

第3次清瀬市健康増進計画（第2次清瀬市食育推進計画）  
策定に向けた「清瀬市民の健康に関するアンケート調査」  
報 告 書

令 和 8 年 3 月  
清 瀬 市



# 目次

第1章 調査の枠組み.....	1
1. 調査の目的.....	2
2. 調査の概要.....	2
3. 報告書の見方.....	2
第2章 調査結果.....	5
1. 基本属性.....	6
(1) 性別と年齢.....	6
(2) 居住地区.....	7
(3) 家族構成.....	7
(4) 職業等.....	8
(5) 加入している健康保険の種類.....	8
(6) 世帯収入.....	9
2. 健康習慣について.....	10
(1) 通院中の病気.....	10
(2) 健康状態に対する満足度.....	11
(3) かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師の有無.....	12
(4) 身長と体重（BMI）.....	13
(5) 過去1年間の健康診断の受診状況と受診しなかった理由.....	14
(6) 過去2年間のがん検診の受診状況と受診しなかった理由.....	16
(7) 過去5年間の骨量測定の受診状況.....	17
3. 栄養・食習慣について.....	18
(1) 「食育」の認知度.....	18
(2) 「食育」への関心.....	19
(3) 野菜摂取目標量と食塩摂取目標量の認知度.....	21
(4) 農林漁業体験への参加.....	22
(5) 朝食を食べる頻度.....	23
(6) 共食の頻度.....	24
(7) 食事の楽しさ.....	26
(8) 栄養成分表示を参考にしているか.....	27
(9) 地元産野菜の利用頻度.....	28
(10) ゆっくりよく噛んで食べているか.....	29

(11) 適正体重の維持や減塩に気をつけているか.....	30
(12) 主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる頻度.....	31
(13) 1日あたりの野菜摂取量.....	32
(14) 1日あたりの果物摂取量.....	33
4. 運動習慣について.....	34
(1) 運動の実施状況.....	34
(2) 運動をするために必要なこと.....	35
(3) 1日あたりの望ましい歩数の認知度.....	36
(4) 1日の身体活動量.....	37
(5) 意識的にからだを動かす心がけ.....	38
5. 休養・こころの健康について.....	39
(1) 睡眠時間.....	39
(2) 睡眠時間に対する満足度.....	40
(3) 睡眠で休養がとれているか.....	41
(4) こころの健康状態 (K6).....	42
(5) 趣味や楽しみを持つ心がけ.....	44
(6) 悩み・ストレスの相談先.....	45
(7) 専門の相談先の認知度.....	46
6. 飲酒について.....	47
(1) 飲酒の頻度と飲酒量.....	47
(2) 適度な飲酒量の認知度.....	49
7. 喫煙習慣について.....	50
(1) たばこが健康に与える影響の認知度.....	50
(2) 受動喫煙が健康に与える影響の認知度.....	50
(3) 受動喫煙の機会の有無.....	51
(4) 喫煙状況.....	52
8. 歯・口腔の健康について.....	54
(1) 現在の歯の本数.....	54
(2) 歯みがきの頻度.....	55
(3) 歯と口腔の悩み.....	56
(4) 歯や歯ぐきの健康のためにしていること.....	57
(5) 過去1年間の歯科健診の受診状況.....	58
(6) 口腔の状態に対する満足度.....	59
(7) 噛んで食えるときの歯の状態.....	60

9. 地域とのつながりについて.....	61
(1) 地域とのつながりの程度.....	61
(2) 地域とのつながりの強さ.....	61
(3) 社会活動への参加状況.....	63
(4) 過去1年間の食事会等への参加状況と参加意向.....	64
10. こどもの健康について.....	66
(1) こどもがいる世帯の状況.....	66
(2) こどもの朝食を食べる頻度.....	67
(3) こどもの野菜を食べる頻度.....	68
(4) こどもの家族と共に食事をする頻度.....	69
(5) こどもの睡眠時間.....	70
11. 健康づくりについて.....	71
(1) 健康に関する言葉の認知度.....	71
(2) 健康に関する情報の入手方法.....	72
(3) 健康づくりへの関心.....	73
12. 自由記述.....	74
第3章 調査票.....	77



# 第1章 調査の枠組み

## 1. 調査の目的

清瀬市は、市民の健康寿命の延伸を基本目標に掲げ、平成30年3月に「第2次清瀬市健康増進計画（清瀬市食育推進計画）」を策定し、市民一人ひとりの健康づくりと健全な食生活をサポートする取組を進めてきました。本調査は、令和9年3月末に満了を迎える現行計画のもと行われた市のこれまでの取組を検証し、令和9年4月にスタートする次期計画「第3次清瀬市健康増進計画（第2次清瀬市食育推進計画）」を策定するための基礎資料とすることを目的に実施しました。

## 2. 調査の概要

- 調 査 名 : 清瀬市民の健康に関するアンケート調査  
調 査 期 間 : 令和7年12月8日～令和8年1月13日  
調 査 対 象 : 16歳以上の市民（2,000人を無作為抽出）  
調 査 方 法 : 郵送配布／郵送回収およびオンライン回答  
記 名 の 有 無 : 無記名方式  
対 象 者 数 : 1,997人  
回 収 数 : 985票  
回 収 率 : 49.3%  
そ の 他 : ・対象者抽出の基準日は、令和7年10月1日現在。  
・住所不明等で不着となった調査票は、対象者数から除外した。  
・調査期間を過ぎた返送分について、可能な限り集計の対象とした。  
・回答を勧奨するためのはがきを、令和7年12月23日に投函した。

## 3. 報告書の見方

### ○回答者数について

- ・グラフ中の「n」は、各設問に該当する回答者の総数であり、回答率（%）の母数をあらわします。

### ○百分率（%）について

- ・百分率は、すべて小数第2位を四捨五入した数値であるため、合計が100.0%にならない場合があります。
- ・回答者が2つ以上回答することができる設問（複数回答）の場合、その回答率の合計は100.0%を超えることがあります。
- ・本文中に掲載した図表の数字は、特にことわりのない限り、百分率をあらわします。

#### ○集計及び分析について

- ・ 質問ごとに単純集計を行い、その特徴等を記述しています。
- ・ 選択肢の語句が長い場合、本文中や図表中では省略した表現を用いる場合があります。
- ・ 文章中で選択肢を引用する場合は「 」を用い、複数の選択肢の集合を表す場合は《 》を用いています。また選択肢「その他」を選び、具体的に記述した回答については、『 』を用いています。
- ・ 回答率が0.0%の場合は、回答率の記載を省略する場合があります。

#### ○クロス集計表について

- ・ 調査対象者全員の回答を「全体」と表記し、性別、年齢別等の分類でクロス集計表を掲載し、分析を行っています。
- ・ クロス集計表の数字は、百分率をあらわします。
- ・ クロス集計表においては分類項目の「無回答」の掲載を省略している場合があります。そのため、タテ軸の回答者数の合計値と「全体」の数値は一致しません。



## 第2章 調査結果

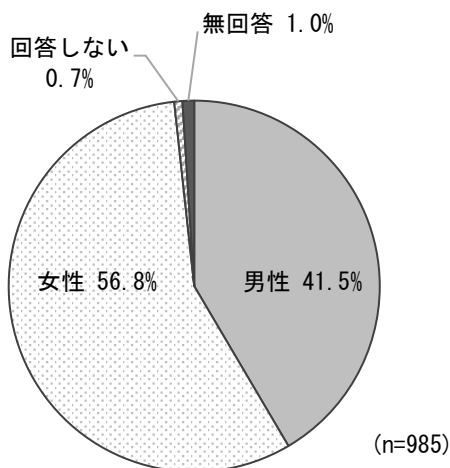
# 1. 基本属性

## (1) 性別と年齢

問1 あなたの性別と2025年10月1日現在の年齢をお答えください。(1つに○)

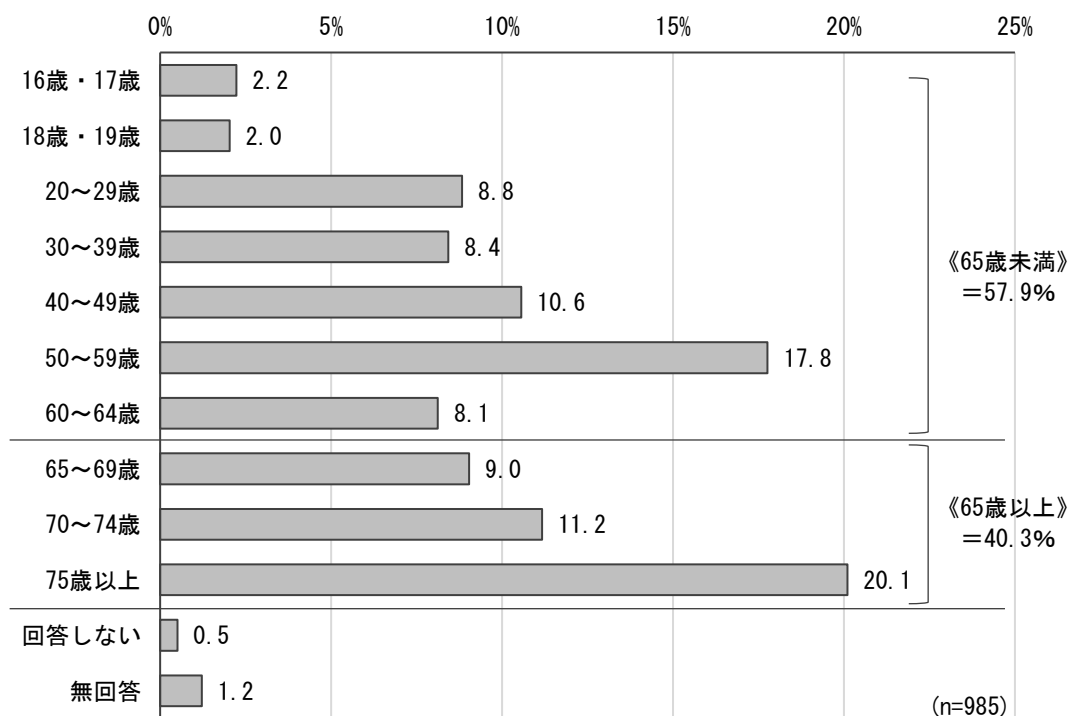
### 【性別】

回答者の性別では、「男性」が41.5%、「女性」が56.8%となっています。



### 【年齢】

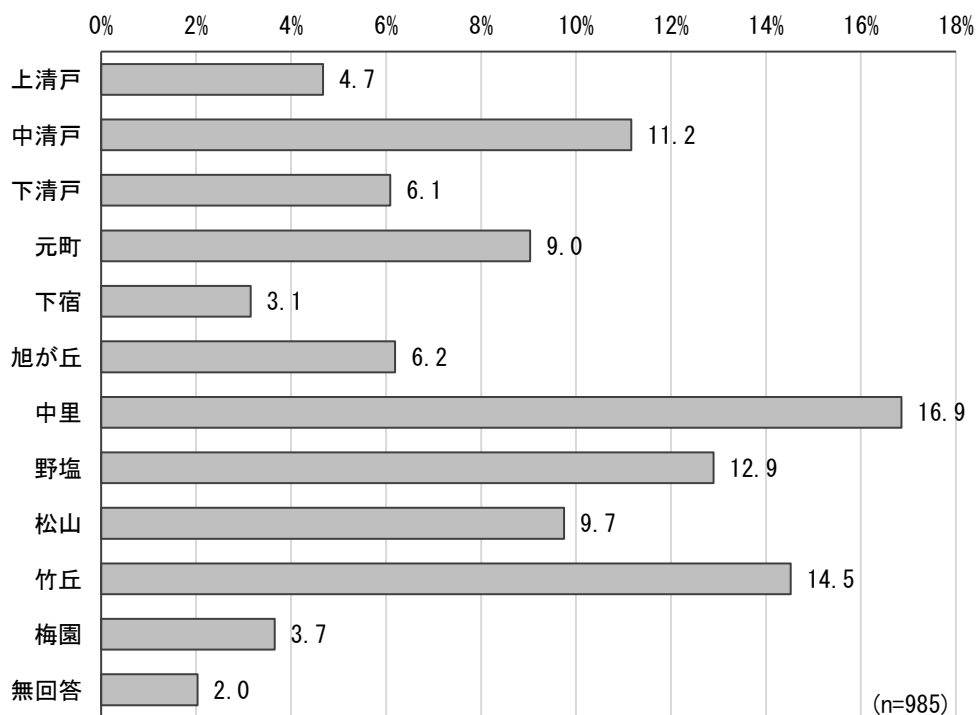
回答者の年齢区分は、各設問の回答を分析する際に、それぞれ適切な年齢層ごとにデータをとれるよう細分化しています。本調査では、《65歳未満》の回答者が57.9%、《65歳以上》の回答者が40.3%となっています。



## (2) 居住地区

問2 お住まいの地区をお答えください。(1つに○)

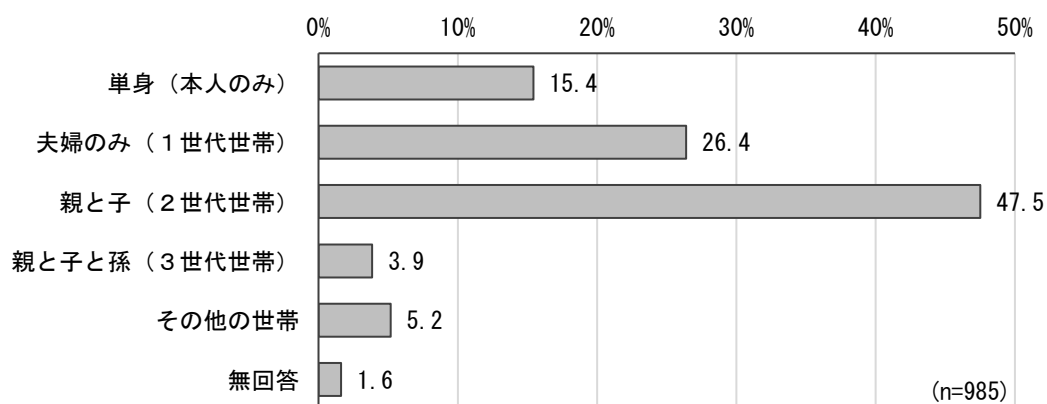
お住いの地区では、「中里」が16.9%と最も多く、次いで「竹丘」が14.5%、「野塩」が12.9%、「中清戸」が11.2%となっています。



## (3) 家族構成

問3 あなたと同居されているご家族はいらっしゃいますか。(1つに○)

家族構成では、「親と子（2世代世帯）」が47.5%と最も多く、次いで「夫婦のみ（1世代世帯）」が26.4%、「単身（本人のみ）」が15.4%となっています。



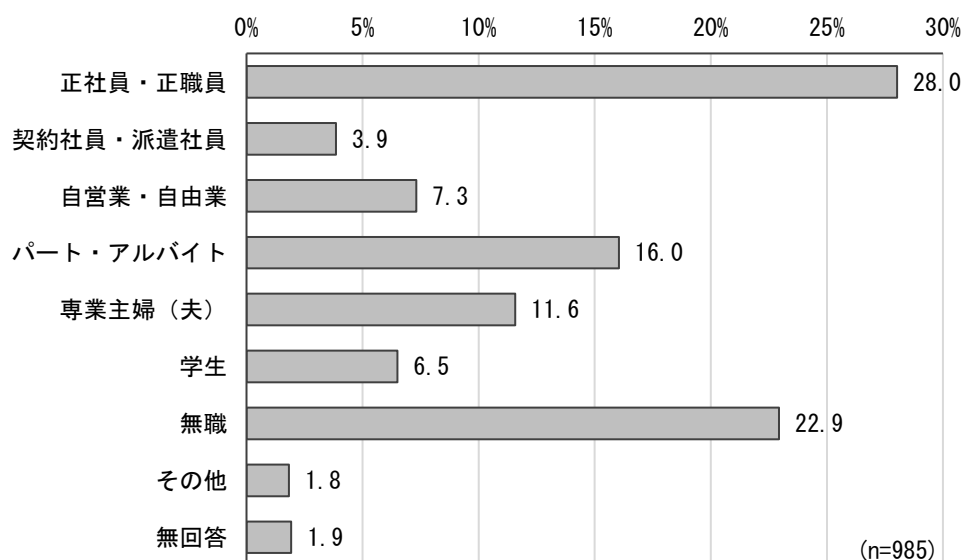
「その他の世帯」と回答した中には、『兄弟・姉妹』、『叔父・叔母』、『パートナー』、『4世代世帯』、『祖父母と孫』、及び『施設での共同生活』などがありました。

#### (4) 職業等

問4 現在の職業等をお答えください。(1つに○)

※複数の選択肢に該当する場合は、一月のうち従事する時間がもっとも長いもの一つを選んでください。

現在の職業等は、「正社員・正職員」が28.0%と最も多く、次いで「無職」が22.9%、「パート・アルバイト」が16.0%となっています。

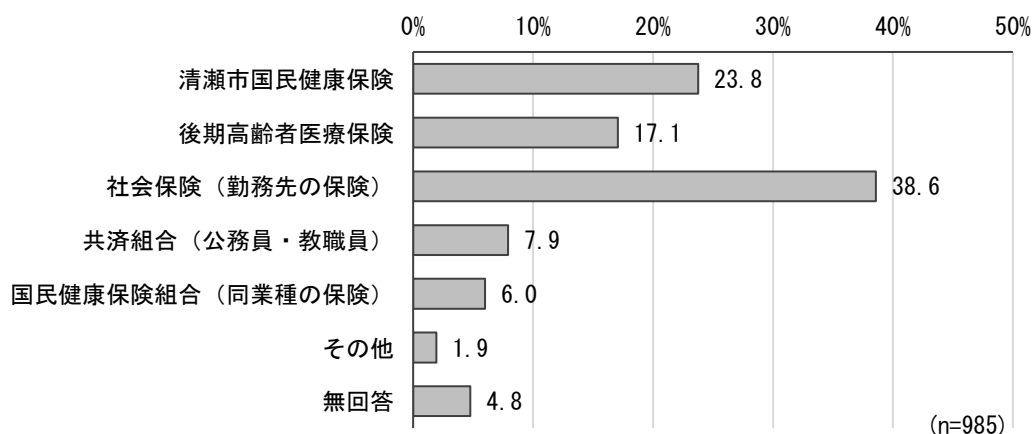


「その他」と回答した中には、『農業』、『シルバー人材センター』などがありました。

#### (5) 加入している健康保険の種類

問5 加入している健康保険の種類をお答えください。(1つに○)

加入している健康保険の種類では、「社会保険(勤務先の保険)」が38.6%と最も多く、次いで「清瀬市国民健康保険」が23.8%、「後期高齢者医療保険」が17.1%となっています。

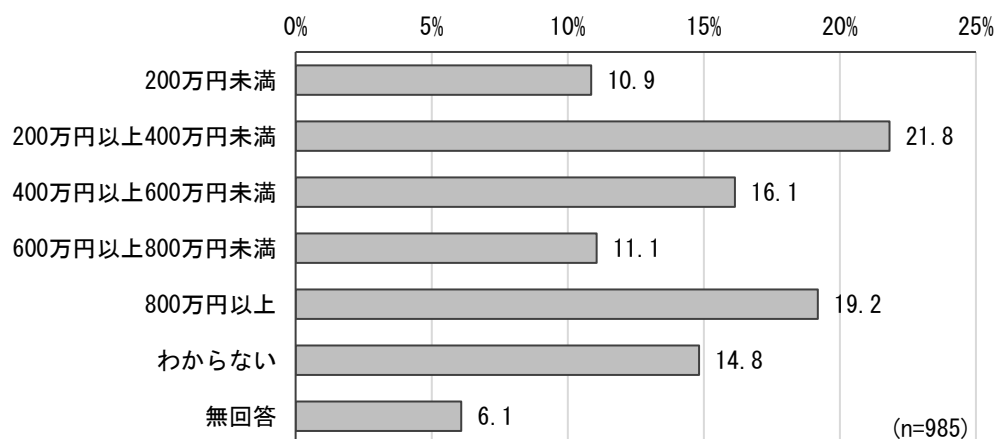


「その他」と回答した中には、『分からない』、『生活保護』などがありました。

## (6) 世帯収入

問 54 最後に、1年間のおおその世帯収入（家族全員の収入で、税金等を引かれる前の合計）を教えてください。（1つに○）

世帯収入の状況では、「200万円以上400万円未満」が21.8%と最も多く、次いで「800万円以上」が19.2%、「400万円以上600万円未満」が16.1%となっています。

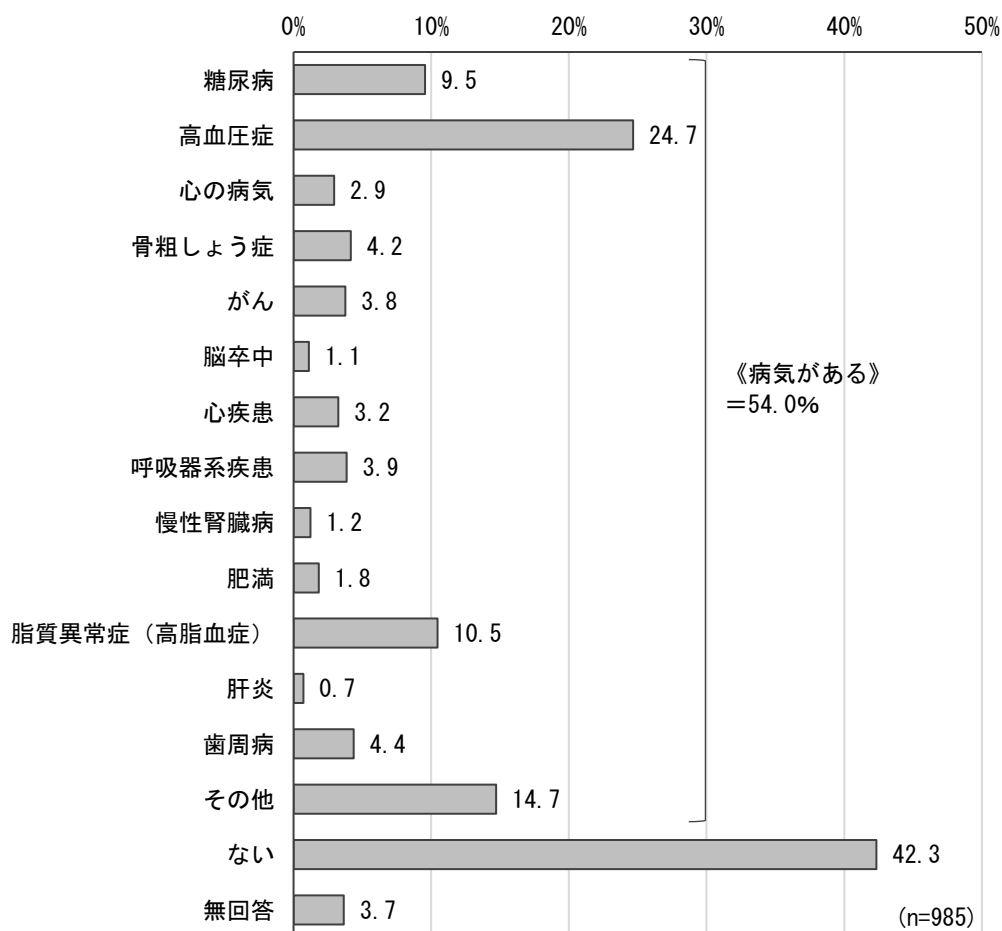


## 2. 健康習慣について

### (1) 通院中の病気

問6 あなたには、通院中の病気がありますか。(あてはまるものすべてに○)

通院中の病気の状況では、「ない」が42.3%となっており、「ない」と無回答を除いた《病気がある》は54.0%となっています。通院中の病気の中では、「高血圧症」が24.7%と最も多く、次いで「脂質異常症（高脂血症）」が10.5%、「糖尿病」が9.5%となっています。

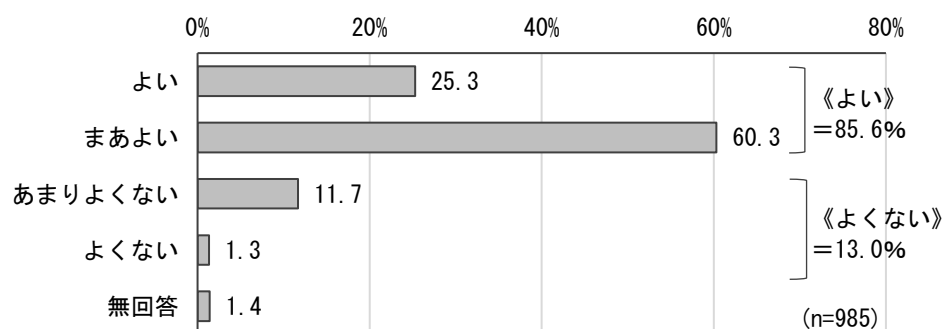


「その他」と回答した中には、『筋骨格系の疾患（リウマチ、脊柱管狭窄症など）』、『眼の疾患（白内障、緑内障など）』、『内分泌、栄養及び代謝疾患（コレステロール、甲状腺など）』、『腎尿路生殖器系の疾患（前立腺肥大、子宮内膜症など）』、『皮膚疾患（アトピー性皮膚炎、蕁麻疹など）』などがありました。

## (2) 健康状態に対する満足度

問7 現在、あなたの健康状態については、どのように感じていますか。(1つに○)

現在の健康状態では、「まあよい」が60.3%と最も多く、「よい」と「まあよい」を合わせた《よい》は85.6%となっています。一方、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた《よくない》は13.0%となっています。



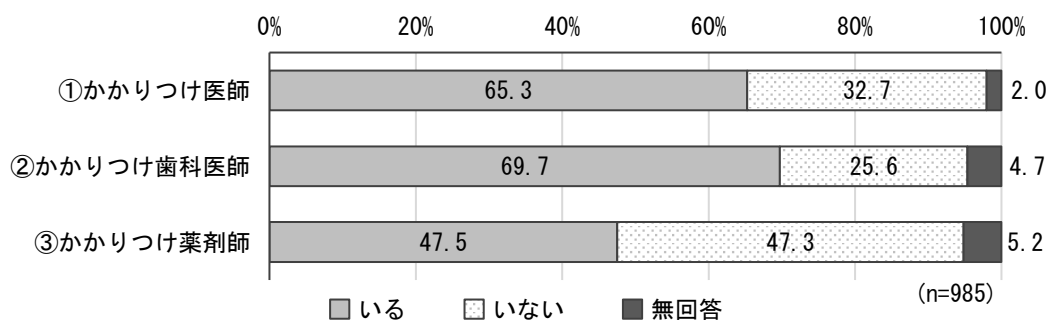
		よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	(参考) 《よい》	(参考) 《よくない》
全体 (n=985)		25.3	60.3	11.7	1.3	1.4	85.6	13.0
(1) 性別	男性 (n=409)	25.4	60.9	11.5	1.5	0.7	86.3	13.0
	女性 (n=559)	25.6	60.6	11.8	1.3	0.7	86.2	13.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	45.5	40.9	13.6	0.0	0.0	86.4	13.6
	18歳・19歳 (n=20)	45.0	30.0	25.0	0.0	0.0	75.0	25.0
	20～29歳 (n=87)	47.1	40.2	10.3	2.3	0.0	87.3	12.6
	30～39歳 (n=83)	27.7	61.4	10.8	0.0	0.0	89.1	10.8
	40～49歳 (n=104)	26.9	65.4	6.7	1.0	0.0	92.3	7.7
	50～59歳 (n=175)	18.3	69.7	10.9	0.0	1.1	88.0	10.9
	60～64歳 (n=80)	23.8	68.8	6.3	1.3	0.0	92.6	7.6
	65～69歳 (n=89)	21.3	65.2	9.0	3.4	1.1	86.5	12.4
	70～74歳 (n=110)	28.2	52.7	15.5	2.7	0.9	80.9	18.2
	75歳以上 (n=198)	17.7	64.6	14.6	1.5	1.5	82.3	16.1
(3) 年収	200万円未満 (n=107)	15.0	64.5	15.9	3.7	0.9	79.5	19.6
	200万円以上400万円未満 (n=215)	20.5	61.9	14.0	1.4	2.3	82.4	15.4
	400万円以上600万円未満 (n=159)	20.8	67.3	8.8	0.6	2.5	88.1	9.4
	600万円以上800万円未満 (n=109)	26.6	67.9	5.5	0.0	0.0	94.5	5.5
	800万円以上 (n=189)	37.6	52.9	8.5	0.5	0.5	90.5	9.0

《よい》と回答した方は、60～64歳で92.6%と高くなっており、18歳・19歳は、75.0%と低くなっています。また、世帯年収で比較すると、「よい」と回答した割合については、世帯年収が上がるほど、高くなっている傾向が見られました。

### (3) かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師の有無

問8 あなたには、普段から治療を受けたり、日常の健康について相談に応じたりしてくれる、かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師はいますか。(1つに○)

かかりつけ医師（診療所等）を持つ割合は65.3%、かかりつけ歯科医師（歯科医院等）を持つ割合は69.7%、かかりつけ薬剤師（薬局等）を持つ割合は47.5%となっています。



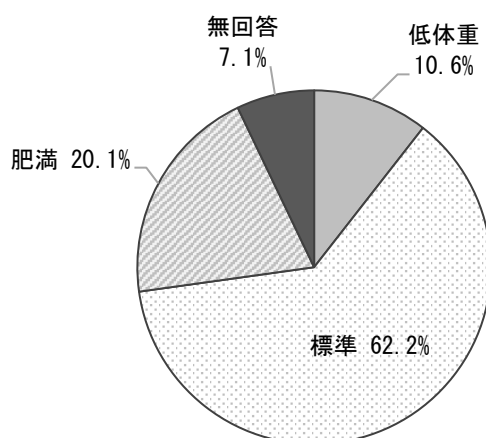
	①かかりつけ医師			②かかりつけ歯科医師			③かかりつけ薬剤師		
	いる	いない	無回答	いる	いない	無回答	いる	いない	無回答
全体 (n=985)	65.3	32.7	2.0	69.7	25.6	4.7	47.5	47.3	5.2
(1) 性別									
男性 (n=409)	60.4	37.9	1.7	60.1	34.7	5.1	43.3	51.3	5.4
女性 (n=559)	69.9	29.0	1.1	78.2	18.6	3.2	51.3	44.7	3.9
(2) 年齢									
16歳・17歳 (n=22)	63.6	36.4	0.0	68.2	27.3	4.5	50.0	45.5	4.5
18歳・19歳 (n=20)	50.0	50.0	0.0	55.0	45.0	0.0	35.0	65.0	0.0
20～29歳 (n=87)	40.2	56.3	3.4	47.1	49.4	3.4	25.3	71.3	3.4
30～39歳 (n=83)	48.2	50.6	1.2	61.4	37.3	1.2	37.3	61.4	1.2
40～49歳 (n=104)	57.7	41.3	1.0	73.1	26.9	0.0	38.5	61.5	0.0
50～59歳 (n=175)	53.1	46.9	0.0	71.4	27.4	1.1	35.4	64.0	0.6
60～64歳 (n=80)	68.8	30.0	1.3	76.3	22.5	1.3	53.8	43.8	2.5
65～69歳 (n=89)	76.4	22.5	1.1	80.9	15.7	3.4	58.4	33.7	7.9
70～74歳 (n=110)	80.9	16.4	2.7	73.6	19.1	7.3	61.8	29.1	9.1
75歳以上 (n=198)	87.4	11.1	1.5	74.7	15.2	10.1	65.7	24.7	9.6

①かかりつけ医師、②かかりつけ歯科医師、③かかりつけ薬剤師について、「いる」と回答した割合は、年齢が上がるほど高くなる傾向にあります。性別で比較すると、女性の方が男性より高くなっています。

#### (4) 身長と体重 (BMI)

問9 あなたの現在の身長・体重をお答えください。(数字を記入)

身長と体重からBMI (身長からみた体重の割合を示す体格指数) をみると、「標準 (BMIが 18.5 以上 25.0 未満)」が 62.2%と最も多く、次いで「肥満 (BMIが 25 以上)」が 20.1%、「低体重 (BMIが 18.5 未満)」が 10.6%となっています。



(n=985)

※ BMI (Body Mass Index)=体重 (kg) ÷ (身長 (m) ×身長 (m))

※ 身長と体重のいずれか片方のみの回答者は、BMIを算出することができないため、無回答として扱っています。

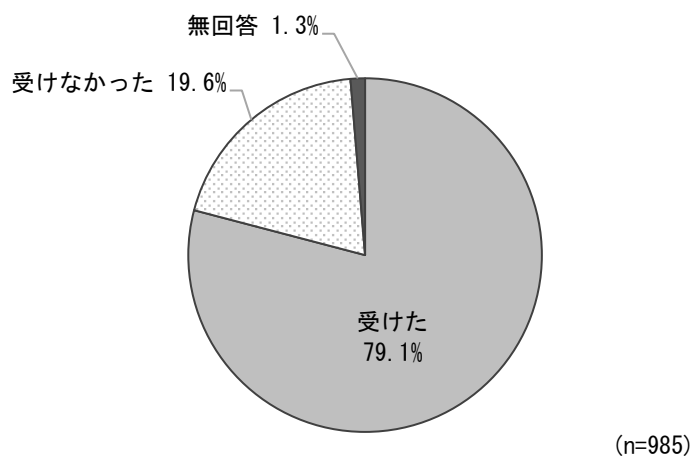
		低体重	標準	肥満	無回答
全体 (n=985)		10.6	62.2	20.1	7.1
(1) 性別	男性 (n=409)	4.4	66.5	26.4	2.7
	女性 (n=559)	15.2	59.7	15.9	9.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	13.6	63.6	13.6	9.1
	18歳・19歳 (n=20)	20.0	65.0	15.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	12.6	67.8	13.8	5.7
	30～39歳 (n=83)	6.0	59.0	20.5	14.5
	40～49歳 (n=104)	5.8	66.3	23.1	4.8
	50～59歳 (n=175)	8.6	55.4	26.9	9.1
	60～64歳 (n=80)	12.5	62.5	16.3	8.8
	65～69歳 (n=89)	11.2	57.3	24.7	6.7
	70～74歳 (n=110)	10.0	64.5	23.6	1.8
75歳以上 (n=198)	14.1	68.2	14.1	3.5	

低体重の男性は 4.4%、女性は 15.2%となっており、女性が高くなっています。年齢別では、16～29歳、及び 60歳以上で 10%以上となっています。肥満の男性は 26.4%、女性は 15.9%となっており、男性が高くなっています。年齢別では 50～59歳が 26.9%と高くなっています。

### (5) 過去1年間の健康診断の受診状況と受診しなかった理由

問10 あなたは、この1年間に「健康診断」を受けましたか。(1つに○)

この1年間の健康診断の受診状況では、「受けた」が79.1%、「受けなかった」が19.6%となっています。

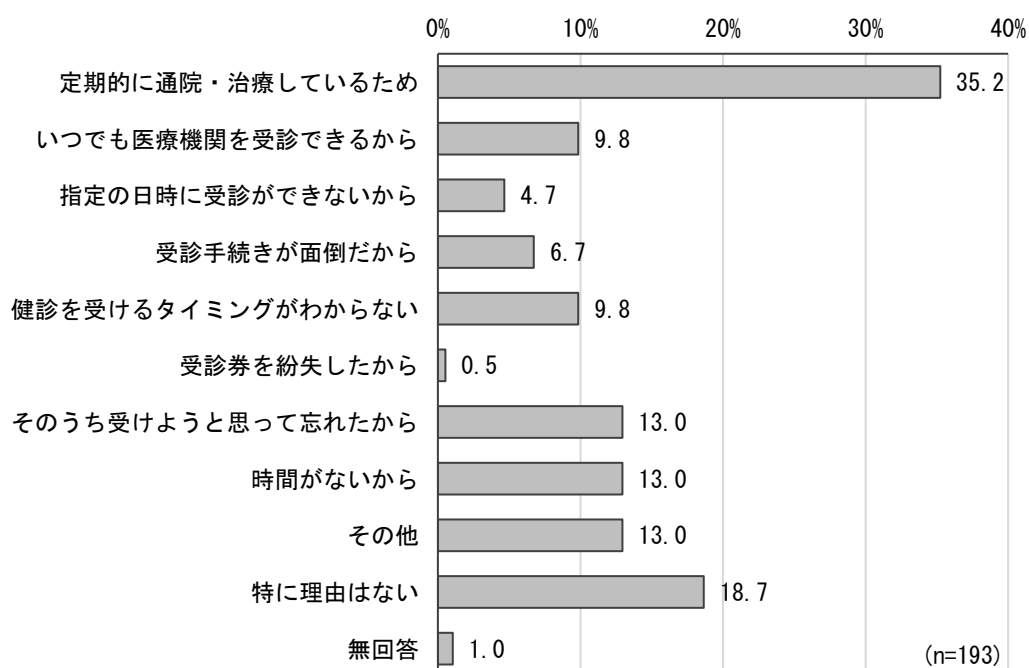


		受けた	受けなかった	無回答
全体 (n=985)		79.1	19.6	1.3
(1) 性別	男性 (n=409)	83.1	16.4	0.5
	女性 (n=559)	76.6	21.5	2.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	59.1	40.9	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	80.0	20.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	67.8	31.0	1.1
	30～39歳 (n=83)	80.7	19.3	0.0
	40～49歳 (n=104)	79.8	18.3	1.9
	50～59歳 (n=175)	84.6	15.4	0.0
	60～64歳 (n=80)	83.8	13.8	2.5
	65～69歳 (n=89)	76.4	22.5	1.1
	70～74歳 (n=110)	79.1	19.1	1.8
	75歳以上 (n=198)	80.3	17.2	2.5
(3) 健康保険の種類	清瀬市国民健康保険 (n=234)	75.2	24.4	0.4
	後期高齢者医療保険 (n=168)	79.8	18.5	1.8
	社会保険 (勤務先の保険) (n=380)	84.5	14.5	1.1
	共済組合 (公務員・教職員) (n=78)	91.0	7.7	1.3
	国民健康保険組合 (同業種の保険) (n=59)	64.4	30.5	5.1
	その他 (n=19)	63.2	36.8	0.0

「受けた」と回答した方について、加入している健康保険の種類で比較すると、共済組合（公務員・教職員）の加入者が91.0%と最も高く、次いで社会保険（勤務先の保険）の加入者が84.5%となっています。

問10で「2. 受けなかった」を選んだ方にかがいます。  
 (1) 受けなかったのはどうしてですか。(あてはまるものすべてに○)

健康診断を受けなかった理由では、「定期的に通院・治療しているため」が35.2%と最も多く、次いで「特に理由はない」が18.7%、「そのうち受けようと思って忘れたから」及び「時間がないから」が13.0%となっています。

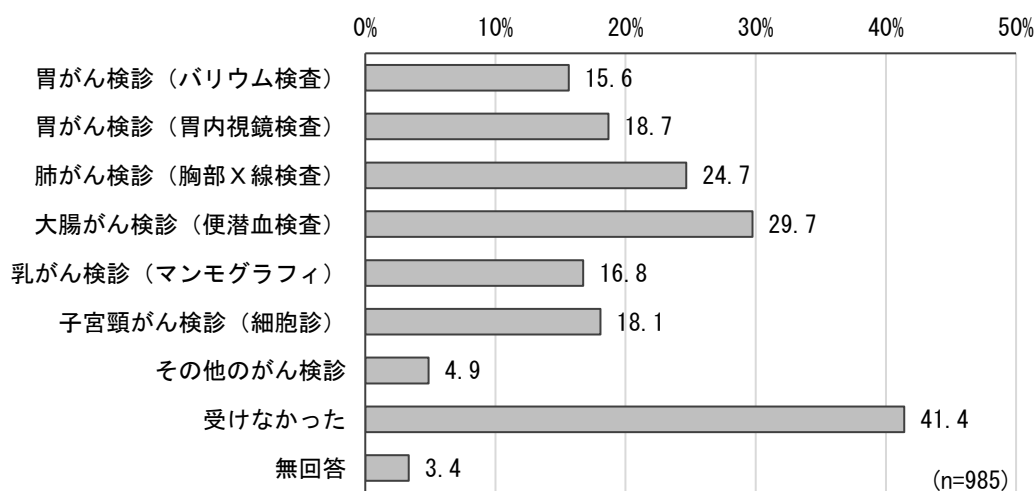


「その他」と回答した中には、『どうやって受ければいいのかわからない』、『何を受けたらいいかわからない』、『乳児がいるため受診がむずかしい』、『歩いていくことができない』、『必要と思わない』などがありました。

## (6) 過去2年間のがん検診の受診状況と受診しなかった理由

問11 あなたは、この2年間に以下の「がん検診」を受けましたか。健康診断に追加して行った場合なども含みます。(あてはまるものすべてに○)

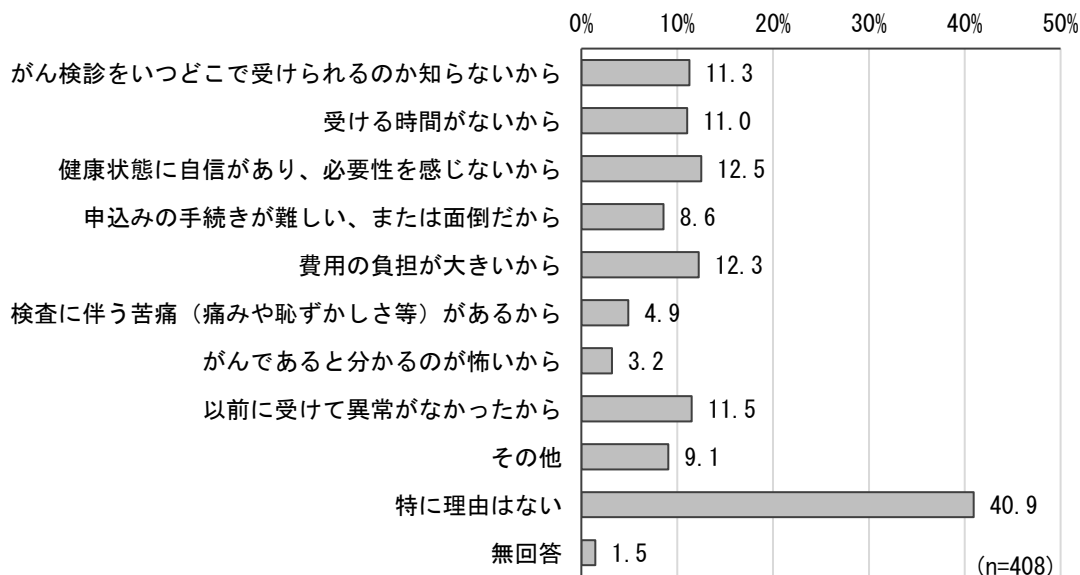
この2年間のがん検診の受診状況では、「受けなかった」が41.4%となっており、「受けなかった」と無回答を除いた《一つ以上受けた》は、55.2%となっています。がん検診の種類別では、「大腸がん検診（便潜血検査）」が29.7%と最も多く、次いで「肺がん検診（胸部X線検査）」が24.7%となっています。また、「その他のがん検診」と回答した中には、『大腸内視鏡検査』、『乳腺エコー検査』、『腫瘍マーカー』、『CT』などがありました。



問11で「8. 受けなかった」を選んだ方にうかがいます。

(1) がん検診を受けなかったのはどうしてですか。(あてはまるものすべてに○)

がん検診を受けなかった理由では、「特に理由はない」が40.9%と最も多く、次いで「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が12.5%、「費用の負担が大きいから」が12.3%、「以前に受けて異常がなかったから」が11.5%となっています。

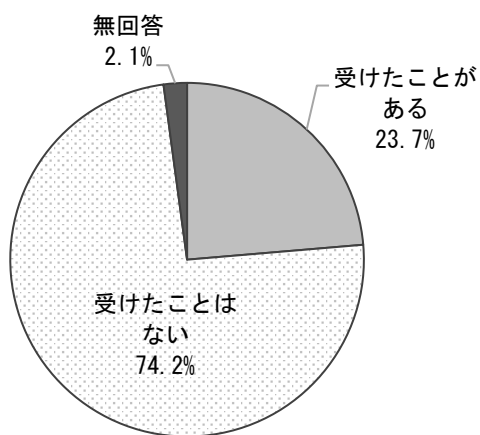


「その他」と回答した中には、『勤務先の健康診断に、がん検診の項目がない』、『受診して、がんが見つかって治療する気はない』、『障害があり検査を受けることがむずかしい』などがありました。

### (7) 過去5年間の骨量測定の受診状況

問 12 あなたは、過去5年以内に骨量測定（骨密度検査を含む）を受けたことがありますか。  
（1つに○）

過去5年間の骨量測定（骨密度検査）の受診状況は、「受けたことがある」が23.7%、「受けたことはない」が74.2%となっています。



(n=985)

		受けたこと がある	受けたこと はない	無回 答
全体 (n=985)		23.7	74.2	2.1
(1) 性別	男性 (n=409)	9.8	89.2	1.0
	女性 (n=559)	34.0	63.1	2.9
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	9.1	90.9	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	5.0	95.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	5.7	90.8	3.4
	30～39歳 (n=83)	8.4	91.6	0.0
	40～49歳 (n=104)	16.3	81.7	1.9
	50～59歳 (n=175)	20.6	78.9	0.6
	60～64歳 (n=80)	28.8	70.0	1.3
	65～69歳 (n=89)	36.0	61.8	2.2
	70～74歳 (n=110)	35.5	61.8	2.7
	75歳以上 (n=198)	34.3	61.1	4.5

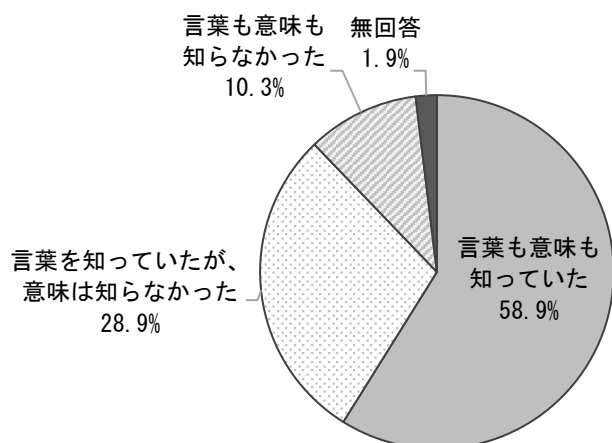
「受けたことがある」と回答した割合は、年齢が上がるほど高くなる傾向にあり、性別で比較すると、男性が9.8%であるのに対し、女性が34.0%と、女性の方が高くなっています。

### 3. 栄養・食習慣について

#### (1) 「食育」の認知度

問13 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

「食育」という言葉や意味の認知度では、「言葉も意味も知っていた」が58.9%と最も多く、次いで「言葉を知っていたが、意味は知らなかった」が28.9%、「言葉も意味も知らなかった」が10.3%となっています。



(n=985)

		言葉も意味も知っていた	言葉を知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
全体 (n=985)		58.9	28.9	10.3	1.9
(1) 性別	男性 (n=409)	47.2	35.2	16.9	0.7
	女性 (n=559)	67.6	24.5	5.2	2.7
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	36.4	40.9	22.7	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	50.0	45.0	5.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	63.2	27.6	8.0	1.1
	30～39歳 (n=83)	55.4	32.5	12.0	0.0
	40～49歳 (n=104)	74.0	22.1	1.9	1.9
	50～59歳 (n=175)	62.9	32.0	4.6	0.6
	60～64歳 (n=80)	58.8	28.8	11.3	1.3
	65～69歳 (n=89)	66.3	21.3	10.1	2.2
	70～74歳 (n=110)	55.5	31.8	9.1	3.6
	75歳以上 (n=198)	50.5	27.8	18.7	3.0

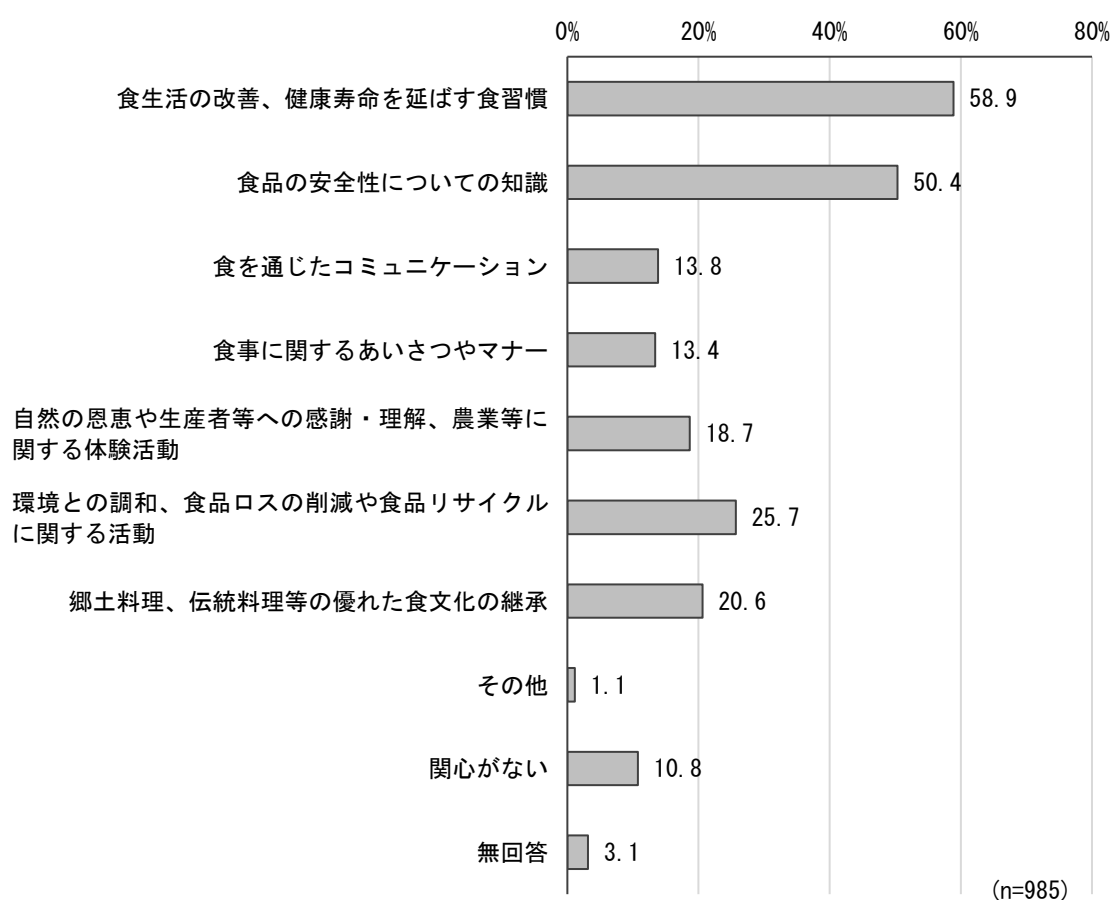
「言葉も意味も知っていた」と回答した割合は、16歳・17歳を除くすべての年齢層で、50%以上となっており、40～49歳が74.0%と高くなっています。

## (2) 「食育」への関心

問14 あなたは、以下のような「食育」に関することについて、関心がありますか。  
(○は3つまで)

「食育」において関心があることについては、「食生活の改善、健康寿命を延ばす食習慣」が58.9%と最も多く、次いで「食品の安全性についての知識」が50.4%、「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」が25.7%となっています。一方、「関心がない」は10.8%となっています。

また、「その他」と回答した中には、『こどもたちへの教育、実体験』、『農林水産業の重要性についての教育』、『自国で生産し消費すること』、『医食同源』などがありました。



		食生活の改善、健康寿命を延ばす食習慣	食品の安全性についての知識	食を通じたコミュニケーション	食事に関するあいさつやマナー	自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農業等に関する体験活動	環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動	郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承	その他	関心がない	無回答
全体 (n=985)		58.9	50.4	13.8	13.4	18.7	25.7	20.6	1.1	10.8	3.1
(1) 性別	男性 (n=409)	58.4	44.0	14.7	11.7	14.7	18.8	19.1	1.0	16.4	2.7
	女性 (n=559)	59.7	55.5	12.7	14.7	21.5	30.1	21.6	1.3	6.4	3.4
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	50.0	18.2	18.2	22.7	4.5	4.5	18.2	0.0	36.4	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	60.0	20.0	35.0	40.0	15.0	25.0	25.0	5.0	15.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	59.8	35.6	16.1	27.6	12.6	25.3	29.9	2.3	12.6	1.1
	30～39歳 (n=83)	59.0	38.6	20.5	21.7	16.9	28.9	28.9	0.0	8.4	1.2
	40～49歳 (n=104)	53.8	58.7	13.5	20.2	26.9	22.1	25.0	0.0	5.8	1.9
	50～59歳 (n=175)	65.7	46.9	12.0	12.6	22.3	29.1	27.4	1.1	8.6	1.1
	60～64歳 (n=80)	67.5	45.0	10.0	8.8	16.3	32.5	21.3	1.3	10.0	1.3
	65～69歳 (n=89)	58.4	64.0	10.1	6.7	14.6	27.0	20.2	0.0	7.9	3.4
	70～74歳 (n=110)	66.4	60.9	10.9	5.5	17.3	31.8	10.0	0.0	11.8	3.6
	75歳以上 (n=198)	50.0	58.6	13.6	6.6	19.2	17.2	9.6	2.5	13.1	7.6

性別で比較すると、「食品の安全性についての知識」及び「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」では、女性が10ポイント以上高くなっているのに対し、「関心がない」では男性が10ポイント高くなっています。

年齢別で比較すると、「食を通じたコミュニケーション」及び「食事に関するあいさつやマナー」では、年齢が低いほど高くなる傾向にあり、また「食の安全性についての知識」では、年齢が上がるほど高くなる傾向となっています。

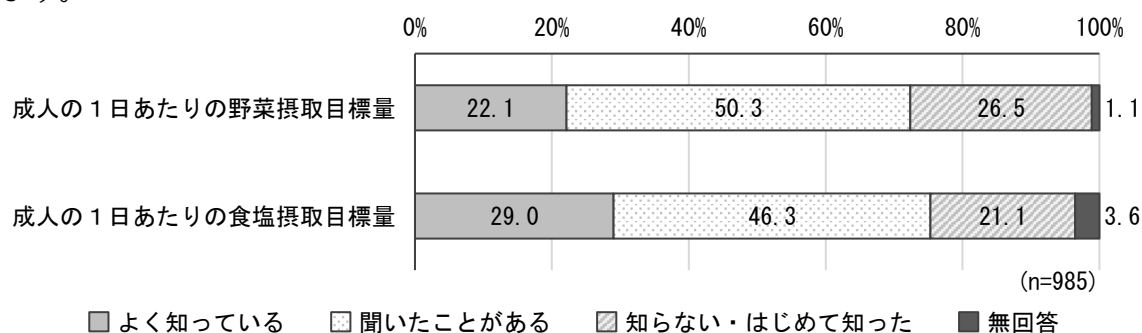
### (3) 野菜摂取目標量と食塩摂取目標量の認知度

問15 あなたは、成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上であることを知っていますか。(1つに○)

問16 あなたは、成人の1日あたりの食塩摂取量は7g以下が目標となっていることを、知っていますか。(1つに○)

成人の1日あたりの野菜摂取目標量が350g以上であることの認知度では、「よく知っている」が22.1%、「聞いたことがある」が50.3%、「知らない・はじめて知った」が26.5%となっています。

成人の1日あたりの食塩摂取目標量が7g以下であることの認知度では、「よく知っている」が29.0%、「聞いたことがある」が46.3%、「知らない・はじめて知った」が21.1%となっています。



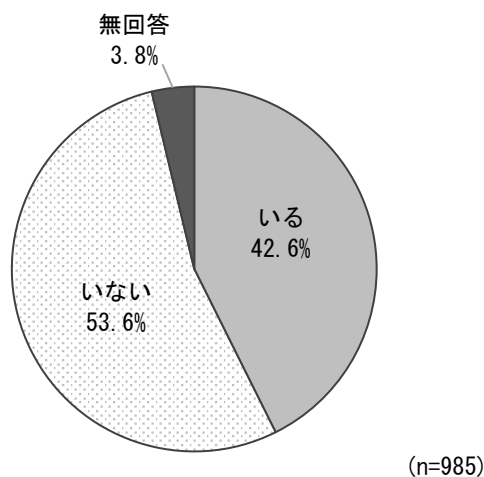
	野菜摂取目標量				食塩摂取目標量				
	よく知っている	聞いたことがある	知らない・はじめて知った	無回答	よく知っている	聞いたことがある	知らない・はじめて知った	無回答	
全体 (n=985)	22.1	50.3	26.5	1.1	29.0	46.3	21.1	3.6	
(1) 性別	男性 (n=409)	16.6	52.1	31.3	0.0	26.2	42.3	27.1	4.4
	女性 (n=559)	25.9	49.4	22.7	2.0	31.5	49.0	16.8	2.7
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	22.7	40.9	36.4	0.0	27.3	50.0	22.7	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	15.0	30.0	55.0	0.0	20.0	40.0	40.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	17.2	47.1	34.5	1.1	24.1	35.6	37.9	2.3
	30～39歳 (n=83)	16.9	56.6	26.5	0.0	16.9	56.6	24.1	2.4
	40～49歳 (n=104)	21.2	50.0	26.0	2.9	19.2	53.8	26.0	1.0
	50～59歳 (n=175)	17.1	50.9	31.4	0.6	26.3	48.6	24.0	1.1
	60～64歳 (n=80)	18.8	52.5	27.5	1.3	30.0	52.5	17.5	0.0
	65～69歳 (n=89)	24.7	49.4	24.7	1.1	30.3	51.7	14.6	3.4
	70～74歳 (n=110)	30.0	50.9	17.3	1.8	44.5	41.8	11.8	1.8
75歳以上 (n=198)	27.8	51.0	20.2	1.0	36.4	39.4	14.1	10.1	

「よく知っている」と回答した割合は、年齢別では、70～74歳がどちらも高く、野菜摂取目標量については30.0%、食塩摂取目標量については44.5%となっています。

#### (4) 農林漁業体験への参加

問 17 あなた、またはあなたの家族の中で、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などの農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。（1つに○）

回答者本人または家族の中に、農林漁業体験に参加したことがある人がいるかについては、「いる」が42.6%、「いない」が53.6%となっています。



		いる	いない	無回答
全体 (n=985)		42.6	53.6	3.8
(1) 性別	男性 (n=409)	37.2	58.2	4.6
	女性 (n=559)	46.7	50.3	3.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	50.0	50.0	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	50.0	50.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	54.0	43.7	2.3
	30～39歳 (n=83)	57.8	41.0	1.2
	40～49歳 (n=104)	45.2	53.8	1.0
	50～59歳 (n=175)	44.0	54.3	1.7
	60～64歳 (n=80)	46.3	53.8	0.0
	65～69歳 (n=89)	47.2	49.4	3.4
	70～74歳 (n=110)	43.6	54.5	1.8
75歳以上 (n=198)	24.2	64.1	11.6	

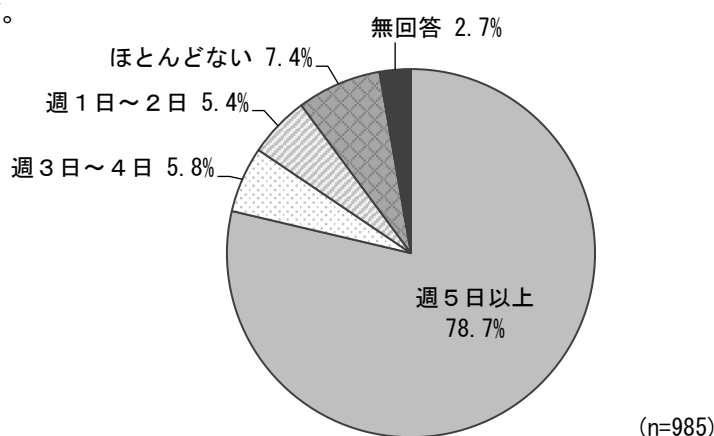
「いる」と回答した男性は37.2%、女性は46.7%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、16～39歳は、50%以上と比較的高くなっており、40～74歳は40%台となっており、75歳以上は24.2%と最も低くなっています。

## (5) 朝食を食べる頻度

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

① 朝食を食べていますか。(1つに○)

朝食の頻度では、「週5日以上」が78.7%と最も多くなっており、「ほとんどない」が7.4%となっています。



		週5日以上	週3日～4日	週1日～2日	ほとんどない	無回答	《参考》 (朝食欠食者)
全体 (n=985)		78.7	5.8	5.4	7.4	2.7	18.6
(1) 性別	男性 (n=409)	75.3	5.1	5.9	9.5	4.2	20.5
	女性 (n=559)	81.2	6.4	5.2	5.5	1.6	17.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	77.3	18.2	4.5	0.0	0.0	22.7
	18歳・19歳 (n=20)	65.0	5.0	10.0	20.0	0.0	35.0
	20～29歳 (n=87)	62.1	13.8	8.0	13.8	2.3	35.6
	30～39歳 (n=83)	71.1	10.8	6.0	12.0	0.0	28.8
	40～49歳 (n=104)	71.2	3.8	11.5	12.5	1.0	27.8
	50～59歳 (n=175)	78.3	5.7	3.4	12.0	0.6	21.1
	60～64歳 (n=80)	75.0	5.0	13.8	5.0	1.3	23.8
	65～69歳 (n=89)	91.0	1.1	3.4	1.1	3.4	5.6
	70～74歳 (n=110)	90.0	2.7	2.7	2.7	1.8	8.1
75歳以上 (n=198)	85.4	4.5	1.0	1.5	7.6	7.0	
(3) 家族構成	単身 (本人のみ) (n=152)	72.4	7.9	7.2	7.9	4.6	23.0
	夫婦のみ (n=260)	85.4	2.7	1.9	5.8	4.2	10.4
	親と子 (n=468)	77.8	5.6	6.6	9.0	1.1	21.2
	親と子と孫 (n=38)	81.6	7.9	2.6	7.9	0.0	18.4
	その他の世帯 (n=51)	74.5	13.7	7.8	2.0	2.0	23.5

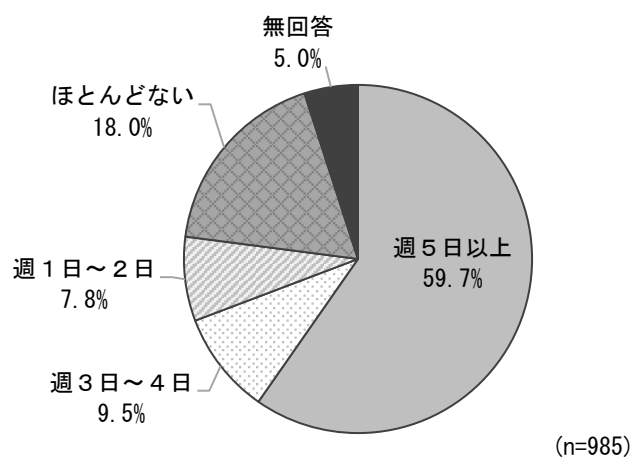
「週5日以上」と回答した男性は75.3%、女性は81.2%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、65歳以上では80%以上と高くなっており、20～29歳では62.1%と最も低くなっています。家族構成別では、夫婦のみ世帯では85.4%と最も高くなっている一方で、単身(本人のみ)では72.4%と最も低くなっています。

## (6) 共食の頻度

問18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

② 家族と食事をしていますか。(1つに○)

家族との食事では、「週5日以上」が59.7%と最も多く、次いで「ほとんどない」が18.0%となっています。



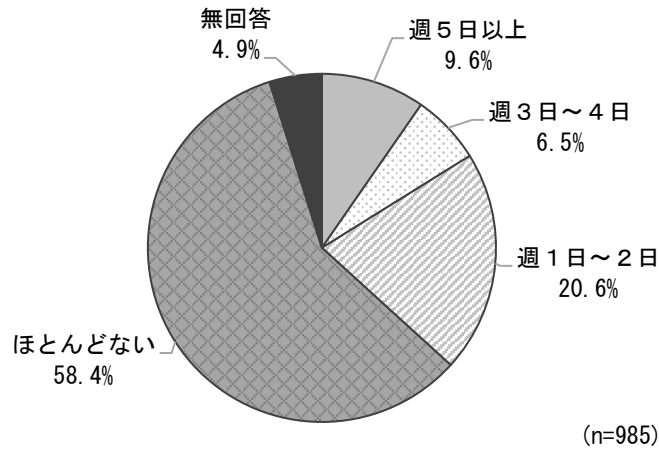
		週5日以上	週3日～4日	週1日～2日	ほとんどない	無回答
全体 (n=985)		59.7	9.5	7.8	18.0	5.0
(1) 性別	男性 (n=409)	53.3	10.8	7.8	21.8	6.4
	女性 (n=559)	64.6	8.8	7.9	15.0	3.8
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	45.5	13.6	18.2	22.7	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	50.0	30.0	5.0	15.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	52.9	21.8	9.2	12.6	3.4
	30～39歳 (n=83)	63.9	14.5	7.2	14.5	0.0
	40～49歳 (n=104)	71.2	9.6	8.7	8.7	1.9
	50～59歳 (n=175)	55.4	10.3	14.3	18.9	1.1
	60～64歳 (n=80)	51.3	12.5	8.8	27.5	0.0
	65～69歳 (n=89)	71.9	6.7	4.5	12.4	4.5
	70～74歳 (n=110)	60.9	5.5	4.5	21.8	7.3
75歳以上 (n=198)	60.1	1.5	3.5	21.2	13.6	
(3) 家族構成	単身 (本人のみ) (n=152)	2.6	0.7	3.9	75.0	17.8
	夫婦のみ (n=260)	79.2	7.3	6.2	3.1	4.2
	親と子 (n=468)	66.2	13.9	10.7	7.9	1.3
	親と子と孫 (n=38)	76.3	5.3	2.6	15.8	0.0
	その他の世帯 (n=51)	66.7	9.8	5.9	15.7	2.0

「週5日以上」と回答した男性は53.3%、女性は64.6%であり、女性の方が高くなっています。家族構成別では、夫婦のみ世帯では79.2%と最も高くなっている一方で、単身(本人のみ)では2.6%と最も低く、「ほとんどない」では75.0%となっています。

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

③ 家族以外のだれかと一緒に食事をすることはありますか。(1つに○)

家族以外の人との食事では、「ほとんどない」が58.4%と最も多く、次いで「週1日～2日」が20.6%となっています。



		週5日以上	週3日～4日	週1日～2日	ほとんどない	無回答
全体 (n=985)		9.6	6.5	20.6	58.4	4.9
(1) 性別	男性 (n=409)	5.9	8.3	16.6	64.8	4.4
	女性 (n=559)	12.0	5.0	23.4	54.4	5.2
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	22.7	4.5	27.3	45.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	20.0	20.0	50.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	13.8	12.6	29.9	40.2	3.4
	30～39歳 (n=83)	13.3	12.0	16.9	57.8	0.0
	40～49歳 (n=104)	9.6	9.6	19.2	60.6	1.0
	50～59歳 (n=175)	15.4	6.3	17.1	60.0	1.1
	60～64歳 (n=80)	10.0	3.8	20.0	63.8	2.5
	65～69歳 (n=89)	4.5	3.4	22.5	66.3	3.4
	70～74歳 (n=110)	2.7	4.5	20.9	66.4	5.5
	75歳以上 (n=198)	6.1	1.5	20.2	57.6	14.6
(3) 家族構成	単身(本人のみ) (n=152)	3.3	3.3	21.1	63.8	8.6
	夫婦のみ (n=260)	7.3	2.3	18.5	65.4	6.5
	親と子 (n=468)	13.2	9.8	20.5	54.3	2.1
	親と子と孫 (n=38)	7.9	7.9	31.6	50.0	2.6
	その他の世帯 (n=51)	11.8	3.9	23.5	54.9	5.9

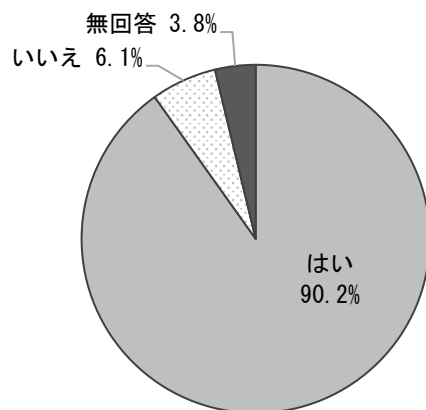
「週5日以上」と回答した男性は5.9%、女性は12.0%であり、女性の方が高くなっています。すべての年齢層で「ほとんどない」が最も高くなっています。家族構成別でもすべての家族構成で「ほとんどない」が最も高く、単身(本人のみ)では63.8%となっています。

## (7) 食事の楽しさ

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

④ 食事は楽しく食べていますか。(1つに○)

食事を楽しく食べているかでは、「はい」が90.2%となっています。



(n=985)

		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		90.2	6.1	3.8
(1) 性別	男性 (n=409)	86.8	8.3	4.9
	女性 (n=559)	92.7	4.5	2.9
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	95.5	4.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	95.0	5.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	95.4	0.0	4.6
	30～39歳 (n=83)	95.2	4.8	0.0
	40～49歳 (n=104)	97.1	1.9	1.0
	50～59歳 (n=175)	86.9	11.4	1.7
	60～64歳 (n=80)	85.0	15.0	0.0
	65～69歳 (n=89)	92.1	4.5	3.4
	70～74歳 (n=110)	92.7	2.7	4.5
	75歳以上 (n=198)	85.9	4.5	9.6
(3) 家族構成	単身 (本人のみ) (n=152)	78.9	15.8	5.3
	夫婦のみ (1世代世帯) (n=260)	89.2	4.6	6.2
	親と子 (2世代世帯) (n=468)	93.4	5.1	1.5
	親と子と孫 (3世代世帯) (n=38)	97.4	0.0	2.6
	その他の世帯 (n=51)	98.0	0.0	2.0

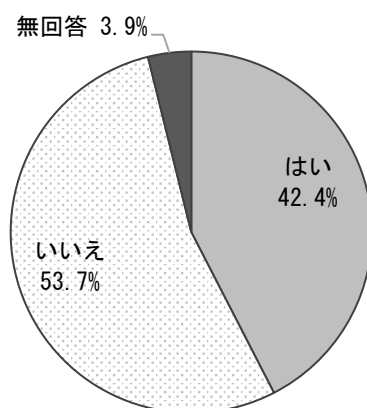
「はい」と回答した割合をみると、年齢別では、40～49歳で97.1%と最も高く、60～64歳で85.0%とやや低くなっています。家族構成別では、親と子と孫（3世代世帯）で97.4%と高くなっている一方、単身（本人のみ）では78.9%とやや低くなっています。

## (8) 栄養成分表示を参考にしているか

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

⑤ 食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

栄養成分表示を参考にしているかでは、「はい」が42.4%、「いいえ」が53.7%となっています。



(n=985)

		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		42.4	53.7	3.9
(1) 性別	男性 (n=409)	33.3	61.9	4.9
	女性 (n=559)	49.6	47.4	3.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	45.5	54.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	20.0	80.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	47.1	50.6	2.3
	30～39歳 (n=83)	44.6	54.2	1.2
	40～49歳 (n=104)	45.2	52.9	1.9
	50～59歳 (n=175)	43.4	53.7	2.9
	60～64歳 (n=80)	45.0	55.0	0.0
	65～69歳 (n=89)	43.8	52.8	3.4
	70～74歳 (n=110)	41.8	55.5	2.7
75歳以上 (n=198)	37.9	52.0	10.1	

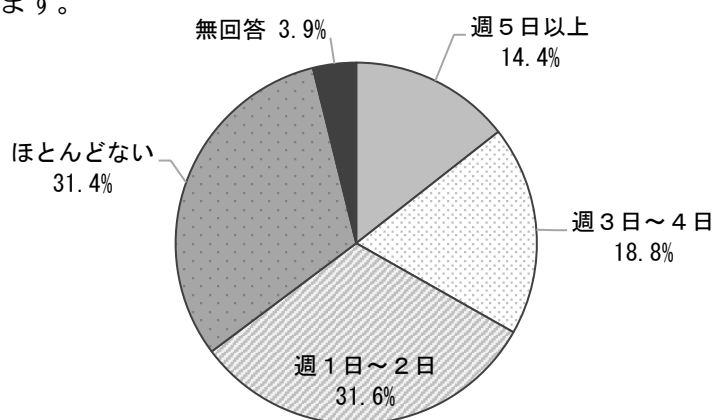
「はい」と回答した男性は33.3%、女性は49.6%であり、女性の方が高くなっています。また、女性だけでみると、「はい」が「いいえ」を少し上回っています。年齢別では、すべての年齢層で「はい」が「いいえ」を下回っています。

## (9) 地元産野菜の利用頻度

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

⑥ 地元産の野菜を利用していますか。(1日のうち1回でも利用があれば、1日として数えてください。)(1つに○)

地元産の野菜の利用では、「週1日～2日」が31.6%と最も多く、次いで「ほとんどない」が31.4%となっており、「週5日以上」から「週1日～2日」を合わせた《利用している》は64.8%となっています。



(n=985)

		週5日以上	週3日～4日	週1日～2日	ほとんどない	無回答	《利用している》 (参考)
全体 (n=985)		14.4	18.8	31.6	31.4	3.9	64.8
(1) 性別	男性 (n=409)	10.3	15.6	29.3	40.3	4.4	55.2
	女性 (n=559)	16.8	21.1	33.5	25.2	3.4	71.4
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	9.1	22.7	36.4	31.8	0.0	68.2
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	10.0	30.0	50.0	0.0	50.0
	20～29歳 (n=87)	9.2	14.9	32.2	39.1	4.6	56.3
	30～39歳 (n=83)	12.0	16.9	28.9	42.2	0.0	57.8
	40～49歳 (n=104)	15.4	17.3	26.9	39.4	1.0	59.6
	50～59歳 (n=175)	9.7	20.6	33.7	34.3	1.7	64.0
	60～64歳 (n=80)	12.5	10.0	41.3	36.3	0.0	63.8
	65～69歳 (n=89)	15.7	18.0	44.9	18.0	3.4	78.6
	70～74歳 (n=110)	19.1	22.7	26.4	28.2	3.6	68.2
75歳以上 (n=198)	18.2	22.7	27.3	21.2	10.6	68.2	

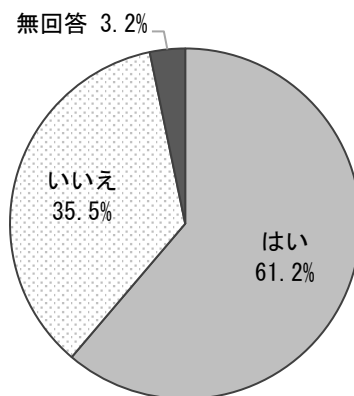
《利用している》と回答した男性は55.2%、女性は71.4%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、すべての年齢層で50%以上となっており、65～69歳では78.6%と高くなっています。

(10) ゆっくりよく噛んで食べているか

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

⑦ ゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

ゆっくりよく噛んで食べているかでは、「はい」は61.2%、「いいえ」が35.5%となっています。



(n=985)

		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		61.2	35.5	3.2
(1) 性別	男性 (n=409)	54.3	41.6	4.2
	女性 (n=559)	66.2	31.3	2.5
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	81.8	18.2	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	70.0	30.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	65.5	31.0	3.4
	30～39歳 (n=83)	54.2	44.6	1.2
	40～49歳 (n=104)	51.0	48.1	1.0
	50～59歳 (n=175)	53.7	44.6	1.7
	60～64歳 (n=80)	57.5	41.3	1.3
	65～69歳 (n=89)	57.3	39.3	3.4
	70～74歳 (n=110)	64.5	33.6	1.8
75歳以上 (n=198)	72.2	19.7	8.1	

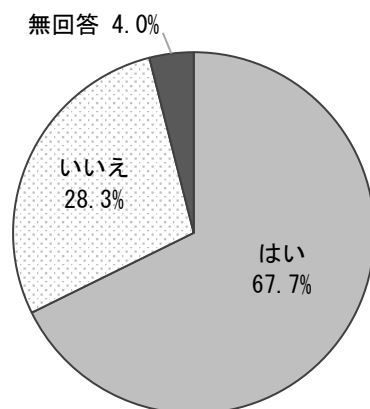
「はい」と回答した男性は54.3%、女性は66.2%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、すべての年齢層で「はい」と回答した割合が高くなっており、16歳・17歳で81.8%と高く、40～49歳では51.0%と低くなっています。

(11) 適正体重の維持や減塩に気をつけているか

問 18 あなたの普段の食生活について、お答えください。

⑧ 生活習慣病予防や改善のため、適正体重の維持や減塩に気を付けていますか。  
(1つに○)

適正体重の維持や減塩に気をつけているかでは、「はい」は67.7%、「いいえ」が28.3%となっています。



(n=985)

		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		67.7	28.3	4.0
(1) 性別	男性 (n=409)	61.9	33.5	4.6
	女性 (n=559)	72.1	24.7	3.2
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	63.6	36.4	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	30.0	70.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	54.0	43.7	2.3
	30～39歳 (n=83)	51.8	48.2	0.0
	40～49歳 (n=104)	68.3	30.8	1.0
	50～59歳 (n=175)	65.7	30.9	3.4
	60～64歳 (n=80)	75.0	25.0	0.0
	65～69歳 (n=89)	77.5	19.1	3.4
	70～74歳 (n=110)	79.1	17.3	3.6
	75歳以上 (n=198)	72.7	16.7	10.6

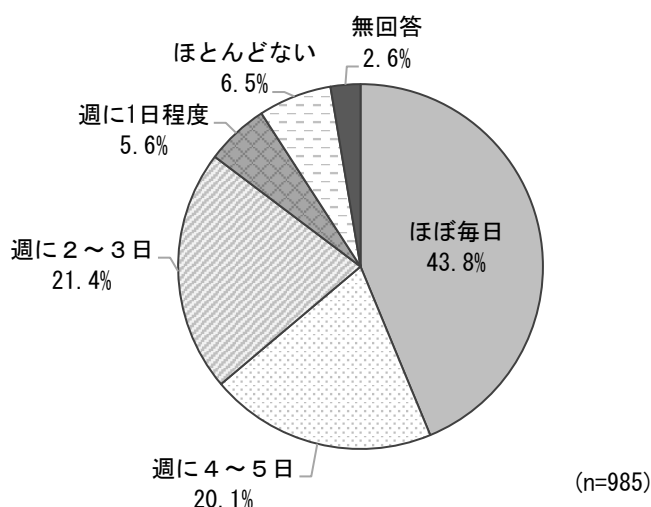
「はい」と回答した男性は61.9%、女性は72.1%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、18歳・19歳を除くすべての年齢層で「はい」と回答した割合が高くなっており、60歳以上では70%以上となっています。

## (12) 主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる頻度

問19 あなたの普段の食生活について、もう少し詳しく教えてください。

① 主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。(1つに○)

1日に2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる頻度では、「ほぼ毎日」が43.8%と最も多く、次いで「週2～3日」が21.4%、「週に4～5日」が20.1%となっており、「ほとんどない」は6.5%となっています。



		ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
全体 (n=985)		43.8	20.1	21.4	5.6	6.5	2.6
(1) 性別	男性 (n=409)	39.1	20.8	20.3	7.3	8.6	3.9
	女性 (n=559)	47.2	19.5	22.4	4.5	4.8	1.6
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	45.5	27.3	22.7	0.0	4.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	25.0	30.0	25.0	0.0	20.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	33.3	16.1	29.9	6.9	11.5	2.3
	30～39歳 (n=83)	31.3	16.9	36.1	7.2	8.4	0.0
	40～49歳 (n=104)	31.7	27.9	20.2	12.5	6.7	1.0
	50～59歳 (n=175)	42.9	17.7	22.9	6.9	9.1	0.6
	60～64歳 (n=80)	43.8	17.5	25.0	7.5	6.3	0.0
	65～69歳 (n=89)	52.8	23.6	13.5	4.5	2.2	3.4
	70～74歳 (n=110)	51.8	22.7	16.4	1.8	5.5	1.8
75歳以上 (n=198)	54.0	17.7	16.2	2.5	2.0	7.6	

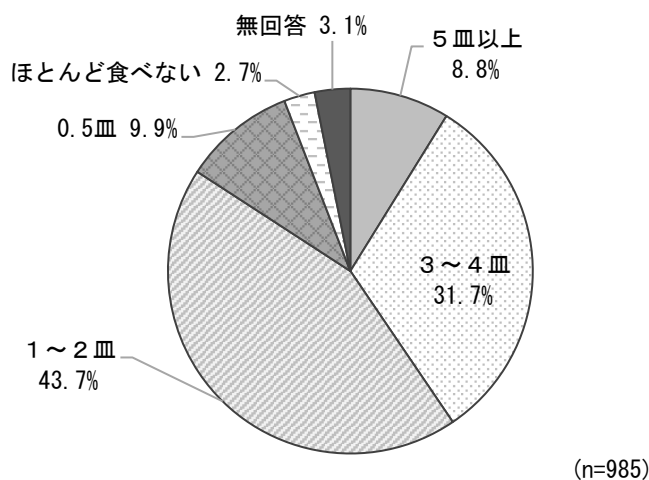
「ほぼ毎日」と回答した男性は39.1%、女性は47.2%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、年齢が上がるほど高くなる傾向があり、75歳以上で54.0%となっています。

### (13) 1日あたりの野菜摂取量

問19 あなたの普段の食生活について、もう少し詳しく教えてください。

② 1日に、野菜料理をどれくらい食べていますか。直径10cm程度の小皿をイメージしてお答えください。(1つに○)

1日の野菜摂取量では、「1～2皿」が43.7%と最も多く、次いで「3～4皿」が31.7%となっています。また、国の野菜摂取目標量である「5皿以上」は8.8%となっています。



		5皿以上	3 ~ 4皿	1 ~ 2皿	0.5皿	ほとんど食べない	無回答
全体 (n=985)		8.8	31.7	43.7	9.9	2.7	3.1
(1) 性別	男性 (n=409)	5.6	22.0	47.4	15.2	5.1	4.6
	女性 (n=559)	11.3	38.3	41.0	6.4	1.1	2.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	9.1	45.5	27.3	18.2	0.0	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	0.0	25.0	50.0	10.0	15.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	9.2	17.2	54.0	16.1	1.1	2.3
	30～39歳 (n=83)	4.8	24.1	53.0	15.7	2.4	0.0
	40～49歳 (n=104)	3.8	24.0	57.7	10.6	2.9	1.0
	50～59歳 (n=175)	7.4	29.1	52.0	8.0	2.3	1.1
	60～64歳 (n=80)	10.0	36.3	36.3	12.5	5.0	0.0
	65～69歳 (n=89)	12.4	40.4	33.7	5.6	4.5	3.4
	70～74歳 (n=110)	11.8	33.6	38.2	12.7	1.8	1.8
75歳以上 (n=198)	11.6	38.9	32.8	5.1	2.0	9.6	

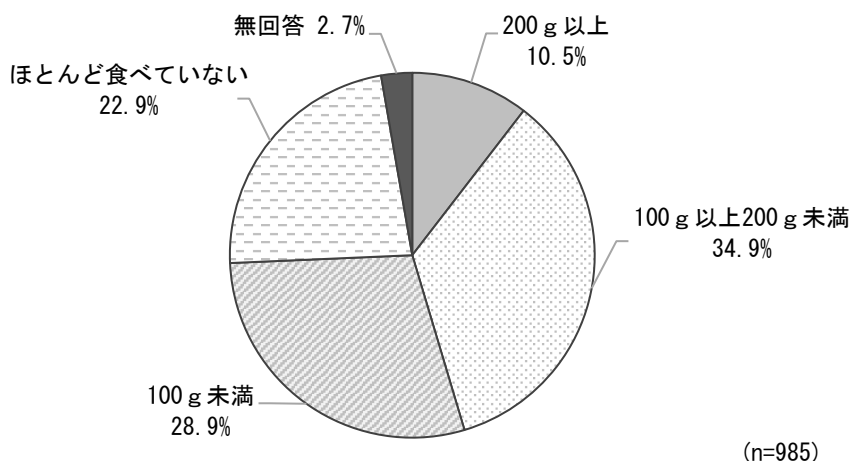
「5皿以上」の回答は60歳以上で10%以上となっていますが、18～59歳では「1～2皿」の割合が最も高く、50%以上となっています。

(14) 1日あたりの果物摂取量

問19 あなたの普段の食生活について、もう少し詳しく教えてください。

③ 1日に果物を食べる量は、どれくらいですか。(1つに○)

1日の果物の摂取量では、「100g以上200g未満」が34.9%と最も多く、次いで「100g未満」が28.9%、「ほとんど食べていない」が22.9%となっています。また、国の果物摂取目標量である「200g以上」は10.5%となっています。



		200g以上	100g以上200g未満	100g未満	ほとんど食べていない	無回答
全体 (n=985)		10.5	34.9	28.9	22.9	2.7
(1) 性別	男性 (n=409)	6.6	30.1	30.3	28.9	4.2
	女性 (n=559)	13.1	38.3	28.3	18.8	1.6
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	22.7	36.4	18.2	22.7	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	30.0	20.0	40.0	0.0
	20~29歳 (n=87)	5.7	24.1	28.7	39.1	2.3
	30~39歳 (n=83)	3.6	16.9	42.2	37.3	0.0
	40~49歳 (n=104)	6.7	23.1	34.6	34.6	1.0
	50~59歳 (n=175)	5.7	28.0	31.4	34.3	0.6
	60~64歳 (n=80)	12.5	33.8	32.5	21.3	0.0
	65~69歳 (n=89)	14.6	42.7	23.6	15.7	3.4
	70~74歳 (n=110)	16.4	43.6	31.8	6.4	1.8
75歳以上 (n=198)	14.6	51.5	20.7	5.1	8.1	

「200g以上」と回答した男性は6.6%、女性は13.1%であり、女性の方が高く、「100g以上200g未満」の回答でも女性の方が高くなっています。年齢別では、年齢が上がるほど高くなる傾向があり、65歳以上で《100g以上》が50%以上となっています。

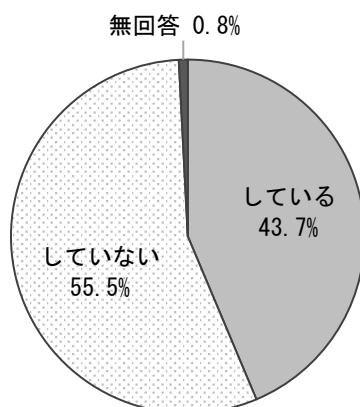
## 4. 運動習慣について

### (1) 運動の実施状況

問 20 あなたは、定期的な運動をしていますか。(1つに○)

※定期的な運動とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していることです。

定期的な運動の実施状況では、「している」が43.7%、「していない」が55.5%となっています。



(n=985)

		している	していない	無回答
全体 (n=985)		43.7	55.5	0.8
(1) 性別	男性 (n=409)	46.7	53.1	0.2
	女性 (n=559)	41.7	57.4	0.9
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	54.5	45.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	40.0	60.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	36.8	63.2	0.0
	30～39歳 (n=83)	28.9	71.1	0.0
	40～49歳 (n=104)	38.5	61.5	0.0
	50～59歳 (n=175)	39.4	60.6	0.0
	60～64歳 (n=80)	41.3	58.8	0.0
	65～69歳 (n=89)	43.8	55.1	1.1
	70～74歳 (n=110)	50.9	49.1	0.0
75歳以上 (n=198)	54.5	42.4	3.0	
(3) 職業	正社員・正職員 (n=276)	38.0	62.0	0.0
	契約社員・派遣社員 (n=38)	39.5	60.5	0.0
	自営業・自由業 (n=72)	54.2	44.4	1.4
	パート・アルバイト (n=158)	40.5	59.5	0.0
	専業主婦(夫) (n=114)	47.4	50.9	1.8
	学生 (n=64)	45.3	54.7	0.0
	無職 (n=226)	48.7	49.6	1.8
	その他 (n=18)	44.4	55.6	0.0

「している」と回答した割合をみると、男性は46.7%、女性は41.7%であり、男性の方が高くなっています。年齢別では、16歳・17歳及び70歳以上で高くなっています。また、職業別では、正社員・正職員及び契約社員・派遣社員では「していない」と回答した割合が高く、自営業・自由業では「している」と回答した割合が高くなっています。

## (2) 運動をするために必要なこと

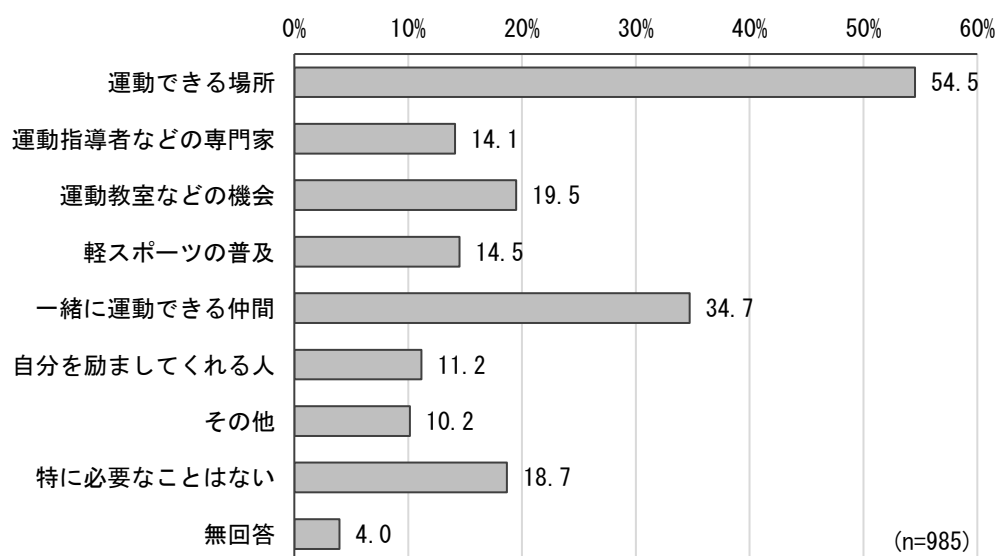
問 21 運動を始めるまたは続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

※軽スポーツとは、年齢や性別にかかわらず誰でも気軽に楽しむことができるスポーツのことです。

運動を始めるまたは続けるために必要なことでは、「運動できる場所」が 54.5%と最も多く、次いで「一緒に運動できる仲間」が 34.7%、「運動教室などの機会」が 19.5%となっています。

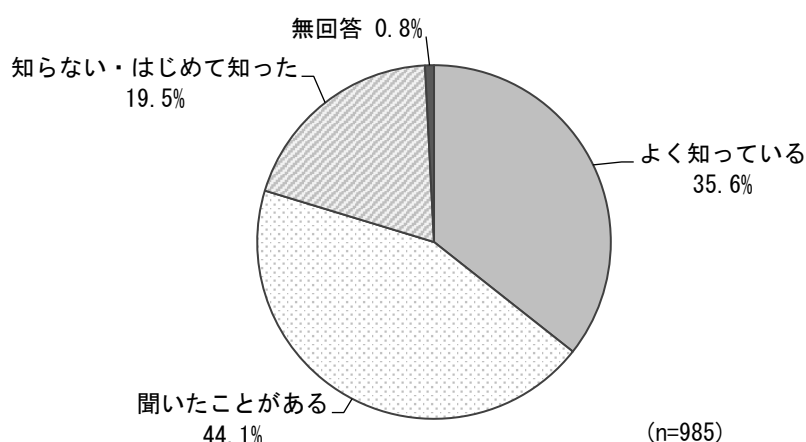
また、「その他」と回答した中には、『(運動するための) 時間』、『本人のやる気、意志』などがありました。



### (3) 1日あたりの望ましい歩数の認知度

問 22 生活習慣病等の予防には、成人1日あたり 8,000 歩以上歩くことが望ましいとされています。あなたは、このことを知っていますか。(1つに○)

1日あたりの望ましい歩数の認知度については、「聞いたことがある」が44.1%と、最も多く、次いで「よく知っている」が35.6%、「知らない・はじめて知った」は19.5%となっています。



		よく知っている	聞いたことがある	知らない・はじめて知った	無回答
全体 (n=985)		35.6	44.1	19.5	0.8
(1) 性別	男性 (n=409)	32.0	47.2	20.3	0.5
	女性 (n=559)	37.9	41.9	19.3	0.9
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	13.6	40.9	45.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	30.0	30.0	40.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	16.1	35.6	48.3	0.0
	30～39歳 (n=83)	22.9	50.6	26.5	0.0
	40～49歳 (n=104)	32.7	39.4	27.9	0.0
	50～59歳 (n=175)	36.0	45.1	18.3	0.6
	60～64歳 (n=80)	40.0	46.3	13.8	0.0
	65～69歳 (n=89)	36.0	52.8	10.1	1.1
	70～74歳 (n=110)	41.8	47.3	9.1	1.8
75歳以上 (n=198)	48.0	41.4	8.6	2.0	

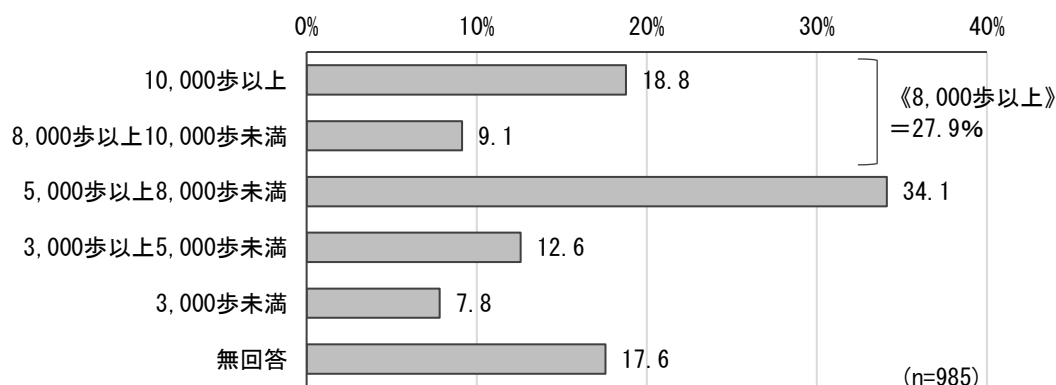
「よく知っている」と回答した男性は32.0%、女性は37.9%であり、女性の方がやや高くなっています。年齢別では、75歳以上で48.0%と最も高くなっています。

#### (4) 1日の身体活動量

問 23 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日にどれくらい行っていますか。  
歩数または時間でお答えください。(数字を記入)

※具体的には、散歩や運動の時間のほかにも、仕事(自転車通勤)や家事(掃除機をかける、買い物に行く)などを含みます。

1日あたりの歩行または同等の身体活動量は、「5,000歩以上8,000歩未満」が34.1%と最も多く、次いで「10,000歩以上」が18.8%となっています。



※ 時間で回答された場合は、15分を1,500歩として集計しています。

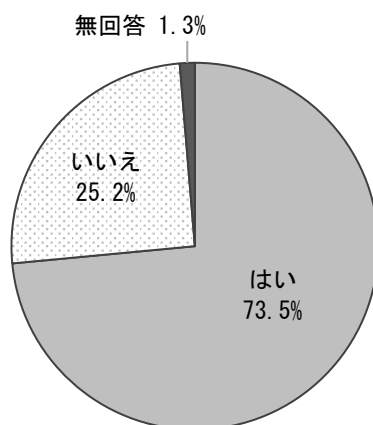
		一万歩以上	一万八千歩以上	八千五百歩以上	五千三百歩以上	三千歩未満	無回答	《(参考) 八千歩以上》
全体 (n=985)		18.8	9.1	34.1	12.6	7.8	17.6	27.9
(1) 性別	男性 (n=409)	19.1	10.5	32.5	11.5	9.8	16.6	29.6
	女性 (n=559)	18.6	8.4	35.2	13.8	6.3	17.7	27.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	27.3	0.0	27.3	4.5	13.6	27.3	27.3
	18歳・19歳 (n=20)	25.0	10.0	30.0	5.0	15.0	15.0	35.0
	20～29歳 (n=87)	26.4	9.2	31.0	10.3	9.2	13.8	35.6
	30～39歳 (n=83)	18.1	8.4	34.9	7.2	10.8	20.5	26.5
	40～49歳 (n=104)	26.9	6.7	36.5	6.7	5.8	17.3	33.6
	50～59歳 (n=175)	22.3	12.0	36.0	9.1	4.0	16.6	34.3
	60～64歳 (n=80)	18.8	20.0	25.0	11.3	8.8	16.3	38.8
	65～69歳 (n=89)	15.7	11.2	33.7	11.2	7.9	20.2	26.9
	70～74歳 (n=110)	11.8	8.2	44.5	18.2	5.5	11.8	20.0
75歳以上 (n=198)	11.6	5.1	31.8	22.2	9.6	19.7	16.7	

《8,000歩以上》の割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、60～64歳が38.8%と最も高く、75歳以上では16.7%と低くなっています。

## (5) 意識的にからだを動かす心がけ

問 24 あなたは、意識的にからだを動かすこと（歩くことも含む）を心がけていますか。  
(1つに○)

意識的にからだを動かすことを心がけているかでは、「はい」が73.5%、「いいえ」が25.2%となっています。



(n=985)

		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		73.5	25.2	1.3
(1) 性別	男性 (n=409)	72.6	25.9	1.5
	女性 (n=559)	74.1	24.9	1.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	72.7	27.3	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	55.0	45.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	62.1	36.8	1.1
	30～39歳 (n=83)	57.8	41.0	1.2
	40～49歳 (n=104)	71.2	28.8	0.0
	50～59歳 (n=175)	72.0	27.4	0.6
	60～64歳 (n=80)	83.8	16.3	0.0
	65～69歳 (n=89)	69.7	27.0	3.4
	70～74歳 (n=110)	77.3	20.0	2.7
75歳以上 (n=198)	84.8	13.6	1.5	

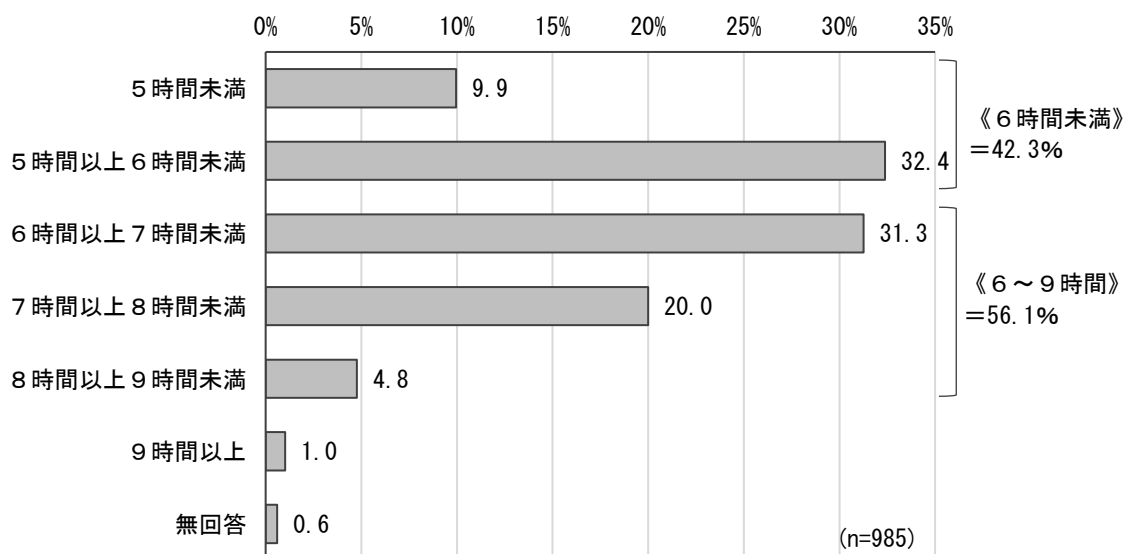
「はい」と回答した男女別の割合は、ほぼ同じであり、年齢別では、60～64歳及び75歳以上が高く、80%台となっています。

## 5. 休養・こころの健康について

### (1) 睡眠時間

問 25 普段、あなたは何時間くらい、睡眠をとっていますか。(1つに○)

普段の睡眠時間では、「5時間以上6時間未満」が32.4%と最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」が31.3%、「7時間以上8時間未満」が20.0%となっています。また、健康日本21（第三次）の目標指標の一つである《6～9時間》の割合は、56.1%となっています。



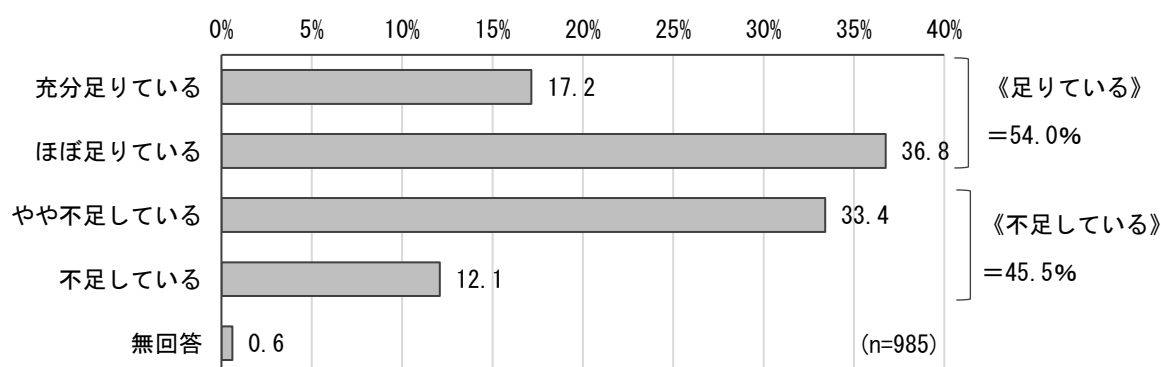
		5時間未満	6時間以上5時間未満	7時間以上6時間未満	8時間以上7時間未満	9時間以上8時間未満	9時間以上	無回答	《6～9時間》(参考)
全体 (n=985)		9.9	32.4	31.3	20.0	4.8	1.0	0.6	56.1
(1) 性別	男性 (n=409)	10.0	31.8	28.9	21.5	5.9	1.2	0.7	56.3
	女性 (n=559)	10.0	32.9	32.4	19.3	4.1	0.9	0.4	55.8
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	9.1	22.7	27.3	31.8	9.1	0.0	0.0	68.2
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	35.0	35.0	10.0	5.0	5.0	0.0	50.0
	20～29歳 (n=87)	5.7	18.4	34.5	26.4	11.5	3.4	0.0	72.4
	30～39歳 (n=83)	8.4	32.5	31.3	20.5	6.0	0.0	1.2	57.8
	40～49歳 (n=104)	10.6	43.3	28.8	15.4	1.9	0.0	0.0	46.1
	50～59歳 (n=175)	13.7	42.9	26.9	14.9	1.1	0.0	0.6	42.9
	60～64歳 (n=80)	15.0	43.8	31.3	8.8	1.3	0.0	0.0	41.4
	65～69歳 (n=89)	7.9	37.1	34.8	15.7	3.4	0.0	1.1	53.9
	70～74歳 (n=110)	7.3	24.5	34.5	23.6	6.4	2.7	0.9	64.5
75歳以上 (n=198)	9.6	21.7	29.8	29.3	7.1	1.5	1.0	66.2	

《6～9時間》の割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、20～29歳の割合が72.4%と高く、60～64歳では41.4%と低くなっています。

## (2) 睡眠時間に対する満足度

問 26 普段の睡眠時間は足りていると感じていますか。(1つに○)

普段の睡眠時間の充足度では、「ほぼ足りている」が36.8%と最も多く、次いで「やや不足している」が33.4%、「充分足りている」が17.2%となっています。「充分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた《足りている》の割合は54.0%、「やや不足している」と「不足している」を合わせた《不足している》の割合は、45.5%となっています。



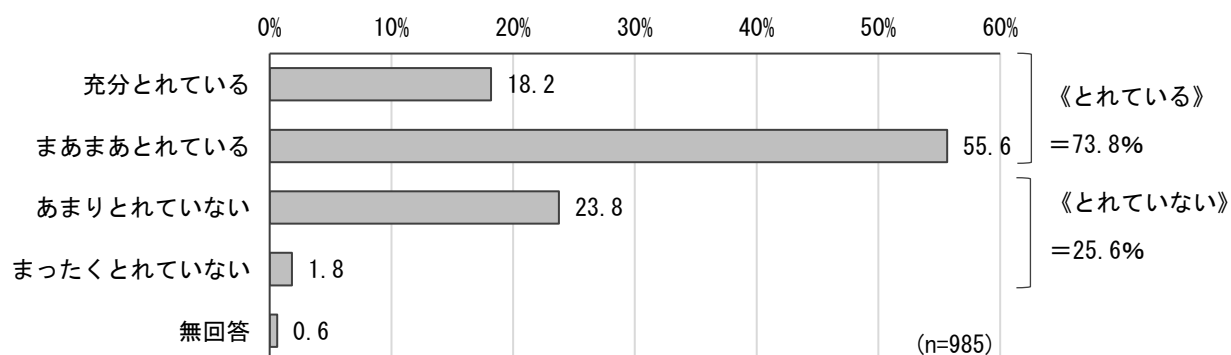
		充分足りている	ほぼ足りている	やや不足している	不足している	無回答	《足りている》 (参考)
全体 (n=985)		17.2	36.8	33.4	12.1	0.6	54.0
(1) 性別	男性 (n=409)	17.6	41.1	29.8	10.8	0.7	58.7
	女性 (n=559)	16.8	33.6	36.1	13.1	0.4	50.4
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	22.7	27.3	40.9	9.1	0.0	50.0
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	35.0	45.0	10.0	0.0	45.0
	20～29歳 (n=87)	20.7	23.0	42.5	12.6	1.1	43.7
	30～39歳 (n=83)	12.0	24.1	48.2	14.5	1.2	36.1
	40～49歳 (n=104)	8.7	33.7	36.5	20.2	1.0	42.4
	50～59歳 (n=175)	8.6	37.7	36.0	17.1	0.6	46.3
	60～64歳 (n=80)	7.5	35.0	48.8	8.8	0.0	42.5
	65～69歳 (n=89)	22.5	29.2	34.8	12.4	1.1	51.7
	70～74歳 (n=110)	30.0	45.5	18.2	6.4	0.0	75.5
75歳以上 (n=198)	24.2	48.5	19.2	7.6	0.5	72.7	

《足りている》の割合は、男性は58.7%、女性は50.4%であり、男性の方が高く、年齢別では、70歳以上の割合が高く70%台となっています。

### (3) 睡眠で休養がとれているか

問 27 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか。(1つに○)

ここ1か月間、睡眠で休養がとれているかでは、「まあまあとれている」が55.6%と最も多く、次いで「あまりとれていない」が23.8%、「充分とれている」が18.2%となっています。「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた《とれている》の割合は73.8%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた《とれていない》の割合は、25.6%となっています。



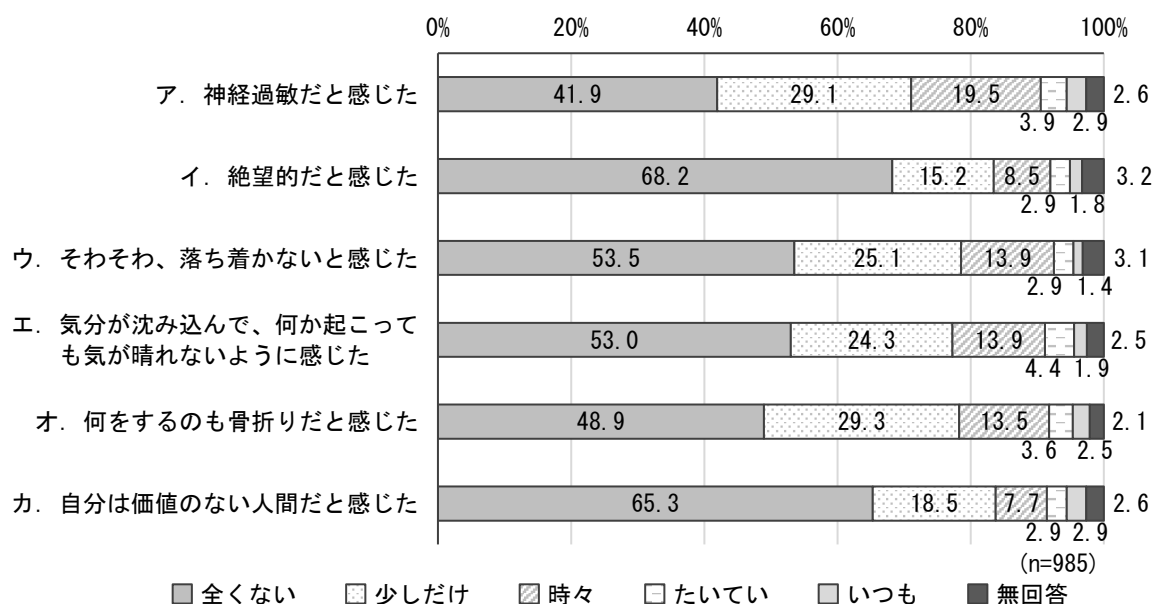
		充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答	《とれている》 (参考)
全体 (n=985)		18.2	55.6	23.8	1.8	0.6	73.8
(1) 性別	男性 (n=409)	21.0	54.3	22.2	1.7	0.7	75.3
	女性 (n=559)	15.9	56.7	25.2	1.8	0.4	72.6
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	27.3	50.0	22.7	0.0	0.0	77.3
	18歳・19歳 (n=20)	25.0	45.0	25.0	5.0	0.0	70.0
	20～29歳 (n=87)	23.0	41.4	32.2	2.3	1.1	64.4
	30～39歳 (n=83)	16.9	41.0	38.6	2.4	1.2	57.9
	40～49歳 (n=104)	14.4	59.6	24.0	1.9	0.0	74.0
	50～59歳 (n=175)	11.4	57.7	28.6	2.3	0.0	69.1
	60～64歳 (n=80)	10.0	62.5	27.5	0.0	0.0	72.5
	65～69歳 (n=89)	18.0	55.1	22.5	3.4	1.1	73.1
	70～74歳 (n=110)	29.1	56.4	12.7	0.9	0.9	85.5
75歳以上 (n=198)	20.2	63.1	15.2	1.0	0.5	83.3	

《とれている》の割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、70歳以上の割合が高く80%台となっています。

#### (4) こころの健康状態 (K6)

問 28 あなたの、ここ1か月の心の状態についてうかがいます。どれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれ1つに○)

ここ1か月の心の状態については、いずれも「全くない」が最も多く、【絶望的だと感じた】では68.2%、【自分は価値のない人間だと感じた】では65.3%となっています。



#### K6 (こころの健康状態を評価する指標)

上記の6つの設問は、うつ病や不安障害等の精神疾患をスクリーニングすることを目的とした設問であり、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用されています。

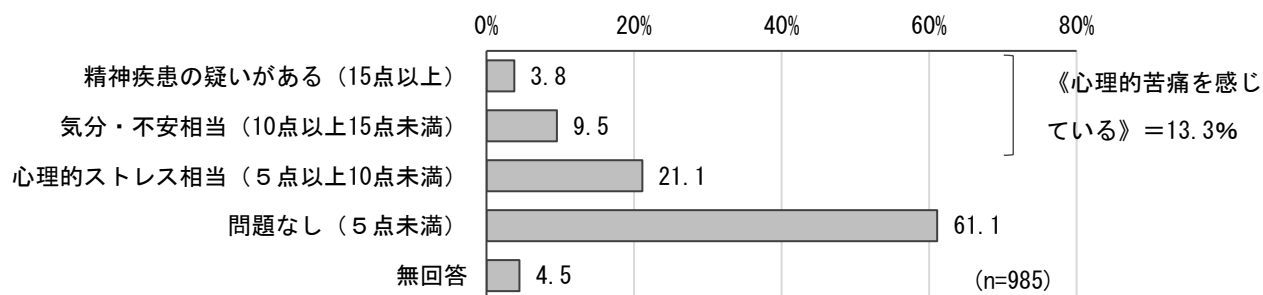
「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「時々」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点とした合計点を算出し、合計点数が高いほど精神的な問題が大きい可能性があるとしてされています。

本調査では、5点未満を“問題なし”、5点～10点未満を“心理的ストレス相当”、10点以上を“気分・不安相当”、15点以上を“精神疾患の疑いがある”、と評価しています。

健康日本 21 (第三次) では、心理的苦痛を感じている者の減少における目標指数として、K6の合計点が10点以上の者の割合が用いられています。

## 【K6】

K6（こころの健康状態を評価する指標）では、問題なし（5点未満）が61.1%と最も多く、次いで心理的ストレス相当（5点以上10点未満）が21.1%となっています。気分・不安相当（10点以上15点未満）と精神疾患の疑いがある（15点以上）を合わせた《心理的苦痛を感じている》の割合は13.3%となっています。



		精神疾患の疑いがある (15点以上)	気分・不安相当 (10点以上15点未満)	心理的ストレス相当 (5点以上10点未満)	問題なし (5点未満)	無回答	《心理的苦痛を感じている》 (参考)
全体 (n=985)		3.8	9.5	21.1	61.1	4.5	13.3
(1) 性別	男性 (n=409)	2.9	9.0	19.8	64.8	3.4	11.9
	女性 (n=559)	4.3	9.8	22.4	58.5	5.0	14.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	0.0	13.6	13.6	68.2	4.5	13.6
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	15.0	30.0	45.0	0.0	25.0
	20～29歳 (n=87)	9.2	18.4	24.1	42.5	5.7	27.6
	30～39歳 (n=83)	9.6	12.0	14.5	61.4	2.4	21.6
	40～49歳 (n=104)	4.8	12.5	26.0	55.8	1.0	17.3
	50～59歳 (n=175)	3.4	13.1	25.1	56.0	2.3	16.5
	60～64歳 (n=80)	2.5	6.3	22.5	66.3	2.5	8.8
	65～69歳 (n=89)	2.2	4.5	22.5	69.7	1.1	6.7
	70～74歳 (n=110)	0.9	4.5	17.3	70.9	6.4	5.4
75歳以上 (n=198)	1.0	5.6	17.2	66.7	9.6	6.6	

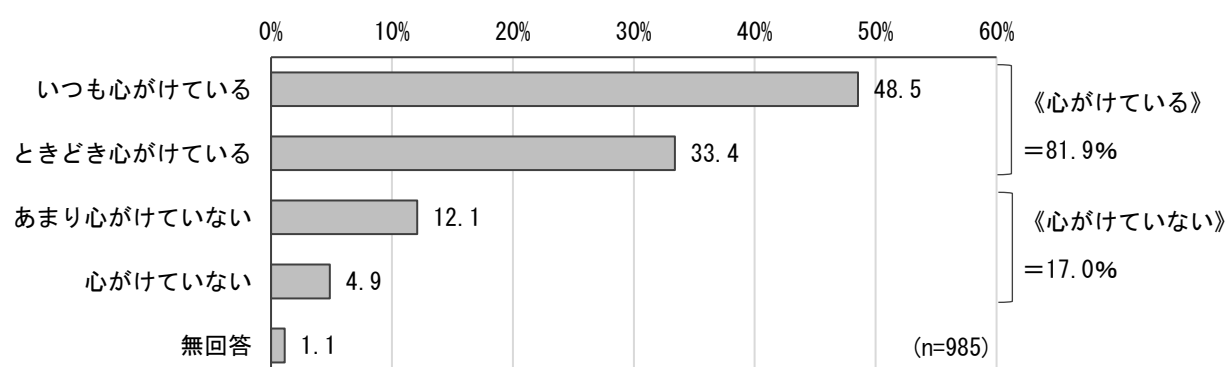
問題なし（5点未満）の男性は64.8%、女性は58.5%であり、男性の方が高く、年齢別では、70～74歳が高く70.9%となっています。

《心理的苦痛を感じている》に該当する男性は11.9%、女性は14.1%であり、女性の方が高く、年齢別では、18～39歳までの年齢層で20%台と高くなっており、このうち20～29歳で最も高く、27.6%となっています。

## (5) 趣味や楽しみを持つ心がけ

問 29 普段、あなたは趣味や楽しみを持つように心がけていますか。(1つに○)

普段、趣味や楽しみを持つように心がけているかでは、「いつも心がけている」が48.5%と最も多く、次いで「ときどき心がけている」が33.4%となっています。「いつも心がけている」と「ときどき心がけている」を合わせた《心がけている》の割合は81.9%、「あまり心がけていない」と「心がけていない」を合わせた《心がけていない》の割合は、17.0%となっています。



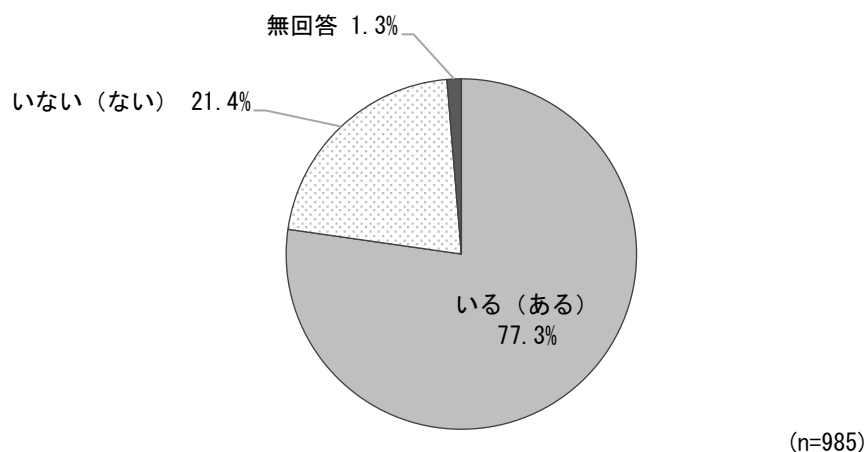
		いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	心がけていない	無回答	《心がけている》 (参考)
全体 (n=985)		48.5	33.4	12.1	4.9	1.1	81.9
(1) 性別	男性 (n=409)	48.2	31.1	13.7	6.6	0.5	79.3
	女性 (n=559)	49.2	35.1	11.1	3.4	1.3	84.3
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	68.2	22.7	9.1	0.0	0.0	90.9
	18歳・19歳 (n=20)	60.0	35.0	5.0	0.0	0.0	95.0
	20～29歳 (n=87)	58.6	31.0	3.4	4.6	2.3	89.6
	30～39歳 (n=83)	47.0	41.0	9.6	2.4	0.0	88.0
	40～49歳 (n=104)	35.6	41.3	17.3	5.8	0.0	76.9
	50～59歳 (n=175)	44.0	39.4	10.9	5.7	0.0	83.4
	60～64歳 (n=80)	46.3	33.8	13.8	6.3	0.0	80.1
	65～69歳 (n=89)	50.6	29.2	12.4	4.5	3.4	79.8
	70～74歳 (n=110)	52.7	28.2	11.8	6.4	0.9	80.9
75歳以上 (n=198)	50.5	27.3	16.2	4.0	2.0	77.8	

「いつも心がけている」と回答した割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、16～29歳で高くなっており、65歳以上でも50%以上となっています。一方、30～64歳では50%未満となっており、特に40～49歳では35.6%と低くなっています。

## (6) 悩み・ストレスの相談先

問 30 あなたは悩み・ストレスがある時に、相談相手(相談先)がいますか。(1つに○)

悩み・ストレスがあるときの相談相手(相談先)の有無では、「いる(ある)」が77.3%、「いない(ない)」が21.4%となっています。

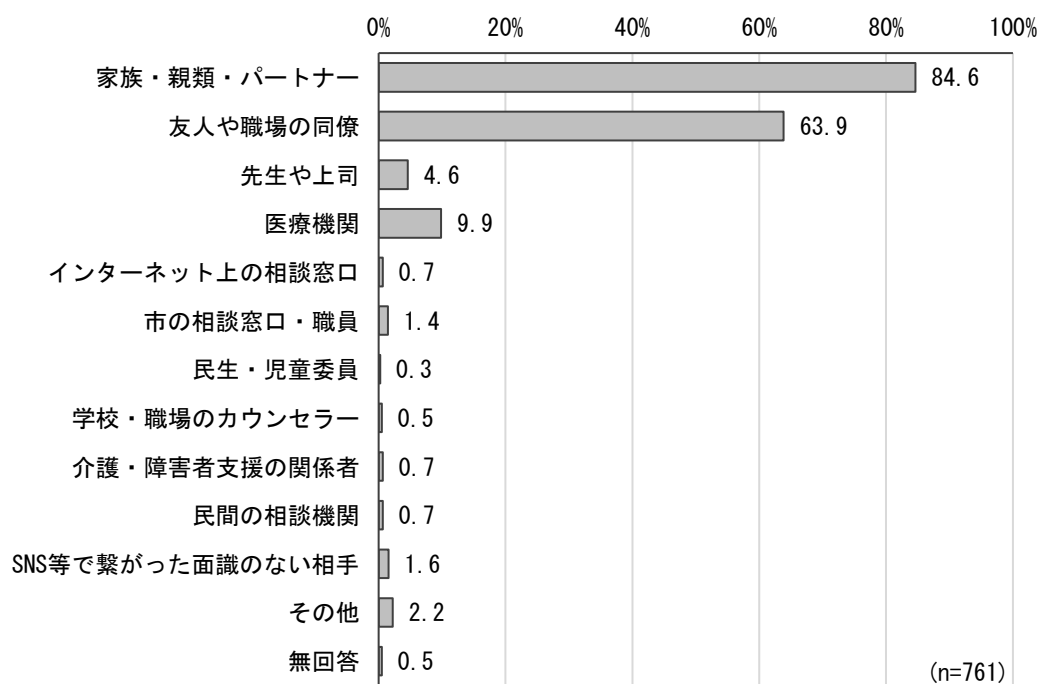


問 30 で「1. いる(ある)」を選んだ方にうかがいます。

(1) あなたの相談相手(相談先)は、だれ(どこ)ですか。(あてはまるものすべてに○)

ストレス・悩みがあるときの相談相手(相談先)では、「家族・親類・パートナー」が84.6%と最も多く、次いで「友人や職場の同僚」が63.9%、「医療機関」が9.9%となっています。

また、「その他」と回答した中には、『生成AI』、『オンラインサロン』、『自助グループの仲間』、『カウンセラー』などがありました。

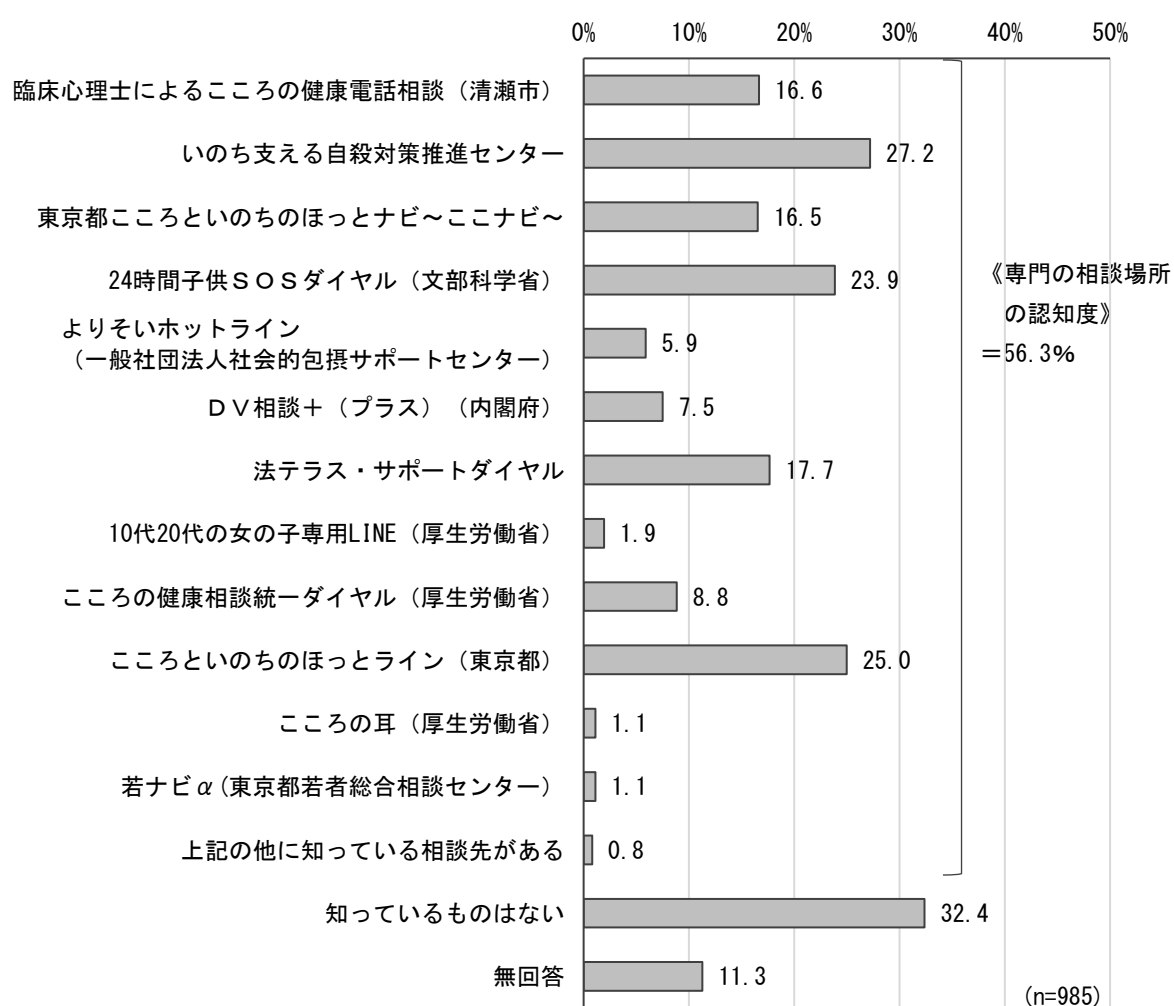


## (7) 専門の相談先の認知度

問 31 以下の専門の相談先について、知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

専門の相談先の認知度では、「知っているものはない」が32.4%となっており、「知っているものはない」と無回答を除いた《専門の相談場所の認知度》は56.3%となっています。

知っている相談先の中では、「いのち支える自殺対策推進センター」が27.2%と最も多く、次いで「こころといのちのほっとライン（東京都）」が25.0%、「24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）」が23.9%となっています。



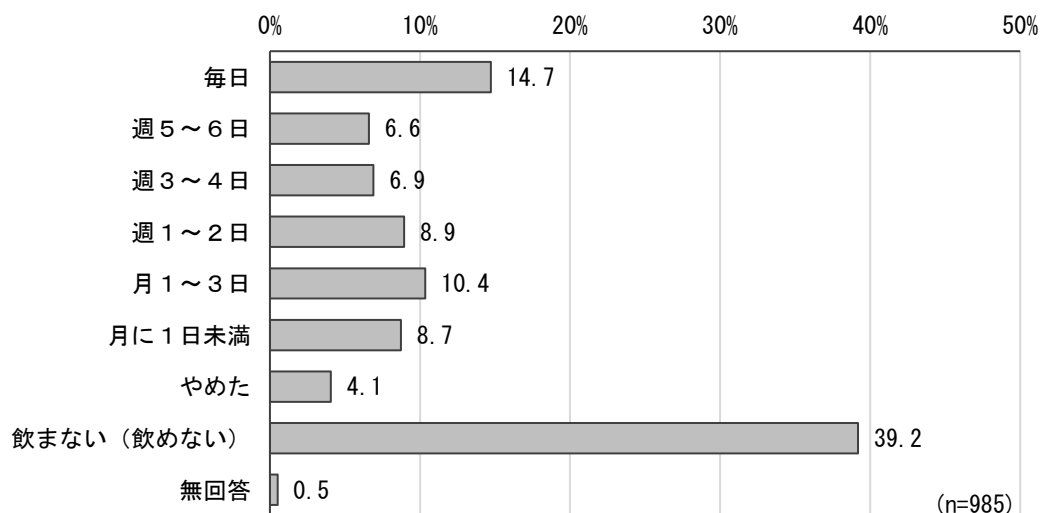
また、「上記の他に知っている相談先がある」と回答した中には、『いのちの電話』、『かくれてしまえばいいのです（Web空間）』、『EAP（従業員支援プログラム）』、『病院のカウンセラー』などがありました。

## 6. 飲酒について

### (1) 飲酒の頻度と飲酒量

問 32 あなたは、週に何日お酒（ビール・日本酒・焼酎・ワイン・ウイスキー等のアルコール類）を飲みますか。（1つに○）

飲酒の頻度では、「飲まない（飲めない）」が39.2%と最も多くなっています。また、飲酒の習慣がある方では、「毎日」が14.7%と最も多く、次いで「月1～3日」が10.4%となっています。

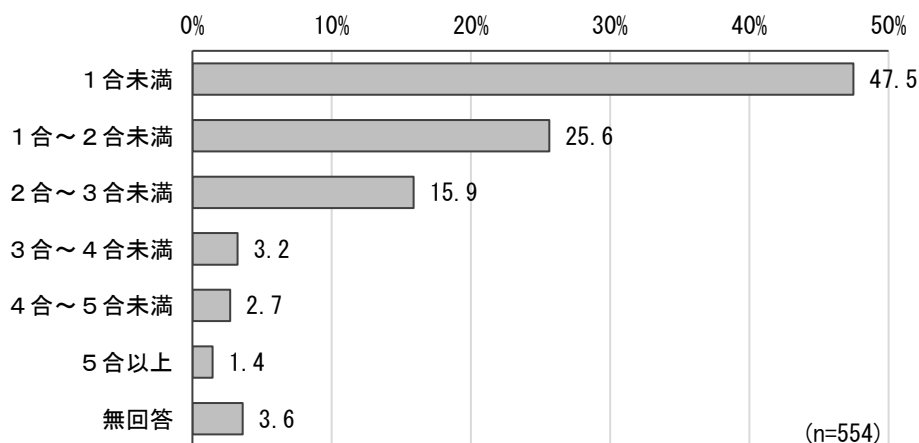


問 32 で1～6を選んだ方（飲酒の習慣がある方）にうかがいます。

(1) 日本酒に換算して、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（1つに○）

※日本酒1合の目安：ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎25度グラス1/2杯（100ml）、酎ハイ7度1缶（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

飲酒の習慣がある方の、1日あたりの飲酒量では、「1合未満」が47.5%と最も多く、次いで「1合～2合未満」が25.6%となっています。



### 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒とは、1日あたりの平均純アルコール摂取量を、男性で40g以上、女性で20g以上としています。

純アルコール20gとは、清酒1合に相当します。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の定義は以下のようになっています。

#### 【男性】

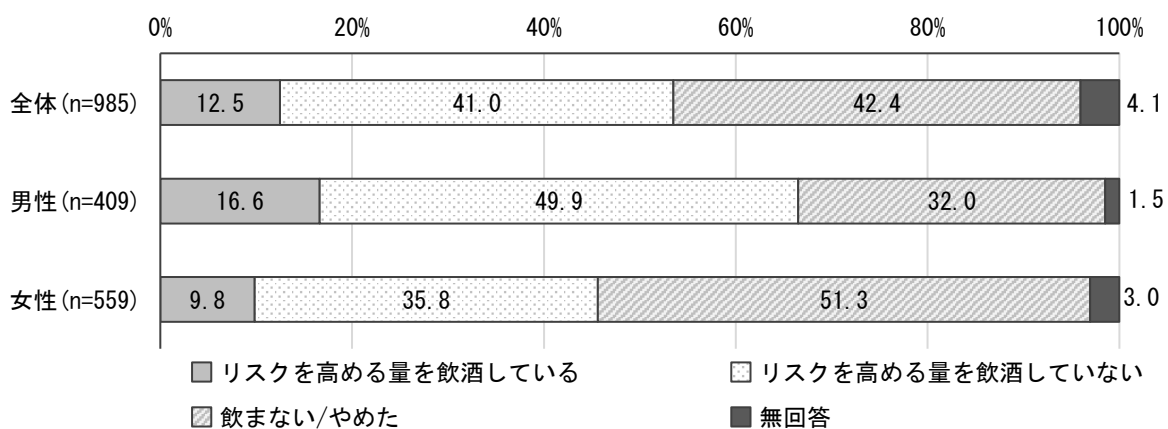
	飲酒の頻度				
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日
1合未満					
1合以上2合未満					
2合以上3合未満	リスクを高める量の飲酒				
3合以上4合未満					
4合以上5合未満					
5合以上					

#### 【女性】

	飲酒の頻度				
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日
1合未満					
1合以上2合未満	リスクを高める量の飲酒				
2合以上3合未満					
3合以上4合未満					
4合以上5合未満					
5合以上					

#### 【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒】

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、12.5%となっており、男性16.6%、女性9.8%となっています。

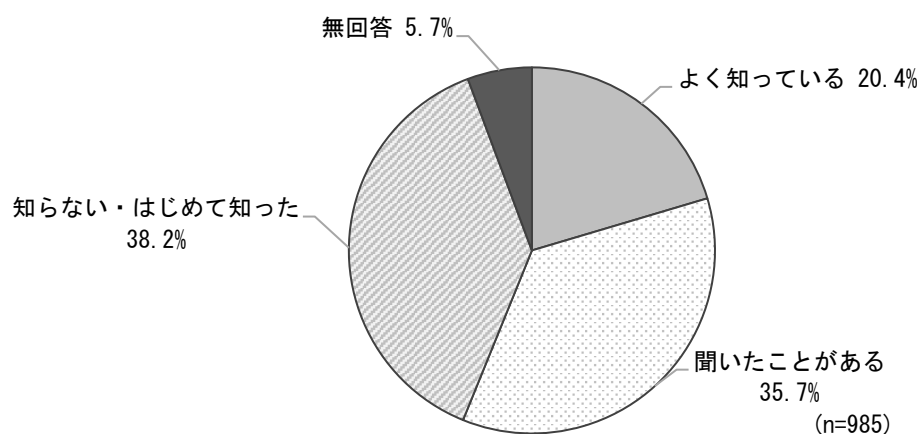


## (2) 適度な飲酒量の認知度

問 33 あなたは、適度な飲酒量とは、1日平均純アルコールで約20g程度（日本酒に換算して1合程度）であることを知っていますか。（1つに○）

※通常の代謝能力を持つ日本人を基準とした量であり、個人の適度な飲酒量は、性別、年齢、体格などによって異なります。また飲酒習慣のない方へこの量の飲酒を推奨するものではありません。

適度な飲酒量の認知度では、「知らない・はじめて知った」が38.2%と最も多く、次いで、「聞いたことがある」が35.7%、「よく知っている」が20.4%となっています。



		よく知っている	聞いたことがある	知らない・はじめて知った	無回答	(参考) 《認知度》
全体 (n=985)		20.4	35.7	38.2	5.7	56.1
(1) 性別	男性 (n=409)	23.2	37.2	36.7	2.9	60.4
	女性 (n=559)	18.2	35.1	39.2	7.5	53.3
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	4.5	27.3	68.2	0.0	31.8
	18歳・19歳 (n=20)	10.0	10.0	80.0	0.0	20.0
	20～29歳 (n=87)	13.8	25.3	59.8	1.1	39.1
	30～39歳 (n=83)	19.3	36.1	44.6	0.0	55.4
	40～49歳 (n=104)	20.2	41.3	37.5	1.0	61.5
	50～59歳 (n=175)	16.6	37.7	43.4	2.3	54.3
	60～64歳 (n=80)	22.5	42.5	31.3	3.8	65.0
	65～69歳 (n=89)	19.1	39.3	36.0	5.6	58.4
	70～74歳 (n=110)	24.5	37.3	29.1	9.1	61.8
	75歳以上 (n=198)	27.3	34.8	23.2	14.6	62.1

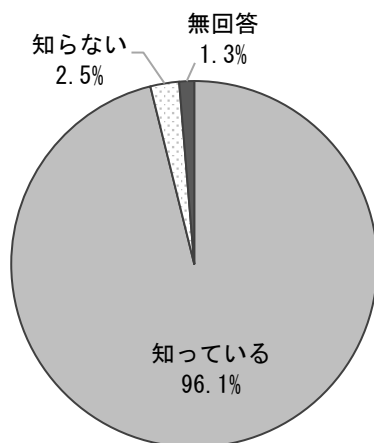
「知らない・はじめて知った」と回答した割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、30歳未満の割合が高くなっています。

## 7. 喫煙習慣について

### (1) たばこが健康に与える影響の認知度

問 34 あなたは、たばこが健康に与える影響を知っていますか。(1つに○)

喫煙が健康に与える影響の認知度では、「知っている」が96.1%、「知らない」が2.5%となっています。



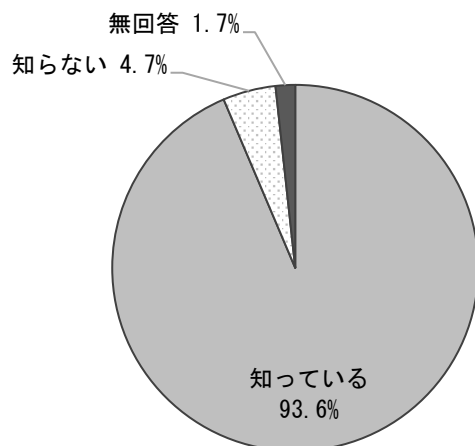
(n=985)

### (2) 受動喫煙が健康に与える影響の認知度

問 35 あなたは、受動喫煙が健康に与える影響を知っていますか。(1つに○)

※受動喫煙：自分は喫煙しなくても身の周りのたばこの煙を吸ってしまうこと。たばこから立ち昇る煙と喫煙者が吐き出す煙に多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙は様々な健康影響を及ぼします。

受動喫煙が健康に与える影響の認知度では、「知っている」が93.6%、「知らない」が4.7%となっています。

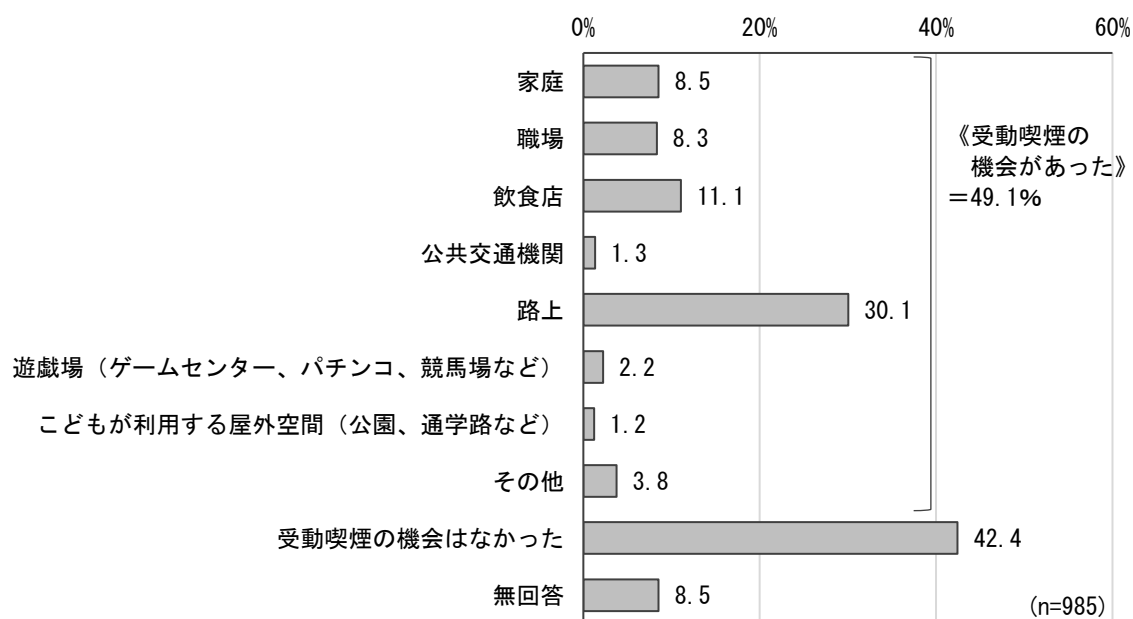


(n=985)

### (3) 受動喫煙の機会の有無

問 36 あなたはここ1か月間に、受動喫煙の機会がありましたか。それはどこですか。  
(あてはまるものすべてに○)

ここ1か月間の受動喫煙の機会については、「受動喫煙の機会はなかった」が42.4%となっており、「受動喫煙の機会はなかった」と無回答を除いた《受動喫煙の機会があった》は49.1%となっています。また、受動喫煙があった場所では、「路上」が30.1%と最も多く、次いで「飲食店」が11.1%となっています。

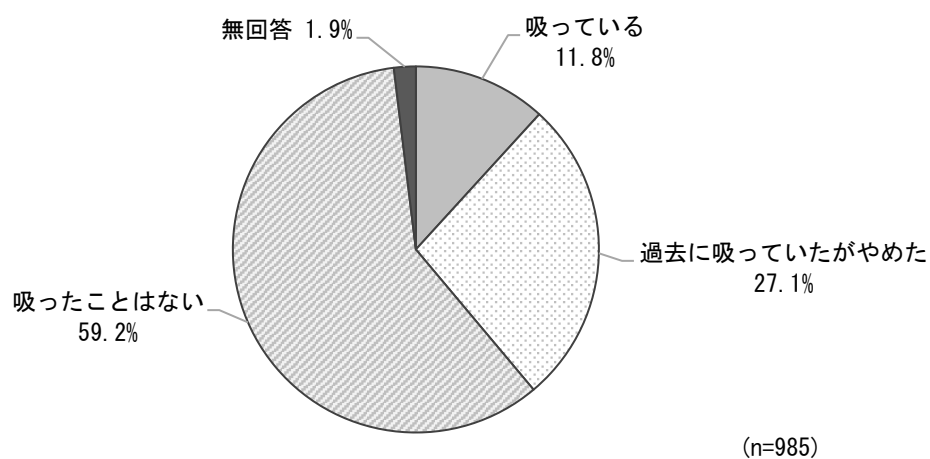


「その他」と回答した中には、『喫煙所のそばを通ったとき』、『車・車道・運転中の車から』、『近隣の方がベランダで吸っている』などがありました。

#### (4) 喫煙状況

問 37 現在、あなた自身はたばこを習慣的に吸っていますか。(1つに○)

喫煙状況については、「吸ったことはない」が59.2%と最も多く、次いで「過去に吸っていたがやめた」が27.1%、「吸っている」が11.8%となっています。



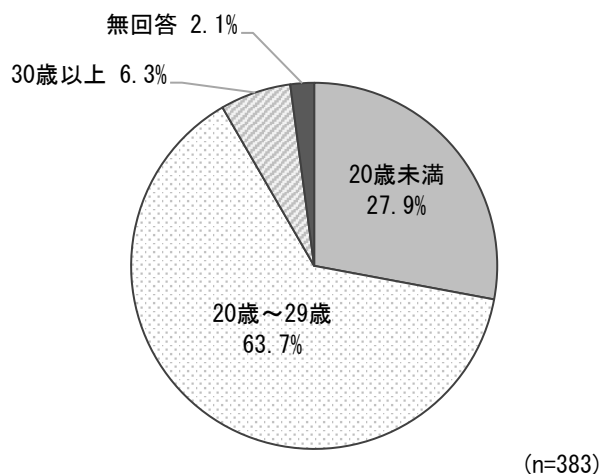
		吸っている	過去に吸っていたがやめた	吸ったことはない	無回答
全体 (n=985)		11.8	27.1	59.2	1.9
(1) 性別	男性 (n=409)	19.3	45.7	33.7	1.2
	女性 (n=559)	6.4	13.2	77.8	2.5
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	4.5	18.2	77.3	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	5.0	0.0	95.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	8.0	3.4	87.4	1.1
	30～39歳 (n=83)	14.5	16.9	68.7	0.0
	40～49歳 (n=104)	10.6	35.6	53.8	0.0
	50～59歳 (n=175)	21.1	27.4	50.9	0.6
	60～64歳 (n=80)	13.8	30.0	53.8	2.5
	65～69歳 (n=89)	13.5	33.7	50.6	2.2
	70～74歳 (n=110)	10.9	33.6	53.6	1.8
75歳以上 (n=198)	5.6	31.8	57.1	5.6	

「吸っている」と回答した男性は19.3%、女性は6.4%であり、男性の方が高く、年齢別では、50～59歳が21.1%と最も高くなっています。

問 37で「1. 吸っている」または「2. 過去に吸っていたがやめた」を選んだ方にうかがいます。

(1) たばこを吸いはじめたのは、いつ頃からですか。(1つに○)

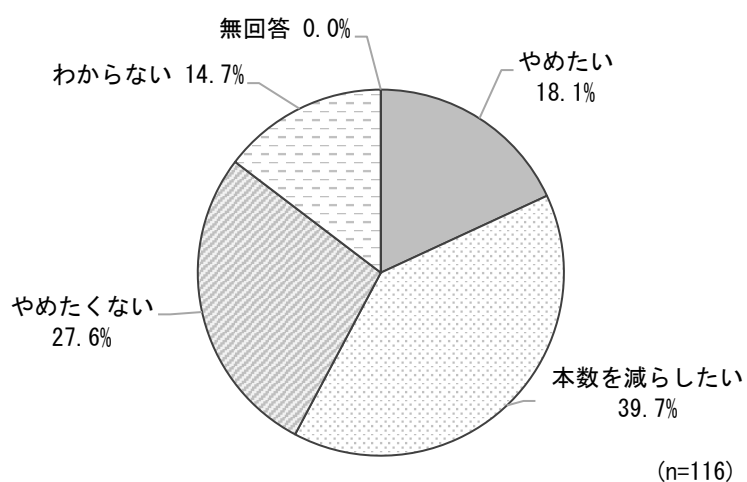
たばこを吸い始めた年齢では、「20歳～29歳」が63.7%と最も多く、次いで「20歳未満」が27.9%となっています。



問 37で「1. 吸っている」を選んだ方にうかがいます。

(2) たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

禁煙の意向では、「本数を減らしたい」が39.7%と最も多く、次いで「やめたくない」が27.6%となっています。



## 8. 歯・口腔の健康について

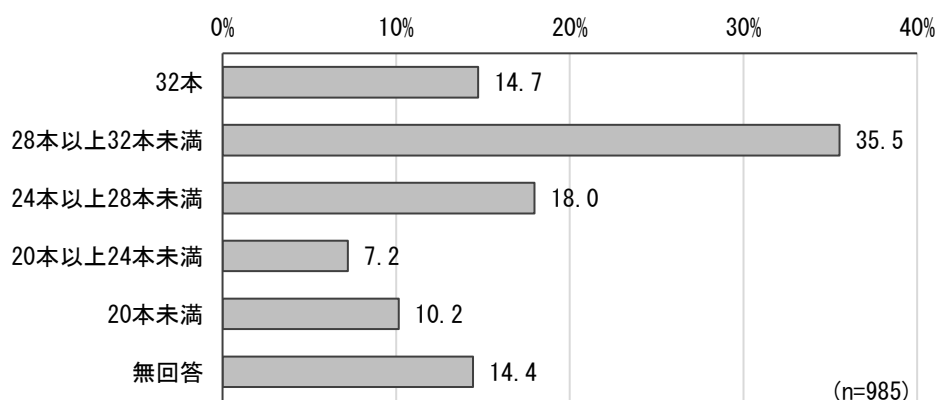
### (1) 現在の歯の本数

問 38 あなたの歯の本数は何本ありますか。(数字を記入)

※歯の数え方：入れ歯やブリッジ・インプラントなどの人工の歯は数えません。残っている歯と、治療で詰めたりかぶせてある自分の歯の数を数えます。

※永久歯は、親知らずを含めて全部で 32 本あります。

歯の本数では、「28 本以上 32 本未満」が 35.5%と最も多く、次いで「24 本以上 28 本未満」が 18.0%、「32 本」が 14.7%となっています。



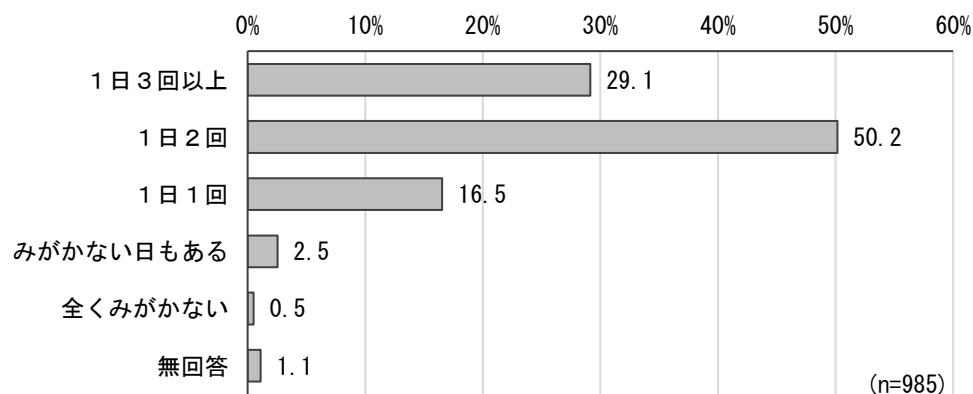
		32本	28本以上32本未満	24本以上28本未満	20本以上24本未満	20本未満	無回答
全体 (n=985)		14.7	35.5	18.0	7.2	10.2	14.4
(1) 性別	男性 (n=409)	18.3	31.5	14.7	8.8	11.0	15.6
	女性 (n=559)	12.0	38.5	20.6	6.1	9.1	13.8
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	36.4	31.8	13.6	0.0	9.1	9.1
	18歳・19歳 (n=20)	50.0	45.0	5.0	0.0	0.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	48.3	37.9	4.6	1.1	0.0	8.0
	30～39歳 (n=83)	24.1	56.6	9.6	0.0	0.0	9.6
	40～49歳 (n=104)	26.9	51.9	7.7	3.8	0.0	9.6
	50～59歳 (n=175)	9.7	46.9	19.4	4.0	1.7	18.3
	60～64歳 (n=80)	6.3	38.8	22.5	10.0	8.8	13.8
	65～69歳 (n=89)	5.6	27.0	31.5	12.4	9.0	14.6
	70～74歳 (n=110)	3.6	23.6	19.1	9.1	24.5	20.0
75歳以上 (n=198)	2.5	16.7	24.2	14.1	25.3	17.2	

「20 本未満」と回答した割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、70 歳以上で高くなり、約 25%となっています。

## (2) 歯みがきの頻度

問 39 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。(1つに○)

1日の歯をみがく回数では、「1日2回」が50.2%と最も多く、次いで「1日3回以上」が29.1%、「1日1回」が16.5%となっています。



		1日3回以上	1日2回	1日1回	みがかない日もある	全くみがかない	無回答
全体 (n=985)		29.1	50.2	16.5	2.5	0.5	1.1
(1) 性別	男性 (n=409)	19.3	48.4	25.9	4.4	1.2	0.7
	女性 (n=559)	36.0	51.5	10.0	1.3	0.0	1.3
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	31.8	50.0	13.6	4.5	0.0	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	5.0	60.0	20.0	15.0	0.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	29.9	48.3	14.9	5.7	0.0	1.1
	30～39歳 (n=83)	22.9	57.8	15.7	3.6	0.0	0.0
	40～49歳 (n=104)	25.0	60.6	13.5	1.0	0.0	0.0
	50～59歳 (n=175)	32.0	50.3	16.0	1.1	0.6	0.0
	60～64歳 (n=80)	33.8	47.5	15.0	2.5	0.0	1.3
	65～69歳 (n=89)	31.5	48.3	16.9	1.1	1.1	1.1
	70～74歳 (n=110)	34.5	44.5	18.2	1.8	0.0	0.9
75歳以上 (n=198)	28.3	44.9	20.2	2.5	1.5	2.5	

男女別、年齢別にみても、「1日2回」の割合が高くなっています。

「みがかない日もある」と「全くみがかない」を合わせた割合は、18歳・19歳が最も高く、15.0%となっています。

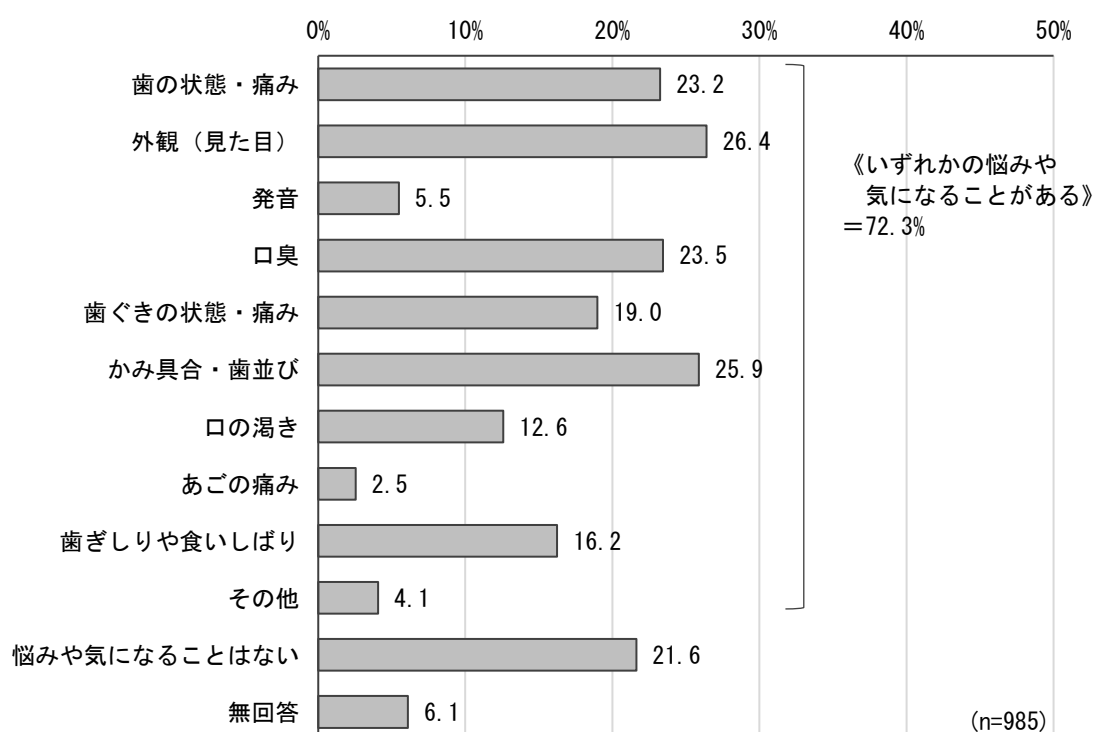
### (3) 歯と口腔の悩み

問 40 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

歯や口の中について悩みや気になることについては、「悩みや気になることはない」が、21.6%となっており、「悩みや気になることはない」と無回答を除いた《いずれかの悩みや気になることがある》は72.3%となっています。また、「外観（見た目）」が26.4%と最も多く、次いで「かみ具合・歯並び」が25.9%、「口臭」が23.5%となっています。

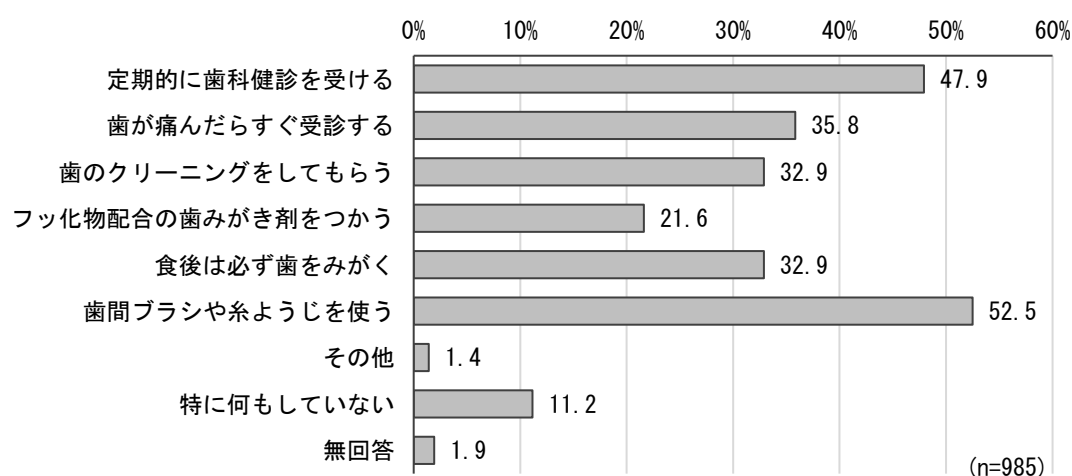
また、「その他」と回答した中には、『口内炎』、『歯周病』、『親知らず（第三大臼歯）』、『知覚過敏』、『入れ歯（噛めないもの、食べにくいものがある）』などがありました。



#### (4) 歯や歯ぐきの健康のためにしていること

問 41 普段、あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

普段、歯や歯ぐきの健康のためにしていることでは、「歯間ブラシや糸ようじを使う」が52.5%と最も多く、次いで「定期的に歯科健診を受ける」が47.9%、「歯が痛んだらすぐ受診する」が35.8%となっています。また、「その他」と回答した中には、『マウスウォッシュ（洗口液）の使用』、『口腔洗浄機（強い水流で汚れを取り除く）の使用』、『歯ぐきのマッサージ』、『入れ歯の洗浄』などがありました。



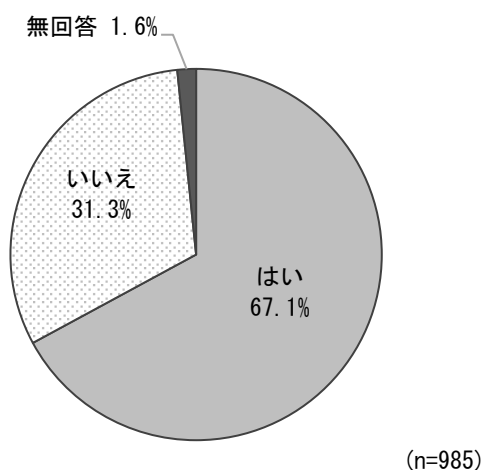
		定期的に歯科健診を受ける	歯が痛んだらすぐ受診する	歯のクリーニングをしてもらう	フッ化物配合の歯みがき剤をつかう	食後は必ず歯をみがく	歯間ブラシや糸ようじを使う	その他	特に何もしていない	無回答
全体 (n=985)		47.9	35.8	32.9	21.6	32.9	52.5	1.4	11.2	1.9
(1) 性別	男性 (n=409)	37.4	27.6	23.2	17.1	24.0	38.9	1.5	18.1	2.7
	女性 (n=559)	56.2	41.7	40.3	24.9	39.2	63.1	1.4	6.1	1.4
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	50.0	27.3	18.2	27.3	40.9	45.5	0.0	0.0	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	20.0	10.0	10.0	35.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	29.9	20.7	24.1	13.8	36.8	31.0	1.1	24.1	2.3
	30～39歳 (n=83)	47.0	34.9	31.3	28.9	25.3	55.4	1.2	13.3	1.2
	40～49歳 (n=104)	53.8	38.5	34.6	35.6	28.8	50.0	2.9	6.7	0.0
	50～59歳 (n=175)	48.0	37.1	36.0	27.4	31.4	61.1	0.6	10.9	1.1
	60～64歳 (n=80)	52.5	36.3	37.5	31.3	35.0	66.3	1.3	6.3	2.5
	65～69歳 (n=89)	58.4	43.8	44.9	19.1	34.8	65.2	1.1	6.7	2.2
	70～74歳 (n=110)	53.6	39.1	32.7	10.0	40.9	53.6	1.8	10.0	1.8
	75歳以上 (n=198)	48.0	37.9	30.3	11.1	31.8	47.5	2.0	11.1	4.0

「特に何もしていない」と回答した男性は18.1%、女性は6.1%で、男性の方が高く、年齢別では、18歳・19歳及び20～29歳の割合が高く、約25%となっています。

## (5) 過去1年間の歯科健診の受診状況

問 42 過去1年間に歯科健診を受診しましたか。(1つに○)

過去1年間の歯科健診の受診状況では、「はい」(受診した)が67.1%、「いいえ」(受診していない)が31.3%となっています。



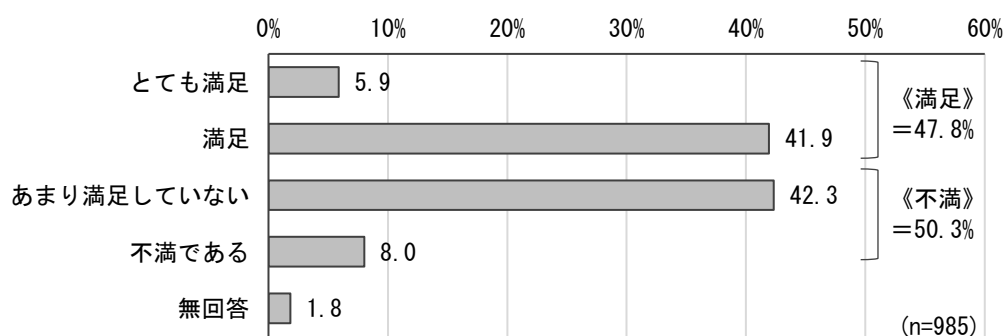
		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		67.1	31.3	1.6
(1) 性別	男性 (n=409)	58.4	40.6	1.0
	女性 (n=559)	73.7	24.2	2.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	72.7	27.3	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	75.0	25.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	49.4	49.4	1.1
	30～39歳 (n=83)	63.9	33.7	2.4
	40～49歳 (n=104)	72.1	27.9	0.0
	50～59歳 (n=175)	60.0	38.9	1.1
	60～64歳 (n=80)	67.5	28.8	3.8
	65～69歳 (n=89)	78.7	20.2	1.1
(3) 健康保険の種類	70～74歳 (n=110)	70.0	29.1	0.9
	75歳以上 (n=198)	70.7	26.3	3.0
	清瀬市国民健康保険 (n=234)	71.4	27.4	1.3
	後期高齢者医療保険 (n=168)	72.0	25.6	2.4
	社会保険(勤務先の保険) (n=380)	64.7	34.2	1.1
	共済組合(公務員・教職員) (n=78)	62.8	37.2	0.0
国民健康保険組合(同業種の保険) (n=59)	61.0	33.9	5.1	
その他 (n=19)	47.4	42.1	10.5	

「はい」と回答した男性は58.4%、女性は73.7%で、女性の方が高く、年齢別では、20～29歳の割合が低く、49.4%となっています。また、加入している健康保険の種類別でみると、清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険が比較的高く、70%台となっています。

## (6) 口腔の状態に対する満足度

問 43 現在、あなたはご自身の歯や歯ぐき等の口の状況について、満足していますか。  
(1つに○)

歯や歯ぐき等の口腔の状況に対する満足度は、「あまり満足していない」が42.3%、「満足」が41.9%となっており、「とても満足」と「満足」を合わせた《満足》は47.8%、「あまり満足していない」と「不満である」を合わせた《不満》は50.3%となっています。



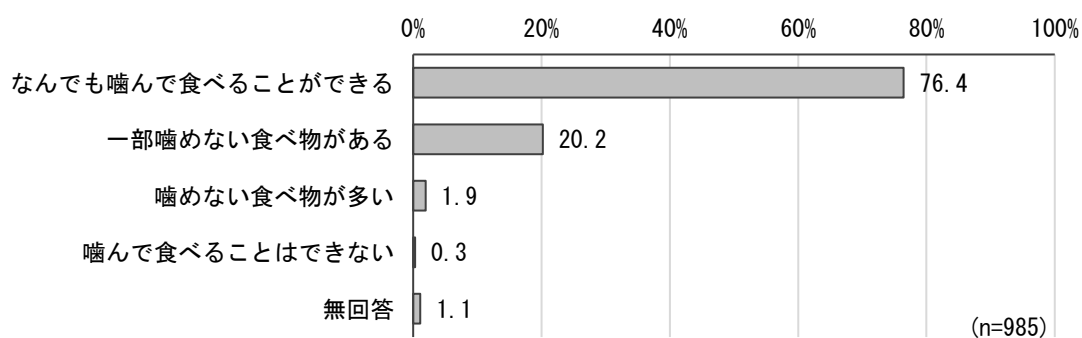
		とても満足	満足	あまり満足していない	不満である	無回答	(参考) 《満足》	(参考) 《不満》
全体 (n=985)		5.9	41.9	42.3	8.0	1.8	47.8	50.3
(1) 性別	男性 (n=409)	6.4	40.1	44.3	7.8	1.5	46.5	52.1
	女性 (n=559)	5.5	43.3	41.0	8.1	2.1	48.8	49.1
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	18.2	36.4	40.9	4.5	0.0	54.6	45.4
	18歳・19歳 (n=20)	15.0	45.0	30.0	5.0	5.0	60.0	35.0
	20～29歳 (n=87)	9.2	41.4	42.5	4.6	2.3	50.6	47.1
	30～39歳 (n=83)	9.6	49.4	38.6	2.4	0.0	59.0	41.0
	40～49歳 (n=104)	4.8	45.2	41.3	8.7	0.0	50.0	50.0
	50～59歳 (n=175)	4.6	35.4	49.1	10.3	0.6	40.0	59.4
	60～64歳 (n=80)	2.5	48.8	38.8	7.5	2.5	51.3	46.3
	65～69歳 (n=89)	3.4	42.7	37.1	14.6	2.2	46.1	51.7
	70～74歳 (n=110)	4.5	36.4	47.3	10.0	1.8	40.9	57.3
75歳以上 (n=198)	6.1	43.4	40.4	6.1	4.0	49.5	46.5	

《不満》の割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、50～59歳の割合が最も高く、59.4%となっています。

## (7) 噛んで食べるときの歯の状態

問 44 あなたが、噛んで食べるときの歯の状態について、あてはまるものはどれですか。  
(1つに○)

噛んで食べるときの歯の状態については、「なんでも噛んで食べることができる」が76.4%と最も多く、次いで「一部噛めない食べ物がある」が20.2%となっています。



		なんでも噛んで食べることができる	一部噛めない食べ物がある	噛めない食べ物が多い	噛んで食べることはできない	無回答
全体 (n=985)		76.4	20.2	1.9	0.3	1.1
(1) 性別	男性 (n=409)	76.8	19.1	2.4	0.7	1.0
	女性 (n=559)	75.8	21.3	1.6	0.0	1.3
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	90.9	9.1	0.0	0.0	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	92.0	4.6	1.1	0.0	2.3
	30～39歳 (n=83)	92.8	7.2	0.0	0.0	0.0
	40～49歳 (n=104)	89.4	9.6	0.0	0.0	1.0
	50～59歳 (n=175)	86.9	12.6	0.6	0.0	0.0
	60～64歳 (n=80)	72.5	22.5	2.5	0.0	2.5
	65～69歳 (n=89)	57.3	38.2	1.1	2.2	1.1
	70～74歳 (n=110)	59.1	33.6	6.4	0.0	0.9
75歳以上 (n=198)	62.1	32.3	3.0	0.5	2.0	

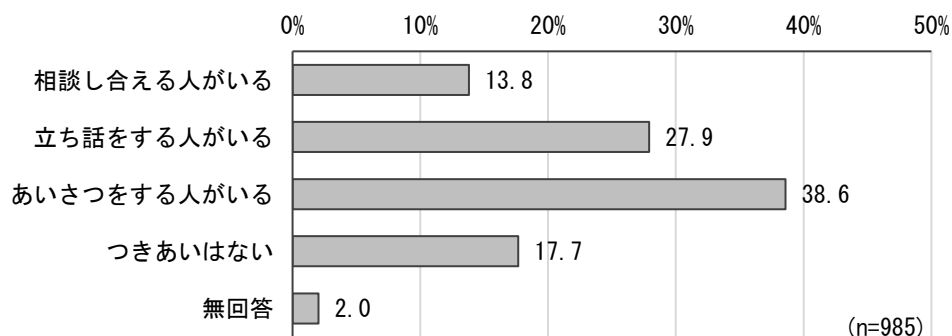
「なんでも噛んで食べることができる」と回答した割合は、男女別ではほぼ同じであり、年齢別では、65歳以上の割合が低くなっています。

## 9. 地域とのつながりについて

### (1) 地域とのつながりの程度

問 45 あなたは、お住まいの地域の人とどの程度つきあいを持っていますか。(1つに○)

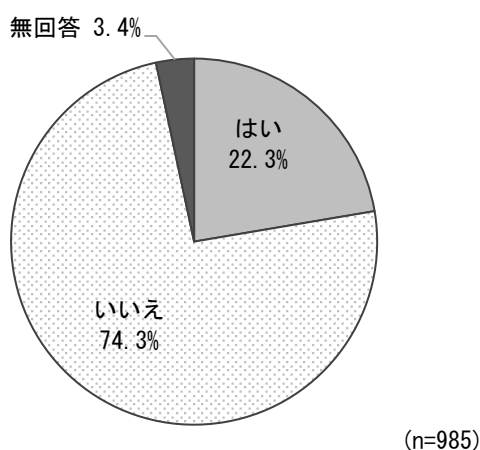
お住まいの地域の人とのつきあいの程度では、「あいさつをする人がいる」が38.6%と最も多く、次いで「立ち話をする人がいる」が27.9%となっており、「つきあいはない」が17.7%となっています。



### (2) 地域とのつながりの強さ

問 46 あなたは、地域の人々とのつながりが強いと思いますか。(1つに○)

地域の人々とのつながりが強いと思うかでは、「はい」が22.3%、「いいえ」が74.3%となっています。



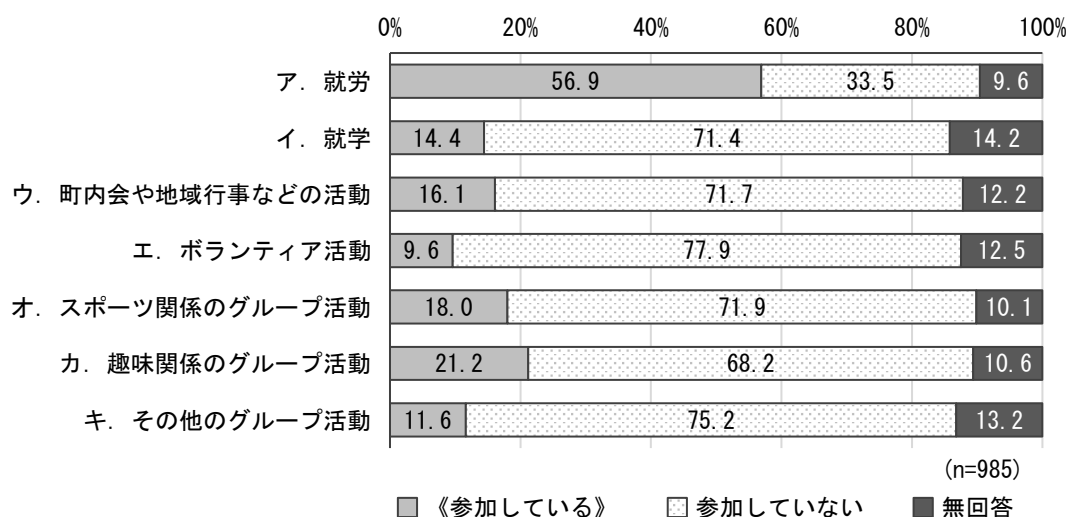
		はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		22.3	74.3	3.4
(1) 性別	男性 (n=409)	16.4	81.2	2.4
	女性 (n=559)	26.5	69.8	3.8
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	45.5	54.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	25.0	75.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	21.8	77.0	1.1
	30～39歳 (n=83)	13.3	86.7	0.0
	40～49歳 (n=104)	21.2	77.9	1.0
	50～59歳 (n=175)	13.7	84.0	2.3
	60～64歳 (n=80)	20.0	78.8	1.3
	65～69歳 (n=89)	29.2	67.4	3.4
	70～74歳 (n=110)	25.5	69.1	5.5
75歳以上 (n=198)	28.3	64.1	7.6	
(3) 居住地区	上清戸 (n=46)	28.3	69.6	2.2
	中清戸 (n=110)	32.7	66.4	0.9
	下清戸 (n=60)	30.0	68.3	1.7
	元町 (n=89)	24.7	71.9	3.4
	下宿 (n=31)	22.6	74.2	3.2
	旭が丘 (n=61)	16.4	80.3	3.3
	中里 (n=166)	21.7	72.9	5.4
	野塩 (n=127)	15.0	81.9	3.1
	松山 (n=96)	14.6	83.3	2.1
	竹丘 (n=143)	25.2	72.0	2.8
	梅園 (n=36)	19.4	69.4	11.1

性別、年齢別、居住地区別にみると、いずれも「いいえ」が多くなっていますが、性別で「はい」をみると、女性の方が男性より高くなっており、年齢別で「はい」をみると、16歳・17歳では45.5%と比較的高く、30～39歳では13.3%と最も低くなっています。また、居住地区別で「はい」をみると、中清戸地区では32.7%と最も高く、松山地区では14.6%と低くなっています。

### (3) 社会活動への参加状況

問 47 あなたは、以下の社会活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。  
(それぞれ1つに○)

社会活動への参加状況について、全体から「参加していない」と無回答を除いた《参加している》をみると、【就労】が56.9%と最も多く、次いで【趣味関係のグループ活動】が21.2%、【スポーツ関係のグループ活動】が18.0%となっています。



	週4回以上	週2〜3回	週1回	月1〜3回	年に数回	参加していない	無回答	《参加している》 (参考)
ア. 就労	42.1	10.9	1.5	1.2	1.1	33.5	9.6	56.9
イ. 就学	4.6	2.0	1.6	1.6	4.6	71.4	14.2	14.4
ウ. 町内会や地域行事などの活動	0.2	0.5	0.8	2.3	12.3	71.7	12.2	16.1
エ. ボランティア活動	0.3	0.9	0.8	2.3	5.3	77.9	12.5	9.6
オ. スポーツ関係のグループ活動	1.9	3.7	4.9	3.6	4.1	71.9	10.1	18.0
カ. 趣味関係のグループ活動	0.8	3.0	3.4	7.7	6.3	68.2	10.6	21.2
キ. その他のグループ活動	1.0	1.6	1.3	3.1	4.5	75.2	13.2	11.6

#### (4) 過去1年間の食事会等への参加状況と参加意向

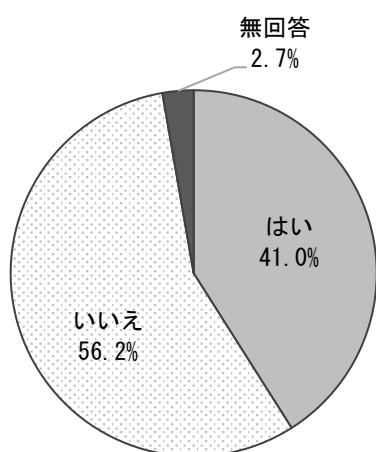
問 48 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか。（1つに○）

問 49 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。（1つに○）

過去1年間の地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等への参加状況は、「はい」が41.0%、「いいえ」が56.2%となっています。

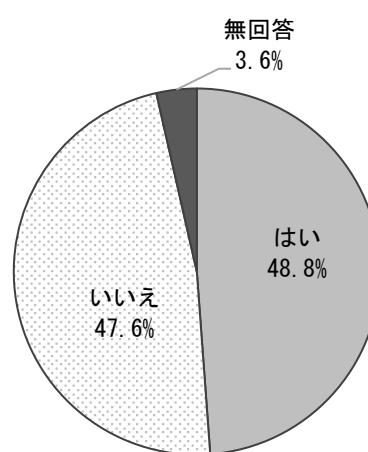
地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があった場合の参加意向では、「はい」が48.8%、「いいえ」が47.6%となっています。

【過去1年間の参加状況】



(n=985)

【参加意向】



(n=985)

		過去1年間の参加状況			参加意向		
		はい	いいえ	無回答	はい	いいえ	無回答
全体 (n=985)		41.0	56.2	2.7	48.8	47.6	3.6
(1) 性別	男性 (n=409)	38.4	58.7	2.9	46.9	49.4	3.7
	女性 (n=559)	43.3	54.4	2.3	50.6	46.2	3.2
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	27.3	72.7	0.0	36.4	63.6	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	25.0	70.0	5.0	50.0	50.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	48.3	48.3	3.4	48.3	48.3	3.4
	30～39歳 (n=83)	43.4	56.6	0.0	53.0	47.0	0.0
	40～49歳 (n=104)	56.7	43.3	0.0	56.7	42.3	1.0
	50～59歳 (n=175)	45.7	52.6	1.7	49.1	48.0	2.9
	60～64歳 (n=80)	40.0	57.5	2.5	43.8	52.5	3.8
	65～69歳 (n=89)	39.3	58.4	2.2	55.1	42.7	2.2
	70～74歳 (n=110)	34.5	59.1	6.4	41.8	51.8	6.4
	75歳以上 (n=198)	32.3	63.6	4.0	48.0	46.0	6.1
(3) 家族構成	単身 (本人のみ) (n=152)	37.5	57.2	5.3	42.8	50.7	6.6
	夫婦のみ (1世代世帯) (n=260)	39.2	58.5	2.3	49.2	47.7	3.1
	親と子 (2世代世帯) (n=468)	44.7	53.6	1.7	52.4	45.7	1.9
	親と子と孫 (3世代世帯)	44.7	52.6	2.6	55.3	39.5	5.3
(4) 現在の職業等	正社員・正職員 (n=276)	55.1	44.2	0.7	53.3	45.7	1.1
	契約社員・派遣社員 (n=38)	55.3	44.7	0.0	57.9	39.5	2.6
	自営業・自由業 (n=72)	44.4	54.2	1.4	55.6	41.7	2.8
	パート・アルバイト (n=158)	41.1	53.8	5.1	57.0	38.0	5.1
	専業主婦 (夫) (n=114)	28.9	69.3	1.8	44.7	52.6	2.6
	学生 (n=64)	32.8	65.6	1.6	45.3	54.7	0.0
	無職 (n=226)	28.3	66.4	5.3	37.6	56.2	6.2

過去1年間の参加状況について、「はい」と回答した割合は、年齢別にみると40～49歳が最も高く、家族構成別では、親と子（2世代世帯）及び親と子と孫（3世代世帯）の割合が高く、職業別では、正社員・正職員及び契約社員・派遣社員の割合が高くなっています。

また、参加意向の「はい」の割合から、過去1年間の参加状況の「はい」の割合を引いた差は、年齢別でみると、65歳～69歳及び75歳以上で差が大きくなっており、参加意向はあるが、参加していない状況が伺えます。

## 10. こどもの健康について

### (1) こどもがいる世帯の状況

問 50 あなたは、3歳～15歳のお子さんと暮らしていますか。(1つに○)

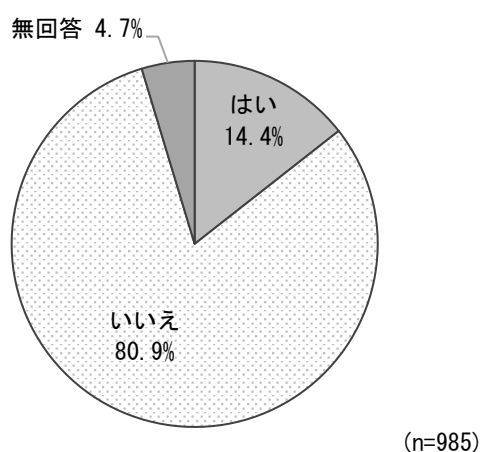
問 50 で「1. はい」を選んだ方にうかがいます。

(1) 3歳～15歳のお子さんのうち、一番下のお子さんは何歳ですか。(1つに○)

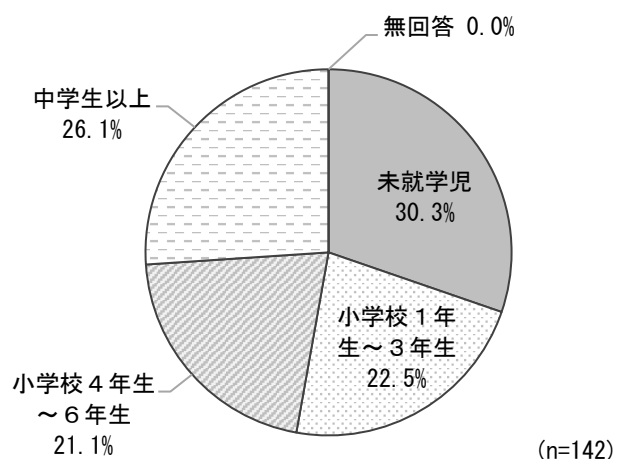
3歳～15歳のこどもと暮らしているかでは、「はい (いる)」が14.4%となっています。

一番下のこどもの年齢では、「未就学児」が30.3%と最も多く、次いで「中学生以上」が26.1%、「小学校1年生～3年生」が22.5%、「小学校4年生～6年生」が21.1%となっています。但し、「小学校1年生～3年生」と「小学校4年生～6年生」を合わせると、43.6%となります。

【3～15歳のこどもと暮らしているか】



【一番下のこどもの年齢】



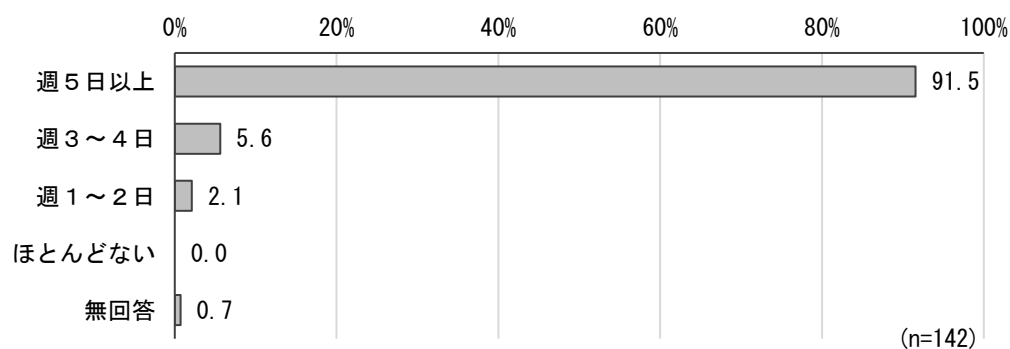
## (2) こどもの朝食を食べる頻度

問 50 で「1. はい」を選んだ方（3歳～15歳のお子さんと暮らしている方）にうかがいます。

(2) 一番下のお子さんについて、お答えください。

① お子さんは、朝食を食べていますか。(1つに○)

こどもの朝食の摂取状況では、「週5日以上」が91.5%と最も多く、次いで「週3～4日」が5.6%となっています。



	週5日以上	週3～4日	週1～2日	ほとんどない	無回答
全体 (n=142)	91.5	5.6	2.1	0.0	0.7
未就学児 (n=43)	97.7	2.3	0.0	0.0	0.0
小学校1年生～3年生 (n=32)	96.9	3.1	0.0	0.0	0.0
小学校4年生～6年生 (n=30)	80.0	6.7	10.0	0.0	3.3
中学生以上 (n=37)	89.2	10.8	0.0	0.0	0.0

こどもの年齢別でみると、「週5日以上」と回答した割合は、小学校3年生以下は90%台ですが、小学校4年生以上では、80%台となっています。

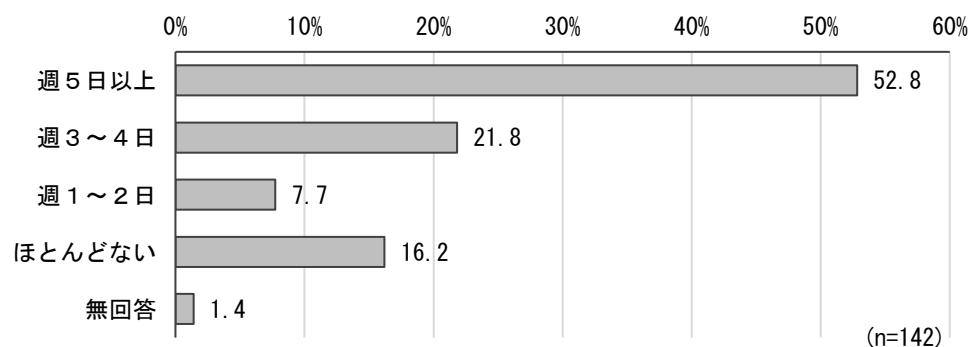
### (3) こどもの野菜を食べる頻度

問 50 で「1. はい」を選んだ方（3歳～15歳のお子さんと暮らしている方）にうかがいます。

(2) 一番下のお子さんについて、お答えください。

② お子さんは、野菜を3食とっていますか。(1つに○)

こどもが野菜を3食とっている頻度について、「週5日以上」が52.8%と最も多く、次いで「週3～4日」が21.8%、「ほとんどない」が16.2%となっています。



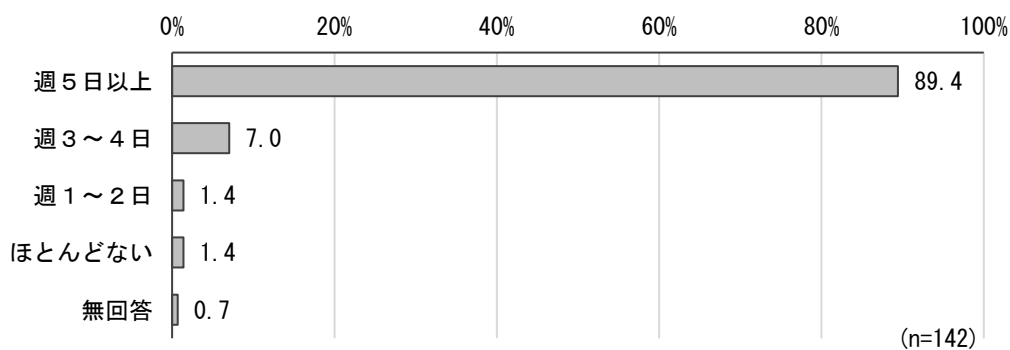
	週5日以上	週3～4日	週1～2日	ほとんどない	無回答
全体 (n=142)	52.8	21.8	7.7	16.2	1.4
未就学児 (n=43)	41.9	27.9	4.7	23.3	2.3
小学校1年生～3年生 (n=32)	59.4	12.5	9.4	18.8	0.0
小学校4年生～6年生 (n=30)	63.3	13.3	13.3	6.7	3.3
中学生以上 (n=37)	51.4	29.7	5.4	13.5	0.0

こどもの年齢別でみると、「週5日以上」と回答した割合は、小学校4年生～6年生が高く、未就学児が低くなっています。また、「ほとんどない」と回答した割合は、未就学児が最も高く23.3%となっています。

#### (4) こどもの家族と共に食事をする頻度

問 50 で「1. はい」を選んだ方（3歳～15歳のお子さんと暮らしている方）にうかがいます。  
 (2) 一番下のお子さんについて、お答えください。  
 ③ お子さんは、家族と食事をしていきますか。(1つに○)

こどもの家族との食事の状況については、「週5日以上」が89.4%と最も多く、次いで「週3～4日」が7.0%となっています。



	週5日以上	週3～4日	週1～2日	ほとんどない	無回答
全体 (n=142)	89.4	7.0	1.4	1.4	0.7
未就学児 (n=43)	97.7	2.3	0.0	0.0	0.0
小学校1年生～3年生 (n=32)	93.8	6.3	0.0	0.0	0.0
小学校4年生～6年生 (n=30)	86.7	6.7	3.3	0.0	3.3
中学生以上 (n=37)	78.4	13.5	2.7	5.4	0.0

こどもの年齢別で見ると、「週5日以上」と回答した割合は、年齢が上がるにつれて、低くなっています。

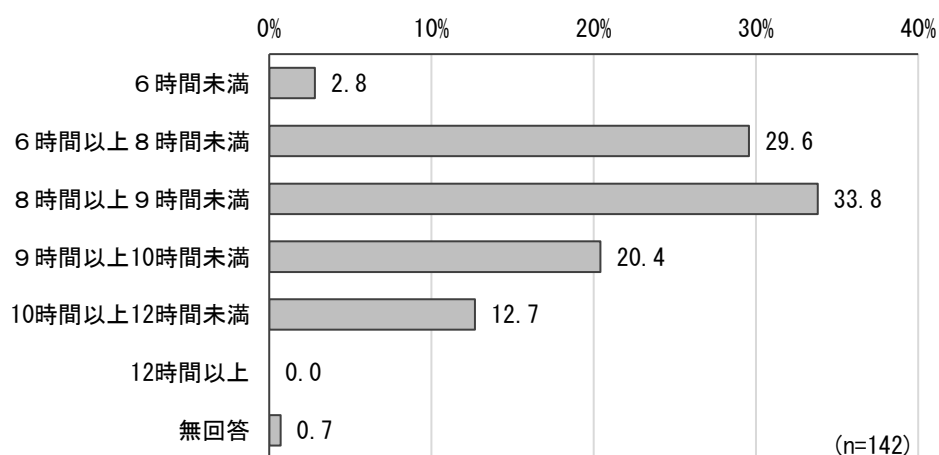
## (5) こどもの睡眠時間

問 50 で「1. はい」を選んだ方（3歳～15歳のお子さんと暮らしている方）にうかがいます。

(2) 一番下のお子さんについて、お答えください。

④ 普段、お子さんは何時間くらい、睡眠をとっていますか。(1つに○)

こどもの睡眠時間は、「8時間以上9時間未満」が33.8%と最も多く、次いで「6時間以上8時間未満」が29.6%となっています。



	6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上10時間未満	10時間以上12時間未満	12時間以上	無回答
全体 (n=142)	2.8	29.6	33.8	20.4	12.7	0.0	0.7
未就学児 (n=43)	0.0	2.3	32.6	32.6	32.6	0.0	0.0
小学校1年生～3年生 (n=32)	0.0	9.4	43.8	34.4	12.5	0.0	0.0
小学校4年生～6年生 (n=30)	3.3	40.0	40.0	13.3	0.0	0.0	3.3
中学生以上 (n=37)	8.1	70.3	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0

こどもの年齢別でみると、未就学児では「8時間以上9時間未満」、「9時間以上10時間未満」及び「10時間以上12時間未満」が高く、小学校1年生～3年生では「8時間以上9時間未満」が高く、小学校4年生～6年生では「6時間以上8時間未満」及び「8時間以上9時間未満」が高く、中学生以上では「6時間以上8時間未満」が高くなっています。

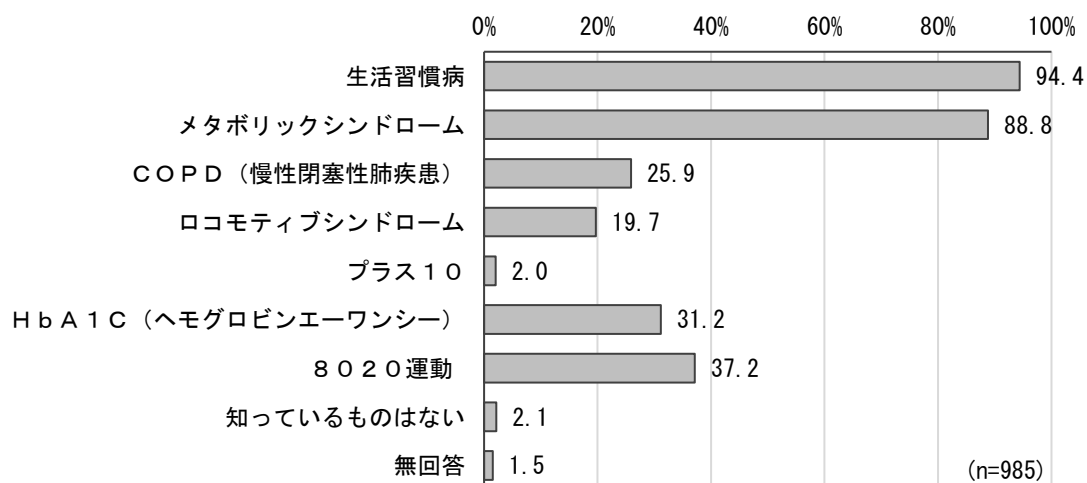
## 11. 健康づくりについて

### (1) 健康に関する言葉の認知度

問 51 以下の言葉について、知っているものに○をしてください。

(あてはまるものすべてに○)

健康づくりに関連のある言葉の認知度では、「生活習慣病」が 94.4%と最も多く、次いで「メタボリックシンドローム」が 88.8%、「8020運動」が 37.2%となっています。



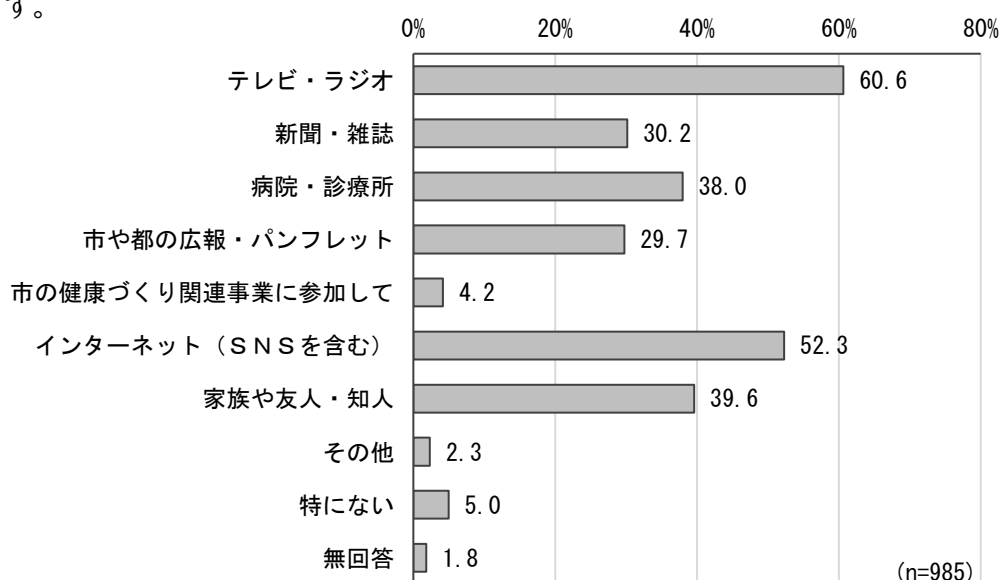
		生活習慣病	メタボリックシンドローム	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	ロコモティブシンドローム	プラス10	HbA1C (ヘモグロビンエーワンシー)	8020運動	知っているものはない	無回答
全体 (n=985)		94.4	88.8	25.9	19.7	2.0	31.2	37.2	2.1	1.5
(1) 性別	男性 (n=409)	92.2	87.0	22.0	12.2	1.7	27.4	27.1	2.7	1.7
	女性 (n=559)	95.9	90.3	29.3	25.4	2.1	34.3	44.4	1.8	1.4
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	95.5	77.3	22.7	31.8	0.0	22.7	27.3	4.5	0.0
	18歳・19歳 (n=20)	80.0	80.0	15.0	20.0	0.0	15.0	40.0	10.0	0.0
	20～29歳 (n=87)	93.1	92.0	19.5	12.6	1.1	17.2	27.6	3.4	1.1
	30～39歳 (n=83)	97.6	96.4	31.3	12.0	0.0	26.5	31.3	1.2	0.0
	40～49歳 (n=104)	97.1	94.2	35.6	18.3	2.9	30.8	42.3	0.0	1.0
	50～59歳 (n=175)	97.1	95.4	32.0	20.0	2.3	34.9	40.0	0.0	1.7
	60～64歳 (n=80)	96.3	92.5	31.3	28.8	5.0	43.8	46.3	0.0	2.5
	65～69歳 (n=89)	95.5	92.1	27.0	24.7	1.1	34.8	41.6	1.1	0.0
	70～74歳 (n=110)	94.5	90.0	28.2	20.9	1.8	40.0	41.8	2.7	0.9
	75歳以上 (n=198)	89.9	75.3	14.6	19.7	2.5	27.3	31.3	5.1	3.5

年齢別にみると、「知っているものはない」と回答した割合は、18歳・19歳で 10.0%、75歳以上では 5.1%であり、他の年齢層と比べてやや高くなっています。

## (2) 健康に関する情報の入手方法

問 52 普段、健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

健康づくりや保健医療に関する情報の入手先では、「テレビ・ラジオ」が 60.6%と最も多く、次いで「インターネット（SNSを含む）」が 52.3%、「家族や友人・知人」が 39.6%となっています。



	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	病院・診療所	市や都の広報・パンフレット	市の健康づくり関連事業に参加して	インターネット (SNSを含む)	家族や友人・知人	その他	特にない	無回答
全体 (n=985)	60.6	30.2	38.0	29.7	4.2	52.3	39.6	2.3	5.0	1.8
年齢										
16歳・17歳 (n=22)	45.5	13.6	36.4	4.5	0.0	50.0	31.8	9.1	9.1	0.0
18歳・19歳 (n=20)	35.0	0.0	15.0	5.0	0.0	75.0	65.0	5.0	10.0	0.0
20～29歳 (n=87)	48.3	10.3	17.2	4.6	0.0	73.6	37.9	4.6	10.3	1.1
30～39歳 (n=83)	45.8	9.6	30.1	20.5	1.2	77.1	45.8	1.2	6.0	0.0
40～49歳 (n=104)	51.0	12.5	35.6	33.7	1.9	71.2	38.5	3.8	3.8	1.9
50～59歳 (n=175)	58.3	25.1	38.9	27.4	1.1	71.4	31.4	1.7	3.4	1.7
60～64歳 (n=80)	63.8	30.0	42.5	27.5	3.8	56.3	35.0	5.0	5.0	2.5
65～69歳 (n=89)	65.2	33.7	36.0	39.3	4.5	42.7	38.2	1.1	4.5	1.1
70～74歳 (n=110)	72.7	45.5	49.1	40.0	9.1	40.9	47.3	0.0	2.7	2.7
75歳以上 (n=198)	73.2	55.1	44.4	40.4	9.6	13.6	42.9	1.5	4.0	3.0

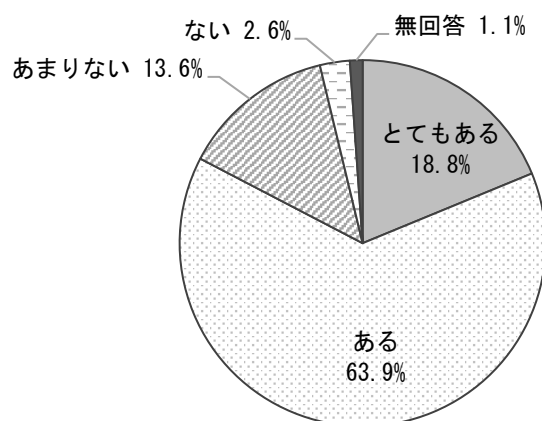
年齢別にみると、60歳未満では、「インターネット（SNSを含む）」の割合が高く、60歳以上では「テレビ・ラジオ」の割合が高くなっています。

「その他」と回答した中には、『職場』、『勤務先の健康保険組合』、『本（書籍）』、『学校（大学）の授業』、『かかりつけ医』などがありました。

### (3) 健康づくりへの関心

問 53 あなたは、ご自身の健康づくりに関心がありますか。(1つに○)

自身の健康づくりへの関心については、「ある」が63.9%と最も多く、次いで「とてもある」が18.8%となっており、「ある」と「とてもある」を合わせた《ある》は82.7%となっています。一方で「あまりない」と「ない」を合わせた《ない》は16.2%となっています。



(n=985)

	とてもある	ある	あまりない	ない	無回答	(参考) 《ある》	(参考) 《ない》	
全体 (n=985)	18.8	63.9	13.6	2.6	1.1	82.7	16.2	
(1) 性別	男性 (n=409)	16.6	63.1	15.2	3.9	1.2	79.7	19.1
	女性 (n=559)	20.4	64.6	12.2	1.8	1.1	85.0	14.0
(2) 年齢	16歳・17歳 (n=22)	9.1	59.1	27.3	4.5	0.0	68.2	31.8
	18歳・19歳 (n=20)	5.0	80.0	15.0	0.0	0.0	85.0	15.0
	20～29歳 (n=87)	27.6	41.4	19.5	10.3	1.1	69.0	29.8
	30～39歳 (n=83)	21.7	60.2	15.7	2.4	0.0	81.9	18.1
	40～49歳 (n=104)	31.7	53.8	13.5	1.0	0.0	85.5	14.5
	50～59歳 (n=175)	20.0	66.3	10.3	2.9	0.6	86.3	13.2
	60～64歳 (n=80)	20.0	61.3	13.8	2.5	2.5	81.3	16.3
	65～69歳 (n=89)	13.5	70.8	13.5	1.1	1.1	84.3	14.6
	70～74歳 (n=110)	15.5	66.4	12.7	2.7	2.7	81.9	15.4
75歳以上 (n=198)	12.1	73.7	11.6	1.0	1.5	85.8	12.6	

《ある》の割合について、男性は79.7%、女性は85.0%であり、女性の方が高くなっています。年齢別では、概ね80%台ですが、16歳・17歳及び20～29歳では、60%台と低くなっています。

問 54 世帯収入については、9頁に記載しています。

## 12. 自由記述

問 55 清瀬市の健康に関する取組について、ご意見がございましたらご記入ください。

以下はいただいた意見を内容ごとに分類し、一部抜粋、要約して掲載しています。なお、報告書に掲載できなかったご意見につきましても、担当課・関連課にて原文をすべて確認しています。

### 【市の健康づくりへの取組について（21件）】

- ・生活習慣病の講座をもっと開催してほしいです。
- ・ファミリー（こども）向けや、高齢者向けのみでなく、若者や中年層向けのプログラムも企画されるとよいと思います。
- ・普段仕事をしている人でも参加できるように、休日や仕事帰りに参加できるイベントがあるとよいです。
- ・住んでいる地域からしあわせ未来センターまで距離があるので、地域センターで開催してほしいです。
- ・市のフィットネスに参加して体力の向上に努力しています。今後も続けたいと思います。
- ・ウォーキングスタンプラリー等は気持ちの面で励みになりますので続けてほしいと思います。
- ・清瀬の自然や、今ある施設の中でウォーキングやジョギングなど気軽に行える機会が増えるといいなと思います。
- ・マラソン大会を実施してほしいです。
- ・自分から、知らないところに1人で入って行けない人を、どう外に出すかが問題だと思っています。

### 【健診・検診について（18件）】

- ・無料の健康診断などには、積極的に参加したいです。
- ・骨密度検査が、もっといつでも気軽に調べられたら嬉しいです。
- ・がん検診などは、抽選ではなく、希望者全員に実施してください。
- ・がん検診などを、無料とするか、助成を増やしてほしいです。
- ・2年に一度の乳がん、子宮がんの検診の申し込みを忘れてしまいます。出来れば個別に知らせてほしいです。
- ・20代でも体のことが心配ですが、検査費用が高くなかなか調べられません。若者も手軽に人間ドックのようなしっかりした検査ができるようにしてほしいです。

### 【環境・施設について（18件）】

- ・散歩を安心、快適にできる散歩道を整備してほしいです。
- ・市民が健康づくりしやすい公園を作してほしいです。ドッグランも併設してほしいです。
- ・広くて大きいスポーツジム、プールをつくってください。
- ・各地域に小型のスポーツセンターがあると良いと思います。
- ・地域サークルに参加していますが、活動場所を確保するのにとても困っています。
- ・清瀬は野菜の直売所が多く、良い環境だと思います。

### 【情報発信について（8件）】

- ・あとのまつりにならないように、新しい情報、正しい情報を得る機会をお願いします。
- ・市報によく紹介されていると思います。
- ・あえてホームページにアクセスしないので、LINEなどで情報を発信してほしいです。
- ・市民がやってみたい、楽しそうと思う取組やアイデアをもう少し発信してほしいです。
- ・農家が多い割には農業に関する情報が少ないと思います。新鮮な食材をPRしてください。

### 【高齢者について（5件）】

- ・高齢社会に向かって医療費削減のためにも、孤立しない様な取組を積極的にすると良いと思います。
- ・高齢者向けには、健康体操など、たくさんの健康に対しての活動を行っていると思います。

### 【地域活動について（3件）】

- ・参加しやすい運動サークルをあちこちに作れる様に機会づくりをしてほしいです。スタンプやシールを集めるとメリットがあるような工夫があると励みになると思います。
- ・スポーツや趣味関係のグループ活動の種類が少ないと思います。長年の活動はありますが、新しいものがほしいです。

### 【医療・保険制度について（3件）】

- ・つい最近病気になったが、市内で受診できる病院（診療所）を見つけることができなかった。
- ・健康保険、介護保険などほとんど使っていないのに、保険料がとても高いです。使用が少ない人には、少しメリットを考えてほしいです。

### 【相談体制について（3件）】

- ・休日も対応してほしいです。（市役所は開いていても必要な対応がないため。）
- ・常日頃相談が気軽にできる体制・組織が望まれます。



## 第3章 調査票



お元気ですか

## 清瀬市民の健康に関するアンケート調査 ご協力のお願い

清瀬市は、市民の健康寿命の延伸を目標に掲げ、2018年3月に「第2次清瀬市健康増進計画(清瀬市食育推進計画)」を策定し、市民一人ひとりの健康づくりと健全な食生活をサポートする取組を進めてまいりました。

このアンケート調査は、みなさまの現在の健康状態や生活習慣を把握することで、市のこれまでの取組を検証し、次期計画の策定に役立てるために実施するものです。

調査の対象者は、16歳以上の市民から2,000名を、無作為に選ばせていただきました。回答は無記名で行います。回答いただいた内容は、統計的に集計・分析し、調査の目的以外に使用することはありません。

より多くの方にご回答いただけますと、より正確な分析をすることができます。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

2025年12月 清瀬市長 澁谷 桂司

### 回答のご記入について

回答は、あて名のご本人が行ってください。ご本人が回答できない場合は、ご家族などの身近な方が、ご本人から話を聞いてご回答ください。

回答の目安時間  
約10分～20分

回答は、**2026年1月13日(火)までに**、記入済みの本調査票を返信用封筒に入れて、郵便ポストへ投函(切手不要)するか、スマートフォン等でオンライン回答してください。

お名前やご住所の記入は不要です。

本調査の結果は、市のホームページで皆様へご報告いたします。(2026年4月頃を予定)

#### スマートフォンやパソコンでのオンライン回答も可能です！

右の二次元コードまたは下記 URL からアンケートのページにアクセスし、下記の「回答用ID」をご入力の上、ご回答ください。

【URL】 <https://forms.gle/zT3qx3G1cdssVj5C7>

【回答用ID】 00000



※回答用IDは、オンラインと調査票による重複回答を防ぐためのものです。

※オンラインで回答する場合は、調査票への記入および返送は必要ありません。

ご不明な点につきましては、下記までお問合せください。

清瀬市 生涯健康部 健康推進課

直通電話 042-497-2075 (土・日・祝日を除く 9:00~17:00)

ファクシミリ 042-495-9222



ページをめくって、  
回答をスタート！

答えにくい設問は、とばして次へ進んでください。全てに答えなくても構いません。

あなた自身について、おうかがいします。

問1 あなたの性別と2025年10月1日現在の年齢をお答えください。

(1) 性別 (1つに○)

1. 男性                      2. 女性                      3. 回答しない

(2) 年齢 (1つに○)

1. 16歳・17歳      4. 30～39歳      7. 60～64歳      10. 75歳以上  
2. 18歳・19歳      5. 40～49歳      8. 65～69歳      11. 回答しない  
3. 20～29歳      6. 50～59歳      9. 70～74歳

問2 お住まいの地区をお答えください。(1つに○)

1. 上清戸              4. 元町              7. 中里              10. 竹丘  
2. 中清戸              5. 下宿              8. 野塩              11. 梅園  
3. 下清戸              6. 旭が丘              9. 松山

問3 あなたと同居されているご家族はいらっしゃいますか。(1つに○)

1. 単身 (本人のみ)                      5. その他の世帯  
2. 夫婦のみ (1世代世帯)              (具体的に )  
3. 親と子 (2世代世帯)  
4. 親と子と孫 (3世代世帯)

問4 現在の職業等をお答えください。(1つに○)

1. 正社員・正職員                      5. 専業主婦 (夫)  
2. 契約社員・派遣社員              6. 学生  
3. 自営業・自由業                      7. 無職  
4. パート・アルバイト              8. その他 ( )

※複数の選択肢に該当する場合は、ひとつき 一月のうちじゅうじ 従事する時間がもっとも長いものを一つ選んでください。

問5 加入している健康保険の種類をお答えください。(1つに○)

1. 清瀬市国民健康保険	4. 共済組合(公務員・教職員)
2. 後期高齢者医療保険	5. 国民健康保険組合(同業種の保険)
3. 社会保険(勤務先の保険)	6. その他( )

問6 あなたには、通院中の病気がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 糖尿病	9. 慢性腎臓病
2. 高血圧症	10. 肥満
3. 心の病気	11. 脂質異常症(高脂血症)
4. 骨粗しょう症	12. 肝炎
5. がん	13. 歯周病
6. 脳卒中	14. その他
7. 心疾患	( )
8. 呼吸器系疾患	15. ない

問7 現在、あなたの健康状態については、どのように感じていますか。(1つに○)

1. よい	2. まあよい	3. あまりよくない	4. よくない
-------	---------	------------	---------

問8 あなたには、普段から治療を受けたり、日常の健康について相談にのりたりしてくれる、かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師はいますか。(1つに○)

① かかりつけ医師(診療所等)	1. いる(ある) 2. いない(ない)
② かかりつけ歯科医師(歯科医院等)	1. いる(ある) 2. いない(ない)
③ かかりつけ薬剤師(薬局等)	1. いる(ある) 2. いない(ない)

問9 あなたの現在の身長・体重をお答えください。(数字を記入)

身長    .  cm くらい      体重    .  kg くらい

問 10 あなたは、この1年間に「健康診断」を受けましたか。(1つに○)

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| 1. 受けた … 問 11 へ | 2. 受けなかった |
|-----------------|-----------|

問 10 で「2. 受けなかった」を選んだ方にうかがいます。

(1) 受けなかったのはどうしてですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 定期的に通院・治療しているため   | 6. 受診券を紛失したから        |
| 2. いつでも医療機関を受診できるから  | 7. そのうち受けようと思って忘れてから |
| 3. 指定の日時に受診ができないから   | 8. 時間がないから           |
| 4. 受診手続きが面倒だから       | 9. その他 ( )           |
| 5. 健診を受けるタイミングがわからない | 10. 特に理由はない          |

問 11 あなたは、この2年間に以下の「がん検診」を受けましたか。健康診断に追加して行った場合なども含みます。(あてはまるものすべてに○)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 胃がん検診(バリウム検査)  | 6. 子宮頸がん検診(細胞診) |
| 2. 胃がん検診(胃内視鏡検査)  | 7. その他のがん検診     |
| 3. 肺がん検診(胸部X線検査)  | ( )             |
| 4. 大腸がん検診(便潜血検査)  | 8. 受けなかった       |
| 5. 乳がん検診(マンモグラフィ) |                 |

問 11 で「8. 受けなかった」を選んだ方にうかがいます。…その他の方は、問 12 へ

(1) がん検診を受けなかったのはどうしてですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. がん検診をいつどこで受けられるのか知らないから | 6. 検査に伴う苦痛(痛みや恥ずかしさ等)があるから |
| 2. 受ける時間がないから              | 7. がんであると分かるのが怖いから         |
| 3. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから   | 8. 以前に受けて異常がなかったから         |
| 4. 申込みの手続きが難しい、または面倒だから    | 9. その他 ( )                 |
| 5. 費用の負担が大きいから             | 10. 特に理由はない                |

問 12 あなたは、過去5年以内に骨量測定(骨密度検査を含む)を受けましたか。(1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 受けたことがある | 2. 受けたことはない |
|-------------|-------------|






⑦ ゆっくりよく噛んで食べていますか。	1. はい 2. いいえ
⑧ 生活習慣病予防や改善のため、適正体重の維持や減塩に気を付けていますか。	1. はい 2. いいえ

問 19 あなたの普段の食生活について、もう少し詳しく教えてください。

(それぞれ1つに○)

<p>① 主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。</p> <p>主食：ごはん、麺、パンなど 主菜：にく、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理 副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った小皿や小鉢の料理</p> 	<p>1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない</p>
<p>② 1日に、野菜料理をどれくらい食べていますか。直径10cm程度の小皿をイメージしてお答えください。</p> <p>1皿の目安：ほうれん草のお浸し、具たくさんのみそ汁、野菜サラダなど 2皿の目安：野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど ※1皿に満たない場合は、0.5皿とします。</p>	<p>1. 5皿以上 2. 3~4皿 3. 1~2皿 4. 0.5皿 5. ほとんど食べない</p>
<p>③ 1日に果物を食べる量は、どれくらいですか。</p> <p>100gの目安： りんご 1/2個 みかん 1個 バナナ 1本 キウイフルーツ 1個</p> <p>200gの目安： みかん 2個 バナナ 1本 + キウイフルーツ 1個</p>	<p>1. 200g以上 2. 100g以上200g未満 3. 100g未満 4. ほとんど食べていない</p>





休養・こころの健康について、おうかがいします。

問 25 普段、あなたは何時間くらい、睡眠をとっていますか。(1つに○)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 5 時間未満        | 4. 7 時間以上 8 時間未満 |
| 2. 5 時間以上 6 時間未満 | 5. 8 時間以上 9 時間未満 |
| 3. 6 時間以上 7 時間未満 | 6. 9 時間以上        |

問 26 普段の睡眠時間は足りていると感じていますか。(1つに○)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 充分足りている | 3. やや不足している |
| 2. ほぼ足りている | 4. 不足している   |

問 27 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか。(1つに○)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている   | 3. あまりとれていない  |
| 2. まあまあとれている | 4. まったくとれていない |

問 28 あなたの、ここ1か月の心の状態についてうかがいます。どれくらいの<sup>ひんど</sup>頻度で次のことがありましたか。(それぞれ1つに○)

	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
<b>回 答 例</b>	1	②	3	4	5
ア. <sup>しんけいかにびん</sup> 神経過敏だと感じた	1	2	3	4	5
イ. 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ. そわそわ、落ち着かないと感じた	1	2	3	4	5
エ. 気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ. 何をするのも骨折りだと感じた	1	2	3	4	5
カ. 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

問 29 普段、あなたは趣味や楽しみを持つように心がけていますか。(1つに○)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. いつも心がけている  | 3. あまり心がけていない |
| 2. ときどき心がけている | 4. 心がけていない    |

問 30 あなたは悩み・ストレスがある時に、相談相手(相談先)がいますか。(1つに○)

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1. いる(ある) | 2. いない(ない) … 問31へ |
|-----------|-------------------|



問 30で「1. いる(ある)」を選んだ方にかがいます。

(1) あなたの相談相手(相談先)は、だれ(どこ)ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. 家族・親類・パートナー   | 7. 民生・児童委員           |
| 2. 友人や職場の同僚      | 8. 学校・職場のカウンセラー      |
| 3. 先生や上司         | 9. 介護・障害者支援の関係者      |
| 4. 医療機関          | 10. 民間の相談機関          |
| 5. インターネット上の相談窓口 | 11. SNS等で繋がった面識のない相手 |
| 6. 市の相談窓口・職員     | 12. その他( )           |

問 31 以下の専門の相談先について、知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                    |
|------------------------------------|
| 1. 臨床心理士によるこころの健康電話相談(清瀬市)         |
| 2. いのち支える自殺対策推進センター                |
| 3. 東京都こころといのちのほっとナビ~ここナビ~          |
| 4. 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)            |
| 5. よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター) |
| 6. DV相談+ (内閣府)                     |
| 7. 法テラス・サポートダイヤル                   |
| 8. 10代20代の女の子専用LINE(厚生労働省)         |
| 9. こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)           |
| 10. こころといのちのほっとライン(東京都)            |
| 11. こころの耳(厚生労働省)                   |
| 12. 若ナビα(東京都若者総合相談センター)            |
| 13. 上記の他に知っている相談先がある(具体的に )        |
| 14. 知っているものはない                     |



飲酒について、おうかがいします。

問 32 あなたは、週に何日お酒（ビール・日本酒・焼酎・ワイン・ウイスキー等のアルコール類）を飲みますか。（1つに○）

- |          |           |               |
|----------|-----------|---------------|
| 1. 毎日    | 4. 週1~2日  | 7. やめた … 問33へ |
| 2. 週5~6日 | 5. 月1~3日  | 8. 飲まない（飲めない） |
| 3. 週3~4日 | 6. 月に1日未満 | … 問33へ        |

問 32 で1~6を選んだ方（飲酒の習慣がある方）にうかがいます。

（1）日本酒に換算して、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（1つに○）

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

※日本酒1合の目安：ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎25度グラス1/2杯（100ml）、酎ハイ7度1缶（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

問 33 あなたは、適度な飲酒量とは、1日平均純アルコールで約20g程度（日本酒に換算して1合程度）であることを知っていますか。（1つに○）

- |            |             |                 |
|------------|-------------|-----------------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない・はじめて知った |
|------------|-------------|-----------------|

※通常の代謝能力を持つ日本人を基準とした量であり、個人の適度な飲酒量は、性別、年齢、体格などによって異なります。また飲酒習慣のない方へこの量の飲酒を推奨するものではありません。

喫煙について、おうかがいします。



問 34 あなたは、たばこが健康に与える影響を知っていますか。（1つに○）

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

問 35 あなたは、<sup>じょうどうきつえん</sup>受動喫煙が健康に与える影響を知っていますか。（1つに○）

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

※受動喫煙：自分は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸ってしまうこと。たばこから立ち昇る煙と喫煙者が吐き出す煙に多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙は様々な健康影響を及ぼします。

問 36 あなたはここ1か月間に、受動喫煙の機会がありましたか。それはどこですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 1. 家庭     | 6. 遊戯場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) |
| 2. 職場     | 7. こどもが利用する屋外空間 (公園、通学路など)  |
| 3. 飲食店    | 8. その他 ( )                  |
| 4. 公共交通機関 | 9. 受動喫煙の機会は無かった             |
| 5. 路上     |                             |

問 37 現在、あなた自身はたばこを習慣的に吸っていますか。(1つに○)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 吸っている ⇒ 1日 ( ) 本程度 | … 問 37 (1)、(2) へ     |
| 2. 過去に吸っていたがやめた       | … 問 37 (1) の後、問 38 へ |
| 3. 吸ったことはない           | … 問 38 へ             |

問 37 で「1. 吸っている」または「2. 過去に吸っていたがやめた」を選んだ方にうかがいます。

(1) たばこを吸いはじめたのは、いつ頃からですか。(1つに○)

- |           |              |           |
|-----------|--------------|-----------|
| 1. 20 歳未満 | 2. 20 歳～29 歳 | 3. 30 歳以上 |
|-----------|--------------|-----------|

問 37 で「1. 吸っている」を選んだ方にうかがいます。

(2) たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

- |         |             |           |          |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない | 4. わからない |
|---------|-------------|-----------|----------|



歯・口腔の健康について、おうかがいします。

問 38 あなたの歯の本数は何本ありますか。(数字を記入)

( ) 本

※歯の数え方：入れ歯やブリッジ・インプラントなどの人工の歯は数えません。残っている歯と、治療で詰めたりかぶせてある自分の歯の数を数えます。

永久歯は、親知らずを含めて全部で 32 本あります。

問 39 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。(1つに○)

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| 1. 1日3回以上 | 3. 1日1回      | 5. 全くみがかない |
| 2. 1日2回   | 4. みがかない日もある |            |

問 40 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 1. 歯の状態・痛み   | 7. 口の渇き          |
| 2. 外観(見た目)   | 8. あごの痛み         |
| 3. 発音        | 9. 歯ぎしりや食いしばり    |
| 4. 口臭        | 10. その他          |
| 5. 歯ぐきの状態・痛み | ( )              |
| 6. かみ具合・歯並び  | 11. 悩みや気になることはない |

問 41 普段、あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. 定期的に歯科健診を受ける     | 5. 食後は必ず歯をみがく    |
| 2. 歯が痛んだらすぐ受診する     | 6. 歯間ブラシや糸ようじを使う |
| 3. 歯のクリーニングをしてもらう   | 7. その他( )        |
| 4. フッ化物配合の歯みがき剤をつかう | 8. 特に何もしていない     |

問 42 過去1年間に歯科健診を受診しましたか。(1つに○)

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

問 43 現在、あなたはご自身の歯や歯ぐき等の口の状況について、満足していますか。

(1つに○)

- |          |       |               |          |
|----------|-------|---------------|----------|
| 1. とても満足 | 2. 満足 | 3. あまり満足していない | 4. 不満である |
|----------|-------|---------------|----------|

問 44 あなたが、<sup>か</sup>噛んで食べるときの歯の状態について、あてはまるものはどれですか。

(1つに○)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. なんでも噛んで食べることができる | 3. 噛めない食べ物が多い    |
| 2. 一部噛めない食べ物がある     | 4. 噛んで食べることはできない |



地域とのつながりについて、おうかがいします。

問 45 あなたは、お住まいの地域の人とどの程度つきあいを持っていますか。(1つに○)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 相談し合える人がいる | 3. あいさつをする人がいる |
| 2. 立ち話をする人がいる | 4. つきあいはない     |

問 46 あなたは、地域の人々とのつながりが強いと思いますか。(1つに○)

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

問47 あなたは、以下の社会活動に、どのくらいの<sup>ひんど</sup>頻度で参加していますか。  
(それぞれ1つに○)

	週4回 以上	週2～3 回	週1回	月1～3 回	年に数回	参加して いない
<b>回 答 例</b>	1	2	③	4	5	6
ア. 就労(仕事についている)	1	2	3	4	5	6
イ. 就学(技術や資格取得、 自己啓発のためのものを含む)	1	2	3	4	5	6
ウ. 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
エ. ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
オ. スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
カ. 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
キ. その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

問 48 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。(1つに○)

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

問 49 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。(1つに○)

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



こどもの健康について、おうかがいします。

問 50 あなたは、3歳～15歳のお子さんと暮らしていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ … 次のページ 問51へ

問 50で「1. はい」を選んだ方にうかがいます。

(1) 3歳～15歳のお子さんのうち、一番下のお子さんは何歳ですか。(1つに○)

1. 未就学児 3. 小学校4年生～6年生  
2. 小学校1年生～3年生 4. 中学生以上

(2) (1)で答えたお子さんについて、お答えください。(それぞれ1つに○)

① お子さんは、朝食を食べていますか。	1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. ほとんどない
② お子さんは、野菜を3食とっていますか。	1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. ほとんどない
③ お子さんは、家族と食事をしていますか。	1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. ほとんどない
④ 普段、お子さんは何時間くらい、睡眠をとっていますか。	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上9時間未満 4. 9時間以上10時間未満 5. 10時間以上12時間未満 6. 12時間以上

健康づくりへの関心について、おうかがいします。

問51 以下の言葉について、知っているものに○をしてください。

(あてはまるものすべてに○)

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 生活習慣病           | 5. プラス10                |
| 2. メタボリックシンドローム    | 6. HbA1C (ヘモグロビンエーワンシー) |
| 3. COPD (慢性閉塞性肺疾患) | 7. 8020運動               |
| 4. ロコモティブシンドローム    | 8. 知っているものはない           |

問52 普段、健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

たにおり

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. テレビ・ラジオ          | 6. インターネット (SNSを含む) |
| 2. 新聞・雑誌            | 7. 家族や友人・知人         |
| 3. 病院・診療所           | 8. その他 ( )          |
| 4. 市や都の広報・パンフレット    | 9. 特にない             |
| 5. 市の健康づくり関連事業に参加して |                     |

問53 あなたは、ご自身の健康づくりに関心がありますか。(1つに○)

- |          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 1. とてもある | 2. ある | 3. あまりない | 4. ない |
|----------|-------|----------|-------|

問54 最後に、1年間のおおよその世帯収入(家族全員の収入で、税金等を引かれる前の合計)を教えてください。(1つに○)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 200万円未満         | 4. 600万円以上 800万円未満 |
| 2. 200万円以上 400万円未満 | 5. 800万円以上         |
| 3. 400万円以上 600万円未満 | 6. わからない           |

たにおり

問55 清瀬市の健康に関する取組について、ご意見がございましたらご記入ください。(記述)



長いアンケートにご協力いただき、本当にありがとうございました。調査票を3つ折りにして返信用封筒(切手不要)に封入し、1月13日(火)までに投函してください。

ニンニンくん®

---

第3次清瀬市健康増進計画（第2次清瀬市食育推進計画）  
策定に向けた「清瀬市民の健康に関するアンケート調査」  
報告書

令和8年3月  
清瀬市

発行 清瀬市 生涯健幸部 健康推進課  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842  
TEL 042-492-5111（代表）

---