

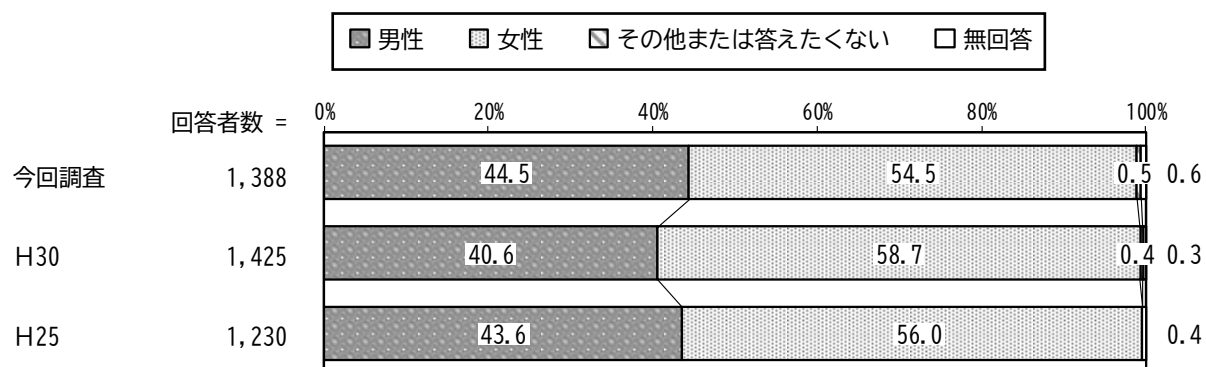
Ⅱ 成人を対象とした調査

4 成人調査結果

(1) 回答者属性

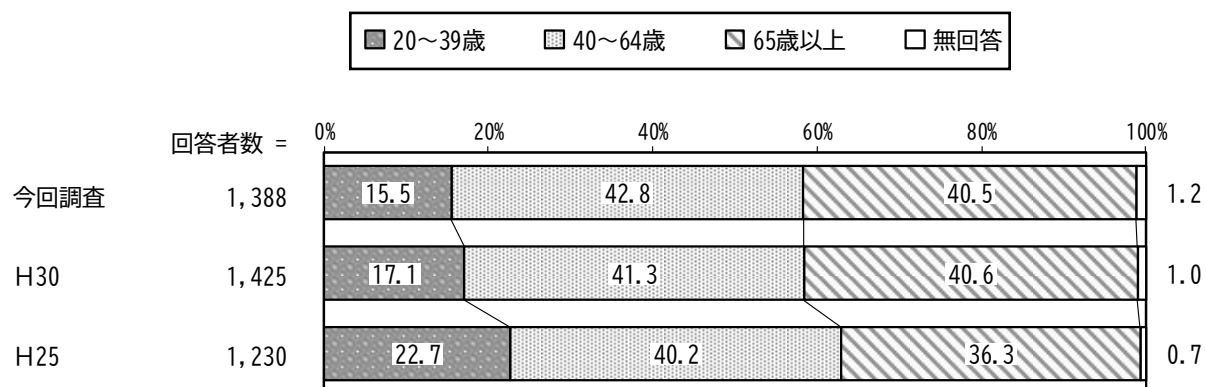
問1 あなたの性別を教えてください。

「男性」の割合が44.5%、「女性」の割合が54.5%となっています。



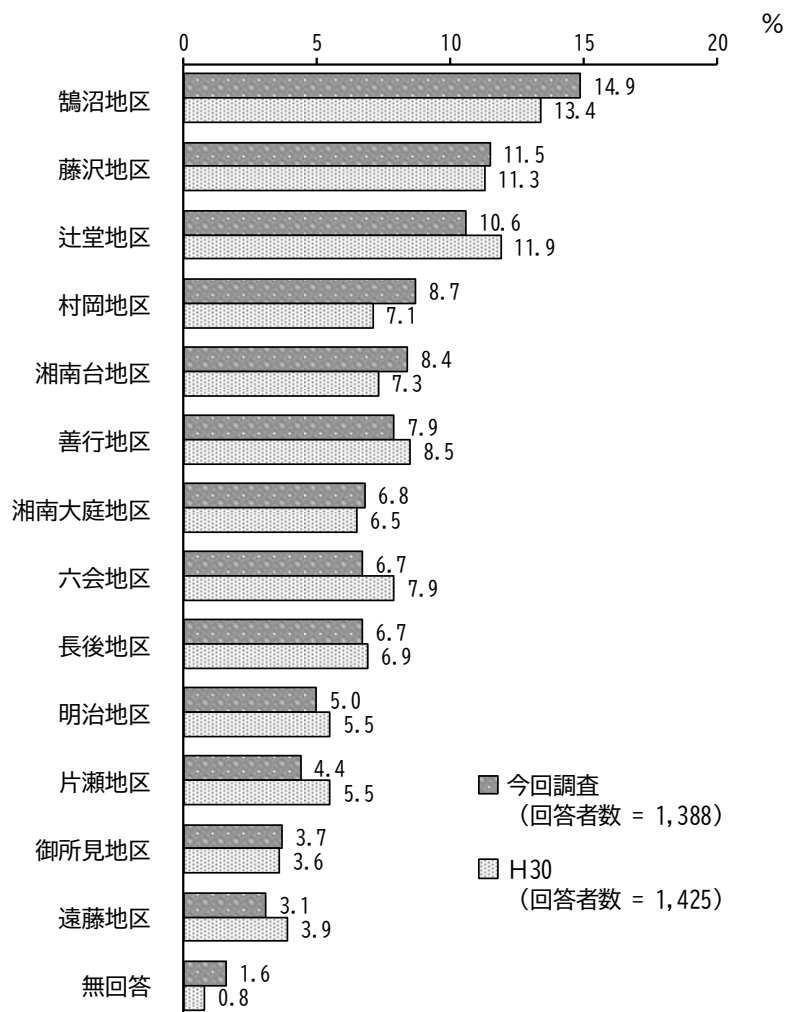
問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年8月1日現在でお答えください)

「40～64歳」の割合が42.8%と最も高く、次いで「65歳以上」の割合が40.5%、「20～39歳」の割合が15.5%となっています。



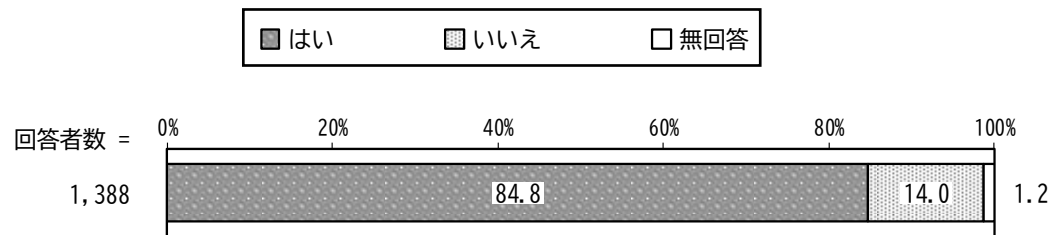
問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

「鵜沼地区」の割合が14.9%と最も高く、次いで「藤沢地区」の割合が11.5%、「辻堂地区」の割合が10.6%となっています。



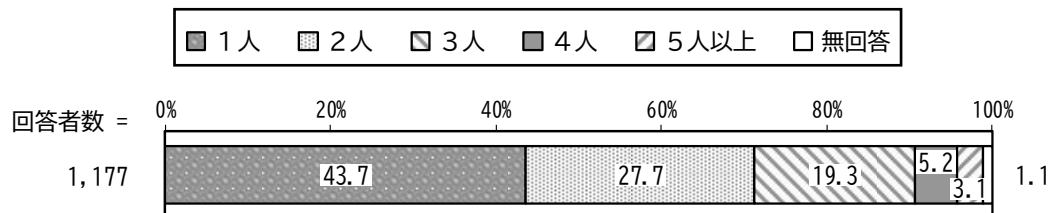
問4 現在同居している方はいますか。

「はい」の割合が84.8%、「いいえ」の割合が14.0%となっています。



自分以外に同居している人数

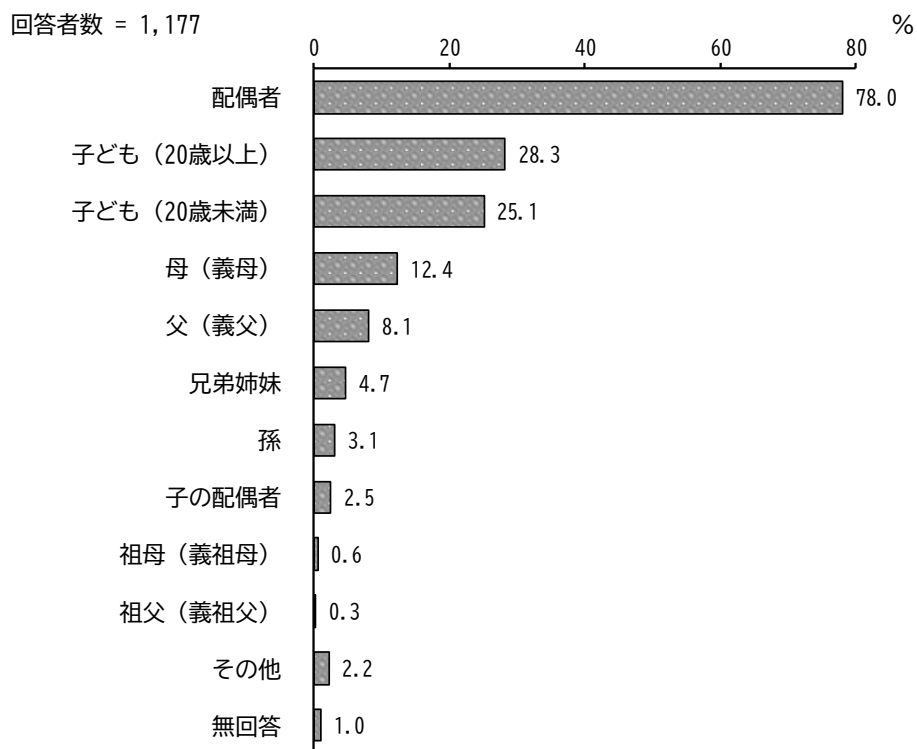
「1人」の割合が43.7%と最も高く、次いで「2人」の割合が27.7%、「3人」の割合が19.3%となっています。



【問4で「はい（同居している人がいる）」に○をつけた方にお聞きします】

問5 あなたのご家族構成について教えてください。あなたと一緒に暮らしている方に「○」印をつけてください。（あてはまるものすべてに○）

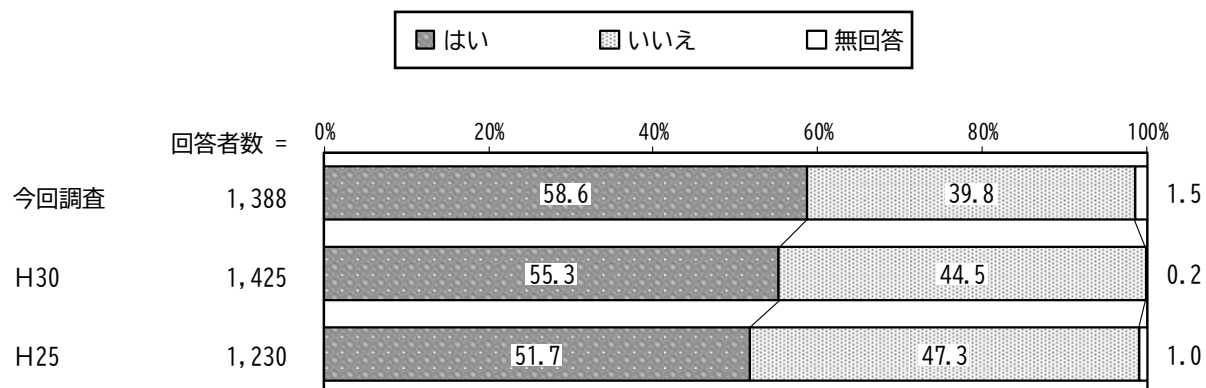
「配偶者」の割合が78.0%と最も高く、次いで「子ども（20歳以上）」の割合が28.3%、「子ども（20歳未満）」の割合が25.1%となっています。



問6 あなたは仕事をしていますか。

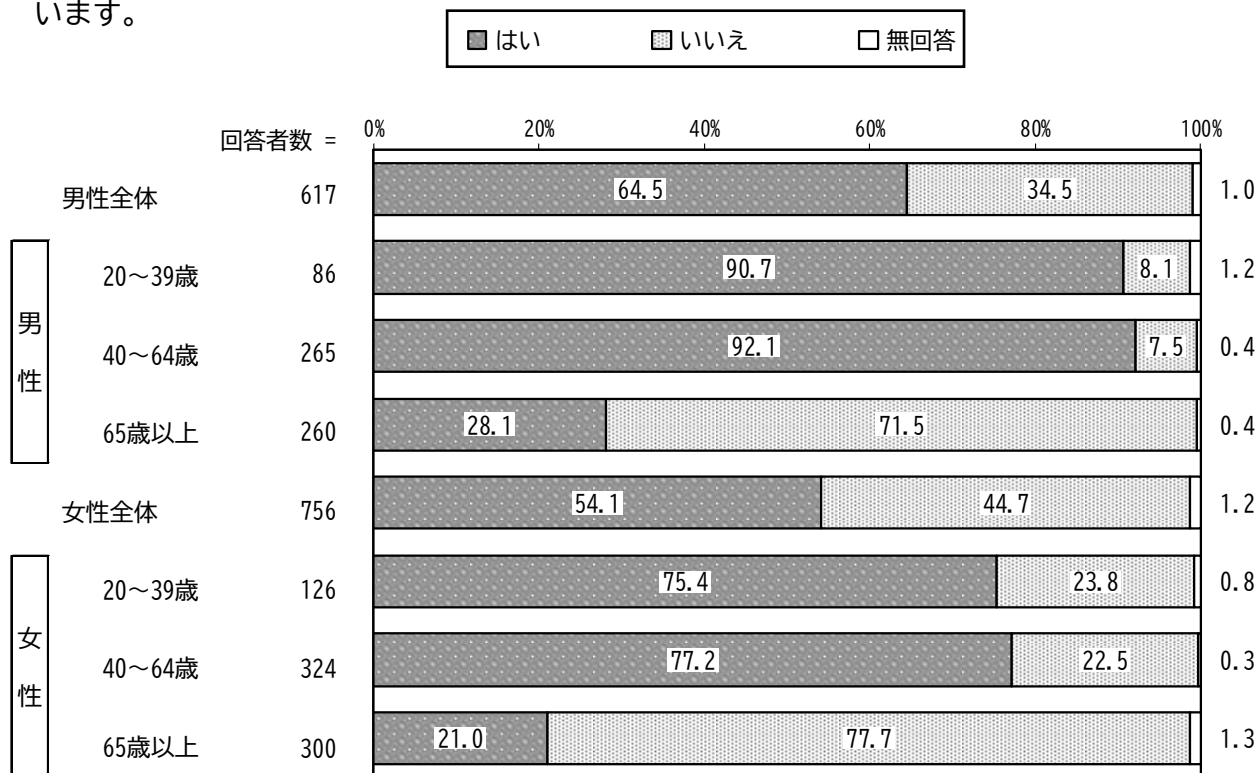
「はい」の割合が58.6%、「いいえ」の割合が39.8%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「仕事をしている人」の割合が増加傾向となっています。



【性別・年齢別】

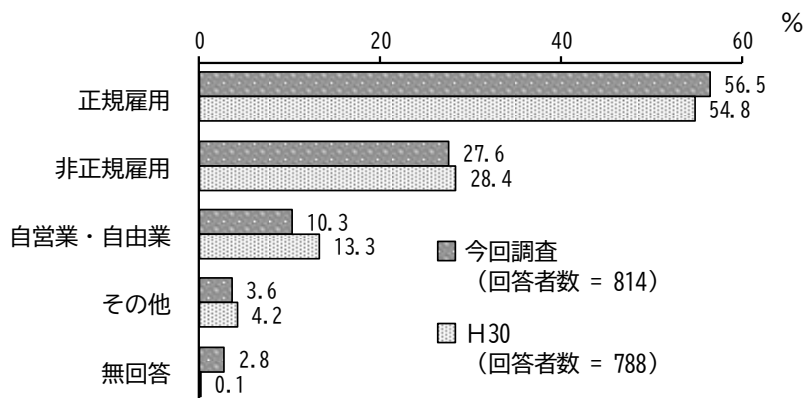
性別・年齢別にみると、男性、女性ともに65歳以上で「いいえ」の割合が高く、70%を超えています。



【問7. 8は、問6で「はい（仕事をしている）」に○をつけた方にお聞きます】

問7 現在のお仕事について教えてください。（あてはまるものすべてに○）

「正規雇用」の割合が56.5%と最も高く、次いで「非正規雇用」の割合が27.6%、「自営業・自由業」の割合が10.3%となっています。

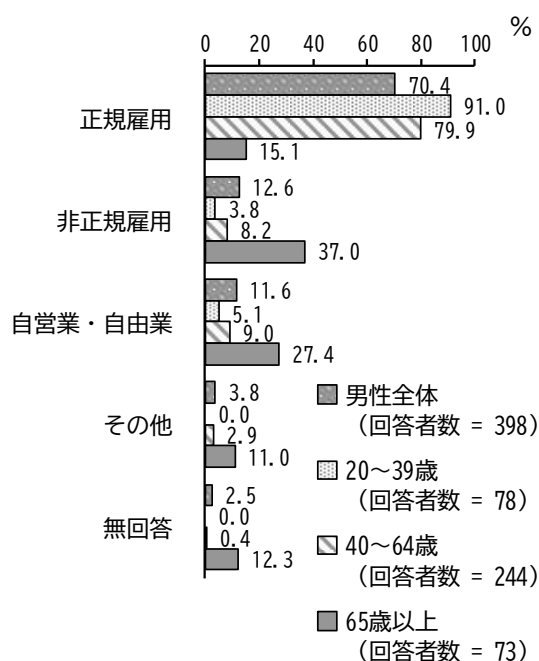


※平成30年度調査では「正規雇用」の選択肢は「フルタイム勤務」、「非正規雇用」の選択肢は「アルバイト・パートタイム勤務」となっていました。

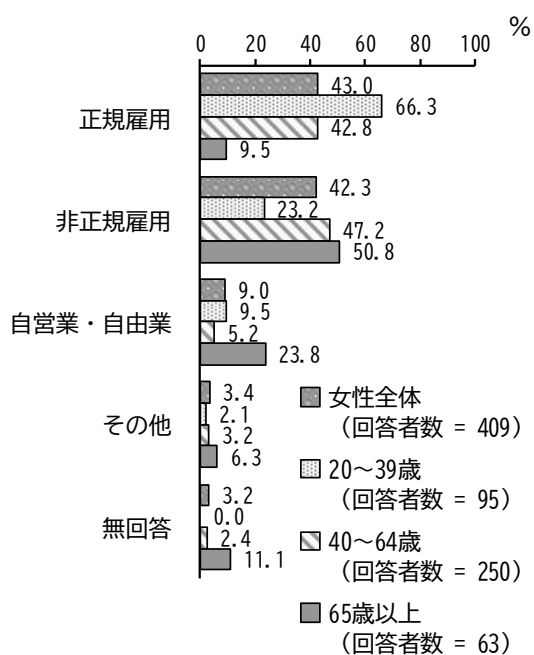
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性20～39歳で「正規雇用」の割合が高くなっています。

【男性】



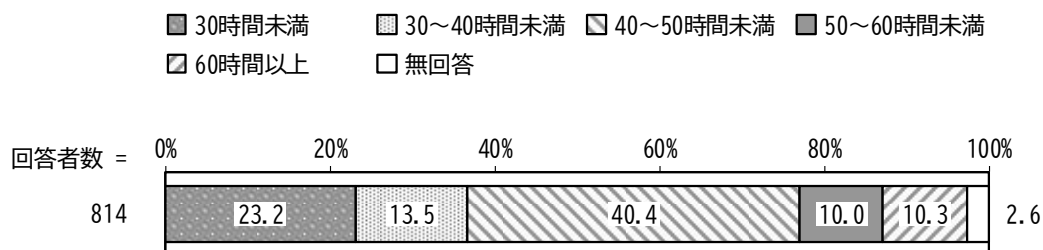
【女性】



問8 1週間あたりの平均的な労働時間は何時間ですか。(通勤時間は含まない)

総時間

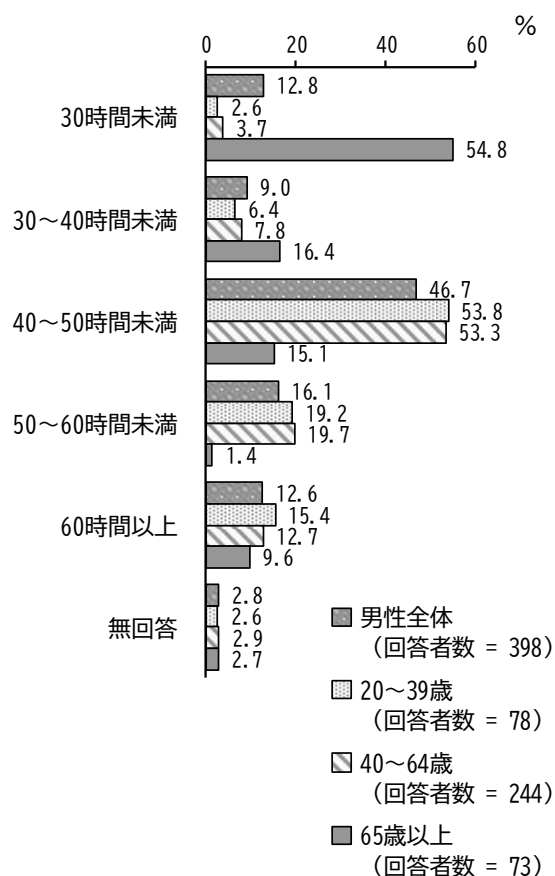
「40～50 時間未満」の割合が 40.4%と最も高く、次いで「30 時間未満」の割合が 23.2%、「30～40 時間未満」の割合が 13.5%となっています。



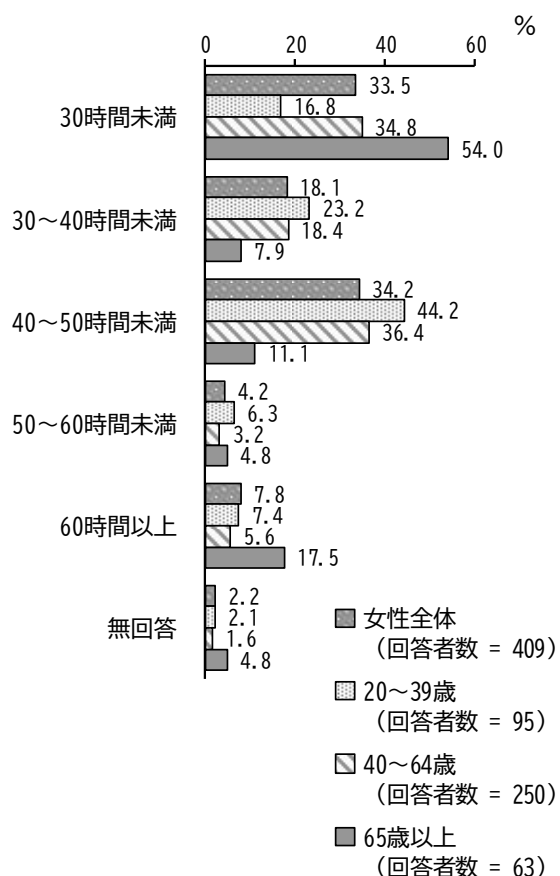
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 65 歳以上で「30 時間未満」の割合が高くなっています。

【男性】

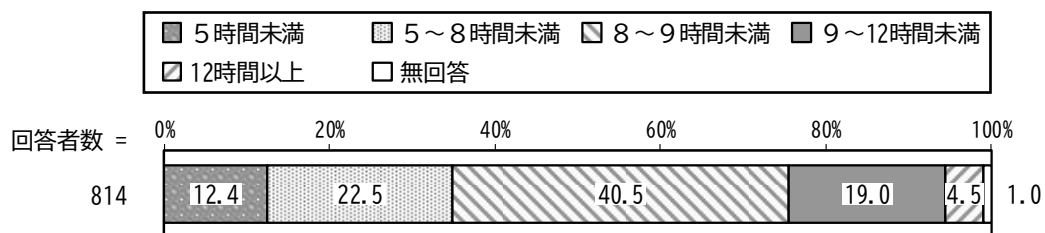


【女性】



1. 1日あたりの平均的な労働時間

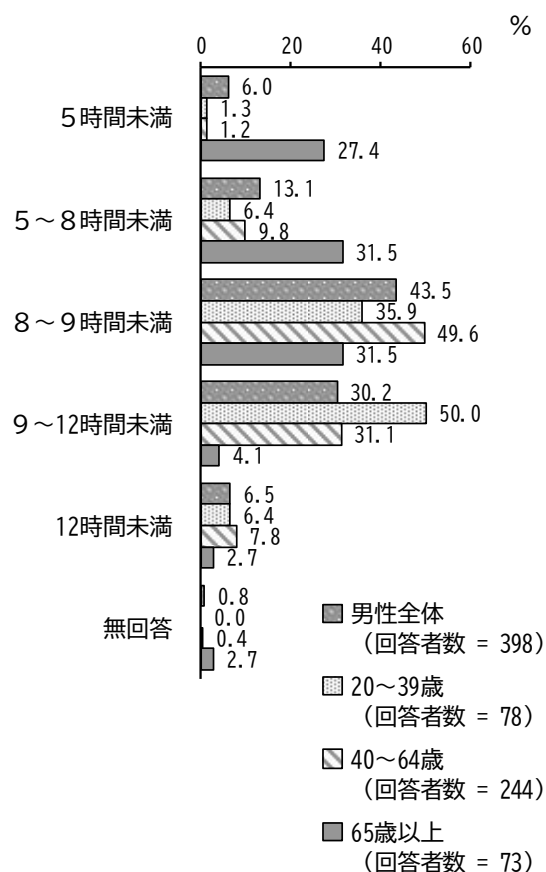
「8～9時間未満」の割合が40.5%と最も高く、次いで「5～8時間未満」の割合が22.5%、「9～12時間未満」の割合が19.0%となっています。



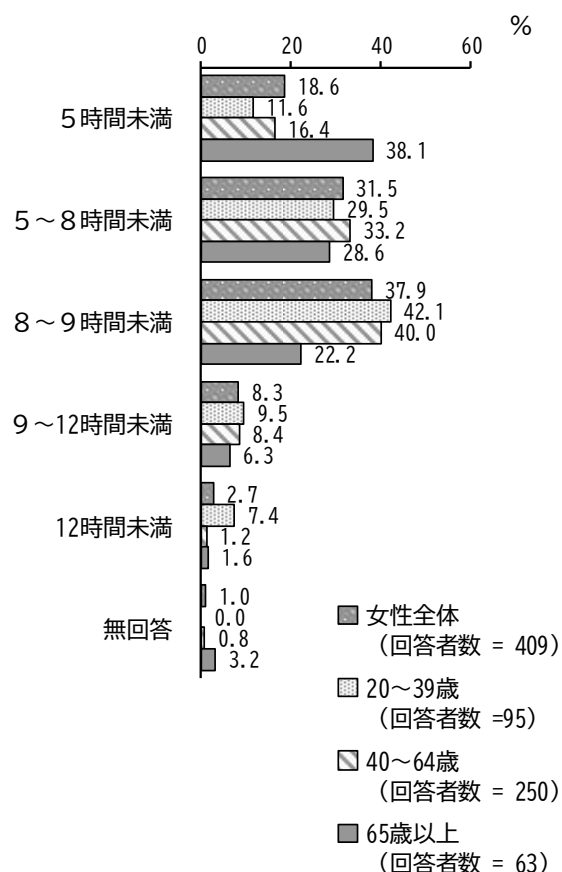
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「9～12 時間未満」の割合が 50.0%と最も高く、次いで男性 40～64 歳で「8～9 時間未満」の割合が 49.6%、女性 20～39 歳で「8～9 時間未満」が 42.1%となっています。

【男性】

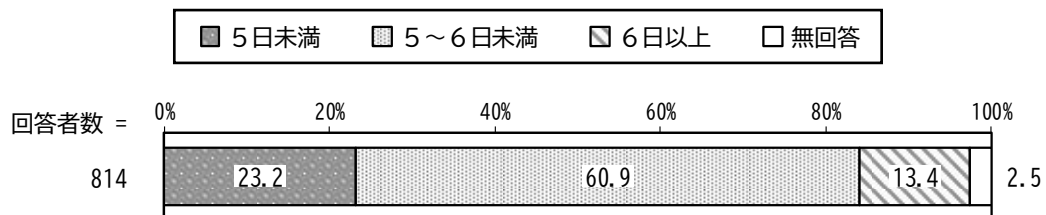


【女性】



2. 1週間あたりの平均的な労働日数

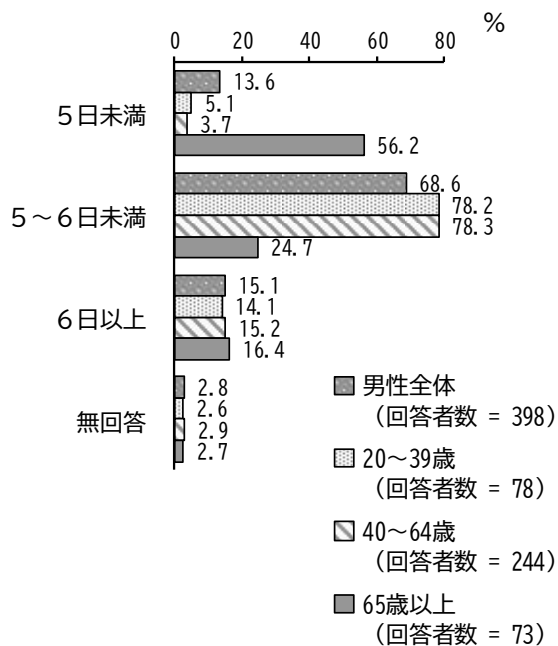
「5～6日未満」の割合が60.9%と最も高く、次いで「5日未満」の割合が23.2%、「6日以上」の割合が13.4%となっています。



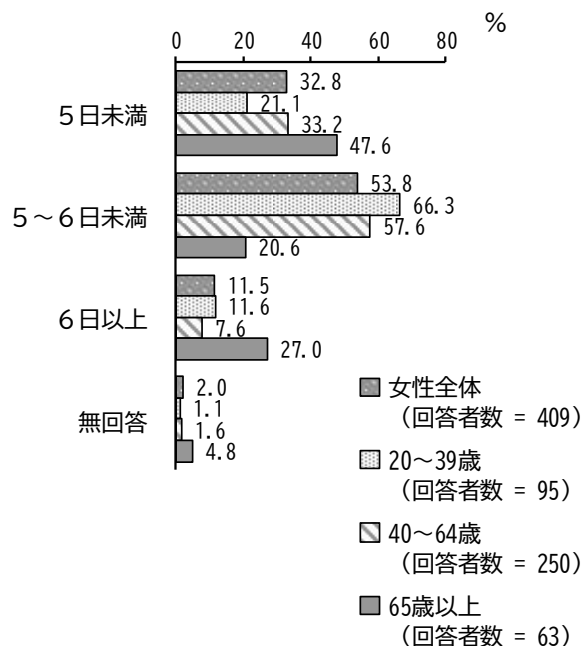
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性65歳以上で「5日未満」の割合が高くなっています。また、男性20～39歳、男性40～64歳で「5～6日未満」の割合が、女性65歳以上で「6日以上」の割合が高くなっています。

【男性】

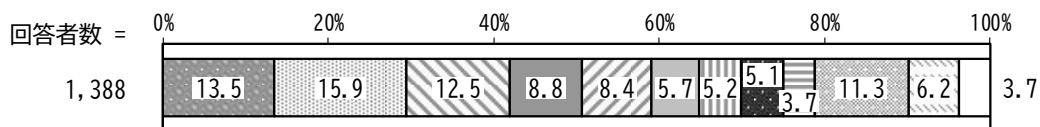
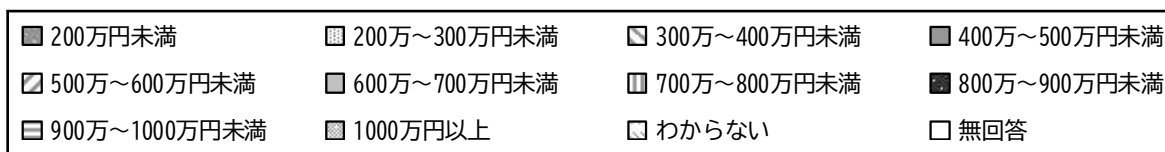


【女性】



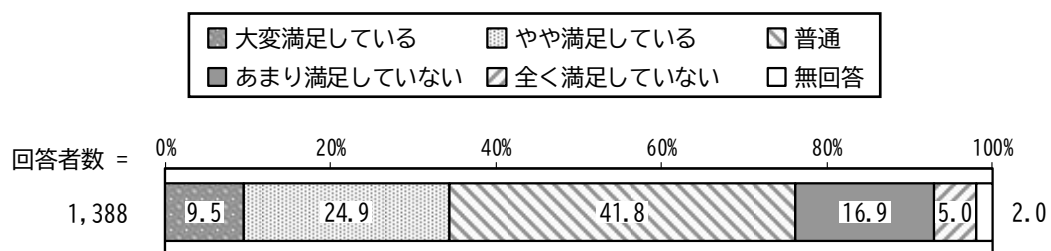
問9 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込）はおおよそどれくらいですか。

「200 万～300 万円未満」の割合が 15.9%と最も高く、次いで「200 万円未満」の割合が 13.5%、「300 万～400 万円未満」の割合が 12.5%となっています。



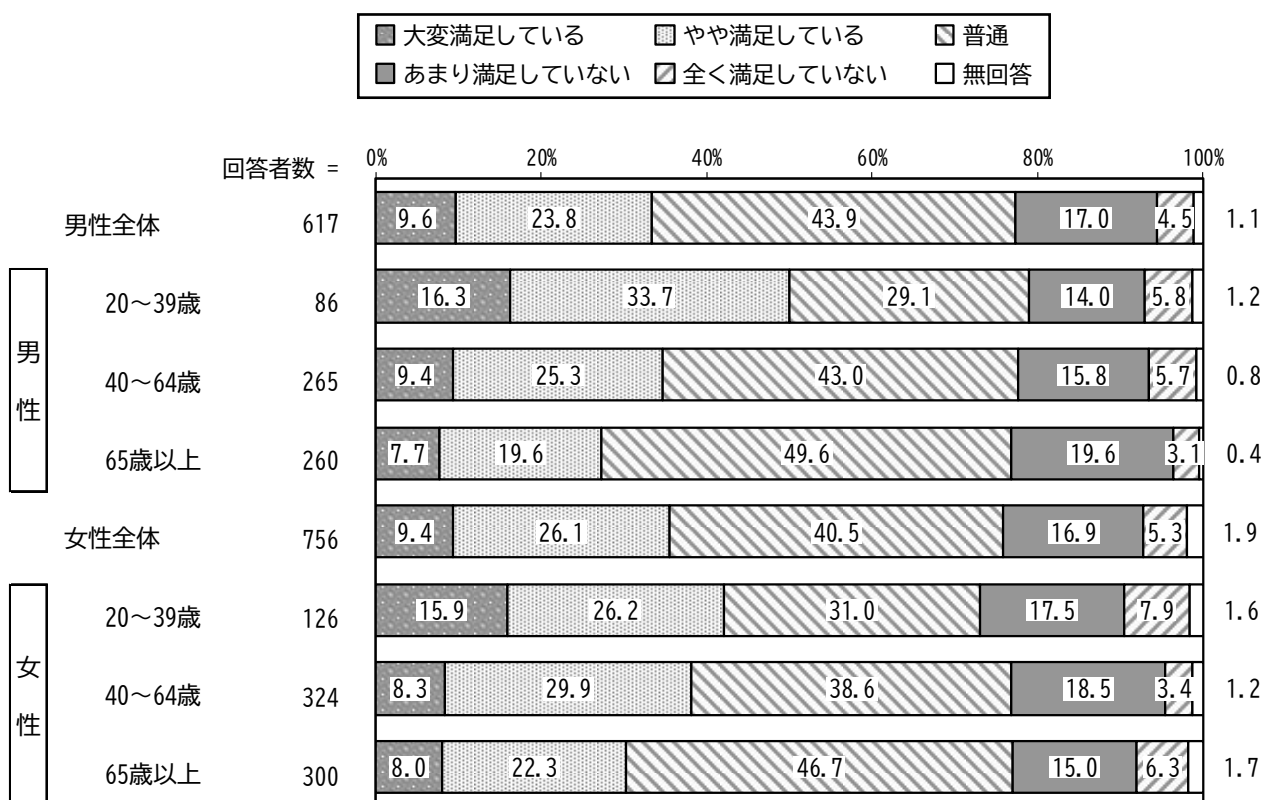
問 10 あなたは現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

「普通」の割合が 41.8%と最も高く、次いで「やや満足している」の割合が 24.9%、「あまり満足していない」の割合が 16.9%となっています。



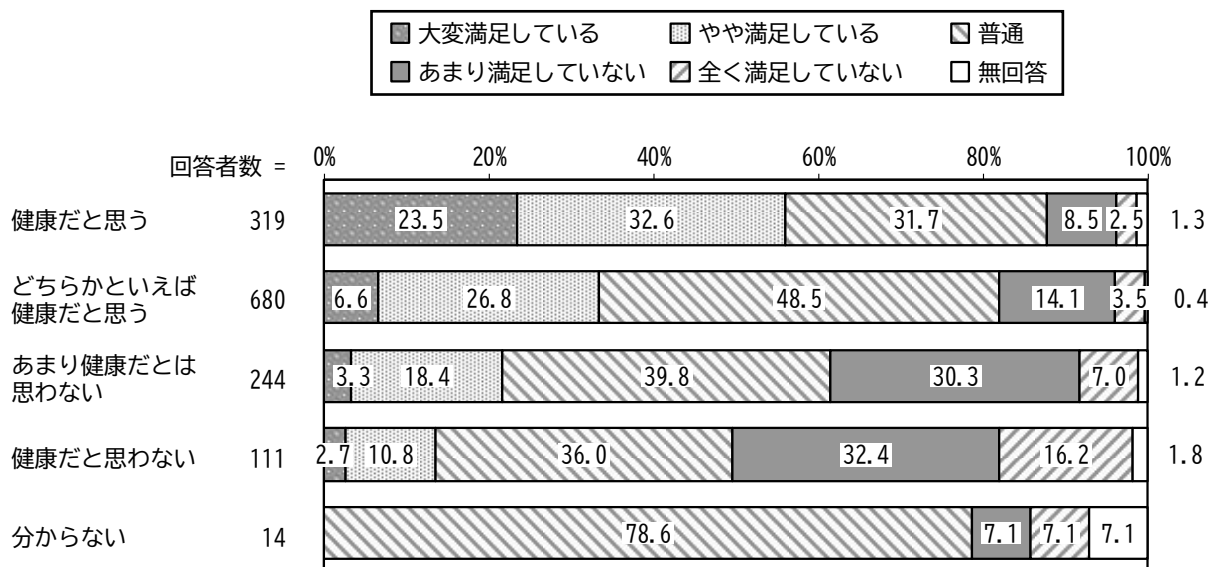
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 65 歳以上で「普通」の割合が 49.6%と最も高く、次いで女性 65 歳以上で「普通」の割合が 46.7%、男性 40～64 歳で「普通」が 43.0%となっています。



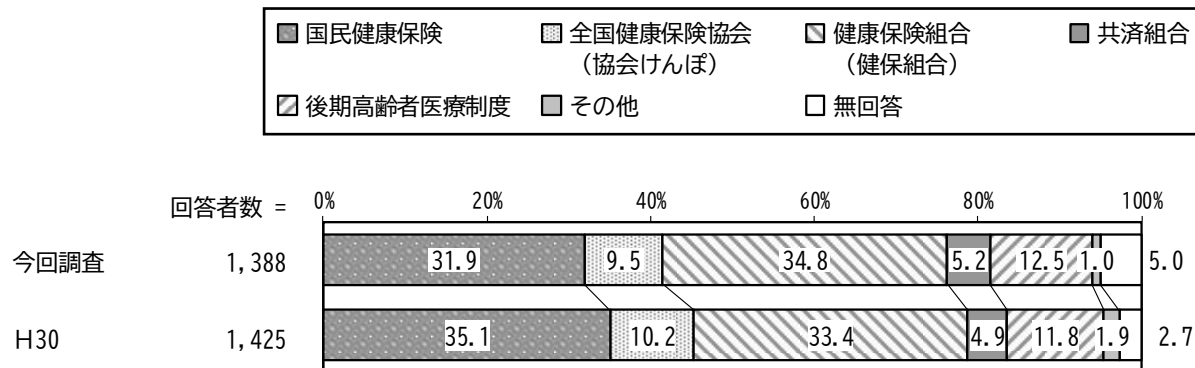
【健康状態別】

健康状態別にみると、分からないで「普通」の割合が高くなっています。



問 11 あなたが現在、加入している医療保険は何ですか。

「健康保険組合（健保組合）」の割合が 34.8%と最も高く、次いで「国民健康保険」の割合が 31.9%、「後期高齢者医療制度」の割合が 12.5%となっています。

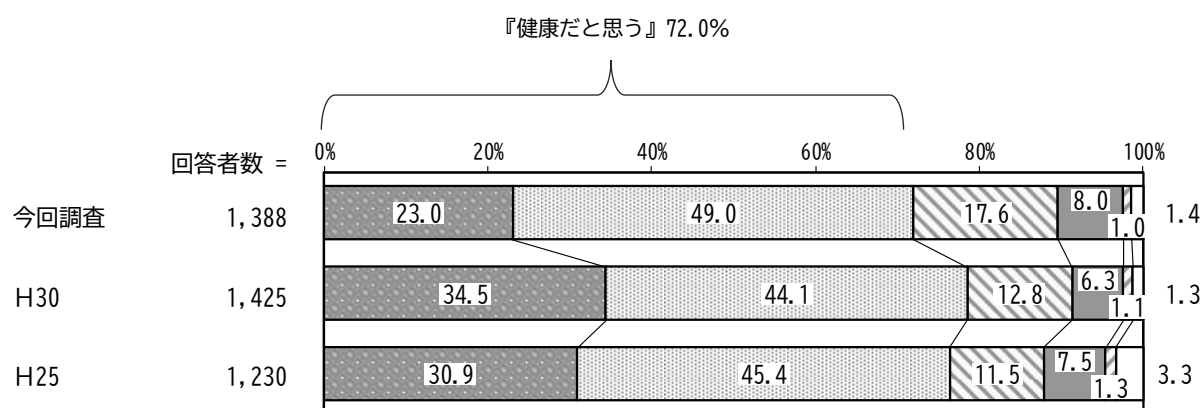
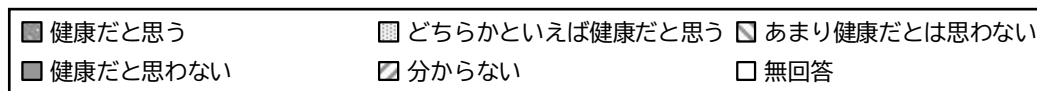


(2) 現在の健康状態について

問 12 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。

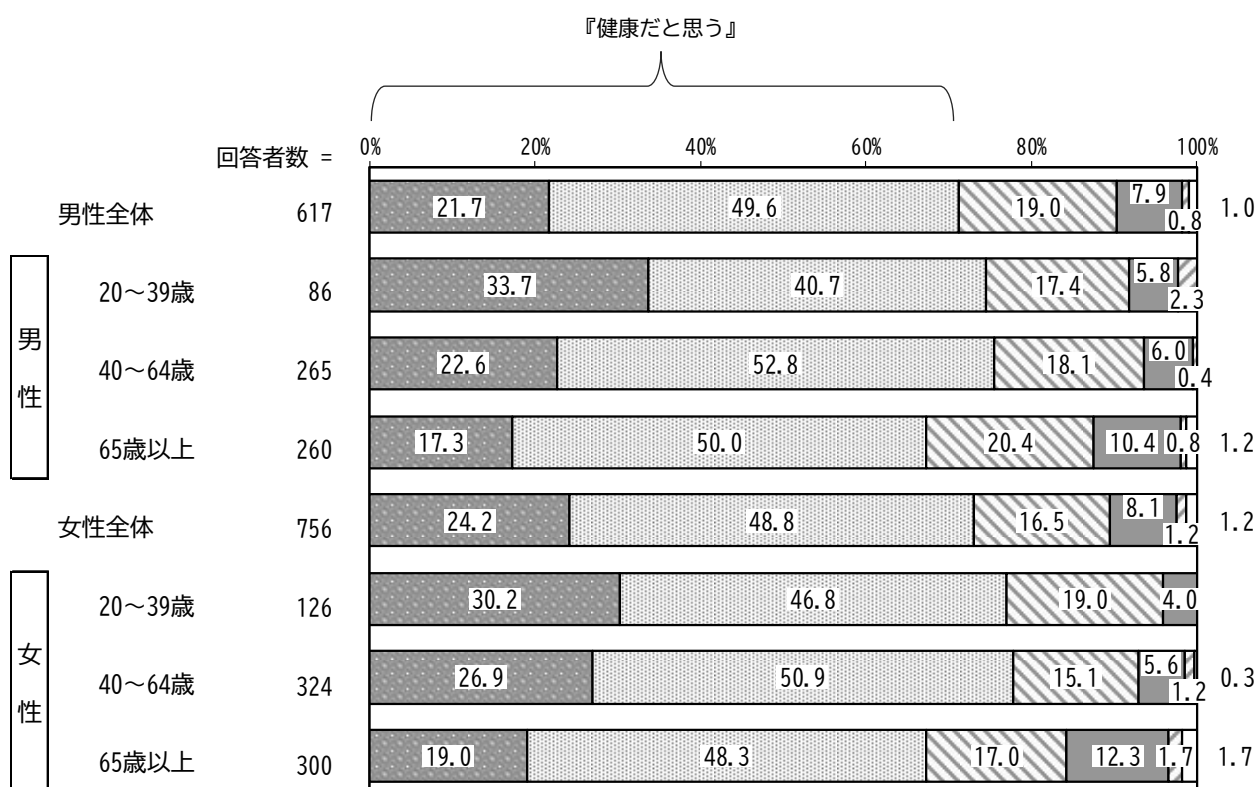
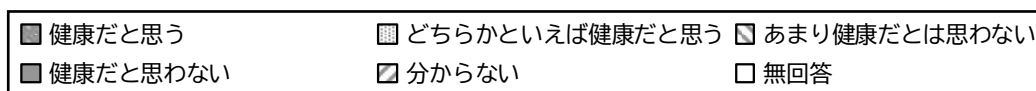
「どちらかといえば健康だと思う」の割合が 49.0%と最も高く、次いで「健康だと思う」の割合が 23.0%、「あまり健康だとは思わない」の割合が 17.6%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」をあわせた“健康だと思う”の割合が減少しています。

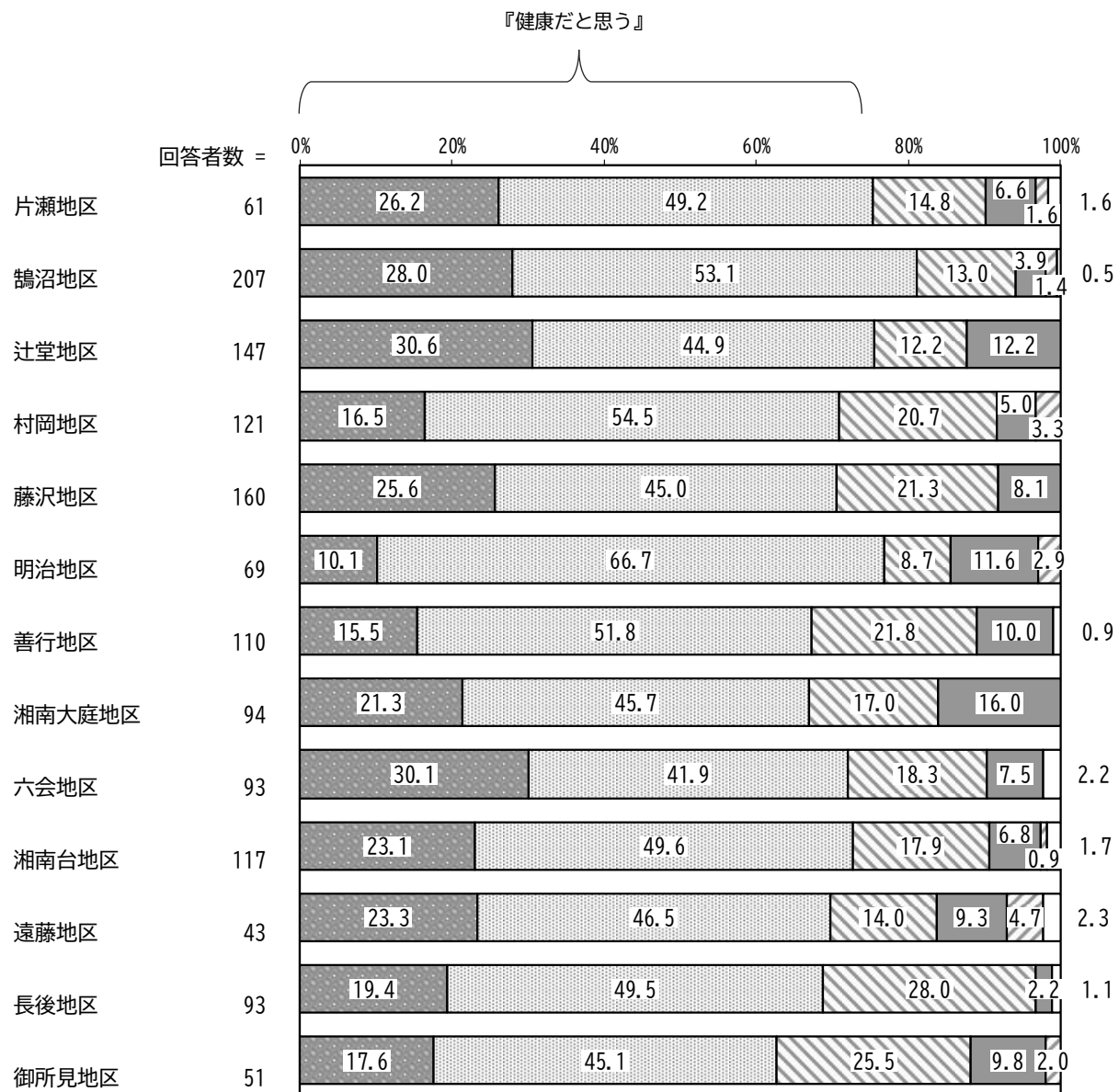
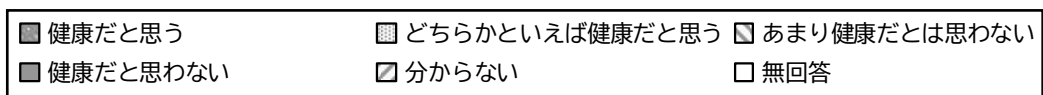


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「健康だと思う」の割合が 33.7%と高くなっています。また、女性 65 歳以上で「健康だと思わない」の割合が 12.3%と高くなっています。



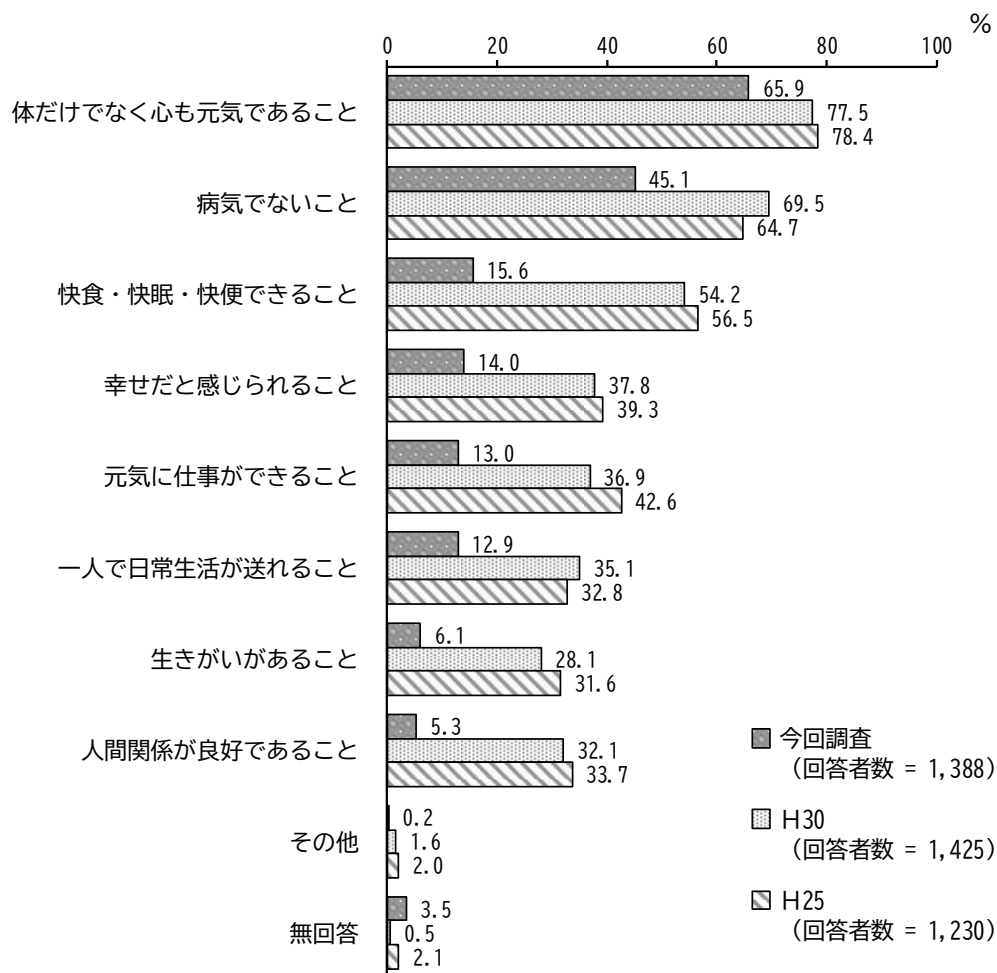
【地区別】



問 13 あなたにとっての健康とはどのようなことだと思いますか。
(あてはまるもの2つまで○)

「体だけでなく心も元気であること」の割合が 65.9%と最も高く、次いで「病気でないこと」の割合が 45.1%、「快食・快眠・快便できること」の割合が 15.6%となっています。

平成 30 年度調査との比較は、選択できる数が異なり比較できないため、参考とします。

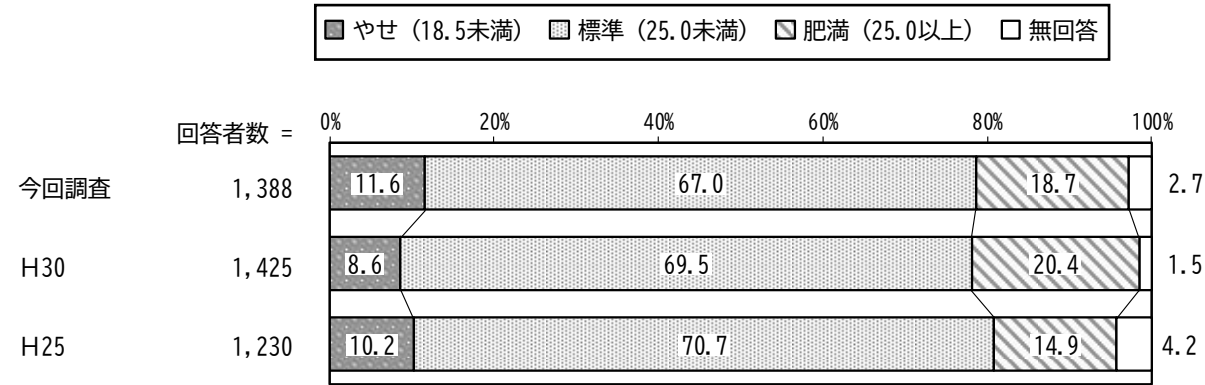


※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査は「あてはまるものすべて」の選択となっています。

○問 14 あなたの身長・体重を教えてください。

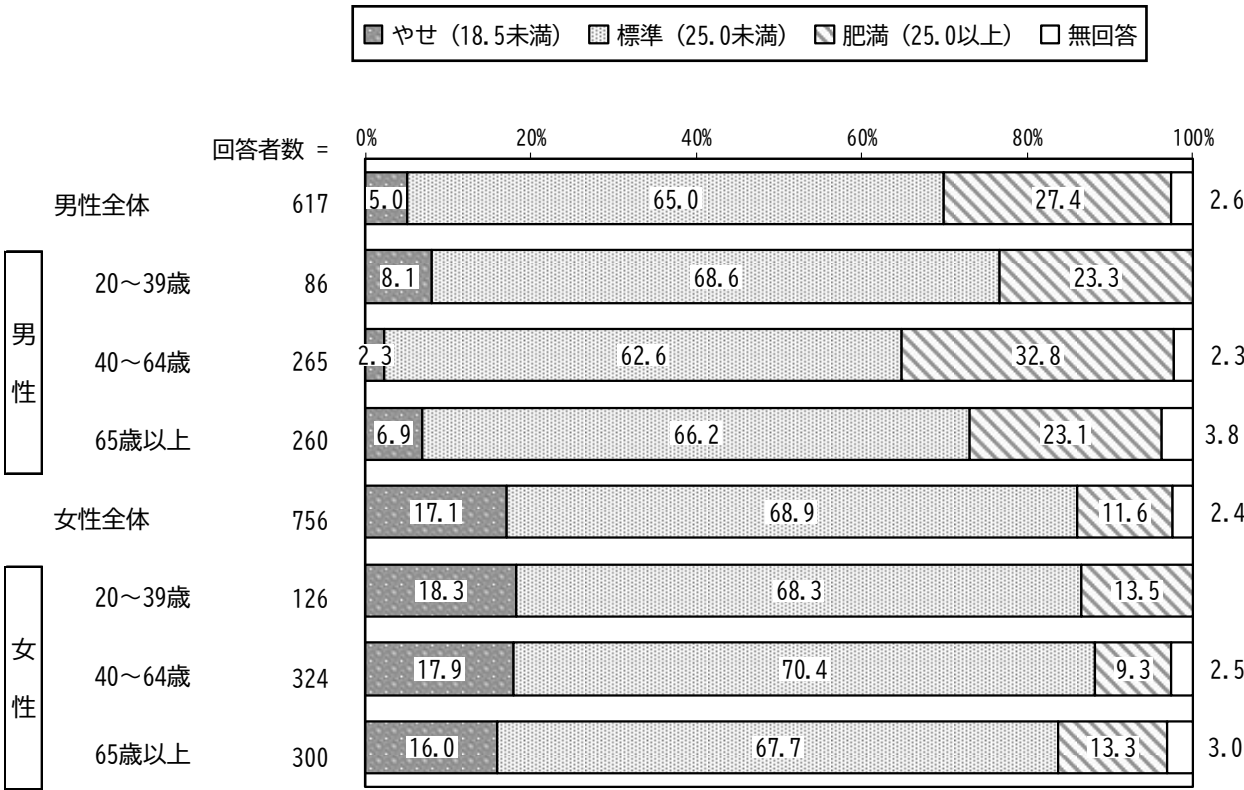
BMI

「標準 (25.0 未満)」の割合が 67.0%と最も高く、次いで「肥満 (25.0 以上)」の割合が 18.7%、「やせ (18.5 未満)」の割合が 11.6%となっています。

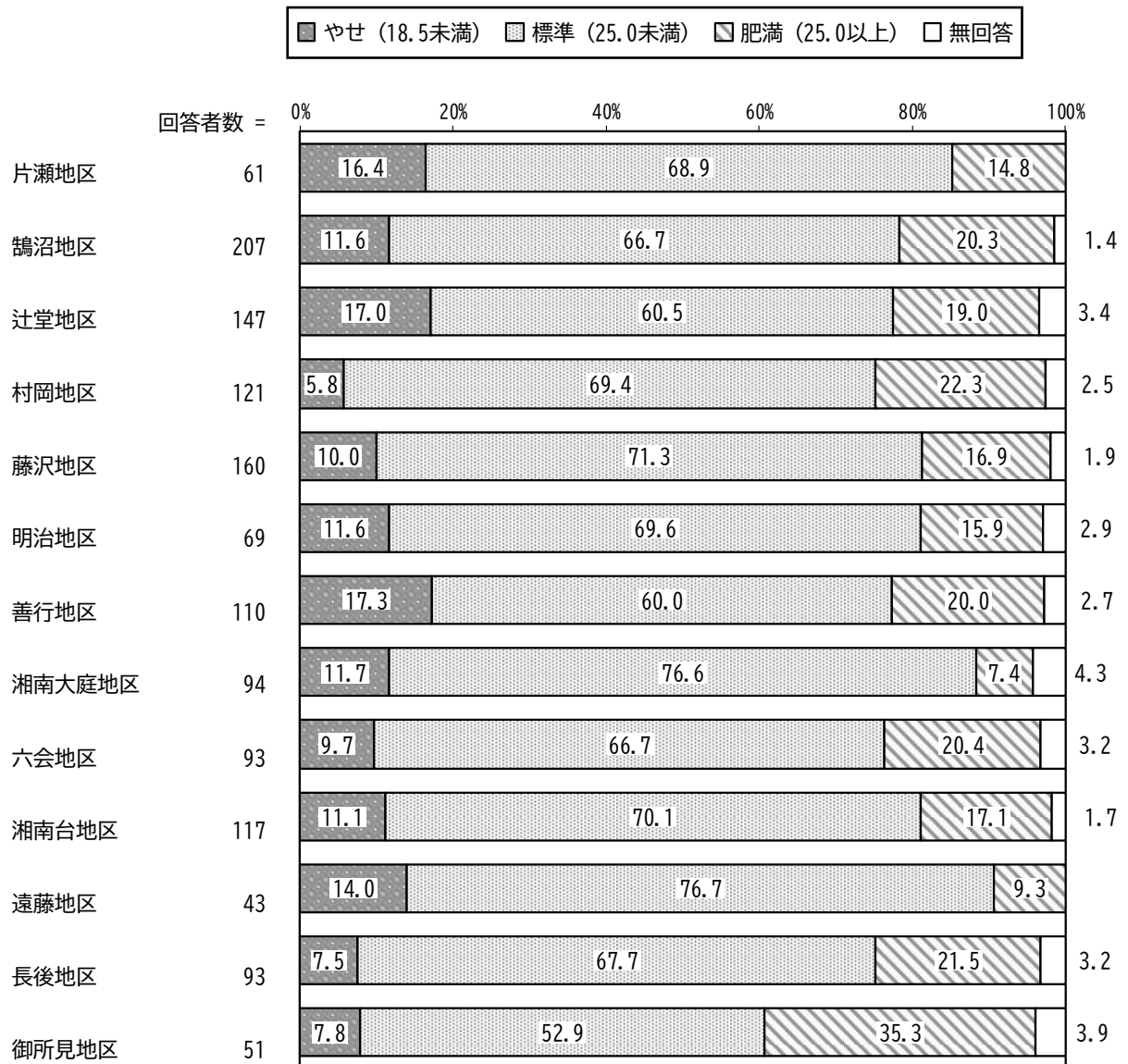


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、「肥満」はいずれの年齢も男性が女性を上回り、特に 40～64 歳で 32.8%となっています。「やせ」はいずれの年齢も女性が男性を上回り、特に 20～39 歳で 18.3%となっています。

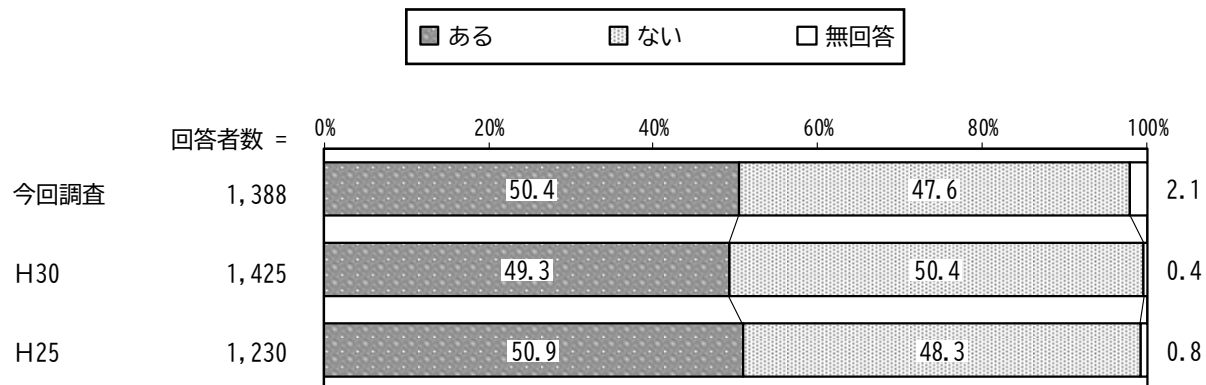


【地区別】



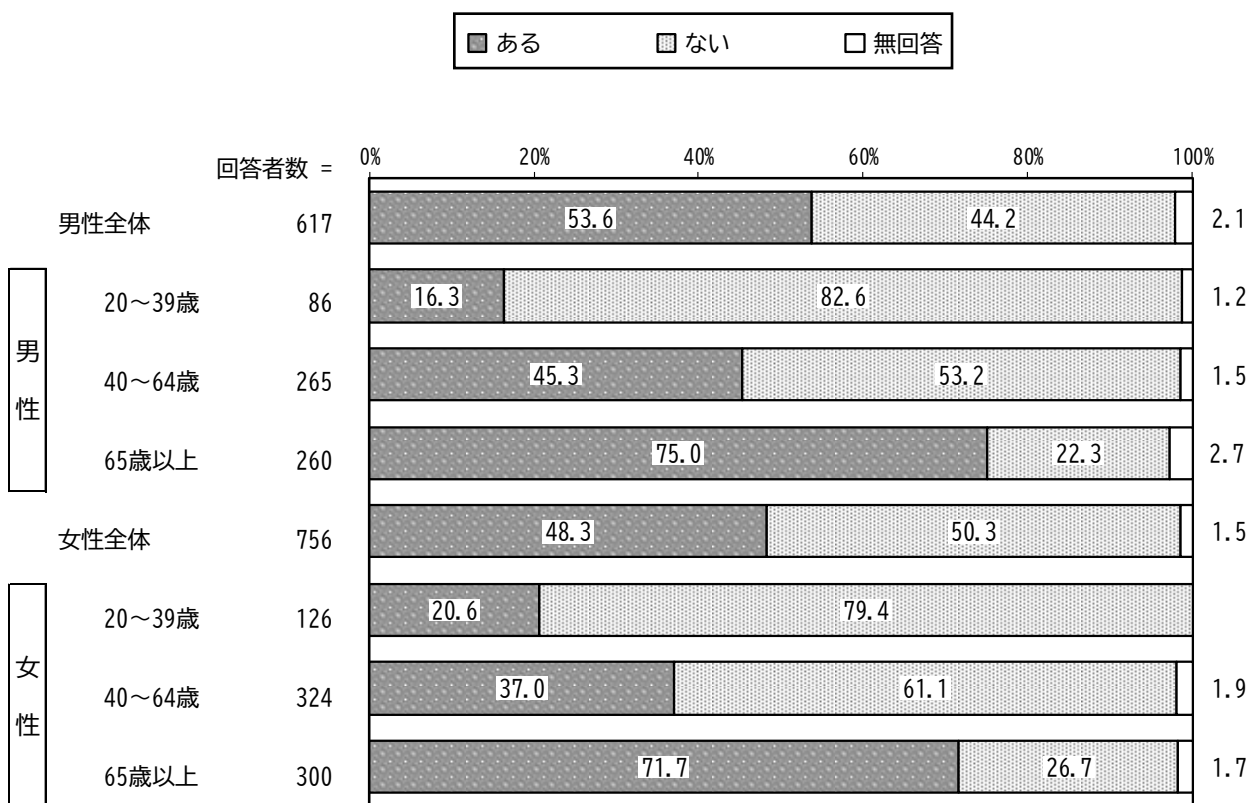
問 15 現在、治療中の病気がありますか。

「ある」の割合が 50.4%、「ない」の割合が 47.6%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「ない」の割合が 82.6%と最も高く、次いで女性 20～39 歳で「ない」の割合が 79.4%、男性 65 歳以上で「ある」が 75.0%となっています。

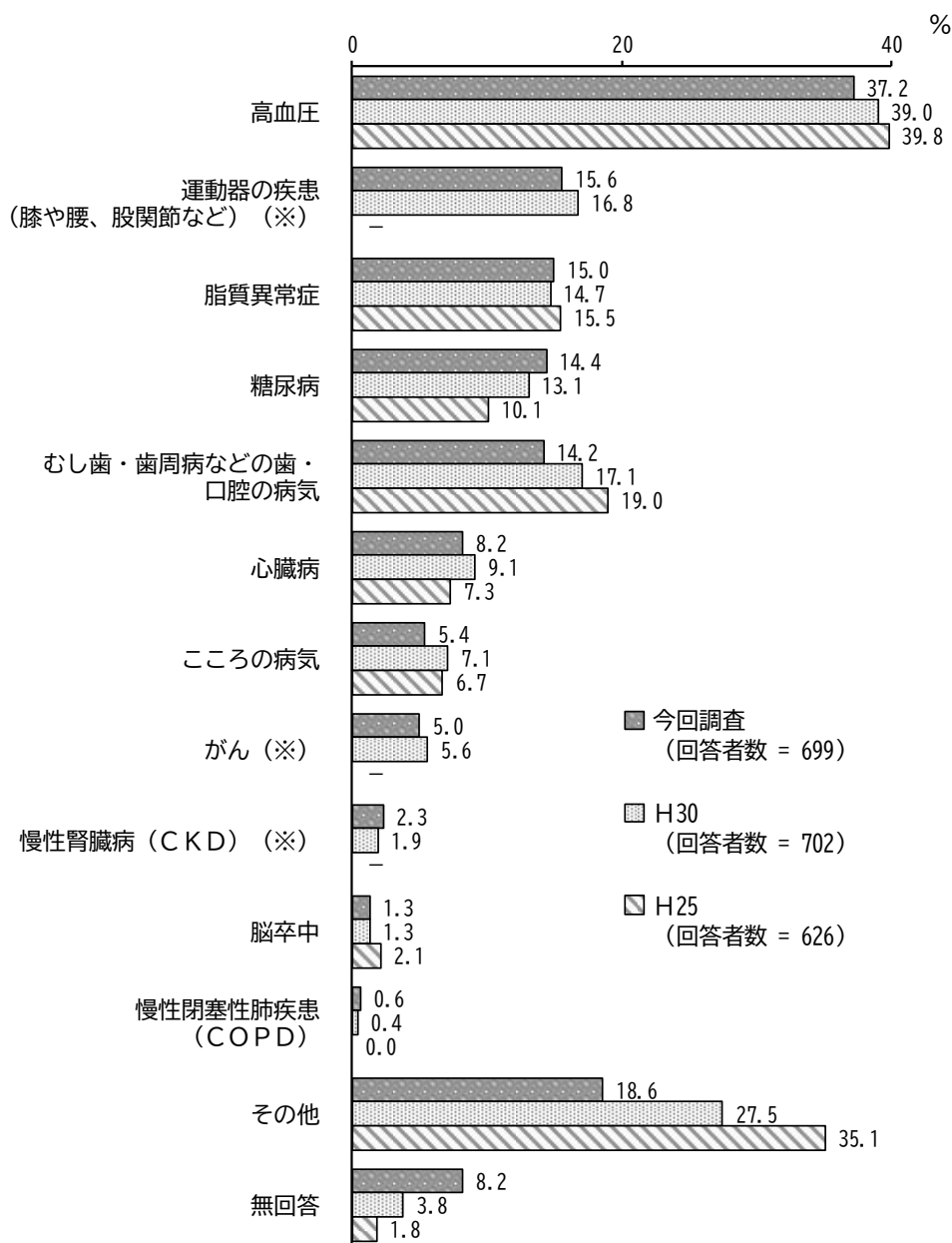


【問 15 で「ある」に○をつけた方にお聞きます】

問 16 治療中の病気で、次の病気はありますか。

「高血圧」の割合が 37.2%と最も高く、次いで「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」の割合が 15.6%、「脂質異常症」の割合が 15.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「高血圧」「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」は減少し、「糖尿病」は増加する傾向となっています。

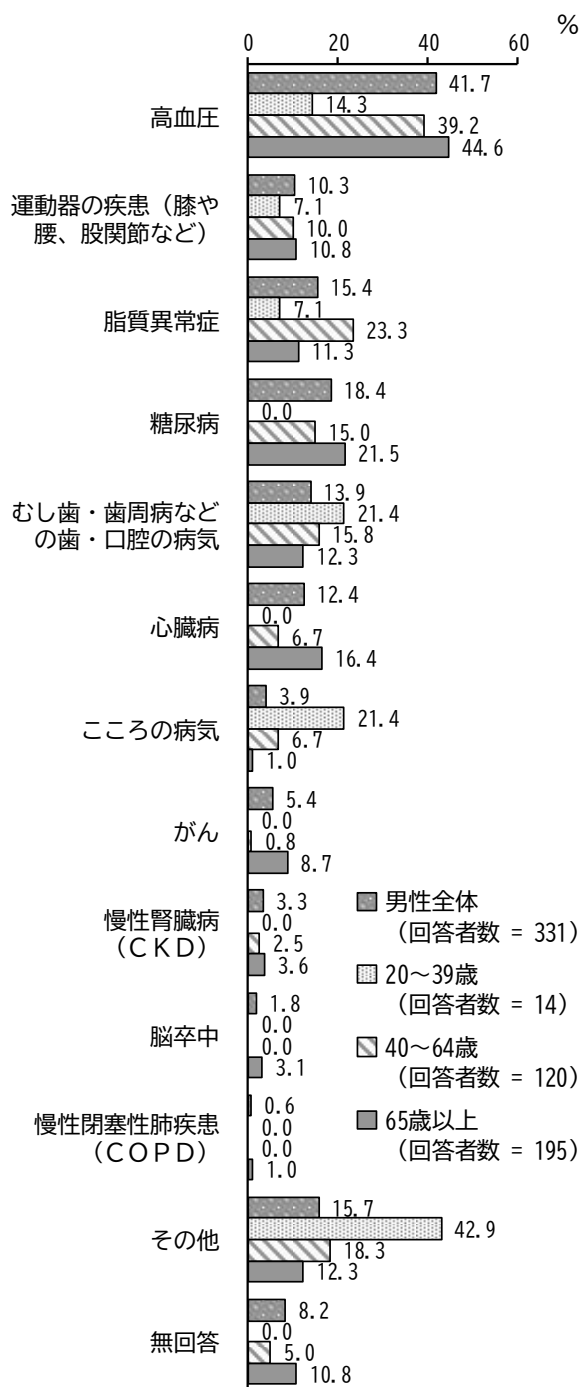


※平成 25 年度調査には「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」「がん」「慢性腎臓病（CKD）」の選択肢はありませんでした。

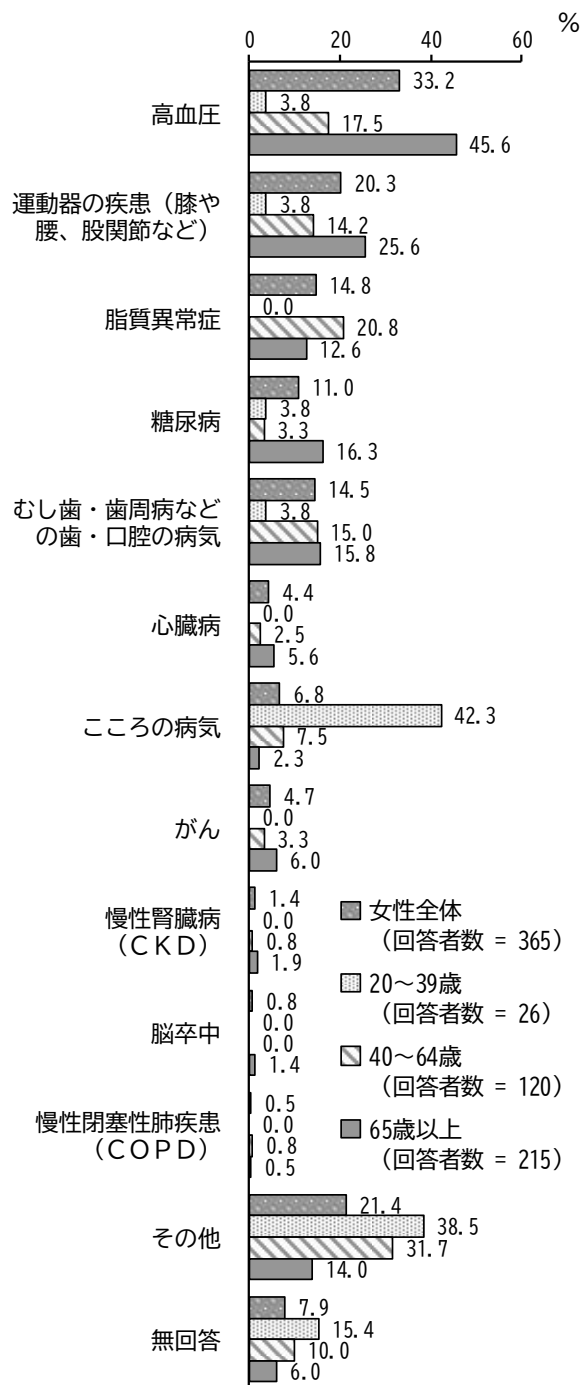
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「高血圧」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で4割半ばとなっています。また、男女とも20～39歳で「こころの病気」の割合が高くなっているほか、男性65歳以上で「糖尿病」「心臓病」の割合が高くなっています。

【男性】



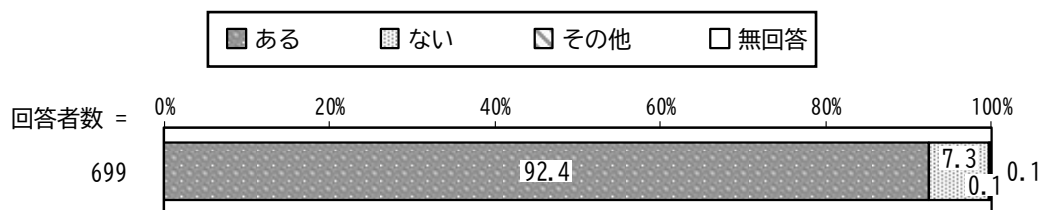
【女性】



【問 15 で「ある」に○をつけた方にお聞きします】

問 17 現在、処方されている薬はありますか。

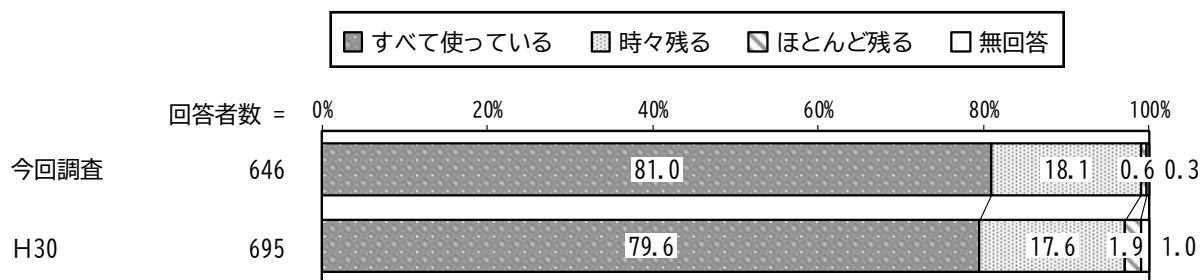
「ある」の割合が 92.4%、「ない」の割合が 7.3%となっています。



【問 17 で「ある」に○をつけた方にお聞きします】

問 18 処方されている薬の使用状況を教えてください。

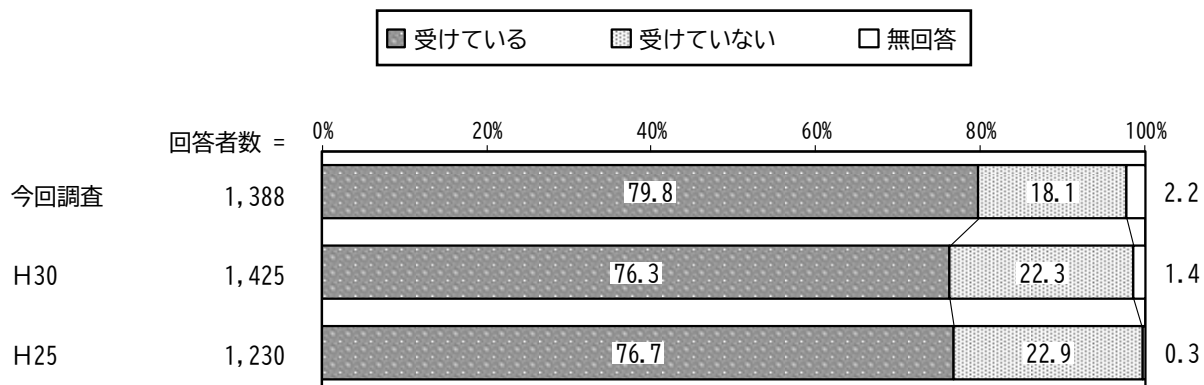
「すべて使っている」の割合が 81.0%で「時々残る」の割合が 18.1%となっています。



問 19 定期的に健康診断・がん検診を受けていますか。

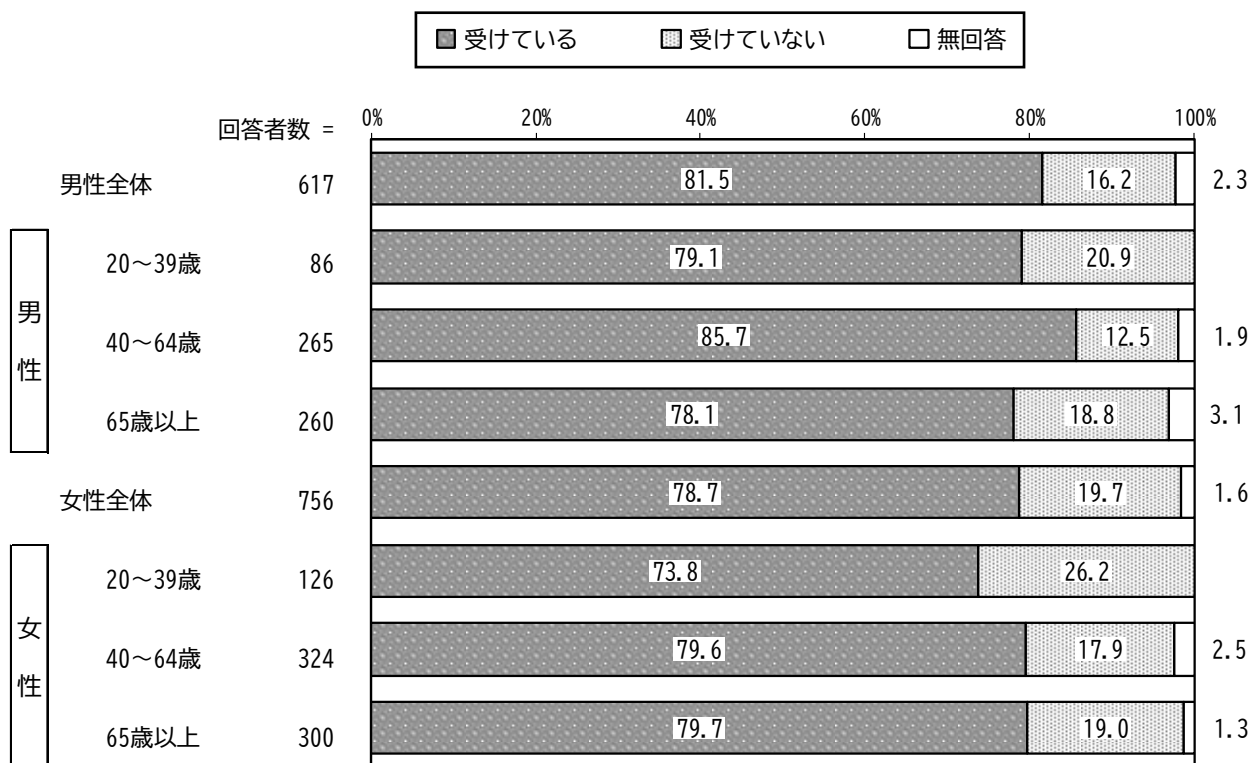
「受けている」の割合が 79.8%、「受けていない」の割合が 18.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「受けている」の割合が 3.5 ポイント、平成 25 年度調査と比較すると、「受けている」の割合が 3.1 ポイント増加しています。



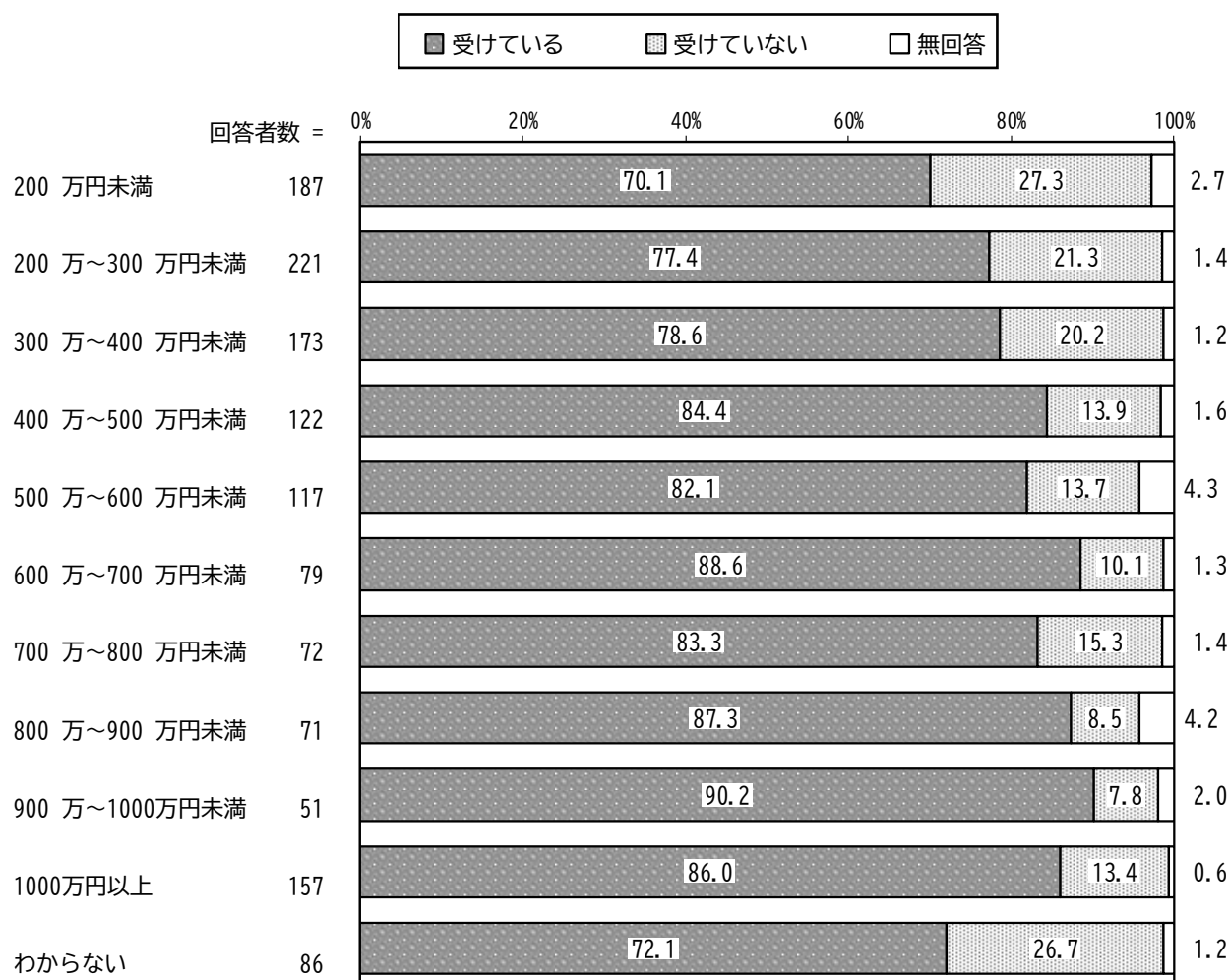
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 40～64 歳で「受けている」の割合が 85.7%と最も高く、次いで女性 65 歳以上で「受けている」の割合が 79.7%、女性 40～64 歳で「受けている」が 79.6%となっています。



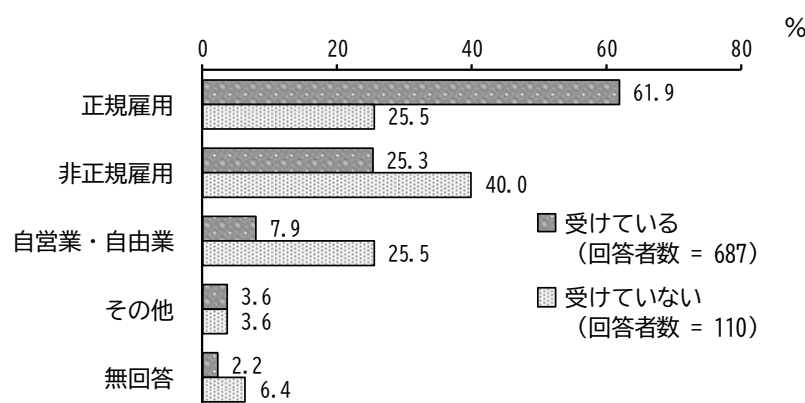
【世帯年収別】

世帯年収別にみると、900 万～1000 万円未満で「受けている」の割合が高くなっています。



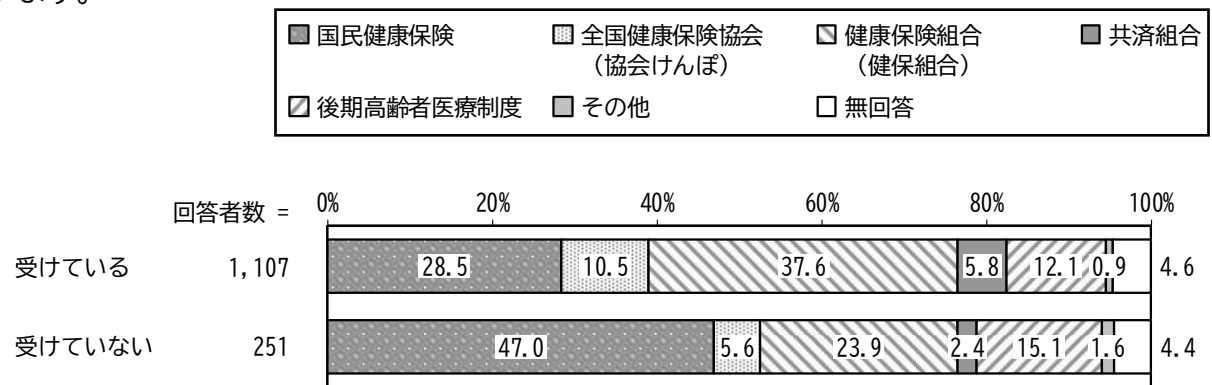
【健康診断・がん検診の受診別】

健康診断・がん検診の受診別にみると、受けているで「正規雇用」の割合が高く、受けていないで「非正規雇用」「自営業・自由業」の割合が高くなっています。



【健康診断・がん検診の受診別】

健康診断・がん検診の受診別にみると、受けていないで「国民健康保険」の割合が高くなっています。



【問 19 で「(健康診断・がん検診を) 受けている」に○をつけた方にお聞きます】

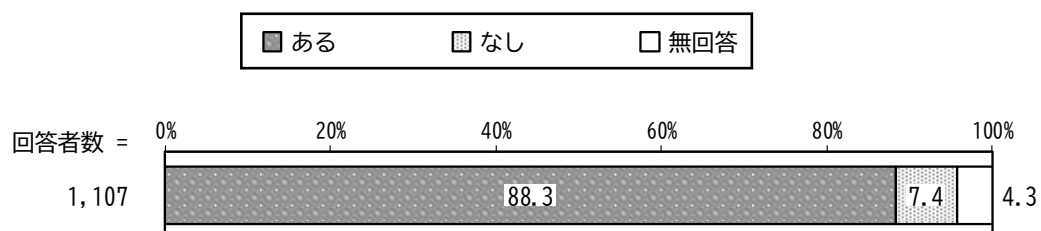
問 20 受診している内容や頻度をお聞きます。

(※人間ドックなどを受診している場合も、受診しているがん検診の種類毎に回答してください。)

1. 健康診断・人間ドック

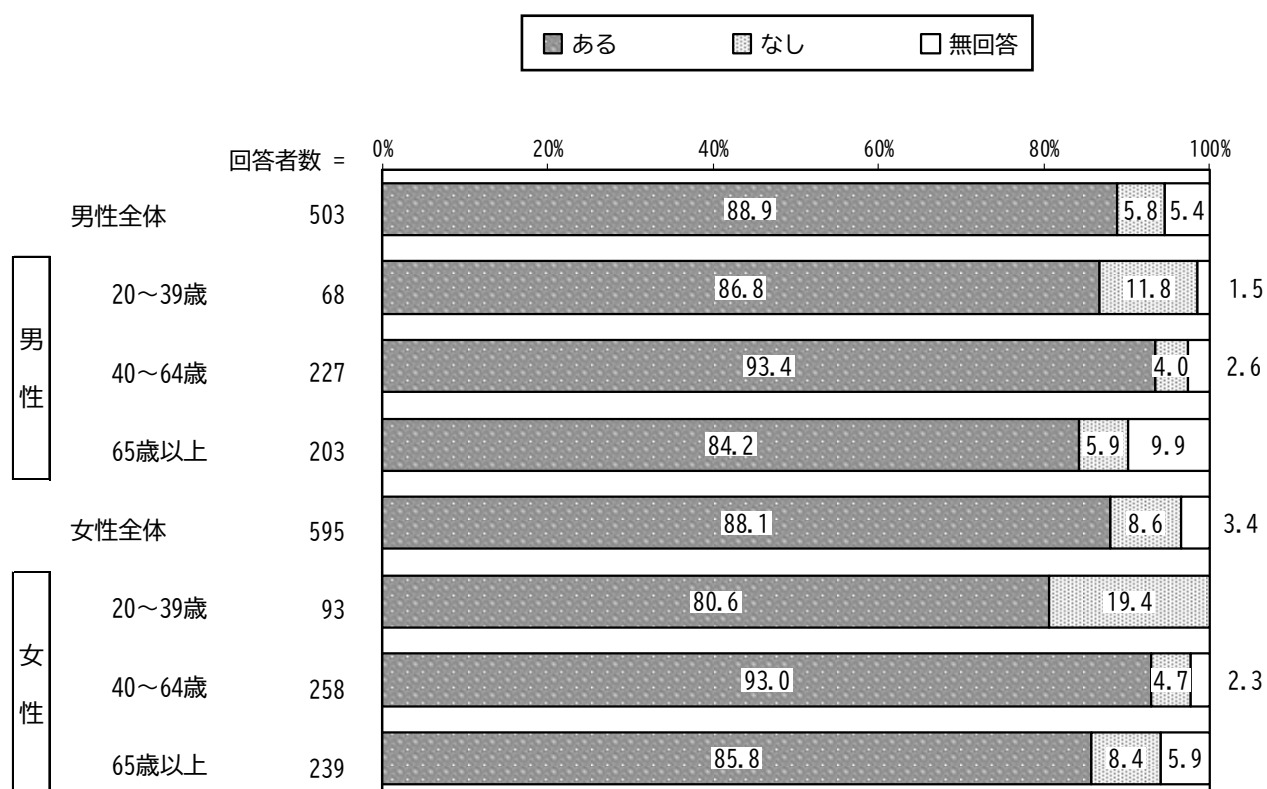
ア 過去2年間の受診

「ある」の割合が 88.3%、「なし」の割合が 7.4%となっています。



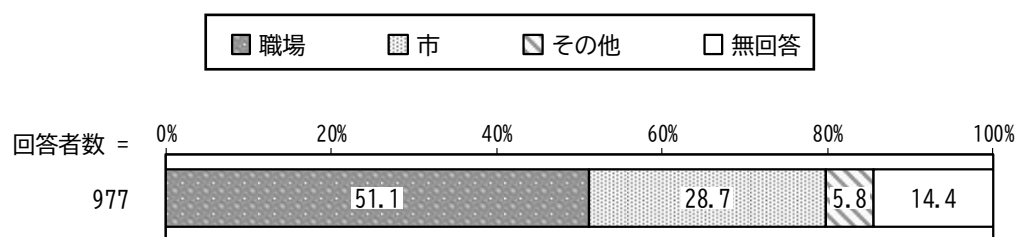
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも 40～64 歳で「ある」の割合が高くなっています。一方、女性 20～39 歳で「なし」の割合が高くなっています。



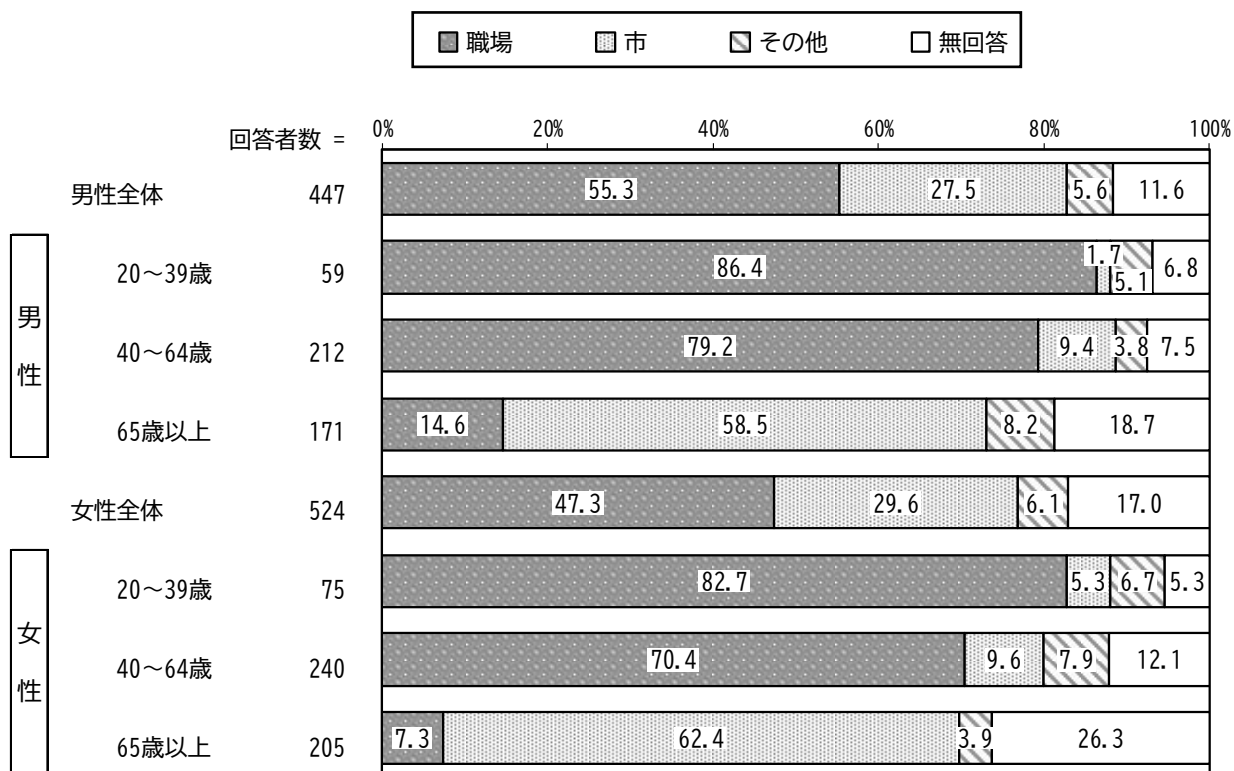
イ 受診場所

「職場」の割合が51.1%、「市」の割合が28.7%となっています。



【性別・年齢別】

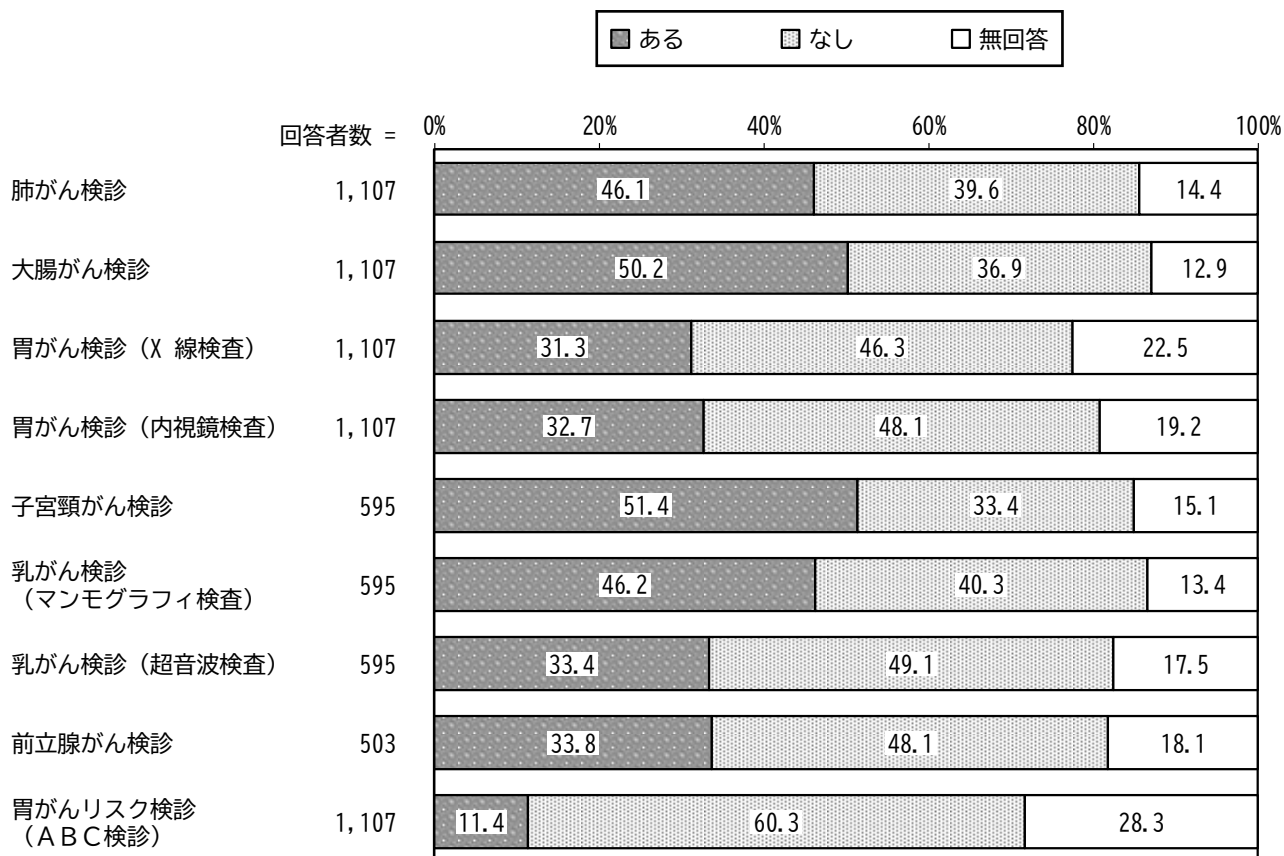
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「職場」の割合が高く、年齢が高くなるにつれ「市」の割合が高くなっています。



2. がん検診

ア 過去2年間の受診

「ある」の割合が肺がん検診で 46.1%、大腸がん検診で 50.2%、子宮頸がん検診で 51.4%、乳がん検診（マンモグラフィ検査）で 46.2%と高くなっています。一方、「なし」の割合が胃がん検診（X 線検査）で 46.3%、胃がん検診（内視鏡検査）で 48.1%、乳がん検診（超音波検査）で 49.1%、前立腺がん検診で 48.1%、胃がんリスク検診（A B C 検診）で 60.3%と高くなっています。



【がん検診の受診について 受診内容 年齢別】

年齢別にみると、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診（X線検査）は、20～39歳で「なし」が80%以上と最も多くなっています。

また、子宮頸がん検診は、20～39歳で「ある」が最も多くなっています。

【単位 上段：実数、下段：％】

【大腸がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	556	408	143
		100.0	50.2	36.9	12.9
年齢別	20～39歳	164	15	143	6
		100.0	9.1	87.2	3.7
	40～64歳	489	231	194	64
		100.0	47.2	39.7	13.1
	65歳以上	444	307	64	73
		100.0	69.1	14.4	16.4

【胃がん検診（内視鏡検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	362	532	213
		100.0	32.7	48.1	19.2
年齢別	20～39歳	164	11	144	9
		100.0	6.7	87.8	5.5
	40～64歳	489	158	259	72
		100.0	32.3	53.0	14.7
	65歳以上	444	189	123	132
		100.0	42.6	27.7	29.7

【乳がん検診（マンモグラフィ検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	275	240	80
		100.0	46.2	40.3	13.4
年齢別	20～39歳	93	18	73	2
		100.0	19.4	78.5	2.2
	40～64歳	258	170	73	15
		100.0	65.9	28.3	5.8
	65歳以上	239	86	90	63
		100.0	36.0	37.7	26.4

【前立腺がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		503	170	242	91
		100.0	33.8	48.1	18.1
年齢別	20～39歳	68	1	62	5
		100.0	1.5	91.2	7.4
	40～64歳	227	40	147	40
		100.0	17.6	64.8	17.6
	65歳以上	203	126	31	46
		100.0	62.1	15.3	22.7

【肺がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	510	438	159
		100.0	46.1	39.6	14.4
年齢別	20～39歳	164	9	148	7
		100.0	5.5	90.2	4.3
	40～64歳	489	206	215	68
		100.0	42.1	44.0	13.9
	65歳以上	444	291	69	84
		100.0	65.5	15.5	18.9

【胃がん検診（X線検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	346	512	249
		100.0	31.3	46.3	22.5
年齢別	20～39歳	164	18	138	8
		100.0	11.0	84.1	4.9
	40～64歳	489	191	218	80
		100.0	39.1	44.6	16.4
	65歳以上	444	133	150	161
		100.0	30.0	33.8	36.3

【子宮頸がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	306	199	90
		100.0	51.4	33.4	15.1
年齢別	20～39歳	93	64	28	1
		100.0	68.8	30.1	1.1
	40～64歳	258	170	67	21
		100.0	65.9	26.0	8.1
	65歳以上	239	70	101	68
		100.0	29.3	42.3	28.5

【乳がん検診（超音波検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	199	292	104
		100.0	33.4	49.1	17.5
年齢別	20～39歳	93	21	70	2
		100.0	22.6	75.3	2.2
	40～64歳	258	131	102	25
		100.0	50.8	39.5	9.7
	65歳以上	239	47	116	76
		100.0	19.7	48.5	31.8

【胃がんリスク検診（ABC検診）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	126	668	313
		100.0	11.4	60.3	28.3
年齢別	20～39歳	164	3	149	12
		100.0	1.8	90.9	7.3
	40～64歳	489	67	322	100
		100.0	13.7	65.8	20.4
	65歳以上	444	54	190	200
		100.0	12.2	42.8	45.0

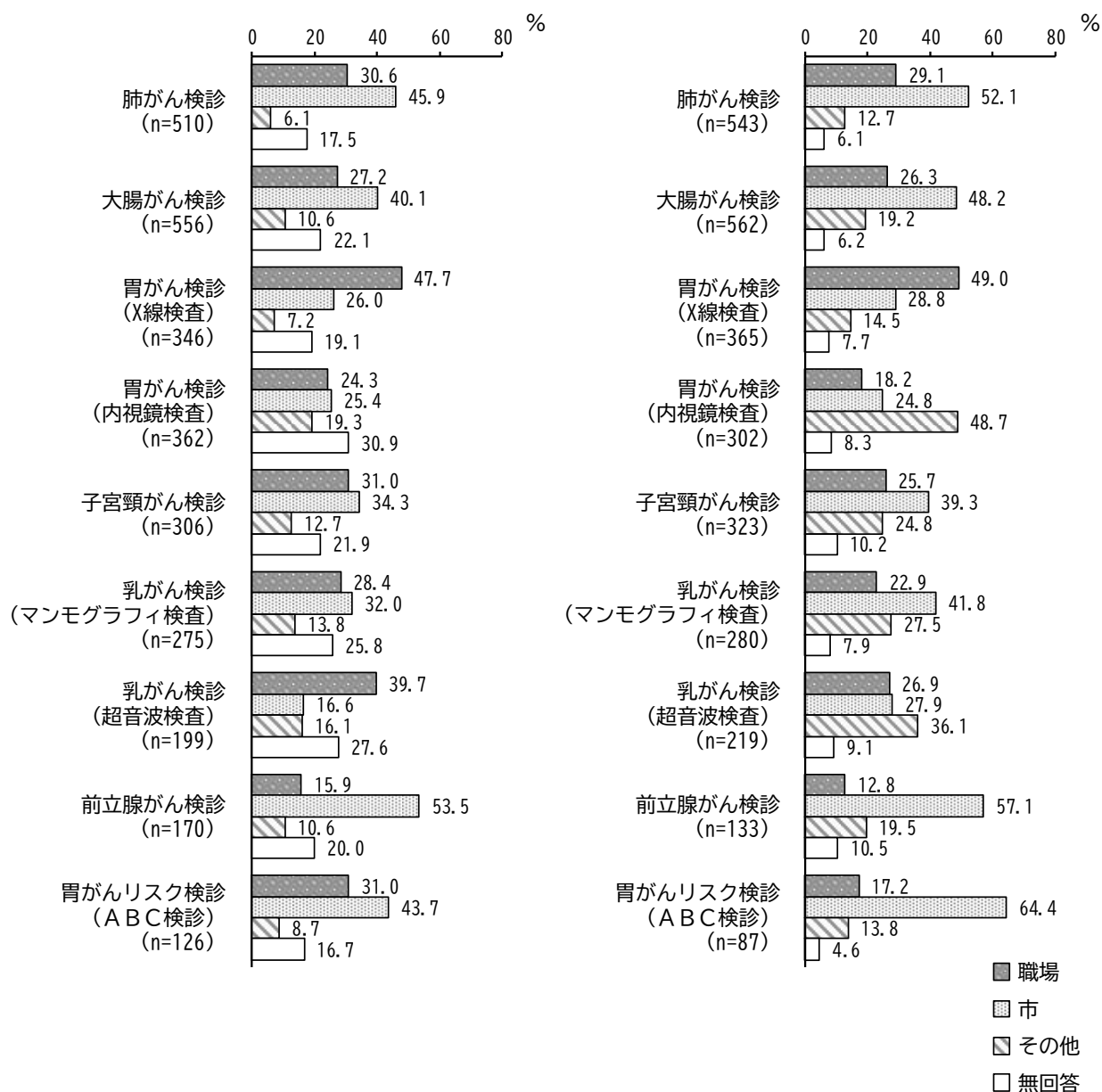
イ 受診場所 がん検診

「職場」の割合が胃がん検診（X線検査）で47.7%、乳がん検診（超音波検査）が39.7%と高くなっています。「市」の割合が肺がん検診で45.9%、大腸がん検診で40.1%、胃がん検診（内視鏡検査）で25.4%、子宮頸がん検診で34.3%、乳がん検診（マンモグラフィ検査）で32.0%、前立腺がん検診で53.5%、胃がんリスク検診（ABC検診）で43.7%と高くなっています。

平成30年度調査と比較すると、胃がん検診（内視鏡検査）、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ検査）、乳がん検診（超音波検査）、胃がんリスク検診（ABC検診）で「職場」の割合が増加しています。一方、肺がん検診、大腸がん検診で「市」の割合が減少しています。

【今回調査】

【H30】



【がん検診の受診について 受診場所 年齢別】

年齢別にみると、大腸がん検診、胃がん検診（X線検査）、乳がん検診（超音波検査）は、20～39歳で「職場」が60%以上、肺がん検診は、40～64歳で60%以上と最も多くなっています。

また、65歳以上は子宮頸がん検診、胃がんリスク検診（ABC検診）は、「市」が最も多くなっています。

【単位 上段：実数、下段：％】

【大腸がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		556 100.0	151 27.2	223 40.1	59 10.6	123 22.1
年齢別	20～39歳	15 100.0	10 66.7	0 0.0	2 13.3	3 20.0
		231 100.0	125 54.1	43 18.6	30 13.0	33 14.3
	40～64歳	307 100.0	15 4.9	179 58.3	26 8.5	87 28.3

【胃がん検診（内視鏡検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		362 100.0	88 24.3	92 25.4	70 19.3	112 30.9
年齢別	20～39歳	11 100.0	5 45.5	0 0.0	4 36.4	2 18.2
		158 100.0	73 46.2	23 14.6	32 20.3	30 19.0
	40～64歳	189 100.0	8 4.2	68 36.0	33 17.5	80 42.3

【乳がん検診（マンモグラフィ検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		275 100.0	78 28.4	88 32.0	38 13.8	71 25.8
年齢別	20～39歳	18 100.0	10 55.6	3 16.7	3 16.7	2 11.1
		170 100.0	63 37.1	42 24.7	27 15.9	38 22.4
	40～64歳	86 100.0	4 4.7	43 50.0	8 9.3	31 36.0

【前立腺がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		170 100.0	27 15.9	91 53.5	18 10.6	34 20.0
年齢別	20～39歳	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
		40 100.0	19 47.5	13 32.5	2 5.0	6 15.0
	40～64歳	126 100.0	7 5.6	76 60.3	15 11.9	28 22.2

【肺がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		510 100.0	156 30.6	234 45.9	31 6.1	89 17.5
年齢別	20～39歳	9 100.0	8 88.9	0 0.0	0 0.0	1 11.1
		206 100.0	127 61.7	45 21.8	16 7.8	18 8.7
	40～64歳	291 100.0	19 6.5	188 64.6	14 4.8	70 24.1

【胃がん検診（X線検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		346 100.0	165 47.7	90 26.0	25 7.2	66 19.1
年齢別	20～39歳	18 100.0	16 88.9	1 5.6	1 5.6	0 0.0
		191 100.0	138 72.3	18 9.4	13 6.8	22 11.5
	40～64歳	133 100.0	9 6.8	70 52.6	10 7.5	44 33.1

【子宮頸がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		306 100.0	95 31.0	105 34.3	39 12.7	67 21.9
年齢別	20～39歳	64 100.0	23 35.9	27 42.2	7 10.9	7 10.9
		170 100.0	67 39.4	43 25.3	26 15.3	34 20.0
	40～64歳	70 100.0	4 5.7	35 50.0	6 8.6	25 35.7

【乳がん検診（超音波検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		199 100.0	79 39.7	33 16.6	32 16.1	55 27.6
年齢別	20～39歳	21 100.0	16 76.2	2 9.5	2 9.5	1 4.8
		131 100.0	59 45.0	14 10.7	26 19.8	32 24.4
	40～64歳	47 100.0	4 8.5	17 36.2	4 8.5	22 46.8

【胃がんリスク検診（ABC検診）】

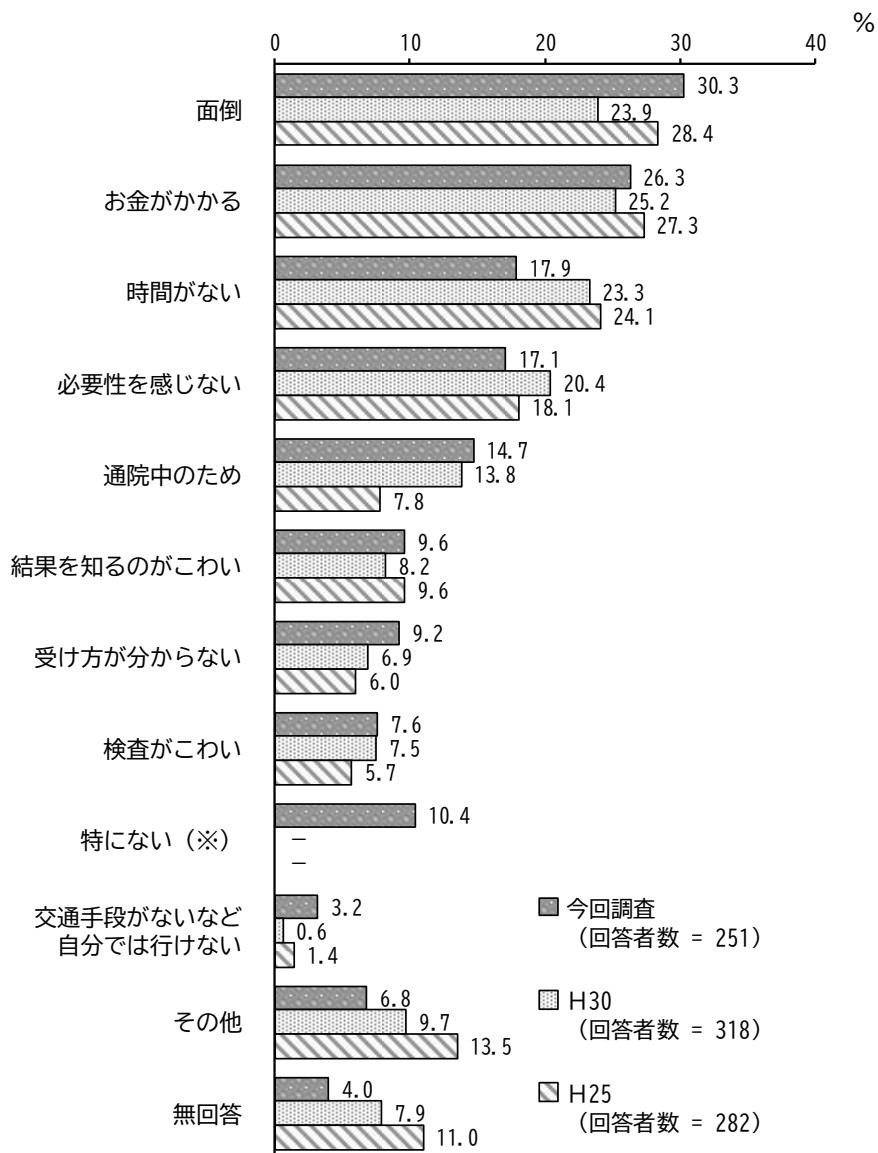
		全体	職場	市	その他	無回答
全体		126 100.0	39 31.0	55 43.7	11 8.7	21 16.7
年齢別	20～39歳	3 100.0	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0
		67 100.0	32 47.8	17 25.4	7 10.4	11 16.4
	40～64歳	54 100.0	5 9.3	37 68.5	2 3.7	10 18.5

【問 19 で「受けていない」に○をつけた方にお聞きします】

問 21 健康診断・がん検診を受けない理由は次のうちどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

「面倒」の割合が 30.3%と最も高く、次いで「お金がかかる」の割合が 26.3%、「時間がない」の割合が 17.9%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「通院中のため」「受け方が分からない」「検査がこわい」の割合が増加し、「時間がない」の割合が減少する傾向となっています。

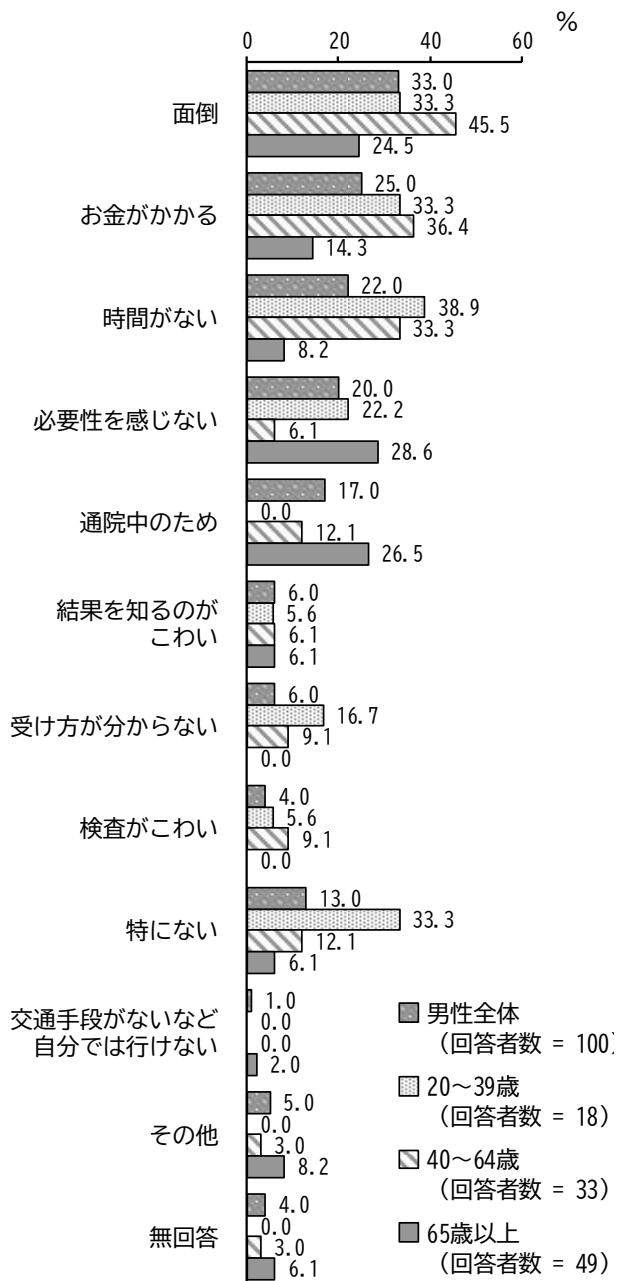


※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査には「特にない」の選択肢はありませんでした。

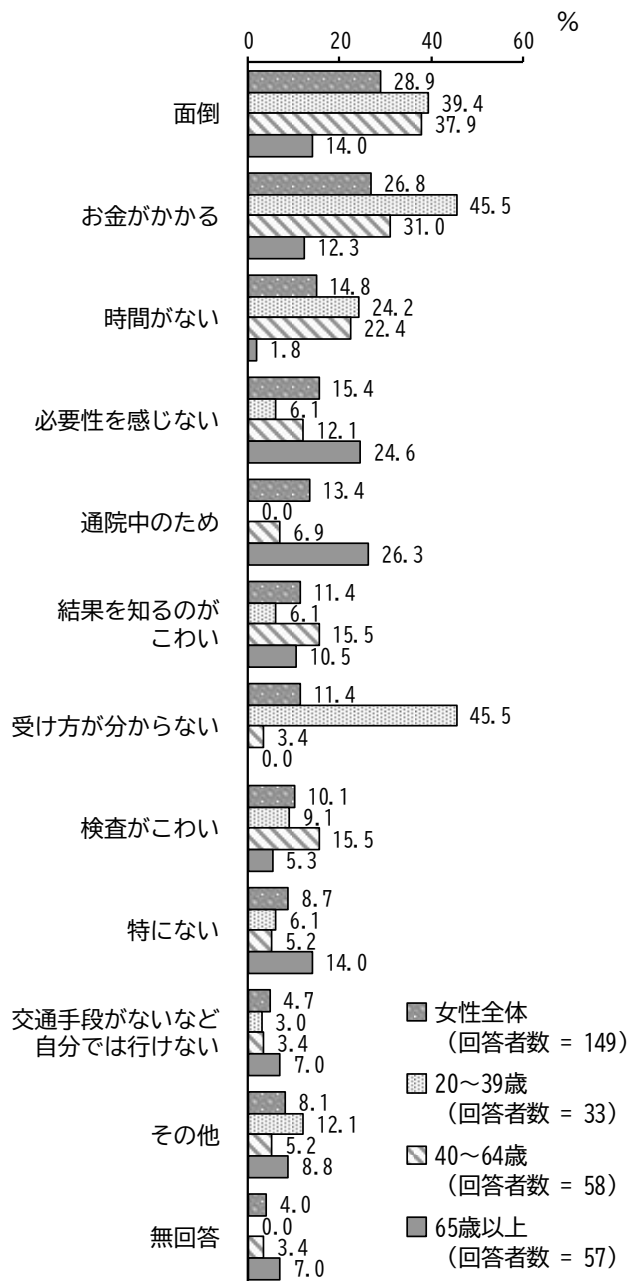
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 64 歳以下で「時間がない」の割合が、男性 65 歳以上で「必要性を感じない」の割合が高くなっています。また、女性 20～39 歳で「お金がかかる」「受け方が分からない」の割合が高くなっています。

【男性】

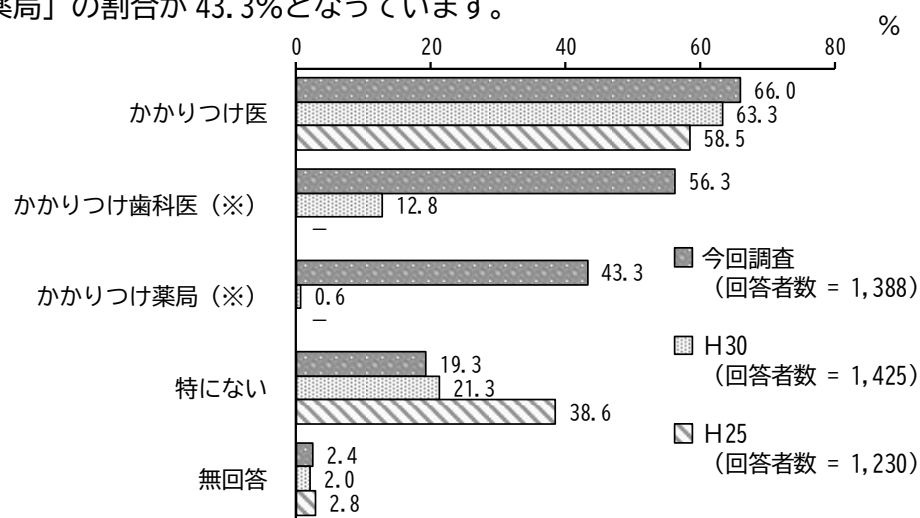


【女性】



問 22 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局はありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「かかりつけ医」の割合が 66.0%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」の割合が 56.3%、「かかりつけ薬局」の割合が 43.3%となっています。

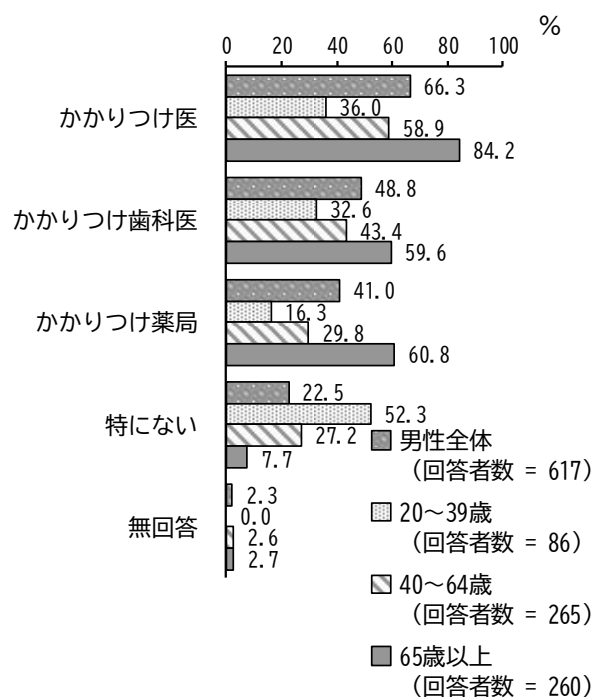


※平成 25 年度調査には「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」の選択肢はありませんでした。

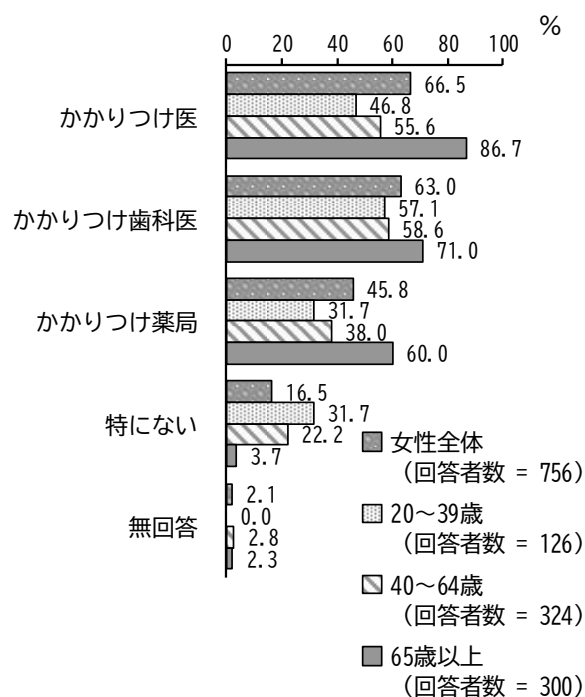
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ、「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持つ人の割合が高くなる傾向がみられ、特に「かかりつけ医」は男女とも 65 歳以上で 8 割半ばとなっています。

【男性】



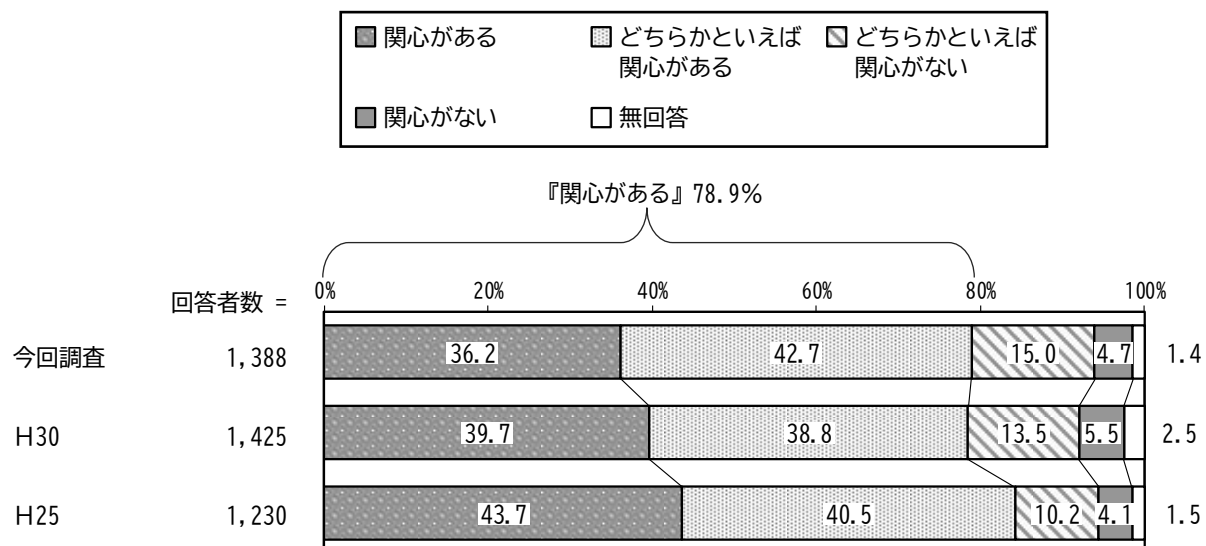
【女性】



（３）食生活について

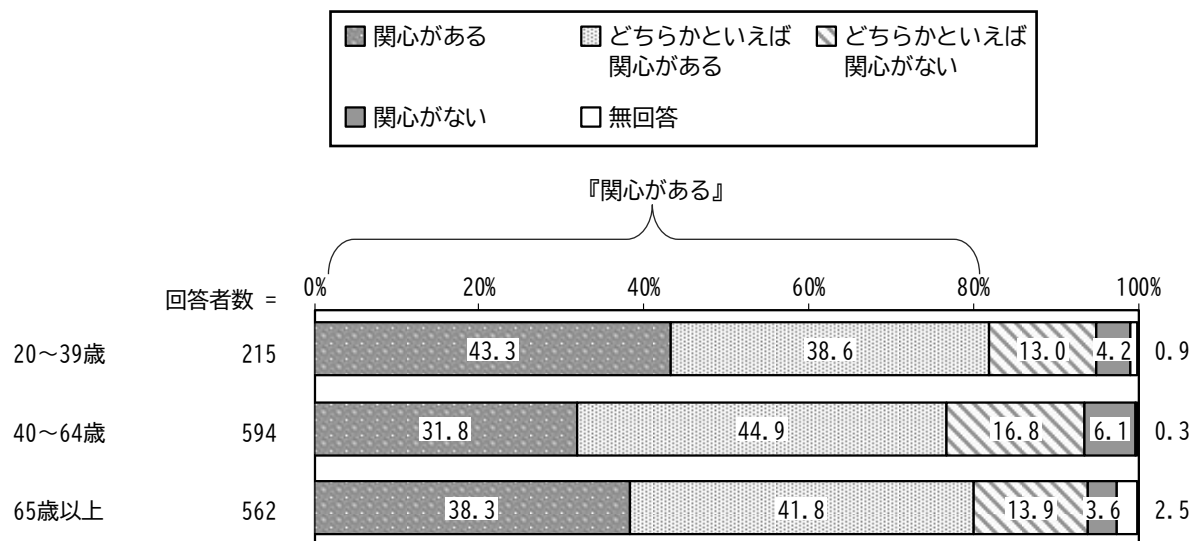
○問 23 食育に関心がありますか。

「どちらかといえば関心がある」の割合が 42.7%と最も高く、次いで「関心がある」の割合が 36.2%、「どちらかといえば関心がない」の割合が 15.0%となっています。「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合は 78.9%となっています。



【年齢別】

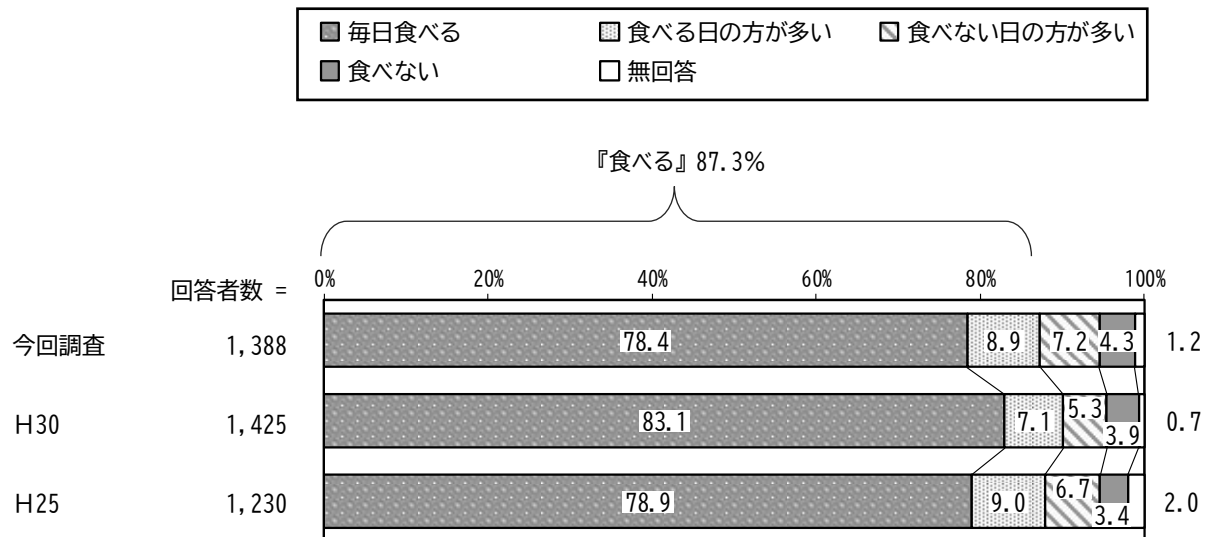
年齢別にみると、40～64歳で食育に“関心がある”人の割合が低くなっています。



○問 24 朝食を食べていますか。

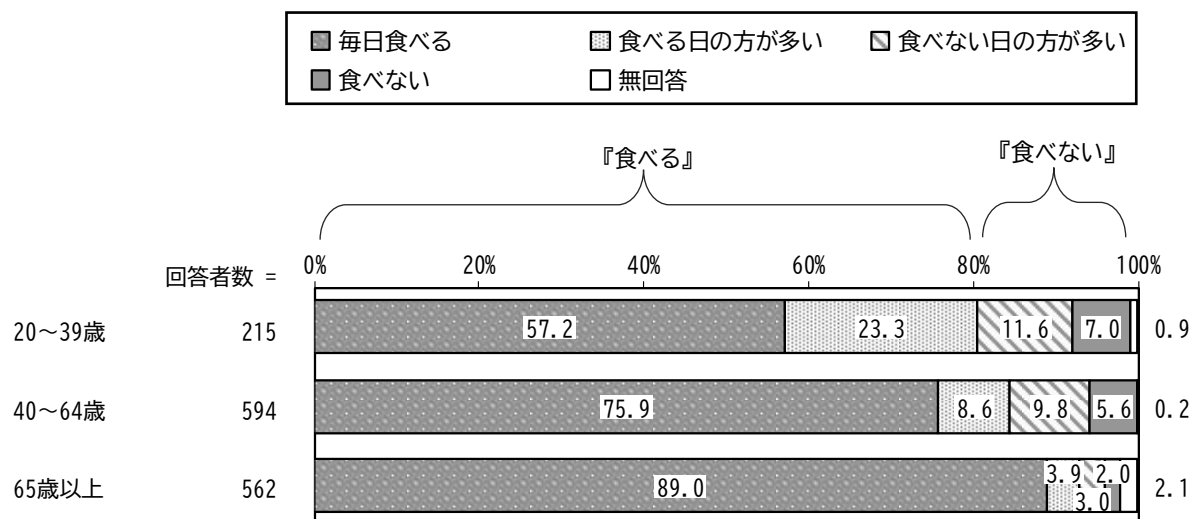
「毎日食べる」の割合が 78.4%と最も高くなっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は 87.3%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“食べる”の割合が減少しています。



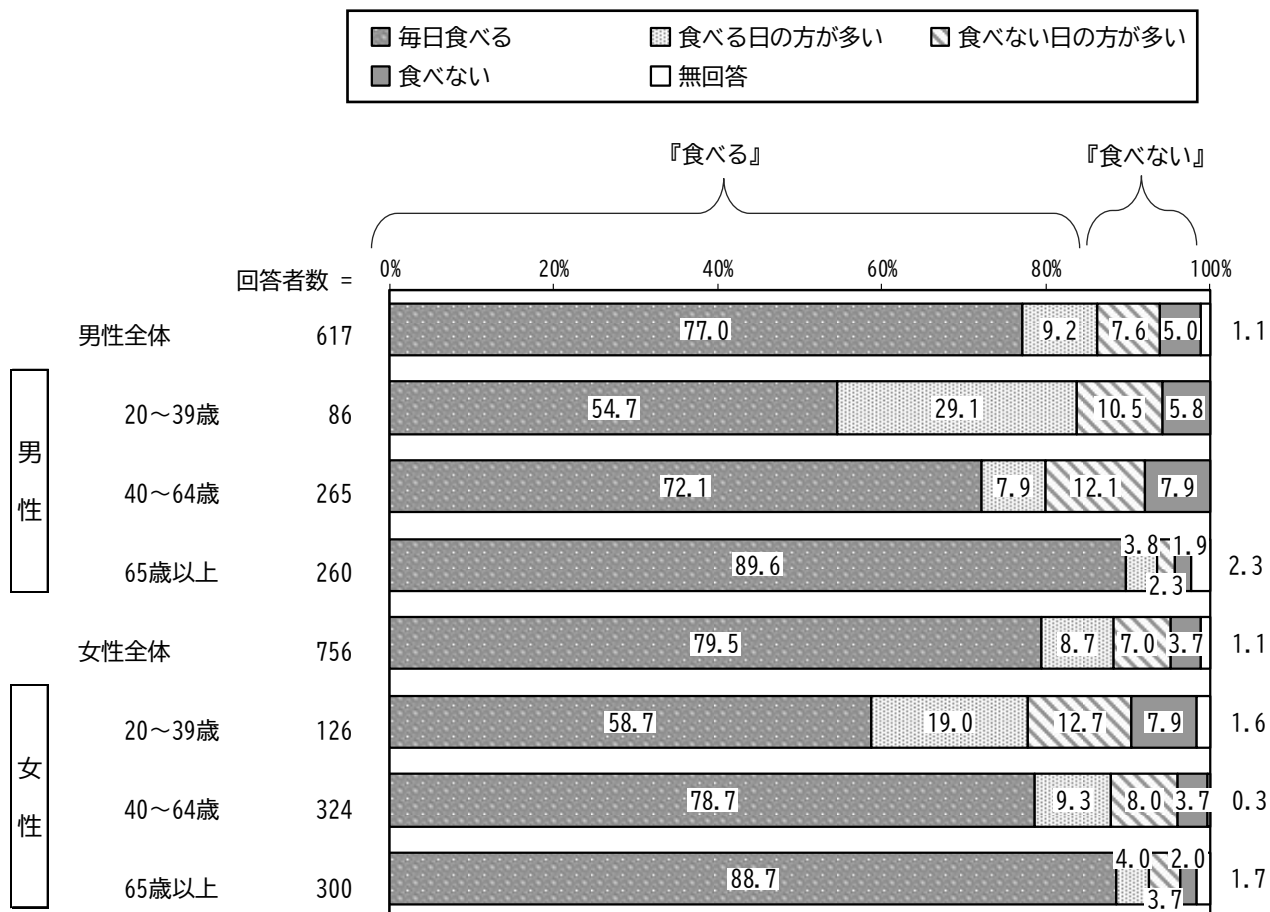
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が低くなるにつれ、「食べない日の方が多い」「食べない」をあわせた、朝食を“食べない”人の割合が高くなる傾向がみられ、20～39 歳では約 2 割となっています。



【性別・年齢別】

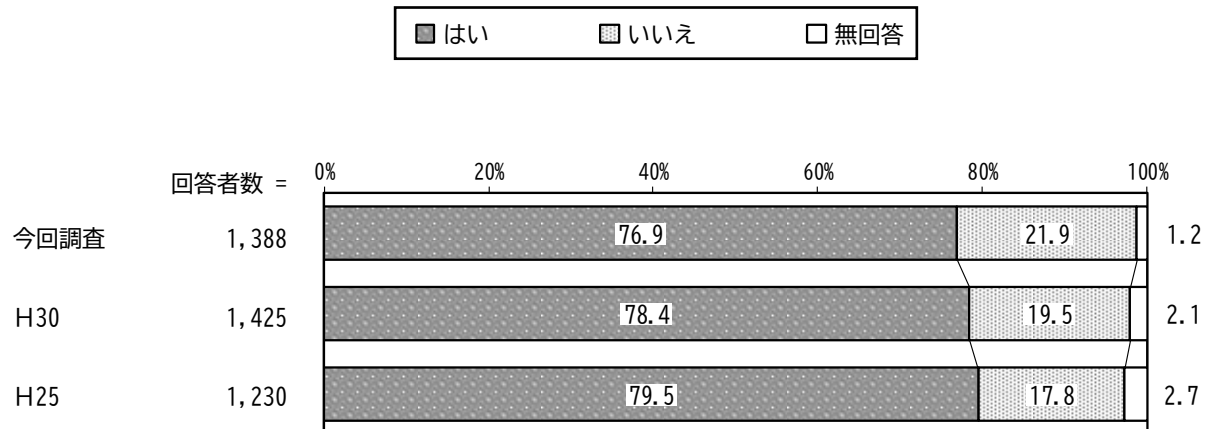
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ、朝食を“食べる”人の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で約9割となっています。一方、男性40～64歳、女性20～39歳で朝食を“食べない”の割合が高く、約2割となっています。



○問 25 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。

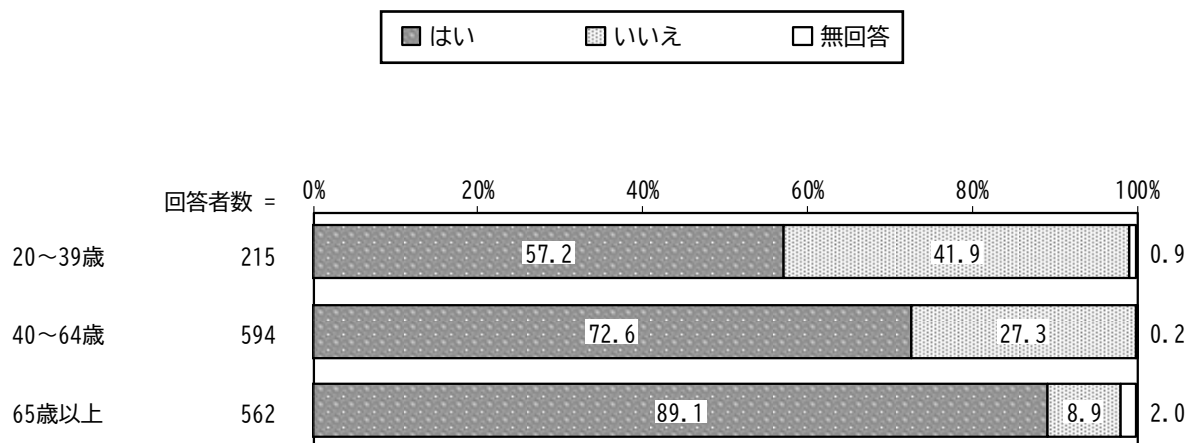
「はい」の割合が76.9%、「いいえ」の割合が21.9%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、わずかではあるものの「はい」の割合に減少傾向がみられます。



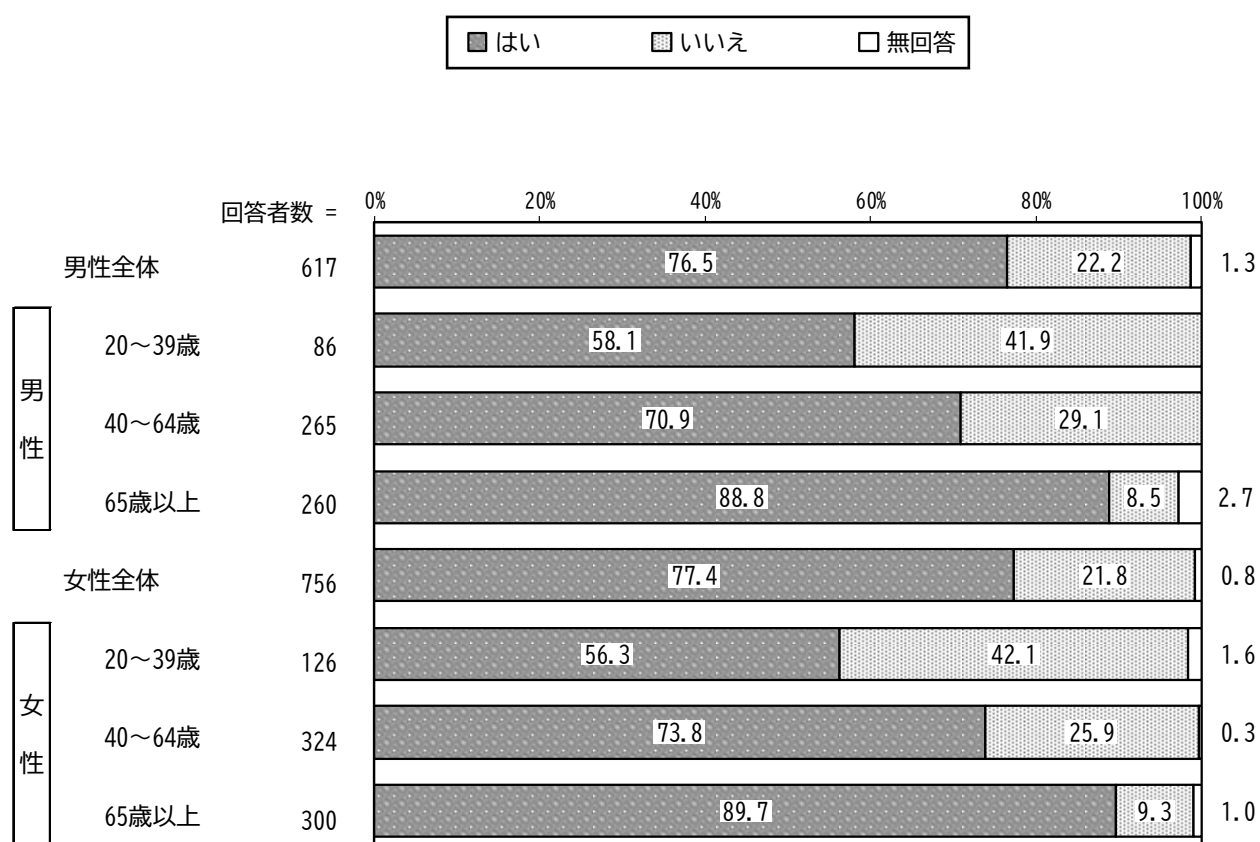
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、65歳以上で約9割となっています。



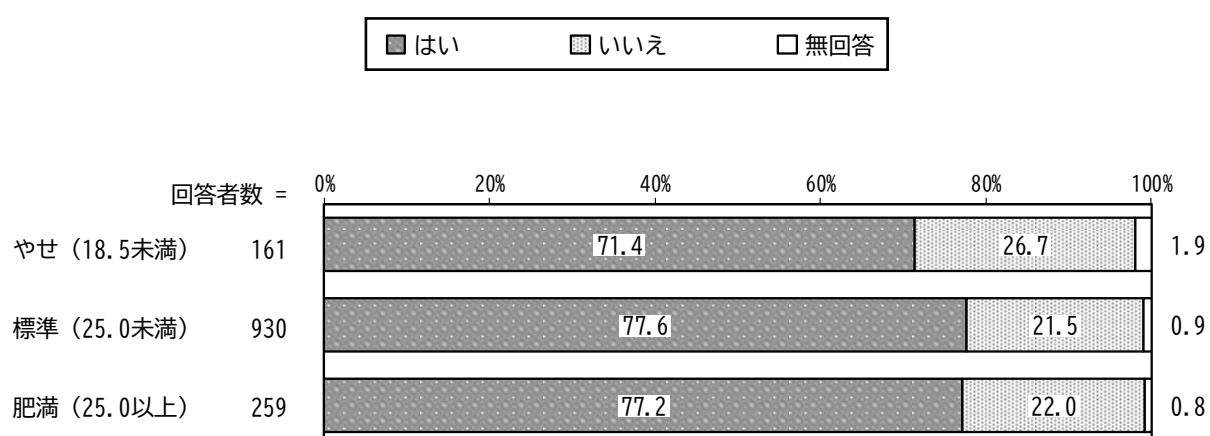
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも 65 歳以上で約 9 割となっています。



【BMI 別】

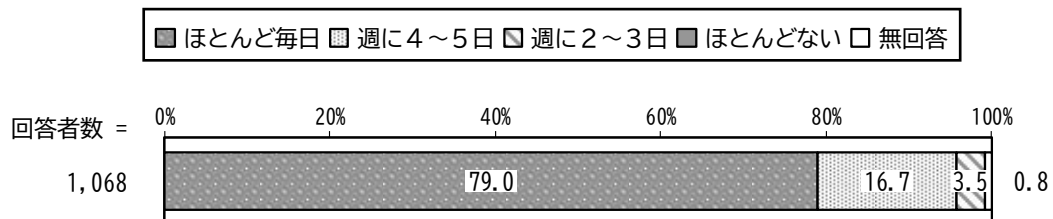
BMI 別にみると、やせ（18.5 未満）で「いいえ」の割合が高くなっています。



【問 25 で「はい（主食・主菜・副菜がそろっている）」に○をつけた方にお聞きします】

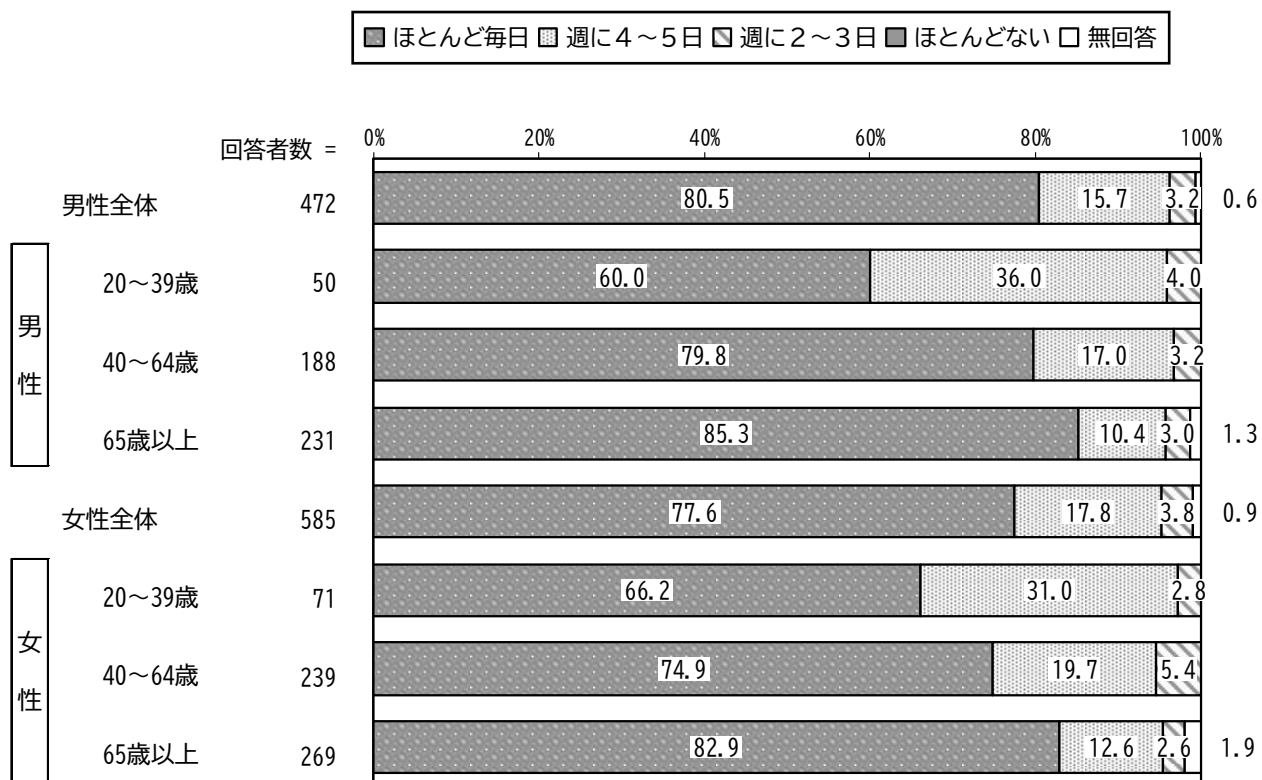
問 26 1 週間の頻度を教えてください。

「ほとんど毎日」の割合が 79.0%と最も高く、次いで「週に 4～5 日」の割合が 16.7%となっています。



【性別・年齢別】

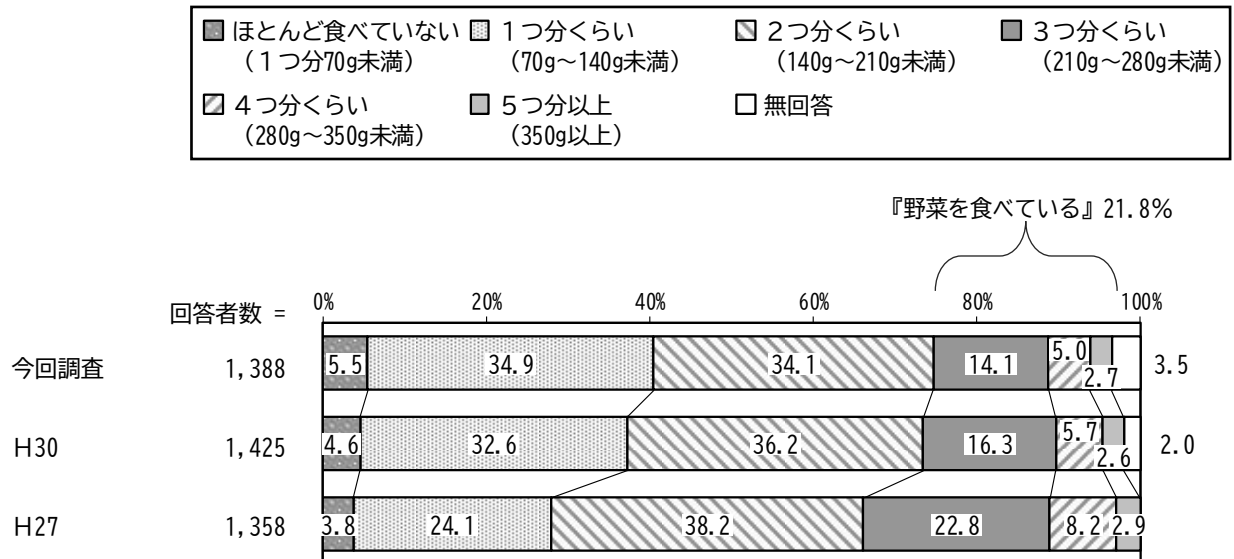
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも 65 歳以上で 8 割を超えています。



○問 27 1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。野菜の量は料理例を参考にして
お答えください。

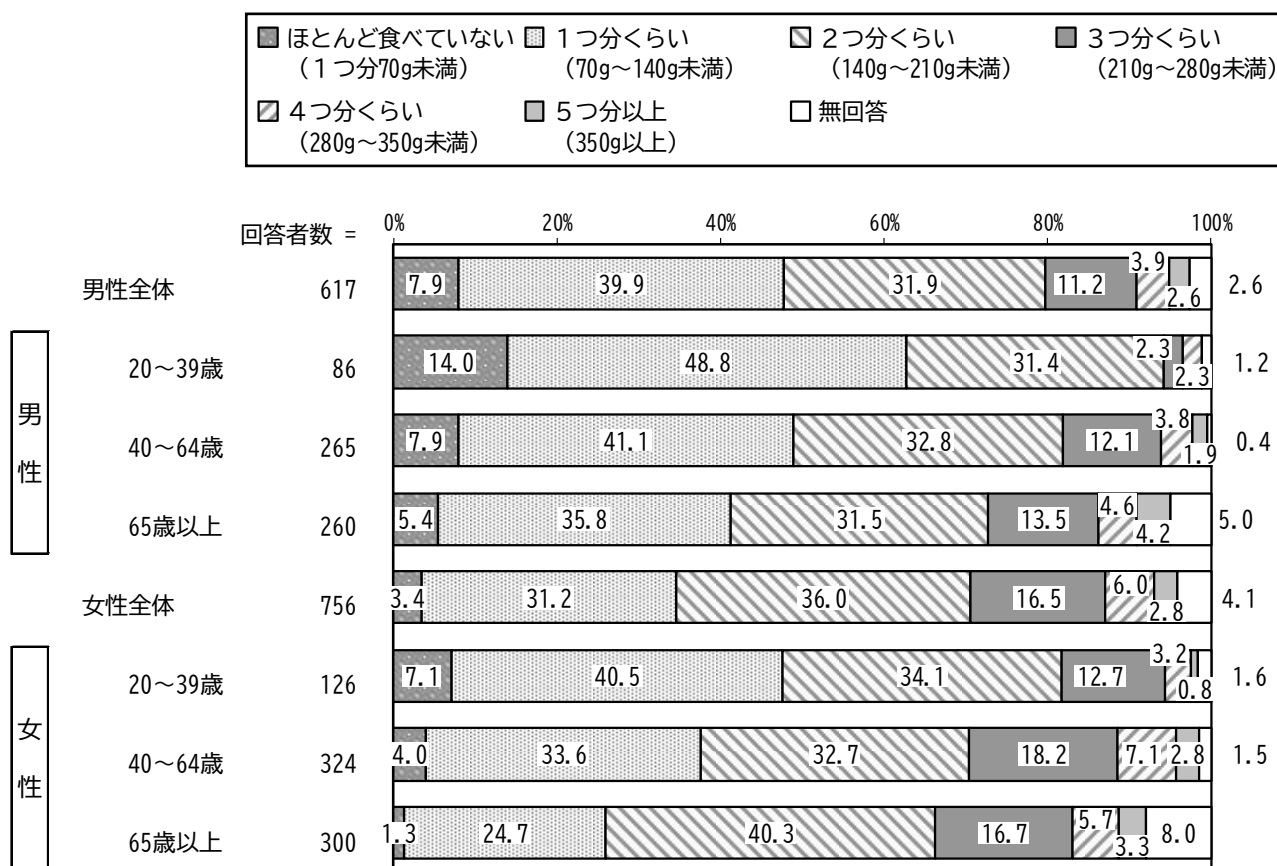
「1つ分くらい(70g～140g未満)」の割合が34.9%と最も高く、次いで「2つ分くらい(140g～210g未満)」の割合が34.1%、「3つ分くらい(210g～280g未満)」の割合が14.1%となっています。「3つ分くらい(210g～280g未満)」「4つ分くらい(280g～350g未満)」「5つ分以上(350g以上)」をあわせた「野菜を食べている」の割合は21.8%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「野菜を食べている」の割合が減少しています。



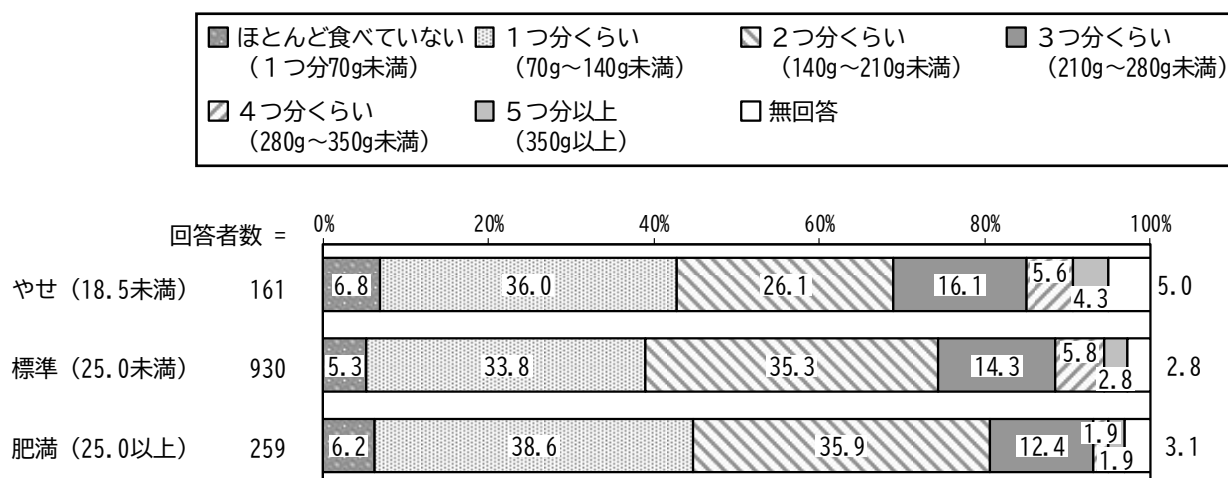
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「ほとんど食べていない（1 つ分 70 g 未満）」「1 つ分くらい（70g～140 g 未満）」の割合が高くなっています。また、女性 40～64 歳で「3 つ分くらい（210g～280g 未満）」の割合が高くなっています。



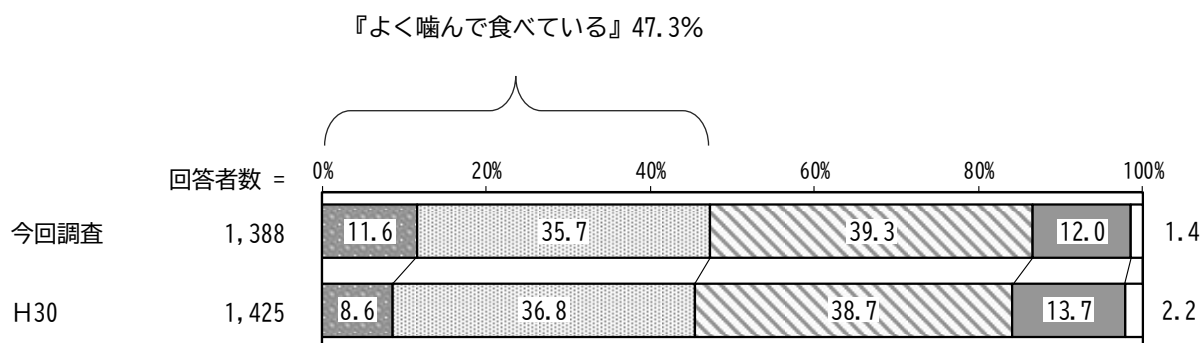
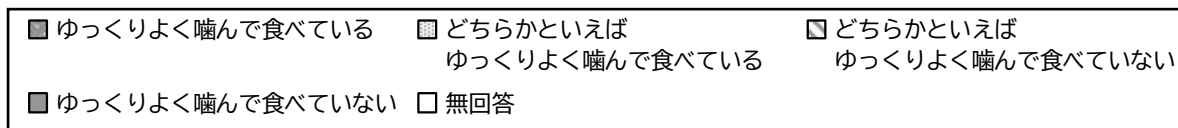
【BMI 別】

BMI 別にみると、やせ（18.5 未満）で「2 つ分くらい（140 g～210 g 未満）」の割合が低くなっています。



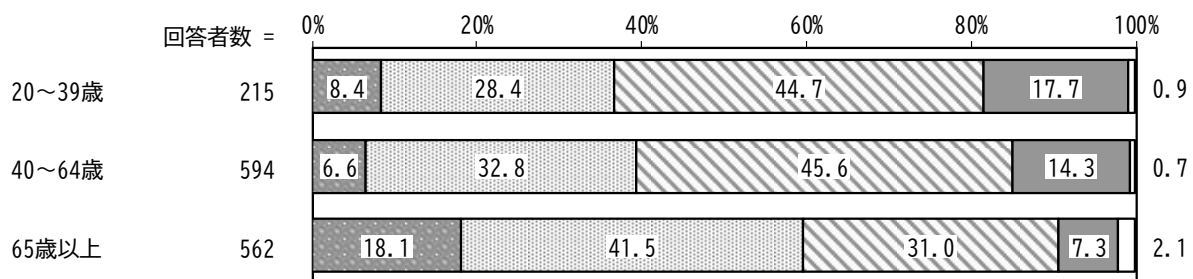
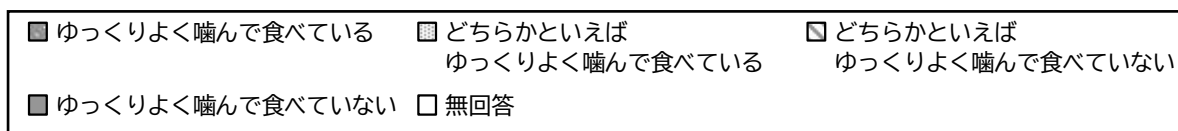
○問 28 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が 39.3%と最も高く、次いで「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の割合が 35.7%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が 12.0%となっています。「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」をあわせた“よく噛んで食べている”の割合は 47.3%となっています。



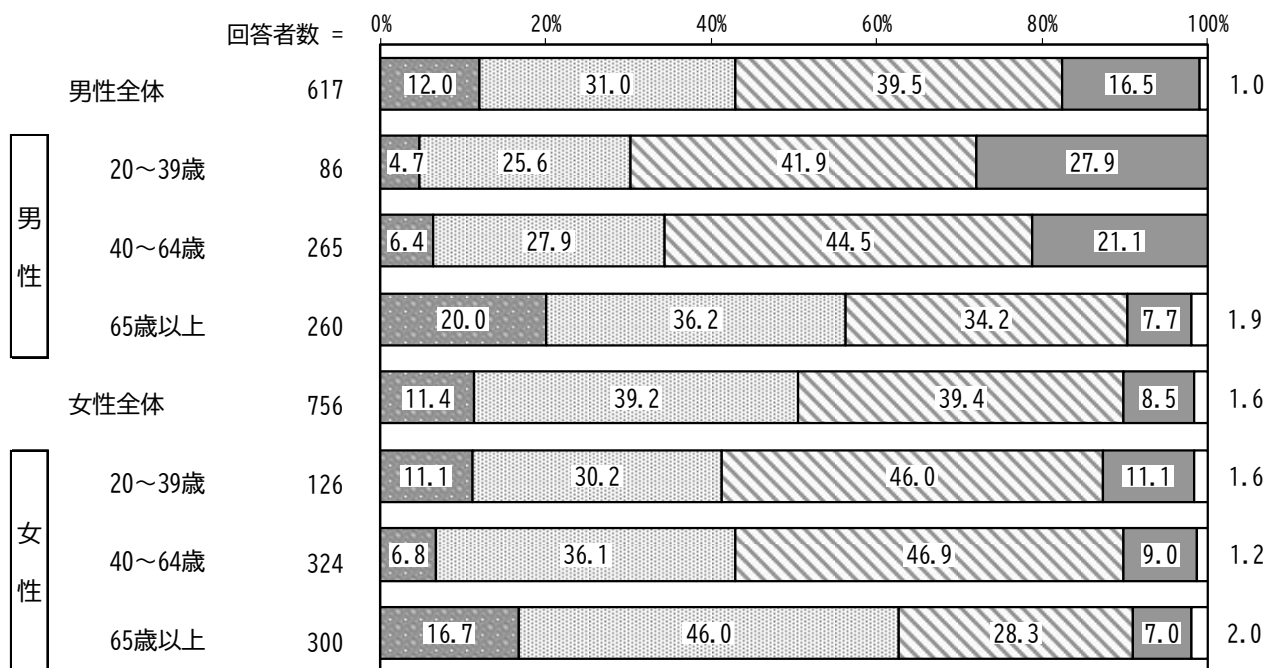
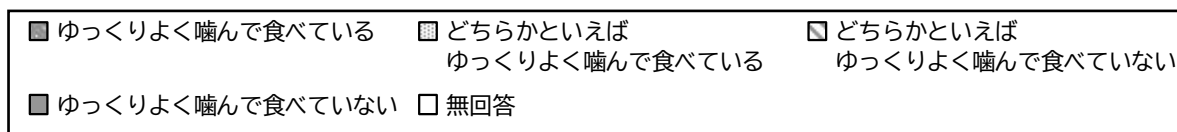
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“よく噛んで食べている”の割合が高くなる傾向がみられ、65歳以上で約6割となっています。



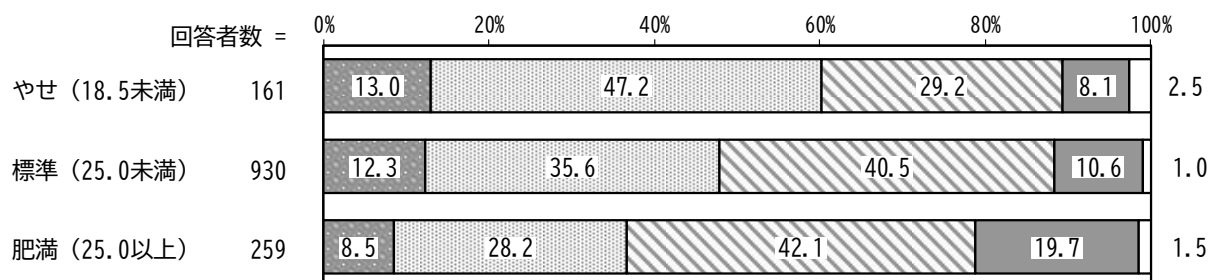
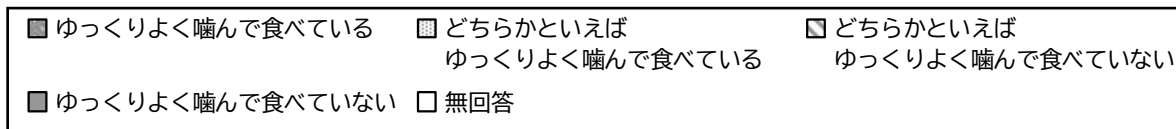
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“よく噛んで食べている”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 65 歳以上で約 6 割となっています。



【BMI 別】

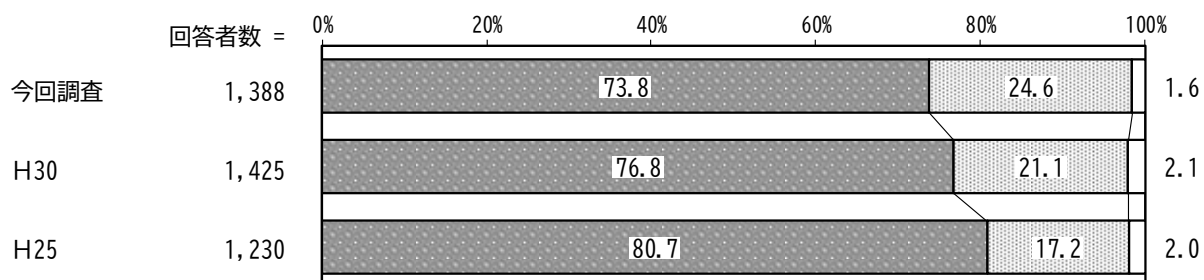
BMI 別にみると、BMI が高くなるにつれ「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」「ゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が高くなる傾向がみられ、それらを合わせた「よく噛んで食べていない」の割合は、肥満（25.0 以上）で 6 割を超えています。



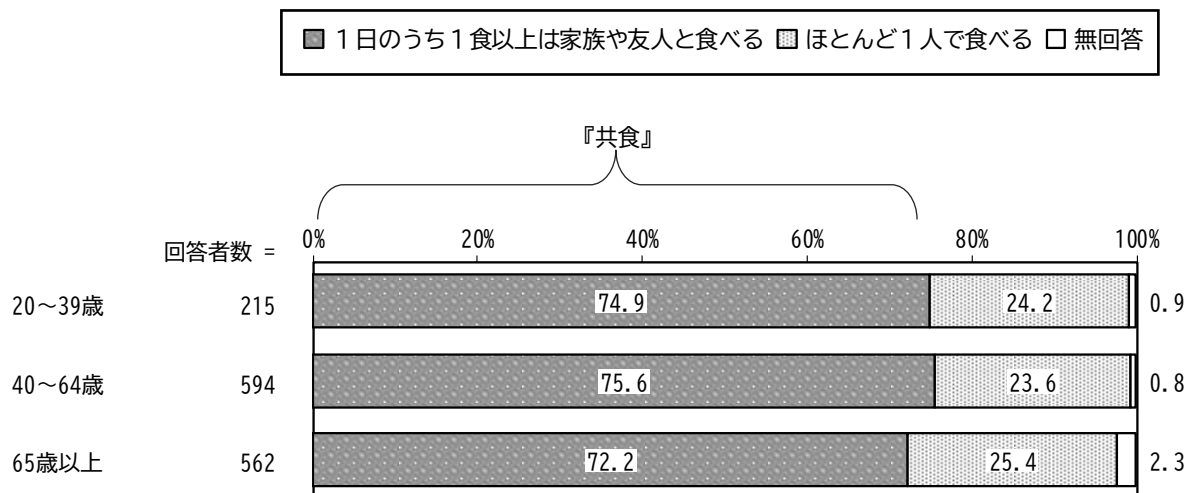
○問 29 普段、だれかと一緒に食事をしていますか。

「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」という“共食”の割合が 73.8%、「ほとんど1人で食べる」の割合が 24.6%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ほとんど1人で食べる」の割合が増加する傾向がみられます。

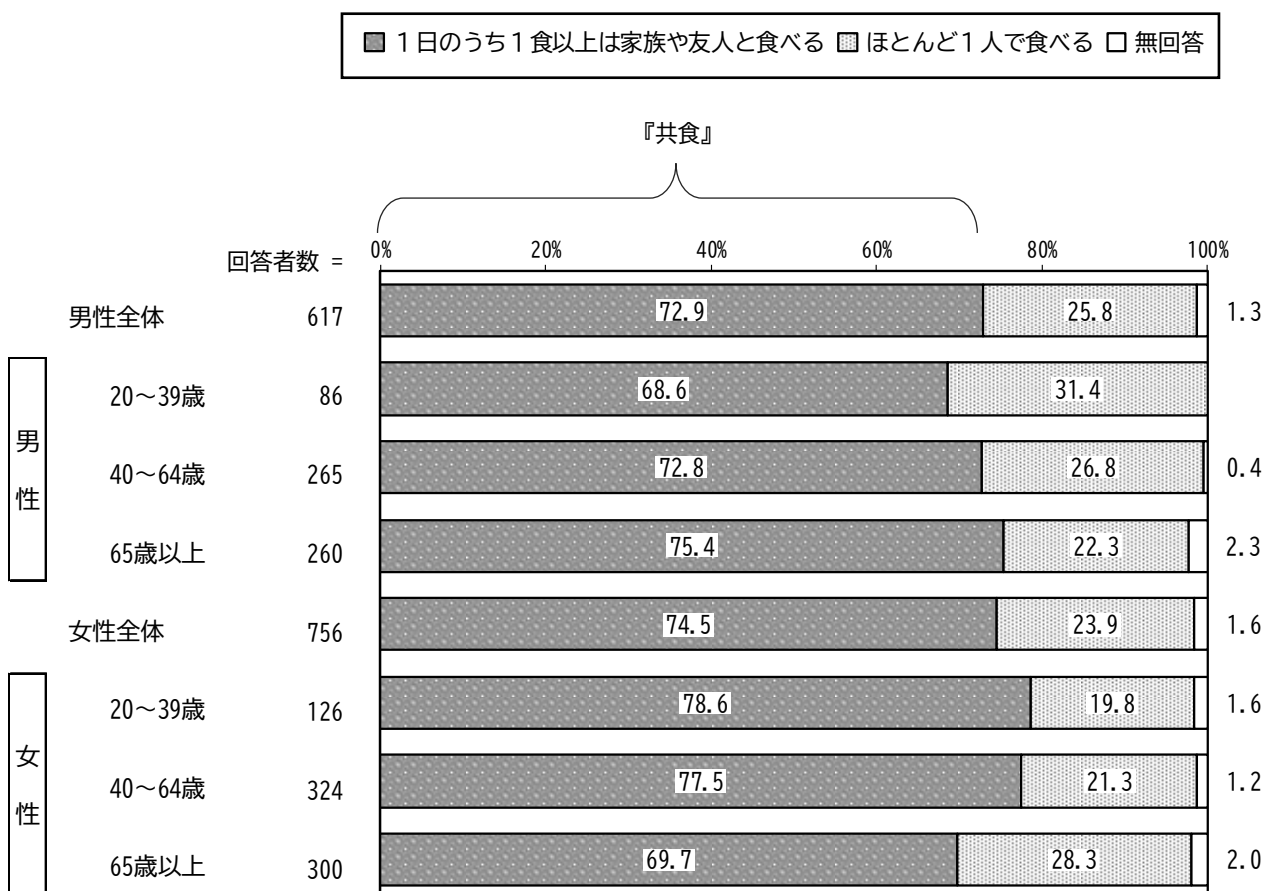


【年齢別】



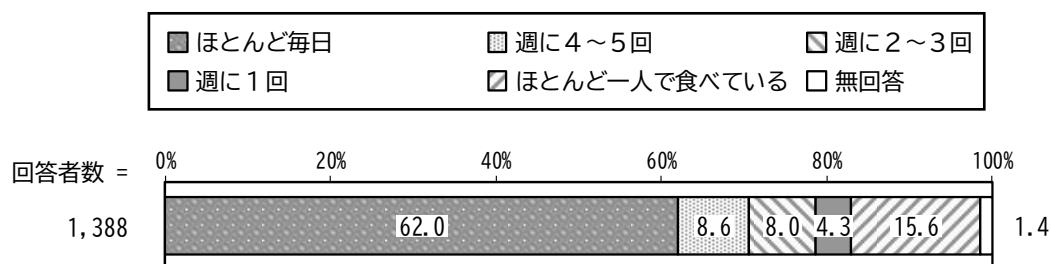
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性では年齢が高くなるにつれ「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」の割合が高くなっている一方、女性では年齢が高くなるにつれ「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」の割合は低くなっています。また、男性20~39歳、女性65歳以上で「ほとんど1人で食べる」の割合が高くなっています。

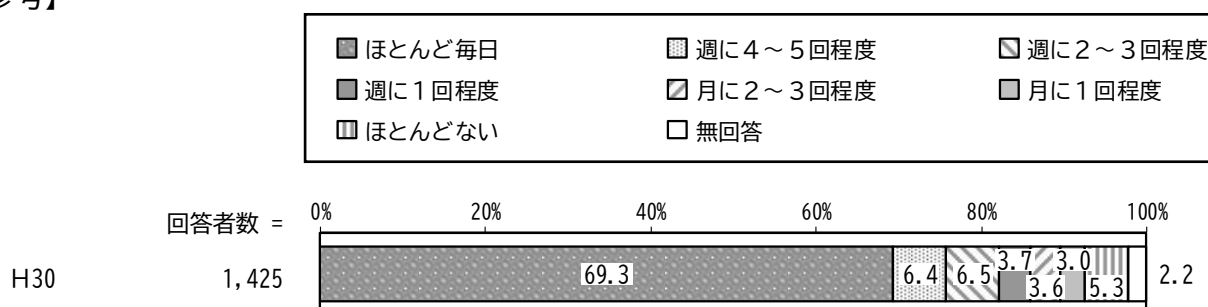


問 30 朝食または夕食を家族または友人など誰かと一緒に食べている回数を教えてください。

「ほとんど毎日」の割合が 62.0%と最も高く、次いで「ほとんど一人で食べている」の割合が 15.6%となっています。

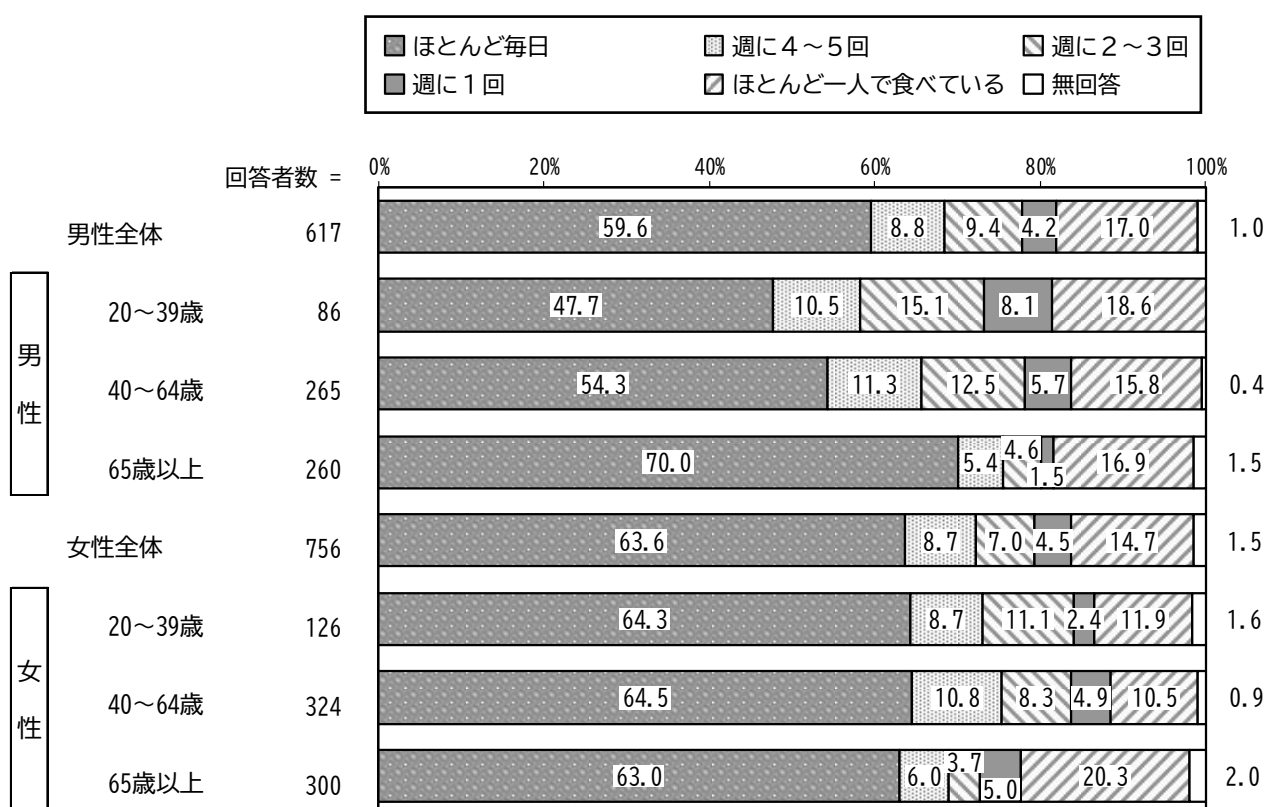


【参考】



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性では年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性の 64 歳以下で「週に 2～3 回」の割合が、女性 65 歳以上で「ほとんど一人で食べている」の割合が高くなっています。

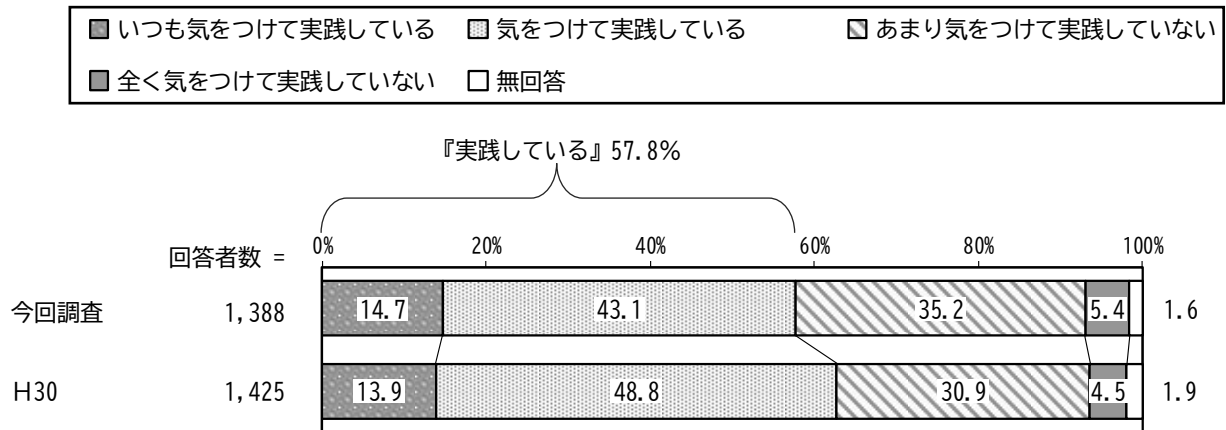


○問 31 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。

「気をつけて実践している」の割合が 43.1%と最も高く、次いで「あまり気をつけて実践していない」の割合が 35.2%、「いつも気をつけて実践している」の割合が 14.7%となっています。

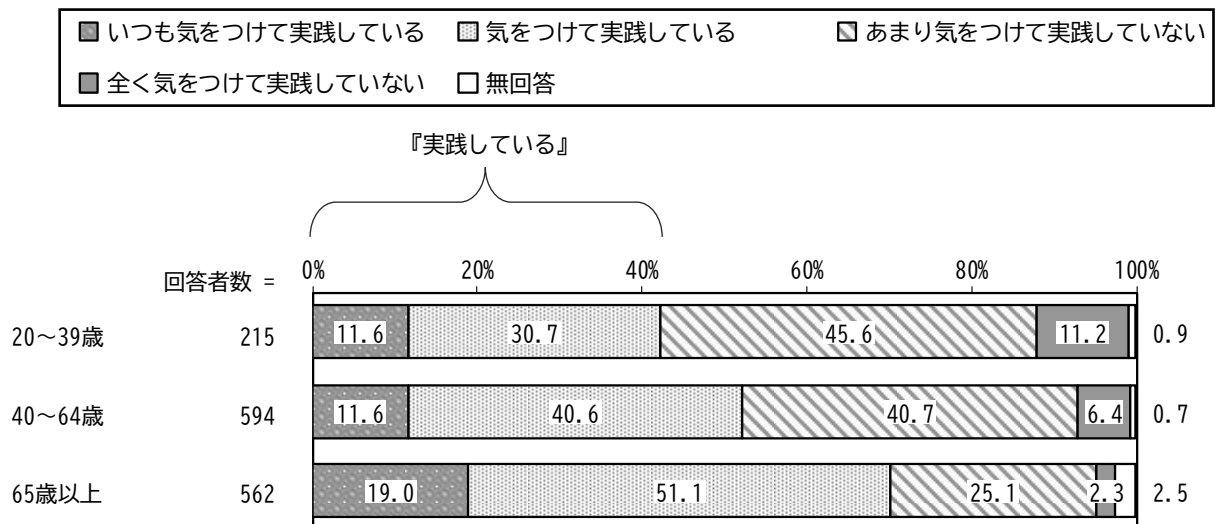
「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」をあわせた“実践している”の割合は 57.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「気をつけて実践している」の割合が減少しています。



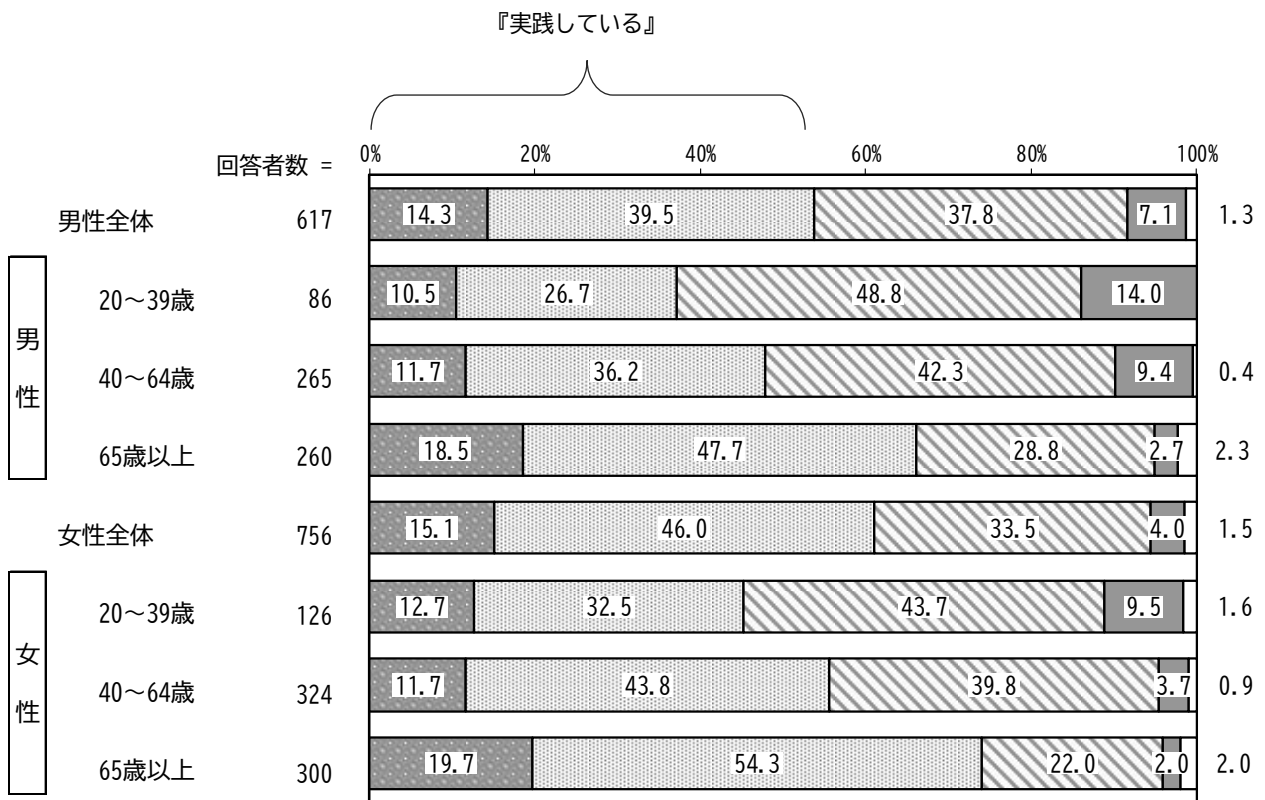
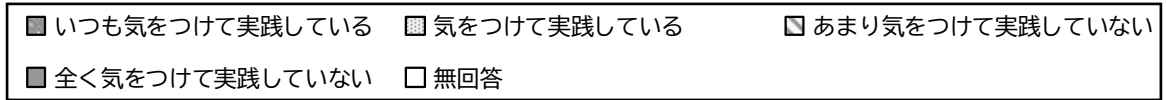
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなっており、65 歳以上で約 7 割となっています。



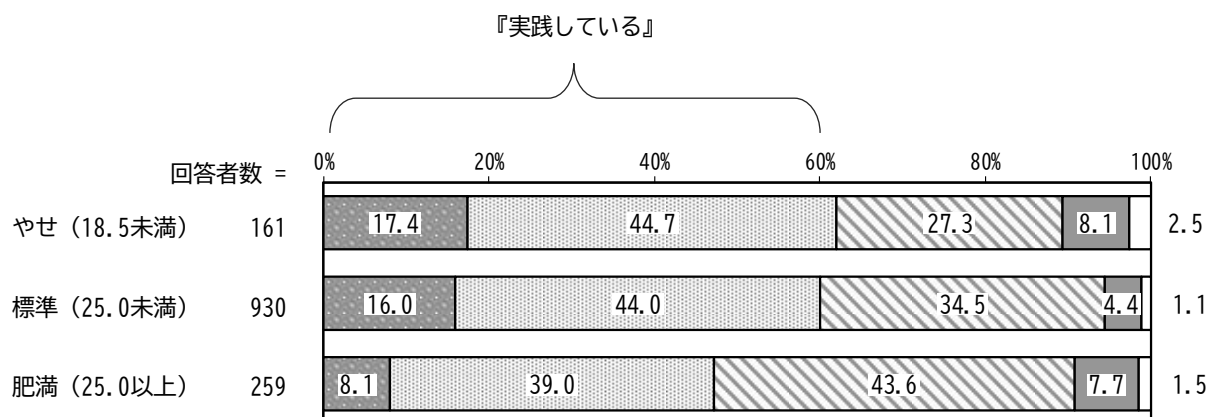
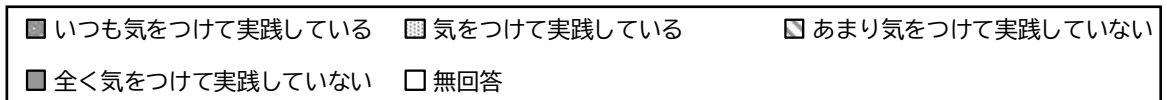
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 65 歳以上で 7 割半ばとなっています。



【BMI 別】

BMI 別にみると、BMI が低くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられます。



【問 31 で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問 32 どのようなことを実践していますか。

1 食事内容について（155 件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
主食、主菜、副菜のバランス、特に副菜をやや多めに。	男性	88	鵜沼地区
いろいろな食品を少しずつでも食べるようにしている。食べすぎないようにしている。	女性	68	湘南台地区
食事の栄養バランスについて、栄養が偏らない様に、又、量についても、食べ過ぎない様に、気を付けています。	女性	69	六会地区
主食には雑穀米を食べ、国や魚の調理をする時にも塩は使いません。青菜などもかつお節(けづり節)をかける、みそ汁のみそも小1杯くらいで具沢山にしている。また海藻類を食べている。(海苔、若布、ひじき、もずく等)	女性	69	明治地区
コレステロールがたまりやすい食物は、なるべく少なめに摂取している。	男性	64	善行地区

2 うす味について（336 件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
うす味にするよう気を付ける。レモン等をかけて食べるようにしている。調味料を少な目にする。	女性	71	鵜沼地区
素材そのものの味を楽しむ。ドレッシング等手作りする。	女性	67	湘南台地区
みそ汁やラーメン等の汁は全部飲まない。	男性	75	六会地区
しょうゆ、みそを減塩にしたり、ラカントを使用したりしている。	男性	49	長後地区
減塩の商品が発売されているものは、減塩タイプを選んでいきます。	女性	43	藤沢地区

3 野菜の摂取について（95 件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
みそ汁に野菜を多く入れたり、生野菜は少し酢を入れる。	女性	42	湘南大庭地区
野菜の種類をなるべく多く、又季節の野菜を食べる様にしています。	女性	71	長後地区
必ず野菜または野菜ジュースを摂るようにしている。	男性	55	湘南台地区
野菜中心で料理をする。	女性	61	善行地区

4 栄養素について (37 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
タンパク質をなるべく多く摂取するように意識している。	女性	21	鵜沼地区
カロリー、脂質など、食べる際に出来る限り計算するようにしている。	男性	50	鵜沼地区
食品等の「栄養成分表示」を参考にしている。	男性	72	湘南大庭地区
発酵食品や食物繊維を多く含む食品をなるべく食べるようにしている。	女性	54	村岡地区

5 間食について (30 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
寝る前に食事又はお菓子などを食べないようにしている。	女性	71	湘南大庭地区
間食をとる回数を少なくしている。間食の種類をドライフルーツやナッツなどにしている。	女性	53	片瀬地区
間食は塩分の少ないものを選択する。	男性	72	長後地区

6 運動について (119 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
週に3回筋トレに行っている。買い物など歩いて行くようにしている。	女性	58	辻堂地区
散歩は1時間以上、毎日行う。	男性	72	長後地区
週1回はジムに行って汗を流す運動を行う。エレベーター・エスカレーターを使用せず階段を利用する。筋肉維持を心がけている。	女性	67	辻堂地区
約30分朝に運動。ストレッチ、スクワット、腕立て、足腰。	男性	73	辻堂地区
運動などで身体を動かすことを意識している。	男性	54	鵜沼地区

7 体重について (105 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
毎朝体重を測って食事量をコントロールしている。	男性	73	鵜沼地区
体重が適性体重より減ってしまうことがあるので、お腹が空いたと感じなくても、程よい量を必ず食べるようにしている。	女性	20	辻堂地区
毎朝体重を量ってカレンダーに記入している。(食事の内容によって体重が増えたり、減ったりがわかる。)	女性	69	六会地区
体重増加が見られた際には炭水化物をいつもより控えているのと、日常的に水分をなるべく摂るようにしています。	女性	32	辻堂地区

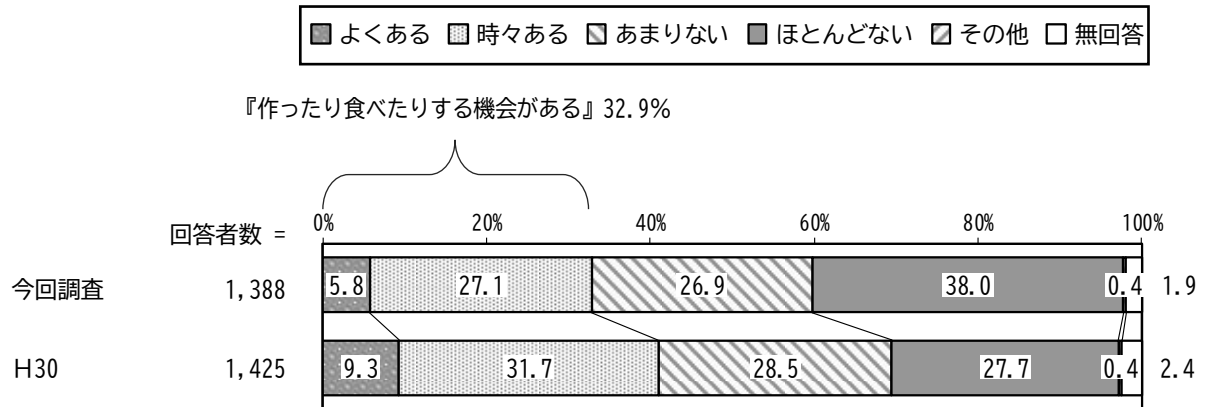
8 その他（48 件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
就寝2時間前位までに食事を済ませるようにしている。	女性	49	藤沢地区
スマホの健康管理アプリを使って食事を管理している。	女性	53	鵜沼地区
血圧を毎日計っている。	男性	66	藤沢地区

○問 33 伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会がありますか。

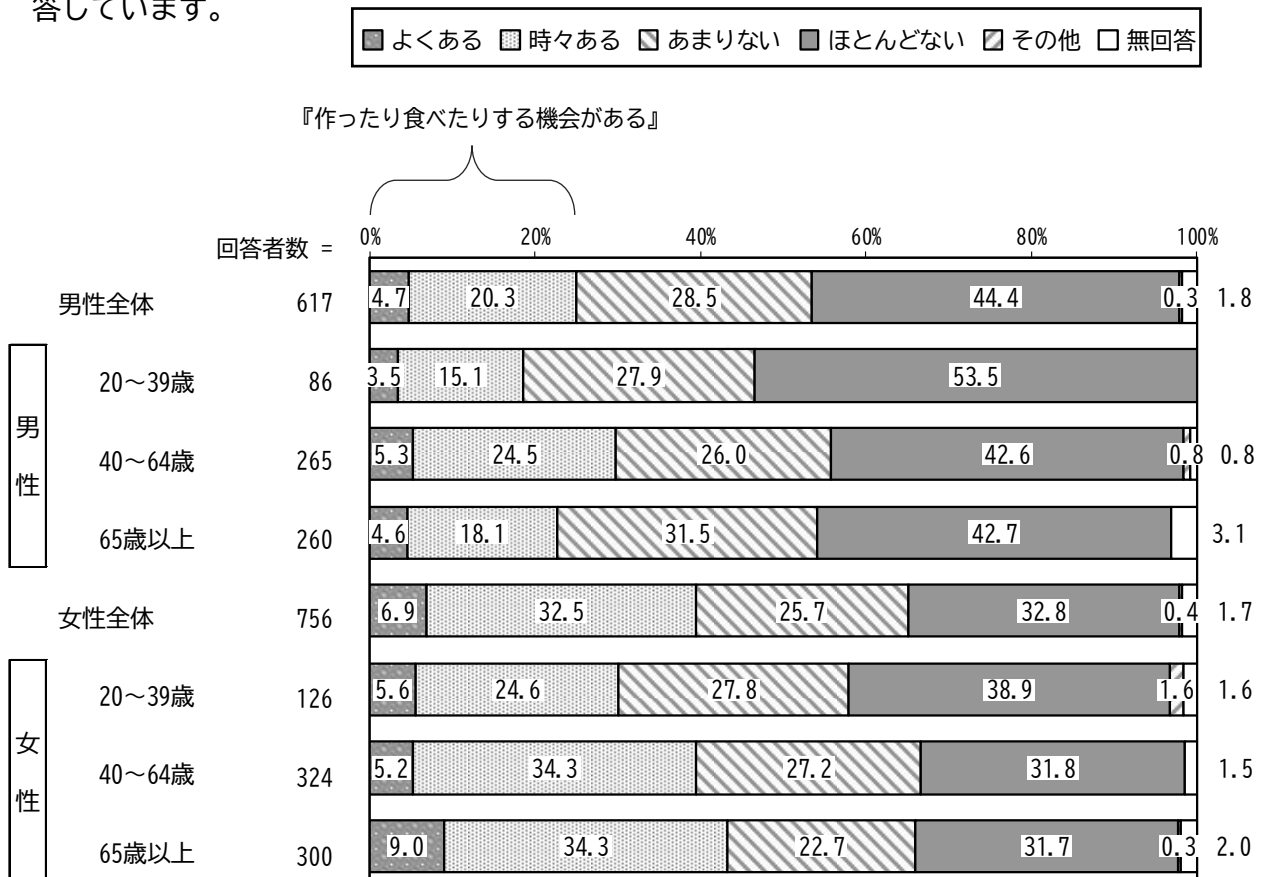
「ほとんどない」の割合が38.0%と最も高く、次いで「時々ある」の割合が27.1%、「あまりない」の割合が26.9%となっています。「よくある」と「時々ある」をあわせた“作ったり食べたりする機会がある”の割合は32.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、“作ったり食べたりする機会がある”の割合が減少しています。



【性別・年齢別】

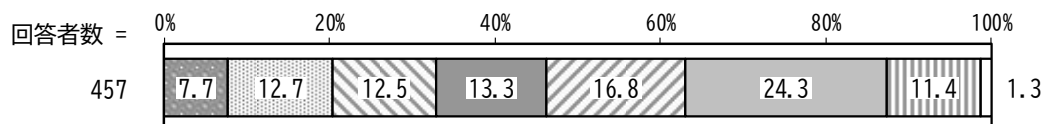
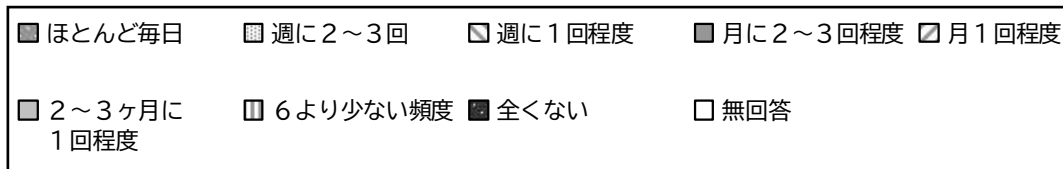
性別・年齢別にみると、女性では年齢が高くなるにつれ“作ったり食べたりする機会がある”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性20～39歳で「ほとんどない」の割合が高く、半数以上が、伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で“作ったり食べたりする機会がない”と回答しています。



【問 33 で「よくある」または「時々ある」に○をつけた方にお聞きします】

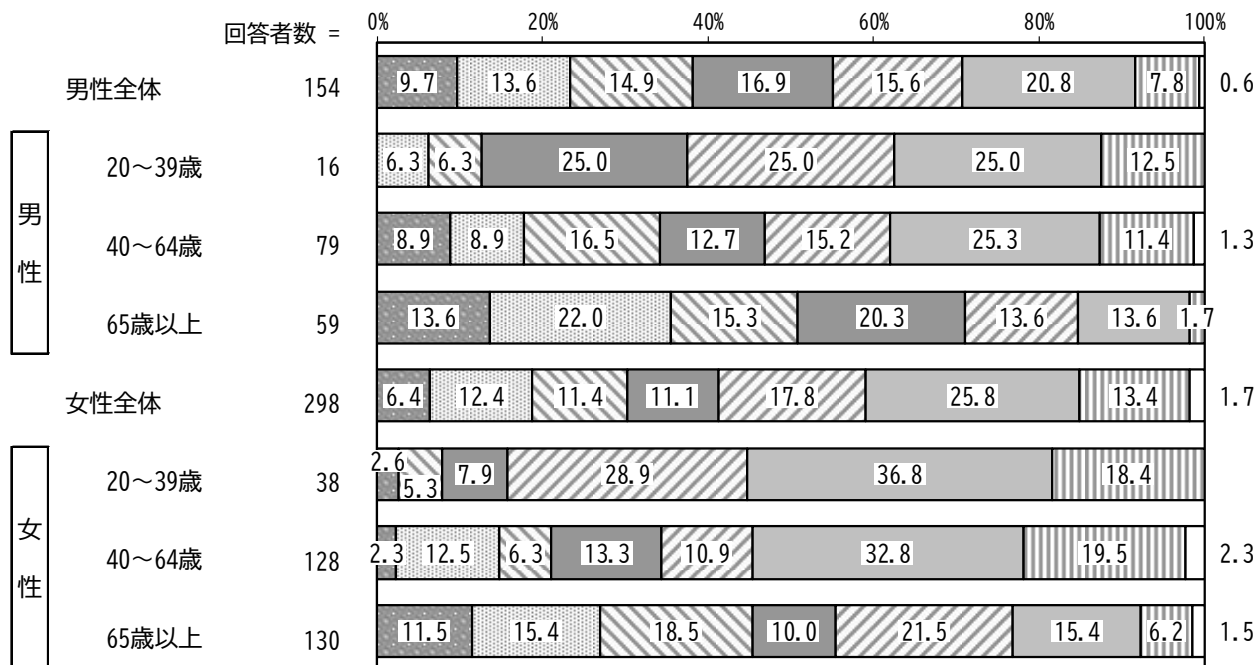
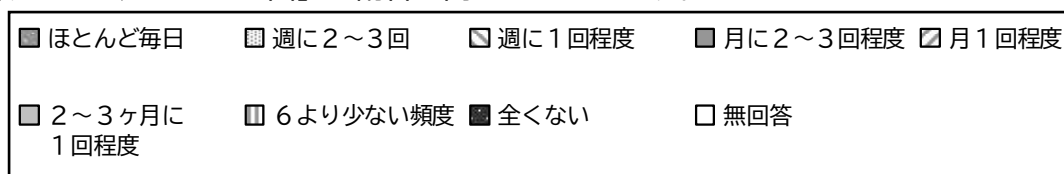
問 34 食べる頻度を教えてください。

「2～3ヶ月に1回程度」の割合が24.3%と最も高く、次いで「月1回程度」の割合が16.8%、「月に2～3回程度」の割合が13.3%となっています。



【性別・年齢別】

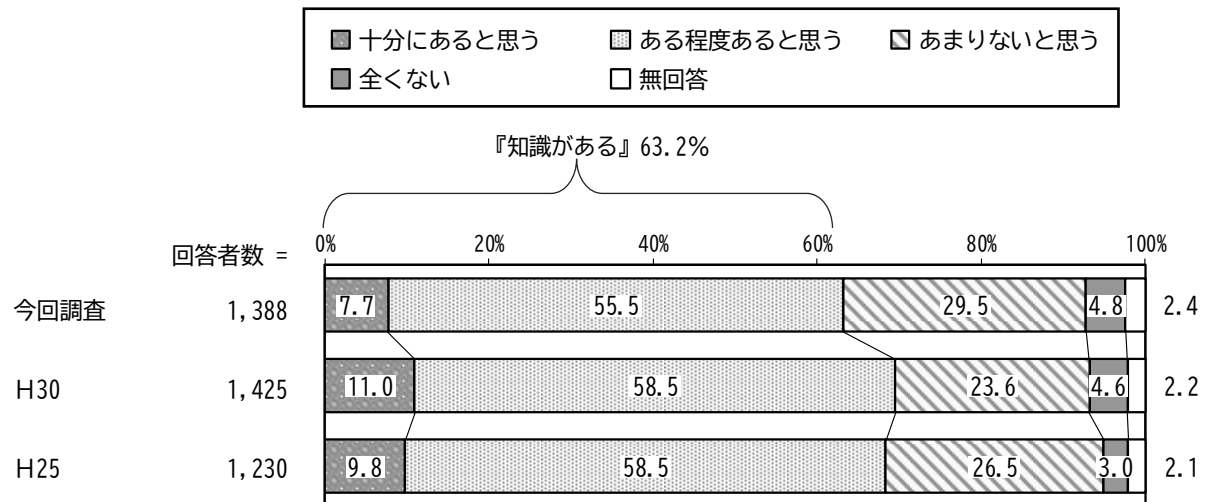
性別・年齢別にみると、女性40～64歳で「6より少ない頻度」の割合が高くなっています。また、男性65歳以上で「週に2～3回」の割合が高くなっています。



○問 35 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

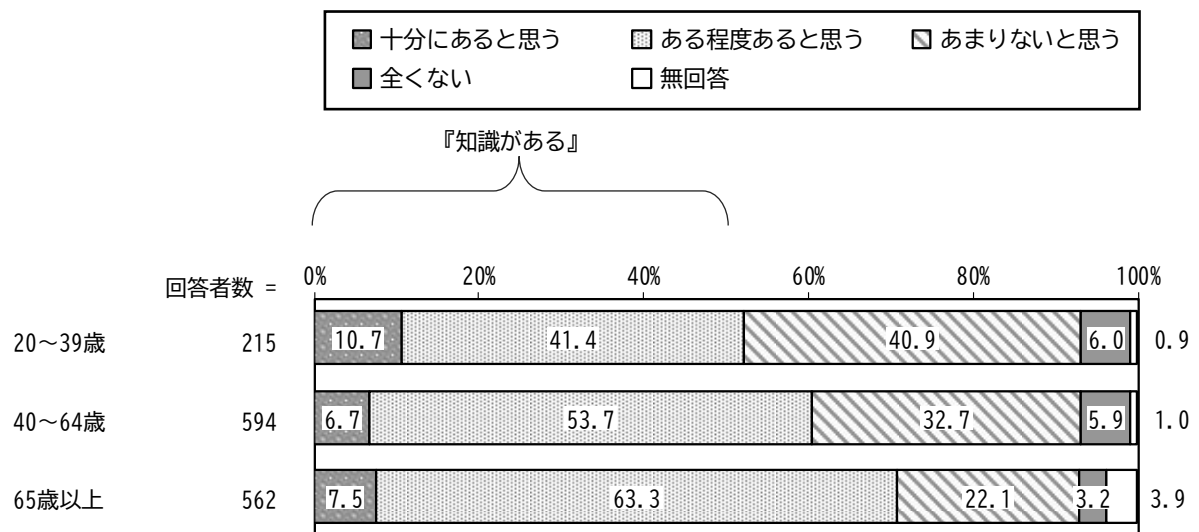
「ある程度あると思う」の割合が 55.5%と最も高く、次いで「あまりないと思う」の割合が 29.5%となっています。「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」をあわせた“知識がある”の割合は 63.2%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“知識がある”の割合が減少しています。



【年齢別】

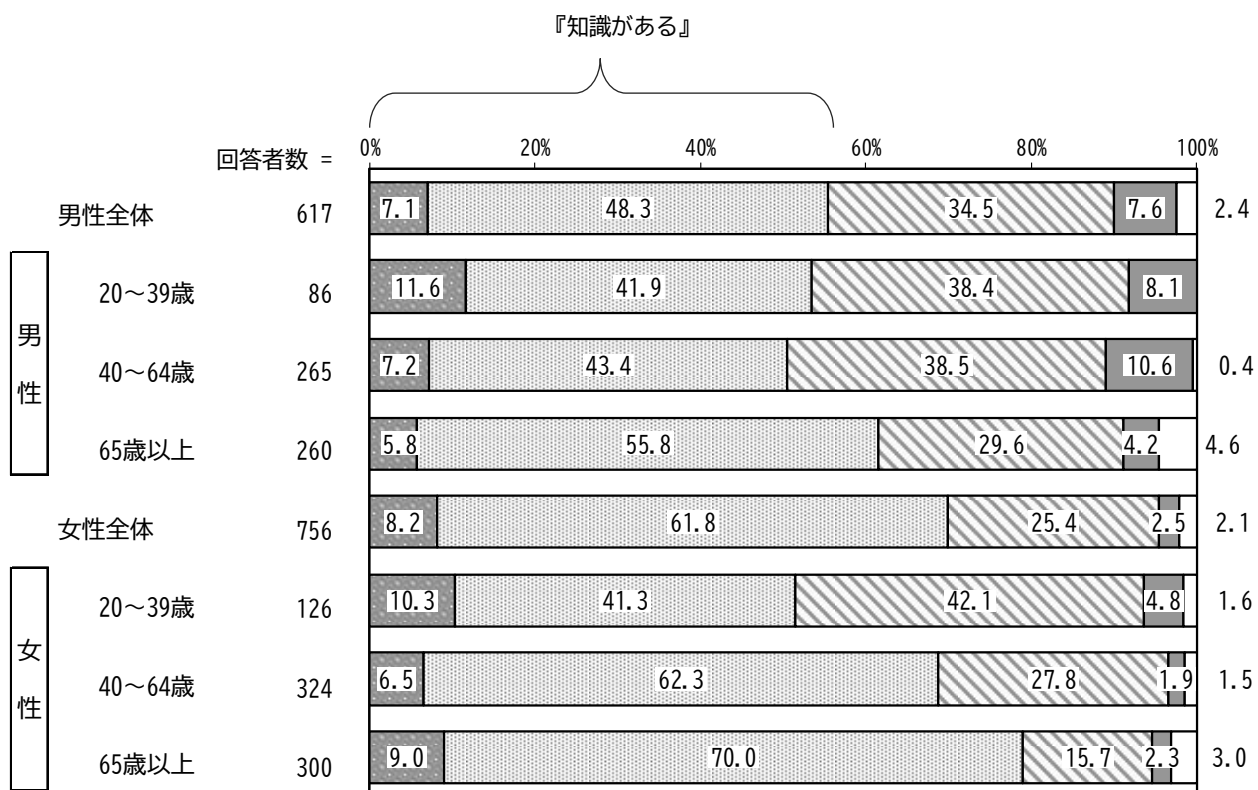
年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“知識がある”の割合が高くなっています。



【性別・年齢別】

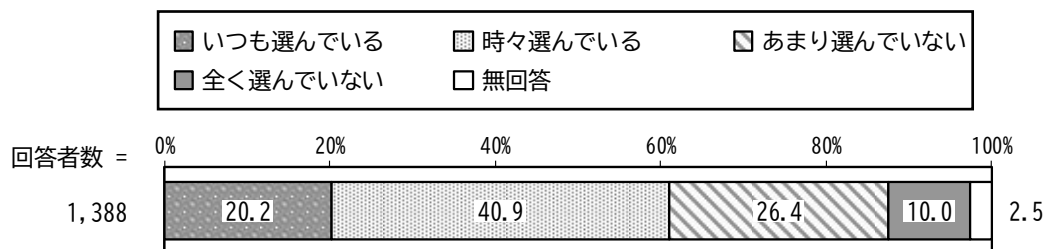
性別・年齢別にみると、女性では年齢が高くなるにつれ“知識がある”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性 40～64 歳で「全くない」の割合が高くなっています。

■ 十分にあると思う ■ ある程度あると思う ■ あまりないと思う
■ 全くない □ 無回答



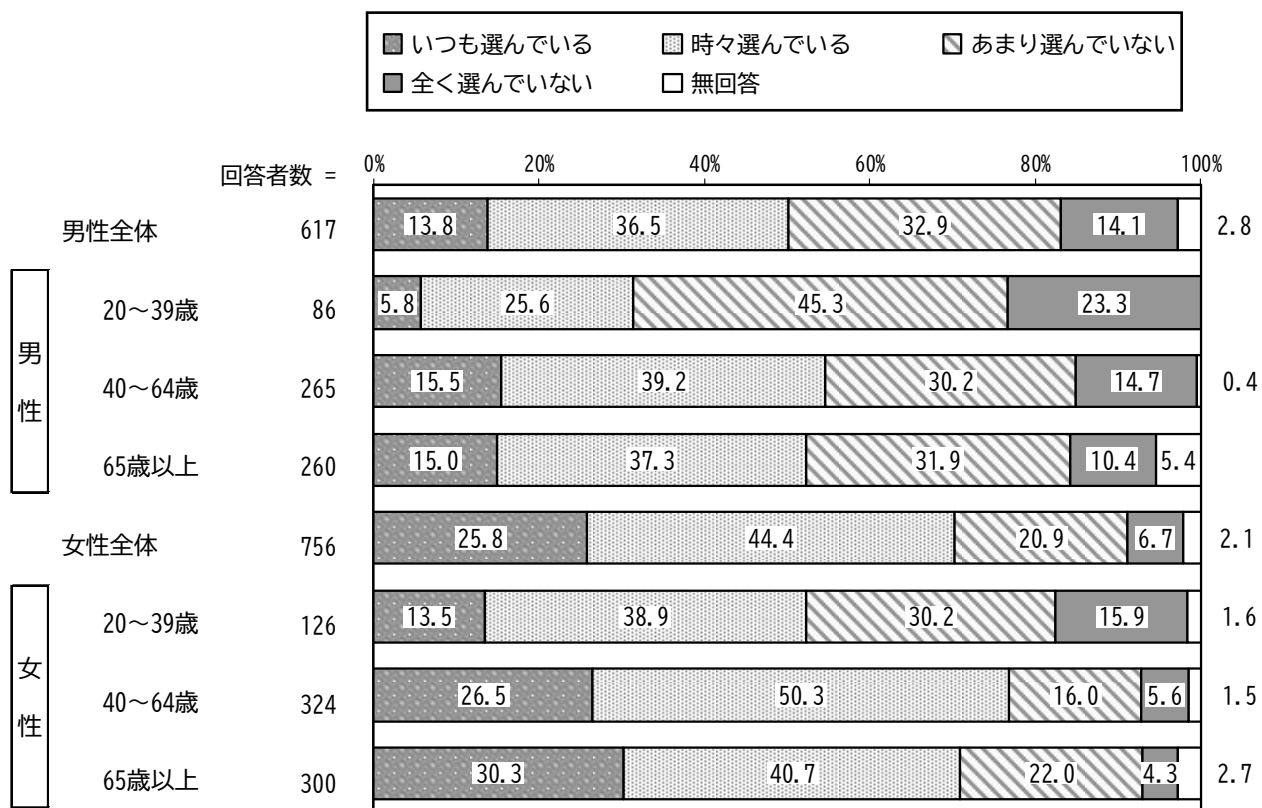
問 36 産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでいますか。

「時々選んでいる」の割合が40.9%と最も高く、次いで「あまり選んでいない」の割合が26.4%、「いつも選んでいる」の割合が20.2%となっています。「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」をあわせた“選んでいる”の割合が61.1%となっています。



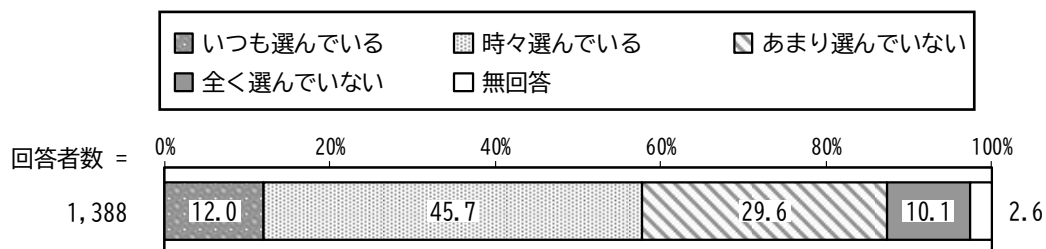
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、“選んでいる”の割合は、男性20～39歳で低く、女性40～64歳で高くなっています。



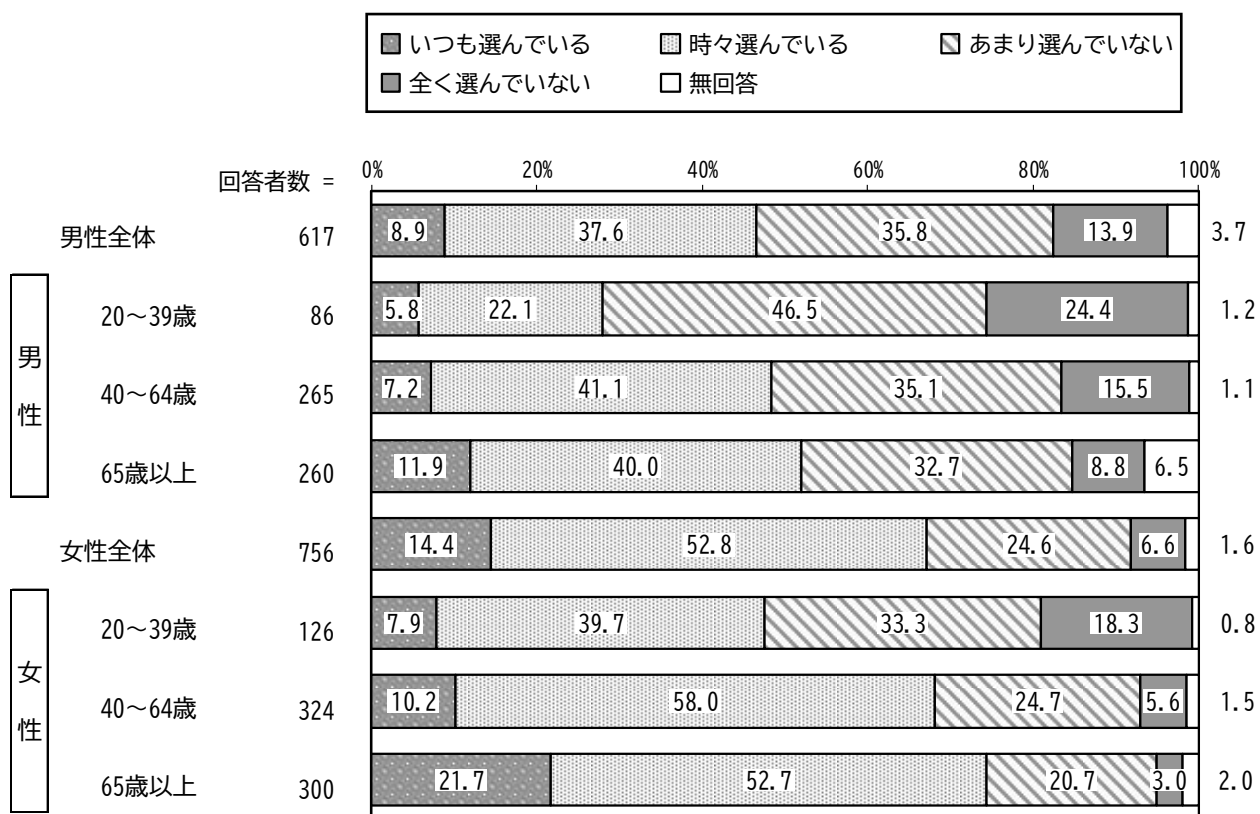
問 37 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。

「時々選んでいる」の割合が45.7%と最も高く、次いで「あまり選んでいない」の割合が29.6%、「いつも選んでいる」の割合が12.0%となっています。「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」をあわせた“選んでいる”の割合は57.7%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも20～39歳で「全く選んでいない」の割合が高く、特に男性20～39歳で「全く選んでいない」の割合が高くなっています。また、女性65歳以上で「いつも選んでいる」の割合が高くなっています。

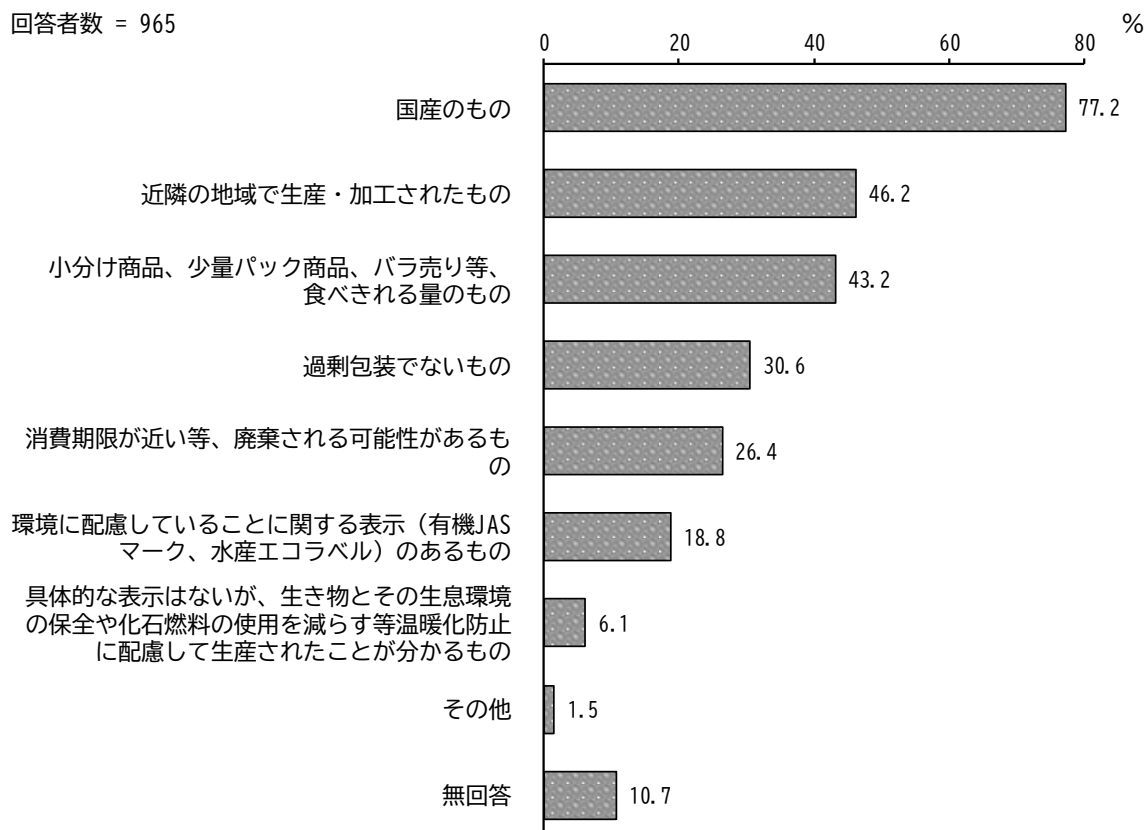


【問 36. 37 で「いつも選んでいる」または「時々選んでいる」に○をつけた方にお聞きします】

問 38 どのような食品を選んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

「国産のもの」の割合が 77.2%と最も高く、次いで「近隣の地域で生産・加工されたもの」の割合が 46.2%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量のもの」の割合が 43.2%となっています。

回答者数 = 965

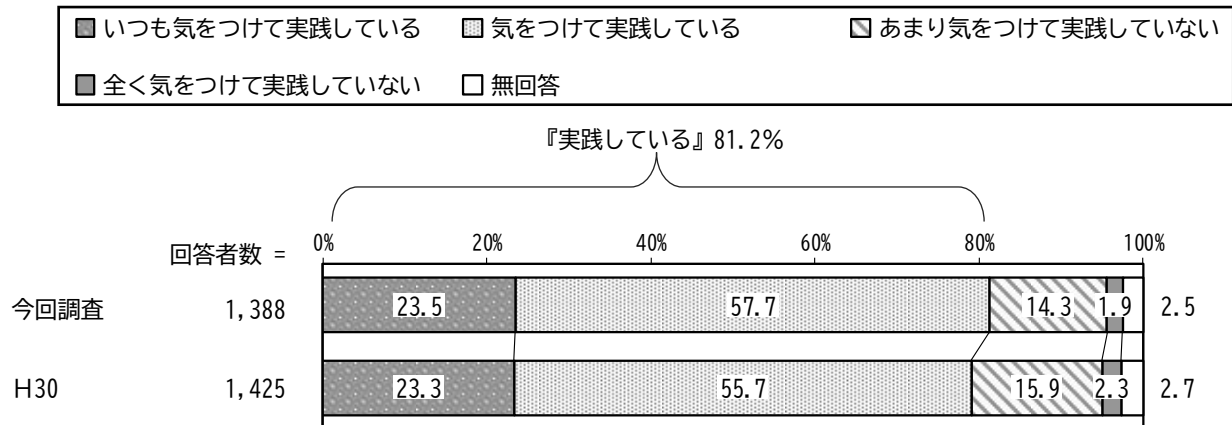


○問 39 食品ロス削減のために、食べ物を無駄にしないような行動を実践していますか。

「気をつけて実践している」の割合が 57.7%と最も高く、次いで「いつも気をつけて実践している」の割合が 23.5%、「あまり気をつけて実践していない」の割合が 14.3%となっています。

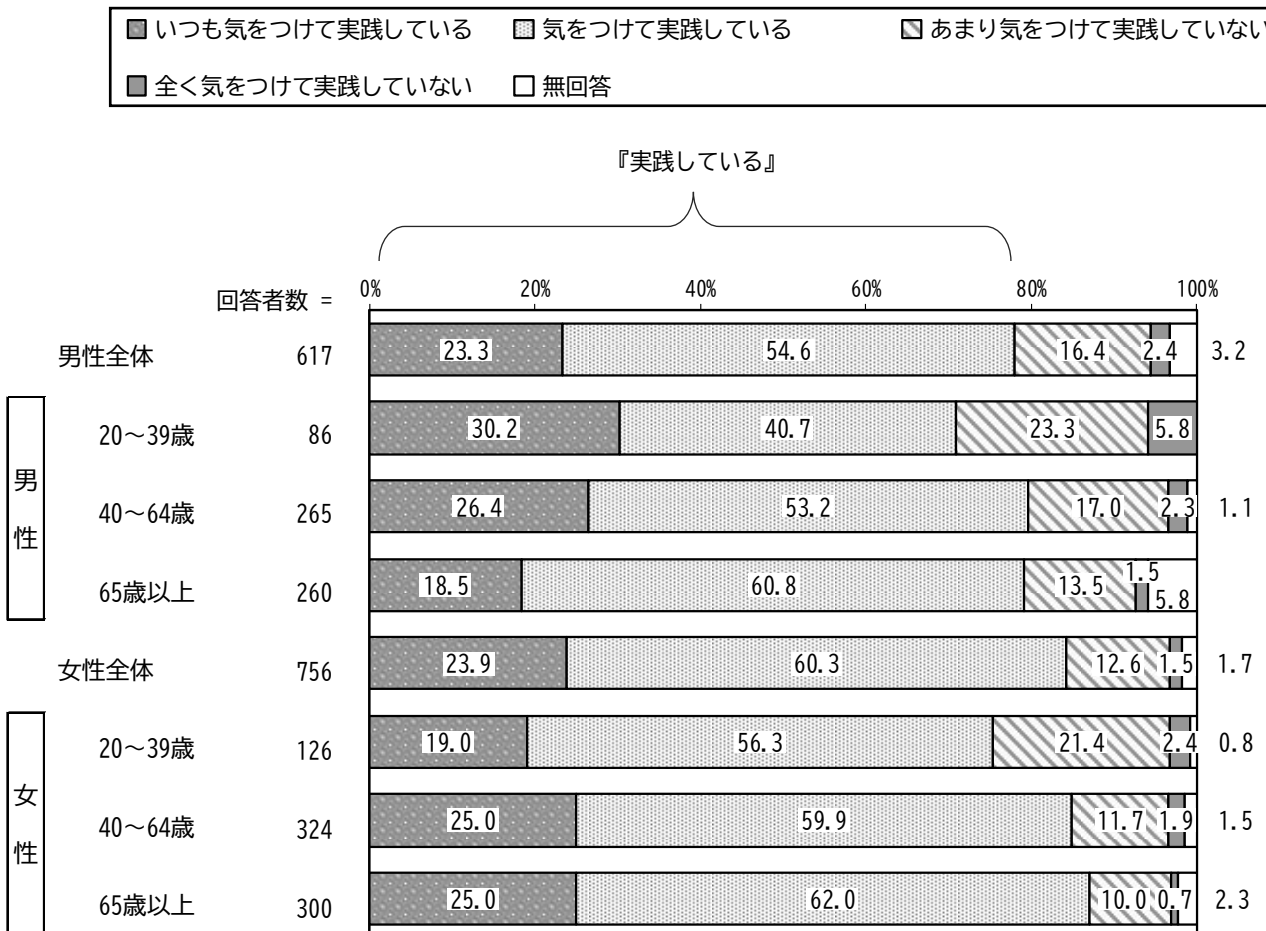
「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」をあわせた“実践している”の割合は 81.2%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“実践している”がわずかに増加しています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 65 歳以上で約 9 割となっています。

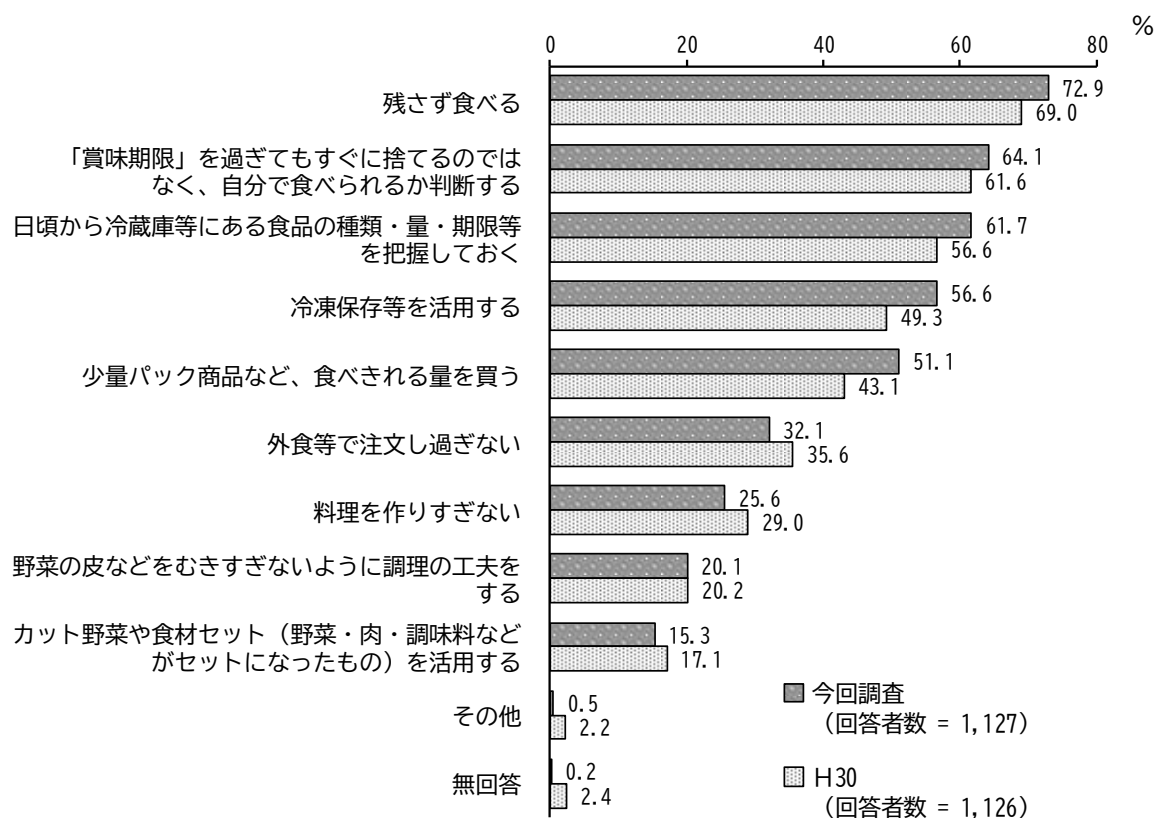


【問 39 で「いつも気をつけて実践している」または「気をつけて実践している」に○をつけた方にお聞きします】

問 40 食品ロスを減らすために取り組んでいることがあれば教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

「残さず食べる」の割合が 72.9%と最も高く、次いで「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」の割合が 64.1%、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」の割合が 61.7%となっています。

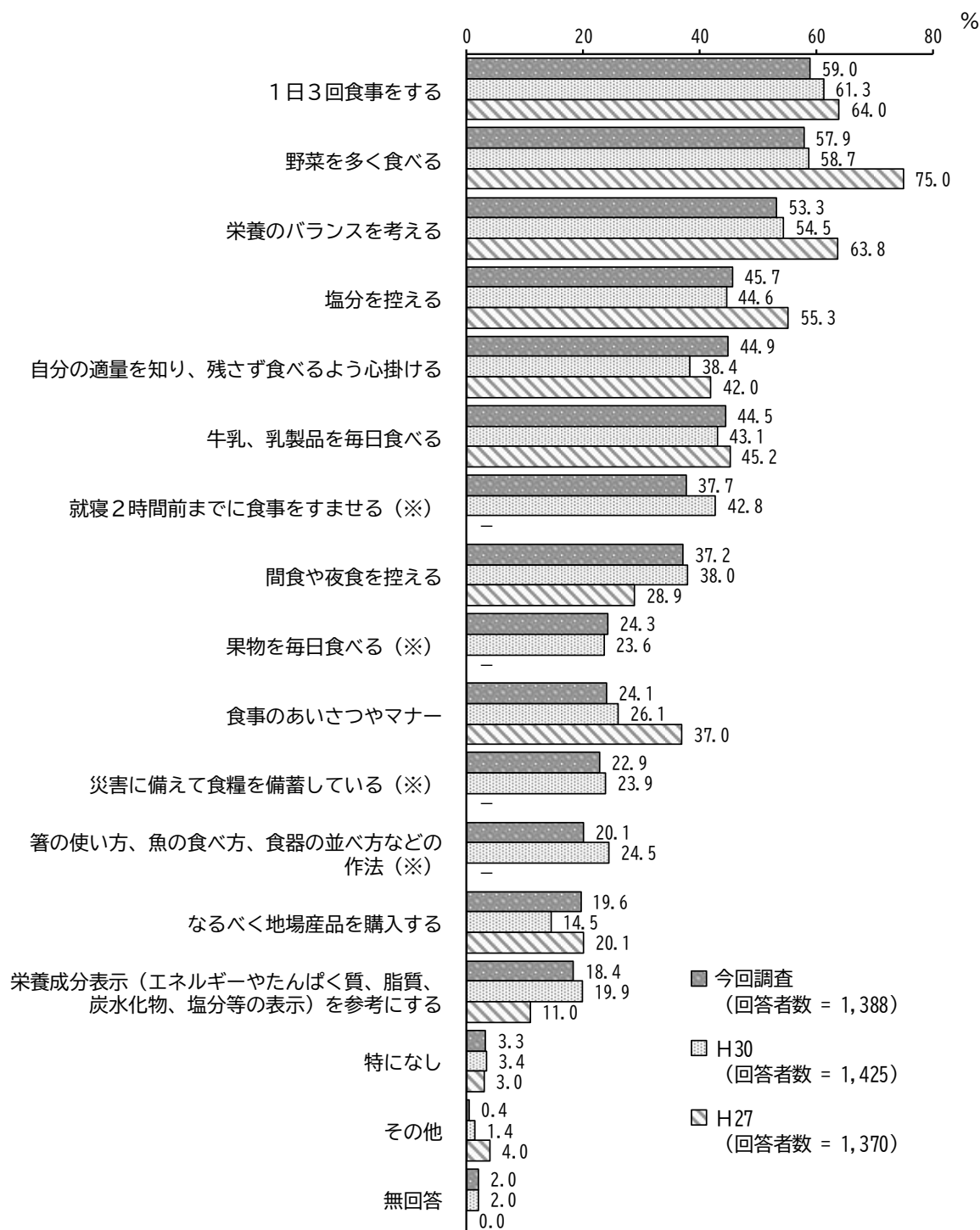
平成 30 年度調査と比較すると、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」「少量パック商品など、食べきれの量を買う」「冷凍保存等を活用する」の割合が増加しています。



○問 41 食生活で普段から気をつけていることを教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

「1日3回食事をする」の割合が59.0%と最も高く、次いで「野菜を多く食べる」の割合が57.9%、「栄養のバランスを考える」の割合が53.3%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「1日3回食事をする」「野菜を多く食べる」「栄養のバランスを考える」「食事のあいさつやマナー」の割合が減少する傾向がみられます。

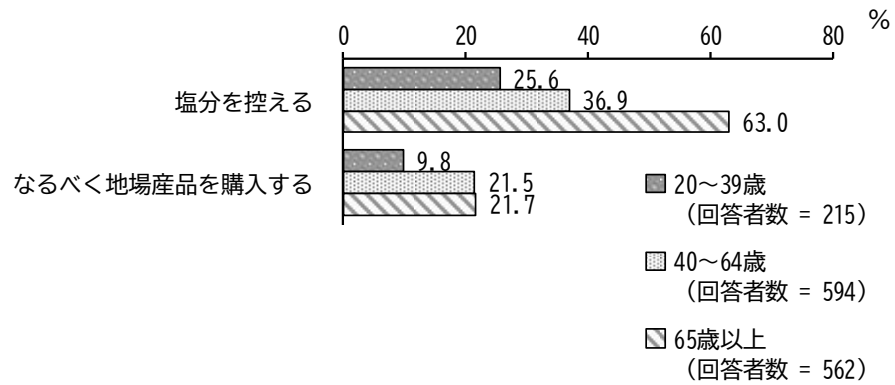


※平成27年度調査では「就寝2時間前までに食事をすませる」「果物を毎日食べる」「災害に備えて食糧を備蓄している」「箸の使い方、魚の食べ方、食器の並べ方などの作法」の選択肢はありませんでした

【年齢別】

指標項目となっている『塩分を控える』、『なるべく地場産品を購入する』について年代別にみると、『塩分を控える』では、年代が高くなるにつれ割合が高くなっており、65 歳以上では6割を超えています。

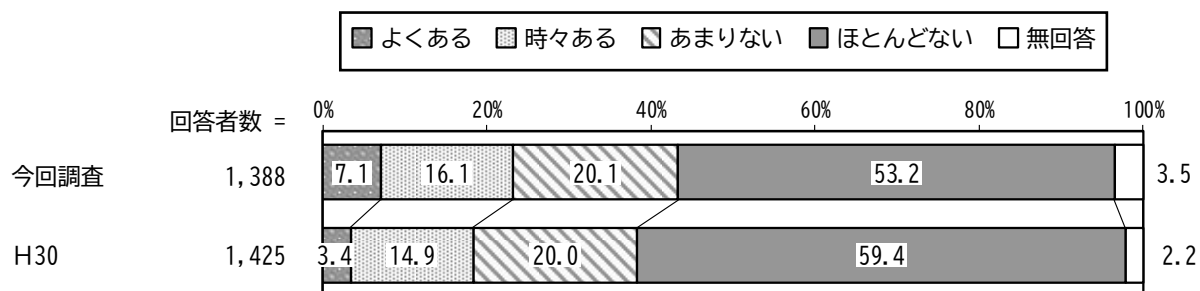
『なるべく地場産品を購入する』では、20～39 歳では1割未満、40 歳以上でも約2割にとどまっています。



問 42 スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がありますか。

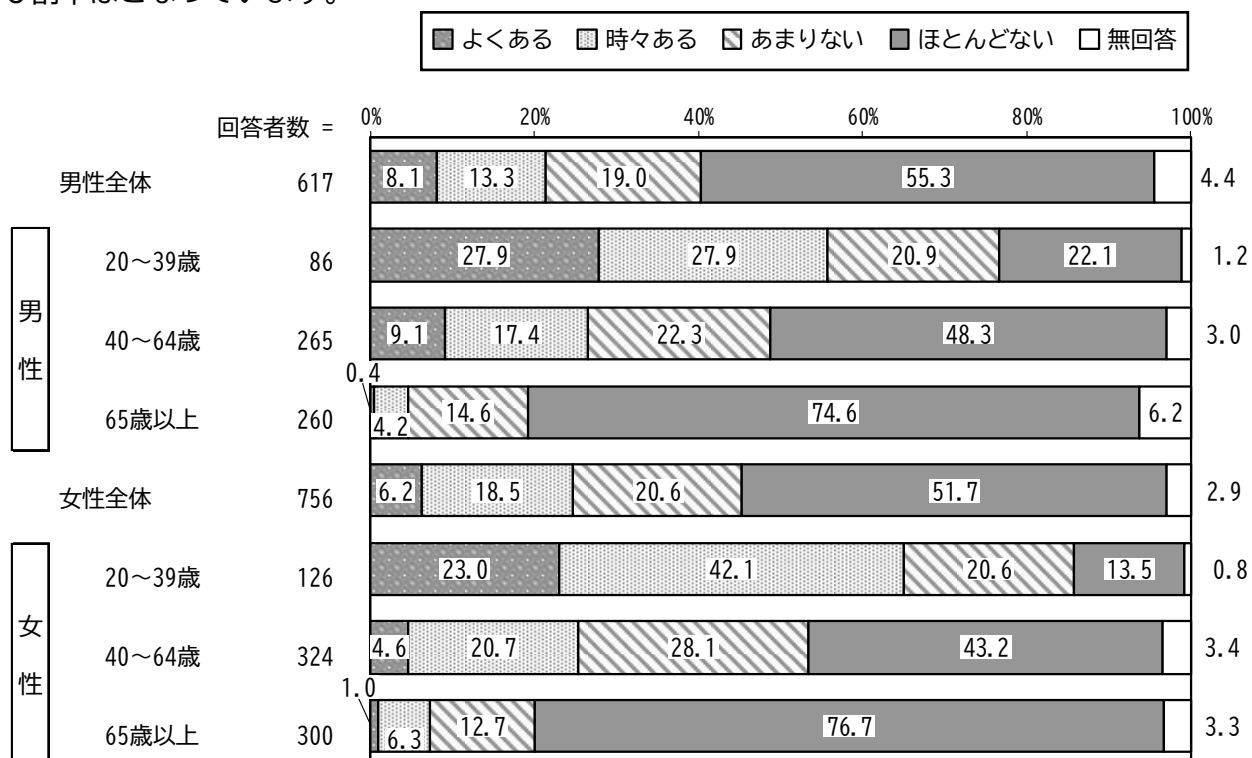
「ほとんどない」の割合が53.2%と最も高く、次いで「あまりない」の割合が20.1%、「時々ある」の割合が16.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「よくある」と「時々ある」をあわせた“スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がある”の割合が増加しています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ“スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がある”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で6割半ばとなっています。

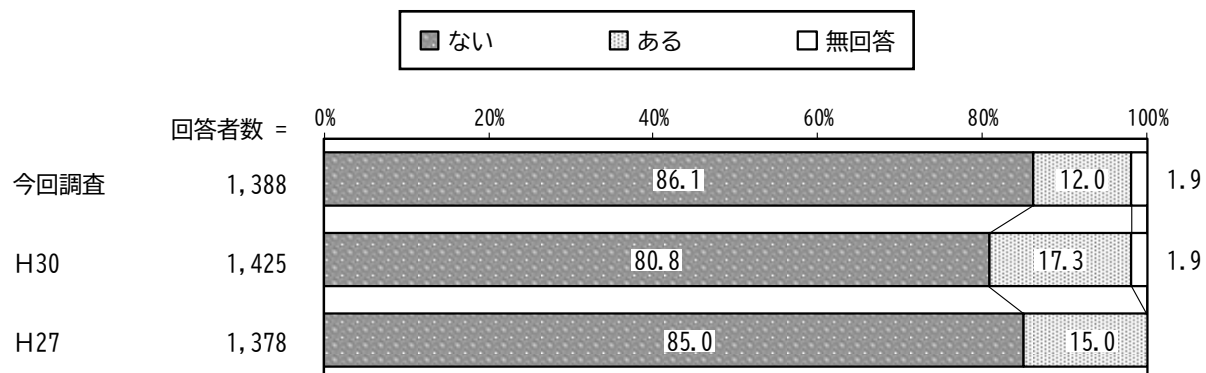


（４）身体活動・運動習慣について

問 43 体を動かすことに制限はありますか。

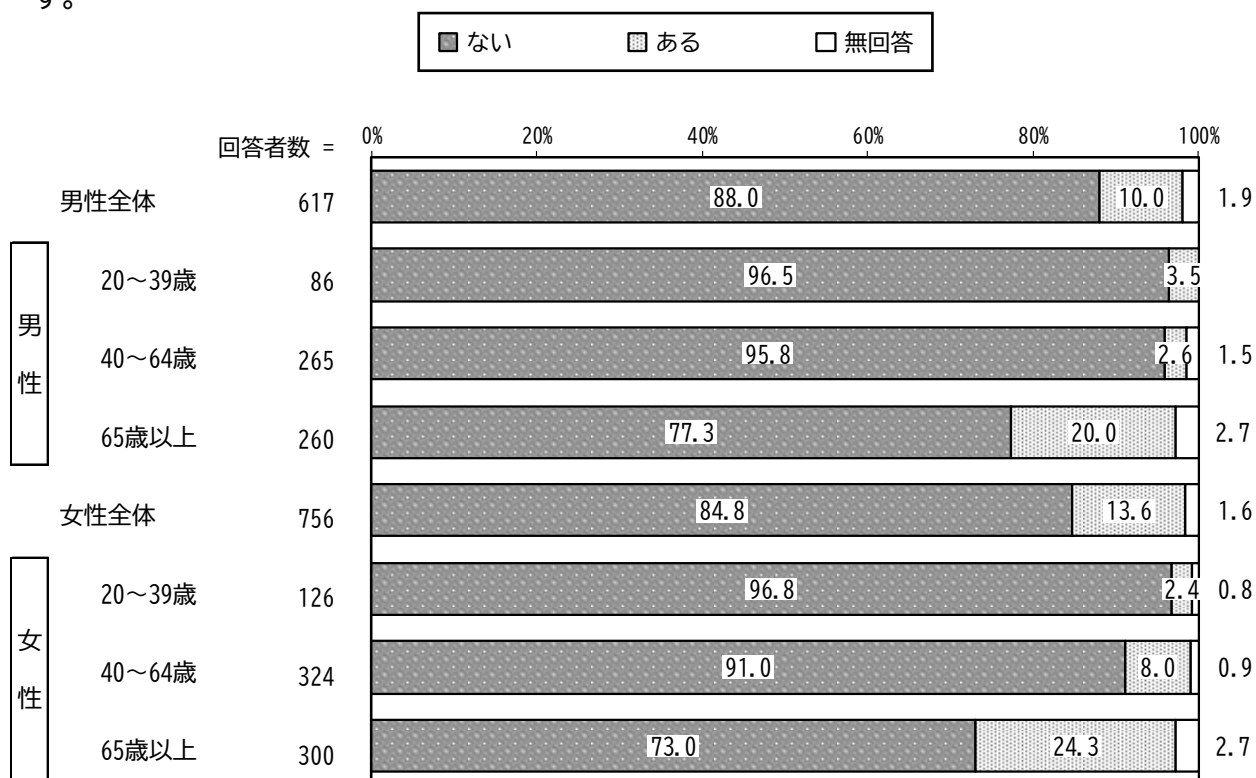
「ない」の割合が86.1%、「ある」の割合が12.0%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「ない」の割合が減少しています。



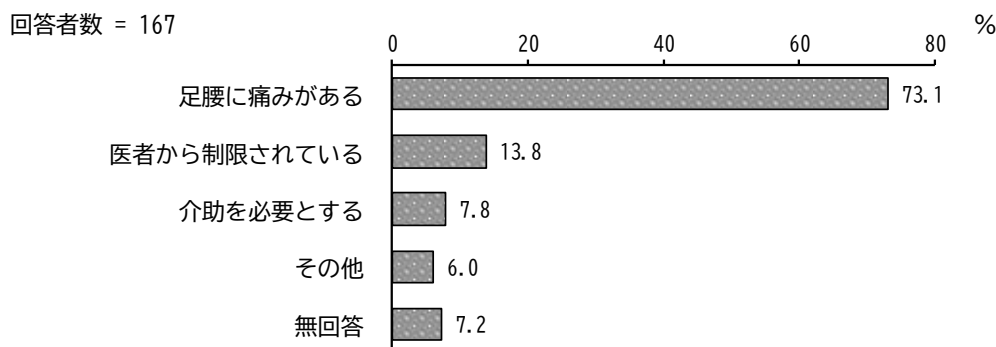
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも65歳以上で「ある」の割合が高く、2割以上となっています。



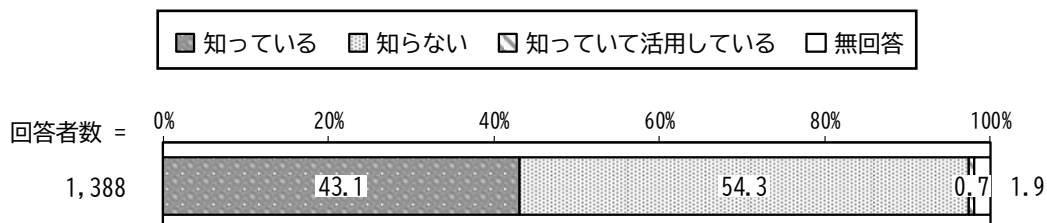
【制限の内容】

「足腰に痛みがある」の割合が73.1%と最も高くなっています。



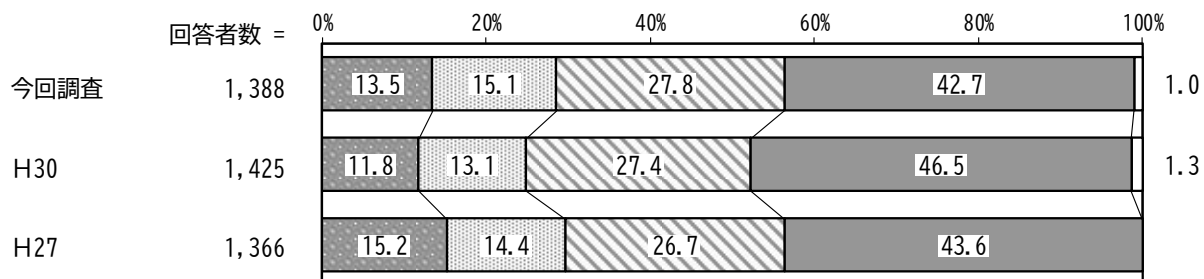
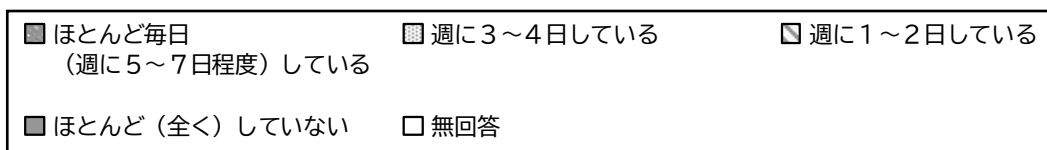
問 44 藤沢市内の公園に設置されている健康遊具を知っていますか。

「知らない」の割合が54.3%と最も高く、次いで「知っている」の割合が43.1%となっています。



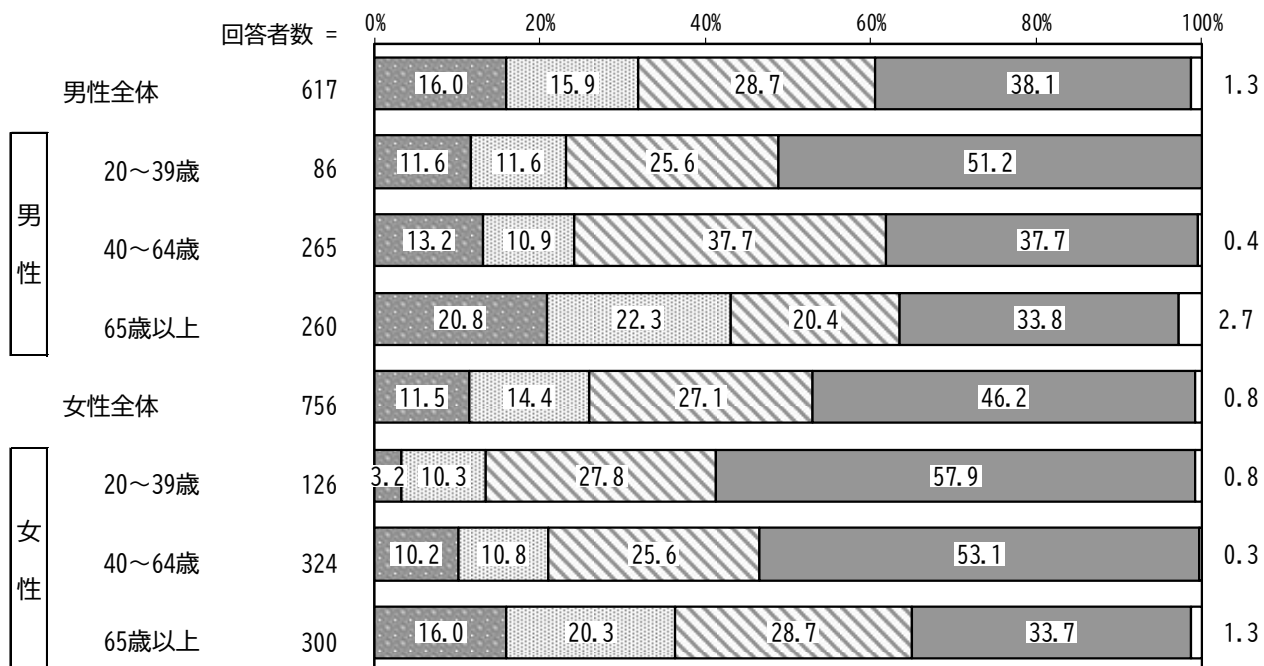
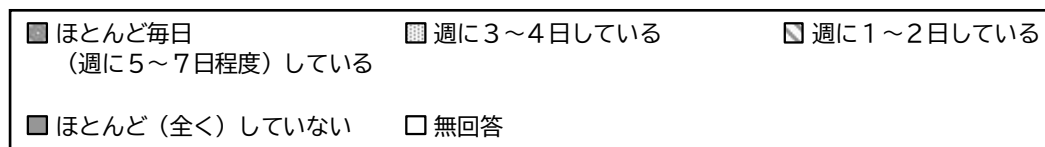
問 45 日頃運動をしていますか。ただし、通勤や買い物など日常生活で行う歩行は含みません。

「ほとんど（全く）していない」の割合が42.7%と最も高く、次いで「週に1～2日している」の割合が27.8%、「週に3～4日している」の割合が15.1%となっています。

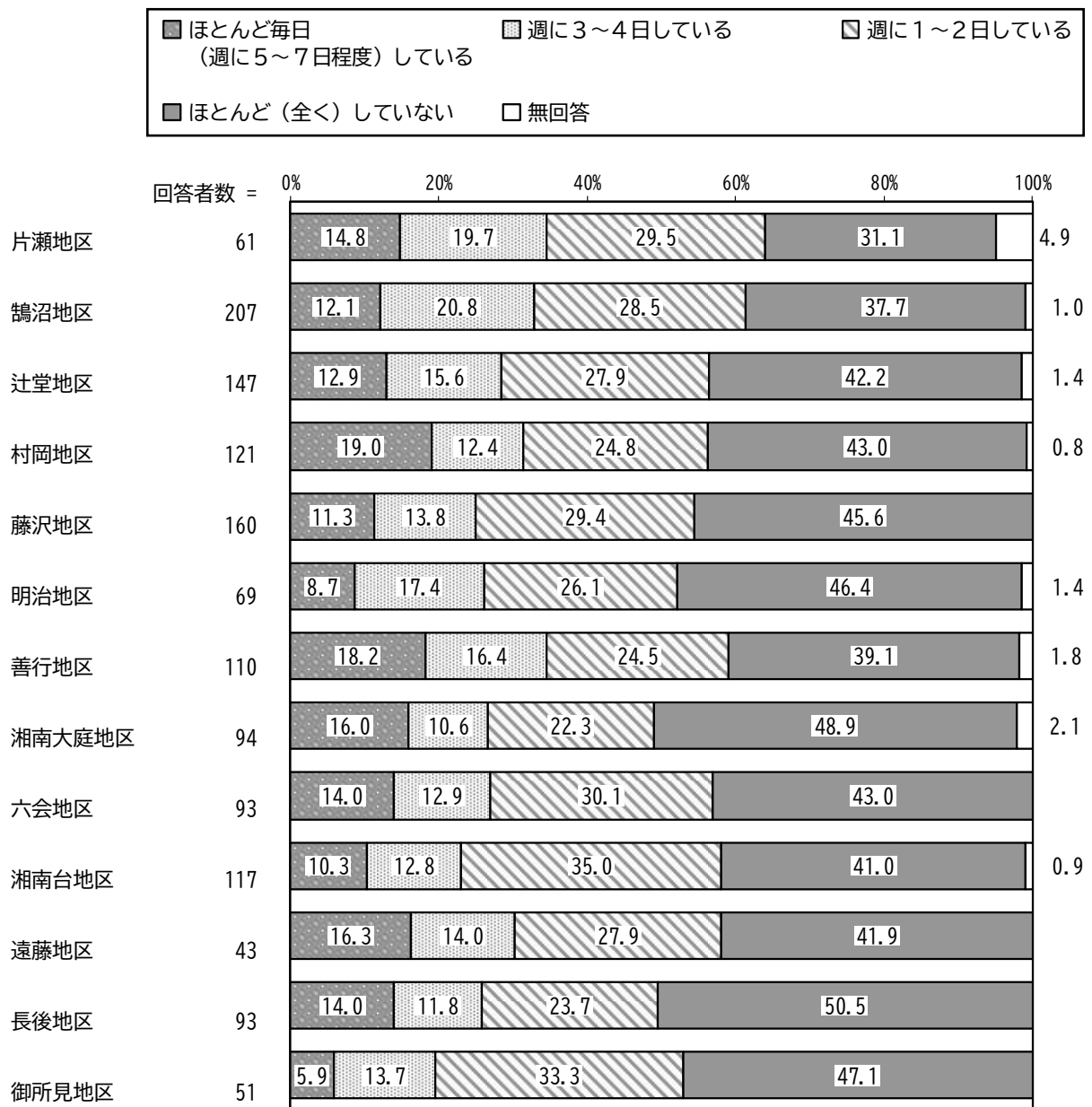


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日（週に5～7日程度）している」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、年齢が低いほど「ほとんど（全く）していない」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で約6割となっています。



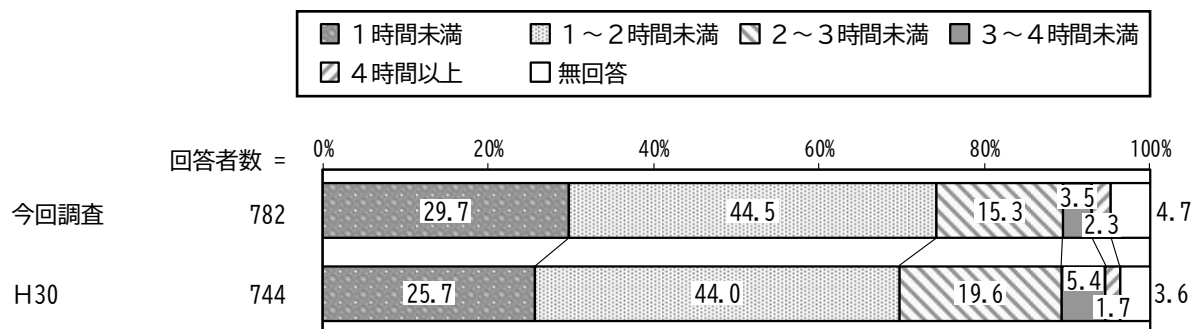
【地区別】



【問 45 で「ほとんど毎日（週に 5～7 日程度）している」～「週に 1～2 日している」に○をつけた方にお聞きします】

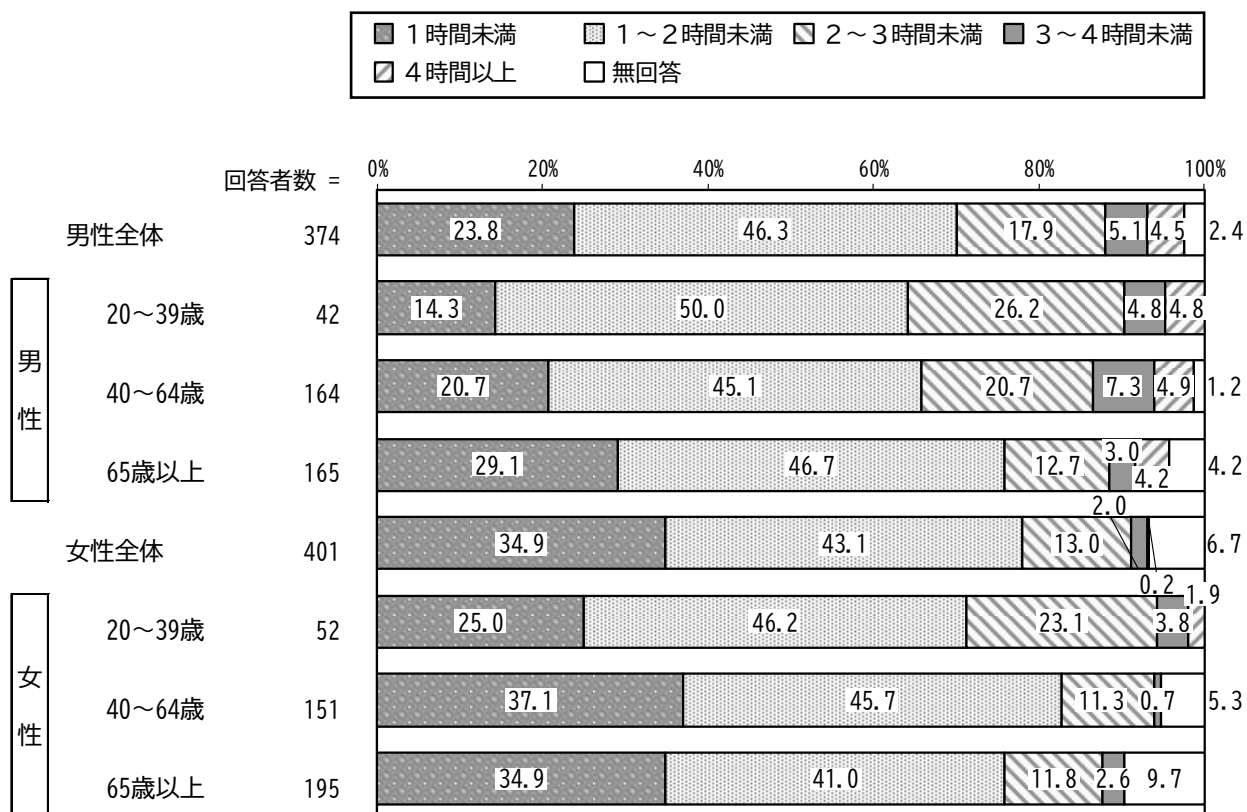
問 46 運動を行う日は 1 日どれくらいの時間行いますか。平均的な数値をご記入ください。

「1～2 時間未満」の割合が 44.5% と最も高く、次いで「1 時間未満」の割合が 29.7%、「2～3 時間未満」の割合が 15.3% となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が高くなるにつれ「1 時間未満」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性 40～64 歳で「1 時間未満」の割合が、男女ともに 20～39 歳で「2～3 時間未満」の割合が高くなっています。

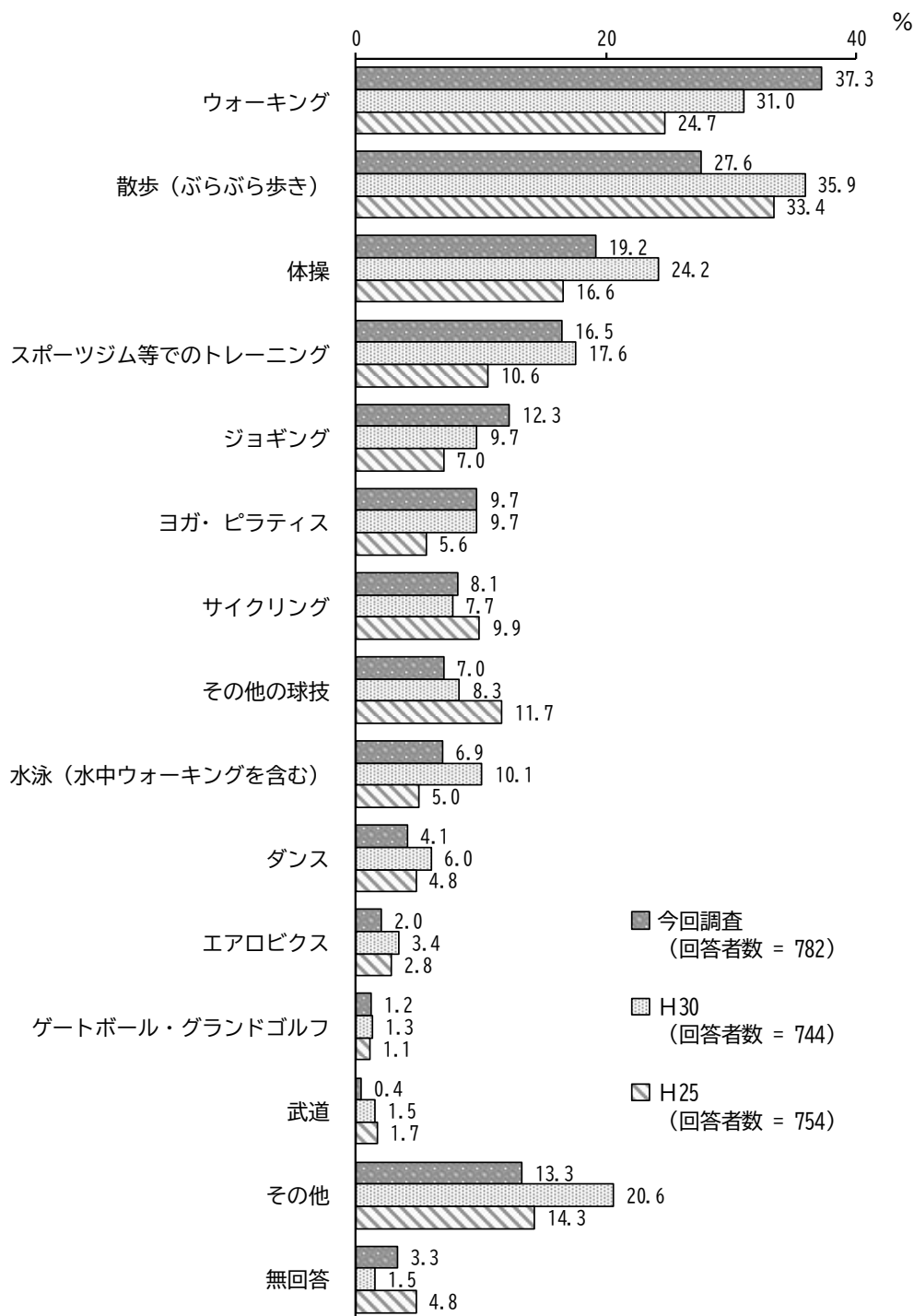


【問 45 で「ほとんど毎日（週に 5 ～ 7 日程度）している」～「週に 1 ～ 2 日している」に○をつけた方にお聞きします】

問 47 どのような運動を行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

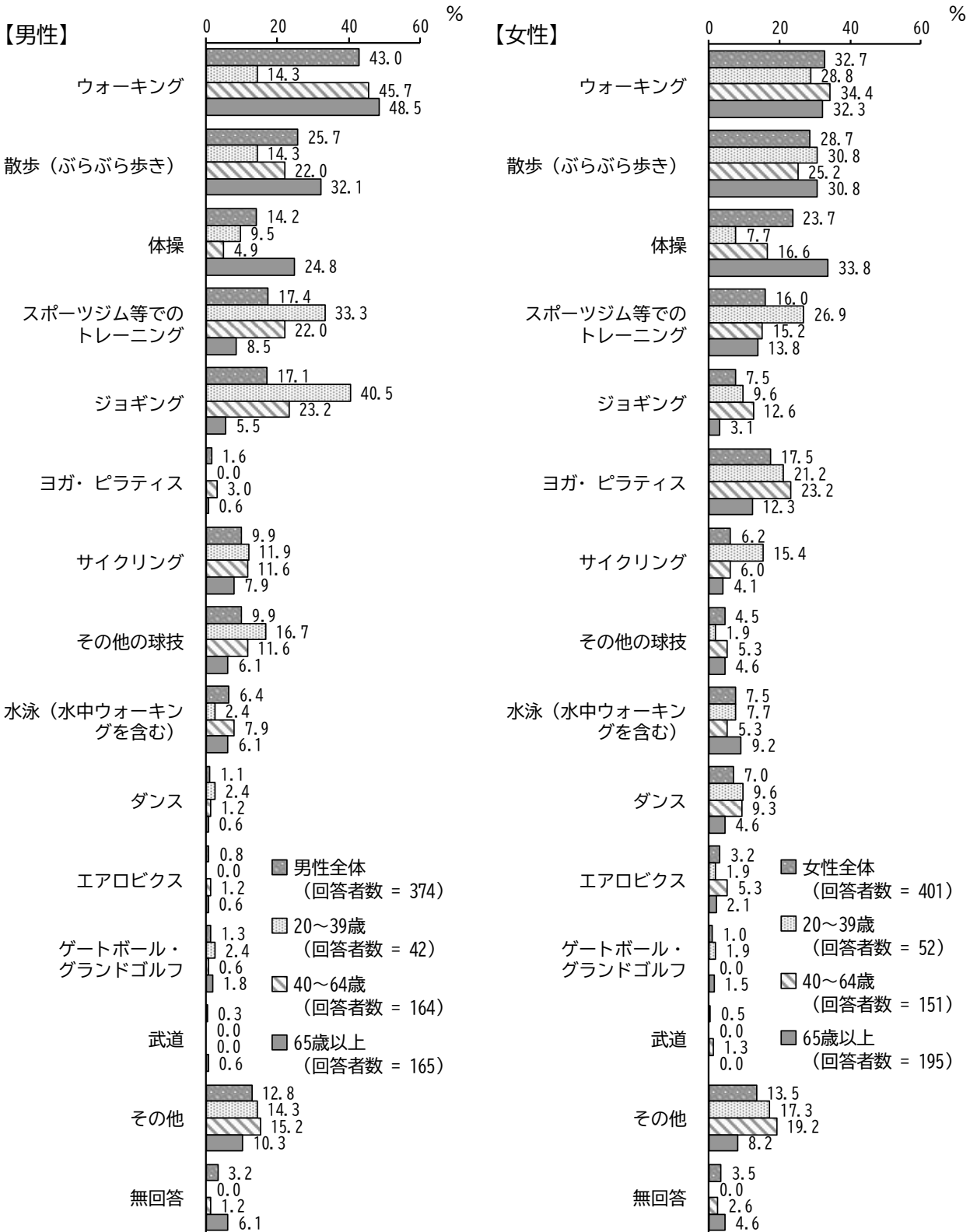
「ウォーキング」の割合が 37.3%と最も高く、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」の割合が 27.6%、「体操」の割合が 19.2%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ウォーキング」「ジョギング」の割合が増加する傾向となっています。また、平成 30 年度調査に比べ「散歩（ぶらぶら歩き）」「体操」の割合が減少しています。



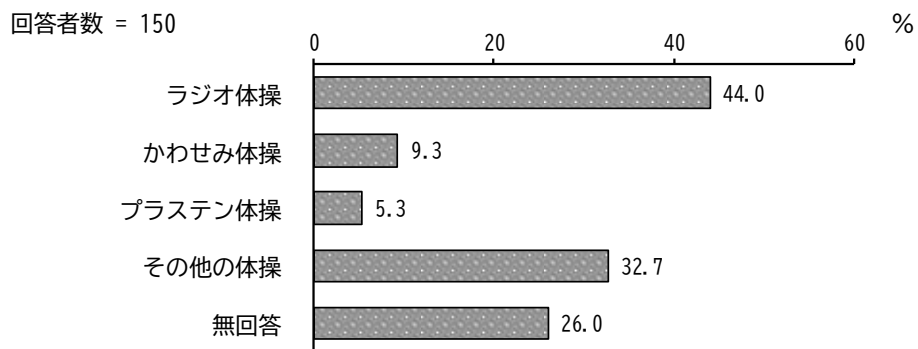
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「スポーツジム等でのトレーニング」の割合が、男性で年齢が低くなるにつれ「ジョギング」の割合が、男性で年齢が高くなるにつれ「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の割合が、女性で年齢が高くなるにつれ「体操」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性 64 歳以下で「ヨガ・ピラティス」の割合が高くなっています。



【体操の種類】

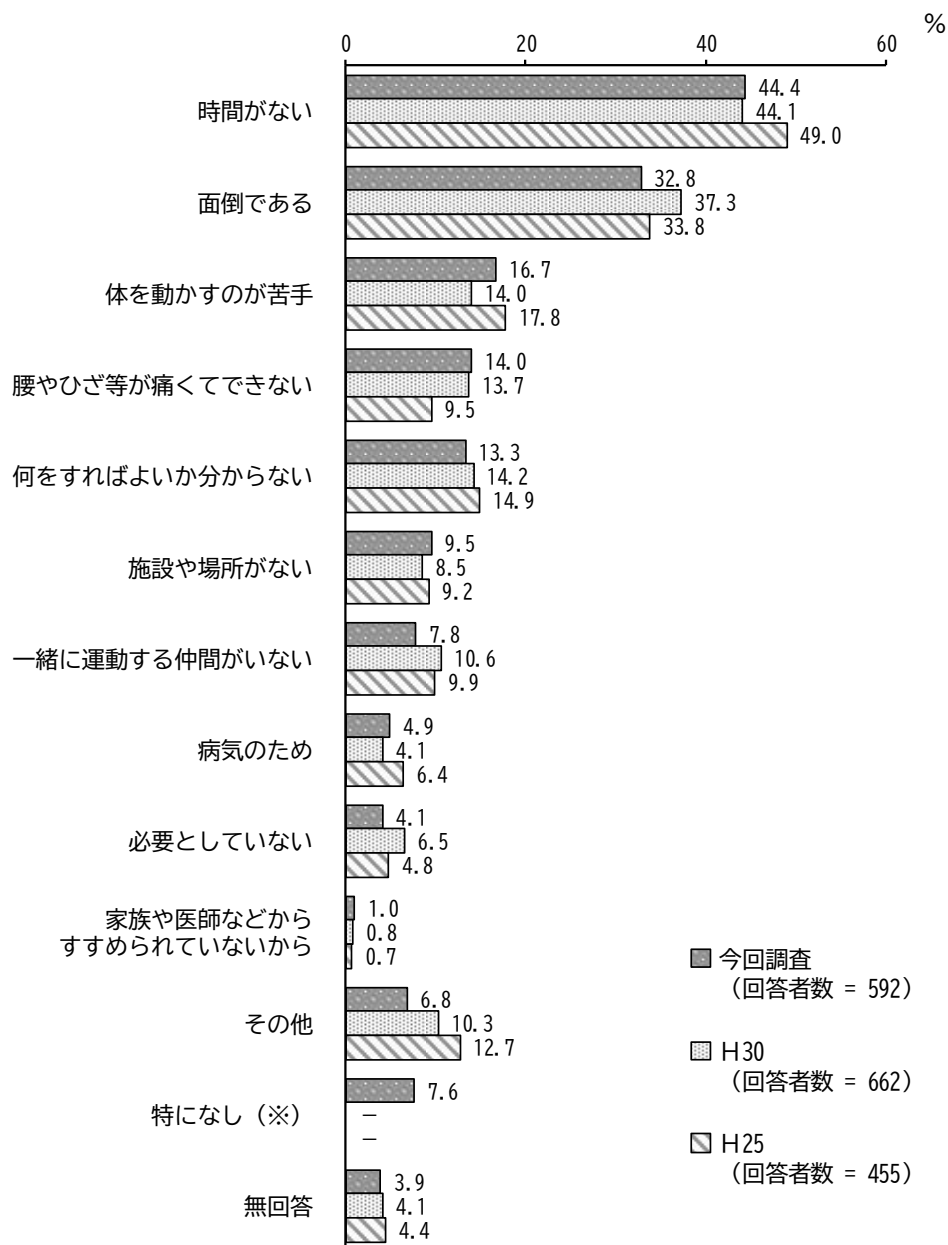
「ラジオ体操」の割合が 44.0%と最も高くなっています。



【問 45 で「ほとんど（全く）していない」に○をつけた方にお聞きします。】

問 48 運動をしない理由を教えてください。（あてはまるものすべてに○）

「時間がない」の割合が 44.4%と最も高く、次いで「面倒である」の割合が 32.8%、「体を動かすのが苦手」の割合が 16.7%となっています。

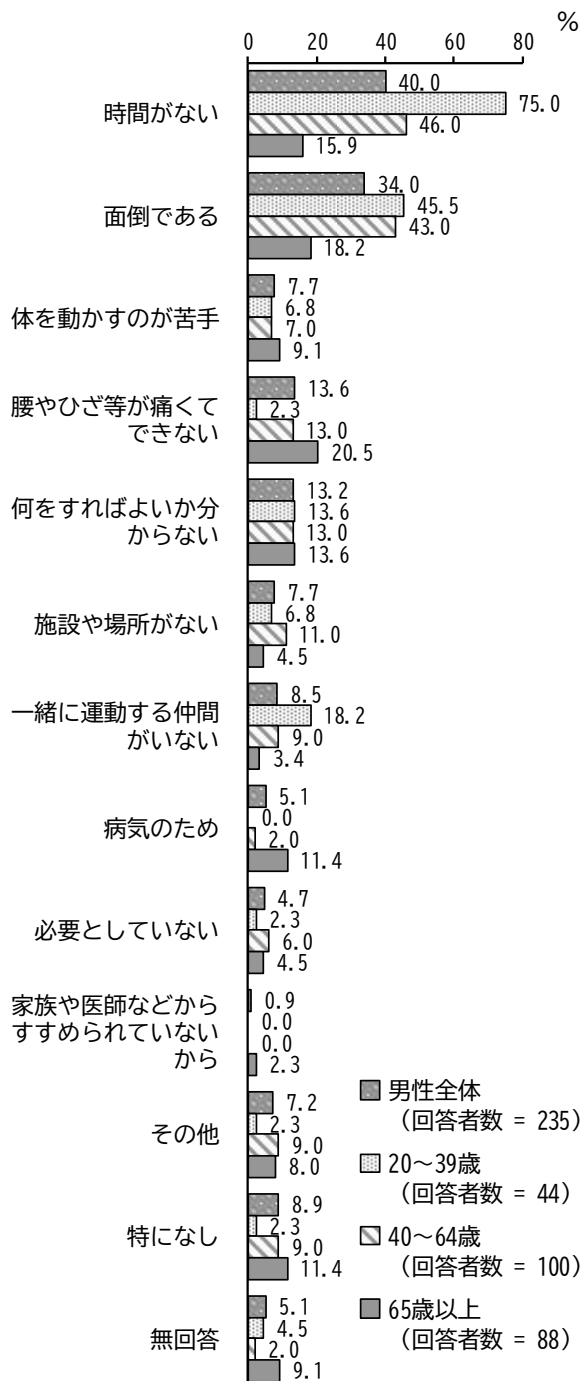


※平成 27 年度調査、平成 25 年度調査には「特になし」の選択肢はありませんでした。

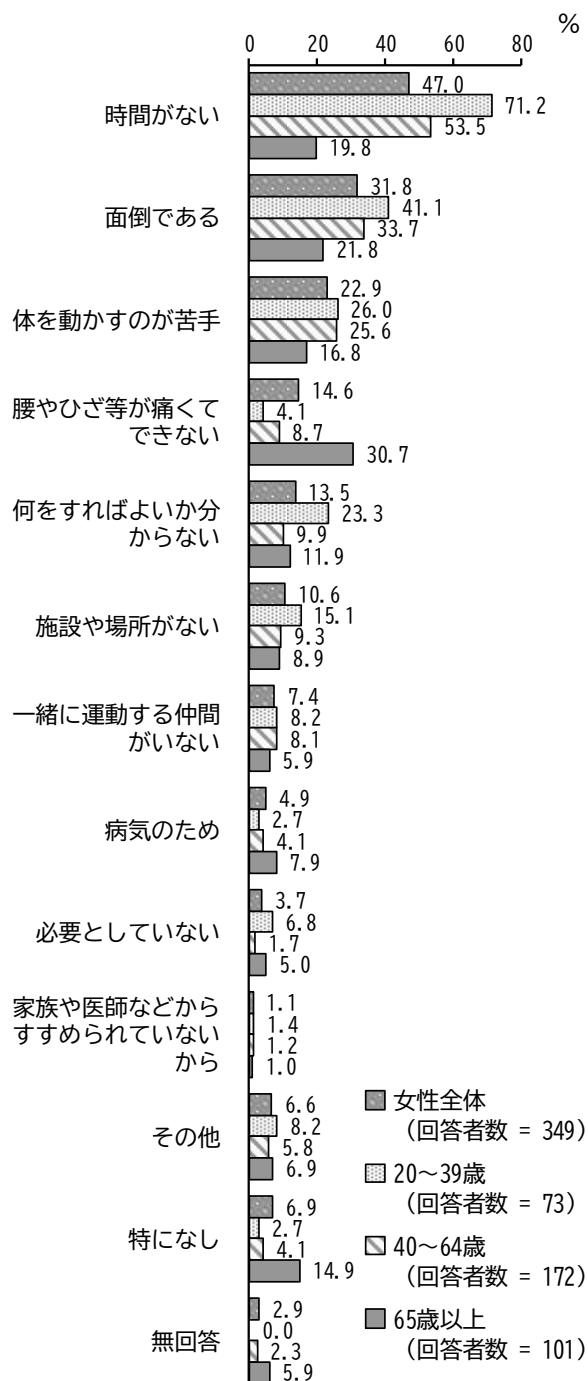
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「時間がない」「面倒である」の割合が、年齢が高くなるにつれ「腰やひざ等が痛くてできない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性 65 歳以上で「病気のため」の割合が高くなっています。

【男性】



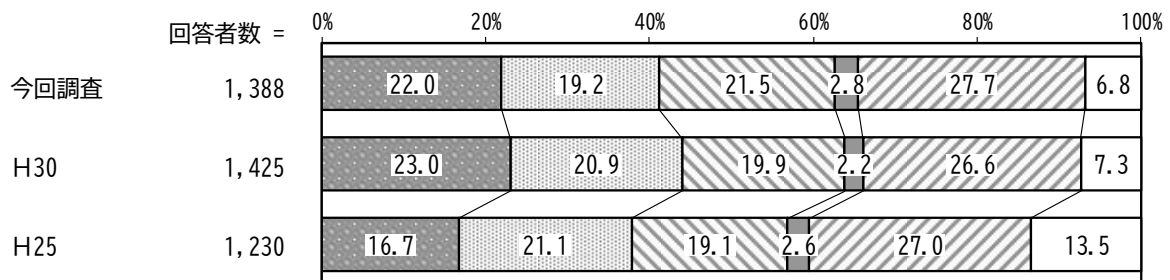
【女性】



○問 49 1日合計 60 分以上元気に体を動かしていますか。
(65 才以上の方は1日 40 分以上、動作はゆっくりとでもいい)

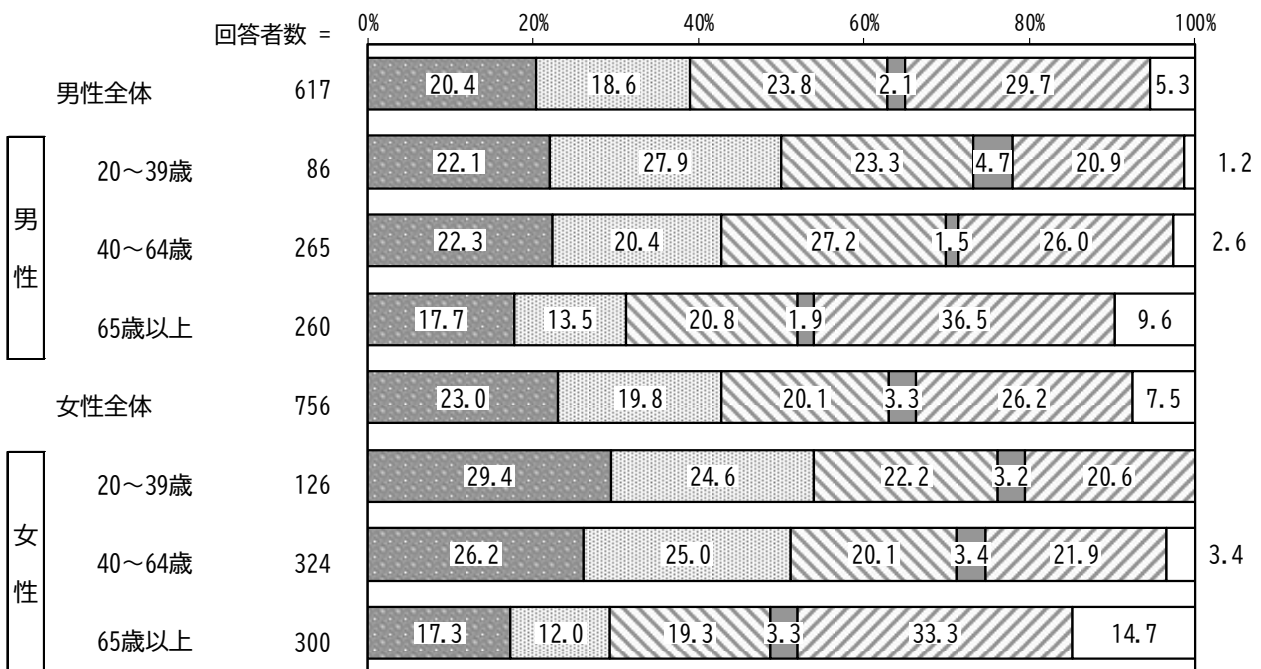
「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が 27.7%と最も高く、次いで「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が 22.0%、「週に1度は行っている」の割合が 21.5%となっています。

■ 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
■ 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
■ 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
■ 定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している
□ 無回答



【性別・年齢別】

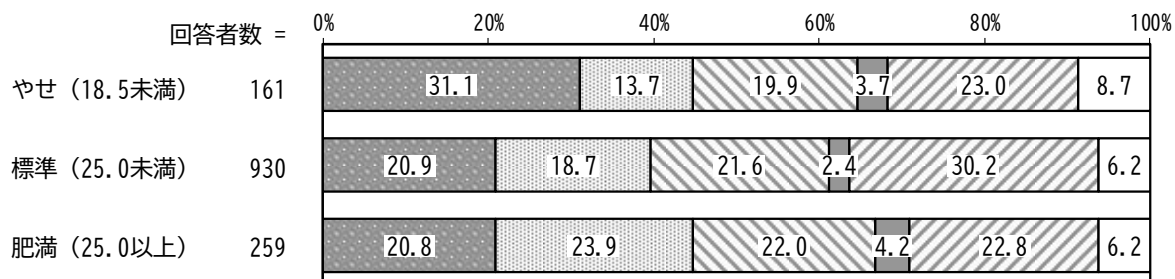
■ 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
■ 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
■ 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
■ 定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している
□ 無回答



【BMI別】

BMI別にみると、やせ（18.5未満）で「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなっています。また、肥満（25.0以上）で「実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている」の割合が高くなっています。

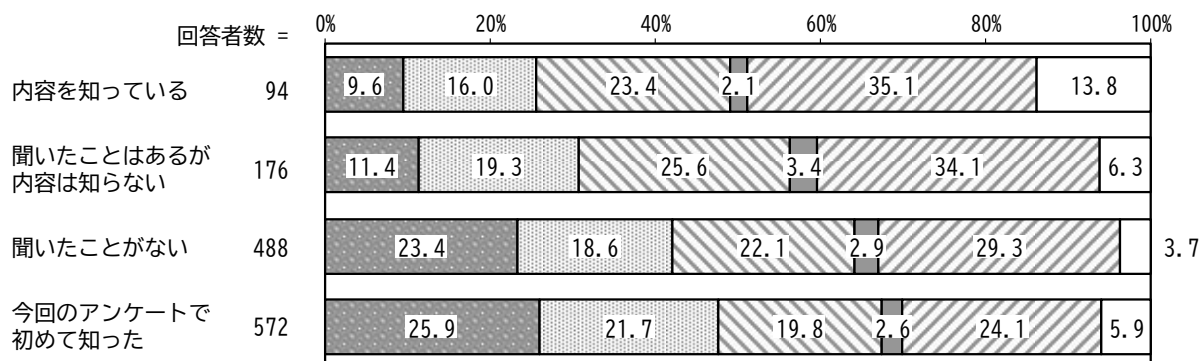
■ 実行していないし、これから先も実行するつもりはない	■ 実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている	■ 週に1度は行っている
■ 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である	■ 定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している	□ 無回答



【+10（プラス・テン）の認知度別】

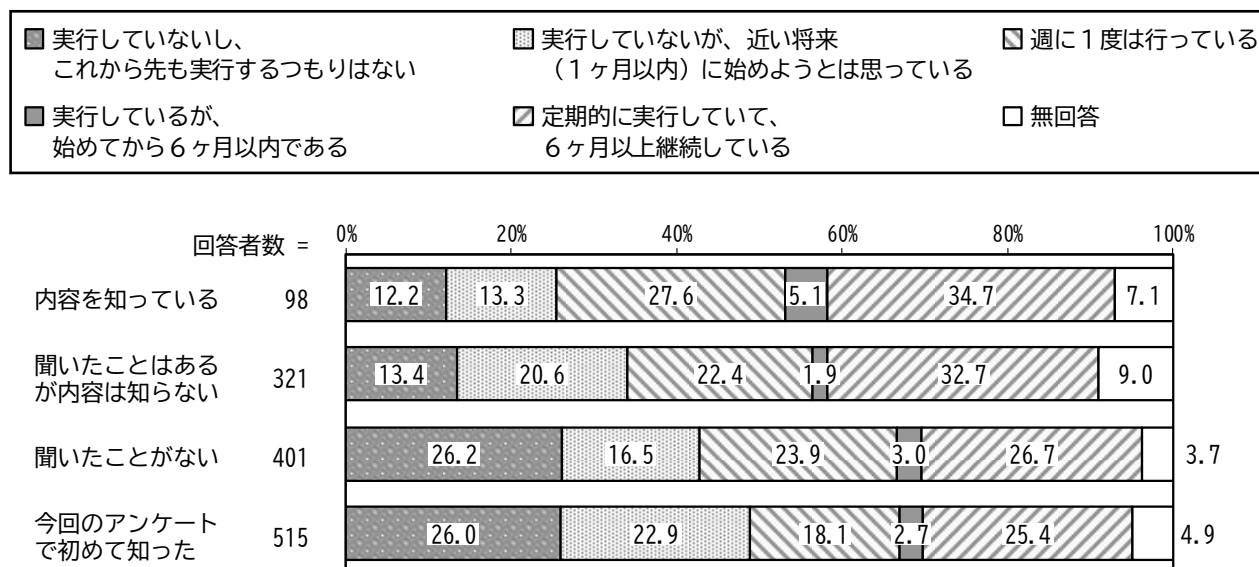
+10（プラス・テン）の認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。

■ 実行していないし、これから先も実行するつもりはない	■ 実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている	■ 週に1度は行っている
■ 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である	■ 定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している	□ 無回答



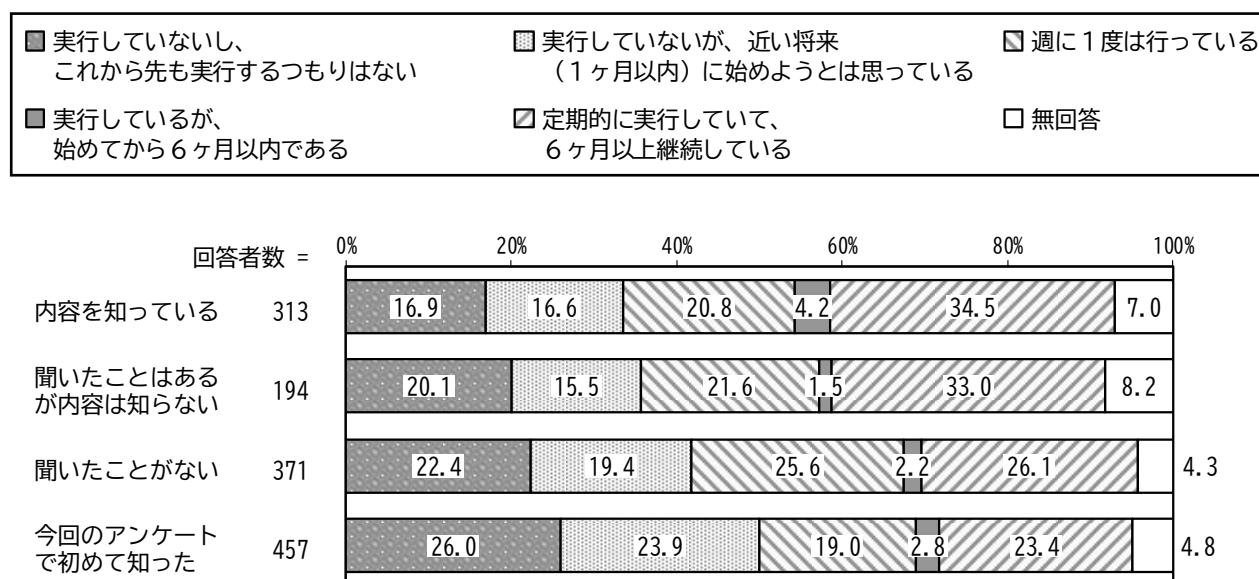
【ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別】

ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。



【フレイルの認知度別】

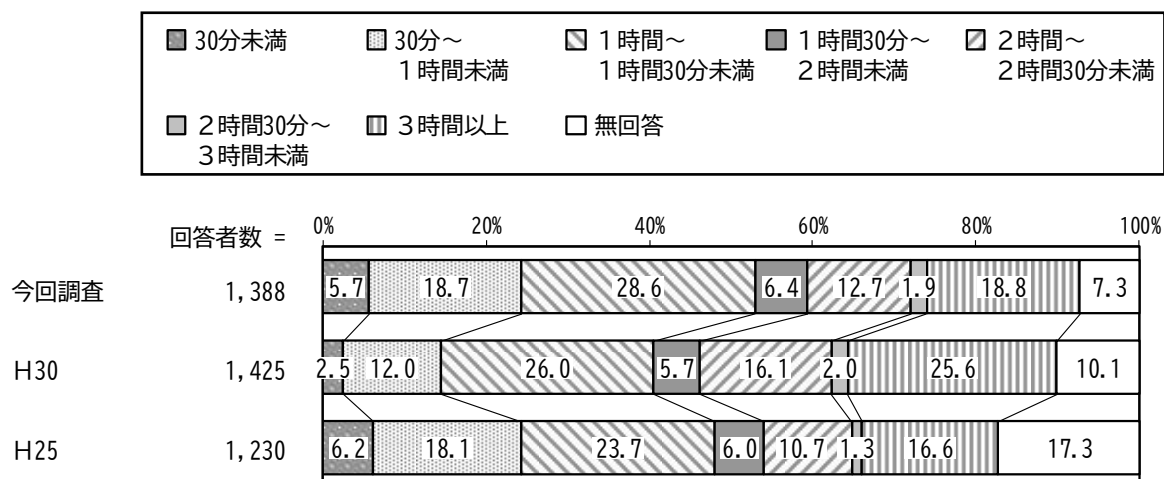
フレイルの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」「実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 50 日常生活の身体活動についてお聞きします。日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。平均的な時間をご記入ください。

「1時間～1時間30分未満」の割合が28.6%と最も高く、次いで「3時間以上」の割合が18.8%、「30分～1時間未満」の割合が18.7%となっています。

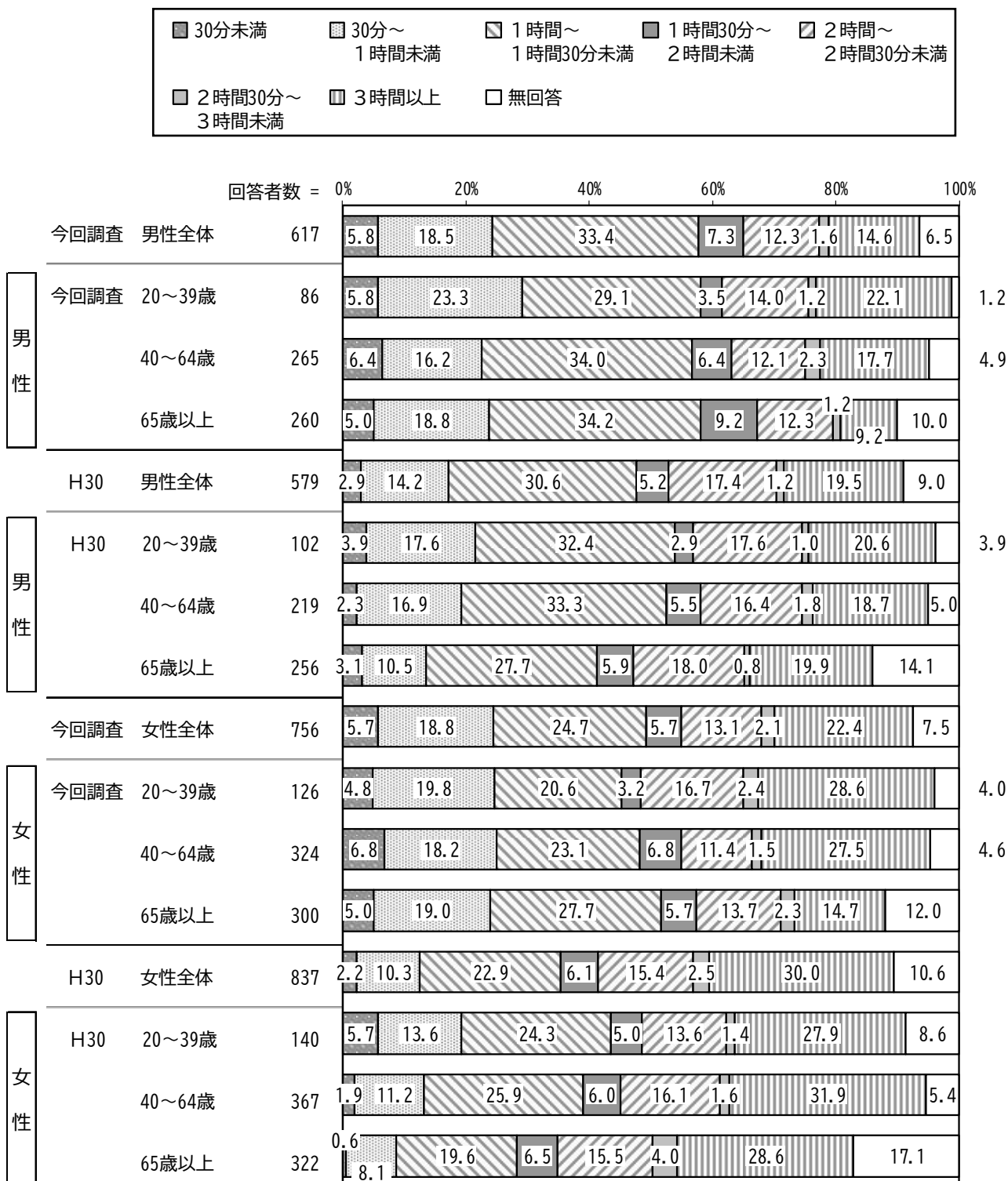
平成30年度調査と比較すると、「30分未満」「30分～1時間未満」「1時間～1時間30分未満」「1時間30分～2時間未満」をあわせた“2時間未満”の割合が増加しており、身体活動量は減少していると考えられます。



【性別・年齢別】

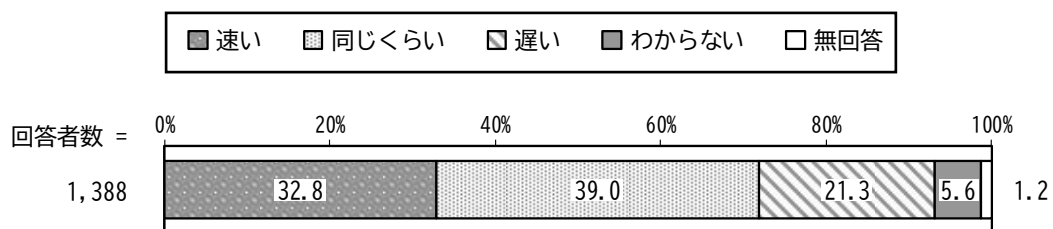
性別・年齢別にみると、女性 64 歳以下で「3 時間以上」の割合が高くなっています。また、男性 40 歳以上で「1 時間～1 時間 30 分未満」の割合が高くなっています。

平成 30 年度調査と比較すると、男性 20～39 歳、65 歳以上、女性全体で「30 分～1 時間未満」の割合が増加しています。また、男女とも 65 歳以上で「3 時間以上」の割合が減少しています。

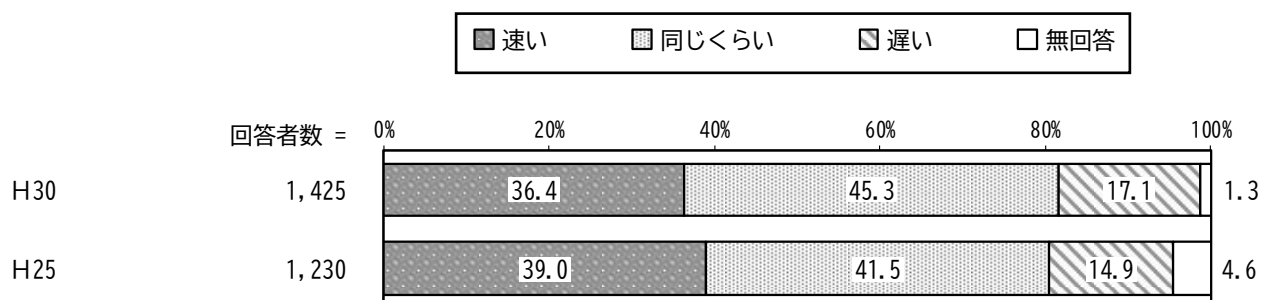


問 51 ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、歩く速度が速いほうですか。

「同じくらい」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「速い」の割合が 32.8%、「遅い」の割合が 21.3%となっています。

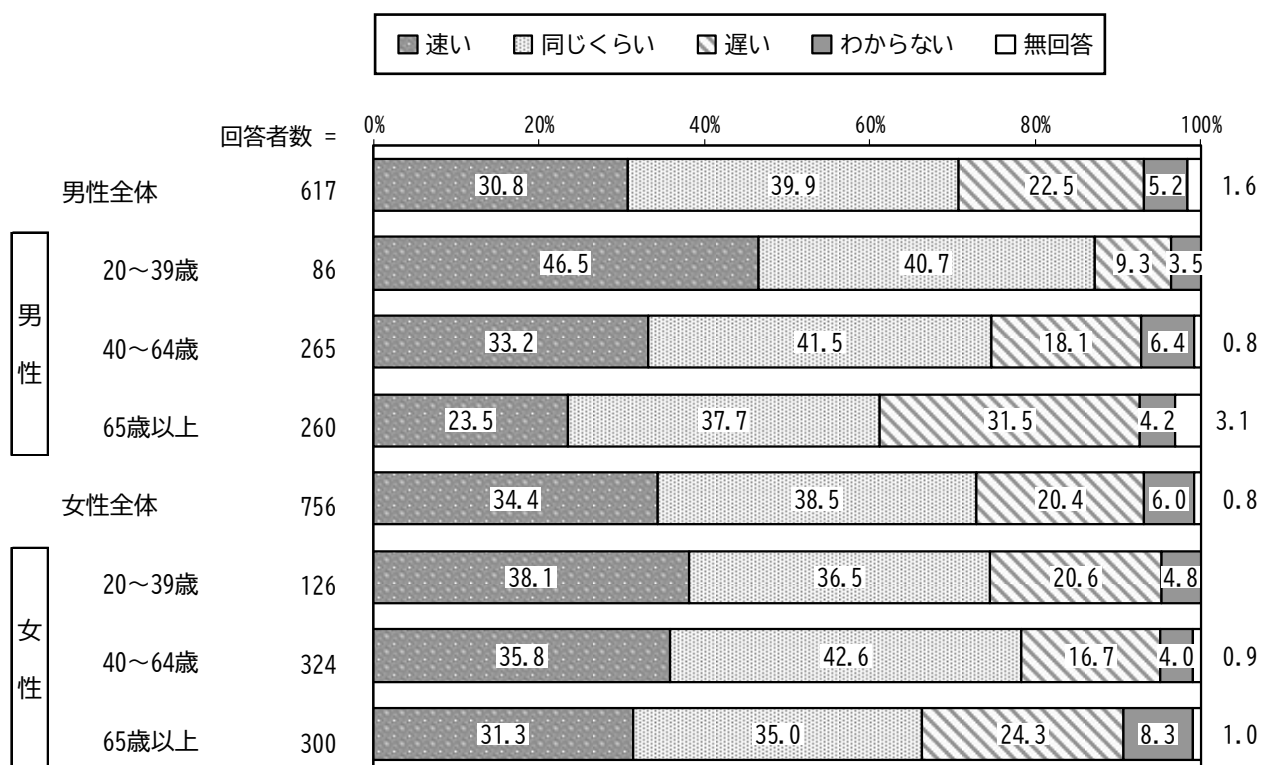


【参考】



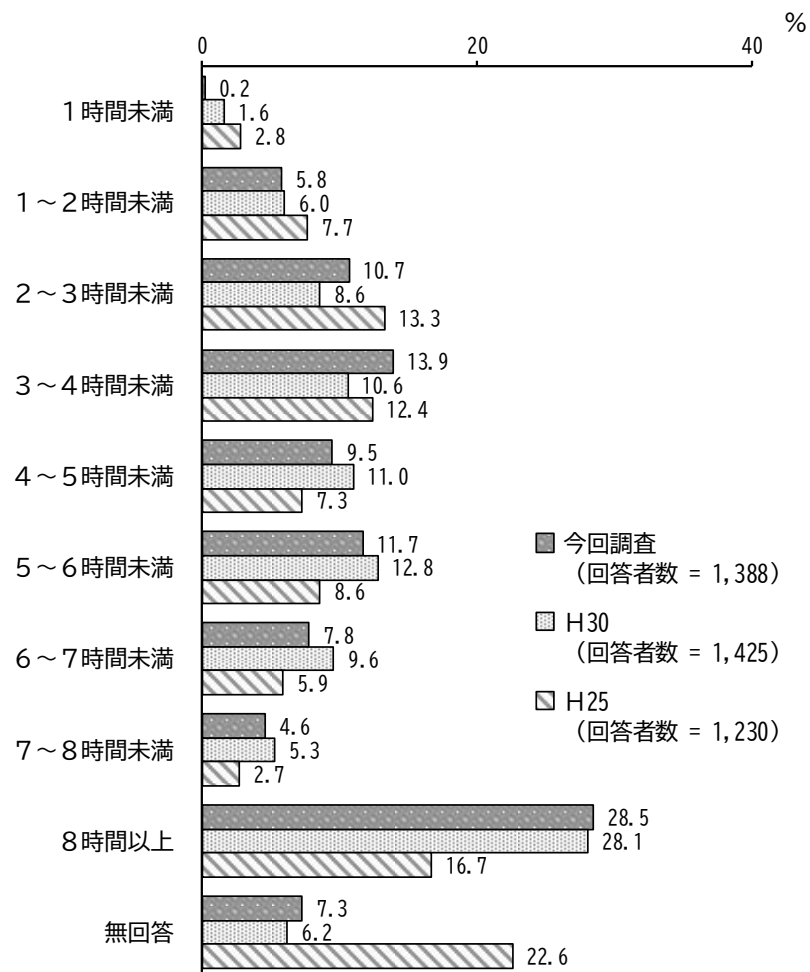
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「速い」の割合が、男性で年齢が高くなるにつれ「遅い」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 52 普段の1日の中で、何分くらい、座ったり横になったりして過ごしますか。

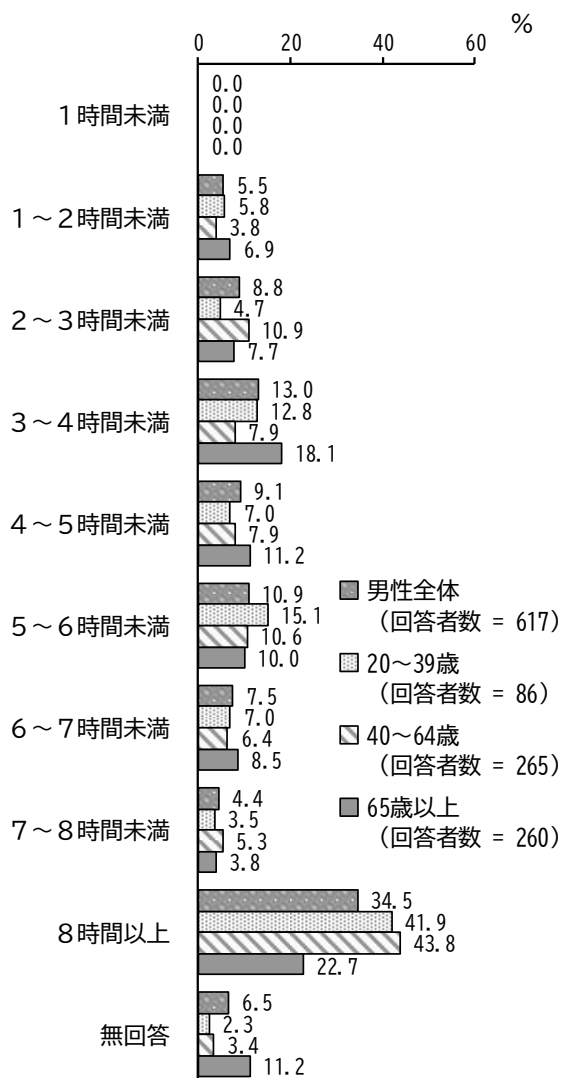
「8時間以上」の割合が28.5%と最も高く、次いで「3～4時間未満」の割合が13.9%、「5～6時間未満」の割合が11.7%となっています。



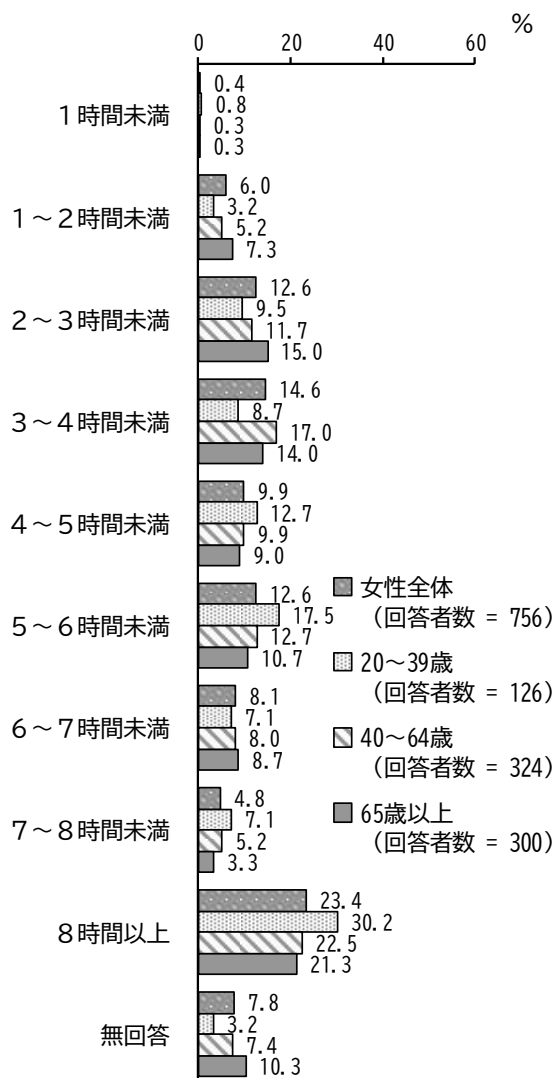
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなる傾向がみられます。

【男性】

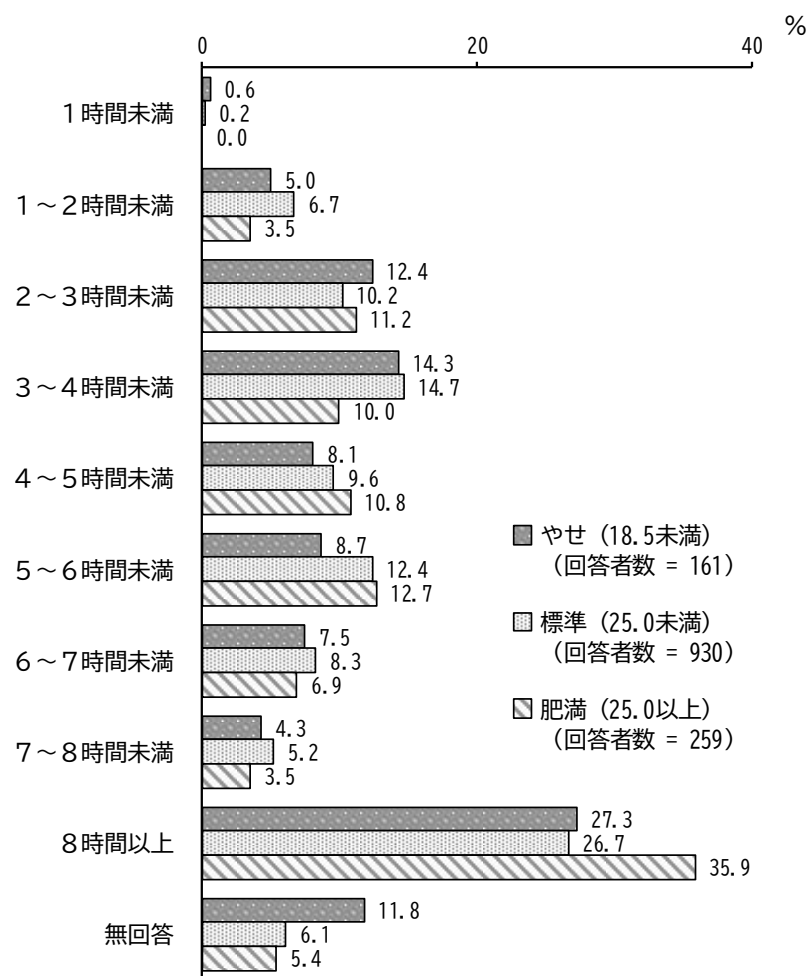


【女性】



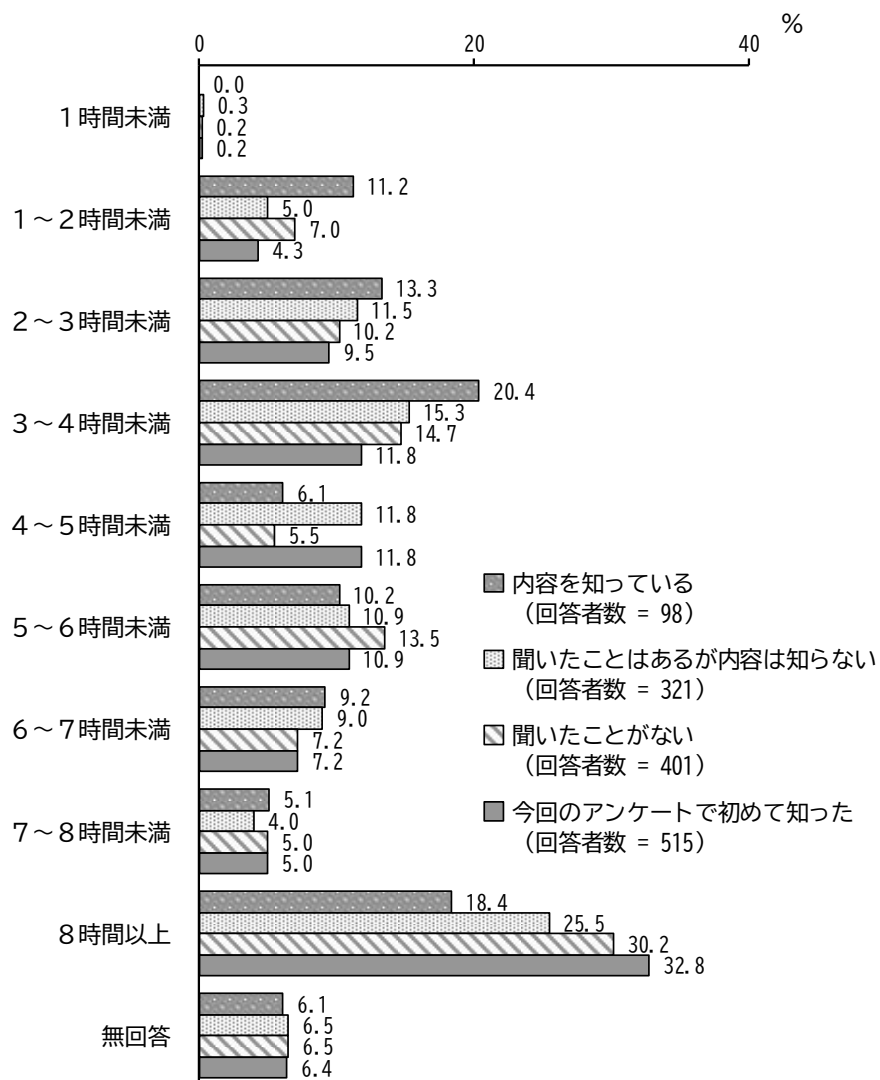
【BMI別】

BMI別にみると、肥満（25.0以上）で「8時間以上」の割合が高くなっています。



【ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別】

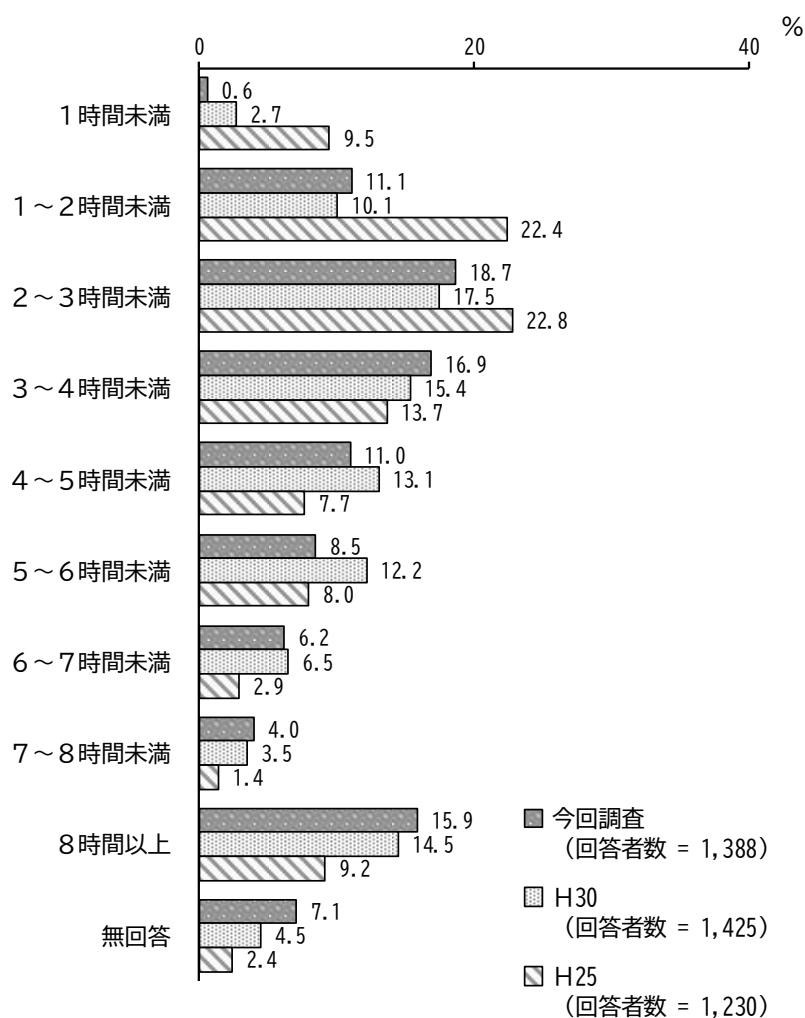
ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなっています。



問 53 そのうち、テレビやスマホ、コンピューター操作など、スクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。平均的な時間をご記入ください。

「2～3時間未満」の割合が18.7%と最も高く、次いで「3～4時間未満」の割合が16.9%、「8時間以上」の割合が15.9%となっています。

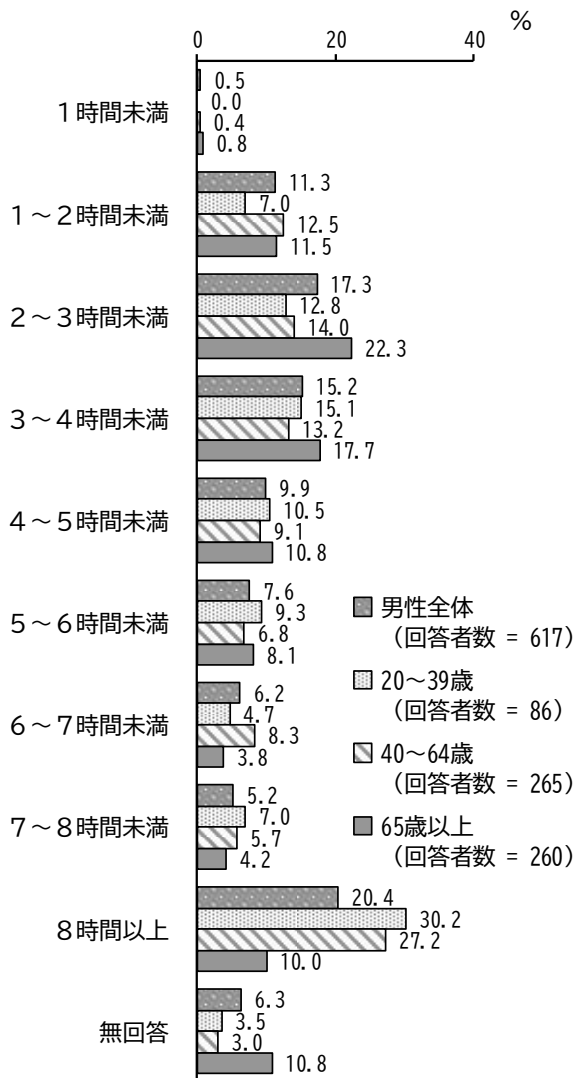
平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「1時間未満」の割合が減少し、「3～4時間未満」「8時間以上」の割合が増加する傾向がみられます。



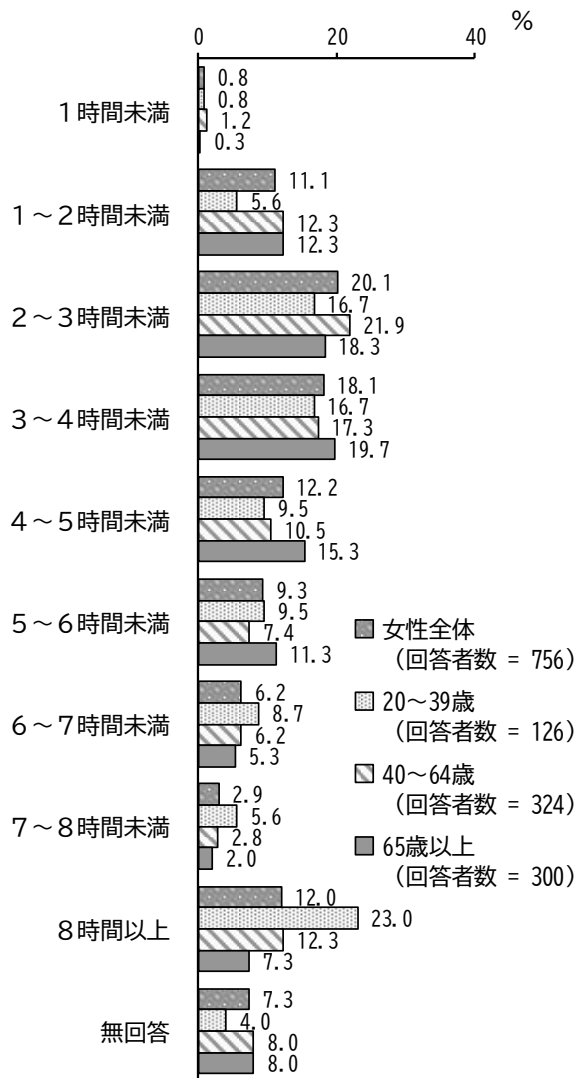
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性 64 歳以下で約 3 割となっています。

【男性】

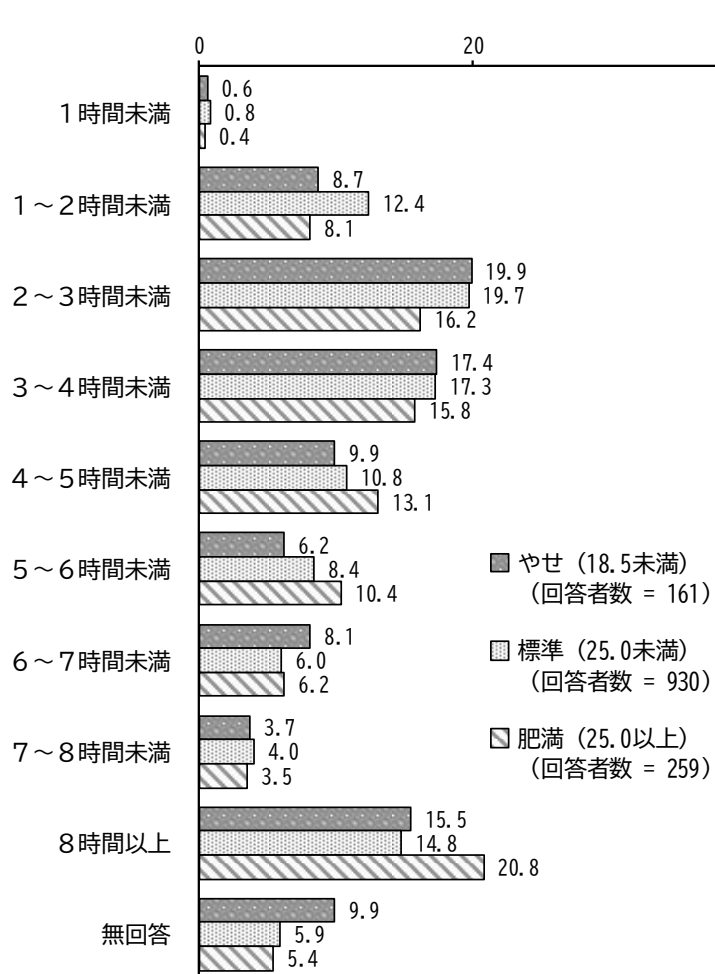


【女性】



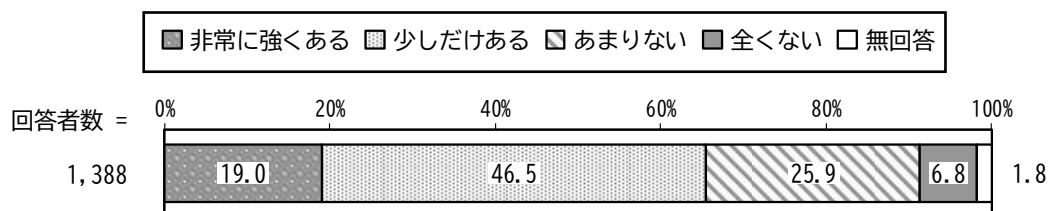
【BMI別】

BMI別にみると、肥満（25.0以上）で「8時間以上」の割合が高くなっています。



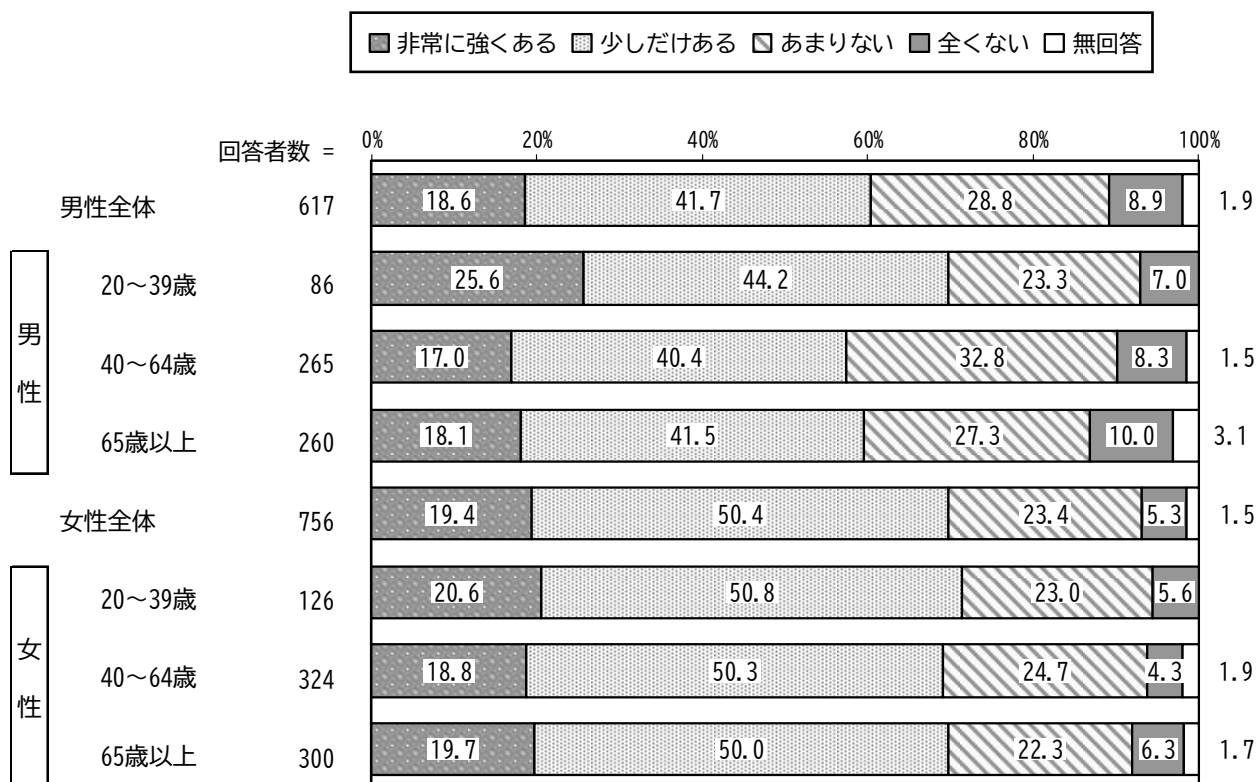
問 54 あなたは、今より 10 分多く、からだを動かす時間を増やすつもりはありますか。

「少しだけある」の割合が 46.5%と最も高く、次いで「あまりない」の割合が 25.9%、「非常に強くある」の割合が 19.0%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「非常に強くある」の割合が高くなっています。また、男性 40～64 歳で「あまりない」の割合が、男性 65 歳以上で「全くない」の割合が高くなっています。



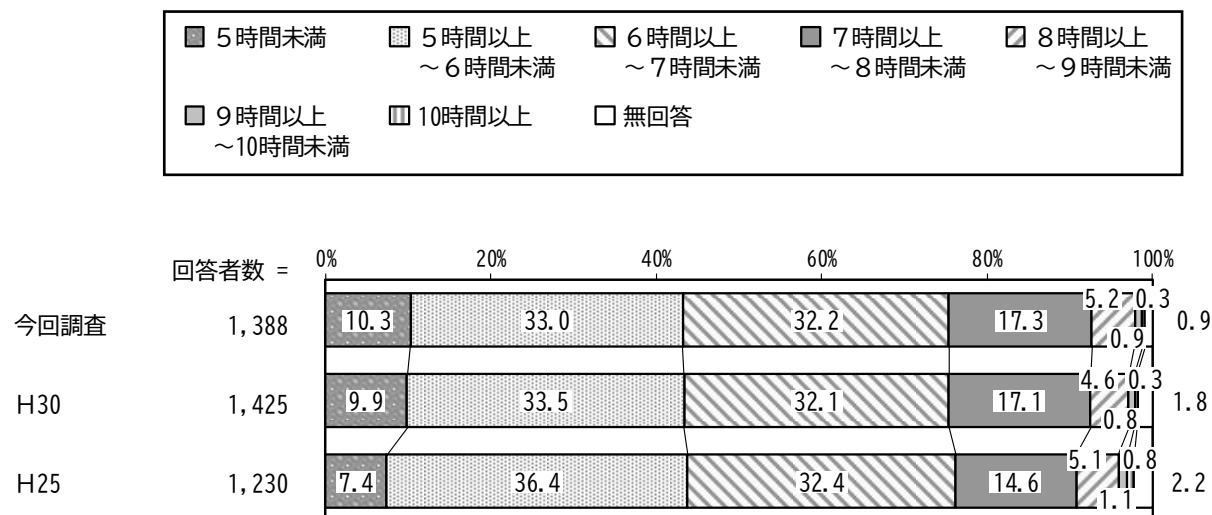
（５）その他の生活習慣について

１．睡眠について

○問 55 普段（平日）の睡眠時間はどのくらいですか。

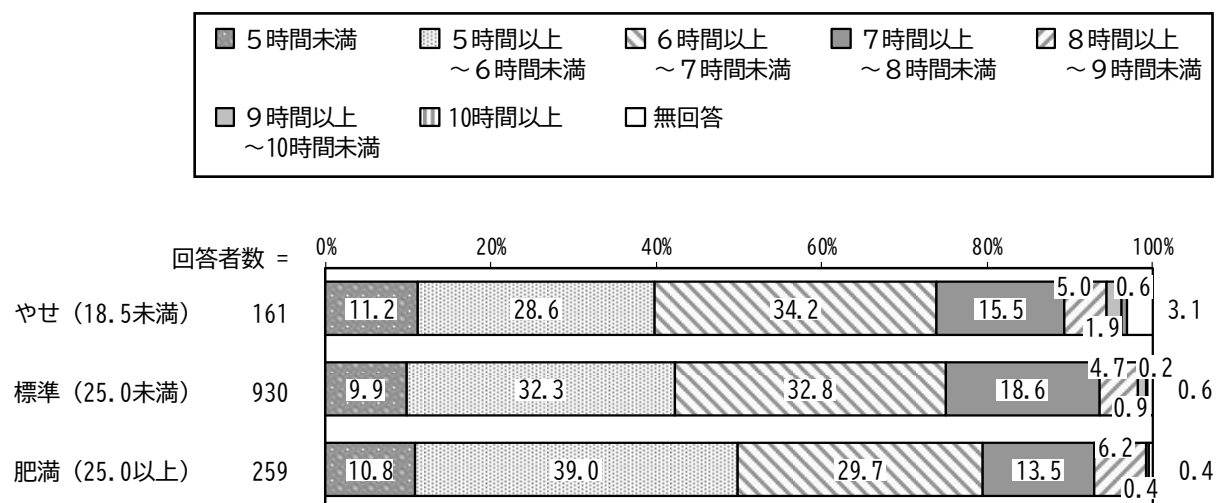
「５時間以上～６時間未満」の割合が 33.0%と最も高く、次いで「６時間以上～７時間未満」の割合が 32.2%、「７時間以上～８時間未満」の割合が 17.3%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「５時間未満」の割合が増加傾向となっています。



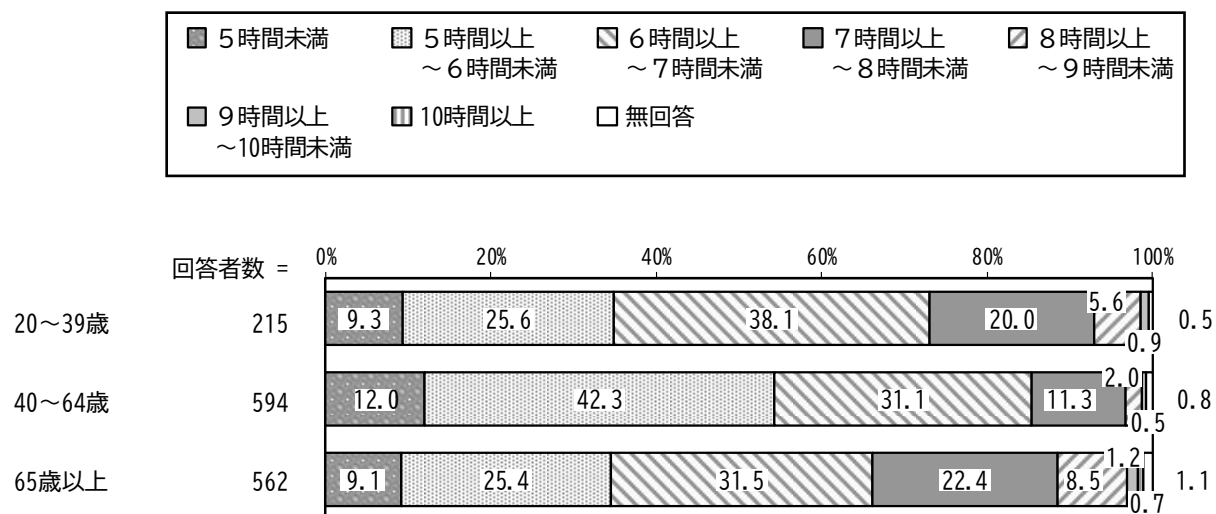
【BMI 別】

BMI 別にみると、肥満（25.0 以上）で「５時間以上～６時間未満」の割合が高くなっています。



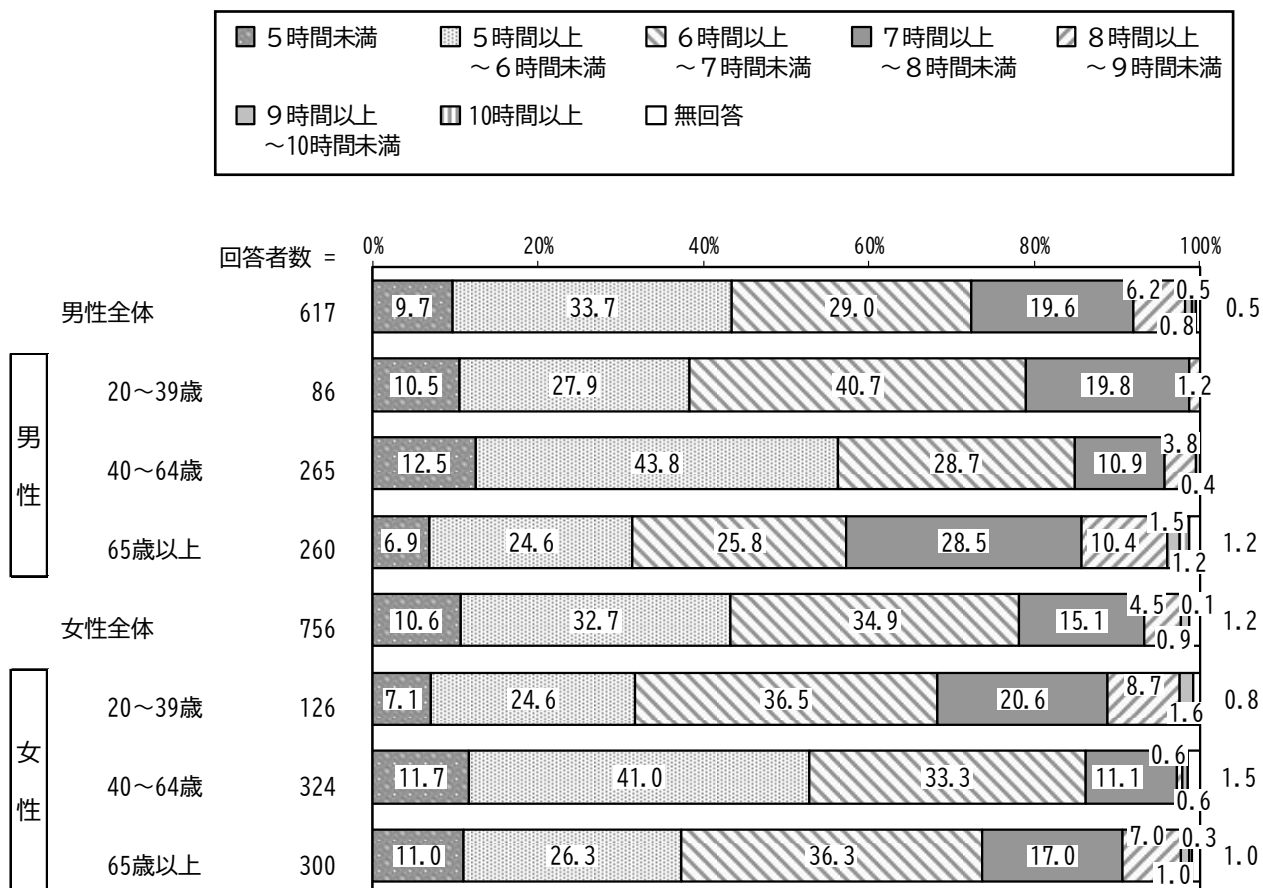
【年齢別】

年齢別にみると、40～64歳で「5時間未満」と「5時間以上～6時間未満」をあわせた“6時間未満”の割合が高く、「7時間以上～8時間未満」の割合が低くなっています。



【性別・年齢別】

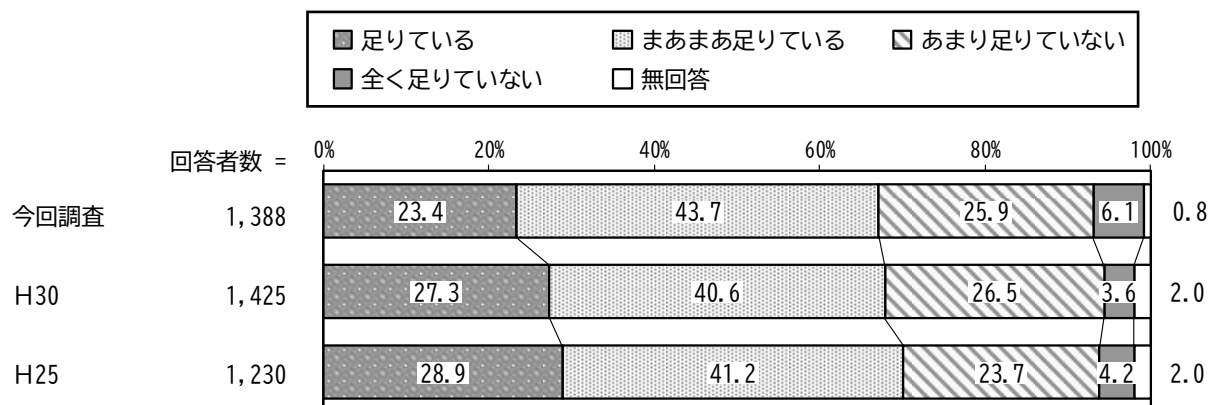
性別・年齢別にみると、男女とも40～64歳で“6時間未満”の割合が高く、5割を超えています。また、男性65歳以上で「7時間以上～8時間未満」「8時間以上～9時間未満」の割合が高くなっています。



問 56 睡眠時間は概ね足りていると感じていますか。

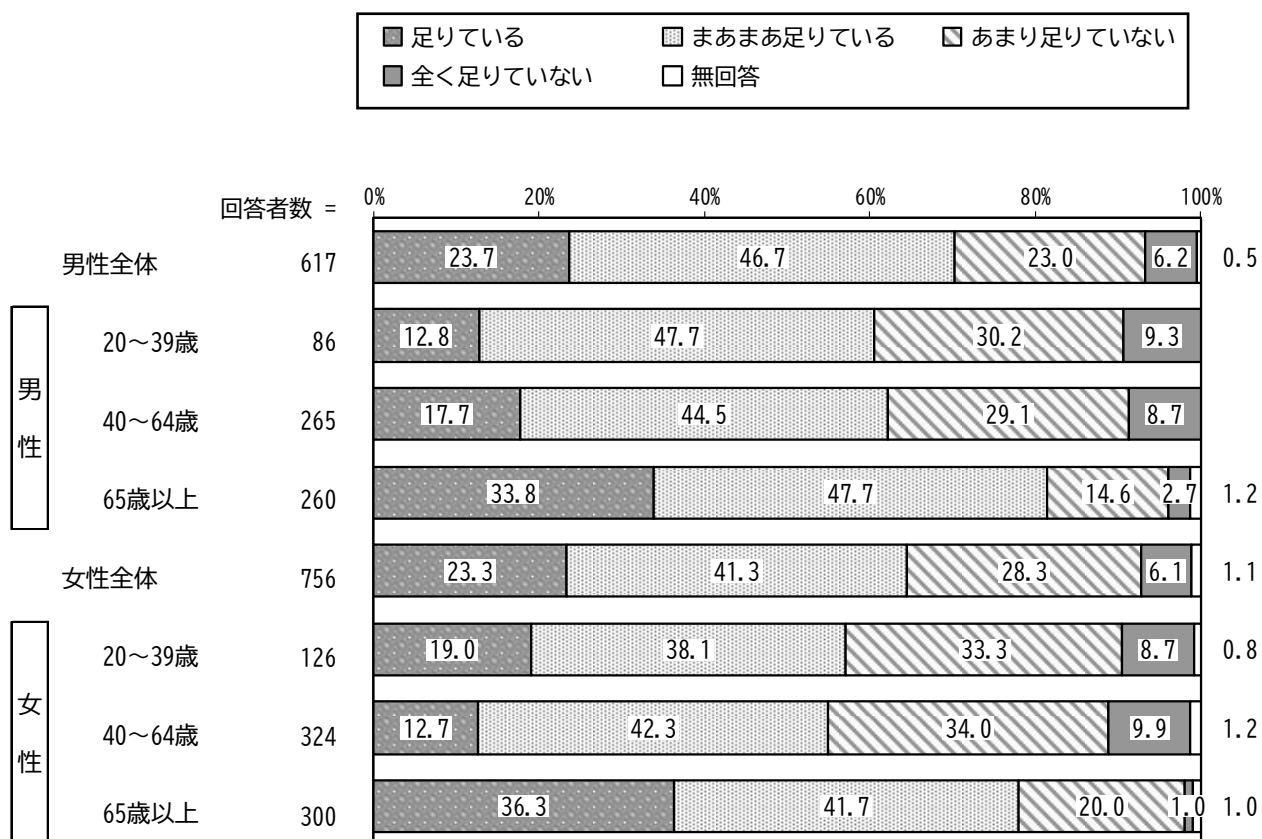
「まあまあ足りている」の割合が 43.7%と最も高く、次いで「あまり足りていない」の割合が 25.9%、「足りている」の割合が 23.4%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「足りている」と「まあまあ足りている」をあわせた“足りている”の割合が減少傾向となっています。



【性別・年齢別】

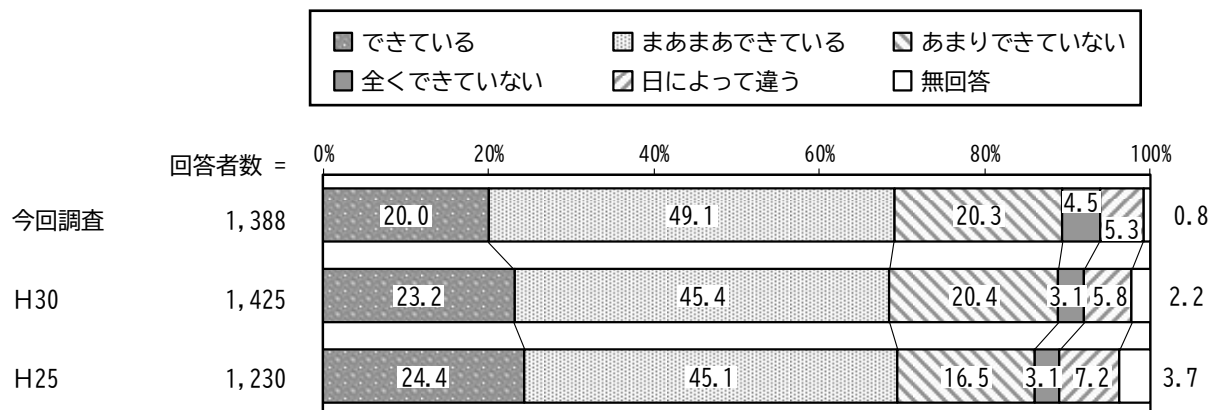
性別・年齢別にみると、男女とも 64 歳以下で「あまり足りていない」と「全く足りていない」をあわせた“足りていない”の割合が高く、特に女性の 64 歳以下で 4 割を超えています。



問 57 すっきり目覚めることができますか。

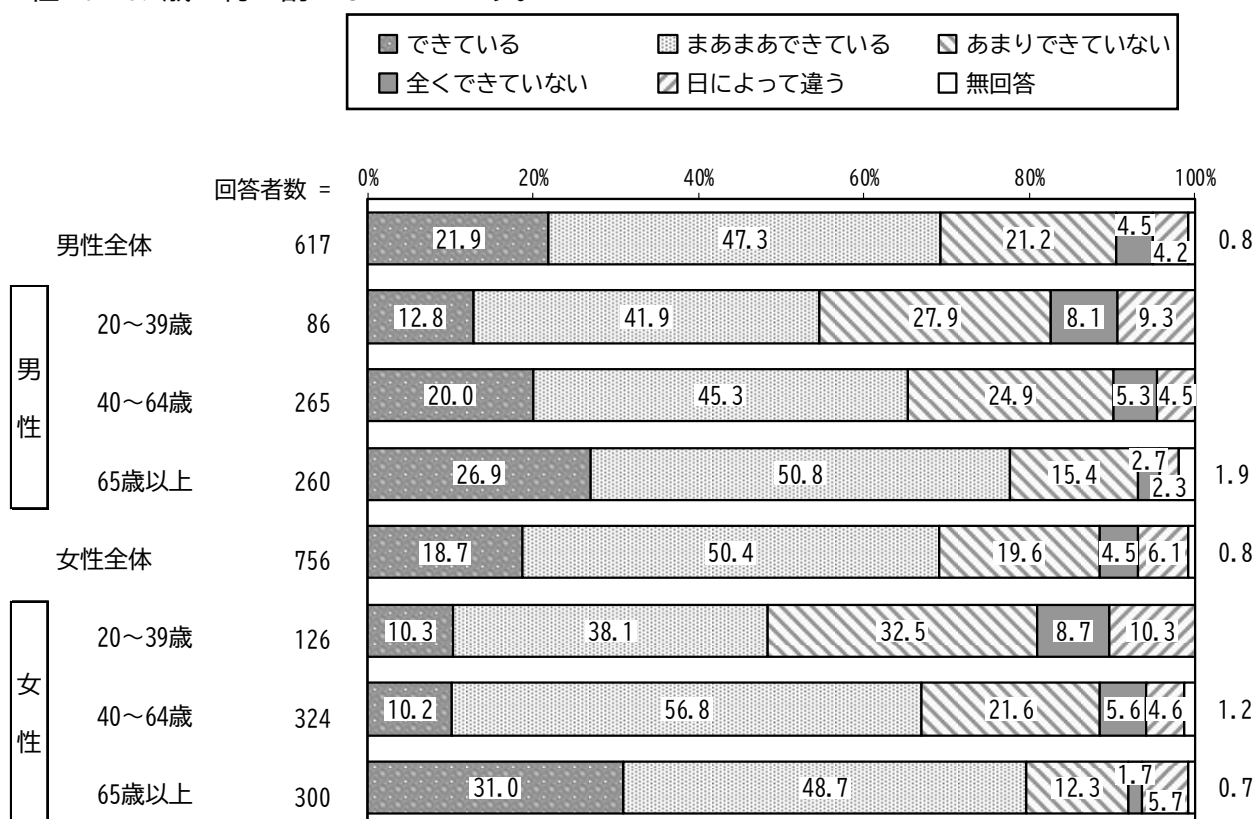
「まあまあできている」の割合が 49.1%と最も高く、次いで「あまりできていない」の割合が 20.3%、「できている」の割合が 20.0%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「できている」の割合が減少傾向となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「あまりできていない」と「全くできていない」をあわせた“目覚めることができていない”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 20～39 歳で約 4 割となっています。

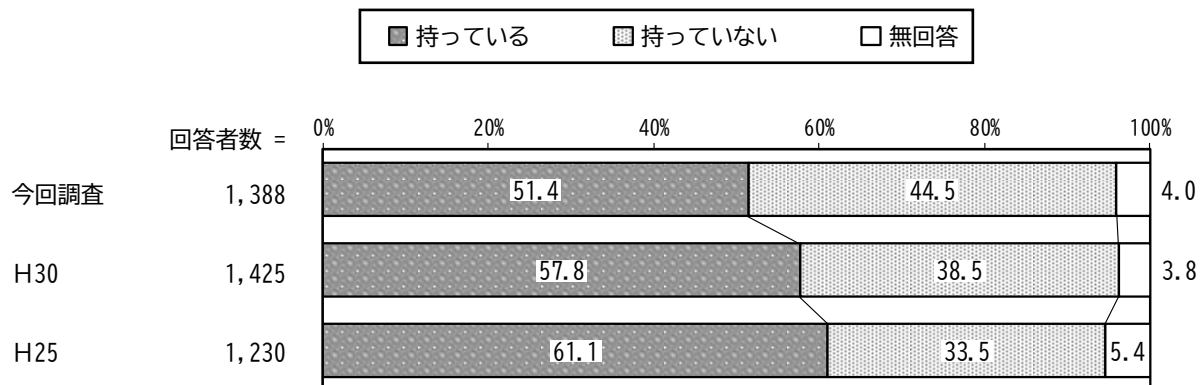


2. ストレスへの対処について

○問 58 あなたは自分なりのストレス解消法を持っていますか。

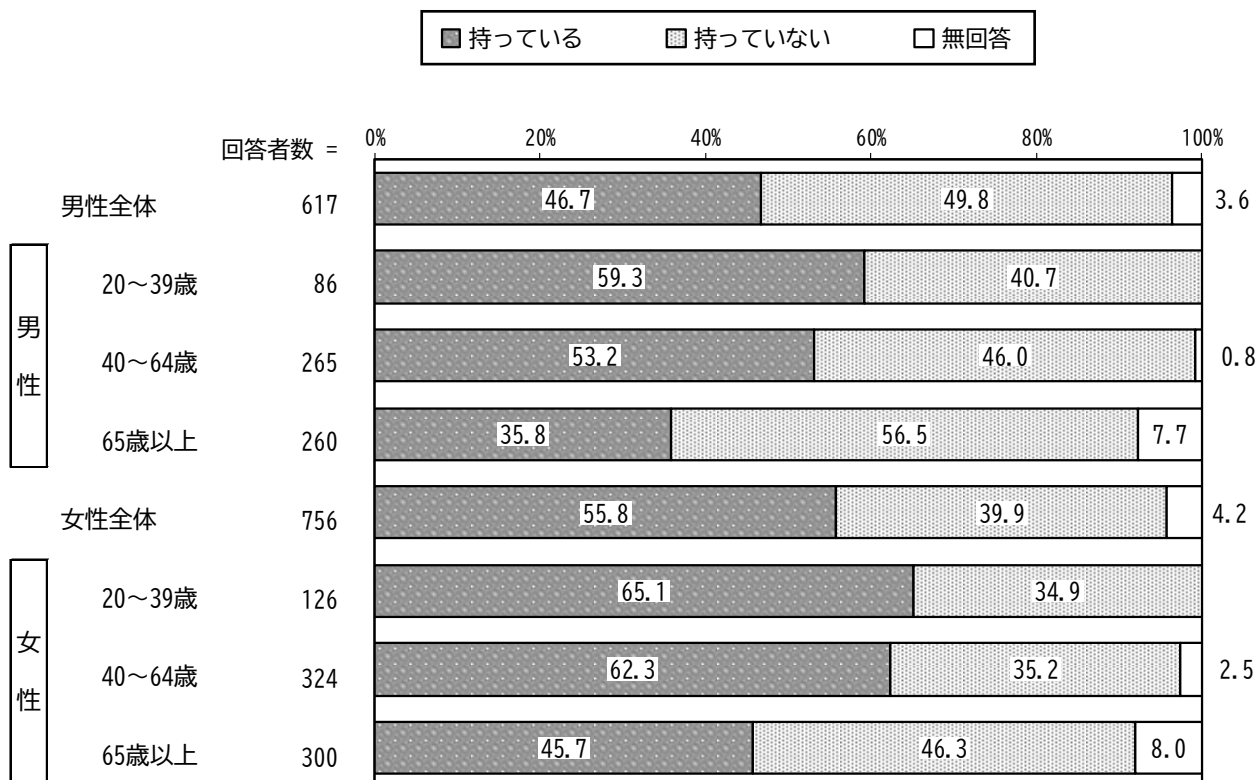
「持っている」の割合が 51.4%、「持っていない」の割合が 44.5%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「持っている」の割合が減少傾向となっています。



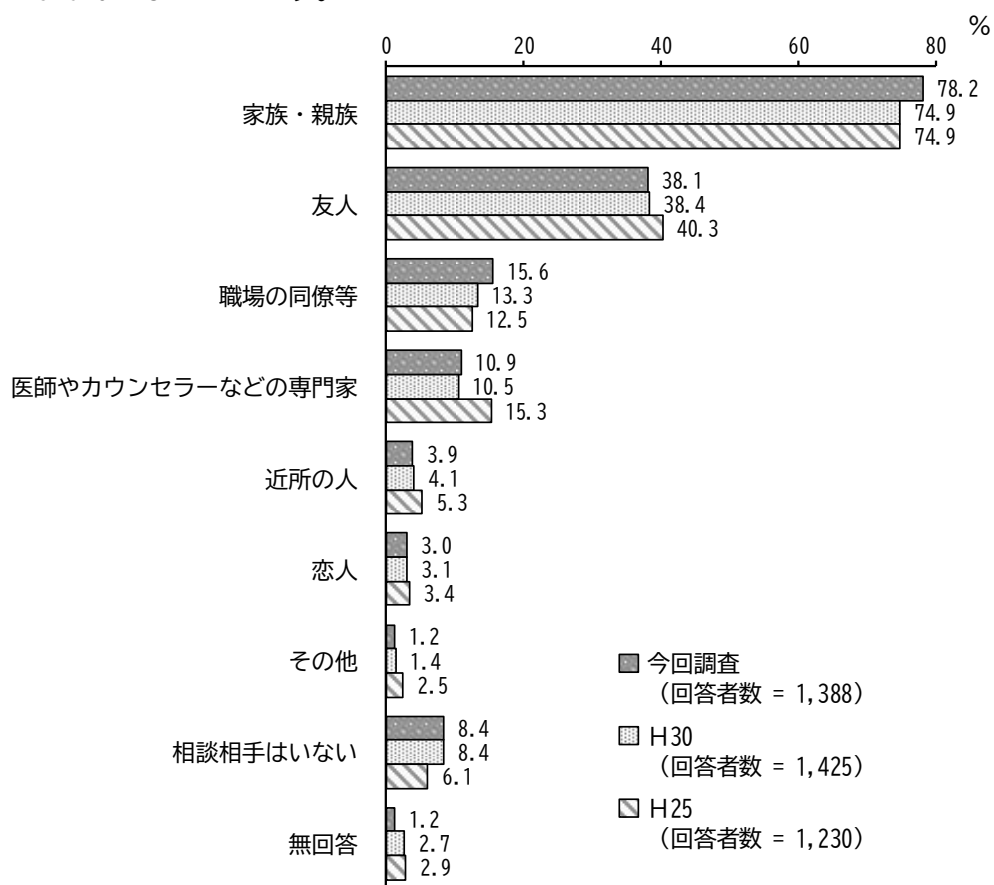
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「持っていない」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性 65 歳以上で 5 割半ばとなっています。



問 59 あなたの相談相手（健康その他について）は誰ですか。
（あてはまるものすべてに○）

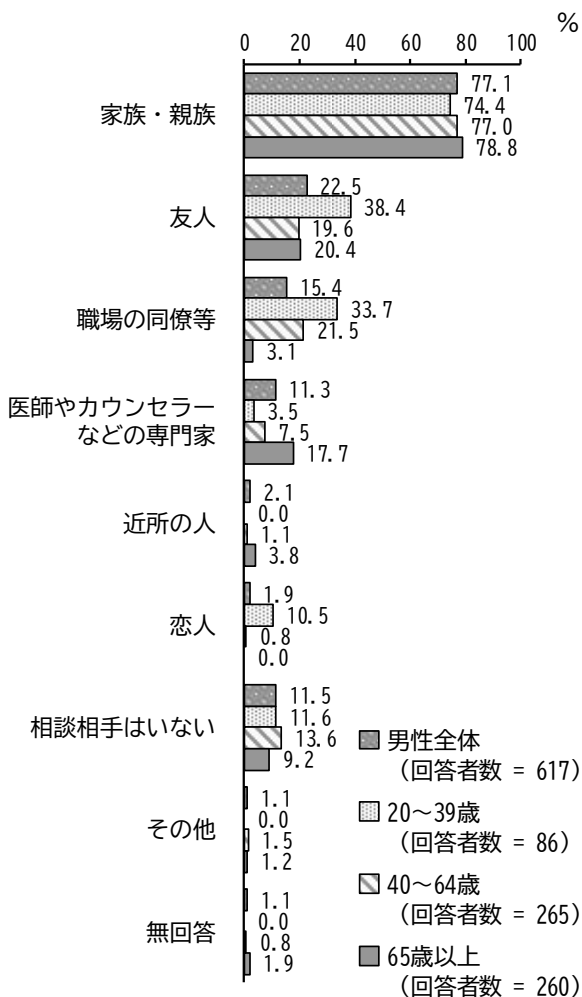
「家族・親族」の割合が78.2%と最も高く、次いで「友人」の割合が38.1%、「職場の同僚等」の割合が15.6%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が低くなるにつれ「職場の同僚等」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも20～39歳で「恋人」の割合が、65歳以上で「医師やカウンセラーなどの専門家」の割合が高くなっています。

【男性】



【女性】

