

**令和3年度**

**〔仙台市民の健康意識等に関する調査〕**

**〔事業所・公共の場における健康意識調査〕**

**〔思春期の健康づくり意識調査〕**

**【報告書】**

**令和4年3月**

**仙台市**



# 目次

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I 調査の概要</b> .....                          | <b>1</b>  |
| <b>1 調査の目的</b> .....                          | <b>3</b>  |
| <b>2 調査の設計</b> .....                          | <b>3</b>  |
| <b>3 報告書の見方について</b> .....                     | <b>5</b>  |
| <br>  |           |
| <b>II 仙台市民の健康意識等に関する調査 &lt;調査結果&gt;</b> ..... | <b>7</b>  |
| <b>1 回答者の属性について</b> .....                     | <b>9</b>  |
| (1) 性別 .....                                  | 9         |
| (2) 年齢 .....                                  | 10        |
| (3) 居住区 .....                                 | 11        |
| (4) 職業 .....                                  | 12        |
| (5) 健康保険の種類 .....                             | 13        |
| <b>2 健康意識・健康管理について</b> .....                  | <b>14</b> |
| (1) 「いきいき市民健康プラン」の認知度 .....                   | 14        |
| (2) 自身の健康状態 .....                             | 16        |
| (3) 健康のためにしていること .....                        | 18        |
| (4) 定期的な健康診断の受診 .....                         | 21        |
| (5) 健康診断で治療が必要と判定されたこと .....                  | 25        |
| (6) 健康診断の判定により医療機関等に行ったか .....                | 27        |
| (7) 定期的に受けているがん検診 .....                       | 30        |
| (8) 回答者のBMI値及び体型 .....                        | 33        |
| (9) 身長に対して適正体重だと思うか .....                     | 38        |
| (10) 体重コントロールを実践しているか .....                   | 41        |
| (11) 糖尿病が引き起こす合併症についての認知 .....                | 45        |
| (12) 「CKD（慢性腎臓病）」の認知度 .....                   | 48        |
| (13) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度 .....         | 49        |
| <b>3 栄養・食生活について</b> .....                     | <b>51</b> |
| (1) 朝食を食べているか .....                           | 51        |
| (2) 子ども（小・中・高校生）は朝食を食べているか .....              | 55        |
| (3) 栄養バランスへの配慮 .....                          | 57        |
| (4) 主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか .....    | 59        |
| (5) 食品を食べる頻度 .....                            | 62        |
| (6) 自分に見合った食事の量を知っているか .....                  | 74        |
| (7) ゆっくりよく噛んで食べているか .....                     | 76        |
| (8) ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うこと .....             | 77        |
| (9) 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか .....              | 79        |

|  |            |
|--|------------|
| (10) 外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか ..... | 81         |
| (11) 健康や栄養に関する学習の場や市民活動への参加意向 .....    | 83         |
| <b>4 食育について .....</b>                  | <b>85</b>  |
| (1) 「食育」の認知度 .....                     | 85         |
| (2) 「食育」への関心 .....                     | 87         |
| (3) 日頃の食生活で感じている悩みや不安 .....            | 89         |
| (4) 今後の食生活で力を入れたいと思うこと .....           | 91         |
| (5) 朝食を家族と一緒に食べる頻度 .....               | 93         |
| (6) 夕食を家族と一緒に食べる頻度 .....               | 94         |
| (7) 地域・所属コミュニティにおける食事会へ参加したいと思うか ..... | 95         |
| (8) 生活習慣病の予防等のために食生活を気をつけているか .....    | 97         |
| (9) 糖分を含む飲料を飲む頻度 .....                 | 99         |
| (10) よく飲む糖分を含む飲料 .....                 | 101        |
| (11) 食品選択・調理方法等に対する知識の有無 .....         | 104        |
| (12) 安全な食生活を送るための判断 .....              | 106        |
| (13) 食品表示を見るか .....                    | 108        |
| (14) 食品表示の中で重視する項目 .....               | 110        |
| (15) 産地等を意識して農林水産物・食品を選んでいるか .....     | 112        |
| (16) 地場産食材を購入しているか .....               | 113        |
| (17) 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいるか .....      | 114        |
| (18) 選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品 .....        | 115        |
| (19) 食品ロスを軽減するための取組 .....              | 117        |
| (20) 郷土料理や行事食を受け継いでいるか .....           | 119        |
| (21) 郷土料理や行事食を次世代に伝えているか .....         | 121        |
| (22) 郷土料理等を食べる頻度 .....                 | 123        |
| <b>5 身体活動・運動について .....</b>             | <b>125</b> |
| (1) 1日の歩数 .....                        | 125        |
| (2) 積極的な歩行・階段使用を心がけているか .....          | 134        |
| (3) 1日30分以上の運動の頻度 .....                | 137        |
| (4) 運動をしていない（あまりしていない）理由 .....         | 142        |
| (5) 自身の身体活動量 .....                     | 144        |
| (6) 腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無 .....      | 145        |
| (7) 買い物や散歩等の積極的な外出 .....               | 147        |
| <b>6 休養・こころの健康について .....</b>           | <b>149</b> |
| (1) 最近1か月間の不満や悩み、ストレス .....            | 149        |
| (2) 過去1か月間のこころの健康状態 .....              | 152        |
| (3) ストレス解消法 .....                      | 166        |
| (4) 自然との触れ合いを楽しんでいるか .....             | 169        |
| (5) 熟睡感の有無 .....                       | 171        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| (6) 睡眠確保における睡眠薬等の使用状況 .....         | 174        |
| <b>7 たばこについて .....</b>              | <b>182</b> |
| (1) 喫煙状況 .....                      | 182        |
| (2) 吸っているたばこ製品 .....                | 185        |
| (3) 1日あたりのたばこの本数 .....              | 186        |
| (4) たばこをやめるための努力 .....              | 189        |
| (5) 禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度 .....         | 191        |
| (6) 禁煙支援、禁煙サポート事業の利用意向 .....        | 193        |
| (7) たばこが健康へ及ぼす影響 .....              | 195        |
| (8) 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度 .....      | 198        |
| (9) たばこの健康への影響の話 .....              | 200        |
| (10) 「受動喫煙」の認知度 .....               | 202        |
| (11) 「受動喫煙防止対策」の認知度 .....           | 203        |
| (12) この1か月間の受動喫煙の機会 .....           | 204        |
| (13) 受動喫煙防止対策を進めるために必要だと思うこと .....  | 222        |
| <b>8 アルコールについて .....</b>            | <b>224</b> |
| (1) 飲酒の頻度 .....                     | 224        |
| (2) 月の飲酒量（推計） .....                 | 226        |
| (3) 適度な飲酒量だと思うか .....               | 230        |
| (4) 飲酒の健康への影響の話 .....               | 233        |
| <b>9 歯と口の健康について .....</b>           | <b>235</b> |
| (1) かかりつけ歯科医院の有無 .....              | 235        |
| (2) 最近1年間に歯科医院を受診したか .....          | 237        |
| (3) 歯科医院を受診した理由 .....               | 239        |
| (4) 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか .....     | 241        |
| (5) 歯ぐきの状態 .....                    | 244        |
| (6) かんで食べる時の状態 .....                | 246        |
| (7) 食べ方や食事の様子 .....                 | 248        |
| <b>10 社会参加、地域とのつながりについて .....</b>   | <b>253</b> |
| (1) 住民が主体となる地域活動への参加状況 .....        | 253        |
| (2) 地域の人々との関係 .....                 | 256        |
| <b>11 新型コロナウイルス感染症の影響について .....</b> | <b>264</b> |
| (1) この1か月間の生活の変化 .....              | 264        |
| (2) 日常生活における困りごとやストレス .....         | 275        |
| (3) 医療機関への受診や健診を受ける機会に対する影響 .....   | 278        |
| <b>12 自由意見 .....</b>                | <b>282</b> |

**Ⅲ 事業所・公共の場における健康意識調査 <調査結果> .....311**

**1 回答者の属性について／事業所 .....313**

- (1) 主な事業内容 ..... 313
- (2) 従業員数 ..... 315
- (3) 従業員の中で最も多い年代 ..... 316

**2 回答者の属性について／公共の場 .....317**

- (1) 施設の該当区分 ..... 317
- (2) 従業員数 ..... 319
- (3) 従業員の中で最も多い年代 ..... 320

**3 受動喫煙防止の取組について .....321**

- (1) 「健康増進法」及び「受動喫煙」の認知度 ..... 321

**4 受動喫煙防止の取組について .....327**

- (1) 施設の状況 ..... 327
- (2) 受動喫煙を防止するための対策状況 ..... 330
- (3) 場所ごとの受動喫煙防止対策の状況 ..... 334
- (4) 受動喫煙防止対策の状況に対する考え ..... 351
- (5) 今後の取組への意向 ..... 354
- (6) 受動喫煙防止対策を進める上での障害 ..... 357

**5 健康づくりの取組について .....360**

- (1) 従業員に実施している健診・検診 ..... 360
- (2) 従業員のために実施している取組 ..... 363
- (3) 従業員の定期健康診断の受診率 ..... 366
- (4) 宮城県におけるメタボリックシンドローム該当者数が第2位であることの認知度 .. 369
- (5) 従業員の健康や生活習慣で問題があると思うこと ..... 371
- (6) 従業員の健康づくりのために取り組んでいること ..... 375
- (7) 具体的に取り組んでいる内容 ..... 381
- (8) 従業員の健康に関する相談・支援機関の認知度 ..... 384
- (9) 相談・支援機関の利用状況 ..... 387
- (10) 利用したことがある支援機関 ..... 389
- (11) 支援機関の利用意向 ..... 392
- (12) 受けられると良いと思う外部からの支援 ..... 394

**6 自由意見 .....397**

**Ⅳ 思春期の健康づくり意識調査 <調査結果> .....403**

**1 回答者の属性について .....405**

- (1) 性別 ..... 405
- (2) 学年 ..... 406

|   |            |
|---|------------|
| (3) 同居家族 .....                          | 407        |
| <b>2 健康意識・健康管理について .....</b>            | <b>408</b> |
| (1) 自身の健康状態 .....                       | 408        |
| (2) 健康のために気をつけていること .....               | 410        |
| (3) 回答者の体型 .....                        | 413        |
| (4) 身長と体重のバランス .....                    | 415        |
| (5) ダイエットの経験 .....                      | 417        |
| (6) ダイエットをしている（したことがある）理由 .....         | 419        |
| (7) ダイエットの方法 .....                      | 421        |
| (8) ダイエット方法の情報源 .....                   | 423        |
| <b>3 日常生活について .....</b>                 | <b>425</b> |
| (1) 朝食を食べているか .....                     | 425        |
| (2) 朝食を家族と一緒に食べる頻度 .....                | 427        |
| (3) 夕食を家族と一緒に食べる頻度 .....                | 429        |
| (4) 体を動かすことが好きか .....                   | 431        |
| (5) 学校の体育以外に体を動かす機会 .....               | 433        |
| (6) 学校の体育以外に体を動かす頻度 .....               | 435        |
| (7) 1日平均の睡眠時間 .....                     | 437        |
| (8) 現在かかえているストレス .....                  | 439        |
| (9) 悩み・困りごとの相談先 .....                   | 442        |
| (10) 1日平均の電子メディアを使用した映像等の視聴時間 .....     | 446        |
| <b>4 たばこについて .....</b>                  | <b>448</b> |
| (1) たばこに害はあると思うか .....                  | 448        |
| (2) たばこが健康に及ぼす影響 .....                  | 450        |
| (3) 喫煙の経験 .....                         | 453        |
| (4) この1か月間の喫煙日数 .....                   | 455        |
| (5) たばこを吸ったきっかけ .....                   | 457        |
| (6) 20歳を迎えるまでに友達等からたばこを勧められたときの対応 ..... | 458        |
| <b>5 アルコールについて .....</b>                | <b>460</b> |
| (1) お酒に害はあると思うか .....                   | 460        |
| (2) 飲酒の経験 .....                         | 462        |
| (3) この1か月間に飲酒した日数 .....                 | 464        |
| (4) お酒を飲んだきっかけ .....                    | 467        |
| (5) 20歳を迎えるまでに友達等からお酒を勧められたときの対応 .....  | 469        |
| <b>6 新型コロナウイルス感染症の影響について .....</b>      | <b>471</b> |
| (1) この1か月間の生活の変化 .....                  | 471        |
| <b>V 資料編 ～ 使用した調査票 ～ .....</b>          | <b>489</b> |



# I 調査の概要



## 1 調査の目的

本調査は、平成30年3月に策定した「第2期いきいき市民健康プラン（後期計画）」の評価を行い、市民、事業所、公共の場、思春期における健康に関する生活習慣と健康づくりに対する自発的な意識や意向を把握し、次期計画策定の基礎資料に資することを目的としています。

## 2 調査の設計

### ■ 仙台市民の健康意識等に関する調査

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 調査地域  | 仙台市全域                           |
| 調査対象  | 仙台市在住の満20歳以上の男女                 |
| 配布数   | 6,000人                          |
| 抽出方法  | 住民基本台帳より男女比・年齢構成・居住区等を考慮の上無作為抽出 |
| 調査方法  | 郵送による配布・回収                      |
| 調査期間  | 令和3年9月3日～令和3年9月30日              |
| 有効回収数 | 2,752件                          |
| 有効回収率 | 45.9%                           |

### <属性別の回収結果>

| 属性別 |        | 今回調査<br>(令和3年) |            |            | 前回調査<br>(平成28年) |            |            | 前々回調査<br>(平成21年) |            |            |
|-----|--------|----------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|------------------|------------|------------|
|     |        | 配布数<br>(件)     | 回収数<br>(件) | 回収率<br>(%) | 配布数<br>(件)      | 回収数<br>(件) | 回収率<br>(%) | 配布数<br>(件)       | 回収数<br>(件) | 回収率<br>(%) |
| 全体  |        | 6,000          | 2,752      | 45.9       | 6,000           | 2,555      | 42.6       | 5,000            | 2,405      | 48.1       |
| 性別  | 男性     | 2,865          | 1,200      | 41.9       | 2,874           | 1,114      | 38.8       | 2,426            | 1,060      | 43.7       |
|     | 女性     | 3,135          | 1,534      | 48.9       | 3,126           | 1,429      | 45.7       | 2,574            | 1,336      | 51.9       |
|     | 答えたくない | -              | 13         | -          | -               | -          | -          | -                | -          | -          |
|     | 無回答    | -              | 5          | -          | -               | 12         | -          | -                | 9          | -          |
| 年代別 | 20歳代   | 824            | 223        | 27.1       | 858             | 209        | 24.4       | 823              | 249        | 30.3       |
|     | 30歳代   | 929            | 349        | 37.6       | 1,044           | 338        | 32.4       | 1,032            | 388        | 37.6       |
|     | 40歳代   | 1,119          | 441        | 39.4       | 1,140           | 369        | 32.4       | 838              | 356        | 42.5       |
|     | 50歳代   | 957            | 448        | 46.8       | 888             | 416        | 46.8       | 770              | 380        | 49.4       |
|     | 60歳代   | 837            | 473        | 56.5       | 954             | 540        | 56.6       | 754              | 495        | 65.6       |
|     | 70歳代   | 795            | 514        | 64.7       | 654             | 426        | 65.1       | 512              | 368        | 71.9       |
|     | 80歳以上  | 539            | 297        | 55.1       | 462             | 252        | 54.5       | 271              | 165        | 60.9       |
|     | 無回答    | -              | 7          | -          | -               | 5          | -          | -                | 4          | -          |

## ■事業所・公共の場における健康意識調査

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 調査地域  | 仙台市全域                              |
| 調査対象  | 事業所：仙台市内事業所<br>公共の場：医療機関・金融機関・飲食店等 |
| 配布数   | 事業所：3,000 か所<br>公共の場：3,000 か所      |
| 抽出方法  | 無作為抽出                              |
| 調査方法  | 郵送による配布・回収                         |
| 調査期間  | 令和3年10月1日～令和3年10月29日               |
| 有効回収数 | 事業所：1,255 件<br>公共の場：1,655 件        |
| 有効回収率 | 事業所：41.8%<br>公共の場：55.2%            |

## ■思春期の健康づくり意識調査

|       |  |
|-------|--|
| 調査地域  | 仙台市全域  |
| 調査対象  | 市立中学校 1年生：7校<br>市立中学校 3年生：7校<br>市立高等学校 3年生：4校                                  |
| 配布数   | 合計 3,008 人<br>市立中学校 1年生：1,057 人<br>市立中学校 3年生：1,042 人<br>市立高等学校 3年生：909 人       |
| 抽出方法  | 仙台市立中学校及び仙台市立高等学校を、区や生徒数を考慮の上無作為抽出   |
| 調査方法  | 学校を通じて配布、自宅等で回答後、個別の郵送による回収  |
| 調査期間  | 令和3年11月22日～令和3年12月24日  |
| 有効回収数 | 合計 929 人<br>市立中学校 1年生：358 人<br>市立中学校 3年生：314 人<br>市立高等学校 3年生：256 人<br>無回答：1 人  |
| 有効回収率 | 全体：30.9%<br>市立中学校 1年生：33.9%<br>市立中学校 3年生：30.1%<br>市立高等学校 3年生：28.2%<br>無回答：0.1% |

### 3 報告書の見方について

- (1) 図表中の「n」とは、その設問の回答者数を表しています。
- (2) 調査結果の比率は、その設問の回答者数を母数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、その合計値が100%にならない場合があります。
- (3) 複数回答の設問は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- (4) 図表及び文章中では、選択肢を一部省略している場合があります。
- (5) グラフは、見やすさを確保するため、数値の掲載を割愛している場合があります。
- (6) n=20未満は、比率が動きやすく分析には適さないため、参考として示すに留めています。
- (7) 各設問の文末に「【\*】」の記載があるものについては、国が定めた「健康日本21（第二次）」に設定された指標に該当する又は指標を含む設問となっています。
- (8) 事業所・公共の場における健康意識調査＜調査結果＞は、回答者の属性に関する設問は異なるものの、それ以降の設問は同一の設問となるため、事業所調査の設問文の下、事業所の結果、公共の場の結果を掲載しています。
- (9) 数値を考察するにあたっては、表現を概ね以下のとおりとしています。

| 範囲（例）     | 表現   |
|-----------|------|
| 20.0      | 2割   |
| 20.1～21.0 | 約2割  |
| 21.1～24.0 | 2割前半 |
| 24.1～26.0 | 2割半ば |
| 26.1～29.0 | 3割近く |
| 29.1～29.9 | 約3割  |



## **Ⅱ 仙台市民の健康意識等に関する調査 ＜調査結果＞**



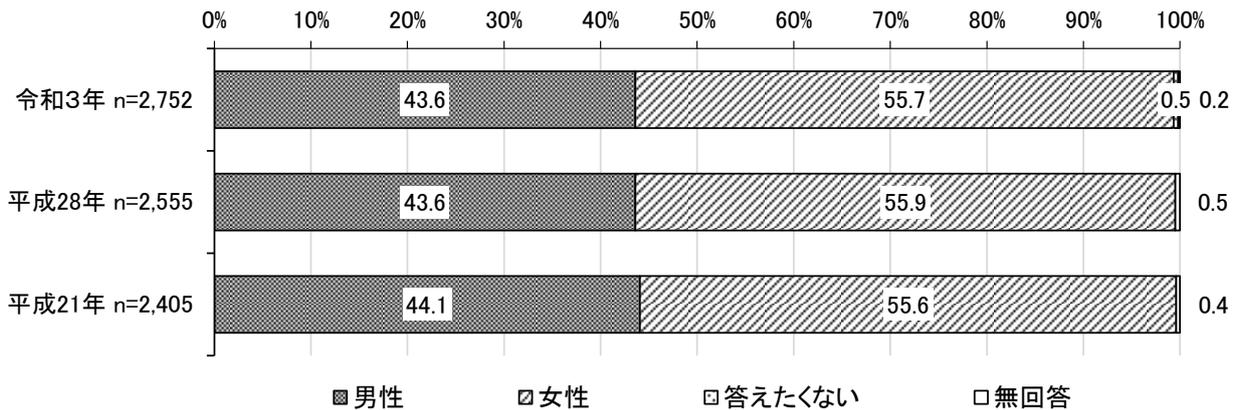
# 1 回答者の属性について

## (1) 性別

### 問1 あなたの性別を教えてください。(1つのみ)

性別については、「男性」が43.6%、「女性」が55.7%と、「女性」が12.1ポイント上回っています。経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 男性     | 1,200          | 43.6  | 1,114           | 43.6  | 1,060            | 44.1  |
| 女性     | 1,534          | 55.7  | 1,429           | 55.9  | 1,336            | 55.6  |
| 答えたくない | 13             | 0.5   | -               | -     | -                | -     |
| 無回答    | 5              | 0.2   | 12              | 0.5   | 9                | 0.4   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



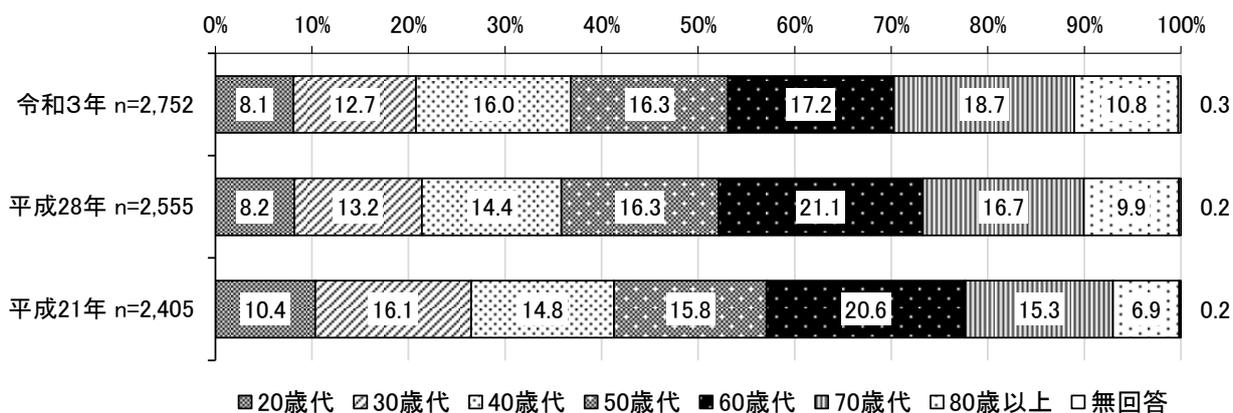
## (2) 年齢

### 問2 あなたの年齢を教えてください。(1つのみ)

年齢については、「70歳代」が18.7%で最も高く、次いで「60歳代」が17.2%、「50歳代」が16.3%となっています。なお、60歳以上で5割近くを占めています。

経年比較でみると、20歳代、30歳代は減少する一方で、70歳代、80歳以上は増加となっています。

| 回答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|       | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 20歳代  | 223            | 8.1   | 209             | 8.2   | 249              | 10.4  |
| 30歳代  | 349            | 12.7  | 338             | 13.2  | 388              | 16.1  |
| 40歳代  | 441            | 16.0  | 369             | 14.4  | 356              | 14.8  |
| 50歳代  | 448            | 16.3  | 416             | 16.3  | 380              | 15.8  |
| 60歳代  | 473            | 17.2  | 540             | 21.1  | 495              | 20.6  |
| 70歳代  | 514            | 18.7  | 426             | 16.7  | 368              | 15.3  |
| 80歳以上 | 297            | 10.8  | 252             | 9.9   | 165              | 6.9   |
| 無回答   | 7              | 0.3   | 5               | 0.2   | 4                | 0.2   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



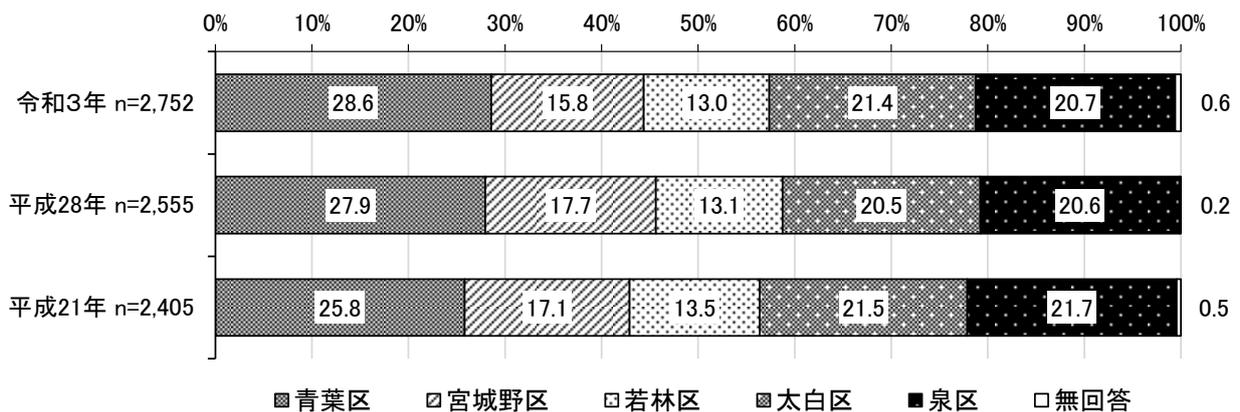
## (3) 居住区

## 問3 あなたの居住区を教えてください。(1つのみ)

居住区については、「青葉区」が28.6%で最も高く、次いで「太白区」が21.4%、「泉区」が20.7%、「宮城野区」が15.8%、「若林区」が13.0%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回答   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 青葉区  | 786            | 28.6  | 714             | 27.9  | 621              | 25.8  |
| 宮城野区 | 435            | 15.8  | 452             | 17.7  | 411              | 17.1  |
| 若林区  | 358            | 13.0  | 335             | 13.1  | 324              | 13.5  |
| 太白区  | 588            | 21.4  | 523             | 20.5  | 517              | 21.5  |
| 泉区   | 569            | 20.7  | 527             | 20.6  | 521              | 21.7  |
| 無回答  | 16             | 0.6   | 4               | 0.2   | 11               | 0.5   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



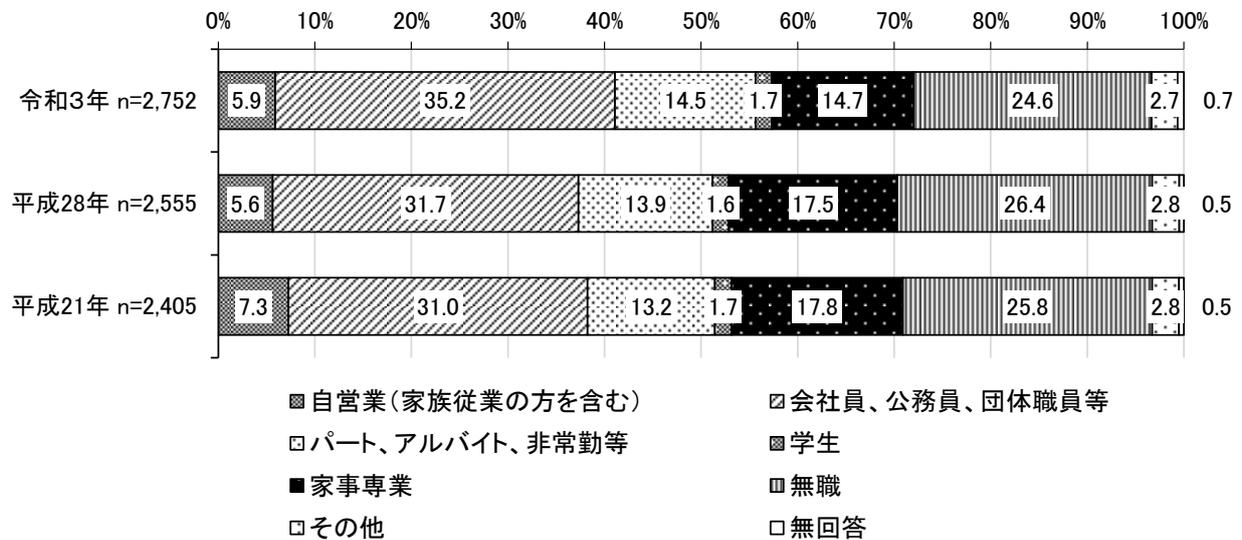
(4) 職業

問4 あなたの職業等を教えてください。(1つのみ)

職業については、「会社員、公務員、団体職員等」が35.2%で最も高く、次いで「無職」が24.6%、「家事専業」が14.7%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「会社員、公務員、団体職員等」が3.5ポイントの増加となっています。

| 回答             | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 自営業(家族従業の方を含む) | 162            | 5.9   | 144             | 5.6   | 175              | 7.3   |
| 会社員、公務員、団体職員等  | 969            | 35.2  | 809             | 31.7  | 745              | 31.0  |
| パート、アルバイト、非常勤等 | 400            | 14.5  | 355             | 13.9  | 317              | 13.2  |
| 学生             | 46             | 1.7   | 42              | 1.6   | 41               | 1.7   |
| 家事専業           | 405            | 14.7  | 447             | 17.5  | 427              | 17.8  |
| 無職             | 678            | 24.6  | 674             | 26.4  | 621              | 25.8  |
| その他            | 74             | 2.7   | 72              | 2.8   | 67               | 2.8   |
| 無回答            | 18             | 0.7   | 12              | 0.5   | 12               | 0.5   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |

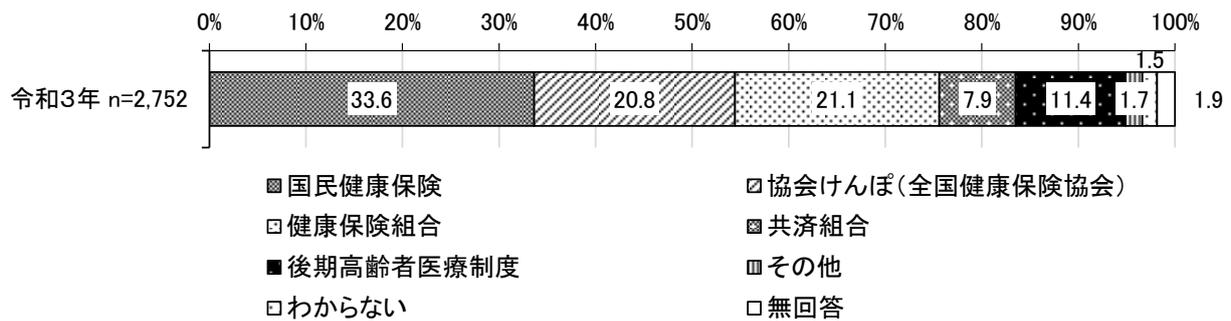


## (5) 健康保険の種類

## 問5 あなたが加入している健康保険の種類を教えてください。(1つのみ)

健康保険の種類については、「国民健康保険」が33.6%で最も高く、次いで「健康保険組合」が21.1%、「協会けんぽ（全国健康保険協会）」が20.8%となっています。

| 回 答             | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------------|----------------|-------|
|                 | 件数             | %     |
| 国民健康保険          | 926            | 33.6  |
| 協会けんぽ(全国健康保険協会) | 572            | 20.8  |
| 健康保険組合          | 582            | 21.1  |
| 共済組合            | 218            | 7.9   |
| 後期高齢者医療制度       | 314            | 11.4  |
| その他             | 47             | 1.7   |
| わからない           | 42             | 1.5   |
| 無回答             | 51             | 1.9   |
| 回答者数            | 2,752          | 100.0 |



## 2 健康意識・健康管理について

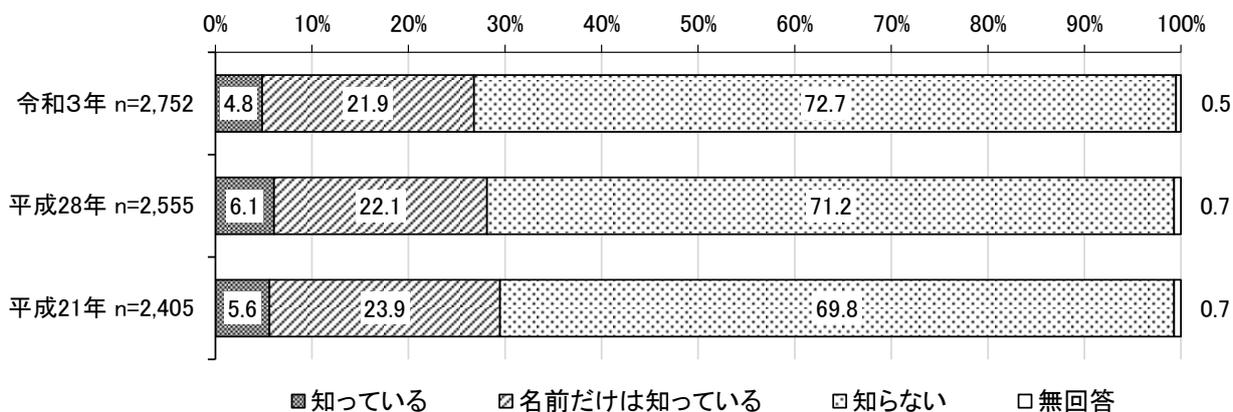
### (1) 「いきいき市民健康プラン」の認知度

**問6 仙台市では、市民の健康づくり基本計画として「いきいき市民健康プラン」を策定し、取り組みを進めていますが、名称や内容を知っていますか。(1つのみ)**

“いきいき市民健康プラン”の認知度については、「知っている」、「名前だけは知っている」の合計値《知っている》が26.7%である一方で、「知らない」が72.7%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《知っている》が1.5ポイントの減少となっています。

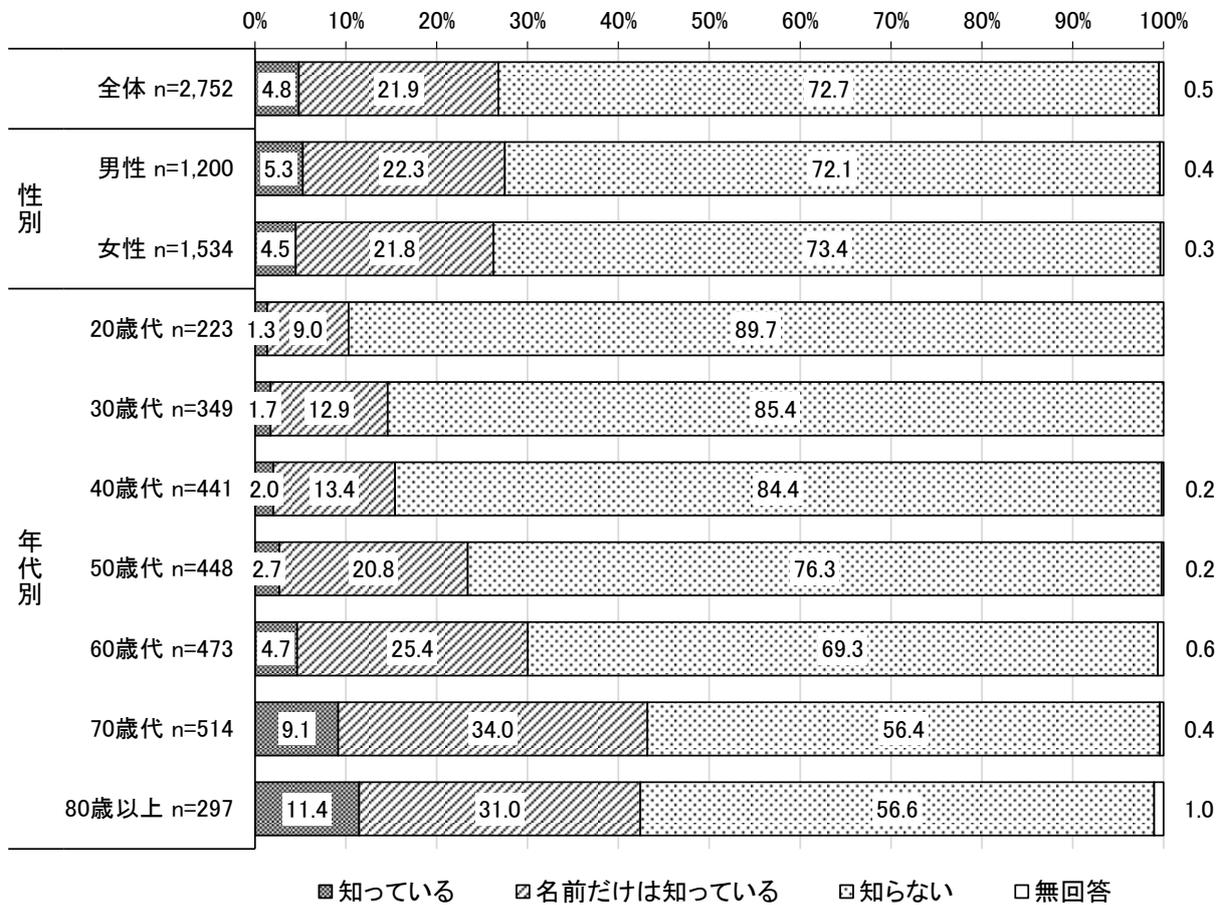
| 回答         | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 知っている      | 133            | 4.8   | 155             | 6.1   | 135              | 5.6   |
| 名前だけは知っている | 604            | 21.9  | 564             | 22.1  | 574              | 23.9  |
| 知らない       | 2,001          | 72.7  | 1,818           | 71.2  | 1,679            | 69.8  |
| 無回答        | 14             | 0.5   | 18              | 0.7   | 17               | 0.7   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《知っている》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で4割前半となっています。



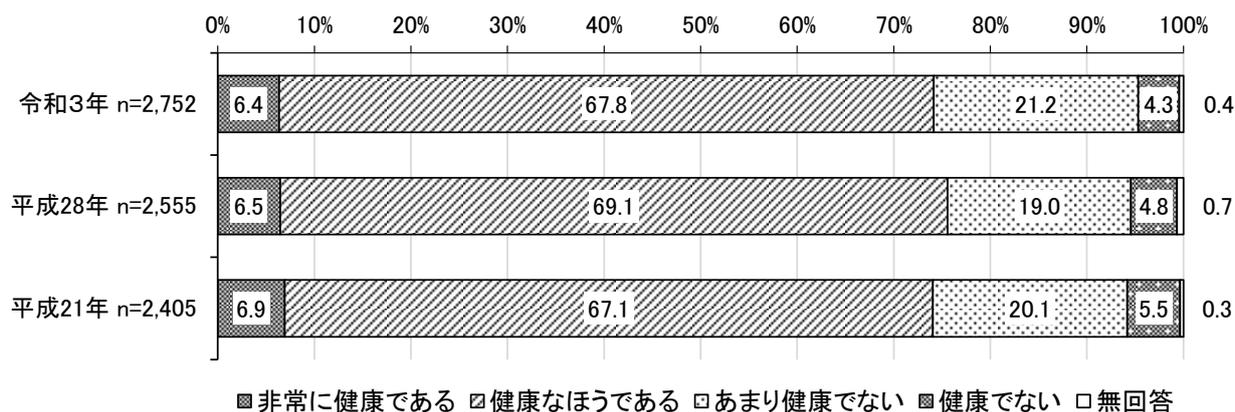
## (2) 自身の健康状態

### 問7 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(1つのみ)

自身の健康状態については、「非常に健康である」、「健康なほうである」の合計値《健康である》が74.2%である一方で、「あまり健康でない」、「健康でない」の合計値《健康でない》が25.5%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《健康である》が1.4ポイントの減少となっています。

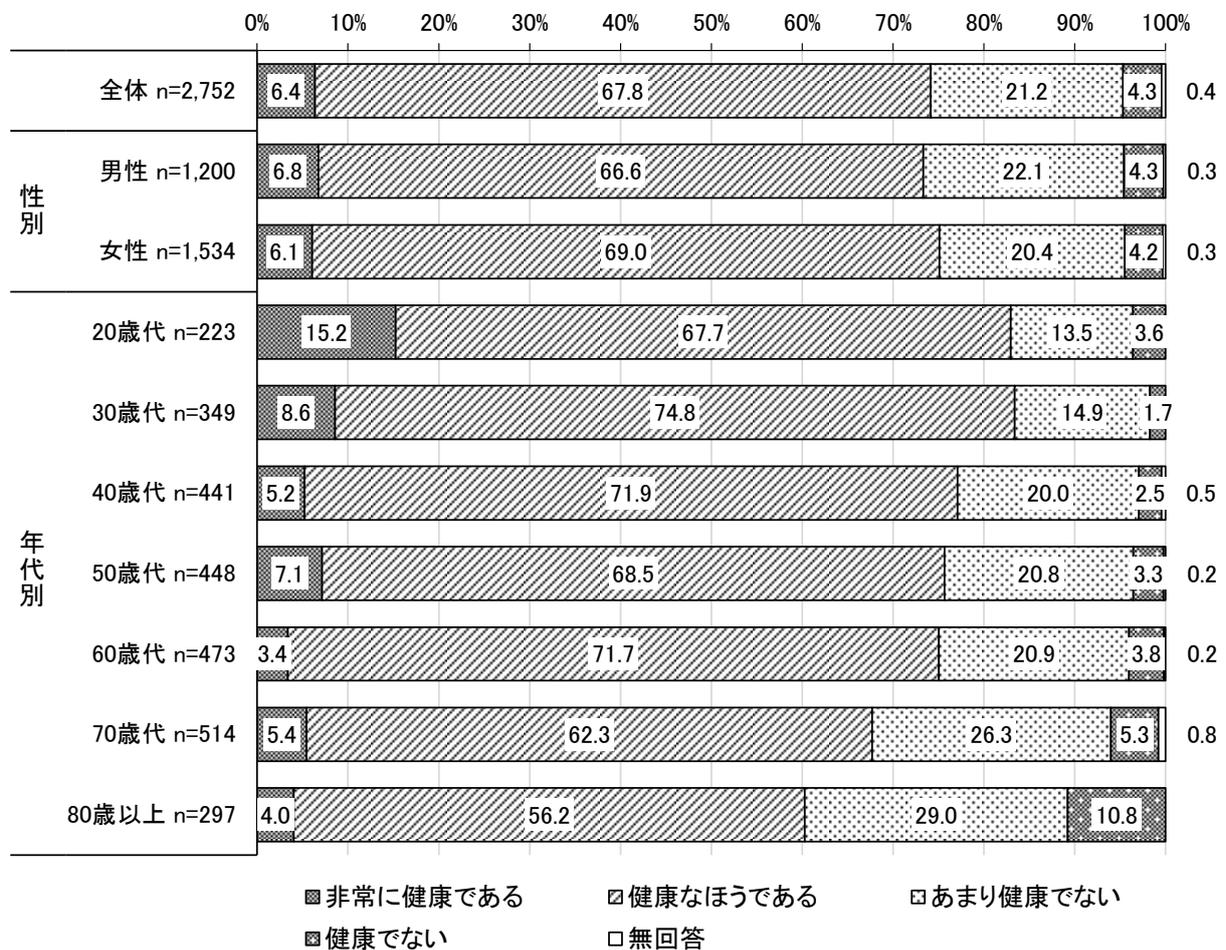
| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 非常に健康である | 175            | 6.4   | 165             | 6.5   | 167              | 6.9   |
| 健康なほうである | 1,865          | 67.8  | 1,766           | 69.1  | 1,614            | 67.1  |
| あまり健康でない | 583            | 21.2  | 485             | 19.0  | 484              | 20.1  |
| 健康でない    | 117            | 4.3   | 122             | 4.8   | 132              | 5.5   |
| 無回答      | 12             | 0.4   | 17              | 0.7   | 8                | 0.3   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

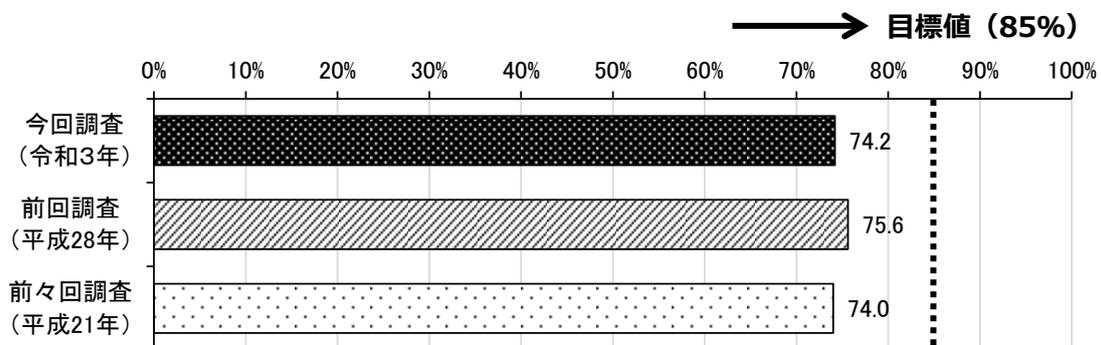
年代別でみると、「健康である」は年代が上がるにつれて減少傾向であり、80歳以上で約6割となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.2【健康であると自覚している人の増加】

「非常に健康である」、「健康なほうである」と感じている人の割合



| 回答       | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|----------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|          | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 非常に健康である | 175         | 6.4  | 165          | 6.5  | 167           | 6.9  | —          |
| 健康なほうである | 1,865       | 67.8 | 1,766        | 69.1 | 1,614         | 67.1 |            |
| 合計値      | 2,040       | 74.2 | 1,931        | 75.6 | 1,781         | 74.0 | 85.0%      |

### (3) 健康のためにしていること

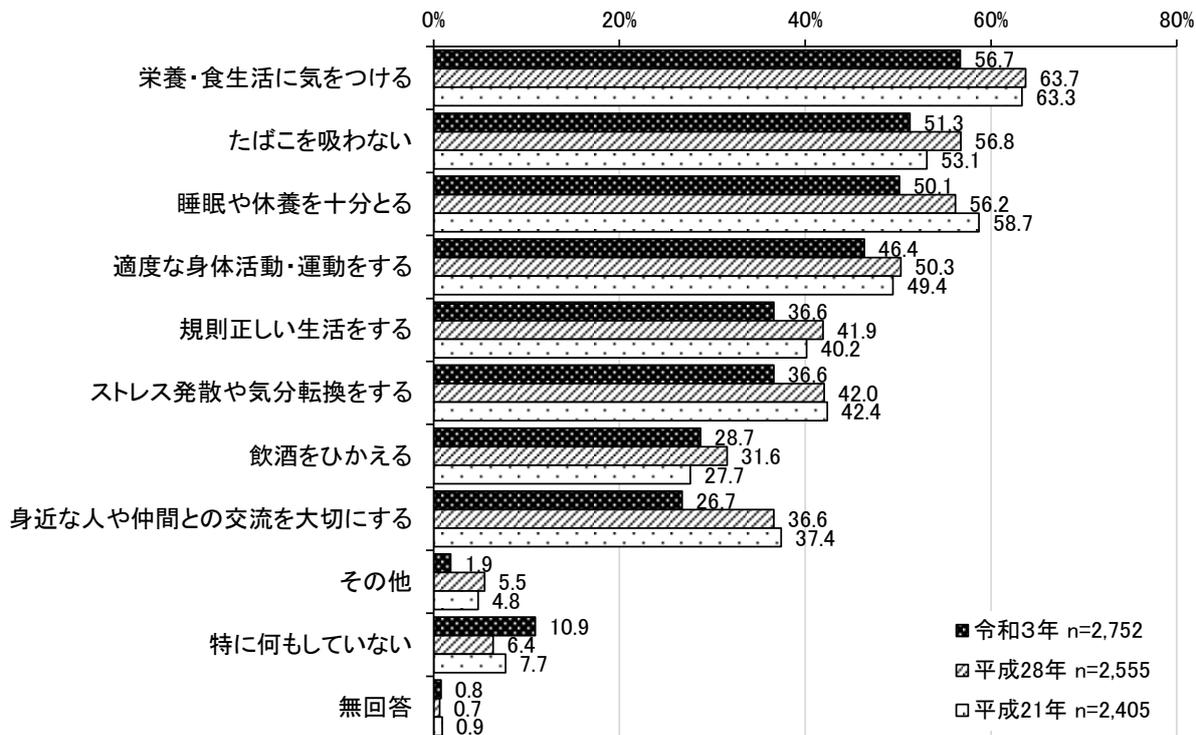
**問8 あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。(いくつでも)**

※「特に何もしていない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

健康のためにしていることについては、「栄養・食生活に気をつける」が56.7%で最も高く、次いで「たばこを吸わない」が51.3%、「睡眠や休養を十分とる」が50.1%となっています。

経年比較でみると、前回調査よりすべての取組の項目で減少となっています。なお、「特に何もしていない」は4.5ポイントの増加となっています。

| 回 答               | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                   | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 栄養・食生活に気をつける      | 1,560          | 56.7  | 1,628           | 63.7  | 1,523            | 63.3  |
| たばこを吸わない          | 1,411          | 51.3  | 1,450           | 56.8  | 1,277            | 53.1  |
| 睡眠や休養を十分とる        | 1,380          | 50.1  | 1,435           | 56.2  | 1,412            | 58.7  |
| 適度な身体活動・運動をする     | 1,276          | 46.4  | 1,285           | 50.3  | 1,189            | 49.4  |
| 規則正しい生活をする        | 1,008          | 36.6  | 1,071           | 41.9  | 966              | 40.2  |
| ストレス発散や気分転換をする    | 1,008          | 36.6  | 1,074           | 42.0  | 1,019            | 42.4  |
| 飲酒をひかえる           | 791            | 28.7  | 807             | 31.6  | 665              | 27.7  |
| 身近な人や仲間との交流を大切にする | 736            | 26.7  | 936             | 36.6  | 900              | 37.4  |
| その他               | 51             | 1.9   | 140             | 5.5   | 115              | 4.8   |
| 特に何もしていない         | 301            | 10.9  | 164             | 6.4   | 186              | 7.7   |
| 無回答               | 22             | 0.8   | 17              | 0.7   | 22               | 0.9   |
| 総回答数              | 9,544          | 346.8 | 10,007          | 391.7 | 9,274            | 385.6 |
| 回答者数              | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別でみると、「適度な身体活動・運動をする」では男性が女性を上回り、「栄養・食生活に気をつける」、「睡眠や休養を十分とる」、「規則正しい生活をする」、「ストレス発散や気分転換をする」、「飲酒をひかえる」、「身近な人や仲間との交流を大切にする」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「栄養・食生活に気をつける」で女性が12.5ポイント上回っています。

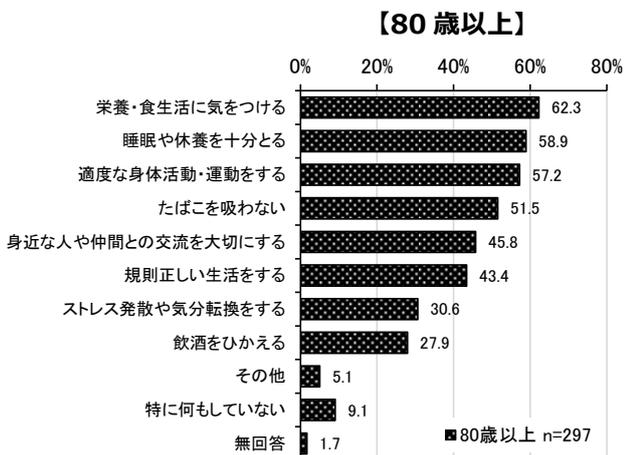
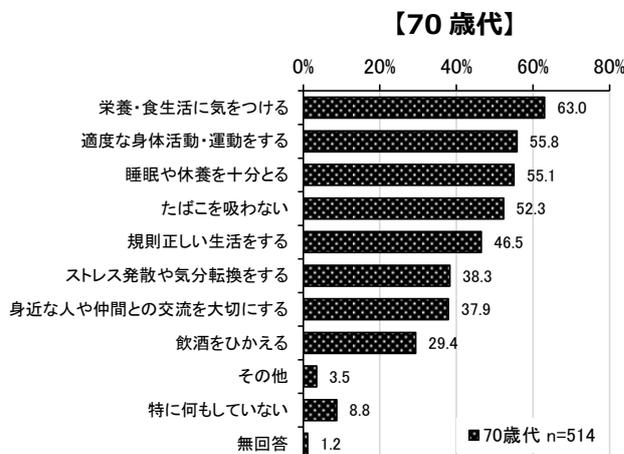
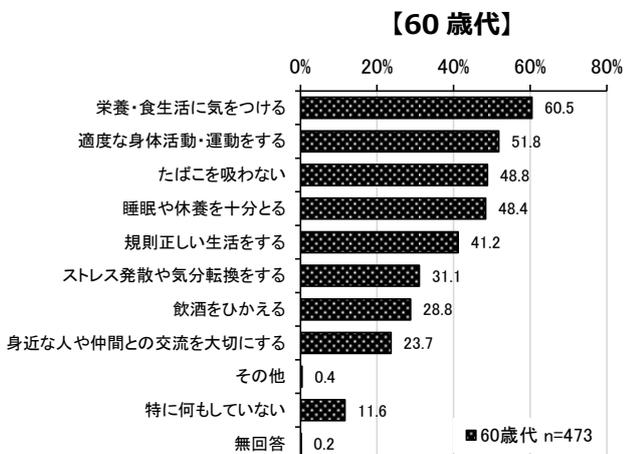
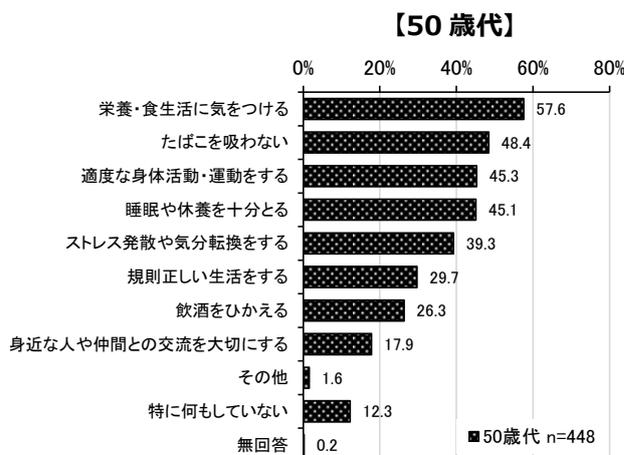
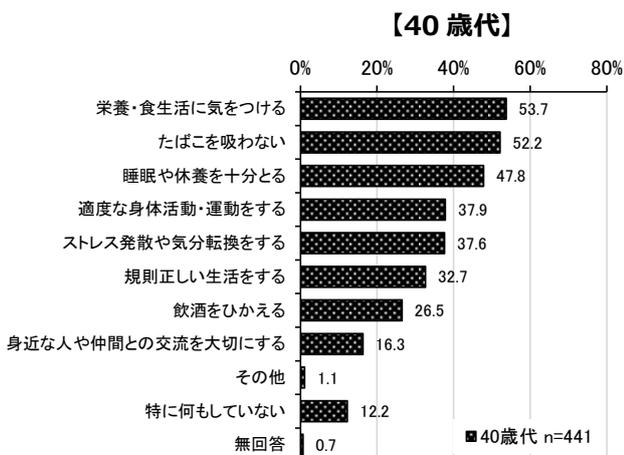
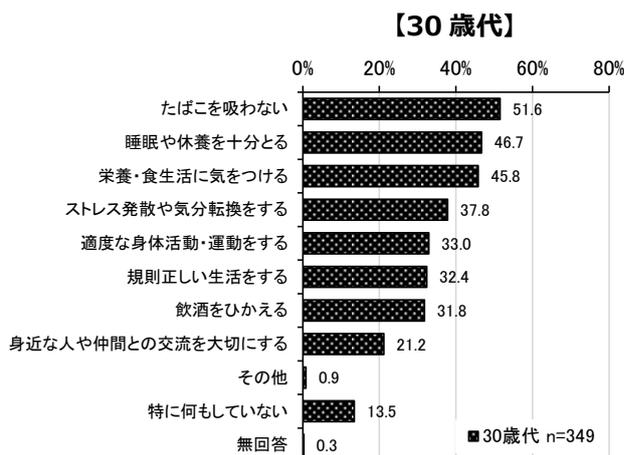
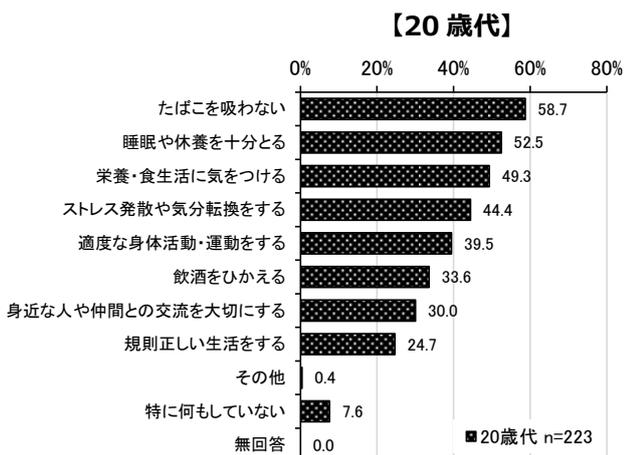
年代別でみると、「栄養・食生活に気をつける」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上では6割前半となっています。また、「適度な身体活動・運動をする」においても年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で6割近くとなっています。なお、「特に何もしていない」は30歳代から60歳代で1割台となっています。

年代別に上位の項目をみると、20歳代、30歳代では「たばこを吸わない」が第1位に挙げられています。

| 属性別         | 栄養・食生活に気をつける | たばこを吸わない | 睡眠や休養を十分とる | 適度な身体活動・運動をする | 規則正しい生活をする | ストレス発散や気分転換をする | 飲酒をひかえる | 身近な人や仲間との交流を大切にする | その他 |
|-------------|--------------|----------|------------|---------------|------------|----------------|---------|-------------------|-----|
| 全体 n=2,752  | 56.7         | 51.3     | 50.1       | 46.4          | 36.6       | 36.6           | 28.7    | 26.7              | 1.9 |
| 性別          |              |          |            |               |            |                |         |                   |     |
| 男性 n=1,200  | 49.8         | 52.3     | 45.9       | 49.5          | 33.4       | 33.8           | 28.6    | 22.5              | 2.2 |
| 女性 n=1,534  | 62.3         | 50.7     | 53.8       | 44.1          | 39.4       | 39.0           | 28.9    | 30.2              | 1.6 |
| 年代別         |              |          |            |               |            |                |         |                   |     |
| 20歳代 n=223  | 49.3         | 58.7     | 52.5       | 39.5          | 24.7       | 44.4           | 33.6    | 30.0              | 0.4 |
| 30歳代 n=349  | 45.8         | 51.6     | 46.7       | 33.0          | 32.4       | 37.8           | 31.8    | 21.2              | 0.9 |
| 40歳代 n=441  | 53.7         | 52.2     | 47.8       | 37.9          | 32.7       | 37.6           | 26.5    | 16.3              | 1.1 |
| 50歳代 n=448  | 57.6         | 48.4     | 45.1       | 45.3          | 29.7       | 39.3           | 26.3    | 17.9              | 1.6 |
| 60歳代 n=473  | 60.5         | 48.8     | 48.4       | 51.8          | 41.2       | 31.1           | 28.8    | 23.7              | 0.4 |
| 70歳代 n=514  | 63.0         | 52.3     | 55.1       | 55.8          | 46.5       | 38.3           | 29.4    | 37.9              | 3.5 |
| 80歳以上 n=297 | 62.3         | 51.5     | 58.9       | 57.2          | 43.4       | 30.6           | 27.9    | 45.8              | 5.1 |

| 属性別         | 特に何もしていない | 無回答 |
|-------------|-----------|-----|
| 全体 n=2,752  | 10.9      | 0.8 |
| 性別          |           |     |
| 男性 n=1,200  | 12.4      | 0.4 |
| 女性 n=1,534  | 9.6       | 0.8 |
| 年代別         |           |     |
| 20歳代 n=223  | 7.6       | 0.0 |
| 30歳代 n=349  | 13.5      | 0.3 |
| 40歳代 n=441  | 12.2      | 0.7 |
| 50歳代 n=448  | 12.3      | 0.2 |
| 60歳代 n=473  | 11.6      | 0.2 |
| 70歳代 n=514  | 8.8       | 1.2 |
| 80歳以上 n=297 | 9.1       | 1.7 |

■年代別



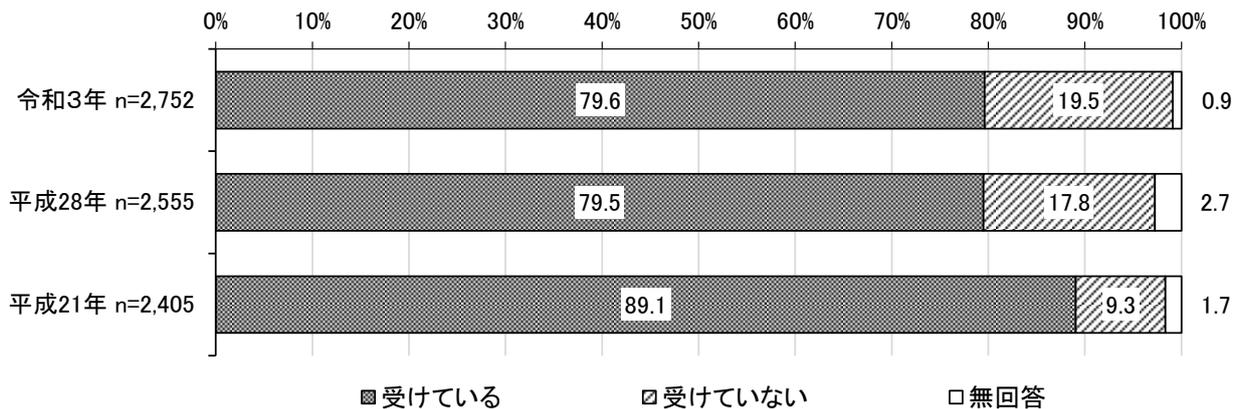
## (4) 定期的な健康診断の受診

**問9 あなたは、定期的に健康診断（特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドックなど）を受けていますか。（1つのみ）**

定期的な健康診断の受診については、「受けている」が79.6%、「受けていない」が19.5%となっています。

経年比較でみると、前回調査との比較では横ばいであるものの、前々回調査と比較すると「受けている」は9.5ポイントの減少となっています。

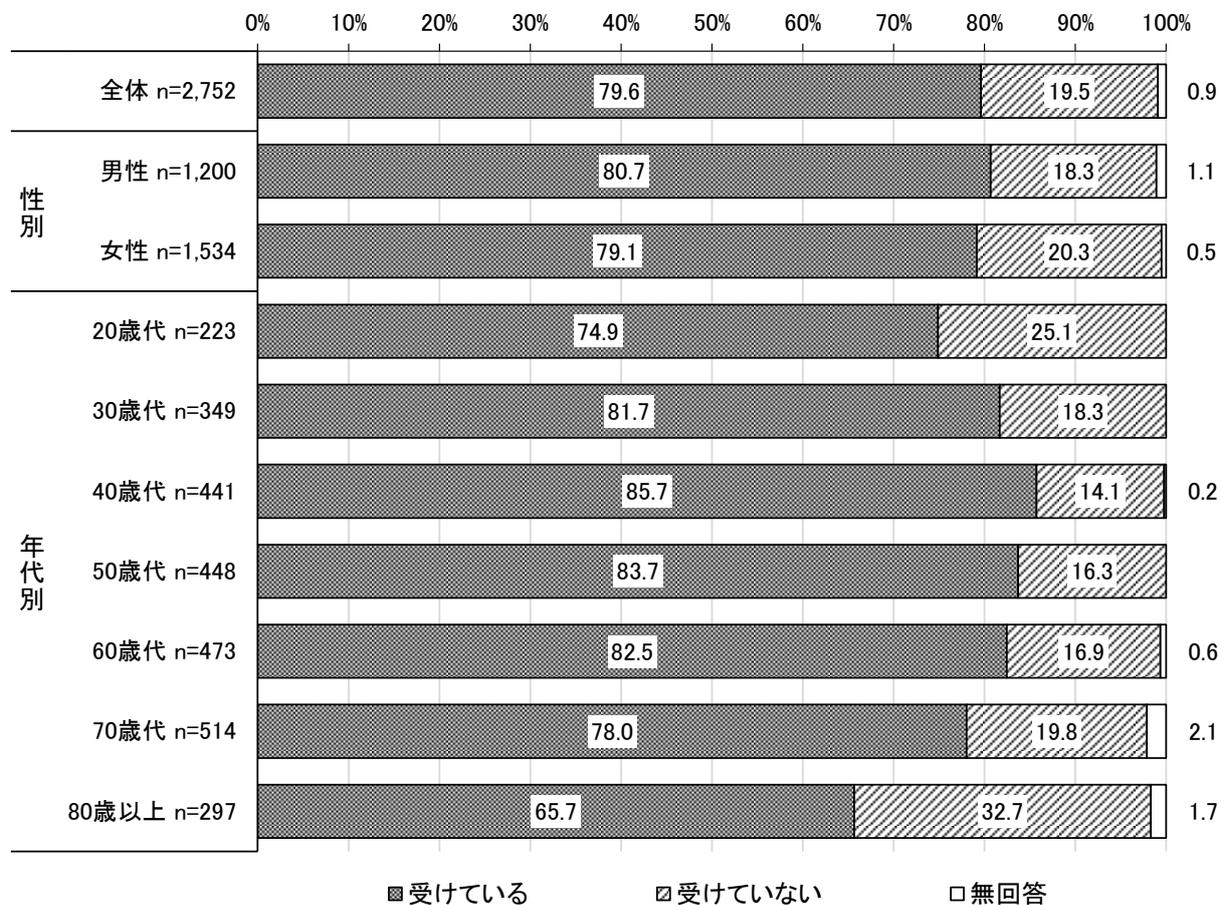
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 受けている  | 2,191          | 79.6  | 2,031           | 79.5  | 2,142            | 89.1  |
| 受けていない | 536            | 19.5  | 454             | 17.8  | 223              | 9.3   |
| 無回答    | 25             | 0.9   | 70              | 2.7   | 40               | 1.7   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

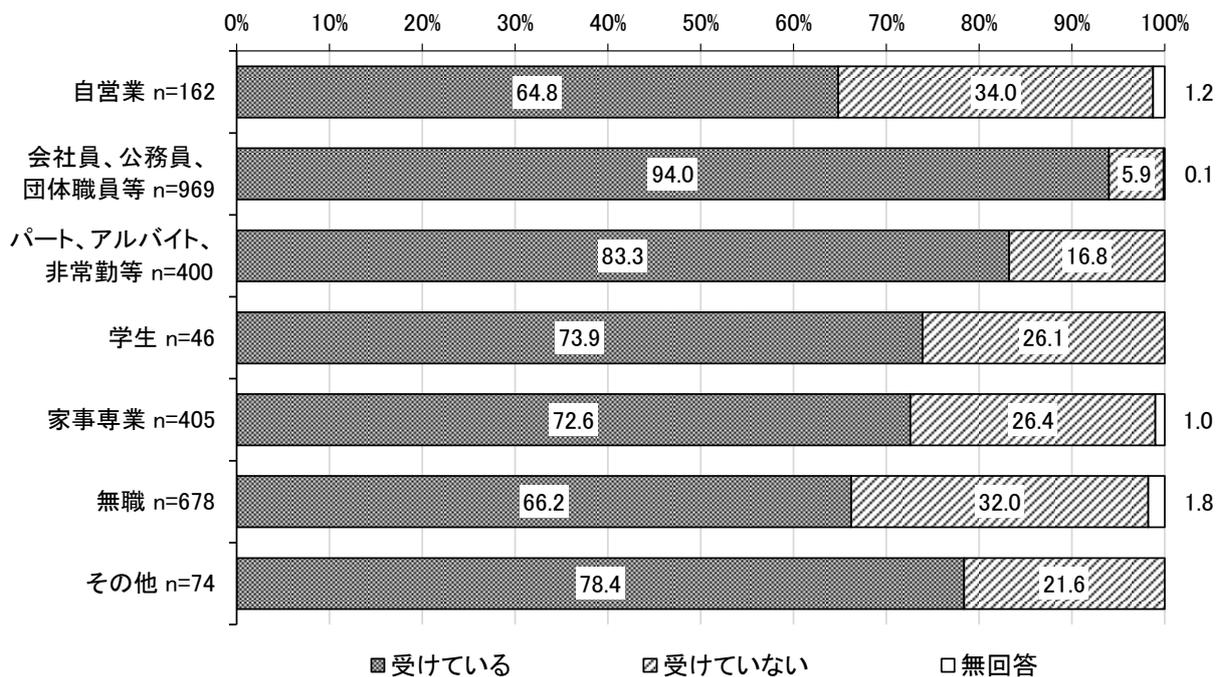
性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、「受けている」は40歳代で8割半ばと高くなっています。それ以降の年代では減少傾向であり、80歳以上で6割半ばとなっています。



■職業別

職業別でみると、「受けている」は会社員、公務員、団体職員等で9割前半と高くなっています。また、パート、アルバイト、非常勤等も8割前半と他の職業に比べて高くなっています。一方で、自営業は6割半ばと職業別では最も低くなっています。



## ■経年比較「受けている」(全体・年代別・職業別・性別/年代別)

「受けている」を経年比較でみると、年代別では男女いずれも50歳代、70歳代、80歳以上が前回調査から引き続き減少となっています。特に、80歳以上では前々回調査より18.5ポイントの減少となっています。

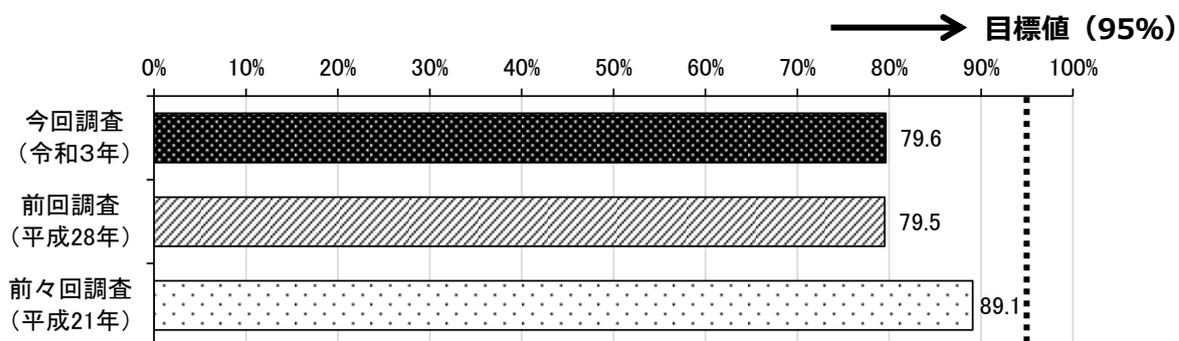
職業別では、自営業、無職が前回調査から引き続き減少となっています。特に、自営業では前々回調査より21.5ポイントの減少となっています。

| 属性別 |                | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |
|-----|----------------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|
|     |                | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |
| 全体  |                | 2,191          | 79.6 | 2,031           | 79.5 | 2,142            | 89.1 |
| 年代別 | 20歳代           | 167            | 74.9 | 147             | 70.3 | 209              | 83.9 |
|     | 30歳代           | 285            | 81.7 | 252             | 74.6 | 319              | 82.2 |
|     | 40歳代           | 378            | 85.7 | 303             | 82.1 | 316              | 88.8 |
|     | 50歳代           | 375            | 83.7 | 373             | 89.7 | 353              | 92.9 |
|     | 60歳代           | 390            | 82.5 | 432             | 80.0 | 463              | 93.5 |
|     | 70歳代           | 401            | 78.0 | 347             | 81.5 | 339              | 92.1 |
|     | 80歳以上          | 195            | 65.7 | 173             | 68.7 | 139              | 84.2 |
| 職業別 | 自営業            | 105            | 64.8 | 101             | 70.1 | 151              | 86.3 |
|     | 会社員、公務員、団体職員等  | 911            | 94.0 | 756             | 93.4 | 713              | 95.7 |
|     | パート、アルバイト、非常勤等 | 333            | 83.3 | 279             | 78.6 | 281              | 88.6 |
|     | 学生             | 34             | 73.9 | 31              | 73.8 | 33               | 80.5 |
|     | 家事専業           | 294            | 72.6 | 319             | 71.4 | 371              | 86.9 |
|     | 無職             | 449            | 66.2 | 477             | 70.8 | 527              | 84.9 |
|     | その他            | 58             | 78.4 | 58              | 80.6 | 57               | 85.1 |
| 男性  |                | 968            | 80.7 | 906             | 81.3 | 949              | 89.5 |
| 年代別 | 20歳代           | 66             | 75.9 | 52              | 71.2 | 79               | 80.6 |
|     | 30歳代           | 103            | 87.3 | 100             | 82.6 | 138              | 84.1 |
|     | 40歳代           | 145            | 85.8 | 121             | 83.4 | 131              | 87.3 |
|     | 50歳代           | 167            | 85.6 | 154             | 89.5 | 159              | 94.6 |
|     | 60歳代           | 186            | 83.4 | 205             | 79.5 | 233              | 94.0 |
|     | 70歳代           | 196            | 76.9 | 174             | 83.7 | 157              | 91.8 |
|     | 80歳以上          | 105            | 68.6 | 100             | 73.0 | 51               | 85.0 |
| 女性  |                | 1,214          | 79.1 | 1,115           | 78.0 | 1,184            | 88.6 |
| 年代別 | 20歳代           | 99             | 74.4 | 95              | 69.9 | 130              | 86.1 |
|     | 30歳代           | 180            | 78.9 | 152             | 70.0 | 181              | 80.8 |
|     | 40歳代           | 231            | 85.9 | 181             | 81.2 | 185              | 89.8 |
|     | 50歳代           | 206            | 82.7 | 218             | 89.7 | 194              | 91.5 |
|     | 60歳代           | 204            | 81.6 | 225             | 80.4 | 230              | 93.1 |
|     | 70歳代           | 205            | 79.2 | 172             | 79.6 | 180              | 92.3 |
|     | 80歳以上          | 89             | 62.2 | 70              | 63.1 | 84               | 83.2 |

<「健康づくり指標」との比較>

指標No.11【定期的に健康診断を受けている人の増加】

定期的に健康診断を受けている人の割合



| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|-------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|---------------|
|       | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |               |
| 受けている | 2,191          | 79.6 | 2,031           | 79.5 | 2,142            | 89.1 | 95.0%         |

(5) 健康診断で治療が必要と判定されたこと

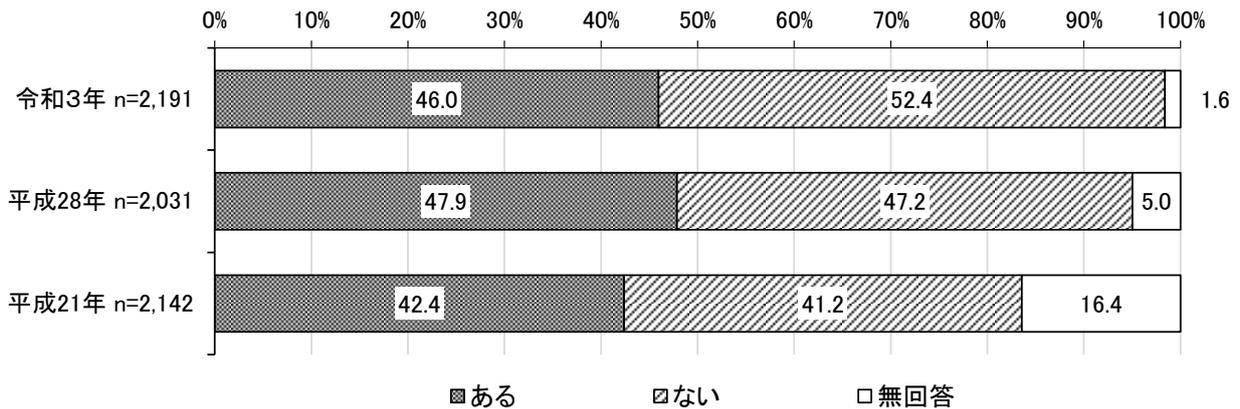
【問9で「受けている」と回答した方に伺います。】

**問9-1 これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判定されたことがありますか。  
(1つのみ)**

健康診断で治療が必要と判定されたことがあるかについては、「ある」が46.0%、「ない」が52.4%と、「ない」が6.4ポイント上回っています。

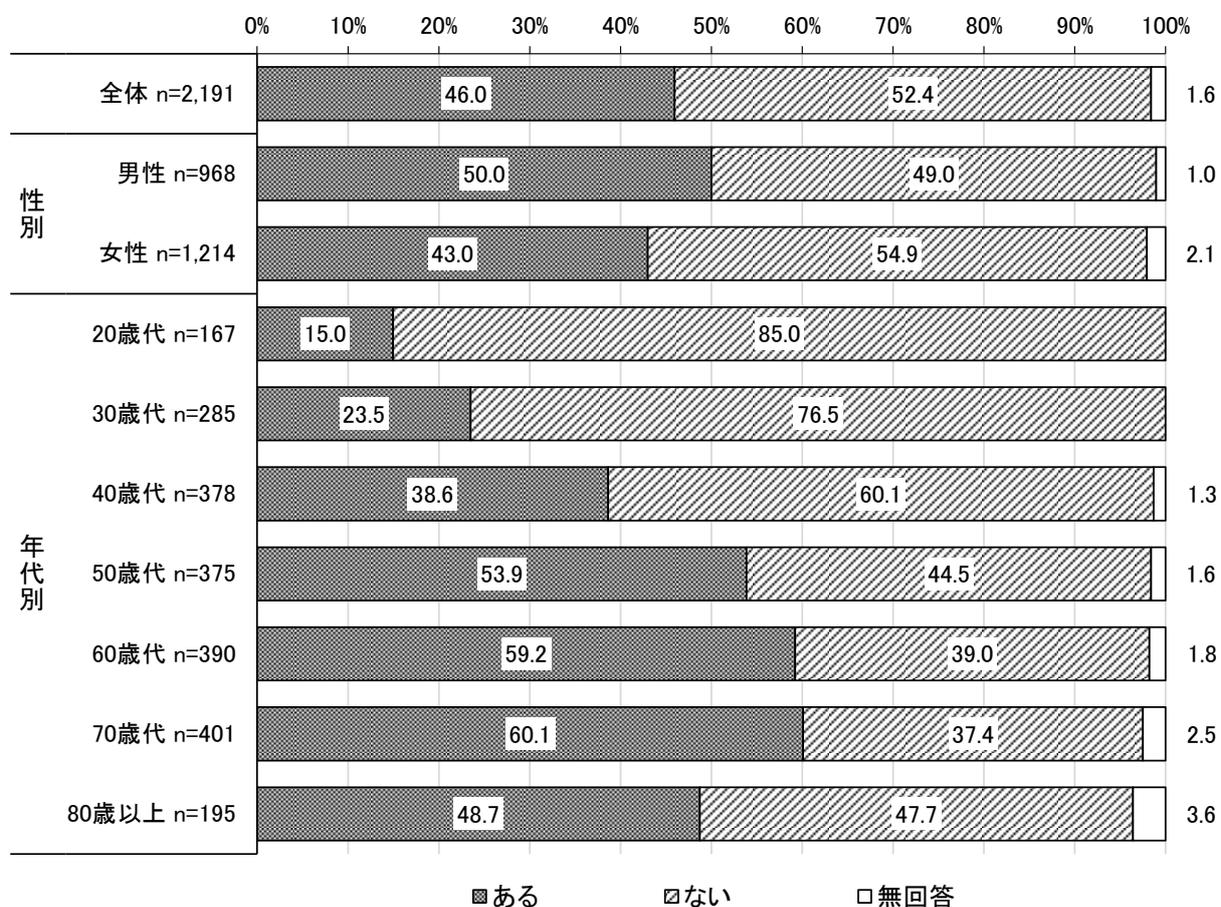
経年比較でみると、前回調査より「ない」が5.2ポイントの増加となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| ある   | 1,007          | 46.0  | 972             | 47.9  | 908              | 42.4  |
| ない   | 1,149          | 52.4  | 958             | 47.2  | 882              | 41.2  |
| 無回答  | 35             | 1.6   | 101             | 5.0   | 352              | 16.4  |
| 回答者数 | 2,191          | 100.0 | 2,031           | 100.0 | 2,142            | 100.0 |



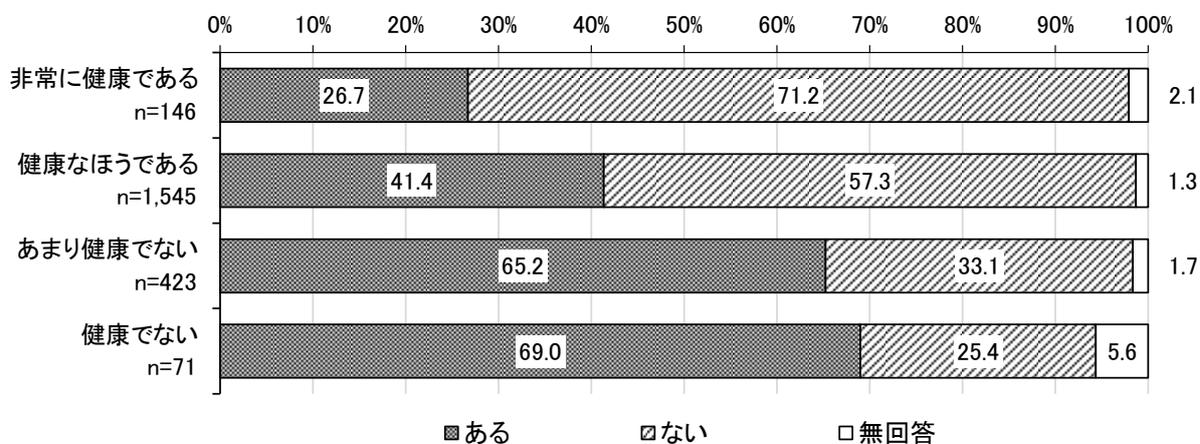
■性別・年代別

性別でみると、「ある」は男性が50.0%、女性が43.0%と、男性が7.0ポイント上回っています。年代別でみると、「ある」は60歳代、70歳代で約6割と高くなっています。



■健康状態別

健康状態別でみると、「ある」は健康でないで7割近くと高くなっています。



(6) 健康診断の判定により医療機関等に行ったか

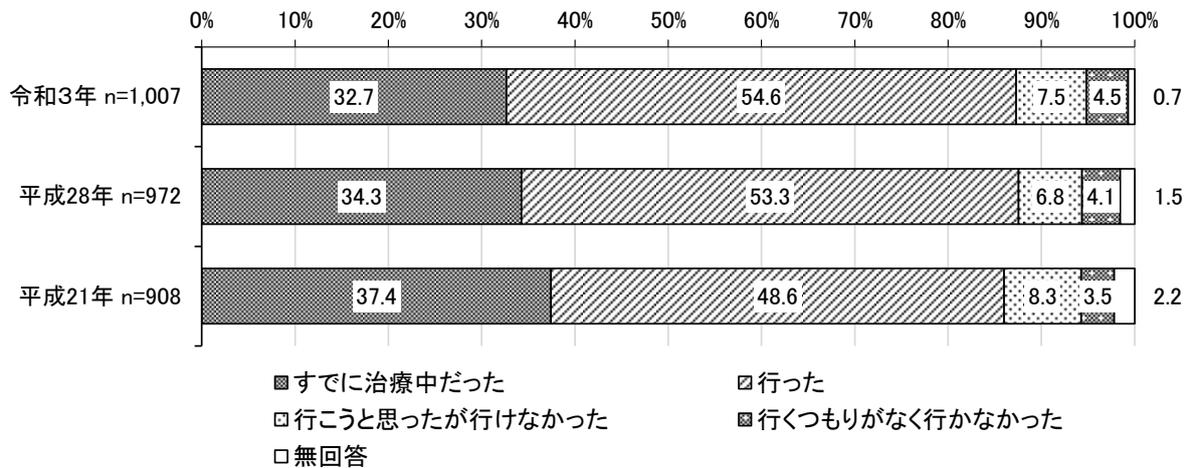
【問9-1で「ある」と回答した方に伺います。】

問9-2 その際、医療機関等に行きましたか。(1つのみ)

健康診断の判定により医療機関等に行ったかについては、「行った」が54.6%で最も高く、次いで「すでに治療中だった」が32.7%、「行こうと思ったが行けなかった」が7.5%となっています。

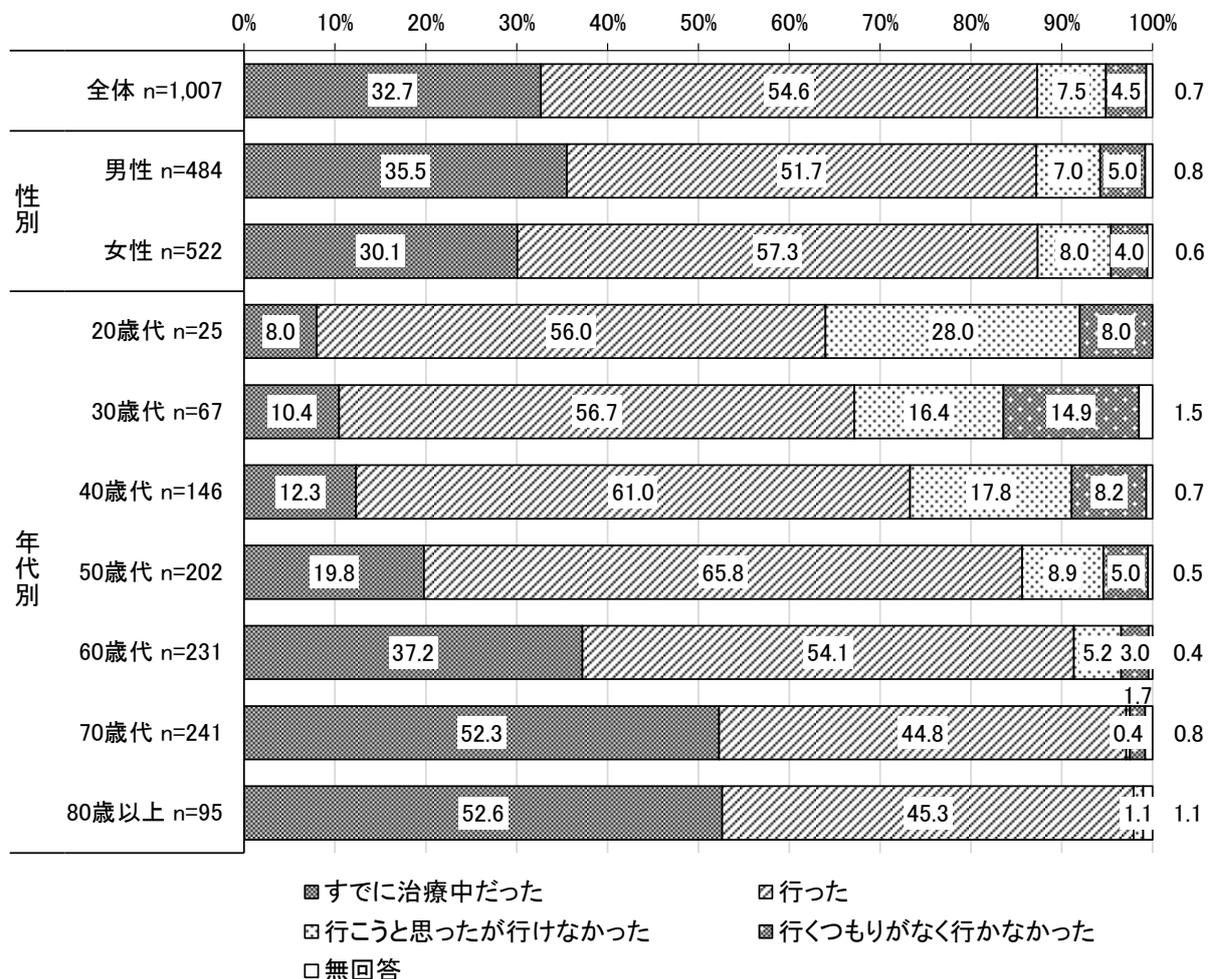
経年比較でみると、「すでに治療中だった」は減少傾向、「行った」、「行こうと思ったが行けなかった」、「行くつもりがなく行かなかった」は増加傾向となっています。

| 回 答            | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| すでに治療中だった      | 329            | 32.7  | 333             | 34.3  | 340              | 37.4  |
| 行った            | 550            | 54.6  | 518             | 53.3  | 441              | 48.6  |
| 行こうと思ったが行けなかった | 76             | 7.5   | 66              | 6.8   | 75               | 8.3   |
| 行くつもりがなく行かなかった | 45             | 4.5   | 40              | 4.1   | 32               | 3.5   |
| 無回答            | 7              | 0.7   | 15              | 1.5   | 20               | 2.2   |
| 回答者数           | 1,007          | 100.0 | 972             | 100.0 | 908              | 100.0 |



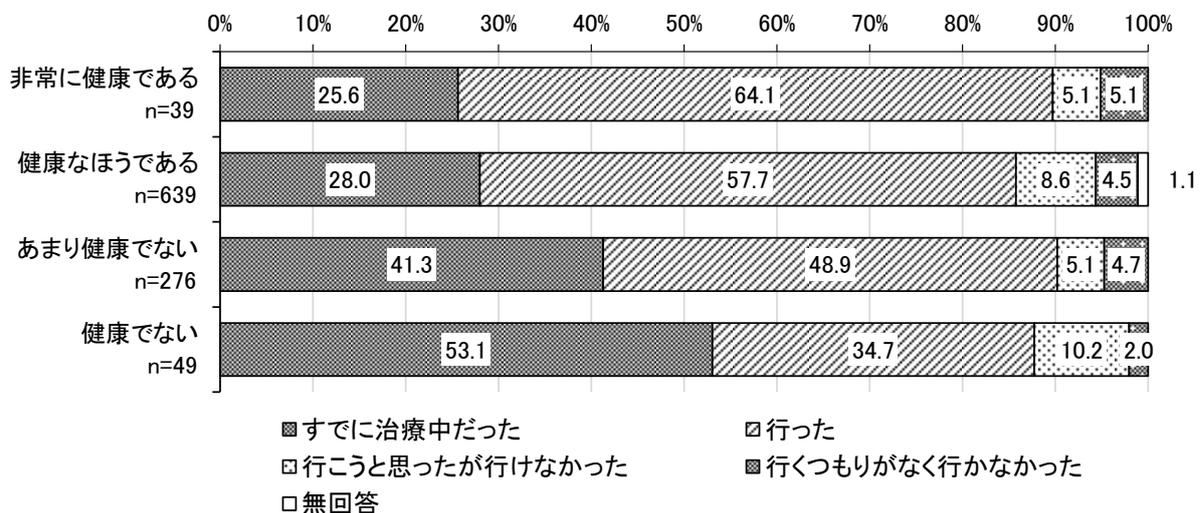
■性別・年代別

性別でみると、「行った」は男性が51.7%、女性が57.3%と、女性が5.6ポイント上回っています。一方で、「すでに治療中だった」は男性が35.5%、女性が30.1%と、男性が5.4ポイント上回っています。年代別でみると、「すでに治療中だった」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で5割前半となっています。



■健康状態別

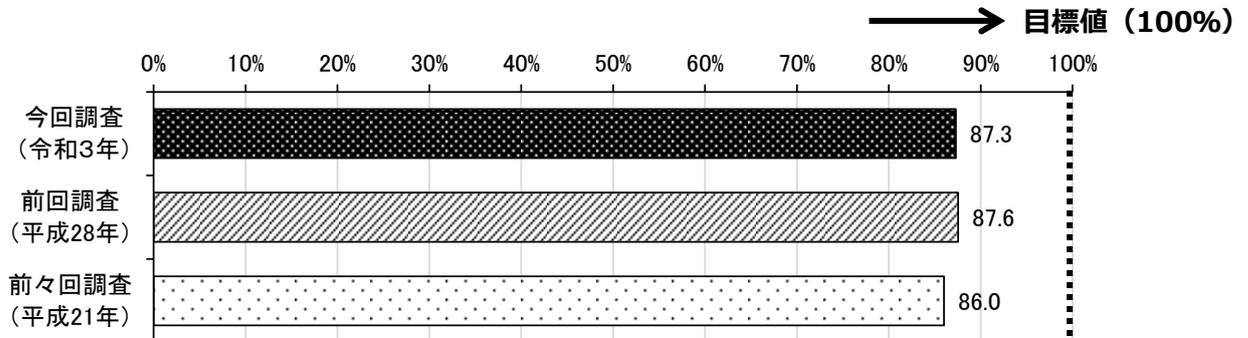
健康状態別でみると、「行った」は非常に健康であるで6割半ばと高い一方で、「すでに治療中だった」は健康でないで5割前半と高くなっています。



<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.13【健康診断の結果、必要な指導等を受けた人の増加】**

「定期的に健診を受けている」人で、「健診の結果、医療機関での治療が必要」と判定されたことのある人のうち、「すでに治療中だった」、「医療機関等に行った」人の割合



| 回答        | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|-----------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|           | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| すでに治療中だった | 329         | 32.7 | 333          | 34.3 | 340           | 37.4 | —          |
| 行った       | 550         | 54.6 | 518          | 53.3 | 441           | 48.6 | —          |
| 回答者数      | 879         | 87.3 | 851          | 87.6 | 781           | 86.0 | 100.0%     |

(7) 定期的に受けているがん検診

問 10 あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。(いくつでも)【\*】

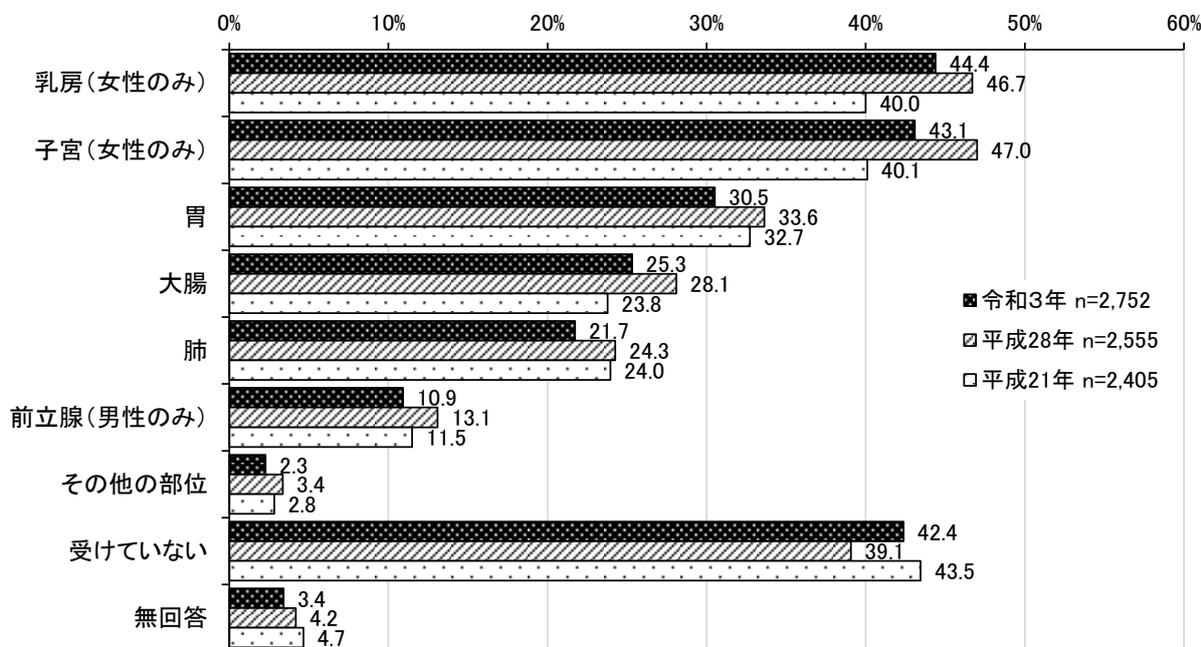
※「受けていない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

定期的に受けているがん検診については、「乳房(女性のみ)」が44.4%で最も高く、次いで「子宮(女性のみ)」が43.1%、「胃」が30.5%、「大腸」が25.3%、「肺」が21.7%となっています。  
経年比較でみると、すべてのがん検診が前回調査より減少となっています。

| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 乳房(女性のみ)  | 681            | 44.4  | 668             | 46.7  | 535              | 40.0  |
| 子宮(女性のみ)  | 661            | 43.1  | 671             | 47.0  | 536              | 40.1  |
| 胃         | 840            | 30.5  | 859             | 33.6  | 787              | 32.7  |
| 大腸        | 697            | 25.3  | 718             | 28.1  | 572              | 23.8  |
| 肺         | 598            | 21.7  | 620             | 24.3  | 576              | 24.0  |
| 前立腺(男性のみ) | 131            | 10.9  | 146             | 13.1  | 122              | 11.5  |
| その他の部位    | 63             | 2.3   | 86              | 3.4   | 68               | 2.8   |
| 受けていない    | 1,166          | 42.4  | 998             | 39.1  | 1,045            | 43.5  |
| 無回答       | 94             | 3.4   | 107             | 4.2   | 112              | 4.7   |
| 総回答数      | 4,931          | 179.2 | 4,873           | 190.7 | 4,353            | 181.0 |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |

※「乳房」、「子宮」は女性のみを母数として構成比を算出しています。

※「前立腺」は男性のみを母数として構成比を算出しています。



■性別・年代別

性別で見ると、がん検診の項目ごとの大きな差はみられないものの、「受けていない」は男性が52.2%、女性が34.6%と、男性が17.6ポイント上回っています。

年代別で見ると、「胃」、「肺」、「大腸」は70歳代までは増加傾向であり、80歳以上で減少に転じる傾向となっています。また、女性のみを検診項目で見ると、「乳房（女性のみ）」、「子宮（女性のみ）」は40歳代で4割近くと高くなっており、以降の年代では減少傾向となっています。なお、「受けていない」は20歳代で8割前半と高くなっていきます。

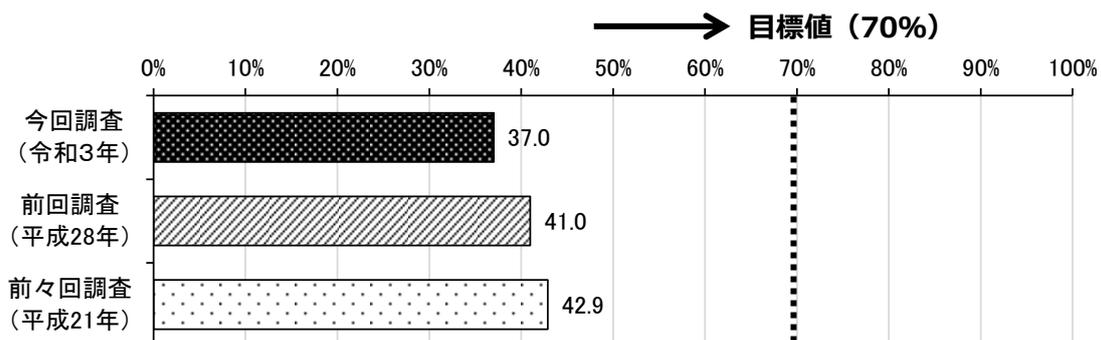
| 属性別         | 胃    | 肺    | 大腸   | 乳房<br>(女性のみ) | 子宮<br>(女性のみ) | 前立腺<br>(男性のみ) | その他の<br>部位 | 受けてい<br>ない | 無回答 |
|-------------|------|------|------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-----|
| 全体 n=2,752  | 30.5 | 21.7 | 25.3 | 24.7         | 24.0         | 4.8           | 2.3        | 42.4       | 3.4 |
| 性別          |      |      |      |              |              |               |            |            |     |
| 男性 n=1,200  | 32.5 | 22.1 | 26.5 | 0.0          | 0.0          | 10.9          | 2.8        | 52.2       | 2.7 |
| 女性 n=1,534  | 29.2 | 21.6 | 24.6 | 44.4         | 43.1         | 0.0           | 1.9        | 34.6       | 3.7 |
| 年代別         |      |      |      |              |              |               |            |            |     |
| 20歳代 n=223  | 1.3  | 0.9  | 0.0  | 2.7          | 11.2         | 0.4           | 0.9        | 83.9       | 1.8 |
| 30歳代 n=349  | 9.5  | 2.9  | 2.6  | 22.1         | 31.8         | 0.6           | 0.3        | 56.4       | 2.3 |
| 40歳代 n=441  | 27.2 | 13.8 | 21.8 | 37.2         | 36.5         | 0.7           | 0.7        | 42.2       | 2.7 |
| 50歳代 n=448  | 35.9 | 24.8 | 27.0 | 34.4         | 30.8         | 4.0           | 1.1        | 37.3       | 2.7 |
| 60歳代 n=473  | 38.5 | 25.6 | 31.7 | 29.0         | 25.2         | 7.2           | 2.5        | 37.0       | 2.3 |
| 70歳代 n=514  | 46.9 | 40.5 | 44.7 | 24.1         | 17.9         | 7.8           | 3.7        | 27.0       | 4.7 |
| 80歳以上 n=297 | 33.7 | 28.6 | 30.6 | 6.4          | 5.1          | 11.1          | 7.1        | 38.0       | 6.1 |

<「健康づくり指標」との比較>

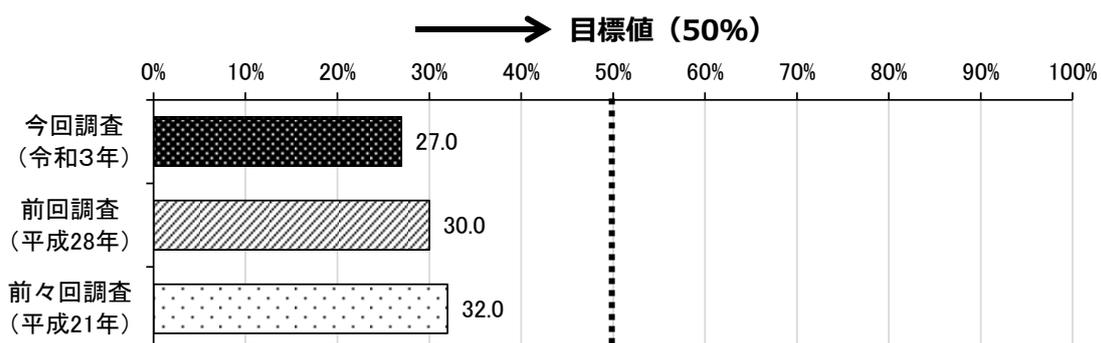
指標No.12【定期的ながん検診を受けている人の増加】

「胃・肺・大腸・乳房・子宮」の各がん検診を定期的を受けている人の割合

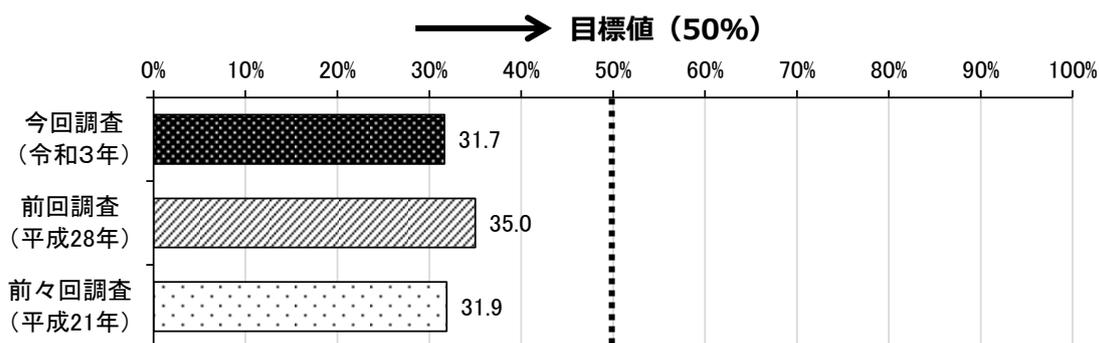
【胃・40歳以上】



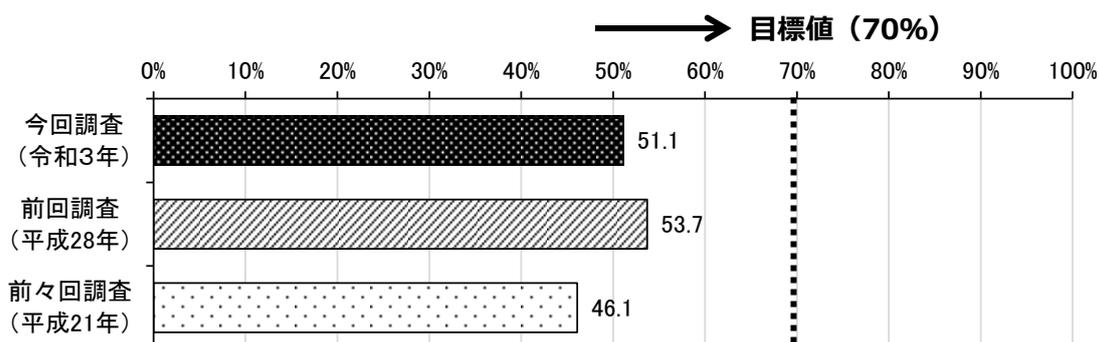
【肺・40歳以上】



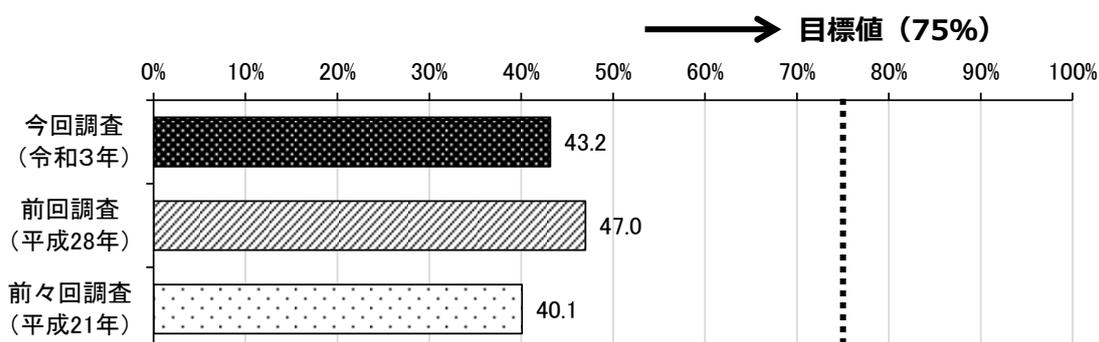
【大腸・40歳以上】



【乳房・女性のみ/40歳以上】



【子宮・女性のみ/20歳以上】



| 回答             | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|----------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|                | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 胃(40歳以上)       | 804         | 37.0 | 821          | 41.0 | 757           | 42.9 | 70.0%      |
| 肺(40歳以上)       | 586         | 27.0 | 602          | 30.0 | 564           | 32.0 | 50.0%      |
| 大腸(40歳以上)      | 688         | 31.7 | 702          | 35.0 | 562           | 31.9 | 50.0%      |
| 乳房(女性のみ/40歳以上) | 598         | 51.1 | 576          | 53.7 | 443           | 46.1 | 70.0%      |
| 子宮(女性のみ/20歳以上) | 661         | 43.2 | 670          | 47.0 | 536           | 40.1 | 75.0%      |

(8) 回答者のBMI値及び体型

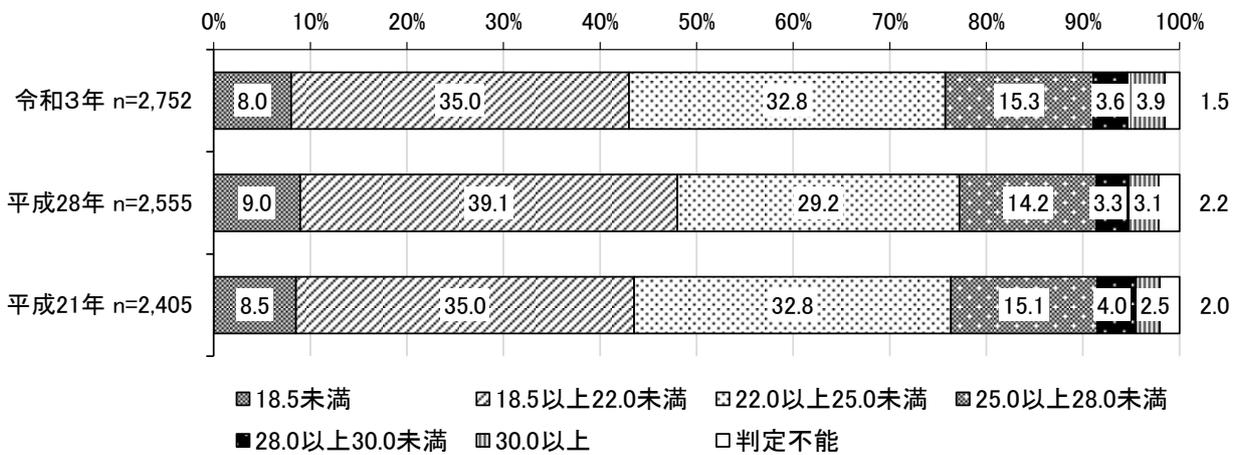
問 11 あなたの身長と体重をご記入ください。(□内に数字を記入)【\*】  
※おおよそで結構です。

① BMI 値

BMI 値については、「18.5 以上 22.0 未満」が 35.0%で最も高く、次いで「22.0 以上 25.0 未満」が 32.8%、「25.0 以上 28.0 未満」が 15.3%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「18.5 以上 22.0 未満」が 4.1 ポイントの減少、「22.0 以上 25.0 未満」が 3.6 ポイントの増加となっています。

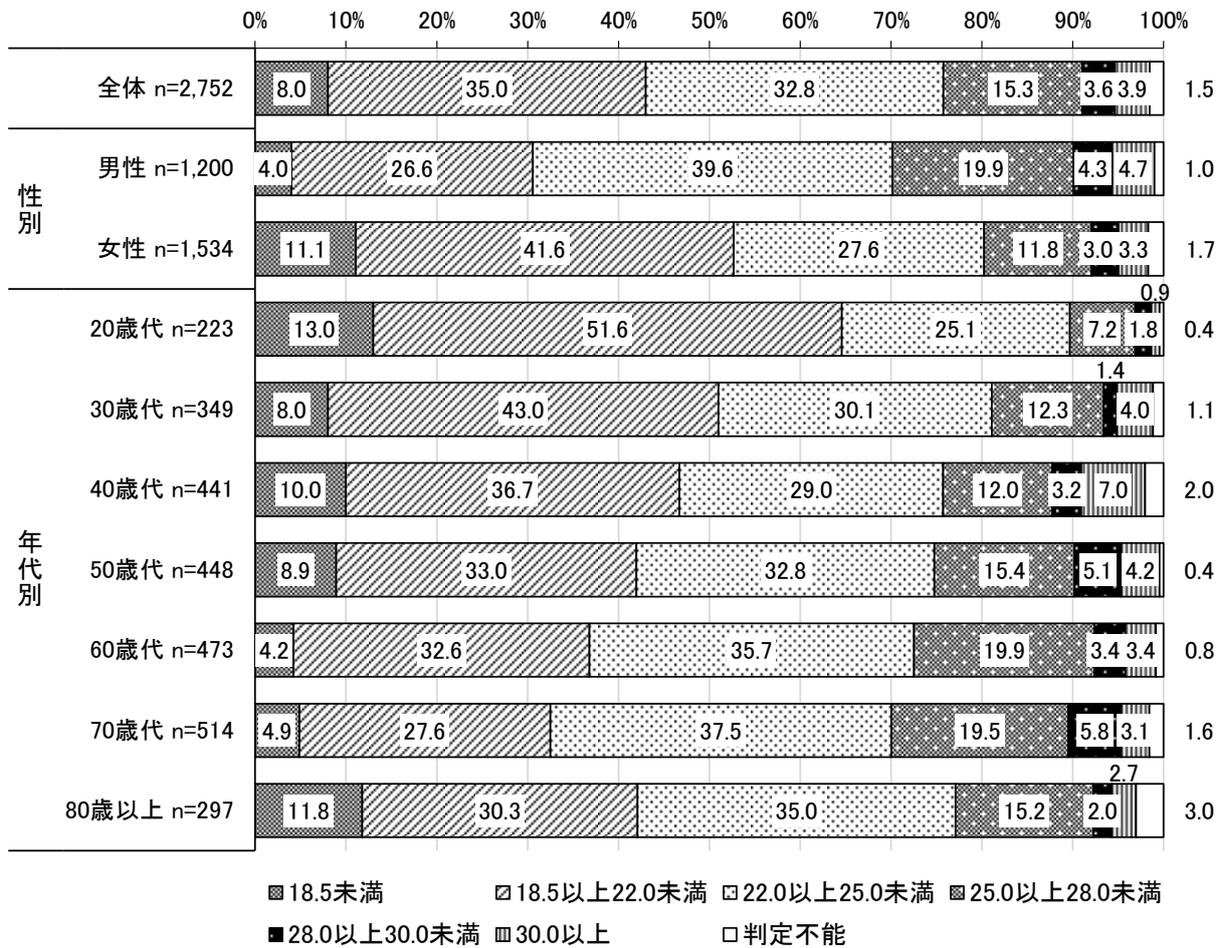
| 回 答          | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|--------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|              | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 18.5未満       | 221            | 8.0   | 229             | 9.0   | 205              | 8.5   |
| 18.5以上22.0未満 | 962            | 35.0  | 998             | 39.1  | 842              | 35.0  |
| 22.0以上25.0未満 | 902            | 32.8  | 746             | 29.2  | 789              | 32.8  |
| 25.0以上28.0未満 | 421            | 15.3  | 363             | 14.2  | 364              | 15.1  |
| 28.0以上30.0未満 | 98             | 3.6   | 85              | 3.3   | 97               | 4.0   |
| 30.0以上       | 106            | 3.9   | 79              | 3.1   | 59               | 2.5   |
| 判定不能         | 42             | 1.5   | 55              | 2.2   | 49               | 2.0   |
| 回答者数         | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「18.5未満」、「18.5以上22.0未満」では女性が男性を上回り、「22.0以上25.0未満」、「25.0以上28.0未満」、「28.0以上30.0未満」、「30.0以上」では男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、80歳以上を除き、年代が上がるにつれて「18.5以上22.0未満」は減少傾向となっており、80歳以上では「22.0以上25.0未満」が3割半ばで高くなっています。また、「18.5未満」は20歳代、80歳以上で1割前半と高くなっています。

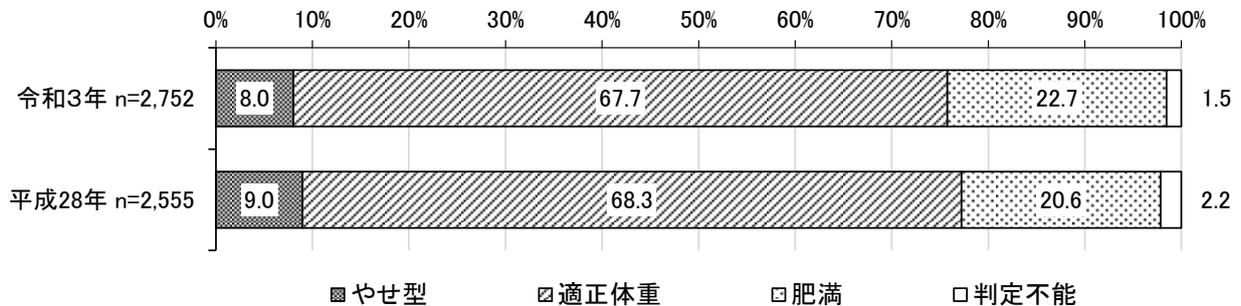


## ② 体型

BMI 値による体型区分については、「適正体重」が 67.7%で最も高く、次いで「肥満」が 22.7%、「やせ型」が 8.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「肥満」が 2.1 ポイントの増加となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| やせ型  | 221            | 8.0   | 229             | 9.0   |
| 適正体重 | 1,864          | 67.7  | 1,744           | 68.3  |
| 肥満   | 625            | 22.7  | 527             | 20.6  |
| 判定不能 | 42             | 1.5   | 55              | 2.2   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |

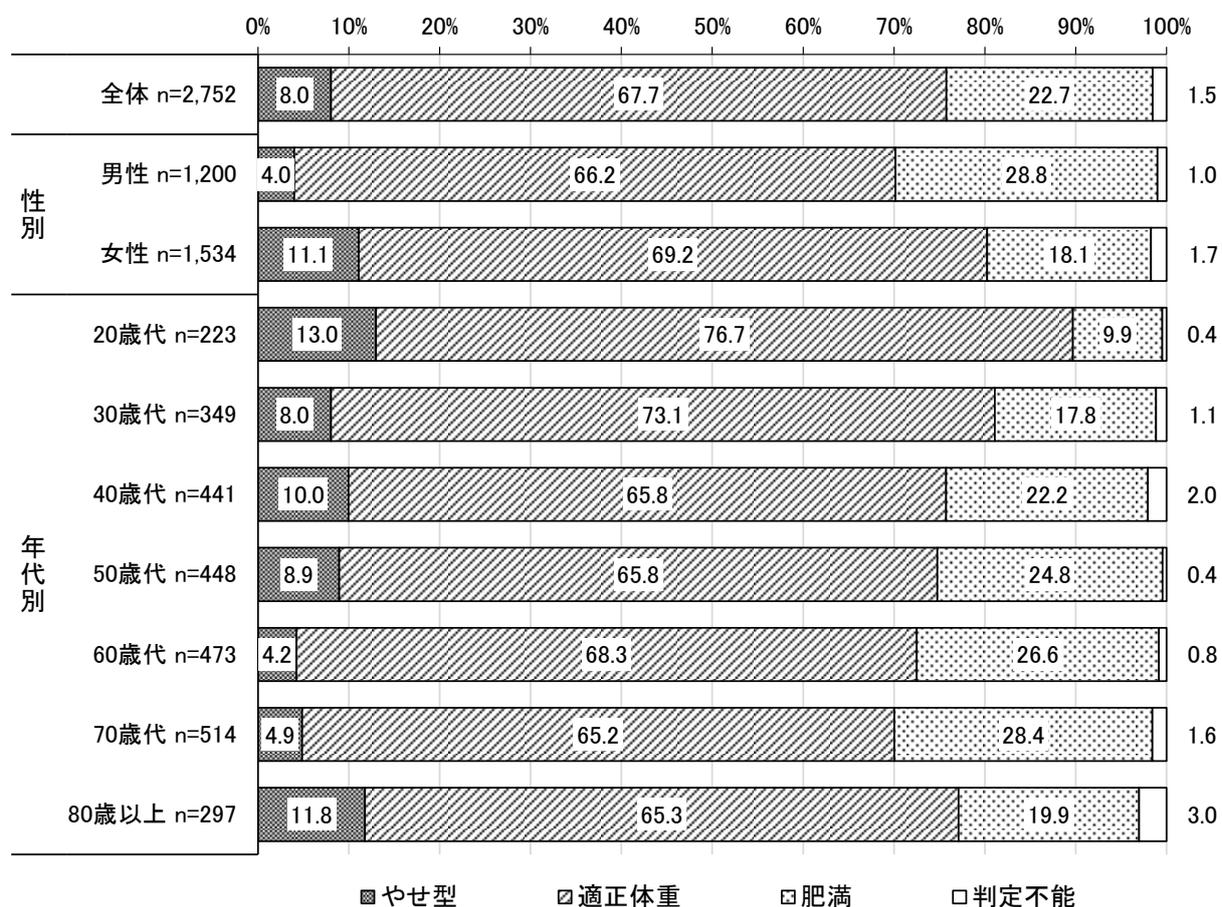


※BMI が 18.5 未満が「やせ型」、18.5 以上 25.0 未満が「適正体重」、25.0 以上が「肥満」としています。

■性別・年代別

性別でみると、「やせ型」、「適正体重」では女性が男性を上回り、「肥満」では男性が女性を上回っています。

年代別でみると、80歳以上を除き、年代が上がるにつれて「肥満」は増加傾向であり、60歳代、70歳代で3割近くとなっています。一方で、「やせ型」は20歳代、80歳以上で1割前半と高くなっています。

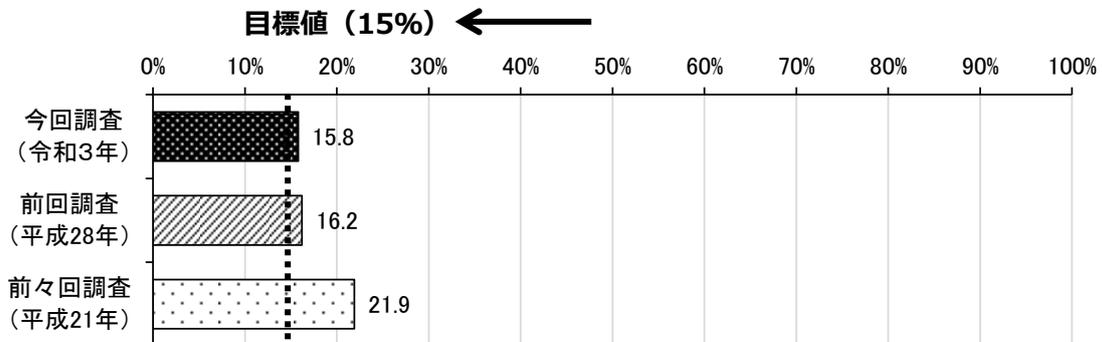


<「健康づくり指標」との比較>

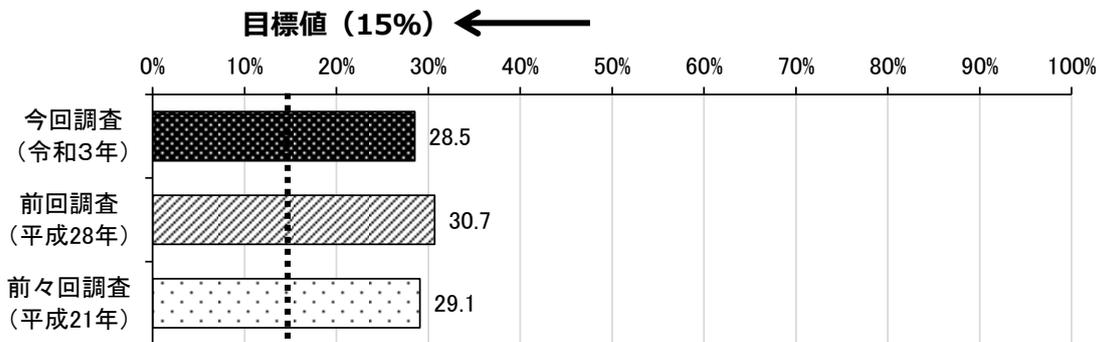
**指標No.9【適正体重の範囲にある人の増加】**

「BMI値18.5未満（やせ型）の20歳代女性」の割合、「BMI値25以上（肥満）の20～60歳代男性」の割合、「BMI値25以上（肥満）の40～60歳代女性」の割合

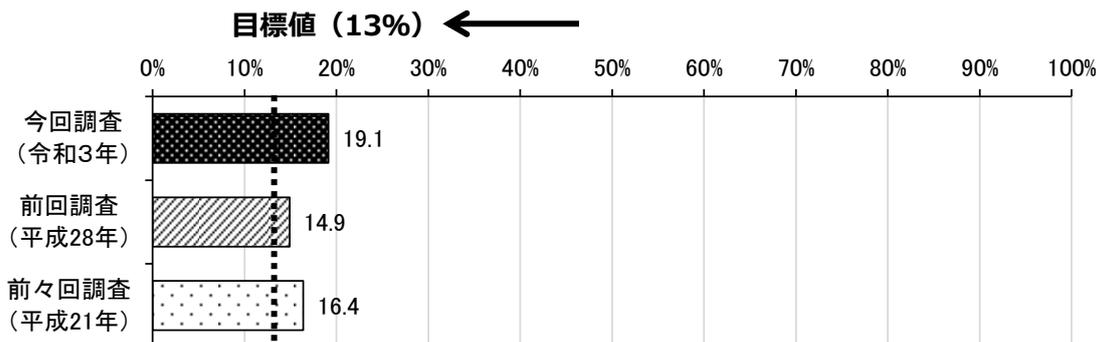
**【BMI値18.5未満（やせ型）の20歳代女性】**



**【BMI値25以上（肥満）の20～60歳代男性】**



**【BMI値25以上（肥満）の40～60歳代女性】**



| 回答                     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|------------------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|                        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| BMI値18.5未満(やせ型)の20歳代女性 | 21          | 15.8 | 22           | 16.2 | 33            | 21.9 | 15.0%      |
| BMI値25以上(肥満)の20～60歳代男性 | 226         | 28.5 | 236          | 30.7 | 241           | 29.1 | 15.0%      |
| BMI値25以上(肥満)の40～60歳代女性 | 147         | 19.1 | 111          | 14.9 | 109           | 16.4 | 13.0%      |

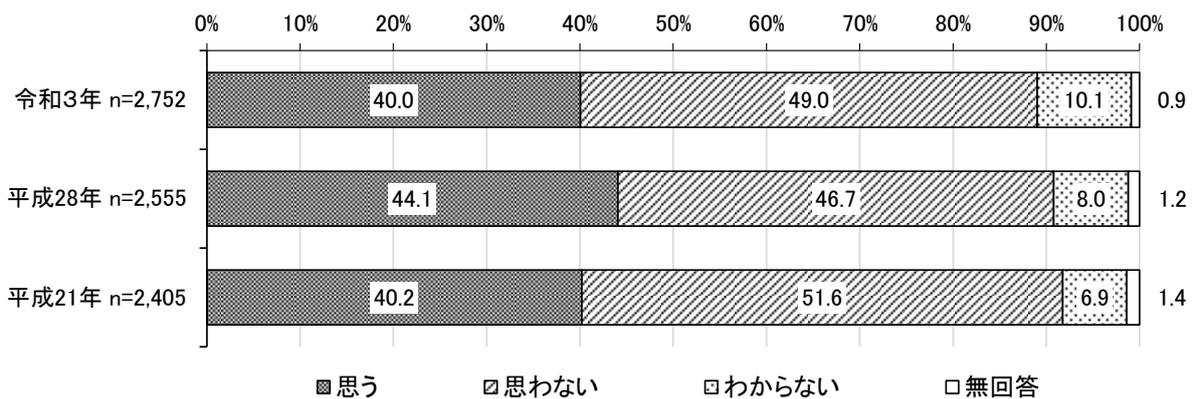
### (9) 身長に対して適正体重だと思うか

#### 問 12 あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。(1つのみ)

身長に対して適正体重だと思うかについては、「思う」が40.0%、「思わない」が49.0%と、「思わない」が9.0ポイント上回っています。なお、「わからない」は10.1%となっています。

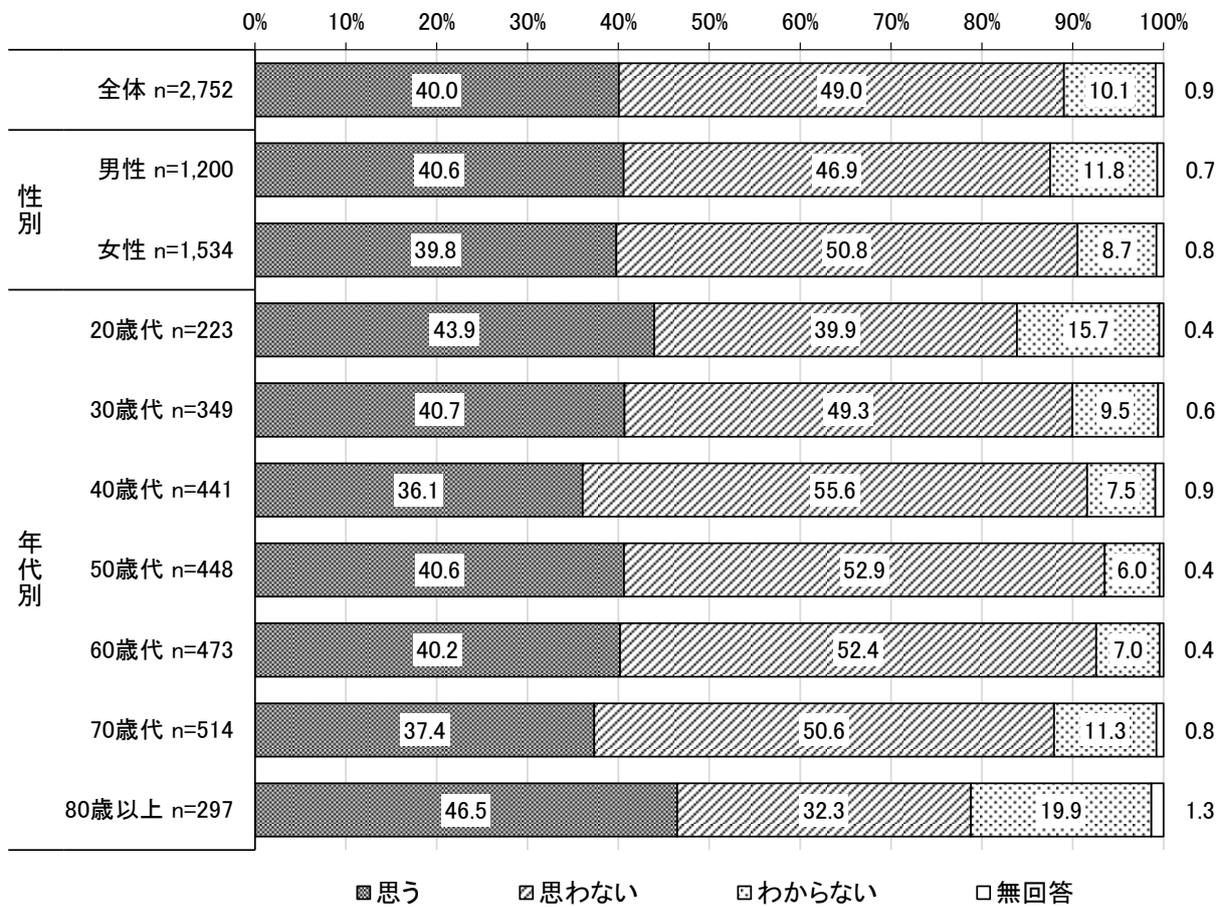
経年比較でみると、前回調査より「思う」が4.1ポイントの減少、「思わない」が2.3ポイントの増加となっています。

| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|       | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 思う    | 1,102          | 40.0  | 1,126           | 44.1  | 967              | 40.2  |
| 思わない  | 1,348          | 49.0  | 1,194           | 46.7  | 1,240            | 51.6  |
| わからない | 278            | 10.1  | 204             | 8.0   | 165              | 6.9   |
| 無回答   | 24             | 0.9   | 31              | 1.2   | 33               | 1.4   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



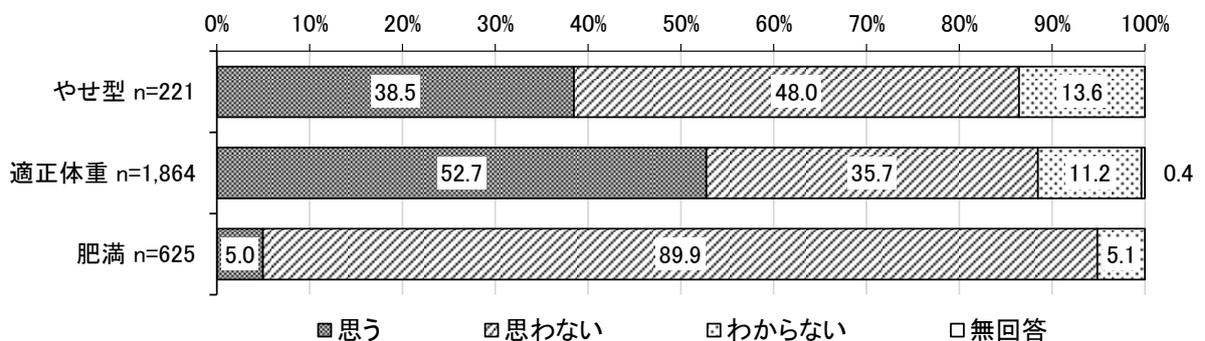
■性別・年代別

性別でみると、「思わない」は男性が46.9%、女性が50.8%と、女性が3.9ポイント上回っています。年代別でみると、「思わない」は40歳代で5割半ばと高くなっています。



■体型別

体型別でみると、「思わない」は肥満で約9割と高くなっています。また、やせ型では「思う」が4割近くとなっています。



■ 「やせ型」(全体・年代別・性別/年代別)

やせ型の人の傾向をみると、38.5%は適正体重であると回答しています。

年代別でみると、「思う」は40歳代で5割前半と高くなっています。

性別でみると、「思う」は男性が16.7%、女性が45.3%と、女性が28.6ポイント上回っています。

女性/年代別でみると、「思う」は40歳代で6割と高くなっています。

| 属性別   |       | 合計    | 思う    | 思わない | わからない | 無回答 |
|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----|
| 全体    |       | 221   | 85    | 106  | 30    | 0   |
|       |       | 100.0 | 38.5  | 48.0 | 13.6  | 0.0 |
| 年代別   | 20歳代  | 29    | 7     | 15   | 7     | 0   |
|       |       | 100.0 | 24.1  | 51.7 | 24.1  | 0.0 |
|       | 30歳代  | 28    | 12    | 13   | 3     | 0   |
|       |       | 100.0 | 42.9  | 46.4 | 10.7  | 0.0 |
|       | 40歳代  | 44    | 23    | 17   | 4     | 0   |
|       |       | 100.0 | 52.3  | 38.6 | 9.1   | 0.0 |
|       | 50歳代  | 40    | 17    | 20   | 3     | 0   |
|       |       | 100.0 | 42.5  | 50.0 | 7.5   | 0.0 |
| 60歳代  | 20    | 8     | 10    | 2    | 0     |     |
|       | 100.0 | 40.0  | 50.0  | 10.0 | 0.0   |     |
| 70歳代  | 25    | 7     | 14    | 4    | 0     |     |
|       | 100.0 | 28.0  | 56.0  | 16.0 | 0.0   |     |
| 80歳以上 | 35    | 11    | 17    | 7    | 0     |     |
|       | 100.0 | 31.4  | 48.6  | 20.0 | 0.0   |     |
| 男性    |       | 48    | 8     | 31   | 9     | 0   |
|       |       | 100.0 | 16.7  | 64.6 | 18.8  | 0.0 |
| 年代別   | 20歳代  | 7     | 0     | 4    | 3     | 0   |
|       |       | 100.0 | 0.0   | 57.1 | 42.9  | 0.0 |
|       | 30歳代  | 3     | 0     | 2    | 1     | 0   |
|       |       | 100.0 | 0.0   | 66.7 | 33.3  | 0.0 |
|       | 40歳代  | 9     | 2     | 5    | 2     | 0   |
|       |       | 100.0 | 22.2  | 55.6 | 22.2  | 0.0 |
|       | 50歳代  | 5     | 2     | 2    | 1     | 0   |
|       |       | 100.0 | 40.0  | 40.0 | 20.0  | 0.0 |
| 60歳代  | 5     | 0     | 5     | 0    | 0     |     |
|       | 100.0 | 0.0   | 100.0 | 0.0  | 0.0   |     |
| 70歳代  | 9     | 1     | 7     | 1    | 0     |     |
|       | 100.0 | 11.1  | 77.8  | 11.1 | 0.0   |     |
| 80歳以上 | 10    | 3     | 6     | 1    | 0     |     |
|       | 100.0 | 30.0  | 60.0  | 10.0 | 0.0   |     |
| 女性    |       | 170   | 77    | 74   | 19    | 0   |
|       |       | 100.0 | 45.3  | 43.5 | 11.2  | 0.0 |
| 年代別   | 20歳代  | 21    | 7     | 11   | 3     | 0   |
|       |       | 100.0 | 33.3  | 52.4 | 14.3  | 0.0 |
|       | 30歳代  | 23    | 12    | 10   | 1     | 0   |
|       |       | 100.0 | 52.2  | 43.5 | 4.3   | 0.0 |
|       | 40歳代  | 35    | 21    | 12   | 2     | 0   |
|       |       | 100.0 | 60.0  | 34.3 | 5.7   | 0.0 |
|       | 50歳代  | 35    | 15    | 18   | 2     | 0   |
|       |       | 100.0 | 42.9  | 51.4 | 5.7   | 0.0 |
| 60歳代  | 15    | 8     | 5     | 2    | 0     |     |
|       | 100.0 | 53.3  | 33.3  | 13.3 | 0.0   |     |
| 70歳代  | 16    | 6     | 7     | 3    | 0     |     |
|       | 100.0 | 37.5  | 43.8  | 18.8 | 0.0   |     |
| 80歳以上 | 25    | 8     | 11    | 6    | 0     |     |
|       | 100.0 | 32.0  | 44.0  | 24.0 | 0.0   |     |

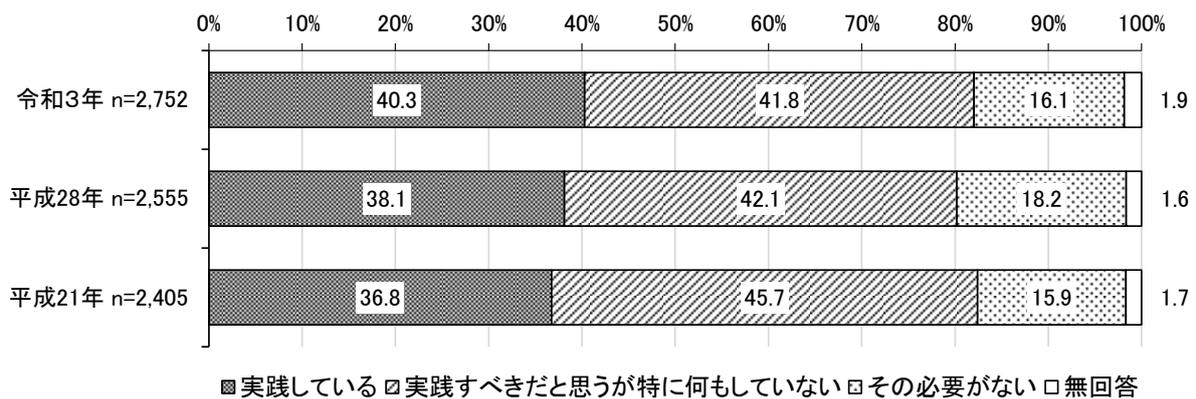
## (10) 体重コントロールを実践しているか

## 問 13 あなたは、体重コントロールを実践していますか。(1つのみ)

体重コントロールを実践しているかについては、「実施している」が 40.3%、「実施すべきだと思うが特に何もしていない」が 41.8%と、「実施すべきだと思うが特に何もしていない」が 1.5 ポイント上回っています。なお、「その必要がない」は 16.1%となっています。

経年比較でみると、「実施している」は増加傾向で、前回調査より 2.2 ポイントの増加となっています。

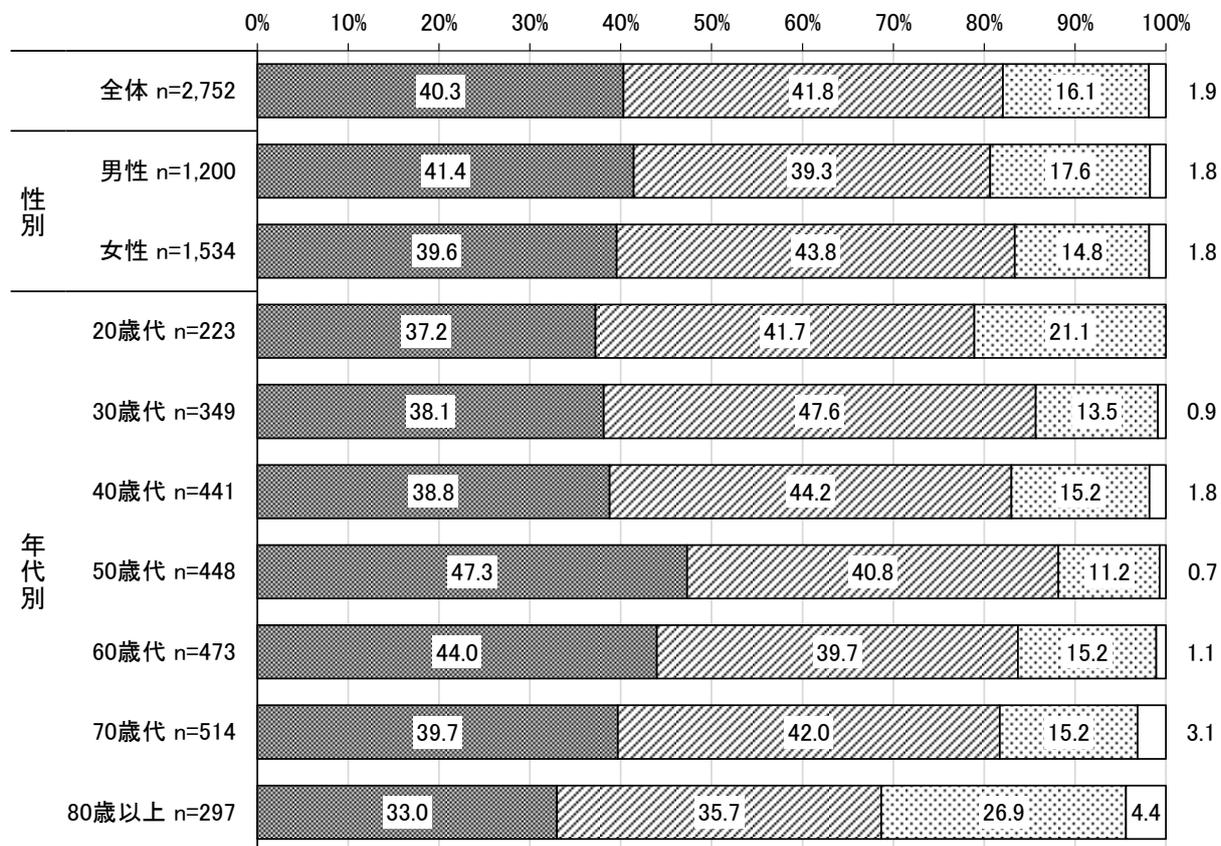
| 回 答                 | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                     | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 実践している              | 1,109          | 40.3  | 974             | 38.1  | 884              | 36.8  |
| 実践すべきだと思うが特に何もしていない | 1,149          | 41.8  | 1,075           | 42.1  | 1,098            | 45.7  |
| その必要がない             | 443            | 16.1  | 464             | 18.2  | 383              | 15.9  |
| 無回答                 | 51             | 1.9   | 42              | 1.6   | 40               | 1.7   |
| 回答者数                | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「実践している」は男性が41.4%、女性が39.6%と、男性が1.8ポイント上回っています。

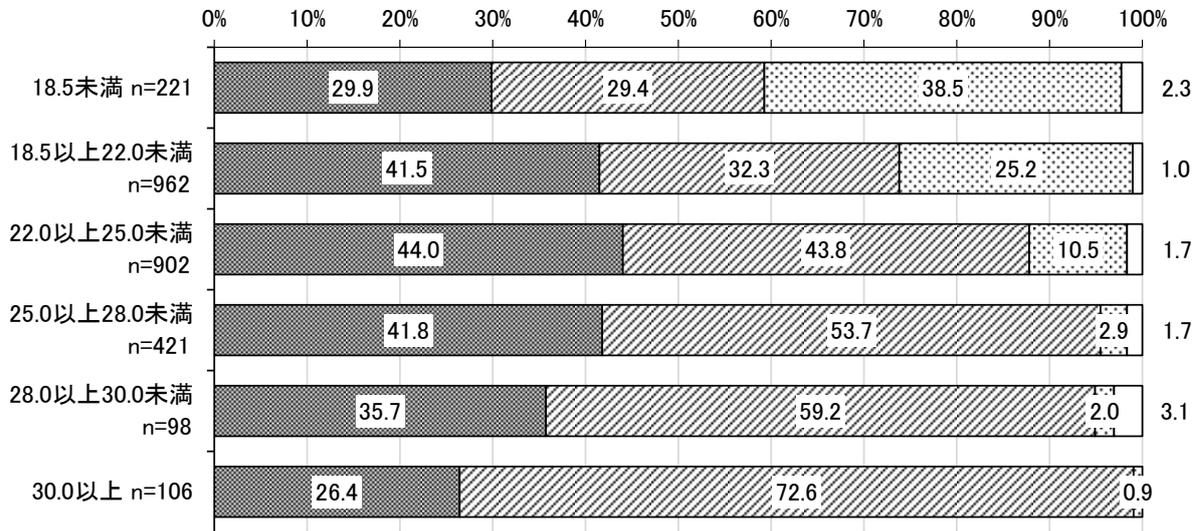
年代別で見ると、「実践している」は50歳代で5割近くと高くなっています。



- 実践している
- ▨ 実践すべきだと思うが特に何もしていない
- ▩ その必要がない
- 無回答

■ BMI 値別

BMI 値別で見ると、「実践している」は 18.5 以上から 28.0 未満で 4 割前半と高くなっています。一方で、「実践すべきだと思うが特に何もしていない」は 25.0 以上で 5 割を超えており、30.0 以上では 7 割前半と高くなっています。



- 実践している
- ▨ 実践すべきだと思うが特に何もしていない
- その必要がない
- 無回答

■ 「やせ型」、「肥満」(全体・年代別・性別/年代別)

やせ型の人で「実践している」は29.9%となっています。性別でみると、男性が18.8%、女性が32.4%と、女性が13.6ポイント上回っています。年代別でみると、50歳代、70歳代が4割近くと高くなっています。

肥満の人で「実践している」は38.2%、「実践すべきだと思うが特に何もしていない」は57.8%となっています。性別でみると、「実践している」は男性が42.5%、女性が32.9%と、男性が9.6ポイント上回っています。年代別でみると、「実践している」は50歳代、70歳代が約4割、60歳代、80歳以上が4割半ばと高くなっています。

| 属性別 | やせ型          |              |                     |            |            | 肥満           |              |                     |             |           |          |
|-----|--------------|--------------|---------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-----------|----------|
|     | 合計           | 実践している       | 実践すべきだと思うが特に何もしていない | その必要がない    | 無回答        | 合計           | 実践している       | 実践すべきだと思うが特に何もしていない | その必要がない     | 無回答       |          |
| 全体  | 221<br>100.0 | 66<br>29.9   | 65<br>29.4          | 85<br>38.5 | 5<br>2.3   | 625<br>100.0 | 239<br>38.2  | 361<br>57.8         | 15<br>2.4   | 10<br>1.6 |          |
| 年代別 | 20歳代         | 29<br>100.0  | 6<br>20.7           | 12<br>41.4 | 11<br>37.9 | 0<br>0.0     | 22<br>100.0  | 7<br>31.8           | 14<br>63.6  | 1<br>4.5  | 0<br>0.0 |
|     | 30歳代         | 28<br>100.0  | 9<br>32.1           | 7<br>25.0  | 12<br>42.9 | 0<br>0.0     | 62<br>100.0  | 15<br>24.2          | 46<br>74.2  | 0<br>0.0  | 1<br>1.6 |
|     | 40歳代         | 44<br>100.0  | 14<br>31.8          | 7<br>15.9  | 21<br>47.7 | 2<br>4.5     | 98<br>100.0  | 33<br>33.7          | 64<br>65.3  | 1<br>1.0  | 0<br>0.0 |
|     | 50歳代         | 40<br>100.0  | 15<br>37.5          | 9<br>22.5  | 16<br>40.0 | 0<br>0.0     | 111<br>100.0 | 44<br>39.6          | 63<br>56.8  | 3<br>2.7  | 1<br>0.9 |
|     | 60歳代         | 20<br>100.0  | 6<br>30.0           | 7<br>35.0  | 7<br>35.0  | 0<br>0.0     | 126<br>100.0 | 56<br>44.4          | 67<br>53.2  | 1<br>0.8  | 2<br>1.6 |
|     | 70歳代         | 25<br>100.0  | 9<br>36.0           | 8<br>32.0  | 6<br>24.0  | 2<br>8.0     | 146<br>100.0 | 58<br>39.7          | 79<br>54.1  | 5<br>3.4  | 4<br>2.7 |
|     | 80歳以上        | 35<br>100.0  | 7<br>20.0           | 15<br>42.9 | 12<br>34.3 | 1<br>2.9     | 59<br>100.0  | 26<br>44.1          | 27<br>45.8  | 4<br>6.8  | 2<br>3.4 |
|     | 男性           | 48<br>100.0  | 9<br>18.8           | 16<br>33.3 | 23<br>47.9 | 0<br>0.0     | 346<br>100.0 | 147<br>42.5         | 183<br>52.9 | 10<br>2.9 | 6<br>1.7 |
| 年代別 | 20歳代         | 7<br>100.0   | 0<br>0.0            | 3<br>42.9  | 4<br>57.1  | 0<br>0.0     | 11<br>100.0  | 4<br>36.4           | 6<br>54.5   | 1<br>9.1  | 0<br>0.0 |
|     | 30歳代         | 3<br>100.0   | 1<br>33.3           | 0<br>0.0   | 2<br>66.7  | 0<br>0.0     | 29<br>100.0  | 8<br>27.6           | 20<br>69.0  | 0<br>0.0  | 1<br>3.4 |
|     | 40歳代         | 9<br>100.0   | 0<br>0.0            | 2<br>22.2  | 7<br>77.8  | 0<br>0.0     | 56<br>100.0  | 24<br>42.9          | 31<br>55.4  | 1<br>1.8  | 0<br>0.0 |
|     | 50歳代         | 5<br>100.0   | 2<br>40.0           | 1<br>20.0  | 2<br>40.0  | 0<br>0.0     | 60<br>100.0  | 27<br>45.0          | 29<br>48.3  | 3<br>5.0  | 1<br>1.7 |
|     | 60歳代         | 5<br>100.0   | 0<br>0.0            | 3<br>60.0  | 2<br>40.0  | 0<br>0.0     | 70<br>100.0  | 30<br>42.9          | 39<br>55.7  | 0<br>0.0  | 1<br>1.4 |
|     | 70歳代         | 9<br>100.0   | 3<br>33.3           | 3<br>33.3  | 3<br>33.3  | 0<br>0.0     | 84<br>100.0  | 34<br>40.5          | 45<br>53.6  | 3<br>3.6  | 2<br>2.4 |
|     | 80歳以上        | 10<br>100.0  | 3<br>30.0           | 4<br>40.0  | 3<br>30.0  | 0<br>0.0     | 36<br>100.0  | 20<br>55.6          | 13<br>36.1  | 2<br>5.6  | 1<br>2.8 |
|     | 女性           | 170<br>100.0 | 55<br>32.4          | 49<br>28.8 | 61<br>35.9 | 5<br>2.9     | 277<br>100.0 | 91<br>32.9          | 177<br>63.9 | 5<br>1.8  | 4<br>1.4 |
| 年代別 | 20歳代         | 21<br>100.0  | 5<br>23.8           | 9<br>42.9  | 7<br>33.3  | 0<br>0.0     | 11<br>100.0  | 3<br>27.3           | 8<br>72.7   | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 |
|     | 30歳代         | 23<br>100.0  | 7<br>30.4           | 7<br>30.4  | 9<br>39.1  | 0<br>0.0     | 33<br>100.0  | 7<br>21.2           | 26<br>78.8  | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 |
|     | 40歳代         | 35<br>100.0  | 14<br>40.0          | 5<br>14.3  | 14<br>40.0 | 2<br>5.7     | 42<br>100.0  | 9<br>21.4           | 33<br>78.6  | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 |
|     | 50歳代         | 35<br>100.0  | 13<br>37.1          | 8<br>22.9  | 14<br>40.0 | 0<br>0.0     | 49<br>100.0  | 16<br>32.7          | 33<br>67.3  | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 |
|     | 60歳代         | 15<br>100.0  | 6<br>40.0           | 4<br>26.7  | 5<br>33.3  | 0<br>0.0     | 56<br>100.0  | 26<br>46.4          | 28<br>50.0  | 1<br>1.8  | 1<br>1.8 |
|     | 70歳代         | 16<br>100.0  | 6<br>37.5           | 5<br>31.3  | 3<br>18.8  | 2<br>12.5    | 62<br>100.0  | 24<br>38.7          | 34<br>54.8  | 2<br>3.2  | 2<br>3.2 |
|     | 80歳以上        | 25<br>100.0  | 4<br>16.0           | 11<br>44.0 | 9<br>36.0  | 1<br>4.0     | 23<br>100.0  | 6<br>26.1           | 14<br>60.9  | 2<br>8.7  | 1<br>4.3 |

## (11) 糖尿病が引き起こす合併症についての認知

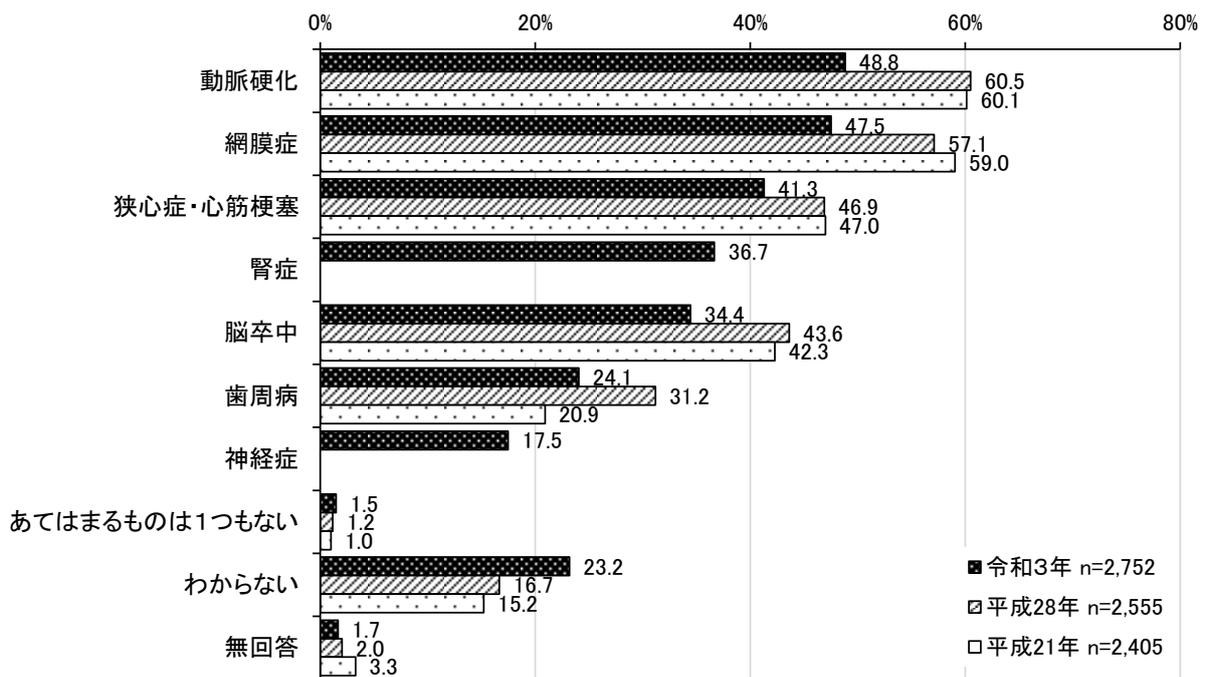
問 14 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思いますか。(いくつでも)

※「あてはまるものは1つもない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

糖尿病が引き起こす合併症について知っていることについては、「動脈硬化」が48.8%で最も高く、次いで「網膜症」が47.5%、「狭心症・心筋梗塞」が41.3%となっています。なお、「わからない」は23.2%となっています。

経年比較でみると、すべての項目で前回調査より減少となっています。なお、「わからない」は6.5ポイントの増加となっています。

| 回 答           | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|               | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 動脈硬化          | 1,344          | 48.8  | 1,546           | 60.5  | 1,446            | 60.1  |
| 網膜症           | 1,308          | 47.5  | 1,459           | 57.1  | 1,420            | 59.0  |
| 狭心症・心筋梗塞      | 1,136          | 41.3  | 1,198           | 46.9  | 1,130            | 47.0  |
| 腎症            | 1,009          | 36.7  | -               | -     | -                | -     |
| 脳卒中           | 948            | 34.4  | 1,115           | 43.6  | 1,017            | 42.3  |
| 歯周病           | 662            | 24.1  | 797             | 31.2  | 503              | 20.9  |
| 神経症           | 481            | 17.5  | -               | -     | -                | -     |
| あてはまるものは1つもない | 41             | 1.5   | 30              | 1.2   | 24               | 1.0   |
| わからない         | 638            | 23.2  | 426             | 16.7  | 366              | 15.2  |
| 無回答           | 46             | 1.7   | 52              | 2.0   | 79               | 3.3   |
| 総回答数          | 7,613          | 276.6 | 7,486           | 293.0 | 6,769            | 281.5 |
| 回答者数          | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「網膜症」、「腎症」、「神経症」、「狭心症・心筋梗塞」、「歯周病」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「網膜症」で女性が11.7ポイント上回っています。なお、「わからない」は男性が26.1%、女性が20.8%と、男性が5.3ポイント上回っています。

年代別でみると、80歳以上はすべての項目で、他の年代と比べて低い割合となっています。また、「神経症」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で2割半ばとなっています。なお、「わからない」は80歳以上で3割前半と高くなっています。

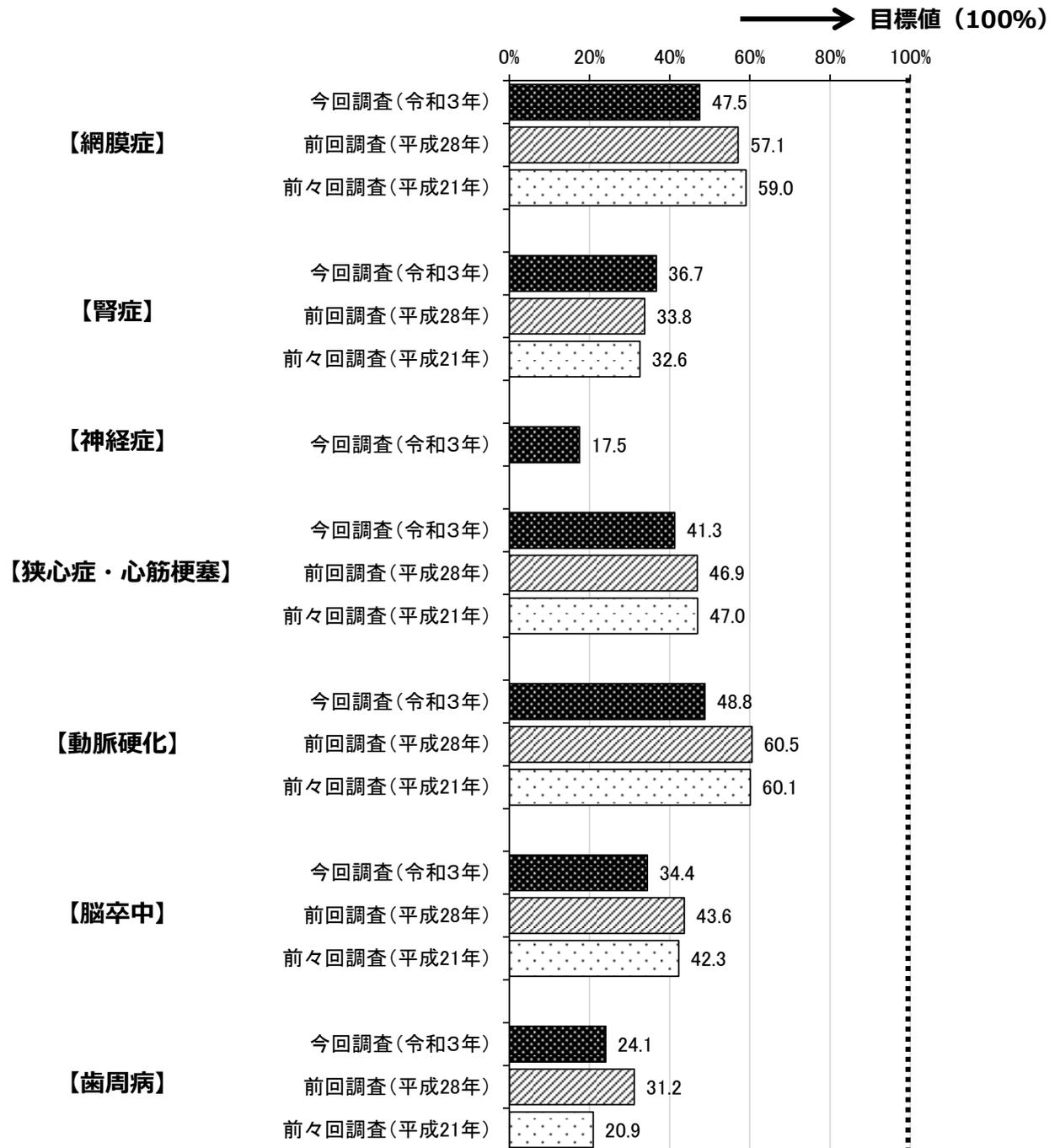
| 属性別         | 網膜症  | 腎症   | 神経症  | 狭心症・心筋梗塞 | 動脈硬化 | 脳卒中  | 歯周病  | あてはまるものは一つもない | わからない |
|-------------|------|------|------|----------|------|------|------|---------------|-------|
| 全体 n=2,752  | 47.5 | 36.7 | 17.5 | 41.3     | 48.8 | 34.4 | 24.1 | 1.5           | 23.2  |
| 性別          |      |      |      |          |      |      |      |               |       |
| 男性 n=1,200  | 41.1 | 33.6 | 13.6 | 41.1     | 49.1 | 35.3 | 19.8 | 2.0           | 26.1  |
| 女性 n=1,534  | 52.8 | 39.0 | 20.5 | 41.6     | 48.8 | 33.9 | 27.4 | 1.0           | 20.8  |
| 年代別         |      |      |      |          |      |      |      |               |       |
| 20歳代 n=223  | 35.0 | 35.9 | 26.0 | 41.3     | 49.8 | 39.9 | 28.7 | 1.3           | 28.3  |
| 30歳代 n=349  | 44.7 | 42.4 | 25.2 | 41.5     | 52.1 | 35.2 | 26.4 | 0.6           | 22.9  |
| 40歳代 n=441  | 47.2 | 35.8 | 19.0 | 40.4     | 46.9 | 34.9 | 24.0 | 0.5           | 24.0  |
| 50歳代 n=448  | 53.6 | 40.2 | 21.7 | 43.5     | 52.7 | 38.2 | 30.8 | 0.4           | 20.5  |
| 60歳代 n=473  | 58.4 | 40.2 | 15.2 | 45.9     | 53.1 | 37.0 | 22.2 | 0.6           | 18.6  |
| 70歳代 n=514  | 48.2 | 34.4 | 11.3 | 40.7     | 47.5 | 31.5 | 22.0 | 2.7           | 21.8  |
| 80歳以上 n=297 | 34.0 | 25.3 | 7.7  | 33.3     | 37.4 | 24.6 | 14.5 | 4.7           | 32.0  |

| 属性別         | 無回答 |
|-------------|-----|
| 全体 n=2,752  | 1.7 |
| 性別          |     |
| 男性 n=1,200  | 1.5 |
| 女性 n=1,534  | 1.7 |
| 年代別         |     |
| 20歳代 n=223  | 0.0 |
| 30歳代 n=349  | 0.6 |
| 40歳代 n=441  | 1.4 |
| 50歳代 n=448  | 0.7 |
| 60歳代 n=473  | 0.8 |
| 70歳代 n=514  | 3.1 |
| 80歳以上 n=297 | 4.4 |

<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.17【糖尿病合併症について正しい知識を有する人の増加】**

各項目とも糖尿病が引き起こす合併症に「あてはまる」とした人の割合



| 回答       | 今回調査(令和3年) |      | 前回調査(平成28年) |      | 前々回調査(平成21年) |      | 目標値(令和4年) |
|----------|------------|------|-------------|------|--------------|------|-----------|
|          | 件数         | %    | 件数          | %    | 件数           | %    |           |
| 網膜症      | 1,308      | 47.5 | 1,459       | 57.1 | 1,420        | 59.0 | 100.0%    |
| 腎症       | 1,009      | 36.7 | 863         | 33.8 | 784          | 32.6 | 100.0%    |
| 神経症      | 481        | 17.5 | -           | -    | -            | -    | 100.0%    |
| 狭心症・心筋梗塞 | 1,136      | 41.3 | 1,198       | 46.9 | 1,130        | 47.0 | 100.0%    |
| 動脈硬化     | 1,344      | 48.8 | 1,546       | 60.5 | 1,446        | 60.1 | 100.0%    |
| 脳卒中      | 948        | 34.4 | 1,115       | 43.6 | 1,017        | 42.3 | 100.0%    |
| 歯周病      | 662        | 24.1 | 797         | 31.2 | 503          | 20.9 | 100.0%    |

## (12)「CKD（慢性腎臓病）」の認知度

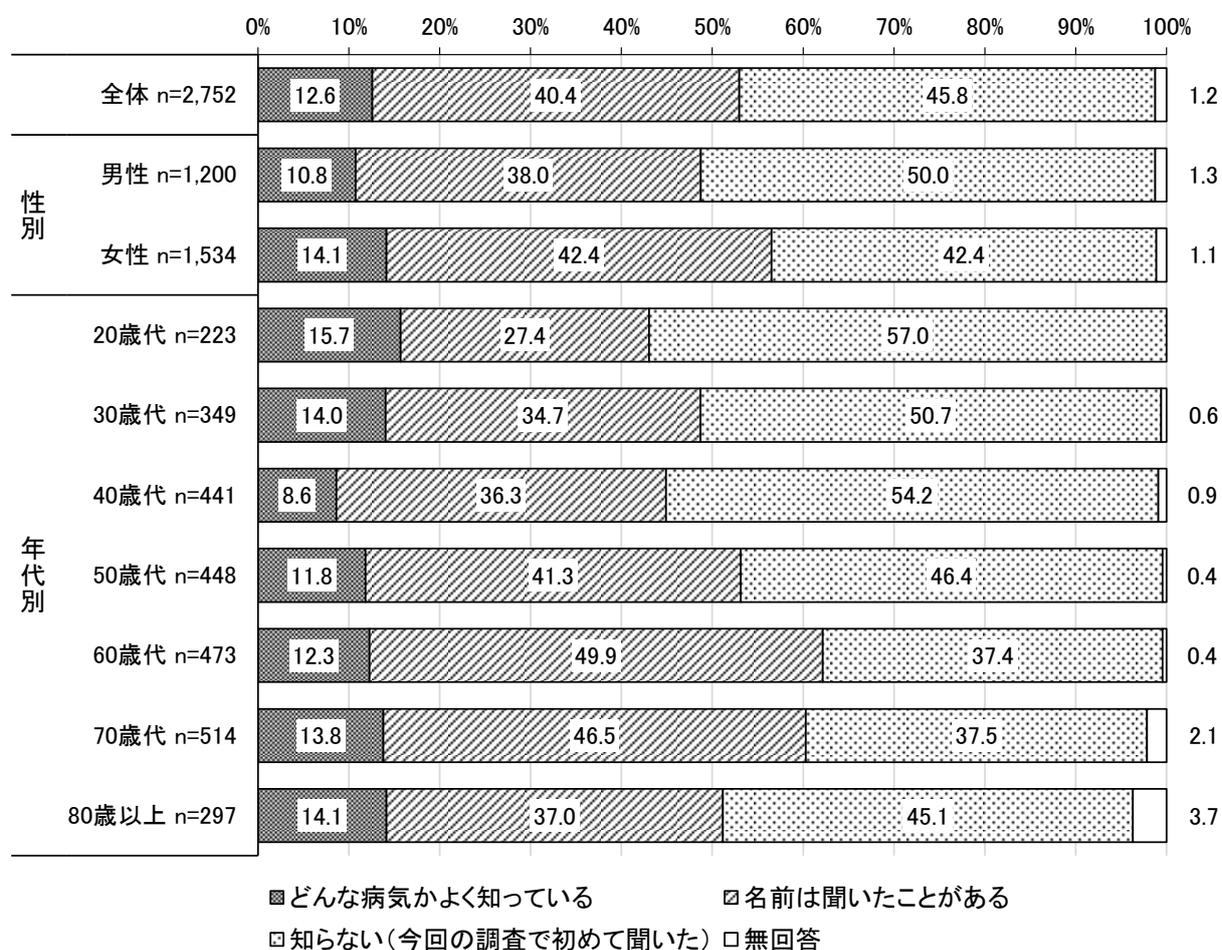
### 問 15 あなたは、CKD（慢性腎臓病）を知っていますか。（1つのみ）

“CKD（慢性腎臓病）”の認知度については、「どんな病気かよく知っている」、「名前は聞いたことがある」の合計値《知っている》が53.0%である一方で、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が45.8%と、《知っている》が7.2ポイント上回っています。

| 回 答                | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------------------|----------------|-------|
|                    | 件数             | %     |
| どんな病気かよく知っている      | 346            | 12.6  |
| 名前は聞いたことがある        | 1,112          | 40.4  |
| 知らない(今回の調査で初めて聞いた) | 1,260          | 45.8  |
| 無回答                | 34             | 1.2   |
| 回答者数               | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が48.8%、女性が56.5%と、女性が7.7ポイント上回っています。年代別でみると、《知っている》は60歳代、70歳代で6割台と高くなっています。



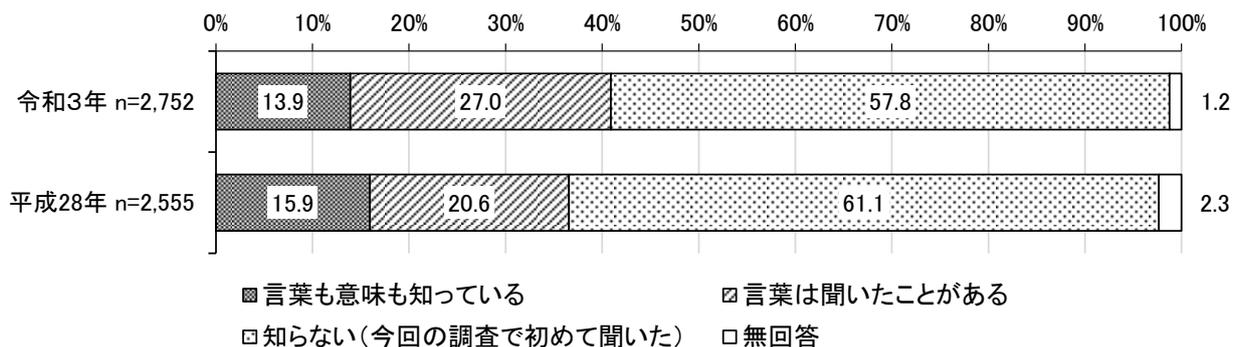
## (13) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度

## 問 16 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（1つのみ）【\*】

“ロコモティブシンドローム（運動器症候群）”の認知度については、「言葉も意味も知っている」、「言葉は聞いたことがある」の合計値《知っている》が40.9%である一方で、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が57.8%と、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が16.9ポイント上回っています。

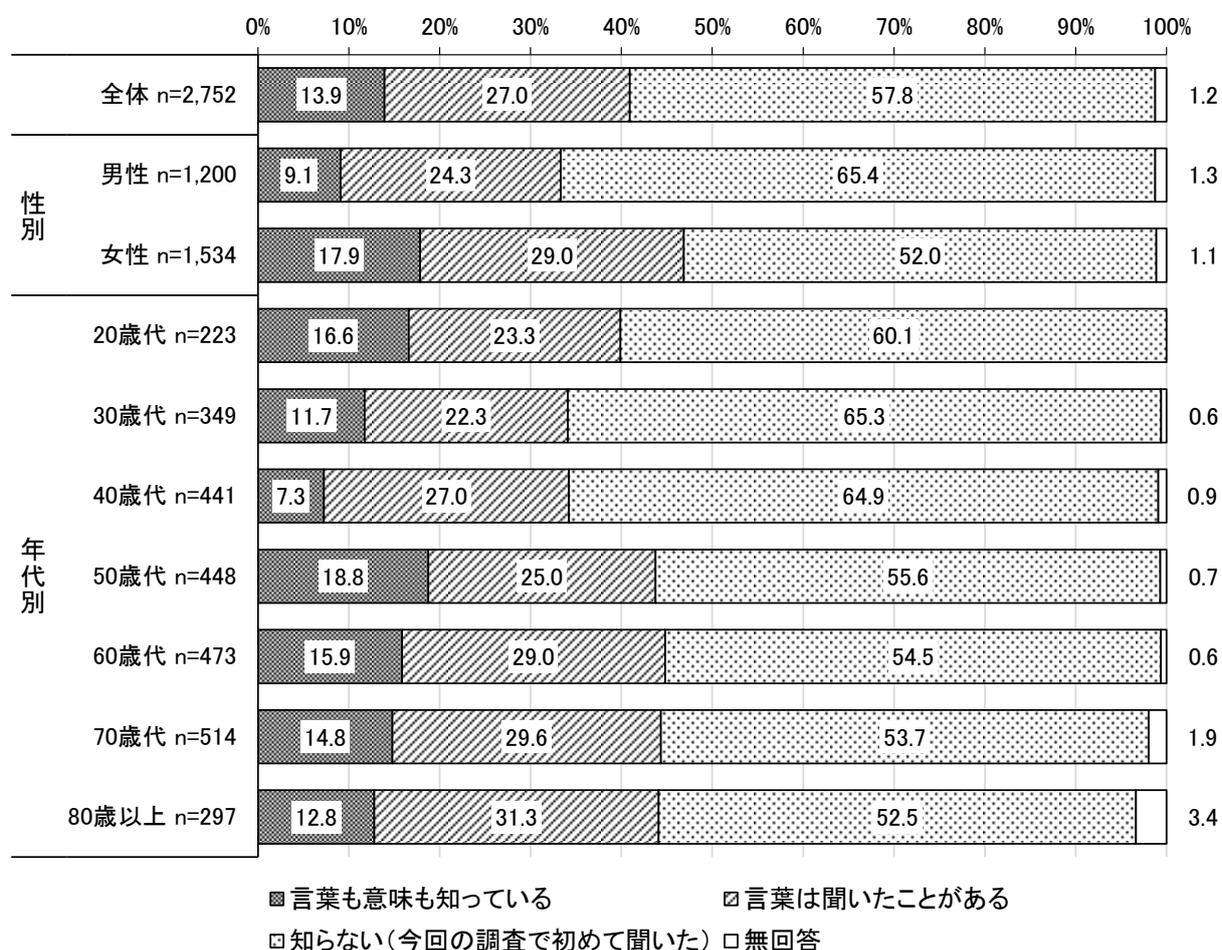
経年比較でみると、前回調査より《知っている》が4.4ポイントの増加となっています。

| 回 答                | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                    | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 言葉も意味も知っている        | 383            | 13.9  | 407             | 15.9  |
| 言葉は聞いたことがある        | 743            | 27.0  | 527             | 20.6  |
| 知らない(今回の調査で初めて聞いた) | 1,592          | 57.8  | 1,561           | 61.1  |
| 無回答                | 34             | 1.2   | 60              | 2.3   |
| 回答者数               | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が33.4%、女性が46.9%と、女性が13.5ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《知っている》は50歳代から80歳以上で4割半ばと高くなっています。



### 3 栄養・食生活について

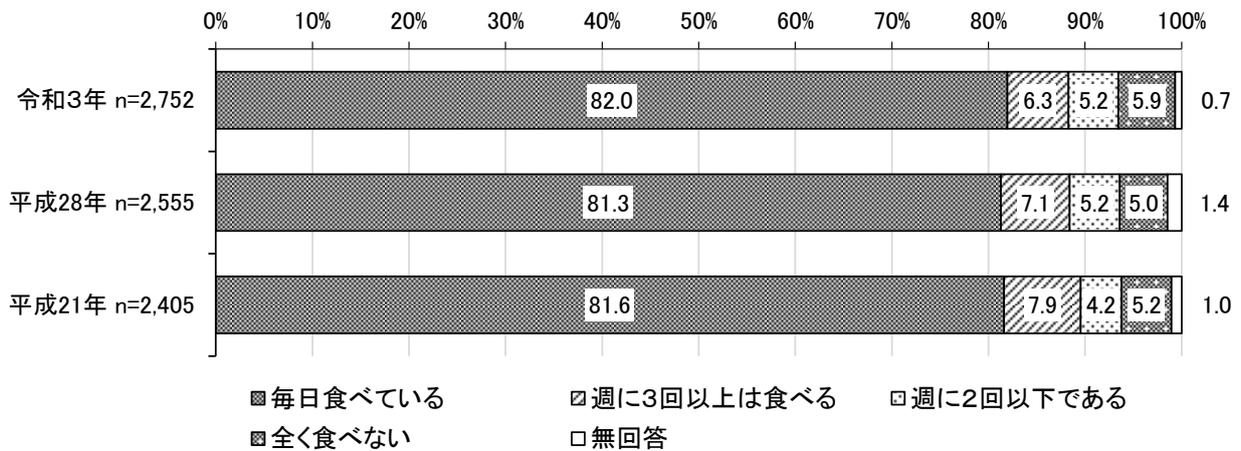
#### (1) 朝食を食べているか

##### 問 17 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(1つのみ)

朝食を食べているかについては、「毎日食べている」が82.0%で最も高く、次いで「週に3回以上は食べる」が6.3%、「全く食べない」が5.9%、「週に2回以下である」が5.2%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

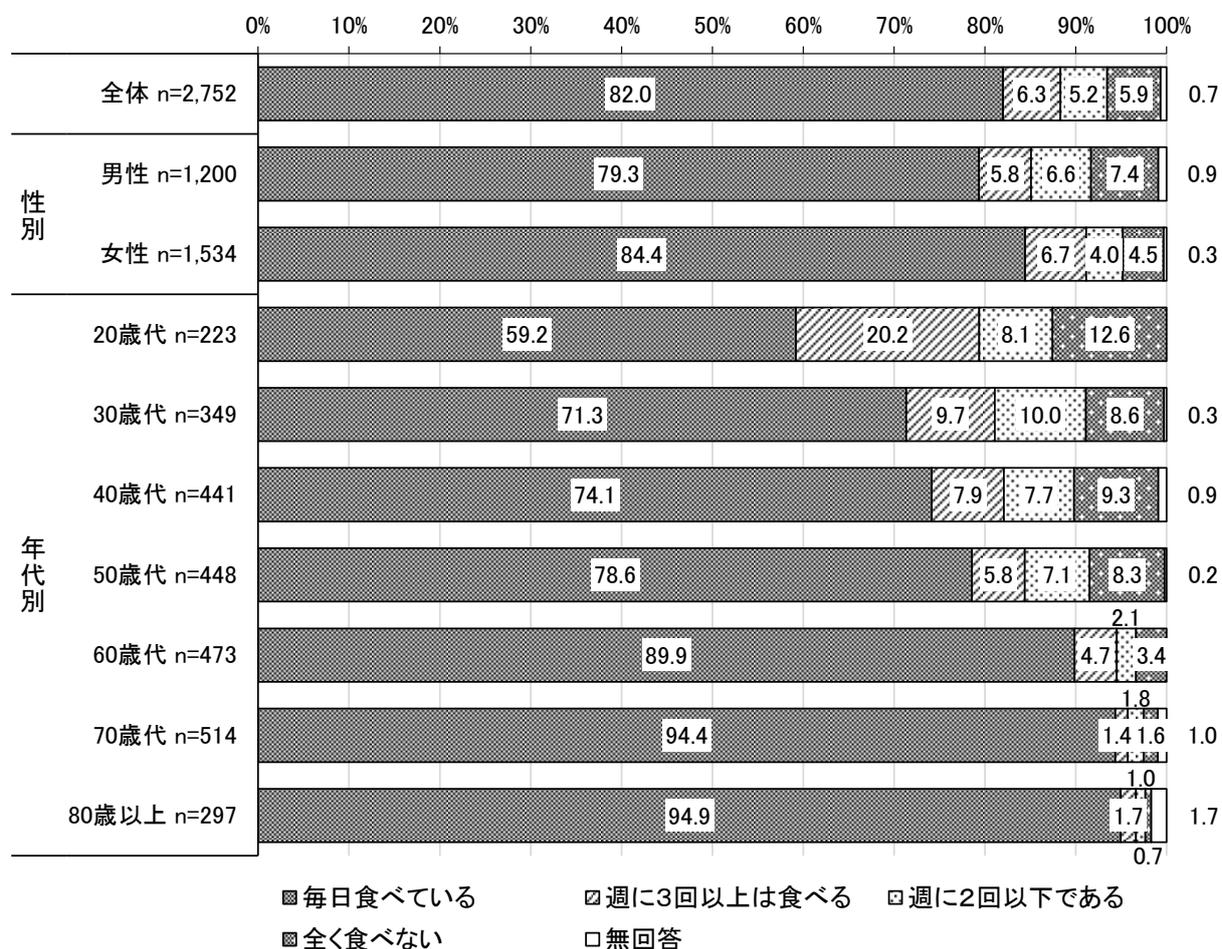
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 毎日食べている    | 2,256          | 82.0  | 2,077           | 81.3  | 1,963            | 81.6  |
| 週に3回以上は食べる | 174            | 6.3   | 182             | 7.1   | 191              | 7.9   |
| 週に2回以下である  | 142            | 5.2   | 132             | 5.2   | 101              | 4.2   |
| 全く食べない     | 162            | 5.9   | 127             | 5.0   | 125              | 5.2   |
| 無回答        | 18             | 0.7   | 37              | 1.4   | 25               | 1.0   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「毎日食べている」は男性が79.3%、女性が84.4%と、女性が5.1ポイント上回っています。

年代別で見ると、「毎日食べている」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で9割半ばとなっています。



### ■経年比較「毎日食べている」、《朝食をとらない》（全体・年代別・性別／年代別）

「毎日食べている」の経年比較では、50歳代で前々回調査より徐々に減少の傾向がみられます。

男性では、40歳代、70歳代で減少がみられます。特に、40歳代では前々回調査より7.5ポイントの減少となっています。

女性では、50歳代、60歳代で減少がみられます。特に、60歳代では前々回調査より5.1ポイントの減少となっています。

《朝食をとらない》（「週に3回以上は食べる」、「週に2回以下である」、「全く食べない」の合計値）は、20歳代で約4割と最も高く、前回調査より1.7ポイント減少しているものの、全体平均の2倍以上の割合となっています。

性別でみると、40歳代以下の年代では、男性が女性を10.0ポイント以上上回っています。

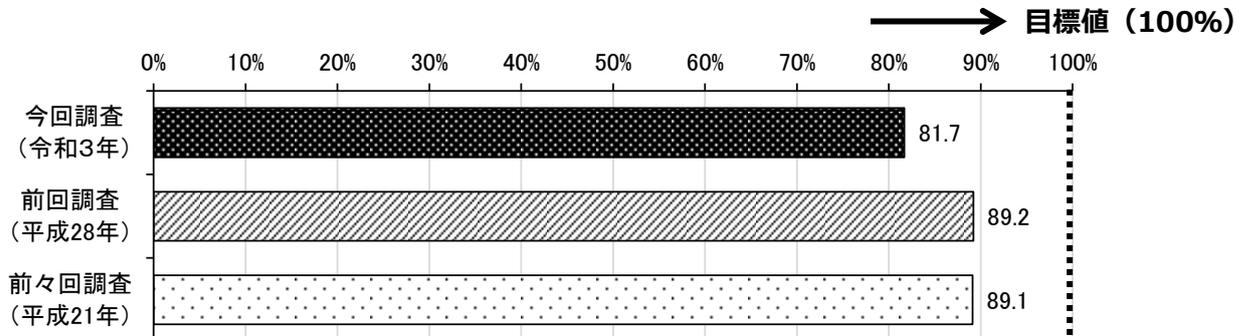
| 属性別 | 「毎日食べている」      |      |                 |      |                  |      | 《朝食をとらない》      |      |                 |      |                  |      |      |
|-----|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|------|
|     | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |      |
|     | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |      |
| 全体  | 2,256          | 82.0 | 2,077           | 81.3 | 1,963            | 81.6 | 478            | 17.4 | 441             | 17.3 | 422              | 17.3 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 132  | 59.2            | 114  | 54.5             | 147  | 59.0           | 91   | 40.9            | 89   | 42.6             | 121  | 43.2 |
|     | 30歳代           | 249  | 71.3            | 238  | 70.4             | 255  | 65.7           | 99   | 28.3            | 96   | 28.4             | 110  | 26.4 |
|     | 40歳代           | 327  | 74.1            | 267  | 72.4             | 291  | 81.7           | 110  | 24.9            | 96   | 26.0             | 72   | 20.6 |
|     | 50歳代           | 352  | 78.6            | 334  | 80.3             | 313  | 82.4           | 95   | 21.2            | 76   | 18.3             | 70   | 14.7 |
|     | 60歳代           | 425  | 89.9            | 482  | 89.3             | 451  | 91.1           | 48   | 10.2            | 56   | 10.4             | 32   | 7.3  |
|     | 70歳代           | 485  | 94.4            | 400  | 93.9             | 349  | 94.8           | 24   | 4.8             | 20   | 4.7              | 13   | 3.9  |
|     | 80歳以上          | 282  | 94.9            | 237  | 94.0             | 154  | 93.3           | 10   | 3.4             | 8    | 3.2              | 6    | 4.3  |
| 男性  | 952            | 79.3 | 891             | 80.0 | 816              | 77.0 | 237            | 19.8 | 208             | 18.7 | 222              | 21.6 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 44   | 50.6            | 39   | 53.4             | 49   | 50.0           | 43   | 49.4            | 33   | 45.2             | 59   | 52.2 |
|     | 30歳代           | 71   | 60.2            | 75   | 62.0             | 89   | 54.3           | 47   | 39.8            | 44   | 36.4             | 53   | 33.5 |
|     | 40歳代           | 109  | 64.5            | 101  | 69.7             | 108  | 72.0           | 57   | 33.7            | 42   | 29.0             | 41   | 28.3 |
|     | 50歳代           | 146  | 74.9            | 127  | 73.8             | 130  | 77.4           | 48   | 24.7            | 42   | 24.4             | 47   | 20.5 |
|     | 60歳代           | 203  | 91.0            | 228  | 88.4             | 219  | 88.3           | 20   | 8.9             | 29   | 11.2             | 17   | 8.5  |
|     | 70歳代           | 235  | 92.2            | 194  | 93.3             | 163  | 95.3           | 16   | 6.4             | 12   | 5.8              | 5    | 3.6  |
|     | 80歳以上          | 144  | 94.1            | 127  | 92.7             | 57   | 95.0           | 6    | 4.0             | 6    | 4.4              | 0    | 0.0  |
| 女性  | 1,295          | 84.4 | 1,177           | 82.4 | 1,139            | 85.3 | 234            | 15.2 | 230             | 16.1 | 200              | 14.4 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 87   | 65.4            | 75   | 55.1             | 98   | 64.9           | 46   | 34.6            | 56   | 41.2             | 62   | 37.1 |
|     | 30歳代           | 176  | 77.2            | 163  | 75.1             | 166  | 74.1           | 51   | 22.3            | 52   | 24.0             | 57   | 22.1 |
|     | 40歳代           | 216  | 80.3            | 166  | 74.4             | 183  | 88.8           | 52   | 19.3            | 53   | 23.8             | 30   | 14.7 |
|     | 50歳代           | 204  | 81.9            | 206  | 84.8             | 183  | 86.3           | 45   | 18.0            | 34   | 14.0             | 23   | 9.3  |
|     | 60歳代           | 222  | 88.8            | 253  | 90.4             | 232  | 93.9           | 28   | 11.2            | 26   | 9.3              | 15   | 6.4  |
|     | 70歳代           | 250  | 96.5            | 205  | 94.9             | 184  | 94.4           | 8    | 3.1             | 7    | 3.2              | 8    | 4.3  |
|     | 80歳以上          | 137  | 95.8            | 106  | 95.5             | 93   | 92.1           | 4    | 2.8             | 2    | 1.8              | 5    | 5.0  |

<「健康づくり指標」との比較>

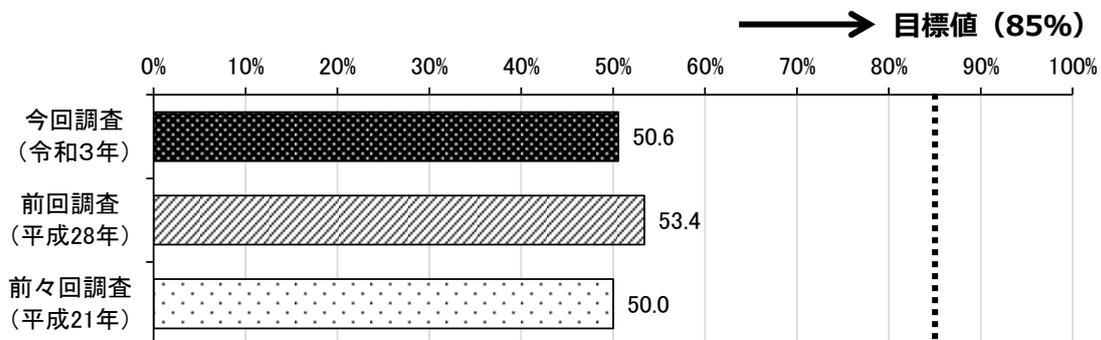
**指標No.35【朝食を毎日食べる人の増加】**

朝食を「毎日食べている人」の割合

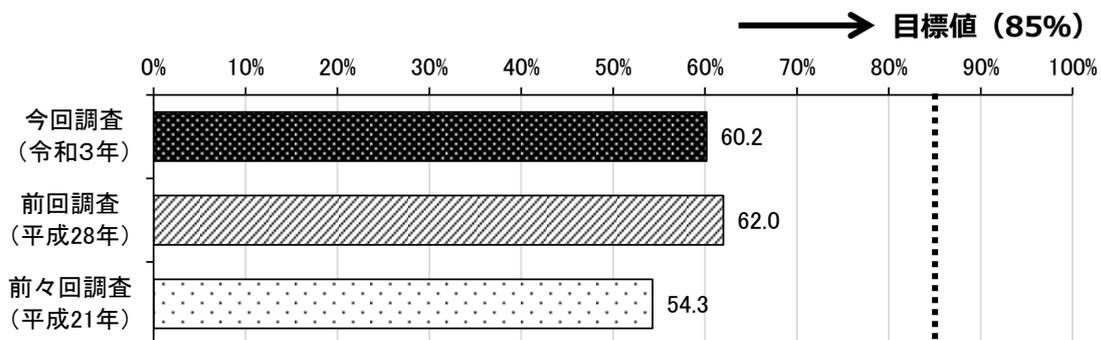
**【中学・高校生】**



**【男性 (20 歳代)】**



**【男性 (30 歳代)】**



| 回答       | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|----------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|          | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 中学・高校生   | 250         | 81.7 | 223          | 89.2 | 221           | 89.1 | 100.0      |
| 男性(20歳代) | 44          | 50.6 | 39           | 53.4 | 49            | 50.0 | 85.0       |
| 男性(30歳代) | 71          | 60.2 | 75           | 62.0 | 89            | 54.3 | 85.0       |

(2) 子ども(小・中・高校生)は朝食を食べているか

【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみ伺います。】

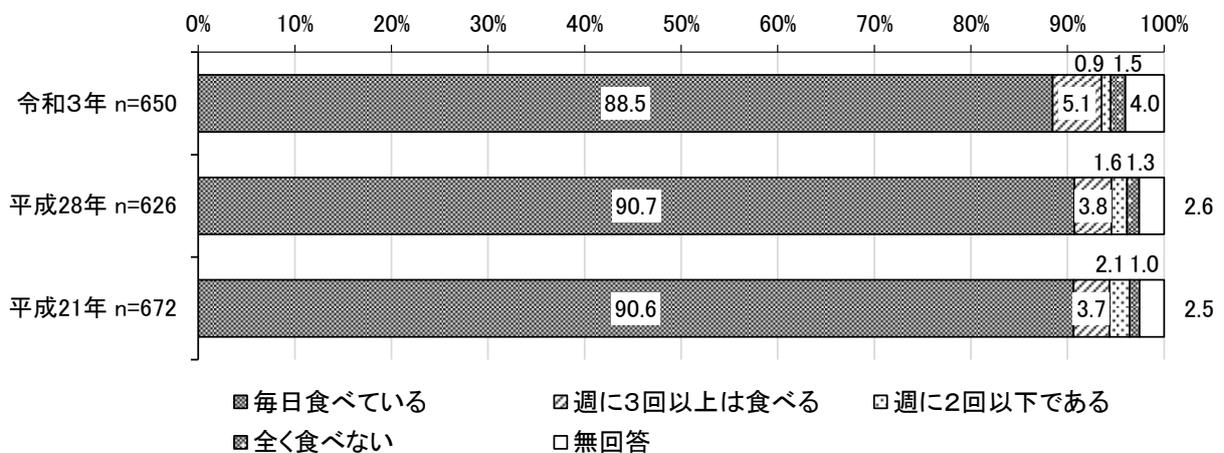
問 18 お子さんは、ふだん朝食を食べていますか。お子さんすべてについて、「学年」「性別」「朝食の状況」について、一人ずつをお答えください。

※「学年」は、該当する□内に数字を記入してください。

※「性別」、「朝食の状況」の回答は、1つのみとしてください。

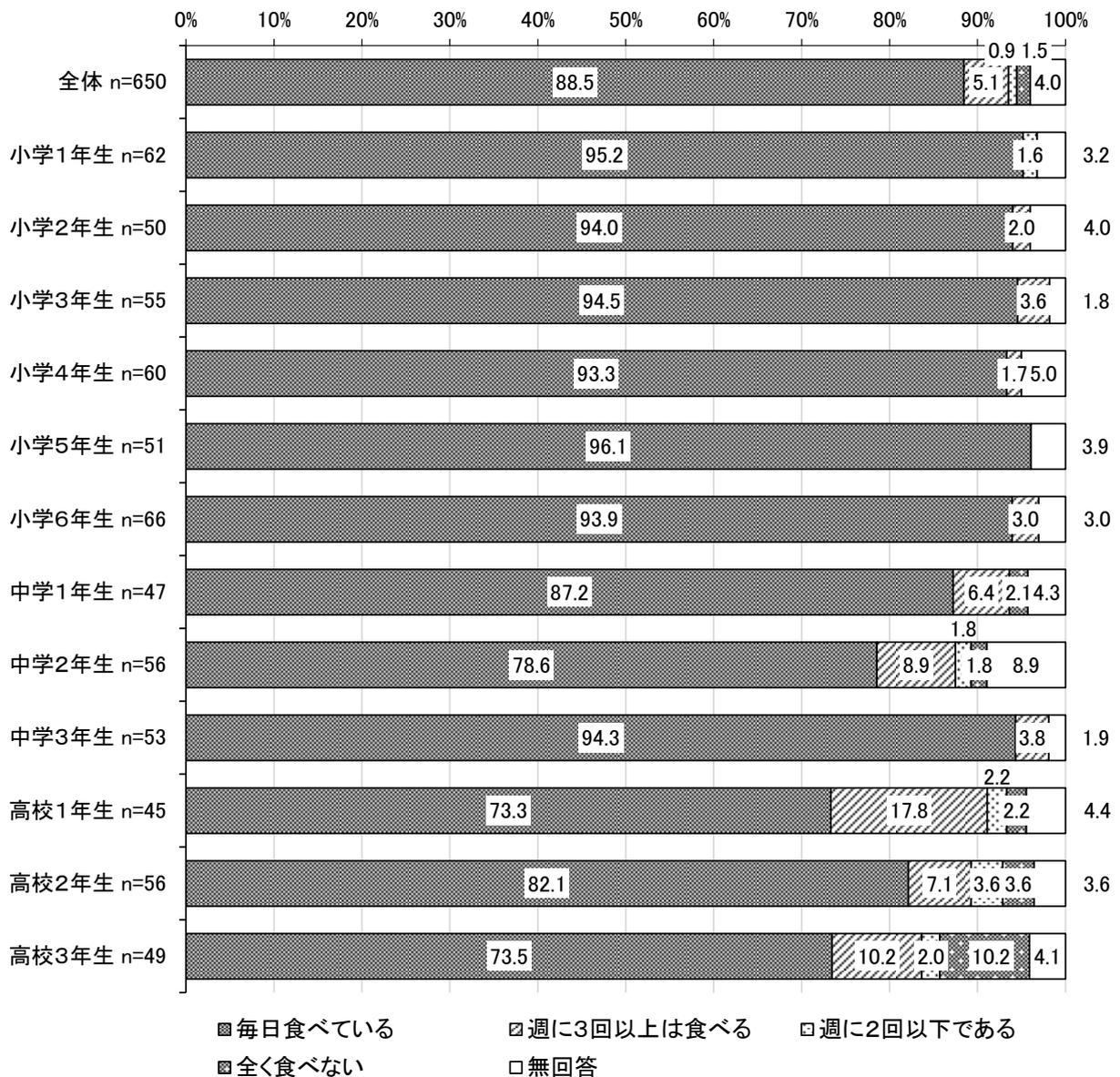
子どもは朝食を食べているかについては、「毎日食べている」が88.5%で最も高く、次いで「週に3回以上は食べる」が5.1%、「全く食べない」が1.5%、「週に2回以下である」が0.9%となっています。経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 毎日食べている    | 575            | 88.5  | 568             | 90.7  | 609              | 90.6  |
| 週に3回以上は食べる | 33             | 5.1   | 24              | 3.8   | 25               | 3.7   |
| 週に2回以下である  | 6              | 0.9   | 10              | 1.6   | 14               | 2.1   |
| 全く食べない     | 10             | 1.5   | 8               | 1.3   | 7                | 1.0   |
| 無回答        | 26             | 4.0   | 16              | 2.6   | 17               | 2.5   |
| 回答者数       | 650            | 100.0 | 626             | 100.0 | 672              | 100.0 |



■ 学年別

学年別でみると、「毎日食べている」は小学1年生から小学6年生、中学3年生で9割台、中学1年生、高校2年生で8割台、中学2年生、高校1年生、高校3年生で7割台となっています。



### (3) 栄養バランスへの配慮

**問 19 あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか。  
(1つのみ)**

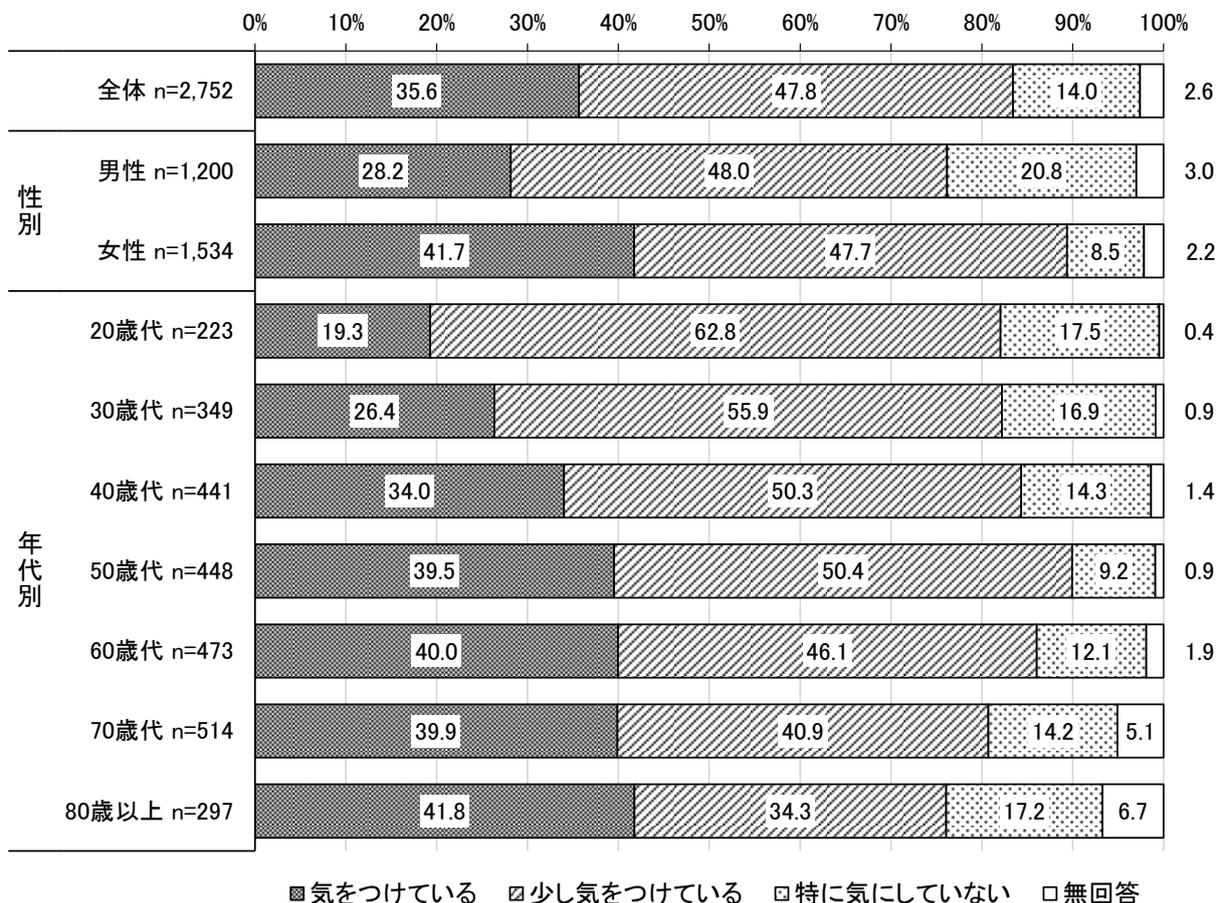
栄養バランスへの配慮については、「気をつけている」、「少し気をつけている」の合計値《気をつけている》が83.4%である一方で、「特に気にしていない」が14.0%と、《気をつけている》が69.4ポイント上回っています。

| 回答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------|----------------|-------|
|           | 件数             | %     |
| 気をつけている   | 981            | 35.6  |
| 少し気をつけている | 1,315          | 47.8  |
| 特に気にしていない | 385            | 14.0  |
| 無回答       | 71             | 2.6   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、《気をつけている》は男性が76.2%、女性が89.4%と、女性が13.2ポイント上回っています。

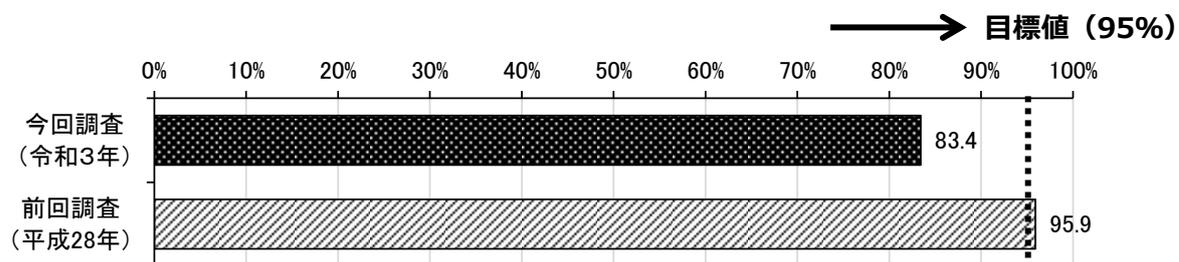
年代別でみると、「気をつけている」は50歳代から80歳以上で約4割となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.36【栄養のバランスに気をつけている人の増加】

「気をつけている」、「少し気をつけている」人の割合



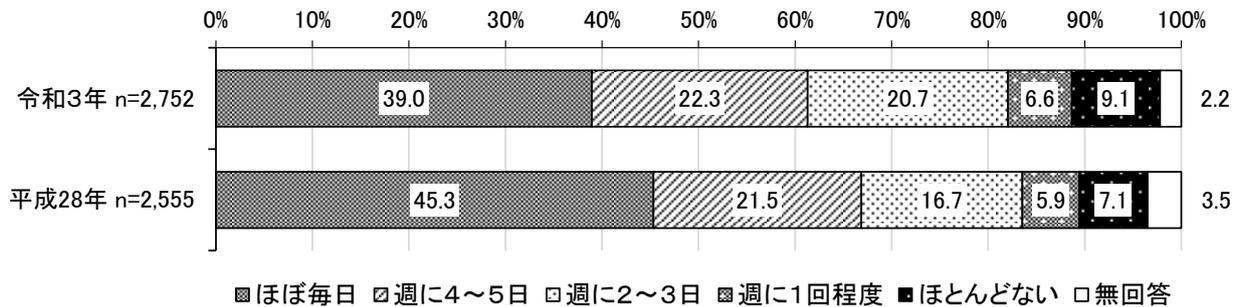
| 回答        | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|-----------|----------------|------|-----------------|------|---------------|
|           | 件数             | %    | 件数              | %    |               |
| 気をつけている   | 981            | 35.6 | —               | 95.9 | —             |
| 少し気をつけている | 1,315          | 47.8 |                 |      |               |
| 合計値       | 2,296          | 83.4 | —               | 95.9 | <b>95.0%</b>  |

(4) 主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか

問 20 あなたは、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）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つのみ）【\*】

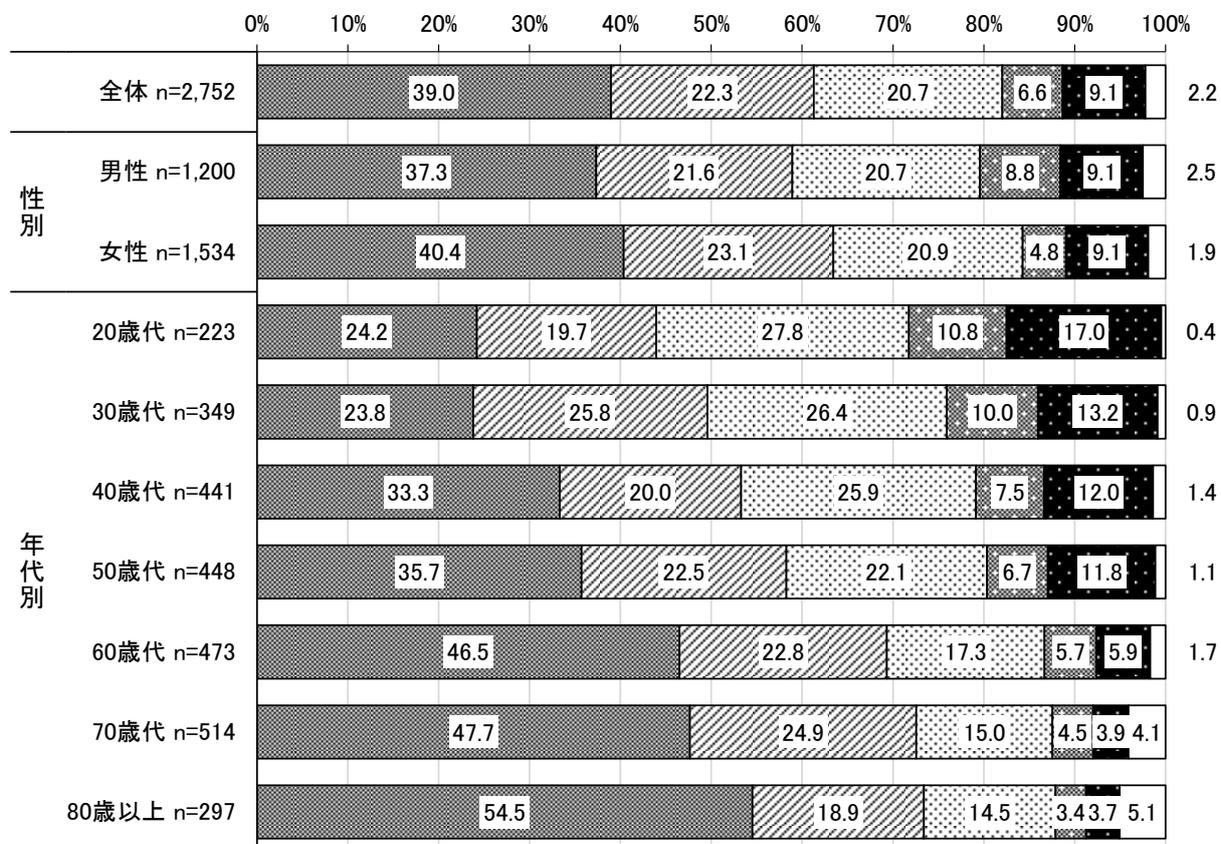
主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるかについては、「ほぼ毎日」が39.0%で最も高く、次いで「週に4～5日」が22.3%、「週に2～3日」が20.7%となっています。経年比較でみると、前回調査より「ほぼ毎日」が6.3ポイントの減少となっています。

| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 1,072          | 39.0  | 1,158           | 45.3  |
| 週に4～5日 | 615            | 22.3  | 550             | 21.5  |
| 週に2～3日 | 571            | 20.7  | 426             | 16.7  |
| 週に1回程度 | 182            | 6.6   | 151             | 5.9   |
| ほとんどない | 251            | 9.1   | 181             | 7.1   |
| 無回答    | 61             | 2.2   | 89              | 3.5   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「ほぼ毎日」は男性が37.3%、女性が40.4%と、女性が3.1ポイント上回っています。  
 年代別でみると、「ほぼ毎日」は年代が上がるにつれて増加傾向となっています。

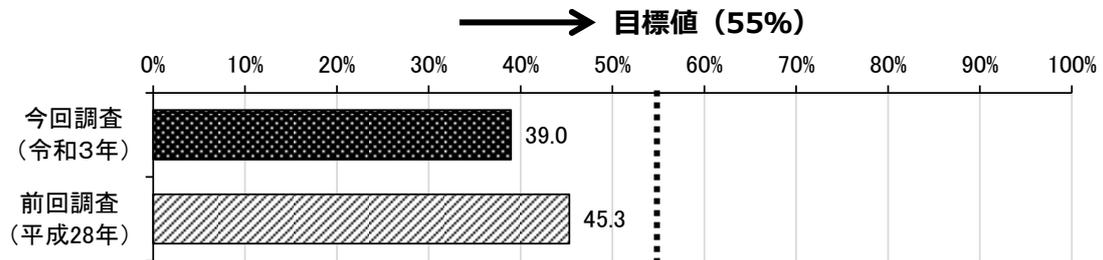


■ほぼ毎日 □週に4~5日 □週に2~3日 □週に1回程度 ■ほとんどない □無回答

<「健康づくり指標」との比較>

指標No.37【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加】

1日2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合



| 回答   | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|------|----------------|------|-----------------|------|---------------|
|      | 件数             | %    | 件数              | %    |               |
| ほぼ毎日 | 1,072          | 39.0 | 1,158           | 45.3 | 55.0%         |

(5) 食品を食べる頻度

問 21 あなたは、次の①～⑥の食品をどのぐらいの頻度で食べますか。

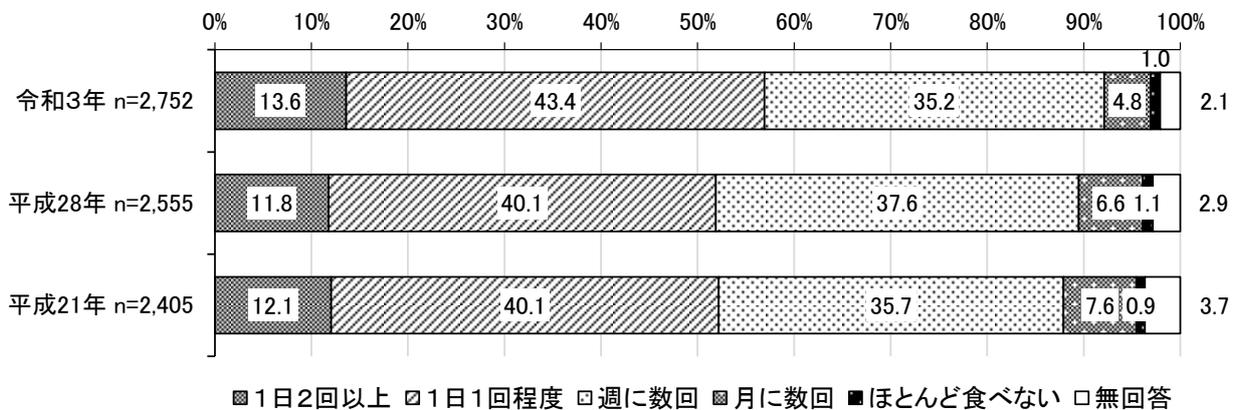
※①～⑥のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

①大豆・大豆食品 (豆腐、納豆等、油揚げ、厚揚げ等)

大豆・大豆食品を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が57.0%となっています。

経年比較でみると、「毎日食べる」は増加傾向で、前回調査より5.1ポイントの増加となっています。

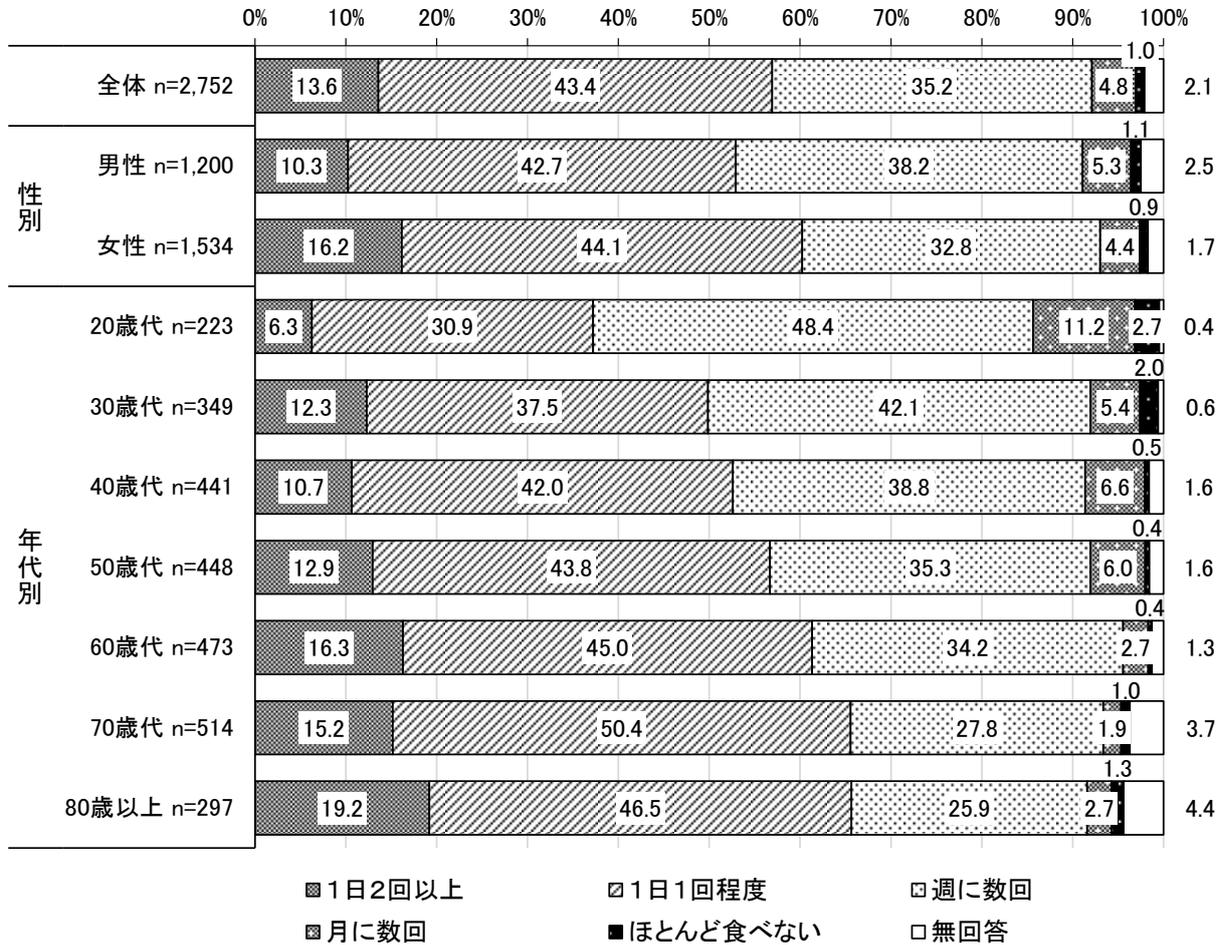
| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 374            | 13.6  | 301             | 11.8  | 290              | 12.1  |
| 1日1回程度   | 1,193          | 43.4  | 1,025           | 40.1  | 965              | 40.1  |
| 週に数回     | 968            | 35.2  | 960             | 37.6  | 859              | 35.7  |
| 月に数回     | 132            | 4.8   | 169             | 6.6   | 182              | 7.6   |
| ほとんど食べない | 28             | 1.0   | 27              | 1.1   | 21               | 0.9   |
| 無回答      | 57             | 2.1   | 73              | 2.9   | 88               | 3.7   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《毎日食べる》は男性が53.0%、女性が60.3%と、女性が7.3ポイント上回っています。

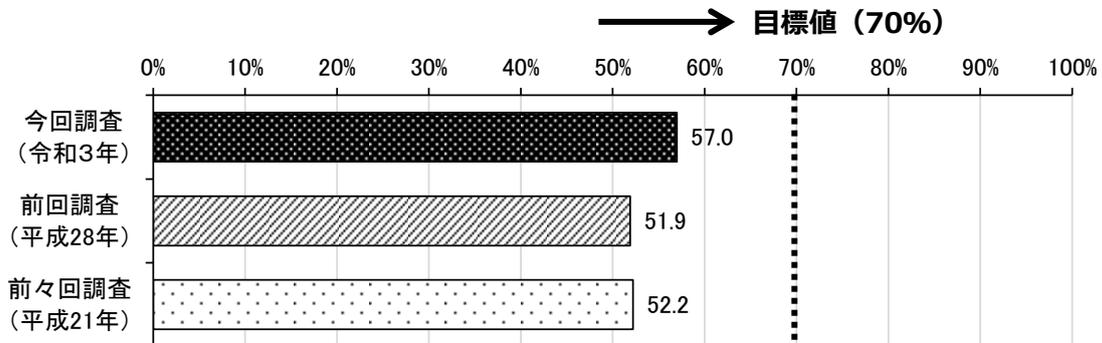
年代別でみると、《毎日食べる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で6割半ばとなっています。なお、20歳代は4割近くで他の年代と比べて10.0ポイント以上低くなっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.40【毎日カルシウムに富む食品を食べる人の増加】

大豆・大豆食品を「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合



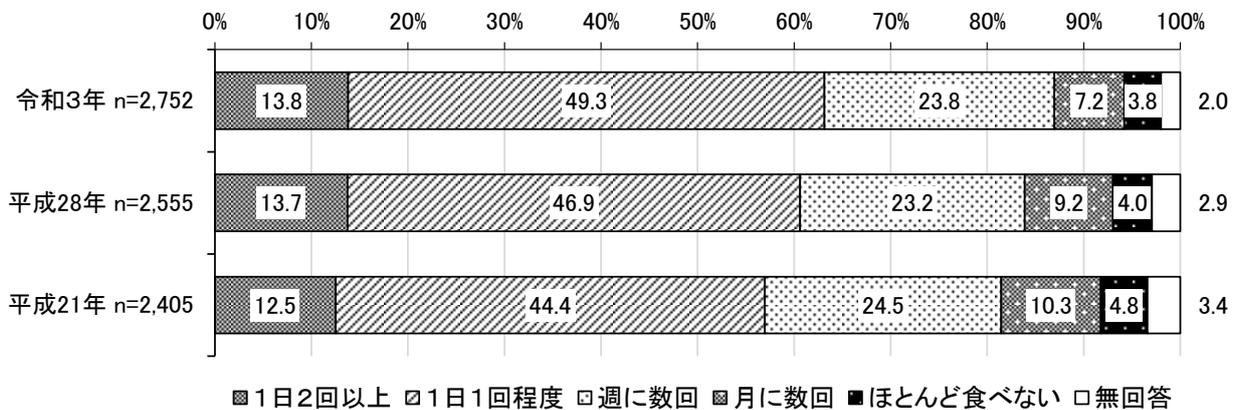
| 回答     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|--------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 1日2回以上 | 374         | 13.6 | 301          | 11.8 | 290           | 12.1 | 70.0%      |
| 1日1回程度 | 1,193       | 43.4 | 1,025        | 40.1 | 965           | 40.1 |            |
| 合計値    | 1,567       | 57.0 | 1,326        | 51.9 | 1,255         | 52.2 |            |

②牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルト等）

牛乳・乳製品を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が63.1%となっています。

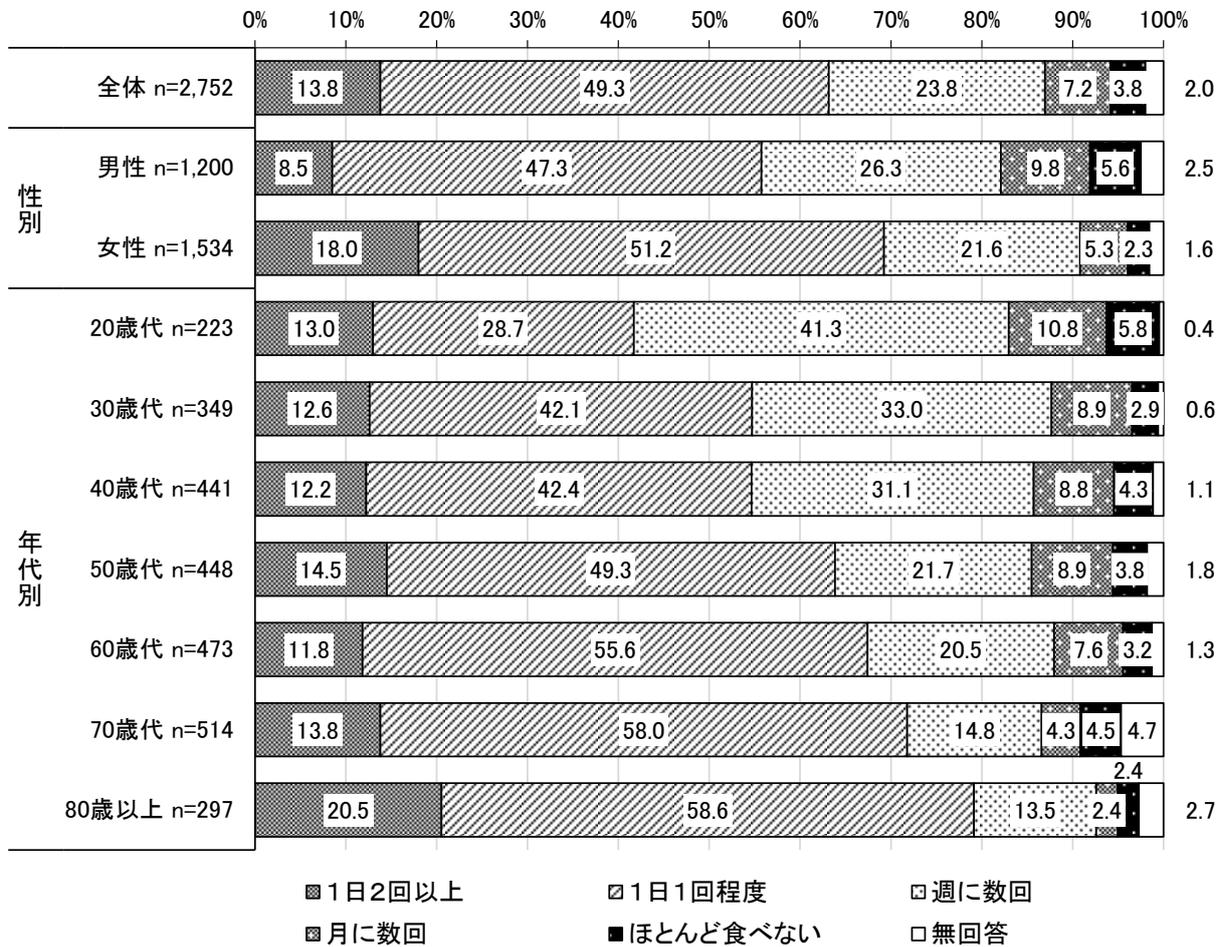
経年比較でみると、《毎日食べる》は増加傾向で、前回調査より2.5ポイントの増加となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 380            | 13.8  | 351             | 13.7  | 301              | 12.5  |
| 1日1回程度   | 1,358          | 49.3  | 1,198           | 46.9  | 1,069            | 44.4  |
| 週に数回     | 655            | 23.8  | 594             | 23.2  | 589              | 24.5  |
| 月に数回     | 199            | 7.2   | 234             | 9.2   | 248              | 10.3  |
| ほとんど食べない | 105            | 3.8   | 103             | 4.0   | 116              | 4.8   |
| 無回答      | 55             | 2.0   | 75              | 2.9   | 82               | 3.4   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

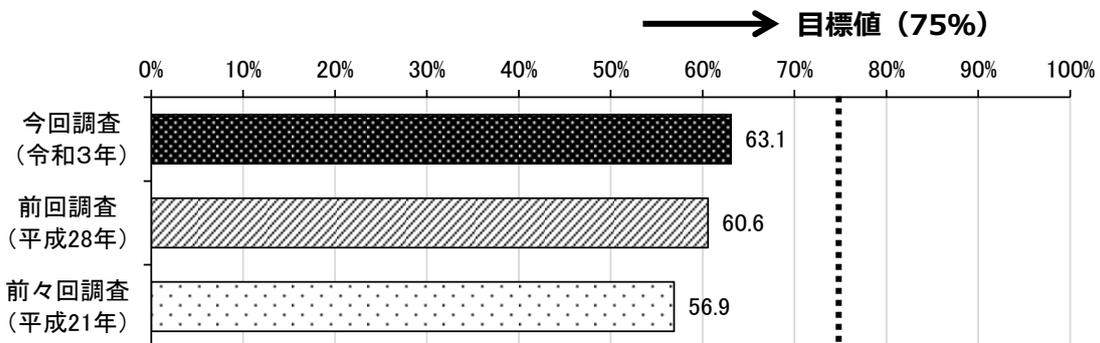
性別でみると、《毎日食べる》は男性が55.8%、女性が69.2%と、女性が13.4ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《毎日食べる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で約8割となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.40【毎日カルシウムに富む食品を食べる人の増加】

牛乳・乳製品を「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合



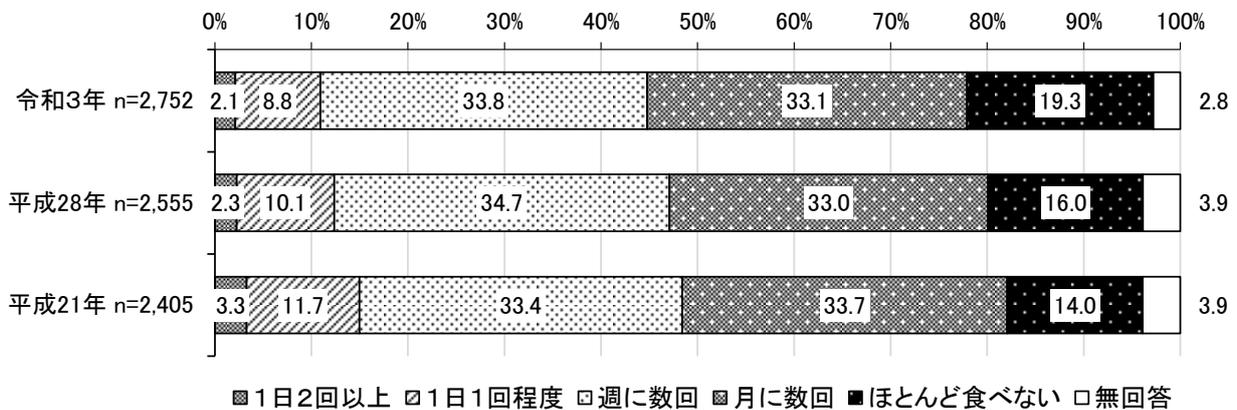
| 回答     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|--------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 1日2回以上 | 380         | 13.8 | 351          | 13.7 | 301           | 12.5 | —          |
| 1日1回程度 | 1,358       | 49.3 | 1,198        | 46.9 | 1,069         | 44.4 |            |
| 合計値    | 1,738       | 63.1 | 1,549        | 60.6 | 1,370         | 56.9 |            |

③骨ごと食べられる小魚類（しらす干し等）

骨ごと食べられる小魚類を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が10.9%となっています。

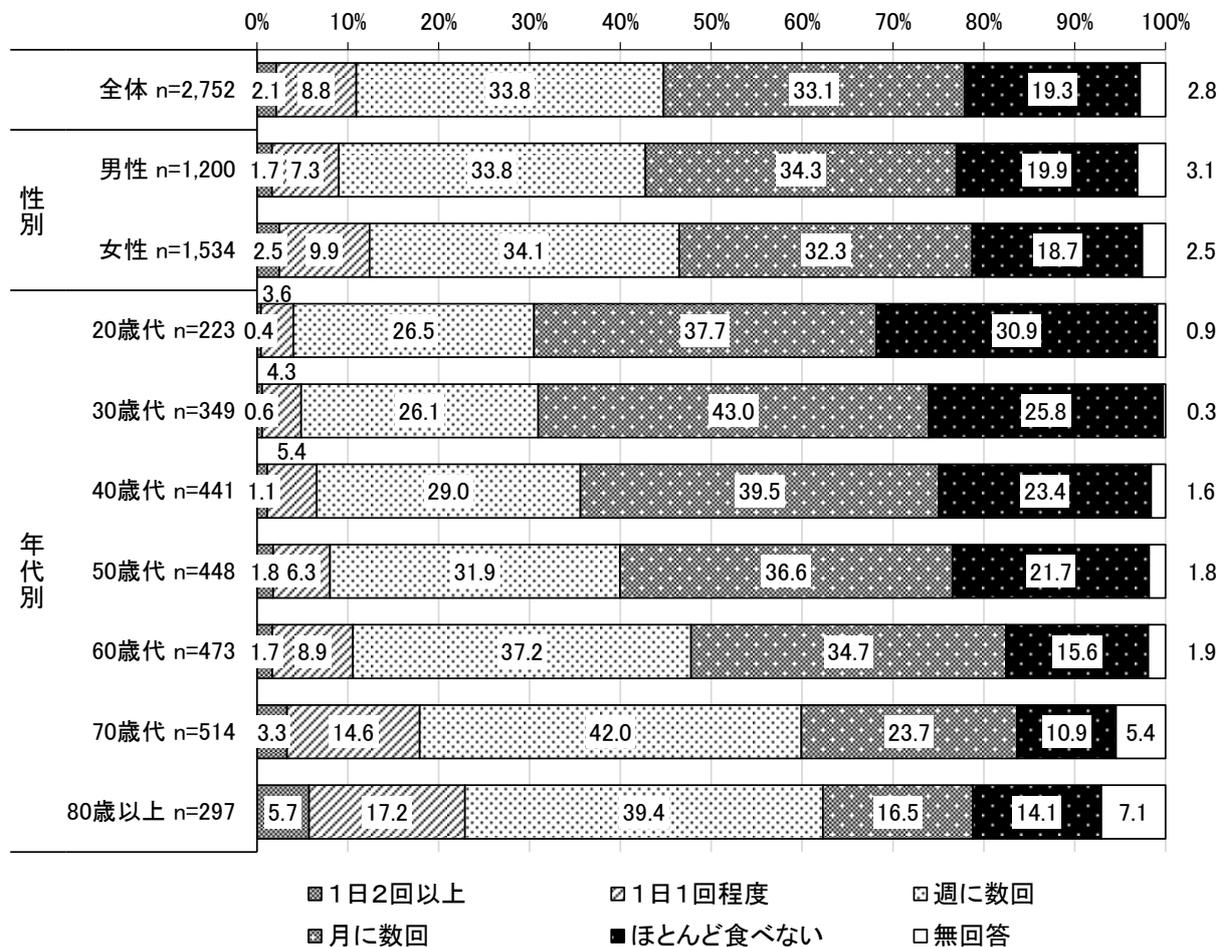
経年比較でみると、《毎日食べる》は減少傾向で、前回調査より1.5ポイントの減少となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 58             | 2.1   | 58              | 2.3   | 79               | 3.3   |
| 1日1回程度   | 243            | 8.8   | 258             | 10.1  | 281              | 11.7  |
| 週に数回     | 931            | 33.8  | 887             | 34.7  | 804              | 33.4  |
| 月に数回     | 912            | 33.1  | 843             | 33.0  | 810              | 33.7  |
| ほとんど食べない | 531            | 19.3  | 410             | 16.0  | 337              | 14.0  |
| 無回答      | 77             | 2.8   | 99              | 3.9   | 94               | 3.9   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

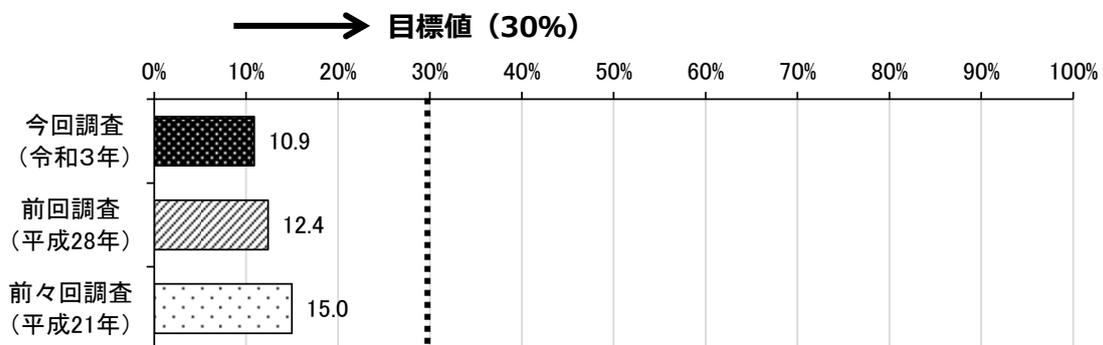
性別でみると、《毎日食べる》は男性が9.0%、女性が12.4%と、女性が3.4ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《毎日食べる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で2割前半となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.40【毎日カルシウムに富む食品を食べる人の増加】

小魚類を「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合



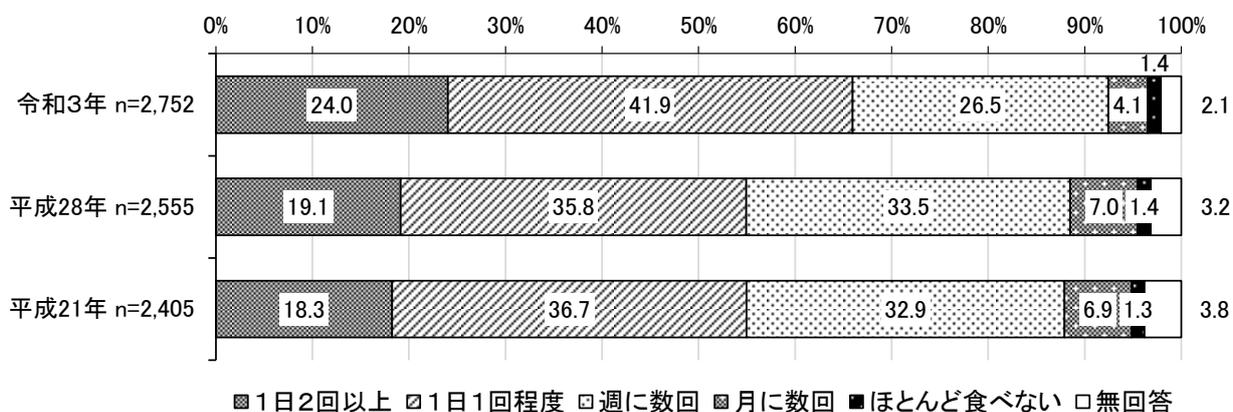
| 回答     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|--------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 1日2回以上 | 58          | 2.1  | 58           | 2.3  | 79            | 3.3  | —          |
| 1日1回程度 | 243         | 8.8  | 258          | 10.1 | 281           | 11.7 |            |
| 合計値    | 301         | 10.9 | 316          | 12.4 | 360           | 15.0 |            |

④緑黄色野菜（ほうれん草や小松菜、人参、トマト、ピーマン等）

緑黄色野菜を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が65.9%となっています。

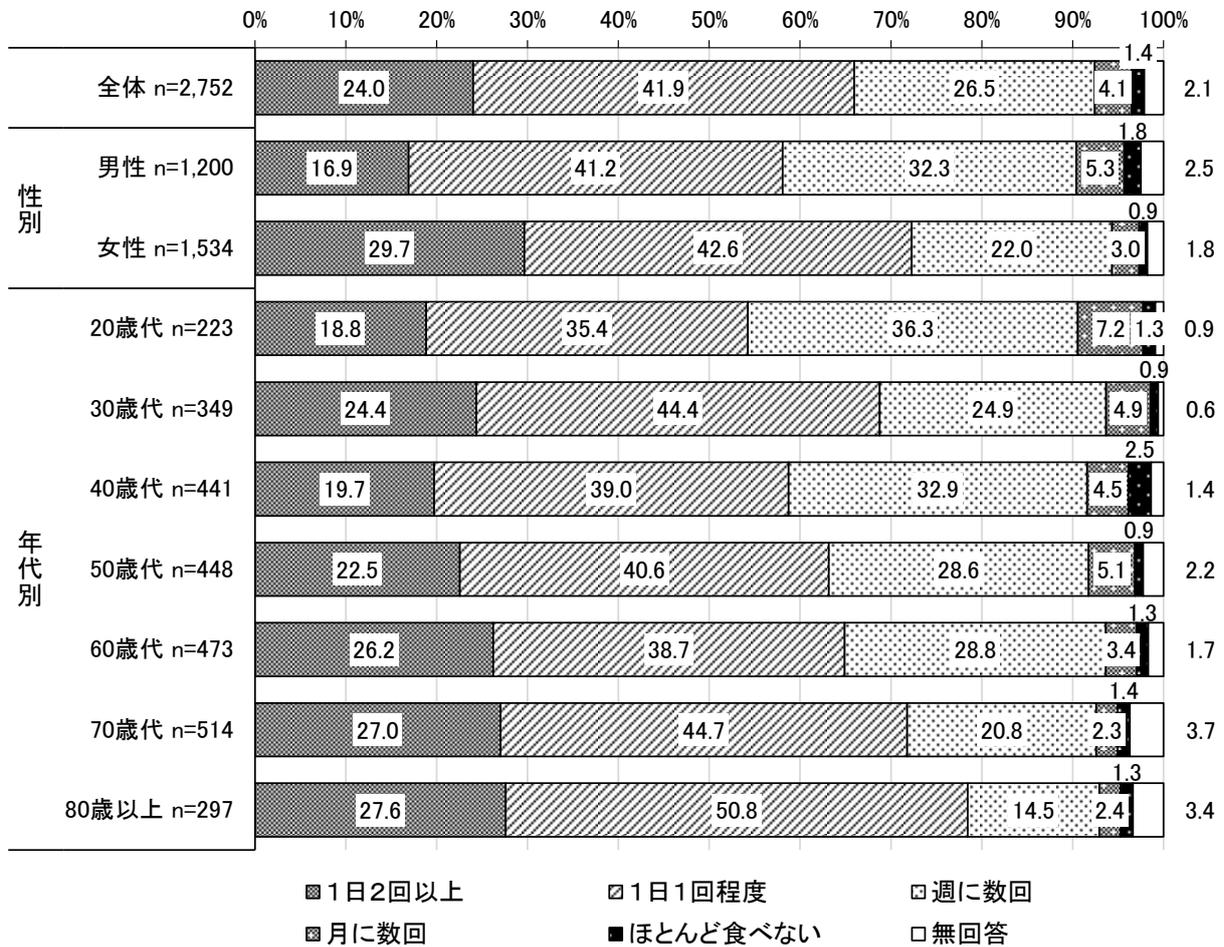
経年比較でみると、《毎日食べる》は増加傾向で、前回調査より11.0ポイントの増加となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 661            | 24.0  | 489             | 19.1  | 439              | 18.3  |
| 1日1回程度   | 1,154          | 41.9  | 915             | 35.8  | 883              | 36.7  |
| 週に数回     | 729            | 26.5  | 857             | 33.5  | 792              | 32.9  |
| 月に数回     | 112            | 4.1   | 178             | 7.0   | 167              | 6.9   |
| ほとんど食べない | 38             | 1.4   | 35              | 1.4   | 32               | 1.3   |
| 無回答      | 58             | 2.1   | 81              | 3.2   | 92               | 3.8   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

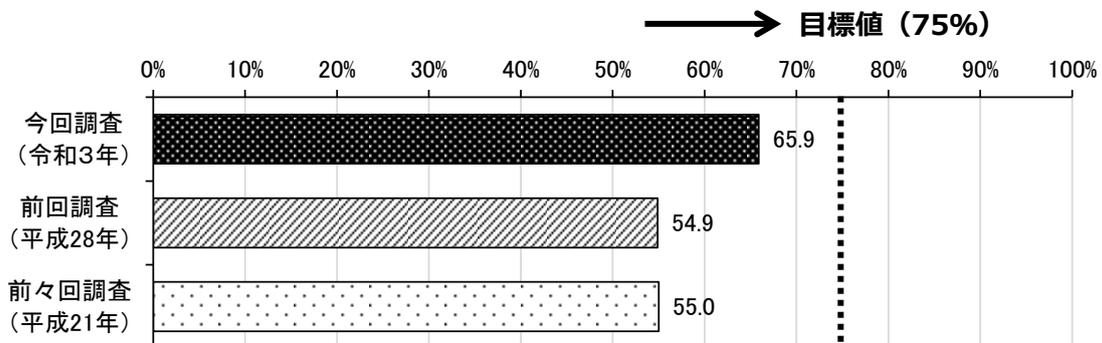
性別でみると、《毎日食べる》は男性が58.1%、女性が72.3%と、女性が14.2ポイント上回っています。  
年代別でみると、《毎日食べる》は80歳以上で8割近くと高くなっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.38【緑黄色野菜を毎日食べる人の増加】

「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合



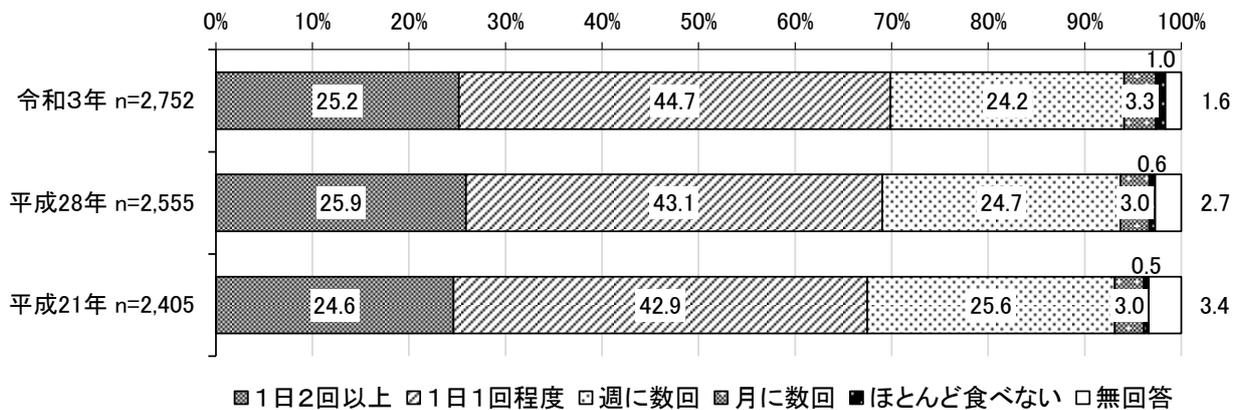
| 回答     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|--------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 1日2回以上 | 661         | 24.0 | 489          | 19.1 | 439           | 18.3 | —          |
| 1日1回程度 | 1,154       | 41.9 | 915          | 35.8 | 883           | 36.7 |            |
| 合計値    | 1,815       | 65.9 | 1,404        | 54.9 | 1,322         | 55.0 |            |

⑤その他の野菜（きゅうり、大根、キャベツ、レタス、なす等）

その他の野菜を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が69.9%となっています。

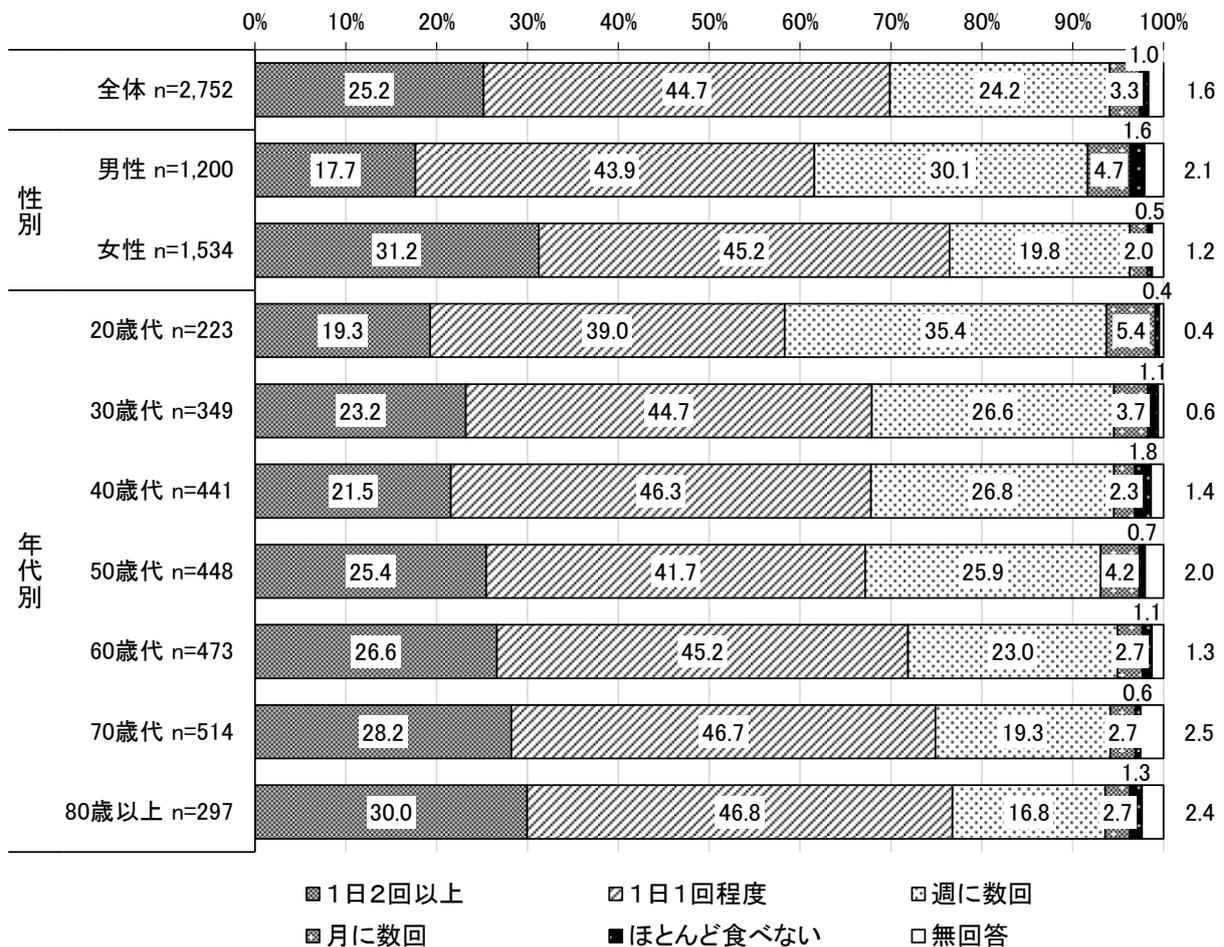
経年比較でみると、《毎日食べる》は増加傾向で、前回調査より0.9ポイントの増加となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 693            | 25.2  | 662             | 25.9  | 592              | 24.6  |
| 1日1回程度   | 1,230          | 44.7  | 1,102           | 43.1  | 1,031            | 42.9  |
| 週に数回     | 666            | 24.2  | 630             | 24.7  | 616              | 25.6  |
| 月に数回     | 90             | 3.3   | 76              | 3.0   | 73               | 3.0   |
| ほとんど食べない | 28             | 1.0   | 16              | 0.6   | 12               | 0.5   |
| 無回答      | 45             | 1.6   | 69              | 2.7   | 81               | 3.4   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

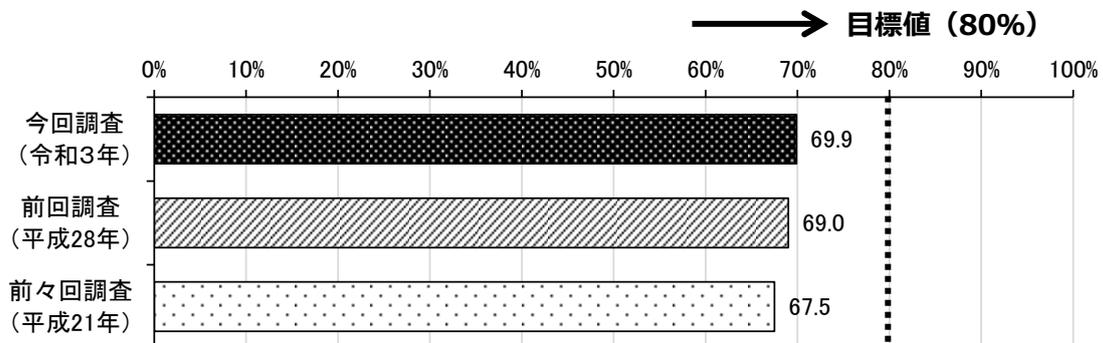
性別でみると、《毎日食べる》は男性が61.6%、女性が76.4%と、女性が14.8ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《毎日食べる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、60歳以上で7割を超えています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.39【緑黄色野菜以外の野菜を毎日食べる人の増加】

「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合



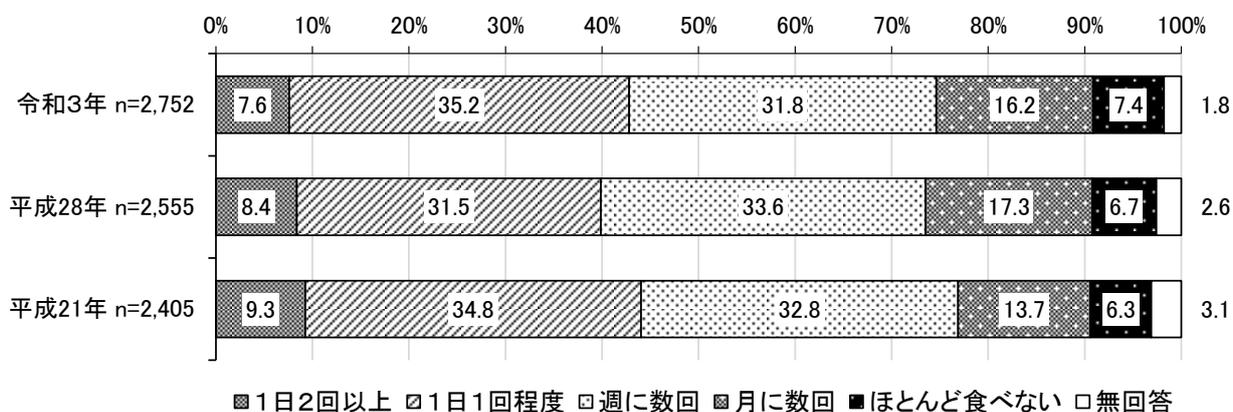
| 回答     | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|--------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|        | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 1日2回以上 | 693         | 25.2 | 662          | 25.9 | 592           | 24.6 | —          |
| 1日1回程度 | 1,230       | 44.7 | 1,102        | 43.1 | 1,031         | 42.9 |            |
| 合計値    | 1,923       | 69.9 | 1,764        | 69.0 | 1,623         | 67.5 |            |

⑥果物（りんご、みかん、バナナ等）

果物を食べる頻度については、「1日2回以上」、「1日1回程度」の合計値《毎日食べる》が42.8%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《毎日食べる》が2.9ポイントの増加となっています。

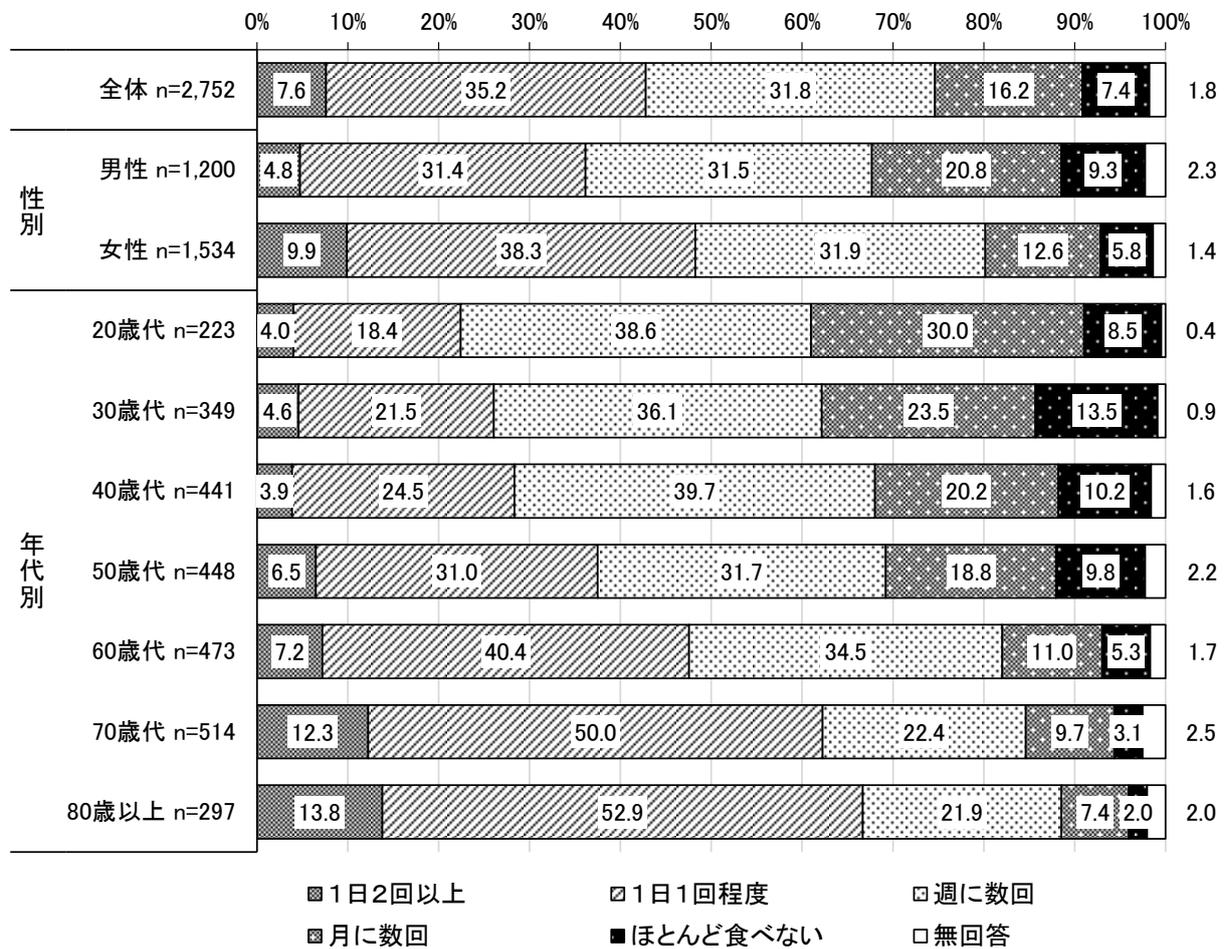
| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日2回以上   | 209            | 7.6   | 214             | 8.4   | 223              | 9.3   |
| 1日1回程度   | 969            | 35.2  | 805             | 31.5  | 836              | 34.8  |
| 週に数回     | 876            | 31.8  | 859             | 33.6  | 790              | 32.8  |
| 月に数回     | 446            | 16.2  | 441             | 17.3  | 329              | 13.7  |
| ほとんど食べない | 203            | 7.4   | 170             | 6.7   | 152              | 6.3   |
| 無回答      | 49             | 1.8   | 66              | 2.6   | 75               | 3.1   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《毎日食べる》は男性が36.2%、女性が48.2%と、女性が12.0ポイント上回っています。

年代別でみると、《毎日食べる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳以上で6割を超えています。



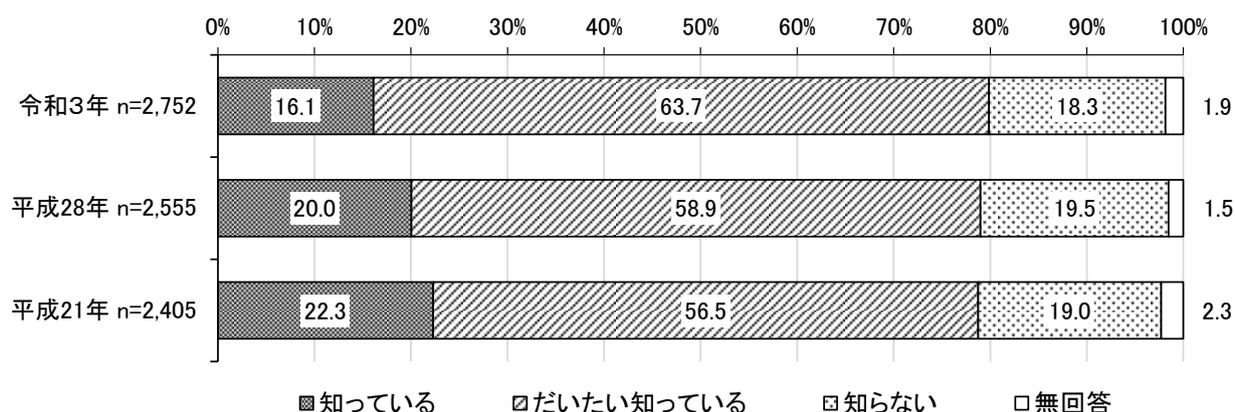
## (6) 自分に見合った食事の量を知っているか

### 問 22 あなたは、ご自分に見合った食事の量を知っていますか。(1つのみ)

自分に見合った食事の量を知っているかについては、「知っている」、「だいたい知っている」の合計値《知っている》が79.8%である一方で、「知らない」が18.3%と、《知っている》が61.5ポイント上回っています。

経年比較でみると、「知っている」は減少傾向にあり、前回調査より3.9ポイント減少している一方で、「だいたい知っている」は増加傾向にあり、前回調査より4.8ポイントの増加となっています。

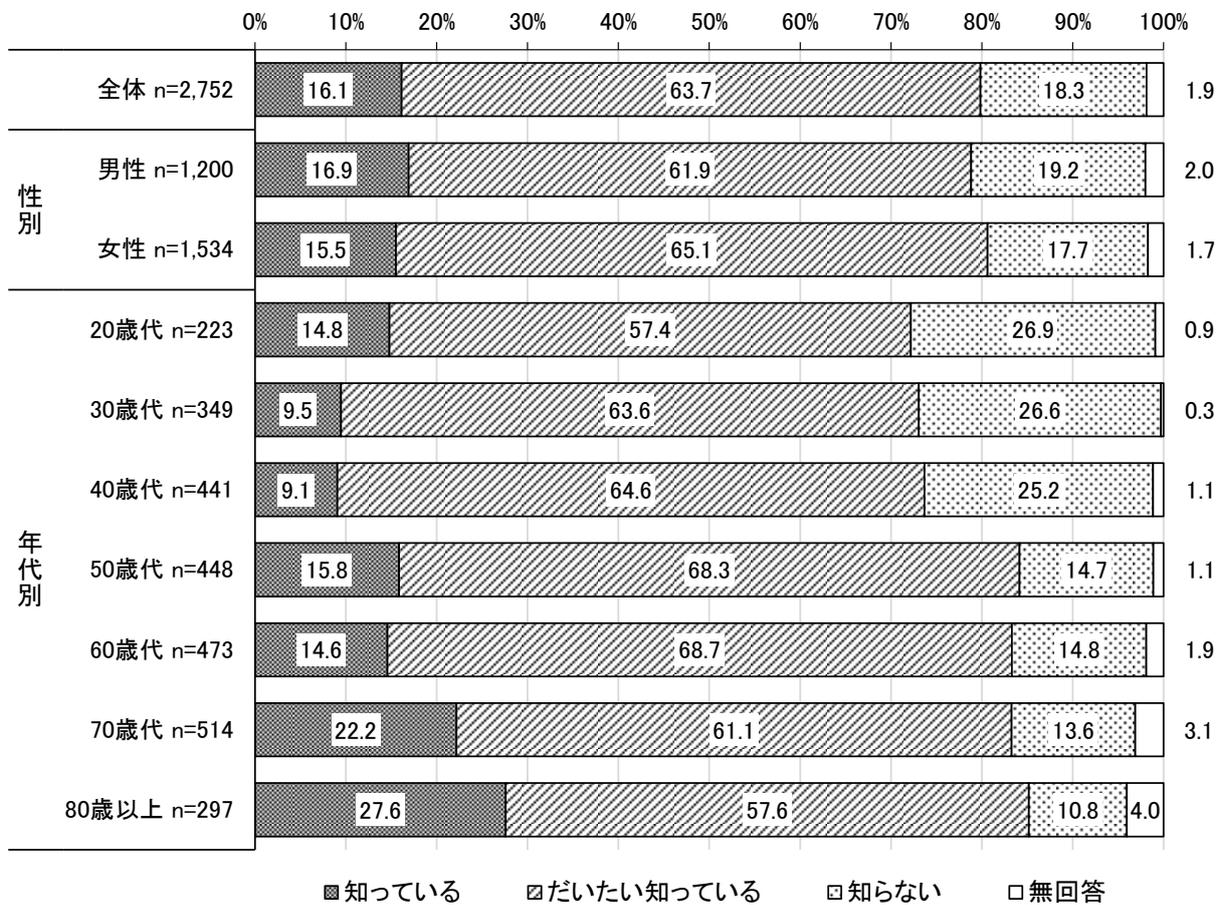
| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 知っている     | 444            | 16.1  | 512             | 20.0  | 536              | 22.3  |
| だいたい知っている | 1,754          | 63.7  | 1,506           | 58.9  | 1,358            | 56.5  |
| 知らない      | 503            | 18.3  | 498             | 19.5  | 456              | 19.0  |
| 無回答       | 51             | 1.9   | 39              | 1.5   | 55               | 2.3   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

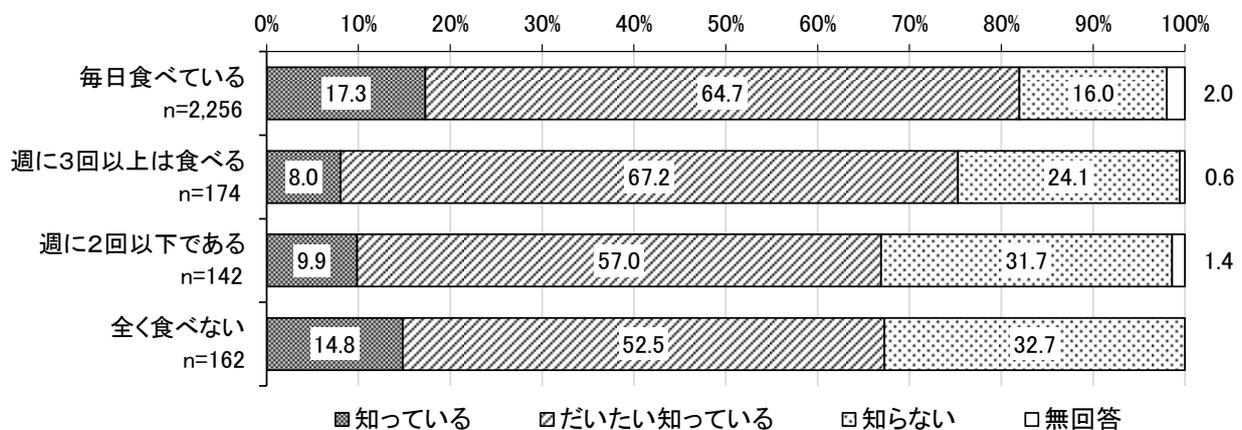
性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《知っている》は50歳代から80歳以上で8割台となっています。



■朝食の摂取状況別

朝食の摂取状況別でみると、《知っている》は朝食を摂取する回数が多くなるにつれて増加傾向であり、毎日食べているで8割前半となっています。



### (7) ゆっくりよく噛んで食べているか

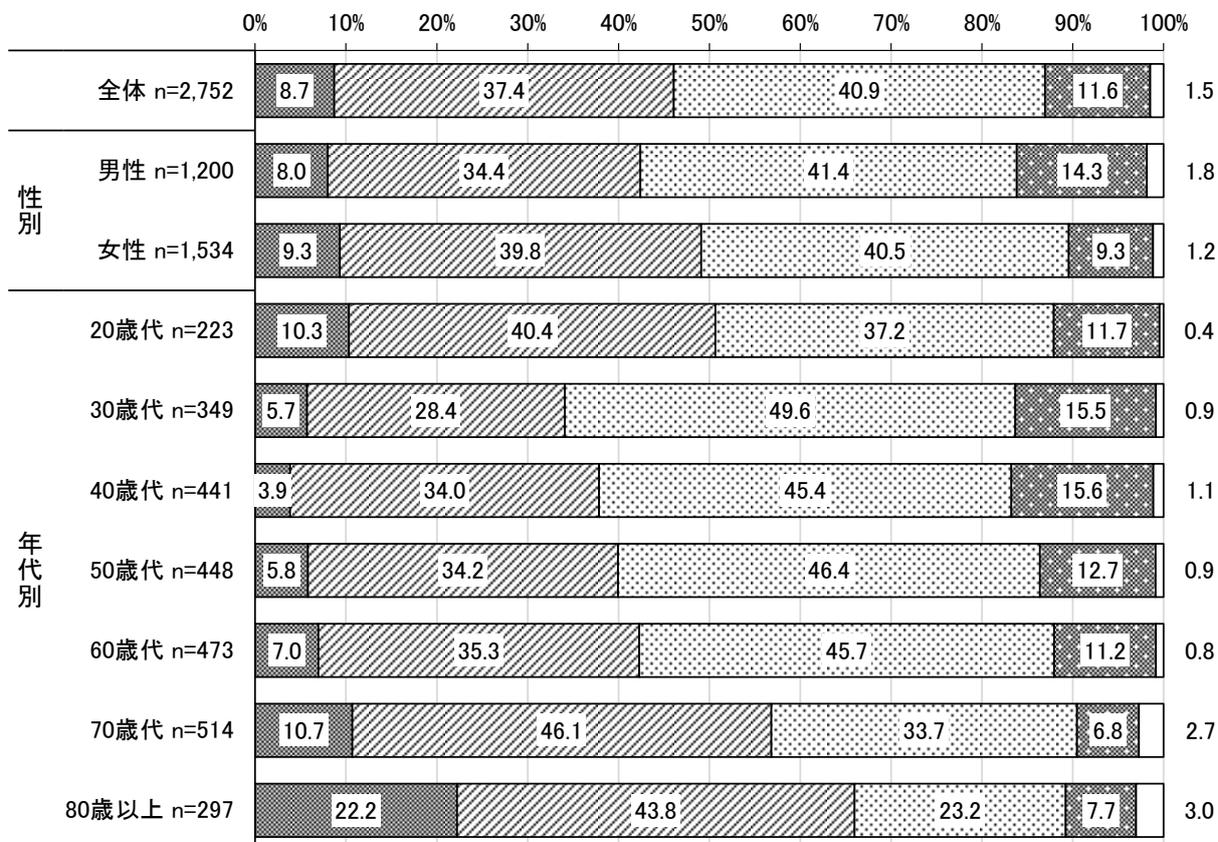
#### 問 23 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つのみ)

ゆっくりよく噛んで食べているかについては、「ゆっくりよく噛んで食べている」、「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている」の合計値《食べている》が46.1%である一方で、「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べていない」、「ゆっくりよく噛んで食べていない」の合計値《食べていない》が52.5%と、《食べていない》が6.4ポイント上回っています。

| 回答                      | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------------------------|----------------|-------|
|                         | 件数             | %     |
| ゆっくりよく噛んで食べている          | 240            | 8.7   |
| どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている  | 1,028          | 37.4  |
| どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べていない | 1,125          | 40.9  |
| ゆっくりよく噛んで食べていない         | 318            | 11.6  |
| 無回答                     | 41             | 1.5   |
| 回答者数                    | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、《食べている》は男性が42.4%、女性が49.1%と、女性が6.7ポイント上回っています。年代別でみると、《食べている》は80歳以上で6割半ばと高くなっています。



- ゆっくりよく噛んで食べている
- ▨ どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べていない
- ゆっくりよく噛んで食べていない
- 無回答

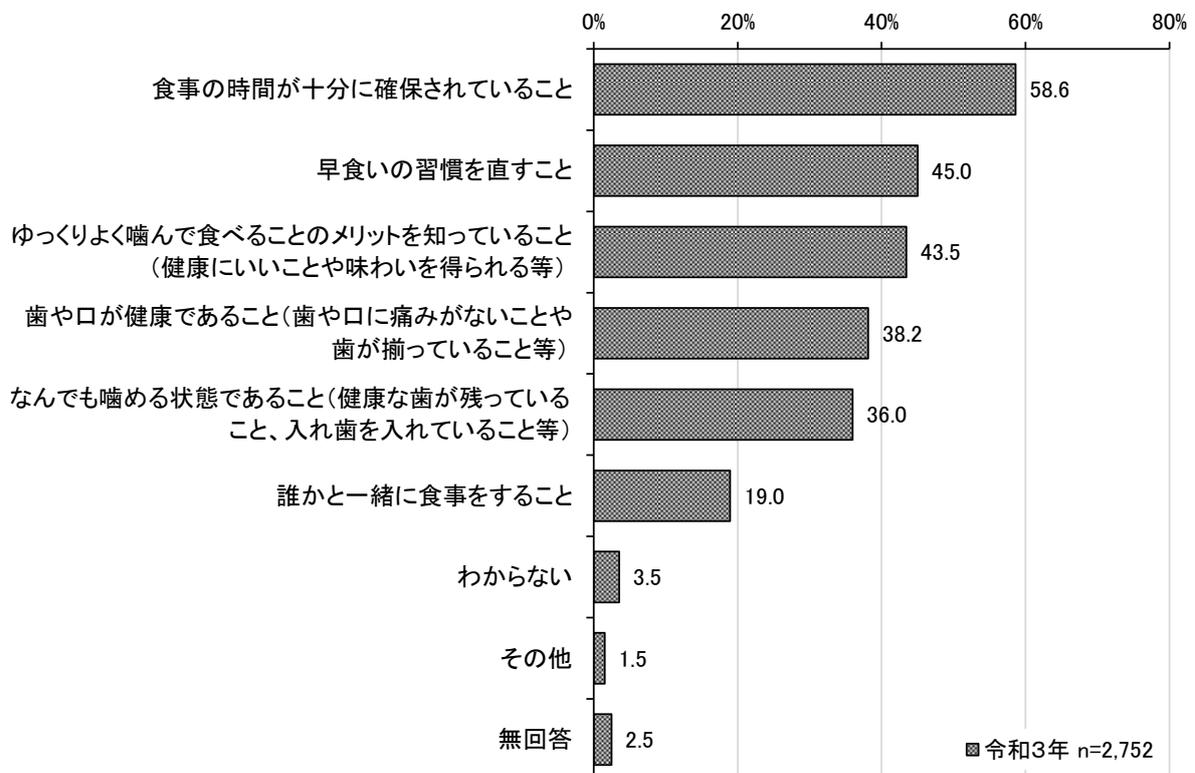
## (8) ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うこと

問 24 あなたがゆっくりよく噛んで食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。  
(いくつでも)

※「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うことについては、「食事の時間が十分に確保されていること」が58.6%で最も高く、次いで「早食いの習慣を直すこと」が45.0%、「ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること（健康にいいことや味わいを得られる等）」が43.5%となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--|----------------|-------|
|  | 件数             | %     |
| 食事の時間が十分に確保されていること                             | 1,613          | 58.6  |
| 早食いの習慣を直すこと                                    | 1,239          | 45.0  |
| ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること(健康にいいことや味わいを得られる等) | 1,196          | 43.5  |
| 歯や口が健康であること(歯や口に痛みがないことや歯が揃っていること等)            | 1,050          | 38.2  |
| なんでも噛める状態であること(健康な歯が残っていること、入れ歯を入れていること等)      | 990            | 36.0  |
| 誰かと一緒に食事をする事                                   | 522            | 19.0  |
| わからない  | 97             | 3.5   |
| その他  | 42             | 1.5   |
| 無回答  | 68             | 2.5   |
| 総回答数   | 6,817          | 247.7 |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「早食いの習慣を直すこと」を除いた項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「食事の時間が十分に確保されていること」で 14.5 ポイント上回っています。なお、「わからない」は男性が 5.2%、女性が 2.3%と、男性が 2.9 ポイント上回っています。

年代別でみると、「食事の時間が十分に確保されていること」は 20 歳代、30 歳代で約 7 割と高くなっています。また、「なんでも噛める状態であること（健康な歯が残っていること、入れ歯を入れていること等）」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80 歳以上で 5 割前半となっています。

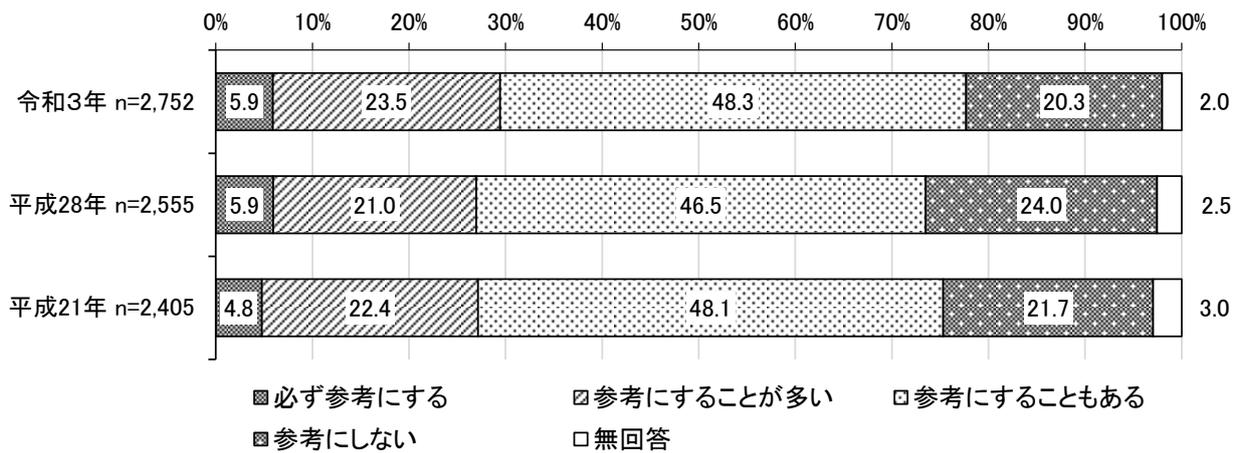
| 属性別         | 食事の時間が十分に確保されていること | 早食いの習慣を直すこと | 誰かと一緒に食事をすること | ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること(健康にいいことや味わいを得られる等) | 歯や口が健康であること(歯や口に痛みがないことや歯が揃っていること等) | なんでも噛める状態であること(健康な歯が残っていること、入れ歯を入れていること等) | わからない | その他 | 無回答 |
|-------------|--------------------|-------------|---------------|--|-------------------------------------|---|-------|-----|-----|
| 全体 n=2,752  | 58.6               | 45.0        | 19.0          | 43.5   | 38.2                                | 36.0                                      | 3.5   | 1.5 | 2.5 |
| 性別          |                    |             |               |  |                                     |   |       |     |     |
| 男性 n=1,200  | 50.4               | 46.5        | 17.4          | 41.9   | 31.8                                | 32.7                                      | 5.2   | 1.4 | 2.8 |
| 女性 n=1,534  | 64.9               | 43.7        | 20.0          | 44.8   | 43.2                                | 38.7                                      | 2.3   | 1.6 | 2.2 |
| 年代別         |                    |             |               |  |                                     |   |       |     |     |
| 20歳代 n=223  | 69.1               | 48.4        | 21.1          | 45.7   | 33.6                                | 25.6                                      | 2.7   | 0.4 | 0.4 |
| 30歳代 n=349  | 70.2               | 47.0        | 19.2          | 35.0   | 26.9                                | 23.5                                      | 2.9   | 2.3 | 0.9 |
| 40歳代 n=441  | 66.9               | 47.8        | 17.2          | 37.6   | 32.7                                | 25.9                                      | 4.1   | 2.5 | 1.1 |
| 50歳代 n=448  | 62.7               | 50.4        | 16.7          | 40.4   | 40.2                                | 34.4                                      | 3.6   | 2.2 | 1.1 |
| 60歳代 n=473  | 48.0               | 51.0        | 17.5          | 43.8   | 41.6                                | 36.2                                      | 3.4   | 0.6 | 2.3 |
| 70歳代 n=514  | 49.4               | 41.2        | 22.2          | 53.3   | 44.9                                | 49.4                                      | 3.5   | 1.2 | 4.9 |
| 80歳以上 n=297 | 51.2               | 25.3        | 19.9          | 48.1   | 42.4                                | 52.9                                      | 4.4   | 1.0 | 5.7 |

## (9) 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか

## 問 25 あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つのみ)

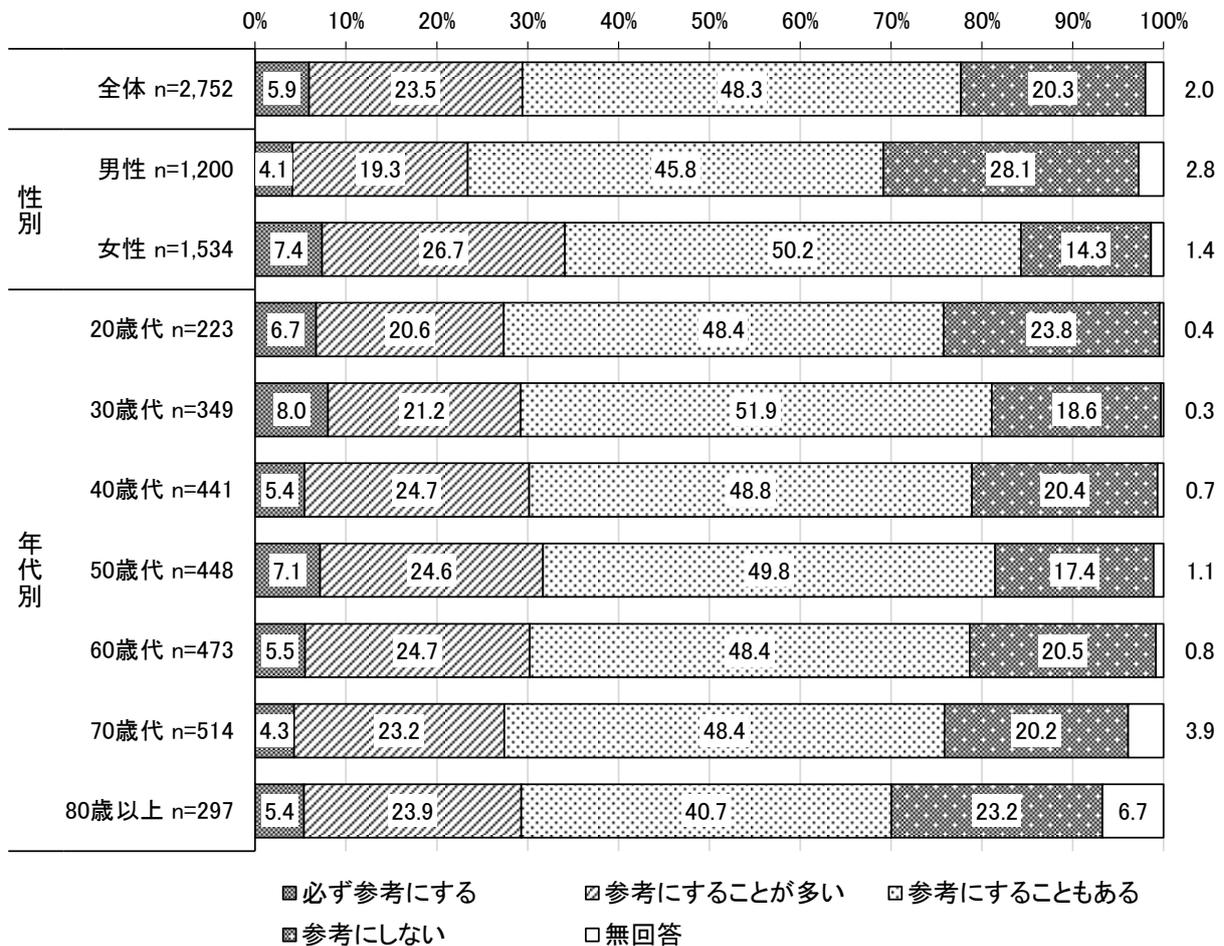
食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするかについては、「参考にすることもある」が48.3%で最も高く、次いで「参考にすることが多い」が23.5%、「参考にしない」が20.3%となっています。なお、「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」の合計値《参考にする》は29.4%となっています。経年比較でみると、《参考にする》は増加傾向で、前回調査より2.5ポイントの増加となっています。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 必ず参考にする    | 163            | 5.9   | 152             | 5.9   | 115              | 4.8   |
| 参考にすることが多い | 647            | 23.5  | 537             | 21.0  | 538              | 22.4  |
| 参考にすることもある | 1,328          | 48.3  | 1,189           | 46.5  | 1,158            | 48.1  |
| 参考にしない     | 559            | 20.3  | 612             | 24.0  | 523              | 21.7  |
| 無回答        | 55             | 2.0   | 65              | 2.5   | 71               | 3.0   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

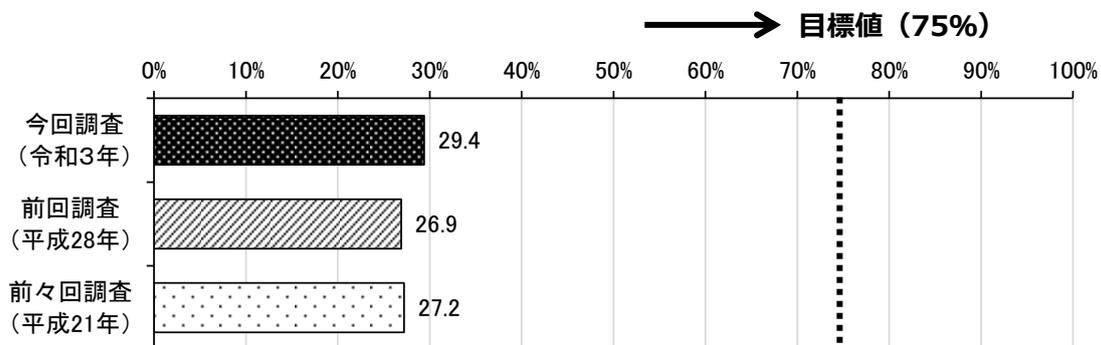
性別でみると、《参考にする》は男性が23.4%、女性が34.1%と、女性が10.7ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《参考にする》は40歳代から60歳代で3割台となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.47【外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人の割合】(食品購入時)

「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」人の割合



| 回答         | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|            | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 必ず参考にする    | 163         | 5.9  | 152          | 5.9  | 115           | 4.8  | —          |
| 参考にすることが多い | 647         | 23.5 | 537          | 21.0 | 538           | 22.4 |            |
| 合計値        | 810         | 29.4 | 689          | 26.9 | 653           | 27.2 |            |

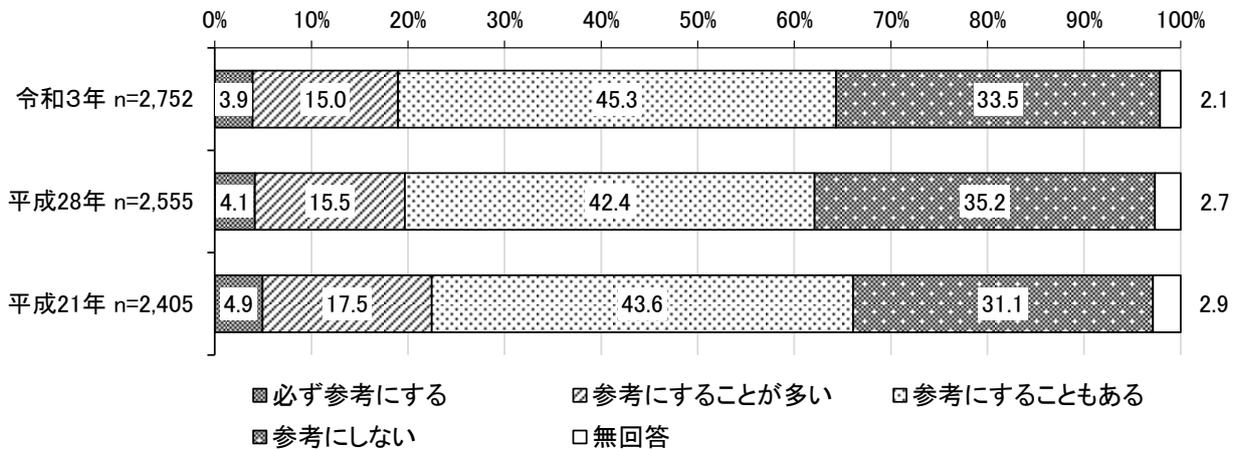
(10) 外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか

問 26 あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。(1つのみ)

外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするかについては、「参考にすることもある」が45.3%で最も高く、次いで「参考にしない」が33.5%、「参考にすることが多い」が15.0%となっています。なお、「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」の合計値《参考にする》は18.9%となっています。

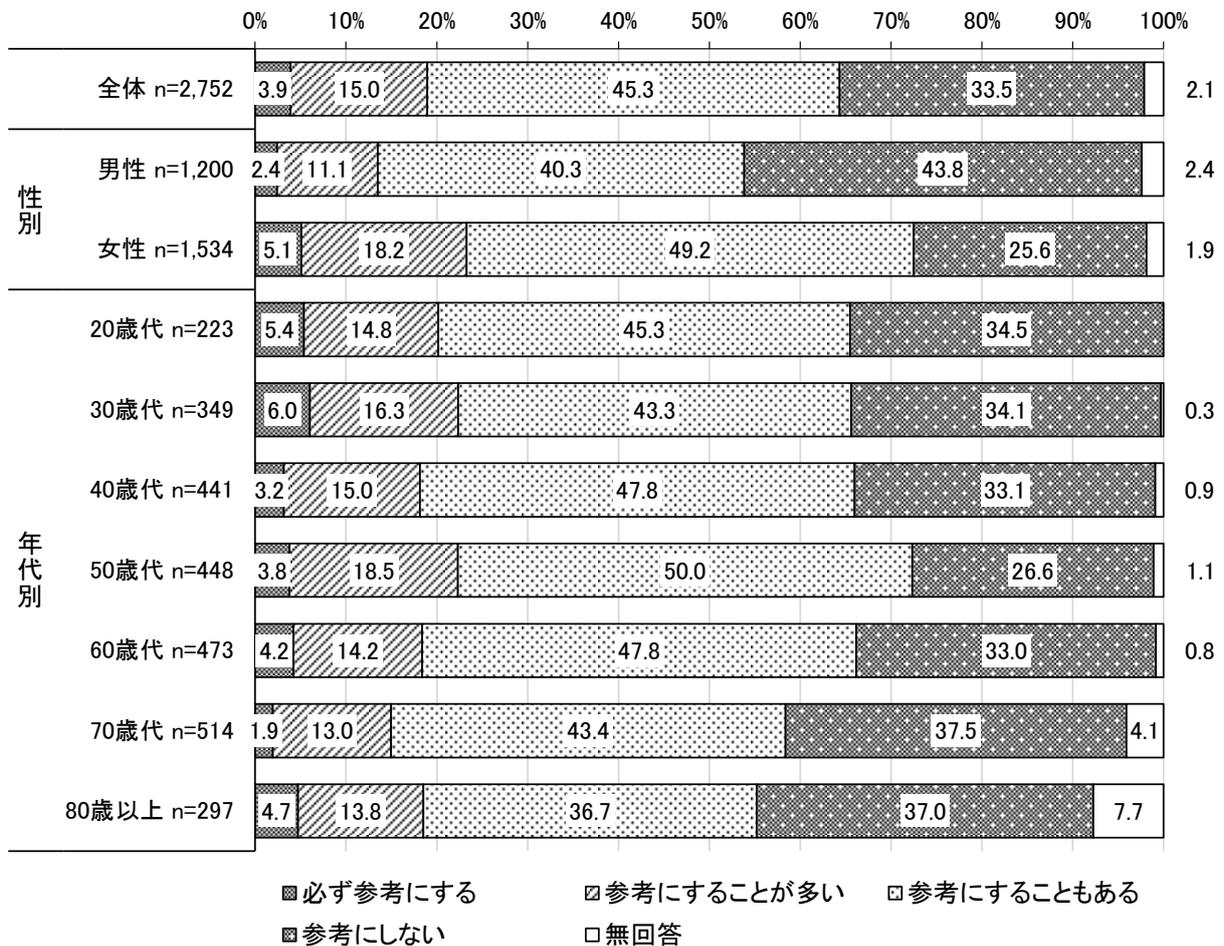
経年比較でみると、《参考にする》は減少傾向で、前回調査より0.7ポイントの減少となっています。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 必ず参考にする    | 108            | 3.9   | 106             | 4.1   | 119              | 4.9   |
| 参考にすることが多い | 414            | 15.0  | 397             | 15.5  | 421              | 17.5  |
| 参考にすることもある | 1,248          | 45.3  | 1,084           | 42.4  | 1,049            | 43.6  |
| 参考にしない     | 923            | 33.5  | 900             | 35.2  | 747              | 31.1  |
| 無回答        | 59             | 2.1   | 68              | 2.7   | 69               | 2.9   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

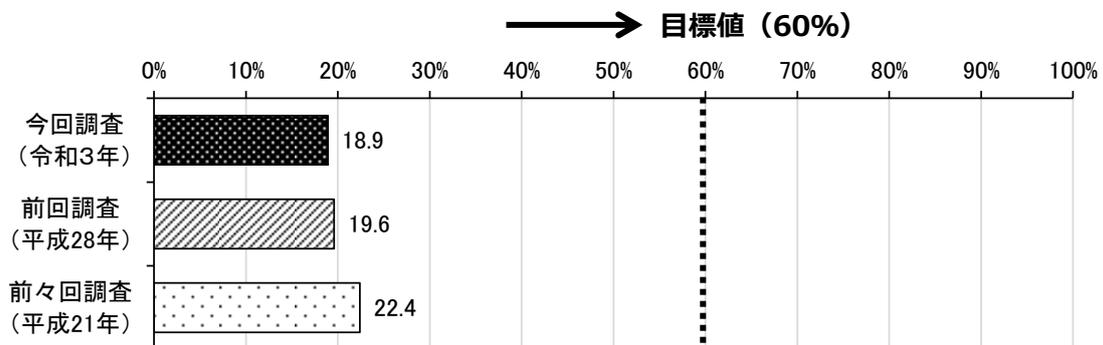
性別でみると、《参考にする》は男性が13.5%、女性が23.3%と、女性が9.8ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《参考にする》は20歳代、30歳代、50歳代で2割台となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.47【外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人の割合】(外食時)

「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」人の割合



| 回答         | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|            | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 必ず参考にする    | 108         | 3.9  | 106          | 4.1  | 119           | 4.9  | —          |
| 参考にすることが多い | 414         | 15.0 | 397          | 15.5 | 421           | 17.5 |            |
| 合計値        | 522         | 18.9 | 503          | 19.6 | 540           | 22.4 |            |

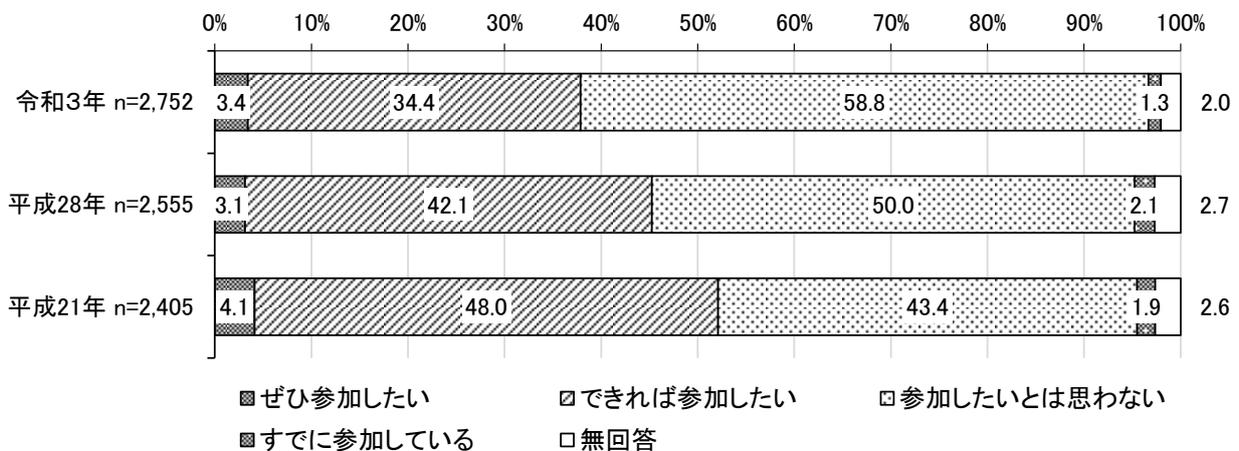
## (11) 健康や栄養に関する学習の場や市民活動への参加意向

問 27 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいと思いますか。  
(1つのみ)

健康や栄養に関する学習の場や市民活動への参加意向については、「ぜひ参加したい」、「できれば参加したい」の合計値《参加したい》が37.8%である一方で、「参加したいとは思わない」が58.8%と、「参加したいとは思わない」が21.0ポイント上回っています。なお、「すでに参加している」は1.3%となっています。

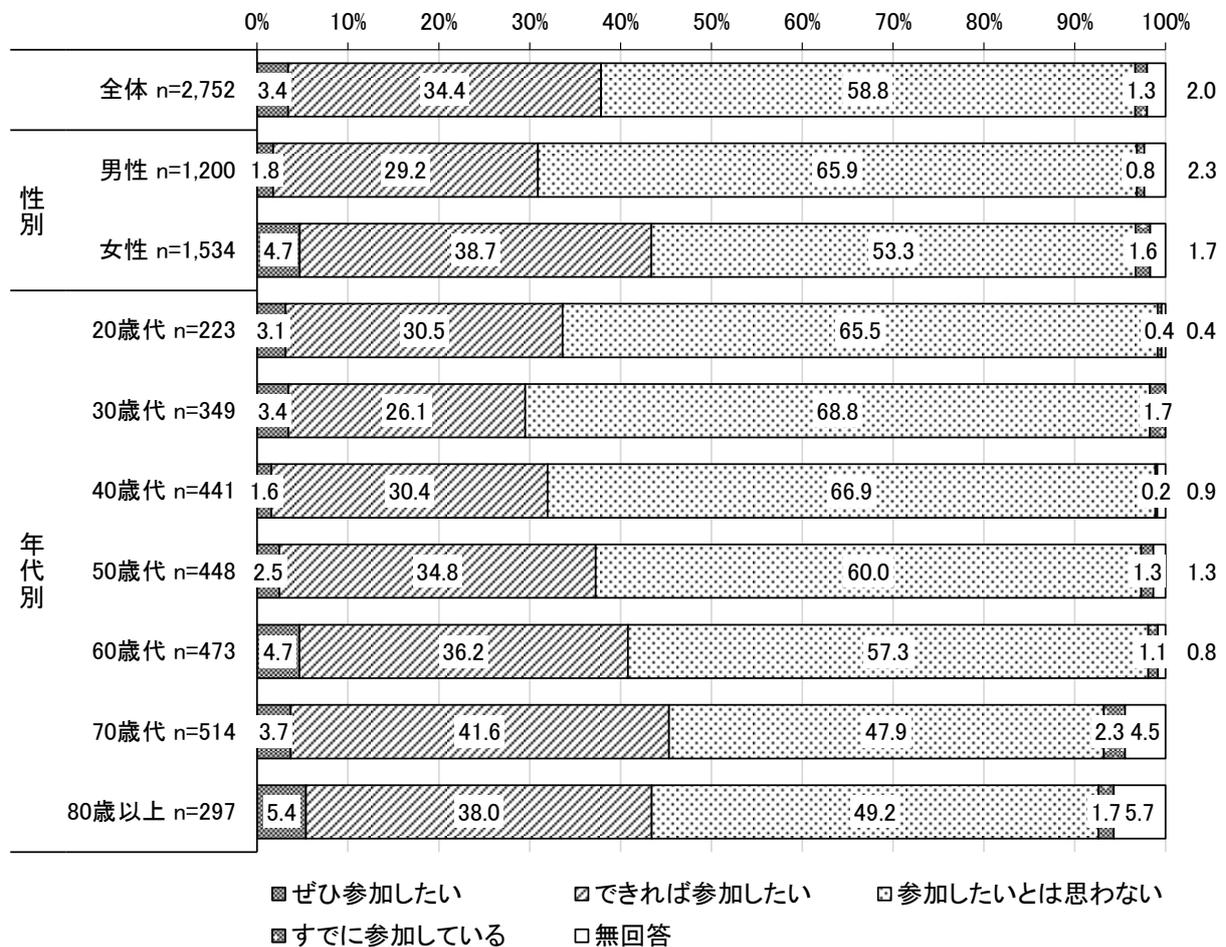
経年比較でみると、《参加したい》は減少傾向で、前回調査より7.4ポイントの減少となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|             | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| ぜひ参加したい     | 94             | 3.4   | 80              | 3.1   | 99               | 4.1   |
| できれば参加したい   | 948            | 34.4  | 1,076           | 42.1  | 1,154            | 48.0  |
| 参加したいとは思わない | 1,618          | 58.8  | 1,277           | 50.0  | 1,044            | 43.4  |
| すでに参加している   | 36             | 1.3   | 53              | 2.1   | 45               | 1.9   |
| 無回答         | 56             | 2.0   | 69              | 2.7   | 63               | 2.6   |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《参加したい》は男性が31.0%、女性が43.4%と、女性が12.4ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《参加したい》は60歳代から80歳以上で4割台となっています。



## 4 食育について

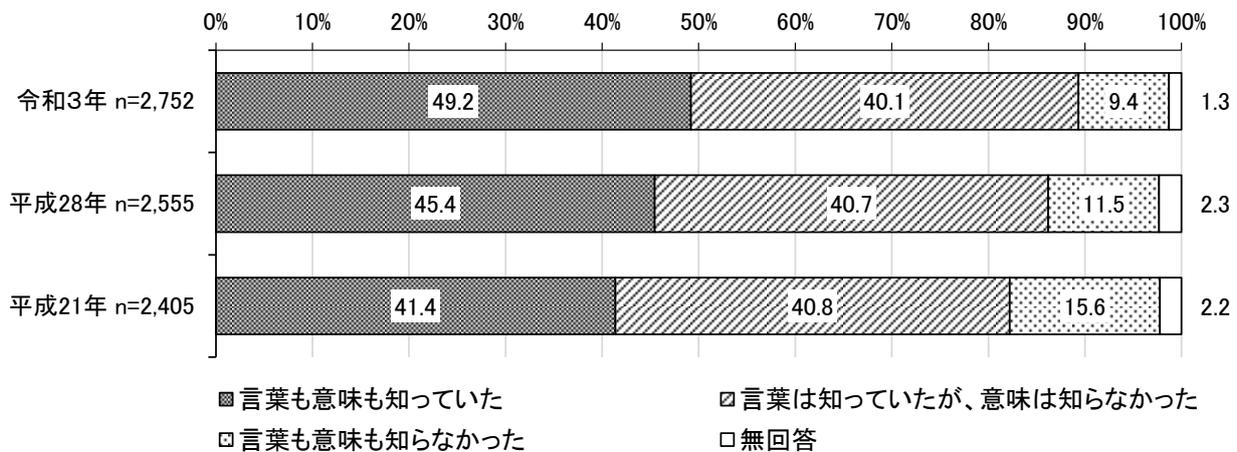
## (1) 「食育」の認知度

## 問 28 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つのみ)

“食育”の認知度については、「言葉も意味も知っていた」、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」の合計値《知っている》が89.3%である一方で、「言葉も意味も知らなかった」が9.4%と、《知っている》が79.9ポイント上回っています。

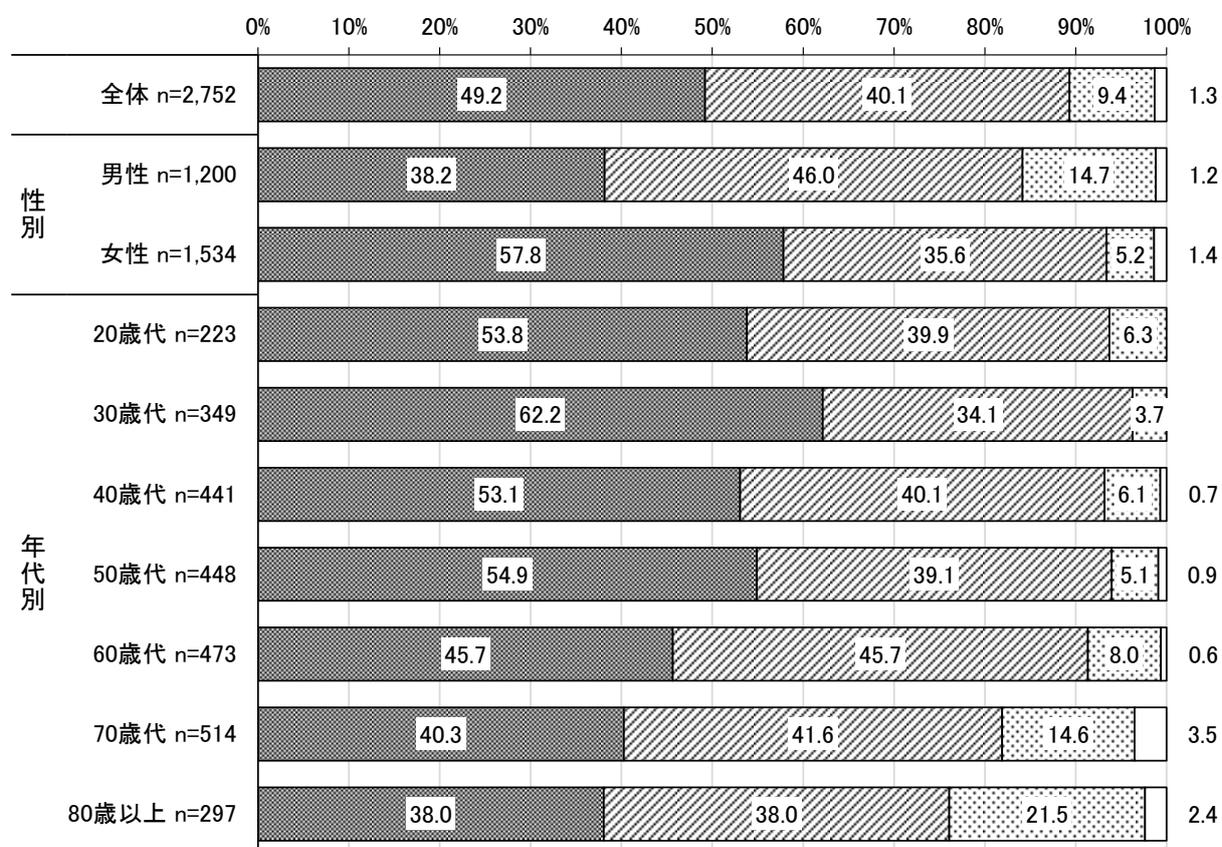
経年比較でみると、《知っている》は増加傾向で、前回調査より3.2ポイントの増加となっています。

| 回 答                 | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                     | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 言葉も意味も知っていた         | 1,354          | 49.2  | 1,161           | 45.4  | 995              | 41.4  |
| 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | 1,104          | 40.1  | 1,041           | 40.7  | 982              | 40.8  |
| 言葉も意味も知らなかった        | 258            | 9.4   | 294             | 11.5  | 374              | 15.6  |
| 無回答                 | 36             | 1.3   | 59              | 2.3   | 54               | 2.2   |
| 回答者数                | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が84.2%、女性が93.4%と、女性が9.2ポイント上回っています。年代別でみると、《知っている》は20歳代から60歳代で9割台となっています。



- 言葉も意味も知っていた
- ▨ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- ▩ 言葉も意味も知らなかった
- 無回答

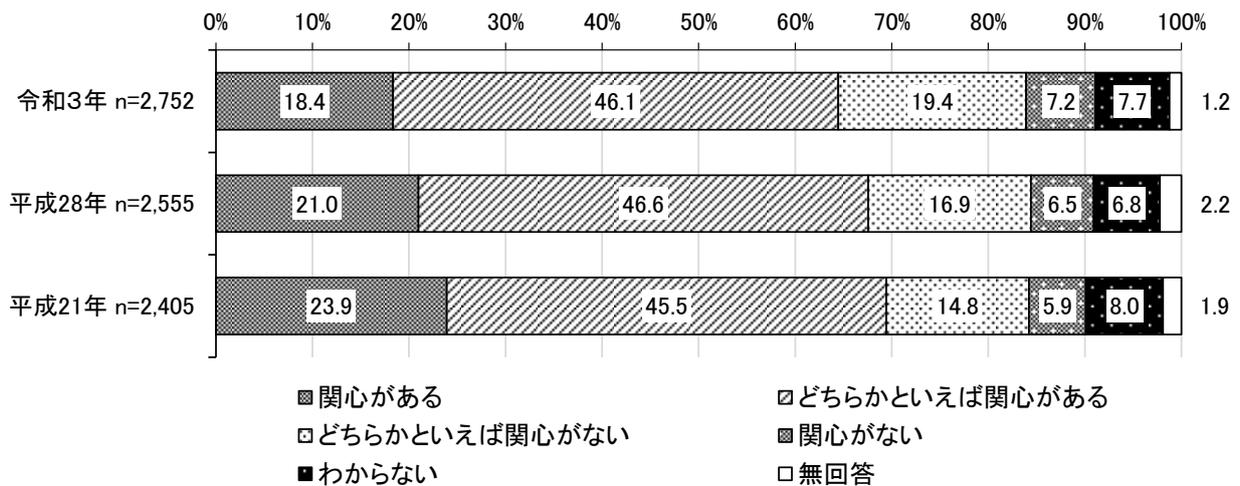
## (2) 「食育」への関心

## 問 29 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つのみ)

“食育”への関心については、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」の合計値《関心がある》が64.5%である一方で、「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」の合計値《関心がない》が26.6%と、《関心がある》が37.9ポイント上回っています。

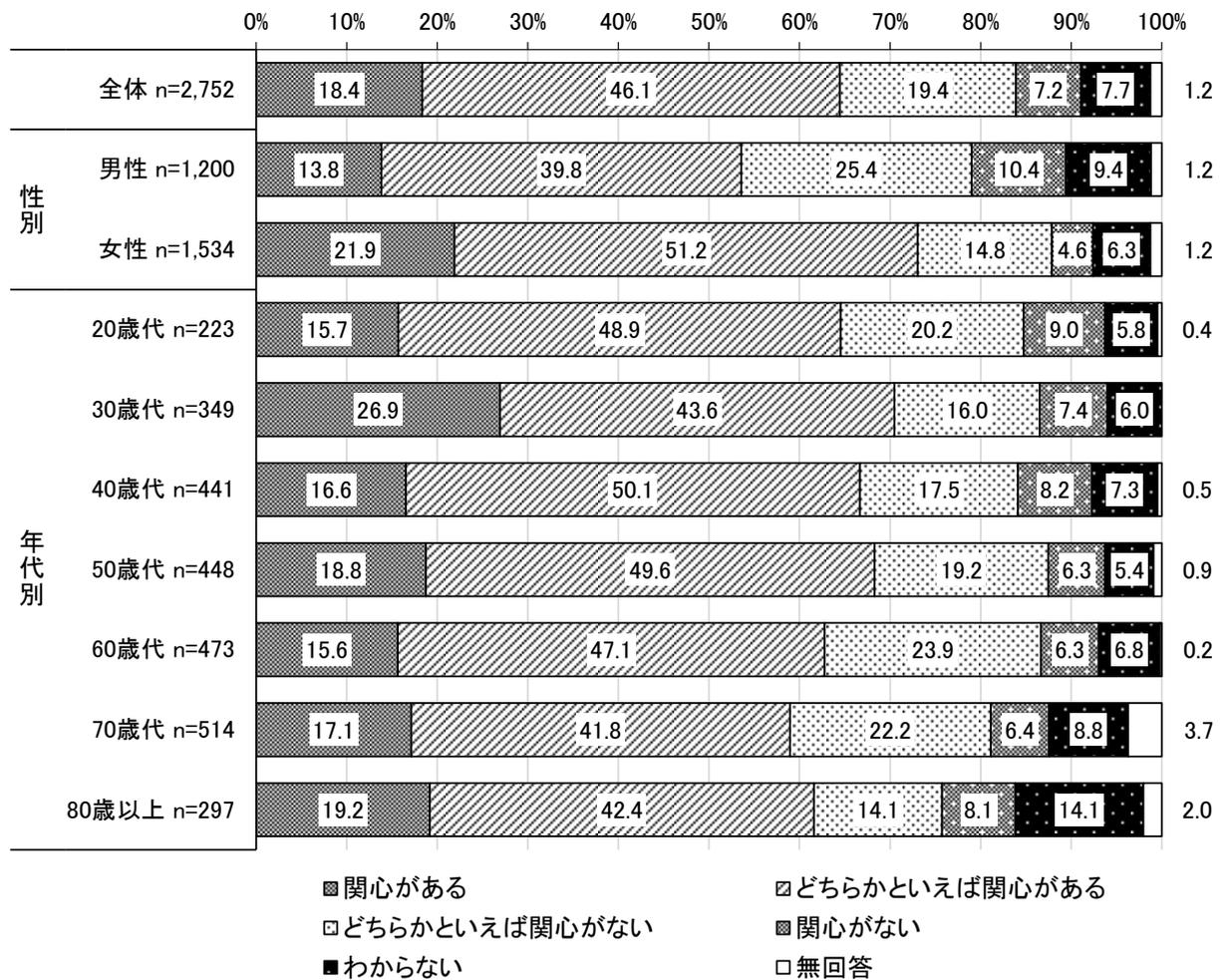
経年比較でみると、《関心がある》は減少傾向で、前回調査より3.1ポイントの減少となっています。

| 回 答           | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|               | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 関心がある         | 505            | 18.4  | 536             | 21.0  | 575              | 23.9  |
| どちらかといえば関心がある | 1,269          | 46.1  | 1,190           | 46.6  | 1,095            | 45.5  |
| どちらかといえば関心がない | 535            | 19.4  | 431             | 16.9  | 355              | 14.8  |
| 関心がない         | 198            | 7.2   | 166             | 6.5   | 142              | 5.9   |
| わからない         | 211            | 7.7   | 175             | 6.8   | 192              | 8.0   |
| 無回答           | 34             | 1.2   | 57              | 2.2   | 46               | 1.9   |
| 回答者数          | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《関心がある》は男性が53.6%、女性が73.1%と、女性が19.5ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《関心がある》は30歳代で約7割と高くなっています。



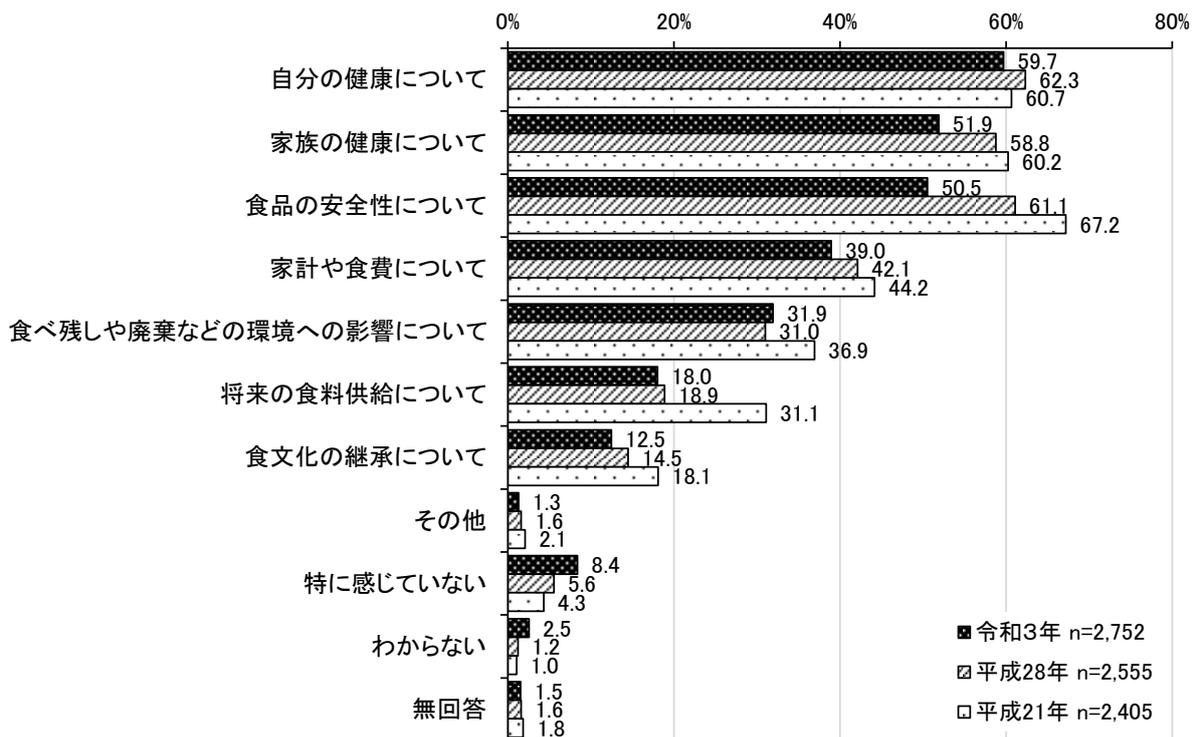
(3) 日頃の食生活で感じている悩みや不安

問 30 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。(いくつでも)  
 ※「特に感じていない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

日頃の食生活で感じている悩みや不安については、「自分の健康について」が59.7%で最も高く、次いで「家族の健康について」が51.9%、「食品の安全性について」が50.5%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「食べ残しや廃棄などの環境への影響について」を除く項目で減少となっています。なお、「特に感じていない」は2.8ポイントの増加となっています。

| 回 答                  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 自分の健康について            | 1,643          | 59.7  | 1,592           | 62.3  | 1,459            | 60.7  |
| 家族の健康について            | 1,428          | 51.9  | 1,502           | 58.8  | 1,449            | 60.2  |
| 食品の安全性について           | 1,391          | 50.5  | 1,561           | 61.1  | 1,616            | 67.2  |
| 家計や食費について            | 1,072          | 39.0  | 1,076           | 42.1  | 1,062            | 44.2  |
| 食べ残しや廃棄などの環境への影響について | 879            | 31.9  | 792             | 31.0  | 888              | 36.9  |
| 将来の食料供給について          | 496            | 18.0  | 482             | 18.9  | 748              | 31.1  |
| 食文化の継承について           | 343            | 12.5  | 370             | 14.5  | 435              | 18.1  |
| その他                  | 36             | 1.3   | 41              | 1.6   | 50               | 2.1   |
| 特に感じていない             | 231            | 8.4   | 142             | 5.6   | 104              | 4.3   |
| わからない                | 70             | 2.5   | 31              | 1.2   | 25               | 1.0   |
| 無回答                  | 42             | 1.5   | 41              | 1.6   | 44               | 1.8   |
| 総回答数                 | 7,631          | 277.3 | 7,630           | 298.6 | 7,880            | 327.7 |
| 回答者数                 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、すべての項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「家族の健康について」で16.3ポイント、「食品の安全性について」で15.5ポイント上回っています。なお、「特に感じていない」は男性が12.2%、女性が5.3%と、男性が6.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「家族の健康について」は20歳代を除き、年代が下がるにつれて増加傾向であり、30歳代、40歳代では6割前半となっています。また、「家計や食費について」も年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で5割半ばと高くなっています。

| 属性別         | 自分の健康について | 家族の健康について | 家計や食費について | 食品の安全性について | 将来の食料供給について | 食文化の継承について | 食べ残しや廃棄などの環境への影響について | その他 | 特に感じていない |
|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|----------------------|-----|----------|
| 全体 n=2,752  | 59.7      | 51.9      | 39.0      | 50.5       | 18.0        | 12.5       | 31.9                 | 1.3 | 8.4      |
| 性別          |           |           |           |            |             |            |                      |     |          |
| 男性 n=1,200  | 57.4      | 42.8      | 31.8      | 41.9       | 16.3        | 11.1       | 28.3                 | 0.9 | 12.2     |
| 女性 n=1,534  | 61.6      | 59.1      | 44.5      | 57.4       | 19.4        | 13.6       | 34.6                 | 1.6 | 5.3      |
| 年代別         |           |           |           |            |             |            |                      |     |          |
| 20歳代 n=223  | 56.5      | 28.3      | 55.6      | 34.5       | 14.8        | 11.2       | 27.4                 | 1.8 | 9.0      |
| 30歳代 n=349  | 57.9      | 63.0      | 50.1      | 46.7       | 14.9        | 7.4        | 30.4                 | 1.4 | 8.0      |
| 40歳代 n=441  | 59.2      | 61.2      | 46.9      | 51.9       | 17.0        | 12.7       | 33.1                 | 1.6 | 6.8      |
| 50歳代 n=448  | 57.1      | 55.6      | 40.0      | 50.0       | 19.9        | 15.2       | 32.6                 | 1.3 | 8.5      |
| 60歳代 n=473  | 60.7      | 51.4      | 34.7      | 53.1       | 19.0        | 13.5       | 33.4                 | 1.5 | 8.0      |
| 70歳代 n=514  | 62.8      | 49.8      | 30.9      | 56.6       | 20.0        | 12.8       | 34.4                 | 0.8 | 8.4      |
| 80歳以上 n=297 | 62.6      | 41.8      | 20.9      | 51.9       | 18.2        | 12.8       | 27.6                 | 1.0 | 10.8     |

| 属性別         | わからない | 無回答 |
|-------------|-------|-----|
| 全体 n=2,752  | 2.5   | 1.5 |
| 性別          |       |     |
| 男性 n=1,200  | 3.5   | 1.9 |
| 女性 n=1,534  | 1.8   | 1.2 |
| 年代別         |       |     |
| 20歳代 n=223  | 1.3   | 0.4 |
| 30歳代 n=349  | 1.4   | 0.3 |
| 40歳代 n=441  | 1.4   | 1.8 |
| 50歳代 n=448  | 2.2   | 1.3 |
| 60歳代 n=473  | 1.9   | 0.6 |
| 70歳代 n=514  | 4.3   | 3.3 |
| 80歳以上 n=297 | 5.1   | 1.7 |

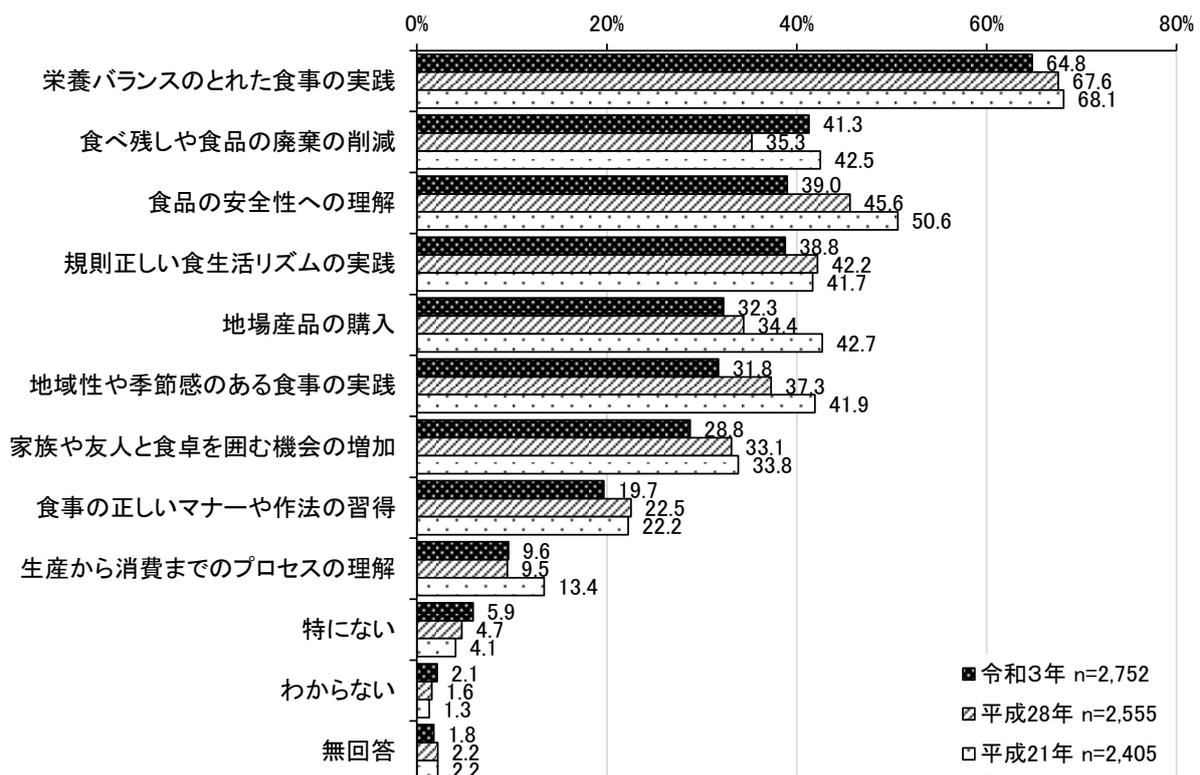
## (4) 今後の食生活で力を入れたいと思うこと

問 31 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。(いくつでも)  
※「特にない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

今後の食生活で力を入れたいと思うことについては、「栄養バランスのとれた食事の実践」が64.8%で最も高く、次いで「食べ残しや食品の廃棄の削減」が41.3%、「食品の安全性への理解」が39.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「食べ残しや食品の廃棄の削減」、「生産から消費までのプロセスの理解」を除く項目で減少となっています。

| 回 答              | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                  | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 栄養バランスのとれた食事の実践  | 1,783          | 64.8  | 1,726           | 67.6  | 1,638            | 68.1  |
| 食べ残しや食品の廃棄の削減    | 1,136          | 41.3  | 901             | 35.3  | 1,022            | 42.5  |
| 食品の安全性への理解       | 1,073          | 39.0  | 1,165           | 45.6  | 1,218            | 50.6  |
| 規則正しい食生活リズムの実践   | 1,067          | 38.8  | 1,078           | 42.2  | 1,002            | 41.7  |
| 地場産品の購入          | 889            | 32.3  | 879             | 34.4  | 1,027            | 42.7  |
| 地域性や季節感のある食事の実践  | 874            | 31.8  | 953             | 37.3  | 1,008            | 41.9  |
| 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 792            | 28.8  | 846             | 33.1  | 814              | 33.8  |
| 食事の正しいマナーや作法の習得  | 542            | 19.7  | 576             | 22.5  | 535              | 22.2  |
| 生産から消費までのプロセスの理解 | 265            | 9.6   | 243             | 9.5   | 322              | 13.4  |
| 特にない             | 163            | 5.9   | 121             | 4.7   | 98               | 4.1   |
| わからない            | 59             | 2.1   | 40              | 1.6   | 31               | 1.3   |
| 無回答              | 49             | 1.8   | 56              | 2.2   | 53               | 2.2   |
| 総回答数             | 8,692          | 315.8 | 8,584           | 336.0 | 8,768            | 364.6 |
| 回答者数             | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、すべての項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「栄養バランスのとれた食事の実践」で14.2ポイント、「地場産品の購入」で10.8ポイント上回っています。なお、「特にない」は男性が9.3%、女性が3.2%と、男性が6.1ポイント上回っています。

年代別でみると、「栄養バランスのとれた食事の実践」は80歳以上を除いた年代で6割台となっています。また、「食品の安全性への理解」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、60歳代から80歳以上では4割台となっています。一方で、「食事の正しいマナーや作法の習得」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で3割台となっています。

| 属性別             | 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 食事の正しいマナーや作法の習得 | 地域性や季節感のある食事の実践 | 地場産品の購入 | 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 生産から消費までのプロセスの理解 | 食品の安全性への理解 | 栄養バランスのとれた食事の実践 | 規則正しい食生活リズムの実践 |
|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------|---------------|------------------|------------|-----------------|----------------|
| 全体 n=2,752      | 28.8             | 19.7            | 31.8            | 32.3    | 41.3          | 9.6              | 39.0       | 64.8            | 38.8           |
| 性別 男性 n=1,200   | 25.6             | 15.7            | 26.3            | 26.4    | 39.3          | 8.8              | 34.0       | 56.8            | 36.5           |
| 性別 女性 n=1,534   | 31.4             | 22.8            | 36.1            | 37.2    | 42.7          | 10.3             | 42.8       | 71.0            | 40.7           |
| 年代別 20歳代 n=223  | 26.9             | 36.3            | 24.7            | 20.6    | 34.5          | 6.3              | 21.5       | 63.7            | 31.8           |
| 年代別 30歳代 n=349  | 35.2             | 32.1            | 37.0            | 30.7    | 40.1          | 9.5              | 32.4       | 67.0            | 35.5           |
| 年代別 40歳代 n=441  | 31.5             | 25.6            | 32.4            | 30.8    | 42.4          | 10.4             | 34.9       | 65.5            | 32.9           |
| 年代別 50歳代 n=448  | 28.3             | 16.1            | 35.3            | 34.8    | 42.2          | 10.9             | 38.4       | 66.5            | 34.4           |
| 年代別 60歳代 n=473  | 26.2             | 12.9            | 31.9            | 37.2    | 42.5          | 7.2              | 43.3       | 66.4            | 42.9           |
| 年代別 70歳代 n=514  | 27.2             | 12.1            | 32.1            | 35.4    | 43.4          | 10.3             | 47.9       | 65.0            | 48.1           |
| 年代別 80歳以上 n=297 | 26.3             | 13.5            | 24.2            | 28.6    | 39.1          | 12.1             | 44.4       | 56.6            | 41.1           |

| 属性別             | 特にない | わからない | 無回答 |
|-----------------|------|-------|-----|
| 全体 n=2,752      | 5.9  | 2.1   | 1.8 |
| 性別 男性 n=1,200   | 9.3  | 2.8   | 1.8 |
| 性別 女性 n=1,534   | 3.2  | 1.6   | 1.8 |
| 年代別 20歳代 n=223  | 4.5  | 1.3   | 1.3 |
| 年代別 30歳代 n=349  | 7.2  | 0.9   | 1.1 |
| 年代別 40歳代 n=441  | 5.4  | 2.3   | 1.8 |
| 年代別 50歳代 n=448  | 4.7  | 1.1   | 0.7 |
| 年代別 60歳代 n=473  | 6.3  | 1.3   | 2.1 |
| 年代別 70歳代 n=514  | 5.6  | 3.1   | 2.9 |
| 年代別 80歳以上 n=297 | 8.1  | 5.4   | 1.7 |

### (5) 朝食を家族と一緒に食べる頻度

【同居している人がいる方に伺います。】

#### 問 32 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)

朝食を家族と一緒に食べる頻度については、「ほとんど毎日」が53.5%で最も高く、次いで「ほとんどない」が21.5%、「週に2～3日」が12.0%となっています。

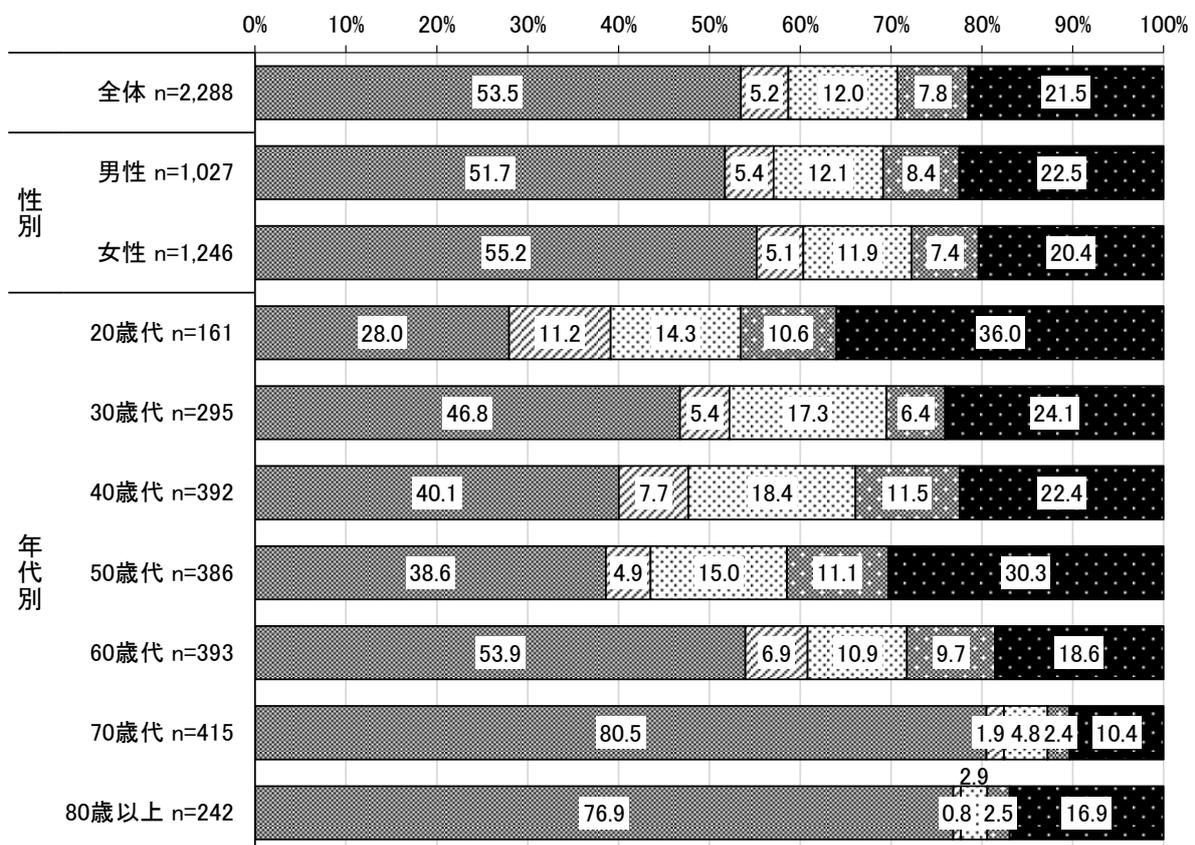
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| ほとんど毎日 | 1,223          | 53.5  |
| 週に4～5日 | 120            | 5.2   |
| 週に2～3日 | 275            | 12.0  |
| 週に1日程度 | 178            | 7.8   |
| ほとんどない | 492            | 21.5  |
| 回答者数   | 2,288          | 100.0 |

※回答者数を母数に構成比を算出しています。

#### ■性別・年代別

性別でみると、「ほとんど毎日」は男性が51.7%、女性が55.2%と、女性が3.5ポイント上回っています。

年代別でみると、「ほとんど毎日」は70歳代で約8割と高くなっています。一方で、「ほとんどない」は20歳代で3割半ばと高くなっています。



■ほとんど毎日 □週に4～5日 □週に2～3日 ■週に1日程度 ■ほとんどない

## (6) 夕食を家族と一緒に食べる頻度

【同居している人がいる方に伺います。】

### 問 33 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)

夕食を家族と一緒に食べる頻度については、「ほとんど毎日」が68.4%で最も高く、次いで「週に2～3日」が12.4%、「週に4～5日」が9.3%となっています。

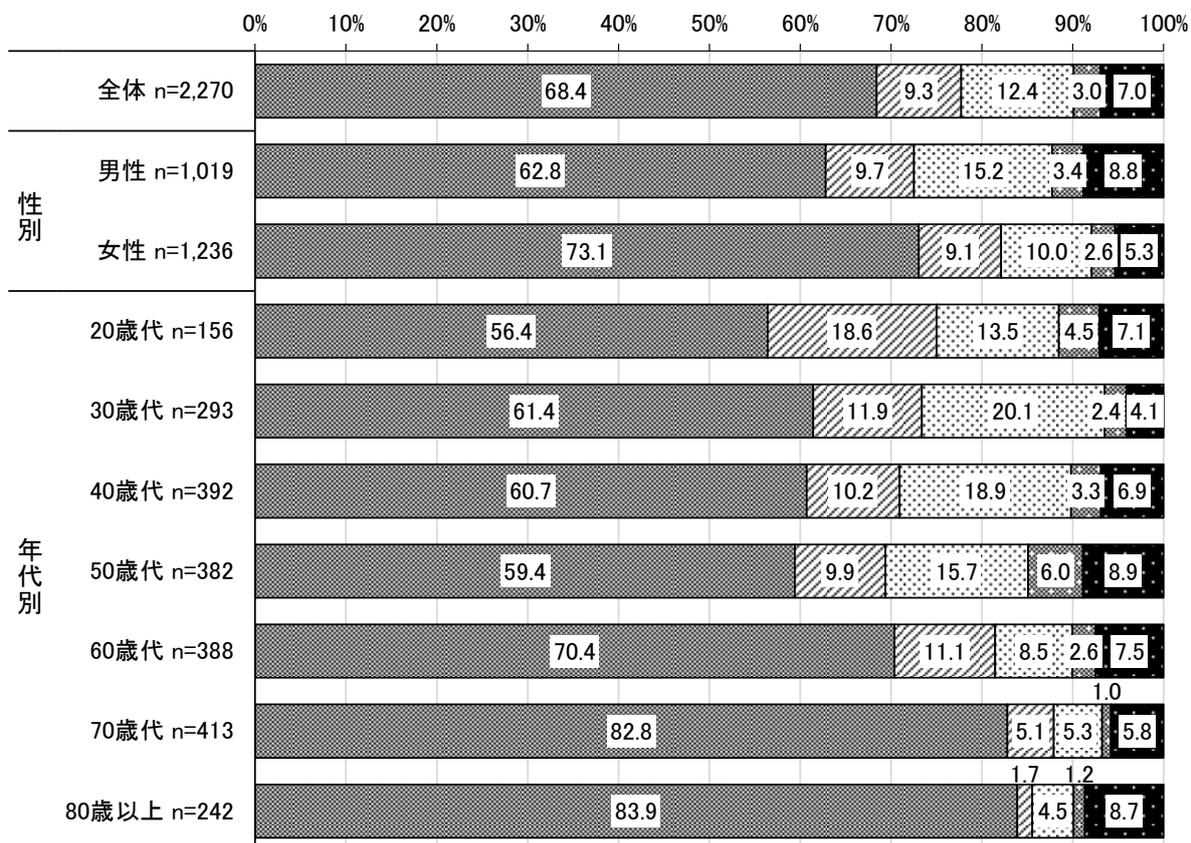
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| ほとんど毎日 | 1,553          | 68.4  |
| 週に4～5日 | 211            | 9.3   |
| 週に2～3日 | 281            | 12.4  |
| 週に1日程度 | 67             | 3.0   |
| ほとんどない | 158            | 7.0   |
| 回答者数   | 2,270          | 100.0 |

※回答者数を母数に構成比を算出しています。

#### ■性別・年代別

性別でみると、「ほとんど毎日」は男性が62.8%、女性が73.1%と、女性が10.3ポイント上回っています。

年代別でみると、「ほとんど毎日」は70歳代、80歳以上で8割前半と高くなっています。また、20歳代から60歳代でも5割以上となっています。一方で、「ほとんどない」はすべての年代で1割未満となっています。



■ほとんど毎日 □週に4～5日 □週に2～3日 □週に1日程度 ■ほとんどない

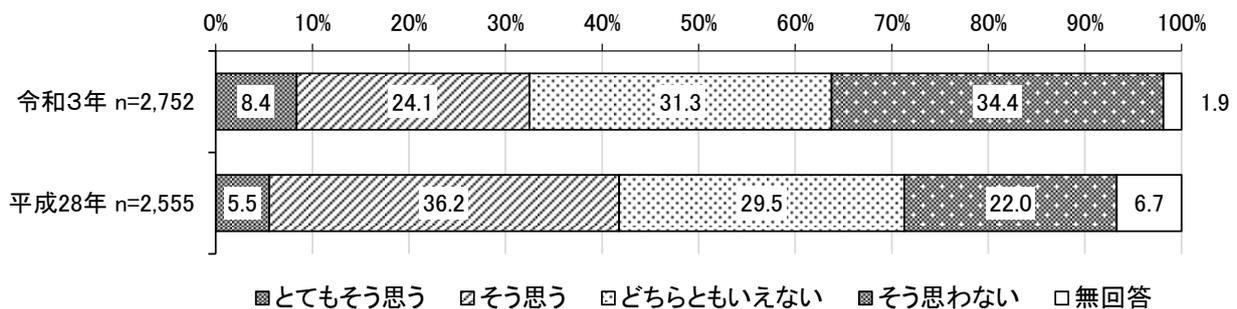
## (7) 地域・所属コミュニティにおける食事会へ参加したいと思うか

【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が、十分にとられているという前提で伺います。】

**問 34 あなたは、地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。（1つのみ）**

地域・所属コミュニティにおける食事会へ参加したいと思うかについては、「とてもそう思う」、「そう思う」の合計値《そう思う》が32.5%である一方で、「そう思わない」が34.4%と、「そう思わない」が1.9ポイント上回っています。なお、「どちらともいえない」は31.3%となっています。経年比較でみると、前回調査より《そう思う》が9.2ポイントの減少となっています。

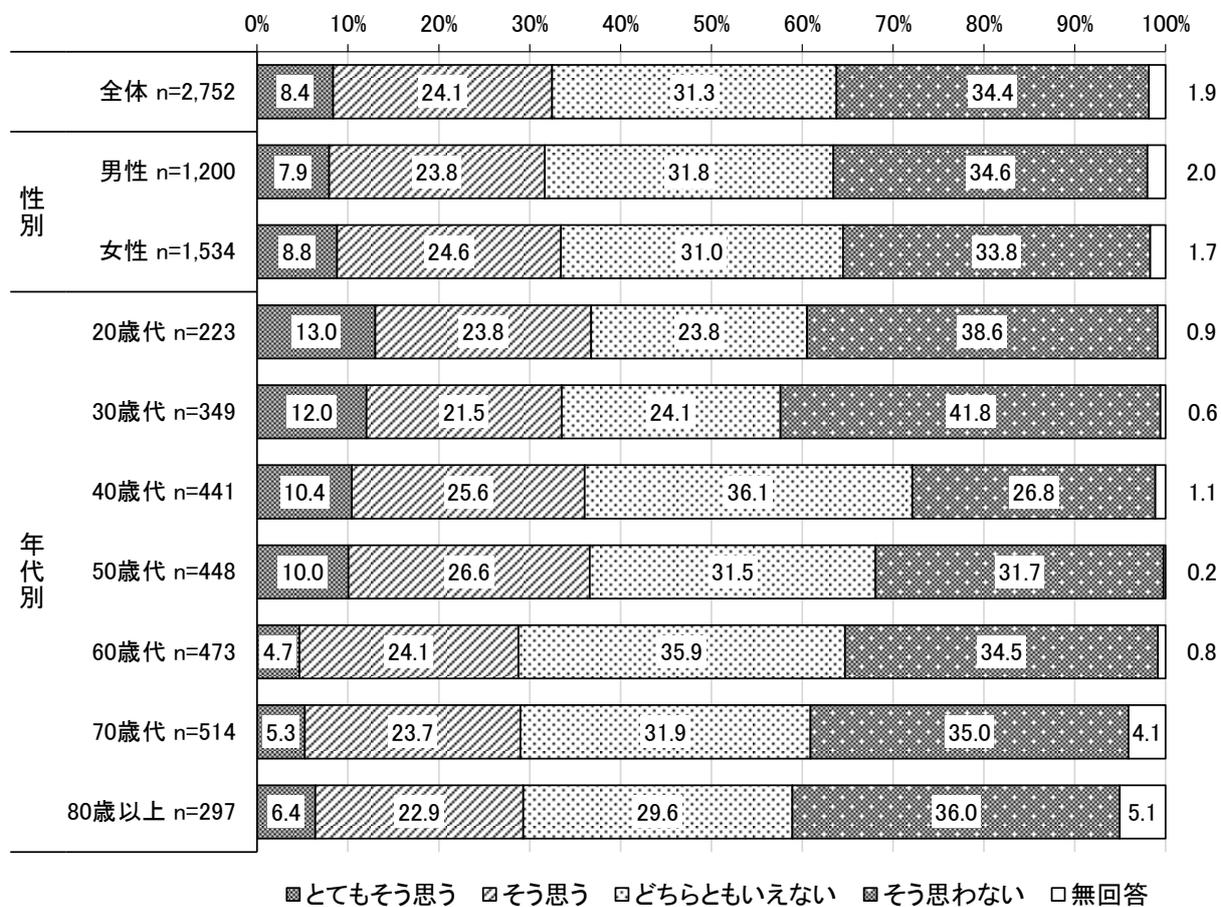
| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     |
| とてもそう思う   | 230            | 8.4   | 141             | 5.5   |
| そう思う      | 664            | 24.1  | 926             | 36.2  |
| どちらともいえない | 861            | 31.3  | 755             | 29.5  |
| そう思わない    | 946            | 34.4  | 562             | 22.0  |
| 無回答       | 51             | 1.9   | 171             | 6.7   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《そう思う》は20歳代から50歳代で3割台となっています。



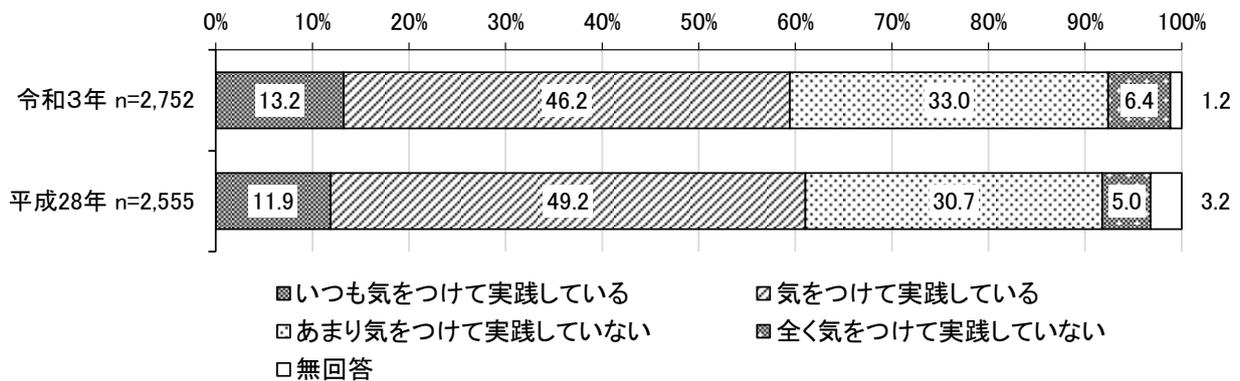
## (8) 生活習慣病の予防等のために食生活を気をつけているか

**問 35 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(1つのみ)**

生活習慣病の予防等のために食生活を気をつけているかについては、「いつも気をつけて実践している」、「気をつけて実践している」の合計値《実践している》が59.4%である一方で、「あまり気をつけて実践していない」、「全く気をつけて実践していない」の合計値《実践していない》が39.4%と、《実践している》が20.0ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《実践していない》が3.7ポイントの増加となっています。

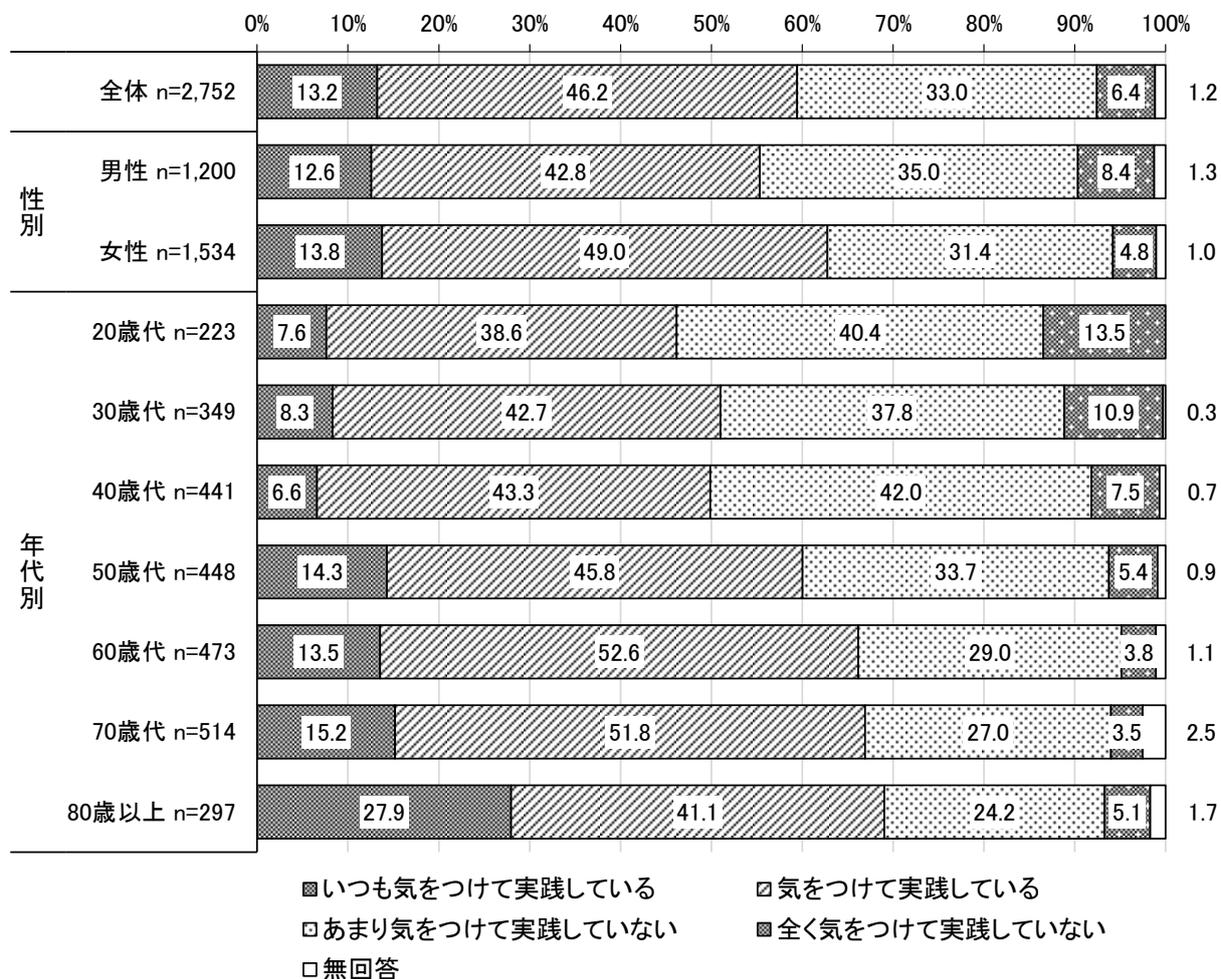
| 回 答             | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                 | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも気をつけて実践している  | 364            | 13.2  | 304             | 11.9  |
| 気をつけて実践している     | 1,272          | 46.2  | 1,256           | 49.2  |
| あまり気をつけて実践していない | 907            | 33.0  | 785             | 30.7  |
| 全く気をつけて実践していない  | 177            | 6.4   | 128             | 5.0   |
| 無回答             | 32             | 1.2   | 82              | 3.2   |
| 回答者数            | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《実践している》は男性が55.4%、女性が62.8%と、女性が7.4ポイント上回っています。

年代別でみると、《実践している》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で7割近くとなっています。



## (9) 糖分を含む飲料を飲む頻度

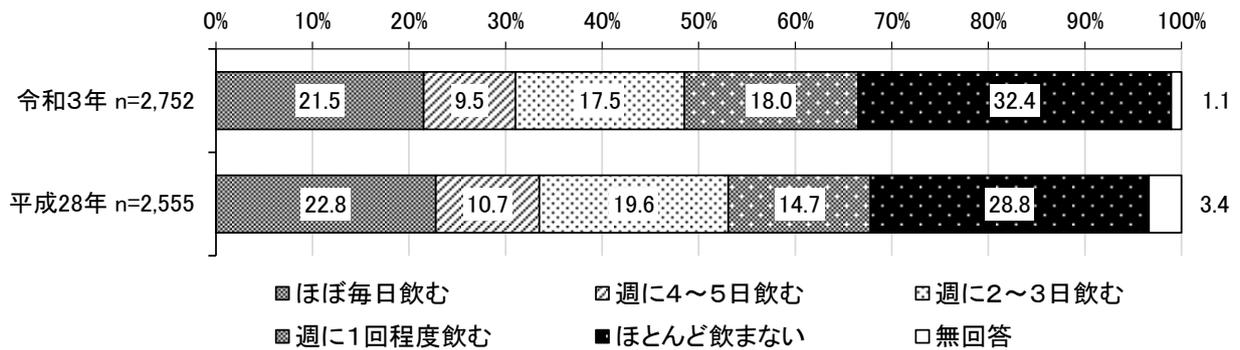
問 36 あなたは、糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンクなど）を飲みますか。（1つのみ）

※無糖のものは含みません。

糖分を含む飲料を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」が32.4%で最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」が21.5%、「週に1回程度飲む」が18.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「ほとんど飲まない」が3.6ポイントの増加となっています。

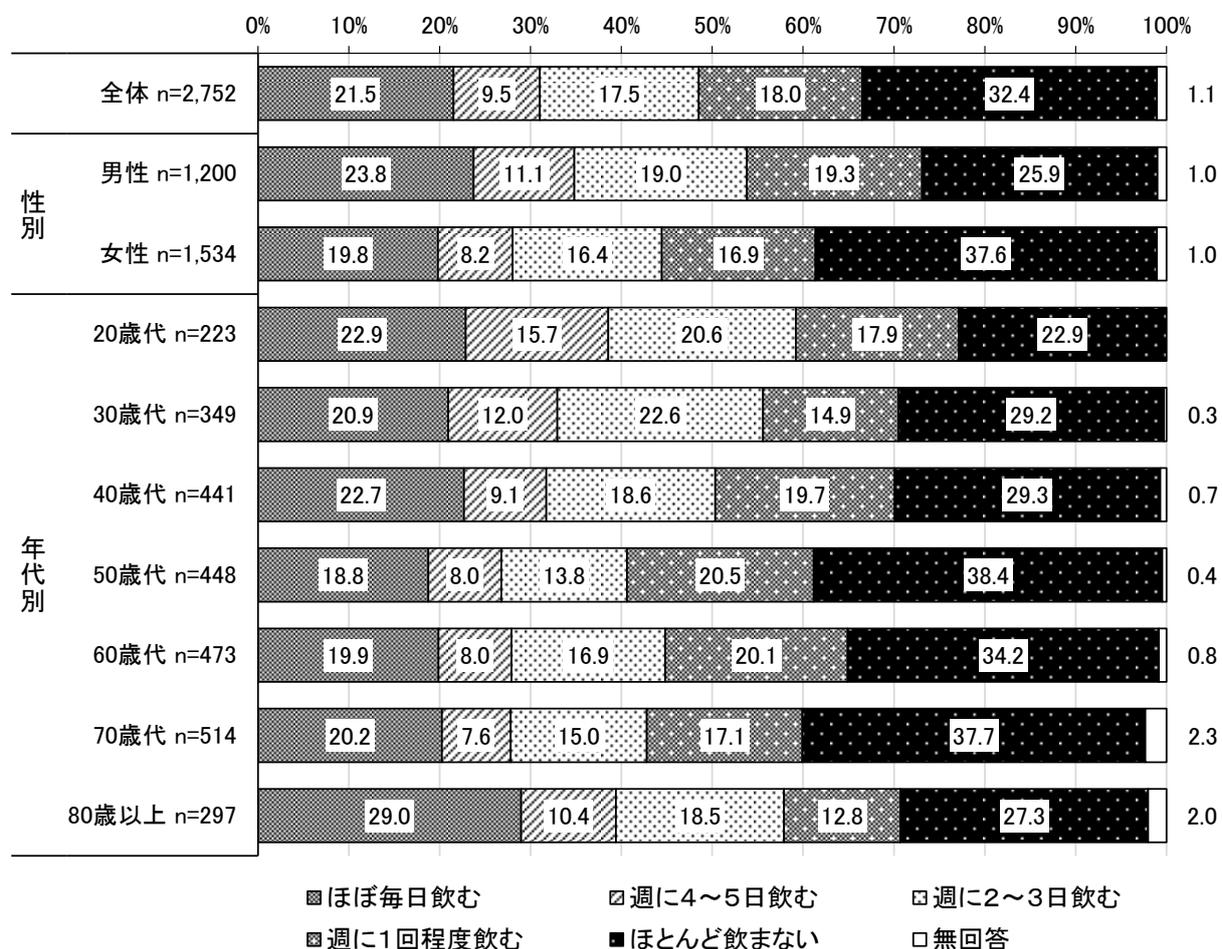
| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日飲む   | 592            | 21.5  | 582             | 22.8  |
| 週に4～5日飲む | 262            | 9.5   | 274             | 10.7  |
| 週に2～3日飲む | 481            | 17.5  | 500             | 19.6  |
| 週に1回程度飲む | 495            | 18.0  | 376             | 14.7  |
| ほとんど飲まない | 893            | 32.4  | 737             | 28.8  |
| 無回答      | 29             | 1.1   | 86              | 3.4   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「ほぼ毎日飲む」は男性が23.8%、女性が19.8%と、男性が4.0ポイント上回っています。

年代別でみると、「ほぼ毎日飲む」は80歳以上で3割近くと高くなっています。一方で、「ほとんど飲まない」は50歳代から70歳代で3割台となっています。



## (10) よく飲む糖分を含む飲料

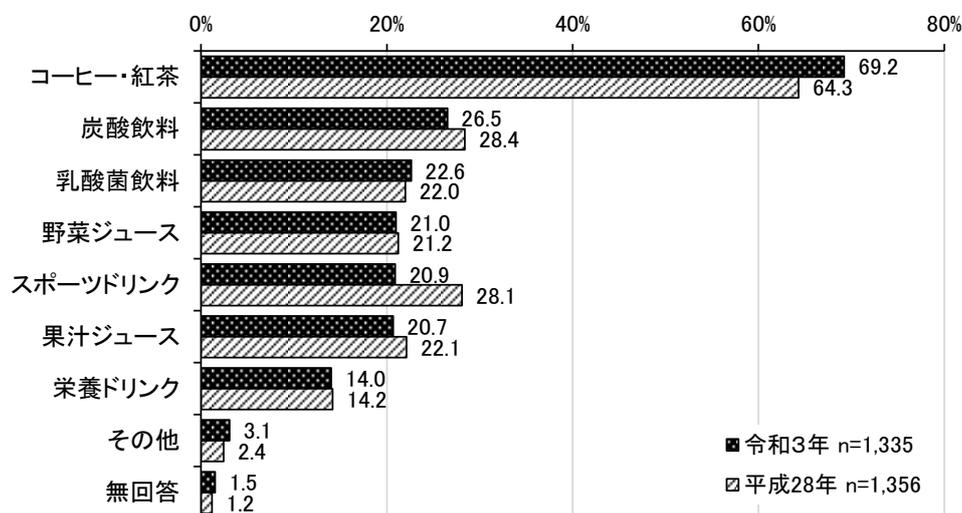
【問 36 で「ほぼ毎日飲む」「週に4～5日飲む」「週に2～3日飲む」と回答した方に伺います。】

## 問 36-1 よく飲む飲み物は何ですか。(いくつでも)

よく飲む糖分を含む飲料については、「コーヒー・紅茶」が 69.2%で最も高く、次いで「炭酸飲料」が 26.5%、「乳酸菌飲料」が 22.6%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「コーヒー・紅茶」が 4.9 ポイントの増加、「スポーツドリンク」が 7.2 ポイントの減少となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     |
| コーヒー・紅茶  | 924            | 69.2  | 872             | 64.3  |
| 炭酸飲料     | 354            | 26.5  | 385             | 28.4  |
| 乳酸菌飲料    | 302            | 22.6  | 298             | 22.0  |
| 野菜ジュース   | 280            | 21.0  | 288             | 21.2  |
| スポーツドリンク | 279            | 20.9  | 381             | 28.1  |
| 果汁ジュース   | 276            | 20.7  | 300             | 22.1  |
| 栄養ドリンク   | 187            | 14.0  | 192             | 14.2  |
| その他      | 41             | 3.1   | 33              | 2.4   |
| 無回答      | 20             | 1.5   | 16              | 1.2   |
| 総回答数     | 2,663          | 199.5 | 2,765           | 203.9 |
| 回答者数     | 1,335          | 100.0 | 1,356           | 100.0 |



■性別・年代別

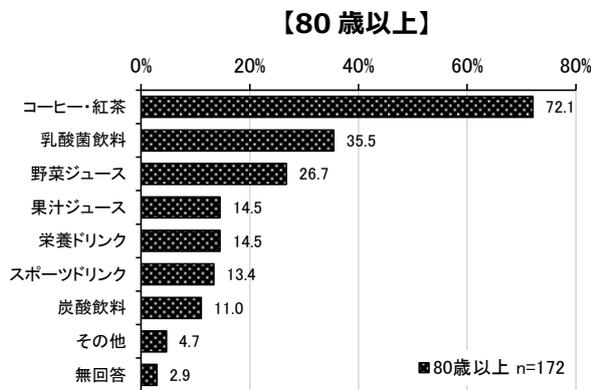
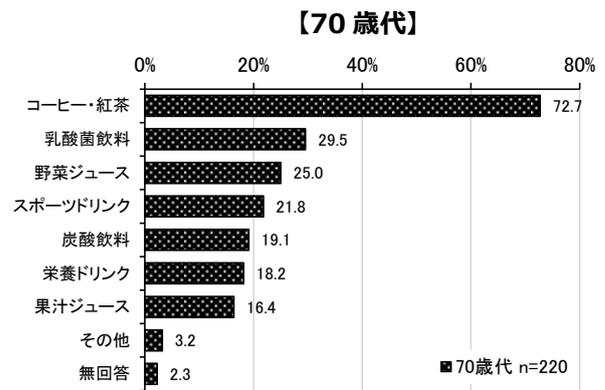
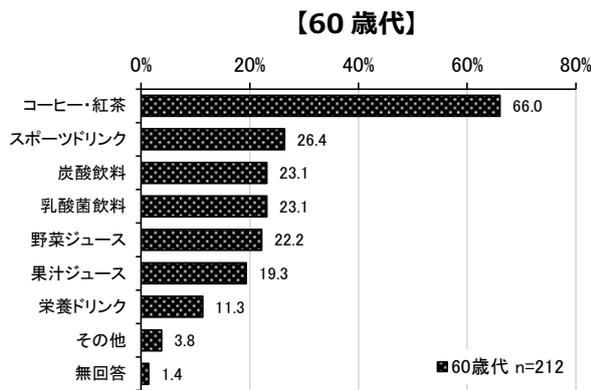
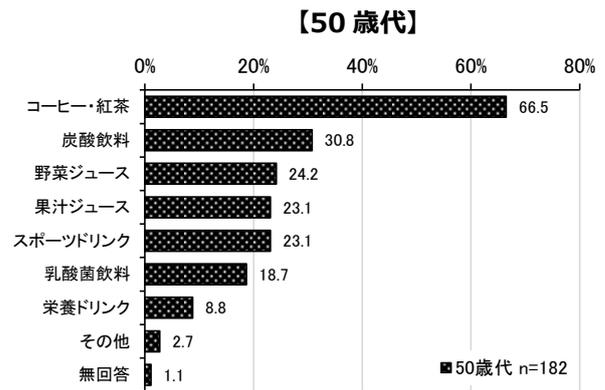
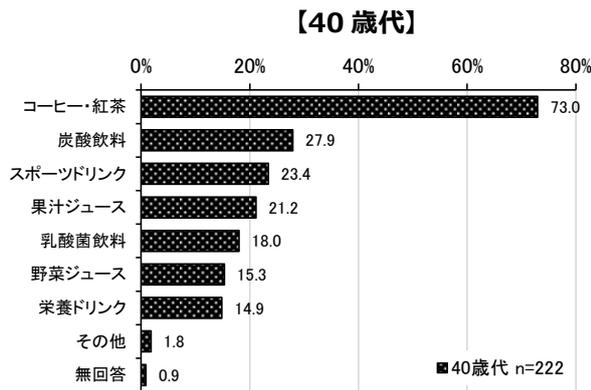
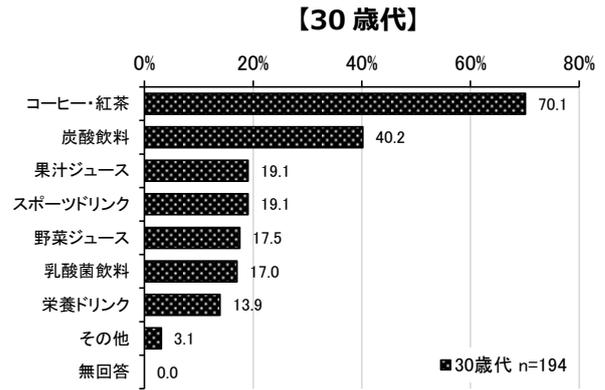
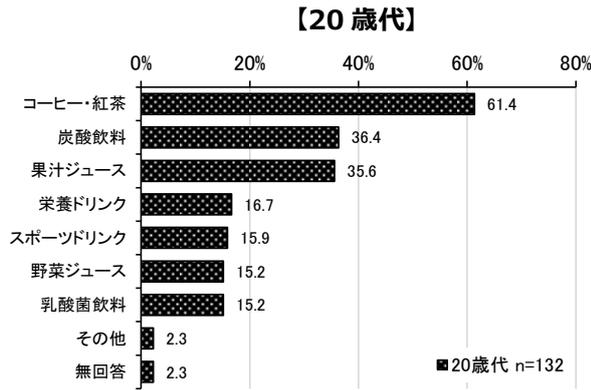
性別でみると、「炭酸飲料」、「野菜ジュース」、「栄養ドリンク」、「スポーツドリンク」では男性が女性を上回り、「コーヒー・紅茶」、「果汁ジュース」、「乳酸菌飲料」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「スポーツドリンク」で男性が8.7ポイント、「コーヒー・紅茶」で女性が7.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「コーヒー・紅茶」は30歳代、40歳代、70歳代、80歳以上で7割台となっています。また、「乳酸菌飲料」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で3割半ばとなっています。一方で、「炭酸飲料」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で約4割となっています。

年代別に上位の項目をみると、すべての年代で「コーヒー・紅茶」が第1位に挙げられています。

| 属性別         | コーヒー・紅茶    | 炭酸飲料 | 果汁ジュース | 野菜ジュース | 栄養ドリンク | 乳酸菌飲料 | スポーツドリンク | その他  | 無回答 |     |
|-------------|------------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|-----|-----|
| 全体 n=1,335  | 69.2       | 26.5 | 20.7   | 21.0   | 14.0   | 22.6  | 20.9     | 3.1  | 1.5 |     |
| 性別          | 男性 n=646   | 65.0 | 27.9   | 18.0   | 21.1   | 14.2  | 20.6     | 25.4 | 2.2 | 2.2 |
|             | 女性 n=682   | 72.9 | 25.1   | 23.2   | 20.8   | 13.5  | 24.8     | 16.7 | 4.0 | 0.9 |
| 年代別         | 20歳代 n=132 | 61.4 | 36.4   | 35.6   | 15.2   | 16.7  | 15.2     | 15.9 | 2.3 | 2.3 |
|             | 30歳代 n=194 | 70.1 | 40.2   | 19.1   | 17.5   | 13.9  | 17.0     | 19.1 | 3.1 | 0.0 |
|             | 40歳代 n=222 | 73.0 | 27.9   | 21.2   | 15.3   | 14.9  | 18.0     | 23.4 | 1.8 | 0.9 |
|             | 50歳代 n=182 | 66.5 | 30.8   | 23.1   | 24.2   | 8.8   | 18.7     | 23.1 | 2.7 | 1.1 |
|             | 60歳代 n=212 | 66.0 | 23.1   | 19.3   | 22.2   | 11.3  | 23.1     | 26.4 | 3.8 | 1.4 |
|             | 70歳代 n=220 | 72.7 | 19.1   | 16.4   | 25.0   | 18.2  | 29.5     | 21.8 | 3.2 | 2.3 |
| 80歳以上 n=172 | 72.1       | 11.0 | 14.5   | 26.7   | 14.5   | 35.5  | 13.4     | 4.7  | 2.9 |     |

■年代別



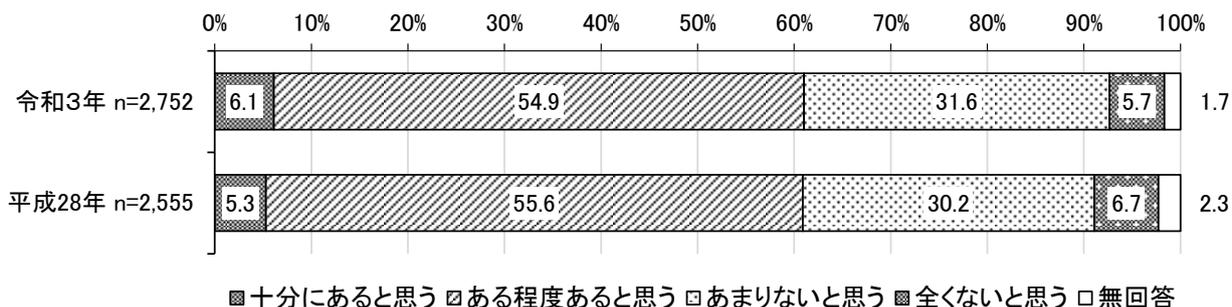
(11) 食品選択・調理方法等に対する知識の有無

問 37 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいのか、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(1つのみ)

食品選択・調理方法等に対する知識の有無については、「十分にあると思う」、「ある程度あると思う」の合計値《知識がある》が61.0%である一方で、「あまりないと思う」、「全くないと思う」の合計値《知識がない》が37.3%と、《知識がある》が23.7ポイント上回っています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

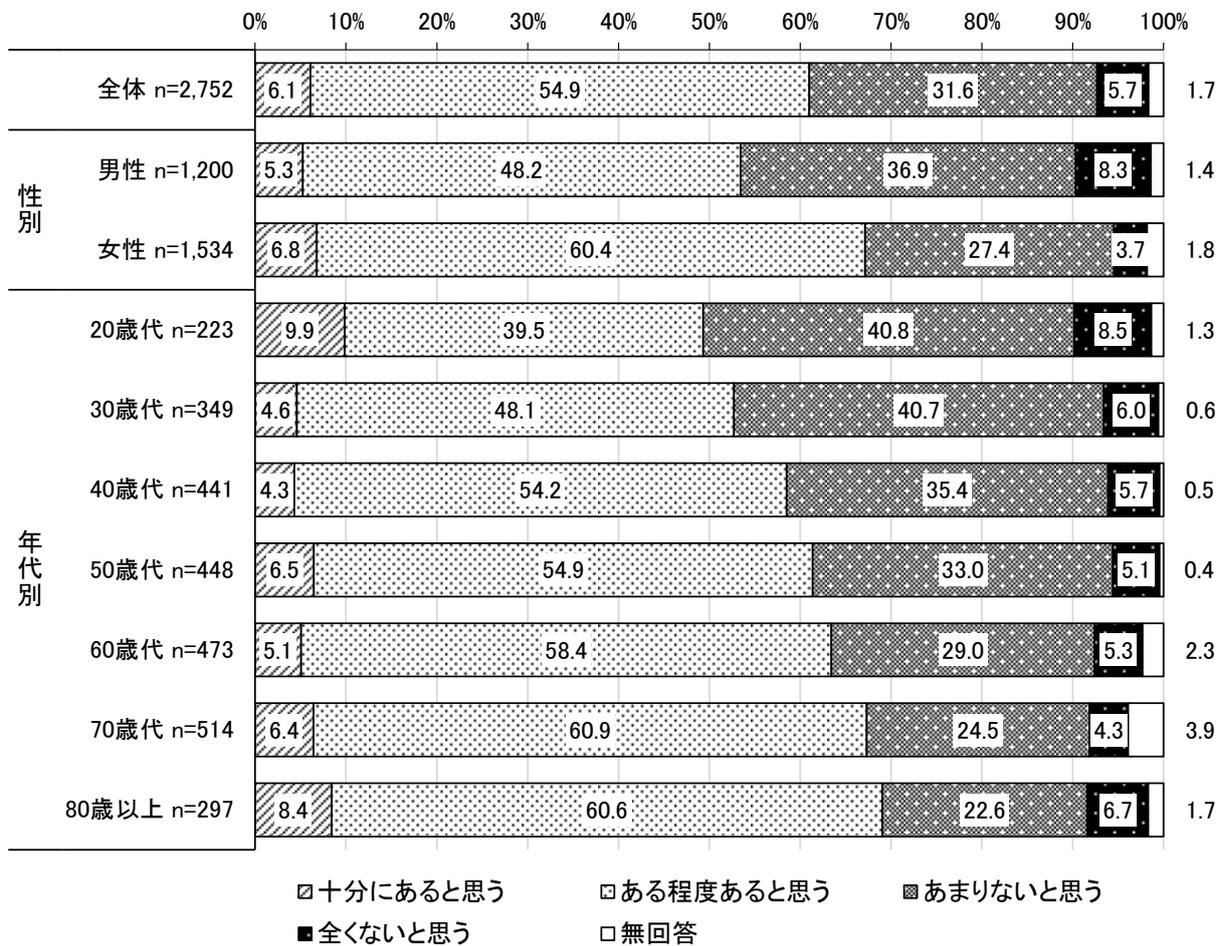
| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 十分にあると思う  | 168            | 6.1   | 135             | 5.3   |
| ある程度あると思う | 1,511          | 54.9  | 1,421           | 55.6  |
| あまりないと思う  | 871            | 31.6  | 771             | 30.2  |
| 全くないと思う   | 156            | 5.7   | 170             | 6.7   |
| 無回答       | 46             | 1.7   | 58              | 2.3   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《知識がある》は男性が53.5%、女性が67.2%と、女性が13.7ポイント上回っています。

年代別でみると、《知識がある》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で7割近くとなっています。



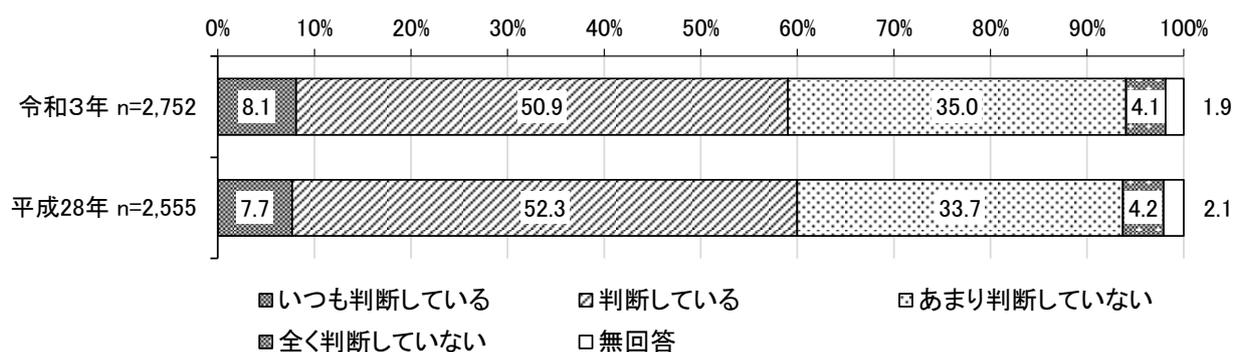
## (12) 安全な食生活を送るための判断

### 問 38 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(1つのみ)

安全な食生活を送るための判断については、「いつも判断している」、「判断している」の合計値《判断している》が 59.0%である一方で、「あまり判断していない」、「全く判断していない」の合計値《判断していない》が 39.1%と、《判断している》が 19.9 ポイント上回っています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

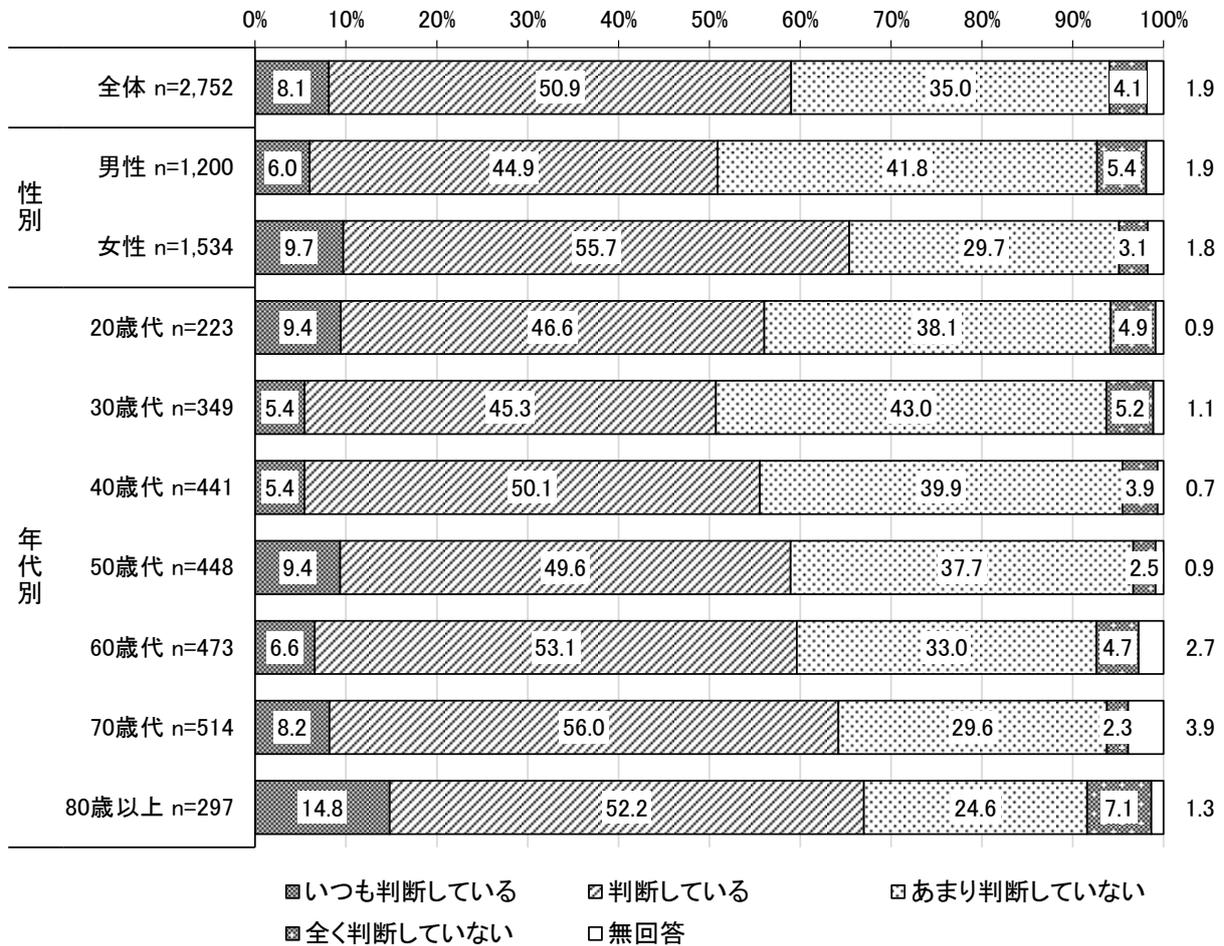
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも判断している  | 223            | 8.1   | 197             | 7.7   |
| 判断している     | 1,401          | 50.9  | 1,336           | 52.3  |
| あまり判断していない | 964            | 35.0  | 861             | 33.7  |
| 全く判断していない  | 113            | 4.1   | 108             | 4.2   |
| 無回答        | 51             | 1.9   | 53              | 2.1   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《判断している》は男性が 50.9%、女性が 65.4%と、女性が 14.5 ポイント上回っています。

年代別で見ると、《判断している》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80 歳以上で 7 割近くとなっています。



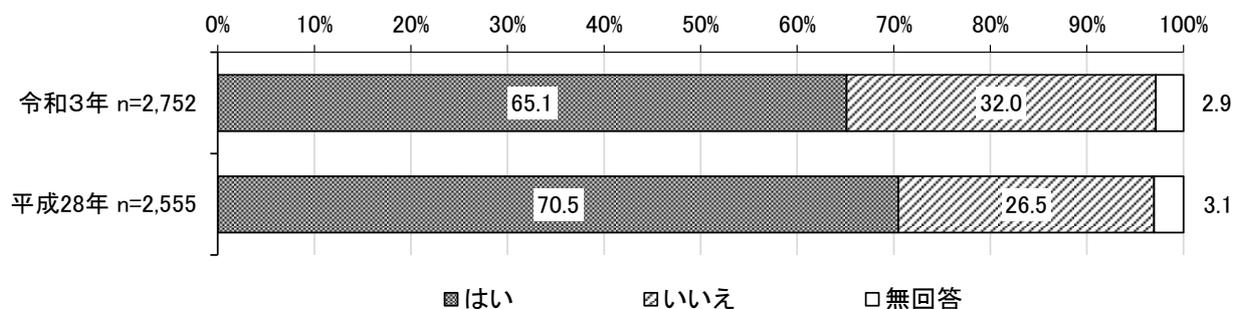
### (13) 食品表示を見るか

#### 問 39 あなたは、食品を購入する際に食品表示を見ますか。(1つのみ)

食品表示を見るかについては、「はい」が65.1%、「いいえ」が32.0%と、「はい」が33.1ポイント上回っています。

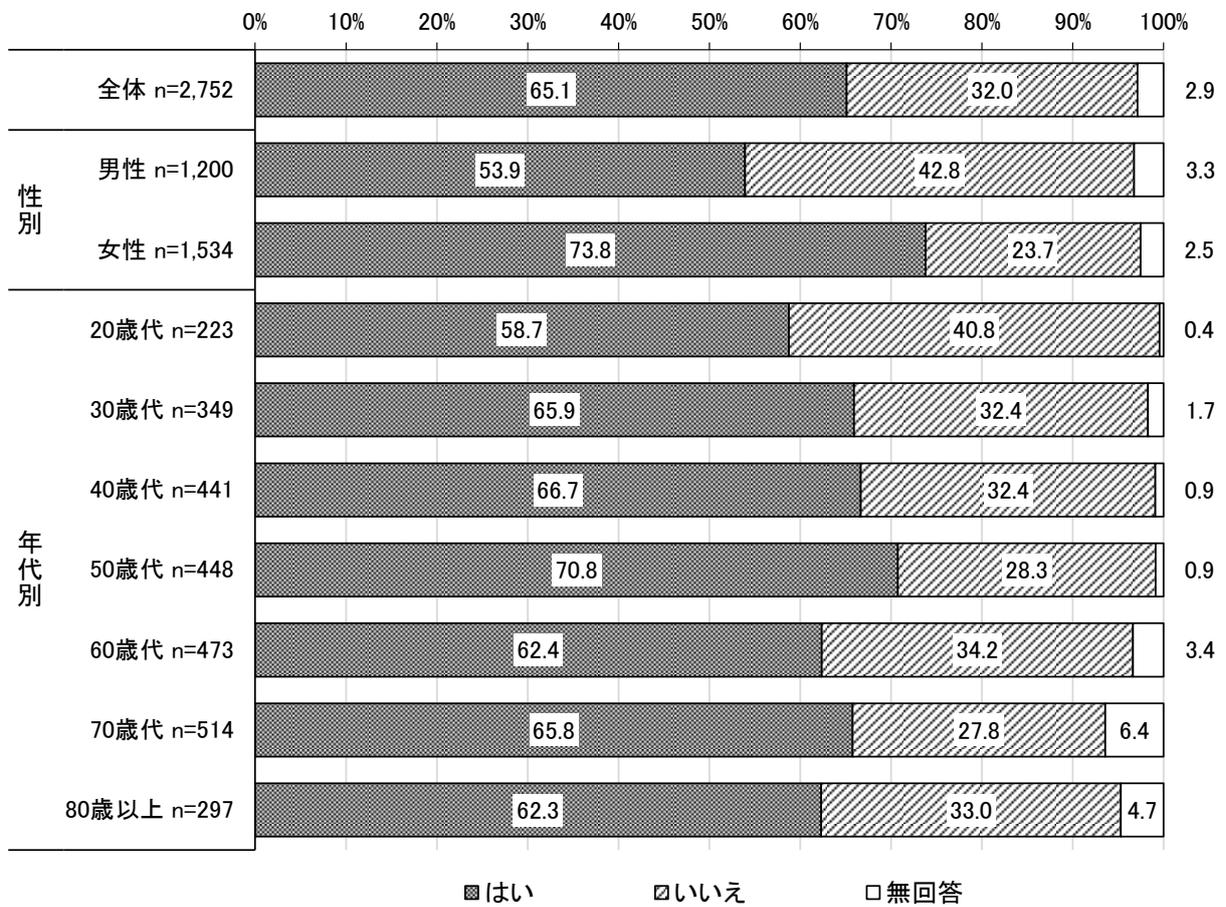
経年比較でみると、前回調査より「はい」が5.4ポイントの減少となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| はい   | 1,792          | 65.1  | 1,801           | 70.5  |
| いいえ  | 881            | 32.0  | 676             | 26.5  |
| 無回答  | 79             | 2.9   | 78              | 3.1   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別でみると、「はい」は男性が 53.9%、女性が 73.8%と、女性が 19.9 ポイント上回っています。  
年代別でみると、「はい」は 50 歳代で約 7 割と高くなっています。



### (14) 食品表示の中で重視する項目

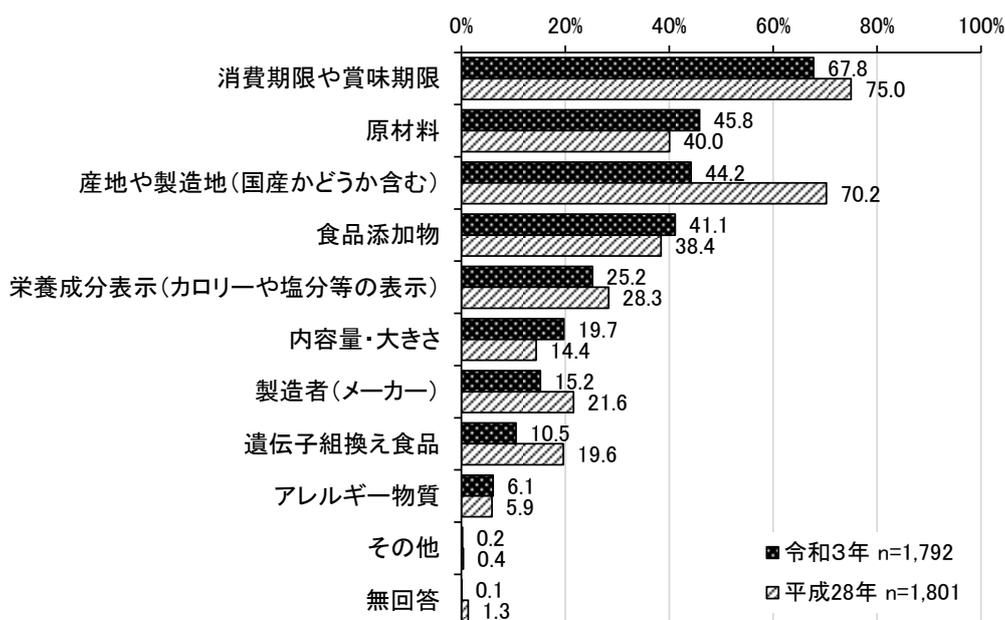
【問 39 で「はい」と回答した方に伺います。】

#### 問 39-1 あなたは、食品を購入する際に食品表示の中で重視する項目は何ですか。(3つまで)

食品表示の中で重視する項目については、「消費期限や賞味期限」が 67.8%で最も高く、次いで「原材料」が 45.8%、「産地や製造地（国産かどうか含む）」が 44.2%となっています。

経年比較でみると、前回調査より大きく減少している項目は「産地や製造地（国産かどうか含む）」で 26.0 ポイントの減少となっています。

| 回 答                 | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|---------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                     | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 消費期限や賞味期限           | 1,215          | 67.8  | 1,351           | 75.0  |
| 原材料                 | 821            | 45.8  | 721             | 40.0  |
| 産地や製造地(国産かどうか含む)    | 792            | 44.2  | 1,265           | 70.2  |
| 食品添加物               | 737            | 41.1  | 692             | 38.4  |
| 栄養成分表示(カロリーや塩分等の表示) | 452            | 25.2  | 510             | 28.3  |
| 内容量・大きさ             | 353            | 19.7  | 259             | 14.4  |
| 製造者(メーカー)           | 272            | 15.2  | 389             | 21.6  |
| 遺伝子組換え食品            | 188            | 10.5  | 353             | 19.6  |
| アレルギー物質             | 109            | 6.1   | 106             | 5.9   |
| その他                 | 4              | 0.2   | 7               | 0.4   |
| 無回答                 | 1              | 0.1   | 23              | 1.3   |
| 総回答数                | 4,944          | 275.9 | 5,676           | 315.2 |
| 回答者数                | 1,792          | 100.0 | 1,801           | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別でみると、「原材料」、「食品添加物」、「遺伝子組換え食品」、「アレルギー物質」、「産地や製造地（国産かどうか含む）」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「食品添加物」で女性が10.4ポイント上回っています。

年代別でみると、「食品添加物」は50歳代から80歳以上で4割台となっています。また、20歳代は「内容量・大きさ」、「栄養成分表示（カロリーや塩分等の表示）」で4割台と高くなっています。

| 属性別         | 原材料  | 食品添加物 | 内容量・大きさ | 消費期限や賞味期限 | 製造者（メーカー） | 遺伝子組換え食品 | アレルギー物質 | 栄養成分表示（カロリーや塩分等の表示） | 産地や製造地（国産かどうか含む） |
|-------------|------|-------|---------|-----------|-----------|----------|---------|---------------------|------------------|
| 全体 n=1,792  | 45.8 | 41.1  | 19.7    | 67.8      | 15.2      | 10.5     | 6.1     | 25.2                | 44.2             |
| 性別          |      |       |         |           |           |          |         |                     |                  |
| 男性 n=647    | 40.6 | 34.6  | 20.1    | 68.2      | 18.2      | 9.1      | 5.4     | 26.7                | 42.5             |
| 女性 n=1,132  | 48.9 | 45.0  | 19.3    | 67.8      | 13.4      | 11.2     | 6.4     | 24.4                | 45.1             |
| 年代別         |      |       |         |           |           |          |         |                     |                  |
| 20歳代 n=131  | 38.2 | 36.6  | 42.7    | 63.4      | 9.2       | 7.6      | 6.9     | 40.5                | 29.8             |
| 30歳代 n=230  | 49.6 | 37.8  | 29.1    | 67.0      | 11.3      | 9.6      | 6.5     | 26.1                | 35.2             |
| 40歳代 n=294  | 46.6 | 37.4  | 21.8    | 67.7      | 13.3      | 12.2     | 5.8     | 28.2                | 41.2             |
| 50歳代 n=317  | 46.1 | 41.3  | 18.0    | 67.5      | 14.5      | 12.9     | 7.3     | 27.4                | 45.1             |
| 60歳代 n=295  | 41.7 | 40.3  | 13.6    | 70.2      | 13.9      | 10.8     | 7.1     | 24.1                | 53.2             |
| 70歳代 n=338  | 48.8 | 44.4  | 10.9    | 68.3      | 19.8      | 10.7     | 4.7     | 22.8                | 49.1             |
| 80歳以上 n=185 | 45.9 | 49.2  | 17.3    | 67.6      | 21.6      | 5.9      | 4.3     | 11.4                | 45.4             |

| 属性別         | その他 | 無回答 |
|-------------|-----|-----|
| 全体 n=1,792  | 0.2 | 0.1 |
| 性別          |     |     |
| 男性 n=647    | 0.5 | 0.0 |
| 女性 n=1,132  | 0.1 | 0.1 |
| 年代別         |     |     |
| 20歳代 n=131  | 0.0 | 0.0 |
| 30歳代 n=230  | 0.0 | 0.0 |
| 40歳代 n=294  | 0.7 | 0.0 |
| 50歳代 n=317  | 0.3 | 0.0 |
| 60歳代 n=295  | 0.3 | 0.0 |
| 70歳代 n=338  | 0.0 | 0.0 |
| 80歳以上 n=185 | 0.0 | 0.5 |

(15) 産地等を意識して農林水産物・食品を選んでいるか

問 40 あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいますか。(1つのみ)

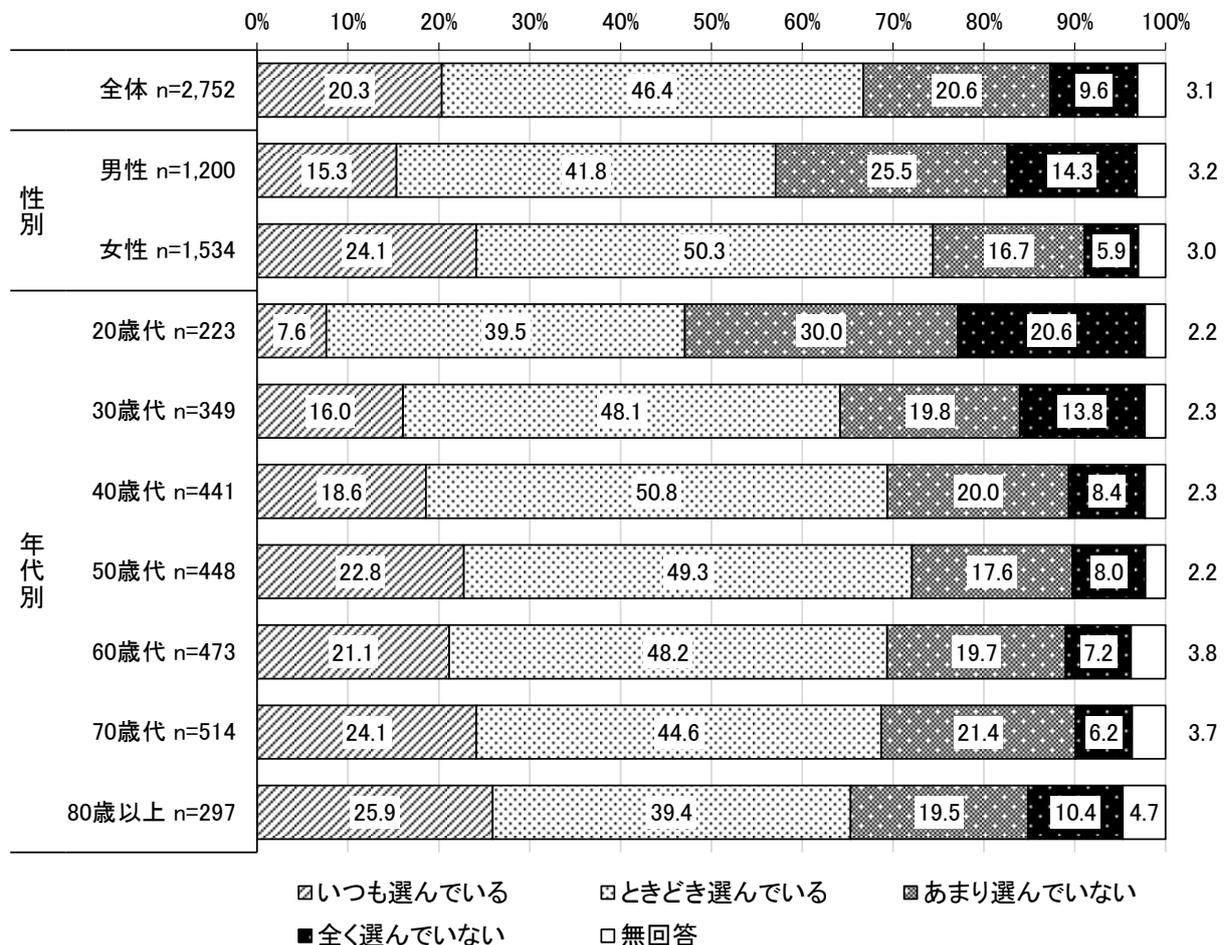
産地等を意識して農林水産物・食品を選んでいるかについては、「いつも選んでいる」、「ときどき選んでいる」の合計値《選んでいる》が66.7%である一方で、「あまり選んでいない」、「全く選んでいない」の合計値《選んでいない》が30.2%と、《選んでいる》が36.5ポイント上回っています。

| 回答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------|----------------|-------|
|           | 件数             | %     |
| いつも選んでいる  | 559            | 20.3  |
| ときどき選んでいる | 1,277          | 46.4  |
| あまり選んでいない | 567            | 20.6  |
| 全く選んでいない  | 264            | 9.6   |
| 無回答       | 85             | 3.1   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、《選んでいる》は男性が57.1%、女性が74.4%と、女性が17.3ポイント上回っています。

年代別でみると、《選んでいる》は50歳代で7割前半と高くなっています。



## (16) 地場産食材を購入しているか

【問 40 で「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」と回答した方に伺います。】

問 40-1 あなたは、できるだけ地元（仙台市や宮城県）で生産されたものを購入（利用）するようにしていますか。（1つのみ）

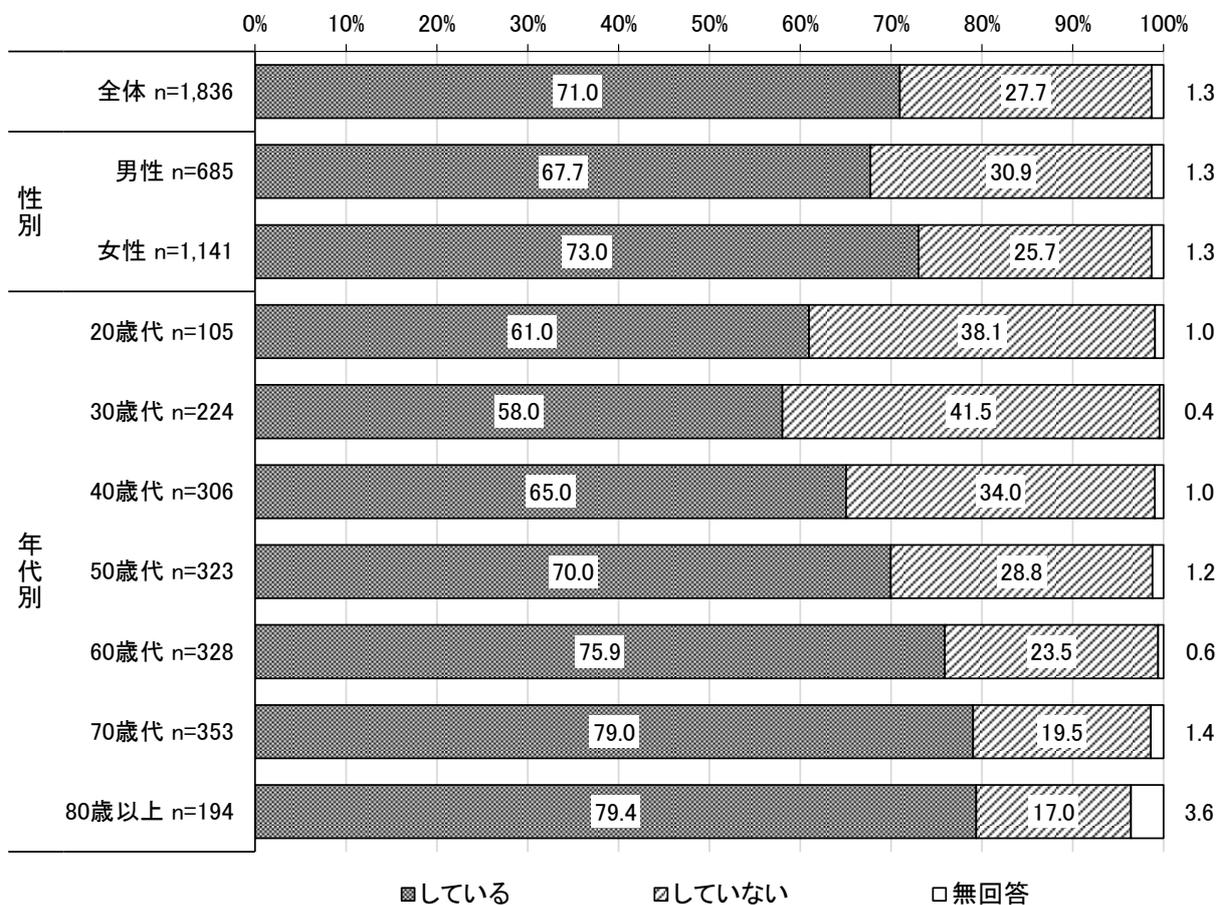
地場産食材を購入しているかについては、「している」が 71.0%、「していない」が 27.7%と、「している」が 43.3 ポイント上回っています。

| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------|----------------|-------|
|       | 件数             | %     |
| している  | 1,303          | 71.0  |
| していない | 509            | 27.7  |
| 無回答   | 24             | 1.3   |
| 回答者数  | 1,836          | 100.0 |

## ■性別・年代別

性別でみると、「している」は男性が 67.7%、女性が 73.0%と、女性が 5.3 ポイント上回っています。

年代別でみると、「している」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70 歳代、80 歳以上で約 8 割となっています。



(17) 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいるか

問 41 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(1つのみ)

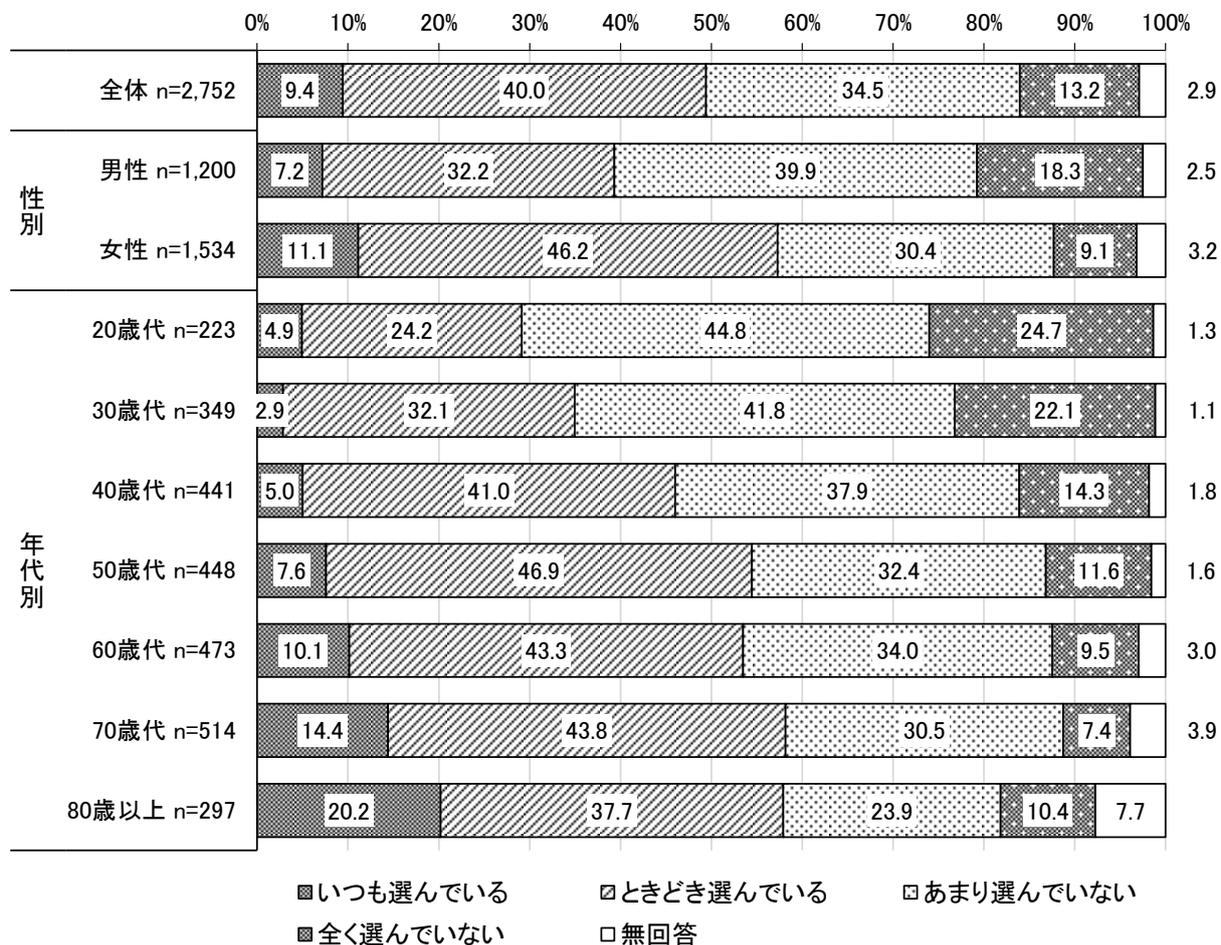
環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいるかについては、「いつも選んでいる」、「ときどき選んでいる」の合計値《選んでいる》が49.4%である一方で、「あまり選んでいない」、「全く選んでいない」の合計値《選んでいない》が47.7%と、《選んでいる》が1.7ポイント上回っています。

| 回答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------|----------------|-------|
|           | 件数             | %     |
| いつも選んでいる  | 259            | 9.4   |
| ときどき選んでいる | 1,101          | 40.0  |
| あまり選んでいない | 950            | 34.5  |
| 全く選んでいない  | 362            | 13.2  |
| 無回答       | 80             | 2.9   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、《選んでいる》は男性が39.4%、女性が57.3%と、女性が17.9ポイント上回っています。

年代別でみると、《選んでいる》は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で6割近くとなっています。



## (18) 選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品

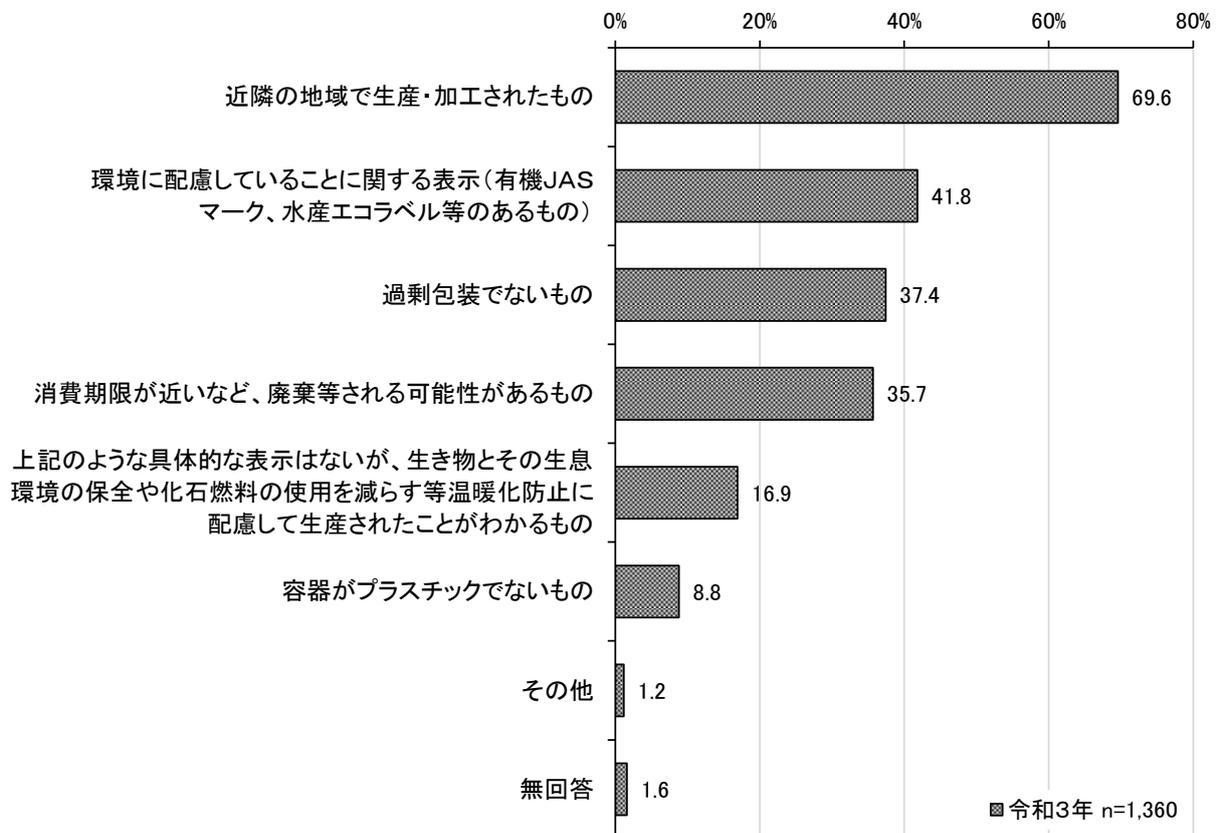
【問 41 で「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」と回答した方に伺います。】

## 問 41-1 あなたは、どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(いくつでも)

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品については、「近隣の地域で生産・加工されたもの」が 69.6%で最も高く、次いで「環境に配慮していることに関する表示（有機 JAS マーク、水産エコラベル等のあるもの）」が 41.8%、「過剰包装でないもの」が 37.4%となっています。

| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|---|----------------|-------|
|   | 件数             | %     |
| 近隣の地域で生産・加工されたもの  | 946            | 69.6  |
| 環境に配慮していることに関する表示(有機JASマーク、水産エコラベル等のあるもの)                           | 569            | 41.8  |
| 過剰包装でないもの   | 509            | 37.4  |
| 消費期限が近いなど、廃棄等される可能性があるもの  | 485            | 35.7  |
| 上記※のような具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全や化石燃料の使用を減らす等温暖化防止に配慮して生産されたことがわかるもの | 230            | 16.9  |
| 容器がプラスチックでないもの  | 120            | 8.8   |
| その他   | 16             | 1.2   |
| 無回答   | 22             | 1.6   |
| 総回答数  | 2,897          | 213.0 |
| 回答者数  | 1,360          | 100.0 |

※上記を指す選択肢は「環境に配慮していることに関する表示（有機 JAS マーク、水産エコラベル等のあるもの）」となります。



■性別・年代別

性別でみると、「上記のような具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全や化石燃料の使用を減らす等温暖化防止に配慮して生産されたことがわかるもの」を除いた項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「過剰包装でないもの」で11.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「近隣の地域で生産・加工されたもの」は40歳代、60歳代から80歳以上で7割台となっています。また、「環境に配慮していることに関する表示(有機JASマーク、水産エコラベル等のあるもの)」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で5割半ばとなっています。

| 属性別         | 環境に配慮していることに関する表示(有機JASマーク、水産エコラベル等のあるもの) | 上記のような具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全や化石燃料の使用を減らす等温暖化防止に配慮して生産されたことがわかるもの | 近隣の地域で生産・加工されたもの | 消費期限が近いなど、廃棄等される可能性があるもの | 過剰包装でないもの | 容器がプラスチックでないもの | その他 | 無回答 |
|-------------|---|--|------------------|--------------------------|-----------|----------------|-----|-----|
| 全体 n=1,360  | 41.8                                      | 16.9   | 69.6             | 35.7                     | 37.4      | 8.8            | 1.2 | 1.6 |
| 性別          |   |  |                  |                          |           |                |     |     |
| 男性 n=472    | 40.9                                      | 20.1   | 67.6             | 33.9                     | 29.7      | 8.1            | 1.7 | 2.3 |
| 女性 n=879    | 42.4                                      | 15.4   | 70.6             | 36.6                     | 41.6      | 9.3            | 0.9 | 1.3 |
| 年代別         |   |  |                  |                          |           |                |     |     |
| 20歳代 n=65   | 27.7                                      | 16.9   | 50.8             | 50.8                     | 36.9      | 10.8           | 0.0 | 3.1 |
| 30歳代 n=122  | 35.2                                      | 17.2   | 61.5             | 40.2                     | 34.4      | 9.8            | 0.0 | 1.6 |
| 40歳代 n=203  | 31.5                                      | 14.3   | 70.4             | 36.9                     | 33.5      | 8.4            | 2.5 | 0.5 |
| 50歳代 n=244  | 35.7                                      | 13.5   | 68.4             | 32.0                     | 37.7      | 7.8            | 0.8 | 2.5 |
| 60歳代 n=253  | 43.9                                      | 16.2   | 71.9             | 43.1                     | 35.2      | 5.5            | 0.4 | 0.8 |
| 70歳代 n=299  | 50.8                                      | 20.1   | 74.2             | 30.4                     | 44.8      | 10.4           | 0.7 | 1.3 |
| 80歳以上 n=172 | 54.1                                      | 20.3   | 71.5             | 27.9                     | 34.9      | 11.6           | 3.5 | 2.9 |

## (19) 食品ロスを軽減するための取組

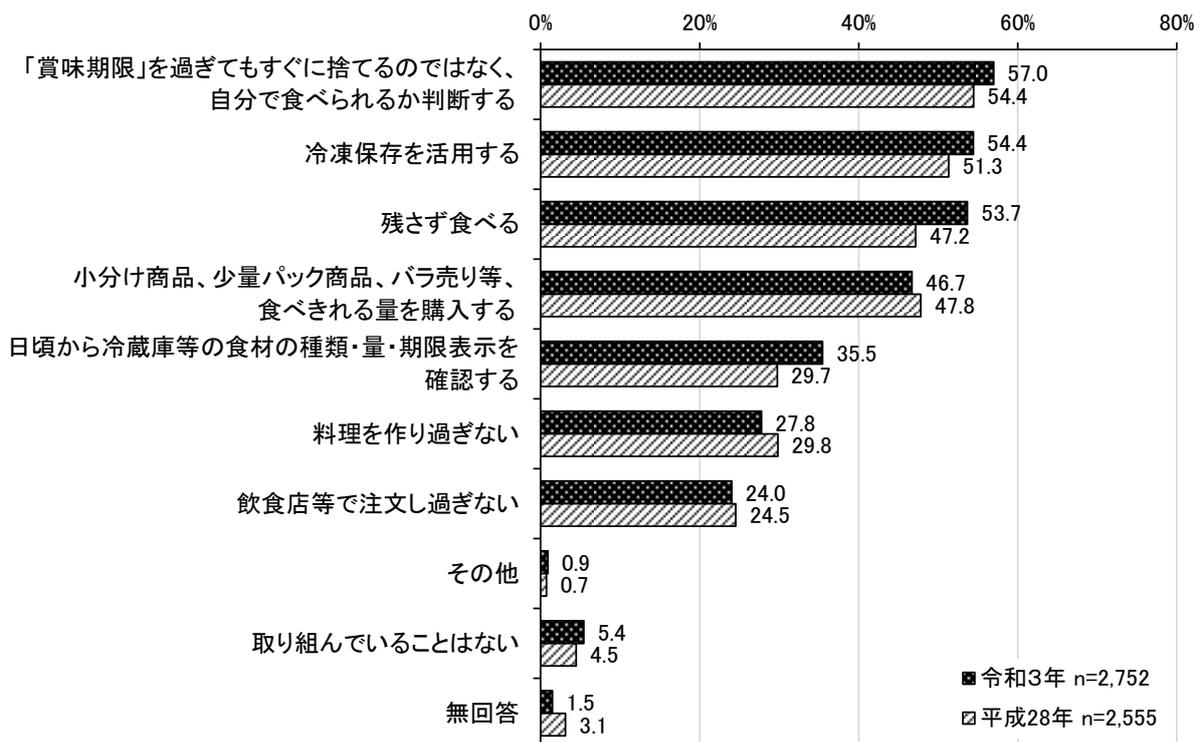
問 42 あなたは、「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいることはありますか。(いくつでも)

※「取り組んでいることはない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

食品ロスを軽減するための取組については、「『賞味期限』を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が57.0%で最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」が54.4%、「残さず食べる」が53.7%となっています。

経年比較でみると、上位3位に挙げられている項目は、いずれも前回調査より増加となっています。

| 回 答                                  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------------------------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                                      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する | 1,568          | 57.0  | 1,391           | 54.4  |
| 冷凍保存を活用する                            | 1,497          | 54.4  | 1,311           | 51.3  |
| 残さず食べる                               | 1,477          | 53.7  | 1,205           | 47.2  |
| 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する      | 1,285          | 46.7  | 1,221           | 47.8  |
| 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する           | 976            | 35.5  | 760             | 29.7  |
| 料理を作り過ぎない                            | 764            | 27.8  | 762             | 29.8  |
| 飲食店等で注文し過ぎない                         | 661            | 24.0  | 627             | 24.5  |
| その他                                  | 25             | 0.9   | 19              | 0.7   |
| 取り組んでいることはない                         | 149            | 5.4   | 114             | 4.5   |
| 無回答                                  | 41             | 1.5   | 80              | 3.1   |
| 総回答数                                 | 8,443          | 306.8 | 7,490           | 293.2 |
| 回答者数                                 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「残さず食べる」を除いた項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「冷凍保存を活用する」で21.8ポイント、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」で19.3ポイント上回っています。なお、「取り組んでいることはない」は男性が8.3%、女性が3.3%と、男性が5.0ポイント上回っています。

年代別でみると、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」は50歳代で6割前半と高くなっています。また、「残さず食べる」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で7割近くとなっています。

| 属性別         | 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する | 冷凍保存を活用する | 料理を作り過ぎない | 飲食店等で注文し過ぎない | 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する | 残さず食べる | 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する | その他 | 取り組んでいることはない |
|-------------|---------------------------------|-----------|-----------|--------------|----------------------------|--------|--------------------------------------|-----|--------------|
| 全体 n=2,752  | 46.7                            | 54.4      | 27.8      | 24.0         | 35.5                       | 53.7   | 57.0                                 | 0.9 | 5.4          |
| 性別          |                                 |           |           |              |                            |        |                                      |     |              |
| 男性 n=1,200  | 38.9                            | 42.3      | 20.6      | 23.5         | 24.6                       | 57.7   | 50.6                                 | 0.8 | 8.3          |
| 女性 n=1,534  | 52.9                            | 64.1      | 33.3      | 24.4         | 43.9                       | 50.7   | 62.1                                 | 1.0 | 3.3          |
| 年代別         |                                 |           |           |              |                            |        |                                      |     |              |
| 20歳代 n=223  | 42.6                            | 54.7      | 19.7      | 28.3         | 27.8                       | 67.3   | 53.8                                 | 2.2 | 4.0          |
| 30歳代 n=349  | 43.8                            | 61.6      | 25.5      | 30.9         | 35.2                       | 67.6   | 58.5                                 | 1.1 | 6.0          |
| 40歳代 n=441  | 40.1                            | 54.0      | 24.3      | 27.2         | 30.4                       | 62.8   | 57.1                                 | 1.1 | 6.3          |
| 50歳代 n=448  | 46.0                            | 54.9      | 28.8      | 30.8         | 38.6                       | 56.3   | 62.7                                 | 1.1 | 3.6          |
| 60歳代 n=473  | 49.5                            | 55.8      | 26.4      | 19.7         | 35.7                       | 49.0   | 58.4                                 | 0.4 | 5.5          |
| 70歳代 n=514  | 54.9                            | 54.3      | 34.8      | 16.9         | 39.1                       | 44.0   | 54.9                                 | 0.6 | 4.3          |
| 80歳以上 n=297 | 46.5                            | 43.8      | 30.0      | 17.5         | 37.4                       | 34.7   | 50.2                                 | 0.3 | 8.8          |

| 属性別         | 無回答 |
|-------------|-----|
| 全体 n=2,752  | 1.5 |
| 性別          |     |
| 男性 n=1,200  | 1.3 |
| 女性 n=1,534  | 1.6 |
| 年代別         |     |
| 20歳代 n=223  | 0.4 |
| 30歳代 n=349  | 0.6 |
| 40歳代 n=441  | 0.7 |
| 50歳代 n=448  | 0.2 |
| 60歳代 n=473  | 0.8 |
| 70歳代 n=514  | 2.9 |
| 80歳以上 n=297 | 4.7 |

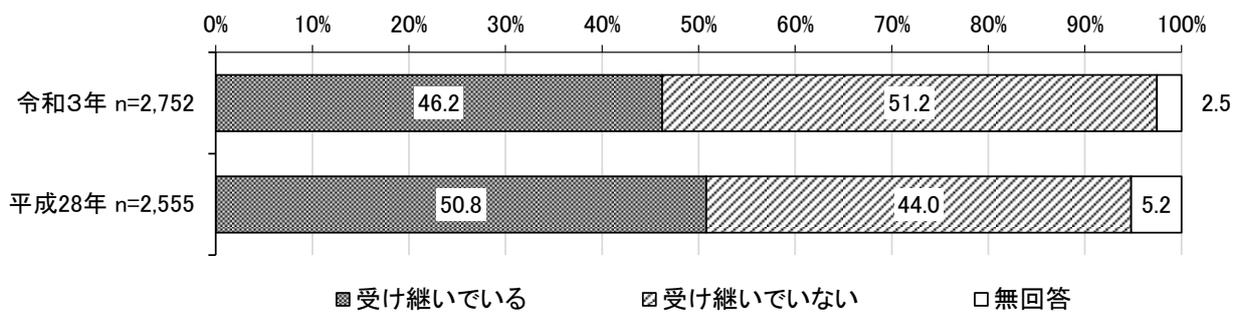
## (20) 郷土料理や行事食を受け継いでいるか

**問 43 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(1つのみ)【\*】**

郷土料理や行事食を受け継いでいるかについては、「受け継いでいる」が46.2%、「受け継いでいない」が51.2%と、「受け継いでいない」が5.0ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より「受け継いでいる」が4.6ポイントの減少となっています。

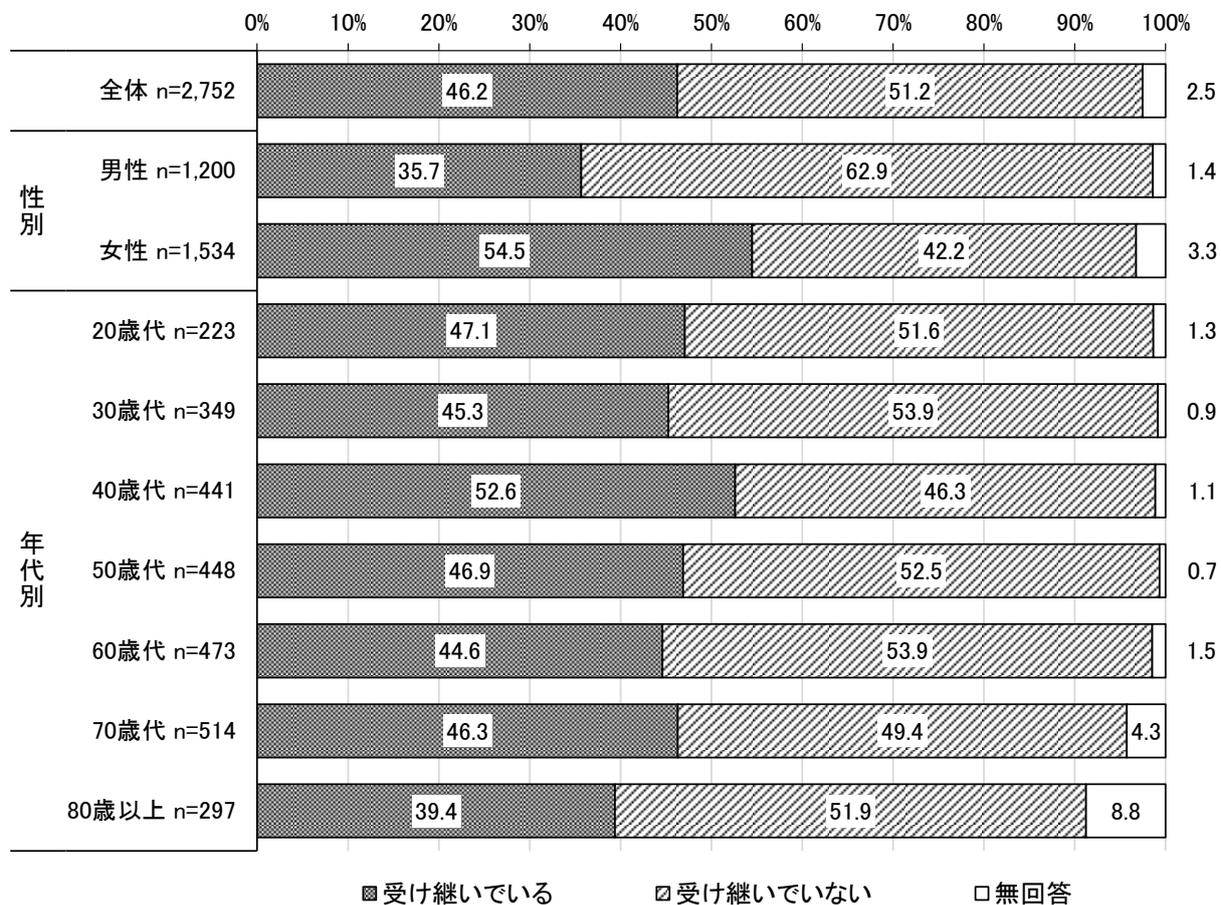
| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 受け継いでいる  | 1,272          | 46.2  | 1,298           | 50.8  |
| 受け継いでいない | 1,410          | 51.2  | 1,124           | 44.0  |
| 無回答      | 70             | 2.5   | 133             | 5.2   |
| 回答者数     | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「受け継いでいる」は男性が35.7%、女性が54.5%と、女性が18.8ポイント上回っています。

年代別でみると、「受け継いでいる」は40歳代で5割前半と高くなっています。



## (21) 郷土料理や行事食を次世代に伝えているか

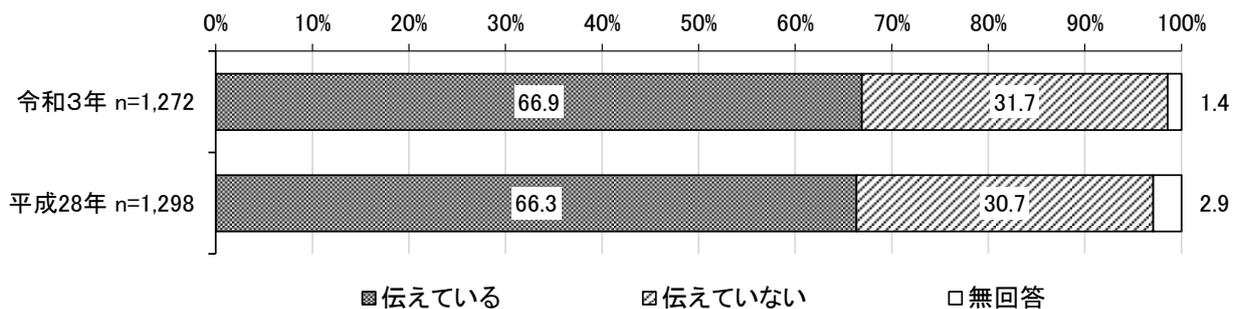
【問 43 で「受け継いでいる」と回答した方に伺います。】

問 43-1 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていますか。（1つのみ）【\*】

郷土料理や行事食を次世代に伝えているかについては、「伝えている」が 66.9%、「伝えていない」が 31.7%と、「伝えている」が 35.2 ポイント上回っています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

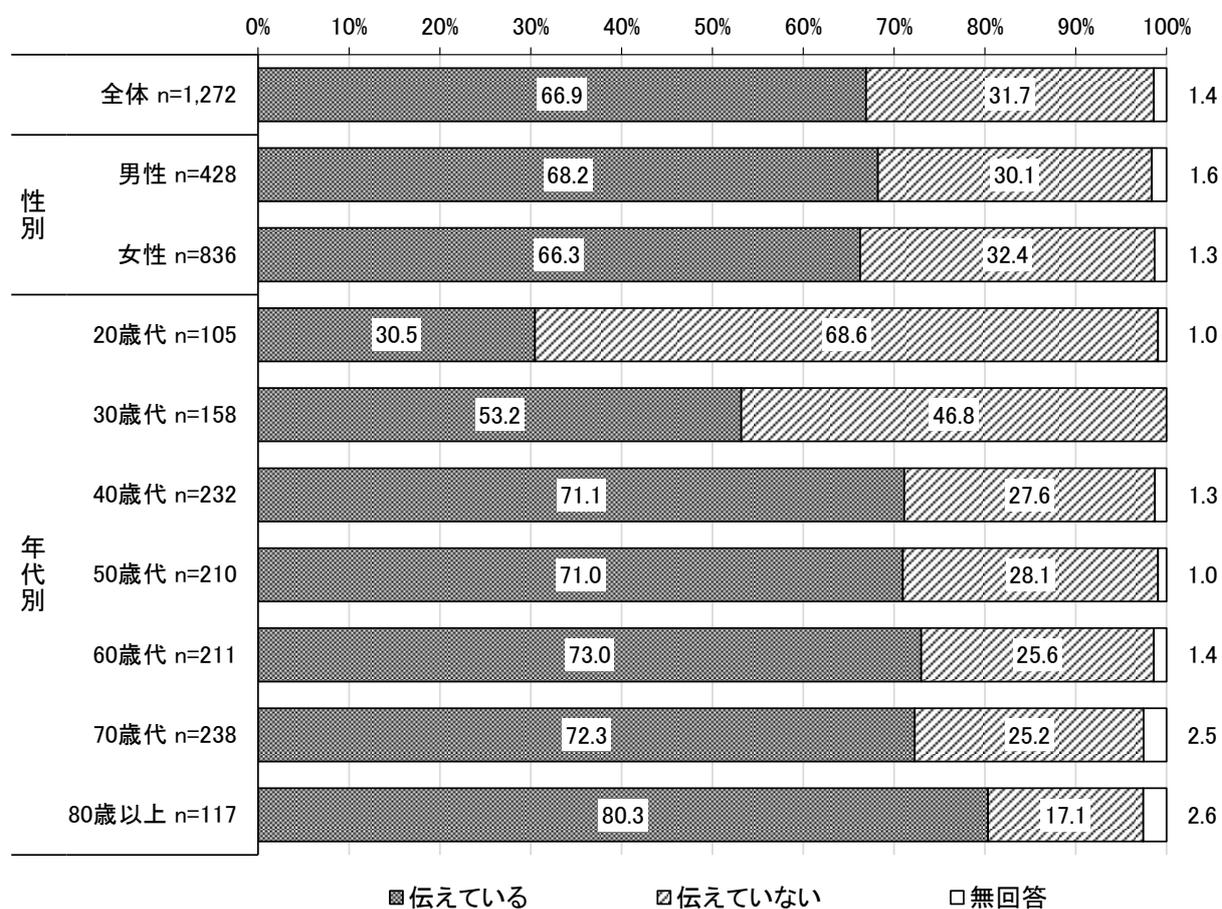
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 伝えている  | 851            | 66.9  | 861             | 66.3  |
| 伝えていない | 403            | 31.7  | 399             | 30.7  |
| 無回答    | 18             | 1.4   | 38              | 2.9   |
| 回答者数   | 1,272          | 100.0 | 1,298           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、「伝えている」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で約8割となっています。



## (22) 郷土料理等を食べる頻度

問 44 あなたは、いわゆる郷土料理や昔から家庭で受け継がれてきている伝統料理（宮城県では、はらこ飯、仙台雑煮、おくずかけ、油麩丼、ずんだ餅等）をどのくらいの頻度で食べていますか。（1つのみ）

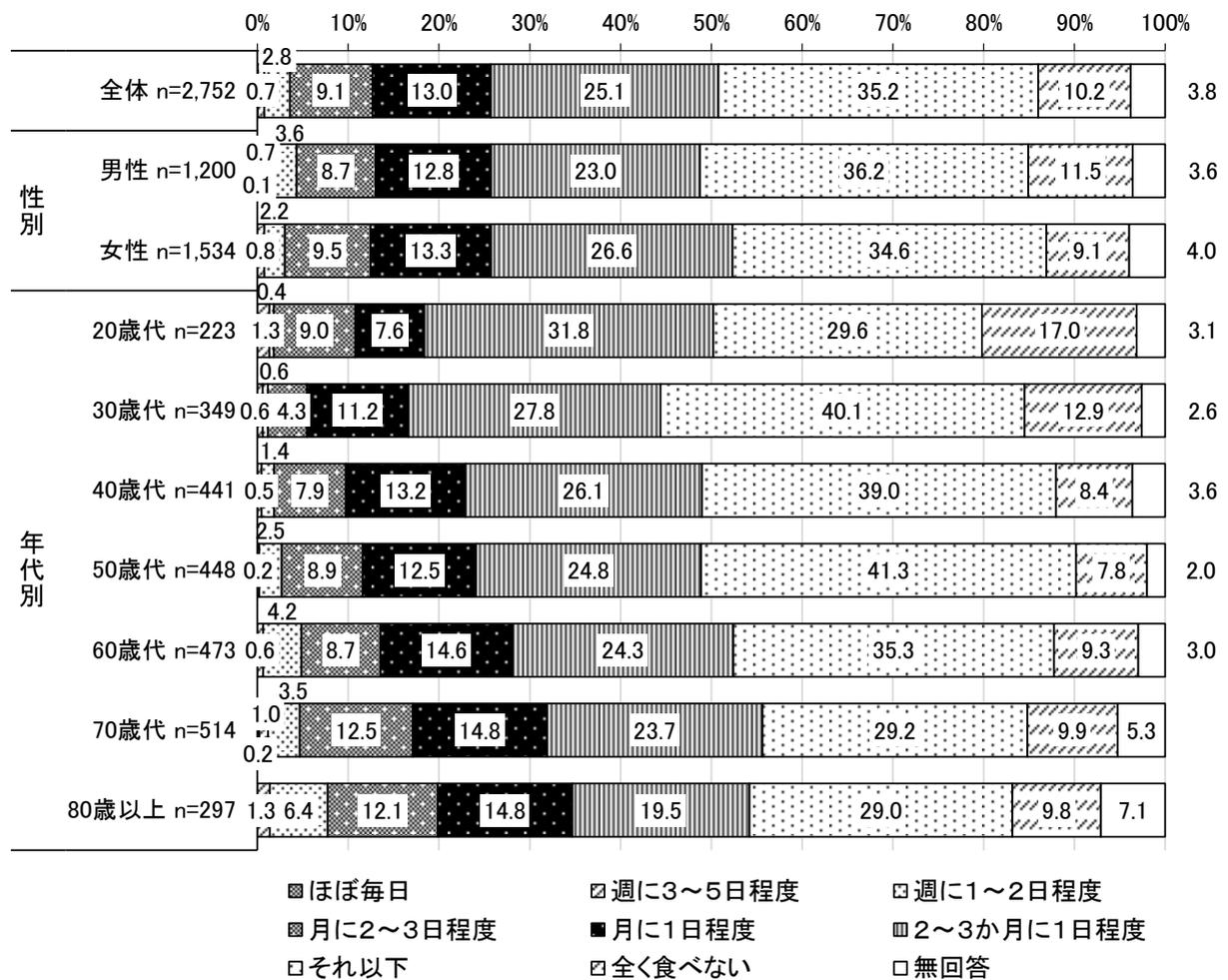
郷土料理等を食べる頻度については、「それ以下」が35.2%で最も高く、次いで「2～3か月に1日程度」が25.1%、「月に1日程度」が13.0%となっています。なお、「全く食べない」は10.2%となっています。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------------|----------------|-------|
|            | 件数             | %     |
| ほぼ毎日       | 1              | 0.0   |
| 週に3～5日程度   | 20             | 0.7   |
| 週に1～2日程度   | 77             | 2.8   |
| 月に2～3日程度   | 251            | 9.1   |
| 月に1日程度     | 359            | 13.0  |
| 2～3か月に1日程度 | 690            | 25.1  |
| それ以下       | 969            | 35.2  |
| 全く食べない     | 280            | 10.2  |
| 無回答        | 105            | 3.8   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、「全く食べない」は20歳代で2割近くと高くなっています。



## 5 身体活動・運動について

### (1) 1日の歩数

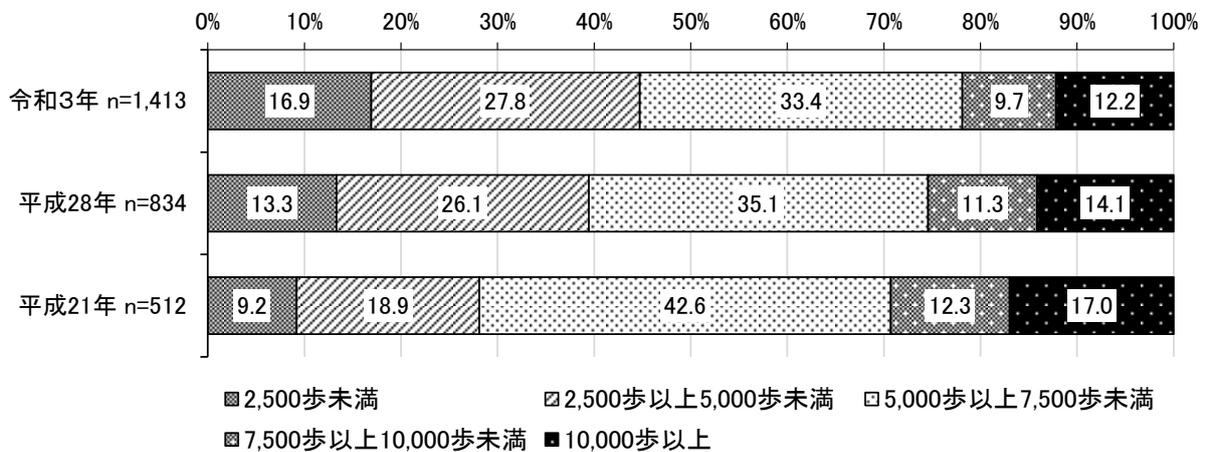
問 45 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。(□内に数字を記入)【\*】  
※歩数計・歩数管理アプリ等を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、ご記入ください。

#### ①歩数計使用者

歩数計使用者の歩数については、「5,000歩以上7,500歩未満」が33.4%で最も高く、次いで「2,500歩以上5,000歩未満」が27.8%、「2,500歩未満」が16.9%となっています。

経年比較でみると、5,000歩未満までは増加傾向、5,000歩以上より減少傾向となっています。

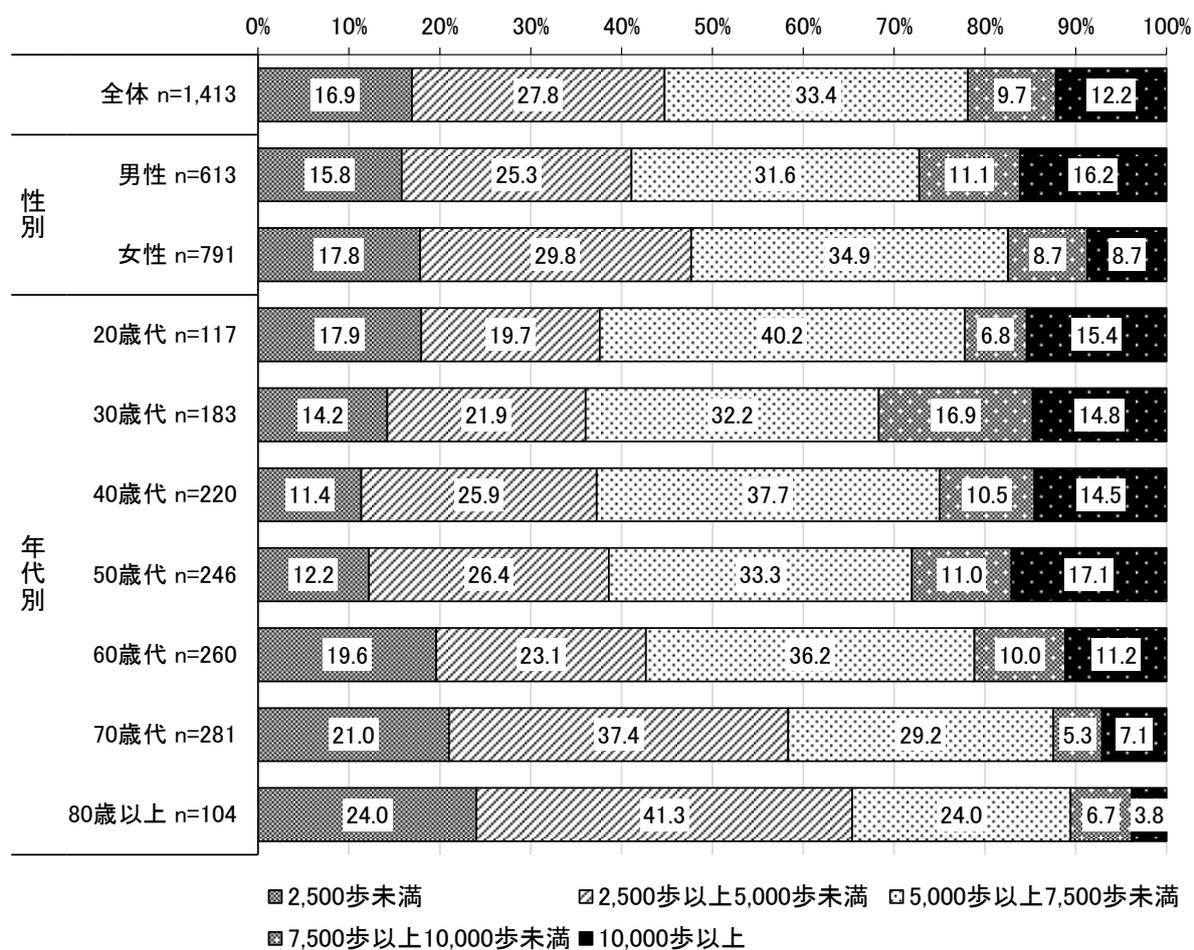
| 回 答               | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                   | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 2,500歩未満          | 239            | 16.9  | 111             | 13.3  | 47               | 9.2   |
| 2,500歩以上5,000歩未満  | 393            | 27.8  | 218             | 26.1  | 97               | 18.9  |
| 5,000歩以上7,500歩未満  | 472            | 33.4  | 293             | 35.1  | 218              | 42.6  |
| 7,500歩以上10,000歩未満 | 137            | 9.7   | 94              | 11.3  | 63               | 12.3  |
| 10,000歩以上         | 172            | 12.2  | 118             | 14.1  | 87               | 17.0  |
| 回答者数              | 1,413          | 100.0 | 834             | 100.0 | 512              | 100.0 |



■性別・年代別

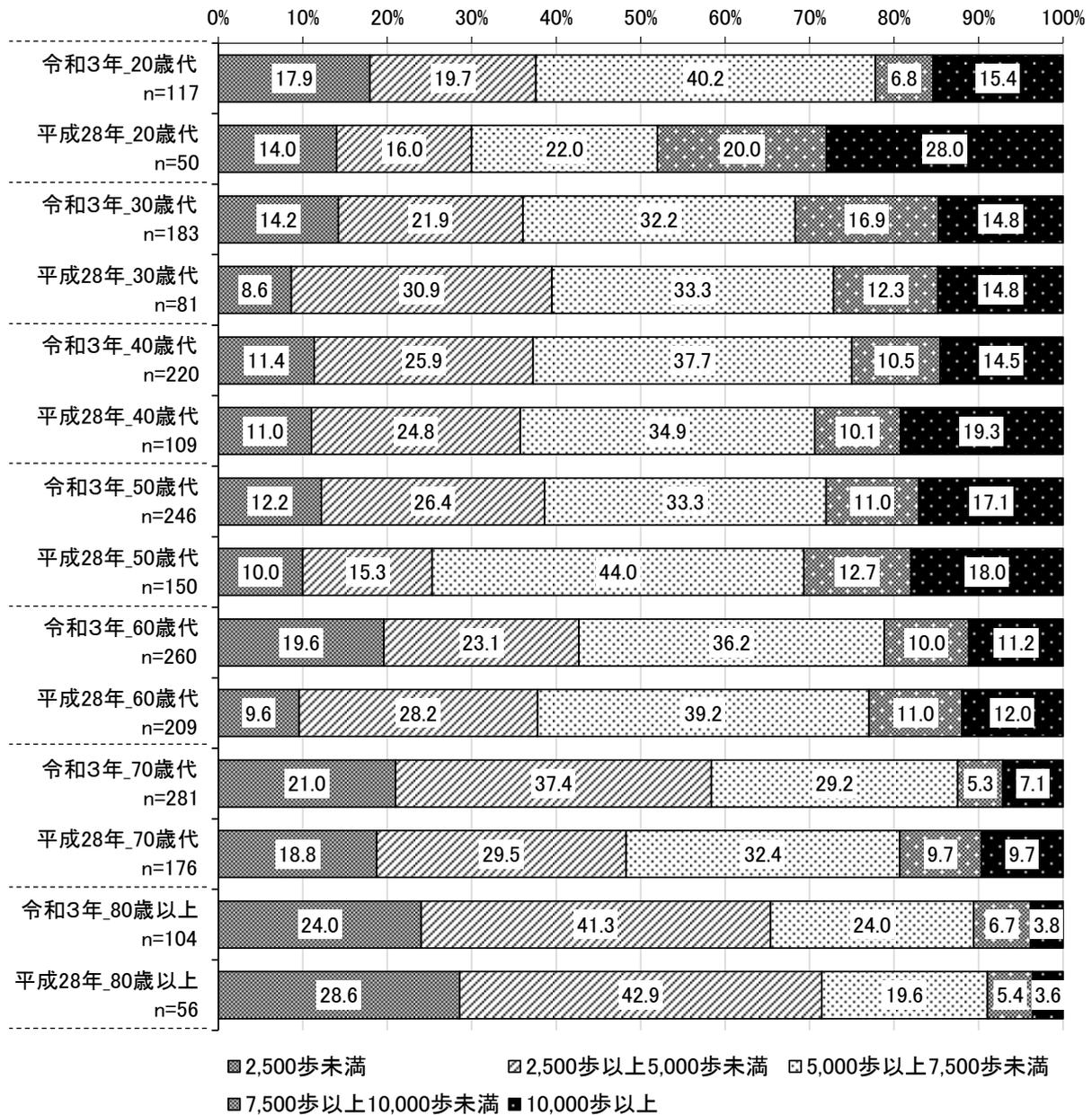
性別で見ると、「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」、「5,000歩以上7,500歩未満」では女性が男性を上回り、「7,500歩以上10,000歩未満」、「10,000歩以上」では男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、年代が上がるにつれて「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」の合計値は増加傾向であり、80歳以上で6割半ばとなっています。



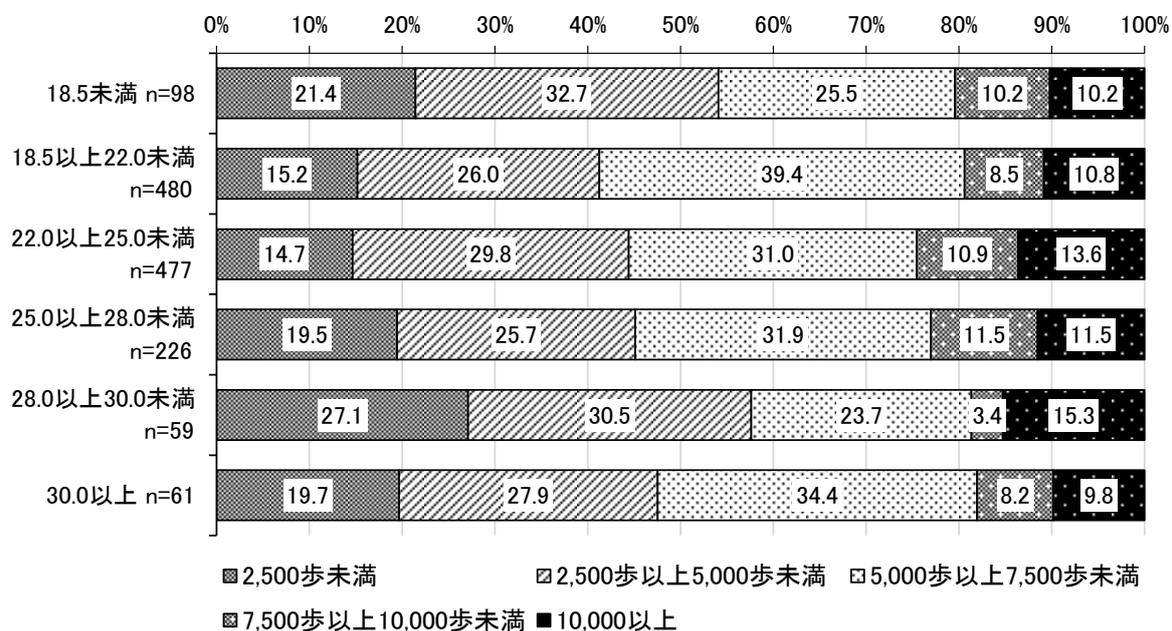
■経年比較（年代別）

経年比較を年代別で見ると、「7,500歩以上10,000歩未満」、「10,000歩以上」の合計値は30歳代、80歳以上で増加しています。一方で、それ以外の年代では、「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」の合計値が増加しています。



■ BMI 値別

BMI 値別でみると、「2,500 歩未満」、「2,500 歩以上 5,000 歩未満」の合計値は 18.5 未満、28.0 以上 30.0 未満で 5 割台となっています。



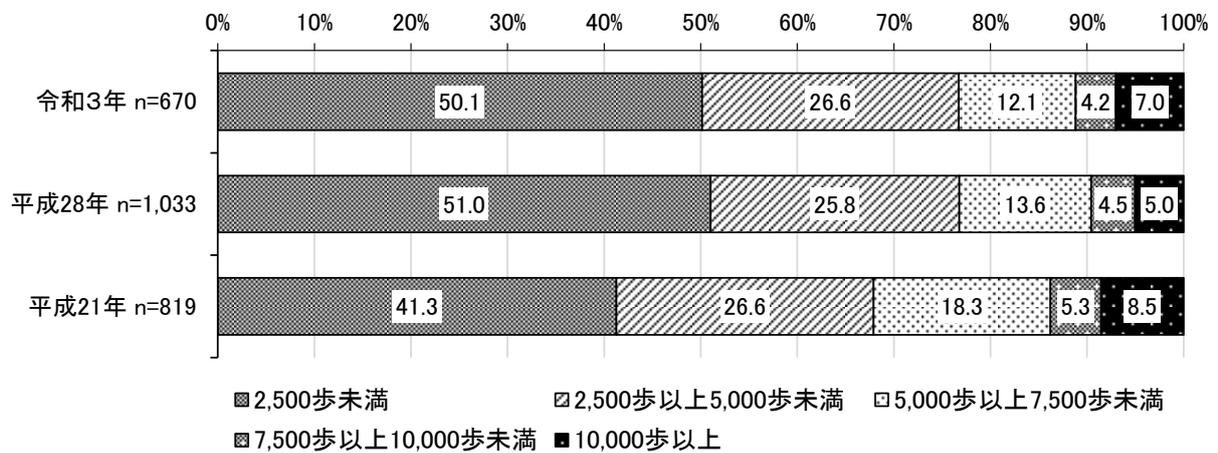
②歩数計非使用者

歩数計非使用者の歩数については、「2,500歩未満」が50.1%で最も高く、次いで「2,500歩以上5,000歩未満」が26.6%、「5,000歩以上7,500歩未満」が12.1%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回 答               | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                   | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 2,500歩未満          | 336            | 50.1  | 527             | 51.0  | 338              | 41.3  |
| 2,500歩以上5,000歩未満  | 178            | 26.6  | 266             | 25.8  | 218              | 26.6  |
| 5,000歩以上7,500歩未満  | 81             | 12.1  | 141             | 13.6  | 150              | 18.3  |
| 7,500歩以上10,000歩未満 | 28             | 4.2   | 47              | 4.5   | 43               | 5.3   |
| 10,000歩以上         | 47             | 7.0   | 52              | 5.0   | 70               | 8.5   |
| 回答者数              | 670            | 100.0 | 1,033           | 100.0 | 819              | 100.0 |

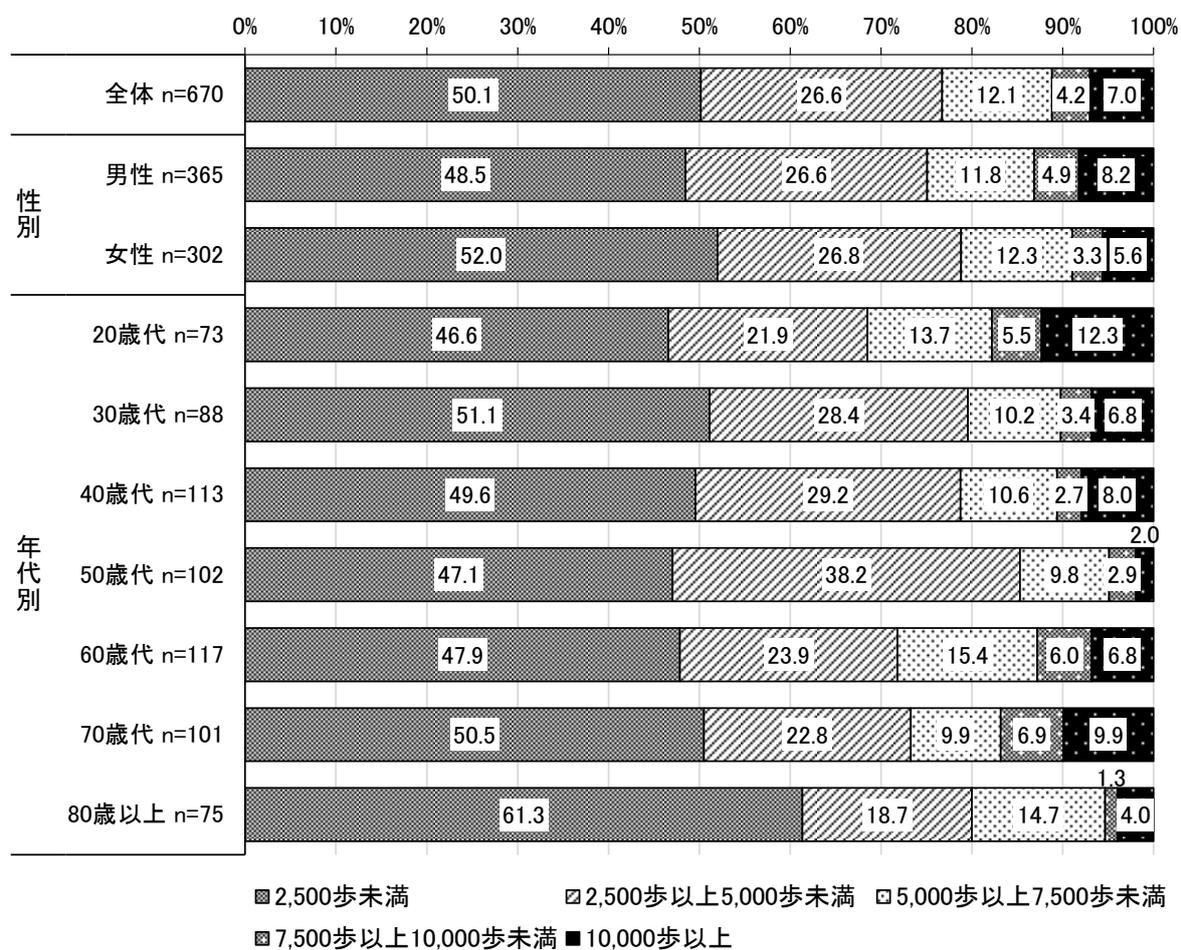
※歩数計非使用者は距離数と歩幅より歩数を推計しています。



■性別・年代別

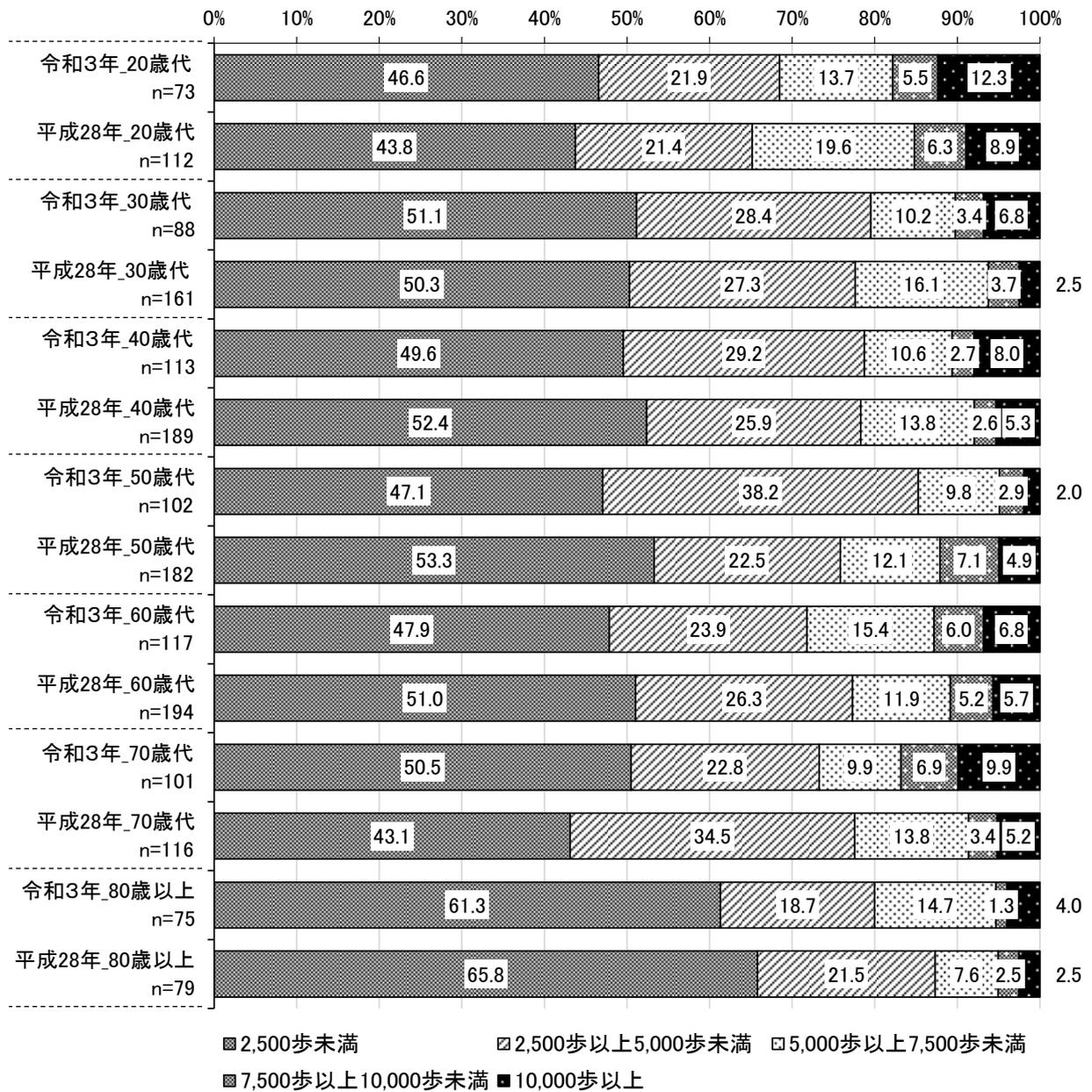
性別で見ると、「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」、「5,000歩以上7,500歩未満」では女性が男性を上回り、「7,500歩以上10,000歩未満」、「10,000歩以上」では男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」の合計値は50歳代で8割半ばと高くなっています。



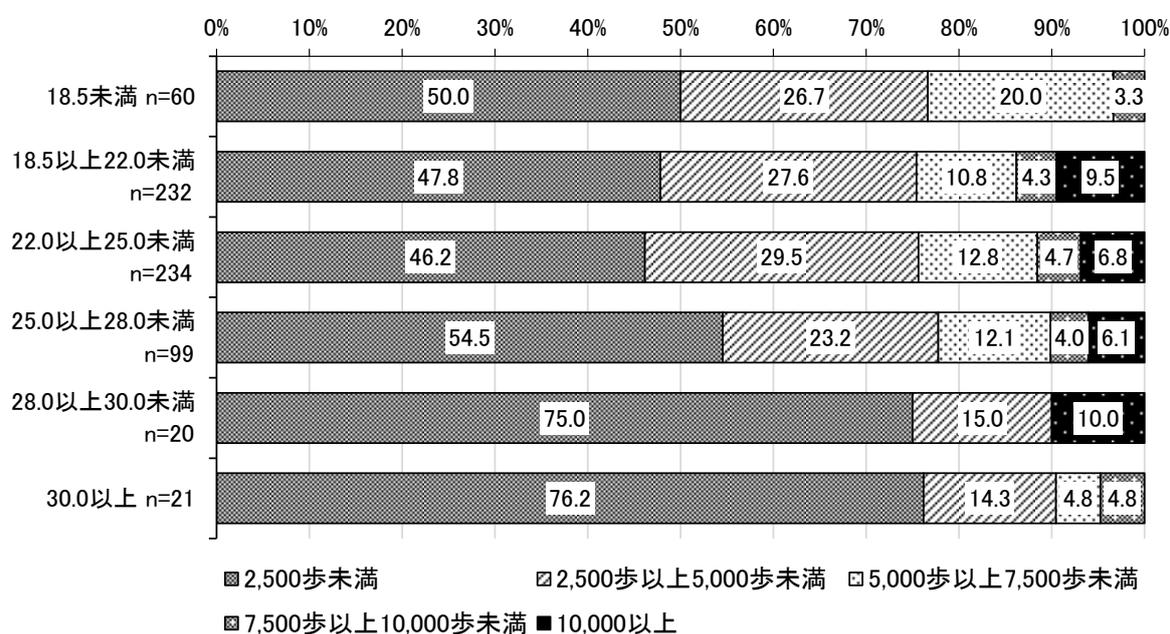
■経年比較（年代別）

経年比較を年代別で見ると、「2,500歩未満」、「2,500歩以上5,000歩未満」の合計値が増加している年代は、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代となっています。



■ BMI 値別

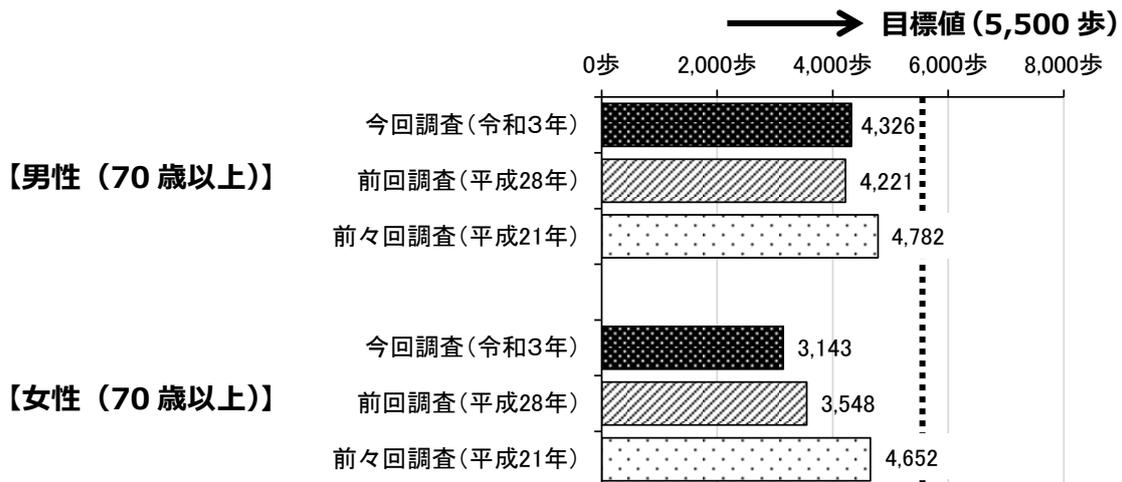
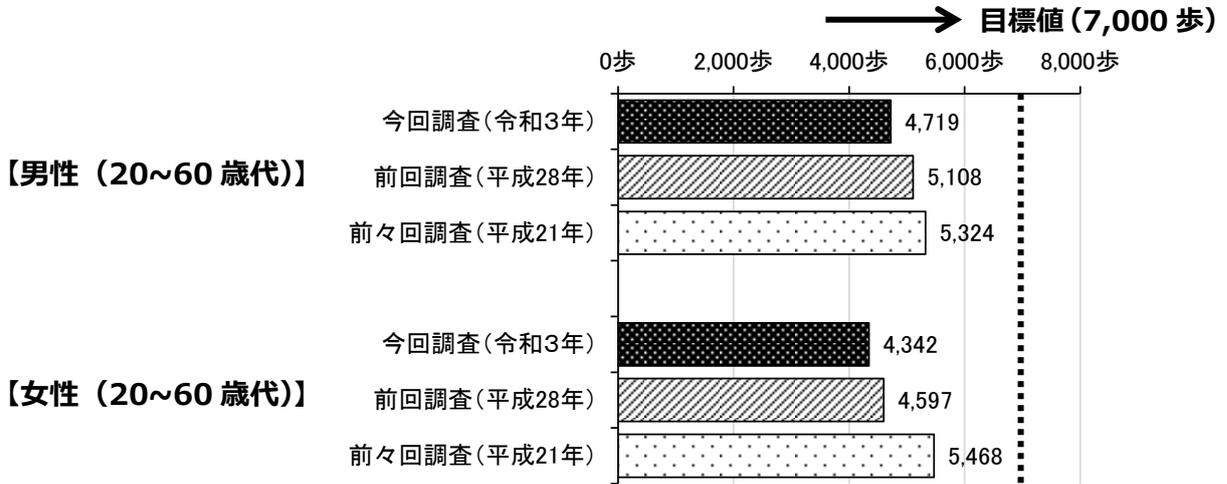
BMI 値別でみると、「2,500 歩未満」、「2,500 歩以上 5,000 歩未満」の合計値は 28.0 以上 30.0 未満、30.0 以上で約 9 割となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.18【日常生活における歩数の増加】**

歩数計使用者と非使用者とを分け、使用者については歩数、非使用者については距離数と歩幅から推計した歩数を用い、それぞれの平均値を足して2分したもの



| 回答          | 今回調査<br>(令和3年) | 前回調査<br>(平成28年) | 前々回調査<br>(平成21年) | 目標値<br>(令和4年) |
|-------------|----------------|-----------------|------------------|---------------|
|             | 歩数             | 歩数              | 歩数               |               |
| 男性(20~60歳代) | 4,719          | 5,108           | 5,324            | 7,000歩        |
| 女性(20~60歳代) | 4,342          | 4,597           | 5,468            | 7,000歩        |
| 男性(70歳以上)   | 4,326          | 4,221           | 4,782            | 5,500歩        |
| 女性(70歳以上)   | 3,143          | 3,548           | 4,652            | 5,500歩        |

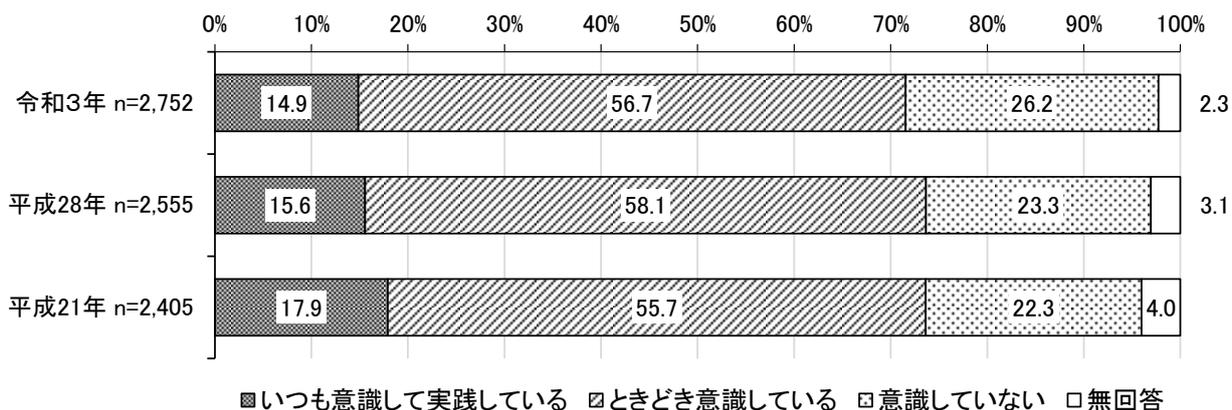
(2) 積極的な歩行・階段使用を心がけているか

問 46 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。(1つのみ)

積極的な歩行・階段使用を心がけているかについては、「いつも意識して実践している」、「ときどき意識している」の合計値《意識している》が71.6%である一方で、「意識していない」が26.2%と、《意識している》が45.4ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《意識している》が2.1ポイントの減少となっています。

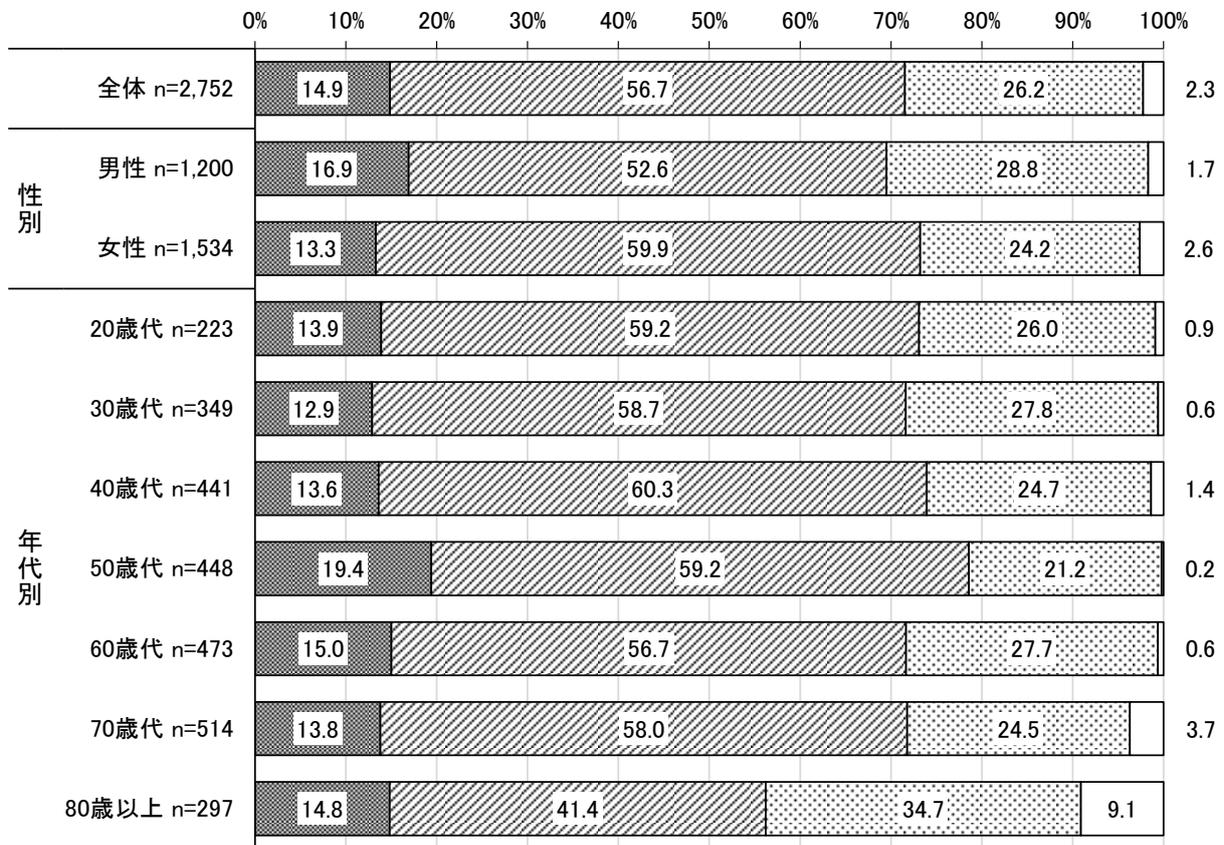
| 回 答           | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|               | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| いつも意識して実践している | 409            | 14.9  | 398             | 15.6  | 431              | 17.9  |
| ときどき意識している    | 1,560          | 56.7  | 1,484           | 58.1  | 1,340            | 55.7  |
| 意識していない       | 721            | 26.2  | 595             | 23.3  | 537              | 22.3  |
| 無回答           | 62             | 2.3   | 78              | 3.1   | 97               | 4.0   |
| 回答者数          | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《意識している》は男性が69.5%、女性が73.2%と、女性が3.7ポイント上回っています。

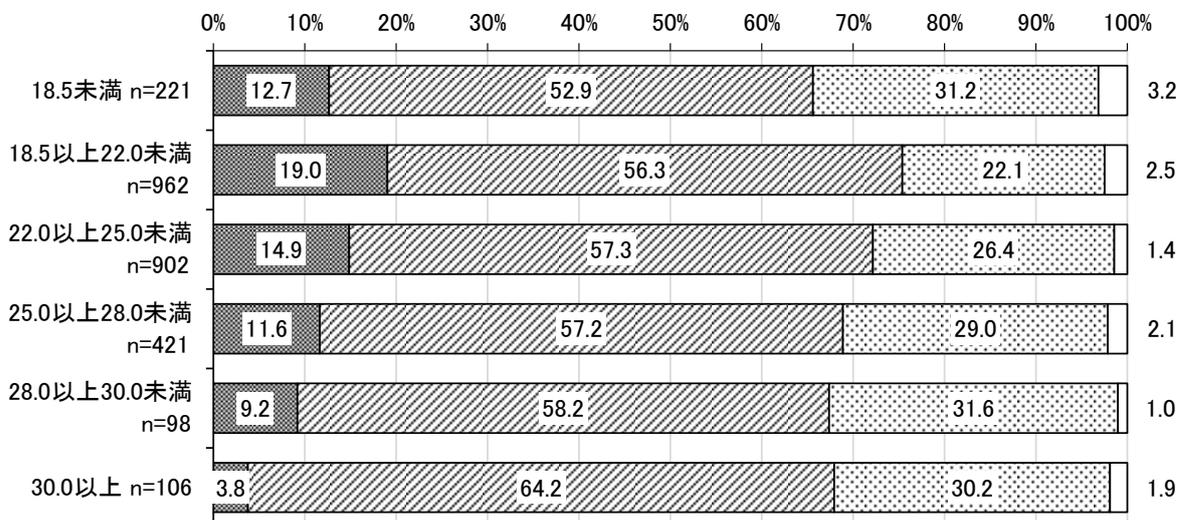
年代別でみると、《意識している》は50歳代で8割近くと高くなっています。



■いつも意識して実践している □ときどき意識している □意識していない □無回答

■BMI値別

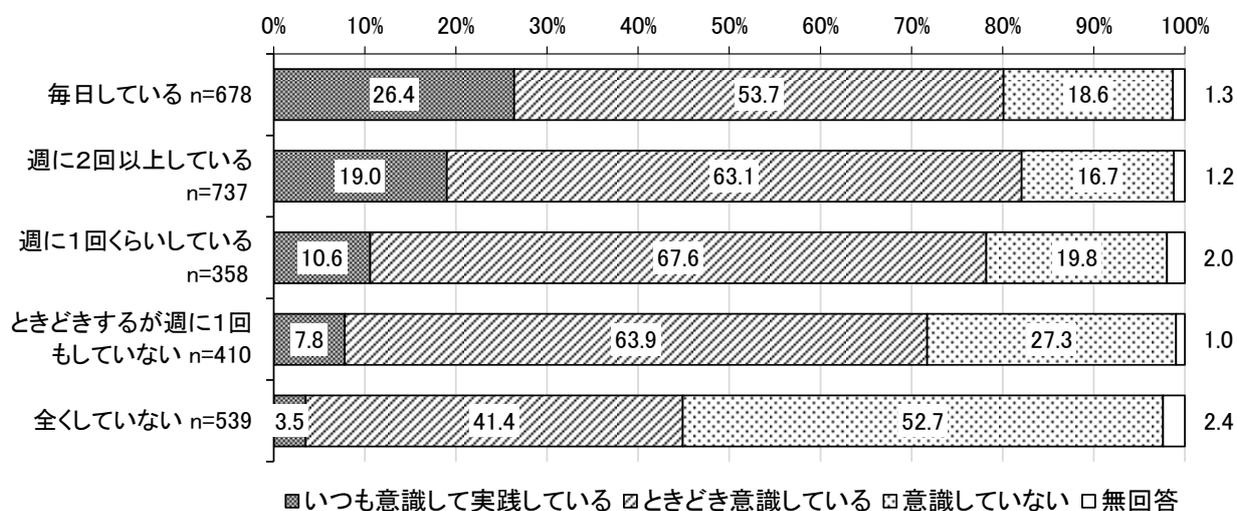
BMI値別でみると、《意識している》は18.5以上22.0未満で7割半ばと高くなっています。



■いつも意識して実践している □ときどき意識している □意識していない □無回答

■ 1日30分以上の運動状況別

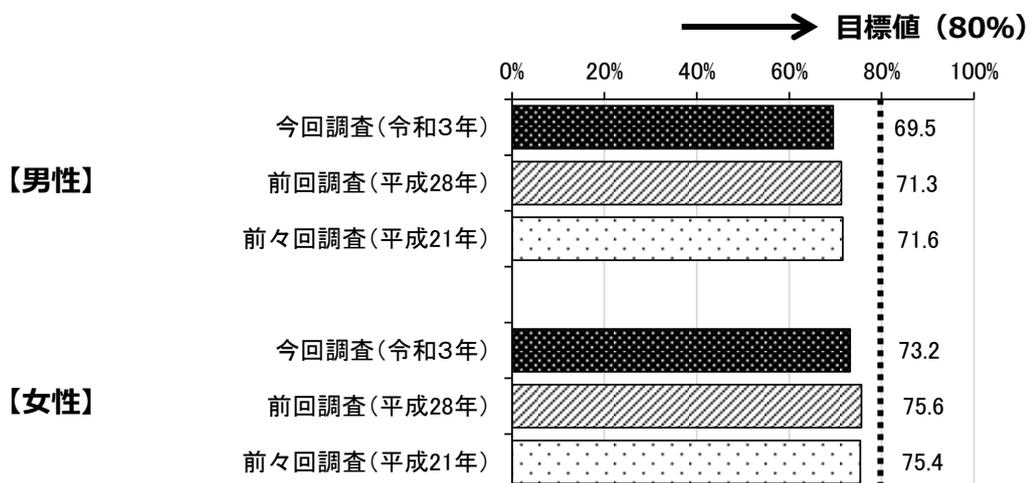
1日30分以上の運動状況別でみると、《意識している》は毎日している、週に2回以上しているで8割台となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.20【意識的に運動を心がけている人の増加】

できるだけ車でなく歩く、エレベーターでなく階段を使うことを「いつも意識して実践している」、「ときどき意識している」人の割合



| 回答 | 今回調査(令和3年) |      | 前回調査(平成28年) |      | 前々回調査(平成21年) |      | 目標値(令和4年) |
|----|------------|------|-------------|------|--------------|------|-----------|
|    | 件数         | %    | 件数          | %    | 件数           | %    |           |
| 男性 | 834        | 69.5 | 795         | 71.3 | 759          | 71.6 | 80.0%     |
| 女性 | 1,123      | 73.2 | 1,080       | 75.6 | 1,008        | 75.4 | 80.0%     |

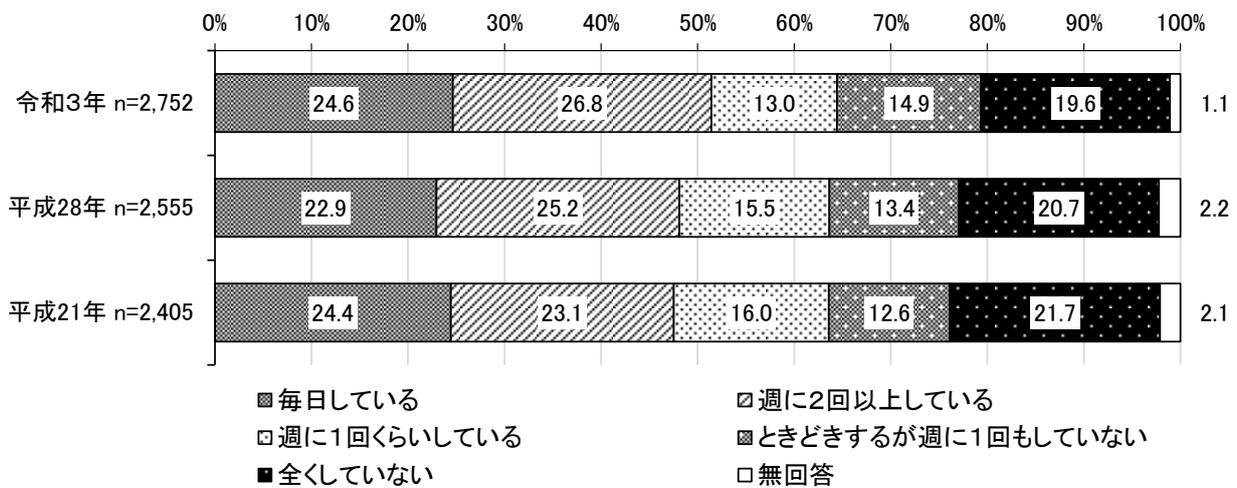
(3) 1日30分以上の運動の頻度

問 47 あなたは、1日30分以上の運動（積極的に体を動かす生活活動を含む）をしていますか。  
（1つのみ）【\*】

1日30分以上の運動の頻度については、「週に2回以上している」が26.8%で最も高く、次いで「毎日している」が24.6%、「全くしていない」が19.6%となっています。なお、「毎日している」、「週に2回以上している」の合計値《週に2回以上している》は51.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《週に2回以上している》が3.3ポイントの増加となっています。

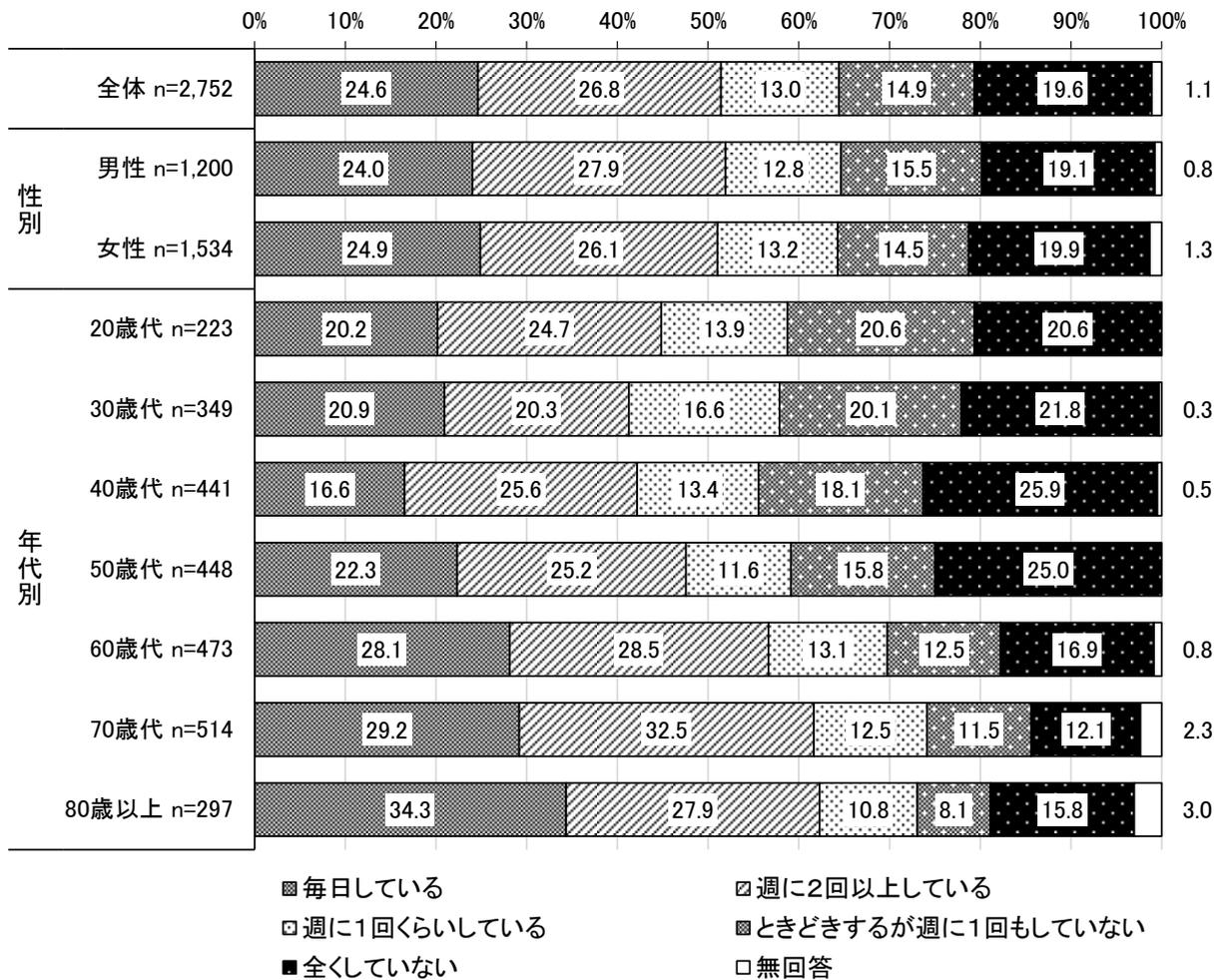
| 回 答               | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                   | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 毎日している            | 678            | 24.6  | 586             | 22.9  | 588              | 24.4  |
| 週に2回以上している        | 737            | 26.8  | 643             | 25.2  | 555              | 23.1  |
| 週に1回くらいしている       | 358            | 13.0  | 397             | 15.5  | 386              | 16.0  |
| ときどきするが週に1回もしていない | 410            | 14.9  | 343             | 13.4  | 302              | 12.6  |
| 全くしていない           | 539            | 19.6  | 529             | 20.7  | 523              | 21.7  |
| 無回答               | 30             | 1.1   | 57              | 2.2   | 51               | 2.1   |
| 回答者数              | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

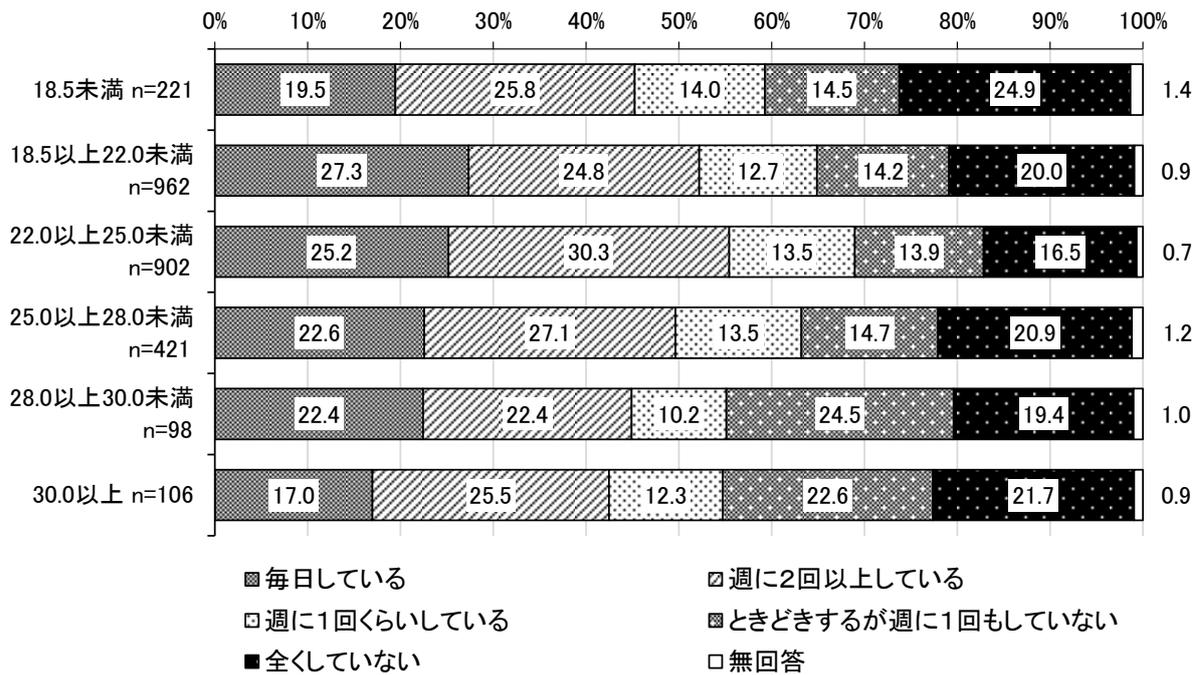
性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《週に2回以上している》は70歳代、80歳以上で6割前半と高くなっています。



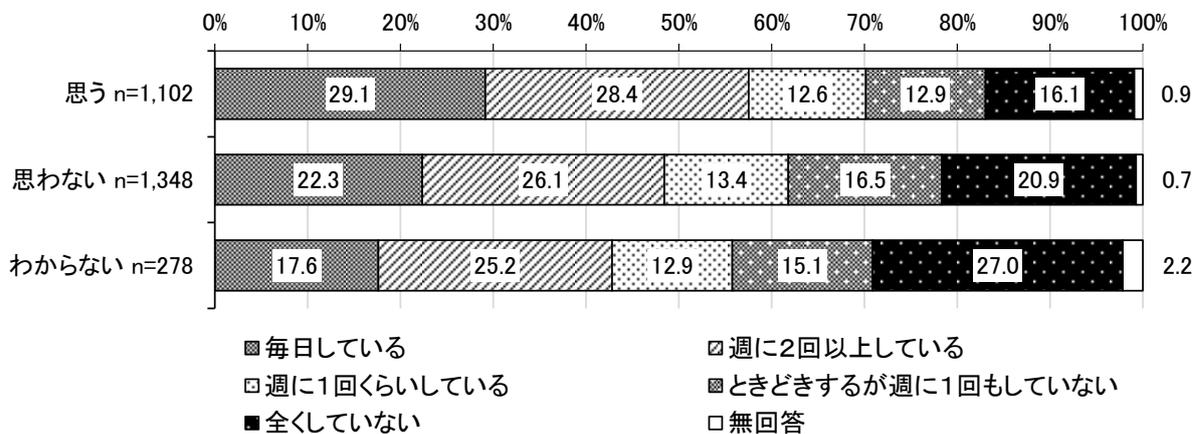
■ BMI 値別

BMI 値別でみると、「週に2回以上している」は22.0以上25.0未満で5割半ばと高くなっています。



■ 適正体重への認識別

適性体重への認識別でみると、「週に2回以上している」は適正体重だと思う人で6割近くと高くなっています。



■経年比較 《週に2回以上している》、「全くしていない」(全体・年代別・性別/年代別)

《週に2回以上している》を経年比較でみると、年代別では、20歳代を除いた年代で前回調査より増加となっており、80歳以上では14.2ポイントの増加となっています。性別/年代別でも、男性、女性ともに80歳以上の増加が著しくなっています。

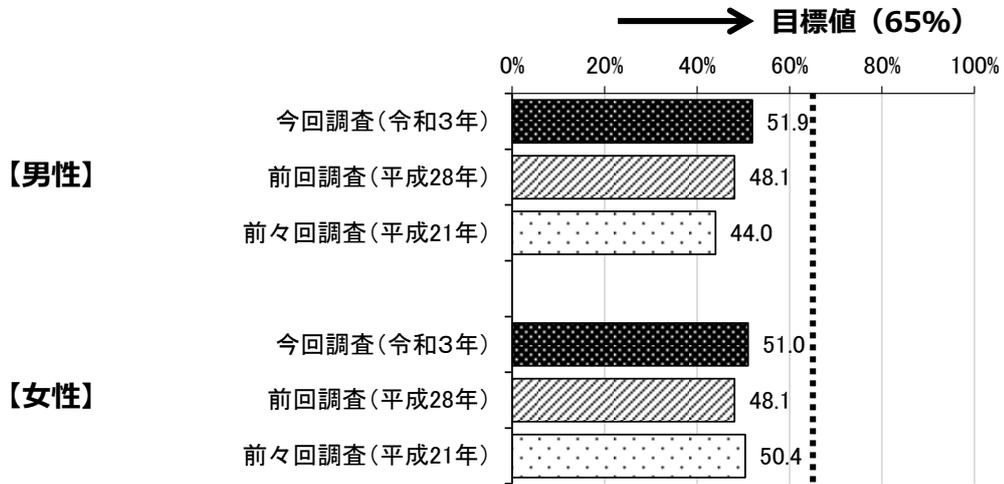
「全くしていない」を経年比較でみると、年代別では、20歳代、50歳代、70歳代で前回調査より増加しており、特に20歳代女性で8.0ポイントの増加となっています。

| 属性別 | 《週に2回以上している》   |      |                 |      |                  |      | 「全くしていない」      |      |                 |      |                  |      |      |
|-----|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|------|
|     | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |      |
|     | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |      |
| 全体  | 1,415          | 51.4 | 1,229           | 48.1 | 1,143            | 47.5 | 539            | 19.6 | 529             | 20.7 | 523              | 21.7 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 100  | 44.9            | 100  | 47.8             | 102  | 41.0           | 46   | 20.6            | 38   | 18.2             | 51   | 20.5 |
|     | 30歳代           | 144  | 41.2            | 118  | 34.9             | 154  | 39.7           | 76   | 21.8            | 94   | 27.8             | 110  | 28.4 |
|     | 40歳代           | 186  | 42.2            | 152  | 41.2             | 133  | 37.4           | 114  | 25.9            | 101  | 27.4             | 91   | 25.6 |
|     | 50歳代           | 213  | 47.5            | 191  | 45.9             | 171  | 45.0           | 112  | 25.0            | 102  | 24.5             | 93   | 24.5 |
|     | 60歳代           | 268  | 56.6            | 282  | 52.2             | 288  | 58.2           | 80   | 16.9            | 93   | 17.2             | 78   | 15.8 |
|     | 70歳代           | 317  | 61.7            | 263  | 61.7             | 221  | 60.1           | 62   | 12.1            | 45   | 10.6             | 55   | 14.9 |
|     | 80歳以上          | 185  | 62.2            | 121  | 48.0             | 71   | 43.0           | 47   | 15.8            | 56   | 22.2             | 44   | 26.7 |
| 男性  | 623            | 51.9 | 536             | 48.1 | 466              | 44.0 | 229            | 19.1 | 220             | 19.7 | 245              | 23.1 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 44   | 50.6            | 36   | 49.3             | 38   | 38.8           | 12   | 13.8            | 14   | 19.2             | 16   | 16.3 |
|     | 30歳代           | 47   | 39.8            | 42   | 34.7             | 59   | 36.0           | 28   | 23.7            | 28   | 23.1             | 47   | 28.7 |
|     | 40歳代           | 69   | 40.9            | 65   | 44.8             | 39   | 26.0           | 42   | 24.9            | 33   | 22.8             | 45   | 30.0 |
|     | 50歳代           | 81   | 41.5            | 68   | 39.5             | 52   | 31.0           | 49   | 25.1            | 51   | 29.7             | 55   | 32.7 |
|     | 60歳代           | 123  | 55.2            | 117  | 45.3             | 141  | 56.9           | 45   | 20.2            | 51   | 19.8             | 49   | 19.8 |
|     | 70歳代           | 152  | 59.6            | 135  | 64.9             | 102  | 59.6           | 32   | 12.5            | 18   | 8.7              | 25   | 14.6 |
|     | 80歳以上          | 107  | 70.0            | 73   | 53.3             | 34   | 56.7           | 21   | 13.7            | 25   | 18.2             | 8    | 13.3 |
| 女性  | 783            | 51.0 | 687             | 48.1 | 673              | 50.4 | 306            | 19.9 | 309             | 21.6 | 276              | 20.7 |      |
| 年代別 | 20歳代           | 55   | 41.4            | 64   | 47.1             | 64   | 42.4           | 34   | 25.6            | 24   | 17.6             | 35   | 23.2 |
|     | 30歳代           | 94   | 41.2            | 76   | 35.0             | 95   | 42.4           | 48   | 21.1            | 66   | 30.4             | 63   | 28.1 |
|     | 40歳代           | 117  | 43.5            | 87   | 39.0             | 94   | 45.6           | 70   | 26.0            | 68   | 30.5             | 46   | 22.3 |
|     | 50歳代           | 129  | 51.8            | 122  | 50.2             | 119  | 56.1           | 62   | 24.9            | 51   | 21.0             | 38   | 17.9 |
|     | 60歳代           | 145  | 58.0            | 165  | 58.9             | 147  | 59.5           | 35   | 14.0            | 42   | 15.0             | 29   | 11.7 |
|     | 70歳代           | 165  | 63.7            | 128  | 59.3             | 118  | 60.5           | 30   | 11.6            | 27   | 12.5             | 29   | 14.9 |
|     | 80歳以上          | 77   | 53.9            | 45   | 40.5             | 36   | 35.6           | 26   | 18.2            | 31   | 27.9             | 36   | 35.6 |

<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.19【運動習慣者の増加】**

1日30分以上の運動※を「毎日している」、「週に2回以上している」人の割合  
 ※スポーツのほか、積極的に体を動かす生活活動（歩く、自転車に乗る、床掃除等）を指す



| 回答 | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|----|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|---------------|
|    | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |               |
| 男性 | 623            | 51.9 | 536             | 48.1 | 466              | 44.0 | 65.0%         |
| 女性 | 783            | 51.0 | 687             | 48.1 | 673              | 50.4 | 65.0%         |

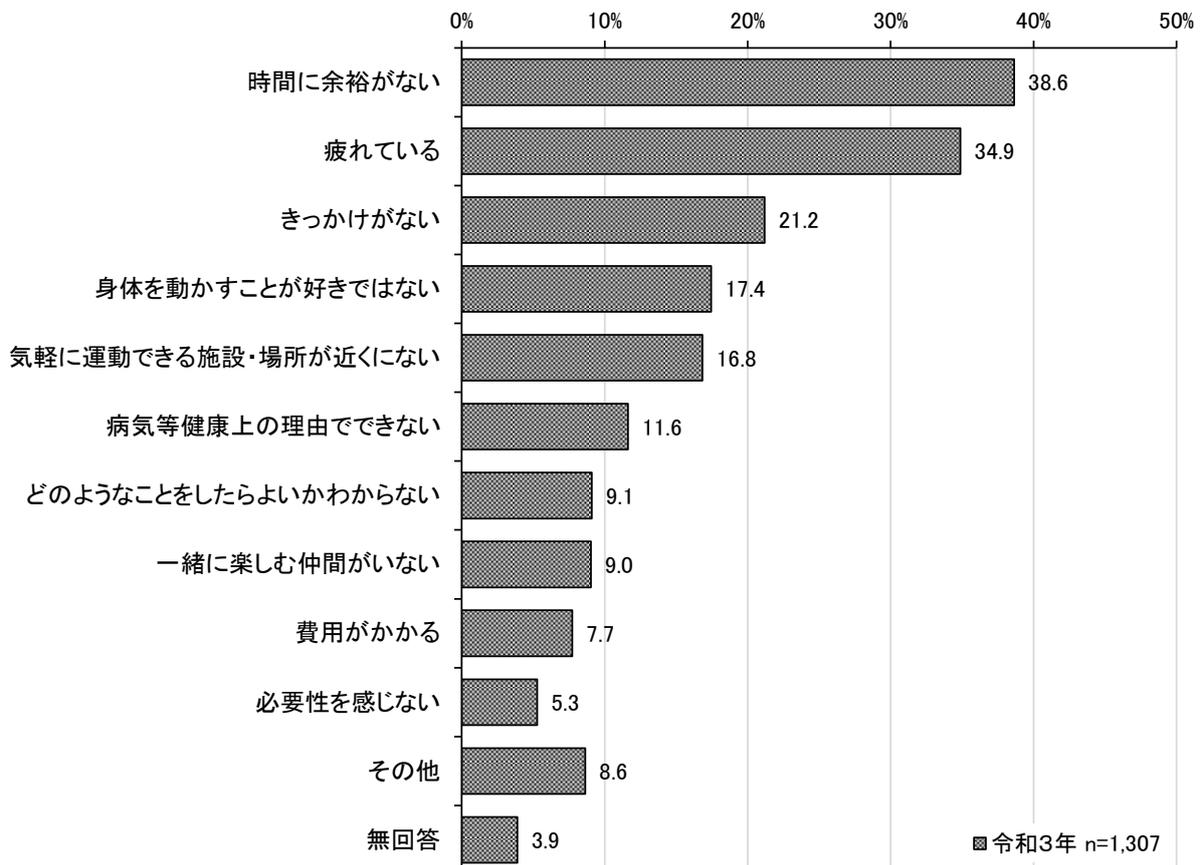
#### (4) 運動をしていない（あまりしていない）理由

【問 47 で「週に 1 回くらいしている」「ときどきするが週に 1 回もしていない」「全くしていない」と回答した方に伺います。】

**問 47-1 運動（積極的に体を動かす生活活動を含む）をしていない・あまりしていない理由は何か。（いくつでも）**

運動をしていない（あまりしていない）理由については、「時間に余裕がない」が 38.6%で最も高く、次いで「疲れている」が 34.9%、「きっかけがない」が 21.2%となっています。

| 回 答                 | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|---------------------|----------------|-------|
|                     | 件数             | %     |
| 時間に余裕がない            | 505            | 38.6  |
| 疲れている               | 456            | 34.9  |
| きっかけがない             | 277            | 21.2  |
| 身体を動かすことが好きではない     | 228            | 17.4  |
| 気軽に運動できる施設・場所が近くにない | 220            | 16.8  |
| 病気等健康上の理由でできない      | 152            | 11.6  |
| どのようなことをしたらよいかわからない | 119            | 9.1   |
| 一緒に楽しむ仲間がいない        | 118            | 9.0   |
| 費用がかかる              | 101            | 7.7   |
| 必要性を感じない            | 69             | 5.3   |
| その他                 | 113            | 8.6   |
| 無回答                 | 51             | 3.9   |
| 総回答数                | 2,409          | 184.3 |
| 回答者数                | 1,307          | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別でみると、男性、女性ともに「時間に余裕がない」が最も高く、約4割となっています。特に、性別による差がみられる項目は「身体を動かすことが好きではない」で女性が8.7ポイント上回っています。

年代別でみると、「時間に余裕がない」、「疲れている」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、それぞれ20歳代、30歳代で5割台となっています。一方で、「病気等健康上の理由でできない」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で4割近くとなっています。

| 属性別         | 時間に余裕がない | 疲れている | きっかけがない | 必要性を感じない | 身体を動かすことが好きではない | どのようなことをしたらよいかわからない | 気軽に運動できる施設・場所が近くにない | 一緒に楽しむ仲間がいない | 費用がかかる |
|-------------|----------|-------|---------|----------|-----------------|---------------------|---------------------|--------------|--------|
| 全体 n=1,307  | 38.6     | 34.9  | 21.2    | 5.3      | 17.4            | 9.1                 | 16.8                | 9.0          | 7.7    |
| 性別          |          |       |         |          |                 |                     |                     |              |        |
| 男性 n=568    | 39.1     | 31.9  | 23.4    | 7.7      | 12.5            | 8.5                 | 15.0                | 9.7          | 6.5    |
| 女性 n=731    | 38.4     | 36.9  | 19.3    | 3.3      | 21.2            | 9.4                 | 18.3                | 8.5          | 8.6    |
| 年代別         |          |       |         |          |                 |                     |                     |              |        |
| 20歳代 n=123  | 52.0     | 51.2  | 30.9    | 5.7      | 21.1            | 13.0                | 25.2                | 17.1         | 12.2   |
| 30歳代 n=204  | 57.4     | 52.9  | 24.5    | 3.4      | 17.2            | 9.8                 | 18.1                | 9.3          | 8.3    |
| 40歳代 n=253  | 56.1     | 46.6  | 18.2    | 1.6      | 18.6            | 7.9                 | 15.4                | 5.5          | 7.9    |
| 50歳代 n=235  | 48.9     | 37.0  | 22.1    | 4.7      | 14.9            | 10.6                | 14.0                | 9.4          | 8.9    |
| 60歳代 n=201  | 21.4     | 24.9  | 16.4    | 6.0      | 20.9            | 6.5                 | 15.9                | 5.0          | 7.0    |
| 70歳代 n=185  | 11.4     | 10.8  | 24.9    | 9.7      | 20.0            | 10.3                | 17.8                | 10.3         | 6.5    |
| 80歳以上 n=103 | 2.9      | 9.7   | 11.7    | 9.7      | 5.8             | 5.8                 | 14.6                | 11.7         | 1.9    |

| 属性別         | 病気等健康上の理由でできない | その他  | 無回答 |
|-------------|----------------|------|-----|
| 全体 n=1,307  | 11.6           | 8.6  | 3.9 |
| 性別          |                |      |     |
| 男性 n=568    | 10.7           | 7.4  | 3.9 |
| 女性 n=731    | 12.3           | 9.7  | 4.0 |
| 年代別         |                |      |     |
| 20歳代 n=123  | 3.3            | 4.9  | 3.3 |
| 30歳代 n=204  | 2.9            | 7.4  | 2.0 |
| 40歳代 n=253  | 4.7            | 5.5  | 5.1 |
| 50歳代 n=235  | 8.1            | 7.2  | 4.3 |
| 60歳代 n=201  | 12.4           | 11.4 | 5.0 |
| 70歳代 n=185  | 24.3           | 10.8 | 2.2 |
| 80歳以上 n=103 | 38.8           | 16.5 | 5.8 |

### (5) 自身の身体活動量

**問 48 あなたは、ご自身の身体活動量（歩行や運動の量）についてどのように思いますか。（1つのみ）**

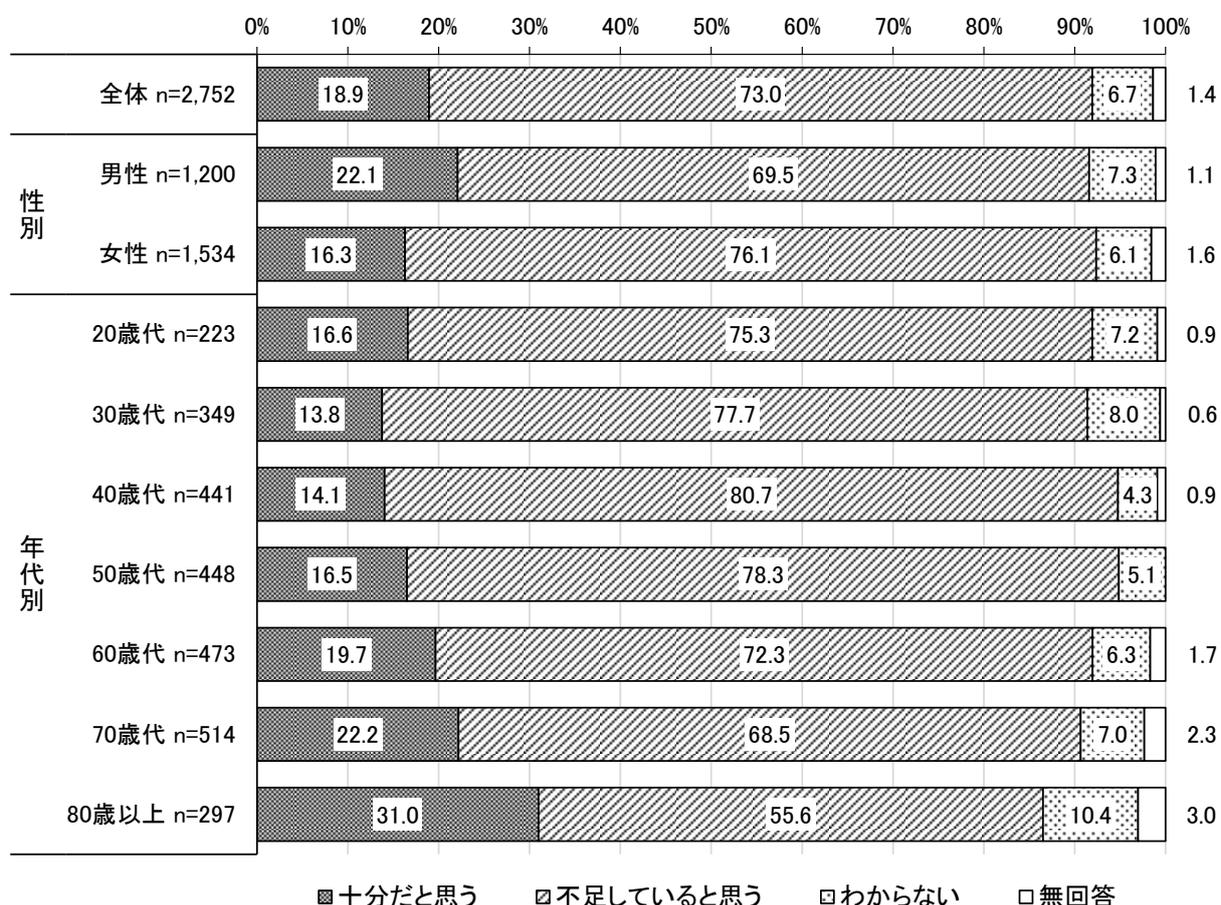
自身の身体活動量については、「十分だと思う」が18.9%、「不足していると思う」が73.0%と、「不足していると思う」が54.1ポイント上回っています。なお、「わからない」は6.7%となっています。

| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------|----------------|-------|
|           | 件数             | %     |
| 十分だと思う    | 521            | 18.9  |
| 不足していると思う | 2,009          | 73.0  |
| わからない     | 184            | 6.7   |
| 無回答       | 38             | 1.4   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、「十分だと思う」は男性が22.1%、女性が16.3%と、男性が5.8ポイント上回っています。

年代別でみると、「十分だと思う」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で約3割となっています。



## (6) 腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無

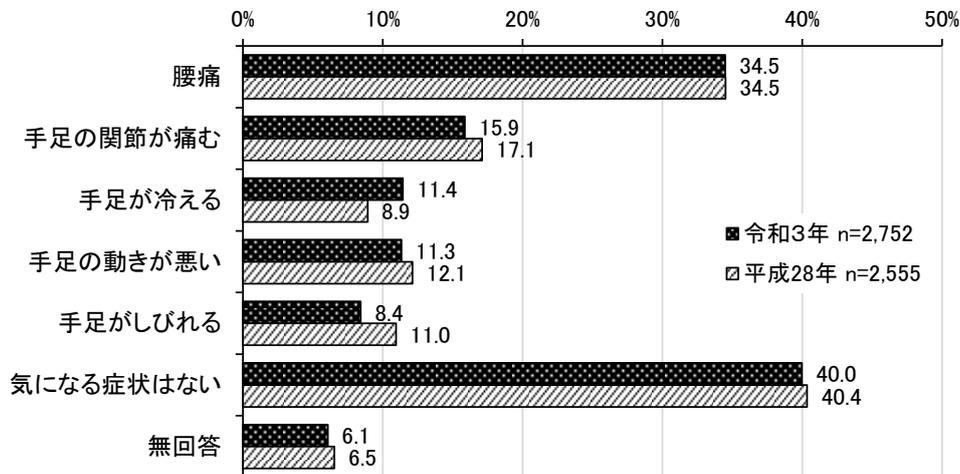
問 49 ここ数日、以下のような症状はありますか。(いくつでも)【\*】

※「気になる症状はない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無については、「腰痛」が34.5%で最も高く、次いで「手足の関節が痛む」が15.9%、「手足が冷える」が11.4%となっています。なお、「気になる症状はない」は40.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「手足が冷える」が2.5ポイントの増加となっています。

| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 腰痛        | 949            | 34.5  | 882             | 34.5  |
| 手足の関節が痛む  | 437            | 15.9  | 437             | 17.1  |
| 手足が冷える    | 315            | 11.4  | 228             | 8.9   |
| 手足の動きが悪い  | 312            | 11.3  | 310             | 12.1  |
| 手足がしびれる   | 232            | 8.4   | 280             | 11.0  |
| 気になる症状はない | 1,100          | 40.0  | 1,031           | 40.4  |
| 無回答       | 167            | 6.1   | 167             | 6.5   |
| 総回答数      | 3,512          | 127.6 | 3,335           | 130.5 |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別でみると、「腰痛」、「手足がしびれる」では男性が女性を上回り、「手足の関節が痛む」、「手足が冷える」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「手足が冷える」で女性が6.5ポイント上回っています。なお、「気になる症状はない」は男性が43.3%、女性が37.7%と、男性が5.6ポイント上回っています。

年代別でみると、「腰痛」は20歳代を除いた年代で3割台となっています。また、「手足の動きが悪い」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で2割半ばとなっています。なお、「気になる症状はない」は年代が上がるにつれて減少しています。

| 属性別         | 腰痛   | 手足の関節が痛む | 手足の動きが悪い | 手足が冷える | 手足がしびれる | 気になる症状はない | 無回答 |
|-------------|------|----------|----------|--------|---------|-----------|-----|
| 全体 n=2,752  | 34.5 | 15.9     | 11.3     | 11.4   | 8.4     | 40.0      | 6.1 |
| 性別          |      |          |          |        |         |           |     |
| 男性 n=1,200  | 35.5 | 13.3     | 11.4     | 7.8    | 9.1     | 43.3      | 5.3 |
| 女性 n=1,534  | 33.4 | 17.8     | 11.4     | 14.3   | 7.9     | 37.7      | 6.7 |
| 年代別         |      |          |          |        |         |           |     |
| 20歳代 n=223  | 26.9 | 4.9      | 4.5      | 14.3   | 4.5     | 56.5      | 3.1 |
| 30歳代 n=349  | 34.7 | 6.6      | 4.3      | 13.2   | 3.4     | 48.1      | 6.0 |
| 40歳代 n=441  | 32.2 | 11.8     | 7.7      | 12.0   | 5.9     | 43.5      | 9.5 |
| 50歳代 n=448  | 33.9 | 20.8     | 8.5      | 7.8    | 10.0    | 40.8      | 3.6 |
| 60歳代 n=473  | 35.1 | 19.7     | 11.4     | 8.2    | 8.5     | 38.1      | 7.0 |
| 70歳代 n=514  | 39.7 | 18.7     | 16.3     | 12.1   | 11.3    | 33.7      | 4.7 |
| 80歳以上 n=297 | 33.7 | 22.6     | 25.9     | 16.2   | 13.8    | 25.9      | 7.7 |

## (7) 買い物や散歩等の積極的な外出

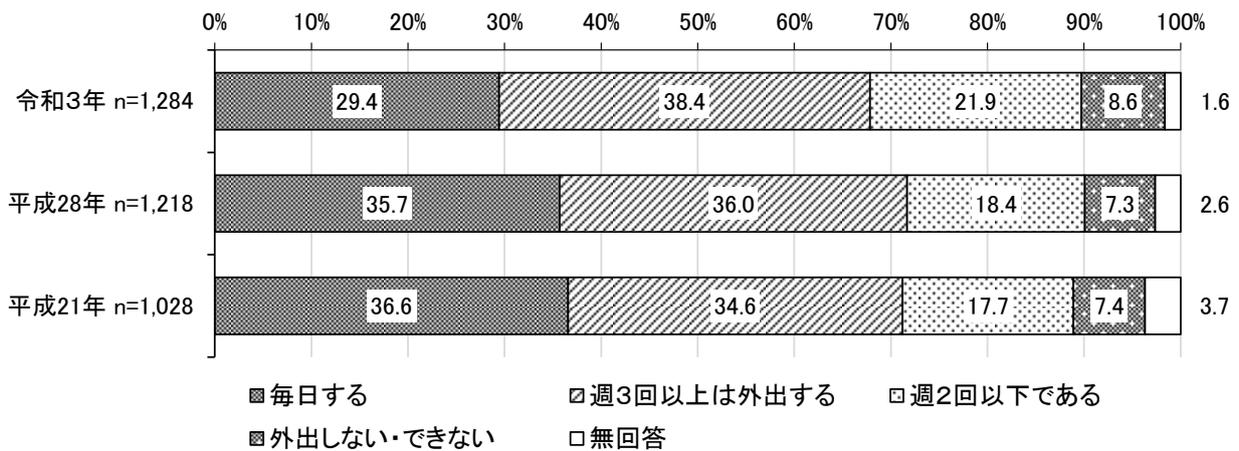
【60歳以上の方に伺います。】

## 問 50 あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出するほうですか。(1つのみ)

買い物や散歩等の積極的な外出については、「週3回以上は外出する」が38.4%で最も高く、次いで「毎日する」が29.4%、「週2回以下である」が21.9%となっています。なお、「毎日する」、「週3回以上は外出する」の合計値《積極的な外出》は67.8%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《積極的な外出》が3.9ポイントの減少となっています。

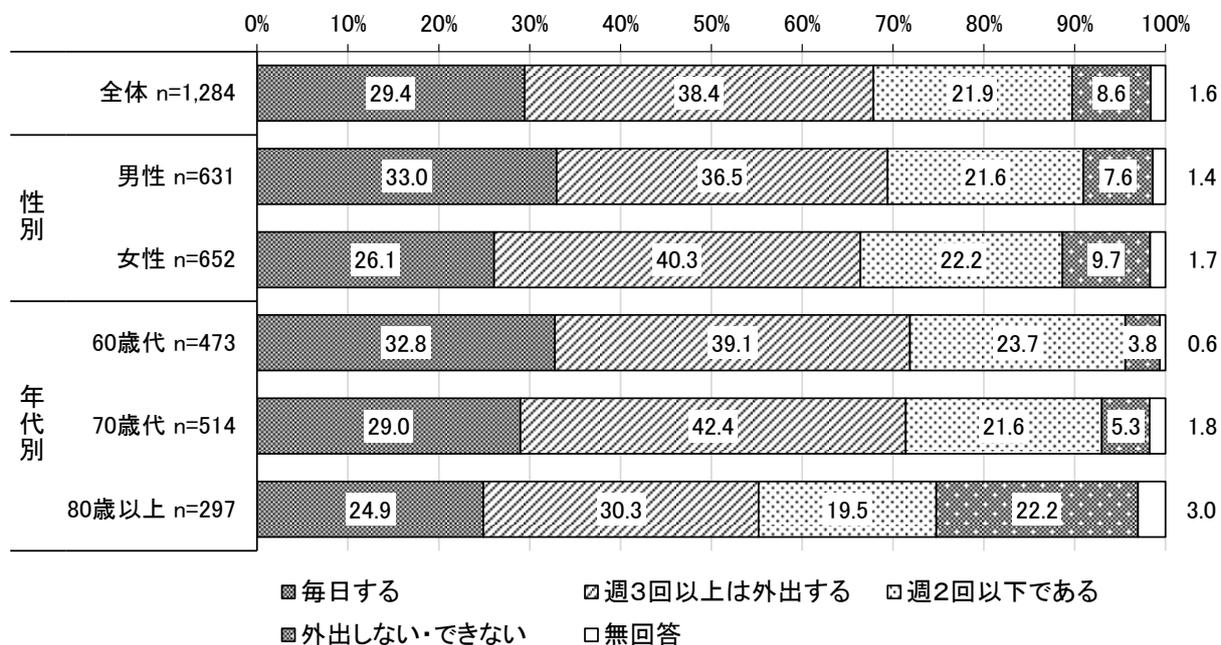
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 毎日する       | 378            | 29.4  | 435             | 35.7  | 376              | 36.6  |
| 週3回以上は外出する | 493            | 38.4  | 438             | 36.0  | 356              | 34.6  |
| 週2回以下である   | 281            | 21.9  | 224             | 18.4  | 182              | 17.7  |
| 外出しない・できない | 111            | 8.6   | 89              | 7.3   | 76               | 7.4   |
| 無回答        | 21             | 1.6   | 32              | 2.6   | 38               | 3.7   |
| 回答者数       | 1,284          | 100.0 | 1,218           | 100.0 | 1,028            | 100.0 |



■性別・年代別

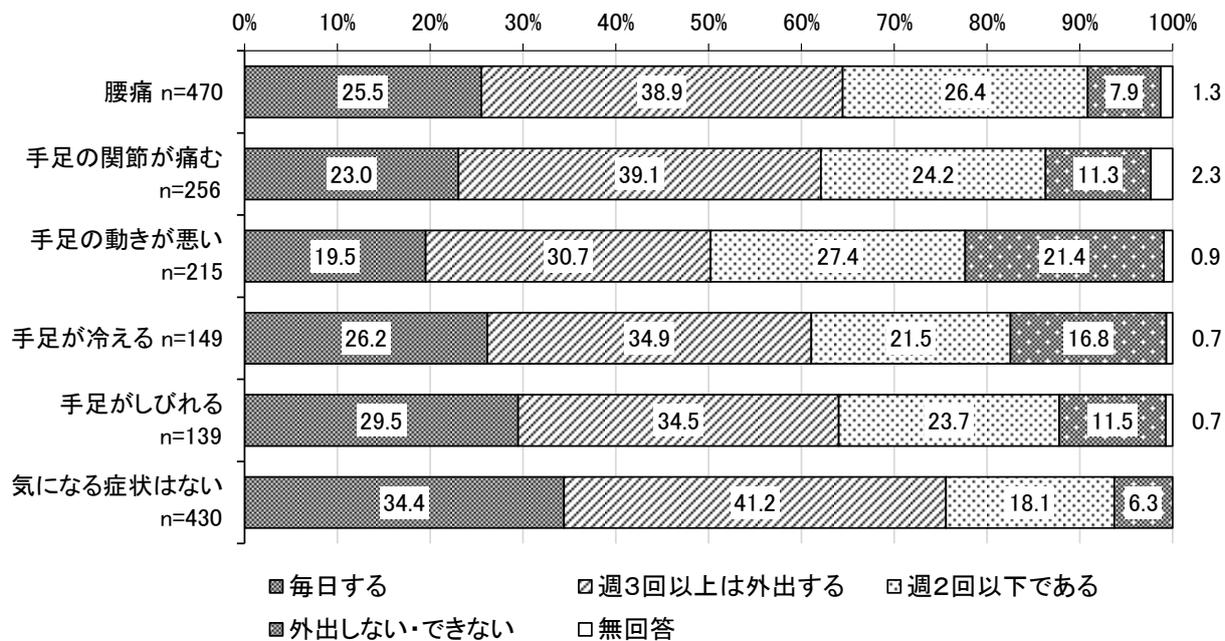
性別でみると、《積極的な外出》は男性が69.5%、女性が66.4%と、男性が3.1ポイント上回っています。

年代別でみると、《積極的な外出》は60歳代、70歳代で7割前半となっています。



■症状別

症状別でみると、「外出しない・できない」は手足の動きが悪いで2割前半と高くなっています。



## 6 休養・こころの健康について

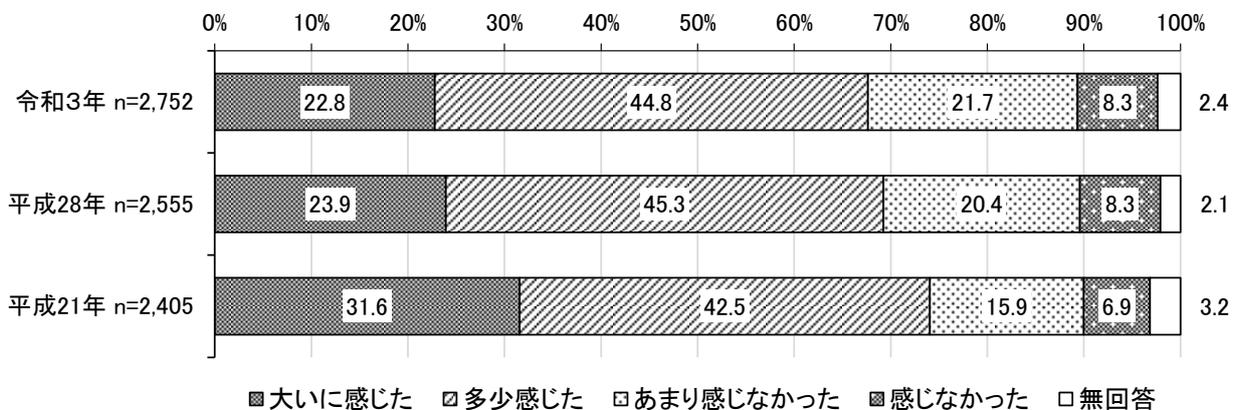
### (1) 最近1か月間の不満や悩み、ストレス

#### 問 51 あなたは、最近1か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。(1つのみ)

最近1か月間の不満や悩み、ストレスについては、「大いに感じた」、「多少感じた」の合計値《感じた》が67.6%である一方で、「あまり感じなかった」、「感じなかった」の合計値《感じなかった》が30.0%と、《感じた》が37.6ポイント上回っています。

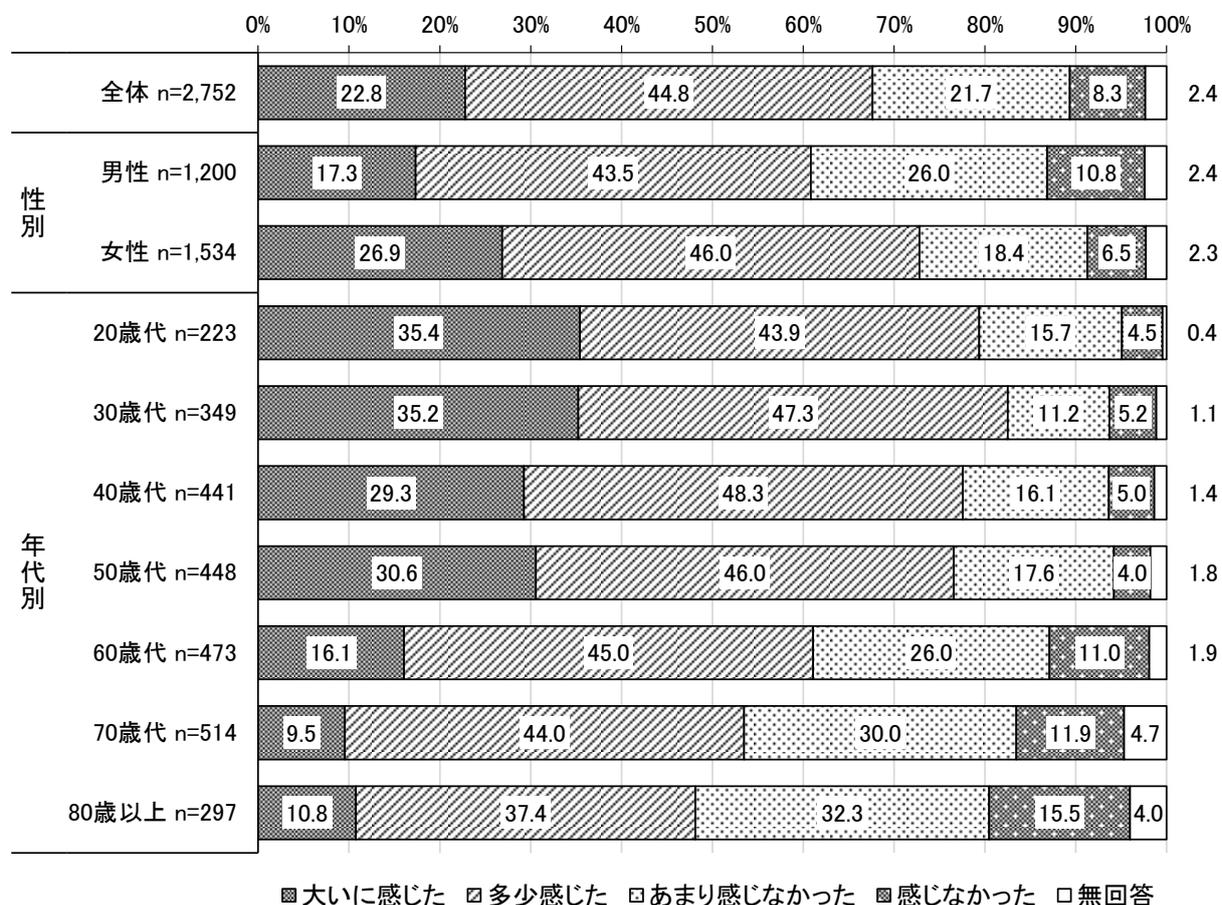
経年比較でみると、《感じた》は減少傾向で、前回調査より1.6ポイントの減少となっています。

| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 大いに感じた    | 627            | 22.8  | 611             | 23.9  | 759              | 31.6  |
| 多少感じた     | 1,234          | 44.8  | 1,158           | 45.3  | 1,022            | 42.5  |
| あまり感じなかった | 598            | 21.7  | 520             | 20.4  | 383              | 15.9  |
| 感じなかった    | 228            | 8.3   | 213             | 8.3   | 165              | 6.9   |
| 無回答       | 65             | 2.4   | 53              | 2.1   | 76               | 3.2   |
| 回答者数      | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《感じた》は男性が60.8%、女性が72.9%と、女性が12.1ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《感じた》は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で約8割、30歳代で8割前半となっています。



■経年比較 《感じた》（全体・年代別・性別／年代別）

《感じた》を経年比較で見ると、年代別では、50歳代を除いた年代で前回調査より減少となっています。

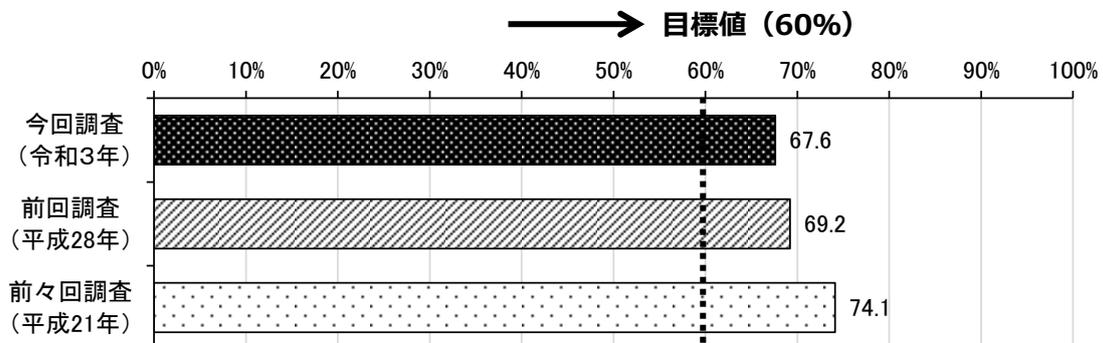
性別／年代別では、前回調査より男性の50歳代で7.0ポイントの増加、女性の40歳代で1.2ポイント、80歳以上で1.5ポイントの増加となっています。

| 属性別 |       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----|-------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|     |       | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 全体  |       | 1,861          | 67.6  | 1,769           | 69.2  | 1,781            | 74.1  |
| 年代別 | 20歳代  | 177            | 79.3  | 177             | 84.7  | 219              | 88.0  |
|     | 30歳代  | 288            | 82.5  | 290             | 85.8  | 332              | 85.6  |
|     | 40歳代  | 342            | 77.6  | 287             | 77.8  | 296              | 83.1  |
|     | 50歳代  | 343            | 76.6  | 309             | 74.3  | 290              | 76.3  |
|     | 60歳代  | 289            | 61.1  | 332             | 61.5  | 331              | 66.9  |
|     | 70歳代  | 275            | 53.5  | 248             | 58.2  | 230              | 62.5  |
|     | 80歳以上 | 143            | 48.2  | 123             | 48.8  | 82               | 49.7  |
|     | 男性    |                | 730   | 60.8            | 692   | 62.1             | 738   |
| 年代別 | 20歳代  | 61             | 70.1  | 55              | 75.3  | 78               | 79.6  |
|     | 30歳代  | 89             | 75.5  | 102             | 84.3  | 140              | 85.4  |
|     | 40歳代  | 127            | 75.1  | 112             | 77.2  | 123              | 82.0  |
|     | 50歳代  | 145            | 74.4  | 116             | 67.4  | 121              | 72.0  |
|     | 60歳代  | 114            | 51.1  | 132             | 51.2  | 151              | 60.9  |
|     | 70歳代  | 120            | 47.1  | 106             | 51.0  | 96               | 56.1  |
|     | 80歳以上 | 74             | 48.3  | 69              | 50.4  | 29               | 48.3  |
|     | 女性    |                | 1,117 | 72.9            | 1,072 | 75.0             | 1,041 |
| 年代別 | 20歳代  | 113            | 84.9  | 122             | 89.7  | 141              | 93.4  |
|     | 30歳代  | 196            | 86.0  | 188             | 86.6  | 192              | 85.7  |
|     | 40歳代  | 213            | 79.2  | 174             | 78.0  | 173              | 84.0  |
|     | 50歳代  | 194            | 77.9  | 193             | 79.4  | 169              | 79.7  |
|     | 60歳代  | 175            | 70.0  | 199             | 71.1  | 180              | 72.9  |
|     | 70歳代  | 155            | 59.8  | 142             | 65.7  | 134              | 68.7  |
|     | 80歳以上 | 69             | 48.3  | 52              | 46.8  | 52               | 51.5  |

<「健康づくり指標」との比較>

指標No.29【ストレスを感じた人の減少】

ストレスを「大いに感じた」、「多少感じた」人の割合



| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|--------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|---------------|
|        | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |               |
| 大いに感じた | 627            | 22.8 | 611             | 23.9 | 759              | 31.6 | —             |
| 多少感じた  | 1,234          | 44.8 | 1,158           | 45.3 | 1,022            | 42.5 |               |
| 合計値    | 1,861          | 67.6 | 1,769           | 69.2 | 1,781            | 74.1 |               |

## (2) 過去1か月間のこころの健康状態

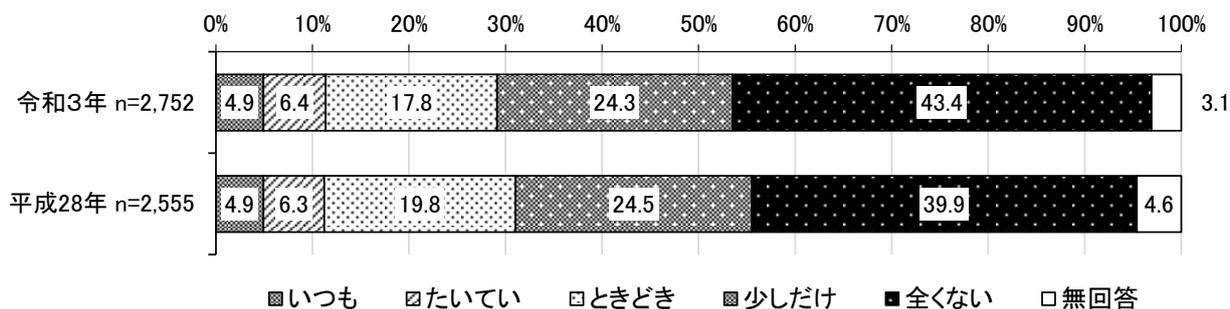
問 52 あなたは、次の①～⑥に対して、過去1か月の間はどのような頻度でしたか。【\*】  
 ※①～⑥のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

### ①神経過敏に感じましたか

神経過敏に感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が11.3%となっています。なお、「全くない」は43.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「全くない」が3.5ポイントの増加となっています。

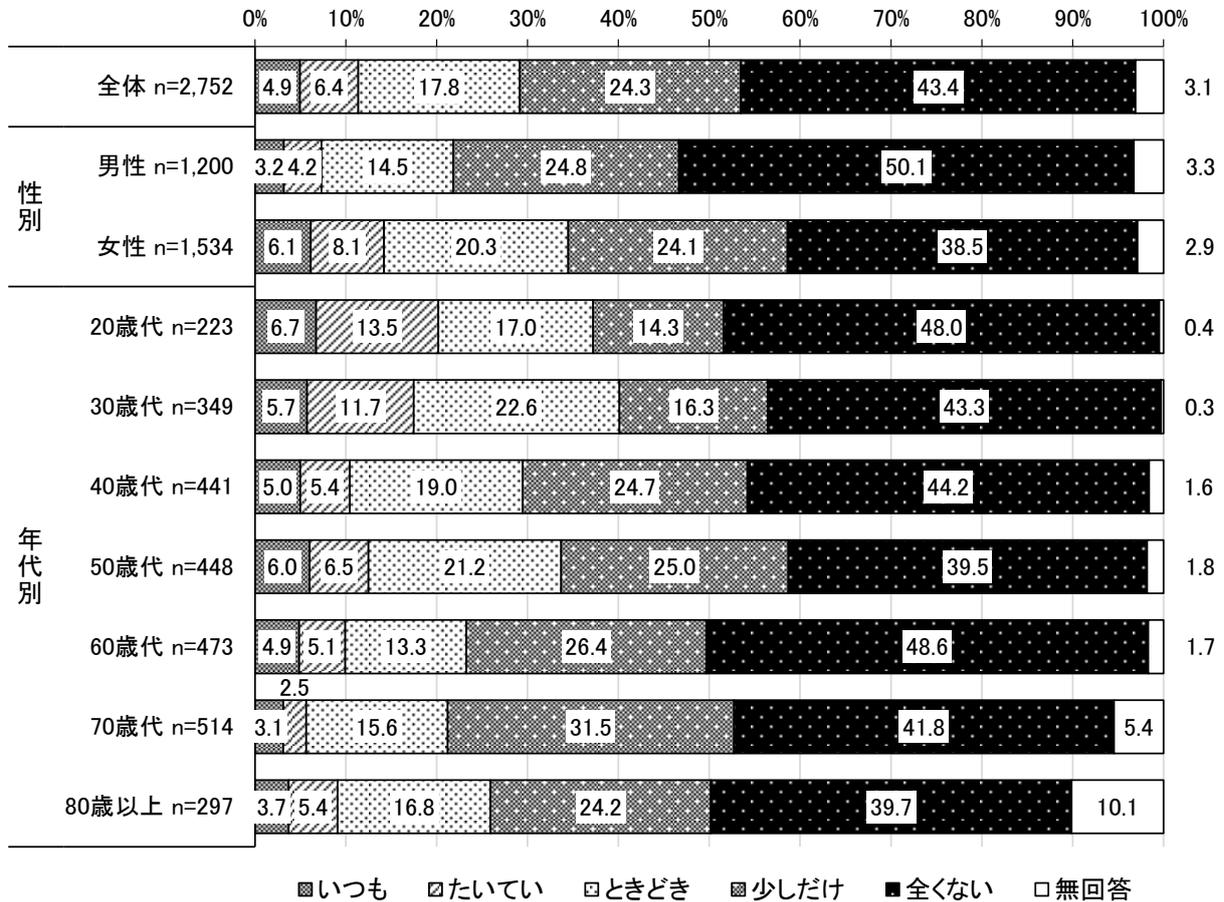
| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 136            | 4.9   | 126             | 4.9   |
| たいてい | 177            | 6.4   | 161             | 6.3   |
| ときどき | 489            | 17.8  | 506             | 19.8  |
| 少しだけ | 670            | 24.3  | 625             | 24.5  |
| 全くない | 1,195          | 43.4  | 1,019           | 39.9  |
| 無回答  | 85             | 3.1   | 118             | 4.6   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《いつも感じている》は男性が7.4%、女性が14.2%と、女性が6.8ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が50.1%、女性が38.5%と、男性が11.6ポイント上回っています。

年代別でみると、《いつも感じている》は20歳代で約2割と高くなっています。また、「全くない」は20歳代、60歳代で5割近くと高くなっています。

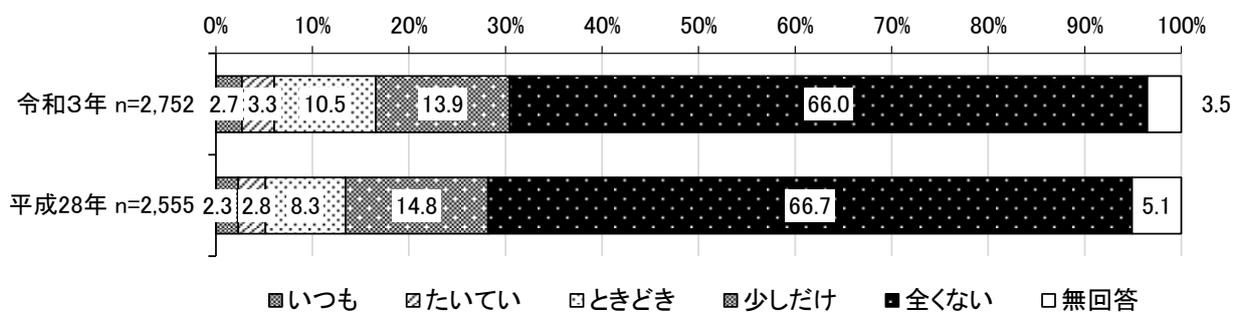


②絶望的だと感じましたか

絶望的だと感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が6.0%となっています。なお、「全くない」は66.0%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

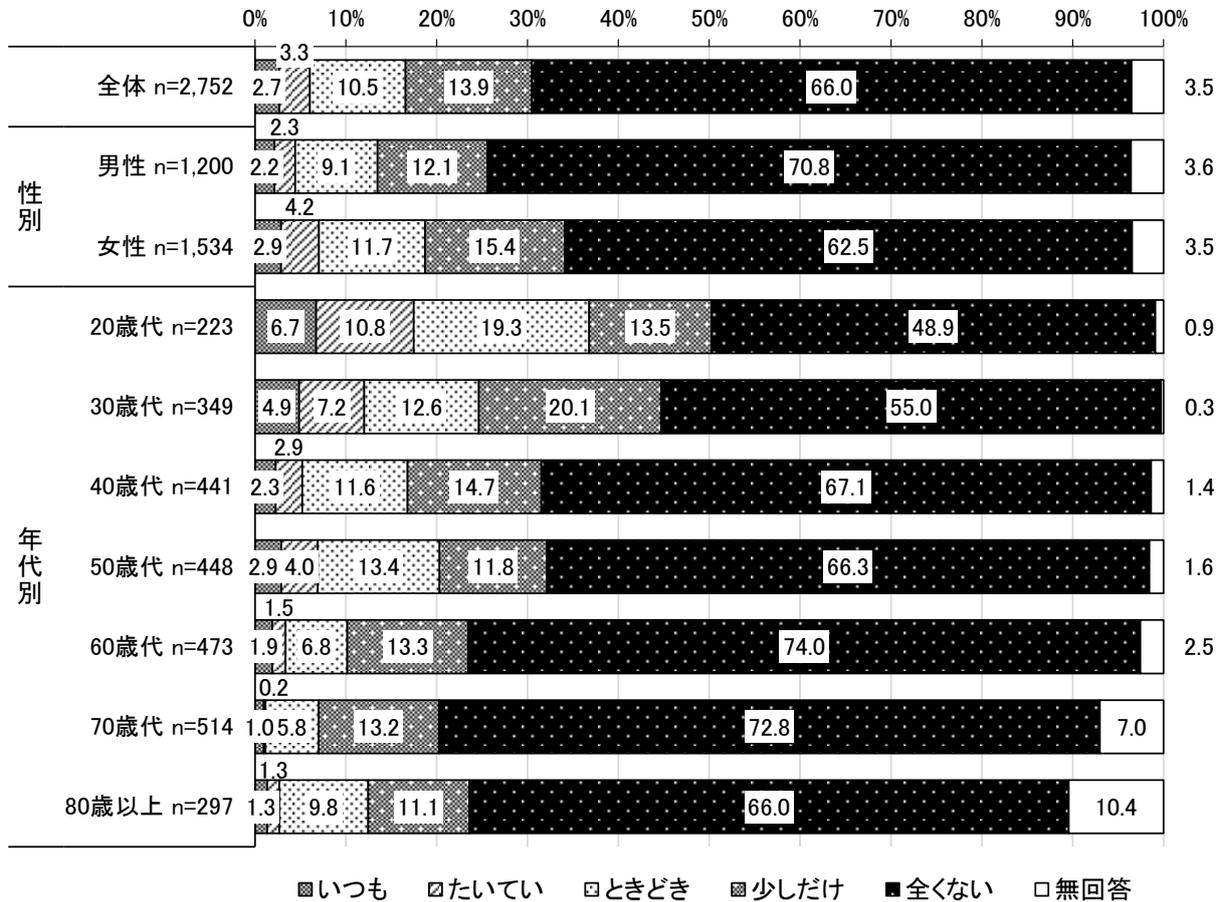
| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 74             | 2.7   | 59              | 2.3   |
| たいてい | 92             | 3.3   | 72              | 2.8   |
| ときどき | 290            | 10.5  | 212             | 8.3   |
| 少しだけ | 382            | 13.9  | 377             | 14.8  |
| 全くない | 1,817          | 66.0  | 1,705           | 66.7  |
| 無回答  | 97             | 3.5   | 130             | 5.1   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「いつも感じている」は男性が4.5%、女性が7.1%と、女性が2.6ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が70.8%、女性が62.5%と、男性が8.3ポイント上回っています。

年代別でみると、「いつも感じている」は20歳代で2割近くと高くなっています。また、「全くない」は60歳代、70歳代で7割前半と高くなっています。

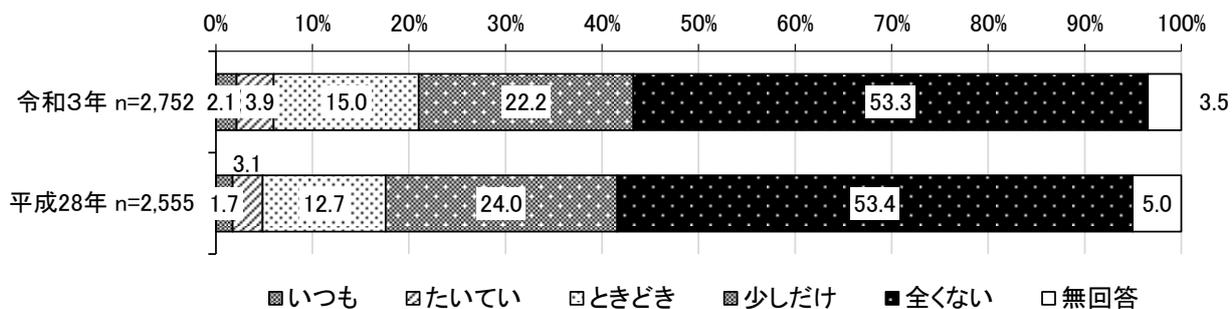


③そわそわ、落ち着かなく感じましたか

そわそわ、落ち着かなく感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が6.0%となっています。なお、「全くない」は53.3%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《いつも感じている》が1.2ポイント、「ときどき」が2.3ポイントの増加となっています。

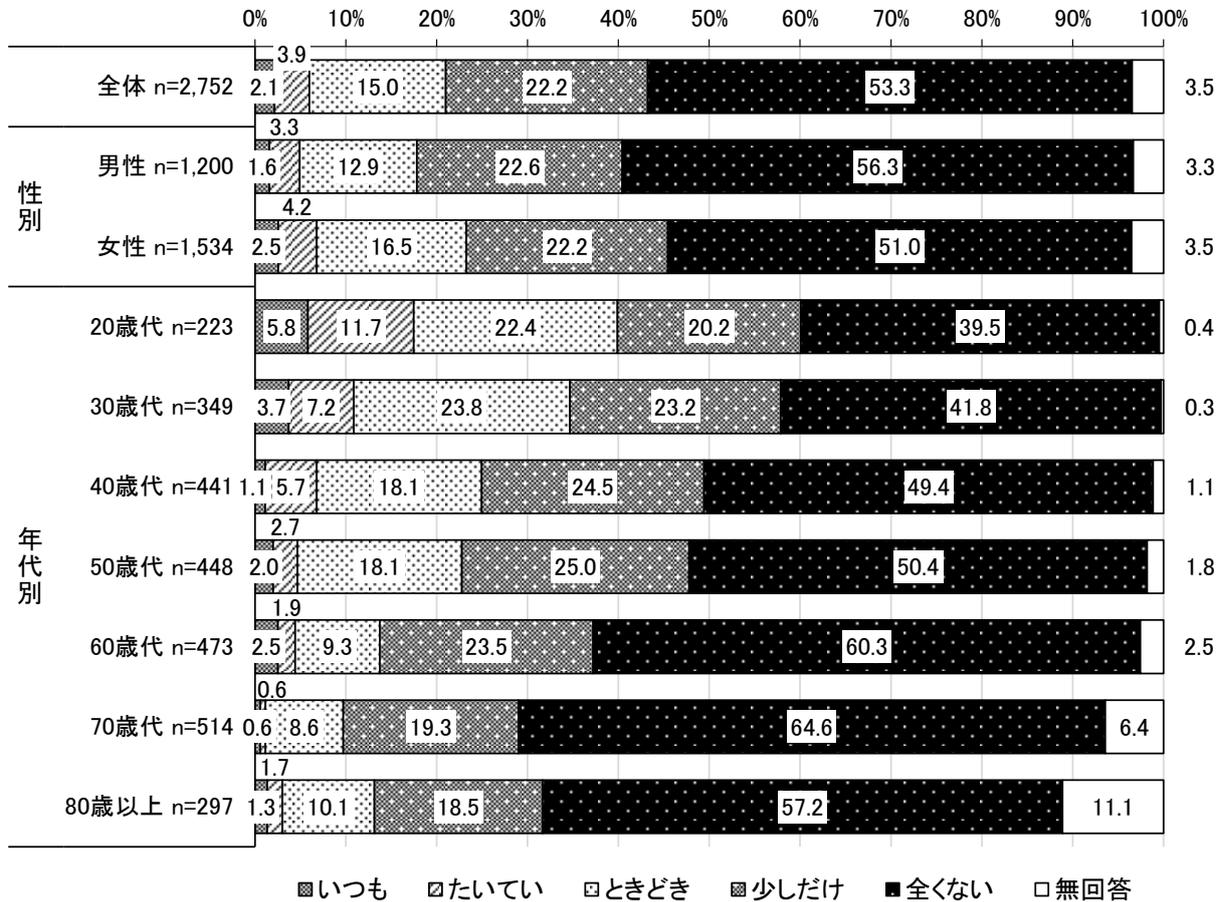
| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 59             | 2.1   | 44              | 1.7   |
| たいてい | 106            | 3.9   | 80              | 3.1   |
| ときどき | 413            | 15.0  | 325             | 12.7  |
| 少しだけ | 612            | 22.2  | 613             | 24.0  |
| 全くない | 1,467          | 53.3  | 1,364           | 53.4  |
| 無回答  | 95             | 3.5   | 129             | 5.0   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「いつも感じている」は男性が4.9%、女性が6.7%と、女性が1.8ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が56.3%、女性が51.0%と、男性が5.3ポイント上回っています。

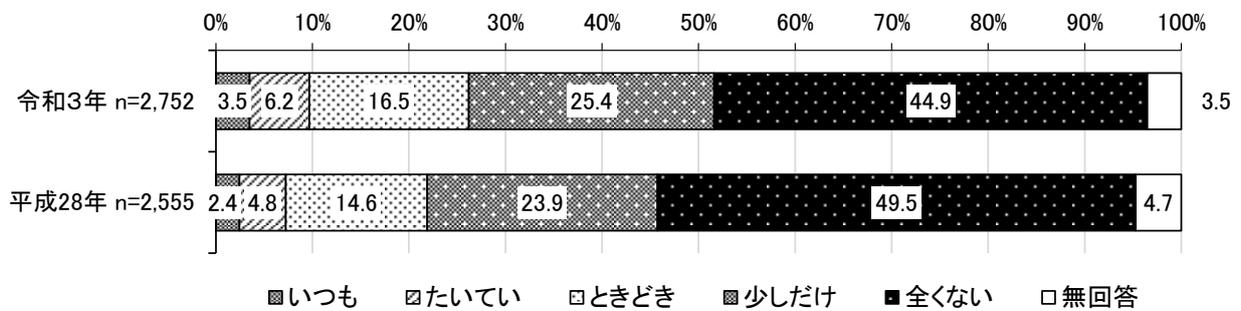
年代別で見ると、「いつも感じている」は20歳代で2割近くと高くなっています。また、「全くない」は70歳代で6割半ばと高くなっています。



④気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が9.7%となっています。なお、「全くない」は44.9%となっています。経年比較でみると、前回調査より《いつも感じている》が2.5ポイントの増加となっています。

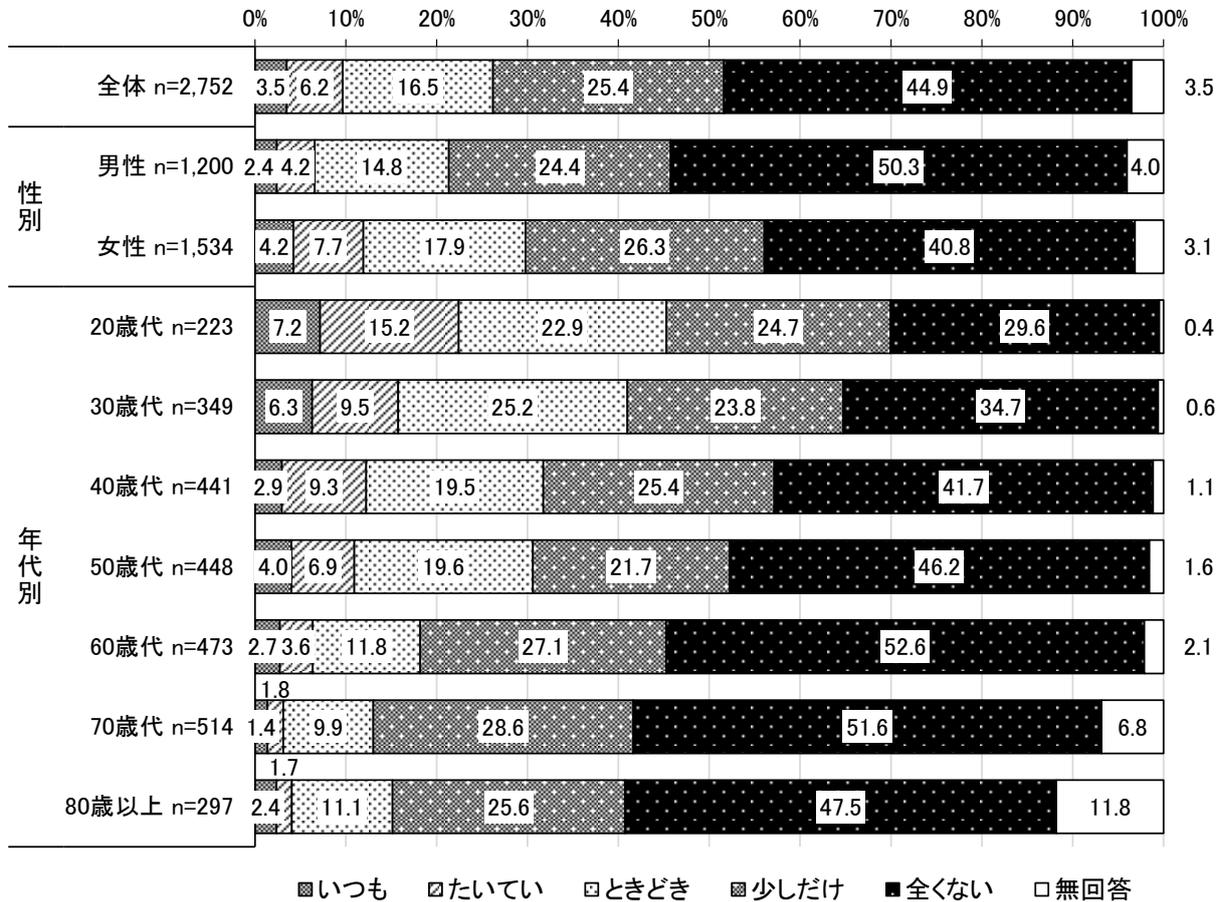
| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 96             | 3.5   | 62              | 2.4   |
| たいてい | 170            | 6.2   | 123             | 4.8   |
| ときどき | 455            | 16.5  | 374             | 14.6  |
| 少しだけ | 699            | 25.4  | 610             | 23.9  |
| 全くない | 1,235          | 44.9  | 1,265           | 49.5  |
| 無回答  | 97             | 3.5   | 121             | 4.7   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「いつも感じている」は男性が6.6%、女性が11.9%と、女性が5.3ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が50.3%、女性が40.8%と、男性が9.5ポイント上回っています。

年代別で見ると、「いつも感じている」は20歳代で2割前半と高くなっています。また、「全くない」は60歳代、70歳代で5割前半と高くなっています。

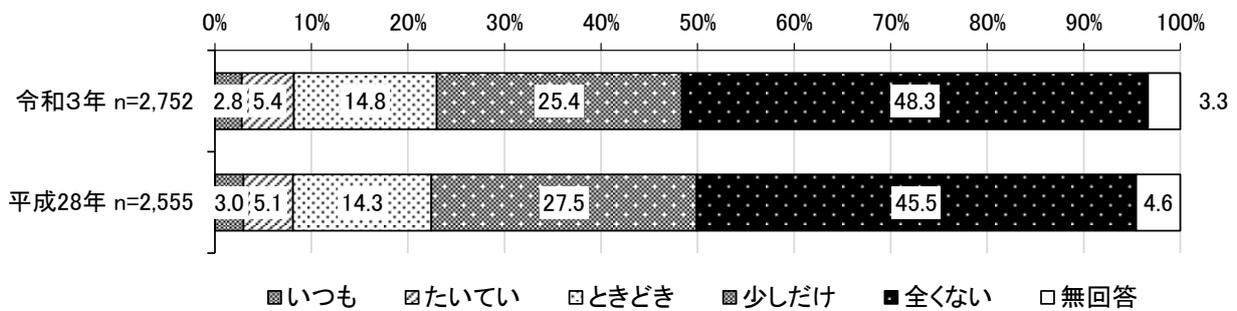


⑤何をするのも骨折りだと感じましたか

何をするのも骨折りだと感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が8.2%となっています。なお、「全くない」は48.3%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

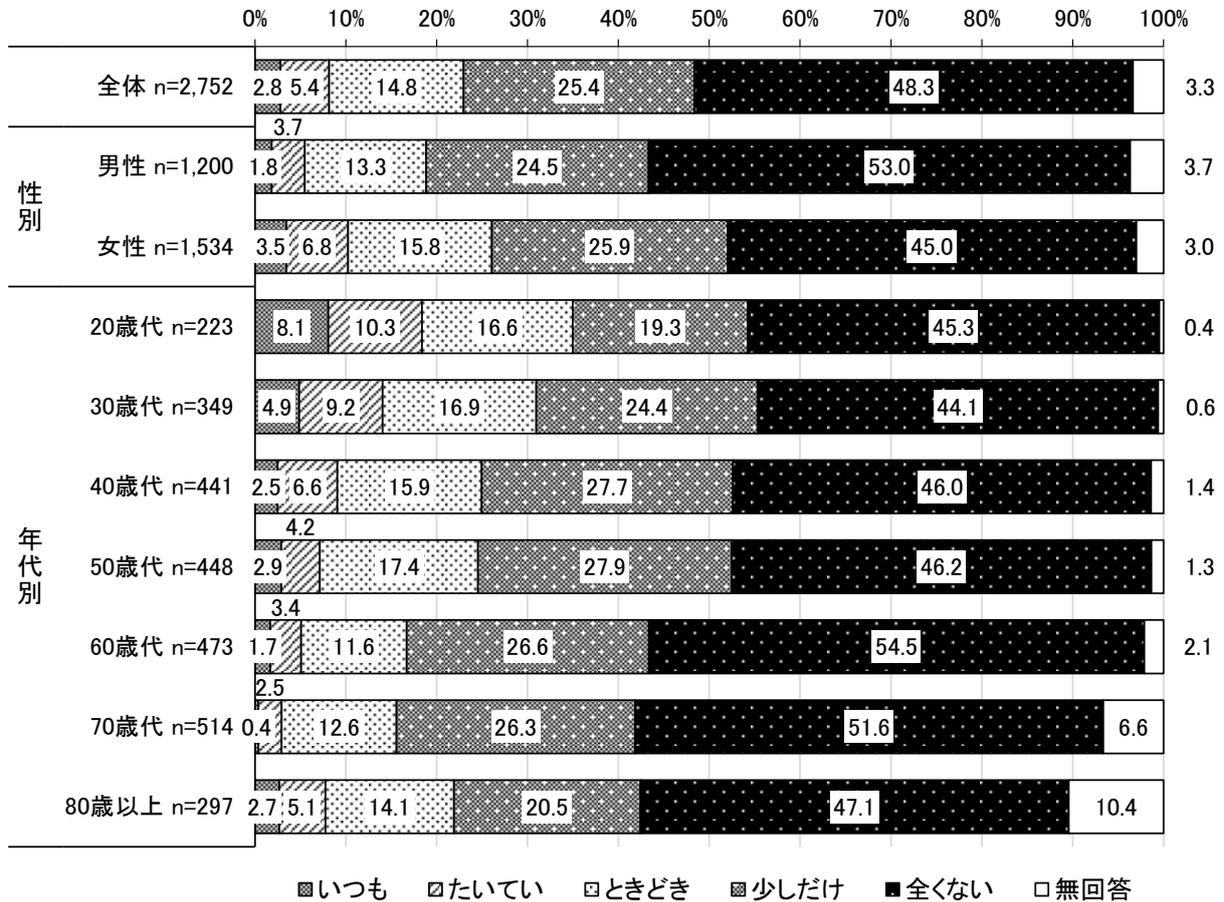
| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 77             | 2.8   | 76              | 3.0   |
| たいてい | 148            | 5.4   | 131             | 5.1   |
| ときどき | 407            | 14.8  | 366             | 14.3  |
| 少しだけ | 699            | 25.4  | 702             | 27.5  |
| 全くない | 1,329          | 48.3  | 1,163           | 45.5  |
| 無回答  | 92             | 3.3   | 117             | 4.6   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、「いつも感じている」は男性が5.5%、女性が10.3%と、女性が4.8ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が53.0%、女性が45.0%と、男性が8.0ポイント上回っています。

年代別で見ると、「いつも感じている」は20歳代で2割近くと高くなっています。また、「全くない」は60歳代で5割半ばと高くなっています。

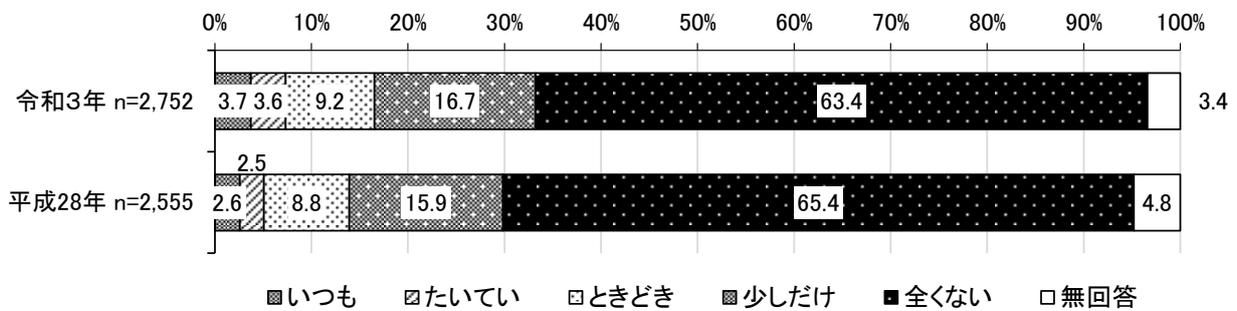


⑥自分は何価値のない人間だと感じましたか

自分は価値のない人間だと感じたかについては、「いつも」、「たいてい」の合計値《いつも感じている》が7.3%となっています。なお、「全くない」は63.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《いつも感じている》が2.2ポイントの増加となっています。

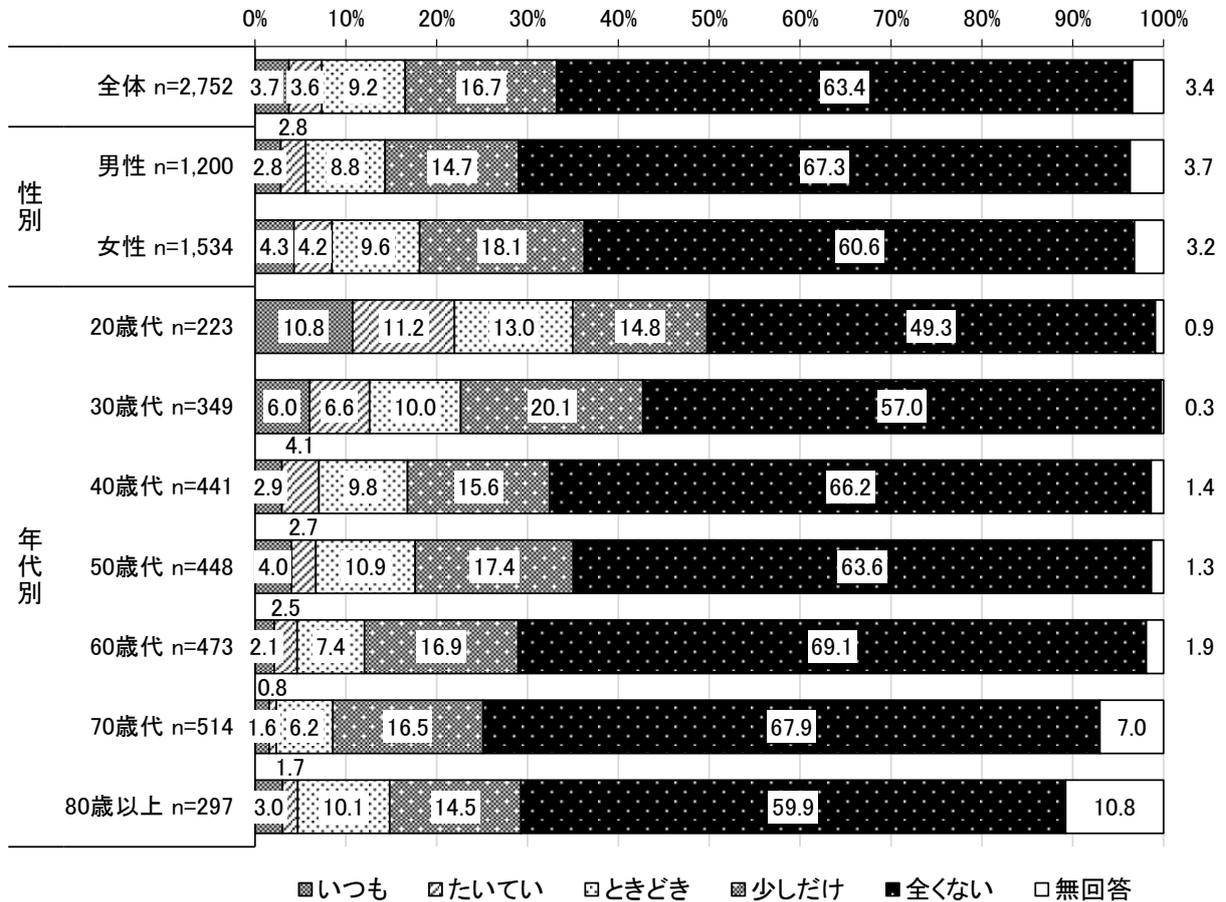
| 回答   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     |
| いつも  | 103            | 3.7   | 66              | 2.6   |
| たいてい | 99             | 3.6   | 64              | 2.5   |
| ときどき | 253            | 9.2   | 226             | 8.8   |
| 少しだけ | 459            | 16.7  | 406             | 15.9  |
| 全くない | 1,744          | 63.4  | 1,670           | 65.4  |
| 無回答  | 94             | 3.4   | 123             | 4.8   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「いつも感じている」は男性が 5.6%、女性が 8.5%と、女性が 2.9 ポイント上回っています。一方で、「全くない」は男性が 67.3%、女性が 60.6%と、男性が 6.7 ポイント上回っています。

年代別でみると、「いつも感じている」は 20 歳代で 2 割前半と高くなっています。また、「全くない」は 60 歳代で約 7 割と高くなっています。



**評価点について**

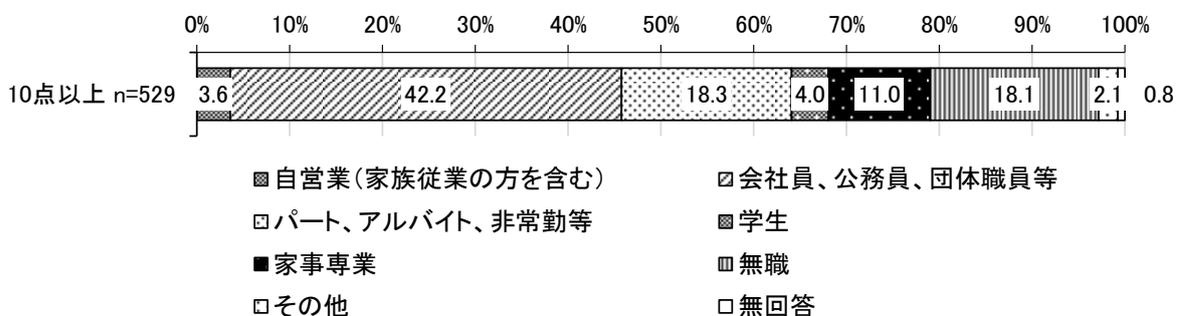
問 52 の①から⑥の項目にすべて回答した人を対象に、回答を以下のとおり点数化し、6項目24点満点で評価しています。

評価点が低い人ほど、こころの健康状態が“良い”、評価点が高い人ほど、こころの健康状態が“良くない” こととなります。

- 「いつも」：4点
- 「たいてい」：3点
- 「ときどき」：2点
- 「少しだけ」：1点
- 「全くない」：1点

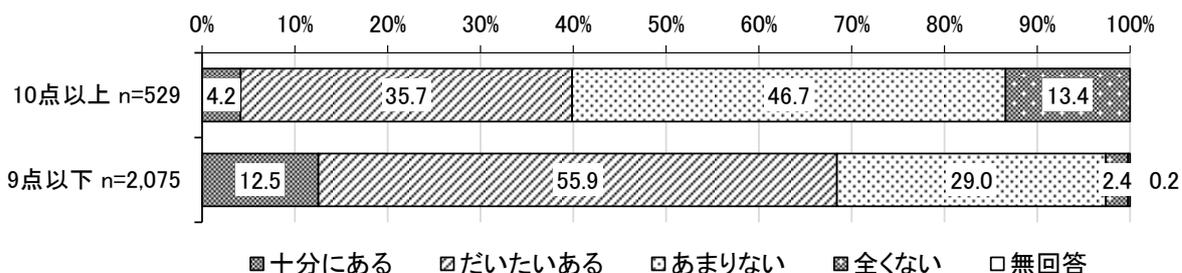
**〔評価点別（職業別）〕**

評価点10点以上の職業をみると、「会社員、公務員、団体職員等」が4割前半と高くなっています。



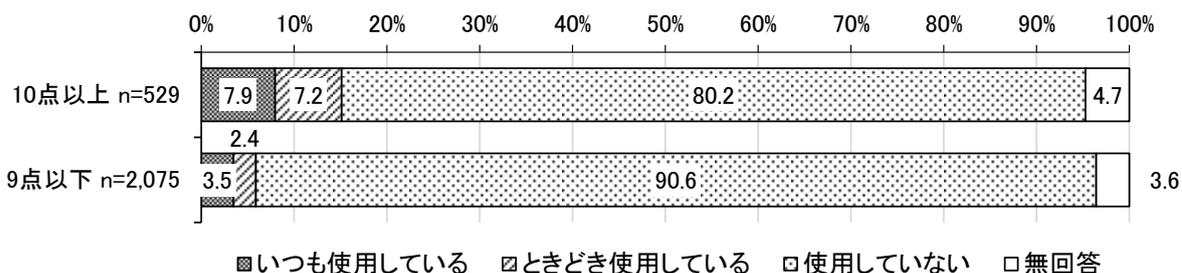
**〔評価点別（熟睡感別）〕**

評価点別に熟睡感をみると、9点以下のほうが熟睡感を感じられている傾向がみられます。



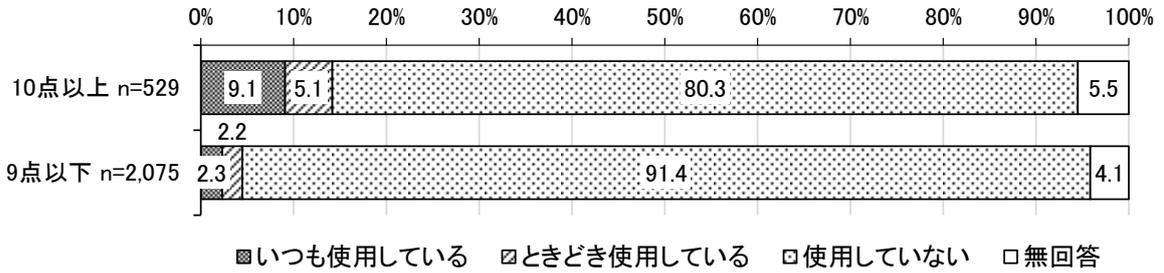
**〔評価点別（睡眠確保のための方法別\_睡眠薬）〕**

評価点別に睡眠薬の使用状況をみると、10点以上のほうが使用頻度は高い傾向がみられます。



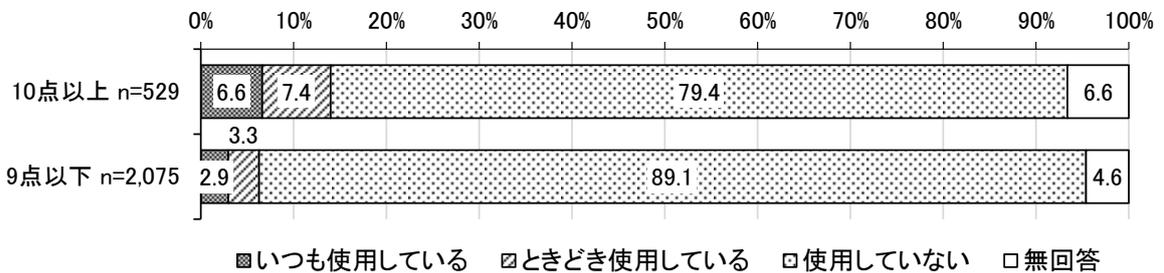
〔評価点別（睡眠確保のための方法別\_\_精神安定剤）〕

評価点別に精神安定剤の使用状況をみると、10点以上のほうが使用頻度は高い傾向がみられます。



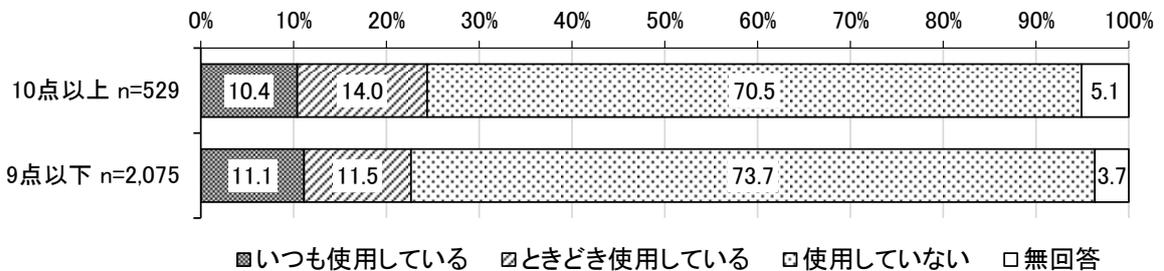
〔評価点別（睡眠確保のための方法別\_\_サプリメント）〕

評価点別にサプリメントの使用状況をみると、10点以上のほうが使用頻度は高い傾向がみられます。



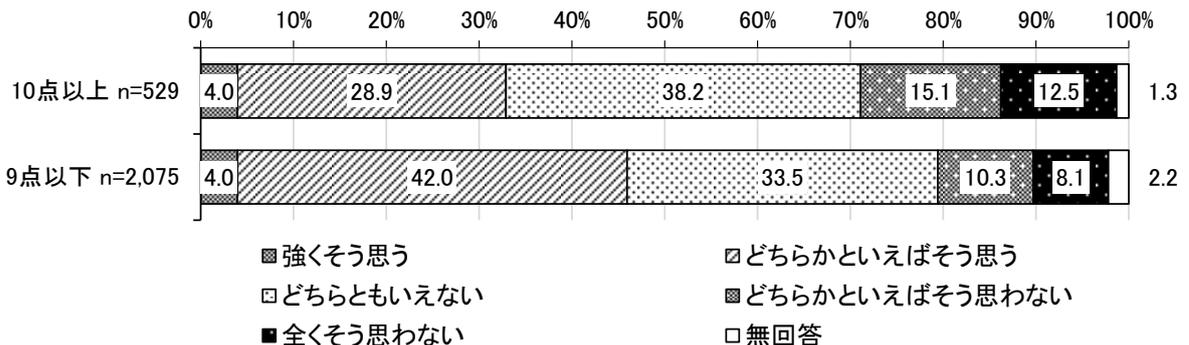
〔評価点別（睡眠確保のための方法別\_\_お酒）〕

評価点別にお酒の使用状況をみると、10点以上のほうが使用頻度は高い傾向がみられます。



〔評価点別（居住地域内での助け合いへの感じ方別）〕

評価点別に居住地域内での助け合いへの感じ方をみると、9点以下のほうが地域の人々と助け合っていると感じている傾向がみられます。



### (3) ストレス解消法

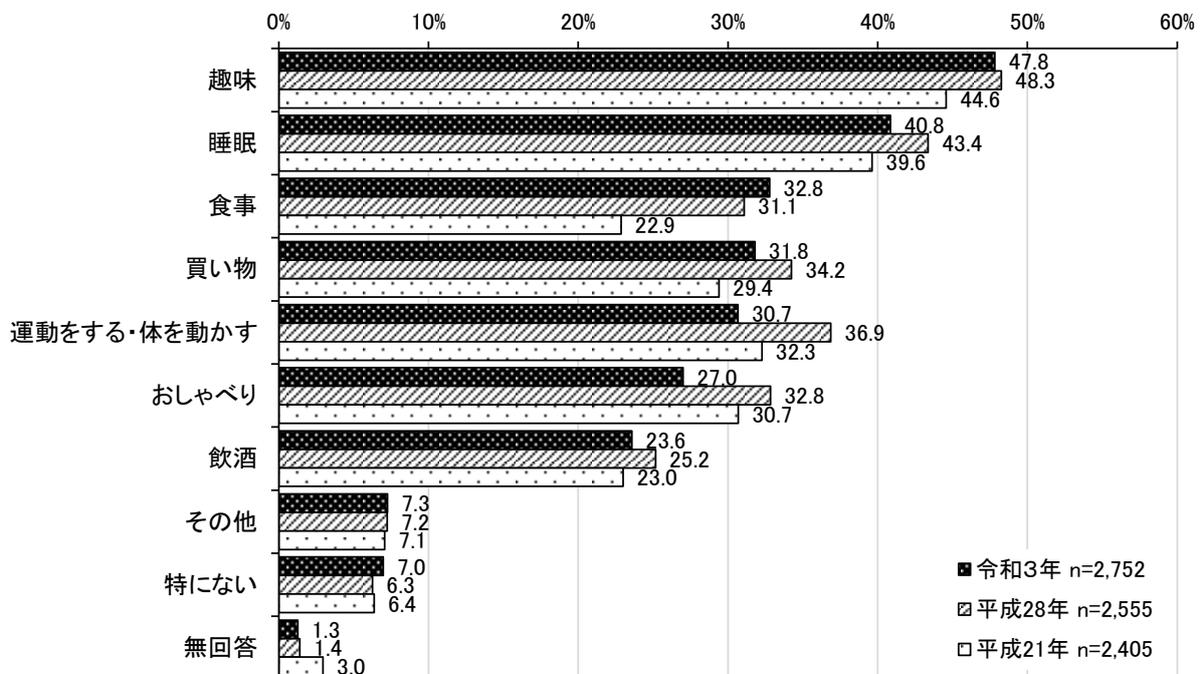
問 53 あなたのストレス解消法は何ですか。(いくつでも)

※「特にない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

ストレス解消法については、「趣味」が47.8%で最も高く、次いで「睡眠」が40.8%、「食事」が32.8%となっています。なお、「特にない」は7.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より大きく減少している項目は「運動をする・体を動かす」で6.2ポイント、「おしゃべり」で5.8ポイントの減少となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|             | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 趣味          | 1,316          | 47.8  | 1,233           | 48.3  | 1,072            | 44.6  |
| 睡眠          | 1,124          | 40.8  | 1,108           | 43.4  | 953              | 39.6  |
| 食事          | 902            | 32.8  | 794             | 31.1  | 550              | 22.9  |
| 買い物         | 875            | 31.8  | 875             | 34.2  | 707              | 29.4  |
| 運動をする・体を動かす | 844            | 30.7  | 942             | 36.9  | 776              | 32.3  |
| おしゃべり       | 743            | 27.0  | 839             | 32.8  | 738              | 30.7  |
| 飲酒          | 649            | 23.6  | 643             | 25.2  | 553              | 23.0  |
| その他         | 200            | 7.3   | 185             | 7.2   | 170              | 7.1   |
| 特にない        | 192            | 7.0   | 160             | 6.3   | 153              | 6.4   |
| 無回答         | 35             | 1.3   | 36              | 1.4   | 71               | 3.0   |
| 総回答数        | 6,880          | 250.0 | 6,815           | 266.7 | 5,743            | 238.8 |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別で見ると、「趣味」、「運動をする・体を動かす」、「飲酒」では男性が女性を上回り、「睡眠」、「買い物」、「食事」、「おしゃべり」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「おしゃべり」で女性が29.6ポイント、「買い物」も女性が25.1ポイント上回っています。なお、「特にない」は男性が8.1%、女性が6.2%と、男性が1.9ポイント上回っています。

年代別で見ると、「運動をする・体を動かす」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、70歳代、80歳以上で4割近くとなっています。一方で、「睡眠」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で約6割となっています。その他、「買い物」、「食事」、「おしゃべり」でも年代が下がるにつれて増加傾向がみられます。なお、「特にない」は80歳以上で1割半ばと高くなっています。

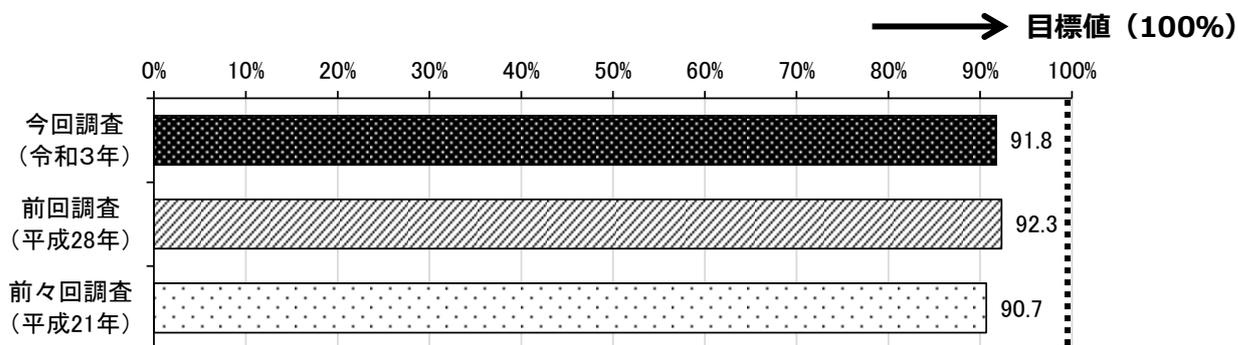
| 属性別         | 趣味   | 運動をする・体を動かす | 飲酒   | 睡眠   | 買い物  | 食事   | おしゃべり | その他 | 特にない |
|-------------|------|-------------|------|------|------|------|-------|-----|------|
| 全体 n=2,752  | 47.8 | 30.7        | 23.6 | 40.8 | 31.8 | 32.8 | 27.0  | 7.3 | 7.0  |
| 性別          |      |             |      |      |      |      |       |     |      |
| 男性 n=1,200  | 50.6 | 37.8        | 34.1 | 38.3 | 17.8 | 28.2 | 10.5  | 6.1 | 8.1  |
| 女性 n=1,534  | 45.5 | 25.4        | 15.4 | 43.0 | 42.9 | 36.6 | 40.1  | 8.1 | 6.2  |
| 年代別         |      |             |      |      |      |      |       |     |      |
| 20歳代 n=223  | 64.1 | 22.0        | 16.1 | 60.1 | 36.3 | 44.8 | 35.9  | 8.5 | 1.3  |
| 30歳代 n=349  | 52.4 | 26.6        | 26.6 | 60.7 | 43.8 | 52.7 | 32.1  | 6.6 | 2.9  |
| 40歳代 n=441  | 44.0 | 25.6        | 31.5 | 48.5 | 38.1 | 39.5 | 28.8  | 7.0 | 3.6  |
| 50歳代 n=448  | 49.1 | 29.2        | 27.7 | 39.1 | 30.1 | 32.6 | 27.5  | 6.3 | 6.3  |
| 60歳代 n=473  | 41.9 | 33.0        | 25.2 | 29.6 | 29.2 | 27.3 | 23.3  | 7.8 | 9.5  |
| 70歳代 n=514  | 47.1 | 37.0        | 20.0 | 28.2 | 28.2 | 21.2 | 23.3  | 7.6 | 8.6  |
| 80歳以上 n=297 | 44.8 | 37.4        | 11.1 | 34.3 | 17.8 | 19.9 | 23.6  | 7.4 | 15.2 |

| 属性別         | 無回答 |
|-------------|-----|
| 全体 n=2,752  | 1.3 |
| 性別          |     |
| 男性 n=1,200  | 1.1 |
| 女性 n=1,534  | 1.3 |
| 年代別         |     |
| 20歳代 n=223  | 0.4 |
| 30歳代 n=349  | 0.3 |
| 40歳代 n=441  | 0.5 |
| 50歳代 n=448  | 0.7 |
| 60歳代 n=473  | 1.5 |
| 70歳代 n=514  | 2.3 |
| 80歳以上 n=297 | 2.4 |

<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.30【ストレス解消法を持つ人の増加】**

ストレス解消法が「特にない」（「不明」含む）以外の人の割合



| 回答          | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|-------------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|---------------|
|             | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |               |
| ストレス解消法を持つ人 | 2,525          | 91.8 | 2,359           | 92.3 | 2,181            | 90.7 | 100.0%        |

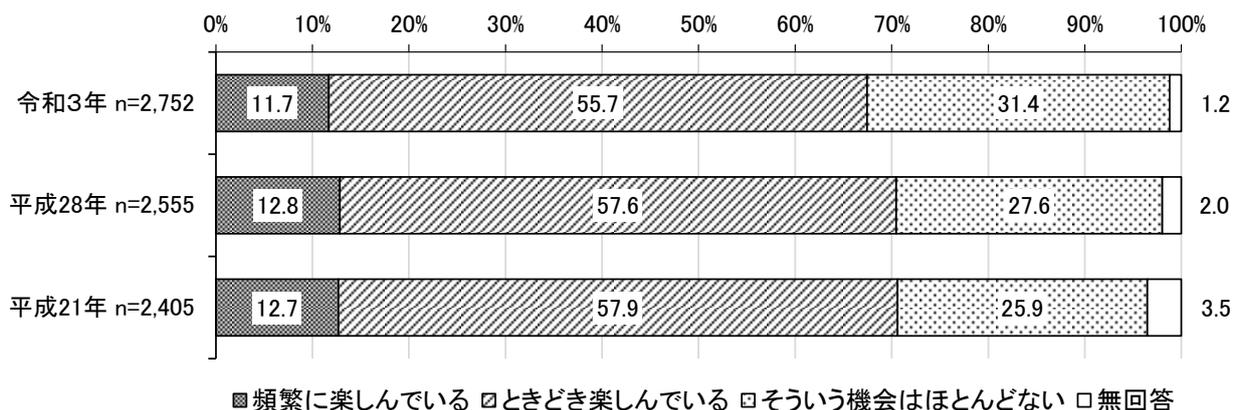
## (4) 自然との触れ合いを楽しんでいるか

## 問 54 あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。(1つのみ)

自然との触れ合いを楽しんでいるかについては、「頻繁に楽しんでいる」、「ときどき楽しんでいる」の合計値《楽しんでいる》が67.4%である一方で、「そういう機会はほとんどない」が31.4%と、《楽しんでいる》が36.0ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《楽しんでいる》が3.0ポイントの減少となっています。

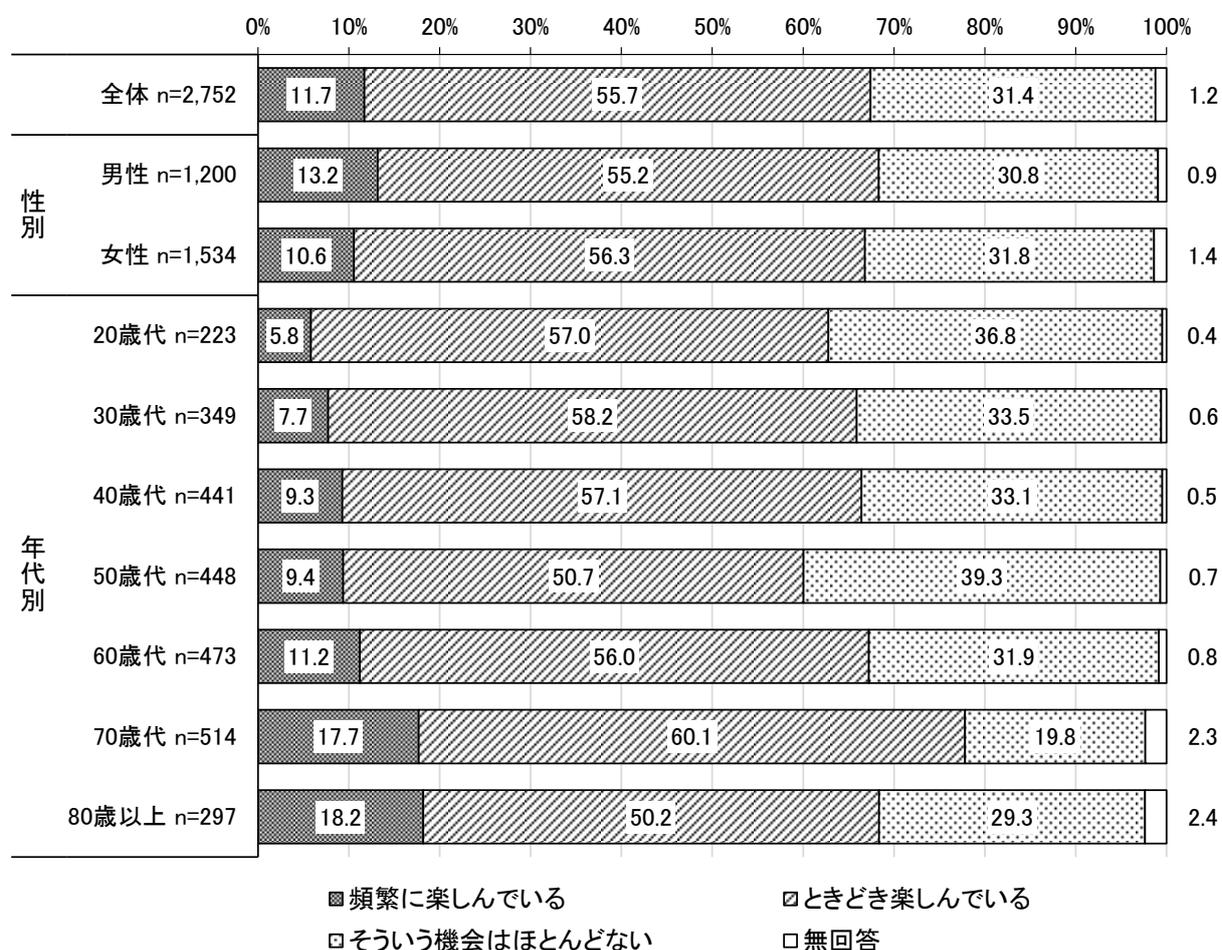
| 回 答           | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|               | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 頻繁に楽しんでいる     | 322            | 11.7  | 328             | 12.8  | 305              | 12.7  |
| ときどき楽しんでいる    | 1,534          | 55.7  | 1,472           | 57.6  | 1,393            | 57.9  |
| そういう機会はほとんどない | 863            | 31.4  | 705             | 27.6  | 622              | 25.9  |
| 無回答           | 33             | 1.2   | 50              | 2.0   | 85               | 3.5   |
| 回答者数          | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《楽しんでいる》は70歳代で8割近くと高くなっています。



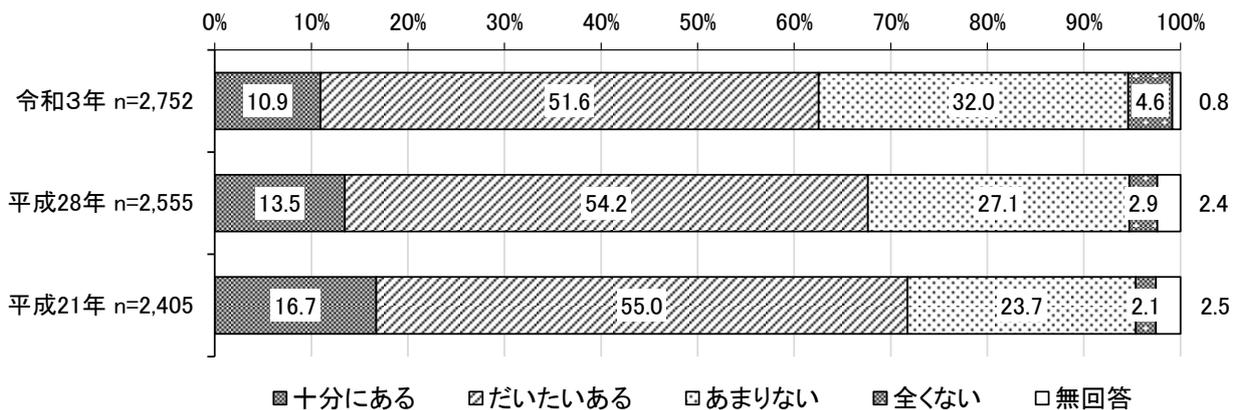
## (5) 熟睡感の有無

## 問 55 あなたは、普段の睡眠で熟睡感はありますか。(1つのみ)【\*】

熟睡感の有無については、「十分にある」、「だいたいある」の合計値《熟睡感はある》が62.5%である一方で、「あまりない」、「全くない」の合計値《熟睡感はない》が36.6%と、《熟睡感はある》が25.9ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《熟睡感はある》が5.2ポイントの減少となっています。

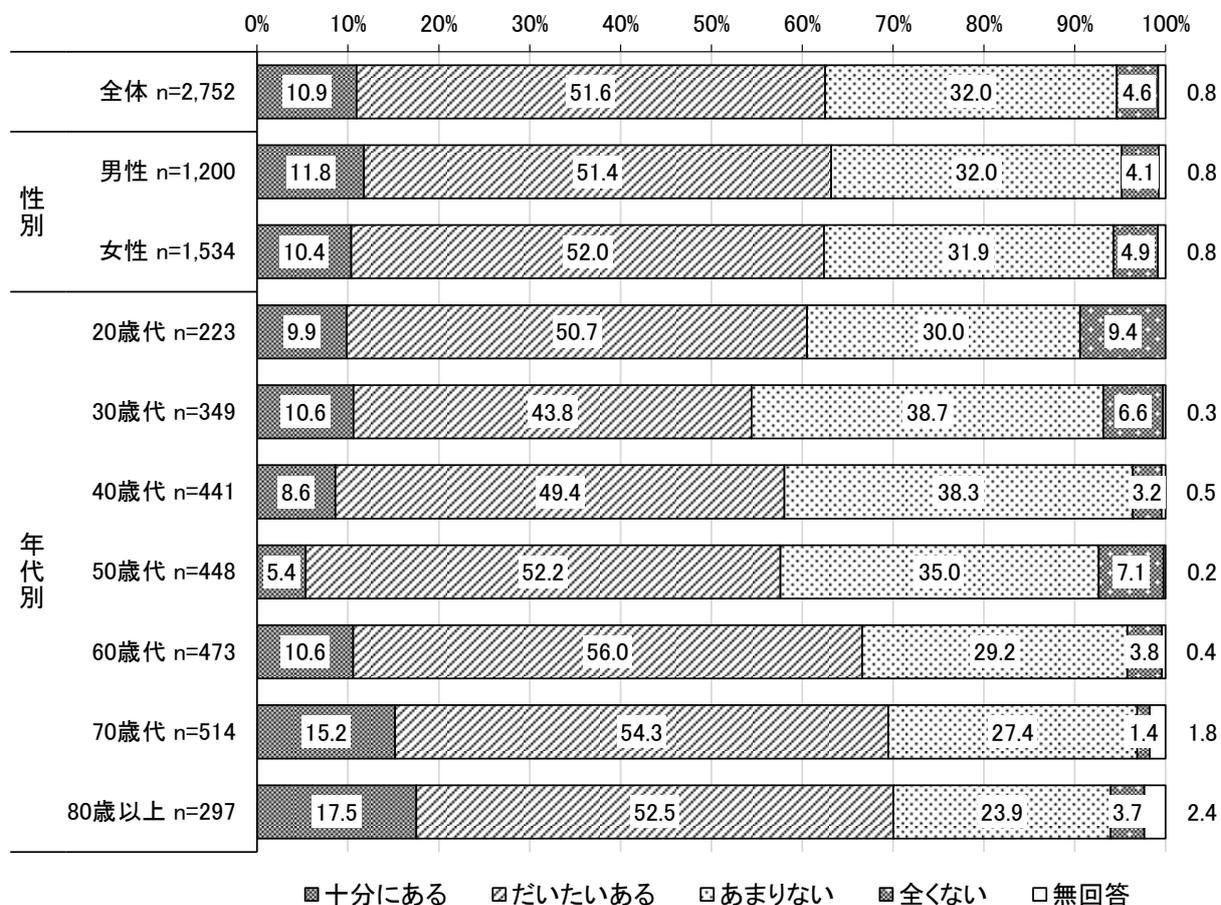
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 十分にある  | 301            | 10.9  | 344             | 13.5  | 402              | 16.7  |
| だいたいある | 1,420          | 51.6  | 1,384           | 54.2  | 1,323            | 55.0  |
| あまりない  | 882            | 32.0  | 692             | 27.1  | 569              | 23.7  |
| 全くない   | 126            | 4.6   | 74              | 2.9   | 50               | 2.1   |
| 無回答    | 23             | 0.8   | 61              | 2.4   | 61               | 2.5   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

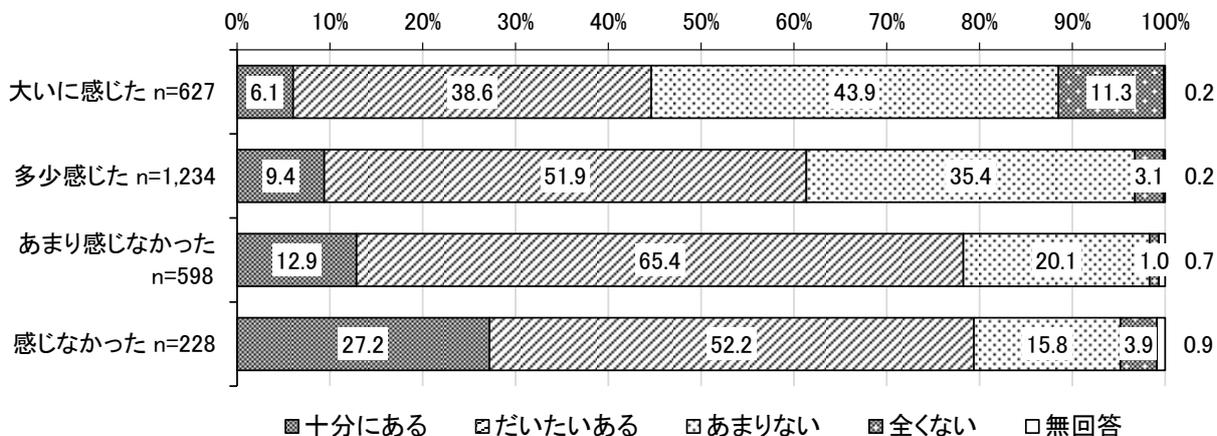
性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《熟睡感はない》は30歳代で4割半ばと高くなっています。



■ストレス度合別

ストレス度合別でみると、ストレスを感じていない人ほど《熟睡感はある》は増加傾向であり、あまり感じなかった、感じなかったで約8割となっています。



■経年比較 《熟睡感はない》(全体・年代別・性別/年代別)

《熟睡感はない》を経年比較でみると、すべての年代で前回調査より増加となっています。

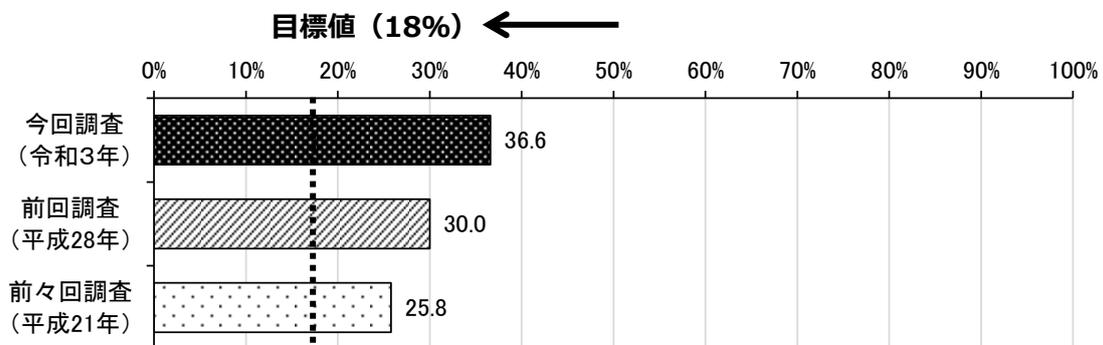
性別/年代別では、前回調査より増加が著しいのは、男性では50歳代で11.5ポイント、80歳以上で10.8ポイント、女性では60歳代で9.5ポイントの増加となっています。

| 属性別 |       | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |
|-----|-------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|
|     |       | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |
| 全体  |       | 1,008          | 36.6 | 766             | 30.0 | 619              | 25.7 |
| 年代別 | 20歳代  | 88             | 39.4 | 74              | 35.4 | 88               | 35.3 |
|     | 30歳代  | 158            | 45.3 | 139             | 41.1 | 135              | 34.8 |
|     | 40歳代  | 183            | 41.5 | 131             | 35.5 | 109              | 30.6 |
|     | 50歳代  | 189            | 42.1 | 136             | 32.7 | 105              | 27.6 |
|     | 60歳代  | 156            | 33.0 | 132             | 24.4 | 97               | 19.6 |
|     | 70歳代  | 148            | 28.8 | 107             | 25.1 | 59               | 16.0 |
|     | 80歳以上 | 82             | 27.6 | 47              | 18.7 | 26               | 15.8 |
|     | 男性    |                | 433  | 36.1            | 324  | 29.1             | 258  |
| 年代別 | 20歳代  | 33             | 37.9 | 25              | 34.2 | 25               | 25.5 |
|     | 30歳代  | 51             | 43.2 | 48              | 39.7 | 55               | 33.5 |
|     | 40歳代  | 74             | 43.8 | 52              | 35.9 | 44               | 29.3 |
|     | 50歳代  | 88             | 45.2 | 58              | 33.7 | 41               | 24.4 |
|     | 60歳代  | 75             | 33.6 | 67              | 26.0 | 53               | 21.4 |
|     | 70歳代  | 72             | 28.3 | 53              | 25.5 | 26               | 15.2 |
|     | 80歳以上 | 40             | 26.1 | 21              | 15.3 | 14               | 23.3 |
|     | 女性    |                | 564  | 36.8            | 438  | 30.7             | 361  |
| 年代別 | 20歳代  | 53             | 39.9 | 49              | 36.0 | 63               | 41.7 |
|     | 30歳代  | 104            | 45.6 | 91              | 41.9 | 80               | 35.7 |
|     | 40歳代  | 107            | 39.8 | 79              | 35.4 | 65               | 31.6 |
|     | 50歳代  | 99             | 39.7 | 77              | 31.7 | 64               | 30.2 |
|     | 60歳代  | 81             | 32.4 | 64              | 22.9 | 44               | 17.8 |
|     | 70歳代  | 76             | 29.4 | 53              | 24.5 | 33               | 16.9 |
|     | 80歳以上 | 42             | 29.4 | 25              | 22.5 | 12               | 11.9 |

<「健康づくり指標」との比較>

指標No.31【睡眠による休養を十分に取れていない人の減少】

熟睡感が「あまりない」、「全くない」人の割合



| 回答    | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|-------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|---------------|
|       | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |               |
| あまりない | 882            | 32.0 | 692             | 27.1 | 569              | 23.7 | —             |
| 全くない  | 126            | 4.6  | 74              | 2.9  | 50               | 2.1  |               |
| 合計値   | 1,008          | 36.6 | 766             | 30.0 | 619              | 25.8 |               |

### (6) 睡眠確保における睡眠薬等の使用状況

問 56 あなたは、睡眠確保のために、次の①～④を使用していますか。

※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

#### ①睡眠薬

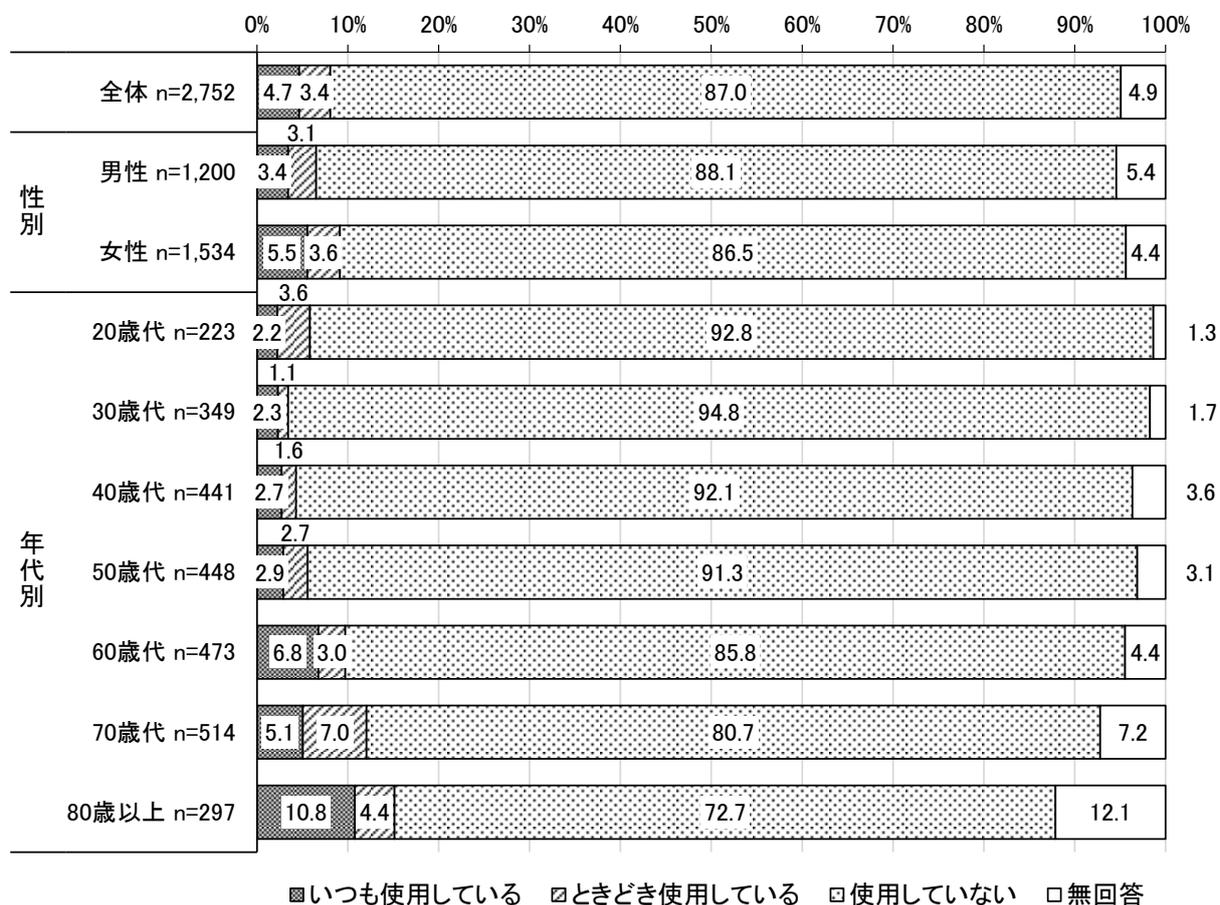
睡眠薬については、「いつも使用している」、「ときどき使用している」の合計値《使用している》が8.1%である一方で、「使用していない」が87.0%と、「使用していない」が78.9ポイント上回っています。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------------|----------------|-------|
|            | 件数             | %     |
| いつも使用している  | 128            | 4.7   |
| ときどき使用している | 94             | 3.4   |
| 使用していない    | 2,395          | 87.0  |
| 無回答        | 135            | 4.9   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

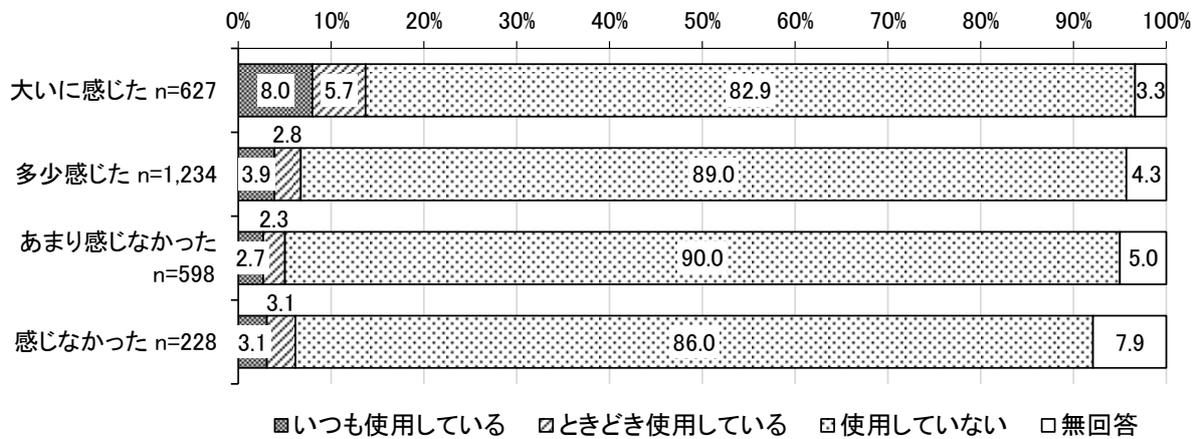
性別でみると、「使用している」は男性が6.5%、女性が9.1%と、女性が2.6ポイント上回っています。

年代別でみると、「使用している」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で1割半ばとなっています。



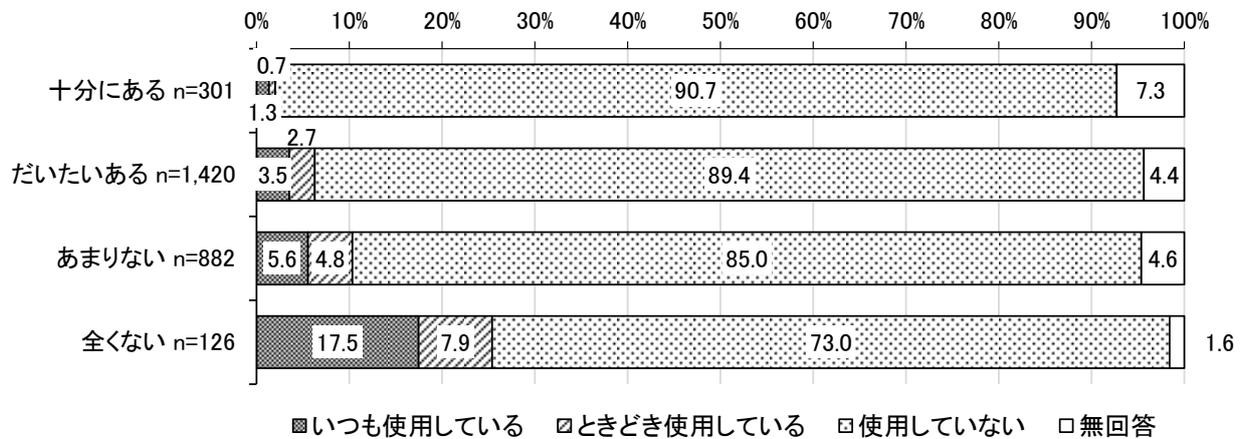
### ■ ストレス度合別

ストレス度合別でみると、ストレスを感じている人ほど《使用している》は増加傾向であり、大いに感じたで1割前半となっています。



### ■ 熟睡感別

熟睡感別でみると、熟睡感がない人ほど《使用している》は増加傾向であり、全くないで2割半ばとなっています。



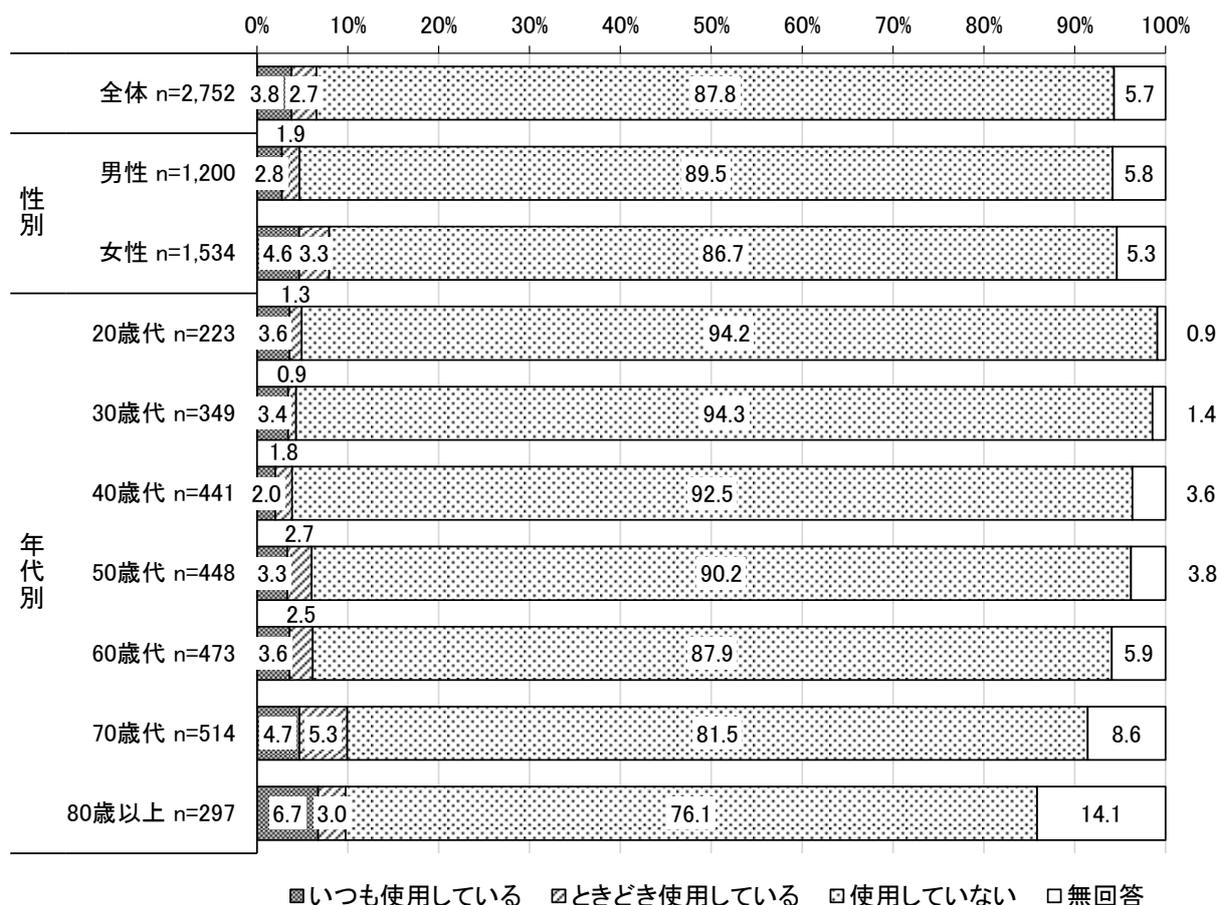
②精神安定剤

精神安定剤については、「いつも使用している」、「ときどき使用している」の合計値《使用している》が6.5%である一方で、「使用していない」が87.8%となっています。

| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------------|----------------|-------|
|            | 件数             | %     |
| いつも使用している  | 105            | 3.8   |
| ときどき使用している | 75             | 2.7   |
| 使用していない    | 2,416          | 87.8  |
| 無回答        | 156            | 5.7   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 |

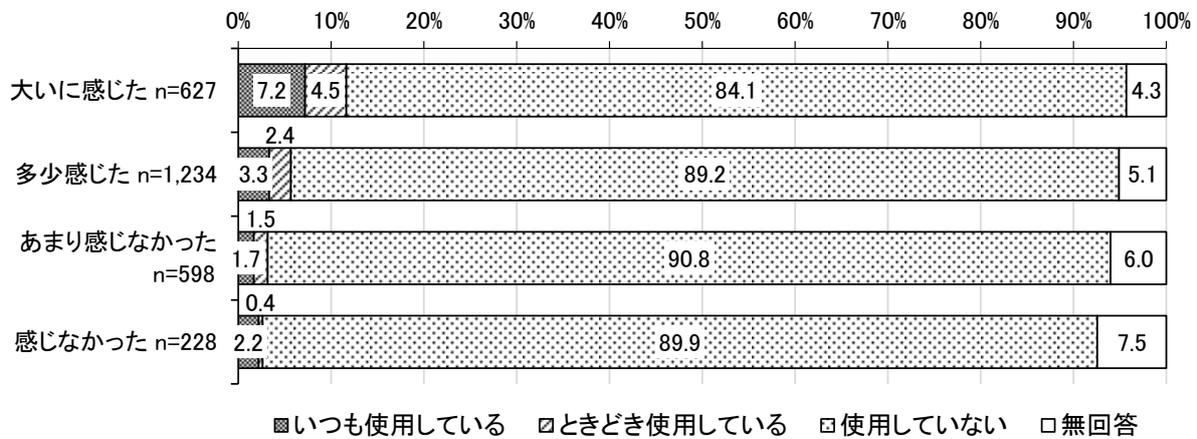
■性別・年代別

性別でみると、《使用している》は男性が4.7%、女性が7.9%と、女性が3.2ポイント上回っています。年代別でみると、《使用している》は70歳代、80歳以上で約1割と高くなっています。



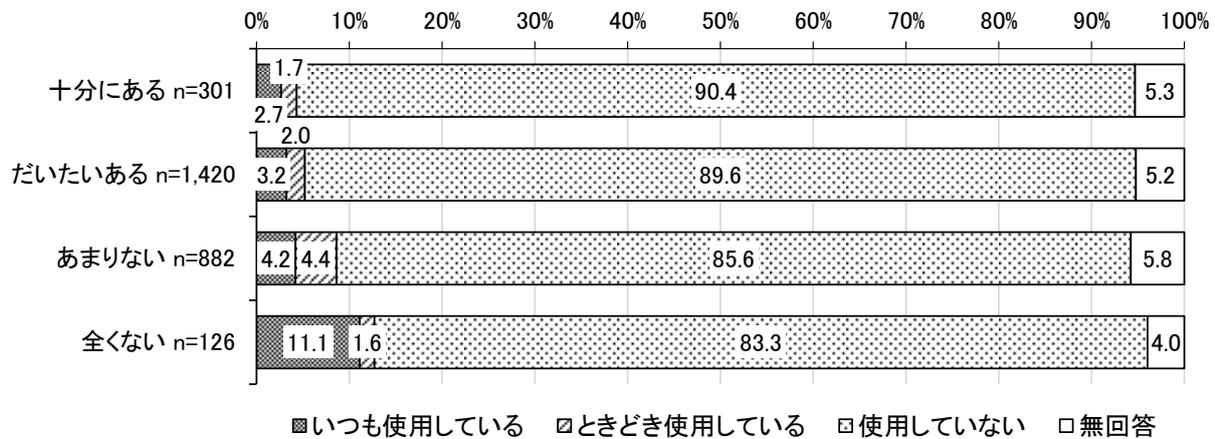
### ■ストレス度合別

ストレス度合別でみると、ストレスを感じている人ほど《使用している》は増加傾向であり、大いに感じたで1割前半となっています。



### ■熟睡感別

熟睡感別でみると、熟睡感がない人ほど《使用している》は増加傾向であり、全くないで1割前半となっています。



### ③サプリメント

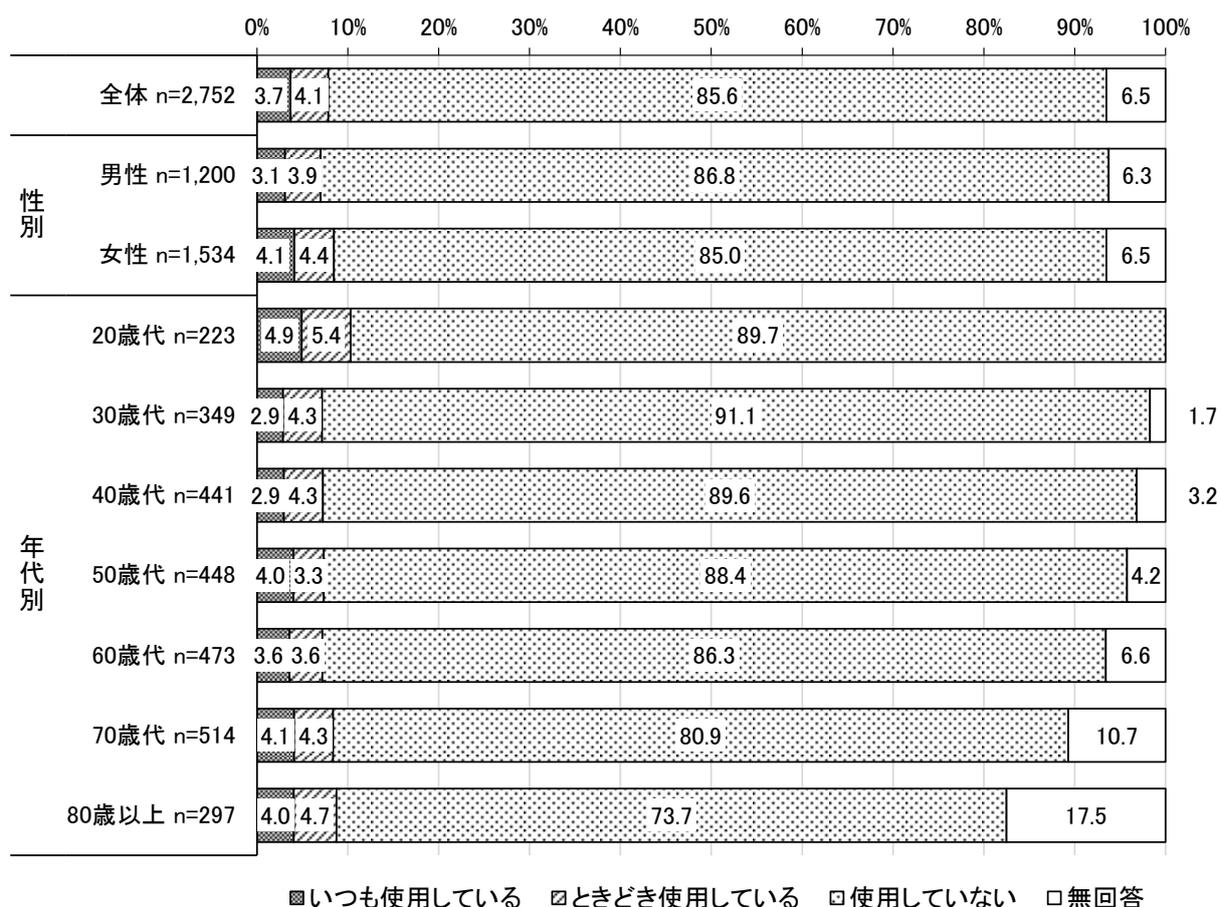
サプリメントについては、「いつも使用している」、「ときどき使用している」の合計値《使用している》が7.8%である一方で、「使用していない」が85.6%となっています。

| 回答         | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------------|----------------|-------|
|            | 件数             | %     |
| いつも使用している  | 102            | 3.7   |
| ときどき使用している | 114            | 4.1   |
| 使用していない    | 2,357          | 85.6  |
| 無回答        | 179            | 6.5   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

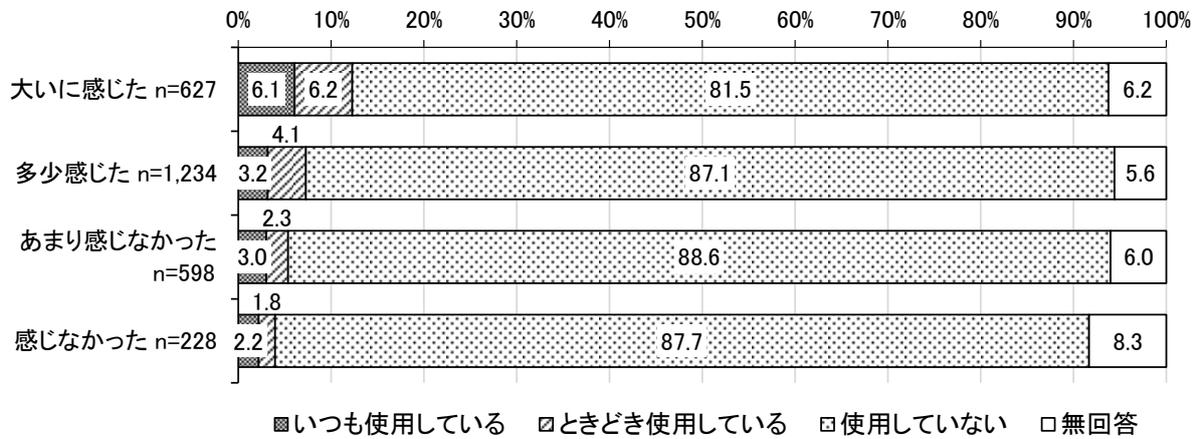
性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、「使用している」は20歳代で約1割と高くなっています。



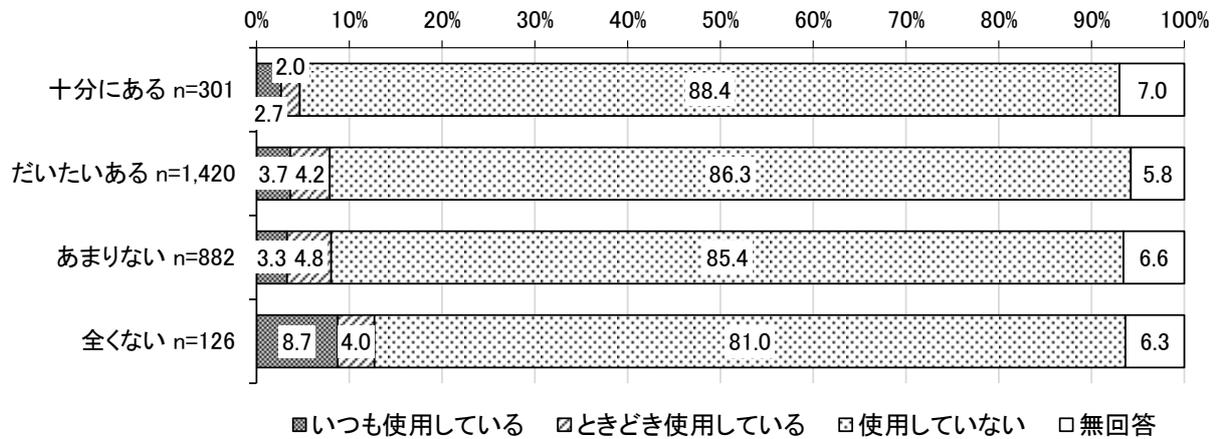
### ■ ストレス度合別

ストレス度合別でみると、ストレスを感じている人ほど《使用している》は増加傾向であり、大いに感じたで1割前半となっています。



### ■ 熟睡感別

熟睡感別でみると、熟睡感がない人ほど《使用している》は増加傾向であり、全くないで1割前半となっています。



④お酒

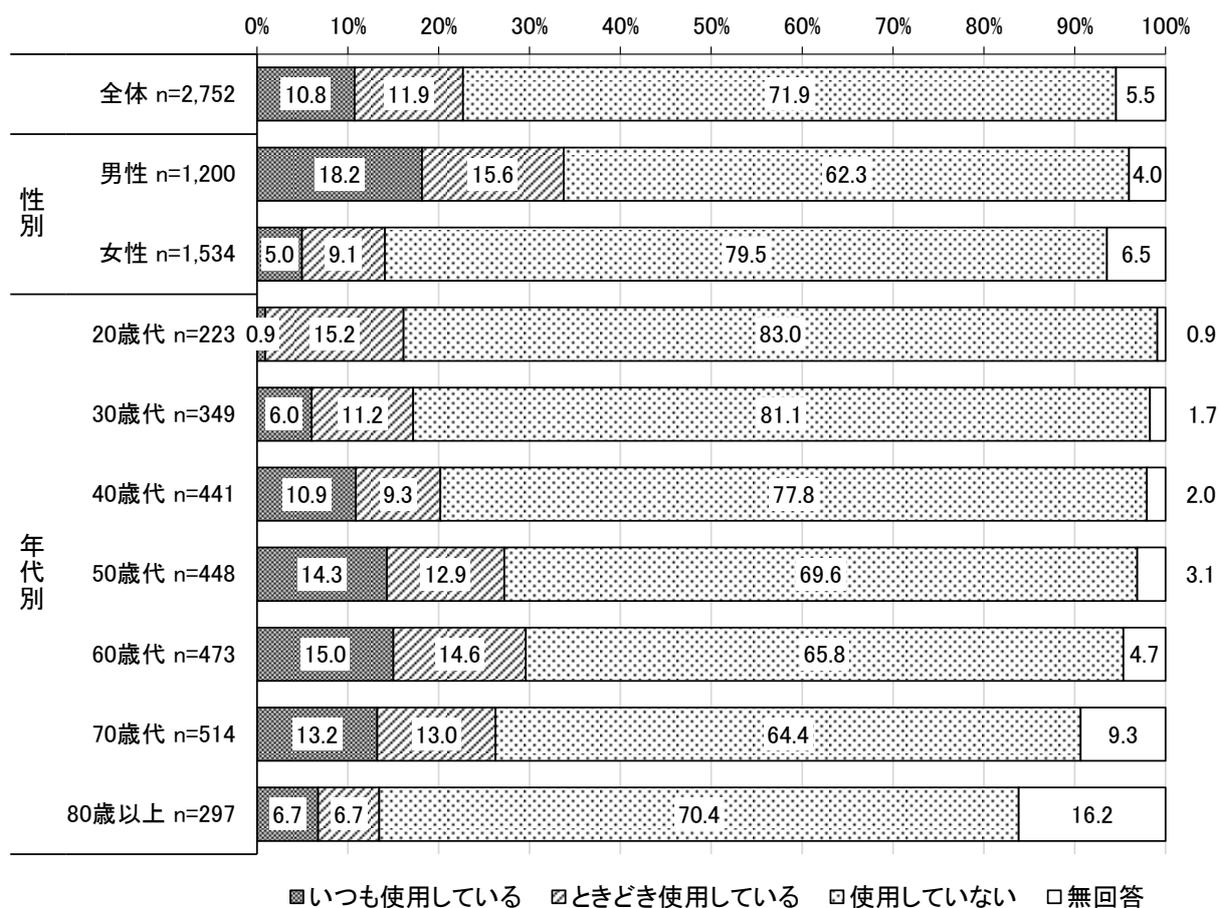
お酒については、「いつも使用している」、「ときどき使用している」の合計値《使用している》が22.7%である一方で、「使用していない」が71.9%と、「使用していない」が49.2ポイント上回っています。

| 回答         | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------------|----------------|-------|
|            | 件数             | %     |
| いつも使用している  | 296            | 10.8  |
| ときどき使用している | 328            | 11.9  |
| 使用していない    | 1,978          | 71.9  |
| 無回答        | 150            | 5.5   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

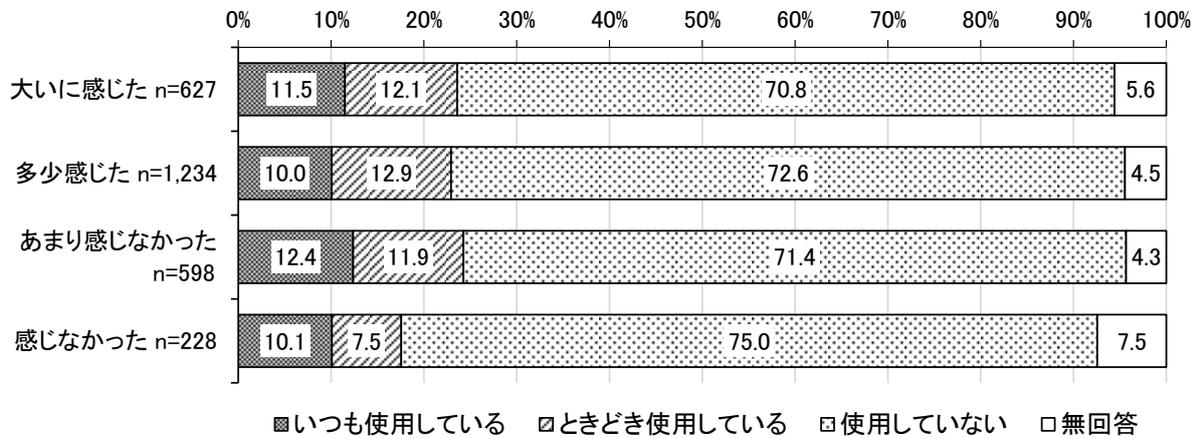
性別でみると、《使用している》は男性が33.8%、女性が14.1%と、男性が19.7ポイント上回っています。

年代別でみると、《使用している》は60歳代で約3割と高くなっています。



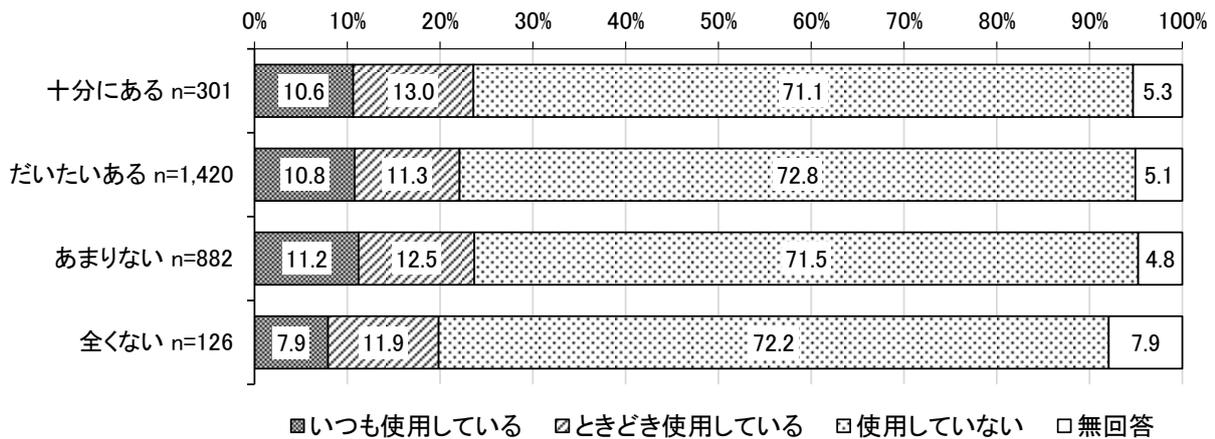
■ ストレス度合別

ストレス度合別でみると、《使用している》は感じなかったで2割未満である一方で、大いに感じた、多少感じた、あまり感じなかったでは2割台となっています。



■ 熟睡感別

熟睡感別でみると、大きな差はみられません。



# 7 たばこについて

## (1) 喫煙状況

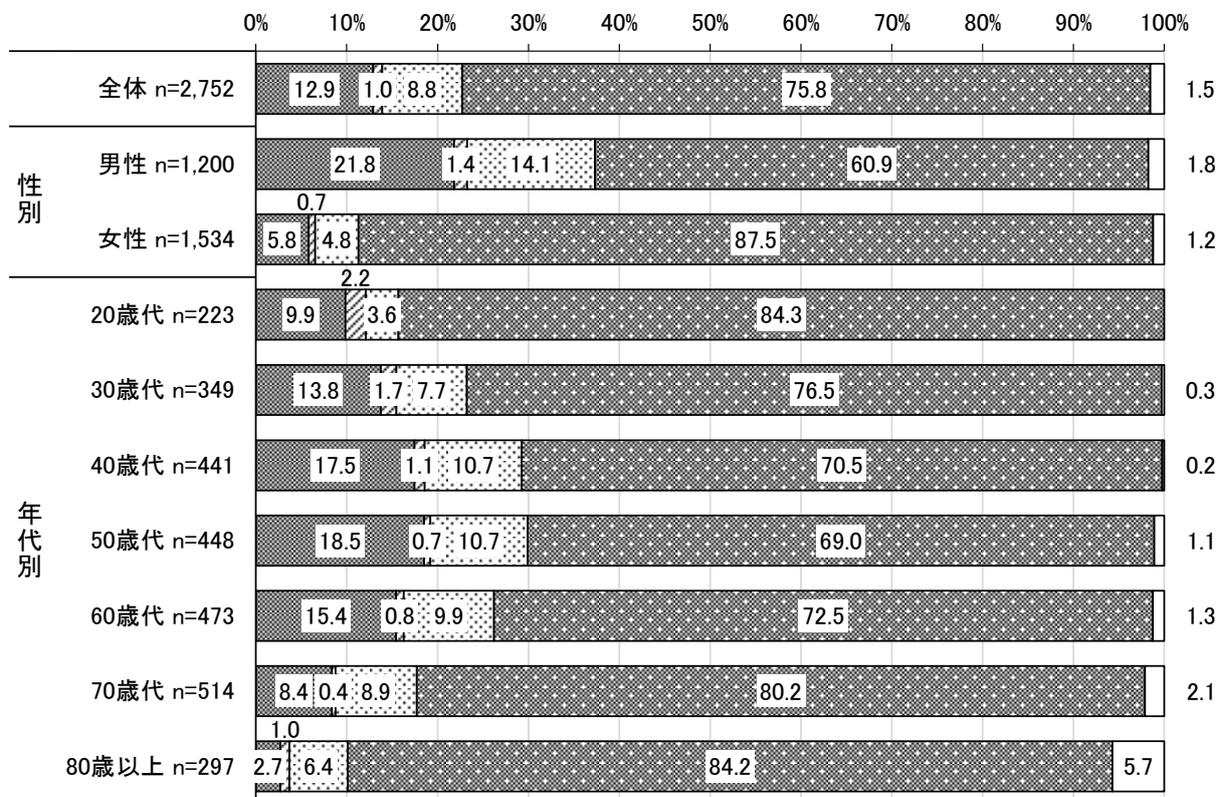
**問 57 あなたは、たばこを吸いますか。(1つのみ)【\*】**

喫煙状況については、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」の合計値《吸っている》が13.9%である一方で、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」、「吸わない」の合計値《吸っていない》が84.6%と、《吸っていない》が70.7ポイント上回っています。

| 回 答                   | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------------------|----------------|-------|
|                       | 件数             | %     |
| 毎日吸っている               | 355            | 12.9  |
| ときどき吸う日がある            | 28             | 1.0   |
| 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | 242            | 8.8   |
| 吸わない                  | 2,085          | 75.8  |
| 無回答                   | 42             | 1.5   |
| 回答者数                  | 2,752          | 100.0 |

### ■ 性別・年代別

性別でみると、《吸っている》は男性が23.2%、女性が6.5%と、男性が16.7ポイント上回っています。年代別でみると、《吸っている》は40歳代、50歳代で約2割と高くなっています。



- 毎日吸っている
- ときどき吸う日がある
- 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
- 吸わない
- 無回答

### ■経年比較 《吸っていない》（全体・年代別・性別／年代別）

《吸っていない》を経年比較でみると、すべての年代で前回調査より増加となっています。特に、80歳以上では前々回調査より19.1ポイントの増加となっています。

性別／年代別では、前回調査より増加が著しいのは、男性では50歳代で11.7ポイント、80歳以上で10.1ポイント、女性では60歳代で10.2ポイント、70歳代で10.5ポイント、80歳以上で14.4ポイントの増加となっています。

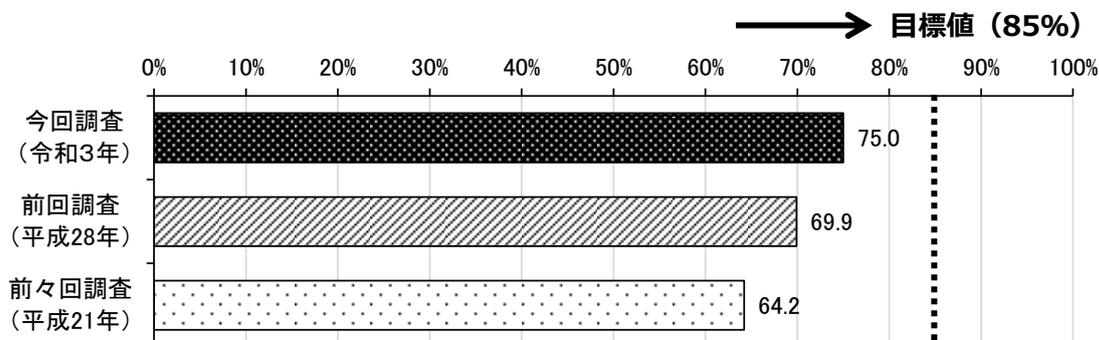
| 属性別 |       | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |
|-----|-------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|
|     |       | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |
| 全体  |       | 2,327          | 84.6 | 2,002           | 78.4 | 1,689            | 70.2 |
| 年代別 | 20歳代  | 196            | 87.9 | 169             | 80.9 | 183              | 73.5 |
|     | 30歳代  | 294            | 84.2 | 281             | 83.1 | 278              | 71.6 |
|     | 40歳代  | 358            | 81.2 | 283             | 76.7 | 256              | 71.9 |
|     | 50歳代  | 357            | 79.7 | 307             | 73.8 | 239              | 62.9 |
|     | 60歳代  | 390            | 82.4 | 406             | 75.2 | 358              | 72.3 |
|     | 70歳代  | 458            | 89.1 | 354             | 83.1 | 255              | 69.3 |
|     | 80歳以上 | 269            | 90.6 | 198             | 78.6 | 118              | 71.5 |
| 男性  |       | 900            | 75.0 | 779             | 69.9 | 681              | 64.2 |
| 年代別 | 20歳代  | 67             | 77.0 | 49              | 67.1 | 62               | 63.3 |
|     | 30歳代  | 82             | 69.5 | 85              | 70.2 | 88               | 53.7 |
|     | 40歳代  | 111            | 65.7 | 95              | 65.5 | 92               | 61.3 |
|     | 50歳代  | 134            | 68.7 | 98              | 57.0 | 89               | 53.0 |
|     | 60歳代  | 161            | 72.2 | 177             | 68.6 | 169              | 68.1 |
|     | 70歳代  | 210            | 82.4 | 168             | 80.8 | 128              | 74.9 |
|     | 80歳以上 | 135            | 88.2 | 107             | 78.1 | 52               | 86.7 |
| 女性  |       | 1,415          | 92.3 | 1,215           | 85.0 | 1,005            | 75.2 |
| 年代別 | 20歳代  | 127            | 95.5 | 120             | 88.2 | 121              | 80.1 |
|     | 30歳代  | 209            | 91.7 | 196             | 90.3 | 190              | 84.8 |
|     | 40歳代  | 245            | 91.1 | 188             | 84.3 | 164              | 79.6 |
|     | 50歳代  | 220            | 88.3 | 209             | 86.0 | 150              | 70.8 |
|     | 60歳代  | 229            | 91.6 | 228             | 81.4 | 189              | 76.5 |
|     | 70歳代  | 248            | 95.7 | 184             | 85.2 | 127              | 65.1 |
|     | 80歳以上 | 134            | 93.7 | 88              | 79.3 | 64               | 63.4 |

<「健康づくり指標」との比較>

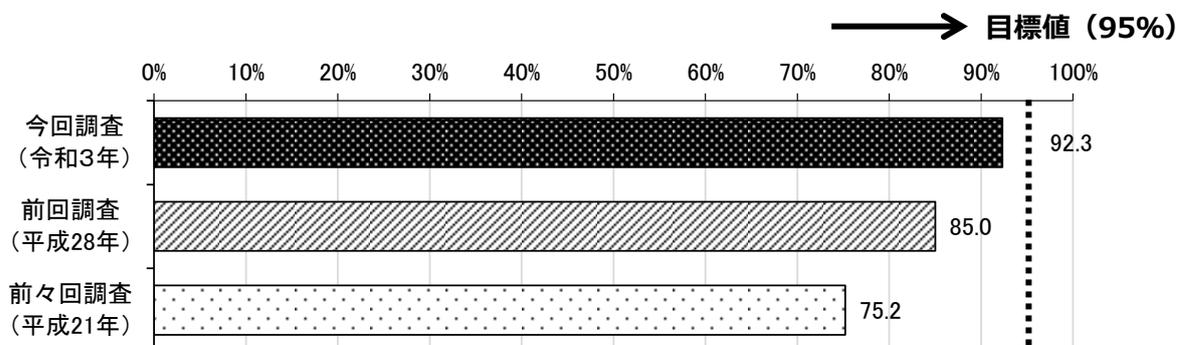
指標No.65【たばこを吸わない人の増加】

「吸わない」、「以前は吸っていたがやめた」人の割合

【男性】



【女性】



| 回答 | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|----|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|    | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 男性 | 900         | 75.0 | 779          | 69.9 | 681           | 64.2 | 85.0%      |
| 女性 | 1,415       | 92.3 | 1,215        | 85.0 | 1,005         | 75.2 | 95.0%      |

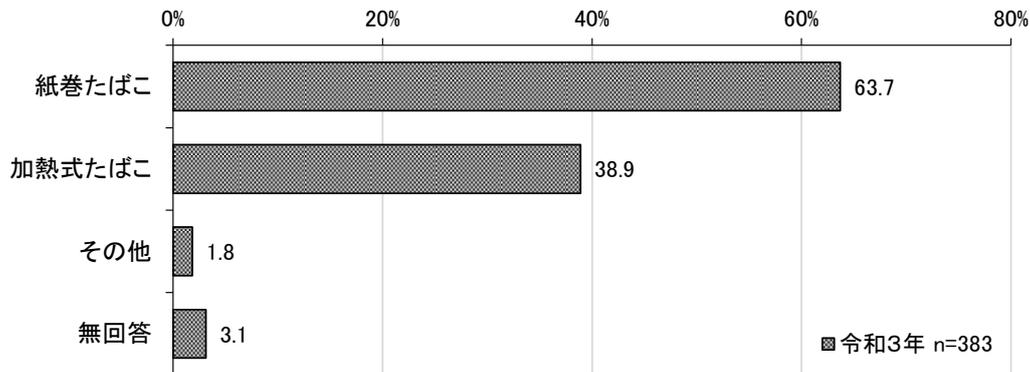
## (2) 吸っているたばこ製品

【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

## 問 57-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品は何ですか。(いくつでも)

吸っているたばこ製品については、「紙巻たばこ」が 63.7% で最も高く、次いで「加熱式たばこ」が 38.9%、「その他」が 1.8% となっています。

| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 紙巻たばこ  | 244            | 63.7  |
| 加熱式たばこ | 149            | 38.9  |
| その他    | 7              | 1.8   |
| 無回答    | 12             | 3.1   |
| 総回答数   | 412            | 107.6 |
| 回答者数   | 383            | 100.0 |



## ■ 性別・年代別

性別でみると、「紙巻たばこ」では男性が女性を上回り、「加熱式たばこ」では女性が男性を上回っています。

年代別でみると、「紙巻きたばこ」は年代が上がるにつれて増加傾向である一方で、「加熱式たばこ」は年代が下がるにつれて増加傾向となっています。

| 属 性 別      | 紙巻たばこ | 加熱式たばこ | その他 | 無回答 |
|------------|-------|--------|-----|-----|
| 全体 n=383   | 63.7  | 38.9   | 1.8 | 3.1 |
| 性 別        |       |        |     |     |
| 男性 n=279   | 64.9  | 38.4   | 2.2 | 3.6 |
| 女性 n=100   | 59.0  | 41.0   | 1.0 | 2.0 |
| 年 代 別      |       |        |     |     |
| 20歳代 n=27  | 51.9  | 63.0   | 7.4 | 3.7 |
| 30歳代 n=54  | 37.0  | 63.0   | 3.7 | 5.6 |
| 40歳代 n=82  | 51.2  | 53.7   | 1.2 | 0.0 |
| 50歳代 n=86  | 64.0  | 38.4   | 2.3 | 3.5 |
| 60歳代 n=77  | 77.9  | 19.5   | 0.0 | 6.5 |
| 70歳代 n=45  | 91.1  | 13.3   | 0.0 | 0.0 |
| 80歳以上 n=11 | 100.0 | 0.0    | 0.0 | 0.0 |

### (3) 1日あたりのたばこの本数

【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-2 あなたは、通常 1日に何本たばこを吸いますか。(□内に数字を記入)

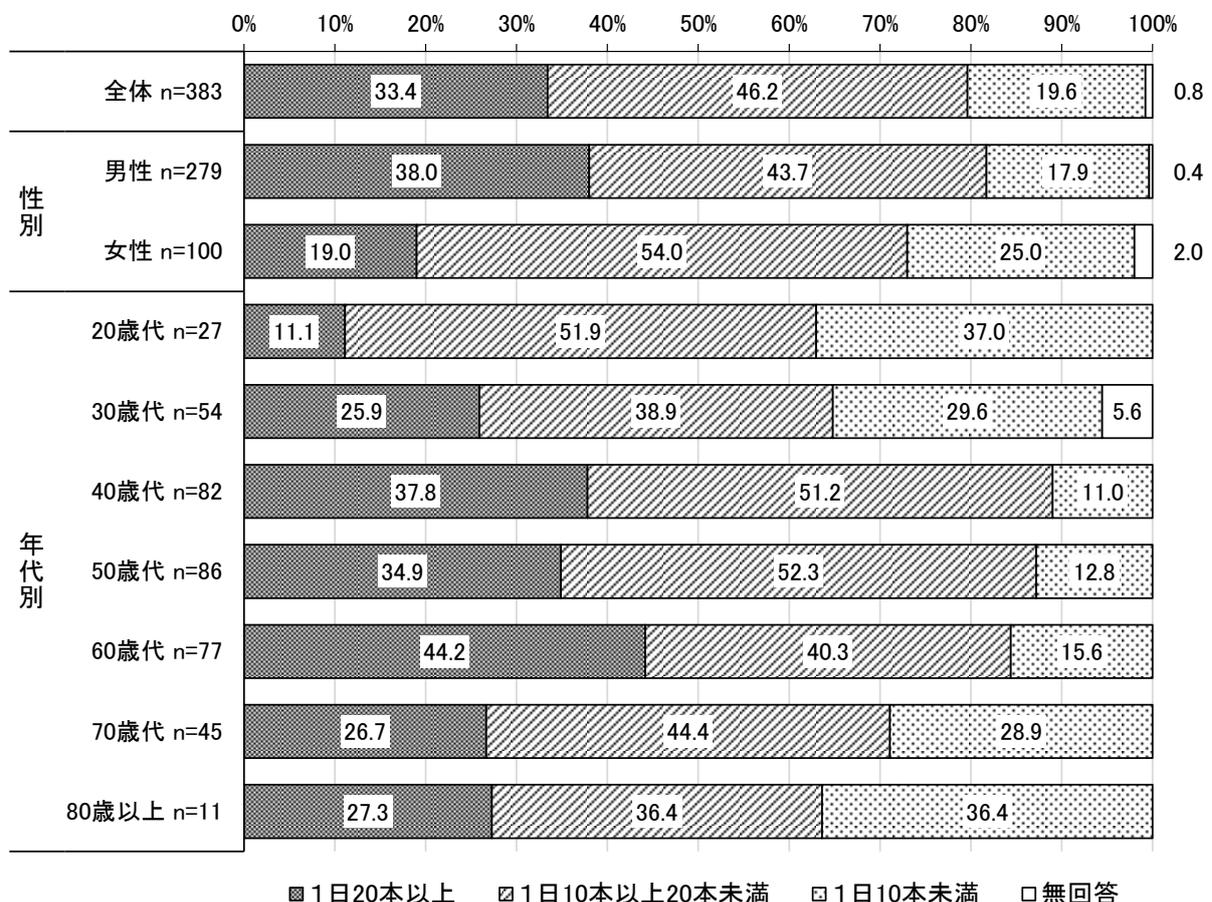
1日あたりのたばこの本数については、「1日 10 本以上 20 本未満」が 46.2%で最も高く、次いで「1日 20 本以上」が 33.4%、「1日 10 本未満」が 19.6%となっています。

| 回 答          | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------------|----------------|-------|
|              | 件数             | %     |
| 1日20本以上      | 128            | 33.4  |
| 1日10本以上20本未満 | 177            | 46.2  |
| 1日10本未満      | 75             | 19.6  |
| 無回答          | 3              | 0.8   |
| 回答者数         | 383            | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、「1日 20 本以上」は男性が 38.0%、女性が 19.0%と、男性が 19.0ポイント上回っています。

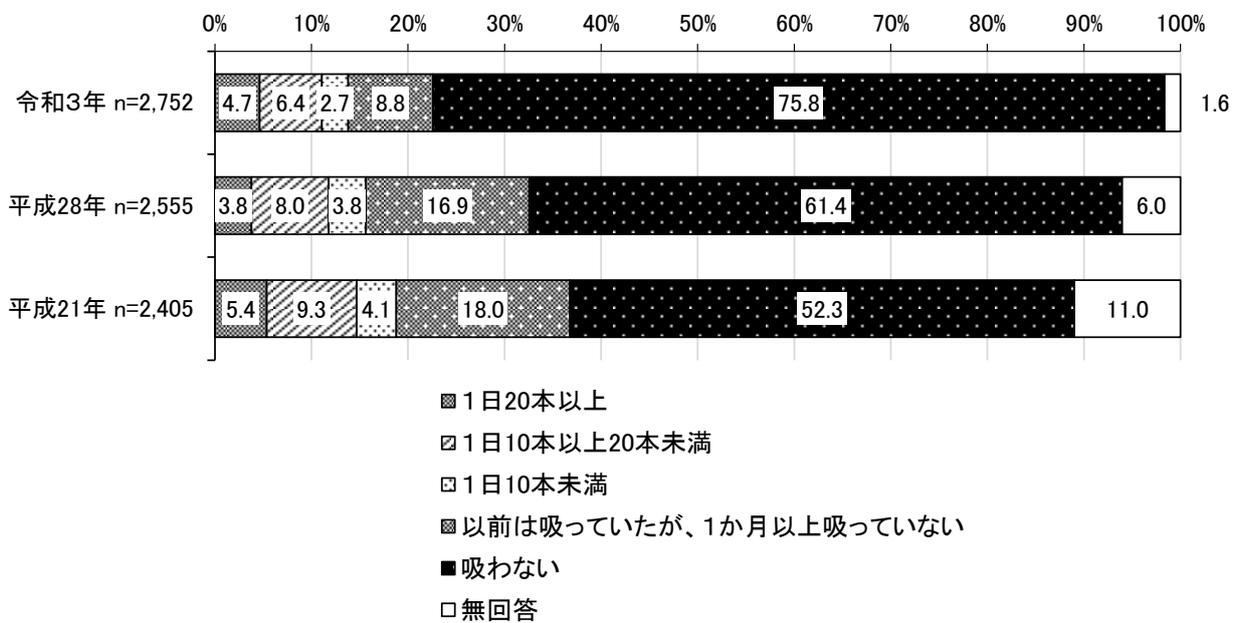
年代別でみると、「1日 20 本以上」は 60 歳代で 4 割半ばと高くなっています。



■経年比較（過去の調査結果との比較用）

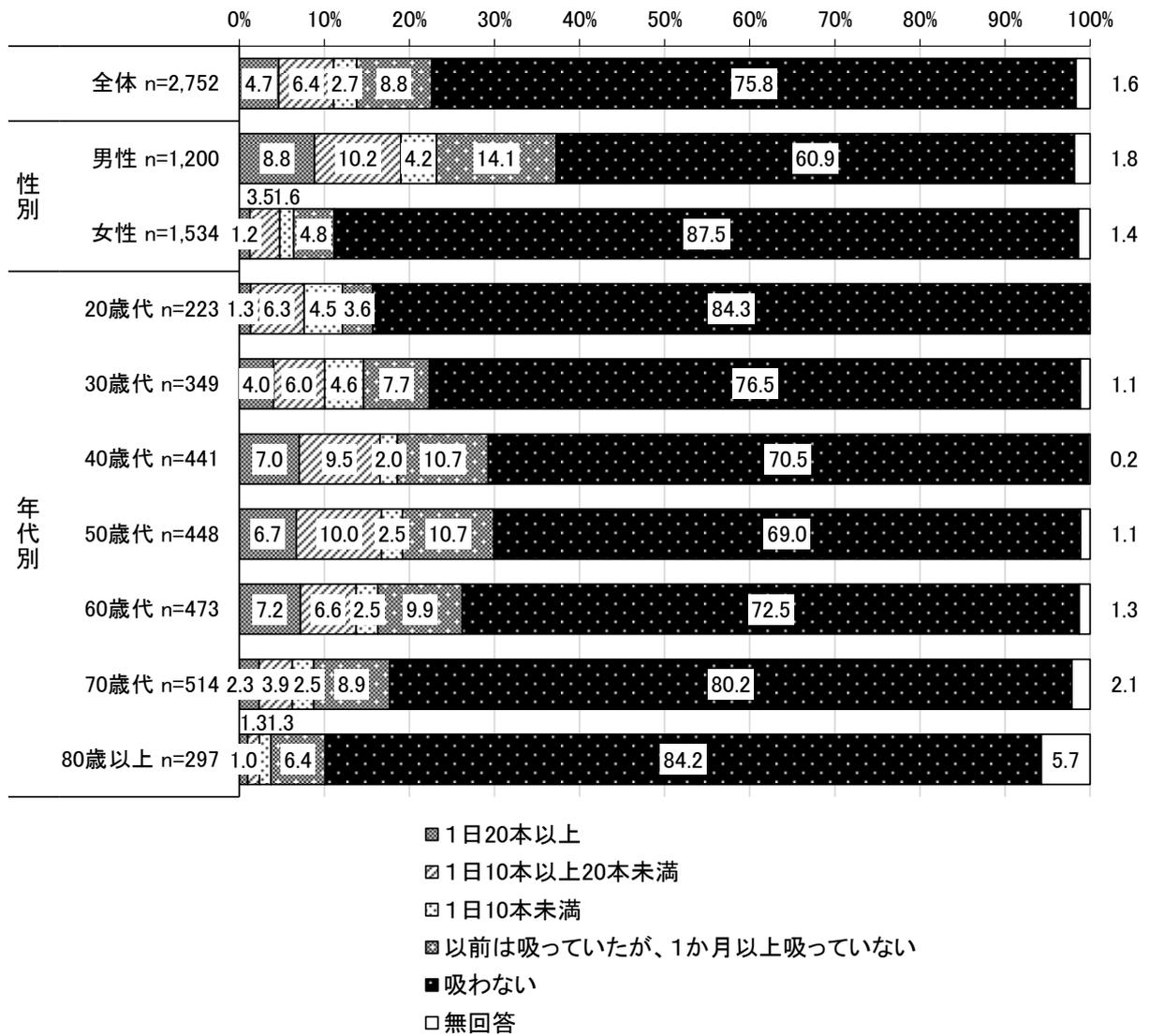
喫煙に係る回答結果を整理し経年比較でみると、「吸わない」は増加傾向で、前回調査より14.4ポイントの増加となっています。

| 回 答                   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                       | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 1日20本以上               | 128            | 4.7   | 97              | 3.8   | 129              | 5.4   |
| 1日10本以上20本未満          | 177            | 6.4   | 204             | 8.0   | 224              | 9.3   |
| 1日10本未満               | 75             | 2.7   | 98              | 3.8   | 99               | 4.1   |
| 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | 242            | 8.8   | 433             | 16.9  | 432              | 18.0  |
| 吸わない                  | 2,085          | 75.8  | 1,569           | 61.4  | 1,257            | 52.3  |
| 無回答                   | 45             | 1.6   | 154             | 6.0   | 264              | 11.0  |
| 回答者数                  | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別（過去の調査結果との比較用）

性別でみると、「吸わない」は男性が60.9%、女性が87.5%と、女性が26.6ポイント上回っています。  
 年代別でみると、「吸わない」は20歳代、70歳代、80歳以上で8割台となっています。



## (4) たばこをやめるための努力

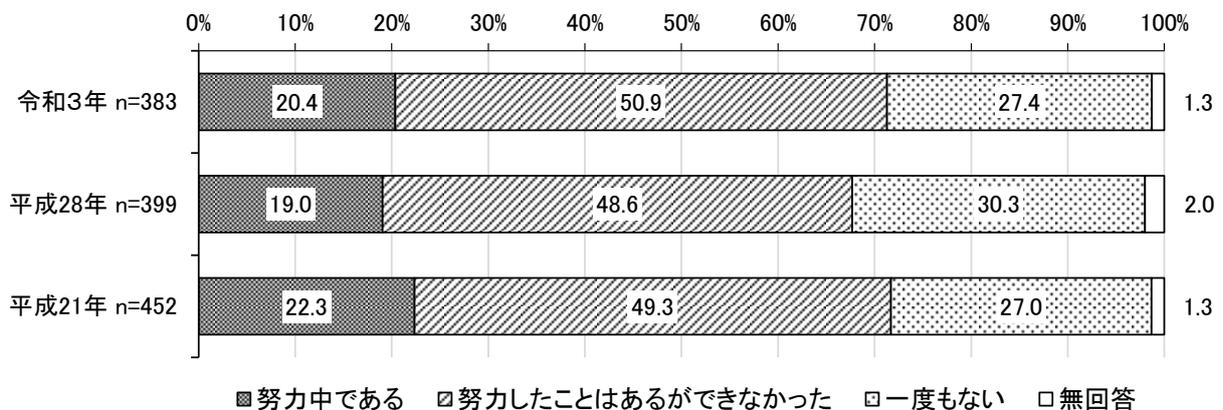
【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

**問 57-3 あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたりしたことがありますか。  
(1つのみ)**

たばこをやめるための努力については、「努力したことはあるができなかった」が 50.9%で最も高く、次いで「一度もない」が 27.4%、「努力中である」が 20.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「努力したことはあるができなかった」が 2.3 ポイントの増加となっています。

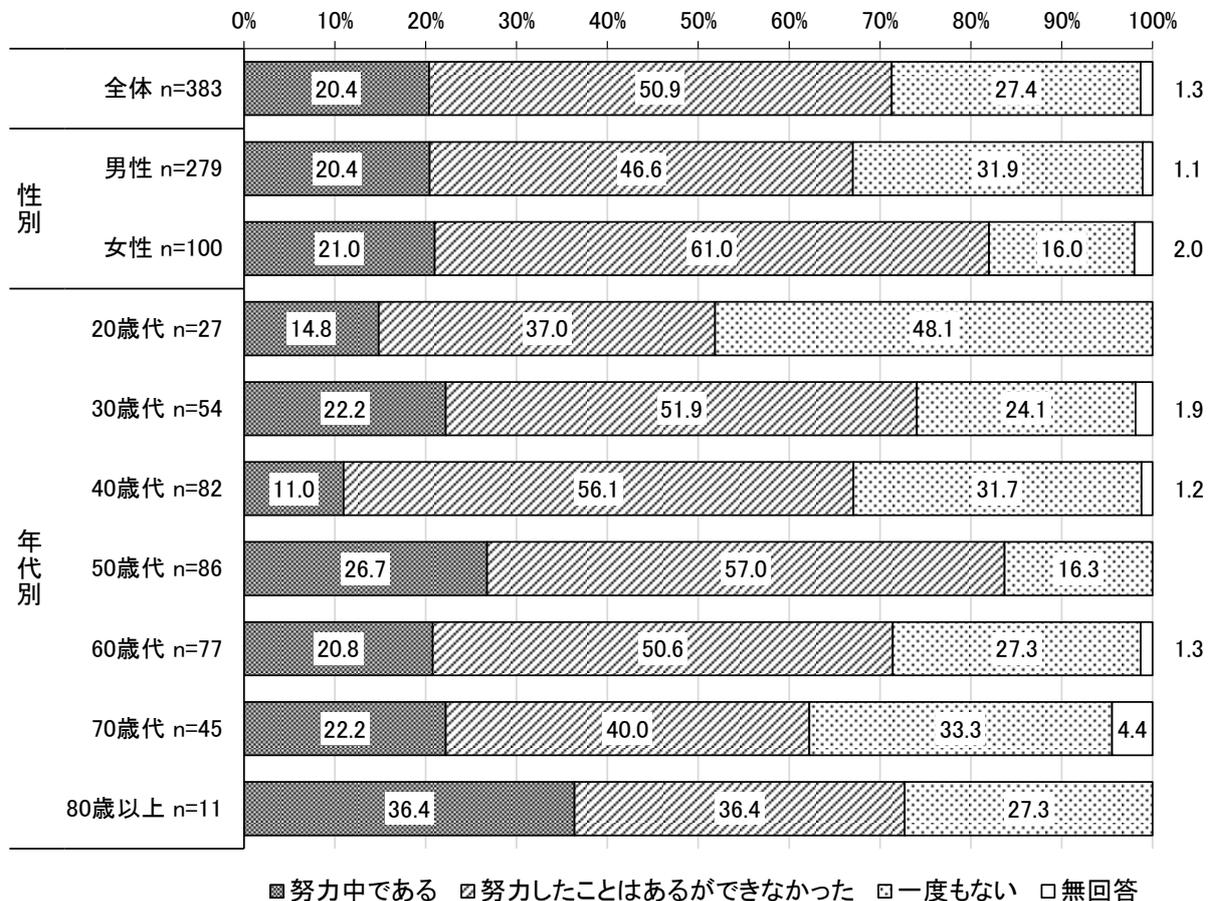
| 回 答              | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                  | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 努力中である           | 78             | 20.4  | 76              | 19.0  | 101              | 22.3  |
| 努力したことはあるができなかった | 195            | 50.9  | 194             | 48.6  | 223              | 49.3  |
| 一度もない            | 105            | 27.4  | 121             | 30.3  | 122              | 27.0  |
| 無回答              | 5              | 1.3   | 8               | 2.0   | 6                | 1.3   |
| 回答者数             | 383            | 100.0 | 399             | 100.0 | 452              | 100.0 |



■性別・年代別

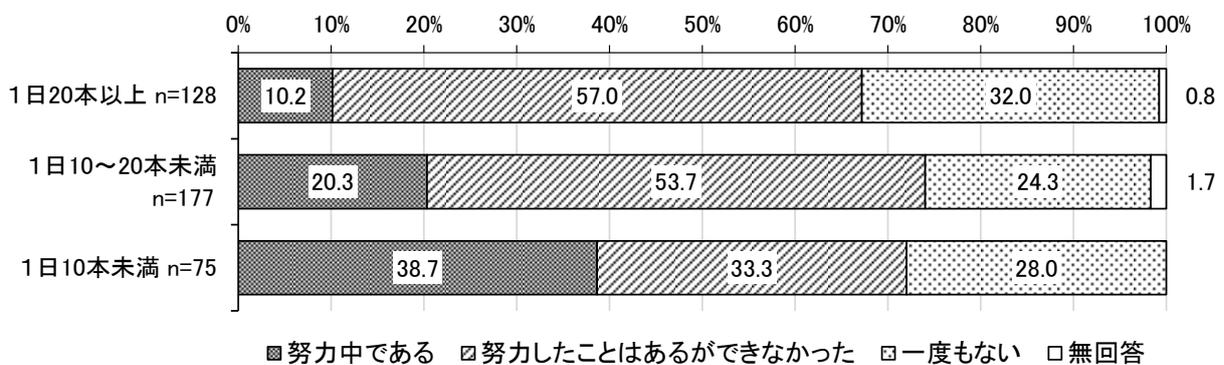
性別でみると、「一度もない」は男性が31.9%、女性が16.0%と、男性が15.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「一度もない」は20歳代で5割近くと高くなっています。



■喫煙頻度別

喫煙頻度別でみると、1日の本数が少ないほど「努力中である」は増加傾向であり、1日10本未満で4割近くとなっています。



## (5) 禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度

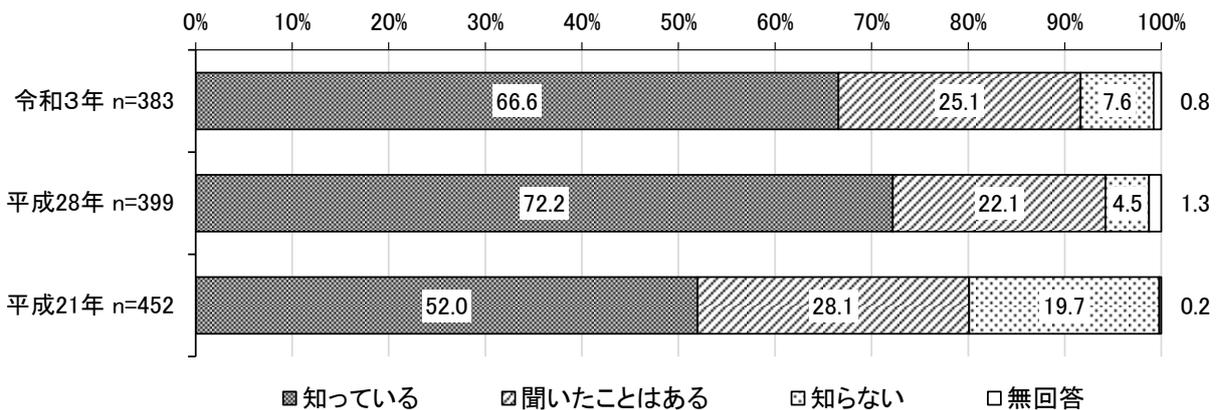
【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

**問 57-4 あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを  
知っていますか。(1つのみ)**

禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度については、「知っている」、「聞いたことはある」の合計値《知っている》が91.7%である一方で、「知らない」が7.6%となっています。

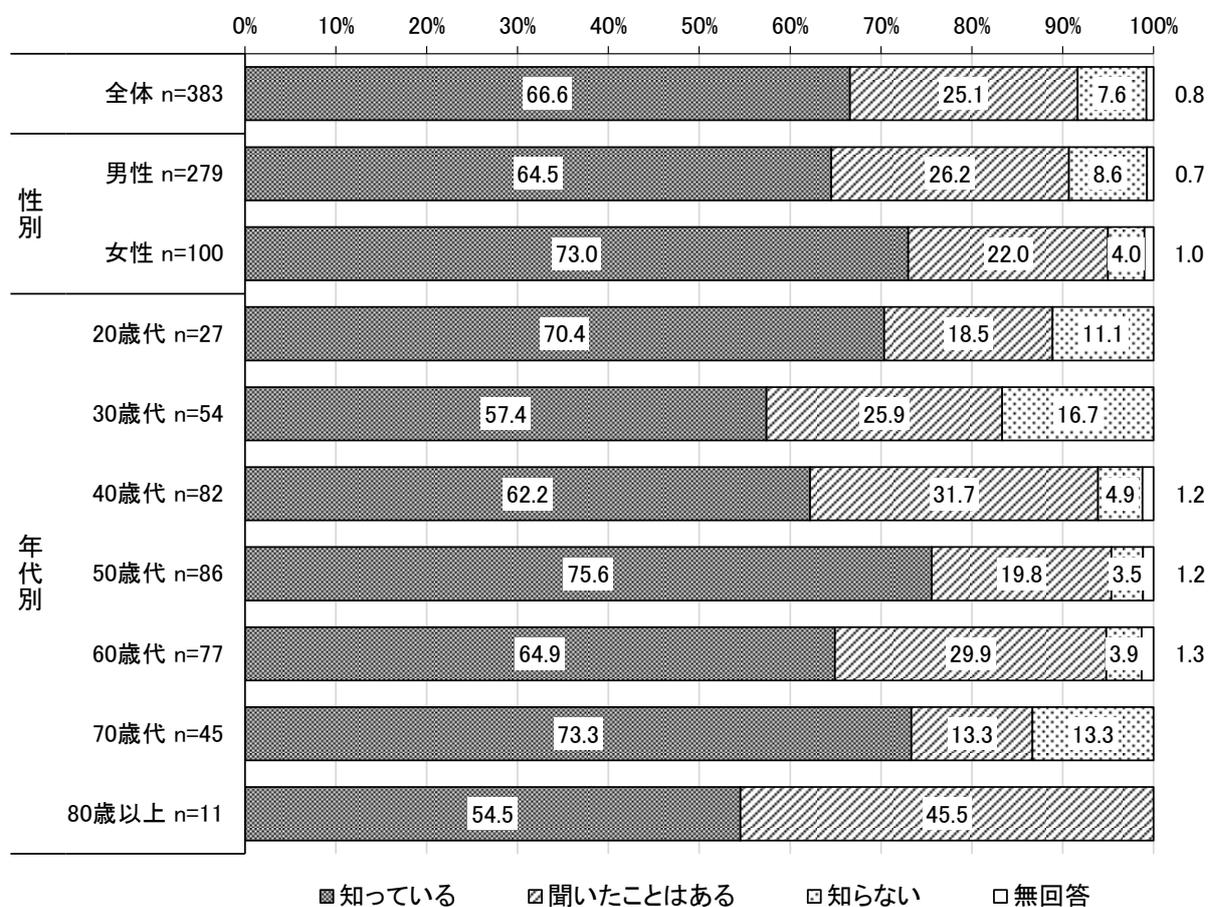
経年比較でみると、前回調査より《知っている》が2.6ポイントの減少となっています。

| 回 答      | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|          | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 知っている    | 255            | 66.6  | 288             | 72.2  | 235              | 52.0  |
| 聞いたことはある | 96             | 25.1  | 88              | 22.1  | 127              | 28.1  |
| 知らない     | 29             | 7.6   | 18              | 4.5   | 89               | 19.7  |
| 無回答      | 3              | 0.8   | 5               | 1.3   | 1                | 0.2   |
| 回答者数     | 383            | 100.0 | 399             | 100.0 | 452              | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《知っている》は男性が90.7%、女性が95.0%と、女性が4.3ポイント上回っています。  
 年代別で見ると、《知っている》は40歳代から60歳代で9割台となっています。



(6) 禁煙支援、禁煙サポート事業の利用意向

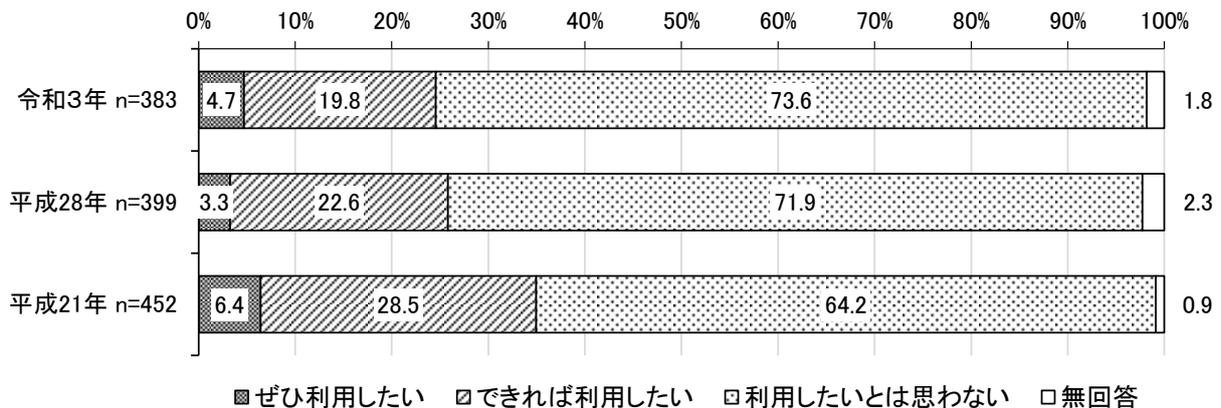
【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-5 あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを利用してみたいと思いますか。(1つのみ)

禁煙支援、禁煙サポート事業の利用意向については、「ぜひ利用したい」、「できれば利用したい」の合計値《利用したい》が 24.5%である一方で、「利用したいとは思わない」が 73.6%と、「利用したいとは思わない」が 49.1 ポイント上回っています。

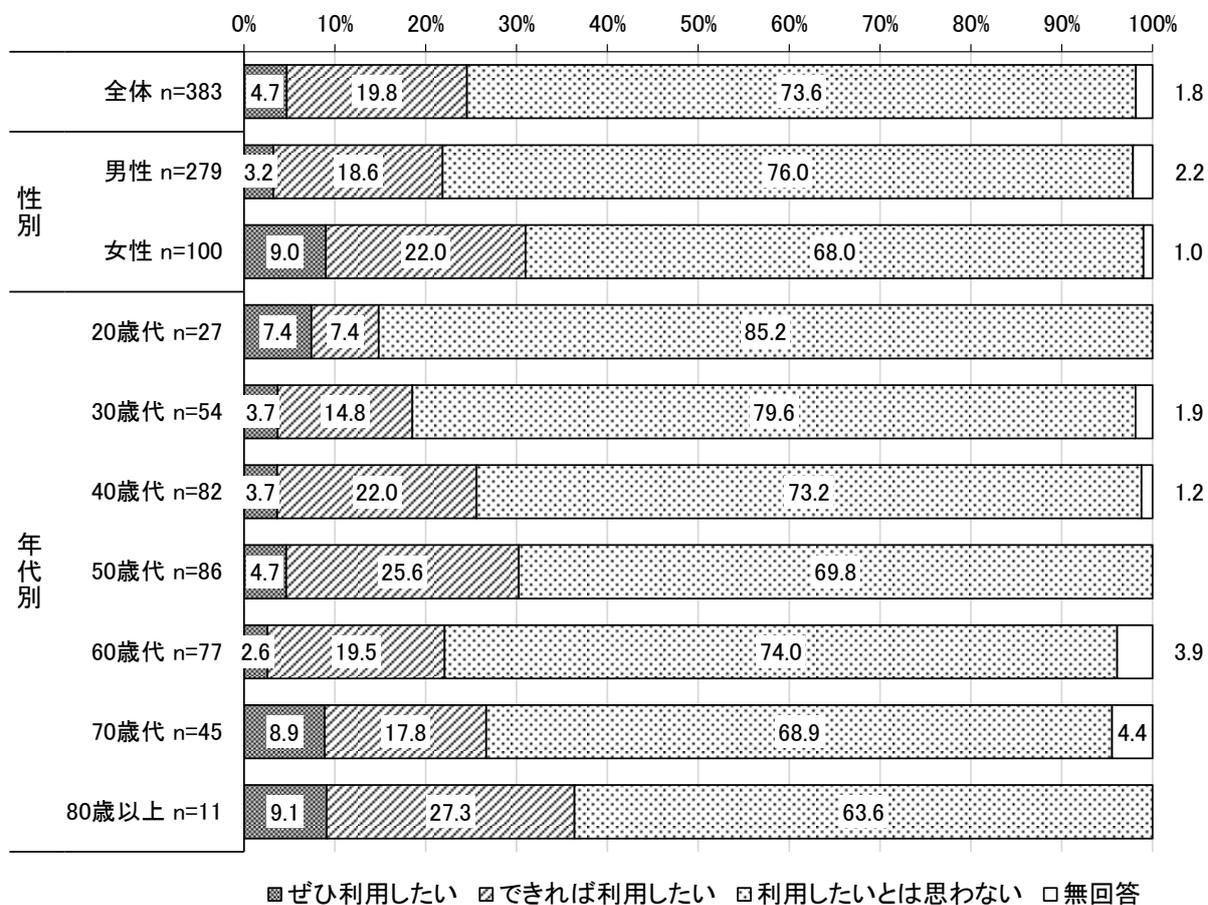
経年比較でみると、《利用したい》は減少傾向で、前回調査より 1.4 ポイントの減少となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|             | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| ぜひ利用したい     | 18             | 4.7   | 13              | 3.3   | 29               | 6.4   |
| できれば利用したい   | 76             | 19.8  | 90              | 22.6  | 129              | 28.5  |
| 利用したいとは思わない | 282            | 73.6  | 287             | 71.9  | 290              | 64.2  |
| 無回答         | 7              | 1.8   | 9               | 2.3   | 4                | 0.9   |
| 回答者数        | 383            | 100.0 | 399             | 100.0 | 452              | 100.0 |



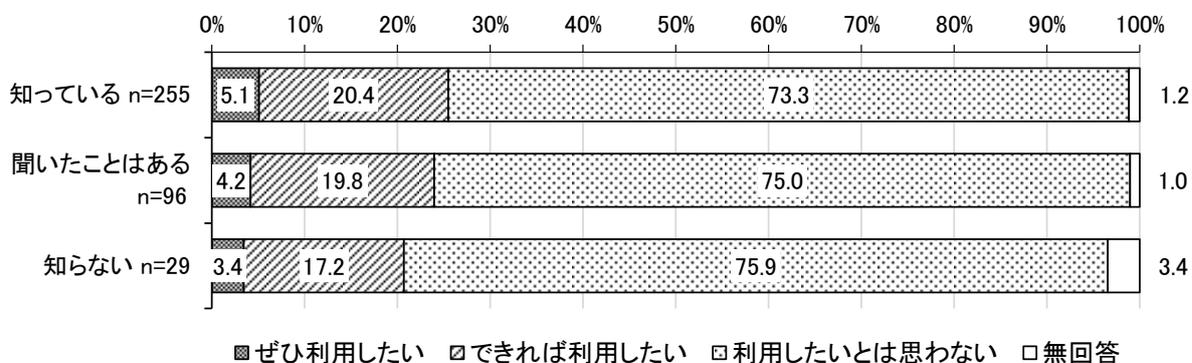
■性別・年代別

性別でみると、《利用したい》は男性が21.8%、女性が31.0%と、女性が9.2ポイント上回っています。年代別でみると、《利用したい》は50歳代で約3割と高くなっています。



■禁煙支援事業等の認知度別

禁煙支援事業等の認知度別でみると、知っている人ほど《利用したい》は増加傾向であり、知っているで2割半ばとなっています。



## (7) たばこが健康へ及ぼす影響

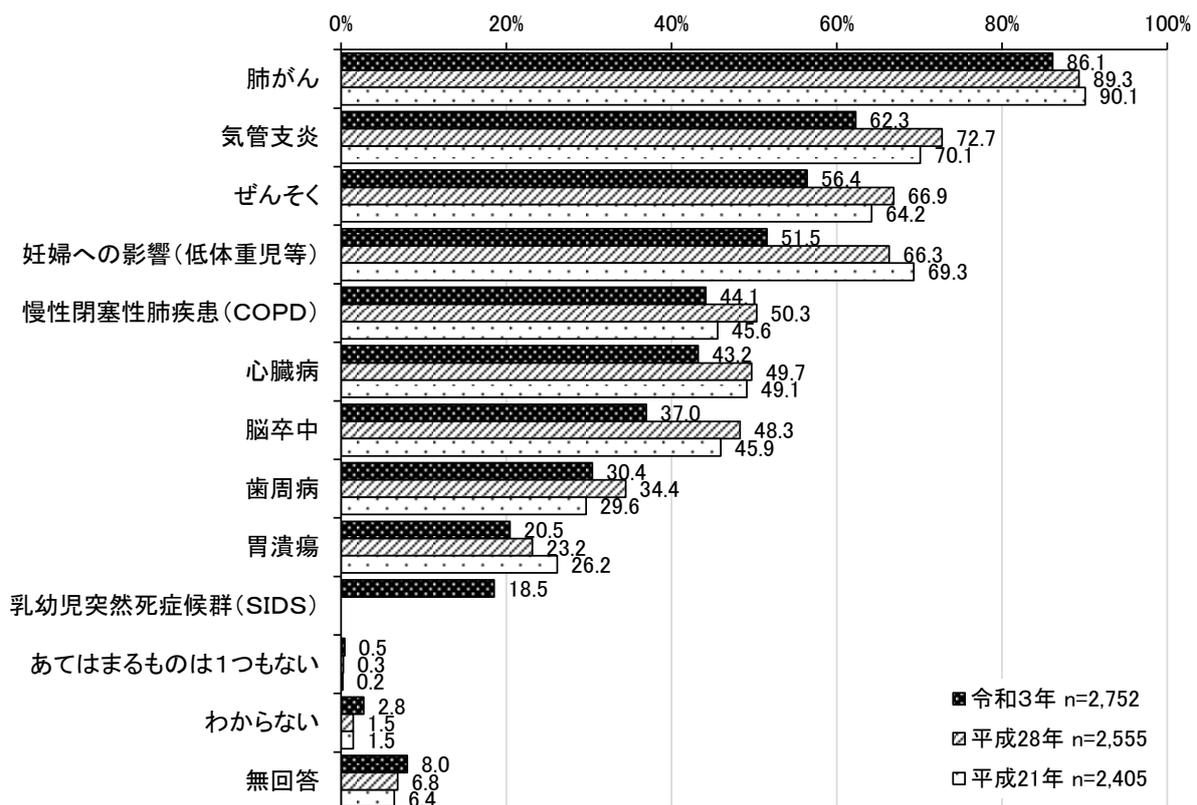
問 58 あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思いますか。(いくつでも)

※「あてはまるものは1つもない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

たばこが健康へ及ぼす影響については、「肺がん」が 86.1%で最も高く、次いで「気管支炎」が 62.3%、「ぜんそく」が 56.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査よりすべての項目で減少となっています。

| 回 答             | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                 | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 肺がん             | 2,370          | 86.1  | 2,282           | 89.3  | 2,166            | 90.1  |
| 気管支炎            | 1,714          | 62.3  | 1,858           | 72.7  | 1,686            | 70.1  |
| ぜんそく            | 1,552          | 56.4  | 1,709           | 66.9  | 1,544            | 64.2  |
| 妊婦への影響(低体重児等)   | 1,418          | 51.5  | 1,695           | 66.3  | 1,667            | 69.3  |
| 慢性閉塞性肺疾患(COPD)  | 1,215          | 44.1  | 1,285           | 50.3  | 1,096            | 45.6  |
| 心臓病             | 1,189          | 43.2  | 1,270           | 49.7  | 1,181            | 49.1  |
| 脳卒中             | 1,017          | 37.0  | 1,234           | 48.3  | 1,105            | 45.9  |
| 歯周病             | 837            | 30.4  | 880             | 34.4  | 713              | 29.6  |
| 胃潰瘍             | 563            | 20.5  | 592             | 23.2  | 629              | 26.2  |
| 乳幼児突然死症候群(SIDS) | 510            | 18.5  | -               | -     | -                | -     |
| あてはまるものは1つもない   | 13             | 0.5   | 7               | 0.3   | 5                | 0.2   |
| わからない           | 76             | 2.8   | 38              | 1.5   | 36               | 1.5   |
| 無回答             | 221            | 8.0   | 175             | 6.8   | 155              | 6.4   |
| 総回答数            | 12,695         | 461.3 | 13,025          | 509.8 | 11,983           | 498.3 |
| 回答者数            | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「肺がん」、「気管支炎」、「心臓病」、「脳卒中」、「胃潰瘍」では男性が女性を上回り、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」、「ぜんそく」、「妊婦への影響（低体重児等）」、「歯周病」、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」では女性が男性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「妊婦への影響（低体重児等）」で女性が23.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「妊婦への影響（低体重児等）」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で約7割となっています。その他、「脳卒中」、「歯周病」でも年代が下がるにつれて増加傾向がみられます。また、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は30歳代で3割前半と高くなっています。

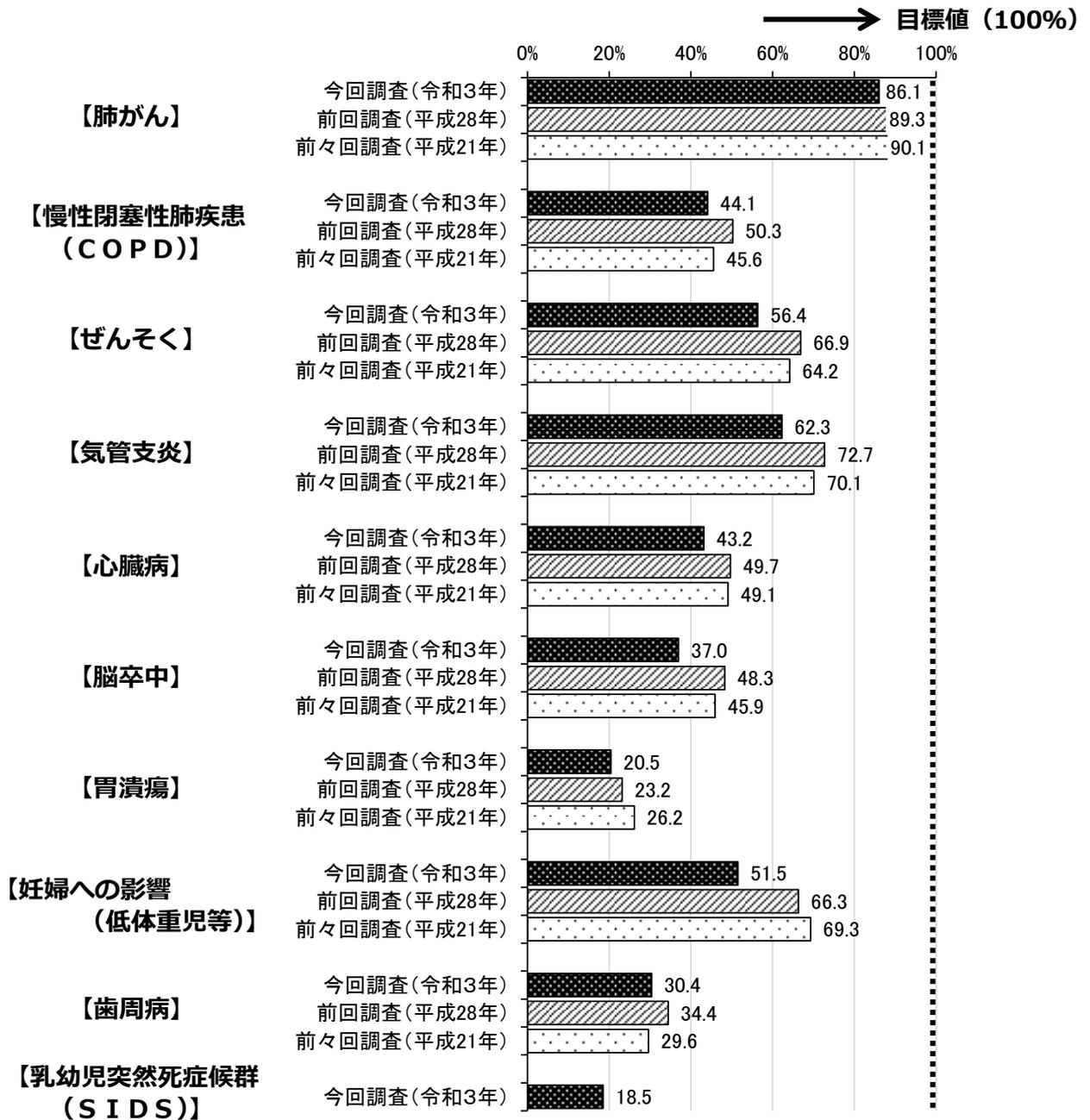
| 属性別         | 肺がん  | 慢性閉塞性肺疾患(COPD) | ぜんそく | 気管支炎 | 心臓病  | 脳卒中  | 胃潰瘍  | 妊婦への影響(低体重児等) | 歯周病  |
|-------------|------|----------------|------|------|------|------|------|---------------|------|
| 全体 n=2,752  | 86.1 | 44.1           | 56.4 | 62.3 | 43.2 | 37.0 | 20.5 | 51.5          | 30.4 |
| 性別          |      |                |      |      |      |      |      |               |      |
| 男性 n=1,200  | 86.8 | 40.1           | 54.8 | 62.8 | 47.4 | 40.8 | 22.0 | 38.2          | 29.9 |
| 女性 n=1,534  | 85.9 | 47.5           | 57.4 | 62.0 | 40.0 | 34.2 | 19.4 | 62.1          | 30.7 |
| 年代別         |      |                |      |      |      |      |      |               |      |
| 20歳代 n=223  | 93.3 | 49.3           | 67.7 | 70.0 | 40.8 | 43.0 | 20.6 | 69.5          | 48.0 |
| 30歳代 n=349  | 92.8 | 47.9           | 60.5 | 63.3 | 42.4 | 44.1 | 22.3 | 71.3          | 42.1 |
| 40歳代 n=441  | 91.2 | 48.1           | 55.8 | 64.2 | 41.3 | 41.7 | 21.5 | 58.7          | 35.6 |
| 50歳代 n=448  | 90.4 | 50.9           | 56.3 | 65.4 | 46.9 | 40.8 | 23.9 | 53.8          | 31.5 |
| 60歳代 n=473  | 87.9 | 43.6           | 60.5 | 63.0 | 48.2 | 39.7 | 20.3 | 52.0          | 27.1 |
| 70歳代 n=514  | 81.7 | 39.5           | 54.1 | 63.2 | 44.2 | 29.0 | 18.3 | 37.7          | 22.8 |
| 80歳以上 n=297 | 64.3 | 29.3           | 41.8 | 45.5 | 34.0 | 20.9 | 15.8 | 24.9          | 13.1 |

| 属性別         | 乳幼児突然死症候群(SIDS) | あてはまるものは1つもない | わからない | 無回答  |
|-------------|-----------------|---------------|-------|------|
| 全体 n=2,752  | 18.5            | 0.5           | 2.8   | 8.0  |
| 性別          |                 |               |       |      |
| 男性 n=1,200  | 13.3            | 0.8           | 3.6   | 6.3  |
| 女性 n=1,534  | 22.8            | 0.2           | 2.1   | 9.3  |
| 年代別         |                 |               |       |      |
| 20歳代 n=223  | 29.1            | 0.4           | 1.3   | 1.8  |
| 30歳代 n=349  | 33.5            | 0.6           | 0.9   | 3.4  |
| 40歳代 n=441  | 27.0            | 0.2           | 1.4   | 4.8  |
| 50歳代 n=448  | 18.8            | 0.2           | 2.7   | 3.8  |
| 60歳代 n=473  | 14.2            | 0.4           | 1.5   | 7.0  |
| 70歳代 n=514  | 8.2             | 0.6           | 3.7   | 12.1 |
| 80歳以上 n=297 | 5.4             | 1.0           | 8.8   | 23.6 |

<「健康づくり指標」との比較>

指標No.68【喫煙の健康影響についての十分な知識を持っている人の増加】

各項目ともたばこが健康へ及ぼす影響に「あてはまる」と思う人の割合



| 回答              | 今回調査(令和3年) |      | 前回調査(平成28年) |      | 前々回調査(平成21年) |      | 目標値(令和4年) |
|-----------------|------------|------|-------------|------|--------------|------|-----------|
|                 | 件数         | %    | 件数          | %    | 件数           | %    |           |
| 肺がん             | 2,370      | 86.1 | 2,282       | 89.3 | 2,166        | 90.1 | 100.0     |
| 慢性閉塞性肺疾患(COPD)  | 1,215      | 44.1 | 1,285       | 50.3 | 1,096        | 45.6 | 100.0     |
| ぜんそく            | 1,552      | 56.4 | 1,709       | 66.9 | 1,544        | 64.2 | 100.0     |
| 気管支炎            | 1,714      | 62.3 | 1,858       | 72.7 | 1,686        | 70.1 | 100.0     |
| 心臓病             | 1,189      | 43.2 | 1,270       | 49.7 | 1,181        | 49.1 | 100.0     |
| 脳卒中             | 1,017      | 37.0 | 1,234       | 48.3 | 1,105        | 45.9 | 100.0     |
| 胃潰瘍             | 563        | 20.5 | 592         | 23.2 | 629          | 26.2 | 100.0     |
| 妊婦への影響(低体重児等)   | 1,418      | 51.5 | 1,695       | 66.3 | 1,667        | 69.3 | 100.0     |
| 歯周病             | 837        | 30.4 | 880         | 34.4 | 713          | 29.6 | 100.0     |
| 乳幼児突然死症候群(SIDS) | 510        | 18.5 | -           | -    | -            | -    | 100.0     |

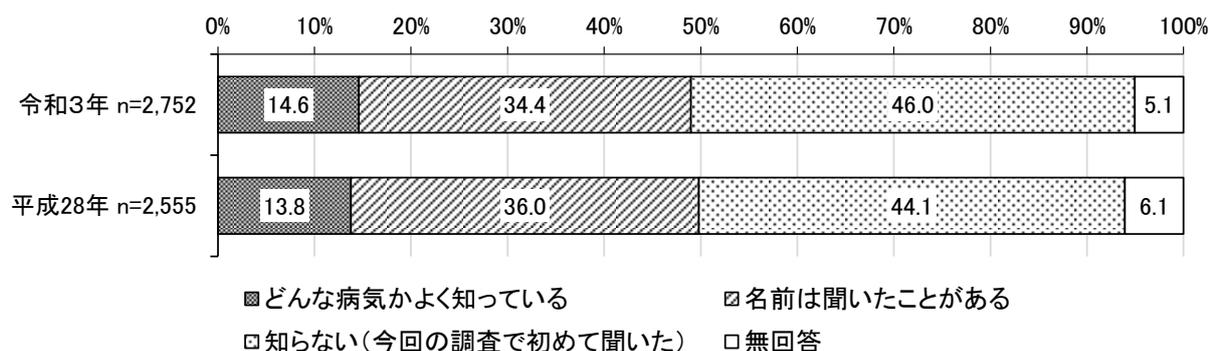
## (8) 「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」の認知度

### 問 59 あなたは、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) という病気を知っていますか。(1つのみ)【\*】

“慢性閉塞性肺疾患 (COPD)” の認知度については、「どんな病気かよく知っている」、「名前は聞いたことがある」の合計値《知っている》が 49.0%である一方で、「知らない (今回の調査で初めて聞いた)」が 46.0%と、《知っている》が 3.0 ポイント上回っています。

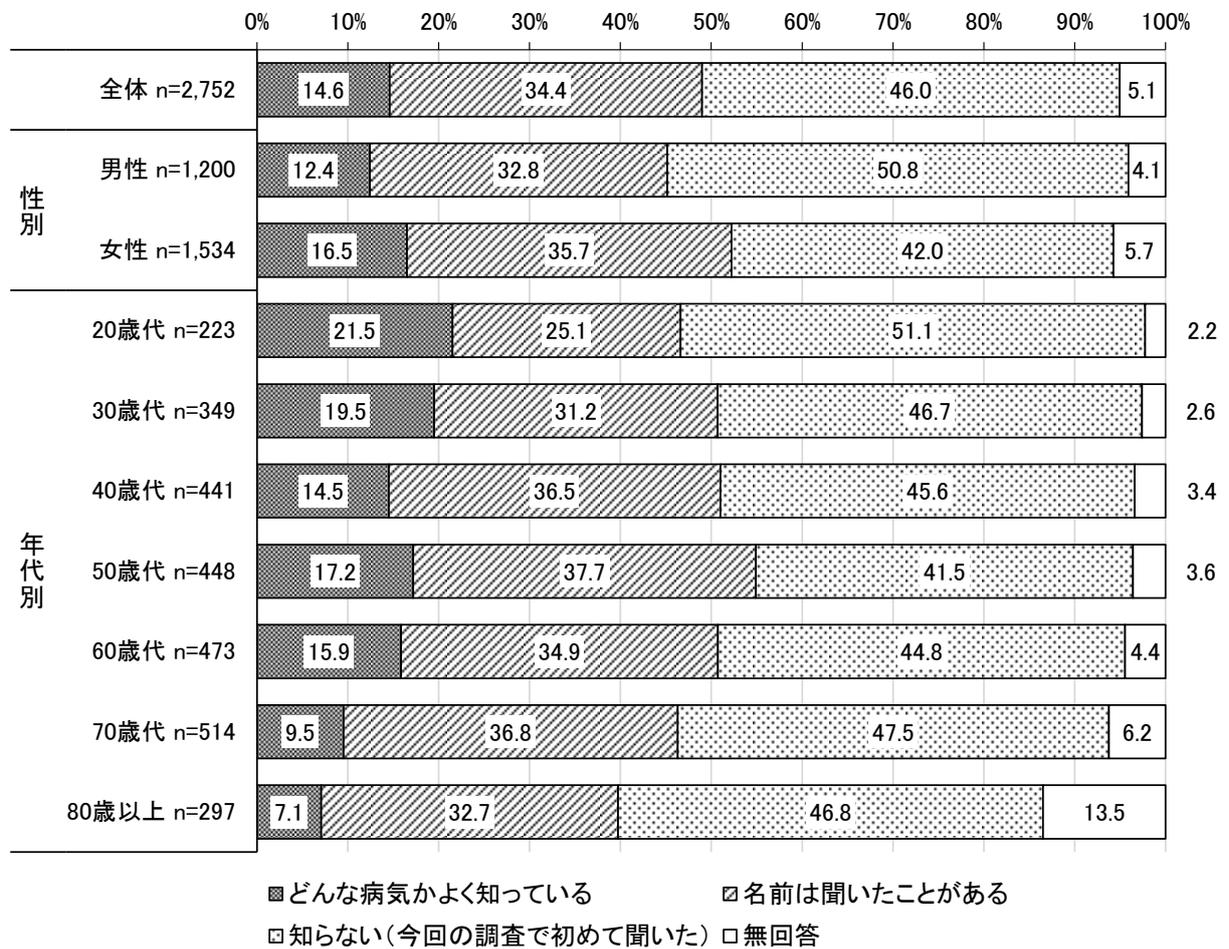
経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回 答                | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                    | 件数             | %     | 件数              | %     |
| どんな病気かよく知っている      | 402            | 14.6  | 352             | 13.8  |
| 名前は聞いたことがある        | 946            | 34.4  | 921             | 36.0  |
| 知らない(今回の調査で初めて聞いた) | 1,265          | 46.0  | 1,127           | 44.1  |
| 無回答                | 139            | 5.1   | 155             | 6.1   |
| 回答者数               | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が45.2%、女性が52.2%と、女性が7.0ポイント上回っています。  
 年代別でみると、《知っている》は50歳代で5割半ばと高くなっています。



### (9) たばこの健康への影響の話

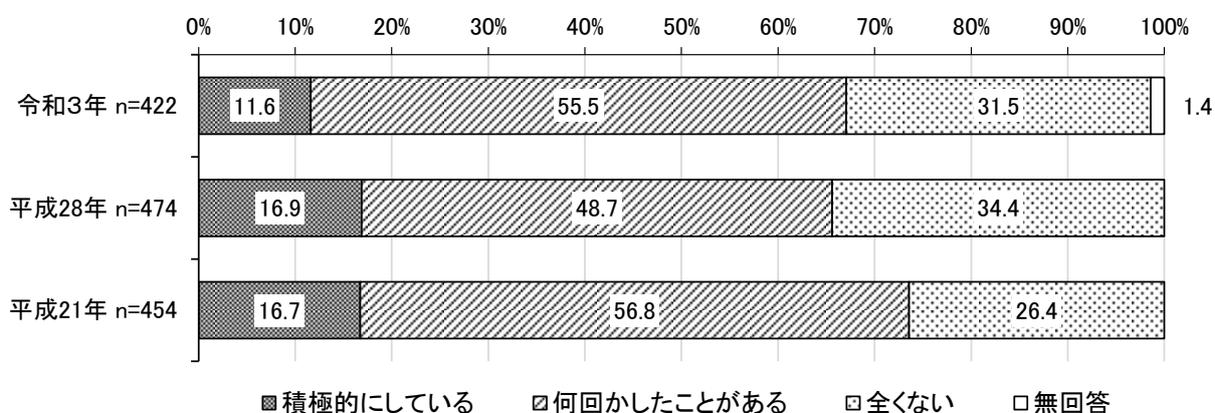
【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみ伺います。】

**問 60 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。  
(1つのみ)**

たばこの健康への影響の話については、「積極的にしている」、「何回かしたことがある」の合計値《話したことがある》が67.1%である一方で、「全くない」が31.5%と、「話したことがある」が35.6ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《話したことがある》は1.5ポイントの増加であるものの、「積極的にしている」は5.3ポイントの減少となっています。

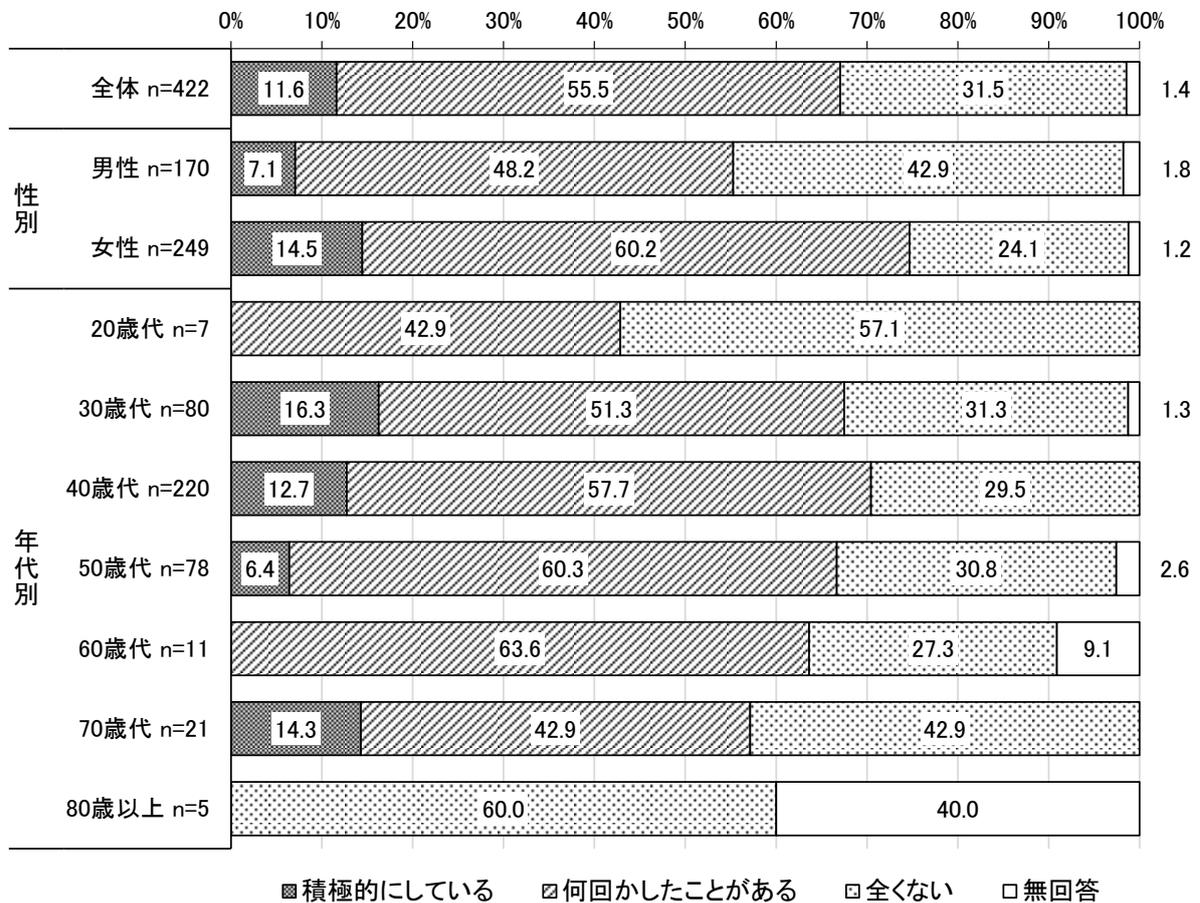
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 積極的にしている   | 49             | 11.6  | 80              | 16.9  | 76               | 16.7  |
| 何回かしたことがある | 234            | 55.5  | 231             | 48.7  | 258              | 56.8  |
| 全くない       | 133            | 31.5  | 163             | 34.4  | 120              | 26.4  |
| 無回答        | 6              | 1.4   | 0               | 0.0   | 0                | 0.0   |
| 回答者数       | 422            | 100.0 | 474             | 100.0 | 454              | 100.0 |



■性別・年代別

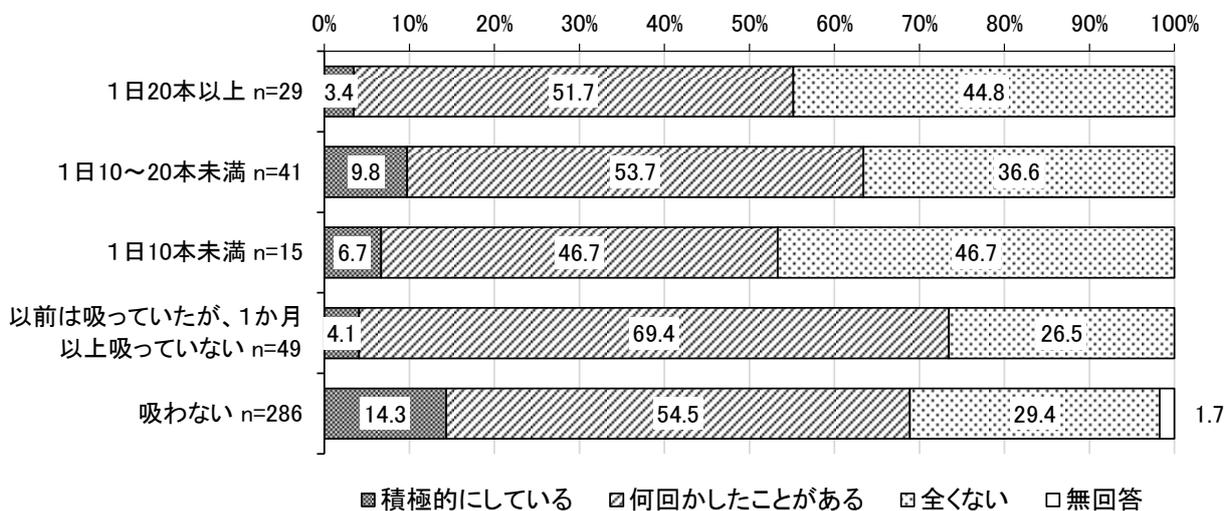
性別でみると、《話したことがある》は男性が55.3%、女性が74.7%と、女性が19.4ポイント上回っています。

年代別でみると、《話したことがある》は40歳代で約7割と高くなっています。



■喫煙頻度別

喫煙頻度別でみると、《話したことがある》は以前は吸っていたが、1か月以上吸っていないで7割前半と高くなっています。



(10) 「受動喫煙」の認知度

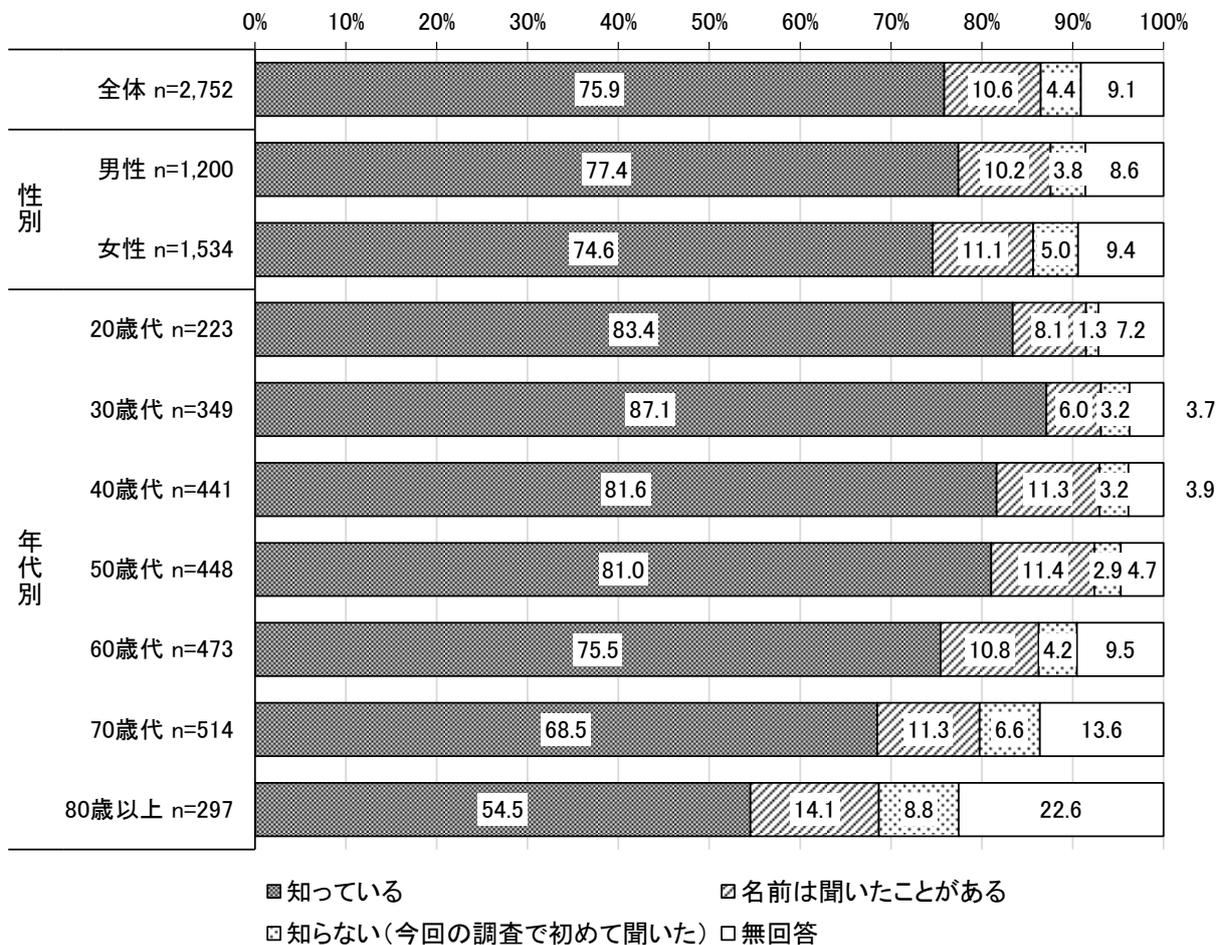
問 61 あなたは、受動喫煙の害について知っていますか。(1つのみ)

“受動喫煙”の認知度については、「知っている」、「名前は聞いたことがある」の合計値《知っている》が86.5%である一方で、「知らない(今回の調査で初めて聞いた)」が4.4%となっています。

| 回 答                | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------------------|----------------|-------|
|                    | 件数             | %     |
| 知っている              | 2,088          | 75.9  |
| 名前は聞いたことがある        | 292            | 10.6  |
| 知らない(今回の調査で初めて聞いた) | 122            | 4.4   |
| 無回答                | 250            | 9.1   |
| 回答者数               | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が87.6%、女性が85.7%と、男性が1.9ポイント上回っています。  
年代別でみると、《知っている》は20歳代から50歳代で9割台となっており、60歳代以降も概ね8割台となっています。



(11) 「受動喫煙防止対策」の認知度

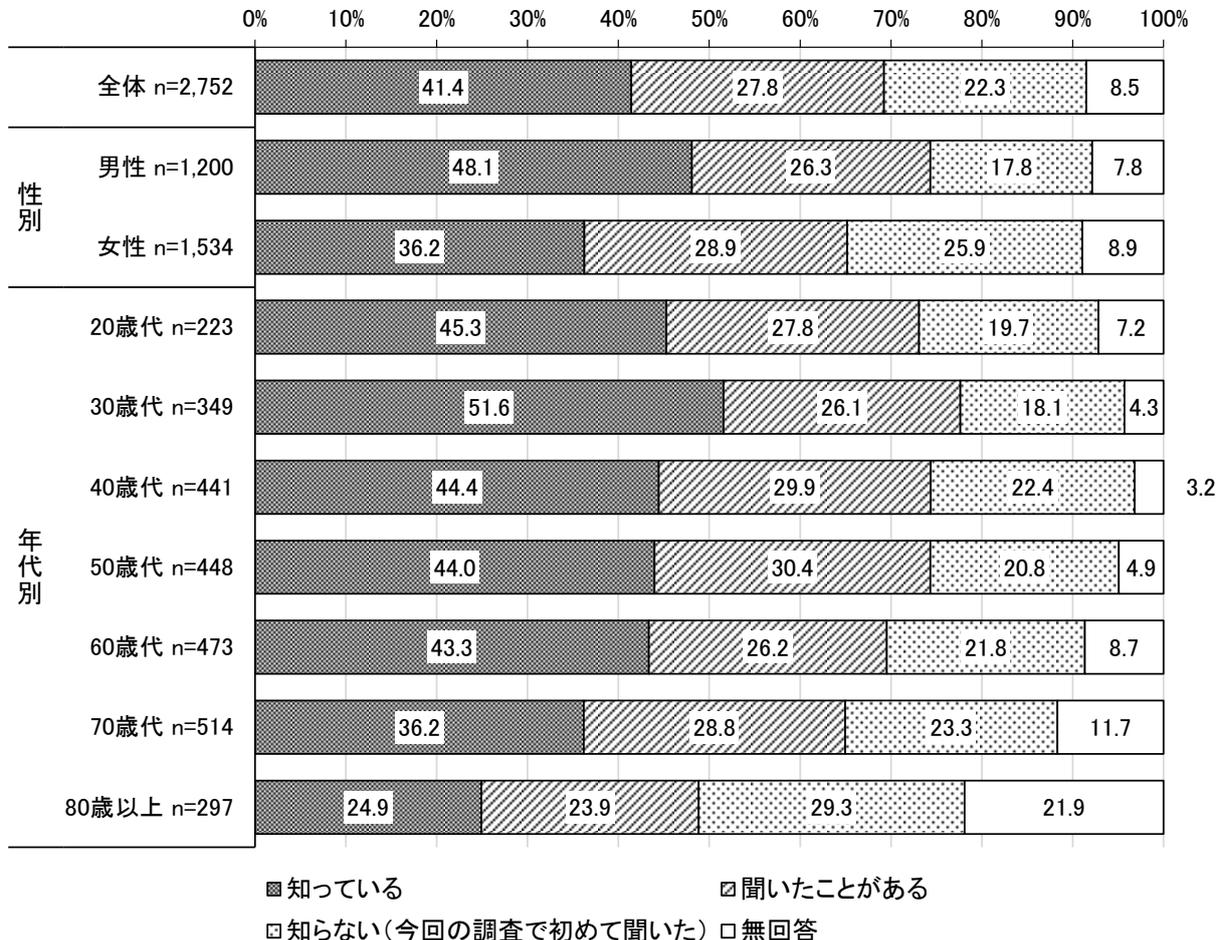
問 62 あなたは、健康増進法が改正され、受動喫煙防止対策がマナーからルールになったこと（原則屋内禁煙、施設管理者による受動喫煙防止対策が義務となった、法律に違反した場合は罰則がある等）を知っていますか。（1つのみ）

“受動喫煙防止対策”の認知度については、「知っている」、「聞いたことがある」の合計値《知っている》が69.2%である一方で、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が22.3%となっています。

| 回答                 | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------------------|----------------|-------|
|                    | 件数             | %     |
| 知っている              | 1,140          | 41.4  |
| 聞いたことがある           | 765            | 27.8  |
| 知らない(今回の調査で初めて聞いた) | 613            | 22.3  |
| 無回答                | 234            | 8.5   |
| 回答者数               | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、《知っている》は男性が74.4%、女性が65.1%と、男性が9.3ポイント上回っています。年代別でみると、《知っている》は20歳代から60歳代で概ね7割台となっています。



(12) この1か月間の受動喫煙の機会

問 63 あなたは、この1か月間に、次の①～⑨の場所において、自分以外の人が吸っていたらこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。【\*】

※①～⑨のそれぞれに回答してください。（それぞれ1つのみ）

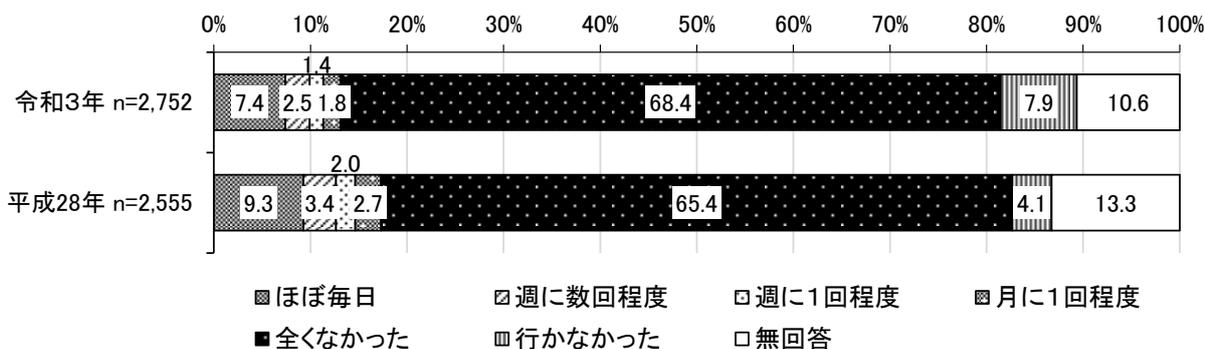
※学校、飲食店、遊技場等に勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「②職場」欄に回答してください。

①家庭

家庭については、「全くなかった」が68.4%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は13.1%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が4.3ポイントの減少となっています。

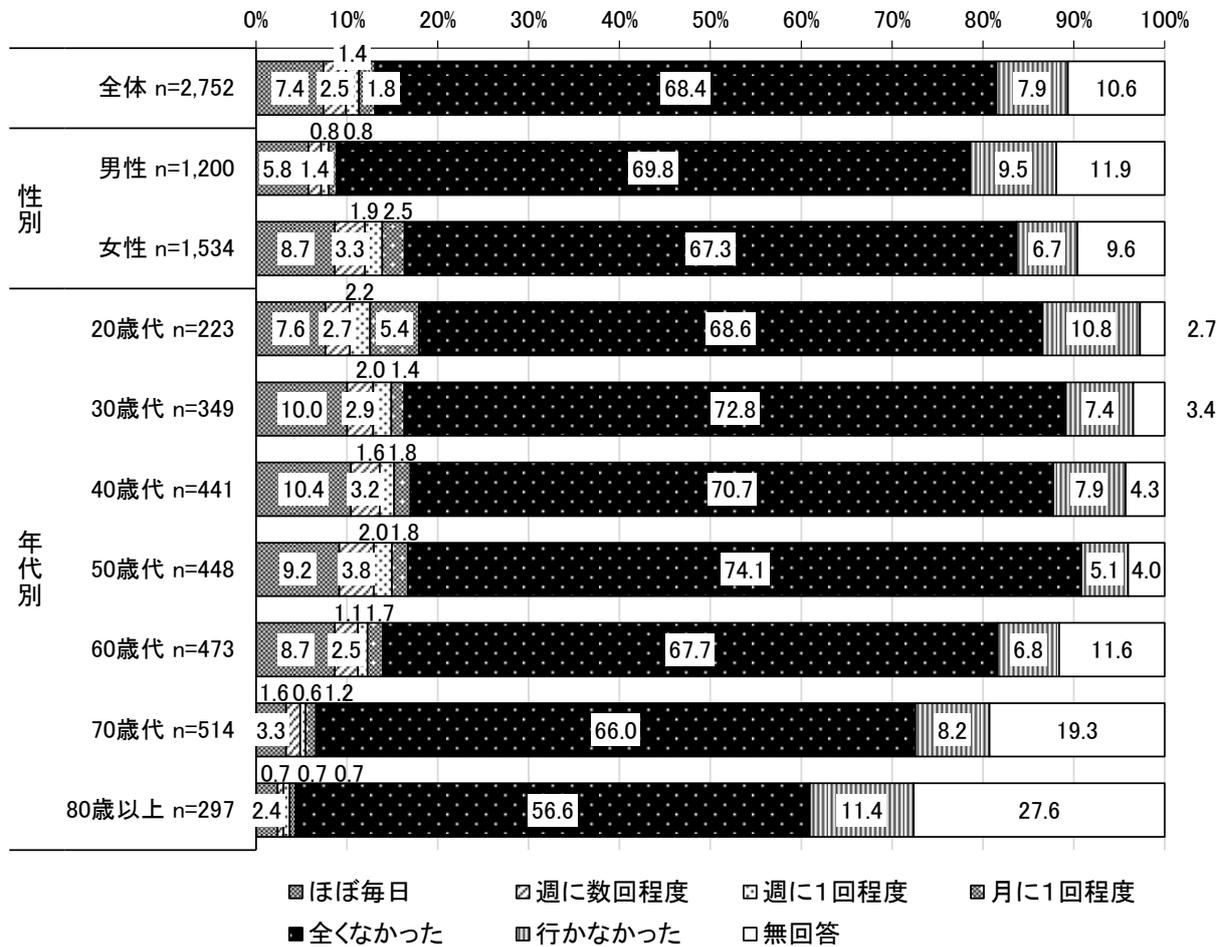
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 204            | 7.4   | 237             | 9.3   |
| 週に数回程度 | 69             | 2.5   | 86              | 3.4   |
| 週に1回程度 | 39             | 1.4   | 51              | 2.0   |
| 月に1回程度 | 49             | 1.8   | 68              | 2.7   |
| 全くなかった | 1,881          | 68.4  | 1,670           | 65.4  |
| 行かなかった | 217            | 7.9   | 104             | 4.1   |
| 無回答    | 293            | 10.6  | 339             | 13.3  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《受動喫煙の機会があった》は女性が男性を上回っています。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》は20歳代から60歳代で1割台となっています。

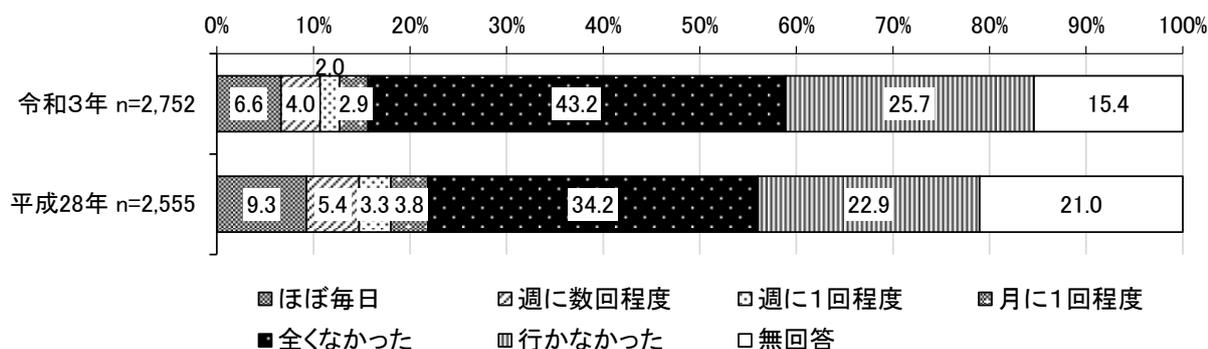


②職場

職場については、「全くなかった」が43.2%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は15.5%となっています。なお、「行かなかった」は25.7%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が6.3ポイントの減少となっています。

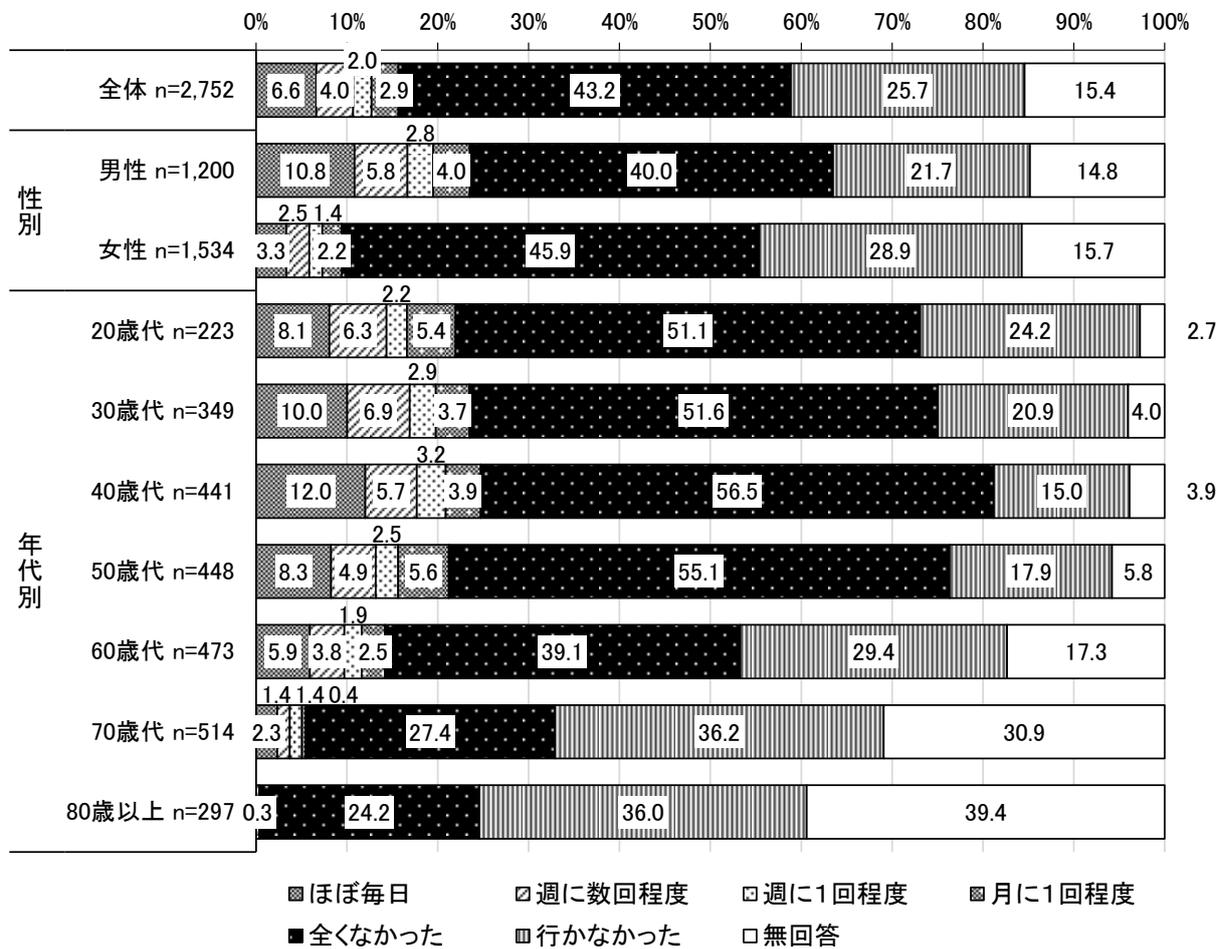
| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 183            | 6.6   | 237             | 9.3   |
| 週に数回程度 | 111            | 4.0   | 139             | 5.4   |
| 週に1回程度 | 56             | 2.0   | 84              | 3.3   |
| 月に1回程度 | 81             | 2.9   | 98              | 3.8   |
| 全くなかった | 1,189          | 43.2  | 874             | 34.2  |
| 行かなかった | 708            | 25.7  | 586             | 22.9  |
| 無回答    | 424            | 15.4  | 537             | 21.0  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》は20歳代から50歳代で2割台となっています。

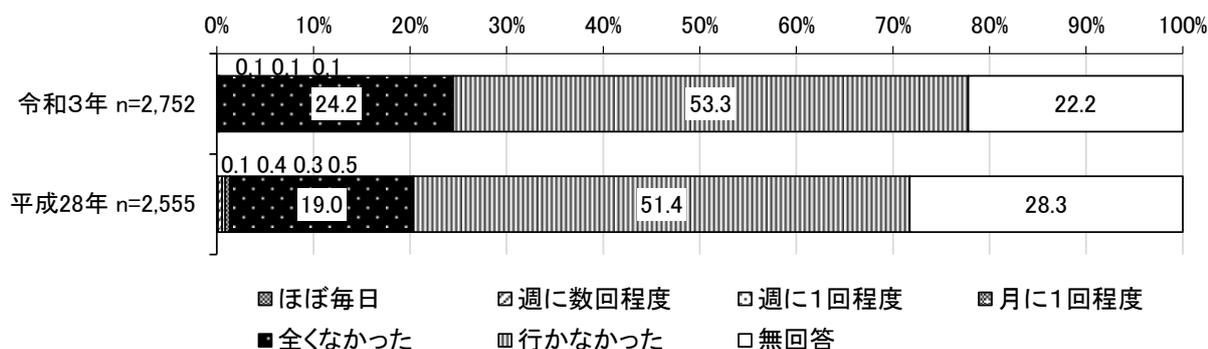


③学校

学校については、「全くなかった」が24.2%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は0.3%となっています。なお、「行かなかった」は53.3%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「全くなかった」が5.2ポイントの増加となっています。

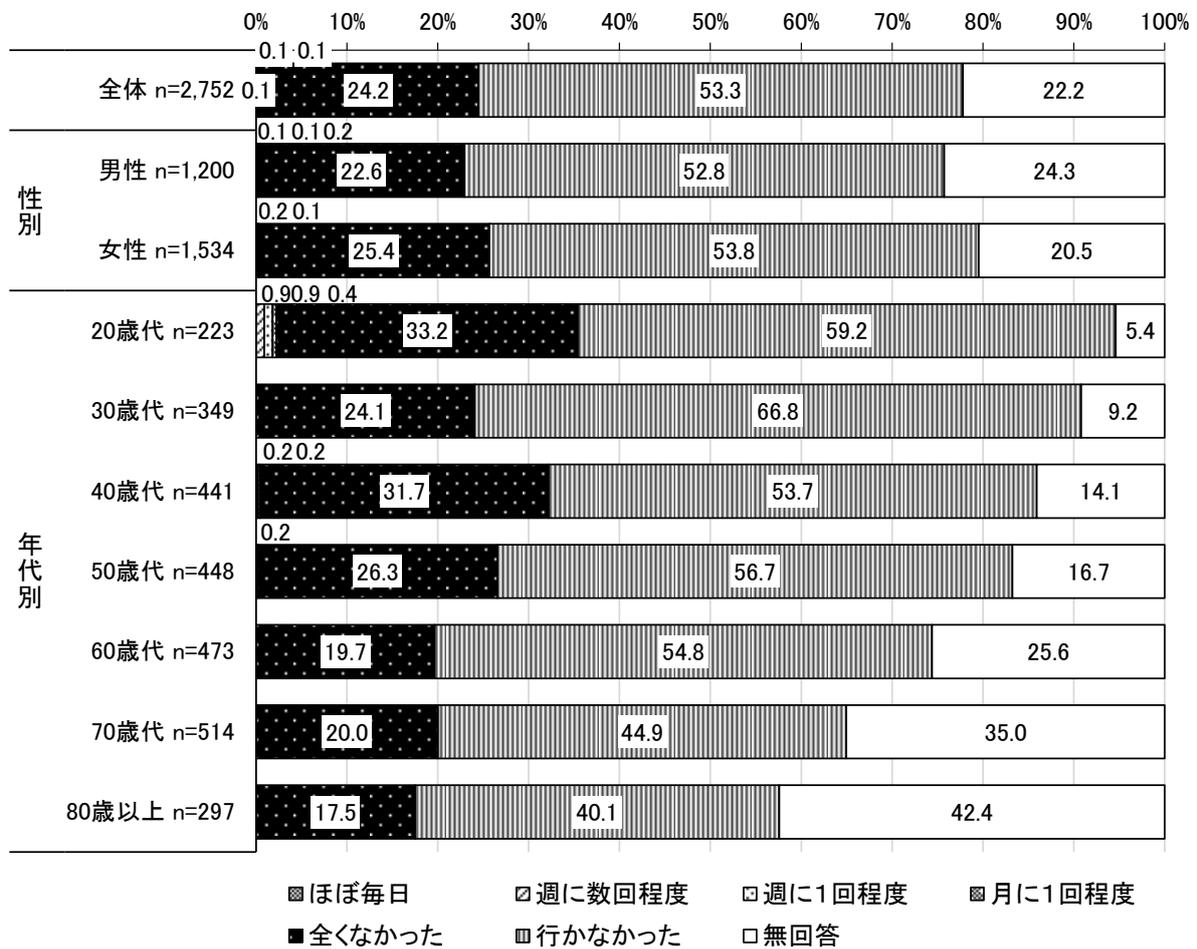
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 0              | 0.0   | 3               | 0.1   |
| 週に数回程度 | 4              | 0.1   | 11              | 0.4   |
| 週に1回程度 | 2              | 0.1   | 8               | 0.3   |
| 月に1回程度 | 2              | 0.1   | 12              | 0.5   |
| 全くなかった | 665            | 24.2  | 486             | 19.0  |
| 行かなかった | 1,468          | 53.3  | 1,313           | 51.4  |
| 無回答    | 611            | 22.2  | 722             | 28.3  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》は30歳代、60歳代から80歳以上で0割となっています。

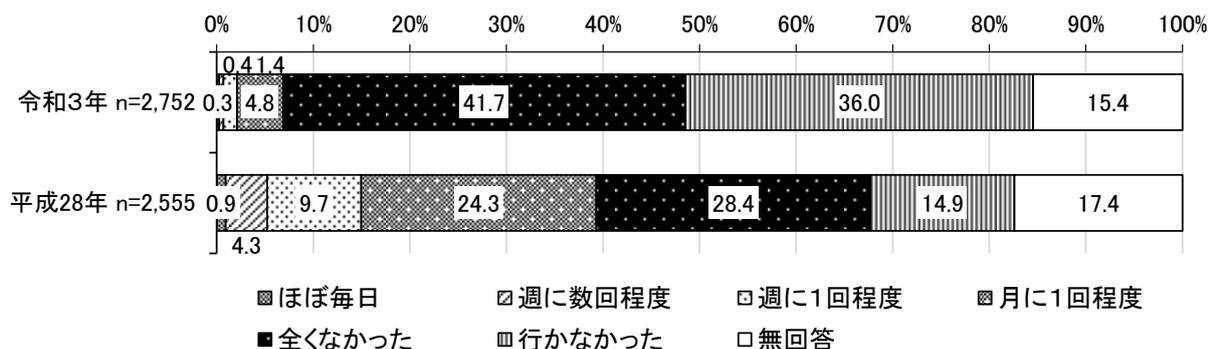


④ 飲食店

飲食店については、「全くなかった」が 41.7%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は6.9%となっています。なお、「行かなかった」は36.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が32.3ポイントの減少となっています。

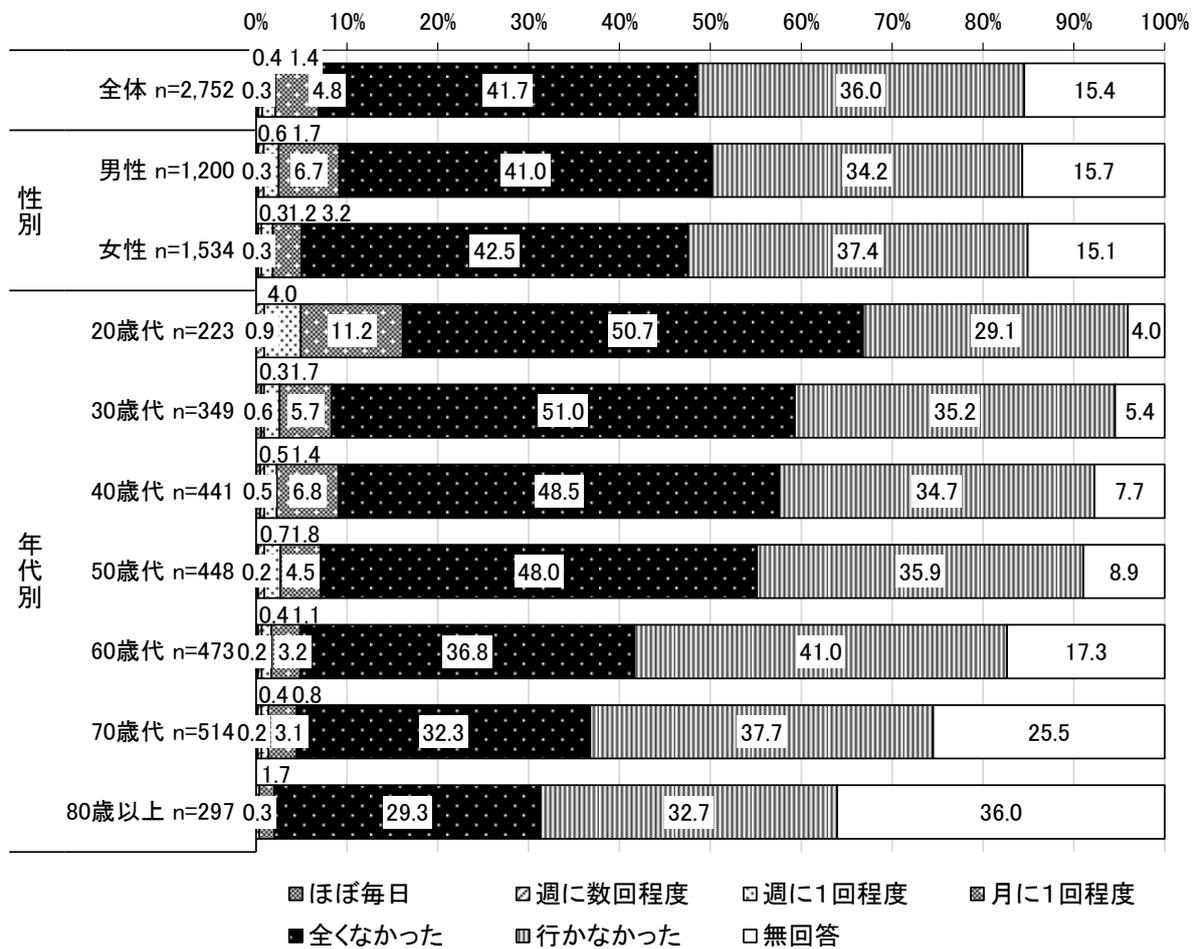
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 7              | 0.3   | 24              | 0.9   |
| 週に数回程度 | 12             | 0.4   | 110             | 4.3   |
| 週に1回程度 | 39             | 1.4   | 248             | 9.7   |
| 月に1回程度 | 131            | 4.8   | 622             | 24.3  |
| 全くなかった | 1,147          | 41.7  | 726             | 28.4  |
| 行かなかった | 991            | 36.0  | 381             | 14.9  |
| 無回答    | 425            | 15.4  | 444             | 17.4  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》は20歳代で2割近くと高くなっています。

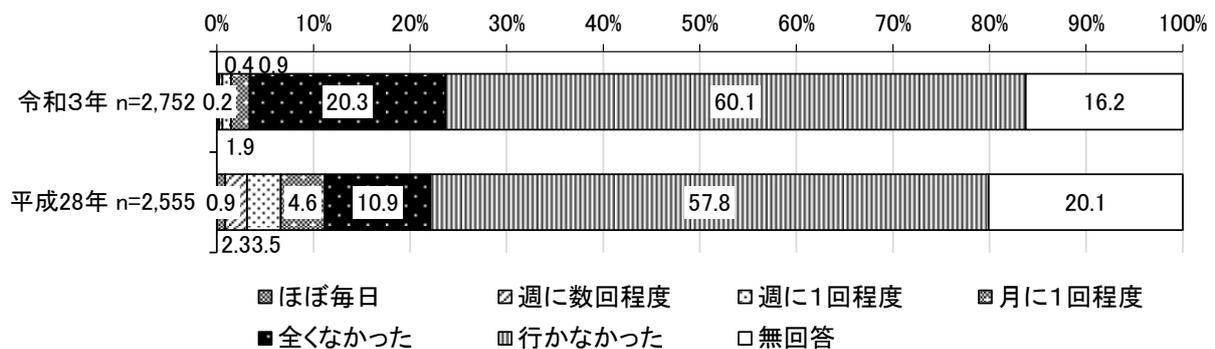


⑤遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）

遊技場については、「全くなかった」が 20.3%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は3.4%となっています。なお、「行かなかった」は 60.1%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が 7.9 ポイントの減少となっています。

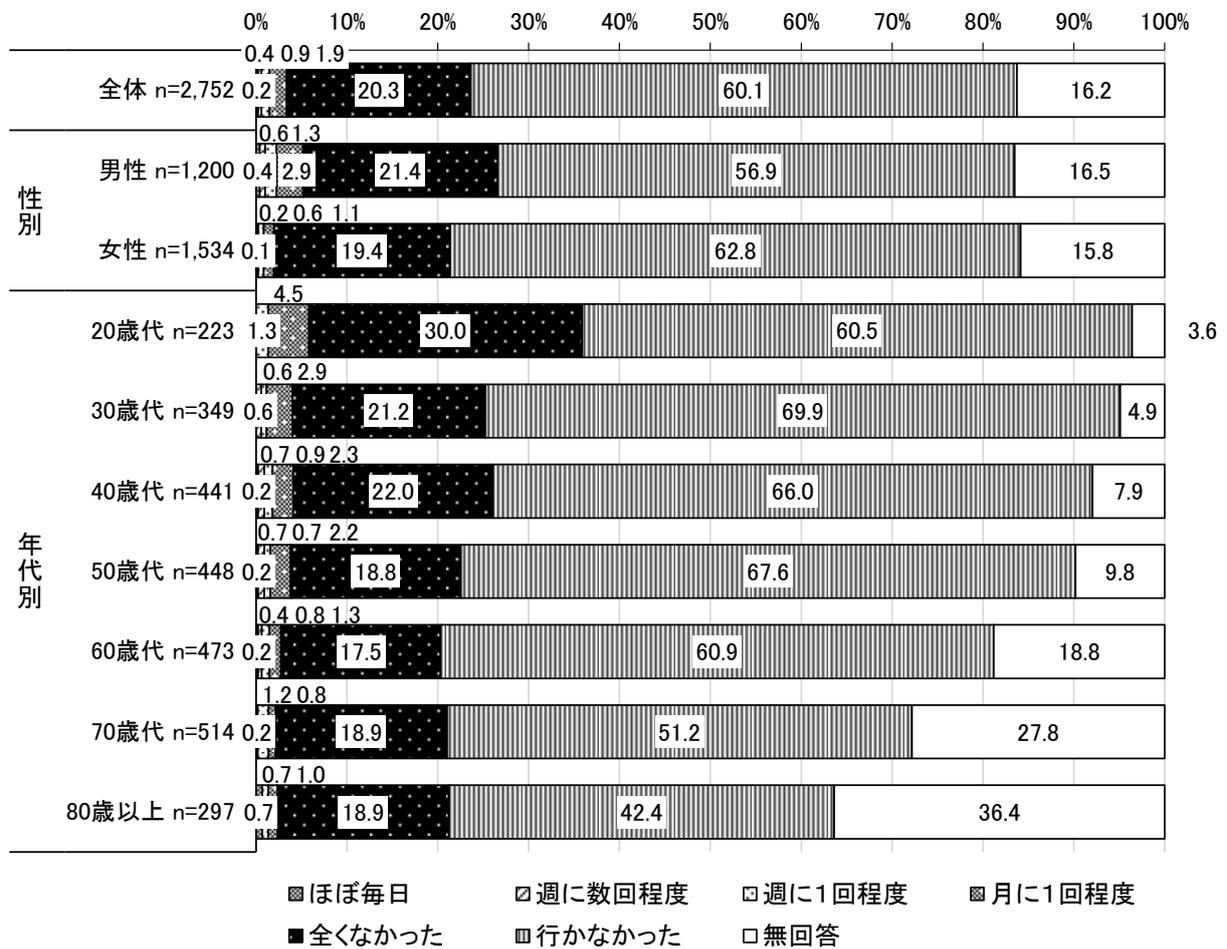
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 6              | 0.2   | 22              | 0.9   |
| 週に数回程度 | 10             | 0.4   | 58              | 2.3   |
| 週に1回程度 | 24             | 0.9   | 89              | 3.5   |
| 月に1回程度 | 53             | 1.9   | 117             | 4.6   |
| 全くなかった | 558            | 20.3  | 279             | 10.9  |
| 行かなかった | 1,654          | 60.1  | 1,477           | 57.8  |
| 無回答    | 447            | 16.2  | 513             | 20.1  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》はすべての年代で1割未満となっています。

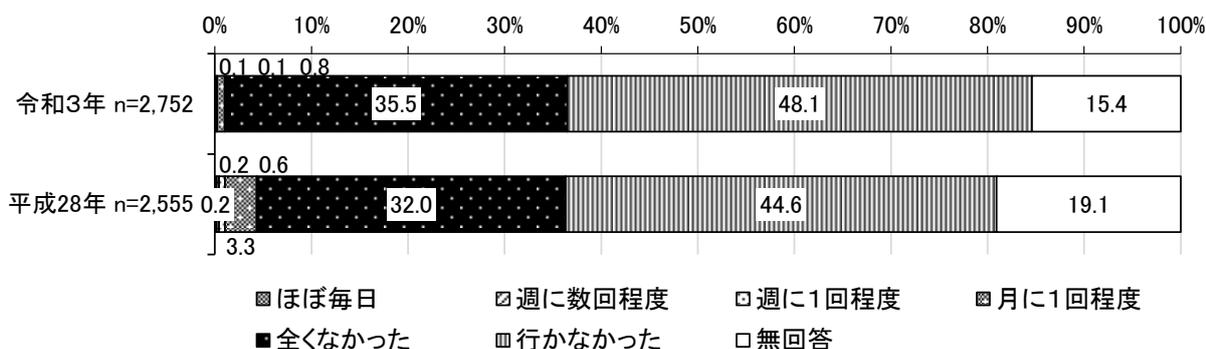


⑥行政機関（市役所、町村役場、公民館など）

行政機関については、「全くなかった」が 35.5%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は1.0%となっています。なお、「行かなかった」は48.1%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が3.3ポイントの減少となっています。

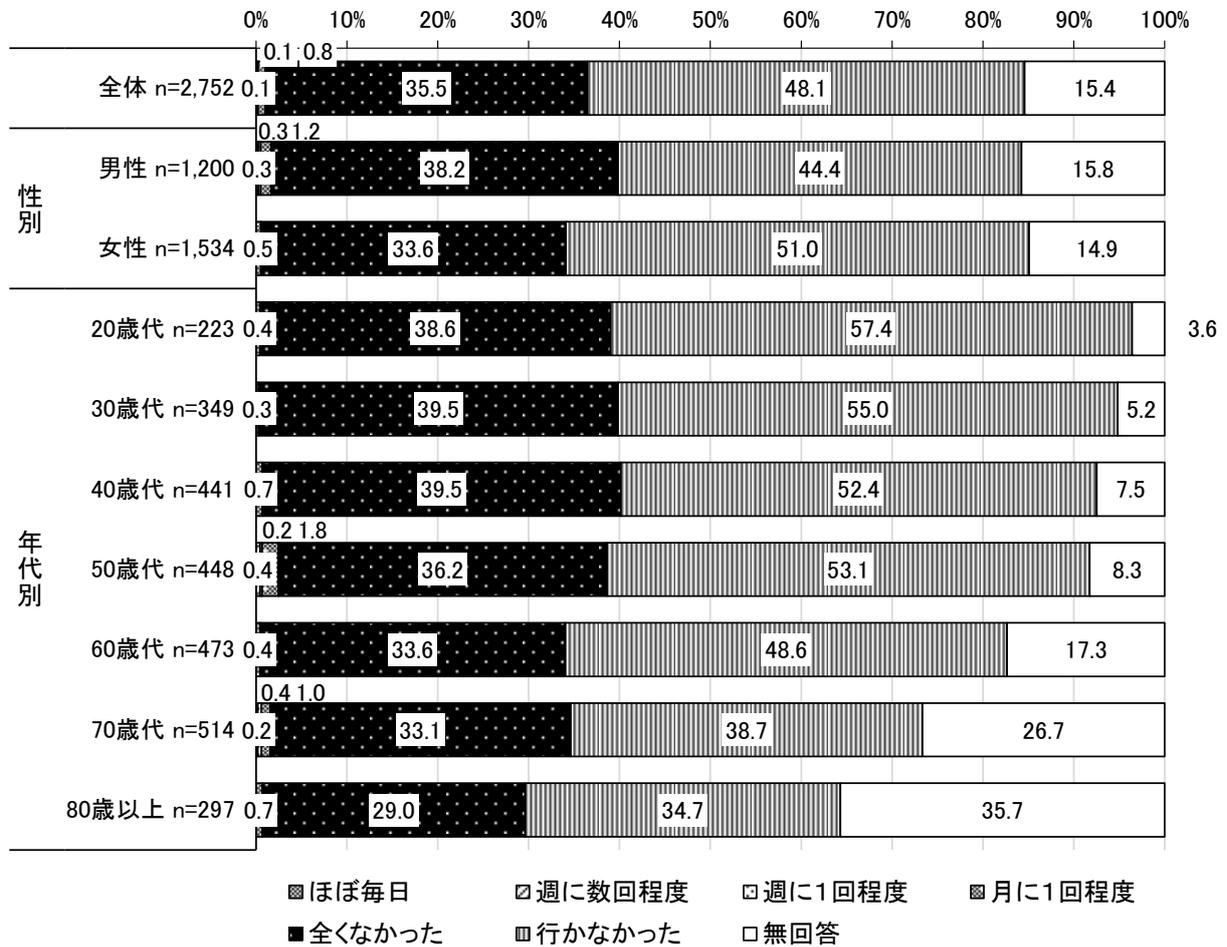
| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 0              | 0.0   | 5               | 0.2   |
| 週に数回程度 | 3              | 0.1   | 6               | 0.2   |
| 週に1回程度 | 3              | 0.1   | 16              | 0.6   |
| 月に1回程度 | 22             | 0.8   | 84              | 3.3   |
| 全くなかった | 976            | 35.5  | 817             | 32.0  |
| 行かなかった | 1,324          | 48.1  | 1,140           | 44.6  |
| 無回答    | 424            | 15.4  | 487             | 19.1  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、《受動喫煙の機会があった》はすべての年代で1割未満となっています。

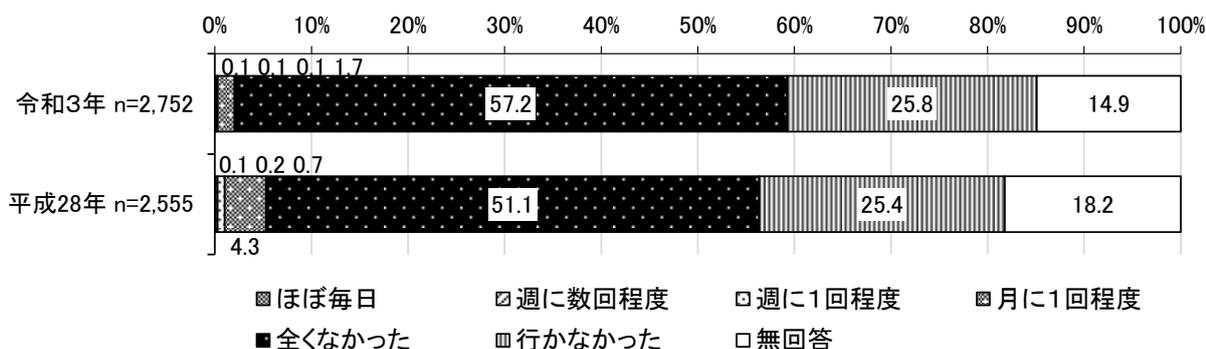


⑦医療機関

医療機関については、「全くなかった」が 57.2%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は2.0%となっています。なお、「行かなかった」は25.8%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が3.3ポイントの減少となっています。

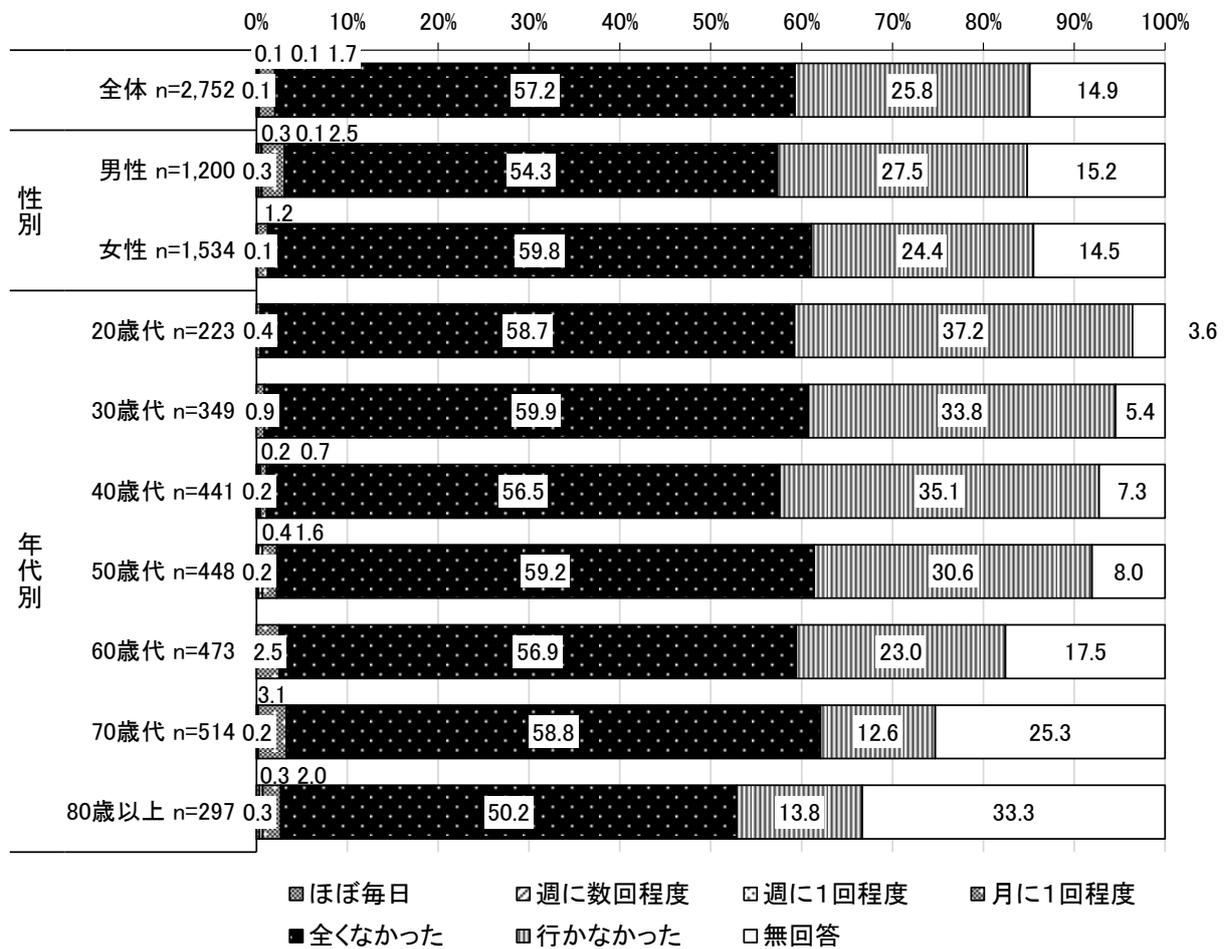
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 3              | 0.1   | 2               | 0.1   |
| 週に数回程度 | 3              | 0.1   | 5               | 0.2   |
| 週に1回程度 | 2              | 0.1   | 19              | 0.7   |
| 月に1回程度 | 48             | 1.7   | 109             | 4.3   |
| 全くなかった | 1,575          | 57.2  | 1,305           | 51.1  |
| 行かなかった | 711            | 25.8  | 650             | 25.4  |
| 無回答    | 410            | 14.9  | 465             | 18.2  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、《受動喫煙の機会があった》はすべての年代で1割未満となっています。

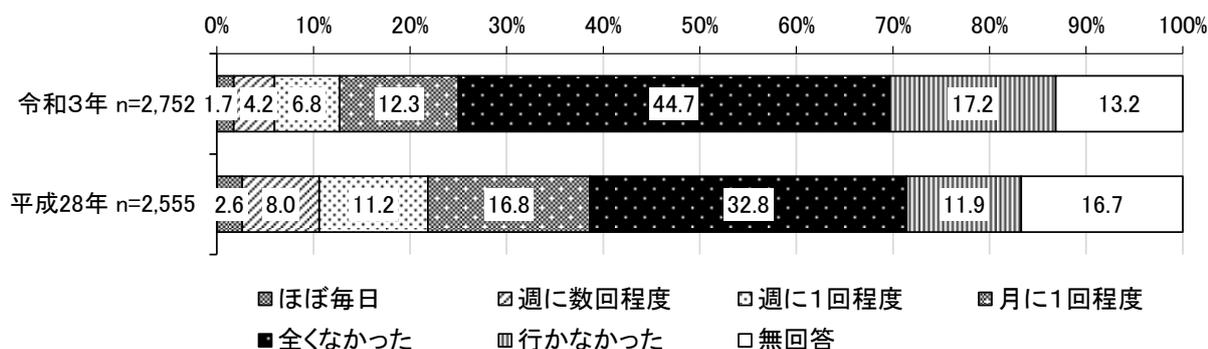


⑧屋外（公園・歩道など）

屋外については、「全くなかった」が44.7%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は25.0%となっています。なお、「行かなかった」は17.2%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が13.6ポイントの減少となっています。

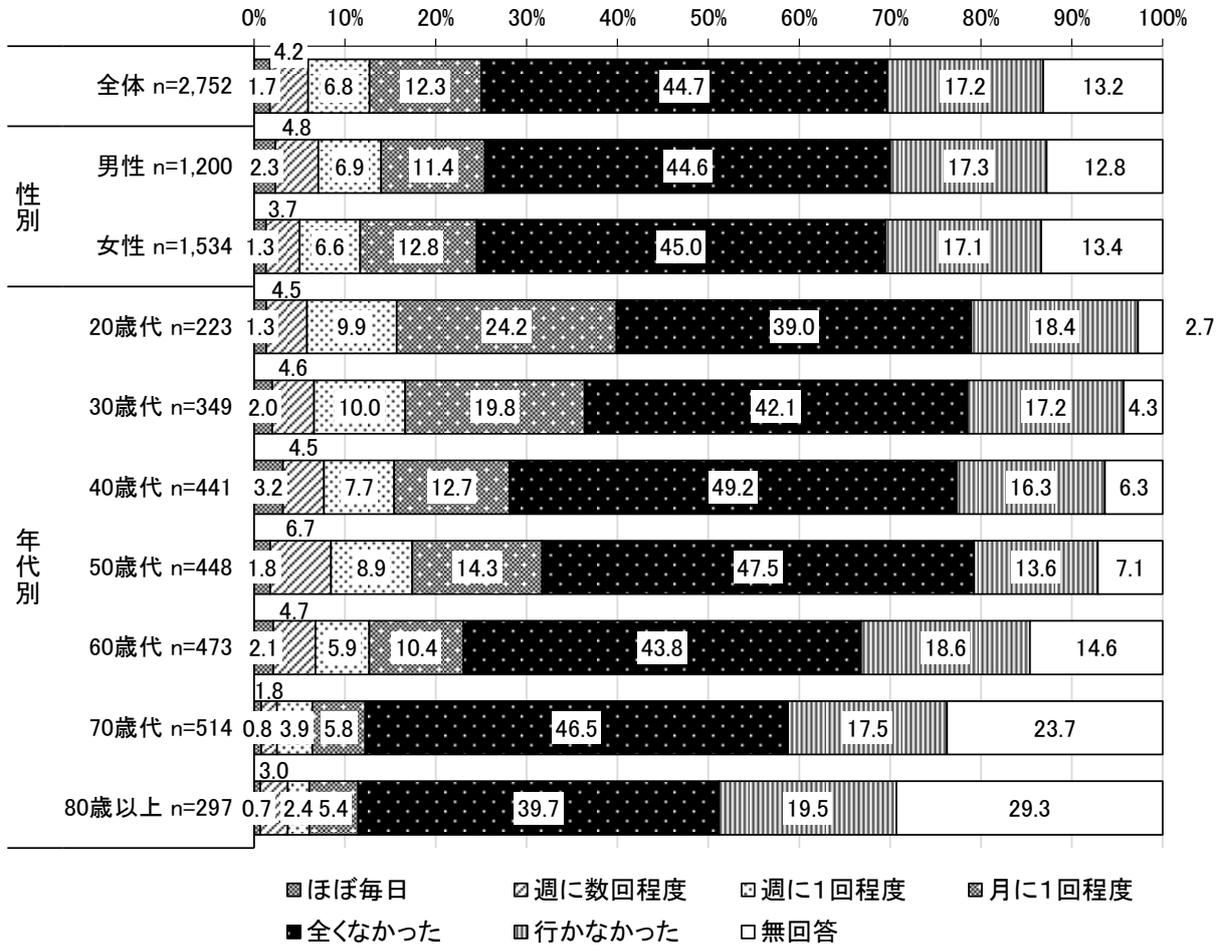
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 48             | 1.7   | 67              | 2.6   |
| 週に数回程度 | 116            | 4.2   | 204             | 8.0   |
| 週に1回程度 | 186            | 6.8   | 287             | 11.2  |
| 月に1回程度 | 338            | 12.3  | 429             | 16.8  |
| 全くなかった | 1,229          | 44.7  | 838             | 32.8  |
| 行かなかった | 473            | 17.2  | 303             | 11.9  |
| 無回答    | 362            | 13.2  | 427             | 16.7  |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《受動喫煙の機会があった》は男性が女性を上回っています。

年代別でみると、《受動喫煙の機会があった》は20歳代で約4割と高くなっています。

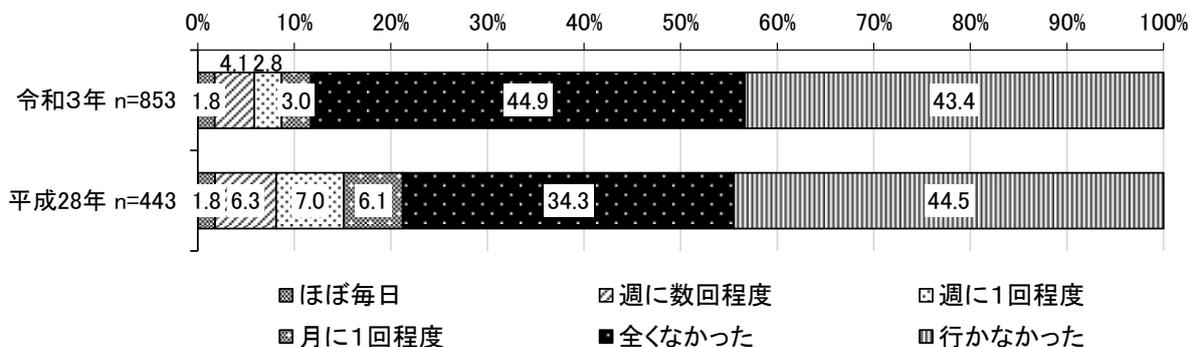


⑨その他

その他については、「全くなかった」が 44.9%で最も高くなっています。また、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計値《受動喫煙の機会があった》は 11.7%となっています。なお、「行かなかった」は 43.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《受動喫煙の機会があった》が 9.5 ポイントの減少となっています。

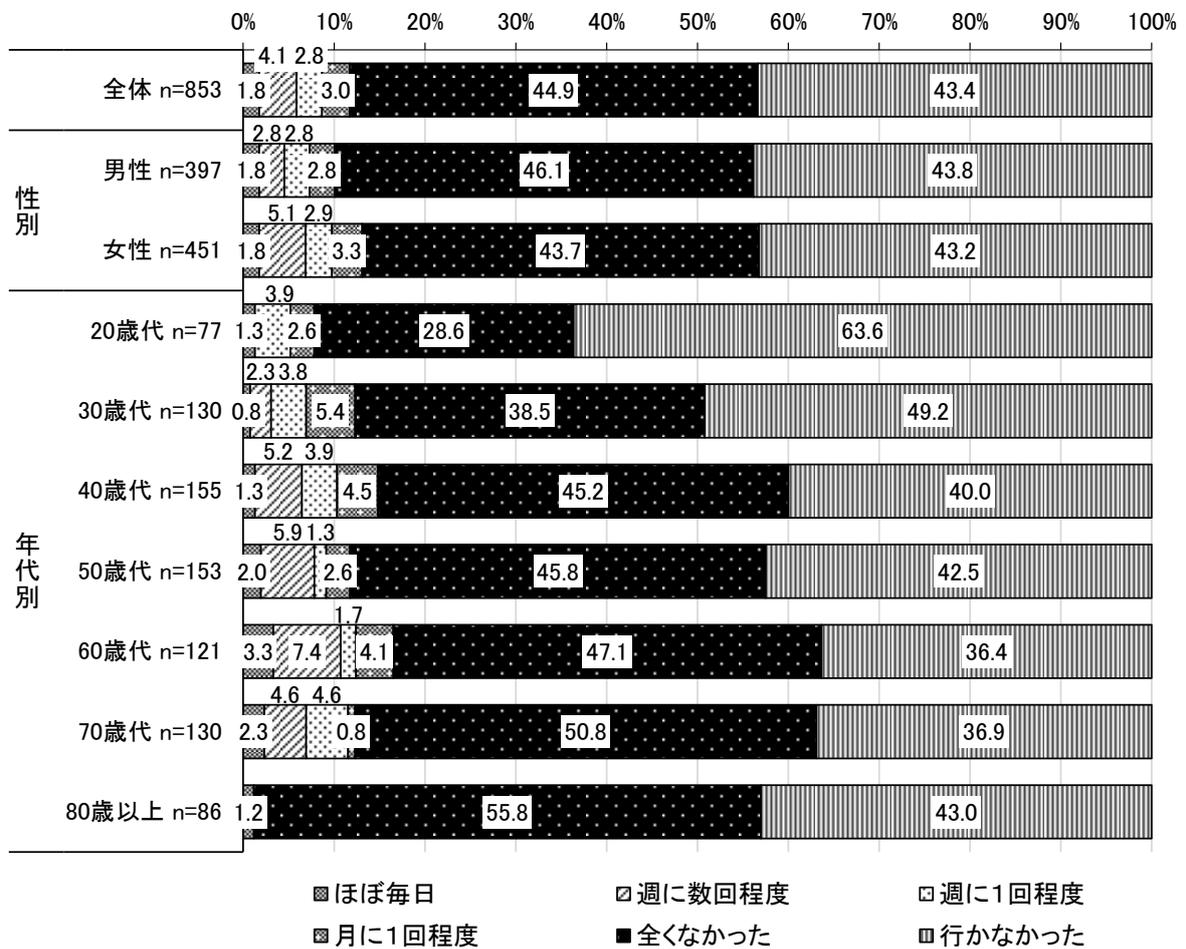
| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     |
| ほぼ毎日   | 15             | 1.8   | 8               | 1.8   |
| 週に数回程度 | 35             | 4.1   | 28              | 6.3   |
| 週に1回程度 | 24             | 2.8   | 31              | 7.0   |
| 月に1回程度 | 26             | 3.0   | 27              | 6.1   |
| 全くなかった | 383            | 44.9  | 152             | 34.3  |
| 行かなかった | 370            | 43.4  | 197             | 44.5  |
| 回答者数   | 853            | 100.0 | 443             | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《受動喫煙の機会があった》は女性が男性を上回っています。

年代別で見ると、《受動喫煙の機会があった》は60歳代で2割近くと高くなっています。



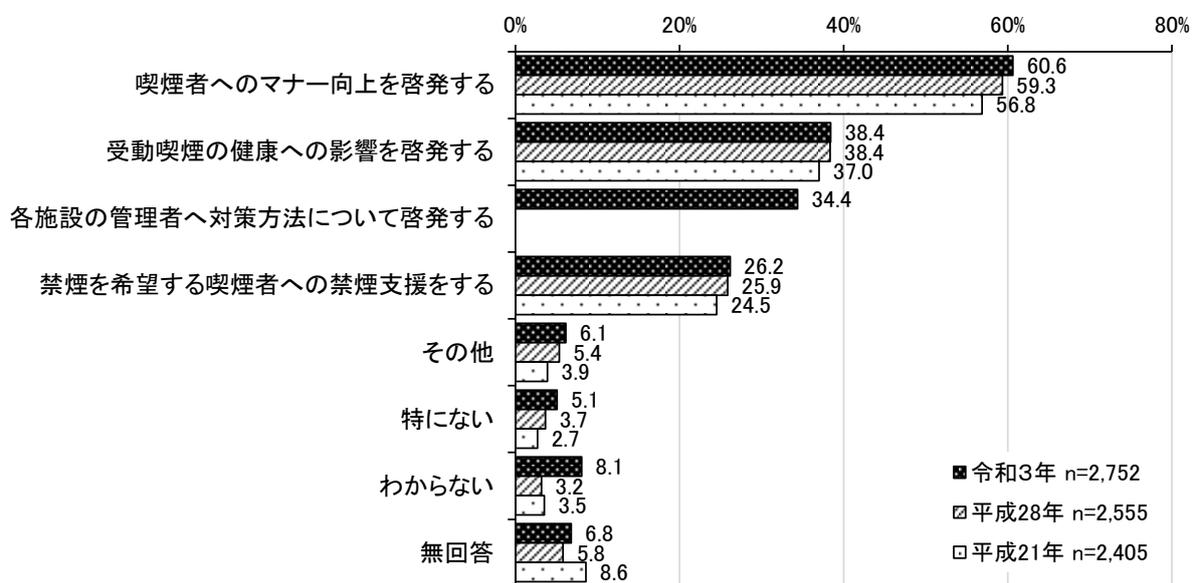
(13) 受動喫煙防止対策を進めるために必要だと思うこと

問 64 今後、受動喫煙防止対策を進めるために必要なことは何だと思いますか。(いくつでも)  
 ※「特にない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

受動喫煙防止対策を進めるために必要だと思うことについては、「喫煙者へのマナー向上を啓発する」が60.6%で最も高く、次いで「受動喫煙の健康への影響を啓発する」が38.4%、「各施設の管理者へ対策方法について啓発する」が34.4%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「喫煙者へのマナー向上を啓発する」が1.3ポイントの増加となっています。

| 回 答                  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 喫煙者へのマナー向上を啓発する      | 1,668          | 60.6  | 1,516           | 59.3  | 1,367            | 56.8  |
| 受動喫煙の健康への影響を啓発する     | 1,057          | 38.4  | 980             | 38.4  | 890              | 37.0  |
| 各施設の管理者へ対策方法について啓発する | 946            | 34.4  | —               | —     | —                | —     |
| 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする  | 720            | 26.2  | 661             | 25.9  | 590              | 24.5  |
| その他                  | 169            | 6.1   | 137             | 5.4   | 94               | 3.9   |
| 特にない                 | 140            | 5.1   | 94              | 3.7   | 65               | 2.7   |
| わからない                | 222            | 8.1   | 81              | 3.2   | 85               | 3.5   |
| 無回答                  | 187            | 6.8   | 148             | 5.8   | 207              | 8.6   |
| 総回答数                 | 5,109          | 185.6 | 4,212           | 164.9 | 3,793            | 157.7 |
| 回答者数                 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別で見ると、すべての項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする」で6.8ポイント上回っています。なお、「特にない」は男性が6.7%、女性が3.8%であり、男性が上回っています。

年代別で見ると、「喫煙者へのマナー向上を啓発する」は30歳代から60歳代で6割台となっています。また、「禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で4割半ばとなっています。

| 属性別         | 各施設の<br>管理者へ<br>対策方法<br>について<br>啓発する | 受動喫煙<br>の健康へ<br>の影響を<br>啓発する | 喫煙者へ<br>のマナー<br>向上を啓<br>発する | 禁煙を希<br>望する喫<br>煙者への<br>禁煙支援<br>をする | その他 | 特にない | わからな<br>い | 無回答  |
|-------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----|------|-----------|------|
| 全体 n=2,752  | 34.4                                 | 38.4                         | 60.6                        | 26.2                                | 6.1 | 5.1  | 8.1       | 6.8  |
| 性別          |                                      |                              |                             |                                     |     |      |           |      |
| 男性 n=1,200  | 34.4                                 | 35.9                         | 59.5                        | 22.3                                | 8.2 | 6.7  | 7.0       | 6.7  |
| 女性 n=1,534  | 34.5                                 | 40.6                         | 61.5                        | 29.1                                | 4.5 | 3.8  | 9.0       | 6.8  |
| 年代別         |                                      |                              |                             |                                     |     |      |           |      |
| 20歳代 n=223  | 34.5                                 | 35.4                         | 58.7                        | 45.3                                | 9.0 | 6.3  | 4.5       | 1.8  |
| 30歳代 n=349  | 41.0                                 | 33.8                         | 63.3                        | 31.5                                | 9.7 | 3.7  | 5.7       | 2.3  |
| 40歳代 n=441  | 34.2                                 | 34.7                         | 65.3                        | 26.1                                | 8.6 | 4.5  | 6.8       | 2.3  |
| 50歳代 n=448  | 37.9                                 | 41.3                         | 64.5                        | 25.9                                | 9.2 | 3.6  | 4.9       | 2.2  |
| 60歳代 n=473  | 32.1                                 | 40.4                         | 65.1                        | 22.0                                | 4.2 | 5.9  | 8.2       | 6.1  |
| 70歳代 n=514  | 33.5                                 | 44.6                         | 58.0                        | 24.9                                | 1.9 | 5.8  | 8.8       | 13.6 |
| 80歳以上 n=297 | 26.6                                 | 34.3                         | 43.8                        | 15.5                                | 2.0 | 6.4  | 18.5      | 18.2 |

## 8 アルコールについて

### (1) 飲酒の頻度

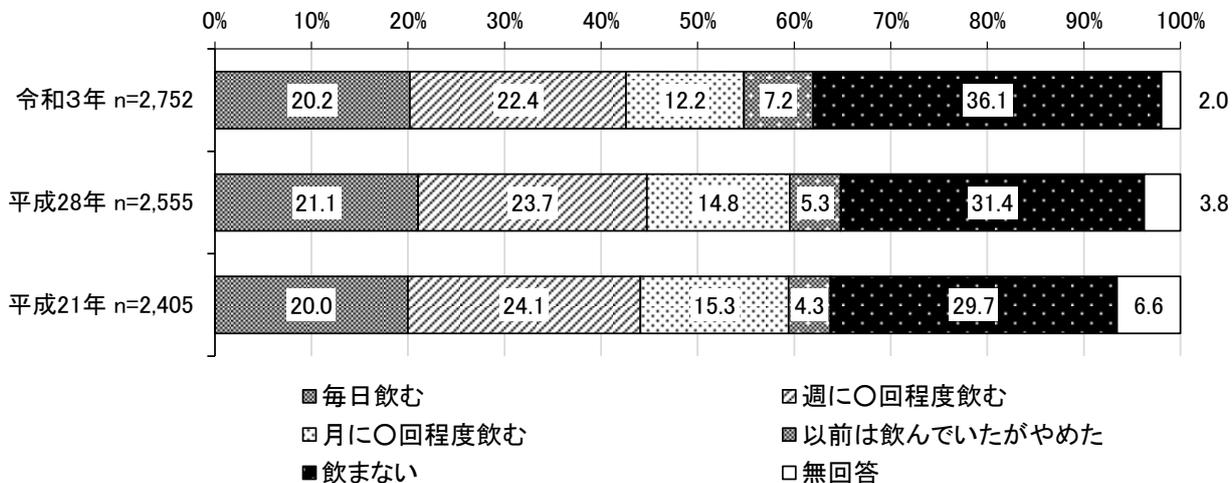
問 65 あなたは、お酒（アルコール類）を飲みますか。（1つのみ）

※週または月の単位でお酒を飲む方は、回数もお答えください。（□内に数字を記入）

飲酒の頻度については、「毎日飲む」、「週に〇回程度飲む」、「月に〇回程度飲む」の合計値《飲んでいる》が54.8%となっています。なお、「飲まない」は36.1%となっています。

経年比較でみると、「飲まない」は増加傾向で、前回調査より4.7ポイントの増加となっています。

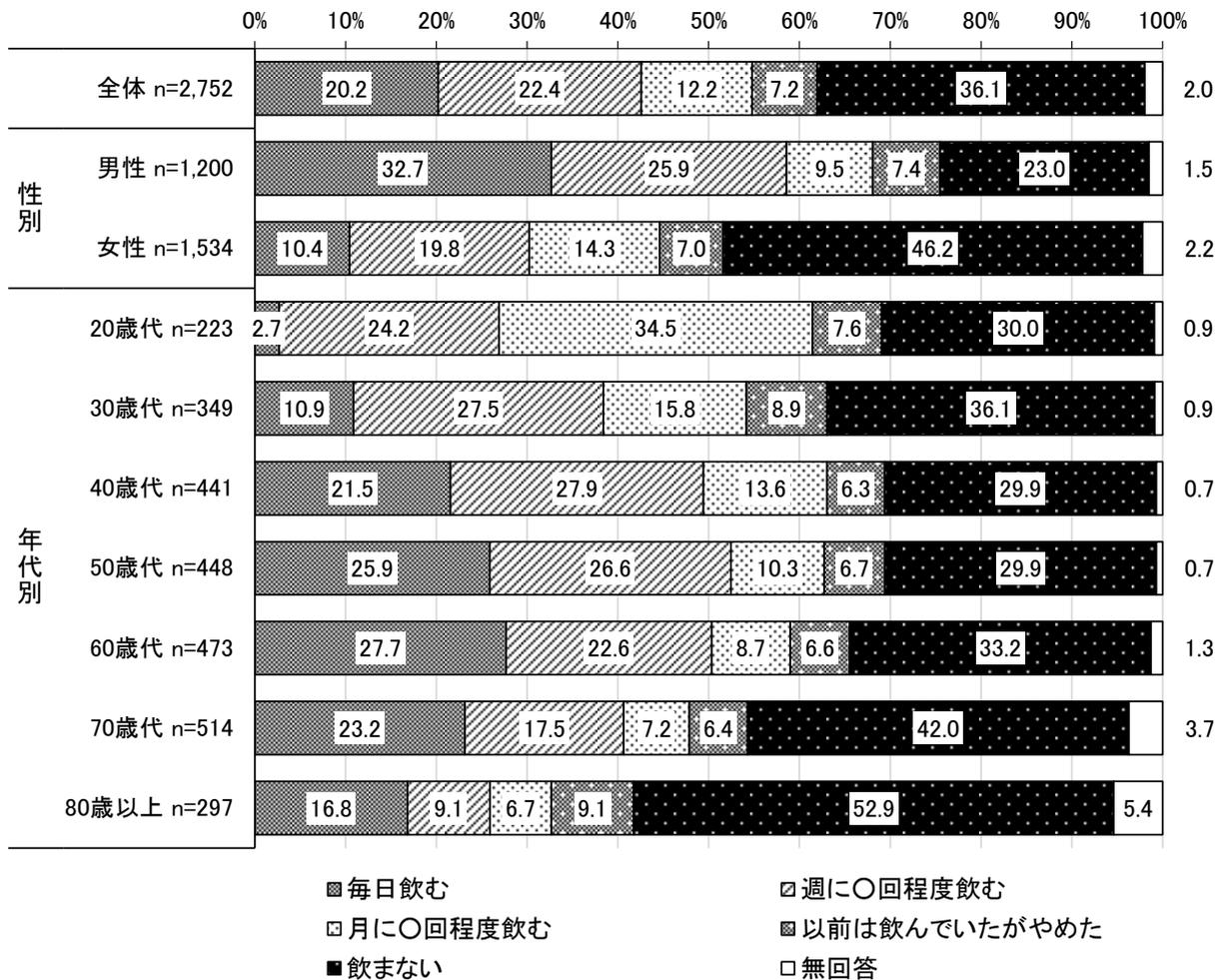
| 回 答            | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 毎日飲む           | 556            | 20.2  | 538             | 21.1  | 481              | 20.0  |
| 週に〇回程度飲む       | 616            | 22.4  | 605             | 23.7  | 579              | 24.1  |
| 月に〇回程度飲む       | 336            | 12.2  | 378             | 14.8  | 369              | 15.3  |
| 以前は飲んでいましたがやめた | 197            | 7.2   | 135             | 5.3   | 104              | 4.3   |
| 飲まない           | 993            | 36.1  | 803             | 31.4  | 714              | 29.7  |
| 無回答            | 54             | 2.0   | 96              | 3.8   | 158              | 6.6   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、《飲んでいる》は男性が68.1%、女性が44.5%と、男性が23.6ポイント上回っています。

年代別でみると、《飲んでいる》は20歳代、40歳代、50歳代で6割台となっています。



(2) 月の飲酒量 (推計)

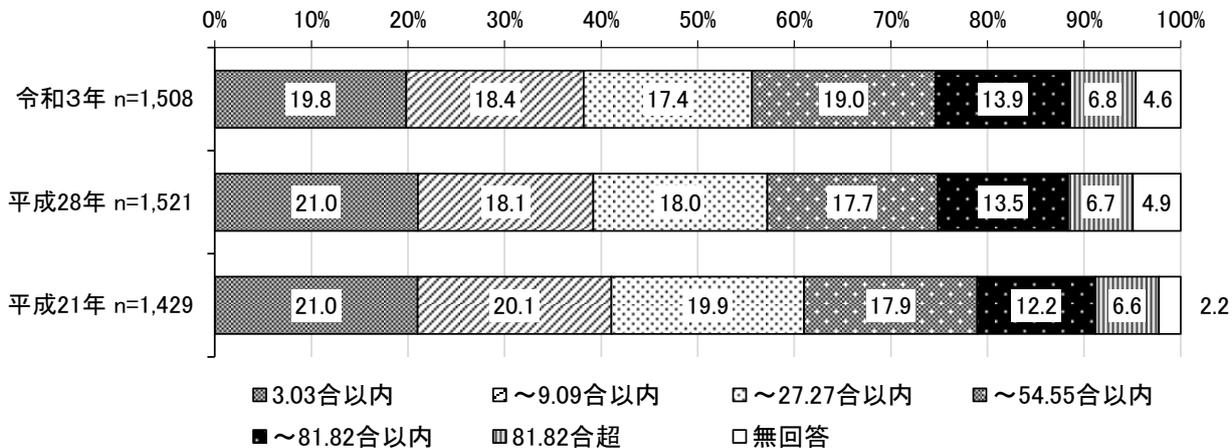
【問 65 で「毎日飲む」「週に○回程度飲む」「月に○回程度飲む」と回答した方に伺います。】

問 65-1 あなたは、1回当たりどのくらいの量を飲みますか。ご面倒でも清酒に換算の上、ご記入ください。(□内に数字を記入)【\*】

月の飲酒量 (推計) については、「3.03 合以内」、「～9.09 合以内」、「～27.27 合以内」の合計値《節度ある飲酒》が 55.6% となっています。なお、「81.82 合超 (多量な飲酒)」は 6.8% となっています。経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|           | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 3.03合以内   | 299            | 19.8  | 320             | 21.0  | 300              | 21.0  |
| ～9.09合以内  | 277            | 18.4  | 276             | 18.1  | 287              | 20.1  |
| ～27.27合以内 | 263            | 17.4  | 274             | 18.0  | 285              | 19.9  |
| ～54.55合以内 | 286            | 19.0  | 269             | 17.7  | 256              | 17.9  |
| ～81.82合以内 | 210            | 13.9  | 205             | 13.5  | 175              | 12.2  |
| 81.82合超   | 103            | 6.8   | 102             | 6.7   | 94               | 6.6   |
| 無回答       | 70             | 4.6   | 75              | 4.9   | 32               | 2.2   |
| 回答者数      | 1,508          | 100.0 | 1,521           | 100.0 | 1,429            | 100.0 |

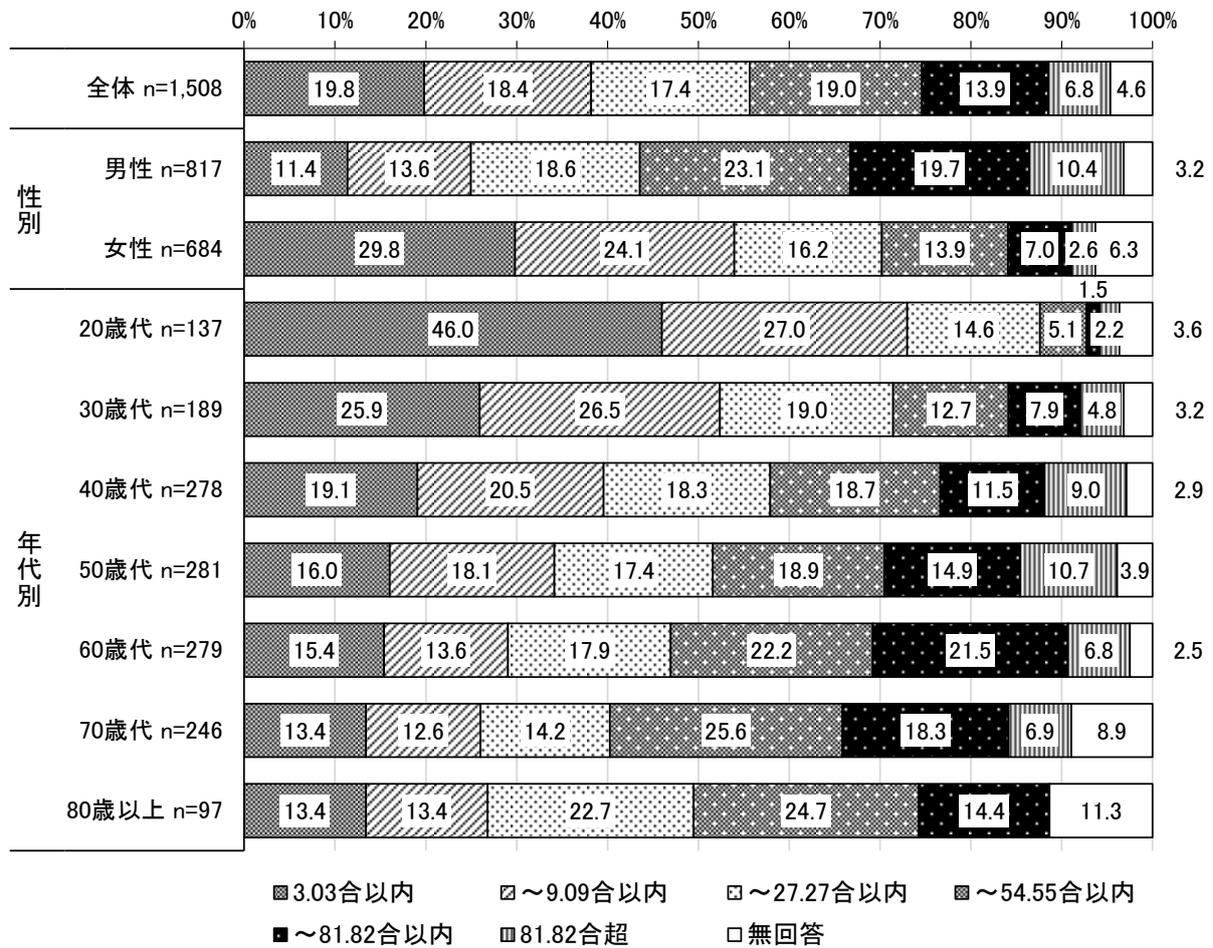
※上記の数値は月あたりの飲酒量 (節度ある飲酒 : 月換算 27.27 合以内、多量な飲酒 : 月換算 81.82 合超)



■性別・年代別

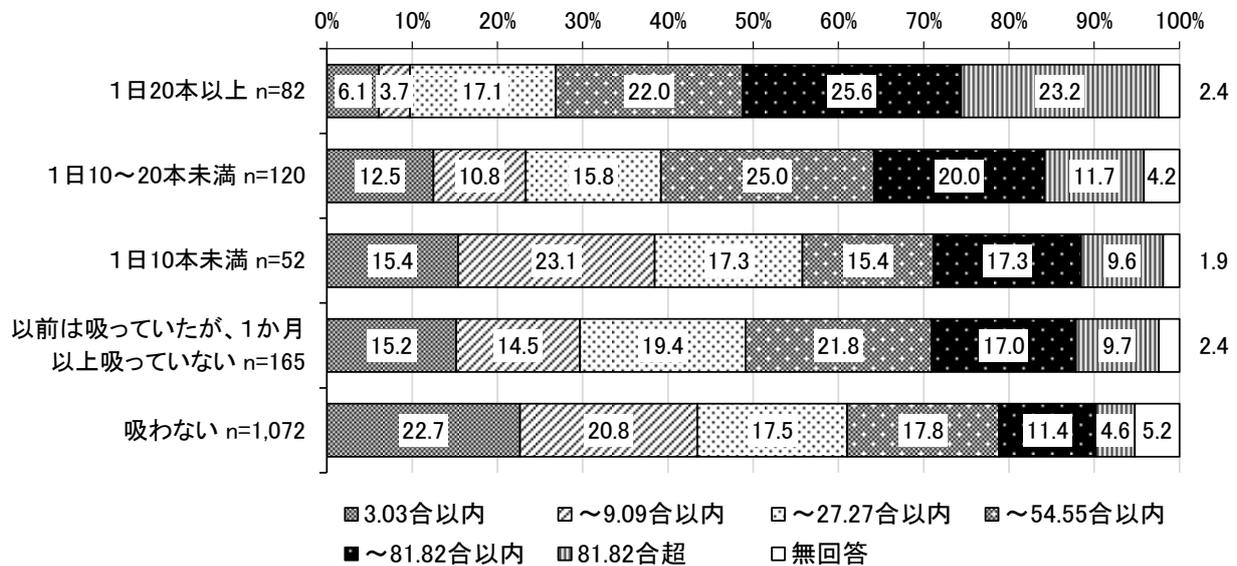
性別で見ると、《節度ある飲酒》は男性が43.6%、女性が70.1%と、女性が26.5ポイント上回っています。一方で、「81.82合超（多量な飲酒）」は男性が10.4%、女性が2.6%と、男性が7.8ポイント上回っています。

年代別で見ると、《節度ある飲酒》は20歳代で9割近くと高くなっています。また、「81.82合超（多量な飲酒）」は40歳代、50歳代で約1割と高くなっています。



■喫煙頻度別

喫煙頻度別でみると、1日の本数が多くなるほど「81.82合超（多量な飲酒）」は増加傾向であり、1日20本以上で2割前半となっています。



■経年比較 「81.82合超（多量な飲酒）」（全体・年代別・性別／年代別）

「81.82合超（多量な飲酒）」を経年比較でみると、大きな差はみられません。

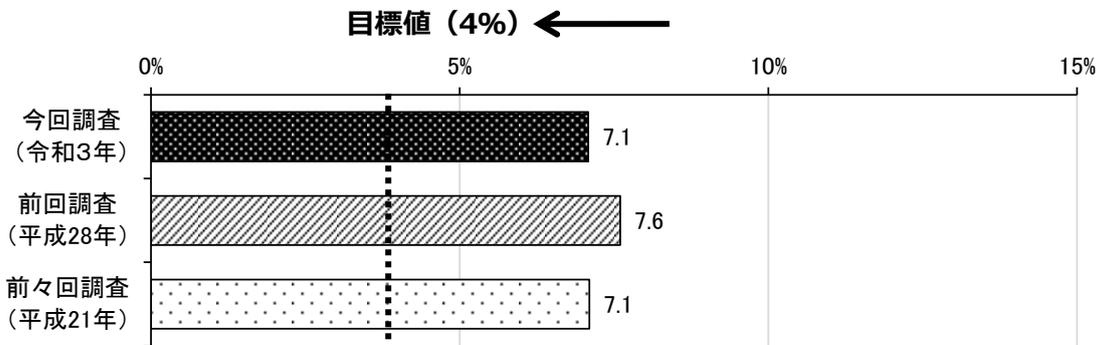
| 属性別 |       | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 前々回調査<br>(平成21年) |      |
|-----|-------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|
|     |       | 件数             | %    | 件数              | %    | 件数               | %    |
| 全体  |       | 103            | 6.8  | 102             | 6.7  | 94               | 6.6  |
| 年代別 | 20歳代  | 3              | 2.2  | 2               | 1.3  | 4                | 2.2  |
|     | 30歳代  | 9              | 4.8  | 14              | 6.5  | 13               | 4.7  |
|     | 40歳代  | 25             | 9.0  | 19              | 7.1  | 22               | 8.5  |
|     | 50歳代  | 30             | 10.7 | 26              | 8.9  | 28               | 10.9 |
|     | 60歳代  | 19             | 6.8  | 34              | 10.5 | 21               | 7.4  |
|     | 70歳代  | 17             | 6.9  | 5               | 2.6  | 6                | 4.5  |
|     | 80歳以上 | 0              | 0.0  | 2               | 2.7  | 0                | 0.0  |
| 男性  |       | 85             | 10.4 | 85              | 10.3 | 75               | 9.4  |
| 年代別 | 20歳代  | 1              | 1.8  | 1               | 1.7  | 2                | 2.8  |
|     | 30歳代  | 5              | 6.8  | 11              | 10.6 | 6                | 4.4  |
|     | 40歳代  | 19             | 14.8 | 12              | 9.7  | 16               | 12.8 |
|     | 50歳代  | 24             | 16.0 | 22              | 15.5 | 24               | 16.4 |
|     | 60歳代  | 19             | 11.7 | 32              | 15.5 | 21               | 11.0 |
|     | 70歳代  | 17             | 10.1 | 5               | 3.6  | 6                | 5.8  |
|     | 80歳以上 | 0              | 0.0  | 2               | 3.6  | 0                | 0.0  |
| 女性  |       | 18             | 2.6  | 17              | 2.5  | 19               | 3.0  |
| 年代別 | 20歳代  | 2              | 2.5  | 1               | 1.1  | 2                | 1.9  |
|     | 30歳代  | 4              | 3.4  | 3               | 2.7  | 7                | 4.9  |
|     | 40歳代  | 6              | 4.1  | 7               | 4.9  | 6                | 4.5  |
|     | 50歳代  | 6              | 4.7  | 4               | 2.7  | 4                | 3.6  |
|     | 60歳代  | 0              | 0.0  | 2               | 1.7  | 0                | 0.0  |
|     | 70歳代  | 0              | 0.0  | 0               | 0.0  | 0                | 0.0  |
|     | 80歳以上 | 0              | 0.0  | 0               | 0.0  | 0                | 0.0  |

<「健康づくり指標」との比較>

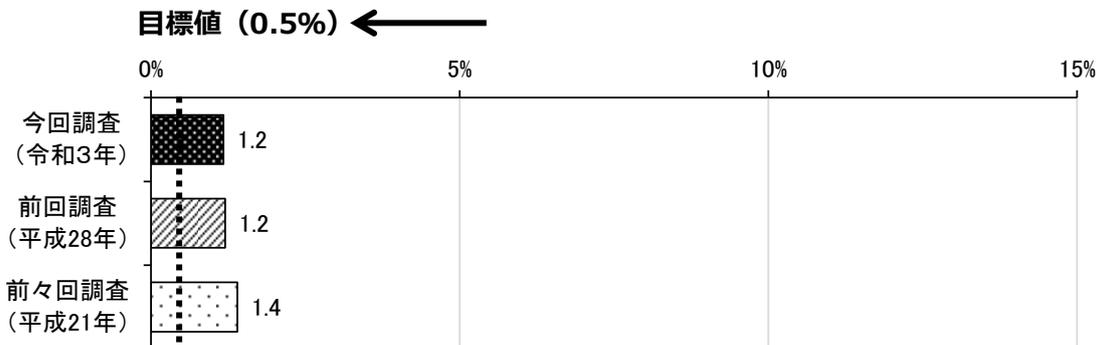
**指標No.22【多量に飲酒する人の減少】**

飲酒量について、多量飲酒の目安（1日平均純アルコール 60g（日本酒約 2.8 合））を超える人が全体（非飲酒者含む）に占める割合

**【男性】**



**【女性】**



| 回 答 | 今回調査<br>(令和3年) |     | 前回調査<br>(平成28年) |     | 前々回調査<br>(平成21年) |     | 目標値<br>(令和4年) |
|-----|----------------|-----|-----------------|-----|------------------|-----|---------------|
|     | 件数             | %   | 件数              | %   | 件数               | %   |               |
| 男性  | 85             | 7.1 | 85              | 7.6 | 75               | 7.1 | 4.0%          |
| 女性  | 18             | 1.2 | 17              | 1.2 | 19               | 1.4 | 0.5%          |

### (3) 適度な飲酒量だと思うか

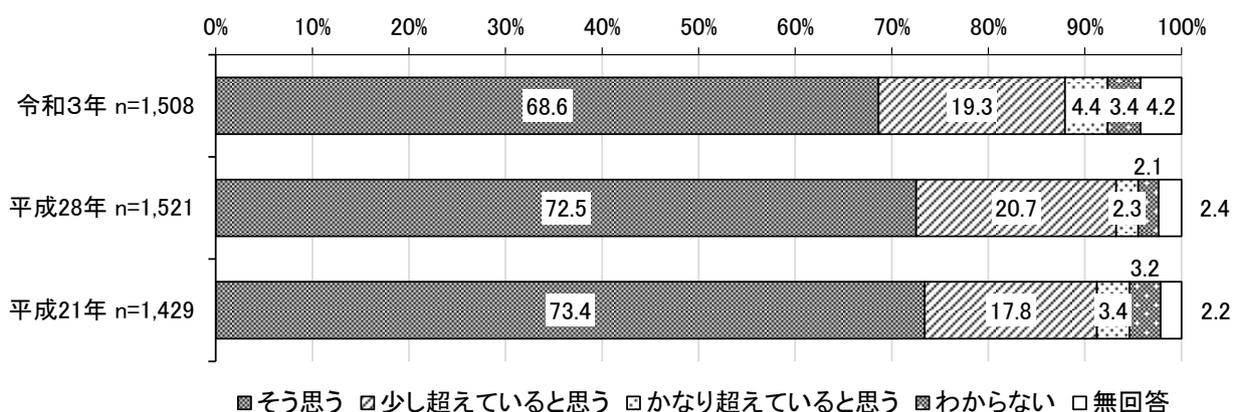
【問 65 で「毎日飲む」「週に○回程度飲む」「月に○回程度飲む」と回答した方に伺います。】

#### 問 65-2 あなたの飲酒は、適度な飲酒量におさまっていると思いますか。(1つのみ)

適度な飲酒量だと思うかについては、「そう思う」が 68.6%である一方で、「少し超えていると思う」、「かなり超えていると思う」の合計値《超えていると思う》が 23.7%と、「そう思う」が 44.9 ポイント上回っています。なお、「わからない」は 3.4%となっています。

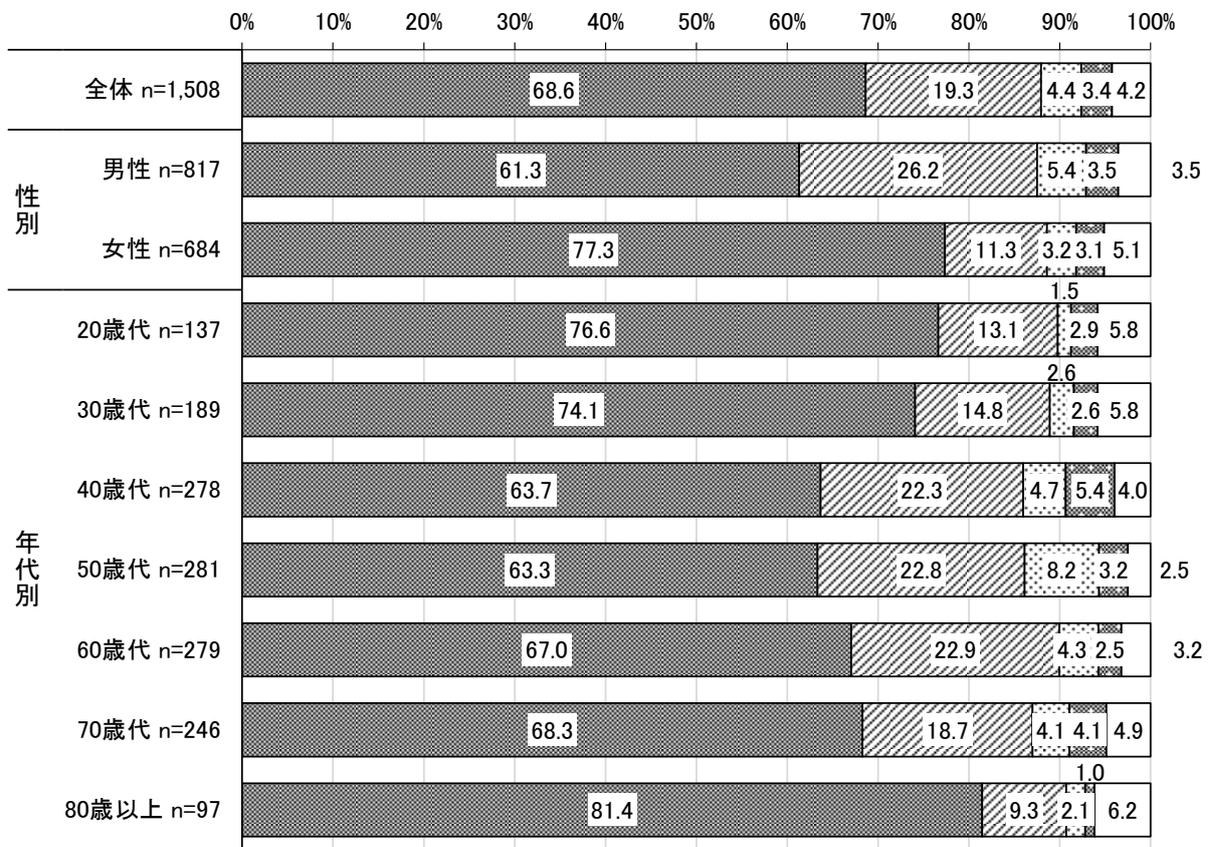
経年比較でみると、「そう思う」は減少傾向で、前回調査より 3.9 ポイントの減少となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|             | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| そう思う        | 1,035          | 68.6  | 1,103           | 72.5  | 1,049            | 73.4  |
| 少し超えていると思う  | 291            | 19.3  | 315             | 20.7  | 255              | 17.8  |
| かなり超えていると思う | 67             | 4.4   | 35              | 2.3   | 48               | 3.4   |
| わからない       | 51             | 3.4   | 32              | 2.1   | 46               | 3.2   |
| 無回答         | 64             | 4.2   | 36              | 2.4   | 31               | 2.2   |
| 回答者数        | 1,508          | 100.0 | 1,521           | 100.0 | 1,429            | 100.0 |



■ 性別・年代別

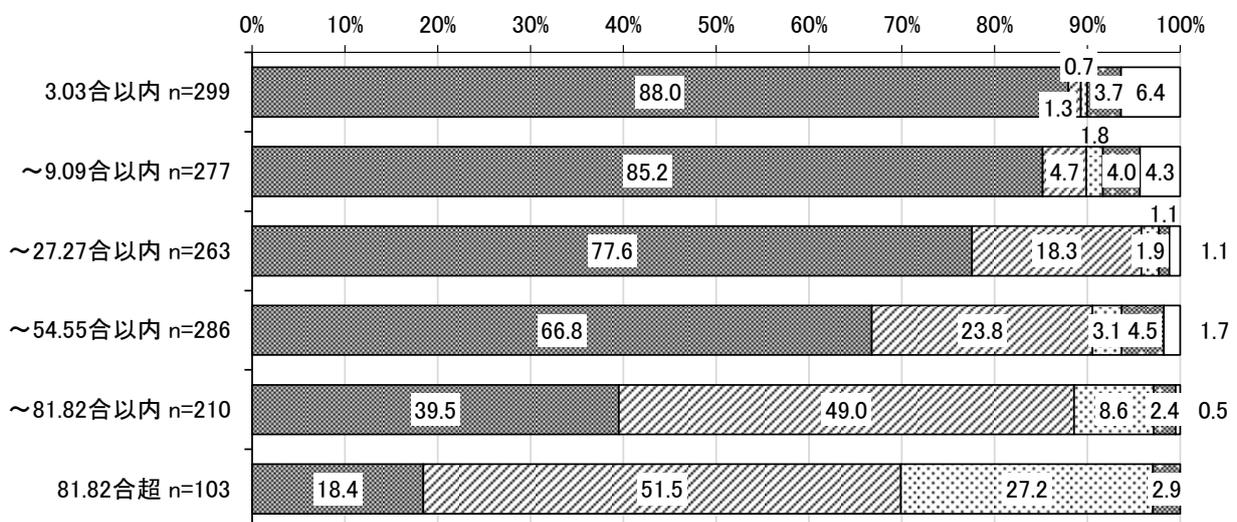
性別でみると、「そう思う」は男性が61.3%、女性が77.3%と、女性が16.0ポイント上回っています。  
年代別でみると、「そう思う」は80歳以上で8割前半と高くなっています。



■ そう思う □ 少し超えていると思う □ かなり超えていると思う ■ わからない □ 無回答

■ 飲酒量別

飲酒量別でみると、飲酒量が少ないほど「そう思う」は増加傾向であり、3.03合以内で9割近くとなっています。

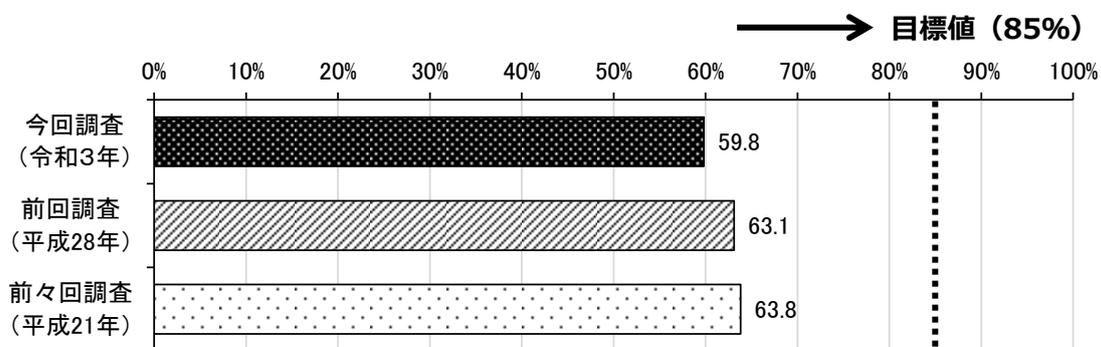


■ そう思う □ 少し超えていると思う □ かなり超えていると思う ■ わからない □ 無回答

<「健康づくり指標」との比較>

**指標No.23【適正飲酒量を正しく認識している人の増加】**

飲酒者のうち適量の目安（一日平均純アルコール 20g（日本酒約 1 合））以内の飲酒量の人で「適度な飲酒量だと思う」、適量の目安を超えて多量飲酒の目安までの人で「少し超えていると思う」、多量飲酒の目安を超える人で「かなり超えていると思う」人の割合



| 回答               | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 前々回調査 (平成21年) |      | 目標値 (令和4年) |
|------------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|------------|
|                  | 件数          | %    | 件数           | %    | 件数            | %    |            |
| 適性飲酒量を正しく認識している人 | 902         | 59.8 | 959          | 63.1 | 912           | 63.8 | 85.0%      |

## (4) 飲酒の健康への影響の話

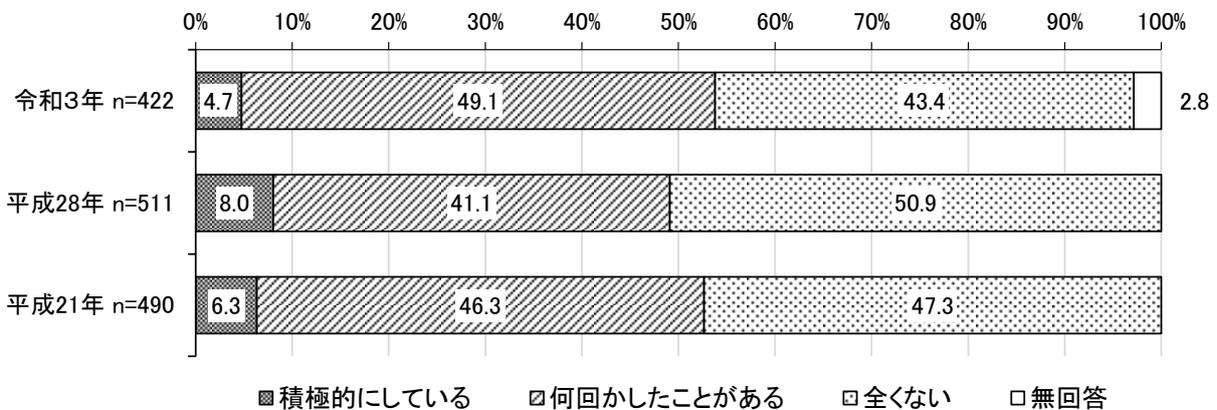
【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方だけに伺います。】

**問 66 あなたは、飲酒が健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。  
(1つのみ)**

飲酒の健康への影響の話については、「積極的にしている」、「何回かしたことがある」の合計値《話したことがある》が53.8%である一方で、「全くない」が43.4%と、《話したことがある》が10.4ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《話したことがある》は4.7ポイントの増加であるものの、「積極的にしている」は3.3ポイントの減少となっています。

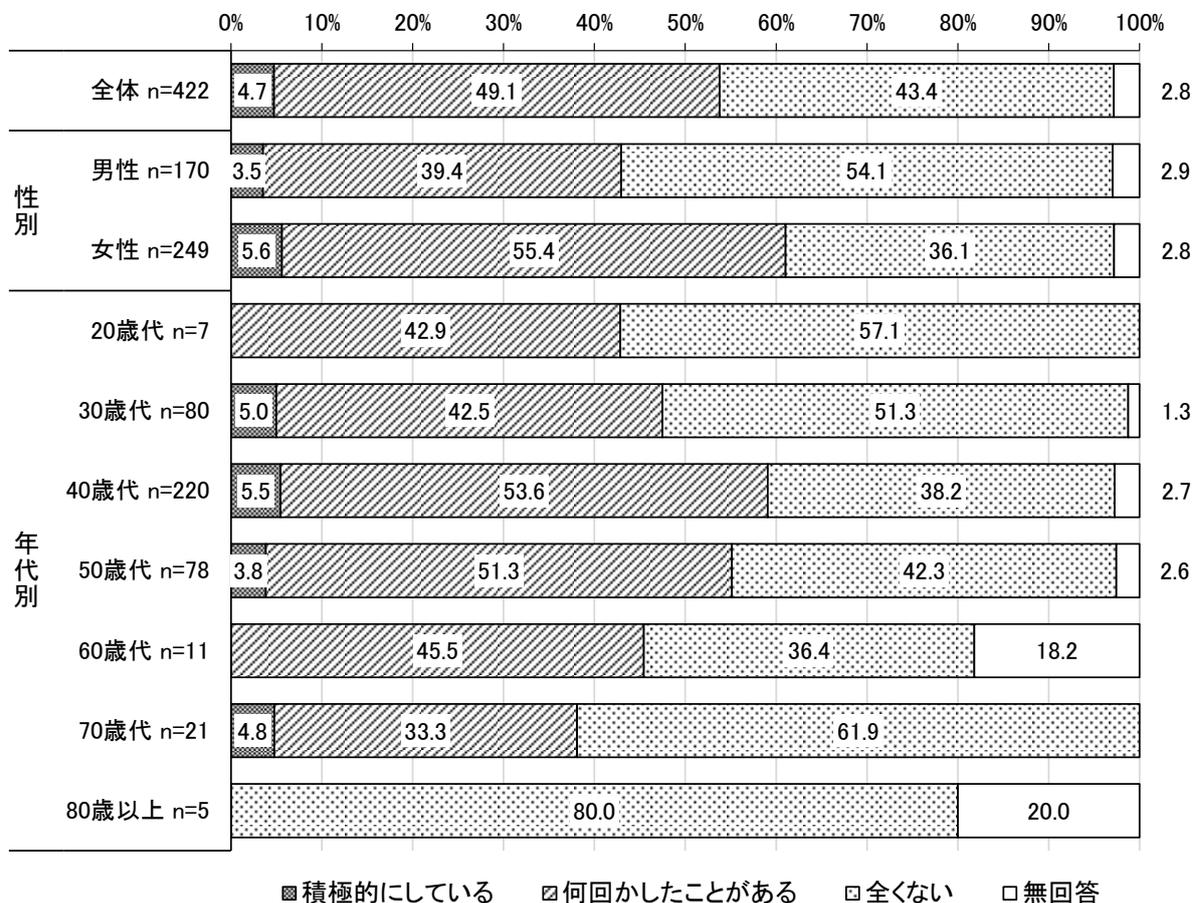
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 積極的にしている   | 20             | 4.7   | 41              | 8.0   | 31               | 6.3   |
| 何回かしたことがある | 207            | 49.1  | 210             | 41.1  | 227              | 46.3  |
| 全くない       | 183            | 43.4  | 260             | 50.9  | 232              | 47.3  |
| 無回答        | 12             | 2.8   | 0               | 0.0   | 0                | 0.0   |
| 回答者数       | 422            | 100.0 | 511             | 100.0 | 490              | 100.0 |



■性別・年代別

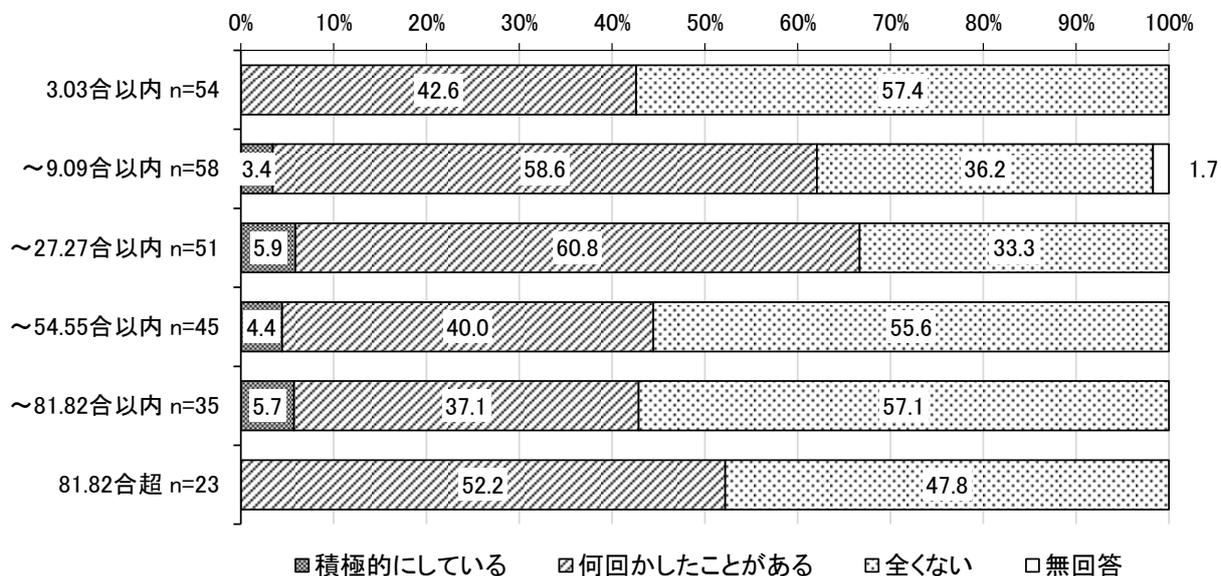
性別でみると、《話したことがある》は男性が42.9%、女性が61.0%と、女性が18.1ポイント上回っています。

年代別でみると、《話したことがある》は40歳代で約6割と高くなっています。



■飲酒量別

飲酒量別でみると、《話したことがある》は～9.09合以内、～27.27合以内で6割台となっています。



## 9 歯と口の健康について

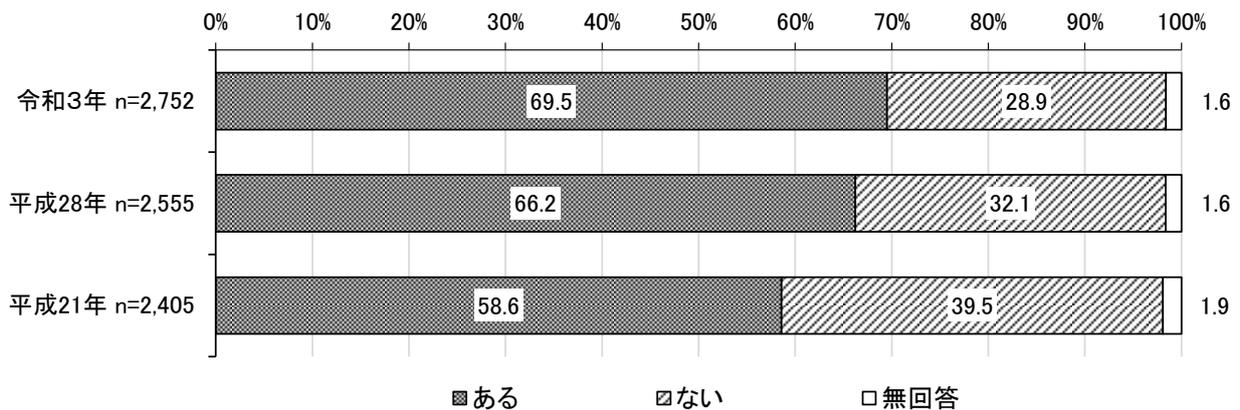
### (1) かかりつけ歯科医院の有無

**問 67 定期健診や歯石除去などの予防処置を受けている、かかりつけの歯科医院はありますか。  
(1つのみ)**

かかりつけ歯科医院の有無については、「ある」が69.5%、「ない」が28.9%と、「ある」が40.6ポイント上回っています。

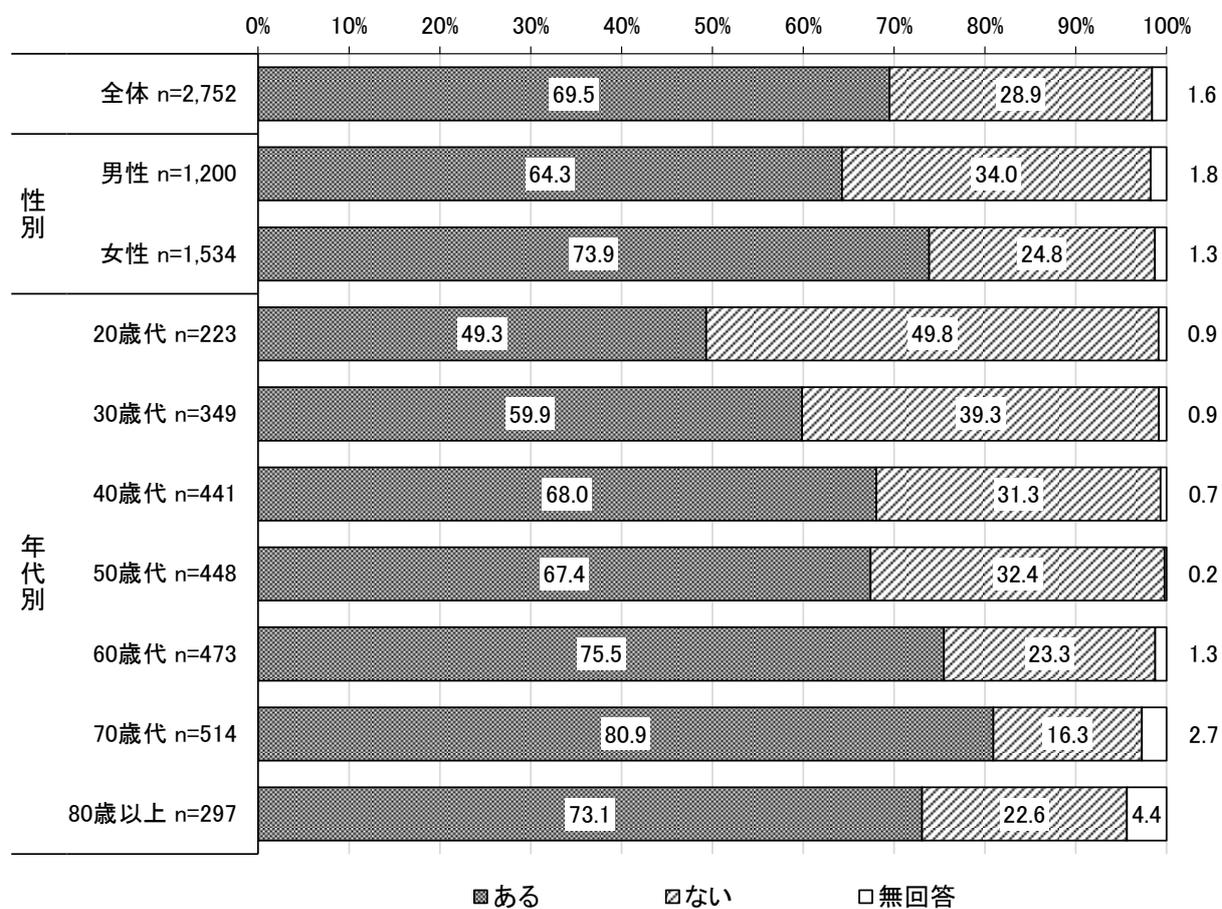
経年比較でみると、「ある」は増加傾向で、前回調査より3.3ポイントの増加となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| ある   | 1,913          | 69.5  | 1,692           | 66.2  | 1,409            | 58.6  |
| ない   | 795            | 28.9  | 821             | 32.1  | 950              | 39.5  |
| 無回答  | 44             | 1.6   | 42              | 1.6   | 46               | 1.9   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「ある」は男性が64.3%、女性が73.9%と、女性が9.6ポイント上回っています。年代別でみると、「ある」は70歳代で約8割と高くなっています。



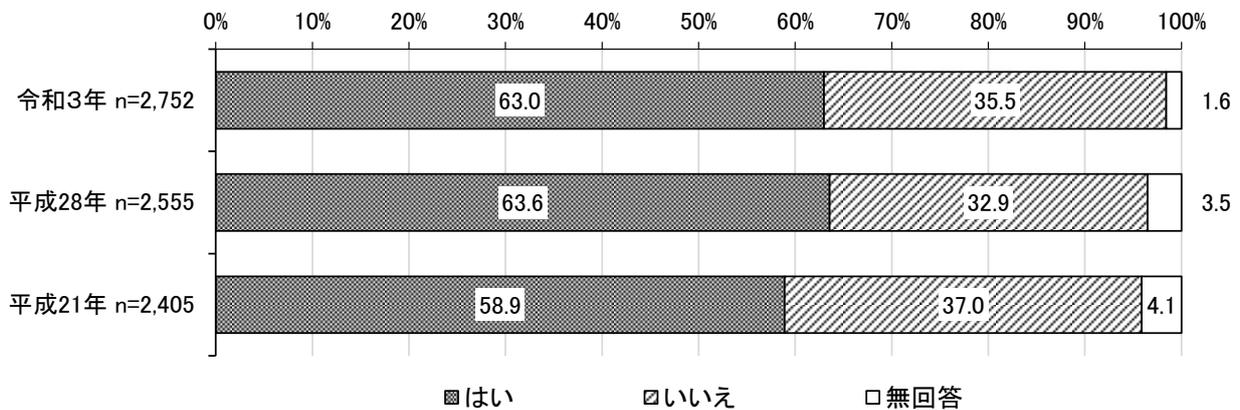
## (2) 最近1年間に歯科医院を受診したか

## 問 68 最近1年間に歯科医院を受診しましたか。(1つのみ)【\*】

最近1年間に歯科医院を受診したかについては、「はい」が63.0%、「いいえ」が35.5%と、「はい」が27.5ポイント上回っています。

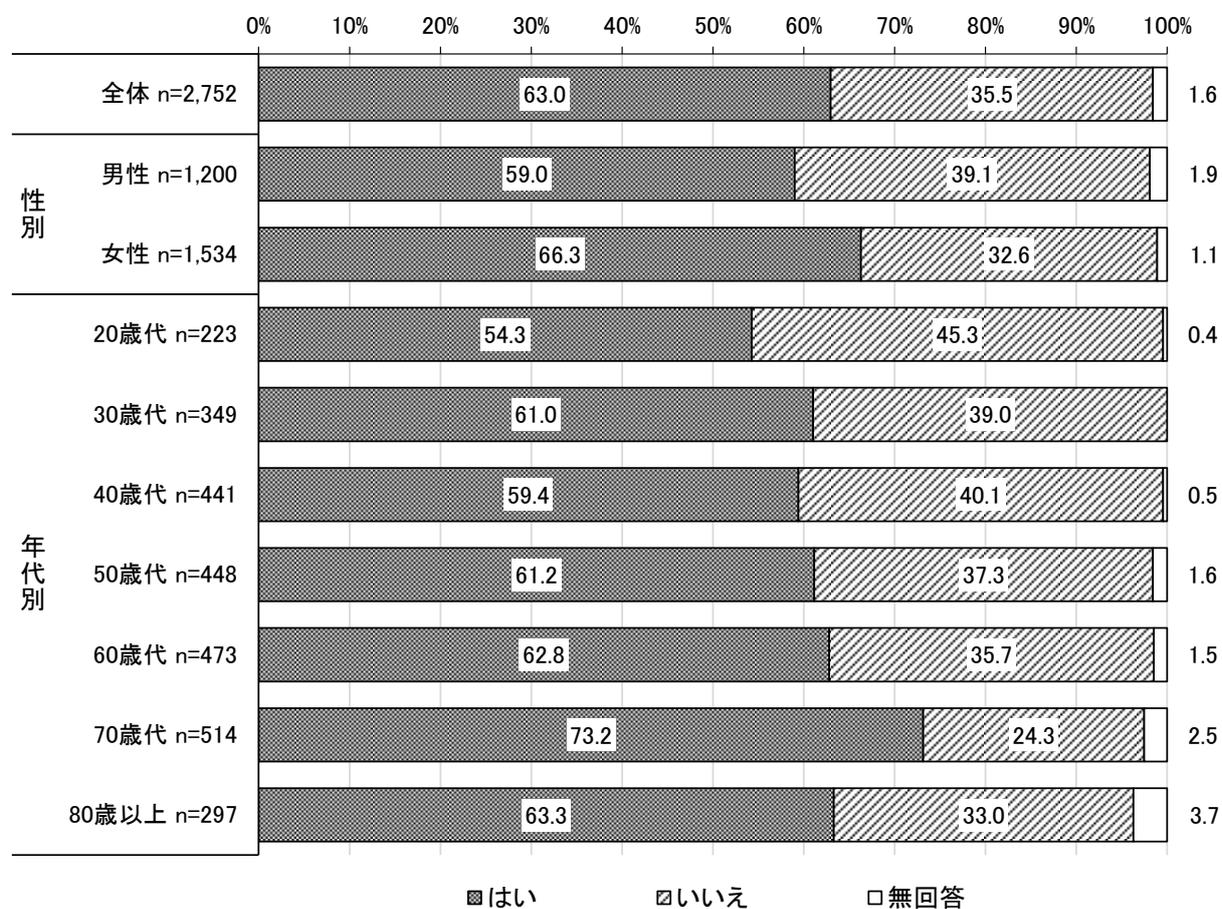
経年比較でみると、前回調査より「はい」が0.6ポイントの減少となっています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|      | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| はい   | 1,733          | 63.0  | 1,624           | 63.6  | 1,417            | 58.9  |
| いいえ  | 976            | 35.5  | 841             | 32.9  | 889              | 37.0  |
| 無回答  | 43             | 1.6   | 90              | 3.5   | 99               | 4.1   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



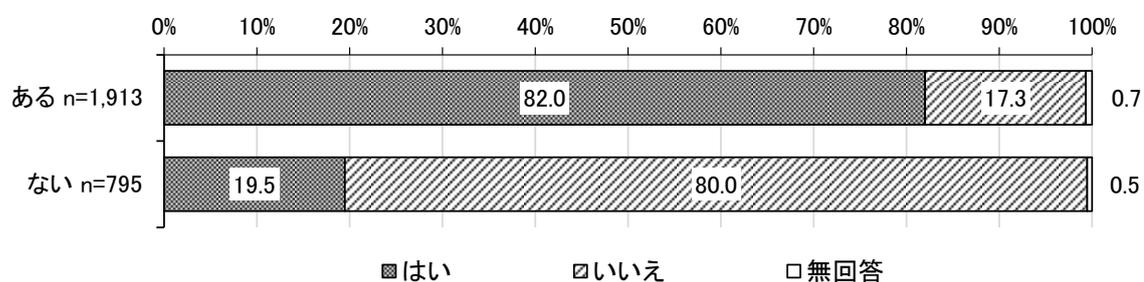
■性別・年代別

性別でみると、「はい」は男性が59.0%、女性が66.3%と、女性が7.3ポイント上回っています。年代別でみると、「はい」は70歳代で7割前半と高くなっています。



■かかりつけ歯科医院の有無別

かかりつけ歯科医院の有無別でみると、かかりつけ歯科医院があるほうが「はい」は高くなっています。



## (3) 歯科医院を受診した理由

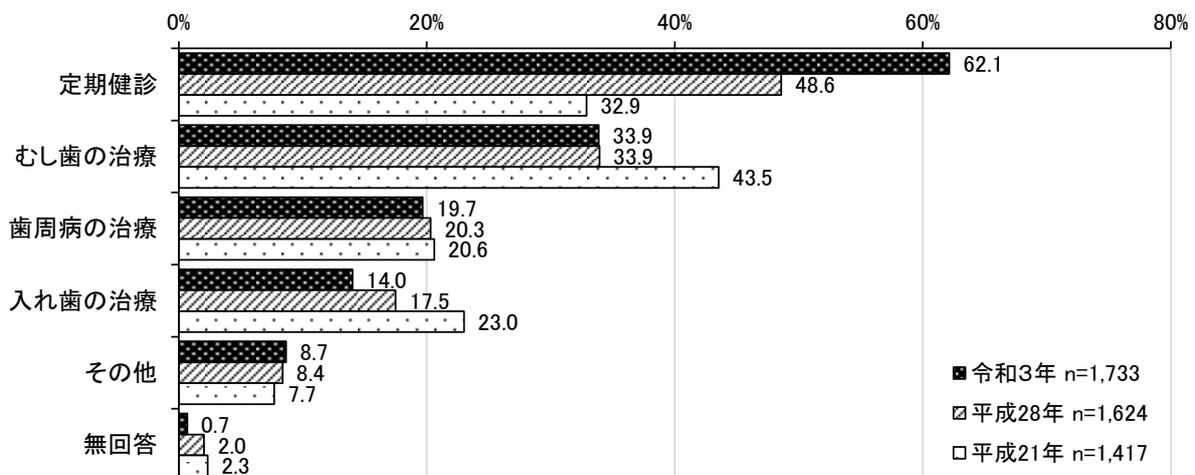
【問 68 で「はい」と回答した方に伺います。】

## 問 68-1 あなたが、歯科医院を受診した理由は何ですか。(いくつでも)

歯科医院を受診した理由については、「定期健診」が62.1%で最も高く、次いで「むし歯の治療」が33.9%、「歯周病の治療」が19.7%となっています。

経年比較でみると、前回調査より大きく増加している項目は「定期健診」で13.5ポイントの増加となっています。

| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|        | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 定期健診   | 1,077          | 62.1  | 789             | 48.6  | 466              | 32.9  |
| むし歯の治療 | 587            | 33.9  | 551             | 33.9  | 617              | 43.5  |
| 歯周病の治療 | 341            | 19.7  | 330             | 20.3  | 292              | 20.6  |
| 入れ歯の治療 | 243            | 14.0  | 284             | 17.5  | 326              | 23.0  |
| その他    | 150            | 8.7   | 136             | 8.4   | 109              | 7.7   |
| 無回答    | 12             | 0.7   | 33              | 2.0   | 33               | 2.3   |
| 総回答数   | 2,410          | 139.1 | 2,410           | 148.4 | 2,410            | 170.1 |
| 回答者数   | 1,733          | 100.0 | 1,624           | 100.0 | 1,417            | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別で見ると、「定期健診」を除いた治療に関する項目で男性が女性を上回っています。特に、性別による差がみられる項目は「入れ歯の治療」で男性が10.9ポイント、「定期健診」で女性が12.7ポイント上回っています。

年代別で見ると、「むし歯の治療」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で約5割となっています。一方で、「歯周病の治療」や「入れ歯の治療」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で「入れ歯の治療」が5割となっています。

| 属性別         | むし歯の<br>治療 | 歯周病の<br>治療 | 入れ歯の<br>治療 | 定期健診 | その他  | 無回答 |
|-------------|------------|------------|------------|------|------|-----|
| 全体 n=1,733  | 33.9       | 19.7       | 14.0       | 62.1 | 8.7  | 0.7 |
| 性別          |            |            |            |      |      |     |
| 男性 n=708    | 35.0       | 21.9       | 20.5       | 54.8 | 7.8  | 1.1 |
| 女性 n=1,017  | 32.9       | 18.3       | 9.6        | 67.5 | 9.2  | 0.4 |
| 年代別         |            |            |            |      |      |     |
| 20歳代 n=121  | 49.6       | 6.6        | 0.0        | 49.6 | 20.7 | 0.8 |
| 30歳代 n=213  | 39.9       | 11.7       | 0.5        | 64.8 | 12.2 | 0.5 |
| 40歳代 n=262  | 37.4       | 15.3       | 1.9        | 64.1 | 9.5  | 0.4 |
| 50歳代 n=274  | 32.5       | 17.9       | 5.1        | 65.0 | 11.3 | 1.1 |
| 60歳代 n=297  | 36.0       | 28.6       | 11.8       | 63.6 | 7.7  | 0.7 |
| 70歳代 n=376  | 26.6       | 25.0       | 25.0       | 66.8 | 3.2  | 0.5 |
| 80歳以上 n=188 | 25.5       | 21.3       | 50.0       | 48.4 | 4.3  | 1.1 |

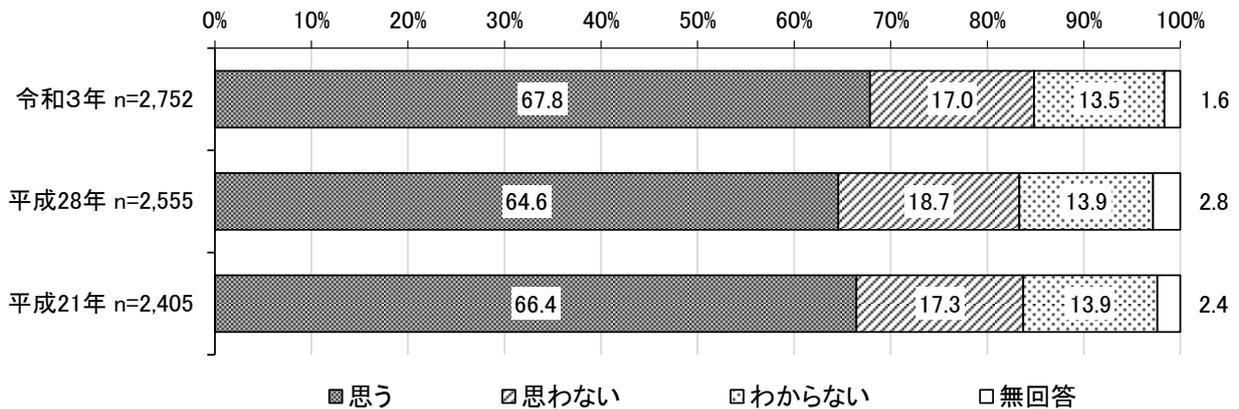
## (4) 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか

## 問 69 歯や歯ぐきの病気は、ご自身で予防することができますか。(1つのみ)

歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うかについては、「思う」が67.8%、「思わない」が17.0%と、「思う」が50.8ポイント上回っています。なお、「わからない」は13.5%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「思う」が3.2ポイントの増加となっています。

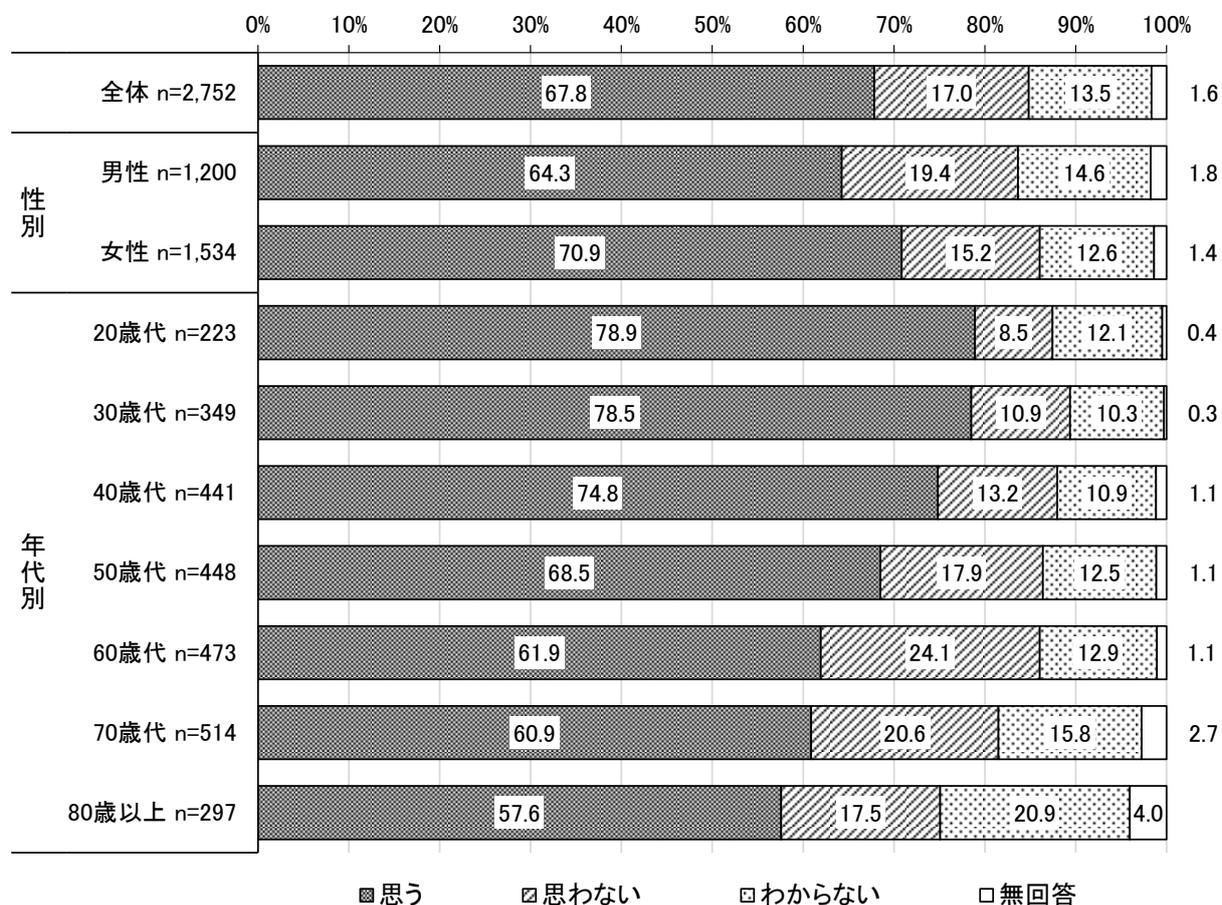
| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       | 前々回調査<br>(平成21年) |       |
|-------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|
|       | 件数             | %     | 件数              | %     | 件数               | %     |
| 思う    | 1,867          | 67.8  | 1,650           | 64.6  | 1,598            | 66.4  |
| 思わない  | 468            | 17.0  | 479             | 18.7  | 416              | 17.3  |
| わからない | 372            | 13.5  | 354             | 13.9  | 334              | 13.9  |
| 無回答   | 45             | 1.6   | 72              | 2.8   | 57               | 2.4   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 | 2,405            | 100.0 |



■性別・年代別

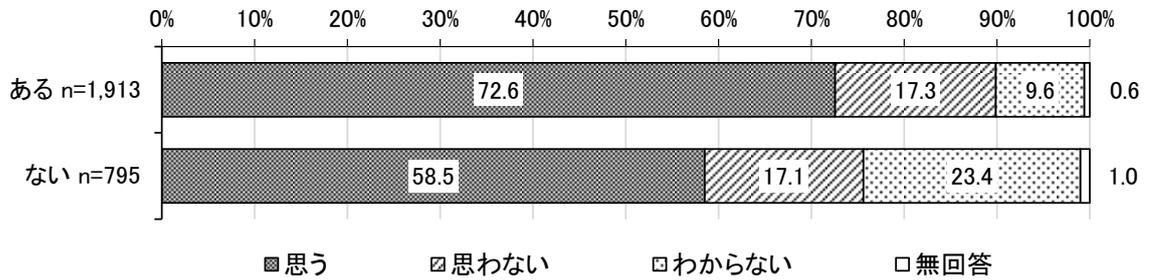
性別でみると、「思う」は男性が64.3%、女性が70.9%と、女性が6.6ポイント上回っています。

年代別でみると、「思う」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で8割近くとなっています。



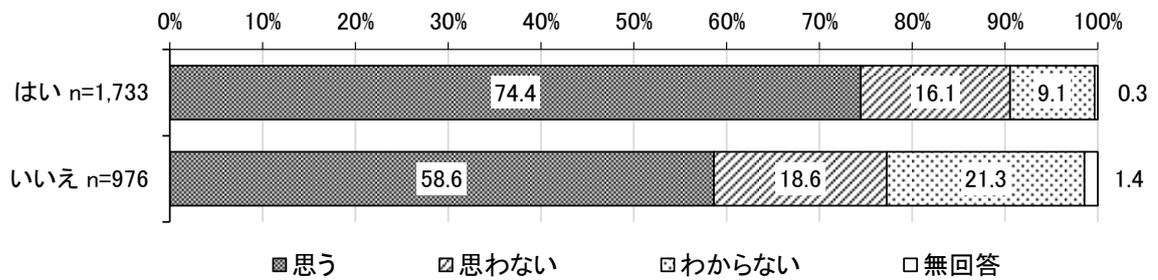
■ かかりつけ歯科医院の有無別

かかりつけ歯科医院の有無別でみると、かかりつけ歯科医院があるほうが「思う」は高くなっています。



■ 1年間の歯科医院への受診状況別

1年間の歯科医院への受診状況別でみると、受診歴があるほうが「思う」は高くなっています。



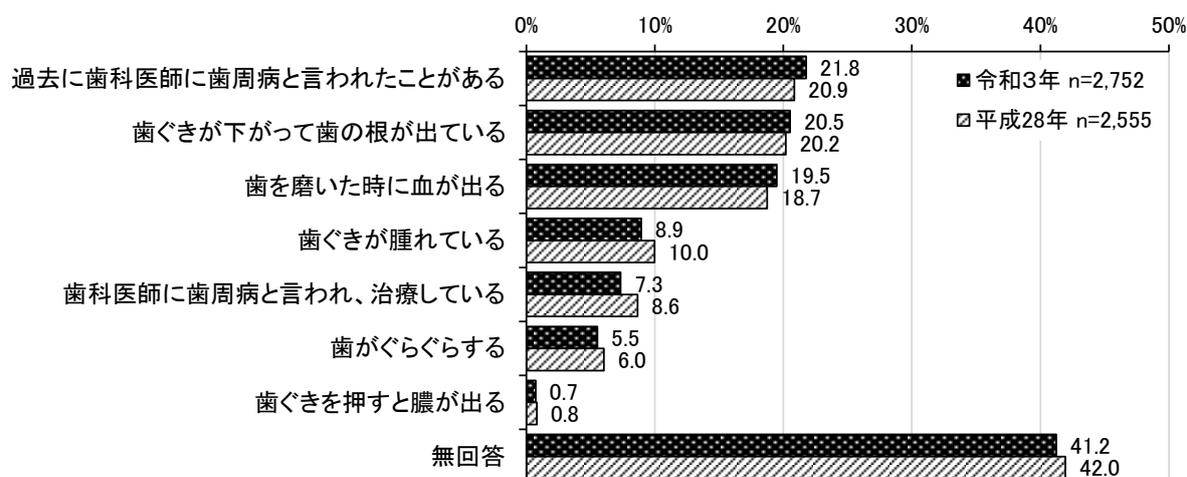
## (5) 歯ぐきの状態

### 問 70 あなたの歯ぐきの状態について教えてください。(いくつでも)【\*】

歯ぐきの状態については、「過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある」が 21.8%で最も高く、次いで「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」が 20.5%、「歯を磨いた時に血が出る」が 19.5%となっています。なお、「無回答（該当なし）」は 41.2%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

| 回 答                   | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                       | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある | 599            | 21.8  | 533             | 20.9  |
| 歯ぐきが下がって歯の根が出ている      | 565            | 20.5  | 516             | 20.2  |
| 歯を磨いた時に血が出る           | 536            | 19.5  | 479             | 18.7  |
| 歯ぐきが腫れている             | 246            | 8.9   | 255             | 10.0  |
| 歯科医師に歯周病と言われ、治療している   | 202            | 7.3   | 221             | 8.6   |
| 歯がぐらぐらする              | 152            | 5.5   | 154             | 6.0   |
| 歯ぐきを押すと膿が出る           | 20             | 0.7   | 21              | 0.8   |
| 無回答                   | 1,135          | 41.2  | 1,072           | 42.0  |
| 総回答数                  | 3,455          | 125.5 | 3,251           | 127.2 |
| 回答者数                  | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



## ■性別・年代別

性別で見ると、「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」を除いた項目で男性が女性を上回っています。

年代別で見ると、「歯を磨いた時に血が出る」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で約3割となっています。一方で、「過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、60歳代から80歳以上で約3割となっています。

| 属性別         | 歯ぐきが腫れている | 歯を磨いた時に血が出る | 歯ぐきが下がって歯の根が出ている | 歯ぐきを押しすと膿が出る | 歯がぐらぐらする | 歯科医師に歯周病と言われ、治療している | 過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある | 無回答  |
|-------------|-----------|-------------|------------------|--------------|----------|---------------------|-----------------------|------|
| 全体 n=2,752  | 8.9       | 19.5        | 20.5             | 0.7          | 5.5      | 7.3                 | 21.8                  | 41.2 |
| 性別          |           |             |                  |              |          |                     |                       |      |
| 男性 n=1,200  | 9.3       | 21.3        | 18.8             | 0.8          | 6.8      | 7.7                 | 23.8                  | 38.7 |
| 女性 n=1,534  | 8.6       | 17.9        | 21.9             | 0.7          | 4.4      | 7.2                 | 20.5                  | 43.2 |
| 年代別         |           |             |                  |              |          |                     |                       |      |
| 20歳代 n=223  | 13.0      | 28.7        | 7.2              | 0.9          | 1.8      | 0.9                 | 5.4                   | 54.7 |
| 30歳代 n=349  | 11.7      | 31.2        | 11.5             | 0.3          | 1.4      | 1.4                 | 10.9                  | 45.6 |
| 40歳代 n=441  | 12.2      | 23.6        | 19.5             | 1.4          | 2.3      | 3.4                 | 18.8                  | 42.0 |
| 50歳代 n=448  | 7.8       | 19.2        | 26.1             | 0.4          | 5.8      | 5.8                 | 21.2                  | 35.3 |
| 60歳代 n=473  | 7.2       | 15.4        | 30.4             | 0.0          | 7.4      | 12.9                | 28.3                  | 33.8 |
| 70歳代 n=514  | 7.6       | 13.4        | 23.5             | 1.4          | 8.8      | 12.8                | 29.0                  | 38.1 |
| 80歳以上 n=297 | 4.7       | 10.1        | 13.5             | 0.7          | 9.1      | 9.1                 | 29.3                  | 50.5 |

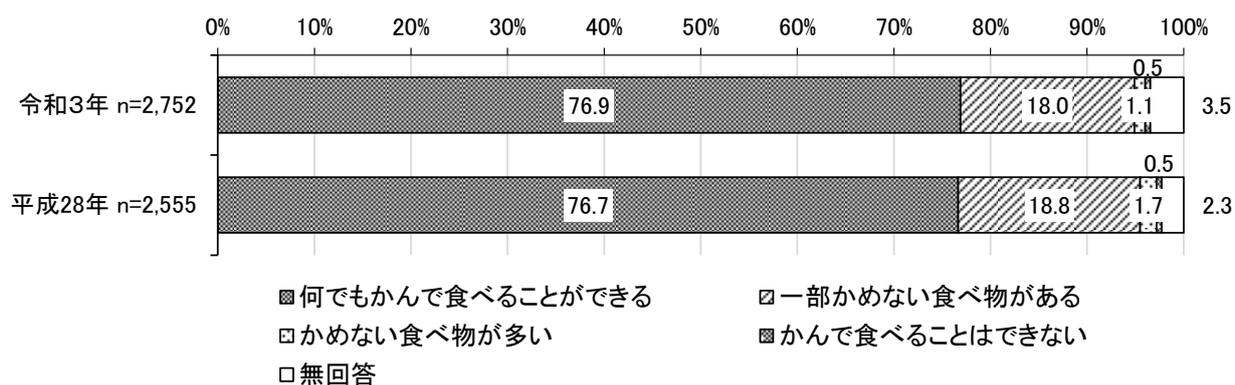
## (6) かんで食べる時の状態

### 問 71 かんで食べる時の状態はいかがですか。(1つのみ)【\*】

かんで食べる時の状態については、「何でもかんで食べることができる」が76.9%で最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が18.0%、「かめない食べ物が多い」が1.1%、「かんで食べることはできない」が0.5%となっています。

経年比較でみると、大きな差はみられません。

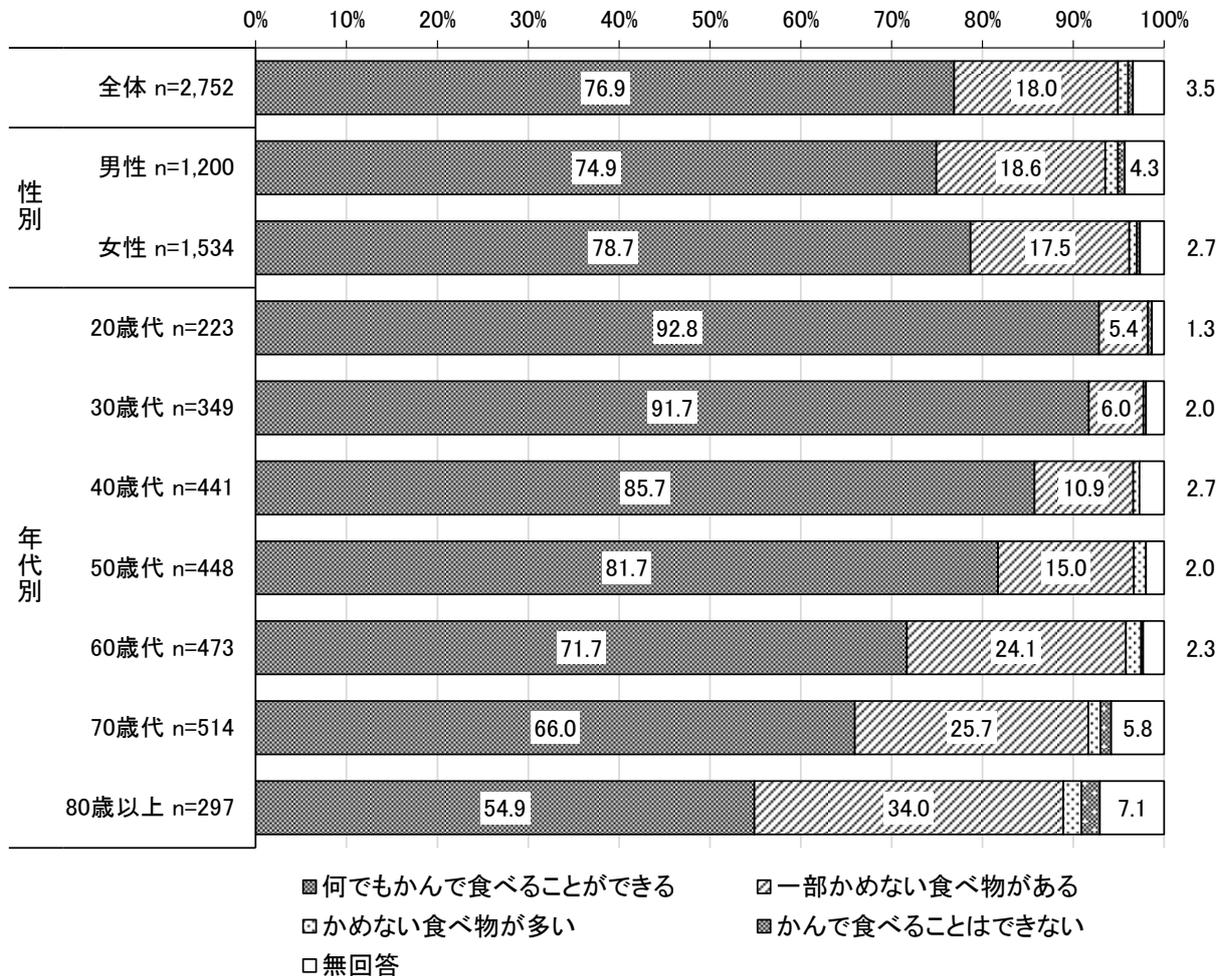
| 回 答             | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|-----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                 | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 何でもかんで食べることができる | 2,116          | 76.9  | 1,959           | 76.7  |
| 一部かめない食べ物がある    | 496            | 18.0  | 481             | 18.8  |
| かめない食べ物が多い      | 31             | 1.1   | 43              | 1.7   |
| かんで食べることはできない   | 14             | 0.5   | 14              | 0.5   |
| 無回答             | 95             | 3.5   | 58              | 2.3   |
| 回答者数            | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、「何でもかんで食べることができる」は男性が74.9%、女性が78.7%と、女性が3.8ポイント上回っています。

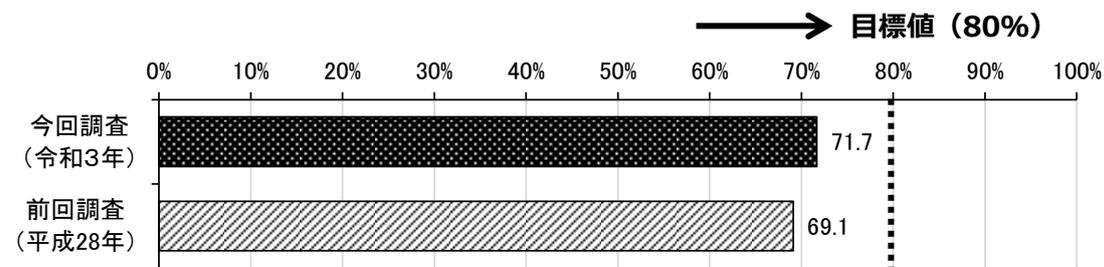
年代別でみると、「一部かめない食べ物がある」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で3割前半となっています。



<「健康づくり指標」との比較>

指標No.54【咀嚼良好な人の増加（60歳代）】

「何でもかんで食べることができる」人の割合



| 回答                    | 今回調査 (令和3年) |      | 前回調査 (平成28年) |      | 目標値 (令和4年) |
|-----------------------|-------------|------|--------------|------|------------|
|                       | 件数          | %    | 件数           | %    |            |
| 何でもかんで食べることができる(60歳代) | 339         | 71.7 | 373          | 69.1 | 80.0%      |

## (7) 食べ方や食事の様子

問 72 食べ方や食事の様子はいかがですか。

※①～⑤のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

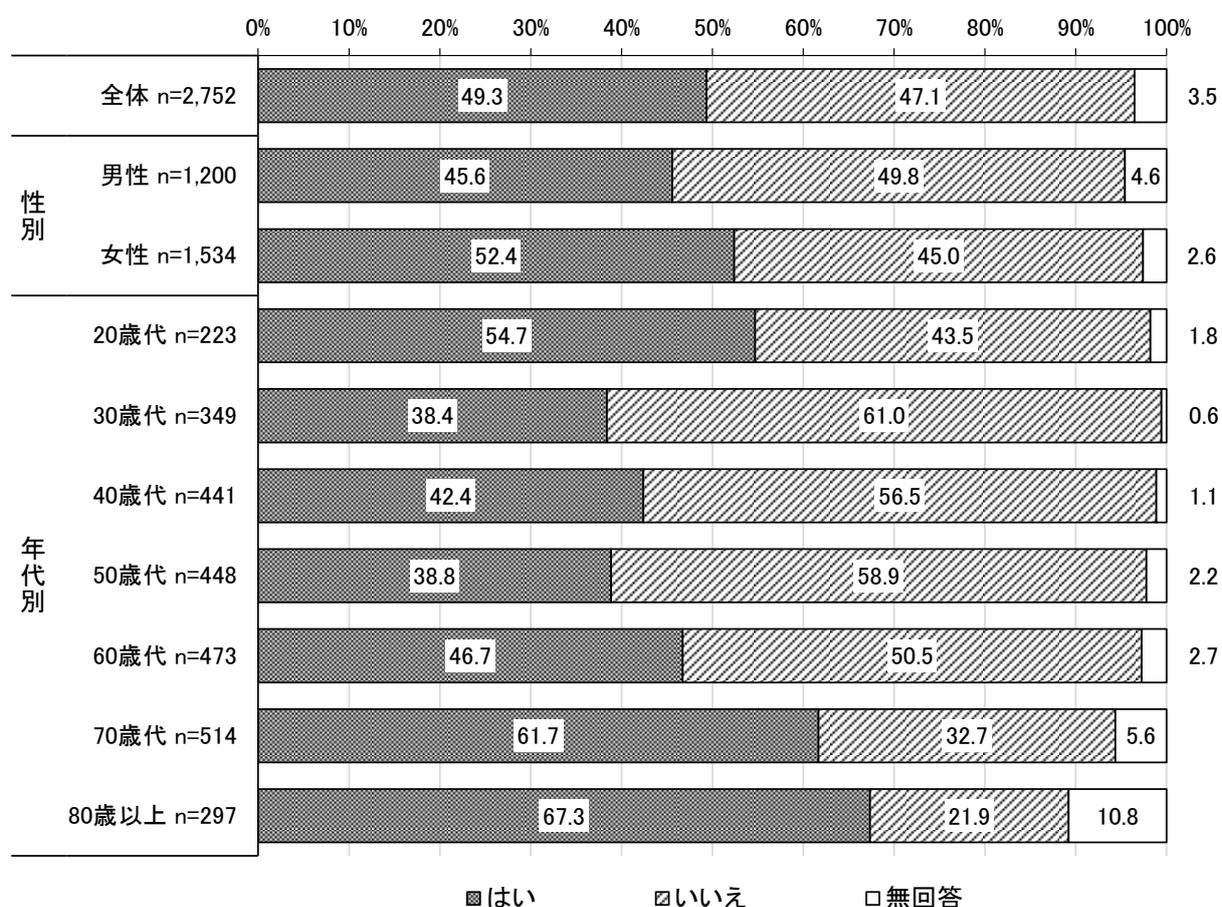
### ① ゆっくりよくかんで食事をする

ゆっくりよくかんで食事をするかについては、「はい」が49.3%、「いいえ」が47.1%と、「はい」が2.2ポイント上回っています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------|----------------|-------|
|      | 件数             | %     |
| はい   | 1,358          | 49.3  |
| いいえ  | 1,297          | 47.1  |
| 無回答  | 97             | 3.5   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 |

### ■ 性別・年代別

性別でみると、「はい」は男性が45.6%、女性が52.4%と、女性が6.8ポイント上回っています。年代別でみると、「はい」は80歳以上で7割近くと高くなっています。



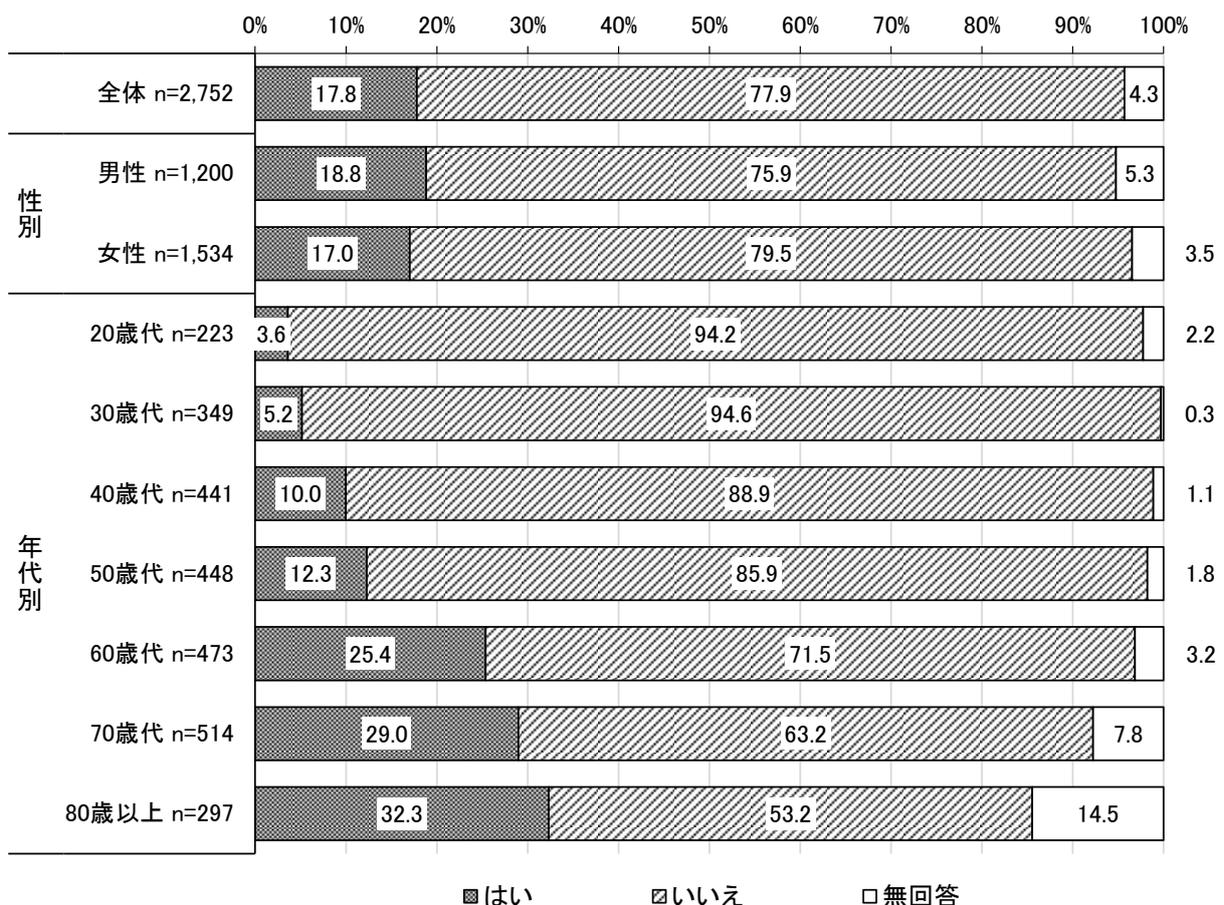
②半年前に比べて固いものが食べにくくなった

半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについては、「はい」が17.8%、「いいえ」が77.9%と、「いいえ」が60.1ポイント上回っています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------|----------------|-------|
|      | 件数             | %     |
| はい   | 490            | 17.8  |
| いいえ  | 2,143          | 77.9  |
| 無回答  | 119            | 4.3   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「はい」は男性が18.8%、女性が17.0%と、男性が1.8ポイント上回っています。年代別でみると、「はい」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、80歳以上で3割前半となっています。



### ③お茶や汁物等でむせることがある

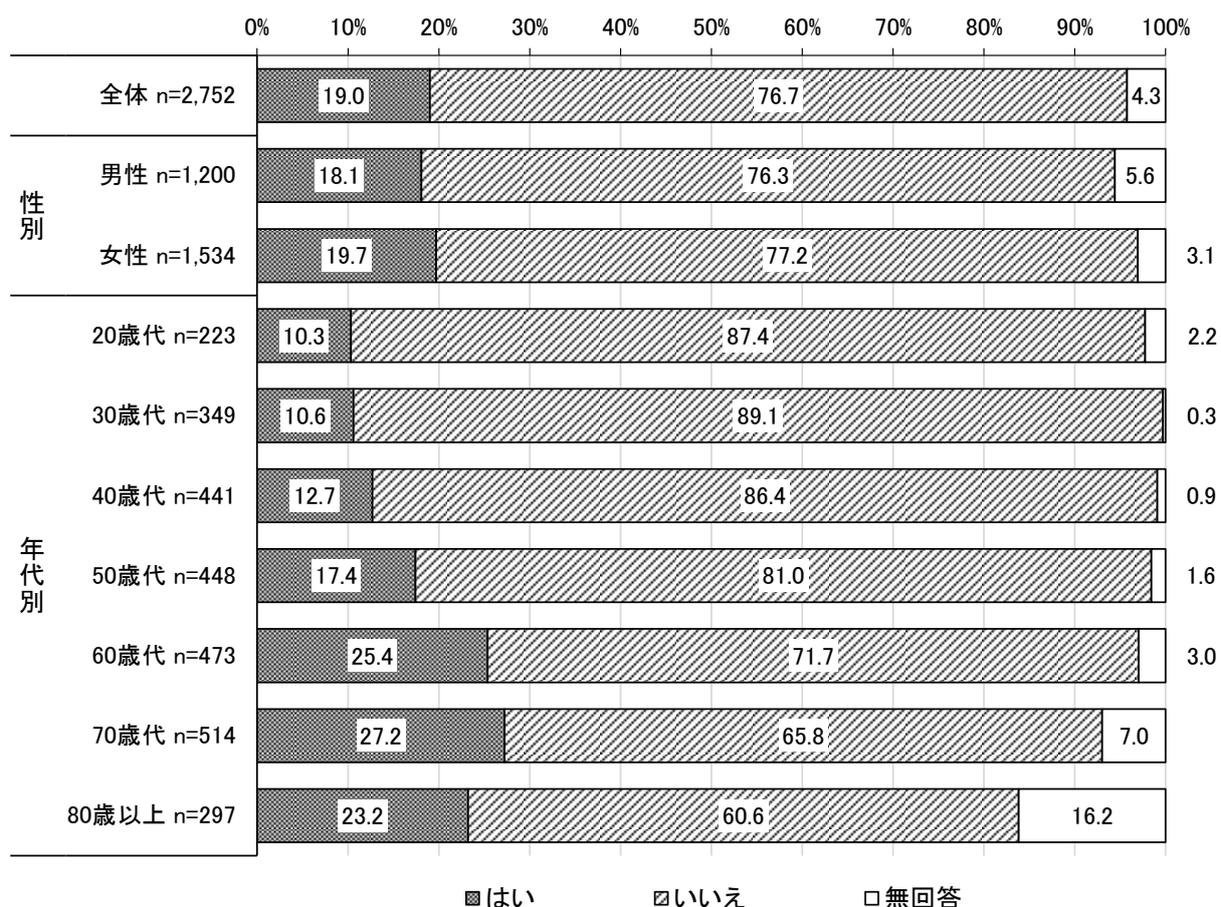
お茶や汁物等でむせることがあるかについては、「はい」が 19.0%、「いいえ」が 76.7%と、「いいえ」が 57.7 ポイント上回っています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------|----------------|-------|
|      | 件数             | %     |
| はい   | 523            | 19.0  |
| いいえ  | 2,112          | 76.7  |
| 無回答  | 117            | 4.3   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、「はい」は男性が 18.1%、女性が 19.7%と、女性が 1.6 ポイント上回っています。

年代別でみると、「はい」は年代が上がるにつれて増加傾向であり、60 歳代から 80 歳以上で 2 割台となっています。



## ④口の渇きが気になる

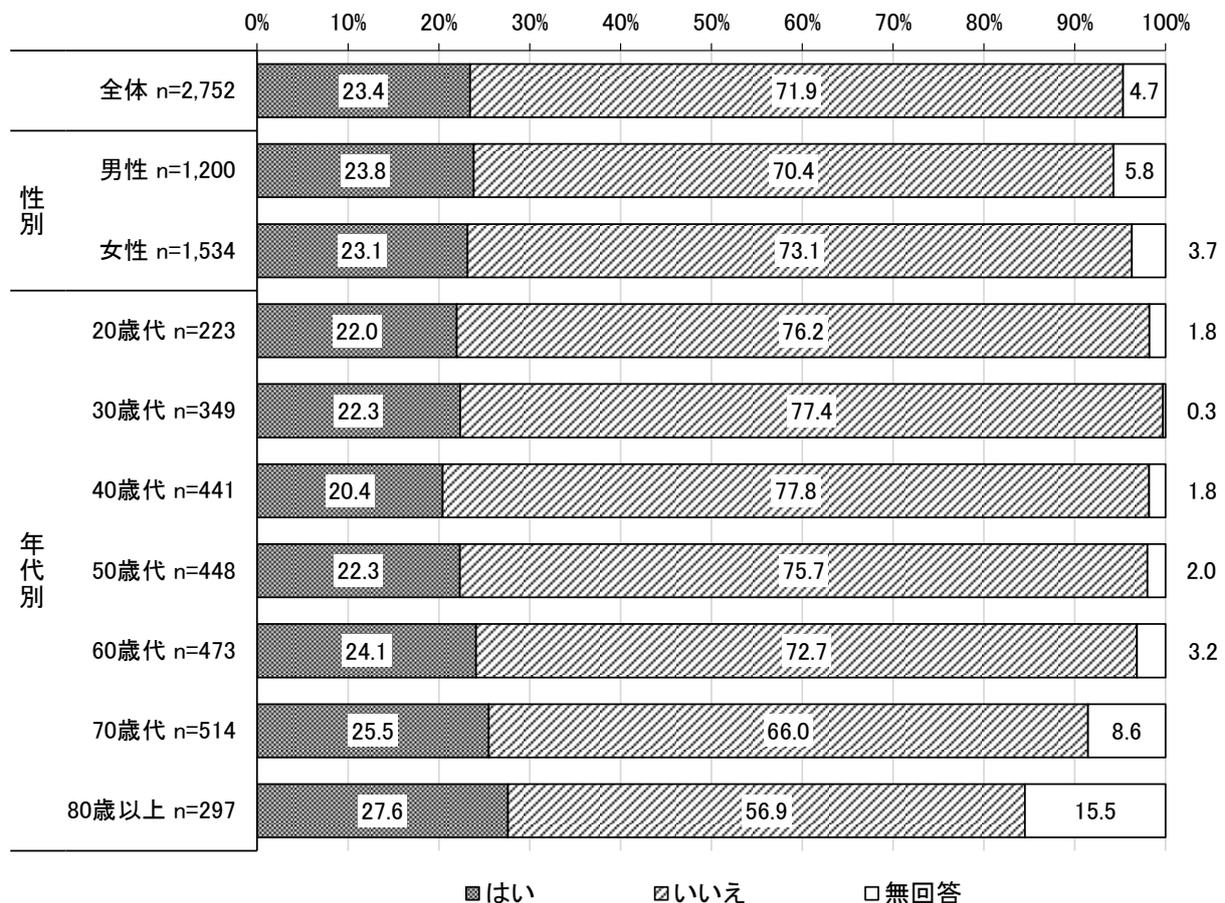
口の渇きが気になるかについては、「はい」が23.4%、「いいえ」が71.9%と、「いいえ」が48.5ポイント上回っています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------|----------------|-------|
|      | 件数             | %     |
| はい   | 645            | 23.4  |
| いいえ  | 1,978          | 71.9  |
| 無回答  | 129            | 4.7   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 |

## ■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、「はい」は80歳以上で3割近くと高くなっています。



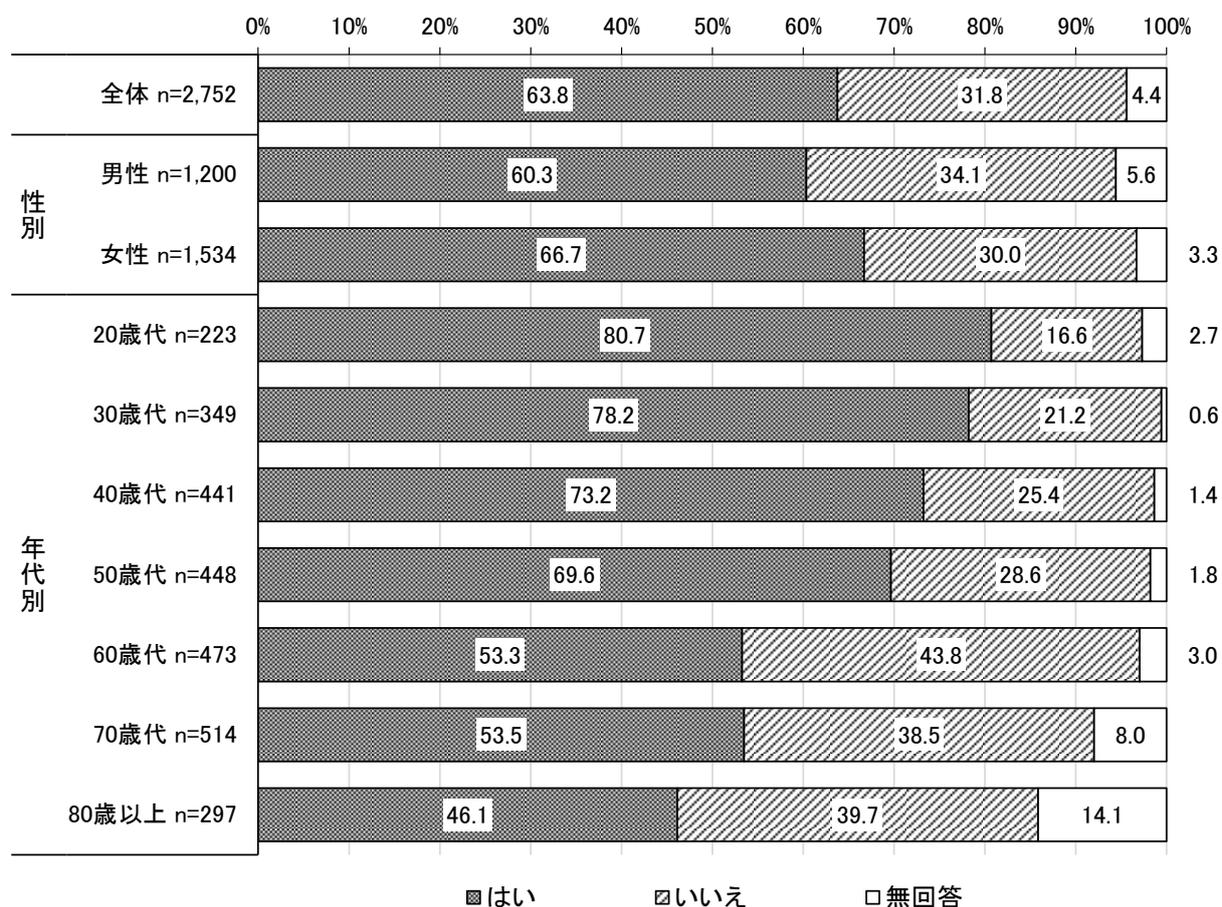
### ⑤左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる

左右両方の奥歯でしっかりかみしめられるかについては、「はい」が63.8%、「いいえ」が31.8%と、「はい」が32.0ポイント上回っています。

| 回 答  | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|------|----------------|-------|
|      | 件数             | %     |
| はい   | 1,755          | 63.8  |
| いいえ  | 876            | 31.8  |
| 無回答  | 121            | 4.4   |
| 回答者数 | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、「いいえ」は男性が34.1%、女性が30.0%と、男性が4.1ポイント上回っています。年代別でみると、「いいえ」は60歳代で4割前半と高くなっています。



## 10 社会参加、地域とのつながりについて

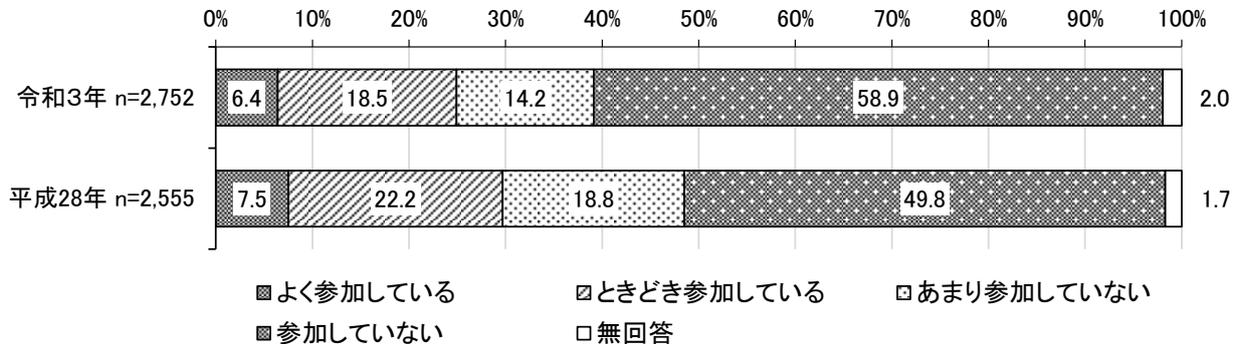
### (1) 住民が主体となる地域活動への参加状況

**問 73 あなたは、住民が主体となって行っている活動（地域活動）に参加していますか。（1つのみ）**  
【\*】

住民が主体となる地域活動への参加状況については、「よく参加している」、「ときどき参加している」の合計値《参加している》が24.9%である一方で、「あまり参加していない」、「参加していない」の合計値《参加していない》が73.1%と、《参加していない》が48.2ポイント上回っています。

経年比較でみると、前回調査より《参加している》が4.8ポイントの減少となっています。

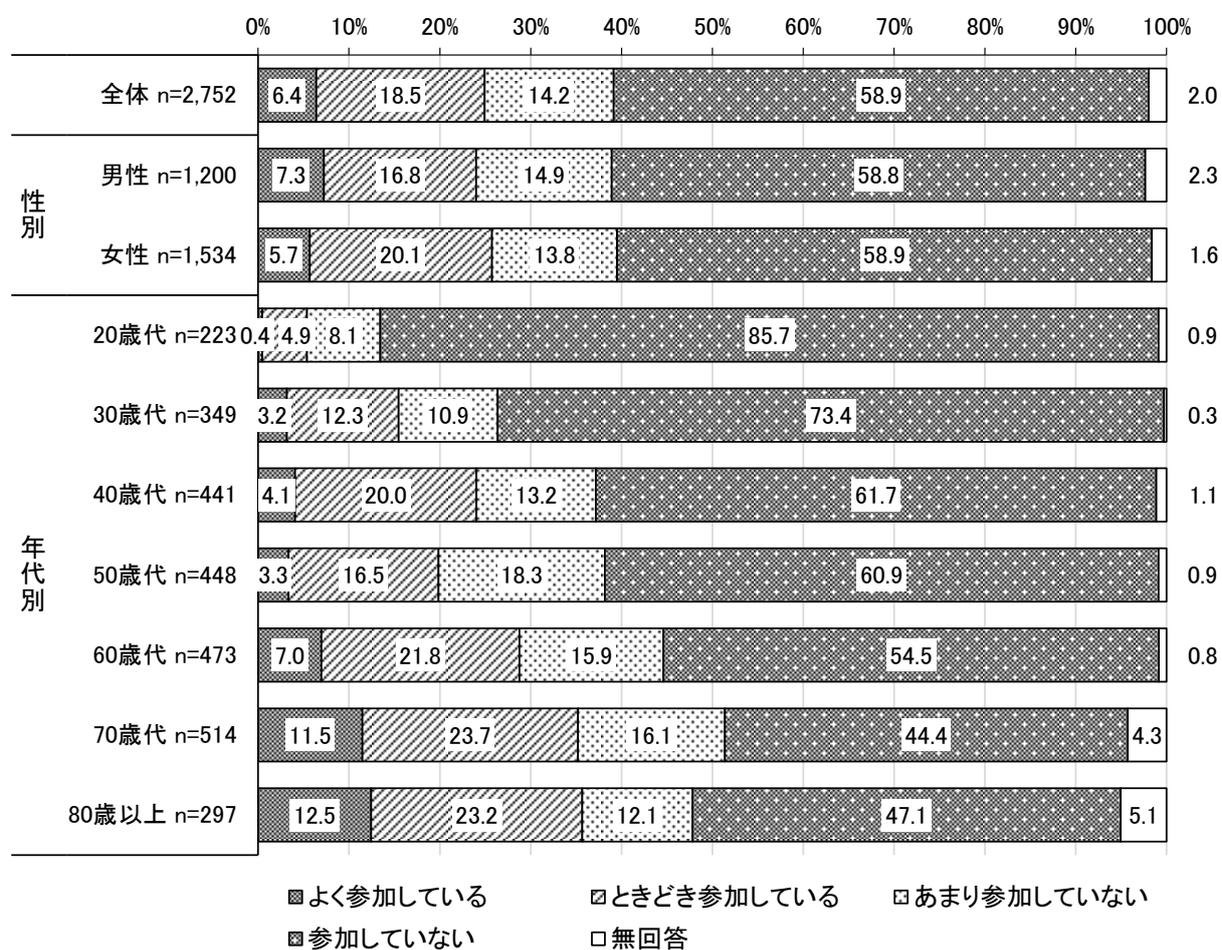
| 回 答        | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|            | 件数             | %     | 件数              | %     |
| よく参加している   | 176            | 6.4   | 192             | 7.5   |
| ときどき参加している | 510            | 18.5  | 567             | 22.2  |
| あまり参加していない | 391            | 14.2  | 480             | 18.8  |
| 参加していない    | 1,621          | 58.9  | 1,273           | 49.8  |
| 無回答        | 54             | 2.0   | 43              | 1.7   |
| 回答者数       | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別でみると、大きな差はみられません。

年代別でみると、《参加している》は70歳代、80歳以上で3割半ばと高くなっています。

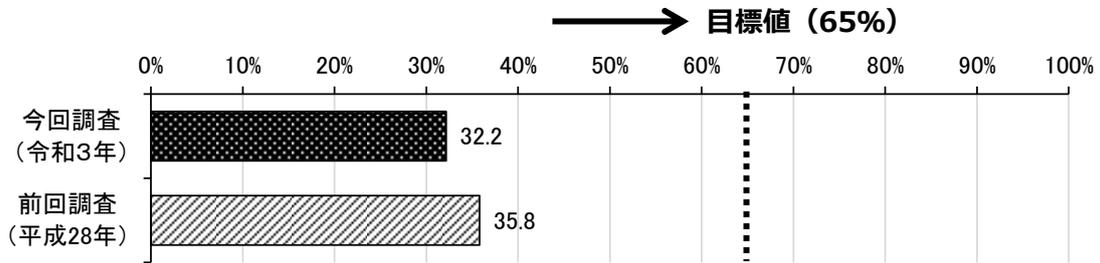


<「健康づくり指標」との比較>

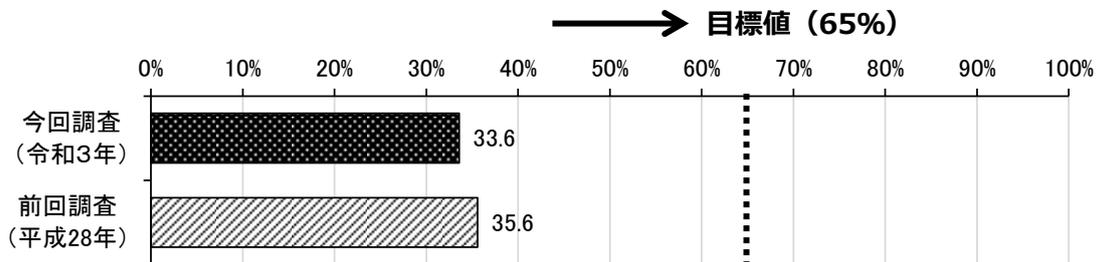
**指標No.26【地域活動を実践している高齢者の増加（60歳以上）】**

住民が主体となって行っている活動（地域活動）に「参加している」人の割合

**【男性（60歳以上）】**



**【女性（60歳以上）】**



| 回 答       | 今回調査<br>(令和3年) |      | 前回調査<br>(平成28年) |      | 目標値<br>(令和4年) |
|-----------|----------------|------|-----------------|------|---------------|
|           | 件数             | %    | 件数              | %    |               |
| 男性(60歳以上) | 203            | 32.2 | 216             | 35.8 | <b>65.0%</b>  |
| 女性(60歳以上) | 219            | 33.6 | 216             | 35.6 | <b>65.0%</b>  |

(2) 地域の人々との関係

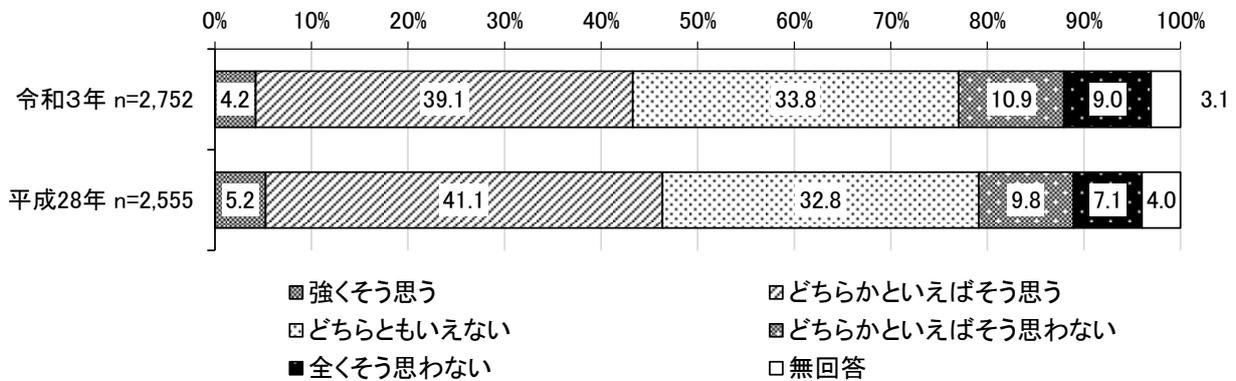
問 74 次の①～④の地域の状況について、あなたが感じていることをお答えください。【\*】  
 ※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

地域の人々との助け合いの関係については、「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」の合計値《助け合っている》が 43.3%である一方で、「どちらかといえばそう思わない」、「全くそう思わない」の合計値《助け合っていない》が 19.9%と、《助け合っている》が 23.4 ポイント上回っています。なお、「どちらともいえない」は 33.8%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《助け合っている》は 3.0 ポイントの減少となっています。

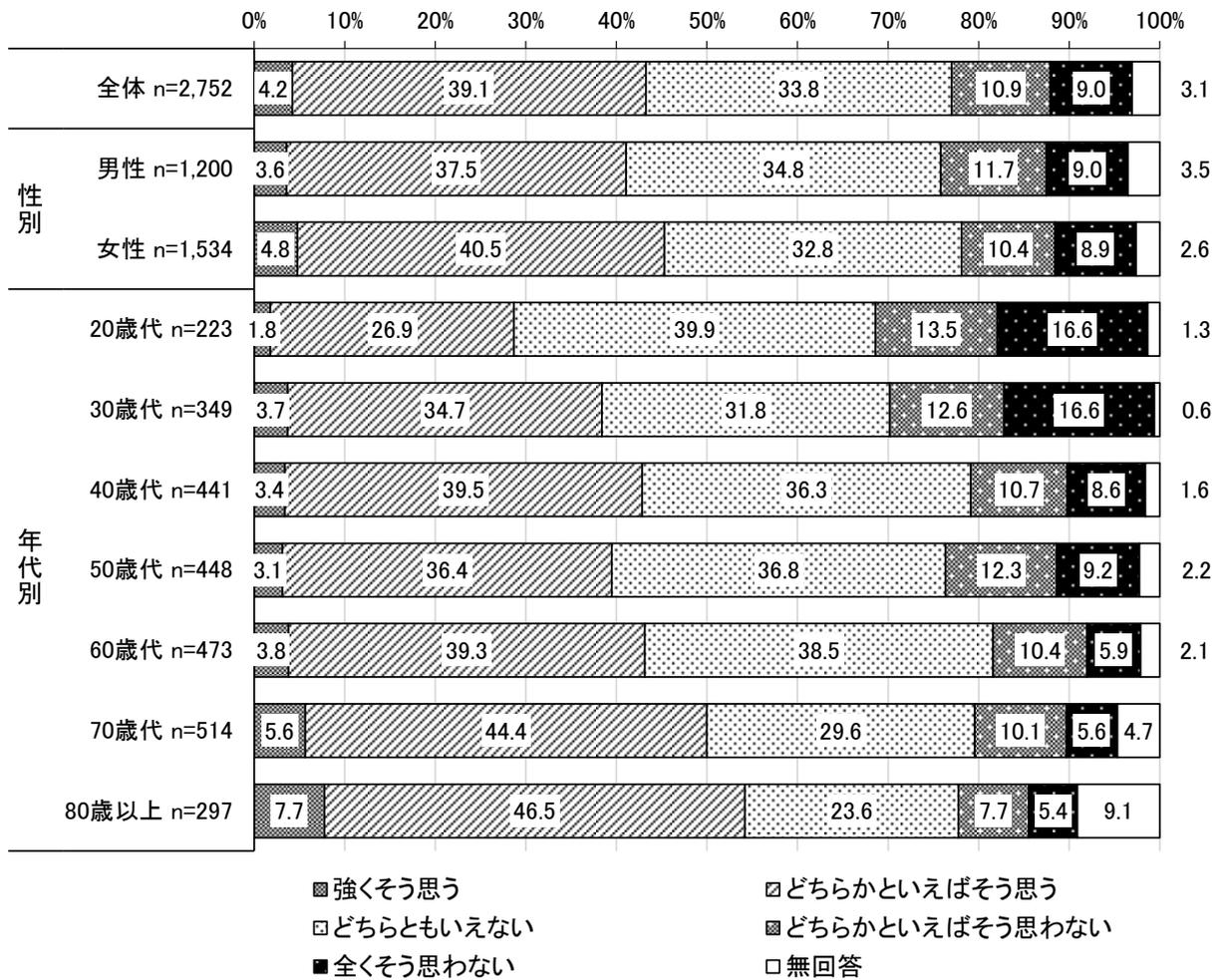
| 回 答            | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 強くそう思う         | 116            | 4.2   | 134             | 5.2   |
| どちらかといえばそう思う   | 1,075          | 39.1  | 1,050           | 41.1  |
| どちらともいえない      | 929            | 33.8  | 837             | 32.8  |
| どちらかといえばそう思わない | 300            | 10.9  | 251             | 9.8   |
| 全くそう思わない       | 248            | 9.0   | 181             | 7.1   |
| 無回答            | 84             | 3.1   | 102             | 4.0   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《助け合っている》は男性が41.1%、女性が45.3%と、女性が4.2ポイント上回っています。

年代別で見ると、《助け合っている》は80歳以上で5割半ばと高くなっています。

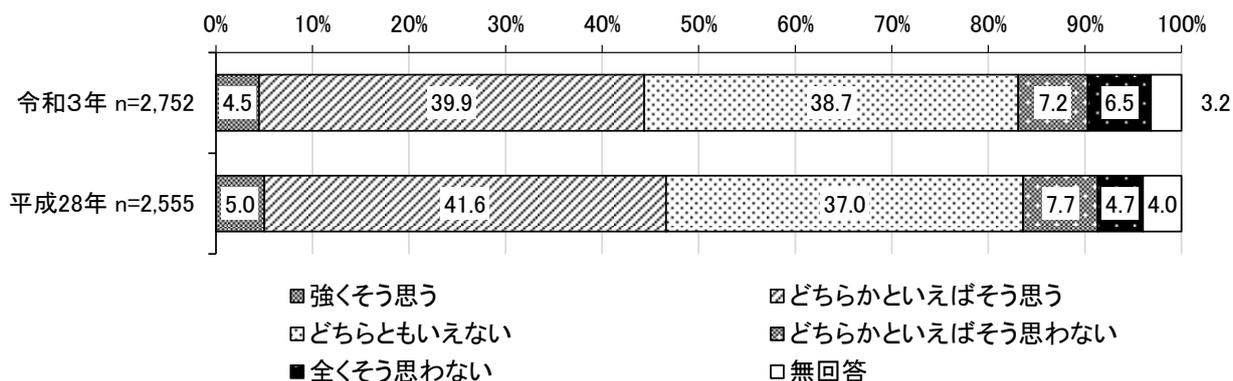


②あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる

地域の人々との信頼関係については、「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」の合計値《信頼できる》が44.4%である一方で、「どちらかといえばそう思わない」、「全くそう思わない」の合計値《信頼できない》が13.7%と、《信頼できる》が30.7ポイント上回っています。なお、「どちらともいえない」は38.7%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《信頼できる》は2.2ポイントの減少となっています。

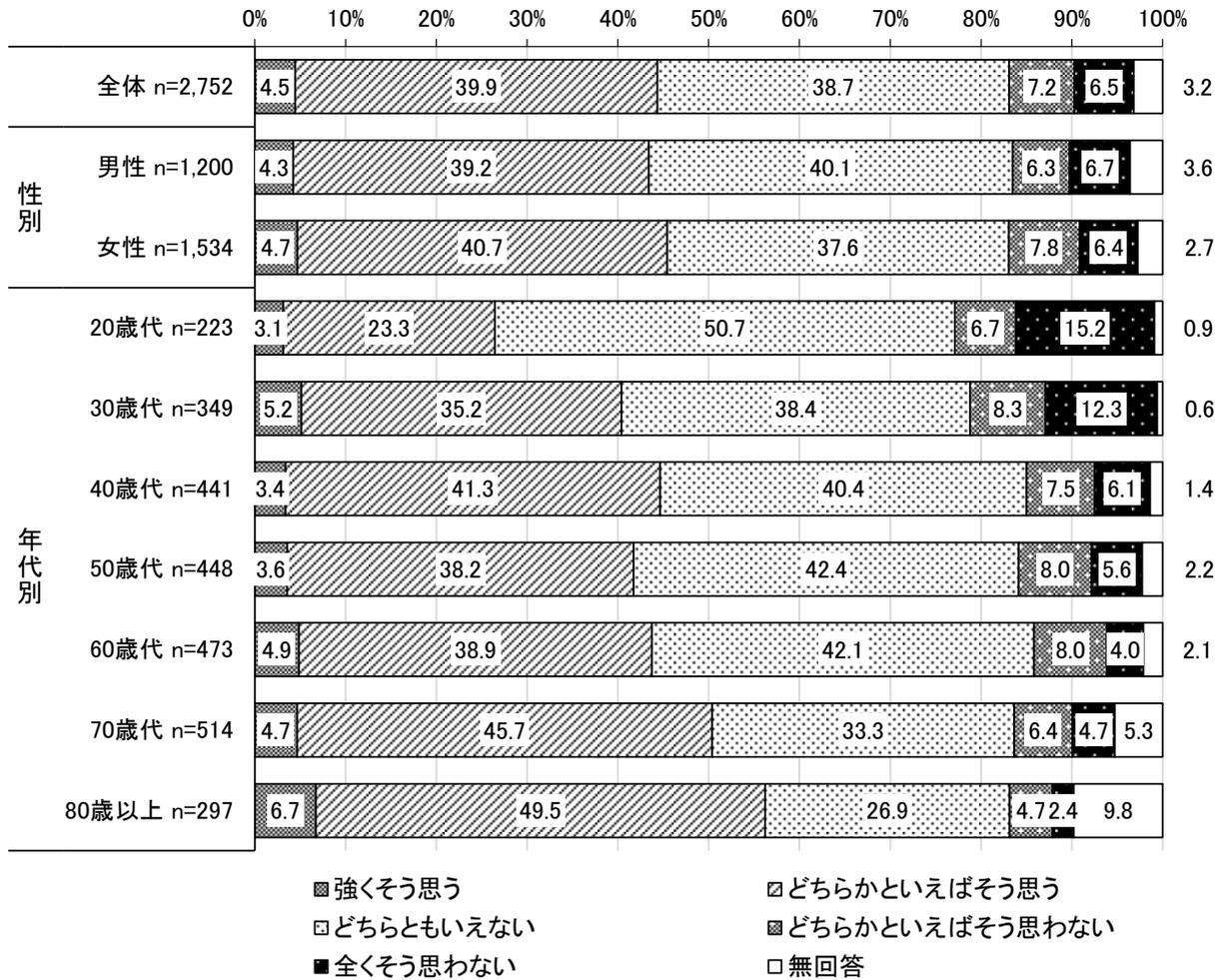
| 回答             | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 強くそう思う         | 123            | 4.5   | 128             | 5.0   |
| どちらかといえばそう思う   | 1,098          | 39.9  | 1,063           | 41.6  |
| どちらともいえない      | 1,066          | 38.7  | 945             | 37.0  |
| どちらかといえばそう思わない | 198            | 7.2   | 197             | 7.7   |
| 全くそう思わない       | 180            | 6.5   | 120             | 4.7   |
| 無回答            | 87             | 3.2   | 102             | 4.0   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《信頼できる》は男性が43.5%、女性が45.4%と、女性が1.9ポイント上回っています。

年代別で見ると、《信頼できる》は80歳以上で6割近くと高くなっています。

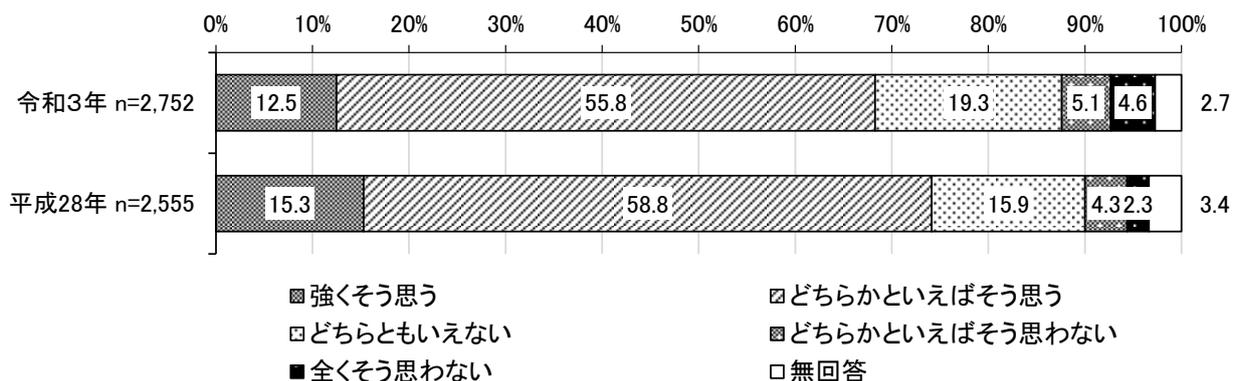


③あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている

地域の人々とのあいさつの状況については、「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」の合計値《あいさつしている》が68.3%である一方で、「どちらかといえばそう思わない」、「全くそう思わない」の合計値《あいさつしていない》が9.7%と、《あいさつしている》が58.6ポイント上回っています。なお、「どちらともいえない」は19.3%となっています。

経年比較でみると、前回調査より《あいさつしている》は5.8ポイントの減少となっています。

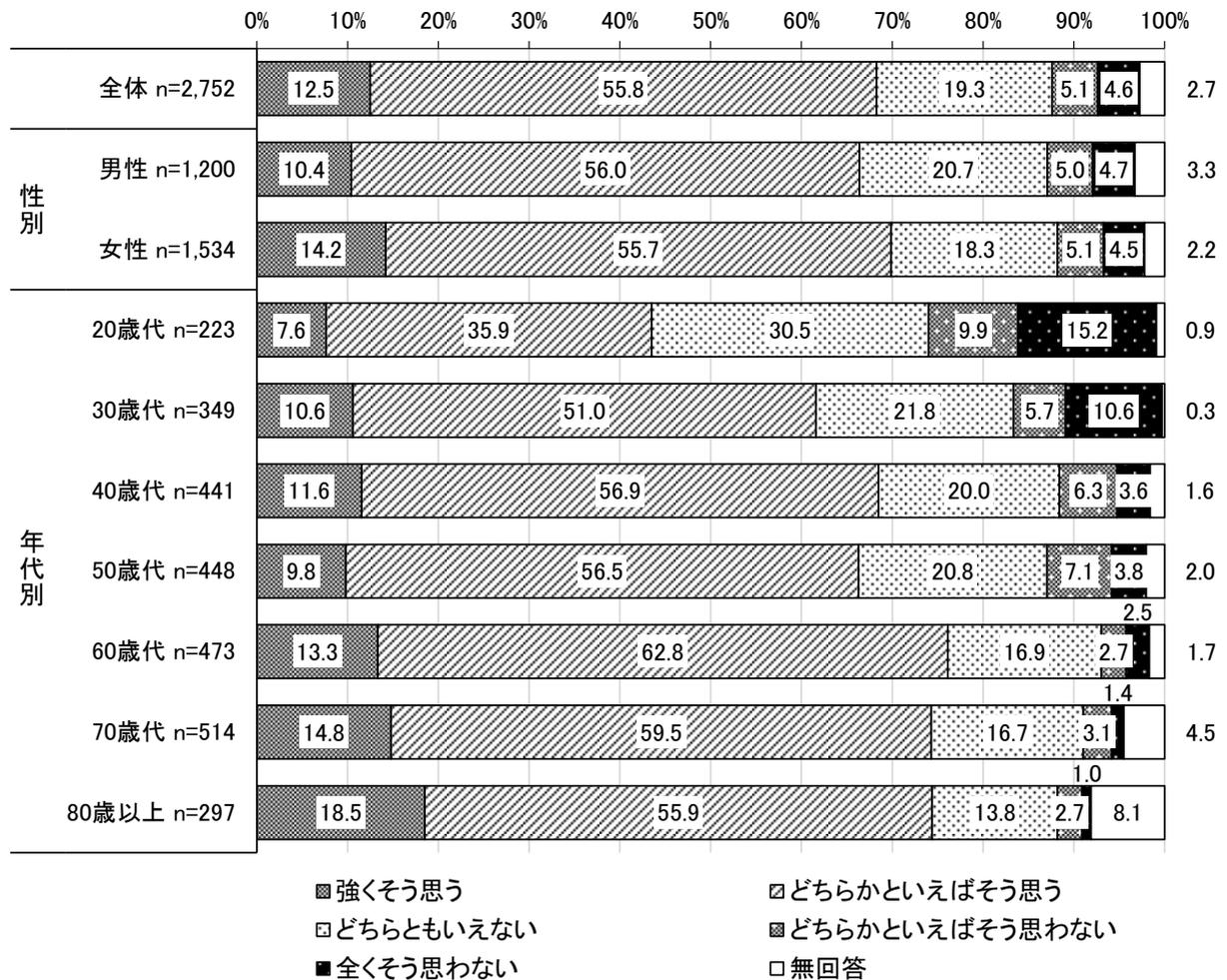
| 回 答            | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 強くそう思う         | 344            | 12.5  | 391             | 15.3  |
| どちらかといえばそう思う   | 1,535          | 55.8  | 1,503           | 58.8  |
| どちらともいえない      | 532            | 19.3  | 406             | 15.9  |
| どちらかといえばそう思わない | 139            | 5.1   | 111             | 4.3   |
| 全くそう思わない       | 127            | 4.6   | 58              | 2.3   |
| 無回答            | 75             | 2.7   | 86              | 3.4   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《あいさつしている》は男性が66.4%、女性が69.9%と、女性が3.5ポイント上回っています。

年代別で見ると、《あいさつしている》は60歳代から80歳以上で7割半ばとなっています。

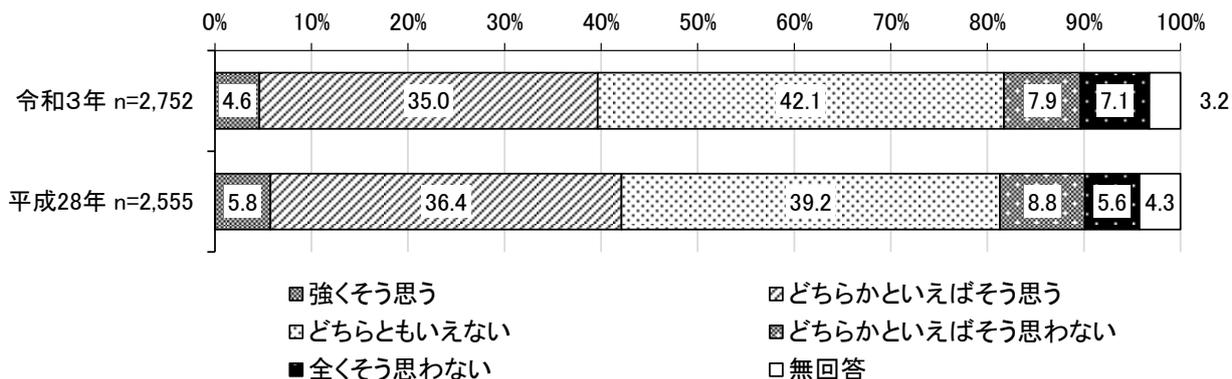


④あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

問題が生じた場合、地域の人々は力を合わせて解決しようとしているかについては、「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」の合計値《している》が39.6%である一方で、「どちらかといえばそう思わない」、「全くそう思わない」の合計値《していない》が15.0%と、《している》が24.6ポイント上回っています。なお、「どちらともいえない」は42.1%となっています。

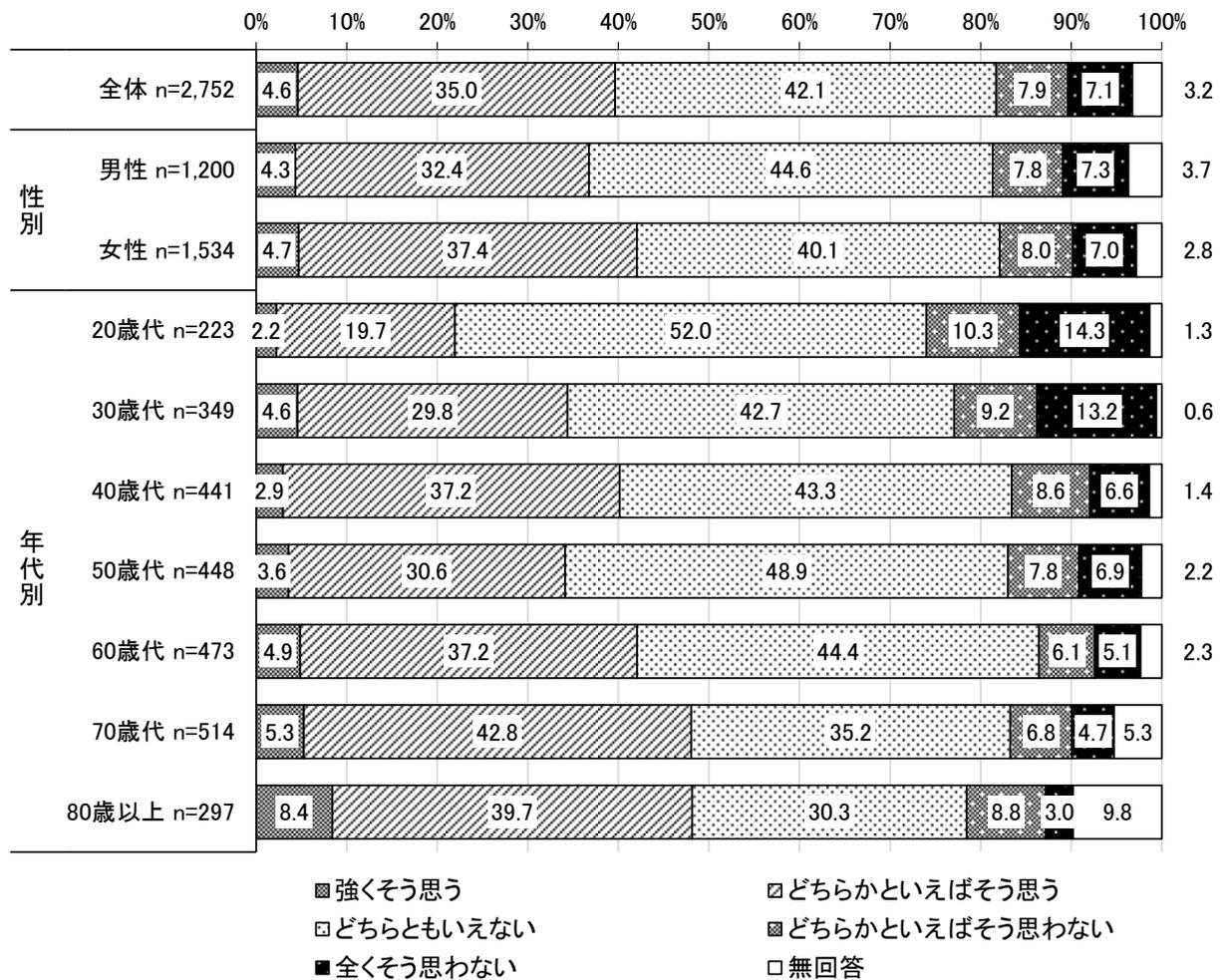
経年比較でみると、前回調査より《している》は2.6ポイントの減少となっています。

| 回 答            | 今回調査<br>(令和3年) |       | 前回調査<br>(平成28年) |       |
|----------------|----------------|-------|-----------------|-------|
|                | 件数             | %     | 件数              | %     |
| 強くそう思う         | 127            | 4.6   | 147             | 5.8   |
| どちらかといえばそう思う   | 964            | 35.0  | 929             | 36.4  |
| どちらともいえない      | 1,158          | 42.1  | 1,001           | 39.2  |
| どちらかといえばそう思わない | 218            | 7.9   | 225             | 8.8   |
| 全くそう思わない       | 196            | 7.1   | 144             | 5.6   |
| 無回答            | 89             | 3.2   | 109             | 4.3   |
| 回答者数           | 2,752          | 100.0 | 2,555           | 100.0 |



■性別・年代別

性別で見ると、《している》は男性が36.7%、女性が42.1%と、女性が5.4ポイント上回っています。  
 年代別で見ると、《している》は70歳代、80歳以上で5割近くと高くなっています。



## 11 新型コロナウイルス感染症の影響について

### (1) この1か月間の生活の変化

**問 75** 新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1年7か月が経過しました。あなたのこの1か月間の生活は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて変化がありましたか。※①～⑪のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

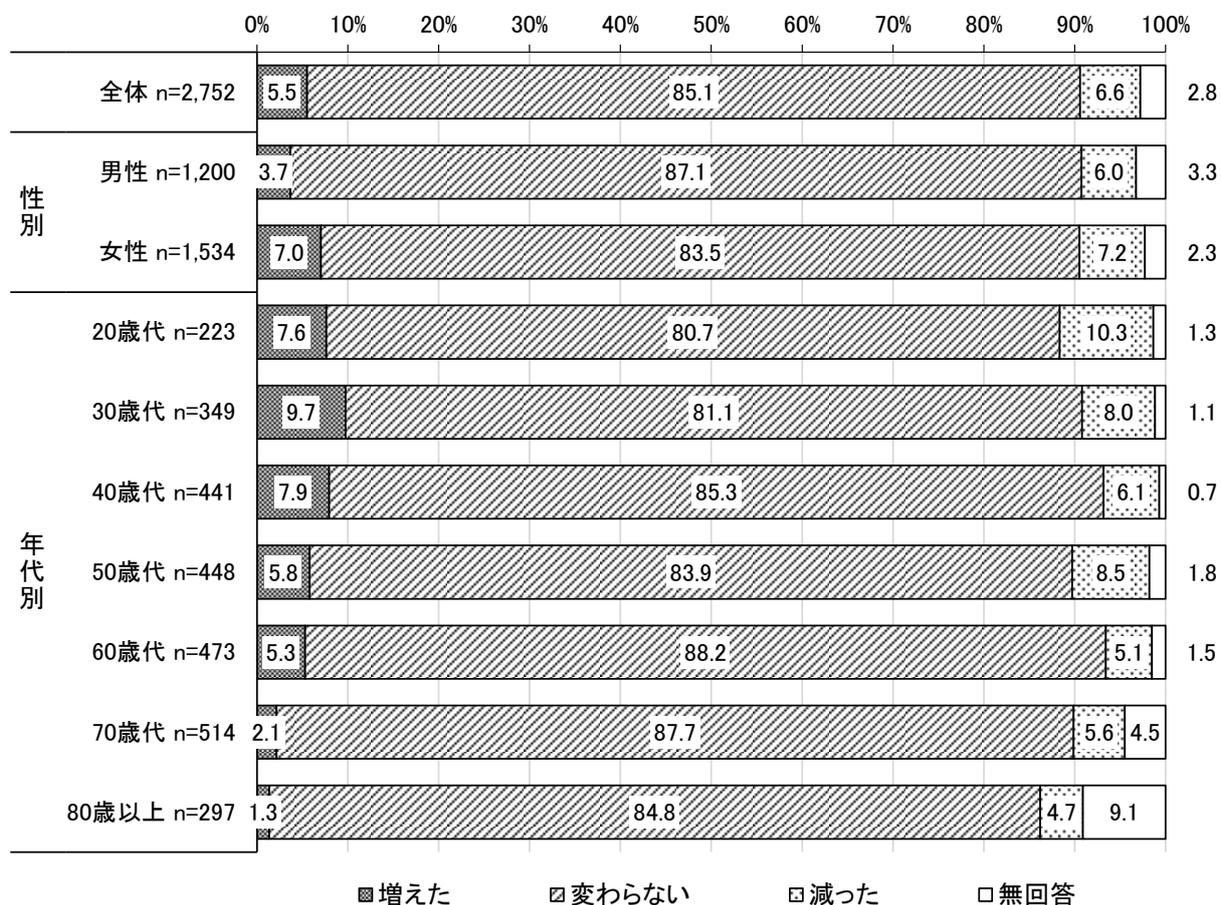
#### ① 1日当たりの食事の量

1日当たりの食事の量については、「増えた」が5.5%、「減った」が6.6%と、「減った」が1.1ポイント上回っています。なお、「変わらない」は85.1%となっています。

| 回答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------|----------------|-------|
|       | 件数             | %     |
| 増えた   | 152            | 5.5   |
| 変わらない | 2,341          | 85.1  |
| 減った   | 183            | 6.6   |
| 無回答   | 76             | 2.8   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 |

#### ■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が3.7%、女性が7.0%と、女性が3.3ポイント上回っています。年代別でみると、「増えた」は30歳代で約1割と高くなっています。



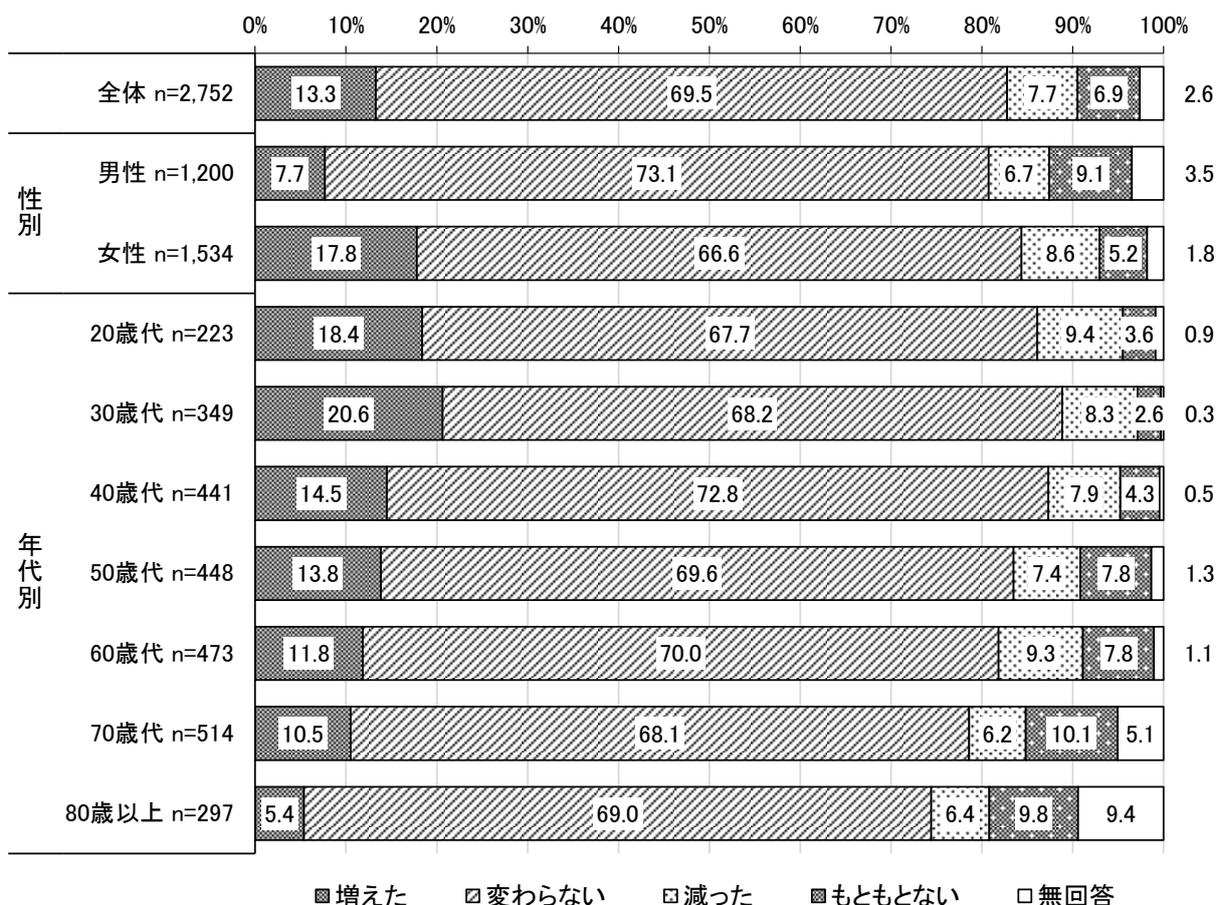
② 1日当たりの間食の量

1日当たりの間食の量については、「増えた」が13.3%、「減った」が7.7%と、「増えた」が5.6ポイント上回っています。なお、「変わらない」は69.5%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 366            | 13.3  |
| 変わらない  | 1,912          | 69.5  |
| 減った    | 213            | 7.7   |
| もともとない | 189            | 6.9   |
| 無回答    | 72             | 2.6   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が7.7%、女性が17.8%と、女性が10.1ポイント上回っています。年代別でみると、「増えた」は30歳代で約2割と高くなっています。



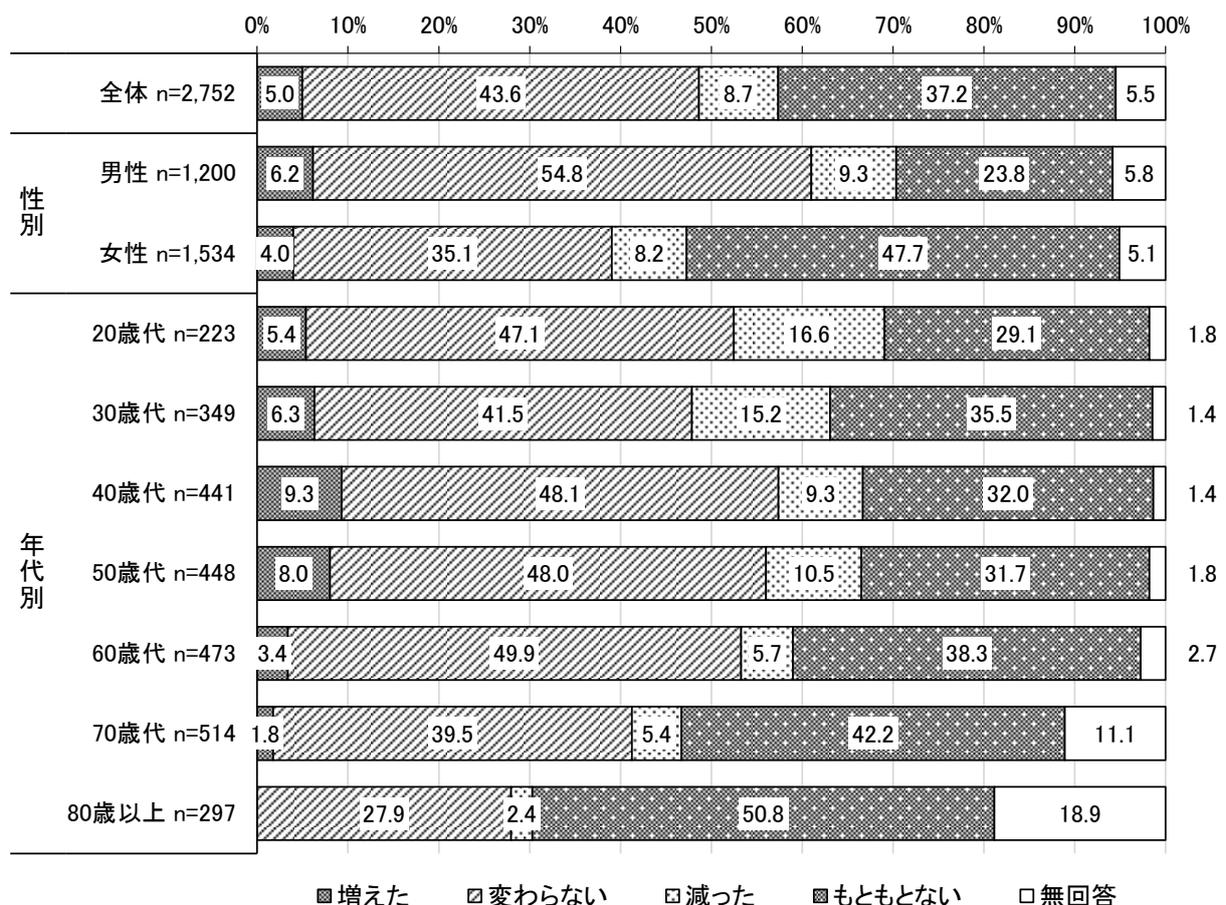
### ③ 1日当たりの飲酒の量

1日当たりの飲酒の量については、「増えた」が5.0%、「減った」が8.7%と、「減った」が3.7ポイント上回っています。なお、「変わらない」は43.6%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 137            | 5.0   |
| 変わらない  | 1,201          | 43.6  |
| 減った    | 240            | 8.7   |
| もともとない | 1,023          | 37.2  |
| 無回答    | 151            | 5.5   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

#### ■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が6.2%、女性が4.0%と、男性が2.2ポイント上回っています。年代別でみると、「増えた」は40歳代で約1割と高くなっています。



④飲酒の頻度

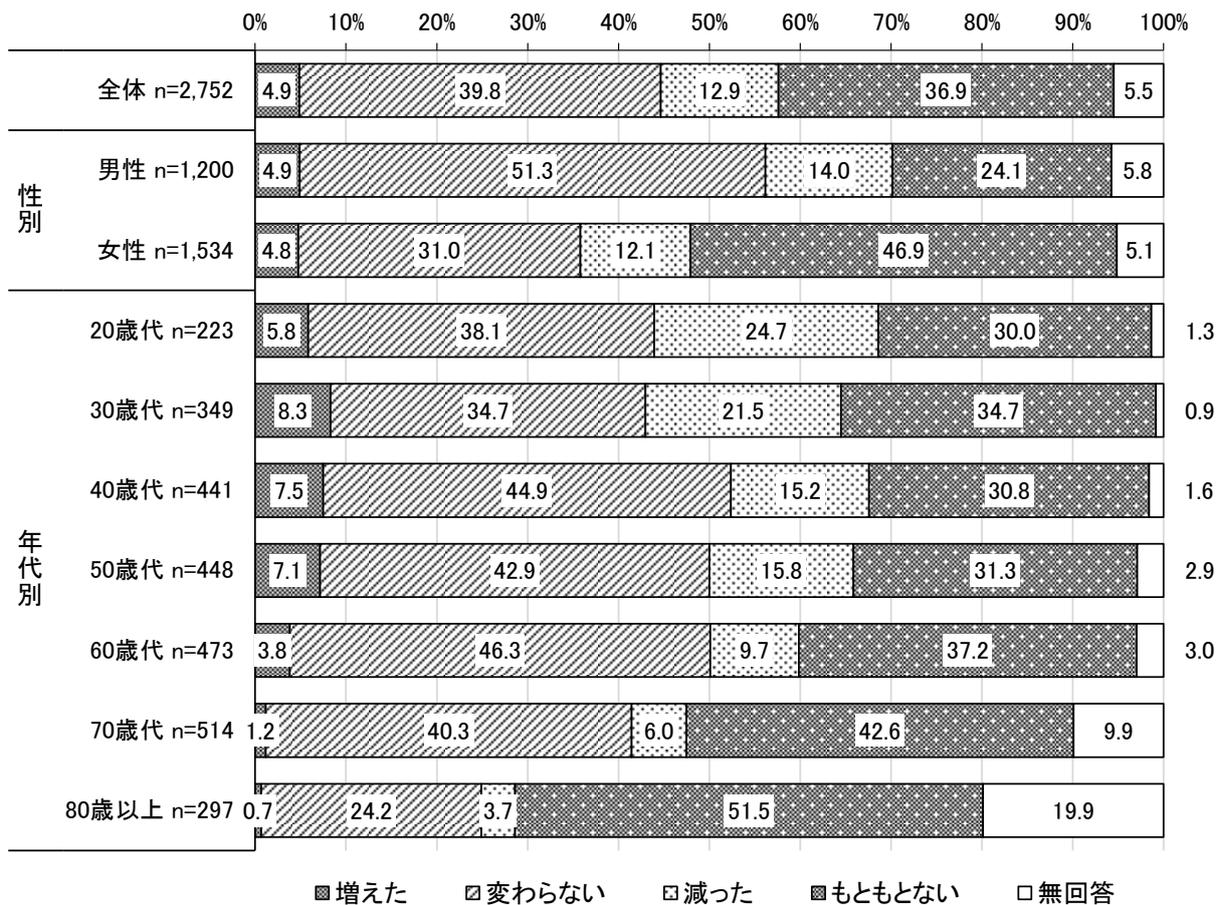
飲酒の頻度については、「増えた」が4.9%、「減った」が12.9%と、「減った」が8.0ポイント上回っています。なお、「変わらない」は39.8%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 134            | 4.9   |
| 変わらない  | 1,095          | 39.8  |
| 減った    | 356            | 12.9  |
| もともとない | 1,016          | 36.9  |
| 無回答    | 151            | 5.5   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が4.9%、女性が4.8%と、差はみられません。

年代別でみると、「増えた」は30歳代から50歳代で1割近くと高くなっています。



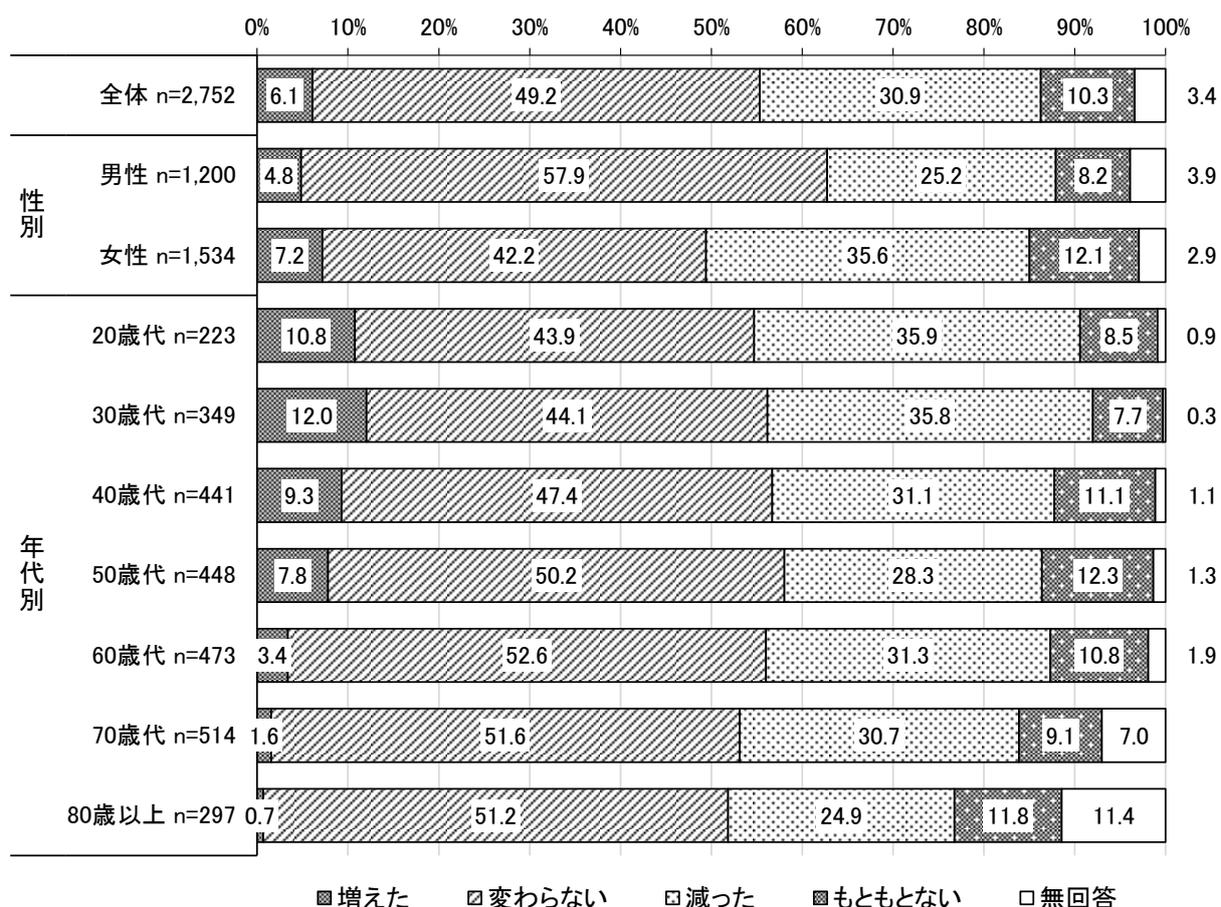
⑤ 1週間の運動日数

1週間の運動日数については、「増えた」が6.1%、「減った」が30.9%と、「減った」が24.8ポイント上回っています。なお、「変わらない」は49.2%となっています。

| 回 答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 168            | 6.1   |
| 変わらない  | 1,355          | 49.2  |
| 減った    | 851            | 30.9  |
| もともとない | 284            | 10.3  |
| 無回答    | 94             | 3.4   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、「減った」は男性が25.2%、女性が35.6%と、女性が10.4ポイント上回っています。年代別でみると、「減った」は20歳代、30歳代で3割半ばと高くなっています。



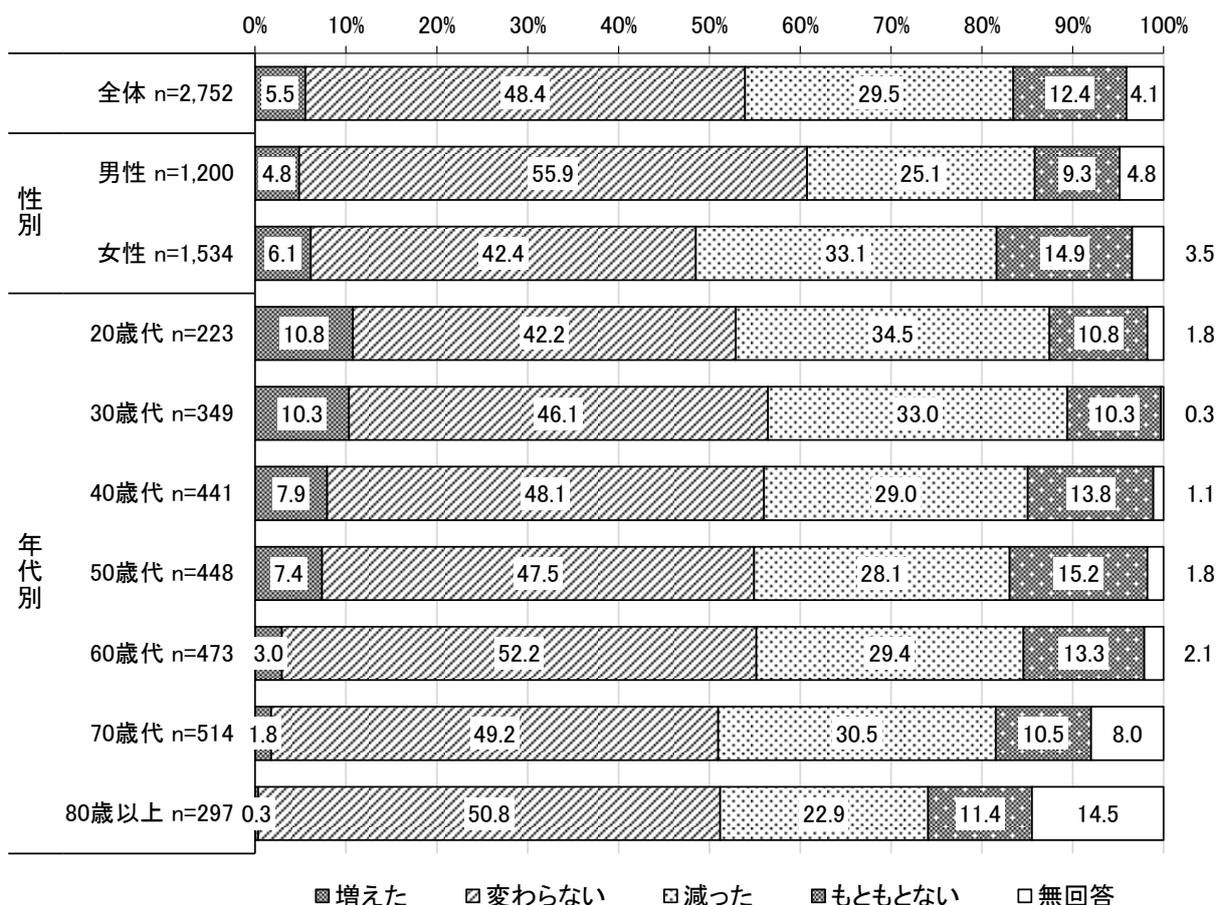
⑥運動を行う日の平均運動時間

運動を行う日の平均運動時間については、「増えた」が5.5%、「減った」が29.5%と、「減った」が24.0ポイント上回っています。なお、「変わらない」は48.4%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 152            | 5.5   |
| 変わらない  | 1,332          | 48.4  |
| 減った    | 813            | 29.5  |
| もともとない | 342            | 12.4  |
| 無回答    | 113            | 4.1   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「減った」は男性が25.1%、女性が33.1%と、女性が8.0ポイント上回っています。年代別でみると、「減った」は20歳代で3割半ばと高くなっています。



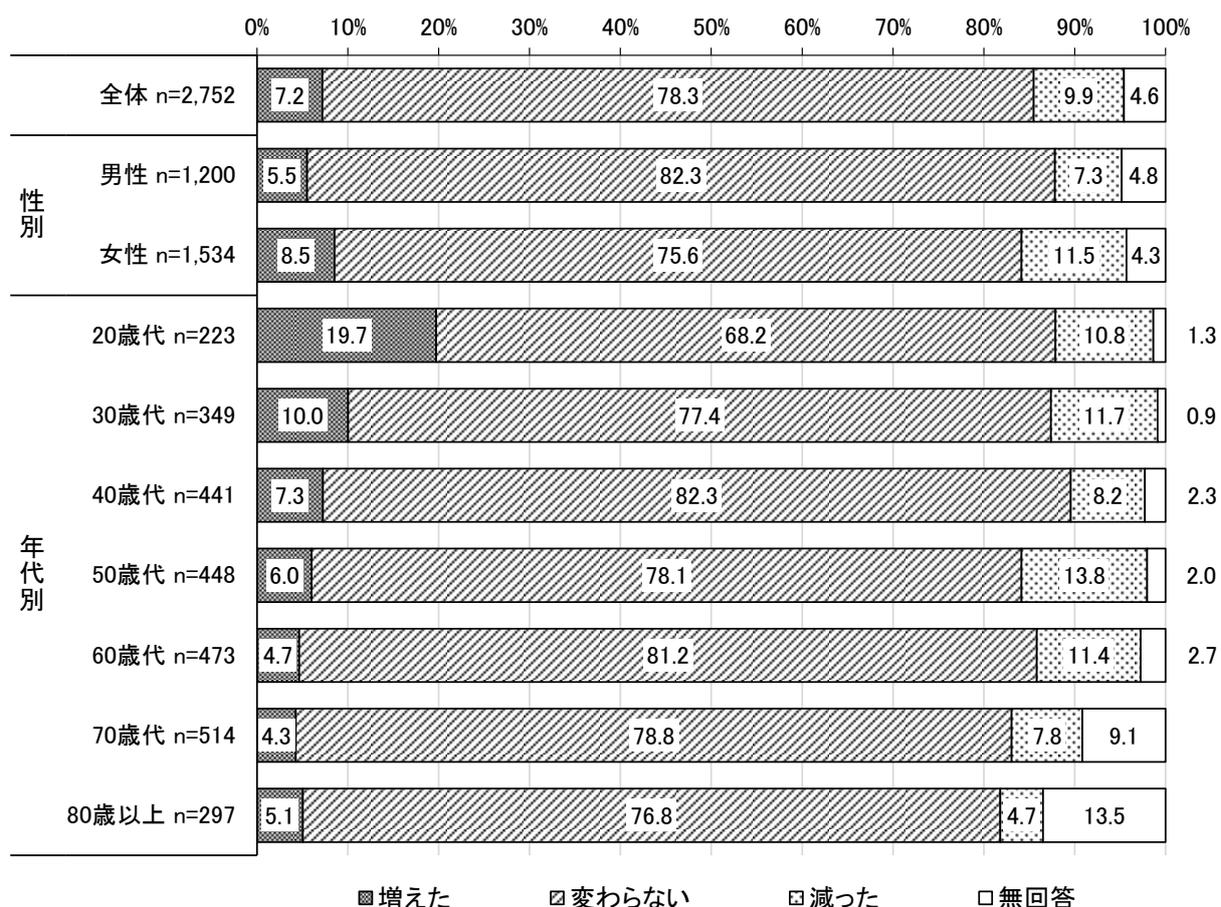
⑦ 1日当たりの睡眠時間

1日当たりの睡眠時間については、「増えた」が7.2%、「減った」が9.9%と、「減った」が2.7ポイント上回っています。なお、「変わらない」は78.3%となっています。

| 回答    | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------|----------------|-------|
|       | 件数             | %     |
| 増えた   | 198            | 7.2   |
| 変わらない | 2,155          | 78.3  |
| 減った   | 273            | 9.9   |
| 無回答   | 126            | 4.6   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が5.5%、女性が8.5%と、女性が3.0ポイント上回っています。年代別でみると、「増えた」は20歳代で約2割と高くなっています。



⑧喫煙の頻度

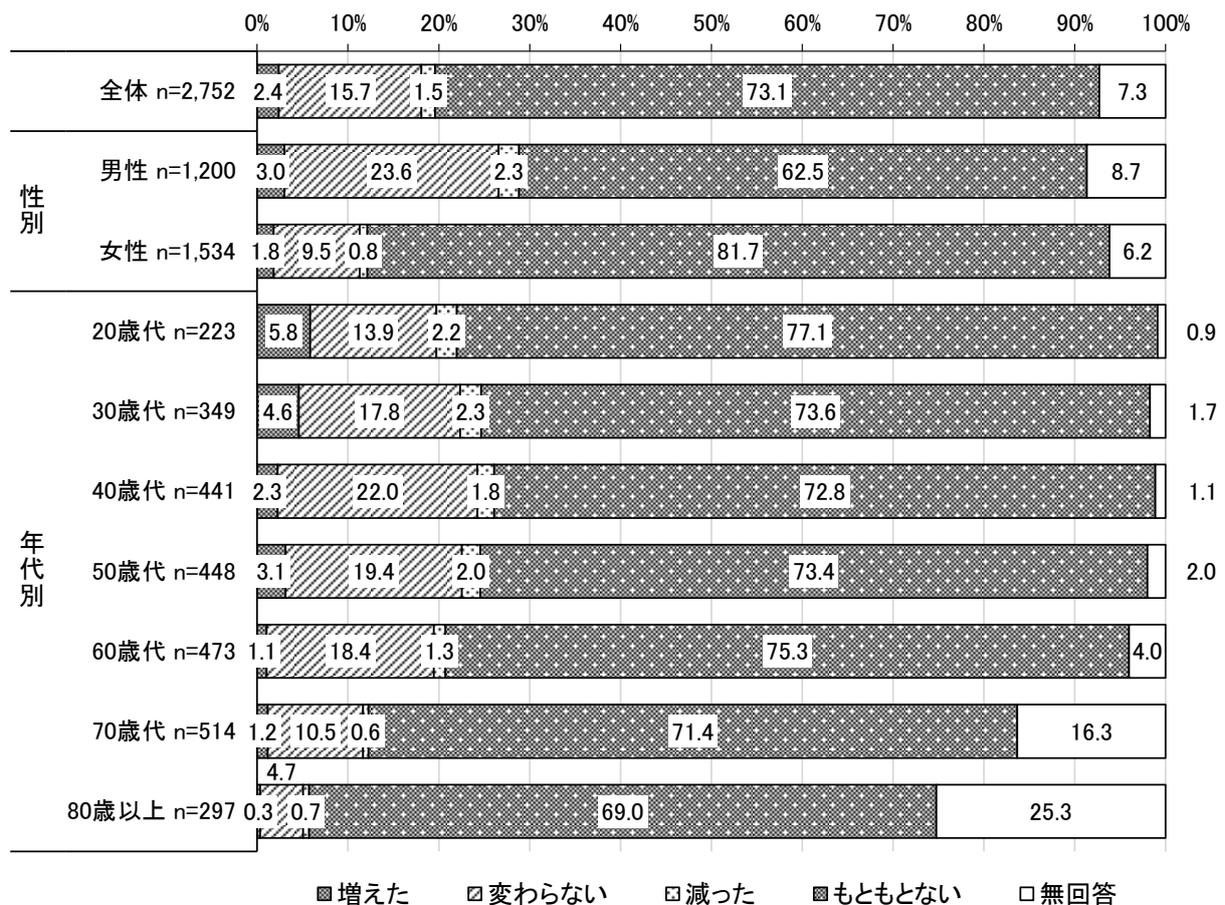
喫煙の頻度については、「増えた」が2.4%、「減った」が1.5%と、「増えた」が0.9ポイント上回っています。なお、「変わらない」は15.7%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 66             | 2.4   |
| 変わらない  | 432            | 15.7  |
| 減った    | 41             | 1.5   |
| もともとない | 2,012          | 73.1  |
| 無回答    | 201            | 7.3   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「もともとない」は男性が62.5%、女性が81.7%と、女性が19.2ポイント上回っています。

年代別でみると、「もともとない」は20歳代で8割近くと高くなっています。



⑨テレビやパソコン等のメディア（SNS、ゲーム含む）の利用時間

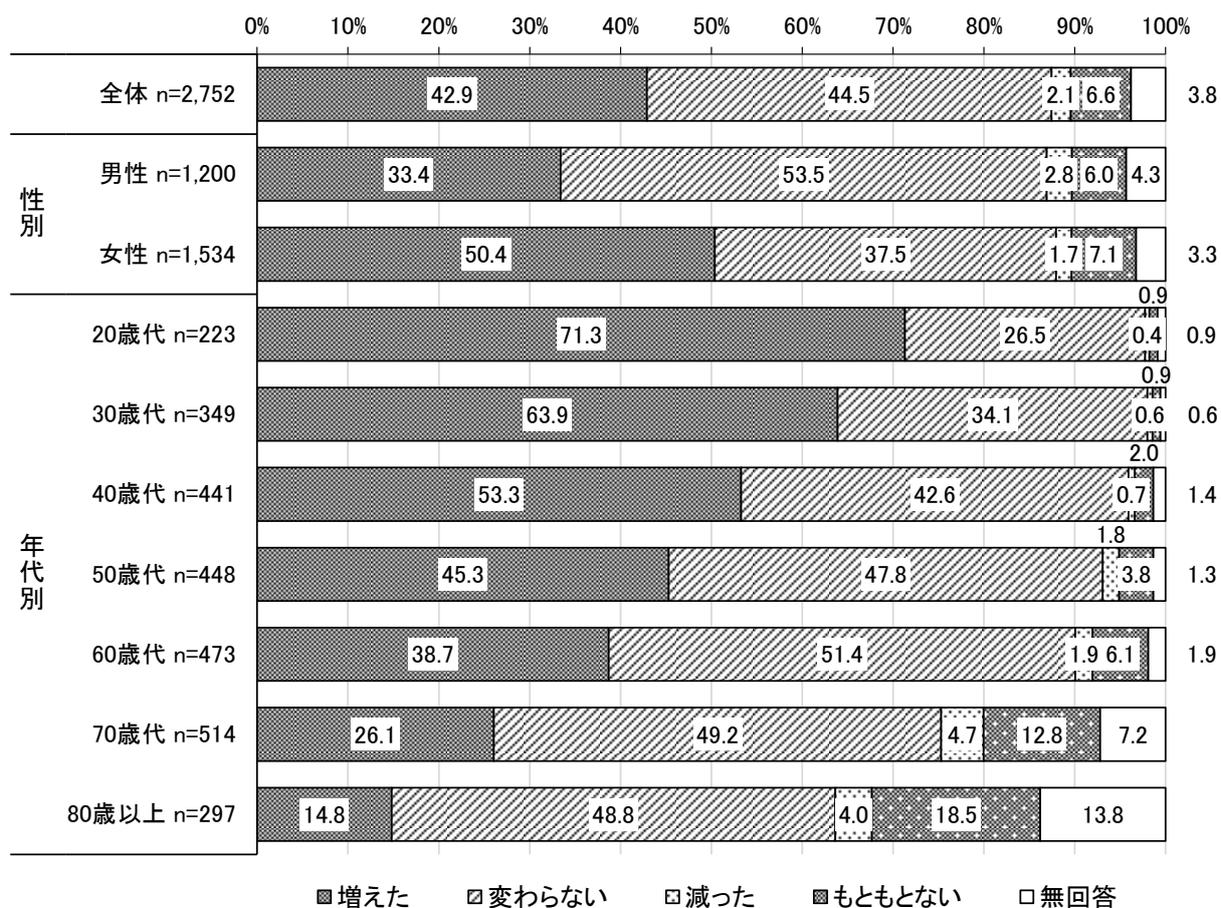
テレビやパソコン等のメディアの利用時間については、「増えた」が42.9%、「減った」が2.1%と、「増えた」が40.8ポイント上回っています。なお、「変わらない」は44.5%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 1,181          | 42.9  |
| 変わらない  | 1,225          | 44.5  |
| 減った    | 59             | 2.1   |
| もともとない | 182            | 6.6   |
| 無回答    | 105            | 3.8   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が33.4%、女性が50.4%と、女性が17.0ポイント上回っています。

年代別でみると、「増えた」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代で7割前半となっています。



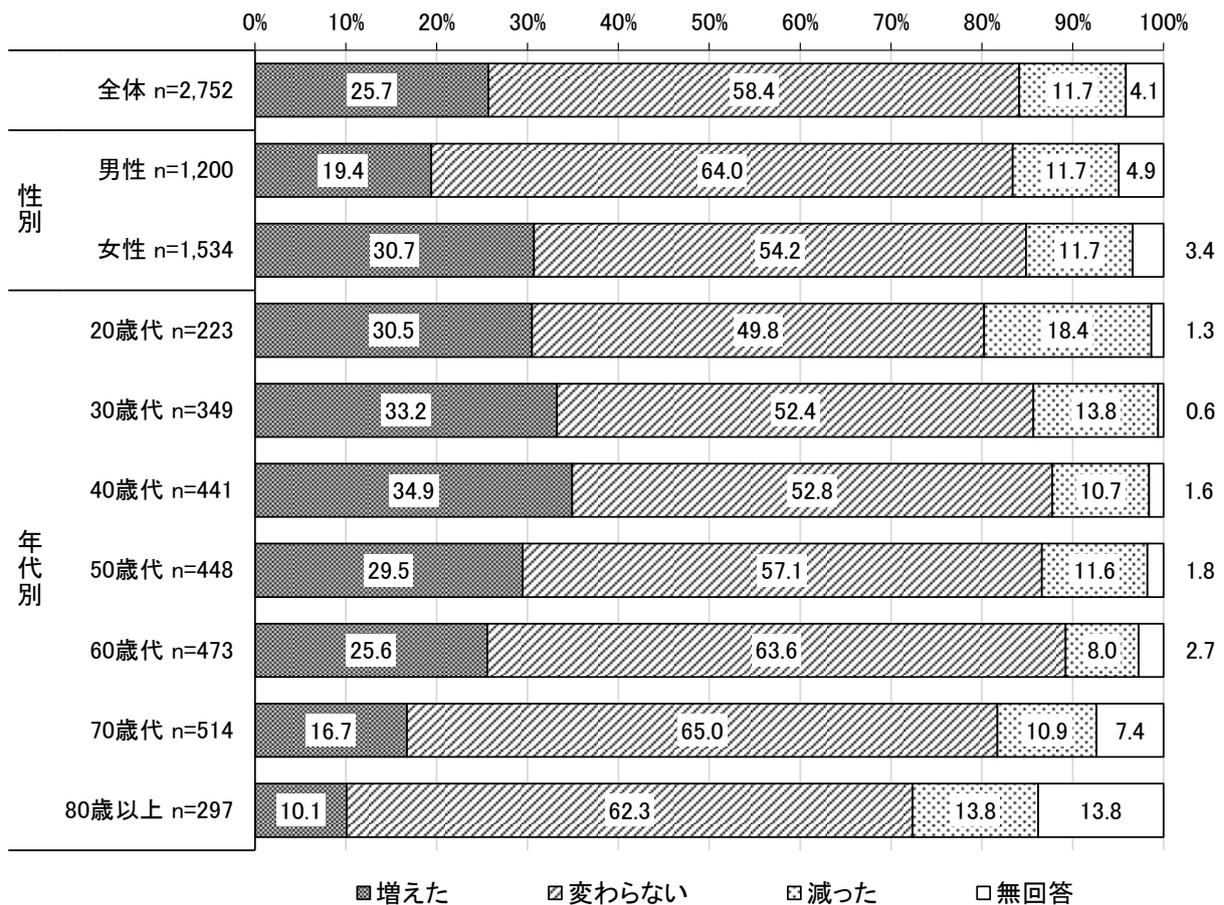
⑩ 体重

体重については、「増えた」が25.7%、「減った」が11.7%と、「増えた」が14.0ポイント上回っています。なお、「変わらない」は58.4%となっています。

| 回 答   | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------|----------------|-------|
|       | 件数             | %     |
| 増えた   | 707            | 25.7  |
| 変わらない | 1,608          | 58.4  |
| 減った   | 323            | 11.7  |
| 無回答   | 114            | 4.1   |
| 回答者数  | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が19.4%、女性が30.7%と、女性が11.3ポイント上回っています。年代別でみると、「増えた」は40歳代で3割半ばと高くなっています。



### ⑪ ストレス

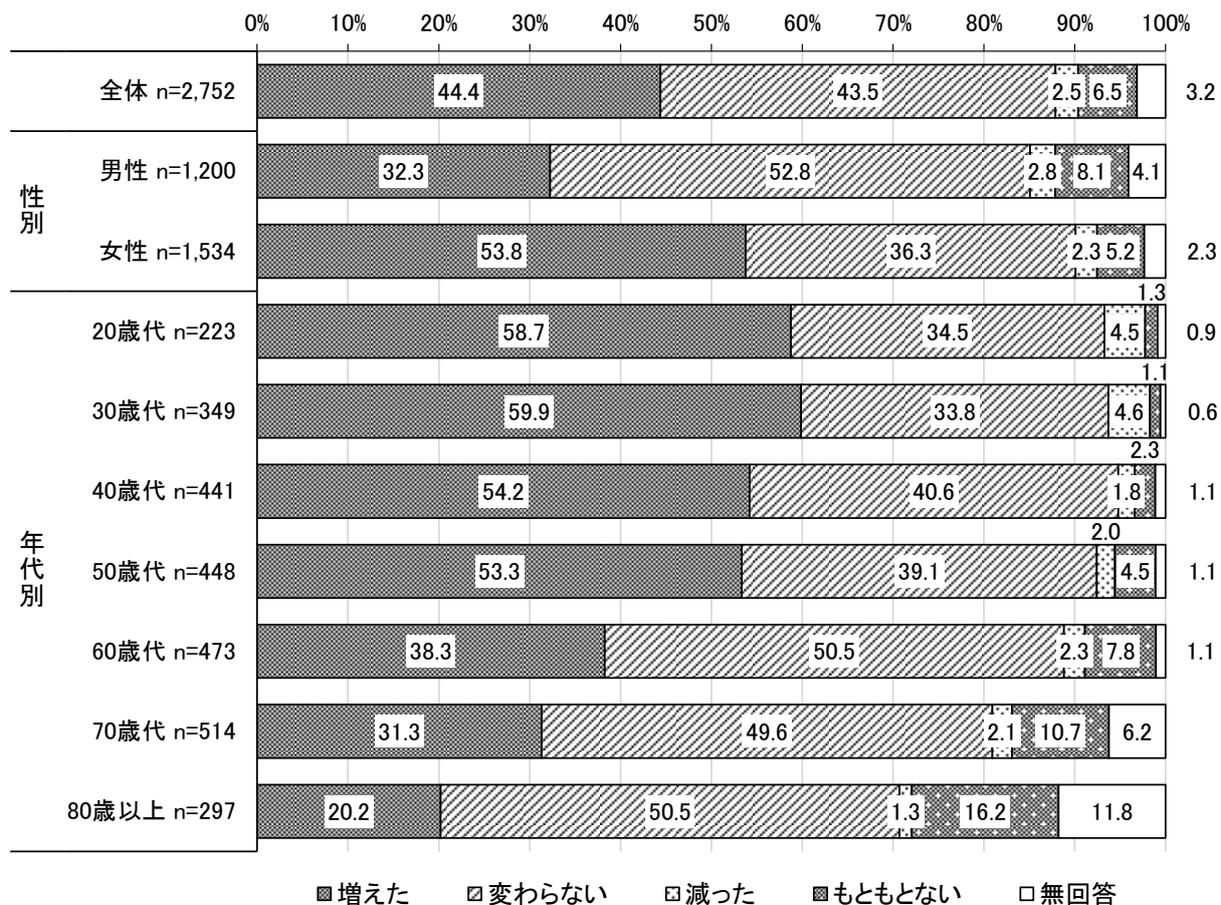
ストレスについては、「増えた」が44.4%、「減った」が2.5%と、「増えた」が41.9ポイント上回っています。なお、「変わらない」は43.5%となっています。

| 回答     | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|--------|----------------|-------|
|        | 件数             | %     |
| 増えた    | 1,222          | 44.4  |
| 変わらない  | 1,196          | 43.5  |
| 減った    | 69             | 2.5   |
| もともとない | 178            | 6.5   |
| 無回答    | 87             | 3.2   |
| 回答者数   | 2,752          | 100.0 |

#### ■ 性別・年代別

性別でみると、「増えた」は男性が32.3%、女性が53.8%と、女性が21.5ポイント上回っています。

年代別でみると、「増えた」は年代が下がるにつれて増加傾向であり、20歳代、30歳代で約6割となっています。



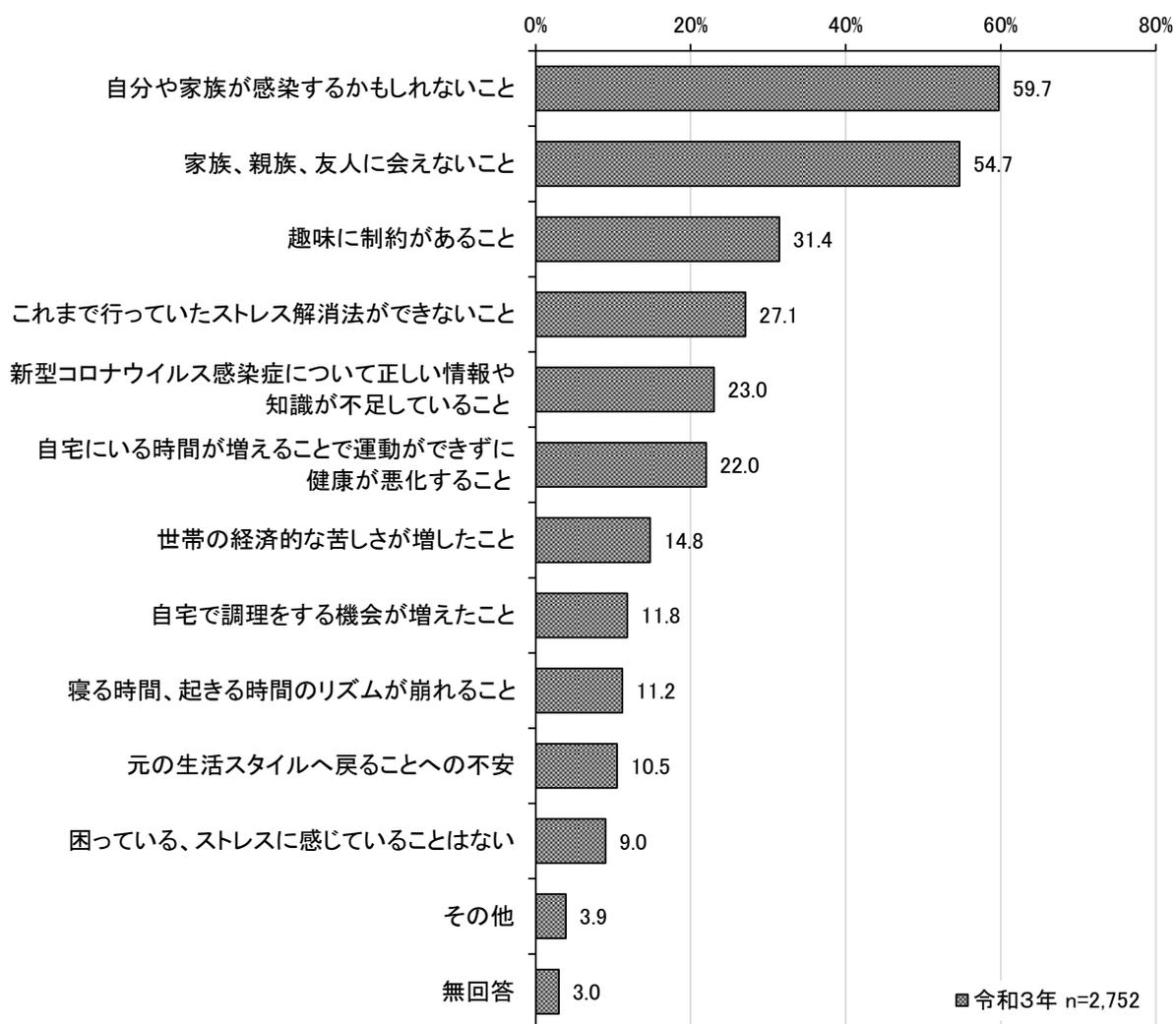
## (2) 日常生活における困りごとやストレス

**問 76** 日常生活をおくる上で、現在あなたが困っていることや、ストレスに感じていることはありますか。(いくつでも)  
 ※「困っている、ストレスに感じていることはない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

日常生活における困りごとやストレスについては、「自分や家族が感染するかもしれないこと」が59.7%で最も高く、次いで「家族、親族、友人に会えないこと」が54.7%、「趣味に制約があること」が31.4%となっています。なお、「困っている、ストレスに感じていることはない」は9.0%となっています。

| 回 答                               | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-----------------------------------|----------------|-------|
|                                   | 件数             | %     |
| 自分や家族が感染するかもしれないこと                | 1,644          | 59.7  |
| 家族、親族、友人に会えないこと                   | 1,505          | 54.7  |
| 趣味に制約があること                        | 865            | 31.4  |
| これまで行っていたストレス解消法ができないこと           | 745            | 27.1  |
| 新型コロナウイルス感染症について正しい情報や知識が不足していること | 633            | 23.0  |
| 自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること    | 605            | 22.0  |
| 世帯の経済的な苦しさが増したこと                  | 407            | 14.8  |
| 自宅で調理をする機会が増えたこと                  | 326            | 11.8  |
| 寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること              | 308            | 11.2  |
| 元の生活スタイルへ戻ることへの不安                 | 289            | 10.5  |
| 困っている、ストレスに感じていることはない             | 248            | 9.0   |
| その他                               | 107            | 3.9   |
| 無回答                               | 82             | 3.0   |
| 総回答数                              | 7,764          | 282.1 |
| 回答者数                              | 2,752          | 100.0 |

＜日常生活における困りごとやストレス【全体】＞



## ■性別・年代別

性別でみると、「寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること」を除いた項目で女性が男性を上回り、大きな差がみられる項目としては「家族、親族、友人に会えないこと」で19.3ポイント上回っています。なお、「困っている、ストレスに感じていることはない」は男性が12.6%、女性が6.2%と、男性が6.4ポイント上回っています。

年代別でみると、「家族、親族、友人に会えないこと」は20歳代、30歳代で6割台と高くなっています。また、「自分や家族が感染するかもしれないこと」は30歳代、40歳代で7割台と高くなっています。なお、「困っている、ストレスに感じていることはない」は80歳以上で2割近くと高くなっています。

| 属性別         | 自宅にいる時間が増えることで運動が健康が悪化すること | 寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること | 元の生活スタイルへ戻ることへの不安 | 新型コロナウイルス感染症について正しい情報や知識が不足していること | 自分や家族が感染するかもしれないこと | 家族、親族、友人に会えないこと | 自宅で調理する機会が増えたこと | 趣味に制約があること | これまで行っていたストレス解消法ができないこと |
|-------------|----------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------|-------------------------|
| 全体 n=2,752  | 22.0                       | 11.2                 | 10.5              | 23.0                              | 59.7               | 54.7            | 11.8            | 31.4       | 27.1                    |
| 性別          |                            |                      |                   |                                   |                    |                 |                 |            |                         |
| 男性 n=1,200  | 19.1                       | 11.2                 | 9.6               | 21.3                              | 53.7               | 43.9            | 5.8             | 29.4       | 20.1                    |
| 女性 n=1,534  | 24.4                       | 11.1                 | 11.1              | 24.3                              | 64.5               | 63.2            | 16.6            | 33.1       | 32.6                    |
| 年代別         |                            |                      |                   |                                   |                    |                 |                 |            |                         |
| 20歳代 n=223  | 21.1                       | 23.8                 | 23.3              | 23.3                              | 57.8               | 62.8            | 6.3             | 46.2       | 32.3                    |
| 30歳代 n=349  | 22.3                       | 10.6                 | 14.6              | 27.8                              | 73.4               | 68.2            | 13.8            | 38.1       | 37.8                    |
| 40歳代 n=441  | 22.0                       | 10.2                 | 15.2              | 22.7                              | 71.9               | 52.6            | 15.4            | 32.4       | 29.9                    |
| 50歳代 n=448  | 18.8                       | 11.2                 | 11.2              | 25.2                              | 68.8               | 54.5            | 11.6            | 28.1       | 28.8                    |
| 60歳代 n=473  | 19.0                       | 10.1                 | 7.4               | 18.8                              | 57.1               | 50.1            | 12.3            | 27.3       | 25.2                    |
| 70歳代 n=514  | 26.1                       | 8.9                  | 3.5               | 20.8                              | 50.2               | 55.3            | 11.9            | 29.6       | 21.0                    |
| 80歳以上 n=297 | 24.9                       | 9.8                  | 5.4               | 24.9                              | 34.3               | 42.1            | 8.4             | 25.9       | 17.2                    |

| 属性別         | 世帯の経済的な苦しさが増したこと | 困っている、ストレスに感じていることはない | その他 | 無回答 |
|-------------|------------------|-----------------------|-----|-----|
| 全体 n=2,752  | 14.8             | 9.0                   | 3.9 | 3.0 |
| 性別          |                  |                       |     |     |
| 男性 n=1,200  | 13.2             | 12.6                  | 3.4 | 4.0 |
| 女性 n=1,534  | 15.9             | 6.2                   | 4.2 | 2.2 |
| 年代別         |                  |                       |     |     |
| 20歳代 n=223  | 21.5             | 9.4                   | 5.8 | 1.3 |
| 30歳代 n=349  | 14.9             | 4.9                   | 3.7 | 0.6 |
| 40歳代 n=441  | 21.1             | 6.1                   | 5.0 | 1.6 |
| 50歳代 n=448  | 15.8             | 5.8                   | 4.9 | 1.6 |
| 60歳代 n=473  | 14.0             | 11.4                  | 2.3 | 2.7 |
| 70歳代 n=514  | 11.1             | 9.9                   | 2.9 | 5.1 |
| 80歳以上 n=297 | 6.1              | 17.5                  | 3.7 | 8.1 |

### (3) 医療機関への受診や健診を受ける機会に対する影響

問 77 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、医療機関への受診や健診を受ける機会に影響はありましたか。

※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

#### ①病気の治療

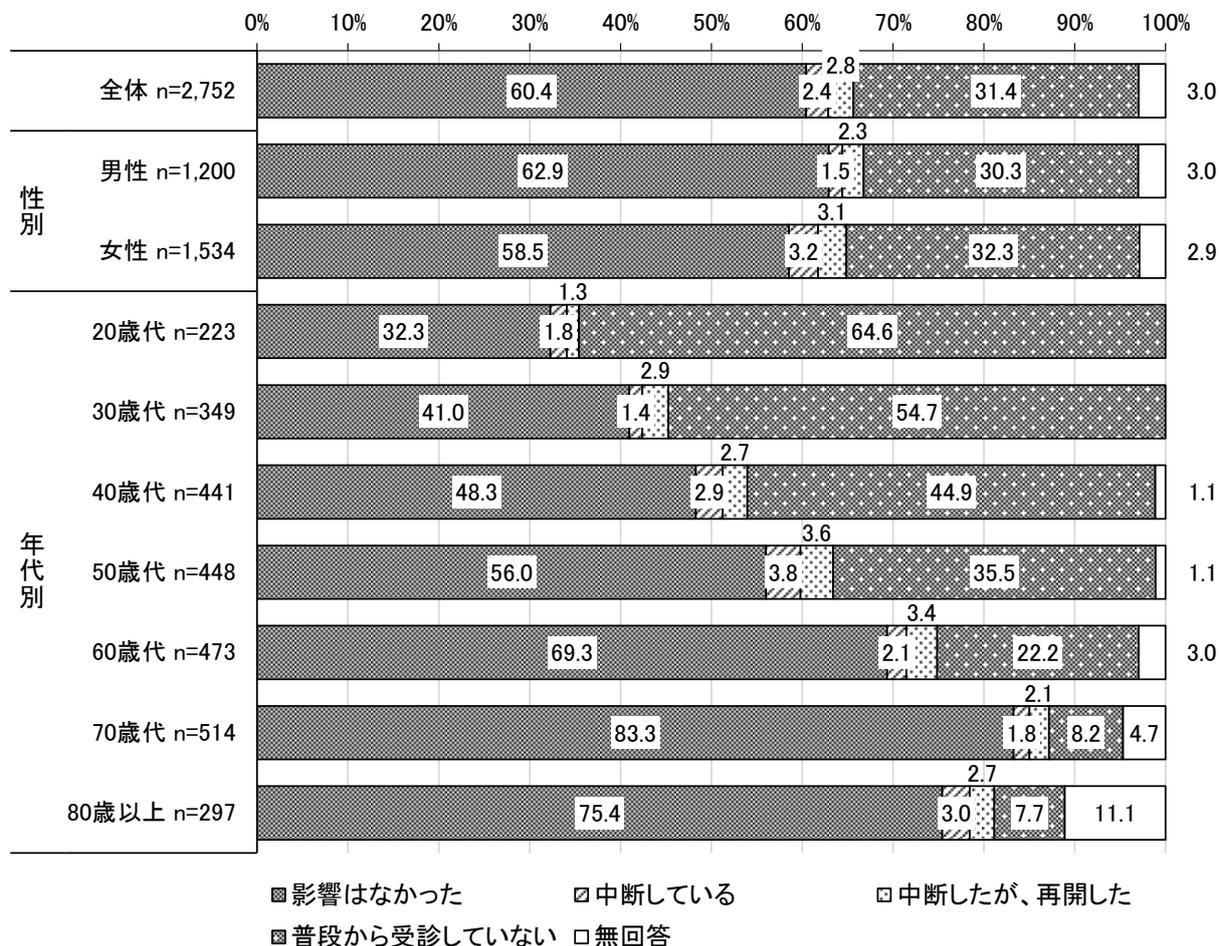
病気の治療については、「影響はなかった」が60.4%で最も高くなっています。なお、「中断している」が2.4%、「中断したが、再開した」が2.8%となっています。

| 回答          | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------------|----------------|-------|
|             | 件数             | %     |
| 影響はなかった     | 1,663          | 60.4  |
| 中断している      | 67             | 2.4   |
| 中断したが、再開した  | 76             | 2.8   |
| 普段から受診していない | 864            | 31.4  |
| 無回答         | 82             | 3.0   |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 |

#### ■性別・年代別

性別でみると、「影響はなかった」は男性が62.9%、女性が58.5%と、男性が4.4ポイント上回っています。

年代別でみると、「影響はなかった」は70歳代で8割前半と高くなっています。



②健康診断（がん検診含む）

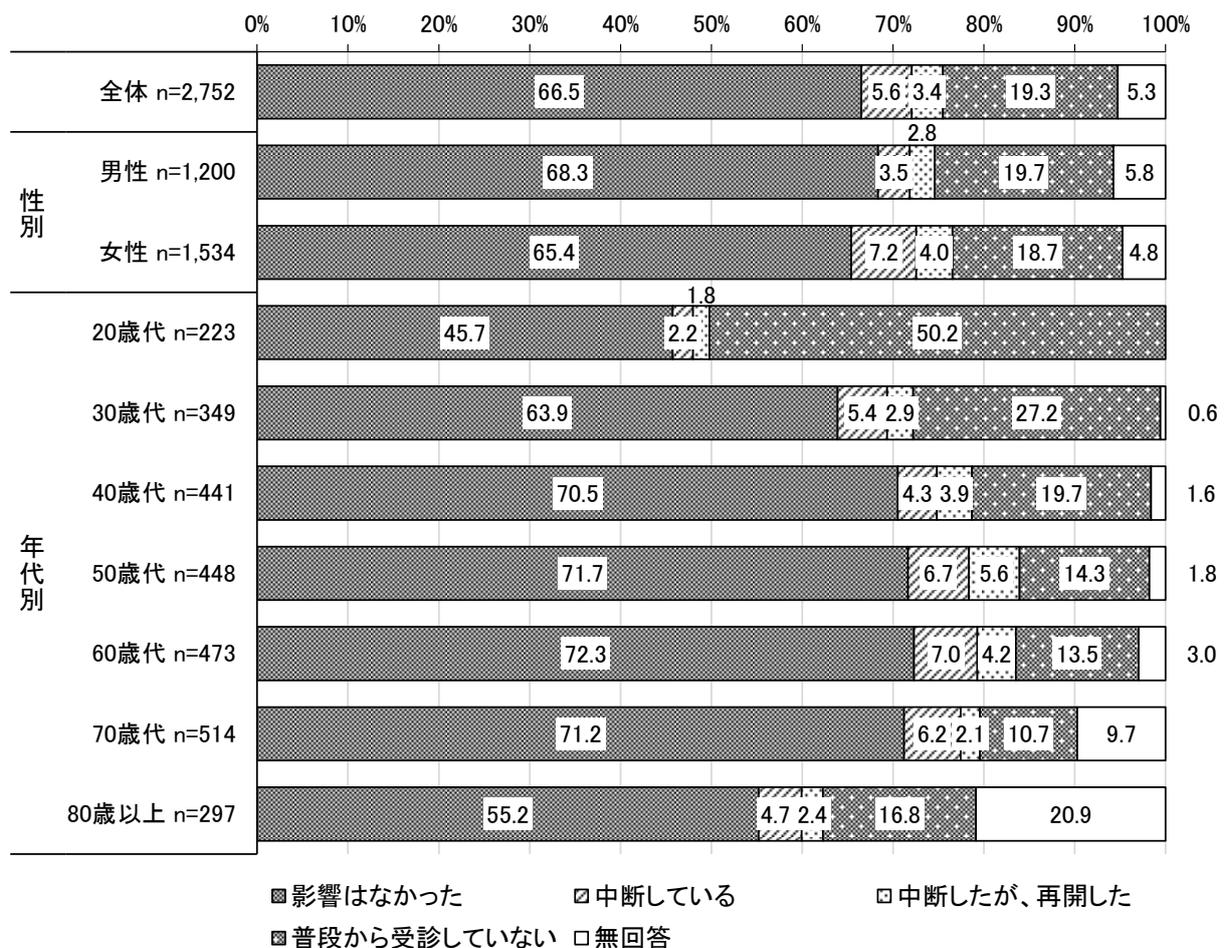
健康診断については、「影響はなかった」が66.5%で最も高くなっています。なお、「中断している」が5.6%、「中断したが、再開した」が3.4%となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------------|----------------|-------|
|             | 件数             | %     |
| 影響はなかった     | 1,830          | 66.5  |
| 中断している      | 153            | 5.6   |
| 中断したが、再開した  | 94             | 3.4   |
| 普段から受診していない | 530            | 19.3  |
| 無回答         | 145            | 5.3   |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 |

■性別・年代別

性別でみると、「影響はなかった」は男性が68.3%、女性が65.4%と、男性が2.9ポイント上回っています。

年代別でみると、「影響はなかった」は40歳代から70歳代で7割台となっています。



### ③ 歯科治療

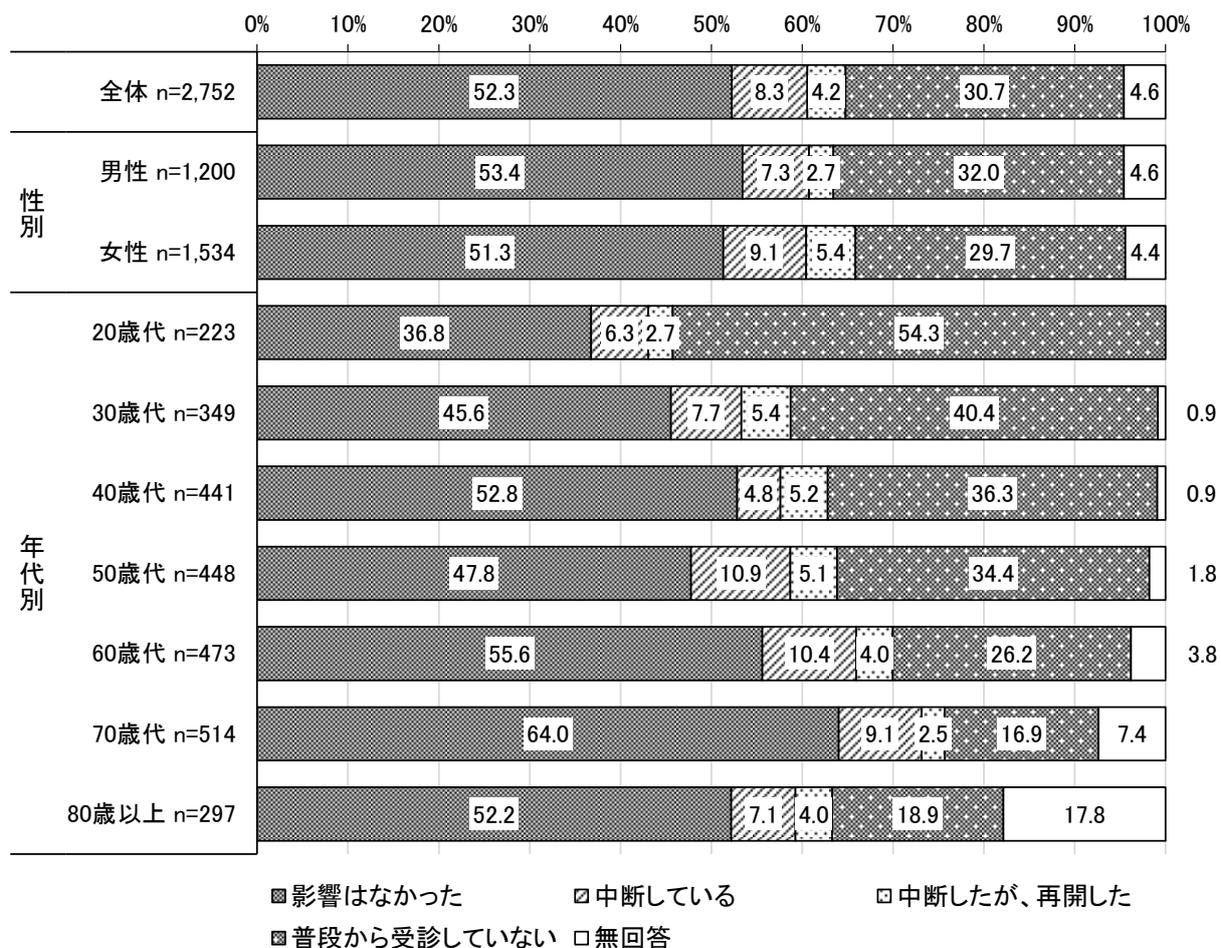
歯科治療については、「影響はなかった」が52.3%で最も高くなっています。なお、「中断している」が8.3%、「中断したが、再開した」が4.2%となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------------|----------------|-------|
|             | 件数             | %     |
| 影響はなかった     | 1,438          | 52.3  |
| 中断している      | 229            | 8.3   |
| 中断したが、再開した  | 115            | 4.2   |
| 普段から受診していない | 844            | 30.7  |
| 無回答         | 126            | 4.6   |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 |

#### ■ 性別・年代別

性別でみると、「影響はなかった」は男性が53.4%、女性が51.3%と、男性が2.1ポイント上回っています。

年代別でみると、「影響はなかった」は70歳代で6割前半と高くなっています。



④ 歯科定期健診（歯石除去含む）

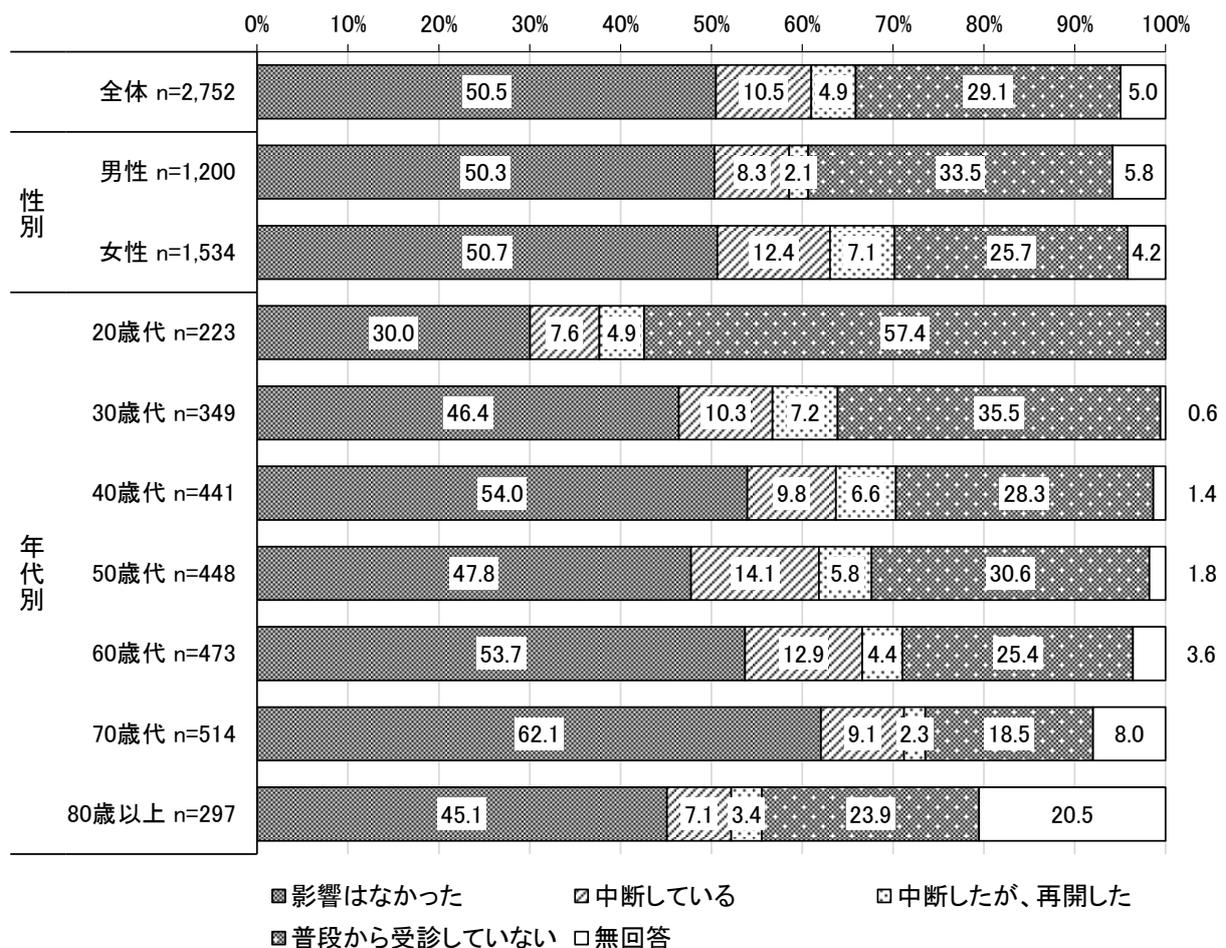
歯科定期健診については、「影響はなかった」が 50.5%で最も高くなっています。なお、「中断している」が 10.5%、「中断したが、再開した」が 4.9%となっています。

| 回 答         | 今回調査<br>(令和3年) |       |
|-------------|----------------|-------|
|             | 件数             | %     |
| 影響はなかった     | 1,390          | 50.5  |
| 中断している      | 289            | 10.5  |
| 中断したが、再開した  | 134            | 4.9   |
| 普段から受診していない | 802            | 29.1  |
| 無回答         | 137            | 5.0   |
| 回答者数        | 2,752          | 100.0 |

■ 性別・年代別

性別でみると、「普段から受診していない」は男性が 33.5%、女性が 25.7%と、男性が 7.8 ポイント上回っています。

年代別でみると、「影響はなかった」は 70 歳代で 6 割前半と高くなっています。



## 12 自由意見

最後に、健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや市へのご意見などがありましたら、ご自由にご記入ください。

自由意見に対して、516件の貴重な意見・要望が寄せられました。

1人で2つ以上の内容にわたって記述されている場合もありますが、ここでは主な項目に分類しています。

| 分類                              | 件数           |
|---------------------------------|--------------|
| <b>I 健康全般</b>                   | <b>221 件</b> |
| （1）健康に対する考え方                    | 48 件         |
| （2）健康診断についての意見・要望               | 26 件         |
| （3）健康教育・学習等への要望                 | 13 件         |
| （4）現在の健康状態                      | 10 件         |
| （5）医療・介護等についての意見・要望             | 21 件         |
| （6）新型コロナウイルスについての意見・要望          | 103 件        |
| <b>II 栄養・食生活に関する意見</b>          | <b>29 件</b>  |
| （1）市民各人の取組や考え方                  | 17 件         |
| （2）食に関する要望                      | 12 件         |
| <b>III 身体活動・運動に関する意見</b>        | <b>95 件</b>  |
| （1）市民各人の取組や考え方                  | 38 件         |
| （2）施設整備・料金設定、運動に関する講座への要望等      | 57 件         |
| <b>IV 休養や心・精神の健康に関する意見</b>      | <b>16 件</b>  |
| <b>V たばこ・アルコールに関する意見</b>        | <b>28 件</b>  |
| （1）市民各人の取組や考え方                  | 3 件          |
| （2）禁煙・分煙対策等への要望                 | 25 件         |
| <b>VI 各種都市整備・公害対策等に関する意見・要望</b> | <b>19 件</b>  |
| <b>VII その他</b>                  | <b>108 件</b> |
| （1）調査に直接関係がない意見・要望              | 42 件         |
| （2）市へのお礼・激励等                    | 23 件         |
| （3）アンケート調査に対する意見                | 43 件         |
| <b>合 計</b>                      | <b>516 件</b> |

## I 健康全般

## (1) 健康に対する考え方

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 男性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 結局好きな物を好きなだけ飲食して死ぬるのが、下手に健康に気を遣ってストレスを溜めるより、よっぽど健康的と思っています。  |
| 男性 | 20歳代  | 学生                 | 健康や健康づくりが大切なことはわかっているが、なかなか日常で実践できないので、実践しやすいことを中心に発信してほしいです。  |
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 子ども（幼児）の虫歯予防のため、フッ素塗布を行っているが、助成制度があればと思う。  |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康寿命。  |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康づくりは本人の行動次第で決まります。食事や睡眠が大切だと思います。  |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康は病気になって初めて大切だと痛感するのですが、万一病気になっても適切な治療を行っていけば普通の生活を送れる病気の方が多いと思うので、あまり悲観的にならなくてもよいことも周知してほしいです。                     |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | がんの治療中なので再発しないような生活習慣を送るよう心がけている。  |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康維持にもお金がかかることが悩ましい。   |
| 男性 | 50歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 健康を考える事も大事。コロナ終息が一番。   |
| 男性 | 50歳代  | 無職                 | 健康を保つには、何より本人の自覚と意識が第一であると思います。また、かかりつけ医を持つことが非常に重要だと感じています。   |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 死ぬその日まで、自分の事は食事も含め自身で行う。   |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 老化防止。  |
| 男性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 各個人が意識しなければと思います。  |
| 男性 | 60歳代  | 無職                 | ある程度健康に留意する事は大切。だが、過剰気味の風潮（サブリのCM等）は逆効果だと思う。医学の知識もない人が栄養成分や薬の名前、健康診断の数値や単位等をとやかくいうのは如何なものか。                          |
| 男性 | 60歳代  | 無職                 | 自分が健康になることが、医療費の負担軽減につながっていることが、もっと全体に周知されてほしい。また、その人のメリットになるような施策を実施してほしい。  |
| 男性 | 70歳代  | 自営業                | 自己責任を強く意識して行動する。   |
| 男性 | 70歳代  | 自営業                | 自分にあった睡眠の時間の確保、毎日の食事、自分にあった運動を大切に、日々を生活しています。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 車はマニュアルです。高齢者には、安全上も、自分の頭のためにもマニュアルだと思います。歯茎が健康なのは、昨年まで常に指導を受けていたこと、自分なりに食後ガムを噛むことかなと思っている。設問が多すぎです。もう少し絞ったほうがよいと思う。 |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 健康づくりは何もしていない。特に要望はありません。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 誤嚥性肺炎には気をつけています。トレーニングもしています。朝夕、歯は磨いています。今もすべて歯は大丈夫です。嫌いな事はしません。好きな事だけします。嫌な事は酒を飲んで忘れず。                              |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 毎日楽しく、ストレスを溜めない事。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | リズムある生活（食事3回、適した運動の継続）（家庭円満、家族とのつながり等）。  |
| 男性 | 80歳以上 | 自営業                | 人それぞれ。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 加齢に伴う生活変化に留意する事。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 自分の身体は自分で守る。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容  |
|----|-------|--------------------|---|
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 退職後、健康を第一に考え、自分なりの目標を持ち、考え行動しています。目標として、健康寿命 30,000 日、美意延年、不便さを楽しむ気持ちを持つこと、食事、運動、睡眠、脳力を心がけている。バランスのとれた食事、散歩、数独等「聴（話、音楽）、話、考える（思考力）」。やることがあると心も変わり元気になる（心変われば行動が変わる）。  |
| 女性 | 20歳代  | 無職                 | 健康寿命を延ばせるように、今のうちから健康を意識して生活していきたいと考えています。市で健康づくりについて学べる機会をつくっていただけたら嬉しいです。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 妊娠中に糖尿病になり、その後も食生活に気をつけたり、運動（YouTubeでランニング等）をしています。子どもがまだ小さいので思うようにできず。○歳までに○Kg 減少など、長期的な目標を持つようになっています。  |
| 女性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 高齢者から子どもまで、皆が健康で医療費も抑えられると、お互いにwin-winだと感じます。「健康第一」は、本当にその通りだと思うので、そのような意識を持った人が増えるきっかけがたくさん身近にあるといいと思いました。   |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナ禍で、自宅の時間が増え、逆に健康への意識が高まった。だが、緊急事態宣言によりあまり外出できないことへのストレスやモヤモヤ感が増えた。心身ともに健康でいることが本当の健康だと思うので、早くコロナが収束し、日常の生活が戻ることを祈っている。   |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 普段から自分自身と向き合っていれば、特別なことをしなくともストレスなく健康でいられる。だから特に感じることも必要とするものもない。   |
| 女性 | 50歳代  | その他                | 自分の免疫力を高め、基本的には病気にならない体づくりをする事を当然と思い、普通の生活に取り入れる者にとって、インフルエンザもコロナも、ワクチンで抑えるという考えは全く真逆なので、ワクチンのお知らせが来てゲンナリしました（インフルエンザもかかった事ないです）。   |
| 女性 | 60歳代  | 自営業                | 健康に関する情報が怪しげなものも含めあふれかえっており、関心を持っている人ほどはまりやすいです。医療職にある（名乗る）人が発信している情報にも信じ難いものがあり、それで友人や取引先との関係がおかしくなったりしています。困ったものです。   |
| 女性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 自分の健康を気にしながら生活しているつもりでしたが、このアンケートで、まだまだ不足と感じました。高齢の母親の介護をしながら仕事も続けておりますので、自分の体は後回しになっている気がします。ずっと元気でありたいとは思っています。ありがとうございます。  |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 家族宛の「医療費のお知らせ」に載っている“フレイル予防”を参考に健康づくりを意識したいと思っています。市には、よい事はどんどん発信していただきたいと思います。また、次のような事もどうでしょうか。・NHKの「やっぺえ体操」のような、仙台市オリジナルの体操を作る。・気持ちのよい散歩コースを市内に何か所か作る。・地域の店と一緒に健康向上を目指す取り組みをすとか。皆が気軽に参加できること、よろしくお願いします。 |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 健康管理については、必要な通院をし、定期的な検査もきちんと受けています。食事も和食を中心に、栄養、薄味、量等々、旬のものを取り入れて作るようにしています。今はコロナ禍でワクチンを済ませ、自粛を続け、皆にワクチンが行き渡ると、自宅療養の方が減るのを願うばかりです（お雑煮やおくずかけも毎年作っています）。   |
| 女性 | 60歳代  | その他                | 個人レベルで「できること」をしっかりと行うこと。  |
| 女性 | 70歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 週2日パート（シルバー会員）に出ている。自分自身が健康で長生きできるように意識して毎日を楽しみながら過ごしている。   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業               | 70歳過ぎのおばあさんです。家族に迷惑をかけないように、病院、検診を受けています。忙しく動いています。   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業               | 78歳ですので、元気で歩く事、自分の事は自分でできるようになりたい。目も見えなくならないでいたい。   |
| 女性 | 70歳代  | 無職                 | ただただ簡単な歌を皆で声を出し合えば、一番のストレス解消。そういう場所を作ってください。ピアノ演奏ぐらいあればなおいいと思います。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別  | 内容  |
|----|-------|------|---|
| 女性 | 70歳代  | 無職   | 日常生活の中で明るい話題を探すようにして、自然に目を向けるようにしています。植物に助けられる事もたくさんあります。   |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業 | 85歳の主婦です。90歳の認知症の夫、57歳の知的障害の二男、3人暮らしです。なんとかがんばっています。  |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業 | 朝露は踏んでも夜露は踏むなど昔の人たちはよく話されていましたが、早寝（午後9時～午後10時）早起き（午前6時前後）に心がけ、食事はきちんと取ること。一日一日どんな小さな事でも、目的を持って過ごすこと。無理はせずに。配偶者、子、孫が健康であること。高齢での心配事を克服するには、大変なエネルギーが要ります。介護保険を利用しない人（特に80歳以上）に何かごほうびがあってもよいのでは。昔は一年間保険を使わなかった人がバスタオル等いただいた記憶があります。 |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | いつまでも元気で生活をしたいと思います。ありがとうございました。  |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | 過去に色々病気を患って身体中手術だらけの感じで、よくここまでこられたこと感謝しています。乳がんも10年経って卒業と言われびっくりしています。今は杖をついて、タクシーで病院（色々な所です）に通っています。寝たきりにならないよう、それだけを考えて過ごしています（主人の介護が大変だったので）。  |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | 健康で過ごすための研修、講習会には、機会ある度に参加して参りました。80歳過ぎていますが、頑張って実践していこうと思って居ります（最近、研修、講習会には参加する回数が少なくなりました）。   |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | 私、90歳。気ままに、でも健康に気をつけているつもり。病院が遠いのが難点。調子のいい時はいいのですが（30分程歩く）。生活は気ままに気にしない事。   |

## (2) 健康診断についての意見・要望

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 若年層に対する（20代～30代）予防医療の充実を実現してほしい。特に人間ドックやがん検診は手薄になっていると思うので、予防医療の観点からも大切だと思います。   |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 尿でがんが判る検査を、市民健診でできるようにになるといいなと思います。  |
| 男性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 病気にならないように検査をするようにしている。  |
| 男性 | 60歳代  | その他                | 市民健診のさらなる充実。   |
| 男性 | 70歳代  | 自営業                | 私は宮城県に住んで約15年経過致しましたが、仙台市の無料の市民健診制度（大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん等及び総合健康診断制度等）に対して非常に感謝しております。市民全員が健康に対する意識をさらに向上していただければと願っております。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 年に1度の市民健診を利用していますが、2020年の健診の受診で、レントゲンでの画像に異常が見つかり、現在検査を継続中ですが、この制度は大変な難く、回数の機会を年2回に増やすことを望んでおります。このシステムを構築していただきたいと思います。 |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 定期的健康診断はやっている。食事量を減らして、最近3.5Kg減量。  |
| 女性 | 20歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | がん検診の検診票が届くのが遅く、申し込めているか不安。メールから確認ページにアクセスすると申込みはできているようですが、時間がかかる（検診票が届くまでに）のであれば、申込時のHPにそういった記載があると助かります。              |
| 女性 | 20歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 市民健診を受けられる施設（健診センター）を増やしてほしい。クリニック等で受ける場合、予約が取りづらい、待ち時間が長い等ある。健診専門の施設を増やしてほしい。   |
| 女性 | 30歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 市民健診を申し込んでから、受診券が届く期間を短くしてほしい。8月上旬に申し込んで、12月下旬に届くのは遅く感じます。   |
| 女性 | 30歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 毎年、何かしらの市民健診を受けられてありがたいです。先日も骨密度の検診を受けて、骨密度の低下が判明しました。残念でしたが、早めに判ってよかったです。今後の対策を立てることができました。健康に年を取りたいなと思います。             |

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 女性 | 30歳代  | 家事専業               | 健康診断の結果が良好な場合、ポイントが貯まり、ポイントを提携店で現金として使うことができる。   |
| 女性 | 30歳代  | 家事専業               | 市の健診申込みがわかりづらい。まず市政だよりをそんなに見ていない。  |
| 女性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市民健診の乳がん検診の日にちが指定のため、働く女性にとっては100%電話して変更してもらっている状況。受診券がきたらインターネットで予約（希望日＝会社を休める日）をとれるようにしてほしい。   |
| 女性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 約10年前になりますが、仙台市の乳がん検診を、登録医療機関にて受診し、「異常なし」の通知をもらいました。その2か月後、気になる症状があり乳腺の専門医に診てもらい、乳がんが見つかりました（超音波でわかるレベルのがんだったようで2か月前に市の乳がん検診を受けた旨を伝えると、医師は驚いていました）。いったい何のための乳がん検診だったのだらうと思います。検診の受診率を上げるだけでなく、精度を上げることに注力していただきたいです。 |
| 女性 | 40歳代  | 家事専業               | 市民健診について、項目別ではなく、人間ドックのように、1か所で1度に受けることができれば、受診率が上がるように思います。両親や高齢の方は特に負担が大きいのので配慮していただけるとありがたいです。  |
| 女性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 30代の娘（市外在住）は会社で健診はありませんので、個人で受けるのですが、乳がん検診が受けづらい。以前住んでいた名取市では保健センターでマンモが受診できたのですが（娘は私が受けたところに問い合わせ予定）。若い女性の乳がん、子宮がん検診の受け方を教えてほしいです。  |
| 女性 | 50歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 市民健診で胃カメラ、鎮静剤ある、なしを選択させてほしい。体質で、鎮静剤なしではできないため、バリウム検査しかできず不安です。年齢制限等でできない場合は別として、選択できるようにしてほしいです。   |
| 女性 | 50歳代  | 無職                 | 国民健康保険の特定健診は、内科と眼科を一緒にせず、別々にしたほうが受けやすいです。  |
| 女性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 職場の健康診断、市が実施する特定健診、基礎健康診査からはみ出す人たちの健康づくりは、公的な支援が貧弱に感じます。例えば、職場を失ったりしたが、市の健診類の年齢に達していないような若者など。一生を通して健診は習慣化されるべきだと考えます。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 30代～の若い女性の乳房（がん）検診を希望。一部負担があっても、近場で受診できるようにすると、色々将来的リスクは少ないと思う。0期に発見できれば出産にも負担無いし、少子化問題にも関係するのでは。  |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 昨年、65歳で退職し、社会保険（日帰りパック）が国保（特定健診+オプション）になり、申込みがわからないのとそれぞれにあり、大変満足に受けられませんでした。コロナや両親（3人）の介護もあり、日程調整も難しかった。「日帰りドック」があったらと思いました。検討できませんでしょうか。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | もっと検診とか、受診する事の背中を押してほしい。   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業               | 先日、市の健康診断で病院にお世話になりましたが、御粗末でガッカリ。例えば、前の方が寝た枕に、何の交換（紙のカバーなど）も無くて気持ち悪い。心電図はゼリーもつけず、外すとき痛かった。体重、身長、血圧は自分で測る。血液を採った後の処置も、最初にアルコール消毒をした布（ガーゼ）を、そのままテープで貼る等（後で湿疹になりました）。   |
| 女性 | 70歳代  | 無職                 | 市の健診等があると助かります。  |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業               | 市民健診について、大腸がん検診で採便を若林区役所までバスで行かなくてはなりません。前まで七郷市民センターに持って行っていました。私たち歳がいついいますので、なんで前みたく市民センターにしてくれないのですか。足が痛いので大変です（市の方によるしく伝えてください）。  |

## (3) 健康教育・学習等への要望

| 性別 | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|----|-------|-------------------|--|
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 以前、身内から、薬は健康に悪いし、服用すると子どもができない体になると言われ、抱えている疾患の治療を無理矢理止められた事がある。可能ならば何らかの形で真偽を知る機会がほしい。                                  |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 市民健康プランのことを全く知りませんでした。もっと啓発されてもよいと思いました。   |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 健康に関する啓発の促進。健康で長生きのまちづくり。医療費の削減で他の科目へ支出を回す政策の実行。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 高齢者に対し、歩行運動を推進し、「足腰を鍛えて健康な生活を送りましょう」的な、市政テレビ放送でアピールしてはいかがでしょうか。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 健康学習塾の実施。定年などとなる年齢（60歳等）に達した人々を対象に、義務教育的に1週間～1か月間等、健康生活法の研修をする。内容は明るい健康な生活を目指した講話、実技等楽しく研修する。                            |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 高齢者対象に、要介護の場合、周りに負担をかけないための健康づくり、食事の心掛け等の”しおり”を作って配布してはどうか。  |
| 男性 | 80歳以上 | その他               | 市民センターの利用について、介護予防教室等、健康づくりについては優先的に利用できるように、抽選なしで利用できるようにしてほしい。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | ストレッチなどの健康づくりメニューと一緒に、ヘルシーレシピを公開すれば、皆さん気になると思います。自治体が手軽にできる方法を提示すると見てみたいと思う。   |
| 女性 | 20歳代  | 無職                | 健康づくりに関してのセミナーの定期開催。散歩できる広さの歩道の確保（北仙台近辺の）。   |
| 女性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 高齢者の認知症予防など。   |
| 女性 | 60歳代  | 自営業               | 現在はコロナ禍であるので、“人が集まる”ことができない。催しやイベントが中止になっているので、「健康」を学ぶ場がなくなったことが残念だ。オンラインセミナー等の開催はどうだろう。準備が整わない時は「電話」でのお喋りサービスがあってもよいかも。 |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業              | 仙台市独自の健康講座や、健康法の指導など、わかるように発信していただきたいと思う。地域包括支援センターの高齢者向けの講座なども、わかりやすく発信し、助成金等も考えていただければと思う。                             |
| 女性 | 80歳以上 | 無職                | 健康づくりサークル等、積極的に推進していただきたい。   |

## (4) 現在の健康状態

| 性別 | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|----|-------|-------------------|--|
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 歯科に行きたいと思っているが機会を逃している。  |
| 男性 | 50歳代  | 自営業               | 私の家系は建設業で、普通に生活を送られている方々に比べ、一般的に言えば好ましくない環境で生活していますが、皆心も身体も大変良好な状態で生活しています。周囲では、マスコミ、企業、医療に惑わされ、多くの人が不健康です。                              |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 運転が仕事のため、なかなか運動できない。1日の大半は運転しているため、足のむくみがでるのが多くなった。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 脊髄梗塞で2か月入院して退院したが、両足のしびれが強く、何もできないのが辛い。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 車いすの生活が多くなった（外出時）。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 老化が原因しているのか、腰痛がなかなかよくなるらない。  |
| 女性 | 50歳代  | その他               | 重度の障害者で入院中です。面会もできず、リモート面会はしていますが、どこまで理解しているかわかりません。この調査も、本人のことでわかることと、わからないことがあり、十分な回答ができたかどうかかわかりませんが、日頃より大変お世話になっておりますので回答させていただきました。 |
| 女性 | 70歳代  | 無職                | 自分はリウマチで食事もつくれない。夕飯は弁当で済ましています。土、日曜日、娘がおかずを持ってくる。手が動かないので書くことも思うようにならない。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別 | 内容   |
|----|-------|-----|--|
| 女性 | 80歳以上 | 無職  | 代筆者の夫です。家内は脳梗塞を患い、左腕マヒとなり着替え等ができなくなりました。でも、内科、整形外科、訪問看護等でのリハビリ等施行のおかげで、家中4点杖で頑張って歩いています。 |
| 女性 | 80歳以上 | 無職  | 殆ど寝たきりの状態ですので、十分なお答えができず申し訳ありません。  |

## (5) 医療・介護等についての意見・要望

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 男性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 持病でアトピーがある。病院から注射を勧められたが、年間60万かかる人もいるらしい。なぜもっと保険がきかない。軽く思うかもしれないが、シーツは血まみれ、かゆくて寝れない。この苦しさわかってほしい。  |
| 男性 | 40歳代  | 無職                 | 一つ悪くなると色々な所が悪くなり、いつも病院の何科に行ってもよいかかわらず、調子の悪い時間が長くて、健康というものがどういう事かさえ忘れてしまいました。健康になるための講演など、どんどん足を運びたい。   |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 介護従事者への待遇がよくなるように補助を強化することにより、高齢者の健康増進になり、結果的に医療費が抑えられる。   |
| 男性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 親が歯医者に行きたがっているが、足が悪く、自家用車もないため、タクシーを使うが、近距離で嫌がられる。もう少し利用しやすい介護通院タクシーを増やしてほしいです。よろしくお願いします。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 祝日、休日に開いている医療機関を増やしてほしい。また、そのような医療機関が中心部に多く、周辺部に少ないような気がする。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 医師が処方してくれる薬が本当に必要なものか（副作用も含め）。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 妊婦の感染症に関する事故を耳にすることが多くなりました。私自身臨月の妊婦ということもあり、非常に心を痛め、安全や安心が未だ確保できない現状に不信感を持っています。母子の健康が守られるような体制が確実に整備されること、妊婦だけでなく妊産婦向けのワクチン接種が滞りなくできるようにしてほしいです。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 子どもの医療費について。助成の所得制限をなくしてほしい。平等に医療を受ける権利があるはずなのに、子どもの医療費が所得によってちがうのはおかしい。所得がある世帯でも、食費・教育費などへの出費もあり、一般的な所得世帯と生活の大変さは変わらない。反対に医療費が助成されないことで、病院受診や入院などをためらってしまうケースも実際にあると思う。どうにかしてほしい。   |
| 女性 | 30歳代  | 無職                 | 長年うつ病を患っています。どちらかと言えば軽度なので、健常者として生きていかなければならず、苦しいです。しかし、先日、精神科の先生に、精神障害の3級は申請できると聞きました。精神障害をより深く理解し、手厚いサポートがあれば、グレーゾーンの人がもっと生きやすくなると思います。申請すれば支援を受けられるのかもかもしれませんが、どんなサポートがあるのか、どう申請すればいいのかわかりません。あくまで自分で調べるというのが前提だとは思っていますが、もっと告知してくれると助かります。 |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 問77に関して。治療としては、普段から受診していないので影響はないが、体調が悪くなったらどうしよう、どこに行けばよいのだろうという不安は今も続いている。病院へ行くということをためらってしまう。   |
| 女性 | 40歳代  | 家事専業               | 最近（今年になってから）病院での診察が雑になったと感じることが多々ありました。耳鼻科、内科、頭痛科です。以前より丁寧な診察をしてもらえなくなったことに不安を感じています。  |
| 女性 | 50歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 認知症の難病の高齢者を介護しています。マイナンバーなど、行政はIT化を進めていますが、上記の介護者の負担（本人確認や受給者証の管理）を少しでも減らしてほしい。忙しくて自分の健康は二の次となる。   |

| 性別     | 年代別   | 職業別            | 内容   |
|--------|-------|----------------|--|
| 女性     | 50歳代  | 家事専業           | 私には重度の障害のある子(31歳)がおります。この31年間、子どものために自分は健康でなければと思いはしても、その世話のため、自分の健康増進のための努力をする余裕はありません。他の障害をもつ家族のいない人たちと同じ生活を、せめて60歳を過ぎたらできると思います。障害者の世話を親に頼らないしくみをつくってもらいたいです。   |
| 女性     | 60歳代  | パート、アルバイト、非常勤等 | カサンドラ症候群の相談機関を作してほしい。  |
| 女性     | 60歳代  | 無職             | 言い方が変ですが、安心して病気になれる医療体制の整備をお願いします。   |
| 女性     | 60歳代  | 無職             | 一人住まいの高齢者で、日頃から、食事、運動、ストレス等、健康には気をつけて過ごしているつもりです。高血圧、高脂血症の投薬治療を続けていますが、夜間に時々体調不安を感じることがあります。そんな時に相談、サポートしていただけるような機関はあるのでしょうか。   |
| 女性     | 70歳代  | 家事専業           | かかりつけ医から紹介状で労災に。今病院を1か所に統合する事は、バスかタクシーになる。遠く不便。今のまま病院をなくさないでほしい。   |
| 女性     | 70歳代  | 家事専業           | 昨年来のコロナ禍により、ウイルス対策に、マスク、アルコール除菌製品、ハンドソープ等の購入で家計費が増え、また、消費税が大きいところに加え、介護保険料、健康保険料も上がり、医療費負担も多額で結局生活費をきりつめています。市バス(片道530円)は本数も少なく、コロナ禍で利用に不安です。病院も市西部には日赤ぐらいです。生田地区に公的病院新設を望みます。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無職             | 後期高齢者の方たちは地域包括センターの利用度が低いし、また、知ろうとすることを知らないし、そのため地域の民生委員の活動を積極的に、一軒一軒見回って見たほうがと希望したいのです。町に出ますと、歩行のひどい人を多く見ますが、支援の仕方がわからないから苦勞して歩行しているのかな、とってしまいます。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無職             | 長女の私が代理記入しました。現状の母の心身はとても安心してられない。施設でのケアの低下(クラスターにより3月~5月の間)、全く外からはうかがいしれぬ間にスタッフの転職。これまでよく状況をみてくれていた中堅の方の転職により、申し送りのなされぬケアを、パート等に任せる中、事故、骨折、嚥下障害、絶食、酸素吸引、熱発、くいしばり、抜ける歯上下2本という状況をとめられないことへの怒り。施設は、コロナ禍の弊害もあったこと、今も痛みは続き、抜けた歯もまだ入れられてないこと。入居者の痛み、不注意の現実もあることを、どうか仙台市福祉局の方には知っておいてほしいと思います。家族は泣き寝入りするしかないのでしょうか。親が壊されてゆくのを見ているしかない。 |
| 答えたくない | 50歳代  | パート、アルバイト、非常勤等 | 健康保険料が高すぎて病院に行くお金がない。  |

### (6) 新型コロナウイルスについての意見・要望

| 性別 | 年代別  | 職業別           | 内容   |
|----|------|---------------|--|
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | これから先はコロナと共存していかないとはいけません、一日でも早く友人たちとコロナ前のように集まれる日が来ることを願うとともに、国、宮城県、仙台市のコロナ対策に協力します。以前と同じ生活はできないかもしれませんが、皆で力を合わせましょう。打倒コロナ。いつもお疲れ様です。 |
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | コロナ疲れ、ストレスが増加していると思う。運動の必要性は知っていてジムも契約しているが、マスクや制限で行けていない。ワクチンは2回打ったが、今の世の中の状況が変わらないので、まだまだ色々我慢する生活が続くと思う。                             |
| 男性 | 40歳代 | 自営業           | 店舗のない自営への支援をしてほしい。ワクチンの情報提供(正しいもの)をもっとわかりやすくしてほしい(いつ受けられるのかわかりづらかった)。  |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容   |
|----|------|--------------------|--|
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康づくりのため運動しているのに、コロナの影響で施設が使用禁止等の制限があるのがつらい。ワクチン接種やその対策についてもう少し緩和してもらえるとよい。今後の行政の動きに期待しています。   |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ騒ぎすぎ。きちんとした情報と知識を持ったほうがいい。ストレスを感じるならしっかりと勉強して不安を払拭するやり方もある。人に何もかも責任を押しつけすぎ。本当の優しさを考えたほうがいい。   |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 今月からいよいよコロナのワクチン接種をするのだが、副反応が怖い。ワクチン接種後に髪の毛が抜けた女性をネットで見たが、あんな急ピッチで作ったワクチンを体内に入れて大丈夫なのだろうか。本音を言えば、ワクチン接種したくない。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ワクチン接種の有無による差別を防ぐための具体的施策をしてほしい。例えば、香川県さぬき市では、ワクチンハラスメントを防ぐため、ホームページにワクチンハラスメント防止のための禁止事項を具体的に提示しています。   |
| 男性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナに感染しないよう気をつけます。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 頭では理解はしているものの、実践、継続することの難しさを実感している。コロナ対応については、担当部局や保健所職員の皆さんは大変苦労されていると思いますが、市民のために対応していただいて感謝しています。国の対応に問題多すぎ。しっかりしてほしいと思います。                         |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナウイルスの検査をもっと気軽に受けられるようにしてほしい。調査して白書を作成しただけで満足しないで、具体的に行動してほしい（市民に見えるように）。  |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナワクチン接種が早くできるようにしてほしい。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナワクチンをもっとスムーズに接種できるように、予約を取りやすく、また枠の拡大など若年層の接種につながるようにしてもらいたい。   |
| 男性 | 50歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | ワクチン接種の予約の時間帯は、仕事の時間と重なる。職場ですっとスマホで予約や、まして電話での予約などできない。予約無しでの接種会場を新設してほしい。   |
| 男性 | 50歳代 | 無職                 | 新型コロナウイルスのワクチンの予約について、6月末に接種券が届いたのですが、個別を含めて予約が取れない状況です。特に個別接種の予約は、パソコンだけでなく、広告などを使って工夫してほしいです。  |
| 男性 | 50歳代 | 無職                 | 早くコロナウイルスが収まり、マスクをしない生活が一日でも早く来てほしい。   |
| 男性 | 60歳代 | 自営業                | コロナに関しては、正直、私自身マンネリ化しています。ワクチンは、おかげ様で2度打ちました。副反応には驚きました。「モデルナアーム」とまではなりませんでしたが。正確な情報はほしいです。  |
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | PCR検査を無料で、市民ができるようにしてください。大きな病院は新型コロナの専門病院にしてください（東北大や公立病院）。ワクチンでは感染は防げない。検査と隔離を徹底してほしい。   |
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 外食できなくなった。ストレスを感じるようになった。  |
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルスに関して正しい情報発信を願いたい。また、若者に対するワクチン接種の加速も願います。   |
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | なんで七夕やるかな。コロナウイルス対策、自分でやったら。国なんか頼りにならない。県もダメだな。  |
| 男性 | 60歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | ワクチン接種について、若い人への接種を早くしてください。   |
| 男性 | 60歳代 | 無職                 | 仙台市からのコロナ感染の感染者情報が、我々市民が注意する内容に不足している。個人情報の問題はあるが、もっと発信してほしい（業種、地域等でのクラスター情報、飲食店や企業であれば、店名や企業名等も出すべきである）。  |
| 男性 | 70歳代 | 自営業                | このたびのコロナワクチン接種について、高齢者である私と妻は、なかなか予約がとれませんでした。各病院や接種会場へと何回も電話をしてもだめで、かかりつけの病院の先生にお願いし、接種していただきました。車いすの妻は9月19日に2回目の予定ですが、宮城県の治療センターまで行かねばならないことになっています。 |

| 性別 | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|----|-------|-------------------|--|
| 男性 | 70歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 近県移動もできない。近くのスーパーの買い物と自宅待機でストレスが。コロナが早く消滅してほしい。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | コロナ感染者、死亡者を、仙台市は区毎に発表すべきだ。※104年前のスペイン風邪を、市、県、国のリーダーはよく勉強すべきと思料する。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | コロナ感染について、メディアでは件数等の情報が多いが、感染者の病状、症状等を市当局が発表しているのであれば、それらも伝えて、感染していない者の参考となる情報を発信してほしい。                                      |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 今回のコロナワクチン接種で、市への期待の度合いは元々低いが、情報を一方的に提示して終わるのでなく、支援体制の充実を図るべきであった。今後の緊急事態に備え、是非ご検討願いたい。                                      |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | テレビでは、人数は感染者の人数で、検査中の感染者の人数が発表なしのために、不信で信用できない。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 早くコロナ感染止めて。家の中でストレス溜まり、爆発しそう。外に出て元気に運動したい。笑って挨拶したい。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 孫（18歳）2人のコロナワクチン接種の予約が全くとれません。感染が心配で毎日ハラハラです。家で食事各自です。外出もままならず、ワクチン接種のスピード化を是非願うものです。  |
| 男性 | 80歳以上 | 自営業               | 視覚障害者なので、コロナの通知は点字やCDで届いたが、高齢になってからの障害なので点字はわかりません。CDは2回目の通知の時は不良品なのか、音の無いCDが届いた。妻に読んでもらえるので普通でいい。                           |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 「モデルナ」を2度打っていただき感謝です。その際、受付から完了までの手順と手際の見事に打たれました。集団接種（仙台駅東口ヨドバシ）100点満点でした。感謝の言葉しかありません。                                     |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 一日も早くコロナから開放されたい。先の見通しが立たない事への不安、また、対策がわからない。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | コロナ禍の中で若年層～50代に感染者が多くなってきている。これらの年齢（特に20～50代）は、政府、行政の指示を忠実に守っていき、自ら行動を律していない。ワクチン接種を積極的に行い、無責任な行動をとらないこと。家族に影響することもよく考えてほしい。 |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | コロナ感染により、公共施設の利用が制限され、趣味活動が制限されています。適正な方法を望む。例、コミセン、図書館、スポーツ施設等。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | コロナの影響で、外出、外食の機会が減った。運動はスポーツジムに通っているので十分と思います。旅行にも出られないので、読書とテレビで過ごし、これでよいのかと思っています。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | コロナ問題で外出ができなく残念です。週3回デイサービスに行っており（火・木・土）、その時は楽しく過ごすことができます。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 市長はもっとコロナに関して広く発信すべきだ。市長の情報は他県に比べて少ないのではないか。知事と並んで付度しないので堂々と主張すべきだ。市民の声を現場に足を運んで聞くべきだ。選挙の時だけ叫んでも、市民は納得しないだろう。                |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 不要不急の外出を避けている。手洗い、マスク等しっかりやっている。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 別にごさいません。皆様方ご苦労様です。早くコロナ無くして、若者たちが早く仕事に就けるよう、それだけが望みです。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | マスクをしない人を見かけます。たばこを吸っている人を見かけます。吸い殻を道路に捨てて去って行く人も多々見かけます。自分の身体は自分がよくわかっています。健康だと毎日が楽しいです。                                    |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | やはりマスクのない以前の生活、外出を望みます。従って、1日でも早いコロナの終息をと祈念するばかりです。医療機関はじめ、行政、その他係の方々、本当にご苦労様です。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 子どもが産まれて育休中です。気軽に相談できるママ友がほしく、市が行っている行事に参加したくても、コロナで中止や制限が多く、なかなか参加できません。コロナ対策を万全にするのはもちろんですが、子どものためにもそういった機会を増やしてほしいです。     |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容  |
|----|------|--------------------|---|
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナウイルスの対応で、30代以下の若い世代に流行が目立つのは重々わかっていますが、飲み歩くこと、ワクチンを受けていない等、若者がコロナ流行の悪者として関わっているという解釈を世間に流すのはやめてほしい。若者も危機を感じつつもワクチンを打ち、将来に人一倍不安を抱えています。正直今のままだと私たちの将来はお先真っ暗です。                          |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ禍で緊急事態宣言中にもかかわらず、区役所（宮城野区）や大型スーパーで以前は人数制限等行っていたが、現在は対策も緩くなっており、人が多く密になっていた。そういう所をもっと対策してほしいです。   |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ禍でストレスが増えたり、運動不足になったり健康が脅かされている人が少なくないと思うので、まずはコロナを収めることが一番だと思います。すでに尽力されていると思います。本当にお疲れ様です。市職員の皆様も身体を壊さないよう、無理をなさらず頑張ってください。一緒に頑張りましょう。   |
| 女性 | 20歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 飲食店が職場です。お客様のコロナウイルス感染対策の温度差を毎日みて、精神的なダメージを受けることもあります。しっかり対策をされている方やお店が損する事・後悔する事がないように祈っております。健康について考える機会がとても増えました。  |
| 女性 | 20歳代 | 学生                 | 大学では緊急事態宣言の有無に関わらず対策をとって、対面授業です。宣言の意味はあるのでしょうか。また、家族はワクチンの予約が取れない状況です。市内では職域接種がない、または別の市で実施している企業もあると聞きました。他国と比べたらスピード感があるのかもしれませんが、今、打てずにいる人が多くいることも知ってほしいです。                            |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルスの感染がなかなか減少せず、日々不安です。子どもたちの対策もさることながら、仕事上、夫婦で医療、福祉関係のため、いつどこで感染するかわからない状況です。医療、福祉、教育現場に従事する市民への精神的ケアを今後もよろしくお願いします。   |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ワクチン接種が拡大していること、また、抗体カクテル治療の場をこの先も増やしていくことを続けてほしい。市民の1人として、感染対策に努めます。頑張ってください。  |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 健康ではなく元の日常が戻るように、もう少し市に対して調査をお願いします。県外に行けず、もうストレスが限界です。   |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナウイルスは、誰にとっても害です。目に見えない敵と戦うことは大変ですが、どうか市長、県知事、その周囲の方で協力して、県民、市民へ対策を心から依頼してほしいです。経済を回すのはその後です。よろしくお願いします。  |
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | コロナ禍で家族が入院した際に、全く面会できないのが問題だと思います。入院している理由にもよりますが、余命わずか（癌などで）の場合、本人も家族も辛いものがあります。もう少し配慮がほしいです。  |
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | 新型コロナウイルス感染症が急増していることによって、普段できていた集まり（30人くらい）ができない、行く場所がない等、運動につながる行動ができないのがとてもストレスになっていると思います。早くコロナのワクチン接種（2回）が多くなって行動ができるようになりますように、切に願います。  |
| 女性 | 30歳代 | 無職                 | 今治療中で新型コロナウイルスワクチン接種に対する特別な、それに伴った体に負担の少ないワクチン接種をしていただきたい。持病、手術後、ドクターストップ掛けられている者に対してそれを考えると、接種をしたほうがいいのか、凄くとまどうので。コロナウイルス陽性者（ホテル療養、自宅療養）にしても。命かけて信用して頼っているので、しっかりとした目的で必ず治していただきたいと思います。 |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 気軽に早めに受診していたのに、予約や我慢する事が多くなり、痛くなってからの対応になってしまった。また、行動歴が管理される職場という事もあり、ジョギングでさえ何かあってはという思いから外へ出なくなりました。早く日常が安心になればと思っています。   |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルスワクチン接種の青葉区集団接種会場の仙台市宮城保健センターの、接種できる日程を増やしてほしい。予約が取れず、仙台駅周辺の接種会場まで行かないと接種できない状態です。バスや地下鉄を乗り継がなきゃいけないし、往復運賃も大変。  |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容   |
|----|------|--------------------|--|
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | スポーツジムに通っていたが、コロナが怖くてやめました。ちゃんと消毒とか換気をしてきているのであれば通い続けたかったです。「対策をしています」と書いてあっても信用できなかったです。目に見えないものなので、どういう消毒をして、どういう換気だから安全・安心なのか、根拠が知りたい。            |
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナ対策は接触感染対策から空気感染対策にシフトしてください。消毒作業が過剰です。  |
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナのワクチンが子どもたちにも打てるように早くしてほしい。   |
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | ワクチン接種の予約がとれません。仕事をしている子どもの接種日は、土日に限定されてしまいます。もう少し接種枠を増やしてほしいです。予約開始5分後には空きなしとなるのは問題かと思います。  |
| 女性 | 40歳代 | 家事専業               | コロナで家に引きこもりになっています。週2回の運動も一年以上できなくなり、買い物もできるだけ回数を減らしているの、気がふさぎこむことがたまにあります。ストレスはありませんが、早くこの生活が終わってほしいです。   |
| 女性 | 40歳代 | その他                | コロナの影響で経済的負担が増し、今まで通っていた治療を中断したり、逆に急病でもなるべく市販薬で何とかするようになりました。昨年は子どもの預け先（一時保育）が、申し込んでも利用できず、本当に、身体的にも精神的にも辛かったので、乳幼児のいる家庭への預かりなどの支援をもう少し考えてほしいと感じました。 |
| 女性 | 50歳代 | 自営業                | コロナワクチン2回目以降がどうなるのか全くわからないので情報がほしい。毎年受けるのか、実費になるのか、3回目も受けるのか等。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナウイルスに関する情報をしっかり伝えてほしいです。小中学校は、1名出ても校名が出るけど、保育所やお店、企業はクラスターになっても非公表。とても不安です。山形県はちゃんと伝えていると聞きます。よろしくお願いします。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ禍の中、買い物などの外出の機会が減りました。私は高齢者がよく利用する施設で働いていますが、利用者たちの体力、気力が衰えているのが心配です。「イベントを中止する」だけではない対策を考えていただけたらと思います。  |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ感染者が増えても、飲食店への規制、外出の制限ばかり。保育園で働いていますが、育児休暇中の人は「保育料を払っている」からか、仕事をしていなくても普通に8:30~16:30まで預けます。市が保育料の減免を行えば、保育士も体調不良の時、安心して休めるのに。園児は全く減りません。          |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナワクチン接種がもっと進めばいいなと思っています。子どもたちはまだ予約がとれていません。不安です。健康づくりについては、アプリを上手に使っています。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルス感染症の影響が大きい。ワクチン接種は終了し、2か月以上経過したが、まだ腕の痛みが変わらず不安が続いている。不安を解消したい。  |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルス対策を、今後ともよろしくお願いします。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 新型コロナウイルスのためにテレワーク中心の生活となった。生活が変化したことで、慣れるまで体調が思わしくなかった。今はテレワークの生活も1年が過ぎ、マイペースで生活できるようになりつつある現状です。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 仙台市体育館が休みなので（9/12（日）まで）身体を動かさなくて、とても困っています。ストレスがたまり、イライラします。9/13（月）から再開してください。尚、コロナを防ぐため、今後、七夕のようなイベントは中止してください。                                     |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナ禍での生活を一日一日心配しながらも、ワクチン接種2回は終了しましたが、仕事や行動する際、不安な事も多く感じる毎日です。心身の健康に心がけて、頑張って生活して乗り切ります。   |

| 性別 | 年代別  | 職業別            | 内容  |
|----|------|----------------|---|
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、非常勤等 | 新型コロナワクチンについての情報が非常に偏っており、不安です。治験中のワクチンであり、中長期的な安全性は未知なのにもかかわらず、政府の意向に沿わない情報をすべてデマと言い切る大臣には不信感しかありません。ワクチン先進国の現状を見ると、ワクチン接種者のほうが、感染率・重症化率ともに増えています。市民に事実を伝えるのが行政の仕事ではないでしょうか。                   |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、非常勤等 | ワクチンをできるだけ義務化したほうが良いと思う。副反応に後遺症など、また、面倒くさいとかで受けない人もいると思う。   |
| 女性 | 50歳代 | 家事専業           | 仙台市がコロナ対策を一生懸命やっている実感が全くない。ワクチンも遅いし、PCR検査も少ない。全然安心できない。他の県や自治体がうらやましい。  |
| 女性 | 50歳代 | 家事専業           | 地域活動が、新型コロナウイルス感染症の拡大で、昨年、今年とほとんどできなくなっている現状。健康面においても助け合いができづらいと感じるので、コロナが終息したら、市には楽しめる地域活動をよりPRしていってほしいです。このような調査をしている事を初めて知り、有難く思いました。  |
| 女性 | 50歳代 | 家事専業           | 美容室等、美容師さんなど対人の仕事の方にPCR検査を頻繁に行い、安心して行けるようにしてほしい。安全な距離がとれない作業なので、マスクだけでは不安です。そのほうが普通に美容室に行けて、経済が回ると思います。今は控えています。  |
| 女性 | 50歳代 | その他            | コロナワクチン接種の予約が取れず困っています。   |
| 女性 | 60歳代 | 自営業            | コロナウイルスの感染が幼児に多くなってきている事が少し心配です。学校へ行く楽しみがなくなるのでは。   |
| 女性 | 60歳代 | 自営業            | コロナのニュースが流れる中、マイナーなニュースが多く、煽っている場合が目につく。若者のワクチン離れとか。もっときちんと市民の立場に立って、正しい情報を知らせるべきだと思う。  |
| 女性 | 60歳代 | 会社員、公務員、団体職員等  | コロナ感染が身近にあり、心が大きく揺らいだ。身近であればあるほど医療系の処置や対策はしっかり進めたが、心の重さのほけ口がなく、人にも相談できず苦しい。どこかに相談できるのか、今ひとつわからない。   |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業           | コロナが早く落ち着いてくれる事を願っています。   |
| 女性 | 60歳代 | 無職             | コロナ対策（医療関係）について、よい例（墨田区）を参照して、今からでもよいので運用してほしい。県、市が手を取り合っていくのがよいと思う。国はあまりあてにならない。   |
| 女性 | 60歳代 | 無職             | 生活保護家庭にとっては大変です。私たちのような人間は、長く生きなくてよいと思う。だからワクチンも、もっと若い方たちに優先してほしい。年を取っていると、外へも出ないので、感染するような場所には行かない。  |
| 女性 | 60歳代 | 無職             | 一人暮らしのため、新型コロナウイルスに感染する事が不安で、人との接触回数を極力減らしておりますが、月に2～3回は近所のスーパーへ食料品等の買い物に出かけます。そんな数少ない買い物時に、スーパー内で老人がマスク越しではありますが、店員さんと大声で会話しているのを見て、せめて店内アナウンスで、感染防止のために会話は控えましょうと啓蒙を推奨すべく、市からスーパーへ働きかけてほしいです。 |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業           | コロナで外へあまり出かける事ができないのでストレスが溜まります。  |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業           | これから先、ワクチン接種を毎年しなければならなくなるかと思いますが、個人病院で予約が取れなかったことがあるので、かかりつけ医でなくても接種できるようにしてほしい。仙台市は病院がいっぱいあるので接種できなかった（田舎の方では少ない病院でも全員が接種できるのでコロナ対策は早かったそうです）。  |
| 女性 | 70歳代 | 無職             | 活動で公共の建物が早く使用できるよう、コロナが早く終息すれば嬉しいです。  |
| 女性 | 70歳代 | 無職             | コロナ感染について、地域で、自宅で急変し亡くなったとの話が増えている。“いつでも、どこでも、だれにでも”という言葉の重さをあらためて感じている。医者に直接診てもらえるように、軽症のうちに治療できるよう、廃校になった小・中学校を改装し、専門の施設を作してほしい。  |

| 性別     | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|--------|-------|-------------------|--|
| 女性     | 70歳代  | 無職                | コロナの感染を考えると、なるべく行くのを避け、どうしても行かなければならない時は不安ですが行きますが、こんな状態が早くなくなり、安心な生活がしたいです。   |
| 女性     | 70歳代  | 無職                | 市長のコロナワクチン接種対応が迅速ですごくよかったです。   |
| 女性     | 70歳代  | 無職                | 新型コロナウイルスの予防注射を受けても感染し、重症化する人が居る事をニュースで聞きました。より注意する事を願います。   |
| 女性     | 70歳代  | 無職                | まだまだコロナ感染している中、ワクチン接種も進んでいますが、まだまだ1人1人が気をつけて、早く終息するように願い、明るい生活に戻るように願っております。   |
| 女性     | 70歳代  | 無職                | もしコロナにかかったら(コロナかもしれないと思ったら)、すぐ診てもらえること。治療がすぐ受けられることが大事。医療機関の拡充とともに、住民と医療をつなぐ行政の拡充も必要だと思う。今一番不安に思うのは、もしコロナにかかっても、診てもらえない、治療してもらえないのではないかとということ。 |
| 女性     | 80歳以上 | 家事専業              | 循環器内科に3か月に1回通院しているので、いつ急に悪くなるか、いつも心配です。今、コロナですぐ病院に行くことができないと思うと、常々心配して居ります。  |
| 女性     | 80歳以上 | 無職                | コロナワクチン2回目に副反応あり大変でした。歩行困難になり、ワクチンを受けるのがよいのか考えさせられました。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無職                | 持病の受診はできるが(大学病院)、咳が出た時に風邪症状の方は診察できないと、近くの病院で断られて困りました。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無職                | 重度のアレルギー疾患のため、新型コロナウイルスワクチン接種を受けられず、困っている方が沢山いるようです。それで、重度のアレルギーでも高い確率で安心安全に接種できるよう、優秀な方、的確にアドバイスできる方がいる窓口を開設していただければと要望したいです。ちなみに家族全員接種済みです。  |
| 女性     | 80歳以上 | 無職                | 新型コロナウイルスが早く終息する事。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無職                | 老人センターに行くのが日課でしたが、コロナのために休みがあるので(カラオケ等)一日も早いコロナの終息を望んでいます。   |
| 女性     | 80歳以上 | 無回答               | 新型コロナで毎日テレビをかけても心が痛みます。一日も早く収束する事を願っています。自分が気をつけて日常生活を安心して送れる事を願っています。自分を守る事が皆を守るという意識を高めたいと思います。早くその日が来る事を心から願っております。ご苦労様でした。                 |
| 答えたくない | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | PCR検査をもっと全市民にできるようにしてほしい。PCR検査を自由に受けられない。受けただけで職場の上司に報告みたいな状況になっていて、受けただけでも悪者にされてしまう風潮にある。無症状でもコロナ陽性か陰性が調べられればクラスター等もっと防止できる。                  |

## II 栄養・食生活に関する意見

### (1) 市民各人の取組や考え方

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容  |
|----|-------|--------------------|---|
| 男性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 腹八分目で規則正しい生活をするのが第一。  |
| 男性 | 20歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 夕食などは家で料理せずを買ってきた食事だけですませると、健康バランスが崩れる気がするので気をつけている。栄養ドリンクを飲むと後から疲れが出てくるのであまり飲まないようにしている。 |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 酒は百薬の長と思っています。早くコロナが収束して飲食店の支援をしたいと思います。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 生活習慣病にならないように、体重が増えないように、食べ物、食事に充分気をつけています。   |
| 男性 | 80歳以上 | 自営業                | 今年の3月に「牛乳のワナ」を本屋で見つけて読み、大きなショックを受けた。今は繰り返し読んで、自分の健康づくりに役立てている。多くの人々もこの本を読んだらいいのと思っている。    |
| 女性 | 20歳代  | 無職                 | 服薬する時の飲み物や食事を気にせず、ジュース等で服薬しようとする人がやや心配です。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別            | 内容  |
|----|-------|----------------|---|
| 女性 | 30歳代  | パート、アルバイト、非常勤等 | バランスのよい食事をとること。   |
| 女性 | 40歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 腸活を始めました。発酵食に関して、地場産のものを使用して作る料理があればYoutubeで教えてほしい。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業           | 食事は旬の素材を使って自分で調理する。薄味にして、素材の味を楽しむ。運動は毎日の暮らしの中にストレッチやスクワット等、何かしながらちょこちょこ体を動かす。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業           | たばこだけでなく、アルコールも他人に悪影響を与えると考える。  |
| 女性 | 60歳代  | その他            | 健康については、生まれ持った弱い面もあると思う。食事に気をつけて、また、食べることが難しい国の人々もいることを考えて、食費はあまりかけないように栄養のバランスを考えての買い物に苦労しています（災害が増えると食費も上がる）。               |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | 健康でいるためには何といてもバランスのよい食事（塩分6g）にして、適度な運動。病院へ久しぶりに検査に行ったら夫の数値が下がり、私まで正常になりました。久しぶりに太白区役所に行ったら、受付の人に明るく丁寧に接していただき、夫婦で感動して帰ってきました。 |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | 食事、腹八分目を心がける。他人を頼らず、できることは自分で行うこと。  |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | 食事で健康に一番気をつけなければいけないのは、物をよく噛んで食べる事と、好き嫌いをなくすようにする、この年齢になってつくづく感じます。このようなアンケートをいただくと、特に健康づくりのありがたさを感じられます。                     |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | バランスのよい食事、夜21:00以降は何も食べない、三食抜かずに食べる、毎日ゆったりお風呂に入る、ほぼ毎日歩くようにする、買い物時も。   |
| 女性 | 70歳代  | 無職             | 1人暮らしで健康の不安。以前は1日30品目を目指していましたが、1人では野菜等同じ物を2～3日食べる事になり、種類を多く摂るのが難しいです。食材が限られてしまう。コロナで外食も減りました。                                |
| 女性 | 80歳以上 | その他            | 令和4年1月で84歳になりますが、歯が28本自分の歯で、左奥歯1本を治療しただけで保っていて、固い食べ物も平気で美味しくいただけます。75歳頃より定期的に歯科へ行って見ていただいております。                               |

## (2) 食に関する要望

| 性別 | 年代別   | 職業別            | 内容  |
|----|-------|----------------|---|
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 今の世の中、栄養過多、食育についても、食品メーカーを意識せず、正しい姿で進めてほしい。   |
| 男性 | 60歳代  | 自営業            | 身体の60兆の細胞は、毎日の食事によってできている。その細胞にとって必要な栄養素がバランスよく供給されてこそ、本来の細胞免疫が活力を得る事ができる。しかし、残念ながらインスタントを始め、カップ麺や栄養面を重視しない食品があたり前のように食べられており、それによって免疫力も低下してしまう。もっと栄養素を重視してほしい。 |
| 男性 | 60歳代  | パート、アルバイト、非常勤等 | 食品で、海外では禁止しているのに、日本では規制されていない物が多く使われている。甘味料、ソルビット、加工デンプン、グリシン、イーストフード、糊料等は使用してよいのか。小麦粉使用で問題はないのか。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職             | 伝統料理や郷土料理をよく知らない。自分が悪いのか、仕組みが悪いのか、今の生活環境では接する機会がない（市政だよりで見たことがある程度）。  |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 地産地消を後押ししてくれるようなイベントやキャンペーンを行ってほしい（ネット通販などを活用し、〇回購入で割引やプレゼント等）。郷土料理、伝統料理のレシピをリーフレット等で配布しアピールしてほしい。  |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 外食などの塩分が多いと思うので、弁当などの塩分量を減らす取り組みをするとよいと思います。  |

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 女性 | 30 歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 宮城県は、メタボや塩分の摂りすぎが多いとニュースで見ましたが、市民が参加できる運動イベントや減塩食のススメみたいな情報を提供していただきたい。運動など体を動かせる場を増やしてほしい（公園の整備や施設の充実）。特に広い公園はもっとほしい。気軽に楽しめるスポーツをできるイベントなど、コロナで難しいとは思いますが、よろしくをお願いします。仙台市にも自然のアスレチックパークなどもあったらいいなと思います。 |
| 女性 | 40 歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 公立小中学校の給食に使用する原材料や食材や果物に、もっと宮城県産のものを使用してほしいです。例えば、グレープフルーツ（南アフリカ産）が提供されますが、国産のりんごや梨などの果物は出されていないと思います。   |
| 女性 | 40 歳代 | 家事専業               | 他県出身者なのですが、宮城県で外食して感じるのが、とても量が多い気がします。ごはん大盛りや、全体的にボリューム満点なのにびっくりします。子どもの頃からこの量に慣れると、肥満が増えるのかなと思います。  |
| 女性 | 50 歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 宮城県は子どもの肥満度やメタボリックシンドロームの割合が高く、全国でもワースト3に入るぐらいだと聞いた事があります。原因は何なのか、どう対処（解決）していくべきなのか気になっています。この調査等の利用で、健康意識の向上に役立てられればと思います。  |
| 女性 | 50 歳代 | 家事専業               | 食品ロスを少しでも減らすために、官民連携して余った食品（弁当、パン、惣菜等）を集めるシステムをつくり、食品購入が難しい方々に分配できるしくみをつくっていただきたいと願います。高齢者や障害のある方が、健康のために気軽に外を歩くことができるような環境づくり、道のあちこちにベンチや石等、一休みできるものを置いたら有難いと思います。                                      |
| 女性 | 50 歳代 | 無職                 | 健康の基本である水道水を飲めるのか飲めないのか、管理について何の情報もなく不安です。水の安全についてお知らせしてほしい。   |

### III 身体活動・運動に関する意見

#### (1) 市民各人の取組や考え方

| 性別 | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|----|-------|-------------------|--|
| 男性 | 40 歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 市の運動施設など利用したいと思っています。  |
| 男性 | 50 歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 健康保険組合の活動に大きく依存しており、市の活動にはあまり興味がない。  |
| 男性 | 50 歳代 | 無職                | いつもスポーツジムに通いたいと思いつながら実行できていないので、近く、筋トレメインで、スポーツジムに入会したいと思っている。   |
| 男性 | 60 歳代 | 自営業               | 運動をする。   |
| 男性 | 70 歳代 | 無職                | いつもトレーニングジム（青葉本山、根白石）やプール（水の森、根白石）を利用させていただいています。昨年、一昨年は 100 回/年利用して、健康管理とストレス解消する事ができました。今年はコロナで休館の日が多くて残念です。広瀬川の河川敷をウォーキングコースにしたらどうでしょうか。          |
| 男性 | 70 歳代 | 無職                | 健康のため日々運動はしておりますが、今後も無理をせず継続していきたいと思っています。   |
| 男性 | 70 歳代 | 無職                | コロナのお陰で、里山歩き、近郊の散策を覚えました。マラソン練習も近郊の田園を活用しています。走る時は 1,500～1,800 歩です。人混みは避けています。要は、各々の考え次第です。  |
| 男性 | 70 歳代 | 無職                | コロナの感染拡大で、シルバーセンターのスイミングを中止していましたが、ワクチン 2 回接種したし、感染も収まってきているので、また始めたいと思っています。  |
| 男性 | 70 歳代 | 無職                | 退職後 1 年を経過。腰痛があり、運動を控えてきたが、日常生活に足腰の衰えを感じてきたので、これはまずいと、朝もしくは夕方、毎日 1 時間のウォーキングを目標に歩き始めたところです。腰痛に負けないよう我慢しながら続けているこの頃、生活にメリハリがつき、以前より活発に過ごせるようになっていきます。 |

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容  |
|----|-------|--------------------|---|
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 登山やスポーツを続ける体力を維持する目的で、スポーツジムを利用しています。同様の目的で高齢者が多数利用しています。このような施設への補助金等の支給を検討してください。「健康な人間を増やす事」で医療費の軽減が図れるはずです。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 自ら高齢とは思わないこと。好奇心を持って行動し、激しい運動はできないにしても、自転車での散策、散歩(5,000歩を目標)を欠かさずやっている。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | スポーツジムに行き、健康とストレスに対応している。85歳になって体力が低下した。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 年齢からも職場に通う年齢は過ぎた。職場に通うことがないので家に居るのがほとんど。したがって、動く、歩くことが極端に少なくなる。できるだけ毎日家の周辺をウォーキングして体調管理に努める。できるだけ毎日30分～1時間程度は歩くことにしているが、天候もあり、毎日難しい。体操教室(週1回)に通って体調維持に注力。 |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 普段の生活に特に注意しているのは「体を動かす」こと。実施しているのは週2回のテニス(月・木)、それ以外は1時間前後の散歩(5つ程のコースを決めている)。さらに、週4～5回程、妻の買い物に同行(運転、荷物運び)。食事は3食確実に摂ること。                                    |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | お仕事ご苦労様です。健康のために今月から運動を始めました。30分のウォーキングとストレッチですが、これから続けていきたいと思えます。何から始めてよいかわからない人向けの入門講座があると嬉しいです。  |
| 女性 | 30歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 休みの日の夜は6キロのジョギング・ウォーキングをして太らないようにしています。マスクを着けて運動していますが、コロナに感染しないか心配な時があります。   |
| 女性 | 30歳代  | 無職                 | 買い物は歩いて行く。階段を使う。買い物に行くときはなるべく1Kmとかの場所に歩いて行く。坂を上る。坂を下る。重い荷物を持って歩く。   |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 健康面では自主的に運動をしようと考えています。   |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 仕事で体を動かすこと。給料ももらえて一石二鳥だと思っています。   |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 姿勢がよい歩き方をするようにすること。テキパキとリズムよく歩く習慣をつけること。  |
| 女性 | 40歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 少ししか買い物しない時は歩いてスーパーに行くように心がけている。  |
| 女性 | 40歳代  | 家事専業               | 子世代(現在高1と中1)でいうと、震災後は外遊びを控え(小1～幼年少時)、その後広い公園ができて、ボール遊び禁止や、幼児連れの方に、小学生が走り回って危ないと注意され(小学中学年～中学時代)、外で遊ぶ楽しさを失ってしまったようです。                                      |
| 女性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 職場での運動等を半ば強制的に行ってくれるとありがたいし、実効性が強くなる。   |
| 女性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 自分で習慣にしていること。ラジオ体操、仕事(週2)は歩いて行く(15分ぐらい)、なるべく間食をしない。   |
| 女性 | 60歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 毎日少しでも体を動かしているという事はいい事だと思います。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 運動の大切な事、考えさせられました。ありがとうございます。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 股関節に疾患があるため、毎日の散歩とストレッチは欠かせません。食生活も含めてリズムよく生活していくことが目標です。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 自分の健康管理が一番難しいと感じながらも、少しでも自分でできる運動(筋トレなど)を心掛けたいと思っています。特定健診、がん検診は、必ず受けるように今後も続けていきます。  |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 年とともに運動量が減少し、老化をますます感じるようになりました。私は女性だけのジムに通うことにより、健康意識が高まり、筋肉量も増え、もう少し頑張ろうという元気をもらいました。自分自身で自分の身体をよく知り、心身ともにいつまでも健康でいようとする意識が何より大切だと思います。                 |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業               | 私自身、下肢の身体障害者で、もともと歩くことができないので、プールくらいは早く行けるようになるといいと思っています。杖について多少は歩けるのですが、他の運動が不可能です。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別  | 内容  |
|----|-------|------|---|
| 女性 | 60歳代  | 家事専業 | 私は週1～2回のウォーキング、月2回のノルディックをしている時が幸せを感じ、いつまでも続ける事ができるようにしていきたいと思っています。  |
| 女性 | 70歳代  | 自営業  | 近くにコミュニティセンターや老人センターがあるので、コロナの収束時には、色々な事ができるように、身体や脳に刺激を与えたい。あと少しの人生、元気で明るく過ごせたら。(追伸) 仙台からこれ以上緑を少なくしないよう、自然を大切に。コロナで虫が元気、星、空がきれいです。                   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 散歩等習慣づけてやりたいと思っています(運動)。  |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 自分自身の健康づくりに、週1回のペースで「健歩塾」(ストレッチ、ウォーキング)を高砂市民センターで、「水中ウォーキング教室」を新田プールで行っています。新田プールで臨時休館の際、お知らせは「ホームページで」とありますが、メンバーは全員シニア、皆さん困っています。何か工夫していただけたらと思います。 |
| 女性 | 70歳代  | 無職   | 市民センターやコミュニティセンターで、運動させてもらっているのでありがたいと思っています。週4回も行っているのが楽しいです。  |
| 女性 | 70歳代  | 無職   | 食べすぎず、飲みすぎず、程々の運動で健康寿命を延ばしたいです。なるべくなら認知症にもなりたくないです。   |
| 女性 | 70歳代  | 無職   | なかなか思うようには、運動あるいは行動ができない事です。  |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業 | 88歳と、かなり高齢になりました。健康維持するためには積極的に外に出て歩くことだと考えていますが、家族はあまり外に出したがりません。しかし、買い物には出かけ、スーパーなどではカートを押して、店内を20～30分くらい歩いてまわることになっています。新しい発見があります。                |

## (2) 施設整備・料金設定、運動に関する講座への要望等

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容  |
|----|------|--------------------|---|
| 男性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 運動できる場を増やしたり、スポーツジムなどへ通う費用の補助金などがあれば、もっと前向きに検討できそう。   |
| 男性 | 20歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 宮城県は肥満の割合が高いので、もっと運動できる場所を増やせばよいと思った。   |
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 運動できる場(大きめの公園)を増やしてほしいです。   |
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 屋外の施設(野球場)は緊急事態宣言下においても利用できるようにしてほしい(感染対策を講じたうえで)。  |
| 男性 | 40歳代 | 自営業                | 市や区での運動できる場が多くなればよいと思います(無料での)。   |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 運動するイベントを増やしてほしい。   |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市でスポーツジムの運営してほしい。安く。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市の施設のプールとか、講習を受けないと利用できないのがだめ。その講習も予約待ちで、受けられない。講習しても意味が無い。やめてほしい。いつでも利用できるようにしてほしい(誰でも簡単に)。    |
| 男性 | 50歳代 | 自営業                | ランニングや運動のための、道路へのランニングコース設置によるキロ数等の標識を設けたり、公園に運動器具等を設置。小学校の校庭の小学生への開放(昔と比べて、校庭で遊べない小学校が多い気がする)。 |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 一般の人の参加ができる健康イベント等があるとよいと思います。市政だより等で広く声を発信してほしい。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康づくりのためにスポーツジムへ通うための補助金があるとよい。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 自転車の利用者が増えています。サイクリングロードの整備をしてほしい。  |

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市のスポーツ施設（ジム等）がどこにあるのか、いつ使えるのかがよくわからない（ネットで調べればわかるのか）。せっかくの施設なので、皆様に使ってもらえるよう、積極的にPRしてほしい。コロナワクチンはまだ1回目すら受けていません。ようやく予約がとれて、よかったのですが、ネットや電話での予約開始の案内が、TVか、たまたまネットで見つけるしかなかった。もう少し公平性のあるやり方をしてほしい。忙しくて真面目な人ほど損する社会ではいけないと思います。 |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市民がもっと気軽に安全にスポーツ、運動ができる場所が増えるとよいと感じています（屋外、屋内ともに）。   |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ジョギングやウォーキング、サイクリングが安全にできるコース整備をしてほしい。公園に運動器具を設置してほしい。   |
| 男性 | 60歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 各区の市民センターの開放ですが、例えば体育館など、特定の団体がいつも使用しており、個人での利用がなかなかできないので、個人のための開放日を設けてほしい。   |
| 男性 | 60歳代  | 無職                 | 水泳等、安価で身近な公共施設をもっと紹介してほしい（長町方面）。   |
| 男性 | 70歳代  | 自営業                | 高齢者です。75歳、仕事をしております（午前7時～午後3時まで）。午後3時以後のヨガ等の簡単な運動が週3日～4日、通年あれば大変うれしいです。市民センターでのヨガ教室が少なすぎるようです。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 運動する場所や公園などを、コロナが終わったら増やしてほしい。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 運動広場の確保。学校の庭（グラウンド）は子どもたちのクラブ活動等で平日は勿論、土、日曜日でも使用できない。地域に月2回（土1回・日曜日1回）使用させてほしい（健康福祉局から教育局にお話してほしい）。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 各地区の市民センターで、グループ単位で室内競技大会を開催したらいかがですか。地域の親睦と健康増進のため。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 身近にスポーツのできる場所や、サークルを増やしてほしい。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 気軽に運動できる施設があるとよい。無料で。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 健康づくりの市の施設の偏りのない配置。市民平等に恩恵が受けられる対策を取っていただきたい。不平等感を感じる。市長に進言してほしい。  |
| 女性 | 20歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナ前はスポーツセンターに行って運動することもあったが、コロナになってから、人が多そうなところは行かなくなり、運動する機会が減りました。ざっくりですが、室内で運動できて、人は少なく、貸し切りできるところはないかなと思っています。  |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 1歳の子どもがいるが、なかなか外出できずにいるため、乳幼児が体をのびのびと動かす場が増えたらいいなあと思っている。家庭内での遊びも限られ、もっと経験させてあげたいことがあると思うようにできない。このご時世、仕方ないのですが。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 子どもも大人も一緒になって運動できるような施設があればいいなと思います。特に雨の日など、安価な室内で遊べたり、運動できる場所がほしいです。  |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナの影響で休園（保育園）があり、家族全員家にいる時間に運動不足をかなり感じた。不安を出せないストレスも多く、気楽に家でできる運動など知っていたほうが良いと感じた。  |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市や区で無料のイベントを開催してほしい。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 平日の夜や土日に無料の屋外スポーツ教室を開催してほしい。台原森林公園などの場を街中にたくさん作ってほしい。無料のオンラインスポーツ教室を開催してほしい。コロナ禍でスポーツの機会が減っております。ご検討よろしくをお願いします。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 保育園児の子がいると、定期的な運動ができません。せめて運動の間だけでも誰かに見てもらえれば、もっと運動できるのですが。  |
| 女性 | 30歳代  | 家事専業               | 市営プールの施設を増やしてほしい。無農薬、低農薬のファーマーズマーケットをたくさん開催してほしい（以前住んでいた地域は毎月あって楽しかった）。  |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容   |
|----|------|--------------------|--|
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | 小さな子どもから高齢の方まで楽しめるようなウォーキング大会や、健康フェスティバルのような催しがあるといいのではと思います。コロナウイルスが落ち着いて、皆で楽しく活動できます日があることを願っています。   |
| 女性 | 30歳代 | 無職                 | 運動する所が少ないと思う。  |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ジョギング道路の整備をお願いしたい。   |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 地域への体育館開放はよい制度だと思う。今後も続けてほしい。  |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 宮城県は食文化が豊かで、おいしい食べ物がたくさんあって、特に仙台市内はおいしい物、珍しい物、食を楽しむことには積極的な都市だと思います。「あれは食べるな」、「これは身体によいから食べましょう」と啓蒙するのは向かない市民だと思います(自分も含めて)。それよりは、運動する機会を増す気持ちにさせる作戦が、楽しくて取り組みやすいと思います。スポーツするにもお金が結構かかります。お金がなくても運動はできる環境づくりを希望。 |
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 運動、ヘルシーな食事等を勧めるイベント(クイズ参加でクーポン受領等)があるとよいかと思うが、コロナ収束しないと。小中学生の運動機会は少なすぎるので、郊外でも何か参加できるものがあるとよいかと思います。市職員の皆様よろしくをお願いします。   |
| 女性 | 40歳代 | 家事専業               | 公園や学生の多い地域でのジョギングの時、ノーマスクが多すぎるので、ウォーキングができません。県や市、各自治体でのマスクマナーの呼びかけをもっとしてほしい。  |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康増進のためウォーキングをしていましたが、歩道がよくありません。年齢的につまずきやすく、普通に歩いていてもつまずくことがあるので、歩道をよくしてほしいです。  |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 働いていると、日中に行われる健康教室等には参加できません。夜間に地下鉄の駅近く等の場所で実施されれば参加しやすいと思います。ただコロナの問題もありますので、早急には難しいですね。  |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 歩数計の数によって、多く歩いた場合、何かのポイントとかがもらえるとかのキャンペーンをしたりすると、「頑張って歩こう」との気持ちになるのではと考えます。「歩く」事はお金もかけずに健康づくりができるすばらしい運動だと思っています。  |
| 女性 | 50歳代 | 家事専業               | 以前、骨粗鬆症の講座に参加し、大変ためになりました。日頃運動不足を感じているので、家でできる筋トレやストレッチ等の健康講座があれば、参加したいと思います。  |
| 女性 | 60歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 散歩しやすい道路環境整備(雑草の除去、害虫駆除、歩道の整備)。健康に関するセミナー。   |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | 運動(シニア)の機会をもう少し増やしてほしい。  |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | 元気フィールドは屋外で密にならない状況なのに、オリンピック、パラリンピック、コロナで度々使えなくなることについて、このようなアンケートをしている市ならば考えてください。コロナよりも、体を動かさない事を作り出している市にストレスです。   |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | コロナ前はジムに通っていましたが、今は休んでいます。健康を維持するには、ジム通い、健康にまつわる道具等、ある一定の補助があると、金銭的に助かりますし、病院へ行く回数も減ってくると思うのですが。ロコモの予防にもなるかと。  |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | シニア体操に通っています。休業が多くなり残念ですが、仕方ないなと思います。  |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | 市民センター等でのスポーツサークル、教室の機会を増やしてほしい。ヨガ、太極拳、卓球等軽い運動がしたい。  |
| 女性 | 60歳代 | 無職                 | 区役所や市民センターを会場とした運動体験講座・教室を開催してほしいです。   |
| 女性 | 60歳代 | 無職                 | 健康のために歩くことは必要と思いますが、気軽に座れるイスが少ないように思います。特に高齢者は散歩のときなど、休みながらゆっくりと歩けることが必要かと思うので、ぜひイスをお願いします。テレビで世界の街歩きをみますと、色々な所にさりげなく座れる所があるのでうらやましいと思っています。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別  | 内容   |
|----|-------|------|--|
| 女性 | 60歳代  | 無職   | 集会所において、健康体操などがコロナの影響でできない。益々外出しないので家にいることが多くなった。  |
| 女性 | 60歳代  | 無職   | 年齢とともに身体の機能が衰えてきます。地元のコミュニティセンターでどんな運動を(体を動かす)やっているのか、いないのかもわかりません。気楽に行ける催し物があるとよいと思います。また、公園にもお年寄りが軽く運動できる器具が設置されているとよいと思います。   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 歩いて通える場所に、ラジオ体操等のリーダー(簡単な資格で充分)が居て、週2回くらいでよいから、実行できる機会があればと、常に感じています。  |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 健康づくりのためのレシピや、家族でできる気軽・手軽な運動など、パンフレットを定期的に(年に2~3回)発行していただけると、健康に対する意識が高まると思います。若い人と時代感覚や好みの差を感じるのですが、イラスト入りで見えて楽しい(年寄りにも楽しい)パンフレットがいいなと思います。でも、今の若い人はそんなことも知らないのだろうか、という料理番組を見ることがあり、ガッカリ。 |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | スポーツのサークルに入っているが、活動場所が少ないために場所確保に苦慮している。もう少し施設を増やしてほしい。節目歯科検診などの案内は、健康チェックに大変役立っています。今後も継続してほしい。   |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業 | 地域包括支援センターの皆様、いつもご苦労さまです。“コロナ”が落ち着きましたら、健康運動の行事をよろしく願います。待っています。   |

## IV 休養や心・精神の健康に関する意見

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容   |
|----|------|--------------------|--|
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ストレスを溜め込まないようにしています。夕食時の会話や、団らん等で、日常のストレスは解消しています。   |
| 男性 | 60歳代 | 自営業                | 大病しているので、自分のペース、ストレスが一番の問題です。特に、経済、仕事でストレスを溜めない事が一番の問題解決です。精神的にズタズタになると、食事と睡眠もとれずに体調不良になります。                                       |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 今年度から仙台市に越してきたので、コロナ禍でも以前と生活が違ってストレスが増えたように思います。市でやっている地域活動とか、あることを知らなかったので、やることを載せてくれると嬉しいです。この調査のおかげで健康に気をつけようと思えました。ありがとうございます。 |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 1人暮らし、独身の身には、人との交流が減らされて、本当に辛いときがある。ステイホームって言われても、家で家族仲良くやっている人をみると、比べてしまって悲しくなります。心の健康、大事です。                                      |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ストレス発散する機会があるとよいと思う。このようなアンケートは初めてだったのでおどろきました。質問もいっぱいあったので、ちょっとびっくりプレゼントがあったらよいと思う。税金も払っているのです。                                   |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ストレスはよく原因を取り除けというけれど、社会的にそもそも取り除けないものが多い。ストレス解消なんてできなかったことがない。   |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 体の健康が心の健康につながると思います。   |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 身体的健康よりも、精神的健康がおそろそかになっている。教育委員会のいじめ対応は見ていて不愉快です。心身の健康を推し進める活動を希望します。あと、駅近くに喫煙所を増やしてください。路上吸いが多いです。                                |
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | 体の健康も心配ですが、コロナでの規制によって、元々希薄だった人と人との関わりがさらに少なくなり、子どもの人格形成に影響しないか心配。夏祭りで出店をまわる、花火を見るなどの楽しいイベントもなく、自粛の日々では心が不健康になると思います。              |
| 女性 | 30歳代 | その他                | 夜勤のある仕事で、体調が整いにくい。いつまで体力的に夜勤可能か、考えることが多くなった。   |
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | ストレスや不安が体に及ぼす影響はとて大きいと実感しています。メディアなど不安をあおるニュースばかりでなく、前向きで明るい情報もたくさん必要だと思います。   |

| 性別 | 年代別  | 職業別            | 内容  |
|----|------|----------------|---|
| 女性 | 40歳代 | パート、アルバイト、非常勤等 | メンタル面のサポートを充実してほしい。毎日つらいです。   |
| 女性 | 40歳代 | 家事専業           | 数年前に仙台市に家族の転勤により転居してきました。コロナ禍もあり、元々知り合いが居なく、仕事もしていないため、時折気持ちが息苦しく感じます。病院での（メンタル系）治療レベルではなく、気楽につながる、世間話のできるコミュニティがほしいです。孤独なのは、子育て世代やシニア層だけではありません。 |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、非常勤等 | 食、運動、考えなければだが、転勤族で、1人で居ることが多く、すべてやる気が起きません。コロナで家族、友達にもなかなか会えず、ストレスになっています。  |
| 女性 | 50歳代 | 家事専業           | メンタルケア、メンタルヘルスについての支援をわかりやすく、より多くしてほしいと感じています。  |
| 女性 | 50歳代 | 無回答            | 東日本大震災の時、パニック障害になり入院し、飼い犬が亡くなってから散歩する気にもならず、体重が増えず、体力がなく、片目しか見えない。コロナでコンサートにも行けない。花火も見られない。   |

## V たばこ・アルコールに関する意見

### (1) 市民各人の取組や考え方

| 性別 | 年代別  | 職業別           | 内容  |
|----|------|---------------|---|
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 現在喫煙しているが、禁煙を考慮した際、禁煙外来等を受けたとしても、最終的には本人の意思の強さだと考えている。しかしながら、禁煙外来等のサポートがより強固になれば、禁煙への意欲が高まると考える。税負担率の高いたばこを購入している分、補助金制度（禁煙を達成したら禁煙外来負担分を一部還付する等）の施策を検討してほしい。 |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 喫煙については、ずいぶん肩身が狭く感じる。主人も愛煙家でよく嘆いているが、国の方針で健康被害リスクと考えているなら、いっそのこと、たばこの販売をやめたらよいのにと話している。税金の件もあるからそうはいかないということなのかとか、矛盾を感じます。                                    |
| 女性 | 70歳代 | その他           | 禁煙が主流になってからは旅行にも行かず、買い物もたばこが吸える自分の車でと、ヒドイ世の中です。残りわずかの自分の余生、唯一の楽しみはたばこだけなのに。   |

### (2) 禁煙・分煙対策等への要望

| 性別 | 年代別  | 職業別           | 内容  |
|----|------|---------------|---|
| 男性 | 20歳代 | 無職            | 年々減少傾向にあると思いますが、歩きたばこ等の路上喫煙が散見され、喫煙者として肩身が狭く感じています。前述の通り、分煙機能をもつ屋内喫煙所を増設すれば、望まぬ受動喫煙や路上喫煙等の喫煙ルール違反の防止につながると思います。     |
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | たばこに関して、特に歩きたばこは嚴重に取り締まってほしい。ただ、喫煙所がないため、そういったことをしてしまう人もいるのではないかと思う。たばこがすべて悪いと考えるのではなく、お互いに気持ちよく生活できる社会になればいいと思います。 |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 歩きたばこの取り締まり、喫煙所でのマナー違反など、受動喫煙対策を徹底してほしい。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 客観的に見て、喫煙所は増やしたほうがよいと思う。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 公共エリアの禁煙を進めてほしい。東口は歩きたばこは禁止でも、立ってならOKであり、歩いていて気分が悪い。ケンカになりそうにもなる。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、団体職員等 | 仙台市の街中は、たばこが捨てられているのがよく目につく。民度が低いと思う。屋外のたばこもすべて禁煙にしてはどうなのか。仙台市が率先して取り組んでほしい。  |
| 男性 | 50歳代 | その他           | 駐車パトロールよりも、喫煙パトロールをお願いしたい。  |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容  |
|----|------|--------------------|---|
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 路上で喫煙している者が多く（特に仙台市内で）大変迷惑しています。歩道を喫煙者が占領している所があり、通行ができない場合があります。早急に対策をお願いします（たばこ店の前及び周辺）。  |
| 男性 | 60歳代 | 無職                 | 路上喫煙は厳しく取り締まり、検挙し、罰金等を課してほしい。他人に煙を吸わせた時点で法律違反です。  |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 自宅近くの新築工事の作業員が、いつも路上駐車、たばこ・ごみのポイ捨てをして困っています。特にたばこのにおいが家の中まで入ってきたり、洗濯物に付くのでとても嫌です。歩きたばこや社内でのたばこ、外でのたばこも法や条例で規制してほしいです。子どもや妊婦は特に気をつけています。お願いします。                  |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 受動喫煙による肺癌等、呼吸器疾患を発症するリスク。若年であれば、ある程度肺癌を罹患した時の予後の悪さを知る機会があるといいと思います。肺癌になってもいいから喫煙をしたいという人もたくさんいると思いますが、1人でも多くの人が禁煙の道を選んでくれたらいいなと思います。どの癌も辛いと思いますが、肺癌は本当に苦しいそうです。 |
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 妊婦への受動喫煙の影響を配偶者等が理解するために、交通機関や産婦人科などで広告を出してもらえると助かります。  |
| 女性 | 20歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 特にはないですが、たまに歩きたばこをしている人は本当に不快です。たばこの煙で咳が出て、ひどいとしばらく止まらなくなります。そういう人には言ったところで無駄なのでしょうけど。灰が飛んでくるのも嫌です。   |
| 女性 | 20歳代 | 学生                 | 受動喫煙を本当になくしてほしいです。いつも嫌な思いをしています。少しくらいいいじゃないかと本人たちは思っているのですが、吸わない人からすると、すぐに気づくくらい煙は臭います。法をよろしくお願いします。  |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 受動喫煙の対策（歩きたばこ、会社脇での喫煙等）もっと徹底してほしい。集合住宅でも、外から入る煙で迷惑している。   |
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | 公園で喫煙している高齢者をもっと規制してほしい。子どもがいても全く配慮なし。公園パトロールしてほしい。夫は教員です。働き方改革とやら、もっと取り組んでほしい。朝は7時に家を出て22時過ぎに帰宅。健康な生活ではない。   |
| 女性 | 30歳代 | 家事専業               | 敷地内禁煙と張り紙していても吸う人がいる。路上で歩きたばこやポイ捨てをしている人もいる。子どもが小さく、受動喫煙やゴミ（吸い殻）を触らないか心配。もっと厳しく取り締まってほしい。   |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 街中などで路上喫煙をしている人をよく見かけます。非常に危険であり、ポイ捨てなどマナーが悪すぎます。受動喫煙の防止も含め、路上喫煙禁止条例を検討していただきたいです。  |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 路上で突然吸わされる副流煙に非常に困っております。公園でも犬をつれて散歩や、ゆっくりしたりすることができません。副流煙は不妊にもなりますし、家族に喘息の者もおり、大変困っています。室内で吸えなくなった分、皆外で吸っています。公共の場での喫煙は全面的に禁止にしてほしいです。                        |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 職場の喫煙所はいつも人がいっぱい、外部まで臭いがすごいです。咳をしながら、仕事にもたばこを吸う。近くを通ると煙がすごいです。様々な場所で喫煙所は必要ないと思います。とても体にはよい事と思えません。  |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 歩きたばこの人をよく見ますが、CMを使って「違法」であることを広く知ってもらう必要があると思います。  |
| 女性 | 50歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | まだまだ仙台市中心部では歩きたばこの人が多いです。居住しているマンションでも、バルコニーは禁煙ですが守られず、自宅でだれも喫煙せずとも、室内がたばこ臭く、とても困っています。マンション内に注意喚起の告知があっても効果なし。諦めるしかないのでしょうか。                                   |
| 女性 | 50歳代 | その他                | マンションに住んでいますが、隣家でたばこを吸う方がいて、家の中でたばこを吸って（換気扇を回しながら）いるようだが、私の家の中にも、玄関からたばこの臭いが入って来て、洗面所等まで窓やドアを開けても入ってくるので困っている。1日に何度も、夜中も臭いがするが、やめてとは言えず困っています。                  |

| 性別 | 年代別   | 職業別 | 内容   |
|----|-------|-----|--|
| 女性 | 70歳代  | 無職  | 受動喫煙について。年齢が増すにつれ、空気の動きに応じて流れてくるたばこの煙を強く感じます（電子たばこも臭いが気になります）。勾当台公園東側に喫煙者が大勢いて（昼休み）びっくりしました。そこに喫煙所を設ける（試しに）話が無くなりとても残念です。喫煙者を減らすよう、職場は啓蒙すべきです。「百害あって一利なし」と昔から言われていますし。 |
| 女性 | 80歳以上 | 無職  | 灰皿の屋外設置では迷惑は変わらない。屋内で設備を整えて、分煙しないと変わらない。   |

## VI 各種都市整備・公害対策等に関する意見・要望

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容  |
|----|------|--------------------|---|
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナが収まっている時など、ジョギングをしているが、歩道が劣化しているところが多く、走りづらい(国道48号線、西花苑～愛子付近)。   |
| 男性 | 40歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 以前旅行先で、公園・庭園・城跡は、県民・市民は無料、他県のみ有料で驚いた。でも好きな人には歩いてもたまらない環境。近くにあればいいと思う。子どもたちの肥満率がワースト1位に。子ども1人1人ができるVRゲームの開発(ゲーム+運動)。だが、目が悪くなるので難しいし時間も金もかかる。 |
| 男性 | 50歳代 | 自営業                | 子どもが遊べる公園を増やしてほしい。広い公園では、ボール遊びができるように工夫してほしい。公園に健康器具を設置してほしい。   |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 仙台港の南防波堤を開放してほしい。他県では、防波堤を整備し、開放時間等のルールを決めて行っている。もちろん有料にしても構いません。よろしく願いいたします。   |
| 男性 | 70歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 各階トイレの尿石を除去してほしい。くさい。各トイレにコロナ用消毒液を配備してほしい。各トイレをウォッシュレットにしてほしい。  |
| 男性 | 70歳代 | 無職                 | 公園の設備、整備を増加し、強化を望む。   |
| 男性 | 70歳代 | 無職                 | 子どもたちが元気に遊べる公園等の整備。   |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 健康のためにバスや地下鉄を使おうと思うが(マイカーではなく、歩くため)、運賃の高さがネック。全国的に見ても仙台市は高い。難しいがどうにかできないか。  |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 住宅は増えているのに公園が少ない。仙台市は公園の遊具が少ない(名取市は多いのでいつもそちらの公園に行っています)。   |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | コロナ禍になってから自転車や歩行が多いので、歩道や自転車用レーンを整備してもらえたらありがたい。悪路や見通しが悪くて危ないと感じることが増えた。整備されると運動、運転しやすく、怪我・事故も減りそう。   |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 広く、使っていない土地をもっと有効に使ってほしい。   |
| 女性 | 40歳代 | 家事専業               | 公園がもっとあるといいと思います。中心部は定禅寺通りなど緑豊かですが、子どもの多い住宅街などに、大きくなくてもすぐに行ける公園がたくさんあれば、子どもだけでなく大人も気分転換でき、より過ごしやすいまちになるのではないのでしょうか。                         |
| 女性 | 60歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | アレルギーもあるので、草刈り(雑草)を頻繁にやってほしい。   |
| 女性 | 60歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 市民プール等、公共施設を利用したいが、自家用車が無いと利用できない場所が多い。   |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | 毎日の散歩を心がけていますが、近所は坂などが多く、また、交通量も多いのでなかなか思うようになりません。ペット等の散歩も多く、結構フンなど落ちています。そんなに環境はいいとは言えないと思うから(衛生上の問題)。                                    |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業               | 近くにスーパーがなく、買い物に困っている。いつも1人行動なのでさびしい、つまらない。  |
| 女性 | 70歳代 | 無職                 | 子どもたちが外で遊べるよう、学校等の庭を開放することができたらよい。  |
| 女性 | 70歳代 | その他                | 我が家の前がごみ置場ですが、ネットのみで、何か箱にさせていただきたいです。カラスがつついて道路に散乱して、玄関が汚くて始末が大変です。よろしく願いします。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別 | 内容   |
|----|-------|-----|--|
| 女性 | 80歳以上 | その他 | 私は若林区上飯田に住んでおりますが、近場には公園などが有りましたら本当によいと思います。毎日楽しみながら歩ける事が一番に健康的ではないかと思えます。 |

## Ⅶ その他

### (1) 調査に直接関係がない意見・要望

| 性別 | 年代別   | 職業別                | 内容   |
|----|-------|--------------------|--|
| 男性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | どんなによい支援や制度があっても、知らなければ利用することができないと考えます。様々な弊害はあると存じますが、今後も情報発信に努めていただきたいと思えます。                                       |
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 生活保護者の喫煙率がとても高い。たばこを買う余裕があるなら、生活保護者にも医療費を負担させるべきだと思う。生活保護者にタクシーチケットを配っているのも納得がいかない。タクシーは高く乗れない。歩くためにも電車やバスを使うべきだと思う。 |
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 民間企業とのコラボ。市と一緒に考え実行していくこと。   |
| 男性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 豊かな仙台市にしてください。   |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | タクシーのドライバーのマナーが最悪。   |
| 男性 | 40歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 利便性を追求しすぎて、楽をしようとしている。特に仙台市は車の利用が多く、少しのことで歩かず車を利用している。また、道路も車のための整備はするが、歩行者、自転車にとって使いやすいものにはなっていない。                  |
| 男性 | 50歳代  | 自営業                | 情報が多すぎてどれが本当の情報かわかりにくい。特に、県、市のHPは目的の情報にたどりつくまで時間がかかります。もう少しシンプルにいただき、マーケットインの視点を強くしていただきたいと要望します。                    |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 毎日の食事、3食、2食、1食に困る事があるのに、オリンピックでの弁当処分(ロス)は、苦しい生活でしのいでいる人にとっては、世の中の格差社会に加え、考え方の違いや色んな事が悲しくなった。                         |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 宮城県の運転マナーが悪くてストレスに感じます。運転マナーのアンケートもしてください。   |
| 男性 | 60歳代  | 自営業                | 独居老人などの見回りを強化してほしい。  |
| 男性 | 60歳代  | 無職                 | 天災が多いこの頃、新型コロナで予算に余裕がないと思うが、河川の整備と排水口の拡張を考えてもらいたい。   |
| 男性 | 70歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 書面だけの広報だけでなく、広報車で幅広く、各住民へわかりやすく広報してほしい。  |
| 男性 | 70歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 地方の時代と言いながら、何でも国に頼る。そのような地方自治体の体質を自ら変えていき、国の借金、地方の借金を、地方から率先して減らす努力をすべきである。地方の時代と呼ぶ(叫ぶ)のであれば。                        |
| 男性 | 70歳代  | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 普通です。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 市民センターの個人利用日を増やしてほしい。  |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 仙台市老人クラブに加入しているが、コロナで活動がなければ助成金を返納してくださいとのことですが、次年度に繰り越してもよいのではないかと(少額の助成金です)。検討願います。                                |
| 男性 | 70歳代  | 無職                 | 年金が下がる一方で不安です。   |
| 男性 | 80歳以上 | 自営業                | 市民の健康を守るための素早い対応。何をやるにも時間がかかりすぎ。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 自然環境には大変恵まれた仙台市。近場の山、林道、史跡、寺社仏閣等を、市政だよりで今まで以上にPRされればよいと思えます。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 特別養護老人ホームにお世話になっています。医療面、介護面、食事等、親身になって介護していただき感謝しています。本人と直接話しができないので、主人に代わって記帳させていただきました。                           |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                 | 早く市民センターを開放し、サークル活動ができますよう要望します。   |

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容  |
|----|------|--------------------|---|
| 女性 | 20歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | コロナ感染対策で職場での間食ができなくなったのに、体重が増えて悲しい。   |
| 女性 | 20歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 私は漫画やアニメが好きで、よくグッズを見に出かけたりします。なので、何か流行のものとお店がコラボして、ウォークラリーのようなスタンプラリーのようなイベントがあれば、是非参加したいですし、たくさん歩くきっかけになると嬉しいです。   |
| 女性 | 20歳代 | 家事専業               | 住民税が他の県よりも高い気がするのもう少し抑えてほしいです。  |
| 女性 | 20歳代 | 無職                 | 市民のことを考えていただきありがとうございます。色々な支援策をつくってくださるのは嬉しいですが、申請が大変だったりすると、支援を受けるのを諦めてしまう人もいますし、自分も諦めてしまったことがあるので、改善していただけると嬉しいです。  |
| 女性 | 20歳代 | 無職                 | 精神疾患に関して、利用できる制度やヘルプマークの普及に力を入れて取り組んでほしい。   |
| 女性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 正確な情報がほしい。SNSもマスコミも毎日情報が変わらない。自分で正しいと思える情報を選ばないといけない。   |
| 女性 | 30歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | 若い人たちが正しい情報を得られるような工夫をしてほしい。ニュースや新聞を見ないような人たちへの情報提供など。  |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 自分は現在、若い時に比べ生活も安定しているが、きっと仕事が減ったりする事で、健康を気にする余裕も無い方も多いと思う。金銭的、時間の余裕がある方だけが健康で、そうでない方は気づかないうちにと。無料で使用できる運動施設、健診等を増やしてほしい。ムダな事に税金を使わないでほしいと思う。  |
| 女性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市民センターの休みを無しにして、ホールなどの個人開放の機会を増やしてほしい。  |
| 女性 | 40歳代 | 家事専業               | 住民税が高額で、食費や生活するためのお金が足りません。もう少し税金の額が下がるといいのですが。   |
| 女性 | 40歳代 | 無職                 | 水道民営化をやめてください。  |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | ①暴走族を取り締まってほしい。眠れない日が時々あります（4号線バイパス）。②野戦病院のようなものをとりあえず造ってほしい。今後、何かあった時に、箱があれば、いくらでも活用できるし、私たちも安心感を持てます。無責任な医者たちも、通いなら協力するのでは。   |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | こんな事をしているより、市道に不備があり、地域で何度も市に伝えても、至急案件や予算の都合で対応外とされ、何年も経過し、見せかけだけの杜の都を掲げ、本当に住みにくく、県知事の横暴にも、パフォーマンス的に抗議するばかりで、本当に仙台市は住みにくく、外部から来た者にとって、レベルの低い地方都市でガッカリする事が多く、他地域に比べ、何事も後手で情けない。こんな場所とは思わず無念。                                     |
| 女性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 市政だより等で紹介される行事、イベントは、平日の日中が多いように感じています。週末、夜間等で参加できる企画があれば積極的に参加したいと思っています。  |
| 女性 | 60歳代 | 家事専業               | 今日9/5、日曜日に保険証が届いた。郵便だけではないと思うが、経費のムダを削減してほしい。   |
| 女性 | 60歳代 | 無職                 | 一人暮らしですので、いざ入院となった時の連絡先を聞かれた時に困る。家族なしの一人身としては切実に心配している事です。  |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業               | 現状です。朝食は7時30分頃で、昼食は普段とらず、夕食は午後5時頃です。間食は殆どありません。運動はおよそ週に一度程度外出しますが、家事で動いているのが主です。市の郊外に住んでいます。これまで近隣は畑地や庭等でゆったりした景観でしたが、相続税対策とかいう理由で軒並みアパートと住宅がびっしり建ちました。土が見えなくなりました。見渡せた景色も塞がり、夜通しピカッと光り続ける照明に、夜でも空も明るくなりました。この状態、どこまでいくのかと思います。 |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業               | 自分の健康に不安はほぼないが、夫が認知症気味でこれからのことを思うと心配なことはある。   |
| 女性 | 70歳代 | 家事専業               | 人に頼らず生活してきましたが、年とともに少しずつ難しくなってきたと感じるこの頃です。気軽に話し合いに応じてくれる係等々あると助かります。  |

| 性別 | 年代別   | 職業別  | 内容  |
|----|-------|------|---|
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 友人との交流が無くなり、ボケてしまいそうで怖い。地区の民生員から、一人暮らしの人のところにもっと話をしに行ってほしいと言われたが、私にはではなく、家人に言い、その人は娘と住んでおります。よく知りもせず、人に上から目線で命令します。なぜ嫌がるのかと言われ傷つきました。民生委員さんってそんなに偉いのですか。言うだけ言って、その後音沙汰なし。それでよいのでしょうか。 |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | 家ごもりのさなかではありますが、もう少し、家族、友人たちと気楽に会食がしたい。   |

## (2) 市へのお礼・激励等

| 性別 | 年代別   | 職業別            | 内容   |
|----|-------|----------------|--|
| 男性 | 20歳代  | パート、アルバイト、非常勤等 | 大変が当たり前の時代ですが、お互い頑張りましょう。  |
| 男性 | 50歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | お世話になっております。公務大変かと思いますが、お身体に気をつけて頑張ってください。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職             | 啓発、啓蒙を今後も続けてほしい。   |
| 男性 | 70歳代  | 無職             | 市の施設の現場職員の方、常々ご苦勞様です。利用者から一言。責任者が変わると窮屈に感じることもある。どうしてでしょう。   |
| 男性 | 80歳以上 | 会社員、公務員、団体職員等  | 市はじめ、皆様大変よくやっただいしていることに感謝はしている。但し、何%かの理解しない人をどのように少なくするか、市民全員で考えなくてはならないと思う(教育、知育等)。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職             | 現況の調査、感謝です(家内と二人の生活です)。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職             | 高齢者にとって、健康増進に行政が実施されていることに感謝しています。有難いです。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職             | 市民の健康への誠意ある配慮に感謝する。調査結果と対策はいつ頃見えてくるのだろう。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 日々お疲れ様です。コロナ禍で大変だと思いますが、ご自愛ください。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 日々お疲れ様です。市民の健康づくりに関して、行政の皆さんの様々な活動を目にしています。コロナ禍で大変なことと思いますが、今後も仙台市民のために頑張ってください。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 日々の業務、責務、お疲れ様です。どうか一人一人の職員の皆様、ご自愛ください。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、団体職員等  | 色々市民が健康で楽しく暮らせるよう考慮して下さりありがとうございます。  |
| 女性 | 30歳代  | 学生             | 保健師さん、コロナで大変だと思いますが頑張ってください。感染してご迷惑をかけないように、今後も気をつけます。   |
| 女性 | 30歳代  | 家事専業           | 昨年出産をし、仙台市が、母親へのサポート(産後の体調など)を手厚くしてくれるように思い、有難く感じました。コロナ禍で、子連れで外出することがあまりできないので、どのように子どもと親が安全に外で体を動かしたらよいか、家での運動の例など知りたいなと思っています。私だけかもしれませんが、コロナの不安から、体を動かそう、外とつながろうなど、前向きなことを考えにくくなっているかもしれません。 |
| 女性 | 50歳代  | その他            | お疲れ様です。よりよいまちづくりに、今後ともどうぞよろしくお願いいいたします。ありがとうございます。   |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業           | 意見ではありませんが、市民センターのスタッフの皆さんに感謝しています。新型コロナのため、活動場所の換気等、活動開始前から準備していただいています。  |
| 女性 | 60歳代  | 家事専業           | コロナの中、市職員の窓口担当の方とか大変だろうと思います。ご苦勞様です。   |
| 女性 | 60歳代  | 無回答            | 色々な知らない事を教えていただいてありがとうございます。仙台市民でよかったですと思います。  |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | 色々参加させていただいています。納得しています。   |
| 女性 | 70歳代  | 家事専業           | 皆様よく頑張っていられると思います。   |

| 性別 | 年代別   | 職業別  | 内容  |
|----|-------|------|---|
| 女性 | 70歳代  | 家事専業 | 私は50年近く看護師をしまして、半年前に退職しました。健康福祉局の方々には感謝しかありません。ありがとうございます。  |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業 | 仙台市は他市と比べ、健康都市を唱えている市だけあり、色々と市民を守ってくださり、有難く思っています。汚いですが、係様ご判断くださいませ。                                |
| 女性 | 80歳以上 | 無職   | 年齢とともに色々な病気が出てきて、心休まる暇がありません。「若い時だったらな」そんな言葉がついぞ出てしまいます。頑張りたいと思います。皆様もどうぞお元気で、コロナに負けずに。ありがとうございました。 |

### (3) アンケート調査に対する意見

| 性別 | 年代別  | 職業別                | 内容   |
|----|------|--------------------|--|
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | アンケートが多い。もう少し内容を考え直したほうがよいかと。  |
| 男性 | 30歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | このアンケートはネット上で回答できるようにすべき。回答用紙から、また集計作業するのですか。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | アンケートの紙ベースは非効率なので、やめたほうがよい。集計時の時間のムダ。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | このようなアンケートはデジタル化してください。  |
| 男性 | 40歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 調査ご苦労様です。  |
| 男性 | 40歳代 | 無職                 | 経管栄養の方で、身体障害者の施設にいますので、食事について答えられず、空欄が多いのでご了承ください。   |
| 男性 | 50歳代 | 自営業                | アンケートがどのように生かされているのか、市政だより等できちんと広報してください。  |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | いきなりこのようなアンケートを送りつけて、たぶんフィードバックもないと思うが、市民の税金をもう少しうまく使うようにしてほしい。また、他の会社に比べて、市職員は全くリモートなどをやっていないのはどうかと疑問に感じる。  |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | こんな事をやるなら、減税や、金をくれ。  |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 質問が多すぎる。もっとシンプルで。  |
| 男性 | 50歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 調査項目が多すぎる。次回は協力しません。   |
| 男性 | 50歳代 | 家事専業               | アンケートの数が多すぎ。面倒だ。   |
| 男性 | 50歳代 | その他                | このアンケートの何らかのリアクションはあるのでしょうか。   |
| 男性 | 60歳代 | 会社員、公務員、<br>団体職員等  | 協力しても何ももらえないのか。  |
| 男性 | 60歳代 | パート、アルバイト、<br>非常勤等 | ボリュームのある調査内容であると思いました。これがどういう形で市民に還されるのか、わかるように提供していただくことを期待します。   |
| 男性 | 60歳代 | 無職                 | 質問多すぎ。   |
| 男性 | 60歳代 | 無職                 | 特に問26～問31は、コロナ以前の状況を前提にした質問ですね。まだまだ不確定要素が多いので、パンデミックが一段落してから新しい生活モデルに従ったアンケートをもう1度してみたいか。疾病対策も視野に入れた社会構築のための研究促進部署を新たに置いてもいいと思います。その際には、アンケートで「そのお手伝いをする気があるか」という設問を加えてください。 |
| 男性 | 70歳代 | 無職                 | アンケートの内容が健常者を対象としているため、障害のある方や病気を抱えた人にとって回答に困る内容だった。設問内容を様々な状態の人が回答できるように修正してほしいです。  |
| 男性 | 70歳代 | 無職                 | 回答者区分がなく、自分で料理、買い物していない人も適当に回答してしまう。全く工夫が不足していると思う。進歩を期待している。  |
| 男性 | 70歳代 | 無職                 | この調査で具体的に健康づくりにどのように役立てられるのか、疑問に感じます。  |

II 仙台市民の健康意識等に関する調査

| 性別 | 年代別   | 職業別               | 内容   |
|----|-------|-------------------|--|
| 男性 | 70歳代  | 無職                | 返信用封筒が小さすぎる。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 8月24日病気のため病院で手術し、退院したばかりです。高齢のため、回答と一致しないところがありました。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | アンケートの回答の中で判断いただければ幸いです。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | この調査への回答が負担になった。   |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 食事の質問については、ほとんど配偶者任せで、いつも健康で頑張っております。  |
| 男性 | 80歳以上 | 無職                | 調査目標はOKですが、実践が伴わないのが残念ですね。   |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | アンケートの質問が多すぎると思います。  |
| 女性 | 20歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | この調査の回答について、次回からネットでの回答の選択肢もご用意いただければ、回答側（特に若い世代）も集計側も負担が減るかと思います。ご検討よろしくお願いたします。  |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | オンラインのアンケートにしてほしい。   |
| 女性 | 30歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | 突然の調査で歩幅まで調べて書くのは負担が大きいです。喫煙所の増設、歩きたばこの厳罰化を同時に進めれば、受動喫煙問題は減少すると考えます（片方では隠れて喫煙する人が増えるのでどちらも必要です）。                                     |
| 女性 | 40歳代  | 無職                | こういうアンケートが送られてこなかったらわからなかった事、不安な事を改めて考える機会になったのでよかったですと思います。   |
| 女性 | 50歳代  | 会社員、公務員、<br>団体職員等 | データの有効活用をお願いします（アンケートの量が多く大変でした）。  |
| 女性 | 60歳代  | 自営業               | この調査の有効性に疑問を感じます。たった6,000人で、100万都市の何がわかるのでしょうか。たった6,000人分とはいえ、費用はかかります。財政逼迫の仙台市、コロナ禍の今、市の財源はもっと至急必要な案件に優先して使ってください。健康福祉局ならなおさらです。    |
| 女性 | 60歳代  | 自営業               | 食生活へのアンケートは、常に興味のある分野なので、スムーズに回答することができました。地域の中でも同世代の仲間とこのようなことを確認する必要があると感じました。   |
| 女性 | 60歳代  | 無職                | 質問事項が多すぎる。暇を見つけて2日間で記入した。問題点をしぼって30個くらいにしてほしい。   |
| 女性 | 60歳代  | 無職                | 問45について。右マヒがありますので、歩行数は確認できません。  |
| 女性 | 70歳代  | 無職                | 質問が多くて時間がかかりました。協力する気持ちはありますが、私の住む青葉区町内会は老人が多く、私もですが、町内会がもう少し運動（軽い）教室とか、交流の場をつくってくれるように、市の方から指導していただきたいです。町内会費を納めても、何の役に立っているのでしょうか。 |
| 女性 | 80歳以上 | 家事専業              | この調査資料多すぎて時間が長くとられて苦痛であった。   |
| 女性 | 80歳以上 | 無職                | 90歳を過ぎた老人には分量が多すぎる。抽出を考えてほしい。  |
| 女性 | 80歳以上 | 無職                | 記入者（宛名の娘）より。介護1のため、食事はすべて娘が作り、食材の購入も同様です。痴呆ではありませんが、今回のアンケートについては娘の意思が多く入っているので、使用できるデータでなくなっていましたらお許してください。                         |
| 女性 | 80歳以上 | 無職                | 高齢の施設に入所しておりますので、記入のできない事もありました。   |
| 女性 | 80歳以上 | 無職                | 身体障害者の施設におり、答えられない内容があるため、空欄が多いのでご了承ください。  |
| 女性 | 無回答   | 無回答               | アンケートに記入しながらハッとする事もあり、気づかされた事もありました。ありがとうございました。   |

# **V 資料編**

## **～ 使用した調査票 ～**



## 「令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査」 ～ ご協力のお願ひ ～

日頃より、仙台市の市政の推進につきましては、ご理解、ご支援をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、本市におきましては、市民の健康づくりの基本的な計画である「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」の見直しにあたり、今後の健康づくりを進める活動に役立てることを目的に、市民の皆様の健康に関する状況や、本市の健康施策に関するご意見を伺うことになりました。

この調査の対象者は、仙台市にお住まいの20歳以上の方の中から無作為に抽出した6,000名の市民の皆様です。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、調査票の回答にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、この調査は無記名方式ですので、どなたが回答したかは特定できません。また、回答いただいた内容については、この調査以外の目的に利用することはございませんので、ありのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。

令和3年9月

仙 台 市 長

### ご記入に際してのお願い

- この調査は、あて名のご本人がご記入ください。  
ただし、健康状態などにより、ご本人にご記入いただけない場合は、ご家族の方など代理の方のご記入をお願いいたします。
- ご回答にあたっては、質問をよくお読みいただき、該当する答えに「（し点）」をつけてください。また、「その他」に回答した場合、その具体的な内容を（ ）内にご記入ください。
- 調査票記入後は、3つ折りにして、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、**令和3年9月30日（木）**までにお近くの郵便ポストに投函してください。  
※お名前やご住所の記入は必要ありません。

この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

#### 仙台市健康福祉局 健康政策課 健康増進係

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

電話番号：022-214-3894（直通）

受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

<みなさんの健康づくりを応援します>



下記の項目について、あてはまる回答に「 (レ点)」をつけてください。

## 1. あなたご自身のことについて

問1 あなたの性別を教えてください。(1つのみ)

- 男性                       女性                       答えたくない

問2 あなたの年齢を教えてください。(1つのみ)

- 20歳代                       30歳代                       40歳代                       50歳代  
 60歳代                       70歳代                       80歳以上

問3 あなたの居住区を教えてください。(1つのみ)

- 青葉区                       宮城野区                       若林区                       太白区                       泉区

問4 あなたの職業等を教えてください。(1つのみ)

- 自営業（家族従業の方を含む）                       会社員、公務員、団体職員等  
 パート、アルバイト、非常勤等                       学生  
 家事専業                       無職  
 その他（                      ）

問5 あなたが加入している健康保険の種類を教えてください。(1つのみ)

- 国民健康保険                       協会けんぽ（全国健康保険協会）                       健康保険組合  
 共済組合                       後期高齢者医療制度                       その他（                      ）  
 わからない

## 2. 健康意識・健康管理について

問6 仙台市では、市民の健康づくり基本計画として「いきいき市民健康プラン」を策定し、取り組みを進めていますが、名称や内容を知っていますか。(1つのみ)

- 知っている                       名前だけは知っている                       知らない

問7 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(1つのみ)

- 非常に健康である                       健康なほうである                       あまり健康でない                       健康でない

**問8 あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。(いくつでも)**

※「特に何もしていない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 栄養・食生活に気をつける   | <input type="checkbox"/> 適度な身体活動・運動をする     |
| <input type="checkbox"/> 睡眠や休養を十分とる     | <input type="checkbox"/> 飲酒をひかえる           |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸わない       | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をする        |
| <input type="checkbox"/> ストレス発散や気分転換をする | <input type="checkbox"/> 身近な人や仲間との交流を大切にする |
| <input type="checkbox"/> その他 ( )        | <input type="checkbox"/> 特に何もしていない         |

**問9 あなたは、定期的に健康診断(特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドックなど)を受けていますか。(1つのみ)**

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 受けている ⇒問9-1へ | <input type="checkbox"/> 受けていない |
|---------------------------------------|---------------------------------|

【問9で「受けている」と回答した方に伺います。】

**問9-1 これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判定されたことがありますか。(1つのみ)**

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ある ⇒問9-2へ | <input type="checkbox"/> ない |
|------------------------------------|-----------------------------|

【問9-1で「ある」と回答した方に伺います。】

**問9-2 その際、医療機関等に行きましたか。(1つのみ)**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> すでに治療中だった      | <input type="checkbox"/> 行った            |
| <input type="checkbox"/> 行こうと思ったが行けなかった | <input type="checkbox"/> 行くつもりがなく行かなかった |

**問10 あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。(いくつでも)**

※「受けていない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- |                              |                                     |                                 |                             |                             |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃   | <input type="checkbox"/> 肺          | <input type="checkbox"/> 大腸     | <input type="checkbox"/> 乳房 | <input type="checkbox"/> 子宮 |
| <input type="checkbox"/> 前立腺 | <input type="checkbox"/> その他の部位 ( ) | <input type="checkbox"/> 受けていない |                             |                             |

**問11 あなたの身長と体重をご記入ください。(□内に数字を記入)**

※おおよそで結構です。

|    |                      |                      |                      |   |                      |     |    |                      |                      |                      |   |                      |       |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|-----|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|-------|
| 身長 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | センチ | 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | キログラム |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|-----|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|-------|

**問12 あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。(1つのみ)**

- |                             |                               |                                |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 思う | <input type="checkbox"/> 思わない | <input type="checkbox"/> わからない |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|

**問 13 あなたは、体重コントロールを実践していますか。(1つのみ)**

- 実践している       実践すべきだと思うが特に何もしていない       その必要がない

※体重コントロールとは、運動・食事の制限などを行い、適正な体重を保つようにすることです。

**問 14 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思えますか。(いくつでも)**

※「あてはまるものは1つもない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- 網膜症       腎症       神経症  
 狭心症・心筋梗塞       動脈硬化       脳卒中  
 歯周病       あてはまるものは1つもない       わからない

**問 15 あなたは、CKD（慢性腎臓病）を知っていますか。(1つのみ)**

- どんな病気かよく知っている       名前は聞いたことがある  
 知らない（今回の調査で初めて聞いた）

**問 16 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。(1つのみ)**

- 言葉も意味も知っている       言葉は聞いたことがある  
 知らない（今回の調査で初めて聞いた）

### 3. 栄養・食生活について

問 17 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(1つのみ)

- 毎日食べている     週に3回以上は食べる     週に2回以下である     全く食べない

【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみへ伺います。】

問 18 お子さんは、ふだん朝食を食べていますか。お子さんすべてについて、「学年」「性別」「朝食の状況」について、一人ずつをお答えください。

※「学年」は、該当する□内に数字を記入してください。

※「性別」、「朝食の状況」の回答は、1つのみとしてください。

|                                    |                                  |                                 |                                     |   |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|
| お子さん(1人目)の<br>プロフィール               | 小学                               | 中学                              | 高校                                  | 性別  |
|                                    | <input type="checkbox"/> 年生      | <input type="checkbox"/> 年生     | <input type="checkbox"/> 年生         | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                                    | <input type="checkbox"/> 毎日食べている |                                 | <input type="checkbox"/> 週に3回以上は食べる |   |
| <input type="checkbox"/> 週に2回以下である |                                  | <input type="checkbox"/> 全く食べない |                                     |   |
| お子さん(2人目)の<br>プロフィール               | 小学                               | 中学                              | 高校                                  | 性別  |
|                                    | <input type="checkbox"/> 年生      | <input type="checkbox"/> 年生     | <input type="checkbox"/> 年生         | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                                    | <input type="checkbox"/> 毎日食べている |                                 | <input type="checkbox"/> 週に3回以上は食べる |   |
| <input type="checkbox"/> 週に2回以下である |                                  | <input type="checkbox"/> 全く食べない |                                     |   |
| お子さん(3人目)の<br>プロフィール               | 小学                               | 中学                              | 高校                                  | 性別  |
|                                    | <input type="checkbox"/> 年生      | <input type="checkbox"/> 年生     | <input type="checkbox"/> 年生         | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                                    | <input type="checkbox"/> 毎日食べている |                                 | <input type="checkbox"/> 週に3回以上は食べる |   |
| <input type="checkbox"/> 週に2回以下である |                                  | <input type="checkbox"/> 全く食べない |                                     |   |
| お子さん(4人目)の<br>プロフィール               | 小学                               | 中学                              | 高校                                  | 性別  |
|                                    | <input type="checkbox"/> 年生      | <input type="checkbox"/> 年生     | <input type="checkbox"/> 年生         | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                                    | <input type="checkbox"/> 毎日食べている |                                 | <input type="checkbox"/> 週に3回以上は食べる |   |
| <input type="checkbox"/> 週に2回以下である |                                  | <input type="checkbox"/> 全く食べない |                                     |   |

問 19 あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか。(1つのみ)

- 気をつけている     少し気をつけている     特に気にしていない

問 20 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)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つのみ)

- ほぼ毎日     週に4~5日     週に2~3日     週に1回程度     ほとんどない



問 25 あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つのみ)

- 必ず参考にする  参考にすることが多い  参考にすることもある  参考にしない

問 26 あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。(1つのみ)

- 必ず参考にする  参考にすることが多い  参考にすることもある  参考にしない

問 27 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいと思いますか。(1つのみ)

- ぜひ参加したい  できれば参加したい  
 参加したいとは思わない  すでに参加している

## 4. 食育について

【まずはこちらの文章をお読みください】

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問 28 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つのみ)

- 言葉も意味も知っていた  言葉は知っていたが、意味は知らなかった  
 言葉も意味も知らなかった

問 29 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つのみ)

- 関心がある  どちらかといえば関心がある  どちらかといえば関心がない  
 関心がない  わからない

問 30 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。(いくつでも)  
 ※「特に感じていない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- 自分の健康について  家族の健康について  
 家計や食費について  食品の安全性について  
 将来の食料供給について  食文化の継承について  
 食べ残しや廃棄などの環境への影響について  その他( )  
 特に感じていない  わからない

**問 31 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。(いくつでも)**  
 ※「特にない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | <input type="checkbox"/> 食事の正しいマナーや作法の習得  |
| <input type="checkbox"/> 地域性や季節感のある食事の実践  | <input type="checkbox"/> 地場産品の購入          |
| <input type="checkbox"/> 食べ残しや食品の廃棄の削減    | <input type="checkbox"/> 生産から消費までのプロセスの理解 |
| <input type="checkbox"/> 食品の安全性への理解       | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事の実践  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい食生活リズムの実践   | <input type="checkbox"/> 特にない             |
| <input type="checkbox"/> わからない            |   |

【同居している人がいる方に伺います。】

**問 32 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)**

- ほとんど毎日    週に4～5日    週に2～3日    週に1日程度    ほとんどない

【同居している人がいる方に伺います。】

**問 33 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)**

- ほとんど毎日    週に4～5日    週に2～3日    週に1日程度    ほとんどない

【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が、十分にとられているという前提で伺います。】

**問 34 あなたは、地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。(1つのみ)**

- とてもそう思う    そう思う    どちらともいえない    そう思わない

**問 35 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(1つのみ)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いつも気をつけて実践している  | <input type="checkbox"/> 気をつけて実践している    |
| <input type="checkbox"/> あまり気をつけて実践していない | <input type="checkbox"/> 全く気をつけて実践していない |

**問 36 あなたは、糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンクなど）を飲みますか。(1つのみ)**

※無糖のものは含みません。

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日飲む<br><input type="checkbox"/> 週に4～5日飲む<br><input type="checkbox"/> 週に2～3日飲む<br><input type="checkbox"/> 週に1回程度飲む<br><input type="checkbox"/> ほとんど飲まない | } | 問 36-1へ |
|---|---|---------|

【問 36 で「ほぼ毎日飲む」「週に 4～5 日飲む」「週に 2～3 日飲む」と回答した方に伺います。】

問 36-1 よく飲む飲み物は何ですか。(いくつでも)

- |                                  |                                |                                   |                                  |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> コーヒー・紅茶 | <input type="checkbox"/> 炭酸飲料  | <input type="checkbox"/> 果汁ジュース   | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース  |
| <input type="checkbox"/> 栄養ドリンク  | <input type="checkbox"/> 乳酸菌飲料 | <input type="checkbox"/> スポーツドリンク | <input type="checkbox"/> その他 ( ) |

問 37 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいのか、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(1つのみ)

- |                                   |                                    |                                   |                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 十分にあると思う | <input type="checkbox"/> ある程度あると思う | <input type="checkbox"/> あまりないと思う | <input type="checkbox"/> 全くないと思う |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

問 38 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(1つのみ)

- |                                    |                                 |                                     |                                    |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつも判断している | <input type="checkbox"/> 判断している | <input type="checkbox"/> あまり判断していない | <input type="checkbox"/> 全く判断していない |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|

問 39 あなたは、食品を購入する際に食品表示を見ますか。(1つのみ)

- |                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はい ⇒問 39-1 へ | <input type="checkbox"/> いいえ |
|---------------------------------------|------------------------------|

【問 39 で「はい」と回答した方に伺います。】

問 39-1 あなたは、食品を購入する際に食品表示の中で重視する項目は何ですか。(3つまで)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 原材料              | <input type="checkbox"/> 食品添加物               |
| <input type="checkbox"/> 内容量・大きさ          | <input type="checkbox"/> 消費期限や賞味期限           |
| <input type="checkbox"/> 製造者(メーカー)        | <input type="checkbox"/> 遺伝子組換え食品            |
| <input type="checkbox"/> アレルギー物質          | <input type="checkbox"/> 栄養成分表示(カロリーや塩分等の表示) |
| <input type="checkbox"/> 産地や製造地(国産かどうか含む) | <input type="checkbox"/> その他 ( )             |

問 40 あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか。(1つのみ)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> いつも選んでいる ⇒問 40-1 へ | <input type="checkbox"/> ときどき選んでいる ⇒問 40-1 へ |
| <input type="checkbox"/> あまり選んでいない          | <input type="checkbox"/> 全く選んでいない            |

【問 40 で「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」と回答した方に伺います。】

問 40-1 あなたは、できるだけ地元(仙台市や宮城県)で生産されたものを購入(利用)するようにはしていますか。(1つのみ)

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> している | <input type="checkbox"/> していない |
|-------------------------------|--------------------------------|

**問 41 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。(1つのみ)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いつも選んでいる ⇒問 41-1へ | <input type="checkbox"/> ときどき選んでいる ⇒問 41-1へ |
| <input type="checkbox"/> あまり選んでいない         | <input type="checkbox"/> 全く選んでいない           |

※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

**【問 41 で「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」と回答した方に伺います。】**

**問 41-1 あなたは、どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。(いくつでも)**

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 環境に配慮していることに関する表示（有機 JAS マーク、水産エコラベル等のあるもの）                        |
| <input type="checkbox"/> 上記のような具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全や化石燃料の使用を減らす等温暖化防止に配慮して生産されたことがわかるもの |
| <input type="checkbox"/> 近隣の地域で生産・加工されたもの   |
| <input type="checkbox"/> 消費期限が近いなど、廃棄等される可能性があるもの   |
| <input type="checkbox"/> 過剰包装でないもの  |
| <input type="checkbox"/> 容器がプラスチックでないもの   |
| <input type="checkbox"/> その他（ <span style="float: right;">)</span>                          |

**問 42 あなたは、「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいることはありますか。(いくつでも)**

※「取り組んでいることはない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する           |
| <input type="checkbox"/> 冷凍保存を活用する                                 |
| <input type="checkbox"/> 料理を作り過ぎない                                 |
| <input type="checkbox"/> 飲食店等で注文し過ぎない                              |
| <input type="checkbox"/> 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する                |
| <input type="checkbox"/> 残さず食べる                                    |
| <input type="checkbox"/> 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する      |
| <input type="checkbox"/> その他（ <span style="float: right;">)</span> |
| <input type="checkbox"/> 取り組んでいることはない                              |

**問 43 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいきますか。(1つのみ)**

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 受け継いでいる ⇒問 43-1へ | <input type="checkbox"/> 受け継いでいない |
|---|-----------------------------------|

【問 43 で「受け継いでいる」と回答した方に伺います。】

問 43-1 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていきますか。（1つのみ）

- 伝えている  伝えていない

問 44 あなたは、いわゆる郷土料理や昔から家庭で受け継がれてきている伝統料理（宮城県では、はらこ飯、仙台雑煮、おくずかけ、油麩丼、ずんだ餅等）をどのくらいの頻度で食べていますか。（1つのみ）

- ほぼ毎日  週に3~5日程度  週に1~2日程度  月に2~3日程度  
 月に1日程度  2~3か月に1日程度  それ以下  全く食べない

## 5. 身体活動・運動について

問 45 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。（□内に数字を記入）  
 ※歩数計・歩数管理アプリ等を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、ご記入ください。

|                      |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 歩数計・歩数管理アプリ等を使っている方  | <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> 歩くらい   |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 歩数計・歩数管理アプリ等を使っていない方 | <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> メートルくらい<br>（歩幅は約 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin: 0 5px;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> センチ） |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |   |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |   |  |  |  |  |  |  |  |

問 46 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。（1つのみ）

- いつも意識して実践している  ときどき意識している  意識していない

問 47 あなたは、1日 30 分以上の運動（積極的に体を動かす生活活動を含む）をしていますか。（1つのみ）

- 毎日している  
 週に2回以上している  
 週に1回くらいしている  
 ときどきするが週に1回もしていない  
 全くしていない
- } 問 47-1へ

※積極的に体を動かす生活活動とは、歩く、自転車に乗る、床掃除、洗車、庭仕事、風呂掃除、子どもと遊ぶ、階段の上り下り、重い荷物を運ぶ等を指します。

**【問 47 で「週に1回くらいしている」「ときどきするが週に1回もしていない」「全くしていない」と回答した方に伺います。】**

**問 47-1 運動（積極的に体を動かす生活活動を含む）をしていない・あまりしていない理由は何ですか。（いくつでも）**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 時間に余裕がない                                | <input type="checkbox"/> 疲れている               |
| <input type="checkbox"/> きっかけがない                                 | <input type="checkbox"/> 必要性を感じない            |
| <input type="checkbox"/> 体を動かすことが好きではない                          | <input type="checkbox"/> どのようなことをしたらよいかわからない |
| <input type="checkbox"/> 気軽に運動できる施設・場所が近くにない                     | <input type="checkbox"/> 一緒に楽しむ仲間がない         |
| <input type="checkbox"/> 費用がかかる                                  | <input type="checkbox"/> 病気等健康上の理由でできない      |
| <input type="checkbox"/> その他（                                  ） |  |

**問 48 あなたは、ご自身の身体活動量（歩行や運動の量）についてどのように思いますか。（1つのみ）**

- |                                 |                                    |                                |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 十分だと思う | <input type="checkbox"/> 不足していると思う | <input type="checkbox"/> わからない |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|

**問 49 ここ数日、以下のような症状はありますか。（いくつでも）**

**※「気になる症状はない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。**

- |                                 |                                   |                                    |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 腰痛     | <input type="checkbox"/> 手足の関節が痛む | <input type="checkbox"/> 手足の動きが悪い  |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる  | <input type="checkbox"/> 気になる症状はない |

**【60歳以上の方に伺います。】**

**問 50 あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出するほうですか。（1つのみ）**

- |                               |                                     |                                   |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日する | <input type="checkbox"/> 週3回以上は外出する | <input type="checkbox"/> 週2回以下である | <input type="checkbox"/> 外出しない・できない |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

## 6. 休養・こころの健康について

問 51 あなたは、最近1か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。(1つのみ)

- 大いに感じた       多少感じた       あまり感じなかった       感じなかった

問 52 あなたは、次の①～⑥に対して、過去1か月の間はどのような頻度でしたか。

※①～⑥のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|                                   | いつも                      | たいてい                     | ときどき                     | 少しだけ                     | 全くない                     |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①神経過敏に感じましたか                      | <input type="checkbox"/> |
| ②絶望的だと感じましたか                      | <input type="checkbox"/> |
| ③そわそわ、落ち着かなく感じましたか                | <input type="checkbox"/> |
| ④気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか | <input type="checkbox"/> |
| ⑤何をするのも骨折りだと感じましたか                | <input type="checkbox"/> |
| ⑥自分は価値のない人間だと感じましたか               | <input type="checkbox"/> |

問 53 あなたのストレス解消法は何ですか。(いくつでも)

※「特にない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- 趣味       運動をする・体を動かす       飲酒  
 睡眠       買い物       食事  
 おしゃべり       その他(      )       特にない

問 54 あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。(1つのみ)

- 頻繁に楽しんでいる       ときどき楽しんでいる       そういう機会はほとんどない

問 55 あなたは、普段の睡眠で熟睡感がありますか。(1つのみ)

- 十分にある       だいたいある       あまりない       全くない

問 56 あなたは、睡眠確保のために、次の①～④を使用していますか。

※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|         | いつも使用している                | ときどき使用している               | 使用していない                  |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①睡眠薬    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②精神安定剤  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③サプリメント | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④お酒     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 7. たばこについて

問 57 あなたは、たばこを吸いますか。(1つのみ)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日吸っている<br><input type="checkbox"/> ときどき吸う日がある<br><input type="checkbox"/> 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない<br><input type="checkbox"/> 吸わない | } 問 57-1、問 57-2、問 57-3、問 57-4、問 57-5へ |
|--|---------------------------------------|

【問 57で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品は何ですか。(いくつでも)

- |                                |                                 |                              |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙巻たばこ | <input type="checkbox"/> 加熱式たばこ | <input type="checkbox"/> その他 |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

【問 57で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-2 あなたは、通常1日に何本たばこを吸いますか。(□内に数字を記入)

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 1日の本数 | <table border="1"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table> 本 |  |  |
|       |  |  |  |

【問 57で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-3 あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたことがありますか。(1つのみ)

- |                                 |   |                                |
|---------------------------------|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 努力中である | <input type="checkbox"/> 努力したことはあるができなかった | <input type="checkbox"/> 一度もない |
|---------------------------------|---|--------------------------------|

【問 57で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】

問 57-4 あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを知っていますか。(1つのみ)

- |                                |                                   |                               |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 知っている | <input type="checkbox"/> 聞いたことはある | <input type="checkbox"/> 知らない |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|

**【問 57 で「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と回答した方に伺います。】**

**問 57-5 あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを利用してみたいと思いますか。(1つのみ)**

- ぜひ利用したい                       できれば利用したい  
 利用したいとは思わない

禁煙に関する情報は  
こちら→



**問 58 あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思えますか。(いくつでも)**

※「あてはまるものは1つもない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

- |   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肺がん              | <input type="checkbox"/> 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) | <input type="checkbox"/> ぜんそく  |
| <input type="checkbox"/> 気管支炎             | <input type="checkbox"/> 心臓病             | <input type="checkbox"/> 脳卒中   |
| <input type="checkbox"/> 胃潰瘍              | <input type="checkbox"/> 妊婦への影響 (低体重児等)  | <input type="checkbox"/> 歯周病   |
| <input type="checkbox"/> 乳幼児突然死症候群 (SIDS) | <input type="checkbox"/> あてはまるものは1つもない   | <input type="checkbox"/> わからない |

**問 59 あなたは、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) という病気を知っていますか。(1つのみ)**

- どんな病気かよく知っている                       名前は聞いたことがある  
 知らない (今回の調査で初めて聞いた)

**【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方だけに伺います。】**

**問 60 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。(1つのみ)**

- 積極的にしている                       何回かしたことがある                       全くない

**【まずはこちらの文章をお読みください】**

たばこは吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を及ぼします。室内等で、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法が改正され (平成 30 年 7 月改正、令和元年 7 月一部施行、令和 2 年 4 月全面施行)、多数の方が利用する施設等の区分に応じて講ずべき措置が定められました。

**問 61 あなたは、受動喫煙の害について知っていますか。(1つのみ)**

- 知っている                       名前は聞いたことがある                       知らない (今回の調査で初めて聞いた)

※たばこの煙にはたばこを吸う人が吸い込む「主流煙」と、火のついたたばこの先から立ち上げる「副流煙」があります。主流煙よりも副流煙の方が有害物質の含有量が数倍から数十倍高いことがわかっています。

**問 62 あなたは、健康増進法が改正され、受動喫煙防止対策がマナーからルールになったこと (原則屋内禁煙、施設管理者による受動喫煙防止対策が義務となった、法律に違反した場合は罰則がある等) を知っていますか。(1つのみ)**

- 知っている                       聞いたことがある                       知らない (今回の調査で初めて聞いた)

**問 63** あなたは、この1か月間に、次の①～⑨の場所において、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

※①～⑨のそれぞれに回答してください。（それぞれ1つのみ）

※学校、飲食店、遊技場等に勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「②職場」欄に回答してください。

|                          | ほぼ毎日                     | 週に数回程度                   | 週に1回程度                   | 月に1回程度                   | 全くなかった                   | 行かなかった                   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①家庭                      | <input type="checkbox"/> |
| ②職場                      | <input type="checkbox"/> |
| ③学校                      | <input type="checkbox"/> |
| ④飲食店                     | <input type="checkbox"/> |
| ⑤遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など） | <input type="checkbox"/> |
| ⑥行政機関（市役所、町村役場、公民館など）    | <input type="checkbox"/> |
| ⑦医療機関                    | <input type="checkbox"/> |
| ⑧屋外（公園・歩道など）             | <input type="checkbox"/> |
| ⑨その他（ ）                  | <input type="checkbox"/> |

**問 64** 今後、受動喫煙防止対策を進めるために必要なことは何だと思いませんか。（いくつでも）

※「特にない」もしくは「わからない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 各施設の管理者へ対策方法について啓発する | <input type="checkbox"/> 受動喫煙の健康への影響を啓発する    |
| <input type="checkbox"/> 喫煙者へのマナー向上を啓発する      | <input type="checkbox"/> 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする |
| <input type="checkbox"/> その他（ ）               | <input type="checkbox"/> 特にない                |
| <input type="checkbox"/> わからない                |  |

## 8. アルコールについて

**問 65** あなたは、お酒（アルコール類）を飲みますか。（1つのみ）

※週または月の単位でお酒を飲む方は、回数もお答えください。（□内に数字を記入）

|  |                   |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日飲む  | } 問 65-1、問 65-2 へ |
| <input type="checkbox"/> 週に <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> 回程度飲む |                   |
| <input type="checkbox"/> 月に <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> 回程度飲む |                   |
| <input type="checkbox"/> 以前は飲んでしたがやめた  |                   |
| <input type="checkbox"/> 飲まない  |                   |

【問 65 で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回程度飲む」と回答した方に伺います。】

問 65-1 あなたは、1 回あたりどのくらいの量を飲みますか。ご面倒でも清酒に換算の上、ご記入ください。（□内に数字を記入）

|          |  |
|----------|--|
| 1 回当たりの量 | 清酒で <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> 合程度 |
|----------|--|

【清酒 1 合（180ml）の目安】

ビール中瓶 1 本（500ml）、ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、焼酎 35 度（80ml）、ワイン 2 杯（240ml）

【問 65 で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回程度飲む」と回答した方に伺います。】

問 65-2 あなたの飲酒は、適度な飲酒量におさまっていると思いますか。（1 つのみ）

そう思う  少し超えていると思う  かなり超えていると思う  わからない

【ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみにお伺いします。】

問 66 あなたは、飲酒が健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。（1 つのみ）

積極的にしている  何回かしたことがある  全くない

## 9. 歯と口の健康について

問 67 定期健診や歯石除去などの予防処置を受けている、かかりつけの歯科医院はありますか。（1 つのみ）

ある  ない

問 68 最近 1 年間に歯科医院を受診しましたか。（1 つのみ）

はい ⇒問 68-1 へ  いいえ

【問 68 で「はい」と回答した方に伺います。】

問 68-1 あなたが、歯科医院を受診した理由は何ですか。（いくつでも）

むし歯の治療  歯周病の治療  
 入れ歯の治療  定期健診  
 その他（                                      ）

問 69 歯や歯ぐきの病気は、ご自身で予防することができると思いますか。（1 つのみ）

思う  思わない  わからない

**問 70 あなたの歯ぐきの状態について教えてください。(いくつでも)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている             | <input type="checkbox"/> 歯を磨いた時に血が出る         |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がって歯の根が出ている      | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押しすと膿が出る        |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする              | <input type="checkbox"/> 歯科医師に歯周病と言われ、治療している |
| <input type="checkbox"/> 過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある |  |

**問 71 かねで食べる時の状態はいかがですか。(1つのみ)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 何でもかねで食べることができる | <input type="checkbox"/> 一部かめない食べ物がある  |
| <input type="checkbox"/> かめない食べ物が多い      | <input type="checkbox"/> かねで食べることはできない |

**問 72 食べ方や食事中の様子はいかがですか。**

※①～⑤のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|                       | はい                       | いいえ                      |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①ゆっくりよくかねで食事をする       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②半年前に比べて固いものが食べにくくなった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③お茶や汁物等でむせることがある      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④口の渇きが気になる            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**10. 社会参加、地域とのつながりについて**

**問 73 あなたは、住民が主体となっていて行っている活動（地域活動）に参加していますか。(1つのみ)**

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく参加している   | <input type="checkbox"/> ときどき参加している |
| <input type="checkbox"/> あまり参加していない | <input type="checkbox"/> 参加していない    |

**参考）住民が主体となっていて行っている活動（地域活動）の例**

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| * 祭りやイベントなどの交流活動 | * 自治会、町内会などの自治組織の運営  |
| * 環境美化活動         | * 子どもに関する活動          |
| * スポーツ、レクリエーション  | * ごみ減量、リサイクル推進のための活動 |
| * 交通安全のための活動     | * 防犯活動               |
| * 防災活動           | * 健康づくり活動            |
| * 福祉活動           | * 男女共同参画推進のための活動     |

問 74 次の①～④の地域の状況について、あなたが感じていることをお答えください。

※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|   | 強くそう思う                   | どちらかといえばそう思う             | どちらともいえない                | どちらかといえばそう思わない           | 全くそう思わない                 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている              | <input type="checkbox"/> |
| ②あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる                    | <input type="checkbox"/> |
| ③あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている            | <input type="checkbox"/> |
| ④あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする | <input type="checkbox"/> |

## 11. 新型コロナウイルス感染症の影響について

問 75 新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1年7か月が経過しました。

あなたのこの1か月間の生活は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて変化がありましたか。

※①～⑪のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|                                    | 増えた                      | 変わらない                    | 減った                      | もともとない※                  |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 1日当たりの食事の量                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ② 1日当たりの間食の量                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③ 1日当たりの飲酒の量                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④ 飲酒の頻度                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 1週間の運動日数                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 運動を行う日の平均運動時間                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 1日当たりの睡眠時間                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 喫煙の頻度                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ テレビやパソコン等のメディア (SNS、ゲーム含む) の利用時間 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ 体重                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑪ ストレス                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を回答してください。

**問 76 日常生活をおくる上で、現在あなたが困っていることや、ストレスに感じていることはありますか。(いくつでも)**

※「困っている、ストレスに感じていることはない」と回答した場合は、1つのみの回答としてください。

|  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること<br><input type="checkbox"/> 寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること<br><input type="checkbox"/> 元の生活スタイルへ戻ることへの不安<br><input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症について正しい情報や知識が不足していること<br><input type="checkbox"/> 自分や家族が感染するかもしれないこと<br><input type="checkbox"/> 家族、親族、友人に会えないこと<br><input type="checkbox"/> 自宅で調理をする機会が増えたこと<br><input type="checkbox"/> 趣味に制約があること<br><input type="checkbox"/> これまで行っていたストレス解消法ができないこと<br><input type="checkbox"/> 世帯の経済的な苦しさが増したこと<br><input type="checkbox"/> 困っている、ストレスに感じていることはない<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|--|

**問 77 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、医療機関への受診や健診を受ける機会に影響はありましたか。**

※①～④のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

|                 | 影響は<br>なかった              | 中断<br>している               | 中断したが、<br>再開した           | 普段から<br>受診していない          |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①病気の治療          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②健康診断(がん検診含む)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③歯科治療           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④歯科定期健診(歯石除去含む) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

最後に、健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや市へのご意見などがありましたら、ご自由にご記入ください。

|  |
|--|
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|--|

**調査は以上で終了です。ご協力誠にありがとうございました。**

ご回答いただいた内容は、市民の皆さんの健康づくりに関する計画の策定に役立ててまいります。

記入漏れがないか、もう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、

**令和3年9月30日(木)まで**に、お近くの郵便ポストに投函してください。

**令和3年度**

**〔仙台市民の健康意識等に関する調査〕**

**〔事業所・公共の場における健康意識調査〕**

**〔思春期の健康づくり意識調査〕**

**【報告書】**

**令和4年3月**

編集・発行：仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町3丁目7-1

電話：022-214-3894（直通）

FAX：022-214-4446