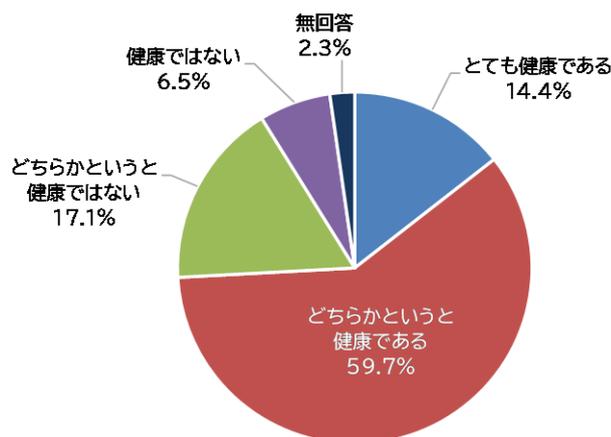


## 9. 健康づくりについて

問 33 あなたの現在の健康状態を教えてください。

- ・「どちらかという健康である」が最も多く 59.7%で、全体の約6割となっている。次いで「どちらかという健康ではない」が 17.1%、「とても健康である」が 14.4%、「健康ではない」は 6.5%となっている。
- ・「とても健康である」「どちらかという健康である」を合わせると 74.1%と、全体の4分の3近くが健康であるとしている。

図 現在の健康状態(n=1,284)



### ■ 年齢別 現在の健康状態

- ・いずれの世代も「どちらかという健康である」が最も多い。
- ・30代以下の世代では「とても健康である」、80歳以上では「どちらかという健康ではない」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

|        |        | 合計   | 問33 現在の健康状態 |              |               |        |     |
|--------|--------|------|-------------|--------------|---------------|--------|-----|
|        |        |      | とても健康である    | どちらかという健康である | どちらかという健康ではない | 健康ではない | 無回答 |
| 全体     |        | 1284 | 14.4        | 59.7         | 17.1          | 6.5    | 2.3 |
| 問45 年齢 | 20歳未満  | 11   | 36.4        | 63.6         | 0.0           | 0.0    | 0.0 |
|        | 20～29歳 | 67   | 34.3        | 56.7         | 6.0           | 1.5    | 1.5 |
|        | 30～39歳 | 99   | 26.3        | 66.7         | 4.0           | 3.0    | 0.0 |
|        | 40～49歳 | 154  | 16.2        | 64.9         | 16.2          | 2.6    | 0.0 |
|        | 50～59歳 | 245  | 14.7        | 66.1         | 14.3          | 4.1    | 0.8 |
|        | 60～69歳 | 202  | 8.4         | 68.3         | 20.3          | 2.5    | 0.5 |
|        | 70～79歳 | 279  | 12.5        | 56.6         | 17.9          | 9.3    | 3.6 |
|        | 80歳以上  | 198  | 7.1         | 44.4         | 27.8          | 15.7   | 5.1 |

問 34 あなたはご自身の健康のためにどのようなことに気をつけていますか。

(20歳以上の方のみ)

- ・「体を動かしたり、運動したりする」が54.4%で最も多い。次いで「野菜を意識して食べている」が53.4%、「定期的に健康診断・検診を受ける」が51.0%となっており、これらは50%以上の人が挙げている。
- ・令和元年度調査結果と比較すると、「定期的に健康診断・検診を受ける」と「日ごろから体重や血圧のチェックをする」の割合は増加しているが、そのほかの項目は割合が減少している。

図 健康のために気をつけていること(n=1,284)

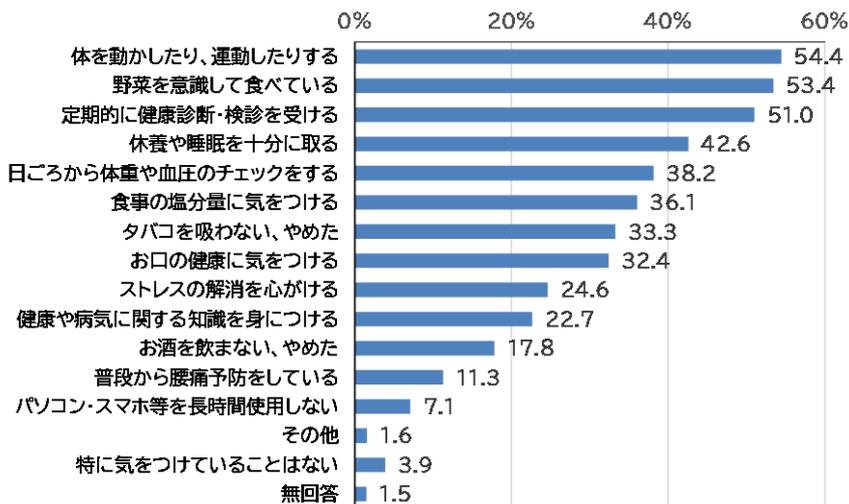
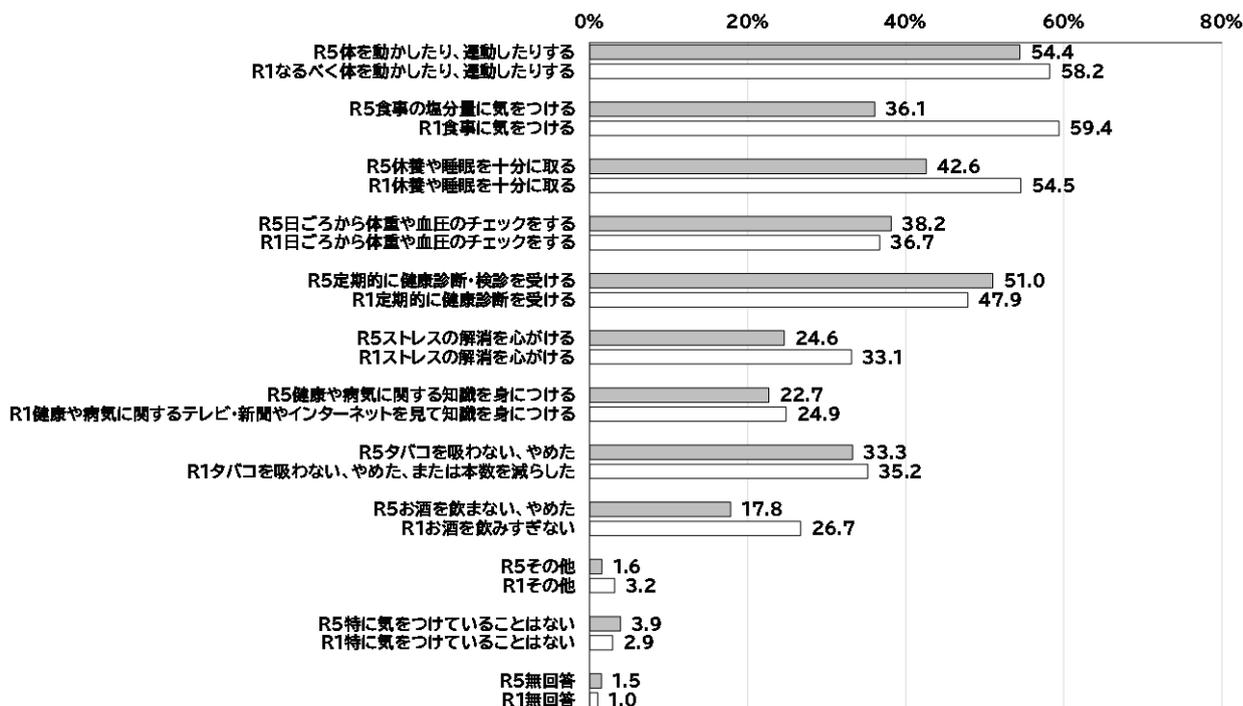


図 健康のために気をつけていること(令和元年度調査結果との比較)



注) 令和元年度と令和5年度では選択肢の表現が異なるところがあるため、比較にあたっては留意されたい

■ 年齢別 健康のために気をつけていること

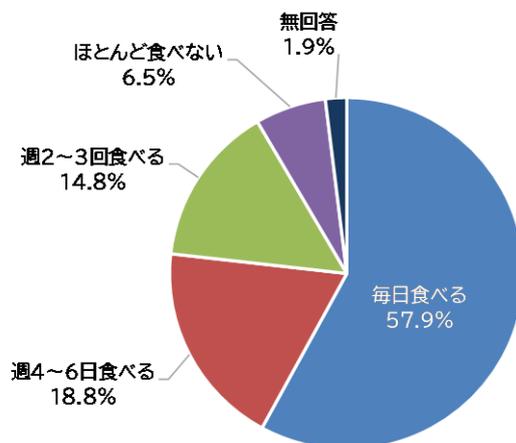
- ・ 20歳未満では「体を動かしたり、運動したりする」「休養や睡眠を十分に取る」が同率、20～29歳、40～49歳、70～79歳では「体を動かしたり、運動したりする」、30～39歳、50～59歳では「野菜を意識して食べている」、60～69歳では「定期的に健康診断・検診を受ける」、80歳以上では「日ごろから体重や血圧のチェックをする」がそれぞれ最も多く、回答は分散した。
- ・ 20歳未満では「休養や睡眠を十分に取る」「ストレスの解消を心がける」、20～29歳では「ストレスの解消を心がける」、70歳以上の世代では「食事の塩分量に気をつける」「日ごろから体重や血圧のチェックをする」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

|        |        | 問34 自身の健康のために気をつけていること |  |  |   |   |  |  |   |   |  |   |   |   |  |             |  |             |
|--------|--------|------------------------|--|--|---|---|--|--|---|---|--|---|---|---|--|-------------|--|-------------|
|        |        | 合計                     | し<br>体<br>を<br>動<br>か<br>し<br>た<br>り<br>す<br>る | て<br>普<br>段<br>か<br>ら<br>腰<br>痛<br>予<br>防<br>を<br>し<br>て<br>い<br>る | け<br>食<br>事<br>の<br>塩<br>分<br>量<br>に<br>気<br>を<br>つ<br>け<br>る | い<br>野<br>菜<br>を<br>意<br>識<br>し<br>て<br>食<br>べ<br>て<br>い<br>る | る<br>お<br>口<br>の<br>健<br>康<br>に<br>気<br>を<br>つ<br>け<br>る | る<br>休<br>養<br>や<br>睡<br>眠<br>を<br>十<br>分<br>に<br>取<br>る | 長<br>時<br>間<br>使<br>用<br>し<br>な<br>い<br>バ<br>ッ<br>テ<br>リ<br>を<br>使<br>う | の<br>日<br>ご<br>ろ<br>か<br>ら<br>体<br>重<br>や<br>血<br>圧<br>の<br>チ<br>ェ<br>ッ<br>ク<br>を<br>す<br>る | 診<br>を<br>受<br>け<br>る<br>定<br>期<br>的<br>に<br>健<br>康<br>診<br>断<br>・<br>検<br>診<br>を<br>受<br>け<br>る | け<br>ス<br>ト<br>レ<br>ス<br>の<br>解<br>消<br>を<br>心<br>が<br>け<br>る | 健<br>康<br>や<br>病<br>気<br>に<br>関<br>する<br>知<br>識<br>を<br>身<br>に<br>つ<br>け<br>る | め<br>た<br>バ<br>ッ<br>テ<br>リ<br>を<br>吸<br>わ<br>な<br>い<br>、<br>や<br>め<br>る | た<br>お<br>酒<br>を<br>飲<br>ま<br>な<br>い<br>、<br>や<br>め<br>る | そ<br>の<br>他 | 特<br>に<br>気<br>を<br>つ<br>け<br>て<br>い<br>る<br>こ<br>と<br>は<br>な<br>い | 無<br>回<br>答 |
|        | 全体     | 1284                   | 54.4   | 11.3   | 36.1  | 53.4  | 32.4   | 42.6   | 7.1   | 38.2  | 51.0   | 24.6  | 22.7  | 33.3  | 17.8   | 1.6         | 3.9  | 1.5         |
| 同45 年齢 | 20歳未満  | 11                     | 63.6   | 0.0  | 18.2  | 54.5  | 9.1  | 63.6   | 9.1   | 9.1   | 9.1  | 36.4  | 27.3  | 0.0   | 0.0  | 0.0         | 9.1  | 0.0         |
|        | 20～29歳 | 67                     | 50.7   | 3.0  | 16.4  | 34.3  | 20.9   | 46.3   | 4.5   | 10.4  | 23.9   | 35.8  | 16.4  | 38.8  | 22.4   | 1.5         | 7.5  | 0.0         |
|        | 30～39歳 | 99                     | 35.4   | 7.1  | 17.2  | 52.5  | 27.3   | 45.5   | 5.1   | 9.1   | 34.3   | 33.3  | 17.2  | 32.3  | 19.2   | 0.0         | 9.1  | 0.0         |
|        | 40～49歳 | 154                    | 52.6   | 7.1  | 24.0  | 51.3  | 27.9   | 44.8   | 5.8   | 24.0  | 50.6   | 29.2  | 20.8  | 32.5  | 14.3   | 0.6         | 1.9  | 0.0         |
|        | 50～59歳 | 245                    | 50.2   | 9.0  | 31.8  | 56.3  | 29.4   | 44.1   | 7.3   | 26.9  | 53.9   | 26.9  | 22.0  | 31.4  | 18.8   | 1.2         | 5.3  | 0.0         |
|        | 60～69歳 | 202                    | 54.5   | 10.4   | 38.6  | 50.0  | 36.1   | 38.1   | 9.4   | 40.6  | 55.9   | 21.3  | 27.2  | 31.7  | 13.4   | 0.5         | 4.0  | 0.0         |
|        | 70～79歳 | 279                    | 63.4   | 15.4   | 47.3  | 58.1  | 39.4   | 42.3   | 6.5   | 55.6  | 56.3   | 21.1  | 22.2  | 35.1  | 16.5   | 2.5         | 1.4  | 2.9         |
|        | 80歳以上  | 198                    | 60.1   | 17.2   | 48.5  | 56.6  | 35.4   | 43.4   | 8.1   | 62.6  | 56.1   | 19.2  | 25.8  | 36.4  | 24.2   | 3.0         | 2.0  | 3.5         |

問 35 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べることは、週に何日ありますか。

- ・「毎日食べる」が57.9%で最も多い。次いで「週4～6日食べる」が18.8%、「週2～3回食べる」が14.8%、「ほとんど食べない」は6.5%となっている。

図 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べる回数(n=1,284)



■ 年齢別 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べる回数

- ・世代を問わず「毎日食べる」が最も多い。
- ・20歳未満では「週4～6日食べる」、70～79歳では「毎日食べる」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

|        |        | 合計   | 問35 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを食べることは、週に何日あるか |          |          |          |     |
|--------|--------|------|---------------------------------------|----------|----------|----------|-----|
|        |        |      | 毎日食べる                                 | 週4～6日食べる | 週2～3回食べる | ほとんど食べない | 無回答 |
|        | 全体     | 1284 | 57.9                                  | 18.8     | 14.8     | 6.5      | 1.9 |
| 問45 年齢 | 20歳未満  | 11   | 45.5                                  | 36.4     | 18.2     | 0.0      | 0.0 |
|        | 20～29歳 | 67   | 41.8                                  | 23.9     | 17.9     | 16.4     | 0.0 |
|        | 30～39歳 | 99   | 46.5                                  | 16.2     | 23.2     | 13.1     | 1.0 |
|        | 40～49歳 | 154  | 46.1                                  | 21.4     | 22.1     | 10.4     | 0.0 |
|        | 50～59歳 | 245  | 58.4                                  | 18.0     | 15.9     | 7.3      | 0.4 |
|        | 60～69歳 | 202  | 59.9                                  | 21.3     | 12.9     | 5.9      | 0.0 |
|        | 70～79歳 | 279  | 69.5                                  | 17.9     | 8.2      | 1.4      | 2.9 |
|        | 80歳以上  | 198  | 63.1                                  | 15.7     | 14.1     | 2.0      | 5.1 |

### 問 36 お口の健康のために取り組んでいることは何ですか。

#### <歯磨き>

- ・「1日に2回」が50.5%で最も多く、全体の半数を占める。次いで「1日に3回以上」が27.5%、「1日に1回」が18.8%で、「なし」との回答も1.5%みられた。

#### <歯間ブラシやフロスの使用>

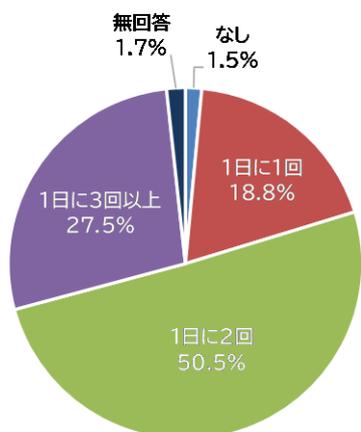
- ・「毎日」が38.6%で最も多い。次いで「なし」が31.3%である。「週に数回」は25.2%となっている。

#### <歯科健診受診>

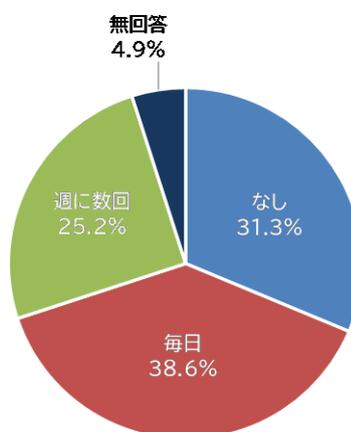
- ・「なし」が33.0%で最も多く、全体の3分の1となっている。次いで「半年に2回以上」が22.6%である。以下「1年に1回」が20.2%、「半年に1回」が19.9%となっている。

図 お口の健康のために取り組んでいること(n=1,284)

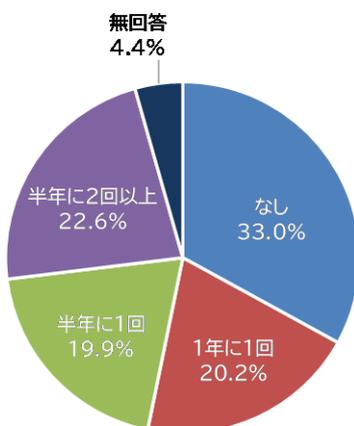
#### <歯磨き>



#### <歯間ブラシやフロスの使用>



#### <歯科健診受診>



■ 年齢別 お口の健康のために取り組んでいること

<歯磨き>

- ・ 20歳未満では「1日に1回」「1日に2回」が同率、30歳以上の世代では「1日に2回」が最も多い。
- ・ 20歳未満では「1日に1回」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

<歯間ブラシやフロスの使用>

- ・ 20代以下の世代では「なし」、30代から50代までの世代では「週に数回」、60歳以上の世代では「毎日」が最も多い。
- ・ 20代以下の世代で「なし」、30～39歳、40～49歳で「週に数回」、80歳以上で「毎日」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

<歯科健診受診>

- ・ 60代以下の世代では「なし」、70歳以上の世代では「半年に2回以上」が最も多い。
- ・ 20歳未満で「なし」、80歳以上で「半年に2回以上」の数値が全体値を10ポイント以上上回っている。

|        |        | 合計   | 問36-1 歯磨き          |       |       |         |     |
|--------|--------|------|--------------------|-------|-------|---------|-----|
|        |        |      | なし                 | 1日に1回 | 1日に2回 | 1日に3回以上 | 無回答 |
| 問45 年齢 | 全体     | 1284 | 1.5                | 18.8  | 50.5  | 27.5    | 1.7 |
|        | 20歳未満  | 11   | 9.1                | 45.5  | 45.5  | 0.0     | 0.0 |
|        | 20～29歳 | 67   | 0.0                | 23.9  | 50.7  | 25.4    | 0.0 |
|        | 30～39歳 | 99   | 0.0                | 23.2  | 53.5  | 23.2    | 0.0 |
|        | 40～49歳 | 154  | 0.6                | 19.5  | 52.6  | 27.3    | 0.0 |
|        | 50～59歳 | 245  | 1.6                | 14.7  | 56.3  | 27.3    | 0.0 |
|        | 60～69歳 | 202  | 2.0                | 18.3  | 56.4  | 22.8    | 0.5 |
|        | 70～79歳 | 279  | 1.1                | 19.7  | 43.4  | 33.3    | 2.5 |
| 80歳以上  | 198    | 3.0  | 16.7               | 47.5  | 28.3  | 4.5     |     |
|        |        | 合計   | 問36-2 歯間ブラシやフロスの使用 |       |       |         |     |
|        |        |      | なし                 | 毎日    | 週に数回  | 無回答     |     |
| 問45 年齢 | 全体     | 1284 | 31.3               | 38.6  | 25.2  | 4.9     |     |
|        | 20歳未満  | 11   | 45.5               | 18.2  | 27.3  | 9.1     |     |
|        | 20～29歳 | 67   | 43.3               | 25.4  | 31.3  | 0.0     |     |
|        | 30～39歳 | 99   | 35.4               | 27.3  | 37.4  | 0.0     |     |
|        | 40～49歳 | 154  | 33.1               | 28.6  | 37.0  | 1.3     |     |
|        | 50～59歳 | 245  | 33.1               | 31.8  | 33.5  | 1.6     |     |
|        | 60～69歳 | 202  | 33.7               | 46.5  | 17.8  | 2.0     |     |
|        | 70～79歳 | 279  | 27.6               | 44.4  | 19.7  | 8.2     |     |
| 80歳以上  | 198    | 24.7 | 51.0               | 13.1  | 11.1  |         |     |
|        |        | 合計   | 問36-3 歯科健診受診       |       |       |         |     |
|        |        |      | なし                 | 1年に1回 | 半年に1回 | 半年に2回以上 | 無回答 |
| 問45 年齢 | 全体     | 1284 | 33.0               | 20.2  | 19.9  | 22.6    | 4.4 |
|        | 20歳未満  | 11   | 45.5               | 18.2  | 18.2  | 9.1     | 9.1 |
|        | 20～29歳 | 67   | 35.8               | 26.9  | 20.9  | 14.9    | 1.5 |
|        | 30～39歳 | 99   | 42.4               | 19.2  | 22.2  | 16.2    | 0.0 |
|        | 40～49歳 | 154  | 36.4               | 27.3  | 20.8  | 14.3    | 1.3 |
|        | 50～59歳 | 245  | 38.0               | 22.4  | 20.8  | 17.6    | 1.2 |
|        | 60～69歳 | 202  | 34.7               | 20.3  | 19.8  | 24.3    | 1.0 |
|        | 70～79歳 | 279  | 27.2               | 14.7  | 20.8  | 29.0    | 8.2 |
| 80歳以上  | 198    | 24.7 | 18.2               | 16.2  | 33.3  | 7.6     |     |

問 37 あなたの喫煙の習慣について、お聞きします。

あてはまるものに○をつけ、2.3.に○をつけた方は、その時の年齢を教えてください。

- 紙巻きたばこについては、「吸ったことがない」が57.5%で最も多い。次いで「以前、吸っていた」が29.5%で、全体の3割が喫煙を止めている。「吸ったことがない」「以前、吸っていた」を合わせると、現時点で喫煙習慣がない人は87.0%と、9割近くに達している。「現在、吸っている」は8.6%である。  
吸い始めた年齢は20～29歳(27.3%)、やめた年齢は30～39歳(6.9%)が最も多い。
- 新型たばこ(加熱式・電子)については、「吸ったことがない」が74.5%で最も多く、全体の4分の3を占める。次いで「現在、吸っている」が6.2%、「以前、吸っていた」が3.3%となっている。
- 令和元年度調査結果と比較すると、紙巻きたばこは、「現在吸っている」割合が減少しているが、新型たばこ(加熱式・電子)では、「現在吸っている」割合が増加している。

図 喫煙の習慣(n=1,284)

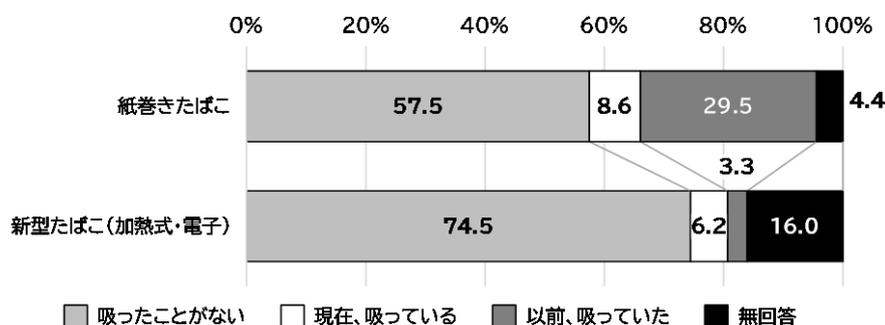
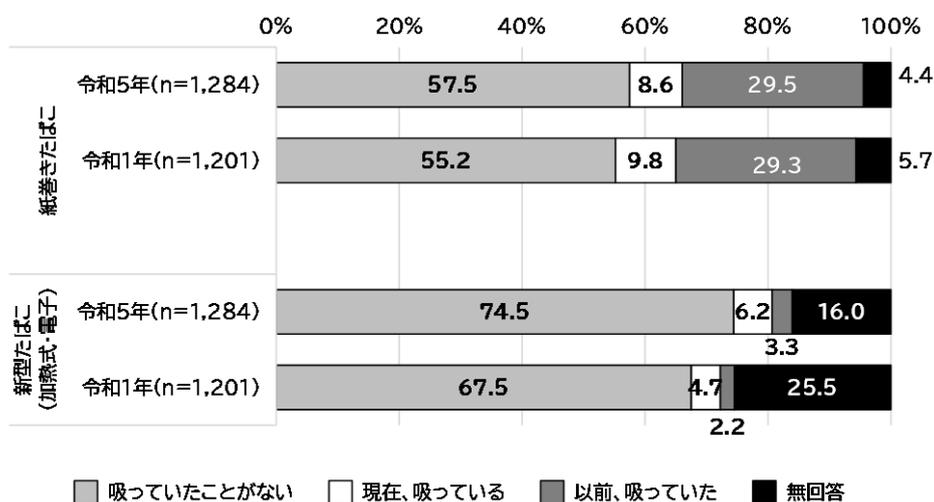
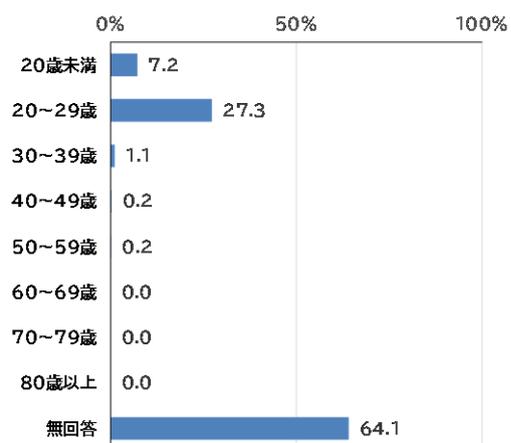


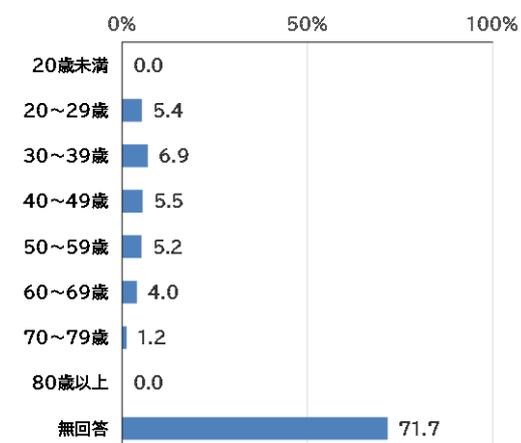
図 喫煙の習慣(令和元年度調査結果との比較)



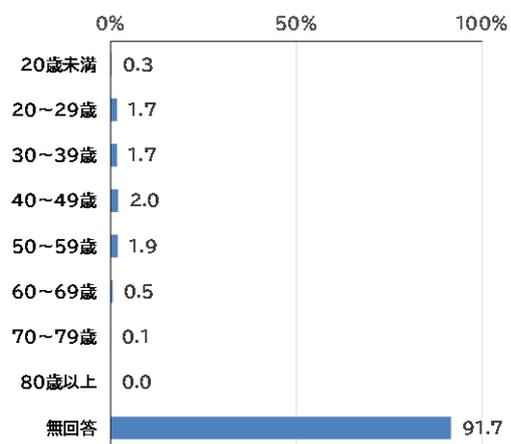
紙巻きたばこ 吸い始めた年齢



やめた年齢



新型たばこ 吸い始めた年齢



やめた年齢

