崩したりしてなかなかうまくいきません。

震災を理由にしてはいけませんが、でも元気に毎日を過ごしています。(59 歳女性)

- ・ 規そく正しい生活をする、食事がおいしいので体重が全々減らない。(61 歳男性)
- ・ 仕事が不規則な為、中々規則正しい習慣にはなれない。朝早く出社して帰宅は午前様になるので。(63 歳男性)
- ・ 私はいわゆるメタボだと思いますが、好きな物がたまたま身体に良い物が多く、食べる楽しみや人とお話する楽しみが最高の薬に思恵まれているなとつくづく思います。運動は小さい時からきらいで、そんなことをすすめられたら最高のストレスになってしまいます。(64 歳女性)
- ・ 仕事と私生活で多くの人と出会いが有り仕事は楽しく遊びはまじめと心掛けております。私はこれが健康の方法としています。いいかげんな所とまじめな所と使い分けています。(65 歳男性)
- ・ 体重 75 kg→目標 62 kg (現在 64~65 kg) 血糖値、血圧良好、ただし前立腺不安、尿の出が悪い。(66 歳男性)
- ・ 毎年施設検診をうけて安心して生活しています。(66 歳女性)
- ・ 酒、たばこは、控えめに、3 食の食事をきちんと取りウォーキング、散歩、人との対話がふれあいが 1 番大事じゃないでしょうか。(66 歳女性)
- ・ 健康は、自分…自身で出来る事は、やりたいと思います。(67 歳男性)
- ・ 健康を維持する為には、もっと若い時から、真剣に健康について考え実践していく事の大切さを実感しています。腎臓の機能低下により栄養、食事の制限があり、食欲が減退し、疲れやすくなっています。前向きに物事を考えることが出来るようにもっと社会とかかわりあっておきたいと思います。(71 歳女性)
- ・ 学習センターの 3 つのサークルに入り (編み物、染色クラブ、社交ダンス) その他に生協や町内の役員もしています。時間がある時は畑も作っています。前向きに、ぼけない様、健康に感謝して生活しています。(72 歳 女性)
- ・ 健康に関しましていろいろしたいと思っていますが介護のため外出が出きず、家の中でストレッチをしている位なのでもう少し自分自身の健康を考えなければと思っています。(72 歳女性)
- ・ 体重が多いと、よく言われるが、若い時とあまり変りはなく減量する事で、むしろ体調が悪くなる気がする。(73 歳男性)
- ・ 健康 (運動、食事、睡眠) 等について知識情報若いうちから知る必要を感じた。刻々変化する世の中でも、正確な情報があれば自分を見失わないで生活できるように思う。年をとるとほんの小さな配慮が健康維持には絶対必要である (例えば歯の治療とか目の点検など)。(73 歳男性)

- ・ 健やかに老いるということは、大変難しいことですが何とかそうなれるように努めているところです。また両膝に人工関節が入っている身障者3級ですが自立しております。(73 歳女性)
- ・ 高齢者になって一番の心配事は自分の健康面である。今の所健康で活動していますが、これから先を思うと不安になります。健康管理は自分持ちと思います。意志の問題になると思います。私はヘモグロビンが1年毎に増え5.8から6.4までになりました。発心して毎日1時間のウォーキング、バランスの良い食事に気をつけました。2年前検査の結果みごと5.8にもどったのです。私は思います、やり続ける意志があるかどうかです。(74 歳女性)
- ・ メタボなので食生活、運動に気をつけているが少しもスリムにならない。病気はしたことが元気で。74才ですが何の薬も飲んでいません。健康な体に生んでくれた親に感謝です。(74 歳女性)
- ・ 週5日仕事、定時勤務していることが健康の元です。(75 歳男性)
- ・ 私の健康は食物に一切好き嫌いが無いこと。子供3人孫8人いつも忙しくしていること。スイミングは25年前の50才より始め今日までいつも適度な運動をしていること。海外に出る事23回18ヶ国を旅しましたが食物に心配ありませんでした。好奇心旺盛、クヨクヨせず楽しい日々を送ることです。今後の不安～夫の介護が目の前となっている事。夫82才。(76 歳女性)
- ・ かかり付けの医師がおり、健康維持管理の助言は本当にありがたい。(77 歳男性)
- ・ 毎日3食同じ時間に食べ、間食はほとんどしないようにしている。散歩は朝5時30分から、習慣になっている。(77 歳女性)
- ・ 健康→栄養と運動と人とのつながり。生活習慣→自分の歩んできた習慣を守ること。(人に迷惑をかけない限り)(79 歳男性)
- ・ 年令と共に、体力、精神力の低下はみとめなければなりません。如何にして、現状を維持すべき努力して行かねばと思っています。(80 歳女性)
- ・ 最近まで元気でしたが、年とともに体全体がおとろえて来たと思います。腰痛で悩んでいます。年とともに、仕方の無いことですが、元気で長生きしたいものです。(81 歳男性)
- ・ 毎日新聞を読む。何でも良いから字を書く(82 歳女性)
- ・ 毎日変らずに生活しております。家族の理解もあり楽しく過ごしております。(82 歳女性)
- ・ 高齢になってくると、関心があっても意欲がおとろえ、なかなか実行にうつせない。(84 歳男性)
- ・ 私は現在、脊柱管狭窄症による腰痛と、腰から下たが振らつき満足な運動が出来ません。振らつきを少しでも和らげる為に、介護支援をお願いし、先日介護被保険証を戴きました。10月に施設での体験実習をして来ました。週に何回とかはまだ決まってはおりませんが、間もなく決まると思います。期待し、また楽しみにしておるところです。(84 歳男性)

## 提 案

- ・ 何でもいいので、検診の案内を送付してほしい。(19 歳男性)
- ・ 様々な情報を広く伝えてほしいです。(20 歳女性)
- ・ この調査をどのように活かすのか。・福島市民は、健康づくりを行政がどのように、進めているのか分からない。広報活動等も充実させるべきであると思う。(21 歳男性)
- ・ 正しい健康に関する知識の情報がもっとほしい。(21 歳女性)
- ・ 福島市に誰でも使えるプールがほしい。仕事終わりのウォーキングとかに使いたいの

24 時くらいまでやっているところ。そーゆー場所が無さすぎる。(21 歳女性)

- ・ 身体活動の一環として、社会人が参加できるスポーツ活動や、無料で参加できる教室（ヨガ、ダンス等）の情報提供があればありがたいし、是非参加したいと思う。(25 歳女性)
- ・ どの病院でどういう健康診断ができるのかのリストがあると、もっと健康診断を受けやすいと思います。(28 歳男性)
- ・ 今は、若い年齢で子宮ガンや乳ガンなど、20 代前後で発症したりしている人が多い様です。検診対象年齢をもっと幅広くすれば、未来の命も守れると思います。これは、女性のみを検診と限らず、全ての（男女共）健康診断対象年齢拡大を実現できたら良いと思っています。(32 歳女性)
- ・ 20 代・30 代のうちに乳がん検診を安い検診料で受診できたらうれしいです。(32 歳女性)
- ・ 子どもたちが外で安全に遊べる場所を福島に 1 ヶ所でもいいので作ってほしい。四季の里やあづま運動公園などを完璧に除染するなど。子どもの体力低下がとても心配です。(33 歳女性)
- ・ 福島市に限ってのことではないが、乳幼児や高齢者に対する健康サポートはそれなりにあると思うが、青年層にはあまりないように思われる。自分は特に専業主婦なので、健診項目の少なさから実感する。(33 歳女性)
- ・ パートや専業主婦など健康診断人間ドックなどなかなかやる時間・機会がないためその様な機会をもうけてほしい。(36 歳女性)
- ・ 健康づくりに関して、もう少し、公共で使用出来るジムのよーなものを増やして欲しい。今だとあづまとか国体記念くらいしかないので…。平日の夜 10 時位まで使用できるようなもの。(37 歳男性)
- ・ 出産後、自分だけの時間が少なくなってしまったことから、ストレスを感じるようになりましたが、子どもが大きくなり、心に少しゆとりが持てるようになってきました。子育て中は、なかなか外へ目を向ける余裕がなく孤独感を感じてしまうこともあるため、お母さん達がリラックスして息抜きができる場があればと思います。原発の問題等、子育てにおいて、心配は絶えませんが、何とか乗り越えなければならないと思います。(37 歳女性)
- ・ 乳がんの健診を 30 才以上にすべきだと思います。又は 25 才以上。自分で受けるには料金が高すぎて、受ける余裕のお金がありません。(38 歳女性)
- ・ 会社などの健康診断は診断内容が限られている為それ以外のガン検診や人間ドックなどの受診できる医療機関や料金など市民に知らせてほしい。自分で探すのが現状のようです。また、任意なので会社などに社員に積極的にガン検診を受ける様、休みなど気軽にとれる様啓発してほしい。(38 歳女性)
- ・ 福島での室内運動の場所をふやしてほしい 無料で…外での運動が出来ないため。(40 歳女性)
- ・ 市民検診（ガン検診）の受診できる項目を増やしてほしい。・市民検診（ガン検診）の年齢層のはばを広げてほしいです。(41 歳男性)
- ・ 市民検診では、なぜ心電図や超音波検診はないのですか？(44 歳女性)
- ・ 自営業なので、時間がとれず、健康診断などがなかなかできません。市民検診を土・日曜も行ってほしいと思います。(45 歳男性)
- ・ 何か体の為に習い事をしたいと思っています。フラダンスかヨガなどやってみたいので、そういう情報が入る様にしてほしいです。(48 歳女性)
- ・ 先日、TV 番組で「人口透析」まで至らないような取り組みをしている番組を放送していました。～ホームページ等で調べられるようでしたが、市の検診を受けて血液項目の？何の数値が高いと腎臓の透析を将来、受けるようになるみたいな内容でした。それを予防するための取り組みなどの紹介がありました（どっかの県でもやっていた）もし、福島でまだでしたら、やってほしいと思いました。大震災後、それ以前は、当たり前に行っていた生活（子供たちが外で運動したり、野菜、果物は気にせず食べたり…）ができなくなり、放射能に対する不安は、考えればはかりしれませんが、みんなが元気に明るく、心身共に

健康に生活できるように願っています。(52 歳女性)

- ・ 健康づくりのための正しい情報、知識、方法等を広くの人に、お知らせ願いたい。(54 歳男性)
- ・ 健診に、ぜひ心電図を入れてほしいと思います。年 1 回くらいは検査のチャンスがあっても良いのでは。(54 歳女性)
- ・ この調査のおかげで自分の一年間の様子を改めて知ることができ良かったと思います。市民検診での女性の子宮頸がんと乳がん検診も毎年市の方で実施して頂くことはできないのでしょうか(母とおばが乳がんで亡くなっているの)対象外の年は時期をずらして検診をしておりますので私の勝手ですが何とかならないものかと思ひまして書かせていただきました。(54 歳女性)
- ・ 家庭が、回復しお互いを愛し思いやるようになる事、自分の事ばかりではなく他の人のため働く事、インスタント食品にばかり頼らずなるべく本物の材料で食事を作る事。家族が良くなれば、地域も良くなってゆく。結果は、自分にストレスもなくなり、何事にも立ち向かえる精神が与えられる。(56 歳女性)
- ・ 健康指導員がいる女性だけの運動、場所などが近くにあればとても良いと思う 好きな時間を選んで、又一人でも運動しに行ける場所があれば皆が気軽に行けて健康になる人が増えていくと私は思っています。(59 歳女性)
- ・ 仕事を辞めたので職場での健康診断がなくなり、どういう検診をしたらいいのかわからない。夫の職場から来るメタボ検診とか市民検診を利用するのでしょうか。(61 歳女性)
- ・ 保健センターで健康教室をやっているようですが、遠くて行くのが大変です。学習センターなどでの企画をしていただけるとありがたいです。(保健師さんは忙しくて大変だと思いますが…) (62 歳女性)
- ・ 年代別の情報知識。(64 歳男性)
- ・ 健康問題は全て自己責任自己決定なのでそれを支援する情報・環境などの整備充足が必要。(67 歳男性)
- ・ 今回の調査とは、かけ離れていると思いますが、私は、保健福祉センター主催の運動教室を数回受講させていただき健康維持のため努力してきたつもりでしたが、ここ 5～6 年の間に、腰痛と第 12 胸椎圧迫骨のために、背の曲がり、腰が曲がってしまいました。これ以上の曲がりを防ぐための運動の仕方はないのでしょうか。常に腰や背を伸ばすよう心がけてはいるのですが。筋力の低下が原因は解っていますが、このような症状の高齢者を対象とした教室等の計画は？ (73 歳女性)
- ・ 公設トレーニング施設が少ないと思います。私設を利用する場合は、相当な金額になるので、多少でも補助してほしいです。(77 歳男性)
- ・ 今は、いろいろな理由で一人暮らしの方達が、たくさんいると思う。ホームに入れることも出来ない、その様な方たちが、住めるところがあればいいなと思っています。(77 歳女性)
- ・ パークゴルフを初めたが市内に整備された施設がないので福島市でもコースを造ってほしい。(78 歳男性)
- ・ 外国語が商店の名前・商品など多く何の事が理解出来ず困っております ・ 視力も弱くなり歩いていても見えず大きな字で表示していただきたい。(78 歳女性)

原文の意味を損なわない範囲で一部修正しました。ご協力ありがとうございます。

