

第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・
食育推進計画 中間評価報告書

令和4年3月
あま市

目次

I アンケート調査結果

1. 調査の概要	1
(1) 調査の目的	1
(2) 調査の概要	1
(3) 結果の見方	1
2. 調査結果	2
(1) ご自身のことについて	2
(2) 栄養・食生活について	14
(3) 身体活動・運動について	29
(4) 健康管理（健診・がん検診）	37
(5) たばこについて	52
(6) アルコールについて	64
(7) 歯と口腔の健康について	71
(8) こころの健康について	79
(9) 地域との交流について	100
(10) 自由回答	114

II 目標達成状況

1. 全体評価	119
2. 分野別の評価	120
(1) 健康づくり計画	120
(2) 歯と口腔保健計画	124
(3) 食育推進計画	125

III 中間評価のまとめ

1. 栄養・食生活、食育	127
2. 身体活動と運動	129
3. こころの健康づくり	130
4. 歯と口腔の健康づくり	132
5. たばこ	133
6. アルコール	135
7. 健康管理	136

IV 後期計画における指標の設定

1. 健康づくり計画	139
(1) 栄養・食生活	139
(2) 身体活動と運動	140
(3) こころの健康づくり	140
(4) 歯と口腔の健康づくり	140
(5) たばこ	141
(6) アルコール	141
(7) 健康管理	142
2. 歯と口腔保健計画	143
3. 食育推進計画	144
(1) 食を通じて健康な体をつくる	144
(2) 食を通じて豊かなこころを育む	144
(3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築く	145

I アンケート調査結果

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

平成 29 年度から令和 8 年度を計画期間とする「第 2 次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画」の中間評価として、計画で設定した目標の達成状況や市民の健康に関する意識及び健康づくりの状況を把握するため、本調査を実施しました。

(2) 調査の概要

調査対象者	市内在住の 20 歳以上 84 歳以下の住民
抽出方法	無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和 3 年 7 月 2 日（金）～7 月 26 日（月）
配布数	3,000 件
有効回収率	38.8%（回収件数：1,164 件）

(3) 結果の見方

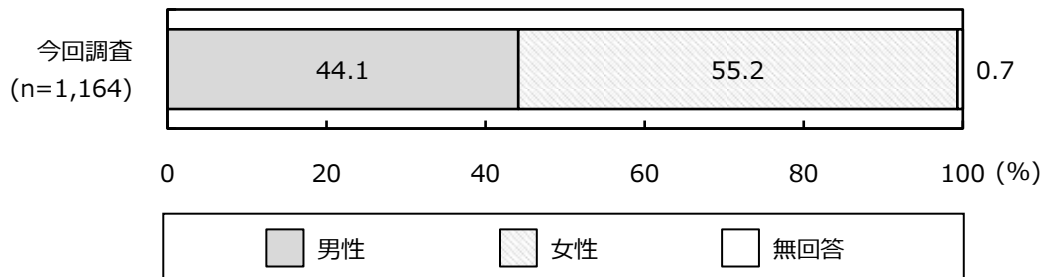
- 図表中の「n（number of case）」は、集計対象者数を表しています。
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。
- 図表中の「無回答」とは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- クロス集計表の網掛けについては以下の通りです（その他、無回答を除く順）。
最も割合の高いもの：網掛けと白抜き文字
2 番目に割合が高いもの：網掛け（1 位が同率の場合は 2 番目の網掛けはなし）
- 自由回答については概要をまとめ、主な意見を掲載しています。

2. 調査結果

(1) ご自身のことについて

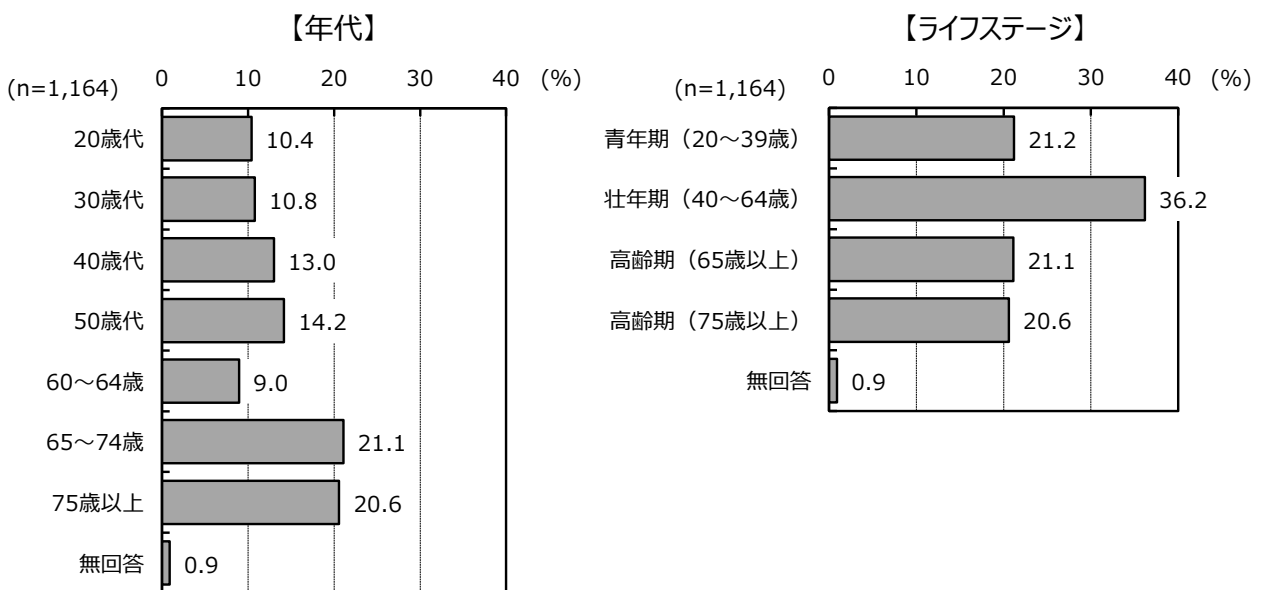
問1 性別【単数回答】

「男性」が44.1%、「女性」が55.2%となっています。



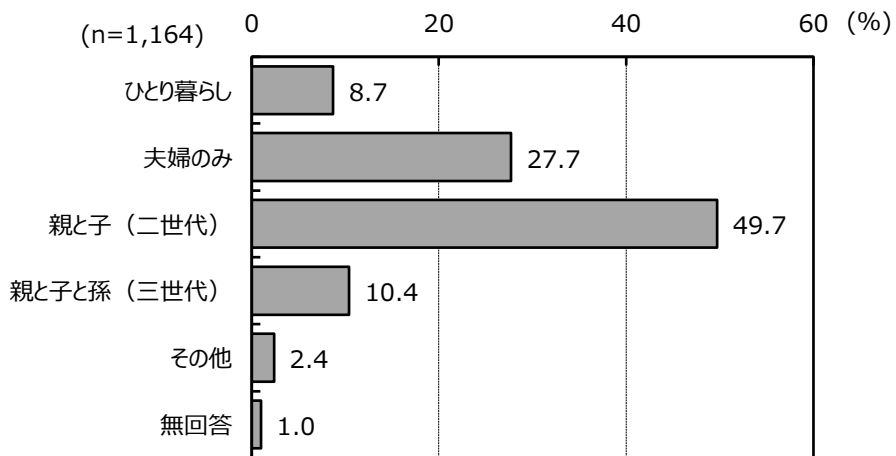
問2 年齢（令和4年3月31日現在）【数字記入】

「65～74歳」が21.1%と最も高く、次いで、「75歳以上」が20.6%、「50歳代」が14.2%となっています。ライフステージ別で割合をみると、「青年期（20～39歳）」が21.2%、「壮年期（40～64歳）」が36.2%、「高齢期（65歳以上）」が21.1%、「高齢期（75歳以上）」が20.6%となっています。



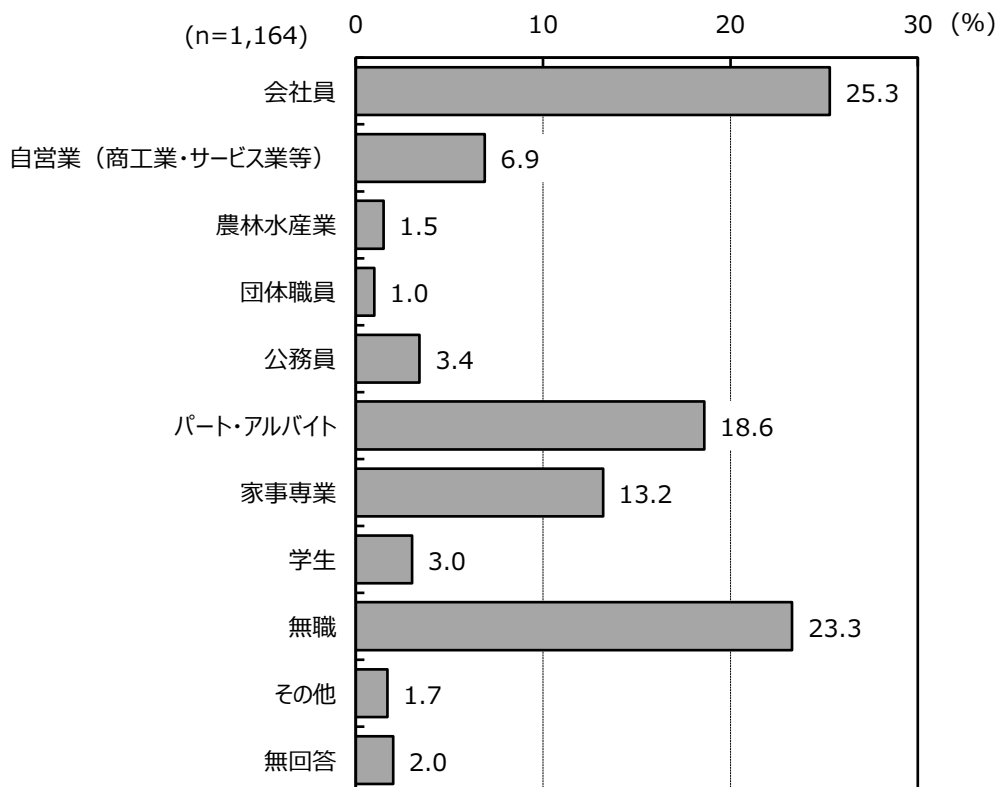
問3 家族構成【単数回答】

「親と子（二世代）」が 49.7%と最も高く、次いで、「夫婦のみ」が 27.7%、「親と子と孫（三世代）」が 10.4%となっています。



問4 職業【単数回答】

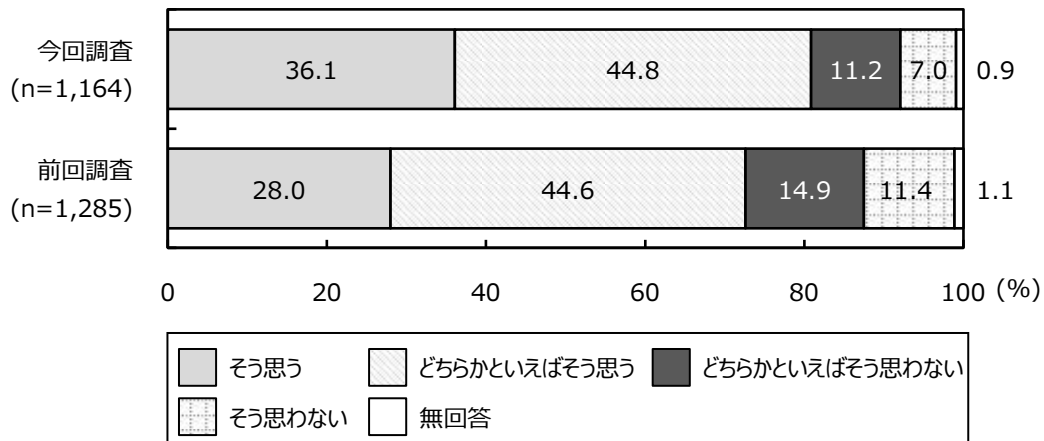
「会社員」が 25.3%と最も高く、次いで、「無職」が 23.3%、「パート・アルバイト」が 18.6%となっています。



問 5 健康だと思えますか。【単数回答】

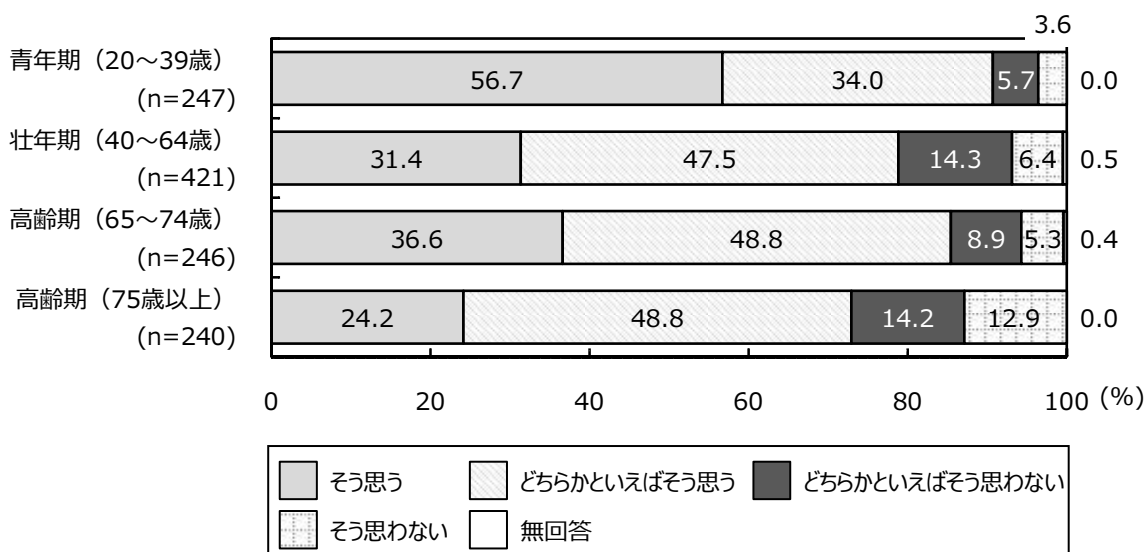
「どちらかといえばそう思う」が 44.8%と最も高く、次いで、「そう思う」が 36.1%、「どちらかといえばそう思わない」が 11.2%となっています。

『思う』（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については前回調査より 8.3 ポイント増加しています（今回：80.9%、前回：72.6%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

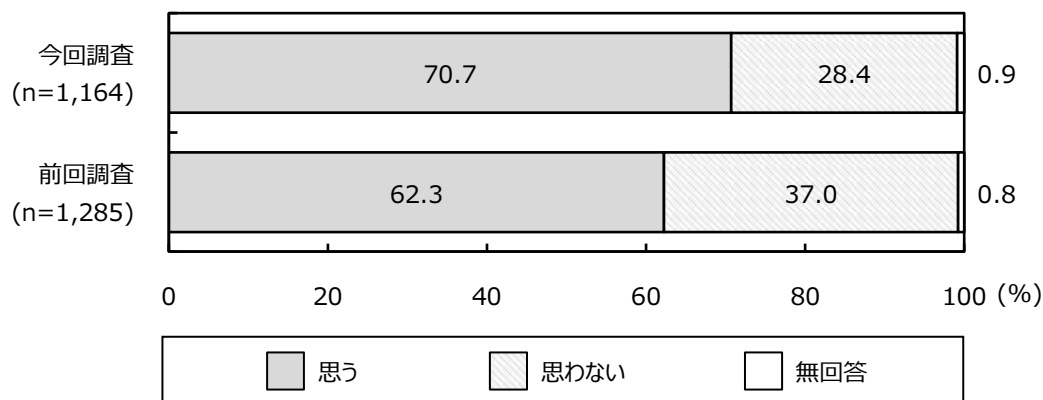
『思う』の割合をライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》で最も高く、90.7%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で 73.0%となっています。また、『思う』の割合は《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》にかけて大きく減少する傾向にあります。



問 6 現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。【単数回答】

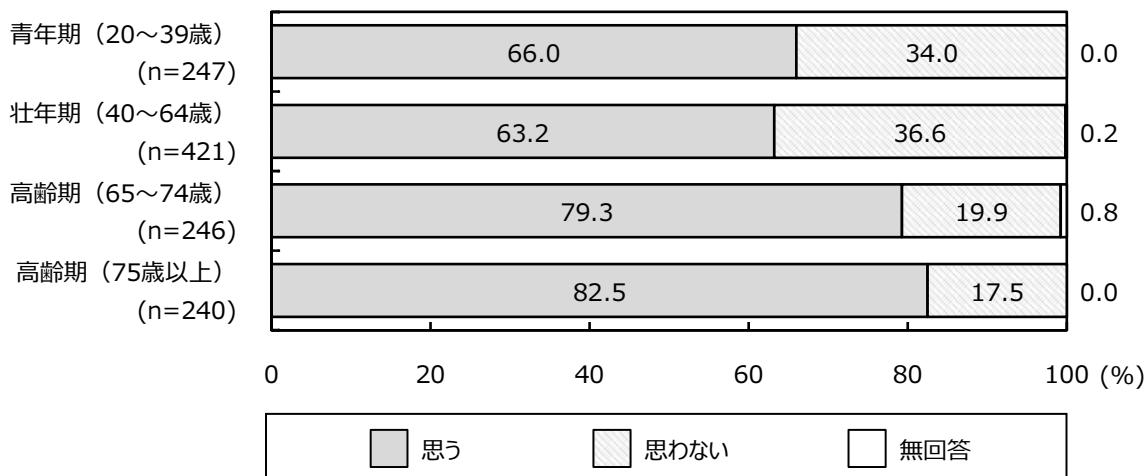
「思う」が 70.7%、「思わない」が 28.4%となっています。

「思う」の割合は前回調査より 8.4 ポイント増加しています（前回：62.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

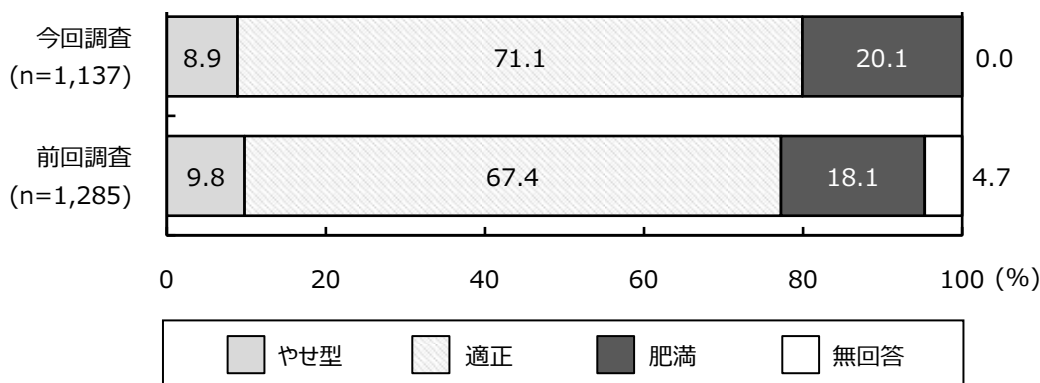
「思う」の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（75 歳以上）》で最も高く、82.5%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64 歳）》で 63.2%となっています。また、《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》での割合は《高齢期（65～74 歳）》、《高齢期（75 歳以上）》に比べて低い傾向にあります。



問 7 BMI

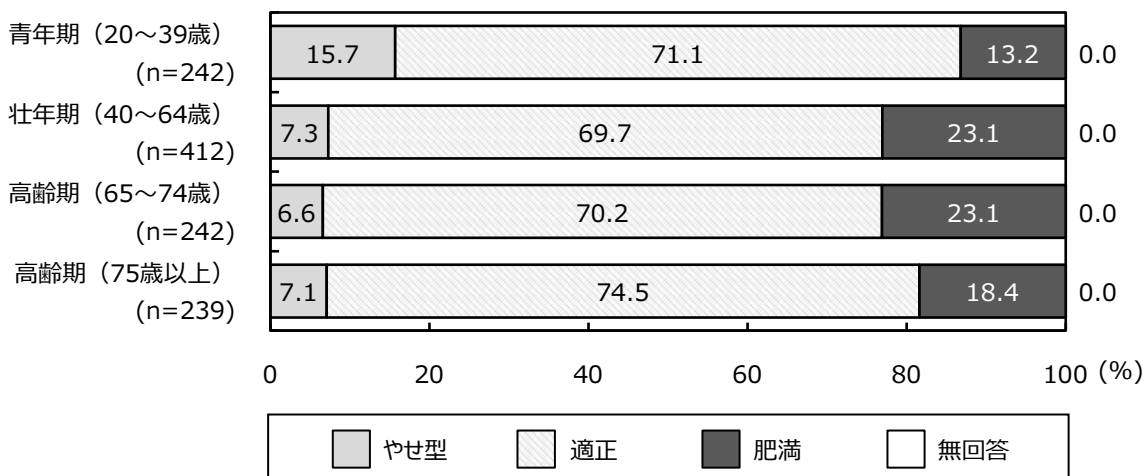
「適正」が 71.1%と最も高く、次いで、「肥満」が 20.1%、「やせ型」が 8.9%となっています。

「適正」の割合は前回調査より 3.7 ポイント増加していますが（前回：67.4%）、「肥満」の割合も前回より 2.0 ポイント増加しています（前回：18.1%）



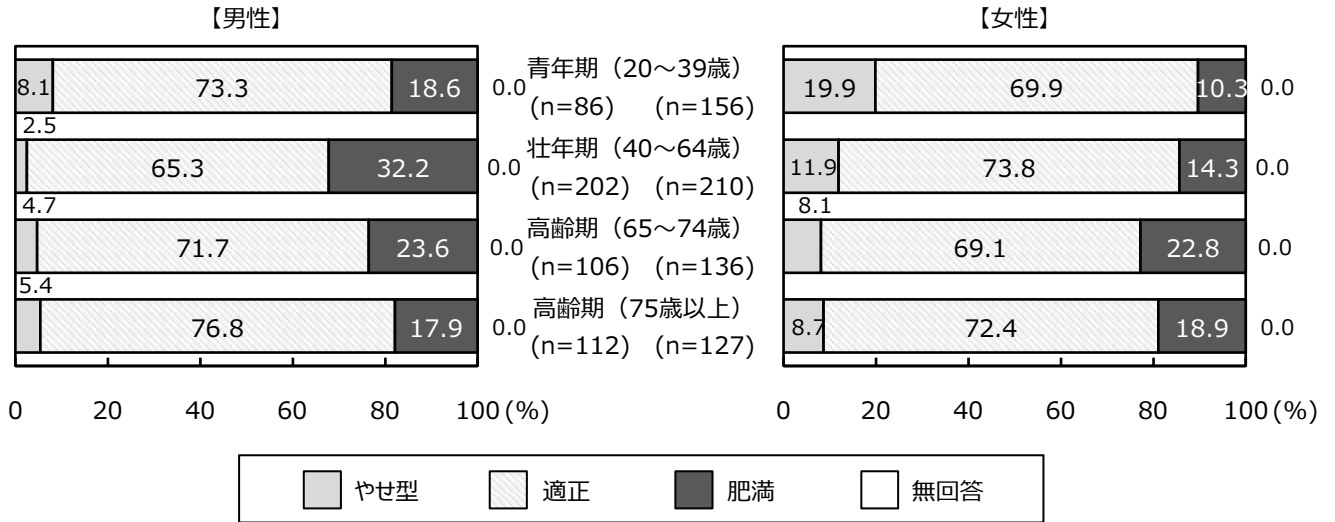
【クロス集計(ライフステージ別)】

『肥満』の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、23.1%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で 13.2%となっています。また、《青年期（20～39 歳）》では『やせ型』の割合が他の世代に比べて高くなっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

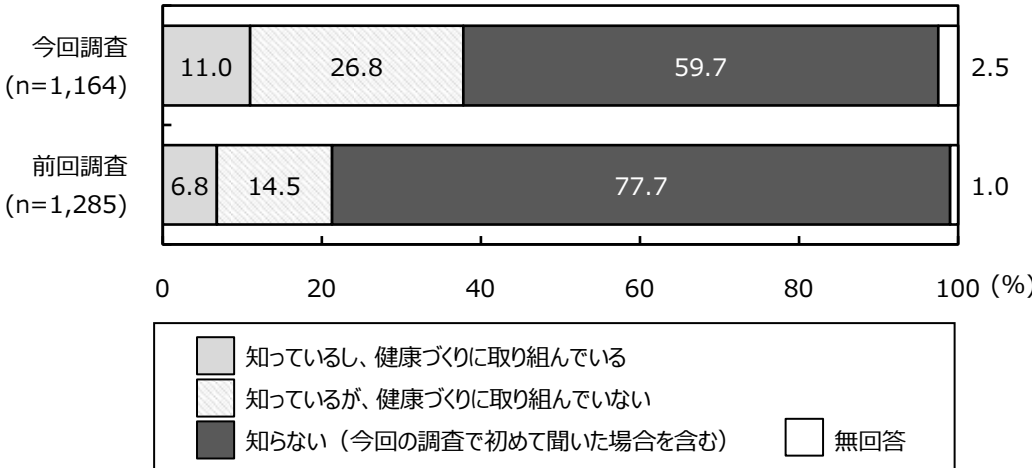
『肥満』の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、32.2%となっています。女性では《高齢期（65～74歳）》で最も高く、22.8%となっています。また、『肥満』の割合は《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》では男性の方が高く、《高齢期（75歳以上）》では女性の方が高くなっています。



問 8 あま市で実施している「健康マイレージ事業」を知っていますか。【単数回答】

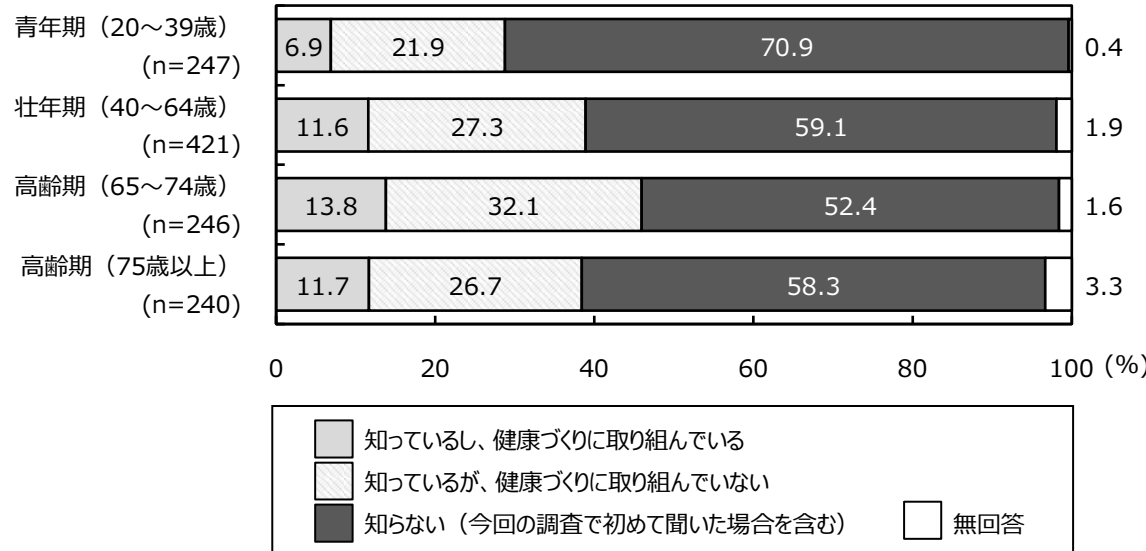
「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 59.7%と最も高く、次いで、「知っているが、健康づくりに取り組んでいない」が 26.8%、「知っているし、健康づくりに取り組んでいる」が 11.0%となっています。

『知っている』（「知っているし、健康づくりに取り組んでいる」+「知っているが、健康づくりに取り組んでいない」）の割合については前回調査より 16.5 ポイント増加しています（今回：37.8%、前回：21.3%）。また、「知らない」については前回調査より 18.0 ポイント減少しています（前回：77.7%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

『知っている』の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、45.9%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39 歳）》で 28.8%となっています。

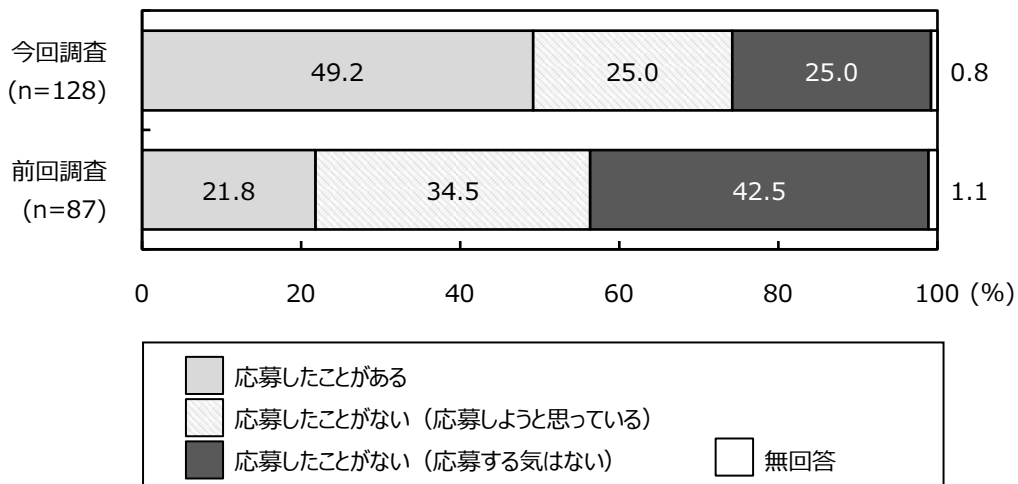


問 8 で「知っているし、健康づくりに取り組んでいる」と回答した人のみ

問 8-1 健康マイレージ事業に応募したことがありますか。【単数回答】

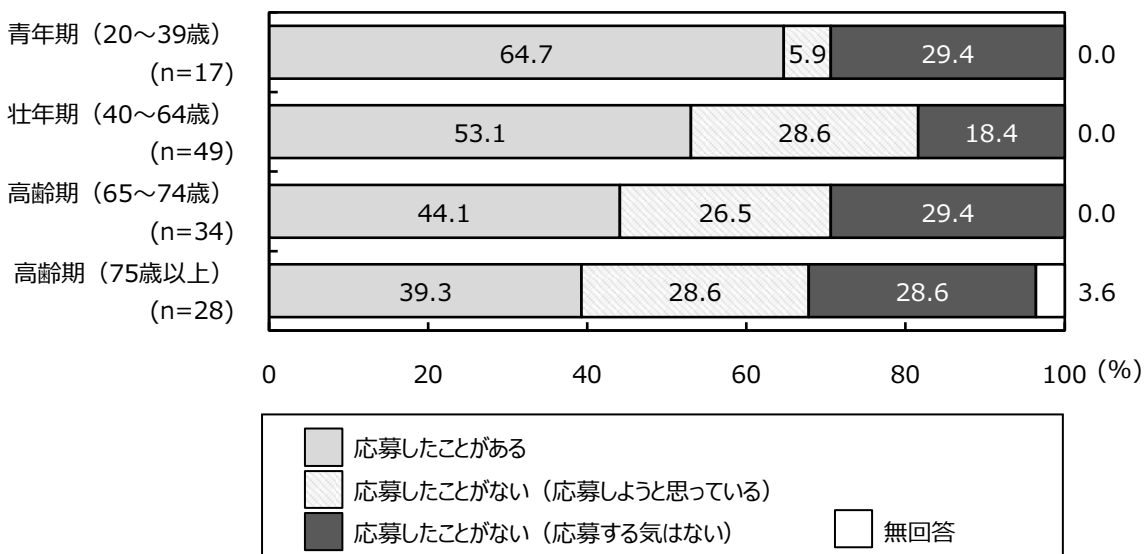
「応募したことがある」が 49.2%と最も高く、次いで、「応募したことがない（応募しようと思っている）」、「応募したことがない（応募する気はない）」がそれぞれ 25.0%となっています。

「応募したことがある」の割合は前回調査より 27.4 ポイント増加しています（前回：21.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「応募したことがある」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 64.7%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 39.3%となっています。

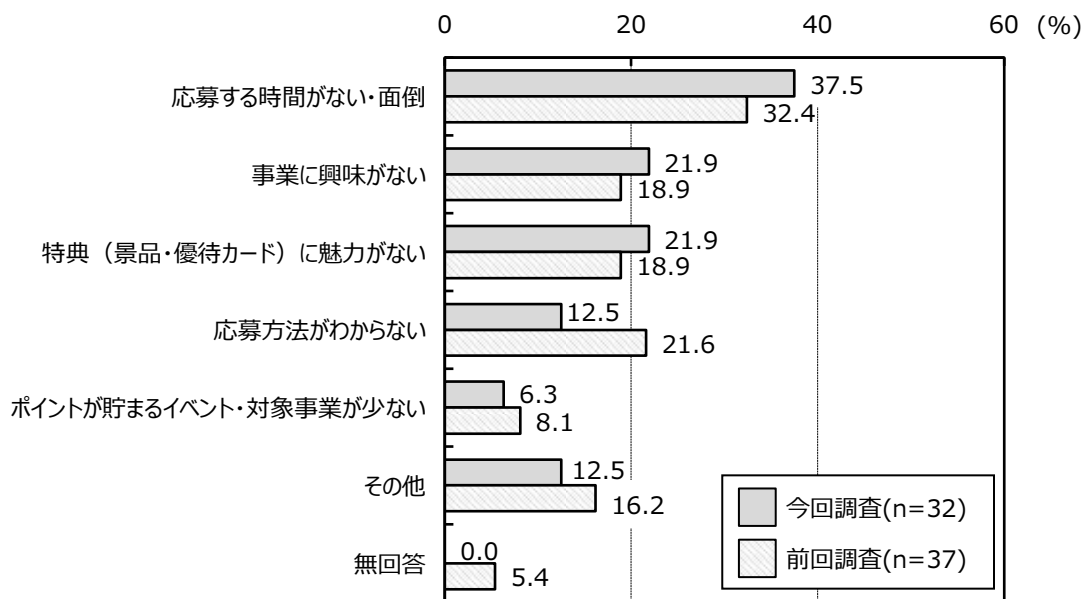


問 8 - 1 で「応募したことがない（応募する気はない）」と回答した人のみ

問 8 - 2 応募しない理由は何ですか。【複数回答】

前回調査と同様に「応募する時間がない・面倒」が最も高く、37.5%となっています。次いで、「事業に興味がない」、「特典（景品・優待カード）に魅力がない」がそれぞれ 21.9%、「応募方法がわからない」が 12.5%となっています。

「応募する時間がない・面倒」、「事業に興味がない」、「特典（景品・優待カード）に魅力がない」については前回調査より、それぞれ 5.1 ポイント、3.0 ポイント、3.0 ポイントの増加となっています（前回：順に 32.4%、18.9%、18.9%）。「応募方法がわからない」については前回調査より 9.1 ポイント減少しています（前回：21.6%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

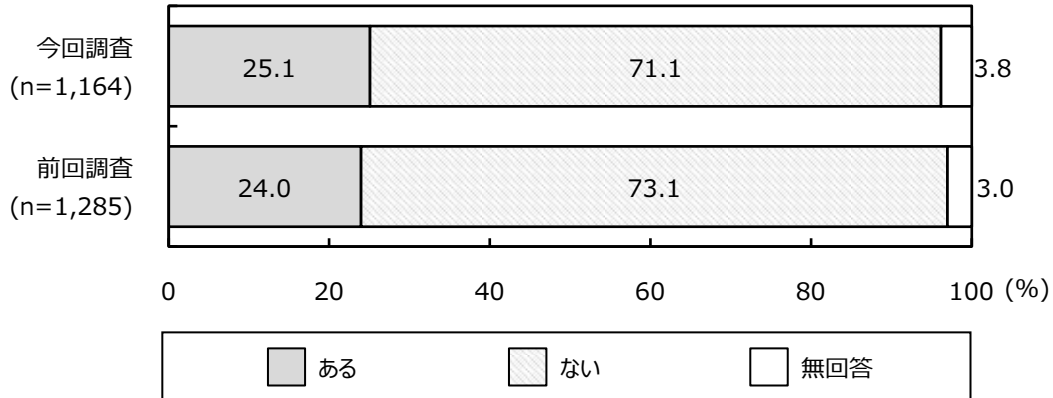
ライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》から《高齢期（65～74歳）》までは「応募する時間がない・面倒」と回答する人が最も多くなっていますが、《高齢期（75歳以上）》では「事業に興味がない」と回答する人が最も多くなっています。

	応募する時間がない・面倒	事業に興味がない	応募方法がわからない	特典（景品・優待カード）に魅力がない	ポイントが貯まるイベント・対象事業が少ない	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=5)	60.0	20.0	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0
壮年期（40～64歳） (n=9)	33.3	11.1	22.2	22.2	11.1	11.1	0.0
高齢期（65～74歳） (n=10)	40.0	20.0	10.0	30.0	10.0	0.0	0.0
高齢期（75歳以上） (n=8)	25.0	37.5	0.0	25.0	0.0	25.0	0.0

問 9 これまで、健康上の理由（病気や身体の障害）で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。【単数回答】

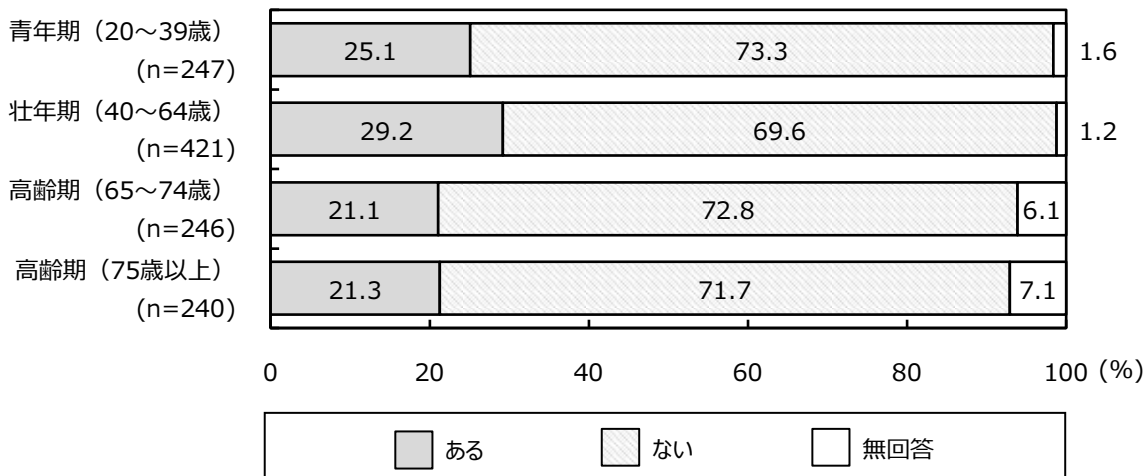
「ある」が 25.1%、「ない」が 71.1%となっています。

「ある」の割合は前回調査より 1.1 ポイント増加しています（前回：24.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「ある」の割合をライフステージ別で見ると、どの世代も 20%台となっていますが、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高く、29.2%となっています。

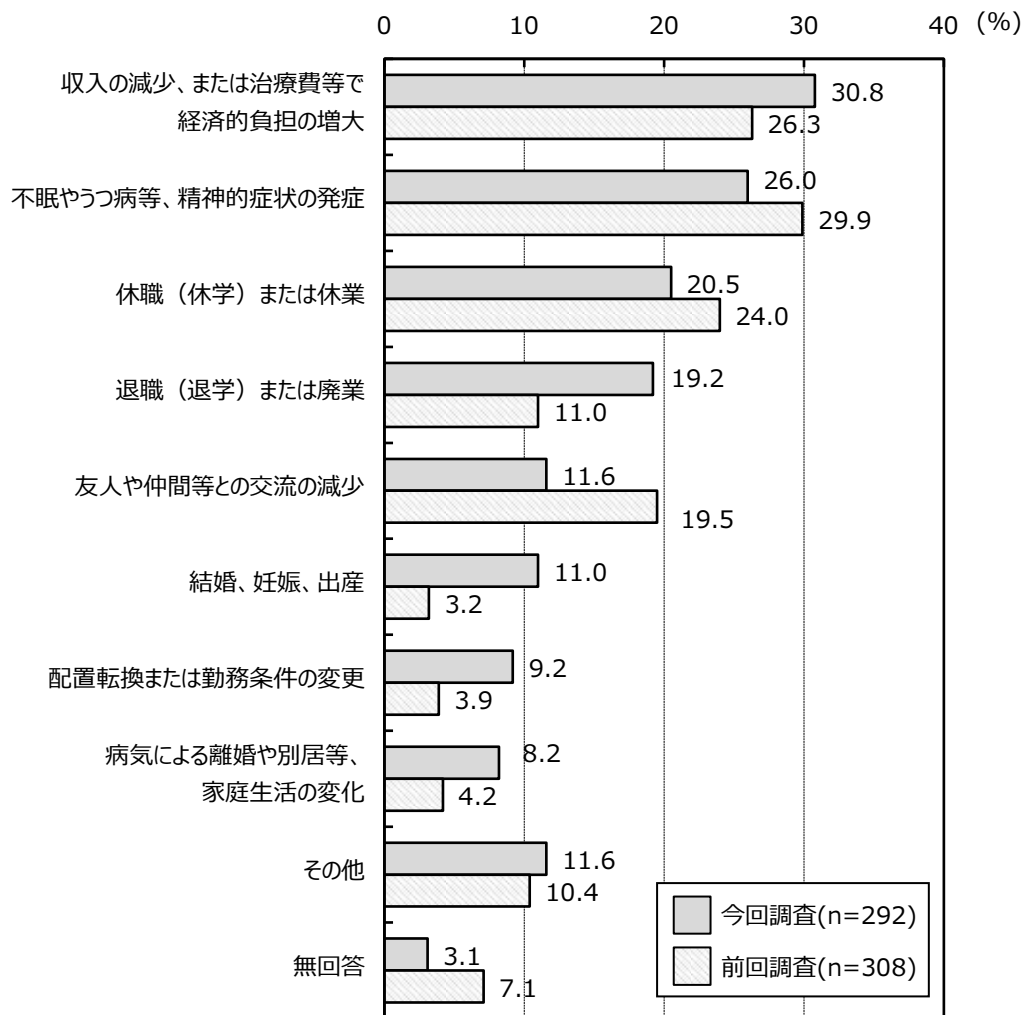


問9で「ある」と回答した人のみ

問9-1 どのような出来事でしたか。【複数回答】

前回調査では「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」が最も高かったのに対し、今回調査では「収入の減少、または治療費等で経済的負担の増大」が最も高く、30.8%となっています。次いで、「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」が26.0%、「休職（休学）または休業」が20.5%となっています。

「収入の減少、または治療費等で経済的負担の増大」については前回調査より4.5ポイント増加しています（前回：26.3%）。「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」、「休職（休学）または休業」についてはそれぞれ、3.9ポイント、3.5ポイントの減少となっています（前回：順に29.9%、24.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」が最も高くなっています。《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（75歳以上）》では「収入の減少、または治療費等で経済的負担の増大」が最も高く、特に《壮年期（40～64歳）》での割合が高い傾向にあります（40.7%）。また、《壮年期（40～64歳）》では「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」の割合も高い傾向にあります。

(%)

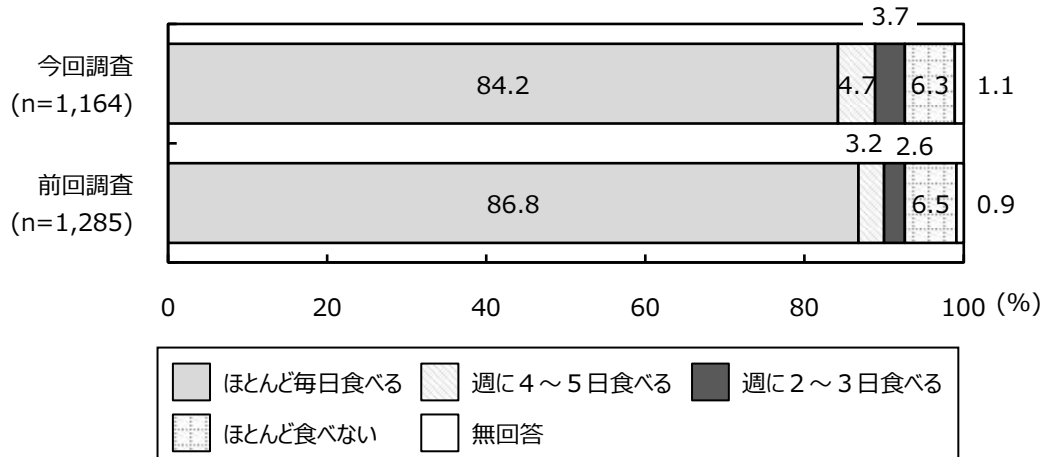
	不眠やうつ病等、精神的症状の発症	結婚、妊娠、出産	休職（休学）または休業	退職（退学）または廃業	収入の減少、または治療費等で経済的負担の増大	友人や仲間等との交流の減少	配置転換または勤務条件の変更	病気による離婚や別居等、家庭生活の変化	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=62)	35.5	29.0	24.2	16.1	16.1	11.3	9.7	6.5	12.9	1.6
壮年期（40～64歳） (n=123)	33.3	10.6	22.0	24.4	40.7	6.5	13.0	7.3	7.3	1.6
高齢期（65～74歳） (n=52)	15.4	0.0	23.1	17.3	28.8	17.3	3.8	7.7	13.5	1.9
高齢期（75歳以上） (n=51)	9.8	0.0	9.8	13.7	25.5	19.6	5.9	13.7	17.6	9.8

(2) 栄養・食生活について

問 10 朝食を食べますか。【単数回答】

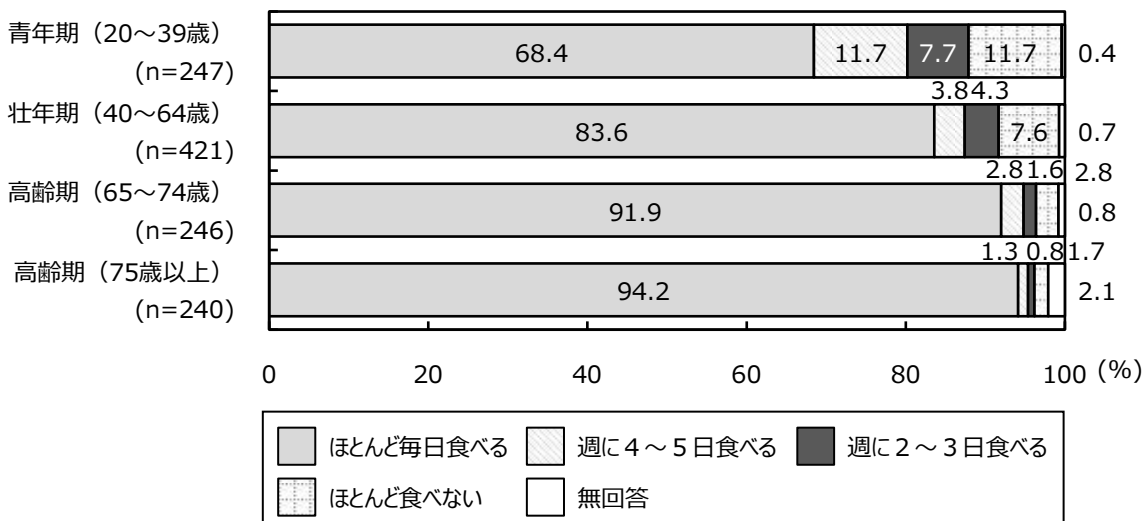
「ほとんど毎日食べる」が 84.2%と大半を占めています。

「ほとんど毎日食べる」の割合は前回調査より 2.6 ポイント減少しています（前回：86.8%）。



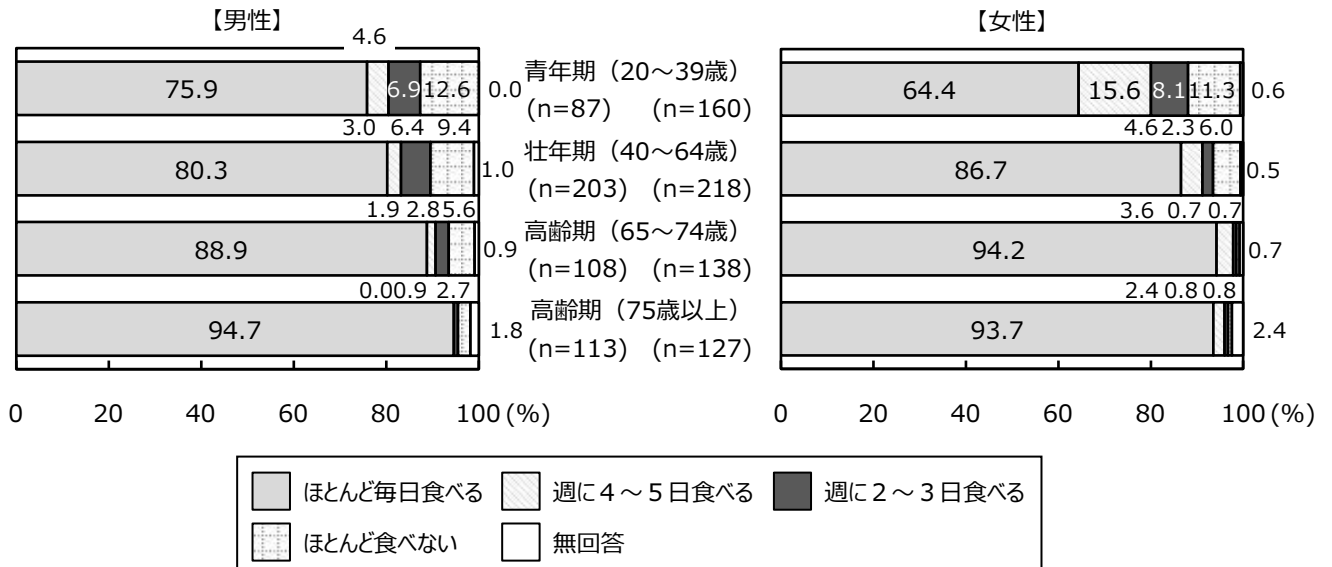
【クロス集計(ライフステージ別)】

「ほとんど毎日食べる」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39歳）》では 68.4%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 94.2%となっています。また、「ほとんど毎日食べる」の割合は《青年期（20～39歳）》から《壮年期（40～64歳）》にかけて大きく増加する傾向にあります。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

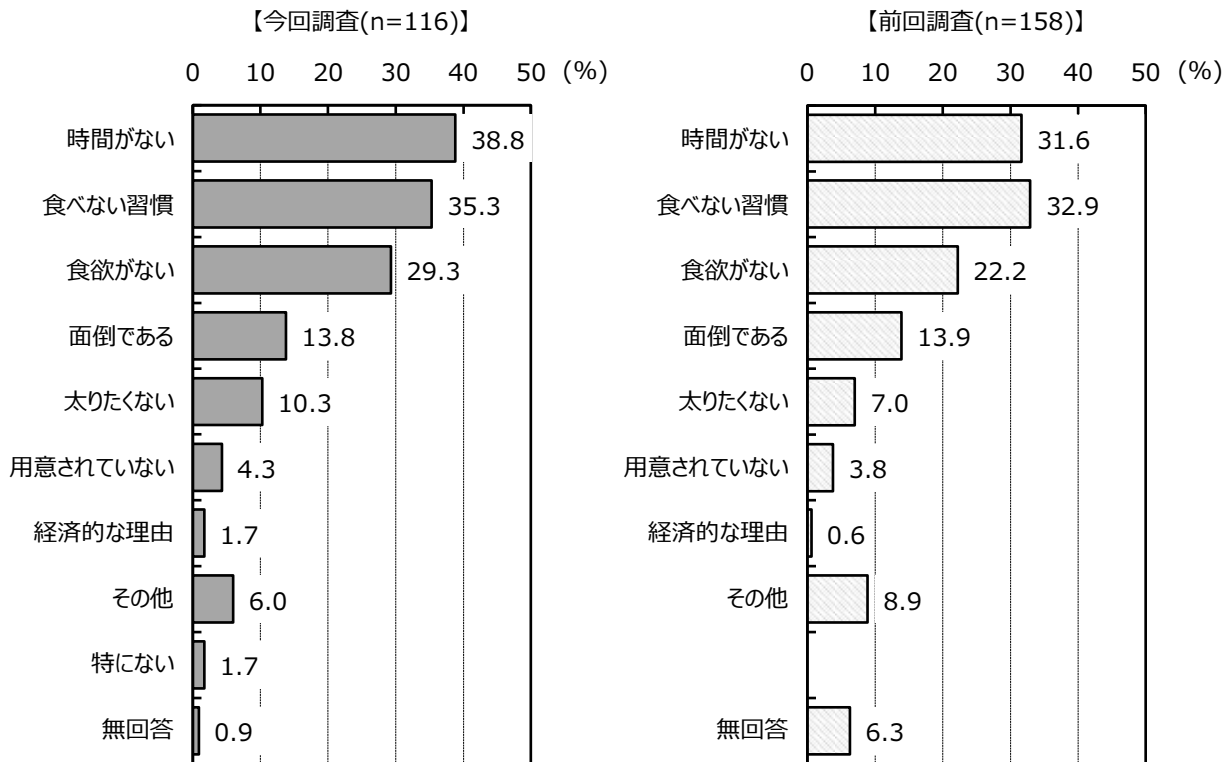
「ほとんど毎日食べる」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男女とも世代が上がるほど高くなっており、男性の《高齢期（75歳以上）》で最も高くなっています（94.7%）。割合が最も低いのは女性の《青年期（20～39歳）》で64.4%となっています。また、「ほとんど毎日食べる」の割合は《青年期（20～39歳）》では男性の方が高く、《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》では女性の方が高くなっています。



問 10 で「週に 2 ～ 3 日食べる」または「ほとんど食べない」と回答した人のみ

問 10-1 朝食を食べない、または食べないことがある理由を、選んでください。【2 つ以内回答】

「時間がない」が 38.8%と最も高く、次いで、「食べない習慣」が 35.3%、「食欲がない」が 29.3%となっています。



※前回調査は「週に 4 ～ 5 日食べる」、「週に 2 ～ 3 日食べる」、「ほとんど食べない」のいずれかと回答した人が対象となっている。

【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期 (20～39 歳)》では「時間がない」が最も高く、《壮年期 (40～64 歳)》では「食べない習慣」が最も高くなっています。《高齢期 (65～74 歳)》、《高齢期 (75 歳以上)》については回答対象者は少なくなっていますが、「食べない習慣」と回答する人が最も多くなっています。

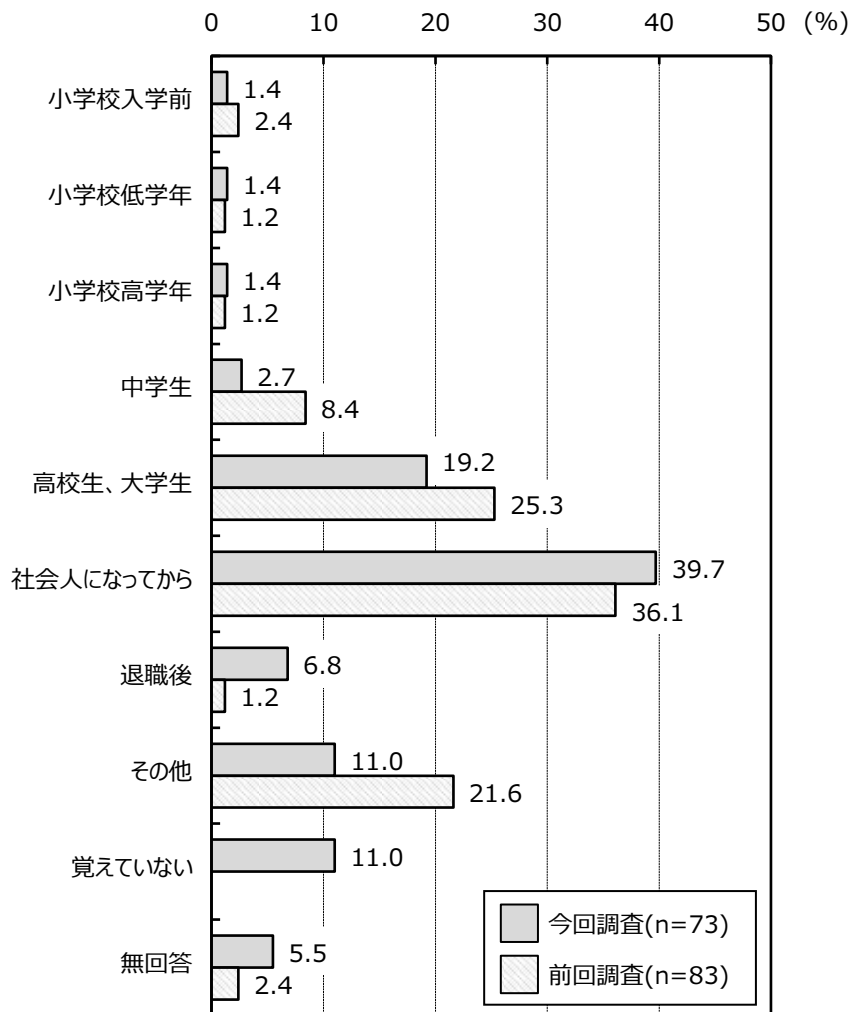
(%)

	時間がない	食欲がない	食べない習慣	面倒である	太りたくない	用意されていない	経済的な理由	その他	特にない	無回答
青年期 (20～39歳) (n=48)	50.0	31.3	22.9	16.7	12.5	6.3	2.1	4.2	0.0	2.1
壮年期 (40～64歳) (n=50)	36.0	32.0	44.0	10.0	8.0	2.0	2.0	8.0	2.0	0.0
高齢期 (65～74歳) (n=11)	18.2	18.2	45.5	18.2	9.1	0.0	0.0	9.1	9.1	0.0
高齢期 (75歳以上) (n=6)	0.0	16.7	33.3	16.7	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0

朝食をほとんど食べない方（問 10 で「ほとんど食べない」と回答した人）のみ
 問 10-2 いつから食べなくなりましたか。【単数回答】

前回調査と同様に「社会人になってから」が最も高く、39.7%となっています。次いで、「高校生、大学生」が19.2%となっています。

「社会人になってから」については前回調査より3.6ポイント増加しており（前回：36.1%）、「高校生、大学生」については前回調査より6.1ポイント減少しています（前回：25.3%）。

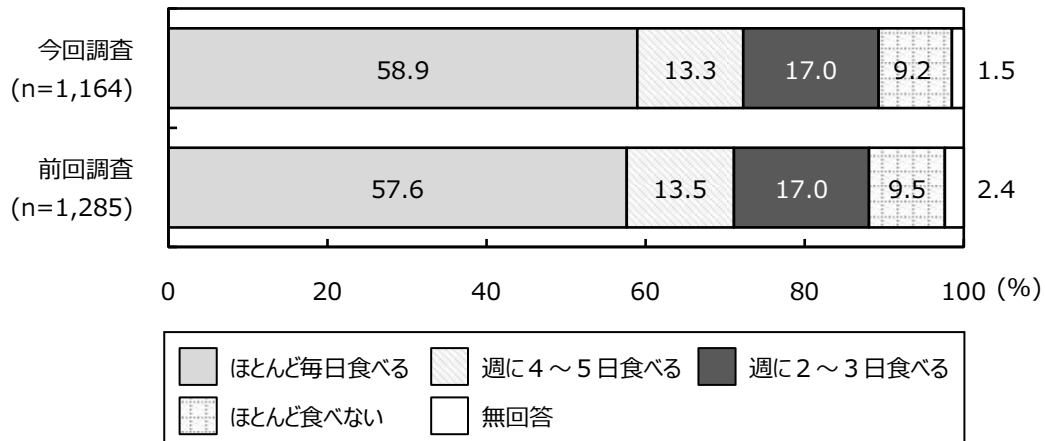


※前回調査は「覚えていない」の選択肢なし。前回の選択肢「1人暮らしを始めてから」「退職後」「配偶者をなくしてから」はその他に含んでいる

問 11 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。
【単数回答】

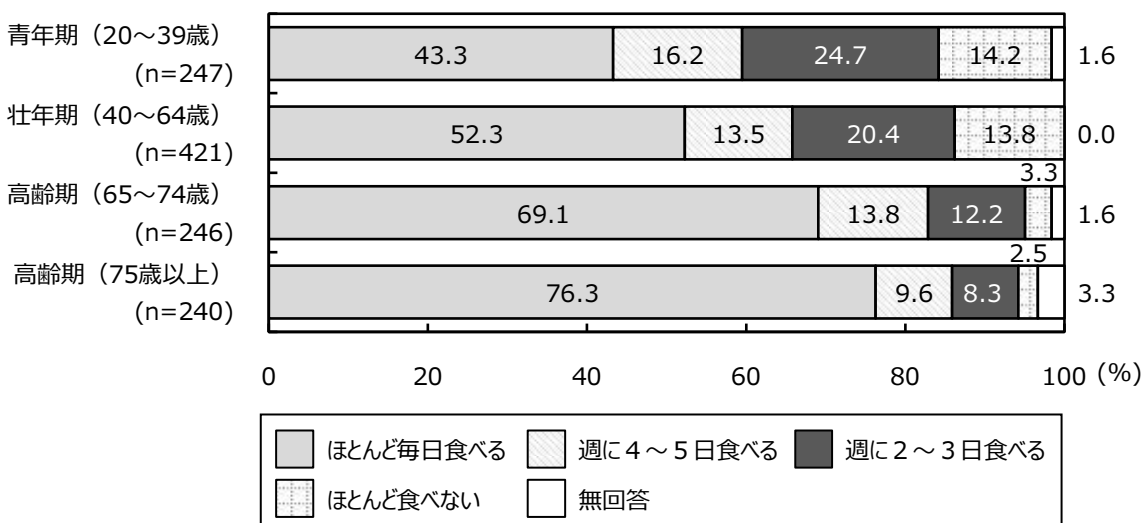
「ほとんど毎日食べる」が58.9%と最も高く、次いで、「週に2～3日食べる」が17.0%、「週に4～5日食べる」が13.3%となっています。

「ほとんど毎日食べる」の割合は前回調査より1.3ポイント増加しています（前回：57.6%）。



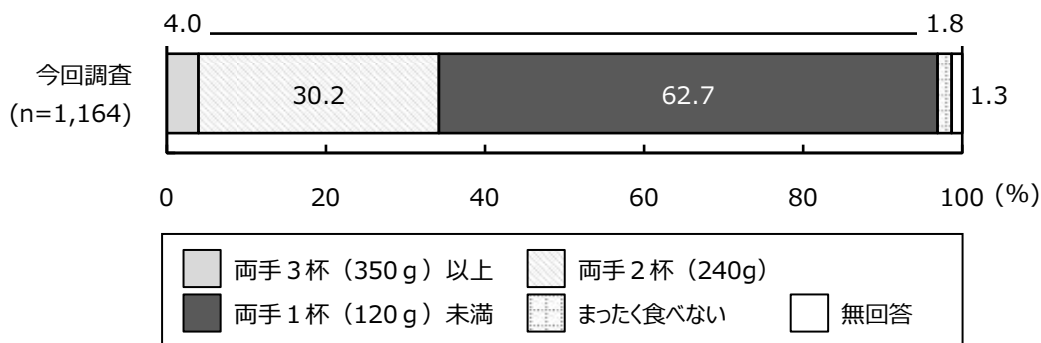
【クロス集計(ライフステージ別)】

「ほとんど毎日食べる」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では43.3%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では76.3%となっています。



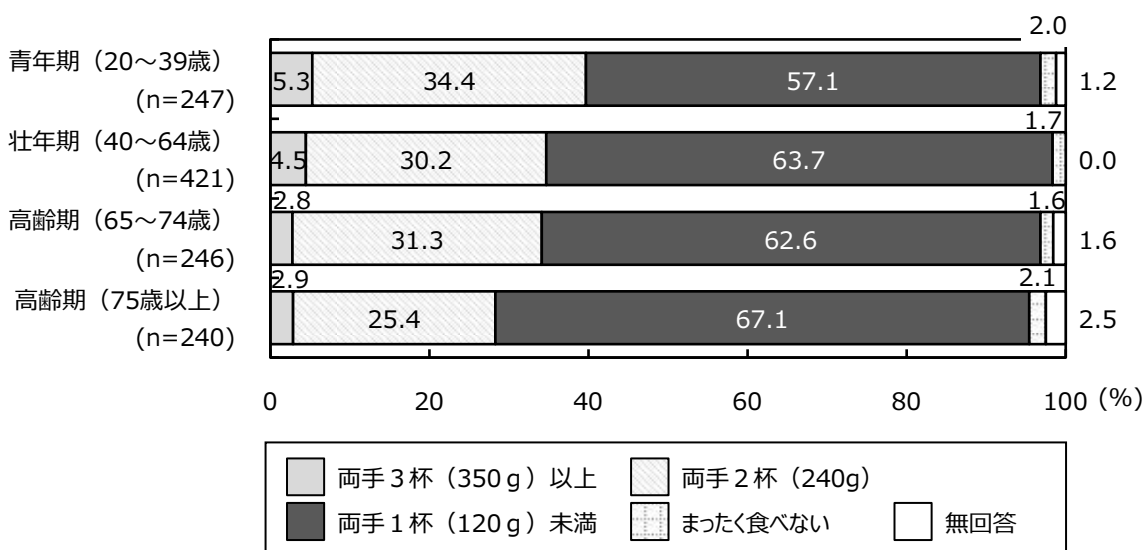
問 12 野菜を1日どのくらい食べていますか。生野菜の量で考えてください。【単数回答】

「両手1杯（120g）未満」が62.7%と最も高く、次いで、「両手2杯（240g）」が30.2%となっています。「両手3杯（350g）以上」については4.0%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

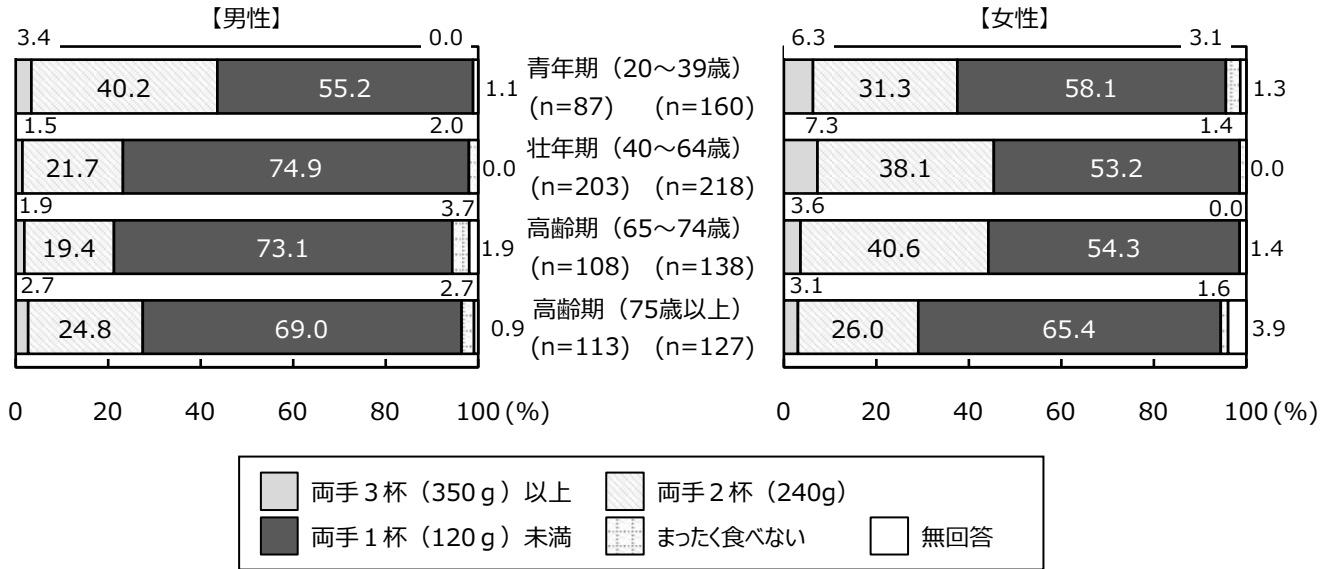
「両手3杯（350g）以上」の割合をライフステージ別でみると、いずれの世代も10%未満となっていますが、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、「青年期（20～39歳）」での割合が最も高くなっています（5.3%）。『両手2杯以上』の割合についても世代が上がるほど低くなる傾向にあり、「青年期（20～39歳）」では39.7%であるのに対し、「高齢期（75歳以上）」では28.3%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

「両手3杯(350g)以上」の割合を性・ライフステージ別で見ると、いずれの世代も10%未満となっていますが、女性の《壮年期(40~64歳)》での割合が最も高く、7.3%となっています。『両手2杯以上』の割合については女性の《壮年期(40~64歳)》で最も高く、45.4%となっています。男性では《青年期(20~39歳)》で最も高く、43.6%となっています。

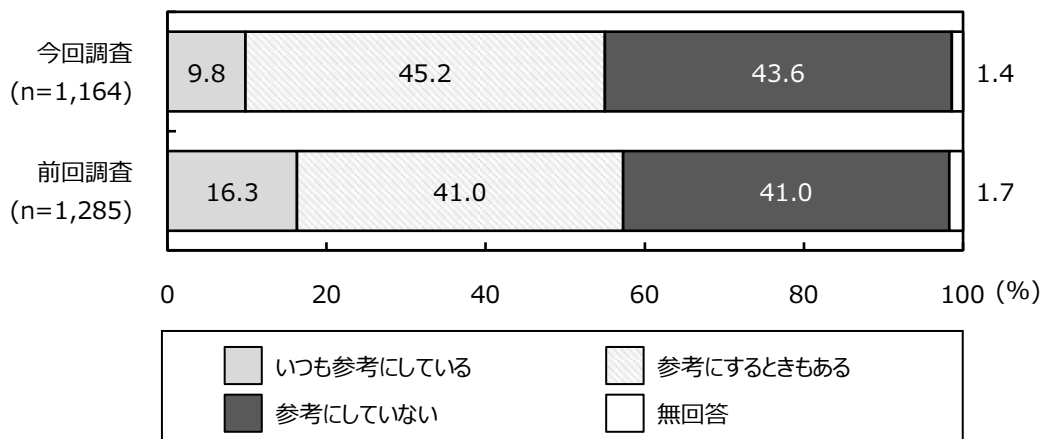
また、『両手2杯以上』の割合は《青年期(20~39歳)》では男性の方が高く、《壮年期(40~64歳)》から《高齢期(75歳以上)》では女性の方が高くなっています。



問 13 外食や食品を購入するとき、カロリー等の栄養成分表示を参考にしますか。【単数回答】

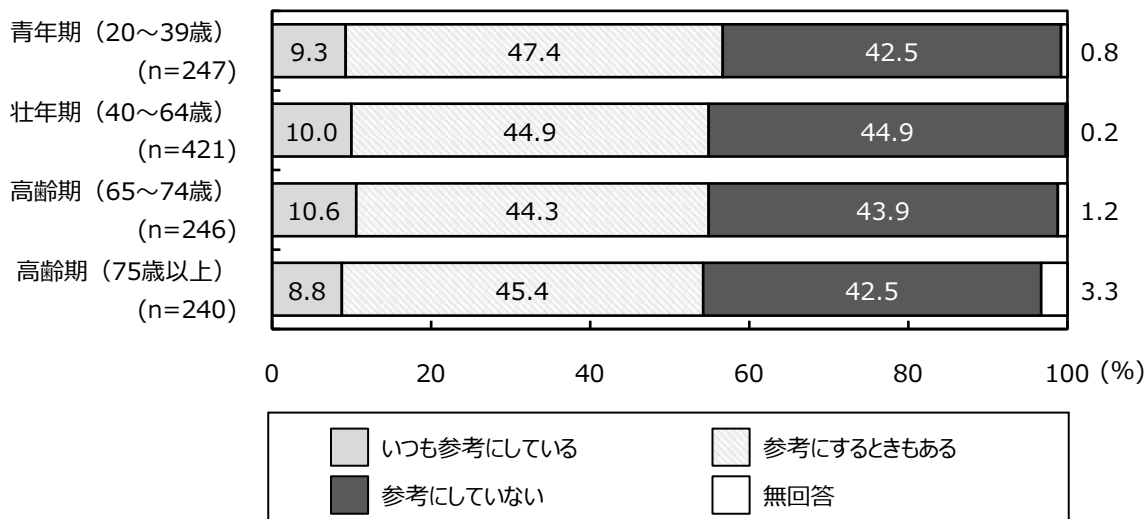
「参考にするときもある」が 45.2%と最も高く、次いで、「参考にしていない」が 43.6%となっています。

『参考にする』（「いつも参考にしてている」+「参考にするときもある」）の割合については前回調査より 2.3 ポイント減少しています（今回：55.0%、前回：57.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

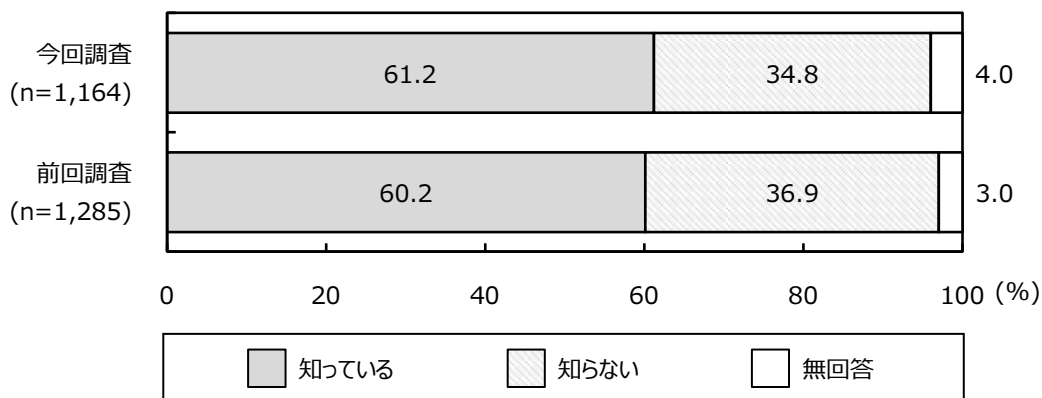
『参考にする』の割合をライフステージ別で見ると、どの世代も 50%台となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、56.7%となっています。



問 14 自分の適正体重を知っていますか。【単数回答】

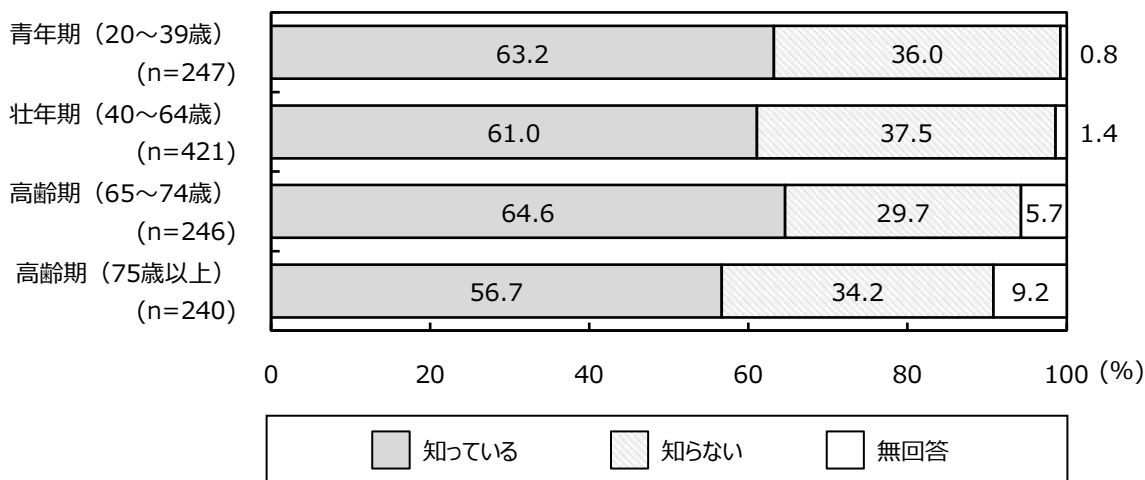
「知っている」が 61.2%、「知らない」が 34.8%となっています。

「知っている」の割合は前回調査より 1.0 ポイント増加しています（前回：60.2%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「知っている」の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（65～74 歳）》で最も高く、64.6%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75 歳以上）》で 56.7%となっています。

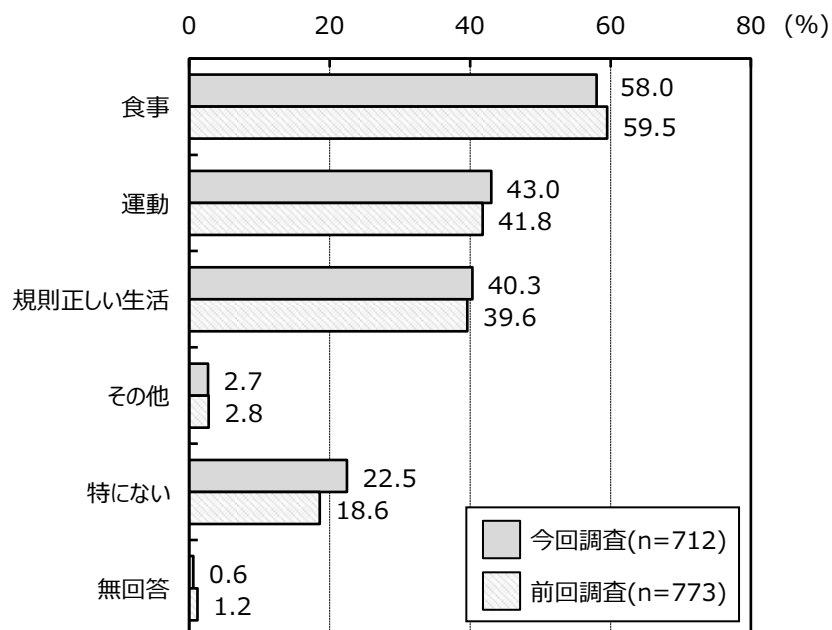


問 14 で「知っている」と回答した人のみ

問 14-1 適正体重を維持するために何か心がけていることはありますか。【複数回答】

前回調査と同様に「食事」が最も高くなっていますが、前回調査より 1.5 ポイント減少し、58.0%となっています。次いで、「運動」が 43.0%、「規則正しい生活」が 40.3%となっています。

「運動」については前回調査より 1.2 ポイントの増加（前回：41.8%）、「規則正しい生活」はほぼ横ばいとなっています（前回：39.6%）。



※「特になし」は前回調査では「心がけていない」

【クロス集計(ライフステージ別)】

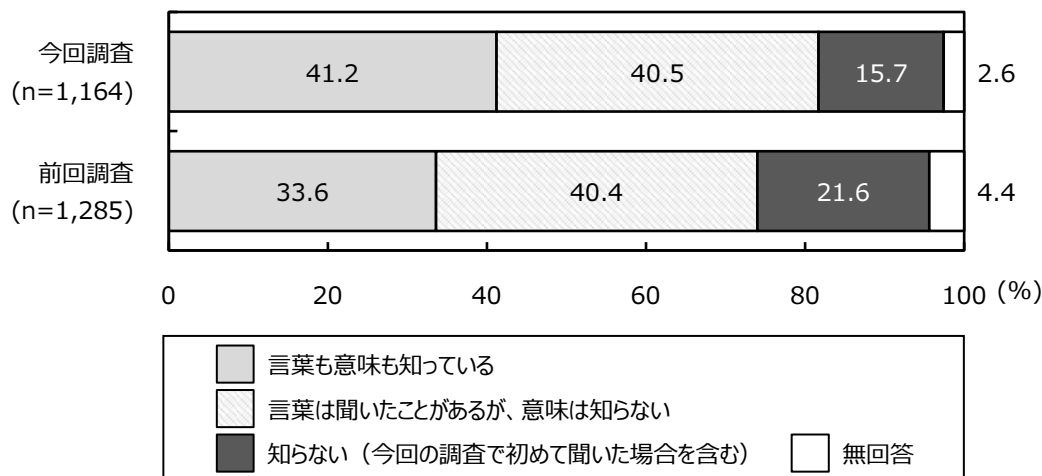
ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「食事」、「運動」の順で割合が高くなっています。また、「食事」、「運動」ともに世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあります。

	食事	運動	規則正しい生活	その他	特になし	無回答
青年期 (20~39歳) (n=156)	48.1	37.2	33.3	0.6	33.3	0.6
壮年期 (40~64歳) (n=257)	56.4	38.5	36.2	3.5	26.5	0.4
高齢期 (65~74歳) (n=159)	63.5	48.4	45.9	2.5	15.1	0.6
高齢期 (75歳以上) (n=136)	66.2	52.2	49.3	3.7	11.0	0.7

問 15 食育とは何かを知っていますか。【単数回答】

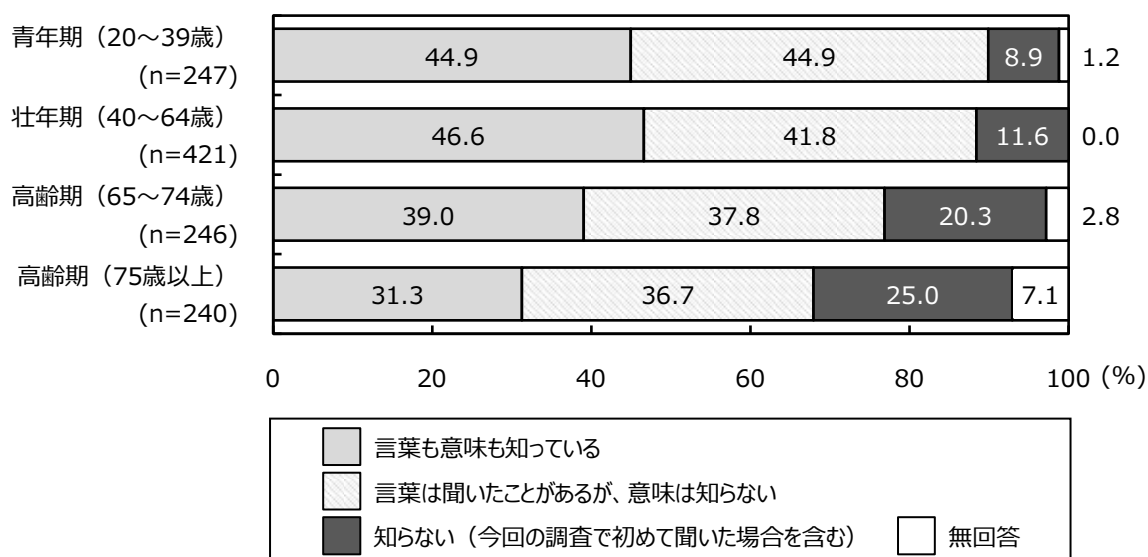
「言葉も意味も知っている」が 41.2%と最も高く、次いで、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 40.5%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 15.7%となっています。

「言葉も意味も知っている」の割合は前回調査より 7.6 ポイント増加しています（前回：33.6%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

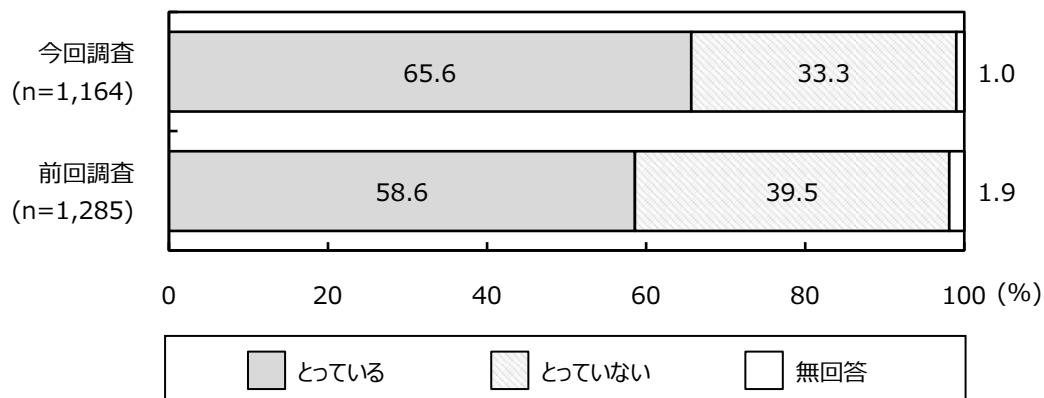
「言葉も意味も知っている」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、46.6%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75 歳以上）》で 31.3%となっています。



問 16 1日のうち1食は、家族や友人と一緒に、30分以上かけて楽しく食事をとっていますか。
【単数回答】

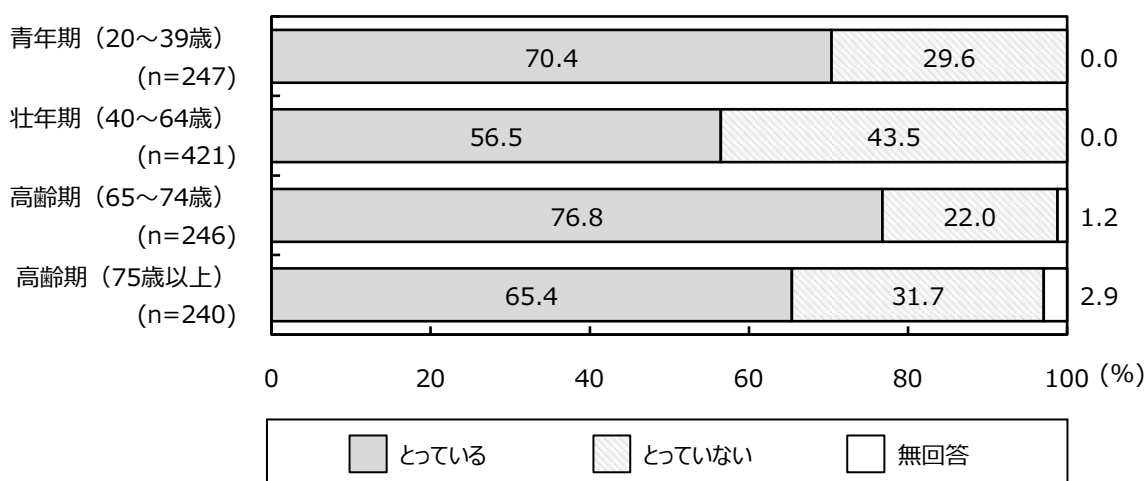
「とっている」が65.6%、「とっていない」が33.3%となっています。

「とっている」の割合は前回調査より7.0ポイント増加しています（前回：58.6%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

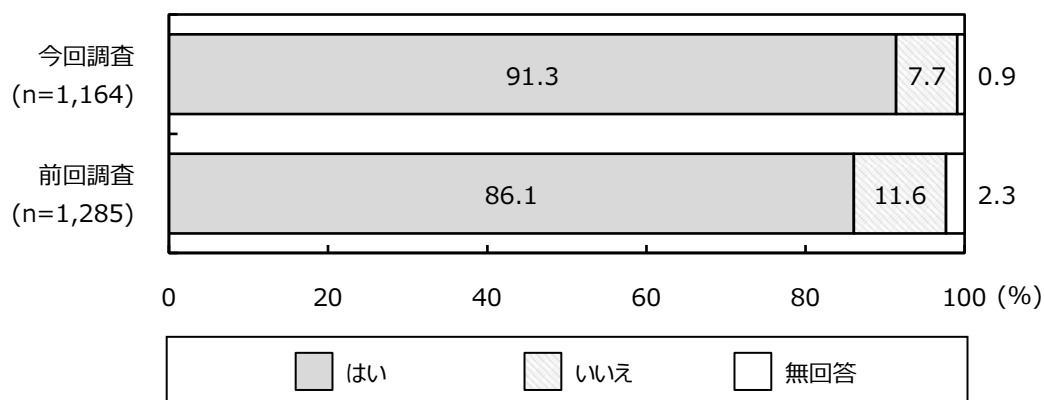
「とっている」の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、76.8%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で56.5%となっています。



問 17 食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけていますか。【単数回答】

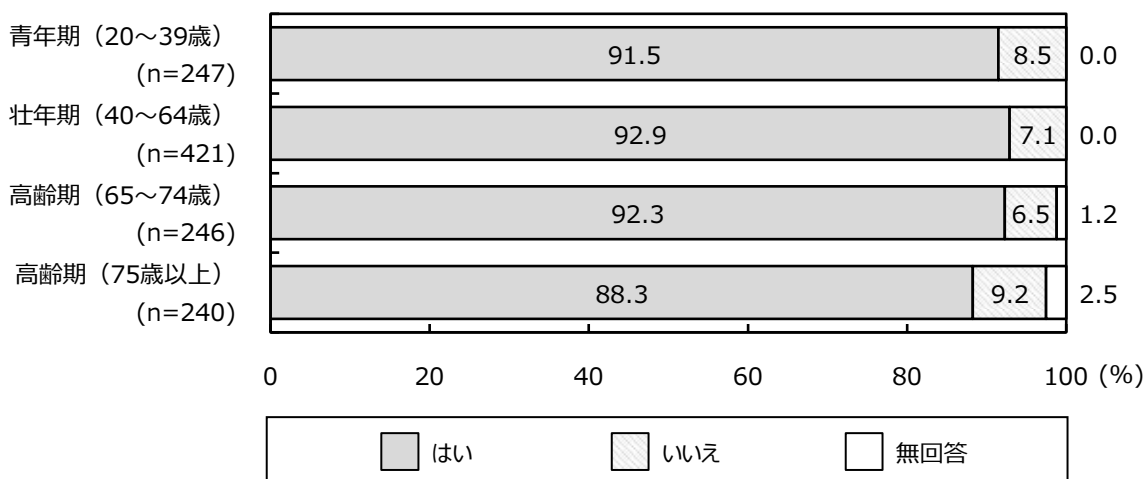
「はい」が 91.3%と大半を占めています。

「はい」の割合は前回調査より 5.2 ポイント増加しています（前回：86.1%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

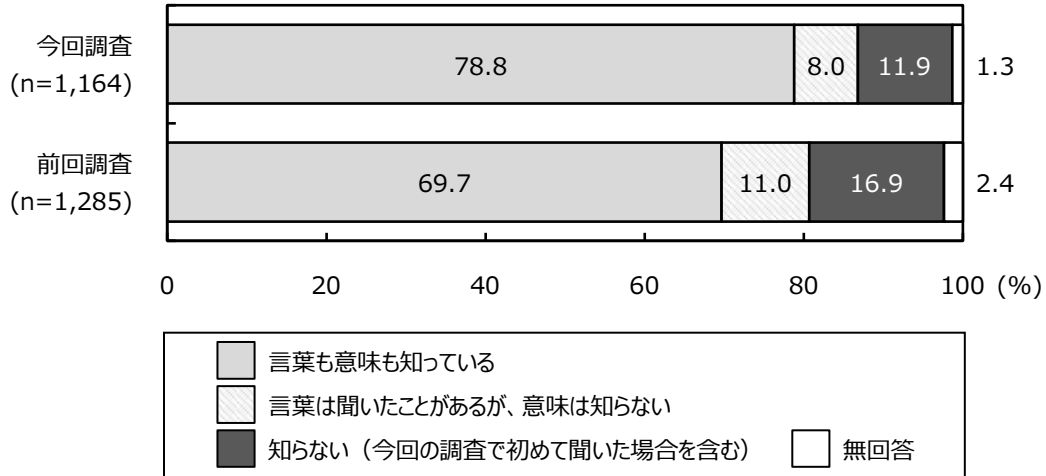
「はい」の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39 歳）》から《高齢期（65～74 歳）》までは 90%台となっており、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高くなっています（92.9%）。割合が最も低いのは《高齢期（75 歳以上）》で 88.3%となっています。



問 18 地産地消とは何か知っていますか。【単数回答】

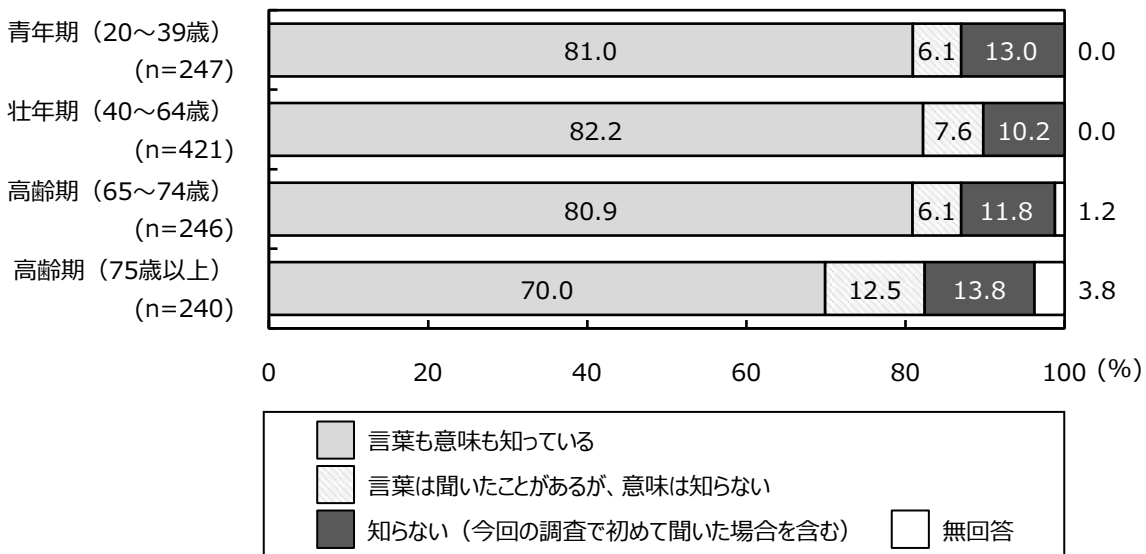
「言葉も意味も知っている」が 78.8%と最も高く、次いで、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 11.9%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 8.0%となっています。

「言葉も意味も知っている」の割合は前回調査より 9.1 ポイント増加しています（前回：69.7%）。



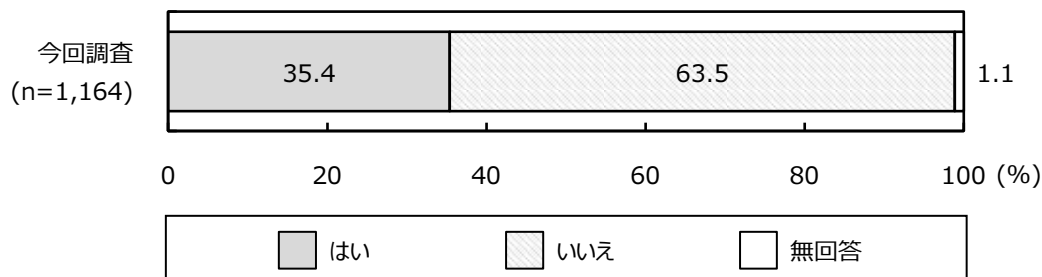
【クロス集計(ライフステージ別)】

「言葉も意味も知っている」の割合をライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》から《高齢期（65～74歳）》までは 80%台となっており、《壮年期（40～64歳）》での割合が最も高くなっています（82.2%）。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で 70.0%となっています。



問 19 郷土料理[※]や伝統料理を月 1 回以上食べていますか。【単数回答】

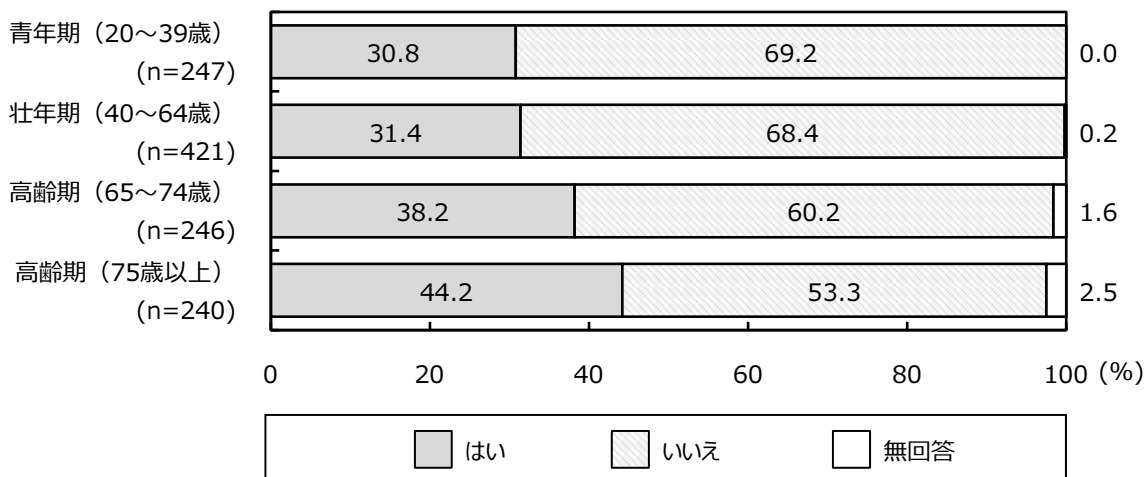
「はい」が 35.4%、「いいえ」が 63.5%となっています。



※郷土料理とは・・・地元の産物を使い風土に合わせて作られた地域固有の料理。
愛知県の例) きしめん、とろろご飯、ふろふき大根、鬼まんじゅう等

【クロス集計(ライフステージ別)】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど高くなり、《青年期 (20～39 歳) 》では 30.8% であるのに対し、《高齢期 (75 歳以上) 》では 44.2%となっています。

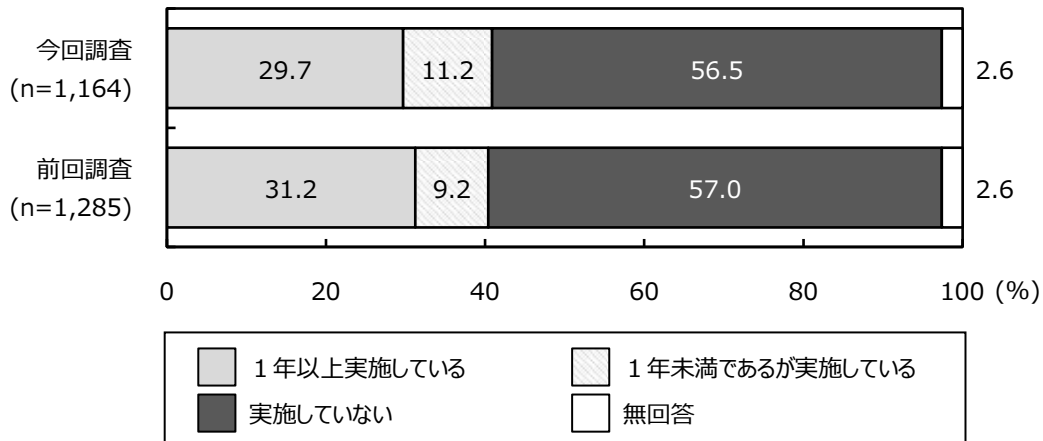


(3) 身体活動・運動について

問 20 1回 30分以上で週 2回以上の運動を実施していますか。【単数回答】

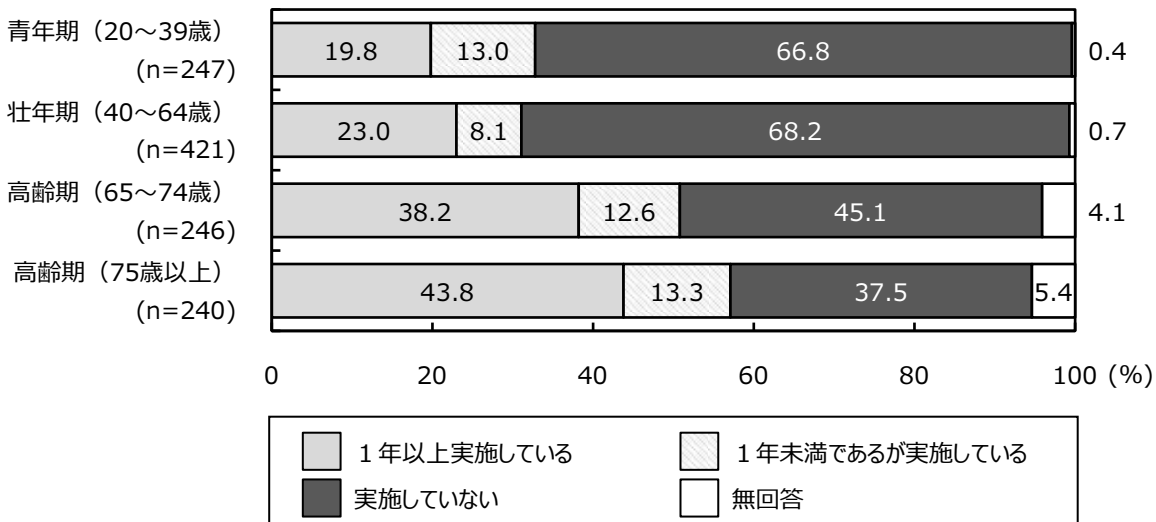
「実施していない」が 56.5%と最も高く、次いで、「1年以上実施している」が 29.7%、「1年未満であるが実施している」が 11.2%となっています。

「1年以上実施している」の割合については前回調査より 1.5 ポイント減少しています（前回：31.2%）。



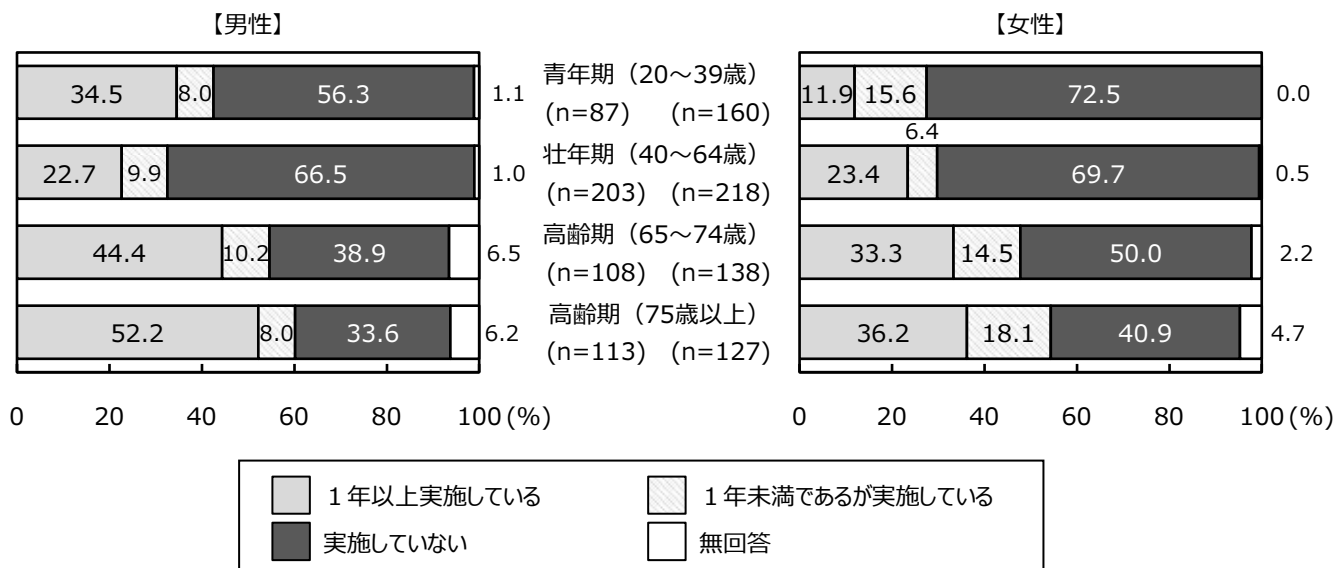
【クロス集計(ライフステージ別)】

「1年以上実施している」の割合をライフステージ別でみると、世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39歳）》では 19.8%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 43.8%となっています。また、「1年以上実施している」の割合は《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》にかけて大きく増加する傾向にあります。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

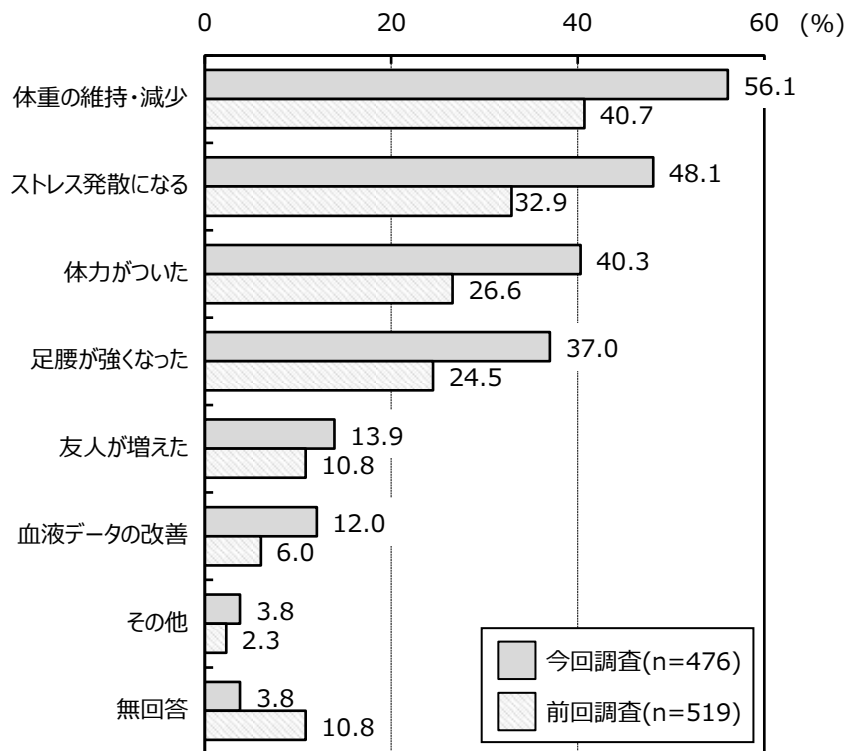
「1年以上実施している」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《高齢期（75歳以上）》で最も高く、52.2%となっています。女性についても《高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、36.2%となっています。また、「1年以上実施している」の割合は《青年期（20～39歳）》、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では男性の方が高く、《壮年期（40～64歳）》では女性の方が高くなっています。



問 20 で「1 年以上実施している」または「1 年未満であるが実施している」と回答した人のみ
 問 20-1 運動してよかったことは何ですか。【複数回答】

前回調査と同様に「体重の維持・減少」が最も高く、56.1%となっています。次いで、「ストレス発散になる」が 48.1%、「体力がついた」が 40.3%、「足腰が強くなった」が 37.0%となっています。

「体重の維持・減少」、「ストレス発散になる」、「体力がついた」、「足腰が強くなった」とも前回調査より 10 ポイント以上増加しており、それぞれ 15.4 ポイント、15.2 ポイント、13.7 ポイント、12.5 ポイントの増加となっています（前回：順に 40.7%、32.9%、26.6%、24.5%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「体重の維持・減少」が最も高くなっています。そのほかでは「体力がついた」、「ストレス発散になる」が高い傾向にありますが、《高齢期（65～74 歳）》、《高齢期（75 歳以上）》では「足腰が強くなった」の割合も高くなっています。

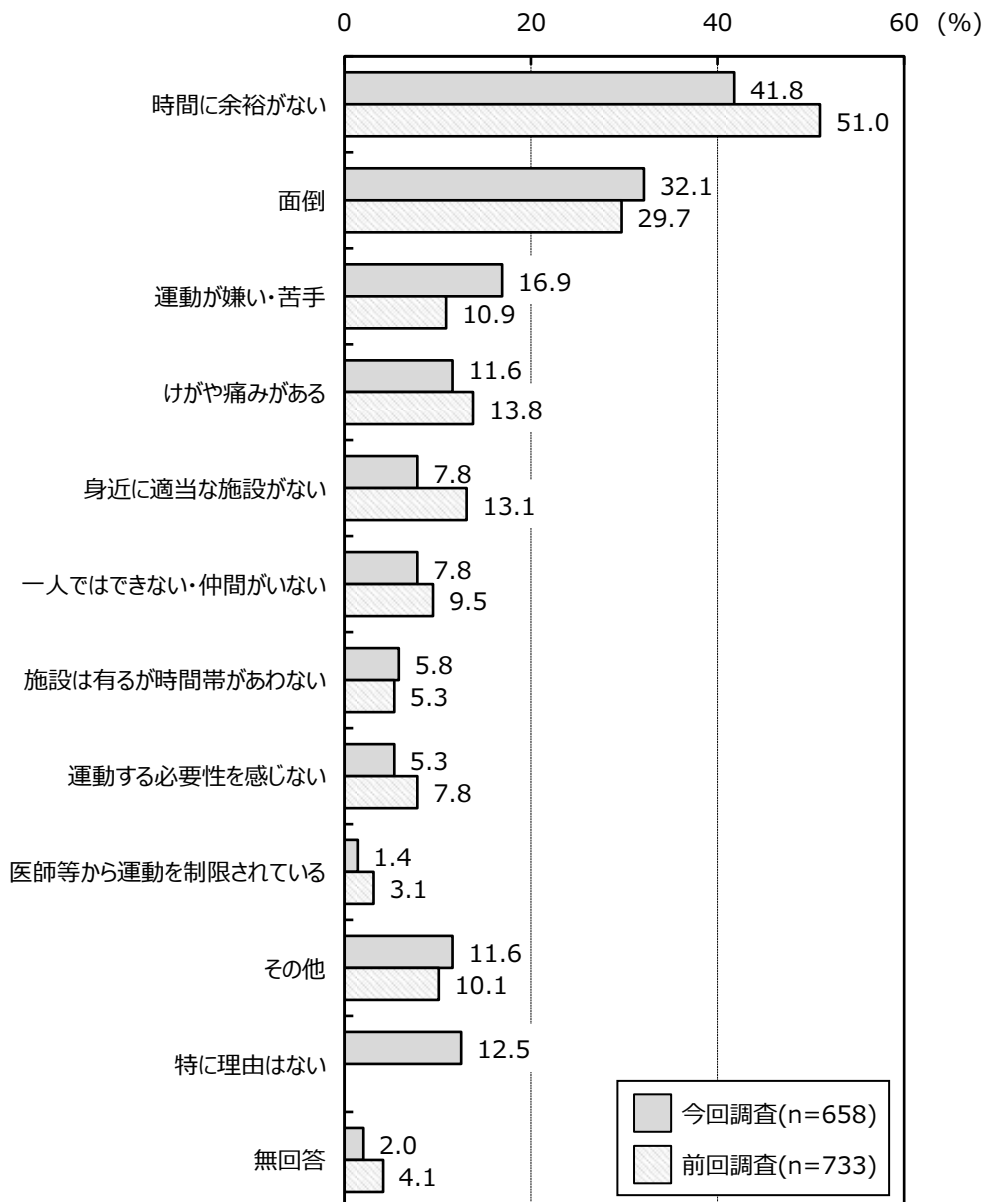
	体重の維持・減少	体力がついた	ストレス発散になる	足腰が強くなった	友人が増えた	血液データの改善	その他	無回答
青年期 (20～39歳) (n=81)	64.2	49.4	40.7	23.5	8.6	4.9	4.9	3.7
壮年期 (40～64歳) (n=131)	58.0	41.2	52.7	36.6	9.2	11.5	3.8	3.8
高齢期 (65～74歳) (n=125)	52.8	43.2	51.2	43.2	17.6	12.0	2.4	4.0
高齢期 (75歳以上) (n=137)	52.6	32.1	45.3	40.1	17.5	16.8	4.4	3.6

問 20 で「実施していない」と回答した人のみ

問 20-2 運動をしていない理由は何ですか。【複数回答】

前回調査と同様に「時間に余裕がない」が最も高くなっていますが、前回調査より9.2ポイント減少し、41.8%となっています（前回：51.0%）。次いで、「面倒」が32.1%、「運動が嫌い・苦手」が16.9%となっています。

「面倒」、「運動が嫌い・苦手」についてはそれぞれ、2.4ポイント、6.0ポイントの増加となっています（前回：順に29.7%、10.9%）。



※「運動が嫌い・苦手」は前回調査では「運動は嫌いだ」。前回調査では「特に理由はない」の選択肢なし

【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》から《高齢期（65～74 歳）》までは「時間に余裕がない」が最も高くなっていますが、《高齢期（75 歳以上）》では「時間に余裕がない」は 3.3%にとどまっており、「けがや痛みがある」が最も高くなっています。「けがや痛みがある」については世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあります。

また、いずれの世代においても「面倒」が 2 番目に高くなっていますが、《高齢期（65～74 歳）》、《高齢期（75 歳以上）》での割合は他の世代に比べて低い傾向にあります。

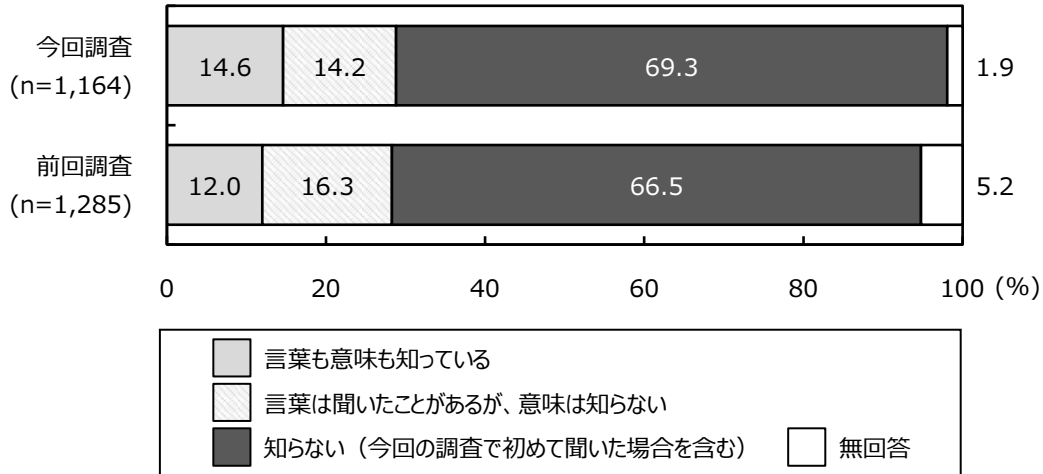
(%)

	時間に余裕がない	面倒	運動が嫌い・苦手	身近に適切な施設がない	一人ではできない・仲間がいない	運動する必要性を感じない	けがや痛みがある	施設は有るが時間帯があわない	医師等から運動を制限されている	その他	特に理由はない	無回答
青年期（20～39歳） (n=165)	58.2	41.2	21.2	10.9	10.3	5.5	4.2	4.2	1.2	10.3	6.7	2.4
壮年期（40～64歳） (n=287)	50.5	35.5	17.4	7.0	6.6	6.3	9.1	8.4	1.4	10.1	9.1	0.7
高齢期（65～74歳） (n=111)	26.1	21.6	14.4	7.2	6.3	6.3	17.1	5.4	0.9	19.8	17.1	2.7
高齢期（75歳以上） (n=90)	3.3	16.7	11.1	5.6	8.9	1.1	25.6	0.0	2.2	8.9	26.7	4.4

問 21 ロコモティブシンドロームとは何か知っていますか。【単数回答】

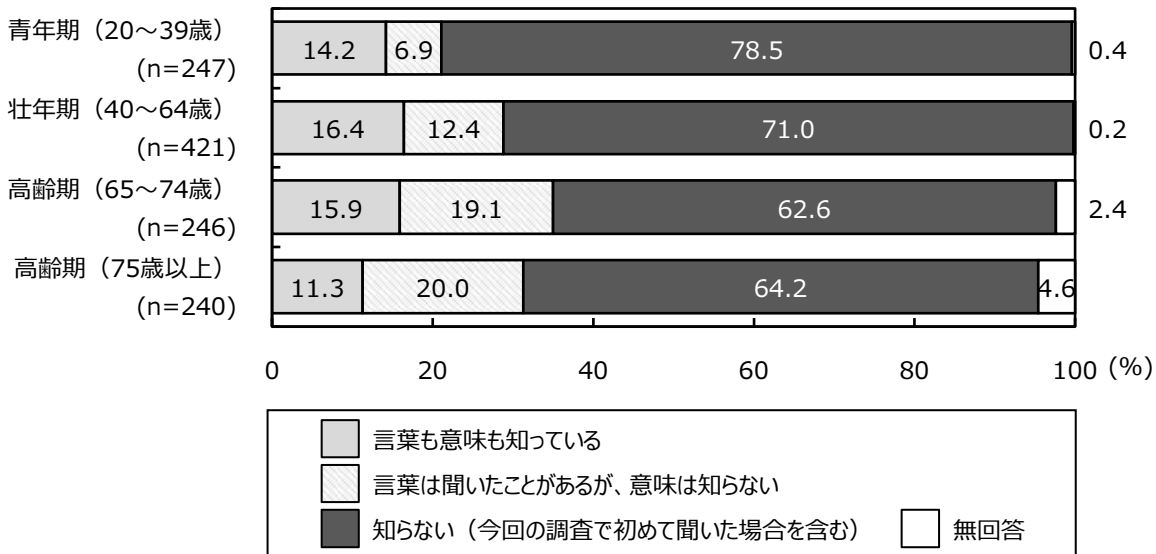
「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 69.3%と最も高く、次いで、「言葉も意味も知っている」が 14.6%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 14.2%となっています。

「言葉も意味も知っている」の割合は前回調査より 2.6 ポイント増加しています（前回：12.0%）。



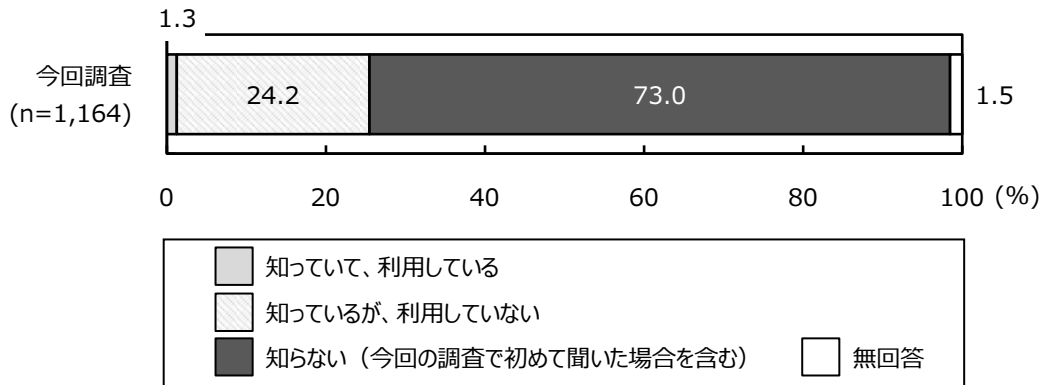
【クロス集計(ライフステージ別)】

「言葉も意味も知っている」の割合をライフステージ別でみると、どの世代も 10%台となっていますが、《壮年期（40～64 歳）》での割合が最も高く、16.4%となっています。



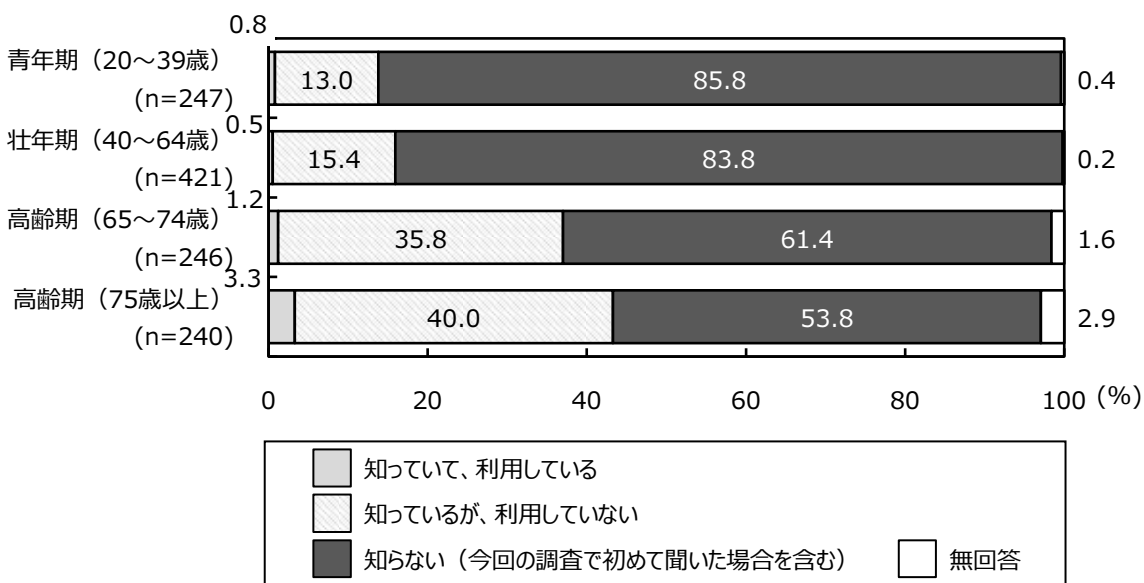
問 22 あま市健康ウォーキングマップを知っていますか。【単数回答】

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 73.0%と最も高く、次いで、「知っているが、利用していない」が 24.2%、「知っている、利用している」が 1.3%となっています。『知っている』（「知っている、利用している」+「知っているが、利用していない」）については 25.5%となっています。



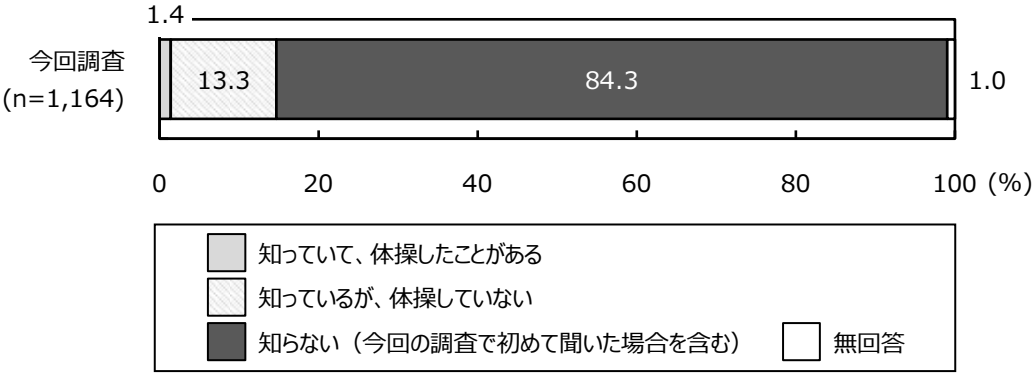
【クロス集計(ライフステージ別)】

「知っている、利用している」の割合をライフステージ別で見ると、どの世代も数パーセントとなっています。『知っている』の割合については世代が上がるほど高くなり、《青年期（20～39歳）》では 13.8%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 43.3%となっています。また、『知っている』の割合は《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》にかけて大きく増加する傾向にあります。



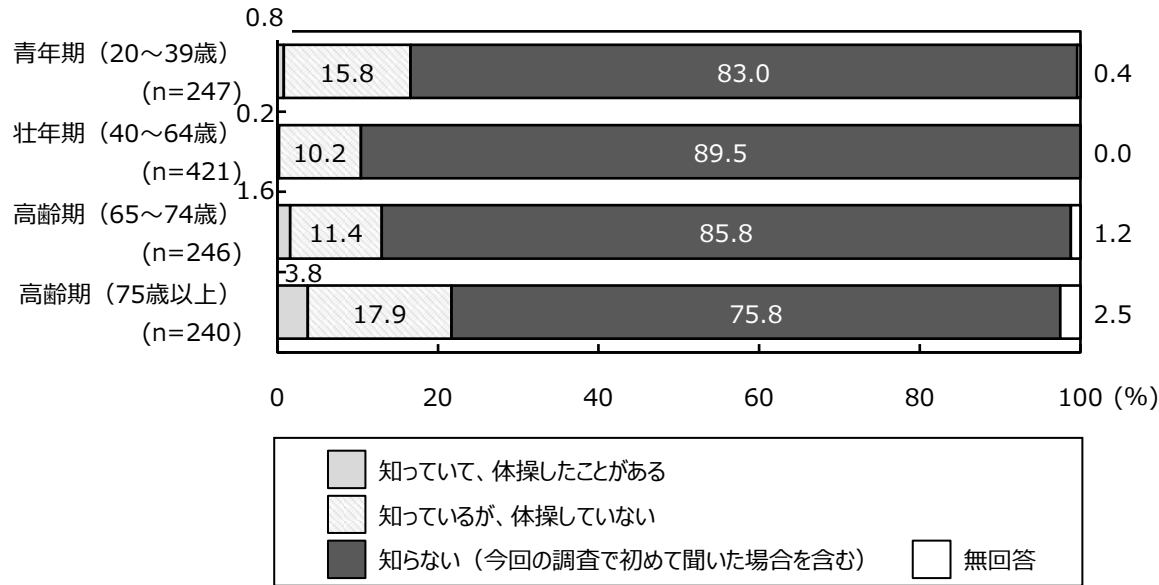
問 23 あま市の体操「ずっと We Love あま！体操」を知っていますか。【単数回答】

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 84.3%と最も高く、次いで、「知っているが、体操していない」が 13.3%、「知っている、体操したことがある」が 1.4%となっています。『知っている』（「知っている、体操したことがある」+「知っているが、体操していない」）については 14.7%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「知っている、体操したことがある」の割合をライフステージ別で見ると、どの世代も数パーセントとなっています。『知っている』の割合については高齢期（75歳以上）で最も高く、21.7%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で 10.4%となっています。

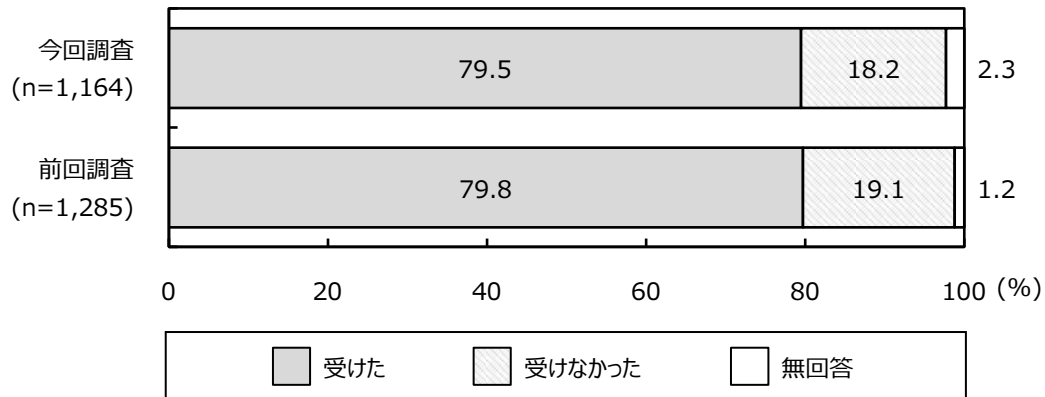


(4) 健康管理(健診・がん検診)

問 24 過去1年間に、健診（血液検査、尿検査、心電図検査等）や人間ドックを受けましたか。
【単数回答】

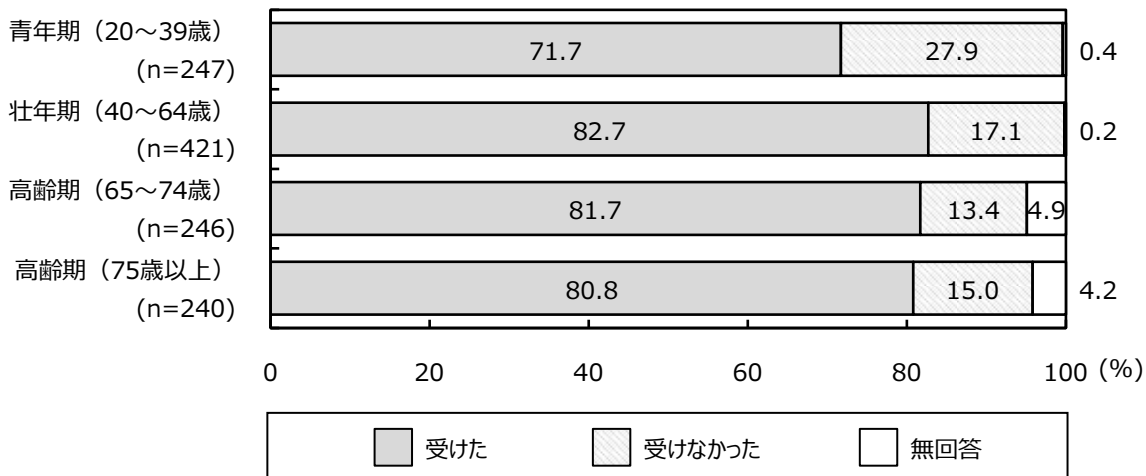
「受けた」が79.5%、「受けなかった」が18.2%となっています。

「受けた」の割合は前回調査からほぼ横ばいとなっています（前回：79.8%）。



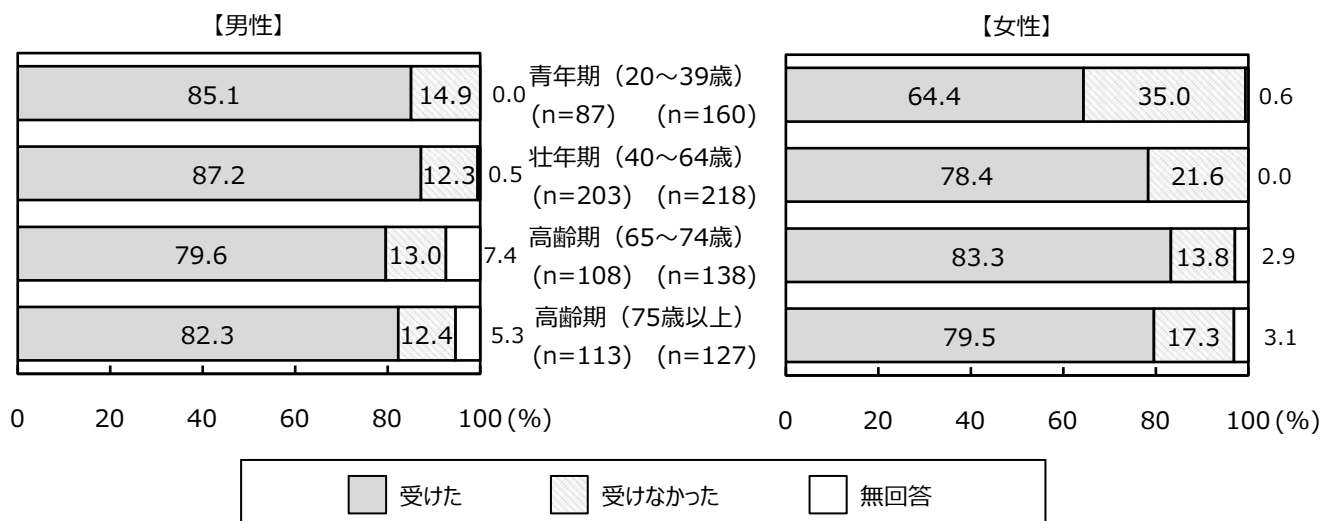
【クロス集計(ライフステージ別)】

「受けた」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（75歳以上）》までは80%台となっており、《壮年期（40～64歳）》での割合が最も高くなっています（82.7%）。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で71.7%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

「受けた」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、87.2%となっています。女性では《高齢期（65～74歳）》で最も高く、83.3%となっています。また、「受けた」の割合は《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》、《高齢期（75歳以上）》では男性の方が高く、《高齢期（65～74歳）》では女性の方が高くなっています。

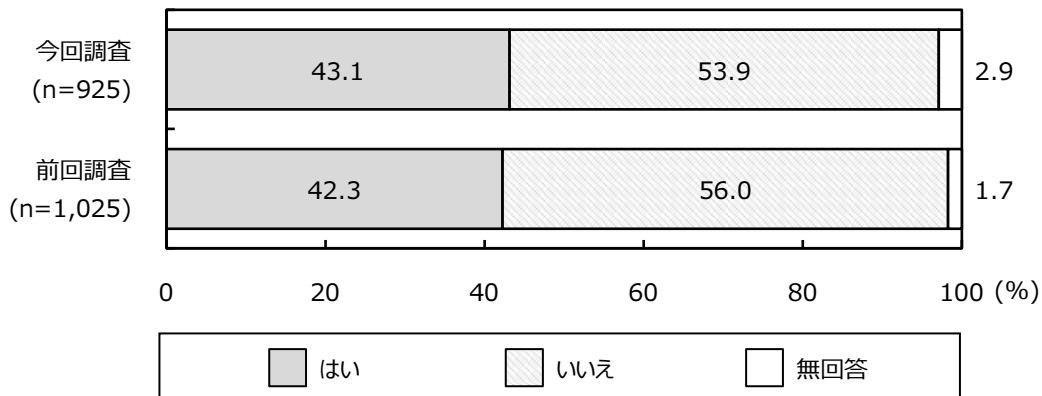


問 24 で「**受けた**」と回答した人のみ

問 24-1 健診の結果、肥満、高血圧(血圧が高い)、糖尿病(血糖が高い)、血中の脂質異常(コレステロール・中性脂肪が高い)に関する指摘を受け、医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。【単数回答】

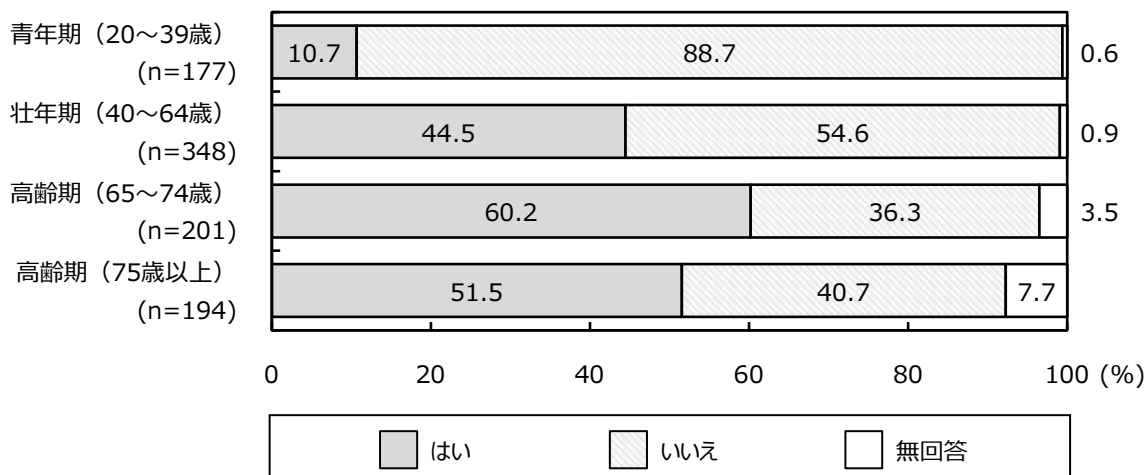
「はい」が 43.1%、「いいえ」が 53.9%となっています。

「はい」の割合は前回調査からほぼ横ばいとなっています(前回：42.3%)。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「はい」の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期(65~74歳)》での割合が最も高く、60.2%となっています。割合が最も低いのは《青年期(20~39歳)》で 10.7%となっています。また、「はい」の割合は《青年期(20~39歳)》から《壮年期(40~64歳)》にかけて大きく増加する傾向にあります。

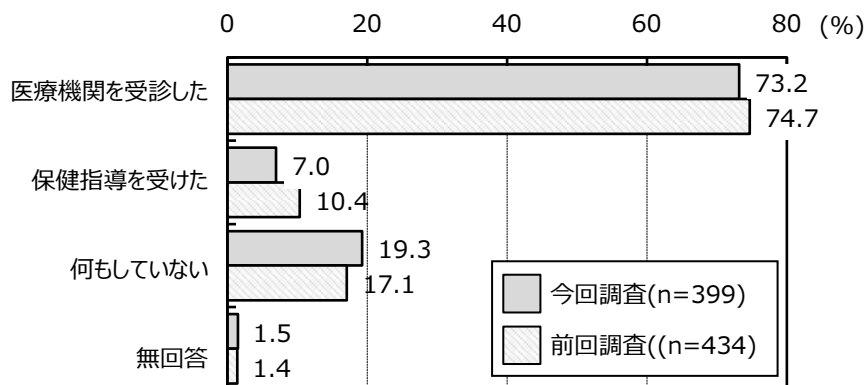


問 24-1 で「はい」と回答した人のみ

問 24-2 その後どうされましたか。【複数回答】

「医療機関を受診した」が 73.2%と最も高く、次いで、「何もしていない」が 19.3%、「保健指導を受けた」が 7.0%となっています。

「医療機関を受診した」の割合は前回調査より 1.5 ポイント減少しています（前回：74.7%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「医療機関を受診した」の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（75歳以上）》での割合が最も高く、95.0%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で 26.3%となっています。また、「医療機関を受診した」の割合は世代が上がるごとに大きく増加する傾向にあります。

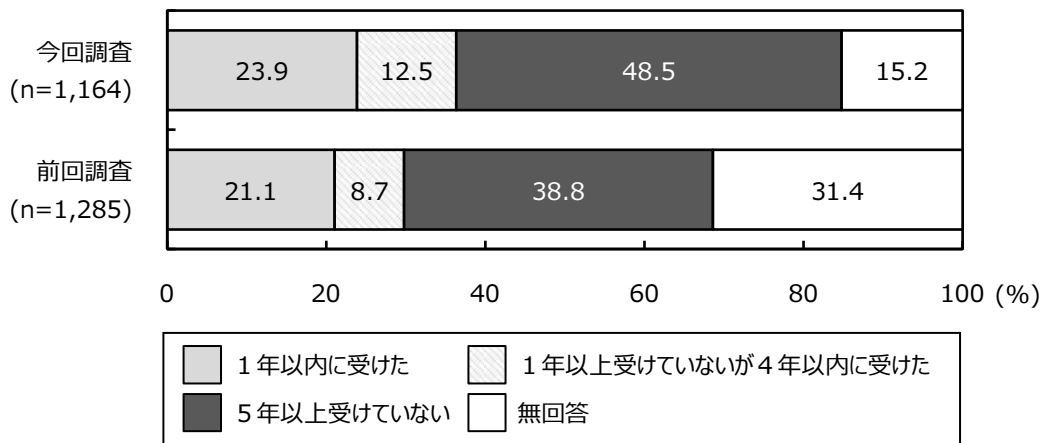
	(%)			
	医療機関を受診した	保健指導を受けた	何もしていない	無回答
青年期（20～39歳） (n=19)	26.3	5.3	68.4	0.0
壮年期（40～64歳） (n=155)	59.4	9.7	30.3	1.3
高齢期（65～74歳） (n=121)	80.2	8.3	11.6	1.7
高齢期（75歳以上） (n=100)	95.0	2.0	2.0	2.0

問 25 がん検診について、いつ頃受けましたか。

① 胃がん

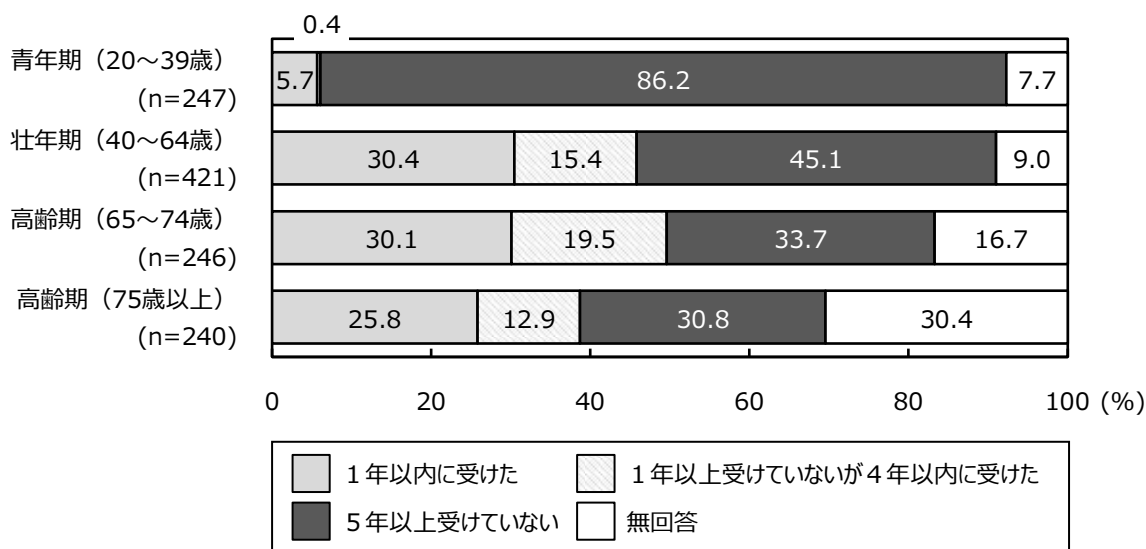
「5年以上受けていない」が48.5%と最も高く、次いで、「1年以内に受けた」が23.9%、「1年以上受けていないが4年以内に受けた」が12.5%となっています。

「1年以内に受けた」の割合は前回調査より2.8ポイント増加しています（前回：21.1%）。



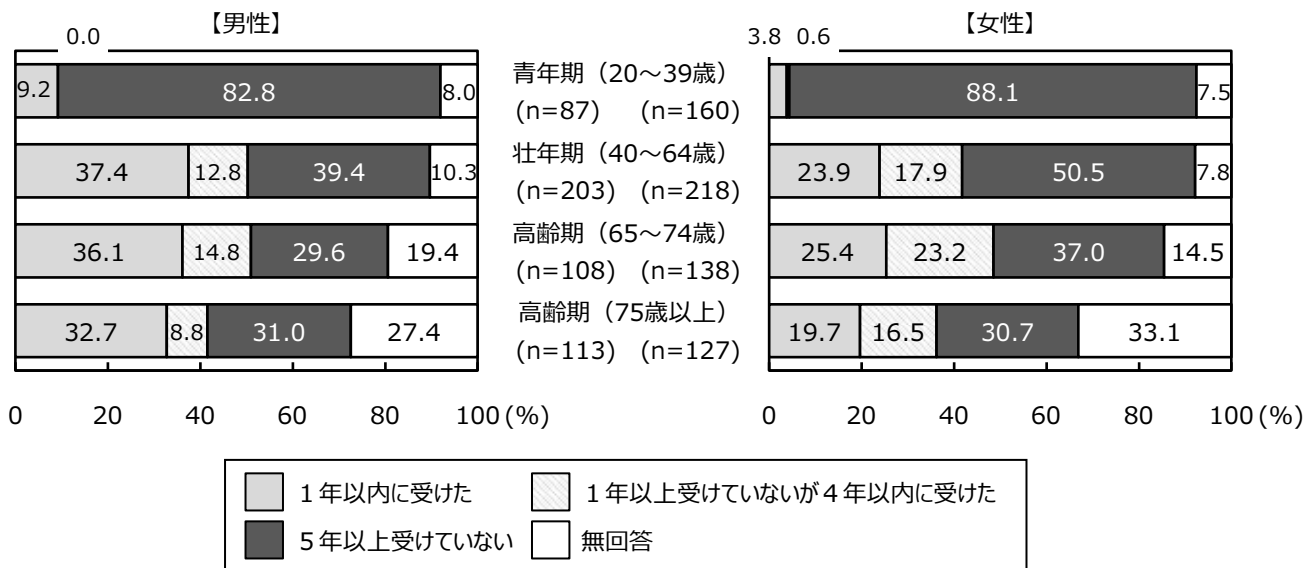
【クロス集計(ライフステージ別)】

「1年以内に受けた」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、30.4%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で5.7%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

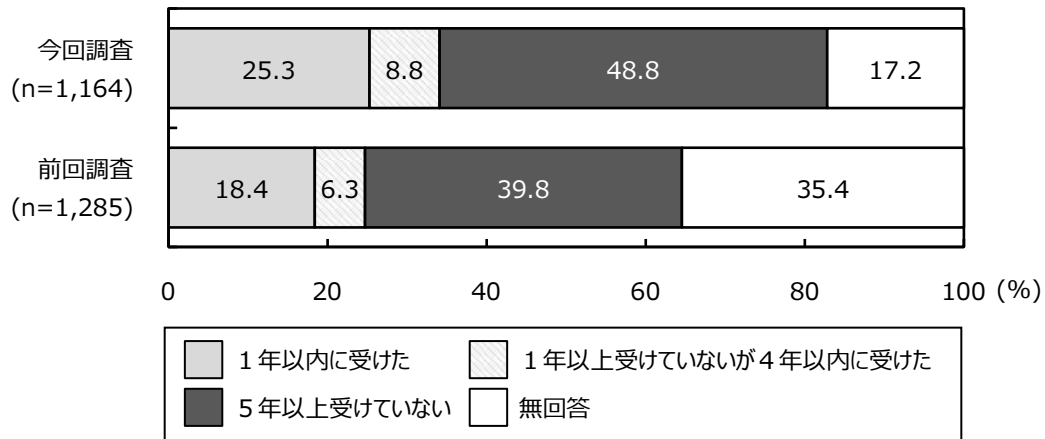
「1年以内に受けた」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、37.4%となっています。女性では《高齢期（65～74歳）》で最も高く、25.4%となっています。また、「受けた」の割合はいずれの世代も男性の方が高くなっています。



② 肺がん

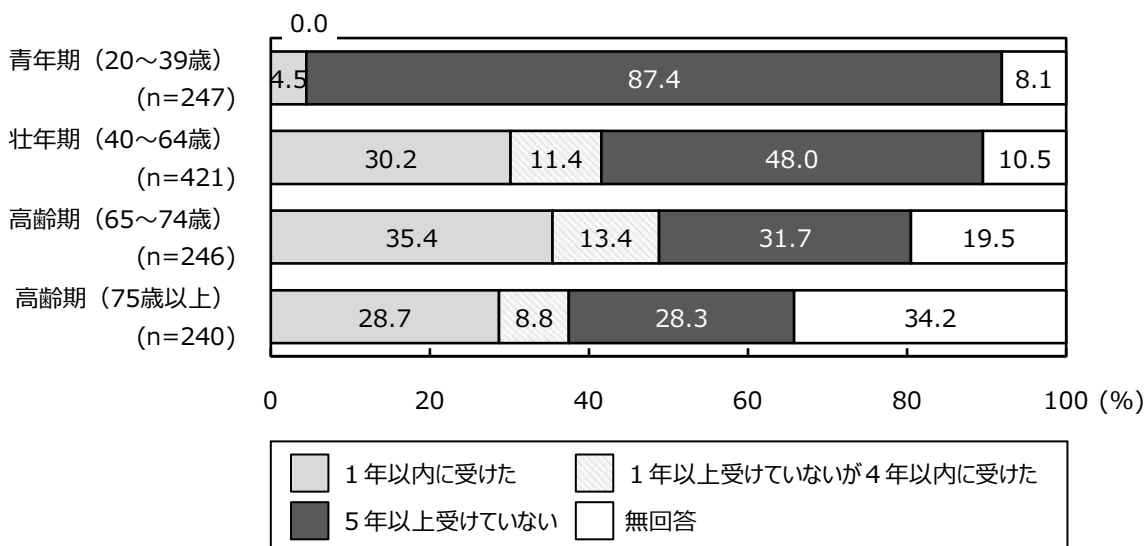
「5年以上受けていない」が48.8%と最も高く、次いで、「1年以内に受けた」が25.3%、「1年以上受けていないが4年以内に受けた」が8.8%となっています。

「1年以内に受けた」の割合は前回調査より6.9ポイント増加しています（前回：18.4%）。



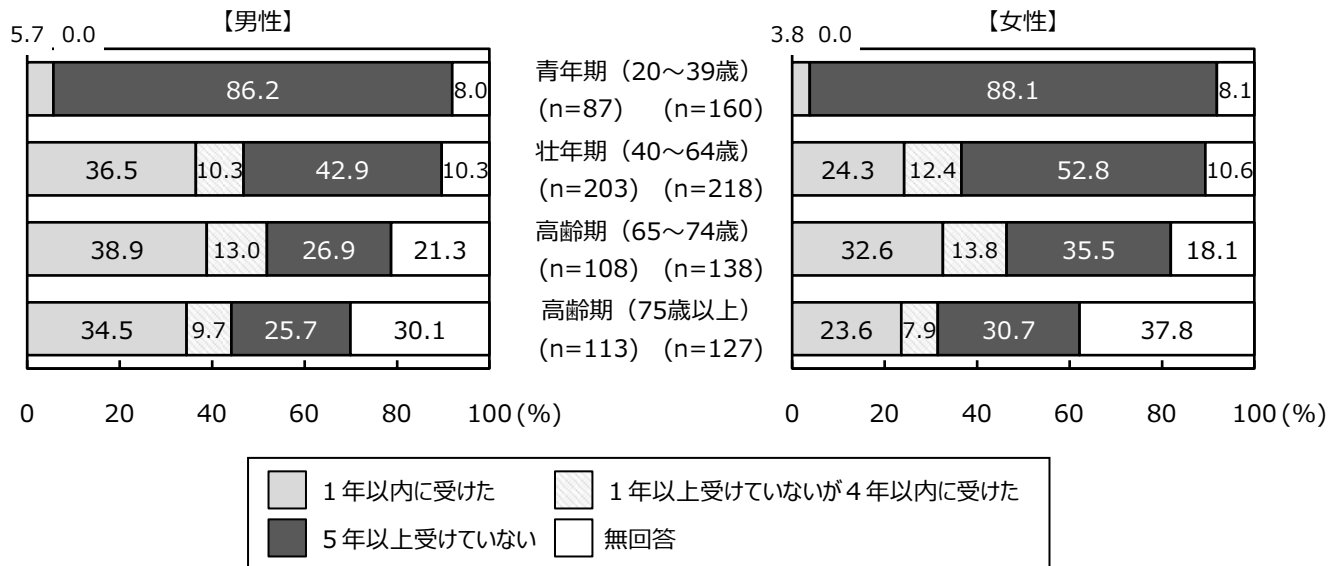
【クロス集計(ライフステージ別)】

「1年以内に受けた」の割合をライフステージ別でみると、「高齢期（65～74歳）」で最も高く、35.4%となっています。割合が最も低いのは「青年期（20～39歳）」で4.5%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

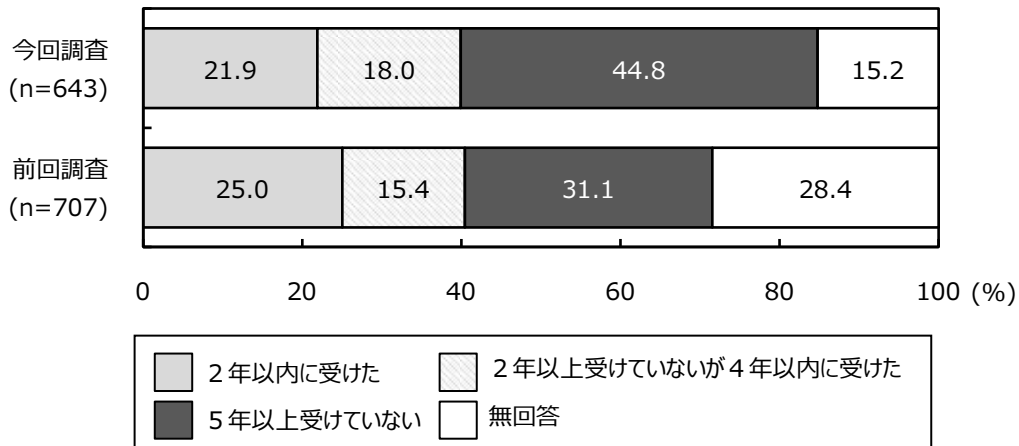
「1年以内に受けた」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《高齢期（65～74歳）》で最も高く、38.9%となっています。女性でも《高齢期（65～74歳）》の割合が最も高く、32.6%となっています。また、「受けた」の割合はいずれの世代も男性の方が高くなっています。



③ 乳がん(女性のみ)

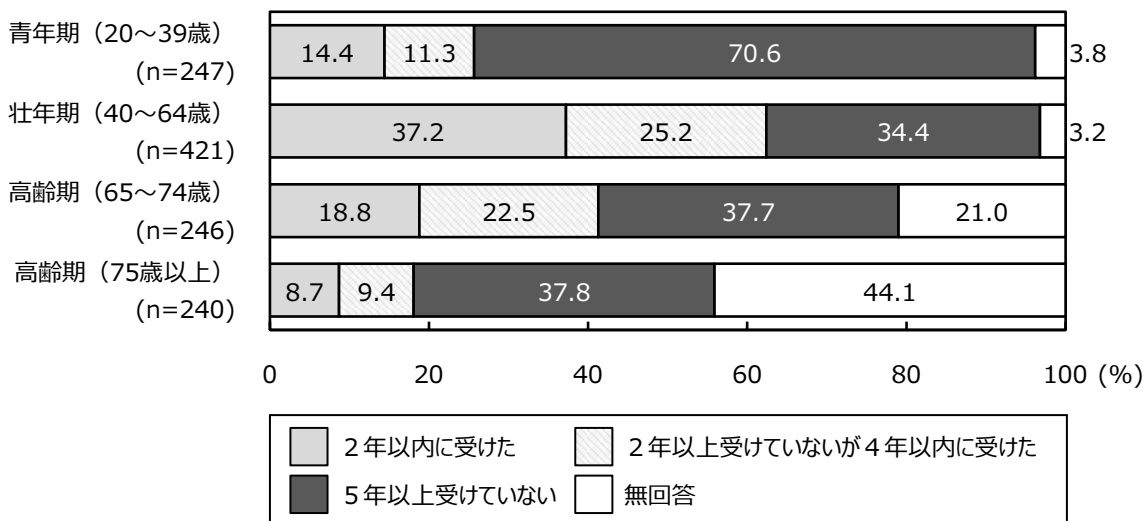
「5年以上受けていない」が44.8%と最も高く、次いで、「2年以内に受けた」が21.9%、「2年以上受けていないが4年以内に受けた」が18.0%となっています。

「2年以内に受けた」の割合は前回調査より3.1ポイント減少しています（前回：25.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

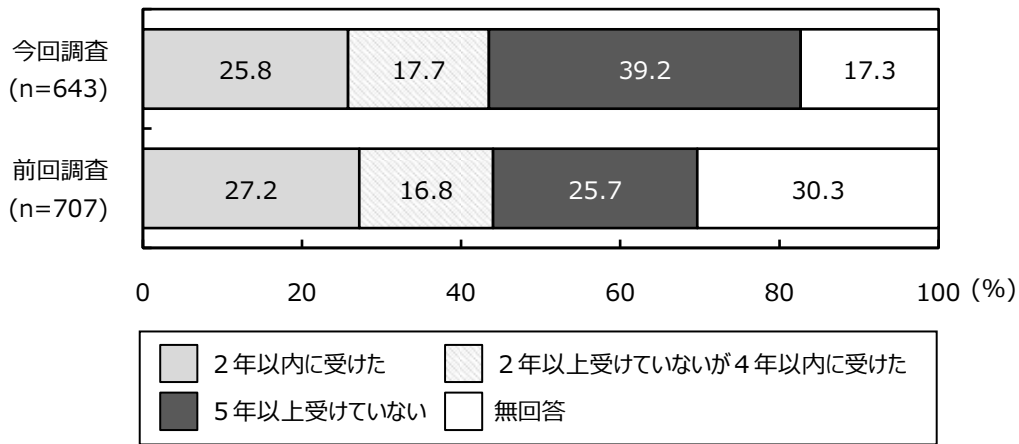
「2年以内に受けた」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、37.2%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で8.7%となっています。



④ 子宮がん(女性のみ)

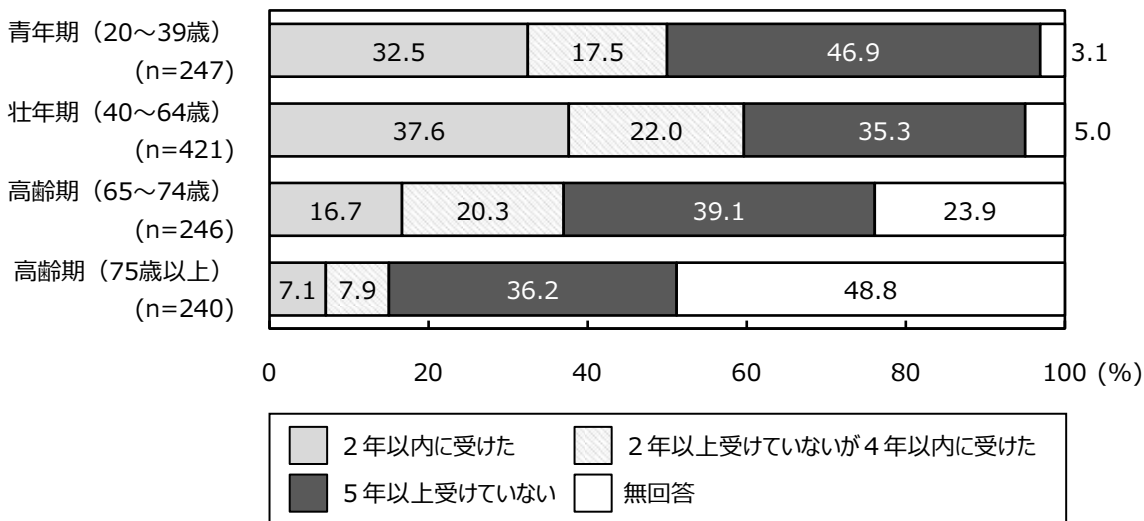
「5年以上受けていない」が39.2%と最も高く、次いで、「2年以内に受けた」が25.8%、「2年以上受けていないが4年以内に受けた」が17.7%、「2年以上受けていないが4年以内に受けた」が17.7%となっています。

「2年以内に受けた」の割合は前回調査より1.4ポイント減少しています（前回：27.2%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

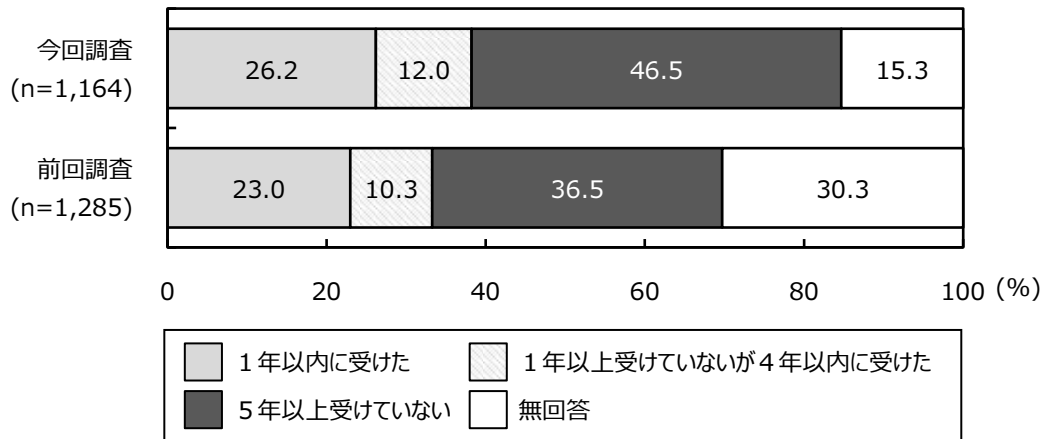
「2年以内に受けた」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64歳）》で最も高く、37.6%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で7.1%となっています。



⑤ 大腸がん

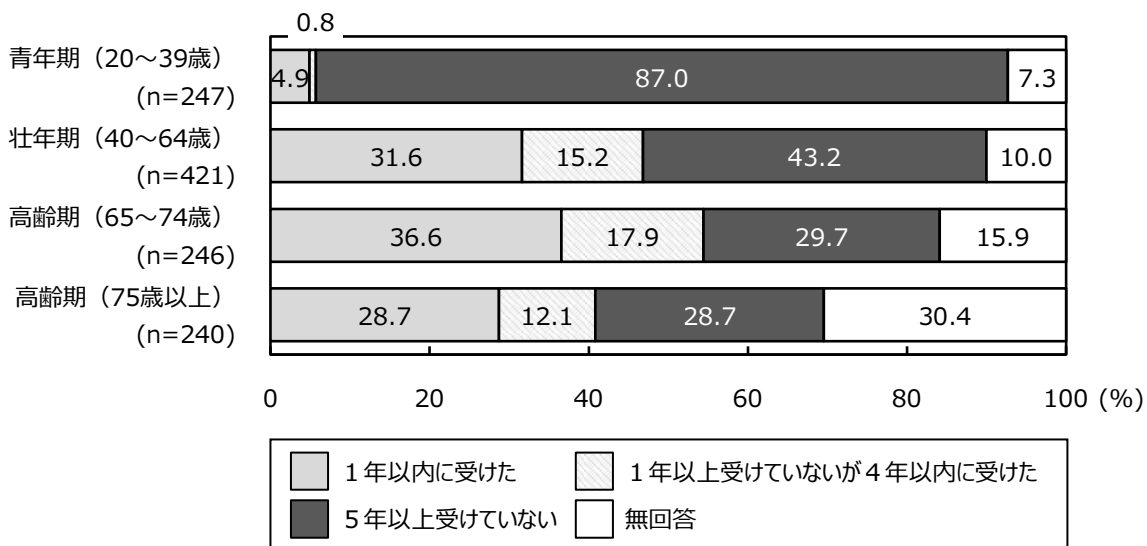
「5年以上受けていない」が46.5%と最も高く、次いで、「1年以内に受けた」が26.2%、「1年以上受けていないが4年以内に受けた」が12.0%となっています。

「1年以内に受けた」の割合は前回調査より3.2ポイント増加しています（前回：23.0%）。



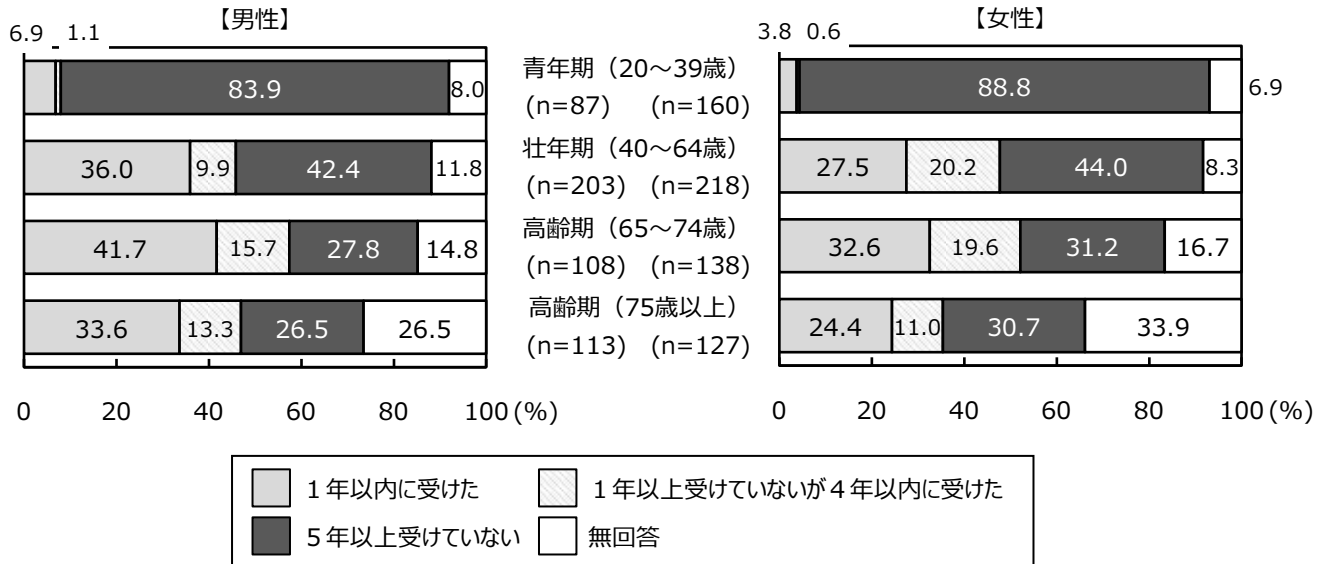
【クロス集計(ライフステージ別)】

「1年以内に受けた」の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、36.6%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で4.9%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

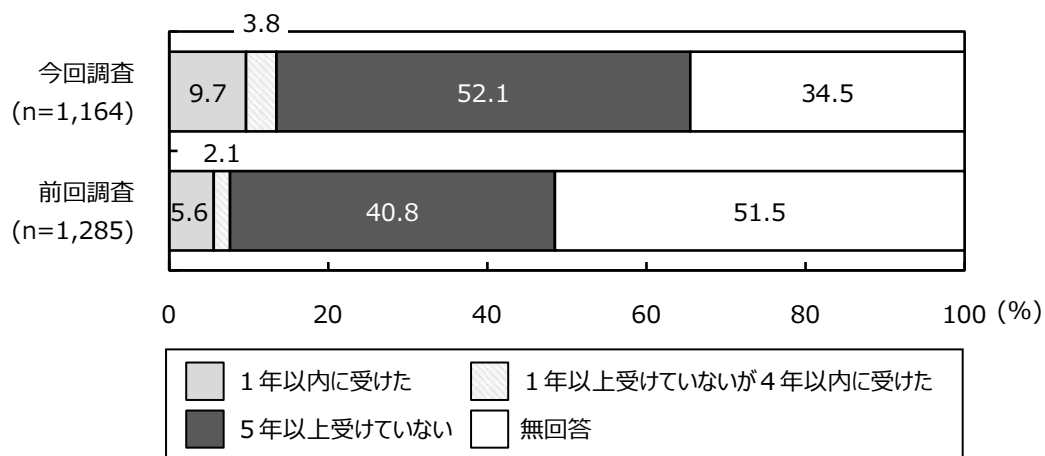
「1年以内に受けた」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《高齢期（65～74歳）》で最も高く、41.7%となっています。女性でも《高齢期（65～74歳）》の割合が最も高く、32.6%となっています。また、「受けた」の割合はいずれの世代も男性の方が高くなっています。



⑥ その他のがん

「5年以上受けていない」が52.1%と最も高く、次いで、「1年以内に受けた」が9.7%、「1年以上受けていないが4年以内に受けた」が3.8%となっています。

「1年以内に受けた」の割合は前回調査より4.1ポイント増加しています（前回：5.6%）。

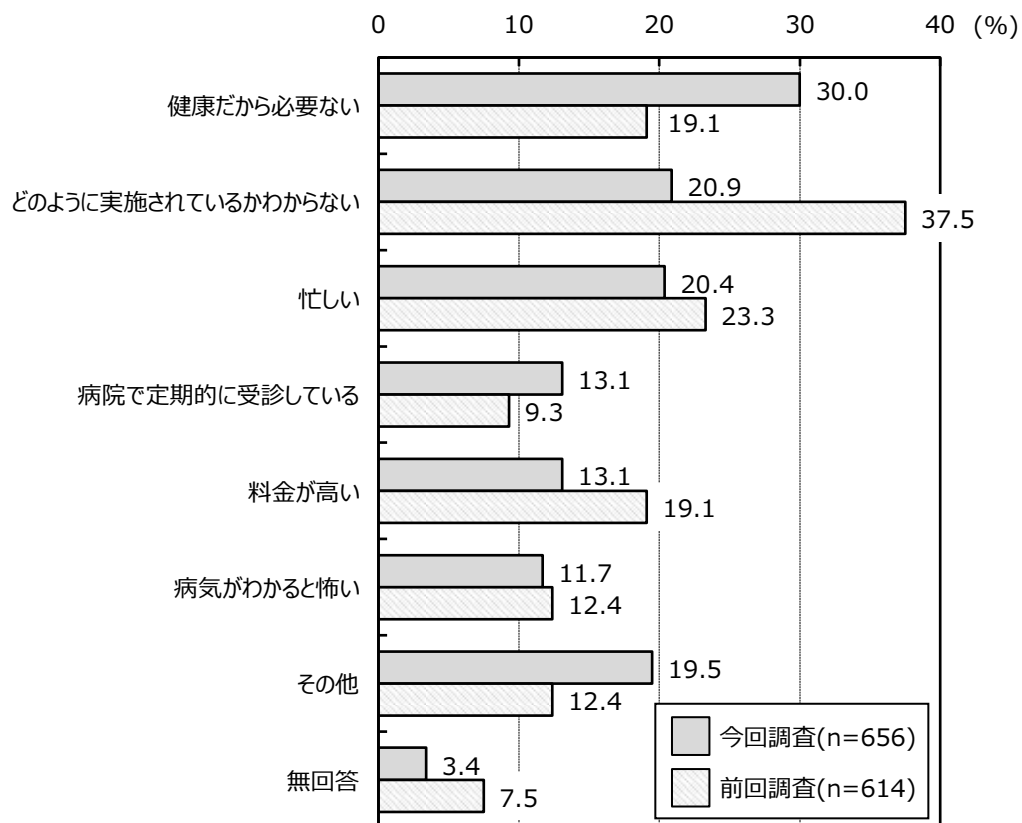


問 25 でいずれかのがん検診を「5年以上受けていない」と回答した人のみ

問 25-1 検診を受けなかった理由を、選んでください。【複数回答】

前回調査では「どのように実施されているかわからない」が最も高かったのに対し、今回調査では「健康だから必要ない」が最も高く、30.0%となっています。次いで、「どのように実施されているかわからない」が 20.9%、「忙しい」が 20.4%となっています。

「健康だから必要ない」については前回調査より 10.9 ポイント増加しています（前回：19.1%）。「どのように実施されているかわからない」、「忙しい」についてはそれぞれ、16.6 ポイント、2.9 ポイントの減少となっています（前回：順に 37.5%、23.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「どのように実施されているかわからない」、《壮年期（40～64歳）》では「忙しい」、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では「健康だから必要ない」が最も高くなっています。また、《青年期（20～39歳）》では「健康だから必要ない」の割合も高くなっています。「病院で定期的に受診している」については世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあります。

(%)

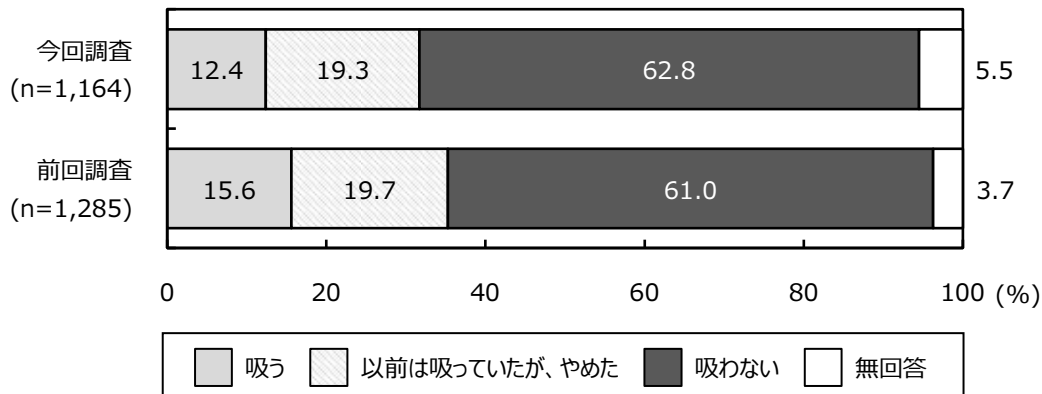
	どのように実施されているかわからない	健康だから必要ない	忙しい	料金が高い	病気がわかると怖い	病院で定期的に受診している	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=223)	41.3	36.8	19.7	16.6	5.8	1.8	22.4	0.4
壮年期（40～64歳） (n=234)	15.8	18.4	30.8	17.1	15.0	12.8	17.9	3.8
高齢期（65～74歳） (n=104)	3.8	37.5	11.5	8.7	20.2	22.1	15.4	6.7
高齢期（75歳以上） (n=93)	4.3	35.5	4.3	0.0	8.6	31.2	21.5	5.4

(5) たばこについて

問 26 たばこを吸いますか。【単数回答】

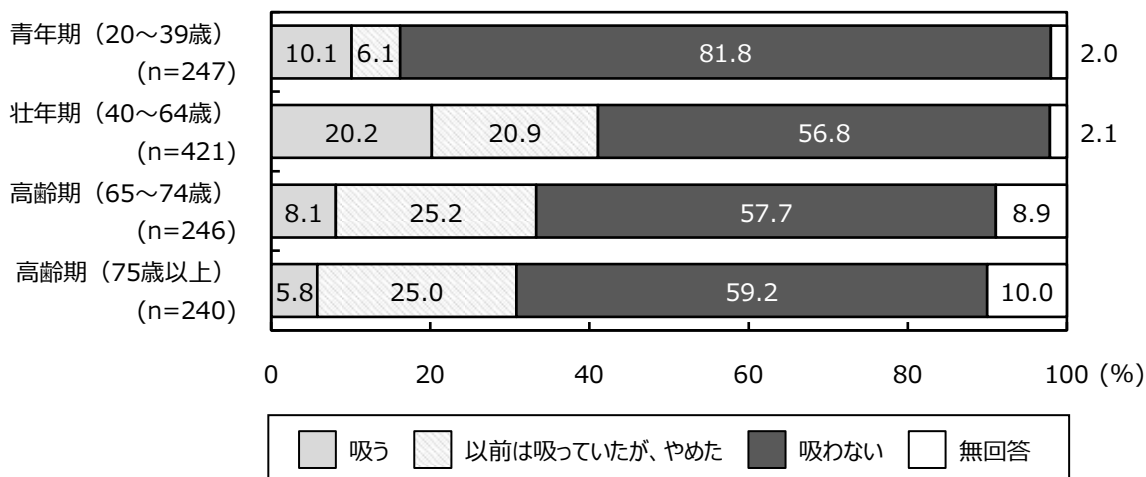
「吸わない」が 62.8%と最も高く、次いで、「以前は吸っていたが、やめた」が 19.3%、「吸う」が 12.4%となっています。

「吸う」の割合は前回調査より 3.2 ポイント減少しています（前回：15.6%）。



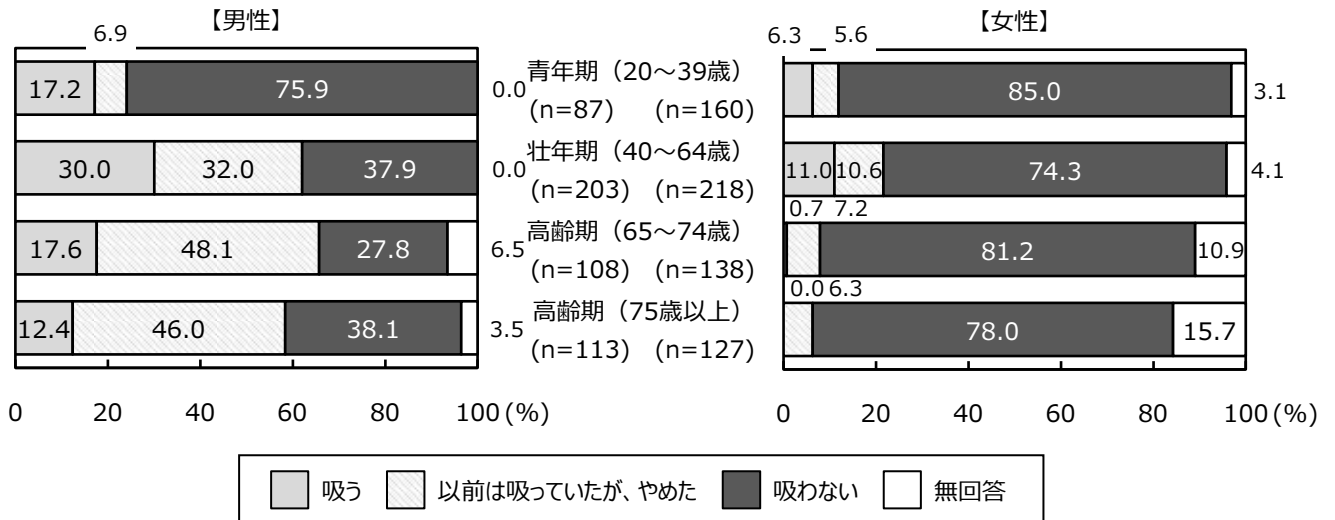
【クロス集計(ライフステージ別)】

「吸う」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、20.2%となっています。最も割合が低いのは《高齢期（75 歳以上）》で 5.8%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

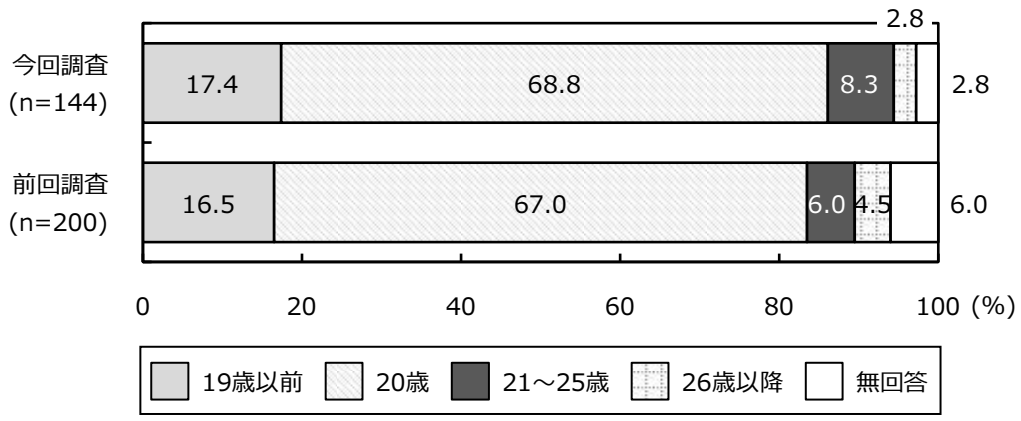
「吸う」の割合を性・ライフステージ別でみると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、30.0%となっています。女性でも《壮年期（40～64歳）》の割合が最も高く、11.0%となっています。また、「吸う」の割合はいずれの世代も男性の方が高く、女性の割合を大きく上回っています。



問 26 たばこを吸う方は喫煙開始年齢、1日の本数、喫煙年数もお答えください。【数字を記入】

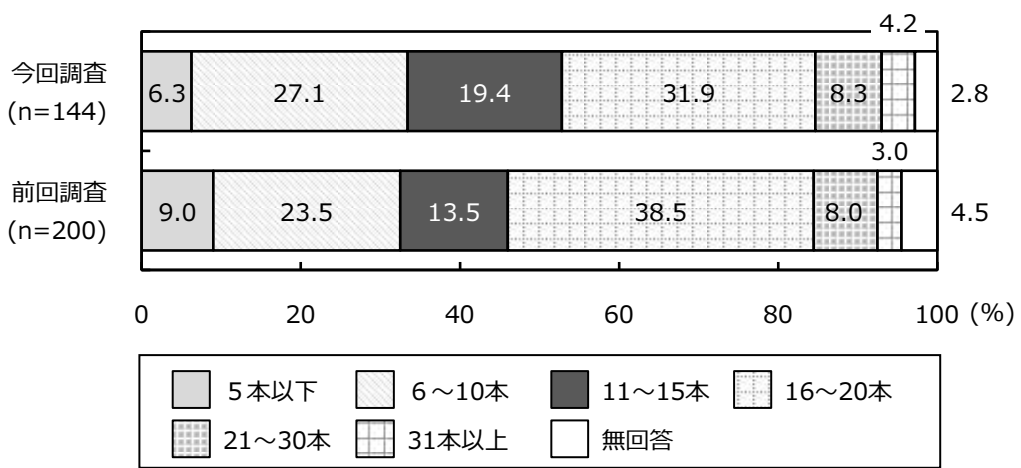
① 喫煙開始年齢

「20歳」が68.8%と最も高く、次いで、「19歳以前」が17.4%、「21～25歳」が8.3%となっています。
 前回調査と比較すると「21～25歳」での増加が最も大きくなっています（前回：6.0%）。



② 1日の喫煙本数

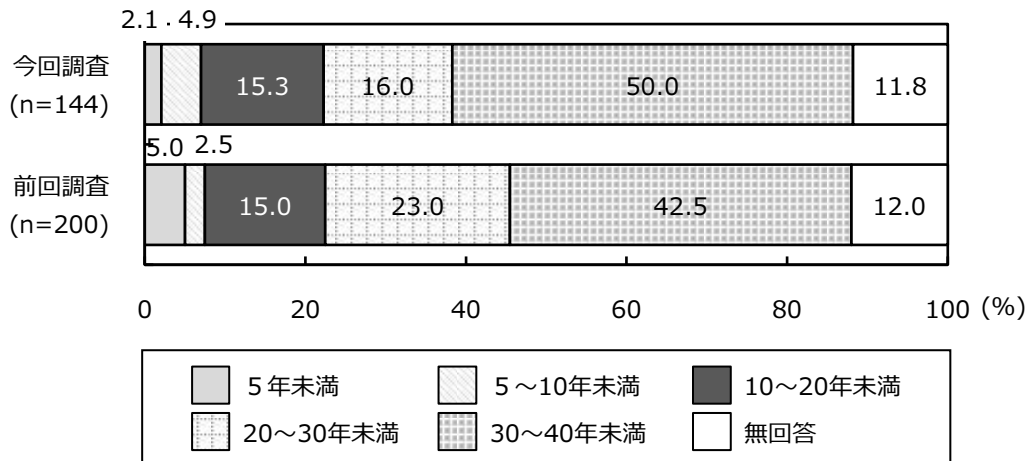
「16～20本」が31.9%と最も高く、次いで、「6～10本」が27.1%、「11～15本」が19.4%となっています。
 前回調査と比較して『16本以上』の割合をみると5.1ポイント減少しています（今回：44.4%、前回：49.5%）。



③ 喫煙年数

「30～40 年未満」が 50.0%と最も高く、次いで、「20～30 年未満」が 16.0%、「10～20 年未満」が 15.3%となっています。

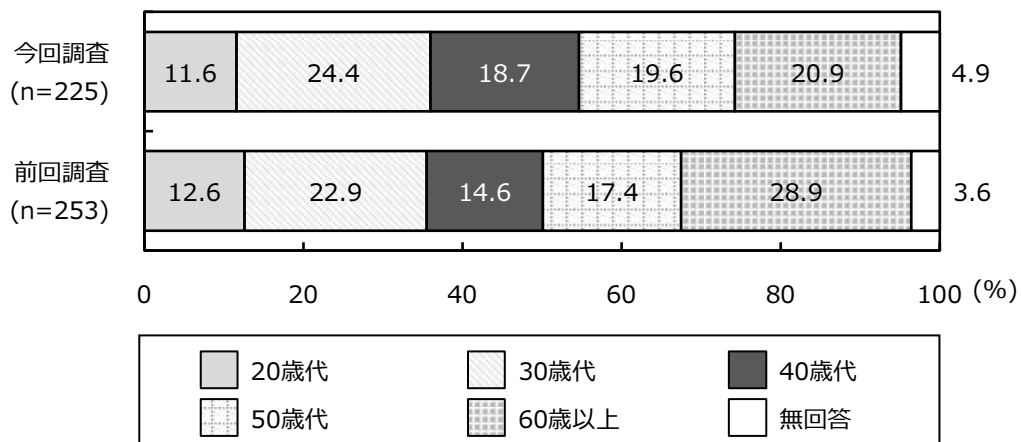
前回調査と比較すると「30～40 年未満」での増加が最も大きくなっています（前回：42.5%）。



問 26 たばこをやめた方は吸わなくなった時期をお答えください。【数字記入】

「30 歳代」が 24.4%と最も高く、次いで、「60 歳以上」が 20.9%、「50 歳代」が 19.6%、「40 歳代」が 18.7%となっています。

前回調査と比較すると「40 歳代」での増加が最も大きくなっています（前回：14.6%）。

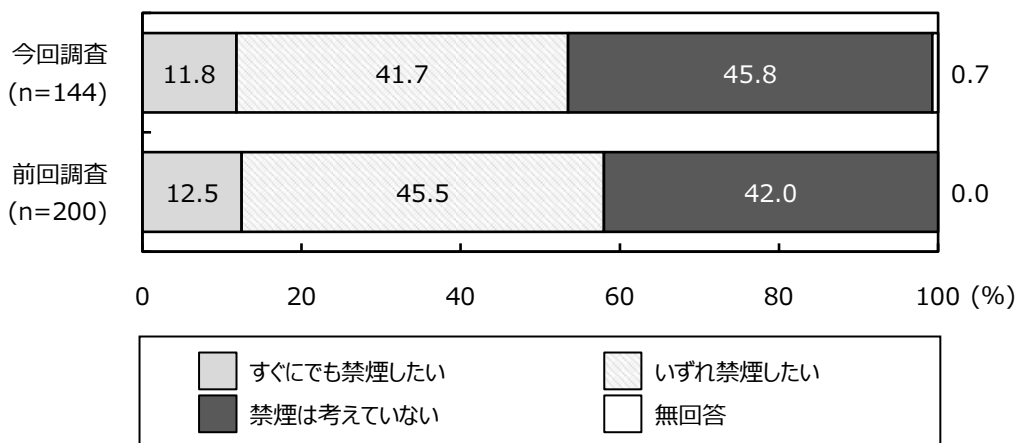


問 26 で「吸う」と回答した人のみ

問 26-1 禁煙したいと思いますか。【単数回答】

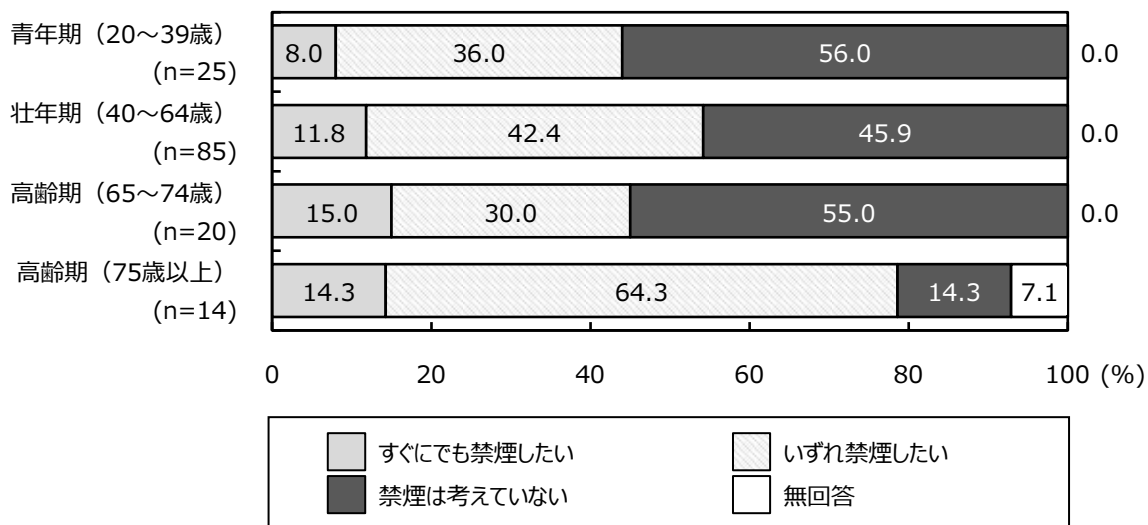
「禁煙は考えていない」が 45.8%と最も高く、次いで、「いずれ禁煙したい」が 41.7%、「すぐにでも禁煙したい」が 11.8%となっています。

『禁煙したい』（「すぐにでも禁煙したい」+「いずれ禁煙したい」）の割合については前回調査より 4.5 ポイント減少しています（今回：53.5%、前回：58.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

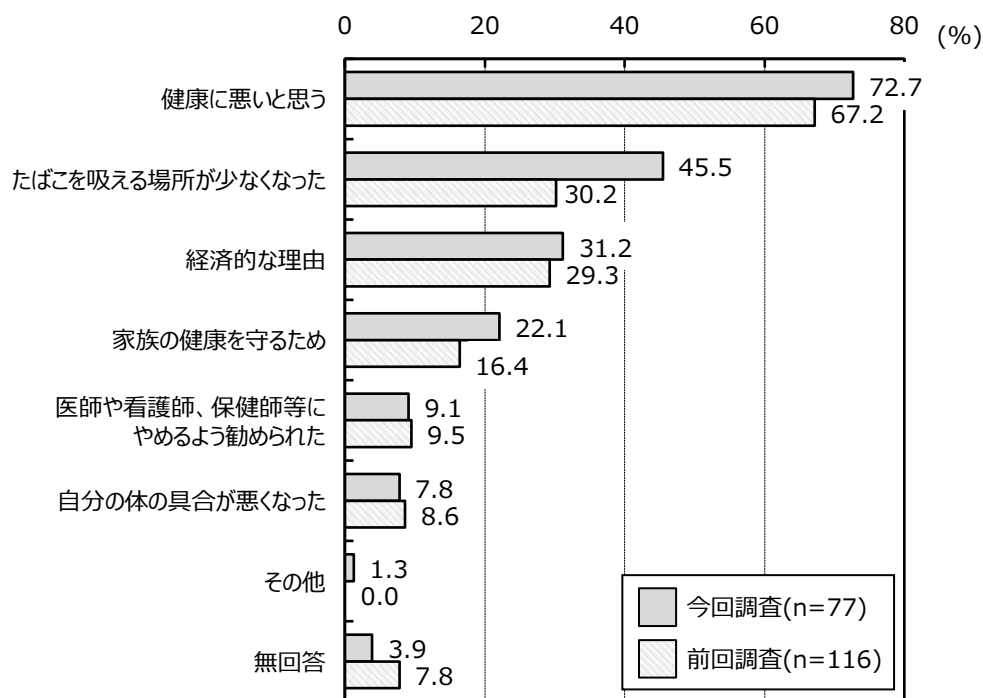
『禁煙したい』の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（75歳以上）》で最も高く、78.6%となっています。最も割合が低いのは《青年期（20～39歳）》で 44.0%となっています。



問 26-1 で「すぐにも禁煙したい」または「いずれ禁煙したい」と回答した人のみ
 問 26-2 その理由は何ですか。【複数回答】

前回調査と同様に「健康に悪いと思う」が最も高く、72.7%となっています。次いで、「たばこを吸える場所が少なくなった」が45.5%、「経済的な理由」が31.2%となっています。

「健康に悪いと思う」、「たばこを吸える場所が少なくなった」、「経済的な理由」とも前回調査より、それぞれ5.5ポイント、15.3ポイント、1.9ポイントの増加となっています（前回：順に67.2%、30.2%、29.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「健康に悪いと思う」と回答する人が最も多くなっています。《壮年期（40～64歳）》では「たばこを吸える場所が少なくなった」と回答する人も多くなっています。

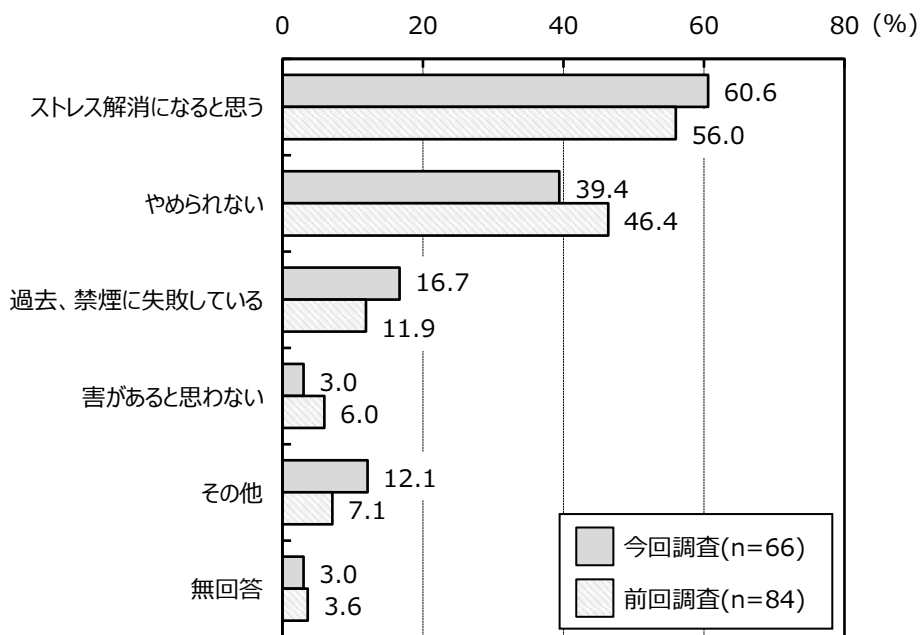
	健康に悪いと思う	たばこを吸える場所が少なくなった	家族の健康を守るため	経済的な理由	自分の体の具合が悪くなった	医師や看護師、保健師等にやめるよう勧められた	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=11)	63.6	36.4	27.3	27.3	0.0	0.0	0.0	0.0
壮年期（40～64歳） (n=46)	82.6	63.0	19.6	37.0	8.7	8.7	2.2	2.2
高齢期（65～74歳） (n=9)	44.4	11.1	22.2	44.4	11.1	0.0	0.0	11.1
高齢期（75歳以上） (n=11)	63.6	9.1	27.3	0.0	9.1	27.3	0.0	9.1

問 26-1 で「禁煙は考えていない」と回答した人のみ

問 26-3 禁煙を考えていない理由を、選んでください。【複数回答】

前回調査と同様に「ストレス解消になると思う」が最も高く、60.6%となっています。次いで、「やめられない」が39.4%、「過去、禁煙に失敗している」が16.7%となっています。

「ストレス解消になると思う」、「過去、禁煙に失敗している」については前回調査よりそれぞれ4.6ポイント、4.8ポイント増加しています（前回：順に56.0%、11.9%）。「やめられない」については7.0ポイント減少しています（前回：46.4%）



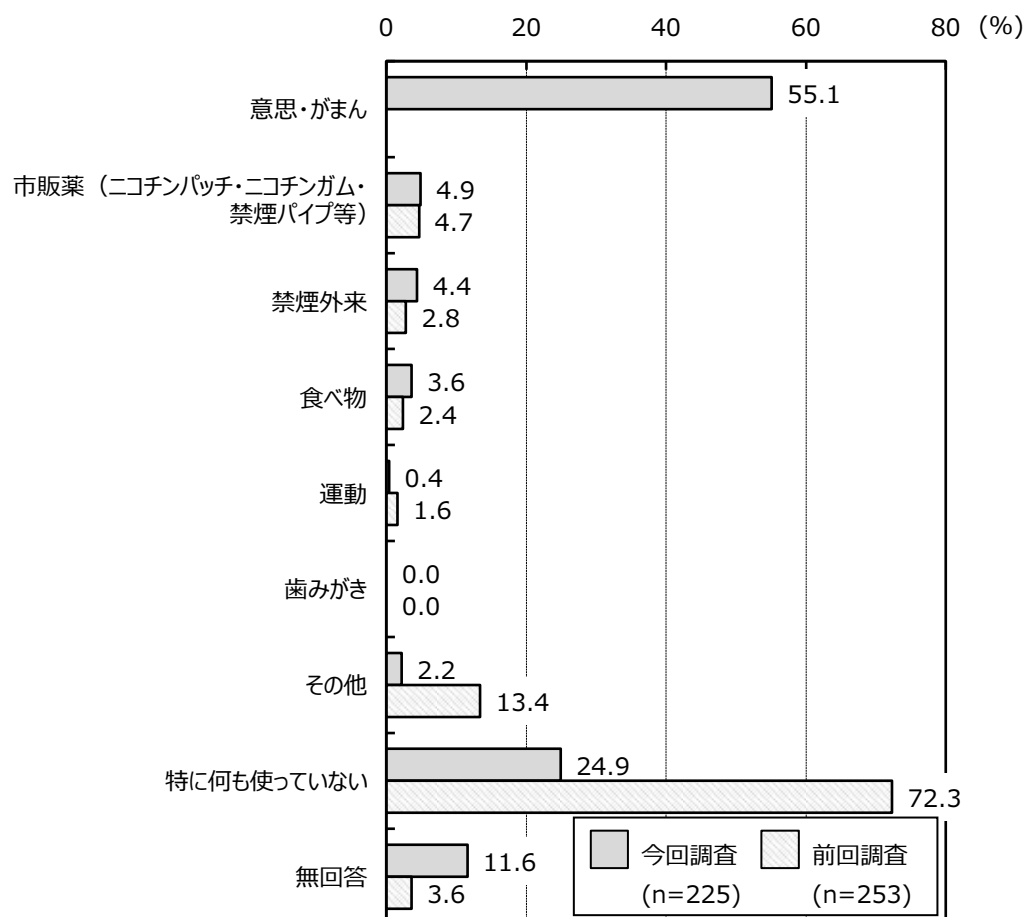
【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「ストレス解消になると思う」と回答する人が最も多くなっています。

	ストレス解消になると思う	やめられない	害があると思わない	過去、禁煙に失敗している	その他	無回答
青年期 (20~39歳) (n=14)	57.1	28.6	7.1	7.1	28.6	0.0
壮年期 (40~64歳) (n=39)	64.1	41.0	2.6	17.9	10.3	5.1
高齢期 (65~74歳) (n=11)	54.5	45.5	0.0	18.2	0.0	0.0
高齢期 (75歳以上) (n=2)	50.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0

以前たばこを吸っていた方（問 26 で「以前は吸っていたが、やめた」とお答えになった方）のみ
 問 26-4 どのような方法で禁煙しましたか。【複数回答】

「意思・がまん」が 55.1%と最も高く、次いで、「市販薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム・禁煙パイプ等）」が 4.9%、「禁煙外来」が 4.4%、「食べ物」が 3.6%となっています。



※前回調査は「意思・がまん」の選択肢なし

【クロス集計(ライフステージ別)】

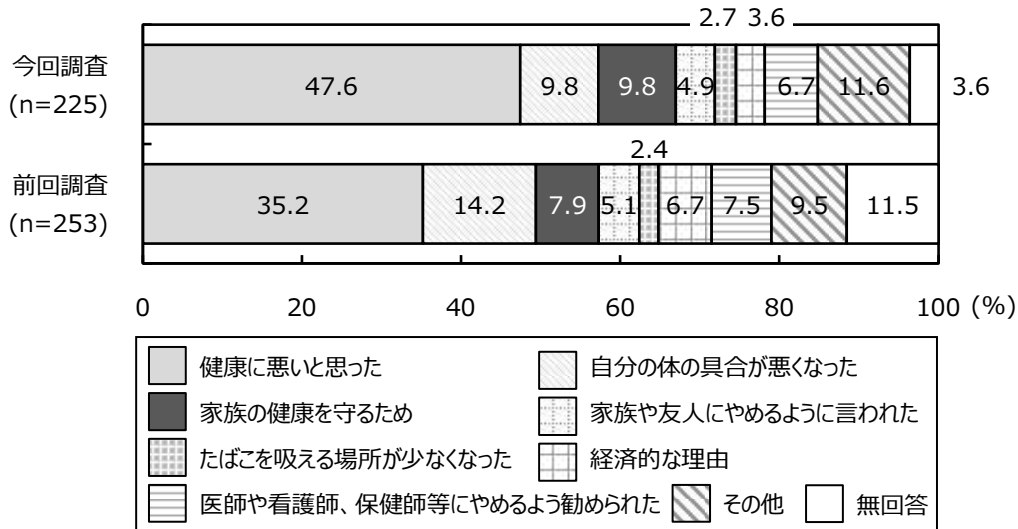
ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「意思・がまん」が最も高くなっています。

(%)

	意思・がまん	禁煙外来	市販薬 (ニコチン パッチ・ニコ チンガム・ 禁煙パイプ 等)	食べ物	歯みがき	運動	その他	特に何も 使っていない	無回答
青年期 (20~39歳) (n=15)	60.0	6.7	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3	20.0
壮年期 (40~64歳) (n=88)	62.5	6.8	3.4	4.5	0.0	1.1	4.5	19.3	5.7
高齢期 (65~74歳) (n=62)	46.8	1.6	9.7	3.2	0.0	0.0	0.0	35.5	11.3
高齢期 (75歳以上) (n=60)	51.7	3.3	1.7	3.3	0.0	0.0	1.7	25.0	18.3

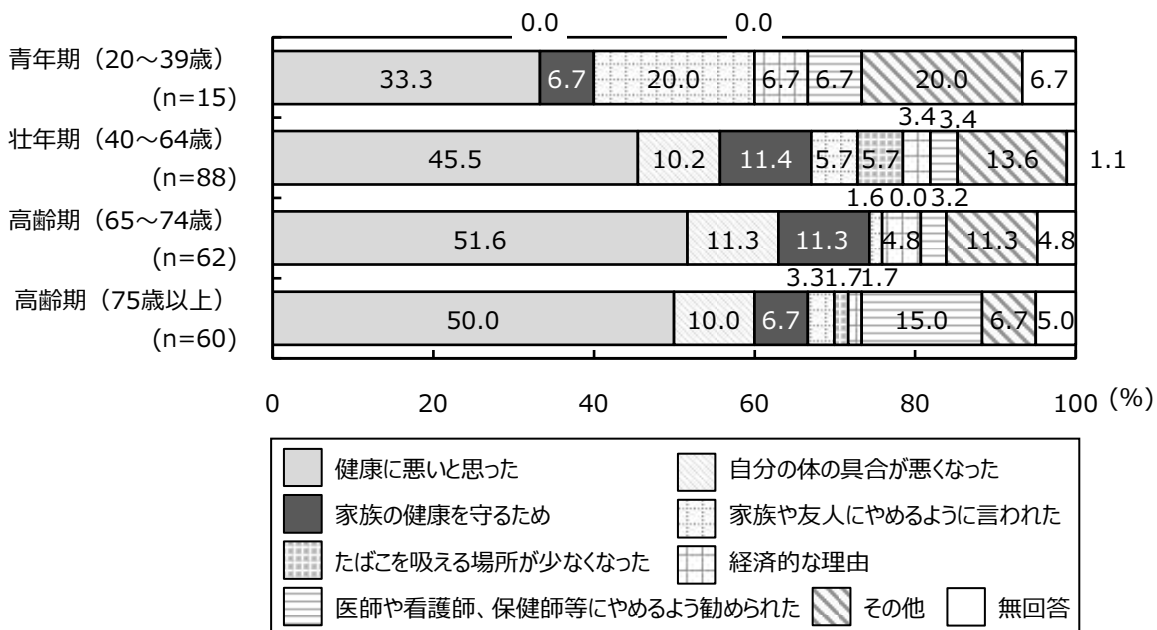
以前たばこを吸っていた方（問 26 で「以前は吸っていたが、やめた」とお答えになった方）のみ
問 26-5 禁煙した理由は何ですか。【単数回答】

「健康に悪いと思った」が 47.6%と最も高く、次いで、「自分の体の具合が悪くなった」、「家族の健康を守るため」がそれぞれ 9.8%、「医師や看護師、保健師等にやめるよう勧められた」が 6.7%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

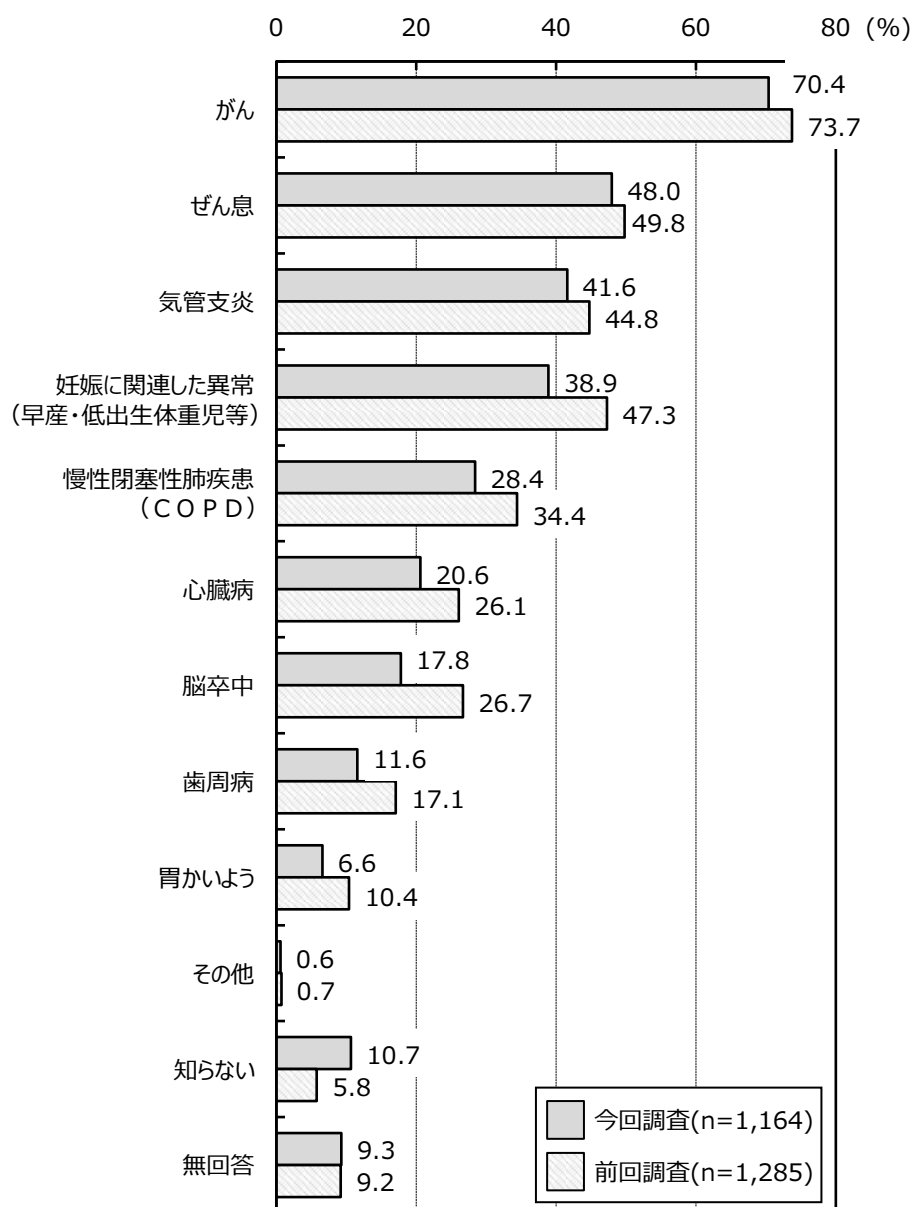
ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「健康に悪いと思った」が最も高くなっています



問 27 受動喫煙（他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうこと）で、影響を受ける病気を知っていますか。知っているものを選んでください。【複数回答】

前回調査と同様に「がん」が最も高く、70.4%となっています。次いで、「ぜん息」が 48.0%、「気管支炎」が 41.6%となっています。

「がん」、「ぜん息」、「気管支炎」とも前回調査より、それぞれ 3.3 ポイント、1.8 ポイント、3.2 ポイントの減少となっています（前回：順に 73.7%、49.8%、44.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「がん」が最も高くなっています。そのほかでは「ぜん息」、「気管支炎」が高い傾向にあります。また、《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では「妊娠に関連した異常（早産・低出生体重児等）」の割合も高くなっていますが、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では割合が低い傾向にあります。

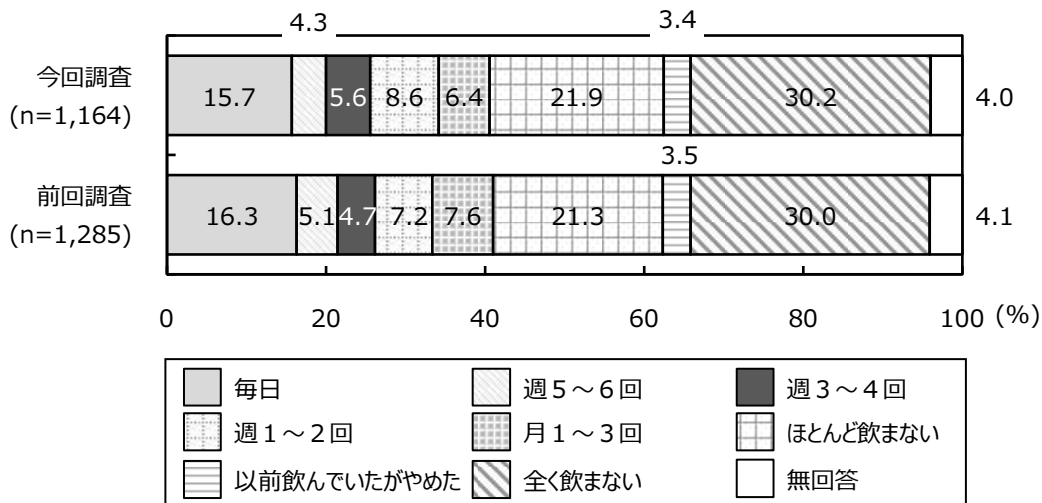
	がん	妊娠に関連した異常 (早産・低出生体重児等)	ぜん息	気管支炎	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	脳卒中	心臓病	歯周病	胃かいよう	その他	知らない	無回答
青年期 (20～39歳) (n=247)	76.5	62.3	49.8	41.3	30.8	23.9	21.9	18.6	6.9	0.8	10.5	3.6
壮年期 (40～64歳) (n=421)	79.6	47.0	50.8	43.0	31.8	20.4	23.0	13.1	6.2	1.0	9.7	2.4
高齢期 (65～74歳) (n=246)	67.5	29.7	50.4	41.9	24.0	17.1	18.3	8.5	8.1	0.4	12.2	11.8
高齢期 (75歳以上) (n=240)	52.5	11.7	39.6	39.6	25.8	7.9	18.3	5.4	5.8	0.0	10.8	22.9

(%)

(6) アルコールについて

問 28 お酒（アルコール含有飲料）をどのくらいの割合で飲みますか。【単数回答】

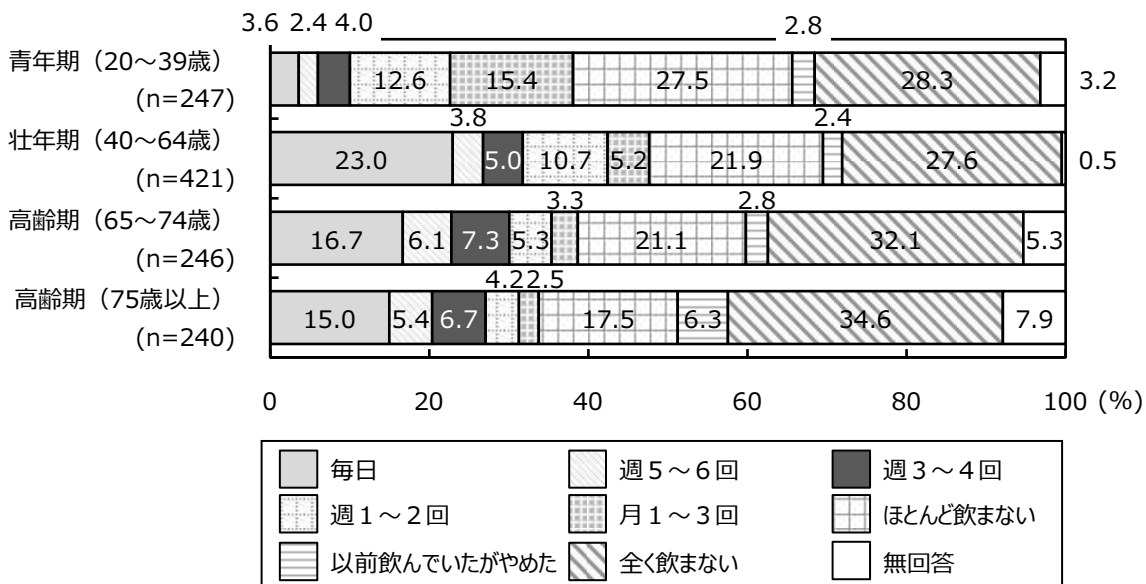
「全く飲まない」が30.2%と最も高く、次いで、「ほとんど飲まない」が21.9%、「毎日」が15.7%となっています。「毎日」の割合についてみると、前回調査からほぼ横ばいとなっています（前回：16.3%）。



※「月1~3回」は前回調査では「月1~2回」

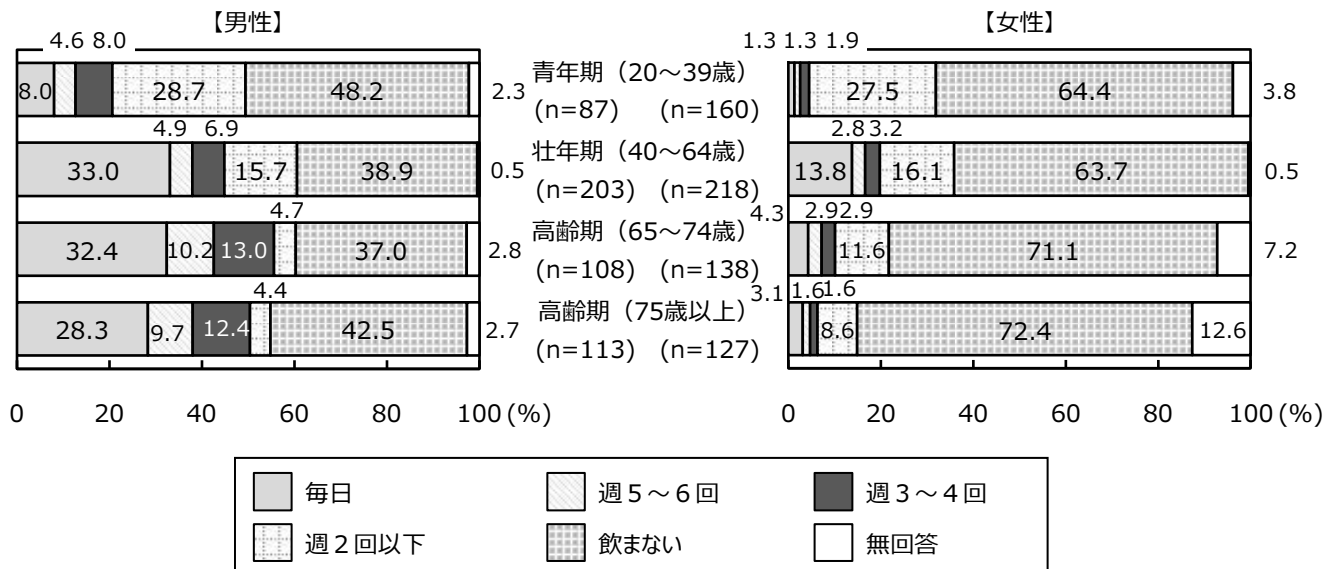
【クロス集計(ライフステージ別)】

「毎日」の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40~64歳）》で最も高く、23.0%となっています。最も割合が低いのは《青年期（20~39歳）》で3.6%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

「毎日」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、33.0%となっています。女性でも《壮年期（40～64歳）》の割合が最も高く、13.8%となっています。また、「毎日」の割合は、いずれの世代も男性の方が高く、女性の割合を大きく上回っています。

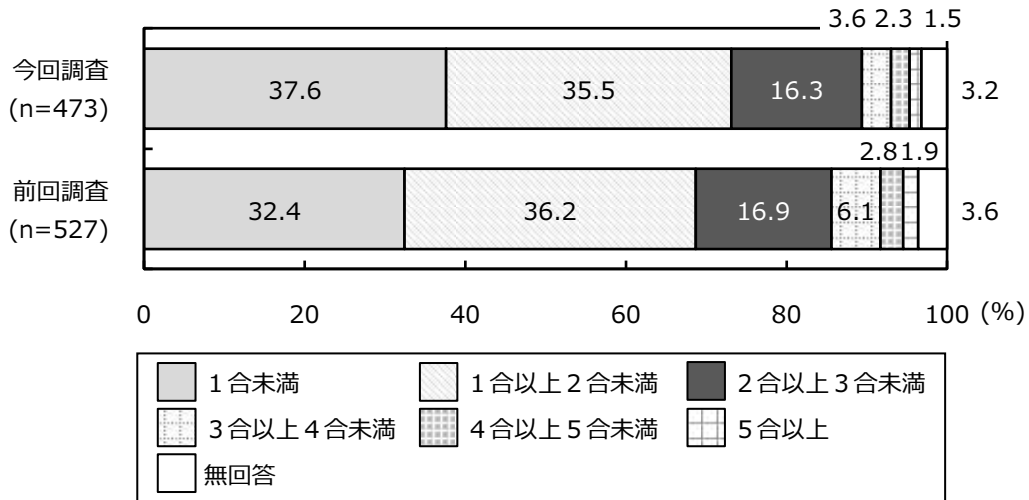


※「週2回以下」は「週1～2回」の割合と「月1～3回」の割合の合計。「飲まない」は「ほとんど飲まない」の割合と「以前飲んでいたがやめた」の割合と「全く飲まない」の割合の合計。

お酒を飲む方（問 28 で、ほとんど飲まない、以前飲んでいたがやめた、全く飲まない以外を選んだ方）のみ
 問 28-1 お酒を飲む量（清酒に換算：1 合 180ml）はどのくらいですか。【単数回答】

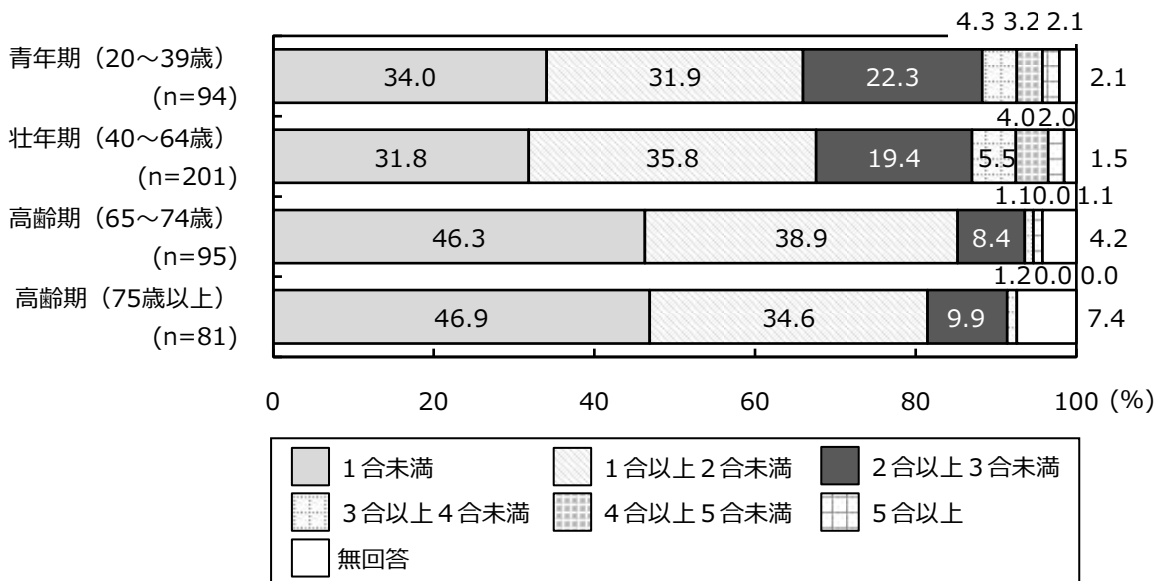
「1 合未満」が 37.6%と最も高く、次いで、「1 合以上 2 合未満」が 35.5%、「2 合以上 3 合未満」が 16.3%となっています。

『3 合以上』の割合については前回調査より 3.4 ポイント減少しています（今回：7.4%、前回：10.8%）。



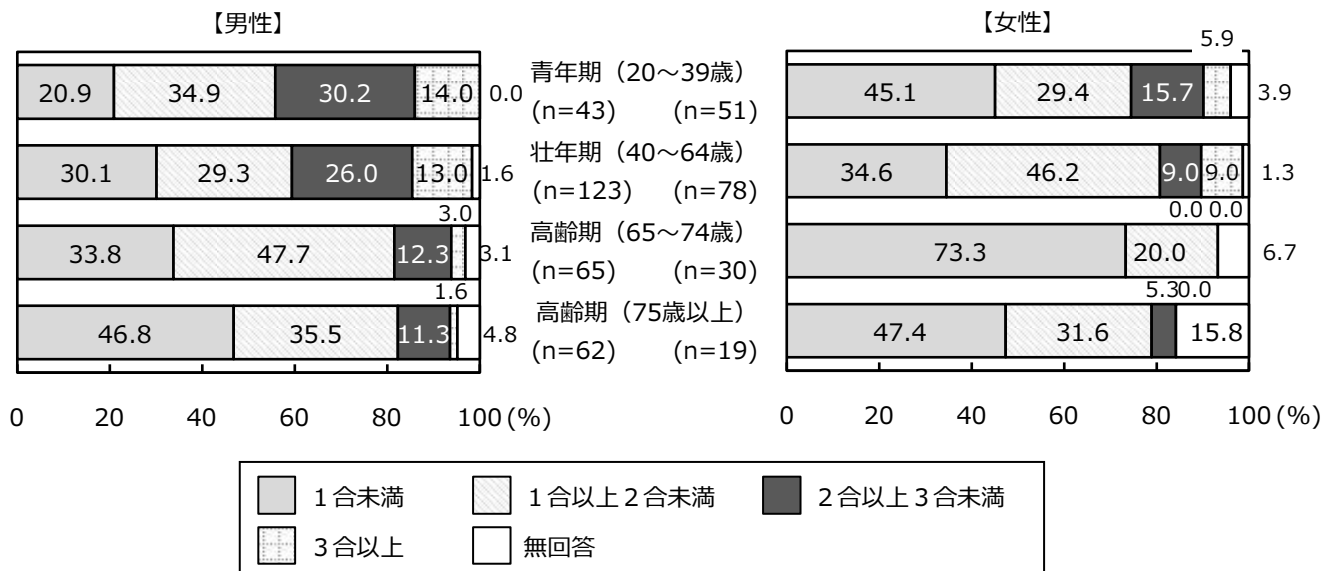
【クロス集計(ライフステージ別)】

『3 合以上』の割合をライフステージ別でみると、《壮年期（40～64 歳）》で最も高く、11.5%となっています。割合が低いのは《高齢期（65～74 歳）》、《高齢期（75 歳以上）》で、順に 2.2%、1.2%となっています。



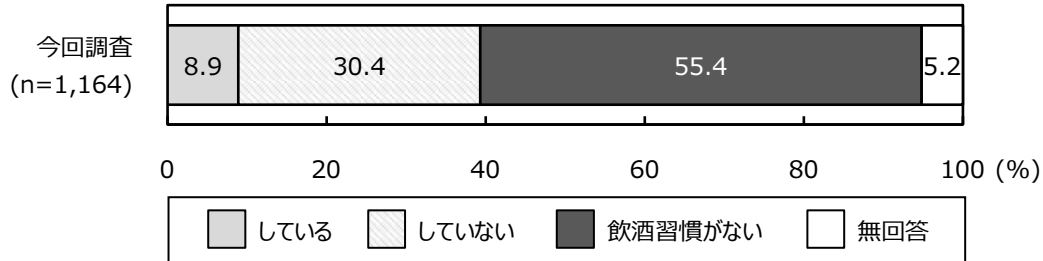
【クロス集計(性・ライフステージ別)】

『3合以上』の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《青年期（20～39歳）》で最も高く、14.0%となっています。女性では《壮年期（40～64歳）》の割合が最も高く、9.0%となっています。また、『3合以上』の割合はいずれの世代も男性の方が高くなっています。



生活習慣病のリスクを高める飲酒※の状況（問 28・問 28-1 より算出）

「飲酒習慣がない」が 55.4%となっていますが、「している」は 8.9%、「していない」は 30.4%となっています。



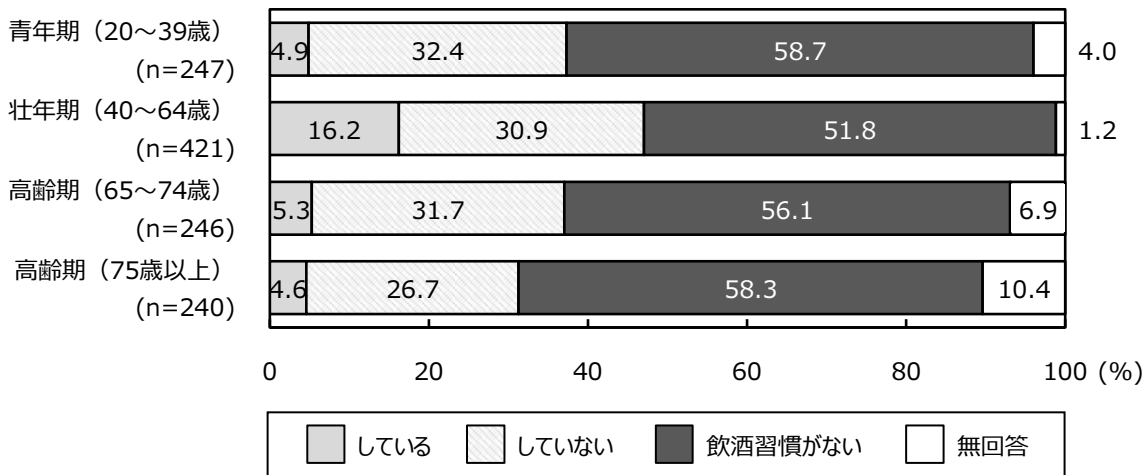
※生活習慣病のリスクを高める飲酒は以下の計算で算出。

男性：「ほぼ毎日×2 合以上」+「週 3 以上×3 合以上」+「週 1～2 日×5 合以上」+「たまに飲む×5 合以上」

女性：「ほぼ毎日×1 合以上」+「週 3 以上×1 合以上」+「週 1～2 日×3 合以上」+「たまに飲む×5 合以上」

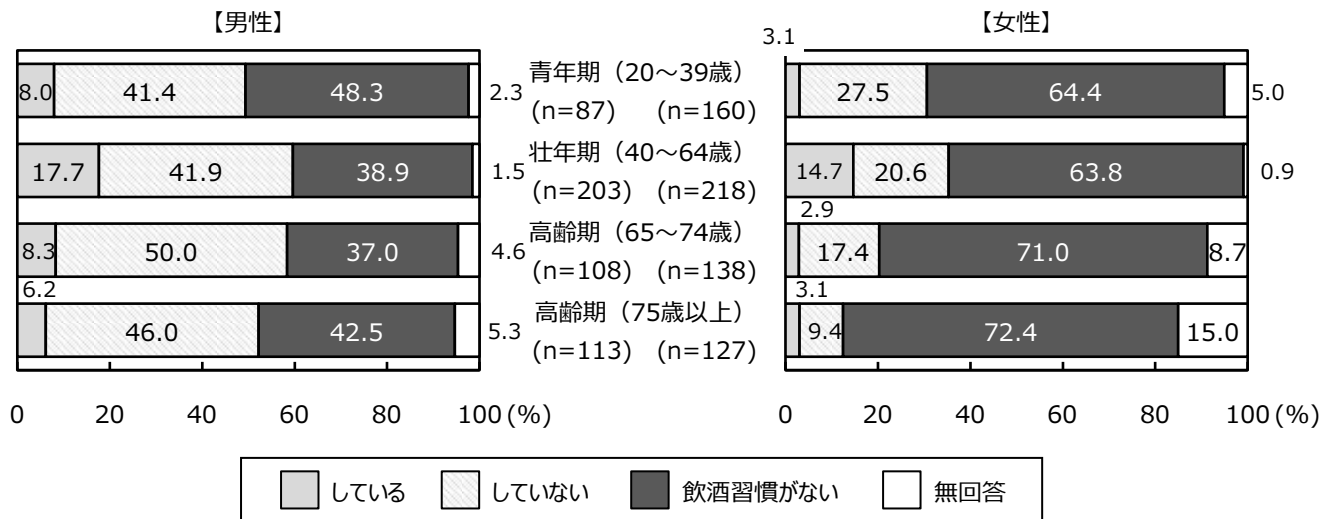
【クロス集計(ライフステージ別)】

「している」の割合をライフステージ別でみると、「壮年期（40～64 歳）」で最も高く、16.2%となっています。そのほかの世代は 10%未満となっています（青年期：4.9%、高齢期（65～74 歳）：5.3%、高齢期（75 歳以上）：4.6%）。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

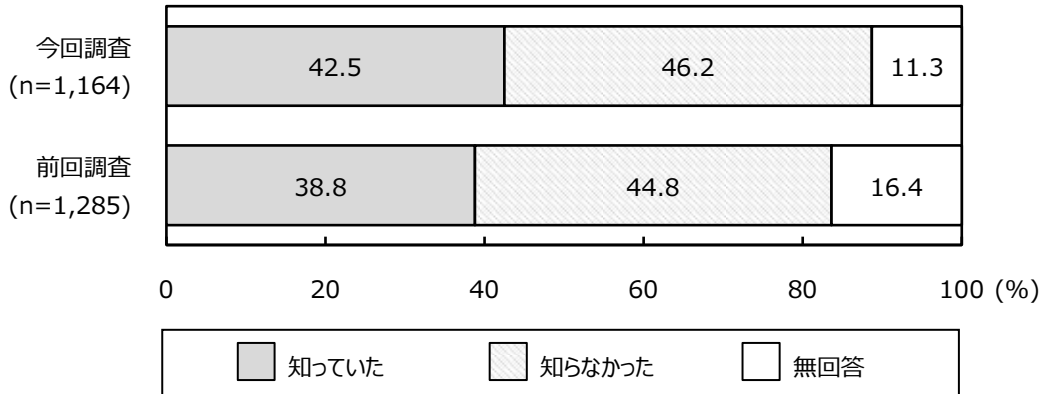
「している」の割合を性・ライフステージ別で見ると、男性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、17.7%となっています。女性でも《壮年期（40～64歳）》の割合が最も高く、14.7%となっています。また、「している」の割合はいずれの世代も男性の方が高くなっています。



問 29 「節度ある適度な飲酒」は、1日平均ビール 500ml 程度（純アルコールで約 20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。【単数回答】

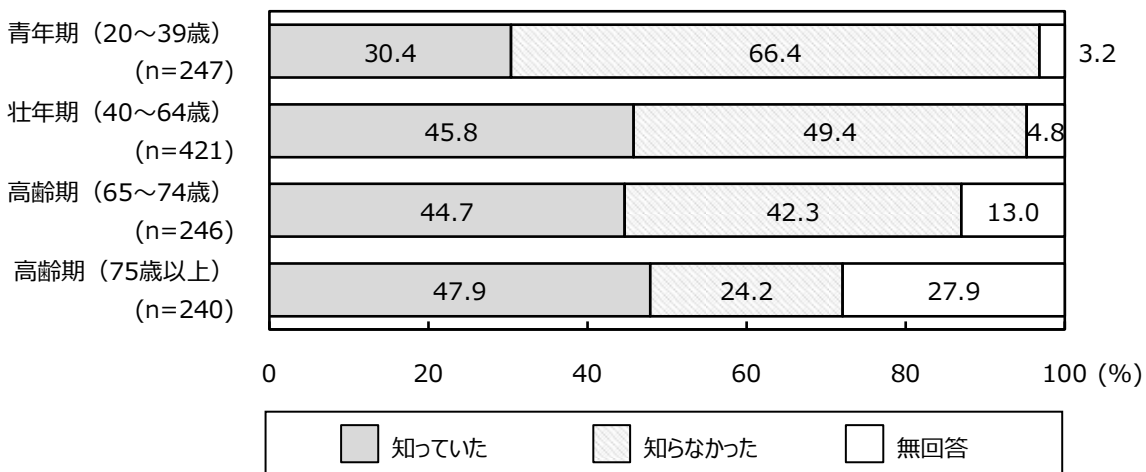
「知っていた」が 42.5%、「知らなかった」が 46.2%となっています。

「知っていた」の割合は前回調査より 3.7 ポイント増加しています（前回：38.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

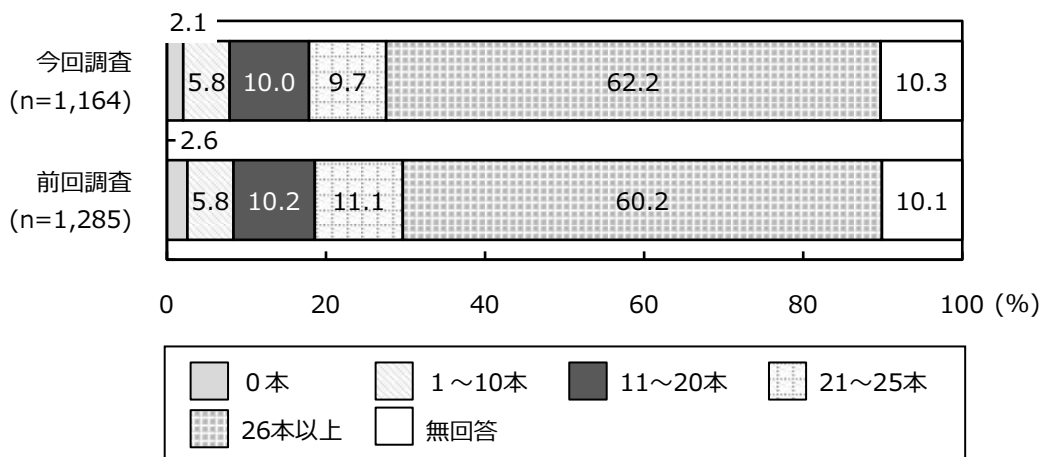
「知っていた」の割合をライフステージ別で見ると、《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（75歳以上）》までは40%台となっており、《高齢期（75歳以上）》での割合が最も高くなっています（47.9%）。《青年期（20～39歳）》での割合は30.4%と、他の世代に比べて低い傾向にあります。



(7) 歯と口腔の健康について

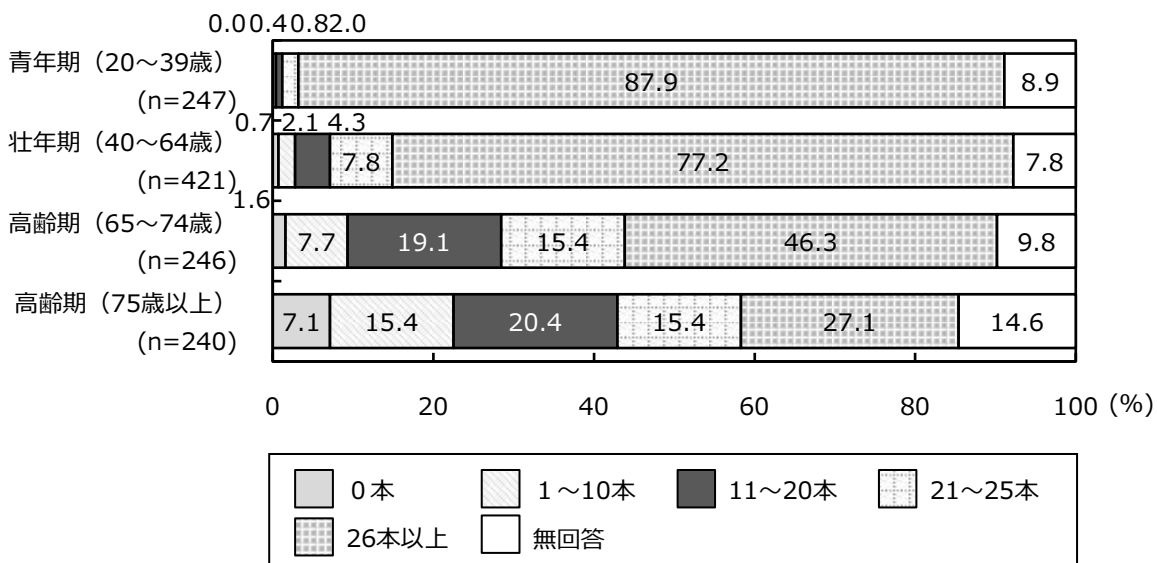
問 30 現在、あなたの歯は何本ありますか。【数字記入】

「26 本以上」が 62.2%と最も高く、次いで、「11～20 本」が 10.0%となっています。
 「26 本以上」の割合は前回調査より 2.0 ポイント増加しています（前回：60.2%）。



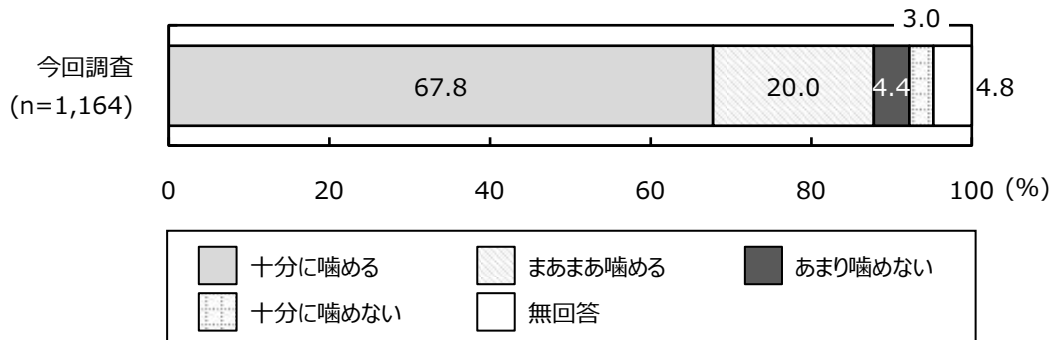
【クロス集計(ライフステージ別)】

「26 本以上」の割合をライフステージ別で見ると、「青年期（20～39 歳）」で最も高く、87.9%となっています。最も割合が低いのは「高齢期（75 歳以上）」で 27.1%となっています。また、「26 本以上」の割合は世代が上がるごとに大きく減少する傾向にあります。



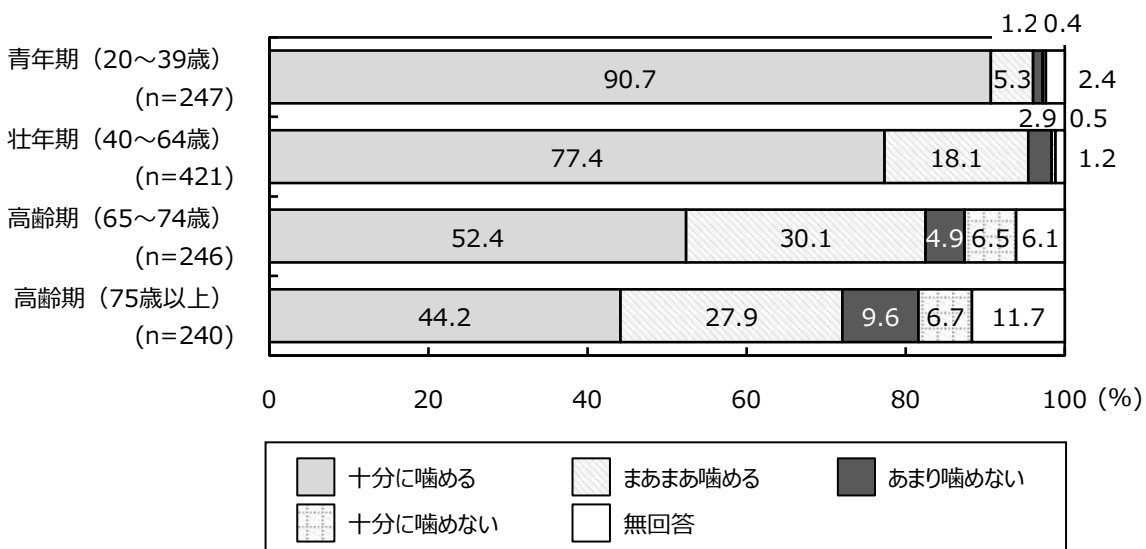
問 31 今の歯で噛んで食べることができますか。【単数回答】

「十分に噛める」が 67.8%と最も高く、次いで、「まあまあ噛める」が 20.0%、「あまり噛めない」が 4.4%となっています。『噛める』（「十分に噛める」+「まあまあ噛める」）の割合については 87.8%となっています。



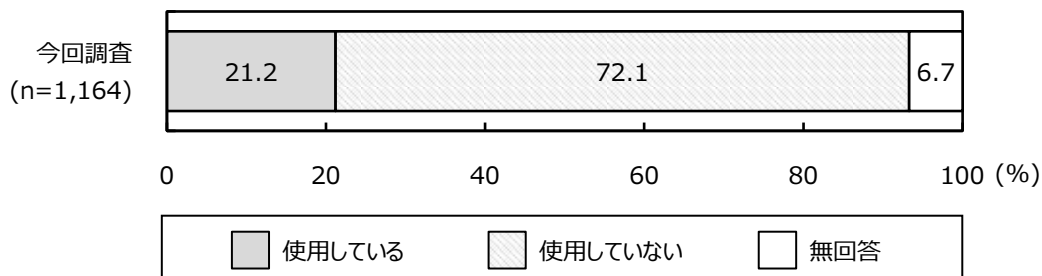
【クロス集計(ライフステージ別)】

「十分に噛める」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 90.7%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 44.2%となっています。



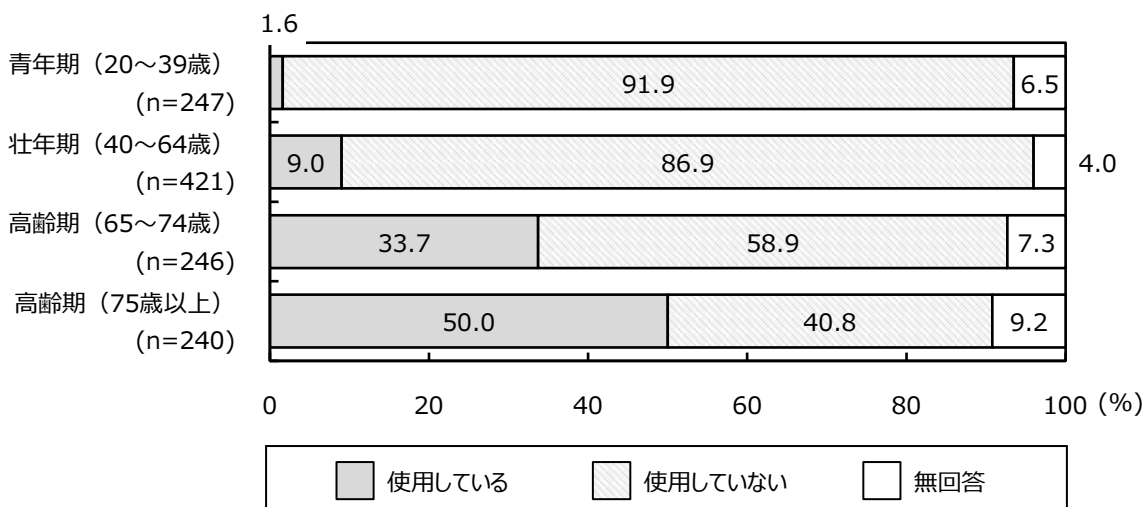
問 32 入れ歯を使用していますか。【単数回答】

「使用している」が 21.2%、「使用していない」が 72.1%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「使用している」の割合をライフステージ別でみると、《高齢期（75 歳以上）》で最も高く、50.0%となっています。最も割合が低いのは《青年期（20～39 歳）》で 1.6%となっています。

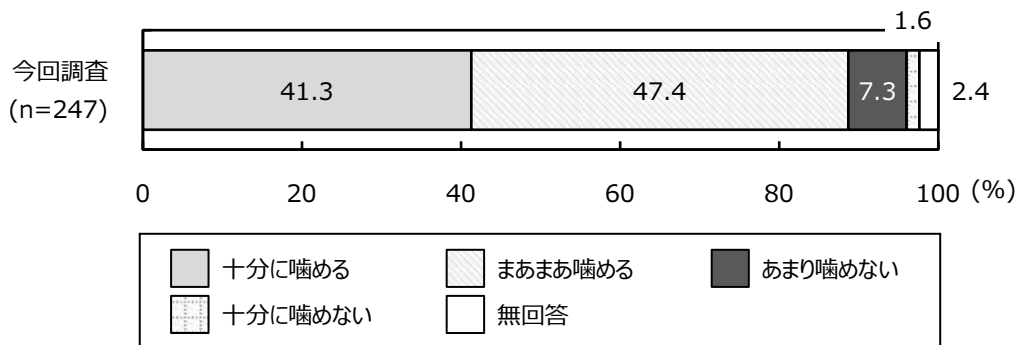


問 32 で「使用している」と回答した人のみ

問 32-1 今の入れ歯で噛んで食べることができますか。【単数回答】

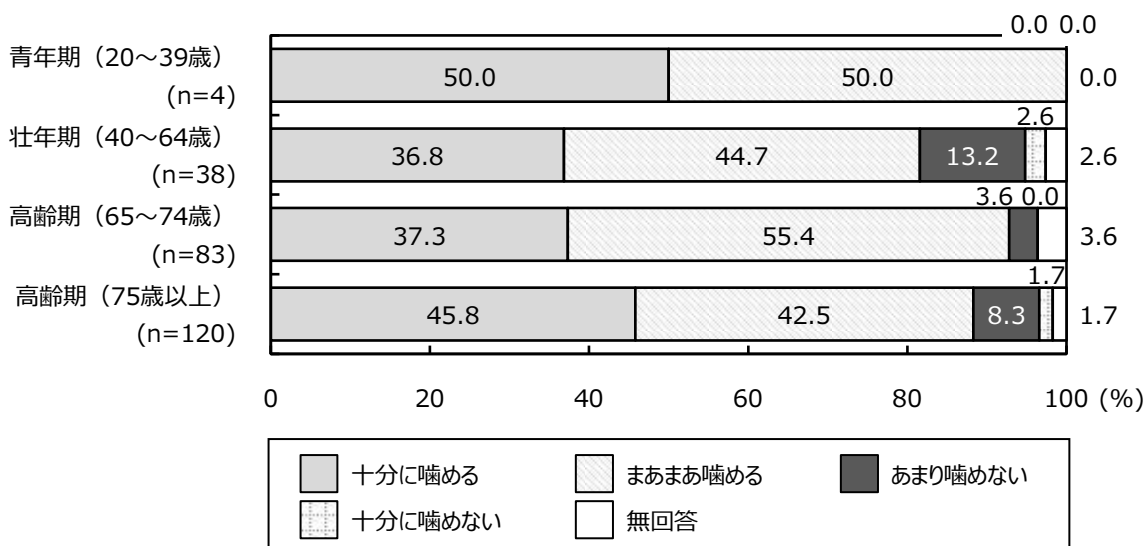
「まあまあ噛める」が 47.4%と最も高く、次いで、「十分に噛める」が 41.3%、「あまり噛めない」が 7.3%となっています。

『噛める』（「十分に噛める」+「まあまあ噛める」）の割合については 88.7%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

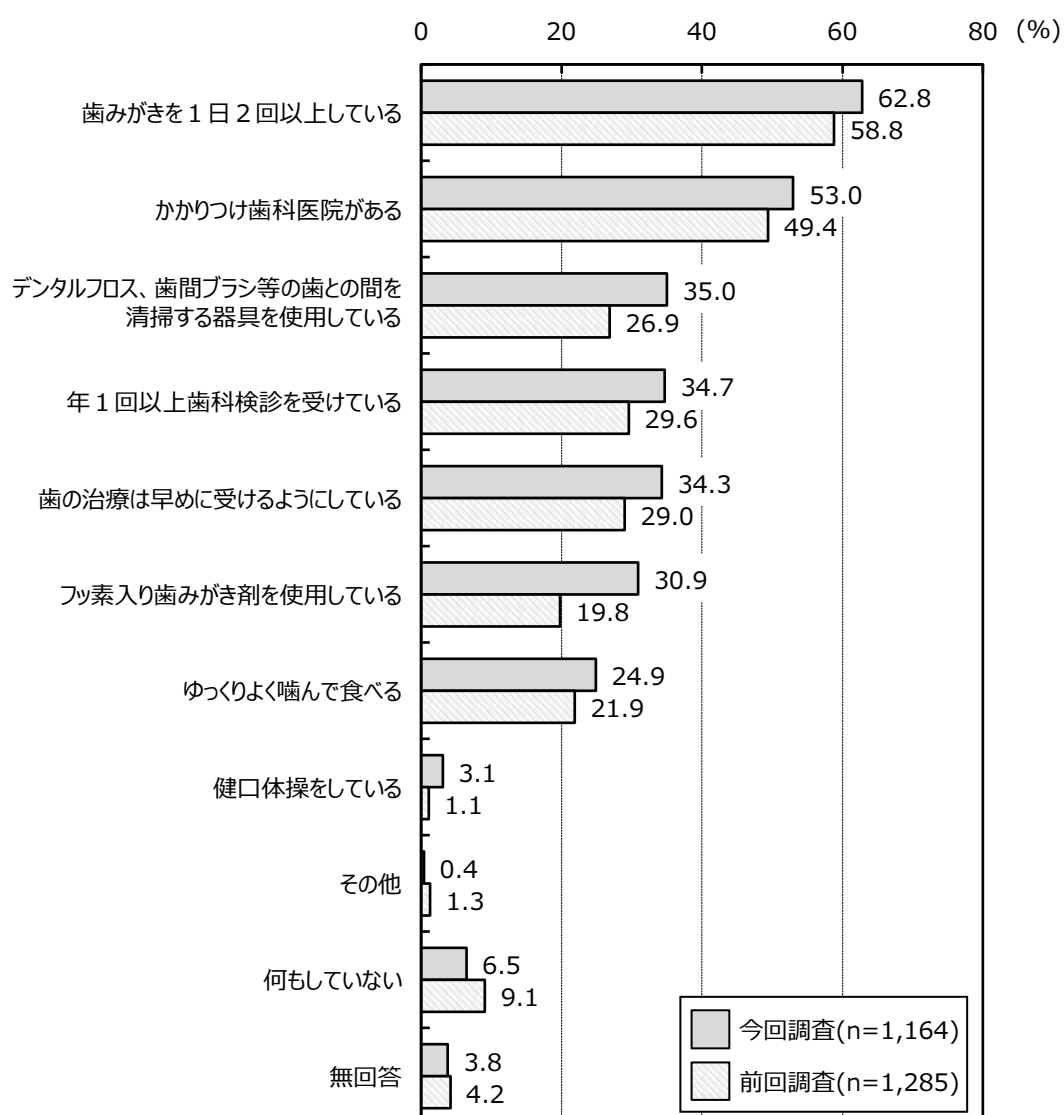
『噛める』の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》で最も高く、100.0%となっています。最も割合が低いのは《壮年期（40～64歳）》で 81.5%となっています。



問 33 ご自分の歯と口腔の健康管理として、どのようなことを実践していますか。【複数回答】

前回調査と同様に「歯みがきを1日2回以上している」が最も高く、62.8%となっています。次いで、「かかりつけ歯科医院がある」が53.0%、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯との間を清掃する器具を使用している」が35.0%、「年1回以上歯科検診を受けている」が34.7%、「歯の治療は早めに受けるようにしている」が34.3%となっています。

「歯みがきを1日2回以上している」、「かかりつけ歯科医院がある」、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯との間を清掃する器具を使用している」、「年1回以上歯科検診を受けている」、「歯の治療は早めに受けるようにしている」とも前回調査より、それぞれ4.0ポイント、3.6ポイント、8.1ポイント、5.1ポイント、5.3ポイントの増加となっています（前回：順に58.8%、49.4%、26.9%、29.6%、29.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「歯みがきを1日2回以上している」、「かかりつけ歯科医院がある」が高い傾向にありますが、《青年期(20～39歳)》から《高齢期(65～74歳)》では「歯みがきを1日2回以上している」が最も高く、《高齢期(75歳以上)》では「かかりつけ歯科医院がある」が最も高くなっています。また、《青年期(20～39歳)》では「フッ素入り歯みがき剤を使用している」の割合も高くなっていますが、「フッ素入り歯みがき剤を使用している」の割合は世代が上がるほど低くなる傾向にあります。

(%)

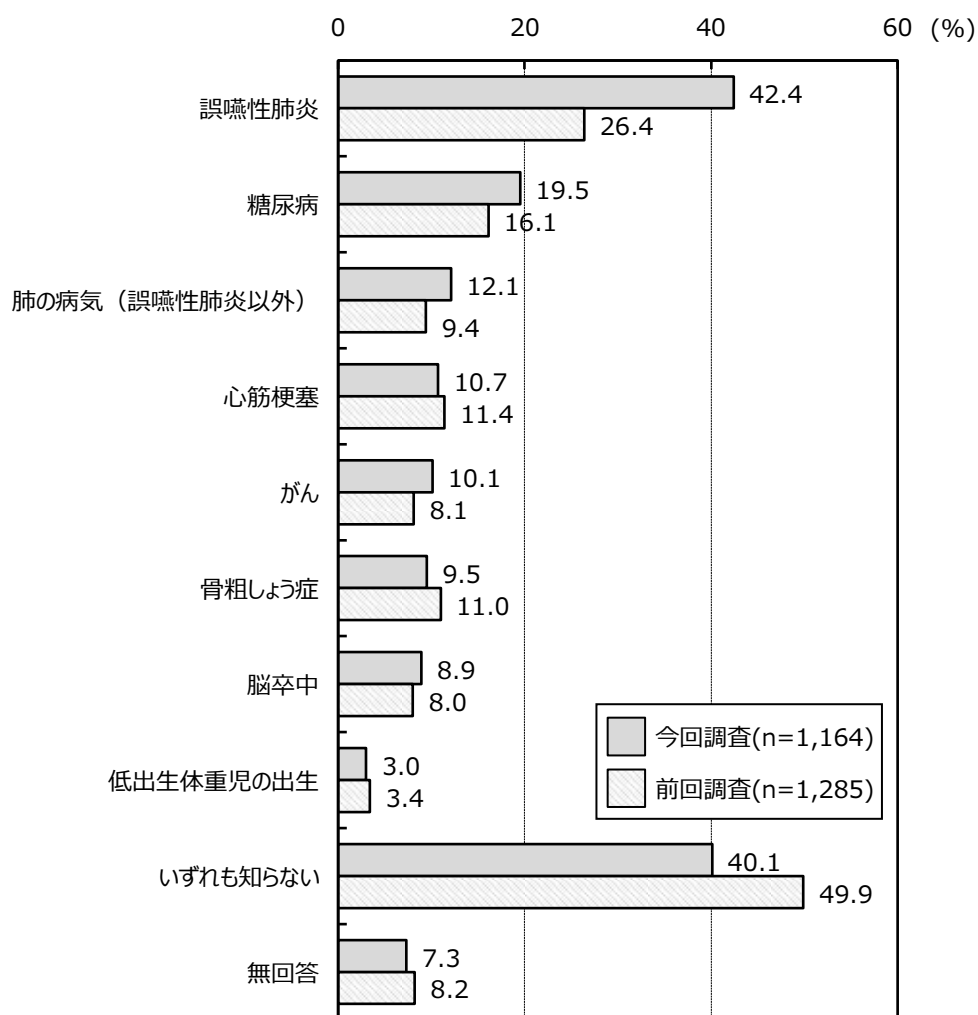
	歯みがきを1日2回以上している	フッ素入り歯みがき剤を使用している	かかりつけ歯科医院がある	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯との間を清掃する器具を使用している	年1回以上歯科検診を受けている	ゆっくりよく噛んで食べる	歯の治療は早めに行うようにしている	健口体操をしている	その他	何もしていない	無回答
青年期(20～39歳) (n=247)	59.1	42.9	38.5	33.6	32.8	26.7	26.7	2.0	0.8	8.1	2.4
壮年期(40～64歳) (n=421)	67.5	36.8	49.4	38.7	30.9	15.9	32.5	1.2	0.2	7.4	1.0
高齢期(65～74歳) (n=246)	66.3	22.0	63.8	39.0	40.7	24.8	40.7	6.5	0.0	4.9	5.7
高齢期(75歳以上) (n=240)	55.4	17.5	63.7	25.4	38.3	39.2	39.2	4.2	0.8	5.0	7.5

問 34 次の項目のうち、歯と口腔の健康と関連があることを知っているものを選んでください。

【複数回答】

前回調査では「いずれも知らない」が最も高かったのに対し、今回調査では「誤嚥性肺炎」が最も高く、42.4%となっています。次いで、「いずれも知らない」が40.1%、「糖尿病」が19.5%となっています。

「誤嚥性肺炎」、「糖尿病」については前回調査より、それぞれ16.0ポイント、3.4ポイントの増加となっています（前回：順に26.4%、16.1%）。「いずれも知らない」については前回調査より9.8ポイント減少しています（前回：49.9%）



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》では「いずれも知らない」が最も高く、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では「誤嚥性肺炎」が最も高くなっています。《壮年期（40～64歳）》については「誤嚥性肺炎」と「いずれも知らない」が同率で最も高くなっています。

(%)

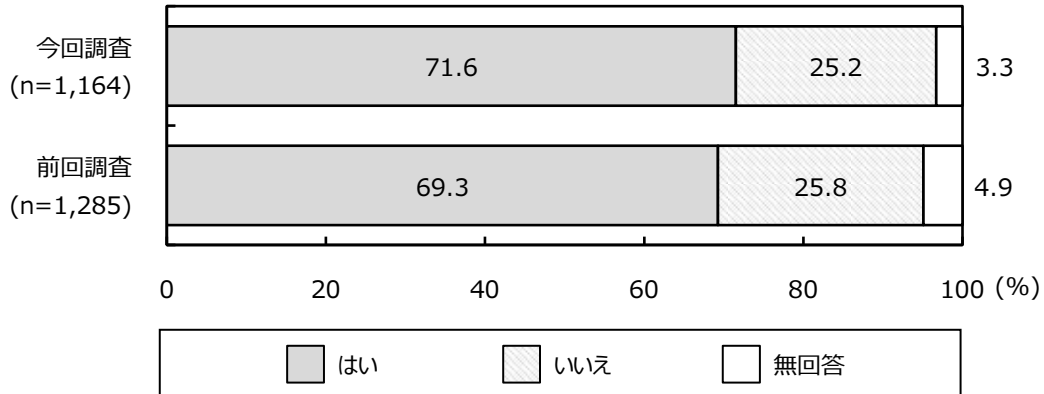
	誤嚥性肺炎	糖尿病	肺の病気 (誤嚥性肺炎以外)	がん	骨粗しょう症	低出生体重児の出生	心筋梗塞	脳卒中	いずれも知らない	無回答
青年期（20～39歳） (n=247)	28.3	14.2	10.5	9.7	8.9	8.5	7.3	6.5	53.4	6.5
壮年期（40～64歳） (n=421)	42.5	23.0	10.9	11.9	8.3	1.9	13.3	11.2	42.5	3.1
高齢期（65～74歳） (n=246)	52.4	22.4	14.2	10.2	11.0	1.6	11.8	12.6	33.3	6.5
高齢期（75歳以上） (n=240)	46.7	16.3	14.2	7.9	11.3	0.8	8.3	4.2	29.6	15.4

(8) こころの健康について

問 35 趣味はありますか。【単数回答】

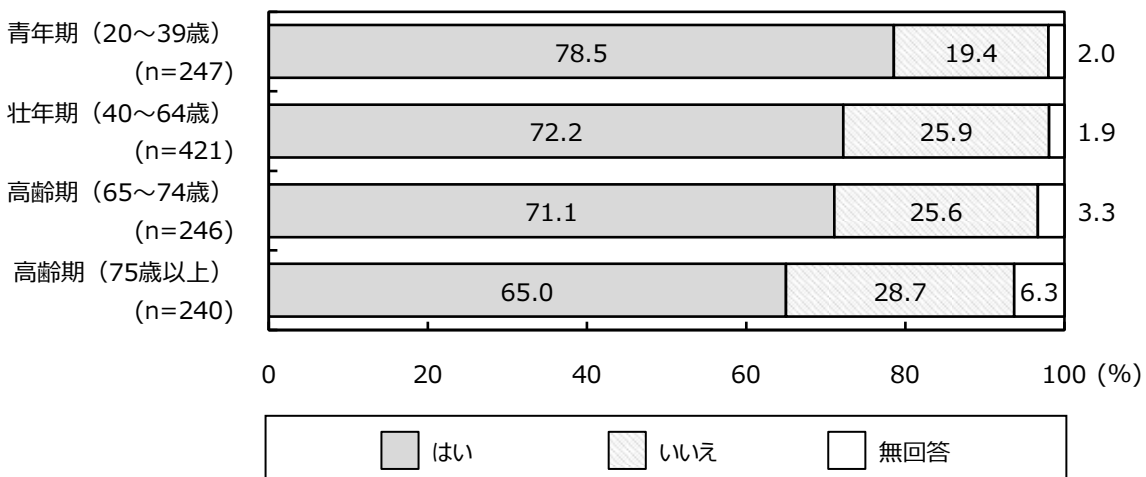
「はい」が71.6%、「いいえ」が25.2%となっています。

「はい」の割合は前回調査より2.3ポイント増加しています（前回：69.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

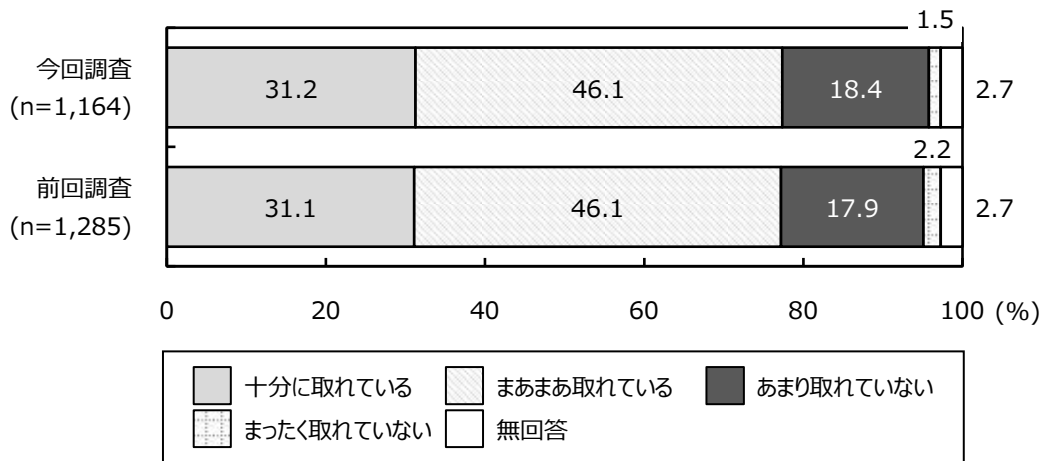
「はい」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では78.5%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では65.0%となっています。



問 36 ここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。【単数回答】

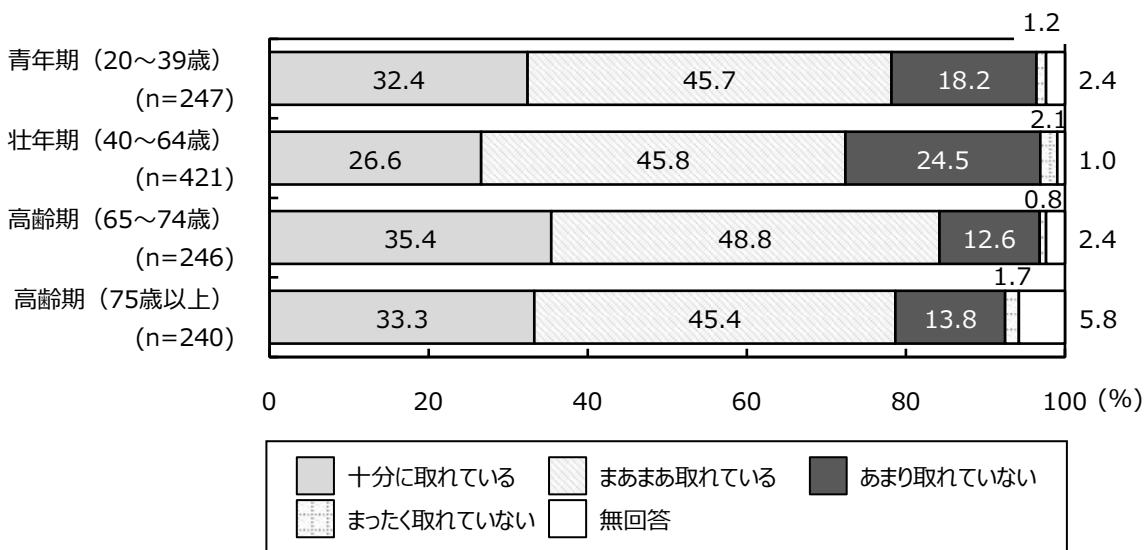
「まあまあ取れている」が46.1%と最も高く、次いで、「十分に取れている」が31.2%、「あまり取れていない」が18.4%となっています。

『取れている』（「十分に取れている」+「まあまあ取れている」）の割合については前回調査からほぼ横ばいとなっています（今回：77.3%、前回：77.2%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

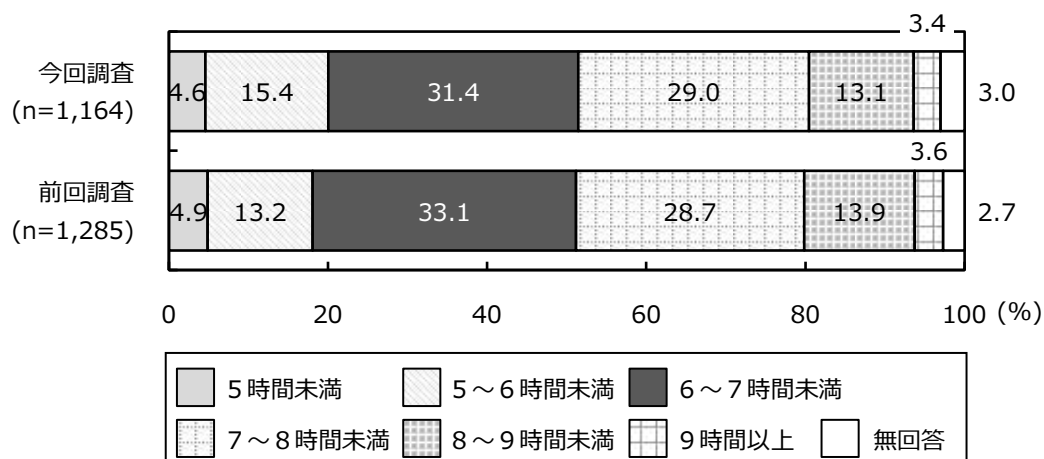
『取れている』の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、84.2%となっています。最も割合が低いのは《壮年期（40～64歳）》で72.4%となっています。



問 37 1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。【数字記入】

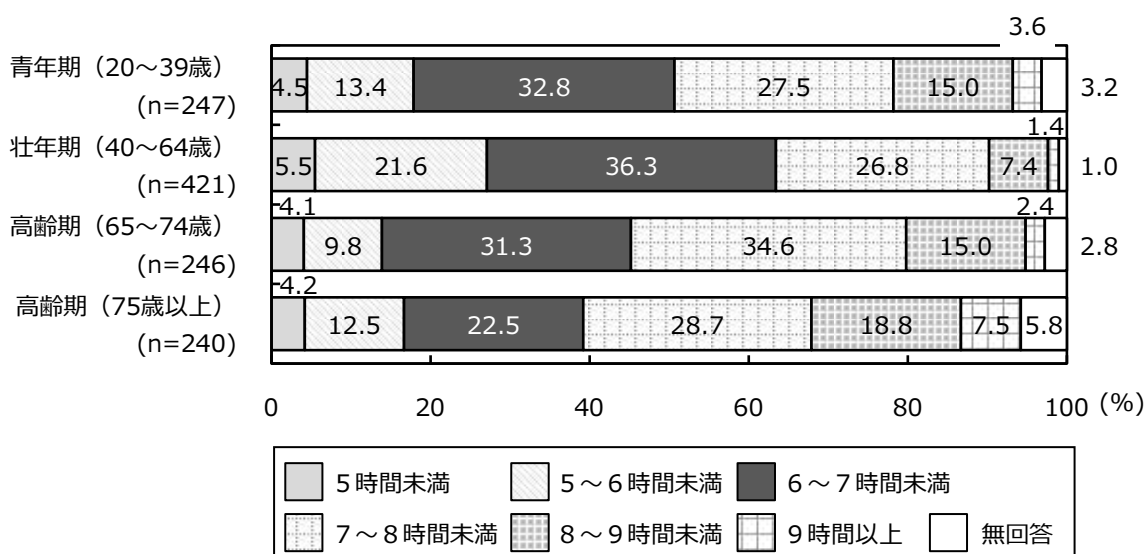
「6～7時間未満」が31.4%と最も高く、次いで、「7～8時間未満」が29.0%、「5～6時間未満」が15.4%となっています。

前回調査と比較すると、「5～6時間未満」の割合は増加しているものの、そのほかはほぼ横ばい、もしくは減少となっています。減少幅が最も大きいのは「6～7時間未満」となっています（前回：33.1%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

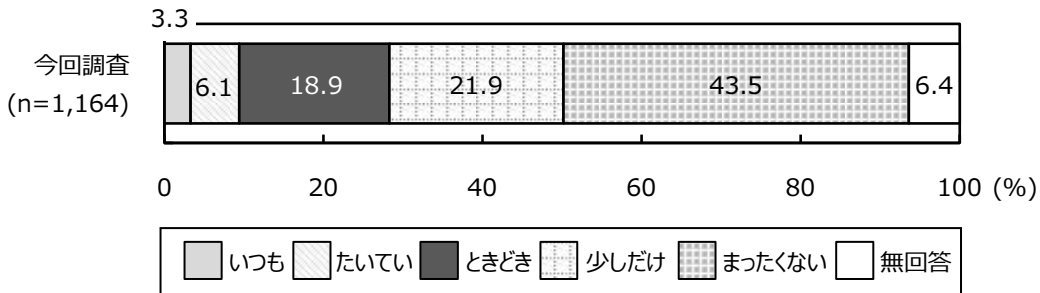
ライフステージ別でみると、「青年期（20～39歳）」、「壮年期（40～64歳）」では「6～7時間未満」が最も高く（順に32.8%、36.3%）、「高齢期（65～74歳）」、「高齢期（75歳以上）」では「7～8時間未満」が最も高くなっています（順に34.6%、28.7%）。



問 38 過去 1 ヶ月のこころの健康状態や程度はいかがですか。【単数回答】

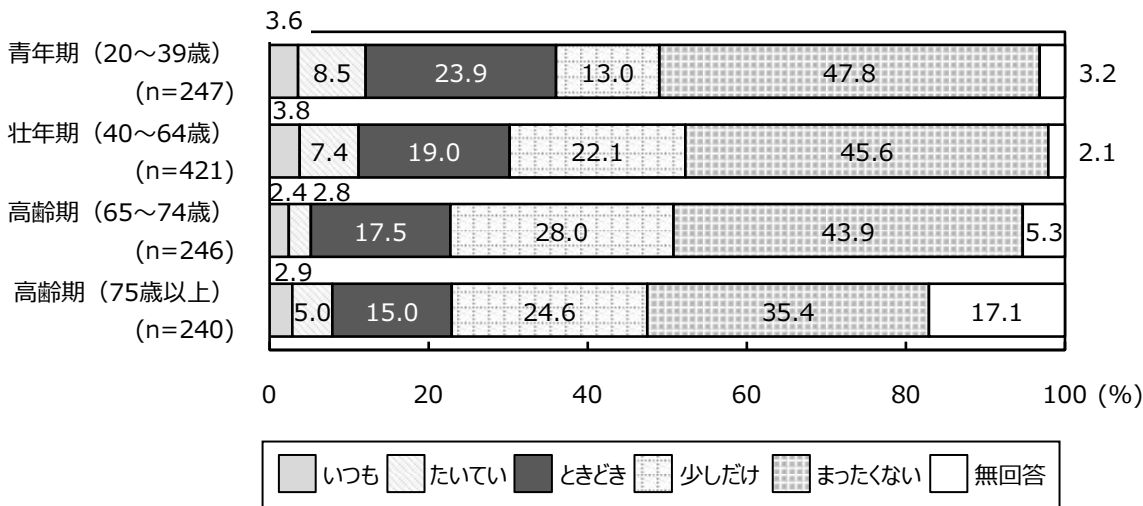
① 神経過敏に感じましたか

「まったくない」が 43.5%と最も多く、次いで、「少しだけ」が 21.9%、「ときどき」が 18.9%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 9.4%となっています。



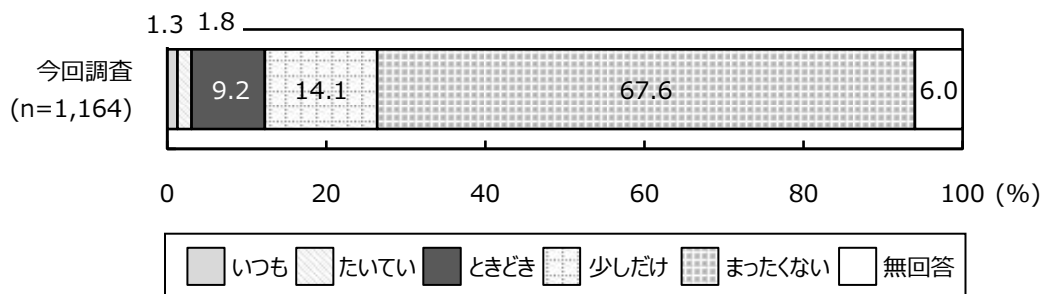
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別でみると、《青年期（20～39 歳）》、《壮年期（40～64 歳）》では 10%台となっています（順に 12.1%、11.2%）。



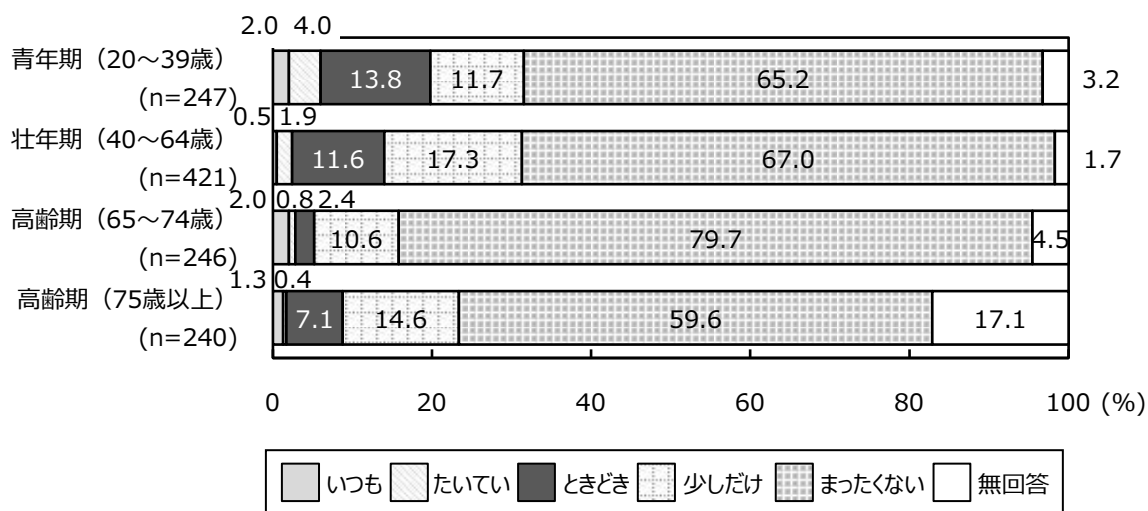
② 絶望的だと感じましたか

「まったくない」が67.6%と最も高く、次いで、「少しだけ」が14.1%、「ときどき」が9.2%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については3.1%となっています。



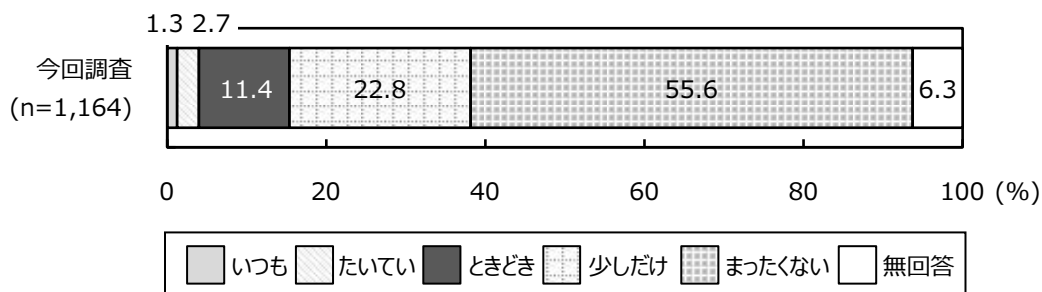
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も10%未満となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高くなっています（6.0%）。



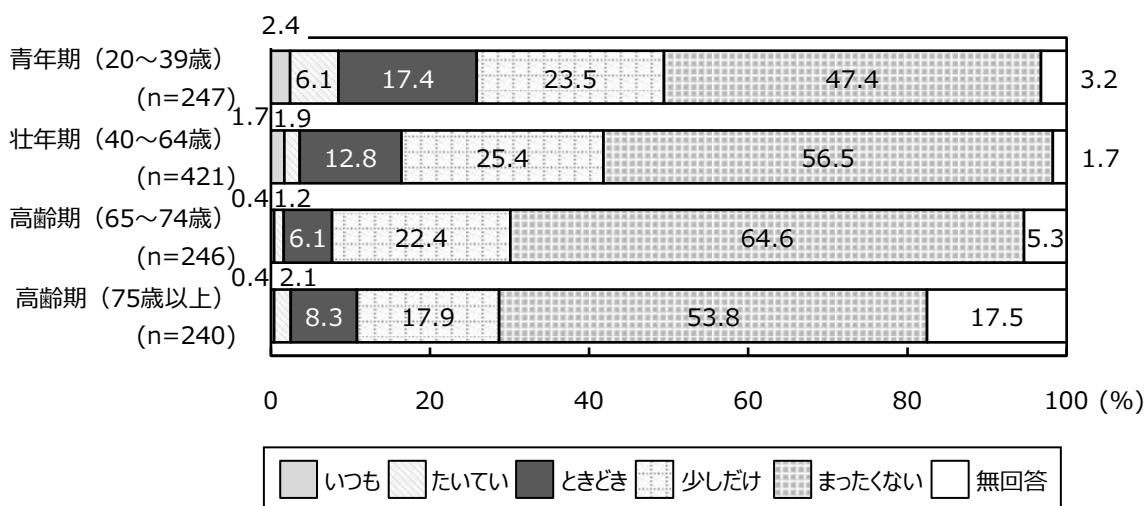
③ そろそろ、落ち着かなく感じましたか

「まったくない」が 55.6%と最も高く、次いで、「少しだけ」が 22.8%、「ときどき」が 11.4%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 4.0%となっています。



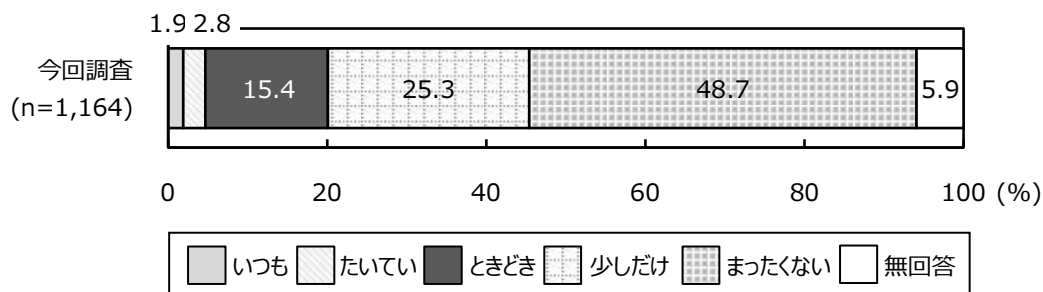
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も 10%未満となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高くなっています（8.5%）。



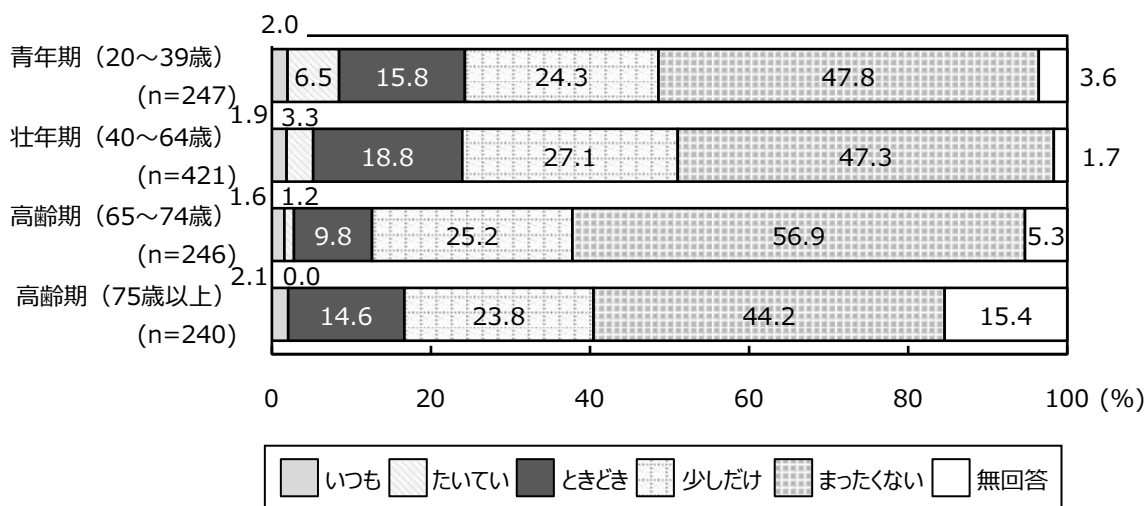
④ 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか

「まったくない」が48.7%と最も高く、次いで、「少しだけ」が25.3%、「ときどき」が15.4%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については4.7%となっています。



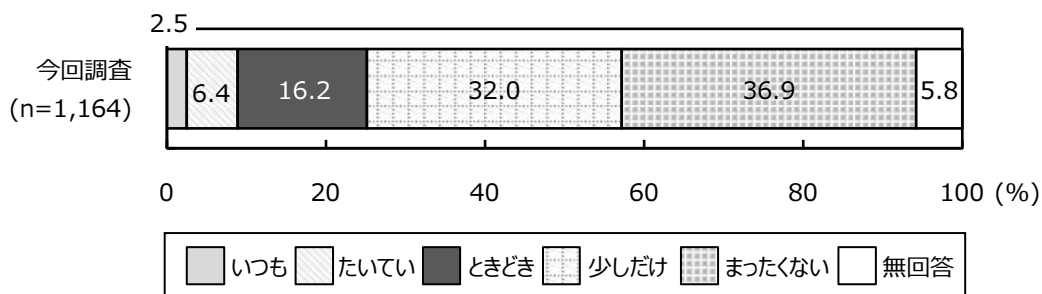
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も10%未満となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高くなっています（8.5%）。



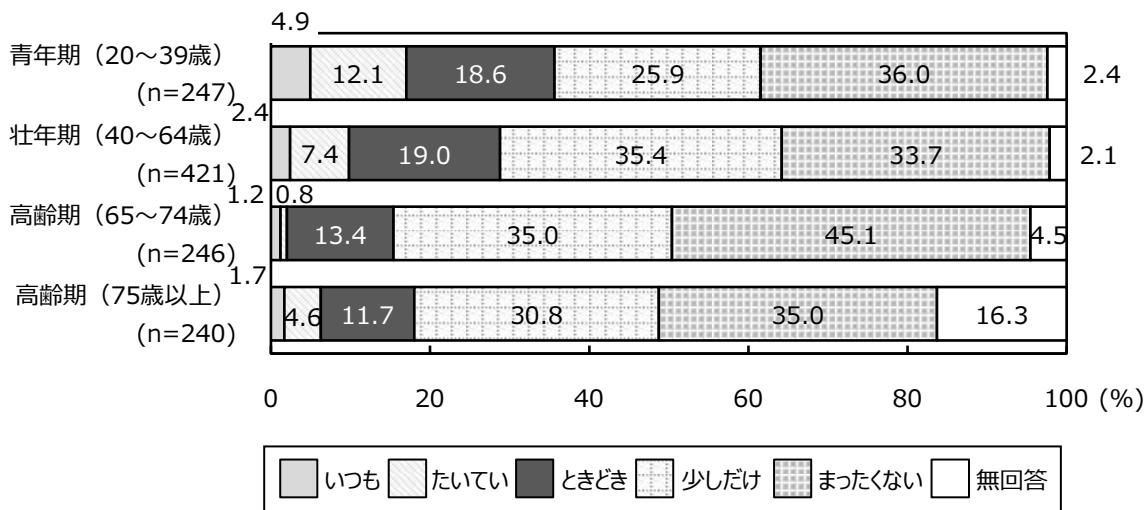
⑤ 何をするにも骨折り(面倒)だと感じましたか

「まったくない」が 36.9%と最も高く、次いで、「少しだけ」が 32.0%、「ときどき」が 16.2%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 8.9%となっています。



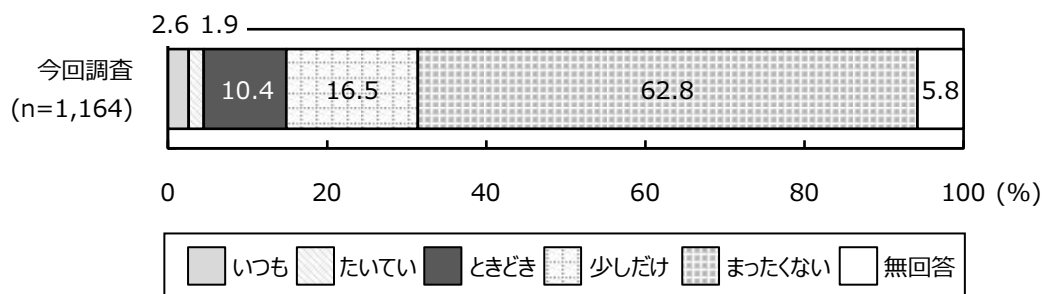
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》では 17.0%と、他の世代に比べて高い傾向にあります。そのほかの世代は 10%未満となっています。



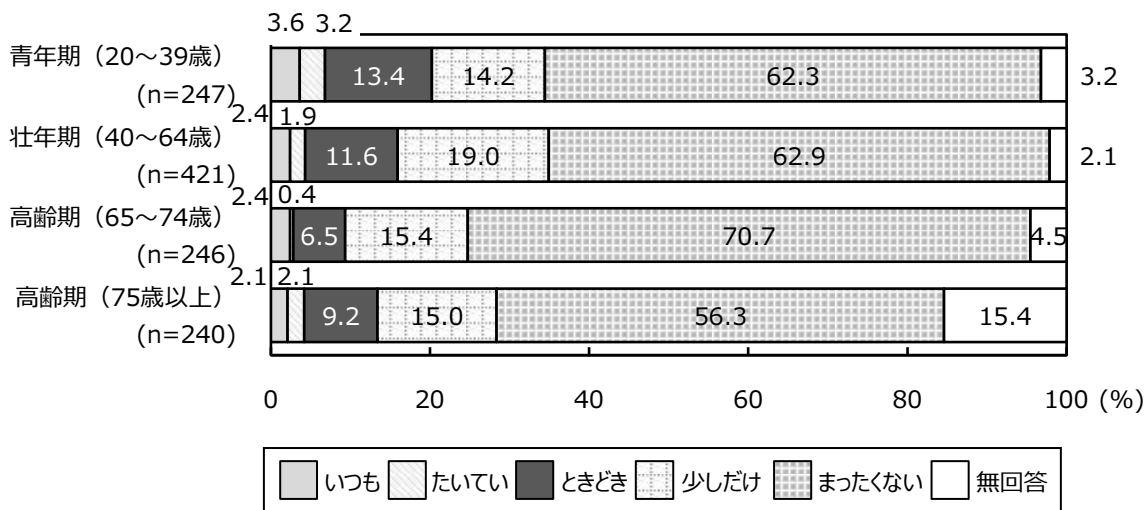
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

「まったくない」が 62.8%と最も高く、次いで、「少しだけ」が 16.5%、「ときどき」が 10.4%となっており、『よく感じる』（「いつも」+「たいてい」）については 4.5%となっています。



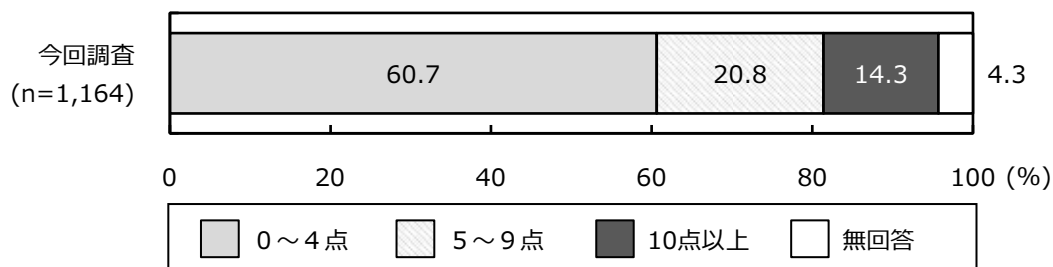
【クロス集計(ライフステージ別)】

『よく感じる』の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も 10%未満となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高くなっています（6.8%）。



⑦K6※の点数(①～⑥の合計点)

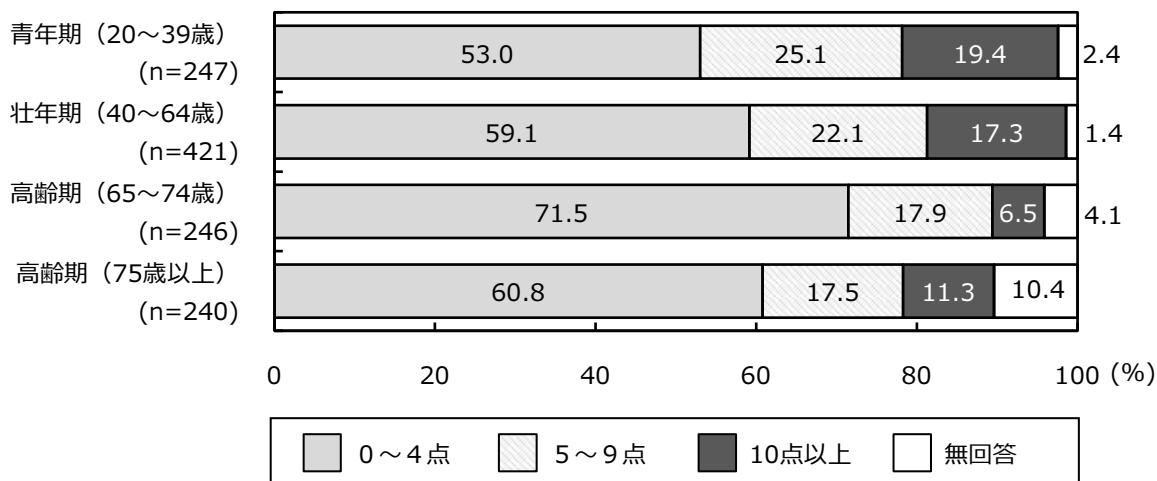
「0～4点」が60.7%と最も高く、次いで、「5～9点」が20.8%、「10点以上」が14.3%となっています。



※K6とはうつ病や不安障害などの精神疾患の可能性のある人を見つけるための調査手法。問38について「まったくない」= 0点、「少しだけ」= 1点、「ときどき」= 2点、「たいてい」= 3点、「いつも」= 4点として①から⑥合計点を算出。10点以上がうつ状態等が疑われるとされている。

【クロス集計(ライフステージ別)】

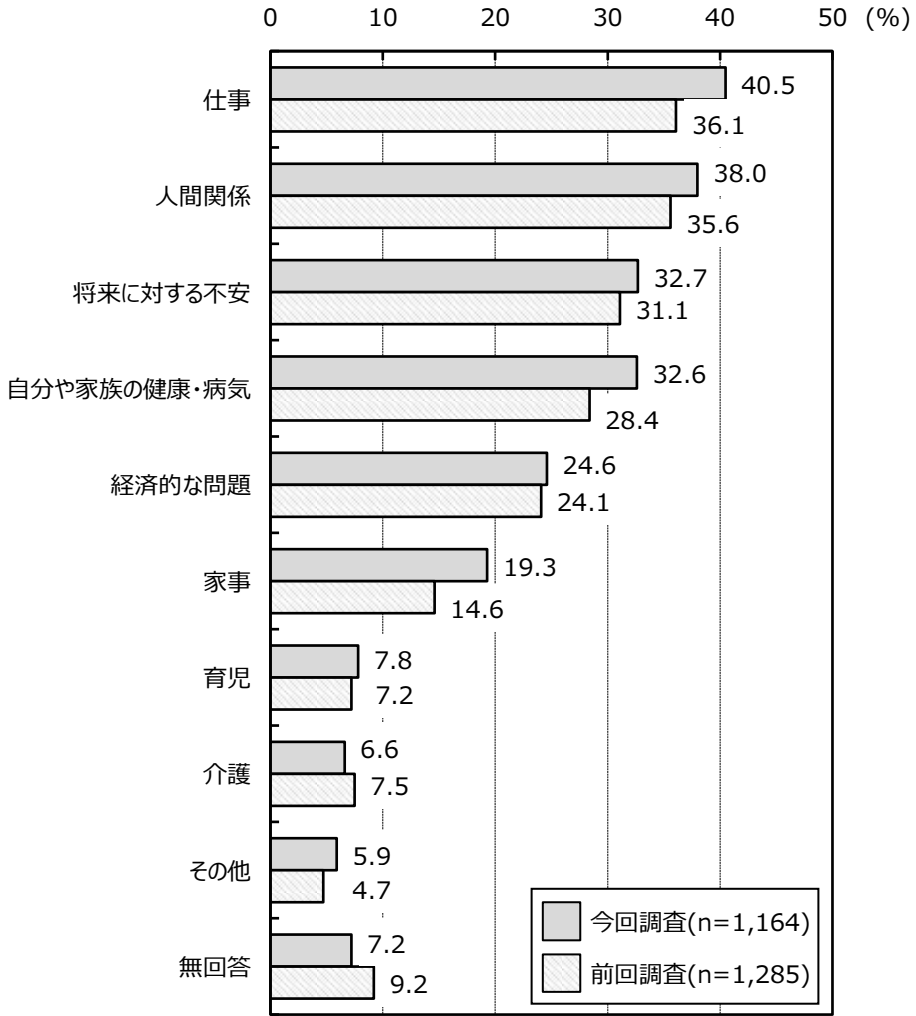
ライフステージ別でみると、いずれの世代も「0～4点」が最も高くなっています。「10点以上」については、《青年期(20～39歳)》、《壮年期(40～64歳)》で高い傾向にあります(順に19.4%、壮年期17.3%)。



問 39 どんな時にストレスを感じますか。【複数回答】

前回調査と同様に「仕事」が最も高く、40.5%となっています。次いで、「人間関係」が 38.0%、「将来に対する不安」が 32.7%、「自分や家族の健康・病気」が 32.6%となっています。

「仕事」、「人間関係」、「将来に対する不安」、「自分や家族の健康・病気」も前回調査より、それぞれ 4.4 ポイント、2.4 ポイント、1.6 ポイント、4.2 ポイントの増加となっています（前回：順に 36.1%、35.6%、31.1%、28.4%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では「仕事」が最も高く、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では「自分や家族の健康・病気」が最も高くなっており、「自分や家族の健康・病気」については世代が上がるほど高くなる傾向にあります。

また、いずれの世代においても「人間関係」は上位となっていますが、世代が上がるほど割合が低くなる傾向にあり、《高齢期（75歳以上）》での割合は比較的低くなっています。《壮年期（40～64歳）》については「将来に対する不安」の割合も高くなっています。

(%)

	仕事	人間関係	将来に対する不安	経済的な問題	家事	育児	自分や家族の健康・病気	介護	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=247)	56.3	43.3	34.4	31.2	20.2	19.8	17.0	2.0	7.7	4.0
壮年期（40～64歳） (n=421)	62.2	42.8	37.3	30.6	21.9	8.8	31.1	9.3	4.3	1.9
高齢期（65～74歳） (n=246)	20.7	35.8	30.9	17.9	19.1	0.8	40.7	5.3	6.5	8.5
高齢期（75歳以上） (n=240)	6.3	27.1	25.4	13.8	14.6	0.8	42.9	7.9	6.7	17.5

【クロス集計(性・ライフステージ別)】

性・ライフステージ別でも同様の傾向にあり、男女ともに《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では「仕事」が最も高く、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では「自分や家族の健康・病気」が最も高くなっていますが、男性の《高齢期（65～74歳）》については、「人間関係」と同率となっています。「人間関係」については男女とも《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では割合が高くなっています。

また、いずれの世代においても「仕事」は男性の方が割合が高く、「家事」、「将来に対する不安」については女性の方が割合が高い傾向にあります。

(%)

男性	仕事	人間関係	将来に対する不安	経済的な問題	家事	育児	自分や家族の健康・病気	介護	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=87)	69.0	44.8	33.3	32.2	12.6	10.3	11.5	2.3	4.6	3.4
壮年期（40～64歳） (n=203)	72.9	40.4	34.0	30.5	9.9	4.9	29.1	5.9	3.0	2.5
高齢期（65～74歳） (n=108)	30.6	36.1	28.7	27.8	7.4	1.9	36.1	5.6	9.3	6.5
高齢期（75歳以上） (n=113)	8.8	22.1	23.9	14.2	6.2	0.9	46.0	7.1	11.5	15.0

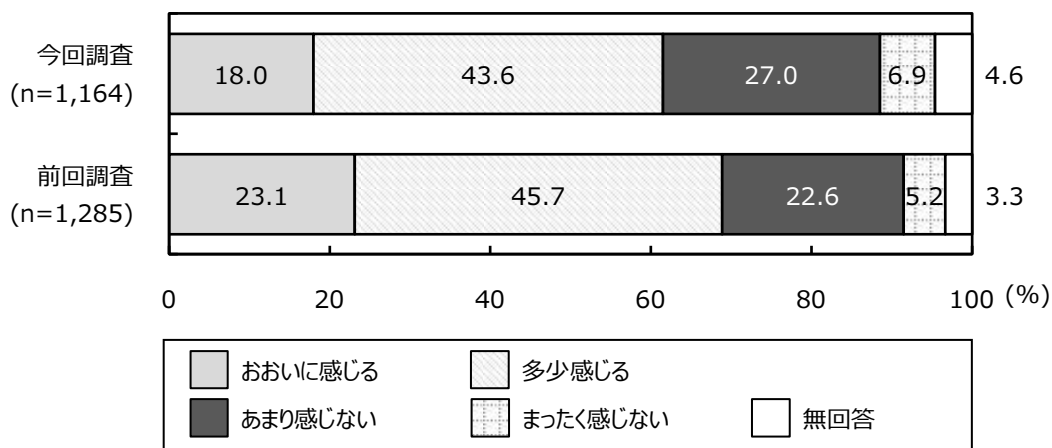
(%)

女性	仕事	人間関係	将来に対する不安	経済的な問題	家事	育児	自分や家族の健康・病気	介護	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=160)	49.4	42.5	35.0	30.6	24.4	25.0	20.0	1.9	9.4	4.4
壮年期（40～64歳） (n=218)	52.3	45.0	40.4	30.7	33.0	12.4	33.0	12.4	5.5	1.4
高齢期（65～74歳） (n=138)	13.0	35.5	32.6	10.1	28.3	0.0	44.2	5.1	4.3	10.1
高齢期（75歳以上） (n=127)	3.9	31.5	26.8	13.4	22.0	0.8	40.2	8.7	2.4	19.7

問 40 ここ1か月間に、ストレスを感じましたか。【単数回答】

「多少感じる」が 43.6%と最も高く、次いで、「あまり感じない」が 27.0%、「おおいに感じる」が 18.0%となっています。

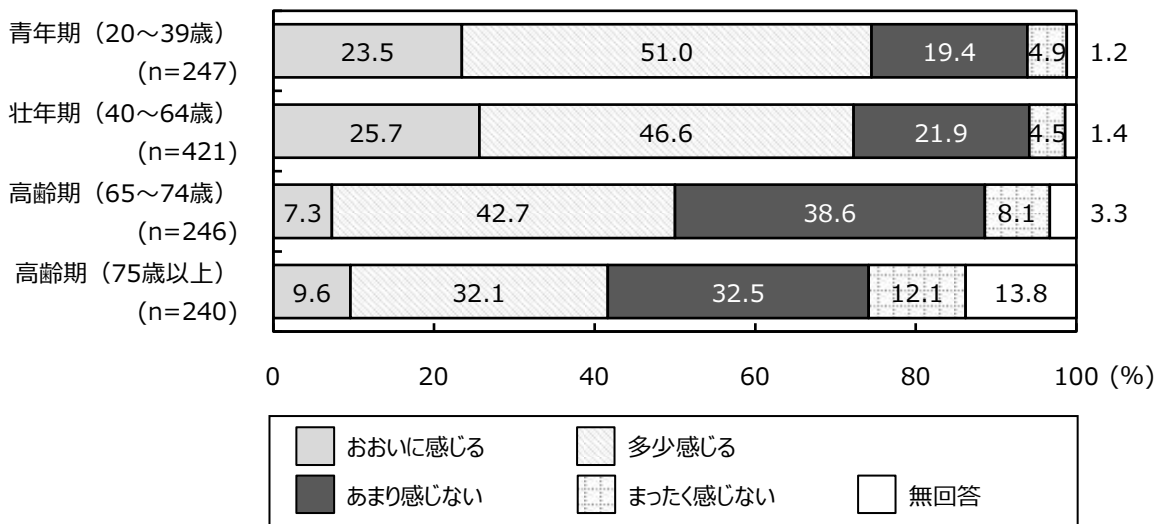
『感じる』（「おおいに感じる」+「多少感じる」）の割合については前回調査より 7.2 ポイント減少しています（今回：61.6%、前回：68.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

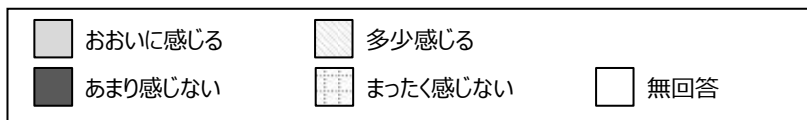
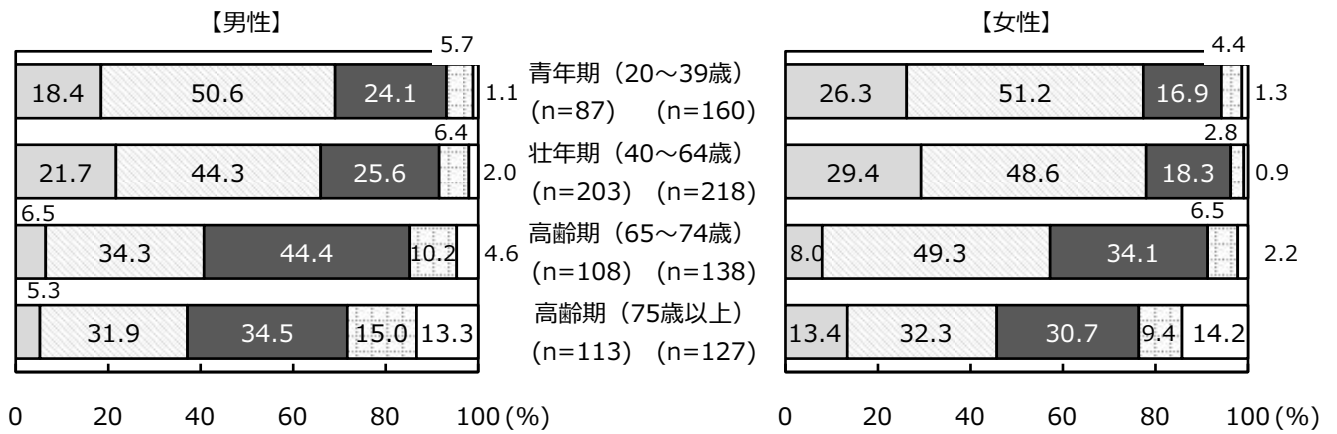
『感じる』の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 74.5%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 41.7%となっています。

また、『感じる』の割合は《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》にかけて割合が大きく減少する傾向にあります。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

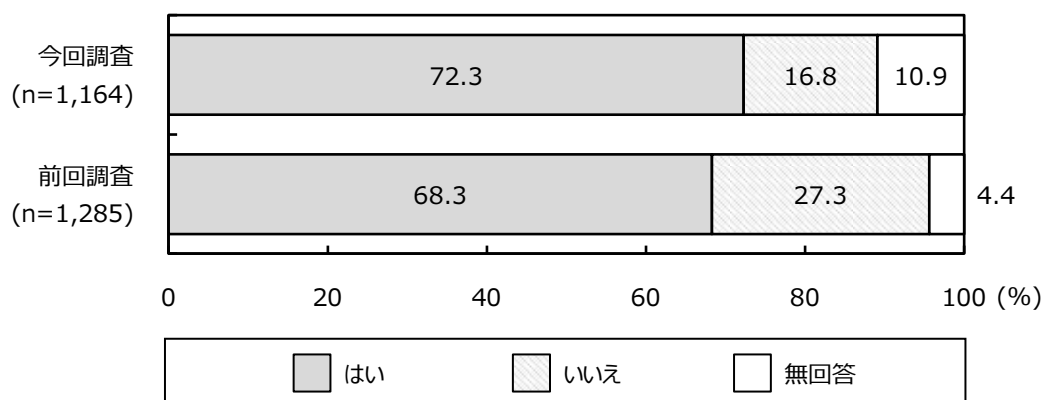
『感じる』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《壮年期（40～64歳）》で最も高く、78.0%となっています。男性では《青年期（20～39歳）》での割合が最も高く、69.0%となっています。また、『感じる』の割合はいずれの世代も女性の方が高くなっています。



問 41 ストレス解消法はありますか。【単数回答】

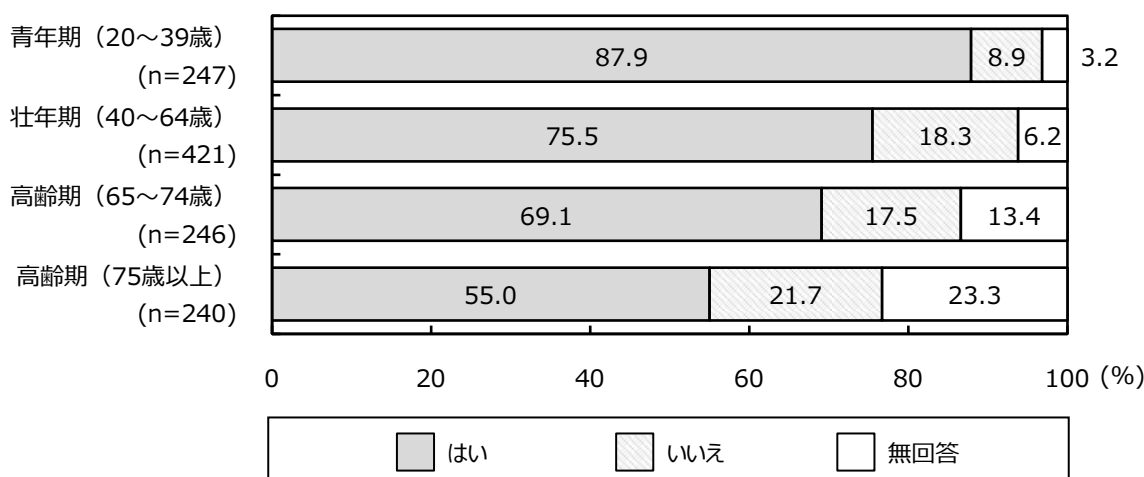
「はい」が 72.3%、「いいえ」が 16.8%となっています。

「はい」の割合は前回調査より 4.0 ポイント増加しています（前回：68.3%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

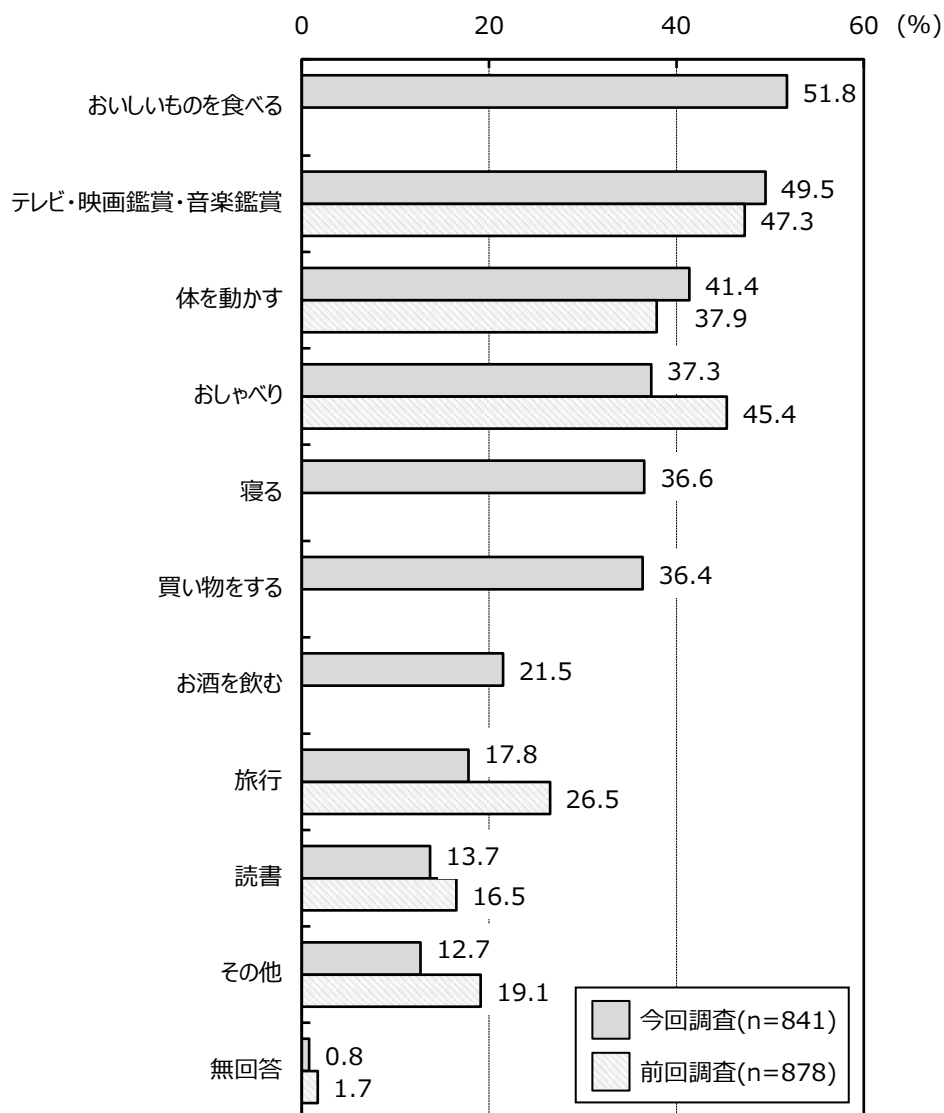
「はい」の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39 歳）》では 87.9%であるのに対し、《高齢期（75 歳以上）》では 55.0%となっています。



問 41 で「はい」とお答えになった方

問 41-1 どのような解消法ですか。【複数回答】

「おいしいものを食べる」が 51.8%と最も高く、次いで、「テレビ・映画鑑賞・音楽鑑賞」が 49.5%、「体を動かす」が 41.4%となっています。



※前回調査は「おいしいものを食べる」「寝る」「買い物をする」「お酒を飲む」の選択肢なし

【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、《青年期（20～39歳）》、《壮年期（40～64歳）》では「おいしいものを食べる」が最も高く、《高齢期（65～74歳）》、《高齢期（75歳以上）》では「体を動かす」が最も高くなっており、「おいしいものを食べる」については世代が上がるほど低くなり、「体を動かす」については世代が上がるほど高くなる傾向にあります。

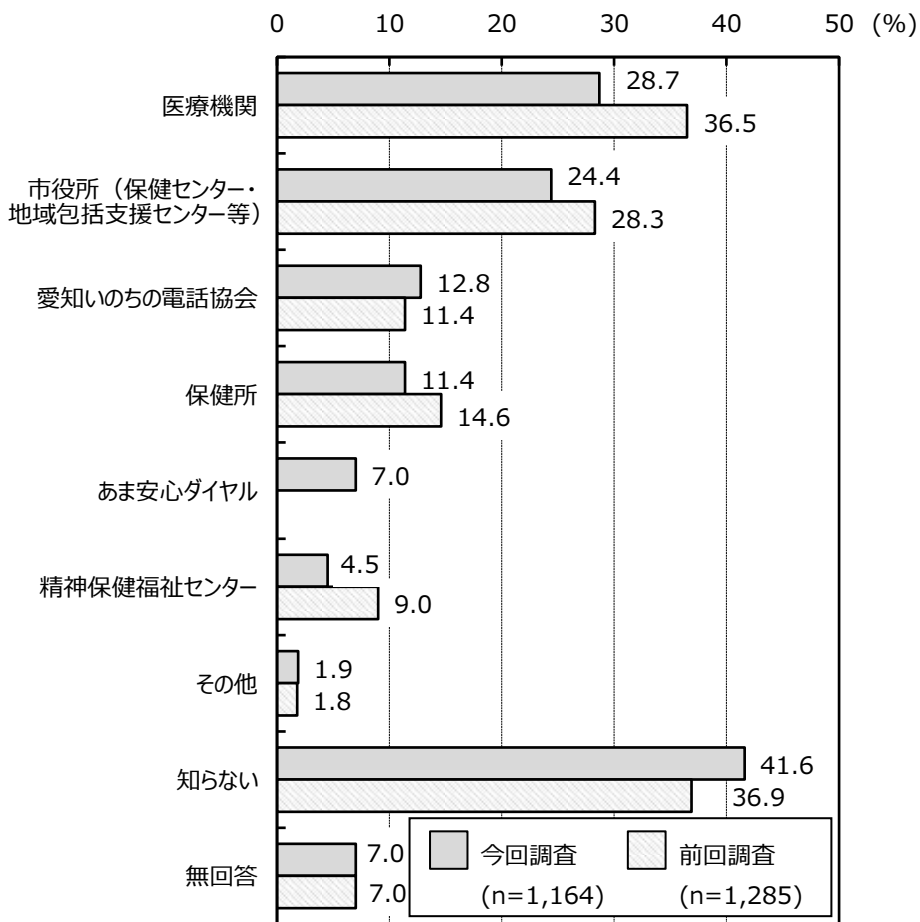
(%)

	おいしいものを食べる	テレビ・映画鑑賞・音楽鑑賞	寝る	おしゃべり	買い物をする	体を動かす	お酒を飲む	旅行	読書	その他	無回答
青年期（20～39歳） (n=217)	62.7	55.8	53.0	46.1	41.9	32.7	22.1	18.0	13.8	17.5	0.5
壮年期（40～64歳） (n=318)	52.2	46.5	35.8	32.7	39.3	38.4	27.4	20.4	10.4	12.3	0.3
高齢期（65～74歳） (n=170)	48.2	47.6	25.3	34.7	31.8	50.0	17.1	18.2	18.2	11.8	1.2
高齢期（75歳以上） (n=132)	37.9	50.0	25.0	37.1	26.5	52.3	12.1	11.4	15.2	7.6	2.3

問 42 心の悩みや病気に関する相談先について知っているものを選んでください。【複数回答】

前回調査と同様に「知らない」が最も高く、その割合は前回調査より 4.7 ポイント増加し、41.6%となっています（前回：36.9%）。それ以外では「医療機関」が 28.7%と最も高く、次いで、「市役所（保健センター・地域包括支援センター等）」が 24.4%、「愛知いのちの電話協会」が 12.8%となっています。

「医療機関」、「市役所（保健センター・地域包括支援センター等）」については前回調査よりそれぞれ 7.8 ポイント、3.9 ポイント減少しています（前回：順に 36.5%、28.3%）。「愛知いのちの電話協会」については前回調査より 1.4 ポイント増加しています（前回：11.4%）。



※「愛知いのちの電話協会」は前回調査では「あいちこころのほっとライン 365」。前回調査では「あま安心ダイヤル」の選択肢なし

【クロス集計(ライフステージ別)】

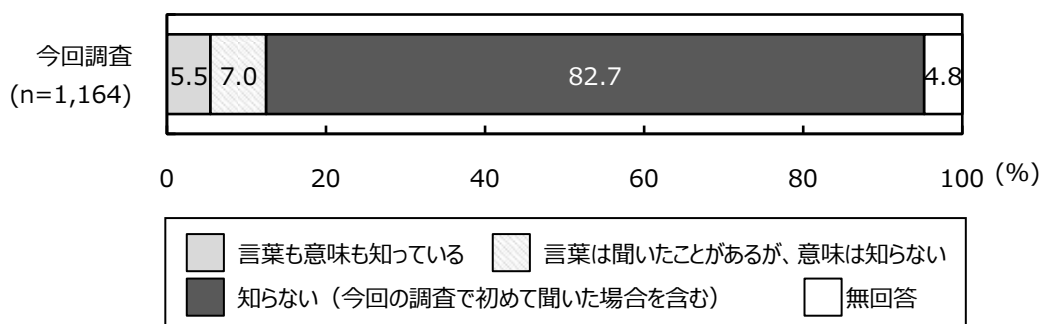
ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「知らない」が最も高くなっており、その割合は世代が上がるほど低くなる傾向にあります。それ以外ではいずれの世代も「医療機関」、「市役所（保健センター・地域包括支援センター等）」が上位2位となっていますが、《青年期（20～39歳）》から《高齢期（65～74歳）》では「医療機関」が、《高齢期（75歳以上）》では「市役所（保健センター・地域包括支援センター等）」が最も高くなっています。

(%)

	医療機関	市役所 (保健センター・地域包括支援センター等)	保健所	愛知いのちの電話協会	精神保健福祉センター	あま安心ダイヤル	その他	知らない	無回答
青年期（20～39歳） (n=247)	29.6	21.5	15.0	13.4	7.7	6.5	2.4	51.0	2.0
壮年期（40～64歳） (n=421)	30.4	22.1	9.5	15.2	3.3	5.2	2.6	43.9	3.3
高齢期（65～74歳） (n=246)	31.3	28.5	9.8	14.6	3.3	9.8	1.2	38.6	5.7
高齢期（75歳以上） (n=240)	22.9	27.9	13.3	6.3	4.6	7.9	0.8	31.3	18.3

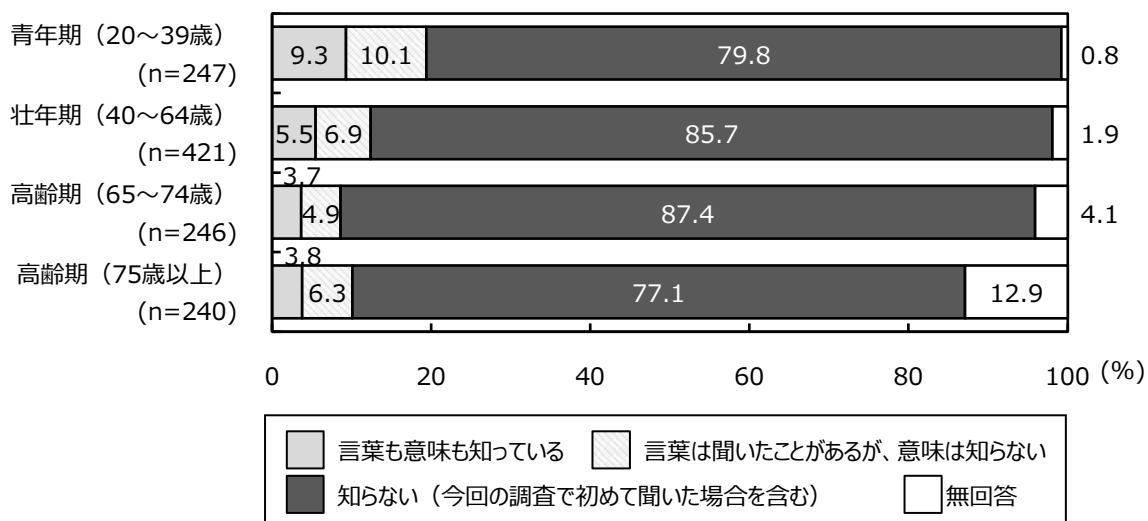
問 43 ゲートキーパーとは何か知っていますか。【単数回答】

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が82.7%と最も高く、次いで、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が7.0%、「言葉も意味も知っている」が5.5%となっています。



【クロス集計(ライフステージ別)】

「言葉も意味も知っている」の割合をライフステージ別で見ると、いずれの世代も10%未満となっていますが、《青年期（20～39歳）》での割合が最も高くなっています（9.3%）。

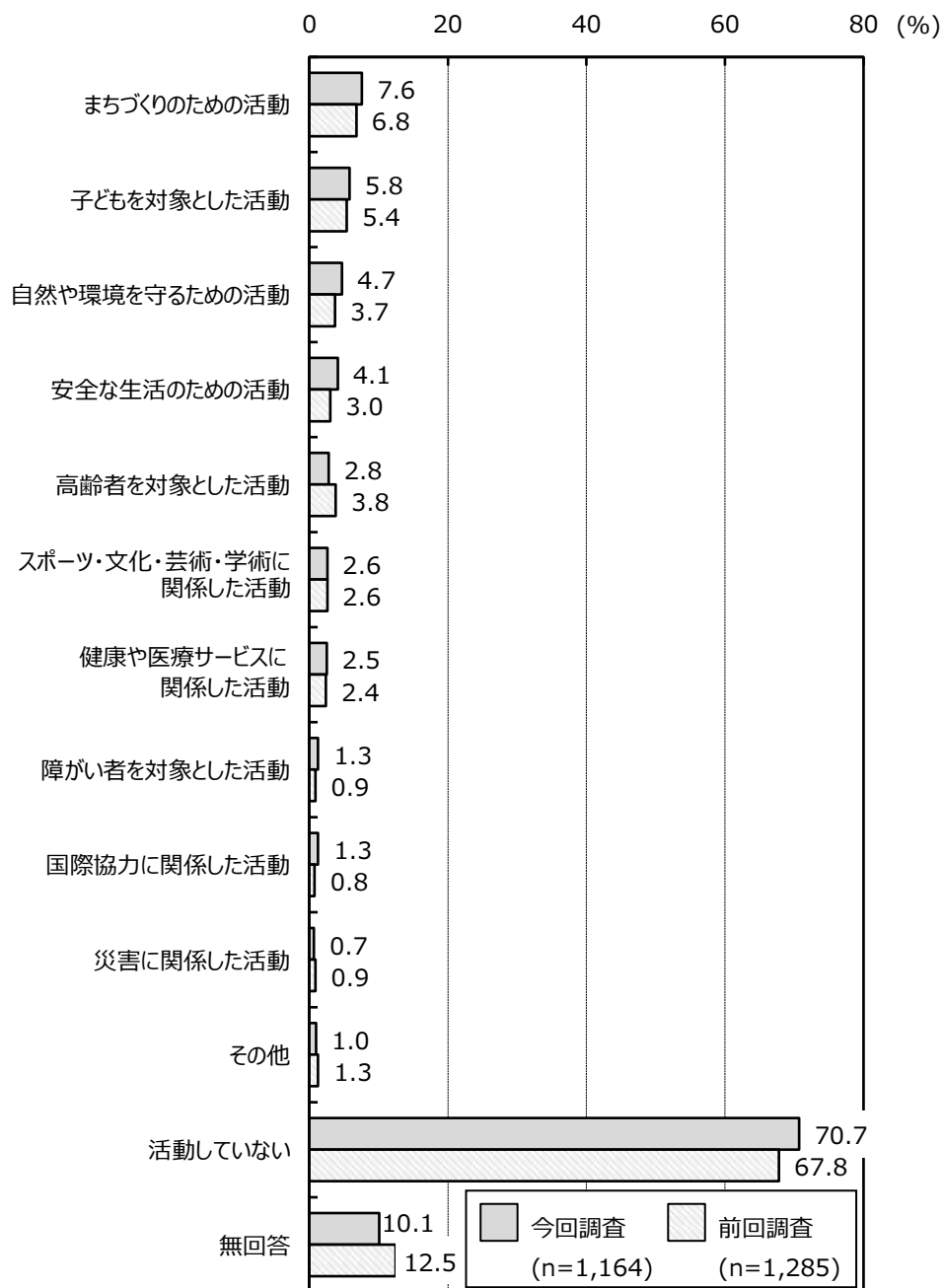


(9) 地域との交流について

問 44 過去 1 年間、ボランティア活動をしたことがありますか。【複数回答】

前回調査と同様に「活動していない」が大半を占め、70.7%となっています。それ以外では「まちづくりのための活動」、「子どもを対象とした活動」、「自然や環境を守るための活動」の順で高くなっていますが、いずれも 10% 未満となっています。

「活動していない」については、前回調査より 2.9 ポイント増加しています（前回：67.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

ライフステージ別でみると、いずれの世代においても「活動していない」が最も高くなっています。それ以外では《青年期（20～39歳）》では「子どもを対象とした活動」、「自然や環境を守るための活動」、《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（75歳以上）》では「まちづくりのための活動」が最も高くなっていますが、いずれも10%未満となっています。

(%)

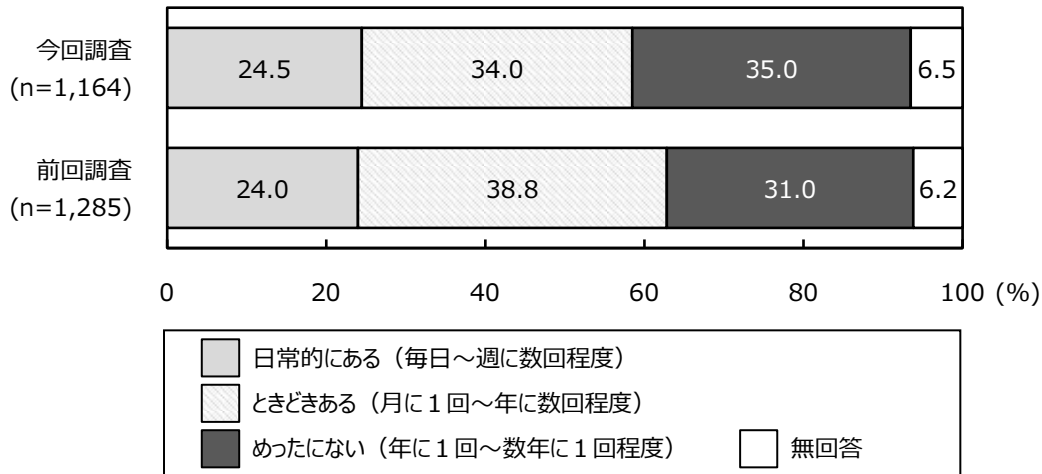
	子どもを対象とした活動	自然や環境を守るための活動	健康や医療サービスに関する活動	まちづくりのための活動	スポーツ・文化・芸術・学術に関する活動	障がい者を対象とした活動	高齢者を対象とした活動	安全な生活のための活動	国際協力に関係した活動	災害に関係した活動	その他	活動していない	無回答
青年期（20～39歳） (n=247)	5.3	5.3	4.9	4.9	2.0	1.6	1.2	1.2	0.8	0.4	1.2	77.7	2.8
壮年期（40～64歳） (n=421)	6.2	4.0	3.6	7.6	2.4	1.2	1.9	3.8	0.7	1.0	0.5	76.2	4.5
高齢期（65～74歳） (n=246)	5.7	5.3	0.4	8.9	4.5	1.2	4.5	6.9	2.8	0.4	2.0	70.7	9.8
高齢期（75歳以上） (n=240)	5.8	4.6	0.4	8.3	1.7	0.8	4.6	4.6	1.3	0.8	0.8	55.8	26.3

問 45 地域とどの程度の交流（オンライン上の交流も含めます）がありますか。【単数回答】

① ご近所の方とどの程度の交流がありますか

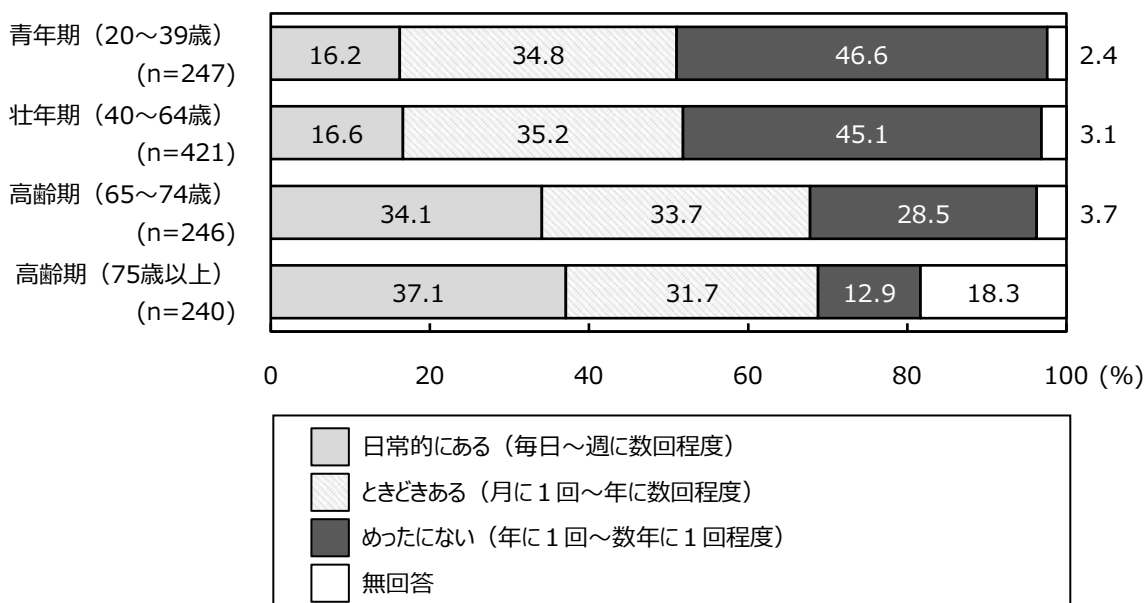
「めったにない（年に1回～数年に1回程度）」が 35.0%と最も高く、次いで、「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」が 34.0%、「日常的にある（毎日～週に数回程度）」が 24.5%となっています。

『ある』（「日常的にある（毎日～週に数回程度）」+「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」）の割合については前回調査より 4.3 ポイント減少しています（今回：58.5%、前回：62.8%）。



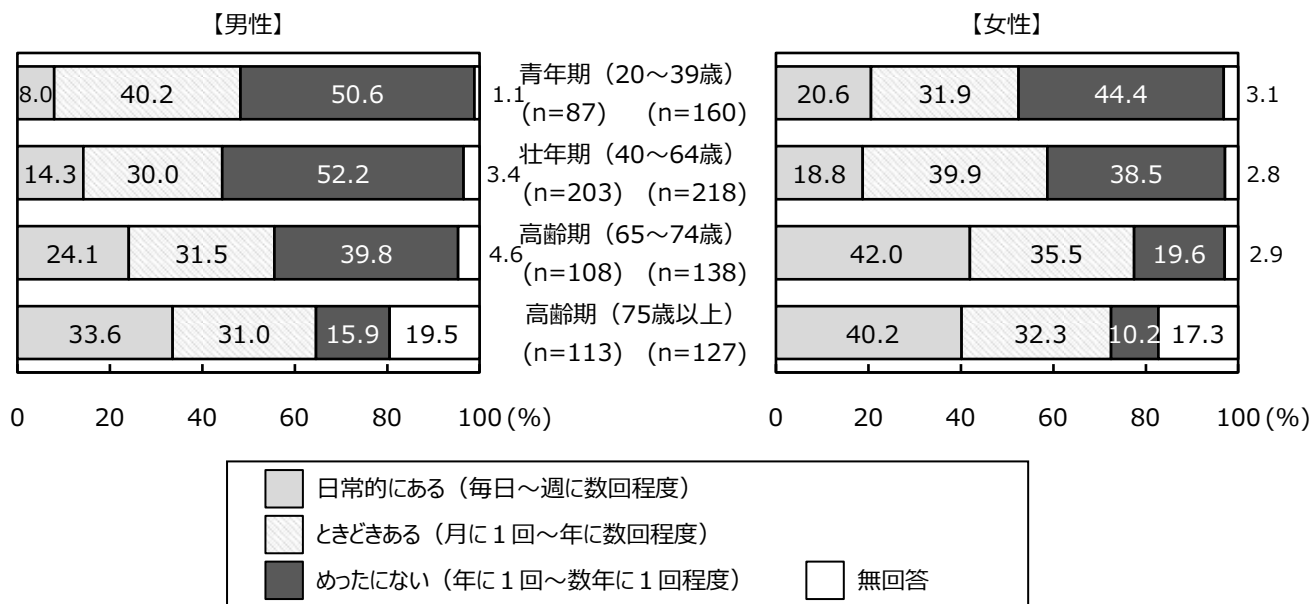
【クロス集計(ライフステージ別)】

『ある』の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど高くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》で 51.0%、《壮年期（40～64歳）》で 51.8%であるのに対し、《高齢期（65～74歳）》では 67.8%、《高齢期（75歳以上）》では 68.8%となっています。また、『ある』の割合は《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》にかけて大きく増加する傾向にあります。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

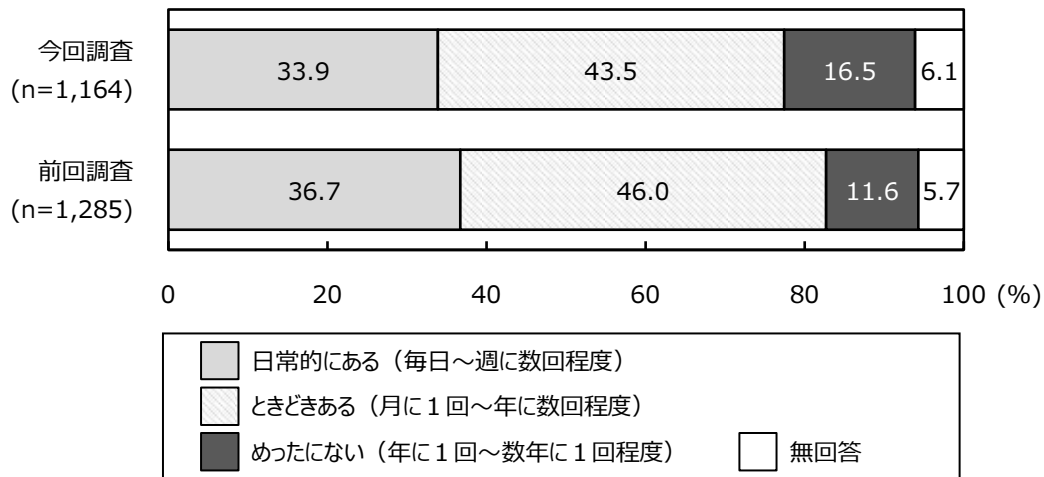
『ある』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《高齢期（65～74歳）》で最も高く、77.5%となっています。男性では《高齢期（75歳以上）》の割合が最も高く、64.6%となっています。また、『ある』の割合はいずれの世代も女性の方が高くなっています。



② 友人・知人とどの程度の交流がありますか

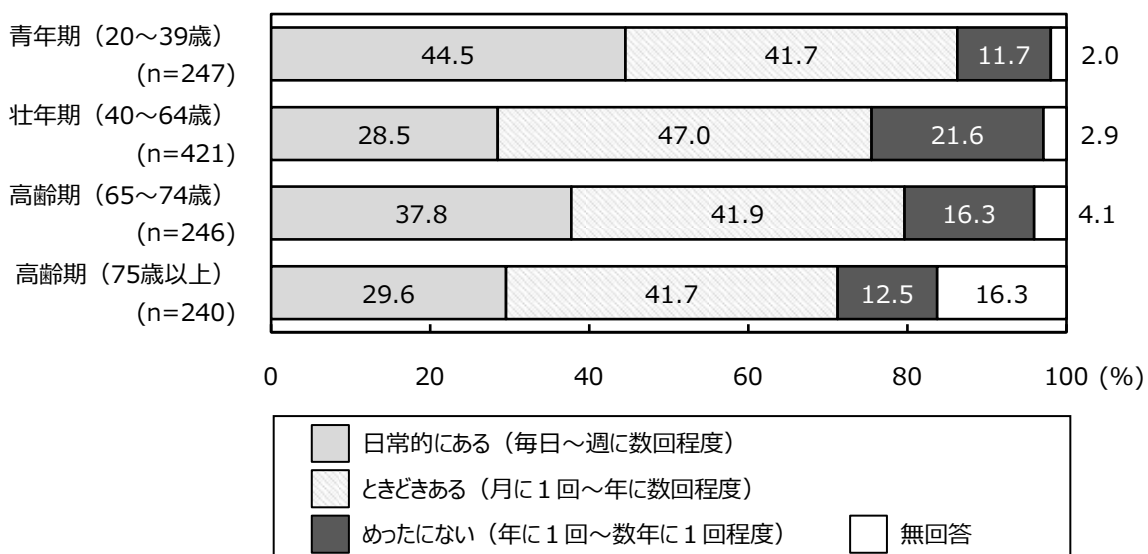
「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」が43.5%と最も高く、次いで、「日常的にある（毎日～週に数回程度）」が33.9%、「めったにない（年に1回～数年に1回程度）」が16.5%となっています。

『ある』（「日常的にある（毎日～週に数回程度）」+「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」）の割合については前回調査より5.3ポイント減少しています（今回：77.4%、前回：82.7%）。



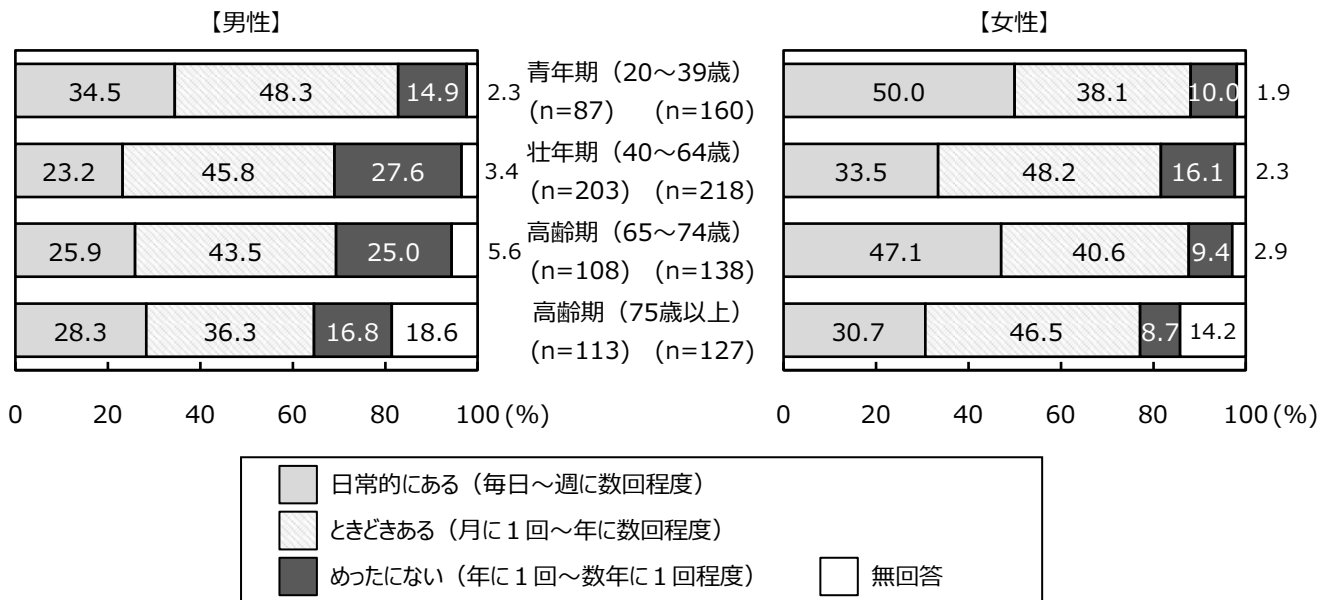
【クロス集計(ライフステージ別)】

『ある』の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》で最も高く、86.2%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で71.3%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

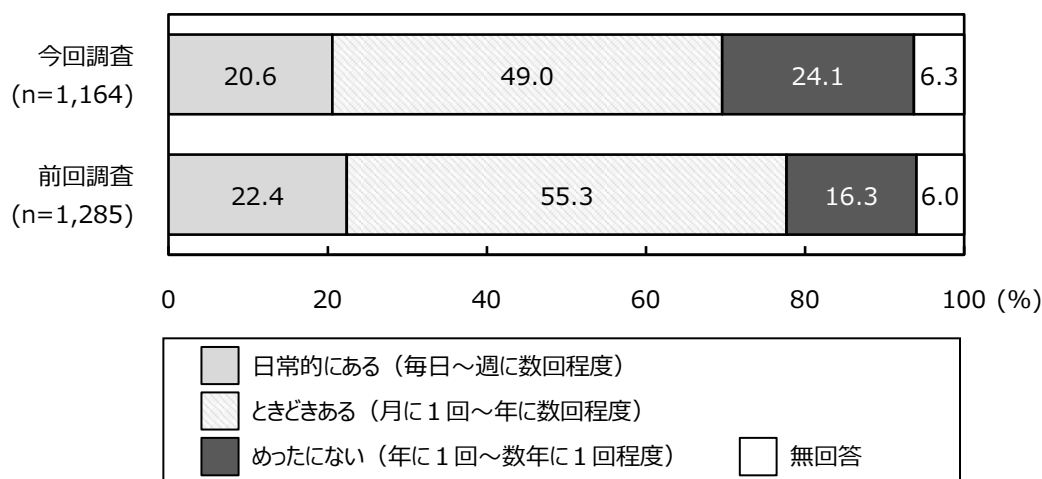
『ある』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《青年期（20～39歳）》で最も高く、88.1%となっています。男性でも《青年期（20～39歳）》の割合が最も高く、82.8%となっています。また、『ある』の割合はいずれの世代も女性の方が高くなっています。



③ 親戚・親類とどの程度の交流がありますか

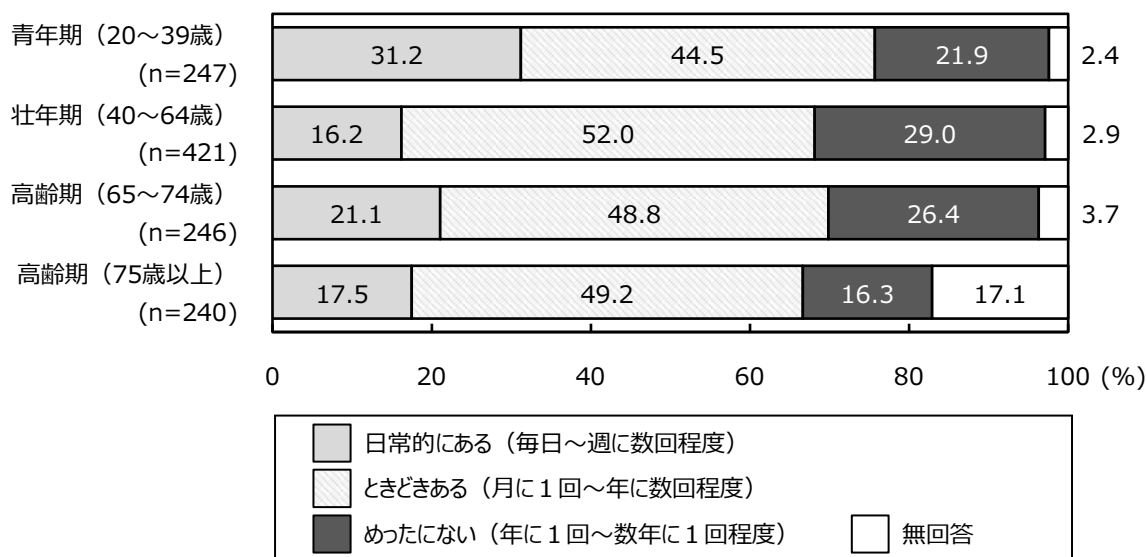
「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」が49.0%と最も高く、次いで、「めったにない（年に1回～数年に1回程度）」が24.1%、「日常的にある（毎日～週に数回程度）」が20.6%となっています。

『ある』（「日常的にある（毎日～週に数回程度）」+「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」）の割合については前回調査より8.1ポイント減少しています（今回：69.6%、前回：77.7%）。



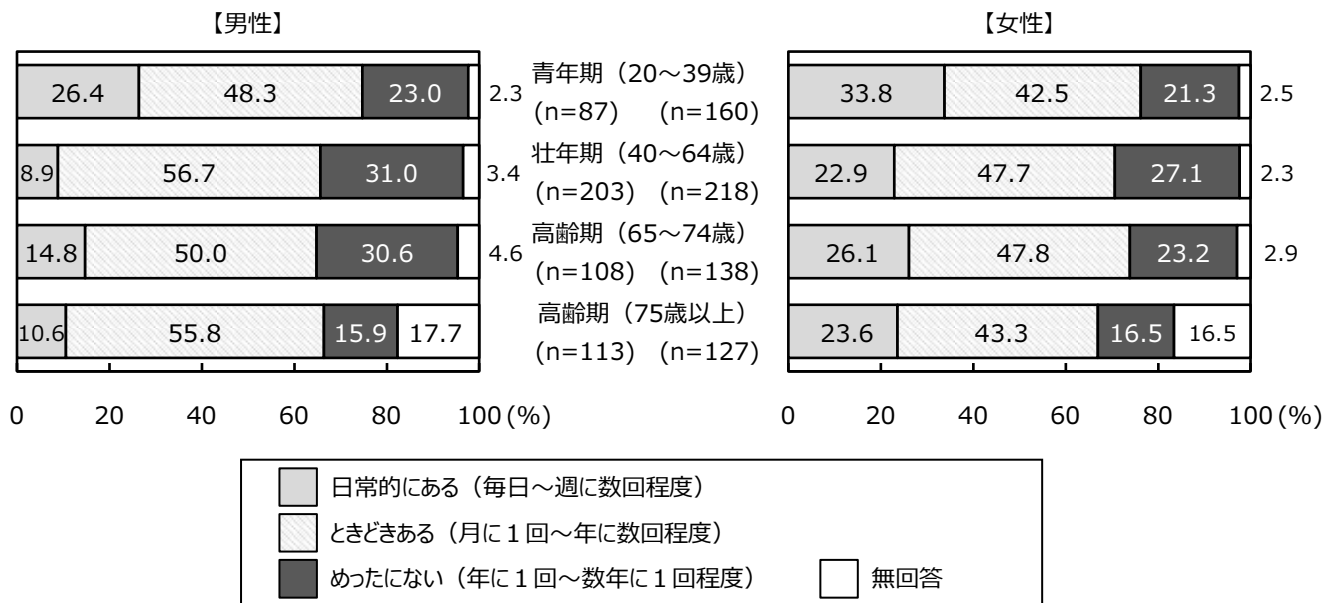
【クロス集計(ライフステージ別)】

『ある』の割合をライフステージ別で見ると、《青年期（20～39歳）》で最も高く、75.7%となっています。割合が最も低いのは《高齢期（75歳以上）》で66.7%となっています。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

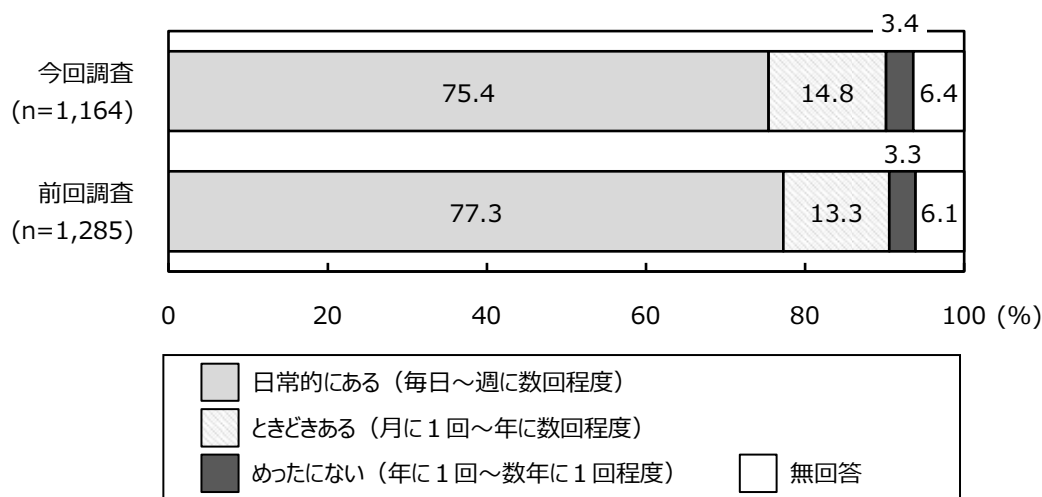
『ある』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《青年期（20～39歳）》で最も高く、76.3%となっています。男性でも《青年期（20～39歳）》の割合が最も高く、74.7%となっています。また、『ある』の割合はいずれの世代も女性の方が高くなっています。



④ 家族とどの程度の交流がありますか

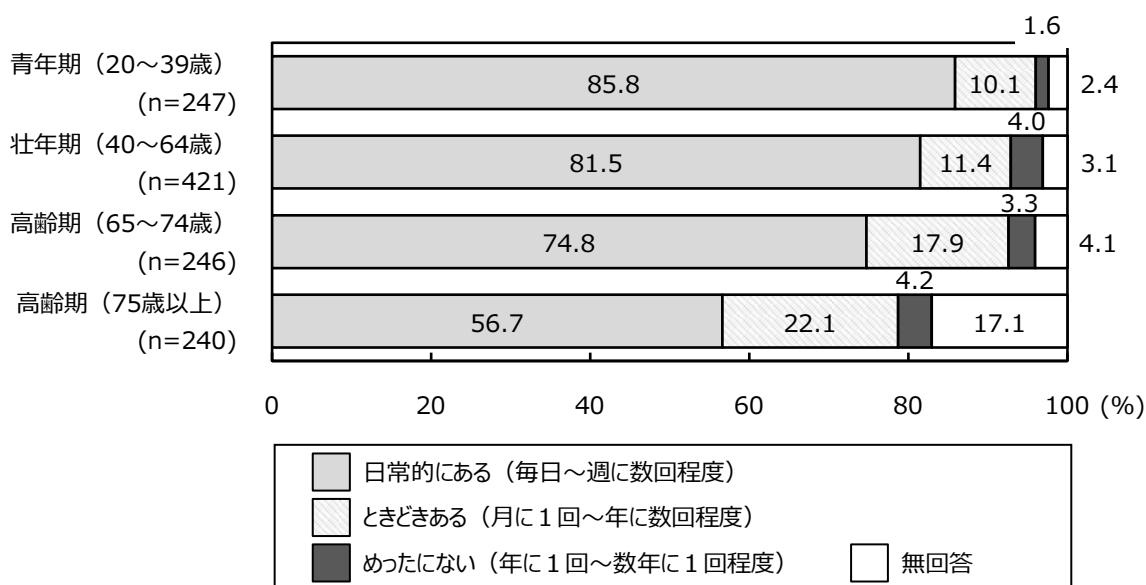
「日常的にある（毎日～週に数回程度）」が 75.4%と最も高く、次いで、「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」が 14.8%、「めったにない（年に1回～数年に1回程度）」が 3.4%となっています。

『ある』（「日常的にある（毎日～週に数回程度）」+「ときどきある（月に1回～年に数回程度）」）の割合については前回調査からほぼ横ばいとなっています（今回：90.2%、前回：90.6%）。



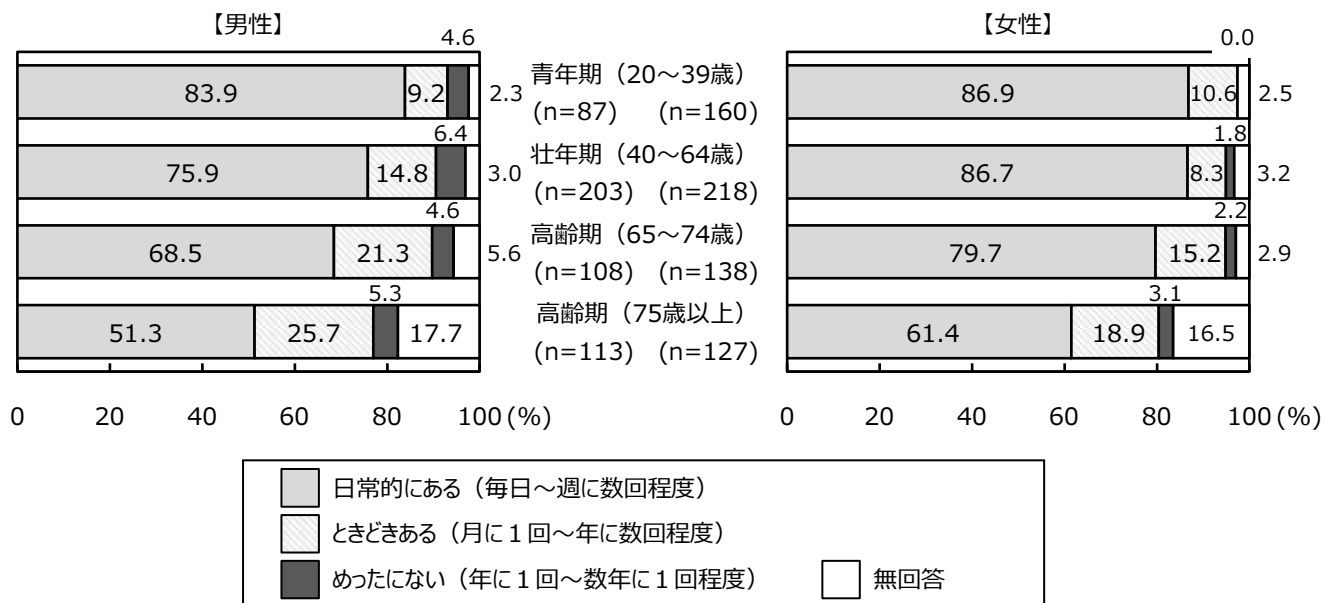
【クロス集計(ライフステージ別)】

『ある』の割合をライフステージ別で見ると、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期（20～39歳）》では 95.9%であるのに対し、《高齢期（75歳以上）》では 78.8%となっています。また、『ある』の割合は《高齢期（65～74歳）》から《高齢期（75歳以上）》にかけて大きく減少する傾向にあります。



【クロス集計(性・ライフステージ別)】

『ある』の割合を性・ライフステージ別でみると、女性の《青年期（20～39歳）》で最も高く、97.5%となっています。男性でも《青年期（20～39歳）》の割合が最も高く、93.1%となっています。また、『ある』の割合はいずれの世代も女性の方が高くなっています。

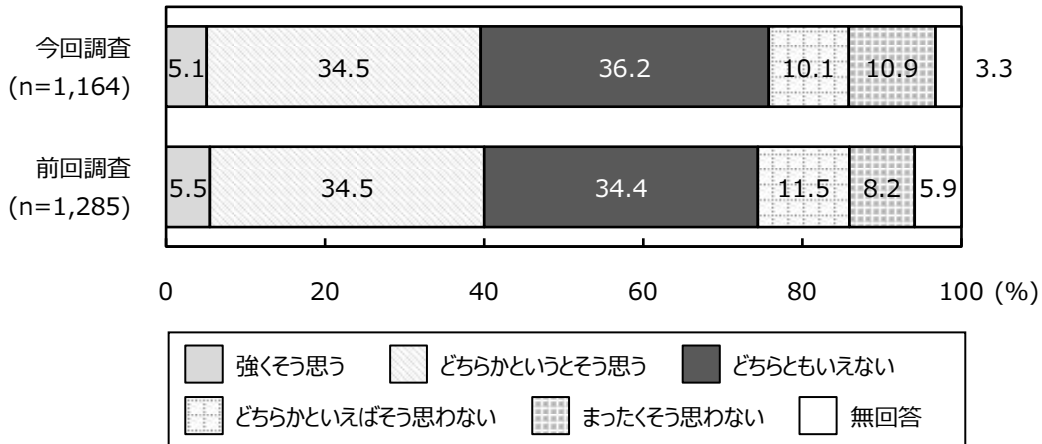


問 46 お住まいの地域についてどのように思いますか。【単数回答】

① お住まいの地域ではお互いに助け合っていますか

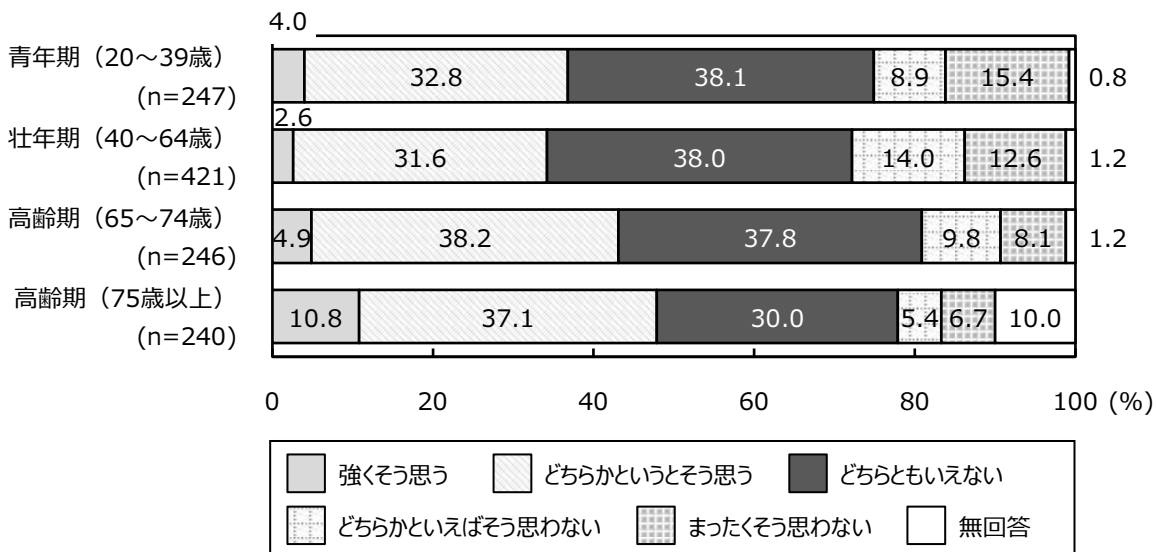
「どちらともいえない」が 36.2%と最も高く、次いで、「どちらかというと思う」が 34.5%となっています。

『思う』（「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については前回調査からほぼ横ばいとなっています（今回：39.6%、前回：40.0%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

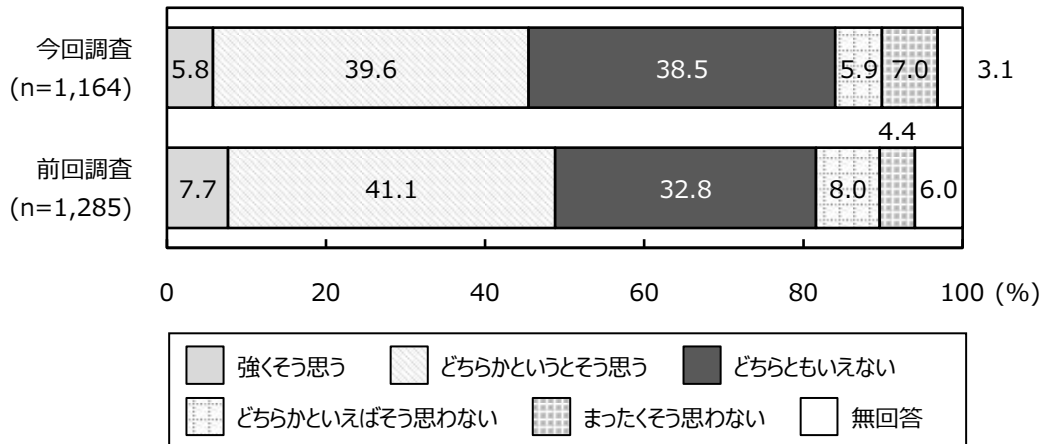
『思う』の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（75歳以上）》で最も高く、47.9%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で 34.2%となっています。



② お住まいの地域は信頼できますか

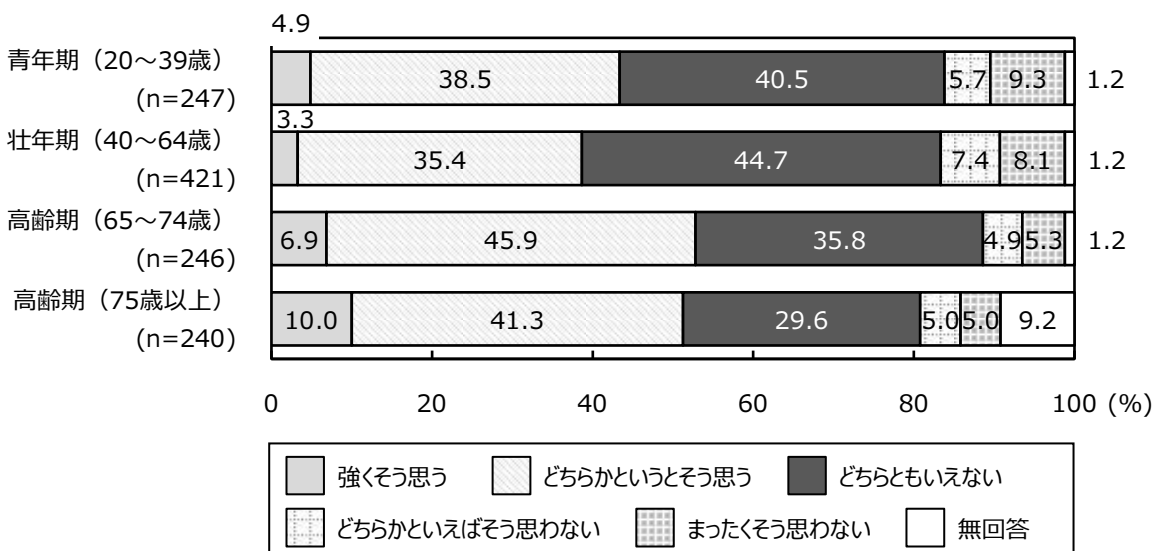
「どちらかというと思う」が 39.6%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が 38.5%となっています。

『思う』（「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」）の割合については前回調査より 3.4 ポイント減少しています（今回：45.4%、前回：48.8%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

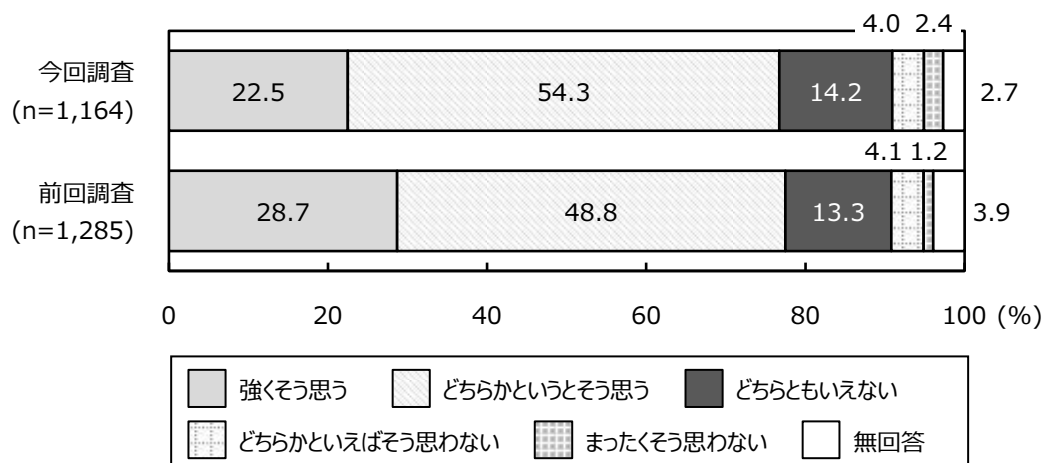
『思う』の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、52.8%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で 38.7%となっています。



③ お住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか

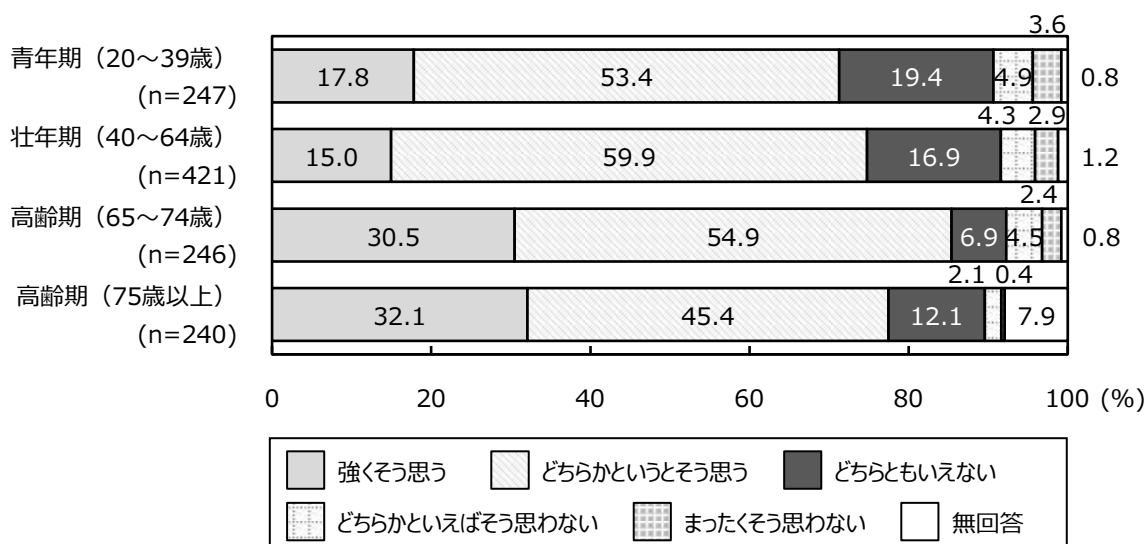
「どちらかというと思う」が 54.3%と最も高く、次いで、「強く思う」が 22.5%、「どちらともいえない」が 14.2%となっています。

『思う』（「強く思う」+「どちらかといえば思う」）の割合については前回調査からほぼ横ばいで、となっています（今回：76.8%、前回：77.5%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

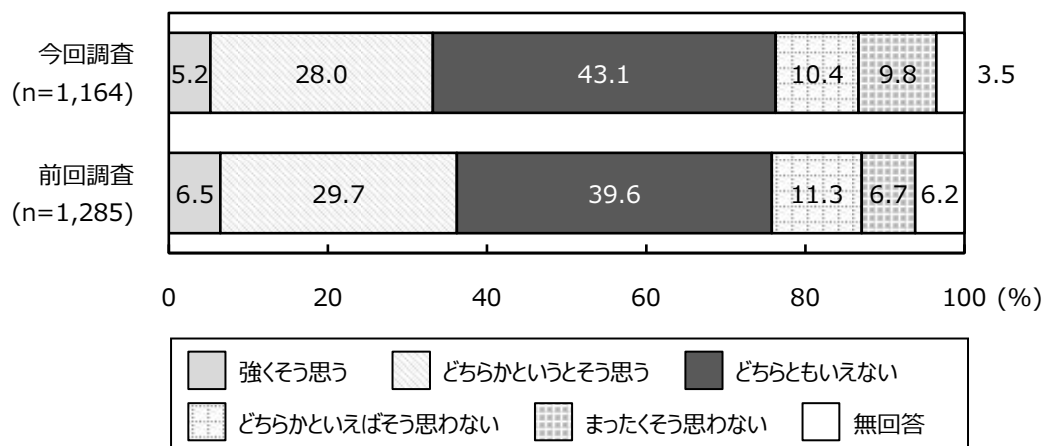
『思う』の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（65～74歳）》で最も高く、85.4%となっています。割合が最も低いのは《青年期（20～39歳）》で 71.2%となっています。



④ お住まいの地域では人々が力を合わせて解決しようと思いませんか

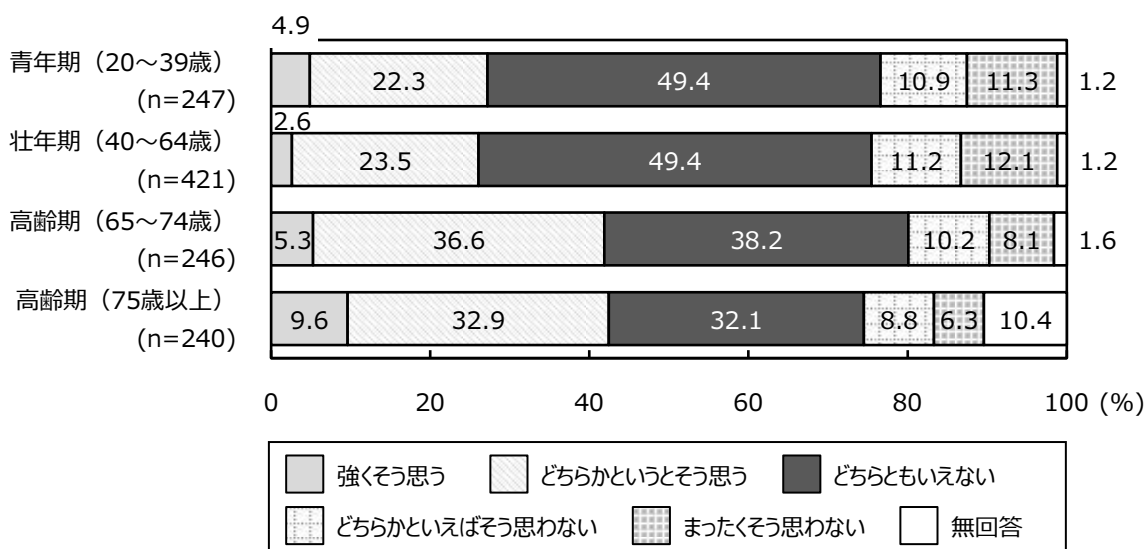
「どちらともいえない」が 43.1%と最も高く、次いで、「どちらかというと思う」が 28.0%となっています。

『思う』（「強く思う」+「どちらかといえば思う」）の割合については前回調査より 3.0 ポイント減少しています（今回：33.2%、前回：36.2%）。



【クロス集計(ライフステージ別)】

『思う』の割合をライフステージ別で見ると、《高齢期（75歳以上）》で最も高く、42.5%となっています。割合が最も低いのは《壮年期（40～64歳）》で 26.1%となっています。また、『思う』の割合は《壮年期（40～64歳）》から《高齢期（65～74歳）》にかけて大きく増加する傾向にあります。



(10) 自由回答

問 47 あま市の健康づくりを推進していく上でご意見があればご記入ください。【自由記述】

【意見分類】

項目	件数
健康づくり全般	19
栄養・食生活	8
身体活動・運動	28
健康管理（健診・がん検診）	10
喫煙	1
こころの健康	2
地域との交流、地域の見守り	14
医療体制・制度	4
新型コロナウイルス感染症対策	7
アンケートに関すること	13
行政への要望	10
その他	19
合計	135

※下記の【主な意見】は自由意見の抜粋のため、掲載件数は【意見分類】の合計件数と一致しません。

【主な意見】

《健康づくり全般》

- イベントが多く、参加してみたいと思うものが多い。
- 健康づくりのイベントが減り、参加しづらい。
- 世代を分けることなく、参加しやすいイベント、オンラインで参加でき特典がある企画がほしい。
- もっと参加しやすいプログラムがあれば良い（時間の検討や休日開催等）。
- はつらつ教室やひだまり教室が前のように月に二回程あると嬉しい。
- 託児付きの健康づくりの教室をもっと増やしてほしい。
- 小・中学生の頃に参加した青少年キャンプやボランティアが健康づくりに良いと思う。
- 難しい用語や役所的システムではなく、いつでもどんな時間でも気軽に健診、相談、運動ができれば良い。
- 健康プログラムを受ける側のみではなく、提供する側のモチベーションが上がるよう工夫することで、プログラムのクオリティが向上し、より効果が上がる。
- 健康づくりについてどういう行事があるかなど分かりやすくしてもらいたい。
- 健康づくりをネットなどの媒体を使って普及する方が、若い世代の興味関心の向上へつながる。
- 健康づくりの推進は積み重ねが大切。日常生活での工夫が一番だ。

《栄養・食生活》

- 栄養指導講習があれば今後参加したい。
- 広報の健康講座等で健康・食生活の内容を充実してほしい。
- 保育園の給食では野菜をたくさん使っていて嬉しい。
- 小学校の給食をもっとおいしくし、子どもが食に興味を持てるようにしてほしい。
- 給食の見直しをしてほしい。センターがかわってから評判が良くない。
- 無農薬・有機栽培の野菜や安全なお肉を買えるところがない。安心・安全な食べ物を盛り上げるようアピールしてほしい。
- 頻りに利用する施設等とコラボして食育等を推進し、利用頻度、密接度の高い施設等をうまく活用して健康意識を変え、浸透させることが大事。
- コロナワクチンの為になくなった離乳食講座等やってほしい。

《身体活動・運動》

- 市内の各所に整備されたウォーキングコースをつくってほしい。
- ウォーキングしづらい。夜にグラウンドなどを開放してほしい。
- もう少し街灯など明るければウォーキングなどもこわくない。
- 地域のお店をまわり、ゴールしたら賞品が出るようなウォーキング大会があれば良い。
- 徒歩、自転車による通勤、通学の推奨。遊歩道の整備。
- 体を動かすためのジムをつくってもらいたい。
- トレーニングをするための費用援助や場所の提供などを行ってほしい。
- 民間のスポーツ施設を安く利用できれば良い。
- 市民プールやジムがあったら、もっと活動的になるのではないかな。
- 体育館を使えるようにしてほしい。安全な歩道をつくってほしい。
- ちゃんとしたグラウンドや温水プールをつくってほしい。
- 歩いて行ける場所に運動する場所がほしい。
- 公園を整備してくれるとうれしい。遊具ももう少し増えると子どもも喜ぶ。
- キャッチボールができるくらい大きめの公園がほしい。
- 散歩ができる公園をつくってほしい。
- 子どもの遊び場、広場がほしい。
- 土日祝も子育て支援センターを開けてほしい。雨の日に子どもを遊ばせる施設が無い。
- 子どもが気軽に友達と行けるような公園が少なく、外遊びが少ない。また、休日も雨の日でも遊べるような、屋根付きのスペースがあると良い。
- 町内会のソフトボール大会や運動会、あま市主催のウォーキング、遠足、体操などを推進してほしい。
- 運動できる教室が減った。申し込みたくても少ない。
- マラソン大会や市民参加の運動会みたいなものがあればジョギング人口が増えるきっかけになる。「親子体操教室」が定員割れしている感じでもったいない。
- 一歩でも外に出ることは良いことだと思う。自分の体験では体調が悪く家の中ばかりにいたら歩くことも大変になる。誰しもが歳をとるので自分なりに努力することが大事。
- テニスコートを借りるために登録が必要でその登録に10人必要である。減らせばもっと手軽に借りられる。

《健康管理（健診・がん検診）》

- 毎年健診の機会があり助かっている。
- 20歳から無料でできる健康診断をどんどんやってほしい。
- 年齢に関係無く、がん検診が受ける事ができたら良い。
- 土・日・祝あたりにも気軽にできるがん検診をやってほしい。
- 多項目のガン検診ができるようにしてほしい。人間ドッグの補助もしてほしい。
- 検診、がん検診日に、無料で子どもを預けられたら助かる。
- 人間ドッグをきちんと定期的に受けたい。市の協力と補助をしっかりとやってもらいたい。
- あま市のがん検診の指定医療機関にあま市民病院を入れてほしい。特に乳がん検診。
- 設備が整っていたり、相談しやすいなど、あま市で評判の良いクリニックを紹介してほしい。
- 社会保険の配偶者でも、希望すれば市で健康診断が受けられると良い。

《喫煙》

- 公共の場での禁煙の徹底と喫煙者のための喫煙スペースの確保をしてほしい。

《こころの健康》

- ストレスが一番体に悪いと思う。
- 自然にふれることで、身心の健康につながると思う。手がつけられない畑などをあま市が管理しボランティアで、有機野菜をつくることによって、家から出られない方のいいの場にならないか。

《地域との交流、地域の見守り》

- ボランティア活動を通じて人と会話をすることで、健康づくりができる。
- 気軽に交流できる場所がほしい。
- もっと気軽に参加できるサークルみたいなのがたくさんあると良い。1人でも入りやすいと参加しやすい。
- 集い・会話・笑い・相談といった場が多くあると良い。
- 小さな子どももいるのでご近所同士の交流がもっと活発になると安心して暮らせる。町内会・子ども会など。
- 同年代の交流の場をつくり、仲間を多くつくれるようになると良い。
- 昔の様に近所づきあいは非常時に必要だと思う。交流のきっかけを市で進めるべき。
- 一人暮らしの見守りをしてほしい
- 毎朝ラジオ体操に出かけて声かけをしており、特に一人暮らしの方に喜んでもらっている。
- 住人の世代交代が進み、近所付き合いはほとんどない。
- 転入者（若い人）が多く地域のふれ合いが少なくなり、緊急時に対する互助が必要。
- 七宝地区にはいいの家がない。いろんな人が集っておしゃべりしたりする場所があると良い。
- 仕事が忙しく地域に密着しておらず、興味はあるが接点がない。
- コロナの前はいろいろな面で地域とのつながりが多くあった。元の生活に戻るにはどうしたら良いか考えている。

《医療体制・制度》

- あま市民病院について、市民がいつでも利用できる病院になってほしい。市民病院の充実を願う。
- 国民健康保険料がとても高いので下げるか、低所得者向けに猶予をあたえてほしい。
- 医療費負担の補助金制度。夫婦で通院していると費用の負担を感じる。

《新型コロナウイルス感染症対策》

- コロナのワクチンを若者でも打ちたい人ができるだけ早く打てるようにしてほしい。
- 今年はコロナワクチン接種に関して予約・会場運営、スタッフの動きがスムーズでとてもありがたかった。
- ワクチン接種を強制にしないでほしい。
- 街宣車で外出自粛やマスクの着用、手洗い、うがいを呼びかけていたのはとても良い。
- 公共の施設を利用する際はマスク着用を徹底する事を施設の役員からの注意を促してもらいたい。

《アンケートに関すること》

- 高齢者には字が細かすぎて読めない。
- 質問事項が多すぎる。
- アンケートの結果が今後の市政にどのように活かされていくのかがよくわからない。
- アンケート結果がどれだけ市政に反映されたか公開してほしい。
- アンケートは紙と WEB とどちらでもできるようにしてもらえると、回答する側としてはありがたい。
- 健康は長期に取り組んできた結果なので、アンケートでは長期的なことを聞いた方が良いと思う。
- 地域との交流は健康づくりに関係がないので、設問として設定する必要はないと思う。
- アンケートばかりで市の健康づくりについて実感した事がない。
- 今回のアンケートでいろいろな活動がある事を知った。

《行政への要望》

- あま市で実施している事業を知らなかったのもっと広めてほしい。
- アンケートを通じて、初めて知った言葉や行政の取組があったので、もっと発信した方が良い。
- 誰でも気軽に参加できる市主催のイベントをやってほしい（グルメイベント、盆踊り、花火大会など）。
- まちの行事にうまく参加させる方法を考えてほしい。
- 治安を守るのと健康づくりは重なっているため、街灯を増やして切れているところは直すなどをしてほしい。

《その他》

- あま市の活動があるのかわからない。
- あま市の健康づくりについては知らなかった。もう少しPRしてほしいし、これを機に自分も関心を持つこととしたい。
- 仕事の関係であま市のいろいろな活動に参加できない。
- 仕事優先の日々、時間があればいろいろチャレンジしたい。
- 経済的困窮により健康にまで手が回らない。
- 大きな建造物は不必要。自然を豊かにする取組が必要。
- 排気ガスを減らしたい。自然や環境にめぐまれているので、新たに何かつくるのではなく、それらを活かしたすてきなまちだと、いっぱい歩きたくなる。
- コロナで近所の人と話をするのも考えさせられ、元気に歩きたいができないのがつらい。
- ネットスーパーや Uber Eats などのデリバリー事業の充実をもらい、外出せずにすませたい。
- 体力の機能低下が著しく老々介護になっている。先々強い不安がある。
- 高齢になると日常的に健康に不安がある。
- 今が健康なのであまりわからない。

II 目標達成状況

1. 全体評価

各種統計データや市民アンケート調査により得られた結果をもとに、「第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画」で示した指標について中間評価を行いました。

評価にあたっては、計画策定当初の基準値（平成27年度）と現状値（今回の調査等実績値）との比較、目標値との比較を行い、以下の基準で評価を行っています。

【評価基準】

- ◎ : 目標値を達成
- : 改善
- △ : 変化なし（策定時値と現状値の伸び率が ±1.0%未満の場合）
- × : 悪化
- : 判定不可（現状値の把握ができていないもの）

【全体の評価】

上段：該当数、下段：各分野の合計に占める割合

分野	◎	○	△	×	-	合計
健康づくり計画	栄養・食生活 (18.8%)	6 (37.5%)	2 (12.5%)	5 (31.3%)	0 (0.0%)	16 (100.0%)
	身体活動と運動 (14.3%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)	4 (57.1%)	0 (0.0%)	7 (100.0%)
	こころの健康づくり (40.0%)	3 (60.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)
	たばこ (7.7%)	3 (23.1%)	2 (15.4%)	7 (53.8%)	0 (0.0%)	13 (100.0%)
	アルコール (20.0%)	2 (40.0%)	0 (0.0%)	2 (40.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)
	健康管理 (0.0%)	2 (20.0%)	0 (0.0%)	1 (10.0%)	7 (70.0%)	10 (100.0%)
歯と口腔保健計画	5 (38.5%)	2 (15.4%)	1 (7.7%)	5 (38.5%)	0 (0.0%)	13 (100.0%)
食育推進計画	4 (25.0%)	6 (37.5%)	2 (12.5%)	4 (25.0%)	0 (0.0%)	16 (100.0%)
合計	18 (21.2%)	25 (29.4%)	8 (9.4%)	27 (31.8%)	7 (8.2%)	85 (100.0%)

※食育推進計画における16の指標のうち、14は栄養・食生活の指標の再掲

【評価結果】

目標の達成状況を全体で見ると、85の指標のうち（うち14は再掲分）「◎（達成）」は21.2%、「○（改善）」は29.4%となっており、一定の成果がみられた項目の割合は50.6%となっています。

特に改善以上の割合が高い項目は、「こころの健康づくり」、「アルコール」となっています。一方で、悪化の割合が高い項目は「身体活動と運動」、「たばこ」となっています。

2. 分野別の評価

(1) 健康づくり計画

① 栄養・食生活

指標	対象	基準値 (H27年度)	現状値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
朝食を欠食する人の割合※	小学5年生	1.6%	1.6%	1%以下	△
	中学2年生	3.5%	4.9%	3%以下	×
	男性 20～29歳	45.9%	26.4%	35%以下	◎
	男性 30～39歳	30.4%	22.5%	25%以下	◎
	女性 20～29歳	18.6%	43.3%	17%以下	×
朝食に野菜を食べている人の割合	小学5年生	46.4%	53.6%	65%以上	○
	中学2年生	34.5%	45.6%	50%以上	○
野菜の摂取量（1人1日当たり）	成人	200g	164g	280g以上	×
1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合	成人	57.6%	58.9%	70%以上	○
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	小学5年生	74.3%	73.8%	75%以上	△
	中学2年生	62.2%	62.8%	75%以上	○
	成人	58.6%	65.6%	75%以上	○
適正体重を認識している人の割合	男性 成人	59.6%	54.4%	70%以上	×
	女性 成人	61.1%	66.7%	70%以上	○
女性のやせの者の割合 (BMI18.5未満)	女性 20～39歳	19.6%	19.9%	15.0%以下	×
低栄養傾向高齢者の割合 (BMI20以下)	65歳以上	21.0%	17.9%	19.9%以下	◎

※朝食をほとんど毎日食べない人の割合

【評価結果】

全体的に改善傾向にある項目が多くなっており、目標を達成しているのは、男性 20～29 歳、男性 30～39 歳の「朝食を欠食する人の割合」、65 歳以上の「低栄養傾向高齢者の割合」の 3 つとなっています。一方、中学 2 年生、女性 20～29 歳の「朝食を欠食する人の割合」、成人の「野菜の摂取量」、女性 20～39 歳の「やせの者の割合」については悪化傾向にあります。

② 身体活動と運動

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
体を動かすことが好きな人の割合	小学 5 年生	82.6%	79.4%	85%以上	×
	中学 2 年生	72.7%	75.6%	75%以上	◎
運動習慣者の割合※	男性 20～64 歳	27.6%	26.2%	29%以上	×
	女性 20～64 歳	25.4%	18.5%	26%以上	×
	男性 65 歳以上	48.5%	48.4%	52%以上	△
	女性 65 歳以上	35.5%	34.7%	43%以上	×
ロコモティブシンドロームの認知の割合	成人	12.0%	14.6%	50.0%以上	○

※ 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上かつ 1 年以上継続している人の割合

【評価結果】

全体的に悪化傾向にあり、目標を達成しているのは、中学 2 年生の「体を動かすことが好きな人の割合」のみとなっています。成人における「ロコモティブシンドロームの認知の割合」も改善傾向にあります。

③ こころの健康づくり

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
イライラすることがよくある人の割合	小学 5 年生	28.9%	27.1%	25%以下	○
	中学 2 年生	26.8%	20.8%	25%以下	◎
趣味を持つ人の割合	成人	69.3%	71.6%	75%以上	○
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	成人	20.1%	19.9%	18%以下	○
ストレス解消法を持っている人の割合	成人	68.3%	72.3%	70%以上	◎

【評価結果】

いずれの項目も目標達成、もしくは改善となっています。目標を達成しているのは、中学 2 年生の「イライラすることがよくある人の割合」、成人の「ストレス解消法を持っている人の割合」の 2 つとなっています。

④ 歯と口腔の健康づくり

「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づく「歯と口腔保健計画」の中で指標を設定しています（報告書 P124 参照）。

⑤ たばこ

指標		対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
たばこについて、 マイナスイメージ を持つ人の割合	体に良くない	小学 5 年生	87.0%	85.1%	90%以上	×
		中学 2 年生	84.6%	81.4%	90%以上	×
	病気になる	小学 5 年生	61.9%	62.4%	80%以上	△
		中学 2 年生	61.0%	61.1%	80%以上	△
受動喫煙が及ぼ す健康影響につ いての十分な知 識を持っている 人の割合	がん	成人	73.7%	70.4%	85%以上	×
	妊娠に関連した異 常（早産・低体 重児など）	成人	47.3%	38.9%	80%以上	×
	歯周病	成人	17.1%	11.6%	50%以上	×
	慢性閉塞性肺疾 患（COPD）	成人	34.4%	28.4%	60%以上	×
喫煙者の割合	男性 成人		25.0%	21.2%	20%以下	○
	女性 成人		7.6%	5.4%	5%以下	○
	妊娠中		5.6%	3.2%	3%以下	○
育児期間中の両親の喫煙率	父		30.9%	35.7%	30.0%以下	×
	母		8.1%	5.8%	6.0%以下	◎

【評価結果】

全体的に悪化傾向にあり、目標を達成しているのは、「育児期間中の母の喫煙率」のみとなっています。喫煙者の割合についてはすべての属性で改善傾向となっています。

⑥ アルコール

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
節度ある適度な飲酒の知識を持つ人の割合	成人	38.8%	42.5%	55%以上	○
多量（1日3合）に飲酒する人の割合	男性 成人	7.2%	4.9%	5.0%以下	◎
	女性 成人	2.4%	1.6%	1.0%以下	○
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※	男性 成人	12.2%	16.8%	11.0%以下	×
	女性 成人	8.6%	13.9%	8.0%以下	×

※ 1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上の人の割合

【評価結果】

全体的に改善傾向にあり、目標を達成しているのは、男性成人の「多量（1日3合）に飲酒する人の割合」のみとなっています。一方、男性成人、女性成人の「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合」は、悪化傾向にあります。

⑦ 健康管理

指標		対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
健康寿命の延伸※ ¹	男性		65.9 歳	-	平均寿命の 増加分を上 回る増加	-
	女性		67.3 歳	-	平均寿命の 増加分を上 回る増加	-
健康的な生活習慣を送っている人の割合		成人	62.3%	70.7%	80.0%以上	○
特定健康診査受診率		40 歳以上	39.5%	42.8% (R2 年度)	45.0%	○
特定保健指導実施率		40 歳以上	10.7%	5.8% (R2 年度)	30.0%	×
がん検診 受診率※ ²	胃がん	40 歳以上	15.2%	4.9% (R2 年度) (参考値)	40.0%以上	-
	肺がん	40 歳以上	19.2%	8.8% (R2 年度) (参考値)	40.0%以上	-
	大腸がん	40 歳以上	23.3%	8.0% (R2 年度) (参考値)	40.0%以上	-
	子宮がん	20 歳以上	17.4%	8.6% (R2 年度) (参考値)	50.0%以上	-
	乳がん (MMG) ※ ³	40 歳以上	21.8%	9.3% (R2 年度) (参考値)	50.0%以上	-

※ 1 あま市データヘルス計画に従い評価を行うため今回は評価できず

※ 2 基準値と現状値の算出基準が異なるため、現状値は参考値となる

平成 27 年度対象者数：市町村人口－就業者数＋農林水産業従事者数－要介護 4・5 の認定者数

令和 3 年度対象者数：市町村人口

※ 3 マンモグラフィー検査

【評価結果】

現時点では評価できない項目も多くなっていますが、成人の「健康的な生活習慣を送っている人の割合」、
「特定健康診査受診率」は改善傾向にあります。一方で「特定保健指導実施率」は悪化しています。

(2) 歯と口腔保健計画

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
むし歯の無い人の割合	3 歳	89.3%	91.8%	92%以上	○
	年長児	65.9%	80.7%	70%以上	◎
	小学 3 年生※	92.8%	93.1%	95%以上	△
	中学 1 年生	85.7%	84.8%	95%以上	×
歯肉に炎症所見を有する人の割合	小学 3 年生	1.4%	8.8%	1%以下	×
	中学 3 年生	16.5%	2.8%	13%以下	◎
給食後の歯みがきを実施している人の割合	小学 5 年生	81.0%	44.5%	90%以上	×
	中学 2 年生	12.6%	44.5%	15%以上	◎
年 1 回以上歯の健診を受けている人の割合	30 歳代	26.0%	35.7%	30%以上	◎
歯間部清掃用器具を使用している人の割合	成人	26.9%	35.0%	30%以上	◎
歯みがきを 1 日 2 回以上している人の割合	成人	58.8%	62.8%	65%以上	○
妊婦歯科健診を受ける人の割合	妊婦	12.9%	5.2%	20%以上	×
介護予防事業（健口体操）参加者（1 年当たり）	65 歳以上	771人	21 人	900 人以上	×

※6 歳臼歯のむし歯なしの割合

【評価結果】

全体的に改善傾向にあり、目標を達成しているのは、年長児の「むし歯の無い人の割合」、中学 3 年生の「歯肉に炎症所見を有する人の割合」、中学 2 年生の「給食後の歯みがきを実施している人の割合」、30 歳代の「年 1 回以上歯の健診を受けている人の割合」、成人の「歯間部清掃用器具を使用している人の割合」の 5 つとなっています。一方、中学 1 年生の「むし歯の無い人の割合」、小学 3 年生の「歯肉に炎症所見を有する人の割合」、小学 5 年生の「給食後の歯みがきを実施している人の割合」、妊婦の「妊婦歯科健診を受ける人の割合」については悪化傾向にあります。妊婦歯科健診、介護予防事業については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に一部事業を中止とした影響が考えられます。

(3) 食育推進計画

① 食を通じて健康な体をつくる

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
朝食を欠食する人の割合	小学5年生	1.6%	1.6%	1%以下	△
	中学2年生	3.5%	4.9%	3%以下	×
	男性 20～29 歳	45.9%	26.4%	35%以下	◎
	男性 30～39 歳	30.4%	22.5%	25%以下	◎
	女性 20～29 歳	18.6%	43.3%	17%以下	×
朝食に野菜を食べている人の割合	小学5年生	46.4%	53.6%	65%以上	○
	中学2年生	34.5%	45.6%	50%以上	○
野菜の摂取量（1人1日当たり）	成人	200g	164g	280g以上	×
1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合	成人	57.6%	58.9%	70%以上	○
適正体重を認識している人の割合	男性 成人	59.6%	54.4%	70%以上	×
	女性 成人	61.1%	66.7%	70%以上	○

【評価結果】

健康づくり計画部分の①栄養・食生活の指標の再掲が多くなっていますが、目標を達成しているのは、男性20～29歳、男性30～39歳の「朝食を欠食する人の割合」の2つとなっています。一方、中学2年生、女性20～29歳の「朝食を欠食する人の割合」、成人の「野菜の摂取量」、男性成人の「適正体重を認識している人の割合」については、悪化傾向にあります。

② 食を通じて豊かなこころを育む

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	小学5年生	74.3%	73.8%	75%以上	△
	中学2年生	62.2%	62.8%	75%以上	○
	成人	58.6%	65.6%	75%以上	○

【評価結果】

家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合について、小学5年生は、変化はみられませんが、成人、中学2年生は改善傾向にあります。

③ 食を通じて環境に優しい暮らしを築く

指標	対象	基準値 (H27 年度)	現状値 (R3 年度)	目標値 (R3 年度)	評価
地産地消を知っている人の割合	成人	69.7%	78.8%	75%以上	◎
食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合	成人	86.1%	91.3%	88%以上	◎

【評価結果】

「地産地消を知っている人の割合」、「食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合」ともに、目標を達成しています。

Ⅲ 中間評価のまとめ

1. 栄養・食生活、食育

(1) 実施事業

- マタニティ教室（栄養編、一般編）において、自分の食生活の確認ができるよう支援しました。また1日3食食べることの大切さを啓発しました。
- 健康相談（個別相談、栄養相談、子育て相談、赤ちゃん訪問）において、正しい知識の普及に努めました。
- 保育園において、食育の日（毎月19日）は家庭で作った弁当を味わうこととし、食育の日として周知しました。
- あま市の農作物をより多く給食でできるようにJAと連携を図り、給食で使用する農作物については、給食だよりや学校放送資料等に掲載することで情報提供を行いました。
- ヘルスアップ教室において、野菜摂取量促進の講話を行いました。
- 広報で、野菜摂取量の現状値や目標値について掲載し、野菜摂取に対する意識の向上を図りました。
- 特定健診、特定保健指導において、生活習慣病に対する正しい知識の普及を行いました。
- 保健事業協力への助言、研修の企画、活動の場を提供などにより、食生活改善推進員・生き生き推進隊の活動に対する支援を行いました。
- 高齢者の低栄養対策として、栄養教室、栄養相談等で、バランスのよい食事の情報提供を行いました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 若い世代ほど朝ごはんを欠食する人が多い傾向にあり、青年期では男女とも約20%の人が朝食をほとんど食べない（「週2～3日食べる」+「ほとんど食べない」）と回答しています（男性：19.5%、女性：19.4%）。その理由としては「時間がない」、「食欲がない」が上位となっています。
- バランスのよい食事（主食・主菜・副菜が揃った食事）をする人も若い世代ほど少ない傾向にあり、1日2日以上バランスのよい食事をする人がほぼ毎日ある人は高齢期（75歳以上）で76.3%であるのに対し、青年期では43.3%にとどまっています。
- 1日350グラムの野菜を摂取している人はいずれの世代でも少なくなっています。
- 壮年期と高齢期（65～74歳）での肥満の割合が高く、男性の壮年期では32.2%、男性の高齢期（65～74歳）では23.6%、女性の高齢期（65～74歳）では22.8%となっています。
- 若い世代の女性の「やせ」、高齢者（65歳以上）での「低栄養」の割合が比較的高い傾向にありますが、高齢者（65歳以上）での「低栄養」の割合は減少傾向にあります（21.0%→17.9%）。
- 食育の認知度は前回調査より上昇しています（33.6%→41.2%）。地産地消の認知度も前回調査より上昇しています（69.7%→78.8%）。
- 食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人は前回調査より増加しています（86.1%→91.3%）。
- 外食や食品を購入するとき、カロリー等の栄養成分表示を参考にする人は前回調査より減少しています（57.3%→55.0%）。

今後の方向性

- ➡ 市民一人ひとりが自らの食生活に関心を持ち、健全な食生活を実践することができるよう、子どもの頃からの望ましい食習慣の定着に取り組むとともに、食習慣の乱れや栄養の偏りが多いといった課題が特にみられる若い世代を中心に、改善に向けた取組を展開していく必要があります。
- ➡ 壮年期、高齢期（65～74 歳）での肥満の割合が高いことから、適正体重を維持するための日常生活での取り組みの実践例等を周知するとともに、特定保健指導のさらなる充実を図っていく必要があります。
- ➡ 食育への意識については前回よりおおむね改善傾向にあることから、今後は日常生活での実践につながるよう取り組んでいくことが重要です。
- ➡ 野菜 1 日 350 g を実践できている人は少数であるため、野菜摂取量の増加に向けた取組を展開していくことが必要です。
- ➡ 若い世代ほど朝食を欠食する割合が高いことから、改善に向けた取組を展開していく必要があります。

2. 身体活動と運動

(1) 実施事業

- 乳幼児健診でリーフレットを配布し、親子のふれあい遊びの紹介や重要性の啓発を行いました。
- 日常生活で気軽に継続的に取り組める運動の紹介として、公式ウェブサイトにて「ずっと We Love あま！体操」の動画を配信しました。
- 若い世代が運動のきっかけづくりとなる運動教室に参加しやすいよう、託児付きの教室を実施しました。
- 楽しく運動に取り組んでもらう機会として、ウォーキング、ラジオ体操、健康体操、モリ森たいそう（筋力アップ体操）、中国健康体操（意身功・太極拳）を実施しました。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、高齢者に対して介護予防教室への積極的な参加勧奨を行うことが難しいため、市公式ウェブサイトにて「いきいき体操」の動画を配信しました。
- 出前講座や介護予防教室等を活用し、ロコモティブシンドロームについての知識の普及・啓発を行いました。
- 生き生き推進隊と市の協働により、「ずっと We Love あま！体操」の普及啓発活動を行いました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 運動習慣のある人は前回調査より減少傾向にあります（31.2%→29.7%）。また、運動習慣のない人は50%以上となっています（56.5%）。
- 運動してよかったこととしては「体重の維持・減少」、「ストレス発散になる」、「体力がついた」をあげる人が多くなっています。一方、運動をしていない理由については「時間に余裕がない」、「面倒」をあげる人が多くなっています。
- あま市健康ウォーキングマップ、「ずっと We Love あま！体操」の認知度は低く、知らない人が大半となっています。また、活用している人は1.4%にとどまっています。

今後の方向性

- ➡ 運動習慣の定着に向けて、市民一人ひとりの運動に対する意識の向上に向けた取り組みのほか、運動を始めるきっかけづくりや運動の場の提供など、運動を継続できる環境づくりが重要になります。
- ➡ 運動習慣者は若い世代で少ない傾向にあり、「時間に余裕がない」、「面倒」が運動していない主な理由であることから、日常生活で運動量を簡単に増やす方法を周知するほか、ライフスタイルに合わせた取り組みが必要です。
- ➡ フレイル・サルコペニア予防として運動は重要な要素であるため、若い世代から運動を楽しく続けてもらえるよう、健康ウォーキングマップや「ずっと We Love あま！体操」の周知を図る必要があります。

3. こころの健康づくり

(1) 実施事業

- 子育て相談、乳児健診を活用して、子育てに関する正しい知識の普及を行うとともに、妊娠期の精神的不安の軽減や産後うつ予防に向けて、継続して丁寧な面接・スクリーニング・子育てコンシェルジュと定期的な検討会を実施しました。
- 子どもの健康や発達、子育てに対する不安や悩みを1人で抱え込まないよう、マタニティ教室、訪問、健診の場等で相談に応じるとともに、必要に応じて相談機関の紹介を行いました。
- 市公式ウェブサイトにて、公認心理師によるこころの相談室、精神科医による相談会に関する情報提供を行いました。
- 高齢者の社会的孤立の予防に向けて、地域のサロンの紹介や高齢者健康増進事業の周知を行うとともに、参加勧奨に努めました。
- 自殺対策として、地域で悩みを抱えた人に寄り添い支援する役割を担うゲートキーパーの養成に取り組むとともに、自殺防止街頭啓発を実施しました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 睡眠で休養が十分取れている人の割合は、壮年期で低い傾向にあり、壮年期での割合は26.6%となっており（青年期：32.4%、高齢期（65～74歳）：35.4%、高齢期（75歳以上）：33.3%）、壮年期では睡眠時間が6時間未満の人の割合が27.1%となっています。
- ストレスを感じている人は61.6%となっていますが、前回より減少傾向にあります。また、ストレスを感じる頻度は若い世代ほど高くなる傾向にあり、青年期、壮年期では70%以上の人が何らかのストレスを感じています（青年期：74.5%、壮年期：72.3%）。
- ストレスを感じている人は若い世代で多くなっていますが、ストレス解消ができている人も多いという傾向にあります。ストレス解消ができていない人の割合は世代が上がるほど低くなる傾向にあり、青年期では87.9%であるのに対し、高齢期（75歳以上）では55.0%にとどまっています。
- 病気や身体の障害で仕事や学業について不安を感じたり、生活に変化を与えたりするような出来事があったと回答する人は25.1%となっていますが、若い世代では「不眠やうつ病等、精神的症状の発症」を理由とする人が多くなっています。K6（うつ病や不安障害などの精神疾患の可能性のある人を見つけるための手法。10点以上がうつ状態等が疑われるとされている）の点数をみても若い世代ほど点数が高い傾向にあります。
- 心の悩みや病気に関する相談先を知らない人は前回調査より増加し、41.6%となっています。
- 趣味を持っている人は71.6%で、前回調査より増加していますが、世代が上がるほど割合が低くなる傾向にあり、高齢期（75歳以上）では65.0%となっています。
- こころの健康づくりに関する指標（イライラすることがよくある人の割合、趣味を持つ人の割合、睡眠による休養が十分に取れていない人の割合、ストレス解消法を持っている人の割合）は目標を達成しているか、もしくは改善傾向にあります。

今後の方向性

- ➡ ストレス社会と言われる現代において、ストレスと上手につき合うための対処法等の紹介をしていくことが大切です。
- ➡ 休養は身体の疲労回復だけでなく、こころの健康にとっても不可欠な要素であることから、睡眠、休養の重要性やストレスとの関連性などを周知していく必要があります。
- ➡ 人とのつながりを感じることは不安の軽減につながるため、地域のつながりの強化や悩みを抱える人を地域で支援する仕組みづくりが重要になります。
- ➡ 若い世代ほど心の悩みや病気に関する相談先を知らない人が多いことから、若い世代に対して相談先を周知していく必要があります。

4. 歯と口腔の健康づくり

(1) 実施事業

- マタニティ教室、各健康診査（1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査）でフロスの使用効果を啓発しました。
- マタニティ教室、離乳食教室、もぐもぐ歯っぴい教室で、身体的発達と舌、口唇の働きの関連や口腔の発達に応じた食生活についての指導を実施しました。
- 小中学校にて、歯科教室、学校保健委員会の際に、むし歯・歯肉炎と生活習慣の関係について啓発しました。
- 口腔疾患と全身疾患の関係性について広報に掲載しました。
- 民生委員を通じて65歳以上の世帯へ健口体操の啓発文書を配布しました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 子どものむし歯は全体的に少なくなっている傾向にありますが、中学1年生でのむし歯のない人の割合は、わずかながら減少しています。また、小学3年生で歯肉に炎症所見がみられる人の割合は、前回調査から大きく増加しています（1.4%→8.8%）。
- 年に1回以上歯科健診を受けている人は、前回調査より増加しています（29.6%→34.7%）。
- 咀嚼について、十分に噛めると回答する人の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、青年期では90.7%となっていますが、高齢期（75歳以上）では44.2%となっています。
- 歯と口腔の健康と関連がある疾病・異常についていずれも知らないと回答する人は前回調査より約10ポイント減少していますが、割合は、依然として高くなっています（49.9%→40.1%）。

今後の方向性

- ➡ 全国的にも歯周病の低年齢化が問題視されている中、幼少期からの正しい歯みがきの習慣づけとともに、生活習慣を見直すことが大切です。
- ➡ 生涯にわたり歯と口腔の健康を保つことができるよう、かかりつけ歯科医を持つことを推奨し、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療に対する意識向上を図る必要があります。
- ➡ 世代が上がるほど口腔機能の衰えが顕著になることから、オーラルフレイルの予防に向けてライフステージに応じた正しい口腔ケアについて周知を行う必要があります。
- ➡ 歯と口腔の健康と関連がある疾病・異常に対する認知度が低い状況にあることから、口腔の健康は全身の健康に大きく影響することを意識づけていく必要があります。

5. たばこ

(1) 実施事業

- 母子健康手帳交付時のアンケートにより妊婦や家族の喫煙の状況を把握し、禁煙指導を行うとともに、その後の追加調査等を行うことで、より効果的な保健指導について考えました。
- 保育園年長児に対し、喫煙が及ぼす健康への影響についての教育を行いました。
- 小学6年生は「病気の予防」、中学3年生は「健康な生活と疾病の予防」の中で喫煙が及ぼす健康への影響を学習する機会を提供しました。
- 受動喫煙防止ポスターを公共施設、駅構内、駅ロータリーに掲示するとともに、公共施設での敷地内禁煙を実施しました。
- 市公式ウェブサイトや広報において、COPD等の喫煙関連疾患の周知を図るとともに、禁煙相談や禁煙外来の情報提供を行いました。
- 肺がん検診を受診した喫煙者に対し、問診時に継続してリーフレットを配布し、喫煙の影響について啓発しました。
- 市公式ウェブサイトや広報で、禁煙外来について周知するとともに、特定保健指導において、喫煙者に対して個別指導を行いました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 喫煙者は減少傾向にあるものの、男性の壮年期では30%の人が喫煙している状況にあります。妊娠中に喫煙する母親も3.2%みられます。喫煙者は女性より男性で多くなっています。
- 喫煙者については20歳から喫煙するケースが多くなっています。また、喫煙者のうち禁煙の意思がある人は前回調査より減少しており（58.0%→53.5%）、禁煙の意思がない人も多くみられます（45.8%）。
- 禁煙しようと思う理由については、「健康に悪いと思う」をあげる人が70%以上となっていますが（72.7%）、「たばこを吸える場所が少なくなった」（45.5%）、「経済的な理由」（31.2%）といった外因をあげる人も多くなっています。禁煙したいと思わない理由としては「ストレス解消になると思う」をあげる人が60%以上となっています（60.6%）。
- 受動喫煙が影響を及ぼす疾病・異常についての認知度は全体的に減少しています。

今後の方向性

- ➡ 喫煙量や喫煙期間が増すほど疾病リスクやニコチンへの依存度が高くなるため、喫煙者ができるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、たばこの健康被害や禁煙のメリットなどの周知を積極的に行う必要があります。
- ➡ 喫煙する人は 20 歳から喫煙するケースが多くなっているため、幼少期の段階からの喫煙防止教育に引き続き取り組み、未成年の喫煙防止を進めるとともに、成人になっても喫煙をしないように意識づけることが重要です。
- ➡ 受動喫煙の健康被害に対する認知が進んでいないことから、たばこが身体に及ぼす影響についてより一層の周知が必要です。
- ➡ 外因から禁煙をしようと考える人も多いため、公共的空間における全面禁煙を早期に実現していく必要があります。

6. アルコール

(1) 実施事業

- 母子健康手帳交付時に妊婦の飲酒状況を確認し、飲酒している妊婦とその家族に対し、資料を用いてアルコールが妊婦・胎児に与える影響を説明しました。また、妊婦やその家族の生活背景を捉えながら、飲酒をやめる方法について一緒に考え、指導を行いました。
- マタニティ教室一般編で飲酒が妊婦・胎児に与える影響について、周知を行いました。
- 1歳6か月児健康診査、成人式、広報において適正飲酒量を啓発しました。
- 多量の飲酒や生活習慣病のリスクを高める飲酒が身体へ及ぼす影響について広報に掲載しました。
- 特定保健指導や結果説明会において、適正飲酒の周知を行うとともに、必要に応じて医療機関の紹介を行いました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- お酒を毎日飲む人は女性より男性で多い傾向にあり、男性の壮年期、高齢期（65～74歳）では30%以上となっています（順に33.0%、32.4%）。一方、男性の青年期、壮年期では1日3合以上お酒を飲む人が比較的多くなっています（順に14.0%、13.0%）。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒（P68の基準）をしている人は男女とも壮年期で多い傾向にあります（男性：17.7%、女性：14.7%）。
- 節度ある適度な飲酒を認知している人は42.5%となっており、認知していない人の方が多くなっています（46.2%）。認知度は青年期で低い傾向がみられます（30.4%）。

今後の方向性

- ➡ 上手にお酒と付き合い合うことができるよう、適正飲酒量の必要性を周知していくことが大切です。
- ➡ 過度の飲酒の習慣化は生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症になるリスクも高まることから、過度の飲酒が及ぼす健康被害に関する情報発信を積極的に行うなど、飲酒習慣の改善に向けた啓発に取り組むことが必要です。

7. 健康管理

(1) 実施事業

- 妊産婦・乳幼児健康診査を受診するよう勧奨しました。乳幼児健康診査の未受診者には、家庭訪問や面接にて早期に状況確認を行いました。
- 子育てに関する不安やストレスを軽減するため、個別の支援計画に基づき、母子健康手帳交付時から切れ目のない継続支援を実施しました。
- 訪問事業や乳幼児健診の機会を活用し、定期予防接種の接種勧奨を行いました。また未接種者には勧奨はがきの送付を行いました。
- 小学 6 年生は「病気の予防」で、中学 3 年生は「健康な生活と疾病の予防」の中で、がん予防を含む生活習慣病を学習する機会を提供しました。
- 運動教室参加者、保健センター来庁者に対し、適正体重は最も病気になりにくい体重であることの周知を行いました。
- 全国保険協会愛知支部の W チャレンジに取り組み、職域へ健康講座等の周知を行いました。また W チャレンジや健康宣言認定事業所を市公式ウェブサイトにて紹介しました。
- 特定健康診査・がん検診について医療機関での個別受診体制を整備し、対象者に受診券を個別通知しました。
- 国民健康保険加入者に対し、医療機関の適正受診についてのチラシを配布するとともに、重複服薬者に対しては通知によりお薬手帳の活用について指導を行いました。

(2) アンケートから見る課題と今後の方向性

- 自分は健康だと思う人は前回より増加し、80.9%となっています。健康的な生活を送っていると回答する人も前回より増加し、全体の 70.7%となっていますが、若い世代では割合が低い傾向にあり、青年期、壮年期では 60%台にとどまっています（順に 66.0%、63.2%）。
- 過去 1 年間に健診や人間ドックを受けた人は 79.5%となっています。しかしながら、20%程度の人が何らかの指摘を受けながら何もしていないと回答しています。また、若い世代ほど、何もしていないと回答する人が多い傾向にあり、高齢期（75 歳以上）では 2.0%であるのに対し、青年期では 68.4%、壮年期では 30.3%となっています。
- 市で実施しているがん検診の受診率をみると、いずれの検診も 10%前後となっており、国の示す目標にはまだ遠い状況です。
- がん検診を受けなかった理由については、「健康だから必要ない」、「どのように実施されているかわからない」をあげる人が多くなっていますが、「どのように実施されているかわからない」については前回調査より大きく減少しています（37.5%→20.9%）。一方で、「健康だから必要ない」の割合が大きく増加しています（19.1%→30.0%）。「健康だから必要ない」については、青年期だけでなく、高齢期（65 歳以上）でも多くなっています。

今後の方向性

- ➡ 健康の実現には、一人ひとりが正しい健康観をもち、自らの健康状態の維持・改善に向けて主体的に取り組むことが不可欠であるため、市民一人ひとりの健康に対する意識を高める取り組みが必要です。
- ➡ 今後、高齢化のさらなる進行により生活習慣病に罹患するリスクの高い人が増加することが見込まれるため、生活習慣病予防の重要性の理解を高めることが重要です。
- ➡ 生活習慣病の予防・改善には、日頃から自分の健康状態を把握し、疾病を早期に発見することが重要であるため、健診（検診）の重要性の周知や具体的な情報提供について、効果的に発信していく必要があります。
- ➡ 受診しやすい環境づくりに取り組むとともに、受診者がその結果を健康づくりに十分に活かすことができるようなフォロー体制が必要です。
- ➡ 生活習慣病のリスクの高い人に対し、食習慣の改善や運動習慣の定着等を促すため、特定保健指導のさらなる充実に取り組む必要があります。

IV 後期計画における指標の設定

1. 健康づくり計画

(1) 栄養・食生活

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
朝食を欠食する人の割合※	小学5年生	1.6%	1%以下★	小学生アンケート
	中学2年生	4.9%	3%以下★	中学生アンケート
	男性 20～29歳	26.4%	25%以下	市民アンケート
	男性 30～39歳	22.5%	20%以下	
	女性 20～29歳	43.3%	17%以下★	
朝食に野菜を食べている人の割合	小学5年生	53.6%	65%以上★	市民アンケート
	中学2年生	45.6%	50%以上★	
野菜の摂取量（1人1日当たり）	成人	164g	350g以上	市民アンケート
1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合	成人	58.9%	70%以上★	市民アンケート
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	小学5年生	73.8%	75%以上★	小学生アンケート
	中学2年生	62.8%	75%以上★	中学生アンケート
	成人	65.6%	75%以上★	市民アンケート
適正体重を認識している人の割合	男性 成人	54.4%	70%以上★	市民アンケート
	女性 成人	66.7%	80%以上	
女性のやせの者の割合 (BMI18.5未満)	女性 20～39歳	19.9%	15%以下★	市民アンケート
低栄養傾向高齢者の割合 (BMI20以下)	65歳以上	17.9%	15%以下	市民アンケート

※朝食をほとんど毎日食べない人の割合

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

(2) 身体活動と運動

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
体を動かすことが好きな人の割合	小学5年生	79.4%	85%以上★	小学生アンケート
	中学2年生	75.6%	80%以上	中学生アンケート
運動習慣者の割合※	男性 20～64歳	26.2%	29%以上★	市民アンケート
	女性 20～64歳	18.5%	26%以上★	
	男性 65歳以上	48.4%	52%以上★	
	女性 65歳以上	34.7%	43%以上★	
ロコモティブシンドロームの認知の割合	成人	14.6%	50%以上★	市民アンケート

※1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続している人の割合

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

中学2年生における「体を動かすことが好きな人の割合」については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

(3) こころの健康づくり

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
イライラすることがよくある人の割合	小学5年生	27.1%	20%以下	小学生アンケート
	中学2年生	20.8%	20%以下	中学生アンケート
趣味を持つ人の割合	成人	71.6%	80%以上	市民アンケート
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	成人	19.9%	18%以下★	市民アンケート
ストレス解消法を持っている人の割合	成人	72.3%	73%以上	市民アンケート

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

成人における「睡眠による休養が十分に取れていない人の割合」については、中間評価の目標達成に至っていないため、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

(4) 歯と口腔の健康づくり

「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づく「歯と口腔保健計画」の中で指標と目標値を設定していません（報告書 P143 参照）。

(5) たばこ

指標		対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
たばこについて、 マイナスイメージ を持つ人の割合	体に良くない	小学5年生	85.1%	90%以上*	市民アンケート
		中学2年生	81.4%	90%以上*	
	病気になる	小学5年生	62.4%	80%以上*	
		中学2年生	61.1%	80%以上*	
受動喫煙が及 ぼす健康影響に ついての十分な 知識を持っている 人の割合	がん	成人	70.4%	85%以上*	市民アンケート
	妊娠に関連した異 常（早産・低体 重児など）	成人	38.9%	80%以上*	
	歯周病	成人	11.6%	50%以上*	
	慢性閉塞性肺疾 患（COPD）	成人	28.4%	60%以上*	
喫煙者の割合		男性 成人	21.2%	17%以下	市民アンケート
		女性 成人	5.4%	4%以下	
		妊娠中	3.2%	0%	愛知県母子健康 診査マニュアル報告
育児期間中の両親の喫煙率		父*	35.7%	30%以下*	愛知県母子健康 診査マニュアル報告
		母*	5.8%	4%以下	愛知県母子健康 診査マニュアル報告
		公立保育園 年長児の父	34.4%	30%以下	保育園アンケート
		公立保育園 年長児の母	13.3%	10%以下	保育園アンケート

※乳児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診受診者の喫煙率の平均値

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

公立保育園年長児の父母の喫煙率が高い状況にあったため（H28 父 40.4% 母 13.2%）、指標として新たに設定しました。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

(6) アルコール

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
節度ある適度な飲酒の知識を持つ人の割合	成人	42.5%	55%以上*	市民アンケート
多量（1日3合）に飲酒する人の割合	男性 成人	4.9%	3.6%以下	市民アンケート
	女性 成人	1.6%	1%以下*	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合*	男性 成人	11.5%	10%以下	市民アンケート
	女性 成人	7.0%	6%以下	

※男性は飲酒が「ほぼ毎日×2合以上」+「週3以上×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「たまに飲む×5合以上」の割合。

女性は飲酒が「ほぼ毎日×1合以上」+「週3以上×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「たまに飲む×5合以上」の割合。

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合」については、前期計画では「1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上の人の割合」としていましたが、後期計画においては国の基準と同じ算出方法により目標値を設定します。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

(7) 健康管理

指標		対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
健康的な生活習慣を送っている人の割合		成人	70.7%	80%以上*	市民アンケート
特定健康診査受診率		40歳以上	42.8%	60%以上	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告
特定保健指導実施率		40歳以上	5.8%	60%以上	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告
がん検診受診率※	胃がん	40～69歳	31.0%	40%以上	市民アンケート
	肺がん	40～69歳	30.3%	40%以上	
	大腸がん	40～69歳	32.0%	40%以上	
	子宮がん	20～69歳	32.6%	50%以上	
	乳がん	40～69歳	34.4%	50%以上	

※1年以内に受診した人の割合（乳がん・子宮がんは2年以内）

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

成人における「健康的な生活習慣を送っている人の割合」については、中間評価の目標達成に至っていないため、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

前期計画で設定していた「健康寿命の延伸」については数値の定期的な把握が難しいため、後期計画では指標として設定していませんが、その他の取り組みの推進により健康寿命の延伸をめざします。

また、「がん検診受診率」については前期計画では市のがん検診受診率を採用していましたが、対象者が限定されるため、後期計画では市民アンケートの結果を採用し、目標値を設定します。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

2. 歯と口腔保健計画

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
むし歯の無い人の割合	3歳	91.8%	95%以上	地域歯科保健業務 状況報告
	年長児	80.7%	95%以上	地域歯科保健業務 状況報告
	小学3年生 ※	93.1%	95%以上★	地域歯科保健業務 状況報告
	中学1年生	84.8%	95%以上★	地域歯科保健業務 状況報告
歯肉に炎症所見を有する人の割合	小学3年生	8.8%	1%以下★	地域歯科保健業務 状況報告
	中学3年生	2.8%	0.5%以下	地域歯科保健業務 状況報告
給食後の歯みがきを実施している人の割合	小学5年生	44.5%	90%以上★	小学生アンケート
	中学2年生	44.5%	75%以上	中学生アンケート
3歳児で不正咬合等が認められる者の割合	3歳	12.1%	10%以下	地域歯科保健業務 状況報告
年1回以上歯の健診を受けている人の割合	30歳代	35.7%	45%以上	市民アンケート
歯間部清掃用器具を使用している人の割合	成人	35.0%	45%以上	市民アンケート
歯みがきを1日2回以上している人の割合	成人	62.8%	75%以上	市民アンケート
妊婦歯科健診を受ける人の割合	妊婦	5.2%	20%以上★	地域歯科保健業務 状況報告
介護予防事業（健口体操）参加者（1年当たり）	65歳以上	21人	90人以上★	地域歯科保健業務 状況報告
80歳以上（75～84歳）の咀嚼良好者の割合の増加	75～84歳	72.1%	85%以上	市民アンケート

※6歳臼歯のむし歯なしの割合

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

年長児の「むし歯の無い人の割合」、中学3年生の「歯肉に炎症所見を有する人の割合」、「給食後の歯みがきを実施している人の割合」、成人の「歯間部清掃用器具を使用している人の割合」については目標値をすでに達成しているため、新たに目標値を設定します。「年1回以上歯の健診を受けている人の割合」についても目標値に近い値となっているため、新たに目標値を設定します。

そのほかの指標については前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

また、新たに追加した指標は「3歳児で不正咬合等が認められる者の割合の減少」と「80歳以上（75～84歳）の咀嚼良好者の割合の増加」となっています。「3歳児で不正咬合等が認められる者の割合の減少」については、不正咬合が食べる、話すなどの口腔機能の発達に悪影響を与える可能性があるため、良好な成長発育の実現を図れるよう、指標として設定することとします。「80歳以上（75～84歳）の咀嚼良好者の割合の増加」については、生涯の健康や生活の質の向上に咀嚼状態を良好に保つことが重要であることを考慮し、指標として設定することとします。

3. 食育推進計画

(1) 食を通じて健康な体をつくる

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
朝食を欠食する人の割合	小学5年生	1.6%	1%以下★	小学生アンケート
	中学2年生	4.9%	3%以下★	中学生アンケート
	男性 20～29歳	26.4%	25%以下	市民アンケート
	男性 30～39歳	22.5%	20%以下	
	女性 20～29歳	43.3%	17%以下★	
朝食に野菜を食べている人の割合	小学5年生	53.6%	65%以上	小学生アンケート
	中学2年生	45.6%	50%以上★	中学生アンケート
適正体重を認識している人の割合	男性 成人	54.4%	70%以上★	市民アンケート
	女性 成人	66.7%	80%以上★	

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

中間評価において目標達成に至っていない指標については、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。

前期計画で指標として設定していた「野菜の摂取量」については、県の食育推進計画において指標から除外されたため、本計画においても「栄養・食生活」での設定のみとします。

(2) 食を通じて豊かなこころを育む

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	小学5年生	73.8%	75%以上★	小学生アンケート
	中学2年生	62.8%	75%以上★	中学生アンケート
	成人	65.6%	75%以上★	市民アンケート

★中間評価時（令和3年度）の目標値に達していないため、中間評価の目標値を採用

【後期計画における方針】

「食を通じて豊かなこころを育む」における指標については、いずれも中間評価の目標を達成していないため、中間評価時の目標値を令和8年度の目標値として再設定することとします。

(3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築く

指標	対象	現状値 (R3年度)	目標値 (R8年度)	データ元
地産地消を知っている人の割合	成人	78.8%	80%以上	市民アンケート
食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合	成人	91.3%	95%以上	市民アンケート

【後期計画における方針】

SDGsの観点からも「食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合」を指標として設定していましたが、目標値をすでに達成しているため、新たに目標値を設定します。

そのほかの指標については、前期計画で設定していた令和8年度の目標値の達成をめざしていきます。