

(仮称) 第3次健康みやざき市民プランに関する  
市民意識調査

調査結果報告書

令和5年3月  
宮崎市

# 目次

<b>第1章 調査の概要</b> .....	<b>1</b>
1. 調査の目的.....	1
2. 調査の方法.....	1
3. 調査の項目.....	1
4. 調査票の回収率.....	1
5. 留意事項.....	1
<b>第2章 調査結果の分析</b> .....	<b>2</b>
1. 基礎調査(回答者の属性).....	2
1)性別[問2].....	2
2)年齢[問3].....	2
3)職業[問4].....	3
4)同居している人[問5].....	3
5)同居している家族の人数[問6].....	4
6)身長・体重(BMI)[問7、問8].....	5
2. 設問に対する分析.....	7
1)健康に関することについて.....	7
(1)健康のイメージ[問9].....	7
(2)自分自身の現在の健康状態に対する満足度[問10].....	10
(3)健康のために気をつけていること[問11].....	12
(4)健康に必要な情報とその入手先.....	15
(5)健康診断の受診.....	21
(6)病気の治療や健康管理のために気軽に相談できる人[問18].....	26
(7)1年以上治療中の病気や身体症状[問19].....	27
2)生活習慣に関することについて.....	29
(1)食生活・栄養.....	29
(2)飲酒.....	40
(3)メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉の認知度[問32].....	45
(4)自分自身の適正体重(BMI)の認知度[問33].....	46
(5)運動.....	47
(6)歯.....	52
(7)タバコ.....	60
(8)性感染症、人工妊娠中絶.....	68
(9)睡眠.....	71

(10)ストレス及び日常生活 .....	73
3)地域とのつながりなどについて .....	84
(1)隣近所との会話の状況[問63].....	84
(2)地域とのつながりや付き合いに対する考え[問64] .....	86
(3)社会活動への参加状況[問65].....	87
(4)地域における手助けの状況 .....	90
4)暮らしについて.....	91
(1)家事などの分担 .....	91
(2)育児不安の有無[問74].....	92
(3)DV(ドメスティックバイオレンス)という言葉の認知度[問75] .....	93
(4)暴力.....	94
(5)ジェンダーという言葉の認知度[問78].....	96
(6)宮崎市の印象[問79].....	97
5)新型コロナウイルスの影響について .....	98
(1)健康状態や生活習慣への影響[問80].....	98
(2)健康づくりへの意識の変化[問81].....	100
<b>参考資料(調査票).....</b>	<b>101</b>

# 第1章 調査の概要

## 1. 調査の目的

「(仮称)第3次健康みやざき市民プラン」策定及び円滑な推進に役立てるための基礎資料とする。

## 2. 調査の方法

### 1) 調査対象者

宮崎市在住で18歳以上の人3,000人

### 2) 調査対象者の抽出方法

住民基本台帳から無作為抽出

### 3) 調査の方法

調査票の発送は郵送方式。回収は郵送方式またはWEB方式。

### 4) 調査の期間

令和4年12月26日～令和5年1月20日

## 3. 調査の項目

1) 基礎調査(回答者の属性)について

2) 健康に関することについて

3) 生活習慣に関することについて

4) 地域とのつながりなどについて

5) 暮らしについて

6) 新型コロナウイルスの影響について

## 4. 調査票の回収率

回収率：31.9% (a.回収数：958人[郵送…780人、WEB…178人]、b.配布数：3,000人)

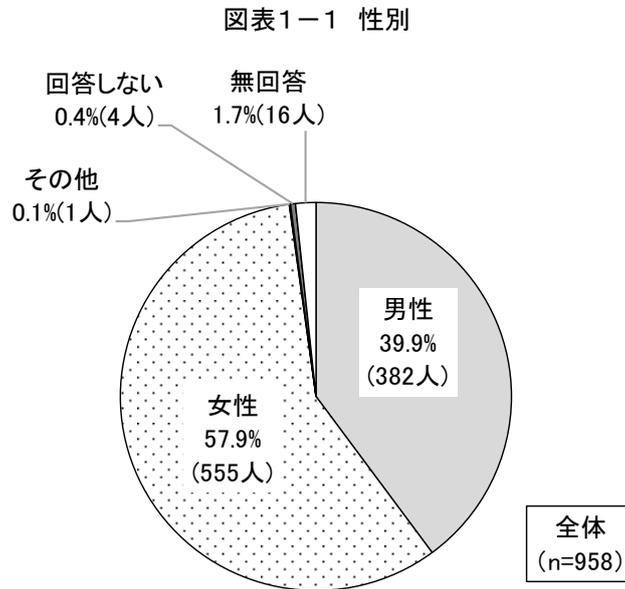
## 5. 留意事項

- ・各設問の集計母数(回答者数)は「n=」で示している。
- ・百分率は小数点第2位で四捨五入し、小数点第1位までを示しているため、単一回答の回答比率の合計が100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答の設問は、回答比率の合計が100.0%を超える。
- ・第1次健康みやざき市民プラン策定時の調査(平成13年度実施)を「第1次策定時」、第2次健康みやざき市民プラン策定時の調査(平成23年度実施)を「第2次策定時」、(仮称)第3次健康みやざき市民プラン策定時の調査(令和4年度実施)を「今回」と表記している。

## 第2章 調査結果の分析

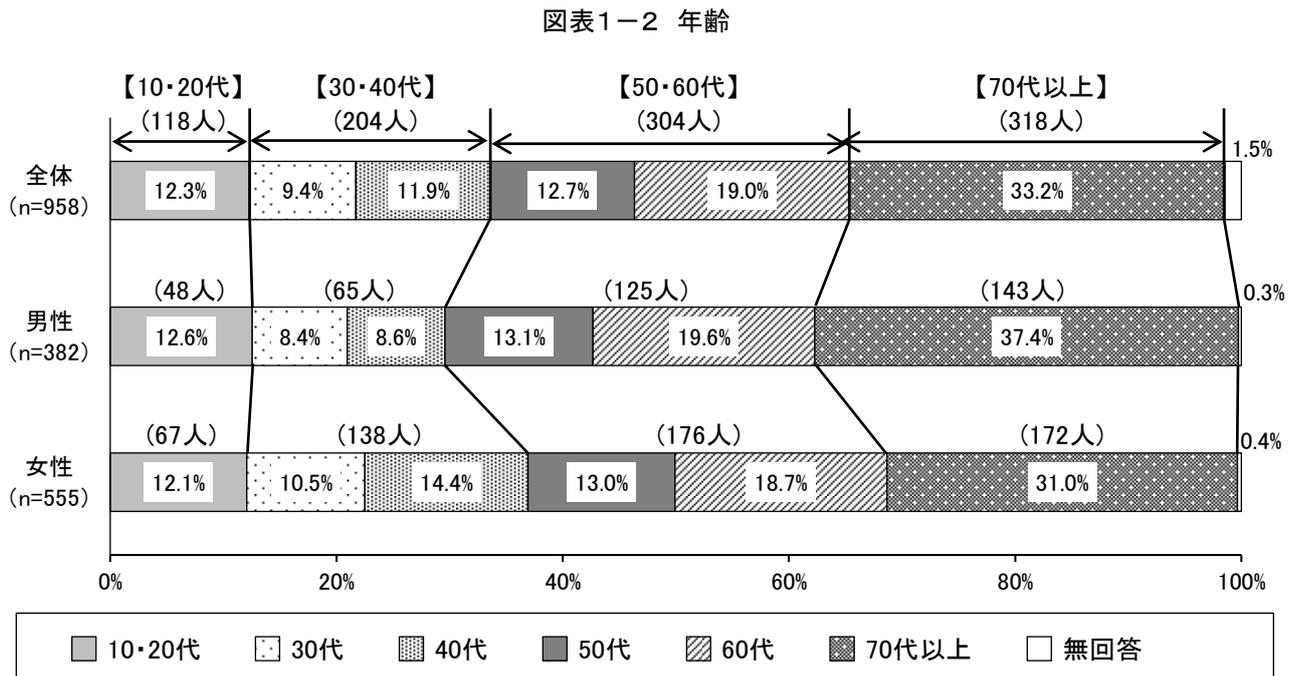
### 1. 基礎調査(回答者の属性)

#### 1)性別[問2]



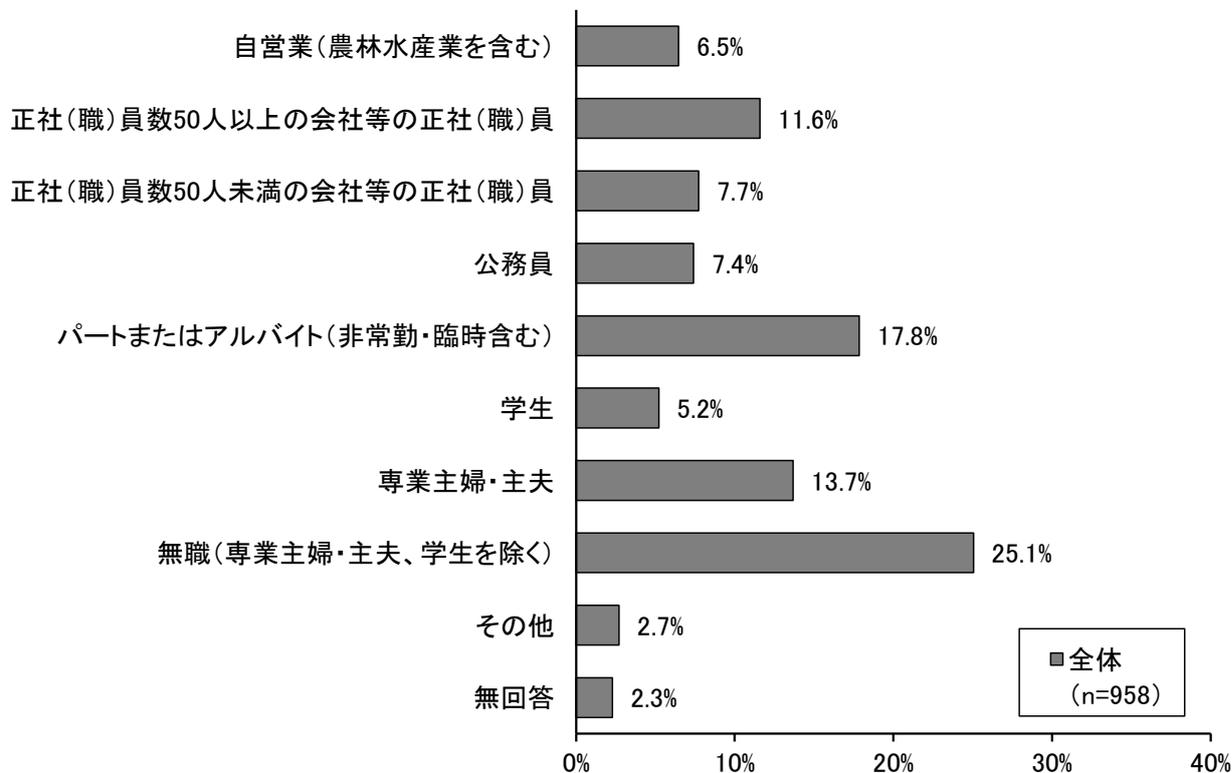
※全体の分析は、「その他」(1人)、「回答しない」(4人)、「無回答」(16人)を含めて行う。  
性別の分析は、「男性」(382人)、「女性」(555人)で行う。

#### 2)年齢[問3] ※令和4年11月1日現在



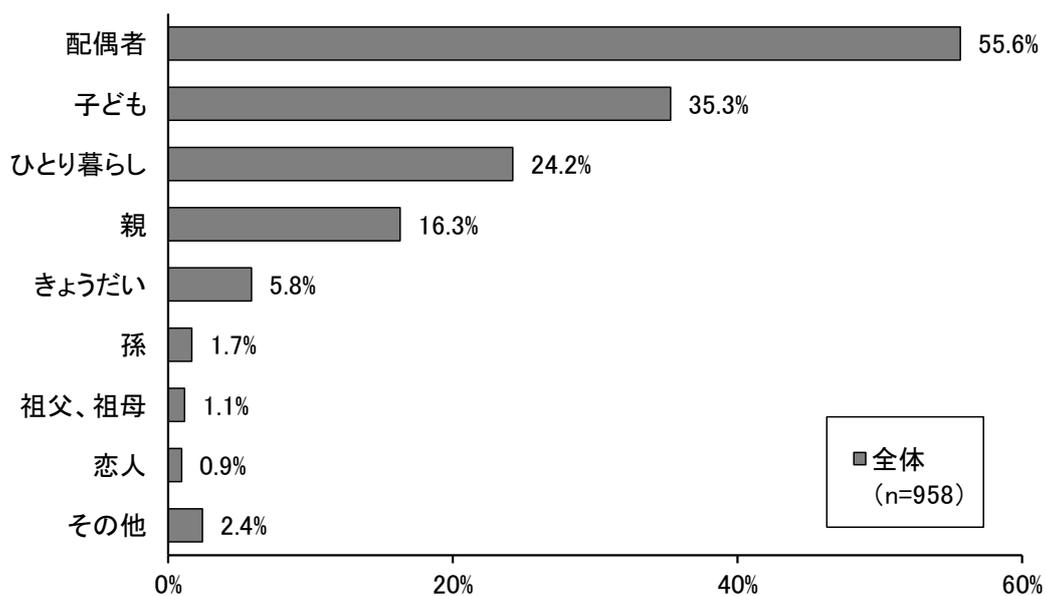
### 3)職業[問4]

図表1-3 年齢



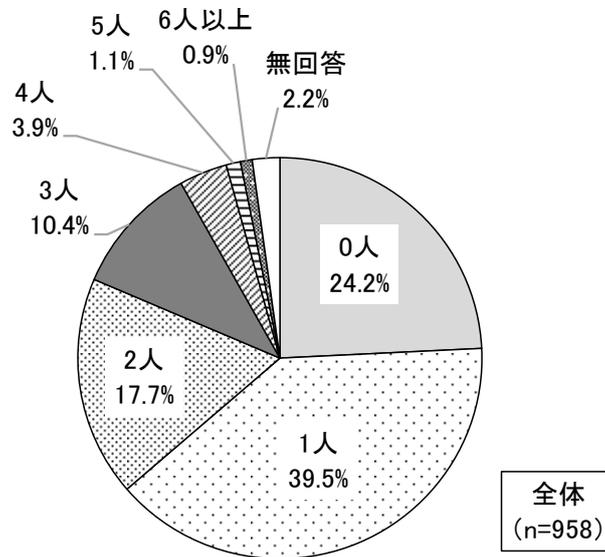
### 4)同居している人[問5] ※複数回答

図表1-4 同居している人



## 5)同居している家族の人数[問6]

図表1-5 同居している家族の人数



## 6)身長・体重(BMI※)[問7、問8]

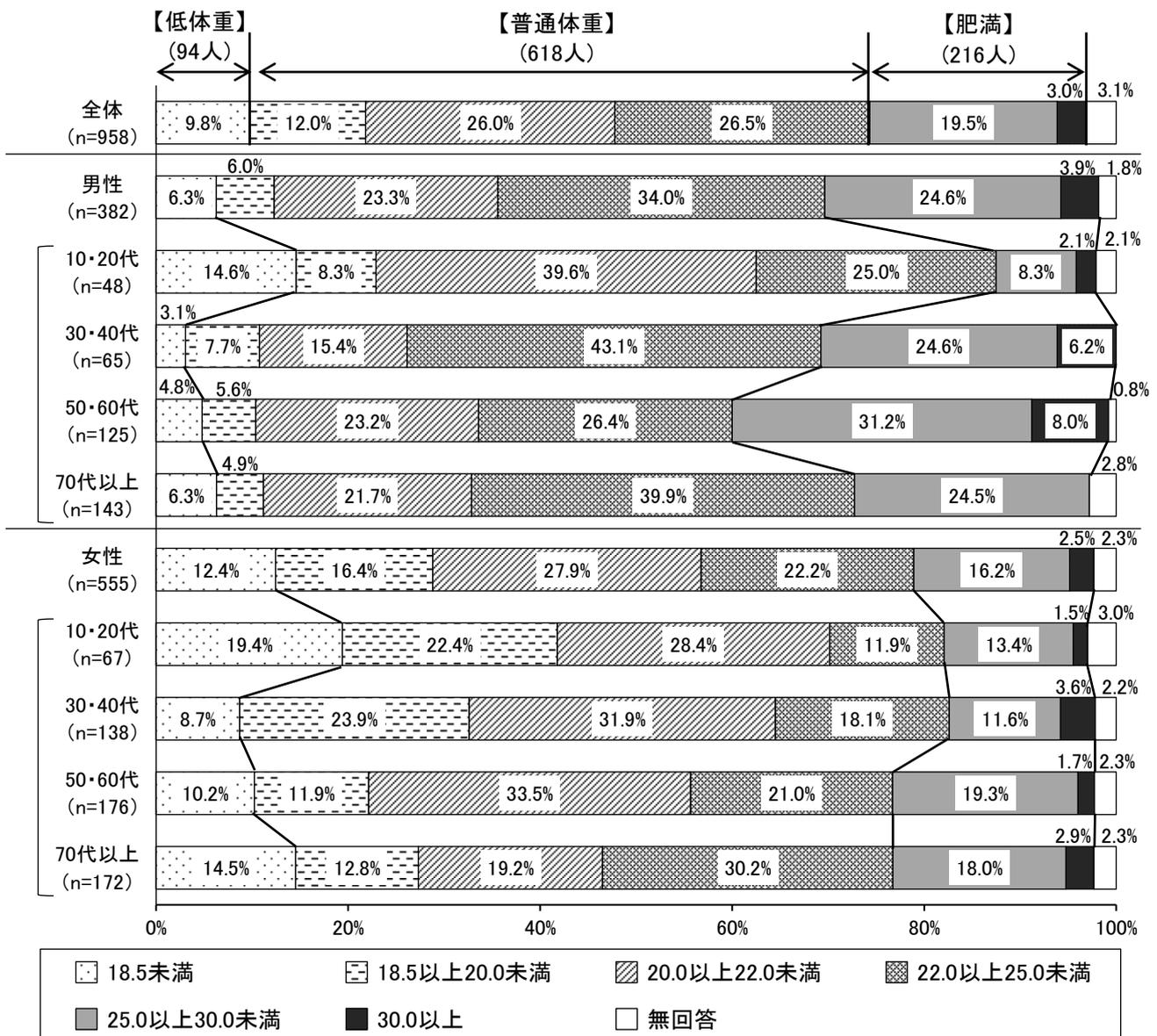
※BMI(Body Mass Index)とは、「体重(kg)÷身長(m)の2乗」によって算出される「体重(体格)指数」である。低体重(やせ)や肥満の判定に用いられる。「18.5未満」が「低体重」、「18.5以上～25.0未満」が「普通体重」、「25.0以上」が「肥満」として区分される。

BMIについてみると、「低体重」は9.8%、「普通体重」の割合は64.5%、「肥満」は22.5%となっている。

「肥満」の割合を性別で見ると、男性が女性を9.8ポイント上回っている(男性：28.5%、女性：18.7%)。

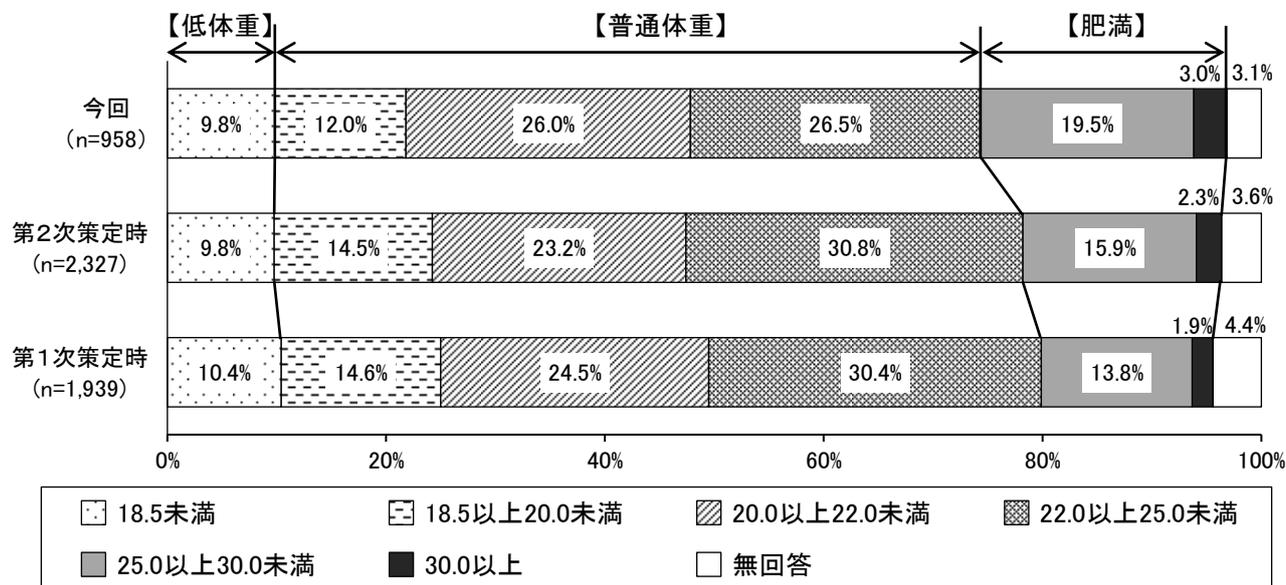
年代別かつ性別では、「肥満」の割合は50・60代男性で39.2%となっており、他の年代よりも特に高い状況にある。「低体重」の割合は10・20代女性で19.4%となっており、他の年代よりも高い状況にある。

図表1-6 BMI(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査（第2次策定時…平成23年度、第1次策定時…平成13年度：以下同じ）と今回（令和4年度）を比較すると、「肥満」の割合は増加傾向（第1次策定時：15.7%→第2次策定時：18.2%→今回：22.5%）で推移している。

図表1-7 BMI(これまでの調査との比較)



## 2. 設問に対する分析

### 1)健康に関することについて

#### (1)健康のイメージ[問9] ※複数回答

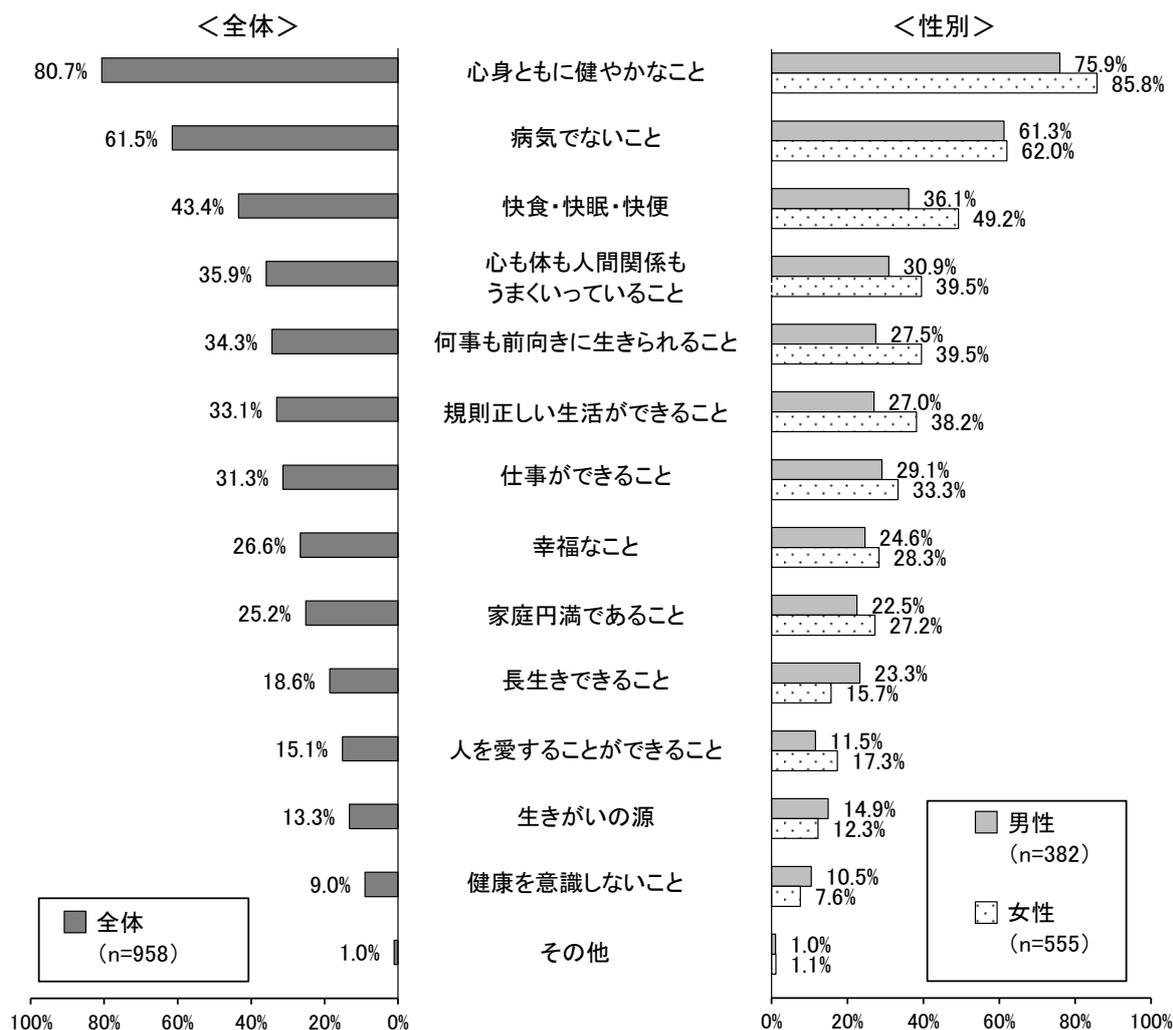
健康のイメージについては、「心身ともに健やかなこと」の割合が80.7%で最も高くなっており、次いで「病気でないこと」(61.5%)が続いており、他の項目は50%以下となっている。

性別で見ると、項目の順位は、男女とも全体とほぼ同じとなっている。その中で、女性の割合が男性を約10ポイント以上上回っている項目は、下記の通りとなっている。

○女性が男性を上回っている項目

- ・「快食・快眠・快便」(13.1ポイント差)
- ・「何事も前向きに生きられること」(12.0ポイント差)
- ・「規則正しい生活ができること」(11.2ポイント差)
- ・「心身ともに健やかなこと」(9.9ポイント差)

図表2-1-1-1 健康のイメージ(全体、性別)



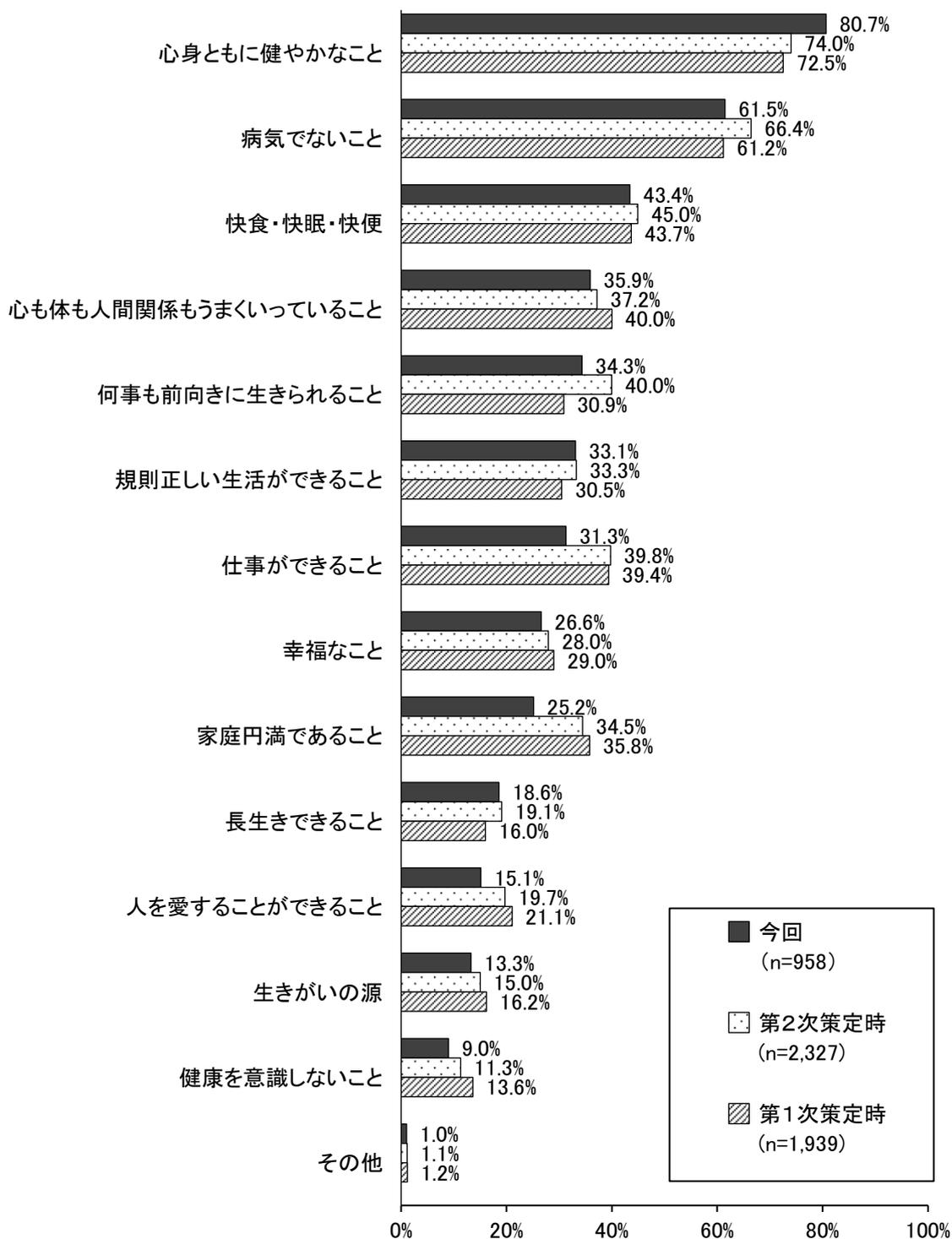
年代別で見ると、各年代とも上位の3項目は全体とほぼ同じとなっている。その中で、第4位は、30・40代と50・60代で「仕事ができること」、70代以上は「規則正しい生活ができること」となっている。

図表2-1-1-2 健康のイメージ(年代別)

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
心身ともに健やかなこと	83.1%	89.2%	84.9%	73.0%
病気でないこと	66.1%	62.7%	56.9%	64.5%
快食・快眠・快便	32.2%	51.5%	40.5%	46.9%
心も体も人間関係もうまくいっていること	32.2%	34.3%	36.2%	39.3%
何事も前向きに生きられること	21.2%	30.4%	38.5%	39.0%
規則正しい生活ができること	24.6%	30.4%	30.3%	41.2%
仕事ができること	24.6%	40.7%	38.8%	21.4%
幸福なこと	24.6%	27.9%	28.3%	25.8%
家庭円満であること	16.1%	21.1%	26.6%	30.5%
長生きできること	20.3%	16.7%	16.4%	21.4%
人を愛することができること	8.5%	12.7%	14.1%	20.4%
生きがいの源	8.5%	8.8%	11.2%	20.1%
健康を意識しないこと	12.7%	10.8%	8.2%	7.2%
その他	1.7%	0.5%	1.6%	0.6%

これまでの調査と今回を比較すると、上位の3項目はほぼ同じ結果となっている。その中で、「心身ともに健やかなこと」は割合が高まる傾向（第1次策定時：72.5%→第2次策定時：74.0%→今回：80.7%）で推移している。

図表2-1-1-3 健康のイメージ(これまでの調査との比較)



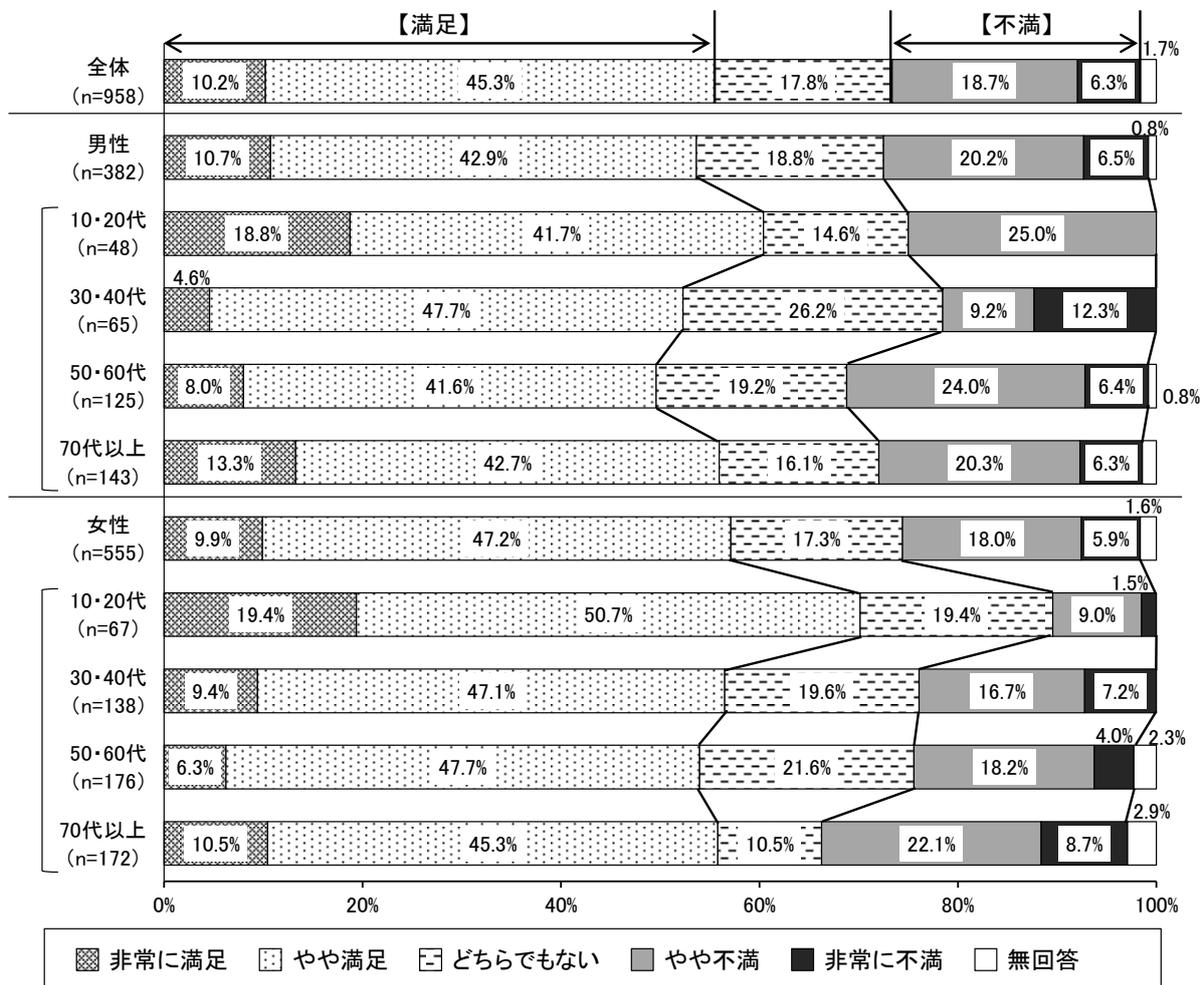
## (2)自分自身の現在の健康状態に対する満足度[問10]

自分自身の現在の健康状態に対する満足度については、「満足」（「非常に満足」と「やや満足」の計：以下同じ）の割合が55.5%、「不満」（「やや不満」と「非常に不満」の計：以下同じ）が25.0%となっており、「満足」が「不満」を上回っている。

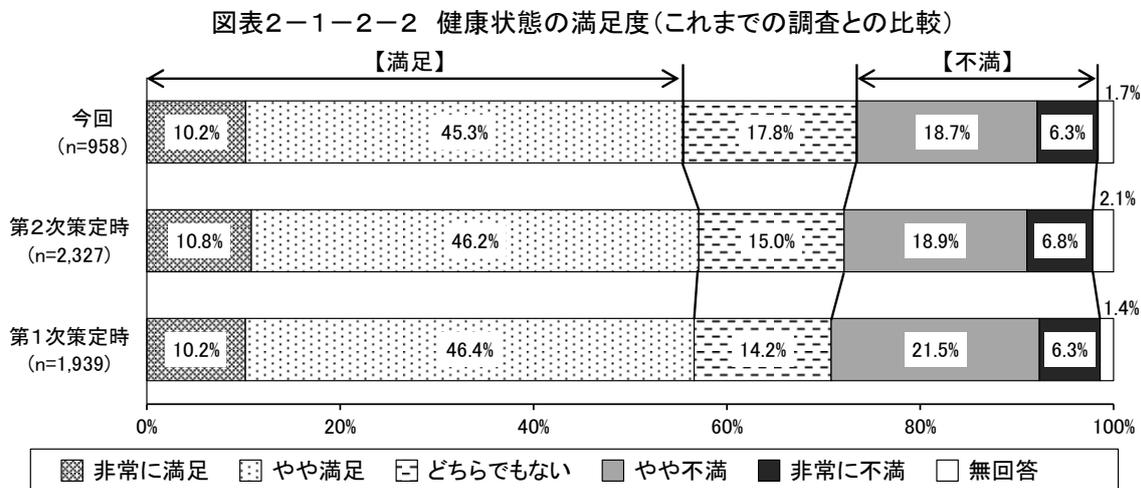
性別で見ると、「満足」の割合（男性：53.6%、女性：57.1%）は、女性が男性を3.5ポイント上回っている。

年代別かつ性別では、10・20代は男女とも「満足」の割合（10・20代男性：60.5%、10・20代女性：70.1%）が高くなっている。一方、「満足」の割合が低いのは50・60代の男女（50・60代男性：49.6%、50・60代女性：54.0%）となっている。また、「不満」の割合が高いのは、50・60代男性（30.4%）と70代以上女性（30.8%）となっている。

図表2-1-2-1 健康状態の満足度(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「満足」はほぼ横ばい（第1次策定時：56.6%→第2次策定時：57.0%→今回：55.5%）を示しているが、「不満」は減少傾向（第1次策定時：27.8%→第2次策定時：25.7%→今回：25.0%）で推移している。

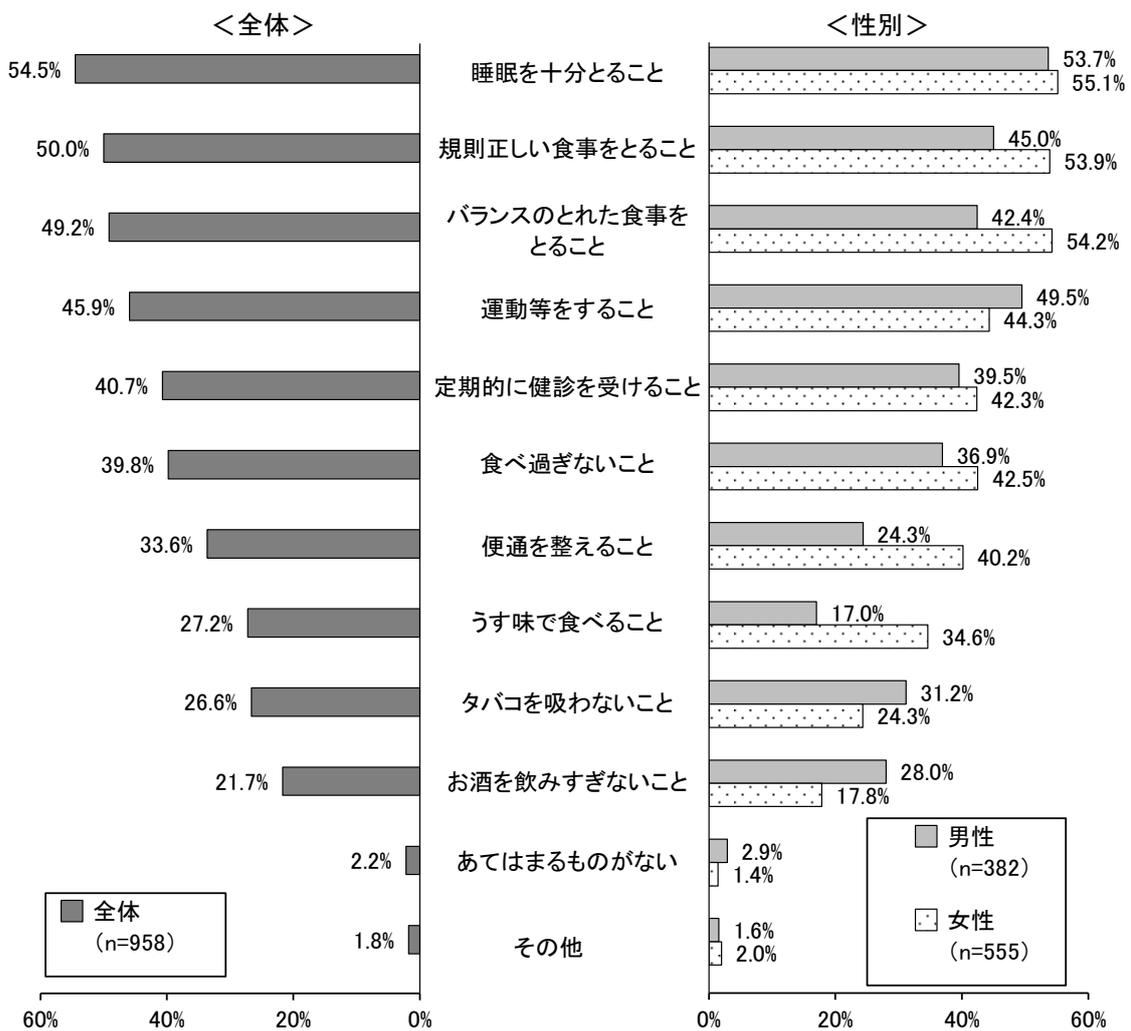


(3)健康のために気をつけていること[問11] ※複数回答

健康のために気をつけていることについては、「睡眠を十分とること」の割合が54.5%で最も高くなっている。次いで、「規則正しい食事をとること」(50.0%)、「バランスのとれた食事をとること」(49.2%)などが続いている。

性別で見ると、各項目の順位は男女とも全体とほぼ同じとなっている。その中で、食生活に関する項目(「規則正しい食事をとること」「バランスのとれた食事をとること」「食べ過ぎないこと」「便通を整えること」「うす味で食べること」)は、男性よりも女性の割合が高くなっている。

図表2-1-3-1 健康のために気をつけていること(全体、性別)



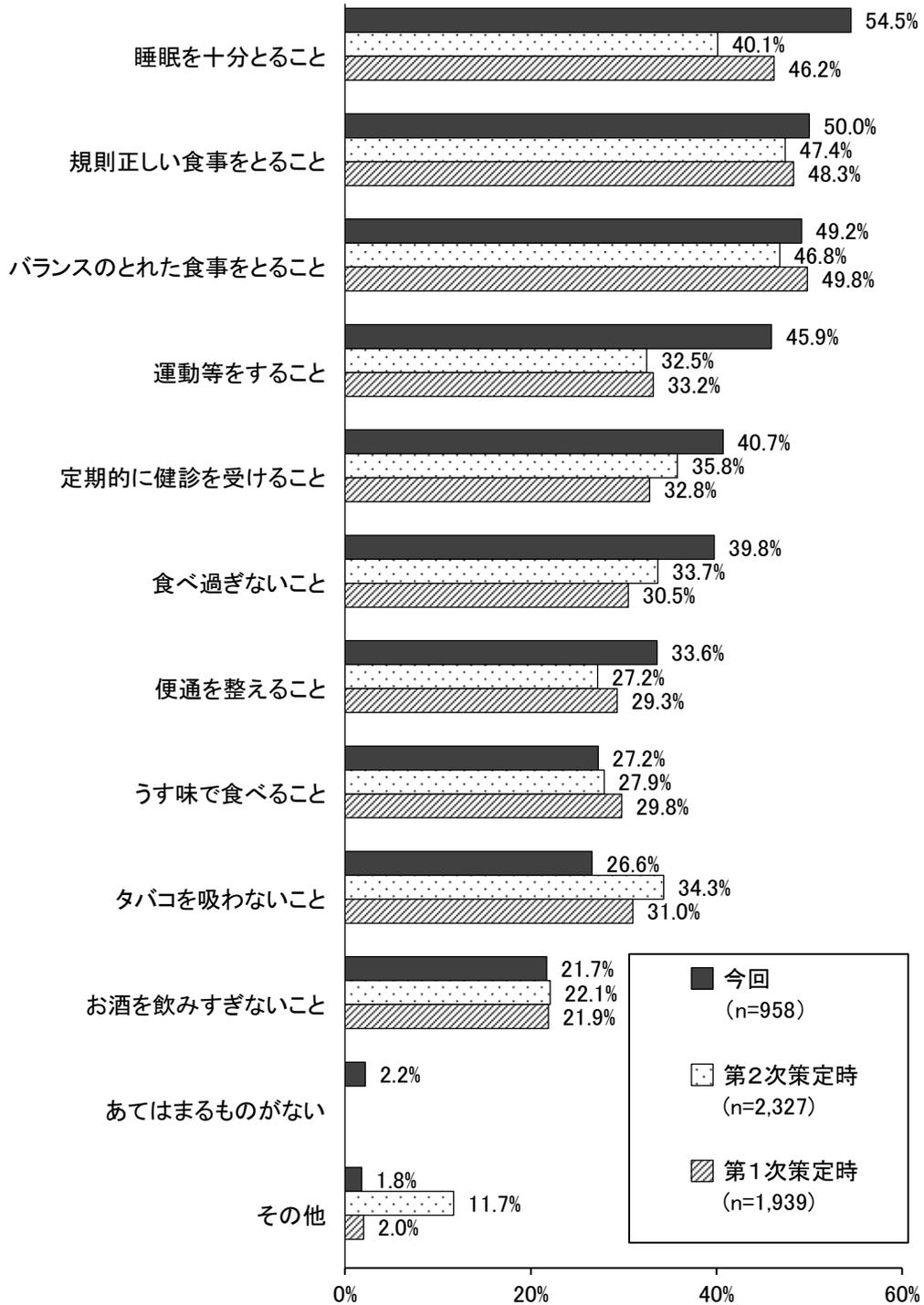
年代別かつ性別で見ると、各年代とも上位の3項目は全体とほぼ同じとなっている。その中で、50・60代と70代以上は、男女とも「運動等をする事」の割合が50%以上（51.1%～54.7%）となっており、他の年代を上回っている。また、10・20代男性と30・40代の男女は、「タバコを吸わないこと」が1/3以上（33.0%以上）となっている。

図表2-1-3-2 健康のために気をつけていること(年代別かつ性別)

	男性 (n=382)				女性 (n=555)					
	10・20代 (n=48)	30・40代 (n=65)	50・60代 (n=125)	70代以上 (n=143)	10・20代 (n=67)	30・40代 (n=138)	50・60代 (n=176)	70代以上 (n=172)		
睡眠を十分とること	53.7%	60.4%	43.1%	52.8%	56.6%	55.1%	58.2%	63.0%	51.1%	51.2%
規則正しい食事をとること	45.0%	41.7%	27.7%	43.2%	55.9%	53.9%	32.8%	42.0%	50.6%	74.4%
バランスのとれた食事をとること	42.4%	37.5%	29.2%	45.6%	46.9%	54.2%	35.8%	50.0%	62.5%	56.4%
運動等をする事	49.5%	39.6%	46.2%	52.0%	52.4%	44.3%	26.9%	30.4%	51.1%	54.7%
定期的に健診を受けること	39.5%	14.6%	32.3%	36.8%	53.1%	42.3%	17.9%	42.8%	44.3%	49.4%
食べ過ぎないこと	36.9%	18.8%	35.4%	40.0%	40.6%	42.5%	37.3%	44.2%	44.9%	41.3%
便通を整えること	24.3%	16.7%	18.5%	23.2%	30.8%	40.2%	23.9%	37.0%	42.0%	47.7%
うす味で食べる事	17.0%	4.2%	3.1%	16.8%	28.0%	34.6%	6.0%	21.7%	43.2%	47.1%
タバコを吸わないこと	31.2%	41.7%	33.8%	28.8%	28.7%	24.3%	20.9%	33.3%	24.4%	18.6%
お酒を飲みすぎないこと	28.0%	31.3%	32.3%	26.4%	26.6%	17.8%	20.9%	23.2%	19.9%	10.5%
あてはまるものがない	2.9%	2.1%	6.2%	3.2%	1.4%	1.4%	3.0%	2.2%	1.7%	0.0%
その他	1.6%	0.0%	1.5%	3.2%	0.7%	2.0%	1.5%	1.4%	3.4%	1.2%

これまでの調査と今回を比較すると、上位の項目はほぼ同じで推移している。こうした中で、「うす味で食べること」「タバコを吸わないこと」「お酒を飲みすぎないこと」を除く項目で、今回の割合がこれまでを上回っている。

図表2-1-3-3 健康のために気をつけていること(これまでの調査との比較)



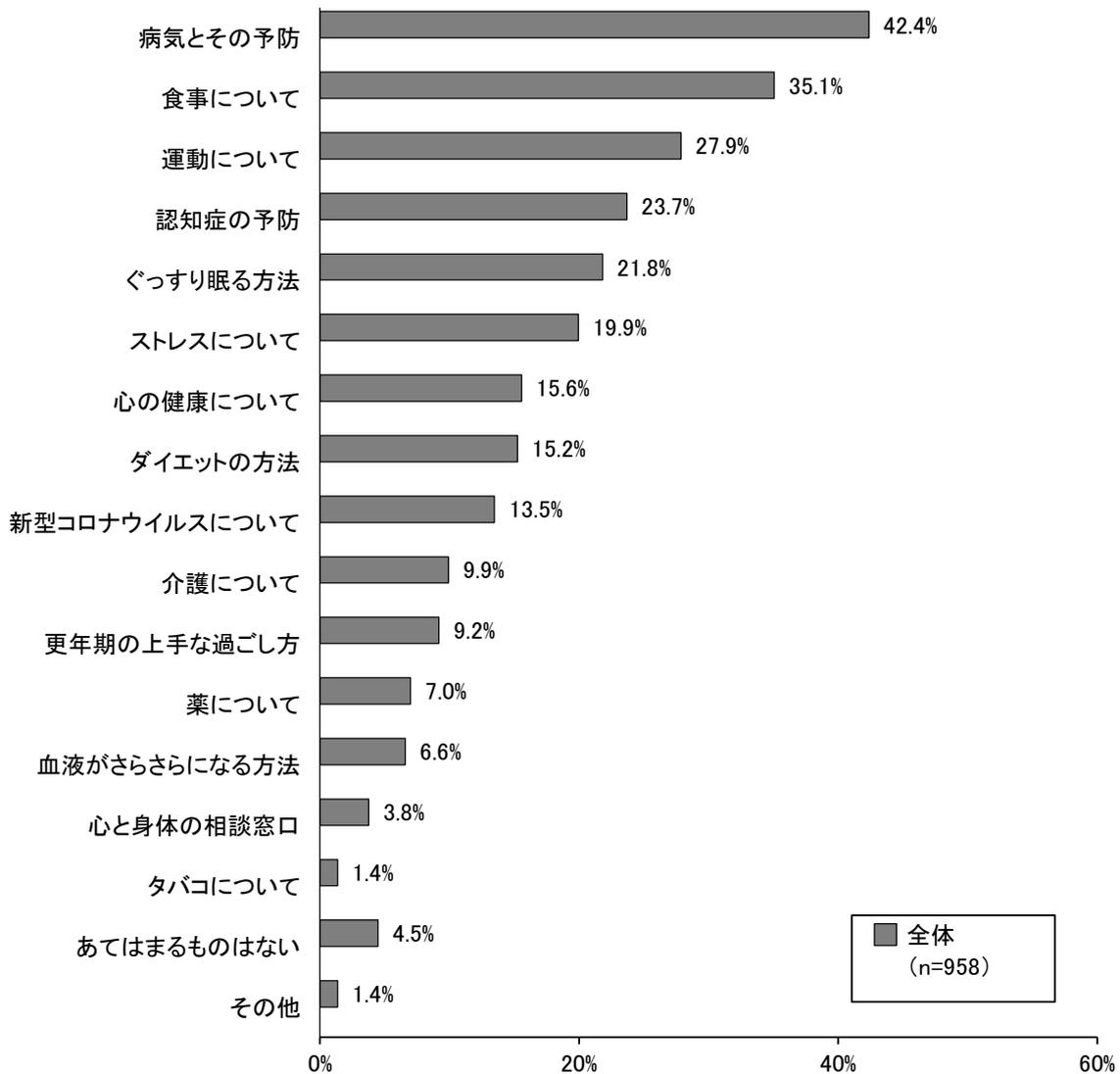
※「あてはまるものがない」は、今回の調査で追加した項目

#### (4)健康に必要な情報とその入手先

##### ①健康について必要な情報[問13] ※複数回答

健康について必要な情報については、「病気とその予防」の割合が42.4%で最も高くなっている。次いで「食事について」(35.1%)、「運動について」(27.9%)などが続いている。

図表2-1-4-1 健康について必要な情報(全体)



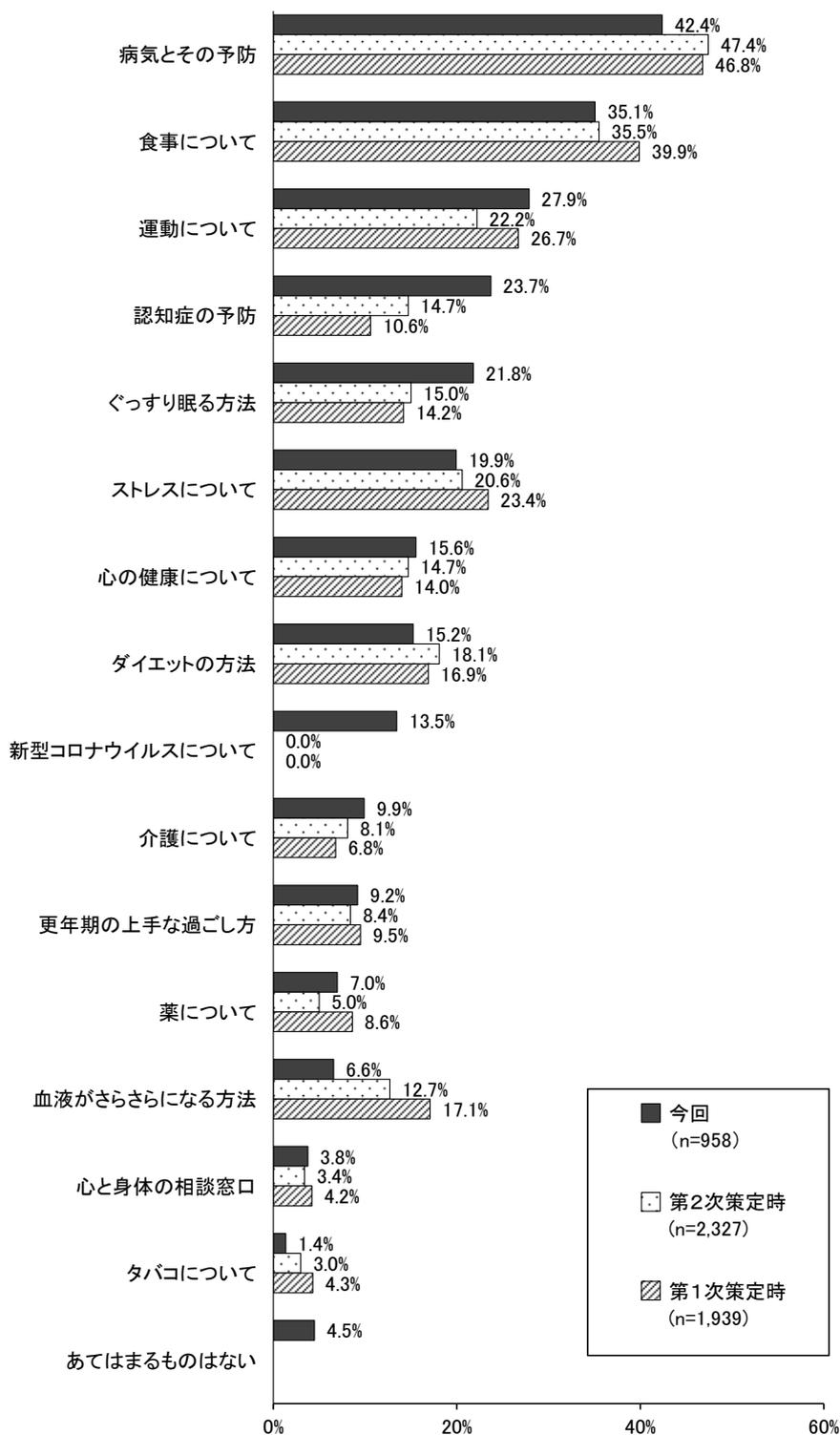
年代別で見ると、上位の3項目は全体とほぼ同じとなっている。その中で、10・20代と30・40代は「ストレスについて」（10・20代：33.1%、30・40代：28.9%）、70代以上は「認知症の予防」（39.6%）の割合が高くなっている。

図表2-1-4-2 健康について必要な情報（年代別）

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
病気とその予防	24.6%	26.5%	47.4%	55.0%
食事について	39.8%	45.1%	31.6%	30.8%
運動について	27.1%	35.8%	30.6%	21.4%
認知症の予防	4.2%	4.9%	26.6%	39.6%
ぐっすり眠る方法	21.2%	26.5%	19.1%	22.3%
ストレスについて	33.1%	28.9%	18.4%	11.0%
心の健康について	25.4%	21.6%	13.5%	10.7%
ダイエットの方法	26.3%	26.5%	15.8%	3.8%
新型コロナウイルスについて	11.0%	12.7%	13.5%	15.1%
介護について	0.8%	4.4%	13.2%	13.5%
更年期の上手な過ごし方	0.8%	17.2%	9.9%	6.6%
薬について	4.2%	9.3%	4.6%	8.5%
血液がさらさらになる方法	2.5%	4.4%	6.9%	9.4%
心と身体の相談窓口	3.4%	5.4%	4.3%	2.5%
タバコについて	0.0%	2.5%	1.6%	0.9%
あてはまるものはない	7.6%	3.4%	5.3%	3.5%
その他	1.7%	0.5%	2.6%	0.6%

これまでの調査と今回を比較すると、上位の項目は、ほぼ同じとなっている。その中で、「病気とその予防」と「食事について」は、これまでより割合が減少傾向にある。一方、「運動について」「認知症の予防」「ぐっすり眠る方法」については割合が増加傾向にある。

図表2-1-4-3 健康について必要な情報(これまでの調査との比較)

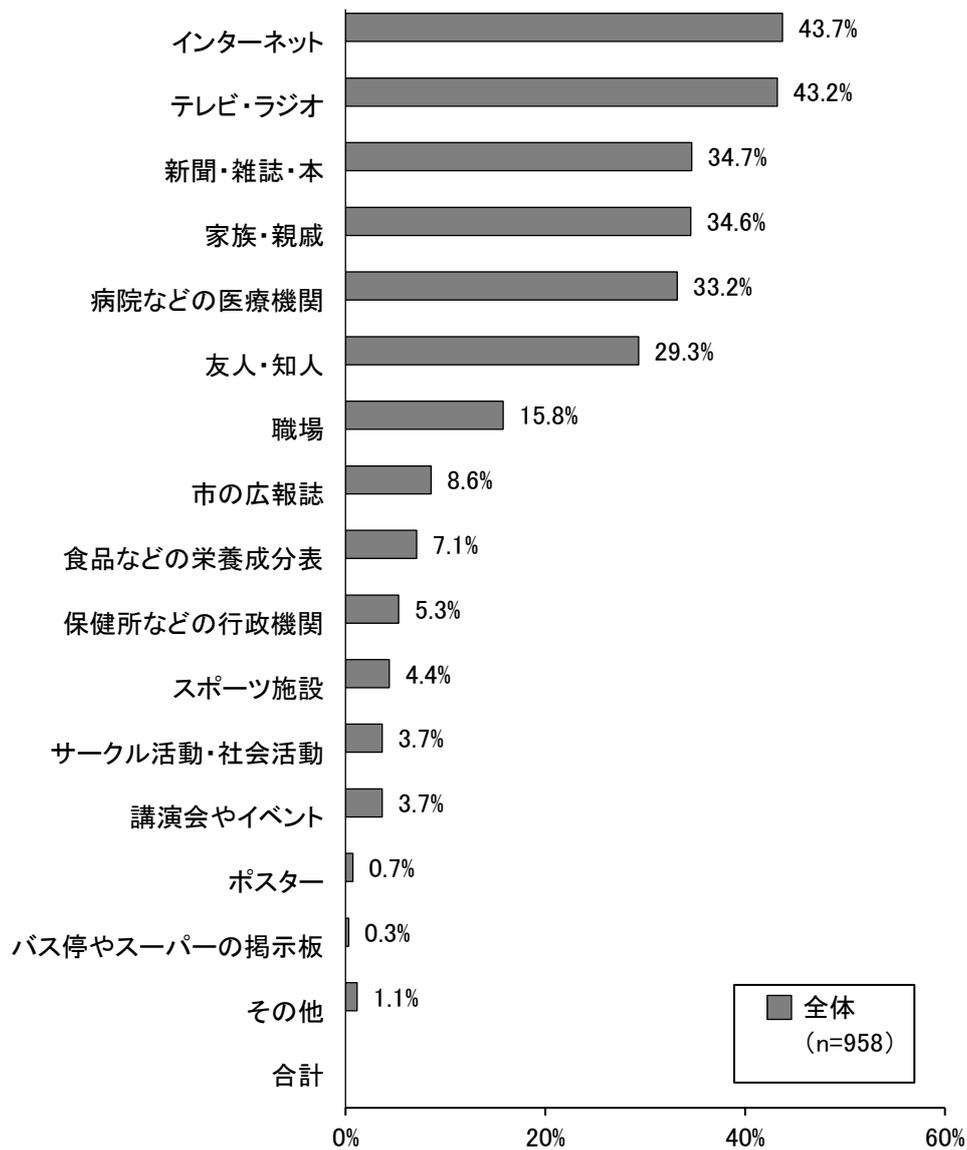


※「新型コロナウイルスについて」「あてはまるものはない」は、今回の調査で追加した項目

## ②健康に役立つ情報の入手先[問12] ※複数回答

健康に役立つ情報の入手先については、「インターネット」と「テレビ・ラジオ」の割合が4割台で高くなっている。次いで、「新聞・雑誌・本」「家族・親戚」「病院などの医療機関」が3割台となっている。

図表2-1-4-4 健康に役立つ情報の入手先(全体)



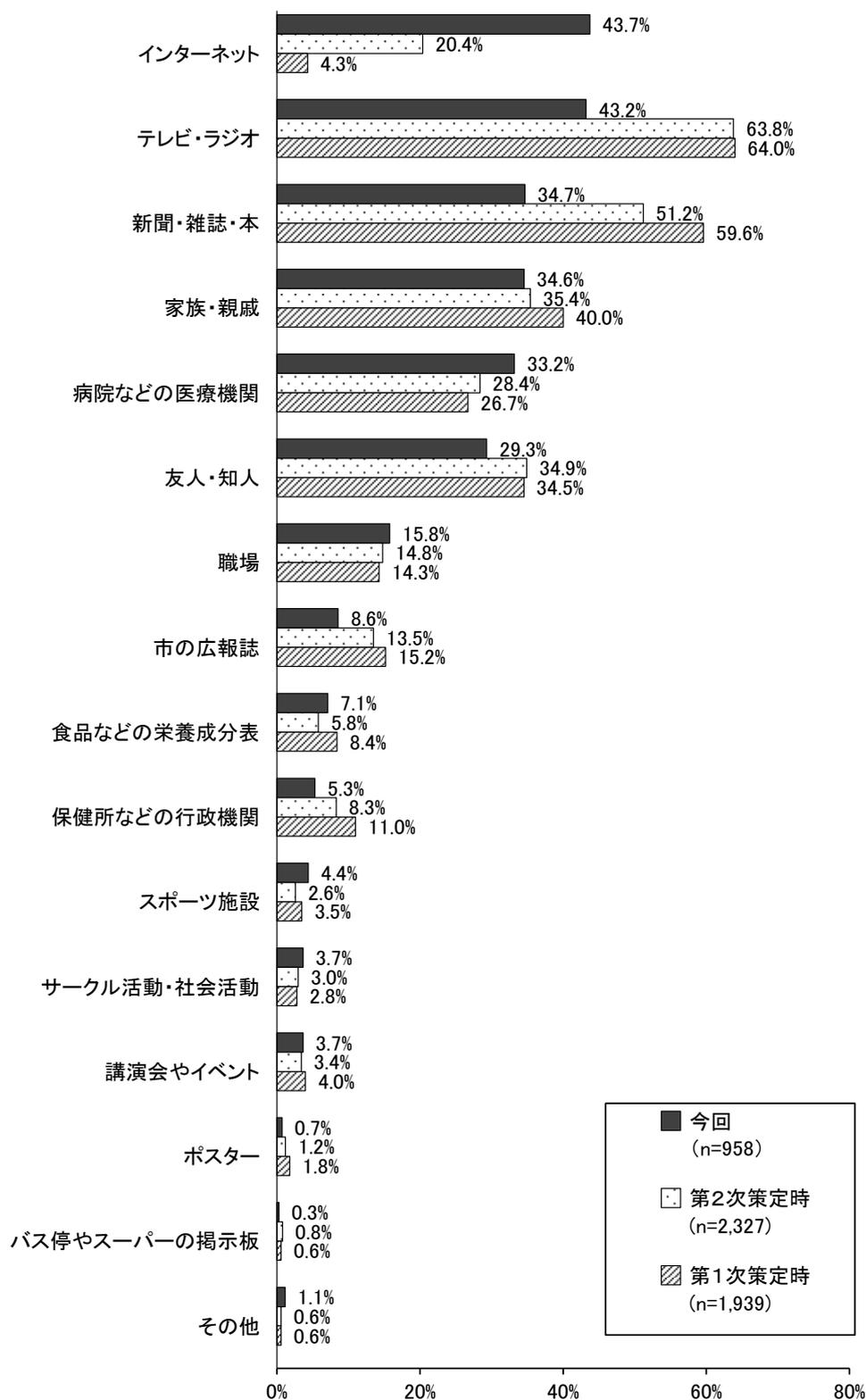
年代別で見ると、40代以下では「インターネット」が圧倒的となっている。各年代とも「テレビ・ラジオ」の割合が高い。10・20代では「家族・親戚」が約半数となっているのが特徴的である。

図表2-1-4-5 健康に役立つ情報の入手先(年代別)

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
インターネット	63.6%	76.0%	47.0%	13.8%
テレビ・ラジオ	30.5%	30.4%	46.7%	52.5%
新聞・雑誌・本	11.9%	20.6%	37.5%	49.7%
家族・親戚	49.2%	37.7%	31.3%	31.1%
病院などの医療機関	18.6%	21.1%	34.2%	45.0%
友人・知人	22.9%	28.9%	31.3%	30.8%
職場	18.6%	23.0%	23.0%	3.8%
市の広報誌	0.0%	3.4%	8.2%	15.4%
食品などの栄養成分表	4.2%	4.9%	7.9%	9.1%
保健所などの行政機関	1.7%	3.4%	4.9%	8.5%
スポーツ施設	1.7%	2.0%	6.3%	5.3%
サークル活動・社会活動	1.7%	1.0%	3.3%	6.6%
講演会やイベント	0.8%	2.0%	4.6%	5.0%
ポスター	1.7%	0.5%	0.7%	0.6%
バス停やスーパーの掲示板	1.7%	0.0%	0.3%	0.0%
その他	5.1%	1.0%	0.3%	0.6%

これまでの調査と今回を比較すると、「インターネット」が飛躍的に伸びている。一方、「テレビ・ラジオ」や「新聞・雑誌・本」といったマスコミからの情報入手が減少傾向で推移している。

図表2-1-4-6 健康に役立つ情報の入手先(これまでの調査との比較)



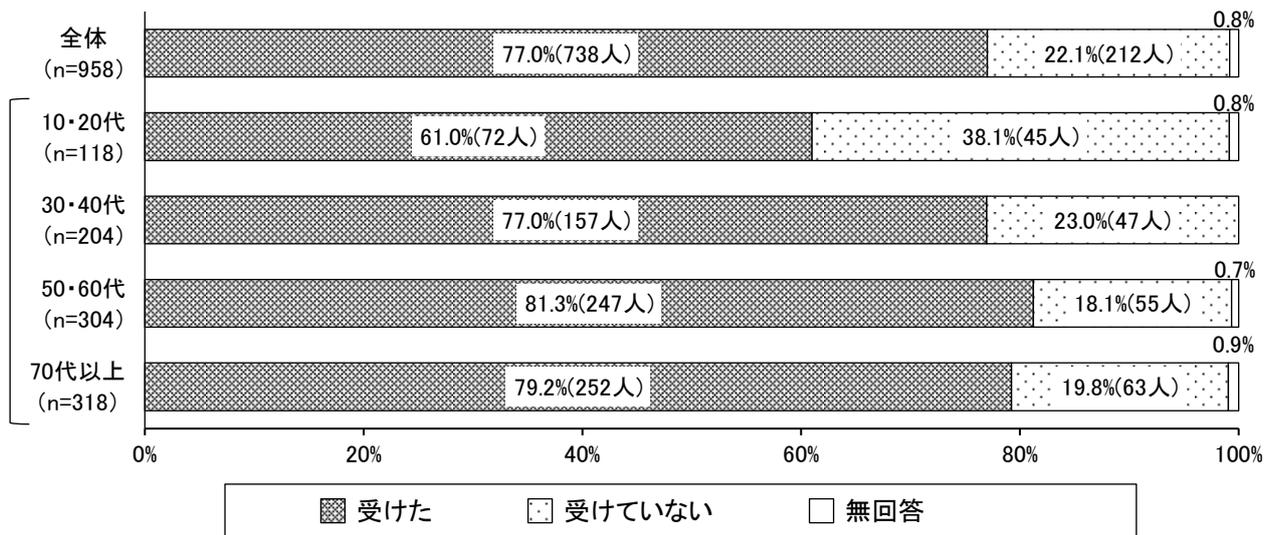
## (5)健康診断の受診

### ①健康診断の受診状況[問14]

この1年間の健康診断の受診状況については、「受けた」の割合は77.0%となっている。「受けていない」は22.1%である。

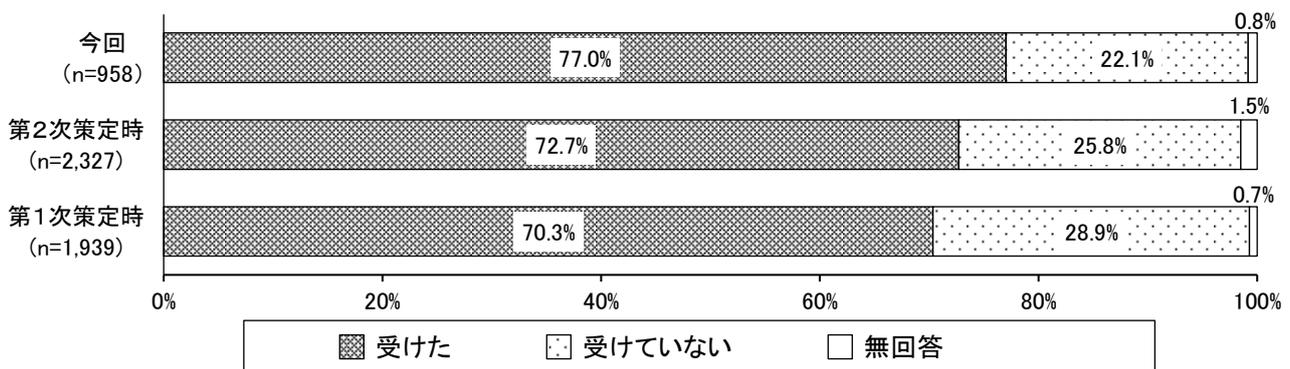
年代別では、年代が高くなるにつれて受診率は増加傾向にある。

図表2-1-5-1 健康診断の受診状況(全体、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、受診率は70%台であり、上昇傾向（第1次策定時：70.3% → 第2次策定時：72.7% → 今回：77.0%）で推移している。

図表2-1-5-2 健康診断の受診状況(これまでの調査との比較)

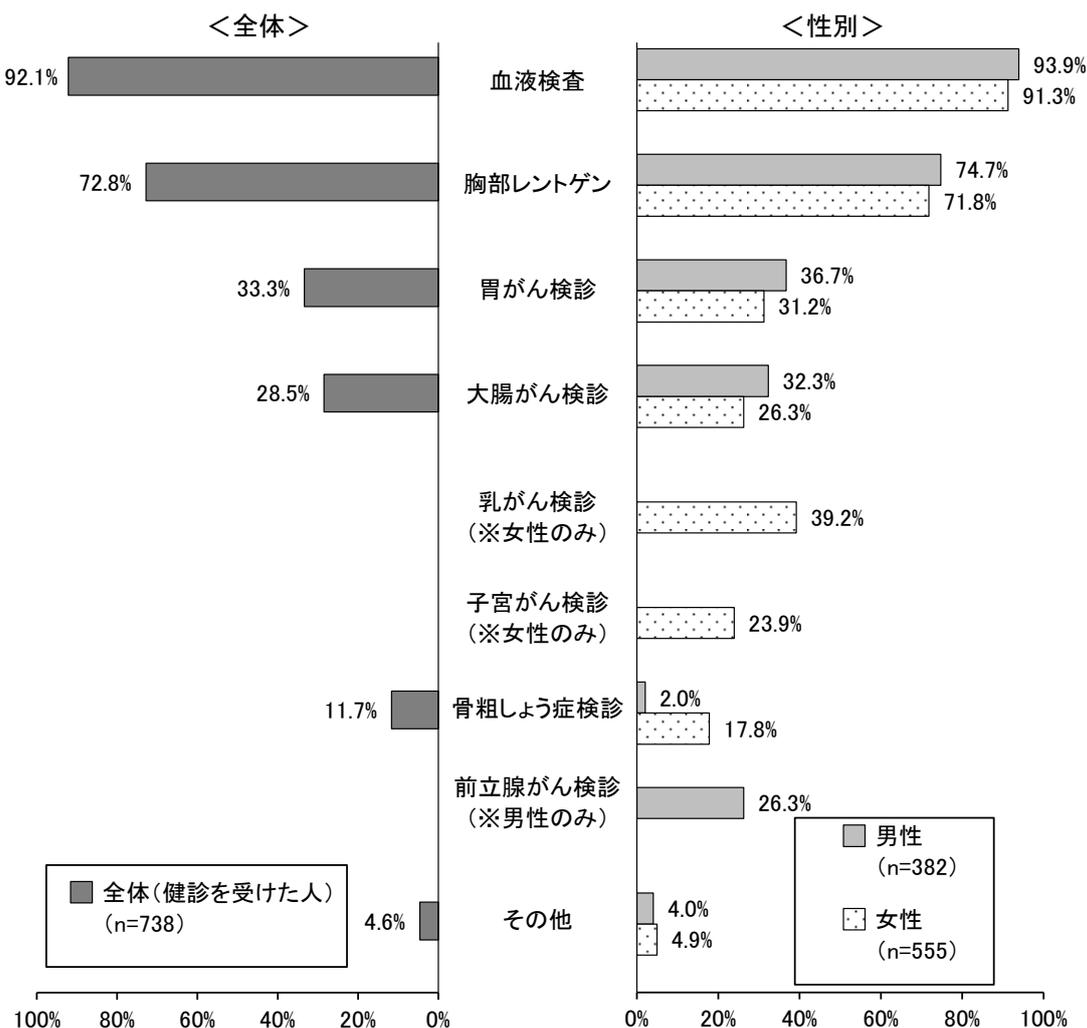


②受診した健康診断の内容[問15] ※複数回答

受診した健康診断の内容については、「血液検査」の割合が92.1%で最も高くなっており、次いで、「胸部レントゲン」(72.8%)となっている。「がん検診(胃がん、大腸がん)」は約3割となっている。

性別で見ると、項目の順位は男女とも全体とほぼ同じとなっている。女性を対象とした「乳がん検診」は約4割となっているが、「子宮がん検診」は2割となっている。

図表2-1-5-3 健康診断の内容(全体、性別)

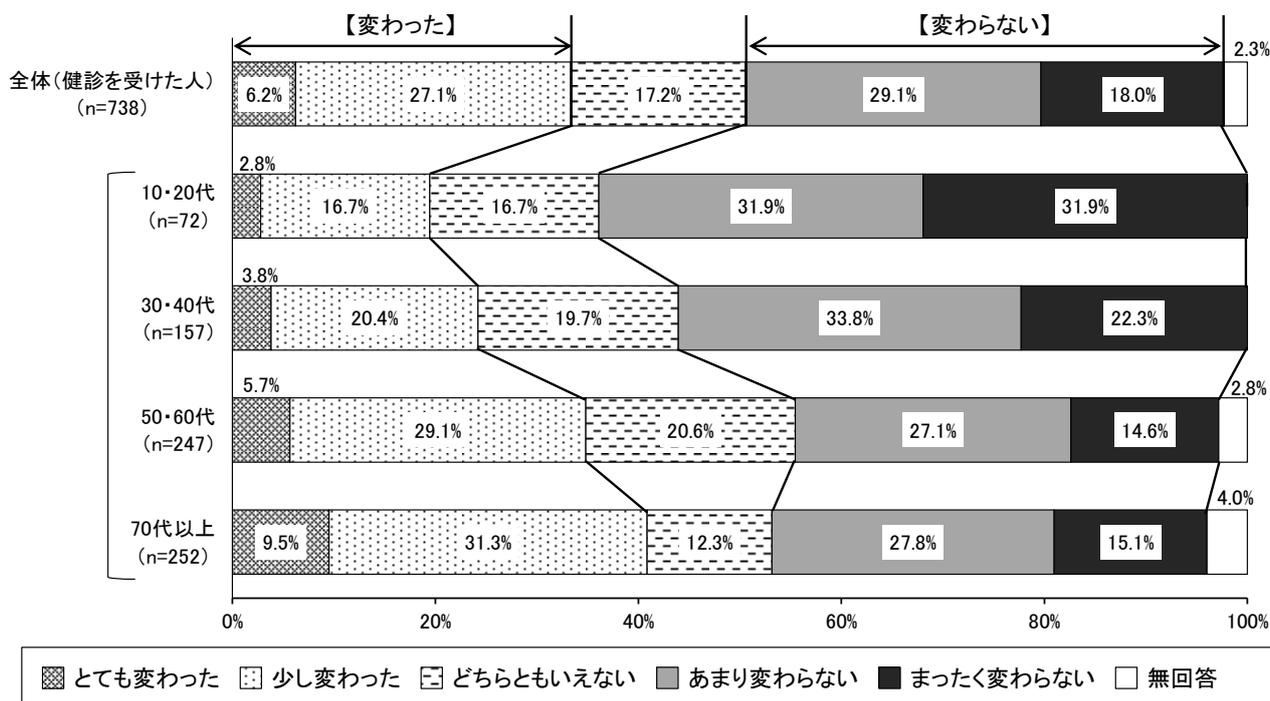


### ③受診したことによる生活習慣の変化[問16]

受診したことによる生活習慣の変化については、「変わった」（「とても変わった」と「少し変わった」の計：以下同じ）の割合が33.3%となっている。一方、「変わらない」（「あまり変わらない」と「まったく変わらない」の計：以下同じ）は47.1%であり、健康診断を受診したものの生活習慣が「変わらない」人が多いことを示している。

年代別で見ると、年代が高くなるにつれて「変わった」の割合が高くなっている。一方、年代が低くなるほど「まったく変わらない」の割合が高くなる傾向を示している。

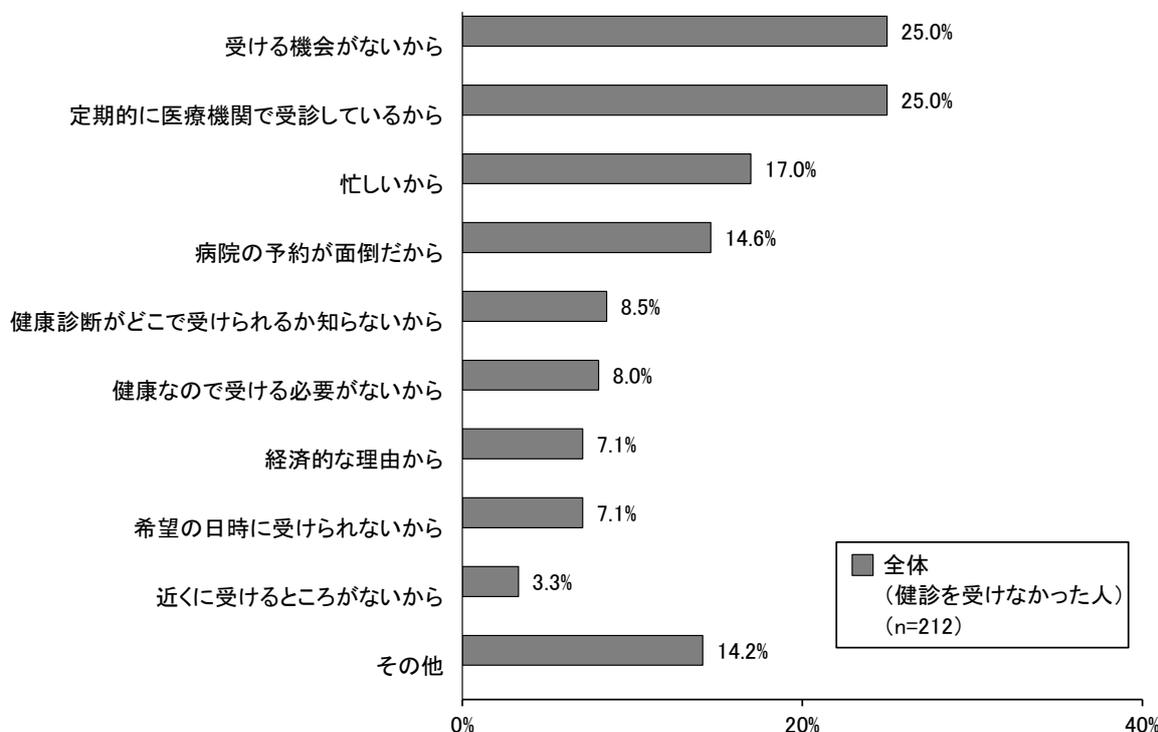
図表2-1-5-4 生活習慣の変化(全体・検診を受けた人、年代別)



#### ④受診しなかった理由[問17] ※複数回答

受診しなかった理由については、「受ける機会がないから」と「定期的に医療機関で受診しているから」の割合がそれぞれ25.0%で最も高くなっている。

図表2-1-5-5 受診しなかった理由(全体・検診を受けなかった人)



年代別で見ると、各年代の第1位は以下の通りとなっている。

<10・20代>…「受ける機会がないから」(68.9%)

<30・40代>…「忙しいから」(36.2%)

<50・60代>…「定期的に医療機関で受診しているから」(27.3%)

<70代以上>…「定期的に医療機関で受診しているから」(49.2%)

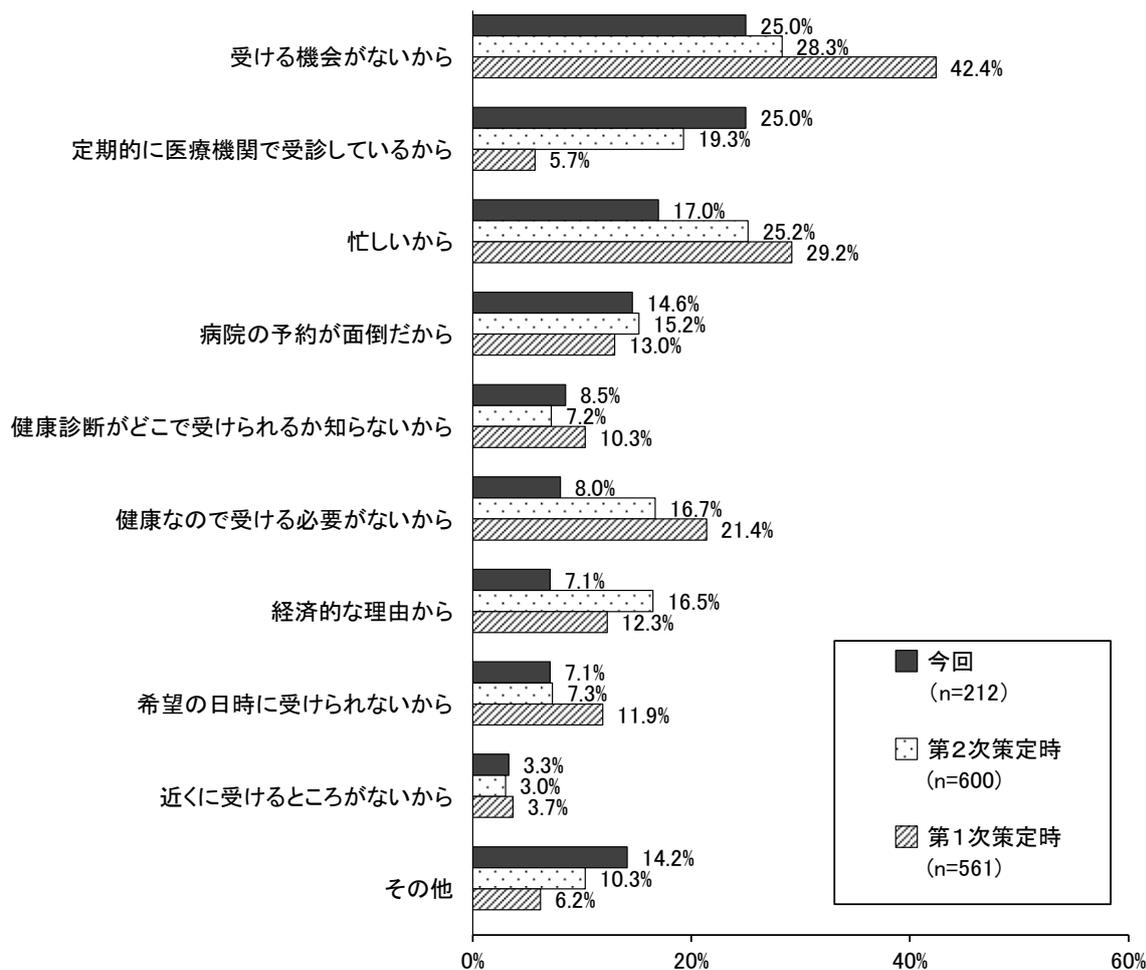
図表2-1-5-6 受診しなかった理由(年代別)

	10・20代 (n=45)	30・40代 (n=47)	50・60代 (n=55)	70代以上 (n=63)
受ける機会がないから	68.9%	21.3%	16.4%	4.8%
定期的に医療機関で受診しているから	4.4%	8.5%	27.3%	49.2%
忙しいから	13.3%	36.2%	20.0%	3.2%
病院の予約が面倒だから	6.7%	27.7%	16.4%	9.5%
健康診断がどこで受けられるか知らないから	8.9%	8.5%	12.7%	3.2%
健康なので受ける必要がないから	13.3%	0.0%	9.1%	9.5%
経済的な理由から	6.7%	8.5%	9.1%	4.8%
希望の日時に受けられないから	2.2%	6.4%	16.4%	3.2%
近くに受けるところがないから	0.0%	6.4%	3.6%	3.2%
その他	6.7%	17.0%	9.1%	22.2%

受診しなかった理由の上位3項目について、これまでの調査と今回を比較すると、「受ける機会がないから」（第1次策定時：42.4%→第2次策定時：28.3%→今回：25.0%）、「忙しいから」（第1次策定時：29.2%→第2次策定時：25.2%→今回：17.0%）は減少傾向で推移している。

一方、「定期的に医療機関で受診しているから」は増加傾向（第1次策定時：5.7%→第2次策定時：19.3%→今回：25.0%）で推移している。

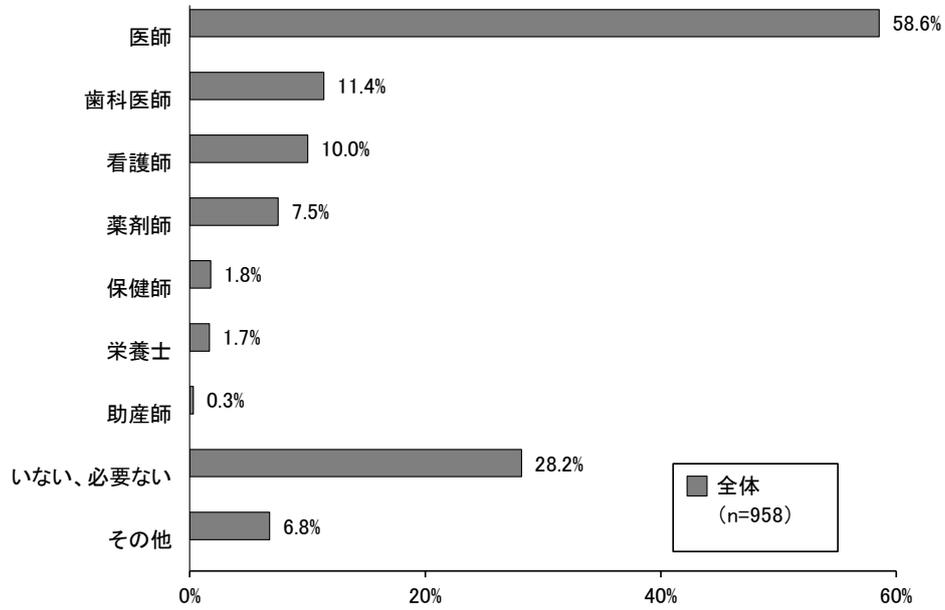
図表2-1-5-7 受診しなかった理由(これまでの調査との比較)



(6)病気の治療や健康管理のために気軽に相談できる人[問18] ※複数回答

病気の治療や健康管理のために気軽に相談できる人については、「医師」の割合が58.6%で最も高くなっている。なお、「いない、必要ない」は約3割（28.2%）で第2位となっている。

図表2-1-6-1 病気の治療や健康管理のために気軽に相談できる人(全体)



## (7)1年以上治療中の病気や身体症状[問19]

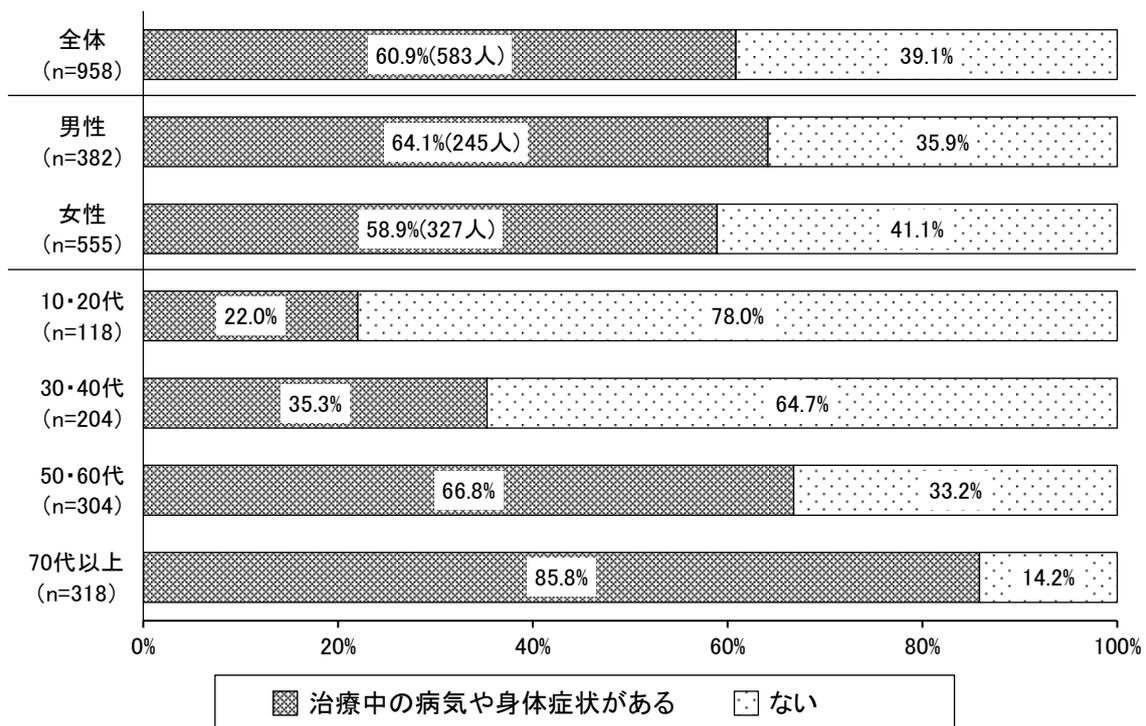
### ①1年以上治療中の病気や身体症状の有無

1年以上治療中の病気や身体症状の有無については、「治療中の病気や身体症状がある」の割合が60.9%となっており、「ない」は39.1%である。

性別で見ると、「治療中の病気や身体症状がある」の割合は男性が64.1%、女性が58.9%となっている。

年代別では、年代が高くなるにつれて「治療中の病気や身体症状がある」の割合が高くなっており、50・60代以上は3人に2人以上となっている。

図表2-1-7-1 1年以上治療中の病気や身体症状の有無(全体、性別、年代別)

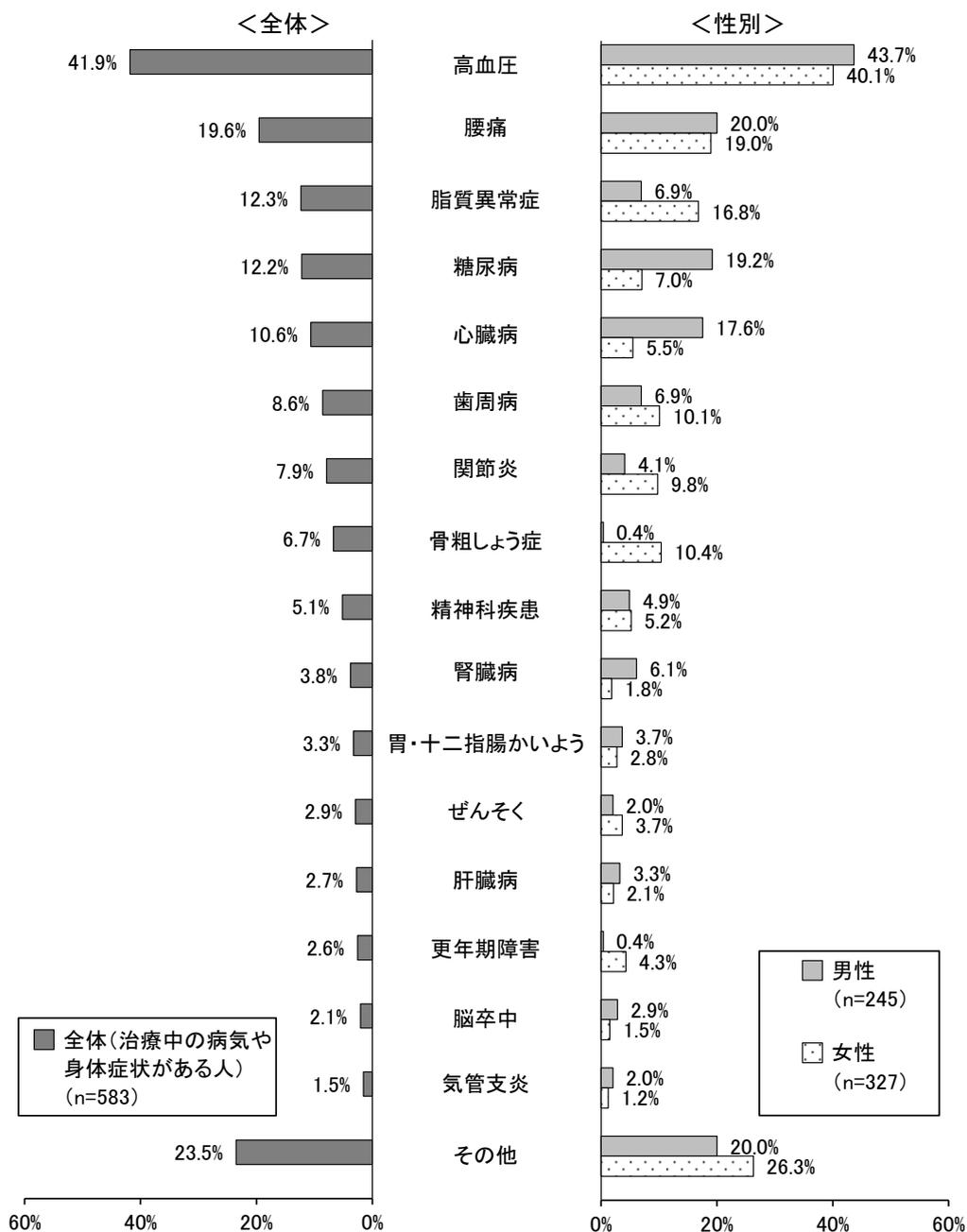


②1年以上治療中の病気や身体症状の内容 ※複数回答

1年以上治療中の病気や身体症状の内容については、「高血圧」の割合が41.9%で最も高くなっており、次いで「腰痛」(19.6%)、「脂質異常症」(12.3%)、「糖尿病」(12.2%)、「心臓病」(10.6%)などが続いている。

性別で見ると、男女とも「高血圧」(男性：43.7%、女性：40.1%)の割合が最も高く、次いで「腰痛」(男性：20.0%、女性：19.0%)となっている。その中で、男女差が大きい項目(約10ポイント以上)は、「糖尿病」(男性：19.2%、女性：7.0%)、「心臓病」(男性：17.6%、女性：5.5%)、「脂質異常症」(男性：6.9%、女性：16.8%)となっている。

図表2-1-7-2 1年以上治療中の病気や身体症状の内容(全体・治療中の病気や身体症状がある人、性別)



## 2)生活習慣に関することについて

### (1)食生活・栄養

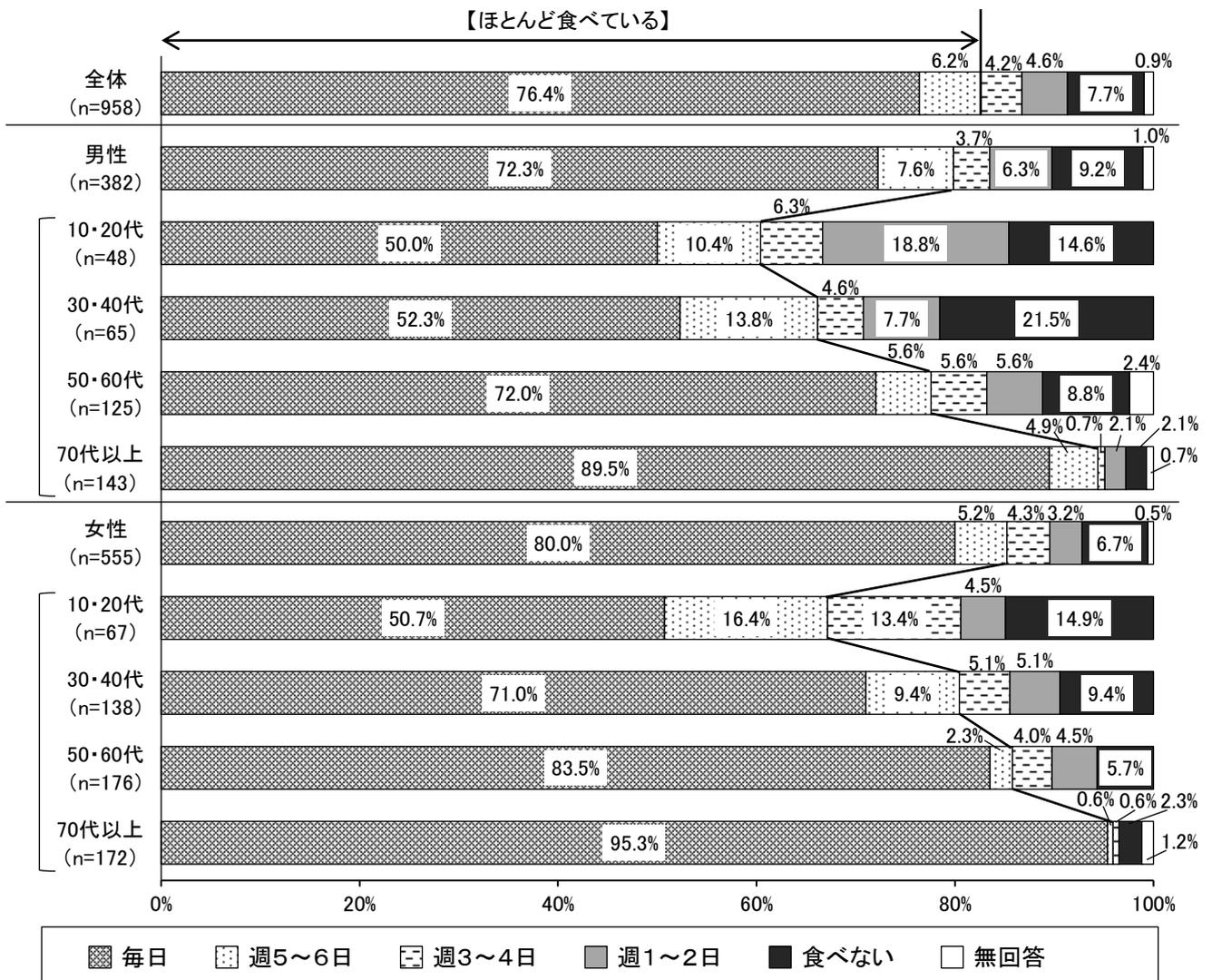
#### ①朝食の摂取状況[問20]

一週間あたりの朝食の摂取状況については、「ほとんど食べている」（「毎日」と「週5～6日」の計：以下同じ）の割合は82.6%となっている。

性別で見ると、「ほとんど食べている」の割合（男性：79.9%、女性：85.2%）は、女性が男性を5.3ポイント上回っている。

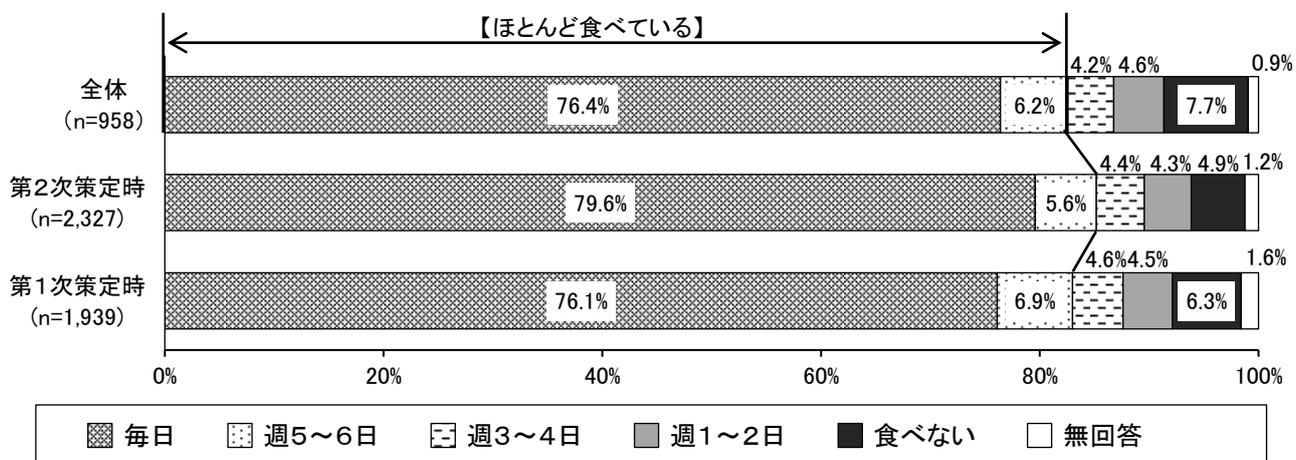
年代別かつ年代別では、男女とも年代が高くなるにつれて「ほとんど食べている」の割合は高くなっている。なお、「食べない」が最も多いのは、30・40代男性（21.5%）となっている。

図表2-2-1-1 朝食の摂取状況(全体、性別、年代別かつ年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「ほとんど食べている」は80%台で推移している。

図表2-2-1-2 朝食の摂取状況(これまでの調査との比較)



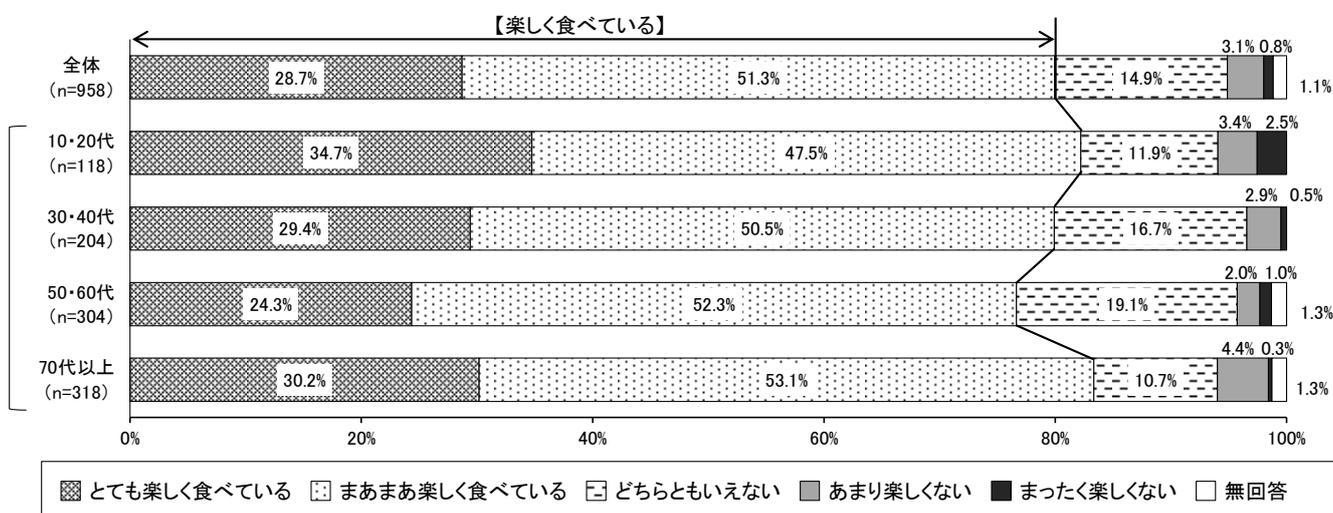
## ②日常の食事の楽しさ[問21]

日常の食事を楽しく食べているかについては、「楽しく食べている」（「とても楽しく食べている」と「まあまあ楽しく食べている」の計：以下同じ）の割合が80.0%となっている。

年代別で見ると、どの年代も「楽しく食べている」の割合は約8割となっている。

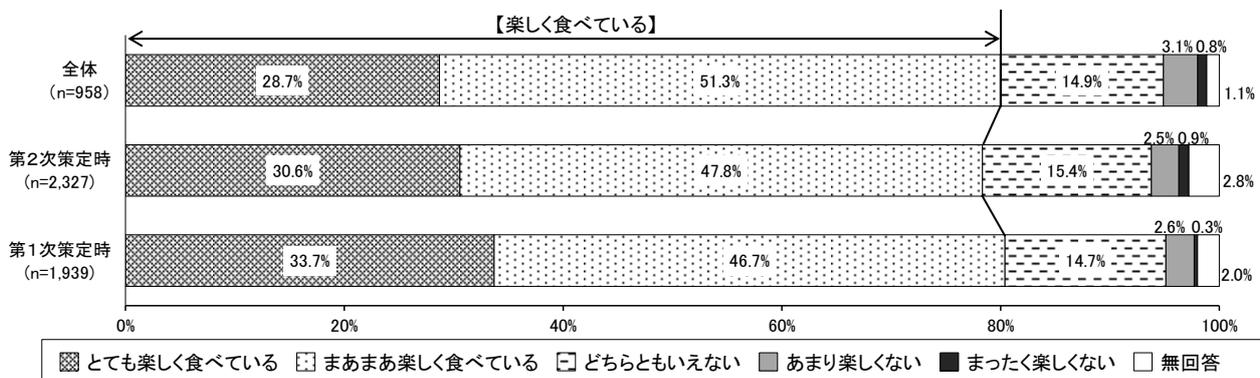
また、自由記述で「楽しく食べている」理由は、「家族の団らんの時間になっているから。」「おいしいもの、新鮮なものを食べているから。」「禁煙に成功して、味をより感じられるようになったから。」「食事が健康の基本となるので。」「家族で美味しい食事を作り、楽しい会話をしながら食べているから。」などが挙げられている。また、「楽しくない」理由は、「1人で食べるとあまり楽しくない。」「歯の調子が良くないから。」「会話がなから。」「食事制限があるから。」などが挙げられている。

図表2-2-1-3 日常の食事の楽しさ(全体、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「とても楽しく食べている」の割合は減少傾向にあるが、「まあまあ楽しく食べている」は増加傾向で推移している。

図表2-2-1-4 日常の食事の楽しさ(これまでの調査との比較)

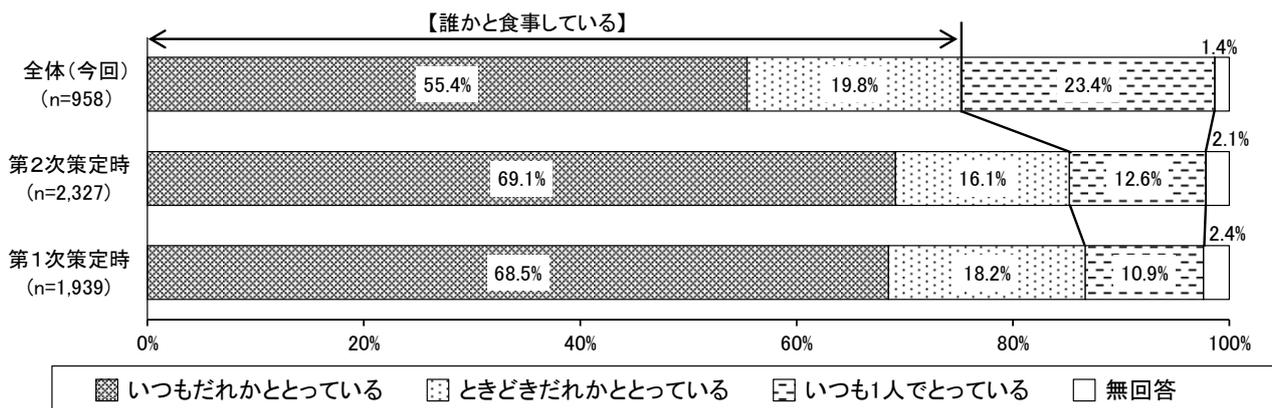


### ③自宅で一緒に食事をする人の有無[問23]

自宅で一緒に食事をする人の有無については、「誰かと食事している」（「いつもだれかととっている」と「ときどきだれかととっている」の計：以下同じ）の割合が75.5%、「いつも1人でとっている」が23.4%となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「いつも1人でとっている」の割合が今回はこれまでから10ポイント以上増加している。

図表2-2-1-5 自宅で一緒に食事をする人の有無(これまでの調査との比較)

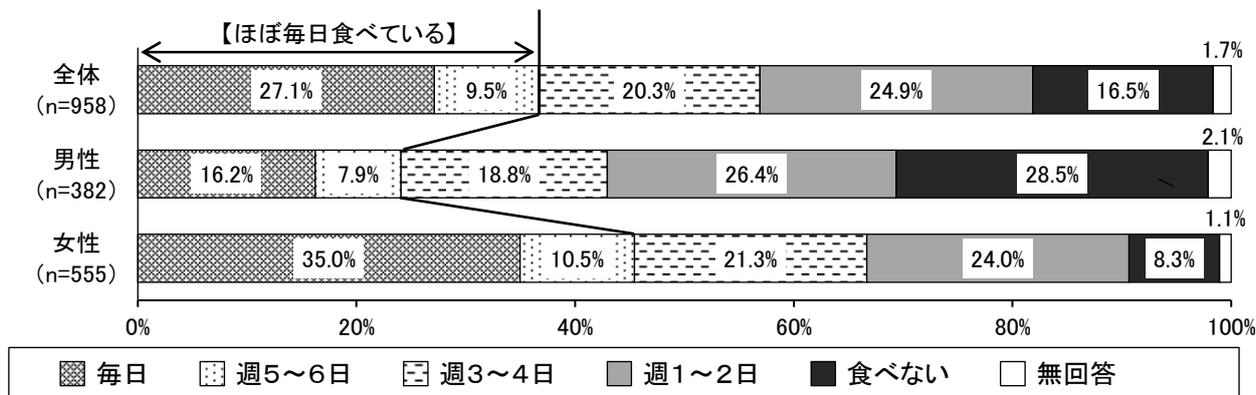


### ④間食の頻度[問24]

一週間あたりの間食の頻度についてみると、全体では、「ほぼ毎日食べている」（「毎日」と「週5～6日」の計：以下同じ）の割合が36.6%となっている。

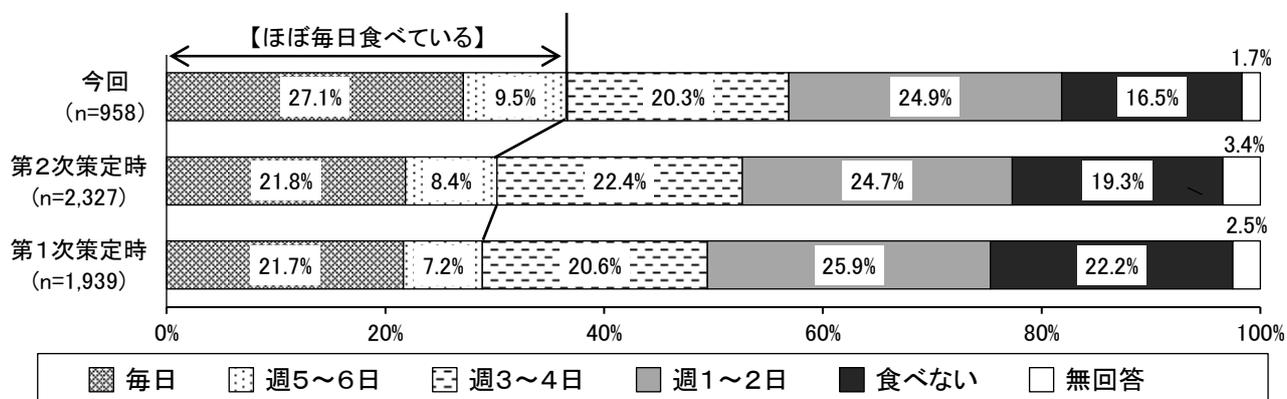
性別では、「ほぼ毎日食べている」の割合（女性：45.5%、男性：24.1%）は、女性が男性を21.4ポイント上回っている。

図表2-2-1-6 間食の頻度(全体、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「ほぼ毎日食べている」の割合は増加傾向、「食べない」は減少傾向で推移している。

図表2-2-1-7 間食の頻度(これまでの調査との比較)

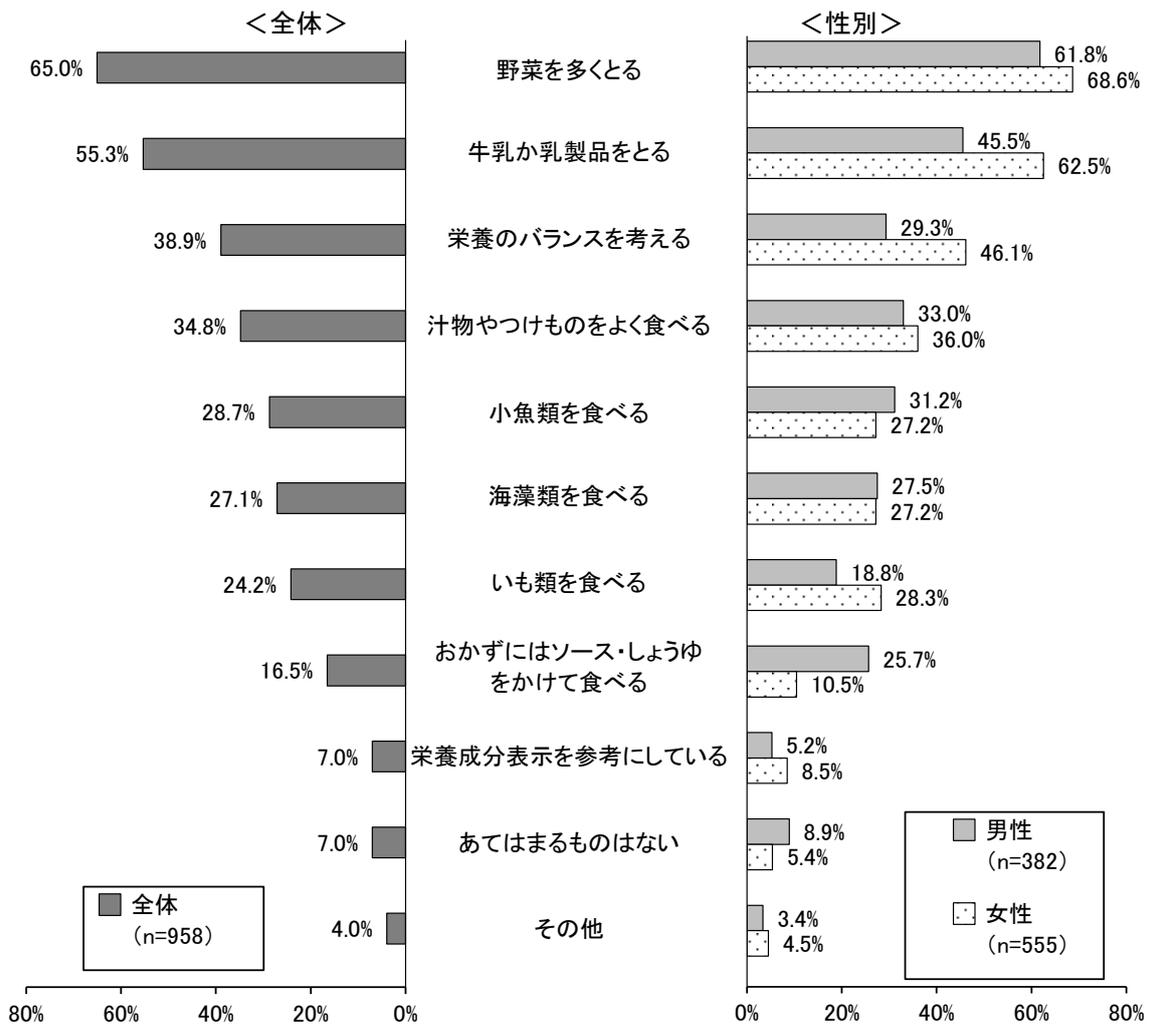


⑤ 普段の食事の状況[問25] ※複数回答

普段の食事の状況については、「野菜を多くとる」の割合が65.0%で最も高くなっており、次いで「牛乳か乳製品をとる」(55.3%)で半数を上回っている。

性別で見ると、項目の順位は男女とも全体とほぼ同じとなっている。その中で、ほとんどの項目で女性の割合が男性を上回っている。

図表2-2-1-8 普段の食事の状況(全体、性別)



年代別で見ると、年代が高くなるにつれて、次の項目で割合が高くなる傾向にある。

○年代が高くなるにつれて割合が高くなる項目

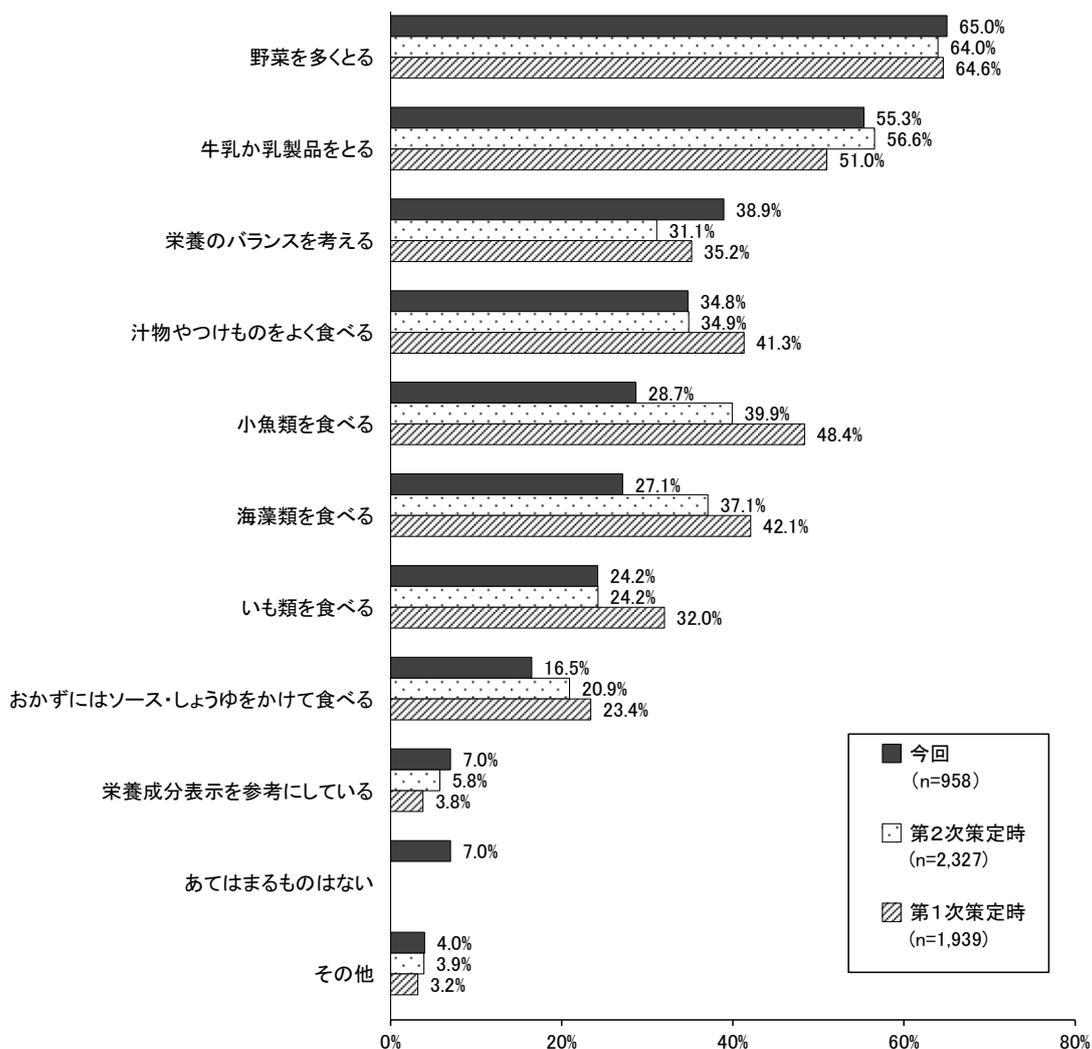
- ・「野菜を多くとる」(10・20代：52.5%→70代以上：72.3%)
- ・「牛乳か乳製品をとる」(10・20代：39.8%→70代以上：61.3%)
- ・「栄養のバランスを考える」(10・20代：21.2%→70代以上：44.3%)
- ・「小魚類を食べる」(10・20代：10.2%→70代以上：47.5%)
- ・「海藻類を食べる」(10・20代：14.4%→70代以上：40.6%)
- ・「いも類を食べる」(10・20代：12.7%→70代以上：34.9%)

図表2-2-1-9 普段の食事の状況(年代別)

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
野菜を多くとる	52.5%	56.4%	69.4%	72.3%
牛乳か乳製品をとる	39.8%	52.5%	57.9%	61.3%
栄養のバランスを考える	21.2%	34.8%	43.4%	44.3%
汁物やつけものをよく食べる	32.2%	36.3%	29.9%	39.3%
小魚類を食べる	10.2%	14.2%	26.0%	47.5%
海藻類を食べる	14.4%	18.1%	24.7%	40.6%
いも類を食べる	12.7%	14.7%	24.3%	34.9%
おかずにはソース・しょうゆをかけて食べる	17.8%	14.7%	14.8%	18.9%
栄養成分表示を参考にしている	4.2%	7.4%	9.5%	5.7%
あてはまるものはない	18.6%	12.7%	3.9%	1.9%
その他	4.2%	2.0%	5.3%	4.1%

これまでの調査と今回を比較すると、上位の項目はほぼ同じ結果となっている。その中で、「小魚類を食べる」（第1次策定時：48.4%→第2次策定時：39.9%→今回：28.7%）と「海藻類を食べる」（第1次策定時：42.1%→第2次策定時：37.1%→今回：27.1%）は減少傾向で推移している。

図表2-2-1-10 普段の食事の状況(これまでの調査との比較)



※「あてはまるものはない」は、今回の調査で追加した項目

⑥減塩について心がけていること[問26] ※複数回答

減塩について心がけていることについては、「うどん、そば、ラーメン等の汁は残すようにしている」の割合が54.9%で最も高く半数以上となっている。次いで「食事の量をひかえ目にするようにしている」(37.6%)などが続いている。

性別で見ると、項目の順位は男女とも全体とほぼ同じとなっている。その中で、男女の差が10ポイント以上ある項目は以下の通りとなっている。

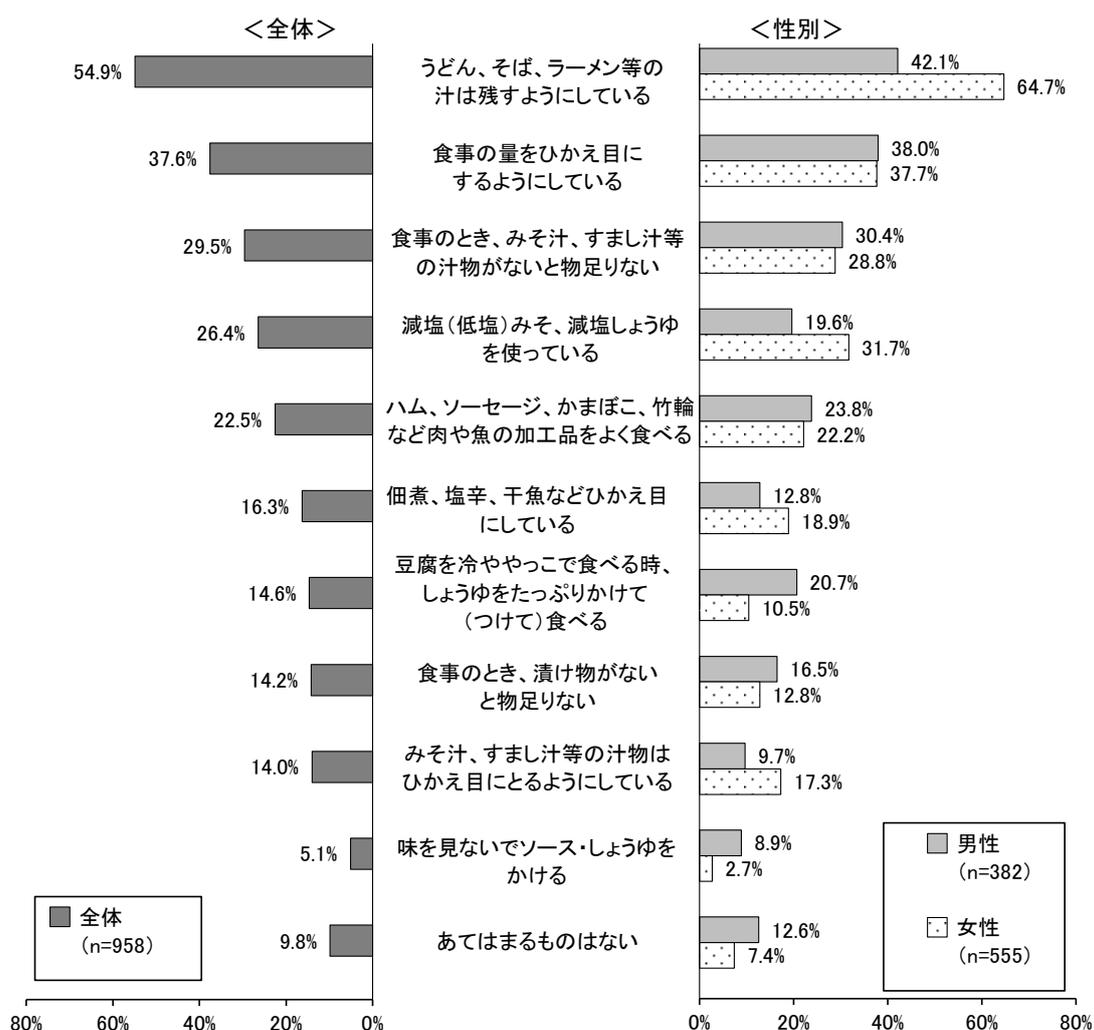
○女性が男性を上回っている項目

- ・「うどん、そば、ラーメン等の汁は残すようにしている」(22.6ポイント差)
- ・「減塩(低塩)みそ、減塩しょうゆを使っている」(12.1ポイント差)

○男性が女性を上回っている項目

- ・「豆腐を冷ややっこで食べる時、しょうゆをたっぷりかけて(つけて)食べる」(10.2ポイント差)

図表2-2-1-11 減塩についての意識(全体、性別)



年代別で見ると、各年代とも項目の順位は全体とほぼ同じとなっている。その中で、各項目とも年代が高くなるにつれて割合も高くなる傾向にある。例：「食事の量をひかえ目にするようにしている」（10・20代：22.9%→70代以上：46.9%）

図表2-2-1-12 減塩についての意識（年代別）

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
うどん、そば、ラーメン等の汁は残すようにしている	48.3%	51.5%	57.2%	58.8%
食事の量をひかえ目にするようにしている	22.9%	30.4%	39.1%	46.9%
食事のとき、みそ汁、すまし汁等の汁物がないと物足りない	16.9%	24.0%	28.9%	38.4%
減塩(低塩)みそ、減塩しょうゆを使っている	11.0%	22.5%	25.7%	35.8%
ハム、ソーセージ、かまぼこ、竹輪など肉や魚の加工品をよく食べる	17.8%	23.0%	24.0%	23.0%
佃煮、塩辛、干魚などひかえ目にしてている	5.9%	7.4%	17.8%	25.2%
豆腐を冷ややっこで食べる時、しょうゆをたっぷりかけて(つけて)食べる	14.4%	9.8%	15.1%	17.6%
食事のとき、漬け物がないと物足りない	1.7%	2.0%	11.5%	29.2%
みそ汁、すまし汁等の汁物はひかえ目にとるようにしている	5.1%	3.4%	16.4%	22.0%
味を見ないでソース・しょうゆをかける	8.5%	4.9%	5.6%	3.8%
あてはまるものはない	13.6%	16.7%	9.9%	3.8%

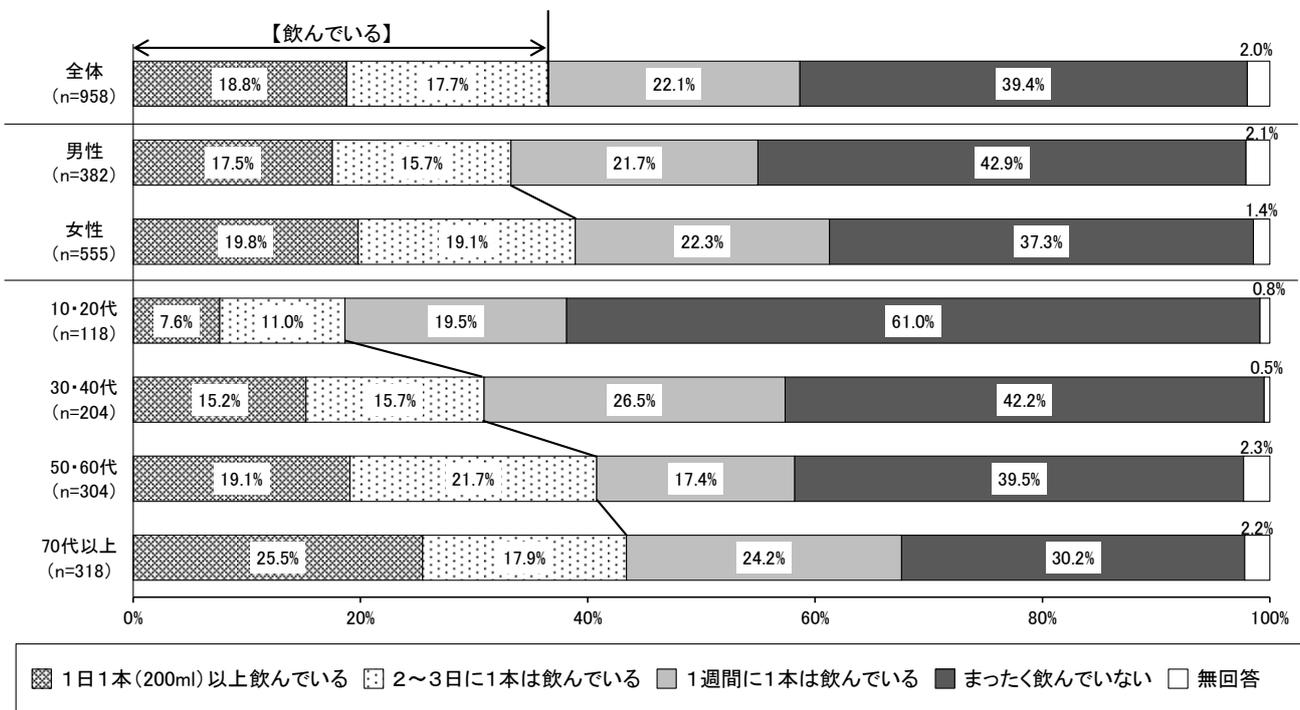
### ⑦牛乳の飲用量[問27]

日ごろの牛乳の飲用量については、「飲んでいる」（「1日1本（200ml）以上飲んでいる」と「2～3日に1本は飲んでいる」の計：以下同じ）の割合は36.5%であり、「まったく飲んでいない」（39.4%）とほぼ同じ割合となっている。

性別で見ると、「飲んでいる」の割合は（男性：33.2%、女性：38.9%）、女性が男性を5.7ポイント上回っている。「まったく飲んでいない」の割合（男性：42.9%、女性：37.3%）は、男性が女性を5.6ポイント上回っている。

年代別では、年代が高くなるにつれて、「飲んでいる」の割合が高くなっている。（「まったく飲んでいない」は若い年代ほど割合が高くなっている。）

図表2-2-1-13 牛乳の飲用量(全体、性別、年代別)



## (2) 飲酒

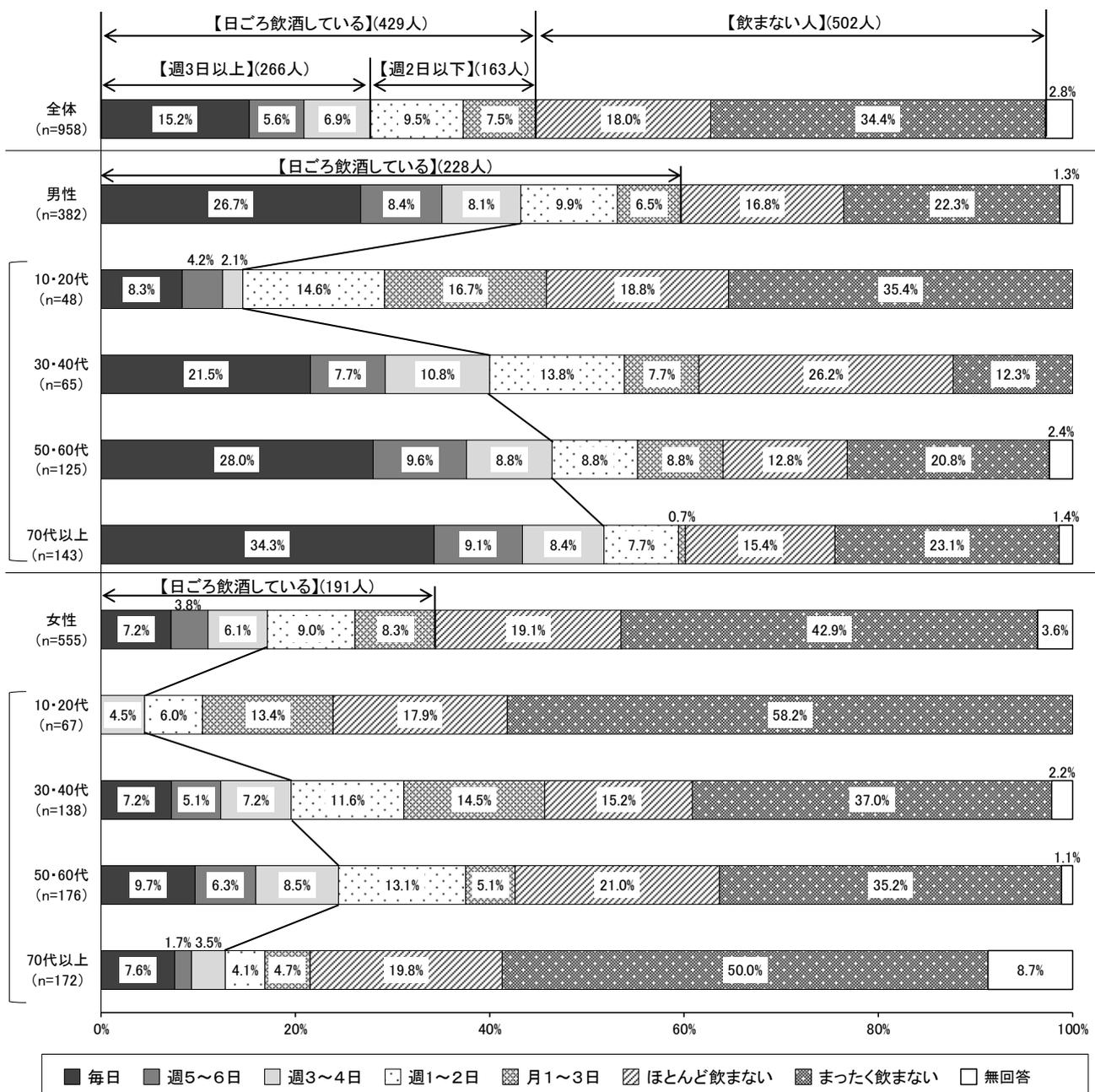
### ① 飲酒の頻度 [問29]

日ごろの飲酒の頻度については、「週3日以上」（「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」の計：以下同じ）の割合は27.7%となっている。

性別で見ると、「週3日以上」の割合（男性：43.2%、女性：17.1%）は、男性が女性を26.1ポイント上回っている。

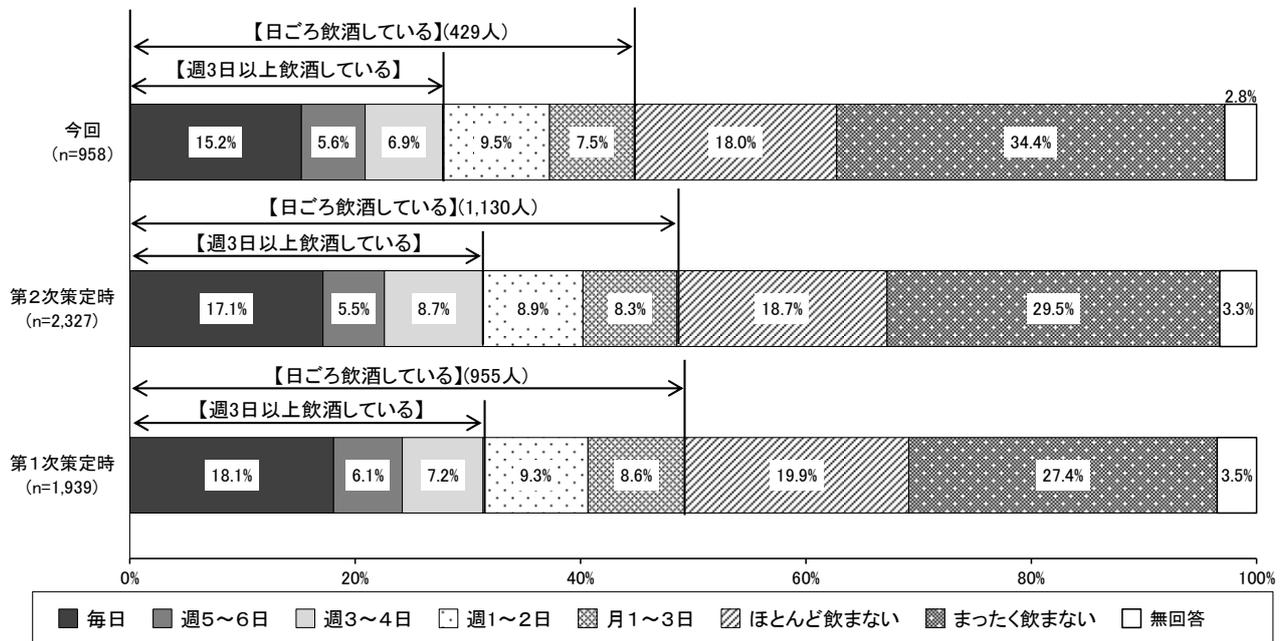
年代別かつ性別では、男性は年代が高くなるにつれて「週3日以上」の割合が高くなっており、70代以上は51.8%で半数を上回っている。50・60代女性は「週3日以上」の割合が24.5%（4人に1人）となっている。

図表2-2-2-1 飲酒の頻度(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「週3日以上」の割合は減少傾向となっており、「まったく飲まない」は増加傾向で推移している。

図表2-2-2-2 飲酒の頻度(これまでの調査との比較)

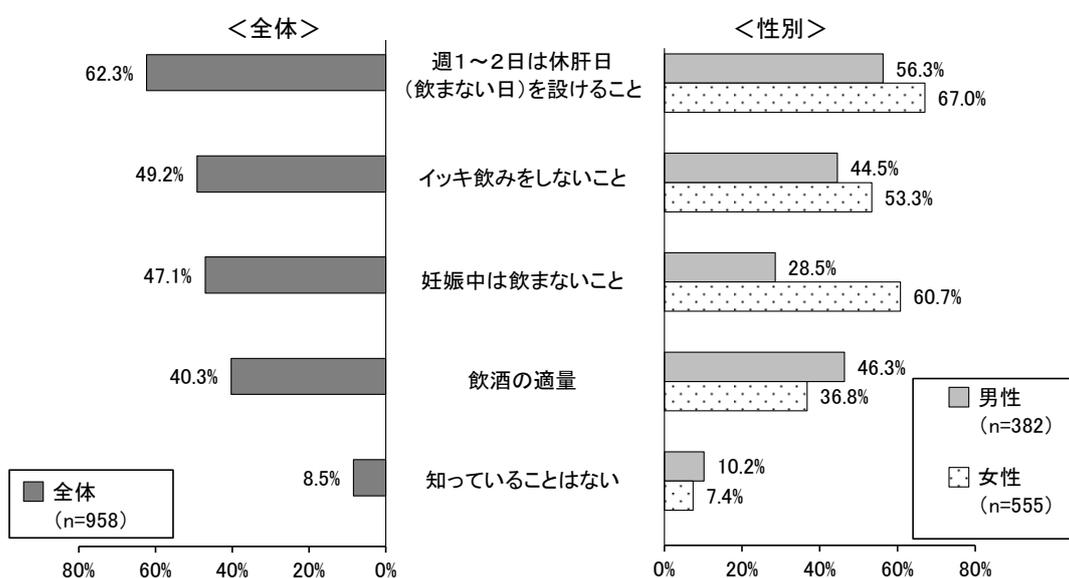


②適度な飲酒の内容の認知度[問28] ※複数回答

適度な飲酒の内容の認知度については、「週1～2日は休肝日（飲まない日）を設けること」の割合が62.3%で最も高くなっている。次いで「イッキ飲みをしないこと」（49.2%）、「妊娠中は飲まないこと」（47.1%）が続いている。

性別で見ると、男女とも第1位は「週1～2日は休肝日（飲まない日）を設けること」（男性：56.3%、女性：67.0%）となっている。第2位は、男性は「飲酒の適量」（46.3%）、女性は「妊娠中は飲まないこと」（60.7%）となっている。また、「週1～2日は休肝日（飲まない日）を設けること」「イッキ飲みをしないこと」「妊娠中は飲まないこと」では、女性の割合が男性を上回っている。「飲酒の適量」では、男性が女性を上回っている。

図表2-2-2-3 適度な飲酒の内容の認知度(全体、性別)

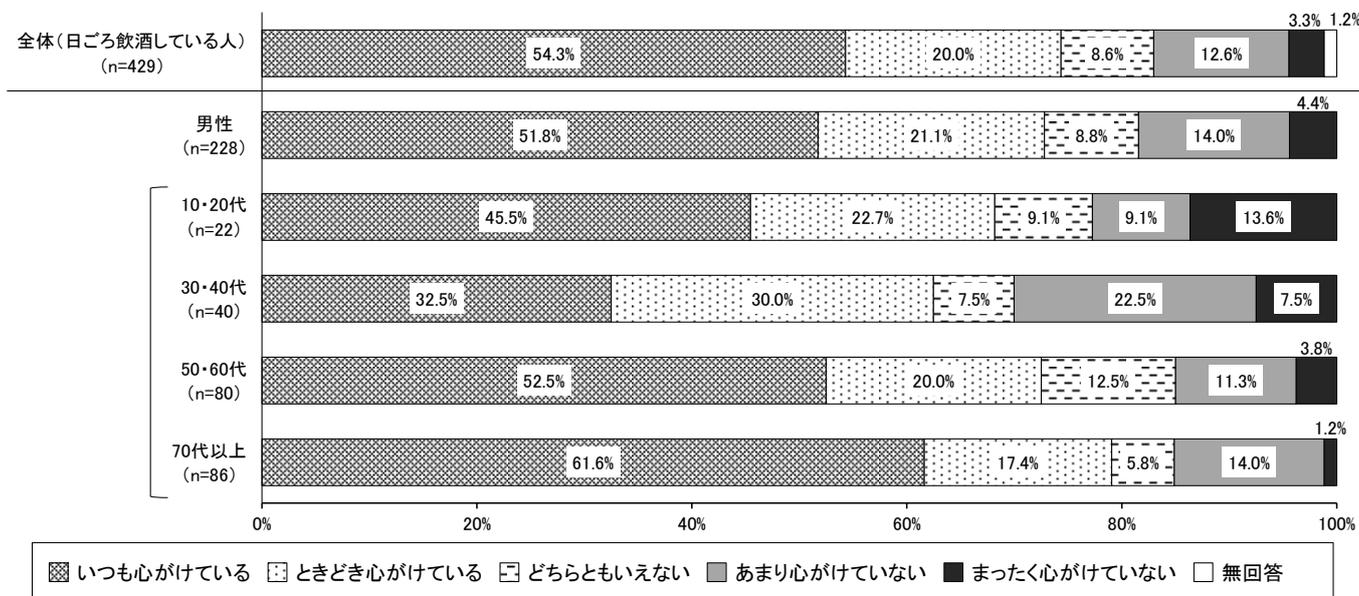


### ③飲酒の適量に対する心がけ[問30]

飲酒の適量に対する心がけについては、「いつも心がけている」の割合は54.3%となっている。

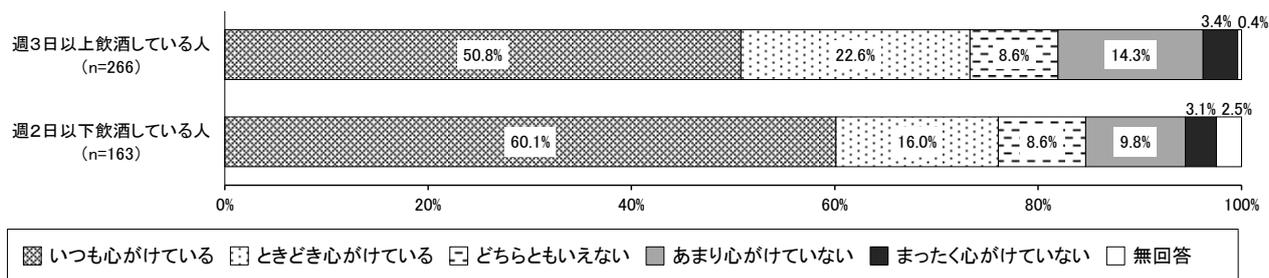
男性の年代別では、年代が高くなるにつれて「いつも心がけている」の割合は高くなる傾向にある。

図表2-2-2-4 飲酒の適量に対する心がけ(全体、男性の年代別)



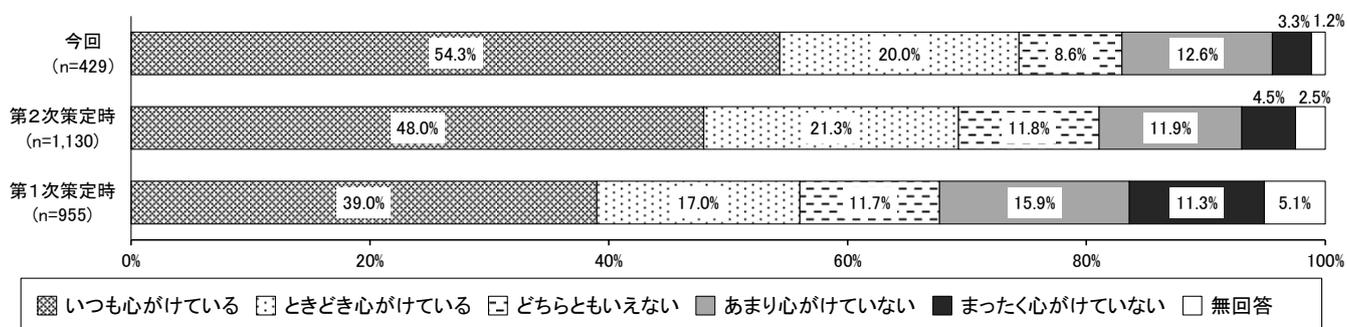
飲酒の頻度別では、「いつも心がけている」の割合は、週2日以下飲酒している人(60.1%)が週3日以上飲酒している人(50.8%)を9.3ポイント上回っている。

図表2-2-2-5 飲酒の適量に対する心がけ(飲酒の頻度別)



これまでの調査と今回を比較すると、「いつも心がけている」の割合（第1次策定時：39.0%→第2次策定時：48.0%→今回：54.3%）が半数を超え、「まったく心がけていない」が減少傾向（第1次策定時：11.3%→第2次策定時：4.5%→今回：3.3%）で推移している。

図表2-2-2-6 飲酒の適量に対する心がけ(これまでの調査との比較)



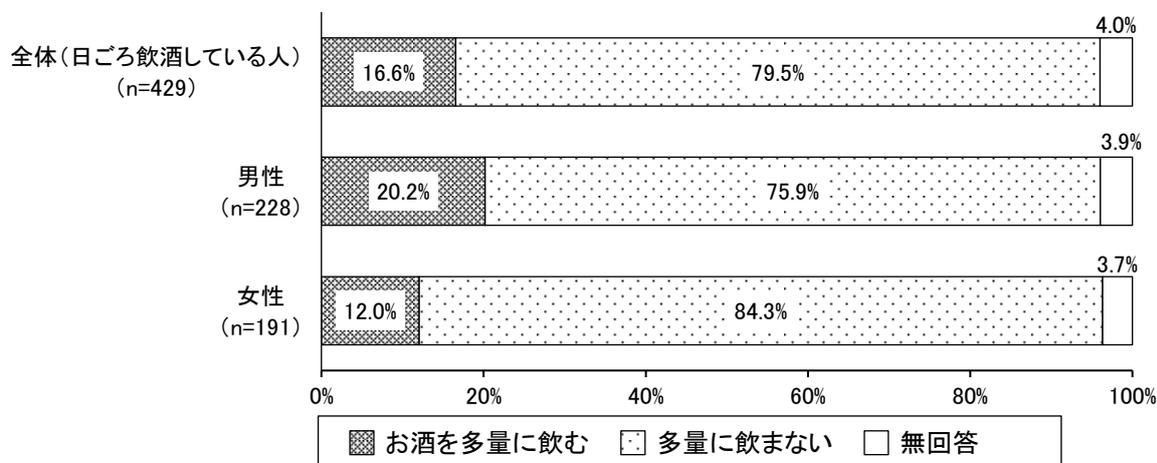
#### ④多量<sup>※</sup>の飲酒の状況[問31]

※飲酒の適量(1日平均純アルコールで20g程度。20gは、だいたいビールでは500ml、25度の焼酎では100ml、日本酒では180ml弱)の3倍以上

多量の飲酒の状況については、「お酒を多量に飲む」の割合は16.6%、「多量に飲まない」は79.5%となっている。

性別では、「お酒を多量に飲む」の割合(男性：20.2%、女性：12.0%)は、男性が女性を8.2ポイント上回っている。

図表2-2-2-7 多量の飲酒の状況(全体・日ごろ飲酒している人、性別)

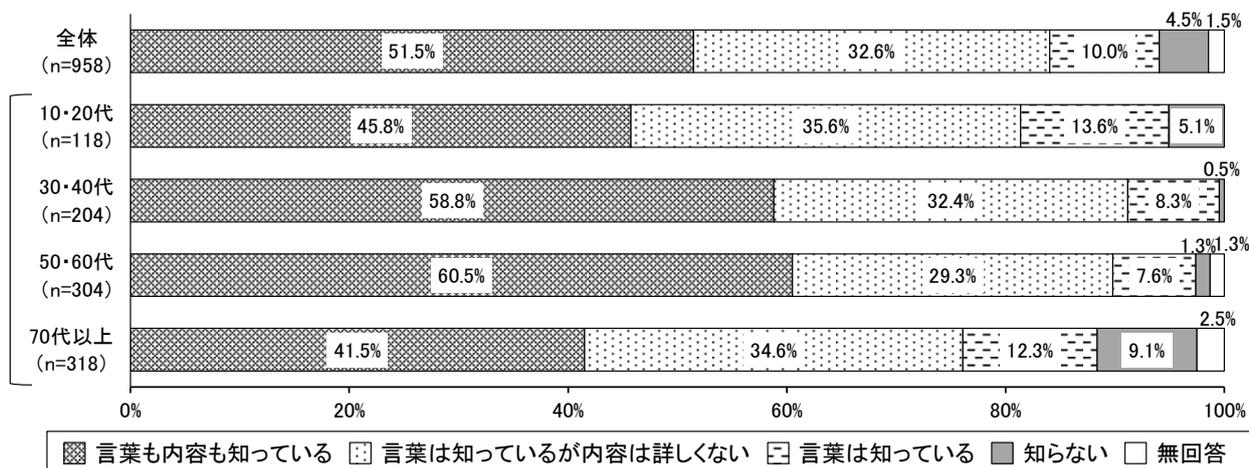


#### (3)メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉の認知度[問32]

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉の認知度については、「言葉も内容も知っている」の割合は51.5%で半数を上回っている。

年代別で見ると、各年代で「言葉も内容も知っている」の割合は、30・40代(58.8%)と50・60代(60.5%)が約6割で特に高くなっている。一方、「知らない」の割合が最も高いのは70代以上(9.1%)となっている。

図表2-2-3-1 メタボリックシンドロームという言葉の認知度(全体、年代別)

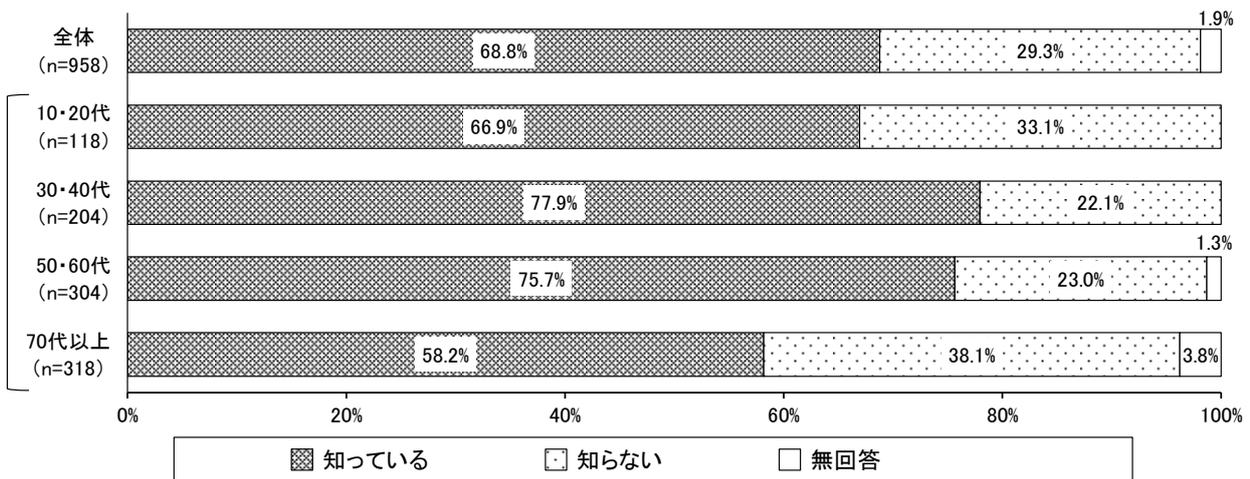


#### (4)自分自身の適正体重(BMI)の認知度[問33]

自分自身の適正体重（BMI…P5参照）の認知度については、「知っている」の割合は68.8%で、「知らない」は29.3%となっている。

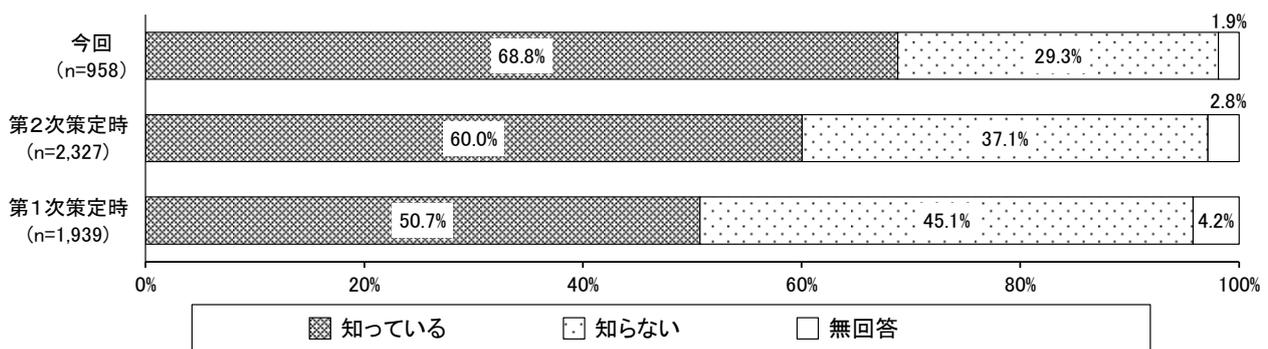
年代別で見ると、「知っている」の割合は30・40代（77.9%）と50・60代（75.7%）が約8割で認知度が特に高く、70代以上（58.2%）は他の年代よりも低い状況にある。

図表2-2-4-1 自分自身の適正体重の認知度(全体、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「知っている」の割合は増加傾向で推移している。

図表2-2-4-2 自分自身の適正体重の認知度(これまでの調査との比較)



## (5)運動

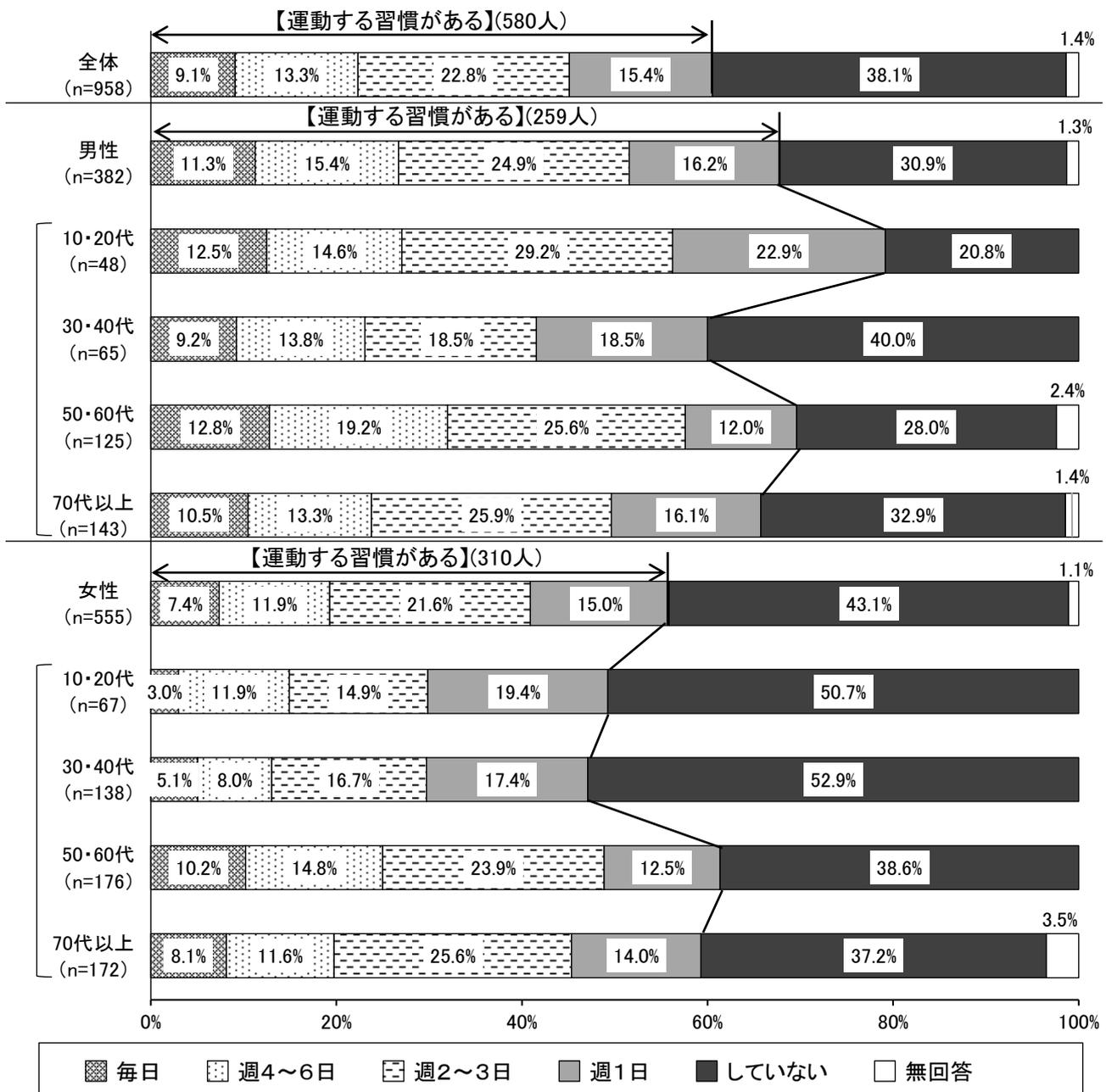
### ①運動の頻度[問34]

運動の頻度については、「していない」の割合が38.1%で最も高くなっている。次いで「週2～3日」(22.8%)、「週1日」(15.4%)となっている。「運動する習慣がある」(週1日以上：以下同じ)の割合は60.6%となっている。

性別で見ると、「運動する習慣がある」の割合(男性：67.8%、女性：55.9%)は、男性が女性を11.9ポイント上回っている。

年代別かつ性別では、「運動する習慣がある」の割合は、男女それぞれで割合が高いのは男性は10・20代(79.2%)、女性は50・60代(61.4%)となっており、割合が低いのは男女とも30・40代(男性：60.0%、女性47.2%)となっている。

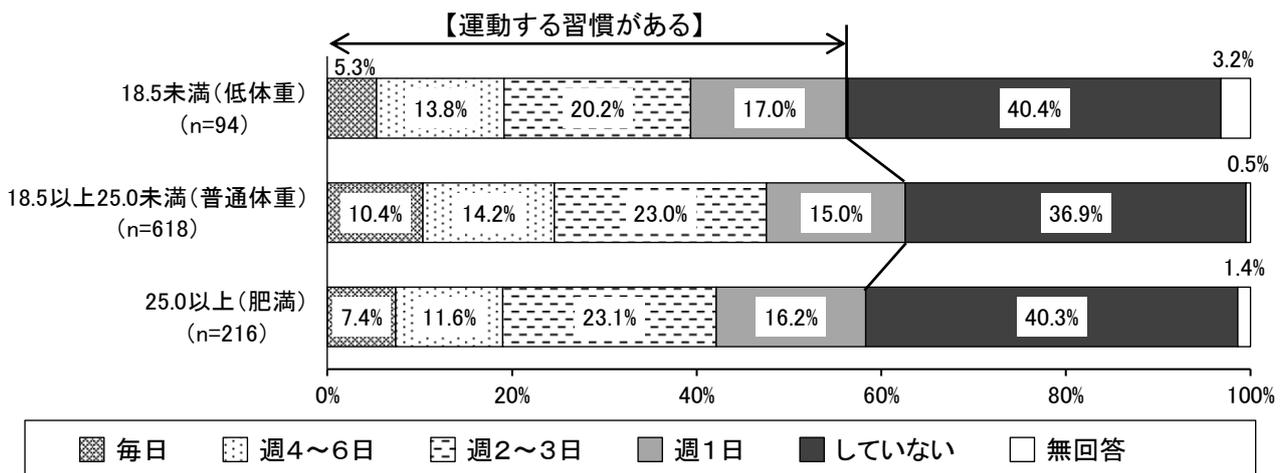
図表2-2-5-1 運動の頻度(全体、性別、年代別かつ性別)



BMI値別で見ると、「運動をしていない」の割合は低体重（18.5未満）の人は40.4%、肥満（25.0以上）の人は40.3%となっている。

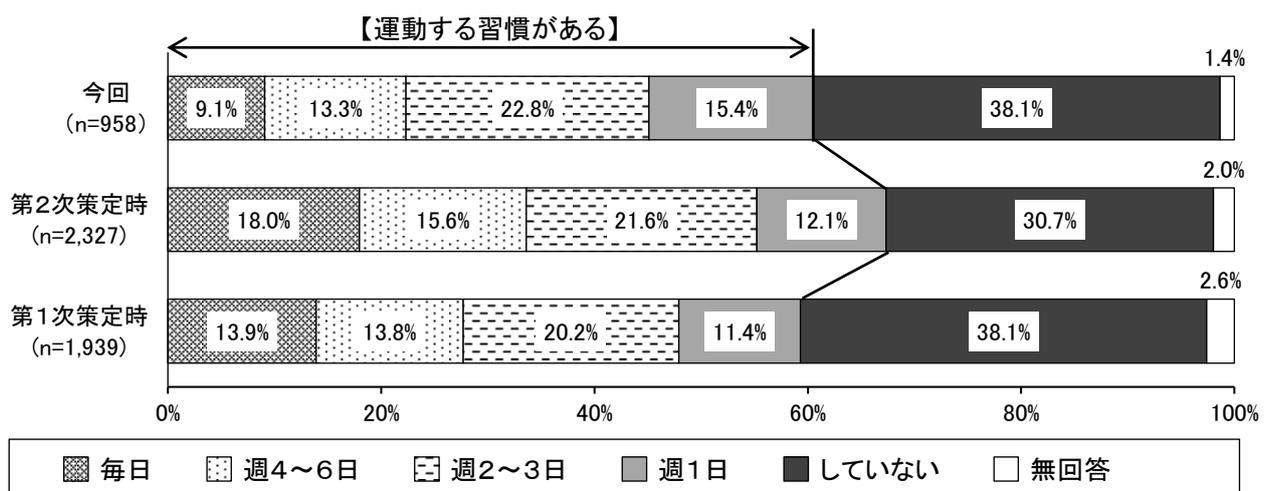
「運動する習慣がある」の割合は、普通体重（18.5以上25.0未満）の人が62.6%であり、低体重（18.5未満）の人（56.3%）と肥満（25.0以上）の人（58.3%）は、普通体重の人をそれぞれ下回っている。

図表2-2-5-2 運動の頻度(BMI値による区別)



これまでの調査と今回を比較すると、「運動する習慣がある」の割合は、ほぼ横ばい（第1次策定時：59.3%→第2次策定時：67.3%→今回：60.6%）を示している。

図表2-2-5-3 運動の頻度(これまでの調査との比較)

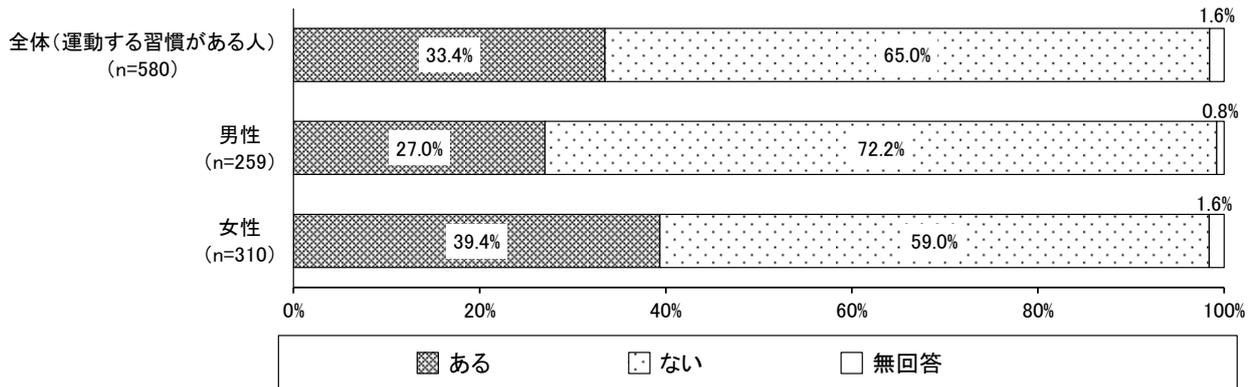


## ②運動についての指導や情報を入手した経験の有無[問35]

運動についての指導や情報を入手した経験の有無については、「ある」の割合が33.4%となっており、「ない」(65.0%)の半数程度となっている。

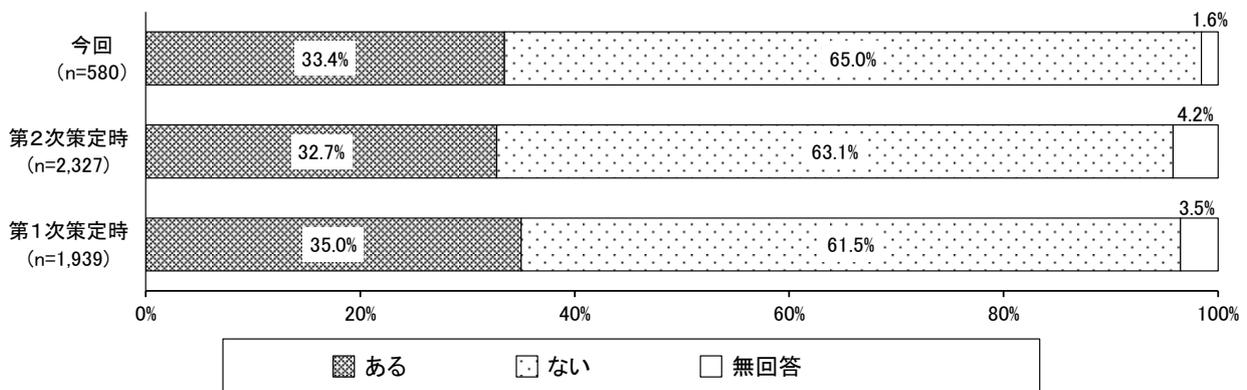
性別で見ると、「ある」の割合(女性:39.4%、男性:27.0%)は、女性が男性を12.4ポイント上回っている。

図表2-2-5-4 運動についての指導や情報を入手した経験(全体・運動する習慣がある人、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、ほぼ同じ状況で推移している。

図表2-2-5-5 運動についての指導や情報を入手した経験(これまでの調査との比較)



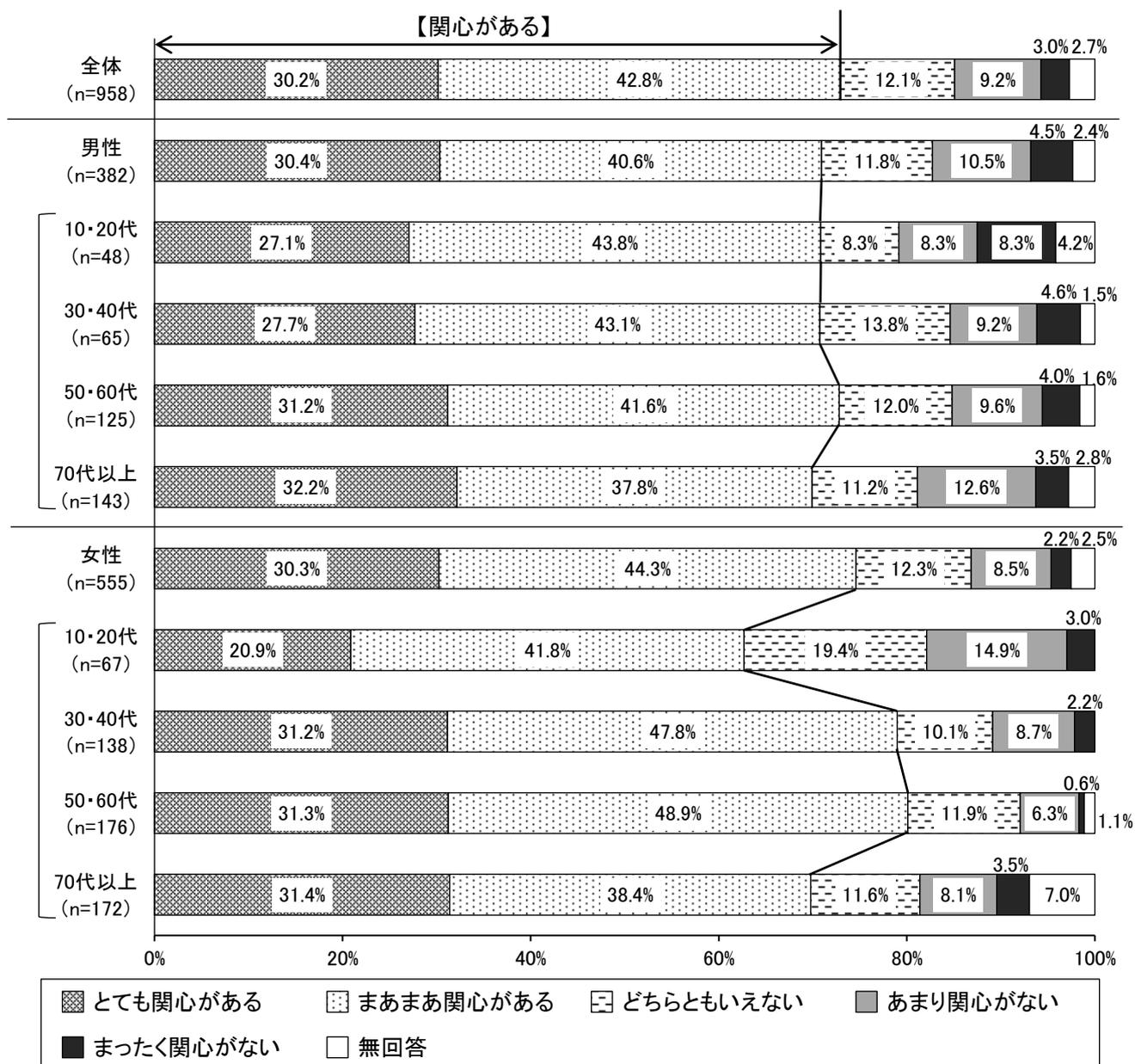
### ③運動を定期的にする事への関心[問36]

運動を定期的にする事への関心については、「関心がある」(「とても関心がある」と「まあまあ関心がある」の計：以下同じ)の割合が73.0%となっている。

性別で見ると、「関心がある」の割合は、男女とも7割台となっている。

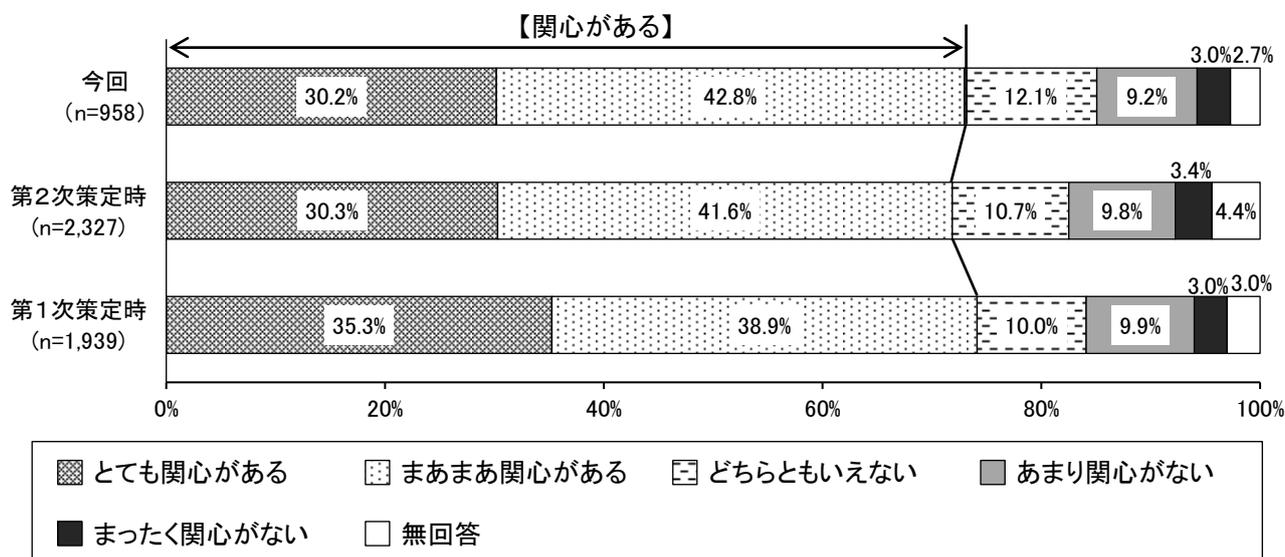
年代別かつ性別では、「関心がある」の割合は男性は各年代に差異はないが、女性は10・20代(62.7%)が他の年代(70%以上)よりも低い状況となっている。

図表2-3-5-6 運動を定期的にする事への関心(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、ほぼ同じ状況で推移している。

図表2-2-5-7 運動を定期的にすることへの関心(これまでの調査との比較)



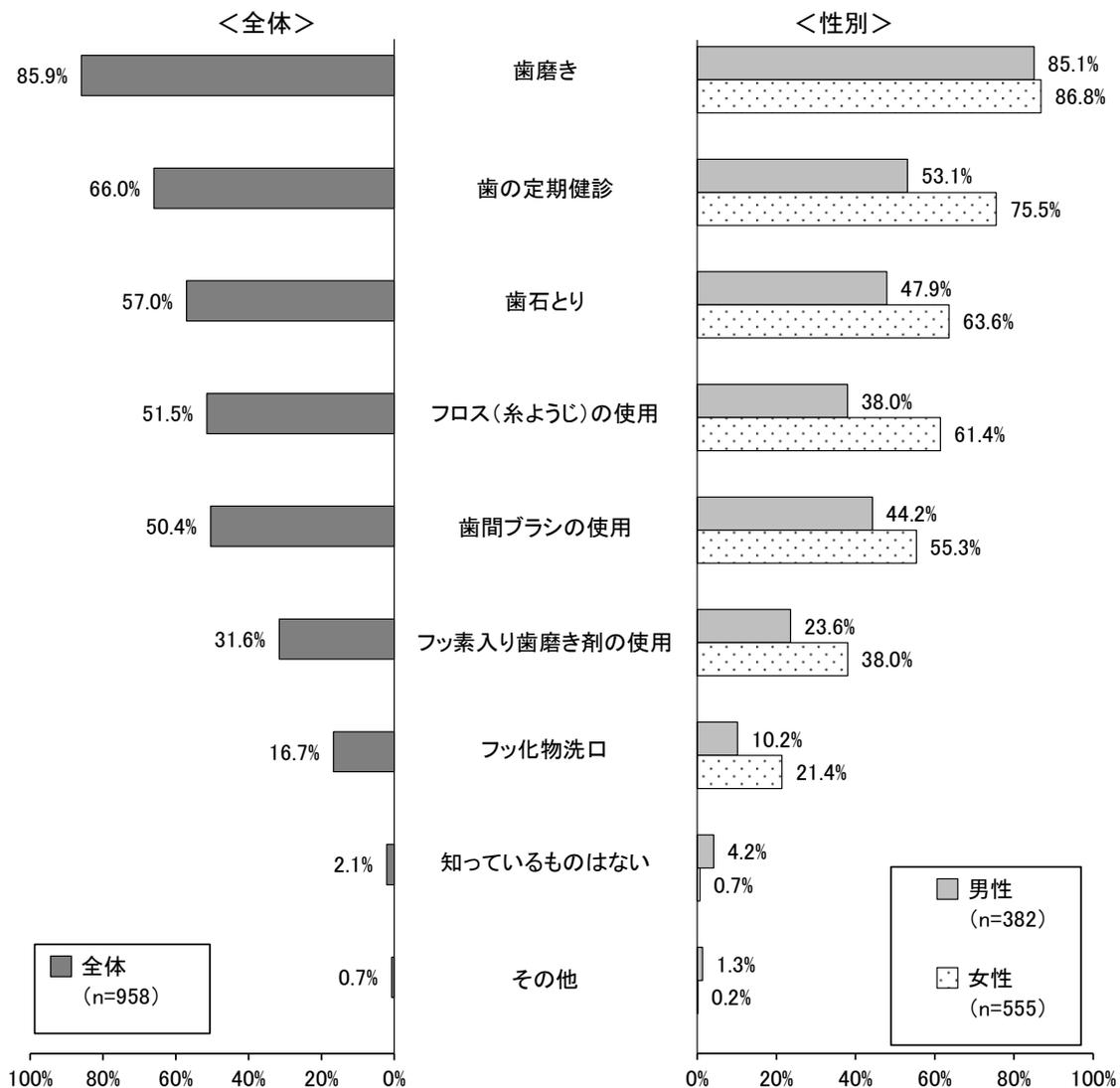
## (6) 歯

### ① 虫歯や歯周病の予防に効果的な方法の認知度 [問37] ※複数回答

虫歯や歯周病の予防に効果的な方法の認知度については、「歯磨き」の割合が85.9%で最も高くなっている。次いで「歯の定期健診」(66.0%)、「歯石とり」(57.0%)などが続いている。

性別で見ると、項目の順位は男女とも全体とほぼ同じとなっている。その中で、「歯磨き」の割合は男女とも85%程度であるが、それ以外の項目では女性の割合が男性を10ポイント以上上回っている。

図表2-2-6-1 虫歯や歯周病の予防に効果的な方法の認知度(全体、性別)



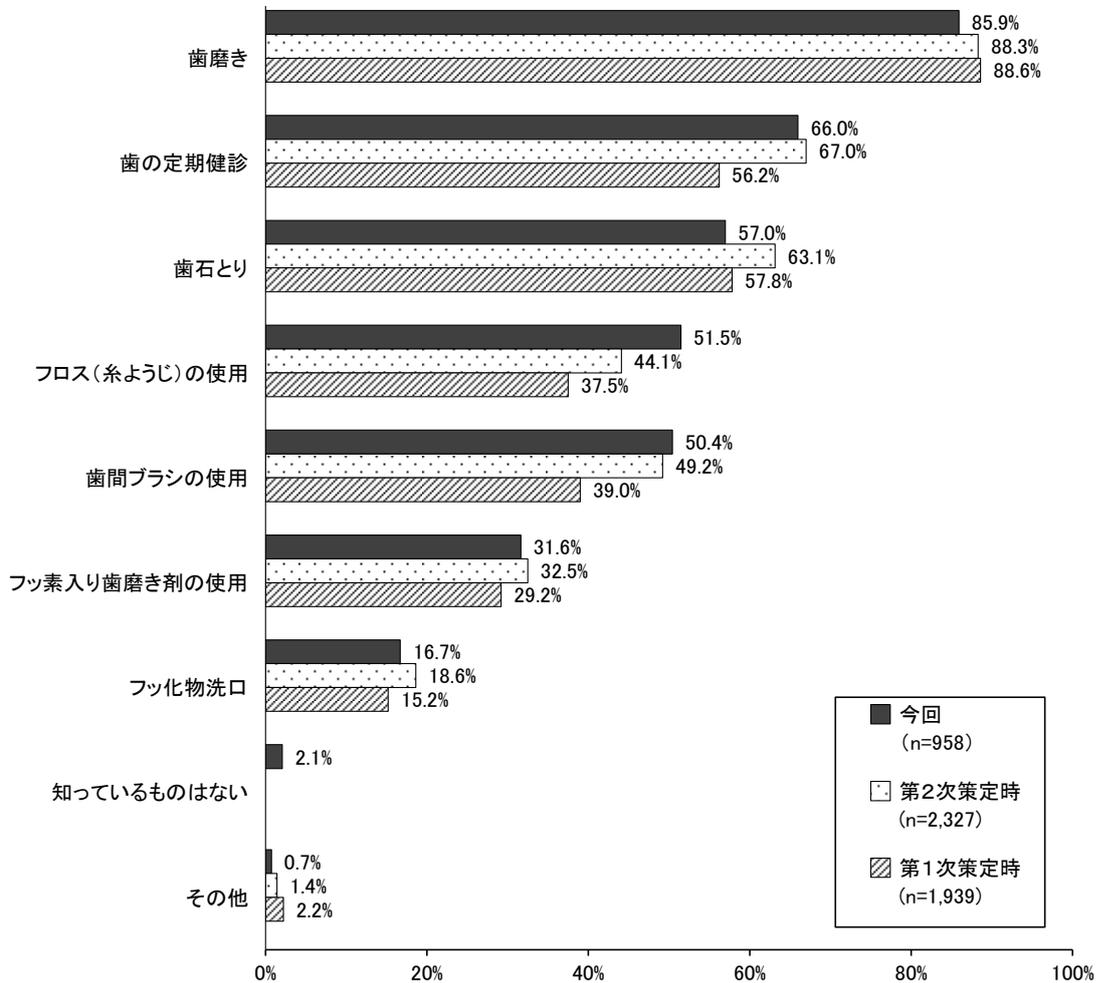
年代別で見ると、各年代とも項目の順位は全体とほぼ同じとなっている。その中で、「歯の定期検診」の割合は10・20代と70代以上は50%台であり、他の年代よりも20ポイント程度低くなっている。また、「歯間ブラシの使用」は10・20代では27.1%であり、他の年代よりも約20ポイント以上低くなっている。

図表2-2-6-2 虫歯や歯周病の予防に効果的な方法の認知度(年代別)

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
歯磨き	88.1%	87.3%	89.8%	81.1%
歯の定期健診	55.1%	74.0%	75.0%	57.5%
歯石とり	39.0%	63.7%	67.1%	50.6%
フロス(糸ようじ)の使用	43.2%	71.6%	58.2%	35.5%
歯間ブラシの使用	27.1%	46.1%	62.5%	50.6%
フッ素入り歯磨き剤の使用	25.4%	47.1%	34.9%	21.7%
フッ化物洗口	19.5%	26.5%	19.4%	7.2%
知っているものはない	3.4%	0.5%	0.7%	4.1%

これまでの調査と今回を比較すると、ほぼ同じ状況で推移している。その中で、「フロス（糸ようじ）の使用」と「歯間ブラシの使用」は増加傾向となっている。

図表2-2-6-3 虫歯や歯周病の予防に効果的な方法の認知度(これまでの調査との比較)



※「知っているものはない」は、今回の調査で追加した項目

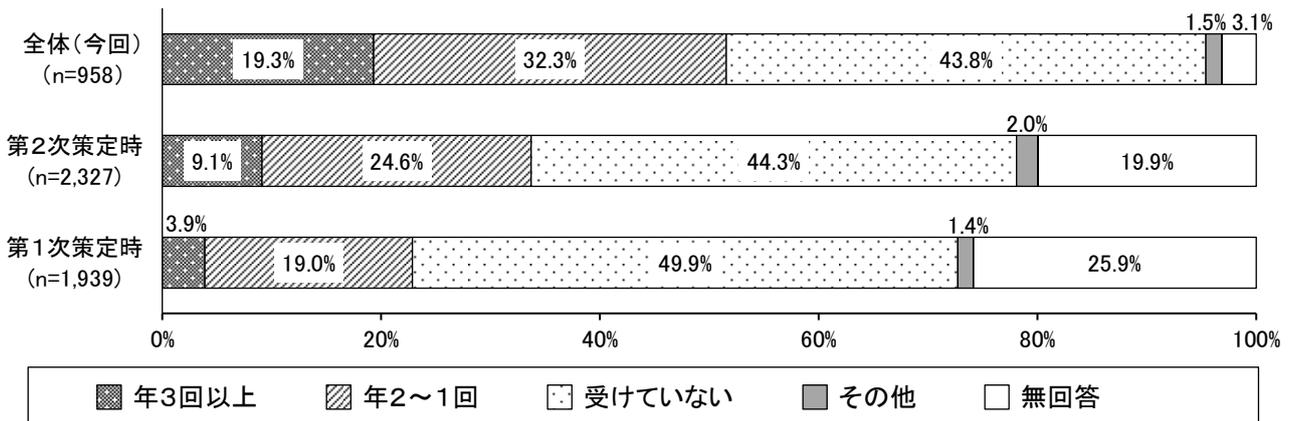
## ②虫歯や歯周病の予防のためにやっていること

### (A)定期検診の受診状況[問38]

定期検診の受診状況については、「受けていない」の割合が43.8%で最も高くなっている。次いで「年2～1回」(32.3%)となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、割合が最も高い「受けていない」は減少傾向となっている。また、「年3回以上」と「年2～1回」は着実に増加しつつ推移している。

図表2-2-6-4 定期検診の受診状況(全体、これまでの調査との比較)

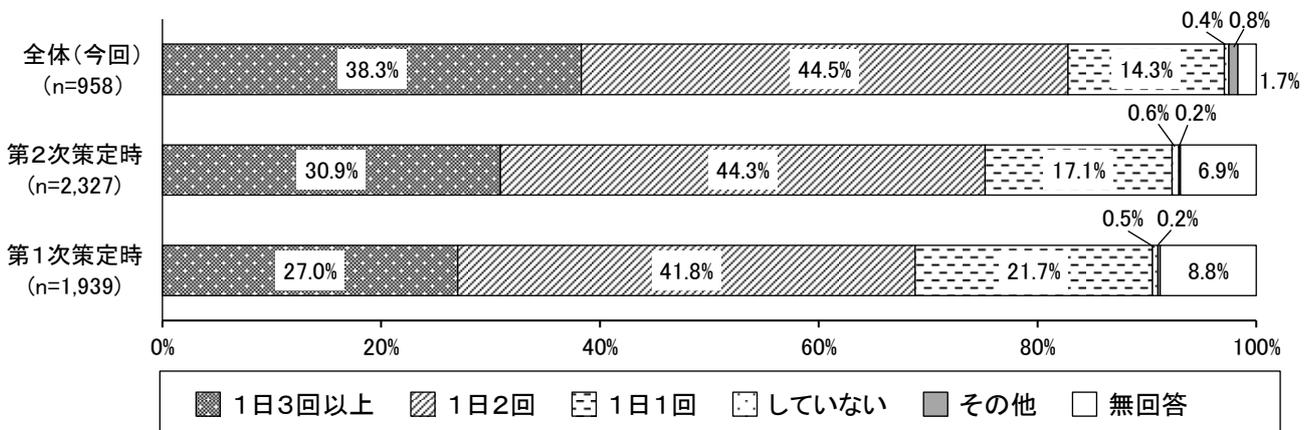


### (B)歯磨きの頻度[問39]

歯磨きの頻度については、「1日2回」の割合が44.5%で最も高くなっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「1日3回以上」が着実な増加傾向で推移している。一方、「1日1回」は減少傾向で推移している。

図表2-2-6-5 歯磨きの頻度(全体、これまでの調査との比較)

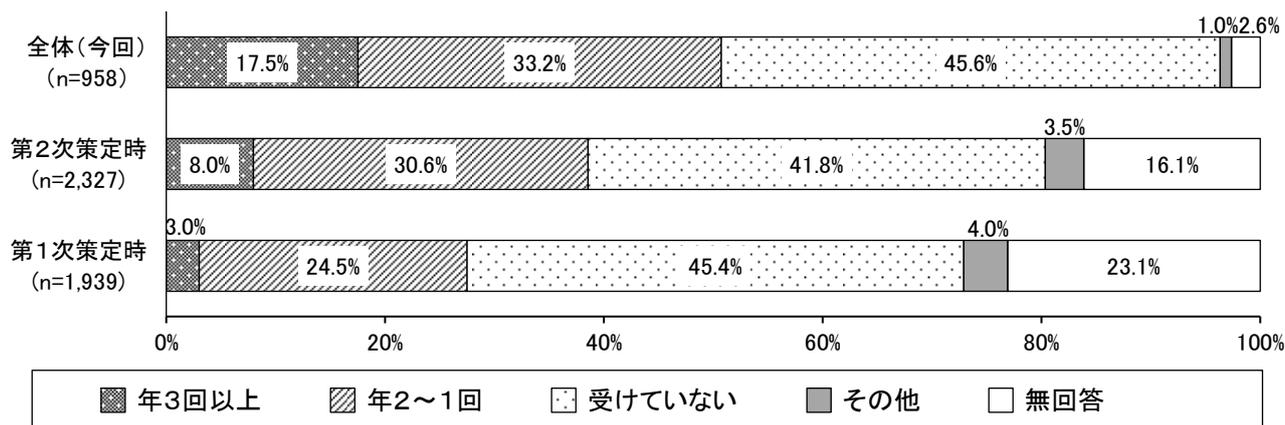


### (C) 歯石とりの受診状況[問40]

歯石とりの受診状況については、「受けていない」の割合が45.6%で最も高くなっている。次いで「年2～1回」(33.2%)となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「年3回以上」と「年2～1回」は上昇傾向で推移している。一方、「受けていない」は横ばいで推移している。

図表2-2-6-6 歯石とりの受診状況(全体、これまでの調査との比較)

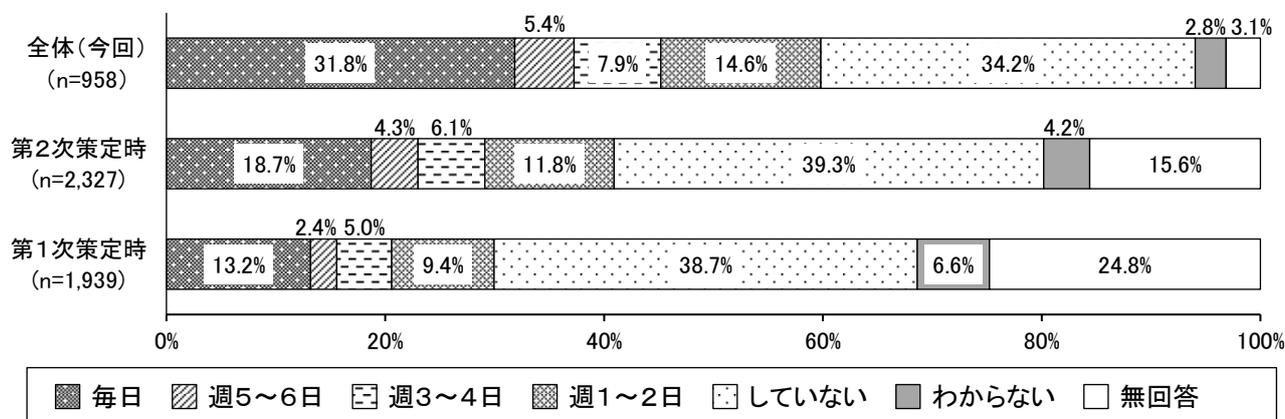


### (D) フロスまたは歯間ブラシの使用状況[問41]

フロスまたは歯間ブラシの使用状況については、「していない」の割合が34.2%で最も高くなっている。次いで「毎日」(31.8%)となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「毎日」が着実な増加で推移している。また、「していない」はほぼ横ばいで推移している。

図表2-2-6-7 フロスまたは歯間ブラシの使用状況(これまでの調査との比較)

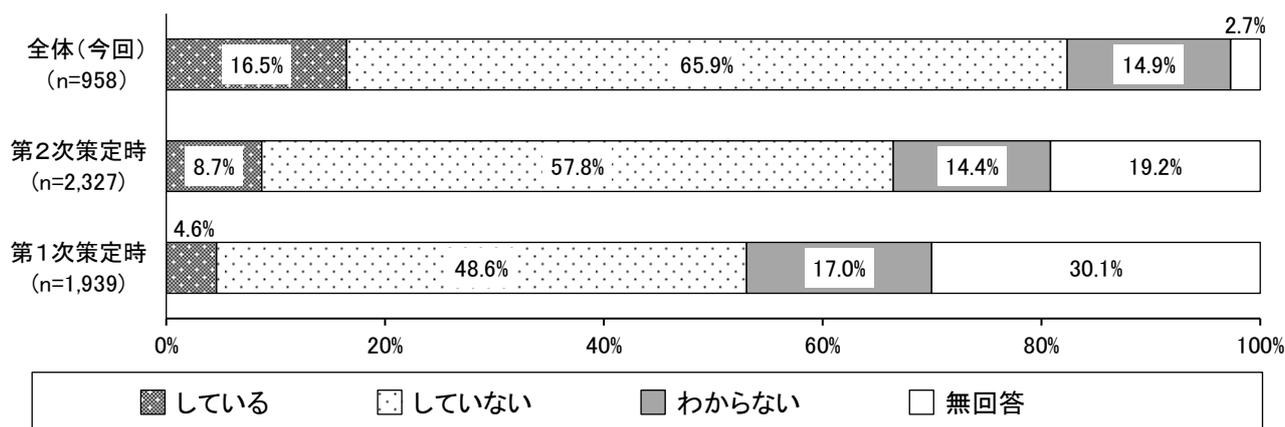


### (E)フッ化物洗口の実施状況[問42]

フッ化物洗口の実施状況については、「していない」の割合は65.9%となっている。「している」は16.5%となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「している」は増加傾向で推移しているが、まだ1割台であり、少ない状況となっている。また、「していない」も増加傾向で推移している。

図表2-2-6-8 フッ化物洗口の実施状況(全体、これまでの調査との比較)

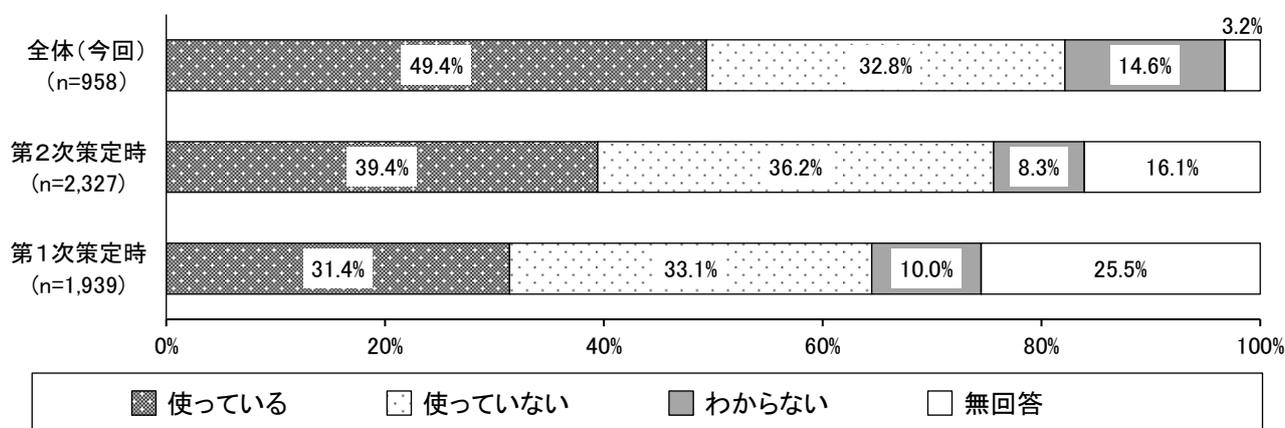


### (F)フッ素入り歯磨き剤の使用状況[問43]

フッ素入り歯磨き剤の使用状況については、「使っている」の割合は49.4%、「使っていない」は32.8%となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、「使っている」が着実に増加しながら推移している。一方、「使っていない」はほぼ横ばいで推移している。

図表2-2-6-9 フッ素入り歯磨き剤の使用状況(全体、これまでの調査との比較)

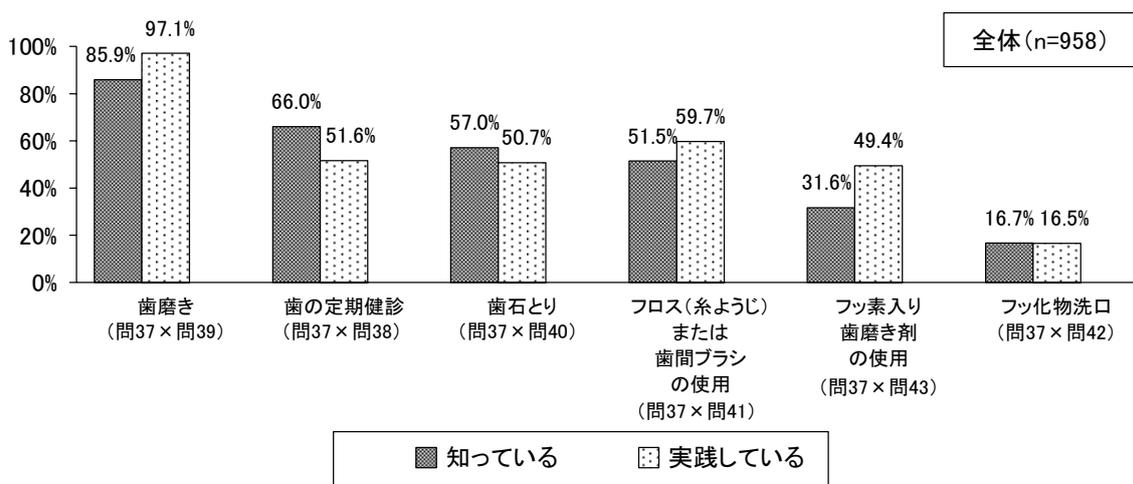


### ③虫歯や歯周病の予防に関する認知度と実践の状況

虫歯や歯周病の予防に効果的な方法を「知っている」（問37）と「実践している」（問38～問43）について比較した。

「歯の定期検診」と「歯石とり」では「知っている」に比べて「実践している」がかなり下回っている。（→知識はあるが実践できていない状況にあることがうかがえる。）一方、「歯磨き」「フロス（糸ようじ）または歯間ブラシの使用」「フッ素入り歯磨き剤の使用」は「実践している」が「知っている」を上回っている。

図表2-2-6-10 虫歯や歯周病の予防に関する知識と実践の状況（全体）

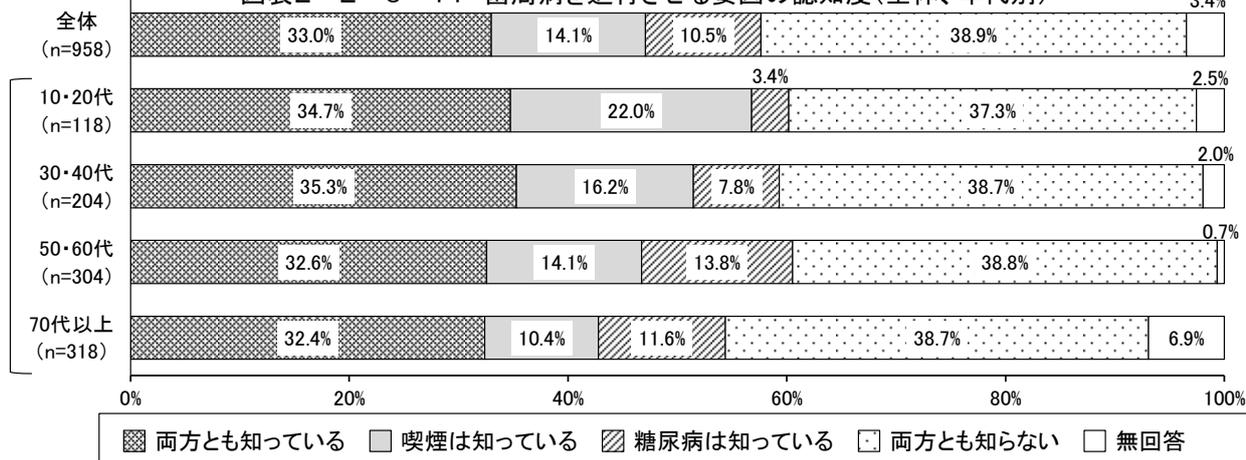


### ④歯周病を進行させる要因の認知度

歯周病を進行させる要因として喫煙や糖尿病があることを知っているかについては、「両方とも知らない」の割合が38.9%で最も高くなっている。次いで「両方とも知っている」が33.0%となっている。なお、「糖尿病」の認知度（10.5%）が最も低くなっている。

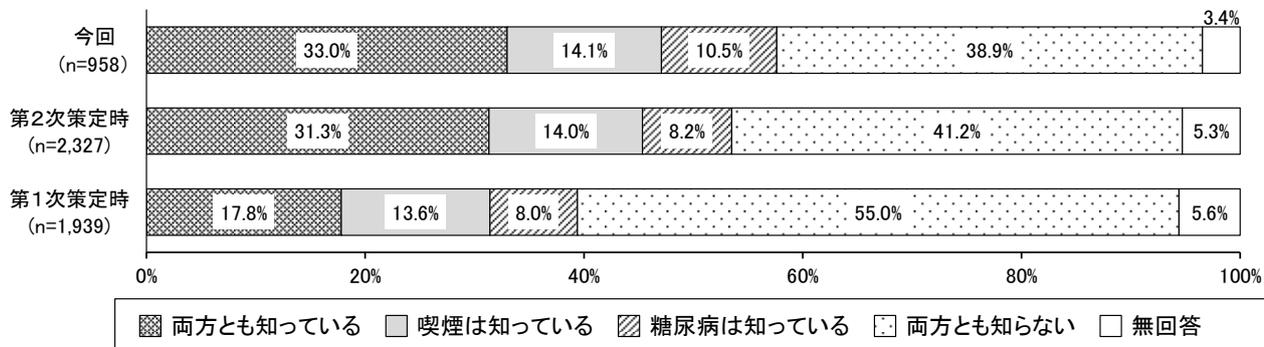
年代別で見ると、各年代とも「両方とも知っている」と「両方とも知らない」の割合は概ね同程度となっている。「喫煙」については、年代が高くなるにつれて「知っている」の割合は低くなっている。「糖尿病」については、年代が高くなるにつれて「知っている」の割合は高まっている。

図表2-2-6-11 歯周病を進行させる要因の認知度（全体、年代別）



これまでの調査と今回を比較すると、「両方とも知らない」の割合は減少傾向、「両方とも知っている」は増加傾向で推移している。「喫煙」「糖尿病」の認知度はほぼ横ばいで推移している。

図表2-2-6-12 歯周病を進行させる要因の認知度(これまでの調査との比較)



## (7)タバコ

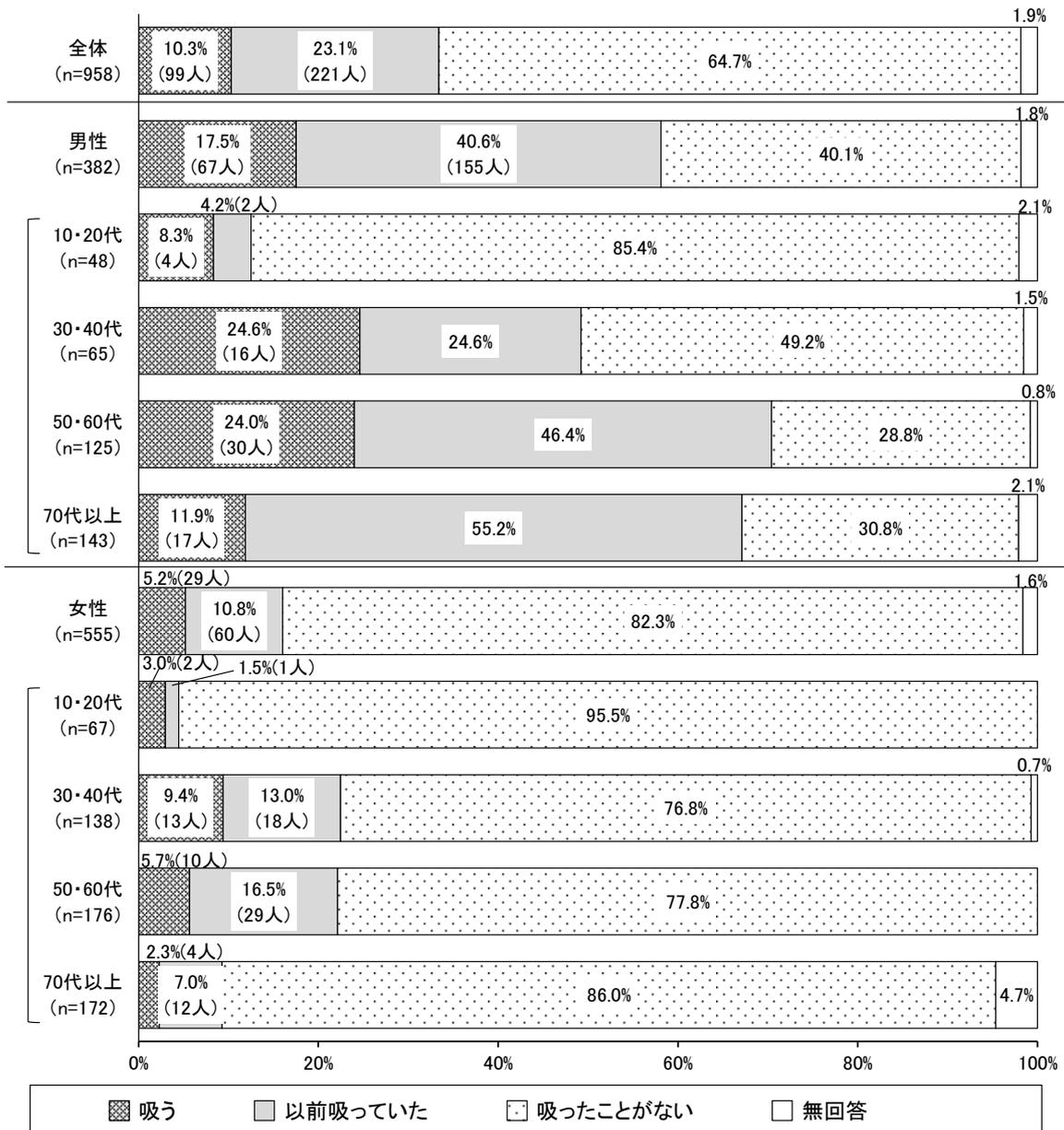
### ①喫煙の状況[問46]

喫煙の状況については、「吸ったことがない」の割合が64.7%で最も高く、「以前吸っていた」(23.1%)を合わせると「現在喫煙していない」は、87.8%となっている。「吸う」の割合は1割程度(10.3%)となっている。

性別で見ると、「吸う」の割合(男性:17.5%、女性:5.2%)は男性が女性を12.3ポイント上回っている。

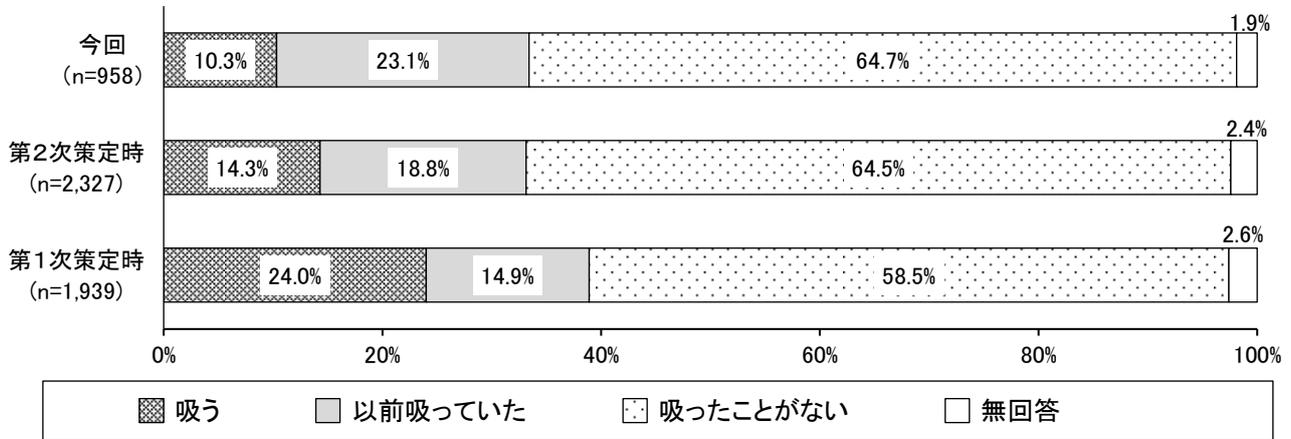
年代別かつ性別では、「吸う」の割合は、男性は30・40代と50・60代がともに約24%で他の年代よりも高くなっている(10・20代と70代以上は1割前後となっている。)。女性はすべての年代で「吸ったことがない」の割合が高く、「吸う」は少数となっている。

図表2-2-7-1 喫煙の状況(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「吸う」が着実に減少傾向で推移している。

図表2-2-7-2 喫煙の状況(これまでの調査との比較)

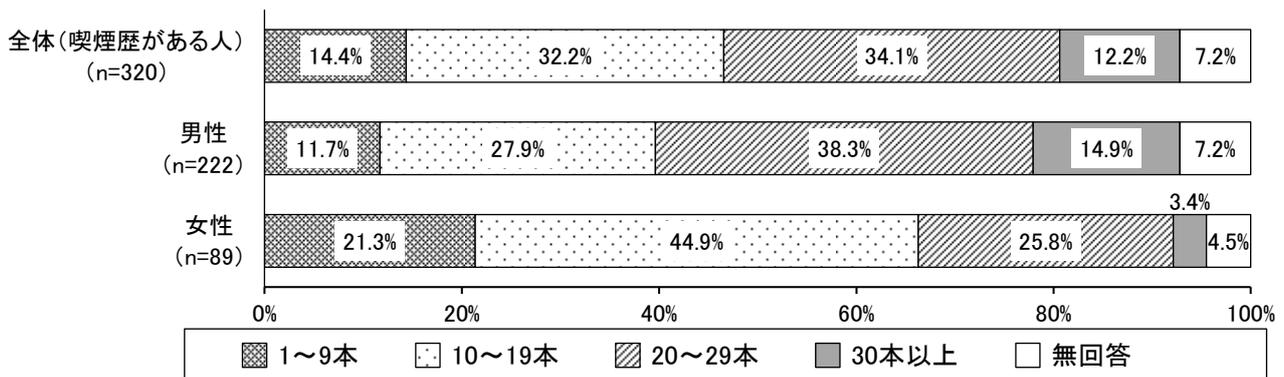


<1日あたりの喫煙本数> [問47]

喫煙者の1日あたりの喫煙本数については、「20~29本」の割合が34.1%で最も高くなっている。

性別で見ると、割合が最も高いのは男性は「20~29本」(38.3%)、女性は「10~19本」(44.9%)となっている。

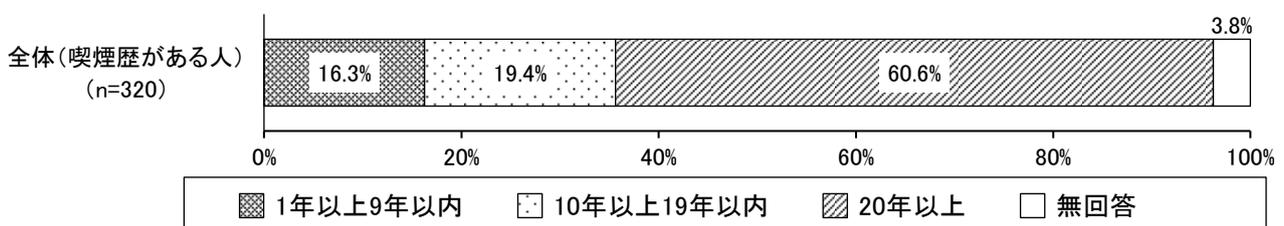
図表2-2-7-3 1日あたりの喫煙本数(全体・喫煙歴がある人、性別)



<喫煙年数> [問48]

喫煙年数については、「20年以上」の割合が60.6%で最も高くなっている。

図表2-2-7-4 喫煙期間(全体・喫煙歴がある人)

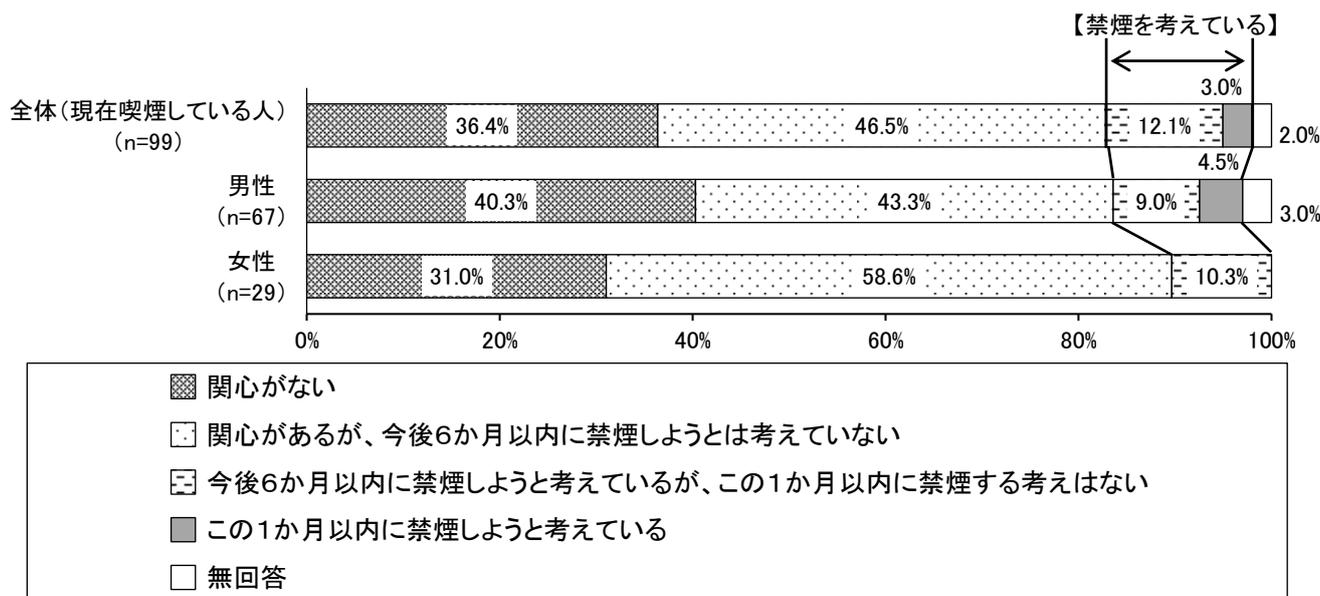


## ②禁煙の意向[問49]

禁煙の意向については、「関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」の割合が約半数（46.5%）で最も高くなっている。「禁煙を考えている」（「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない」と「この1か月以内に禁煙しようと考えている」の計：以下同じ）の割合は、15.1%と低い状況にある。

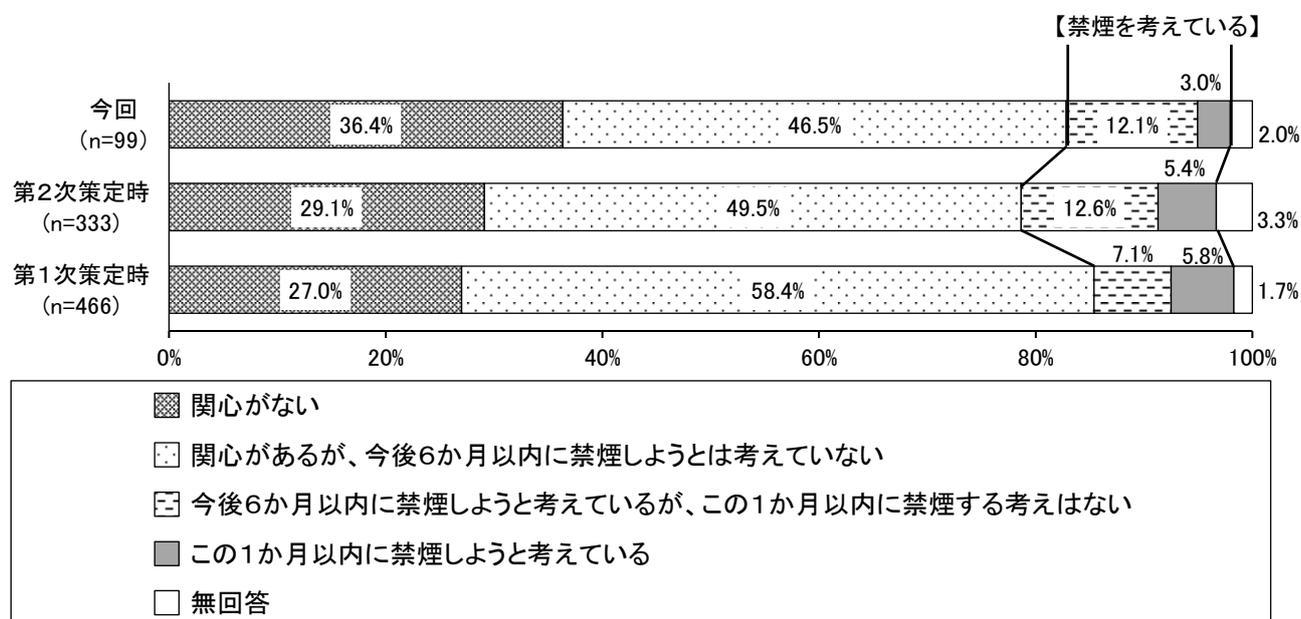
※女性は母数が少ないので性別は分析しない。

図表2-2-7-5 禁煙の意向(全体・現在喫煙している人、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「関心がない」（第1次策定時：27.0%→第2次策定時：29.1%→今回：36.4%）は増加傾向で推移している。一方、「禁煙を考えている」の割合は低い状況ではあるが増加傾向（第1次策定時：12.9%→第2次策定時：18.0%→今回：15.1%）を示している。

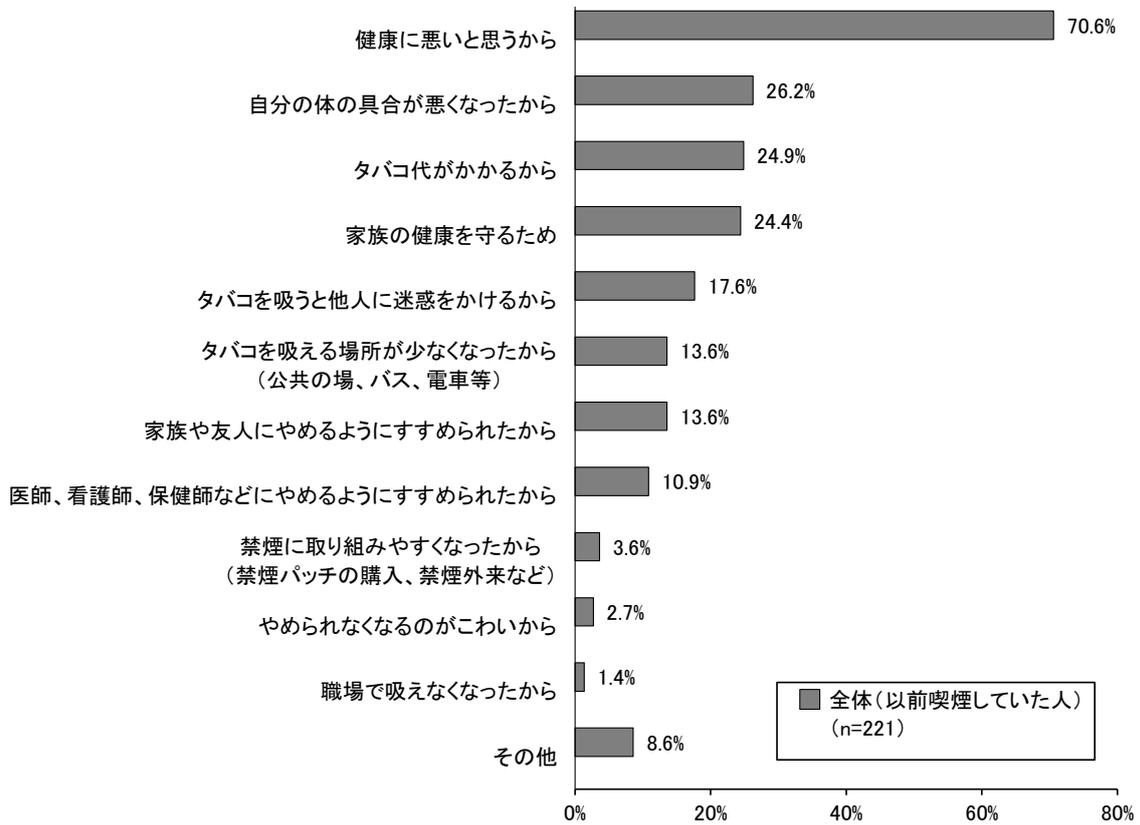
図表2-2-7-6 禁煙の意向(これまでの調査との比較)



### ③禁煙した理由[問50] ※複数回答

禁煙した理由については、「健康に悪いと思うから」の割合が70.6%で最も高くなっている。次いで「自分の体の具合が悪くなったから」(26.2%)、「タバコ代がかかるから」(24.9%)、「家族の健康を守るため」(24.4%)などが続いている。

図表2-2-7-7 禁煙した理由(全体・以前喫煙していた人)



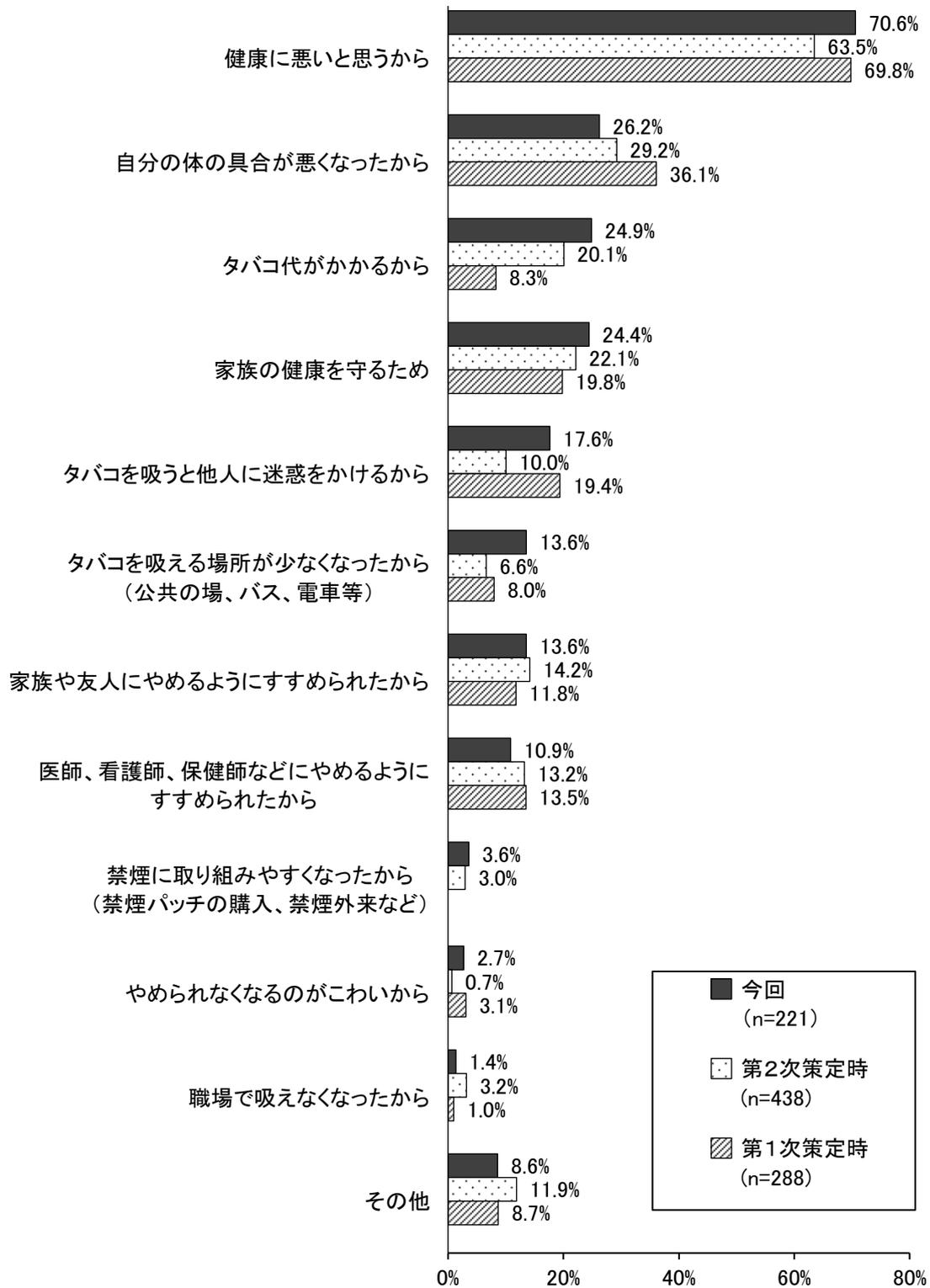
年代別で見ると、各年代とも全体とほぼ同じ順位となっている。(ただし、10・20代と30・40代は母数が少ない。)

図表2-2-7-8 禁煙した理由(年代別)

	10・20代 (n=3)	30・40代 (n=34)	50・60代 (n=89)	70代以上 (n=92)
健康に悪いと思うから	66.7%	64.7%	68.5%	77.2%
自分の体の具合が悪くなったから	66.7%	20.6%	24.7%	28.3%
タバコ代がかかるから	66.7%	38.2%	28.1%	15.2%
家族の健康を守るため	0.0%	41.2%	15.7%	27.2%
タバコを吸うと他人に迷惑をかけるから	0.0%	8.8%	18.0%	20.7%
タバコを吸える場所が少なくなったから (公共の場、バス、電車等)	0.0%	11.8%	15.7%	13.0%
家族や友人にやめるようにすすめられたから	33.3%	11.8%	12.4%	15.2%
医師、看護師、保健師などにやめるようにすすめられたから	0.0%	0.0%	7.9%	18.5%
禁煙に取り組みやすくなったから (禁煙パッチの購入、禁煙外来など)	33.3%	2.9%	6.7%	0.0%
やめられなくなるのがこわいから	0.0%	5.9%	2.2%	2.2%
職場で吸えなくなったから	0.0%	0.0%	1.1%	2.2%
その他	0.0%	14.7%	7.9%	6.5%

これまでの調査と今回を比較すると順位、割合とも、ほぼ同じ結果で推移している。

図表2-2-7-9 禁煙した理由(これまでの調査との比較)



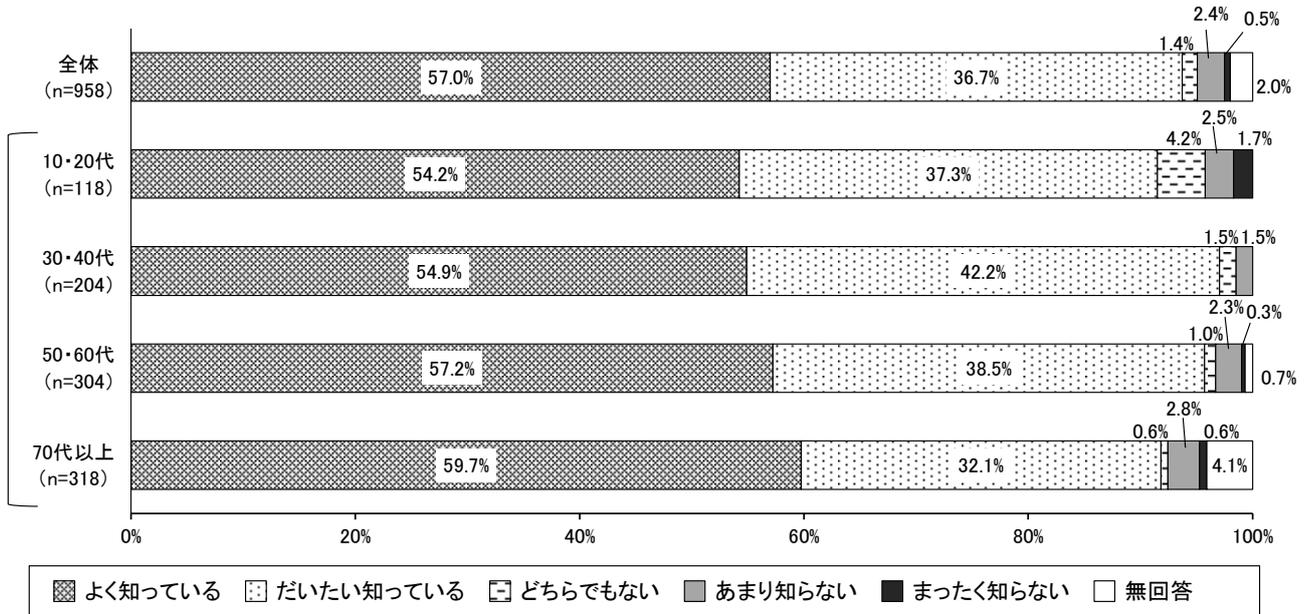
※「禁煙に取り組みやすくなったから(禁煙パッチの購入、禁煙外来など)」は第2次策定時に追加された項目

#### ④受動喫煙の害の認知度[問51]

受動喫煙の害の認知度については、「知っている」（「よく知っている」と「だいたい知っている」の計：以下同じ）の割合は9割（93.7%）を上回っている。

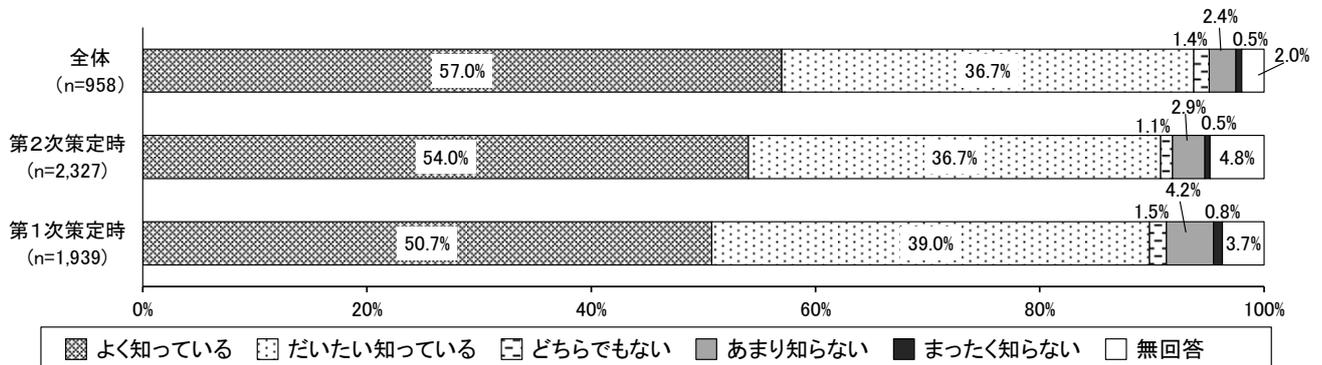
年代別で見ると、全体と同じ状況であり、年代間にも違いは見られない。

図表2-2-7-10 受動喫煙の害の認知度(全体、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「よく知っている」が増加傾向（第1次策定時：50.7%→第2次策定時：54.0%→今回：57.0%）で推移している。

図表2-2-7-11 受動喫煙の害の認知度(これまでの調査との比較)

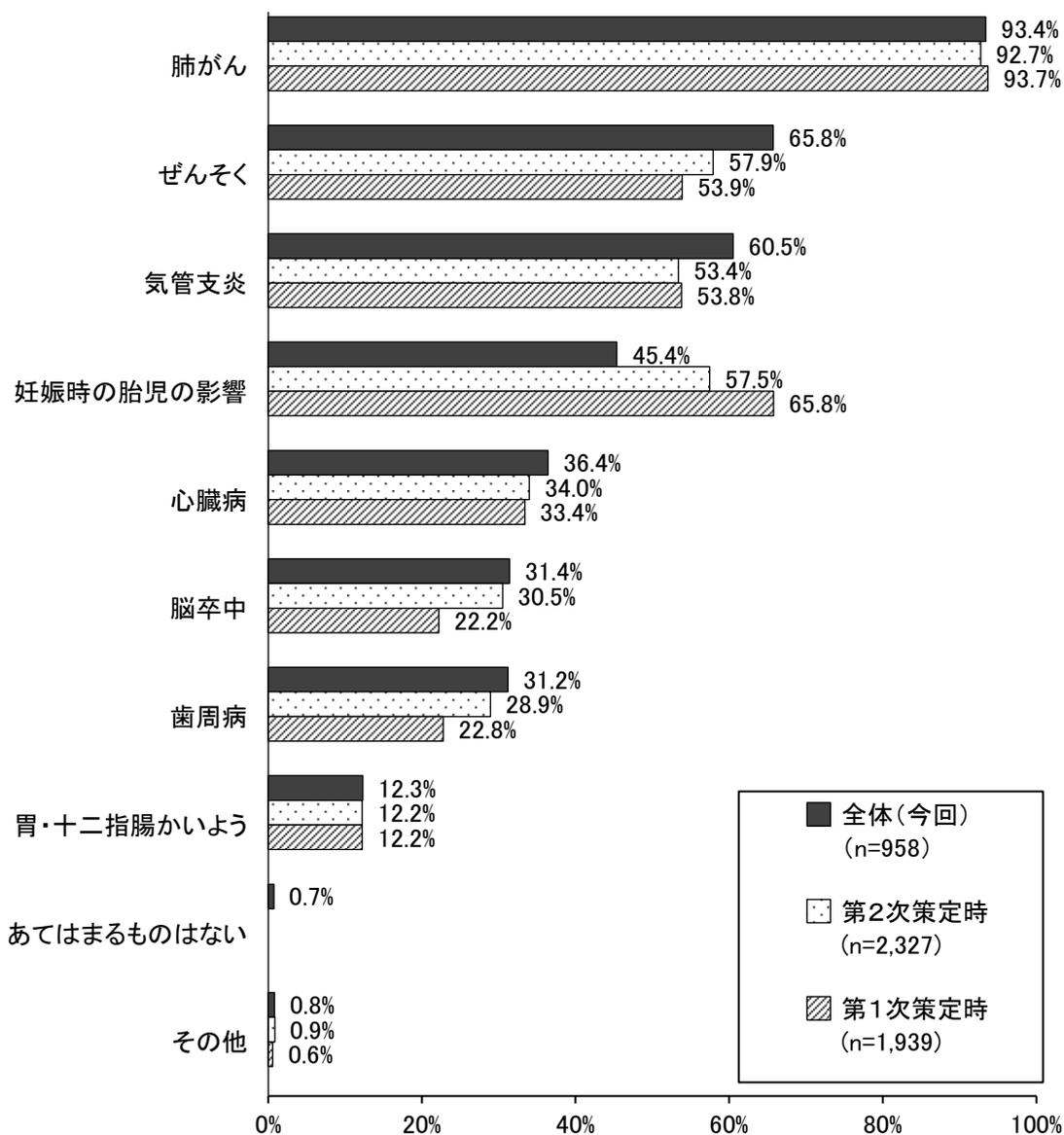


⑤喫煙が影響する病気の認知度[問52] ※複数回答

喫煙が影響する病気の認知度については、「肺がん」の割合が93.4%で最も高くなっている。次いで「ぜんそく」(65.8%)、「気管支炎」(60.5%)などが続いている。

これまでの調査と今回を比較すると、病気の認知度の順位はほぼ同じ結果で推移している。その中で、「ぜんそく」「気管支炎」は増加傾向を示している。一方「妊娠時の胎児の影響」の割合は減少傾向で推移している。

図表2-2-7-12 喫煙が影響する病気の認知度(これまでの調査との比較)



※「あてはまるものはない」は今回の調査で追加された項目

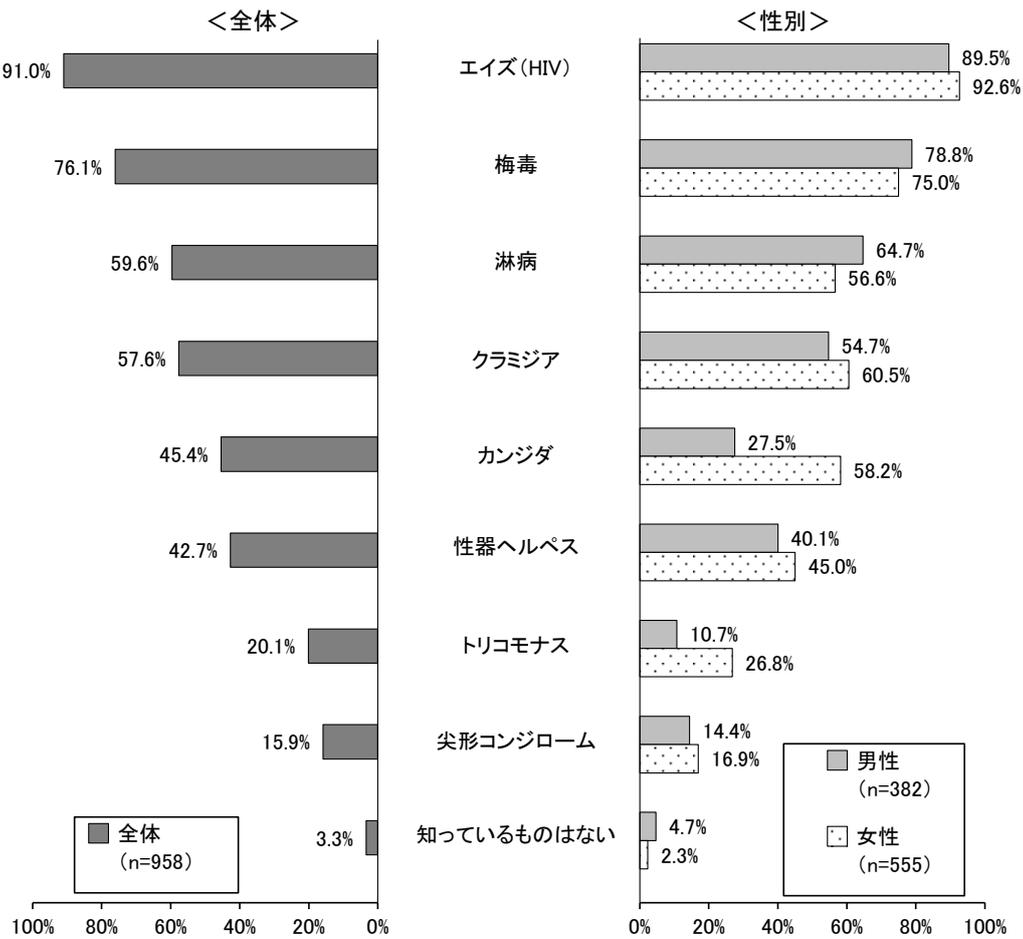
## (8)性感染症、人工妊娠中絶

### ①性感染症の認知度[問53] ※複数回答

性感染症の認知度については、「エイズ（HIV）」の割合が91.0%で最も高くなっている。次いで「梅毒」（76.1%）、「淋病」（59.6%）などが続いている。

性別で見ると、男女とも項目の順位は全体とほぼ同じとなっている。

図表2-2-8-1 性感染症の認知度(全体、性別)



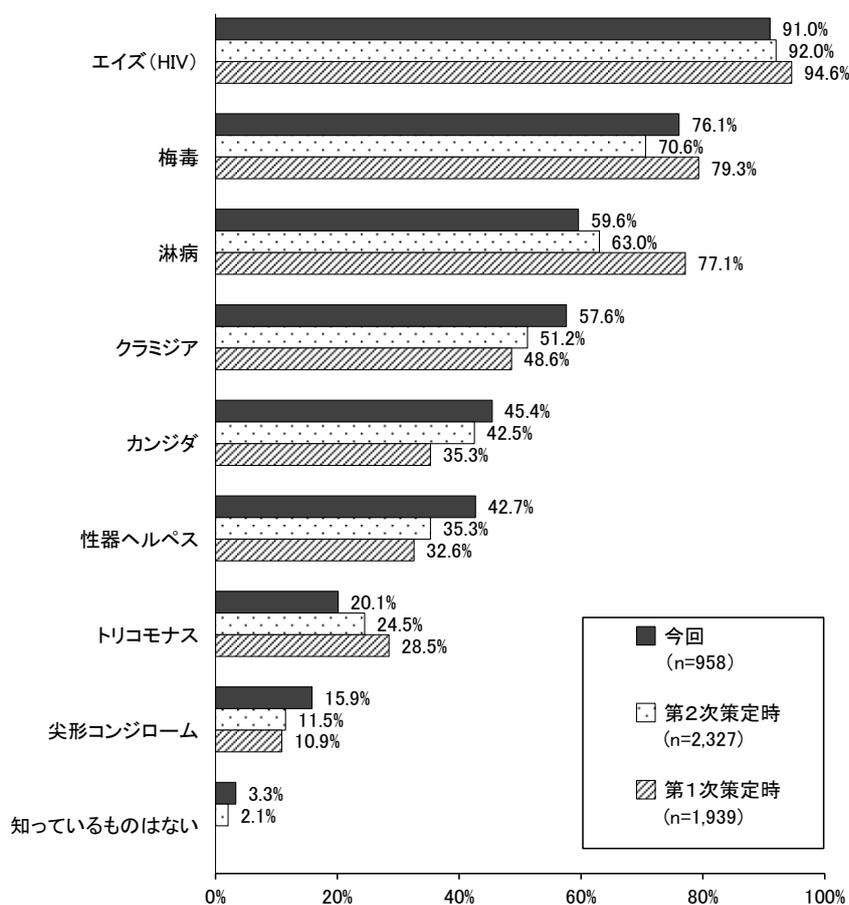
年代別で見ると、70代以上を除く年代で全体とほぼ同じ状況となっている。

図表2-2-8-2 性感染症の認知度(年代別)

	10・20代 (n=118)	30・40代 (n=204)	50・60代 (n=304)	70代以上 (n=318)
エイズ(HIV)	93.2%	96.1%	96.1%	83.3%
梅毒	70.3%	75.5%	83.2%	73.3%
淋病	42.4%	53.9%	69.7%	61.0%
クラミジア	75.4%	83.3%	62.5%	31.4%
カンジダ	49.2%	68.6%	50.3%	25.8%
性器ヘルペス	55.1%	65.2%	45.1%	22.3%
トリコモナス	19.5%	22.1%	24.3%	15.4%
尖形コンジローム	22.9%	28.4%	17.8%	3.5%
知っているものはない	3.4%	2.0%	1.0%	6.3%

これまでの調査と今回を比較すると、認知度の順位はほぼ同じ状況で推移している。(認知度の割合には感染症ごとに増加、減少の変化がある。)

図表2-2-8-3 性感染症の認知度(これまでの調査との比較)



※「知っているものはない」は第2次策定時から追加された項目

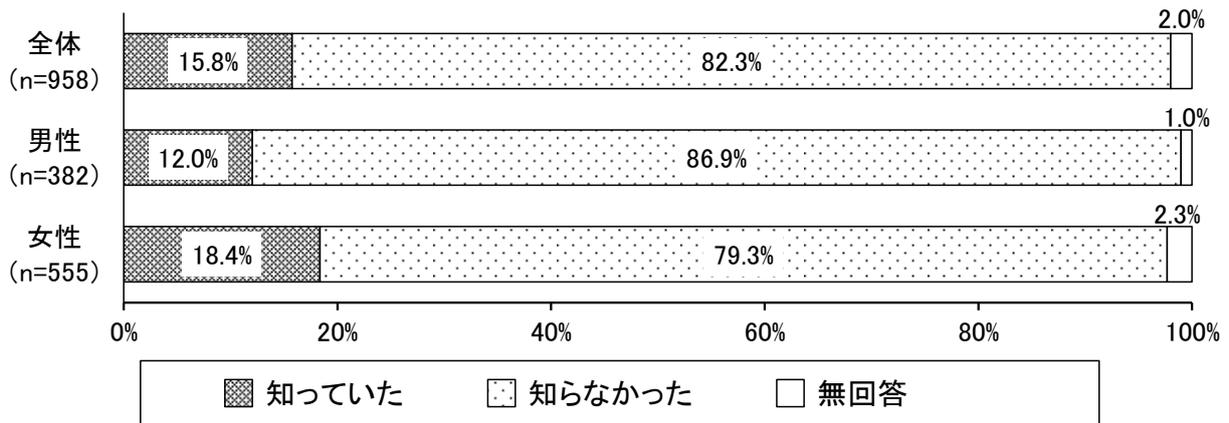
## ②宮崎市の人工妊娠中絶率が高いこと※の認知度[問53]

※宮崎市では、10代、30代、40代の人工妊娠中絶率が全国に比べて高い状況にある。

宮崎市の人工妊娠中絶率が高いことの認知度については、「知らなかった」の割合は82.3%となっている。

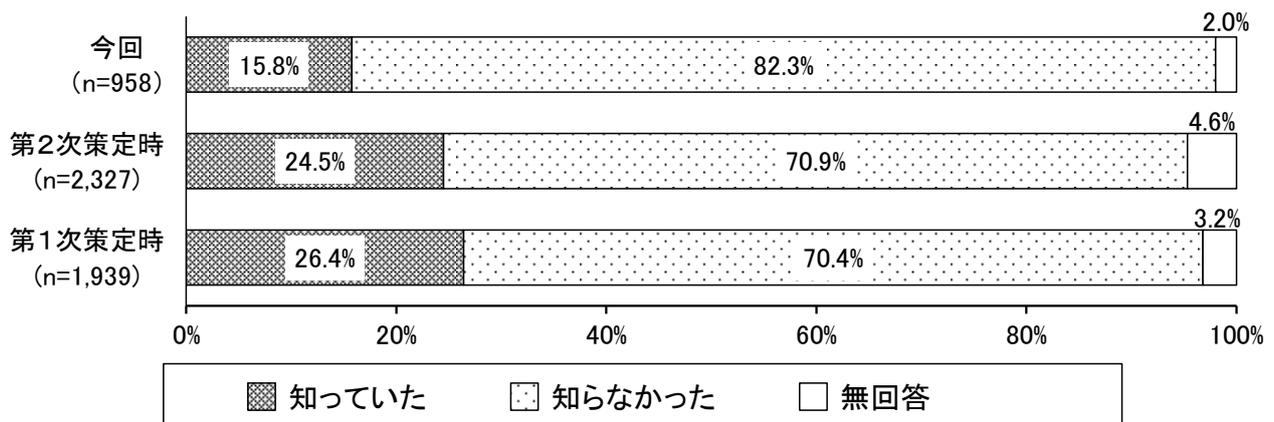
性別で見ると、「知らなかった」の割合は男性は86.9%、女性は79.3%で、男性の認知度が女性より7.6ポイント低くなっている。

図表2-2-8-4 宮崎市の人工妊娠中絶率の高さについての認知度(全国、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「知っていた」が減少傾向、「知らなかった」が増加傾向で推移している。

図表2-2-8-5 宮崎市の人工妊娠中絶率の高さについての認知度(これまでの調査との比較)



## (9)睡眠

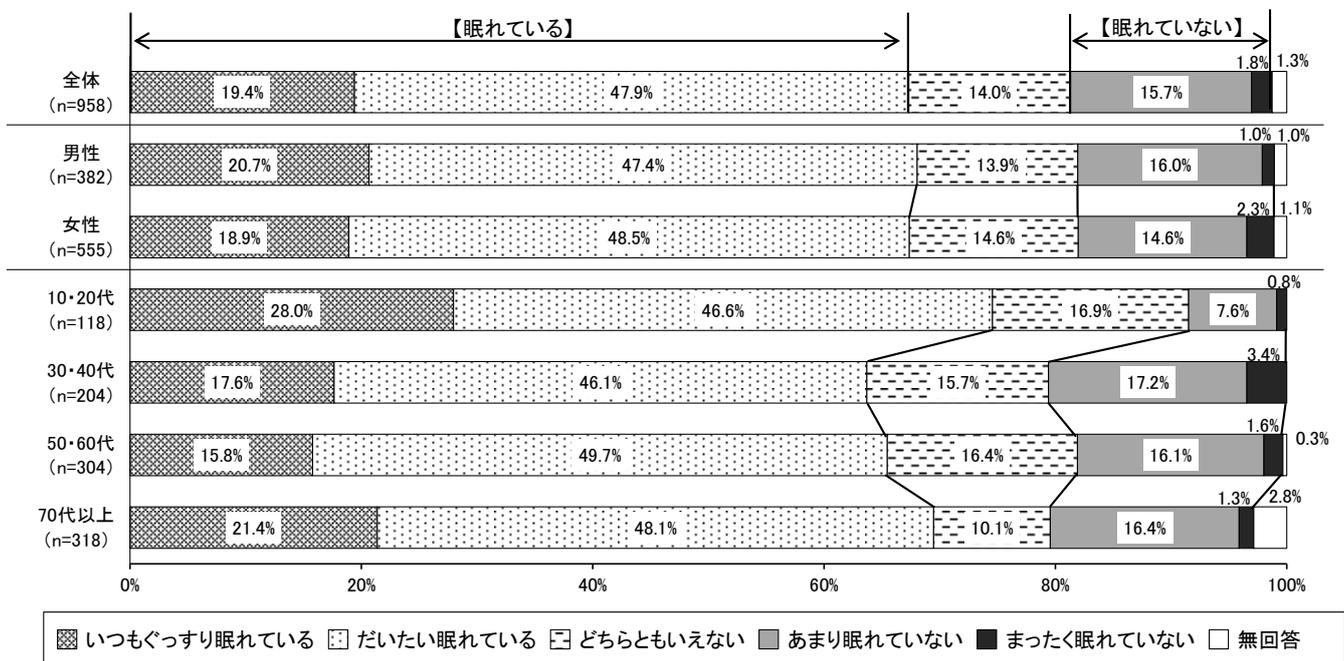
### ①睡眠の状況[問55]

睡眠の状況については、「眠れている」（「いつもぐっすり眠れている」と「だいたい眠れている」の計：以下同じ）の割合は67.3%、「眠れていない」（「あまり眠れていない」と「まったく眠れていない」の計：以下同じ）は17.5%となっている。

性別で見ると、「眠れている」の割合（男性：68.1%、女性：67.4%）は男女とも同程度となっている。「眠れていない」（男性：17.0%、女性：16.9%）も男女とも同程度となっている。

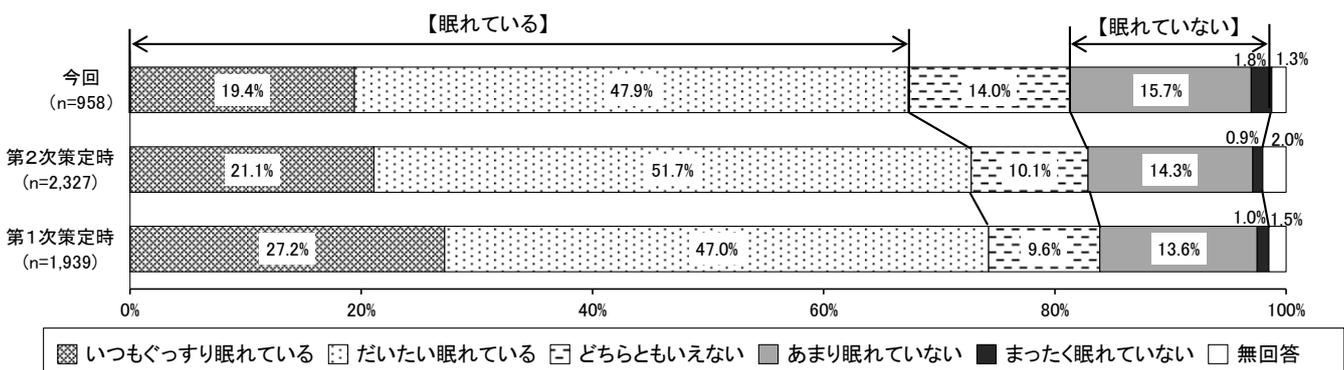
年代別では、「眠れている」の割合は10・20代が最も高く74.6%となっている。また、「眠れていない」は10・20代（8.4%）を除くと各年代とも20%程度となっている。

図表2-2-9-1 睡眠の状況(全体、性別、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「眠れている」は減少傾向（第1次策定時：74.2%→第2次策定時：72.8%→今回：67.3%）、「眠れていない」は微増の傾向（第1次策定時：14.6%→第2次策定時：15.2%→今回：17.5%）で推移している。

図表2-2-9-2 睡眠の状況(これまでの調査との比較)

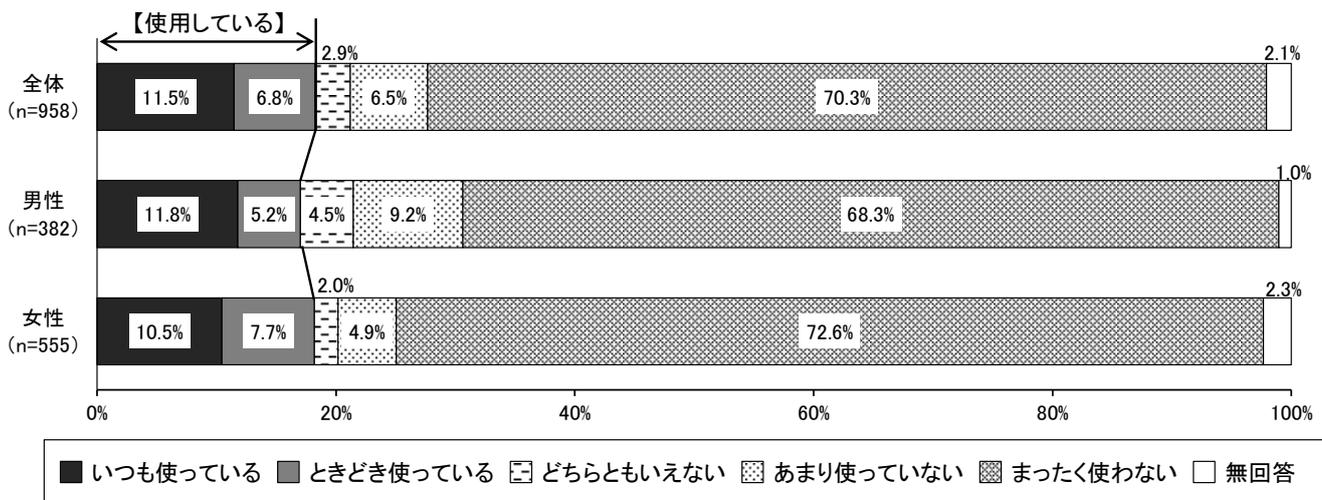


## ②睡眠剤やアルコール飲料などの使用状況[問56]

眠りを助けるために睡眠剤やアルコール飲料などを使用しているかについては、「まったく使わない」の割合は70.3%で最も高くなっている。「使用している」（「いつも使っている」と「ときどき使っている」の計：以下同じ）は18.3%となっている。

性別で見ると、「使用している」の割合（男性：17.0%、女性：18.2%）は男女ともほぼ同じであるが、「まったく使わない」の割合（男性：68.3%、女性：72.6%）は、女性が男性をやや上回っている。

図表2-2-9-3 睡眠剤やアルコール飲料などの利用状況(全体、性別)



## (10) ストレス及び日常生活

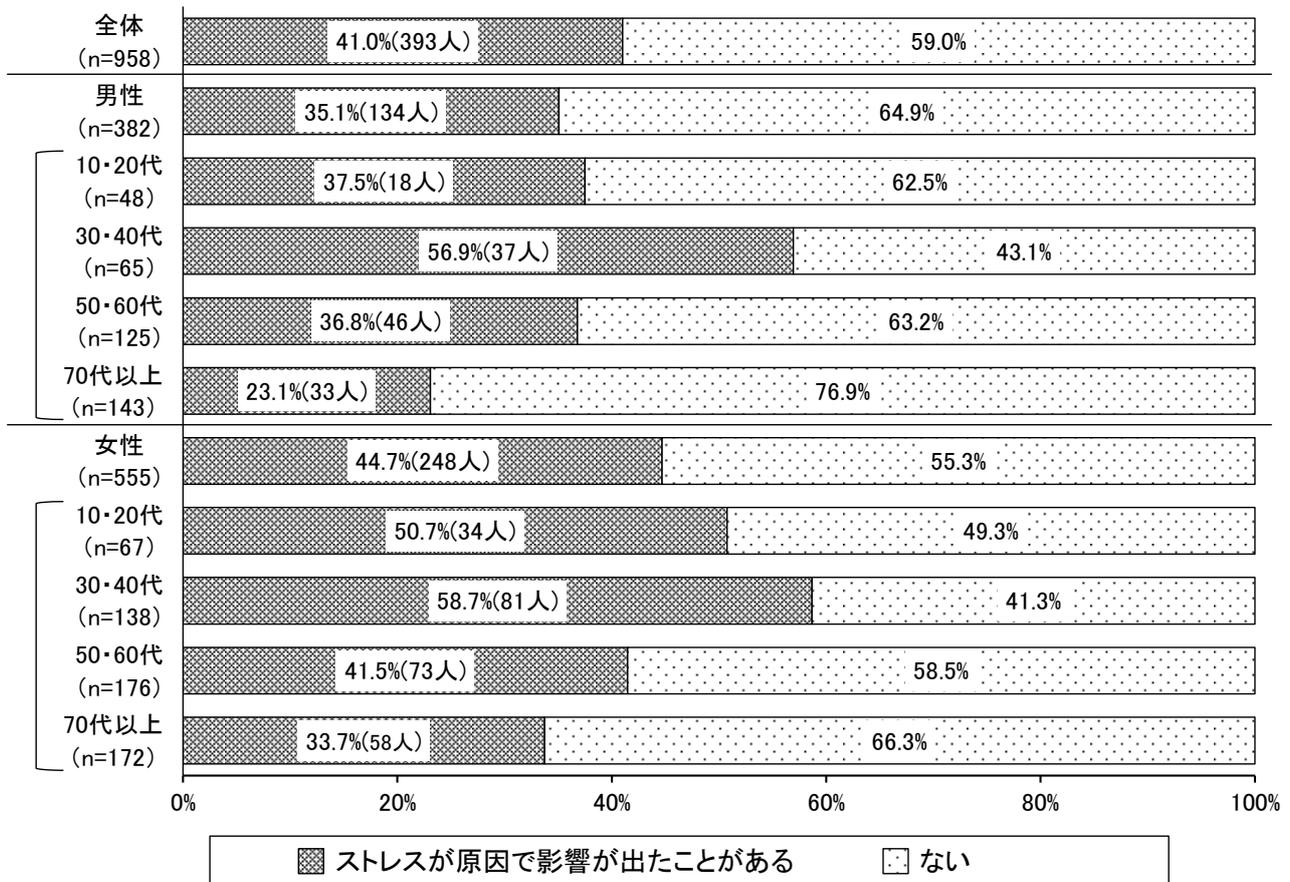
### ① ストレスによる日常生活への影響[問57]

ストレスによる日常生活への影響については、「ストレスが原因で影響が出たことがある」の割合は41.0%、「ない」が59.0%となっており、「ない」が18.0ポイント上回っている。

性別で見ると、「ストレスが原因で影響が出たことがある」の割合(男性:35.1%、女性:44.7%)は、女性が男性を9.6ポイント上回っている。

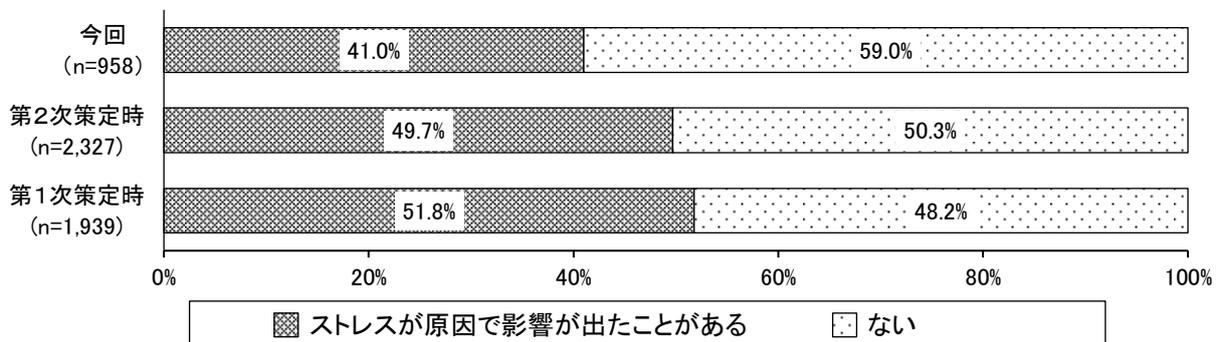
年代別かつ性別では、「ストレスが原因で影響が出たことがある」の割合が最も高い年代は、男女とも30・40代(男性:56.9%、女性:58.7%)となっている。

図表2-2-10-1 ストレスによる日常生活への影響(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「ストレスが原因で影響が出たことがある」はやや減少傾向、「ない」は増加傾向で推移している。

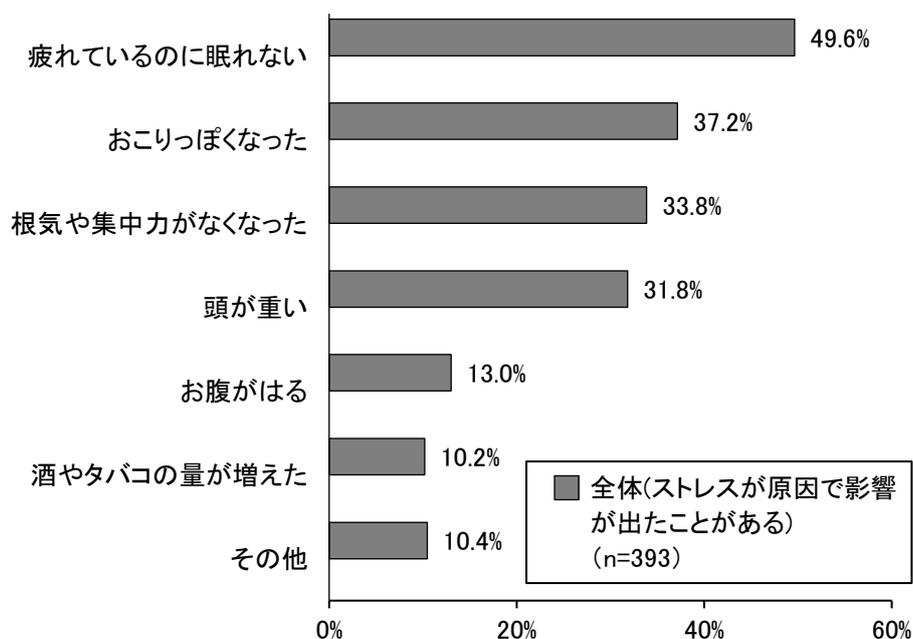
図表2-2-10-2 ストレスによる日常生活への影響(これまでの調査との比較)



<影響の内容> ※複数回答

ストレスによる影響の内容については、「疲れているのに眠れない」の割合が49.6%で最も高く、次いで「おこりっぽくなった」(37.2%)、「根気や集中力がなくなった」(33.8%) などが続いている。

図表2-2-10-3 影響の内容(全体・ストレスが原因で影響が出たことがある人)

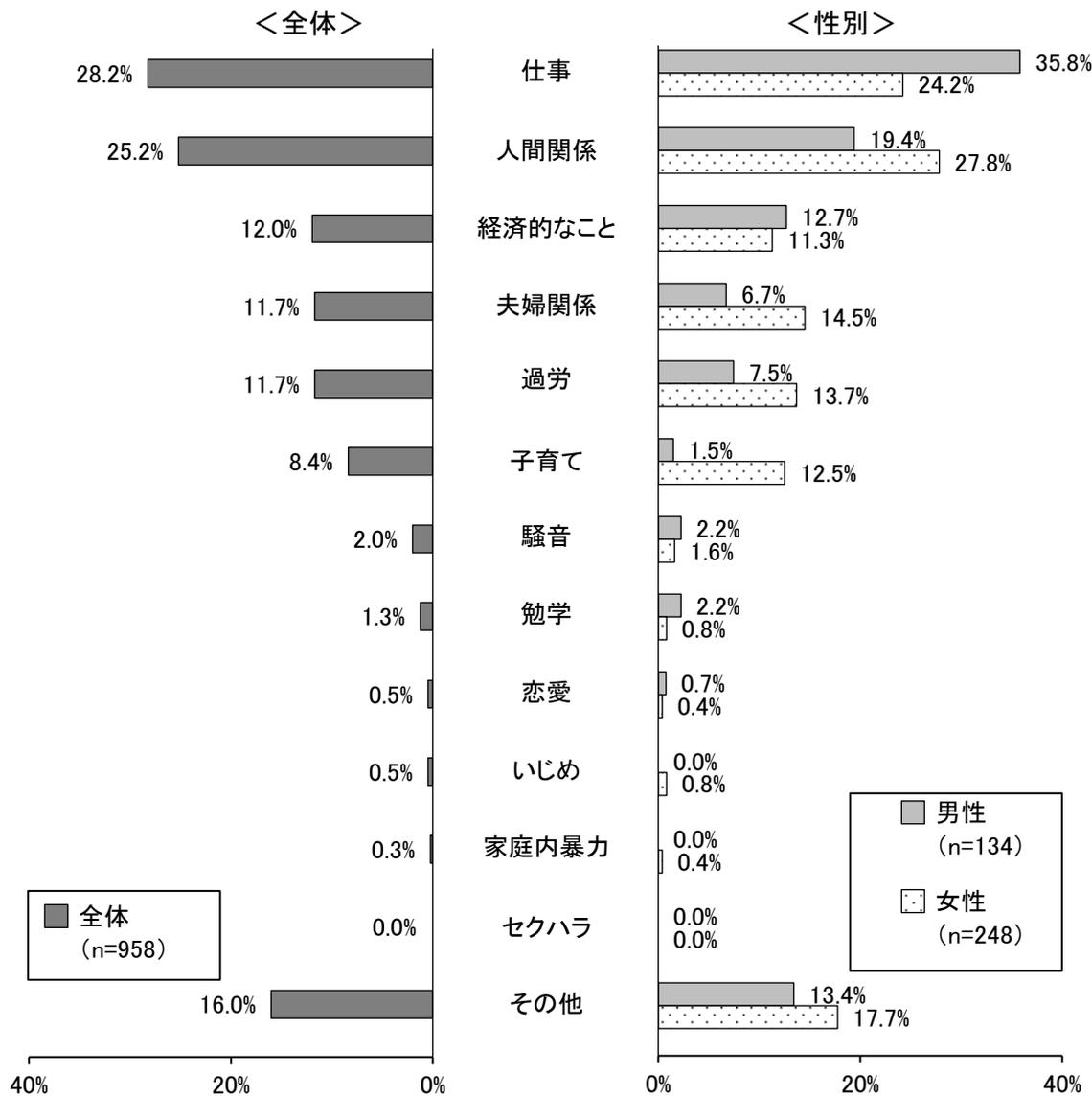


②ストレスの原因[問58] ※複数回答

ストレスの原因については、「仕事」の割合が28.2%で最も高く、次いで「人間関係」(25.2%)となっている。

性別で見ると、男性は「仕事」(35.8%)、女性は「人間関係」(27.8%)の割合が最も高くなっている。なお、「夫婦関係」「過労」「子育て」は女性の割合が男性を約2倍以上上回っている。

図表2-2-10-4 ストレスの原因(全体、性別)



年代別かつ性別では、各年代とも項目の順位は全体とほぼ同じとなっている。その中で、30・40代女性は「子育て」（34.6％）の割合が最も高くなっている。

図表2-2-10-5 ストレスの原因(年代別かつ性別)

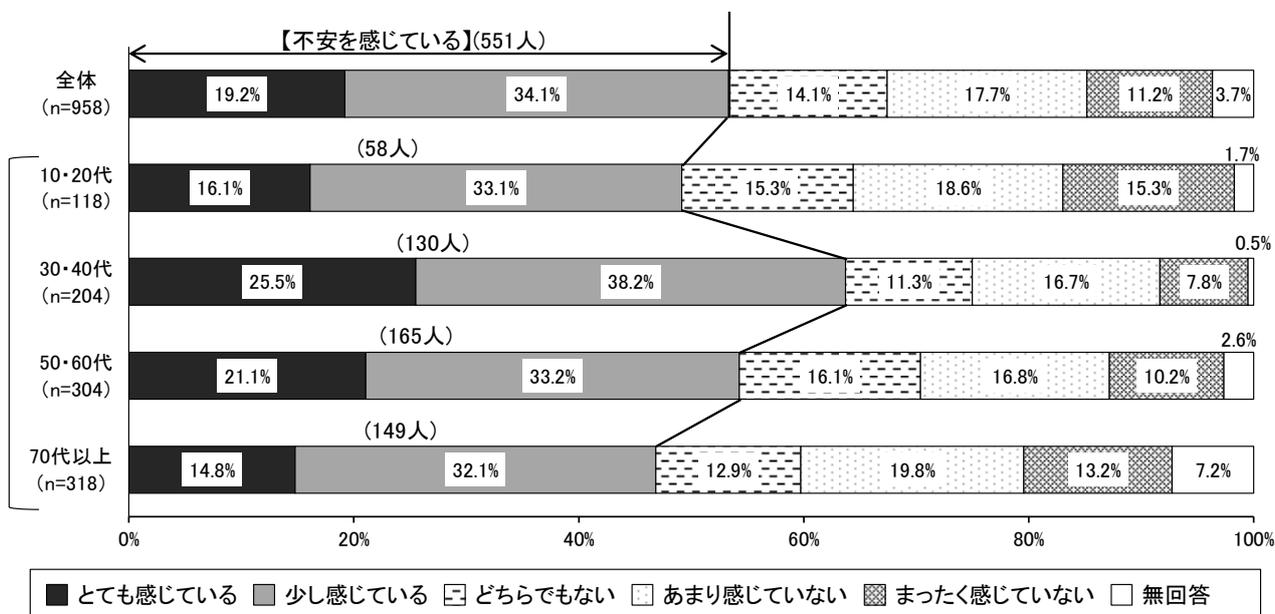
	男性 (n=134)				女性 (n=248)					
	10・20代 (n=18)	30・40代 (n=37)	50・60代 (n=46)	70代以上 (n=33)	10・20代 (n=34)	30・40代 (n=81)	50・60代 (n=73)	70代以上 (n=58)		
仕事	35.8%	22.2%	40.5%	47.8%	21.2%	24.2%	20.6%	30.9%	32.9%	5.2%
人間関係	19.4%	11.1%	10.8%	21.7%	30.3%	27.8%	20.6%	22.2%	30.1%	36.2%
経済的なこと	12.7%	5.6%	10.8%	15.2%	15.2%	11.3%	8.8%	7.4%	12.3%	17.2%
夫婦関係	6.7%	5.6%	2.7%	6.5%	12.1%	14.5%	2.9%	17.3%	12.3%	20.7%
過労	7.5%	5.6%	5.4%	10.9%	6.1%	13.7%	11.8%	18.5%	12.3%	10.3%
子育て	1.5%	0.0%	5.4%	0.0%	0.0%	12.5%	2.9%	34.6%	1.4%	0.0%
騒音	2.2%	0.0%	5.4%	2.2%	0.0%	1.6%	0.0%	1.2%	1.4%	3.4%
勉強	2.2%	11.1%	2.7%	0.0%	0.0%	0.8%	2.9%	1.2%	0.0%	0.0%
恋愛	0.7%	0.0%	2.7%	0.0%	0.0%	0.4%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%
いじめ	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.0%	1.2%	0.0%	1.7%
家庭内暴力	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.0%	1.2%	0.0%	0.0%
セクハラ	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	13.4%	5.6%	10.8%	6.5%	30.3%	17.7%	0.0%	7.4%	26.0%	31.0%

### ③経済的な不安の有無[問70]

経済的な不安の有無については、「不安を感じている」（「とても感じている」と「少し感じている」の計：以下同じ）の割合が53.3%となっている。

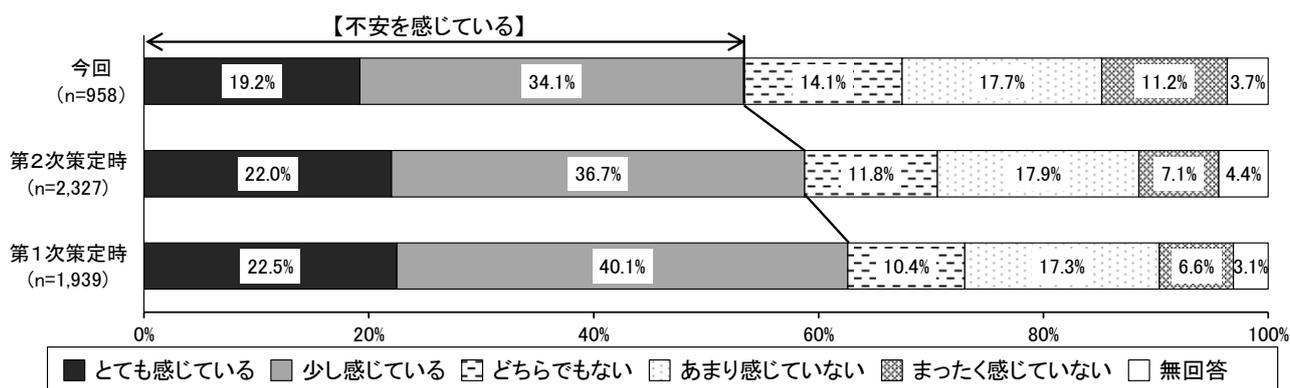
年代別で見ると、「不安を感じている」の割合は30・40代（63.7%）で最も高くなっている。

図表2-2-10-6 経済的な不安の有無(全体、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、「不安を感じている」の割合は減少傾向で推移している。

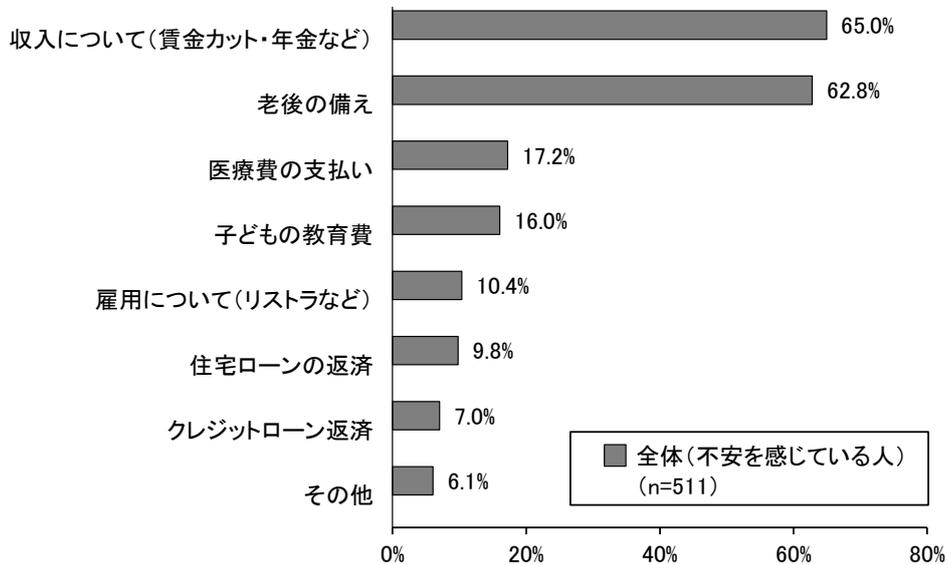
図表2-2-10-7 経済的な不安の有無(これまでの調査との比較)



④経済的な不安の原因[問71] ※複数回答

経済的な不安の原因については、「収入について（賃金カット・年金など）」（65.0%）、「老後の備え」（62.8%）の2項目が大きな割合を示している。

図表2-2-10-8 経済的な不安の原因(全体・不安を感じている人)



年代別で見ると、各年代とも全体とほぼ同じ状況にあるが、30・40代は「子どもの教育費」の割合が47.7%で高くなっている。

図表2-2-10-9 経済的な不安の原因(年代別)

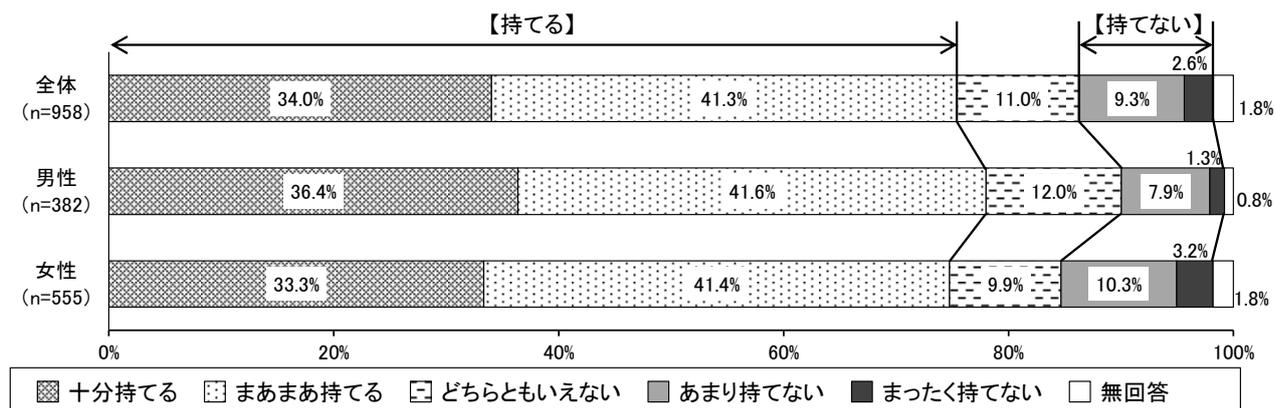
	10・20代 (n=58)	30・40代 (n=130)	50・60代 (n=165)	70代以上 (n=149)
収入について(賃金カット・年金など)	74.1%	59.2%	70.3%	61.7%
老後の備え	41.4%	68.5%	75.8%	55.0%
医療費の支払い	13.8%	8.5%	18.2%	24.8%
子どもの教育費	10.3%	47.7%	7.3%	1.3%
雇用について(リストラなど)	8.6%	18.5%	14.5%	0.0%
住宅ローンの返済	5.2%	22.3%	9.1%	2.0%
クレジットローン返済	13.8%	8.5%	9.1%	1.3%
その他	17.2%	6.2%	3.0%	5.4%

### ⑤自分の時間の有無[問59]

自分の時間の有無については、「持てる」（「十分持てる」と「まあまあ持てる」の計：以下同じ）の割合は75.3%（4人に3人）となっている。一方、「持てない」（「あまり持てない」と「まったく持てない」の計：以下同じ）は11.9%（10人に1人）となっている。

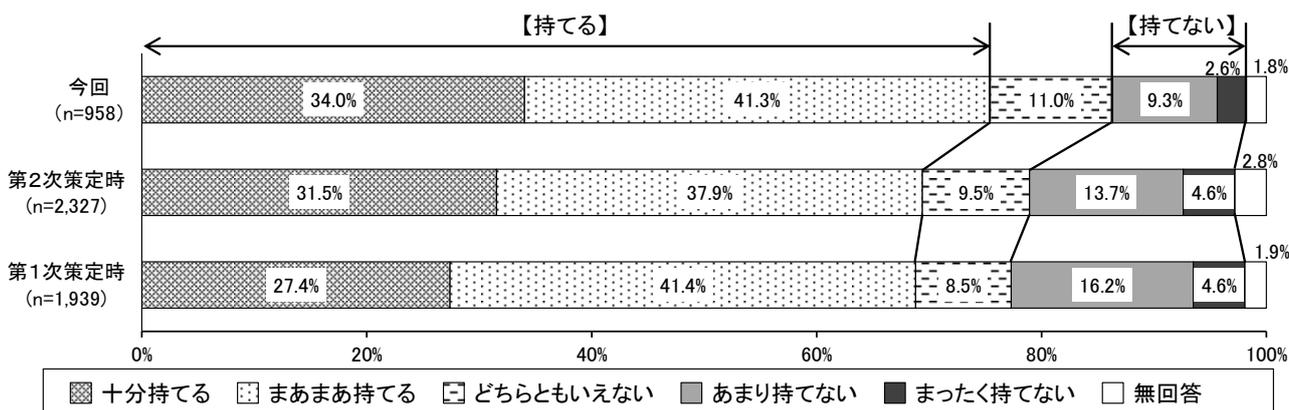
性別で見ると、「持てる」の割合（男性：78.0%、女性74.1%）は男性が女性を3.9ポイント上回っており、「持てない」（男性：9.2%、女性13.5%）は女性が男性を4.3ポイント上回っている。

図表2-2-10-10 自分の時間の有無(全体、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「持てる」の割合は増加傾向（「持てない」が減少傾向）で推移している。

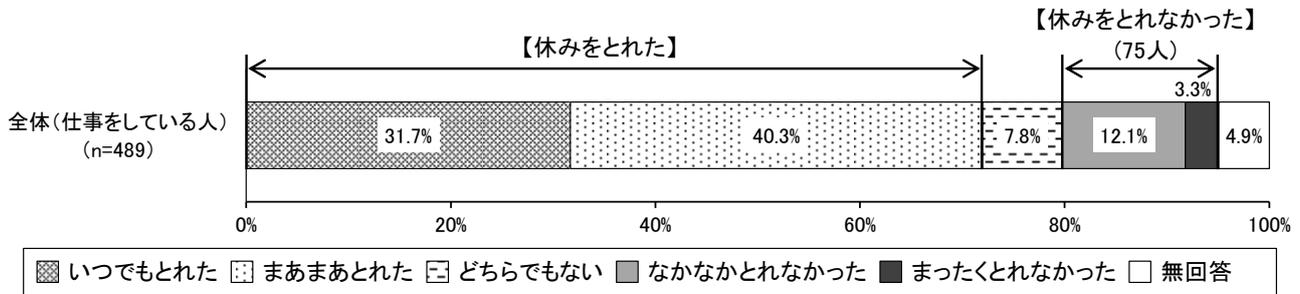
図表2-2-10-11 自分の時間の有無(これまでの調査との比較)



### ⑥休みの取得状況[問72]

休みの取得状況については、「休みをとれた」（「いつでもとれた」と「いつでもとれた」の計：以下同じ）の割合が72.0%となっている。一方、「休みをとれなかった」（「なかなかとれなかった」と「まったくとれなかった」の計：以下同じ）は15.4%となっている。

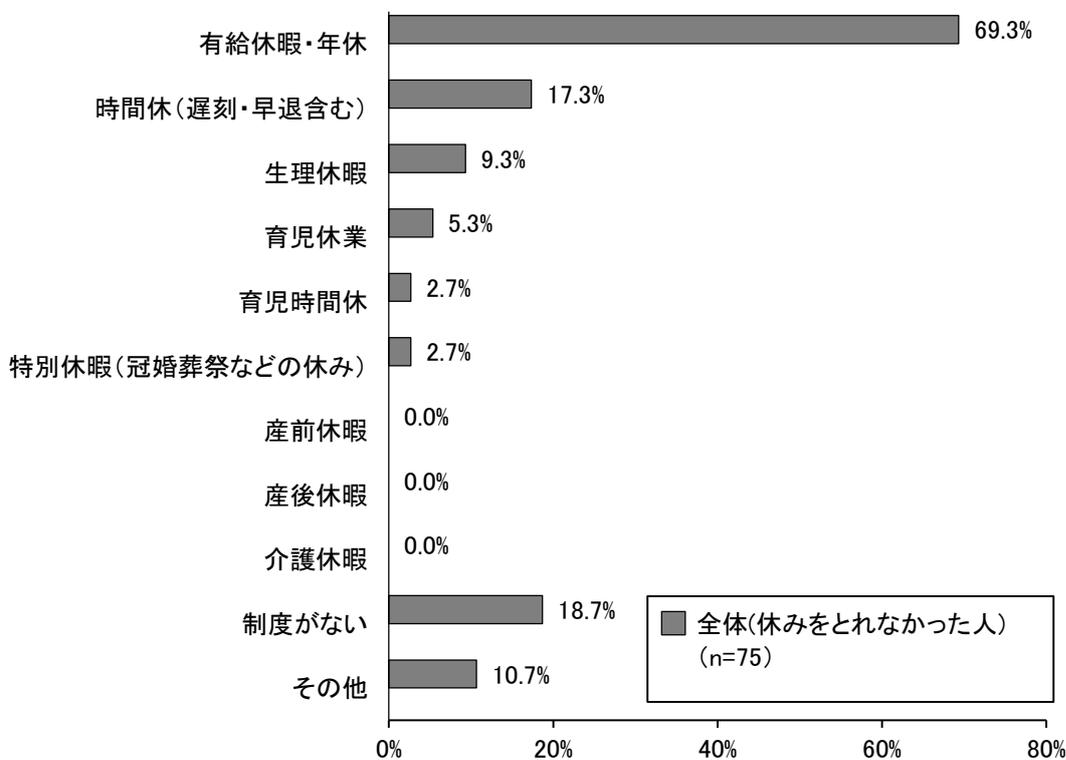
図表2-2-10-12 休みの取得状況(全体・仕事をしている人)



### ⑦取得できなかった休みの内容[問73] ※複数回答

取得できなかった休みについては、「有給休暇・年休」の割合が69.3%で最も高く、次いで「時間給（遅刻・早退含む）」が17.3%となっている。なお、「制度がない」は18.7%となっている。

図表2-2-10-13 取得できなかった休みの内容(全体・休みをとれなかった人)

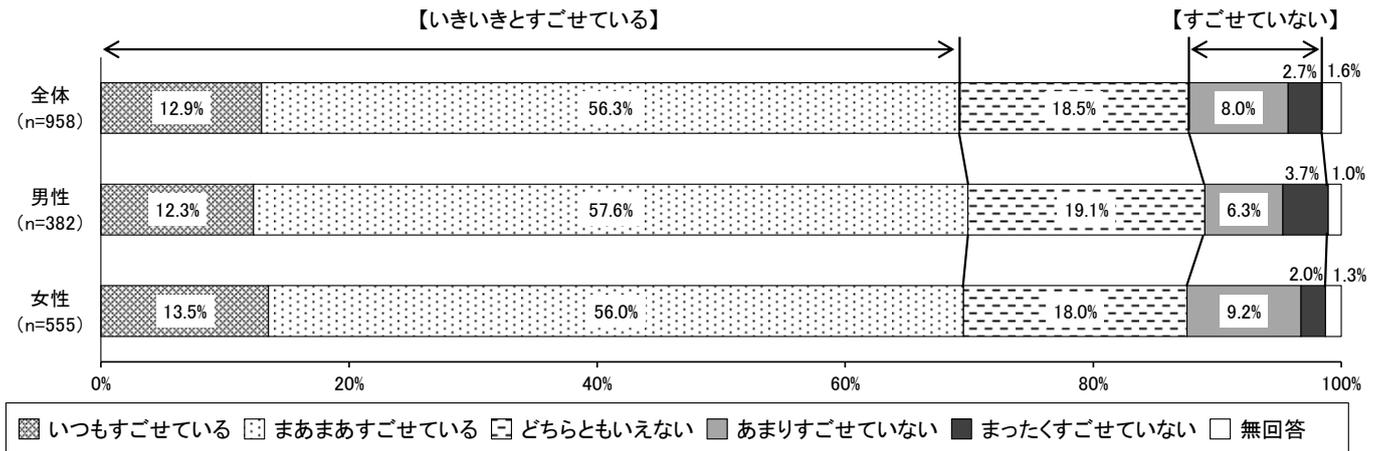


### ⑧日々の生活のすごし方[問60]

日々の生活をいきいきとすごせているかについては、「いきいきとすごせている」（「いつもすごせている」と「まあまあすごせている」の計：以下同じ）の割合は約7割（69.2%）となっている。一方、「すごせていない」（「あまりすごせていない」と「まったくすごせていない」の計：以下同じ）は1割（10.7%）となっている。

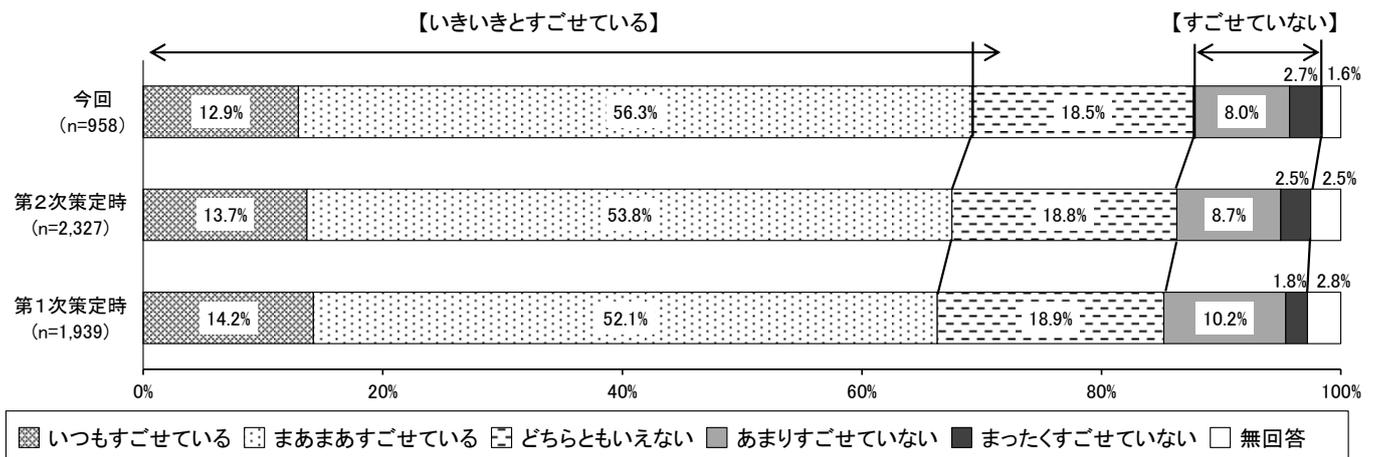
性別で見ると、男女とも全体とほぼ同じ状況となっている。

図表2-2-10-14 日々の生活のすごし方(全体、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「いきいきとすごせている」の割合は、微増傾向で推移している（「過ごせていない」は微減傾向）。

図表2-2-10-15 日々の生活のすごし方(これまでの調査との比較)



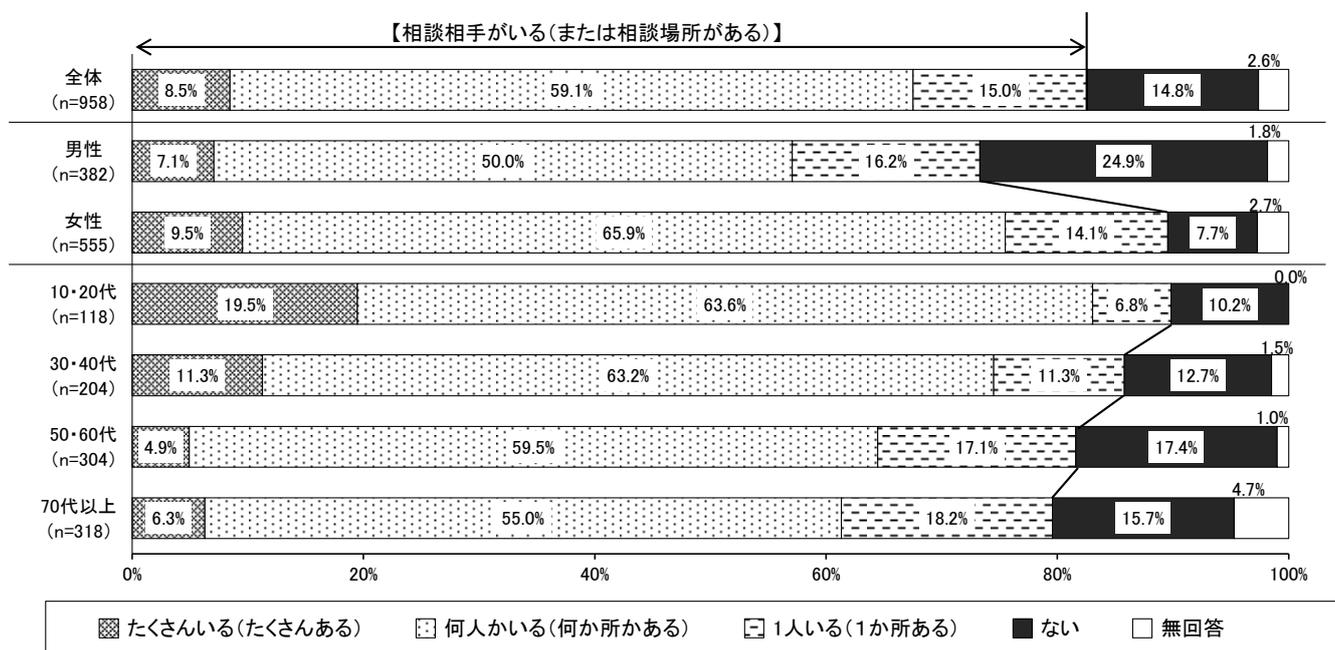
### ⑨悩みごとや心配ごとの相談相手(または相談場所)の有無[問61]

悩みごとや心配ごとの相談相手(または相談場所)の有無については、「何人かいる(何か所がある)」の割合は59.1%で最も高くなっている。「ない」は14.8%となっている。

性別で見ると、全体とほぼ同じ傾向を示しているが、「ない」の割合は男性が24.9%で「女性」(7.7%)の約3倍となっている。

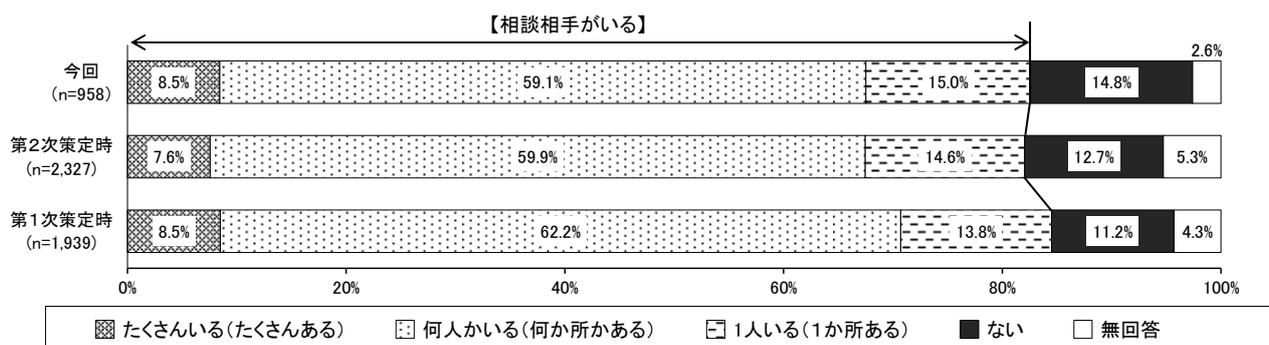
年代別では、各年代とも「何人かいる(何か所がある)」の割合が6割前後となっているが、年代が高くなるにつれて「ない」の割合が高くなる傾向にある。

図表2-2-10-16 悩みごとや心配ごとの相談先の有無(全体、性別、年代別)



これまでの調査と今回を比較すると、ほぼ同じ状況で推移しているが、「ない」の割合は、微増傾向で推移している。

図表2-2-10-17 悩みごとや心配ごとの相談先の有無(これまでの調査との比較)

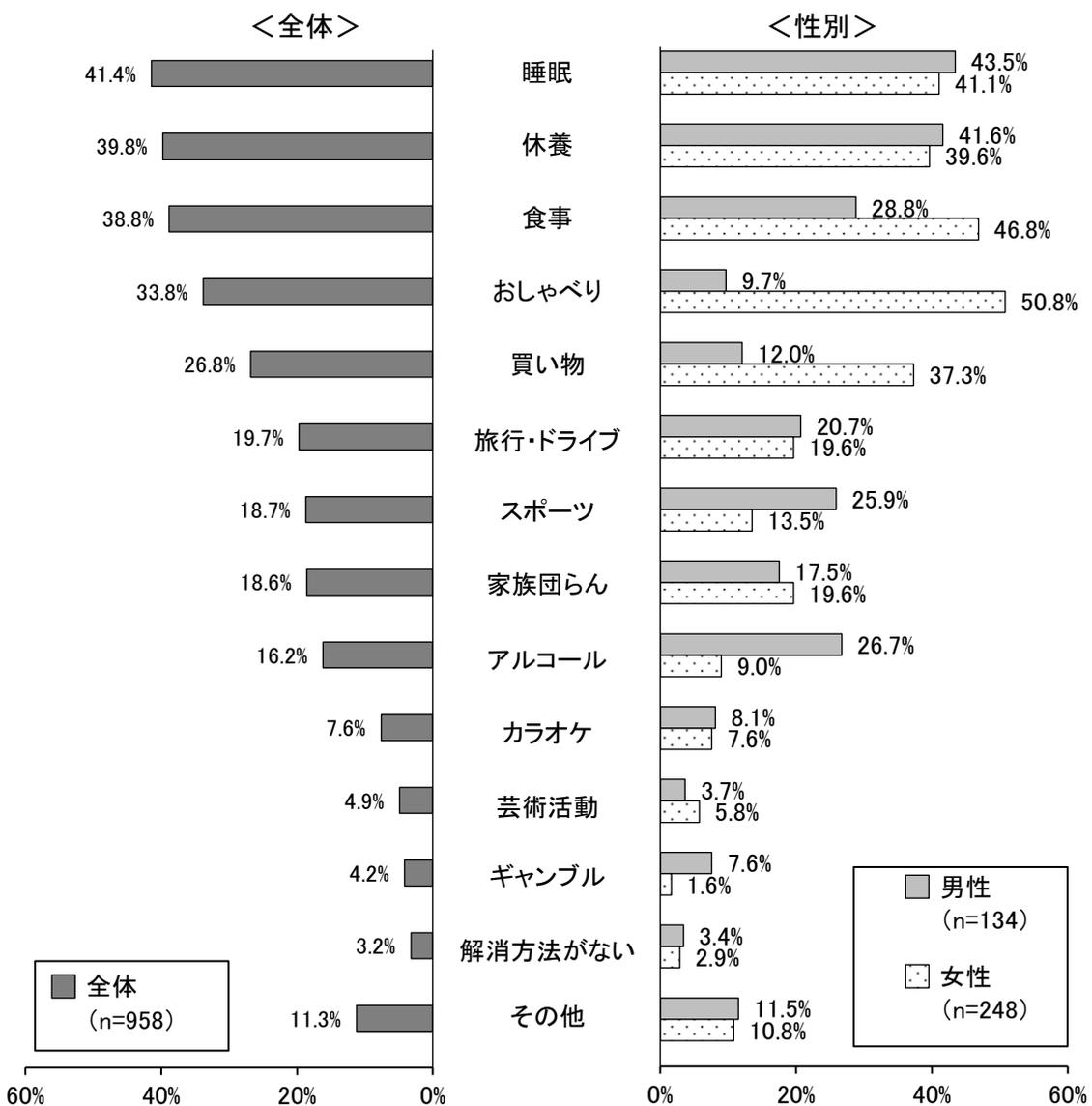


⑩ストレスの解消方法[問62] ※複数回答

ストレスの解消方法については、「睡眠」の割合が41.4%で最も高くなっている。次いで「休養」(39.8%)、「食事」(38.8%)、「おしゃべり」(33.8%)などが続いている。

性別で見ると、上位の3項目は男性が「睡眠」(43.5%)、「休養」(41.6%)、「食事」(28.8%)となっており、女性は「おしゃべり」(50.8%)、「食事」(46.8%)、「睡眠」(41.1%)であり、ストレスの解消方法は男女に違いがあることを示している。

図表2-2-10-18 ストレスの解消方法(全体、性別)



### 3)地域とのつながりなどについて

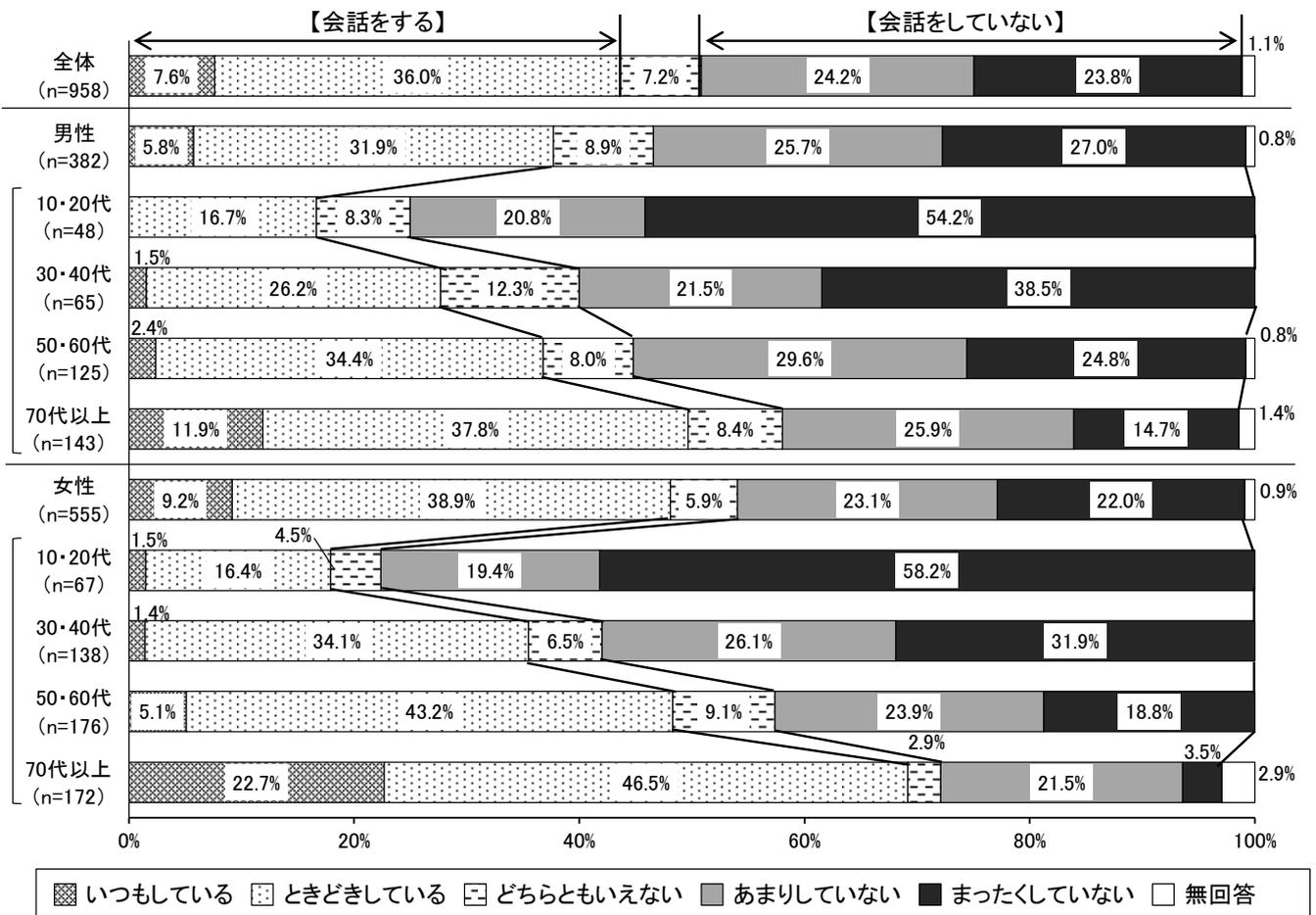
#### (1)隣近所との会話の状況[問63]

隣近所との会話の状況については、「会話をする」（「いつもしている」と「ときどきしている」の計：以下同じ）の割合は43.6%であり、「会話をしていない」（「あまりしていない」と「まったくしていない」の計：以下同じ）の48.0%とほぼ同程度となっている。

性別で見ると、「会話をする」の割合（男性：37.7%、女性48.1%）は女性が男性を10.4ポイント上回っている。

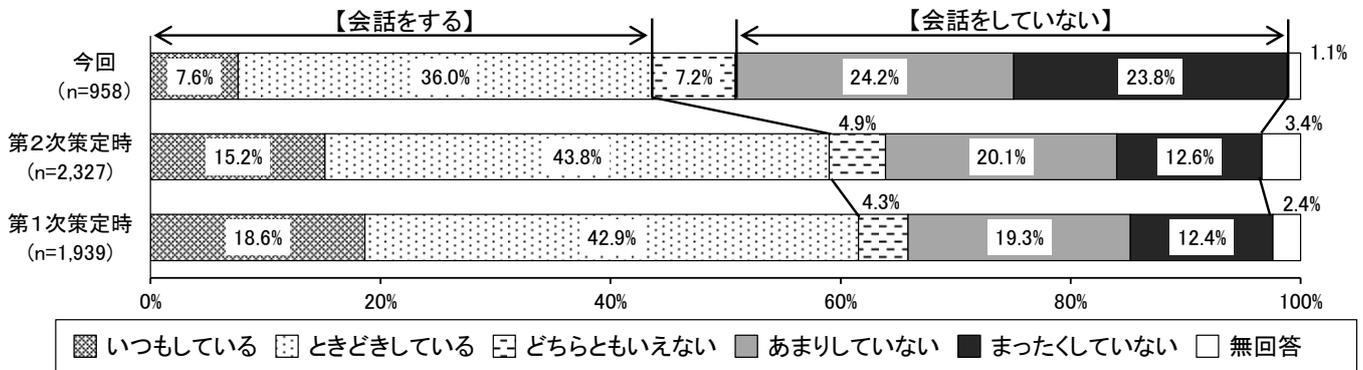
年代別かつ性別では、男女とも年代が低くなるにつれて「まったくしていない」の割合が高くなっている。

図表2-3-1-1 隣近所との会話の状況(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「会話をしていない」が増加傾向で推移している。特に、「まったくしていない」の割合は、今回はこれまでの2倍近くとなっている。（「会話をする」は減少傾向で推移している。）

図表2-3-1-2 隣近所との会話の状況(これまでの調査との比較)



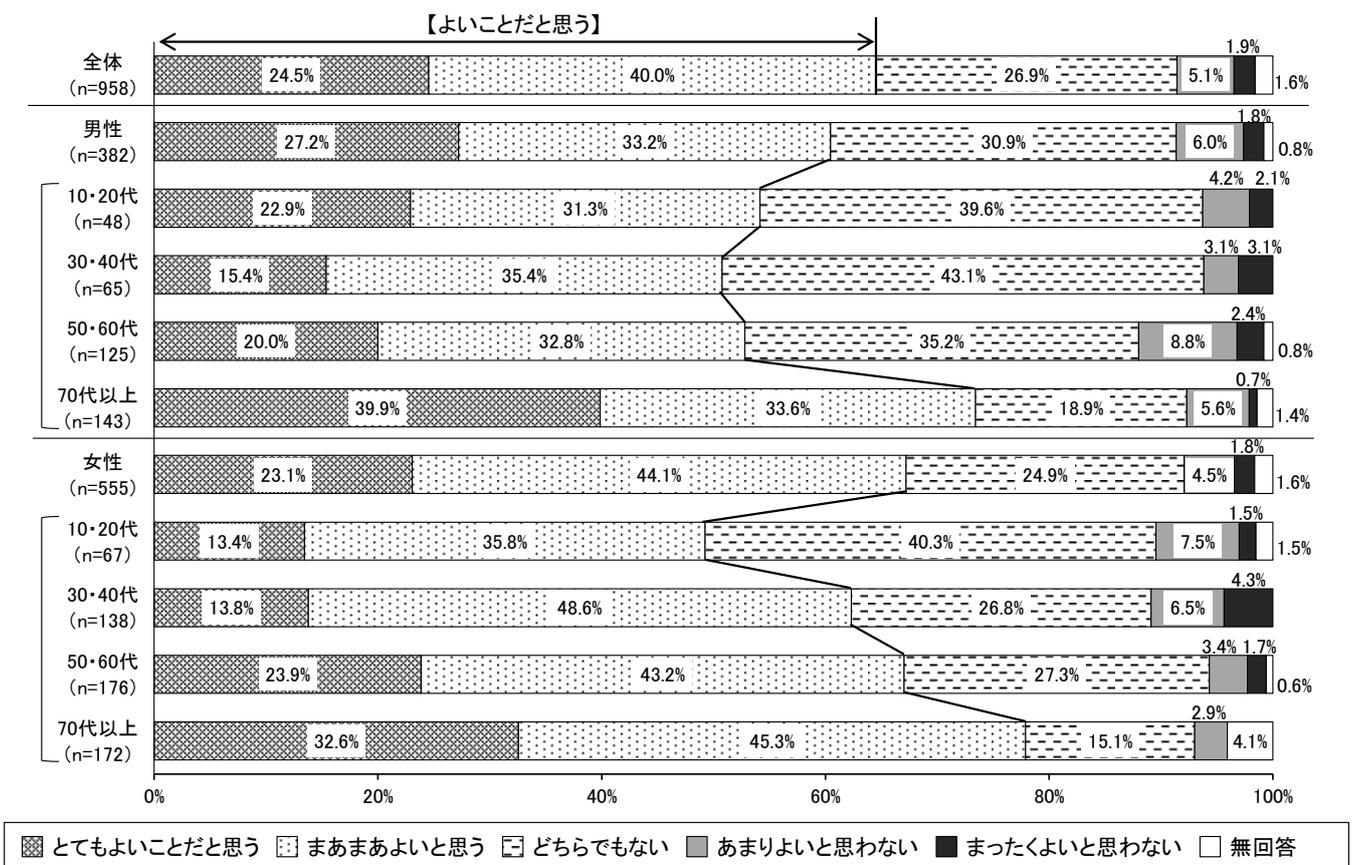
## (2)地域とのつながりや付き合いに対する考え[問64]

地域とのつながりや付き合いに対する考えについては、「よいことだと思う」「とてもよいことだと思う」と「まあまあよいと思う」の計：以下同じ）の割合は64.5%となっている。

性別で見ると、「よいことだと思う」の割合（男性：60.4%、女性：67.2%）は、男女で大きな差はない状況となっている。

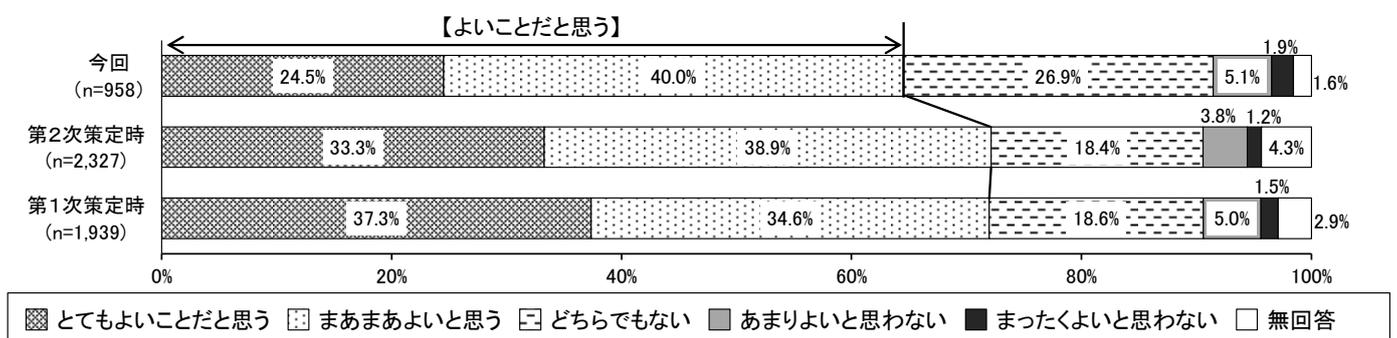
年代別かつ性別では、「よいことだと思う」は年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向にあり、このことは女性の方が顕著となっている。

図表2-3-2-1 地域とのつながりや付き合いに対する考え(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「よいことだと思う」は減少傾向（第1次策定時：71.9%→第2次策定時：72.2%→今回：64.5%）を示している。特に、「とてもよいことだと思う」の割合の減少が大きくなっている。

図表2-3-2-2 地域とのつながりや付き合いに対する考え(これまでの調査との比較)



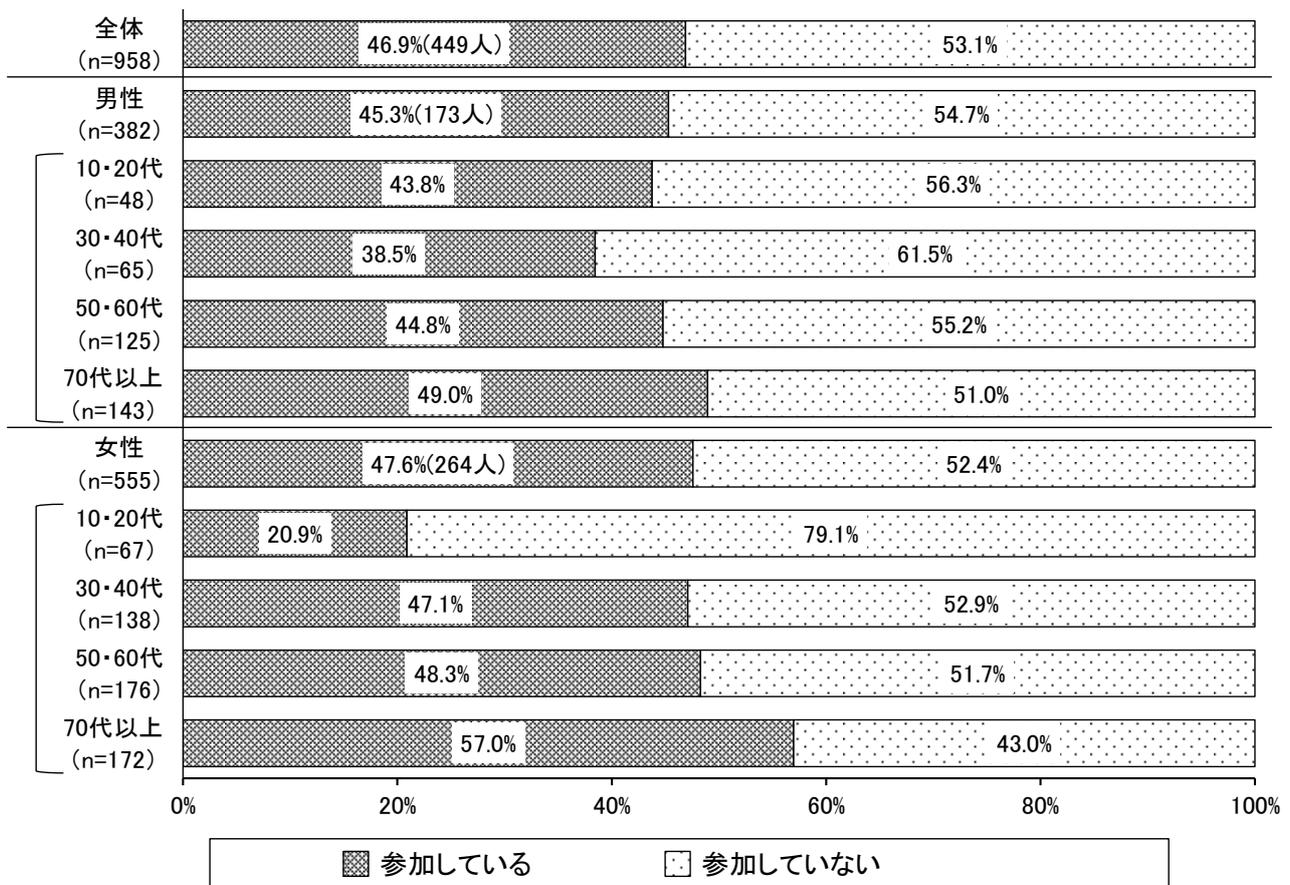
### (3)社会活動への参加状況[問65]

この1年間で地域で行われた社会活動（P88 図表2-3-3-3を参照）への参加状況については、「参加している」が46.9%で「参加していない」（53.1%）を6.2ポイント下回っている。

性別で見ると、「参加している」の割合（男性：45.3%、女性：47.6%）は、男女ともほぼ同じとなっている。

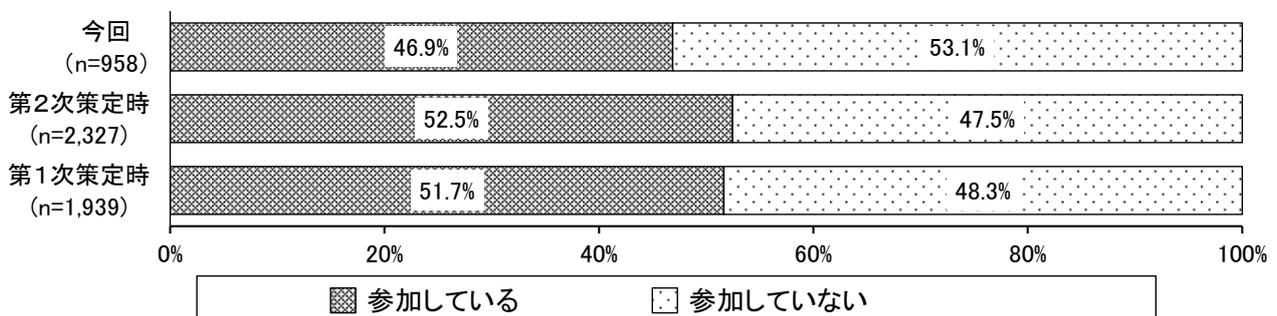
年代別かつ性別では、男女とも年代が高くなるにつれて「参加している」の割合が高くなる傾向にある。この傾向は男性より女性が顕著となっている。

図表2-3-3-1 社会活動への参加状況(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、今回は「参加している」（第1次策定時：51.7%→第2次策定時：52.5%→今回：46.9%）と「参加していない」（第1次策定時：48.3%→第2次策定時：47.5%→今回：53.1%）の割合が逆転している。

図表2-3-3-2 社会活動への参加状況(これまでの調査との比較)

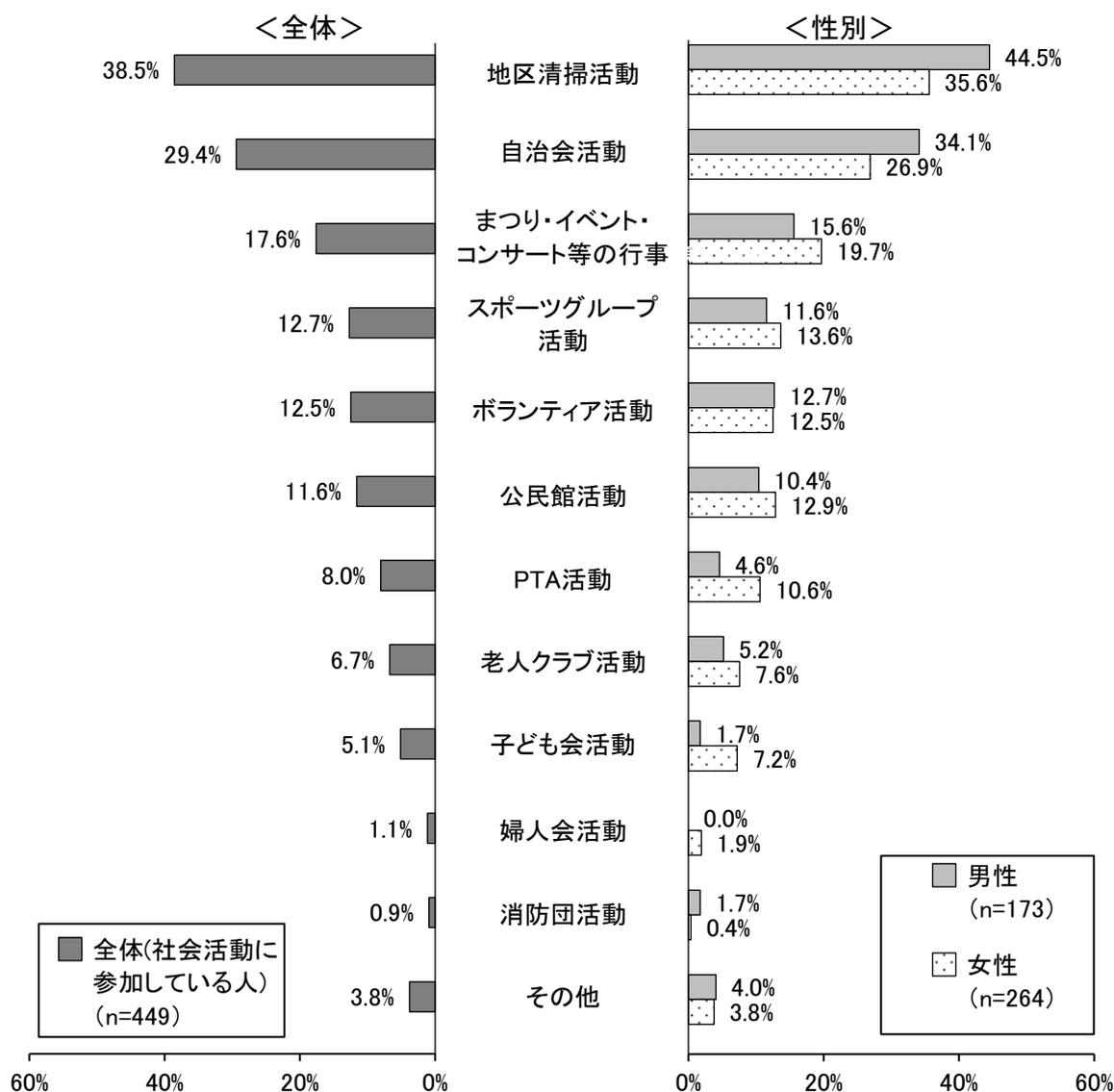


<参加している社会活動の種類> ※複数回答

参加している社会活動の種類については、「地区清掃活動」の割合が38.5%で最も高くなっており、次いで「自治会活動」(29.4%)、「まつり・イベント・コンサート等の行事」(17.6%)などが続いている。

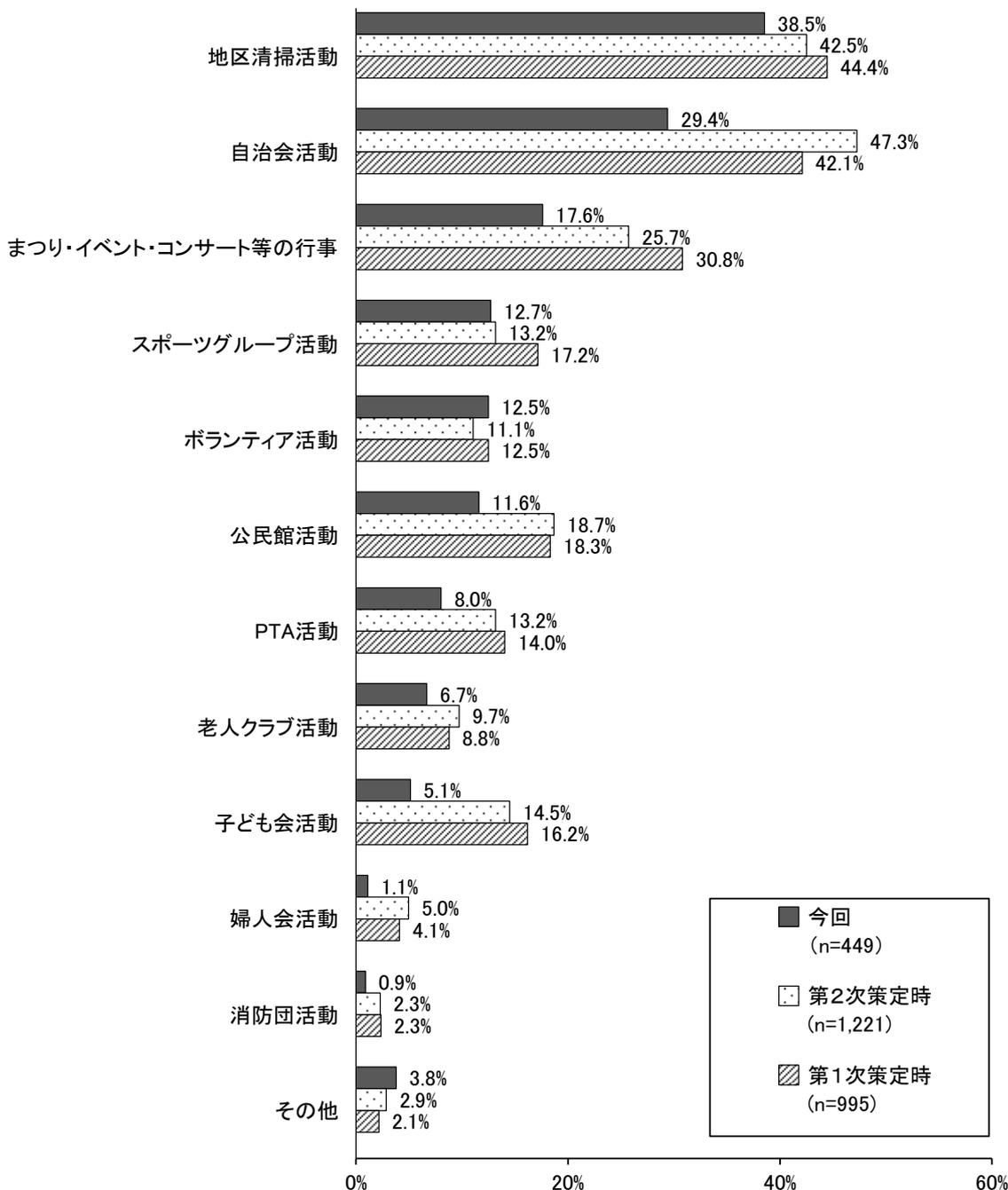
性別では、男女とも全体とほぼ同じ状況となっている。その中で、男女差が4ポイント以上ある項目を見ると、男性が女性を上回っている項目は「地区清掃活動」、「自治会活動」となっており、女性が男性を上回っている項目は「まつり・イベント・コンサート等の行事」、「PTA活動」、「子ども会活動」となっている。

図表2-3-3-3 参加している社会活動の種類(全体・社会活動に参加している人、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、上位の3項目である「地区清掃活動」（第1次策定時：44.4%→第2次策定時：42.5%→今回：38.5%）、「自治会活動」（第1次策定時：42.1%→第2次策定時：47.3%→今回：29.4%）、「まつり・イベント・コンサート等の行事」（第1次策定時：30.8%→第2次策定時：25.7%→今回：17.6%）は減少傾向を示している。

図表2-3-3-4 参加している社会活動の種類(これまでの調査との比較)



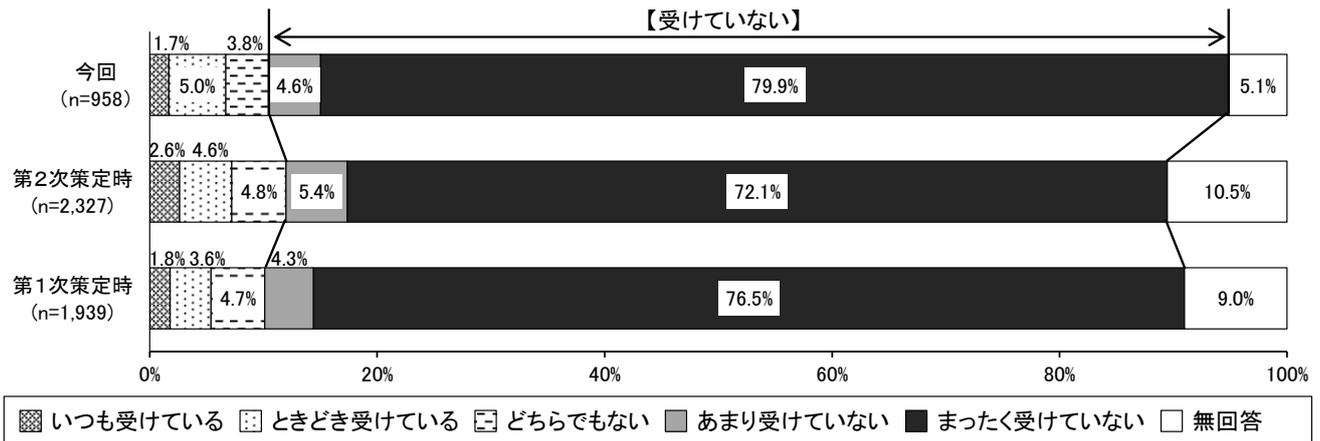
#### (4)地域における手助けの状況

##### ①家事、育児、介護のときに受けている手助けの利用状況[問66]

地域で手助けを受けているかどうかについては、「受けていない」（「あまり受けていない」と「まったく受けていない」の計：以下同じ）の割合は84.5%となっている。

これまでの調査と今回を比較すると、ほぼ同じ状況を示している。

図表2-3-4-1 家事、育児、介護のときに受けている手助けの利用状況(全体、これまでの調査との比較)

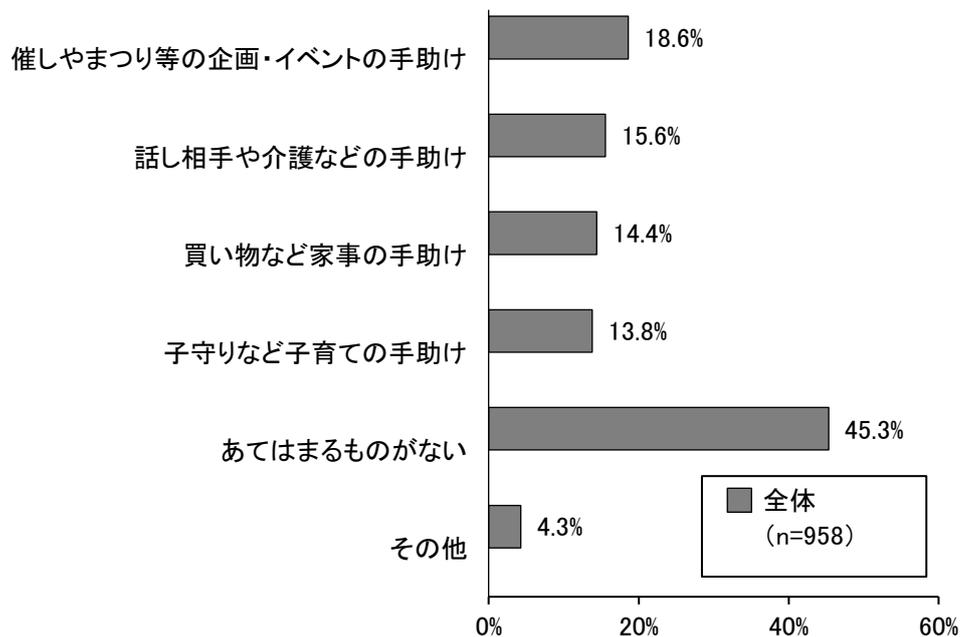


##### ②してもよいと思う手助けの内容[問67] ※複数回答

地域でしてもよいと思う手助けの内容（アンケート例示した4種類から選択）については、それぞれ1割台であり、大きな差は見られない。

なお、「あてはまるものがない」（45.3%）がほぼ半数となっている。

図表2-3-4-2 してもよいと思う手助けの内容(全体)



#### 4)暮らしについて

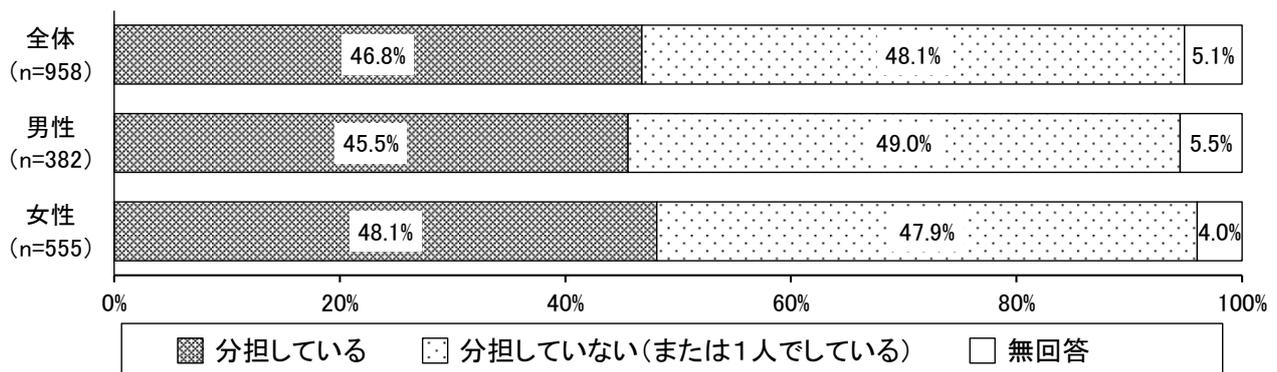
##### (1)家事などの分担

###### ①分担の状況[問68]

家事などの分担の状況については、「分担している」の割合（46.8%）と「分担していない（または1人でしている）」（48.1%）がほぼ半数となっている。

性別で見ると、男女に目立つほどの差はないが、男性は「分担している」（45.5%）が「分担していない（または1人でしている）」（49.0%）を若干下回っている。

図表2-4-1-1 分担の状況(全体、性別)

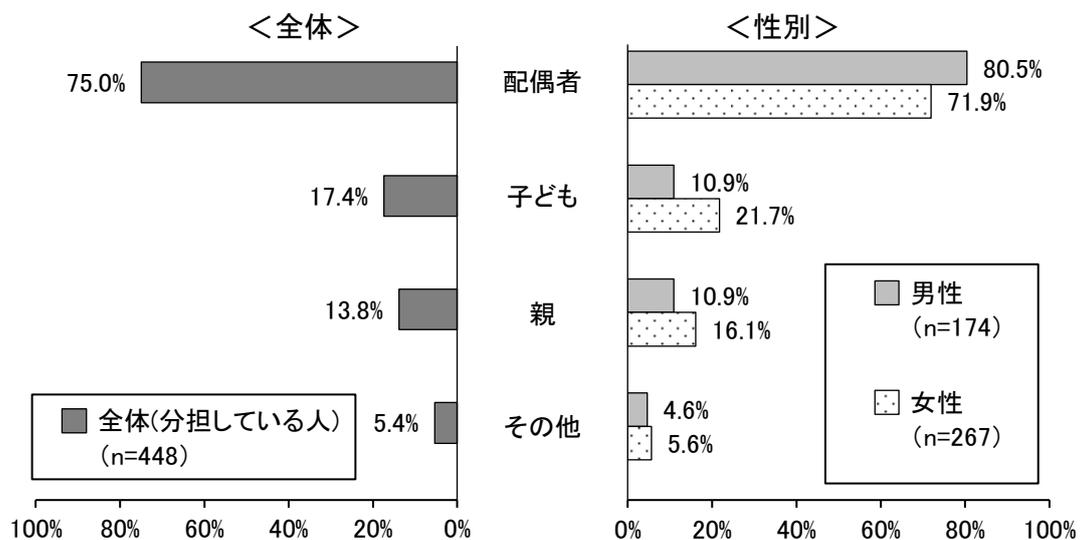


###### ②分担の相手[問69] ※複数回答

分担の相手については、「配偶者」の割合が75.0%で最も高くなっている。

性別で見ると、男女とも全体とほぼ同じ状況となっている。その中で分担の相手が「子ども」（男性：10.9%、女性：21.7%）については、女性が男性の2倍（10.8ポイント）上回っている。

図表2-4-1-2 分担の相手(全体・分担している人、性別)

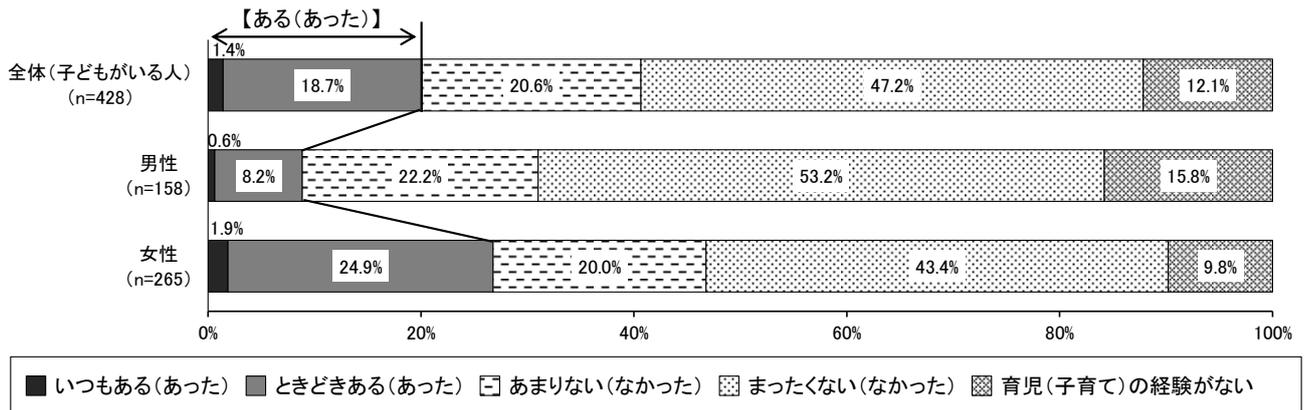


## (2) 育児不安の有無[問74]

育児不安の有無については、「まったくない(なかった)」の割合が47.2%で最も高くなっている。一方、「ある(あった)」「いつもある[あった]」と「ときどきある[あった]」の計：以下同じ)の割合は20.1%となっている。

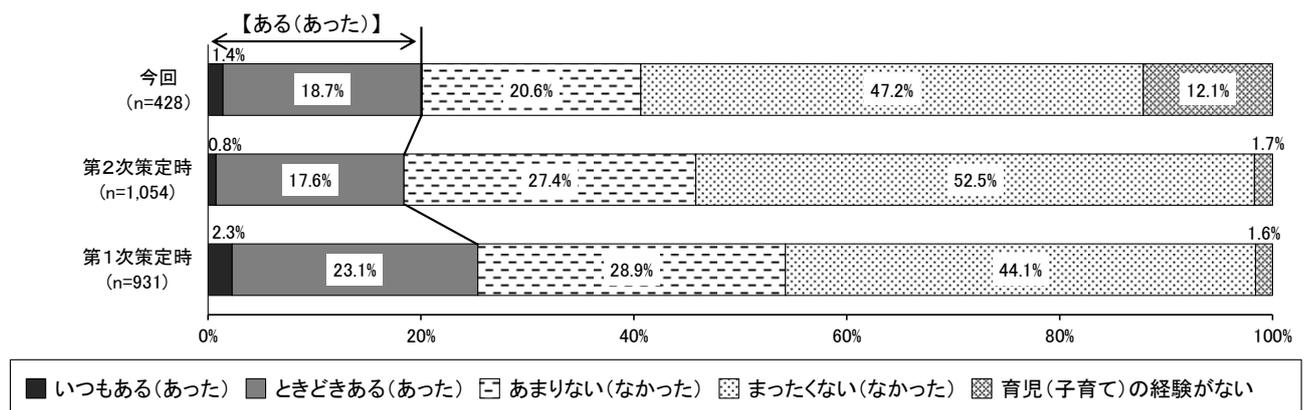
性別で見ると、「ある(あった)」の割合(男性：8.8%、女性26.8)は、女性が男性を18.0ポイント上回っている。

図表2-4-2-1 育児不安の有無(全体・子どもがいる人、性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「ある(あった)」の割合は減少傾向(第1次策定時：25.4%→第2次策定時：18.4%→今回：20.1%)を示している。

図表2-4-2-2 育児不安の有無(これまでの調査との比較)

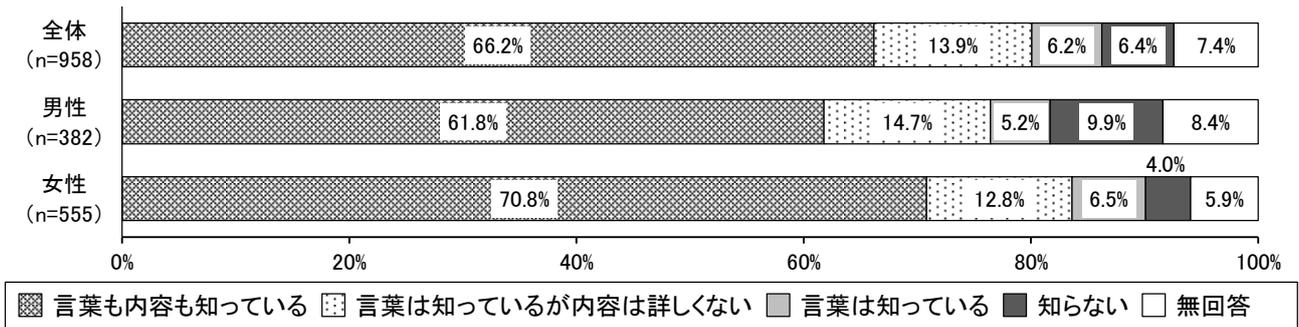


### (3)DV(ドメスティックバイオレンス)という言葉の認知度[問75]

DV(ドメスティックバイオレンス)という言葉の認知度については、「言葉も内容も知っている」の割合が66.2% (3人に2人) となっている。

性別で見ると、「言葉も内容も知っている」の割合(男性:61.8%、女性70.8%)は、女性が男性を9.0ポイント上回っている。

図表2-4-3-1 DV(ドメスティックバイオレンス)の認知度(全体、性別)



#### (4)暴力

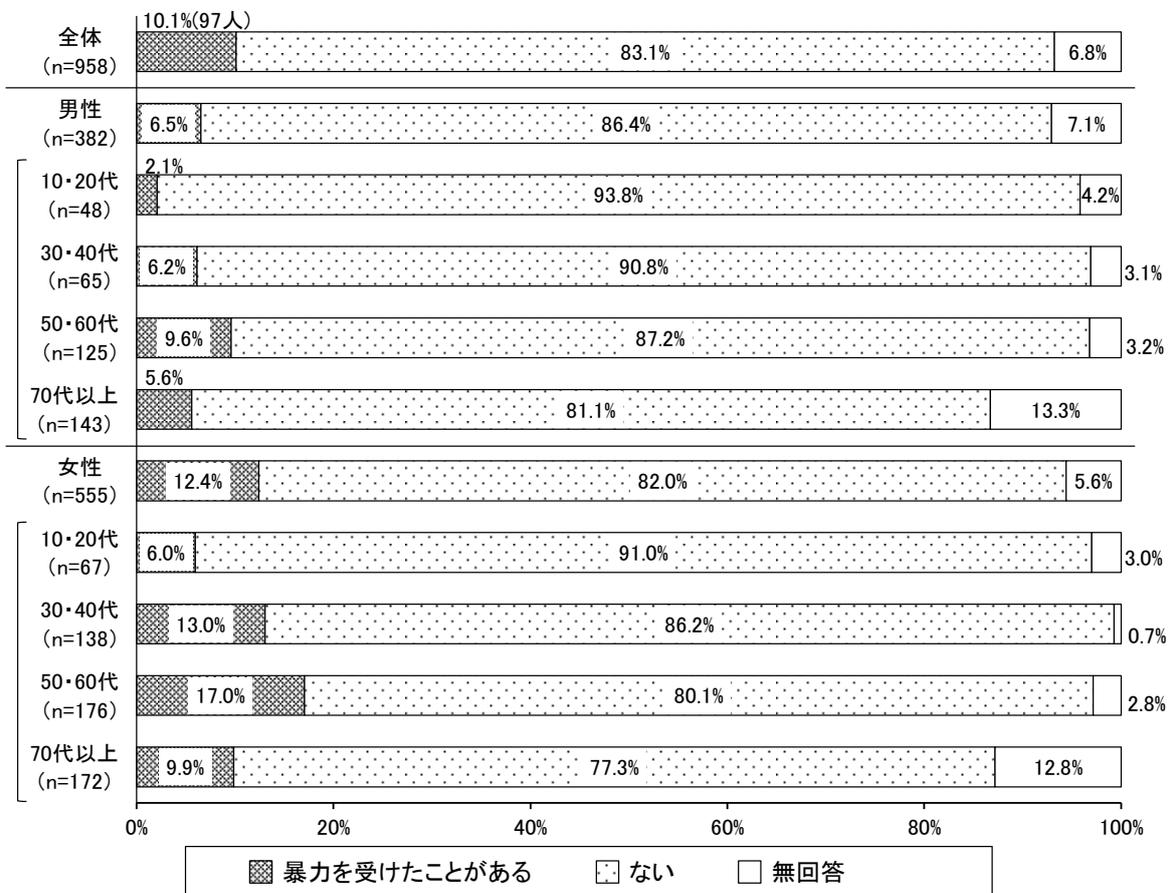
##### ①暴力を受けた経験[問76]

この1年間に、言葉の暴力を含め何らかの暴力を受けたことがあるかについては、「暴力を受けたことがある」の割合が10.1%となっている。

性別で見ると、「暴力を受けたことがある」の割合（男性：6.5%、女性：12.4%）は、女性が男性を5.9ポイント上回っている。

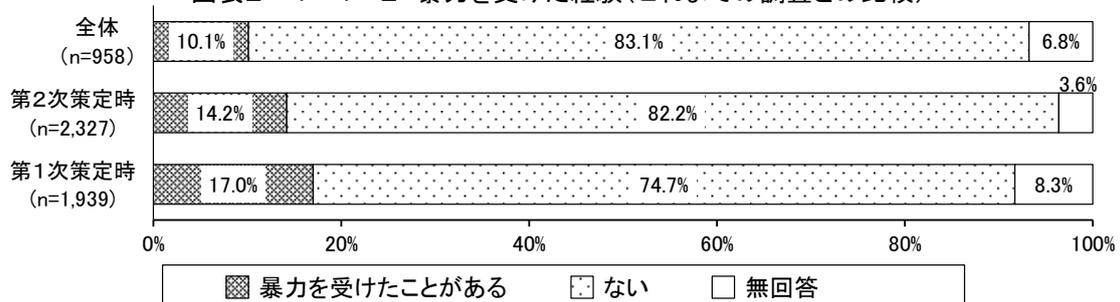
年代別かつ性別では、「暴力を受けたことがある」は男女とも50・60代の割合（男性：9.6%、女性：17.0%）が最も高くなっている。

図表2-4-4-1 暴力を受けた経験(全体、性別、年代別かつ性別)



これまでの調査と今回を比較すると、「暴力を受けたことがある」の割合（第1次策定時：17.0% → 第2次策定時：14.2% → 今回：10.1%）は減少傾向で推移している。

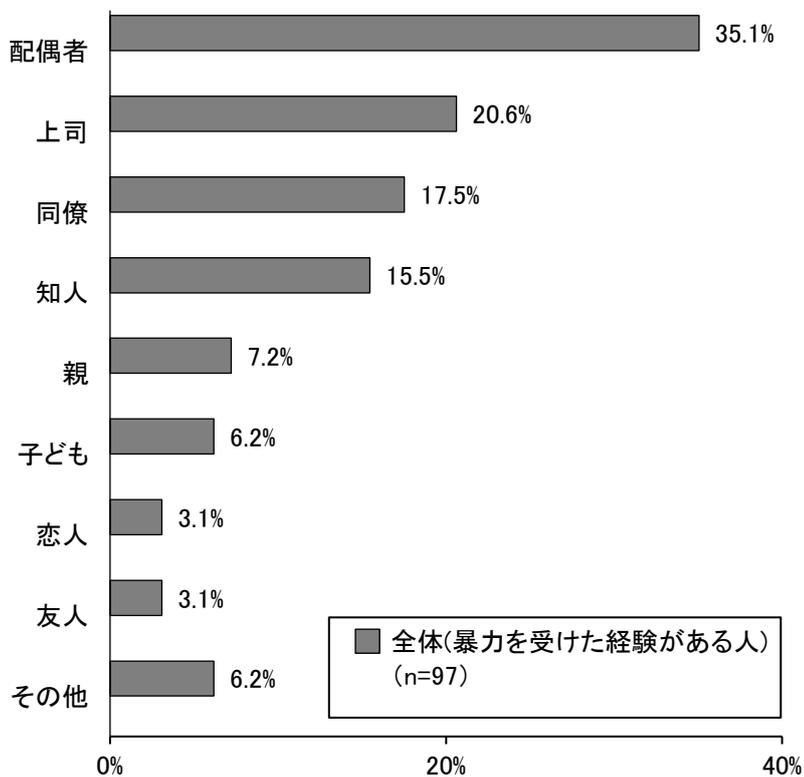
図表2-4-4-2 暴力を受けた経験(これまでの調査との比較)



②暴力をふるってきた相手[問77] ※複数回答

暴力をふるってきた相手については、「配偶者」の割合が35.1%で最も高く、次いで「上司」(20.6%)、「同僚」(17.5%)、「同僚」(17.5%)、「知人」(15.5%)などが続いている。

図表2-4-4-3 暴力をふるってきた相手(全体・暴力を受けた経験がある人)



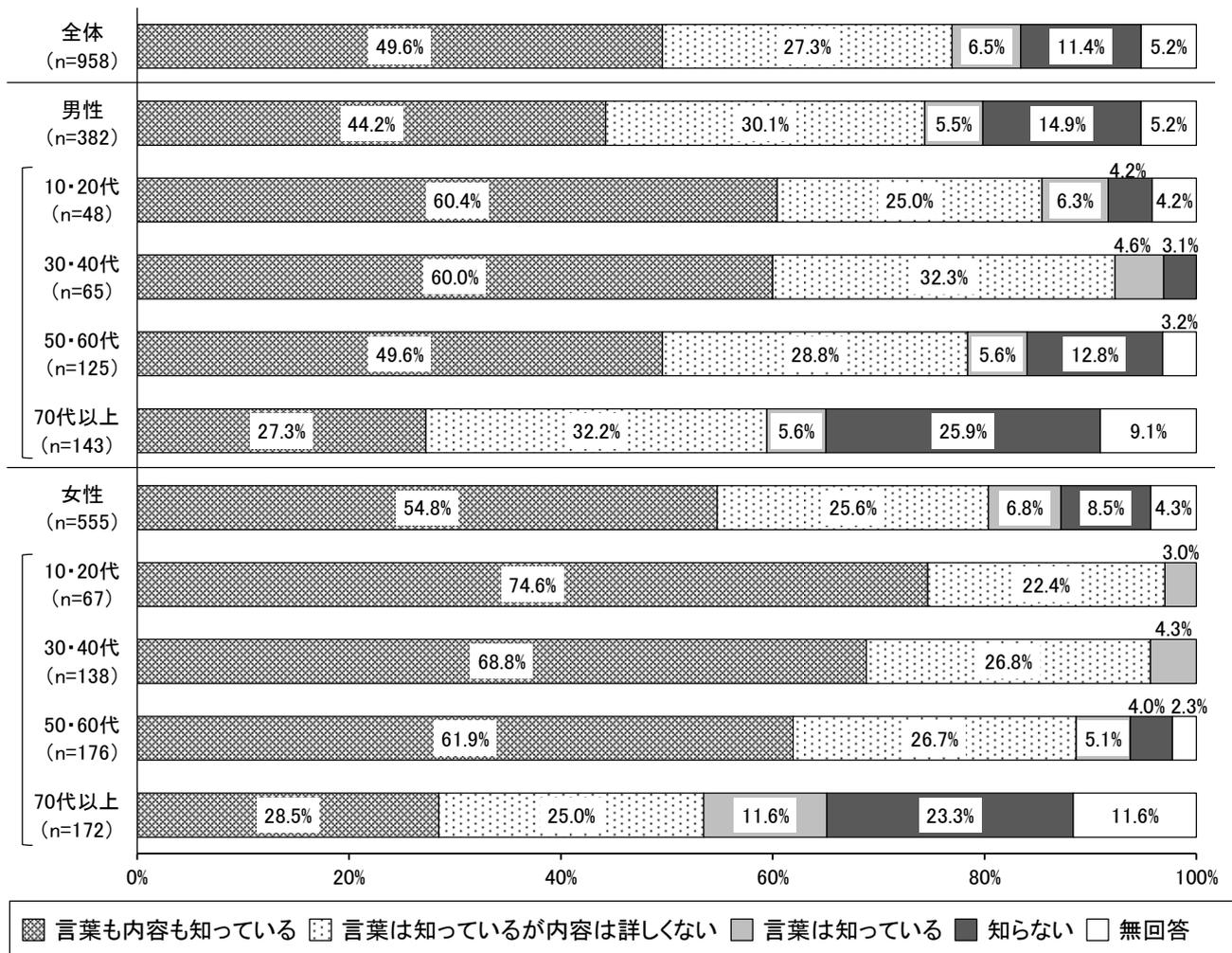
### (5)ジェンダーという言葉の認知度[問78]

ジェンダーという言葉の認知度については、「言葉も内容も知っている」の割合が49.6%で最も高くなっている。

性別で見ると、「言葉も内容も知っている」の割合（男性：44.2%、女性：54.8%）は、女性が男性を10.6ポイント上回っている。

年代別かつ性別では、「言葉も内容も知っている」は年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向にある。また、「言葉も内容も知っている」は各年代とも女性が男性を上回っている。

図表2-4-5-1 ジェンダーという言葉の認知度(全体、性別、年代別かつ性別)

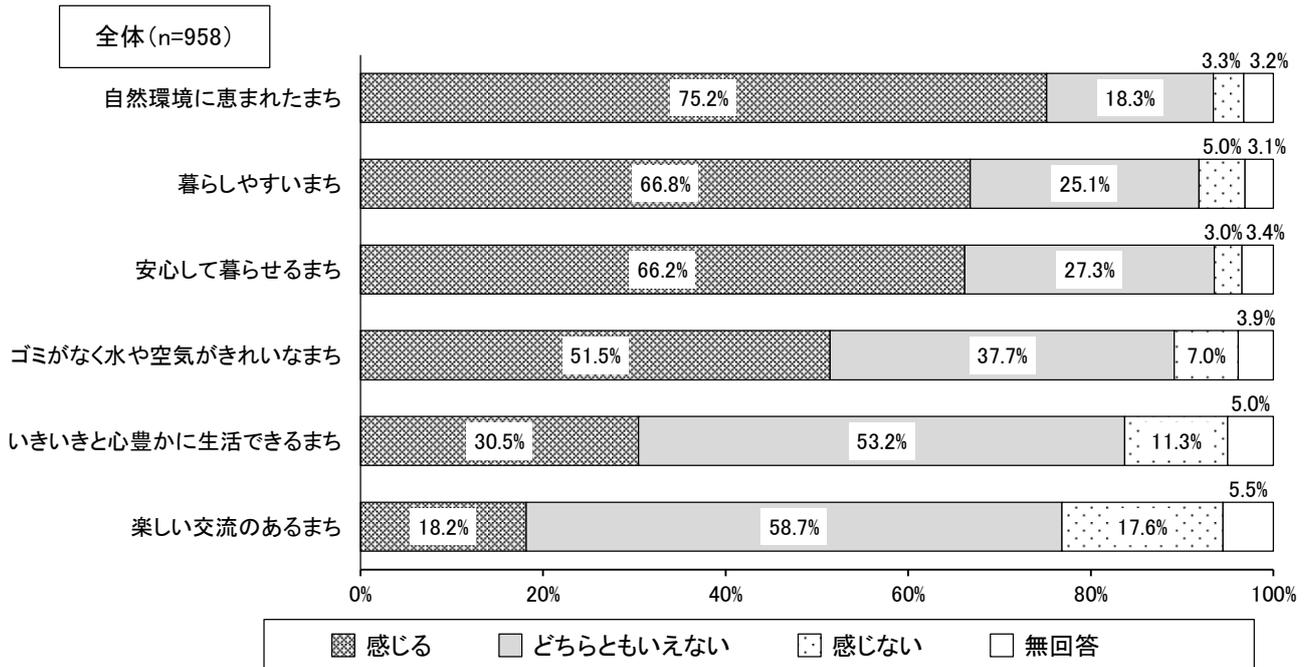


## (6)宮崎市の印象[問79]

宮崎市にどのような印象を感じているかについては、「自然環境に恵まれたまち」の割合が75.2%で最も高く、次いで「暮らしやすいまち」(66.8%)、「安心して暮らせるまち」(66.2%)などが続いている。

一方、「いきいきと心豊かに生活できるまち」(30.5%)、「楽しい交流のあるまち」(18.2%)の割合は1/3以下となっている。

図表2-4-6-1 宮崎市の印象(全体)



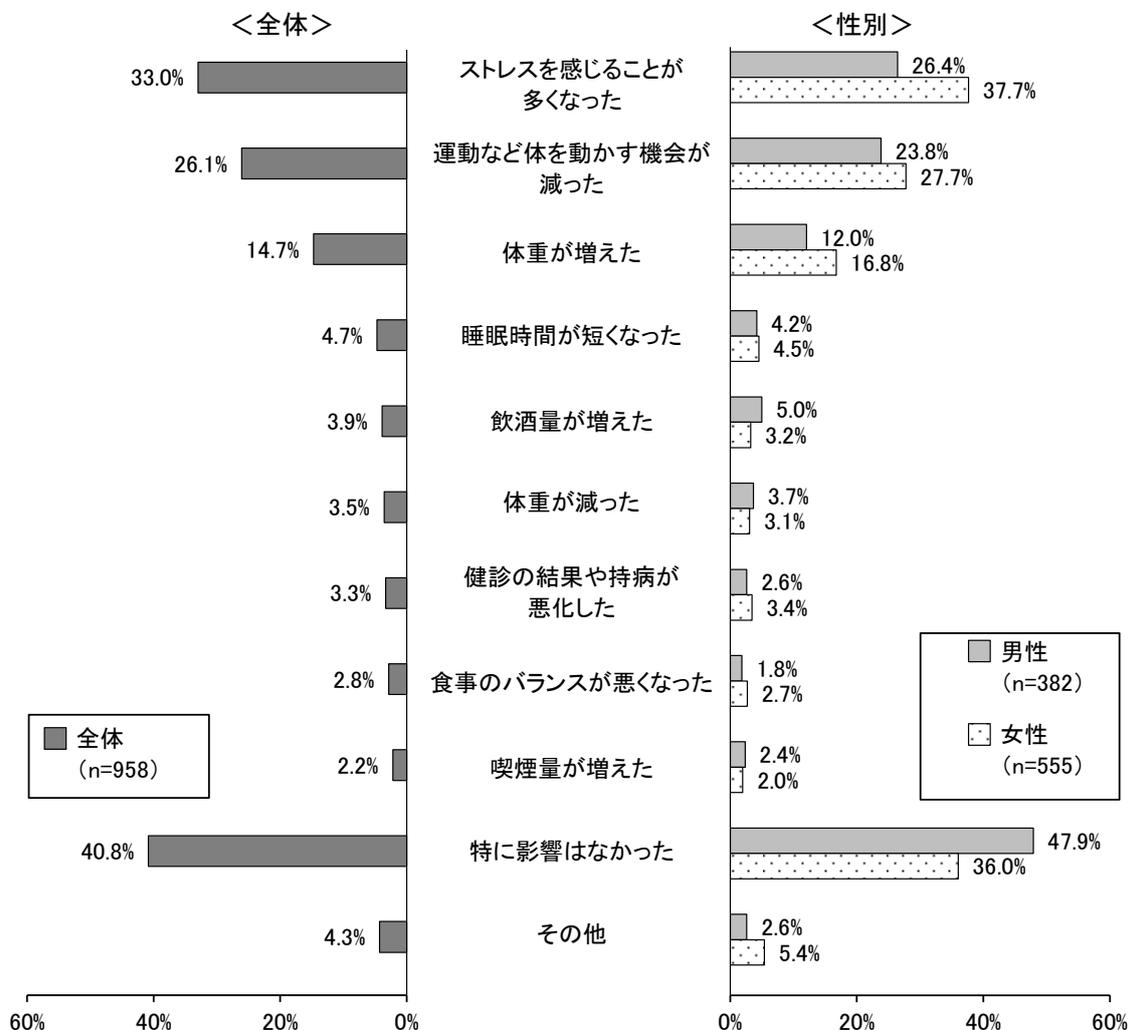
## 5)新型コロナウイルスの影響について

### (1)健康状態や生活習慣への影響[問80] ※複数回答

新型コロナウイルスの流行による健康状態や生活習慣などへの影響については、「特に影響はなかった」の割合が40.8%で最も高くなっている。影響の内容については、「ストレスを感じるが多くなった」の割合（33.0%）が最も高く、次いで「運動など体を動かす機会が減った」（26.1%）、「体重が増えた」（14.7%）などが続いている。

性別で見ると、全体とほぼ同じ状況となっているが、「特に影響はなかった」の割合（男性：47.9%、女性36.0%）は男性が女性を11.9ポイント上回っている。なお、影響の内容では、「ストレスを感じるが多くなった」（男性：26.4%、女性：37.7%）で女性が男性を11.3ポイント上回っている。

図表2-5-1-1 健康状態や生活習慣への影響(全体、性別)



年代別かつ性別で見ると、男性は30・40代を除く年代で「特に影響はなかった」の割合が最も高くなっている。30・40代男性は「ストレスを感じるが多くなった」の割合（43.1%）が最も高くなっている。女性は、70代以上を除く年代で「ストレスを感じるが多くなった」の割合が最も高くなっている。70代以上女性は「特に影響はなかった」の割合（40.1%）が最も高くなっている。

図表2-5-1-2 健康状態や生活習慣への影響（年代別かつ性別）

	男性 (n=382)				女性 (n=555)			
	10・20代 (n=48)	30・40代 (n=65)	50・60代 (n=125)	70代以上 (n=143)	10・20代 (n=67)	30・40代 (n=138)	50・60代 (n=176)	70代以上 (n=172)
ストレスを感じるが多くなった	26.4%	43.1%	30.4%	17.5%	37.7%	41.8%	41.5%	29.1%
運動など体を動かす機会が減った	23.8%	26.2%	22.4%	25.2%	27.7%	20.9%	24.4%	34.3%
体重が増えた	12.0%	29.2%	10.4%	7.7%	16.8%	16.4%	16.5%	13.4%
睡眠時間が短くなった	4.2%	1.5%	2.4%	6.3%	4.5%	3.0%	4.5%	5.8%
飲酒量が増えた	5.0%	9.2%	6.4%	2.8%	3.2%	3.0%	4.0%	1.7%
体重が減った	3.7%	4.6%	2.4%	3.5%	3.1%	3.0%	2.3%	4.1%
健診の結果や持病が悪化した	2.6%	6.2%	2.4%	2.1%	3.4%	1.5%	3.4%	5.2%
食事のバランスが悪くなった	1.8%	1.5%	1.6%	2.1%	2.7%	1.5%	4.5%	0.6%
喫煙量が増えた	2.4%	4.6%	1.6%	2.1%	2.0%	0.0%	2.8%	1.2%
特に影響はなかった	47.9%	26.2%	45.6%	58.7%	36.0%	40.3%	34.7%	40.1%
その他	2.6%	3.1%	4.0%	2.1%	5.4%	3.0%	5.1%	8.7%

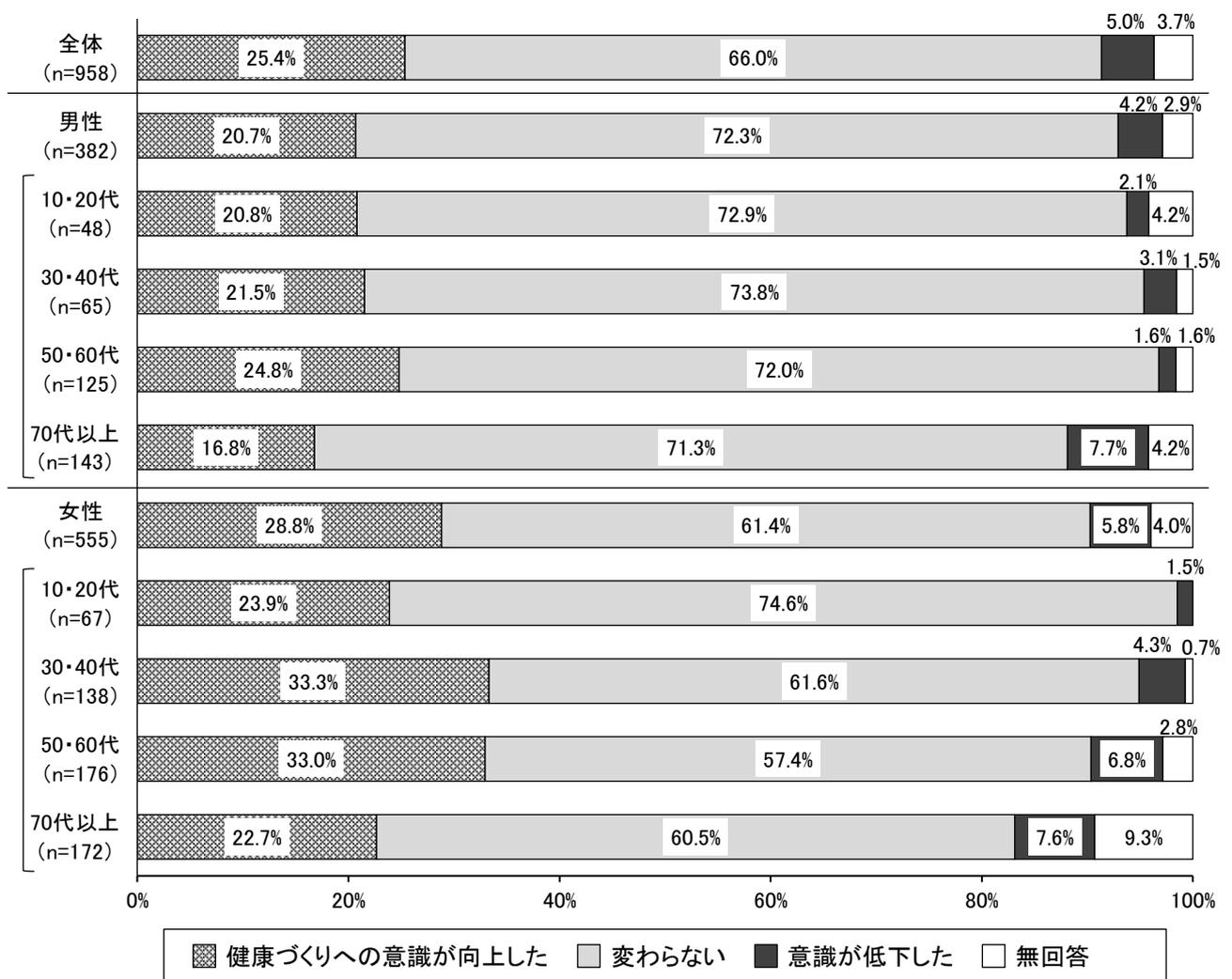
## (2)健康づくりへの意識の変化[問81]

新型コロナウイルスの流行による健康づくりへの意識の変化については、「変わらない」の割合が66.0%（3人に2人）で最も多くなっている。次に「健康づくりへの意識が向上した」が25.4%（4人に1人）となっている。

性別で見ると、「健康づくりへの意識が向上した」の割合（男性：20.7%、女性：28.8%）は、女性が男性を8.1ポイント上回っている。

年代別かつ性別では、「健康づくりへの意識が向上した」の割合は男性は70代以上を除く年代で2割を上回っている。また、女性は30・40代と50・60代の割合が他の年代を10ポイント程度上回っている。

図表2-5-2-1 健康づくりへの意識の変化(全体、性別、年代別かつ性別)



## 参考資料(調査票)

### (仮称) 第3次健康みやざき市民プランに関する市民意識調査のお願い

今回の調査は、現在のプランが最終年を迎えるにあたり、市民の皆様の健康に関する実情やご意見をお聞きし、次期「(仮称) 第3次健康みやざき市民プラン(令和6年度～令和17年度)」の策定及び円滑な推進に役立てるために実施するものです。

ご回答いただいた内容は、上記以外の目的には使用いたしません。また、無記名でご回答いただくため、回答者個人が特定されることもありませんので、率直なご意見をお聞かせください。

ご多忙のこととは存じますが、調査の主旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和4年12月  
宮崎市長 清山 知憲

#### 【ご記入にあたってのお願い】

※アンケートは、封筒に記載されているご本人が回答ください。

#### 【返信にあたってのお願い】

※アンケートの記入がお済みになりましたら、同封の返信用封筒に入れて、しっかりと封をしてください。封筒に氏名は書かずに投函してください。

※回答には、下記のQRコード読み取りによりネット回答も可能です。ネット回答された場合は、アンケート用紙の返信は必要ありません。

**令和5年1月20日(金)までに、郵便ポストへの投函をお願いいたします。**  
(切手不要)

<QRコード>



《お問い合わせ先》  
宮崎市健康管理部  
健康支援課 からだの健康係  
電話：0985-29-5286

## あなたご自身のことについてうかがいます。

- 問1** あなたがお住まいの地区として当てはまる地域自治区の番号1つに○をつけてください。  
 (地域自治区：地域の住民の意見を反映させつつ行政運営を行うとともに、市民に身近な行政サービスを提供するために、地方自治法の規定に基づき設置することのできる区域)

1	中央東	2	中央西	3	小戸	4	大宮	5	東大宮	6	大淀
7	大塚	8	檜	9	大塚台	10	生目台	11	小松台	12	赤江
13	本郷	14	木花	15	青島	16	住吉	17	生目	18	北
19	佐土原	20	田野	21	高岡	22	清武				

No.	区域の名称	区域
1	中央東	橋通東 橋通西 松山 川原町 旭 宮田町 別府町 広島 老松 瀬頭 錦本町 錦町 江平東 江平町 江平中町 江平東町 高千穂通 丸島町 江平西 権現町 北権現町 柳丸町 青葉町 下原町 大和町 堀川町 吾妻町 瀬頭町 宮崎駅東2～3丁目
2	中央西	清水 大橋 和知川原 西池町 原町 花殿町 中津瀬町 丸山 船塚 霧島 祇園
3	小戸	大工 鶴島 松橋 末広 元宮町 高松町 西高松町 南高松町 北高松町 千草町 中央通 上野町
4	大宮	池内町 南方町 平和が丘東町 平和が丘西町 平和が丘北町 下北方町 花ヶ島町 南花ヶ島町 神宮西 矢の先町 神宮 神宮町 神宮東
5	東大宮	大島町 波島 東大宮 村角町 桜町
6	大淀	大淀 東大淀 太田 中村東 中村西 南町 淀川 谷川 谷川町 天満 天満町 京塚 京塚町 大坪東 大坪西 大坪町 花山手東 花山手西 福島町 福島町1～3丁目 古城町 北川内町 源藤町 薫る坂
7	大塚	大塚町 江南
8	檜	山崎町 阿波岐原町 新別府町 昭栄町 新栄町 稗原町 吉村町 浮城町 新城町 曾師町 宮脇町 昭和町 永楽町 潮見町 大王町 出来島町 前原町 中西町 高洲町 一の宮町 日ノ出町 田代町 小戸町 港 港東 宮崎駅東1丁目
9	大塚台	大塚台東 大塚台西
10	生目台	生目台東 生目台西
11	小松台	小松台北町 小松台東 小松台西 小松台南町 桜ヶ丘町
12	赤江	大字恒久 恒久 恒久南 城ヶ崎 宮の元町 大字田吉の一部 大字赤江の一部 月見ヶ丘 大字本郷北方の一部 大字本郷南方の一部
13	本郷	大字田吉の一部 大字赤江の一部 大字本郷北方の一部 大字本郷南方の一部 希望ヶ丘 本郷 大字郡司分 東宮 まなび野
14	木花	大字熊野 大字加江田 大字鏡洲 学園木花台西 学園木花台北 学園木花台南 学園木花台桜
15	青島	青島 青島西 大字折生迫 大字内海
16	住吉	大字芳土 大字新名爪 大字島之内 大字広原 大字塩路
17	生目	大字浮田 大字生目 大字長嶺 大字細江 大字富吉 大字有田 大字柏原 大字跡江 大字小松
18	北	大字上北方 大字瓜生野 大字大瀬町 大字糸原 大字金崎 大字吉野 大字堤内
19	佐土原	佐土原町下田島 佐土原町下那珂 佐土原町上田島 佐土原町東上那珂 佐土原町西上那珂 佐土原町下富田 佐土原町伊倉 佐土原町石崎1丁目 佐土原町石崎2丁目 佐土原町石崎3丁目 佐土原町松小路
20	田野	田野町 田野町あけぼの1丁目 田野町あけぼの2丁目 田野町あけぼの3丁目 田野町あけぼの4丁目
21	高岡	高岡町飯田 高岡町内山 高岡町浦之名 高岡町小山田 高岡町上倉永 高岡町紙屋 高岡町五町 高岡町下倉永 高岡町高浜 高岡町花見
22	清武	清武町加納 清武町池田台 清武町池田台北 清武町加納1丁目 清武町加納2丁目 清武町加納3丁目 清武町加納4丁目 清武町加納5丁目 清武町あさひ1丁目 清武町あさひ2丁目 清武町船引 清武町正手1丁目 清武町正手2丁目 清武町正手3丁目 清武町今泉 清武町木原 清武町新町1丁目 清武町新町2丁目 清武町西新町 清武町岡1丁目 清武町岡2丁目 清武町岡3丁目



## 健康に関することについてうかがいます。

問 9 あなたにとって健康とは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                    |                        |             |
|--------------------|------------------------|-------------|
| 1. 病気でないこと         | 2. 心身ともに健やかなこと         | 3. 仕事ができること |
| 4. 生きがいの源          | 5. 健康を意識しないこと          | 6. 幸福なこと    |
| 7. 快食・快眠・快便        | 8. 心も体も人間関係もうまくいっていること |             |
| 9. 家庭円満であること       | 10. 規則正しい生活ができること      |             |
| 11. 長生きできること       | 12. 人を愛することができること      |             |
| 13. 何事も前向きに生きられること | 14. その他 ( )            |             |

問 10 あなたは、自分自身の現在の健康状態に満足していますか。(1つに○)

- |          |         |            |         |          |
|----------|---------|------------|---------|----------|
| 1. 非常に満足 | 2. やや満足 | 3. どちらでもない | 4. やや不満 | 5. 非常に不満 |
|----------|---------|------------|---------|----------|

問 11 あなたが、健康のために気をつけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. 規則正しい食事をとること | 2. バランスのとれた食事をとること |
| 3. うす味で食べる      | 4. 食べ過ぎないこと        |
| 5. 運動等をすること     | 6. 睡眠を十分とること       |
| 7. タバコを吸わないこと   | 8. お酒を飲みすぎないこと     |
| 9. 便通を整えること     | 10. 定期的に健診を受けること   |
| 11. あてはまるものがない  |                    |
| 12. その他 ( )     |                    |

問 12 あなたは、健康に役立つ情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                  |                 |               |
|------------------|-----------------|---------------|
| 1. 家族・親戚         | 2. 友人・知人        | 3. 保健所などの行政機関 |
| 4. 職場            | 5. 病院などの医療機関    | 6. スポーツ施設     |
| 7. 市の広報誌         | 8. テレビ・ラジオ      | 9. 新聞・雑誌・本    |
| 10. インターネット      | 11. サークル活動・社会活動 |               |
| 12. 講演会やイベント     | 13. 食品などの栄養成分表  | 14. ポスター      |
| 15. バス停やスーパーの掲示板 | 16. その他 ( )     |               |

問 13 あなたが、健康について現在必要な情報は何か？(あてはまるもの3つ以内に○)

- |  |                   |                |
|--|-------------------|----------------|
| 1. 食事について  | 2. ダイエットの方法       | 3. 運動について      |
| 4. ぐっすり眠る方法  | 5. 心の健康について       | 6. ストレスについて    |
| 7. タバコについて   | 8. 血液がさらさらになる方法   | 9. 更年期の上手な過ごし方 |
| 10. 病気とその予防 (がん・脳卒中・心臓病・肝炎・糖尿病・高血圧・骨粗しょう症・性感感染症・アレルギーなど) |                   |                |
| 11. 認知症の予防   | 12. 薬について         | 13. 介護について     |
| 14. 心と身体の相談窓口  | 15. 新型コロナウイルスについて | 16. あてはまるものはない |
| 17. その他 ( )  |                   |                |

問 14 あなたは、この1年間に健康診断を受けましたか。(1つに○)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 受けた                      |
| 2. 受けていない → 「問 17」にお進みください。 |

**問 15** 問 14で「1. 受けた」と回答した方へおたずねします。  
受けた健診の内容を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

- |                              |           |            |           |  |
|------------------------------|-----------|------------|-----------|--|
| 1. 血液検査 (血糖値やコレステロール値の検査を含む) |           |            |           |  |
| 2. 胸部レントゲン                   | 3. 胃がん検診  | 4. 乳がん検診   | 5. 子宮がん検診 |  |
| 6. 骨粗しょう症検診                  | 7. 大腸がん検診 | 8. 前立腺がん検診 |           |  |
| 9. その他 ( )                   |           |            |           |  |

**問 16** 問 14で「1. 受けた」と回答した方へおたずねします。  
健康診断を受けたことで、生活習慣が変わりましたか。(1つに○)

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. とても変わった  | 2. 少し変わった    | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり変わらない | 5. まったく変わらない |              |

**問 17** 問 14で「2. 受けていない」と回答した方へおたずねします。  
健康診断を受けていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 健康なので受ける必要がないから   | 2. 忙しいから                |
| 3. 受ける機会がないから        | 4. 近くに受けるところがないから       |
| 5. 経済的な理由から          | 6. 健康診断がどこで受けられるか知らないから |
| 7. 病院の予約が面倒だから       | 8. 希望の日時に受けられないから       |
| 9. 定期的に医療機関で受診しているから |                         |
| 10. その他 ( )          |                         |

**問 18** あなたは、病気の治療や健康管理のために気軽に相談できる人がいますか。  
(あてはまるもの全てに○)

- |            |         |        |             |
|------------|---------|--------|-------------|
| 1. 医師      | 2. 歯科医師 | 3. 薬剤師 | 4. 栄養士      |
| 5. 保健師     | 6. 看護師  | 7. 助産師 | 8. いない、必要ない |
| 9. その他 ( ) |         |        |             |

**問 19** あなたは、1年以上治療中の病気や身体症状がありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |           |         |               |            |           |
|-----------|---------|---------------|------------|-----------|
| 1. 高血圧    | 2. 脳卒中  | 3. 心臓病        | 4. 肝臓病     | 5. 糖尿病    |
| 6. 脂質異常症  | 7. 腎臓病  | 8. 胃・十二指腸かいよう | 9. 気管支炎    |           |
| 10. ぜんそく  | 11. 関節炎 | 12. 腰痛        | 13. 骨粗しょう症 | 14. 更年期障害 |
| 15. 精神科疾患 | 16. 歯周病 | 17. その他 ( )   |            |           |



問27 あなたは、日ごろ、牛乳をどのくらい飲んでますか。(1つに○)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1. 1日1本(200ml)以上飲んでいる | 2. 2~3日に1本は飲んでいる |
| 3. 1週間に1本は飲んでいる       | 4. まったく飲んでいない    |

問28 あなたは、節度ある適度な飲酒の内容を知っていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. 飲酒の適量(※適量とは、1日平均純アルコールで20g程度です。20gは、だいたいビールでは500ml、25度の焼酎では100ml、日本酒では180ml弱) |                |
| 2. 週1~2日は休肝日(飲まない日)を設けること  | 3. イッキ飲みをしないこと |
| 4. 妊娠中は飲まないこと  | 5. 知っていることはない  |

問29 あなたは、日ごろ、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(1つに○)

- |             |             |          |          |          |
|-------------|-------------|----------|----------|----------|
| 1. 毎日       | 2. 週5~6日    | 3. 週3~4日 | 4. 週1~2日 | 5. 月1~3日 |
| 6. ほとんど飲まない | 7. まったく飲まない |          |          |          |

問30 問29で「1~5」と回答した方におたずねします。

お酒は適量(問28にある「1. 飲酒の適量」)を心がけていますか。(1つに○)

- |               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| 1. いつも心がけている  | 2. ときどき心がけている  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり心がけていない | 5. まったく心がけていない |              |

問31 問29で「1~5」と回答した方におたずねします。お酒を多量に飲みますか。(1つに○)  
(多量とは、上記問25にある「1. 飲酒の適量」の3倍以上)

- |       |         |
|-------|---------|
| 1. 飲む | 2. 飲まない |
|-------|---------|

問32 あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉や内容を知っていますか。(1つに○)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っているが内容は詳しくない |
| 3. 言葉は知っている    | 4. 知らない              |

問33 あなたは、自分のBMI※による適正体重を知っていますか。(1つに○)(※BMIとは、体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、やせ・肥満の程度をあらわす指数のこと)

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

問34 あなたは現在、少し汗ばむくらい、またはそれ以上の運動を一週間に何日行っていますか。(通勤または仕事を含む)(1つに○)

- |       |          |          |        |          |
|-------|----------|----------|--------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週4~6日 | 3. 週2~3日 | 4. 週1日 | 5. していない |
|-------|----------|----------|--------|----------|

問35 問34で「1~4」と答えた方におたずねします。あなたは、その運動について指導を受けたり情報を得たりしたことがありますか。(1つに○)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問36 あなたは、運動を定期的にするということについて関心がありますか。(1つに○)

1. とても関心がある      2. まあまあ関心がある      3. どちらともいえない  
4. あまり関心がない      5. まったく関心がない

問37 あなたが、虫歯や歯周病の予防のために効果的な方法として知っているものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 歯の定期健診      2. 歯磨き      3. 歯石とり  
4. フロス(糸ようじ)の使用      5. 歯間ブラシの使用      6. フッ化物洗口  
7. フッ素入り歯磨き剤の使用      8. 知っているものはない      9. その他( )

問38 あなたは、虫歯や歯周病の予防のために、この1年間で「定期健診」をどの程度受けましたか。(1つに○)

1. 年3回以上      2. 年2～1回      3. 受けていない      4. その他( )

問39 あなたは、「歯磨き」を1日にどの程度していますか。(1つに○)

1. 1日3回以上      2. 1日2回      3. 1日1回      4. していない      5. その他( )

問40 あなたは、この1年間で「歯石とり」をどの程度受けましたか。(1つに○)

1. 年3回以上      2. 年2～1回      3. 受けていない      4. その他( )

問41 あなたは、「フロスまたは歯間ブラシ」を1週間にどの程度使用していますか。(1つに○)

1. 毎日      2. 週5～6日      3. 週3～4日  
4. 週1～2日      5. していない      6. わからない

問42 あなたは、この1年間で「フッ化物洗口」をしていますか。(1つに○)

1. している      2. していない      3. わからない

問43 あなたは、この1年間で「フッ素入り歯磨き剤」を使用していますか。(1つに○)

1. 使っている      2. 使っていない      3. わからない

問44 あなたが、虫歯や歯周病の予防のために「問38～問43」の他にしていることがあればお書きください。

**問45** あなたは、歯周病を進行させる要因として、喫煙や糖尿病があることを知っていますか。  
(1つに○)

1. 両方とも知っている      2. 喫煙は知っている      3. 糖尿病は知っている  
4. 両方とも知らない

**問46** あなたは、タバコを吸いますか。また、以前吸っていましたか。(1つに○)

1. 吸う      2. 以前吸っていた      3. 吸ったことがない→「問51」にお進みください。

**問47** 問46で「1. 吸う」「2. 以前吸っていた」と答えた方におたずねします。  
1日あたりの本数はどれくらいですか(どれくらいでしたか)。

1日あたり(                      )本

**問48** 問46で「1. 吸う」「2. 以前吸っていた」と答えた方におたずねします。  
喫煙期間はどれくらいですか(どれくらいでしたか)。

喫煙期間(                      )年間

**問49** 問46で「1. 吸う」と回答した方へおたずねします。  
あなたは禁煙に関心がありますか。(1つに○)

1. 関心がない  
2. 関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない  
3. 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない  
4. この1か月以内に禁煙しようと考えている

**問50** 問46で「2. 以前吸っていた」と回答した方へおたずねします。  
タバコをやめた理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 健康に悪いと思うから  
2. 自分の体の具合が悪くなったから  
3. 家族の健康を守るため  
4. やめられなくなるのがこわいから  
5. タバコを吸える場所が少なくなったから(公共の場、バス、電車等)  
6. 家族や友人にやめるようにすすめられたから  
7. 職場で吸えなくなったから  
8. 医師、看護師、保健師などにやめるようにすすめられたから  
9. タバコを吸うと他人に迷惑をかけるから  
10. タバコ代がかかるから

**問5 1** あなたは、タバコの煙が周りの人に与える影響（受動喫煙の害）を知っていますか。（1つに○）

- |            |              |            |
|------------|--------------|------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている | 3. どちらでもない |
| 4. あまり知らない | 5. まったく知らない  |            |

**問5 2** あなたは、喫煙が影響する病気としてどのようなものを知っていますか。（あてはまるもの全てに○）

- |               |          |              |        |        |
|---------------|----------|--------------|--------|--------|
| 1. 肺がん        | 2. 心臓病   | 3. ぜんそく      | 4. 脳卒中 | 5. 歯周病 |
| 6. 胃・十二指腸かいよう | 7. 気管支炎  | 8. 妊娠時の胎児の異常 |        |        |
| 9. あてはまるものはない | 10. その他（ |              |        | ）      |

**問5 3** 全国的に性感染症が増加しています。性感染症には、次のような病気があります。あなたが知っているものは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- |               |             |           |           |
|---------------|-------------|-----------|-----------|
| 1. エイズ（HIV）   | 2. クラミジア    | 3. 性器ヘルペス | 4. 梅毒     |
| 5. 淋病         | 6. 尖形コンジローム | 7. カンジダ   | 8. トリコモナス |
| 9. 知っているものはない |             |           |           |

**問5 4** 宮崎市では10代および30代、40代の人工妊娠中絶率が全国に比べて高い状況にあります。あなたはそのことを知っていましたか。（1つに○）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

**問5 5** あなたは、日ごろ、ぐっすり眠れていますか。（1つに○）

- |                 |               |              |
|-----------------|---------------|--------------|
| 1. いつもぐっすり眠れている | 2. だいたい眠れている  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり眠れていない    | 5. まったく眠れていない |              |

**問5 6** あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬、アルコール飲料などを使っていますか。（1つに○）

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. いつも使っている  | 2. ときどき使っている  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり使っていない | 5. まったく使っていない |              |

**問5 7** あなたは、最近1か月間に、ストレスが原因で日ごろの生活に影響が出たことがありますか。（あてはまるもの全てに○）

- |                |                 |         |
|----------------|-----------------|---------|
| 1. 疲れているのに眠れない | 2. 根気や集中力がなくなった |         |
| 3. 酒やタバコの量が増えた | 4. おこりっぽくなった    | 5. 頭が重い |
| 6. お腹がはる       | 7. 特にない         | 8. その他（ |
|                |                 | ）       |

**問58** 問57で「1～6」と回答した方におたずねします。  
その原因は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |         |        |             |         |           |
|---------|--------|-------------|---------|-----------|
| 1. 人間関係 | 2. 仕事  | 3. 恋愛       | 4. 夫婦関係 | 5. 経済的なこと |
| 6. 子育て  | 7. 勉学  | 8. いじめ      | 9. セクハラ | 10. 家庭内暴力 |
| 11. 過労  | 12. 騒音 | 13. その他 ( ) |         |           |

**問59** あなたは、自分の時間（趣味や好きなことができる時間）を持つことができますか。  
(1つに○)

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 1. 十分持てる   | 2. まあまあ持てる  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり持てない | 5. まったく持てない |              |

**問60** あなたは、日々の生活をいきいきとすごせていますか。(1つに○)

- |               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| 1. いつもすごせている  | 2. まあまあすごせている  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりすごせていない | 5. まったくすごせていない |              |

**問61** あなたは、悩みごとや心配ごとを相談できる人がいますか（または場所がありますか）。  
(1つに○)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. たくさんいる（たくさんある） | 2. 何人かいる（何か所かある） |
| 3. 1人いる（1か所ある）    | 4. ない            |

**問62** あなたは、どのような方法でストレスを解消していますか。(あてはまるもの全てに○)

- |             |             |             |          |
|-------------|-------------|-------------|----------|
| 1. 休養       | 2. 睡眠       | 3. アルコール    | 4. 食事    |
| 5. スポーツ     | 6. 買い物      | 7. 家族団らん    | 8. おしゃべり |
| 9. ギャンブル    | 10. カラオケ    | 11. 旅行・ドライブ | 12. 芸術活動 |
| 13. 解消方法がない | 14. その他 ( ) |             |          |

## 地域とのつながりなどについてうかがいます。

**問63** あなたは、ふだん隣近所の人と話をしていますか。(1つに○)

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. いつもしている  | 2. ときどきしている  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりしていない | 5. まったくしていない |              |

**問64** あなたは、地域とのつながりや付き合いについて、どのように思いますか。(1つに○)

- |                |                |            |
|----------------|----------------|------------|
| 1. とてもよいことだと思う | 2. まあまあよいと思う   | 3. どちらでもない |
| 4. あまりよいと思わない  | 5. まったくよいと思わない |            |

**問65** あなたがこの1年間で参加した地域で行われる社会活動は何ですか。  
(あてはまるもの全てに○)

- |               |                        |            |
|---------------|------------------------|------------|
| 1. 子ども会活動     | 2. 自治会活動               | 3. 老人クラブ活動 |
| 4. 公民館活動      | 5. ボランティア活動            | 6. PTA活動   |
| 7. スポーツグループ活動 | 8. 消防団活動               | 9. 婦人会活動   |
| 10. 地区清掃活動    | 11. まつり・イベント・コンサート等の行事 |            |
| 12. 参加していない   | 13. その他 ( )            |            |

**問66** あなたは、現在、ご自分がお住まいの地域で、家事や育児や介護のときに、何らかの手助けを受けていますか。(1つに○)

- |              |               |            |
|--------------|---------------|------------|
| 1. いつも受けている  | 2. ときどき受けている  | 3. どちらでもない |
| 4. あまり受けていない | 5. まったく受けていない |            |

**問67** あなたは、現在、ご自分がお住まいの地域で、次のような手助けをしてもよいと思いますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. 子守りなど子育ての手助け  | 2. 買い物など家事の手助け         |
| 3. 話し相手や介護などの手助け | 4. 催しやまつり等の企画・イベントの手助け |
| 5. あてはまるものがない    | 6. その他 ( )             |

## 暮らしについてうかがいます。

**問68** あなたの家庭では、家事などを分担して行っていますか。(1つに○)

- |           |                        |
|-----------|------------------------|
| 1. 分担している | 2. 分担していない(または1人でしている) |
|-----------|------------------------|

**問69** 問68で「1. 分担している」と回答した方へおたずねします。だれと分担していますか。  
(あてはまるもの全てに○)

- |        |        |      |            |
|--------|--------|------|------------|
| 1. 配偶者 | 2. 子ども | 3. 親 | 4. その他 ( ) |
|--------|--------|------|------------|

**問70** あなたは、日々の生活で経済的に不安を感じていますか。(1つに○)

- |              |               |            |
|--------------|---------------|------------|
| 1. とても感じている  | 2. 少し感じている    | 3. どちらでもない |
| 4. あまり感じていない | 5. まったく感じていない |            |

**問71** 問70で「1. とても感じている」「2. 少し感じている」と回答した方へおたずねします。それは主にどのようなことが原因ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                   |                       |             |
|-------------------|-----------------------|-------------|
| 1. 雇用について(リストラなど) | 2. 収入について(賃金カット・年金など) |             |
| 3. 子どもの教育費        | 4. 医療費の支払い            | 5. 住宅ローンの返済 |
| 6. クレジットローン返済     | 7. 老後の備え              | 8. その他 ( )  |

**問72** 仕事をしている方におたずねします。あなたは、この1年間に、心身の疲れや病気、家庭の事情や旅行などで休みを取りたいと思ったとき、休み（早退を含む）をとることができましたか。（1つに○）

- |               |               |            |
|---------------|---------------|------------|
| 1. いつでもとれた    | 2. まあまあとれた    | 3. どちらでもない |
| 4. なかなかとれなかった | 5. まったくとれなかった |            |

**問73** 問72で「4. なかなかとれなかった」「5. まったくとれなかった」と回答した方へおたずねします。とることのできなかった休みは具体的に何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- |            |                 |                    |          |
|------------|-----------------|--------------------|----------|
| 1. 有給休暇・年休 | 2. 産前休暇         | 3. 産後休暇            | 4. 育児時間休 |
| 5. 育児休業    | 6. 生理休暇         | 7. 特別休暇（冠婚葬祭などの休み） |          |
| 8. 介護休暇    | 9. 時間休（遅刻・早退含む） | 10. 制度がない          |          |
| 11. その他（   |                 |                    | ）        |

**問74** 子どもさんがいる方におたずねします。あなたはこれまでに、子どもが生まれて後悔したり、育児（子育て）から離れたと思ったことがありましたか。（1つに○）

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. いつもある（あった）    | 2. ときどきある（あった）  |
| 3. あまりない（なかった）   | 4. まったくない（なかった） |
| 5. 育児（子育て）の経験がない |                 |

**問75** 「DV（ドメスティックバイオレンス）」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っているが内容は詳しくない |
| 3. 言葉は知っている    | 4. 知らない              |

**問76** あなたは、1年以内に、言葉の暴力も含めて何らかの暴力を受けたことがありますか。（1つに○）

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

**問77** 問76で「1. ある」と回答した方へおたずねします。それは、具体的にだれからの暴力ですか。（あてはまるもの全てに○）

- |        |        |       |         |       |
|--------|--------|-------|---------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 子ども | 3. 親  | 4. 恋人   | 5. 友人 |
| 6. 知人  | 7. 同僚  | 8. 上司 | 9. その他（ | ）     |

**問78** あなたは、ジェンダー※という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っているが内容は詳しくない |
| 3. 言葉は知っている    | 4. 知らなかった            |

「※ジェンダー」とは、人間が生まれついてもっている「生物学的性別」とは別に、社会的・文化的に作られた男性像や女性像など「社会的性別」のことをいいます。「社会的性別」はそれ自体により・悪いの価値を含むものではなく、国際的に使われる言葉です。

問79 あなたは、次の①～⑥の項目について、宮崎市にどのような印象を感じていますか。  
(それぞれ1つずつに○)

	感じる	どちらとも いえない	感じない
[記入例]①安心して暮らせるまち	○ 1	2	3
①安心して暮らせるまち	1	2	3
②楽しい交流のあるまち	1	2	3
③暮らしやすいまち	1	2	3
④いきいきと心豊かに生活できるまち	1	2	3
⑤ゴミがなく水や空気がきれいなまち	1	2	3
⑥自然環境に恵まれたまち	1	2	3

## 新型コロナウイルスの影響についてうかがいます。

問80 あなたは、新型コロナウイルスの流行により、健康状態や生活習慣などに影響はありましたか。(あてはまるもの全てに○)

1. 体重が増えた	2. 体重が減った
3. 健診の結果や持病が悪化した	4. 運動など体を動かす機会が減った
5. 食事のバランスが悪くなった	6. 睡眠時間が短くなった
7. 飲酒量が増えた	8. 喫煙量が増えた
9. ストレスを感じるようになった	10. 特に影響はなかった

問81 あなたは、新型コロナウイルスの流行により、食事や運動など日ごろの健康づくりへの意識に変化はありましたか。(1つに○)

1. 健康づくりへの意識が向上した	2. 変わらない	3. 意識が低下した
-------------------	----------	------------

問82 最後に、健やかで心豊かに生活するために、あなたが日ごろ感じていることやお気づきの点などございましたら、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

(1/20(金)までにご投かんください。)

問い合わせ先：宮崎市健康支援課(電話：0985-29-5286)