

# 健康いわき 21（第二次）評価のための市民アンケート調査 調査結果概要

令和5年4月

本市では、市民一人ひとりの健康づくりの行動指針として、平成31年3月に「健康いわき21（第二次）」を策定し、様々な施策を推進している。

令和5年度に計画期間の最終年度となることから、次期計画の策定に向け、計画の目標達成状況及び市民の健康状態の推移を把握し、計画の評価及び施策の充実を図るために、アンケート調査を実施した。

## 調査概要

### ● 調査期間

令和4年11月22日（火）～令和4年12月9日（金）

※集計処理にあたっては、1月5日（木）着分の調査票まで含めた

### ● 調査対象

乳幼児期（0歳～就学前）	：1,000名
学童期（小・中学生）	：1,000名
青年期（16歳～29歳）	：1,500名
壮年期（30歳～64歳）	：1,500名
高齢期（65歳～）	：1,500名

### ● 抽出方法

乳幼児期・学童期：地域人口、年齢層及び学校規模に配慮し、  
保育所、幼稚園、小中学校及び学年を抽出

青年期・壮年期・高齢期：住民基本台帳による無作為抽出

### ● 調査方法

乳幼児期・学童期：教育機関に依頼し、調査票を配布・回収

青年期・壮年期：郵送による配付・回収に加え、回答率を向上させるため、Web回答を併用

高齢期：郵送による配付・回収

### ● 回収状況

世代	乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期	計
対象者年齢	0～就学前	小・中学生	16～29歳	30～64歳	65歳～	
送付件数（件）	1,000	1,000	1,500	1,500	1,500	6,500
回答数（件）	726	591	269	459	796	2,841
回収率（％）	72.6	59.1	17.9	30.6	53.1	43.7

# 「健康いわき 21（第二次）」指標及び数値目標集計結果

「健康いわき 21（第二次）」においては、指標及び数値目標をライフステージ毎に設定している。

以下、各指標のうち、本年度のアンケート調査結果から結果を算出できるものについて、集計結果を整理している。

## （1）乳幼児期（0歳～就学前）

指 標	当初値 平成22年度 (2010年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	現状値 令和4年度 (2022年度)	改善 (H22⇒ R4)	目標値 平成35年度 (2023年度)	達成状況
<b>健康指標</b>						
1-1 度を越してひどく叩く親の割合	0.9%	0.5%	0.3%	↑	0.0%	未達成
1-2 子どもを無視する親の割合	2.4%	2.9%	3.2%	↓	0.0%	未達成
1-3 子どもの情緒面で心配なことがある親の割合	27.3%	28.3%	26.3%	↑	16.0%	未達成
1-4 アレルギーと診断された子どもの割合	47.7%	32.5%	39.3%	↑	現状(中間値)より悪化させない	未達成
<b>生活習慣と保健行動の指標</b>						
<b>■食習慣</b>						
1-8 夕食から寝るまでの間におやつを食べる子どもの割合	49.8%	52.3%	58.1%	↓	28.0%	未達成
<b>■運動習慣</b>						
1-12 身体を使った遊びをする子どもの割合	65.4%	69.4%	75.8%	↑	84.0%	未達成
1-13 歩いて5分程度なら子どもを歩かせる親の割合	95.4%	93.7%	93.9%	↓	96.0%	未達成
<b>■生活リズム</b>						
1-14 最近1ヶ月で規則正しい生活をしている子どもの割合	88.8%	84.3%	88.3%	↓	90.0%	未達成
<b>■テレビ・ビデオ</b>						
1-15 テレビやビデオを1日に2時間以上見る子どもの割合	39.6%	38.9%	42.0%	↓	35.0%	未達成
<b>■歯科保健行動</b>						
1-16 年1回歯科検診を受ける子どもの割合	71.5%	66.4%	70.1%	↓	80.0%	未達成
●1-16については、平成30年度歯科口腔協議部会で目標値について協議し、承認された数値に変更。						
※ 1-17 歯の仕上げ磨きをする親の割合	59.7%	69.2%	76.4%	↑	75.0%	達成
1-18 歯の仕上げ磨きを1歳半以前に開始する親の割合	88.4%	90.1%	91.8%	↑	95.0%	未達成
●1-18については、平成22年度当初値の捉え方の誤りにより目標値の設定も適切でないため、平成30年度歯科口腔協議部会で当初値及び目標値について協議し、承認された数値に変更。						
<b>■受療行動</b>						
1-19 (アレルギーと診断された子どもが)アレルギーの治療を受ける子どもの割合	27.8%	17.7%	20.4%	↓	33.3%	未達成

●※印は重点指標

●平成29年度中間値・令和4年度現状値ともに、アンケート調査を出典とする数値については、回答者数から無回答者を除いた割合で算出

### 【目標値について】

- ・13項目中で目標達成しているのは1項目。
- ・目標値が未達成でも改善傾向がみられる項目は5項目であり、現状値が低下傾向にあるのは7項目となっている。

## (2) 学童期 (小・中学生)

指 標	当初値 平成22年度 (2010年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	現状値 令和4年度 (2022年度)	改善 (H22⇒ R4)	目標値 平成35年度 (2023年度)	評価
<b>健康指標</b>						
2-1	自分自身を健康であると思う小中学生の割合	92.6%	96.5%	97.1%	↑	29年度より増加 達成
2-3	頻回にイライラすることがある小中学生の割合	16.1%	12.1%	13.2%	↑	10.0% 未達成
2-4	最近1ヶ月で疲れを感じた小中学生の割合	27.0%	20.7%	23.1%	↑	19.0% 未達成
2-12	視力が低下していると言われる小中学生の割合	43.5%	47.7%	47.0%	↓	30.0% 未達成
<b>生活習慣と保健行動の指標</b>						
<b>■食習慣</b>						
2-13	甘味飲料(ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料等)週3回～4回以上飲む小中学生の割合	49.3%	50.3%	44.8%	↑	38.0% 未達成
※ 2-14	毎日朝食をとる小中学生の割合	93.5%	95.1%	76.0%	-	100.0% -
● 2-14 については、本年度調査よりアンケート設問内容を変更。						
2-15	油を使った料理(揚げ物・炒め物)週3回～4回以上好んで食べる小中学生の割合	64.3%	72.7%	73.6%	↓	40.0% 未達成
<b>■運動習慣</b>						
2-16	日頃体育以外に運動する小中学生の割合	71.7%	65.8%	60.5%	↓	76.0% 未達成
2-17	外で体を動かして遊ぶ小中学生の割合	74.8%	72.5%	64.4%	↓	88.0% 未達成
<b>■自己管理</b>						
2-18	定期的に体重測定する小中学生の割合	51.1%	58.9%	61.9%	↑	70.0% 未達成
2-19	視力にあったメガネやコンタクトレンズを使用する小中学生の割合	53.3%	58.2%	64.0%	↑	85.0% 未達成
<b>■歯科保健活動</b>						
2-20	学校の歯科検診以外に、むし歯予防の目的で年2回以上歯科医院に行く小中学生の割合	26.8%	39.0%	58.1%	↑	50.0% 達成
<b>■テレビ・ビデオ・ゲーム</b>						
2-21	時間を決めてテレビやビデオを見たり、ゲームをする小中学生の割合	41.1%	47.3%	57.0%	↑	66.0% 未達成
※ 2-22	テレビやビデオを見たり、ゲームをする時間が平日2時間以上の小中学生の割合	54.0%	44.4%	50.2%	↑	36.0% 未達成
2-23	テレビやビデオを見たり、ゲームする時、3m以上離れている小中学生の割合	8.1%	7.6%	3.9%	↓	18.0% 未達成
<b>■アルコール</b>						
2-24	飲酒経験のある小中学生の割合	13.7%	8.6%	0.3%	↑	0.0% 未達成
<b>■たばこ</b>						
2-25	喫煙経験のある小中学生の割合	3.4%	0.2%	0.3%	↑	0.0% 未達成

●※印は重点指標

●平成29年度中間値・令和4年度現状値ともに、アンケート調査を出典とする数値については、回答者数から無回答者を除いた割合で算出

### 【目標値について】

- ・ 17項目中で目標達成しているのは2項目。
- ・ 目標値が未達成でも改善傾向がみられる項目は9項目であり、現状値が低下傾向にあるのは5項目となっている。

### (3) 青年期 (16歳～29歳)

指 標	当初値 平成22年度 (2010年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	現状値 令和4年度 (2022年度)	改善 (H22→ R4)	目標値 平成35年度 (2023年度)	評価
<b>健康指標</b>						
3-1 自分自身を健康であると思う人の割合	90.9%	88.7%	<b>86.9%</b>	↓	95.0%	未達成
3-2 最近2～3か月で精神的にイライラすることがよくある人の割合	23.6%	17.7%	<b>20.9%</b>	↓	29年度より減少	未達成
3-5 歯や歯ぐきに症状がある人の割合	40.9%	34.1%	<b>45.3%</b>	↓	25.0%	未達成
3-6 最近2～3か月で胃腸の調子が悪いと感じる人の割合	30.2%	22.2%	<b>29.1%</b>	↑	29年度より減少	未達成
3-7 テレビ・ゲーム・パソコン等の使用後に、目がかすんだりぼやけたりする人の割合	38.6%	40.7%	<b>41.8%</b>	↓	37.0%	未達成
<b>生活習慣と保健行動の指標</b>						
<b>■食習慣</b>						
3-8 甘味飲料(ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料等)週3回～4回以上飲む人の割合	55.7%	51.0%	<b>44.8%</b>	↑	38.0%	未達成
3-9 毎日朝食をとる人の割合	77.1%	76.7%	<b>76.2%</b>	↓	100.0%	未達成
※ 3-10 油を使った料理(揚げ物・炒め物)週3回以上好んで食べる人の割合	66.2%	75.8%	<b>74.6%</b>	↓	47.0%	未達成
<b>■運動習慣</b>						
3-11 歩いて5分程度で行ける距離でも車をよく利用する人の割合	23.6%	21.8%	<b>21.4%</b>	↑	14.0%	未達成
※ 3-12 運動(1回30分以上の汗ばむ程度のもの)を週3回以上する人の割合	14.5%	19.7%	<b>18.0%</b>	↑	31.0%	未達成
<b>■休養</b>						
※ 3-13 十分な睡眠時間を確保できない日がある人の割合	8.9%	9.1%	<b>14.6%</b>	↓	7.0%	未達成
<b>■歯科保健活動</b>						
3-15 歯間ブラシまたはデンタルフロス(糸ようじ)をよく使う人の割合	7.6%	8.1%	<b>13.4%</b>	↑	15.0%	未達成
● 3-15については、平成30年度歯科口腔協議部会で目標値について協議し、承認された数値に変更。						
<b>■テレビ・ビデオ・ゲーム</b>						
3-16 テレビ・ゲーム・パソコンをする時間が平日4時間以上の人の割合	34.3%	41.3%	<b>42.2%</b>	↓	27.0%	未達成
<b>■アルコール</b>						
3-17 ほとんど毎日飲酒する人の割合	5.2%	4.1%	<b>7.5%</b>	↓	29年度より減少(未成年0.0%)	未達成
<b>■たばこ</b>						
3-18 喫煙する人の割合	18.3%	10.3%	<b>6.7%</b>	↑	29年度より減少(未成年0.0%)	達成
<b>■COPD</b>						
3-19 COPDの概念を知っている人の割合	-	9.5%	<b>17.5%</b>	-	80.0%	未達成

●※印は重点指標

●平成29年度中間値・令和4年度現状値ともに、アンケート調査を出典とする数値については、回答者数から無回答者を除いた割合で算出

#### 【目標値について】

- ・ 16項目中で目標達成しているのは1項目。
- ・ 目標値が未達成でも改善傾向がみられる項目は5項目であり、現状値が低下傾向にあるのは9項目となっている。

## (4) 壮年期 (30歳～64歳)

指 標		当初値 平成22年度 (2010年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	現状値 令和4年度 (2022年度)	改善 (H22⇒ R4)	目標値 平成35年度 (2023年度)	評価	
<b>健康指標</b>								
4-1	自分自身を健康であると思う人の割合	85.0%	81.8%	<b>81.1%</b>	↓	86.0%	未達成	
4-2	健康診断や病院で太りすぎと言われる人の割合	36.4%	33.2%	<b>38.6%</b>	↓	20.0%	未達成	
4-4	健康診断や病院でストレスや過労があるとと言われる人の割合	29.2%	30.2%	<b>40.9%</b>	↓	現状維持	未達成	
4-5	最近2～3か月で日々の生活にゆとりを感じる人の割合	48.2%	41.3%	<b>47.7%</b>	↓	56.0%	未達成	
4-7	健康診断や病院で脂質異常症と言われる人の割合	25.9%	25.3%	<b>25.4%</b>	↑	7.0%	未達成	
4-8	健康診断や病院で高血圧症と言われる人の割合	38.7%	42.9%	<b>42.4%</b>	↓	10.0%	未達成	
4-10	歯や歯ぐきに症状がある人の割合	50.1%	47.4%	<b>49.3%</b>	↑		未達成	
<b>生活習慣と保健行動の指標</b>								
<b>■食習慣</b>								
※	4-12	甘味飲料(ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料等)を週3～4回以上飲む人の割合	33.5%	39.0%	<b>32.2%</b>	↑	24.0%	未達成
	4-13	油を使った料理(揚げ物・炒め物)を週3～4回以上好んで食べる人の割合	47.0%	54.4%	<b>51.2%</b>	↓	33.0%	未達成
	4-14	塩分を摂りすぎていると考えられる人の割合※みそ汁を1日3杯以上飲む人の割合	4.8%	2.1%	<b>2.6%</b>	↑	29年度より減少	未達成
<b>■運動習慣</b>								
※	4-15	運動(1日30分以上の汗ばむ程度のもの)を週3回以上する人の割合	20.2%	14.6%	<b>22.5%</b>	↑	51.0%	未達成
<b>■休養</b>								
※	4-16	週1回程度休みをとる人の割合	53.0%	49.9%	<b>59.6%</b>	↑	62.0%	未達成
<b>■自己管理</b>								
	4-17	定期的に体重測定する人の割合	71.7%	70.7%	<b>72.0%</b>	↑	90.0%	未達成
	4-18	定期的に健診(検診)を受ける人の割合	60.7%	73.6%	<b>77.3%</b>	↑	74.0%	達成
<b>■アルコール</b>								
	4-19	ほとんど毎日飲酒する人の割合	24.9%	24.7%	<b>25.8%</b>	↓	24.0%	未達成
<b>■たばこ</b>								
	4-20	喫煙する人の割合	25.4%	21.8%	<b>19.7%</b>	↑	20.0%	達成
<b>■歯科保健行動</b>								
	4-21	歯間ブラシまたはデンタルフロス(糸ようじ)をよく使う人の割合	14.9%	19.7%	<b>29.3%</b>	↑	30.0%	未達成
●4-21については、平成22年度当初値の捉え方の誤りにより目標値の設定も適切でないため、平成30歯科口腔協議部会で当初値及び目標値について協議し、承認された数値に変更。								
<b>■COPD</b>								
	4-23	COPDの概念を知っている人の割合	-	15.9%	<b>18.5%</b>	-	80.0%	未達成
<b>■ロコモティブシンドローム</b>								
※	4-24	ロコモティブシンドロームの概念を知っている人の割合	-	17.7%	<b>20.4%</b>	-	80.0%	未達成

●※印は重点指標

●平成29年度中間値・令和4年度現状値ともに、アンケート調査を典拠とする数値については、回答者数から無回答者を除いた割合で算出

### 【目標値について】

- ・19項目中で目標達成しているのは2項目。
- ・目標値について未達成でも改善傾向がみられる項目は8項目であり、現状値が低下傾向にあるのは7項目となっている。

## (5) 高齢期 (65 歳～)

指 標	当初値 平成22 年度 (2010年度)	中間値 平成29 年度 (2017年度)	現状値 令和4年度 (2022年度)	改善 (H22⇒ R4)	目標値 平成35 年度 (2023年度)	評価
<b>健康指標</b>						
5-1 自分自身を健康であると思う人の割合	70.0%	73.9%	<b>73.1%</b>	↑	75.0%	未達成
5-2 最近2～3か月でひどく気分が落ち込んだりイライラすることがある人の割合	46.4%	42.5%	<b>29.4%</b>	↑	39.0%	未達成
5-3 健康診断や病院で高血圧症と言われる人の割合	57.5%	63.6%	<b>67.5%</b>	↓	48.0%	未達成
※ 5-4 病気になったり、動けなくなったりする不安がかなりある人の割合	24.6%	20.3%	<b>23.7%</b>	↑	29年度より減少	未達成
5-7 健康診断や病院で脂質異常症と言われる人の割合	12.2%	16.5%	<b>18.9%</b>	↓	7.0%	未達成
5-8 健康診断や病院で心臓病と言われる人の割合	17.0%	16.6%	<b>16.1%</b>	↑	15.0%	未達成
5-9 健康診断や病院で糖尿病と言われる人の割合	17.6%	19.8%	<b>18.3%</b>	↓	10.0%	未達成
<b>生活習慣と保健行動の指標</b>						
<b>■食習慣</b>						
5-10 間食を1日2回以上する人の割合	43.1%	39.0%	<b>40.8%</b>	↑	36.0%	未達成
5-11 漬け物以外の野菜を毎日食べる人の割合	61.4%	60.3%	<b>62.2%</b>	↑	96.0%	未達成
5-12 塩分を摂りすぎていると考えられる人の割合※みそ汁を1日3杯以上飲む人の割合	12.1%	6.5%	<b>7.4%</b>	↑	29年度より減少	未達成
<b>■運動習慣</b>						
5-13 (身体に支障がない場合)歩いて5分程度で行ける距離を車をよく利用する人の割合	15.7%	17.1%	<b>21.2%</b>	↓	13.0%	未達成
※ 5-14 運動(1回30分以上の汗ばむ程度のもの)を週3回以上する人の割合	37.8%	40.0%	<b>42.3%</b>	↑	53.0%	未達成
<b>■自己管理</b>						
※ 5-15 定期的に健診(検診)を受ける人の割合	59.8%	60.4%	<b>61.7%</b>	↑	74.0%	未達成
5-16 医師の指示どおりに服薬する人の割合	93.8%	95.3%	<b>95.8%</b>	↑	100.0%	未達成
5-17 月1回以上血圧を測る人の割合	78.8%	79.1%	<b>80.3%</b>	↑	88.0%	未達成
<b>■アルコール</b>						
5-18 ほとんど毎日飲酒する人の割合	18.5%	20.7%	<b>19.7%</b>	↓	減少	未達成
<b>■たばこ</b>						
5-19 喫煙する人の割合	11.1%	9.4%	<b>9.8%</b>	↑	29年度より減少	未達成
<b>■COPD</b>						
※ 5-21 COPDの概念を知っている人の割合	-	7.5%	<b>12.1%</b>	-	80.0%	未達成
<b>■ロコモティブシンドローム</b>						
※ 5-22 ロコモティブシンドロームの概念を知っている人の割合	-	16.3%	<b>23.2%</b>	-	80.0%	未達成

●※印は重点指標

●平成29年度中間値・令和4年度現状値ともに、アンケート調査を出典とする数値については、回答者数から無回答者を除いた割合で算出

### 【目標値について】

- ・ 19 項目中で目標達成している項目はない。
- ・ 目標値が未達成でも改善傾向がみられる項目は 12 項目であり、現状値が低下傾向にあるのは 5 項目となっている。

## 調査結果(抜粋)

本年度のアンケート調査結果のうち、指標及び数値目標において重点指標として設定している項目について、以下に掲載する。

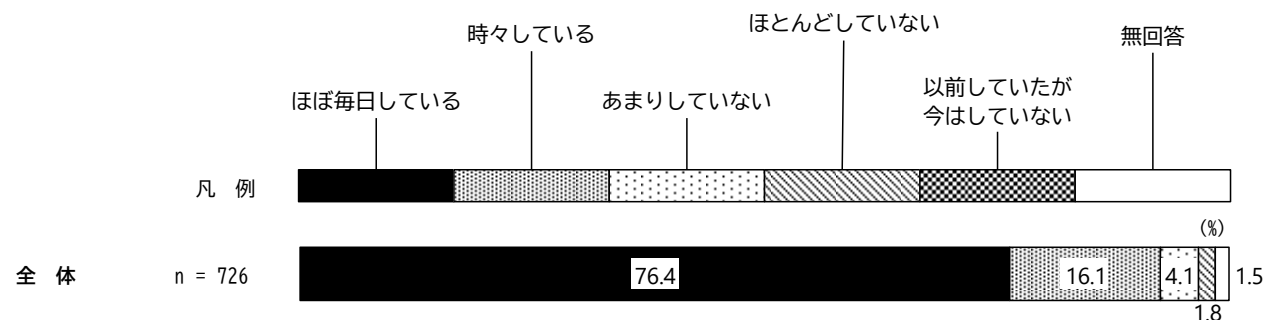
アンケート調査結果では、各設問において無回答も含めた集計を行っているが、指標として使用する際には無回答を除いた集計値で比較を行っているため、P2～P6に記載した集計結果(現状値)と一致しない場合がある。

なお、調査結果報告書本編において、設問の全問掲載及びクロス集計結果を掲載している。

### (1)【乳幼児期指標：1-17】子どもに仕上げ磨きをしているか

- 「ほぼ毎日している」が76.4%と最も高くなっている。次いで「時々している」が16.1%、「あまりしていない」が4.1%となっている。

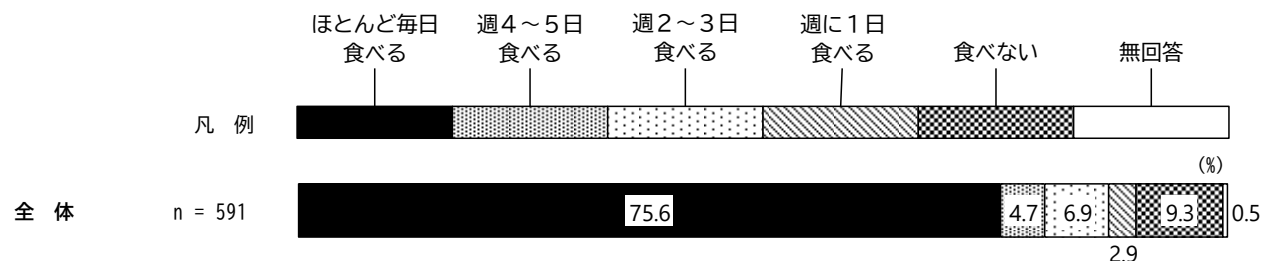
問26 お子さんの仕上げ磨きをしていますか。(○は1つ)



### (2)【学童期指標：2-14】(保護者)ふだん朝食を食べているか

- 「ほとんど毎日食べる」が75.6%と最も高くなっている。次いで「食べない」が9.3%、「週2～3日食べる」が6.9%となっている。

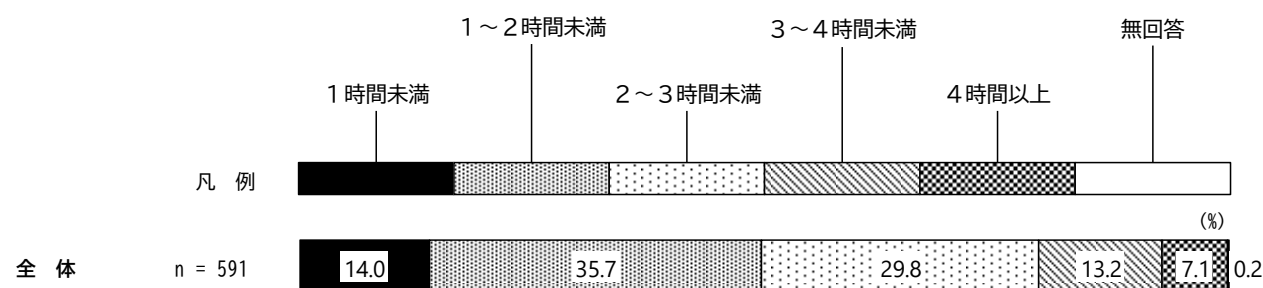
問40 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)



### (3) 【学童期指標：2-22】 テレビ等を見たり、ゲームをする1日あたりの平均時間(月～金)

- 「1～2時間未満」が35.7%と最も高くなっている。次いで「2～3時間未満」が29.8%、「1時間未満」が14.0%となっている。
- 『テレビ等を見たり、ゲームをする時間が平日2時間以上』(「2～3時間未満」+「3～4時間未満」+「4時間以上」)は50.1%となっている。

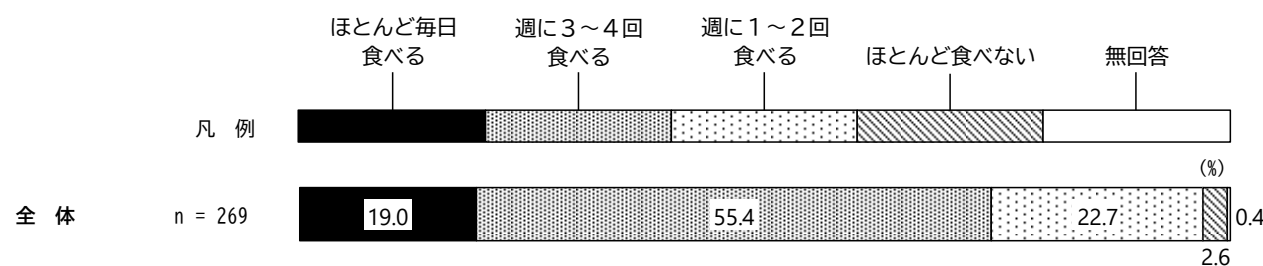
問22 あなたは、テレビやビデオ、スマートフォンを見たり、ゲームをする時間は1日平均どれくらいですか(月～金)。(○は1つ)



### (4) 【青年期指標：3-10】 揚げ物や炒め物を食べる頻度

- 「週に3～4回食べる」が55.4%と最も高くなっている。次いで「週に1～2回食べる」が22.7%、「ほとんど毎日食べる」が19.0%となっている。
- 『油を使った料理を週3回以上好んで食べる人』(「ほとんど毎日食べる」+「週に3～4回食べる」)は74.4%となっている。

問18 あなたは、油を使った料理(揚げ物や炒め物)を食べますか。(○は1つ)

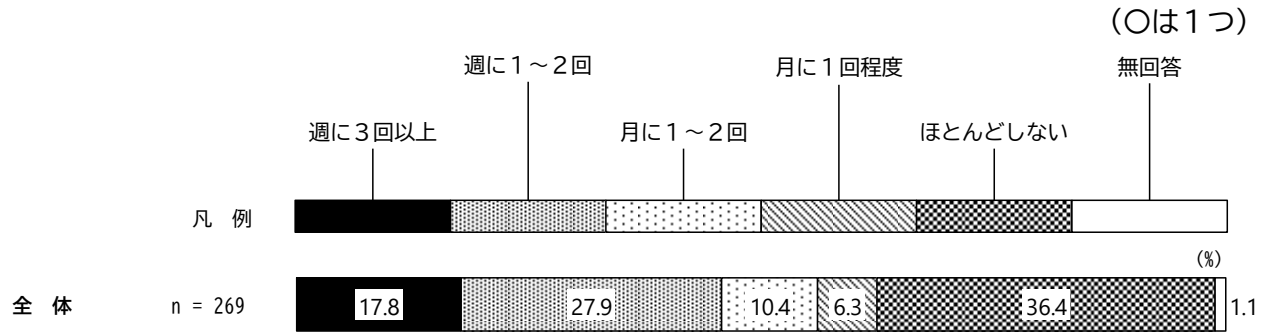




### (5) 【青年期指標：3-12】 運動の頻度

● 「ほとんどしない」が36.4%と最も高くなっている。次いで「週に1～2回」が27.9%、「週に3回以上」が17.8%となっている。

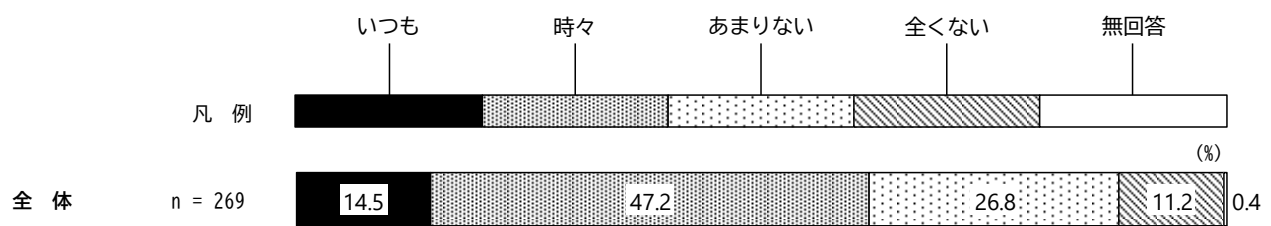
問16 あなたは、運動（1回30分以上の汗ばむ程度のもの）をどれくらいしますか。（○は1つ）



### (6) 【青年期指標：3-13】 十分な睡眠時間を確保できない日がどれくらいあるか

● 「時々」が47.2%と最も高くなっている。次いで「あまりない」が26.8%、「いつも」が14.5%となっている。

問12 あなたは、十分な睡眠時間を確保できない日がどれくらいありますか。（○は1つ）

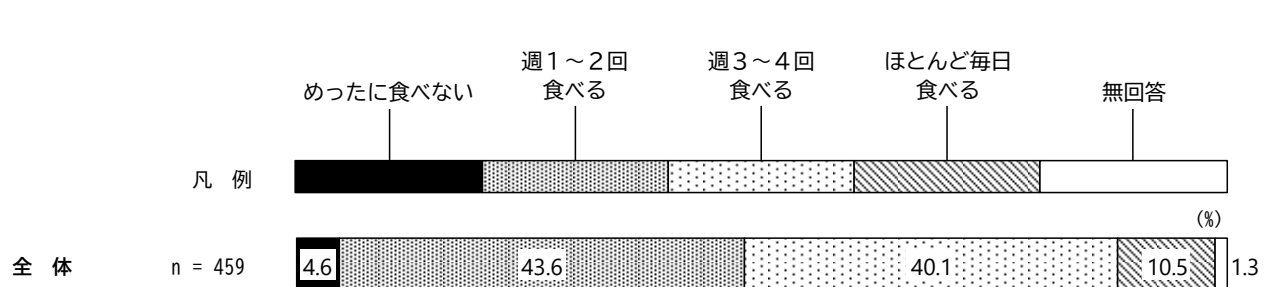


### (7) 【壮年期指標：4-13】 揚げ物や炒め物を食べる頻度

● 「週1～2回食べる」が43.6%と最も高くなっている。次いで「週3～4回食べる」が40.1%、「ほとんど毎日食べる」が10.5%となっている。

● 『油を使った料理を週3～4回以上好んで食べる人』（「週3～4回食べる」+「ほとんど毎日食べる」）は50.6%となっている。

問15 あなたは、揚げ物や炒め物を食べますか。（○は1つ）

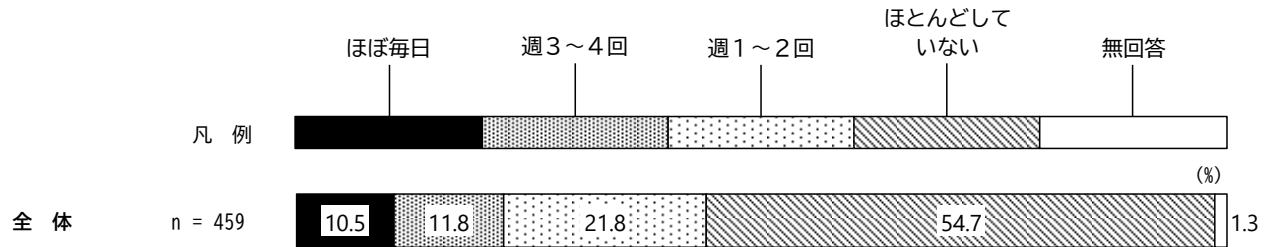


### (8) 【壮年期指標：4-15】 運動の頻度

- 「ほとんどしていない」が54.7%と最も高くなっている。次いで「週1～2回」が21.8%、「週3～4回」が11.8%となっている。

問16 あなたは、運動（1回30分以上の汗ばむ程度のもの）をどれくらいしますか。

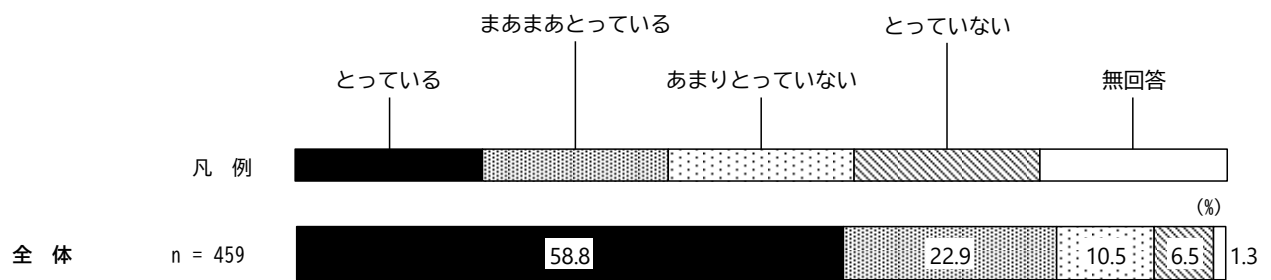
(○は1つ)



### (9) 【壮年期指標：4-16】 週1回程度の休養をとっているか

- 「とっている」が58.8%と最も高くなっている。次いで「まあまあとっている」が22.9%、「あまりとっていない」が10.5%となっている。

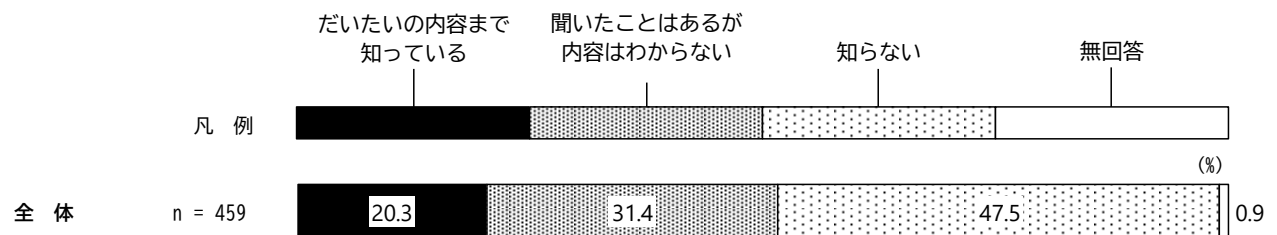
問19 あなたは、休養のため、週1回くらいは休みをとっていますか。(○は1つ)



### (10) 【壮年期指標：4-24】 ロコモティブシンドロームの認知度

- 「知らない」が47.5%と最も高くなっている。次いで「聞いたことはあるが内容はわからない」が31.4%、「だいたいの内容まで知っている」が20.3%となっている。

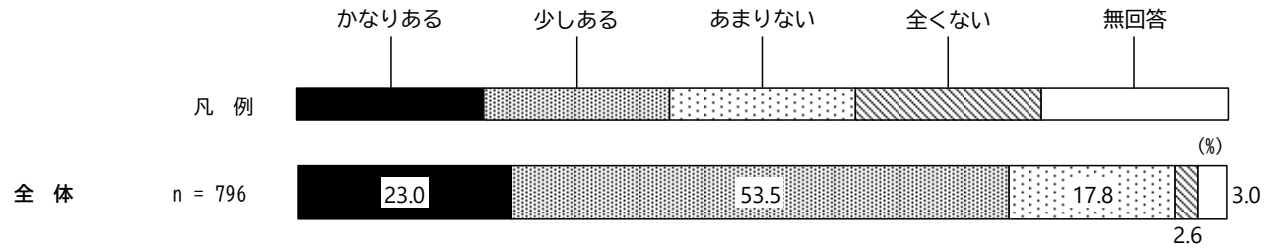
問24 ロコモティブシンドローム（年齢と共に運動機能や自立度が低下し、介護が必要となる可能性が高い状態）という言葉を知っていますか。(○は1つ)



### (11) 【高齢期指標：5-4】 今後、病気や動けなくなる不安があるか

- 「少しある」が 53.5%と最も高くなっている。次いで「かなりある」が 23.0%、「あまりない」が 17.8%となっている。

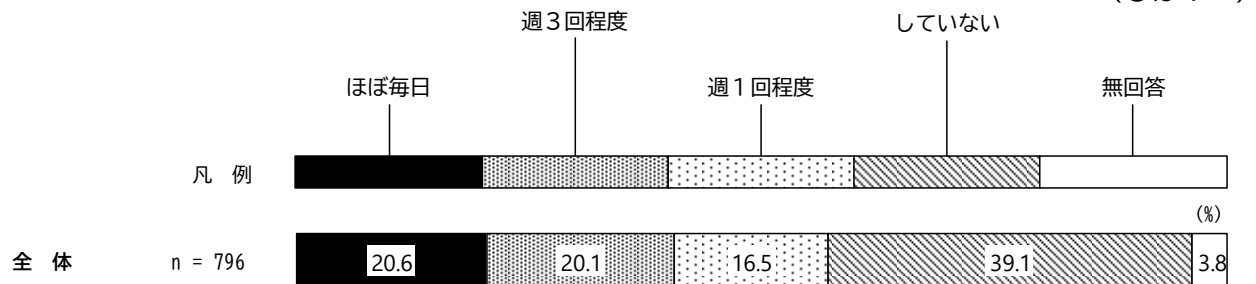
問13 あなたは、今後、病気や動けなくなる不安はありますか。(〇は1つ)



### (12) 【高齢期指標：5-14】 運動の頻度

- 「していない」が 39.1%と最も高くなっている。次いで「ほぼ毎日」が 20.6%、「週3回程度」が 20.1%となっている。
- 『運動を週3回以上する人』（「ほぼ毎日」+「週3回程度」）は 40.7%となっている。

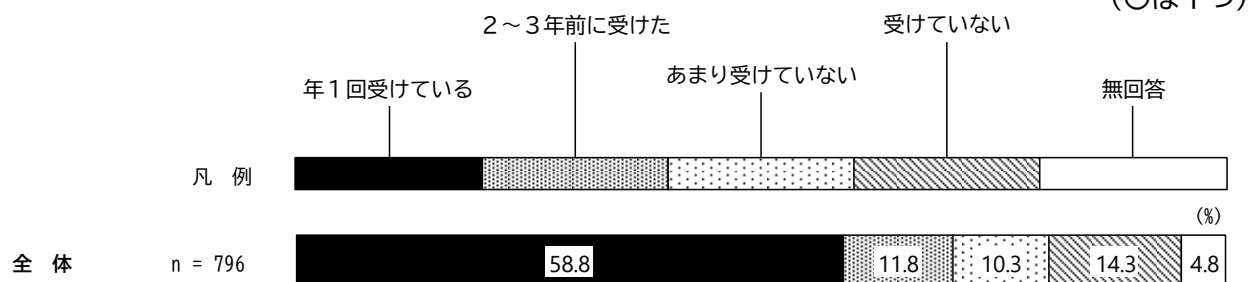
問22 あなたは、運動（1回30分以上の汗ばむ程度のもの）をどれくらいしますか。(〇は1つ)



### (13) 【高齢期指標：5-15】 定期的に健診（検診）を受けているか

- 「年1回受けている」が 58.8%と最も高くなっている。次いで「受けていない」が 14.3%、「2～3年前に受けた」が 11.8%となっている。

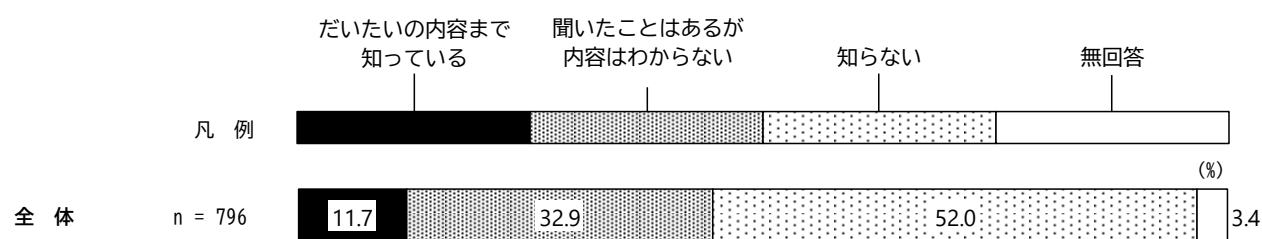
問11 あなたは、「健康診査・特定健康診査」や「がん検診」を定期的に受けていますか。(〇は1つ)



### (14) 【高齢期指標：5-21】 COPDの認知度

● 「知らない」が52.0%と最も高くなっている。次いで「聞いたことはあるが内容はわからない」が32.9%、「だいたいの内容まで知っている」が11.7%となっている。

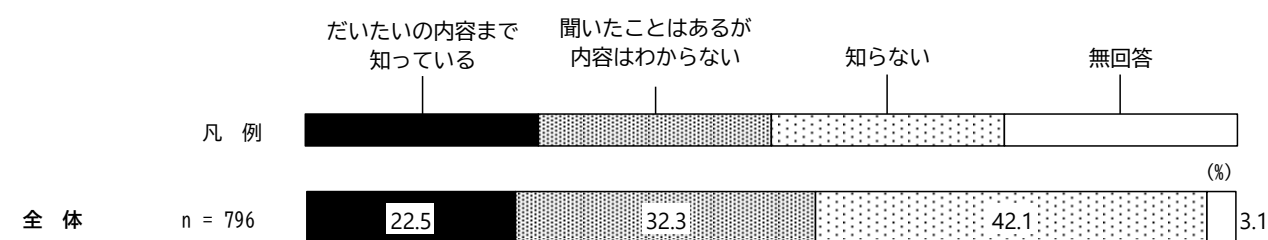
問23 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉を知っていますか。（○は1つ）



### (15) 【高齢期指標：5-22】 ロコモティブシンドロームの認知度

● 「知らない」が42.1%と最も高くなっている。次いで「聞いたことはあるが内容はわからない」が32.3%、「だいたいの内容まで知っている」が22.5%となっている。

問24 ロコモティブシンドローム（年齢と共に運動機能や自立度が低下し、介護が必要となる可能性が高い状態）という言葉を知っていますか。（○は1つ）



# 調査結果の特徴

各ライフステージ別の調査結果について、指標として使用している設問を中心に、特徴を以下に記載する。

## (1) 乳幼児期 (0 歳～就学前)

- 健康指標では、4項目の内3項目で改善がみられている中で、「子どもを無視する親の割合」がわずかに増加傾向にある。
- 食習慣では、夕食から寝るまでの間におやつを食べる子どもの割合が当初値から比較して中間値・現状値ともに増加しているため、乳幼児期からの健康的な食習慣形成に向けた取り組みが課題であるといえる。
- 歯科保健行動については、歯の仕上げ磨きをする親の割合については数値目標を達成しており、年1回歯科検診を受ける子どもの割合と、歯の仕上げ磨きを1歳半以前に開始する親の割合についても中間値から改善傾向がみられ、歯科保健行動に関する普及啓発が浸透していることが伺える結果となった。

## (2) 学童期 (小中学生)

- 自分自身を健康と思う小中学生の割合は増加傾向にあり目標を達成しているが、直近1カ月で疲れを感じた小中学生の割合は中間値から増加している。運動習慣のある小中学生の割合は当初値から減少傾向にあるため、運動習慣の改善に向けた取り組みが引き続き課題となる。
- 「視力が低下していると言われる小中学生の割合」が当初値から比較して増加している。関連する項目をみると、時間を決めてテレビやビデオを見たりゲームをする小中学生の割合や、テレビやビデオを見たりゲームをする時間が平日2時間以上の小中学生の割合は当初値からの改善がみられるが、テレビやビデオを見たりゲームをする時に3m以上離れている小中学生の割合は減少傾向にある。
- 歯科検診以外の歯科保健活動を行う小中学生の割合は目標値を達成し、定期的に体重測定する小中学生の割合についても、中間評価時から更に増加している。

## (3) 青年期 (16 歳～29 歳)

- 食習慣では、甘味飲料を多く摂取する人の割合は当初値からの改善がみられる一方で、毎日朝食をとる人の割合と油を使った料理を週3回以上食べる人の割合については改善がみられない状況となった。
- 十分な睡眠時間を確保できない日がいつもある人の割合が増加しており、休養を十分にとる必要についての普及啓発も課題となる。
- 喫煙する人の割合は減少傾向となっているが、ほとんど毎日飲酒する人の割合は、中間値では減少となっていたものの現状値では増加しているため、アルコールが様々な健康障害と関連していることなどの普及啓発は今後も課題となる。
- COPDの概念を知っている人の割合は増加しているが、目標値は未達成となっており、理解と予防に向けた取り組みを進めていく必要がある。

#### (4) 壮年期 (30 歳～64 歳)

- 「自分自身を健康であると思う人」の割合は中間評価時からほぼ横ばいとなっている中で、健康診断や病院で脂質異常症・高血圧症と言われる人の割合が依然として高くなっている。
- 定期的に体重測定する人や健診を受ける人の割合は増加しているが、健康診断や病院で太りすぎと言われる人の割合も増加しており、生活習慣の改善に向けた取り組みを行う必要があると考えられる。
- 油を使った料理を多く摂取する人の割合が増加している。また、運動習慣のある人の割合は増加しているものの目標値には届いておらず、引き続き食習慣並びに運動習慣の改善が必要と考えられる。
- 喫煙する人の割合は減少傾向であり、喫煙する人の割合は 19.7%となり目標を達成している。一方、ほとんど毎日飲酒する人の割合は増加している。
- ストレスや過労があると言われる人が増加傾向にある。週1回程度休みを取る人の割合は増加しているものの、引き続き、休養を取ってストレスを軽減する必要性の啓発が必要と考えられる。

#### (5) 高齢期 (65 歳～)

- 「自分自身を健康であると思う人」の割合は中間値からほぼ横ばいとなっている中で、心臓病と言われる人の割合は減少傾向、高血圧症や脂質異常症と言われる人の割合は増加傾向となっている。
- 食習慣では、漬物以外の野菜を毎日食べる人の割合は増加しているが、間食をする人の割合や塩分を摂りすぎていると考えられる人の割合は、当初値よりは改善しているものの、中間値より増加している。
- 「喫煙する人の割合」は1割前後、「ほとんど毎日飲酒する人の割合」は2割前後で推移している。
- COPDやロコモティブシンドロームの概念を知っている人の割合は増加しているが、目標値を未達成となっており、理解と予防に向けた取り組みを進めていく必要がある。
- 自己管理では、定期的に健診（検診）を受ける人、医師の指示どおりに服薬する人、月1回以上血圧を測る人の割合がそれぞれ増加しており、健康への意識の高まりがみられる。

#### (6) その他

- アンケート調査結果においては、本概要版に掲載した項目以外にも設問事項を定めており、新型コロナウイルス感染症による影響による変化についても設問を設定している。
- 乳幼児期～壮年期までは「ストレスを感じるが増えた」がそれぞれ5割前後と最も多くなっており、ほか「地域とのつながりを感じるが減った」、「スーパーやコンビニの弁当や総菜、飲食店のテイクアウトやデリバリーを使用するが増えた」も比較的多くなっている。
- 高齢期では「買物、旅行などの外出機会が減った」が48.2%で最も多くなっているほか、「ストレスを感じるが増えた」、「公民館講座やセミナーなど社会活動への参加が減った」も比較的多くなっている。
- 新型コロナウイルス感染症による影響については、心理的ストレス、食生活、社会参加など多岐に渡っており、今後の計画策定においては、これらの影響も踏まえて事業内容の検討を行っていく必要があると考えられる。