

目 次

第1章 調査の概要	5
1 調査の目的	7
2 調査客体と調査方法	7
3 調査項目	7
4 集計方法	10
5 報告書の見方	10
第2章 令和3年度調査集計結果	11
1 回収状況	13
2 対象者の属性	14
(1) 家族構成（一般のみ）	14
(2) 勤務形態（一般のみ）	15
(3) 就業時間（一般のみ）	16
3 健康観	18
4 体格	21
(1) BMI・ローレル指数判定	21
(2) BMI・ローレル指数判定とボディ・イメージ（学童思春期のみ）	23
5 健診・検診受診状況	26
(1) 健診・検診受診状況（一般のみ）	26
6 歯の健康	29
(1) 平均保有歯数（一般のみ）	29
(2) 歯みがきの状況	30
(3) 歯肉の状態	31
(4) 咀嚼の状況（一般のみ）	32
(5) かかりつけ歯科医	33
7 健康維持のための活動状況	34
(1) 健康のための行動（一般のみ）	34
(2) 運動	39
(3) テレビ・DVD・パソコン・スマホなどの時間（学童思春期のみ）	43
8 フレイルの認知度	45
(1) フレイルの認知度（一般のみ）	45
9 食生活の状況	46
(1) 1日3食の摂取状況	46
(2) 朝食の摂取状況	48
(3) 家族と一緒に食事（学童思春期のみ）	49
(4) ゆっくりよく噛んで食事（一般のみ）	50
(5) 塩分摂取状況（一般のみ）	50
(6) 塩分の多い食品の摂取状況	51

(7) 栄養バランスのとれた食事	54
(8) 栄養摂取状況	55
1 0 休養	67
(1) ストレス	67
(2) 睡眠による休養	73
(3) 睡眠（学童思春期のみ）	75
(4) 就寝時刻、起床時刻（学童思春期のみ）	76
1 1 飲酒	78
(1) 一般の飲酒状況（一般のみ）	78
(2) 学童思春期の飲酒状況（学童思春期のみ）	83
1 2 たばこ	86
(1) 一般の喫煙状況（一般のみ）	86
(2) 学童思春期の喫煙状況（学童思春期のみ）	89
(3) 受動喫煙の状況	92
(4) たばこの健康への影響	99
1 3 食育	103
(1) 食育についての関心（一般のみ）	103
(2) 安全な食の選定・調理方法（一般のみ）	104
(3) 農業体験（一般のみ）	105
(4) 郷土料理・作法の伝承（一般のみ）	105
1 4 健康への放射線の影響についての不安	106
(1) 健康への放射線の影響についての不安	106
1 5 「新型コロナウイルス感染拡大前」と「現在」を比べての生活の変化について	110
(1) 「新型コロナウイルス感染拡大前」と「現在」を比べての生活の変化について（一般のみ）	110
1 6 感染予防対策として取り組んでいること	119
(1) 感染予防対策として取り組んでいること（一般のみ）	119
1 7 ソーシャルキャピタル	120
(1) 地域活動への参加（一般のみ）	120
(2) かかわりの程度（一般のみ）	122
(3) 助け合いの程度（一般のみ）	123
1 8 自由記載〈抜粋〉	124
(1) 自由記載（一般）	124
(2) 自由記載（学童思春期：小学1～4年生 ※保護者記載）	129
(3) 自由記載（学童思春期：小学5・6年生）	132
(4) 自由記載（学童思春期：中学生）	134
(5) 自由記載（学童思春期：高校生）	136

第3章 平成28年度、令和3年度調査との比較集計結果	139
1 対象者の属性	141
(1) 勤務形態（一般のみ）	141
2 健康観	142
3 体格	144
(1) BMI・ローレル指数判定	144
(2) BMI・ローレル指数判定とボディ・イメージ（学童思春期のみ）	147
4 歯の健康	153
(1) 平均保有歯数（一般のみ）	153
5 健康維持のための活動状況	155
(1) 健康のための行動（一般のみ）	155
(2) 運動.....	159
(3) テレビ・DVD・パソコン・スマホなどの時間（学童思春期のみ）	162
6 食生活の状況	163
(1) 1日3食の摂取状況.....	163
(2) 朝食の摂取状況.....	165
(3) 家族と一緒にの食事（学童思春期のみ）	167
(4) 塩分の多い食品の摂取状況.....	168
(5) 栄養摂取状況.....	172
7 休養.....	196
(1) ストレス.....	196
(2) 就寝時刻、起床時刻の規則性（学童思春期のみ）	202
8 飲酒.....	203
(1) 一般の飲酒状況（一般のみ）	203
(2) 学童思春期の飲酒状況（学童思春期のみ）	207
9 たばこ.....	210
(1) 一般の喫煙状況（一般のみ）	210
(2) 学童思春期の喫煙状況（学童思春期のみ）	212
(3) たばこの健康への影響.....	215
第4章 その他	219
1 実施経過	221
2 共同機関および協力機関など	222
3 添書および調査票	223